

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

(1) こころの健康

目標

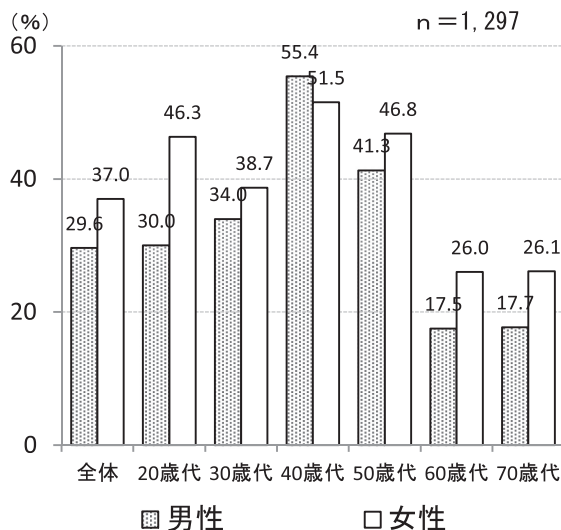
自分に合ったストレス解消法を見つけ、必要に応じて
専門家に相談しましょう

【これまでの取組と現状】

こころの健康を保つにはストレス解消法を日常生活にうまく取り入れ、こころの不調を感じた場合は必要に応じて専門家へ相談するなど、支え合う地域づくりが必要です。

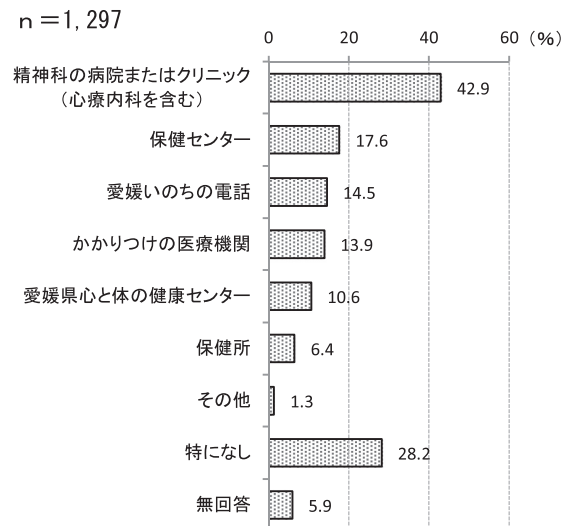
こころの相談やゲートキーパー養成講座、若年者のメンタルヘルス講座等で、当事者や家族、若年者、関係機関等に対し、こころの健康づくりに関する周知啓発や個別相談を実施してきました。また、2019年3月に「新居浜市自殺対策計画」を策定し、市民に周知啓発するとともに関係機関等と連携し、こころの健康づくりに取り組んでいます。

■ ストレスが多いと感じている人の割合



資料：市民アンケート（2018）

■ こころの悩み等の相談窓口の認知度



資料：市民アンケート（2018）

○ストレスが多いと感じている人の割合は男性では29.6%、女性では37.0%で、ストレスの原因は男女とも20歳代から50歳代において「仕事に関すること」が一番多くなっています。

○ストレス解消（軽減）する方法を持っている人の割合は92.4%で、ストレス解消方法として、男性は「TVや映画を鑑賞する、ラジオを聴く」、女性は「買い物」と答えた人の割合が最も高くなっています。

○相談できる人を有する人の割合は87.3%で、男性の方が相談できる相手がない割合が高くなっています。また、男性では30～40歳代、女性では40歳代で相談できる相手がない割合が最も高くなっています。

○こころの悩み等の相談窓口として、保健センターや保健所等の公的機関の認知度が低い状況があります。

【課題】

- こころの健康を保つための正しいストレス解消方法の周知
- 職域と連携した働く世代のメンタルヘルス対策
- 相談内容に応じた相談体制の充実
- 地域における見守り体制の充実

【目標値】

指標	策定時		中間評価		新 最終目標値 (2024)
	策定時値 (2013)	最終目標値 (2024)	中間評価値 (2019)	判定	
自殺者の減少	141人	減少させる	121人	A	
ストレスが多いと感じている人の割合	28.4%	25%	33.8%	D	25%
ストレスを解消（軽減）する方法を持っている人の割合	90.5%	95%	92.4%	B	95%
相談できる人を有する人の割合	73.5%	80%	87.3%	A	90%
ゲートキーパー養成講座受講者数	延701人	延1,700人	延1,719人	A	延2,200人
自殺死亡率（人口10万人対）	-	-	17.3	-	14.2

*出典

自殺者の減少	人口動態調査（5年間累計）
ストレスが多いと感じている人の割合	市民アンケート（2018）
ストレスを解消（軽減）する方法を持っている人の割合	市民アンケート（2018）
相談できる人を有する人の割合	市民アンケート（2018）
ゲートキーパー養成講座受講者数	保健センター実績（3年間累計）
自殺死亡率	厚生労働省

【取組】

◆一人ひとりの取組

全世代	<ul style="list-style-type: none"> ○自分なりのストレス解消方法をみつけ、生活の中に取り入れましょう。 ○家族や友人との会話を大切にし、地域活動などに積極的に参加しましょう。 ○こころの健康についてセルフチェックし、ストレス状況に応じて身近な人や専門家に相談しましょう。 ○ゲートキーパーの役割を知りましょう。
-----	--

◆地域の取組

- 学校・地域・職域では、こころの健康や病気について正しい知識を提供しましょう。
- 地域では、生きがいや趣味の仲間、話し相手がみつけれられるよう各種事業の周知啓発を行いましょう。
- 地域では、ゲートキーパーの役割を果たしましょう。
- 職域では、メンタルヘルス対策として相談体制の整備など職場の環境整備をすすめましょう。
- 医療機関では、うつ病等の早期発見、早期対応につなげるため、一般かかりつけ医と精神科専門医とが連携しましょう。
- 新居浜市自殺対策計画に行政や関係機関と共に取り組みしましょう。

◆行政の取組

- ストレス解消方法やストレス対処能力を高めるための情報を提供します。
- こころの健康やうつ病などのこころの病気について正しい知識の普及啓発を行います。
- 各種相談窓口の周知啓発を行います。
- 不調を感じた人が身近な相談場所から専門相談機関へとつながるよう、早期対応にむけた相談支援体制の充実を図ります。
- 地域での見守り体制を充実させるため、ゲートキーパー養成講座を広げていきます。
- 職域と連携して、働く世代のメンタルヘルス対策に取り組みます。
- 新居浜市自殺対策計画の周知啓発をします。
- 地域や関係機関等と連携し新居浜市自殺対策計画の取組を推進します。

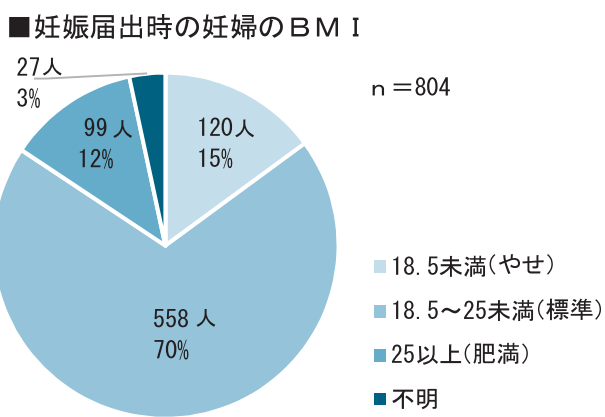
(2) 次世代の健康

目標

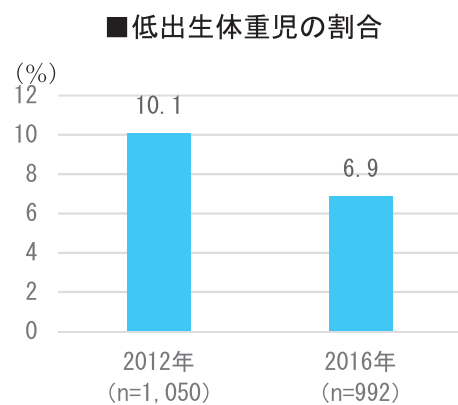
子どもの健やかな発育を促し、正しい生活習慣を身につけましょう

【これまでの取組と現状】

子どもの健やかな発育を促すためには、妊娠期及び乳幼児期からの望ましい生活習慣の形成が重要です。そのため、適切な食生活や運動習慣の獲得等、正しい生活習慣を身につけることができるように、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域、民間団体、行政等が連携し、健康教育や情報提供を行ってきました。



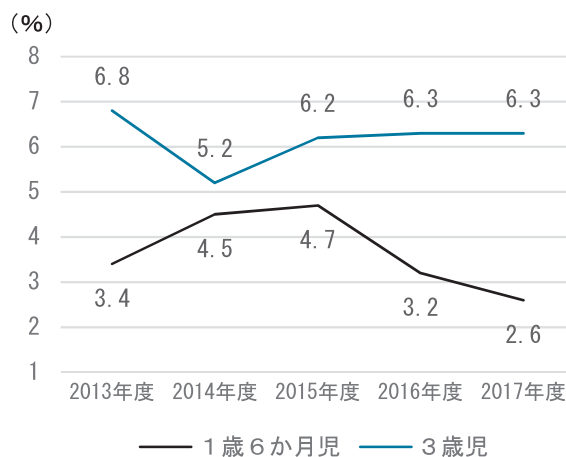
資料：妊娠届出時アンケート（2018）



資料：愛媛県保健年報（2012、2016）

○2016年の低出生体重児の割合は6.9%で、策定時と比べると3.2%減少しています。

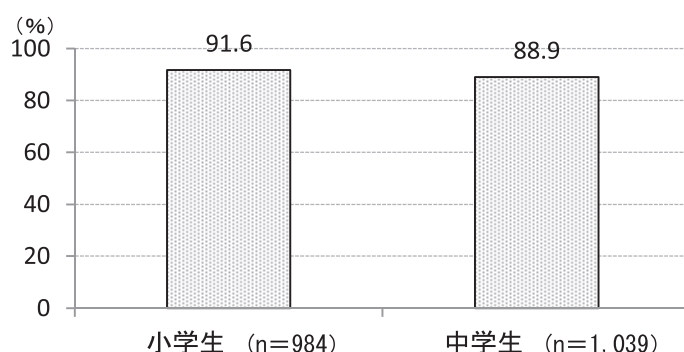
■ 幼児健康診査における肥満度+15%以上の児の割合



資料：新居浜市保健センター（2013～2017）

○3歳児健康診査における肥満度が+15%以上の児の割合は、1歳6か月児健康診査と比較し、高い割合で推移しています。

■ほとんど毎日（週6日以上）朝食を食べている割合



資料：児童生徒の健康課題に関する実態調査（2017）

- 生活習慣の形成途上にある子どもたちにとって、毎日朝食を食べることは大切な習慣ですが、現状は、「ほとんど毎日朝食を食べる」割合は小学生で91.6%、中学生で88.9%です。
- 「体育の授業以外で、週に3日以上運動をしている」割合は小学生で68.2%、中学生で81.4%です。
- 「小学生は8時間、中学生は7時間の睡眠が毎日とれている」割合は、小学生で74.3%、中学生で53.9%です。中学生が小学生に比べて20.4%低いです。

【課題】

- 妊娠前からの正しい生活習慣の知識の普及啓発
- 子ども自身が健康づくりに取り組めるような体制の整備

【目標値】

指標			策定時		中間評価		新最終目標値(2024)
			策定時値(2013)	最終目標値(2024)	中間評価値(2019)	判定	
朝食を毎日食べている子どもの割合	小学4年生		89.0%	100%	—	E	
全出生数のうち2,500g未満の低体重児の割合			10.1%	減少させる	6.9% (2016)	A	減少させる
肥満傾向にある子どもの割合	中等度以上の肥満傾向児の割合	小学4年生	3.5%	減少させる	3.8% (2018)	C	減少させる
朝食をほとんど毎日食べている子どもの割合	小学5年生		—	—	91.6%	—	100%

*出典

朝食を毎日食べている子どもの割合	食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）
週に3日以上スポーツをしている人	児童生徒の健康課題に関する実態調査
十分な睡眠がとれている人	児童生徒の健康課題に関する実態調査
全出生数のうち2,500g未満の低体重児の割合	愛媛県保健年報（2012、2016）
朝食をほとんど毎日食べている子どもの割合	児童生徒の健康課題に関する実態調査

【取組】

◆一人ひとりの取組

妊娠前 妊産婦期	<ul style="list-style-type: none">○1日3食のバランスの良い食事を心がけましょう。○妊娠期は、妊娠前の体型に応じた望ましい体重増加量となるよう努めましょう。○禁煙・禁酒・適度な運動を行いましょ。○定期的に妊婦健診を受診しましょ。
乳幼児期 (0～6歳) 青少年期 (7～19歳)	<ul style="list-style-type: none">○早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょ。○1日3食のバランスの良い食事を心がけましょ。○好き嫌いなく、何でもよく噛んで食べましょ。○間食(おやつ)の時間と量、質に気をつけましょ。お菓子を食するときは、お皿に取り分けましょ。○食べ物を選ぶ力を育てましょ。○運動や外遊びなどで活動的に過ごしましょ。○体育や課外活動を通じて体力づくりをしましょ。○自分の心とからだに関心を持ち、すすんで健康づくりに努めましょ。○料理の手伝いを積極的行いましょ。

◆地域の取組

<ul style="list-style-type: none">○地域子育て支援拠点、保育園、幼稚園、学校、関係機関や地域が協力して、子どもの心身の健やかな育成を推進しましょ。○子どもの手本となる正しい生活習慣を大人が示しましょ。
--

◆行政の取組

<ul style="list-style-type: none">○子どもの健全な発育を促すために、家庭、保育園、幼稚園、学校、医療機関等と連携して、栄養、運動等に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。○子育て世代包括支援センターを中心に妊娠期から、食生活や妊娠出産に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。○新居浜市子ども・子育て支援事業計画を踏まえ、活動を推進します。
--

(3) 高齢者の健康

目標

住み慣れた新居浜でいきいきと自分らしく暮らしましょう

【これまでの取組と現状】

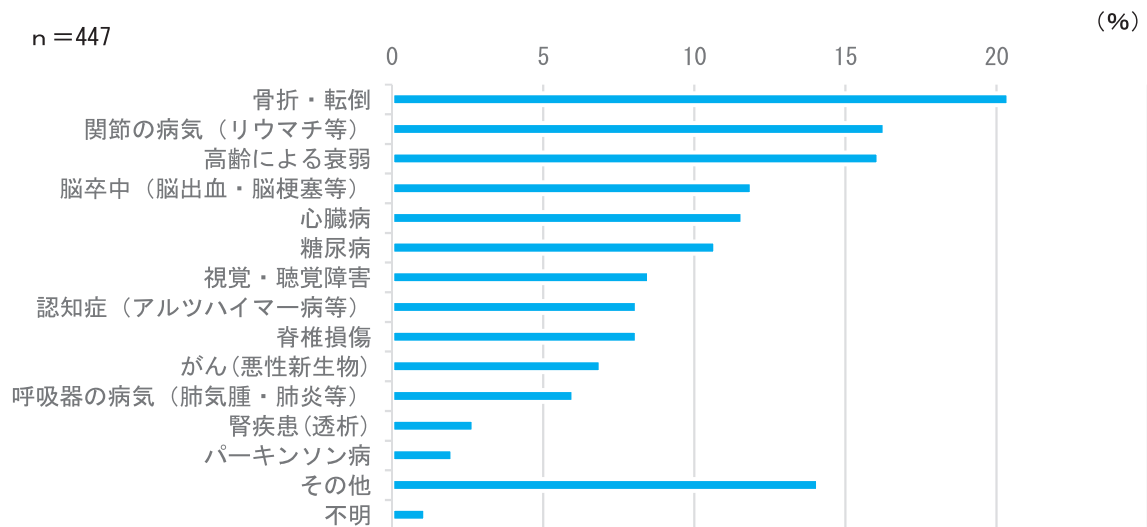
高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるためには、寝たきりの原因となる疾病の予防や身体機能の維持・向上、認知症予防等に取り組むことが重要です。このため、介護予防・日常生活総合事業、認知症施策の推進や、包括的な総合支援体制の整備、適切で効果的な介護サービスの充実などに取り組んできました。

○新居浜市の高齢化率は年々増加し、2019年3月末現在で32.0%となっており、75歳以上の後期高齢化率は16.5%です。(P5)

○65歳以上の高齢者（要介護認定者は除く）のうち、独居高齢者は19.4%で、策定時と比較し1.4%増加しています。

○要支援・要介護認定者の割合は介護予防・日常生活総合事業の開始、介護給付・認定の適正化等により、近年減少傾向です。(P9)

■介護・介助が必要になった主な原因



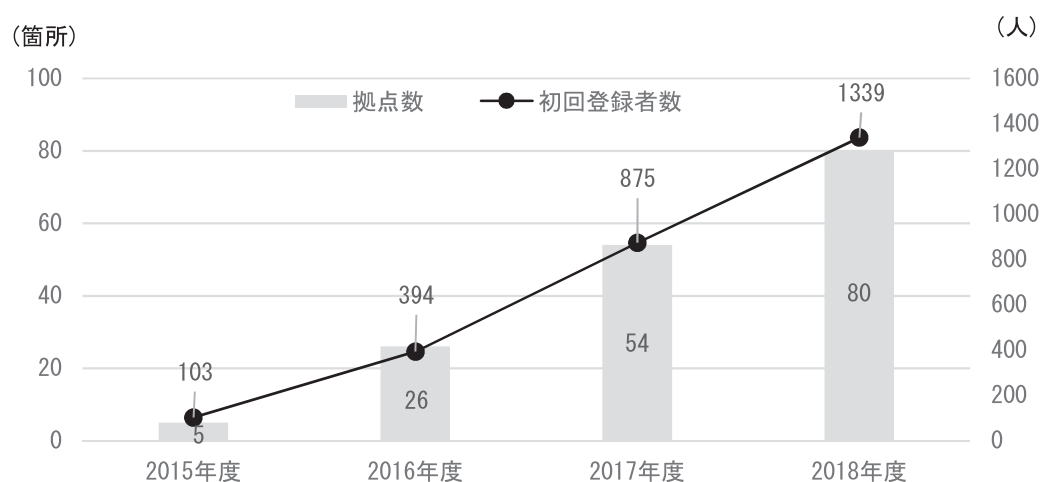
資料：介護予防・日常生活ニーズ調査（2018）

○介護・介助が必要になった主な原因は、1位「骨折・転倒」、2位「関節の病気（リウマチ等）」、3位「高齢による衰弱」、4位「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」、5位「心臓病」です。

○40～64歳の第2号被保険者の原因疾患は、脳血管疾患が約半数を占め、ついで末期がん、糖尿病が多い状況です。(P9)

○BMI 20以下の低栄養傾向の高齢者の割合は17.8%で、策定時と比較し4.8%高くなっています。

健康長寿地域拠点の開設数と登録者数の推移



資料：地域包括支援センター

○2015年度から健康長寿地域拠点づくり事業を自治会単位で実施し、2018年度末現在の拠点数は80箇所、高齢者人口の約3.5%に当たる1,339人が通っています。

【課題】

- 要介護・要支援状態への進行を抑制
- フレイル予防の推進
- 社会参加の推進
- 認知症の早期発見と重症化予防
- 介護予防の意識向上

【目標値】

指標	策定時		中間評価		新最終目標値(2024)
	策定時値(2013)	最終目標値(2024)	中間評価値(2019)	判定	
要介護・要支援認定率	22.3%	増加の抑制	20.4%	A	増加の抑制
認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率	1.8%	10%	—	E	
低栄養傾向(BMI20以下)高齢者の割合(65歳以上)	13.0%	増加の抑制	17.8%	D	増加の抑制
足腰の動きに支障を感じている人の割合	17.5%	減少させる	21.7%	D	減少させる
65歳以上の人、地縁的活動や趣味の活動に参加した割合	49.0%	70%	58.9%	B	70%
シルバー人材センター会員数	1,218人	増加させる	797人	D	増加させる
高齢者福祉センターの利用者数	延88,703人	増加させる	延93,535人	A	増加させる
認知症サポーター養成数	延5,097人	延17,000人	延14,535人	B	延17,000人
高齢者対象の健康教育等の実施回数	222回	増加させる	187回	D	増加させる
健康長寿地域拠点数	—	—	延80箇所	—	増加させる

＊出典

要介護・要支援認定率	介護保険事業状況報告（2018年9月月報）
要介護・要支援認定率	介護保険事業状況報告（2018年9月月報）
認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
低栄養傾向（BMI20以下）高齢者の割合（65歳以上）	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
足腰の動きに支障を感じている人の割合	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
65歳以上の方が、地縁的活動や趣味の活動に参加した割合	市民アンケート（2018）
シルバー人材センター会員数	市政概要 2019
高齢者福祉センターの利用者数	市政概要 2019
認知症サポーター養成数	地域包括支援センター（2018）
健康長寿地域拠点数	地域包括支援センター（2018）

【取組】

◆一人ひとりの取組

高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ○体力や健康状態に応じた運動を行い、筋力の維持向上に努めましょう。 ○低栄養予防のために1日3食バランスのとれた食事を適量摂取しましょう。 ○口腔ケアを行い、口腔機能の維持向上に努めましょう。 ○健康づくりや介護予防等の交流イベントに参加し、社会参加の機会を増やしましょう。 ○必要に応じて地域包括支援センター・ランチ等の相談機関を利用しましょう。
------------	--

◆地域の取組

<ul style="list-style-type: none"> ○老人会、老人クラブ等の活動を通じて介護予防に向けた取組を行いましょ。 ○積極的に高齢者の経験や技術を生かしたボランティア活動等の場を提供しましょ。 ○自治会では、積極的に健康長寿地域拠点づくり事業に参入し、交流の場を提供しましょ。 ○支援が必要な高齢者は地域全体で見守りましょ。

◆行政の取組

<ul style="list-style-type: none"> ○新居浜市高齢者福祉計画に基づく活動に取り組み、要介護・要支援状態への進行抑制に努めます。 ○フレイルやサルコペニア等に関する正しい知識や情報提供を行います。 ○地域活動やボランティア活動等の社会参加の促進に取り組みます。 ○認知症サポーター養成講座等で認知症に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。 ○認知症疾患医療センター等と連携して、関係機関とのネットワーク機能の強化に取り組みます。 ○高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるように、地域包括ケアシステムを推進し、地域全体の介護予防を推進します。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

目標

健康を支え、守るための社会環境づくりを推進しましょう

【これまでの取組と現状】

個人の主体的な取組を推進するとともに、家庭や学校、地域や職場など、地域全体の繋がりを強化し、健康づくりに取り組みやすい環境整備を図ってきました。

- 市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、主体的に取り組み、地域、学校、企業、行政が個人を支えるという方向で推進しています。
- 地域の健康づくりリーダーである健康都市づくり推進員を育成し、地域での健康づくり活動を推進しています。
- 過去1年間に地域活動に参加していない人の割合は、全年齢で53.9%です。
- 地域住民による自主組織としての平成30年度自治会加入率は62.1%です。

【課題】

- 地域での健康づくり活動の活性化
- 健康ニーズの多様化に対応
- 地域、学校、職域等の連携の強化

【目標値】

指標		策定時		中間評価		新 最終目標値 (2024)
		策定時値 (2013)	最終目標値 (2024)	中間評価値 (2019)	判定	
地域活動に参加している人の割合	男性(60～64歳)	46.3%	50%	36.4%	D	
地縁的な活動に参加した人の割合		38.7%	40%	34.8%	D	40%
地域活動に参加している人の割合(65歳以上)		—	—	51.2%	—	60%

* 出典

地域活動に参加している人の割合	市民アンケート(2018)
地縁的な活動に参加した人の割合	市民アンケート(2018)

【取組】

◆一人ひとりの取組

全世代	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりに関心を持ち、いろいろな場所で行われる健康教室などに積極的に参加しましょう。 ○自治会に加入し、地域活動に積極的に参加し交流を深めましょう。
-----	---

◆地域の取組

- 学校では、保護者や地域住民との交流を積極的に行いましょう。
- 地域では、三世代交流行事などの地域活動を通して、地域のつながりの強化を図りましょう。
- 各種団体では、生涯学習によるまちづくりの推進等を図り、積極的に地域住民や他団体との交流をすすめましょう。
- 職域では、職員の健康管理や退職後の健康づくり、地域活動に関する情報提供を行いましょう。

◆行政の取組

- 健康づくり事業を推進するとともに、住民主体の地域活動の場においても健康づくりの視点から支援を行います。
- 健康都市づくり推進員や食生活改善推進員等、地域の健康づくりを推進するための人材育成及び活動支援を行います。
- 健康づくりに取り組む企業（健康経営）との連携を強化します。

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(1) 栄養・食生活

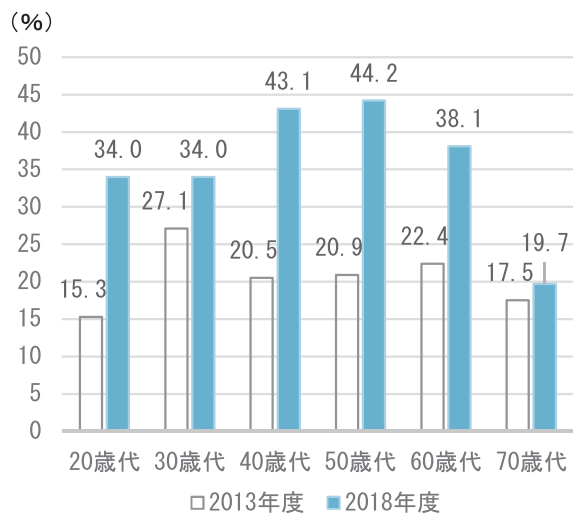
目標

食事の適切な量を知って、栄養バランスのよい食生活を送りましょう

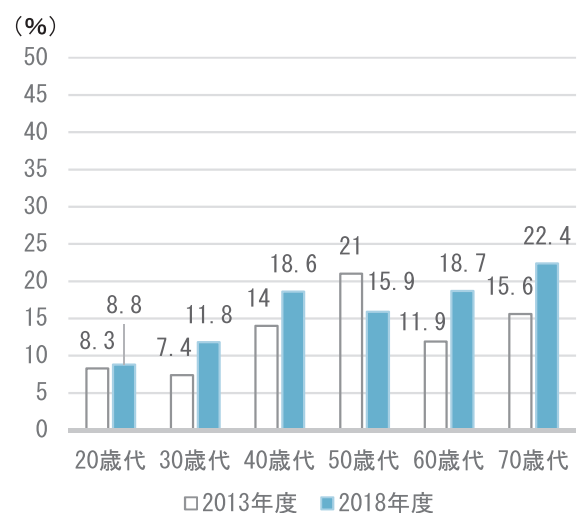
【これまでの取組と現状】

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできないものです。生活習慣病予防のほか、生活の質の向上や社会機能の維持・向上を目指して、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食生活を実践できるよう食に関する正しい知識の普及啓発等を行ってきました。また、循環器疾患等の予防のために、減塩推進や1日5皿（350g）以上の野菜摂取の推進を図ってきました。

■ BMI 25 以上の人の割合（男性）



■ BMI 25 以上の人の割合（女性）



資料：市民アンケート（2018）

- BMI 25 以上の「肥満」の割合は、男性ではいずれの年代も悪化しています。特に、20歳代、40歳代及び50歳代では倍増しています。
- 「やせ」の割合は、女性の20歳代が16.3%（策定時19.9%）、30歳代が10.9%（策定時14.9%）、40歳代が14.4%（策定時15.8%）と改善傾向ではありますが、他の年代と比較すると高い状況です。
- 適正体重を認識している人の割合は、男性では25.6%、女性では18.2%です。女性は自分の適正体重をより軽く認識している割合が63.8%であり、やせ志向であることが伺えます。
- バランスのとれた食事の摂取状況をみると、男性は61.1%、女性は67.4%で高齢の人ほど高い傾向が見られます。またバランスの取れた食事ができている人ほど、日頃から運動習

慣があり、健康意識の高い人が多い傾向が見られました。

○1日に野菜を5皿（350g）以上食べている人の割合は、18.0%と低い状況です。

○お菓子やパンで食事をすます頻度が週に1日以上ある人の割合が20～40歳代で5割を超えており、特に20～30歳代で頻度が高くなっています。

○栄養成分表示を知っている人のうち参考に使っている人の割合は23.1%ですが、性別では女性は男性の2倍となっています。

【課題】

○生活習慣病の発症及び重症化予防のために適正体重を維持している人の増加

○主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事の普及啓発

○野菜・果物の適量摂取の推進

○塩分や脂肪の適正摂取量の普及啓発

【目標値】

指標			策定時		中間評価		新 最終目標値 (2024)
			策定時値 (2013)	最終目標値 (2024)	中間評価値 (2019)	判定	
肥満者の割合	男性	20～60歳代	21.4%	18%	39.5%	D	18%
	女性	20～60歳代	15.3%	12%	17.7%	D	12%
やせの者の割合	女性	20歳代	19.0%	13%	14.5%	B	13%
栄養バランスのとれた食事（主食+主菜+副菜）をしている人の割合			69.3%	80%	64.9%	D	80%
1日に野菜5皿（350g）以上食べている人の割合			—	増加させる	18.0%	E	増加させる
果物をほとんど食べない人の割合			18.3%	10%	23.6%	D	10%
食塩摂取量の適正量を知っている人の割合			—	増加させる	—	E	
脂肪摂取量の適正量を知っている人の割合			—	増加させる	—	E	
外食や食品を購入する時に栄養成分を参考にする人の割合	男性		14.9%	35%	14.9%	C	35%
	女性		29.0%	55%	28.4%	C	55%
減塩に気をつけている人の割合			—	—	54.1%	—	増加させる
脂肪のとりすぎに気をつけている人の割合			—	—	54.4%	—	増加させる

* 出典

BMI	市民アンケート（2018）
栄養バランスのとれた食事（主食+主菜+副菜）をしている人の割合	市民アンケート（2018）
1日に野菜5皿（350g）以上食べている人の割合	市民アンケート（2018）
果物をほとんど食べない人の割合	市民アンケート（2018）
外食や食品を購入する時に栄養成分を参考にする人の割合	市民アンケート（2018）
減塩に気をつけている人の割合	市民アンケート（2018）
脂肪のとりすぎに気をつけている人の割合	市民アンケート（2018）

【取組】

◆一人ひとりの取組

全世代	<ul style="list-style-type: none">○自分の適正体重を知り、維持するようにしましょう。○1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をとりましょう。○規則正しく食事をとり、間食・夜食は控えましょう。○毎日、野菜・果物を食べましょう。○塩分・脂肪を控えましょう。○栄養成分表示等を活用する習慣をつけましょう。○生活習慣病予防を意識して食事の時間や内容を選択しましょう。
-----	--

◆地域の取組

<ul style="list-style-type: none">○食生活改善推進協議会をはじめとする各種団体等を中心に、食生活改善のための講習会等を開催し、食に関する知識の普及啓発をしましょう。○職域では労働者が規則正しい食生活ができるよう配慮しましょう。

◆行政の取組

<ul style="list-style-type: none">○食に関する正しい知識の普及啓発を行います。○食生活改善のための健康教育や健康相談等を行います。○食生活指針や食事バランスガイド、栄養成分表示等の活用の仕方について普及啓発します。○食生活改善推進協議会をはじめとする各種団体等と連携を図ります。

(2) 身体活動・運動

目標

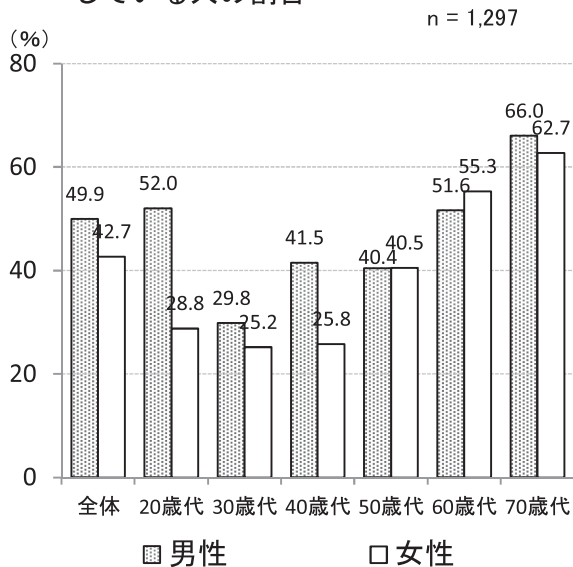
生活の中で意識的に身体を動かしましょう

【これまでの取組と現状】

身体活動・運動は、生活習慣病の発症予防やストレスを解消する効果があり、心と身体の健康を保持し、高めていくための重要な要素です。また、高齢者の認知機能や運動機能の低下などの社会生活機能低下の予防にも効果があります。

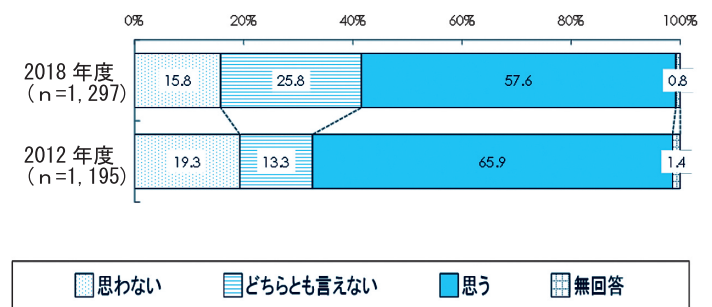
市民一人ひとりの定期的な運動習慣の定着を図るために、ウォーキング推進事業やウォーキングマップの作成、にいほまげんき体操の普及啓発、運動の実践に対してポイントを付与する新居浜市健康づくりポイント事業等に取り組んできました。

■ 1日延べ30分以上の運動を週2回以上している人の割合



資料：市民アンケート（2018）

■ 運動不足だと感じる人の割合



資料：市民アンケート（2012、2018）

○運動不足を感じている人の割合は57.6%で、特に20歳から50歳代に運動不足を感じている人が多くなっています。

○1日延べ30分以上の運動を週2回以上している人の割合は男性で49.9%、女性で42.7%と男性の方が高くなっています。また、運動をしていない人は30歳代男性と、20歳から40歳代女性に多くみられます。

【課題】

- 身体活動や運動の意義や重要性の普及啓発
- 1日延べ30分以上、週2回以上の運動習慣の定着
- 運動に取り組みやすい環境整備

【目標値】

指標			策定時		中間評価		新 最終目標値 (2024)
			策定時値 (2013)	最終目標値 (2024)	中間評価値 (2019)	判定	
1日延べ30分以上の運動を週2回以上している人の割合	男性	20～64歳	44.5%	55%	40.5%	D	55%
		65歳以上	64.5%	68%	62.5%	C	68%
	女性	20～64歳	38.3%	48%	32.1%	D	48%
		65歳以上	63.6%	68%	61.6%	C	68%
意識的に身体を動かすように心がけている人の割合			26.9%	37%	27.8%	C	37%

* 出典

1日延べ30分以上の運動を週2回以上している人の割合	市民アンケート（2018）
意識的に身体を動かすように心がけている人の割合	市民アンケート（2018）

【取組】

◆一人ひとりの取組

全世代	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で、意識的に身体を動かすよう心がけましょう。 ○毎日、今より10分（1,000歩）多く歩きましょう。 ○自分に合った運動を見つけて、取り組みましょう。 ○家族や仲間と一緒に楽しく運動しましょう。 ○運動のイベントや地域活動に積極的に参加しましょう。
-----	---

◆地域の取組

<ul style="list-style-type: none"> ○関係機関や学校は、身体活動や運動の効果・重要性について積極的に周知しましょう。 ○地域は、運動のイベントや教室等、市民が身体を動かす機会をつくりましょう。 ○職域は、運動の重要性について周知するとともに、運動に取り組みやすい環境づくりに努めましょう。
--

◆行政の取組

<ul style="list-style-type: none"> ○身体活動や運動の効果や必要性について周知啓発します。 ○運動施設や運動グループ、イベント等に関する情報を提供します。 ○関係機関や職域、地域と連携して身体活動や運動に関する事業を増やすよう取り組みます。 ○身近なところで自分に合った運動ができるような環境づくりに努めます。
--

(3) 休養

目標

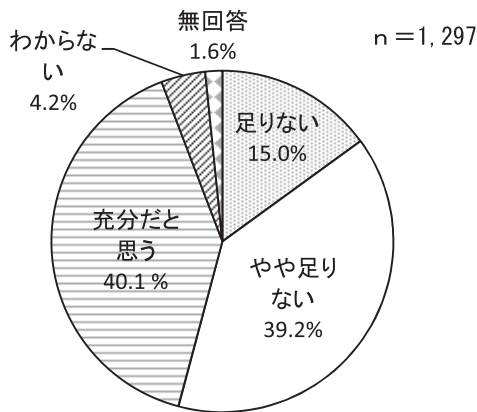
快眠で心も身体もリフレッシュしましょう

【これまでの取組と現状】

充実した人生を送るためには、適切な休養を日常生活に取り入れた生活習慣を確立することが重要です。睡眠不足はこころの健康や生活の質に大きく影響するとともに、高血圧や糖尿病などの悪化要因になります。質の良い睡眠をとり、心と身体をリフレッシュすることが大切です。

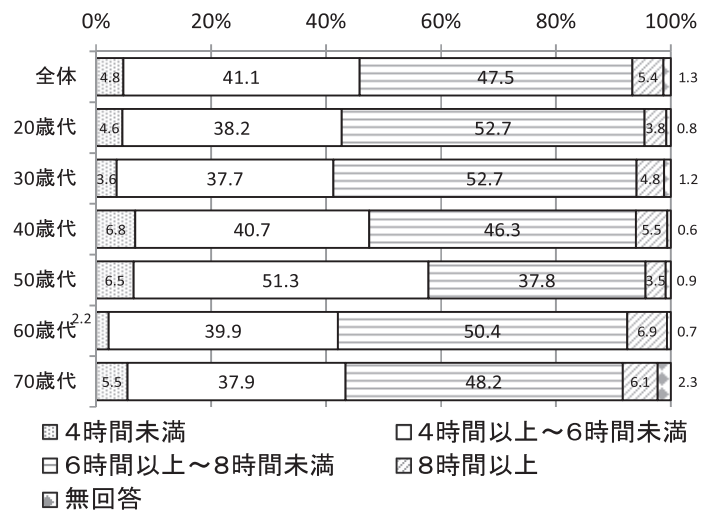
精神科医師による講演や市役所ロビー展、出前講座等で睡眠や休養について、正しい知識の普及啓発を実施してきました。

■ 日頃の睡眠は充分と思うかの割合



資料: 市民アンケート (2018)

■ 1日の平均睡眠時間



資料: 市民アンケート (2018)

- 1日の平均睡眠時間が6時間以上の人の割合は52.9%、日頃の睡眠は充分と思っている人の割合は40.1%となっています。
- ほとんどの年代で睡眠時間は「6時間以上～8時間未満」の割合が約50%と最も高くなっていますが、50歳代については「4時間以上～6時間未満」の割合が51.3%で最も高くなっています。
- 平日の睡眠時間や食事、仕事、家事、育児等を除いた「自由になる時間」は「3～5時間程度」が最も多く、60歳代以降から大きく増加する傾向がみられます。
- 眠るために睡眠剤や安定剤を使用する人の割合は、年齢とともに増加傾向です。
- 眠るためにお酒を飲む人の割合は、女性より男性の頻度が多く、年齢が上がるにつれて高くなっています。アルコール摂取により不眠が悪化したり、依存症の危険もあります。

【課題】

- 睡眠習慣についての適切な知識の普及啓発
- 地域や職域と連携した休養対策

【目標値】

指標	策定時		中間評価		新 最終目標値 (2024)
	策定時値 (2013)	最終目標値 (2024)	中間評価値 (2019)	判定	
睡眠によって休養が十分に取れていないと思う人の割合	26.7%※	15%	15.0%	A	10%

※睡眠によって休養が十分に取れているかの質問に対し「いいえ」と答えた人の割合

*** 出典**

睡眠によって休養が十分に取れていないと思う人の割合	市民アンケート (2018)
---------------------------	----------------

【取組】

◆一人ひとりの取組

全世代	<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ○適度な運動をしましょう。 ○適度な睡眠を取りましょう。 ○質の良い睡眠を取るために、夕食後のカフェイン摂取を控えましょう。 ○寝る前にパソコンや携帯の画面を見ないようにしましょう。 ○睡眠障害などは専門機関へ相談しましょう。
壮年・中年期 (20～64 歳) 高齢期 (65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ○質の良い睡眠を取るために、寝酒や夕食後のカフェイン摂取を控えましょう。

◆地域の取組

<ul style="list-style-type: none"> ○保育園、幼稚園、学校は、子どもの規則正しい生活習慣の定着に取り組みましょう。 ○地域では、不快な音や光、悪臭などを防ぐ環境づくりに努めましょう。 ○職域は、労働者の休養を確保できるように取り組みましょう。 ○関係機関は、睡眠や休養について正しい知識の普及啓発を図りましょう。

◆行政の取組

<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠や休養について、正しい知識を普及啓発します。 ○睡眠障害がある場合は、専門機関の情報提供を行います。 ○適切な休養を取るために、ワーク・ライフ・バランスの重要性の周知を行います。
--

(4) 飲酒

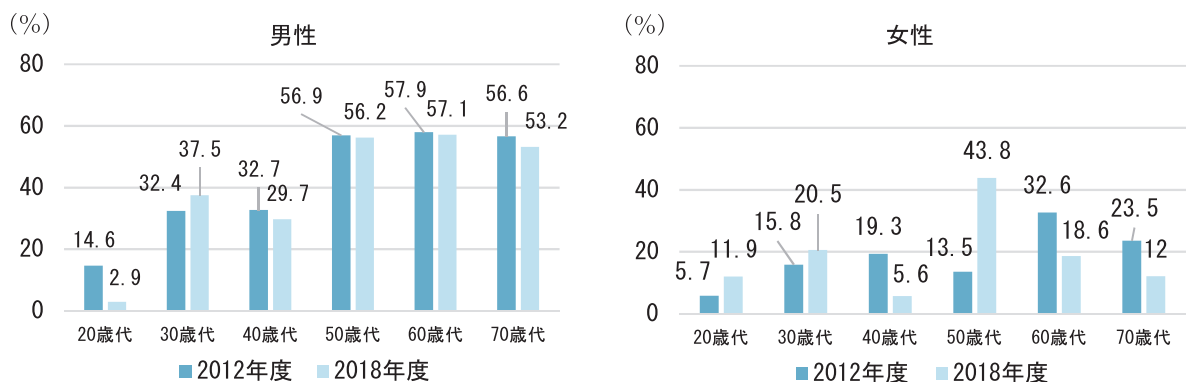
目標

休肝日を決めて適正飲酒を心がけましょう

【これまでの取組と現状】

過度の飲酒は生活習慣病のリスクを高め、アルコール依存症や飲酒運転など社会的問題の要因となります。また、妊産婦の飲酒は胎児性アルコール症候群や発育障害のリスクを高めます。市民が節度ある飲酒習慣を身につけ、心身の健康を維持できるよう出前講座や健康相談等を通じて飲酒の適正量や未成年の飲酒予防に努めてきました。

■ 飲酒する人のうち毎日飲む人の割合（男女別）

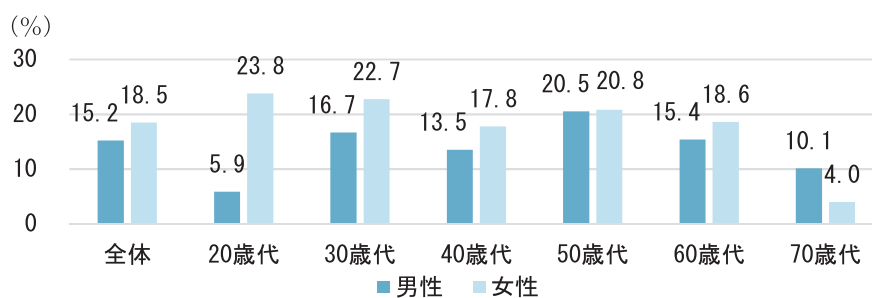


資料：市民アンケート（2018）

○ 飲酒する人のうち毎日飲む人の割合は、男性が45.6%、女性が21.3%と女性より男性の方が2倍以上高く、特に50歳代以上の男性で半数以上が毎日飲酒しています。

○ 女性では20歳代、30歳代、50歳代で2012年度より増加しています。

■ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（性別・年齢別）



資料：市民アンケート（2018）

○ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性では50歳代、女性では20歳代、30歳代、50歳代で20%を超えています。

【課題】

- 若い世代からアルコールの害についての正しい知識の普及啓発
- 未成年者や妊産婦の飲酒防止

【目標値】

指標	策定時		中間評価		新 最終目標値 (2024)	
	策定時値 (2013)	最終目標値 (2024)	中間評価値 (2019)	判定		
適正飲酒量を知っている人の割合	55.4%	64%	52.2%	D	64%	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	17.4%	14%	15.2%	B	14%
	女性	17.3%	14%	18.5%	C	14%
未成年で飲酒経験がある人の割合	中学3年生	36.2%	0%	—	E	
妊娠中に飲酒する人の割合		—	0%	0.12%	E	0%

* 出典

適正飲酒量を知っている人の割合	市民アンケート (2018)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	市民アンケート (2018)
未成年で飲酒経験がある人の割合	学校アンケート (2012)
妊娠中に飲酒する人の割合	妊婦健康相談票 (2018)

【取組】

◆一人ひとりの取組

妊産婦期	○胎児性アルコール障がいについて学び、妊娠中又は妊娠を望む女性及び授乳中は、飲酒しないようにしましょう。
青少年期 (7～19歳)	○急性アルコール中毒やアルコール依存症に関する正しい知識を学び、未成年者は飲酒しないようにしましょう。
壮年・中年期 (20～64歳) 高齢期 (65歳以上)	○アルコールに関する正しい知識を身につけ、飲酒による健康障害を予防しましょう。 ○飲酒習慣を見直して、飲酒量を減らす・休肝日を増やすなど節度ある適度な飲酒を守りましょう。

◆地域の取組

<p>○家庭では、未成年者や妊産婦に飲酒をさせないようにしましょう。</p> <p>○家庭・学校では、子どもや保護者にアルコールの害に関する教育の機会を設け、子どもの健全育成に努めましょう。</p> <p>○家庭・地域・職域では、適正飲酒量を理解し、飲酒のマナーを守りましょう。</p> <p>○飲食店や酒類販売店では、未成年者にアルコールを提供しないようにしましょう。</p>

◆行政の取組

<p>○アルコールの害や適正飲酒量の普及啓発を行います。</p> <p>○未成年者の飲酒防止のため、学校教育と連携した健康教育を行います。</p> <p>○妊産婦や妊娠を望む女性の飲酒防止のため、アルコールについての知識の啓発や情報提供を行います。</p> <p>○アルコール依存症など飲酒について悩んでいる人に対しては、地域や関係団体と連携して支援を行います。</p>

(5) 喫煙

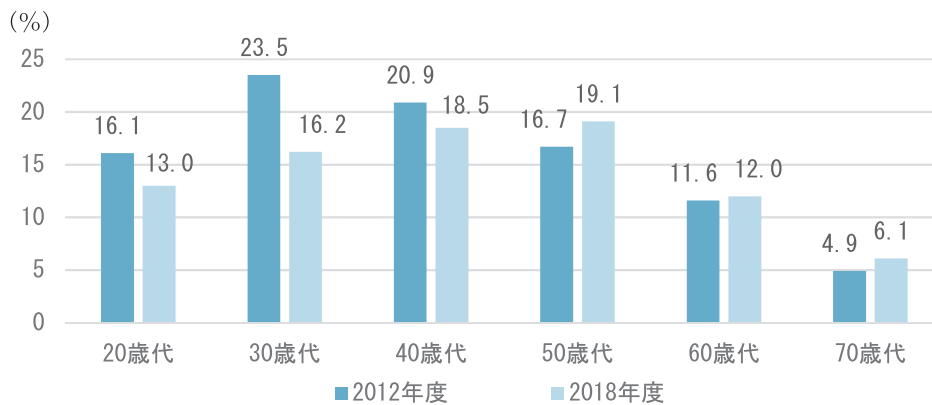
目標

みんなの力で喫煙・受動喫煙をなくしましょう

【これまでの取組と現状】

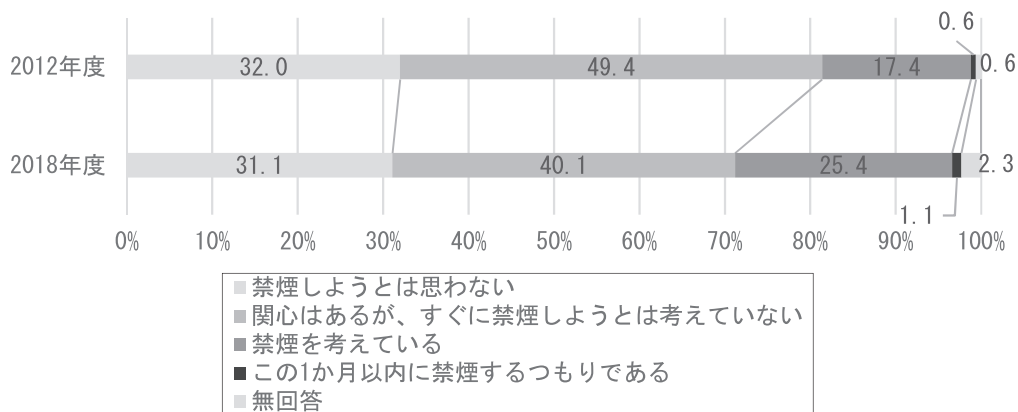
喫煙や受動喫煙は生活習慣病の危険因子であるばかりでなく、胎児や子どもの成長にも害を及ぼします。母子健康手帳交付時の妊婦への指導や健診事業、「世界禁煙デー」や「禁煙週間」に合わせた禁煙推進の周知啓発を行ってきました。また健康増進法の改正に伴い、2019年7月1日から学校、病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎等の第一種施設において敷地内禁煙となり受動喫煙防止対策を進めています。

■ 喫煙状況の割合



資料：市民アンケート（2018）

■ 喫煙者の禁煙意向



資料：市民アンケート（2018）

○20～40歳代の喫煙率は、策定時と比較し減少しています。

○喫煙している人のうち、「禁煙を考えている」、「この1か月以内に禁煙するつもりである」という人は26.5%で、策定時と比較し高くなっています。

○喫煙している人のうち、妊婦や子どもの前で喫煙を控えていない人の割合は9.6%で、策定時より減少しています。

【課題】

- 禁煙に向けた動機づけやサポート体制づくり
- 受動喫煙をなくすための環境づくり
- たばこに関する正しい知識の普及啓発

【目標値】

指標		策定時		中間評価		新 最終目標値 (2024)
		策定時値 (2013)	最終目標値 (2024)	中間評価値 (2019)	判定	
成人の喫煙率		14.4%	7.2%	13.6%	C	7.2%
妊婦の喫煙率		3.0%	0%	3.8%	C	0%
未成年の喫煙率	中学3年生	6.6%	0%	—	E	0%
日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合	行政機関	—	0%	9.5% (愛媛県)	E	0%
	医療機関	—	0%	1.1% (愛媛県)	E	0%
	事業所	—	0%	6.2% (愛媛県)	E	受動喫煙のない職場の実現
	飲食店	—	29%	66.0% (愛媛県)	E	29%
	家庭	12.8%	0%	9.6%	B	0%

*** 出典**

成人の喫煙率	市民アンケート (2018)	
妊婦の喫煙率	妊婦健康相談票 (2018)	
未成年の喫煙率	学校アンケート	
日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合	行政機関	(参考値) 愛媛県健康資源・環境整備状況調査 (2015)
	医療機関	
	事業所	
	飲食店	
	家庭	市民アンケート (2018) ※喫煙している人のうち、子どもや妊婦の前でたばこを吸っている人の割合

【取組】

◆一人ひとりの取組

全世代	○市民一人ひとりがたばこに関する正しい知識を持ち、たばこの害のない環境づくりに取り組みましょう。
妊産婦期	○特に妊娠中や授乳中、妊娠を希望する女性は、たばこを吸わないようにしましょう。

乳幼児期（0～6歳） 青少年期（7～19歳）	○周囲の大人が受動喫煙の害から子どもを守りましょう。 ○たばこの害に関する正しい知識を学び、たばこを吸わないようにしましょう。
壮年・中年期（20～64歳） 高齢期（65歳以上）	○たばこの害について正しく理解し、たばこを吸わないようにしましょう。 ○喫煙者は受動喫煙等を含む健康被害について理解し、専門的な禁煙サポートを受けて禁煙に取り組みましょう。

◆地域の取組

<p>○学校では子どもや保護者にたばこに関する教育の機会を設け、子どもの健全育成と受動喫煙防止のための環境整備に努めましょう。</p> <p>○飲食店やホテル・旅館、旅客運送事業船舶・鉄道等の第2種施設においては、原則屋内禁煙の徹底を図っていきましょう。</p> <p>○職域では従業員にたばこに関する教育や屋内禁煙を徹底し、喫煙者には専門的な禁煙サポートが受けられるよう配慮しましょう。</p>
--

◆行政の取組

<p>○たばこに関する情報提供を行い、禁煙や受動喫煙防止について周知啓発を行います。</p> <p>○禁煙支援相談窓口を開設するなど、禁煙サポート体制づくりに努めます。</p> <p>○愛媛県、医師会、事業所、学校等と連携し、受動喫煙防止対策を推進します。</p>
--

(6) 歯・口腔の健康

目標

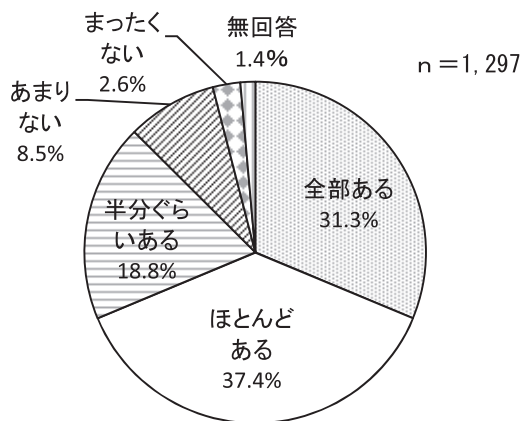
歯科健診と正しい歯みがきで8020を目指しましょう

【これまでの取組と現状】

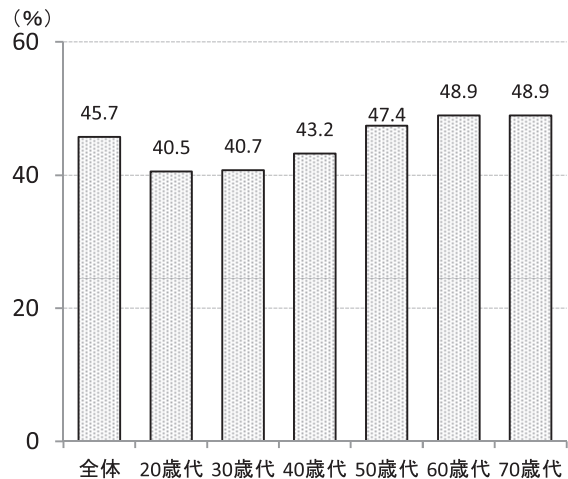
生涯を通じて自分の歯でおいしく食べて健康な生活を送るために、かかりつけ歯科医をもって定期的に歯科健診を受けるとともに、正しい歯みがき習慣を身につけることが必要です。

歯科医師による講演会や歯科衛生士による健康教育や出前講座等で、正しい知識の普及に努めました。2013年度より妊婦歯科健康診査を無料化し、2016年度からは全小学校、全学年でフッ化物洗口を実施しています。また、2019年度より30歳から74歳まで切れ目なく成人歯周病検診を実施しています。

■自分の歯が残っている人の割合



■この1年間で歯科健康診査を受けた人の割合



- 自分の歯が「全部ある」又は「ほとんどある」と答えた人は68.7%となっています。
- 普段歯みがきを「朝起きてすぐ」又は「朝食後」にする人は98.8%、「昼食後」は30.9%、「夕食後」は25.2%、「寝る前」は62.5%となっています。
- 歯間ブラシ・デンタルフロスを知っている人は94.0%ですが、週1回以上使っている人の割合は48.4%です。
- この1年間で歯科健康診査を受けた人は全体で45.7%です。
- 歯科医院で定期的に歯石除去をしている人の割合は37.8%です。
- 「8020運動」を知っている人の割合は54.8%です。
- 歯周病が全身の健康と関連があることを知っている人の割合は59.5%です。
- 妊婦歯科健康診査の受診率は47.3%で目標の70%には達していません。

【課題】

- 成人歯周病検診及び妊婦歯科検診の受診率の向上
- かかりつけ歯科医による定期的な口腔ケアの実施
- 正しい歯みがき習慣の普及
- 8020運動の普及啓発
- 青少年期からのむし歯予防
- 歯間部清掃用器具の使用の普及

【目標値】

指標		策定時		中間評価		新 最終目標値 (2024)
		策定時値 (2013)	最終目標値 (2024)	中間評価値 (2019)	判定	
自分の歯を有する人の割合	60歳で24本以上	66.7%	80%	79.3%	B	80%
	80歳で20本以上	—	50%	—	E	
歯周病に罹患している人の割合		21.6%	減少させる	21.1%	C	減少させる
未処置歯を有する人の割合		32.3%	減少させる	33.9%	C	減少させる
歯間部清掃用器具を使用している人の割合		40.8%	65%	48.4%	B	65%
歯科健康診査を受ける人の割合		38.6%	65%	45.7%	B	65%
定期的に歯科医院で歯石除去や歯面清掃を受ける人の割合		29.9%	65%	37.8%	B	65%
妊婦歯科健康診査を受ける人の割合		—	70%	47.3%	E	70%
3歳児でむし歯がない者の割合		76.4%	90%	83.2%	B	90%
12歳児の一人平均むし歯数	男子	—	0.9本	1.61本	E	1本
	女子	—	1.0本			

*** 出典**

自分の歯を有する人の割合	成人歯周病検診(2018)
歯周病に罹患している人の割合	成人歯周病検診(2018)
未処置歯を有する人の割合	成人歯周病検診(2018)
歯間部清掃用器具を使用している人の割合	市民アンケート(2018)
歯科健康診査を受ける人の割合	市民アンケート(2018)
定期的に歯科医院で歯石除去や歯面清掃を受ける人の割合	市民アンケート(2018)
妊婦の歯科健康診査を受ける人の割合	保健センター(2018)
3歳児でむし歯がない者の割合	母子保健報告(2018)
12歳児の一人平均むし歯数	新居浜市教育委員会(2018)

【取組】

◆一人ひとりの取組

全世代	<ul style="list-style-type: none">○かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健康診査や歯石除去を受けましょう。○正しい歯みがき習慣を身につけ、生涯を通じて健全な口腔機能の維持に努めましょう。○フッ化物洗口を行うなど、効果的なむし歯予防に取り組みましょう。○歯間部清掃用器具も使用した正しい歯みがき習慣を確立、継続しましょう。
妊娠期	<ul style="list-style-type: none">○妊婦の歯科健康診査を受けて歯周疾患を予防しましょう。
乳幼児期（0～6歳）	<ul style="list-style-type: none">○正しい歯みがき習慣、食習慣を身につけましょう。○フッ化物塗布などの効果的なむし歯予防に取り組みましょう。○保護者は仕上げみがきを行うなど正しい口腔清掃の知識を身につけましょう。
高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none">○咀嚼力が低下しないようよく噛む食習慣を維持しましょう。

◆地域の取組

<ul style="list-style-type: none">○保育園、幼稚園、学校では、歯の口腔の衛生管理について子どもと保護者に教育の機会を設けるとともに、フッ化物洗口による効果的なむし歯予防を推進しましょう。○職域では歯と口腔の衛生管理に関する知識の普及を行うとともに、職場健診でも歯科健康診査の実施に取り組みましょう。○歯科医療機関では、積極的に歯科健康診査の実施と口腔衛生管理指導を行い、予防歯科を推進していきましょう。
--

◆行政の取組

<ul style="list-style-type: none">○歯・口腔疾患の早期発見・早期治療のため、妊婦や成人を対象とした歯科健康診査を実施するとともに、受診しやすい体制づくりや普及啓発に努めます。○歯・口腔疾患、歯の喪失予防のため、かかりつけ歯科医にて歯石除去などの定期的な口腔の衛生管理を行うよう啓発します。○歯間部清掃用器具の使用を含めた正しい歯みがき習慣や口腔機能の維持、向上のための正しい食習慣に関する情報提供や保健指導を行います。○フッ化物に関する知識の普及に努め、特に幼児期、小学校、中学校におけるフッ化物を応用した効果的なむし歯予防対策の推進に努めます。○生涯を通じて自分の歯で食事を摂ることでQOLの維持向上につながるよう、8020運動の推進に努めます。○歯科医師会等関係機関と連携して、歯科口腔保健を推進します。
--