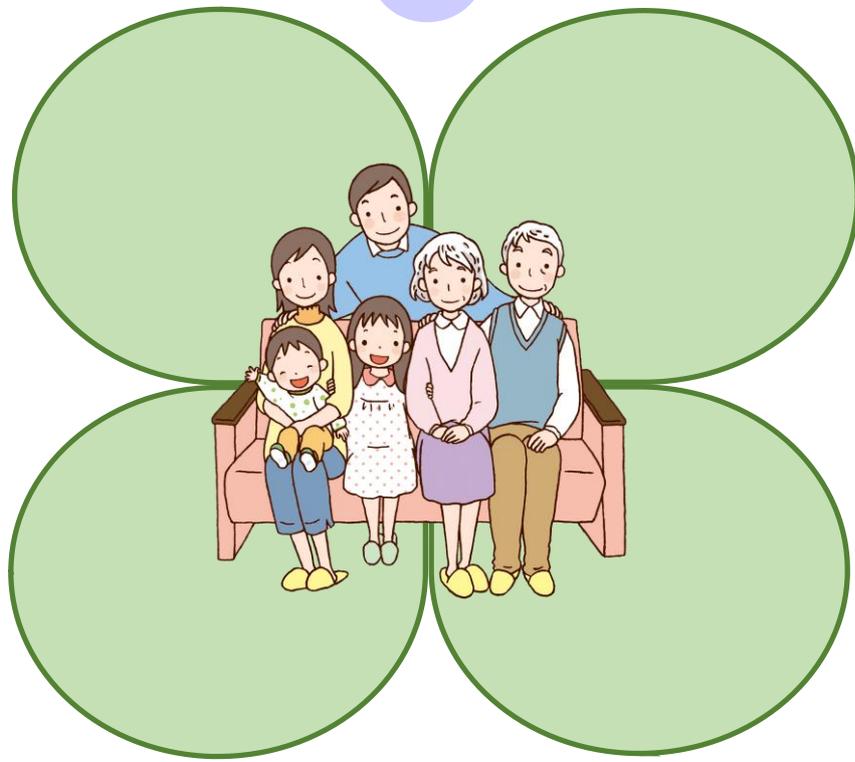


第3次 田辺市健康づくり計画

第3次 元気ななべ



令和7年3月

田辺市

ごあいさつ

わが国の平均寿命は、令和5年簡易生命表によると男性 81.09 年、女性 87.14 年と世界有数の長寿国となっております。

一方で、今後、少子化・高齢化が更に進み、総人口・生産年齢人口の減少や独居世帯の増加、女性の社会進出、社会の多様化、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応の進展等の社会変化が予想されます。



このため、国において国民の健康づくり対策として、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会」の実現に向け、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目的とした、「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」が令和6年4月から開始されました。

本市においても、これまで「田辺市健康づくり計画（元気たなべ 2013）」に基づいて、「豊かな人生」の実現を目指し、様々な健康づくり事業に取り組んでまいりました。計画が令和6年度をもって終了することに伴い、計画の評価を行うとともに本市の健康課題、施策の方針、基本目標を設定し、新たに令和7年度から18年度までを計画期間とした「第3次田辺市健康づくり計画（第3次元気たなべ）」を策定いたしました。

今後は、この第3次計画に基づき、市民の皆様と行政が一体となり、「全ての市民が生涯を通じて、健やかで心豊かに過ごすことができる持続可能な社会の実現」を目指して、健康なまちづくりを推進してまいりたいと考えております。

本計画の策定に当たり、ご尽力を賜りました田辺市健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメントを通じて貴重なご意見、ご提言をいただきました市民の皆様に、心からお礼を申し上げますとともに、本計画の推進に対しまして、市民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和7年3月

田辺市長 真 砂 充 敏

第1章

第3次田辺市健康づくり計画

「第3次元気たなべ」

計 画

1. 基本理念

基本理念

こどもから高齢者まで、全ての市民が生涯を通じて、
健やかで心豊かに過ごすことができる持続可能な社会の実現

- 1 健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが基本です。また、既に疾患を抱えている人や健康に関心の薄い人等も含めた「誰一人取り残さない」健康づくりのために、行政をはじめとして関係機関が自然に健康になれる環境を整える等、全ての市民が生涯を通じた健康づくりに取り組めるよう支援します。
- 2 健康な生活を送るためには、こどもの頃から望ましい生活習慣を身に付けることが大切です。市民一人ひとりが適切な生活習慣を身に付け、病気を予防することに重点をおいています。
- 3 市民の生活実態から課題を特定し（田辺市健康づくり計画「元気たなべ」市民アンケート等）、その課題を解決するための基本方針と基本目標を設定しました。課題解決に当たっては、地域の資源を活用し、地域の特性を踏まえて具体的な施策を推進します。
- 4 令和18（2036）年度を最終年度とし、評価を行います。そのために、達成を期待される数値目標を設定しています。
- 5 平成27年（2015年）の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」で掲げられた世界共通の国際目標「SDGs（※）」の第3のゴール「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」の視点も取り入れています。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

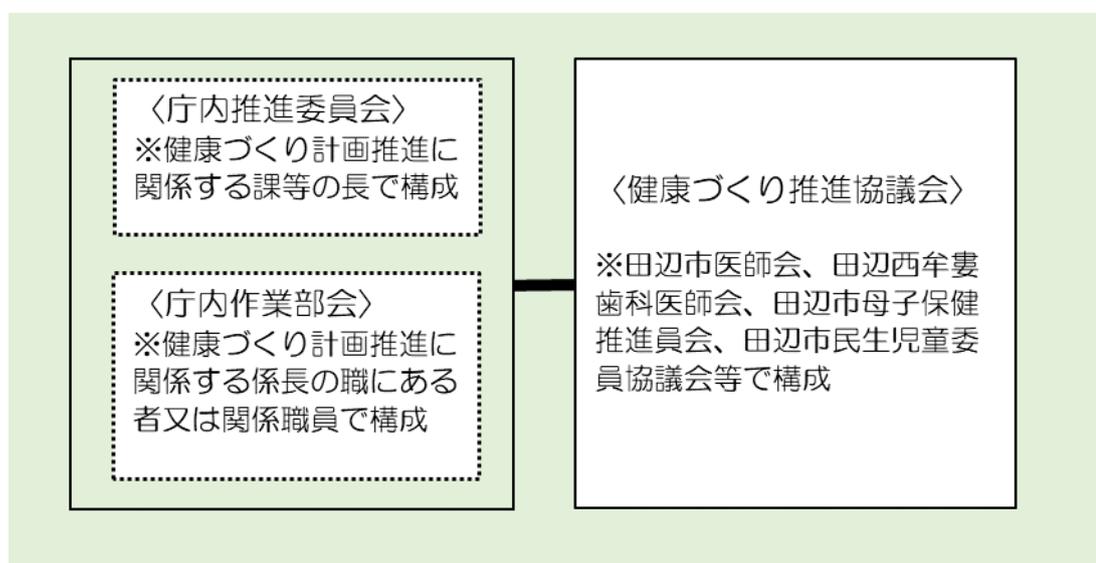
（※）SDGs（持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。

4 計画策定の経過

本計画の策定に当たっては、「健康づくり推進協議会」、「庁内推進委員会」等を開催し、計画についての審議を行いました。

年度	月日	内容
令和5年度	6月～9月	市民アンケート内容の協議・アンケート用紙作成
	10月	市民アンケートの配布・回収
	11月～1月	市民アンケートの集計・分析
	2月22日	健康づくり推進協議会 ・市民アンケート結果の概要について
令和6年度	6月5日	課内統括会議 ・最終評価及び次期計画策定スケジュールについて
	6月7日	庁内推進委員会・作業部会 ・最終評価及び次期計画素案の協議について
	7月4日	健康づくり推進協議会 ・最終評価及び次期計画素案の協議について
	8月～9月	パブリックコメントの募集
	11月7日	健康づくり推進協議会 ・最終評価及び次期計画素案の報告・承認

<推進体制図>



5 基本的な方向性と各分野の方針

基本的な方向性		
1. 健康寿命の延伸 2. 健康格差の縮小 3. 生涯を経時的にとらえた健康づくり 4. 自然に健康になれる環境づくり		
栄養・食生活	運動・身体活動	こころの健康づくり (休養・笑い)
1. 安全、安心、栄養バランスの良い食事をする。 2. 人と楽しく食事をする ことができる。	1. 日常生活の中に運動を取り入れることで、体力の維持増進、老化を予防し、生活の質を向上させる。	1. 不満・悩み・ストレスに、うまく対処できる。 2. 積極的に人とかかわる意欲をもてる。 3. 毎日の生活に「笑い」を取り入れる。 4. 十分な睡眠で、こころと体を回復させる。
たばこ	歯・口腔	生活習慣病予防
1. たばこが健康に及ぼす悪影響について、正しい知識をもつ。 2. たばこを吸い始めない。 3. 禁煙にチャレンジする。 4. 正しい分煙行動をとる。	1. 健康な歯と歯ぐきで、楽しく食事ができる。	1. 生活習慣を見直し、健康を維持増進することができる。

6 基本目標

● 基本目標の見方

●●● 分野名 ●●●

◎ 田辺市の健康課題

田辺市健康づくり計画「元気たなべ」アンケート調査結果と、主に健康日本21（第三次）現状値（以下、健康日本21現状値）、国民健康・栄養調査等との比較等により田辺市の健康課題を抽出しました。

◎ 数値目標

項目	基準値(%)	目標値(%)	指標となるデータ

基準値：田辺市健康づくり計画「元気たなべ」アンケート（R5）の数値等
 目標値：第3次田辺市健康づくり計画「第3次元気たなべ」の最終年度である令和18（2036）年度に達成を期待される数値目標

◎ 基本目標

健康課題を解決していくための基本目標を、各基本方針に基づき示します。

① 田辺市民が取り組むこと

基本目標を達成するために、市民が取り組むことを示します。

② 田辺市が取り組むこと

基本目標を達成するために、田辺市が取り組む具体的な事業を示します。

事業	内容	主管課・関係課

●●● 第1分野 栄養・食生活 ●●●

◎ 田辺市の健康課題

1. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合が約4割である。
2. 果物の摂取頻度が週1回以下の人が5割近くいる。
3. 男性の30歳代以降の人に肥満の割合が高く、40歳代男性ではほぼ3人に1人となっている。女性のやせの割合は17.8%と全世代で増加傾向にある。
4. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が国と比べて多い。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合は、42.6%（男性46.4%、女性39.9%）となっています。
- 健康日本21の目標値である1日の野菜摂取量350g（小鉢5皿程度）以上を毎日摂取している人の割合は、わずか2.5%（男性2.8%、女性2.2%）で、最も割合が多かったのは70g（1皿程度）以下の人（38.0%）です。
- 果物の摂取頻度が週1回以下の人割合は48.5%（男性54.2%、女性44.3%）で、男性は全世代を通して、女性は若い年代ほど頻度が少ない傾向がみられます。
- 男性の肥満者の割合は、20歳代16.0%、30歳代29.6%、40歳代34.3%、50歳代38.7%、60歳代30.0%となっており、30歳代から増加し、40歳代ではほぼ3人に1人が肥満となっています。また、女性のやせの割合は、20歳代21.9%、30歳代18.5%、40歳代19.6%、50歳代15.7%、60歳代16.8%、全体17.8%と、平成29年（15.3%＝元気たなべ2013中間評価時の値）と比べ、全世代で増加傾向となっています。
- 生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール量 男性：40g以上、女性：20g以上）を飲酒している人の割合は、14.0%（男性17.5%、女性11.5%）で、健康日本21現状値（11.8%）と比べ高い割合となっています。また、妊娠中に飲酒している人の割合は0.5%となっています。さらに、20歳未満の飲酒については、調査を行っていませんが、健康日本21現状値（2.2%）と同様の傾向があると考えられます。

◎ 数値目標

項目	基準値(%)		目標値(%)		指標となるデータ
	男性	女性	男性	女性	
「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日」が、ほぼ毎日の人の割合の増加	42.6		50.0		市民 アンケート
薄味を心がけている人の割合の増加	51.9		55.0		
野菜を毎日3皿以上食べている人の割合の増加	23.4		30.0		
果物の摂取頻度が週1回以下の人の割合の減少	48.5		43.0		
適正体重 ^(※1) を維持している人の割合の増加	66.0		72.0		
生活習慣病のリスクを高める量 ^(※2) を飲酒している人 ^(※3) の割合の減少	14.0		10.0		
妊娠中に飲酒する人をなくす		0.5		0	すこやか親子 アンケート

(※1)適正体重：BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＝18.5以上25未満

(※2)生活習慣病のリスクを高める量：

$$1日当たりの純アルコール量＝お酒の量（ml）× \{アルコール度数（\%）\div 100\} \times 0.8$$

$$＝男性：40g以上、女性：20g以上$$

(※3)生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合についての計算式：

- ・男性（「毎日」2合以上の飲酒者数＋「週4～6」2合以上の飲酒者数）÷総数×100
 - ・女性（「毎日」1合以上の飲酒者数＋「週4～6」1合以上の飲酒者数）÷総数×100
- ただし、国民健康・栄養調査では、
- ・男性（「毎日」2合以上の飲酒者数＋「週5～6」2合以上の飲酒者数＋「週3～4」3合以上の飲酒者数＋「週1～2」5合以上の飲酒者数＋「月1～3」5合以上の飲酒者数）÷総数×100
 - ・女性（「毎日」1合以上の飲酒者数＋「週5～6」1合以上の飲酒者数＋「週3～4」1合以上の飲酒者数＋「週1～2」3合以上の飲酒者数＋「月1～3」5合以上の飲酒者数）÷総数×100

◎ 基本目標

① 田辺市民が取り組むこと

1. こどもの頃から良い食習慣を身に付けていきます。
2. 「適切な量と質の食事^(※1)」をとるよう心がけます。
3. 飲酒習慣のある人は、生活習慣病のリスクの少ない飲酒を実践します。
4. 適正体重の維持に努めます。

○ こどもの頃からの肥満や生活習慣は成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、乳幼児期からの望ましい食習慣の基礎を形成していくことが大切です。

○ 生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために、「適切な量と質の食事^(※1)」をとることを心がけましょう。「適切な量と質の食事」は、必要な栄養素の摂取、ひいては良好な栄養状態につながります。また、1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろっている場合、それ以下と比べて、栄養素の摂取量が適正となることが報告されています。さらに、家族や友人等誰かと一緒に食事をする頻度が多い人は、そうでない人と比べて野菜や果物等の摂取頻度が多いこと等が報告されています。楽しく、おいしく、健康に良い食生活を取り入れることが大切です。

(※1) 適切な量と質の食事

- ・「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を1日2回以上とる。
 主食：ごはんやパン、めん類等炭水化物を多く含む料理
 主菜：魚、肉、たまご、大豆等たんぱく質や脂質を多く含む料理
 副菜：野菜、いも、海そう等ビタミン、鉄、食物繊維等を多く含む料理
- ・薄味・減塩を心がける。
 加工食品には塩分が多く含まれている場合があるので、栄養成分表示を確認する。
 塩分摂取量の目標値は、1日に男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。
- ・野菜は1日に350g以上とる。
 野菜350g以上とは、緑黄色野菜と淡色野菜を1対2の割合で、小鉢5皿分くらいです。
- ・果物は1日200gとる。
 果物200gとは、みかんであれば2個程度、りんごであれば半分程度です。
 200g/日程度果物を摂取することで、循環器病や2型糖尿病等の生活習慣病のリスクが低下することが報告されています。



○ 1日の平均飲酒量が男性で2合相当（純アルコール量40g）以上、女性で1合相当（同20g）以上になると、がん、脂質異常症、循環器病等の生活習慣病のリスクを高めるといわれています。また、妊娠中の飲酒は、妊娠合併症等のリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響があるため、妊娠中の飲酒はやめなければなりません。さらに、20歳未満の人の身体は発達する過程にあるため、アルコールが健全な成長を妨げるとともに、臓器の機能が未完成であるためにアルコールの分解能力が20歳以上の人と比べて低いことから、20歳未満の人は飲酒しないことが大切です。

○ 体重は各ライフステージにおいて、それぞれ主要な生活習慣病や健康状態との関連が強くなっています。肥満はがん、循環器病、糖尿病等の生活習慣病、若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があります。また、高齢者のやせは、肥満よりも死亡率が高くなります。そのため全世代において適正体重の維持が大切です。

② 田辺市が取り組むこと

1. こどもの頃から良い食習慣を身に付ける人を増やします。
2. 「適切な量と質の食事※¹」についての知識の普及・啓発をします。
3. 生活習慣病予防の知識の普及・啓発をします。
4. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らします。
5. 適正体重を維持する人を増やします。

事業		内容	主管課・関係課	
こどもの食教育の推進	乳幼児健診(相談)等での栄養相談及び健康教育	保育所、幼稚園、学校、地域と連携を図り、食に関する理解と関心を高めるよう普及・啓発を図ります。		
	講演会、調理実習等の開催			
	給食だより等での啓発(保育所、学校)			
	行事等でのパンフレット配布			
「適切な量と質の食事」について普及・啓発	健診や健康相談等での啓発、健康教室の開催、健康相談及び指導	健診や健康相談等の機会を捉えて健康や食生活に関する正しい知識(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事や減塩、野菜摂取量の増加、適正飲酒等を含む。)の普及・啓発を図ります。	健康増進課 農業振興課 観光振興課 子育て推進課 やすらぎ対策課 水産課 学校教育課 給食管理室 各行政局住民福祉課	
生活習慣病の発症予防及び重症化予防等に関する食生活の普及・啓発	健康教室の開催、健康相談及び指導			
適正体重の維持についての普及・啓発	健診や健康相談等での啓発、健康教室の開催、健康相談及び指導			
食に関する団体・関係機関との連携	食に関する各種行事への参加・協力			生活習慣病の発症及び重症化を予防するため、適切な量と質の食事を理解し、食生活を改善していくため、各団体と連携をとりながら普及・啓発を図ります。
	食生活改善推進員との協働			

●●● 第2分野 運動・身体活動 ●●●

◎ 田辺市の健康課題

1. 1日当たり歩いたり動いたりする時間が30分未満の人が約2割いる。
2. 週2回以上、生活の中に運動を取り入れていない人の割合が7割以上である。
3. 日常、意識的に体を動かしていない人の割合が約5割である。

- 1日当たり歩いたり動いたりする時間が30分未満と答えた人の割合は、全体で23.0%（男性21.1%、女性24.4%）となっています。
- 週2回以上、生活の中に1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を取り入れていない人の割合は、全体で74.2%（男性65.6%、女性80.4%）となっています。運動習慣を有する人は、運動習慣のない人と比べて、生活習慣病発症や死亡のリスクが低いことが報告されており、より多くの市民が運動習慣を持つことが重要です。
- 日常、意識的に体を動かしていない人の割合は、全体で47.0%（男性38.5%、女性53.2%）となっています。

◎ 数値目標

項目	基準値 (%)	目標値 (%)	指標となる データ
1日当たり歩いたり動いたりする時間が30分未満の人の割合の減少	23.0	20.0	市民 アンケート
運動習慣者（※）の割合の増加	25.8	30.0	
意識的に体を動かしている人の割合の増加	53.0	60.0	

（※）運動習慣者とは、週2回以上、生活の中に1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を取り入れている人のことをさす。

◎ 基本目標

① 田辺市民が取り組むこと

1. 日常的に体を動かすことを意識します。
2. 自分に合った身体活動・運動に取り組みます。
3. 今より 1,000 歩多く歩きます。

- 身体活動・運動の量が多い人は、そうでない人と比べて 2 型糖尿病、循環器疾患、がん、うつ病等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。一方で、機械化・自動化の進展、移動手段の変化等により、身体活動量が減少しやすい社会環境となっています。
- 各年代のライフステージや体力、興味、目的に応じた運動を日常生活の中に習慣付けることが大切です。また、運動以外に、日常的に体を動かすことも健康づくりに有効です。なるべく階段を利用する、近距離であれば歩いていく等、自身の生活に合わせて体を動かす工夫を取り入れましょう。
- 1日の合計歩数が 8,000 歩（約 60 分）以上、その中に速歩きの時間が 20 分以上含まれていれば生活習慣病予防に有効とされています。誰にでも手軽にでき、生活習慣病予防・改善に効果があるといわれているウォーキングを日常生活に取り入れましょう。日頃歩く機会が少ない方は、今より 1,000 歩、約 10 分多く歩くことから意識してみましょ

② 田辺市が取り組むこと

1. 日常的に体を動かすことを意識している人を増やします。
2. 運動習慣者を増やします。
3. ウォーキングする人を増やします。

事業	内容	主管課・関係課
ライフステージに応じた運動意識の向上と実践	健康教育、健康相談等の機会をとらえ、ライフステージに応じた、家庭や職場で日常的に気軽にできる運動の普及を図ります。 また、生活習慣病予防・改善のための運動指導の充実を図ります。	
スポーツ・ニューススポーツ ^(※) の普及	各種スポーツ団体等と協力し、スポーツ・ニューススポーツの普及を図ります。	健康増進課 環境課
ウォーキング啓発事業の実施	ウォーキングイベント・教室を開催し、ウォーキングの啓発に努めます。	保険課 やすらぎ対策課 障害福祉室 管理課
誰もが安心して運動に取り組める環境整備	誰もが安心して運動に取り組める環境づくりとして、関係団体や関係機関との連携をはじめ、関連諸計画との整合性を図りながら、環境整備を進めます。	生涯学習課 スポーツ振興課 各行政局住民福祉課
情報提供と連携	健康づくりに取り組むことができる施設、ボランティア、サークル活動、各種行事・大会・市内のウォーキンググループ等の情報提供や連携を図ります。	

(※) ニュースポーツ：それぞれの体力、年齢、技術、興味、目的に応じて楽しむことのできる、20世紀後半以降に新しく考案・紹介されたスポーツの総称。グラウンドゴルフやモルック、キンボール等、約48種類ある。

●●● 第3分野 心の健康づくり（休養・笑い） ●●●

◎ 田辺市の健康課題

1. ストレス解消法がない人が約4割いる。
2. 不満・悩み・ストレスを大いに感じている群は、毎日の生活の中で生きがいを感じていない人の割合が多い。
3. 睡眠による休養がとれていない人の割合が約4割と、国と比べて多い。
4. 睡眠時間を十分に確保できていない人の割合が約4割である。
5. 地域活動に参加している人の割合が4割以下である。

- ストレス解消法がない人の割合は、男性で37.0%、女性で38.8%、全体では約4割となっています。
- ストレス等を大いに感じている人は、そうでない人と比べ、毎日の生活に生きがいをあまり感じていない人の割合が多くなっています。
- 睡眠による休養がとれていない人^{※1}の割合は、40.8%（前回：40.6%）で、健康日本21 現状値^{※2}（25.9%）と比べると、多くなっています。また、ストレス等がある人ほど睡眠による休養がとれていない人の割合が多くなっています。
- 睡眠時間を十分に確保できている人（20～50歳代：6～9時間未満、60歳代：6～8時間未満）の割合は54.5%で、健康日本21 現状値^{※2}（55.9%）と比べるとほとんど変わらないが、他の先進国と比べると短くなっています。
- 地域活動に参加している人の割合は、全体で38.0%（男性43.2%、女性34.4%）となっています。活動内容は町内会等が最も多く、続いてサークル活動、ボランティア活動等です。

（※1）睡眠による休養がとれていない人とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と答えた人

（※2）健康日本21 現状値は20～69歳の数値

◎ 数値目標

項目	基準値 (%)	目標値 (%)	指標となるデータ
ストレス解消法がある人の割合の増加	62.0	70.0	市民アンケート
睡眠で休養がとれている人の割合の増加	59.2	65.0	
睡眠時間を十分に確保できている人の割合の増加	54.5	60.0	
知人や近所の人とお付き合いがある人の割合の増加	51.3	55.0	
何らかの地域活動に参加している人の割合の増加	38.0	40.0	

◎ 基本目標

① 田辺市民が取り組むこと

1. ストレス等とうまく付き合っていきます。
2. 地域とのつながりを大切にします。
3. ひとりで抱え込まずに周りに相談します。
4. 自分に合った睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めます。
5. 「笑い」を生活に取り入れます。

- 人生において適度なストレスは必要であり、少なからず誰もがストレスを感じていますが、ストレスが強くなると健康状態にも影響を及ぼします。そのため、自分なりに対処できる力を身に付けることが大切です。
- 身近な人と話すことで、少しでも気持ちが楽になることがあります。日頃から、地域とのつながりを大切にし、ひとりで抱え込まずに周りに相談してみましよう。
- 様々な社会活動に参加することは、地域とつながる手段の1つであり、また健康増進にもつながることが研究で報告されています。
- 睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の不定愁訴の増加、注意力や判断力の低下等、多岐にわたる影響を及ぼすといわれています。また、睡眠の問題が慢性化すると、生活習慣病や精神障害等の発症にも影響があるといわれています。健康の保持・増進のために、良い睡眠をとりましよう。

- 日々の生活に「笑い」を取り入れることで、こころと身体の健康につながります。笑うことで、免疫力の向上や生活習慣病の予防につながったり、リラックスのために働く副交感神経が活性化されたりと、身体に良い変化が起こるといわれています。「笑う」ことは、いつでもどこでも、お金をかけずにできる健康法の1つです。まずは、笑顔を心がけるところから始めてみませんか。

② 田辺市が取り組むこと

1. ストレス解消法がある人を増やします。
2. 地域活動への参加を推進し、地域とのつながりを持っている人を増やします。
3. 各種相談窓口の周知、関係機関との連携を図ります。
4. 良い睡眠を確保できる人を増やします。

事業	内容	主管課・関係課
ストレス解消法の普及・啓発	ストレスに対処できる力を高めるために、リラックス法の体験等のストレス解消法の普及・啓発を図ります。	健康増進課 生涯学習課 男女共同参画推進室 障害福祉室 商工振興課 山村林業課 自治振興課 文化振興課 美術館 図書館 各行政局住民福祉課
笑いについての知識の普及、機会の提供	ストレス解消法の1つで、こころにゆとりをもたらす笑いについて、知識の普及と機会の提供を行います。	
生きがいづくりや仲間づくりの推進	地域活動や生涯学習活動を通じて、生きがいづくりや仲間づくりを支援します。	
こころの健康相談、各種相談の実施及び窓口の周知・案内	こころの病気についての知識や対応方法等についての普及を図るとともに、関係機関等で実施している相談窓口を案内し、関係機関と協力した支援を実施します。また、ひきこもりに関する相談や女性電話相談を実施します。	
良い眠りの啓発・推進	良い眠りが確保できるように、睡眠習慣についての正しい知識の普及を図ります。	

●●● 第4分野 たばこ ●●●

◎ 田辺市の健康課題

1. 禁煙しようと考えているが、現在吸っている人が約2割いる。
2. 妊婦の喫煙率は1.3%である。
3. 20歳未満の喫煙率は健康日本21現状値（中学1年男子女子ともに0.1%）と同様の傾向があると考えられる。
4. 喫煙者の5.2%が「どこでも吸う」と、分煙行動がとれていない。

- 喫煙率は男性25.5%、女性8.2%（前回：男性28.8%、女性8.8%）と前回調査時より低下してきています。「以前は吸っていたがやめた」と答えた人は、男性で31.2%、女性で12.4%おり、現在喫煙している人よりやめた人の方が割合が多くなっています。また、喫煙者のうち、禁煙しようと考えている人は、男女ともに22.0%（前回：男性30.9%、女性35.6%）となっています。
- 令和4年度妊娠届出時の妊婦の喫煙率は1.3%であり、平成28年度の3.9%に比べ減少し、健康日本21現状値（令和3年度1.9%）と比べると少ないですが、喫煙率はゼロになっていません。妊娠中の喫煙は、妊婦自身の妊娠合併症等のリスクを高めるだけでなく、胎児の発育遅延や低出生体重、出生後の乳幼児突然死症候群発症等のリスクとなります。
- 20歳未満の喫煙については、調査を行っていませんが、健康日本21現状値（0.6%）と同様の傾向があると考えられます。
- 喫煙者の分煙行動について、どこでも吸う人の割合は5.2%です。他人のたばこの煙を吸う受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群等の疾患のリスクが高まることが報告されています。

◎ 数値目標

項目		基準値 (%)	目標値 (%)	指標となる データ
喫煙率の減少		15.4	12.0	市民アンケート
妊婦の喫煙をなくす		1.3	0	妊娠届出時 アンケート
分煙行動がとれない人をなくす		5.2	0	市民アンケート
健康影響に関する知識 を持つ人の割合の増加	肺がん	96.6	100	
	COPD(※1)	45.0	80.0	
	心臓病	46.3	80.0	
	脳卒中	51.6	80.0	
	歯周病	48.1	80.0	
	妊娠への影響	70.2	100	

(※1) COPD（慢性閉塞性肺疾患）：肺の炎症性疾患。慢性のせきやたん、息切れを主症状として、緩徐に呼吸障害が進行する。原因の90%は、たばこの煙によるといわれている。

◎ 基本目標

① 田辺市民が取り組むこと

1. たばこが健康に及ぼす悪影響について、正しい知識を身に付けます。
2. 現在たばこを吸っていない人は、吸い始めないようにします。
3. 現在たばこを吸っている人は、禁煙にチャレンジします。
4. たばこを吸う人も吸わない人も、正しい分煙行動をとります。

○ 喫煙は、様々ながんや循環器病、COPD 等多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因です。喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器病のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることも分かっています。

また、女性の喫煙により、早産や低出生体重・胎児発育遅延等にも影響があり、受動喫煙においても、肺がんや心疾患、乳幼児突然死症候群等のリスクも高まります。

加熱式たばこは、長期の健康影響についてはまだ明らかとなっておらず、健康への悪影響が否定できません。

○ たばこを吸う人も吸わない人も、喫煙や受動喫煙による健康影響等との関係についての正しい知識を身に付けます。

健康増進法では、家庭等において喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせることがないように、周囲の状況に配慮しなければならないものとする、とされています。

- 20歳未満の喫煙は、20歳以上から喫煙し始めた場合と比べて、健康への影響が大きく、かつ成人期を通じた喫煙継続に繋がりがやすいことから、たばこを吸い始めないようにします。
- 妊娠中の喫煙が、胎児や母体に及ぼす影響を理解し、妊娠中は本人だけでなく家族も喫煙しないようにします。
- 行政機関や医療機関、薬局等に相談し、禁煙にチャレンジします。

② 田辺市が取り組むこと

1. 喫煙や受動喫煙について正しい知識を普及します。
2. 20歳未満・妊婦の喫煙をなくします。
3. たばこをやめやすい環境をつくれます。(禁煙支援)
4. 正しい分煙行動がとれる人を増やします。

事業	内容	主管課・関係課
喫煙及び受動喫煙について、正しい知識を普及・啓発する。	<p>たばこ対策の基本は、「正しい知識の普及」、「喫煙防止」、「分煙」「禁煙支援」の4本柱です。</p> <p>喫煙や受動喫煙による健康影響についての正しい知識を機会あるごとに普及・啓発し、市民の意識の向上を図るとともに、喫煙者の減少及び妊婦や20歳未満の喫煙がなくなるよう取り組みます。</p> <p>また、健康増進法の規定に基づき、「望まない受動喫煙のない社会の実現」に向け、取り組みます。</p>	健康増進課 総務課 学校教育課 子育て推進課 各行政局住民福祉課
機会をとらえ、禁煙相談や禁煙支援を実施する。	<p>たばこをやめることができるよう、禁煙外来や禁煙サポート薬局等の情報提供や禁煙相談、禁煙支援を実施していきます。</p> <p>また、母子手帳発行時に、妊婦に与える喫煙の影響に関する情報提供や、本人だけでなく、家族に対しても禁煙チャレンジを勧める等指導します。</p>	
幼児期・学童期から喫煙防止教育を推進する。	幼稚園、保育所、学校等と協力し、喫煙防止教育に取り組みます。	

●●● 第5分野 歯・口腔 ●●●

◎田辺市の健康課題

1. 幼児期、学童期のむし歯が、国と比べて多い。
2. 40歳以上における進行した歯周炎を有する人の割合が、国と比べて多い。
3. 過去1年間に歯科検診を受けていない人の割合が約4割である。
4. よく噛んで食べることができる人の割合が8割である。

- 令和4年度3歳児歯科健康診査でのう歯のないこどもの割合は89.0%で、国の令和2年度(96.5%)と比べ、少なくなっています。12歳のDMF歯数^(※1)は、0.8歯で、令和4年学校保健統計調査値(0.3歯)と比べて多くなっています。
- 40歳以上における進行した歯周炎を有する人の割合は74.6%で、平成28年歯科疾患実態調査(56.2%)と比べて多くなっています。
- 過去1年間に歯科検診を受けている人の割合は58.7%で、健康日本21現状値(52.9%)と比べて多くなっています。
- 50歳以上のよく噛んで食べることができる人の割合は80.2%で、健康日本21現状値^(※2)(70.9%)と比べて多くなっています。
 - (※1) DMF歯数(1人平均う歯数)：1人当たり平均の未治療のう歯、う歯により失った歯、治療済みのう歯の合計。
 - (※2) 健康日本21現状値は、50歳以上における咀嚼良好者の割合。

◎ 数値目標

項目	基準値 (%)	目標値 (%)	指標となる データ
3歳児でう歯がない児の割合の増加	89.0	100	3歳児歯科健康診査
12歳児のDMF歯数 ^(※1) の減少	0.8歯	0.5歯	学校保健統計調査
過去1年間に歯科検診(20歳以上)を受診した人の割合の増加	58.7	65.0	市民アンケート
40歳以上における進行した歯周炎 ^(※2) を有する人の割合の増加	74.6	65.0	歯周病検診結果
50歳以上におけるよく噛んで食べることができる人の割合の増加	80.2	85.0	市民アンケート

(※1) DMF歯数(1人平均う歯数)とは、1人当たり平均の未治療のう歯、う歯により失った歯、治療済みのう歯の合計。

(※2) 進行した歯周炎とは、歯周疾患検診において歯肉に4mm以上の深いポケット(歯と歯肉の間にできる溝)が認められる状態。

◎ 基本目標

① 田辺市民が取り組むこと

1. 定期的に検診を受けます。
2. 歯・口腔に関する正しい知識を持ちます。
3. 適切な口腔清掃（セルフケア）を行います。

- 歯と口腔の健康を保つことは、食事や会話を楽しむため等、生涯を通じて豊かな生活を送るための基礎となります。また、歯と口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されています。
- 幼児期・学童期は顎の発達や噛む力の発達にとって重要な時期です。この時期に基本的な歯科健康習慣を身に付けることは、生涯を通じた歯の健康づくりの基礎となります。
- 歯周病は、40歳以降に歯を失っていく大きな原因となるだけでなく、歯周病の原因である歯周病菌は、様々な炎症を起こす物質を作り出し、血液を介して全身に運ばれるため、全身の健康にも影響を与えます。また、妊娠期においては早産・低出生体重の原因になることが分かっています。歯周病を予防するためには、歯周病に関する正しい知識を身に付け、適切な口腔清掃を行うとともに、定期的に歯科検診を受けることが大切です。
- いつまでも自分の歯で食べられるよう、80歳で自分の歯を20本以上保つ「8020運動」を続けましょう。

② 田辺市が取り組むこと

1. 定期的な歯科検診の重要性について啓発します。
2. 正しい口腔清掃の方法が身に付くよう普及・啓発に努めます。
3. 歯周病に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。
4. フッ化物の利用について関係機関とともに推進・拡大していきます。

事業	内容	主管課・関係課
定期的な歯科検診の受診率の向上	定期的な歯科検診による継続的な口腔管理は、歯や口腔の健康状態に大きく寄与するため、生涯を通じて歯科検診を受診できる機会を提供し、歯科疾患の早期発見・重症化予防に取り組めます。	健康増進課 学校教育課 子育て推進課 各行政局住民福祉課
適切な口腔清掃の方法の普及・啓発	歯周病予防に有効な自分自身に適した歯ブラシ等の歯科清掃用具を選択し、口腔清掃ができるよう、指導、啓発します。	
歯周病等に関する知識の普及・啓発	健（検）診や健康相談等の機会を捉え、定期的な歯科検診の重要性や歯周病に関する知識を普及・啓発し、受診を促します。 口腔機能は、健康で質の高い生活を営むために不可欠な摂食や構音等に密接に関連するため、よく噛んで食べることができるよう支援することが大切です。	
フッ化物の利用・むし歯予防について関係機関とともに推進・拡大	フッ化物利用の推進を関係機関と連携しながら、幼児期でのフッ化物洗口実施と学童期でのフッ化物洗口継続について推進、拡大していきます。保育所、幼稚園、小・中学校での給食後の歯みがき指導を継続的に実施します。 甘味食品の摂取方法やむし歯になりにくい甘味料、噛みごたえのある食べ物の調理法等について保護者に紹介します。また、保護者が子どもの歯とその健康に関心を持てるよう啓発します。 保育所等での手作りおやつ等で甘味食品の摂取回数を減らし、保護者へも啓発します。	

●●● 第6分野 生活習慣病予防 ●●●

◎ 田辺市の健康課題

1. 特定健康診査の受診率、特定保健指導実施率がともに国・県と比べて低い。
2. 総医療費に占める割合では、「糖尿病」が最も多い。
3. 0歳～64歳の死因の第1位が「がん（悪性新生物）」である。

- 令和4年度特定健康診査受診率は、31.0%（国^(※1)36.4%、県35.5%）と、国・県と比べて低くなっています。また、令和4年度特定健康診査の結果におけるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群該当者の割合は30.6%だが、特定保健指導実施率は19.3%（国27.9%、県20.7%）と、国・県と比べると低くなっています。
- 令和4年度糖尿病有病者数は2,336人^(※2)と、平成28年度の2,432人^(※3)に比べ減少したものの、医療費分析総医療費に占める割合（入院及び外来）では、「糖尿病」が1位^(※4)となっています。
- 0歳～64歳の死因の第1位（平成30年～令和2年計）が、「がん（悪性新生物）^(※5)」となっており、がん予防や早期発見が重要となります。がん検診受診率は、国と比べやや高くなっていますが、依然1～2割と低い状態が続いています。
（参考）令和4年度がん検診の受診率^(※6)
 - ・胃がん：11.7%（国：6.9%）
 - ・肺がん：7.7%（国：6.0%）
 - ・大腸がん：9.7%（国：6.9%）
 - ・子宮頸がん：20.3%（国：15.8%）
 - ・乳がん：16.4%（国：16.2%）

（※1）国については、令和3年度市町村国保法定報告速報値（特定健康診査実施状況）

（※2）国民健康保険病類別疾病分類統計 令和4年5月診療分

（※3）国民健康保険病類別疾病分類統計 平成28年5月診療分

（※4）KDB 医療費分析総医療費 令和4年度累計

（※5）令和4年度市町村健康見える化シート

（※6）令和4年度地域保健・健康増進事業実施報告（※健康日本21の受診率とは調査方法が異なる）

◎ 施策の数値目標

項目		基準値 (%)	目標値 (%)	指標となる データ
特定健康診査受診率の向上		31.0	37.0	特定健康診査実 施状況（市町村 国保法定報告速 報値）
特定保健指導実施率の向上		19.3	32.0	
メタボリックシンドロームの該当者・予備群該当者の割合の増加抑制		30.6	30.6	
収縮期血圧が 140mmHg 以上の人の割合の増加抑制		28.8	28.8	田辺市国保特定 健康診査の結果
HbA1c が 6.5%以上の人の割合の増加抑制		8.5	8.5	
がん検診の受診率 ^(※1) の 向上	胃がん	11.7	12.0	地域保健・ 健康増進事業実 施報告
	肺がん	7.7	10.0	
	大腸がん	9.7	12.0	
	子宮頸がん	20.3	23.0	
	乳がん	16.4	21.0	

(※1) がん検診の受診率は、「がん対策推進基本計画」及び「指針」に基づき、40～69歳（胃がん検診は50歳～69歳、子宮頸がんは20～69歳）を対象として算出している。

◎ 基本目標

① 田辺市民が取り組むこと

1. 定期的に健（検）診を受けます。
※健（検）診とは、特定健康診査、がん検診、職場における健診等をさします。
2. 自分に必要な保健指導を受け、生活習慣病予防についての正しい知識を身に付けます。
3. 自分に合った健康づくりに取り組みます。
4. 健（検）診を受けるよう、周りの人に勧めます。

○ メタボリックシンドロームや生活習慣病は、不適切な食生活や運動不足等の不健康な生活習慣が発症の主な原因とされてます。年に1回特定健康診査を受けることで、健康状態をチェックして日々の生活習慣を見直すきっかけにしましょう。また、メタボリックシンドロームと判定された方は、特定保健指導を受けて生活習慣病予防に取り組みましょう。

- がんは田辺市の0歳から64歳における死因の第1位となっています。がんによる死亡を防ぐために重要なのは、がんの早期発見です。そのためには定期的ながん検診を受けることが大切です。
- がんについての正しい知識をもち、生活習慣の改善やがんの原因となる感染症の予防等に取り組みましょう。
- 生活習慣病による合併症の発症や重症化を予防するため、必要に応じて医療機関の受診や健康教育・健康相談・保健指導を受けるようにしましょう。
- 家族や知人、友人等にも、健（検）診を受けるように勧め、家庭で、地域で健康づくりに取り組みましょう。

② 田辺市が取り組むこと

1. 特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上を図ります。
2. メタボリックシンドロームの該当者及び予備群該当者の割合等を現状より増やさないようにします。
3. 生活習慣病発症予防及び重症化予防を図ります。
4. がん対策の推進・がん検診受診率の向上に取り組めます。

事業	内容	主管課・関係課
健康的な生活習慣の普及・啓発及び推進	食生活の改善、運動習慣の定着、たばこ対策等、それぞれの分野で示している具体的な事業を進めていきます。	健康増進課 保険課 各行政局住民福祉課
特定健康診査・特定保健指導の推進	健（検）診の必要性を広く啓発するとともに、健（検）診、保健指導を受けやすい環境を整え、受診者を増やします。また、定期的かつ継続的に支援することにより、健康的な生活習慣を身に付けられるよう保健指導を実施します。 生活習慣病に着目した特定健康診査・特定保健指導が医療保険者に義務付けられています。メタボリックシンドロームや生活習慣病予防の基本的な考え方等を広く普及し、生活習慣の改善、行動変容に向けた個人の取組を支援します。	
生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進	生活習慣病による合併症の発症や重症化を予防するため、医療機関受診勧奨及び健康教育・健康相談・保健指導を行います。	
がん対策の推進・がん検診受診率の向上	がん対策の推進や、がん検診受診率の向上に取り組めます。特に未受診者を減らすことに重点を置いた周知・啓発や受診勧奨を行います。 また、ウイルスや細菌への感染に起因するがんについては、予防接種やウイルス検査を受け、がんを予防できるよう普及・啓発を行います。	

7 数値目標一覧

分野	目標	元気ななべ				目標値の 考え方	健康日本 21		
		基準値 (%)		目標値 (%)			現状値 (%)	目標値 (%)	備考
		男性	女性	男性	女性				
栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が、ほぼ毎日の人の割合の増加	42.6		50.0		健康日本21の目標値に合わせる	37.3	50	
	薄味を心がけている人の割合の増加	51.9		55.0		基準値より1割増			
	野菜を毎日3皿以上食べている人の割合の増加	23.4		30.0					
	果物の摂取頻度が週1回以下の人の割合の減少	48.5		43.0		基準値より1割減			
	適正体重を維持している人の割合の増加	66.0		72.0		基準値より1割増	60.3	66	65歳以上(BMI20を超え25未満)を含む
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	14.0		10.0		健康日本21の目標値に合わせる	11.8	10	
	妊娠中に飲酒する人をなくす ※1		0.5		0	本人以外への健康被害があるため0にする			
運動・身体活動	1日当たり歩いたり動いたりする時間が約30分未満の人の割合の減少	23.0		20.0		基準値より1割減			
	運動習慣者の割合の増加	25.8		30.0		基準値より1割増	28.7	40	
	意識的に体を動かしている人の割合の増加	53.0		60.0					
こころの健康づくり	ストレス解消法がある人の割合の増加	62.0		70.0		基準値より1割増			
	睡眠で休養がとれている人の割合の増加	59.2		65.0			78.3	80	
	睡眠時間を十分に確保できている人の割合の増加	54.5		60.0			55.9	60.0	現状値は65～69歳を含む
	知人や近所の人とお付き合いがある人の割合の増加	51.3		55.0			40.1	45	(参考) 地域の人々とのつながりが強いと思う者
	何らかの地域活動に参加している人の割合の増加	38.0		40.0			(ベースライン値) データなし	ベースライン値より5%増	(参考) 社会活動を行っている者

※基準値、目標値の詳細については、P.7参照。

分野	元気たなべ				健康日本21			
	目標	基準値 (%)	目標値 (%)	目標値の考え方	現状値 (%)	目標値 (%)	備考	
たばこ	喫煙率の減少	15.4	12.0	健康日本21に合わせる	16.7	12		
	妊婦の喫煙をなくす ※2	1.3	0	本人以外への健康被害があるため0にする	1.9	※第2次成育医療等基本方針に合わせて設定		
	分煙行動がとれない人をなくす	5.2	0	本人以外への健康被害があるため0にする				
	健康影響に関する知識の普及	肺がん	96.6	100	周知する必要があるため			
		COPD	45.0	80.0				
		心臓病	46.3	80.0				
		脳卒中	51.6	80.0				
歯周病		48.1	80.0					
	妊娠への影響	70.2	100					
歯・口腔	3歳児でう歯がない児の割合の増加 ※3	89.0	100	基準値より1割増				
	12歳児のDMF歯数の減少 ※4	0.8歯	0.5歯	基準値より半減				
	過去1年間に歯科検診(20歳以上)を受診した人の割合の増加	58.7	65.0	基準値より1割増	52.9	95		
	40歳以上における進行した歯周炎を有する人の割合の増加 ※5	74.6	65.0	基準値より1割減	56.2	40		
	50歳以上におけるよく噛んで食べることができる人の割合の増加	80.2	85.0	基準値より5%増	70.9	80		

※1 すこやか親子アンケート

※2 妊娠届出時アンケート

※3 3歳児歯科健康診査

※4 学校保健統計調査

※5 歯周病検診結果

分野	元気たなべ					健康日本21				
	目標	基準値 (%)		目標値 (%)		目標値の考え方	現状値 (%)	目標値 (%)	備考	
		男性	女性	男性	女性					
生活習慣病予防	特定健康診査受診率の向上 ※6		31.0		37.0		田辺市国民健康保険第3期データヘルス計画に合わせる	55.6	※第4期医療費適正化計画に合わせて設定	
	特定保健指導実施率の向上 ※6		19.3		32.0			23.2		
	メタボリックシンドロームの該当者・予備群該当者の割合の増加抑制 ※6		30.6		30.6			1516万人		
	収縮期血圧が140mmHg以上の人の割合の増加抑制 ※7		28.8		28.8		現状維持			
	HbA1cが6.5%以上の人の割合の増加抑制 ※7		8.5		8.5		現状維持			
	がん検診の受診率の向上 ※8	胃がん	11.7		12.0		基準値より1割以上増	男性 48	60	※第4期基本計画に合わせて目標値を更新予定
								女性 37.1		
		肺がん	7.7		10.0			男性 53.4	60	
								女性 45.6		
		大腸がん	9.7		12.0			男性 47.8	60	
					女性 40.9					
子宮頸がん			20.3		23.0	43.7	60			
乳がん			16.4		21.0	47.4	60			

※6 特定健康診査実施状況（市町村国保法定報告速報値）

※7 田辺市国保特定健康診査の結果

※8 地域保健・健康増進事業実施報告