

1 光市健康づくり推進計画（第2次）の評価と課題

平成28年3月に策定した光市健康づくり推進計画では、市民一人ひとりが主体的に取り組む実践する健康づくりを推進し「あなたが主役 みんなが笑顔で過ごせるまち 光」の実現に向けて、家庭・地域・関係団体・学校・職域・行政が一体となった健康づくりを推進してきました。

第2次光市健康づくり推進計画では、自身の健康づくりのための行動を「まもる」「うごく」「たべる」「なごむ」の4つの要素で構成し、光スマイルライフプロジェクトとして優先的に取り組む事項を打ち出し、目標達成に向けて取り組みました。

指標（目標値）の達成状況

指標の評価方法

計画策定時の値（基準値）と、直近値を比較し、以下のとおり a・b・c・d・e の5段階で各指標（項目）を評価しました。

- a 改善している：改善しており、目標（参考値）に到達している
- b 改善傾向：改善傾向であるが、目標（参考値）に到達していない
- c 変わらない：計画策定時の近況値（基準値）とほぼ変わらない（±0.1%）
- d 悪化傾向：計画策定時の近況値（基準値）に比べ悪化傾向である
- e 評価困難：設定した指標又は把握方法が策定時と異なるため評価困難

（1）健康指標

健康指標	策定時 (平成28年)	中間評価 (令和2年)	最終評価		目標値 (令和7年)	評価
			令和6年	策定時から の増減		
① 健康寿命 ㊦ 男性 女性	(H22) 78.13年 83.13年	(H27) 79.36年 84.39年	(R4) 80.89年 86.02年	2.76年 2.89年	増加 (※)	a
② 「健康寿命」の周知度 ㊧ (「健康寿命」という言葉 も内容も知っている人)	48.0%	60.0%	68.4%	20.4	75.0%	b
③ 普段から健康に心がけ ている人の割合 ㊨	84.8%	84.7%	(R5) 84.4%	-0.4	増加	d

㊦山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」「県民健康栄養調査」

㊧光市「健康・食育に関するアンケート調査」

㊨光市「まちづくり市民アンケート調査」

(2) 個別指標

基本目標Ⅰ ライフステージに応じた健康づくりの推進

■個別目標1 次世代の健康づくりの推進

指 標	策定時 (平成 28 年)	中間評価 (令和 2 年)	最終評価		目標値 (令和 7 年)	評価
			令和 6 年	策定時からの増減		
① 全出生児数中の低出生体重児 (2,500g 未満) の割合 ㊟	9.0%	(R1) 9.0%	(R4) 9.0%	0	減少	c
② 妊婦の喫煙者の割合 ㊟	4.5%	(R1) 1.2%	(R5) 2.1%	-2.4	0%	b
③ 喫煙に興味(関心)がある生徒の 割合 (中学生・高校生) ①	(H26) 4.1%	3.6%	3.0%	-1.1	減少	a
④ 「自分は健康(元気)だ」と思う児 童生徒の割合 ①						
(小学生)	79.6%	81.5%	83.9%	4.3	増加	a
(中学生)	76.6%	86.5%	77.9%	1.3		
(高校生)	75.6%	79.5%	88.1%	12.5		
⑤ 朝食を毎日とっている児童生徒の 割合①	(H26)					
(小学生)	84.7%	79.5%	75.0%	-9.7	100%に 近づける	d
(中学生)	85.2%	80.5%	72.1%	-13.1		
(高校生)	70.9%	71.8%	69.1%	-1.8		
⑥ 運動を習慣的にしている子どもの 割合(学校の体育の授業以外に、ほとんど 毎日(週に3日以上)運動・スポーツをし ている児童の割合②)	(H25)	—	—	—	増加	e
(小学5年生男子)	60.0%					
(小学5年生女子)	34.7%					
⑦ 睡眠で休養が十分にとれていると 思う生徒の割合 ①	(H26) 51.4%	61.7%	63.1%	11.7	60.0%	a
(中学生・高校生)						

㊠光市「健康・食育に関するアンケート調査」

㊡光市健康増進課

㊢文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」※近年同設問の実施がないため評価困難。

■個別目標 2 働く世代の健康づくりの推進

指 標	策定時 (平成 28 年)	中間評価 (令和 2 年)	最終評価		目標値 (令和 7 年)	評価
			令和 6 年	策定時から の増減		
① がん検診受診率 ㊥ ・胃がん検診	7.8%	(H29) 6.9%	(R5) 6.7%	-1.1	40%	e
・肺がん検診	19.0%	(H29) 17.8%	(R5) 8.0%	-11.0		e
・大腸がん検診	16.6%	(H29) 17.0%	(R5) 8.0%	-8.6		e
・子宮がん検診	23.1%	(H29) 23.0%	(R5) 11.9%	-11.2	50%	e
・乳がん検診	18.9%	(H29) 18.4%	(R5) 11.5%	-7.4		e
② 「自分は健康だ（非常に健康だ・健康な方だ）」と思う人の割合 ㊦	69.3%	68.9%	67.6%	-1.7	増加	d
③ 脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口 10 万対） ㊧	(H24) 男 38.0 女 29.0	(H29) 男 35.2 女 21.5	(R3) 男 39.4 女 13.8	男 1.4 女-15.2	男 32.0 女 26.6	d b
④ 虚血性心疾患の年齢調整死亡率（人口 10 万対） ㊧	(H24) 男 18.5 女 8.2	(H29) 男 19.4 女 8.5	(R3) 男 7.7 女 8.5	男-10.8 女 0.3	男 16.0 女 7.3	a d

㊦山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」「県民健康栄養調査」

㊦光市「健康・食育に関するアンケート調査」

㊦光市健康増進課

※がん検診受診率について…計画策定時及び中間評価の指標値は、職域等で受診機会がある人を推計し、全住民から引いた数を対象者としている。平成 28 年度より国報告において、全住民を対象者とし受診率を算出することとなったため、数値の変動が大きい。

■個別目標 3 高齢期の健康づくりの推進

指標	策定時 (平成 28 年)	中間評価 (令和 2 年)	最終評価		目標値 (令和 7 年)	評価
			令和 6 年	策定時から の増減		
① 「自分は健康だ（非常に健康だ・健康な方だ）」と思う人の割合（65 歳以上） ㊦	63.2%	64.5%	64.6%	1.4	増加	a
② 日頃、楽しめる趣味や生きがいがある人の割合（65 歳以上） ㊦	(H26) 82.6%	82.3%	82.6%	0	増加	c
③ 地域の自治会や公民館活動への参加率「参加している（いつも＋時々）」 ㊧	(H26) 60.8%	51.3%	(R5) 60.1%	-0.7	増加	d

㊦光市「健康・食育に関するアンケート調査」

㊦光市「まちづくり市民アンケート調査」

基本目標Ⅱ 健康に暮らすために必要な機能の維持と向上

■個別目標 1 身体活動と運動の促進

指 標	策定時 (平成 28 年)	中間評価 (令和 2 年)	最終評価		目標値 (令和 7 年)	評価
			令和 6 年	策定時から の増減		
① 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施している人の割合(20 歳以上) ㉞	(H26) 36.4%	41.0%	(R4) 32.5%	-3.9	45.0%	d
② 健康づくりのために意識的に運動をしている人の割合(いつもしている、時々している)(20 歳以上) ㉞	(H26) 65.8%	72.1%	(R4) 70.6%	4.8	75.0%	b
③ 運動を習慣的にしている子どもの割合(学校の体育の授業以外に、ほとんど毎日(週に 3 日以上)運動・スポーツをしている児童の割合) ㉞ 【再掲(Ⅰ-1)】 (小学 5 年生男子) (小学 5 年生女子)	(H25) 60.0% 34.7%	—	—	—	増加	e

㉞山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」「県民健康栄養調査」

㉞文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」※近年同設問の実施がないため評価できず。

■個別目標 2 こころの健康づくりの推進

指標	策定時 (平成 28 年)	中間評価 (令和 2 年)	最終評価		目標値 (令和 7 年)	評価
			令和 6 年	策定時から の増減		
① 自殺死亡率(人口 10 万人あたり) ㉞	(H26) 16.82	13.5	(R4) 6.02	-10.8	減少	a
② 睡眠で休養十分にとれていると思う人の割合㉞ 【再掲(Ⅰ-1)】 (中学生・高校生) (20～50 歳代)	(H26) 51.4% 51.4%	61.7% 48.9%	63.1% 46.2%	11.7 -5.2	60.0%	a d
③ ストレスを毎日感じている人の割合 ㉞ (中学生・高校生) (20～50 歳代)	(H26) 18.5% 22.9%	17.3% 27.6%	10.4% 24.3%	-8.1 1.4	減少	a d
④ 自分なりのストレス解消法をもっている人の割合 ㉞	(H26) 74.5%	69.9%	(R4) 72.5%	-2.0	90.0%	d
⑤ 自分のことが好き(好き・どちらかといえば好き)という生徒の割合 ㉞ (中学生) (高校生)	(H26) 40.7% 30.1%	45.9% 36.9%	54.1% 57.7%	13.4 27.6	増加	a

㉞山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」「県民健康栄養調査」

㉞光市「健康・食育に関するアンケート調査」 ㉞内閣府「地域における自殺の基礎資料」

■個別目標3 歯と口腔の健康づくりの推進

指標	策定時 (平成28年)	中間評価 (令和2年)	最終評価		目標値 (令和7年)	評価
			令和6年	策定時からの増減		
① 3歳児健康診査でう歯のない子どもの割合 ㊟	(H26) 86.0%	80.8%	(R5) 87.9%	1.9	増加	a
② よくかんで味わって食べる児童生徒の割合 ㊠ (小学生・中学生・高校生)	(H26) 61.0%	76.3%	75.5%	14.5	増加	a
③ 毎食後歯をみがく人の割合 ㊠	(H26)				増加	
	(小学生)	61.9%	58.0%	44.9%		d
	(中学生)	69.1%	65.0%	34.9%		d
	(高校生)	22.2%	35.7%	36.1%		a
	(成人)	27.5%	30.9%	28.4%	0.9	a
④ 歯科のかかりつけ医がある人の割合 ㊠	(H26) 23.9%	27.2%	31.0%	7.1	60.0%	b
⑤ 過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合 ㊡	(H26) 42.4%	53.6%	(R4) 48.5%	6.1	65.0%	b

㊡山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」「県民健康栄養調査」

㊠光市「健康・食育に関するアンケート調査」

㊟光市健康増進課

基本目標Ⅲ 望ましい食習慣の実践と食育の推進

■個別目標1 望ましい栄養摂取と食生活の実践

指標	策定時 (平成28年)	中間評価 (令和2年)	最終評価		目標値 (令和7年)	評価
			令和6年	策定時からの増減		
① 朝食を毎日とっている児童生徒の割合 ㊠ 【再掲（I-1）】	(H26)				100%に近づける	d
(小学生)	84.7%	79.5%	75.0%	-9.7		
(中学生)	85.2%	80.5%	72.1%	-13.1		
(高校生)	70.9%	71.8%	69.1%	-1.8		
② ほぼ毎日（週6日以上）朝食を摂取している人の割合 ㊡	(H26) 79.9%	81.9%	(R4) 73.2%	-6.7	90%以上	d
③ 1日3回野菜を食べる人の割合 ㊠	(H26)				増加	
	(小学生)	39.2%	31.3%	27.8%		d
	(中学生)	39.5%	40.1%	32.6%		d
	(高校生)	23.6%	25.5%	41.8%	18.2	a
	(成人)	26.8%	21.4%	18.0%	-8.8	d
④ 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とる人の割合 ㊡	(H26) 48.9%	53.8%	(R4) 47.1%	-1.8	70%以上	d
⑤ 家で料理をする機会がある人の割合（毎日ある・週に数回ある）㊠ *児童生徒は大人と一緒にすることも含む	(H26)				増加	
	(小学生・中学生・高校生)	23.8%	22.2%	22.4%		d
	(成人男性)	17.5%	24.7%	27.3%	9.8	a

⑥ 「食育」に関心がある人の割合⑦	(H26) 80.6%	74.9%	(R5) 71.0%	-9.6	90%以上	d
-------------------	----------------	-------	---------------	------	-------	---

⑦山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」「県民健康栄養調査」

④光市「健康・食育に関するアンケート調査」

⑦光市「まちづくり市民アンケート調査」

■個別目標 2 食文化の継承と食に関する感謝の念と理解、共食の推進

指標	策定時 (平成 28 年)	中間評価 (令和 2 年)	最終評価		目標値 (令和 7 年)	評価
			令和 6 年	策定時から の増減		
① 誰かと食事をする人の割合（家で一人で食事をする とがない児童生徒）（家族や友 人など、誰かと一緒に食事をする 機会が 1 日 1 回以上ある 成人）④	(H26)					
(小学生)	73.2%	72.1%	67.4%	-5.8	80%以上	d
(中学生)	42.8%	46.6%	41.3%	-1.5	60%以上	d
(高校生)	37.6%	41.8%	38.7%	1.1	60%以上	b
(成 人)	64.4%	64.1%	66.0%	1.6	80%以上	b
⑥ 「いただきます」「ごちそう さま」のあいさつをいつ もする人の割合 ④	(H26)					
(小学生)	78.4%	76.0%	75.9%	-2.5	増加	d
(中学生)	68.1%	78.7%	78.5%	10.4		a
(高校生)	56.2%	70.0%	80.4%	24.2		a
(成 人)	50.5%	49.0%	48.8%	-1.7		d
⑦ 食事のマナーや作法につ いて気をつけている人の 割合 ④	(H26)					
(中学生)	38.2%	56.5%	49.4%	11.2	増 加	a
(高校生)	20.8%	43.9%	45.4%	24.6		a
(成 人)	19.7%	19.4%	19.5%	-0.2		d
⑧ 地元の食材を購入してい る人の割合 ⑦	(H26) 81.3%	78.6%	(R5) 76.4%	-4.9	95.0%	d
⑨ 食べ残しやごみを減らす ことに気をつけている人 の割合 ④	(H26)					
(中学生・高校生)	33.8%	58.7%	59.6%	25.8	増加	a
(成 人)	35.0%	37.8%	42.0%	7.0		a
⑥ 行事食を取り入れることを 意識している人の割合 ④	(H26) 18.0%	16.2%	14.9%	-3.1	増加	d

⑦山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」「県民健康栄養調査」

④光市「健康・食育に関するアンケート調査」

⑦光市「まちづくり市民アンケート調査」



【評価と課題】

■評価

健康指標 3 項目中、目標を達成している項目が 1 項目、達成していない項目が 2 項目。

個別指標 37 項目中、目標値を達成している項目が 9 項目、達成していない項目が 26 項目、評価困難の項目が 2 項目ありました。

■まもる（健診・検診、計画）

がんの対策の推進では、光市医師会等との連携のもと、がんの早期発見・早期治療を重要なポイントとし、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんを実施し受診勧奨とともに要精密検査となった際の早期受診・早期治療の啓発に努めました。

また、生活習慣病予防の発症予防・重症化予防に向けた健診受診の促進、受診率の向上に努め、異常所見者へは保健指導の実施、適切な受診勧奨により、早期治療に結びつけることができる、事後指導に取り組みました。

その一環として、健康の自己管理とその継続ができる市民の増加を目指し、本市オリジナルの健康手帳を作成するとともに体力アップ応援事業等で活用し普及に取り組みました。

山口県が実施する「やまぐち健康マイレージ事業」と協働し、光市健康マイレージ事業（健）診の受診や、健康に関する教室やイベントへの参加等の主体的な取組みにポイントを付与し、一定ポイントに達すると申請により県内協力店舗で特典を受けることができる特典カードを交付）や、定期的な歯科受診とセルフケアを促す歯周病チェック事業を光市歯科医師会と連携し実施しました。

本市における死亡原因は男女ともに、がん（悪性新生物）が最も多くなっていますが、がん検診（職域等での検診は除く）の受診率は低迷しています（ただし、設定した指標の把握方法が策定時と異なるため評価困難）。引き続き、受診率の向上を図り、がんの早期発見・早期治療を目指していく必要があります。

また、男女で差があるものの、循環器疾患（脳血管疾患・心疾患）による死亡率も高いことから、特定健康診査（市国保分）の受診率向上に引き続き努めるとともに、生活習慣の改善への取組みの充実が必要です。

本市の歯と口腔の健康では 3 歳児健康診査でう歯のないこどもの割合や、よく味わって食べる児童生徒の割合は増加しているものの、毎食後歯を磨く人の割合は小学生や児童生徒で減少しており、成人を対象としたアンケートでの歯科健康診査を過去 1 年間受けた人の割合も目標値に達していないことから、全世代を通じた口腔機能の維持や向上に関する取組みが必要です。

■うごく（運動）

運動習慣のある人は運動習慣のない人と比較して、生活習慣病の発症及び死亡のリスクが低いこと等が報告されていますが、日常生活の中で、身体活動の増加や運動の習慣化を個人の努力だけで行うのは容易ではありません。そのことから、地域や職域等と連携し家族や仲間、職場単位で参加し、声をかけ誘い合うことで、運動習慣作りの動機付け及び継続性を高めることを目的とした事業を実施しました。

山口県の調査では、習慣的に運動している人の割合は減少しており、コロナ禍や猛暑等の世界情勢も背景にあることが考えられます。

健康づくりを意識的に行うための、運動習慣づくりへの改善は大きな課題のため、取組みの推進が必要です。

■たべる（食）

毎日の食生活は、生涯にわたって大切なことと身体を育み、心身の健康の維持に欠くことができないものであり、望ましい食習慣の実践が健康づくりや生活習慣病の予防につながります。

食べることの始まりとなる乳幼児の保護者への薄味定着及び子の味覚形成、家族の健康づくりの支援のための塩分チェック応援事業や、光の恵み de 朝ごはん事業等各ライフステージに応じた食育推進を図りました。

基本目標Ⅲの望ましい食習慣の実践と食育の推進の個別指標の達成状況を見ると、朝食を毎日とっている児童生徒の割合の減少、1日3回野菜を食べる人の減少など達成できていない項目があります。食文化の継承と食に関する感謝の念と理解、共食の推進においては、

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人の割合や食事のマナーや作法について気を付けている人の割合が中学生・高校生で増加しており、いただきます de マナーアップ事業等による意識付けが図られたものと考えられます。また、食べ残しやごみを減らすことに気を付けている人の割合も増加しており、食品ロス削減への意識も高まっています。

またワークショップでは、全世代を通じて「食」について、これから必要なこととして「バランスのよい食事」「食事を楽しむ」「こどもへの食育」等の意見もありました。

このことから、全世代を通じた適切な食習慣実践の改善が課題であり、食育推進の取組みが必要です。

■なごむ（こころの健康、休息）

こころの健康づくりの推進は、令和2年3月に策定した「光市自殺対策計画」との調和を保ちながら、施策を展開しました。

携帯電話やパソコンを使用し、気軽にセルフメンタルチェックができ、その結果に基づいた健康相談窓口情報を入手できる『こころの健康チェック事業』や自殺対策強化月間に合わせて図書館と協働した読書療法を実施しました。

市民アンケートでは、ストレスを毎日感じている人が中学生・高校生で減少、20歳から50歳代で増加しており、国保データでは壮年期のうつ病診療状況も高い傾向があります。

こどもも成人も不安感・孤立感をやわらげ、安心して生活できるよう市全体で支援するとともに、仕事でストレスを感じる労働者も多い状況であることから、学校や職域保健と連携した取組みを継続していく必要があります。

また、市民アンケートで『日頃、楽しめる趣味や生きがいがある人の割合(65歳以上)』は82.6%で計画策定時からの増減が0で、目標値に達していないことから、生きがいづくりについての取組みが重要と考えられます。