

健康たんば21 第3次計画 進捗状況

令和8年8月
丹波市健康課

1 栄養・食生活、食育

① ライフステージに応じて健全な食生活の推進

<めざす姿> 健康的な食生活を実践しよう

健全な食生活を実践することは、生涯を通じて健康に過ごすために大切です。

1日3食規則正しく食べることや主食・主菜・副菜をそろえた食事をすることは、適正体重を維持し栄養バランスを整えるための食事の基本であり、全世代において取り組むことが望まれます。また、食塩の過剰摂取と関連のある健康リスクを減らすため、引き続き減塩の推進が必要です。

単独世帯が増加し家庭の状況が多様化していることや、健康無関心層にも目を向けて、健康行動が選択しやすい環境づくりにも取り組んでいきます。

<重点取組>

- ・バランスの良い食事の実践
- ・減塩を全世代に広める取組
- ・適正な体重の維持に向けた取組

<目標値の進捗状況>

重点	指標		現状値（R6）	目標値（R18）	R7	出典
	朝食をほとんど毎日食べる人の割合	成人	87.6%	92.0%	—	市民アンケート
		高校生	77.7%	90.0%	—	
		中学2年生	88.1%	100%	—	
		小学5年生	91.8%	100%	—	
		就学前	96.0%	100%	—	
★	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		43.0%	50.0%	—	市民アンケート
	野菜料理を1日3皿以上食べている人の割合（新規）		31.7%	40.0%	—	市民アンケート
★	塩分を摂り過ぎないように（いつも・時々）実践している人の割合		59.2%	65.0%	—	市民アンケート
	塩分摂取量（尿中推定食塩量平均値）（新規）		9.4g	8.4g	9.4g	市統計 （巡回健診）
	栄養成分表示を（いつも・時々）参考にしている人の割合		41.3%	50.0%	—	市民アンケート
★	適正体重を維持している人の割合		61.8%	66.0%	—	市民アンケート
	20～60歳代男性の肥満の人の割合		30.2%	減少	—	市民アンケート
	40～60歳代女性の肥満の人の割合		15.0%	減少	—	市民アンケート
	20～30歳代女性のやせの人の割合		11.1%	減少	—	市民アンケート
	70歳以上の低栄養傾向の人の割合（BMI20以下）		20.5%	13.0%	—	市民アンケート
	家族構成や家族の健康状態に応じて非常用食料などを備蓄している人の割合（新規）		6.6%	20.0%	—	市民アンケート
参考値	朝食をほとんど毎日食べる	高校生			79.6%	高校食育講座アンケート
	朝食の欠食が無い	3歳児健診			98.0%	3歳児健診

＜指標から＞

- ・『塩分摂取量（尿中推定食塩量平均値）』は昨年と変化はありません。

＜令和7年度の主な取組と令和8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7年度は5園で193人の5歳児と保護者に実施しました。
- ・令和8年度は現在6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三色食品群や朝ごはんの大切さの話をします。園児は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。歯科では園児に向けて歯みがきや口腔体操、保護者に向けて仕上げ磨きや口呼吸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7年度は小学校13校で延べ339人の児童、中学校5校で延べ376人の生徒がいずみ会が実施する「ごはんとみそ汁教室」に参加しました（事業最終年度）。令和8年度からは、こどもの食育応援事業として、調理実習のサポートに応じます。
- ・高校生に向けては、栄養士が市内3校に出向いて253人の生徒を対象に、食と健康の関係が理解できるような講話とバランスの良い献立の調理実習を行いました。令和8年度も、食への関心をもつ生徒が増えるように効果的な実施をしていきます。



「青壮年期・高齢期…栄養教室」

- ・特定健診を受診された方を対象（国保加入者）に、健康セミナー栄養コースを実施しており、令和7年度は、体験型食事診断（SATシステム）と医師と栄養士による講義、調理実習を計6回、医師講演会を1回実施して延べ98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8年度も健康セミナー栄養コースを開催します。
- ・令和7年度は、神戸大学との共同研究事業であるオンライン教室において、2クラス（計54人）を対象に各1回ずつ、血管を丈夫に保つ食事のポイントとして減塩に重点を当てて栄養講話を行いました。令和8年度は「頭とからだのためのオンライン健康教室」のなかで、健康的な食生活の実践につながる栄養講話を3回行います。また、フードモデルを用いて、個別の栄養指導を行います。



「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、丹波市全域で食を通じた健康づくり、食育の実践活動を実施しています。市の健康課題を共有し、健康づくり、食育の実践活動が継続していけるよう、組織の育成支援をしていきます。

（全体研修：災害時への備え）



「広報活動」

- ・令和7年度は、毎月広報『たんば』に、丹波市いずみ会が作成したレシピ集から、減塩や野菜摂取につながるレシピを抜粋して掲載しました。また、HPにもレシピの掲載を行い、不特定多数の人が健康情報を得られるようにしています。
- ・ミルネ2階の廊下には、食に関する情報を常設展示し、来所した市民が健康情報を得られるようにしています。
- ・10月の『食育月間』では、これまでのミルネ、第2庁舎での啓発展示に加え、中央図書館に啓発展示と食育関連図書コーナーの設置、ゆめタウン、コモレ丹波の森、ザ・ビッグエクストラ氷上店でポスター掲示による啓発を行いました。

「食の環境整備」

- ・令和7年度新規事業として、兵庫県が実施しているB E W E L L事業（ひょうご健康的な食環境づくりプロジェクト）の企画イベントとして『おいしく減塩 野菜たっぷり フェスタ』を共催実施しました。コープ柏原を会場に、クイズラリーや試食会、栄養バランスチェック等、体験型で、美味しく無理なく減塩したり、野菜たっぷりの食生活をするコツを紹介しました。（来場者232名）
- ・B E W E L L事業を参考に、丹波健康福祉事務所と連携し、健康的な食事が選択しやすい環境づくりに取り組んでいきます。

R 8年度重点取り組み 「減塩を全世代に広める取組」

「みるみる※1減塩大作戦！」※1 みるみる（ミルネでの支援・相談/見てわかる/良くなっていくイメージ）

【新規】①8月ミニイベント

「ベジメータ®」で推定野菜摂取量がわかります * 野菜の適正量摂取は減塩効果を高めます

【新規】②簡単減塩（へるしお）クッキング inミルネ（いずみ会共催）

からだにやさしい塩味、野菜たっぷりの料理教室を健康センターミルネで開催します

【継続】③広報誌「たんば」たんば食育クッキング 減塩レシピ連載 ※丹波市公式ホームページ掲載

1 栄養・食生活、食育

②持続可能な食を支える食育の推進

<めざす姿> 食べ物の恵みに感謝し、環境に優しい食生活を実践しよう

食育を実践することは、健全な食生活を実践できる力を育むだけではなく、生産から消費に至る食の循環を守ることにつながります。子どもから大人まで食育を実践する人を増やすために、地域や関係団体と連携を図りながら、食育への関心を高めることから取組を進めていきます。

<重点取組>

- ①和食文化の継承、地産地消の推進
- ②環境に配慮した食育の推進
- ③地域全体での食育の推進

重点	指標	現状値（R6）	目標値（R18）	R7	出典
	食育に関心のある人（関心がある・どちらかと言えば関心がある）の割合	75.4%	85.0%	—	市民アンケート
★	食育に関することで実践していることがある人の割合	57.6%	65.0%	—	市民アンケート
	食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）を「いつも」しているこどもの割合	83.6%	90.0%	79.9%	市統計（母子）
	地元でとれる農産物を食べる人の割合	48.3%	55.0%	—	市民アンケート
	学校給食の地場野菜使用割合（主要15品目）	24.4%	30.0%	24.6%	市統計（教育総務）
	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	95.1%	増加	—	市民アンケート

<指標から>

・食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）をしているこどもの割合は、昨年度に比べて減少しています。

<令和7年度 食育月間（10月）の取り組み>

①ライフステージに応じた健全な食生活の推進

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	こども福祉課		10名/1回
離乳食教室	離乳食の始め方、すすめ方の教室	こども福祉課		18名/2回
親子料理教室	グループによる食育活動（薬膳料理）	こども福祉課		20名/1回
食育巡回指導	栄養教諭による食育指導	小学校	給食センター	267名/6回
食育授業	栄養教諭による食育授業	小学校		38人/2回
教科における食育	教科において食について学ぶ	小学校		43名/1回
防災クッキング	食の備えとバッククッキングの実習	小学校		15名/1回
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29,472名
食育掲示	給食献立の掲示（栄養掲示）	小中学校		各校

食に関するアンケート	自分の食生活を振り返る	中学校		190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、地域活動栄養士	45名/3回
栄養教室（健康セミナー）	循環器疾患予防をテーマに医師講話・実習	健康課	丹波医療センター	30名
定例健康・栄養相談	予約制の保健師・栄養士による相談会	健康課		17名
おとなのための食育教室	減塩をテーマに調理実習	いずみ会/健康課		29名
保健事業と介護予防の一体的な実施事業	高齢期のフレイル対策	介護保険課	いき百団体	77名
いきいき百歳体操10周年記念大会	高齢期の健康づくり（フレイル対策）	介護保険課	いき百代表者	83名

②持続可能な食を支える食育の推進

（和食文化・地産地消・環境への配慮）

事業名等	内容	実施主体	協力	実績
親子クッキング	パン・菓子・季節の野菜料理作り	こども福祉課		187名/13回
健やかな食育事業	子育て中親子の栽培・収穫体験	こども福祉課	自治協、婦人会他	177名/8回
ハロウィンパーティー	手作りおやつや工作を親子で楽しむ	こども福祉課	自治協	156名/3回
栽培・収穫体験	さつま芋堀り	小学校	JA・ボランティア	166名
黒豆栽培・収穫	黒豆の育成 収穫	小学校	JA	80名
稲刈り体験	もち米・古代米	小学校	自治協・J A	39名
調理体験	地元食材を使った調理	小学校		25名
教科における食育	行事食や食文化 旬の食材	中学校		248名/4回
食育朝会	食品ロス	中学校		61名
ごはんともそ汁教室（小学校）	ごはんともそ汁の実習（和食）	いずみ会/健康課	小学校	87名/3回
ごはんともそ汁教室（中学校）	丹波大納言小豆を使った実習	いずみ会/健康課	中学校	195名/5回
古代米の収穫祭	地域環境保全、農業維持の重要性啓発	岩屋谷川蜚の里を守る会		30名
丹波栗食べ歩きフェア	丹波市内51店舗・農園参加	実行委員会		不明

（地域全体での食育の推進）

事業名等	内容	実施主体	協力	実績
丹波市健康づくり推進会議	健康たんば21第3次計画協議	丹波市	構成機関・団体	4回
健康ミーティング	計画策定に係意見聴衆	丹波市	推進会議委員・市民	31名
10月食育月間（啓発展示）	食事バランス・減塩・フレイル予防啓発	健康課 介護保険課 こども福祉課	中央図書館 商業施設	6か所
授業研究会	栄養教諭の授業研究会	栄養教諭部会		1回

<令和8年度の取り組み予定>

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。

『丹（まごころ）の野菜』や『丹波大納言小豆』など地場農産物が身近に感じられる取り組みをおこないます。

市の広報やホームページの他、あらゆる機会を活用し食育情報の発信に努めます。

2 身体活動・運動

＜めざす姿＞ 自分にあった運動・身体活動を生活の中に取り入れよう

- ・第2次計画評価にかかる市民アンケートより、運動の量や質に個人差があることがうかがえるため、個人が自分に合った運動の強度・量を調整し、できることから取り組めるよう働きかけます。
- ・生活の中で、「身体活動量」を増やす取り組みを進めていきます。「今より10分多く動く」、「座っている時間を今よりも減らす」よう、具体的な運動や取り組みを、様々な機会をとらえて啓発・実践していきます。
- ・学童・思春期においては、スクリーンタイム（スマホ等を見ている時間）を減らし、身体を動かすことの楽しさや重要性を啓発します。
- ・高齢期では、フレイル予防として外出、社会参加などで身体活動の機会を増やせるよう、「いきいき百歳体操」などの地域ぐるみでの地域活動の取り組みを支援します。

＜重点取組＞

- ・毎日続けるプラス10分活動の推進
- ・座っている時間を今より減らす取組
- ・地域活動等に参加し、仲間とともに楽しく過ごす機会をつくる取組

＜目標値の進捗状況＞

重点	指標	現状値（R6）	目標値（R18）	R7	出典
	日常生活における歩数（年代別目標設定は新規）	全体	4,733歩	5,700歩	市民アンケート
		20～59歳男性	5,767歩	6,000歩	市民アンケート
		20～59歳女性	5,298歩	5,000歩	市民アンケート
		60歳以上男性	4,326歩	5,000歩	市民アンケート
		60歳以上女性	3,939歩	5,000歩	市民アンケート
★	1日1時間以上の歩行または同等の身体活動を実践している人の割合	45.2%	55.0%		市民アンケート
	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	31.5%	40.0%		市民アンケート
★	地域活動に（積極的・時々）参加している人の割合	55.9%	60.0%		市民アンケート
参考値	1日1時間以上の歩行または同等の身体活動を実践している人の割合			45.4%	市統計（特定健診）
	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			37.2%	市統計（特定健診）

＜指標から＞

- ・『1日1時間以上の歩行または同等の身体活動を実践している人の割合』：参考値ではR6年度と比較して0.2%増加しています。
- ・『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』：参考値ではR6年度と比較して5.7%増加しています。

＜令和7年度の主な取組と令和8年度の予定＞

「青壮年期・高齢期…健康教育・保健指導等での啓発」

- ・令和7年度は、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、特定健診時の保健指導の場で受診者に働きかけ、ホームページ・SNSで「健康情報」を提供、その一環として【プラス10分】を取り上げました（丹波市『X』アカウントでのR8.6月現在view：281）。また、自治会等での出前健康教室で、生活習慣病予防として運動の効果を紹介しました。
- ・令和8年度は、出前健康教室での生活習慣病予防に関して、より運動に重点を置いた内容のメニューを作成するほか、引き続きSNS・ホームページでも情報提供を行っていきます。

「青壮年期…健康セミナー 運動コース」

- ・令和7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90人の方の参加があり、男性の参加もありました。
- ・令和8年度は栄養コースと併せて、10月から3回コースで計画しています。



「青壮年期…頭と体のためのオンライン健康教室」

- ・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年度から介入群、対照群に分け、令和5年度まで実施。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自主グループが立ち上がり、現在7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年秋から計3グループで開始しました。最終グループが令和8年7月で終了する予定です。対象者は40歳～74歳のうち、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ており、本研究の主旨に同意された方で、内容はオンラインによるストレッチや筋トレ、コグニラダー、栄養指導などです。
- ・令和8年度には、このノウハウを生かし、丹波市の主催事業として「頭とからだのためのオンライン健康教室」を9月から3か月間開催予定です。教室運営は上記オンライン教室に携わった機関と委託契約を結び、事前・事後評価とその分析、実施後の追跡調査については神戸大学に委託。参加者の運動習慣の定着を目指します。

「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。（206団体休止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8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

①休養・睡眠

②自殺対策・社会とのつながり

＜①めざす姿＞ 質の良い睡眠をとり、ストレスと上手につきあいながら自分らしく過ごそう

＜②めざす姿＞ 誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざそう

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、令和7年度には健康たんば21第3次計画に包含し、内容を改訂しました。

＜重点取組＞

- ① ・健康づくりに結びつく正しい睡眠の知識の啓発
 - ・ストレス解消法を身につけるための啓発
- ② ・地域におけるネットワークの強化
 - ・悩んだ時は周りや相談機関に相談しやすい環境づくり
 - ・こころの不調を抱いた人を適切な相談窓口につなげる環境づくり
 - ・自殺対策を支える人材育成

＜目標値の進捗状況＞

① 重点	指標	現状値（R6）	目標値（R18）	R7	出典
★	睡眠で休養が（十分・まあまあ）とれている人の割合	75.8%	80.0%	—	市民アンケート
★	ゆったりした気分でもっと過ごせる時間がある人の割合	89.2%	100%	82.7%	市統計（母子）
	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の人の割合（国：睡眠時間が十分に確保できている者の割合（新規））	全体	50.0%	—	市民アンケート
		20～59歳		—	市民アンケート
		60歳以上		—	市民アンケート
参考値	睡眠で休養が十分とれている人の割合			68.0%	特定健診受診者（40～74歳）

② 重点	指標	現状値（R6）	目標値（R18）	R7	出典
★	人口10万対自殺死亡率（5か年平均）	20.57 （R1～5）	18.5以下 （R13～17）	19.5 （R2～6）	地域自殺実態ブ ロファイル
	産後ケア事業利用率	3.4%（R5）	増加	24.7%	市統計（母子）
★	「自殺したい」と悩みを抱えたときの「相談しない」と答えた人の割合（新規）	35.5%	32.0%	—	市民アンケート
★	地域活動に（積極的・時々）参加している人の割合（再掲）	55.9%	60.0%	—	市民アンケート

＜指標から＞

- ・『ゆったりした気分でもっと過ごせる時間がある人の割合』：前年度より6.5%減少しており、やや悪化傾向です。
- ・『人口10万対自殺死亡率（5か年平均）』：前年度より1ポイント減少しており、改善傾向がみられます。
- ・『産後ケア事業利用率』：前年度より21.3%増加しており、サービス利用率の増加がみられます。

＜令和7年度の主な取組と令和8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、こども家庭センターおひさま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。
- ・お互いがよいサポートができるよう学ぶパパママ教室（R7:延べ113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（R7:15人、延べ96人参加）、家庭訪問型のペアレントトレーニング「セーフケア」（R7:実5人、延べ72回実施）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7年度は5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7年度は2校でした。性教育はこども福祉課だけでなく、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8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7年度は新しい取り組みとして、ゲートキーパー養成研修を、一般社団法人パーマナント・クリエイティブ・マインドに委託し、市職員をはじめ、健康づくり推進協議会や民生委員児童委員協議会の委員、一般市民の方々を対象に実施することができました。
- ・健康たんば21第3次計画策定のためのアンケート調査において、ゲートキーパーの認知度が低かったことから、今後もゲートキーパーの意味と内容を周知啓発しながら、養成研修の受講に向けて市民や各種団体に声をかけていきます。

「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、同行などを行っています。
- ・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8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。

「市民生活課題解決連携会議での横の連携」

- ・令和6年度から、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市民生活課題解決連携会議を実施しています。
- ・令和7年度は、この連携会議においてゲートキーパー研修を実施し、自殺予防のための庁内連携の重要性について学びました。引き続き、自殺予防のため庁内連携に努めます。

4 タバコ・アルコール

＜めざす姿＞ 自分は吸わない、周りの人にも吸わせないようにしよう

健康に配慮した飲酒を心がけよう

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。

＜重点取組＞

- ・タバコ・アルコールの正しい知識の普及啓発
- ・将来の喫煙防止に向けた取組の推進
- ・受動喫煙防止の推進
- ・生活習慣病のリスクを高める過度な飲酒行動を防止する取組の推進

＜目標値の進捗状況＞

重点	指標		現状値（R6）	目標値（R18）	R7	出典
	乳幼児の親の喫煙率（4か月児健診）	母親	3.1%	減少	2.2%	市統計（母子）
		父親	53.9%	30.0%	37.7%	市統計（母子）
	乳幼児の親の喫煙率（3歳児健診）	母親	5.9%	減少	6.2%	市統計（母子）
		父親	33.9%	20.0%	34.3%	市統計（母子）
	妊婦喫煙率		1.0%	減少	1.5%	市統計（母子）
★	喫煙率		10.9%	5.0%	-	市民アンケート
★	受動喫煙があった人の割合		25.9%	15.0%	-	市民アンケート
	慢性閉塞性肺疾患（COPD）の言葉も意味も知っている人の割合		24.0%	40.0%	-	市民アンケート
★	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合（新規）	20歳以上の男性	24.7%	15.0%	-	市民アンケート
		20歳以上の女性	28.0%	15.0%	-	市民アンケート
	喫煙率				9.7%	特定健診受診者
参考値	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合（新規）	20歳以上の男性			9.8%	特定健診受診者
		20歳以上の女性			4.6%	特定健診受診者

＜指標から＞

- ・4か月児健診時では両親ともに喫煙率が減少していますが、3歳児健診では両親ともに増加しています。
- ・妊娠喫煙率はやや増加していますが、妊娠届出数も減ってきているため、割合の変動がやすいと考えられます。

＜令和7年度の主な取組と令和8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、禁煙の必要性を伝えています。

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8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、コロナ禍で一時中止していましたが、現在は再開し、継続しています。令和7年度は小学校9校、中学校5校で実施しています。

・『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8年度も積極的に事業を推進していきます。

・高校生を対象に、未来の自分のために「吸わない&飲まない」選択を！を合言葉に、タバコとアルコールに関する啓発チラシを配布しています。

「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。また、アルコールについては、適正飲酒量についても指導を行っています。

・令和8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。

・市ホームページやSNS、広報等でも周知しています。

・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 歯・口腔の健康

＜めざす姿＞ いつまでもしっかり噛んで味わえる、歯・口腔の健康を維持しよう

歯や口腔の健康が全身の健康に密接な関わりがあることから、早期から歯の大切さを認識し、毎日の口腔ケアとともに、歯科医院等の専門機関で定期的にチェックする習慣を身に着けることで歯周病等の口腔トラブルを予防するよう、若年層からの周知啓発に力を入れていきます。

また、オーラルフレイル予防に重点を置き、いつまでもしっかり噛める歯を保てるよう、さらに口腔ケアを推進していきます。

＜重点取組＞

- ・年に1回は定期健診を受けることの啓発
- ・毎日の口腔ケアで歯周病を予防する取組の推進
- ・よく噛んで食べることの普及啓発

＜目標値の進捗状況＞

重点	指標		現状値（R6）	目標値（R18）	R7	出典
	むし歯のないこどもの割合	3歳児	91.3%	96.0%	92.6%	市統計（母子）
		12歳児（新規）	59.6%	80.0%	73.1%	市統計（学校教育）
★	1年以内に歯科健診を受けた人の割合		64.0%	84.0%		市民アンケート
★	進行した歯周炎を有する人の割合（40歳以上）		68.1%	56.2%	60.2%	市統計（検診）
	何でも噛んで食べることができる人の割合（全年代）		80.8%	90.0%	82.8%	市統計（特定健診）

＜指標から＞

- ・『むし歯のないこどもの割合』：3歳児、12歳児ともに改善傾向にあります。
- ・『進行した歯周炎（歯周ポケット4mm以上）を有する人の割合（40歳以上）』：6年度よりも大幅に減少しています。
- ・『なんでも噛んで食べることが出来る人の割合（全年代）』：6年度より割合が増加しています。

＜令和7年度の主な取組と令和8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30%台で推移しています。
- ・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7年度は5園で193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年度から、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7年度も8月7日に開催し、22人の出席がありました。

「青壮年期、高齢期…歯周疾患検診」

- ・令和7年度から節目年齢の対象者を拡大し、20、30、40、50、60、70歳を対象に、かつ若い年代の受診のハードルを下げる目的で、妊婦歯周疾患検診とともに自己負担を無料としました。その結果、狙いであった20、30歳の受診率はそれぞれ5.8%、6.3%でした。他方、60、70歳といった高齢層の受診率がそれぞれ11.7%→14.7%、12.9%→18.8%と前年度より増加しました。
- ・令和8年度からは法令改正に則り、事業名を「歯周病検診」として、令和6年度に改正された歯周病検診マニュアルに基づいて引き続き推進し、特に若年層の受診勧奨に力を入れていきます。

「高齢期…歯つぴー健診（丹波市高齢者歯科口腔健康診査）」

- ・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送付しており、受診率は10%台前半を推移しています。
- ・令和8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ています。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。

6 健康診査・健康管理

＜めざす姿＞ 定期的な健診（検診）から始まる健康づくりを実践しよう

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死亡の減少、こころの健康づくり推進及び自殺を予防することにより、健康寿命の延伸を目指します。そのため、特定健診、がん検診、健診後の保健指導及び自治会、各種団体等における出前健康教育での普及啓発を実施します。

＜重点取組＞

- ・定期的な健診（検診）受診の推進
- ・健診後の生活習慣病を改善する取組の推進
- ・生活習慣病の重症化予防の推進

＜目標値の進捗状況＞

重点	指標	現状値（R6）	目標値（R18）	R7	出典
	妊娠11週以内での妊娠の届出率	95.0%	増加	96.2%	市統計（母子）
	1歳6か月児健診でMR（麻しん・風疹予防接種）1期を終了していることの割合	88.3%	90.0%	88.3%	市統計（予防接種）
★	健診や人間ドックを受けた人の割合	83.0%	90.0%	-	市民アンケート
★	特定健康診査受診率（新規）	40.1%（R5）	60.0%	40.3%（R6）	市統計（国保報告）
★	特定保健指導実施率（新規）	57.0%（R5）	65.0%	66.3%（R6）	市統計（国保報告）
★	メタボリックシンドローム該当者の割合（新規）	21.1%（R5）	15.0%	20.5%（R6）	市統計（国保報告）
	がん検診受診率	肺がん	50.0%	32.3%（R6）	県統計
		胃がん		24.6%（R6）	
		大腸がん		33.4%（R6）	
		子宮頸がん	60.0%	57.0%（R6）	
		乳がん	65.0%	59.9%（R6）	
★	HBA1c8.0%以上の人の割合（新規）	1.1%（R5）	減少	1.1%（R6）	KDBシステム
★	健康寿命推計値	男性	80.05歳（R2）	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	県統計
★		女性	84.47歳（R2）		

＜指標から＞

- ・令和5年度と比較して特定健診受診率・特定保健指導率は増加しています。
- ・がん検診の受診率は、すべてのがんで横ばい傾向ですが、兵庫県の受診率と比較すると、いずれの検診も高い受診率で推移しています。

＜令和7年度の主な取組と令和8年度の予定＞

＜妊産婦期・乳幼児期＞

- ・R5年度以降の妊娠届出者の約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。
- ・令和7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96,000円から120,000円に増額しました。
- ・令和7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。

「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4年度より、健診実施期間の終盤に巡回健診の日程を増やし、令和6年度より、9月の休日に巡回健診を実施したこともあり、受診率は上昇傾向にあります。今後も引き続き受診率の向上に努めます。
- ・特定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年度以降、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。
- ・【新】令和8年度より、がん婦人科検診の実施機関を増やし、受診機会の拡充を推進します。
- ・【新】国保世代において骨折の件数や医療費が国・県に比べて高くなっていることから、骨粗鬆症の早期発見のため、令和8年度から巡回健診において節目年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診の費用の助成を行います。
- ・【新】令和8年度は健康大作戦と称して、商業施設にてミニイベントを開催します。ベジチェックや体組成計等の測定と、健康情報の展示等を行い、生活習慣病の正しい知識と情報提供を行います。

「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。
- ・健診の結果から丹波市では糖尿病・高血圧の方が多く、またこれらに関連した疾患のSMR（標準化死亡比）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いため、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。

「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。
- ・【新】令和8年度から後期高齢者健診の未受診者の一部に受診勧奨の通知を送付し、受診率向上を目指します。

「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。令和7年度に訪問した対象者のうち約44%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、保健指導を実施しています。