

健康・食育推進プランよこすか

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）

最終評価（案）

【全体目標】

「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」

我が国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により平均寿命が大幅に延び、政界有数の長寿国になりましたがその一方で、高齢化に伴い介護を必要とする方が増加しています。健康で支障なく日常生活を送れる期間を健康寿命といい、超高齢社会ではさらに重要になっています。

【基本的な方向】

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

本市では、がんなどの生活習慣病が死因の約3分の2を占めており、高齢化に伴い増加傾向にあります。脳卒中・循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病は、重症化すると介護が必要になり、生活の質を低下させ、健康寿命の短縮につながる可能性があります。

がんと循環器疾患・糖尿病の発症予防と重症化予防に取り組むことで、健康寿命の延伸を目指します。

2 健康を支え、守るため社会環境の整備

健康を増進するためには、個人の健康への意識と生活習慣の改善が重要です。しかし、時間的にゆとりがないなど、生活習慣の改善に取り組むことが難しい方や健康づくりに無関心な方もいます。一方で、地域には健康づくりに熱心に取り組む方もいます。

健康に影響を与える1つの要因として、社会的ネットワーク（人と人のつながり）が重要であるといわれており、健康への意識を高めると考えられています。

健康づくりを目的としたネットワークの構築など、社会環境を整備することにより健康格差の縮小を目指します。

3 食文化の理解と食生活の改善

現在は「飽食」の時代といわれ、食の多様化が進んでいます。その結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、食品ロスなど、さまざまな問題が引き起こされています。

生活時間の多様性とも相まって、家族や友人と楽しく食卓を囲む機会が減少傾向にあると言われていますが、食文化を受け継ぎ、食生活の質を高めるためにもこうした機会を確保するなど、多様な暮らしに対応した食育を推進することが重要です。

食に関するさまざまな活動を、市民が自ら実践することにより、食に関する理解を深めることを目指します。

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

どのライフステージにおいても健康を維持向上するためには個人の状況に合った運動、食事、休養などの生活習慣の改善が必要です。このためには、生活習慣と健康についての正しい知識の普及、及び生活習慣を改善しやすい環境づくりが必要です。

身体活動と運動、栄養と食生活など個々の生活習慣の分野に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。



最終評価と課題

1 最終評価の目的と評価方法

(1) 最終評価の目的

「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、令和4(2022)年度を目標年度とする10年計画でしたが、国の「健康日本21（第2次）」と神奈川県「かながわ健康プラン21（第2次）」の計画期間が1年延長したことに伴い、「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）」も1年延長し令和5(2023)年度までとしました。

平成29年度に中間評価を行い、評価結果や社会情勢の変化に伴い、目標値の再検討や新たな評価指標の追加等とそれに伴う取り組みの見直しなどの一部改定を行いました。

本書は、「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）」の最終評価として、目標値に対する達成状況や取り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、新たな計画の推進に活かすことを目的としています。

(2) 最終評価の方法

最終評価では、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

(1) 全体

① 最終評価の達成状況

中間評価における目標指標の達成状況は、40項目の指標のうち、「◎ 達成」は14項目の指標で全体の35.0%、「○ 改善」は7項目の指標で17.5%、合計で52.5%となり一定の改善がみられました。一方で、「× 悪化」は18項目の指標で45.0%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、食育、栄養・食生活、飲酒で低くなっています。

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	1	0	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	1	0	3
食育	0	2	0	3	0	5
栄養・食生活	0	2	1	5	0	8
身体活動・運動	2	0	0	1	0	3
休養・こころの健康	1	0	0	1	0	2
喫煙	1	2	0	0	0	3
飲酒	0	0	0	3	0	3
歯・口腔の健康	4	0	0	0	0	4
合計 (割合)	14 (35.0%)	7 (17.5%)	1 (2.5%)	18 (45.0%)	0 (0.0%)	40 (100.0%)

② 計画目標値及び最終評価の現状値一覧

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	重点目標	評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5年度)	評価
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	73.5 (R3年)	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	31.2 18.4 (R3年)	34.3 16.9	◎ ◎
		●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	26.0 7.5 (R3年)	27.3 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%	33.7%	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%	13.2%	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%	44.5%	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%	36.3%	25%以下	×

基本的な方向2 健康を支え、守るための社会環境の整備

取り組みの分野	重点目標	評価指標	策定値	中間値	現状値	目標値 (R5年度)	評価
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人を増やす	●■ヘルスマイトよこすかの会員数	36人	56人	35人 (令和5年4月現在)	86人以上	×
		●ラジオ体操サポーターの人数	0人	626人	933人	200人以上	◎
		●(新)ラジオ体操登録団体数	-	77団体	79団体	100団体	○

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	重点目標	評価指標	策定値	中間値	現状値	目標値 (R5年度)	評価
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%	63.2%	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%	8.1%	15.4%以上	×
		■「よこすかE表示メニュー設置店」「よこすかE表示普及協力店」数	17店	105店	305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%	43.5%	75%以上	×
		■(新)食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合	-	62.5%	65.9%	80%以上	○

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	重点目標	評価指標	策定値	中間値	現状値	目標値 (R5 年度)	評価
栄養・食生活	◎適正体重を維持している人を増やす	●■肥満 (BMI 25 以上) の割合	20~60 歳代男性 26.2%	33.9%	37.5%	25%以下	×
			40~60 歳代女性 15.5%	16.4%	16.5%	15%以下	△
		●■適正体重 (BMI 18.5 以上 25 未満) を維持する人の割合	中学生・高校生 60.1%	64.3%	59.3%	増加	×
			19~59 歳 69.9%	64.9%	65.4%	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%	88.3%	95%以上	×
			19~59 歳 74.5%	73.4%	72.6%	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%	31.4%	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%	75.9	75%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% 成人女性 44.6%	50.4%	44.9%	52%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 ◎自殺による死亡者をなくす	●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%	68.1%	80%以上	×
		●自殺者数	97 人	80 人	58 人 (令和4年度確定値)	60 人未満	◎
喫煙	◎たばこを吸う人を減らす ◎家庭での分煙率を増やす	●喫煙率	成人 19.2% 未成 2.9%	16.4% 1.2%	15.6% 0.5%	12%以下 0%	○ ○
		●家庭での分煙率	69.8%	73.3%	93.7%	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%	42.5%	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% 女性 1.9%	7.5% 3.6%	12.7% 5.3%	10%以下 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%	91.3%	85%以上	◎
		●12 歳の 1 人平均う歯数	1.04 歯	0.64 歯	0.41 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%	52.5%	50%以上	◎
		●(新) むし歯のない 12 歳児の割合	-	73.5%	82.9%	75%以上	◎

●：健康増進計画 ■：食育推進計画

(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

重点目標 がんの死亡者を減らす

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5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	73.5 (R3年)	73.9	◎

計画中間値と比較すると、「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高くなっています。

② これまでの主な取り組み

- ・「市民健診・がん検診」啓発ポスターを作成し、市内の掲示板などに掲示しました。
- ・市民健診の講演会を開催しました。
- ・胃がんリスク、乳がん、子宮頸がん、大腸がん、胸部検診の精密検査未受診者へのアンケート調査を実施しました。
- ・20歳女性に子宮頸がん検診、40歳女性に乳がん検診の無料クーポン券を配布しました。
- ・40歳にがん検診の受診勧奨を行いました。
- ・20歳女性及び40歳男女に、がん検診受診の再勧奨を行いました。
- ・ホームページに市民健診の案内を掲載しました。
- ・講演会、ホームページなどでがん検診受診勧奨及び自己検診の啓発を行いました。

③ 課題

75歳未満のがんの年齢調整死亡率直近の実績値は減少しました。しかし、新型コロナウイルス感染症前の令和元年度と比べ、それ以降のがん検診受診率は低下しています。受診率の低下は、新型コロナウイルス感染症による、受診控えの影響も考えられます。今後も引き続き、がん検診の受診率を高めるための取り組みを継続する必要があります。

取り組みの分野：循環器疾患・糖尿病

- 重点目標**
- 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

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5年度)	評価
脳血管疾患年齢調整死亡率	男性 48.5 女性 28.6	34.3 16.9	31.2 18.4 (R3年)	34.3 16.9	◎ ◎
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	26.0 7.5 (R3年)	27.3 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%	33.7%	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%	13.2%	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%	44.5%	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%	36.3%	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」、「糖尿病及び予備群と考えられる人の割合」、「脂質異常症及び予備群と考えられる人の割合」も増加しています。

② これまでの主な取り組み

- ・日曜日に健診を実施している医療機関をホームページに掲載しました。
- ・横須賀市健診センターでの集団健診を休日にも実施しました。
- ・広報よこすかに市民健診の案内記事を掲載しました。
- ・横須賀市健診センターで受診した方のうち、希望者に対して健診の結果説明会を実施しました。
- ・特定保健指導（動機付け・積極的）の対象者（希望者）に特定保健指導を実施しました。
- ・慢性腎臓病（CKD）や透析に至ることを防ぐため、健診実施医療機関を通じて、糖尿病や高血圧の治療には至っていない生活習慣病予備群の者に対して、CKDパンフレットを配布しました。
- ・第2期データヘルス計画に基づき保健事業に取り組みました。
- ・はがき・電話・ショートメール等を活用した特定健診受診勧奨を実施しました。
- ・早期受診促進キャンペーンを実施しました。
- ・人間ドック費用の一部を助成しました。
- ・勤務先での健康診断結果提出で記念品を贈呈しました。

- ・特定保健指導実施率向上を目指し、委託事業者による夜間・休日を含む電話勧奨を実施しました。
- ・血圧、血糖、脂質のハイリスク者への保健指導を実施しました。
- ・市医師会と連携したCKD病診連携システムの推進、情報共有の場を設ける取り組みを行いました。
- ・肥満対策としてチラシ等作成し、特定健診結果に同封しました。
- ・「生活習慣病予防教室」として栄養教室と運動教室を継続的に実施しました。
- ・個別の健康相談を実施しました。
- ・運動健康相談は、健康相談に集約して実施しました。

③ 課題

生活習慣病予備群に該当する割合は、すべての項目で計画策定時より悪化しています。生活習慣病を予防するためには、健診による気づきや、早期発見が重要です。そのため、健診受診率向上に取り組んでいますが、新型コロナウイルス感染症の影響は大きく、受診率の低下につながっています。健診受診率を上げるための取り組みについて、更なる取り組み強化します。

国民健康保険加入者に対しては、データヘルス計画を策定し保健事業を実施していますが、効果が得にくい状況が続いています。生活習慣病に関しては、様々な要因が重なり合っていることが大きく、普及啓発など、多方面との協働し、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。

基本的な方向2 健康を支え、守るための社会環境の整備

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：健康づくりを目的としたネットワーク

重点目標 健康づくり活動に主体的に関わっている人を増やす

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5 年度)	評価
ヘルスマイトよこすかの会員数	36 人	56 人	35 人 (令和5年4月現在)	86 人以上	×
ラジオ体操サポーターの人数	0 人	626 人	933 人	200 人 以上	◎
(新) ラジオ体操登録団体数	—	77 団体	79 団体	100 団体	○

「ラジオ体操サポーターの人数（ラジオ体操を指導できる人数）」は 933 人と大幅に増加しており、「ラジオ体操登録団体数」も中間値からは増加しています。

一方で「ヘルスマイトよこすかの会員数（食生活改善推進員の数）」は減少しています。

② これまでの主な取り組み

- ・ヘルスマイトよこすか養成講座を実施し、ヘルスマイトよこすかとして活動する市民の増加に努めました。
- ・ヘルスマイトよこすかの活動を事業委託し、活動を周知及びしました。
- ・ラジオ体操サポーターを養成しました。
- ・ラジオ体操活動グループの活動状況を把握し、活動が継続するよう支援しました。
- ・妊娠期から子育て期の各種教室などにおいて、妊婦や母親同士の情報交換や交流、相談の機会を継続して提供しました。
- ・地域からの依頼による子育てに関する健康教育を継続して実施しました。
- ・小学校へスポーツ推進委員を派遣し、新体力テストの補助を行いました。
- ・よこすかスポーツフェスタを開催し、スポーツ推進委員が役員となって新体力テストの測定を行いました。
- ・介護予防サポーターの育成及び活動を支援しました。
- ・地域からの依頼による介護予防に関する講座を実施しました。
- ・地域包括支援センターに業務委託し、介護予防に関する講座を実施しました。
- ・コミュニティセンターにおいて、高齢者に対する講座や家庭教育に対す

る講座の内容を充実させるとともに、参加者の増加に努めました。

- ・生涯学習センター指定管理事業において、市民大学を含む各種講座を実施しました。

③ 課題

ヘルスマイトよこすか会員数については、中間値より減少し、目標値には達成しませんでした。新型コロナウイルス感染症の拡大により、ヘルスマイトよこすかとしての活動ができなかったことが影響していると考えられます。ヘルスマイトよこすかの活動が軌道にのるよう支援していきます。

ラジオ体操サポーターの養成は、目標値を達成したため、平成 30 年度で終了しましたが、地域でのラジオ体操の普及は継続しています。今後も、ラジオ体操を通じた健康づくりについて取り組んでいきます。

ヘルスマイトよこすか、ラジオ体操サポーターだけでなく、食・運動・フレイルなど市民の興味関心に応じた、地域の人材育成を引き続き実施し、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。

取り組みの分野：食育

重点目標

- 食文化への理解を進める
- 食育に関心を持つ市民の割合を増やす

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5年度)	評価
食育に関心を持っている市民の割合	69.5%	70.5%	63.2%	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%	8.1%	15.4%以上	×
「よこすかE表示メニュー設置店」「よこすかE表示普及協力店」数	17店	105店	305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%	43.5%	75%以上	×
(新)食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合	—	62.5%	65.9%	80%以上	○

「よこすかE表示メニュー設置店数・よこすかE表示普及協力店」については増加しています。

「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」は減少しています。

また、「食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合」は増加しており、環境などに配慮している市民が多いことがうかがえますが、一方で「食育に関心を持っている市民の割合」や「栄養成分表示が必要だと思う市民の割合」においても減少しています。

② これまでの主な取り組み

- ・園児を対象とした食育パフォーマンスを実施しました。
- ・園児の保護者に食事のおたよりを配布しました。
- ・毎日の給食時に保育士等による食指導を実施しました。
- ・園内菜園を実施し、給食に取り入れました。
- ・離乳期、幼児期の各種教室において、「授乳離乳の支援ガイド」に基づいた情報を発信しました。
- ・妊娠期に実施している教室や離乳期、幼児期の各種教室において、共食の重要性、妊娠期から乳幼児期に必要な食の情報提供、よく噛んで食べるなどの食べ方について普及啓発を行いました。
- ・ホームページや動画配信などを活用し、離乳期、幼児期に必要な情報を、必要な人が受け取ることができる環境を整備しました。
- ・乳幼児健康診査において、共食の重要性、妊娠期から乳幼児期に必要な食の情報提供、よく噛んで食べるなどの食べ方について普及啓発を行いました。

- ・給食時間マニュアルを活用し、児童生徒が給食を通して食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるよう指導しました。
- ・「食に関する指導の全体計画」の策定など、学校における食育の推進体制づくりを促進するため、教職員対象の食育研修や、市立学校食育担当者会を開催しました。
- ・基準献立予定表、給食だより等の発行、SNSでの給食関係情報の発信等、学校給食を通じて、児童生徒、教職員、保護者等の食育への理解を深めました。
- ・児童生徒の食育につなげるため、学校給食センターにおいて保護者等を対象に食育講座を開催しました。
- ・介護予防に関する知識の普及と教室を実施しました。
- ・食育月間に合わせ、食育推進講演会を実施しました。また、テーマを決め食育に関する調理実習を行いました。
- ・食育月間を周知するため、本庁舎内に展示を実施しました。
- ・食のセミナー及び食品衛生講習会を開催しました。
- ・市内小学校で、生産者による栽培支援等を実施しました。
- ・「よこすかE表示普及協力店」へ掲示による市民への周知協力及び登録の依頼をしました。
- ・「よこすかE表示メニュー設置店」の店舗専用ポスターを作成し、市民への周知協力を依頼しました。
- ・栄養成分表示、食事バランスガイドについて、各種教室やイベントなどで周知を図りました。
- ・子どもごみ教室（保育園、幼稚園、小・中・高校生対象）及びごみトーク（出前トーク、町内会等対象）での啓発を行いました。
- ・食品ロスのホームページをより伝わるよう編集し、啓発を行いました。

③ 課題

食育への関心度は未就学児・小学生の保護者の関心度が高く、成人男性の関心度が低くなっています。

取り組み事業からは、成人男性向けの食に関する情報発信が少ないと考えます。

未就学児・小学生への取り組みは継続しながら、地域・働く場での様々な食育の環境づくりが進むよう関係団体等と協力し取り組みます。

栄養成分表示が義務化されたため、今後は栄養成分表示の活用方法などを含めた食育に関する啓発を行い、食育に関心を持っている市民を増やしていくことが必要です。

基本的な方向3 食文化の理解と食生活の改善

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：栄養・食生活

- 重点目標 ●適正体重を維持している人を増やす
●バランスよく3食食べる人を増やす

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5年度)	評価
肥満 (BMI 25 以上) の割合	20~60 歳代男性 26.2%	33.9%	37.5%	25%以下	×
	40~60 歳代女性 15.5%	16.4%	16.5%	15%以下	△
適正体重 (BMI 18.5 以上 25 未満) を維持する人の割合	中学生・高校生 60.1%	64.3%	59.3%	増加	×
	19~59 歳 69.9%	64.9%	65.4%	75%以上	○
	60~79 歳 73%	70.9%	66.6%	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 93.4%	89.7%	88.3%	95%以上	×
	19~59 歳 74.5%	73.4%	72.6%	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%	31.4%	50%以上	○

19~59歳以外では「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。

「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。

「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」は増加となっています。

② これまでの主な取り組み

- ・乳幼児健康診査や妊娠期に実施している教室や離乳期、幼児期の各種教室などで、保護者の食習慣を含めバランスよく3食食べることの知識の普及を行いました。
- ・園児を対象とした食育パフォーマンスを実施しました。
- ・園児の保護者に食事のおたよりを配布しました。
- ・保育施設調理員を対象とした給食新献立等作り方をビデオ撮影したものを視聴するなどの調理講習会を実施しました。
- ・給食時間マニュアルを活用し、児童生徒が給食を通して食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるよう指導しました。
- ・「食に関する指導の全体計画」の策定など、学校における食育の推進体制づくりを促進するため、教職員対象の食育研修や、市立学校食育担当者

会を開催しました。

- ・基準献立予定表、給食だより等の発行、SNS での給食関係情報の発信等、学校給食を通じて、児童生徒、教職員、保護者等の食育への理解を深めました。
- ・児童生徒の食育につなげるため、学校給食センターにおいて保護者等を対象に食育講座を開催しました。
- ・生活習慣病予防教室を通じて、バランスよく3食食べることの知識を普及しました。
- ・商業施設にて食育キャンペーンを実施しました。食育ボランティアであるヘルスマイトよこすかの協力を得て食育体験やチラシ等を配布しました。
- ・介護予防に関する知識の普及のための訪問、教室などでバランスよく3食食べることの知識の普及を行いました。

③ 課題

「適正体重を維持している人を増やす」については、20 歳から 60 歳代の男性で肥満 (BMI25 以上) 割合の改善が見られず、国と比較しても肥満者の割合は高い状況です。20 歳から 60 歳代の男性の肥満改善や、若年層の適正体重維持の必要性をそれぞれの世代に応じたアプローチ方法で実施する必要があると考えます。

「バランスよく3食食べる人を増やす」については、19 歳から 39 歳の男性で朝食欠食率が一番高くなっています。朝食欠食については、中学生・高校生から欠食者が増えるため、小学生のうちから朝食の大切さを伝えていく必要があります。

「食事バランスガイドなどを参考にしている市民」は目標値には達成しませんでした。1 回の食事で栄養のバランスを考えると参考にしているものとして「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」ことを挙げている市民は多いため、効果的な啓発方法の検討が必要です。

食べ過ぎや欠食等の食生活の乱れは、健全な生活活動や心身の健康の妨げとなります。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。

重点目標 ▶ 日常生活の中で、意識的にからだを動かす人を増やす

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5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%	75.9	75%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%	44.9%	52%以上	×
	成人女性 44.6%	41.4%	46.0%	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」は増加しており、目標値を達成しています。また、成人女性では、「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」も増加し、目標を達成しています。一方で、成人男性では「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」は減少しています。

② これまでの主な取り組み

- ・ 幼児から高齢者へスポーツの機会を提供するためのスポーツ教室を開催しました。
- ・ 学校体育施設開放奨励事業で校庭と体育館において、地域住民への開放を行いました。
- ・ 地域、事業所からの依頼による健康教育を実施しました。
- ・ ポスター・チラシ・市ホームページを利用した普及啓発を行いました。
- ・ ラジオ体操やウォーキングに関する教室、講習等を実施しました。
- ・ 夏休みを利用したラジオ体操では、ラジオ体操カード・精勤賞状を配布し、ラジオ体操の会実施のサポートを継続して行いました。
- ・ 介護予防に関する知識の普及と運動習慣の定着を目的とした教室を実施しました。
- ・ 地域包括支援センターに事業委託し、介護予防に関する講座を実施しました。

③ 課題

日々の生活の中で運動量を高める割合は、増加しました。

ただし、意識的に運動をしている成人男性の割合が低い傾向にあります。市民アンケート結果からもわかるように、成人男性の肥満傾向があり、運動習慣の重要性を周知する活動を行っていく必要があります。

成人期を対象にした取り組みは、教室や講演会といった対面型は、就労時間等の時間制約があるため、集客が難しいということもあり、今後は、

ICT を活用した年代に応じた効果的な普及啓発方法を検討していくとともに、民間事業者と連携した取り組みを進めていきたいと考えています。

取り組みの分野：休養・こころの健康

- 重点目標**
- 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
 - 自殺による死亡者をなくす

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5 年度)	評価
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%	68.1%	80%以上	×
自殺者数	97人	80人	58人 (令和4年度確定値)	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。

② これまでの主な取り組み

- ・生活習慣病と睡眠に関する健康教室を実施しました。
- ・休養に関する健康教室を実施しました。
- ・高齢者のうつ予防教室を実施しました。
- ・地域からの依頼による健康教育を実施しました。
- ・各職場との連携し、健康教育を実施しました。
- ・こころの病気に視点をおいた健康づくり教室を実施しました。
- ・講演会・研修会及び地域からの依頼による教室を実施しました。
- ・自殺対策キャンペーンを実施しました。
- ・相談することの大切さについて啓発を行いました。
- ・相談機関を掲載した冊子を配布しました。
- ・ホームページ上に相談機関を掲載しました。

③ 課題

「いつもの睡眠で十分な休養が得られていると思う人の割合」は、計画策定時よりも低下しています。特に、中高生や成人ではその割合が低くなっています。新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出自粛期間の長期化や、テレワークの普及など、人と接する機会が減少し、生活スタイルも大きく変化しました。

睡眠時間は、労働時間や生活スタイルに大きく影響されますが、睡眠時間の確保の重要性について、引き続き普及啓発を行う必要があります。こころの健康を維持するためには、活動と休息のバランスを保つことが重要です。今後、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響が身体的な健康だけでなく、こころの健康にも影響を与える可能性があり、こころの健康維持に向けた啓発活動や相談窓口の周知などに取り組む必要があります。

取り組みの分野：喫煙

- 重点目標**
- たばこを吸う人を減らす
 - 家庭での分煙率を増やす

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5年度)	評価
喫煙率	成人 19.2% 未成年 2.9%	16.4% 1.2%	15.6% 0.5%	12%以下 0%	○ ○
家庭での分煙率	69.8%	73.3%	93.7%	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。

② これまでの主な取り組み

- ・ 母子健康手帳交付時の面接、こんにちは赤ちゃん訪問時、妊娠期に実施している教室で、喫煙及び受動喫煙の害について普及啓発しました。
- ・ 喫煙、飲酒、薬物乱用防止については、小学校は6年生、中学校3年生の保健の授業内容で取り扱うことが学習指導要領に示されているため、市内小学校、中学校で学習をしました。
- ・ 地域の巡回を行い、未成年者へ助言・指導を行いました。
- ・ 禁煙についての相談を随時行いました。
- ・ 世界禁煙デーの啓発のため、本庁舎内に展示を実施しました。
- ・ 受動喫煙防止のため啓発ポスターを関係機関へ配架しました。
- ・ 街頭キャンペーンとして市内大型商業施設で展示を行いました。
- ・ 受動喫煙に関する意見が多い地域で開かれるマラソン大会で、普及啓発を行いました。
- ・ 健康増進法改正により、既存事業者への飲食店管理の経過措置への対応を行いました。

③ 課題

喫煙率は、計画策定時よりも減少していますが、目標値を達成することができませんでした。喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の危険因子であることから、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。

家庭内の分煙においては、目標値を上回る結果となりました。このことから、受動喫煙の有害性について、知っている市民の割合は高まったと考えられます。引き続き「吸わない人への思いやり」をもってもらえるよう生涯を通じた受動喫煙防止に取り組みます。

取り組みの分野：飲酒

重点目標 ▶ 適正な飲酒量などの知識を普及する

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5年度)	評価
適正な飲酒量を知っている市民の割合	—	45.7%	42.5%	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% 女性 1.9%	7.5% 3.6%	12.7% 5.3%	10%以下 1.5%以下	×

「適正な飲酒量を知っている市民の割合」は減少し、「1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合」は増加しています。

② これまでの主な取り組み

- ・母子健康手帳交付時の面接や妊娠期に実施している教室の中で、飲酒が胎児、母体、母乳等に及ぼす影響について説明し啓発を行いました。
- ・喫煙、飲酒、薬物乱用防止については、小学校は6年生、中学校3年生の保健の授業内容で取り扱うことが学習指導要領に示されているため、市内小学校、中学校で学習をしました。
- ・適正飲酒についての健康教育を行いました。
- ・地域の巡回を行い、未成年者へ助言・指導を行いました。
- ・青少年の健全育成、社会環境の健全化を目的として、趣旨に賛同する商店の新規開拓を行いました。

③ 課題

飲酒については、悪化傾向が見られ、「1日に平均で飲む量が中瓶で3本以上の人の割合」は、中間評価より約2倍という結果となっています。これは、新型コロナウイルス感染症における自粛生活が影響していると考えられます。

飲酒については、生活習慣病との関連があるため、適正飲酒の普及啓発を行う必要があります。家庭教育や学校での集団教育の場を通じて、飲酒が身体に及ぼす影響について、知識を深めてもらえるよう関係部署と連携し、啓発していく必要があります。

取り組みの分野：歯・口腔の健康

重点目標 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※)

① 目標達成度と最終評価

評価指標	策定時	中間値	現状値	目標値 (R5 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%	91.3%	85%以上	◎
12 歳の 1 人平均う歯数	1.04 歯	0.64 歯	0.41 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%	53.0%	50%以上	◎
(新) むし歯のない 12 歳児の割合	—	73.5%	82.9%	75%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」「過去 1 年間に歯科健診を受けた人の割合 (成人)」「むし歯のない 12 歳児の割合」のすべてにおいて目標を達成しています。

② これまでの主な取り組み

- ・母子健康手帳交付時に妊婦歯科検診について周知し、妊婦自身の歯科疾患の早期発見や治療、生まれてくる子どもを含めた歯科に関する健康観の向上について積極的に周知しました。
- ・集団フッ化物洗口を市内幼稚園、保育園で実施しました。
- ・全市立小学校・全学級に対し、歯科巡回教室を実施しました。
- ・横須賀市健診センターで健康診査を受ける全ての受診者へ「歯の健康力アンケート」(生活歯援プログラム)を送付し、結果を返すことによって、歯科に関する健康観の気づき支援や動機づけを行いました。
- ・高齢者対象の健康教室では、オーラルフレイル予防について積極的に周知しました。
- ・介護予防に関する知識の普及と教室を実施しました。

※ 8020 運動とは「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。

③ 課題

残存歯は増加しており、それに伴い歯周病を有する人の割合は増加傾向にあります。

また、12歳児のむし歯は減少していますが、中学生における歯肉に異常所見がある人の割合は増加傾向にあります。

市民アンケート結果では、歯間清掃用具を使用している人の割合は、成人・高齢者では約3～4割、中高生では約2割という結果となっています。歯周病予防に有効である歯間清掃用具の適切な使用方法について普及啓発を図っていくことが必要です。

今後も、歯科健診受診率が増加するよう、ライフステージにあわせた歯科指導・各種健康教室を通じて定期的な歯科健康診査の重要性を周知していくことが必要です。

また、歯科疾患と全身疾患は関係性が強いいため、多職種と連携し取り組むことが必要です。