



第2期伊勢市健康づくり指針  
～伊勢市健康増進計画～  
中間評価報告書

令和3年3月

伊勢市



# 目次

## 第1章 第2期伊勢市健康づくり指針（伊勢市健康増進計画）の概要

1	計画の趣旨	1
2	計画の位置づけ	1
3	計画の期間	1
4	計画の概要（体系）	2

## 第2章 伊勢市の現状

1	人口・世帯の状況	4
2	平均寿命・健康寿命	5
3	出生の状況	6
4	死亡の状況	7
5	健診（検診）の状況	8
6	医療の状況	10

## 第3章 中間評価

1	中間評価の目的と内容	11
2	領域別の取り組みに対する評価	12
3	重点事業の取り組みに対する評価	34
4	計画の推進のための仕組みづくり・環境づくりの評価	38

## 《参考資料》

○伊勢市民健康意識調査結果	40
○5年間の主な取り組み状況（平成28年～令和2年）	66
○第2期伊勢市健康づくり指針の現状値と目標値	72



# 第1章 第2期伊勢市健康づくり指針(伊勢市健康増進計画)の概要

## 1 計画の趣旨

本市においては、『楽しく生活する中でも、長続きする健康づくりを実践し、健康寿命の延伸を目指します』との基本理念に基づき、「主体性のある健康づくりを支えあう仕組みづくり」、「健康寿命の延伸」、「生活習慣の改善を中心とした一次予防と重症化予防」を3つの基本的な視点として、平成28年3月に「第2期伊勢市健康づくり指針～伊勢市健康増進計画～」を策定しました。

この計画は、住民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という自らの積極的な取り組みを社会全体（行政をはじめ家庭や地域の協力など）が支援し、生涯を健康で暮らせるような健康文化都市を目指すものです。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に定める市町村の「健康増進計画」として位置づけられ、国や県で策定された「健康日本21」「三重の健康づくり基本計画」との整合性を図りながら推進しています。

また、本市で策定している「伊勢市総合計画」「伊勢市食育推進計画」「伊勢市子ども・子育て支援事業計画」「伊勢市老人福祉計画・介護保険事業計画」「伊勢市地域福祉計画・伊勢市地域福祉活動計画」「伊勢市障害者計画・障害福祉計画」などの各種計画と整合性をもたせることにより、関係する事業を協働し推進するものです。

## 3 計画の期間

本計画の期間は、平成28年度を初年度とし、令和7年度を目標年度とする10年間の計画です。中間年度の令和2年度には中間評価を行い、計画の進捗状況等を踏まえた見直しを行います。令和7年度の最終年度には最終評価を行います。

また、社会状況の変化や法制度・計画などの改定に伴い、必要に応じて適宜見直しを行います。

## 4 計画の概要（体系）

### （1）領域別体系図

【基本理念】

【領域別テーマ】

【行動指針】

楽しく生活する中でも「長続きする」健康づくりを実践し、  
健康寿命の延伸を目指します

#### 生活習慣の改善

《身体活動・運動》  
広めよう ウォーキングの輪

- 歩く習慣をつけよう
- 意識して体を動かそう

《食生活・栄養》  
バランス食で 健康に

- 薄味でバランスのとれた食事をとろう
- 野菜の摂取量を増やそう

《休養・こころ》  
ストレスと 上手くつきあい  
リフレッシュ

- 自分に合ったストレス対処法を見つけよう
- 悩みを抱え込まずに相談しよう

《歯》  
いつまでもしっかり噛める  
丈夫な歯

- むし歯を予防しよう
- 歯周病を予防し、8020を目指そう

《たばこ》  
マナーを守って きれいな空気

- たばこを吸わないようにしよう
- 周囲に煙を吸わせないようにしよう

《アルコール》  
こころがけよう 適度なお酒

- 適量を知り、飲み過ぎないようにしよう
- 未成年、妊婦は飲まない

#### 重症化予防

《がん》  
受けて安心 がん検診

- がん検診を受けよう

《生活習慣病》  
健診結果を生かした 健康管理

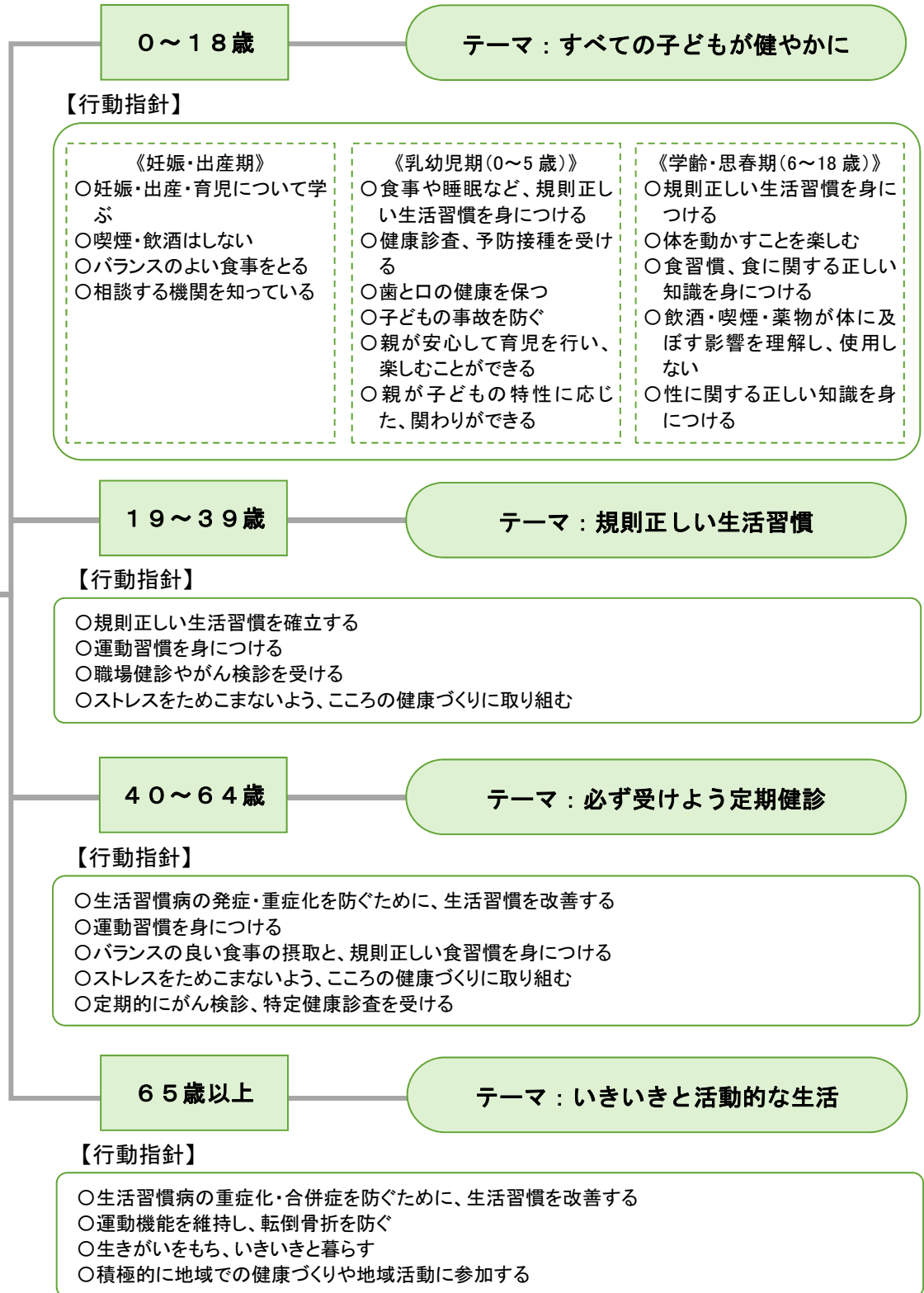
- 健診結果を参考に、生活改善に取り組もう
- 糖尿病や循環器疾患の重症化を予防しよう

## (2) 世代別体系図

【基本理念】

【世代別テーマ】

楽しく生活する中でも「長続きする」健康づくりを実践し、  
健康寿命の延伸を目指します



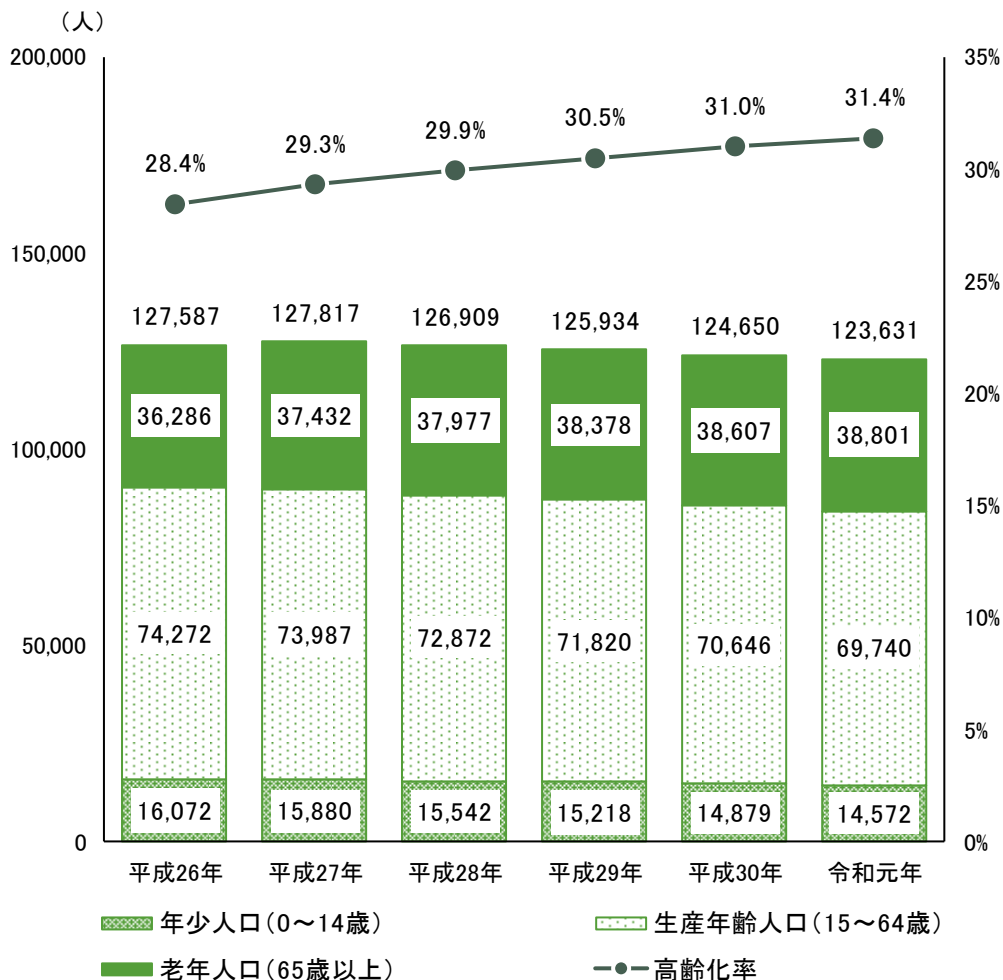
## 第2章 伊勢市の現状

### 1 人口・世帯の状況

#### (1) 年齢3区分別人口と高齢化率の推移

本市の総人口は、令和元年に 123,631 人となっており、人口減少が進んでいる状況です。年齢3区分別で見ると年少人口（0～14歳）が減少しているのに対し、老年人口（65歳以上）が増加しており、少子高齢化が進んでいることがわかります。高齢化率においては年々増加傾向にあり、平成29年には30%を超え、令和元年には31.4%となっています。

【総人口・年齢3区分別人口と高齢化率の推移】



資料：市勢統計要覧(各年10月1日現在)

※総人口は年齢不詳を含む数値

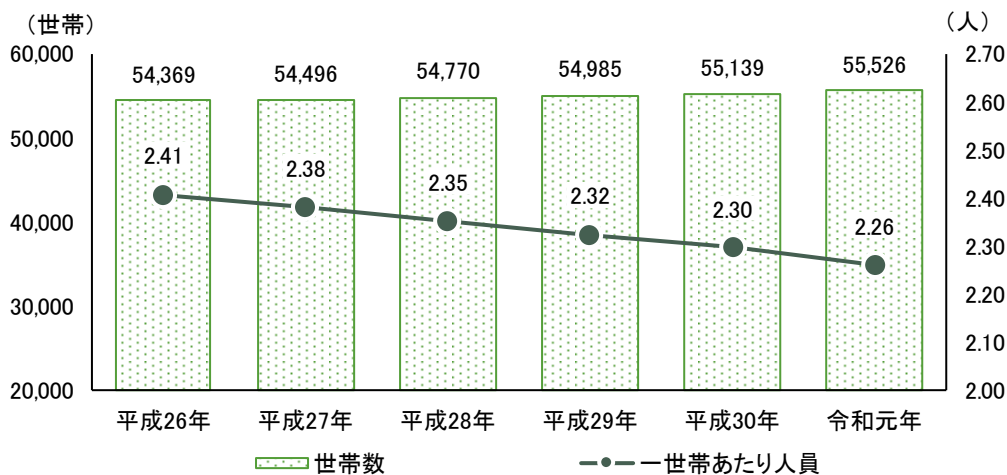
※高齢化率は、年齢不詳を含む総数を分母として算出



## (2) 世帯の状況

世帯数はゆるやかな増加傾向にあり、令和元年には55,526世帯となっています。一方、一世帯あたり人員は減少傾向にあり、令和元年には2.26人となっています。

【世帯数と一世帯あたり人員の推移】

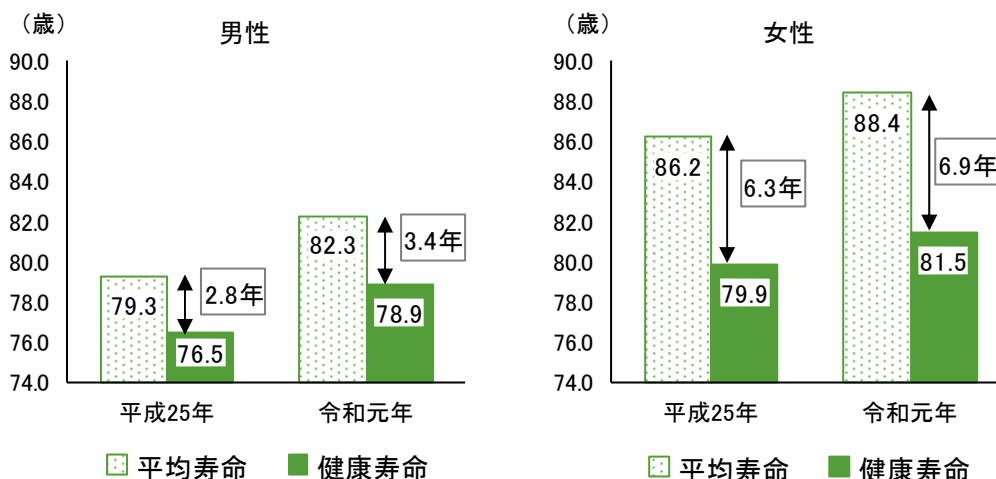


資料:市勢統計要覧(各年10月1日現在)

## 2 平均寿命・健康寿命

健康寿命\*の推移をみると、男性は平成25年で76.5歳、令和元年には78.9歳で2.4年、女性は平成25年が79.9歳、令和元年が81.5歳で1.6年と、それぞれ延びています。

【平均寿命・健康寿命】

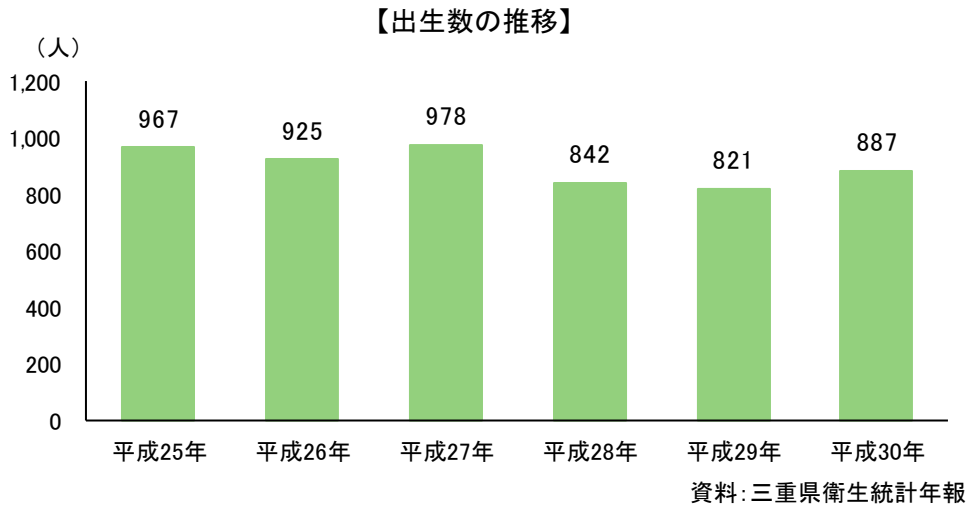


\* 健康寿命：日常的に介護を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活を送ることができる期間をいいます。三重県では、介護保険法による介護認定者数をもとに健康寿命を算出しています。

### 3 出生の状況

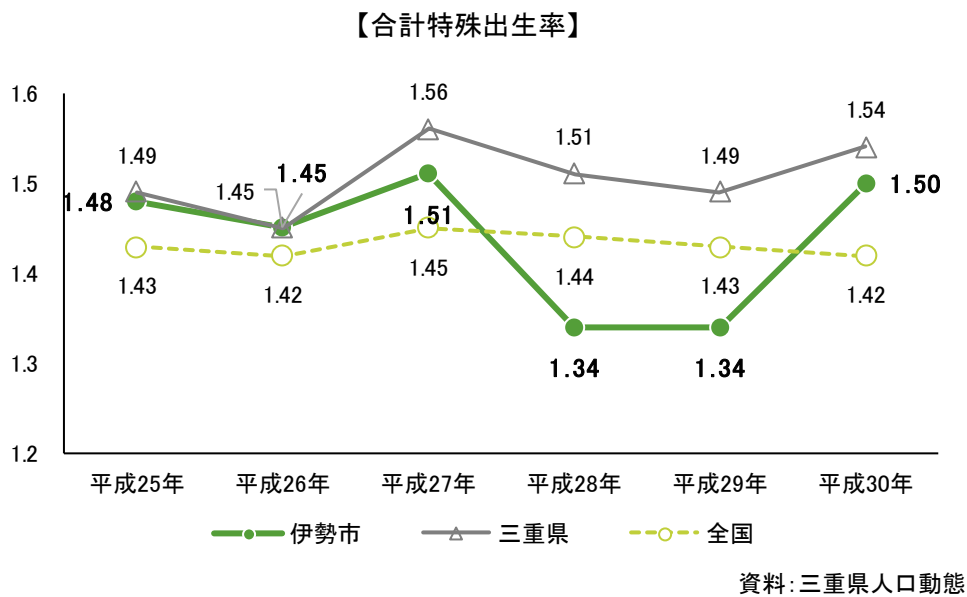
#### (1) 出生数の推移

出生数は、平成 27 年の 978 人をピークに減少していましたが、平成 30 年には増加しており 887 人となっています。



#### (2) 合計特殊出生率の推移

本市の合計特殊出生率\*は、平成 30 年に 1.50 となっており、三重県 (1.54) より低い数値となっています。また、全国 (1.42) と比べると 0.08 上回っています。



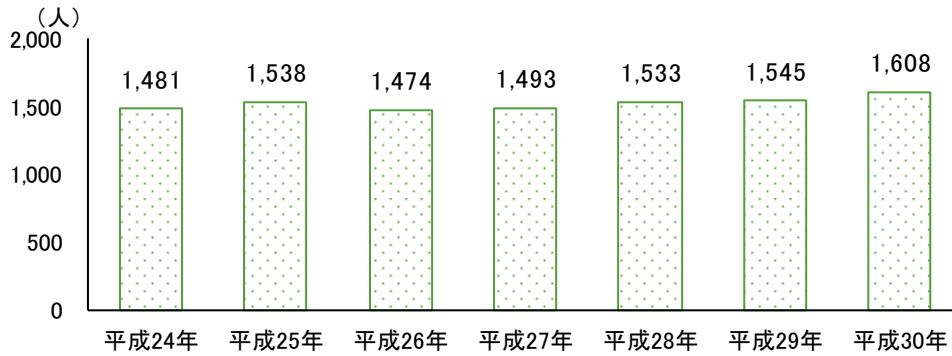
\* 合計特殊出生率：15～49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1 人の女性が生涯に産む子どもの数を示します。

## 4 死亡の状況

### (1) 死亡者数の推移

死亡者数は、平成26年以降微増となっており、平成30年で1,608人となっています。

【死亡者数の推移】

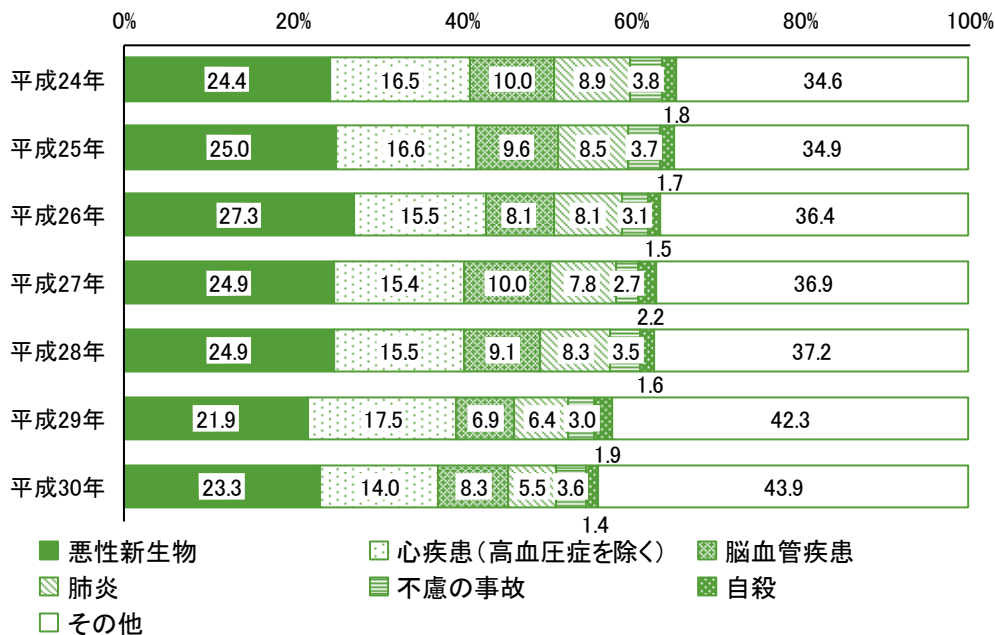


資料: 三重県衛生統計年報

### (2) 主要死因別死亡状況

平成30年の主要死因別死亡割合の第1位は、悪性新生物(がん)で23.3%(375人)となっています。悪性新生物、心疾患(高血圧症を除く)、脳血管疾患をあわせた生活習慣病に関連した死亡割合をみると、平成25年の51.2%が平成30年で45.6%と約5%減少しています。

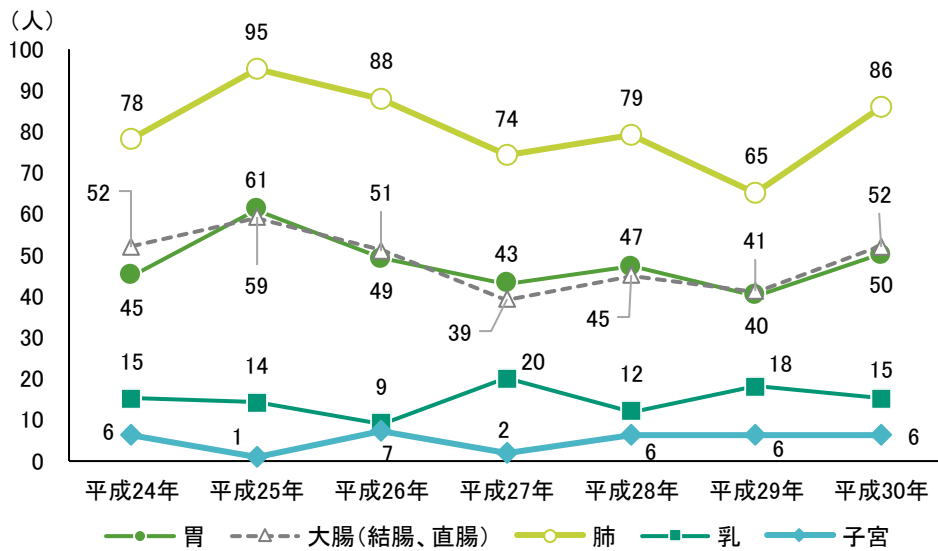
【主要死因別死亡割合の推移】



資料: 三重県衛生統計年報

悪性新生物の主な部位別死亡状況をみると、肺がんが最も多くなっています。

【悪性新生物の主な部位別死亡状況】



資料：三重県衛生統計年報

## 5 健診（検診）の状況

### (1) がん検診の状況

本市におけるがん検診の受診率は、三重県や全国よりも高い割合となっています。

【がん検診の状況】

(%)

	胃がん検診			大腸がん検診			乳がん検診		
	伊勢市	三重県	全国	伊勢市	三重県	全国	伊勢市	三重県	全国
平成26年	2.2	9.8	9.3	15.6	30.0	19.2	48.2	37.8	26.1
平成27年	0.6	3.6	6.3	16.2	11.9	13.8	21.6	17.3	20.0
平成28年	13.0	10.8	8.6	14.1	9.7	8.8	24.8	18.8	18.2
平成29年	16.3	12.3	8.4	13.4	9.2	8.4	23.0	18.0	17.4
平成30年	15.2	11.6	8.1	12.6	8.7	8.1	23.3	17.8	17.2
	子宮頸がん検診			肺がん検診					
	伊勢市	三重県	全国	伊勢市	三重県	全国			
平成26年	63.4	54.2	32.0	44.0	23.0	16.1			
平成27年	24.7	22.6	23.3	15.1	9.2	11.2			
平成28年	23.4	20.2	16.4	14.5	8.4	7.7			
平成29年	22.6	20.4	16.3	14.0	8.0	7.4			
平成30年	20.6	18.9	16.0	13.6	7.7	7.1			

資料：地域保健・健康増進事業報告

- \* 平成27年度から、がん検診受診率の算出方法の対象者が以下の通り変更になりました。  
変更前：職域等で受診機会のある人を除く40歳以上（子宮頸がんは20歳以上）  
変更後：職域等で受診機会のある人を含む40歳～69歳（子宮頸がんは20歳～69歳）
- \* 胃がん検診については、平成28年度より、「胃部エックス線」から「胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査（50歳～69歳）」に変更になりました。

## (2) 特定健康診査の受診者と受診率

当市の特定健康診査の受診率は、50%以上で推移し、三重県、全国よりも高い受診率となっています。

【市町村国保における特定健康診査の受診者と受診率】

	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年
伊勢市	12,782人	12,599人	12,199人	11,656人	11,463人
	53.9%	54.2%	54.7%	54.6%	55.7%
三重県	128,152人	128,927人	124,330人	121,014人	118,224人
	40.7%	41.8%	42.1%	42.5%	43.2%
全国	7,831,046人	7,832,804人	7,548,428人	7,377,744人	7,242,648人
	35.3%	36.3%	36.6%	37.2%	37.9%

資料：伊勢市、三重県は特定健康診査・特定保健指導に関する実施状況等アンケート調査報告書より  
全国は特定健康診査・特定保健指導の実施状況(厚生労働省)

【メタボリックシンドローム該当者、予備群の状況】

(%)

	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
伊勢市	28.1	29.0	29.4	30.0	31.2	32.6
三重県	28.0	28.3	28.9	28.6	30.3	30.9
全国	27.2	27.4	28.0	28.8	29.5	30.1

資料：国保データベースシステム

## 6 医療の状況

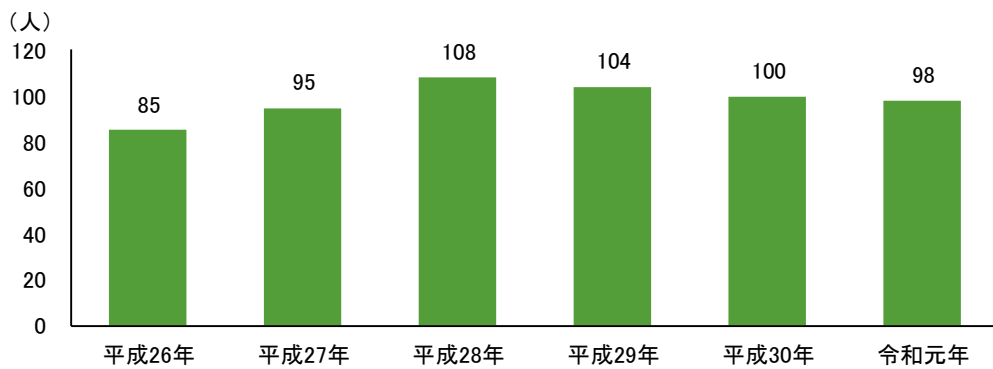
本市における国民健康保険加入者の一人あたりの医療費は、入院、入院外ともに増加傾向となっています。

【一人あたりの医療費】

		(円)					
		平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
入院	伊勢市	112,097	113,771	128,017	126,921	135,117	140,193
	三重県	114,444	119,735	121,979	128,501	134,408	136,442
入院外	伊勢市	123,093	131,939	135,247	139,641	141,664	145,661
	三重県	124,193	128,561	129,685	133,354	136,216	139,161

資料：国保データベースシステム

【透析患者数の推移】



資料：国保データベースシステム(各年度5月時点)

## 第3章 中間評価

### 1 中間評価の目的と内容

#### (1) 目的

第2期伊勢市健康づくり指針（伊勢市健康増進計画）が、計画策定から5年目の中間年度を迎えることから、健康づくりを取り巻く環境の変化等を踏まえるとともに、新たな課題や今後の取り組みの方向性を見直しをすることを目的に、中間評価を行います。

なお、この計画が令和7年度までの10年計画であることから、計画の基本理念など計画の基本的な考え方は、現行の内容を継承します。

#### (2) 中間評価の内容

計画策定時に設定した数値目標等の評価を行うとともに、市民の健康づくりに対する意識及び生活習慣を把握し今後の基礎資料とするため、市民健康意識調査（以下、アンケート調査）を実施しました。

##### ①調査地域

- ・伊勢市内

##### ②調査対象者

- ・伊勢市内在住の20歳以上の男女2,000人（無作為抽出）

##### ③調査期間

- ・令和2年11月12日（木）～令和2年11月27日（金）

##### ④調査方法

- ・郵送配布、郵送・WEB回収

##### ⑤調査票の回収状況

配布数	有効回収数		回収率
2,000 通	832 通	郵送 574 通 WEB 258 通	41.6%

## 2 領域別の取り組みに対する評価

### 目標の達成状況

成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
<b>(1) 身体活動・運動</b>				
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加	男性 44.2% (H25) 女性 37.1% (H25)	41.6% (R1) 34.6% (R1)	49.2%  42.1%	× 後退
ウォーキングを習慣としている人の増加	18.3%	23.7%	28.3% *策定時の目標値は 23.3%	◎ 達成
<b>(2) 食生活・栄養</b>				
野菜を食べるようにしている人の増加	67.8%	59.0%	71.9%	× 後退
バランスのとれた食事を取る人の増加	28.0%	40.3%	41.0%	○ 前進
<b>(3) 休養・こころ</b>				
生きがいを感じている人の増加	65.9%	54.0%	増加	× 後退
ストレスにうまく対処できる人の増加	-	58.2%	増加	-
<b>(4) 歯</b>				
自分の歯を多く有する人 (60歳：24本以上)の増加	74.2%	81.9% (R1)	85.0% *策定時の目標値は 81.3%	◎ 達成
むし歯のない子どもの増加(3歳児)	77.2%	83.9% (R1)	90.0% *策定時の目標値は 81.5%	◎ 達成
<b>(5) たばこ</b>				
喫煙習慣のある人の減少	12.2%	12.5% (R1)	10.2%	× 後退
公共の場における分煙実施施設の増加	-	100.0%	100.0%	◎ 達成
<b>(6) アルコール</b>				
日本酒に換算して2合以上の飲酒者の減少	男性 14.4% 女性 2.0%	11.1% 1.3%	減少 *策定時の目標値は 男性 13.0%	◎ 達成
<b>(7) がん</b>				
肺がん検診の受診率の増加	44.9% (H25)	13.6% (R1)	50.0%	-
乳がん検診の受診率の増加	44.7% (H25)	23.3% (R1)	50.0%	-
<b>(8) 生活習慣病</b>				
健診(検診)受診後、「異常があったがそのままにしている」人の減少	6.6%	6.5%	減少	◎ 達成
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人の減少	28.0%	32.6% (R1)	22.1%	× 後退

\* 達成状況欄 ◎：達成、○前進(未達成であるが、改善あり)、×：後退、-：評価困難(基準の変更、または当初値もしくは現状値のデータがないため、判定できないもの)。



## (1) 身体活動・運動

<p>テーマ</p> <p><b>広めよう ウォーキングの輪</b></p>	<p>行動指針</p> <p>○歩く習慣をつけよう</p> <p>○意識して体を動かそう</p>
--	--

### 目標の達成状況

成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加	男性 44.2% (H25)	41.6% (R1)	49.2%	× 後退
	女性 37.1% (H25)	34.6% (R1)	42.1%	
ウォーキングを習慣としている人の増加	18.3%	23.7%	28.3% *策定時の目標値は 23.3%	◎ 達成

- ▶ 「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人」の割合は男女ともに減少し、策定時より悪化しています。
- ▶ 「ウォーキングを習慣としている人」の割合については目標を達成しているため、目標値を28.3%に見直します。

## アンケート調査結果からみられる現状と課題

### ○運動習慣のある人は半数以下である

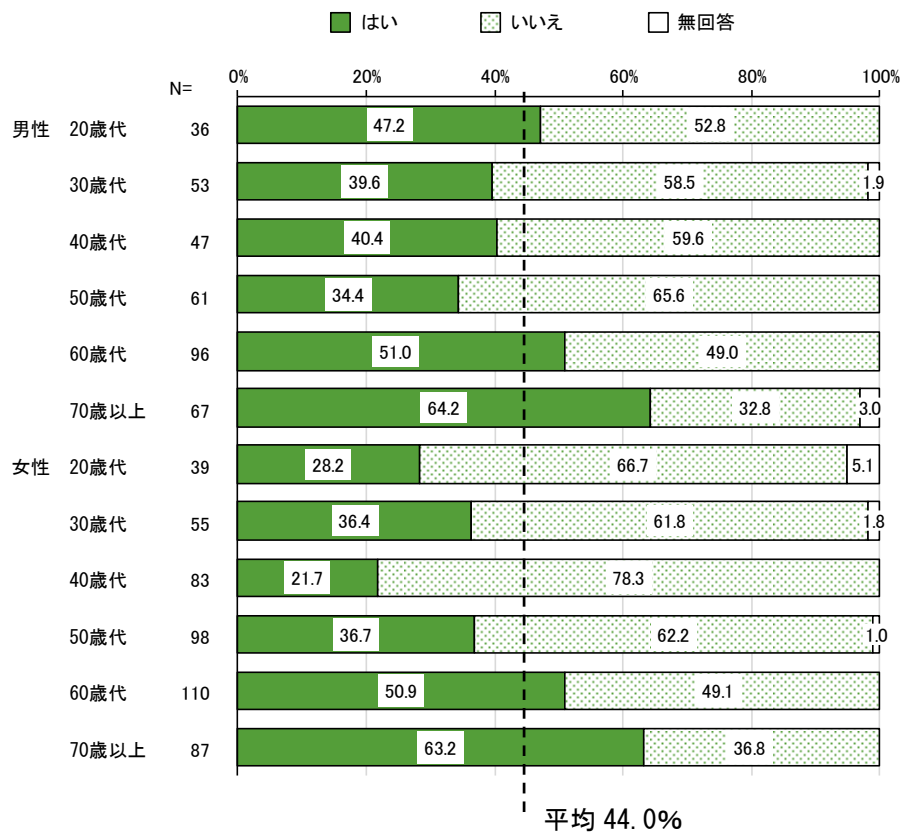
日常生活の中で、週1回以上の身体運動をしている人は44.0%となっています。性年齢別でみると、特に40歳代の女性で運動習慣がない人の割合が高くなっています。

週1回以上の身体運動を行わない、もしくは行えない理由は、「仕事・育児等で忙しく時間がない」「行いたい運動を始めるきっかけがない（一緒に運動を行う仲間がいない等）」の順に高くなっています。また、経年でみると「運動をすることが好きではない」で増加傾向となっています。

### ○ウォーキングをしたい人の割合が増加

今後、どのような運動を行いたいかについては、「ウォーキング」の割合が高く69.9%となっています。

【日常生活の中で、週1回以上の身体運動（ウォーキング、ジョギング、水泳等）の有無】



## これまでの主な取り組み

- 正しい歩き方の講座や、運動教室の開催
- 健康づくりアドバイザーと共同で実施している、定期的なウォーキング大会の開催
- 健幸ポイント制度を導入し、歩数計を活用したウォーキングを推進
- 健康増進効果を検証したウォーキングコース、コース情報を掲載したマップの作成と、市民への周知
- いせし健康体操（基本立位編、基本座位編、ラテンバージョン、基本編のアレンジ）の作成と、講座やイベントでの啓発
- いせし健康体操普及推進員の養成と、推進員による啓発活動の実施
- 高齢者を対象としたロコモティブシンドローム予防の啓発

## 今後の方向性

ウォーキングを習慣としている人の割合は、年々増加しており、ウォーキングの輪は広まってきています。しかし、運動習慣のある人の割合は半数以下の状況であるため、運動を行わない、行えない人への働きかけや支援、運動習慣の定着が課題です。

- 運動習慣のない人に対し、今後もきっかけづくりとしての講座やウォーキング大会等を継続して開催していきます。
- まちづくり協議会と連携し、ウォーキングをするきっかけづくりや、既存コースの活用等ウォーキングの推進を強化していきます。
- いせし健康体操普及推進員と協力し、いせし健康体操を体験できる機会を増やしていきます。
- アンケート調査によると、運動を職場で取り組めるような工夫が求められているため、職域と連携し、啓発を推進していきます。
- 高齢者に対してロコモティブシンドローム\*やフレイル\*等、介護予防に関する知識の普及を行います。
- 市民の健康づくりの意識を高めることができるよう、様々な媒体を活用して啓発活動を行います。

\* ロコモティブシンドローム：筋肉の減少などによって運動器である関節、骨、筋肉の機能が衰えて介護のリスクが高まる状態。

\* フレイル：加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。

## (2) 食生活・栄養

<p>テーマ</p> <p><b>バランス食で健康に</b></p>	<p>行動指針</p> <p>○薄味でバランスのとれた食事をとろう</p> <p>○野菜の摂取量を増やそう</p>
------------------------------------	---

### 目標の達成状況

成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
野菜を食べるようにしている人の増加	67.8%	59.0%	71.9%	× 後退
バランスのとれた食事を取る人の増加	28.0%	40.3%	41.0%	○ 前進

- ▶ 「野菜を食べるようにしている人」の割合は減少し、策定時より悪化しています。
- ▶ 「バランスのとれた食事を取る人」の割合は増加し、策定時より改善傾向にあります。

### アンケート調査結果からみられる現状と課題

#### ○バランスのとれた食事をする人が増加

普段の食生活の中で心がけていることは、「野菜を食べるようにしている」が最も高く、次いで「食べ過ぎないようにしている」、「栄養バランス（たんぱく質・脂質・炭水化物等）の良い食事をするようにしている」などの順となっています。また、経年でみると「薄味のものを食べるようにしている」で減少傾向となっています。

普段の食習慣で心がけていることは、「食事は1日3回きちんと食べる」が73.6%と最も高くなっています。

#### ○野菜摂取量について

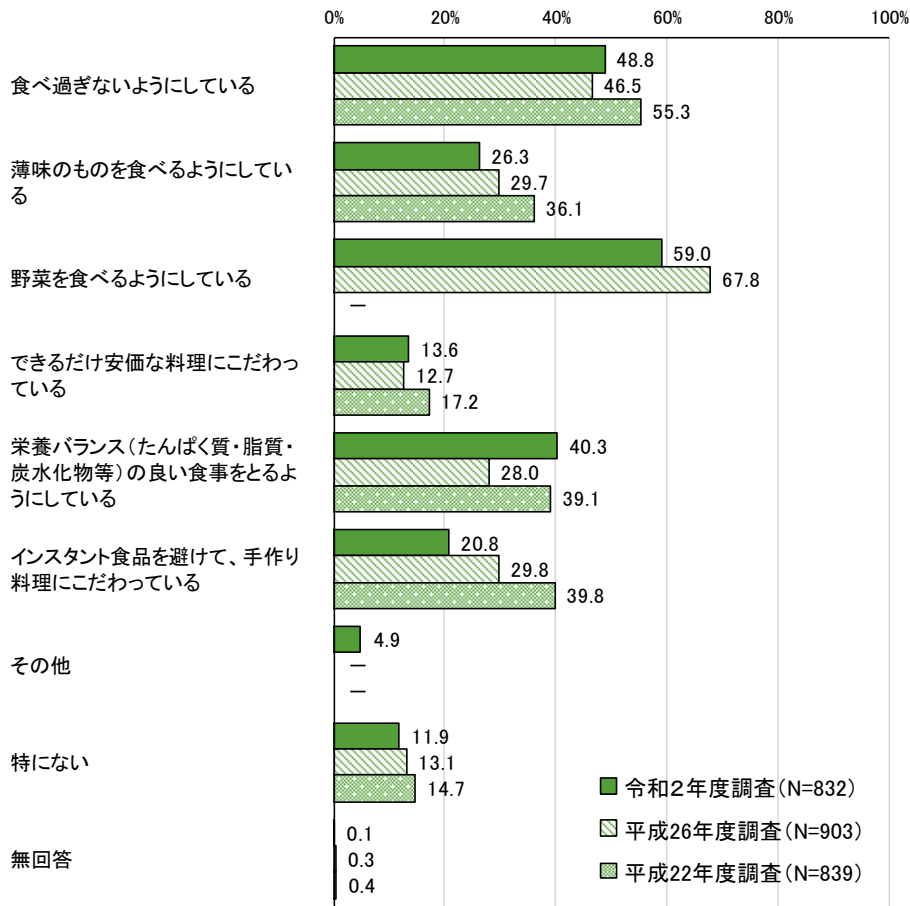
1日の野菜摂取量の目標値\*の認知度と達成状況は、5割の人が「知っている」と回答していますが、「達成している」人は3割程度となっています。

#### ○食塩摂取量について

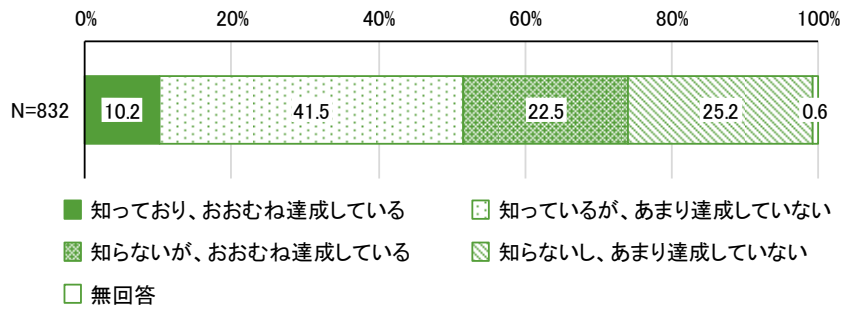
1日の食塩摂取目標量\*の認知度と取り組み状況は、5割の人が「知っている」と回答していますが、「守れている」人は4割程度となっています。

- \* 1日の野菜摂取量の目標値(成人=350g):野菜350gは生なら両手で3杯分、ゆでたら片手で3杯分。調理すると小皿(小鉢)5皿程度
- \* 1日の食塩摂取目標量:成人男性=7.5g未滿、成人女性=6.5g未滿、高血圧患者=6.0g未滿

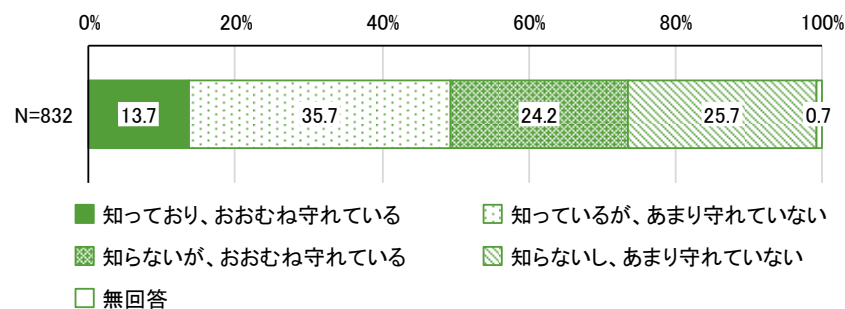
### 【普段の食生活の中で心がけていること】



### 【1日の野菜摂取量の目標値の認知度と達成状況】



### 【1日の食塩摂取目標量の認知度と取り組み状況】



## これまでの主な取り組み

- 「低カロリー・バランス食レシピ」の作成と市内施設での配布、広報やホームページ、SNSを通じた情報発信
- 野菜の摂取、減塩をテーマにした冊子やのぼりの作成、イベントの開催等で啓発活動を実施
- 季節の野菜料理のレシピや調理方法の動画を作成し配信
- 食生活改善推進協議会と連携して、料理講習会を開催
- 栄養教諭及び臨時学校栄養職員が中心となり、学校食育担当者と連携して学校での食育を推進

## 今後の方向性

バランスのとれた食事を心がけている人の割合は増加しており、食生活における健康意識の向上がみられます。しかし、1日の野菜摂取量の目標値や1日の食塩摂取目標量の認知度は約半数あるものの、達成状況は約3割にとどまっている状況です。特に若い世代における意識が低いことから、インターネットの活用等市民のニーズに合わせた、さらなる啓発活動を推進していきます。

- 野菜の摂取や減塩をテーマとした啓発冊子および「低カロリー・バランス食レシピ」を作成するとともに、街頭イベント等で啓発活動を行います。
- 「低カロリー・バランス食レシピ」を活用しやすくするために、SNSや動画配信などの工夫をおこないます。
- 食生活改善推進協議会が実施する料理講習会で、野菜摂取促進、バランス食、減塩についての講習内容を取り入れます。
- 管理栄養士等が実施している食生活の改善を目的とした相談支援を今後も継続していきます。
- あらゆる世代に対して、特定保健指導や健康相談において相談や指導を行います。

### (3) 休養・こころ

<b>テーマ</b>  <b>ストレスと上手く つきあいリフレッシュ</b>	<b>行動指針</b>  ○自分に合ったストレス対処法を見つけよう ○悩みを抱え込まずに相談しよう
--	--

#### 目標の達成状況

成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
生きがいを感じている人の増加	65.9%	54.0%	増加	× 後退
ストレスにうまく対処できる人の増加	-	58.2%	増加	-

- ▶ 「生きがいを感じている人」の割合は減少しており、策定時より悪化しています。
- ▶ 「ストレスにうまく対処できる人」の割合は令和2年度では58.2%となっています。

#### アンケート調査結果からみられる現状と課題

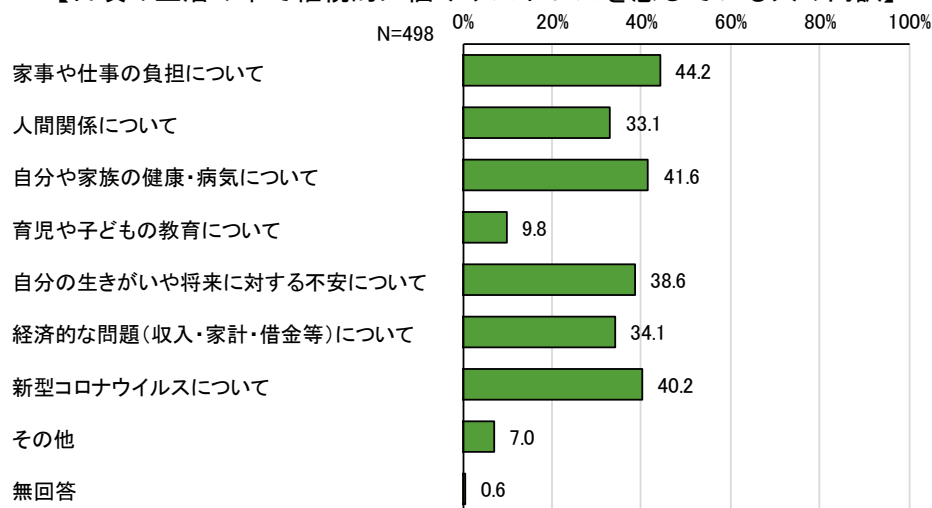
##### ○半数以上の人にはストレスを感じている

日頃ストレスを感じている人は全体の59.9%となっています。

日頃の生活の中で継続的に悩みやストレスを「どちらかといえば感じている」人のストレスの内訳は、「家事や仕事の負担について」が44.2%で最も高く、次いで「自分や家族の健康・病気について」が41.6%、「新型コロナウイルスについて」が40.2%の順となっています。

ストレスの対処法がわからない人が16.9%となっています。

【日頃の生活の中で継続的に悩みやストレスを感じている人の内訳】



## これまでの主な取り組み

- 自殺予防週間・対策強化月間に合わせ、講演会や自殺予防のパネル展示、自殺予防リーフレットの作成・配布、広報、ホームページ、LINE、ケーブルテレビ等での啓発
- 子育て相談、成人健康相談、電話相談、健康医療ダイヤル24等、相談できる場の提供
- 各種こころの相談窓口について、広報いせ、ホームページ等で情報提供を行うとともに、リーフレットを作成し関係機関等へ配布
- 令和2年度には新型コロナウイルス感染症対応として、臨床心理士・保健師による相談を実施
- メンタルパートナーの養成講座の実施
- 伊勢市自殺対策推進計画（平成31年3月策定）に基づき、庁内会議・ワーキンググループを設置し、各分野との連携による自殺対策の推進

## 今後の方向性

日頃ストレスを感じている人の割合は、6割程度となっています。ストレスを軽減したり、うまくつきあいながら対処していく方法を身につけることが大切です。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、様々な悩みや不安を抱える人が増加するとともに、自殺のリスクが高まることが懸念されるため、こころの健康づくりの取り組みの強化が必要です。

- こころの健康づくりについての講座や啓発、健康相談・電話相談等について、継続して実施していきます。
- こころの健康づくり啓発リーフレットの配布・設置場所等を拡充していきます。
- メンタルパートナー養成講座の対象者を拡充していきます。
- 各種相談窓口等について、広報やホームページ、リーフレットの配布等市民の特性やニーズに合わせて情報提供を行います。
- 自殺対策については関係部署との連携を強化し、課題の共有、対策を検討し、取り組みを推進していきます。



## (4) 歯

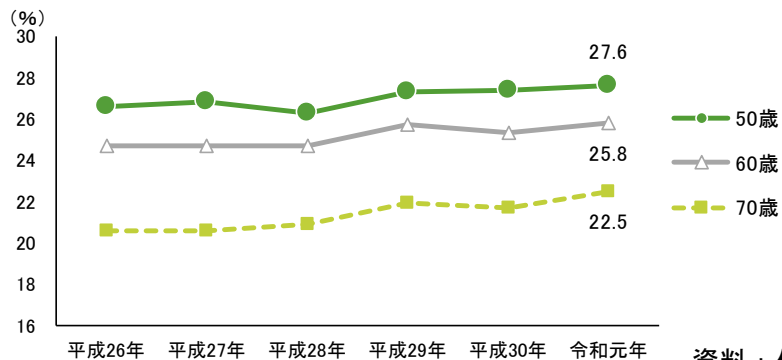
<p>テーマ</p> <p><b>いつまでもしっかり 噛める丈夫な歯</b></p>	<p>行動指針</p> <p>○むし歯を予防しよう</p> <p>○歯周病を予防し、8020を目指そう</p>
--	---

### 目標の達成状況

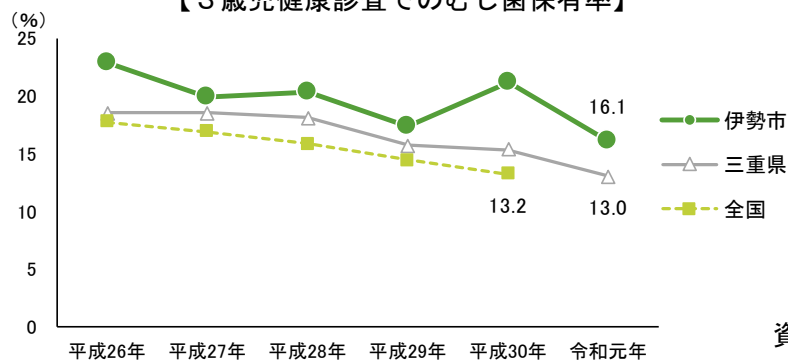
成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
自分の歯を多く有する人 (60歳：24本以上)の増加	74.2%	81.9% (R1)	85.0% *策定時の目標値は 81.3%	◎ 達成
むし歯のない子どもの増加(3歳児)	77.2%	83.9% (R1)	90.0% *策定時の目標値は 81.5%	◎ 達成

- ▶ 「自分の歯を多く有する人(60歳：24本以上)」の割合は増加し、目標値を達成しているため、目標値を85.0%に見直します。
- ▶ 「むし歯のない子どもの増加(3歳児)」の割合は増加し、目標値を達成しているため、目標値を90.0%に見直します。

【歯周病検診での現在歯数】



【3歳児健康診査でのむし歯保有率】



## アンケート調査結果からみられる現状と課題

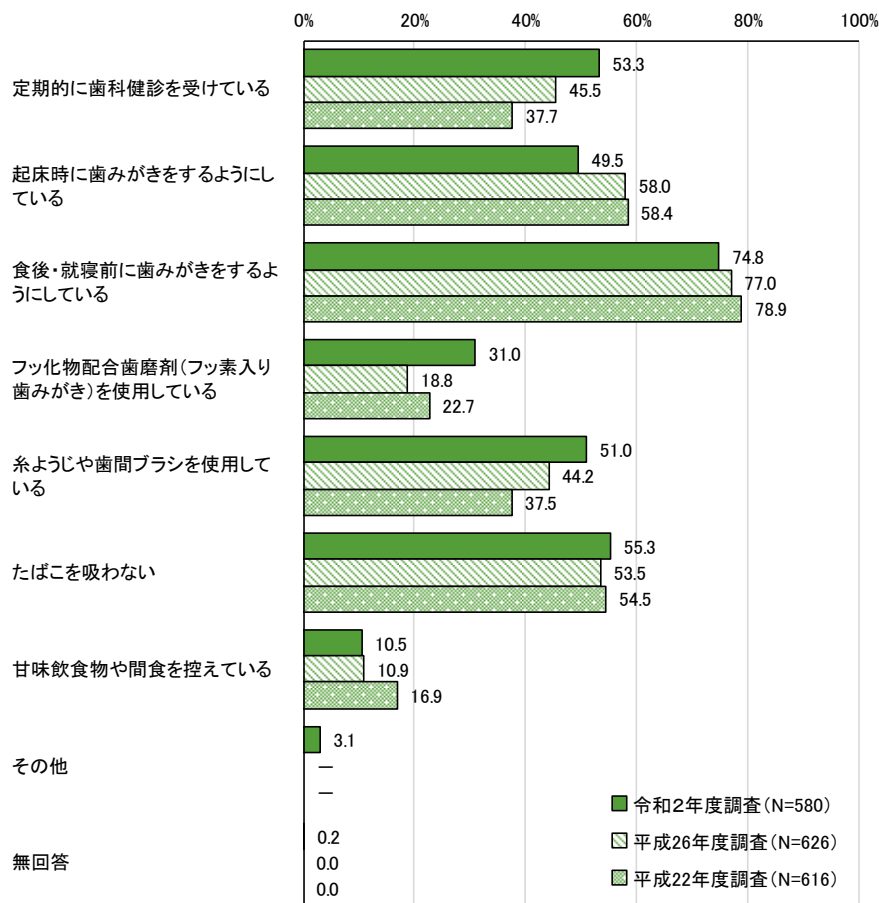
### ○半数以上の人 は定期的に歯科健診を受けている

歯の健康のために実行していることは、「食後・就寝前に歯みがきをするようにしている」が74.8%で最も高くなっています。また、「定期的に歯科健診を受けている」、「糸ようじや歯間ブラシを使用している」で増加傾向となっています。一方では「食後・就寝前に歯みがきをするようにしている」、「起床時に歯みがきをするようにしている」で減少傾向となっています。

### ○8020 運動を知っている人の割合が増加

8020 運動を「知っている」人が54.0%、「聞いたことはある」人が22.7%で合わせると76.7%となっています。

【歯の健康のために実行している内容】



## これまでの主な取り組み

- むし歯予防や歯周病予防について啓発及び健康教育を実施
- 2歳6か月児、3歳児を対象にフッ化物を活用したむし歯予防対策の推進
- 妊婦歯科健診を実施
- 平成30年度からは、1歳6か月児健診を受診した児の保護者を対象に、子育て応援歯科健診を実施
- 歯周病検診の対象年齢を拡大
- 各学校において「歯と口の健康週間」を中心に、学習する機会を設定

## 今後の方向性

むし歯予防及び歯周病予防の推進については、継続的な取り組みの推進を行うとともに、ライフステージごとの特性をふまえ、さらなる啓発の強化や効果的な周知が必要です。

- 子どものむし歯予防を推進するため、フッ化物を活用した対策や啓発を実施していきます。
- 歯科健康診査については、今後も受診推奨、啓発を実施していきます。
- 歯科医師会と連携し健康イベントにおいて、歯の無料健診や相談支援を実施します。
- あらゆる世代に対して8020運動の啓発を行っていきます。

## (5) たばこ

<p>テーマ</p> <p><b>マナーを守って きれいな空気</b></p>	<p>行動指針</p> <p>○たばこを吸わないようにしよう</p> <p>○周囲に煙を吸わせないようにしよう</p>
---	---

### 目標の達成状況

成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
喫煙習慣のある人の減少	12.2%	12.5% (R1)	10.2%	× 後退
公共の場における分煙実施施設の増加	-	100.0%	100.0%	◎ 達成

- ▶ 「喫煙習慣のある人」の割合は増加し、策定時より改善されていない状況です。
- ▶ 「公共の場における分煙実施施設の増加」の割合は、目標値を達成していることから、新たな成果目標を設定します。

新たな成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)
受動喫煙を受ける機会のない人の増加	-	37.7%	増加

### アンケート調査結果からみられる現状と課題

#### ○受動喫煙を受ける機会のない人は増加している

「受動喫煙を受ける機会はない」が37.7%となっています。

#### ○喫煙者が受動喫煙を防ぐためにしていること

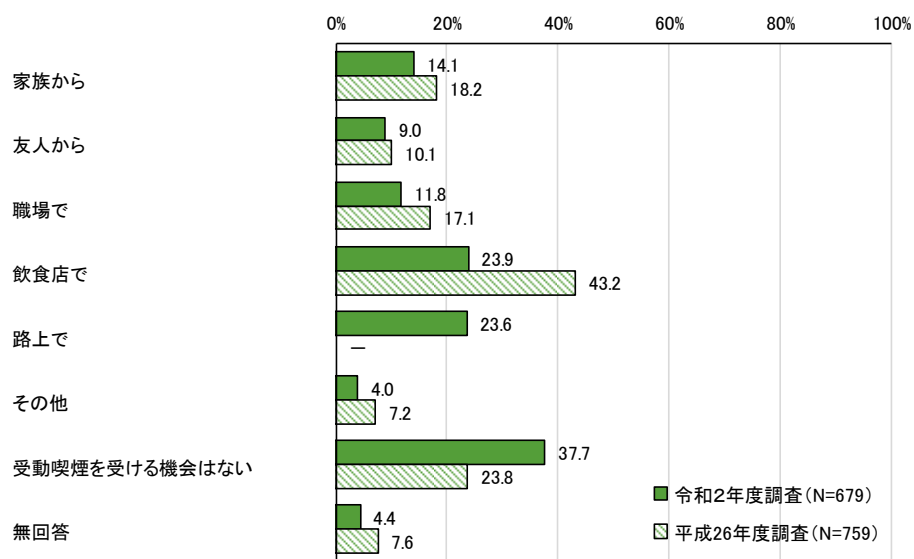
非喫煙者に対して受動喫煙を防ぐためにしていることは「決められた喫煙場所では喫煙しない」人が72.1%となっており、ついで「公衆の場では喫煙しない」、「未成年者や妊婦の前では喫煙しない」の順になっています。

#### ○「COPD（慢性閉塞性肺疾患）＊」を知らない人が約6割

「言葉も意味も知らない」人は57.8%となっています。

＊ COPD（慢性閉塞性肺疾患）：主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患です。

### 【受動喫煙を受ける機会】



### これまでの主な取り組み

- 平成 28 年 4 月に伊勢市公共施設における受動喫煙防止対策ガイドライン（以下ガイドライン）を作成（令和 2 年 3 月改定）し、ガイドラインに沿った受動喫煙対策を推進
- 市内公共施設の受動喫煙防止状況調査や受動喫煙防止対策効果測定を実施し、改善が必要な公共施設への助言や指導
- 受動喫煙防止ステッカーの作成と配布
- 広報や市ホームページ・ケーブルテレビ等を通じ、たばこに関する情報発信
- あらゆる世代に対してたばこに関するパンフレット等を作成し配布
- 中学生を対象とした「たばこと健康に関するポスターコンクール」の開催と入賞作品、パネル等の展示による啓発
- 母子健康手帳交付時や新生児訪問、幼児健康診査等において、禁煙・分煙指導を実施
- 学校保健会と連携して、喫煙に関する教育の取り組みを進め、家庭への啓発

## 今後の方向性

健康増進法の改正に伴い、地方公共団体の責務として、望まない受動喫煙が生じないよう、受動喫煙を防止するための取り組みを総合的にかつ効果的に推進するよう求められています。今後も引き続き、喫煙や受動喫煙による健康影響などに関する啓発や、家庭における受動喫煙防止の普及啓発に取り組むとともに、公共施設における受動喫煙防止対策ガイドラインの推進に取り組んでいきます。

- ガイドラインの周知を継続して行うとともに、国の動向により必要に応じ改訂していきます。また受動喫煙防止ステッカーの配布を拡充していきます。
- 受動喫煙防止状況調査を継続して行うことにより現状を把握していきます。
- 今後も引き続き、禁煙・分煙・防煙についてや、喫煙者・非喫煙者ともに受動喫煙防止の行動がとれるように、具体的な受動喫煙防止方法を啓発していきます。
- 学校と連携して、啓発方法（ちらし配布、出前講座等）を検討してきます。
- COPDを含め、喫煙が健康におよぼす影響について、禁煙・分煙啓発と合わせ情報提供や啓発活動を継続して行います。
- 特定保健指導、健康相談において、相談・指導を行います。

## (6) アルコール

<p>テーマ</p> <p><b>こころがけよう 適度なお酒</b></p>	<p>行動指針</p> <p>○適量を知り、飲み過ぎないようにしよう</p> <p>○未成年、妊婦は飲まない</p>
--	--

### 目標の達成状況

成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
日本酒に換算して2合以上の飲酒者の減少	男性 14.4% 女性 2.0%	11.1% 1.3%	減少 *策定時の目標値は 男性 13.0%	◎ 達成

- ▶ 毎日飲酒している人のうち「日本酒に換算して2合以上の飲酒者」の割合は男女ともに減少し、目標値を達成しているため、さらなる減少を目標とします。

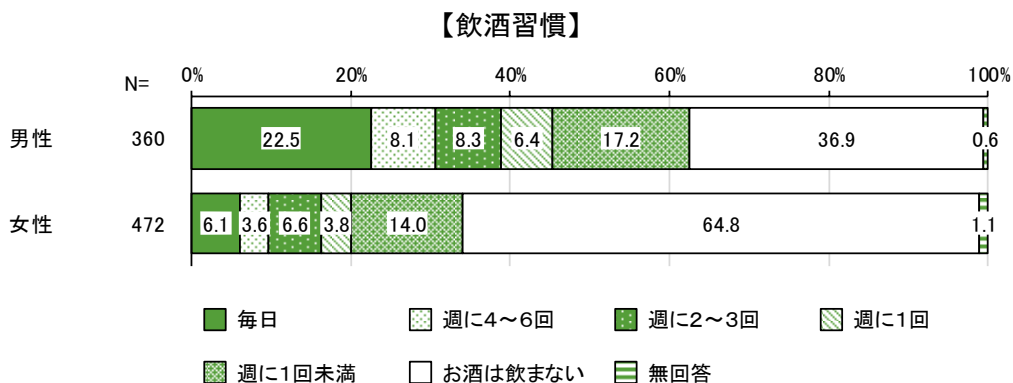
### アンケート調査結果からみられる現状と課題

#### ○毎日飲酒する人の割合は減少している

飲酒習慣については、毎日飲酒する人は13.2%となっています。性年齢別でみると、女性よりも男性の方が多く、「毎日」の習慣がある男性は22.5%となっており、特に70歳以上で3割半ばと高くなっています。一方、女性で「お酒を飲まない」人は64.8%となっています。

#### ○適切な飲酒量を知らない人は5割

節度ある適度な飲酒量については、「知らない」が46.8%、「知っている」が37.9%となっています。



## これまでの主な取り組み

- 健康の日における街頭啓発、広報・ホームページ・ケーブルテレビでの発信やリーフレットの作成・配布等、主に働き盛り・若い世代を対象にした啓発の実施
- 母子健康手帳交付時などで飲酒について確認し、必要時、禁酒・減酒の指導の実施
- 特定保健指導、健康相談における相談・指導
- 多量飲酒者やその家族などが相談できる場について情報提供
- 学校において学校保健会と連携して、薬物乱用防止教育とともに飲酒に関する教育の取り組みを推進

## 今後の方向性

成人男性における、毎日日本酒に換算して2合以上飲酒する人の割合が目標を達成し改善傾向がみられます。しかし、節度ある適度な飲酒量について、知っている人の割合が37.9%にとどまっていることから、啓発方法の工夫が必要です。

- 健康の日における街頭啓発、広報・ホームページ・ケーブルテレビでの発信やリーフレットの作成・配布等により啓発を継続して行います。
- 特定保健指導、健康相談において、相談・指導を行います。
- 多量飲酒者やその家族などが相談できる場について情報提供を行います。



## (7) がん

<p>テーマ</p> <p><b>受けて安心 がん検診</b></p>	<p>行動指針</p> <p>〇がん検診を受けよう</p>
---	-------------------------------

### 目標の達成状況

成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
肺がん検診の受診率の増加	44.9% (H25)	13.6% (R1)	50.0%	—*
乳がん検診の受診率の増加	44.7% (H25)	23.3% (R1)	50.0%	—*

▶ 「肺がん検診の受診率」の割合は13.6%となっています。

▶ 「乳がん検診の受診率」の割合は23.3%となっています。

\* 平成27年度からがん検診受診率の算出方法が変更となっているため評価困難とし、中間値を今後の基準とします。また、目標値については、国の目標値に合わせ変更なしとします。

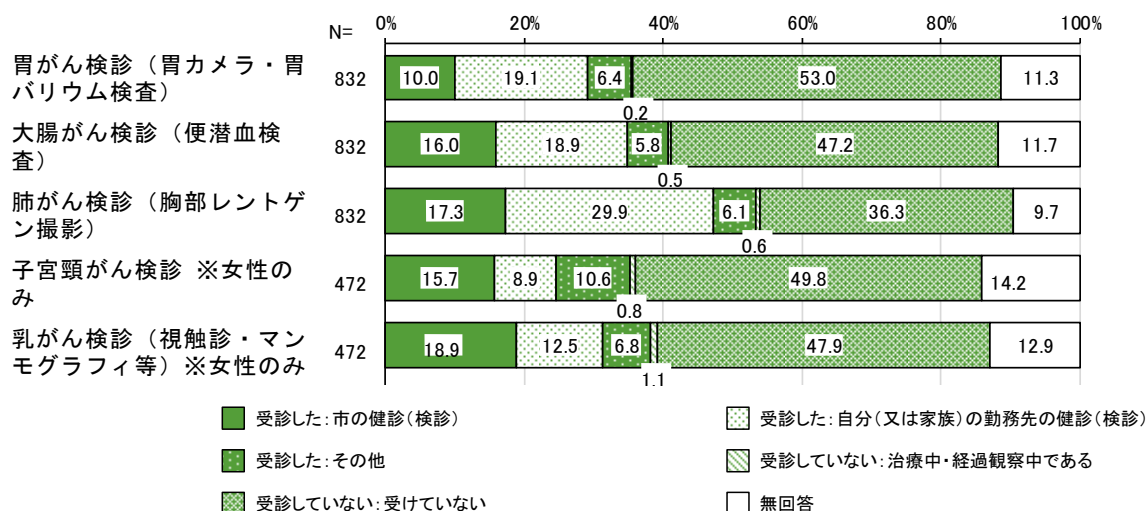
### アンケート調査結果からみられる現状と課題

#### 〇がん検診を受診した人は4～5割

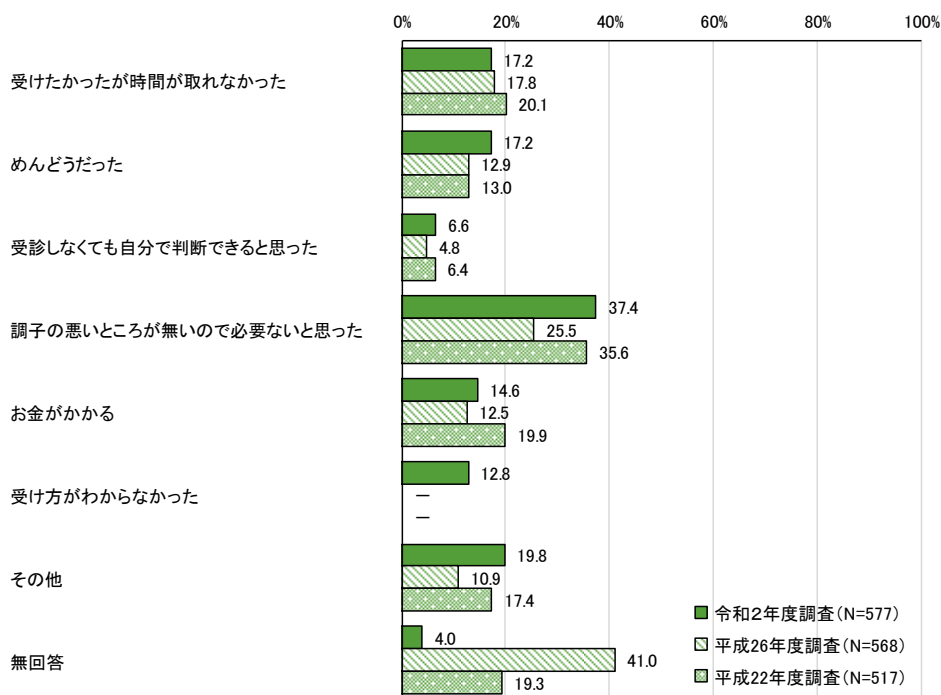
1年間に受診したがん検診については、「肺がん検診」については5割を超えています  
が、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの検診については、4割程度となっていま  
す。

健診(検診)を受けていない理由は、「調子の悪いところが無いので必要ないと思った」  
が37.4%で最も多く、次いで「受けたかったが時間が取れなかった」、「めんどうだった」  
がともに17.2%、「受け方がわからなかった」が12.8%の順となっています。

### 【1年間に受けたがん検診の有無】



### 【健診 (検診) を受けていない理由】



### これまでの主な取り組み

- 健康の日、健康文化週間等のイベント会場や幼児健康診査会場での啓発、職域との連携により、あらゆる世代に対して啓発実施
- 女性がんの集団検診について、WEB予約の導入、検診会場での託児実施等、受診しやすい環境整備を実施
- 女性がん検診無料クーポン券、肺がん検診補助券の配布
- 精密検査未受診者への家庭訪問や電話相談を実施し、精密検査の必要性について啓発実施
- 小中学校の保健の教科書に「がん」についての記載があり、発達段階に応じた指導実施

## 今後の方向性

各種がん検診の受診率は、国の目標値に達していない状況です。がんの早期発見・早期治療につなげるべく、引き続き受診率向上に向け、効果的な周知・啓発の徹底に努めます。

- 職域と連携し集団検診受診者に女性がんに関する啓発を実施する等様々な機会をとらえ啓発を実施していきます。
- 女性がん検診無料クーポン券、肺がん検診補助券の配布を継続して行います。
- 休日の集団検診実施等、より受診しやすい環境を整備していきます。また、職域と連携し、あらゆる世代に対してがん検診の受診勧奨、啓発を実施していきます。
- 精密検査の未受診者への家庭訪問や電話相談を実施し、精密検査の必要性について啓発していきます。

## (8) 生活習慣病

<p>テーマ</p> <p><b>健診結果を生かした健康管理</b></p>	<p>行動指針</p> <p>○健診結果を参考に、生活改善に取り組もう</p> <p>○糖尿病や循環器疾患の重症化を予防しよう</p>
--	---

### 目標の達成状況

成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
健診（検診）受診後、「異常があったがそのままにしている」人の減少	6.6%	6.5%	減少 *達成しているが、さらなる減少を目標とする	◎ 達成
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人の減少	28.0%	32.6% (R1)	22.1%	× 後退

- ▶ 「健診（検診）受診後、“異常があったがそのままにしている”人」の割合は減少し、目標を達成していますが、さらなる減少を目標とします。
- ▶ 「メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人」の割合は増加し、策定時より悪化しています。

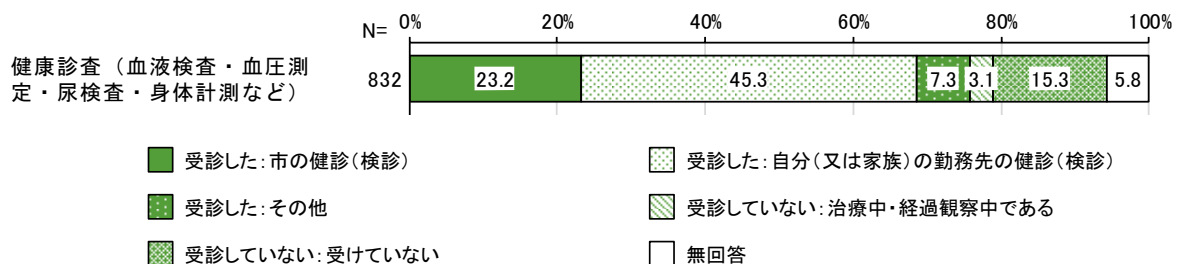
### アンケート調査結果からみられる現状と課題

#### ○健康診断を受診した人の割合は7割

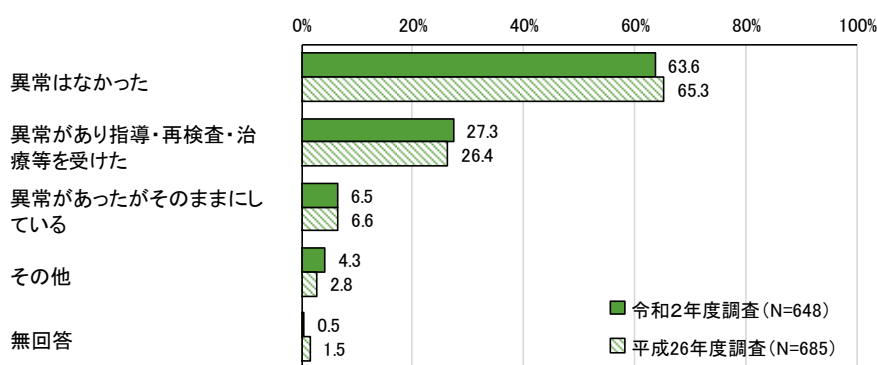
1年間に受けた健康診断について、受診した人が75.8%と7割を超えています。

健診（検診）結果に対しての対処として「異常はなかった」が63.6%となっています。また、「異常があったがそのままにしている」人が6.5%となっています。

【1年間に受けた健康診断の有無】



## 【健診（検診）結果に対するの対処の有無】



### これまでの主な取り組み

- 成人健康相談、栄養相談、特定保健指導において、健康や食生活等について相談できる場を設置
- 生活習慣病をテーマにした講座を開催。また、健康テラスや広報等で啓発実施
- 医療機関と連携し糖尿病治療中断者、未受療者、治療中の者に対し、保健指導実施
- 広報いせ、ケーブルテレビ、ホームページ等にて啓発実施

### 今後の方向性

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が策定時より悪化しており、生活習慣の改善を目的とした特定保健指導をはじめ、各世代の特性に合わせて様々な媒体・手段を使った啓発の強化が不可欠です。

- 成人健康相談、栄養相談や特定保健指導の希望者へ保健指導を行います。
- 職域と連携し、健康チェックイベントを拡充していきます。
- 医療機関と連携し、糖尿病治療中断者、未受療者、治療中の者に対し、保健指導を行います。

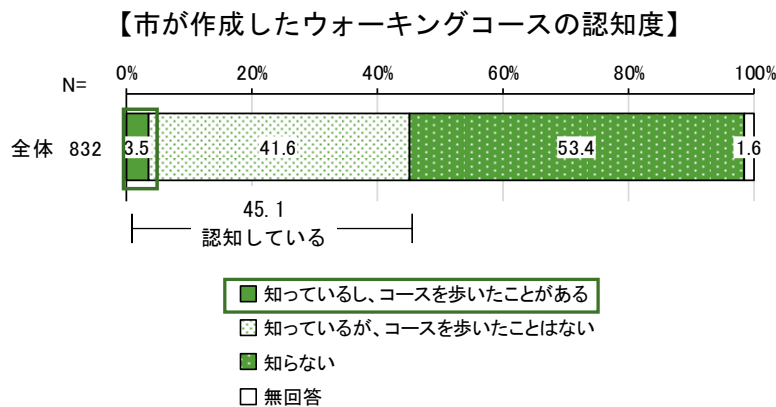
### 3 重点事業の取り組みに対する評価

#### (1) ウォーキングを中心とした健康づくり

##### アンケート調査結果からみられる現状と課題

週1回以上の身体運動を行っている人のうちウォーキングに取り組んでいる人は、53.8%となっており、過去の調査と比較すると増加傾向となっています。

本市が作成したウォーキングコースの認知度は45.1%と増加傾向にありますが、ウォーキングコースを歩いた人は3.5%と低くなっています。また、今後取り組んでいきたい運動として、69.9%の人が「ウォーキング」を挙げています。



本市オリジナルの「いせし健康体操」の認知度は16.5%と低く、知らない人が8割となっています。体操を実施しやすくするための取り組みとして「イベントなどで気軽に体験できる機会を増やす」が43.3%と最も高くなっています。

##### これまでの主な取り組み

ウォーキングを習慣とする人の増加を目標に、正しい歩き方や運動効果について講習会を開催したり、ホームページや広報等で情報提供を実施する他、健康増進効果を検証したウォーキングマップ（令和2年2月現在：75コース作成）を活用したウォーキング大会を開催しました。また、健康づくりアドバイザー（ヘルスアドバイザー）と共同企画のウォーキング大会を開催したり、自治会やまちづくり協議会と連携してウォーキングを推進してきました。

さらに、日常生活の中での身体活動の増加を目標に、皇学館大学監修のもと「いせし健康体操」を作成し、気楽に楽しく実践してもらえるよう、イベントや講座を開催しました。また、広く地域に体操を広めていくため、いせし健康体操普及推進員（以下：推進員）を養成し、推進員と一緒に啓発活動を実施しました。

## 今後の方向性

ウォーキングは「いつでも」「誰でも」「どこでも」気軽に取り組める健康法です。引き続き、取り組みのきっかけづくりとしての講座やウォーキング大会等について、新型コロナウイルス感染症対策を取りながら実施していきます。また、健康増進効果を検証したウォーキングコースの利用を広めていくため、ホームページの情報を活用しやすくしたり、自治会やまちづくり協議会との連携により、多くの地域住民に周知していきます。

日常生活の中に、短い時間でも気軽に取り入れることのできる運動として「いせし健康体操」をさらに広めていくため、推進員と協力してイベント等を開催したり、職域との連携により働く世代への啓発を推進していきます。また、自宅等で自主的に取り組めるよう動画の配信やSNS等を利用して情報の発信を行います。



ヘルスアドバイザーと共同企画のウォーキング大会



いせし健康体操普及推進員との啓発イベント

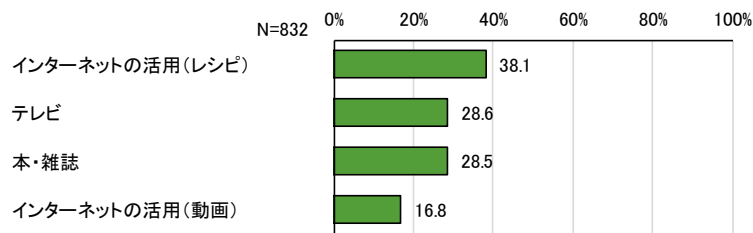
## (2) 「低カロリー・バランス食」の献立を活用した健康づくり

### アンケート調査結果からみられる現状と課題

本市が作成した「低カロリー・バランス食レシピ」について「知らない」人は73.3%と最も高くなっています。

日頃、料理の参考にしているのは、「インターネットの活用」「テレビ」の順に高くなっており、特に若い世代で「インターネットの活用」が高くなっています。

【日頃、料理の参考にしているもの（上位4項目）】



### これまでの主な取り組み

主食・主菜・副菜がそろった食事について啓発するため、食生活改善推進協議会と協働で「低カロリー・バランス食レシピ」を作成し、市内公共施設等での配布や広報やホームページ、SNS等を通じた情報発信を行いました。また、料理講座や健康教室などで、正しい知識の普及啓発を行いました。

野菜摂取量の増加を目的に、季節の野菜料理のレシピや調理方法の動画を新たに作成し配信を行いました。また、啓発イベントや幼児健康診査等の機会に、子育て世代への野菜の適正量の啓発を行いました。

食塩摂取量の減少を目的に、広報いせや低カロリー・バランス食レシピを通じて啓発を行いました。

### 今後の方向性

生活習慣病を予防するためには、バランスのとれた食生活が大切です。新型コロナウイルス感染症対策を取りながら、あらゆる世代を対象にした講座やイベント等を開催し、啓発を推進していきます。

また、今後も引き続き、薄味でバランスのとれた食事や野菜摂取量についての啓発を推進していきます。

さらに、今後ますますインターネットの活用が広がってくることが考えられるため、SNSや動画配信など市民のニーズに合わせて工夫を重ね、啓発していきます。



### (3) 生活習慣病の発症と重症化予防

#### アンケート調査結果からみられる現状と課題

「健康診断」を受けた人は7割いますが、がん検診を受けた人は、肺がんを除き4割程度となっています。受けていない理由として「調子の悪いところが無いので必要ないと思った」が37.4%あり前回の調査より11.9%増えています。

メタボリックシンドロームの該当者と予備群の人の割合が年々増加しています。

#### これまでの主な取り組み

生活習慣病予防と重症化予防を目的に、成人健康相談、栄養相談を実施しました。また、特定健康診査の結果からメタボリックシンドローム該当者等を対象に保健指導を実施し、食生活、運動等の取り組みを啓発しました。糖尿病性腎症から人工透析へ移行の防止を図るために、医療機関と連携し糖尿病治療中断者、未受療者、治療中の人を対象に保健指導を実施しました。

生活習慣病をテーマの講演会や健康テラス等における啓発を行いました。

#### 今後の方向性

職域と連携し、あらゆる世代に対して検診の受診勧奨を行うとともにイベントを通して生活習慣病予防の啓発を拡充します。

特定健康診査で保健指導の対象となった人に対して指導を行い、生活習慣の改善に向けた取り組みを支援します。

医療機関と連携し循環器疾患、糖尿病の重症化予防を目的に保健指導を継続します。

がんについての正しい知識やがんの予防について啓発するとともに、がん検診の受診率向上に向けた取り組みを強化します。

## 4 計画の推進のための仕組みづくり・環境づくりの評価

### これまでの主な取り組み

- 健康づくりを総合的にかつ効果的に行うため、医療保健関係者と学識経験者、市民代表により組織された「伊勢市民健康会議」により、計画の進行管理を実施
- 気軽に健康チェックができる場である「健康テラス」の常設機器として平成28年に「脳年齢計」を追加設置し、さらに、市民のニーズに合わせた各種健康チェックの実施や、様々なテーマに合わせた啓発ポスターの掲示等実施
- 健康づくりを積極的に実践し、リーダーとなる健康づくりアドバイザーを養成し、ウォーキング大会や健康づくりイベントなど、健康課と共同して啓発活動実施
- 「いせし健康体操」を地域に広く啓発するため、令和元年度に「いせし健康体操普及推進員」を養成し、地域やイベントにて体操を普及
- 令和2年度に「伊勢市健康マイレージ事業」として、健康づくり啓発冊子「伊勢の元気人チャレンジBOOK」を作成し配布

### 今後の方向性

- 「健康文化週間」「健康の日」を自らの健康づくりについて考え、実践するきっかけとするために、運動、食生活、こころの健康、生活習慣病予防など様々なテーマで講座やイベント等を開催し、地域における健康づくりの輪を広げていきます。
- 主体的な健康づくりを推進していく健康づくりアドバイザーやいせし健康体操普及推進員を養成し、地域で活躍することができるよう支援を行います。
- 住民が自ら健康づくりを実践するきっかけづくりとして、ホームページや広報で広く啓発する他、SNS等を活用するなどニーズに合わせた情報発信を行います。
- 「気軽に健康チェックができる場の設定」を望む声が多いことから、市内各地において健康チェックイベントの開催や、自ら健康チェックをするための情報提供を行います。

## 《参考資料》

- 伊勢市民健康意識調査結果
- 5年間の主な取り組み状況
- 第2期伊勢市健康づくり指針の現状値と目標値

# ○伊勢市民健康意識調査結果

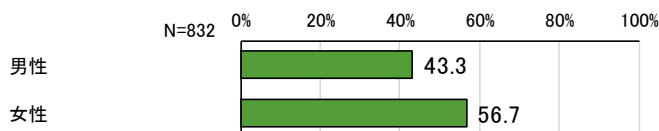
調査期間：令和2年11月12日（木）～令和2年11月27日（金）

配布数	有効回収数		回収率
2,000 通	832 通	郵送 574 通 (69.0%) WEB 258 通 (31.0%)	41.6%

	n	年齢					
		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
全体	832	75	108	130	159	206	154
	100.0	9.0	13.0	15.6	19.1	24.8	18.5
回答方法	郵送	574	41	58	70	103	141
	100.0	7.1	10.1	12.2	17.9	28.0	24.6
WEB	258	34	50	60	56	45	13
	100.0	13.2	19.4	23.3	21.7	17.4	5.0

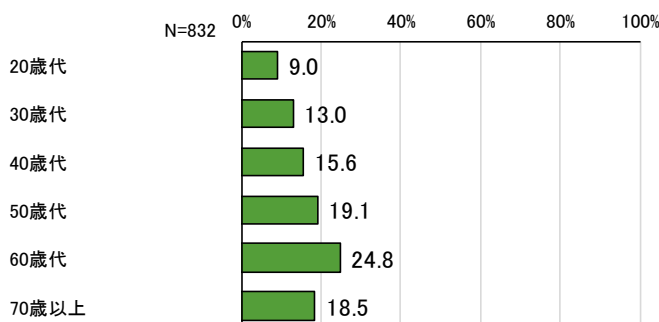
## 1 あなたご自身について

問1 性別をお答えください。(1つに○)



	実数(件)	割合 (%)
男性	360	43.3
女性	472	56.7

問2 年齢はおいくつですか。(1つに○)

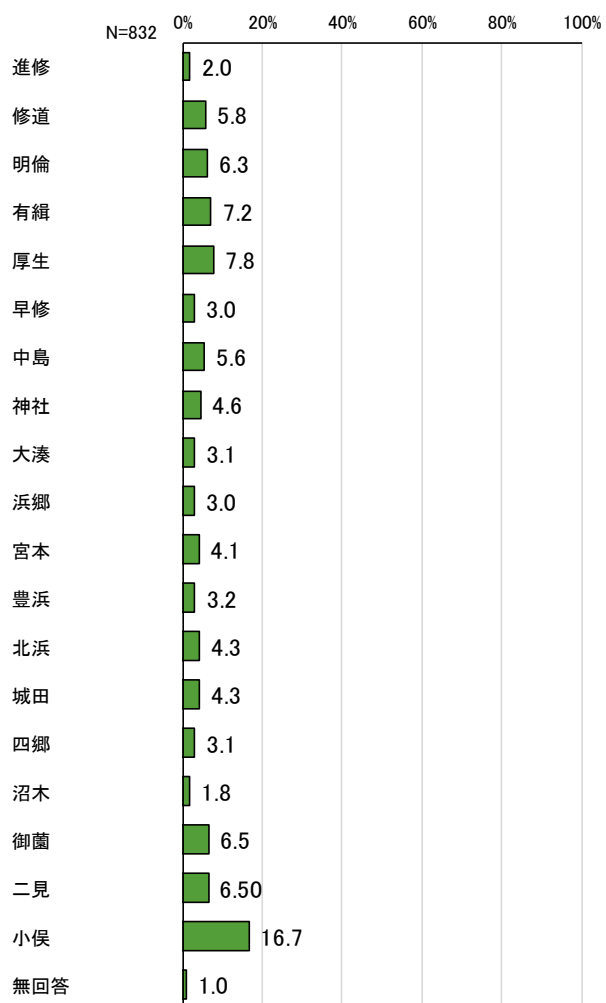


20歳代	75	9.0
30歳代	108	13.0
40歳代	130	15.6
50歳代	159	19.1
60歳代	206	24.8
70歳以上	154	18.5

問3 身長と体重をお答えください。(数字で記入)

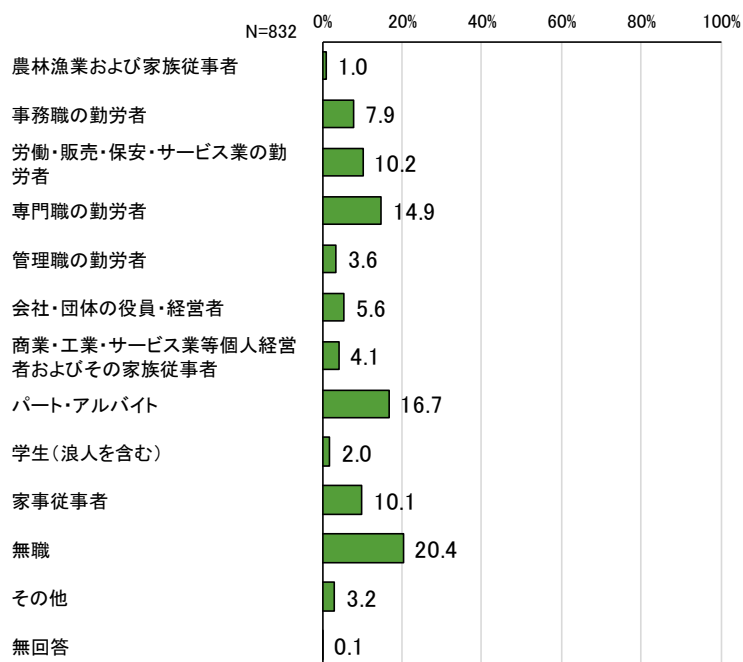
身長	平均	体重	平均
cm	161.84	kg	59.53

問4 お住まいの学区はどちらですか。(1つに○)



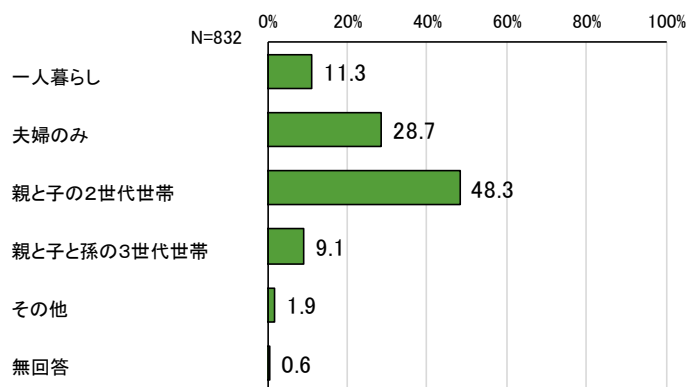
	実数(件)	割合(%)
進修	17	2.0
修道	48	5.8
明倫	52	6.3
有緝	60	7.2
厚生	65	7.8
早修	25	3.0
中島	47	5.6
神社	38	4.6
大湊	26	3.1
浜郷	25	3.0
宮本	34	4.1
豊浜	27	3.2
北浜	36	4.3
城田	36	4.3
四郷	26	3.1
沼木	15	1.8
御菌	54	6.5
二見	54	6.5
小俣	139	16.7
無回答	8	1.0

問5 あなたの職業を教えてください。(1つに○)



	実数(件)	割合 (%)
農林漁業および家族従事者	8	1.0
事務職の勤労者	66	7.9
労働・販売・保安・サービス業の勤労者	85	10.2
専門職の勤労者	124	14.9
管理職の勤労者	30	3.6
会社・団体の役員・経営者	47	5.6
商業・工業・サービス業等個人経営者およびその家族従事者	34	4.1
パート・アルバイト	139	16.7
学生(浪人を含む)	17	2.0
家事従事者	84	10.1
無職	170	20.4
その他	27	3.2
無回答	1	0.1

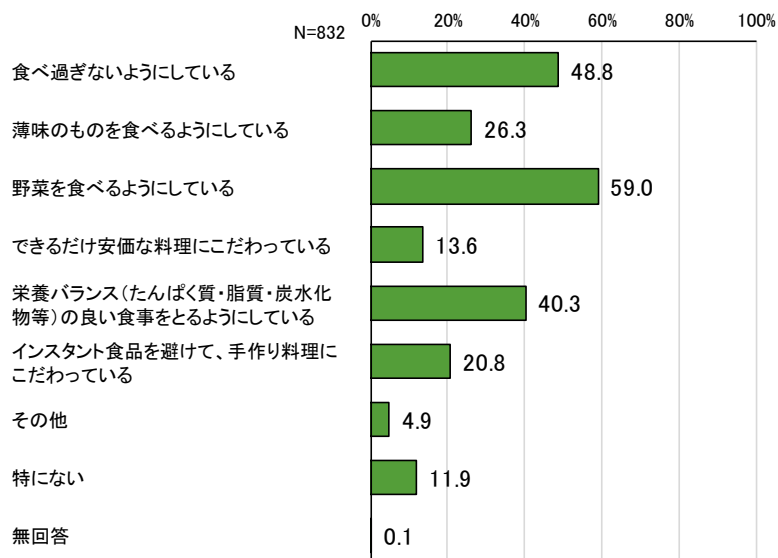
問6 あなたの世帯の構成を教えてください。(1つに○)



	実数(件)	割合 (%)
一人暮らし	94	11.3
夫婦のみ	239	28.7
親と子の2世代世帯	402	48.3
親と子と孫の3世代世帯	76	9.1
その他	16	1.9
無回答	5	0.6

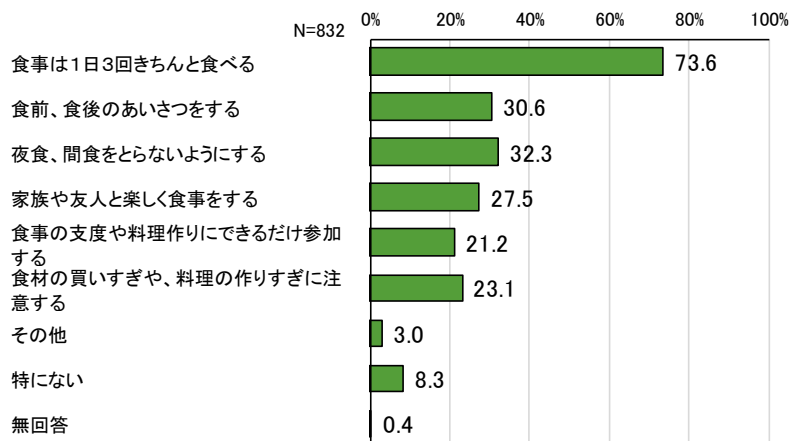
## 2 栄養・食生活について

問7 普段の食生活の中で、どのようなことを心がけていますか。(複数回答可)



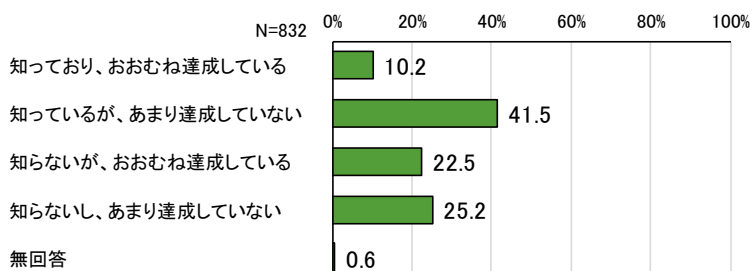
	実数(件)	割合(%)
食べ過ぎないようにしている	406	48.8
薄味のもの食べるようにしている	219	26.3
野菜を食べるようにしている	491	59.0
できるだけ安価な料理にこだわっている	113	13.6
栄養バランス(たんぱく質・脂質・炭水化物等)の良い食事を	335	40.3
インスタント食品を避けて、手 作り料理にこだわっている	173	20.8
その他	41	4.9
特にない	99	11.9
無回答	1	0.1

問8 普段の食習慣で、どのようなことを心がけていますか。(複数回答可)



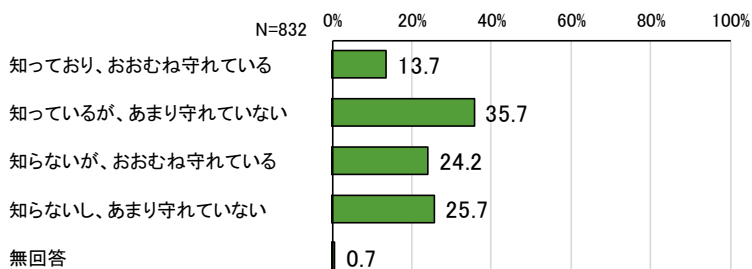
	実数(件)	割合(%)
食事は1日3回きちんと食べる	612	73.6
食前、食後のあいさつをする	255	30.6
夜食、間食をとらないようにする	269	32.3
家族や友人と楽しく食事をする	229	27.5
食事の支度や料理作りにでき るだけ参加する	176	21.2
食材の買いすぎや、料理の作 りすぎに注意する	192	23.1
その他	25	3.0
特にない	69	8.3
無回答	3	0.4

問9 1日の野菜摂取量の目標値（成人＝350g）をご存知ですか。（1つに○）



	実数(件)	割合(%)
知っており、おおむね達成している	85	10.2
知っているが、あまり達成していない	345	41.5
知らないが、おおむね達成している	187	22.5
知らないし、あまり達成していない	210	25.2
無回答	5	0.6

問10 1日の適正塩分摂取量（成人男性＝7.5g未満、成人女性＝6.5g未満、高血圧患者＝6.0g未満）をご存知ですか？（1つに○）

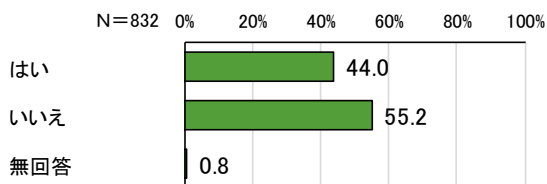


	実数(件)	割合(%)
知っており、おおむね守れている	114	13.7
知っているが、あまり守れていない	297	35.7
知らないが、おおむね守れている	201	24.2
知らないし、あまり守れていない	214	25.7
無回答	6	0.7



### 3 身体活動・運動について

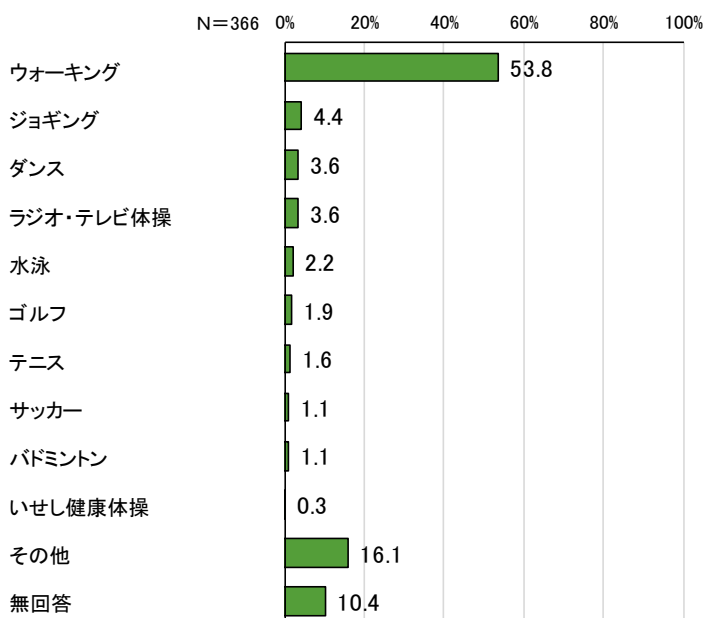
問 11 日常生活の中で、週 1 回以上の身体運動（ウォーキング、ジョギング、水泳等）を行っていますか。（どちらかに○）



	実数(件)	割合(%)
はい	366	44.0
いいえ	459	55.2
無回答	7	0.8

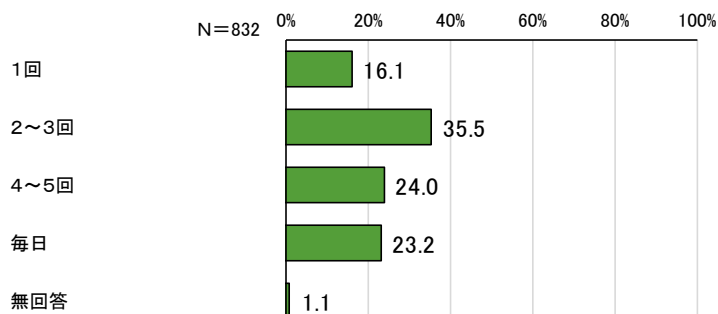
11-1 問 11 で「1. はい」の方は、以下の質問にお答えください。

① どのような運動を行っていますか。下記の【運動・スポーツ一覧】から、頻度の高いものを3つまで選び、( )内に数字をご記入ください。



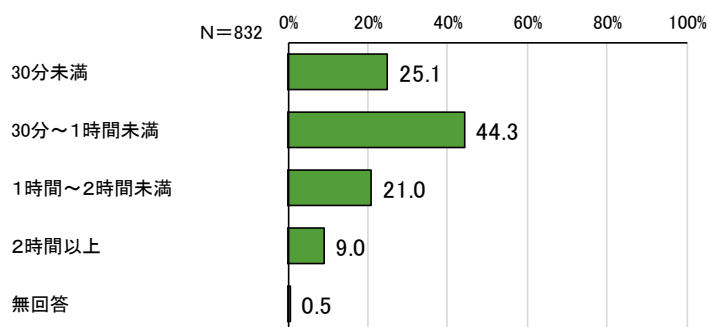
	実数(件)	割合(%)
ウォーキング	197	53.8
ジョギング	16	4.4
水泳	8	2.2
サッカー	4	1.1
テニス	6	1.6
ゴルフ	7	1.9
バドミントン	4	1.1
ダンス	13	3.6
ラジオ・テレビ体操	13	3.6
いせし健康体操	1	0.3
その他	59	16.1
無回答	38	10.4

② ①で第 1 位に選んだ運動は週に何回行っていますか。（1つに○）



	実数(件)	割合(%)
1回	59	16.1
2~3回	130	35.5
4~5回	88	24.0
毎日	85	23.2
無回答	4	1.1

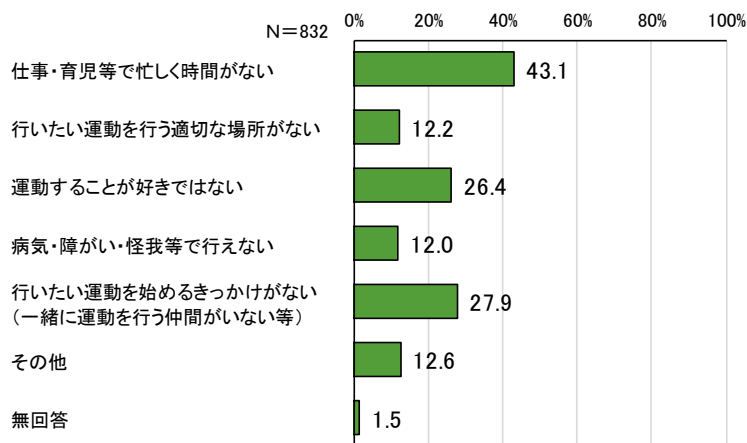
③ ①で第1位に選んだ運動の1回当たりの時間はどれくらいですか。(1つに○)



	実数(件)	割合 (%)
30分未満	92	25.1
30分～1時間未満	162	44.3
1時間～2時間未満	77	21.0
2時間以上	33	9.0
無回答	2	0.5

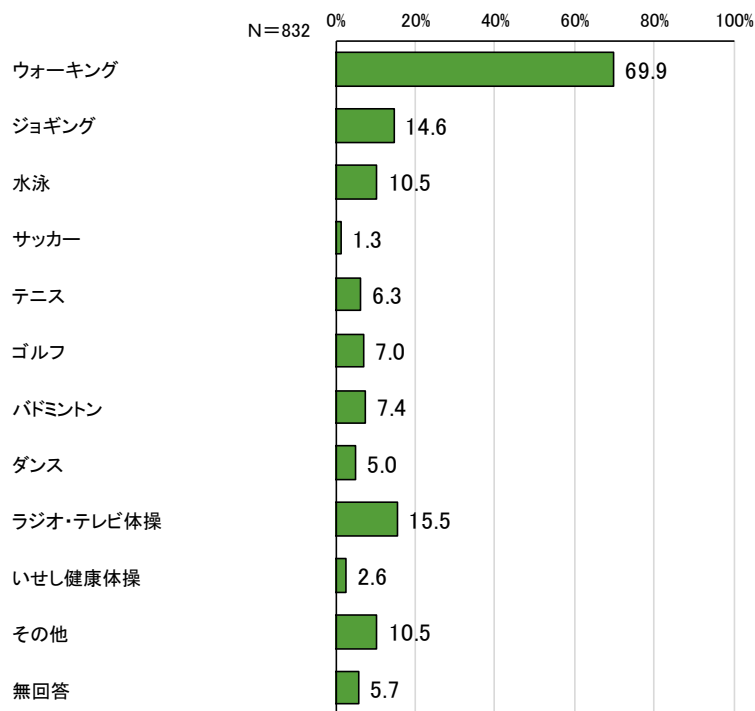
11-2 問11で「2. いいえ」の方は、以下の質問にお答えください。

①週1回以上の身体運動を行わない、もしくは行えない理由は何ですか。(複数回答可)



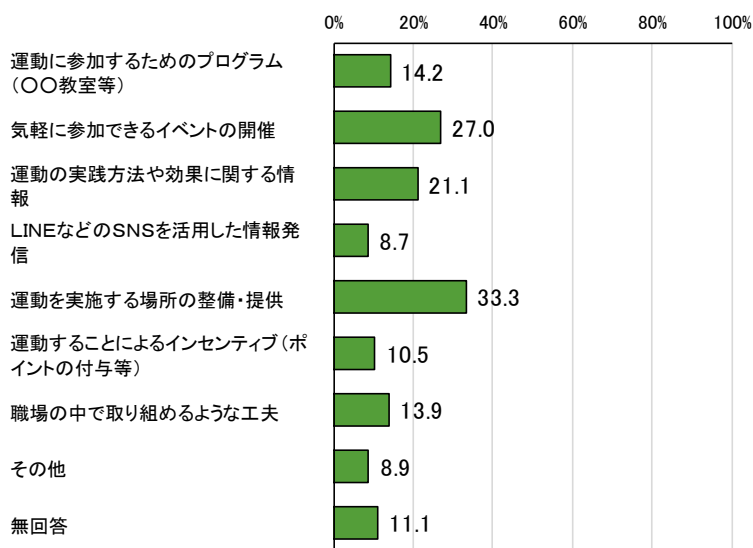
	実数(件)	割合 (%)
仕事・育児等で忙しく時間がない	198	43.1
行いたい運動を行う適切な場所がない	56	12.2
運動することが好きではない	121	26.4
病気・障がい・怪我等で行えない	55	12.0
行いたい運動を始めるきっかけがない (一緒に運動を行う仲間がいない等)	128	27.9
その他	58	12.6
無回答	7	1.5

②今後、身体運動に取り組んでいく場合どのような運動を行いたいですか。(複数回答可)



	実数(件)	割合 (%)
ウォーキング	321	69.9
ジョギング	67	14.6
水泳	48	10.5
サッカー	6	1.3
テニス	29	6.3
ゴルフ	32	7.0
バドミントン	34	7.4
ダンス	23	5.0
ラジオ・テレビ体操	71	15.5
いせし健康体操	12	2.6
その他	48	10.5
無回答	26	5.7

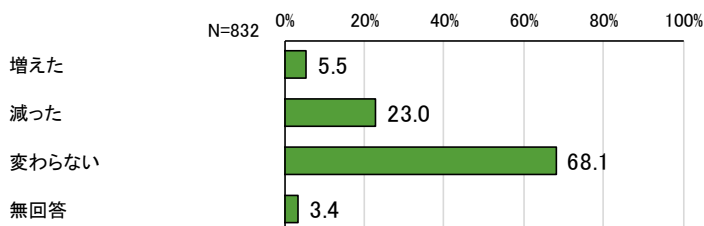
③どのような点が整えられていると②の運動に取り組みやすいと思いますか。(複数回答可)



	実数(件)	割合(%)
運動に参加するためのプログラム(〇〇教室等)	65	14.2
気軽に参加できるイベントの開催	124	27.0
運動の実践方法や効果に関する情報	97	21.1
LINEなどのSNSを活用した情報発信	40	8.7
運動を実施する場所の整備・提供	153	33.3
運動することによるインセンティブ(ポイントの付与等)	48	10.5
職場の中で取り組めるような工夫	64	13.9
その他	41	8.9
無回答	51	11.1

11-3 全ての方におたずねします。

新型コロナウイルスが流行する前と後で、運動を行う頻度に変化はありましたか。(1つに〇)

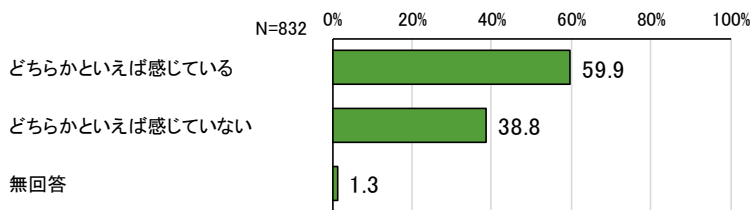


	実数(件)	割合(%)
増えた	46	5.5
減った	191	23.0
変わらない	567	68.1
無回答	28	3.4

## 4 休養・こころの健康づくりについて

問 12 日頃の生活の中で、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしていますか。

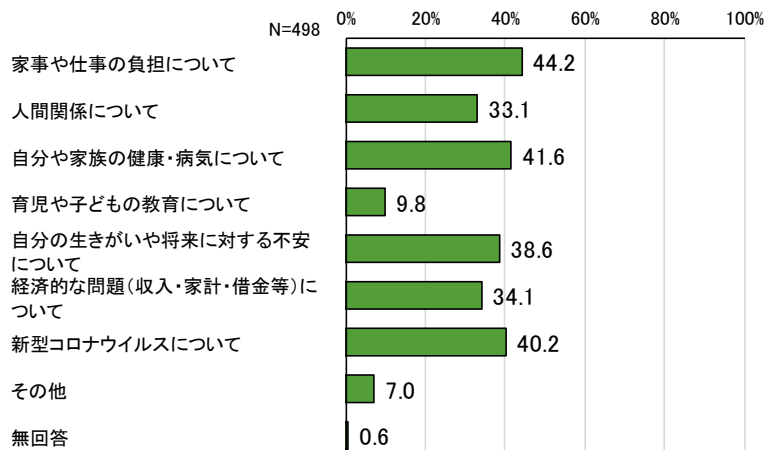
(どちらかに○)



	実数(件)	割合(%)
どちらかといえば感じている	498	59.9
どちらかといえば感じていない	323	38.8
無回答	11	1.3

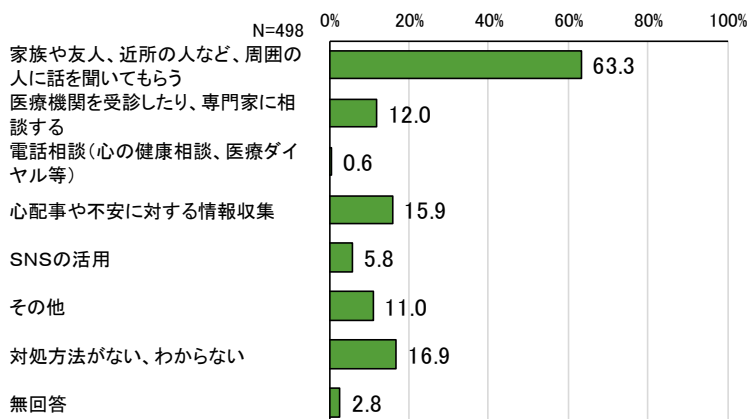
12-1 問 12 で「1. どちらかといえば感じている」の方は、以下の質問にお答えください。

①現在、感じているストレスは何ですか。(複数回答可)



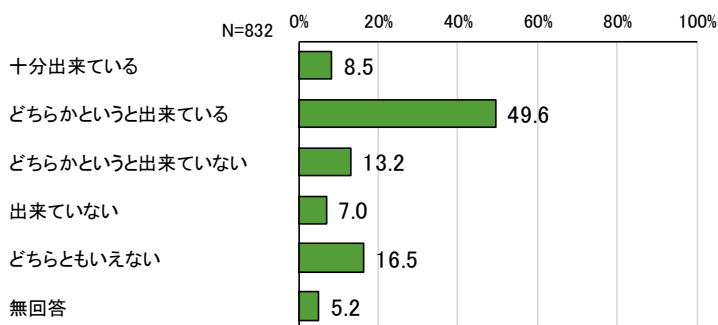
	実数(件)	割合(%)
家事や仕事の負担について	220	44.2
人間関係について	165	33.1
自分や家族の健康・病気について	207	41.6
育児や子どもの教育について	49	9.8
自分の生きがいや将来に対する不安について	192	38.6
経済的な問題(収入・家計・借金等)について	170	34.1
新型コロナウイルスについて	200	40.2
その他	35	7.0
無回答	3	0.6

②ストレスや悩みなどがある時、どのように対処していますか。(複数回答可)



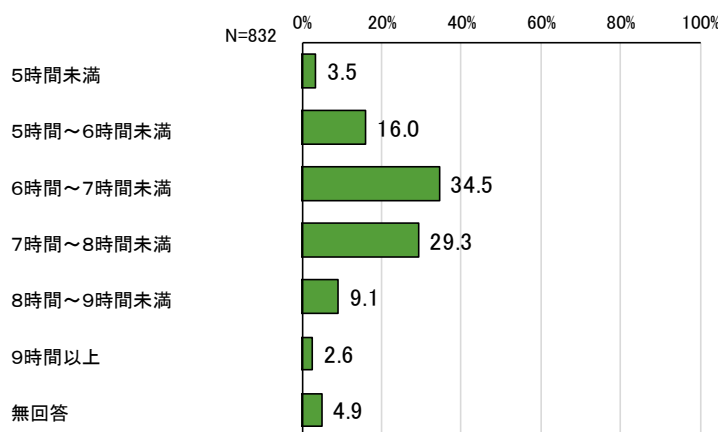
	実数(件)	割合(%)
家族や友人、近所の人など、周囲の人に話を聞いてもらう	315	63.3
医療機関を受診したり、専門家に相談する	60	12.0
電話相談(心の健康相談、医療ダイヤル等)	3	0.6
心配事や不安に対する情報収集	79	15.9
SNSの活用	29	5.8
その他	55	11.0
対処方法がない、わからない	84	16.9
無回答	14	2.8

問 13 ストレスや悩みなどにうまく対処できていますか。(1つに○)



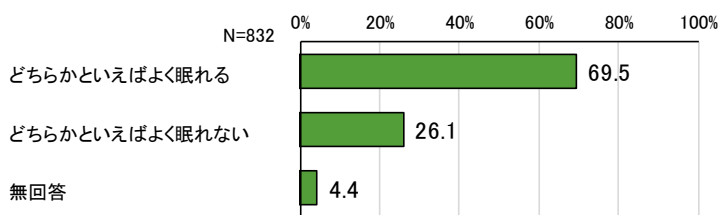
	実数(件)	割合(%)
十分出来ている	71	8.5
どちらかというと出来ている	413	49.6
どちらかというと出来ていない	110	13.2
出来ていない	58	7.0
どちらともいえない	137	16.5
無回答	43	5.2

問 14 普段の睡眠時間はどのくらいですか。(数字を記入)(例：7時間30分)



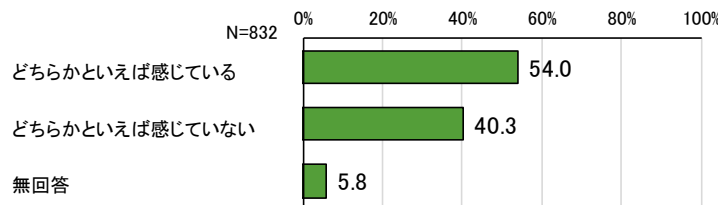
	実数(件)	割合(%)
5時間未満	29	3.5
5時間～6時間未満	133	16
6時間～7時間未満	287	34.5
7時間～8時間未満	244	29.3
8時間～9時間未満	76	9.1
9時間以上	22	2.6
無回答	41	4.9

問 15 よく眠れますか。(どちらかに○)



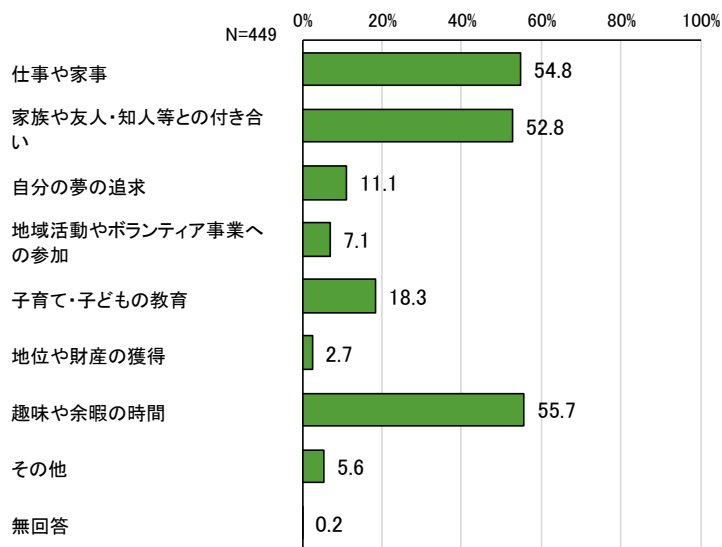
	実数(件)	割合(%)
どちらかといえばよく眠れる	578	69.5
どちらかといえばよく眠れない	217	26.1
無回答	37	4.4

問 16 現在の生活に「生きがい」や「ハリ」を感じていますか。(どちらかに○)



	実数(件)	割合(%)
どちらかといえば感じている	449	54.0
どちらかといえば感じていない	335	40.3
無回答	48	5.8

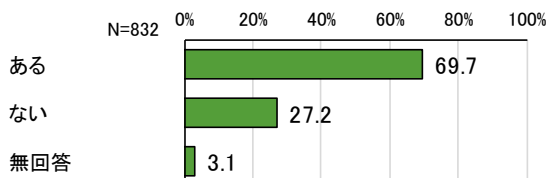
16-1 問16で「1. どちらかといえば感じている」の方は、以下の質問にお答えください。  
 何に「生きがい」や「ハリ」を感じますか。(複数回答可)



	実数(件)	割合(%)
仕事や家事	246	54.8
家族や友人・知人等との付き合い	237	52.8
自分の夢の追求	50	11.1
地域活動やボランティア事業への参加	32	7.1
子育て・子どもの教育	82	18.3
地位や財産の獲得	12	2.7
趣味や余暇の時間	250	55.7
その他	25	5.6
無回答	1	0.2

## 5 歯の健康について

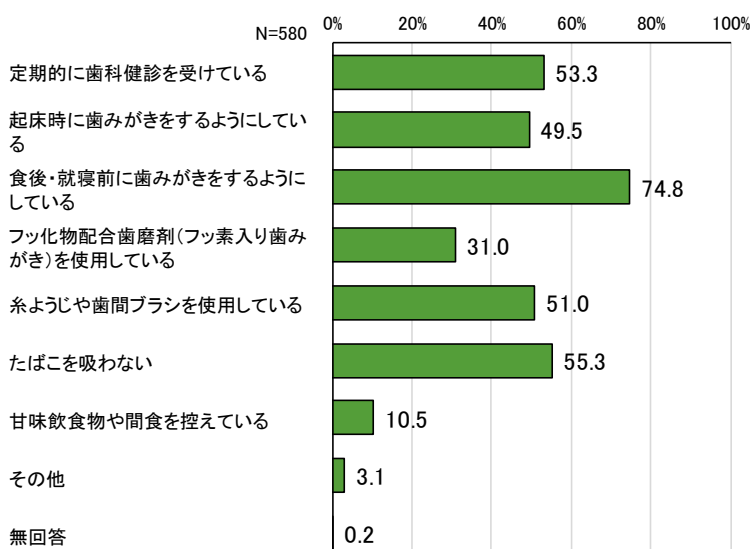
問 17 歯の健康づくりのために実行していることはありますか。(どちらかに○)



	実数(件)	割合 (%)
ある	580	69.7
ない	226	27.2
無回答	26	3.1

17-1 問 17 で「1. ある」の方は、以下の質問にお答えください。

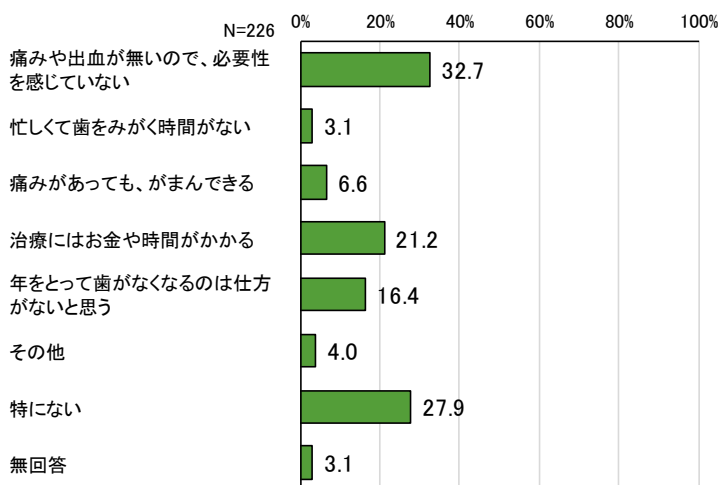
歯の健康のために実行していることは何ですか。(複数回答可)



	実数(件)	割合 (%)
定期的に歯科健診を受けている	309	53.3
起床時に歯みがきをするようにしている	287	49.5
食後・就寝前に歯みがきをするようにしている	434	74.8
フッ化物配合歯磨剤(フッ素入り歯みがき)を使用している	180	31.0
糸ようじや歯間ブラシを使用している	296	51.0
たばこを吸わない	321	55.3
甘味飲食物や間食を控えている	61	10.5
その他	18	3.1
無回答	1	0.2

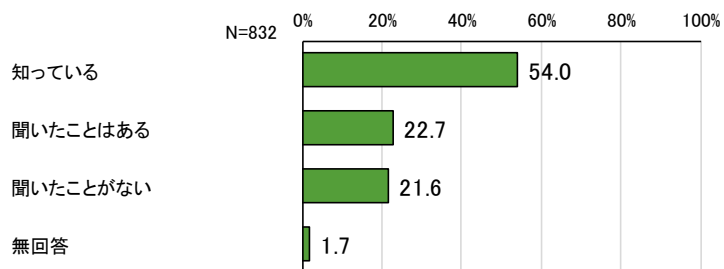
17-2 問 17 で「2. ない」の方は、以下の質問にお答えください。

歯の健康を意識していない理由は何ですか。(複数回答可)



	実数(件)	割合 (%)
痛みや出血が無いので、必要性を感じていない	74	32.7
忙しくて歯をみがく時間がない	7	3.1
痛みがあっても、がまんできる	15	6.6
治療にはお金や時間がかかる	48	21.2
年をとって歯がなくなるのは仕方がないと思う	37	16.4
その他	9	4.0
特にない	63	27.9
無回答	7	3.1

問 18 8020運動（80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、何でもおいしく食べましょうという運動）を知っていますか。（1つに○）

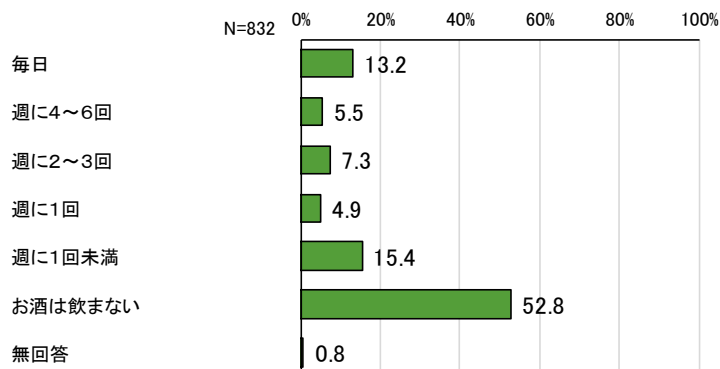


	実数(件)	割合(%)
知っている	449	54.0
聞いたことはある	189	22.7
聞いたことがない	180	21.6
無回答	14	1.7



## 6 アルコールについて

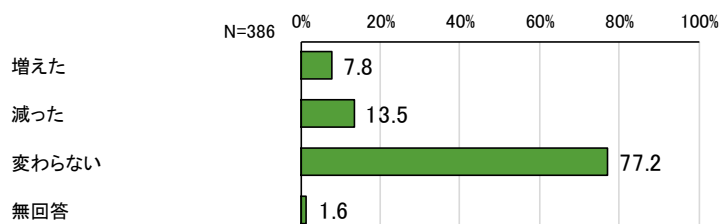
問 19 あなたは、お酒を飲む習慣がありますか。(1つに○)



	実数(件)	割合(%)
毎日	110	13.2
週に4~6回	46	5.5
週に2~3回	61	7.3
週に1回	41	4.9
週に1回未満	128	15.4
お酒は飲まない	439	52.8
無回答	7	0.8

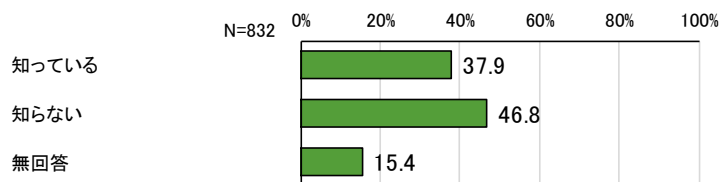
19-1 問 19 で「1」から「5」に○をつけた方は、以下の質問にお答えください。

①新型コロナウイルスが流行する前と後で、飲酒量に変化はありましたか。(1つに○)



	実数(件)	割合(%)
増えた	30	7.8
減った	52	13.5
変わらない	298	77.2
無回答	6	1.6

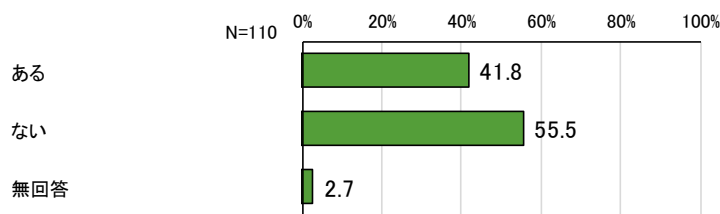
問 20 「節度ある適度な飲酒量」についてご存知ですか。(どちらかに○)



	実数(件)	割合(%)
知っている	315	37.9
知らない	389	46.8
無回答	128	15.4

問 21 問 19 で「1. 毎日」の方は、以下の質問にお答えください。

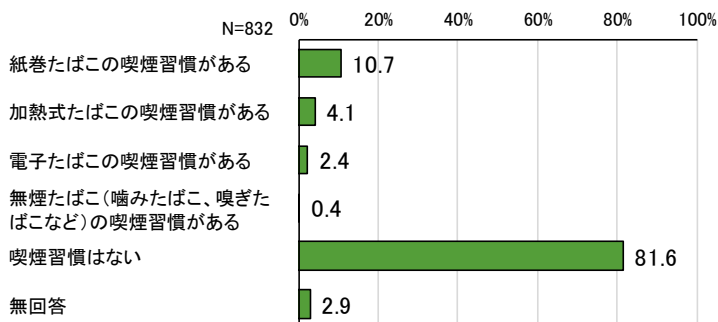
日本酒2合以上相当を飲む習慣がありますか。(どちらかに○)



	実数(件)	割合(%)
ある	46	41.8
ない	61	55.5
無回答	3	2.7

## 7 たばこについて

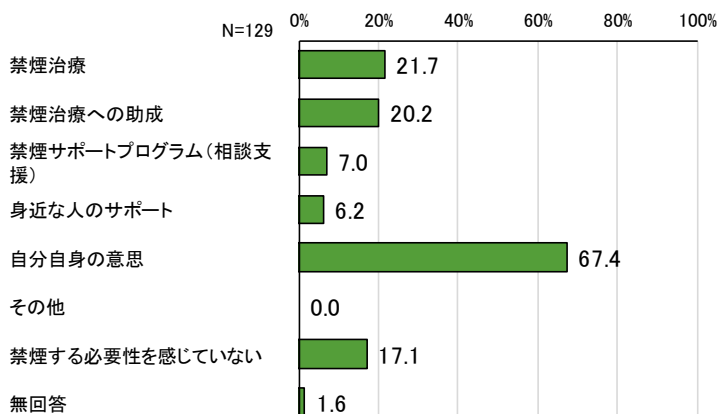
問 22 喫煙の習慣がありますか。(複数回答可)



	実数(件)	割合(%)
紙巻たばこの喫煙習慣がある	89	10.7
加熱式たばこの喫煙習慣がある	34	4.1
電子たばこの喫煙習慣がある	20	2.4
無煙たばこ(嗜好たばこ、嗅ぎたばこなど)の喫煙習慣がある	3	0.4
喫煙習慣はない	679	81.6
無回答	24	2.9

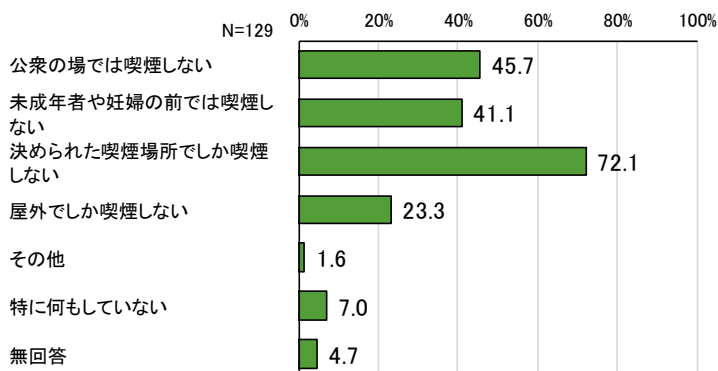
22-1 問 22 で「1」～「4」に○をつけた方は、以下の質問にお答えください。

①禁煙に必要なものは何ですか。(複数回答可)



	実数(件)	割合(%)
禁煙治療	28	21.7
禁煙治療への助成	26	20.2
禁煙サポートプログラム(相談支援)	9	7.0
身近な人のサポート	8	6.2
自分自身の意思	87	67.4
その他	-	-
禁煙する必要性を感じていない	22	17.1
無回答	2	1.6

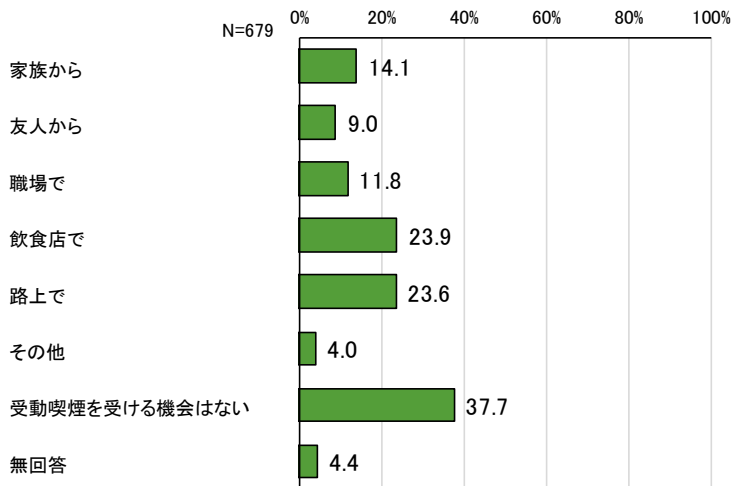
②非喫煙者に対して、受動喫煙を防ぐためにしていることはありますか。(複数回答可)



	実数(件)	割合(%)
公衆の場では喫煙しない	59	45.7
未成年者や妊婦の前では喫煙しない	53	41.1
決められた喫煙場所でしか喫煙しない	93	72.1
屋外でしか喫煙しない	30	23.3
その他	2	1.6
特に何もしていない	9	7.0
無回答	6	4.7

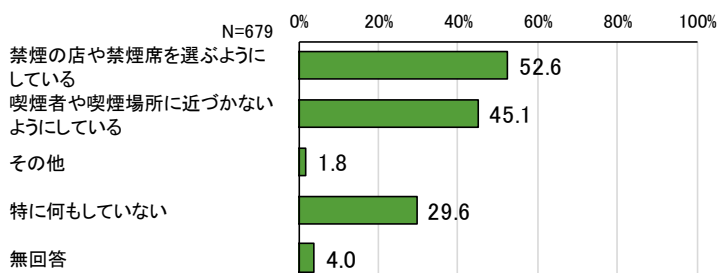
22-2 問 22 で「5. 喫煙習慣はない」の方は、以下の質問にお答えください。

①受動喫煙を受ける機会はあるときですか。(複数回答可)



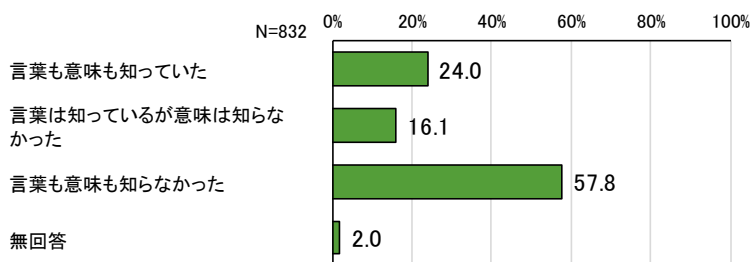
	実数(件)	割合 (%)
家族から	96	14.1
友人から	61	9.0
職場で	80	11.8
飲食店で	162	23.9
路上で	160	23.6
その他	27	4.0
受動喫煙を受ける機会はない	256	37.7
無回答	30	4.4

②受動喫煙を防ぐためにしていることはありますか。(複数回答可)



	実数(件)	割合 (%)
禁煙の店や禁煙席を選ぶようにしている	357	52.6
喫煙者や喫煙場所に近づかないようにしている	306	45.1
その他	12	1.8
特に何もしていない	201	29.6
無回答	27	4.0

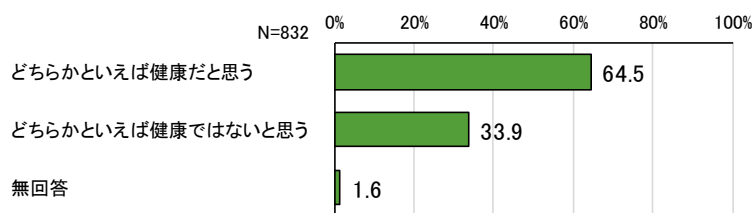
問 23 あなたは、「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」という病気を知っていますか。(1つに○)



	実数(件)	割合 (%)
言葉も意味も知っていた	200	24.0
言葉は知っているが意味は知らなかった	134	16.1
言葉も意味も知らなかった	481	57.8
無回答	17	2.0

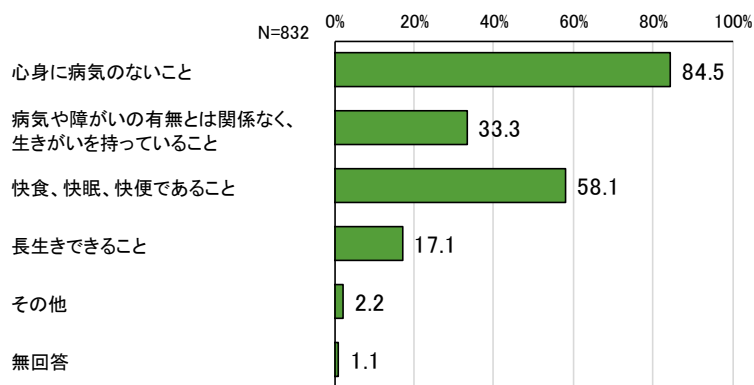
## 8 健診等について

問 24 自分のことを「健康」だと思えますか。(どちらかに○)



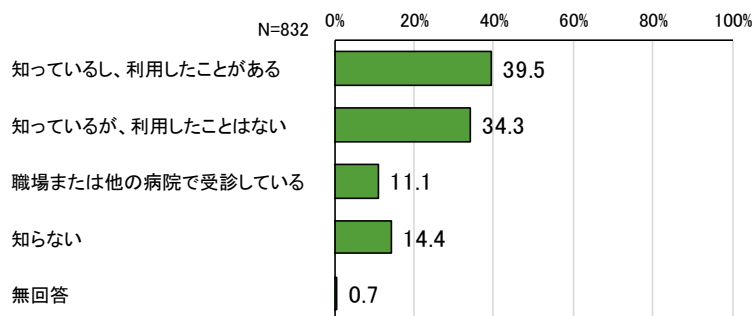
	実数(件)	割合 (%)
どちらかといえば健康だと思う	537	64.5
どちらかといえば健康ではないと思う	282	33.9
無回答	13	1.6

問 25 あなたが考える「健康」な状態とはどのような状態ですか。(複数回答可)



	実数(件)	割合 (%)
心身に病気のないこと	703	84.5
病気や障がいの有無とは関係なく、生きがいを持っていること	277	33.3
快食、快眠、快便であること	483	58.1
長生きできること	142	17.1
その他	18	2.2
無回答	9	1.1

問 26 市で毎年実施している「がん検診」をご存知ですか。(1つに○)

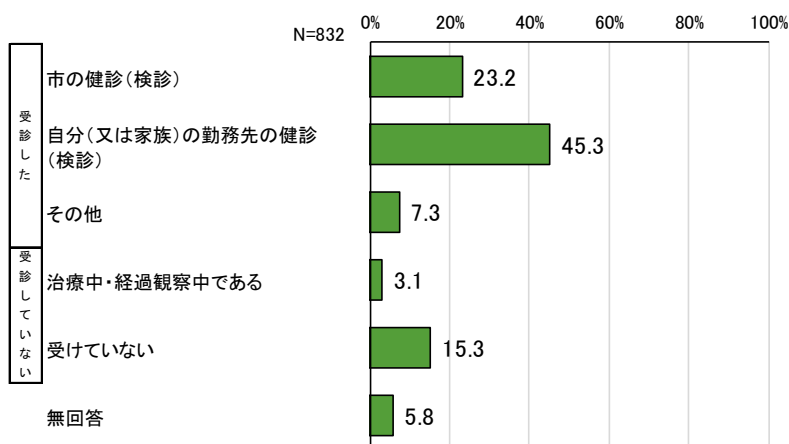


	実数(件)	割合 (%)
知っているし、利用したことがある	329	39.5
知っているが、利用したことはない	285	34.3
職場または他の病院で受診している	92	11.1
知らない	120	14.4
無回答	6	0.7

問 27 この1年間に健康診断やがん検診を受診しましたか。(それぞれ1つに○)

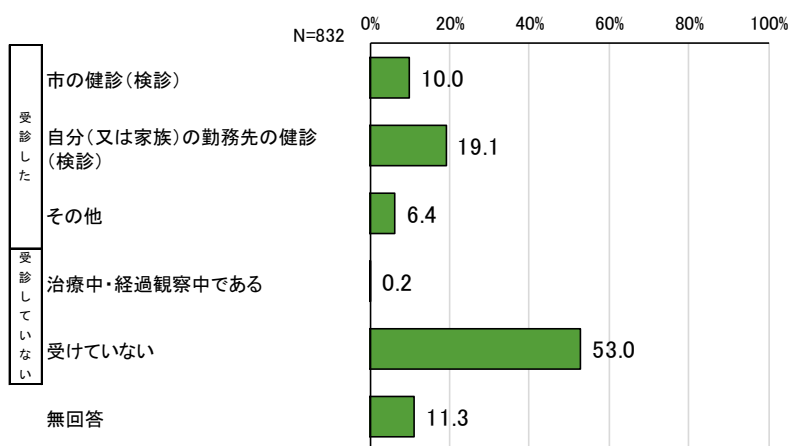
「3. その他」の方は( )内に受診した場所をご記入ください。

①健康診査(血液検査・血圧測定・尿検査・身体計測など)



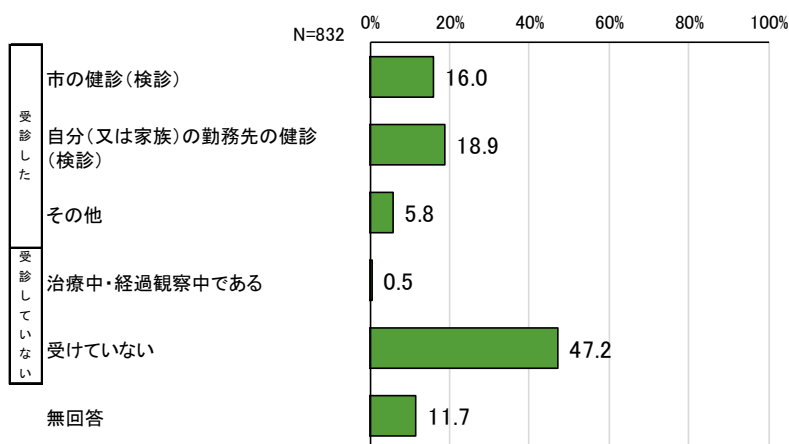
	実数(件)	割合(%)
受診した:市の健診(検診)	193	23.2
受診した:自分(又は家族)の勤務先の健診(検診)	377	45.3
受診した:その他	61	7.3
受診していない:治療中・経過観察中である	26	3.1
受診していない:受けていない	127	15.3
無回答	48	5.8

②胃がん検診(胃カメラ・胃バリウム検査)



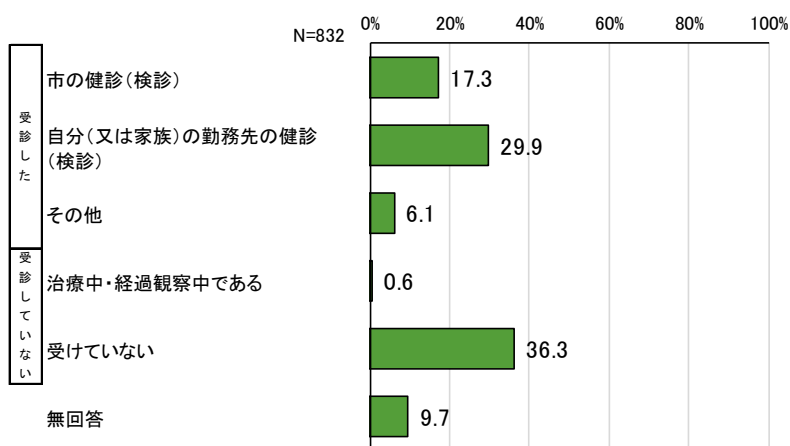
	実数(件)	割合(%)
受診した:市の健診(検診)	83	10.0
受診した:自分(又は家族)の勤務先の健診(検診)	159	19.1
受診した:その他	53	6.4
受診していない:治療中・経過観察中である	2	0.2
受診していない:受けていない	441	53.0
無回答	94	11.3

③大腸がん検診(便潜血検査)



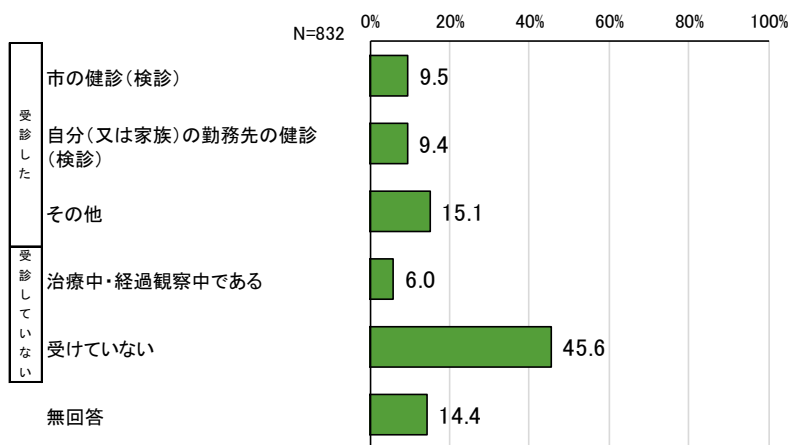
	実数(件)	割合(%)
受診した:市の健診(検診)	133	16.0
受診した:自分(又は家族)の勤務先の健診(検診)	157	18.9
受診した:その他	48	5.8
受診していない:治療中・経過観察中である	4	0.5
受診していない:受けていない	393	47.2
無回答	97	11.7

#### ④肺がん検診（胸部レントゲン撮影）



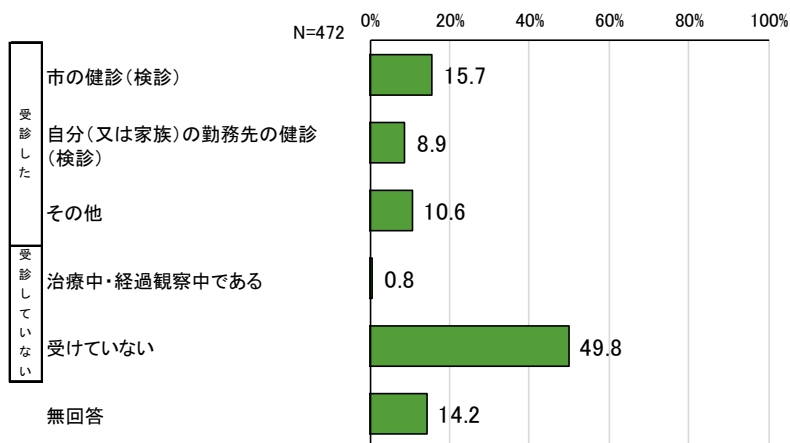
	実数(件)	割合(%)
受診した:市の健診(検診)	144	17.3
受診した:自分(又は家族)の勤務先の健診(検診)	249	29.9
受診した:その他	51	6.1
受診していない:治療中・経過観察中である	5	0.6
受診していない:受けていない	302	36.3
無回答	81	9.7

#### ⑤歯科健診（歯周病検診）



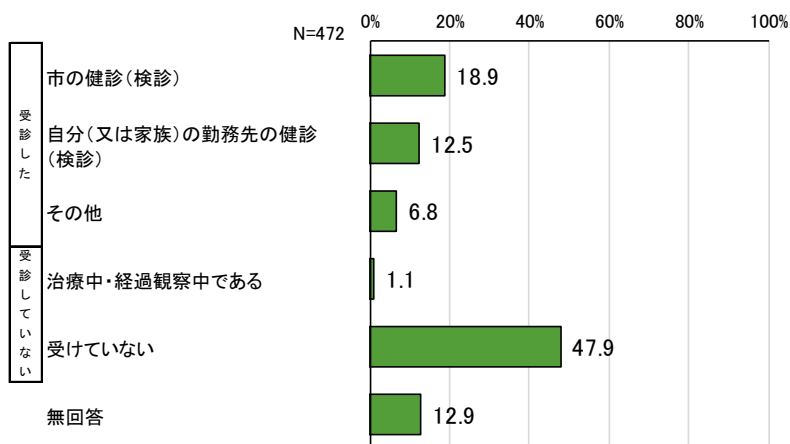
	実数(件)	割合(%)
受診した:市の健診(検診)	79	9.5
受診した:自分(又は家族)の勤務先の健診(検診)	78	9.4
受診した:その他	126	15.1
受診していない:治療中・経過観察中である	50	6.0
受診していない:受けていない	379	45.6
無回答	120	14.4

#### ⑥子宮頸がん検診 ※女性のみ



	実数(件)	割合(%)
受診した:市の健診(検診)	74	15.7
受診した:自分(又は家族)の勤務先の健診(検診)	42	8.9
受診した:その他	50	10.6
受診していない:治療中・経過観察中である	4	0.8
受診していない:受けていない	235	49.8
無回答	67	14.2

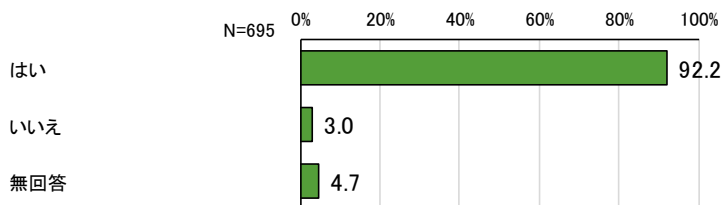
⑦乳がん検診（視触診・マンモグラフィ等）※女性のみ



	実数(件)	割合(%)
受診した:市の健診(検診)	89	18.9
受診した:自分(又は家族)の勤務先の健診(検診)	59	12.5
受診した:その他	32	6.8
受診していない:治療中・経過観察中である	5	1.1
受診していない:受けていない	226	47.9
無回答	61	12.9

27-1 問27で1つでも「1、2、3」に○をつけた方は、以下の質問にお答えください。

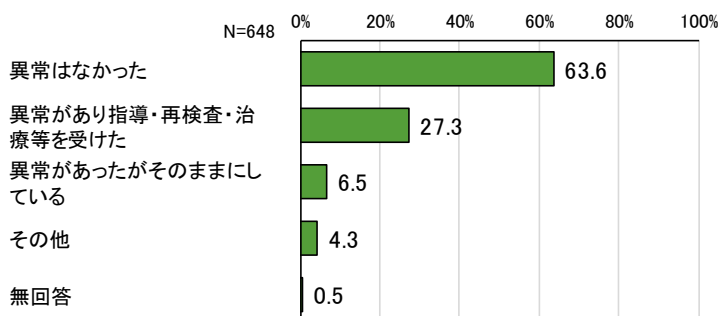
受けた健康診査やがん検診の結果を把握していますか。(1つに○)



	実数(件)	割合(%)
はい	641	92.2
いいえ	21	3.0
無回答	33	4.7

27-2 問27-1で「1. はい」の方は、以下の質問にお答えください。

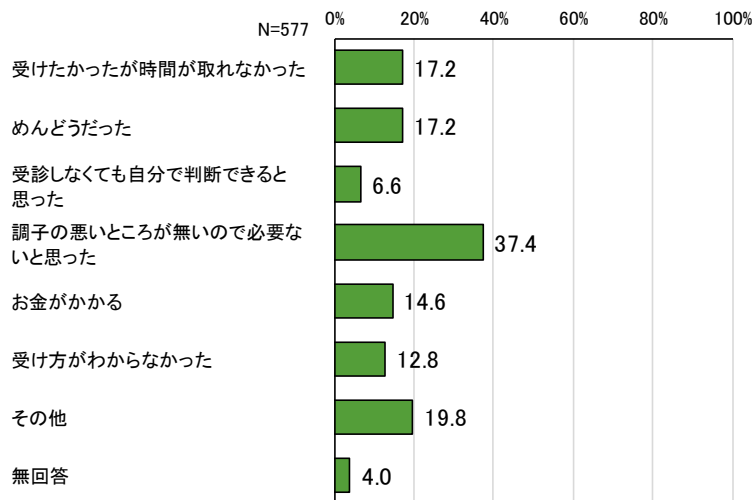
健診(検診)結果に対してきちんと対処していますか。(複数回答可)



	実数(件)	割合(%)
異常はなかった	412	63.6
異常があり指導・再検査・治療等を受けた	177	27.3
異常があったがそのままにしている	42	6.5
その他	28	4.3
無回答	3	0.5

27-3 問27で1つでも「5」に○をつけた方は、以下の質問にお答えください。

健診を受けていない理由は何ですか。(複数回答可)

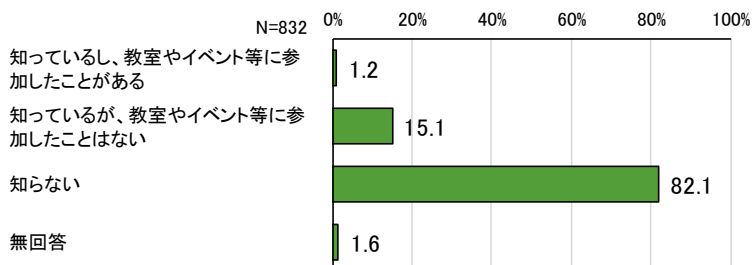


	実数(件)	割合(%)
受けたかったが時間が取れなかった	99	17.2
めんどろだった	99	17.2
受診しなくても自分で判断できると思った	38	6.6
調子の悪いところが無いので必要ないと思った	216	37.4
お金がかかる	84	14.6
受け方がわからなかった	74	12.8
その他	114	19.8
無回答	23	4.0



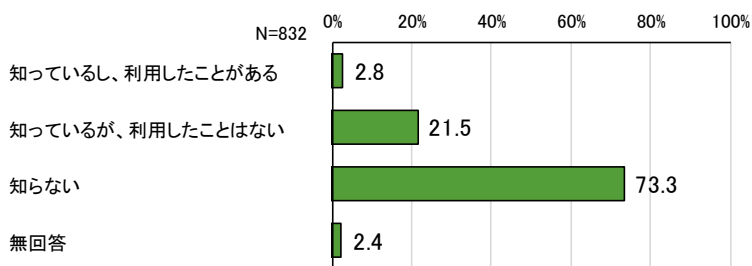
## 9 伊勢市の健康づくりの取り組みについて

問 28 伊勢市は、平成 18 年に健康文化都市宣言を行い、7 月 11 日を含む 1 週間を「健康文化週間」また、毎月 11 日を「健康の日」と定め、健康づくりの啓発を行っていますが、これらの取り組みについてご存知ですか。(1つに○)



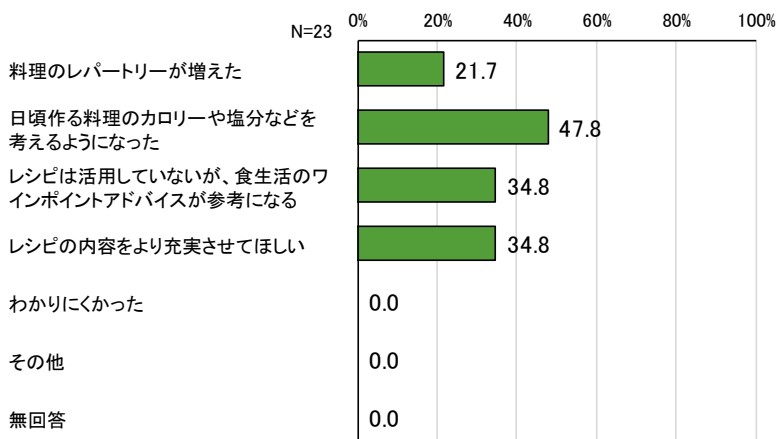
	実数(件)	割合(%)
知っているし、教室やイベント等に参加したことがある	10	1.2
知っているが、教室やイベント等に参加したことはない	126	15.1
知らない	683	82.1
無回答	13	1.6

問 29 市では、肥満予防のための「低カロリー・バランス食レシピ」を毎月作成し、広報やホームページに掲載したり、保健センターや市内のスーパー等でチラシとして配布しています。ご存知ですか。(1つに○)



	実数(件)	割合(%)
知っているし、利用したことがある	23	2.8
知っているが、利用したことはない	179	21.5
知らない	610	73.3
無回答	20	2.4

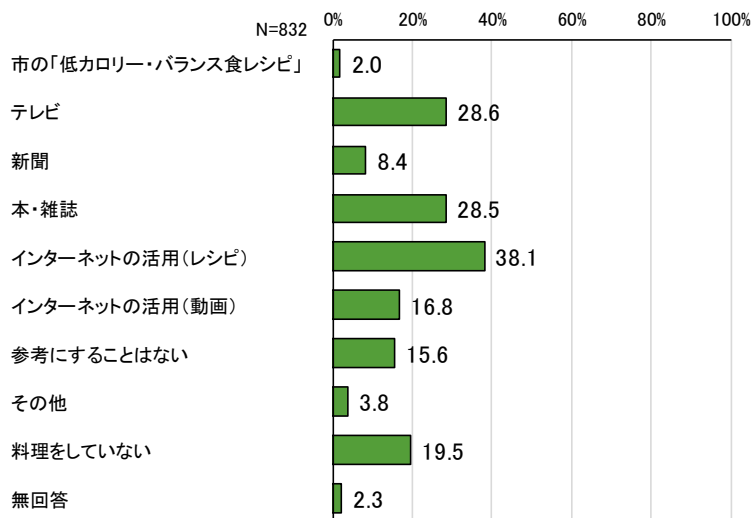
29-1 問 29 で「1. 知っているし、利用したことがある」の方は、以下の質問にお答えください。利用してみて、いかがでしたか。(複数回答可)



	実数(件)	割合(%)
料理のレパートリーが増えた	5	21.7
日頃作る料理のカロリーや塩分などを考えるようになった	11	47.8
レシピは活用していないが、食生活のワインポイントアドバイスが参考になる	8	34.8
レシピの内容をより充実させてほしい	8	34.8
わかりにくかった	-	-
その他	-	-
無回答	-	-

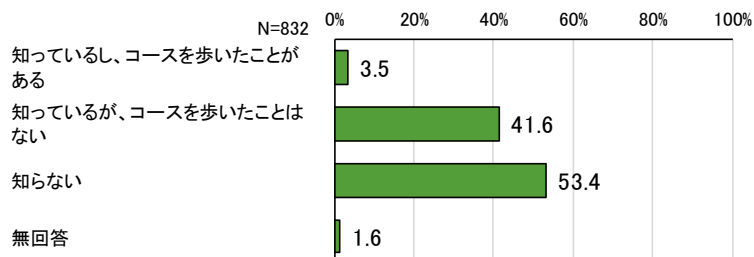
29-2 全ての方におたずねします。

日頃、何を参考に料理をしていますか。(複数回答可)



	実数(件)	割合 (%)
市の「低カロリー・バランス食レシピ」	17	2.0
テレビ	238	28.6
新聞	70	8.4
本・雑誌	237	28.5
インターネットの活用(レシピ)	317	38.1
インターネットの活用(動画)	140	16.8
参考にすることはない	130	15.6
その他	32	3.8
料理をしていない	162	19.5
無回答	19	2.3

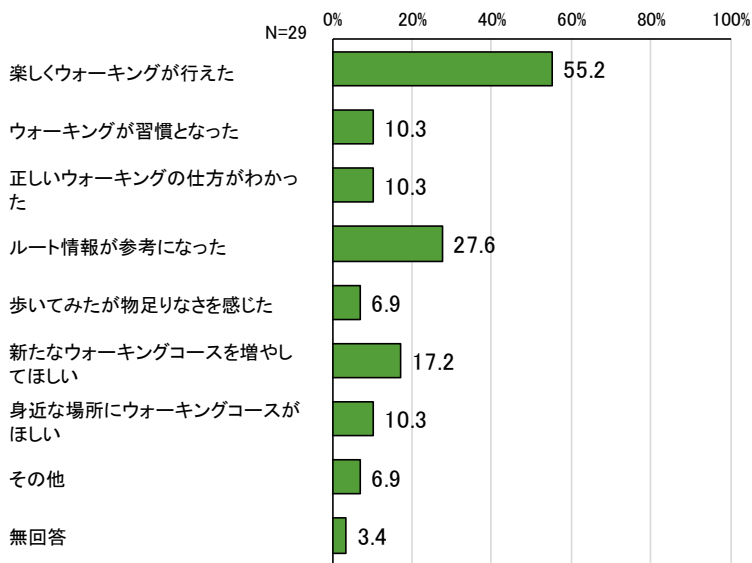
問 30 市では、健康増進効果を検証したウォーキングコースを、広報やホームページへ掲載したり、保健センター等でチラシとして配布しています。ご存知ですか。(1つに○)



	実数(件)	割合 (%)
知っているし、コースを歩いたことがある	29	3.5
知っているが、コースを歩いたことはない	346	41.6
知らない	444	53.4
無回答	13	1.6

30-1 問30で「1. 知っているし、コースを歩いたことがある」の方は、以下の質問にお答えください。

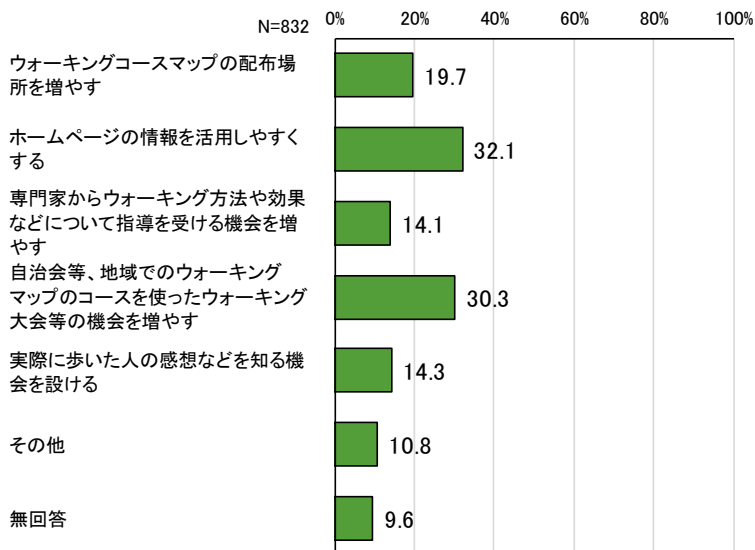
利用してみて、いかがでしたか。(複数回答可)



	実数(件)	割合 (%)
楽しくウォーキングが行えた	16	55.2
ウォーキングが習慣となった	3	10.3
正しいウォーキングの仕方がわかった	3	10.3
ルート情報が参考になった	8	27.6
歩いてみたが物足りなさを感じた	2	6.9
新たなウォーキングコースを増やしてほしい	5	17.2
身近な場所にウォーキングコースがほしい	3	10.3
その他	2	6.9
無回答	1	3.4

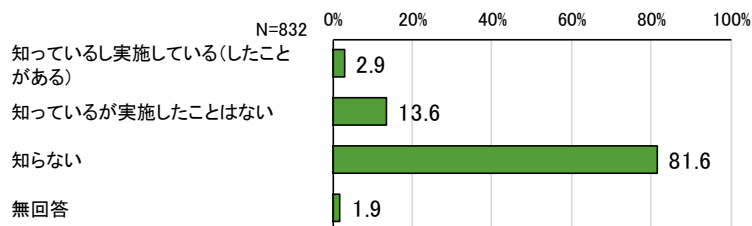
30-2 全ての方におたずねします。

どのような取り組みをすればこの活動を知る機会が増えると思いますか。(複数回答可)



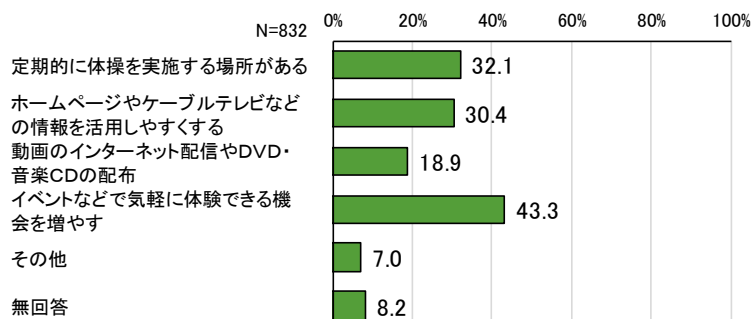
	実数(件)	割合 (%)
ウォーキングコースマップの配布場所を増やす	164	19.7
ホームページの情報を活用しやすくする	267	32.1
専門家からウォーキング方法や効果などについて指導を受ける機会を増やす	117	14.1
自治会等、地域でのウォーキングマップのコースを使ったウォーキング大会等の機会を増やす	252	30.3
実際に歩いた人の感想などを知る機会を設ける	119	14.3
その他	90	10.8
無回答	80	9.6

問 31 市では、身体活動量を増やすことを目的に「いせし健康体操」を作成しました。ご存知ですか。  
(1つに〇)



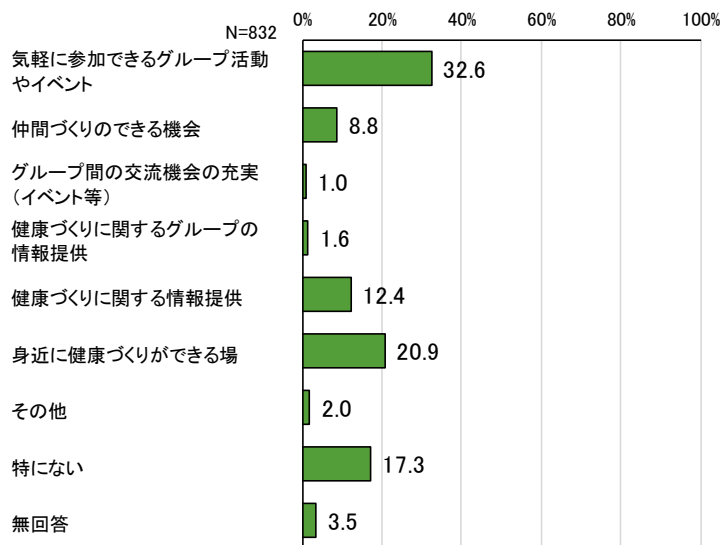
	実数(件)	割合(%)
知っているし実施している(したことがある)	24	2.9
知っているが実施したことはない	113	13.6
知らない	679	81.6
無回答	16	1.9

問 32 いせし健康体操を実施しやすくするためには、どのような取り組みがあるとよいと思いますか。  
(複数回答可)



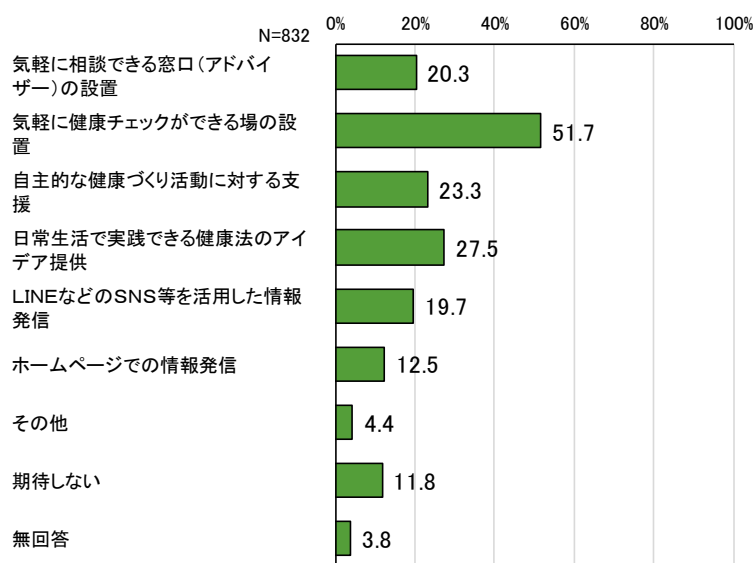
	実数(件)	割合(%)
定期的な体操を実施する場所がある	267	32.1
ホームページやケーブルテレビなどの情報を活用しやすくする	253	30.4
動画のインターネット配信やDVD・音楽CDの配布	157	18.9
イベントなどで気軽に体験できる機会を増やす	360	43.3
その他	58	7.0
無回答	68	8.2

問 33 地域の人や友人などと一緒に健康づくりを進めていくためには、どのようなことがあるとよいと思いますか。(1つに〇)



	実数(件)	割合(%)
気軽に参加できるグループ活動やイベント	271	32.6
仲間づくりのできる機会	73	8.8
グループ間の交流機会の充実(イベント等)	8	1.0
健康づくりに関するグループの情報提供	13	1.6
健康づくりに関する情報提供	103	12.4
身近に健康づくりができる場	174	20.9
その他	17	2.0
特にない	144	17.3
無回答	29	3.5

問 34 健康づくりを進めるにあたって、行政に何を望みますか。(複数回答可)



	実数(件)	割合 (%)
気軽に相談できる窓口(アドバイザー)の設置	169	20.3
気軽に健康チェックができる場の設置	430	51.7
自主的な健康づくり活動に対する支援	194	23.3
日常生活で実践できる健康法のアイデア提供	229	27.5
LINEなどのSNS等を活用した情報発信	164	19.7
ホームページでの情報発信	104	12.5
その他	37	4.4
期待しない	98	11.8
無回答	32	3.8

## ○5年間の主な取り組み状況(平成 28 年～令和 2 年)

### (1) 身体活動・運動

取り組み内容	取り組み状況	関係課
○正しい歩き方や運動効果について啓発する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい歩き方の講座や、運動教室を開催</li> <li>・健康づくりアドバイザーと共同で実施している、定期的なウォーキング大会の開催</li> </ul>	健康課
○歩数計を活用したウォーキングを推進する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健幸ポイント制度を導入し、歩数計を活用したウォーキングを推進</li> </ul>	高齢者支援課
○ウォーキングマップを作成する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康増進効果を検証したウォーキングコース、コース情報を掲載したマップの作成と、市民への周知</li> </ul>	健康課
○ウォーキングを普及する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「市民ふれあいスポカルウォーク」の開催</li> <li>・まちづくり協議会と連携したウォーキング大会の開催</li> </ul>	スポーツ課 健康課
○日常生活の中で気軽に取り組める健康体操を作成し、普及する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いせし健康体操（基本立位編、基本座位編、ラテンバージョン、基本編のアレンジ）の作成と、講座やイベントでの啓発</li> <li>・いせし健康体操普及推進員の養成と、推進員による啓発活動の実施</li> </ul>	健康課
○学校体育施設を開放する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜間、休日の体育施設の開放</li> </ul>	スポーツ課
○運動機能の向上を目的としたサービスを提供する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活機能向上等を目的とした短期集中通所サービスの実施</li> </ul>	高齢者支援課

## (2) 食生活・栄養

取り組み内容	取り組み状況	関係課
○薄味でバランスのとれた食事について啓発する	・「低カロリー・バランス食レシピ」の作成と市内施設での配布、広報やホームページ、SNSを通じた情報発信	健康課
○野菜の摂取量について啓発する	・野菜の摂取や減塩をテーマにした冊子やのぼりの作成、イベントの開催等で啓発活動を実施 ・季節の野菜料理のレシピや調理方法の動画を作成し配信	健康課
○専門家による相談や、食生活についての正しい知識を身につけるための教室を開催する	・食生活改善推進協議会と連携して、料理講習会を開催 ・三重県栄養士会に対して委託を行い、要支援1・2又は事業対象者に対して栄養改善指導の訪問を実施	高齢者支援課 健康課
○子どもたちが保護者や地域とともに食育を学べる機会を設ける	・保護者や地域住民とともに活動する食育を学べる機会の創出 ・うましくに伊勢シェフクラブの協力のもと、特色のある食に関する指導の実施	学校教育課
○給食だより等による情報提供や啓発活動を行う	・給食だよりを通じて学校給食における取り組み等の情報提供	学校教育課
○栄養教諭等による児童生徒への食に関する指導・助言を行う	・栄養教諭及び臨時学校栄養職員が中心となり、学校食育担当者と連携して学校での食育を進める体制を整備	学校教育課
○市民農園の情報を提供する	・市民農園の情報提供の実施	農林水産課
○食の安全・安心に関する情報の提供を行う	・広報いせ、市ホームページ等を通じた食の安全・安心に関する情報発信	商工労政課

### (3) 休養・こころ

取り組み内容	取り組み状況	関係課
○こころの健康づくりについて啓発する	・自殺予防週間・対策強化月間に合わせ、講演会や自殺予防のパネル展示、自殺予防リーフレットの作成・配布、広報、ホームページ、LINE、ケーブルテレビ等での啓発	健康課
○悩みを相談できる場を設定する	・子育て相談、成人健康相談、電話相談、健康医療ダイヤル24等、相談できる場の提供 ・各種こころの相談窓口について広報いせ、ホームページ等で情報提供を行うとともにリーフレットを作成し関係機関等へ配布 ・新型コロナ感染症対応として、臨床心理士・保健師と相談できる日の新設 ・メンタルパートナーの養成講座の実施	健康課
○地域住民が主体となって開催する教室や集いの場づくりを支援する	・地域住民組織が主体となって行う運動・体操・会食等を開催するための支援	高齢者支援課
○農業体験を実施する	・小学生児童を対象に、稲作体験、蓮台寺柿、青ねぎ、横輪いもの収穫体験を通じた食育の実施	農林水産課
○森林浴をできる環境を提供する	・市民が身近な森林の中で野外レクリエーションや森林浴を満喫できる場所としての施設維持管理を実施	農林水産課
○職域と連携したメンタルケアの取り組みを進める	・商工会議所と連携し、各種相談窓口のリーフレットの配布 ・市職員を対象にメンタルパートナー養成講座の実施	健康課

### (4) 歯

取り組み内容	取り組み状況	関係課
○むし歯予防、歯周病予防について啓発し8020運動を推進する	・むし歯予防や歯周病予防について啓発及び健康教育を実施	健康課
○フッ化物を活用した、むし歯予防対策を推進する	・2歳6か月児、3歳児を対象にフッ化物を活用したむし歯予防対策の実施	健康課
○歯科健康診査の受診について啓発する	・妊婦歯科健診を実施 ・平成30年度からは、1歳6か月児健診を受診した児の保護者を対象に、子育て応援歯科健診を実施 ・歯周病検診の対象年齢を拡大	健康課
○児童生徒のむし歯予防等の意識向上を図る	・各学校において「歯と口の健康週間」を中心に、学習する機会を設定	学校教育課
○「口腔」に対する相談や正しい知識を身につけるための教室を開催する	・地域住民を対象とした健康教室、健康イベントでの咀嚼力測定、講演会などの実施 ・三重県歯科衛生士会伊勢支部に対して委託を行い、要支援1・2又は事業対象者に対して口腔指導の訪問を実施	高齢者支援課 健康課



## (5) たばこ

取り組み内容	取り組み状況	関係課
○公共施設の受動喫煙防止ガイドラインを作成し推進する	・平成28年4月に伊勢市公共施設における受動喫煙防止対策ガイドライン（以下ガイドライン）を作成（令和2年3月改定）し、ガイドラインに沿った受動喫煙対策を推進	健康課
○公共の場の禁煙を推進し、分煙を徹底する	・市内公共施設の受動喫煙防止状況調査や受動喫煙防止対策効果測定を実施し、改善が必要な公共施設への助言や指導 ・学校敷地内禁煙を実施 ・広報や市ホームページ・ケーブルテレビ等を通じ、たばこに関する情報発信	学校教育課 健康課
○禁煙、分煙、防煙について啓発する	・受動喫煙防止ステッカーの作成と配布 ・あらゆる世代に対してたばこに関するパンフレット等を作成し配布 ・中学生を対象とした「たばこと健康に関するポスターコンクール」の開催と入賞作品、パネル等の展示による啓発 ・母子手帳交付時や新生児訪問、幼児健康診査等において、禁煙・分煙指導を実施	健康課
○禁煙支援（たばこ相談、情報提供等）を行う	・イベント会場や、母子保健事業をはじめ、希望者に対して禁煙相談の実施	健康課
○学校において喫煙が健康に及ぼす影響について教育を行う	・学校保健会と連携して、喫煙に関する教育の取り組みを進め、家庭への啓発	学校教育課
○COPDなど喫煙が健康に及ぼす影響について啓発する	・母子保健事業等における啓発活動の実施	健康課

## (6) アルコール

取り組み内容	取り組み状況	関係課
○適正飲酒について啓発する	・健康の日における街頭啓発、広報・ホームページ・ケーブルテレビでの発信やリーフレットの作成・配布等、主に働き盛り・若い世代を対象にした啓発の実施 ・特定保健指導、健康相談における相談・指導	健康課
○飲酒が健康に及ぼす影響について啓発する	・母子健康手帳交付時などで飲酒について確認し、必要時、禁酒・減酒の指導の実施	健康課
○アルコール外来や断酒会など、関係機関等の情報提供を行う	・多量飲酒者やその家族などが相談できる場について情報提供	健康課
○学校において飲酒が健康に及ぼす影響について教育を行う	・学校において学校保健会と連携して、薬物乱用防止教育とともに飲酒に関する教育の取り組みを推進	学校教育課

## (7) がん

取り組み内容	取り組み状況	関係課
○がんについての正しい知識やがん予防について啓発する	・健康の日、健康文化週間等のイベント会場や幼児健康診査会場での啓発、職域との連携により、あらゆる世代に対して啓発実施	健康課
○がん検診の受診促進に向けた取り組みを行う	・女性がんの集団検診について、WEB予約の導入、検診会場での託児実施等、受診しやすい環境整備を実施 ・女性がん検診無料クーポン券、肺がん検診補助券の配布	健康課
○がん検診の精密検査の必要性について啓発する	・精密検査未受診者への家庭訪問や電話相談を実施し、精密検査の必要性について啓発実施	健康課
○学校においてがんに関する教育を行う	・小中学校の保健の教科書に「がん」についての記載があり、発達段階に応じた指導実施	学校教育課

## (8) 生活習慣病

取り組み内容	取り組み状況	関係課
○健康管理について相談できる場を設置する	・成人健康相談、栄養相談、特定保健指導において、健康や食生活等について相談できる場を設置	健康課
○生活習慣病予防についての教室を開催する	・生活習慣病をテーマにした講座を開催。また、健康テラスや広報等で啓発実施	健康課
○重症化予防が必要な人にアプローチする	・医療機関と連携し糖尿病治療中断者、未受療者、治療中の者に対し、保健指導実施	医療保険課 健康課
○特定健康診査の受診について啓発する	・広報いせ、ケーブルテレビ、ホームページ等にて啓発実施	医療保険課



## ○第2期伊勢市健康づくり指針の現状値と目標値

領域	伊勢市：第2期伊勢市健康づくり指針 ～伊勢市健康増進計画～ (H28年度～R7年度)					
	目標	策定時 (H26)	中間値 (R2)	目標値 (R7)	中間値 裏付け資料	目標値設定根拠
身体活動・運動	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加	男：44.2% 女：37.1% (H25)	男：41.6% 女：34.6% (R1)	男：49.2% 女：42.1%	特定健康診査 (問10)	健康日本21（第2次）によると、30分・週2回（週1時間）の運動実施者の割合を現状から10%増加させると、国民全体のNCDの発症・死亡リスクの1%減少が期待できると記載がある。 市の現状は男女とも、県の目標値をほぼ達成しているため、5%増加を目標値として設定する。
	ウォーキングを習慣としている人の増加	18.3%	23.7%	※28.3%	伊勢市民健康意識調査 (問11、11-1)	※中間値は目標値（23.3%）を達成しているため、運動習慣者（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）の目標の考え方に準じ、現状値から10%増加を目標値として変更し設定する。
食生活・栄養	野菜を食べるようにしている人の増加	67.8%	59.0%	71.9%	伊勢市民健康意識調査 (問7)	伊勢市の健康意識調査の結果をみると、野菜を食べるようにしている人の割合が、60歳代が最も高い結果であり、市の60歳代の割合を全体の目標値として設定する。
	バランスのとれた食事を取る人の増加	28.0%	40.3%	41.0%	伊勢市民健康意識調査（問7）	伊勢市の健康意識調査の結果をみると、バランス良く食べている人の割合が、70歳代が最も高い結果であり、市の70歳代の割合を全体の目標値として設定する。
休養・こころ	生きがいを感じている人の増加	65.9%	54.0%	増加	伊勢市民健康意識調査 (問16)	前回の目標である「増加」が達成できなかったことから、目標を変えず「増加」とする。
	ストレスにうまく対処できる人の増加	*参考値 (県69.4%)	58.2%	増加	中間評価 健康意識調査 (問13)	県では、この項目について目標を「増加」としていることから、同様に目標値は設けず「増加」とする。
歯	自分の歯を多く有する人（60歳：24本以上）の増加	74.2%	81.9% (R1)	※85.0%	伊勢市歯周病検診（60歳）	※中間値は目標値（81.3%）を達成しているため、県の目標値に準じて設定する。
	むし歯のない子どもの増加（3歳）	77.2%	83.9% (R1)	※90.0%	3歳児健康診査（3歳）	※中間値は目標値（81.5%）を達成しているため、県の目標値に準じて設定する。

領域	三重県：三重の健康づくり基本計画 (H25年度～R4年度)			国：健康日本21(第2次) (H25年度～R4年度)			その他資料
	評価指標	中間値 (H28)	目標値 (R4)	目標項目	中間値 (H28)	目標 (R4)	
身体活動・運動	運動習慣者の割合 (1回30分以上の運動を、週2回以上かつ1年以上継続している成人の割合)	男性38.7% 女性30.9%	男性45.0% 女性37.0%	運動習慣者の割合の増加(市町村が運動習慣者の割合を評価する場合は、特定健康診査にある、この項目を用いることで把握できる(健康日本21目標：運動習慣者の割合の増加))	【20歳～64歳】 男性23.9% 女性19.0%	男性36% 女性33%	
					【65歳以上】 男性46.5% 女性38.0%	男性58% 女性48%	
食生活・栄養	成人1日あたりの平均野菜摂取量	244 g	350 g	野菜摂取量の増加	276.5 g	350 g	厚生労働省「H25国民健康・栄養調査」 ※穀類とたんぱく質、野菜の組み合わせを3食組み合わせる人の割合が他の年代に比べて70歳以上が最も高い
	1日3食食べている人の割合(朝食を毎日食べる人の割合) (20～39歳)	男性58.8% 女性75.2%	男性70.0% 女性80.0%	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者の割合の増加	59.7%	80.0%	
休養・こころ	ストレスにうまく対処できる人の割合	69.4%	増加				
歯	自分の歯を多く有する人の割合 (60歳：24本以上)	100.0%	85.0% (60～64歳：24本以上)	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	74.4%	80%	
	むし歯のない幼児の割合 (3歳児)	81.9%	90.0%	3歳児のう蝕がない者の割合が80%以上である都道府県の増加	26都道府県	47都道府県	

領域	伊勢市：第2期伊勢市健康づくり指針 ～伊勢市健康増進計画～ (H28年度～R7年度)					
	目標	策定時 (H26)	中間値 (R2)	目標値 (R7)	中間値 裏付け資料	目標値設定根拠
たばこ	喫煙習慣のある人の減少	12.2%	12.5% (R1)	10.2%	特定健康診査	国、市総合計画の目標値（12.0%）に市の現状が近いこと、市の減少率から算出して目標値を設定する。 (H24～26年の市減少率：0.2%/年)
	公共の場における分煙実施施設の増加	*参考値 (県78.2)	100.0%	100.0%	受動喫煙防止対策についての調査	県の目標値に準じて設定する。
	【新規】 受動喫煙を受ける機会のない人の増加	—	37.7%	増加	伊勢市民健康意識調査 (問22-2)	伊勢市独自の評価項目であるため、数値目標は設けず「増加」とする。
アルコール	日本酒に換算して2合以上の飲酒者の減少	男14.4% 女2.0%	男11.1% 女1.3%	※減少	伊勢市民健康意識調査 (問19、21)	※中間値は目標値（男性：13.0%）を達成しているため、目標値を新たに男女とも減少と設定する。
重症化予防 がん	肺がん検診の受診率の増加	44.9% (H25)	13.6% (R1)	50.0%	伊勢市がん検診結果	市は県の目標値を達成しているため、国の目標値に準じて設定する。
	乳がん検診の受診率の増加	44.7% (H25)	23.3% (R1)	50.0%	伊勢市がん検診結果	国、県の目標値に準じて設定する。
重症化予防 生活習慣病	健診（検診）受診後、「異常があったがそのままにしている」人の減少	6.6%	6.5%	減少	伊勢市民健康意識調査 (問27-2)	伊勢市独自の評価項目であるため、数値目標は設けず「減少」とする。
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人の減少	28.0%	32.6% (R1)	22.1%	特定健康診査結果	厚生労働省保健局総務課によると、「平成20年度対比25%」を目標としているため、市も同様に「平成20年度（29.4%）と比べて25%減少」の値を目標値として設定する。

領域	三重県：三重の健康づくり基本計画 (H25年度～R4年度)			国：健康日本21(第2次) (H25年度～R4年度)			その他資料
	評価指標	中間値 (H28)	目標値 (R4)	目標項目	中間値 (H28)	目標 (R4)	
たばこ	喫煙率 (成人)	17.7%	16.4% (H29)	成人の喫煙率の減少 (喫煙をやめた 者がやめる)	18.3%	12.0%	
	公共の場における 分煙実施率 (市町施設)	77.4%	100.0%	受動喫煙(家庭・ 職場・飲食店・行 政機関・医療機 関)の機会を有す る者の割合の減少	行政機関 8.0%	0%	受動喫煙の 無い職場の 実現(R2)
					医療機関 6.2%	0%	
					職場 65.4%		
					家庭 7.7%	3%	
飲食店 42.2%	15%						
アルコール	毎日飲酒する人の 割合(成人)	15.8%	13.3%	生活習慣病のリス クを高める量を飲 酒している者(1日 当たりの純アル コール摂取量が男 性40g以上、女性 20g以上の者)の 割合の低減	男性14.6% 女性9.1%	男性13% 女性6.4%	
重症化 がん 予防	市町事業における がん検診受診率 (肺がん)	23.0% (H26)	40.0% (H29)	がん検診の受診率 の向上 (肺がん)	男性51.0% 女性41.7%	50% (当面は 40%) (H28)	
	市町事業における がん検診受診率 (乳がん)	37.8% (H26)	50.0% (H29)	がん検診の受診率 の向上 (乳がん)	女性44.9%	50.0%	
重症化 生活 習慣 予防 病	メタボリックシン ドローーム(内臓脂 肪症候群)予備群 の割合 (40～74歳)	男性27.9% 女性6.0% (H28)	男性21.5% 女性6.5%	メタボリックシン ドローームの該当者 及び予備群の減少	約1,412万人 (H27)	H20年度と比 べて25%減 少	

**第2期伊勢市健康づくり指針 ～伊勢市健康増進計画～  
中間評価報告書**

**発行年月：令和3年3月**

発行：伊勢市健康福祉部健康課

TEL：0596-27-2435

FAX：0596-21-0683

E-mail：[ise-hset@city.ise.mie.jp](mailto:ise-hset@city.ise.mie.jp)