

1 栄養・食生活

＜めざす姿＞ 健康的な食生活をみんなで実践しよう

栄養・食生活は、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病と関係が深く、また子どもたちの成長や健全な食生活を送るためにも重要な分野です。

若い世代には規則正しい生活習慣が身につけられるよう、こども園やその保護者に重点的な啓発に取り組んでいます。働き盛りには、生活習慣病の発症・重症化予防や改善に向け、適正体重の維持や減塩・野菜摂取の増加に努める食の健康づくりを勧めています。高齢期には、食事摂取量の低下などが起こりやすくなるため、やせや低栄養予防を推進します。

＜重点目標＞

- ・体重に関心を持つ
- ・バランスの良い食事
- ・早起き・おひさま・朝ごはん
- ・減塩の推進

＜目標値の進捗状況＞

(単位：％)

出典	指標		策定時	目標値	H27	H28	H29	H30	中間評価	R2	R3	R4	R5	※参考値
			(H26)	(R7)					R1					
ア	肥満の割合	(男性20～60歳代)	26.1	23.0	24.0	28.0	26.5	29.9	30.9	33.5	32.6	33.5	34.0	※①
		(女性20～60歳代)	12.7	10.0	13.9	13.1	13.5	14.9	17.1	15.5	16.8	16.6	18.0	※①
ア	女性のやせの割合（20歳代）		22.5	20.0								21.8	20.7	※②
ア	塩分を摂り過ぎないよう『いつも・時々』気をつけている人の割合	男性	53.8	60.0										
		女性	74.7	80.0										
ア	栄養成分表示を『いつも・時々』参考にしている人の割合	男性	26.7	32.0										
		女性	54.7	65.0										
ア	朝食に主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合	成人	12.6	20.0										
イ		3歳児	26.5	30.0	27.9	29.3	29.1	27.9	24.7	28.2	26.8	24.4	22.2	

○指標出典：ア) 市民アンケート調査 イ) 市乳幼児健診統計

※市民アンケートは計画策定時にのみ実施のため、類似の内容のアンケートや集計がある場合には参考値を記載しています。

① 特定健診受診者結果 ② 妊娠届出時アンケート

＜指標から＞

- ・『肥満の割合』：参考値からでは、男女ともに肥満度が高くなってきています。
- ・『朝食に主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合』：3歳児では、近年やや低下傾向です。

＜令和５年度の主な取組と令和６年度の予定＞

「妊産婦期・乳幼児期…食育教室」

- ・令和４年度から歯科教室と食育教室を一体的に開催し、令和５年度は５園で２８２人の５歳児と保護者に実施しました。
- ・令和６年度は現在７園の申し込みがあります。食育では園児に向けてパネルシアターを使い「元気のもと朝ごはん」の話をします。栄養士からの問いかけに元気いっぱいに答えてくれます。教室後に「朝ごはんのバランスに気をつけるようになった」など、変化が現れています。歯科では保護者に向けて口呼吸と鼻呼吸の違いなど歯科衛生士が口腔機能を高めるために必要なことを伝えています。

「学童・思春期…小学校・中学校・高校の食育講座」

- ・令和５年度は小学校１６校で延べ５０３人の児童、中学校６校で延べ４７１人の生徒がいずみ会が実施する「ごはんのみそ汁教室」に参加しました。
- ・高校生に向けては、栄養士が市内３つの高校に出向き、延べ３７７人の生徒と若い世代の健康課題を一緒に考えるとともに、バランス献立の調理実習を行いました。
- ・令和６年度もより効果的な実施に向けて各学校と調整中です。



「青壮年期…健康セミナー 栄養コース 他」

- ・特定健診を受診された方を対象（国保加入者）とした健康セミナー栄養コースを実施しており、令和５年度は、調理実習、体験型食事診断（ＳＡＴシステム）と医師による講義を実施し、延べ５６人の出席がありました。参加者の多くが、教室参加の前後では、家庭で作る汁物の塩分濃度を下げることができていました。
- ・令和６年度は、腎臓病によりスポットを当て、１回目を医師の講演会「あなたの腎臓は大丈夫？～糖尿病、高血圧と慢性腎臓病の関係～」を予定しています。



- ・山形健康教室等において、塩分レベルによる食生活の振り返りを行うとともに、健康相談を活用して、減塩食に挑戦する人を増やしていきます。

「いずみ会の活動支援」

- ・いずみ会（食生活改善推進員協議会）は、地域の食育活動の大切な担い手です。
- ・活動から間もなく５０周年を迎えます。これまでの活動を振り返り、次の新しい活動を視野に食育活動の支援をしていきます。



「広報活動」

- ・令和５年度は、毎月広報『たんば』に、『ライフステージに応じた みんなの食育』をテーマに、栄養士がライフステージごとの食育のポイントのコラムとともにレシピを連載しました。
- ・ミルネ２階の廊下には、食に関する情報を常設展示しています。１０月の『食育月間』では、『丹波市の健康課題 血圧と食塩摂取』をテーマに、ポスターを作成し展示啓発をしました。
- ・令和６年度は、栄養・食生活の優先課題である「減塩」をテーマに、情報発信に努めます。

2 身体活動・運動

＜めざす姿＞ 今より10分身体を動かす習慣を持とう

車の普及により日常生活における身体活動・運動が減少しており、生活習慣病を引き起こす要因になっています。特に丹波市民に多い循環器病、糖尿病の発症を予防するためにも身体活動を増やすことが必要です。

また、筋力低下を防ぐためには壮年期からのフレイルの予防・改善のための取り組みが重要です。

あらゆる年代において身体活動・運動の重要性和誰もが気軽に継続できる運動の普及啓発を行い、健康寿命の延伸を目指します。

＜重点目標＞

- ・毎日続ける少しの運動
- ・仲間とともに楽しみながらする運動
- ・ロコモティブシンドロームの予防（→R2年度からはフレイルの予防とする）

＜目標値の進捗状況＞

（単位：％）

出典	指標	策定時	目標値	H27	H28	H29	H30	中間評価	R2	R3	R4	R5	※ 参考値
		(H26)	(R7)					R1					
ア	たんば・すまいるウォークの認知度	9.2	20										
ア	ロコモティブシンドローム（→R2年度から『フレイル』）の言葉も意味も知っている人の割合	11.3	50										
ア	1日7,000歩以上歩く人の割合	21.5	30										
ア	ほぼ毎日意欲的に体を動かす人の割合	30.1	40	44.6	43.6	44.5	46.8	46.1	46.6	48.1	46.7	47.4	※②

○指標出典：ア）市民アンケート調査

※市民アンケートは計画策定時にのみ実施のため、類似の内容のアンケートや集計がある場合には参考値を記載しています。

②特定健診受診者アンケート

質問項目『日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施』に『はい』と答えた割合

＜指標から＞

- ・『ほぼ毎日意欲的に体を動かす人の割合』：参考値では、例年受診者の約半数の方が「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」と回答しています。

＜令和５年度の主な取組と令和６年度の予定＞

「青壮年期…出前教室での体力チェック」

- ・令和２、３年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で地域での教室開催を縮小しましたが、令和５年度は11回実施し、コロナ前の状況へ徐々に戻ってきています。
- ・令和６年度は、地域での健康教育を積極的に推進していきます。たんばすまいるウォークについては、より具体的な行動目標として、正しい歩き方を習得していただく教室開催や、今の生活に【プラス10分】の活動を取り入れていただくよう働きかけていきます。また、ホームページやSNSを通じて、積極的に健康情報を発信していきます。

「青壮年期…健康セミナー 運動コース」

- ・令和５年度は、特定健診後の方を対象とした健康セミナー運動コースを前期・後期の２回（各３回コース）で開催しました。延べ74人の方の参加があり、男性の参加もありました。
- ・令和６年度も、9月から３回コースを１クールとし、２クール計画しています。



「青壮年期…ノルディックウォーキング講習会」

- ・長いポールを使用して歩くノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べ、全身を鍛えることができます。令和５年度は自治会からの依頼は１地域のみでした。令和６年度も積極的にPRしていきます。

「高齢期…頭と体のための健康教室（認知症予防教室）」

- ・神戸大学との「認知症予防・健康寿命延伸のための介入共同研究事業」に基づいた認知症予防に資する取り組みとして、令和２年度から実施しました。
- ・203人の方を介入群、対照群に分け、介入群の方には令和２年10月から18か月間、対象群の方には介入群終了後令和４年７月から18か月間実施しました。介入群終了時点で両者を比較したところ、介入群では、明らかな身体機能の向上、認知機能の向上が認められました。
- ・教室を終了した方を中心に２つの自主グループが現在活動中です。また令和４年度はコグニケアのプログラムを社会実装としてオンラインで参加できる教室が立ち上がり、現在４グループが活動中です。

「青壮年期・高齢期…オンライン教室（運動+脳トレ教室）」

- ・神戸大学との「予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備事業」に基づいた身体機能向上、生活習慣病予防、認知症予防に資する取り組みとして、令和６年秋から実施する予定です。
- ・対象者：40歳～74歳で、耐糖能異常、血圧高値の方又は糖尿病・高血圧で治療中の方、あるいは身体の衰えを感じる方のうち、本研究の主旨に同意された方
- ・内容：オンラインによるストレッチや筋トレ、コグニラダー、栄養指導

「高齢期…いきいき百歳体操（介護保険課）」

- ・実施主体は、自治会、老人会、サロン、有志等さまざまですが、市内25小学校区すべてで開催されています。（173団体 ただしコロナによる休止が4団体）介護予防目的に加え、地域づくりの要素も大きく、地域の支え合いにつながっています。
- ・令和６年度も引き続き、未実施地区に働きかけていきます。

3 こころの健康

<めざす姿> ぐっすり睡眠でリズムを整え、こころつなげて、笑顔になろう

健やかな生活を営むために、こころの健康は欠かせない大切なものですが、現代社会はストレス社会とも呼ばれ、こころの健康を損ないやすい環境にあります。そこで、「ぐっすり・すやすや」を合言葉に、こころの健康保持の弊害に目を向け、一次予防として啓発やセルフケア、見守り・声かけを、二次予防としては、こころのケア相談等を推進しています。

また、国の自殺対策基本法に基づき、市でも自殺対策計画を策定することが努力義務とされたことから、平成30年度には「いのち支える丹波市自殺対策行動計画」を策定しました。

<重点目標>

- ・「ぐっすり・すやすや運動」のさらなる推進
- ・相談による悩みの軽減
- ・支え合う地域づくり

<目標値の進捗状況>

(単位：人口10万対自殺死亡率と自殺率は単位なし、その他は%)

出典	指標	策定時	目標値	H27	H28	H29	H30	中間評価	R2	R3	R4	R5	※参考値
		(H26)	(R7)					R1					
ウ	人口10万対自殺死亡率	28.7	19.4以下	14.0	18.4	20.1	26.7	30.2	12.8	16.3	24.7		
ウ	自殺SMR ★1	男性	103.7 (H18-22)		145.7 (H28-R2)								
		女性	117.7 (H18-22)		111.4 (H28-R2)								
イ	ゆったりした気分で子どもと過ごす時間がある人の割合（4か月児健診）	94.4	100.0		92.6	93.2	92.6	94.3	83.6	86.9	90.7	83.8	
イ	9時までに就寝する幼児の割合（9時含む）	1.6健	68.5	80.0		69.5	71.7	68.5	72.7	67.6	74.2	70.4	75.7
		3健	74.7	80.0		59.5	61.6	60.6	59.6	54.5	56.2	58.9	58.2
ア	悩みやストレスをよく感じている人の割合	21.1	17.0										
ア	睡眠の質の評価が悪い人の割合	23.6	19.0	32.9	34.0	34.3	33.0	31.1	27.8	27.1	28.1	30.5	※①
ア	節度ある適度な飲酒がわかる人の割合（1日1合）	58.7	80.0	78.4	79.0	77.9	77.8	77.9	77.1	77.0	79.3	79.8	※①

★SMR:年齢構成の異なる地域間で死亡状況を比較する指標。全国平均を100とし、それより高いと全国平均より死亡率が高いと判断する。

○指標出典：ア) 市民アンケート調査 イ) 市乳幼児健診統計 ウ) 兵庫県統計

※市民アンケートは計画策定時にのみ実施のため、類似の内容のアンケートや集計がある場合には参考値を記載しています。

①特定健診受診者アンケート

質問項目『睡眠で休養が十分とれている』に「いいえ」と答えた割合

質問項目『お酒を飲みますか』に「毎日、時々のうち一日あたりの飲酒量を1合未満、やめた、飲まない」と答えた割合

<指標から>

- ・『自殺SMR』：単年でみると人口10万対自殺率は増減がありますが、男性の自殺SMRは悪化しています。
- ・『9時までに就寝する幼児の割合』：3歳児では就寝が9時以降になる児の割合が改善されません。
- ・『睡眠の質の評価が悪い人の割合』：参考値ですが、近年やや悪化傾向です。
- ・『節度ある適度な飲酒がわかる人の割合』：参考値ですが、やや改善傾向にあります。

＜令和５年度の主な取組と令和６年度の予定＞

《妊産婦期・乳幼児期…相談事業》

- ・妊娠届出時には妊婦全員に面談することで、早期に支援が必要と思われる方を把握し、子育て世代包括支援センター等の支援機関が介入、支援できる体制を整えています。新生児訪問では、産後うつ病質問票（EPDS）も参考にし、寄り添う支援、医療機関へのつなぎを行っています。産後ケア事業を活用する方も増加し、医療機関との連携もますます重要になっています。
- ・令和５年度からは、自己肯定感を高めるアドバイスを取り入れたパパママ教室（73人参加）や、こどもの安心基地になるために「ほどよい子育て」について学ぶペアレントトレーニング事業（実17人、延べ115人参加）を実施しています。

《学童・思春期…睡眠の授業、性教育》

- ・小学生を対象に、学校生活、家庭生活を元気に過ごすために、睡眠の大切さを伝える授業を行っています。例年５～８校程度行っており、令和５年度は８校実施しました。
- ・性教育は、主に中学生を対象に、妊娠の機序以外にも思春期のこころやデートDV、LGBTQなどについての講話を実施しており、令和５年度は５校でした。性教育は健康課だけでなく、丹波医療センターやNPO等もされており、紹介や連携を行っています。
- ・令和６年度も、積極的に事業を推進していきます。

《青壮年期…ゲートキーパー研修事業》

- ・令和５年度は県立丹波医療センターの職員を対象に開催しました。がん患者を含む色々な病気と向き合う患者に対しゲートキーパーの必要性を感じてもらうことができました。また民生委員児童委員協議会やボランティア協議会等で実施することができました。
- ・繰り返し実施することも大切であることを伝えながら各種団体に声をかけていきます。

《心の講演会》

- ・令和５年度は啓発活動として自殺と関連のある睡眠について講演会を実施しました。テーマは「睡眠健診から自殺対策につなげる」～健やかな睡眠でこころの健康管理～『健康づくり睡眠ガイド2023』作成に関わられてる久留米大学長の内村直尚先生に最新の情報をお聞きし生活習慣に直結した睡眠の大切さを改めて実感しました。
- ・令和６年度も、健康づくりに結びつく睡眠について具体的なお話を聞かせるように計画しています。自殺予防対策につながるように睡眠を通じた健康づくりをより一層広めていきます。

《相談事業、広報・啓発活動》

- ・医師による『こころのケア相談』と保健師による『電話相談』を行っています。
- ・アルコールの問題を抱える当事者、家族には、丹波健康福祉事務所の『アルコール相談』の紹介や、自主グループ断酒会への誘い、同行などを行っており、令和５年度は１０人（延べ25人）の方の支援を行いました。
- ・ポケットティッシュに『こころの相談窓口』や『こころの体温計』の案内を入れ、各窓口に配架しています。
- ・令和６年度も引き続き、一人ひとりの相談に丁寧に向き合っていきます。

《庁内連絡会での横の連携》

- ・庁内連絡会を２回実施し、自殺予防に関する情報を共有しながら横断的に支援を行っています。
- 令和６年度からは、福祉総合相談連携会議、DV対策連携会議、自殺対策庁内連絡会議の３つの会議を一本化し、複雑な問題を抱える人を横断的に支援するための連携会議になります。

4 タバコ

＜めざす姿＞ 自分も吸わない 大切な人にも吸わせない

タバコは、喫煙者本人はもちろんのこと、周囲の人の健康にも害を及ぼすことがわかっています。禁煙することにより早世予防（若年者・壮年期のがん死亡の低下）や介護を必要とする状態（脳血管疾患など）を防ぐことができます。低体重児出生の原因となる喫煙や、受動喫煙を防ぎ、健やかな赤ちゃんの出生を支援するとともに、児童・思春期の生徒には正しいタバコの知識を伝え、将来自分の体を大切にするため、タバコを吸わない選択ができるように支援しています。子どもが学んだことを家庭に持ち帰り話すことで家族ぐるみの禁煙につながっていくことをねらっています。

＜重点目標＞

- ・喫煙者を減らす
- ・未成年者の喫煙根絶・将来の喫煙防止
- ・タバコの正しい知識の普及
- ・受動喫煙防止の推進

＜目標値の進捗状況＞

（単位：％）

出典	指 標		策定時	目標値	H27	H28	H29	H30	中間評価	R2	R3	R4	R5	※ 参考値
			(H26)	(R7)					R1					
イ	乳幼児の親の喫煙率 (4か月児健診)	母親	1.0	0.0		3.3	3.0	3.0	4.9	4.0	3.3	2.7	1.9	
		父親	41.0	20.0		40.7	38.6	41.4	41.4	39.3	36.4	31.3	32.5	
イ	乳幼児の親の喫煙率 (3歳児健診)	母親	6.1	0.0		8.0	7.8	6.2	5.3	5.6	6.8	7.4	4.3	
		父親	40.1	20.0		41.2	41.7	39.6	37.6	36.2	36.4	37.1	42.8	
ア	20歳代の喫煙率	女性	9.8	0.0										
		男性	31.7	15.0										
ウ	妊婦喫煙率		1.9	0.0	2.7	1.5	1.7	2.4	2.6	1.4	1.6	0.9	0.9	
ア	40歳代女性の喫煙率		10.4	5.0	7.0	7.9	9.0	10.6	11.8	6.2	8.8	7.6	6.2	※①
ア	喫煙率		14.0	9.0	11.9	12.1	11.6	11.5	11.8	10.1	9.9	9.7	9.3	※①
ア	受動喫煙があった人の割合		41.8	20.0										
ア	COPDの言葉も意味も知っている人の割合		21.1	50.0										

○指標出典：ア）市民アンケート調査 イ）市乳幼児健診統計 ウ）市妊娠届出統計

※市民アンケートは計画策定時にのみ実施のため、類似の内容のアンケートや集計がある場合には参考値を記載しています。

①特定健診受診者アンケート

質問項目『たばこを吸いますか』に「吸う」と答えた割合

＜指標から＞

- ・女性（母）の喫煙率は減少傾向です。一方、男性（父）の喫煙率はこどもが4か月児には低下していますが、こどもが3歳頃には、喫煙率は上昇し、再喫煙の傾向もみられます。
- ・妊婦喫煙率は減少傾向です。

＜令和 5 年度の主な取組と令和 6 年度の予定＞

「妊産婦期・乳幼児期」

- ・妊娠届出時に喫煙されている方については、パンフレットを用いながらタバコの害、禁煙の必要性をお話しています。また乳幼児健診時においても同様に啓発を行っています。
- ・令和 6 年度も引き続き、啓発につとめていきます。

「学童・思春期…喫煙防止教室」

- ・小中学校での喫煙防止教室では、コロナ禍以前に実施していた、体験型の教室を再開いたしました。令和 5 年度は小学校 8 校、中学校 5 校実施し、コロナ前の実績に戻っています。
- ・『最初の 1 本を吸わせない』、『自分の健康も相手の健康も守る』を合言葉に、令和 6 年度も積極的に事業を推進していきます。

「青壮年期…健診等の場を利用した保健指導」

- ・巡回健診やミルネ健診センターでの保健指導では喫煙者に対し、パンフレットを用いて禁煙の必要性を説明するとともに、市内禁煙協力機関の紹介を行っています。特定保健指導で複数回の面談をする方には、その後の経過を伺っています。
- ・令和 6 年度も引き続き、喫煙者には禁煙に取り組んでいただけるよう、積極的に声かけをしていきます。

「広報・啓発活動」

- ・ミルネ 2 階の廊下には、タバコに関するポスターやチラシを常設展示しています。近年は、加熱式タバコの使用が増加していることから、情報も刷新しています。

5 健康診査・健康管理

＜めざす姿＞ 健診を受けて大切な自分の身体を守っていかう

乳幼児期には、発達の節目に成長を確認し、保護者とともに乳幼児期からの望ましい生活習慣を確立するため乳幼児健診を実施します。青壮年期は循環器疾患の予防やがんによる早世減少、こころの健康づくり推進及び自殺をなくすことにより、健康寿命の延伸をはかるため、特定健診、がん検診、健診後の保健指導及び集落等における出前健康教育での普及啓発を実施します。

＜重点目標＞

- ・自分の身体に関心をもつ
- ・健康診査の活用
- ・勧め合う健康診査

＜目標値の進捗状況＞

(単位：％)

出典	指 標	策定時	目標値	H27	H28	H29	H30	中間評価	R2	R3	R4	R5	※ 参考値
		(H26)	(R7)					R1					
イ	妊娠11週以下での妊娠の届出率	91.8	100.0	93.9	92.4	94.3	94.1	94.7	93.9	94.5	93.2	95.7	
ウ	全出生数中の低出生体重児の割合	10.6	減少へ	10.7	11.1	8.6	10.1	9.8	10.4	8.8	8.4	10.0	
イ	乳幼児健康診査受診率	98.8	###	99.0	98.9	99.1	95.9	98.6	98.3	97.9	98.8	98.9	
イ	子どものかかりつけ医を持っている人の割合（4健）	69.2	80.0			80.4	73.4	73.3	72.1	73.7	71.4	71.6	
イ	乳児家庭全戸訪問実施率	99.6	###	99.8	99.4	99.6	99.8	99.7	99.5	100.0	99.7	100.0	
イ	1.6健診でMR（1期を終了している児の割合	83.8	95.0		84.5	82.6	88.8	88.8	90.1	92.0	91.6	87.0	
ア	健診や人間ドックを受けた割合	80.1	90.0										
ウ	がん検診受診率	肺がん	28.6	50.0	29.5	30.1	29.2	27.9	27.9	18.3	20.0	20.9	
		胃がん	14.6		14.8	13.1	12.3	16.1	15.1	14.3	13.3	13.0	
		大腸がん	27.2		28.3	28.7	27.9	26.8	27.0	17.9	19.4	20.0	
		子宮頸がん	22.9		22.5	21.4	18.8	18.2	18.1	20.8	26.0	25.3	
		乳がん	24.5	60.0	23.4	23.2	20.5	19.8	21.2	22.5	24.1	23.9	
エ	がん検診精密検査の受診率	大腸がん	77.8	85.0	67.8	70.1	71.2	61.6	64.6	58.8	68.4	69.3	
		子宮頸がん	37.5		60.0	83.3	21.1	61.1	65.0	90.6	85.0	93.8	
		乳がん	71.7		55.2	69.0	66.7	45.3	83.1	58.3	67.1	74.6	
ア	糖尿病の診断を受けた人で治療を受けたことがない人の割合	24.7	15.0										
ウ	健康寿命推計値	男性	77.35歳	80歳		79.25歳			80.05歳				
		女性	83.33歳	85歳		84.21歳			84.47歳				

○指標出典：ア) 市民アンケート調査 イ) 市乳幼児健診統計 ウ) 兵庫県統計 エ) 市健診統計

●特定健診受診率（国民健康保険加入者で特定健診受診者の割合）

年度	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
特定健診受診率	39.6	40.6	40.4	40.7	40.1	41.4	29.7	30.8	37.2	40.0

R5は暫定値

＜令和５年度の主な取組と令和６年度の予定＞

「妊産婦期・乳幼児期」

- ・令和５年度も感染症対策をとりながら乳幼児健診を実施しました。未受診の方も面談や訪問等で対応しています。
- ・令和５年度、経済的支援と適切な受診を勧奨するため、妊婦健診費の助成額を90,000円から96,000円に増額しました。また、R5年度の妊娠届出者の約１割が外国の方で、今後さらに外国の方の子育て支援をすすめるため、多言語三者通訳者システム等を活用しながら相談や説明等の場面でコミュニケーションを円滑にすすめていきます。

「青壮年期…特定健診・がん検診の勧奨」

- ・現在、国民健康保険加入者対象の特定健診は、市内医療機関健診（ミルネ健診センター含む）、巡回健診、人間ドックの3本柱で実施しています。新型コロナウイルス感染症や申込方法の変更等の影響により、令和２年度は受診率が低下しましたが、令和３年度から受診率向上の取組として、未受診者へのハガキと電話での勧奨をがん検診の勧奨もあわせて実施、令和４年度からは受診のきっかけづくりとなるよう特定健診受診者にたんばコインを付与しました。また、令和５年１月、令和６年２月それぞれ巡回健診を追加実施したこともあり、受診率は上昇傾向です。令和６年度は、９月の休日に巡回健診を実施、また実施時期をずらし令和７年２月にも巡回健診を実施します。
- ・令和５年度は、前年度での健診未受診の理由の聞き取りにより、半数以上が「定期的に受診しているため」と回答されたことから、健診が必要な方が受診ができるよう、特定健診実施医療機関にポスターの掲示を依頼し、かかりつけ医での受診をＰＲしています。令和６年度は、健診機関の受診者枠の増加の調整、受診券の発送時期を早め、少しでも受診期間延長を図るなど受診環境の改善も図っています。

「青壮年期…健診受診後の保健指導」

- ・巡回健診では、従来より保健指導コーナーを設け、特定健診受診者全員にアドバイスや健診後の教室を進めています。ミルネ健診センター受診者には、令和２年度から、健診終了後に栄養士や保健師による結果説明を行うようにし、タイムリーな保健指導が実施できています。
- ・健診の結果からでは丹波市は糖尿病・高血圧の方が多く、またこれらに関連した疾患のSMRも高いため、生活習慣病重症化予防に力を入れています。
- ・巡回健診やミルネ健診センター受診者には、当日保健指導が行えることから医療受診が必要な方が受診につながる割合も高率です。治療中断者は中断理由が多岐に及ぶため、訪問で受診の必要性について伝えています。糖尿病治療中者で数値が安定していない方には、医師からの紹介で６か月間保健指導を実施し、ほとんどの方の数値が改善しました。
- ・SMRで腎不全の死亡率が高いこと、健診経年結果から専門医の受診の基準に達している方で未受診やかかりつけ医のみの受診の方が多くことから、丹波市医師会のご理解、ご協力のもと、専門医受診の必要性を伝え、かかりつけ医がある方は相談していただけるようリーフレットを作成し、該当者に説明しています。
- ・令和６年度も該当者には積極的に働きかけ、実施数を増やします。

「高齢期…後期高齢者健診」

- ・後期高齢者保険に加入されている方の健診として、後期高齢者健診を実施しています。医療機関を受診されている方が多く、合併症予防、重症化予防の観点から適切な医療受診、健康管理を支援しています。

「高齢期…高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（介護保険課）」

- ・平成４年度からは、健診・医療・介護保険を全く受けていない方を対象とした健康状態不明者把握事業も行い、健診の受診勧奨をはじめ、必要な医療や介護保険、インフォーマルなサービスにつながるよう個別訪問指導を実施しました。訪問した対象者のうち約１５％が何らかのサービスが必要な方であると判断し、フォローしています。
- ・令和５年度から、健診や医療レセプトの結果、糖尿病腎症の重症化予防の必要性があるにも関わらず、適切な医療が受けられていない方に、家庭訪問を行い受診勧奨、保健指導を実施し、令和６年度も継続して実施します。

5 健康診査・健康管理（歯科保健分野）

歯を基本とした口腔全体の健康は、全身の健康のカギを握る大変重要な要素です。近年の研究により、歯周疾患は生活習慣病の重症化と密接な関係があることがわかってきました。口腔の健康なくして、心身の健康は成り立ちません。

また、介護予防の観点からオーラルフレイル（口腔機能低下）予防の重要性が注目されています。口腔機能が悪化することにより、低栄養、全身機能の低下、閉じこもりと悪循環が発生します。幼少期からの正しい口腔ケアに始まり、生涯にわたる口腔の健康づくりを支援し、定期的な歯科受診の必要性を普及啓発していきます。

＜重点目標＞

- ・かかりつけ歯科医をもつ
- ・歯の大切さの認識

＜目標値の進捗状況＞

（単位：％）

出典	指 標		策定時	目標値	H27	H28	H29	H30	中間評価	R2	R3	R4	R5	※参考値
			(H26)	(R7)					R1					
イ ウ	むし歯有病率	3健	16.7	10.0	20.7	20.8	16.1	15.4	11.5	10.7	10.6	7.6	10.1	
		小1	52.6	40.0	51.5	45.7	43.2	51.3	48.9	43.3	39.1	30.7		
ア	1年以内に歯科検診を受けた人の割合		55.1	65.0	35.0	39.0	48.8	46.6	47.6	55.7	54.0	58.6	57.1	※①
エ	歯周疾患検診受診率	節目	10.5	20.0	9.8	10.6	10.7	10.3	10.6	9.6	12.2	11.1	11.7	
		妊婦	20.8	30.0	31.4	32.7	34.4	32.3	30.0	33.4	33.9	36.2	39.9	
エ	進行した歯周炎を有する者の割合	40歳	49.3	35.0	35.1	64.0	65.7	59.7	60.0	50.0	61.7	28.1	53.7	
		50歳	68.0	45.0	46.8	64.8	77.8	72.5	64.4	70.0	62.1	57.9	54.8	
		60歳	55.6	45.0	64.4	86.0	68.6	69.2	60.7	66.0	72.0	59.3	72.5	
		妊婦	42.4	35.0	49.1	61.6	57.5	55.7	52.1	53.5	55.1	49.6	42.6	

○指標出典：ア) 市民アンケート調査 イ) 市乳幼児健診統計 ウ) 兵庫県統計 エ) 市健診統計

※市民アンケートは計画策定時にのみ実施のため、類似の内容のアンケートや集計がある場合には参考値を記載しています。

①歯周疾患検診問診表

質問項目『過去1年間に歯科検診を受診しましたか』に「はい」と答えた割合

＜指標から＞

- ・『むし歯有病率』：徐々に改善していますが、近年は横ばい状態です。
- ・『歯周疾患受診率』：節目年齢の受診率は横ばいですが、妊婦の受診率は目標値を達成しています。
- ・『進行した歯周炎有病率』：年度によりばらつきがありますが、改善は認められません。

＜令和５年度の主な取組と令和６年度の予定＞

「妊産婦期・乳幼児期…健診事業、研修会」

- ・妊娠届出時に、歯周疾患検診受診券を交付し、安定期での受診を勧奨。受診率は向上しています。
- ・令和４年度から歯科教室と食育教室を一体的に開催し、令和５年度は５園で２８２人の５歳児と保護者に実施しました。
- ・令和５年度から１歳６か月児健診でのRDテスト（むし歯菌を調べる検査）を再開し、保護者の意識づけにしています。
- ・令和５年度は、丹波市歯科医師会のご協力で、認定こども園の先生等を対象とした『歯科指導者研修会』を再開しました。令和６年度も８月１日に開催し、３４人の出席がありました。

「青壮年期、高齢期…歯周疾患検診」

- ・平成２６年度から節目年齢（４０、５０、６０歳）と妊婦の方を対象に開始し、令和２年度からは７０歳の方も対象としました。令和２年度は対象者変更に伴う調整のため（４０歳、５０歳、６０歳は前年度未受診者が対象）受診率が低くなりましたが、令和３年度からやや持ち直しました。
- ・令和６年度も引き続き推進していきます。

「高齢期…歯っぴー健診（丹波市高齢者歯科口腔健康診査 市民課）」

- ・平成２９年度から、後期高齢者健診対象者で節目年齢の方に受診券をお送りしており、受診率は１０％台前半を推移しています。
- ・令和６年度も引き続き推進していきます。

「高齢期…高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（介護保険課）」

- ・丹波市は、誤嚥性肺炎による死亡が多く、医療費も高いという背景があることから、令和３年度より、オーラルフレイル予防に焦点を当て、リスクの高い方には保健師・歯科衛生士による個別訪問指導を、集団指導としていきいき百歳体操での健康教育を開始しています。口腔体操を促したり、丹波市歯科医師会のご協力で、オーラルフレイル予防講演会を実施しました。口腔指導を受けた方々の３か月後の変化をみると、「むせる」、「かみにくい」という自覚症状が低減しただけでなく、口腔機能測定器「健口くんハンディ」による計測値もアップし、口腔機能の改善が認められました。

丹波市食育推進計画（第3次）

＜めざす姿＞ 伝え 育み 丹波の恵みで健康を

『市民一人ひとりが生涯健康ですこやかに暮らす』を基本理念に、関係機関・団体と連携しながら、個々に応じた主体的な健康づくり、食育の実践を図ります。「健康寿命の延伸に結びつく食育」「地域への愛着を育む食育」「ライフステージの特性に応じた食育」を重要ポイントに、食育を推進していきます。

＜取り組みの柱＞

- ①生涯にわたる健全な食生活の実践
- ②丹波の恵みを活かした食文化の継承・地産地消の推進
- ③丹波の「食育」を支えるひと・まちづくり

＜丹波市食育推進計画（第3次）指標と目標値＞

（単位：％）

取組	指標		策定時	中間実績値	目標値	出典
			2016（H28）	2022（R4）	2025（R7）	
①	毎日朝食を食べる人の割合の増加	（20歳代 男性）	52.2	65.2	70.0	ア
		（20歳代 女性）	62.6	53.4	70.0	
		（30歳代 男性）	72.0	64.5	80.0	
		（30歳代 女性）	79.0	82.8	90.0	
		（高校生）	73.0	76.6	90.0	
		（中学2年生）	75.3	83.4	100.0	
		（小学5年生）	86.6	90.1	100.0	
		（就学前）	94.9	95.3	100.0	
	野菜の摂取量の増加 ・朝食に野菜を食べる割合の増加	（3歳児）	30.9	31.4	35.0	イ
	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	（20歳代）	32.9	33.3	36.0	ア
		（30歳代）	41.9	44.7	46.0	
		（40歳代）	50.3	42.2	55.0	
		（50歳代）	55.7	48.7	61.0	
		（60歳代以上）	57.4	53.9	66.0	
	適正体重を達成、維持している人の割合の増加	（成人）	32.1	30.1	43.0	ア
	塩分をとり過ぎないように気をつけ、実践している人の割合の増加	（男性）	56.9	44.3	62.0	ア
		（女性）	75.4	67.2	81.0	
	ゆっくり噛んで食べている人の割合の増加	（成人）	39.5	41.1	43.0	ア
	食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）ができる人の割合の増加	（中学生）	46.4	71.3	78.0	ア
		（小学生）	61.6	67.2	74.0	
		（就学前）	57.6	53.6	63.0	
②	学校給食の地場野菜使用割合の増加	（主要15品目）	-	23.5	30.0	ウ
	地域の郷土料理を知っている人、作ることができる人の割合の増加					
	・知っている人の割合	（成人）	44.3	69.2	76.0	ア
	・作ることができる人の割合	（成人）	14.0	28.3	31.0	
	地元でとれる農産物を食べる人の割合の増加	（成人）	55.9	51.2	61.0	ア
	丹波市産農産物の生産の増加	（丹波栗）	103.06ha	105.34ha	108.0ha	エ
（黒大豆（枝豆含む））		120.01ha	172.13ha	141.0ha		
③	食育に関心がある人の割合の増加	（成人）	34.4	30.5	50.0	ア
	食育に関することで実践していることがある人の割合の増加	（成人）	65.3	53.8	75.0	ア
	地域と連携した食育活動に取り組む組織、団体の増加		5団体	20団体	20団体	イ

○指標出典：ア) 食育市民アンケート調査 イ) 健康課調べ ウ) 教育総務課調べ エ) 農林振興課調べ

＜令和5年度 食育月間（10月）の取り組み＞

①生涯にわたる健全な食生活の実践

事業名等	内容	実施主体	協力	実績
パパママ教室	妊娠期の栄養 食事診断	健康課		14名/1回
離乳食教室	離乳食の始め方、すすめ方の教室	健康課		15名/2回
歯科食育教室（5歳児と保護者）	栄養士と歯科衛生士が講話	健康課	こども園	31名/1回
親子料理教室	グループによる食育活動	子育て支援課		89名/6回
子育て世代食育教室	子育て中の保護者を対象に調理実習	いずみ会/健康課	子育て支援課	43名/2回
ごはんともそ汁教室	ごはんともそ汁の調理 朝ごはん啓発	いずみ会/健康課	小学校	309名/9校
食育応援事業	家庭科クラブの調理実習指導	いずみ会/健康課	小学校	10名/1校
食育巡回指導	栄養教諭による食育指導	小中学校	給食センター	613名/17回
学校朝会	給食目標の発表や食育啓発	小学校		407名/1校
食育授業	栄養教諭「朝ごはん」	小学校		29名
給食時間の校内放送	給食献立紹介他食に関する放送	小中学校	給食センター	延べ31221名
食育掲示	献立の掲示	小学校		257名
教科における食育	給食メニューの調理実習	中学校		52名
高校生食育講座	栄養士による栄養学習と調理実習	健康課	高校	53名
栄養教室（健康セミナー）	「血圧」をテーマに医師講話・実習	健康課	丹波医療センター	10名
高齢者食生活改善教室	低栄養予防をテーマに講話と実習	いずみ会/健康課	老人会	33名

②丹波の恵みを活かした食文化の継承・地産地消の推進

事業名等	内容	実施主体	協力	実績
子育て世代食育教室	行事食（お月見）をテーマに実習	いずみ会/健康課	子育て支援課	10名
健やかな食育事業	子育て中親子の栽培・収穫体験	子育て支援課		64名
栽培・収穫体験	さつま芋・黒豆・大根・ほうれん草・ゴーヤ	小学校	JA・ボランティア	706名
黒豆栽培・収穫	黒豆の育成 収穫し給食で提供	中学校		92名
食育巡回指導	栄養教諭の丹波三宝に関する食育講話	中学校	給食センター	166名
稲刈り体験	もち米・古代米	JA/氷上高校	小学校	108名
食育掲示	旬の食材を掲示	小学校		312名
食育授業	「和食」について/食品流通について	小学校		87名
食育講演会	栄養教諭による「丹波三宝」	小学校	給食センター	85名
食育講演会	有機農業・有機米の話	小学校	農林振興課	180名
食育朝会	丹波三宝を知ろう	中学校		184名
ごはんともそ汁教室	丹波大納言小豆を使った実習	いずみ会/健康課	中学校	316名/3校
丹波栗食べ歩きフェア	丹波市内47店舗・農園参加	実行委員会		

③丹波の「食育」を支えるひと・まちづくり

事業名等	内容	実施主体	協力	実績
食育講演会	児童保護者を対象に食育講演会	小学校		70名
食育指導	栄養教諭による食事マナー指導	小学校		14名
食育集会	食育推進の啓発	小学校	給食センター	247名
ハッピーハロウィン	かぼちゃを使ったクッキング	子育て支援課	自治協議会	88名
食育月間	食育月間、「血圧・減塩」啓発展示	健康課・介護保険課		2か所
いずみ会会員研修会	食育活動実施に向けての研修会	健康課		12名

＜令和6年度の取り組み予定＞

- ・食を通じた子どもの健全育成では、こども園、学校、地域や食育ボランティアと連携し食育体験の場を提供していきます。
- ・健康寿命の延伸を目指した食の健康づくりでは、次世代を担う（若い）世代、子育て世代から、将来の生活習慣病予防に向けた情報発信をしていきます。
- ・丹波大納言小豆をはじめ丹波市産の食材が身近に感じられるよう、引き続き取り組みを進めます。

いのち支える丹波市自殺対策行動計画

～みんなが自殺に追い込まれることのない丹波市の実現を目指して～

自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが心理的に追い込まれた状態であり、防ぐことの出来る社会的な問題です。そのため、「生きることへの包括的な支援」として、精神的な支援だけでなく様々な関連施策と連携を図り、総合的に自殺対策を実施していくため、国の自殺対策基本法に基づき、平成30年度に本計画を策定しました。

この計画においては、以下の3つを基本方針として、施策を展開しています。

<取り組みの基本方針>

- ①関連機関との連携により、自殺のリスク要因を抱える人への支援を強化する
- ②地域のつながりを通じた自殺対策を支援する
- ③ライフステージ等に応じた対策を推進する

<目標値の進捗状況>

出典	指標	策定時	目標値	H30	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5
		H29	R7						
ア	人口10万対自殺死亡率 (3カ年平均)	(H26～28)	(R4～6)	H27～29	H28～30	H29～R1	H30～R2	R1～3	R2～4
		20.1	14.1	17.5	22	25.9	23.6	20.1	18.1
イ	ゲートキーパー研修受講者数 (延べ人数)	1,168	1,800	1,419	2,005	2,054	2,186	2,498	2,583
イ	「大切な方へ」リーフレット設置個 所数(施設)	0	6	9	9	9	9	9	9

○指標出典：ア) 兵庫県統計 イ) 市統計

<指標から>

- ・『人口10万対自殺死亡率』：バラつきはありますが、令和になってからは減少傾向です。
- ・『ゲートキーパー研修受講者数』『リーフレット設置箇所数』：目標を達成しています。

<令和5年度の主な取り組み> * 他課の取り組みを抜粋

「妊産婦期・乳幼児期」(子育て支援課、社会福祉課)

- ・子育て学習センターや児童館では、電話や直接出会って相談業務を行い、必要ならば関係部署に繋ぐ等、子育て世代の悩み解消を担っています。令和5年度は47,975人の利用がありました。
- ・ファミリーサポート事業では、保護者が急な用事で子どもを預けたいときやアフタースクール等からのお迎えなど、令和5年度の実績は延べ222人の利用でした。急な保育ニーズに対応し、保護者が子育てに苦痛や育児疲れを感じることがないように、会員同士が寄り添える環境づくりを行っています。
- ・これらの事業のほか家庭教育講座の実施や認定こども園等の入所にかかる経済的支援など、ひとりで抱え込まず安心して子育てできる環境の整備を実施しています。
- ・社会福祉課では、養護相談や育成相談等を受けており、関係機関と密に連携をとりながら、各家庭の状況に応じた支援を行いました。(新規相談件数92件、継続及び連携延べ件数1,380件)

「学童期・思春期」 （学校教育課、教育総務課）

- ・「いじめ報告・相談アプリ STANDBY」の活用については、令和3年度から児童生徒の一人一台のタブレット活用が実現し、生徒が必要に応じていつでも相談をすることができるようになっています。相談件数は多くないものの、登録数は増え、困ったときに相談できる環境を整備できていることは重要です。相談内容が多様化してきていますが、相談者に即時に対応することにより不安や悩みが解消に向かった事例もあります。
- ・全小中学校で、「豊かな心を育む講演会」を実施し、SNSトラブルやネットいじめ、スマホ依存症等の問題等について、児童生徒の発達段階や各校の実態に応じた教育活動を支援しました。
- ・スクールカウンセラー（市内に9人配置）による面談や教育相談室相談を希望する児童生徒や保護者は増加傾向にあり、相談に対する需要は高まっています。繰り返し利用される方も多いですが、それだけ相談の有用性があるということだと捉えています。相談内容によっては関係機関と連携しながら対応することができました。
- ・経済的支援として就学援助費の給付を行っており、令和5年度も適切に支給を行いました。

「青壮年期」 （商工振興課、くらしの安全課、人権啓発センター、DV相談支援センター等）

- ・丹波地域における有効求人倍率は1倍を下回り、物価上昇等の影響もあり、雇用情勢は厳しい状況が続いています。そのような状況下で、生活困窮者や生きづらさを感じている方に対して、ワークサポートたんばにおいて氷上・青垣地域への出張職業相談を開催する等、市内各地域できめ細やかな職業相談・職業紹介の機会を確保しています。令和5年度は、利用者数4,468件、内就職件数175件でした。
- ・中小企業への支援事業として、メンタルヘルス対策に係る講師謝金等への支援を行っています。研修実績はありませんでしたが、引き続き事業所における社内研修の実施促進を図っていきます。
- ・消費生活相談は、令和5年度315件で、主な内容としてSNSをきっかけとした投資や副業のトラブルでした。自分一人で悩んだり抱え込まないことで、トラブル解決に繋がり、生活の不安を払拭できています。
- ・人権啓発センターでは、女性のための悩み相談を実施しており、令和5年度は33件の相談がありました。
- ・DV相談支援センターでは、庁内関係部署、庁外関係機関と連携しながら相談支援を行っています。被害者の状況に応じて関係課と連携し、被害者の自立に向けた支援を行うことができました。（関係課との連携12件）
- ・こども若者サポートセンターでは居場所の利用者が増加しています。（前年度比2.3倍）
- ・生活困窮者自立相談では、相談者が自殺のリスク要因を抱えていることを庁内関係部署、庁外関係機関と共通認識しながら、支援を行っています。
- ・税務課、各支所、障がい福祉課、上下水道部等他の多くの部署でも身近な相談を受けており、必要時、関係機関と連携を図りました。

「高齢期」 （介護保険課）

- ・高齢者の総合相談窓口として、基幹型と市内3圏域の地域包括支援センターを設置しており、相談件数は基幹型81件、西部547件、南部670件、東部432件がありました。助言や関係機関を紹介し適切な場所につないだり、精神疾患等を疑う対象者への助言や相談窓口の紹介や受診勧奨を行いました。
- ・老人クラブ、ふれあいサロン、自治会他を対象に48団体（延べ参加者数1,048人）に介護予防にかかる出前講座を実施しました。昨年度より7団体（延べ参加者数324人）増加し、コロナ禍で希薄になっていた地域のコミュニティも回復してきています。
- ・もの忘れ医療相談は、令和5年度は9回24人の相談がありました。認知症への関心の高さなのか、ご本人が物忘れを心配して相談されるケースが増えています。認知症等の行動・心理症状について医師の意見・助言を聞くことで、少し気持ちが軽くなって帰られ、不安の軽減の一助となりました。
- ・認知症介護者のつどい「ほっと」を1回/月開催し、延べ82人の参加（本人、家族の参加42人）がありました。介護者同士だからこそ介護のしんどさを共感し、悩み等を打ち明けることで介護者の精神的な負担軽減につながっています。