

第4章 健康づくりの目標及び指標

第1節 健康づくりの分野別目標

領域	重点目標	指標
栄養・食生活	家族みんなでバランスのよい食事を楽しもう。	母乳で育てている人の割合（0歳～2か月）
		朝食の欠食者の割合（10歳代）
		（20歳代）
		（30歳代）
		（40歳代）
		食塩摂取量（成人）
		野菜料理を1食に2皿以上食べている人の割合
		牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品を毎月食べている人の割合（10歳代）
		（20歳代）
		（30歳代）
身体活動・運動	若いころから運動習慣を身につけよう。	意識的に運動を心がけている人の割合（男性）
		意識的に運動を心がけている人の割合（女性）
		運動習慣者の割合（1日30分以上、週2回以上実施し、1年以上継続している者）（男性）
		運動習慣者の割合（1日30分以上、週2回以上実施し、1年以上継続している者）（女性）
		テレビ・ゲーム視聴時間3時間以上の割合

休養・こころの健康づくり	家族みんなで助け合い、ゆとりを持った生活を心がけよう。	ストレスを感じる人がいる人の割合
		ストレスをうまく解消する方法を持っている人の割合
		睡眠による休養を十分にとれていない人の割合
		気持ちを『ほっと』させてくれる人や場所の割合
		悩みを相談できる人を持っている人の割合
		児童虐待の減少
		自殺者の減少
たばこ	たばこから体を守ろう。	たばこを吸っている人の割合
		1日20本以上吸っている人の割合
		未成年者の喫煙の割合
		たばこを吸う際に、家庭で分煙している人の割合
アルコール	お酒は適量にして、楽しく飲もう。	1週間に7合以上飲む人の割合
		未成年者の飲酒割合
歯の健康	生涯自分の歯で食べられるようにしましょう。	定期的に歯科健診を受ける人の割合
		う歯のない幼児の割合（3歳）
		フッ化物歯面塗布を受けたことがある幼児の割合（1歳～4歳）
		おやつ1日3回以上の割合
		一人平均う歯数（12歳）
		歯間部清掃用具の使用割合（40歳代）
		歯間部清掃用具の使用割合（50歳代）

生活習慣病	健康に関心を持とう。	自分自身健康だと思う人の割合
		健診受診率の割合（市の健診の申込に対して）
		肥満者等の割合（幼児）
		（小学生）
		（中学生）
		（20歳代やせの女性）
		（40歳未満の男性）
		（40歳未満の女性）
		（40歳以上の男性）
		（40歳以上の女性）
		元気老人の割合（65歳以上）
		（75歳以上）
		脂質代謝異常者の割合
糖代謝異常者の割合（血糖値）		
生活環境	生活環境を豊かにしよう。	地域公会堂開放数
		放課後学校開放数
		学校開放クラブ活動数
		運動・文化ボランティア数



食生活改善推進委員研修会

バランスのとれた食事が生活習慣病予防につながります。それにはまず、自分達でしっかり研修をしてから地区活動を行います。

地産地消

地元でとれた野菜を家族で食べるのが健康の源ですね。

第2節 『健康あがの21計画』到達目標

栄養・食生活

家族みんなでバランスのよい食事を楽しもう。

ライフステージ	指 標	現 状 値	目 標 値
乳児期	母乳で育てている人の割合(0歳～2か月)	40.3%	50.0%
学童・思春期 ～ 壮年期	朝食の欠食者の割合(10歳代)	16.4%	0.0%
	(20歳代)	33.6%	15.0%
	(30歳代)	28.6%	15.0%
	(40歳代)	18.3%	10.0%
学童・思春期 ～ 高齢期	食塩摂取量(成人)	11.8g	10g未満
	野菜料理を1食に2皿以上食べている人の割合	32.9%	40.0%
	牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品を毎日食べている人の割合(10歳代)	53.5%	70.0%
	(20歳代)	36.2%	50.0%
	(30歳代)	34.0%	50.0%
学童・思春期 ～ 高齢期	外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする人の割合	17.2%	25.0%
乳幼児期～ 高齢期	1日1回以上、週5日以上家族といっしょに食事する機会の割合	67.0%	80.0%

身体活動・運動

若い頃から運動習慣を身につけよう。

ライフステージ	指 標	現 状 値	目 標 値
学童・思春期 ～高年齢期	意識的に運動を心がけている人の割合 (男性)	44.9%	➡ 55.0%
	意識的に運動を心がけている人の割合 (女性)	37.1%	➡ 45.0%
	運動習慣者の割合(1日30分以上、週2 回以上実施し、1年以上継続している 者) (男性)	28.9%	➡ 35.0%
	運動習慣者の割合(1日30分以上、週2 回以上実施し、1年以上継続している 者) (女性)	21.1%	➡ 30.0%
学童・思春期	テレビ・ゲーム視聴時間3時間以上の割 合	-	➡ 減少傾向へ

休養・こころの健康づくり

家族みんなで助け合い、ゆとりを持った生活を心がけよう。

ライフステージ	指 標	現 状 値	目 標 値
学童・思春期 ～高年齢期	ストレスを感じている人の割合	62.6%	➡ 56.0%
	ストレスをうまく解消する方法を持って いる人の割合	50.5%	➡ 56.0%
	睡眠による休養を十分にとれていない 人の割合	40.6%	➡ 35.0%
	気持を『ほっと』させてくれる人や場所の ある割合	62.3%	➡ 75.0%
	悩みを相談できる人を持っている人の割 合	-	➡ 10%増
	児童虐待数の減少	-	➡ 減少傾向へ
	自殺者の減少	-	➡ 減少傾向へ

たばこ

たばこから体を守ろう。

ライフステージ	指 標	現 状 値	目 標 値
学童・思春期 ～高年齢期	たばこを吸っている人の割合	27.8%	20.0%
	1日20本以上吸っている人の割合	59.6%	50.0%
	未成年者の喫煙の割合	4.7%	0.0%
	たばこを吸う際に家庭で分煙している人の割合	39.1%	80.0%

アルコール

お酒は適量にして、楽しく飲もう。

ライフステージ	指 標	現 状 値	目 標 値
青年期～高年齢期	1週間に7合以上飲む人の割合	23.6%	20.0%
	未成年者の飲酒割合	-	0.0%

歯の健康

生涯自分の歯で食べられるようにしよう。

ライフステージ	指 標	現 状 値	目 標 値
青年期～高年齢期	定期的に歯科健診を受ける人の割合	13.2%	30.0%
乳幼児期	う歯のない幼児の割合(3歳)	74.0%	80.0%
	フッ化物歯面塗布を受けたことがある幼児の割合(1歳～4歳)	80.0%	85.0%
	おやつ1日3回以上の割合(10か月児から3歳児)	9.4%	減少傾向へ
学童・思春期	一人平均う歯数(12歳)	0.92本	0.8本
壮年期	歯間部清掃用具の使用割合(40歳代)	24.6%	30.0%
	歯間部清掃用具の使用割合(50歳代)	21.5%	30.0%

生活習慣病

健康に関心を持とう。

ライフステージ	指 標	現 状 値	目 標 値
学童・思春期 ～高齡期	自分自身健康だと思う人の割合	56.9%	65.0%
青年期～高齡期	健診受診の割合(市の健診の申込に対して)	70.3%	80.0%
幼児期～高齡期	肥満者等の割合(幼児)	5.0%	減少
	(小学生)	9.7%	6.5%
	(中学生)	13.0%	6.5%
	(20歳代やせの女性)	-	減少
	(40歳未満の男性)	28.8%	18.0%
	(40歳未満の女性)	12.2%	10.0%
	(40歳以上の男性)	20.7%	13.0%
	(40歳以上の女性)	25.4%	20.0%
高齡期	元気老人の割合(65歳以上)	85.1%	95.0%
	(75歳以上)	75.3%	85.0%
青年期～高齡期	脂質代謝異常者の割合	51.9%	45.0%
	糖代謝異常者の割合(血糖値)	12.0%	11.0%

生活環境

生活環境を豊かにしよう。

ライフステージ	指 標	現 状 値	目 標 値
学童・思春期 ～高齡期	地域公会堂開放数	-	増加
	放課後学校開放数	-	増加
	学校開放クラブ活動数	-	増加
	運動・文化ボランティア数	-	増加