

第2章 栗東市の健康づくりの現状と課題



I 第2次 健康りっとう21 の評価・総括

各取り組みの状況と目標値の達成状況を踏まえた、第2次 健康りっとう21の取り組みの評価と課題は以下の通りです。

評価は、基本的には計画策定時の実績値と最終実績値との比較ですが、計画策定時点と比較できるデータがない追加指標については、中間実績値に対する評価を行っています。

【達成度判定基準】

- A …目標値を達成している項目
- A-…目標値を達成していないものの、基準値より改善傾向にある項目
- B …基準値と変わらない項目（±1%未満）
- C …基準値より悪化している項目
- D …データが得られない項目（評価困難）

(1) 栄養・食生活

評価指標	実績値			目標	評価 (達成度)	出典
	策定時 (H24年)	中間 (H29年)	最終 (R4年)			
●ほぼ毎日朝食を食べる児童生徒の増加						
「朝食を毎日食べていますか」の質問に「毎日食べる」「大体食べる」と答えた人の割合	小学生	97.1%	96.5% (H28年)	95.5% <小5>	増加	C ※3
	中学生	92.8%	93.0% (H28年)	94.0% <中2>	増加	A ※3
●朝食を欠食する人(毎日食べない人)の減少						
「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と答えた人の割合	男性 15歳以上	8.6%	11.8%	17.4%	減少	C ※1
	女性 15歳以上	5.4%	5.6%	10.0%	減少	C ※1
	男性 20代	9.1%	20.4%	28.9%	減少	C ※1
	男性 30代	11.5%	17.9%	23.2%	減少	C ※1
	男性 40代	17.6%	11.9%	16.7%	減少	B ※1
●全出生数の低出生体重児の割合の減少						
全出生数の低出生体重児の割合	9.6% (H23年)	10.3% (H28年)	8.5% (R3年)	減少	A ※4	※4
●食塩摂取量の減少						
成人1人当たりの平均摂取量	男性 20歳以上	11.6 g (H21年)	10.9 g (H27年)	11.4 g	減少	A ※2
	女性 20歳以上	9.7 g (H21年)	9.8 g (H27年)	9.3 g	減少	A ※2
●野菜の摂取量の増加						
野菜の1日当たりの平均摂取量	250.2 g (H21年)	305.2 g (H27年)	235.4 g	増加	C ※2	※2

<実績値(最終)の出典>

※1:令和4年 生活と健康に関するアンケート

※2:令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」食物摂取状況調査

令和4年は簡易型自記式食事歴法質問票調査(BDHQ調査)による。(平成27年までは秤量食事記録法)

※3:令和4年度「滋賀県『朝食摂取状況調査』」 ※4:滋賀県南部健康福祉事業所事業年報

評価指標	実績値			目標	評価 (達成度)	出典	
	策定時 (H24年)	中間 (H29年)	最終 (R4年)				
●食事の内容や栄養バランスに気をつけている人の増加							
食事の内容や栄養バランスに 気をつけている人の割合	男性	58.6%	58.9%	63.3%	増加	A	※1
	女性	79.5%	79.1%	78.9%	増加	B	※1
●適正体重を維持している人の増加							
肥満者の割合 (BMI 25以上)	男性 20～60代	25.3%	22.2%	27.3%	減少	C	※1
やせの割合 (BMI 18.5未満)	女性 15～19歳	27.8%	35.1%	25.0%	現状 維持	A	※1
	女性 20代	29.4%	24.1%	21.3%	現状 維持	A	※1
●メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少							
メタボリックシンドロームの 該当者および予備群の割合	男性 40歳以上	44.7% (H23年)	44.0% (H27年)	50.2% (R3年)	減少	C	※2
	女性 40歳以上	17.6% (H23年)	18.5% (H27年)	19.2% (R3年)	減少	C	※2
●体重を測定する人の増加<追加指標>							
体重測定を「ほぼ毎日」「週1回程度」「月 1回程度」行っていると答えた人の割合			68.7%	68.3%	増加	B	※1

<実績値(最終)の出典>

※1:令和4年 生活と健康に関するアンケート

※2:特定健診・特定保健指導実施結果総括表

【主な取り組み】

- ・新型コロナウイルス感染症の影響を受け、対面による教室事業や講習会が中止となりましたが、幅広い世代を対象とした資料配布等、社会情勢に可能な限り対応し、取り組みを展開しました。
- ・乳幼児栄養指導や栄養相談、啓発リーフレットの配布等を通じ、乳幼児の健やかな成長に必要な栄養に関する講義・情報提供・相談を実施しました。
- ・医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携し、健康情報チラシ「プロジェクトW」の配布やポスターの掲示に取り組み、健康づくりの啓発や情報提供に取り組みました。
- ・健康情報チラシ「プロジェクトW」に野菜たっぷりレシピを掲載したり、学区民まつりでくりちゃん野菜たっぷりレシピを配布したほか、あなたの健康ささえ隊協力事業所と連携し、野菜摂取量を増やすことや野菜から食べることの必要性の普及啓発に取り組みました。

【現状・課題】

【アンケート調査結果】

＜朝食＞

○朝食を食べる人の割合が全体的に減少しています。年齢別にみると、朝食をほとんど食べない人の割合は20代が最も高くなっています。また、朝食を食べないことがある・食べないという人について、「朝食を食べないことがある」ようになった時期を20～29歳頃と答えた人の割合が最も高くなっています。

＜野菜たっぷりレシピ＞

○ほとんどの人が、健康づくり啓発チラシ「プロジェクト W」（野菜たっぷりレシピ）を知らないと回答しています。

＜BMI＞

○女性のやせの割合が減少しています。しかし、依然として15～19歳・20代の「やせ」の割合が高く、4～5人に1人（20～24%）がやせとなっています。また、年代が上がるにつれ肥満の割合が高くなっています。

【特定健診結果（法定報告）】

○メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合が男女ともに増加しており、男性では50%を超えています。

⇒将来の健康のためには「食」が大切であることを認識し、健康的な食生活を実践できるよう、若い世代を中心とした食育のさらなる推進が必要です。

⇒20代、30代をはじめとした若い世代に対し、朝食をとることの重要性を啓発するとともに、バランスの良い食事の実践を促す取り組みが必要です。

⇒食生活を改善したいという人が一定みられることから、これらの人々に対し、食生活の改善を実践できるような取り組みが必要です。野菜を無理なくたっぷり摂取できるようなレシピの紹介など、生涯を通じた健全な食生活の実践のため、「バランスのよい食事について」や、「各世代に応じた望ましい食習慣について」の意識啓発・行動変容を促していくことが重要です。

(2) 身体活動・運動

評価指標	実績値			目標	評価 (達成度)	出典	
	策定時 (H24年)	中間 (H29年)	最終 (R4年)				
●運動習慣のある児童生徒の増加							
1日30分以上運動する 児童生徒の割合	小学生	63.3% (H25年)	64.0% (H28年)	未実施	増加	D*	
	中学生	77.8% (H25年)	77.7% (H28年)	未実施	増加	D*	
●運動習慣者の割合の増加							
1日30分以上の運動を週2回 以上、1年以上実施している 人の割合	男性 20～64歳	23.4%	26.5%	27.5%	増加	A	※1
	女性 20～64歳	18.2%	20.7%	18.5%	増加	B	※1
	男性 65～69歳	43.8%	34.9%	28.6%	増加	C	※1
	女性 65～69歳	35.4%	42.3%	34.1%	増加	C	※1
●徒歩10分で行けるところへ徒歩で行く人の増加							
徒歩10分で行けるところへ 徒歩で行く人の割合	男性 20～64歳	36.1%	40.3%	43.2%	増加	A	※1
	女性 20～64歳	29.4%	32.4%	30.5%	増加	A	※1
	男性 65～69歳	37.5%	39.7%	35.7%	増加	C	※1
	女性 65～69歳	28.0%	44.4%	20.5%	増加	C	※1

<実績値(最終)の出典>

※1:令和4年 生活と健康に関するアンケート

*「ふだんの生活習慣アンケート調査」から「新体力テスト」に変わり、設問や聞き方が変わったため、比較困難

【主な取り組み】

- 地域ささえあい推進員や老人福祉センター指導員等と連携し、家でも簡単に続ける体操やレクリエーションの指導を実施しました。
- オリンピック・パラリンピックの開催を機に、地域と連携し、誰でもできるポッチャやニュースポーツを実施し、からだを動かす機会の充実に取り組みました。
- 高齢になっても住み慣れた地域で自立した生活を送れるよう、各自治会単位等で実施する「いきいき百歳体操」の普及啓発や、体操に取り組む団体の支援に取り組みました。
- ウォーキングマップを活用して、市内の各学区、各自治会単位でウォーキングを実施しました。
- 健康に関する協働事業（標語コンテスト）を、薬剤師会と企業と連携して実施しました。

【現状・課題】

【アンケート調査結果】

＜近所への移動手段＞

○徒歩 10分で行けるところへ出かけるとき、徒歩で行くと回答した人の割合が 35.8%と最も高くなっています。一方で、自動車やバイクと回答した人の割合も 33.1%と高くなっています。

＜運動習慣＞

○50%以上の人 が 1年以上の運動習慣がないと回答しています。また、今の自分の運動量や回数について問題がある（「少し問題がある」と「とても問題がある」の合計）と回答している人の割合が 50%を超えています。

○また、今の自分の運動量や回数について問題があると回答した人が改善したいこととして、「ウォーキングやジョギングをしたい」と「柔軟体操やストレッチなどでからだを伸ばす運動をしたい」という回答の割合が 50%を超えています。一方で、特に取り組むつもりはないという人は 6.4%となっています。

＜運動習慣と疾病の関係＞

○骨粗しょう症を予防する上で、18歳くらいまでにカルシウムを摂取すると同時に運動をしっかりし、骨量を充分高めておくことが重要だと知らない人の割合が 50%を超えています。

⇒体を動かす時間が減少することで、生活機能レベルの低下につながるるとともに、生活習慣病のリスクが高くなるおそれがあります。また、ストレスの発散や生きがい、趣味としての機会の喪失にもつながるおそれがあります。

⇒歩行習慣や運動習慣を身につけるため、運動に関する教室やイベント等の内容や情報提供の充実に努めるとともに、家庭や職場等での身体活動・運動の重要性の周知・啓発が必要です。

⇒自分の運動習慣について問題意識を持っていて、ウォーキングやストレッチをはじめとした取り組みやすい運動に取り組みたいという人が多いことから、体を動かす時間や歩行時間を延ばしていく方法の紹介など、暮らしの中で運動を習慣化できるような取り組みが重要です。

(3) 休養・こころの健康

評価指標	実績値			目標	評価 (達成度)	出典	
	策定時 (H24年)	中間 (H29年)	最終 (R4年)				
●「学校が楽しい」と答えた児童生徒の増加							
「学校が楽しい」と答えた児童生徒の割合	小学生 (小6)	88.5%	87.2% (H28年)	84.3%	増加	C	※2
	中学生 (中3)	74.4%	79.2% (H28年)	76.9%	増加	A	※2
●睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少							
睡眠による休養が「あまりとれていない」「全くとれていない」と答えた人の割合	男性 15歳以上	25.9%	31.1%	30.4%	減少	C	※1
	女性 15歳以上	31.3%	31.3%	34.2%	減少	C	※1
●ストレスや不満、悩み等を感じている者の割合の減少							
1ヶ月間にストレスや不満、悩み等が「大いにある」と答えた人の割合	男性 15歳以上	17.8%	18.7%	25.7%	減少	C	※1
	女性 15歳以上	25.8%	21.6%	26.5%	減少	B	※1
●地域の人たちとのつながりが強いほうだと思う人の増加							
地域の人たちとのつながりが「強いほうだ」「どちらかといえば強いほうだ」と答えた人の割合	男性 15歳以上	28.8%	20.5%	17.3%	増加	C	※1
	女性 15歳以上	19.8%	21.2%	16.6%	増加	C	※1

<実績値(最終)の出典>

※1:令和4年 生活と健康に関するアンケート

※2:令和4年度全国学力・学習状況調査の結果

【主な取り組み】

- ころの健康づくり研修会を開催したほか、自殺対策強化月間、自殺予防週間にあわせて自殺の予防に関する情報や相談機関を記載したチラシを配布し、ころの健康づくりを推進しました。
- 市職員や関係機関を対象に自殺予防研修会を実施するなど、ゲートキーパーの育成に取り組みました。
- 栗東 100 歳大学やはつらつ教養大学を実施し、高齢者の生きがいづくりに取り組みました。
- 地域の協力のもと、放課後子ども教室を開催するなど、子どもたちの居場所づくりに取り組みました。
- 小学校や中学校において、様々な体験学習を実施し、ころの健康やいのちの大切さを学ぶ機会の充実に取り組みました。

【現状・課題】

【アンケート調査結果】

＜ストレス＞

○男女ともにストレスを感じている人が増加しています。ストレスが慢性的に続き、強く作用することで、心身に様々な悪影響を及ぼすおそれがあります。

＜睡眠＞

○男女ともに、睡眠による休養を十分にとれていない人の割合が増加しています。

＜地域とのつながり＞

○地域の人たちとのつながりが弱いほうだと思ふ人の割合が 48.6%と最も高くなっています。また男女ともに、地域の人たちとのつながりが強いほうだと思ふ人の割合が減少しており、地域のつながりが希薄になってきていることがうかがえます。

＜相談相手＞

○相談相手について、同居の家族や友人が 50%を超えています。一人暮らしをしている人や地域とのつながりが弱い人では、悩みを抱えた際に誰にも相談できない可能性が高いということがうかがえます。

⇒ころの健康づくりには、十分な睡眠をとり、不安や悩みを抱え込まず、ストレスと上手につきあっていくことが欠かせません。睡眠による十分な休養をとれていない人が増加しているとともに、ストレスを抱えている人が増加していることから、これまで以上にころの健康づくりを推進していく必要があります。

⇒市民、関係機関・関係団体、職場、行政が連携し、ライフステージにあわせたころの健康づくりを推進していくとともに、誰もが気軽に相談できるよう、相談窓口のさらなる周知に取り組み、ころの病気の予防と早期発見、早期対応を促進する必要があります。

(4) 歯・口腔の健康

※歯科健診と歯科検診について、「第2次健康りっとう 21」では「歯科検診」という表記で示していました。しかし、本計画では特定の疾患を見つけるための検診ではなく、歯・口腔の全般的な健康をみるために実施するものとして「歯科健診」という表現で統一します。そのため、第2章においては第2次健康りっとうを踏まえて「歯科検診」と記載しますが、第4章以降においては、「歯科健診」と記載します。

評価指標	実績値			目標	評価 (達成度)	出典	
	策定時 (H24年)	中間 (H29年)	最終 (R4年)				
●むし歯のない子どもの割合の増加							
3歳児・12歳児のむし歯のない人の割合	3歳児	81.5% (H23年)	80.2% (H28年)	85.9% (R2年)	増加	A	※2
	12歳児 (中1)	70.5% (H23年)	76.3% (H28年)	70.8%	増加	B	※3
●60代で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加							
60代で24本以上の自分の歯を有する人の割合	60代	45.5%	57.1%	47.9%	増加	A	※1
●定期的に歯科検診を受けている人の割合の増加							
定期的に歯科検診を受けている人の割合	全体	22.0%	29.5%	35.6%	増加	A	※1

<実績値(最終)の出典>

- ※1:令和4年 生活と健康に関するアンケート
- ※2:滋賀県歯科保健関係資料集(令和3年度)
- ※3:令和4年度保健安全部会研究集録

【主な取り組み】

- ・市内の保育所・幼稚園・幼児園、小中学校において、各年齢に応じた歯みがき指導や歯科検診の実施、受診勧奨等を実施しました。
- ・乳幼児と保護者を対象に歯科検診や啓発を実施し、むし歯や歯周病の予防に取り組みました。
- ・40、50、60、70歳を対象に節目歯科検診を、後期高齢者は76、81歳を対象に歯科健康診査を実施し、口腔の疾患予防に取り組みました。
- ・歯科医師会によるかむカムフェスタや歯ートフル淡海等、歯の健康に関わるイベントを通じて市民の歯の健康に関する関心と理解を深めました。

【現状・課題】

【アンケート調査】

＜歯みがき＞

○1日の歯みがきの回数は、「2回」が57.1%と最も高く、「3回以上」が22.9%、「1回」が17.8%となっています。前回よりも、2回以上歯をみがく人の割合が増加しており、歯みがきの習慣が定着してきていることがうかがえます。

＜歯科検診＞

○定期的に歯科検診を受けている人の割合が35.6%と、前回よりも増加しており、歯科検診を受診する習慣が定着してきていることがうかがえます。

【統計】

○令和2（2020）年時点の子どもの1人平均むし歯数は、すべての年齢・学年において、本市が滋賀県を上回っています。

○子どものむし歯の有病者率も増加傾向にあります。令和2（2020）年時点では、5歳児を除いて、本市が滋賀県を上回っています。

○むし歯のない3歳児の割合が85.9%と、増加しています。

○1歳6か月児健診時における保護者の歯科検診では、長期的にみると未処置のう歯の本数は減少しているものの、歯石のある人や歯肉の炎症のある人の数は増減を繰り返しながら横ばいで推移しています。

⇒歯・口腔の健康は全身の健康につながるため、定期的な歯科検診の受診率のさらなる向上、日々の口腔ケアの普及を充実する必要があります。

⇒20代をはじめとした若い世代に対し、歯科検診の受診勧奨、歯・口腔の健康づくりの啓発を充実するとともに、歯周疾患対策に取り組むことが重要です。

⇒各年代にあわせた効果的な事業展開に取り組むとともに、行政、家庭、学校、地域、職場、医療等が一体となって、市全体の歯と口腔の健康増進につなげていく必要があります。

(5) 禁煙、受動喫煙の防止

評価指標	実績値			目標	評価 (達成度)	出典	
	策定時 (H24年)	中間 (H29年)	最終 (R4年)				
●成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）							
「毎日吸う」「ときどき吸う」と答えた人の割合	男性全体 20歳以上	32.5%	27.5%	24.2%	減少	A	※1
	女性全体 20歳以上	5.9%	8.7%	7.3%	減少	C	※1
	男性 20代	31.8%	22.4%	19.5%	減少	A	※1
	男性 30代	30.7%	28.6%	29.0%	減少	A	※1
	男性 40代	29.8%	37.3%	28.2%	減少	A	※1
	男性 50代	38.2%	27.2%	23.7%	減少	A	※1
	男性 60代	31.1%	23.4%	26.1%	減少	A	※1
	女性 20代	4.4%	8.2%	0.0%	減少	A	※1
	女性 30代	6.2%	10.5%	8.3%	減少	C	※1
	女性 40代	9.7%	5.3%	7.7%	減少	A	※1
	女性 50代	4.8%	12.0%	9.5%	減少	C	※1
	女性 60代	4.5%	7.1%	7.4%	減少	C	※1
●未成年者の喫煙率							
未成年者の喫煙率	15～19歳	0.0%	2.7%	2.2%	減少	C	※1
●妊産婦の喫煙率							
妊娠届時に「たばこを吸う」と答えた人の割合		3.9%	1.3%	1.4% (R5年)	0.0%	A-	※2

<実績値(最終)の出典>

※1:令和4年 生活と健康に関するアンケート ※2:母子健康手帳交付台帳

【主な取り組み】

- 母子健康手帳発行時、赤ちゃん訪問時、10 か月健診時に禁煙啓発のリーフレットを配布したほか、禁煙治療のできる医療機関一覧を掲載したリーフレットを作成し、母子健康手帳発行時や乳幼児健康診査、保健指導時に対象者に配布しました。
- 小中学校において、喫煙防止教室を実施しました。
- 各学区のふれあい祭りで禁煙啓発パネルを掲示し、禁煙に関する意識の向上に取り組みました。

【現状・課題】

【アンケート調査】

＜喫煙状況＞

○男性の喫煙率が減少し続けており、「毎日吸う」と「ときどき吸う」の合計は、前回の27.5%から24.2%に減少しました。年齢別にみると、60代の男性では、前回の23.4%から26.1%に増加しています。

○喫煙をしている人のうち、50%以上の方が禁煙等を特に考えていないと回答しています。

＜喫煙の影響＞

○喫煙について、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や心臓病、脳卒中、歯周病、妊婦に影響するということを知っている人が50%を超えています。一方で、胃かいように影響していることを知らない人が50%を超えています。

＜受動喫煙の影響＞

○受動喫煙について、心臓病や子どものぜん息に影響するということを知っている人が50%を超えています。一方で、子どもの中耳炎に影響しているということを知らない人が約70%となっており、ほとんどの人が知らないということがうかがえます。

⇒国の改正健康増進法、滋賀県の受動喫煙の防止等に関する条例の改正を足掛かりに、継続して受動喫煙防止対策を進める必要があります。

⇒喫煙の量を減らしたい、禁煙をしたいという人が一定みられることから、喫煙者の行動変容を後押しする取り組みを継続して実施する必要があります。

(6) 生活習慣病の早期発見と重症化予防 ～けん診～

評価指標	実績値			目標	評価 (達成度)	出典	
	策定時 (H24年)	中間 (H27年)	最終 (R4年)				
●国保特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上							
特定健康診査の受診率	全体	31.8% (H23年)	37.0% (H27年)	38.9% (R3年)	60.0% (H29年)	A-	※1
	40～64歳	20.3% (H23年)	22.4% (H27年)	27.2% (R3年)	32.7% (H29年)	A-	※1
	65～74歳	43.2% (H23年)	47.4% (H27年)	46.8% (R3年)	83.6% (H29年)	A-	※1
特定保健指導の実施率	全体	15.4% (H23年)	17.3% (H27年)	23.9% (R3年)	60.0% (H29年)	A-	※1
●国保特定健康診査・特定保健指導におけるメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少							
メタボリックシンドロームの 該当者および予備群の割合	男性 40歳以上	44.7% (H23年)	44.0% (H27年)	50.2% (R3年)	減少	C	※1
	女性 40歳以上	17.6% (H23年)	18.5% (H27年)	19.2% (R3年)	減少	C	※1

<実績値(最終)の出典>

※1:特定健診・特定保健指導実施結果総括表

【主な取り組み】

- 広報に健康づくりカレンダーを折り込んだり、がん検診のお知らせを掲載するなど、健（検）診の受診勧奨と情報提供に向けた取り組みを実施しました。
- 職場や学校で健診を受ける機会のない 19 歳から 39 歳の人を対象にプレ特定健康診査を実施し、生活習慣や健康を振り返る機会の提供に取り組みました。
- 全国健康保険協会健康診断（協会けんぽ健診）の実施と5がん（大腸、胃、乳、子宮、肺）検診を同時実施し、受診する機会を提供しました。

【現状・課題】

【アンケート調査】

＜健診等（健康診断、健康診査、人間ドック）の受診状況＞

○この1年間で健診等（健康診断、健康診査、人間ドック）を受けていない人は19.1%となっています。年齢別にみると、30代で24.8%と、他の年代よりも高くなっています。

＜かかりつけ医等＞

○かかりつけの医師、歯科医師がいる人の割合が50%を超えています。一方で、かかりつけの薬剤師がいる人の割合は22.0%となっており、ほとんどの人がかかりつけの薬剤師がいないということがうかがえます。

【特定健診結果（法定報告）】

○メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合が男女ともに増加しており、男性では50%を超えています。

○特定保健指導の実施率は、国、県よりも低くなっています。

○特定保健指導による特定保健指導対象者の減少について、国や県よりも高くなっています。

【地域保健・健康増進事業報告】

○長期的にみると、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診の受診者数が減少しています。

⇒健康寿命の延伸に向けて健康づくりを継続するとともに、重要な疾病の早期発見・早期治療につながる健康診査の重要性を啓発し、受診率のさらなる向上に取り組む必要があります。

⇒継続して受診勧奨に取り組むとともに、特に30代を中心とした若い世代や女性の健診の受診率の向上に向けた取り組みをより一層充実する必要があります。