



生命と神話が息づく新しい日本のふるさとづくり

第4次雲南市健康増進実施計画 (案)

めざせ健康長寿日本一！
健康都市うんなん

雲南市

令和2年度～令和6年度

うなん健康都市宣言

雲南市は、美しい農山村の風景や多彩な歴史遺産、新鮮で安全な食と農といった幸や恵みに溢れ、私たちは古来より感謝と共に、生活に活かして暮らしてきました。そして、今後も恵まれた環境や文化を次世代に継承し、健康で心豊かに暮らし続けることが今求められています。

健康は、私たちが夢や希望、目標などをもち、充実した人生を送る上で極めて重要であり、生涯健康でいきいきと暮らしていくことは、雲南市民誰もの願いです。

その願いを叶えるため、健やかな生活習慣を基に、家庭・地域でお互いに学び合い、支え合い、信頼できる絆を深め合いながら、健康づくりをすすめることを誓い、「うなん健康都市」を宣言します。

- 一. ま なびます 生涯続ける 健康づくり
- 一. め ぎします 旬を味わう 地産地消
- 一. な くします 一人でくよくよ 悩むこと
- 一. か なえます 無理せずできる 運動習慣
- 一. ね がいます 地域で育む 健康長寿

平成26年11月1日

雲 南 市

「雲南州市制施行（合併）10周年記念式典において公表」

目 次

1. 「第3次雲南市健康増進実施計画」を振り返って	1
（1）「第3次健康増進実施計画」の成果	1
（2）今後求められる活動	2
（3）大目標・健康づくり目標の達成状況	3
（4）健康づくりを推進する体制・環境の整備・充実に関する成果と課題	4
（5）推進すべき活動の柱ごとの成果と課題	5
2. 「第4次雲南市健康増進実施計画」基本理念	18
（1）計画策定の背景と趣旨	18
（2）計画の理念	18
（3）計画の性格	18
（4）計画の期間	19
（5）計画の策定体制	19
3. 「第4次雲南市健康増進実施計画」の体系と推進体制	20
（1）計画の目標と取り組み体系	20
（2）関係機関の役割と推進体制	23
4. 「第4次雲南市健康増進実施計画」の基本的な方向	24
（1）健康なまちづくり目標と基本事業	24
（2）健康づくりを推進する体制・環境の整備・充実	25
（3）ライフステージごとのめざす姿と取り組み	26
（4）健康スローガンと関係機関等の役割	32
（5）健康なまちづくりの達成度を表する目標値	40
5. 「第4次雲南市健康増進実施計画」の推進と進行管理	48
（1）計画の推進と進行管理	48
参考資料	49
健康をとりまく状況資料集	49
第4次雲南市健康増進実施計画策定の経過	65
雲南市健康づくり推進協議会設置要綱	66
雲南市健康づくり推進協議会委員名簿	67

1. 「第3次雲南市健康増進実施計画」を振り返って

(1) 「第3次健康増進実施計画」の成果

- 雲南市健康づくり推進協議会(※1 以下健康づくり推進協議会)において、雲南市の健康づくり施策の実践度も評価しながら、取り組みについて協議検討を行い、地域、市民と行政の協働による健康づくりの推進を図りました。
- 第3次計画期間は、市民が主体的に健康づくりをすすめる指針として「うんなん健康都市宣言(※2)」を策定し、市民の健康づくりの機運を高め健康なまちづくりを推進しました。
- 食生活改善推進員や地域運動指導員、母子保健推進員を計画的に育成するとともに、地域自主組織やがん検診すすめ隊などと連携し、食生活や運動をはじめとする健康づくりに関する取り組みを推進しました。
- ライフステージ(※3)別の取り組みをすすめ、妊娠期からの切れ目ない支援、青壮年期へのがん検診受診環境整備、啓発強化と生活習慣病の重症化予防に取り組みました。
- 認知症の人とその家族が住み慣れた地域の中で自分らしく暮らせるよう認知症カフェ(※4)を、介護予防を目的としたフレイル対策(※5)、並びに高齢者の社会参加を促進するため、高齢者の通いの場づくりを推進しました。
- 自死防止対策としてゲートキーパーの養成や心の健康づくりに関する啓発を行い、平成30年度には、「雲南市自死対策総合計画」を策定しました。

令和元年度の最終評価を行ったところ、ライフステージ別に数値目標を設定していた168項目のうち、目標達成または改善した項目が92項目、改善なしが68項目、評価困難が8項目という結果となりました。特に青壮年期において、大腸がんの死亡状況、検診受診率の項目が改善しました。一方で、女性のその他のがん死亡や検診受診率については改善に至らない項目もありました。また、自死の年齢調整死亡率(※6)も達成できませんでした。(P12 健康なまちづくりの達成状況参照)

※1 雲南市健康づくり推進協議会

健康づくりに関係する団体等関係機関や、地域での健康づくりを推進する地域自主組織等の参画により、市民の健康づくりを推進する施策の提言・実施など、官民が一体となった事業を展開する組織です。

※2 うんなん健康都市宣言

市民が主体的に健康づくりをすすめるための指針として平成26年8月に策定、10月に条例化、11月に雲南市制施行10周年記念式典で公表された宣言文です。宣言文は親しみやすくするため、各項目の頭文字を出雲弁で元気という意味の「まめ」を用いて「まめなかね」とし、栄養、運動、休養などの健康に必要な要素や、生涯学習、地産地消など地域づくりといった観点を盛り込み、実践しやすい内容としています。

※3 ライフステージ

人の誕生から成長発展の過程について、乳幼児期、学童期、青・壮年期、高齢期と、いくつかの段階に分けて考えたものです。

（２）今後求められる活動

市民の健康意識を高め、市民、地域、学校、事業所、健康づくり推進協議会の構成員等が戦略を立て、協力して健康なまちづくりを推進しました。

今後は、市民自らが健康行動をとることはもちろんですが、その行動を支える環境をより一層整えることが必要です。健康づくり推進協議会を中心に協議会を構成する団体等が主体的に役割を担い合い活動を展開できるよう機能強化を図るとともに、健康づくりを推進する役割を担う人材の育成を継続し、活動を広く全市に波及させることが重要です。

また、生涯を通じて心身ともに健康で自己実現を図ることができ、人生の質を高められるよう、ライフステージを通じた健康の保持増進と疾病の予防、早期発見、適切な管理による重症化の予防について健康づくり施策を充実させます。

これまでの健康づくりの取り組みから、健康診査の受診ができない、運動習慣がないなど、行動に移せない人が一定数以上いることが大きな課題となっています。日常生活の中で自然に健康づくりにつながるような環境の整備が今後の重要な課題と考えます。年代や地域などの所属によって生じる健康格差（※7）ができるだけ小さくなるよう、地域ぐるみで取り組む健康づくりを推進します。

※4 認知症カフェ

認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と集い、相互に情報を共有しお互いを理解し合う場です。

雲南市では平成 30 年度からあおぞら福祉会に委託し実施しています。

※5 フレイル対策

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下した虚弱な状態を指し、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態を言います。フレイルの予防対策として、適度な運動と栄養バランスのとれた食生活、そして社会活動への参加が重要となります。

※6 年齢調整死亡率

人口規模や年齢構成が異なる地域の死亡について、その年齢構成の差を取り除いて比較ができるよう、基準人口（昭和 60 年モデル人口）で補正して求める死亡率です。

※7 健康格差

個人の地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のことを言います。国の健康寿命延伸プランの中で、「地域・保険者間の格差の解消」をはかり、先駆的な取り組みを横展開して底上げを図り、国全体で健康寿命を延伸することとされています。

（３）大目標・健康づくり施策目標の達成状況

第３次健康増進実施計画では、『第２次総合計画前期計画』で定められたまちづくりの将来目標を大目標とし、基本政策・施策を展開しました。

【健康なまちづくり目標（大目標）】

誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくり

政策を実現するために、【子育て支援の充実】、【健康づくりの推進】、【高齢者福祉の充実】ごとの施策目標を次の通り設定し施策の展開を図りました。

目標の達成状況は次のとおりです。目標が達成できたのは６項目、改善が見られたのは４項目となっています。

子育て支援の充実施策 目標	平成 25 年度 ベースライン	平成 31 年度 目標値	平成 30 年度 達成状況	評価
◎子育てしやすい環境だと感じる保護者の割合（地域の視点）の増加	61.3%	70%	67.4% (H29)	
◎子育てしやすい環境だと感じる保護者の割合（職場の視点）の増加	55.6%	65%	56.9% (H29)	
◎子育てしやすい環境だと感じる保護者の割合（行政サービスの視点）の増加	61.3%	70%	79.2% (H29)	目標達成
◎合計特殊出生率の引き上げ	1.60 (H24)	1.81	1.74 (H29)	
健康づくりの推進施策 目標	平成 25 年度 ベースライン	平成 31 年度 目標値	平成 30 年度 達成状況	評価
◎日常的に健康づくりに取り組んでいる市民の割合の増加	62.0%	70.0%	63.7%	
◎市民一人当たりの国保医療費の上昇率を自然増の３％に抑制	395,411 円	475,000 円	475,071 円	目標達成
◎40 歳～64 歳全がん年齢調整死亡率の低減	男性 170.9 女性 68.1	減らす	男性 81.9 女性 87.6	男性 目標達成
◎全年齢自死年齢調整死亡率の低減	男性 43.5 女性 10.3	減らす	男性 25.2 女性 14.1	男性 目標達成
高齢者福祉の充実施策 目標	平成 25 年度 ベースライン	平成 31 年度 目標値	平成 30 年度 達成状況	評価
◎生きがいを感じている高齢者の割合を増やす	71.7%	75.0%	76.1%	目標達成
◎要介護認定率の上昇を抑制	19.2%	19.5%	18.8% (H29)	目標達成

（４）健康づくりを推進する体制・環境の整備・充実に関する成果と課題

[成果]

重点施策

- 各種団体が参画する健康づくり推進協議会において、第３次雲南市健康増進実施計画の重点スローガンの普及啓発と、うんなん健康都市宣言の普及啓発を目標とし、健康づくりを推進しました。平成２９年度からは「まめなかね川柳（※８）」を募集し、より市民に身近なものとなるよう啓発を図りました。
- 平成２７年度からは、健康づくり推進協議会の中に、妊娠期から思春期の健康づくりを検討する「すくすく部会」、青壮年期の健康づくりを検討する「きらきら部会」、高齢期の健康づくりを検討する「はつらつ部会」を設置しました。専門部会では、健康目標の達成状況を評価するとともに、関係機関が連携し、役割を担い合いながら活動に取り組む体制が定着しました。
- 健康づくりを推進するにあたり、食生活改善や運動、身体活動の普及啓発、子育てに関する相談対応等健康づくりを推進する役割を担う食生活改善推進員、地域運動指導員、母子保健推進員を計画的、継続的に育成し、活動を支援しています。

○保健師複数名による地区担当制により、分野横断的に健康な地域づくりを進めており、第３次健康増進実施計画で掲げた健康目標の達成のため、市民や地域に健康目標を提示し、市民一人ひとりの健康行動はもとより、地域自主組織と地域の健康課題を共有しながら、取り組みを進めました。

○第３次健康増進実施計画にもとづき、雲南市の健康づくり施策の実践度を評価しながら、取り組みについて協議検討を行いました。

[課題]

○引き続き健康づくり推進協議会の構成団体が一丸となり、健康なまちづくりを推進するとともに、健康づくり推進協議会の各部会の取り組みを連動させ、部会構成員等が戦略を立て、協力しながら、家庭、地域全体の健康づくりを進める必要があります。

※８ まめなかね川柳

特定健診・がん検診等を身近に感じ、うんなん健康都市宣言を普及することを目的に、健診や日頃の健康づくりにまつわるエピソードを五七五の句にして募集しています。川柳は健康づくり推進協議会で選考し、受賞した川柳は健康づくりの推進に活用しています。

（５）推進すべき活動の柱ごとの成果及び課題

健康なまちづくり目標を達成するため、活動の柱（ライフステージ）ごとの施策の方向性と重点施策を定めました。さらに、成長段階に応じたライフステージごとに「栄養・食生活」「身体活動（運動・生活活動）」「こころ・休養」「認知症対策（高齢期のみ）」「歯・口腔の健康」「たばこ・アルコール」「健康管理」の健康領域別の健康スローガンを掲げ、市民・家庭の取り組みと関係機関や市が行う取り組みを定め、活動の推進を図りました。成果（評価）及び課題は以下の通りです。

①妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期（妊娠準備期～５歳）及び学童期・思春期（６歳～１８歳）の成果と課題

[成果]

重点施策

- 丁寧な関わりによる妊娠期からの切れ目ない支援体制を強化するため、平成 28 年度に利用者支援事業（※9）において母子保健コーディネーター（※10）を配置しました。平成 30 年度には母子健康包括支援センター「だっこ♪」（※11）を開設し、関係機関との連携を強化しながら、母子保健コーディネーターによる相談支援体制を拡充しました。
- 基本的な生活習慣を確立するため、健康づくり推進協議会すくすく部会において、「すくすく育つうんなんの子」と題した啓発リーフレットを関係者と一緒に作成し啓発を行いました。
- 地域における子育て支援体制を強化するため、母子保健推進員の配置を市内全域に拡充しました。平成 29 年度には、6 町に 25 名の母子保健推進員を配置し、地域で見守りや声掛け、身近な相談相手となり地域と母子をつなぐ役割を担って活動しています。

※9 利用者支援事業

子育て家庭や妊産婦が、教育・保育施設や地域子ども・子育て支援事業、保健・医療・福祉等の関係機関を円滑に利用できるように、身近な場所での相談や情報提供、助言等必要な支援を行うとともに、関係機関との連絡調整、連携・協働の体制づくり等を行うものです。

※10 母子保健コーディネーター

健康推進課に配置し、妊娠期から子育て期にわたる妊娠、出産及び育児等に関する様々な相談に一元的に応じ、関係機関との母子保健事業に関するコーディネートを行っています。

※11 母子健康包括支援センター「だっこ♪」

安心して子育てできる環境を目指して、健康推進課内に開設し、妊娠・出産・育児に関する相談に応じ、必要な情報提供・助言・保健指導等を行い、妊娠・出産・子育て期に至るまでの切れ目ない支援を実施しています。

- むし歯予防のために、平成 27 年度から 1 歳 6 か月児健診時にフッ化物歯面塗布券を交付しています。また、妊娠期から歯と口の健康に関心を持つきっかけづくりを目的に、平成 28 年度からは妊婦を対象に妊婦歯周病検診を実施しています。
- 心身共に不安定になりやすい出産後の一定期間において、家族等から産後の援助が十分に得られないなど育児支援を必要とする妊産婦を対象とし、心身の安定と育児不安の解消を図るため、平成 29 年度から産後ケア事業（※12）を開始しました。
- 要保護児童対策地域協議会（※13）の事務局である子ども家庭支援課と連携を密にしながら、児童相談の体制の強化を図りました。

[課題]

- ハイリスク妊婦（※14）は全体の 2 割程度あり、支援を必要とする家族は減っていません。支援を受け入れられない家族もあり、母子保健を取り巻く環境が良くなっているとは言えない状況です。
- 支援を必要とする家族やすべての親子が雲南市で安全で心穏やかに暮らすことができるよう、保健・医療・福祉・教育が連携を強化し、妊娠期からの切れ目ない支援を継続していく必要があります。
- 災害時の母子保健対策、新生児聴覚検査フォロー児への早期支援、医療ニーズの高い子どもへの支援など今日的な行政課題の解決に向けた取り組みが求められています。
- 朝食の欠食、過剰なメディア接触などの課題や早寝早起きが難しい状況は改善しているとは言えません。生活習慣の確立に向けて幼稚園・保育所・こども園・小中学校等関係機関が連携をとり啓発していく必要があります。

※12 産後ケア事業

生後 4 か月未満の乳児とその母親を対象に、宿泊、または日帰りで施設を利用し母体の体力回復及びケア、乳児のケアや育児指導を行います。

※13 要保護児童対策地域協議会

要保護児童の適切な保護を図るため、関係機関等により構成され、要保護児童及びその保護者に関する情報の交換や支援内容の協議を行います。

※14 ハイリスク妊婦

妊娠届出時のアンケートにより把握した多胎妊娠、妊娠週数 20 週以上、望まない妊娠等、妊娠・出産・育児にリスクを伴う可能性がある妊婦を意味します。安心して出産・育児ができるよう関係機関等と連携した支援が必要です。

②青年期・壮年期（19 歳～64 歳）の成果と課題

[成果]

重点施策

- 死亡順位 1 位であるがん対策を強化し、その中でも、65 歳以上の年齢調整死亡率は島根県に比較して高い一方、がん検診受診率と精密検査受診率が低い状況にある大腸がんの死亡率の低減を目指しました。
- 地域自主組織と連携した大腸がん検診についての意識啓発及び検診容器の販売や、健康づくり推進協議会の構成員等市民をモデルにした各種がん検診チラシを活用し受診啓発を行うなど、各種関係団体と協働した取り組みにつながりました。
- 大腸がん検診受診者数は、目標である 5,000 人を超えています。
- 大腸がん検診の精密検査受診率は向上し、大腸がんの年齢調整死亡率（全年齢・40 歳～64 歳）は男女とも低下しました。
- 地域では地域自主組織と連携し「地域とすすめる健康づくり事業(※15)」を、職域では商工会と連携し、働き盛りへの減塩をテーマとした健康教育等を実施し、壮年期男性への啓発を行いました。

- 平成 29 年度にデータヘルス計画(※16)・第 3 次特定健診実施計画を策定し、特定健診受診率の向上、生活習慣病予防の効果的なアプローチ方法を検討し取り組んでいます。
- 壮年期の脳卒中発症率が県と比較して高く、特定健診結果では、高血圧の有病率が高く、食塩摂取量も国の定めた推奨量より多いため、脳卒中・高血圧予防（特に減塩）について啓発活動を行いました。
- ゲートキーパー（※17）養成数は増加しており、地域や職場でのメンタルヘルス対策を進めました。

[課題]

- 各種がん検診受診率は伸び悩んでおり、がん検診受診率は目標を達成していないため、引き続き関係機関等と連携したがん検診受診啓発を行います。精度の高いがん検診を行っていくため、指針に基づくがん検診を確実に行うことが必要です。
- 青壮年期の方が健康づくりに関心を持てるよう、職場や関係機関等と連携し健康づくりに関する情報発信をする必要があります。また、健康に関心のない人も自然に健康づくり、疾病予防に取り組める環境づくりについて検討する必要があります。

※15 地域と進める健康づくり事業

健康づくりをさらに推進するため、平成 30 年度から 3 年かけて全地域自主組織と連携し、健康教室を開催し、健康情報と血圧計を提供しています。

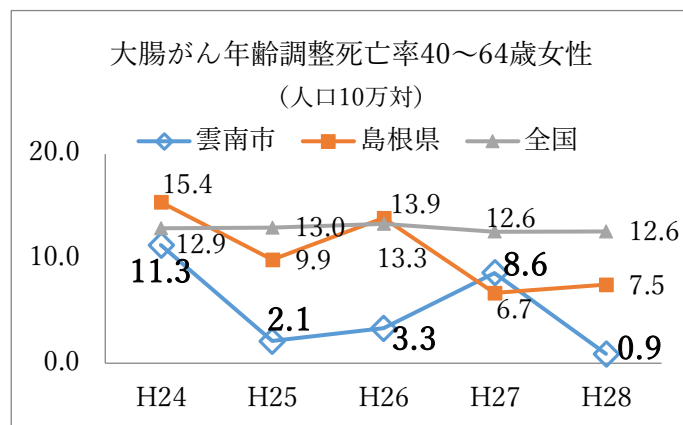
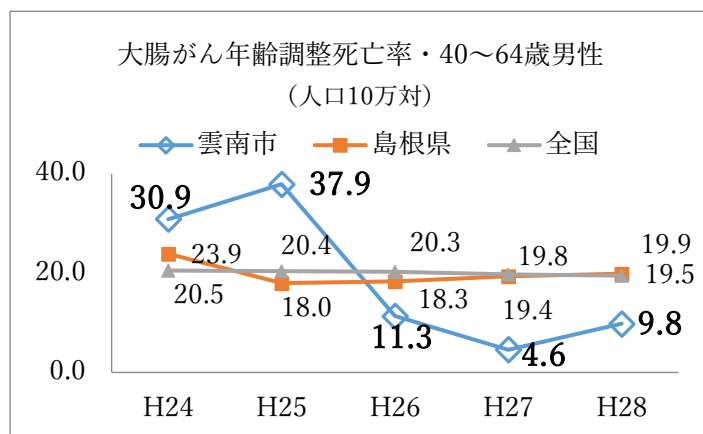
※16 データヘルス計画

医療費データや健診情報等のデータ分析に基づいて、PDCA サイクルで効率的・効果的な保健事業を計画実践するものです。

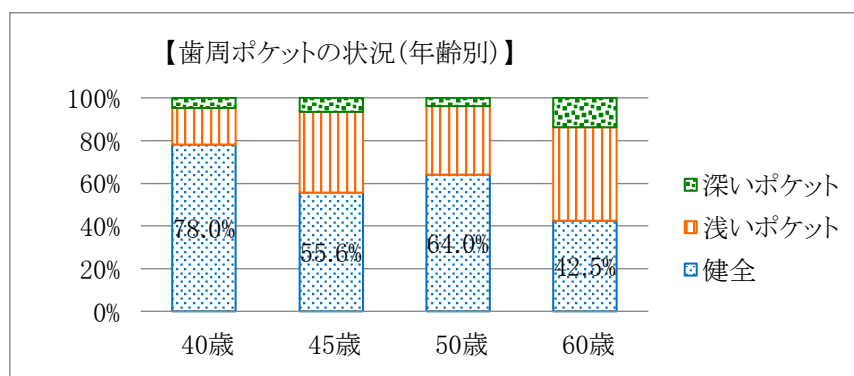
○成人歯周病検診の結果からは、年齢を重ねるにつれ歯周病が多くなることが分かっています。歯の喪失による口腔機能の低下が、オーラルフレイル（※18）、全身のフレイルを引き起こすことにつながることから、若いころから介護予防を見据え、歯周病予防の普及啓発に力を入れていく必要があります。

○40歳～64歳男性の自死年齢調整死亡率は高い状況が続いているため、さらに重点的に取り組みを進める必要があります。

○地域でこころの健康づくりに関する健康教育を実施するとともに、ゲートキーパー養成も継続して取り組む必要があります。



島根県健康指標データシステムより



平成30年度雲南市成人歯周病健診結果より

※17 ゲートキーパー

自死を考えている人のサインに気づき、適切な対応をとることができる人材です。サインに気づき、相談機関等へつなぐゲートキーパーの養成事業を実施しています。

※18 オーラルフレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。オーラルフレイルの始まりは滑舌低下、食べこぼし、むせ、かめない食品が増える、口の乾燥等があり、これらの機能の低下は生活の質に大きな影響を及ぼします。

③高齢期（65 歳以上）の成果と課題

[成果]

重点施策

- 高齢者の健康づくりや介護予防活動を支援する人材（地域運動指導員、介護予防サポーター、食生活改善推進員）を計画的に養成し目標値を達成しました。
- 平成 30 年度から高齢者の健康づくりを支援する、スポーツ推進委員、地域運動指導員、食生活改善推進員の交流会を開催し、取り組みの情報共有と支援者同士のネットワーク構築のきっかけづくりができました。
- 高齢者が主体的に介護予防に取り組み、身体活動・運動の向上、閉じこもりを予防するため、各団体が制作した様々な体操（※19）の普及を行い、個人や身近な仲間と健康づくりに取り組む環境整備を推進しました。
- 認知症サポーター（※20）養成数は 9,036 人と目標値を達成しました。認知症予防教室や、早期発見対応のためのもの忘れ相談健診や認知症カフェの開催等、認知症対策の充実を図りました。
- 「うんなん幸雲体操（※21）」は、平成 29 年度から延べ 295 人が実施し、住民主体の通いの場づくりの輪が広がっています。

○高齢者が歯と口の健康について学ぶ機会を積極的に提供し、かかりつけ歯科医をもつことや定期受診へつなげることができました。

[課題]

- 地域自主組織や高齢者の健康づくりと介護予防を支える各団体と連携をとりながら、地域ぐるみで取り組みを展開していくことが必要です。
- 高齢者の体格指数（BMI）は、低栄養傾向の割合が全国と比較して高く、低栄養予防につながるバランスのとれた食生活を普及推進する取り組みが必要です。
- オーラルフレイル予防の取り組みを関係機関と連携して行うことが必要です。
- 要介護原因疾患の上位には転倒、虚弱、筋骨格系疾患があげられ、身体活動の促進とともに口腔機能や栄養改善も含めたフレイル対策の推進が必要です。

※19 様々な体操

各団体が制作した、ストレッチや筋力トレーニングを中心としたケーブルテレビの健康体操、まめなかね体操、うんなん体操、地域独自の体操、うんなん幸雲体操など様々な体操があります。

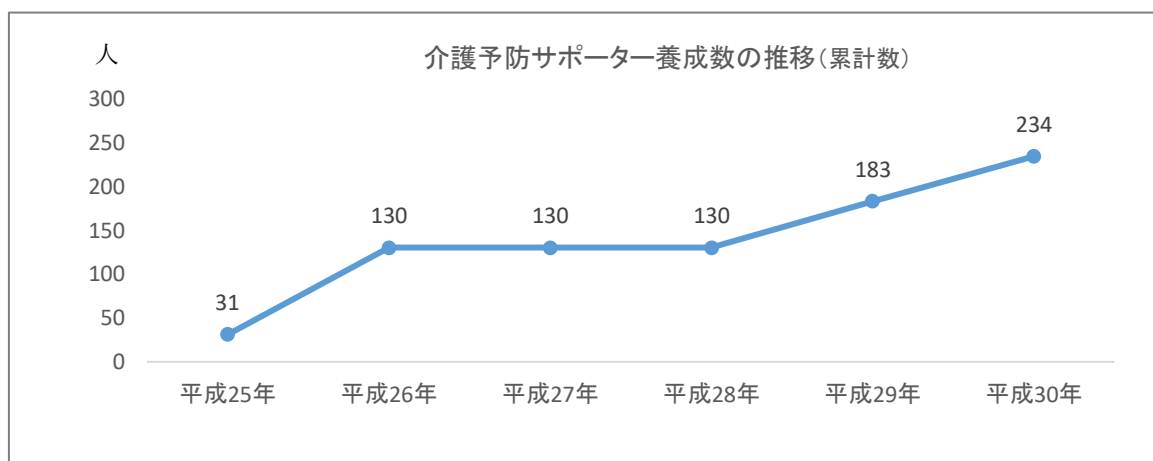
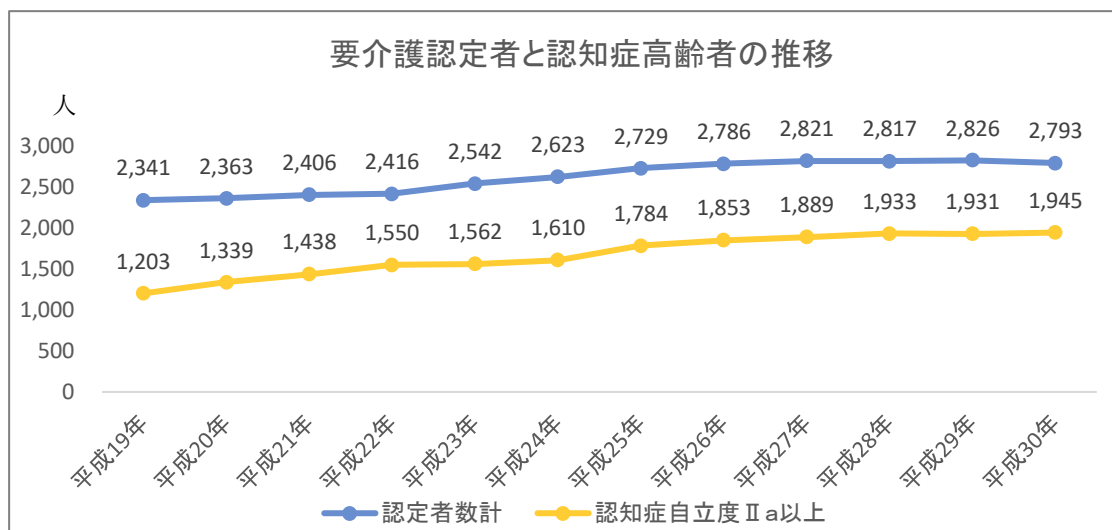
※20 認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を自分のできる範囲で温かく見守る応援者です。認知症になっても安心して暮らせるまちになることを目指し、厚生労働省が 2005 年から認知症サポーター養成事業を推進しています。

※21 うんなん幸雲体操

おもりを使った筋力運動の体操です。10 段階に調節可能なおもりを手首や足首に巻き付け、椅子に座って歌を歌いながら、およそ 1 時間かけて手足を動かします。3 か月以上継続し筋力維持・向上することで、転倒を予防し、骨折や寝たきりになることを防ぐことができます。

○雲南市人口の高齢化に伴い、認知症高齢者は今後も増える見込みであり、引き続き関係機関と連携しながら支えあう地域づくりを推進し、認知症になってもいきいきと住み慣れた地域で暮らせるまちづくりを目指して、取り組みを継続する必要があります。



長寿障がい福祉課保健医療介護連携室より

④精神保健の成果と課題

[成果]

重点施策

- 健康づくり推進協議会の各部会に精神保健の施策を加え、地域ぐるみで自死防止に取り組むため、雲南市自死対策総合計画を策定しました。
- 自死を減らすためのアイデア出しワークショップを踏まえ、住みよいまちづくりを考えるためのリーフレットを作成・活用し、自分たちに何ができるか共に考える活動を地域で展開しています。
- 介護支援専門員、障がいの相談支援員、民生児童委員、行政職員等へ延べ1,155人にゲートキーパーの養成研修を実施しました。
- 心の不調がある人へ関係機関と連携した支援を続け、適切な支援機関、医療機関へ繋げ、地域で生活を続けられるよう相談支援事業所と連携しながら支える取り組みを続けています。

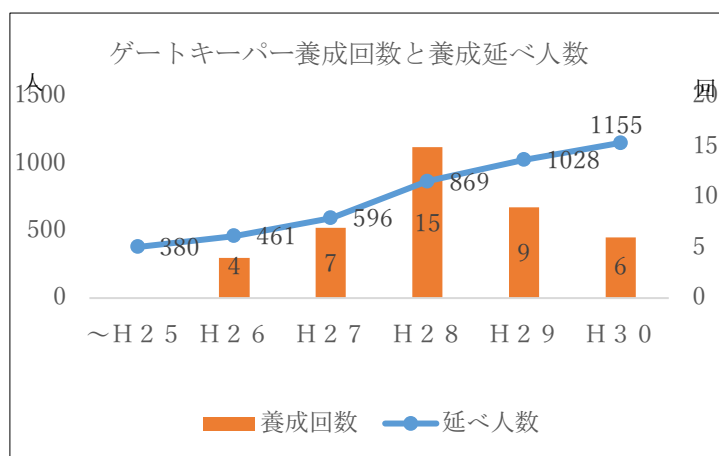
○平成27年度に市町村におけるひきこもり相談窓口の設置が義務づけられたことから、相談窓口を設置し、平成29年度からは、ひきこもりの方への支援を行うための庁舎内のネットワークを構築しました。

○平成30年度からはひきこもりの方や発達障がいの方を対象とした居場所（フリースペース）を開設し、ひきこもり支援の取り組みを展開しています。

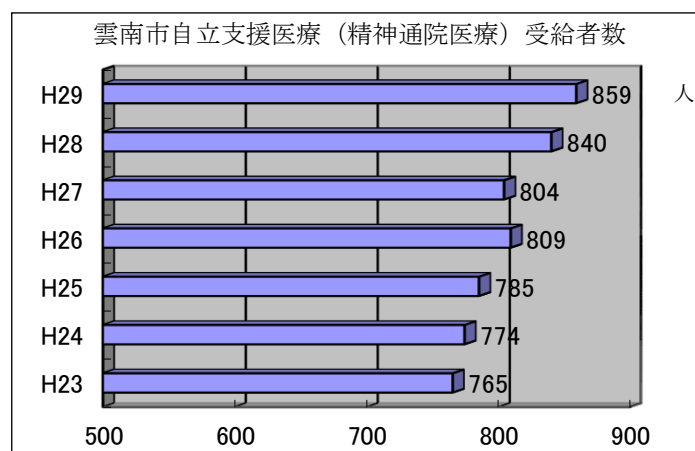
[課題]

○自立支援医療（精神通院医療）受給者数は増加しており、心の不調を抱える方の背景も複雑多様化し、保健・医療・福祉の関係機関と連携した支援がより求められるようになってきています。

○今後は、平成31年3月に策定した「雲南市自死対策総合計画」に基づき、地域における保健・医療・福祉等と連携し、自死対策をすすめる必要があります。また、引き続き、ひきこもり支援体制の充実を図り、個別支援からネットワークの体制強化をすすめていく必要があります。



健康づくり政策課データより作成



平成30年度雲南市保健事業活動報告集より

(6) 健康なまちづくりの達成状況

健康なまちづくりの達成度を評価するために、ライフステージごとに【保健水準の指標】、【住民自らの行動指標】、【行政と関係機関等の取り組み指標】の3つの評価指標レベルで指標を定めました。

最終評価の結果、＜妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期、学童・思春期＞と＜高齢期＞の指標は半数以上が改善しましたが、＜青壮年期＞は半数に届きませんでした。

＜妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期、学童・思春期＞		保健水準の 指標(項目数)	住民自らの 行動の指標 (項目数)	行政と関係機関等 の取り組み指標 (項目数)	項目数計
改善	目標達成	11	16	0	27(42.9%)
	目標に達していないが改善した	3	9	0	12(19.0%)
改善 無し	変わらない	1	2	0	3(4.8%)
	悪くなっている	4	10	0	14(22.2%)
評価困難		2	5	0	7(11.1%)
計		21	42	0	63

＜青壮年期＞		保健水準の 指標(項目数)	住民自らの 行動の指標 (項目数)	行政と関係機関等 の取り組み指標 (項目数)	項目数計
改善	目標達成	18	10	2	30(38.5%)
	目標に達していないが改善した	5	3	0	8(10.2%)
改善 無し	変わらない	4	3	0	7(9.0%)
	悪くなっている	18	14	0	32(41.0%)
評価困難		1	0	0	1(1.3%)
計		46	30	2	78

＜高齢期＞		保健水準の 指標(項目数)	住民自らの 行動の指標 (項目数)	行政と関係機関等 の取り組み指標 (項目数)	項目数計
改善	目標達成	6	3	3	12(44.5%)
	目標に達していないが改善した	0	3	0	3(11.1%)
改善 無し	変わらない	2	1	0	3(11.1%)
	悪くなっている	1	8	0	9(33.3%)
評価困難		0	0	0	0
計		9	15	3	27

①妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期（妊娠準備期～5歳）及び学童期・思春期（6歳～18歳）

(1)QOL・健康の指標

項目	平成25年実績	平成30年目標値	平成30年度実績	達成状況	出典資料	参考値
出生率(雲南圏域)	6.1／人口千		6.1		人口動態統計 *前年度	全 国 7.6 島根県 7.5
合計特殊出生率(ベイズ推定値による)	1.6	1.81	1.75			全 国 1.7 島根県 1.4
低出生体重児の出生数に対する割合	9.6%	減らす	9.3%	目標達成		全 国 9.4 島根県 9.6
乳児死亡率(雲南圏域)	0／出生千	0を維持	0/出生千	目標達成		全 国 1.9 島根県 1.8
新生児死亡率(雲南圏域)	0／出生千	0を維持	0/出生千	目標達成		全 国 0.9 島根県 0.8
周産期死亡率(雲南圏域)	0／出産千	0を維持	5.6/出産千			全 国 3.5 島根県 2.5
3歳児むし歯のない子の割合の増加	74.1%	80.0%	76.7%		雲南市乳児健診 結果	
一人平均むし歯本数の減少(1歳6か月児)	0.03本	0本	0.01本			
一人平均むし歯本数の減少(3歳児)	1.01本	0.7本	0.65本	目標達成		
妊娠11週以下での妊娠の届け出率【健やか親子21】増加	90.1%	100%	89.4%		母子保健集計システム に係る母子保健事業報告	
12歳児の一人平均むし歯本数の減少	1.24本	1本	0.69本	目標達成	学校保健統計調査	
12歳児でむし歯のない者の割合の増加	47.5%	55.0%	62.6%	目標達成		
肥満傾向児の出現率(肥満度+30%以上)	小5男子	4.2%	減少	1.8%	全国学力・運動能力、 運動習慣等調査	島根県 3.7%
	小5女子	2.8%	減少	2.0%		島根県 2.8%
	中2男子	1.7%	減少	3.3%		島根県 3.4%
	中2女子	1.8%	減少	0.0%		島根県 2.3%
痩身傾向児の出現率(肥満度-20%以下)	小5男子	1.8%	減少	0.6%		島根県 2.1%
	小5女子	0.7%	減少	1.3%		島根県 2.2%
	中2男子	1.1%	減少	1.3%		島根県 1.7%
	中2女子	5.4%	減少	2.1%		島根県 2.8%
1週間の総運動時間(7時間以上)	小5	52.7%	増加	数値なし		
1週間の総運動時間(7時間以上)	中2	74.5%	増加	数値なし		

(2)行動・学習の指標【乳幼児】

項目	平成25年実績	平成30年目標値	平成30年度実績	達成状況	出典資料	参考値
4か月で母乳を継続する人の増加	94.1%	95%	87.6%		雲南市乳児健診 結果(R1.7月末暫 定値)	
出産後の母乳育児の割合(1か月児)の増加【健やか親子21】	100%	1か月 100%	数値なし	—		
間食の回数を2回までにしている児の割合を増やす(1歳6か月児)	100%	100%	84.4%			
	(3歳児)	100%	89.4%			
食事をよく噛んで食べる3歳児の割合	97.4%	100%	数値なし	—		
朝食を欠食する児の割合を減らす	(1歳6か月児)	2.5%	0%	0.8%		
	(3歳児)	4.8%	0%	1.3%		
テレビ、DVDの視聴が1日1時間未満である児の割合(1歳6か月児)	(1歳6か月児)	65.8%	70.0%	70.7%		目標達成
	(3歳児)	40.9%	50.0%	51.1%		目標達成
子どもと一緒に毎日遊ぶ父親の割合	(1歳6か月児)	79.7%	80.0%	81.0%		目標達成
	(3歳児)	75.0%	80.0%	78.0%		
3歳児で7時に起きる児の増加(7:30まで)	90.8%	増加	96.0%	目標達成		

毎日仕上げ磨きをする親の割合	(1歳6か月児)	70.8%	85.0%	92.8%	目標達成		
【健やか親子21】	(3歳児)	79.8%	85.0%	93.4%	目標達成		
歯磨き習慣がある児の割合	(1歳6か月児)	74.5%	100%	84.8%			
	(3歳児)	94.4%	100%	92.5%			
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	(4か月児)	—	81.0%	90.0%	目標達成	雲南市乳児健診 結果(R1.7月末暫 定値)	
【健やか親子21】	(1歳6か月児)	—	70.0%	81.4%	目標達成		
	(3歳児)	50.9%	62.0%	74.0%	目標達成		
21時までには寝る幼児の割合	(1歳6か月児)	21.8%	増加	71.5%	目標達成		
	(3歳児)	11.0%	増加	44.9%	目標達成		
フッ化物歯面塗布をしたことがある児の割合	(3歳児)	34.3%	80.0%	54.6%			
乳幼児健康診査の受診率【健やか親子21】	(4か月)	96.1%	100%	98.1% (暫定値)			
	(1歳6か月児)	99.3%	100%	98.1% (暫定値)			
	(3歳)	96.8%	100%	98.7% (暫定値)			

(3) 行動・学習の指標【学童・思春期】

項目	平成25年実績	平成30年目標値	平成30年度実績	達成状況	出典資料	参考値
ごはんと味噌汁が調理できる児童・生徒の割合	(小学6年生)	61.3%	100%	60.5%	雲南市小中学生 生活実態調査 ※キャリア教育 推進室	
【食育計画】	(中学3年生)	60.6%	100%	66.5%		
弁当の日に自分で弁当を作る割合	(小学6年生)	—	100%	78.7%		
【食育計画】	(中学3年生)	—	100%	74.1%		
毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	(小学6年生)	94.8%	97.0%	96.4%	全国学力調査	
	(中学3年生)	91.5%	95.0%	96.3%		目標達成
1日1回以上は家族そろって食事をするの問いに[はい・だいたいはい]と回答した児童・生徒の割合	(小学6年生)	95.4%	100%	78.1% (市調査)	全国学力・学習状 況調査 ※学校教育課	
【食育計画】	(中学3年生)	89.8%	100%	74.4% (市調査)		
平日1日当たりのテレビゲーム(パソコン、携帯含む)実施時間が2時間以上の児童・生徒の割合	(小学6年生)	23.7%	減少	20.1% (H29)		目標達成
	(中学3年生)	21.2%	減少	25.1% (H29)		
妊婦の喫煙率		1.2%	0%	1.0% (H29)	マタニティアン ケート	
今住んでいる地域の行事に参加していますか	(小学6年生)	80.5%	増加	77.0%	全国学力調査	
	(中学3年生)	58.2%	増加	64.5%		目標達成
20歳の喫煙率		0%[34人中0人]	0%	数値なし	—	歯周疾患 健診結果
1歳までにBCG接種を終了している者の割合【健やか親子21】		94.6%	増加	100%	目標達成	予防接種集計シ ステムより
第1期麻疹風しん混合(MR)予防接種接種率の向上		92.9%	増加	94.3%	目標達成	
第2期麻疹風しん混合(MR)予防接種接種率の向上		97.1%	増加	78.8%		

②青年期・壮年期（19歳～64歳）

(1) QOL・健康の指標

項目		平成25年実績	平成30年 目標値	平成30年実績 (H29値)	達成状況	出典資料	参考値
3大疾患(全がん、心疾患、脳血管疾患)による死亡を減らす * 前年の実績値	全がん 男性 [全年齢]	199.2	177.2	128.1	目標達成	島根県健康指標 データシステム (年齢調整死亡率 ベイズ補正)	全 国 157.4 島根県 160.4 雲南圏域 141.4
	全がん 女性 [全年齢]	74.8	維持	81.0			全 国 85.0 島根県 81.4 雲南圏域 75.5
	胃がん 男性 [全年齢]	22.6	減らす	20.8	目標達成		全 国 20.9 島根県 23.0 雲南圏域 27.6
	胃がん 女性 [全年齢]	6.5	減らす	9.6			全 国 7.6 島根県 9.3 雲南圏域 9.6
	大腸がん 男性 [全年齢]	29.1	23.1	13.3	目標達成		全 国 20.5 島根県 19.3 雲南圏域 14.7
	大腸がん 女性 [全年齢]	11.0	維持	7.7	目標達成		全 国 11.8 島根県 11.7 雲南圏域 6.6
	肺がん 男性[全年齢]	33.0	維持	27.3	目標達成		全 国 36.8 島根県 33.5 雲南圏域 23.1
	肺がん 女性 [全年齢]	7.1	維持	9.4			全 国 10.3 島根県 9.0 雲南圏域 9.5
	子宮がん [全年齢]	6.6	5.7	4.2	目標達成		全 国 5.6 島根県 6.0 雲南圏域 3.5
	乳がん [全年齢]	6.4	維持	8.8			全 国 12.2 島根県 7.3 雲南圏域 9.8
	虚血性心疾患 男性 [全年齢]	18.7	16.5	10.3	目標達成		全 国 29.4 島根県 14.2 雲南圏域 10.3
	虚血性心疾患 女性 [全年齢]	7.4	8.1	10.7			全 国 10.7 島根県 5.0 雲南圏域 8.9
	脳血管疾患 男性 [全年齢]	39.7	減らす	36.0	目標達成		全 国 35.5 島根県 37.2 雲南圏域 34.1
	脳血管疾患 女性[全年齢]	27.9	24.7	12.9	目標達成		全 国 19.4 島根県 19.0 雲南圏域 12.5
							全 国 117.8 島根県 135.9 雲南圏域 108.1
3大疾患(全がん、心疾患、脳血管疾患)による死亡を減らす * 前年の実績値	全がん 男性 [40～64歳]	170.9	153.2	81.9	目標達成	島根県健康指標 データシステム (年齢調整死亡率 ベイズ補正)	全 国 94.0 島根県 87.0 雲南圏域 79.1
	全がん 女性 [40～64歳]	68.1	維持	87.6			全 国 14.6 島根県 20.9 雲南圏域 27.4
	胃がん 男性 [40～64歳]	4.0	減らす	19.1			全 国 7.2 島根県 9.4 雲南圏域 2.1
	胃がん 女性 [40～64歳]	2.2	減らす	2.6			全 国 18.9 島根県 21.9 雲南圏域 15.9
	大腸がん 男性 [40～64歳]	30.9	23.9	8.7	目標達成		全 国 12.1 島根県 11.6 雲南圏域 3.9
	大腸がん 女性 [40～64歳]	11.3	維持	4.9	目標達成		全 国 23.3 島根県 23.8 雲南圏域 20.6
	肺がん 男性[40～64歳]	27.2	24.7	20.1	目標達成		全 国 7.8 島根県 8.5 雲南圏域 8.4
	肺がん 女性 [40～64歳]	5.9	維持	11.3			全 国 10.1 島根県 11.4 雲南圏域 7.7
	子宮がん [40～64歳]	10.7	10.6	9.3	目標達成		全 国 22.8 島根県 11.7 雲南圏域 23.5
	乳がん [40～64歳]	15.9	減らす	22.8			全 国 28.8 島根県 9.6 雲南圏域 5.2
	虚血性心疾患 男性 [40～64歳]	26.6	12.5	6.2	目標達成		全 国 5.3 島根県 2.3 雲南圏域 6.2
	虚血性心疾患 女性 [40～64歳]	1.8	維持	7.8			全 国 28.1 島根県 27.9 雲南圏域 32.2
	脳血管疾患 男性 [40～64歳]	19.8	減らす	34.4			全 国 12.3 島根県 9.9 雲南圏域 2.1
	脳血管疾患 女性 [40～64歳]	26.6	14.4	2.4	目標達成		全 国 29.1 島根県 28.2 雲南圏域 76.9
							全 国 10.9 島根県 8.2 雲南圏域 36.8
自死年齢調整死亡率[40～64歳男性]		11.6	減らす	69.0		島根県健康指標 データシステム、年 齢調整死亡率ベイズ 補正	市町村計 452,951円
自死年齢調整死亡率[40～64歳女性]		5.0	減らす	39.6			
国民健康保険1人当たり医療費 (内科、歯科、食事、生活療養費、調剤を対象)		394,631円	475,000円	475,071円	目標達成	国保連合会連報値 3月～2月診療分 (5月公表)	
特定健診受診率を上げる		33.1%	60%	39.3%		法定報告	島根県合計 43.0% (暫定)
特定保健指導対象者のうち修了者の割合を上げる		28.1%	45%	65.3%	目標達成	法定報告	島根県合計 11.8% (暫定)
糖尿病年齢調整有病率40～64歳(男性)を減らす		5.1	減らす	5.9		特定健診集計CD	島根県 10.7 雲南圏域 5.6
糖尿病年齢調整有病率40～64歳(女性)を減らす		3.8	減らす	4.2		特定健診集計CD	島根県 4.3 雲南圏域 3.2
20歳代の喫煙者を減らす		0%[34人中0人]	0%	数値無し	—	歯周疾患健診結果	—

喫煙習慣のある人(男性)を減らす	40～44歳	52.6%	8.5%	22.2%		特定健診集計CD	島根県	33.3
	45～49歳	55.6%	8.5%	43.6%			雲南圏域	20.6
	50～54歳	33.3%	8.5%	44.4%			島根県	35.9
	55～59歳	26.3%	8.5%	33.3%			雲南圏域	44.8
	60～64歳	31.1%	8.5%	25.4%			島根県	31.8
喫煙習慣のある人(女性)を減らす	40～44歳	8.3%	3.8%	5.3%			雲南圏域	39.5
	45～49歳	4.5%	3.8%	13.8%			島根県	31.5
	50～54歳	7.9%	3.8%	7.7%			雲南圏域	27.3
	55～59歳	3.1%	減らす	9.8%			島根県	27.4
	60～64歳	1.0%	減らす	4.9%			雲南圏域	25.6
							島根県	14.7
							雲南圏域	9.7
							島根県	16.1
							雲南圏域	11.1
							島根県	10.1
							雲南圏域	9.3
							島根県	6.1
							雲南圏域	7.0
							島根県	4.0
							雲南圏域	4.5

(2) 行動・学習の指標

項目		平成25年実績	平成30年目標値	平成30年実績(H29値)	達成状況	出典資料	参考値
がん検診受診率の向上 [全年齢]	胃がん検診 男性	3.7%	増加	5.3%	目標達成	地域保健事業報告 *H25年より受診率は40～69歳で算出	【胃がん検診男女】 全 国 8.4% 島根県 5.8% 雲南市 6.3%
	胃がん検診 女性	4.2%	増加	7.3%	目標達成		【肺がん検診男女】 全 国 7.4% 島根県 4.7% 雲南市 5.9%
	肺がん検診 男性	11.1%	増加	4.1%			【大腸がん検診男女】 全 国 8.4% 島根県 8.9% 雲南市 9.7%
	肺がん検診 女性	15.7%	増加	7.8%			全 国 16.3 島根県 15.8 雲南市 17.8
	大腸がん検診 男性	10.5%	18.8%	7.3%			全 国 17.4 島根県 18.3 雲南市 17.9
	大腸がん検診 女性	13.5%	18.8%	12.3%			
	子宮頸がん検診(20～69歳)	12.3%	増加	17.8%	目標達成		
	乳がん検診	11.6%	増加	17.9%	目標達成		
がん検診受診率の向上 [40～64歳]	胃がん検診 男性	1.63%	増加	1.10%		地域保健事業報告	
	胃がん検診 女性	3.00%	増加	2.17%			
	肺がん検診 男性	3.31%	増加	2.06%			
	肺がん検診 女性	8.14%	増加	4.98%			
	大腸がん検診 男性	4.95%	増加	4.31%			
	大腸がん検診 女性	10.30%	増加	8.99%			
	子宮頸がん検診	8.09%	増加	8.36%	目標達成		
	乳がん検診	9.33%	増加	8.29%			
	子宮頸がん検診[20～29歳]	9.59%	増加	10.31%	目標達成		
	子宮頸がん検診[30～39歳]	14.68%	増加	16.18%	目標達成		
がん検診精密検査受診率の向上(集団健診) * 前年受診者の精密検査結果	胃がん検診 男性[全年齢]	78.5%	95.0%	75.8%		地域保健事業報告	【胃がん精検男女】 全 国 86.9% 島根県 89.6% 雲南市 84.1%
	胃がん検診 女性[全年齢]	94.2%	95.0%	74.4%			【肺がん精検男女】 全 国 86.8% 島根県 89.6% 雲南市 84.1%
	肺がん検診 男性[全年齢]	90.6%	95.0%	88.9%			【大腸がん精検男女】 全 国 63.5% 島根県 66.4% 雲南市 71.3%
	肺がん検診 女性[全年齢]	89.5%	95.0%	81.0%			全 国 75.4% 島根県 71.0% 雲南市 80.0%
	大腸がん検診 男性[全年齢]	47.6%	80.0%	75.9%			全 国 87.9% 島根県 96.7% 雲南市 94.6%
	大腸がん検診 女性[全年齢]	59.4%	95.0%	67.1%			
	子宮頸がん検診[全年齢]	41.1%	80.0%	100%	目標達成		
	乳がん検診[全年齢]	82.3%	95.0%	100%	目標達成		
1日当たりの飲酒が1合以上の者の割合を減少		25.5%	低下	32.9%		特定健診集計CD	島根県 31.1% 雲南圏域 31.5%
毎日飲酒しているものの割合(40～64歳)を減少		32.0%	低下	28.6%	目標達成		島根県 27.0% 雲南圏域 27.9%
睡眠で休養が充分とれているものの割合を増加		74.2%	今より増やす	70.1%			島根県 71.4% 雲南圏域 70.6%
日常的に健康づくりに取り組んでいる市民の割合		62.0%	70.0%	63.7% (H30)			市民アンケート

(3) 組織・資源・環境の指標

項目	平成25年実績	平成30年目標値	平成30年実績	達成状況	出典資料	参考値
交流センター施設内禁煙施設の割合を維持	100%	維持	100%	目標達成	施設内、敷地内喫煙調査結果	
ゲートキーパー養成数の増加	380人	増加	1,155人	目標達成	ゲートキーパー養成事業	

③高齢者（65歳以上）

(1) QOL・健康の指標

項目	平成25年実績	平成30年 目標値	平成30年実績 (H29値)	達成状況	出典資料	参考値
65歳の平均自立期間 男性	17.60年	延伸	18.65年	目標達成	島根県健康指標 データベース（単 年・ベイズ補正）	島根県 18.06年 雲南圏域 18.59年
65歳の平均自立期間 女性	20.95年	延伸	21.35年	目標達成		島根県 21.15年 雲南圏域 21.62年
65歳の平均余命 男性	19.02年	延伸	20.41年	目標達成		島根県 19.80年 雲南圏域 20.29年
65歳の平均余命 女性	23.92年	延伸	24.62年	目標達成		島根県 24.53年 雲南圏域 24.70年
自死全年齢男性の年齢調整死亡率 (2次総合計画目標 32.7)	37.9	減らす	25.2	目標達成	島根県健康指標 データベース、年 齢調整死亡率ベイズ 補正・単年	全 国 20.7 島根県 20.9 雲南圏域 27.2
自死全年齢女性の年齢調整死亡率 (2次総合計画目標4.7)	6.4	減らす	14.1			全 国 8.0 島根県 7.0 雲南圏域 14.2
雲南市要介護認定率（認定者数／1号被保険者 数）の割合＊当年	19.5%	19.2%	18.7% (H30)	目標達成	長寿障がい福祉課 （広域連合月例報 告）翌年3月値	島根県 20.8% 雲南圏域 18.7%
糖尿病年齢調整有病率65～74歳（男性）を減らす	16.6	減らす	16.8		特定健診集計CD	島根県 21.2 雲南圏域 17.6
糖尿病年齢調整有病率65～74歳（女性）を減らす	7.6	減らす	8.3			島根県 15.5 雲南圏域 13.3

(2) 行動・学習の指標

項目	平成25年実績	平成30年 目標値	平成30年実績 (H29値)	達成状況	出典資料	参考値
日常的に健康づくりに取り組んでいる高齢者の割合	81.7%	82%	75.9% (H30)		市民アンケート調査 （政策推進課）	
65歳以上で週1回以上スポーツや運動をしている人	51.2%	53%	43.3% (H30)			
生きがいを感じている高齢者の割合	71.7%	75%	76.1% (H30)	目標達成		
地域と交流があると感じている高齢者の割合	69.7%	75%	74.4% (H30)			
がん検診受 診率の向上 [65歳以上] 前年実績	胃がん検診(男性)	6.06%	増やす	6.48%	地域保健事業報告	
	胃がん検診(女性)	4.96%	増やす	3.98%		
	肺がん検診(男性)	19.90%	増やす	13.94%		
	肺がん検診(女性)	20.90%	増やす	14.96%		
	大腸がん検診(男性)	16.86%	18.80%	17.01%		
	大腸がん検診(女性)	15.62%	18.80%	17.13%		
	子宮頸がん検診	3.50%	増やす	2.59%		
	乳がん検診	3.14%	増やす	2.92%		
毎日飲酒しているもの男性割合（65～74歳）を減少	56.3%	減らす	59.6%		特定健診集計CD	島根県 53.34 雲南圏域 56.62
毎日飲酒しているもの女性割合（65～74歳）を減少	5.3%	減らす	6.6%			島根県 8.48 雲南圏域 6.80
習慣的喫煙男性（65～74歳）の割合の減少	18.2%	減らす	17.9%	目標達成		島根県 19.3 雲南圏域 17.4

(3) 組織・資源・環境の指標

項目	平成25年実績	平成30年 目標値	平成30年実績	達成状況	出典資料	参考値
認知症サポーター養成数	4937人	5,500人	9,036人	目標達成	地域包括支援センター	島根県計 81,522人
介護予防サポーター養成数	31人	85人	234人	目標達成		
地域運動指導員養成数	63人	85人	157人	目標達成	身体教育医学研究所うなん	

2. 「第4次雲南市健康増進実施計画」基本理念

(1) 計画策定の背景と趣旨

「第3次健康増進実施計画」期間中は、市民が主体的に健康づくりをすすめる指針として「うんなん健康都市宣言」を策定し、市民の健康づくりの機運を高め、健康なまちづくりを推進しました。

(2) 計画の基本理念

『めざせ健康長寿日本一！健康都市うんなん』

第4次健康増進実施計画においては、『めざせ健康長寿日本一！健康都市うんなん』を基本理念に、年齢や障がいのあるなしに関わらず、すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、その人の望む生きがいを感じながら、輝いた人生を送ることができるよう、市民・地域と行政がともに手を携え、住民主体の通いの場の創出など地域全体で健康を育む環境づくりを展開し、健康都市うんなんの実現をめざします。

(3) 計画の性格

本計画は、国の「健康日本 21」「健やか親子 21」「健康寿命延伸プラン」を踏まえ、今後の本市健康増進施策を推進するための指針とするものです。

本計画は、「雲南市総合計画」「雲南市総合保健福祉計画」を上位計画とし、上位計画を具体的に実施していくために必要な施策を明らかにします。

他の法律の規定による計画、指針等であって健康増進、母子保健に関する事項を定めるものとの調和を保ち、公衆衛生、社会福祉その他密接に関連を有する次のような施策との連携を図るように努めます。

- 健康増進法（平成14年法律第103号）に定める基本方針及び都道府県健康増進計画
- 次世代育成支援対策推進法（平成15年法律第120号）に定める市町村行動計画及び都道府県行動計画
- 少子化対策基本法（平成15年法律第133号）第7条の規定に基づく大綱（「子ども・子育てビジョン」（平成22年1月29日閣議決定））
- 子ども・子育て支援法（平成24年法律第65号）に基づく子ども・子育て支援事業計画及び都道府県子ども・子育て支援事業計画
- 食育基本法（平成17年法律第63号）に基づく食育推進基本計画
- 国民健康保険法（昭和33年12月27日法律第192号）に基づく保健事業の実施等に関する指針の一部改正（平成25年6月14日閣議決定）に基づくデータヘルス計画
- 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条の規定に基づく市町村自殺対策計画

（４）計画の期間

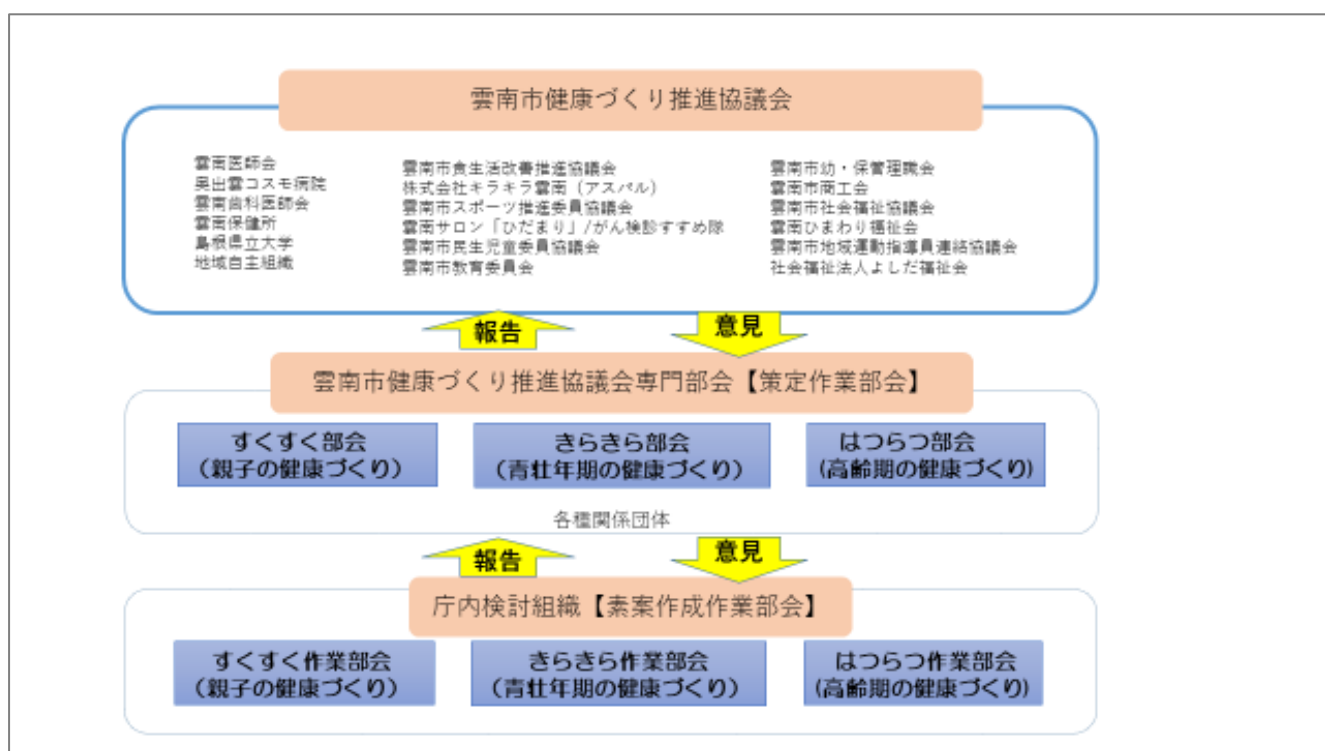
本計画は、令和２年度を初年度とし、目標達成を令和６年度とする５年間の計画とします。

（５）計画の策定体制

本計画の策定にあたり、保健関係者で庁内検討組織を立ち上げ検討を行ったうえで健康づくり推進協議会の専門部会において作業を重ねました。３回健康づくり推進協議会を開催し、第３次健康増進実施計画を評価し、第４次健康増進実施計画を策定しました。

また、令和２年１月１４日から令和２年２月７日までを期間として、パブリックコメント（計画案に対する意見募集）を実施し、市民からの意見集約に努めました。

＜策定体制＞



3.「第4次雲南市健康増進実施計画」の体系と推進体制

(1) 計画の目標と取り組み体系

本計画の基本理念『めざせ健康長寿日本一！健康都市うんなん』の実現にむけ、健康なまちづくり目標「誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくり」の達成をめざします。

健康なまちづくり目標の達成状況を評価する指標として、健康長寿・生涯現役を示す「平均寿命・65歳平均自立期間・65歳平均余命の延伸」を基本目標として設定しました。

また、基本目標達成のための健康目標を定め、市民の健康状況や前計画での取組結果等を踏まえ、健康づくりを展開していきます。

本計画で掲げる基本目標、健康目標の達成に向けた取り組み体系を次ページに示すとおり整理しました。

健康なまちづくり目標

『誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくり』

基本目標

～健康長寿・生涯現役の推進～

○平均寿命の延伸

○65歳平均余命の延伸

○65歳平均自立期間の延伸

【主要な健康指標の改善】

○がん死亡率の減少

○脳血管疾患死亡率の減少

○虚血性心疾患死亡率の減少

○自殺死亡率※の減少

【ライフステージ別主要な健康指標の改善】

※遺族への配慮から「自死」という言葉を使用していますが、統計用語では「自殺」と表します

子どもの目標【P42】

○低出生体重児の減少 ○3歳児むし歯有病率の減少
○1.6歳・3歳・12歳児一人平均むし歯本数の減少
○児童・生徒の肥満傾向・痩身傾向の減少
○子育ての相談相手がいる保護者割合の増加 など

青壮年の目標【P44】

○各種がん死亡率の減少 ○虚血性心疾患死亡率の減少 ○脳血管疾患死亡率の減少
○青壮年の自殺死亡率※の減少 ○特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上
○糖尿病有病率の減少 ○新規人工透析患者の減少 ○残存歯数の増加 など

高齢者の目標【P46】

○65歳以上自殺死亡率※の減少 ○要介護認定率の増加抑制
○糖尿病有病率の減少 ○低栄養傾向者の増加抑制
○生きがいを感じている高齢者の増加 など

基本事業【P24～】

子どもの心と体の健やかな発達支援

地域ぐるみで取り組む健康づくり

病気の早期発見と重症化予防・感染症予防

介護予防と介護サービスの充実

健康づくりを推進する体制・環境の整備・充実【P25】

○うんなん健康都市宣言の啓発を図り、市民学校・職域・団体等を挙げた健康づくり運動を推進する

○健康づくり推進協議会の各部会活動が連動し、効果的な活動が展開できるよう機能強化を図る

○地域における主体的な活動が展開できるよう健康づくり・介護予防の核となる人材を育成し地域活動を支援する

○健康づくりのための身体活動、栄養等の適切な情報提供の取り組みについて検討し、健康づくりを支援する環境整備を図る

ライフステージごとのめざす姿と取り組み【P26～】

※下線部分は重点的取り組み

妊 娠 準 備 期	めざす姿 (妊娠準備期～5歳) 次世代の健康を考え、生活習慣の基礎を身につけ、健康管理に努める (6歳～18歳) 自らの心身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を実践できる力をつける ○子どもの基本的な生活習慣の確立にむけ、地域、子育て支援センター、保育所、幼稚園、小学校、中学校等が連携する ○発達や療育に不安のある親子の支援～病院や各関係機関と連携した妊娠期からの丁寧なフォローアップ体制の充実を図る ○児童生徒が心身の健康の維持・向上ができるよう、学校、地域の関係機関、関係団体が連携した啓発方法を検討する ○誰もが受け入れられ住みよいと感じられるよう、また、災害弱者を守るために地域における子育て支援体制を強化する ○妊産婦や乳児期の心と体の健康を守るための支援事業を継続する ○ホームページ・フェイスブックを活用した子育て情報の提供、また子育てアプリ等の導入を検討する
青 年 期 ・ 壮 年 期	めざす姿 (19歳～39歳) 定期的に健康診断を受け自らの健康状態を確認し、健康に関心を持つ (40歳～64歳) がん検診、特定健診等を受け健康的な生活習慣を実践し、働き続けられるところと身体づくりを心がける ○若い時からの介護予防を見据え、生活習慣病の実態や健康課題について地域自主組織等の関係団体と共有し、地域ぐるみの健康づくり活動を推進する ○日常生活の中で自然に健康づくり、疾病予防ができる仕組みや環境づくりについて検討する ○特定健診・特定保健指導の実施率向上を目指し、生活習慣病の予防及び重症化予防対策をすすめる ○地域における保健・医療・福祉・教育・労働その他関連施策が有機的な連携を図り働き盛りの自死対策をすすめる ○精度の高い組織型がん検診の実施に向け、検診体制の見直しを図る ○地域の人材と協働しながら、がん検診・精密検査の受診率向上を目指した取り組みを行う ○多量飲酒や喫煙、肥満や運動不足などの生活習慣改善に向けた啓発を行う ○青壮年が健康に関心を持つよう、職域や関係機関、マスメディア、各種施設等と連携し健康づくり情報を発信する
高 齢 期	めざす姿 (65歳以上) 自分の状態にあった生活習慣を実践し、地域活動に参加するなど社会とのつながりをもつ ○高齢期の社会参加の促進となるよう、地域での健康づくりと介護予防に取り組める場の充実を図る ○介護原因疾患である生活習慣病予防とフレイル対策のために、口腔・栄養・身体活動の総合的な取り組みを推進する ○認知症への理解を深め、関係機関と連携した適切な相談支援体制の整備や本人・家族が気軽に集える場の拡充を図る ○高齢者の健康づくりや介護予防活動を支援する人材を育成支援し、活動しやすいよう支援する ○高齢期の閉じこもりや孤立を防ぐため、心の健康や困りごとなどに関する相談窓口の周知を図り、ゲートキーパーの養成や心の健康づくりの普及啓発に取り組む

領域別の取り組み【P32～】

健康スローガンと関係機関等の役割

市民と関係機関と行政が連携・協働して取り組みます

栄養・食生活

身体活動

こころ・休養

歯・口腔の健康

たばこ
アルコール

健康管理

4.「第4次雲南市健康増進実施計画」の基本的な方向

(1) 健康なまちづくり目標と基本事業

本計画の健康なまちづくり目標は、第3次健康増進実施計画に引き続き、『誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくり』とします。

【健康なまちづくり目標】 誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくり

市民の健康状況や「雲南市第3次健康増進実施計画」の取り組み結果等を踏まえ、本計画の上位計画である「雲南市第2次総合計画後期基本計画」を網羅した次の4つの基本事業に取り組みます。

子どもの心と体の健やかな発達支援
○母子健康包括支援センターを核に、関係機関との連携を強化し、きめ細かな相談支援や情報提供など、成長に合わせた子育て支援に取り組む。 ○日々の生活や成長に合わせた切れ目のない相談・支援や健診の充実を図る。 ○関係機関と連携して、発達に心配のある子どもについて、早期からの支援に取り組む。 ○保護者の意識を高め、子どもの基本的な生活習慣づくりや発達段階に応じた運動遊びを支援するとともに、子どもが安心して活動できる環境づくりに努める。
地域ぐるみで取り組む健康づくり
○地域自主組織、住民団体、関係機関等との連携を強化し、健康づくり推進協議会による健康なまちづくりをすすめる。 ○地域等との協働による市民に身近な健康づくりの声かけを通して、健康づくりのきっかけをつくり、地域全体で健康づくりに取り組む機運を高める。 ○地域運動指導員、食生活改善推進員等の育成に取り組み、活動を支援する。 ○保健師、管理栄養士、歯科衛生士など専門職による健康相談や健康教室を実施し、個人に合った生活習慣の確立により、健康づくり行動を起こす人を増やす。 ○自死防止総合対策検討委員会が中心となり総合的・計画的に自死防止対策に取り組む。
病気の早期発見と重症化予防・感染症予防
○医療機関、地域自主組織及び健康づくり活動団体等と連携して、がん検診、特定健診、各種健診の受診率の向上を図る。 ○地域の医療機関と連携し、疾病の重症化予防及び感染症の予防に取り組む。 ○身体教育医学研究所うんなんや島根大学等との連携により、医療・保健・介護データを活用した課題分析を行い、科学的根拠に基づいた情報提供や保健指導を行う。
介護予防の推進と介護サービスの充実
○生活習慣病や運動器疾患、フレイルを原因とする要介護状態の予防に努める。 ○認知症の早期発見、初期支援により、認知症対策を推進する。 ○高齢者が安心して暮らすことができるよう必要に応じた介護サービスの確保・充実に努める。

以上、4つの事業により、健康なまちづくり目標の達成をめざします。

（２）健康づくりを推進する体制・環境の整備・充実

健康目標の達成のためには、市民自らが健康的な行動をとることはもちろん、その行動を支える環境を整えることが必要です。健康づくりや介護予防に取り組みやすい環境整備を行うことで、健康格差を縮小し、健康都市うんなんの実現を目指します。

市民、地域、学校、事業所、健康づくり推進協議会を構成する保健、医療、福祉、地域の構成員等が協力して戦略を立てながら、この取り組みを推進します。

また、健康づくり推進協議会、並びに専門部会を構成する団体等が主体的に役割を担い合い、各部会の活動が連動し、効果的な活動が展開できるよう、さらなる機能強化を図ります。

さらに、自らの健康づくりの実践者であり、市民の健康行動を支える健康づくり・介護予防を推進する役割を担う人材である食生活改善推進員や地域運動指導員等の育成を継続するとともに、地域活動を支援します。

保健師複数名による地区担当制により、担当地域に責任をもち、地域の健康課題を明らかにしながら健康課題の解決、改善に向かう活動を分野横断的に展開し、実践度を評価し改善を図る「PDCAサイクル（※22）」により健康なまちづくりをすすめます。

地域では、ご近所の助け合いや、地域自主組織の活動など、地域の特色を活かした自助、互助、共助のさまざまな取り組みがすすめられています。住民主体、地域主体の健康な地域づくりが展開できるよう支援します。

重点施策

- うんなん健康都市宣言の啓発を図り、市民・学校・職域・団体等を挙げた健康づくり運動を推進します
- 健康づくり推進協議会の各部会の活動が連動し、効果的な活動が展開できるよう構成メンバーの増員等さらなる機能強化を図ります
- 地域における主体的な健康づくり・介護予防活動が展開できるよう、食生活改善推進員、地域運動指導員、母子保健推進員など健康づくり・介護予防の核となる人材の育成を継続し、地域活動を支援します
- 健康づくりのための身体活動、栄養等の適切な情報提供の取り組みについて検討し、健康づくりを支援する環境の整備を図ります

※22 PDCA サイクル

Plan（計画）-Do（実行）-Check（評価）-Action（改善）を繰り返しながら、実態に即した活動を展開し、健康なまちづくりのために行う一連の活動を指します。

(3) ライフステージごとのめざす姿と取り組み

生涯を通じ、誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくりを達成するため、「妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期（妊娠準備期～5歳）及び学童期・思春期（6歳～18歳）」「青年期（19歳～39歳）及び壮年期（40歳～64歳）」「高齢期（65歳以上）」の3つのライフステージごとにめざす姿を設定し、健康課題に応じた取り組みをすすめます。

① 妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期（妊娠準備期～5歳）及び学童期・思春期（6歳～18歳）

◆◆めざす姿◆◆

妊娠準備期 妊娠期・乳幼児期 (妊娠準備期～5歳)	次世代の健康を考え、生活習慣の基礎を身につけ、健康管理に努める
学童期・思春期 (6歳～18歳)	自らの心身の健康に関心をもち、健康的な生活習慣を実践できる力をつける

◆◆現状・課題◆◆

- 平成30年度出生数は190人と減少傾向にありますが、低体重児の出生率は10.2%と県より高い状況にあります。
- 妊娠期からのこころやからだの健康管理に関心を持ち、適切な生活習慣を身につけることが次世代の健康づくりにつながります。また、ハイリスク妊婦は減少していない現状があります。
- 乳幼児期に基本的な生活習慣（食習慣、起床、就寝、メディア等）が確立できていない家庭があります。この時期は身近な家族の影響を受けるため、乳幼児に関わる大人は、適切な生活習慣の基礎づくりに心がける必要があります。
- 愛着形成が不十分な親子や、保護者・子どもの様子・態度などが不自然といった「気になる親子」、発達支援が必要な子どもが増えています。医療的ケアが必要な児も増加しています。
- 少子高齢化、人口減少、グローバル化の進行など、ほどよい育児がしばらくなっています。子ども虐待防止対策は引き続き強力に取り組む必要があります。
- 乳幼児期の児とその家庭は災害弱者になる可能性が高く、さらに自治会未加入者は地域の防災情報が届きにくいいため、地域と連携し防災、減災対策に取り組む必要があります。
- 各小中学校においては、メディア接触、生活習慣の確立や、命を大切にする学習に取り組んでいます。

◆◆取り組み◆◆

重点	取り組み	3期計画～ 4期計画
◎	地域、子育て支援センター、保育所、幼稚園、小学校、中学校等と連携し、基本的な生活習慣を身につけるよう、子どもの健康管理に努めます。	継続
◎	病院や各関係機関との連携により妊娠期からの丁寧なかかわりによるフォローアップ体制をさらに充実させ、発達や療育に不安のある親子を支援します。	継続
◎	児童生徒が自らの心身の健康に関心をもち、自分自身や他人の命を大切にし、健康の維持・向上に取り組めるよう、また困った時に「助けて」と言えるような環境をつくることのできるよう学校をはじめとした地域の関係機関・関係団体が連携し、啓発を行うための仕組みを検討します。	拡充
	親子間での愛着を形成し、完璧でなくてもほどよい子育てが自然にできる親子を増やし、誰もが受け入れられ住みよいと感じられるよう、また、災害弱者を守るために、地域における子育て支援体制を強化します。	拡充
	妊娠に関する相談の充実及び妊産婦や乳児期のこころと体の健康を守るための支援として、不妊治療助成、各種妊産婦健診、産後ケア事業、産前産後サポート事業、新生児聴覚検査を継続してすすめます。	拡充
	子育て情報を有効に活用してもらえるようホームページ・フェイスブックを活用します。また子育てアプリ等の導入を検討します。	新規

第4次健康増進実施計画の中で特に重点的に取り組む事項について◎を付しています

② 青年期（19 歳～39 歳）・壮年期（40 歳～64 歳）

◆◆めざす姿◆◆

青年期 (19 歳～39 歳)	定期的に健康診断を受け自らの健康状態を確認し、健康に関心を持つ
壮年期 (40 歳～64 歳)	がん検診、特定健診等を受け健康的な生活習慣を実践し、働き続けられるところと身体づくりを心がける

◆◆現状・課題◆◆

- 40 歳～64 歳の死亡順位の 1 位は男女とも悪性新生物であり、40 歳～64 歳の悪性新生物の年齢調整死亡率は男性が女性の 2 倍高い状況にあります。働き盛り世代のがんによる死亡を防ぐ必要があります。
- 自死者数は平成 28 年を境に減少傾向にありますが、自殺死亡率は全国、島根県と比較すると高い傾向にあります。
- 脳卒中の発症率は島根県と比較して高く、特定健診の結果からは脳卒中の原因となる高血圧・脂質異常症の有病率も島根県と比較して高く、高血糖要指導者の割合は年々高くなってきています。生活習慣病予防のため、地域ぐるみの健康づくり活動（一次予防）と特定健診・特定保健指導の実施率を上げる取り組み（二次予防）を行う必要があります。
- 高血圧、糖尿病などの生活習慣病の重症化（三次予防）に取り組む必要があります。
- 日常的に健康づくりに取り組む者 30 歳～50 歳代の割合は 40～50%、週 1 回以上（1 回 30 分以上）スポーツや運動をする割合は 30%未満と低い状況です。
- 地域・職域・学校・その他関係団体と連携し、健やかな生活習慣の形成に向けた普及啓発を行う必要があります。

◆◆取り組み◆◆

重点	取り組み	3期計画～ 4期計画
◎	若い時からの介護予防を見据え、生活習慣病の実態や健康課題について地域自主組織等の関係団体（職域・学校・その他地域の団体）と共有し、地域ぐるみの健康づくり活動を推進します。	継続
◎	日常生活の中で自然に健康づくり、疾病予防ができる仕組みや環境づくりについて検討していきます。	新規
◎	データヘルス計画、第3次特定健康診査等実施計画に基づき、特定健診・特定保健指導の実施率向上を目指し、生活習慣病の予防及び重症化予防対策をすすめます。	拡充
◎	自死対策総合計画に基づき、地域における保健・医療・福祉・教育労働その他関連施策が有機的な連携を図り、働き盛りの自死対策をすすめます。	拡充
	精度の高い組織型がん検診（※23）の実施に向け、検診体制の見直しを図ります。	拡充
	地域の人材と協働しながら、がん検診・精密検査の受診率向上を目した取り組みを行います。	継続
	多量飲酒や喫煙、肥満や運動不足などの生活習慣改善に向けた啓発を行います。	拡充
	青壮年が健康に関心を持つよう、職域や関係機関、マスメディア、種施設などと連携して健康づくり情報を発信します。	拡充

第4次健康増進実施計画の中で特に重点的に取り組む事項について◎を付しています

※23 組織型がん検診

がんの死亡率減少をより確実にするために、組織的に管理して行われる検診です。より確実な成果をあげるために、有効性の確立した対策型のがん検診を正しく実施し、精度管理を行い、多くの人々が受診できるようなシステムの構築が必要です。

③ 高齢期（65歳以上）

◆◆めざす姿◆◆

高齢期 (65 歳～)	自分の状態にあった生活習慣を実践し、地域活動に参加するなど社会とのつながりをもつ
----------------	--

◆◆現状・課題◆◆

- 高齢者夫婦、高齢者のみの世帯や、高齢者の独居世帯が増えています。
- 65 歳以上の平均自立期間は県より長い状況にありますが、介護期間は圏域平均よりも長くなっています。
- フレイルは増加傾向であり、要介護原因疾患（脳卒中、筋骨格系疾患）の予防のため、身体活動の促進とともに栄養改善や摂食・嚥下機能低下への対策が必要です。
- 男性高齢者の健康づくりや介護予防の場への参加は女性に比べ少ない傾向にあります。
- 生きがいや社会活動への参加を含めた健康づくり活動が、介護の開始を遅らせることにつながることから、地域における健康づくりと介護予防の取り組みの更なる活性化への支援が必要です。
- 認知症は介護が必要となる主な原因の一つであり、高齢化の進展に伴い今後も認知症高齢者が増える見込みがあることから、認知症の発症を遅らせるとともに、認知症になっても安心して生活できるよう、啓発と地域づくりが必要です。
- 60 歳以上の無職者の自死が多い傾向にあり、近年、女性高齢者の自死が増えています。

◆◆取り組み◆◆

重点	取り組み	3期計画～ 4期計画
◎	高齢期の社会参加の促進となるよう、地域での健康づくりと介護予防に取り組める場の充実を図ります（幸雲体操等、通いの場の創出）。	拡充
◎	要介護原因疾患である生活習慣病予防とフレイル対策のために、歯科口腔対策と栄養改善、身体活動促進の総合的な取り組みを推進します。	拡充
◎	関係機関と連携し適切な相談支援体制を整え、認知症サポーター養成講座などにより市民の認知症の理解を深め、認知症カフェなど本人や家族が相談でき気軽に集える場の拡充をはかり、地域ぐるみで認知症対策の充実を図ります。	拡充
	高齢者の健康づくりや介護予防活動を支援する人材（食生活改善推進員、地域運動指導員、介護予防サポーター等）を育成し、活動しやすいような支援を行います。	継続
	高齢期の閉じこもりや孤立を防ぐため、心の健康や困りごとなどに関する相談窓口の周知を図るとともに、ゲートキーパーの養成や心の健康づくりの普及啓発に取り組めます。	継続

第4次健康増進実施計画の中で特に重点的に取り組む事項について◎を付しています

（４）健康スローガンと関係機関等の役割

健康なまちづくり目標を達成するために、ライフステージごとに「栄養・食生活」「身体活動（運動・生活活動）」「こころ・休養」「歯・口腔の健康」「たばこ・アルコール」「健康管理」の領域別に健康スローガンを掲げ、市民・家庭の取り組みと関係機関や市が行う取り組みを定めました。

① 妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期（妊娠準備期～５歳）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭
栄養・食生活	●食習慣の基礎をつくり、健全な心と身体をはぐくみましょう ●１日を元気に過ごすために、毎日朝食を食べましょう	・バランスのとれた適量の食事摂取で適正体重を保つ ・食事は１日３食よく噛んできちんと食べる ・食卓を囲んで、楽しく食事を摂る
身体活動 (運動・生活活動)	●親子でふれあい、楽しく遊びましょう ●発達の特性に応じた遊びで十分に体を動かしましょう	・メディアに触れる時間を決めて、できるだけ家族や友達と身体を動かして遊ぶ ・発達の特性に応じた遊びで十分に身体を動かす（毎日 60 分以上が望ましい＝文部科学省）
こころ・休養	●地域みんなで子育てしましょう ●ひとりで悩まず、相談しましょう ●子育て支援サービスを利用しましょう	・ひとりで悩まず心の悩みや不安は、身近な人や専門機関に相談する ・家族で早寝・早起きに取り組む ・子育て支援サービスを利用する
歯・口腔の健康	●妊娠中から歯と口の健康に心がけましょう ●毎食後歯みがきをし、仕上げ磨きをしましょう ●望ましい間食の摂り方（内容・量・時間）を知り、実践しましょう	・妊娠期の歯科健診を受診し、妊娠中からフッ化物配合歯磨剤を利用する ・間食やジュースの与え方に気をつける
アルコール	●妊娠期の喫煙・飲酒はやめましょう ●受動喫煙のない環境をつくりましょう	・妊娠中、授乳中は禁煙・禁酒する ・妊婦や子どもの前では喫煙しない、煙を吸わない環境をつくる
健康管理	●子どもの成長段階を見守りながら健やかなこころとからだを育ていきましょう ●早寝早起きで生活リズムを整えましょう ●過剰なメディア接触をやめましょう	・早期に妊娠届けを行う ・乳幼児健診・歯科健診・予防接種を受ける ・家庭内の事故を防ぐ

	地域関係機関	行政
栄養・食生活	・食事や間食に関する正しい知識を学び、それぞれの機関で目標を持ち取り組む ・世代間で食を伝承する交流を行う ・食を通した体験活動（米づくり、餅つき、笹巻きづくりなど）の機会を増やす	・妊娠期から乳幼児期までの教室や健診を通じて食生活に関する相談に応じる ・米づくりや餅つき体験など地元の農業や行事食の伝承を通じて、幼児期の食に関する体験活動を推進する ・関係機関と情報共有し、地域一体となった食支援をすすめる
身体活動 (運動・生活活動)	・伝承遊びを地域行事に取り入れる ・親子一緒に参加できる教室やイベントを開催し、健康な身体づくりを図る	・身体を動かすことの重要性について情報提供を行う ・「雲南市幼児期運動プログラム」にそった取り組みを推進する
こころ・休養	・地域の子どもを見守り育てる意識をもつ ・悩んでいる人がいたら、専門機関へつなぐ ・親子を孤立させず、親の育児負担を軽減させるよう支援する	・健診や相談できる窓口の充実を図る ・地域の子育て活動を支援する
歯・口腔の健康	・子どもの正しい間食について学ぶ機会をつくり、実践する ・むし歯予防のための取り組みを積極的に行う	・歯科健康教育や健康相談を充実する ・1歳6か月児健診時のフッ化物歯面塗布券の利用をすすめる
たばこ・アルコール	・たばこの害から子どもを守る ・禁煙、分煙に取り組む	・たばこやアルコールの害についての啓発を行う
健康管理	・妊婦健診や乳幼児健診を受診しやすい職場の環境づくりに努める ・子どもが安心して生活できるように（事故予防・虐待予防）地域ぐるみで声かけ、見守りなどに取り組む	・乳幼児健診・歯科健診・予防接種を充実する ・関係機関と連携しながら発達障がい等の早期発見・早期支援を行う ・虐待予防に取り組む ・生後4か月までの全戸訪問を充実する

② 学童・思春期(6歳～18歳)の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭
栄養・食生活	●豊かな食体験を通じて栄養や食事に関する知識を身につけましょう ●1日を元気に過ごすために、毎日朝食を食べましょう ●食べることを楽しみにできることを育てましょう	・バランスのとれた食事の必要性和適量の食事について理解する ・家族と一緒に食卓を囲み、楽しく食事を摂る ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで感謝の気持ちを育てる ・弁当の日等の学校行事に取り組み、食事づくりにチャレンジする
身体活動 (運動・生活活動)	●発達に応じた活動を通して、健康な身体をつくりましょう	・メディアに触れる時間を決めて、身体を動かして遊ぶ ・発達の特性に応じた運動・スポーツ・文化活動で十分に身体を動かす
こころ・休養	●地域で子育てを見守りましょう ●親も子も SOS を発信する力を身につけましょう	・ひとりで悩まずこころの悩みは身近な人や専門機関に相談する
歯・口腔の健康	●毎食後の歯みがきを習慣にしましょう ●望ましい間食（おやつ）の取り方（内容・量・時間）を知り、自ら選び実践しましょう ●歯周病予防に努めましょう	・フッ化物配合歯磨剤を積極的に利用する ・全身の健康と歯周病との関係を知り、歯周病を予防する ・間食（おやつ）やジュースの食べ方に気をつける
アルコール	●飲酒、喫煙、薬物は絶対やりません	・喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知る ・「喫煙・飲酒・薬物をしません、させません」を徹底する
健康管理	●早寝早起きで生活リズムを整えましょう ●SNS等の接触を避けましょう ●年齢にあったメディアルールをこころがけましょう ●自分自身を大切にし、生きる力を身につけましょう	・学校健診・歯科健診・予防接種を受ける ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整える ・性に関する正しい知識を学ぶ

	地域関係機関	行政
栄養・食生活	・世代間で食を伝承する交流を行う ・食に関する知識を学び、食に対するところを育てるため、弁当の日に積極的に取り組む	・食を通じ自立を育む一助とするため、学校における食の取組を推進する ・学校給食では、地元農家からの野菜供給による地産地消を推進する ・食に関する正しい知識（朝食の重要性・栄養バランス・野菜摂取の必要性など）の普及・啓発を図る
身体活動 (運動・生活活動)	・運動・スポーツ体験活動などのイベントを開催し、健康なところと身体づくりを行う ・伝承遊びを地域行事に取り入れる	・メディアについて情報を提供し、身体を動かすことの大切さについて周知を図る ・児童・生徒の体力向上に取り組む ・健康づくりのイベントや教室の情報を発信する
ところ・休養	・地域の人たちで登下校の声かけ、見守り続ける ・地域の子どもを見守り育てる意識を持つ ・親子を孤立させず、親の育児負担を軽減させるよう支援する	・地域の子育て活動を支援する ・不登校対策に取り組む ・関係機関と連携し、ところと身体健康づくりに取り組む環境づくりをする
歯・口腔の健康	・各機関で毎日の歯みがきに取り組む ・子どもの正しい間食（おやつ）について学ぶ機会をつくり、実践する	・小・中学校におけるフッ化物洗口を推進する ・学校歯科健診を行う ・歯や口腔の健康づくりに関する知識の普及・啓発を図る
たばこ・アルコール	・教育現場でたばこやアルコール、薬物などの害について伝える ・地域ぐるみで「最初の1本、1杯を吸わせない、飲ませない」に取り組む	・未成年者へ、たばこやアルコールを勧めない啓発を実施する
健康管理	・地域ぐるみで声かけ・見守りなどに取り組む ・地域ぐるみで「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣改善に取り組む	・健診・歯科健診・予防接種の充実を図るとともに、その重要性について周知・啓発を図る ・虐待予防に取り組む ・早寝早起きなど、生活習慣の重要性を周知する ・学校と連携し性・命に関する情報提供を行う

③ 青年期・壮年期(19歳～64歳)の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭
栄養・食生活	●食事は3食を食べ、バランスよくとりましょう ●塩分を摂りすぎないように心がけましょう ●間食の摂りすぎに気をつけましょう	・自分の適正体重を知り、適正体重の維持を心がける ・塩分や糖分を含む食品を知って、食塩や砂糖を摂りすぎないように心がける ・野菜料理は毎食2品食べる
身体活動 (運動・生活活動)	●身体活動量を増やしましょう ●運動やスポーツを楽しみましょう	・1日プラス10分、身体を動かす ・積極的に地域や職場などの行事、スポーツ教室に参加する ・家族や仲間などと一緒に市内の運動施設を利用する
こころ・休養	●十分な睡眠をとりましょう ●こころの健康に対する正しい知識をもちましょう ●「ワーク・ライフ・バランス(※24)」を整えましょう	・十分な睡眠で休養をとる ・こころの健康についての正しい知識をもつ ・こころの不調を感じた時は、身近な人や専門機関に相談、受診する ・家族の不調に気づいた時は、相談や受診につなげる
歯・口腔の健康	●よく噛むことを心がけましょう ●8020を目指し、歯周疾患予防に努めましょう	・毎食後の歯磨きを習慣づける ・フッ化物、デンタルフロス、歯間ブラシ等を利用する ・かかりつけ歯科医による、定期的な口腔ケアを受ける ・該当年齢になったら歯周病検診を受ける
アルコール・たばこ	●受動喫煙をなくしましょう ●休肝日をつくりましょう ●未成年者に喫煙、飲酒をさせないようにしましょう	・喫煙所以外でたばこを吸わない ・節度ある適度な飲酒(日本酒なら1合未満)を守り、週1回は休肝日を設ける ・未成年者にたばこを吸わせない、お酒を飲ませない
健康管理	●がんによる早世を防ぐためがん検診を受けましょう ●定期的に健康診断を受け、生活習慣病を予防するとともに重症化を防ぎましょう	・精密検査や医療が必要になった場合は、必ず医療機関を受診し、適切な健康管理に努める ・かかりつけ医をもつ ・自分の健康に関心をもち、健康管理に努める

※24 ワーク・ライフ・バランス 仕事と生活の調和のことを言います。老若男女誰もが、仕事、家庭、生活、地域生活、個人の啓発など、様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態のことです。

(平成19年7月・男女共同参画会議「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に関する専門調査会」)

	地域関係機関	行政
栄養・食生活	・食に関する体験活動や交流活動の場を設ける ・よい食生活の普及啓発を図る	・よい食生活の普及に関する教室の開催や情報提供を行う ・よい食生活を勧める食生活改善推進員を養成する
身体活動 (運動・生活活動)	・地域や職場等で運動・スポーツや身体活動を高める取り組みを行う ・運動施設で市民向けスポーツイベントや運動教室を開催する	・運動・スポーツや身体活動に関する教室の開催や情報提供を行う ・地域において、身近な立場で運動を普及啓発する地域運動指導員を養成する
こころ・休養	・職場において、メンタルヘルス対策に取り組む ・こころの健康に関する研修の機会を持つ ・職場では、ワーク・ライフ・バランスに配慮した働きやすい環境をつくる	・こころの健康について、広く識の普及啓発に努める ・こころの健康相談を実施するとともに、悩みなどを相談できる窓口や機関などの情報提供を行う ・こころの健康教室やゲートキーパー養成を行う
歯・口腔の健康	・歯と口腔に関する研修の場を設ける	・歯周病検診を実施する ・歯と口腔に関する教室の開催や情報提供を行う
たばこ アルコール	・喫煙所以外では禁煙する ・職場や地域で受動喫煙の防止に取り組む ・職場や地域で節度ある適度な飲酒に取り組む	・たばこ健康、節度ある適度な飲酒など、正確な情報提供を行う ・関係機関等と連携した禁煙対策を実施する ・断酒会や医療機関等と連携したアルコール対策を実施する
健康管理	・健康診断やがん検診の受診勧奨をする ・健康づくりに関する情報発信を行う	・関係機関等と連携し、健康相談や健康教育などの健康づくり事業を実施する ・市が実施するがん検診の情報提供や受診率を高める取り組みを行う ・特定健診、がん検診を受診しやすい体制の整備を図る ・生活習慣病の早期発見・重症化予防を進めるための環境整備を行う ・健康づくりに関する取り組みを支援する

④ 高齢期（65 歳以上）の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭
栄養・食生活	●多くの種類の食品を食べましょう ●おいしく楽しく食べましょう	・規則正しく 3 食を食べ、水分も十分に摂る ・漬物・菓子類の食べ過ぎに気をつけ、低栄養にならないよういろいろな食品を食べる ・家族や友人と一緒に食事を楽しむ
身体活動 (運動・生活活動)	●日常生活の中で、今より 10 分多く身体を動かしましょう ●自分にあった運動や体操などを続けましょう	・毎日無理のない範囲で、今より 10 分多く身体を動かし、体操や歩くこと等自分にあった運動を続ける ・地域の通える場や運動教室などに積極的に出かけて、仲間と一緒に身体を動かすことに取り組む
こころ・休養	●地域や家庭の中で役割、生きがいをもちましょう ●地域の中で声をかけ、ストレスを抱え込まないようにしましょう	・話せる友人を身近につくる ・趣味や生きがいをもち、いきいきと過ごす
認知症対策	●認知症について理解を深め、認知症の予防に取り組みましょう	・認知症について正しい知識を学び理解を深める ・相談窓口を知り、専門機関を利用するなど家族だけで抱え込まないようにする
歯・口腔の健康	●定期的に歯科健診を受けましょう ●8020 を目指しましょう (80 歳で 20 本以上の歯をもつ)	・定期的にかかりつけ歯科医を受診し、定期点検を行う ・歯と口の健康に関する学習の場に積極的に参加し、安全においしく食べる機能を維持するための知識を身につける
アルコール・たばこ	●受動喫煙をなくしましょう ●休肝日をつくりましょう ●未成年者に喫煙、飲酒をさせないようにしましょう	・喫煙所以外でたばこを吸わない ・節度ある適度な飲酒（日本酒なら 1 合未満）を守り、週 1 回は休肝日を設ける ・未成年者にたばこを吸わせない、お酒を飲ませない
健康管理	●定期的に健診、検診、予防接種を受けましょう ●必要な生活習慣の改善に取り組みましょう	・年 1 回の健康診査または、かかりつけ医での定期検査を受け健康管理に努める ・定期の予防接種を受ける ・定期的にがん検診を受け、精密検査が必要と言われたら早めに受ける

	地域関係機関	行政
栄養・食生活	・高齢者に身近な場所で栄養・食生活について学ぶ機会をつくり、食で交流できるような機会を提供する ・日常会話や高齢者支援をする際には水分摂取や栄養バランス等の声かけを行う	・高齢者の栄養・食生活に関する情報提供や健康教育・健康相談を行う ・低栄養予防や水分補給に関する正しい情報を提供し、地域と一緒に課題解決に取り組む
身体活動	・身近な場所で誰もが手軽にできる運動の紹介を行い、実践の場を提供する	・健康づくり・介護予防の意識を高めるための情報発信・普及啓発を図り、各種介護予防事業等を開催し高齢者の身体機能の維持向上に努める ・運動施設等と連携し、住民組織と協働しながら、高齢者が地域で自主的に運動しやすい環境づくりを行う
こころ・休養	・交流の場、機会づくりを提供する ・お互いにあいさつなど声をかけあい、見守る	・休養や睡眠の大切さ、ストレス解消法などについて情報提供を行う ・悩みなどを相談できる窓口や機関などの情報提供を行う
認知症対策	・認知症への理解を深める取組を行う ・認知症が疑われる場合は早めに医療機関や相談機関等につなぐとともに地域での見守る	・認知症サポーターの養成を継続し地域へ認知症に関する正しい知識の普及啓発を図る ・認知症の早期発見、早期治療ができるよう相談支援を行う
歯・口腔の健康	・高齢者に身近な会場で歯と口の健康づくりについて学ぶ機会を提供する ・会食の機会においては高齢者が食べやすい食材、調理方法に配慮する	・歯周疾患検診を実施し 8020 運動を推進する ・高齢者の歯と口の健康に関する情報提供や健康教育を行う ・各種介護予防事業を開催し、高齢者の口腔機能の維持向上に努める
アルコール	・喫煙所以外では禁煙する ・職場や地域で受動喫煙の防止に取り組む ・職場や地域で節度ある適度な飲酒に取り組む	・たばこと健康、節度ある適度な飲酒など、正確な情報提供を行う ・関係機関等と連携した禁煙対策を実施する ・断酒会や医療機関等と連携したアルコール対策を実施する
健康管理	・健診受診の必要性を周知し、地域で声をかけ合って健診や予防接種を受ける ・熱中症やインフルエンザ等季節に応じた高齢者の健康管理に関する声かけを行う	・健診や予防接種、健康づくりに関する知識の普及啓発に努める ・高齢者が健診を受診しやすい環境整備を図る ・特定健診未受診者への受診勧奨を行う

（５）健康なまちづくりの達成度を表する目標値

第４次健康増進実施計画では、健康なまちづくり目標の達成状況を評価するため、基本目標、健康目標、ライフステージ別目標を定めました。なお、毎年の評価により、目標値と実績値に大きな乖離が生じた場合には、目標の見直しを検討します。

〔基本目標〕

指標	性別	現状値	目標値	把握方法	目標の考え方
平均寿命を延伸する （歳）	男	80.6	延伸	島根県健康指標 データシステム （５年平均・ベ イズ補正） （現状値） H25 年～H29 年 平均値	高齢になっても住み慣れた地域 で、なるべく介護や支援を必要と せず自立した生活が続けることが できるよう、生活習慣病予防、高 齢者保健福祉施策を推進し、延 伸を見込んだ
	女	88.1	延伸		
65 歳平均余命を延 伸する（年）	男	20.02	延伸		
	女	24.75	延伸		
65 歳平均自立期間 を延伸する（年）	男	18.28	延伸		
	女	21.47	延伸		

〔健康目標〕 主要な健康指標の改善

指標	性別	現状値	目標値	把握方法	目標の考え方
全年齢の全がん年齢 調整死亡率を減少さ せる〔人口 10 万対〕	男	161.1	減らす	島根県健康指標 データシステム （５年平均・ベ イズ補正） （現状値） H25 年～H29 年 平均値	全国及び島根県を下回っている ものの、全国島根県ともに減少 傾向にあるため、減らすとした。
	女	71.2	減らす		
全年齢の脳血管疾患 年齢調整死亡率を減 少させる 〔人口 10 万対〕	男	37.5	減らす		「島根県保健医療計画雲南圏域 版」目標値をすでに達成している ため減らすとした
	女	18.0	減らす		島根県保健医療計画雲南圏域 版目標値 男性 37.9 女性 21.9
全年齢の虚血性心疾 患年齢調整死亡率を 減少させる 〔人口 10 万対〕	男	13.6	減らす		「島根県保健医療計画雲南圏域 版」目標値を達成していれば減 らし、上回っていれば目標値に 準拠するとした 島根県保健医療計画雲南圏域 版目標値 男性 15.7 女性 6.6
	女	8.0	6.6		
自殺死亡率を 20%減 少させる 〔人口 10 万対〕	男女 計	29.85 (H25～H28)	23.88 (H29～R3)	人口動態統計（５ 年平均）毎年 10 月末の雲南市人 口で算出	雲南市自死対策総合計画に 基づく目標値

〔ライフステージ別目標〕

ライフステージ別に健康なまちづくり施策の取り組み状況进行评估するため、「第3次健康増進実施計画における目標値」の達成状況を踏まえ、第2次総合計画後期基本計画並びに雲南市総合保健福祉計画や関連計画との整合を図り、ライフステージごとに目標項目を定めました。

＜評価目標項目設定の基本的な考え方＞

第3次健康増進実施計画と同じく評価指標は次の3つのレベルで整理しました。

■ QOL（※25）・健康の指標（保健水準の指標）

保健事業を通じて最終的に達成すべき「アウトカム指標（※26）」

事業の効果を评估するためのモニタリングを行うための指標

■ 行動・学習の指標（住民自らの行動の指標）

住民がとるべき保健行動や生活習慣に関する指標とその保健行動や生活習慣を可能にする知識、態度、技術など学習の指標

行政や関係団体等の取り組みの成果を评估するためのモニタリングを行うための指標

■ 組織・資源・環境の指標（行政と関係機関等の取り組みの指標）

好ましい保健行動や生活習慣を容易にするための住民組織、社会資源や環境の整備状況に関する指標

行政や関係機関、団体が寄与しうる取り組み、住民行動を支援するもの

※25 QOL (Quality of life)

一般に一人ひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、ある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということをも尺度としてとらえる概念です。

※26 アウトカム指標

健康状態やQOLに関する指標の達成状況（例 死亡率や罹患率など）で、施策・事業の実施により得られた効果・成果を表す指標です。

1. 妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期(妊娠準備期～5歳)、学童・思春期(6歳～18歳)

評価指標レベル	指標	平成30年度実績	令和5年目標値	把握方法	目標の考え方
Q O L ・ 健康の指標	出生率(雲南圏域)	6.1		人口動態統計	社会状況など他の要因が大きく影響し本計画の範疇を超えた項目なので目標値を設定しないが、母子保健指標の把握のために目標年度の数値を把握
	合計特殊出生率(ベイズ推定値による)	1.75	1.86	人口動態統計	「雲南市第2期総合計画後期基本計画」において「人口の社会増を目指す」戦略の評価として設定された目標値
	低出生体重児の出生割合の減少	9.3%	8.7	人口動態統計	「島根県保健医療計画雲南圏域版」目標を上回っているため、圏域目標値に準拠
	乳児死亡率(雲南圏域)	0/出生千		人口動態統計	目標値を設定しないが、母子保健指標の把握のために目標年度の数値を把握
	新生児死亡率(雲南圏域)	0/出生千		人口動態統計	
	周産期死亡率(雲南圏域)	5.6/出産千		人口動態統計	
	3歳児むし歯のない子の割合の増加	76.7%	86.0%	雲南市乳児健診結果 ※健康推進課	健やか親子最終目標値(R6年度)90%であるが、目標値の86%にも達していないことから、「島根県保健医療計画雲南圏域版」目標値に準拠
	一人平均むし歯本数の減少	0.01本 1歳6か月 0.65本	0本 0.5本		1歳6か月児では乳歯むし歯0を目指す。3歳児は「島根県歯と口腔の健康づくり計画」による県目標0.4本であるが5年後の達成を見込んだ
	妊娠11週以下での妊娠の届け出率【健やか親子21】	89.4%	増加	母子保健集計システムシステムに係る母子保健事業報告	「島根県保健医療計画雲南圏域版(圏域現状値80.8%)」は超えているので、さらに増加をめざす
	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合【すこやか親子21】	4か月 90%	維持	雲南市乳児健診結果 ※健康推進課	「健やか親子21」の目標設定に準拠 4か月92.0%、1歳6か月85.0%、3歳75.0%
		1歳6か月 81.4%			
		3歳 74.0%			
	12歳児でむし歯のない者の割合	62.6%	65.0%	学校保健統計調査	歯科保健対策により、5年後の達成を見込む
	12歳児の一人平均むし歯本数	0.69本	0.6本	学校保健統計調査	「島根県歯と口腔の健康づくり計画」による県目標0.6本に準拠
	児童・生徒の肥満傾向児の出現率 (肥満度+30%以上)	小5男子 1.8%	減少	全国学力・運動能力、運動習慣等調査 (学校教育課)	「健やか親子計画」は8.0%に設定「健康長寿しまね推進計画」に準拠
		小5女子 2.0%	減少		
		中2男子 3.3%	減少		
中2女子 0%		維持			
児童・生徒の痩身傾向児の出現率 (肥満度-20%以下)	小5男子0.6%	減少	「健やか親子計画」は1.5%に設定「健康長寿しまね推進計画」に準拠		
	小5女子1.3%				
	中2男子 1.3%				
	中2女子 2.1%				
地域の子育てに対する理解や関心が高いと感じる保護者の割合	71.3%	75.0%		「雲南市第2期総合計画後期基本計画」子育て支援充実実施策の評価として設定された目標値	
子育てについて相談できる相手がいる保護者の割合	83.3%	88.0%			
行動・学習の指標	妊婦の喫煙率	R1年 0.5%	0%	雲南市乳幼児健診結果(健康推進課)	「健やか親子21」の目標設定に準拠
	4か月で母乳を継続する人の割合	87.6%	95%		「島根県保健医療計画雲南圏域版」では目標値設定はされていないが、圏域現状値は62.7%である。5年後の達成を見込んだ
	朝食を欠食する児の割合	1歳6か月 0.8%	0%		「島根県保健医療計画雲南圏域版」に準拠
		3歳 1.3%	0%		
	テレビ、DVDの視聴が1日1時間未満である児の割合	1歳6か月 70.7%	75.0%		メディア対策を講じて増加を図る、5年で達成を見込む
	3歳 51.1%	50.0%			

評価指標 レベル	指標	平成30年度実績	令和5年目標値	把握方法	目標の考え方
行動・学 習の指 標	3歳児でゲーム機器・スマホで遊ばない児の割合	53.9%	66.5%	雲南市乳幼児健診 結果（健康推進課）	メディア対策を講じて増加を図る、5年で達成を見込む
	子どもと一緒にふれあう父親の割合	1歳6か月 81.0%	維持		「健やか親子21」に『主体的に育児にかかわっていると感じている父親の割合』が目標設定されることから、市で把握可能な指標を用い、5年後に達成を見込んだ
		3歳 78.0%	80%		早寝早起きをすすめて増加させる
	3歳児で7時までに起きる児の割合	96.0%	増加		「健やか親子21」に『仕上げ磨きをする親の割合』が目標設定されることから、市で把握可能な指標を用い、5年後に達成を見込んだ
	毎日仕上げ磨きをする親の割合 【健やか親子21】	1歳6か月 92.8%	85.0%		「島根県保健医療計画雲南圏域版」に準拠
		3歳 93.4%	85.0%		
	歯磨き習慣がある児の割合	1歳6か月 84.8%	100%		「島根県保健医療計画雲南圏域版」に準拠
		3歳 92.5%	100%		
	21時までに寝る幼児の割合	1歳6か月 71.5%	増加		小児期のフツ化物応用対策をすすめ、5年後の達成を見込む
		3歳 44.9%			
	フツ化物歯面塗布をしたことがある児の割合（3歳児）	54.6%	80.0%		「島根県保健医療計画雲南圏域版」の目標値は上回っているが、乳幼児全数健診をめざし5年後の達成を見込む
	乳幼児健康診査の受診率 【健やか親子21】	4か月 98.1%	100%		
		1歳6か月 98.1%	100%		
		3歳 98.7%	100%		
	新生児聴覚検査受診率	94.7%	100%	新生児聴覚検査に関する調査（健康推進課）	新生児聴覚検査の啓発をすすめ、達成を見込んだ
	ごはんと味噌汁が調理できる児童・生徒の割合【食育計画】	小6 60.5%	100%	雲南市小中学生生活実態調査（キャリア教育推進室）	食育計画に準拠
		中3 66.5%	100%		
	弁当の日に自分で弁当を作る割合 【食育計画】	小6 78.7%	100%	全国学力調査（学校教育課）	「島根県保健医療計画雲南圏域版」学年は異なるが朝食を欠食する小学校5年及び中学2年生ともに圏域の現状値を下回っているため、5年間で達成を見込んだ
		中3 74.1%	100%		
	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	小6 96.4%	97.0%	調査（学校教育課）	食育計画に準拠
中3 96.3%		95.0%			
1日1回以上は家族そろって食事をするの問いに[はい・だいたいはい]と回答した児童・生徒の割合 【食育計画】	小6 78.1%	100%	全国学力・学習状況調査（学校教育課）	メディア対策を講じて減少を図る、5年で減少を見込む	
	中3 74.4%	100%			
平日1日当たりのテレビゲーム（パソコン、携帯式含む）実施時間が2時間以上の児童・生徒の割合	小6 20.1%	減少	全国学力調査	全国・県と比較して高い状況であるがさらに増加を目指す	
	中3 25.1%				
今住んでいる地域の行事に参加している児童・生徒の割合	小6 77.0%	増加	予防接種集計システムより（健康推進課）	増加を目指す	
	中3 64.5%				
1歳までのBCG接種を終了している者の割合【健やか親子21】	100%	増加			
麻しん風しん混合（MR）予防接種接種率	1期 94.3%	増加			
	2期 78.8%				
組織・資源・環境の指標	母子保健アプリ（仮称）加入件数	未実施	140件	健康推進課	母子保健アプリの活用をすすめ、令和元年度の出生数の7割の加入を見込んだ
	母子保健分野に携わる関係機関との母子保健についての協議回数	15回	年15回以上	健康推進課 健康づくり政策課	子育て支援センター連絡会、幼保管理職会、養護部会、学校保健委員会における関係組織との協議の場を重ね、取り組みの連携を図る

2. 青年期(19～39歳)・壮年期(40歳～64歳)

評価指標 レベル	指標		平成30年度実績	令和5年目標値	把握方法	目標の考え方
QOL・健康の指標	各種がんによる死亡率[全年齢]	胃がん 男性 [全年齢]	22.4	減少	島根県健康指標データシステム(年齢調整死亡率5年平均・ペイズ補正)	◎雲南市の現状値が全国及び島根県を上回っているものは島根県を目標値とする。 ◎雲南市の現状値が全国及び島根県を下回っているものの、全国島根県ともに増加傾向にあるものは維持するとし、全国島根県ともに減少傾向にあるものは減らすとした。
		胃がん 女性 [全年齢]	9.6			
		大腸がん 男性 [全年齢]	19.5	減少		
		大腸がん 女性 [全年齢]	9.4			
		肺がん 男性[全年齢]	31.4	減少		
		肺がん 女性 [全年齢]	8.3			
		子宮がん [全年齢]	3.0	維持		
		乳がん [全年齢]	7.7	維持		
	3大疾患(全がん、心疾患、脳血管疾患)による死亡率[40～64歳]	全がん 男性 [40～64歳]	117.5	減少	島根県健康指標データシステム(年齢調整死亡率5年平均・ペイズ補正)	◎雲南市の現状値が全国及び島根県を上回っているものは島根県を目標値とする。 ◎雲南市の現状値が全国及び島根県を下回っているものの、全国島根県ともに増加傾向にあるものは維持するとし、全国島根県ともに減少傾向にあるものは減らすとした。
		全がん 女性 [40～64歳]	67.7			
		胃がん 男性 [40～64歳]	13.0	維持		
		胃がん 女性 [40～64歳]	5.3			
		大腸がん 男性 [40～64歳]	16.7	減少		
		大腸がん 女性 [40～64歳]	3.6			
		肺がん 男性[40～64歳]	26.9	減少		
		肺がん 女性 [40～64歳]	7.2	維持		
		子宮がん [40～64歳]	4.9	維持		
		乳がん [40～64歳]	16.0	維持		
		虚血性心疾患 男性 [40～64歳]	7.7	維持		
		虚血性心疾患 女性 [40～64歳]	6.3			
		脳血管疾患 男性 [40～64歳]	43.0	減少		
		脳血管疾患 女性 [40～64歳]	6.4	維持		
	自死年齢調整死亡率[5年平均]	39歳以下男性	15.7	27.0以下	島根県健康指標データシステム、年齢調整死亡率ペイズ補正	雲南市自死対策総合計画に基づく目標値 子ども・若者の自死者数を増やさないよう対策を講じ減少させる
		39歳以下女性	0.9	7.6以下		雲南市自死対策総合計画に基づく目標値 青壮年期の自死者数を増やさないよう対策を講じ減少させる
		40～64歳男性	72.0	55.4以下		
		40～64歳女性	14.1	7.6以下		
	国民健康保険1人当たり医療費		475,071円	551,000円	国保連合会速報値3月～2月診療分(5月公表)	(医科、歯科、食事、生活療養費、調剤を対象) 医療費適正化対策を進め、3%の上昇に抑制する金額を見込んだ
	特定健診受診率		39.3%	60%	国保連合会	雲南市データヘルス計画及び第3期特定健康診査等実施計画に基づく目標値
	特定保健指導対象者のうち修了者の割合		65.3%	45%	報定報告	
	脳卒中年齢調整発症率[全年齢男性]		157.5	減少	島根県脳卒中発症状況調査	脳卒中対策をすすめ、5年間で低減を見込む
新規人工透析療法を受ける者の人数		15人	減少	自立支援医療(更生医療)受給者台帳(長寿障がい福祉課)	慢性腎臓病重症化予防に取り組み、新規透析者数を減少させる	
糖尿病年齢調整有病率40～64歳(男性)		5.9	減少	特定健診集計CD	糖尿病対策をすすめ、5年間で低減を見込む	
糖尿病年齢調整有病率40～64歳(女性)		4.2	減少			
BMI18.5kg/m ² ～24.9kg/m ² の適正体重の人の割合		0.7	増加	特定健診集計CD	適正体重に関する啓発を行い、増加を目指す	
一人平均残存歯数[40～54歳男女計]		H27調査	27.1本	増加	県民残存歯調査(5年ごとの調査)	10,569本／390人＝27.1本 歯科対策に取り組み増やす
一人平均残存歯数[55～64歳男女計]			23.5本			9,086本／417人＝23.5本 歯科対策に取り組み増やす

評価指標レベル	指標		平成30年度実績		令和5年目標値	把握方法	目標の考え方	
行動・学習の指標	がん検診受診率[40～69歳]	胃がん検診 男性	H29年度	5.3%	増加	地域保健事業報告 *H25年より受診率は40～69歳で算出	「島根県保健医療計画雲南圏域版」の目標受診率に準拠するまでに至らないため、対策を講じて増加を目指す 雲南圏域の重点取り組み課題である大腸がん検診については、圏域目標に準拠し取り組む	
		胃がん検診 女性		7.3%				
		肺がん検診 男性		4.1%	増加			
		肺がん検診 女性		7.8%				
		大腸がん検診 男性		7.3%	20.0%			
		大腸がん検診 女性		12.3%				
		子宮頸がん検診(20～69歳)		17.8%	増加			
		乳がん検診		17.9%	増加			
	がん検診受診率[40～64歳]	胃がん検診 男性	H29年度	1.1%	増加			
		胃がん検診 女性		2.2%	増加			
		肺がん検診 男性		2.1%				
		肺がん検診 女性		5.0%	増加			
		大腸がん検診 男性		4.3%				
		大腸がん検診 女性		9.0%	増加			
		子宮頸がん検診		8.4%				
		乳がん検診		8.3%	増加			
		子宮頸がん検診[20～29歳]		10.3%	増加			
		子宮頸がん検診[30～39歳]		16.2%				
	がん検診精密検査受診率(集団健診) *前年受診者の精密検査結果	胃がん検診 男性[全年齢]	H28年度受診者の精密検査結果	75.8%	90%	地域保健事業報告	「第3期島根県がん対策推進計画」に基づき90%以上とし、100%にあるものは引き続き100%を目指す	
		胃がん検診 女性[全年齢]		74.4%				
		肺がん検診 男性[全年齢]		88.9%				
		肺がん検診 女性[全年齢]		81.0%				
		大腸がん検診 男性[全年齢]		75.9%				
		大腸がん検診 女性[全年齢]		67.1%	100%			
		子宮頸がん検診[全年齢]		100%				
		乳がん検診[全年齢]		100%				
	成人歯周病検診受診率[男女計]			11.4%	増加	成人歯周病検診結果	対策を講じて増加を目指す	
喫煙習慣のある人(男性)の割合	40～49歳		36.8%	減少	特定健診集計CD	「島根県たばこ対策指針」による20～79歳喫煙率目標(男性12.3%、女性3.2%)を上回っているため、減らすとした		
	50～59歳		37.0%					
	60～64歳		25.4%					
喫煙習慣のある人(女性)の割合	40～49歳		10.4%	減少				
	50～59歳		9.2%					
	60～64歳		4.9%					
朝昼夕の3食以外に間食や甘いものを毎日摂取する人の割合			31.6%	減少				よい食習慣の啓発を行い、5年間で低下させる
1日当たりの飲酒が2合以上の人の割合			20.7%	減少				飲酒習慣に対する啓発を行い、5年間で低下させる
毎日飲酒している人(40～64歳)の割合			28.6%	減少				飲酒習慣に対する啓発を行い、5年間で低下させる
睡眠で休養が充分とれている人の割合			70.1%	増加				増加を目指す
日常的に健康づくりに取り組んでいる人の割合			63.7%	65%	市民アンケート	うんなん健康都市宣言の普及啓発を通じて、5年間で達成を見込んだ		
週1回以上スポーツや運動をしている人の割合			33.8%	増加	市民アンケート	うんなん健康都市宣言の普及啓発を通じて、5年間で達成を見込んだ		
組織・資源・環境の指標	交流センター施設内禁煙施設の割合			100%	維持	施設内、敷地内喫煙調査結果	維持する	
	ゲートキーパー養成数			1,155人	1,500人	ゲートキーパー養成事業	毎年100人を目標に養成を行い、達成を見込んだ	

3. 高齢者(65歳以上)

評価指標レベル	指標	平成30年度実績		令和5年目標値	把握方法	目標の考え方
QOL・健康の指標	自死年齢調整死亡率[5年平均] 65歳以上 男性	H25の平均値	28.4	40.2以下	島根県健康指標データシステム(年齢調整死亡率5年平均・ペイズ補正)	自死対策総合計画に基づく目標値 65歳以上の自死者数を増やさないよう対策を講じ減少させる
	自死年齢調整死亡率[5年平均] 65歳以上 女性		33.3	32.3以下		自死対策総合計画に基づく目標値 65歳以上の自死者数を増やさないよう対策を講じ減少させる
	雲南市要介護認定率(認定者数／1号被保険者数)の割合＊当年	18.7%		19.3%	長寿障がい福祉課(広域連合月例報告)翌年3月値	第2次総合計画基本計画に基づく目標値 介護予防対策を講じ、5年間で達成を見込んだ
	要介護認定者のうち認知症の人数	1,948人				認知症対策を進める上での把握のために目標年度の数値を把握
	糖尿病年齢調整有病率65～74歳(男性)	16.8		減らす	特定健診集計CD	糖尿病対策をすすめ、5年間で低減を見込んだ
	糖尿病年齢調整有病率65～74歳(女性)	8.3		減らす		糖尿病対策をすすめ、5年間で低減を見込んだ
	BMI 20以下の割合 65～74歳(男性)	17.2%		増加抑制	KDBフォーカスシステム ＊翌年3月値 (保健医療介護連携室)	「健康日本21(第2次)」のR5年までの目標値は22%(全年齢)に留めとなっている H31年3月の雲南市の男女計のBMIは65歳～74歳 21.9%、75歳以上 23.0%となっていることから、低栄養対策に取り組み、国の目標22%を目指し増加抑制することとした
	BMI 20以下の割合 65～74歳(女性)	26.6%				
	BMI20以下の割合 75歳以上(男性)	18.7%		増加抑制	KDB後期高齢システム ＊翌年3月値 (保健医療介護連携室)	
	BMI20以下の割合 75歳以上(女性)の増加抑制	26.8%				
	8020達成者を増やす 75歳～84歳一人平均残存歯数	14.7本(H27)		増やす(R3)	県民残存歯調査	対策を講じ、5年間で増加を見込んだ
	生きがいを感じている高齢者の割合	76.1%		75%	市民アンケート調査 (政策推進課)	年を重ねても生きがいを持ち続けられことが重要と考え、75%に維持できることを目標とした
行動・学習の指標	日常的に健康づくりに取り組む高齢者の割合	75.9%		80%	市民アンケート調査 (政策推進課)	第2次総合計画後期基本計画に基づく目標値 健康づくりに取り組む高齢者を平成25年実績値並みの8割を目指す
	65歳以上で週1回以上スポーツや運動をしている人	43.3%		45%		毎年0.5ポイントずつ増加を見込んだ
	地域と交流があると感じている高齢者の割合	74.4%		75%		対策を講じ、5年間高水準が維持できることを目標とした

評価指標レベル	指標		平成30年度実績		令和5年目標値	把握方法	目標の考え方
行動・学習の指標	がん検診受診率[65歳以上]	胃がん検診(男性)	H29 健診結果	6.5%	増やす	地域保健事業報告	「島根県保健医療計画雲南圏域版」の目標受診率に準拠するまでに至らないため、対策を講じて増加を目指す
		胃がん検診(女性)		4.0%	増やす		
		肺がん検診(男性)		13.9%	増やす		
		肺がん検診(女性)		15.0%	増やす		
		大腸がん検診(男性)		17.0%	18.80%		
		大腸がん検診(女性)		17.1%	18.80%		
		子宮頸がん		2.6%	増やす		
		乳がん検診		2.9%	増やす		
	後期高齢者歯科口腔健診受診率 76～85歳(年度末年齢) 受診者数÷後期高齢者歯科口腔健診対象者数		8.7%		増やす	後期高齢者歯科口腔健診結果	対策を講じて増加を目指す
	毎日飲酒している人の男性割合(65～74歳)		H29 健診結果	59.6%	減らす	特定健診集計CD	飲酒習慣に対する啓発を行い、5年間で低減させる
毎日飲酒している人の女性割合(65～74歳)		6.6%		減らす	飲酒習慣に対する啓発を行い、5年間で低減させる		
喫煙習慣のある人の割合(65～74歳 男性)		17.9%		減らす	習慣的喫煙者は減少傾向にあり、禁煙に対する啓発を行い、さらに5年間で低減させる		
組織・資源・環境の指標	幸雲体操実施者数		295人		1,500人	保険医医療介護連携室	5年間で高齢者人口の10%(1,500人)が幸雲体操に取り組むことを目標に毎年新たに300人の参加を目指す
	認知症サポーター養成数		9,036人		10,500人	保険医医療介護連携室	学校、事業所、未実施の地域自主組織等を対象に年次計画的に養成し、5年間で達成を見込む
	介護予防サポーター養成数		234人		420人		介護予防教室受講者、地域運動指導員等年次計画的に養成し、5年間で達成を見込む
	地域運動指導員養成延数		157人		217人	身体教育医学研究所うんなん	3年に1回30人を目安に計画的に養成し、地域自主組織単位に複数名に配置する。あわせて、実際の地域運動指導員活動実人数も把握していく。
	食生活改善推進員養成数		123人		183人	保険医医療介護連携室	3年に1回30人を目安に計画的に養成する

5.「第4次雲南市健康増進実施計画」の推進と進行管理

(1) 計画の推進と進行管理

●健康づくり推進協議会の構成団体が一体となり、第4次健康増進実施計画に基づき健康づくりの取り組みを実践します。協議会で計画に基づく実践度評価を行うとともに、PDCA サイクルに基づいた計画の進行管理を行います。

●健康づくり推進協議会では、健康なまちづくり目標の達成状況を評価するとともに、部会が中心となり、部会の取り組みを連動させ健康づくり施策を実践します。

●健康づくり推進協議会構成団体や関連団体組織の活動交流を行い、地域単位の取り組みへ広がるよう努めます。

●第4次健康増進実施計画は、健康なまちづくり施策を明らかにするものであり、この活動を評価するための指標を定めました。これらの指標を年度ごとに調査分析し、活動の評価を行います。

參考資料

健康をとりまく状況資料集

(1) 人口動態

雲南市の人口は、平成 30 年 10 月 1 日現在、13,838 世帯、人口 37,012 人（前年比△782 人）と人口減少が続いています。年齢階層別の割合は、0 歳～14 歳の年少人口が 11.4%、15 歳～64 歳の生産年齢人口が 49.5%、65 歳以上の高齢人口が 39.1%となっています。平成 29 年出生率は 6.5（前年比＋0.1）、死亡率は 17.7（前年比＋1.4）と、少子高齢化が進んでいます。

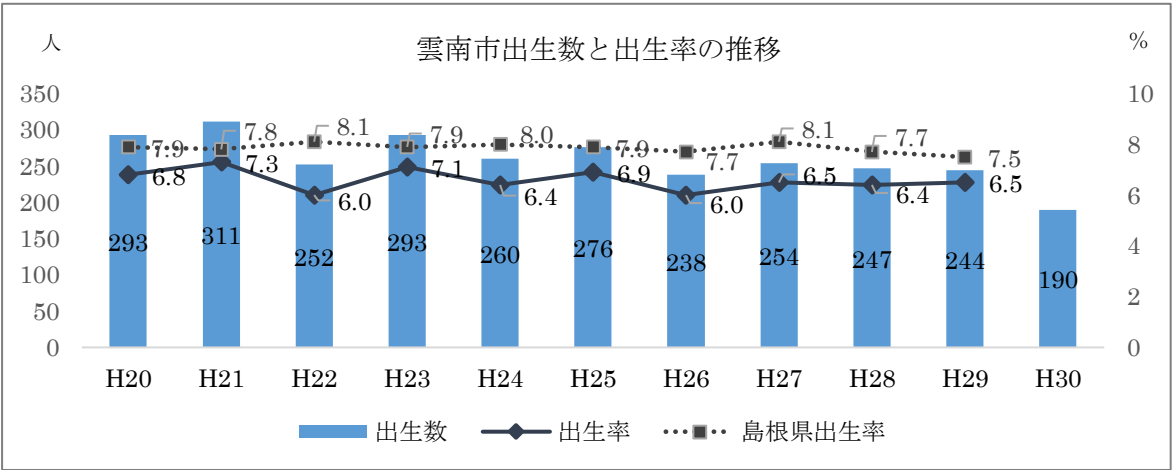
市 町 村	面 積 (平成30.10.1)	世 帯 数 (平成30.1.1)	人 口				人口年齢別割合(平成30.10.1)				出 生 率 (平成29年)	死 亡 率 (平成29年)	自然増加率 (平成29年)
			計 (平成30.10.1)	男 (平成30.10.1)	女 (平成30.10.1)	15歳未満	15～64歳	65歳以上					
									位	位			
島 根 県 総 数	6,708.27	290,244	679,626	327,648	351,978	12.4	53.6	33.9	7.5	14.3	△ 6.8		
松 江 市	572.99	89,199	204,428	99,081	105,347	13.1	57.4	29.5	7.9	11.7	△ 3.8		
浜 田 市	690.68	26,527	55,772	27,633	28,139	11.3	53.2	35.5	7.0	15.5	△ 8.6		
出 雲 市	624.36	64,858	172,947	83,561	89,386	13.7	56.3	30.1	8.5	11.9	△ 3.4		
益 田 市	733.19	21,480	45,911	21,625	24,286	12.3	50.2	37.4	6.9	15.2	△ 8.4		
大 田 市	435.71	15,800	33,417	15,918	17,499	11.2	48.7	40.1	6.7	18.4	△ 11.7		
安 来 市	420.93	14,245	38,032	18,201	19,831	11.8	51.1	37.0	6.5	15.5	△ 8.9		
江 津 市	268.24	11,492	23,582	11,033	12,549	10.8	50.8	38.4	6.7	16.3	△ 9.6		
雲 南 市	553.18	13,838	37,012	17,757	19,255	11.4	49.5	39.1	6.5	17.7	△ 11.2		
奥 出 雲 町	368.01	4,796	12,175	5,811	6,364	10.2	46.0	43.8	5.1	20.5	△ 15.4		
飯 南 町	242.88	2,066	4,772	2,234	2,538	10.2	44.7	45.1	5.5	20.7	△ 15.2		
川 本 町	106.43	1,701	3,183	1,494	1,689	9.5	44.7	45.8	5.7	19.3	△ 13.6		
美 郷 町	282.92	2,252	4,534	2,150	2,384	11.6	41.5	46.9	4.1	26.2	△ 22.0		
邑 南 町	419.29	4,967	10,569	5,062	5,507	10.7	44.7	44.5	6.5	21.8	△ 15.3		
津 和 野 町	307.03	3,573	7,197	3,357	3,840	8.8	43.5	47.7	5.2	14.9	△ 9.8		
吉 賀 町	336.50	3,196	6,146	2,916	3,230	9.8	45.3	44.9	7.6	20.1	△ 12.5		
海 士 町	33.44	1,177	2,296	1,097	1,199	10.3	49.4	40.3	5.2	14.3	△ 9.1		
西ノ島町	55.96	1,553	2,886	1,484	1,402	8.8	47.4	43.7	5.2	18.2	△ 13.0		
知 夫 村	13.70	349	658	337	321	10.3	42.4	47.3	4.7	7.9	△ 3.1		
隠岐の島町	242.82	7,175	14,109	6,897	7,212	11.4	48.3	40.3	7.1	18.0	△ 10.9		
資 料	国土交通省国土地理院 「全国都道府県市区町村別面積調」	県市町村課 「住民基本台帳年報」	県統計調査課 「推計人口」			県統計調査課 「推計人口」			県健康福祉総務課				

出典：しまね統計情報データベース

(2) 出生の状況

●出生数と出生率

雲南市の平成 30 年の出生数は 190 人で、5 年前と比較し出生数は約 80 人減少しています。また、一人の女性が一生の間に産むとした合計特殊出生率も年々減少しています。



島根県保健統計にもとづき作成

●合計特殊出生率

年	S 58～62	S 63～H4	H5～9	H10～14	H15～19	H20～24	H25～29
島根県	2.00	2.11	1.99	1.78	1.57	1.64	—
雲南市	2.24	2.11	1.99	1.78	1.59	1.60	—

*H15-29 は令和 2 年 3 月公表予定人口動態調査 人口特殊報告により

●低体重児出生数・出生率

低体重児の出生率は減らない状況にあります。

	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
国(%)	9.4	9.5	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.5	9.5	9.4	9.4
県(%)	9.1	9.3	10.0	8.9	9.4	10.7	10.8	10.5	9.7	10.8	10.4	10.1	9.6
圏域	8.6	10.2	9.3	9.5	8.5	12.9	12.9	8.5	9.4	12.6	13.4	8.4	12.0
市(%)	8.3	12.6	11.1	9.1	8.2	11.9	12.6	9.6	9.1	12.2	9.8	9.3	10.2
数(人)	22	39	36	28	24	30	37	25	25	29	25	23	25

島根県保健統計 雲南保健所より

(3) 妊婦の生活実態

●妊婦健診結果

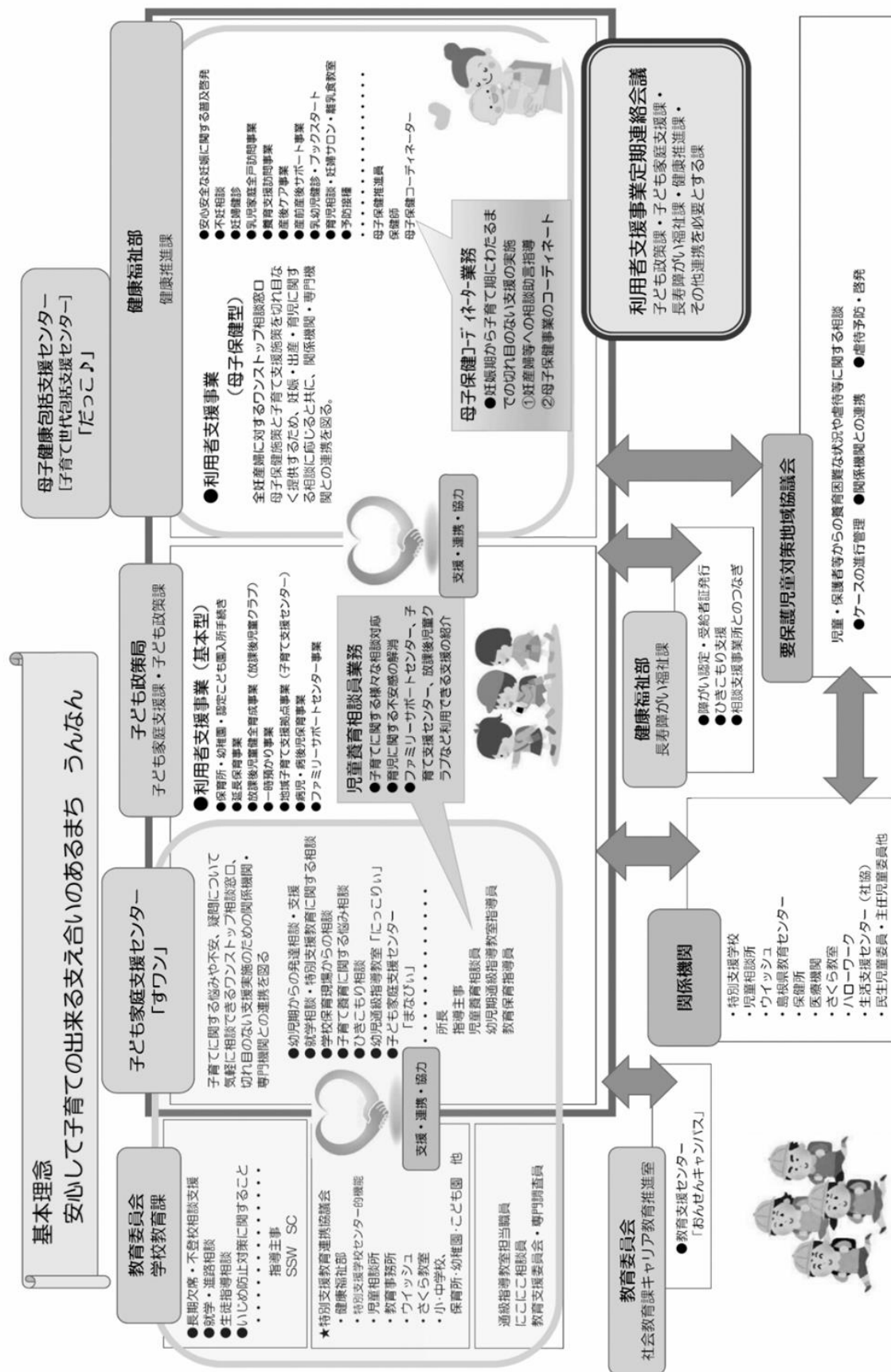
妊娠高血圧や糖尿病が増加傾向にあり、妊娠高血圧症や糖尿病が増加傾向にあり、食生活に関する実態把握と生活指導を検討する必要があります。

●妊婦の喫煙の状況

アンケート結果による妊婦の喫煙率はわずかですが見られます。妊婦本人はもちろん、家族や周囲の理解により、たばこやアルコール、薬物の害を受けないよう、妊娠中の喫煙やアルコールの害について知識の啓発に努める必要があります。

(4) 妊娠期からの切れ目ない連携支援体制

妊娠期からの切れ目ない支援体制図



(5) 死亡の状況

●主要死因の年齢調整死亡率

主要死因の年齢調整死亡率については、悪性新生物では男性は全年齢、40歳～64歳ともに、県平均より低い状況です。また、男性の脳血管疾患、女性の虚血性心疾患は島根県平均を上回っています。自死については、特に40歳～64歳男性、65歳以上女性で県平均を上回り高い状況にあります。

主要死因の年齢調整死亡率・男性（人口10万対）

死 因	平成29年（単年）			平成25年～平成29年平均					
	全 国			島根県			雲南市		
	全年齢	40～64歳	65歳以上	全年齢	40～64歳	65歳以上	全年齢	40～64歳	65歳以上
悪性新生物	165.3	128.9	1163.4	171.2	141.5	1185.3	161.1	117.5	1152.3
胃	22.9	17.1	165.2	23.7	18.3	169.2	22.4	13.0	172.7
肺	39.2	27.3	290.2	38.1	29.9	270.2	31.4	26.9	218.6
大腸・直腸	21.0	19.8	137.3	20.3	19.7	132.5	19.5	16.7	133.1
虚血性心疾患	31.3	30.7	200.7	15.7	12.5	109.4	13.6	7.7	99.3
脳血管疾患	37.8	29.4	265.7	39.6	31.2	275.7	37.5	43.0	221.1
自 死	23.0	33.0	33.0	26.5	38.7	36.3	34.7	72.0	28.4

島根県健康指標データシステムより

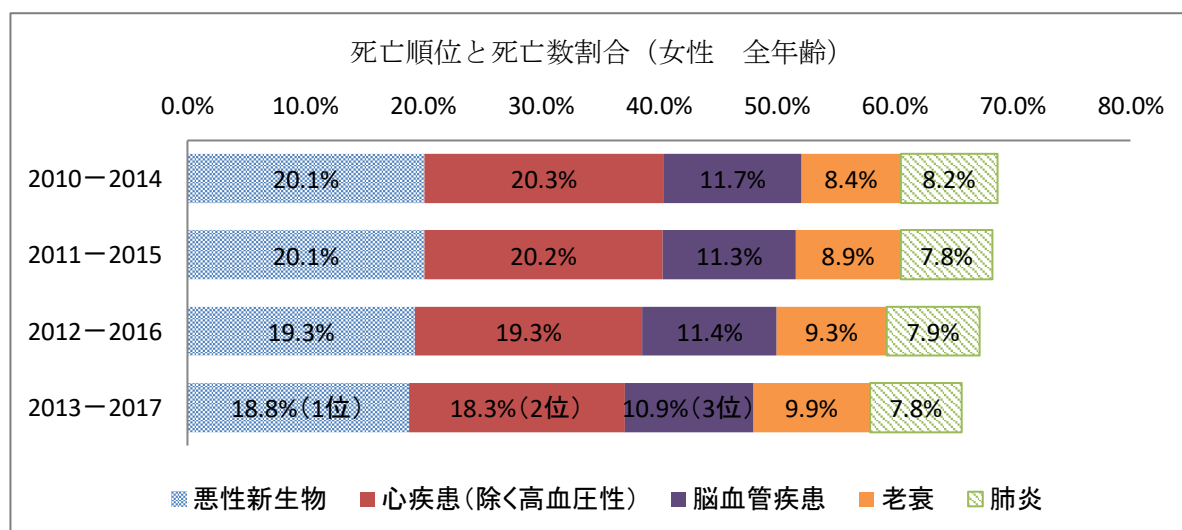
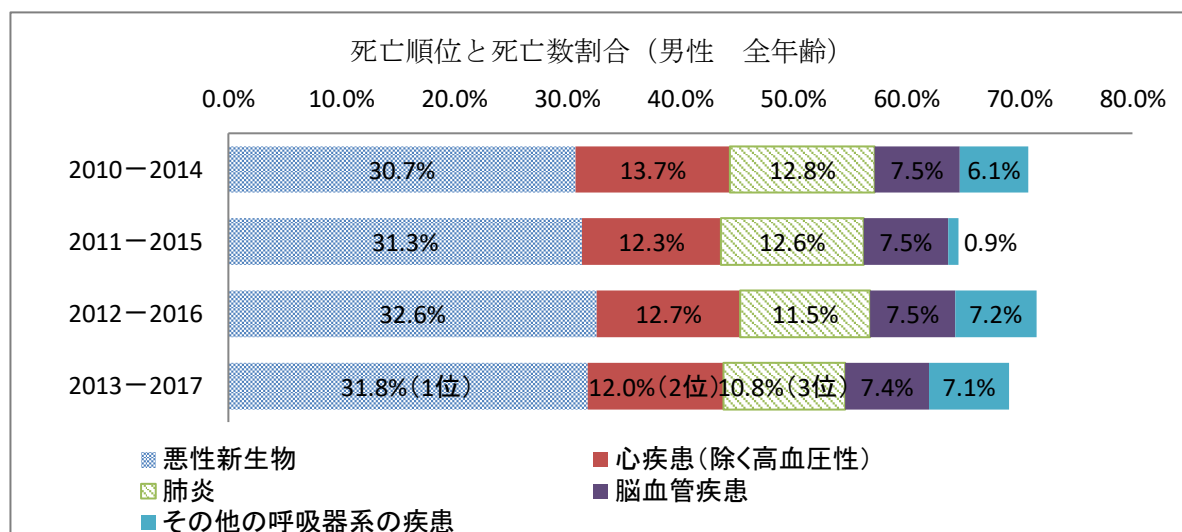
主要死因の年齢調整死亡率・女性（人口10万対）

死 因	平成29年（単年）			平成25年～平成29年平均					
	全 国			島根県			雲南市		
	全年齢	40～64歳	65歳以上	全年齢	40～64歳	65歳以上	全年齢	40～64歳	65歳以上
悪性新生物	87.7	98.1	510.1	84.0	92.7	474.4	71.2	67.7	448.2
胃	8.4	8.1	52.5	9.3	8.2	58.5	9.6	5.3	74.2
肺	11.1	9.1	77.9	8.9	8.9	56.5	8.3	7.2	57.7
大腸・直腸	12.1	12.6	75.5	11.3	10.0	64.2	9.4	3.6	77.1
乳房	11.9	23.0	39.5	9.6	19.7	28.6	7.7	16.0	24.6
子宮	5.6	10.2	18.5	4.8	9.8	11.7	3.0	4.9	11.3
虚血性心疾患	11.7	6.0	92.7	6.7	3.9	50.9	8.0	6.3	57.2
脳血管疾患	21.0	12.3	159.3	21.0	13.0	149.9	18.0	6.4	144.4
自 死	8.9	12.4	14.5	8.8	12.0	16.9	8.5	14.1	33.3

島根県健康指標データシステムより

●死因別死亡状況

雲南市の男女ともに全年齢の死亡原因の1位は悪性新生物ですが、女性では悪性新生物と心疾患の死亡割合が同じ状況にあります。男性の3位は肺炎、女性の3位は脳血管疾患で、それぞれに約1割強を占めます。



島根県健康指標データシステムより

（６）健康水準

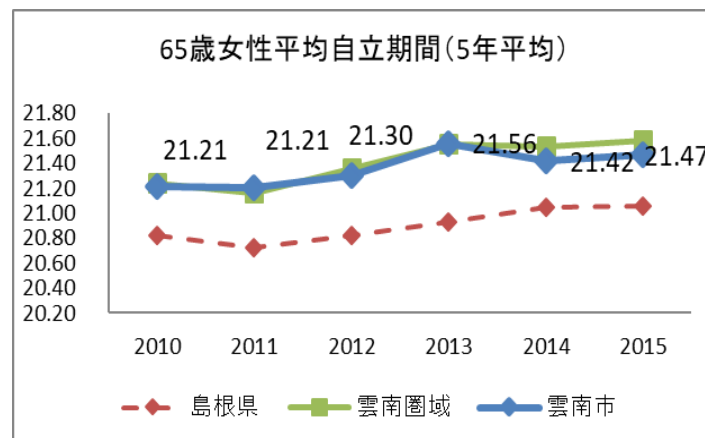
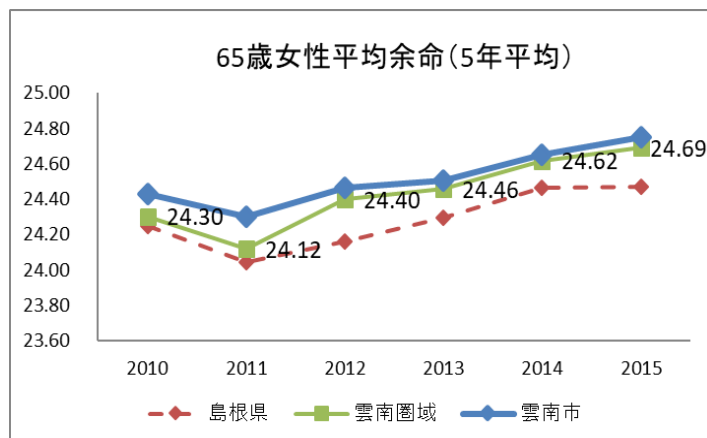
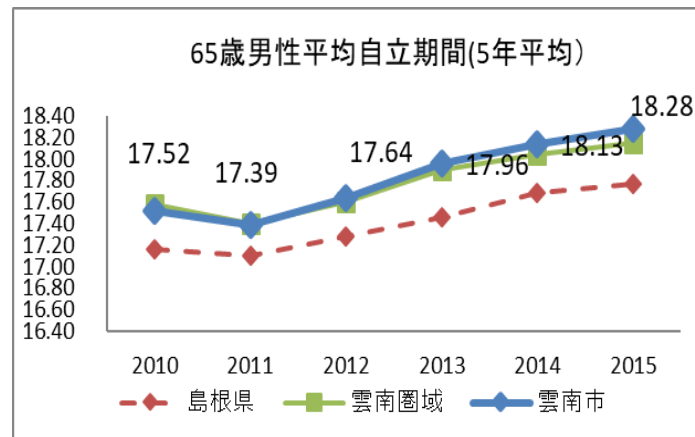
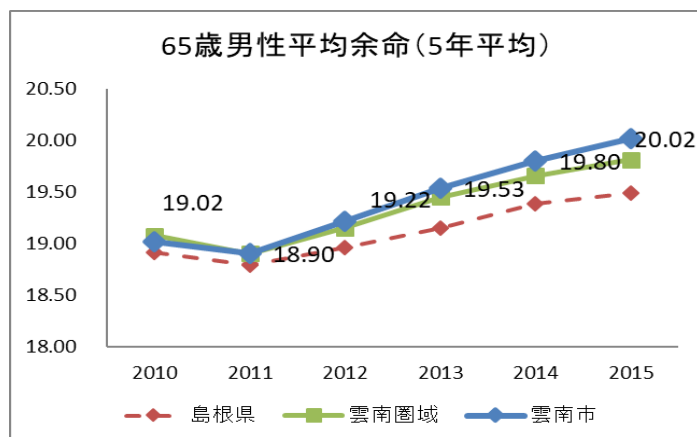
雲南市の平成29年の平均寿命は、男性79.55歳で県14位、女性86.67歳で県17位となっています。平成25年～平成29年の5年間の平均寿命の平均は、男性80.56歳で県7位、女性88.13歳で県5位となっています。

男女平均寿命（平成25～29年平均）

	男 性	順 位	女 性	順 位
島根県	80.59		87.23	
雲南圏域	80.39	3	88.07	1
雲南市	80.56	7	88.13	5

島根県健康指標データシステムより

雲南市の65歳の平均余命（平成25年～平成29年の平均）は、男性20.02年、女性24.69年、介護を要する状態でなく過ごせる期間を表す平均自立期間は、男性18.28年、女性21.47年となっており、島根県、雲南圏域を上回っています。

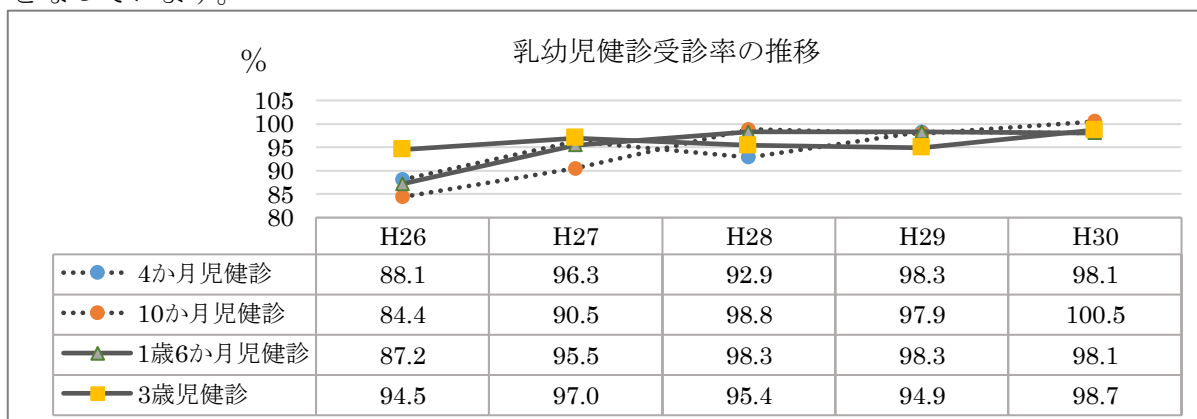


島根県健康指標データシステムより

(7) 子どもの健康状態

●乳幼児健診受診率の推移

乳幼児健診受診率は平成27年度以降、ほぼ横ばい傾向で推移しており、平成30年度では、4か月児健診の受診率が98.1%、1歳6か月児健診の受診率が98.12%、3歳児健診の受診率が98.7%となっています。



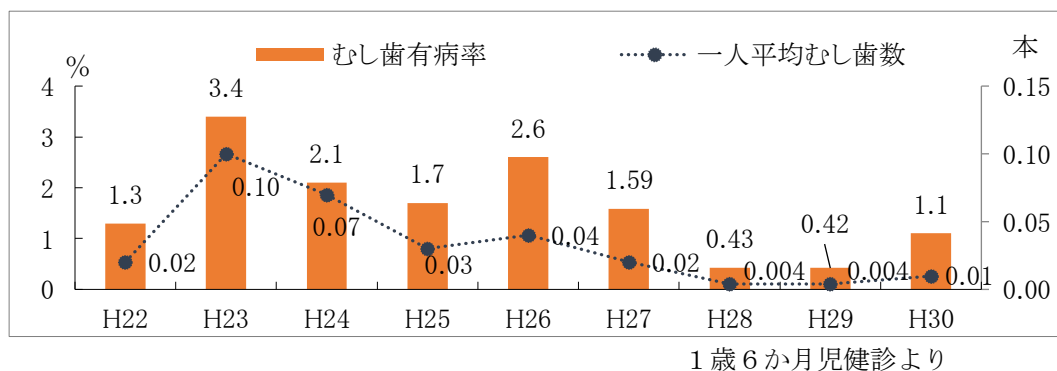
母子保健集計より

●むし歯有病率・一人平均むし歯数の推移

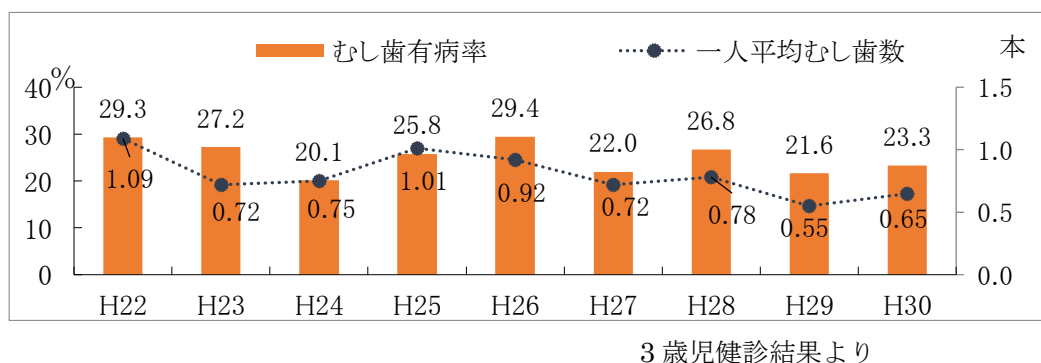
1歳6か月児はむし歯ゼロに近い状況が続いていますが、平成30年度むし歯有病率は1.1%と前年に比べ増加しました。3歳児の平成30年度むし歯有病率は前年に比べ若干増加し、目標としている有病率20%以下となりませんでした。

12歳児のむし歯有病率、一人平均むし歯本数ともに減少傾向にあります。

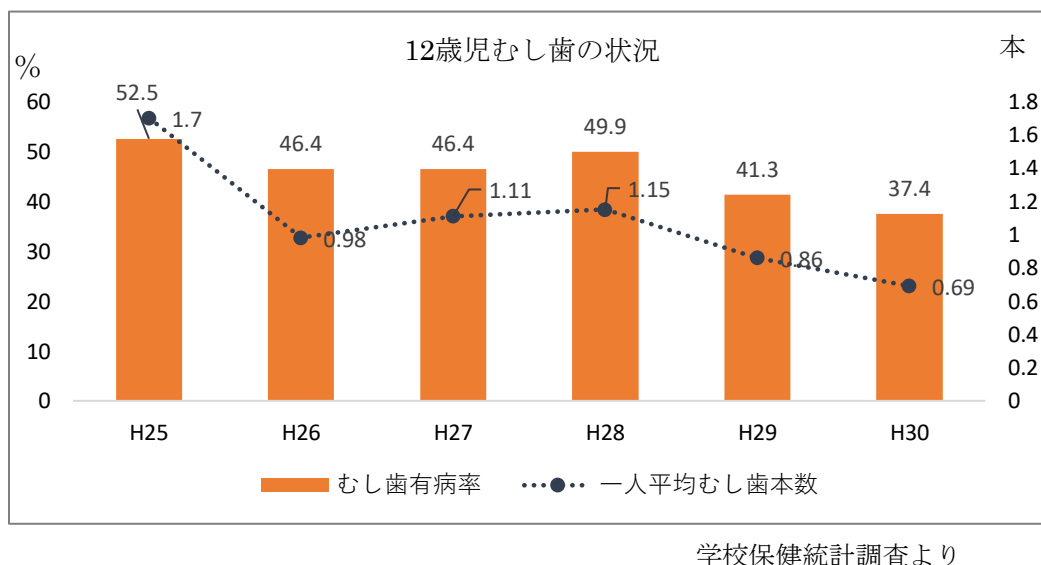
<1歳6か月児むし歯有病率とむし歯数>



<3歳児むし歯有病率とむし歯数>

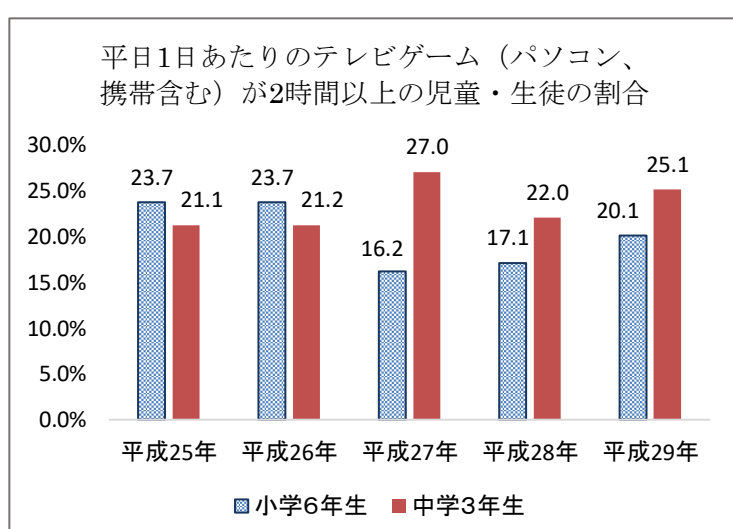
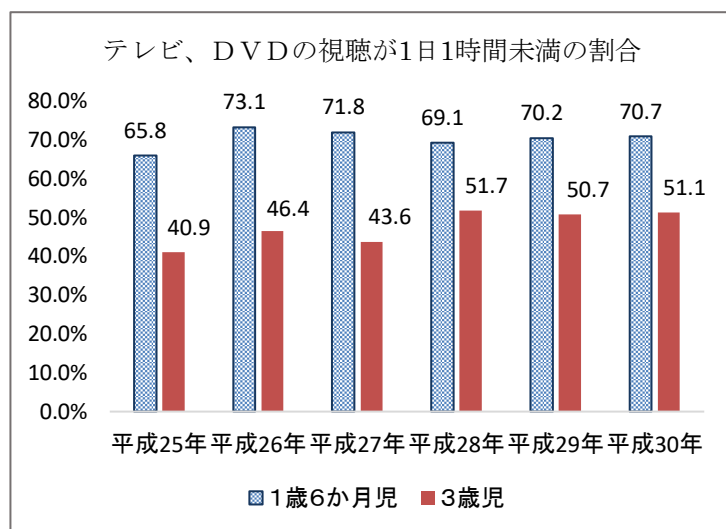
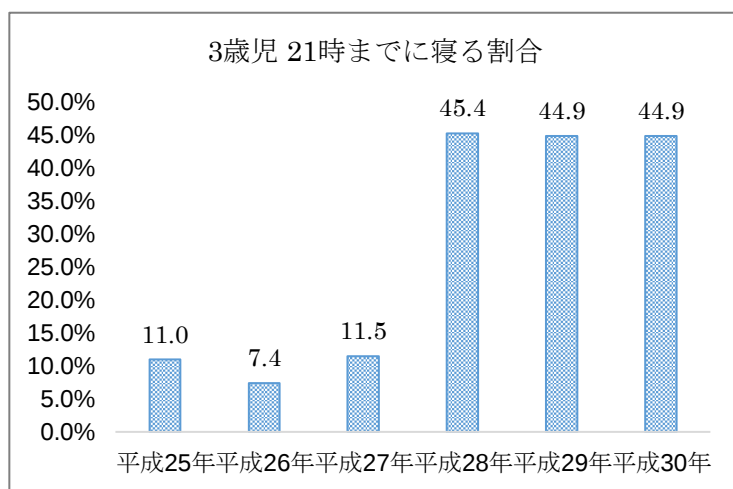
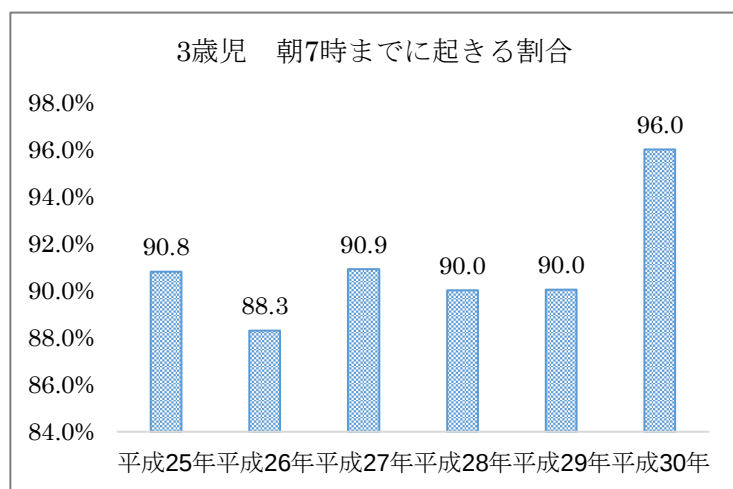
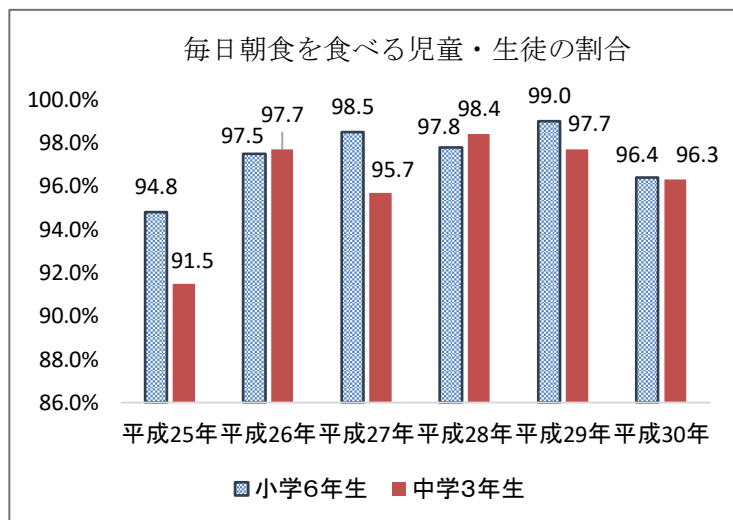
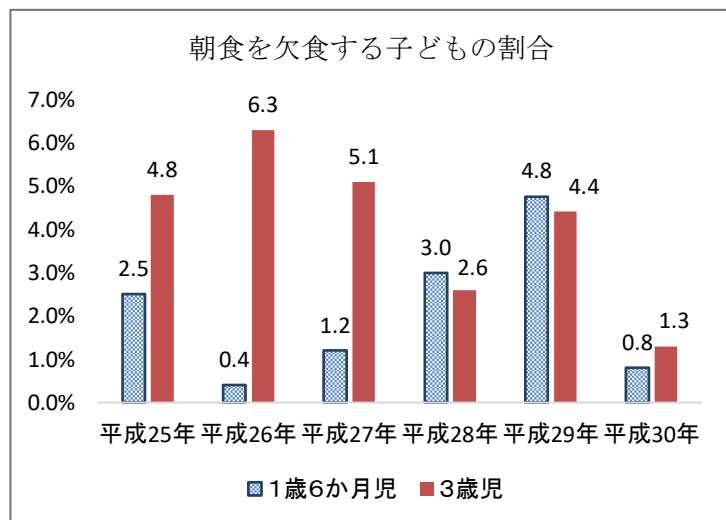


<12歳のむし歯有病率と一人平均むし歯本数>



●朝食欠食状況

どの年代もわずかながら、朝食の欠食があります。また、小学生、中学生ではメディアとの接触時間の増加や就寝時間の遅れがみられます。



1歳6か月健診・3歳児健診結果・全国学力・学習状況調査より

(8) 成人の健康状態

●年齢調整死亡率の状況

健康診査の結果をみると、年齢調整有病率は男女とも高い順から脂質異常症、高血圧、糖尿病となっていますが、65歳～74歳の男性は高血圧の割合が高くなっています。

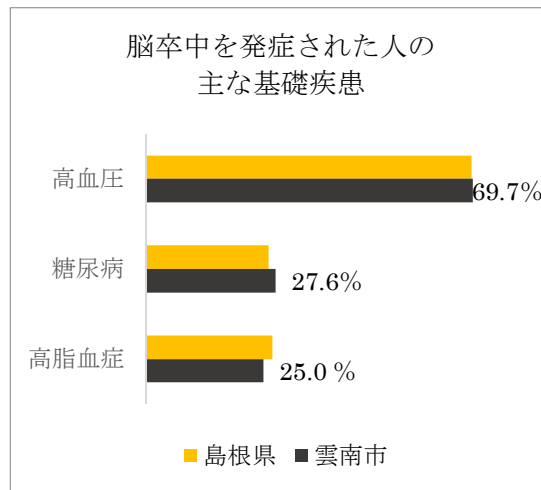
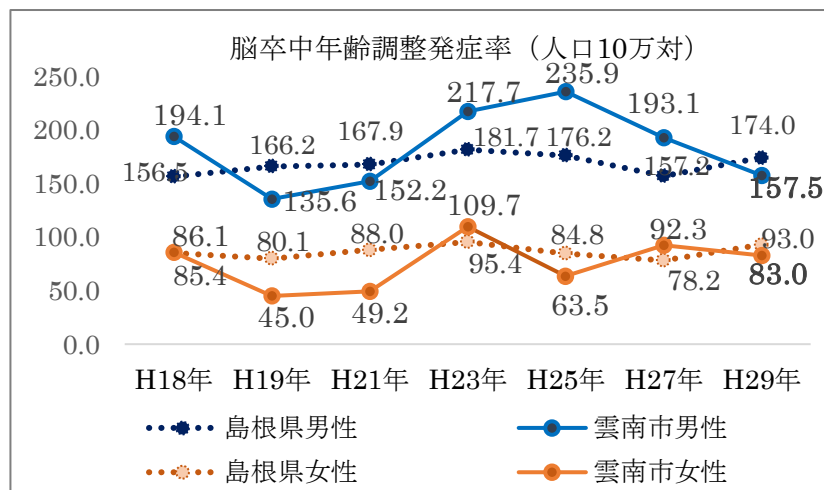
疾病別年齢調整有病率（市町村・事業所健診実施分健診結果 n = 男性 3,821 人、女性 3,233 人）

性	年齢	県			雲南市		
		高血圧	糖尿病	脂質異常症	高血圧	糖尿病	脂質異常症
男	40～64	35.5	9.6	38.6	34.2	8.4	37.1
	65～74	62.4	20.4	40.6	60.0	17.3	37.6
	男計	40.2	11.5	39.0	38.7	9.9	37.2
女	40～64	20.5	3.8	34.7	19.3	3.1	33.0
	65～74	53.3	11.4	60.5	50.8	9.5	56.2
	女計	26.2	5.1	39.2	24.8	4.2	37.0
総数	40～64	28.2	6.8	37.0	27.6	6.0	35.5
	65～74	57.5	15.5	51.4	55.4	13.4	46.8
	総計	33.3	8.3	39.5	32.4	7.3	37.5

平成 28 年 協会けんぽ含む健診結果集計（県庁健康推進課作成）

●脳卒中発症状況調査

脳卒中発症状況調査による平成 29 年の脳卒中発症件数は男性 80 件、女性 72 件で、男女ともに平成 27 年に比べ発症率は減少し、島根県を下回りました。脳卒中を発症された人の約 70%が高血圧、27%が糖尿病、25%が高脂血症の基礎疾患を有していました。



島根県脳卒中発症状況調査

平成 29 脳卒中発症状況

男性	40歳～64歳	13名	女性	40歳～64歳	4名
	65歳～74歳	23名		65歳～74歳	9名
	75歳以上	44名		75歳以上	58名

○島根大学との共同研究事業により、特定健診における健康調査を実施しています。その結果、尿中塩分から推定される雲南市の塩分摂取量は、国が定めた一日の塩分推奨量に比べ多い状況にあります。雲南市全体でみると、塩分摂取量は漸減する傾向にあります。

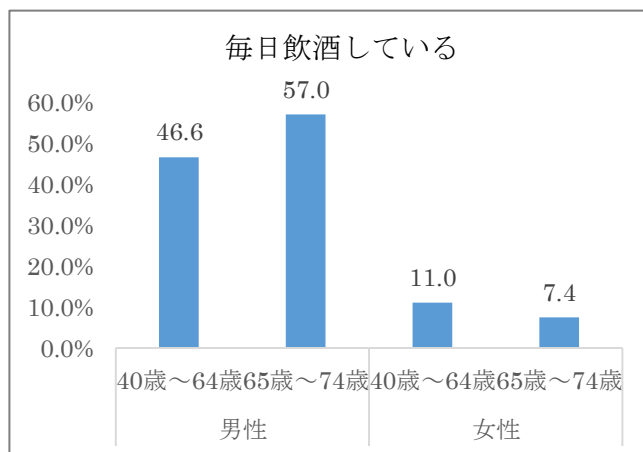
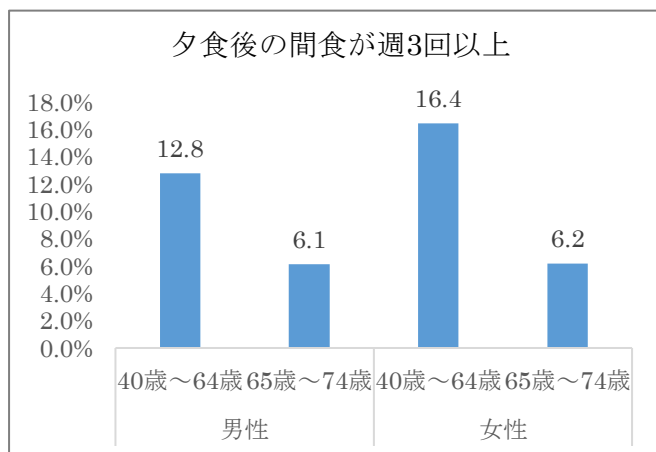
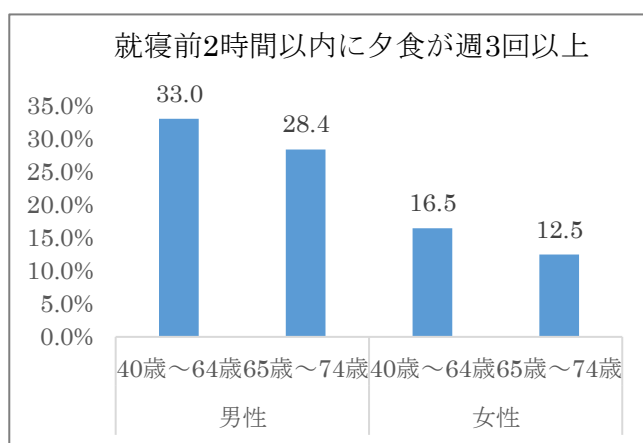
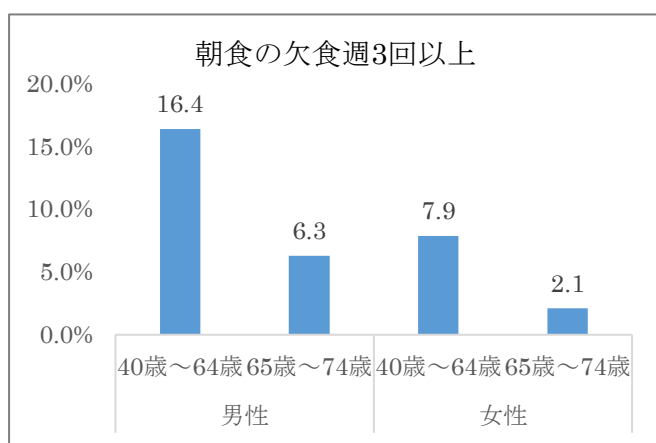
雲南市の塩分摂取量（g）

男性	年度	雲南市	大東町	加茂町	木次町	三刀屋町	吉田町	掛合町
	H27	9.9	10.0	9.3	9.6	10.2	9.5	10.5
	H28	9.6	9.0	9.2	8.6	8.7	8.7	9.6
	H29	9.4	9.7	9.0	8.9	10.3	8.8	9.3
女性	年	雲南市	大東町	加茂町	木次町	三刀屋町	吉田町	掛合町
	H27	9.4	9.5	9.5	9.2	9.6	8.9	9.7
	H28	8.9	8.8	9.3	7.8	8.8	8.1	9.5
	H29	9.2	9.2	9.3	8.5	9.5	8.2	9.5

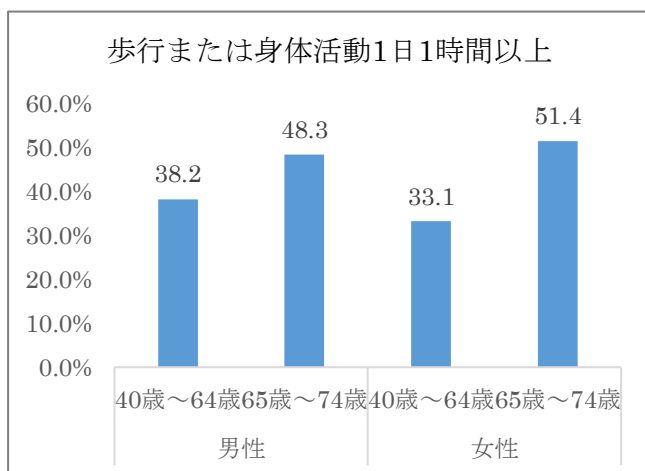
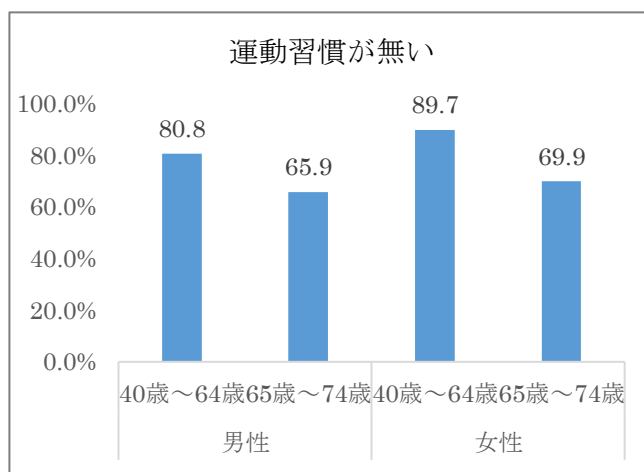
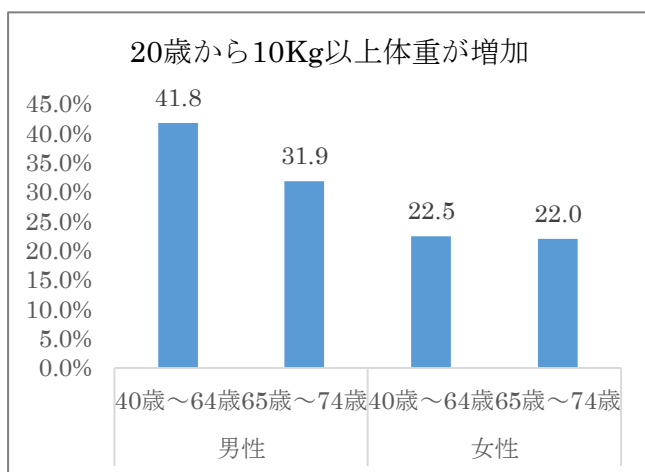
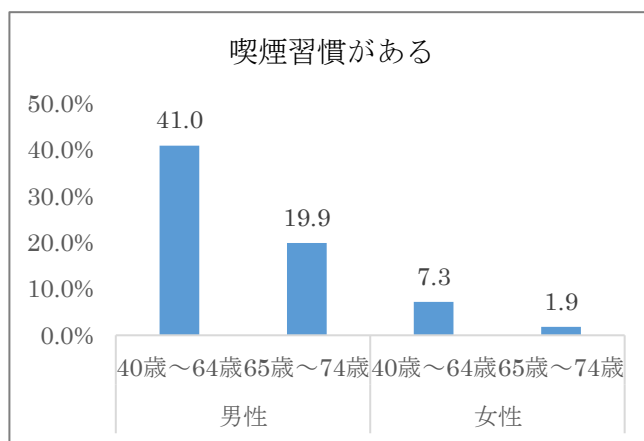
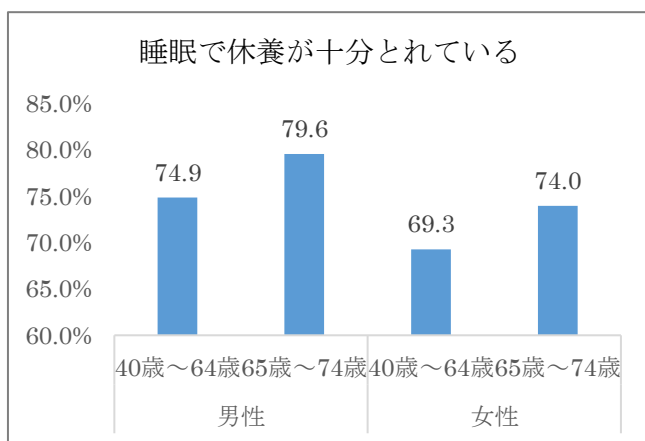
島根大学健康調査結果より 平成 29 年度雲南市共同研究報告書抜粋

●平成 28 年生活習慣結果（市町村・事業所健診実施分健診結果 n＝男性 3,821 人、女性 3,233 人）

- ・40 歳～64 歳の男性は朝食の欠食や就寝前 2 時間以内に夕食を摂る頻度が高い傾向にあります。
- ・40 歳～64 歳の男女ともに夕食後に間食を摂る割合は 65 歳～74 歳に比べ高くなっています。

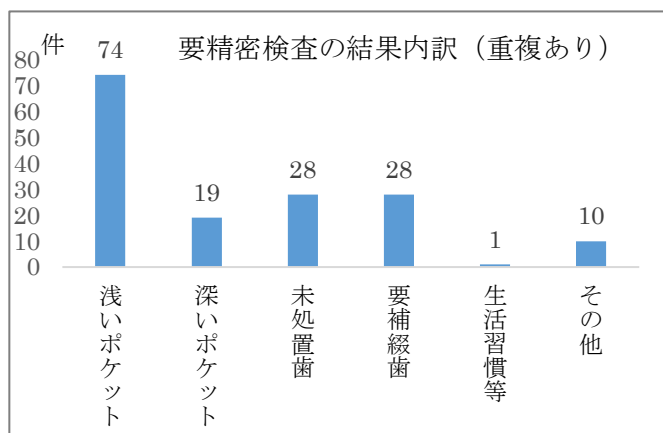
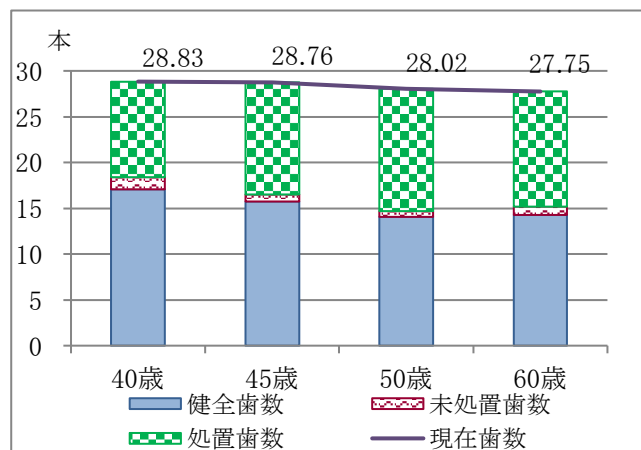
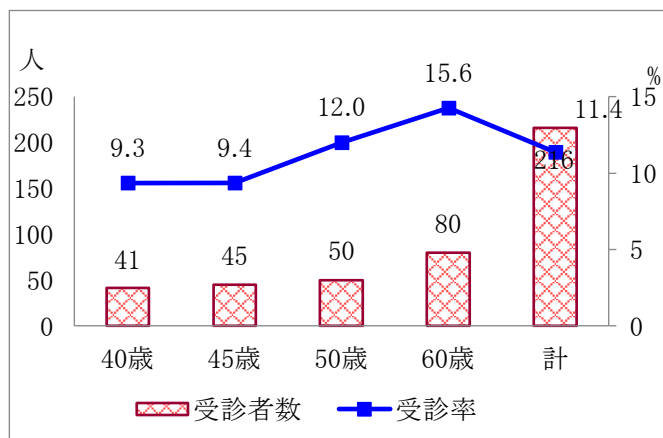


- ・男女ともに約 70%が睡眠で休養が十分ととれていると感じています。
- ・40 歳～64 歳の約 40%に喫煙習慣があります。
- ・40 歳～64 歳の約 40%が 20 歳から 10 k g 以上体重が増えていると回答しています。
- ・男女ともに 40 歳～64 歳の約 80%に運動習慣がなく、歩行又はそれと同等の身体活動を 1 日 1 時間以上している人も 30%となっています。



●成人歯周病検診受診状況

- ・受診率は11%を超える受診率で、60歳が最も高い状況です。男女比でみると、女性が約70%を占めています。現在歯数は、50歳まで28本を維持しており、60歳ではわずかに28本をきる状況です。
- ・判定結果は要精密検査必要者が70%弱であり、内訳も歯周治療（歯周ポケットCPI1と2）が最も多くなっています。

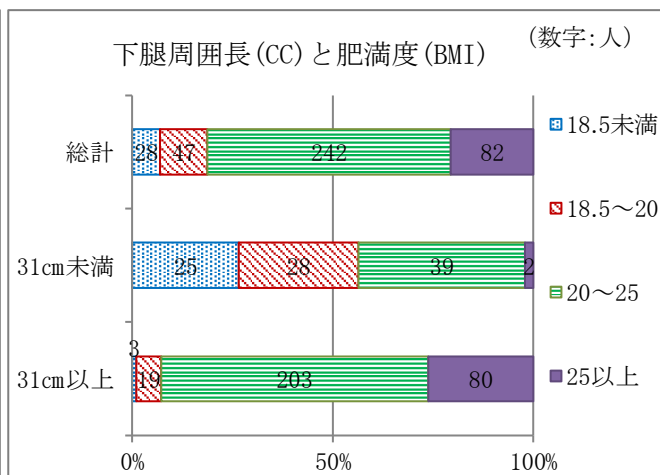
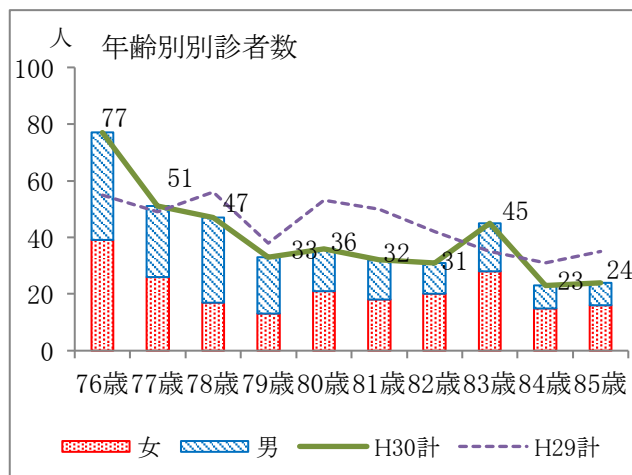


ポケット：歯と歯茎の間にできる溝。歯周病が進行するほど、深くなる。

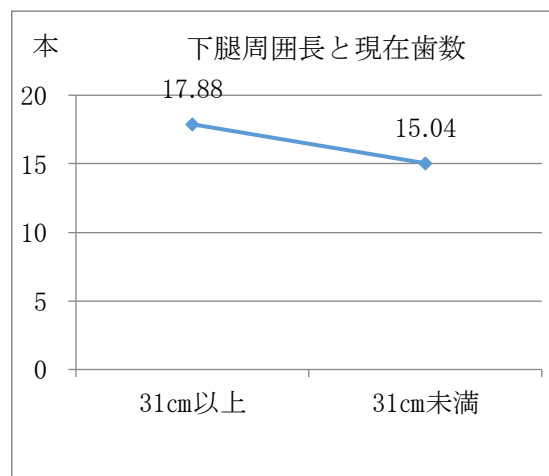
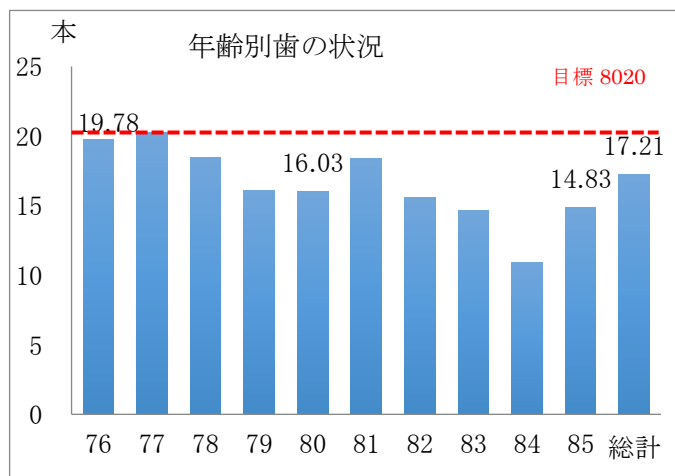
浅いポケット：4 mm～5 mm
深いポケット：6 mm以上

○後期高齢者歯科口腔健診受診状況

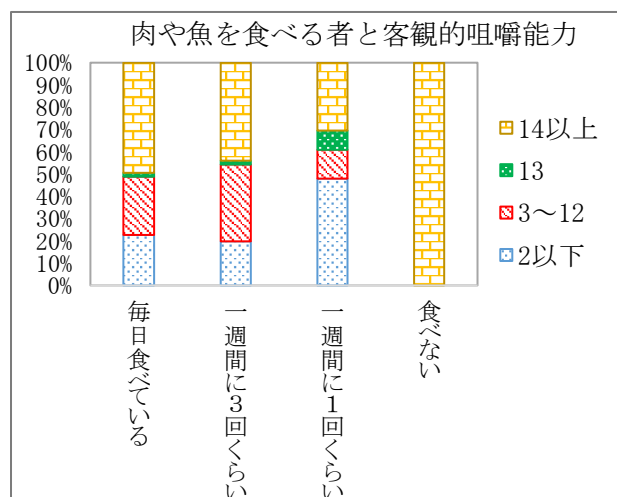
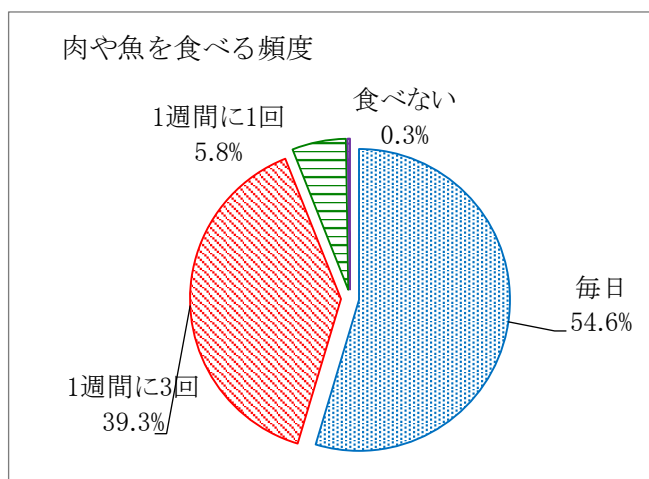
- ・年齢が上昇するに従い受診者数は減少傾向にあります。女性の方がやや受診者数が多くなっています。
- ・下腿周囲長（※27）基準値以下の者のうち、半数以上が肥満度が基準値以下でした。



- ・いつまでもおいしく食べ続けられるために、80歳で20本以上の自分の歯を保つことが目標ですが、現在指数について、76歳、77歳でほぼ20本維持できています。
- ・下腿周囲長と現在歯数をみると、31cm以上の者の方が約3本多く残っています。



- ・肉や魚を54%が毎日食べていますが、1週間に1回程度の者は客観的咀嚼能力（2以下）が他の者（食べない除く）と比較し倍増しています。

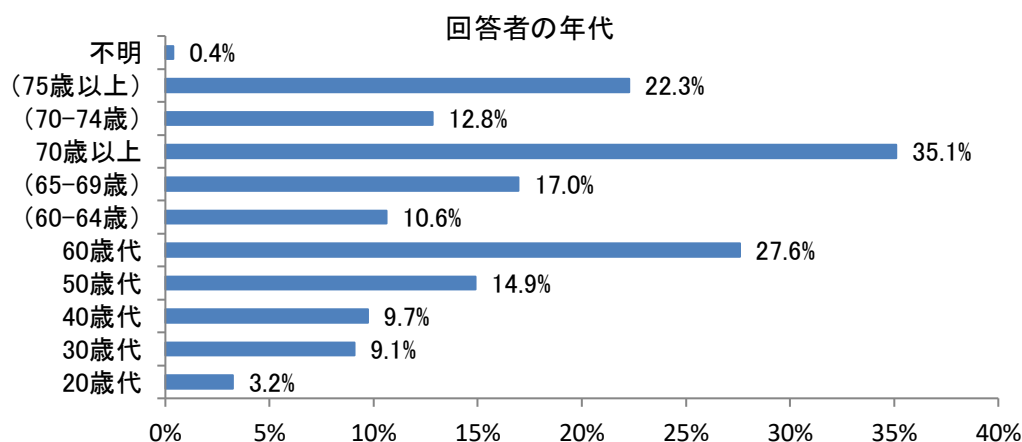


※27 下腿周囲長

麻痺や拘縮のない下腿の、最も太いところの周囲の長さ測定することで、筋肉量の目安となり、栄養スクリーニングとして有用です。BMI18.5未満、もしくは下腿周囲31cm未満で低栄養を招いている可能性があります。

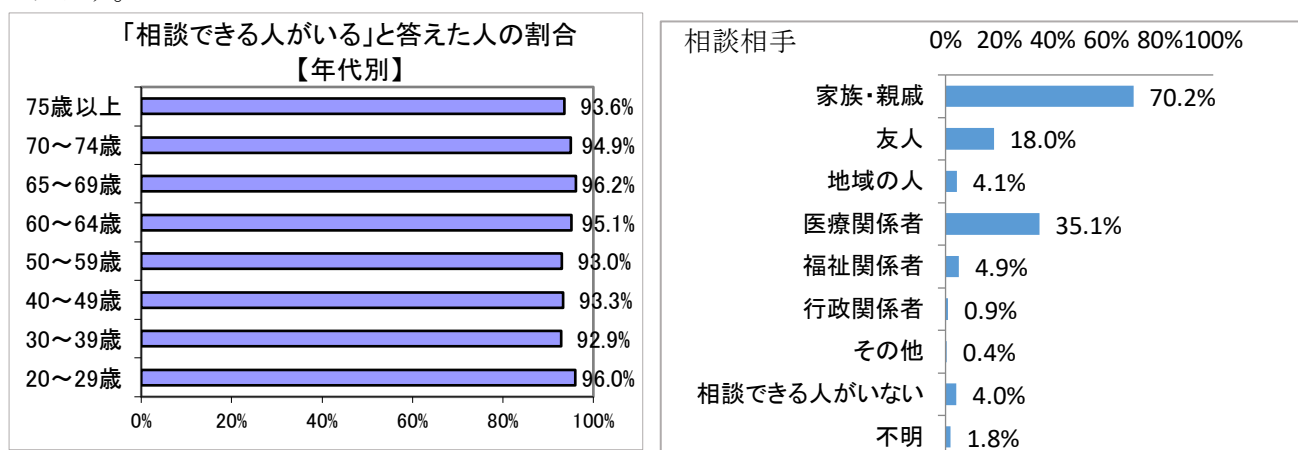
(9) 市民の健康への意識や健康づくり実践の実態（平成30年度市民アンケート調査）

■ アンケート配布数 2,000人 回答者 772人 （回答率 38.6%）



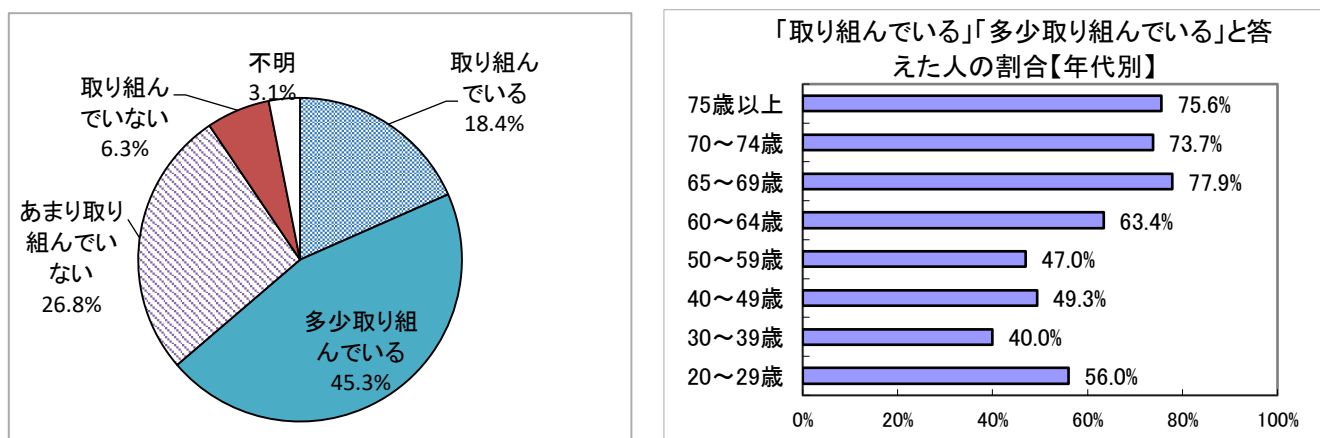
■ あなたは、健康に関して、誰か相談できる人がいますか？

どの年代も「健康に関して相談できる人がいる」と回答しており、相談相手としては家族・親戚が最も多い状況にあります。また、年代があがるに伴い、医療関係者への相談が多くなる傾向にあります。



■ あなたは、日常的に健康づくりに取り組んでいますか？

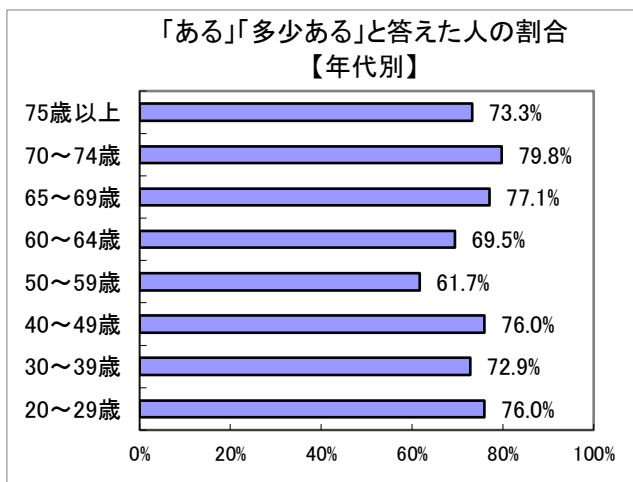
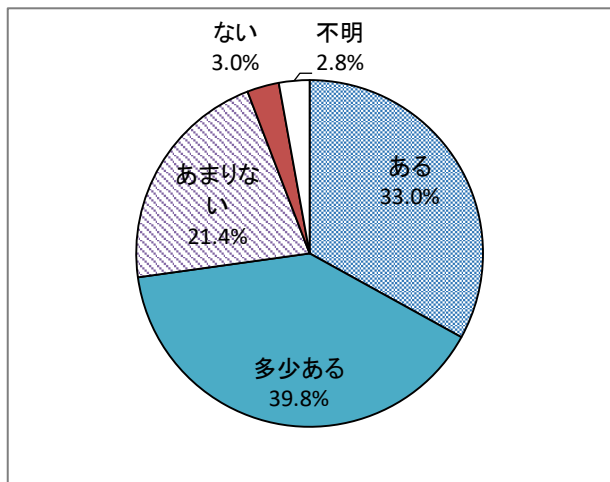
日常的に健康づくりに取り組む市民は63%です。年代別にみると、30歳代～50歳代では、他の年代に比べ、日常的に健康づくりに取り組んでいる割合は50%に満たない状況です。



■あなたは、生きがいをもって生活していますか？

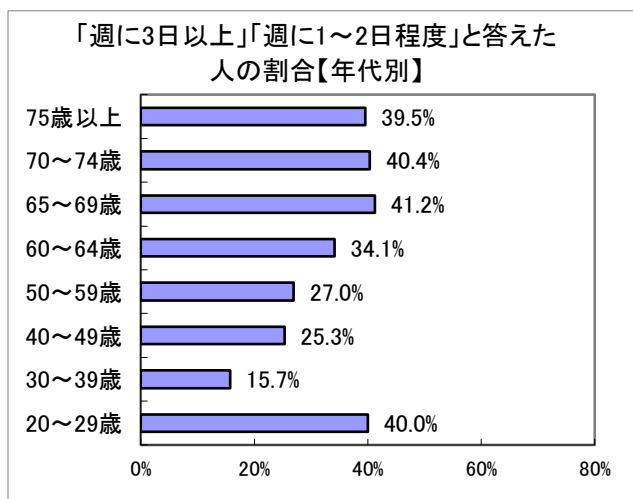
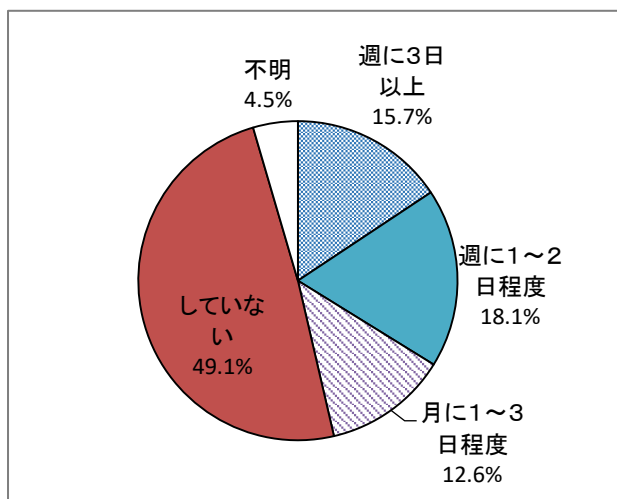
生きがいをもって生活している市民は 73%です。

年代別にみると、50 歳代、60 歳代前半では、「生きがいある」と回答した割合は他の年代に比べ、低くなる傾向にあります。



■あなたは、日頃、1回30分以上のスポーツや運動をしていますか？

日頃から1回30分以上のスポーツや運動に取り組む市民は 34%です。30 歳代～50 歳代では、他の年代に比べスポーツや運動に取り組む割合が、やや低い状況にあります。



第4次雲南市健康増進実施計画策定の経過

期日	会議等の内容
令和元年5月	事務局内作業部会の開催～素案の作成～
5月28日 6月7日	第1回健康づくり推進協議会 専門部会の開催 協議～策定体制とスケジュールについて 第3次計画の成果と課題について
6月27日	第1回健康づくり推進協議会の開催 協議～雲南市の健康実態について 策定体制とスケジュールについて 第2次総合計画前期計画の評価指標について 第3次計画の成果と課題について
7月・8月	作業部会の開催～計画案の修正等～
9月 11、19、20日	第2回健康づくり推進協議会 専門部会の開催 協議～第4次計画の施策の方向性と重点施策について 健康スローガンについて
10月24日	第2回健康づくり推進協議会の開催 協議～第4次計画の策定方針について 第4次計画の理念について 第4次計画の施策の方向性と重点施策について 健康スローガンについて
11月	健康づくり推進協議会委員から出された意見や事務局内の協議・調整による計画案の修正
11月～12月	作業部会の開催
12月16日	議会策定状況説明（教育常任民生員会）
令和2年 1月14日 ～2月7日	計画案に関する市民公募（パブリックコメント）の実施 ～市ホームページに掲載～
1月 27、29、31日	第3回健康づくり推進協議会 専門部会の開催 協議～関係団体の役割について
2月12日	議会計画最終案説明（教育常任民生員会）
2月13日	第3回健康づくり推進協議会の開催 全体協議～計画案（最終版）について～
3月	市の計画として決定

雲南市健康づくり推進協議会要綱

(設置)

第1条 市民との協働による総合的な健康づくりを推進し、市民各人が生涯を通じて生きがいをもって生活できる健康福祉の実現を図るため、雲南市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するために、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 健康づくりに関すること。
- (2) 生活習慣病に関すること。
- (3) 親と子の健康に関すること。
- (4) その他必要な事項

(組織)

第3条 協議会は、委員25人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる機関及び団体等に属する者の中から、市長が委嘱する。

- (1) 保健医療機関
- (2) 行政・教育機関
- (3) 地域自主組織
- (4) 福祉関係団体
- (5) 事業所関係者
- (6) 保健、医療又は福祉に関する学識を有する者
- (7) その他市長が必要と認める団体

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任は妨げない。

2 委員に欠員を生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長1人、副会長2人を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

(事務局)

第7条 協議会の事務局は、健康福祉部健康づくり政策課に置く。

(その他)

第8条 この訓令に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

雲南市健康づくり推進協議会委員名簿

委員

No.	所属・役職	氏 名	備考
1	雲南医師会 顧問	清 水 一 彦	
2	奥出雲コスモ病院 院長	今 岡 健 次	
3	雲南市歯科医師会	秦 野 眞 治	
4	島根県立大学看護学部 教授	吾 郷 美奈恵	
5	島根県雲南保健所 所長	梶 浦 靖 二	
6	加茂まちづくり協議会 会長	舟 木 清	
7	一宮自主連合会 会長	阿 川 光 美	
8	雲南市民生児童委員協議会 副会長	藤 原 文 雄 多 賀 静 香	H30. 4. 1～R1. 11. 30 R1. 12. 1～R2. 3. 31
9	雲南市食生活改善推進協議会 会長	木 村 智 美	
10	雲南市スポーツ推進委員協議会 会長	妹 尾 幸 二	
11	雲南サロン「陽だまり」世話人／がん検診すすめ隊代表	小 林 貴美子	
12	雲南市地域運動指導員連絡協議会 会長	若 槻 勉	
13	雲南市社会福祉協議会 総務部長	遠 藤 勇 二	
14	社会福祉法人雲南ひまわり福祉会 統括施設長	松 林 哲 也	
15	雲南市商工会 事務局長	小 林 健 治	
16	株式会社キラキラ雲南（アスパル） 主幹	速 水 久 樹	
17	社会福祉法人よしだ福祉会（ケアポートよしだ）副施設長	錦 織 美由起	
18	雲南市教育委員会 統括監	森 山 雪 美	
19	雲南市幼・保管理職会 会長	泉 陽 子	
20	雲南市長	速 水 雄 一	

事務局

No.	所属・役職	氏 名	備考
21	雲南市健康福祉部長	小 山 伸	
22	雲南市健康福祉部次長・健康推進課長	岡 田 志 保	
24	雲南市健康福祉部次長・健康づくり政策課長	狩 野 明 芳	
25	雲南市健康福祉部健康づくり政策課	梶 博 章	
26	雲南市健康福祉部健康づくり政策課	石 田 誠	
27	雲南市健康福祉部健康づくり政策課	須 藤 晴 紀	

幸運なんです。
雲南です。

第4次雲南市健康増進実施計画

編集・発行	雲南市健康福祉部健康づくり政策課
住 所	〒699-1392 島根県雲南市木次町里方521-2
電話・FAX	0854-40-1040 ・ 0854-40-1049
電子メール	kenkouzukuri@city.unnan.shimane.jp
発行年月	令和2年3月