

4. 壮年期（40歳～64歳）

💡 目指す姿

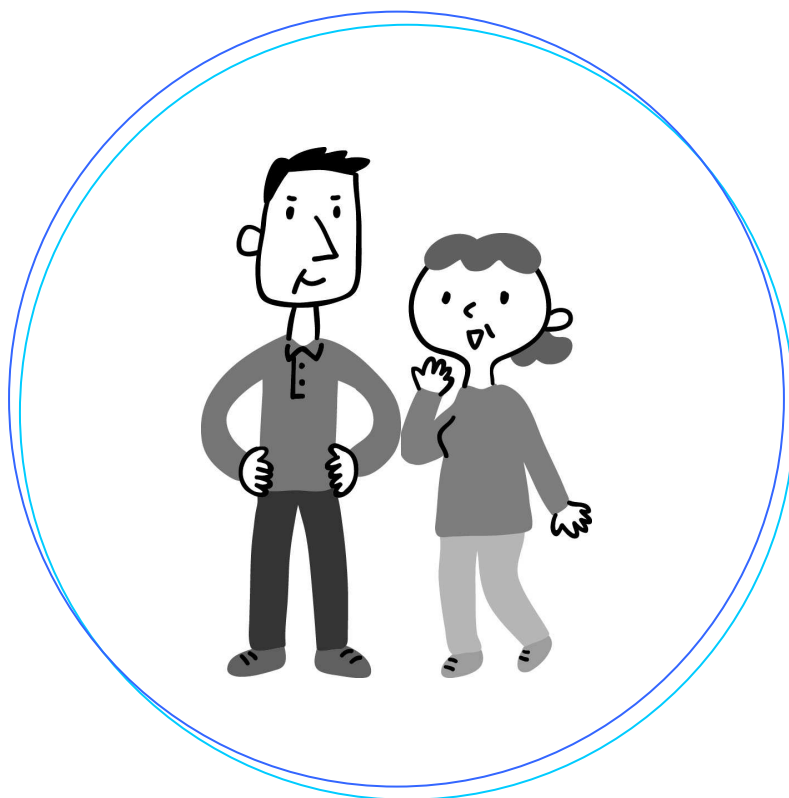
生活習慣を正して、健康にすごそう！

壮年期は、身体機能が徐々に低下するとともに、食習慣や運動習慣、睡眠などこれまでの不適切な生活習慣の積み重ねにより、生活習慣病などの病気が発症し始める時期です。

また、社会人として職場や家庭での役割・責任が増え、ストレスを抱えやすい時期でもあります。

一方で、自分の身体の衰えを自覚し、健康に対する意識が高まる時期でもあるため、生活習慣の見直しと改善に向けた働きかけにより、病気の予防と重症化防止を促進することが必要です。

そこで、この時期の目指す姿を【生活習慣を正して、健康にすごそう！】とし、その実現に向けて次の9分野、20施策を掲げ、市民や行政がそれぞれ取り組むことをまとめました。



● 栄養・食生活

➡ 栄養・食生活の詳細については、「日光市食育推進計画」を参照

※以下「栄養・食生活」内の目標値は、日光市食育推進計画に準じるため、平成30年度の値となる

施策1 欠食の影響を知らせる機会・場面の拡大

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 毎日朝食を食べましょう。
- 欠食の影響について理解し、規則正しい食生活を心がけましょう。

行政 が目指すこと



- 朝食をとることや、規則正しい食生活の大切さについて、積極的な情報提供に努めます。

参考：平成24年度実施事業

にっこう市版「食事バランスガイド」作成、配布（乳幼児健診、健康教室）／市ホームページ等に食育推進計画を掲載し、広く周知を図る／商工会議所広報「杉並木」に食育に関する記事の掲載（健康にっこう21栄養部会とタイアップ）

施策2 肥満予防、メタボリックシンドローム対策の推進

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 年に1回健康診査を受け、自らの健康と食生活を見直しましょう。
- 特定保健指導の対象になった場合、積極的に参加しましょう。
- 食育に関する知識を学びましょう。

行政 が目指すこと



- 特定健康診査の周知を図るなど、一人でも多くの市民に自分自身の健康に関心を持ってもらうよう努めます。
- イベントや教室において、食育に関する知識の情報提供に努めます。
- 特定保健指導に参加しやすいように、会場方式及び家庭訪問による指導を継続するとともに、内容の充実に努めます。
- 教室や相談を実施し、生活習慣の改善を支援します。

参考：平成24年度実施事業

特定健康診査を実施（集団・医療機関方式）／特定保健指導実施／にっこう市版「食事バランスガイド」作成、配布（乳幼児健診、健康教室）／栄養相談の実施（個別相談等）／健康づくり応援教室の開催／日光市食生活改善推進団体連絡協議会の活動支援

施策3 男性の食育や料理への関心・実践度の向上

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 食について関心を持ち、バランス良く食べましょう。
- 食に関する教室に積極的に参加しましょう。

行政 が目指すこと



- 男性が自ら食生活に気を配ることができるよう、食育について広く周知し、食育の推進に努めます。
- 相談や教室を開催し、食について関心を持つ機会をつくります。

参考：平成24年度実施事業

男性料理教室の開催／市ホームページ等に食育推進計画を掲載し、広く周知を図る／商工会議所広報「杉並木」に食育に関する記事の掲載（健康にっこう21栄養部会とタイアップ）／ひかりの郷出前講座（「バランスよく食べて元気になろう」、「食事は元気のもと」）／生活習慣病予防のための栄養・料理教室（保険年金課と共催）／料理関連教室の開催（各公民館）、石窯料理教室など／健康とパン食講座【勤労青少年ホーム】、手作りパン教室／手打ちラーメン教室／手打ちうどん教室／ナチュラルライフ教室／ハーブ教室～ハーブ料理編～／市民学級：「お菓子作り講座」／「魚のさばき方講座」／弁当男子講座／「おいしく食べて元気アップ」／味噌作り教室／キムチ作り教室

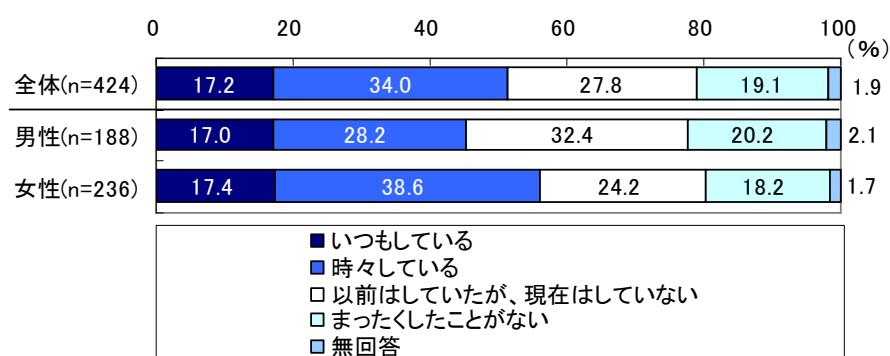
● 身体活動・運動

施策 1 気軽に身体を動かすための意識啓発の充実

■ 現状

- ・意識的に身体を動かす運動の頻度については、約5割が「いつもしている」と「時々している」となっています。一方、2割弱は「まったくしたことがない」となっています。
- ・男女別に見ると、「時々している」が女性の4割弱に比べ男性では3割弱と少なくなっています。(図表 82)

図表 82 男女別 意識的に身体を動かす運動の頻度 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・意識的に身体を動かす運動の頻度を男女別・年代別に見ると、40 歳代では、男女ともに運動を「いつもしている」「時々している」の割合が4割程度と、他の年代と比べて低い状況です。また、男性では60～64 歳、女性では50 歳代から運動を「いつもしている」割合が高くなります。(179 ページ 図表 141)
- ・身体を動かす運動をしない理由としては、全体では「時間がない」が約4割で最も多くなっています。
- ・男女別に見ると、男性では「特に理由はない」が、女性では「時間がない」に次いで「仲間がいない」が多くなっています。
- ・身体を動かす運動の頻度別に見ると、以前はしていたが現在はしていない人では、「時間がない」という理由が特に多くなっています。一方、まったくしたことがない人では、「時間がない」という理由に加え、「運動が嫌い」や「特に理由はない」も多くなっています。(図表 83)

図表 83 男女、意識的に身体を動かす運動の頻度別 身体を動かす運動をしない理由 [一般市民]

単位: %	n	ない	時間がない	場所がない	仲間がいない	かかるお金がかかる	嫌いな運動がない	必要でない	の問題健康上の	その他	はない特に理由	無回答
全体	199	38.7	7.5	10.6	5.5	11.6	1.0	9.5	6.0	23.1	11.1	
男性	99	30.3	6.1	6.1	3.0	10.1	0.0	6.1	6.1	35.4	12.1	
女性	100	47.0	9.0	15.0	8.0	13.0	2.0	13.0	6.0	11.0	10.0	
か身体を動かす頻度	118	40.7	7.6	10.2	5.1	8.5	0.0	12.7	8.5	20.3	10.2	
以前はしていたが、現在はしていない	81	35.8	7.4	11.1	6.2	16.0	2.5	4.9	2.5	27.2	12.3	

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・目標値であった「意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の増加」については低下しており、今後、歩数の増加をはじめとして気軽に身体を動かすことができるよう意識啓発が必要です。(24 ページ 図表 29)

■課題

意識的に身体を動かすなどの運動をしている人は、前計画策定時よりも少なくなっており、約半数が運動していない状況です。また、特に男性では運動をしていない人が多くなっています。

運動をしない理由としては、「時間がない」が全体の約4割で最も多くなっています。壮年期は健康に対して関心が高まる一方で、生活習慣病が発症し始める時期でもあります。生活習慣病予防のためにも、無理なく運動習慣を継続していくことが大切です。

そのため、日常生活の中で空いた時間を見つけて歩くことなど、気軽に身体を動かせるよう意識啓発が必要です。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 健康づくりのための運動の大切さを意識して生活しましょう。
- 仕事や家庭生活が忙しくなり、運動から遠ざかりがちな時期ですが、日常生活の中で気軽に身体を動かすよう心がけましょう。

行政 が目指すこと



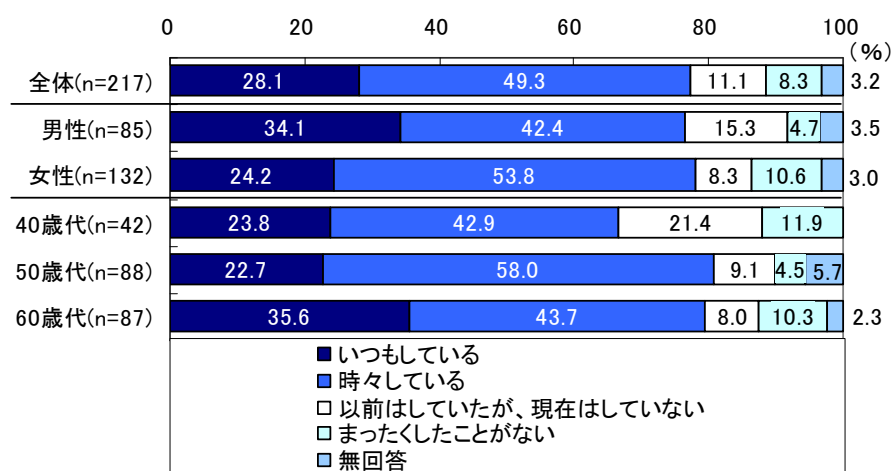
- イベントや教室の開催により、気軽に身体を動かすことができる機会を提供します。
- ウォーキングマップの普及などを行い、ウォーキングを通じた健康増進を図ります。
- 生活習慣病予防における運動の大切さや、日常生活の中で気軽に身体を動かすことができる取り組みを周知します。

施策2 運動に取り組み、継続できる環境づくり

■現状

- ・意識的に身体を動かす運動をいつもしているまたは時々している方の中で、週2日以上1日30分以上の運動をする頻度は、「いつもしている」が3弱割、「時々している」が約5割となっています。
- ・男女別に見ると、男性の方が、「いつもしている」が3割以上と多くなっています。
- ・年代別に見ると、60歳代では「いつもしている」が3割以上と多くなっています。(図表84)

図表 84 男女、年代別 週2日以上1日30分以上の運動の頻度 [一般市民]
(意識的に身体を動かす運動をいつもしているまたは時々している人のみ回答)



資料：平成24年度アンケート調査結果

- ・運動を続けるために必要なことについては、「運動できる場所」や「一緒に運動できる仲間」がいずれも全体で3割以上と多くなっています。
- ・男女別に見ると、男性では「運動できる場所」が、女性では「一緒に運動できる仲間」がそれぞれ最も多くなっています。
- ・身体を動かす運動の頻度別に見ると、頻度に関わらず「運動できる場所」や「一緒に運動できる仲間」が最も多くなっています。(図表85)

図表 85 男女、意識的に身体を動かす運動の頻度別 運動を続けるために必要なこと [一般市民]

単位: %	n	運動できる場所	専門家などの指導	会場の機室	運動仲間	一緒に運動できる人	自分自身を励ます	その他	ない	特に必要	無回答
全体	424	36.1	12.3	26.4	36.8	9.0	11.3	18.2	10.1		
男女											
男性	188	39.4	8.0	19.1	34.0	5.3	11.2	23.9	8.5		
女性	236	33.5	15.7	32.2	39.0	11.9	11.4	13.6	11.4		
す身体を動かす頻度											
いつもしている	73	39.7	5.5	19.2	37.0	13.7	6.8	23.3	11.0		
時々している	144	41.7	18.1	33.3	39.6	8.3	15.3	16.0	2.1		
以前はしていたが、現在はしていない	118	32.2	14.4	27.1	38.1	8.5	11.0	16.1	12.7		
まったくしたことがない	81	28.4	6.2	21.0	33.3	7.4	9.9	19.8	17.3		

資料：平成24年度アンケート調査結果

- ・運動を行っている個人・団体が身近な運動施設として利用できる「市内小中学校の体育館や校庭などの施設開放」が浸透し、利用者が増加したことに伴い、目標値の週2日以上1日30分以上運動する人については改善傾向が見られています。(24ページ 図表29)

■課題

週2日以上1日30分以上の運動をする頻度は、前計画策定時よりも改善しているものの、いつも運動している割合は3割弱となっています。中でも、女性や40～50歳代ではいつも運動している割合が低くなっています。

運動を続けるためには、「運動できる場所」や「一緒に運動できる仲間」が必要であるとの回答がいずれも全体で3割以上と多くなっています。また、「運動指導者などの専門家」や「運動教室などの機会」についてのニーズも見られます。

そのため、運動を継続できる環境づくりが必要となっています。

■取り組みの方向

市民が目指すこと



- 定期的な運動として、週2日以上1日30分以上の運動ができるよう、心がけましょう。
- 市や民間の提供する運動の場所や機会についての情報を積極的に活用するようにしましょう。

行政が目指すこと



- 週2日以上1日30分以上の運動ができるよう、仕事や家事などで忙しい人でも簡単にできる方法などの情報提供を行います。
- 運動指導者など専門家からのアドバイスや運動教室などの機会を設け、周知を図ります。

参考：平成24年度実施事業

ヨガ教室、太極拳教室など体育・レクリエーション事業／企業向け健康教室／女性のためのハッピーライフ講座／健康づくり応援教室／運動習慣について案内／ウォーキングマップの活用／既存の観光関係のウォーキングマップを活用し、運動習慣について案内／ひかりの郷出前講座／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載（9月号）／日光市生涯学習イベント情報／日光市体育協会HP／体協だより／各公民館だより／健康ポータルサイトへの掲載予定／イベントなどでの活動の場の提供／総合型地域スポーツクラブへの財政支援、情報提供／日光市体育協会への財政支援／体育館の耐震補強工事及び改修工事／市内小中学校施設の開放／日光杉並木マラソン大会、日光市駅伝競走大会等の開催／各競技別スポーツ大会の開催（野球、サッカー、バスケットボール、軟式テニスなど）／体力づくり婦人バレーボール大会、壮年ソフトボール大会の開催／日光市レクリエーション協会によるウォークラリー大会の開催／ニュースポーツフェスティバルの開催

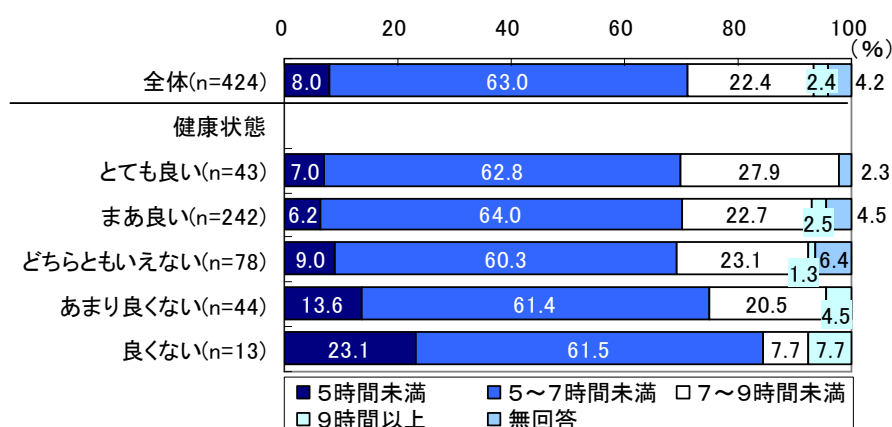
●休養・こころ

施策 1 休養・睡眠の重要性の意識啓発の充実

■現状

- ・睡眠時間が「5時間未満」と少ない人は、全体の8%となっています。
- ・健康状態別に見ると、健康状態が悪いほど、睡眠時間が短くなっています。(図表 86)

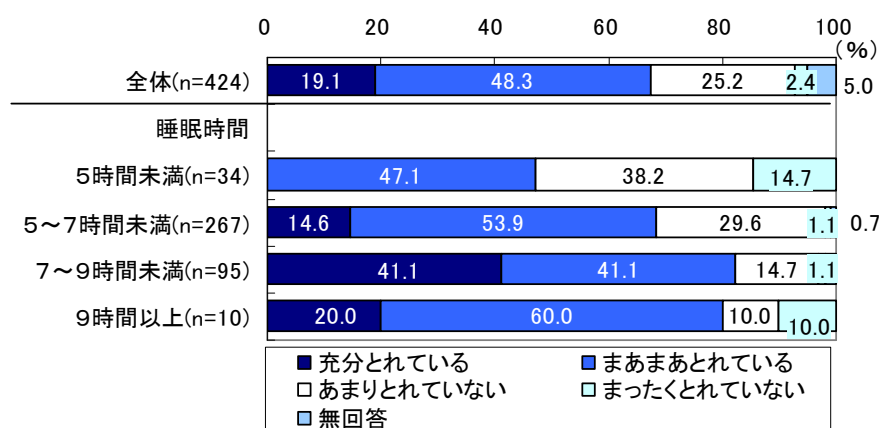
図表 86 健康状態別 睡眠時間 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・睡眠による休養は、「あまりとれていない」と、「まったくとれていない」を合わせると全体の約3割弱が休養がとれていない状況です。
- ・睡眠時間別に見ると、5時間未満では極端に『とれていない』割合が高く、「まったくとれていない」も1割以上となっています。(図表 87)

図表 87 睡眠時間別 睡眠による休養 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・睡眠による休養の状況を男女別・年代別に見ると、40 歳代の男女は、他の年代と比べて「あまりとれていない」「まったくとれていない」の割合が高くなっています。(179 ページ 図表 142)

- ・「睡眠による休養を十分にとれない人の減少」に関しては改善が見られず、休養・睡眠の分野においては、今後その重要性を広く周知していく必要があります。(24 ページ 図表 30)

■ 課題

睡眠時間が「5時間未満」と少ない人は全体の8%となっています。特に、健康状態が悪い方では睡眠時間が短い傾向となっています。

睡眠による休養は、約3割弱が「とれていない」状況です。特に、睡眠時間が5時間未満では休養が「とれていない」割合が約半数と高くなっているため、睡眠をしっかりととり、休養するよう促すことが必要です。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 仕事や家庭生活が忙しく睡眠時間が少なくなりがちな時期ですが、しっかりと睡眠時間を確保するようにしましょう。
- 睡眠とともに、休養もしっかりととるようにしましょう。
- 健康における睡眠の重要性を理解しましょう。

行政 が目指すこと



- 睡眠や休養の重要性について、周知を図ります。
- 適切な睡眠や休養のとり方について学ぶ機会を設けます。

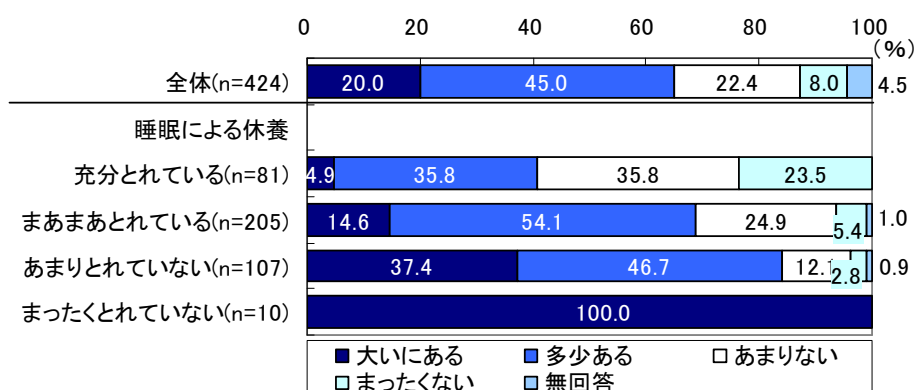
参考：平成 24 年度実施事業
普及啓発活動 [① 広報の掲載]

施策2 ストレス解消に向けた支援の充実

■現状

- ・ストレスの有無については、「大いにある」と「多少ある」を合わせると6割以上がストレスがある状況となっています。
- ・睡眠による休養別に見ると、休養がとれていない人ほどストレスが「大いにある」割合が高くなっています。(図表88)

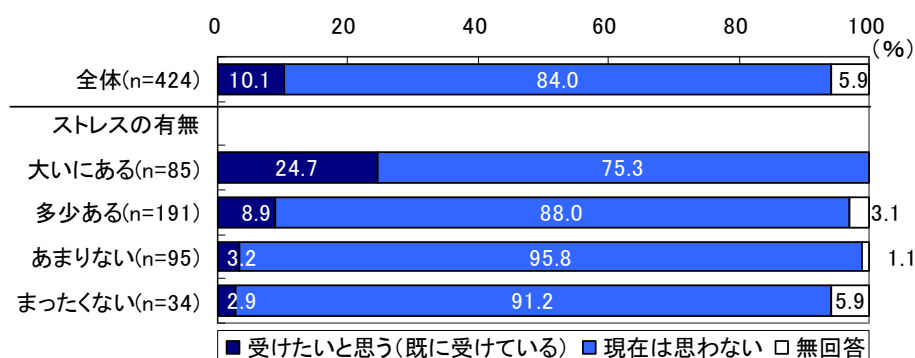
図表 88 睡眠による休養別 ストレスの有無 [一般市民]



資料：平成24年度アンケート調査結果

- ・専門家への相談については、全体の約1割が「受けたいと思う（既に受けている）」となっています。
- ・ストレスの有無別に見ると、ストレスが大いにある人では2割以上が相談を「受けたいと思う（既に受けている）」となっています。(図表89)

図表 89 ストレスの有無別 専門家への相談 [一般市民]



資料：平成24年度アンケート調査結果

- ・働く世代に向けてこころの健康についての周知を行い、「ストレスを感じる人の減少」については改善傾向が見られます。(24 ページ 図表 30)

■ 課題

ストレスを感じる人は、前計画策定時に比べると改善傾向にありますが、6割以上はストレスがある状況となっています。特に睡眠による休養がとれていない人ほどストレスが「大いにある」割合が高くなっています。そのため、睡眠の確保とあわせて、ストレスの解消に向けた支援を充実していく必要があります。

また、専門家への相談については、ストレスが大いにある人でも、相談を受けたいと「現在は思わない」割合が7割以上と高く、相談につながりにくい状況が考えられます。そのため、必要に応じて適切な機関へつなげられるよう、支援する必要があります。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 睡眠時間が少なくなりがちな時期ですが、睡眠時間を確保し、ストレスの解消へつなげましょう。
- 自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践しましょう。
- ストレスがたまり心身の不調が続く時には、早めに専門家への相談を検討しましょう。

行政 が目指すこと



- 睡眠の確保とあわせて、ストレスの解消を促す支援を行います。
- ストレスを一人で抱え込まず、必要に応じて適切な機関へつなげられるよう相談体制の充実や情報提供の充実を図ります。

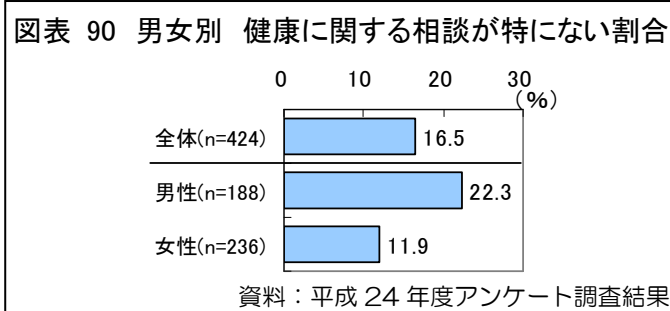
参考：平成 24 年度実施事業

日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／普及啓発活動〔①広報の掲載②窓口配布③こころの健康づくり川柳の実施〕／こころの健康づくりキャンペーン／企業向けリーフレットの配布／地域生活支援事業／多重債務者こころの無料相談室の開催

施策3 精神保健相談体制の強化と自殺予防の充実

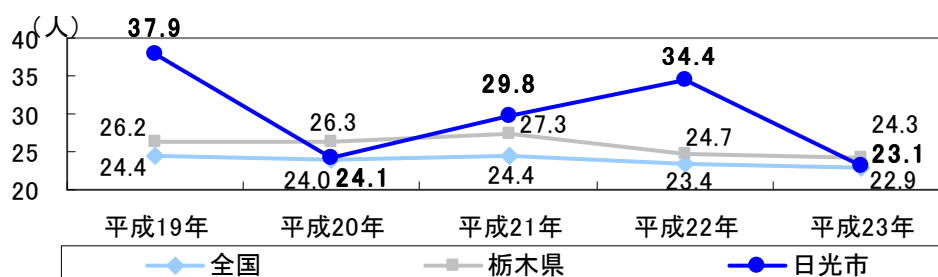
■現状

- 健康に関する相談が「特になし」の割合は、全体では1割以上となっています。
- 男女別に見ると、男性では約2割と、女性の約1割に比べ多くなっています。(図表90)



- 日光市の相談体制としては、相談窓口を開設しているほか、県主催の精神科医や臨床心理士による個別相談を利用できる体制になっています。
また、電話相談先を一覧にまとめた「日光市こころの相談窓口」を関係機関に設置しているほか、事業開催時や市のホームページなどで情報の周知を図っています。しかし、さらに幅広い年代に向けて一層の周知が必要となっています。
また、市の窓口において、悩みを抱えている人に対する相談窓口対応マニュアルを作成し、相談者がスムーズに必要な支援先につながるよう体制づくりをしています。
- 日光市には、自立支援医療（精神科の病気で継続した通院が必要な場合に、医療費の一部を公費で負担する制度）を受けられる病院または診療所が5か所、指定訪問看護事業者等が1か所あります。
- 市全体の自殺死亡率は年によりばらつきがあるものの、平成23年時点では人口10万人当たり23.1人となっており、全国・栃木県と同程度となっています。(図表91)

図表 91 市全体の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)の推移



資料：全国・栃木県は人口動態統計月報年計（概数）反映版
日光市は栃木県保健統計年報

■ 課題

仕事や家庭でのストレスなどがたまり、うつ病などの精神疾患を発症しやすい時期となります。これらの精神疾患の予防や、相談体制の充実、かかった場合の適切な支援を行える体制の整備と、自殺予防の充実が必要となっています。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 悩みがあるときは一人で悩まずに気軽に相談するようにしましょう。
- 専門的な機関について知り、必要に応じて受診するようにしましょう。
- 周りに悩んでいる人がいるときはできる範囲で相談に乗り、必要に応じて専門的な機関へつなぎましょう。

地域 が目指すこと



- 地域で悩んでいる人が、気軽に相談できる環境をつくりましょう。

行政 が目指すこと



- さまざまな機会を通じ、広く精神保健や自殺予防について、普及啓発を行います。
- ゲートキーパーを養成し、悩んでいる人を地域の中で早期に発見し解決に結び付けられるような体制を構築します。
- 相談窓口を充実するとともに、関係機関と連携し、悩んでいる人を専門機関につなげられるようにします。

参考：平成 24 年度実施事業

こころの健康づくりキャンペーン／ゲートキーパー研修の開催／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／普及啓発活動〔①広報掲載②窓口配布③こころの健康づくり川柳の実施〕／こころの健康づくりキャンペーン／地域生活支援事業

● 飲酒

施策 1 多量飲酒の危険性の周知

■ 現状

- ・ 飲酒の頻度について、男女別に見ると、男性において「毎日」飲んでいる割合が約3割と特に高くなっています。(図表 92)

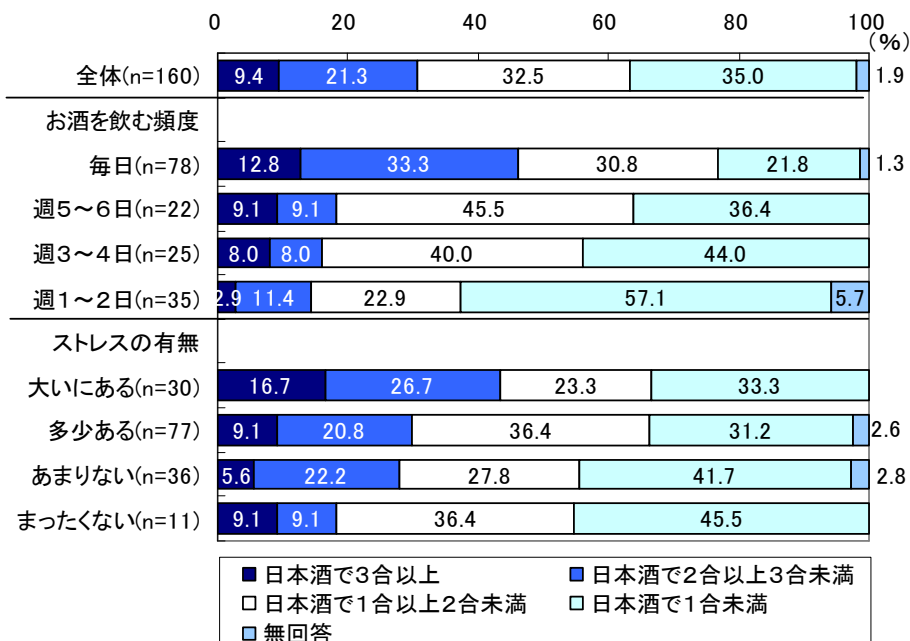
図表 92 男女別 飲酒の頻度 [一般市民]

単位:%	n	毎日	週5 ～ 6日	週3 ～ 4日	週1 ～ 2日	日 月 に 1 ～ 3	て い る 年 以 上 や め て い る (1)	や め た め な い (飲 ま な い)	ほ と ん ど 飲 ま な い (飲 ま な い)	無 回 答
男性	188	31.9	8.0	8.0	9.0	4.8	3.2	28.7	6.4	
女性	236	7.6	3.0	4.2	7.6	7.6	2.5	58.1	9.3	

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・ 男女別・年代別に飲酒の頻度を見ると、男性の50歳代、60歳代では「毎日」が約3割で、他の年代に比べても高い割合となっています。(180ページ 図表 144)
- ・ 飲酒量については、全体の約1割が「日本酒で3合以上」となっています。
- ・ お酒を飲む頻度別に見ると、毎日飲んでいる人では、1割強が「3合以上」と多量飲酒の状況となっています。また、お酒を飲む頻度が多いほど、多量に飲酒している割合が高くなっています。
- ・ ストレスの有無別に見ると、ストレスが大いにある人では「3合以上」が1割以上と多くなっています。(図表 93)

図表 93 お酒を飲む頻度、ストレスの有無別 飲酒量 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・「毎日飲酒する人の減少」は男女ともに、「多量に飲酒する人の減少」は女性のみ、目標値を達成しています。(25 ページ 図表 32)

■ 課題

壮年期男性の約3割が毎日飲酒しています。

また、お酒を飲む頻度が多い人、ストレスが大いにある人ほど、多量に飲酒している割合が高くなっています。

そのため、多量飲酒の危険性を周知していく必要があります。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 多量飲酒とは、毎日日本酒で3合以上の飲酒であり、多量飲酒が身体に悪い影響を及ぼすということを理解しましょう。
- 飲酒により心身の不調やトラブルが続く時は、早めに専門家へ相談しましょう。
- 飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。

行政 が目指すこと



- 多量飲酒の危険性について、さまざまな機会を通じて周知・啓発します。

参考：平成 24 年度実施事業

日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／健康診査実施後の結果報告会

施策2 適正飲酒量の周知・啓発

■現状

- ・適正飲酒量の認知度については、適正な「1合未満」との回答は全体の3割程度となっています。
- ・飲酒の頻度別に見ると、毎日や週5～6日飲んでいる人では、適正飲酒量は「1合未満」との回答は他の飲酒頻度に比べて少なく、「2～3合未満」と思っている人が多くなっています。(図表94)

図表 94 飲酒の頻度別 適正飲酒量の認知度 [一般市民]

単位:%	n	ml 1合(180)未満	満(360) 1合(180)未満	未(540) 2合(360)未満	未(720) 3合(540)未満	未(900) 4合(720)未満	ml 5合(900)以上	無回答
全体	424	35.8	25.7	4.7	0.9	0.0	0.0	32.8
毎日	78	42.3	37.2	15.4	2.6	0.0	0.0	2.6
週5～6日	22	40.9	45.5	13.6	0.0	0.0	0.0	0.0
週3～4日	25	48.0	44.0	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0
週1～2日	35	65.7	25.7	2.9	2.9	0.0	0.0	2.9
月に1～3日	27	59.3	22.2	3.7	0.0	0.0	0.0	14.8
やめた(1年以上やめている)	12	33.3	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0
ほとんど飲まない(飲めない)	191	27.7	22.0	1.0	0.0	0.0	0.0	49.2

資料：平成24年度アンケート調査結果

■課題

適正飲酒量の認知度については、適正な酒量「1合未満」との回答は、全体のうち3割程度と少なくなっています。また、飲酒の頻度別に見ると、毎日や週5～6日飲んでいる人では、適正飲酒量の認知度が低くなっています。そのため、適正飲酒量の周知をすることが必要です。

■取り組みの方向

市民が目指すこと



- 適正な飲酒量とは、日本酒で1日1合未満であるということを知り、適正飲酒を心がけましょう。

行政が目指すこと



- 適正な飲酒量について、さまざまな機会を通じて周知します。

参考：平成24年度実施事業

日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／アルコール依存症相談／ひかりの郷出前講座／飲酒について、パンフレットやフードモデルを活用し、相談・指導を実施／地区の健康教室

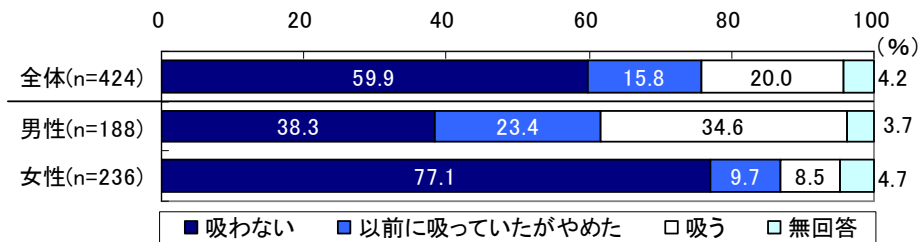
●喫煙

施策 1 喫煙が及ぼす影響の周知と禁煙支援

■現状

- ・喫煙経験について、男女別に見ると、男性では「吸う」が4割弱と多くなっています。
(図表 95)

図表 95 男女別 喫煙経験 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・喫煙経験別に禁煙経験を見ると、「自分一人の意志で」が、以前に吸っていたがやめた人では8割以上、吸う人では3割以上となっています。(図表 96)

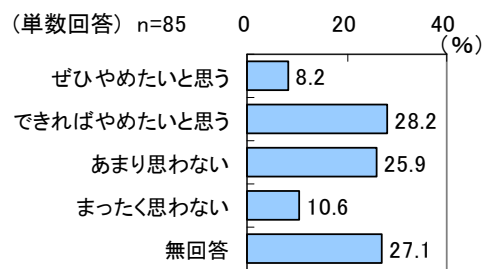
図表 96 喫煙経験別 禁煙経験 [一般市民]

単位: %	n	禁煙を試みたことがない	禁煙外来を受診	薬局に相談	歯科医師に相談	友人や家族に相談	意志で	自分一人の意志で	ニコチンガムを使用	ニコチンパッチを使用	その他	無回答
以前に吸っていたがやめた	67	4.5	3.0	0.0	0.0	3.0	86.6	1.5	3.0	7.5	3.0	
吸う	85	40.0	0.0	0.0	0.0	2.4	36.5	4.7	1.2	0.0	21.2	

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・たばこを吸っている人の中で、たばこをやめたいかどうかについては、「できればやめたいと思う」と「ぜひやめたいと思う」を合わせると3割以上となっています。
(図表 97)

図表 97 たばこをやめたいか [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・受動喫煙の害に関する認知度については、「肺がん」や「妊婦への影響」が高くなっています。
- ・喫煙の有無別に見ると、吸わない人では「妊婦への影響」や「肺がん」、「子どものぜんそく」などが喫煙経験のある人よりも高くなっています。(図表 98)

図表 98 喫煙経験別 受動喫煙の害に関する認知度 [一般市民]

単位: %	n	乳幼児への影響 (突然死など)	妊婦への影響 (未熟児など)	心臓病	子どものぜんそく	大人のぜんそく	肺がん	影響を及ぼすこと とはない	どんな影響を及ぼすか知らない	無回答
全体	424	55.9	64.4	34.7	54.7	47.4	77.8	0.7	5.2	6.8
吸わない	254	57.1	70.1	34.6	59.4	52.4	83.5	0.4	3.1	4.3
以前に吸っていたがやめた	67	64.2	61.2	37.3	53.7	50.7	80.6	0.0	6.0	0.0
吸う	85	55.3	60.0	36.5	49.4	37.6	71.8	2.4	11.8	3.5

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■ 課題

たばこを吸う割合は男性では4割弱と高くなっています。

禁煙の経験を見ると、現在吸っている人でも3割以上は「自分一人の意志で」禁煙に挑戦したことが分かります。今後の喫煙意向については、3割以上はやめたいと回答しており、自分一人での禁煙は難しい人が禁煙を成し遂げられるよう禁煙外来などの周知により支援することが必要です。また、過去にたばこを吸っていた人も多く、将来的に COPD(慢性閉塞性肺疾患)にかかる可能性が高いため、COPD について周知することが必要です。

また、受動喫煙の害の認知度については、たばこを吸う人では認知度が低くなっています。そのため、受動喫煙の影響について、喫煙者を含め周知していくことが必要です。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- COPD や受動喫煙の影響について知り、配慮するようにしましょう。
- 禁煙方法を知りましょう。
- 禁煙したい場合は、必要により禁煙外来に相談しましょう。

行政 が目指すこと



- 禁煙をしたい方が禁煙できるよう、禁煙外来などの周知や禁煙のための教室などを開催することにより支援を行います。
- COPD や受動喫煙の影響についてさまざまな機会を活用し周知します。

施策2 分煙・禁煙の環境整備

■現状

- ・受動喫煙の経験については、吸わない人では、「飲食店で」が約6割と多くなっています。一方、吸う人では、「特にない」が約4割と、他に比べ多くなっています。(図表 99)

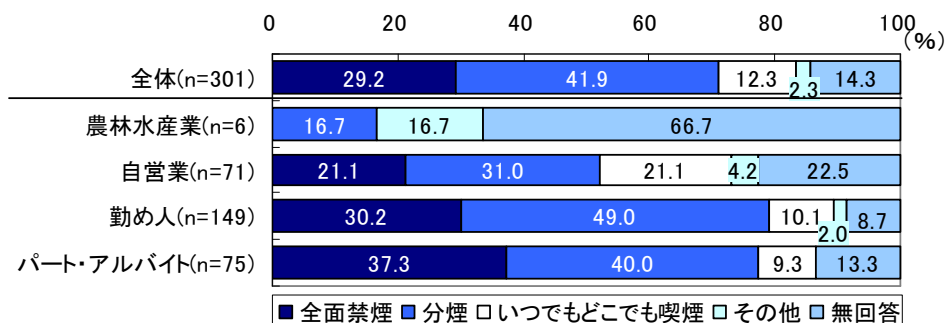
図表 99 喫煙経験別 受動喫煙の経験 [一般市民]

単位: %	n	特にない	家庭で	職場で	飲食店で	遊技場で	行政機関で	医療機関で	その他	無回答
全体	424	21.0	13.9	25.0	51.7	22.4	8.3	10.8	4.0	8.7
吸わない	254	14.2	17.7	26.8	61.0	19.7	7.9	10.6	4.3	7.9
以前に吸っていたがやめた	67	16.4	13.4	34.3	44.8	37.3	14.9	13.4	4.5	13.4
吸う	85	41.2	2.4	12.9	31.8	21.2	3.5	9.4	2.4	9.4

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・職場の喫煙環境は、勤め人やパート・アルバイトでは「全面禁煙」が3割以上と多くなっています。一方、自営業では「いつでもどこでも喫煙」が約2割となっています。(図表 100)

図表 100 職業別 職場の喫煙環境 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■課題

受動喫煙の経験については、吸わない人では、「飲食店で」が約6割と多くなっています。また、職場の喫煙環境は、勤め人やパート・アルバイトでは「全面禁煙」が3割以上と多くなっています。一方、自営業では「いつでもどこでも喫煙」が約2割となっています。そのため、市内の飲食店や事業所などに対し、分煙や禁煙対策を促し、受動喫煙を防止する必要があります。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- たばこを吸う方は、周囲の方に対し、受動喫煙をさせないよう気を付けましょう。
- 分煙・禁煙に心がけましょう。
- 分煙・禁煙施設をなるべく利用しましょう。

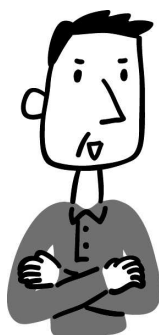
行政 が目指すこと



- たばこを吸う方に対し、分煙・禁煙施設を利用するよう促します。
- 市内の飲食店や企業、事業所などに対し、分煙や禁煙対策を促し、受動喫煙を防止します。

参考：平成 24 年度実施事業

福祉施設職員向けの禁煙教室／禁煙サポーター育成事業／スモーカーライザー、タバコの煙測定器の貸出し／若い女性（20～30代）の健診受診者へ禁煙に対するチラシの配布／相談のあった場合、禁煙外来について情報提供を実施／企業向け健康教室／企業への訪問にて禁煙・分煙の勧奨。また禁煙外来の紹介を実施。／企業訪問時に、分煙や喫煙の害についてのパンフレットの配布



● 歯・口腔

➡ 歯・口腔の詳細については、「日光市歯科保健推進計画」を参照

※以下「歯・口腔」内の目標値は、日光市歯科保健推進計画に準じるため、平成30年度の値となる

施策1 歯や口腔に関する知識の普及啓発

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯磨きの重要性について知りましょう。
- かかりつけ歯科医などの専門機関を通して、むし歯や歯周病予防のため、歯や口腔に関する知識を身に付けましょう。
- 8020運動について理解しましょう。

行政 が目指すこと



- 歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯磨きの重要性について、市広報紙などを通じて広く周知します。
- 各種教室やイベント等を通じて、むし歯や歯周病予防の知識や取り組みを普及します。
- 市内医療機関など専門機関とも連携し、歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯磨きの重要性について啓発を行います。
- 8020運動について広く周知します。

参考：平成24年度実施事業

リーフレット配布（母子手帳配布時）／健康にっこう21だより作成／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／広報にっこう記事掲載／歯ッピー健口フェスタの開催

施策2 むし歯予防の推進

■取り組みの方向

市民が目指すこと



- 家庭や職場でも食後や寝る前の歯磨き習慣を身に付けましょう。
- 歯科健康診査の受診や歯磨き指導を受けるなど、むし歯予防を心がけましょう。
- 間食を食べる時間を決めて、「ダラダラ食い」は避けましょう。
- フッ化物入り歯磨剤を利用した歯質の強化に努めましょう。

行政が目指すこと



- 家庭や職場でも歯磨きの習慣を身に付けるよう啓発を行い、食後や寝る前の歯磨きをすすめます。
- むし歯予防に向けて、歯科健康診査や歯磨き指導などの受診をすすめます。
- イベント等を開催し、ブラッシング指導や歯や口腔に関する悩み相談などを行い、むし歯予防への意識を高めます。

参考：平成24年度実施事業

健康にっこう21だより作成／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／広報にっこう記事掲載／歯ッピー健口フェスタの開催／成人歯科健診（集団方式・医療機関方式）

施策3 歯周病予防の推進

■取り組みの方向

市民が目指すこと



- 歯周病の状態を知るために歯科健康診査を受けましょう。
- 壮年期以降は年齢とともに歯周病が進行しやすいため、歯周病予防を意識した正しい歯周病予防法・対処法を理解し、実践するようにしましょう。
- 歯周病予防に向け、自分の歯に合わせた歯科補助用具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使用しましょう。

行政が目指すこと



- かかりつけ歯科医を持つことや歯科健康診査の受診により、歯周病の早期発見と予防を促進します。
- 歯と歯ぐきの境目を磨くことを心がけ、歯科補助用具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使用するなど、自分の歯に合わせた効果的な口腔清掃が行えるよう指導を強化します。

参考：平成24年度実施事業

健康にっこう21だより作成／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／広報にっこう記事掲載／歯ッピー健口フェスタの開催／成人歯科健診（集団方式・医療機関方式）

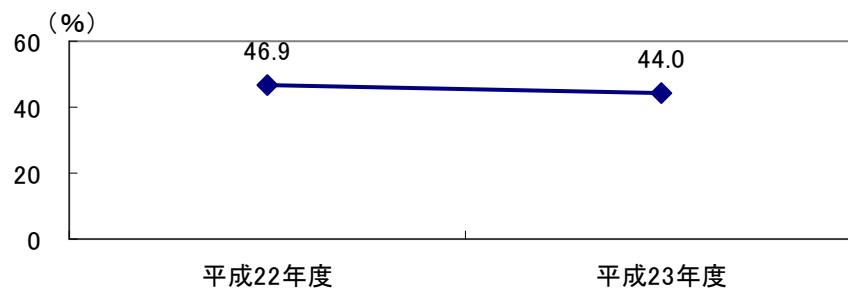
●糖尿病

施策 1 高血糖予防の促進

■現状

- ・HbA1c※（JDS 値） 5.2%以上該当者の推移を見ると、平成 22 年度から平成 23 年度でやや減少しています。（図表 101）

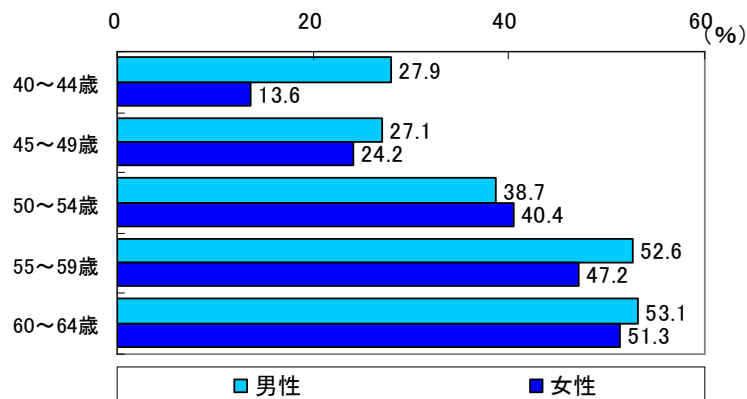
図表 101 HbA1c(JDS 値)5.2%以上該当者の推移



資料：健康診査実施結果（HbA1c 値検査は平成 22 年度より実施）

- ・HbA1c（JDS 値） 5.2%以上該当者の内訳を見ると、男性のほうが女性よりも該当者が多くなっています。また男女ともに年代が上がるほど該当者が多くなっています。（図表 102）

図表 102 HbA1c(JDS 値)5.2%以上該当者の内訳



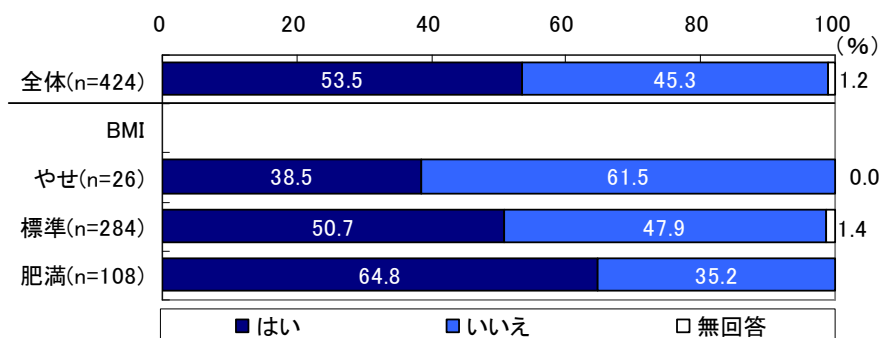
資料：平成 23 年度健康診査実施結果

- ・健康診査の受診率は、男女ともに低くなっています。特に 40～59 歳の男性は、2割未満と低い状況です。（9ページ 図表 9）

* HbA1c：過去 1～2 か月の血糖の状態を表す値のこと。HbA1c（JDS 値）が 5.2%以上は要指導、6.1%以上は要医療に該当。

- ・BMI^{*}別に見ると、肥満の人では、お腹いっぱい食べる割合が6割を超えて高くなっています。(図表 103)

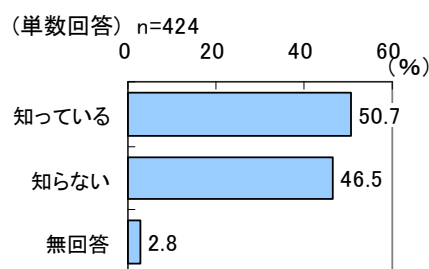
図表 103 BMI 別 食事のときにお腹いっぱい食べるか



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・体重維持のために必要な食事内容・量については、全体の約5割が「知っている」との回答となっています。(図表 104)

図表 104 体重維持のために必要な食事内容・量を知っているか



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・第1次計画に比べ、「適切な食事量を認識している人」では、男女ともに増加傾向にありますが、「お腹いっぱい食べる人」や「高血糖（男性）」については改善が見られていません。(26 ページ 図表 34)

課題

糖尿病の発病へとつながる高血糖の状態は、年代が上がるほど該当者が増えており、若いうちからの予防が必要となります。しかし、健康診査の受診率は、若い年代において特に低くなっています。そのため、健康診査の受診や生活習慣を見直すための意識づけを強化し、高血糖を予防することが必要です。

* BMI : body mass index の略で、身長に対する体重の割合から肥満度を表す指数。
 $\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長}^2 \text{ (m)}}$ で算出する。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 糖尿病について正しく理解しましょう。
- 自分の適切な体重を維持するための食事や運動の量を知り、食べ過ぎないようにしましょう。
- 年に一度は、健康診査を受けましょう。

行政 が目指すこと



- 糖尿病について正しい知識を普及し、糖尿病の発症・重症化を防止します。
- 適切な体重を維持するための食事や運動の量について啓発します。
- 糖尿病予備軍に該当する方には、糖尿病予防の教室や保健指導を実施します。
- 定期的な健康診査の受診について普及啓発します。

参考：平成 24 年度実施事業

家庭教育学級／親力アップ子育てセミナー／健康づくり応援教室／からだ改善教室／女性のためのハッピーライフ講座／健康診査実施後の結果報告会／適正体重普及事業／生活習慣病予防教室／企業向け健康教室／ひかりの郷出前講座／特定健康診査における HbA1c 検査の全員実施

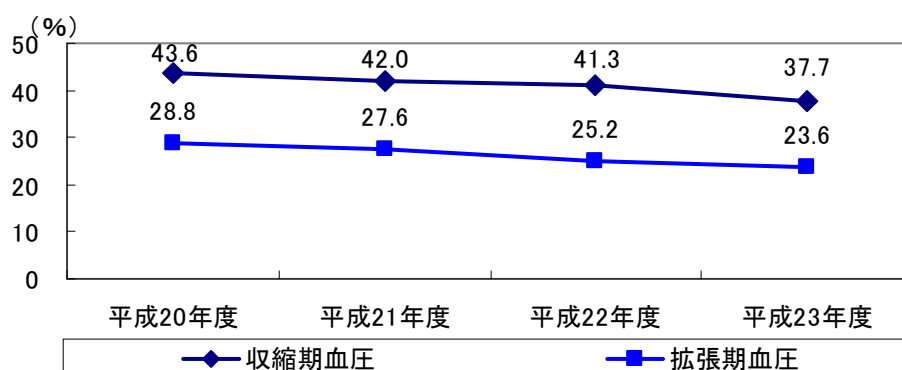
●脳卒中・心臓病

施策1 高血圧症予防の促進

■現状

- ・高血圧該当者の推移を見ると、収縮期血圧、拡張期血圧ともに、減少傾向にあります。
(図表 105)

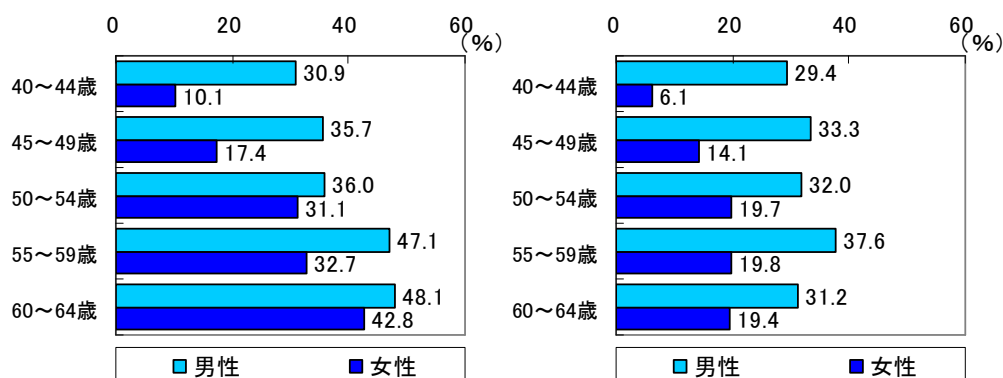
図表 105 高血圧該当者の推移



資料：健康診査実施結果

- ・高血圧についてその内訳を見ると、収縮期、拡張期ともに男性のほうが該当する割合が高くなっています。また、いずれも年代が上がるほど該当する割合が高くなっています。
(図表 106)

図表 106 高血圧(左:収縮期血圧、右:拡張期血圧)

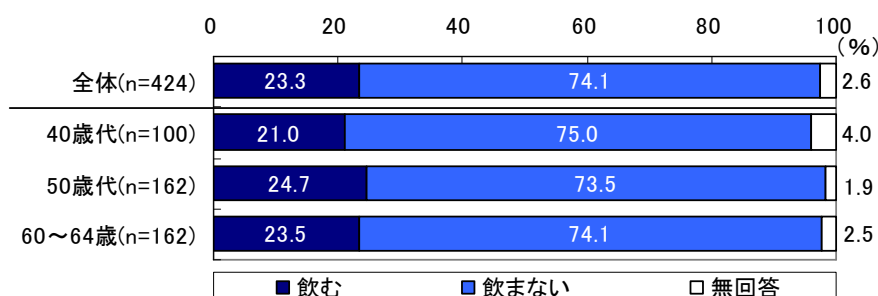


資料：平成 23 年度健康診査実施結果

- ・健康診査の受診率は、男女ともに若い年代は低くなっています。特に、男性ではいずれも2割未満と男性の受診率が低い状況です。(9ページ 図表 9)

- ・アンケート結果から、みそ汁を1日2杯以上飲むかについては、2割以上が「飲む」との回答となっています。(図表 107)

図表 107 年代別 みそ汁を1日2杯以上飲むか



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■ 課題

高血圧予防のためには減塩を意識することが必要です。

また、脳卒中・心臓病の発症を予防するためには、健康診査を受診し自分の体の状態を知ることが大切です。

さらに、野菜が不足しないように、バランスの良い食事など、生活習慣の改善等の取り組みにより、高血圧症の予防を促進することが必要です。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 高血圧症について正しく理解しましょう。
- 塩分を摂り過ぎないようにし、野菜を積極的に摂りましょう。
- 年に1度は健康診査を受けましょう。

行政 が目指すこと



- 高血圧症について、正しい知識を普及し高血圧症の発症・重症化を防止します。
- 高血圧が動脈硬化や脳卒中・心臓病に結びつく危険性を周知します。
- 高血圧予防のための教室や、保健指導を実施します。
- 定期的な健康診査の受診について普及啓発します。

参考：平成 24 年度実施事業

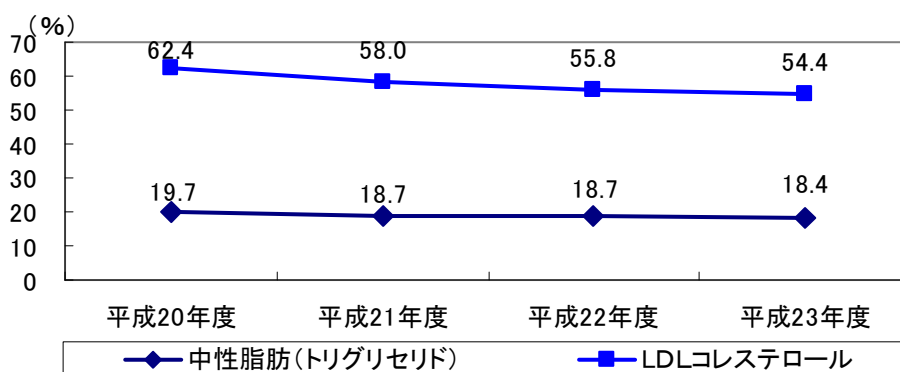
家庭教育学級／栄養・調理教室／ひかりの郷出前講座／まず 1 g の減塩推進事業／生活習慣病予防教室／健康づくり応援教室／からだ改善教室／健康診査実施後の結果報告会

施策2 脂質異常症予防の促進

■現状

- ・脂質異常該当者の推移を見ると、中性脂肪、LDL コレステロールはともに減少傾向にあります。(図表 108)

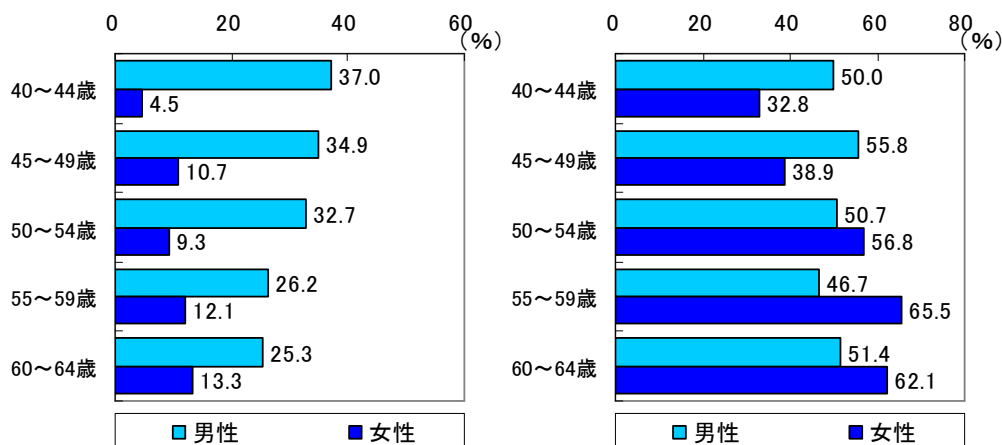
図表 108 脂質異常該当者の推移



資料：健康診査実施結果

- ・脂質異常についてその内訳を見ると、中性脂肪は男性の方が該当する割合が高く、若い年代ほど該当する割合が高くなっています。一方 LDL コレステロールは、50 歳以降は女性の方が該当する割合が高くなっています。(図表 109)

図表 109 脂質異常(左:中性脂肪、右:LDLコレステロール)

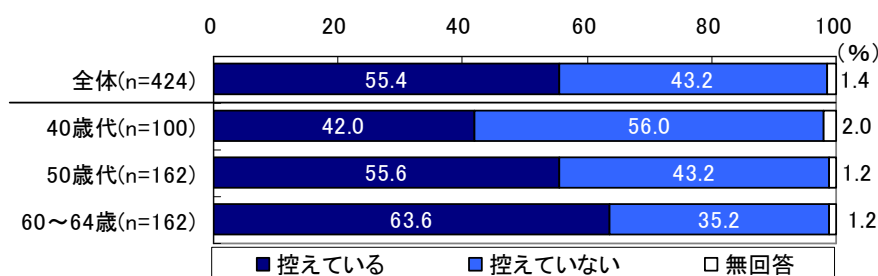


資料：平成 23 年度健康診査実施結果

- ・健康診査の受診率は、男女ともに若い年代は低くなっています。特に、男性では2割未満と低い状況です。(9ページ 図表 9)

- ・アンケート結果から、脂っこい食事を控えているかについては、若い年代ほど「控えている」割合が低くなっています。(図表 110)

図表 110 年代別 脂っこい食事を控えているか



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■ 課題

脂質異常の予防のためには脂肪や糖分を控えることが必要です。

また、脳卒中・心臓病の発症を予防するためには、健康診査を受診し自分の体の状態を知ることが大切です。

さらに、バランスの良い食事など、生活習慣の改善等の取り組みにより、脂質異常症の予防を促進することが必要です。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 脂質異常症について正しく理解しましょう。
- 脂肪や糖分を摂りすぎないように気を付けましょう。
- 年に1度は、健康診査を受けましょう。

行政 が目指すこと



- 脂質異常症について正しい知識を普及し、脂質異常症の発症・重症化を防止します。
- 脂質異常が動脈硬化や脳卒中・心臓病に結びつく危険性を周知します。
- 脂質異常症予防のための教室や、保健指導を実施します。
- 定期的な健康診査の受診について普及啓発します。

参考：平成 24 年度実施事業

家庭教育学級／栄養・調理教室／ひかりの郷出前講座／まず 1 g の減塩推進事業／生活習慣病予防教室／健康づくり応援教室／からだ改善教室／健康診査実施後の結果報告会

●がん

施策 1 がん予防の促進

■現状

- ・死因別死亡者数は、毎年悪性新生物（がん）が最も多い状況で、平成 23 年では 309 人で、死因の 26.2%を占めています。（11 ページ 図表 12）
- ・国民健康保険及び後期高齢者医療制度の被保険者の医療費の内訳として、がんが占める割合についても日光市では 12.7%と、栃木県の 11.5%に比べ高くなっています。（13 ページ 図表 15）
- ・特に、結腸及び直腸（直腸 S 状結腸移行部を含む）の悪性新生物（がん）にかかる医療費は、栃木県に比べ多くなっています。（14 ページ 図表 17）

■課題

がんは死因の第1位が続いており、総死亡の約 26%を占めています。日本人のがんの危険性を高める要因としては、がんに関連するウイルスや細菌への感染、喫煙（受動喫煙を含む）、過剰飲酒、食生活や運動等の生活習慣などが挙げられており、これらへの対策ががん予防には重要となります。

働く世代ががんに罹患し、社会から離れることによる影響は、本人のみならず家族や同僚といった周りの人にも及びます。こうした影響を少なくするため、働く世代へのがん対策を充実させ、がんをなるべく早期に発見することが必要となります。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- がんの予防について知り、適切な生活習慣を心がけましょう。

行政 が目指すこと



- 適切な生活習慣を心がけることの大切さなどを啓発します。
- がんの予防について知り、適切な生活習慣を実践できるよう、健康教室などを実施します。

参考：平成 24 年度実施事業

とちぎ健康 2 1 協力店（禁煙・分煙の店）の登録店舗数増加への協力／企業向け健康教室／女性のためのハッピーライフ健康教室／喫煙防止教室／健康にっこう 2 1 だよりの発行（成人式にて）／子宮頸がん予防ワクチン個別接種費用助成／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載

施策2 がん検診の受診勧奨と体制整備

■現状

- ・市全体の死因別死亡者数の状況を見ると、平成19年以降、悪性新生物が最も多く、増減を繰り返しながらほぼ横ばいで推移しています。平成23年の内訳を見ると、悪性新生物が26.2%を占めています。(11ページ 図表12)
- ・がん検診受診者については、大腸がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診については受診者数が増加しました。しかし、胃がん検診、肺がん検診、子宮がん検診については受診者数が減少しています。(28ページ 図表36)
- ・健康診断や人間ドックを受けない理由としては、40歳代は「面倒だから」が約4割と多くなっており、50歳代と60歳代では「医療機関に受診中だから」が多くなっています。(20ページ 図表23)
- ・平成22年度の各がん検診の精密検査受診率は、胃がん73.8%、肺がん65.6%、大腸がん63.4%、子宮がん67.6%、乳がん79.1%にとどまっています。

■課題

最も多い死因はがんであり、4人に1人ががんで亡くなっている現状です。がん検診について見ると、大腸がん検診、乳がん検診については検診無料クーポンの配布等により受診者数が増加しています。しかし、胃がん検診、肺がん検診、子宮がん検診については受診者が減少していることから、がん検診を受けやすい体制を整え、受診を促す必要があります。さらに、職域と連携し、がん検診の実施を促すことも必要です。また、がん検診を受診し、要精密検査となっても精密検査を受診しない方もいます。そのため、要精密検査該当者には医療機関受診を促すことが必要です。

■ 取り組みの方向

市民が目指すこと



- がん検診を受けるようにしましょう。
- がん検診で要精密検査となったら、医療機関を受診するようにしましょう。

行政が目指すこと



- がん検診を受診するよう、意識啓発を行います。
- がん検診が受けやすくなるよう、検診の体制を整えます。
- 職域との連携を図ります。
- 要精密検査該当者に、医療機関を受診するよう促します。

参考：平成 24 年度実施事業

成人健診の実施／成人健診未受診勧奨／肝炎検診未受診勧奨／子宮頸がん・乳がん検診未受診勧奨／無料クーポン券・検診手帳の発送／乳幼児健康診査にて健診受診勧奨チラシ配布／健康にっこう21キャンペーンにて次年度受診申込み受付及び普及啓発／食生活改善推進員（食改）による健診受診勧奨／日光市前立腺がん市民公開講座

■ 壮年期 成果指標

● 栄養・食生活

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	朝食を「ほとんど毎日食べる」「週3～4日食べている」割合の増加	90.3%	95%	—
2	施策 1	朝食の大切さや欠食の影響を知らせる教室の開催数の増加	2回	5回	—
3	施策 2	肥満と判定される40～64歳代男性の割合の減少	29.3%	25%	—
4	施策 2	肥満と判定される40～64歳代女性の割合の減少	22.5%	18%	—
5	施策 2	健康診査の受診率の増加（40～64歳）	※28.2%	60%	—
6	施策 3	市ホームページや広報紙等に食に関する情報の掲載回数の増加	5回	10回	—
7	施策 3	男性で食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	56.3%	65%	—

● 身体活動・運動

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	日常生活の中で歩行などの身体活動を1日1時間以上している割合の増加	51.2%	57%	—
2	施策 2	週2日以上1日30分以上の運動をいつもしている割合の増加	28.1%	32%	24.3%→34.0%（国） ※国は20～64歳

●休養・こころ

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	27.6%	22%	18.4%→15% (国)
2	施策2	ストレスが大いにある人の割合の減少	20%	18%	—
3	施策3	相談相手がいない人の割合の減少	16.5%	13%	—

●飲酒

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	多量に飲酒する人の割合の減少	12.8%	10%	—
2	施策2	適正な飲酒量を知っている人の割合の増加	35.8%	44%	—

●喫煙

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる)	20%	11.9% (現在の喫煙率から、ぜひまたはできればやめたいと思う割合を減じたもの)	19.5%→12% (国)
2	施策2	受動喫煙経験の減少	家庭 13.9% 職場 25% 飲食店 51.7% 行政機関 8.3% 医療機関 10.8%	家庭 3% 職場 0% 飲食店 15% 行政機関 0% 医療機関 0%	家庭 10.7%→3% (国) 職場 64%→0% (国) 飲食店 50.1%→15% (国) 行政機関 16.9%→0% (国) 医療機関 13.3%→0% (国)

●歯・口腔

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	歯周病と全身の健康との関わりについて知らない割合の減少	39.2%	30%	—
2	施策2	むし歯がある割合の減少	※37.3%	20%	—
3	施策3	歯周病にかかる人の割合の減少	※90%	85%	—
4	施策3	市が行う歯科健康診査受診率の増加(40~64歳)	※0.72%	5%	—
5	施策3	60歳(55歳~64歳)で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	39.3%	50%	60.2%→70% (国) 52.7%→60%以上 (県)

●糖尿病

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	血糖値の要指導・要医療者の減少（40～64歳）（HbA1c〔JDS値〕5.2%以上）	※44%	40%	—
2	施策1	健康診査の受診率の増加（40～64歳）	※28.2%	60%	—

HbA1c（JDS値）が5.2%以上は要指導、6.1%以上は要医療に該当

●脳卒中・心臓病

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	収縮期血圧の要指導・要医療者の減少（40～64歳）	※37.7%	34%	—
2	施策1	拡張期血圧の要指導・要医療者の減少（40～64歳）	※23.6%	20%	—

収縮期血圧：要指導（130mmHg以上140mmHg未満）、要医療（140mmHg以上）

拡張期血圧：要指導（85mmHg以上90mmHg未満）、要医療（90mmHg以上）

3	施策2	中性脂肪値の要指導・要医療者の減少（40～64歳）	※18.4%	15%	—
4	施策2	LDLコレステロール値の要指導・要医療者の減少（40～64歳）	※54.4%	50%	—

中性脂肪：要指導（150mg/dl以上300mg/dl未満）、要医療（300mg/dl以上）

LDL：要指導（120mg/dl以上300mg/dl未満）、要医療（140mg/dl以上）

●がん

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1・2	胃がん検診 受診率（40歳～64歳）	※36.3%	50%	—
2	施策1・2	肺がん検診 受診率（40歳～64歳）	※42.4%	50%	—
3	施策1・2	大腸がん検診 受診率（40歳～64歳）	※50.3%	60%	—
4	施策1・2	子宮がん検診 受診率（40歳～64歳）	※58.1%	60%	—
5	施策1・2	乳がん検診 受診率（40歳～64歳）	※40.9%	60%	—
6	施策1・2	前立腺がん検診受診率（50歳～64歳）	※41.4%	50%	—
7	施策1・2	胃がん検診精密検査 受診率（40歳～64歳）	*73.8%	90%以上	—
8	施策1・2	肺がん検診精密検査 受診率（40歳～64歳）	*65.6%	90%以上	—
9	施策1・2	大腸がん検診精密検査 受診率（40歳～64歳）	*63.4%	90%以上	—
10	施策1・2	子宮がん検診精密検査 受診率（40歳～64歳）	*67.6%	90%以上	—
11	施策1・2	乳がん検診精密検査 受診率（40歳～64歳）	*79.1%	90%以上	—

子宮がん検診及び乳がん検診の受診率については、平成22年（奇数年齢対象）と平成23年（偶数年齢対象）の合計値で算出

※は平成23年度の数値

*は平成22年度の数値