

## 第4章 健康増進計画



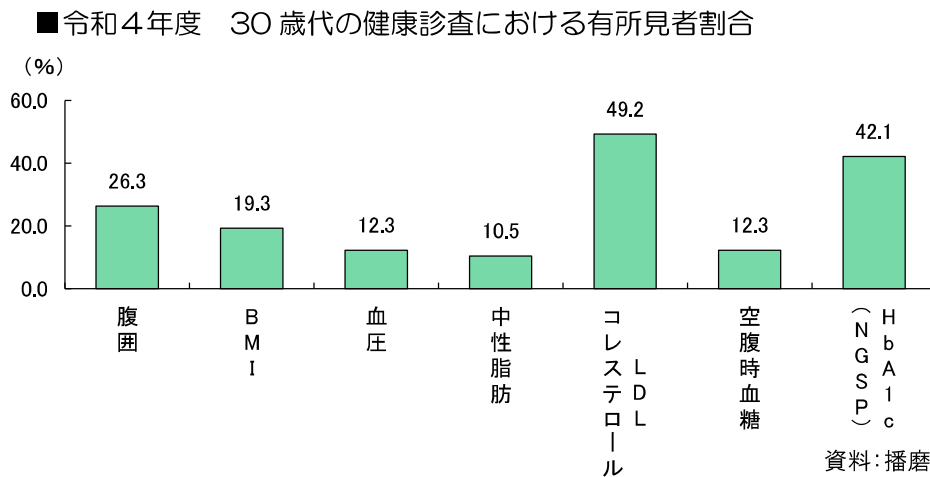
# Ⅰ 栄養・食生活

食生活は、生命を維持し、人が健康で幸福な生活を送るための基礎となります。しかし一方で、栄養のとりすぎや偏り等の食生活の乱れは、糖尿病や高血圧症をはじめとする生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

## 現状と課題

～アンケート調査結果及び統計データより～

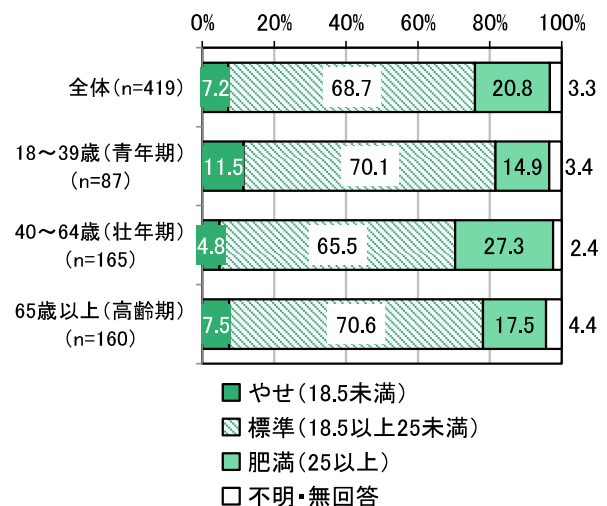
○播磨町国民健康保険の生活習慣病の疾病別レセプト件数において、「糖尿病」「脂質異常症」「脂肪肝」「脳出血」「脳梗塞」「心筋梗塞」が国・県を上回っています。播磨町では、「30 歳代の基本健康診査」を実施していますが、HbA1c 値や LDL コレステロール値が高い人が多く、将来、糖尿病や脂質異常症をはじめとする生活習慣病につながる可能性があります。バランスの良い食事や減塩、食事の回数等、子どもの頃からの望ましい食習慣の確立が必要です。



○アンケート調査結果によると、特に 20 歳代の朝食の欠食率が高く、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日 2 回以上とっている成人の割合は 6 割で、そのうち 18～39 歳では 3 割台と特に低くなっています。若い世代へ適切な食生活を促すアプローチが必要です。

○アンケート調査結果によると、40～64 歳では肥満が 3 割弱となっています。高齢になるとフレイル予防のため、低栄養による「やせ」を防ぐことが大切です。令和 4 年度後期高齢者健診の結果、やせのリスクがある割合は 7.0%であり、県の 8.8%よりは低い値となっています。各ライフステージに応じた適正体重の維持や食生活の実践が必要です。

## ■BMI



## アンケート結果に対する中学生の意見



朝食はパンやシリアルが多いから、おかずは食べないな。

洋食が多いから、豆腐は豆腐ハンバーグのイメージ。和食だとみそ汁に入っているんだろうけど。



## 行政の取組

※関連計画である播磨町食育推進計画と連携しています。

## ① 栄養・食生活に関する正しい知識・情報の提供

- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校からの配布物等を活用して、保護者へ正しい知識・情報を提供します。
- 播磨町のホームページ・広報「はりま」・播磨町公式 LINE 等の様々な媒体を積極的に活用し、栄養・食生活に関する正しい知識に加え、栄養・食生活に関する事業・イベント、地域での取組等の情報を提供します。
- 介護予防事業や「保健事業と介護予防の一体的実施」において、高齢者の食に関する情報を提供します。

## ② 栄養・食生活を学ぶ機会の提供

- 学校教育や生涯学習等を通して、朝食欠食や野菜の摂取不足、間食の過剰摂取等のリスクを含め、栄養・食生活の重要性を学習するための機会・場を提供します。
- 保健事業等を通して、栄養・食生活に関心を持ってもらうためのきっかけづくりを進めます。また、ライフステージに応じた栄養・食生活の改善に取り組むための具体的な方法等を知り、身に付けるための機会・場を提供します。
- 若い世代が集まる場に出向き、「食」に関心が低い人にもアプローチをしていきます。また、若い世代の教室参加促進のために、託児等のニーズに応じられる体制構築を目指します。

## ③ 食に関する人材育成・自主活動の支援

- 食生活改善推進員である「いずみ会」の活動への支援を行います。

## ④ 栄養・食生活に関する相談体制の整備

- 保健師・栄養士による健康相談を実施します。

## 地域の取組

- いずみ会等の食育推進団体は、イベントや料理講座等を通じ、ヘルシーレシピの提供等、健全な食生活を実践するための情報を提供しましょう。
- 自治会・シニアクラブ等の地域組織は、活動を通じ、会員の食生活改善に取り組みましょう。
- 医療機関は、診療や講座等を通じ、適正体重と活動量にあった食事等について、指導・助言を行うなど、住民の食生活改善に取り組みましょう。
- 事業所（職場）は、従業員が食生活改善に取り組むことができる環境づくりを進めましょう。

## 評価指標

目標	評価指標		現状値 令和5年度	目標値 令和11年度	出典
適正体重※1を維持している人の増加	肥満児の割合	小学5年生男子	18.9%	減少	2
		小学5年生女子	13.1%	減少	2
	肥満の割合	20～60歳代男性	30.8%	減少	1
		40～60歳代女性	14.0%	減少	1
	20歳代女性のやせの割合		23.1%	減少	1
朝食を毎日食べる人の増加	毎日朝食を食べる人の割合	小学6年生	81.0%	増加	3
		中学3年生	76.1%	増加	3
		高校生	81.3%	増加	1
		20歳代	54.1%	増加	1
		30歳代	79.5%	増加	1
適切な量と質の食事をとる人の増加	★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上とっている成人の割合		60.1%	75%	1
減塩を心がける人の増加	減塩を心がけている成人の割合		56.3%	増加	1

※1：適正体重の「肥満」及び「やせ」については、小学生は村田式判定による割合、成人はBMI判定による割合。

★はチャレンジ目標です。

【チャレンジ目標の設定根拠】兵庫県食育推進計画（第4次）の目標値75%以上に合わせて設定。

### 【出典】

- 1 住民アンケート
- 2 播磨町教育委員会事務局地域学校教育課
- 3 全国学力・学習状況調査

※なお、本分野の地域の取組と評価指標については、第5章 食育推進計画と同じ内容としています。

## 2 身体活動・運動

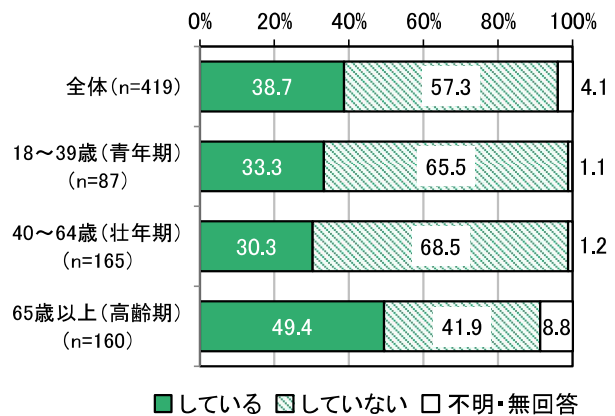
運動不足は、肥満や高血圧症、糖尿病、脳血管疾患、虚血性心疾患等の生活習慣病、運動機能が低下した状態となるロコモティブシンドロームを引き起こす原因になります。また高齢者では、フレイルや寝たきり・転倒につながる可能性があります。

### 現状と課題

～アンケート調査結果及び統計データより～

○アンケート調査結果によると、運動習慣がない人は65歳以上で4割、65歳未満では6割以上と高くなります。令和4年度特定健診受診者の質問票では、「1日30分以上の運動習慣なし」の割合が6割弱と県よりやや高く、平成30（2018）年度と比較すると増加しています。特に65歳未満の運動習慣を身に付ける工夫が必要です。

#### ■ 定期的な運動をしているか



○子どもの体力低下が懸念されており、幼少期からの運動習慣の確立が必要です。

○播磨町の要介護（要支援）になる原因疾患、要介護（要支援）認定者有病率では、「筋・骨格」の割合が多いため、骨折予防のために、幼少期からの身体づくりが重要です。

### アンケート結果に対する中学生の意見



やせている子はいいなあと思うけど、やせる努力はできないな。

運動部じゃないから、体育の授業でしか運動しない。



### 行政の取組

#### ① 身体活動・運動、スポーツ活動ができる環境の整備

- 健康ポイント制度を拡充・推進します。
- 播磨町のホームページ・広報「はりま」・播磨町公式LINE等の様々な媒体を積極的に活用し、生活の中で取り入れられる身体活動等の情報を提供します。
- 対象者が参加しやすく、楽しめる健康・スポーツ教室やイベントを開催します。
- 運動やスポーツ活動の促進のため、関係団体への支援と連携強化を図ります。
- 播磨町が管理する公園について健康遊具等の設置を検討します。

## ② ウォーキングの推進

- 「とびっきり遊歩」の取組を広く周知し、活動の活性化を図ります。
- 役場の窓口等にウォーキングコースのチラシを設置し、周知に努めます。
- 「はりま健康パスポート」について周知を図ります。

## ③ 子どもの頃からの運動習慣の確立

- 保育園・認定こども園・幼稚園・小学校において外遊びを推奨するとともに、体育教室や園外活動等の体験を通して運動の習慣づくりを進めます。
- 保育園・認定こども園・幼稚園・小学校・中学校で運動する習慣が身に付くようなプログラムを推進します。
- 小学校、中学校において、新体カテストの結果に基づいた体づくりを行います。
- 地域におけるスポーツグループやサークル等の指導や運営等を行うスポーツリーダーの養成に取り組みます。

## ④ 高齢者を対象とした運動機会の提供

- フレイルに関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、介護予防事業や「保健事業と介護予防の一体的実施」において、フレイル予防の取組を進めます。

## 地域の取組

- 運動推進に取り組む団体は、住民が活動に参加しやすい環境づくりに努めるとともに、活動を通じ、運動に関する正しい知識を普及しましょう。
- 自治会・シニアクラブ等の地域組織は、行事等に運動の機会を取り入れましょう。また、行政等と協力して、運動に関する適切な情報の提供やイベントの広報を行いましょ。
- 医療機関は、診療や講座等を通じ、運動に関する専門的な情報を提供しましょう。
- 事業所（職場）は、従業員が運動に取り組むことができる環境づくりを進めましょ。
- 高齢者や子どもが運動やスポーツイベント等に参加をする際に、移動支援や参加の手助けをしましょ。

## 評価指標

目標	評価指標	現状値 令和5年度	目標値 令和11年度	出典	
運動習慣がある※2 人の増加	週に3日以上運動や スポーツをしている 子どもの割合	小学生	63.9%	増加	1
		中学生	73.3%	増加	1
	運動習慣がある人の 割合	★20～64歳男性	37.3%	40%	1
		★20～64歳女性	22.5%	40%	1
		65歳以上男性	52.8%	増加	1
		65歳以上女性	46.6%	増加	1
とびっきり遊歩参 加者の増加	とびっきり遊歩延べ参加者数	273人 (令和4年度)	増加	2	
いきいき100歳 体操の教室会場数 の増加	いきいき100歳体操の教室会場数	32箇所	増加	3	

※2：運動習慣があるとは、1回30分以上の運動を週2回以上、かつ1年以上継続している場合をいう。

★はチャレンジ目標です。

【チャレンジ目標の設定根拠】健康日本21（第3次）の指標「運動習慣者の増加」の目標値40%に合わせて設定。

## 【出典】

- 1 住民アンケート
- 2 播磨町健康福祉課
- 3 播磨町保険課

### 3 休養・こころの健康

SNS の普及、新型コロナウイルス感染症の流行等の社会環境の変化、学校や職場の人間関係等、様々なストレスからこころの健康を損なうことがあります。

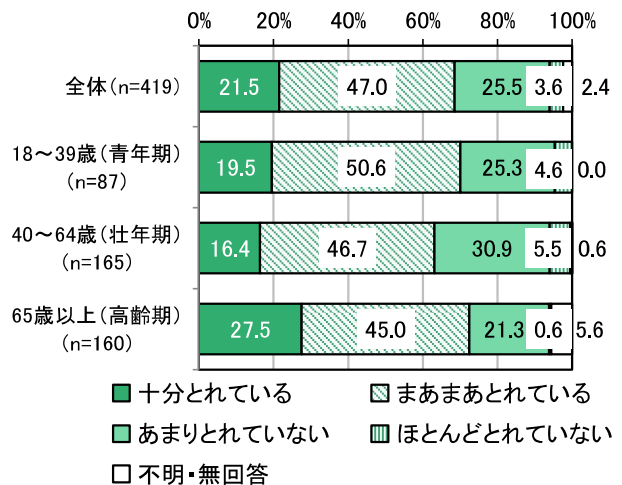
#### 現状と課題

～アンケート調査結果及び統計データより～

○播磨町の自立支援医療（精神）の利用者数は平成 30（2018）年から 100 人増加しており、600 人以上となっています。男性の自殺死亡率は国・県よりも高く、特に 30～50 歳代の自殺死亡率が高くなっており、こころの健康を損なう人が増えていると考えられます。こころの健康について、事業所（職場）と一緒に取り組んでいく必要があります。

○睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は 3 割と前回計画策定時よりも増加しています。特に 40～64 歳で睡眠時間が短く、睡眠で休養がとれていないと感じている人が多くなっており、仕事や子育て等の負担が大きいことによる影響等がうかがえます。また、アンケート調査結果から、精神的な不調を抱えている人は睡眠による休養が十分にとれていない傾向がうかがえます。良質な睡眠を確保する方法やこころの健康について学ぶ必要があります。

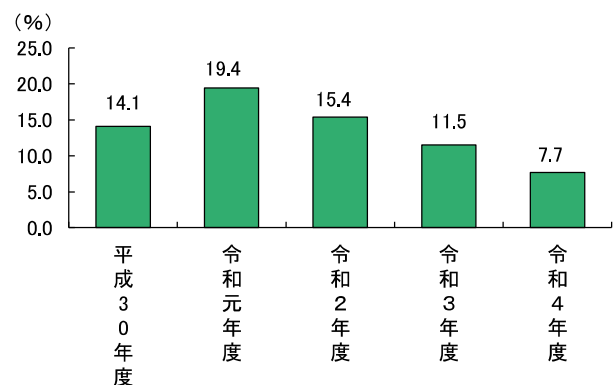
■睡眠による休養が十分にとれているか



○アンケート調査結果によると、こころの健康において注意が必要な人が 15.5% 見られました。また、死にたいと思いつめるほど悩んだことがある割合は 18 歳以上で 2 割弱あり、特に 18～39 歳が 3 割弱と高くなっていますが、悩みの相談相手が「いない」割合が 1 割程度見られます。気軽に相談できる窓口やゲートキーパーの必要性が高いといえます。また子どもから高齢者まで、地域における居場所づくりが必要です。

○メディア（テレビ・ゲーム・スマホ）に触れる時間が 1 日 4 時間以上の割合は、小学生 3 割、中学生 4 割、高校生 5 割見られます。特に未成年においては、メディアの適度な利用について啓発していく必要があります。

■産後うつ質問票において、産後に不安を抱える人の割合



○産後うつ質問票より、産後に不安を抱える人が 1 割前後います。産後うつの予防や子育て期の人が孤立しないよう、子育て期における支援体制を整えることが大切です。

資料：播磨町子ども課



## アンケート結果に対する中学生の意見



ストレス解消には「涙活」が一番いい。  
一人で泣いてスッキリする。

小さい頃から早く寝るように  
言われていたから、それが今  
でも習慣になっている。



## 行政の取組

※関連計画である播磨町自殺対策計画と連携しています。

## ① 休養・こころの健康に関する正しい知識・情報の提供

- 播磨町のホームページ・広報「はりま」・播磨町公式LINE等の様々な媒体を積極的に活用し、休養・こころの健康に関する情報提供を行います。特に未成年においては、メディアの適度な利用について啓発をしていきます。
- 保健事業等を通して、良質な睡眠を確保する方法やこころの健康について学ぶ機会を提供します。
- 様々な機会を活用し、こころの病について正しい知識を普及し、必要な治療を受けられるよう情報提供を行います。

## ② ライフステージに応じた相談支援体制等の充実

- ライフステージに応じた悩みや不安、心配ごと等を相談できる場の提供を行います。
- 子育て期において、同じような悩みを持つ親子のピアサポートができる体制をつくります。
- 関係機関・団体や医療機関等との連携により、相談支援機能の整備・充実を図るとともに、相談窓口等の周知を図ります。
- 総合相談窓口において、各専門分野等との多機関連携を進めます。
- 播磨町自殺対策計画に基づき、事業所（職場）を含むあらゆる分野の関係団体との連携により、自殺予防対策を推進します。
- ゲートキーパー養成に向けて養成講座を開催するとともに、実際の活用について検討します。
- 教職員や民生委員児童委員に対し、自殺予防の研修会を行います。

## ③ 生きがいづくりへの支援

- 子どもから高齢者までの様々な人の居場所の確保に向け、地域における居場所の拡大・運営を図ります。
- 高齢者の生きがいづくりの機会を提供するため、地域において高齢者とのふれあい、仲間づくりを行う「ふれあい・いきいきサロン」を開催する自治会を支援します。
- 関係機関・団体等と連携し、高齢者の社会参加を促進します。

## 地域の取組

- 自治会・シニアクラブ等の地域組織は、こころの健康に関する情報提供に協力するとともに、地域で困っている人を支援しましょう。
- 医療機関は、診療や講座等を通じ、こころの健康に関する専門的な情報を提供しましょう。
- 住民一人ひとりが地域の構成員として意識を持ち、子育て中の家族や高齢者に対して見守りや声かけを行い、地域の孤立を防ぎましょう。

## 評価指標

目標	評価指標	現状値 令和5年度	目標値 令和11年度	出典
睡眠による休養が十分にとれていない人の減少	睡眠による休養が十分にとれていない成人の割合	29.1%	減少	1

### 【出典】

- 1 住民アンケート

## 4 歯及び口腔の健康

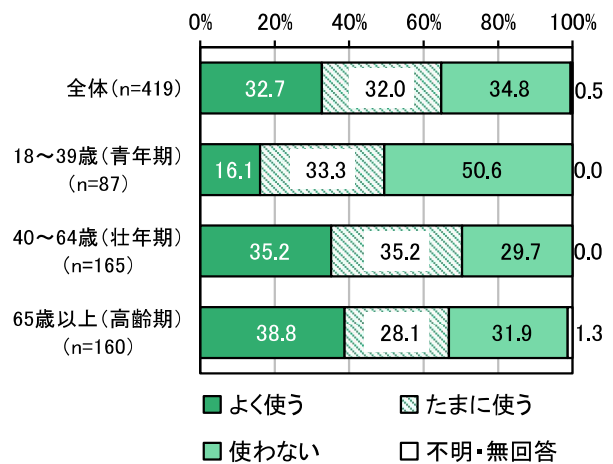
歯及び口腔の健康は、咀嚼のほか、食事や会話を楽しむなど、生活の質を確保するために重要な要素であり、私たちが心身ともに健康に過ごすためになくしてはならないものですが、生活習慣病の一つである歯周病で歯を失う人が多くなってきています。

### 現状と課題

～アンケート調査結果及び統計データより～

○アンケート調査結果によると、成人の8割弱が進行した歯周病の可能性を有しており、8020（80歳で20本以上の自分の歯がある）を達成している人は47.4%、6024（60歳で24本以上の自分の歯がある）を達成している人は74.4%と達成率が低くなっています。歯の健康を保つためには、日々のホームケアが大切ですが、デンタルフロスを使用していない人が3割強おり、適切なホームケアについて啓発していく必要があります。

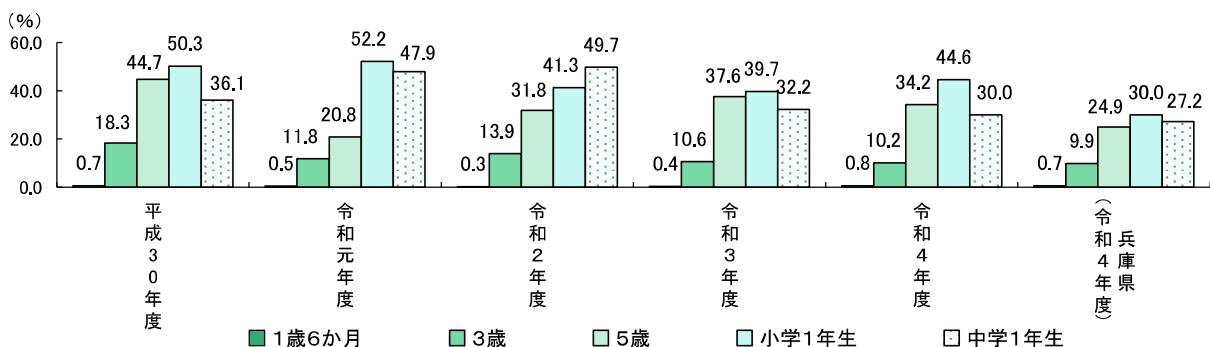
### ■デンタルフロスや歯間ブラシを使っているか



○国は国民全員が定期的に歯科健診を受けることを目標としています。アンケート調査結果によると、過去1年間に歯科健診を受診した成人の割合は、増加傾向ですが7割弱となっています。特に18～39歳で歯科健診を受けていない人は半数以上おり、播磨町では30歳の歯周病検診を開始していますが、若い世代をはじめ、全世代に定期的な歯科健診とプロフェッショナルケアの必要性を啓発していく必要があります。

○播磨町のむし歯のある子どもは、県と比較すると多く、5歳児以降から3～4割と増加します。播磨町では、4歳児・5歳児へのフッ化物洗口を開始しており、健康格差のない、むし歯予防に努める必要があります。

### ■むし歯のある子どもの割合



資料：兵庫県健康増進課

## アンケート結果に対する中学生の意見



歯はなんとなく大事だと思うけど、  
歯科健診には行ったことがない。

「噛まないと太る」ことは  
知っている。



## 行政の取組

### ① 歯及び口腔の健康に関する正しい知識・情報の提供

- 播磨町のホームページ・広報「はりま」・播磨町公式LINE等の様々な媒体を積極的に活用し、歯及び口腔の健康に関する正しい知識の普及を図るとともに、関連する事業・イベント等の積極的な情報提供を行います。
- 家庭で幼少期から歯磨きやよく噛んで食べることの大切さを伝えられるよう、情報提供をします。

### ② ライフステージに応じたむし歯・歯周病対策の推進

- 歯科衛生士による健康教育・健康相談を実施します。
- 1歳頃までの歯がはえる時期の相談体制を整えます。
- 乳幼児健診でのブラッシング指導等を通して、歯及び口腔の健康の重要性について周知・啓発を図るとともに、子どもの歯磨き習慣の定着、歯のセルフケア技術の向上を図ります。
- 幼児歯科健診や保育園・認定こども園・幼稚園・学校での歯科健診を推進します。
- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校において、歯科教育とブラッシングの実践を進めます。
- 保育園・認定こども園・幼稚園において、フッ化物洗口を推進します。
- 妊婦歯科健診、歯周病検診、後期高齢者口腔歯科健診の受診促進を行います。
- 地域のサロンや若い世代が集まる場に出向き、歯科保健について講話をする機会をつくりまします。
- 介護予防事業や「保健事業と介護予防の一体的実施」において、オーラルフレイル予防の取組を進めます。

## 地域の取組

- 医療機関は、診療や講座等を通じ、歯の健康づくりに関する専門的な情報の提供を行い、定期歯科健診、歯周病検診の受診を勧めましょう。
- 事業所（職場）は、従業員に対し、歯の健康の重要性と歯の健康づくりに関する知識の普及に努めましょう。
- 地域で歯科健診の定期的な受診について呼びかけを行いましょう。

## 評価指標

目標	評価指標		現状値 令和5年度	目標値 令和11年度	出典
むし歯のない子どもの増加	むし歯のない子どもの割合	3歳児	89.8% (令和4年度)	増加	2
		5歳児	65.8% (令和4年度)	増加	2
		中学1年生	70.0% (令和4年度)	増加	2
歯の喪失防止	80歳 <sup>※3</sup> で20歯以上の自分の歯を有する人の割合		47.4%	増加	1
	60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合		74.4%	増加	1
歯周病を有する人の減少	進行した歯周病の可能性を有する人 <sup>※4</sup> の割合	18～39歳	64.4%	減少	1
		40～64歳	80.0%	減少	1
歯科健診受診率の向上	過去1年間に歯科健診を受診した <sup>※5</sup> 成人の割合		66.3%	増加	1

※3：80歳は78～82歳として算出している。

※4：アンケート調査で歯周病の可能性の症状に「どれもあてはまらない」と答えた人と不明無回答を除いた割合。

※5：アンケート調査で過去1年間に歯科医院に「行っていない」と答えた人と不明無回答を除いた割合。

## 【出典】

- 1 住民アンケート
- 2 播磨町健康福祉課

## 5 たばこ

喫煙は、脳血管疾患や虚血性心疾患をはじめとする様々な疾病のリスクを高めるとされており、特に未成年者の喫煙は、成人の喫煙以上にリスクが高くなっています。妊婦の喫煙についてもありリスクが高く、早産、流産、低体重児出生の可能性があります。また、「受動喫煙」により、喫煙者だけではなく、周囲の人もがんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。

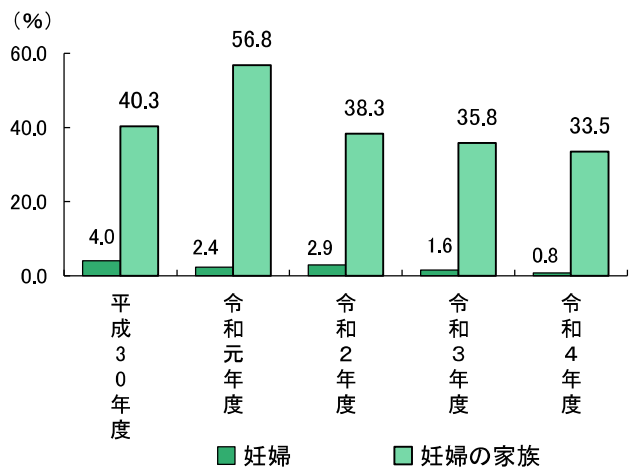
### 現状と課題

～アンケート調査結果及び統計データより～

○播磨町では、悪性新生物による死亡の中で肺がんが1番多く、肺がんの死亡率は国・県よりも高い現状があり、リスク要因の一つであるたばこの害を減らすことが大切です。

○未成年者の喫煙率、妊婦の喫煙率は減少傾向にありますが、ゼロにはなっていません。また、妊婦の家族の喫煙率も減少傾向ですが3割以上となっています。たばこの健康への影響について、子どもの頃から伝えていく必要があります。

■妊婦・妊婦の家族で喫煙する人の割合

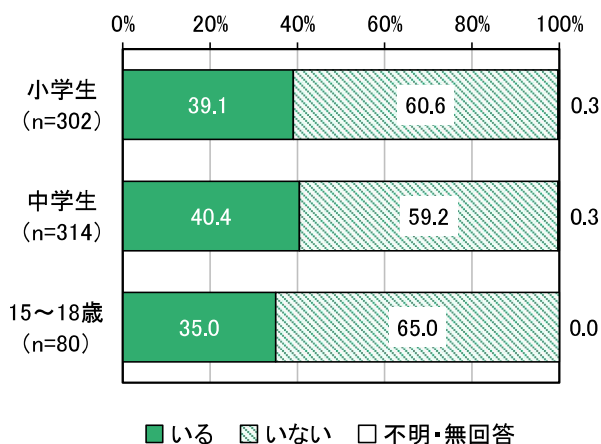


資料：播磨町子ども課

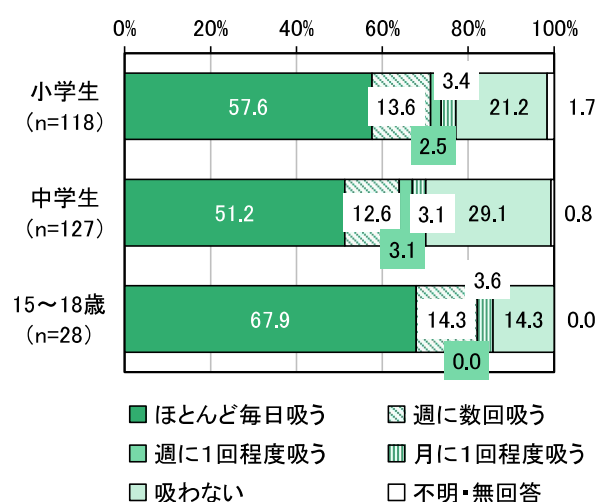
○小学生・中学生・15～18歳対象アンケート調査結果によると、家でたばこを吸う人がいる割合は3～4割で、そのうち、5～7割が毎日受動喫煙の被害を受けています。

これは子ども5人に1人の割合であり、前回調査と比較して悪化しています。播磨町の受動喫煙のリスクは高いといえます。播磨町では禁煙治療費の助成を実施していますが、全世代を通しての防煙・禁煙への取組が必要です。

■家にたばこを吸う人はいるか



■たばこを吸う家族が目の前でたばこを吸う頻度



○働く世代において、職場でほぼ毎日受動喫煙の被害を受けている割合は10%以上となっています。従業員のたばこ対策に取り組んでいる事業所（職場）もありますが、今後は事業所（職場）への禁煙対策の働きかけが必要です。

### アンケート結果に対する中学生の意見



お父さんは私が生まれるときにたばこをやめて、それから吸っていない。たばこは臭くてイヤ。

日本のたばこのパッケージも、海外みたいなたばこの怖さをたくさん書いてほしいのに。



## 行政の取組

### ① 防煙教育の推進

- 小学校・中学校の保健体育の授業等で、未成年者の喫煙が体に及ぼす影響について学ぶ機会を設け、防煙教育を実施します。
- 医師会の禁煙ひろめ隊を活用し、学校における防煙教育を行います。

### ② 禁煙対策の推進

- 禁煙治療費助成事業の周知や、禁煙外来の紹介を行います。
- 播磨町のホームページ・広報「はりま」・播磨町公式LINE等の様々な媒体を積極的に活用し、肺の生活習慣病と言われるCOPDに関する知識の普及や、喫煙と健康に関する情報提供を行います。

### ③ 受動喫煙対策の推進

- 妊娠届出時や乳幼児健診時に同居家族の喫煙状況を把握し、必要に応じて、リーフレットの配布や指導を行います。
- 事業所（職場）に対し、禁煙の推進・受動喫煙防止について働きかけを行います。

## 地域の取組

- 医療機関は、禁煙教育や防煙教育に積極的に携わるとともに、禁煙希望者に対する支援体制を整備しましょう。
- 事業所（職場）や飲食店は、職場・店舗の全面禁煙を進めましょう。
- 住民一人ひとりが地域の構成員として意識を持ち、未成年者の喫煙防止や受動喫煙防止に取り組みましょう。

※防煙とは、未成年や非喫煙者の新たな喫煙を防ぐことで、喫煙を開始させないこと、最初から子ども達にたばこの煙に触れさせないことをいいます。

## 評価指標

目標	評価指標		現状値 令和5年度	目標値 令和11年度	出典
未成年者の喫煙をなくす	喫煙経験のある子どもの割合	高校生	1.3%	0%	1
妊婦の喫煙をなくす	妊娠届出時点でたばこを吸っている妊婦の割合		0.8% (令和4年度)	0%	2
成人の喫煙者の減少	喫煙している成人の割合	男性	19.9%	減少	1
		女性	6.5%	減少	1
受動喫煙の被害を毎日受けている子どもの減少	家庭で毎日受動喫煙の被害を受けている子どもの割合	小学生	22.5%	0%	1
		中学生	20.7%	0%	1

### 【出典】

- 1 住民アンケート
- 2 播磨町こども課



## 6 アルコール

アルコールは心身の疲労回復等に効果がありますが、適量を超えた飲酒や毎日のように飲む常習飲酒は、肝障害、膵炎、脂質異常症、高尿酸血症、高血圧症、食道がん等の生活習慣病のほか、アルコール依存症やうつ病、睡眠障害といったところの健康問題を引き起こす要因にもなります。特に未成年や妊婦の飲酒リスクは高く、未成年の飲酒は成人の飲酒以上に心身の健康や発達に影響を及ぼし、妊婦の飲酒は胎児に悪影響を及ぼします。適度な飲酒の目安は1日当たりの純アルコール20g程度（ビール中ビン1本）で、女性や高齢者はその半分程度です。

### 現状と課題

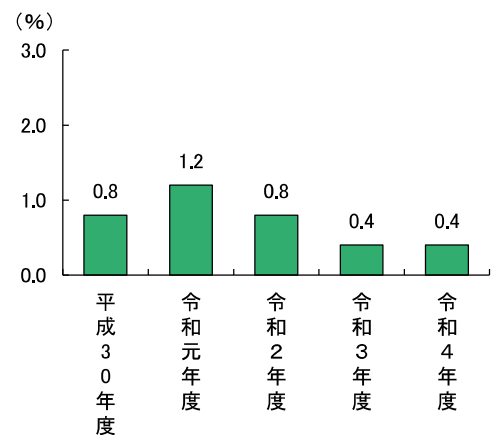
～アンケート調査結果及び統計データより～

○未成年者の飲酒率、妊婦の飲酒率は減少傾向にありますが、ゼロにはなっていません。アルコールの健康への影響について周知する必要があります。

○アンケート調査結果によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は、男性9.7%、女性9.5%となっており、前回調査より男性では1.0ポイント上昇し、女性では前回調査と同様の割合となっています。適度な飲酒の目安を知ったうえで、上手にアルコールと付き合うことができるような啓発が必要です。

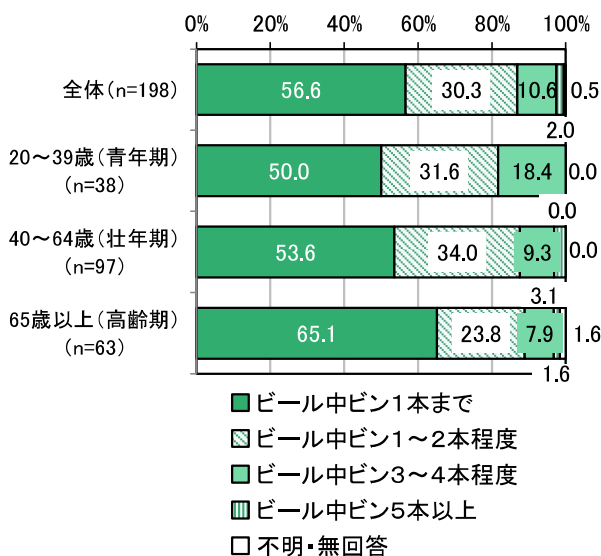
○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、ほぼ毎日飲酒をしている割合が高く、アルコールへの心理的依存が強い可能性があります。アルコール関連相談窓口の周知やアルコール依存症の回復に向けた支援体制を整える必要があります。

■妊婦で飲酒する人の割合

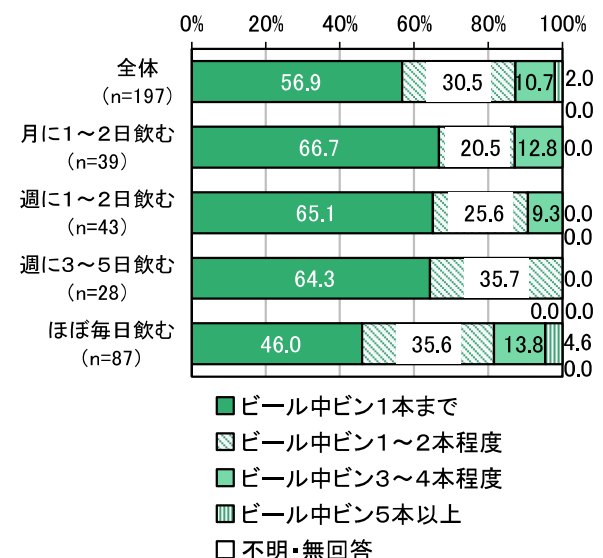


資料：播磨町こども課

■1日に飲むアルコールの分量



■1日に飲むアルコールの分量  
【アルコールの摂取頻度別】



## アンケート結果に対する中学生の意見



たばこに比べたらお酒はそんなに悪いとは思わない。飲み過ぎて、急にキレたり、記憶がなくなったらダメだけど。

将来はお酒を飲んで楽しみたい。



## 行政の取組

### ① 妊産婦や未成年者の飲酒防止の推進

- 妊娠届出時や新生児訪問時に母親の飲酒状況を把握し、必要に応じて、リーフレットの配布や禁酒指導を行います。
- 小学校、中学校の保健体育の授業等で、未成年者の飲酒が体に及ぼす影響について指導を行い、飲酒防止教育を実施します。

### ② 適切な飲酒の啓発

- 播磨町のホームページ・広報「はりま」・播磨町公式 LINE 等の様々な媒体を積極的に活用し、飲酒に関する正しい知識の普及を図ります。
- 広報「はりま」等を活用し、飲酒と健康に関する相談窓口の周知を図ります。

## 地域の取組

- 医療機関は、行政や地域と連携して、適正飲酒に関する啓発を行いましょう。
- 事業所（職場）は、適正飲酒に関する普及啓発を行いましょう。
- 住民一人ひとりが地域の構成員として意識を持ち、未成年者の飲酒防止に取り組みましよう。

## 評価指標

目標	評価指標		現状値 令和5年度	目標値 令和11年度	出典
未成年者の飲酒をなくす	飲酒経験がある子どもの割合	高校生	13.8%	0%	1
妊婦の飲酒をなくす	妊娠届出時点で飲酒している妊婦の割合		0.4% (令和4年度)	0%	2
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上の男性の割合		9.7%	減少	1
	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合		9.5%	減少	1

### 【出典】

- 1 住民アンケート
- 2 播磨町こども課

## 7 健康チェック

健康で自立した生活を送るためには、生活習慣を見直し、規則正しい生活を送るとともに、自らの健康に関心を持ち、自己管理をすることが大切です。

### 現状と課題

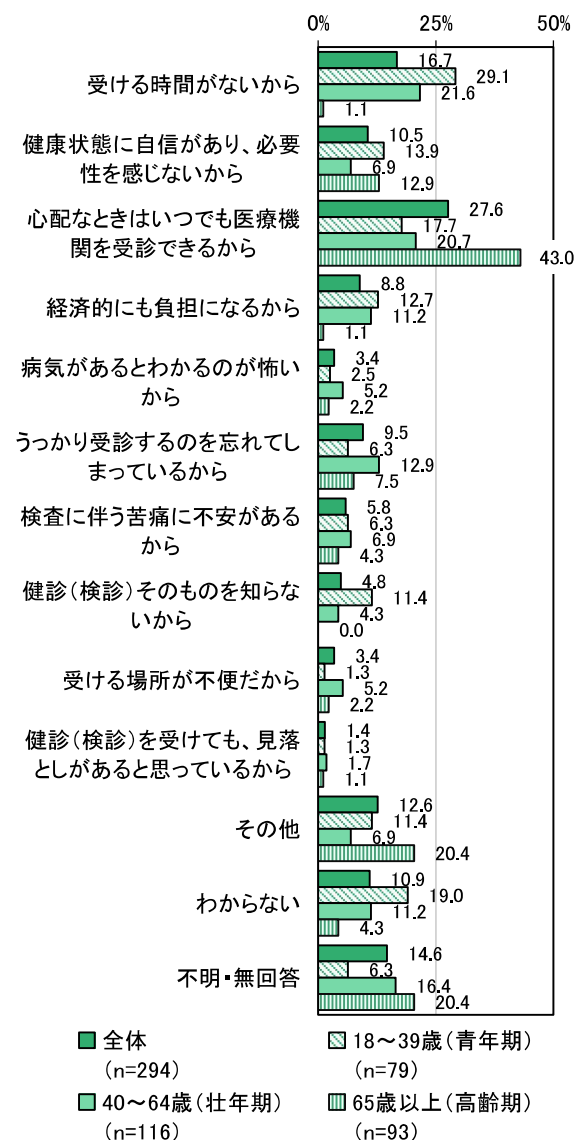
#### ～アンケート調査結果及び統計データより～

○令和2（2020）年の播磨町の健康寿命は男性80.14歳、女性84.23歳であり、平成27（2015）年と比較して男性1.7歳、女性0.48歳延伸しています。また平均寿命と健康寿命の差である「不健康期間」は、男性1.24年、女性2.79年と県下では高い水準になっています。播磨町は要介護度において、国よりも軽度の割合が高く、重度の割合が低くなっているためと考えられます。しかし、平均寿命が県よりも短い状況にあるため、今後原因を分析する必要があります。

○播磨町の特定健診受診率は増加傾向にあり、県の受診率をやや上回っていますが、国が定める目標値の60%には到達していません。また、播磨町において、がんによる死亡は死因の1位であり、およそ30%を占めますが、播磨町のがん検診の受診率は県下でも低い現状です。播磨町では、特定健診の早期受診キャンペーンや国民健康保険加入者のがん検診無料クーポンを実施しています。疾病の早期発見・早期受診に向け、健診（検診）の受診率向上に努める必要があります。

○アンケート調査結果によると、健診（検診）を受診しない理由として、18～39歳・40～64歳では「受ける時間がないから」が高くなっています。若い世代から生活習慣病の予防に取り組むため、20～30歳代で健康診査を受ける機会のない人や、職場でがん検診を受ける機会のない人に対し、健診（検診）を周知し、受診しやすい環境をつくる必要があります。

#### ■健診（検診）を受診しない理由

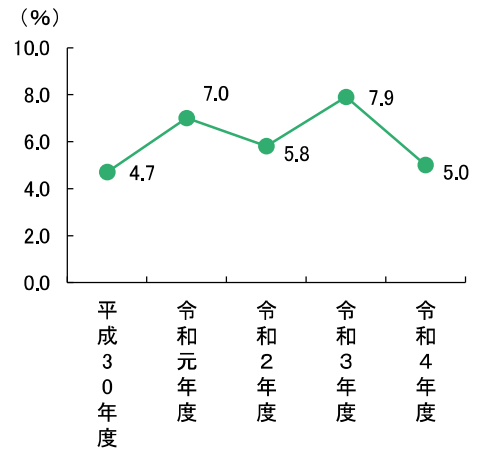


○播磨町の生活保護受給者の健康診査受診率は1割未満であり、健康への意識が低いことがうかがえます。生活保護世帯・住民税非課税世帯に対し、健康診査・がん検診（一部）の費用免除をしていますが、受診勧奨や健康診査後の健康相談の実施などで、健康格差が生じないように努める必要があります。

○特定健診の結果、播磨町は血糖・血圧・脂質・肥満のリスクが、県よりも高い割合になっており、国民健康保険の生活習慣病の疾病別レセプト件数において、「糖尿病」「脂質異常症」「脂肪肝」「脳出血」「脳梗塞」「心筋梗塞」が国・県を上回っています。また、生活習慣病が原因で起こりうる死亡は、全死因の5割以上を占めます。引き続き、糖尿病を重点にした、生活習慣病予防への取組が必要です。

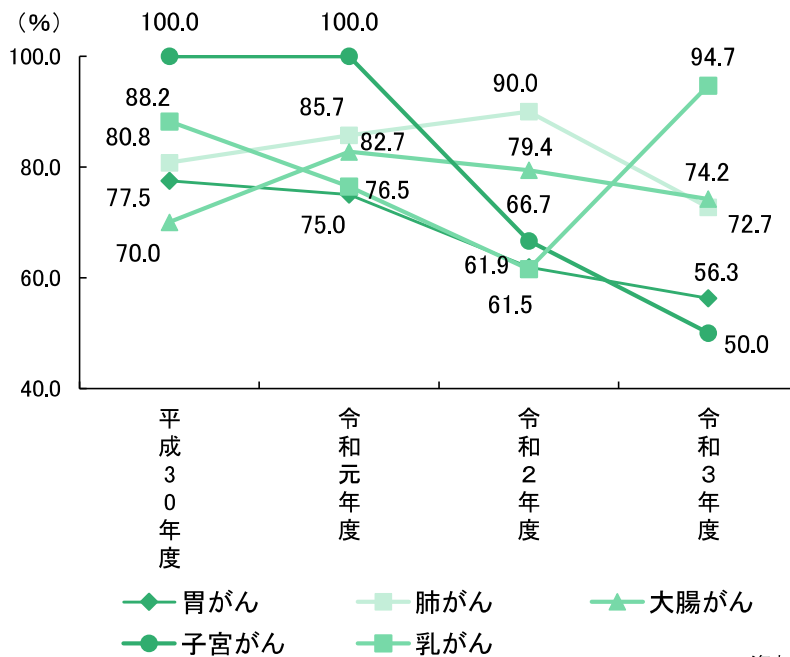
○播磨町のがん検診の精密検査受診率は特に胃がんや大腸がんで低い現状にあり、がんの早期発見・早期治療のために、確実に精密検査を受診する仕組みづくりが必要です。

■生活保護受給者の健康診査受診率



資料：播磨町健康福祉課

■がん検診の精密検査受診率



資料：播磨町健康福祉課

アンケート結果に対する中学生の意見



正直、健康については意識しない。

とにかく今は「寝る」と「食べる」が大事。



**行政の取組**

※関連計画である播磨町国民健康保険データヘルス計画・特定健康診査等実施計画と連携しています。

**① 健康診査やがん検診の推進**

- 保健事業や学校教育、生涯学習等の様々な場において、健診（検診）の必要性や情報を提供します。
- 医療機関、関係団体、事業所（職場）等との連携を図りつつ、効果的な受診勧奨を行います。
- 健診（検診）の案内パンフレット等は、誰が見ても分かりやすいように作成します。
- 実際に疾患になった当事者の話を、講話や広報「はりま」等で伝えます。
- 若い世代から、自身の健康に関心を持ち、健康チェックができるような仕組みづくりを推進します。
- 生活保護受給者に対して健康診査の受診勧奨、健康相談を実施します。
- 兵庫県立大学と協働して、がん検診受診率向上に向けた対策を検討し、効果的な受診勧奨を行います。
- がん検診の精密検査受診結果の把握と受診勧奨を確実にできるような仕組みづくりを推進します。

**② 生活習慣病予防対策の推進**

- 保健事業や生涯学習等の様々な場において、生活習慣病予防に関する正しい知識・情報を提供します。
- 播磨町のホームページ・広報「はりま」・播磨町公式 LINE 等の様々な媒体を積極的に活用し、正しい知識の普及を図るとともに、健康に関する相談窓口の周知を図ります。
- 若い世代も含め、健診（検診）結果を踏まえた健康づくり事業を実施するなど、健診結果の有効活用を図ります。
- 糖尿病の治療中の人や糖尿病予備群の人に対し、糖尿病療養指導士等による相談を実施します。

**③ 住民自身による健康管理の促進**

- 「加古川地域医療情報システム」等の自分でできる健康チェック・管理方法について、普及啓発を図ります。
- 健康教育や健康相談等の機会を通じて、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の普及啓発を行います。

## 地域の取組

- 自治会・シニアクラブ等の地域組織は、健康イベントを実施するなど、積極的に健康づくりに取り組みましょう。
- 医療機関は、診療や講座等を通じ、定期健診（検診）の重要性を周知しましょう。また、がんに関する正しい知識を普及するとともに、早期発見・早期治療に向け、がん検診の受診を勧めましょう。
- 事業所（職場）は、ワーク・ライフ・バランスの取組を進めるとともに、従業員に健診（検診）の必要性を周知し、年1回の受診を勧めましょう。
- 地域で健診（検診）の定期的な受診や健康管理について呼びかけを行いましょう。

## 評価指標

目標	評価指標		現状値 令和5年度	目標値 令和11年度	出典
がん検診受診率等の向上	胃がん検診受診率	40～69歳	37.2%	増加	1
	肺がん検診受診率	40～69歳	34.7%	増加	1
	大腸がん検診受診率	40～69歳	49.5%	増加	1
	子宮がん検診受診率	20～69歳	39.5%	増加	1
	乳がん検診受診率	40～69歳	44.2%	増加	1
	骨粗しょう症検診受診率	40歳以上	34.0% (令和4年度)	増加	2
生活習慣病発症予防と重症化予防の推進	★特定健康診査受診率		37.5% (令和4年度)	60%	3
	★特定保健指導利用率		24.7% (令和4年度)	45%	3
	特定健康診査の結果 HbA1cがNGSP値8.0%以上 <sup>※6</sup> の割合		1.57% (令和4年度)	減少	4
人工透析医療費	国民健康保険加入者		1億8,895万円 (令和4年度)	減少	5
	後期高齢者医療保険加入者		2億798万円 (令和4年度)	減少	5
健康寿命の延伸	健康寿命	男性	80.14歳 (令和2年)	延伸	6
		女性	84.23歳 (令和2年)	延伸	6

※6：HbA1cの正常値はNGSP値で6.0%未満とされており、6.5%を超えると糖尿病型と診断される。

★はチャレンジ目標です。

【チャレンジ目標の設定根拠】特定健康診査受診率・特定保健指導利用率：国の第四期医療費適正化計画に合わせて設定。

### 【出典】

- |             |                     |          |
|-------------|---------------------|----------|
| 1 住民アンケート   | 3 特定健診・保健指導実績（法定報告） | 4 播磨町保険課 |
| 2 播磨町健康福祉課  | 6 兵庫県健康増進課          |          |
| 5 KDB補完システム |                     |          |