

かめおか健康プラン 2 1

(第2次亀岡市健康増進計画)

中間評価

平成28年～令和2年度



令和3年3月

亀岡市

目 次

第 1 章	計画の中間評価にあたって	1
1	中間評価の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	3
4	計画の中間評価の方法	4
5	国と府の施策の動向	5
第 2 章	亀岡市の現状	6
1	人口構成と推移	6
2	平均寿命と健康寿命	8
3	出生・死亡の状況	10
4	高齢者の状況	17
5	健康診査受診状況	18
6	前期（平成 28 年から令和 2 年）の評価	24
第 3 章	計画の基本的な考え方	28
1	令和 3 年度～令和 7 年度の取り組みについて	28
2	計画の基本方針	29
3	計画の基本目標	30
4	計画の体系	32
5	6つの健康づくりの領域とライフステージごとの実践目標	33
第 4 章	計画の内容	35
1	栄養・食生活	35
2	身体活動・運動	37
3	休養・こころの健康	39
4	タバコ	41
5	歯・口腔の健康	43
6	健康管理	45

第5章 計画の推進に向けて・・・・・・・・・・・・・・ 48

- 1 各主体の連携・・・・・・・・・・・・・・ 48
- 2 評価・進行管理・・・・・・・・・・・・・・ 50
- 3 数値目標一覧・・・・・・・・・・・・・・ 51

参考資料・・・・・・・・・・・・・・ 52

- 1 亀岡市健康づくり推進会議設置要綱・・・・・・・・・・・・ 53
- 2 亀岡市健康づくり推進会議委員名簿・・・・・・・・・・・・ 54

第1章 計画の中間評価にあたって

1 中間評価の趣旨

亀岡市においては、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画「かめおか健康プラン21」を平成17年度に策定し、10年を経過した平成28年度には第2次の計画を策定しました。

市民一人一人の健康づくりから亀岡市全体の「健康づくり運動」に盛り上げていく行動計画として、「わたし！家族！地域！ひろがれキラキラ健やか家族」を目標として、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「タバコ」「歯・口腔の健康」「健康管理」の6つの健康づくり領域で取り組んできました。

社会構造や環境及び市民のライフスタイルが複雑多様化する中、健康増進の実践目標へのアプローチが多岐にわたることから、画一的なものでなく、一人一人がめざす姿に向けてこうありたいという意思を持ち、生涯を通して必要な行動目標を自ら選択する力を身に着けていくことをめざし、推進してきたところです。

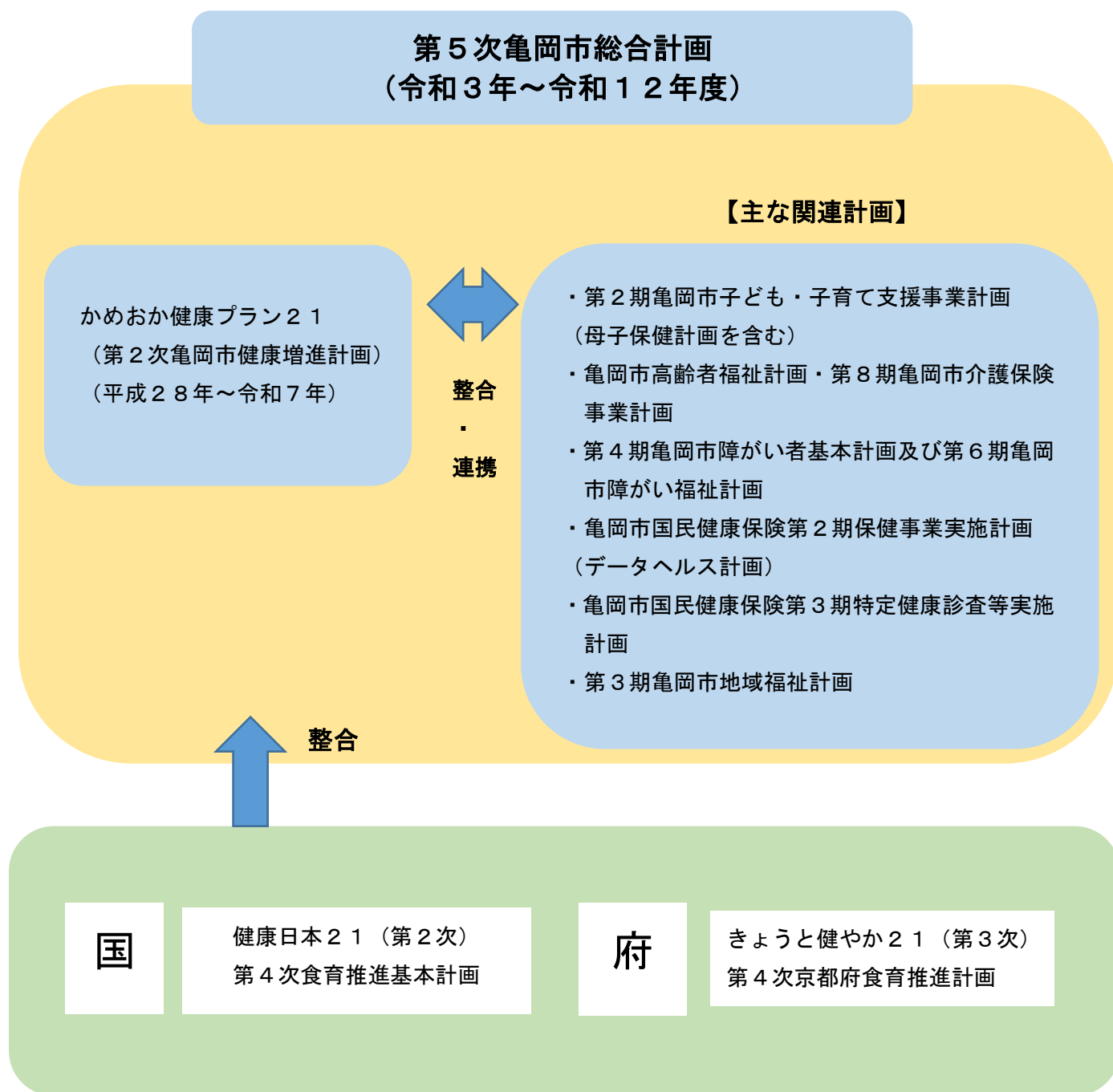
策定以降、人口減少や高齢化など市民を取り巻く環境は変化し続けており、中でも新型コロナウイルスの感染拡大は市民の健康意識や生活様式を見直す大きな機会となり、健康のみならず経済や様々な分野への影響は多大なものとなっています。

これらの状況を踏まえ、今までの取り組み状況について中間評価を行い、現状を把握し、今後の課題を検討しました。令和7年度の最終年度に向けて、市民一人一人の健康づくりへの取り組みを推進し、豊かな人生が実現できるよう本計画に取り組んで参ります。

2 計画の位置づけ

本計画は、亀岡市総合計画の保健部門の基本計画として位置付け、関連計画と整合を図りながら計画を推進しています。

令和3年度からは、第5次亀岡市総合計画がスタートし、総合計画の目指す方向性に基づき、関連する計画とともに健康寿命の延伸に向けて取り組んでいます。



3 計画の期間

本計画は平成28年から令和7年度までの10年間を計画期間とします。
令和2年度に中間評価を行い、その評価をその後の健康づくり施策の推進に反映させます。

なお、社会経済情勢の変化や計画の進捗状況に応じ、計画期間中に適宜見直しを行います。

【計画期間】

平成 17 年度	18 年度	19 年度	20 年度	21 年度	22 年度	23 年度	24 年度	25 年度	26 年度	27 年度	28 年度	29 年度	30 年度	31 年度／令和元年度	令和 2 年度	3 年度	4 年度	5 年度	6 年度	7 年度
計画策定	かめおか健康プラン									最終評価（終了）／計画策定（第2次）	かめおか健康プラン21 （第2次亀岡市健康増進計画）									最終評価（終了）
					中間評価										中間評価					

4 計画の中間評価の方法

(1) アンケート調査（かめおか健康プラン実施状況調査）

かめおか健康プラン21に掲げている数値目標の評価を行うとともに、市民の健康づくりに対する現状及び意識を把握することを目的に、アンケート調査を実施しました。

○市民アンケートの概要

調査対象者

- ① 20歳～70歳までの市民
- ② 高校生、がん検診受診者、乳幼児健診保護者、高齢者

方法

- ① 無作為抽出
- ② 事前配布または当日配布し、会場で回収

調査期間 令和元年10月～令和2年7月

回収数 4,990人

主な調査項目

栄養・食生活について	身体活動・運動について
休養・こころの健康について	タバコについて
歯・口腔の健康について	健康管理について

(2) 各関係機関の取り組み状況把握

関係機関や関係課が取り組んでいる施策や事業の状況、今後の方向性などを把握しました。また、健康増進課の保健師や栄養士により、各領域ごとの課題の検討を行いました。

(3) 健康づくり推進会議による計画の中間評価案検討

中間評価の原案について、健康づくり推進会議において各団体代表や市民委員から意見をいただき検討しました。

5 国と府の施策の動向

(1) 国の動向

国は、平成12年に「健康日本21」を策定し、「全ての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現のため、一次予防の重視、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の向上をめざし、一人一人が自由な意思決定に基づいて健康を増進する国民健康づくり運動を推進してきました。平成15年5月には、この運動の根拠法令となる「健康増進法」が施行され、一層の促進が図られることになりました。

その後、「健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会全体が相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」「社会生活を営むために必要な機能の維持・向上」等を新たに盛り込んだ「健康日本21（第2次）」が、平成25年度から施行されました。そして、平成29年にその進捗状況を確認し、着実に推進することを目的として、中間評価が実施されました。

平成30年7月には、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。改正法は、望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設等の区分に応じ、当該施設等の一定の場所を除き、喫煙を禁止するとともに、当該施設等の管理について権限を有する者が講ずべき措置について定めました。

(2) 府の動向

京都府は、「総合的な府民の健康づくり指針【きょうと健やか21】（以下「きょうと健やか21」という。）」を平成13年3月に策定し、生涯にわたる健康づくりの推進を図る基本施策として位置づけ、地域特性を踏まえた健康づくりに取り組みました。なお、平成15年に健康増進法が制定されたことに伴い、同年に「きょうと健やか21（第2次）」の一部を健康増進計画に位置づけました。

平成25年3月には、「医療計画」と「健康増進計画」、そして「きょうと健やか21（第2次）」を一体化した「保健医療計画」（平成25年度から平成29年度までの5か年計画）を策定しました。平成30年度からは「健康増進計画」と「きょうと健やか21（第3次）」を「医療計画」に一体化し、新たな京都府保健医療計画が作成されました。

「きょうと健やか21」は、ヘルスプロモーションの考え方を導入し、府民一人一人が自ら取り組んで行けるよう個人への働きかけに加え、地域特性に応じた健康づくりを支援する環境づくりを推進してきました。きょうと健やか21（第3次）においても、この理念を継続し、京都府保健医療計画の基本方向を基盤にして、健康づくり対策を推進しています。

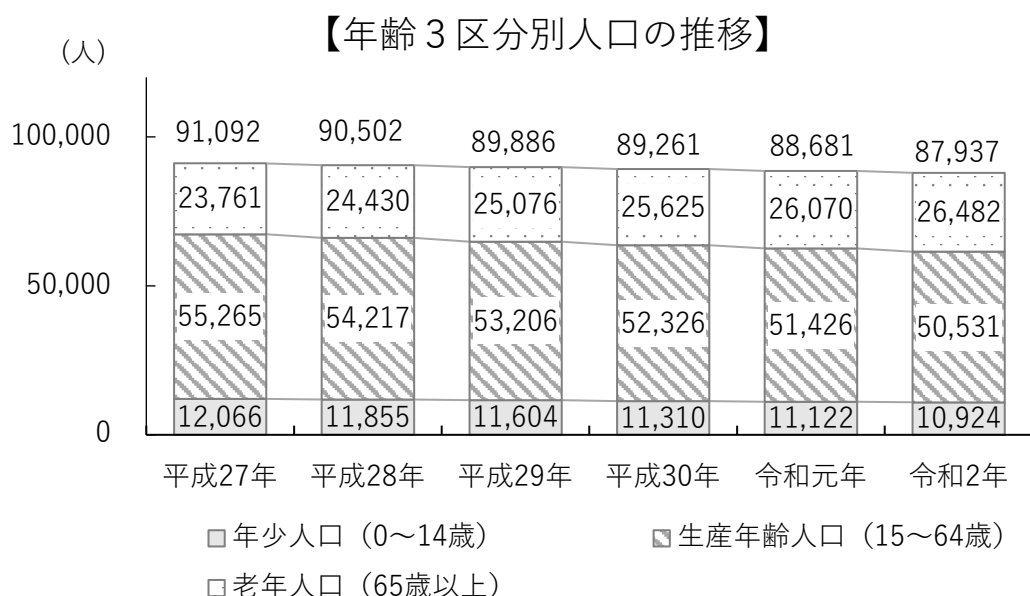
第2章 亀岡市の現状

1 人口構成と推移

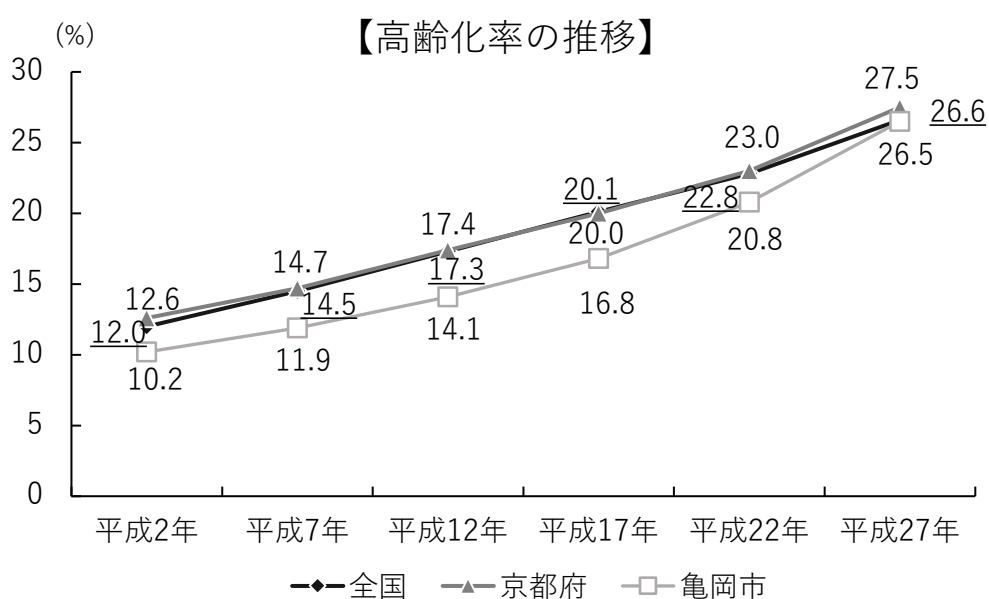
総人口は減少を続けており、令和2年は87,937人と、平成27年からの5年間で約3,200人減少しています。

年齢3区分別人口をみると、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）は減少しているのに対し、老年人口（65歳以上）は増加を続けています。

老年人口の増加に伴い高齢化率の上昇を続け、約3.8人に1人が高齢者となっています。

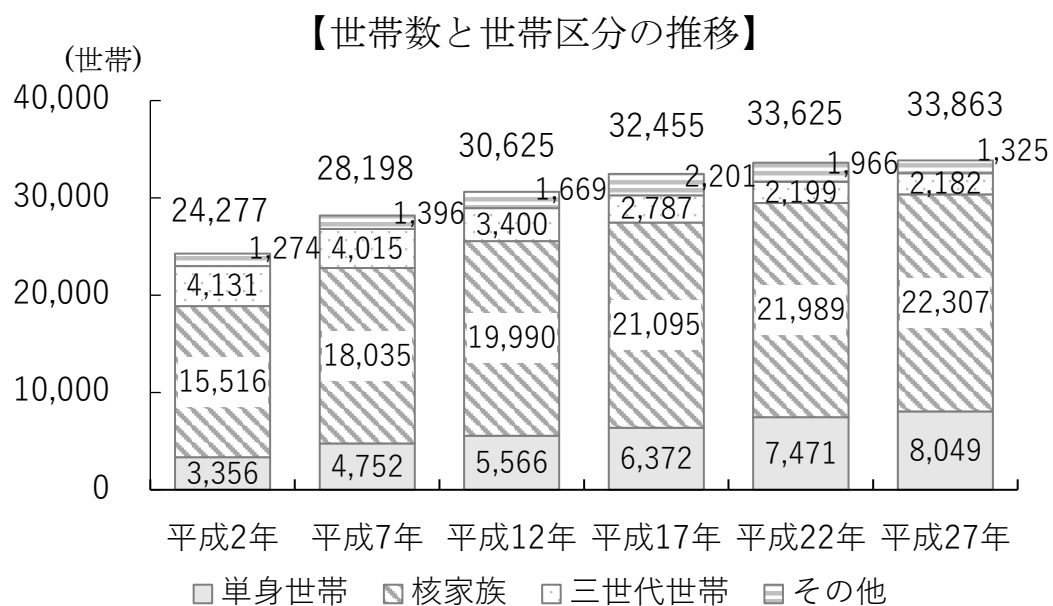


資料：住民基本台帳



資料：国勢調査

国勢調査によると、世帯数は増加傾向にあり、平成 27 年には 33,863 世帯となっています。内訳をみると、単身世帯と核家族が増加している一方で、三世代世帯は年々減少傾向にあります。

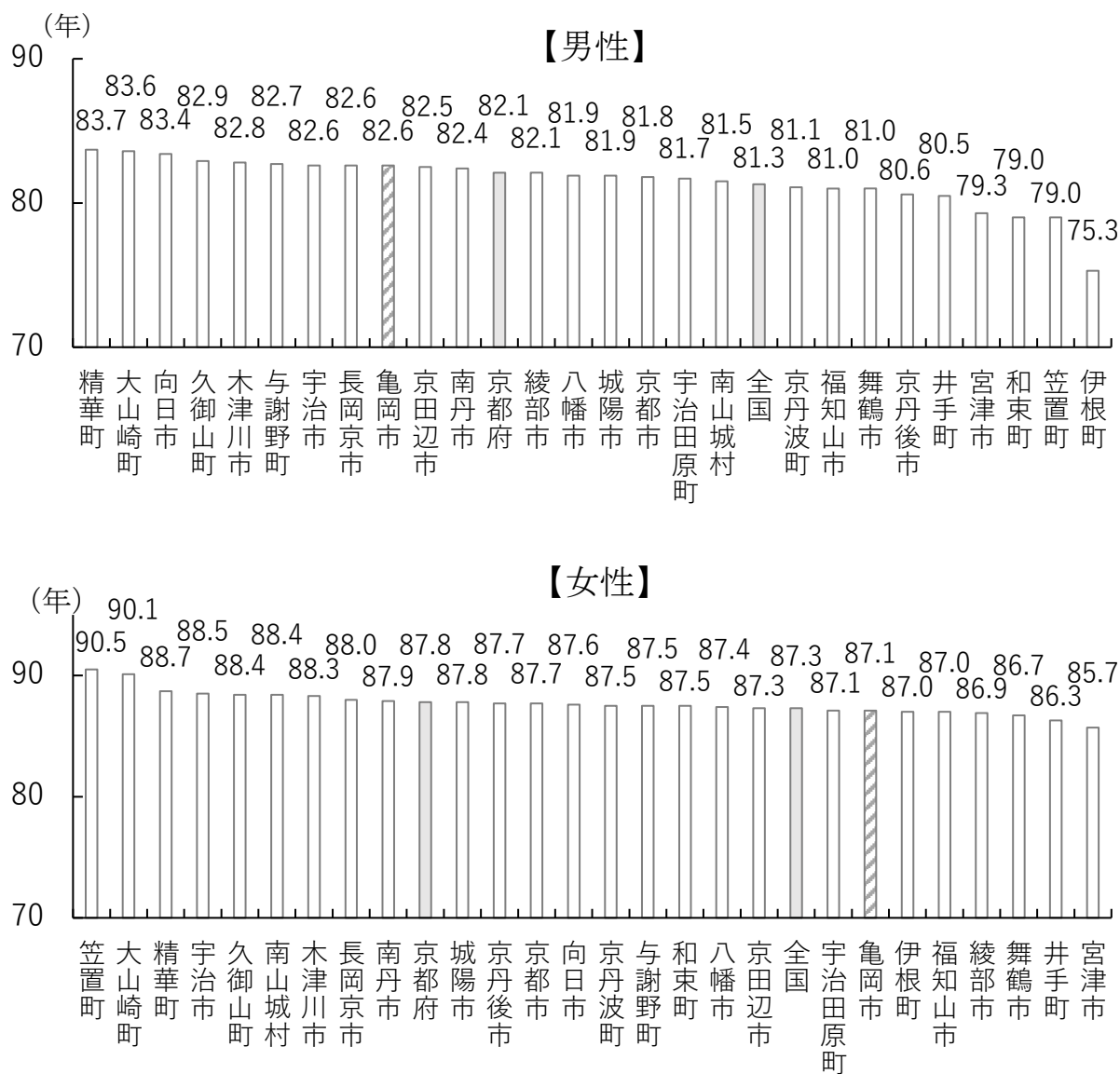


資料：国勢調査

2 平均寿命と健康寿命

平均寿命は、平成 30 年では男性で 82.6 年、女性で 87.1 年となっており、全国及び京都府と比較すると、男性では高い値、女性では低い値となっています。

【平均寿命・府下自治体別平均寿命（平成 30 年）】

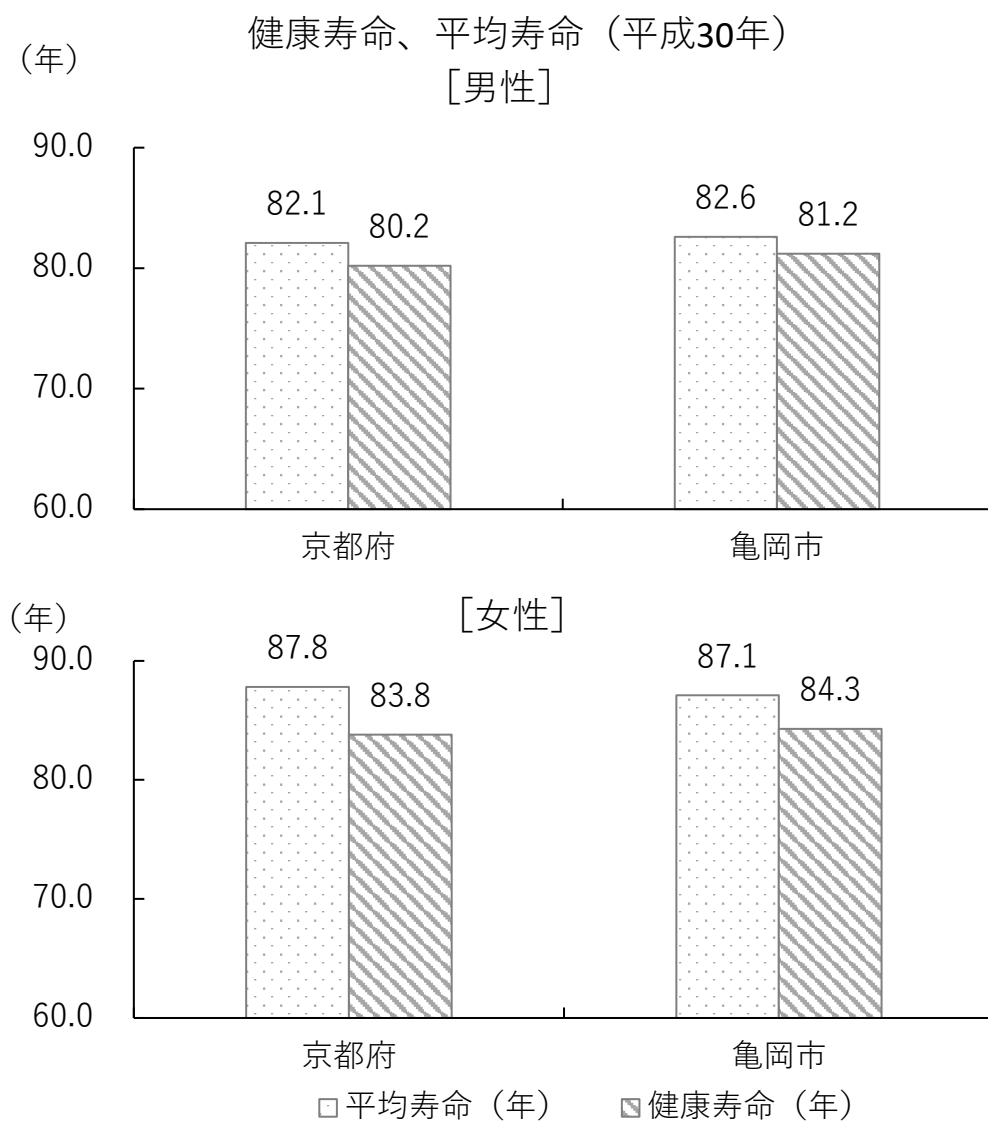


資料：国民健康保険中央会

＜健康寿命、平均寿命＞

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる時間」と定義される健康寿命は市町村では算定が困難であるため、これに替えて日常生活動作が自立している期間の平均（＝平均自立期間）で比較すると、男性は81.2年で京都府よりも1.0年長く、女性は84.3年で京都府よりも0.5年長くなっています。

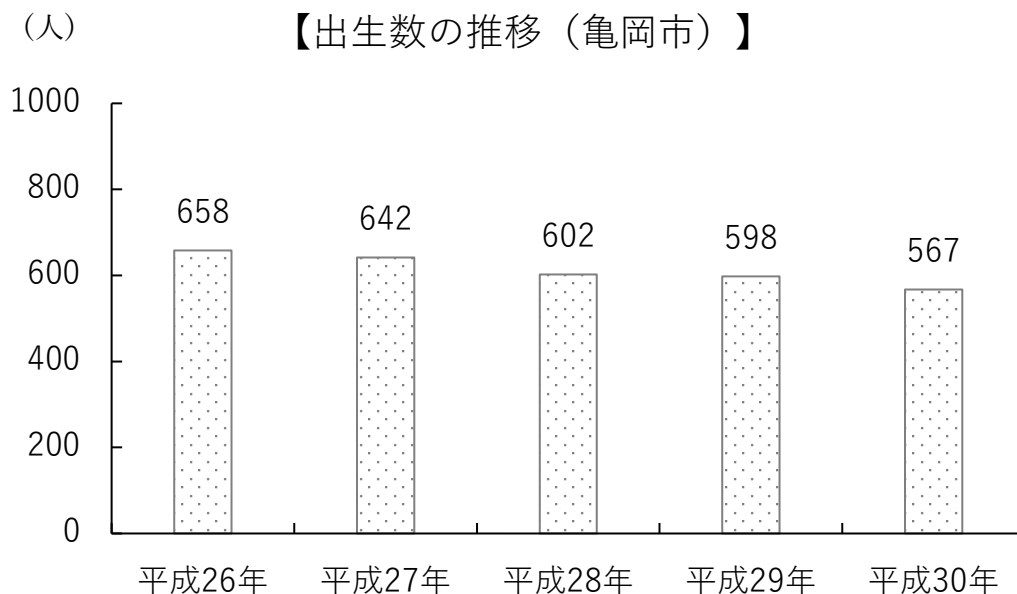
	男性		女性	
	京都府	亀岡市	京都府	亀岡市
平均寿命(年)	82.1	82.6	87.8	87.1
健康寿命(年)	80.2	81.2	83.8	84.3
平均寿命－健康寿命(年)	1.9	1.4	4.0	2.8



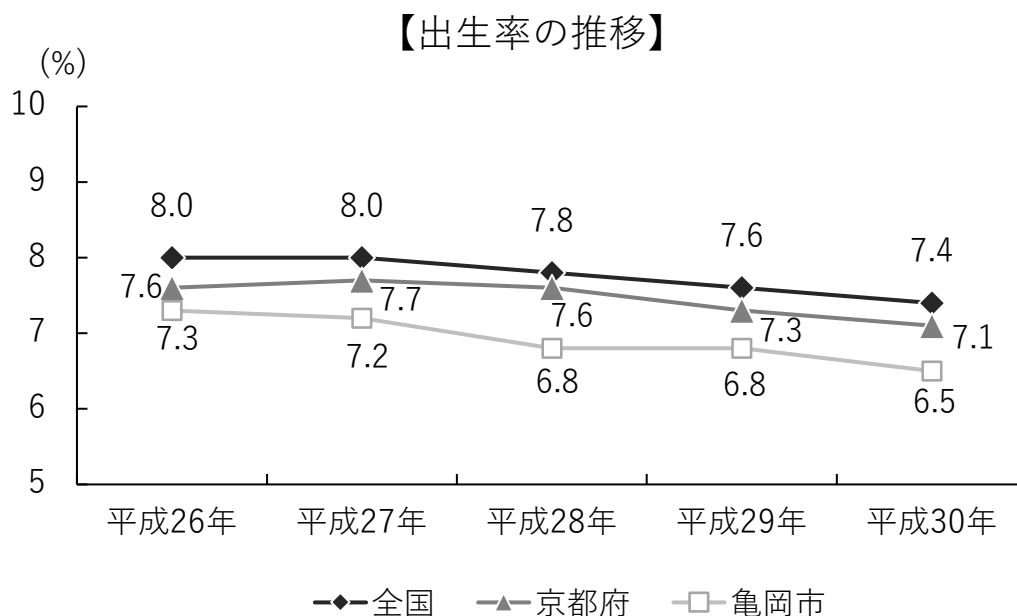
資料：国民健康保険中央会

3 出生・死亡の状況

出生数は減少傾向にあり、平成30年には567人となっています。これは出生率においても同様の傾向を示しており、全国や京都府と比較しても低い状況にあります。

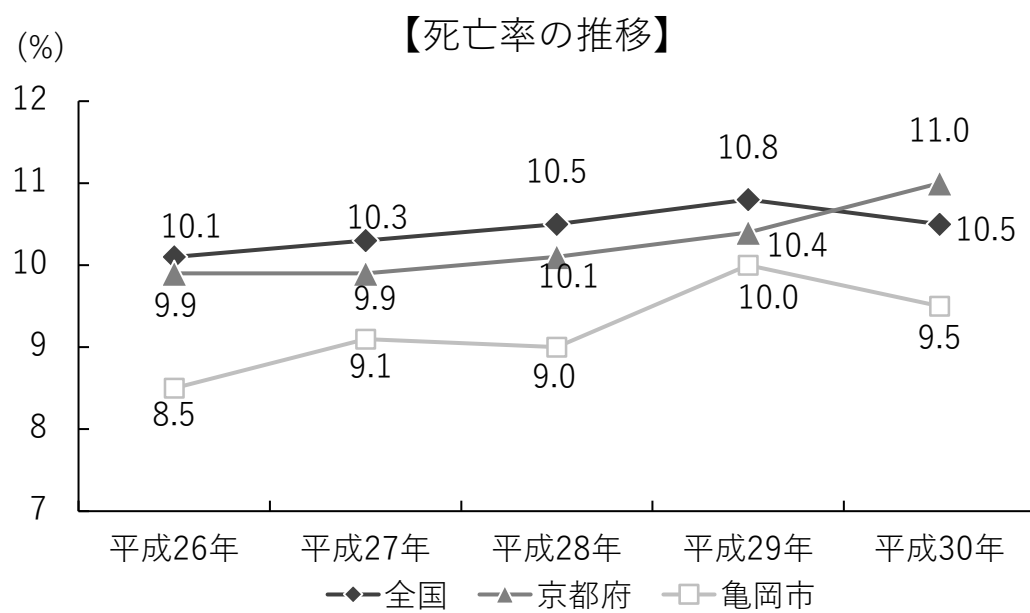


資料：京都府保健福祉統計



資料：京都府保健福祉統計

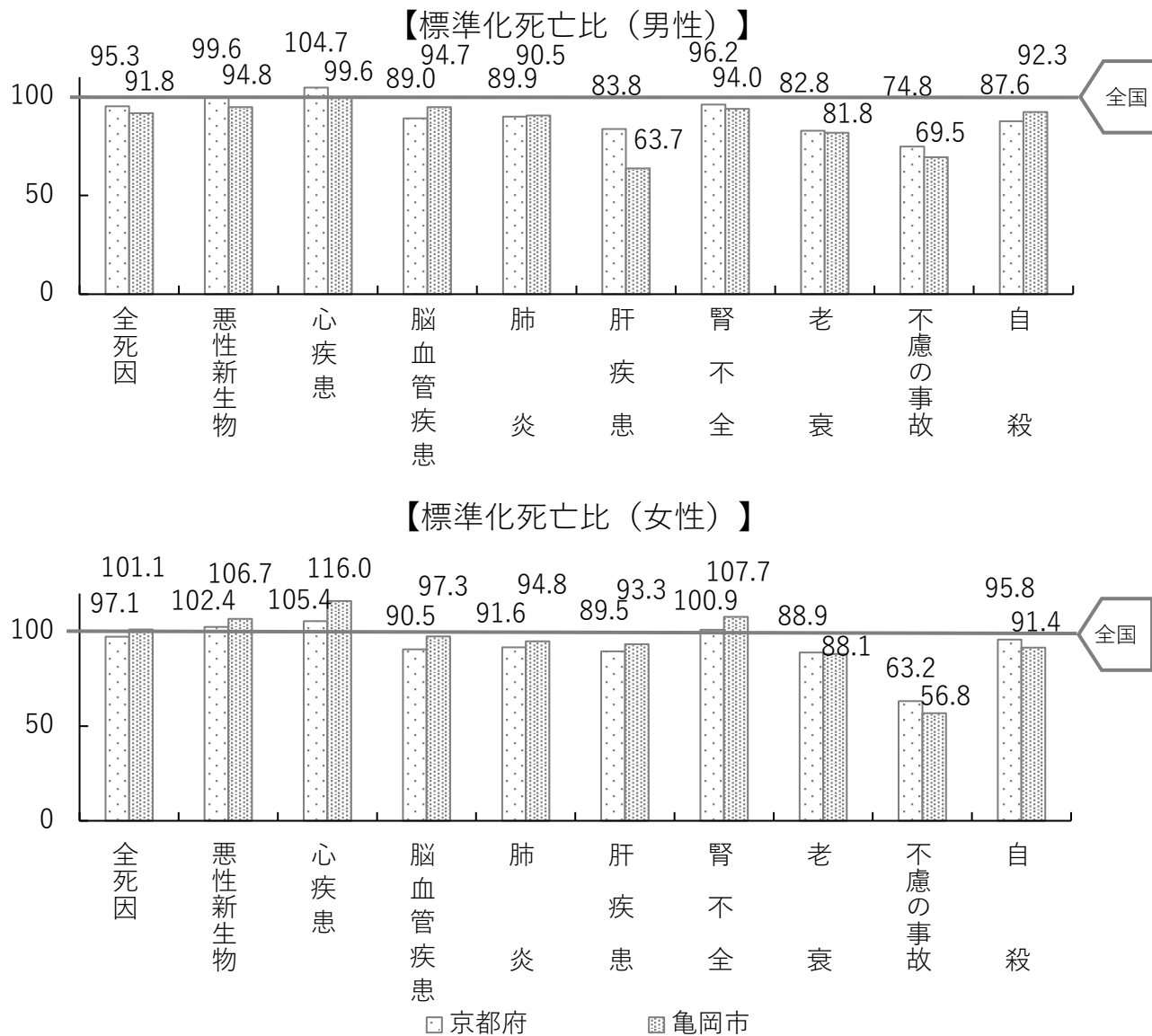
死亡率（年齢調整死亡率を用いていない）は、全国や京都府と比較し低い値ではあるものの、全体で上昇傾向にあります。



資料：京都府保健福祉統計

<標準化死亡比（SMR）>

全国を100（基準値）として標準化死亡比（SMR）を比較すると、男性では全国に比べて高い値は見られず、肝疾患、不慮の事故が低くなっています。一方、女性では全国に比べて心疾患、腎不全、悪性新生物が高く、不慮の事故で低くなっています。



資料：人口動態保健所・市町村別統計（平成25～29年）

*** 標準化死亡比（SMR）：**各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待死亡数に対するその地域の実際の死亡数の比のこと。年齢構成の違いによる影響を除いて死亡率を全国と比較したものであり、主に小地域の比較に用いる。標準化死亡比が基準値（100）より大きい場合、その地域の死亡状況は全国より悪いことを意味し、小さい場合、全国より良いことを意味する。

＜死因別死亡割合＞

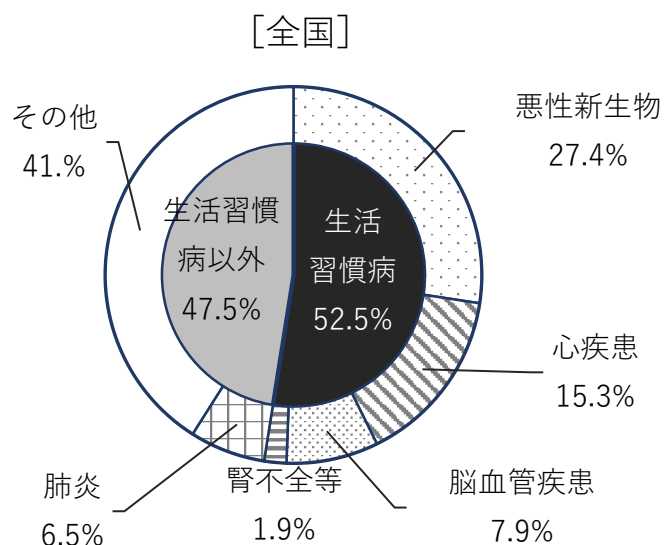
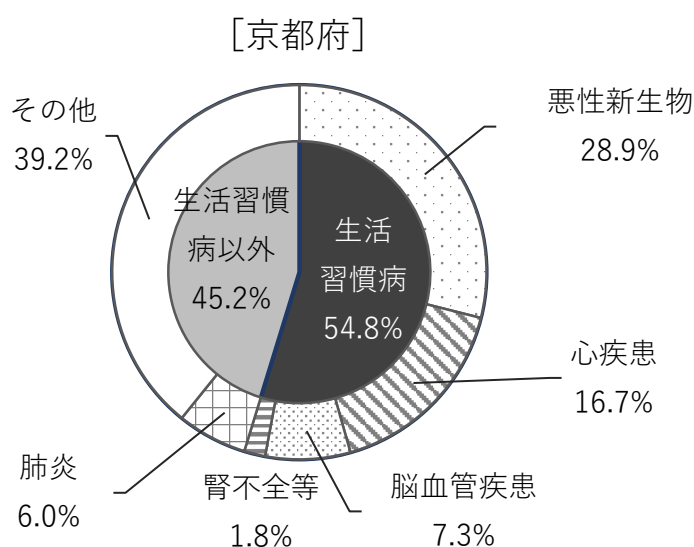
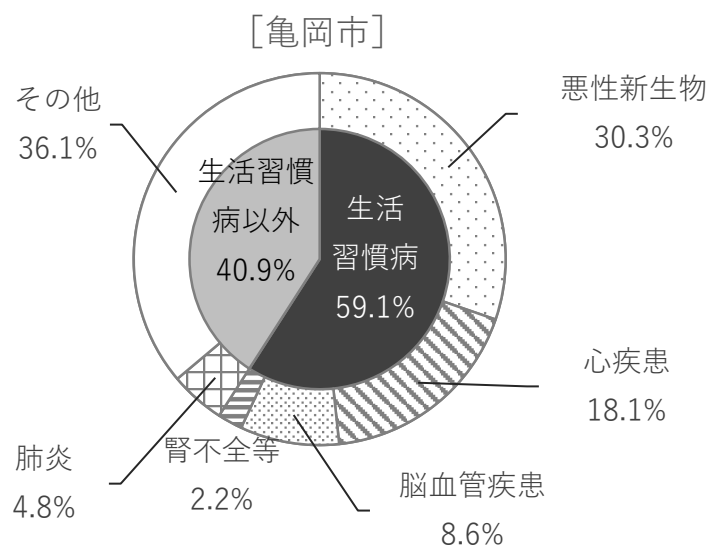
平成 30 年の亀岡市の死因別死亡割合をみると、悪性新生物が 30.3%と最も高く、次いで心疾患となっております。全国、京都府と同様の傾向がみられます。

		1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
亀岡市	平成 26 年	悪性新生物 31.5%	心疾患 16.1%	脳血管疾患 8.9%	肺炎 7.8%	老衰／その他の 呼吸器系の疾患 5.3%
	平成 27 年	悪性新生物 28.3%	心疾患 18.7%	肺炎 9.5%	脳血管疾患 8.0%	その他の呼吸器 系の疾患 6.5%
	平成 28 年	悪性新生物 31.2%	心疾患 17.8%	脳血管疾患 8.2%	肺炎 7.4%	その他の呼吸器 系の疾患 7.0%
	平成 29 年	悪性新生物 32.1%	心疾患 16.5%	脳血管疾患 8.9%	肺炎 6.6%	老衰 4.9%
	平成 30 年	悪性新生物 30.3%	心疾患 18.1%	脳血管疾患 8.6%	老衰 5.4%	肺炎 4.8%
京都府	平成 26 年	悪性新生物 30.3%	心疾患 16.3%	肺炎 9.4%	脳血管疾患 8.3%	老衰 5.4%
	平成 27 年	悪性新生物 29.7%	心疾患 16.9%	肺炎 8.9%	脳血管疾患 8.2%	老衰 6.1%
	平成 28 年	悪性新生物 29.7%	心疾患 17.0%	肺炎 8.2%	脳血管疾患 7.9%	老衰 6.9%
	平成 29 年	悪性新生物 28.9%	心疾患 17.3%	脳血管疾患 7.6%	老衰 7.1%	肺炎 6.3%
	平成 30 年	悪性新生物 28.9%	心疾患 16.7%	老衰 8.0%	脳血管疾患 7.6%	肺炎 6.0%
全国	平成 26 年	悪性新生物 28.9%	心疾患 15.5%	肺炎 9.4%	脳血管疾患 9.0%	その他の呼吸器 系の疾患 5.9%
	平成 27 年	悪性新生物 28.7%	心疾患 15.2%	肺炎 9.4%	脳血管疾患 8.7%	老衰 6.6%
	平成 28 年	悪性新生物 28.5%	心疾患 15.1%	肺炎 9.1%	脳血管疾患 8.6%	老衰 7.1%
	平成 29 年	悪性新生物 27.9%	心疾患 15.3%	脳血管疾患 8.2%	老衰 7.6%	肺炎 7.2%
	平成 30 年	悪性新生物 27.4%	心疾患 15.3%	老衰 8.0%	脳血管疾患 7.9%	肺炎 6.9%

資料：人口動態保健所・市町村別統計

＜全死亡に占める生活習慣病による死因別死亡割合＞

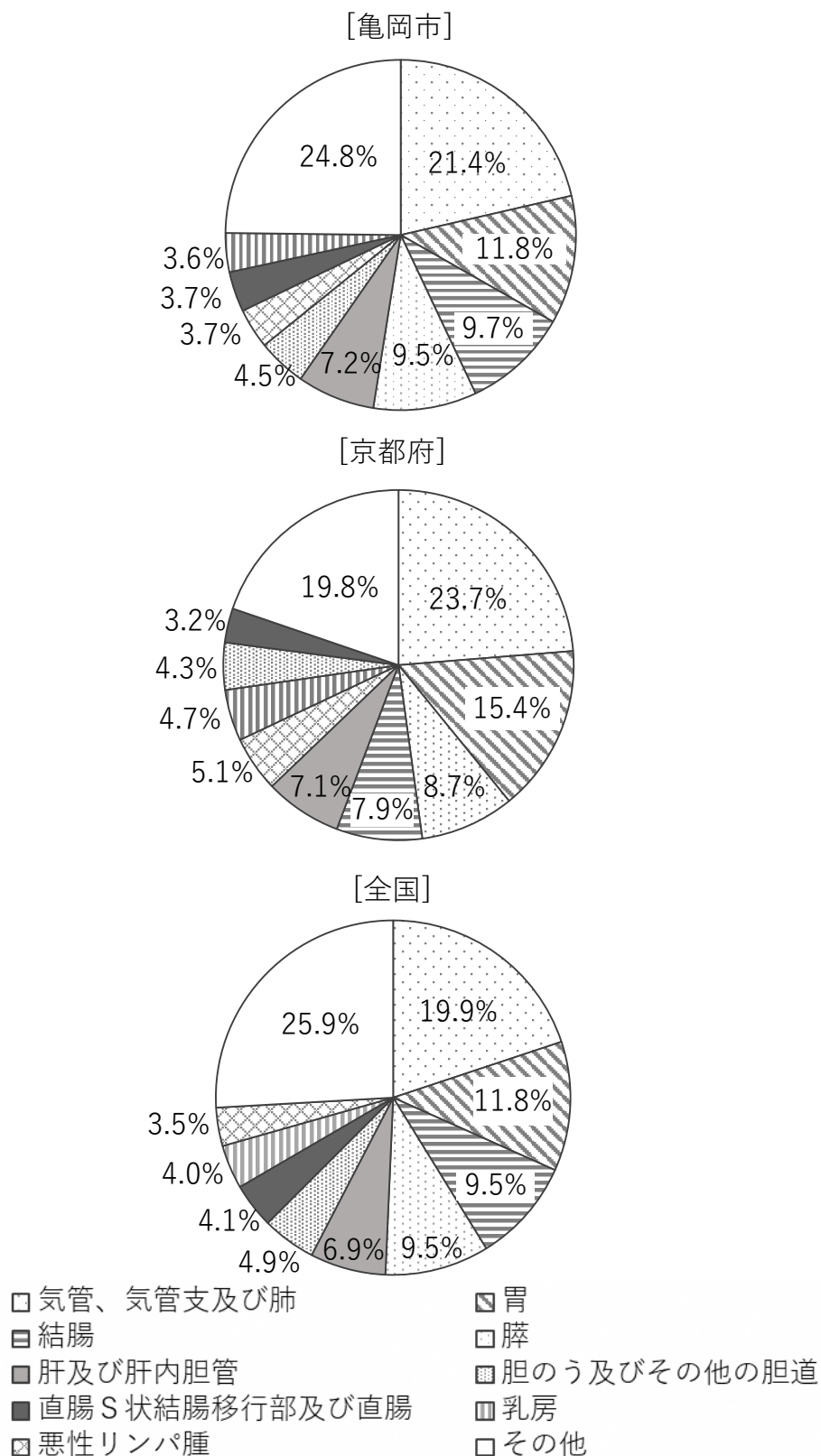
平成 30 年の全死亡に占める生活習慣病（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、腎不全等）による死亡は、亀岡市、全国、京都府いずれも 60%程度で、同様の傾向を示しています。



資料：人口動態保健所・市町村別統計

＜死因における悪性新生物の部位別構成比（平成 30 年）＞

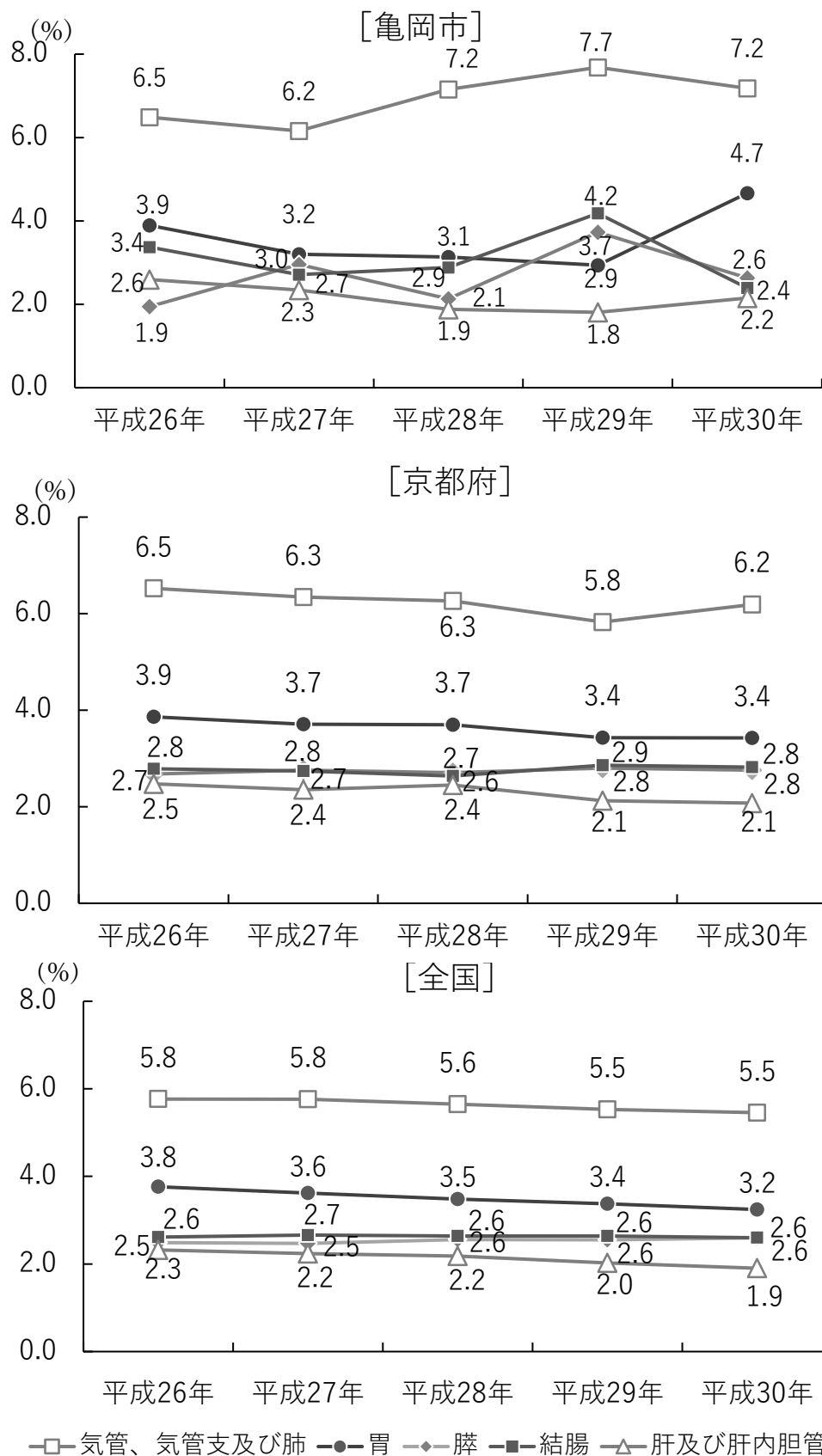
平成 30 年に悪性新生物で死亡した人の部位別構成比をみると、「気管、気管支及び肺」が 21.4%と最も高く、以下、「胃」11.8%、「結腸」9.7%、「膵」9.5%、「肝及び肝内胆管」7.2%となっており、上位 2 部位については全国や京都府と同様の傾向を示しています。



資料：人口動態保健所・市町村別統計

＜全死亡に対する悪性新生物の部位別死亡率の推移（上位 5 部位）＞

全死亡に対する悪性新生物の部位別死亡率（上位 5 部位）の推移をみると、平成 30 年に「気管、気管支及び肺」「膵」「結腸」で減少している一方で、「胃」「肝及び肝内胆管」は増加しています。



4 高齢者の状況

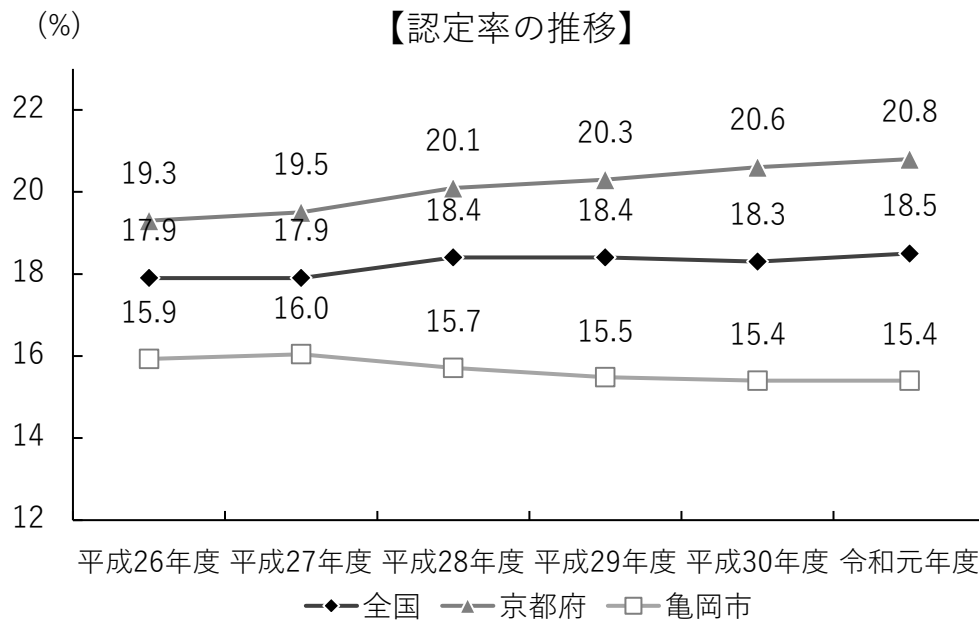
要介護者認定者数は年々増加し、平成26年度から令和元年度で約300人増加しています。認定率については全国や京都府よりも低い割合で推移しており、また平成27年度から減少傾向にあります。

【要支援・要介護認定者数の推移（亀岡市）】



資料：介護保険事業報告

【認定率の推移】

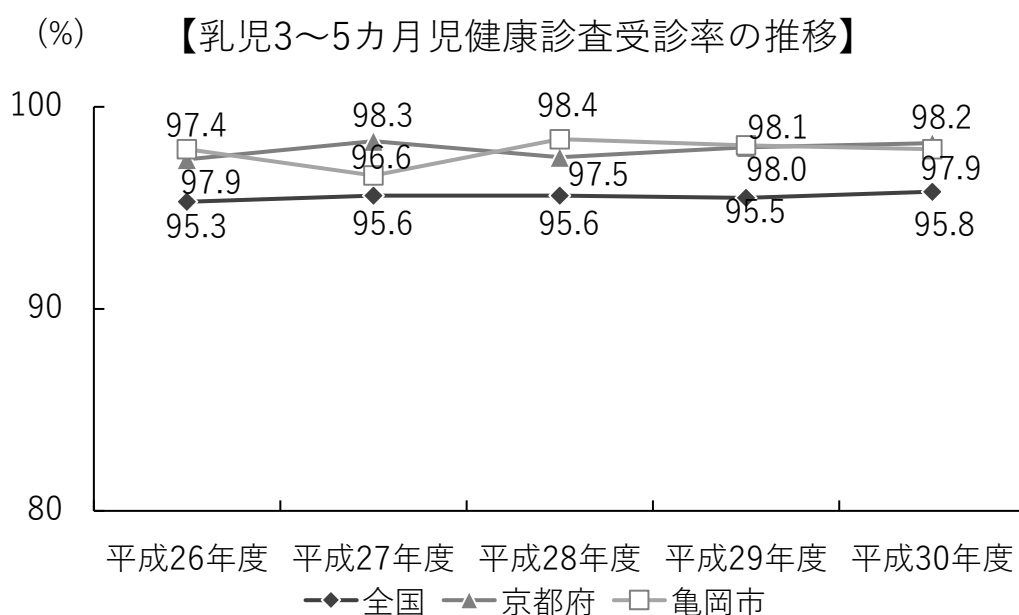


資料：介護保険事業報告

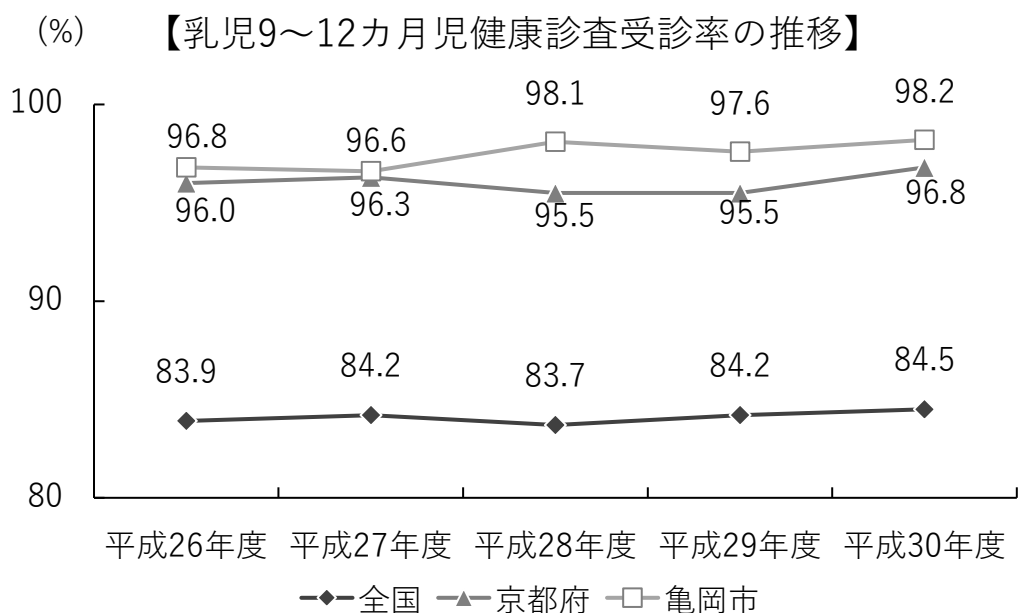
5 健康診査受診状況

＜乳幼児健康診査の受診状況＞

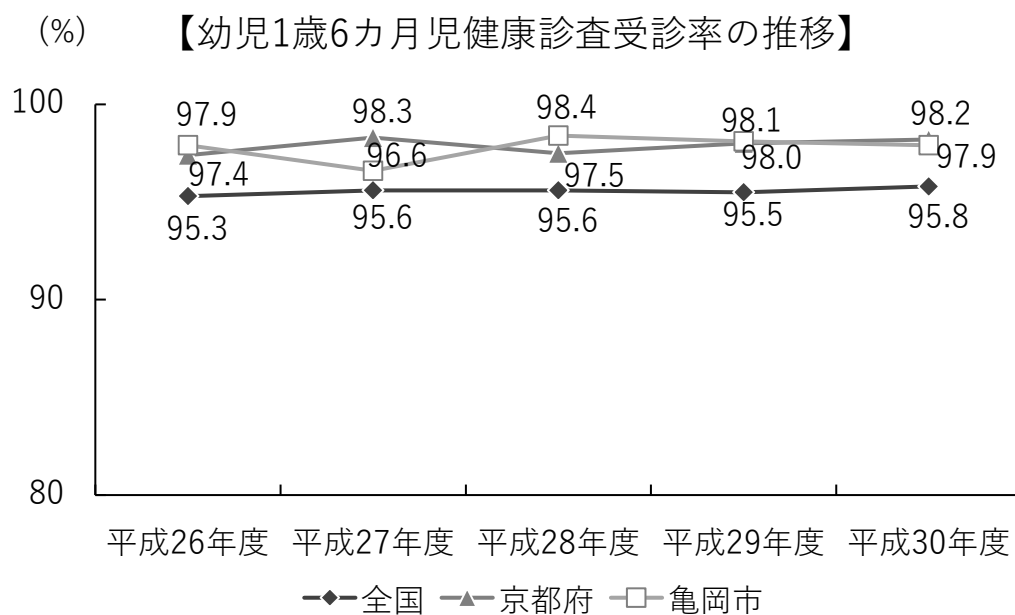
亀岡市では、乳幼児対象の健康診査として、4カ月児健康診査（乳児3～5カ月児健康診査）、11カ月児健康診査（乳児9～12カ月児健康診査）、1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査を実施しています。個々の健康診査の受診率をみると、それぞれ対象月（年）齢によって、年度によるばらつきがありますが、いずれの健診も各年度90%以上の高い割合で推移しています。



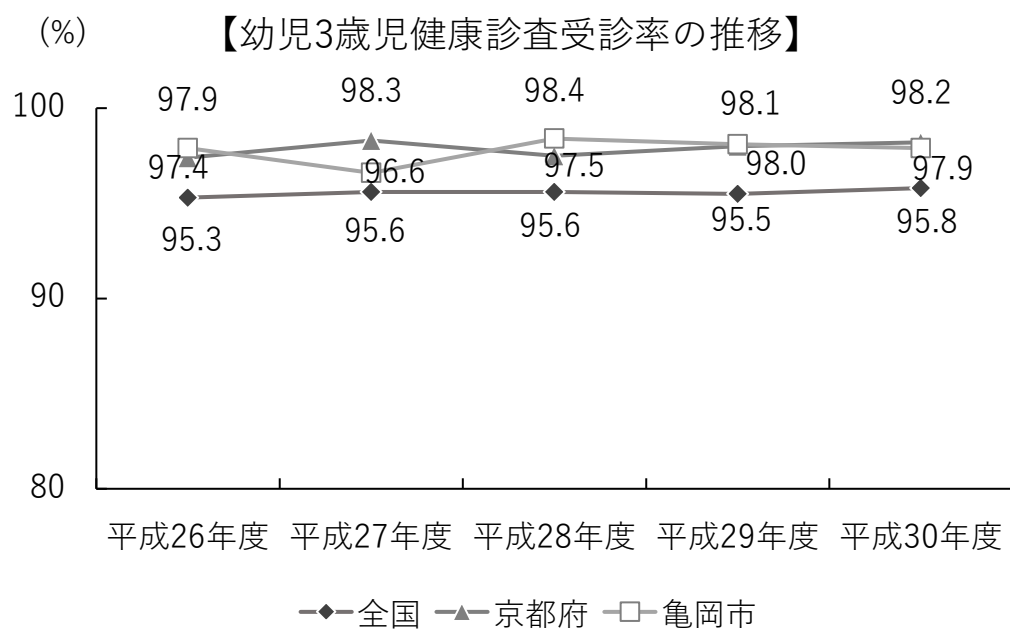
資料：地域保健・健康増進事業報告



資料：地域保健・健康増進事業報告



資料：地域保健・健康増進事業報告



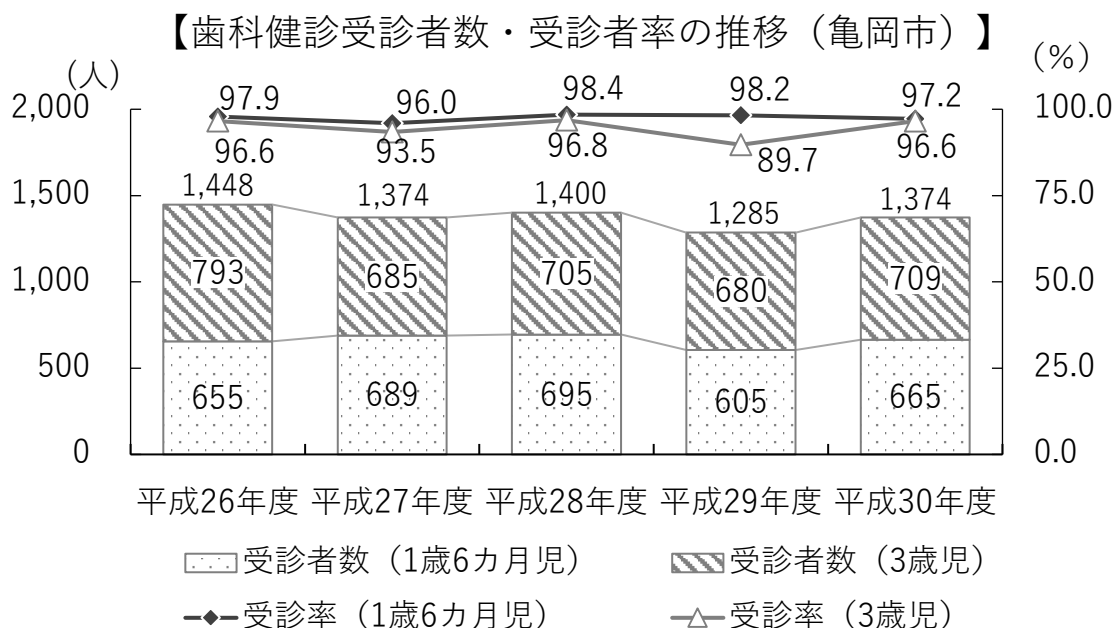
資料：地域保健・健康増進事業報告

＜乳幼児の歯科検診の受診状況＞

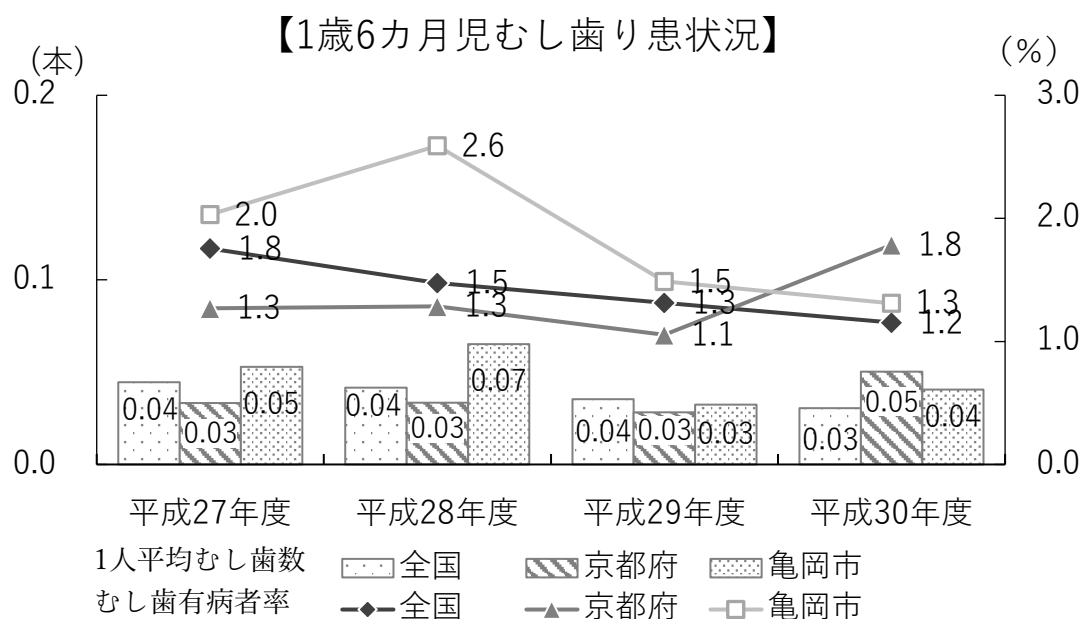
乳幼児の歯科健診受診率は、1歳6カ月児、3歳児ともに、平成26年度以降ほぼ横ばいの状況です。

1人平均むし歯数は、特に3歳児で減少傾向にあり、平成30年度には全国や京都府の割合を下回りました。

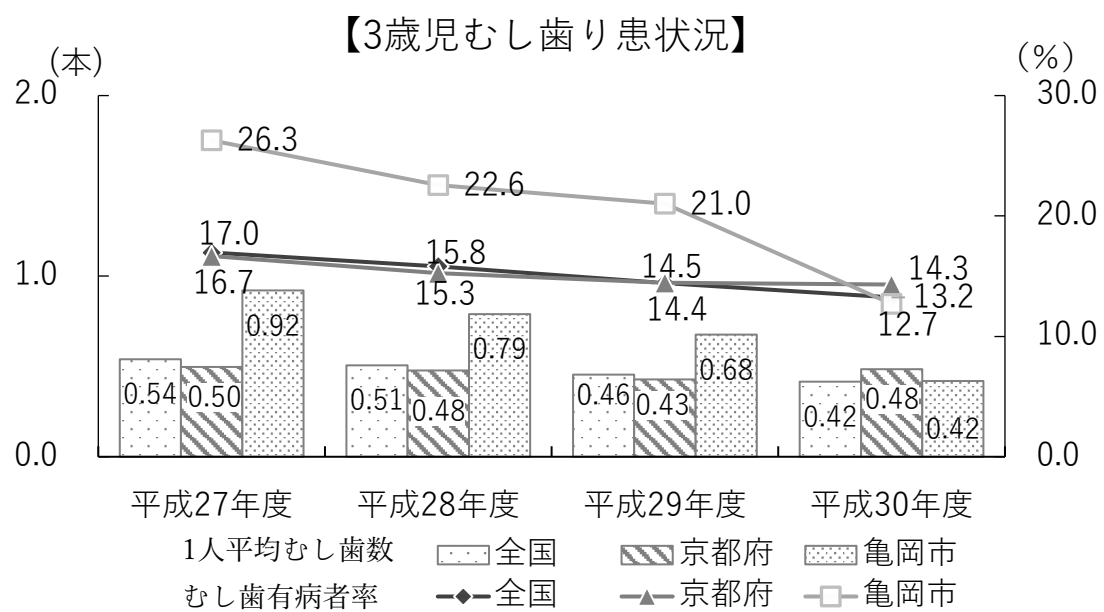
むし歯有病者の割合では、1歳6カ月児、3歳児ともに、全国や京都府と比較し高い割合で推移しているものの、年々減少傾向にあります。



資料：地域保健・健康増進事業報告



資料：地域保健・健康増進事業報告

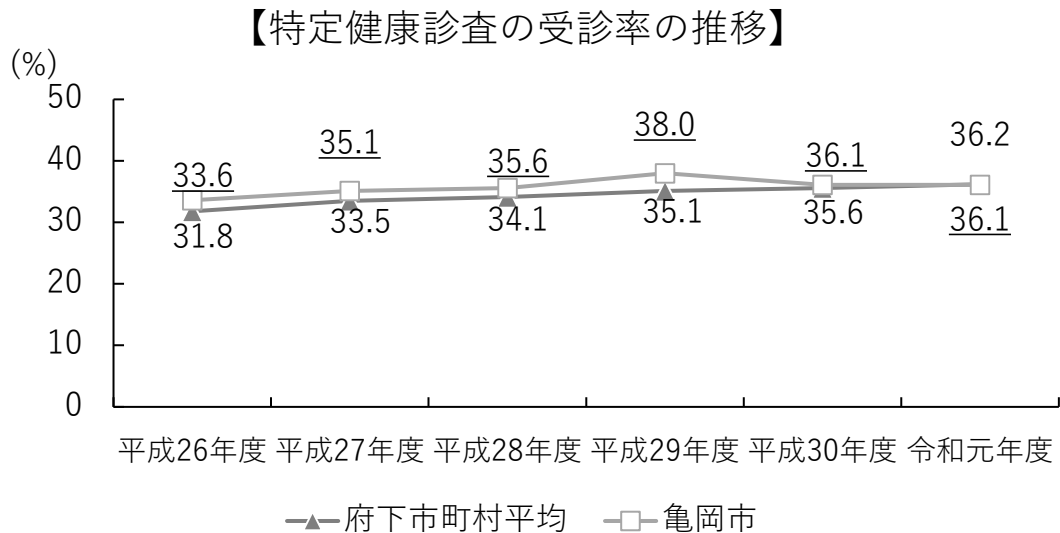


資料：地域保健・健康増進事業報告

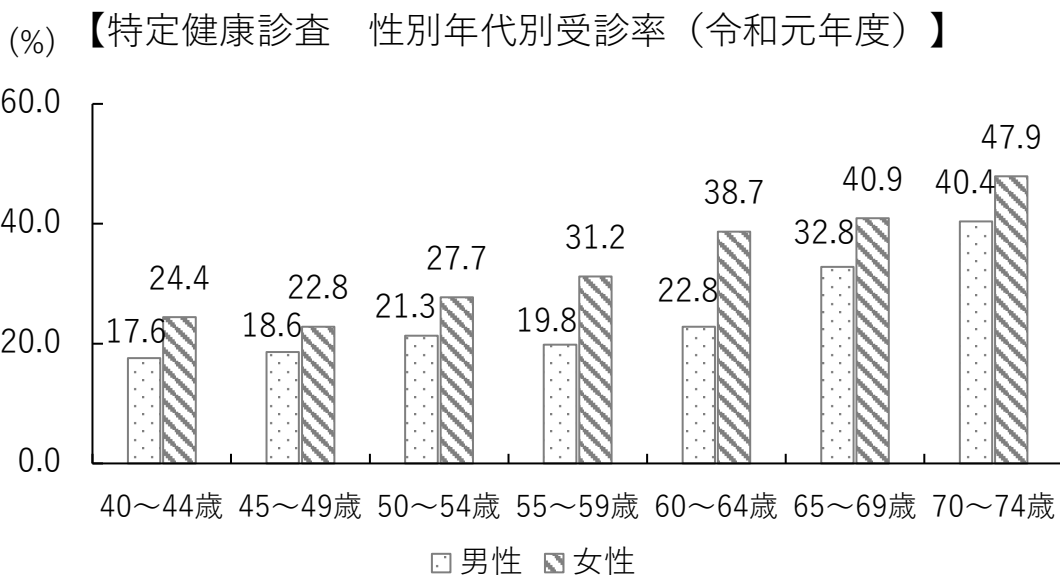
＜特定健康診査結果の状況＞

特定健康診査の受診率の推移をみると、亀岡市では年々増加しており、また府下市町村平均と比較するとわずかに上回ってます。

性別年代別では、各年代とも男性より女性が高くなっています。またいずれも年代が上がるにつれ、受診率が高くなっています。



資料：京都府国民健康保険団体連合会

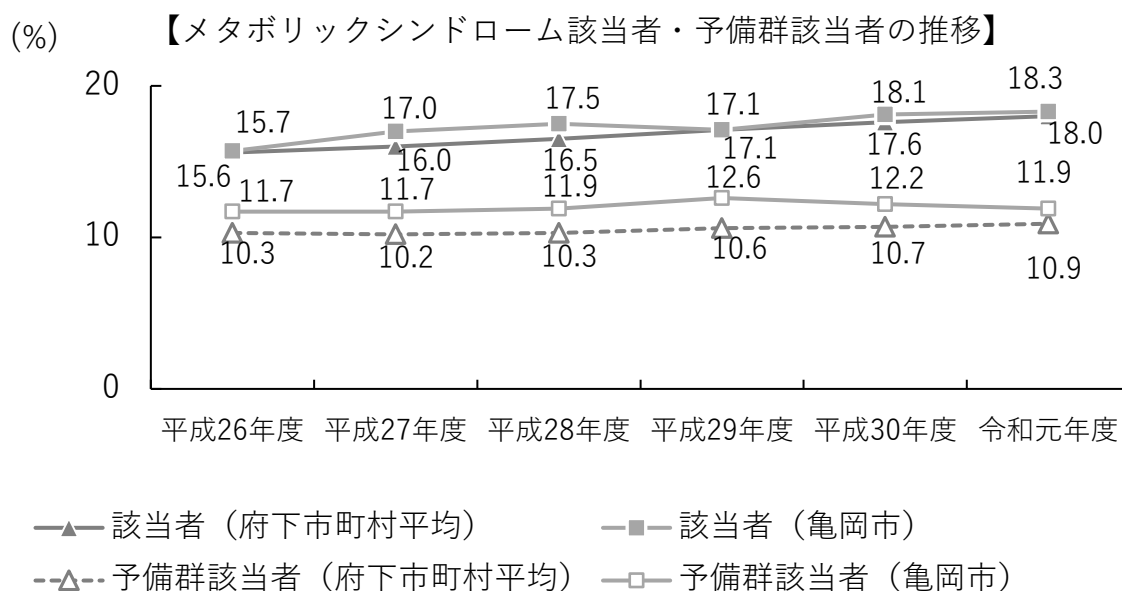


資料：京都府国民健康保険団体連合会

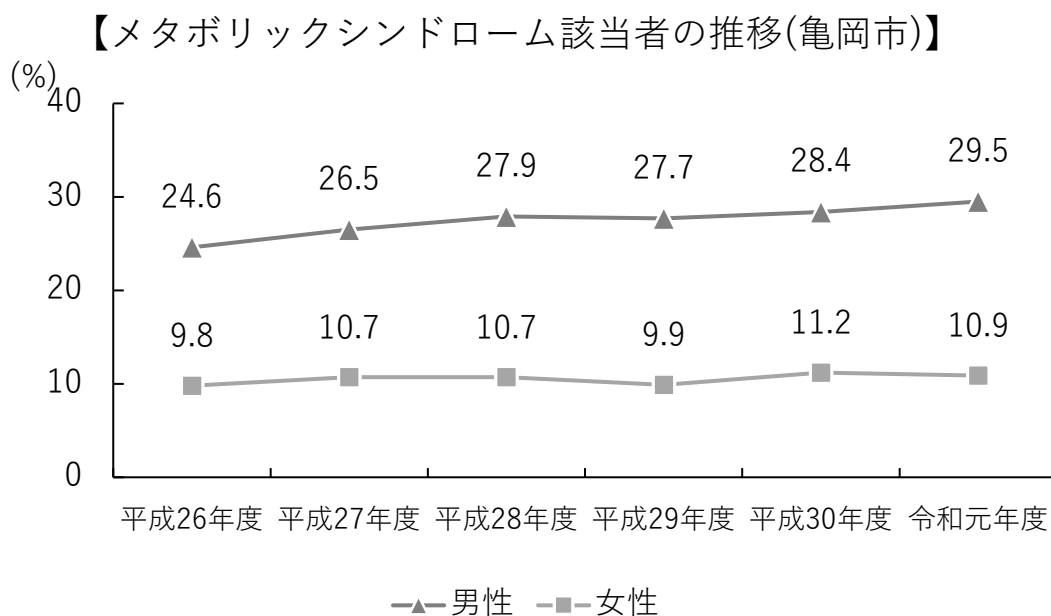
特定健康診査：メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）対策に着目した検査項目について、各医療保険者が40～74歳の加入者を対象に、「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防する」ことを目的として実施する健康診査のこと。

亀岡市の令和元年度（令和2年3月31日末時点）の40～74歳の国民健康保険加入者の割合は、34.8%。

メタボリックシンドローム該当者は、亀岡市では平成 26 年度以降増加傾向にあり、予備群該当者についてはほぼ横ばいで推移しています。また該当者・予備群該当者ともに、府下市町村平均よりも高くなっています。男性と女性では、男性の方が該当者の割合が高くなっています。



資料：京都府国民健康保険団体連合会



資料：京都府国民健康保険団体連合会

6 前期（平成28年から令和2年）の評価

平成28年度からの5年間におけるこれまでの取り組みの内容や目標値の達成状況をアンケート調査などから分析し、評価を行いました。

栄養・食生活

「栄養・食生活」の分野においては、家庭や保育所、学校での正しい食習慣への支援や、地域の団体の活動やイベントのなかで食に関する広報活動、ライフステージに応じた講座や相談等による支援、情報提供などを行いました。

調査結果を見ると、計画策定時よりも改善し概ね目標を達成しています。

野菜の摂取量は、目標に到達していないものの、改善傾向にあり、今後もさらに積極的な取り組みが必要です。

バランスを考えた食事を食べている人は増加しているものの、年代によっては低い状況があります。

身体活動・運動

「身体活動・運動」の分野においては、保育・教育機関等における乳幼児期からの身体活動の取り組みをはじめ、各団体でスポーツの体験事業や介護予防に関する事業や講座、体操やウォーキング事業、ロコモティブシンドロームの周知などを通して普及啓発に取り組みしました。

運動習慣のある人の割合は全体でみると目標値を超えていますが、性別や年齢による差が大きいことがわかったため、ライフステージに応じた具体的な取り組みの展開が必要です。

「65歳以上で週3回以上、外出する人の割合」や「“ロコモ”を知っている人の割合」は目標数値に届いていないため、今後も引き続き運動習慣の定着、周知啓発の取り組みが必要です。

休養・こころの健康

「休養・こころの健康」の分野においては、子育ての相談や学校での相談、心身の健康に関する相談に取り組んできました。

調査結果を見ると、「過剰なストレスを感じる人の割合」は改善しているものの、幅広い世代でストレスを感じている状況があります。

「目覚めたときに十分に眠れた感覚がある人の割合」や「ゆったりとした気分で乳幼児と過ごす時間が持てる保護者の割合」は減少しており、様々な世代において、ストレスを感じる人が増えていることがうかがえます。

社会状況の影響を受け、ストレスの内容は多様化しており、相談できる窓口や、周囲の人が変化に気づける環境づくりが大切です。

タバコ

「タバコ」の分野においては、学校での正しい知識の普及や、受動喫煙から子どもを守る環境整備、各種保健事業において、卒煙の支援を行いました。

平成 30 年の健康増進法改正によりルール化された望まない受動喫煙を防ぐ取り組みをすすめました。本市における路上喫煙の規制に関する条例の施行に合わせ、地域や家庭における受動喫煙防止の意識向上に努めました。

調査結果を見ると、「未成年者の喫煙率」は目標を達成しており、「妊婦の喫煙率」も改善しています。しかし、乳幼児のいる保護者の喫煙率が増加しており、この世代に向けた取り組みの強化や、新型タバコの普及に関する正しい知識の普及啓発が必要です。

「COPDを知っている人の割合」は、目標に到達しておらず、タバコの身体に及ぼす影響について一層の周知啓発が必要です。

歯・口腔の健康

「歯・口腔の健康」の分野においては、妊婦や乳幼児、保育・教育機関等における歯科検診、歯周疾患健診等の事業とともに、フッ化物によるう歯予防、介護予防教室での口腔機能向上に取り組みました。

調査結果を見ると、「う蝕有病者の割合」のうち、3 歳児についてはほぼ目標に近づいており、また 12 歳児については、設定した目標を達成したため、新たな目標を設定し、さらに取り組みを推進することとします。

「12 歳児のう歯数」「フッ素塗布の乳幼児の割合」「歯間部清掃用器具の使用者の割合」「定期的に歯科健診を受ける人の割合」「60 歳代で 24 本以上の歯がある人の割合」などいずれも改善しており、今後も引き続き目標に向けて啓発を行い、フッ化物によるう歯予防や高齢期のオーラルフレイル予防の取り組みを進めます。

健康管理

「健康管理」の分野においては、乳幼児健康診査や特定健康診査、各種がん検診の実施啓発、各種健康教室等に取り組んできました。

調査結果を見ると、「定期的に健（検）診を受ける人の割合」は増加しており、目標に向けて、さらに健診の受診勧奨、受けやすい環境づくりを進めていく必要があります。

「早寝早起きをする乳児」は、前回より減少しており、規則正しい生活習慣に向けた啓発の取り組みを進めていく必要があります。

「メタボリックシンドローム該当者の割合」は、計画策定時より増加しており、健康寿命の延伸を図るために生活習慣病の発症や重症化の予防は重要な課題として取り組む必要があります。

新しい感染症の流行は、健康への大きな脅威となり、様々な影響を及ぼしています。手洗いや密集を避けるなどの新しい生活様式の徹底や予防接種等、感染症の予防に取り組むことが重要です。

平成28年度～令和2年度の各団体の取り組み事業

亀岡市医師会

- ・健（検）診の実施・勧奨
- ・健診後の指導の実施
- ・禁煙指導
- ・予防接種の実施・勧奨
- ・市民公開講座

亀岡市歯科医師会

- ・歯科指導・啓発活動の実施
- ・禁煙指導
- ・歯のひろばの実施
- ・歯科検診の実施・勧奨

亀岡市薬剤師会

- ・禁煙指導
- ・高齢者向けの勉強会への講師派遣
- ・健康サポート薬局でのサロン開催

亀岡市老人クラブ連合会

- ・健康ウォーキング
- ・公式わなげ講習会
- ・グラウンド・ゴルフ大会等イベントの開催

亀岡市社会福祉協議会 (亀岡市子育て支援センター)

- ・相談事業の実施
- ・ひろば事業・つどい事業の実施
- ・啓発の実施
- ・身体測定

亀岡市障害児者を守る協議会

ソフトバレーなど運動を通じての身体づくり

亀岡市学校保健会

- ・亀岡市健康づくり絵画募集・展示・表彰
- ・研修の実施

亀岡市PTA連絡協議会

- ・小学校部会・中学校部会
- ・家庭教育委員会学習会
- ・子育て講演会
- ・市PTA研究大会等での知識の普及

亀岡市公立保育所 所長会

- ・食育、給食に関すること
- ・健康観察、健診
- ・子育て支援、子育て相談
- ・受動喫煙防止の啓発

南丹保健所

- ・食環境・運動普及・タバコ環境・歯の健康8020推進部会の開催
- ・食育（「なんたん・かんたん・やさい料理」レシピの普及、食育キャンペーンの実施等）
- ・各種イベント・教室の開催（運動普及イベント、なんたん元気づくり体操リーダー養成講座、防煙教室、歯の衛生週間街頭啓発、けんこう食堂化プロジェクト等）
- ・各種啓発活動、相談事業の実施

平成28年度～令和2年度の行政の取り組み事業

子育て支援課

乳幼児期における食育・身体活動への支援
各種乳幼児健診、育児・発達相談、教育の実施等

学校教育課

栄養教諭による栄養指導、部活動、スクールカウンセラーによる相談の実施、喫煙・薬物乱用防止の指導、フッ化物洗口の実施等

保険医療課

特定健康診査
後期高齢者健康診査等
歯周疾患検診
人間ドック・脳ドック

高齢福祉課

介護予防拠点活動事業、高齢者を対象とした相談等

社会教育課

高齢者さわやか教室、家庭教育、社会教育に関する教室開催等

生涯スポーツ課

スポーツに関する各種イベント、体験教室等の開催、スポーツ観戦事業等

農林振興課

食農学習推進事業（食育）、地元産農作物利用推進事業、料理教室、イベントの実施等

健康増進課

健康いきいきフェスティバル、ライフステージ毎の各種健(検)診、特定保健指導、健康教室・相談等、イベントにおける啓発、予防接種等
介護予防に関する教室、出前健康講座

平成28年度～令和2年度かめおか健康プラン21（第2次亀岡市健康増進計画）に係る取組状況調書より

第3章 計画の基本的な考え方（令和3年度～令和7年度）

わたし！家族！地域！ひろがれ キラキラ 健やか笑顔

みんなで健康づくりを実践し、豊かな人生を実現しよう

1 令和3年度～令和7年度の取り組みについて

本計画は、市民一人一人が健康づくりに取り組むこと、その取り組みを後押しする環境づくりを目指して、基本理念を「みんなで健康づくりを実践し、豊かな人生を実現しよう」と定めています。

また、市民一人一人の「健やか笑顔」が亀岡市全体に広がり、誰もが生涯にわたって心豊かに生活できるまちとなっていくことを願い、「わたし！家族！地域！ひろがれキラキラ 健やか笑顔」を目指し、亀岡市の各関連計画と整合を図りつつ、セーフコミュニティ^{*1}の推進等の亀岡市の施策をふまえた取り組みを進めました。

今後は、近年の感染症の流行による影響や、SDGs^{*2}への取り組みなど、社会全般の動向をふまえた施策を見据えながら、実施してきた成果を、今後5年間で次なる展開へとつなげます。

「栄養・食生活」の分野では、前回調査時より、すべての項目で改善しており、野菜の摂取やバランスを考えた食事について、目標の達成に向けて取り組みます。

「身体活動・運動」の分野では、運動習慣のある人の割合は、全体でみると目標を達成していますが、性別や年齢による差が大きいことがわかったため、新たに年代別・男女別に数値目標を設定し、積極的な取り組みを進めていきます。

「休養・こころの健康」の分野では、各団体において心身の健康の相談に取り組み、過剰なストレスを感じている人の割合は、前回調査時より減少傾向にあります。新しい感染症などからくる生活環境の変化にも対応しながら取り組みをすすめます。

「タバコ」の分野では、学校での正しい知識の普及や、受動喫煙から子どもを守る環境整備、卒煙の支援を行い、「未成年者の喫煙率」「妊婦の喫煙率」も改善傾向にあり、望まない受動喫煙を防ぐ対策をさらに推進していくこととします。

「歯・口腔の健康」の分野では、12歳児のう蝕有病者割合は、フッ化物によるう蝕予防や歯科検診、啓発等を実施し、目標を達成したため、新たな目標数値を設定して推進します。また、フレイル予防に着目した取り組みをすすめていきます。

「健康管理」の分野においては、各種健（検）診の実施啓発に取り組み、「定期的に健（検）診を受ける人の割合」は増加傾向にあります。新たな感染症をふまえた新しい生活様式など感染予防への対策に取り組みます。

*1 セーフコミュニティ

事故やけがは偶然に起こるのではなく、予防できるという理念のもと、行政と地域住民など多くの主体の協働により、すべての人たちが安心して暮らすことができるまちづくりを目指して、平成20年に本市が全国で初めてセーフコミュニティの国際認証を取得しました。

*2 SDGs（Sustainable Development Goals）：持続可能な開発目標

貧困や地球環境など私たちの社会が直面する諸問題を乗り越えて、持続可能な世界を実現していくために達成すべき国際社会共通の目標であり、平成27年の国連サミットで採択されたものです。

2 計画の基本方針

本計画は、以下の 3 つの基本方針に基づき、計画内容の立案及び目標が設定されています。

① 健康寿命の延伸

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。市民一人一人が心身ともに健康であり、自分らしく生きられるよう、さまざまな取り組みを通して、生活習慣の改善やこころの健康づくりに努めることで、健康寿命を延伸します。

② 生涯を通じた健康づくり

生涯を通じ、心身ともに健やかに生活するためには、生活習慣が確立される以前の早い時期から、健康づくりに取り組み、健康的で規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。本計画では、それぞれのライフステージに合わせた健康づくりに積極的に取り組み、心身の健康とより良い生活習慣を実現することで、生涯を通じた健康づくりを推進します。

③ 地域ぐるみの環境づくり

一人一人の健康づくりは、家庭や地域の仲間、各種団体等による支援があれば、より取り組みやすくなります。さらに、それらの支援を充実させるためには、健康に関する適切な情報が十分に提供され、取り組みを後押しする環境が重要となります。このため、市民一人一人が社会参加し、支え合いつながら、ソーシャルキャピタル※を活かした健康づくりに取り組みます。

※ソーシャルキャピタル…人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴を指す。人と人とのつながりを表すもので、健康度に一定の関連があることがわかってきた。

3 計画の基本目標

個人の健康は、周囲や地域の影響を受けやすいといわれています。

健康づくりを取り巻く課題は、心身ともに健康に育つことや生活習慣病を予防することなどライフステージに合わせた対応に加え、市民、地域（企業、医療機関、NPO、ボランティアグループ等）、関係機関、行政等が、それぞれの役割を主体的に果たし、協働することが重要です。

この様な背景を踏まえ、計画を推進するため4つの基本目標を定めます。

基本目標（１）健康意識を高める ●●●●●●●●●●

日々の生活習慣の積み重ねが、個人の健康をつくります。そのため、自らの健康に必要な情報を選択し、生活習慣病に関する正しい知識を身につける必要があります。

日常生活におけるさまざまな場面で活用できる健康情報を知り、選び、実践するなど健康に対する意識を高めましょう。

基本目標（２）できることから少しずつ身につける ●●

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「タバコ」「歯・口腔の健康」「健康管理」等、日々の生活習慣が健康づくりの大きな要素となります。

健康的な生活習慣を乳幼児期から身につけるとともに、生涯にわたって健康的な生活を送るため、ライフステージごとに目標を設定し、適宜生活習慣を見直しましょう。

基本目標（３）健康管理を実践する ●●●●●●●●●●

健康を維持・管理するためには、ライフステージに応じた定期的な健（検）診の受診や日頃から自分自身のこころや体の様子を知り、健康状態を把握すること、必要に応じて医療機関等を受診するなどの行動により疾病の重症化を防ぐことにつながります。

健康管理体制を整え、一人一人が自分の健康状態を把握し、自分に合った健康管理を行いましょう。

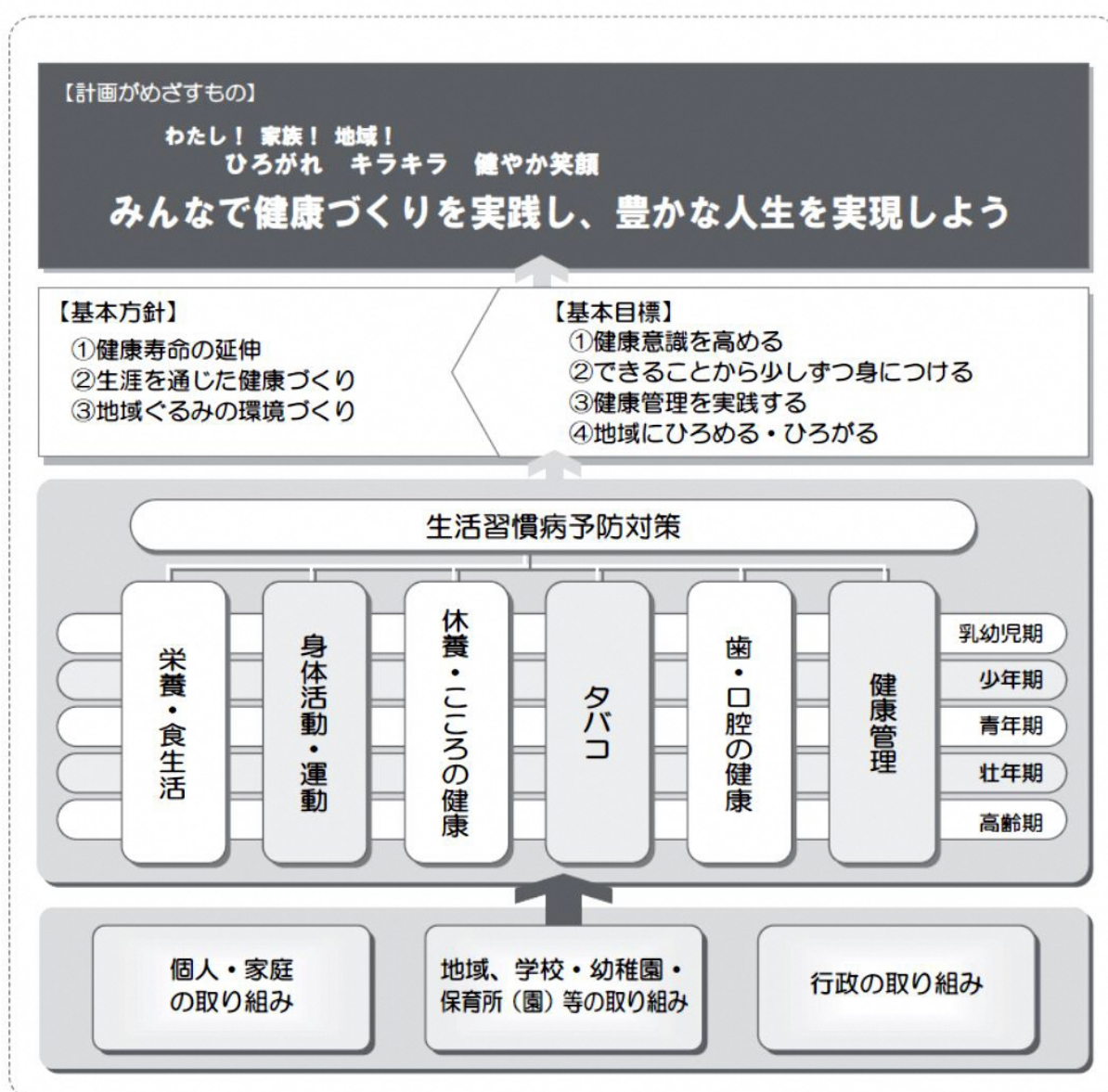
基本目標（４）地域にひろめる・ひろがる ●●●●

市民相互のつながりや支え合いが活発であるほど、地域ぐるみの健康づくりや安心・安全が広がることから、個人の努力に加えて地域のつながりを強化していく必要があります。

市民一人一人が主体的に参加すること、また市民、地域（企業、医療機関、NPO、ボランティアグループ等）、関係機関、行政等の多様な主体が協働することによって地域のつながりをつくしましょう。

4 計画の体系

「計画がめざすもの」の実現に向け、3つの基本方針、4つの基本目標のもと、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「タバコ」「歯・口腔の健康」「健康管理」を6つの領域として健康づくりに取り組みます。この領域は、個々の取り組みにおいても生活習慣病予防対策に深く関連するものですが、それぞれの領域の取り組みが他の領域にも影響を及ぼすものであることから、一体的に推進していくこととして設定します。また、各ライフステージによって、生活習慣や抱えている健康課題も異なります。このため、本計画では、6つの領域別に全てのライフステージ（乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、高齢期）を対象に、具体的な取り組みを設定します。



5 6つの健康づくり領域とライフステージごとの実践目標

計画の基本目標に基づき、6つの健康づくり領域を基本として市民一人一人の健康づくりの取り組みを、ライフステージごとに整理しました。（★マークは令和7年度に向け見直した目標です）

ライフステージ		個人・家庭の取り組み					地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み	行政の取り組み	
栄養・食生活	のぞましい食習慣を知って、身につけよう	○自分の体に良いものを知り、適量を食べよう ○朝食を食べよう		○1日を通して、主食・主菜・副菜等のバランスを考えた食事をとろう ○定期的に体重を測り、適正体重を維持しよう ○「食」の安全に関心をもち、食材を選択しよう			★地域のネットワークを活用し、ライフステージに応じた正しい知識の普及、学習の機会を提供する ○主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとることができるレシピや簡単に調理できるレシピを普及・活用する	○健康と栄養・食生活についての知識や普及、学習や相談の機会を提供する ○地域の自主グループやボランティアの支援を行うとともに「食」への関心もつ場を提供する ○地域・学校等と連携し、子どもの頃からの「食」に関する教育（食育）に取り組む	
		○味覚を育てよう		★健康づくりのための「食」の情報に触れる機会をつくり、「食」に対する理解を深めよう ○『野菜1日350g』を目標に1皿プラスをめざそう					
身体活動・運動	自分にあった運動を見つけ、続けよう	○体を動かす楽しさを知ろう	○体を動かす楽しさと運動の大切さを学ぼう	○普段から、日常生活の中で取り入れる気軽な運動を見つけよう ○日常生活の中で、体を動かすことを心がけよう ○健康づくりを意識し地域活動等に積極的に参加しよう		○1日1度は外出することを心がけよう	○身近な場所で気軽に運動が楽しめる環境づくりを推進する ★新しい生活様式に対応した外出や地域活動の機会を提供する ○学校等、教育の中で幼児・児童・生徒の体力づくりを推進する	○身近にできる体操や筋力を鍛え維持する運動を普及啓発する ○健康に関する情報や機会を提供する	
休養・こころの健康	十分な休養をとり、ストレスと上手につきあおう	○楽しく遊び、しっかり眠る習慣を育てよう ○しっかり眠れる環境をつくろう	○生活リズムを整え、活動的な日常生活が送れるよう、睡眠について知識をもとう ○悩みは1人でかかえこまず、相談できる人や場をもとう	○適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応に心がけよう ○身近な人との会話を大切に、SOSサインを早期に発信し、また受け止めよう ○日頃からの不安や悩みを相談できる関係をつくろう ○地域の活動に積極的に参加しよう			○ストレスをためないよう、心身のリフレッシュの機会を提供する ○こころの健康を保つための情報を伝える ★近所でのあいさつの励行や地域とのつながりの機会を提供する	○睡眠や休養、気分転換など、過剰なストレスの軽減に関する情報などを普及啓発する ★相談対応が多様化する中、専門的な相談機関等と連携・協働しながら適切な支援につなげる	
			○スマートフォンやパソコンによる睡眠への影響を知ろう						
タバコ	喫煙の影響を知り、受動喫煙の防止に取り組もう	○タバコが体に与える影響についての知識をもとう					○地域における受動喫煙防止活動に取り組む ○タバコが健康に及ぼす影響について正しい知識が持てるよう、学校における喫煙防止教育等の取り組みを推進する	○タバコが体に与える影響についての知識を普及し、受動喫煙防止を推進する ○禁煙外来や禁煙した人の経験談等の情報を提供し、禁煙への支援を行う ★改正健康増進法全面施行の周知を行う ★路上喫煙の禁止に関する条例の周知を徹底する ★施設等での受動喫煙を防止するよう関係機関との連携をはかる	
		○未成年者は興味本位で吸わない、吸わせない、誘われても断ろう							
		★望まない受動喫煙をなくす環境をつくろう		○自分にあった禁煙方法を見つけ、チャレンジしよう ○妊娠等をきっかけに家族ぐるみで禁煙に取り組もう					
歯・口腔の健康	歯と口腔の健康意識を高めよう	○よくかんで食べよう		○かかりつけ歯科医をもとう			○歯・歯周病についての正しい知識や口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響についての情報を提供する ろくまるによんはちまるによん ○6024運動、8020運動に取り組む ○学校等で、フッ化物洗口の取り組みを推進する ★オーラルフレイル予防の取り組みを推進する	○歯周病が全身疾患に影響することについて情報を提供する ★オーラルフレイル予防を含めた口腔ケアについての知識を普及・啓発する ○かかりつけ歯科医をもつなど歯科健診の必要性を啓発する ○学校等が取り組むフッ化物洗口を支援する	
		○歯みがきや歯間清掃の習慣を身につけよう	○定期的に歯の健康管理（定期検診）をしよう ○歯の健康についての知識をもち、正しい歯みがきや歯間清掃などセルフケアを習慣化しよう		○歯肉の色、ひきしまり、口臭、かみあわせなどを自己チェックしよう				
健康管理	健（検）診を受け、自分の体を知ろう	★感染予防のため新しい生活様式の徹底を心がけよう ○予防接種を受けよう ○かかりつけ医・かかりつけ薬局をもとう						○様々な機会を活用し、健康についての情報を提供する ○かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことを呼びかける ○飲酒が健康に及ぼす影響を考える ○未成年者、妊婦の飲酒をなくす	○健康について自己管理ができるよう支援する ○健（検）診や健康教室、相談等の機会を提供する ○健康づくり関連の情報を提供する ○かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことの必要性を啓発する
		★規則正しい生活を心がけよう	○自分の体に関心をもとう	○自分にとって適正な体重や血圧を知り、定期的に測定し維持しよう ○毎年1回、健（検）診を受けて結果を記録に残し、再検査や精密検査が必要な場合は必ず受診しよう					
			○快眠、快食、快便の生活リズムをチェックしよう						
			○未成年者は飲酒をしない、させない、誘われても断ろう		○飲酒が健康に及ぼす影響や自分にとってのアルコールの適量を知り、節度ある飲酒を心がけよう				

第4章 計画の内容

栄養・食生活

のぞましい食習慣を知って、身につけよう

現状と課題

食は健康の基本であり、市民一人一人が心身ともに成長し、健康を維持増進していくために、必要な情報や知識を得ること、適切な栄養を摂取することなど、自分に合った食習慣を身につけることが大切であるとともに、規則正しい食習慣は、健康な心身をつくることにつながり、活力ある日常生活を支える上で不可欠です。

●アンケート等からの現状

- ・野菜の摂取量については、前回より、約60gの増加があり、増加傾向にありますが、目標の350gには届いていません。特に10代から50代において少ない傾向にあります。
- ・バランスを考えた食事を取っている人の割合は前回より増加し、目標を達成していますが、40～50歳代でバランスのよい食事をとれていない人が多くなっています。
- ・朝食を食べる中学生の割合は計画策定時よりやや増加しています。
- ・10代において適正体重でない割合が高い傾向があります。

●課題

- ①主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をとることが必要です。
- ②自分の適正体重を知り、定期的に体重測定等を行い、適切な食事量を摂取することが大切です。特に男性や青年期において実践することが大切です。
- ③乳幼児期から少年期は、食生活の基礎を築く大切な時期であるため、味覚を育てる、「食」への関心を高め必要な知識を習得するなど食習慣を身につけていくことが必要です。
- ④子どもの頃からの適切な栄養状態の確保が、生活の質のみならず、身体機能の維持、生活機能の自立のために重要です。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・一日を通して、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をとる。
- ・定期的に体重を測り、適正体重を維持する。
- ・「食」の安全に関心を持ち、食材を選択する。
- ・健康づくりのための「食」の情報に触れる機会を作り、「食」に対する理解を深める。
- ・一日の野菜摂取量（350g/日以上）を意識して食べる。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・地域のネットワークを活用し、ライフステージに応じた正しい知識の普及、学習の機会を提供する。
- ・主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をとることができるレシピや簡単に調理できるレシピを普及・活用する。

【行政の取り組み】

- ・健康と栄養・食生活についての知識の普及、学習や相談の機会を提供する。
- ・食事の量やバランス等、個人・ライフステージに応じた食生活を学習する機会を提供し、継続して自己管理ができるように支援する。
- ・地域の自主グループやボランティアの支援を行うとともに「食」への関心をもつ場を提供する。
- ・地域・学校等と連携し、子どもの頃からの「食」に関する教育（食育）に取り組む。

数値目標

○…平成27年の基準人口で年齢調整。

●…年齢調整ができないため、単純に経年変化でみるできない。

◎…中間評価時の基準人口で年齢調整。

□…年齢調整が不要の項目

項目	策定時 アンケート結果等	ベース ライン値	中間評価時	5年度後 の目標値
○1 日2食以上バランスを考えた食事を 食べる人の割合	—	—	81.8%	80%
○野菜摂取量（適正350g/日以上）	120.4g	121.6g	181.6g	350g
□朝食を毎日食べる中学生の割合	78.0%	78.0%	78.5%	90%
◎適正体重の人（やせや肥満でない人）の 割合	—	—	69.4%	70%

身体活動・運動

自分にあった運動を見つけ、続けよう

現状と課題

自分にあった運動を身につけるためには、運動による身体活動量を増やすだけでなく、状況に応じて、通勤・買い物等で歩くこと、階段を利用するなど、日常生活のなかに運動を取り入れることが必要です。この実践のためには、前段階として身体活動や運動に対する意識の向上が不可欠となります。

また、運動は生活習慣病だけでなく、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果があり、健康づくりにおいて重要です。その効果を維持するためには、週 2 回以上の運動習慣を定着させていくことが必要です。

●アンケート等からの現状

- ・運動習慣（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続）している人の割合は、20 歳～64 歳で約 20%～約 30% 程度と低く、65 歳以上では約 50% の人に運動習慣がある状況で、年代によって差がみられます。
- ・65 歳以上で週 3 回以上外出する人の割合は 74.1% であり、前回よりも減少傾向にあります。
- ・ロコモティブシンドロームを知っている人は約 25% であり、目標には達していない状況です。

●課題

- ①働く世代や子育て世代などをはじめ、時間に制約がある人を対象に、日常生活の中で気軽に行える効果的な身体活動を取り入れ、運動量・活動量を上げることは、生活習慣病予防のために必要です。
- ②幼児期の肥満は、青年期以降の肥満や生活習慣病に結びつきやすいとの報告があります。また、運動習慣は、生活習慣病だけでなく、ロコモティブシンドロームの予防や介護予防にもつながるため、子どもの頃から運動習慣を身につけ、生涯を通じた運動習慣を継続し、高齢期に至っても、運動機能を維持することが重要となります。
- ③就労やボランティア活動、趣味などの社会参加・社会貢献活動は、心身の健康をもたらすほか、外出機会にもつながるため、維持・促進していくことが大切です。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・普段から、日常生活の中で取り入れる気軽な運動を見つける。
- ・日常生活の中で、体を動かすことを心がける。
- ・1 日に 1 度は外出することを心がける。
- ・健康づくりを意識して地域活動等に積極的に参加する。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・身近な場所で気軽に運動が楽しめる環境づくりを推進する。
- ・新しい生活様式に気をつけながら、外出や地域活動の機会を提供する。
- ・学校等、教育の中で、幼児・児童・生徒の体力づくりを推進する。

【行政の取り組み】

- ・身近にできる体操や筋力を鍛え維持する運動を普及啓発する。
- ・健康に関する情報の提供や機会を提供する。
- ・社会参加への情報提供をし、社会とのつながりの中で、身体活動の増加を推進する。

数値目標

項目	策定時 アンケート 結果等	ベース ライン値	中間評価時			現目標値	５年度後の目標値		
◎運動習慣のある人（１回３０分以上の運動を週２回以上、１年以上継続）の割合	—	—		男	女	30%		男	女
			20～64歳	30.8%	23.4%		20～64歳	35%	25%
			65歳以上	55.2%	53.4%		65歳以上	60%	55%
○65歳以上で週３回以上、外出する人の割合	88.4%	88.1%	74.1%			95%			
◎“ロコモ”を知っている人の割合	—	—	23.6%			70%			

休養・こころの健康

十分な休養をとり、ストレスと上手につきあおう

現状と課題

社会経済情勢の変化とともに、仕事や人間関係、病気等がもたらす過剰なストレス（以下、「ストレス」という。）の増大により、心の健康が維持しにくくなってきています。

また、社会問題となっている引きこもりや虐待、いじめ、自殺等に加え、近年ではスマートフォンやパソコンの普及による影響や感染症等による生活の変化や偏見等による精神的影響など、こころの健康に関わる重要な課題への対応が必要であり、ライフステージに応じたこころの健康づくりに社会全体で取り組んで行くことが求められています。

●アンケート等からの現状

- ・「ストレスを感じる人の割合」は男性で66.8%、女性で77.3%となっており、広い年代で男性、女性ともにストレスを感じています。
- ・「ゆったりとした気分で乳幼児と過ごせる保護者の割合」は64.8%とやや減少傾向にあります。

●課題

- ①睡眠が不足することで、肥満などの生活習慣病やうつ病などの発症、重症化のリスクを高めることにつながるため、子どもの頃からの十分な睡眠や休養をとること、生活リズムを整えるよう心がけることが大切です。
- ②多くの人がストレスを感じていますが、自分に合った方法で過剰なストレスを軽減することが大切です。
- ③全国的に、自殺が社会問題になっていることから、ストレスに適切に対応できる環境をつくるとともに、自殺予防対策を継続して取り組む必要があります。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応に心がける。
- ・身近な人との会話を大切に、SOSサインを早期に発信し、また受け止める。
- ・日頃から不安や悩みを相談できる環境をつくる。
- ・スマートフォンやパソコンによる睡眠への影響を知る。
- ・しっかり眠れる環境をつくる。
- ・地域の活動に積極的に参加する。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・ストレスをためないように、心身のリフレッシュの機会を提供する。
- ・こころの健康を保つための情報を伝える。
- ・近所でのあいさつや地域とのつながりの機会を提供する。

【行政の取り組み】

- ・睡眠や休養、気分転換など、過剰なストレスの軽減に関する情報などを普及啓発する。
- ・相談内容が多様化する中、専門的な相談機関等と連携・協働しながら適切な支援につなげる。

数値目標

項目	策定時 アンケート結果等	ベース ライン値	中間評価時	5年度後の 目標値
○過剰なストレスを感じている人の割合	男：65.8% 女：78.2%	男：69.8% 女：80.5%	男：66.8% 女：77.3%	50%
○目覚めたとき十分に眠れた感覚がある人の割合	70.6%	68.9%	65.5%	85%
●ゆったりとした気分で乳幼児と過ごす時間がもてる保護者の割合（3歳児健診）	69.0%	69.0%	64.8%	80%

タバコ

喫煙の影響を知り、受動喫煙の防止に取り組もう

現状と課題

タバコの煙は、化学物質や発がん物質等、多くの有害物質を含むため、喫煙することによって、がんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患をはじめ、さまざまな疾患を引き起こす原因となります。

令和2年4月から改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙を防ぐ取り組みが整備されてきています。また、平成30年から亀岡市路上喫煙の規制に関する条例の施行ともあわせ、今後も引き続き、未成年者の喫煙の未然防止、妊婦をはじめ禁煙の意志がある喫煙者の禁煙支援を行うとともに、受動喫煙を防止する取り組みの推進が必要です。

●アンケート等からの現状

- ・未成年者の喫煙率は令和2年度は0%であり、目標を達成している状況です。
- ・妊婦の喫煙率は3.2%あり、目標値の0%には至っていない状況です。
- ・乳幼児のいる保護者の喫煙率は男性で33%、女性で8%となっており、男女とも前回より喫煙率が高くなっています。

●課題

- ①妊娠する可能性の高い世代の女性に対する禁煙対策と受動喫煙の影響を周知することが重要です。
- ②子どもの頃から喫煙や受動喫煙に関する正しい知識を周知することが必要です。
- ③喫煙が体に及ぼす影響についての知識を身につけ、禁煙や受動喫煙防止に取り組むことが必要です。
- ④乳幼児期の保護者世代、壮年期の喫煙への対策が必要です。
- ⑤新型タバコの普及により、正しい知識の周知が必要です。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・タバコが体に与える影響について知識をもつ。
- ・自分にあった禁煙方法を見つけ、チャレンジする。
- ・妊娠等をきっかけに家族ぐるみで禁煙に取り組む。
- ・未成年者は興味本位で吸わない、吸わせない、誘われても断る。
- ・望まない受動喫煙をなくす環境をつくる。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・地域における受動喫煙防止活動に取り組む。
- ・タバコが健康に及ぼす影響について正しい知識がもてるよう、学校における喫煙防止教育等の取り組みを推進する。

【行政の取り組み】

- ・タバコが体に与える影響についての知識を普及し、受動喫煙防止を推進する。
- ・禁煙外来や禁煙者の経験談等の情報を提供し、禁煙への支援を行う。
- ・改正健康増進法全面施行の周知をする。
- ・路上喫煙の規制に関する条例の周知を徹底する。
- ・施設等での受動喫煙を防止するよう、関係機関と連携をはかる。

数値目標

項目	策定時 アンケート結果等	ベース ライン値	中間評価時	5年度後 の目標値
●未成年者の喫煙率（高校生）	0.7%	0.7%	0%	0%
●妊婦の喫煙率	4.1%	4.1%	3.2%	0%
●乳幼児のいる保護者の喫煙率（3歳児 健診）	男性：30.1% 女性：4.4%	男性：30.1% 女性：4.4%	男性：33.0% 女性：8.0%	減少
◎“COPD”を知っている人の割合	—	—	21.2%	70%

歯・口腔の健康

歯と口腔の健康意識を高めよう

現状と課題

歯・口腔の健康は、快適な食生活や会話を楽しむなど、心身の健康の基礎となるものです。う蝕による歯の喪失は生活の質を著しく低下させることもあります。また、歯周病は、歯を失う大きな原因の一つであり、糖尿病を悪化させるだけでなく、循環器疾患に関係し、例えば動脈硬化や血栓の形成との関係が認められています。その他、呼吸器感染症、早産・低出生体重児出産、骨粗鬆症など、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。最近では、メタボリックシンドローム、フレイルとの関係性も指摘されています。従って20～30歳代の若いうちからの手入れが重要となります。

●アンケート等からの現状

- ・「定期的に歯科検診を受ける人の割合」は全体で46.7%と初回調査（41.9%）と比較すると改善しているものの、目標値（60%）には至っていない状況です。
- ・「12歳児のう歯数（DMFT指数）」「フッ素塗布の乳幼児の割合（3歳児健診）」については、全体的に改善傾向となっており、「12歳児のう歯数（DMFT指数）」については0.29本と初回調査（0.3本）と比較すると改善しています。
一方で、「う蝕有病者の割合（3歳児）」が20.6%に対し、「う蝕有病者の割合（12歳児）」は25.4%となっており、年齢が上がるにつれて、う蝕有病者も多くなっています。目標は達成していますが、さらなる改善が必要です。
- ・60歳代で24本以上の歯がある人（6024）の割合は増加傾向にあります。

●課題

- ①成長に伴って外食や間食の機会が増加するなど、保護者の目が届きにくくなり、身につけた歯みがき習慣も怠りがちになります。う歯や歯肉炎予防のために、食生活とともに、歯磨きや歯間清掃など口腔ケアの習慣についてさらなる推進が必要です。
- ②歯と口腔の健康に対する意識を高め、歯科の定期健診の推進が求められます。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・よくかんで食べる。
- ・歯の健康についての知識をもち、正しい歯みがきや歯間清掃など習慣（セルフケア）を身につける。
- ・乳幼児期からかかりつけ歯科医をもち、定期的な歯の健康管理（定期健診）をする。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・歯・歯周病についての正しい知識や口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について情報を提供する。
- ・6024運動、8020運動に取り組む。
- ・学校等で、フッ化物洗口の取り組みを推進する。
- ・オーラルフレイル予防の取り組みを推進する。

【行政の取り組み】

- ・歯周病が全身疾患に影響することについて情報を提供する。
- ・フレイル予防を含めた口腔ケアについての知識を普及・啓発する。
- ・かかりつけ歯科医をもつなど歯科検診の必要性を啓発する。
- ・学校等が取り組むフッ化物洗口の支援をする。

数値目標

項目	策定時 アンケート 結果等	ベース ライン値	中間評価時	現目標値	5年度後の 目標値
□う蝕有病者の割合（3歳児）	—	—	3歳児：20.6%	20%	
□う蝕有病者の割合（12歳児）			12歳児：25.4%	30%	25%
□12歳児のう歯数（DMFT指数）	0.3本	0.3本	0.29本	0.2本	
□フッ素塗布の乳幼児の割合 （3歳児健診）	74.8%	74.8%	77.3%	80%	
○歯間部清掃用器具の使用者の割合	53.7%	45.0%	49.0%	70%	
○定期的に歯科健診を受ける人の 割合（20歳以上）	47.2%	41.9%	46.7%	60%	
□60歳代で24本以上の歯がある人 （6024）の割合	男：47.6% 女：53.1%	男：47.6% 女：53.1%	男：55.2% 女：64.7%	60%	

健康管理

健(検)診を受け、自分の体を知ろう

現状と課題

亀岡市の健康寿命は、平成30年では男性で81.2年、女性で84.3年となっており、京都府（男性で80.2年、女性で83.8年）と比べると男女とも長くなっています。主要な死亡原因であるがんと心疾患に加え、近年患者数が増加傾向にあり、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病の発症、重症化予防対策は、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題となります。

自分の健康状態を把握し早期に病気を発見するためには、定期的な健(検)診を受けることが不可欠であるとともに、自分の健康に対して関心を持ち、自らの健康づくりに取り組んでいけるよう、意識の向上を図ることが必要です。

また、新たな感染症に対応できるよう、普段からの健康づくりと感染症予防対策が重要です。

●アンケート等からの現状

- ・1歳6ヵ月健診で朝8時までに起床する乳幼児の割合、夜9時までに就寝する乳幼児の割合はどちらも減少しています。
- ・「定期的に健(検)診を受ける人の割合」は73.8%で増加傾向にあるが、目標値には達していない状況です。
- ・かめおか健康プラン21を知っている人は、13%であり、今後の周知が必要です。

●課題

- ①自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的に健(検)診を受けることが必要です。
- ②細菌やウイルスの感染予防に向け、新しい生活様式を徹底し、栄養や休養をとるなど規則正しい生活を行うことにより、抵抗力を高めることが必要です。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・自分にとって適正な体重、血圧を知るとともに、定期的に測定し、維持する。
- ・毎年1回、健(検)診を受けて結果を記録に残し、再検査や精密検査が必要な場合は必ず受診する。
- ・メタボリックシンドロームを正しく理解する。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつ。
- ・飲酒が健康に及ぼす影響や自分にとってのアルコールの適量を知り、節度ある飲酒を心が

ける。

- ・未成年者、妊婦は飲酒しない。
- ・感染症予防のため、新しい生活様式の徹底を心がける。
- ・規則正しい生活を心がける。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・様々な機会を活用し、健康についての情報を提供する。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことを呼びかける。
- ・飲酒が健康に及ぼす影響を考える。
- ・未成年者、妊婦の飲酒をなくす。

【行政の取り組み】

- ・健康について自己管理できるよう支援する。
- ・健（検）診や健康教室、相談等の機会を提供する。
- ・健康づくり関連の情報を提供する。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことの必要性を啓発する。

数値目標

項目	策定時 アンケート 結果等	ベースライン値	中間評価時	5年度後の 目標値
□朝8時までに起床する乳幼児の割合 （1歳6カ月健診）	92.7%	92.7%	81.6%	増加
□夜9時までに就寝する乳幼児の割合 （1歳6カ月健診）	72.9%	72.9%	71.9%	80%
○定期的に健（検）診を受ける人の割合	73.3%	69.5%	73.8%	80%
◎メタボリックシンドローム該当者の割合	男：24.7% 女：10.6%	男：24.7% 女：10.6%	男：29.5% 女：10.9% （令和元年データ）	減少
◎「かめおか健康プラン21（第2次亀岡市 健康増進計画）」を知っている人の割合	—	—	13%	80%

行政の主な取り組み

担当課	領域						主な取り組み
	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	タバコ	歯・口腔の健康	健康管理	
子育て支援課	○	○	○	○	○	○	乳幼児期における食育・身体活動への支援、各種健診・相談・教育の実施等
学校教育課	○	○	○	○	○	○	学校等の取り組みの支援
保険医療課					○	○	歯周疾患検診、人間ドック・脳ドック、特定健康診査、後期高齢者健康診査
高齢福祉課	○	○			○		高齢者を対象とした相談、介護予防拠点活動事業等
社会教育課	○	○			○		家庭教育、社会教育等に関する教室開催等
生涯スポーツ課		○					スポーツに関する各種イベント、体験教室等の開催、スポーツ観戦事業等
農林振興課	○						食農学習推進事業（食育）、地元産農作物利用推進事業、料理教室等
健康増進課	○	○	○	○	○	○	ライフステージ毎の各種健(検)診、特定保健指導、健康教室・相談等、イベントにおける啓発、予防接種、介護予防教室等

第5章 計画の推進に向けて

1 各主体の連携

本計画は、市民一人一人が自らの健康づくりに取り組むことを基本としながら、その活動を家庭、地域、職域、保健医療専門家、医療保険者、教育関係者、行政等が、それぞれの主体性・自発性のもとに、「健康づくり」という共通の目的に向け協働し、推進していきます。

また、本計画を推進するにあたり、一人一人が生涯を通じて必要な行動目標を自ら選択する力を身につけていくことが大切であり、計画内容を、総合的かつ効果的に推進するため、それぞれの役割を明確にし、連携を図って取り組みを進めます。

(1) 個人・家庭の役割

市民一人一人が「自分の健康は自分でまもる」という気持ちで主体的に自らの生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を身につけることから、健康な心身を保ち、疾病の予防に努めます。

さらに、定期的に健（検）診を受診することにより、疾患の早期発見・早期治療をめざします。

また、子どもの頃から生涯を通じて望ましい生活習慣を継続させることが大切です。家庭は、個人の生活の基礎的単位であり、食をはじめ基本的な生活習慣を育む場としての役割があります。

(2) 地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の役割

乳幼児から高齢者まで、すべての市民が豊かな人生を実現するため、地域のさまざまな団体・機関等が、それぞれの特性を活かし、市民への知識や技術を提供するとともに、地域活動を通じて市民が取り組みやすく支援することが大切です。

地域の各種団体やNPO、ボランティア等による場づくりと仲間づくりが期待されます。また、専門的な観点から身近なかかりつけ医・かかりつけ薬局には、病気の治療だけでなく、病気の予防についても役割を担うことが期待されます。

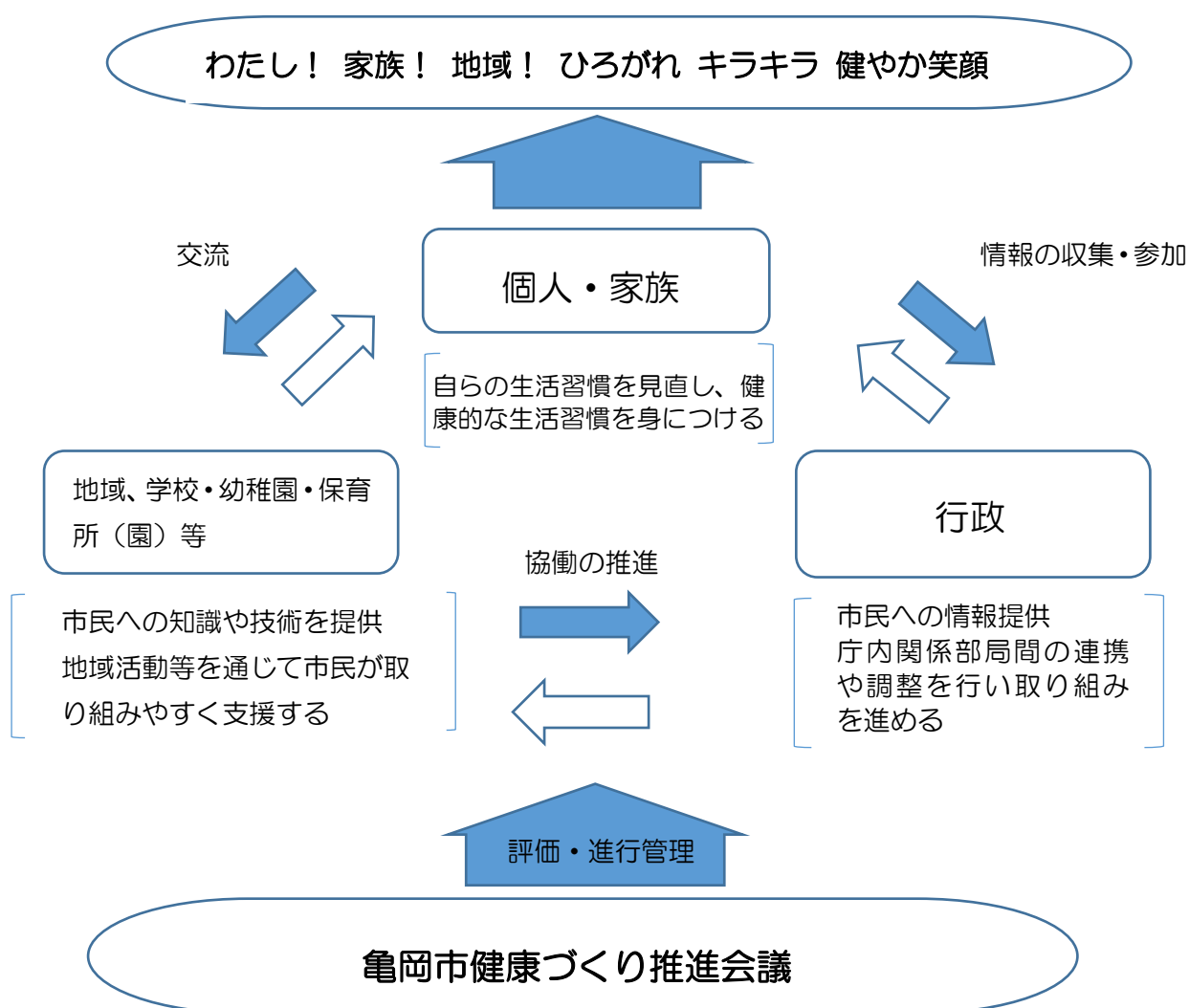
学校・幼稚園・保育所（園）では、子どもたちが好ましい生活習慣を身につけることができるよう家庭と連携するとともに、自ら健康について考え、学び、健康な心身と豊かな人間性の基礎をつくる教育の場として担う役割があります。

（３）行政の役割

本計画を推進するにあたり、市民の健康づくり等の推進を支援するため、地域の関係団体等と情報の共有や取り組みの連携を図り、健康づくりに関する市民への情報提供や事業を実施します。

施策を総合的かつ効果的に推進するため、保健・福祉・医療・教育をはじめ、あらゆる行政分野を「健康増進」の観点から横断的にとらえ、すでに行われている疾病の発症や重症化予防等の取り組みをはじめ、関係各課における事業実績の把握・分析、課題の抽出、事業の推進方策において相互に情報の共有化を図り、市民の総合的な健康づくりを推進します。

【計画の推進体制】



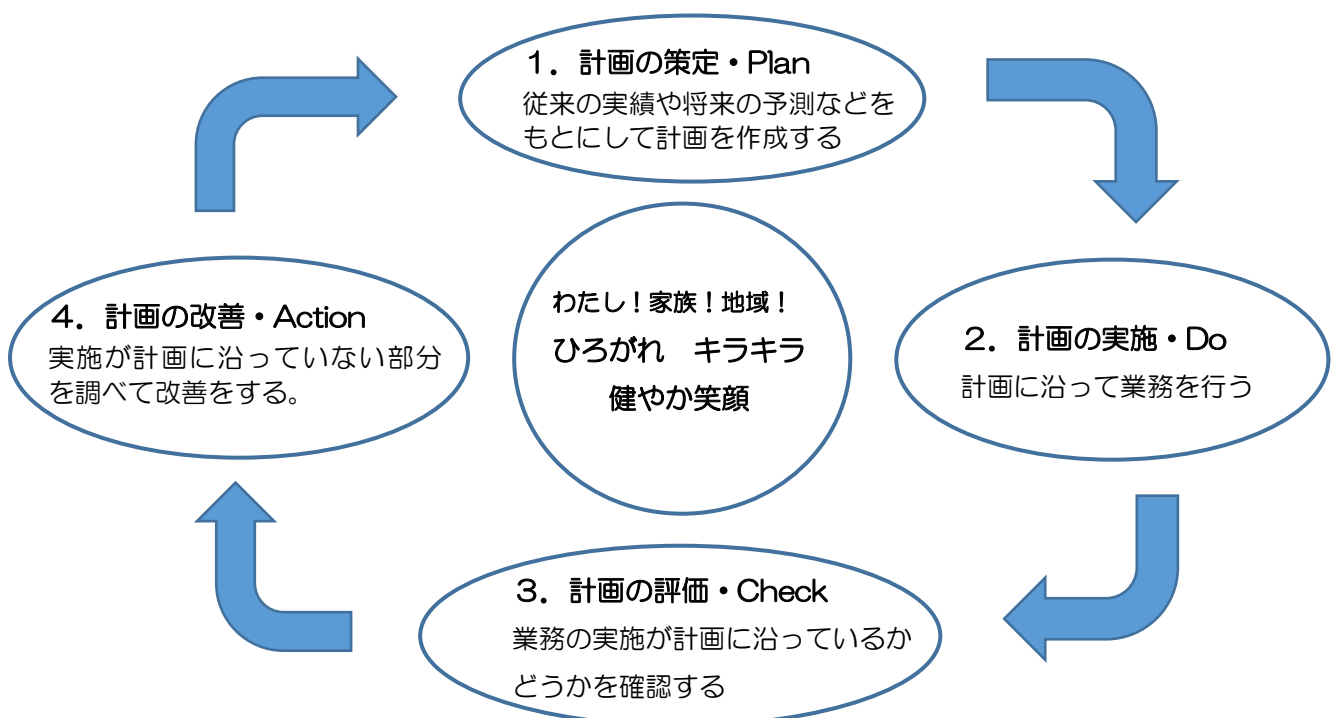
2 評価・進捗管理

本計画を実行性のあるものにするため、適正な進捗管理と評価を行う必要があります。進捗管理にあたっては、まず、計画における目標と具体的な取り組みを設定します（Plan）。計画の際には、領域別、ライフステージ別の課題について関係機関が情報共有し、検討します。次に、計画に従って、それぞれの主体性・自発性のもとに、共通の目的を達成するため、連携・協働しながら具体的な取り組みを進めていきます（Do）。そして、市民代表、学識経験者、保健・医療・教育・福祉関係者、地域の各種団体、行政関係者等で構成する「亀岡市健康づくり推進会議」において、情報の共有化を図り、実施した事業などを点検、評価します（Check）。評価にあたっては、量的評価のみならず、取り組みの過程をみるなどの質的評価も的確に把握します。最後に、評価の結果等に基づき、事業の見直しなどを行い、健康づくりの施策に反映させます（Action）。

このように、本計画は、国・府の目標や指標を含め、市独自の指標として、数値目標を設定し、年次ごとに PDCA サイクル（下図「PDCA サイクルによるマネジメント」を参照）による実効性のある健康づくりの取り組みを進めていきます。

また、本計画は、社会経済情勢の変化により、計画内容等に見直しが必要となった場合には、随時適切に見直しを行いながら、最終年度である令和 7 年度に、総合的な評価として「めざす姿」が実現できたかを評価します。それを以後の健康づくり施策に反映させ、「わたし！ 家族！ 地域！ ひろがれ キラキラ 健やか笑顔」のあふれるまちづくりを進めていきます。

【PDCA サイクルによるマネジメント】



3 数値目標一覧

類型	項目	策定時 アンケート 結果等	ベース ライン値※	中間評価時		現目標値		5年後の目標値	
【栄養・食生活】									
行動目標	1日2食以上バランスを考えた食事を食べる人の割合	—	—	81.8%		80.0%			
行動目標	野菜摂取量(適正350g／日以上)	120.4g	121.6g	181.6g		350.0g			
行動目標	朝食を毎日食べる中学生の割合	78.0%	78.0%	78.5%		90.0%			
健康指標	適正体重の人（やせや肥満でない人）の割合	—	—	69.4%		70.0%			
【身体活動・運動】									
行動目標	運動習慣のある人（1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続）の割合	—	—	20～64歳 男性：30.8% 女性：23.4% 65歳以上 男性：55.2% 女性：53.4%	30.0%	20～64歳 男性：35.0% 女性：25.0% 65歳以上 男性：60.0% 女性：55.0%			
行動目標	65歳以上で週3回以上、外出する人の割合	88.4%	88.1%	74.1%		95.0%			
知識・満足目標	“ロコモ”を知っている人の割合	—	—	23.6%		70.0%			
【休養・こころの健康】									
QOL目標	過剰なストレスを感じている人の割合	男性：65.8% 女性：78.2%	男性：69.8% 女性：80.5%	男性：66.8% 女性：77.3%		50%			
QOL目標	目覚めたととき十分に眠れた感覚がある人の割合	70.6%	68.9%	65.5%		85.0%			
知識・満足目標	ゆったりとした気分で乳幼児と過ごす時間がもてる保護者の割合（3歳児健診）	69.0%	69.0%	64.8%		80.0%			
【タバコ】									
行動目標	未成年者の喫煙率（高校生）	0.7%	0.7%	0.0%		0.0%			
行動目標	妊婦の喫煙率	4.1%	4.1%	3.2%		0.0%			
行動目標	乳幼児のいる保護者の喫煙率（3歳児健診）	男性：30.1% 女性：4.4%	男性：30.1% 女性：4.4%	男性：33.0% 女性：8.0%		減少			
知識・満足目標	“COPD”を知っている人の割合	—	—	21.2%		70.0%			
【歯・口腔の健康】									
健康指標	う蝕有病者の割合（3歳児） う蝕有病者の割合（12歳児）	—	—	3歳児：20.6% 12歳児：25.4%		30.0%	20.0% 25.0%		
健康指標	12歳児のう蝕数（DMFT指数）	0.3本	0.3本	0.29本		0.2本			
行動目標	フッ素塗布の乳幼児の割合（3歳児健診）	74.8%	74.8%	77.3%		80.0%			
行動目標	歯間部清掃用器具の使用者の割合	53.7%	45.0%	49.0%		70.0%			
行動目標	定期的に歯科健診を受ける人の割合（20歳以上）	47.2%	41.9%	46.7%		60.0%			
健康指標	60歳代で24本以上の歯がある人（6024）の割合	男性：47.6% 女性：53.1%	男性：47.6% 女性：53.1%	男性：55.2% 女性：64.7%		60.0%			
【健康管理】									
行動目標	朝8時までに起床する乳幼児の割合（1歳6カ月児健診）	92.7%	92.7%	81.6%		増加			
行動目標	夜9時までに就寝する乳幼児の割合（1歳6カ月児健診）	72.9%	72.9%	71.9%		80.0%			
行動目標	定期的に健（検）診を受ける人の割合	73.3%	69.5%	73.8%		80.0%			
健康指標	メタボリックシンドローム該当者の割合	男性：24.7% 女性：10.6%	男性：24.7% 女性：10.6%	男性：29.5% 女性：10.9% （令和元年データ）		減少			
知識・満足目標	「かめおか健康プラン21」（第2次亀岡市健康増進計画）を知っている人の割合	—	—	13.0%		80.0%			

※年齢構成の違いをなくし、条件をそろえた値。

参考資料

- 1 亀岡市健康づくり推進会議設置要綱
- 2 亀岡市健康づくり推進会議委員名簿

(設置)

第 1 条 市民の生涯にわたる健康づくりの推進を目指し、地域特性に応じた健康づくり対策や環境整備の推進を図るため、亀岡市健康づくり推進会議(以下「推進会議」という。)を設置する。

(任務)

第 2 条 推進会議は、次に掲げる事項を行う。

- (1) 健康づくり計画策定、取組の推進及び評価に関すること。
- (2) 健康づくり対策に係る情報交換及び啓発に関すること。
- (3) 関係機関、団体等との連絡調整に関すること。
- (4) その他生涯にわたる健康づくりに関すること。

(組織)

第 3 条 推進会議は、委員 20 人以内で組織する。

- 2 委員は、健康づくりの推進のための活動を積極的に行う団体、学識経験者、保健・医療・福祉関係団体、市民、教育関係者、関係行政機関等から市長が委嘱又は任命する。

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。

- 2 委員に欠員が生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 5 条 推進会議に会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。
- 3 会長は、推進会議の会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 推進会議は、必要に応じて会長が招集する。

- 2 推進会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。
- 3 議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。
- 4 会長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

(専門部会)

第 7 条 会長は、必要に応じて専門部会を設置することができる。

- 2 専門部会は、別に定める要領をもって運営する。

(庶務)

第 8 条 推進会議の庶務は、健康福祉部健康増進課において行う。

(その他)

第 9 条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この要綱は、告示の日から実施する。

亀岡市健康づくり推進会議委員名簿

(順不同・敬称略)

分 野	所属団体等		氏 名	備 考
学識経験者	1	立命館大学産業社会学部	松田 亮三	会長
	2	京都先端科学大学	吉中 康子	
保健・医療 ・福祉関係	3	亀岡市医師会	米原 亨	
	4	亀岡市歯科医師会	天野 浩	
	5	亀岡市薬剤師会	寺田 希久子	
市民代表	6	市民代表	佐藤 佳男	副会長
	7	市民代表	田中 善平	
地域組織関係	8	亀岡市老人クラブ連合会	木村 一良	
	9	亀岡市社会福祉協議会 (亀岡市子育て支援センター長)	金田 爾子	
	10	亀岡市障害児者を守る協議会	山内 育子	
教育・保育関係	11	亀岡市学校保健会中学校代表	木村 茂	
	12	亀岡市学校保健会小学校代表	橋本 浩三	
	13	亀岡市PTA連絡協議会	田上 多栄	
	14	亀岡市公立保育所所長会	黒木 仁美	
行政関係	15	京都府南丹保健所	細野 幸代	