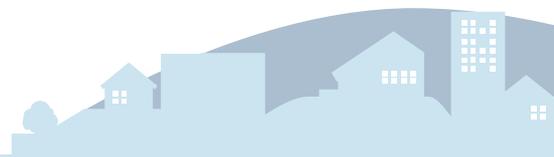




第3章 中間評価と課題



第3章 中間評価と課題

1 中間評価の目的と評価方法

(1) 中間評価の目的

横須賀市健康増進計画（第3次）・横須賀市食育推進計画（第2次）（健康・食育推進プランよこすか）は平成25(2013)年度を初年度とし、平成34(2022)年度を目標年度とする10年計画です。

今回の中間評価は、前半5年間の目標値の達成状況や取組み状況を評価するとともに、健康を取り巻く社会情勢や制度の変更を踏まえ、今後5年間の計画の推進に活かすことを目的とします。

(2) 中間評価の方法

中間評価では、策定時に設定した目標値について、アンケート調査結果や各種統計データ、事業の実績などにより策定時と直近値との数値を比較し評価を行いました。

計画に定めた数値目標は、下記の表の基準により5段階で評価を行いました。

判定区分	判定基準
◎	目標値を達成している
○	目標値に達成していないが、策定当初より改善方向にある
△	策定当初と変わらない 改善がみられない（+1%以内）
×	策定当初より悪化している
—	判定できない、把握できない

2 中間評価

(1) 全体

①中間評価の達成状況

中間評価における目標指標の達成状況は、37項目の指標のうち、「◎ 達成」は12項目の指標で全体の32.4%、「○ 改善」は9項目の指標で24.3%、合計で56.7%となり一定の改善がみられました。一方で、「× 悪化」は14項目の指標で37.9%に改善がみられませんでした。

分野別では、がん、健康づくりを目的としたネットワーク、喫煙、歯・口腔の健康で改善率が高く、栄養・食生活で低く、その他の分野については、世代や性別等によって評価が分かれる状況でした。

判定区分 分野別	◎ 達成	○ 改善	△ 変化なし	× 悪化	— 判定不能	合計
がん	0	1	0	0	0	1
循環器疾患・糖尿病	4	0	0	4	0	8
健康づくりを目的とした ネットワーク	1	1	0	0	0	2
食育	1	1	1	1	0	4
栄養・食生活	1	1	0	6	0	8
身体活動・運動	2	0	0	1	0	3
休養・こころの健康	0	1	0	1	0	2
喫煙	0	3	0	0	0	3
飲酒	1	0	0	1	1	3
歯・口腔の健康	2	1	0	0	0	3
合計 (割合)	12 (32.4%)	9 (24.3%)	1 (2.7%)	14 (37.9%)	1 (2.7%)	37 (100%)

判定	主な目標指標
達成	<ul style="list-style-type: none"> • 脳血管疾患年齢調整死亡率（男性）（女性） • 虚血性心疾患年齢調整死亡率（男性）（女性） • ラジオ体操を指導できる人数（ラジオ体操サポーターの人数） • 学校給食における地場産物を使用する割合（食材料ベース）統一献立による使用率 • 適正体重（BMI18.5以上25未満）を維持する人の割合（中学生・高校生） • 生活活動（通勤・買い物・掃除等）の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合 • 習慣的に運動（1回30分以上の運動を週2日）している人の割合（成人男性） • 1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合（男性） • 60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合 • 12歳の1人平均う歯数
改善	<ul style="list-style-type: none"> • 75歳未満のがんの年齢調整死亡率 • 食生活改善推進員の数（ヘルスマイトよこすかの会員数） • 「よこすかE表示協力店」「よこすかE表示情報発信店」数 • 食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている市民の割合 • 自殺者数 • 喫煙率（成人）（未成年） • 家庭での分煙率 • 過去1年間に歯科健診を受けた人の割合（成人）
変化なし	<ul style="list-style-type: none"> • 食育に関心を持っている市民の割合
悪化	<ul style="list-style-type: none"> • メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合（40～74歳） • 糖尿病及び予備群と考えられる人の割合（40～74歳） • 高血圧及び予備群と考えられる人の割合（40～74歳） • 脂質異常症及び予備群と考えられる人の割合（40～74歳） • 栄養成分表示が必要だと思う市民の割合 • 肥満（BMI25以上）の割合（20～60歳代男性）（40～60歳代女性） • 適正体重（BMI18.5以上25未満）を維持する人の割合（19～59歳）（60～79歳） • 1日3食食べる人（朝食を食べている人）の割合（1～18歳）（19～59歳） • 習慣的に運動（1回30分以上の運動を週2日）している人の割合（成人女性） • いつもの睡眠で、休養がとれていると思う人の割合 • 1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合（女性）
判定不能	<ul style="list-style-type: none"> • 適正な飲酒量を知っている市民の割合

②中間評価

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

○ がん

計画策定時の基準値と比較すると、「75歳未満のがんの年齢調整死亡率」は減少していますが、依然として、悪性新生物の死因別死亡率は最も高くなっています。

予防、診断、治療等を総合的に推進していくとともに、早期発見を促すため、引き続きがん検診の受診を促進していく必要があります。

○ 循環器疾患・糖尿病

「脳血管疾患年齢調整死亡率」「虚血性心疾患年齢調整死亡率」の減少は、医療の発達による全国的傾向といわれる一方で、これらの疾病の発症の危険因子を持つ「メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合」や「高血圧及び予備群と考えられる人の割合」は増加しています。

また、「糖尿病及び予備群と考えられる人の割合」も増加しており、生活習慣の改善を促すとともに重症化を予防していく必要があります。

2. 健康を支え、守るための社会環境の整備

○ 健康づくりを目的としたネットワーク

「ヘルスマイトよこすかの会員数」は増加、「ラジオ体操サポーターの人数」は626人となり、地域で健康づくり活動をする人は増加しました。

今後はさらにネットワークを生かして、地域のニーズや実情に応じた自主的な健康づくり活動を広げていくための支援をしていく必要があります。

3. 食文化の理解と食生活の改善

○ 食育

「学校給食における地場産物を使用する割合」は増加しています。また「よこすかE表示協力店・よこすかE表示情報発信店数」についても増加しています。しかし、「食育に関心を持っている市民の割合」は横ばい、「栄養成分表示が必要だと思う市民の割合」については減少しています。

食育に関する啓発や、エネルギーや塩分量などを食品等に記載した栄養成分表示を活用するなど食を通じた生活習慣病予防を行う必要があります。

4. 健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり

○ 栄養・食生活

全般的に、「適正体重(BMI18.5以上25未満)を維持する人の割合」は減少し、「肥満(BMI25以上)の割合」は増加しています。また「1日3食食べる人(朝食を食べている人)の割合」は減少しています。一方で「食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている市民の割合」は微増となっています。

食べ過ぎや欠食等の食生活の乱れは、健全な生活活動を妨げます。そして、健康の保持・増進のために、栄養成分表示や食事バランスガイドなどを参考にしながら、望ましい食習慣を身につけるよう、啓発を行っていく必要があります。

○ 身体活動・運動

「生活活動（通勤・買い物・掃除等）の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合」及び「習慣的に運動（1回30分以上の運動を週2日）している成人男性の割合」は目標を達成しています。

一方、「成人女性における習慣的に運動している割合」が減少しています。運動習慣を持つことは難しい状況もあることが考えられますが、日ごろの生活の中での身体活動を増やすなど、運動量を高めていく必要があります。

○ 休養・こころの健康

「自殺者数」は減少していますが、「いつもの睡眠で、休養がとれていると思う人の割合」は、減少しています。

様々なストレスを抱えることが多い現在、こころの健康を保つためには、休養や十分な睡眠が大切であり、ストレスを抱え込まないように、引き続き、生活リズムを整えることの重要性の啓発や相談窓口等の情報提供やこころの健康づくりに関する教室、サポート体制を充実していく必要があります。

○ 喫煙

「喫煙率」は減少、「家庭での分煙率」は増加しており、喫煙の健康リスクに対する意識が高まっています。

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPDの危険因子であり、禁煙によりこれらを予防することが可能です。引き続き、喫煙が身体に及ぼす影響等の知識の普及を行うとともに、受動喫煙防止を推進していく必要があります。

○ 飲酒

今回の調査で、「適正な飲酒量を知っている市民の割合」は45.7%となっています。「1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合」は男性では減少したものの、女性では増加しています。

適度な飲酒は心身に良い作用をもたらしますが、過度な飲酒は様々な健康被害を引き起こすため、引き続き、飲酒に対する正しい知識の普及啓発をしていく必要があります。

○ 歯・口腔の健康

「60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合」「12歳の1人平均う歯数」については目標を達成し、「過去1年間に歯科健診を受けた人の割合（成人）」についても増加しています。

歯・口腔の健康は、食べる、話すといった面に限らず、生活の質に大きく関係しており、子どもの頃から歯科疾患の予防を行うとともに、8020運動の推進等、歯・口腔の健康に取り組む必要があります。

③計画目標値及び中間評価の現状値一覧

● : 健康増進計画 ■ : 食育推進計画

取り組みの分野	重点目標	評価指標	策定時	中間値	評価	目標値 (H34年度)
(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防						
がん	◎がんの死亡者を減らす	●75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)	86.6	76.6	○	73.9
循環器疾患・糖尿病	◎メタボリックシンドローム予備群・該当者を減らす ◎循環器疾患・糖尿病の有病率を減らす	●脳血管疾患年齢調整死亡率	男性 48.5 女性 28.6	34.3 16.9	◎ ◎	41.6 24.7
		●虚血性心疾患年齢調整死亡率	男性 34.9 女性 12.4	27.3 8.2	◎ ◎	31.8 減少
		●メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合(40~74歳)	25.7%	27.3%	×	20%以下
		●糖尿病及び予備群と考えられる人の割合(40~74歳)	10.3%	10.7%	×	10%以下
		●高血圧及び予備群と考えられる人の割合(40~74歳)	39.4%	40.1%	×	30%以下
		●脂質異常症及び予備群と考えられる人の割合(40~74歳)	26.2%	29.5%	×	25%以下
(2) 健康を支え、守るための社会環境の整備						
健康づくりを目的としたネットワーク	◎健康づくり活動に主体的に関わっているを増やす	●■食生活改善推進員の数(ヘルスマイトよこすかの会員数)	36人	56人	○	86人以上
		●ラジオ体操を指導できる人数(ラジオ体操サポーターの人数)	0人	626人	◎	200人以上
(3) 食文化の理解と食生活の改善						
食育	◎食文化への理解をすすめる ◎食育に関心を持つ市民の割合を増やす	■食育に関心を持っている市民の割合	69.5%	70.5%	△	80%以上
		■学校給食における地場産物を使用する割合(食材料ベース)統一献立による使用率	13.2%	15.4%	◎	13.2%以上
		■「よこすかE表示協力店」「よこすかE表示情報発信店」数	17店	105店	○	330店以上
		■栄養成分表示が必要だと思う市民の割合	65%	54.1%	×	75%以上

取り組みの分野	重点目標	評価指標	策定時	中間値	評価	目標値 (H34年度)
(4) 健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり						
栄養・食生活	◎適正体重を維持している人を増やす	●■肥満 (BMI25以上) の割合	20~60歳代男性 26.2%	33.9%	×	25%以下
			40~60歳代女性 15.5%	16.4%	×	15%以下
		●■適正体重 (BMI18.5以上 25未満) を維持する人の割合	中学生・高校生 60.1%	64.3%	◎	増加
		19~59歳 69.9%	64.9%	×	75%以上	
		60~79歳 73%	70.9%	×	75%以上	
	◎バランスよく3食食べる人を増やす	●■1日3食食べる人(朝食を食べている人)の割合	1~18歳 93.4%	89.7%	×	95%以上
		19~59歳 74.5%	73.4%	×	80%以上	
	●■食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている市民の割合	25%	27.6%	○	50%以上	
身体活動・運動	◎日常生活の中で、意識的にからだを動かす人を増やす	●生活活動(通勤・買い物・掃除等)の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合	—	70.7%	◎	70%以上
		●習慣的に運動(1回30分以上の運動を週2日)している人の割合	成人男性 49%	50.4%	◎	50%以上
			成人女性 44.6%	41.4%	×	45%以上
休養・こころの健康	◎活動と休養のバランスがとれた生活を送ることができる人を増やす	●いつもの睡眠で、休養がとれていると思う人の割合	71.3%	70.2%	×	80%以上
	◎自殺による死亡者をなくす	●自殺者数	97人	80人	○	60人未満
喫煙	◎たばこを吸う人を減らす	●喫煙率	成人 19.2%	16.4%	○	12%以下
	◎家庭での分煙率を増やす	●家庭での分煙率	未成年 2.9%	1.2%	○	0%に近づける
			69.8%	73.3%	○	80%以上
飲酒	◎適正な飲酒量などの知識を普及する	●適正な飲酒量を知っている市民の割合	—	45.7%	—	50%以上
		●1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合	男性 13.5%	7.5%	◎	10%以下
			女性 1.9%	3.6%	×	1.5%以下
歯・口腔の健康	◎生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられる人を増やす(8020運動の推進)	●60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合	73.9%	80.9%	◎	75%以上
		●12歳の1人平均う歯数	1.04 歯	0.64 歯	◎	1.0 歯未満
		●過去1年間に歯科健診を受けた人の割合(成人)	37.5%	46.9%	○	50%以上

(2) 分野別

基本的な方向 1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

取り組みの分野：がん

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
75歳未満のがんの年齢調整死亡率（10万人当たり）	86.6	76.6	73.9	○

計画策定時の基準値と比較すると、「75歳未満のがんの年齢調整死亡率」は減少していますが、依然として、悪性新生物の死因別死亡率は最も高くなっています。

予防、診断、治療等を総合的に推進していくとともに、早期発見を促すため、引き続きがん検診の受診を促進していく必要があります。

② これまでの主な取り組み

- ・「がん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン」のポスターを作成し、市内の医療機関や行政センター等に掲示しました。
- ・市民向け講演会を開催しました。
- ・40歳女性に乳がん、20歳女性に子宮頸がん検診のクーポンを発行しました。未受診者へは再交付を行い受診を促しました。
- ・胃がんリスク・乳がん・子宮頸がん・大腸がん・肺がん検診の精密検査未受診者へ受診勧奨とともに未受診の理由を調査しました。
- ・ホームページ、すかりぶに市民健診の案内を掲示しました。

③ 現状と課題

- ・本市の「75歳未満のがんの年齢調整死亡率」は76.6で目標は達成できませんでしたが、数値の改善が認められます。
- ・国の中間評価は78.0で「数値の改善を認めるが目標値は達成できなかった」と評価しています。
- ・本計画策定時は全国より高い値でしたが、中間値は全国より低い値となっています。
- ・アンケート調査では、「年に1回は健康診断を受けている」成人の割合は72.1%で、策定時の70.2%からわずかに増加しています。
- ・がんの重症化を防ぐには、早期発見、早期治療が有効であることから、検診受診の手続きの簡便化、効果的な受診勧奨方法の検討、職域におけるがん検診との連携など、より効率的・効果的な取り組みを検討していく必要があります。

取り組みの分野：循環器疾患・糖尿病

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
脳血管疾患年齢調整死亡率 (男性)	48.5	34.3	41.6	◎
(女性)	28.6	16.9	24.7	◎
虚血性心疾患年齢調整死亡率 (男性)	34.9	27.3	31.8	◎
(女性)	12.4	8.2	減少	◎
メタボリックシンドロームの 予備群・該当者の割合 (40～74歳)	25.7%	27.3%	20%以下	×
糖尿病及び予備群と考えら れる人の割合 (40～74歳)	10.3%	10.7%	10%以下	×
高血圧及び予備群と考えら れる人の割合 (40～74歳)	39.4%	40.1%	30%以下	×
脂質異常症及び予備群と考 えられる人の割合 (40～74歳)	26.2%	29.5%	25%以下	×

「脳血管疾患年齢調整死亡率」「虚血性心疾患年齢調整死亡率」の減少は、医療の発達による全国的傾向といわれる一方で、これらの疾病の発症の危険因子を持つ「メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合」や「高血圧及び予備群と考えられる人の割合」は増加しています。

また「糖尿病及び予備群と考えられる人の割合」も増加しており、生活習慣の改善を促すとともに重症化を予防していく必要があります。

② これまでの主な取り組み

- ・市健診センターでは集団健診の休日健診を行いました。
- ・市健診センターでは集団健診の結果説明会を開催しました。
- ・肥満を改善するために、バランスのとれた食事と量を学ぶスマートダイエット教室を開催しました。
- ・生活習慣病の予防、改善のための健康相談を開催しました。
- ・国民健康保険の被保険者に対する特定健康診査受診率向上のための取り組みとして、人間ドック費用の一部助成や受診履歴等でセグメント分けした受診勧奨通知の発送等を実施しました。
- ・国民健康保険の被保険者に対する特定保健指導終了率向上のための取り組みとして、生活習慣病発症リスクを数値化した利用勧奨通知の送付や民間スポーツ施設と連携した施設無料体験利用券の配布等を実施しました。
- ・生活習慣病重症化予防の取り組みとして、特定健康診査の結果、血糖・血圧・脂質・腎機能のハイリスク者に対し、通知・電話・訪問により保健指導を行いました。

③ 現状と課題

- 「脳血管疾患年齢調整死亡率」「虚血性心疾患年齢調整死亡率」は全て目標を達成しています。
- 国の中間評価では、「脳血管疾患年齢調整死亡率」は男性 37.8、女性 21.0、「虚血性心疾患の年齢調整死亡率」は男性 31.3、女性 11.7 と目標を達成し「改善している」と評価しています。
- また、国の中間評価では、死亡率の低下には急性期治療の進歩などの臨床的な要因が関与し、時代が進むほど年齢調整により低下しやすくなる可能性があることから「予防対策の効果だけで達成されたわけではない」としています。
- メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合、糖尿病・高血圧・脂質異常症及びこれらの予備群と考えられる人の割合は全て増えています。
- 国の中間評価では、高血圧の実績値は低下しており「改善している」、その他メタボリックシンドローム、糖尿病、脂質異常症は「変わらない」としています。
- 平成 27 年度の特定健康診査（40～74 歳）の受診率は国民健康保険被保険者では 29.3% で、平成 22 年度の 21.5% から上昇しています。また、特定保健指導終了率も 16.6% で平成 22 年度の 2.6% から増加しています。
- 今後も、特定健康診査受診率や特定保健指導終了率向上のための取り組みを積極的に続けていく必要があります。
- 生活習慣病の予防は健康の保持だけでなく、治療に要する医療費の減少につながることから、生活習慣病対策の推進は重要な課題といえます。

基本的な方向

2. 健康を支え、守るための社会環境の整備

3. 食文化の理解と食生活の改善

取り組みの分野：健康づくりを目的としたネットワーク

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
食生活改善推進員の数 (ヘルスマイトよこすかの 会員数)	36人	56人	86人以上	○
ラジオ体操を指導できる人 数(ラジオ体操サポーターの 人数)	0人	626人	200人以上	◎

「食生活改善推進員の数（ヘルスマイトよこすかの会員数）」は増加、「ラジオ体操を指導できる人数（ラジオ体操サポーターの人数）」は626人となり、地域で健康づくり活動をする人は増加しました。

今後はさらにネットワークを生かして、地域のニーズや実情に応じた自主的な健康づくり活動を広げていくための支援をしていく必要があります。

② これまでの主な取り組み

- ・ヘルスマイトの養成講座とフォローアップ研修を開催しました。
- ・ラジオ体操サポーターの養成講座とフォローアップ研修を開催しました。
- ・ラジオ体操を始めるきっかけづくりやモチベーションアップのため、地域イベント型ラジオ体操講座を開催しました。
- ・小学生と保護者向けの「ラジオ体操新聞」を作成し、市内全小学校を通じて配布しました。
- ・市民向けの「ラジオ体操新聞かわら版」を作成し、市内全町内会、自治会で回覧しました。
- ・介護予防サポーターの養成講座とフォローアップ研修を開催しました。
- ・地域包括支援センターによる介護予防講座を開催し、各コミュニティセンターと連携し生涯現役講座を開催しました。
- ・プレママ・プレパパ教室や妊産婦サロン等を開催し妊産婦や母親同士の交流を図り、仲間づくりの機会としました。
- ・生涯学習センターで開催する市民大学において、健康に関する講座を開催しました。
- ・体育の日に開催するスポーツフェスタや小学校の新体力テスト等に、スポーツ推進委員を派遣しました。

③ 現状と課題

- 「食生活改善推進員の数（ヘルスマイトよこすかの会員数）」は 36 人から 56 人に増加していますが、目標の 86 人には達していません。
- 「ラジオ体操の指導ができる人数（ラジオ体操サポーターの人数）」は、626 人と目標の 200 人を大きく上回っています。
- 食と運動のボランティアである「ヘルスマイト」は、年 1 回養成講座を開催しています。目標数には達していませんが、会員数は着実に増加しています。
- ラジオ体操の良さを地域や職場で広める活動をするボランティア「ラジオ体操サポーター」は、年 3 回養成講座を開催しています。市民の関心も非常に高く人数は増加しており、地域でのラジオ体操グループの立ち上げ等に大いに貢献しています。

基本的な方向 3. 食文化の理解と食生活の改善

取り組みの分野：食育

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
食育に関心を持っている市民の割合	69.5%	70.5%	80%以上	△
学校給食における地場産物を使用する割合(食材料ベース)統一献立による使用率	13.2%	15.4%	13.2%以上	◎
「よこすかE表示協力店」 「よこすかE表示情報発信店」数	17店	105店	330店以上	○
栄養成分表示が必要だと思う市民の割合	65%	54.1%	75%以上	×

「学校給食における地場産物を使用する割合」は増加しています。また「よこすかE表示協力店・よこすかE表示情報発信店数」についても増加しています。しかし、「食育に関心を持っている市民の割合」は横ばい、「栄養成分表示が必要だと思う市民の割合」については減少しています。

食育に関する啓発や、エネルギーや塩分量などを食品等に記載した栄養成分表示を活用するなど食を通じた生活習慣病予防を行う必要があります。

② これまでの主な取り組み

- ・市立保育園では園内菜園に取り組み、自分たちで作ったものを食べる体験を行いました。
- ・手軽に食事作りができるよう、乳幼児期のレシピをすかりぶに掲載しました。また離乳食の作り方を動画(よこすかムービーチャンネル)で配信しました。
- ・児童に望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための「給食時間マニュアル」を作成し、市内全小学校に配布しました。
- ・体験型のイベントとして、小学5、6年生を対象に農業体験を年2回、小学生とその保護者を対象に親子酪農体験を年1回、開催しました。
- ・食文化への理解をすすめるため市民向け食育推進講演会を開催しました。
- ・外食時に栄養成分表示の活用を推進するため市民向け講習会を開催しました。
- ・「よこすかE表示」に登録している飲食店の協力を得て、バランスの良い食事の周知目的のポスター・チラシを掲示、配布し普及啓発に取り組みました。

- 
- 市民に対し食の安全・安心について啓発するために、食品衛生講習会や食のセミナーを開催しました。
 - 平日の健康づくり教室に参加できない人を対象に休日に健康づくり教室を開催しました。
 - 介護予防のため、シニアの少食の方向けの栄養講座や地域からの依頼による講座を開催しました。

③ 現状と課題

- アンケート調査では、「食育」に関心を持っている人の割合として未就学児・小学生の保護者は、「関心がある」の割合が80%以上と高くなっていますが、成人の女性が70%台、男性は40%~50%台と低い数値となっています。
- 「食育」は子どもだけのものと思われがちですが、幅広い年代に向けて食育の必要性をアプローチしていく必要があります。
- 「学校給食における地場産物を使用する割合」では、目標を達成していますが、気候などの影響により出荷量が左右される場合があります。
- 「よこすかE表示協力店」「よこすかE表示情報発信店」数は目標値の約30%ですが、普及に向けた取り組み方法を見直し、増加を目指しています。
- アンケート調査では、「栄養成分表示が必要だと思う市民の割合」は40歳~69歳の女性以外、低い割合になっています。特に70歳~79歳は、男女とも「必要だと思う」の割合が40%台とより低くなっています。
- 「食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合」では、男性に比べて女性の方が意識が高いことがわかります。特に40歳~49歳の女性は、取り組んでいることが「ある」が70%を超える割合となっています。また、取り組んでいる内容は、男女とも「買い過ぎない」「食材を使いきる」が多くみられました。

基本的な方向

3. 食文化の理解と食生活の改善

4. 健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり

取り組みの分野：栄養と食生活

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
肥満(BMI25以上)の割合 (20~60歳代男性) (40~60歳代女性)	26.2% 15.5%	33.9% 16.4%	25%以下 15%以下	× ×
適正体重(BMI18.5以上25未満)を維持する人の割合 (中学生・高校生) (19~59歳) (60~79歳)	60.1% 69.9% 73%	64.3% 64.9% 70.9%	増加 75%以上 75%以上	◎ × ×
1日3食食べる人(朝食を食べている人)の割合 (1~18歳) (19~59歳)	93.4% 74.5%	89.7% 73.4%	95%以上 80%以上	× ×
食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている市民の割合	25%	27.6%	50%以上	○

全般的に、「適正体重(BMI18.5以上25未満)を維持する人の割合」は減少し、「肥満(BMI25以上)の割合」は増加しています。また「1日3食食べる人(朝食を食べている人)の割合」は減少しています。一方で「食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている市民の割合」は微増となっています。

食べ過ぎや欠食等の食生活の乱れは、健全な生活活動を妨げます。そして、健康の保持・増進のために、栄養成分表示や食事バランスガイドなどを参考にしながら、望ましい食習慣を身につけるよう、啓発を行っていく必要があります。

② これまでの主な取り組み

- ・乳幼児健診や子育ての各種教室などで、パンフレット等を活用し、バランスよく3食食べることの知識の普及を行いました。
- ・成人向け、高齢者向けに主食、主菜、副菜をバランスよく食べることに重点を置いた各種健康教室を開催しました。
- ・高血圧、脂質異常症をテーマとし、病態別栄養教室を開催しました。
- ・ヘルスマイトよこすかに委託し、健康寿命の延伸を目的とした教室を開催しました。

- ・ 外食時に栄養成分表示の活用を推進するため市民向け講習会を開催しました。
- ・ 「よこすか E 表示協力店」「よこすか E 表示情報発信店」に登録している飲食店の協力を得て、バランスの良い食事の周知目的のポスター・チラシを掲示、配布し普及啓発に取り組みました。
- ・ 介護予防のため、シニアの少食の方向けの栄養講座や地域からの依頼による講座を開催しました。

③ 現状と課題

- ・ 肥満（BMI25 以上）の割合が、20 歳～60 歳代の男性が 33.9%、40 歳～60 歳代の女性が 16.4%となっており、男女ともに策定時より高くなっています。
- ・ 全国の肥満の割合は、男性（ただし 20 歳～59 歳）が 32.6%、女性（ただし 40 歳～59 歳）が 19.7%であり、男性は全国より高く、女性は低くなっています。（国民健康・栄養調査（平成 27 年））
- ・ アンケート調査では特に、40 歳～59 歳男性の肥満の割合が 37.6%で世代、性別で比較しても、最も高い割合になっています。
- ・ 「適正体重を維持している人の割合」では、策定時と比較し、中学生と高校生では増加、19 歳～59 歳及び 60 歳～79 歳では減少しています。
- ・ 適正体重を維持していない肥満とやせの状況について、19 歳～59 歳及び 60 歳～79 歳の男性は肥満率が高い一方で、19 歳～50 歳の女性では肥満とやせがほぼ同じ割合となっています。

	肥満		やせ	
	男性	女性	男性	女性
19～59 歳	35.9%	14.8%	5%	14.3%
60～79 歳	22.9%	19.8%	4.7%	10.9%

- ・ 肥満対策ばかりでなく、特に女性を中心にやせ対策となる取り組みを検討していく必要があります。
- ・ アンケート調査では男性の朝食欠食率は 19 歳～39 歳が 37%、40 歳～59 歳が 31.8%と他の年代と比較し高くなっています。
- ・ 高校生男性の朝食を「毎日食べる」の割合が 77.8%と、中学生の男性 86.6%に比べ約 10%低くなっています。
- ・ 成人が朝食を食べない理由として「食べる時間がない」が 37.3%、「食欲がない」が 22%、「食べる習慣がない」が 21.6%、「朝起きることができない」が 16%となっています。
- ・ 1 歳～18 歳の朝食を食べている割合は低下しています。これは本人だけではなく、保護者の生活習慣に影響されることが大きいと考えられます。
- ・ 60 歳～69 歳の「毎日食べる」の割合は男性 85.3%、女性 88.4%、70 歳～79 歳では男性 91.5%、女性 95.7%と高い割合となっています。

基本的な方向 4. 健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり

取り組みの分野：身体活動・運動

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
生活活動（通勤・買い物・掃除等）の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合	—	70.7%	70%以上	◎
習慣的に運動（1回30分以上の運動を週2日）している人の割合				
（成人男性）	49%	50.4%	50%以上	◎
（成人女性）	44.6%	41.4%	45%以上	×

「生活活動（通勤・買い物・掃除等）の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合」及び「習慣的に運動（1回30分以上の運動を週2日）している成人男性の割合」は目標を達成しています。

一方、「成人女性における習慣的に運動している割合」が減少しています。運動習慣を持つことは難しい状況もあることが考えられますが、日ごろの生活の中での身体活動を増やすなど、運動量を高めていく必要があります。

② これまでの主な取り組み

- ・階段利用促進ポスターを庁舎内と協力機関のエレベーター横に掲示し、周知を図りました。
- ・小学生とその保護者向けにラジオ体操に取り組むきっかけづくりとなるように「ラジオ体操新聞」を作成し小学校を通じて配布しました。
- ・全市民向けに「ラジオ体操かわら版」を作成し、市内全域に回覧しました。
- ・カレーフェスティバルと産業まつりの野外ステージで、元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントを講師に招き、ラジオ体操ワンポイントレッスンを開催しました。
- ・ウォーキングの普及のため、インターバル速歩やノルディックウォーキングなど、歩き方の講演会や講座を開催しました。
- ・学校体育館施設の地域住民への開放や、幼児から高齢者までスポーツの機会を提供するための市民スポーツ教室を開催しました。
- ・介護予防と運動習慣の増進を目的として、高齢者体力づくり教室や関節らくらく教室などの各種教室を開催しました。
- ・生涯現役フォーラムにおいて、うつ予防やフレイル予防をテーマに講演会を開催しました。

③ 現状と課題

- 「生活活動の中で、運動量を高める工夫をしている人」は 70.7%で目標を達成しています。
- 40 歳～59 歳の男性は「していない」人の割合が最も高く 20.2%でした。生活活動の中で運動量を高めることの必要性について、職域における普及啓発が必要と考えます。
- 「習慣的に運動をしている人の割合」は男性で 50.4%と目標を達成していますが、女性は 41.4%と策定時より減少しています。
- 「ほとんどしない」が 40 歳～59 歳で最も高く、男性は 43.9%、女性は 45.3%でした。運動を始めるきっかけづくりとして、手軽に取り組めるラジオ体操やウォーキングの普及啓発に引き続き取り組んでいく必要があります。

取り組みの分野：休養・こころの健康

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
いつもの睡眠で、休養が取れていると思う人の割合	71.3%	70.2%	80%以上	×
自殺者数	97人	80人	60人未満	○

「自殺者数」は減少していますが、「いつもの睡眠で、休養がとれていると思う人の割合」は、減少しています。

様々なストレスを抱えることが多い現在、こころの健康を保つためには、休養や十分な睡眠が大切であり、ストレスを抱え込まないように、引き続き、生活リズムを整えることの重要性の啓発や相談窓口等の情報提供やこころの健康づくりに関する教室、サポート体制を充実していく必要があります。

② これまでの主な取り組み

- 大学教授を招き、睡眠講演会を開催しました。
- 健康づくり教室の中で、休養の必要性や睡眠と生活習慣病の関連の話を取り入れ周知を図りました。
- 認知症についての正しい理解のため、小学生以上を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。
- うつ予防や介護者への心の支援のため、専門医によるもの忘れ相談や、認知症高齢者の介護者のつどいを開催しました。
- 自殺予防週間や強化月間にあわせて多くの市民が行きかう主要駅や、主婦の自殺予防を目的に商店街等で街頭キャンペーンを行いました。
- 市内の相談窓口の一覧「横須賀こころのホットライン」の冊子を作製し、街頭キャンペーンのほか、民生委員・児童委員、市内全町内会長、自治会長に配布し、市内医療機関の窓口、ハローワーク、学校等において配架しました。
- ゲートキーパーの養成やフォローアップ研修会を開催しました。
- 関係機関と連携して自殺未遂者支援や自殺対策包括相談等の自殺対策支援事業を実施しました。



③ 現状と課題

- 「いつもの睡眠で休養が取れている人の割合」は、71.3%から 70.2%に減少しています。
- 「あまりとれていない」の割合が 40 歳～59 歳が男性 27.7%、女性 27.6%と高くなっています。
- 睡眠を助けるために、睡眠剤等を飲むことは、60 歳～69 歳女性、70 歳～79 歳の男女とも、他の世代に比べると多くなっています。
- 「自殺者数」は、97 人から 80 人に減少していますが目標値の 60 人には達していません。
- 「自殺者数」は、平成 27 年の人口動態調査における人数は 80 人で、年によって増減はありますが、全体としては減少傾向にあります。
- 関係機関が連携した自殺対策の取り組みや、ゲートキーパー等の人材養成を継続していく必要があります。

取り組みの分野：喫煙

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
喫煙率 (成人)	19.2%	16.4%	12%以下	○
(未成年)	2.9%	1.2%	0%に近づける	○
家庭での分煙率	69.8%	73.3%	80%以上	○

「喫煙率」は減少、「家庭での分煙率」は増加しており、喫煙の健康リスクに対する意識が高まっています。

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPDの危険因子であり、禁煙によりこれらを予防することが可能です。引き続き、喫煙が身体に及ぼす影響等の知識の普及を行うとともに、受動喫煙防止を推進していく必要があります。

② これまでの主な取り組み

- ・禁煙支援のための「スパッと卒煙教室」を開催しました。
- ・喫煙及び受動喫煙の害の知識の普及のため、パネル、ポスター等の展示を行いました。
- ・ショッピングセンターでの健康フェアの中で喫煙者へ卒煙の動機づけとなるように一酸化炭素濃度測定を行いました。
- ・市内の高校で、喫煙・受動喫煙の害についての健康教育を行いました。
- ・繁華街やゲームセンターなどで、警察官OBによる巡回指導を行い青少年に対する喫煙防止のための声かけや指導を行いました。
- ・深夜に外出している青少年へ帰宅を促したり、喫煙・飲酒等を見かけたときに注意をする青少年健全育成協力店の店舗数を増やす取り組みを行いました。
- ・学習指導要領に基づき、小学6年生の「病気の予防」、中学3年の「健康な生活と疾病の予防」の中で、喫煙、飲酒などについて、理解を深めました。
- ・母子健康手帳交付時や周産期の各種教室、こんにちは赤ちゃん訪問等の機会に喫煙・受動喫煙の害について伝えました。

③ 現状と課題

- 「成人の喫煙率」は 19.2%から 16.4%と減少しています。また、「未成年」も同じく 2.9%から 1.2%に減少しています。
- 「家庭での分煙率」は 69.8%から 73.3%と増加していますが目標の 80%以上には達していません。
- 19 歳～39 歳、60 歳～69 歳の男性の喫煙の割合が、他と比べると高くなっています。
- 「タバコを吸い始めたのは何歳の時ですか」の問で 20 歳未満は 34.8%、20 歳～24 歳は 57.8%でした。若い世代への「たばこの害」の普及啓発が必要です。
- 喫煙者への「タバコをやめたいと思っていますか」の問に対して「近々」「いずれは禁煙しようと思っている」は合わせて 62.6%でした。やめたい人がいつでも禁煙できるような環境づくりが必要です。
- COPD については 53.5%が「知らない」と回答しています。COPD がどんな病気かよく知っている人を増やすことは、患者の受診行動を促すという観点から必要であり、今後も引き続き普及啓発を行う必要があります。
- 主流煙より副流煙の方が害があるので、副流煙の害についての普及啓発を行う必要があります。

取り組みの分野：飲酒

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
適正な飲酒量を知っている 市民の割合	—	45.7%	50%以上	—
1日に平均で飲む量が中瓶 3本以上の人の割合				
（男性）	13.5%	7.5%	10%以下	◎
（女性）	1.9%	3.6%	1.5%以下	×

今回の調査で、「適正な飲酒量を知っている市民の割合」は45.7%となっています。「1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合」は男性では減少したものの、女性では増加しています。

適度な飲酒は心身に良い作用をもたらしますが、過度な飲酒は様々な健康被害を引き起こすため、引き続き、飲酒に対する正しい知識の普及啓発をしていく必要があります。

② これまでの主な取り組み

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量や、適正飲酒の10か条をホームページに掲載し、普及啓発を図りました。
- 妊婦のための栄養教室や料理教室の中で、飲酒についての啓発を行いました。
- 繁華街などで、警察官OBによる巡回指導を行い、青少年に対する声かけや指導を行いました。
- 学習指導要領に基づき、小学6年生の「病気の予防」、中学3年の「健康な生活と疾病の予防」の中で、喫煙、飲酒などについて、理解を深めました。

③ 現状と課題

- 「適正な飲酒量を知る市民の割合」は、45.7%となっており、目標の50%には達していません。策定時の数値がないため、評価は不能となっています。
- 「1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合」は、男性は13.5%から7.5%と減少し目標を達成しました。しかし、女性は1.9%から3.6%に増加しています。
- 女性は、19歳～59歳で「中瓶3本以上」の割合が増えています。
- 19歳～59歳までの男性は「中瓶3本以上」の割合が、10%台と高くなっています。
- 女性の飲酒は、胎児や乳児の発育に影響を及ぼすことから、特に若い世代の飲酒については、注意する必要があります。

基本的な方向 3. 食文化の理解と食生活の改善
4. 健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり

取り組みの分野：歯・口腔の健康

① 目標達成度と中間評価

項目	策定時	中間値	目標値 (H34年度)	評価
60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合	73.9%	80.9%	75%以上	◎
12歳の1人平均う歯数	1.04 歯	0.64 歯	1.0 歯未満	◎
過去1年間に歯科健診を受けた人の割合（成人）	37.5%	46.9%	50%以上	○

「60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合」「12歳の1人平均う歯数」については目標を達成し、「過去1年間に歯科健診を受けた人の割合（成人）」についても増加しています。

歯・口腔の健康は、食べる、話すといった面に限らず、生活の質に大きく関係しており、子どもの頃から歯科疾患の予防を行うとともに、8020運動の推進等、歯・口腔の健康に取り組む必要があります。

② これまでの主な取り組み

- 1歳6か月児、3歳児健康診査時や学校歯科巡回教室等の際に、保護者等への歯科健診受診についての普及啓発を行いました。
- 市立保育園4、5歳児に対して集団フッ化物洗口を開始するなど、ライフステージに応じたフッ化物の利用を推奨しています。
- いつまでも自分の歯でおいしく食べられるよう、生涯現役フォーラムで口腔機能キャンペーンを実施しました。
- ライフステージにあわせた健康教室や保健所健診センターで実施している成人歯科健康診査で、歯科疾患が全身疾患に関連することを積極的に周知しました。

③ 現状と課題

- 「60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合」は73.9%から80.9%と増加しています。
- 「12歳の1人平均う歯数」は1.04歯から0.64歯に減少しています。
- 「過去1年間に歯科健診を受けた人の割合（成人）」は、37.5%から46.9%と増加していますが、目標には達していません。
- 1日の歯磨きの回数については、成人は、男性より女性の方が「3回以上」の割合が高くなっています。
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使う割合も、男性より女性の方が高くなっています。
- 定期的に歯科健診を受ける割合も、成人は、男性より女性の方が割合が高くなっています。女性は概ね50%を超えていますが、男性は70歳～79歳を除き、40%以下となっています。
- 「60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合」「12歳の1人平均う歯数」は、平成23年度から毎年目標を達成していました。
- 現在は、子どものむし歯は減少していますが、むし歯のある者とない者の二極化が新たな課題となっています。



(3) 今後の方向性

本計画を策定し、市民や関係機関・団体・関係部署と協働し、計画に基づく取り組みを推進してきました。

中間評価では、一定の改善が見られた項目もありましたが、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満等の個人の生活習慣に関連する項目で目標に達していないのが目立ちました。これらの項目の改善に取り組んでいくためには、特に働き盛りの世代へのアプローチが重要です。そのため、今後は生活習慣病の予防に向けた取り組みを強化し、市民のそれぞれの健康づくりを支援するとともに、健康づくりを支える社会環境を整えていくことが必要です。

健康は市民の一人ひとりが、その人らしく充実した生涯現役の人生を送るために欠かせないものです。生活習慣の多くは、子どものころに身につくものであることから、幼少期からの生涯を通じた健康づくりや、ライフステージにあった取り組みを進めていくことが大切です。

これまで、様々な事業に取り組んできましたが、後期計画においては、引き続き、健康寿命の延伸、健康格差の縮小に向けて、関係機関やその他の市民の暮らしにかかわる様々な機関と連携する等それぞれの事業を工夫して効果的に取り組みます。そして、市民が自分の健康課題を認識し、必要な情報を選択し、ライフスタイルに合わせた健康づくりに取り組み、より多くの市民の健康への意識や行動の変容に結びつくよう幅広く情報を発信し、市民の健康づくりを総合的に推進していきます。