

## 令和5年度射水市健康づくり推進協議会 次第

日 時 令和5年10月12日(木)  
午後1時30分～2時45分  
場 所 射水市役所302・303会議室

### 1 開 会

### 2 新任委員の紹介

### 3 会長の互選および副会長の指名

### 4 議題

(1) 令和5年度保健事業の概要について (資料1)

(2) 第2次射水市健康増進プランによる取組の進捗状況について (資料2)

(3) 第3次射水市健康増進プランの策定について (資料3)

### 5 閉 会

#### 【資料】

- 資 料 1 令和5年度保健事業の概要について
- 資 料 2-① 第2次射水市健康増進プランにおける数値目標現状報告
- 資 料 2-② 第2次射水市健康増進プランの取組状況
- 資 料 3-① 第3次射水市健康増進プラン策定について
- 資 料 3-② 市民向けアンケート(案)
- 資 料 3-③ 健康づくりボランティア向けアンケート(案)

令和4年度 保健事業のあらまし

参考資料1 射水市健康づくり推進協議会委員名簿

参考資料2 射水市健康づくり推進協議会条例

令和5年度保健事業の概要について

事業名	予算額(千円)	摘要(内容・進捗状況・その他)
1 幼児ことばの教室運営費	2,490	言語面・行動面などに困難のあるお子さんに一人ひとりの発達段階に応じた指導計画に基づいて専門職が支援を行う。
2 不妊治療助成事業	20,000	不妊治療費、不育症治療費の一部を助成することにより、経済的な負担を軽減し、少子化対策の充実を図る。 先進医療に要する費用の助成を追加【拡充】
3 母子保健推進費	96,719	妊娠・出産から子育て期に渡る切れ目のない支援体制の充実を図るとともに、母性と乳幼児の健康の保持増進を目的として、健康診査、教室相談、訪問等を実施する。 (1)妊産婦の健康づくり ①母子保健型子育て世代包括支援センター ②妊産婦訪問指導 ③妊産婦健康診査 ④産後ケア事業 ⑤産前・産後サポート事業 ⑥産後家事サポート事業 ⑦両親教室(もうすぐパパママ教室) ⑧多胎ピアサポート事業 ⑨伴走型相談支援事業 ⑩(新)産後支援事業 いみずっ子Babyの会 ⑪(新)低所得妊婦に対する初回産科受診料支援事業 ⑫(新)プレ妊活健診 (2)乳幼児の健康づくり ①新生児、未熟児訪問指導、乳幼児訪問指導 ②新生児等聴覚検査費用助成事業 ③乳幼児健康診査 ④育児相談、離乳食実習(もぐもぐ教室) ⑤未熟児フォローアップ相談(すくすく相談) ⑥要観察児相談(のびのび相談・処遇検討会) 要観察児教室(わくわく・わんぱく広場) 作業療法士・言語聴覚士個別相談(のびのび相談) 保護者支援講座(しえあタイム) 保護者サロン(おしゃべりほっとサークル) (3)母子保健推進員活動(R5会員: 86名)
4 歯科保健対策推進費	6,045	歯科健診、ブラッシング指導、希望者へのフッ素塗布・洗口等を実施し、妊婦から小学校へと連続した歯科保健対策の充実を図る。 (1)乳歯むし歯予防事業 (2)保育園・幼稚園永久歯むし歯予防事業 (3)小学校永久歯むし歯予防事業 (4)妊婦歯科健康診査 (5)歯科保健推進部会

事業名	予算額(千円)	概要(内容・進捗状況・その他)
5 成人・老人保健 推進費	7,108	<p>健康増進法に基づき、健康診査、健康教育、相談、訪問指導等の実施により、生活習慣病の予防、早期発見に努める。</p> <p>働き盛り世代を中心に健康アプリを活用した行動変容を促進する。</p> <p>(1)健康教育 第2次健康増進プランの推進(糖尿病予防対策)</p> <p>(2)健康相談 ヘルスアップ+事業(1期、2期)【拡充】</p> <p>(3)健康診査 ①生活保護受給者等の一般健康診査(医療機関) ②肝炎ウイルス検診(医療機関) ③歯周病検診(医療機関) ④骨粗しょう症検診(集団)</p> <p>(4)訪問指導</p>
6 がん対策推進費	110,750	<p>健康増進法に基づき、がん検診体制の整備、受診率の向上を図り、がんの早期発見・早期治療に努める。</p> <p>胃・子宮・乳がん検診は、国の指針に基づき2年に1回の受診間隔とし、ナッジ理論を活用した効果的な受診勧奨や出前講座、ケーブルテレビ等にて普及啓発に取り組む。</p> <p>がん患者の方の就労・社会参加を支援し、生活の質の向上を図ることを目的に、医療用ウィッグと乳房補正具の購入費用の一部を助成する。</p> <p>(1)胃がん検診(集団、医療機関) 54歳、58歳の重点年齢無料化(X線)等</p> <p>(2)子宮がん検診(集団、医療機関) 24歳、28歳、34歳、38歳の重点年齢無料化</p> <p>(3)乳がん検診(集団、医療機関) 44歳、48歳の重点年齢無料化</p> <p>(4)大腸がん検診(集団、医療機関)</p> <p>(5)肺がん検診(集団、医療機関)</p> <p>(6)前立腺がん検診(医療機関)</p> <p>(7)へリカルCT肺がん検診(集団)</p> <p>(8)新がん患者補正具費用の助成</p>
7 健康づくり推進費	2,405	<p>市民の自主的な健康づくり活動を支援し、健康な生活習慣の啓発普及を図る。</p> <p>(1)新第3次健康増進プラン策定用アンケートの実施</p> <p>(2)第3次射水市食育推進計画の推進(重点テーマは野菜摂取量増加)</p> <p>(3)食生活改善推進員活動(R5会員数:262名)</p> <p>(4)ヘルスボランティア活動(R5会員数:330名)</p> <p>(5)健康づくり推進協議会の開催</p> <p>(6)食育推進会議の開催</p>

事業名	予算額(千円)	摘要(内容・進捗状況・その他)
8 心の健康づくり推進費	626	<p>自殺対策として相談事業の実施や地域で悩んでいる人に対し気づき、声をかけ、必要な支援につなげる人材の育成を図る。</p> <p>(1) 自殺対策推進協議会の開催</p> <p>(2) 自殺対策推進計画 自殺予防支援ガイドの周知 自殺予防普及啓発リーフレットの配布</p> <p>(3)心の健康相談【拡充】</p> <p>(4)ゲートキーパー養成講座の回数増【拡充】 民生委員、介護支援専門員等を対象に実施</p>
9 予防接種費	257,023	<p>予防接種法に基づく予防接種等の実施により、感染症の発生およびまん延を予防する。(個別接種)</p> <p>(1)ロタウイルス (2)ヒブ、小児用肺炎球菌 (3)BCG (4)B型肝炎 (5)4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) (6)水痘 (7)MR(麻しん・風しん混合) (8)日本脳炎 (9)DT(ジフテリア・破傷風) (10)HPV(子宮頸がん) 9価HPVワクチンが定期接種に追加【拡充】 (11)高齢者肺炎球菌(65歳以上) (12)高齢者インフルエンザ(65歳以上) (13)風しん抗体検査及び予防接種 (14)骨髄移植患者等予防接種費用助成金</p>
10 感染症予防費	4,280 ※(1)のみ計上	<p>災害時等の感染症の発生を予防する。</p> <p>(1)防疫用物品の備蓄及び消毒液等公共施設への配布 (2)新型コロナウイルスワクチン接種事業 ※(2)の予算は令和4年度から繰越予定</p>
11 健康づくり推進員育成事業	691	<p>地域における健康づくりの原動力となる健康づくり推進員を養成するとともに、会員を対象に研修会を開催し、活動を活性化を図る。</p>

第2次射水市健康増進プランにおける数値目標現状報告 (計画期間: 令和2年度～令和6年度)

資料 2 - ①

○ 基本目標

網掛けは改善傾向にある項目

目標	計画策定時 (平成27～29年度)	現状値 (令和元～3年度)	目標値 (令和6年度)	出典及び 考え方
健康寿命の延伸	男性	79.13	79.75	延伸 保健センター算出
	女性	83.69	83.80	延伸 保健センター算出

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防(4分野)

目標	計画策定時 (平成30年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和6年度)	出典及び 考え方	
<b>(1)がん</b>					
がんの標準化死亡率(SMR)の減少	97.7 (H27～29)	95.56 (R1～3)	減少	保健センター算出	
がん検診受診率の向上	胃がん	22.4%	31.2%	50%	健康日本21 (第二次)
	大腸がん	28.1%	35.5%	50%	健康日本21 (第二次)
	肺がん	30.6%	26.9%	50%	健康日本21 (第二次)
	子宮がん	44.8%	48.1%	50%	健康日本21 (第二次)
	乳がん	39.0%	42.2%	50%	健康日本21 (第二次)
がん検診精密検査の受診率の向上 ※現状値(令和4年度)は概数	胃がん	96.2%	95.3%	100%	保健事業のあらまし
	大腸がん	80.0%	76.9%	100%	保健事業のあらまし
	肺がん	93.7%	90.9%	100%	保健事業のあらまし
	子宮がん	80.0%	74.3%	100%	保健事業のあらまし
	乳がん	92.9%	99.2%	100%	保健事業のあらまし
<b>(2)糖尿病</b>					
HbA1c有所見者(HbA1c5.6%以上)の割合の減少	74.6% (H29)	74.3% (R3)	減少	保険年金課 健康診査結果	
非肥満高血糖該当者の割合の減少	16.6%	17.3% (R3)	減少	保険年金課 健康診査結果	
メタリックシンドローム該当者及び予備群の減少	33.0%	35.2%	32.0% (R5)	保険年金課 データヘルス計画	
特定健康診査受診率の向上	46.3% (H29)	47.0% (R3)	60.0% (R5)	保険年金課 データヘルス計画	
特定保健指導実施率の向上	34.1% (H29)	48.7% (R3)	60.0% (R5)	保険年金課 データヘルス計画	
糖尿病性腎症新規透析患者数の減少	11人	10人	減少	社会福祉課資料	
<b>(3)循環器疾患(脳血管疾患・心疾患)</b>					
脳血管疾患の標準化死亡率(SMR)の減少	88.8 (H27～29)	66.67 (R1～3)	減少	保健センター算出	
虚血性心疾患の標準化死亡率(SMR)の減少	70.0 (H27～29)	56.43 (R1～3)	減少	保健センター算出	
I度以上高血圧の減少 (収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上)	24.2% (H29)	24.7% (R3)	減少	保険年金課 特定健診結果	
脂質異常症の減少(LDLコレステロール160mg/dl以上)	11.9% (H29)	12.8% (R3)	減少	保険年金課 特定健診結果	

2 生活習慣の改善(6分野)

目標	計画策定時 (平成30年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和6年度)	出典及び 考え方
<b>(1)栄養・食生活</b>				
子育て世代の朝食を毎日食べる人の増加	父親	63.3%	70.3%	増加 健やか親子21 (第2次)アンケート
	母親	83.7%	82.4%	増加 健やか親子21 (第2次)アンケート
朝食を毎日食べている子どもの割合の増加	1歳6か月児	96.1%	96.6%	増加 1歳6か月児 健康診査問診票
	3歳6か月児	92.6%	93.5%	増加 3歳6か月児 健康診査問診票
	小学生	94.6%	92.6%	増加 学校保健会 保健統計
	中学生	89.9%	88.2%	増加 学校保健会 保健統計
低栄養傾向(BMI20以下)高齢者の増加の抑制	18.4%	18.9%	22%以下	健康日本21 (第二次)

目標	計画策定時 (平成30年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和6年度)	出典及び 考え方
<b>(2)身体活動・運動</b>				
住民主体の通いの場(100歳体操)への参加者数の増加	2,283人	<b>2,094人</b>	増加	地域福祉課資料
総合型地域スポーツクラブ会員加入率の増加	4.8%	<b>4.6%</b>	5.0% (R5)	生涯学習・スポーツ課 資料
<b>(3)休養</b>				
夜9時前に就寝する3歳6か月児の割合の増加	11.4%	<b>21.1%</b>	増加	3歳6か月児 健康診査問診票
<b>(4)飲酒</b>				
妊娠中の飲酒率の減少	1.8%	<b>0.2%</b>	0%	健康日本21 (第二次)
<b>(5)喫煙</b>				
妊娠中の喫煙率の低下	1.7% (H28)	<b>0.6%</b>	0%	健康日本21 (第二次)
<b>(6)歯・口腔の健康</b>				
3歳6か月児のむし歯有病率の減少	9.9%	<b>8.6%</b>	減少	3歳6か月児 健康診査結果
12歳児の1人平均むし歯数の減少	0.50本	<b>0.44本</b>	減少	学校保健会 保健統計
進行した歯周炎を有する者の割合の減少	67.1%	<b>62.9%</b>	減少	歯周病検診結果

### 3 つながりを活かし、健康を守り支えるまちづくり(4分野)

目標	計画策定時 (平成30年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和6年度)	出典及び 考え方	
<b>(1)こころの健康</b>					
自殺死亡率の減少(人口10万対)	21.2 (H29)	<b>19.4 (R3)</b>	12.7以下 (R8)	射水市のち支える 自殺対策推進計画	
ゲートキーパー養成講座受講者数の増加	200人	<b>935人 (累計)</b>	1,500人 (R8)	射水市のち支える 自殺対策推進計画	
<b>(2)次世代の健康</b>					
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	7.4% (H29)	<b>10.8% (R3)</b>	減少	人口動態統計	
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学生	7.9% (H29)	<b>9.2% (R3)</b>	7%以下	学校保健会 保健統計
	中学生	8.1% (H29)	<b>9.2% (R3)</b>	7%以下	学校保健会 保健統計
小児生活習慣病予防検診で要医療・要観察に該当する児童の割合の減少	小学4年生	16.7%	<b>12.5%</b>	減少	小児生活習慣病 予防検診
【再掲】夜9時前に就寝する3歳6か月児の割合の増加	11.4%	<b>21.1%</b>	増加	3歳6か月 健康診査問診票	
【再掲】朝食を毎日食べている子どもの割合の増加	1歳6か月児	96.1%	<b>96.6%</b>	増加	1歳6か月児 健康診査問診票
	3歳6か月児	92.6%	<b>93.5%</b>	増加	3歳6か月 健康診査問診票
	小学生	94.6%	<b>92.6%</b>	増加	学校保健会 保健統計
	中学生	89.9%	<b>88.2%</b>	増加	学校保健会 保健統計
<b>(3)高齢者の健康</b>					
目標	計画策定時 (平成30年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和6年度)	出典及び 考え方	
要介護2以上の認定率の減少	10.1%	<b>10.8%</b>	減少	介護保険課資料	
認知症サポーター養成者数の増加	11,916人 (累計)	<b>15,101人 (累計)</b>	増加	地域福祉課資料	
【再掲】住民主体の通いの場(100歳体操)への参加者数の増加	2,283人	<b>2,094人</b>	増加	地域福祉課資料	
【再掲】低栄養傾向(BMI20以下)高齢者の増加の抑制	18.4%	<b>18.9%</b>	22%	健康日本21 (第二次)	
<b>(4)社会環境の整備</b>					
健康づくりボランティア数の維持	789人 (R1)	<b>697人</b>	維持	保健事業のあらまし	
【再掲】総合型地域スポーツクラブ会員加入率の増加	4.8%	<b>4.6%</b>	5.0% (R5)	生涯学習・スポーツ課 資料	

## 第2次射水市健康増進プランの取組状況

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した事業は「中止」と記載

## 1. 生活習慣病の発症予防・重症化予防

## ①がん

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	がんを予防するための生活習慣について、各種健診、相談、教室や集いの場等の機会をとらえて普及啓発を図り、がん予防推進に努めます。	保健センター	広報、図書館での企画展示、がん検診等による情報提供	広報10月号特集ページ 図書館でのがん予防普及啓発展示 がん検診でのDVD放映 :21回 1,331人	継続実施
		地域福祉課	教室やつどいの場等での啓発普及	随時	随時
イ	子どもの頃からがん予防のための健康習慣を身につけるため、小学校等で授業を実施します。	学校教育課	健康教育	随時	随時
		保健センター	がん予防のための健康習慣の授業を実施	喫煙防止教室にて肺がん予防教育実施：1回、94人	継続実施 図書館でのがん予防普及啓発展示
ウ	健康づくりボランティアが地域で普及啓発活動を行えるよう、がんに関する情報提供や学習会を行います。	保健センター	ヘルスボランティア連絡協議会活動の支援	保育園・幼稚園での乳がん予防普及啓発 がん検診受診勧奨グッズの作成・配布 コミセン祭等でのポスター掲示、チラシ配布 図書館でのがん予防普及啓発展示	継続実施
エ	がん検診についてわかりやすく説明し、がん検診の意義・必要性を理解できるように普及啓発し、受診率の向上に努めます。	保健センター	広報、健康づくり講演会、市政出前講座、CATV等による普及啓発	広報：年間8回 健康づくり講演会、市政出前講座 随時 CATV、市公式LINE配信	継続実施
		保険年金課	集団特定健康診査	がん検診同時実施 6回、290人	がん検診同時実施 6回、340人（見込）
オ	各がんの好発年齢者、若い世代や男性について、受診につながるよう、受診機会の拡充、SNSの利用による受診しやすい体制を整えます。	保健センター	夕方検診	各1回 (肺) 54人 (乳) 45人	協会けんぽの特定健診とがん検診の同時開催1回 (肺) 70人 (乳) 63人
			休日検診	開催回数：4回 (肺) 2回、138人 (胃) 1回、21人 (大腸) 3回、27人 (子宮) 2回、83人 (乳) 2回、116人	4回実施予定
			託児付きがん検診	中止	3回実施予定
		保険年金課	コラボけんしん（特定健康診査とがん検診）による受診機会の拡充	がん検診同時実施 6回、290人	がん検診同時実施 6回、340人（見込）
カ	がん検診における要精検者に受診を促し、早期発見・早期治療に努めます。	保健センター	未受診者への個人通知（電話、郵送）	精密検査受診率（概数） 胃 95.3% 肺 90.9% 大腸 76.9% 子宮 74.3% 乳 99.2%	受診勧奨中

②糖尿病

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	糖尿病の正しい知識や予防のための生活習慣（バランスの良い食事や食べ方の工夫、運動の必要性等）について出前講座や各種教室、広報、ホームページを通して普及啓発に努めます。	保健センター	広報等による情報提供 健康づくり講演会 市政出前講座	広報1回 CATV1回「射水市糖尿病Day2022」 図書館企画展示 市政出前講座等4回	継続実施
イ	健康診査の必要性について普及啓発し、健診受診率の向上に努めます。	保健センター	広報等による普及啓発	広報9月号特集ページ「Let'sトライIMIZUSHI健康8」啓発普及	継続実施
		保険年金課	広報等による普及啓発 健診結果説明会	随時 2回、65人	随時 健診結果説明会2回、定員各80人
ウ	若い世代や男性について、新たな受診者が増えるよう、健診体制の改善や充実に努め、受診の促進を図ります。	保健センター	コラボけんしん（特定健康診査とがん検診）による受診機会の拡充（再掲）	がん検診同時実施 6回、290人	がん検診同時実施 6回、340人
		保険年金課			
エ	糖尿病の経過や合併症等の正しい知識と定期的な健診受診や治療継続の必要性について普及啓発し、重症化予防に努めます。	保健センター	特定保健指導 訪問指導	特定保健指導：59人 訪問指導：354人	特定保健指導：50人 訪問指導：350人（見込）
		保険年金課			
オ	特定保健指導対象者に健診結果を説明し、糖尿病を予防するために特定保健指導を実施し、生活習慣改善を支援します。	保険年金課	特定保健指導	特定保健指導：219人	特定保健指導：300人（見込）
		保健センター			
カ	非肥満の糖尿病や糖尿病予備群の方に健康教育や相談、訪問指導を行い、生活習慣改善を支援します。	保健センター	健康教室 健康相談 訪問指導	STOP高血糖教室：27人 健康相談：184人 訪問指導：47人	健康教室：30人 健康相談：200人 訪問指導：50人（見込）
		保険年金課	訪問指導		
キ	糖尿病性腎症重症化予防のため、医療機関と連携して保健指導プログラムを実施します。また、未治療者、治療中断者には受診を勧めます。	保険年金課	糖尿病性腎症重症化予防事業	受診勧奨実施：21人 保健指導プログラム実施：3人	受診勧奨実施：26人 保健指導プログラム実施：2人（見込）
		保健センター			
		保険年金課	高齢者の保健事業（糖尿病性腎症重症化予防事業）	受診勧奨実施：13人 保健指導プログラム実施：9人	受診勧奨実施：18人 保健指導プログラム実施：27人（見込）
		保健センター			

③循環器疾患

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	循環器疾患の危険因子となる高血圧、脂質異常症を予防する生活習慣や、脳血管疾患が疑われ緊急に医療機関を受診すべき症状等について、普及啓発に努めます。	保健センター	ヘルスポランティア養成講座 食生活改善推進員研修会 健康づくり講演会	ヘルスポランティア養成講座：1回、13人 食生活改善推進員研修会：3回、58人	継続実施
イ	健康診査受診の必要性について普及啓発し、受診を勧めます。	保健センター	広報等による普及啓発	随時 「Let'sトライIMIZUSHI健康8」啓発普及	継続実施
		保険年金課	健診結果説明会	2回、65人	2回、定員各80人



	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ウ	若い世代や男性について、新たな受診者が増えるよう、健診体制の改善や充実に努めます。	保険年金課	集団特定健康診査	7回、354人	7回、440人（見込）
エ	循環器疾患の正しい知識と定期的な健診受診や治療継続の必要性について普及啓発し、生活習慣病の発症や重症化予防に努めます。	保健センター	特定保健指導 訪問指導 高齢者の保健事業（循環器疾患訪問指導）	特定保健指導：87人 訪問指導：282人 高齢者（保健指導）：11人	特定保健指導：100人 訪問指導：300人 高齢者（保健指導）：21人（見込）
		保険年金課			
オ	特定保健指導対象者に健診結果を説明し、特定保健指導利用を勧め、生活習慣改善や健康管理について支援します。	保険年金課	特定保健指導	特定保健指導：219人	特定保健指導：300人（見込）
		保健センター	特定保健指導		
カ	非肥満で循環器疾患の発症リスクが高い対象者に、健康教育や相談、訪問指導を行い、生活習慣改善や健康管理について支援します。	保険年金課	訪問指導	訪問指導：222人	訪問指導：200人（見込）
		保健センター	脂質改善教室、高血圧改善教室 健康相談 訪問指導	健康教室：28人 健康相談：25人 訪問指導：45人	健康教室：30人 健康相談：30人 訪問指導：50人（見込）
キ	健診結果から高血圧や脂質異常症の未治療者や治療中断者に受診勧奨を行います。	保健センター	特定保健指導 訪問指導 高齢者の保健事業（循環器疾患受診勧奨案内）	特定保健指導：87人 訪問指導：230人 高齢者（受診勧奨）：21人	特定保健指導：100人 訪問指導：200人 高齢者（受診勧奨）：100人（見込）
		保険年金課			

#### ④COPD

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	広報やホームページ等での情報提供、検診の機会を通してCOPDについて正しい知識の普及啓発を図り、予防と早期発見の推進に努めます。	保健センター	健康教育	ヘリカルCT肺がん検診時にチラシ配布 市ホームページ	継続 「Let'sトライIMIZUSHI健康8」啓発普及
イ	地域で様々な機会を通して、喫煙が及ぼす健康影響、受動喫煙の防止を呼びかけます。	保健センター	健康教育	広報、健康情報メール 1回	継続実施 CATV 1回
ウ	定期的な肺がん検診の受診を勧めます。	保健センター	結核・肺がん検診	集団検診39回： 2,082人 医療機関検診： 6,150人	実施中
エ	肺がん検診や健康相談で、ブリンクマン指数の高いハイリスク者に対し、医療機関での検査を勧めます。	保健センター	・結核・肺がん検診 ・ヘリカルCT肺がん検診 ・健康相談	ヘリカルCT肺がん検診：211名	ヘリカルCT肺がん検診：172人

2. 生活習慣の改善

①栄養・食生活

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	ライフステージに応じた食生活や栄養バランスについて正しい知識が得られるよう、健康教育等で栄養指導を実施します。	保健センター	もうすぐパパママ教室 栄養教室	もうすぐパパママ教室： 年11回、294人 栄養教室：年10回、87人	もうすぐパパママ教室年12回 栄養教室年10回
イ	様々な生活状況に応じた食生活や栄養バランスについて、乳幼児健康診査や健康相談会等で栄養相談を実施します。	保健センター	乳幼児健診	1歳6か月児健康診査：栄養相談283件 3歳6か月児健康診査： ：栄養相談198件	継続実施
ウ	高齢者の集まりの場を利用し、知識の普及を行い、低栄養の予防を図ります。	地域福祉課	介護予防きときと倶楽部 きららか射水100歳体操	30回、150人 146グループ、2,094人	継続実施
		保険年金課	高齢者の保健事業 ・みんな元気教室 ・100歳体操3年目支援 ・低栄養防止訪問指導	10カ所×2回、301人 9カ所×1回、150人 36人	10カ所×2回 8カ所×1回 43人（見込）
		保健センター	きららか射水100歳体操での栄養指導	1回、22人	継続実施
エ	メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対し、適正体重を維持する食生活が実践できるよう支援します。	保健センター 保険年金課	特定保健指導	特定保健指導：219人	特定保健指導：300人（見込）
オ	生活習慣病の重症化を予防するための食生活について普及啓発します。	保健センター	個別、グループ支援により保健・栄養指導	出前講座：6回、143人 健康教育：5回、55人 健康相談：887人 訪問指導：45人	随時 「Let'sトライ IMIZUSHI健康8」普及啓発
		保険年金課	訪問指導 特定保健指導	随時	随時
カ	食生活改善推進員を養成し、資質の向上のための研修会を行いながら、朝食や野菜摂取の推進、減塩活動等、地域の健康づくり活動を支援します。	保健センター	生活習慣病や介護予防の知識、技術を習得する研修	食生活改善推進員研修会： 10回、499人 栄養教室：10回、87人	食生活改善推進員研修会年11回 栄養教室年10回
キ	広報、ホームページ、ケーブルテレビ等を活用し、朝食や野菜の摂取、減塩等、健康的な食に関する情報提供に努めます。	保健センター	広報いみずに「食改おすすめレシピ」の掲載 ・CATV「ぱくぱくクッキング」にて簡単メニューの紹介	おすすめレシピ掲載：12回 ぱくぱくクッキング年4回 放送	おすすめレシピ毎月掲載 ぱくぱくクッキング年4回放送
ク	外食や加工食品の栄養成分表示について、情報提供をします。	保健センター	食生活改善推進員研修会・栄養教室	栄養教室：年1回、9人	栄養教室 年1回
ケ	幼児、児童、生徒への早期からの食育を実施し、生涯を通じて良好な食生活を実践する力を育てます。	子育て支援課	保育園・幼稚園での食育	地元の食材を給食で提供：年27回（月2～3回） 食育情報の掲示	継続実施
		学校教育課	学校給食の充実、栄養教諭制度	通年	通年
		農林水産課	食文化伝承の啓発普及	チャレンジ農業体験 3回	3回実施

②運動

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	健康づくり講演会等を開催し、健康づくりのための運動や手軽に取り組めるウォーキングに関する正しい知識が得られる学習の場の提供や情報提供に努めます。	保健センター	健康づくり講演会	5回、145人	「目指そう いつもの生活に+10の運動を！」実施中
		生涯学習・スポーツ課	体力測定会	5会場(新湊、小杉、大島、大門、下)で実施、計約80名	6月24日に市内1会場で実施、100名
		保険年金課	身体すっきり教室	10回、159人	10回、200人(見込)
イ	働き盛りの年代が運動への関心を持てるようインターネットを利用した情報提供を行います。	生涯学習・スポーツ課	広報、ホームページ等で情報提供	各種スポーツイベントについて広報紙、CATV、HP、公式LINEで紹介	継続実施
		保健センター	広報等による情報提供	随時	継続実施
ウ	歩数や身体活動が増えるよう、教室やイベントを通してウォーキングを推進します。	保健センター	教室、健康づくり講演会 呉西圏域ポイント事業	8回(144人)、5回(145人) 元気とやまかがやきウォーク(アプリ)にてウォーキングミッションを実施	「Let'sトライ IMIZUSHI健康8」普及啓発 継続実施
		生涯学習・スポーツ課	ふる里再発見ウォーキング	10月23日新湊地区で実施、98名	10月15日小杉地区で実施予定
エ	運動を通して交流できる機会をつくり、楽しみながら、運動を続けられるようにします。	生涯学習・スポーツ課	・市スポーツフェスタ「射水スポーツデー」 ・出前講座(ニュースポーツ教室)	市スポーツフェスタ「射水スポーツデー」開催 出前講座：12回、240名	射水スポーツデー開催 出前講座(ニュースポーツ・ゆるスポーツ教室)は7月までに7回実施、8月以降6回実施予定
オ	高齢者のフレイルやサルコペニア予防のため、運動の必要性について普及し継続して運動できる場を提供します。	地域福祉課	・きららか射水100歳体操 ・ノルディックウォーク体験会 ・湯どころ体操教室	146グループ、2,094人 9回、175人 48回、827人	継続実施
		保険年金課	高齢者の保健事業 ・みんな元気教室(再掲) ・100歳体操3年目支援	10カ所×2回、301人 9カ所×1回、150人	10カ所×2回 8カ所×1回
		保健センター	100歳体操参加者へフレイル予防の栄養講座	1回、22人	継続実施
カ	子育て世代が親子で運動に取り組むきっかけづくりを提供します。	生涯学習・スポーツ課	あったか家族応援 元旦マラソン	あったかダンス動画の作成 1月1日新湊と大門会場にて開催	元旦マラソン1月1日実施予定
キ	糖尿病やメタボリックシンドローム予防のための運動について、個々の健診結果や生活状況に応じた相談や支援を行います。	保健センター	健康相談 訪問指導 特定保健指導	健康相談：184人 訪問指導：1,011人 特定保健指導：219人	健康相談：150人 訪問指導：700人 特定保健指導：250人(見込)
		保険年金課	訪問指導 特定保健指導		
ク	生活習慣病予防に効果的な運動について学ぶ機会をつくります。	保健センター	市政出前講座等	2回、24人	「目指そう いつもの生活に+10の運動を！」実施中
ケ	各種団体や健康づくりボランティアと協働で身体活動や運動に関する健康づくり事業の推進に努めます。	保健センター	ヘルスボランティア研修会 食生活改善推進員研修会	ヘルスボランティア研修会1回、27人 CATV「ヘルスボランティアによる運動の実践普及」 食生活改善推進員研修会：1回、62人	広報「ウォーキングマップ紹介」 「目指そう いつもの生活に+10の運動を！」実践研修
コ	総合型地域スポーツクラブ等で実施している教室、運動への参加を勧めます。	保健センター	健康相談 訪問指導 特定保健指導	随時	継続実施
		生涯学習・スポーツ課	テレビ広報いみずでの情報発信	年6回放送	年6回放送

サ	小学校等の校庭や体育館を平日夜間、休日等に開放したり、公園や運動施設内にウォーキングコースを整備するなど、身近で安全に運動ができる環境づくりに努めます。	生涯学習・スポーツ課	市立学校体育施設開放事業	開放実施校：体育館20校、グラウンド14校 体育館延べ開放日数3,640日、74,418名利用 グラウンド延べ開放日数732日、18,976名利用	継続実施
シ	ヘルスボランティアによる地域での主体的な健康づくり活動を支援します。	保健センター	地域でのウォーキングや体操普及	309回、7,415人	継続実施

### ③休養

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	効果的なストレスの対処法や良質な睡眠をとるための工夫、重要性について、普及啓発し、趣味やスポーツ等「積極的休養」の実践を普及します。	保健センター	こころの健康づくり	広報活動33回	継続実施
イ	乳幼児期からの早寝・早起きの習慣に関する知識の普及啓発を行います。	保健センター	乳幼児健診での生活リズムのアンケート実施、パンフレットの配布	1歳6か月児健康診査：614人 3歳6か月児健康診査：694人	継続実施
		子育て支援課	子育て支援センター内での掲示講座等での啓発	早寝・早起きの習慣に関する情報誌等を設置 ミニ講話：9回	継続実施
ウ	仕事と家庭生活のバランスがとれるよう、ワーク・ライフ・バランスの推進に努めます。	商工企業立地課	働き方改革セミナー共催（とやま労働局委託）	R4から個別相談のみ	※R4から個別相談のみとなった（市内での相談会は開催されない）

### ④飲酒

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	各種健診等を通じて、アルコールが健康に及ぼす影響や適正飲酒量、休肝日の必要性等、節度ある飲酒について、普及啓発に努めます。	保健センター	特定保健指導健康教育	随時	随時
		保険年金課	特定保健指導	随時	随時
イ	健診の結果に応じて訪問指導や健康相談時にアルコールが健康に及ぼす影響、休肝日の必要性、適量を指導します。	保険年金課	特定保健指導	随時	随時
		保健センター	健康教育訪問指導	随時	随時
ウ	未成年者に対して、飲酒防止について啓発普及に努めます。	学校教育課	小中学生への健康教育	随時	随時
エ	妊娠中、授乳期の女性に対して、飲酒防止について啓発普及に努めます。	保健センター	妊娠届出時に飲酒有無についてアンケートを実施	妊娠届出（転入除く）：556件	妊娠届出時に転入者も含めて、飲酒の有無についてアンケートを継続実施

### ⑤喫煙

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	各種保健事業を通じて喫煙、受動喫煙の健康被害について普及啓発します。	保健センター	各種健診、教室、相談等	随時 広報、健康情報メール：1回	継続実施 CATV 1回
イ	禁煙希望者に対して、禁煙外来のある医療機関等について、情報提供等を行い、支援します。	保健センター	特定保健指導健康相談訪問指導	随時	継続実施
		保険年金課	特定保健指導	随時	継続実施

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ウ	公共施設や地域の人が集まる場での禁煙や分煙の推進、受動喫煙防止対策を図ります。	資産経営課	庁舎の敷地内禁煙、特定屋外喫煙場所を整備	敷地内禁煙、特定屋外喫煙場所整備に関し、継続して来庁者へ周知	継続実施
		保健センター	敷地内禁煙	ポスター掲示、ちらし配布	継続実施
エ	妊娠届出時や教室等で妊婦やその家族に対して、妊娠中の喫煙による健康影響や受動喫煙防止について保健指導を行います。	保健センター	母子健康手帳の交付 もうすぐパパママ教室	母子健康手帳の交付：556件 もうすぐパパママ教室：11回、294人	母子健康手帳の交付：194件(※8月末時点) もうすぐパパママ教室：継続実施
オ	児童に対して、喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及を行い、未成年者の喫煙防止に取り組みます。	保健センター	小学校喫煙防止教室	1回、94人	継続実施
		学校教育課	健康教育	随時	随時

⑥歯・口腔の健康

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	乳幼児を対象とした各種保健事業の機会を通じて、むし歯予防のための正しい歯磨き方法や生活習慣、フッ素の利用等、歯の健康づくりの推進に取り組みます。	保健センター	乳幼児健康診査 むし歯予防教室 育児相談	1歳6か月健康診査：27回、614人 3歳6か月健康診査：27回、694人 むし歯予防教室：1820人、年90回 育児相談：年12回、269人	1歳6か月健康診査、3歳6か月健康診査、むし歯予防教室：継続実施 育児相談：年12回、84人(※8月末時点)
イ	保育園、幼稚園、認定こども園、小学校において、歯磨きや食生活等の歯の健康のための適切な知識と生活習慣が身につけられるようにします。また、フッ素の利用によるむし歯予防や歯肉炎予防に努めます。	子育て支援課 学校教育課 保健センター	保育園・幼稚園・小学校親子歯みがき教室 フッ素洗口	保育園・幼稚園フッ素説明・洗口体験会：4歳児、27施設 フッ素洗口：4歳児、545人 5歳児、625人 歯っぴー教室：小学1年生児童 29クラス フッ素洗口：1～6年生、4,371人 小学校歯周病予防教室：5校、9クラス	保育園・幼稚園フッ素説明・洗口体験会：4歳児保護者、27施設 保育園・幼稚園フッ素洗口：4歳児、5歳児 小学校フッ素洗口(1～6年生) 歯っぴー教室(小学1年生) 小学校歯周病教室(5校)
ウ	妊婦歯科健診を実施し、妊娠中の歯の健康づくりを推進します。	保健センター	妊婦訪問での啓発 妊婦歯科健診	妊婦歯科健診受診者：264人(希望者499人)	継続実施
エ	歯周病検診(40・50・60・70歳の節目年齢を対象)を実施するとともに、定期的な歯科検診受診や歯間清掃用具等の使用を推進します。	保健センター	歯周病検診	歯周病検診受診者：345人	継続実施
オ	歯周病は糖尿病や循環器疾患等全身の健康に影響を与えるなどの知識の普及啓発に努めます。	保健センター	健康教育	ヘルスボランティア養成講座・栄養教室：1回、17人	継続実施
		保険年金課	特定保健指導	随時	随時
カ	成人期や高齢期の口腔機能の維持・向上に取り組む機会と知識の普及啓発を推進します。	地域福祉課	介護予防教室 きららか射水100歳体操	6回、123人 6グループ、56人	継続実施
		保険年金課	高齢者の保健事業 (みんな元気教室：再掲)	みんな元気教室：10カ所 301人 個別訪問：4人	みんな元気教室：10カ所 個別訪問：31人(見込)
		保健センター	健康教育	ヘルスボランティア養成講座・栄養教室：1回、17人	継続実施

3. つながりを活かし、健康を守り支えるまちづくり

①こころの健康

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	こころの健康づくりの大切さや自殺防止に関する普及啓発に努めます。	保健センター	・自殺予防週間、いのちを守り育む週間、自殺対策強化月間で普及啓発 ・広報等でこころの健康、相談場所を周知	健診や窓口、保育園・幼稚園保護者ハリーフレットの配布、小・中学生保護者及び教員あてに相談窓口の案内、図書館企画展示、広報やSNSでの周知	継続実施
イ	こころの健康に関する正しい知識や、ストレス対処法等こころの健康を保つ必要性を広めます。	保健センター	こころの健康づくりに関する講演会等	18回、460人	継続実施
		子育て支援課	情報発信	ポスターやちらしの設置	継続実施
		学校教育課	専門機関等との連携	随時	随時
		地域福祉課	訪問及び窓口相談時	随時	随時
ウ	市民がこころの健康問題について気軽に相談できる相談体制の強化に努め、その利用について市民や事業者等に周知します。	保健センター	こころに関する相談	こころの健康相談（公認心理師による相談）：27回、延50人 保健師による相談：180回	継続実施
		子育て支援課	子どもの悩み総合相談室を運営	月曜～金曜日 9:00～17:00 相談員4名 (1日4時間1名ずつ)	継続実施
		学校教育課	教育相談 相談窓口・体制の周知	随時	随時
		地域福祉課	地域支え合いネットワーク事業	26地域振興会圏域	継続実施 27地域振興会圏域目標
		社会福祉課	相談窓口の周知	障がい者サービスガイドブック ホームページ 広報誌 など	継続実施
エ	健診等の機会を通してうつ状態やうつ病についての正しい知識を普及し、家庭や地域、職場の理解を深めます。	保健センター	健診等での普及啓発	妊娠届、転入手続き、新生児訪問、乳幼児健診、育児相談、個別相談、がん健診、健康講座でリーフレットの配布	継続実施
		保険年金課	高齢者の保健事業（健康状態不明者への訪問指導）	67人	195人（見込）
オ	ゲートキーパーを養成するとともに、地域での気づきや見守りを促進します。	保健センター	ゲートキーパー養成講座	市民：408人 専門職：27人 市職員：59人 R4～市民向けの出前講座や事業所で実施	継続実施
カ	専門機関等との連携を図り、こころの健康に関する個別相談体制等の充実に努めます。	保健センター	専門機関等との連携	自殺対策推進協議会：10/13開催、出席14人	自殺対策推進協議会：10月開催
		子育て支援課	子どもの悩み総合相談室を運営	月曜～金曜日 9:00～17:00 相談員4名 (1日4時間1名ずつ)	継続実施

カ	専門機関等との連携を図り、こころの健康に関する個別相談体制等の充実に努めます。	学校教育課	教育相談 相談窓口・体制の充実	随時	随時
		地域福祉課	地域支え合いネット ワーク事業（再掲）	26地域振興会圏域	継続実施 27地域振興会圏域 目標
		社会福祉課	市ひきこもり支援推進 協議会	ひきこもり支援推進協 議会：1回開催	継続実施

②次世代の健康

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	身体面・精神面・経済面等、支援が必要な妊婦に対して、医療機関や関係機関と連携し、速やかに支援します。	保健センター	医療機関との連絡により支援	妊婦14人（実数）	継続実施
		子育て支援課	医師の診断により必要と認められた妊娠中の特定の病気にかかる医療費の助成	妊産婦医療費助成：566件、45人	継続実施
イ	子どものすこやかな育ちのために、保健センター、保育園、幼稚園、小・中学校で定期的に健康診断を実施し、健康管理を行います。	保健センター	乳幼児健康診査の実施	3～4か月児健康診査：621人 乳児一般健康診査1回目：568人 乳児一般健康診査2回目：527人 1歳6か月児健康診査：27回、614人 3歳6か月児健康診査：27回、694人	継続実施
		子育て支援課	健康診断	保育園年2回実施 幼稚園年1回実施	継続実施
		学校教育課	生活習慣病予防検診（すこやか検診）	年1回、798人（小学校4年生、小5～6年生の希望者）	実施中
ウ	小児生活習慣病の発症リスクのある児童と保護者を対象に、健康教育や相談を行い、生活習慣の改善を支援します。	保健センター	すこやか教室での食生活指導	中止	協議中
		学校教育課	すこやか教室	中止	協議中
エ	睡眠、食生活や運動等を中心に規則正しい生活を送ることの意義や必要性についての普及啓発に努め、子どもの健康づくりの基礎をつくりまします。	保健センター	乳幼児健診による集団・個別指導	3～4か月児健康診査：621人 1歳6か月児健康診査：614人 3歳6か月児健康診査：694人	継続実施
		子育て支援課	情報発信	ちらしや情報誌の設置	継続実施
		学校教育課	・運動習慣定着の取組（みんなでチャレンジ3015、きときとチャレンジランキング） ・学校給食を通じた教育活動	随時	随時
		生涯学習・スポーツ課	子育て井戸端会議	15回実施（全小学校） 参加者計 704人	10回実施予定

③高齢者の健康

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	軽度認知障害（MCI）に関する正しい知識の普及を図るとともに、支援が必要な方への個別相談・介護予防活動へ参加を促します。	地域福祉課	脳いきいき健康講座	21回、422人	継続実施
イ	認知症について、正しく理解し、認知症高齢者等とその家族を温かく見守る認知症サポーターの養成、地域住民への知識の普及啓発を行います。	地域福祉課	・認知症サポーター養成講座 ・認知症サポーターステップアップ講座	29回、659人 1回、25人	継続実施
		保健センター	・ヘルスポランティア養成講座	1回、14人	継続実施
ウ	広報、ホームページ等の活用や高齢者の集まりの場を利用してロコモティブシンドローム、低栄養予防、口腔機能維持向上、フレイル予防について、知識の普及を図ります。	地域福祉課	・介護予防きときと倶楽部 ・きららか射水100歳体操（再掲）	30回、150人 146グループ、2,094人 ケーブルテレビ放送、YouTubeによる情報配信	継続実施
		保険年金課	高齢者の保健事業 ・みんな元気教室 ・100歳体操3年目支援 ・低栄養訪問指導	広報9月号での普及啓発教室： 10カ所×2回 301人 100歳体操：9カ所×1回、150人	広報9月号で普及啓発教室： 10カ所×2回 100歳体操：8カ所×1回
		保健センター	老人クラブやサロンへの出前講座	12回、165人	継続実施
エ	身近な場所で誰でも参加できる通いの場（地域ふれあいサロンやきららか射水100歳体操等）の普及を図ります。また、仲間づくりや健康づくりにつながるパークゴルフの普及を図ります。	地域福祉課	・きららか射水100歳体操（再掲） ・地域支え合いネットワーク事業（再掲）	146グループ、2,094人 (159グループ、2,838人登録) 26地域振興会圏域	継続実施
		生涯学習・スポーツ課	・生涯学習事業 ・ニュースポーツ、ゆるるスポーツ教室	生涯学習事業（通年） ニュースポーツ・ゆるるスポーツ教室：12回240人	継続実施 ニュースポーツ・ゆるるスポーツ教室：7回（8月以降は6回予定）
		保健センター	・きららか射水100歳体操 ・ふれあいサロン	7回、106人	継続実施
オ	安心して住み慣れた地域で生活できるよう、地域支え合いネットワーク事業でそれぞれの地域での支え合い体制づくりを支援し、地域づくりを進めます。	地域福祉課	地域支え合いネットワーク事業（再掲）	26地域振興会圏域	継続実施 27地域振興会圏域目標
カ	高齢者一人ひとりが豊富な知識・技術・経験を生かして、地域社会の一員として自分らしく活躍し、生きがいのある暮らしを続けられるように支援します。	地域福祉課	・地域支え合いネットワーク事業（再掲） ・ふれあいサロン	26地域振興会圏域 120グループ	継続実施 27地域振興会圏域目標 97グループ
		保健センター	・きららか射水100歳体操 ・ふれあいサロン（再掲）	7回、106人	継続実施
キ	健康診査・がん検診の必要性について普及啓発します。	保健センター	・各種教室・相談会 ・ヘルスポランティア活動	随時	随時
		保険年金課	高齢者の保健事業 ・みんな元気教室（再掲） ・健康状態不明者訪問指導	10カ所、301人 67人	10カ所、300人（見込） 195人（見込）



ク	特定保健指導対象者に健診結果を説明し、特定保健指導の利用をすすめ、生活習慣改善を支援します。	保険年金課	特定保健指導	特定保健指導：219人	特定保健指導：300人（見込）
		保健センター			

④社会環境の整備

	取組内容	担当課	事業内容	R4事業実績 (回数、人数等)	R5実施状況
ア	地域での健康づくりを担うヘルスポランティア、食生活改善推進員、母子保健推進員等健康づくりボランティアを育成します。	保健センター	・栄養教室 ・ヘルスポランティア養成講座	10回、延87人 10回、延121人	継続実施
イ	気軽に健康づくりを始めることができるよう、取り組みやすいウォーキングや運動、栄養バランスの取れた食事等を普及するための環境づくりに努めます。	保健センター	・各種教室 ・相談会 ・健康づくりボランティア活動	随時 「Let'sトライIMIZUSHI健康8」啓発普及	継続実施
		生涯学習・スポーツ課	・スポーツ推進コーディネーター、社会体育指導員等による運動遊びの環境の充実 ・高等教育機関との連携によるたくましいこどもの育成	市内保育園、幼稚園16園40回61時間 大門わかば幼稚園5回	市内保育園、幼稚園19園57回91時間（8月末現在） 大門わかば幼稚園5回実施予定
ウ	健康づくりボランティア等と連携し、市民の主体的な健康づくりを支援します。	保健センター	健康づくりボランティアとの連携による情報発信	随時 「Let'sトライIMIZUSHI健康8」啓発普及	継続実施
エ	健康情報について、ホームページ、ちやいる.com等SNSを利用した情報発信を行い、健康づくりの実践を促進します。	保健センター	情報発信	ちやいる.comアプリ プッシュ配信による乳幼児健診・むし歯予防教室・予防接種のお知らせ 毎月	継続実施
		子育て支援課	ちやいる.comでの情報発信	テレビ：月1回第1週放映 情報誌：年2回発行	継続実施
		地域福祉課	情報発信	きららか射水100歳体操「ダイジェスト版」のQRコードを広報にて周知	継続実施
オ	市内の大学等との協働事業により、健康づくりの実践を継続、推進します。	保健センター	公募提案型市民協働事業	なし	なし
		地域福祉課	公募提案型市民協働事業 ①定期的運動実施者の実態調査 ②健康寿命延伸のための運動教室の実施 ③ITを活用した仲間づくりプログラムの実施	なし	なし
カ	公共施設や職場、地域の人が集まる場での禁煙や分煙の推進、受動喫煙防止対策を図ります。	保健センター	敷地内禁煙 受動喫煙防止の周知	実施	継続実施
		資産経営課	庁舎の敷地内禁煙、特定屋外喫煙場所を整備	敷地内禁煙、特定屋外喫煙所整備に関し、継続して来庁者への周知	継続実施
		商工企業立地課	受動喫煙防止の周知	実施	継続実施
キ	生産者と消費者の交流を促進し「顔の見える」関係を構築することで、農林水産業に対する理解を深め、食べ物に対する感謝の念や地場産食材への愛着を醸成します。	農林水産課	6市連携地場産献立「呉西（ゴーセイ）な日!!」	1回：11/24～30に実施	11/24～30に実施
		学校教育課	学校給食を通じた食育活動	随時	随時

## 第 3 次射水市健康増進プランの策定について

第 2 次射水市健康増進プラン（令和 2 年度～令和 6 年度）では、「健康でみんなが支え合い 豊かな心を育み 誰もが輝くまち」を基本理念とし、「健康寿命の延伸」を目標に、市民一人ひとりが自ら健康な生活習慣を実現するため、IMIZUSHI（いみずし）の 8 つの行動目標を意識した「Let's トライ！IMIZUSHI 健康 8」を推進しています。

令和 6 年度に、本計画が最終年度を迎えることから、次期計画となる「第 3 次射水市健康増進プラン」の策定に向け、準備を進めます。

### 1 計画の位置づけ

健康増進法第 8 条に基づき、国の「健康日本 21（第三次）」及び県の「富山県健康増進計画（第三次）」を勘案して策定する市町村健康増進計画です。

### 2 第 3 次射水市健康増進プランについて

(1) 計画期間は、令和 7 年度から令和 18 年度までの 12 年間とします。計画開始後 6 年（令和 12 年度）に中間評価を行います。

(2) 令和元年度に策定した「射水市いのち支える自殺対策推進計画」との整合性を図り、「健康づくり」と「こころの健康」を総合的に推進するため、2 つの計画を一体化します。

\* 「射水市いのち支える自殺対策推進計画」は令和元年度から令和 8 年度までの計画としていましたが、地域や関係団体の理解と協力を得ながら、自殺対策に関する支援と基盤づくりを行ってきており、今後は、精神保健の視点だけでなく、健康づくりを包括的に考え、支援体制をより強化できるよう 2 つの計画の一体化を行います。

	H22	～	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	～	R17	R18	
	射水市健康増進プラン(10年)			第2次射水市健康増進プラン(5年)					第3次射水市健康増進プラン(12年)					
			射水市いのち支える自殺対策推進計画						↑					
国計画														
	健康日本21（第二次）H25～R5							健康日本21（第三次）R6～R17						
県計画														
	富山県健康増進計画（第二次）H25～R5							富山県健康増進計画（第三次）R6～R17						

## 3 今後のスケジュール

日程案		内 容
令和 5 年	1 2 月	アンケート調査の実施 ・ 市民向け ・ 健康づくりボランティア向け
令和 6 年	7 月	第 1 回健康づくり推進協議会 ・ アンケート結果の報告 ・ 計画骨子案の検討
	1 0 月	第 2 回健康づくり推進協議会 ・ 計画内容の検討
	1 月	パブリックコメント
	2 月	第 3 回健康づくり推進協議会 ・ パブリックコメント内容報告、検討
	3 月	策定

## 4 アンケート調査の実施内容

市民の健康に関する意識・生活習慣等を把握し、プラン策定の基礎資料とするため、下記の 2 種類のアンケート調査を実施します。

調査種別	調査対象	人数
市 民	市内在住の 20 歳以上の市民（無作為抽出） 郵送による発送・回収	2,000 人
健康づくり ボランティア	ヘルスボランティア、食生活改善推進員、母子保健推進員 各協議会を通じて配布・回収	678 人

【参考】第 2 次健康増進プラン策定のためのアンケート調査の状況（令和元年 8～9 月実施）

調査種別	調査対象	人数	有効回答数	回収率
市 民	市内在住の 20 歳以上の市民 （無作為抽出）	2,000 人	1,101 件 紙回答 994 Web 回答 107	55.1%
健康づくり ボランティア	ヘルスボランティア、食生活改 善推進員、母子保健推進員	789 人	689 件	87.3%

## 健康づくりアンケート ご協力をお願い

～射水市の健康づくりについてあなたのご意見をお聞かせください～

日ごろから、健康づくり事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本市では、令和元年度に「第2次射水市健康増進プラン」を策定し、健康づくりや生活習慣病予防を推進するための各種施策を実施しています。

このたび、皆さまの健康づくりに関する意識や生活習慣をお伺いし、プランの評価や計画策定に役立てることを目的に、アンケートを実施いたします。

アンケートは、市内にお住まいの20歳以上の方2,000人を無作為に選ばせていただいております。回答いただいた内容は全て統計的に処理するため、個々の方が特定されることは一切ございません。趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

アンケート結果は、射水市健康増進プラン、射水市食育推進計画、射水市いのち支える自殺対策推進計画の基礎資料といたします。

令和5年12月 射水市

### ご記入にあたってのお願い

- 質問項目は全部で33問あり、記入に10分ほど時間を要する見込みです。
- アンケートは、できるだけお送りした封筒の宛名のご本人がお答えください。  
(ご本人による回答が難しい場合は、ご家族などによる代筆でも構いません。)
- ご記入後、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、令和5年●月●日(●)までに郵便ポストへ投函してください。

インターネットでも回答することができます。下記URLからアクセスし、令和5年●月●日(●)までにご回答ください。

なお、インターネットで回答頂いた場合、本アンケート票は返信不要です。

<https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=u6rphMDH>

こちらからもアクセスできます ▶▶





## 運動習慣について

問4 あなたの1日あたりの歩数はどれくらいですか。

( ) 歩程度
---------

※10分あたりの歩数は1,000歩です。高齢者の場合は、15分で1,300歩と換算してください。

問5 あなたは、日常生活の中で健康の保持・増進のために意識的に身体を動かしたり運動したりしていますか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |                     |         |
|---------------------|---------|
| 1 いつもしている           | } 問5-3へ |
| 2 時々している            |         |
| 3 以前はしていたが、現在はしていない |         |
| 4 全くしていない           |         |

問5-1 問5で「1 いつもしている」「2 時々している」と回答した方におたずねします。  
あなたは、1回30分以上、週2日以上、1年以上継続して行っていますか。  
あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 行っている → 問5-2へ | 2 行っていない → 問5-3へ |
|-----------------|------------------|

問5-2 問5-1で「1 行っている」と回答した方におたずねします。  
定期的に行っている運動は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1 散歩（ウォーキング、犬の散歩含む）         | 2 ジョギング               |
| 3 サイクリング                    | 4 水泳・水中運動             |
| 5 ゴルフ・パークゴルフ・ゲートボール         | 6 体操（太極拳、ストレッチ、ヨガなど）  |
| 7 きららか射水 100歳体操             | 8 ダンス（社交ダンス、エアロビクスなど） |
| 9 筋力トレーニング（マシン・ジムなど）        |                       |
| 10 球技（テニス、野球、サッカー、ビーチボールなど） |                       |
| 11 その他（ )                   |                       |

問5-3 問5で「3 以前はしていたが、現在はしていない」「4 全くしていない」と回答した方、問5-1で「2 行っていない」と回答した方におたずねします。  
運動習慣の定着の妨げとなっていることは何ですか。  
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 1 体が疲れるから               | 2 けがをするのが心配だから    |
| 3 年をとったから               | 4 体を使っているのが心配ないから |
| 5 仕事・家事・育児等が忙しくて時間がないから | 6 相手や仲間がいないから     |
| 7 場所や施設がないから            | 8 経済的に余裕がないから     |
| 9 運動が嫌いだから              | 10 運動以外に趣味があるから   |
| 11 めんどうだから              | 12 病気やけががあるから     |
| 13 その他（ )               |                   |



目指そう！いつもの生活に  
+10（プラステン）の運動を！



**食習慣や食への関心について**

問6 あなたはふだん朝食を食べていますか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

1	ほとんど毎日食べる	→ 問7へ
2	週4～5日食べる	} 問6-1へ
3	週2～3日食べる	
4	ほとんど食べない	







問6-1 問6で「2 週4～5日食べる」「3 週2～3日食べる」「4 ほとんど食べない」と回答した方におたずねします。

朝食を食べない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1	時間がないから	2	食欲がないから
3	作っていない・作るのが面倒	4	食べる習慣がない
5	ダイエットのため	6	その他(具体的に: )

問7 あなたのふだんの食事内容をおたずねします。図を参考にお答えください。

次のア～ウの内容について、それぞれあてはまる番号をすべて選び、○をつけてください。

 <p>1 主食 (ご飯・パン・ 麺類)</p>	 <p>2 主菜 (肉・魚・肉・大豆 製品が主のおか ず)</p>	 <p>3 副菜 (野菜・海藻等が 主のおかず)</p>
 <p>4 汁物 (みそ汁・ スープ等)</p>	 <p>5 果物</p>	 <p>6 乳製品 (牛乳・ヨーグ ルト等)</p>

	主食	主菜	副菜	汁物	果物	乳製品	その他
ア 朝食	1	2	3	4	5	6	7 ( )
イ 昼食	1	2	3	4	5	6	7 ( )
ウ 夕食	1	2	3	4	5	6	7 ( )

問8 あなたは、家族や友人等だれかと一緒に2人以上で食事をするのがどれくらいありますか。

次のア～ウについて、それぞれあてはまる番号を1つ選び、○をつけてください。

ア 朝食	1 ほとんど毎日だれかと一緒に食べる	2 週4～5日だれかと一緒に食べる
	3 週2～3日だれかと一緒に食べる	4 ほとんど毎日1人で食べる
	5 朝食を食べない	
イ 昼食	1 ほとんど毎日だれかと一緒に食べる	2 週4～5日だれかと一緒に食べる
	3 週2～3日だれかと一緒に食べる	4 ほとんど毎日1人で食べる
	5 昼食を食べない	
ウ 夕食	1 ほとんど毎日だれかと一緒に食べる	2 週4～5日だれかと一緒に食べる
	3 週2～3日だれかと一緒に食べる	4 ほとんど毎日1人で食べる
	5 夕食を食べない	

問9 あなたは、毎日野菜料理をどのくらい食べていますか。

図の目安量を参考に、あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。



1 1日小鉢5皿以上食べている	2 1日小鉢3～4皿食べている
3 1日小鉢1～2皿食べている	4 ほとんど食べない

問10 あなたが食べたり、利用したりする食品等の頻度についておたずねします。

次のア～スについて、それぞれあてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

これらの食品を食べる頻度	ア みそ汁、スープなど	1 1日2杯以上 3 週2～3杯	2 1日1杯くらい 4 あまり食べない
	イ 漬物、梅干しなど	1 1日2回以上 3 週2～3回	2 1日1回くらい 4 あまり食べない
	ウ ちくわ、かまぼこなどの練り製品	1 よく食べる 3 あまり食べない	2 週2～3回
	エ あじの開き、みりん干し、塩鮭など	1 よく食べる 3 あまり食べない	2 週2～3回
	オ ハムやソーセージ	1 よく食べる 3 あまり食べない	2 週2～3回
	カ うどん、ラーメンなどの麺類	1 ほぼ毎日 3 週1回以下	2 週2～3回 4 食べない
	キ せんべい、おかき、ポテトチップスなど	1 よく食べる 3 あまり食べない	2 週2～3回
ク しょうゆやソースなどをかける頻度は？	1 よくかける(ほぼ毎食) 3 時々かける	2 毎日1回はかける 4 ほとんどかけない	
ケ うどんやラーメンなどの汁を飲みますか？	1 全て飲む 3 少し飲む	2 半分くらい飲む 4 ほとんど飲まない	
コ 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	1 ほぼ毎日 3 週1回くらい	2 週3回くらい 4 利用しない	
サ 夕食で外食やお総菜などを利用しますか？	1 ほぼ毎日 3 週1回くらい	2 週3回くらい 4 利用しない	
シ 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	1 濃い 3 薄い	2 同じ	
ス 食事の量は多いと思いますか？	1 人より多め 3 人より少なめ	2 普通	



問1 1 あなたの現在の食生活について、どのような問題があると思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 特になし	2 食べ過ぎ
3 食事バランスの乱れ	4 塩分のとりすぎ
5 糖分のとりすぎ	6 油っぽい食事のとりすぎ
7 食べる時間が不規則	8 就寝前の飲食
9 早食い	10 その他 ( )

問1 2 あなたは、ふだん食品を購入する時や外食をする時に栄養成分の表示を参考にしていますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

食品の栄養成分表示 (例)

1 いつもしている
2 時々している
3 あまりしていない
4 ほとんどしていない

栄養成分表示	
[1個 (0g) あたり]	
熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

問1 3 あなたは、食育に関心がありますか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

\*食育とは「食」についての知識、「食」を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践するための取組です。

1 関心がある	2 どちらかといえば関心がある
3 どちらかといえば関心がない	4 関心がない

問1 4 今後1年間、あなたはどのようなことを食育として実践したいと思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたい	2 家庭における手作り料理を大切にしたい
3 食事のあいさつやマナーを大切にしたい	4 栄養バランスの取れた食生活を実践したい
5 健康に留意した食生活を実践したい	6 食品の安全性について理解したい
7 地場産食材を購入したい	8 体験などを通じ農林水産業を理解したい
9 献立に郷土料理や伝統食など食文化を取り入れたい	10 食べ残しや食品の廃棄を削減したい
11 その他 ( )	12 特になし



**1日5皿の野菜料理で**

**いみずのACE (エース) をねらえ!**



## 休養・こころの健康について

問15 あなたは、ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 十分とれている   | 2 まあまあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 全くとれていない  |

問16 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満      | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上      |

問17 あなたは、ここ1ヶ月間で、次のようなことが週3回以上ありましたか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1 寝つき（布団に入ってから眠るまでに要する時間）にいつもより時間がかかった |                   |
| 2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った                     |                   |
| 3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった        |                   |
| 4 睡眠時間が足りなかった                          | 5 睡眠全体の質に満足できなかった |
| 6 日中、眠気を感じた                            | 7 1～6のようなことはなかった  |

問18 あなたは、ここ1ヶ月間でストレス（不満・悩み・苦勞）を感じたことがありますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 大いにある |        |
| 2 多少ある  |        |
| 3 あまりない |        |
| 4 全くない  | → 問19へ |

問18-1 問18で「1 大いにある」「2 多少ある」「3 あまりない」と回答した方におたずねします。（問18-1、2、3まで回答ください）

それはどのような内容ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| 1 仕事上のこと       | 2 家事                   |
| 3 家族との人間関係     | 4 家族以外の人との人間関係         |
| 5 生きがい、将来のこと   | 6 自分の健康・病気             |
| 7 家族の健康・病気     | 8 収入・家計・借金             |
| 9 子どもの教育       | 10 育児・出産               |
| 11 身近な人の死      | 12 話し相手がいないこと          |
| 13 自分の学業、受験、進学 | 14 住まいや生活環境（騒音、居住空間など） |
| 15 社会問題        | 16 自由になる時間がない          |
| 17 何もすることがない   | 18 その他（ ）              |

問18-2 問18で「1 大いにある」「2 多少ある」「3 あまりない」と回答した方におたずねします。(問18-2、3まで回答ください)

あなたはストレスや悩み、イライラをどのようにして解消していますか。

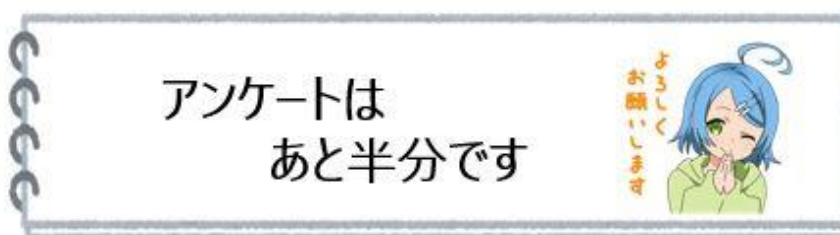
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 1 人としゃべったり話を聞いてもらう            | 2 のんびりとする時間をとる       |
| 3 休養や睡眠を充分とるようにしている           | 4 テレビを見たり、ラジオを聞いたりする |
| 5 スマホやパソコンで SNS や通話、動画視聴などをする |                      |
| 6 家族でだんらんする                   | 7 趣味・スポーツにうちこむ       |
| 8 ゆっくりと入浴する                   | 9 酒を飲む               |
| 10 たばこを吸う                     | 11 何かを食べる            |
| 12 音楽を聴く                      | 13 カラオケで歌う           |
| 14 ギャンブルをする                   | 15 旅行                |
| 16 じっと耐える                     | 17 専門機関に相談する         |
| 18 買い物・ショッピング                 | 19 あまり深く悩まないようにする    |
| 20 解消方法がない                    | 21 どう対処したら良いかわからない   |
| 22 解消できていない                   |                      |
| 23 その他 (                      | )                    |

問18-3 あなたは、ストレスや悩みをどのように相談していますか。

次の中から2つまで選び、○をつけてください。

- |  |                |
|--|----------------|
| 1 家族に相談している                                | 2 友人・知人に相談している |
| 3 職場の上司、学校の先生に相談している                       |                |
| 4 公的機関（厚生センター・保健センター等）の相談窓口を利用している（電話相談含む） |                |
| 5 民間の相談機関（悩み相談所等）の相談窓口を利用している（電話相談含む）      |                |
| 6 病院・診療所の医師に相談している                         |                |
| 7 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している                |                |
| 8 インターネット等での相談を利用している                      |                |
| 9 1～8以外で相談している（職場等の相談窓口等）                  |                |
| 10 相談したいが誰にも相談できないでいる                      |                |
| 11 相談したいがどこに相談したらよいかわからない                  |                |



問19 次のア～カの項目について、過去1ヶ月間はどのように感じましたか。

それぞれあてはまる番号を1つ選び、○をつけてください。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何が起こっても 気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

### 飲酒について

問20 あなたは、お酒（アルコール類）をどのくらいの頻度で飲みますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |              |         |         |
|--------------|---------|---------|
| 1 毎日         | 2 週5～6日 | 3 週3～4日 |
| 4 週1～2日      | 5 月1～3日 |         |
| 6 ほとんど飲まない   | } 問21へ  |         |
| 7 やめた        |         |         |
| 8 飲まない（飲めない） |         |         |

問20-1 問20で「1 毎日」「2 週5～6日」「3 週3～4日」「4 週1～2日」「5 月1～3日」と回答した方におたずねします。

1日あたりの飲酒量はどれくらいですか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |            |
|------------|
| 1 1合未満     |
| 2 1合以上2合未満 |
| 3 2合以上3合未満 |
| 4 3合以上4合未満 |
| 5 4合以上5合未満 |
| 6 5合以上     |

- \* 清酒1合（180ml）は、次の量に相当します
- ・ビール（5度、500ml）
  - ・焼酎（25度、110ml）
  - ・ウイスキー（43度、60ml）
  - ・ワイン（14度、180ml）
  - ・缶酎ハイ（5度、500ml）（7度 350ml）

I

飲酒は適量守って  
百薬の長



### 飲酒の適量(男性)

純アルコール量20g以下/日

ビール (5度)	缶酎ハイ (7度)	日本酒 (15度)	焼酎 (25度)	ワイン (14度)	ウイスキー (43度)
					
500ml	350ml	170ml	100ml	180ml	60ml



女性は  
半分量です

## 喫煙について

問21 あなたは、たばこ（電子たばこ含む）を吸っていますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |                 |        |
|-----------------|--------|
| 1 吸っている         | } 問22へ |
| 2 以前は吸っていたが、やめた |        |
| 3 吸ったことはない      |        |

問21-1 問21で「1 吸っている」と回答した方におたずねします。

今後どのようにしたいと思っていますか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 やめたい    | 2 本数を減らしたい |
| 3 特に考えてない | 4 わからない    |

問22 あなたはここ1ヶ月間に、望まずに自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |      |             |
|------|-------------|
| 1 ある | 2 ない → 問23へ |
|------|-------------|

問22-1 問22で「1 ある」と答えた方におたずねします。

どこで受動喫煙の機会がありましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                    |      |       |
|--------------------|------|-------|
| 1 家庭               | 2 職場 | 3 飲食店 |
| 4 その他（具体的に： _____） |      |       |

問23 たばこを吸うとかかりやすくなる病気について、知っているものすべてに○をつけてください。

- |                 |                 |         |
|-----------------|-----------------|---------|
| 1 肺がん           | 2 ぜんそく          | 3 気管支炎  |
| 4 心臓病           | 5 脳卒中           | 6 胃かいよう |
| 7 妊娠への影響（未熟児など） | 8 歯周病（歯槽のうろうなど） | 9 糖尿病   |



## 歯の健康について

問24 現在、自分の歯は何本ありますか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

（親知らず、入れ歯、ブリッジ\*1、インプラント\*2は含みません。差し歯は含みます。）

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 24本以上 | 2 23本以下 |
|---------|---------|

※1 ブリッジ：両隣の歯を削り、型を取ったあとに一塊の繋がった歯を入れる治療のこと

※2 インプラント：歯が抜けたところの顎の骨に人工の歯の根本を埋めて、それを土台に歯を作る治療のこと

問25 あなたが歯の健康のために実施していることは何ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |   |  |
|---|--|
| 1 | 歯ブラシを使用しての歯みがき                               |
| 2 | 歯ブラシ以外に歯間清掃用具（デンタルフロスなど）の器具を使用している           |
| 3 | 過去1年間に、歯科検診を受けた                              |
| 4 | 過去1年間に、歯石の除去や専門家による歯の清掃を受けた                  |
| 5 | 過去1年間に、歯みがきの個人指導（正しい歯ブラシの使い方や歯のみがき方指導など）を受けた |
| 6 | その他（ <span style="float:right">）</span>      |
| 7 | 特に何もしていない                                    |

問26 かねで食べる時の状態について、あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |   |                 |   |               |
|---|-----------------|---|---------------|
| 1 | 何でもかねで食べることができる | 2 | 一部かめない食べ物がある  |
| 3 | かめない食べ物が多い      | 4 | かねで食べることができない |



ずっと自分の歯で

定期的に歯科健診を！



### 糖尿病について

問27 あなたは、これまでに医療機関や健診等で糖尿病と言われたことがありますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

※「境界型である」「糖尿病の気がある」「糖尿病になりかけている」などのように言われた方も含みます

- |   |    |   |     |   |      |
|---|----|---|-----|---|------|
| 1 | はい | 2 | いいえ | → | 問28へ |
|---|----|---|-----|---|------|

問27-1 問27で「1 はい」と回答した方におたずねします。

糖尿病の治療を受けたことがありますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |   |                             |        |
|---|-----------------------------|--------|
| 1 | 現在、治療を受けている（服薬等の治療をしている）    | } 問28へ |
| 2 | 服薬等はしていないが、定期的に検査を受けている     |        |
| 3 | 以前に治療を受けていたことがあるが、現在は受けていない | }      |
| 4 | ほとんど治療は受けていない               |        |

問27-2へ

問27-2 問27-1で「3 以前に治療を受けていたことがあるが、現在は受けていない」  
 「4 ほとんど治療は受けていない」と回答した方におたずねします。  
 治療を受けていないのはなぜですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |    |                          |
|----|--------------------------|
| 1  | 医師から治療や次回受診の説明がなかったからやめた |
| 2  | よくなったので、自分で判断してやめた       |
| 3  | 治療効果がなかったので、自分で判断してやめた   |
| 4  | 通院先が遠い、通うのが不便でやめた        |
| 5  | 家事育児や仕事が忙しく、受診できなくてやめた   |
| 6  | 自覚症状がないのでやめた             |
| 7  | 病気そのものや治療の必要性が分からないのでやめた |
| 8  | お金がかかるのでやめた              |
| 9  | 医師から受診の必要性がないと言われたのでやめた  |
| 10 | その他（具体的に： _____ )        |



### 健康に関する言葉について

問28 あなたは、次のア～エの言葉を聞いたことがありますか。  
 それぞれあてはまる番号を1つ選び、○をつけてください。

	内容を知っている	言葉を聞いたことがある	知らない
ア メタボリックシンドローム	1	2	3
イ ロコモティブシンドローム	1	2	3
ウ フレイル	1	2	3
エ COPD（慢性閉塞性肺疾患）	1	2	3

### 地域のつながりについて

問29 あなたは、お住まいの地域で、地域の方とお互いに助け合っていると思いますか。  
 あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |        |          |           |
|--------|----------|-----------|
| 1 そう思う | 2 まあまあ思う | 3 あまり思わない |
| 4 思わない | 5 わからない  |           |

問30 あなたは、地域の活動（自治会・町内会・老人会・PTAなど）に参加していますか。  
 あてはまる番号を1つ選び、○をつけてください。

- |          |             |           |
|----------|-------------|-----------|
| 1 参加している | 2 たまに参加している | 3 参加していない |
|----------|-------------|-----------|



問31 あなたは、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1 とてもそう思う    | 2 そう思う      |
| 3 どちらともいえない  | 4 あまりそう思わない |
| 5 まったくそう思わない |             |

問31-1 問31で「1とてもそう思う」「2そう思う」と回答した方におたずねします。

あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等に参加しましたか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|

### 健康づくりの取組について

問32 あなたは、健康づくりに関する情報を、主にどこから得ていますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                        |                      |         |
|------------------------|----------------------|---------|
| 1 射水市からの案内（広報、健康カレンダー） |                      |         |
| 2 射水市からの案内（ホームページ）     | 3 射水市からの案内（市公式LINE等） |         |
| 4 テレビ、ラジオ              | 5 新聞、本、雑誌            | 6 友人、知人 |
| 7 医療機関、薬局              | 8 インターネット            | 9 SNS   |
| 10 その他（                |                      | ）       |

問33 健康づくりについて、あなたが知りたいことや取り組みたいことは何ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |               |                |                |
|---------------|----------------|----------------|
| 1 栄養・食生活について  | 2 運動について       | 3 たばこ・酒と健康について |
| 4 歯の健康について    | 5 がん検診・健診等について | 6 休養・心の健康について  |
| 7 地域のつながりについて | 8 生活習慣病予防について  |                |
| 9 その他（        |                | ）              |

問33-1 具体的にどのような健康づくりの取組があれば参加したいですか。

ご協力ありがとうございました

Let's **トライ!** IMIZUSHI エイト **健康 8**

詳しくは  
こちらから



**I M I Z U S H I** の8つの頭文字から始まる行動目標

**できることからやってみましょう!**



## 「第3次射水市健康増進プラン」のためのアンケート調査

日ごろから、健康づくり事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本市では、“健康でみんなが支え合い、豊かな心を育み 誰もが輝くまち”を目指し、「第2次射水市健康増進プラン」を展開しています。この計画の期間が令和6年度に終了を迎えることから、市民のさらなる健康寿命延伸に向け、健康づくりボランティアの皆さんからもご意見をいただきたく、アンケート調査のご協力をよろしくお願いいたします。

アンケートは無記名で、すべて統計的に処理します。またアンケート結果は、本調査以外の目的には一切使用いたしません。

令和5年12月 射水市

<複数のボランティア団体に所属されている方へ>

このアンケート調査票はボランティア団体ごとに配布しているため、同じ内容のアンケート調査票が複数届きますが、1枚のみ回答して提出してください。

### ◆あなたの年齢・性別・お住まいの地区・所属ボランティア団体を教えてください。

年齢	( ) 歳	性別	男・女 ・その他	お住まいの 地区	新湊・小杉・下 大門・大島
所属ボランティア団体		※複数の団体に所属されている場合は、該当するものすべてに○をつけてください。 母子保健推進員・食生活改善推進員・ヘルスボランティア			

### ◆以下の設問にお答えください。

問1 あなたは、自分の今の健康状態をどのように感じていますか。

次の中から1つ選んで○をつけてください。

1 健康である	2 どちらかといえば健康である
3 どちらかといえば健康でない	4 健康でない
5 わからない	

問2 健康増進・生活習慣病予防対策はあなた自身に関わる問題であると思いますか。

次の中から1つ選んで○をつけてください。

1 そう思う	2 どちらかといえばそう思う
3 あまりそう思わない	4 そう思わない

問3 あなたは、「射水市健康増進プラン」を知っていますか。

次の中から1つ選んで○をつけてください。

1 知っている	2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）	

問4 あなたは、「Let'sトライ！IMIZUSHI健康8（エイト）」を知っていますか。

次の中から1つ選んで○をつけてください。

1 知っている	2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）	

<裏面に続きます>

問5 あなたが健康づくり活動をする上で当てはまる内容をすべて選んで○をつけてください。

1 人の役に立っていることを実感する	2 達成感や満足感が得られる
3 自分が思ったり考えたりしていることを、活動を通じて実現する	4 話し合いや活動場面で、自分の役割や出番がある
5 居心地が良い（安心・安全で心やすらぐ時間）	6 学習により新たな知識や知見が得られる
7 市や地域の健康課題を知ることができる	8 自身と家族の健康にプラスになる
9 仲間との出会いとつながり	10 行政との関係が近くなって気軽に相談できる
11 その他（具体的に：	）

問6 あなたの地区（担当地区）の健康づくり対策として、必要なことは何だと思えますか。

下記のア、イ、ウそれぞれ3つまで 選んで ○をつけてください。

#### ア 乳幼児・児童生徒

1 栄養や食生活	2 生活リズム	3 運動
4 こころの健康	5 たばこ	6 アルコール
7 歯の健康	8 小児の生活習慣病	9 健康診査の受診
10 その他（		）

#### イ 青壮年・働きざかり

1 栄養や食生活	2 運動	3 こころの健康
4 たばこ	5 アルコール	6 歯の健康
7 がん検診・健康診査の受診	8 糖尿病	9 脳卒中
10 心臓病	11 がん	12 メタボリックシンドローム
13 運動器症候群（ロコモティブシンドローム）	14 慢性閉塞性肺疾患（COPD）	
15 その他（		）

#### ウ 高齢者

1 栄養や食生活	2 運動	3 こころの健康
4 たばこ	5 アルコール	6 歯の健康
7 がん検診・健康診査の受診	8 糖尿病	9 脳卒中
10 心臓病	11 がん	12 メタボリックシンドローム
13 運動器症候群（ロコモティブシンドローム）	14 慢性閉塞性肺疾患（COPD）	
15 その他（		）

問7 健康づくりボランティアとして、地域でどのような取組をしてみたいですか。

新しい取組のアイデアをぜひお聞かせください。（記入欄が足りない場合は用紙を足してください）

# 令和5年度射水市健康づくり推進協議会名簿

参考資料 1

委嘱期間：令和4～5年度

	委員名	団 体 名	役 職
	石黒 勝久	射水市地域振興会連合会	監事
新	石坂 真紀子	射水市保育士会	代表
	板山 浩一	射水市社会福祉協議会	常務理事
	稲田 雅一	射水市歯科医師会	副会長
	尾上 明子	射水市ヘルスボランティア連絡協議会	会長
	櫻田 惣太郎	富山県高岡厚生センター射水支所	支所長
新	櫻野 栄子	射水市小学校長会	会長
	島多 勝夫	射水市民病院	院長
	酢谷 睦美	射水市薬剤師会	顧問
	竹苗 典子	射水市食生活改善推進協議会	会長
	田村 須賀子	富山大学地域看護学講座	教授
	中田 正憲	射水市老人クラブ連合会	副会長
	成瀬 敬雄	連合富山高岡地域協議会 射水地区協議会	副議長
新	野澤 寛	射水市医師会	会長
	三上 久男	射水市総合型地域スポーツクラブネットワーク 会議	会長
	森田 信子	射水市母子保健推進員連絡協議会	会長

○射水市健康づくり推進協議会条例

平成26年9月19日

条例第36号

改正 平成28年3月18日条例第16号

(設置)

**第1条** 市民に密着した総合的な健康づくりを積極的に推進するため、射水市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(所掌事務)

**第2条** 協議会は、次に掲げる事項について審議し、必要に応じて市長に報告する。

- (1) 射水市健康増進プランその他保健・医療に係る計画の策定及び推進に関すること。
- (2) 各種健康事業に関すること。
- (3) 関係行政機関及び関係諸団体との連絡調整に関すること。
- (4) 地区保健組織の育成及び指導に関すること。
- (5) 前各号に掲げるもののほか、健康づくりに関し必要な事項

(組織)

**第3条** 協議会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、関係行政機関の職員、関係団体の代表者及び学識経験を有する者のうちから市長が委嘱する。

(委員)

**第4条** 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員の再任は、妨げない。

(会長及び副会長)

**第5条** 協議会に会長及び副会長各1人を置く。

2 会長は委員の互選によるものとし、副会長は会長の指名によるものとする。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

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

(会議)

**第6条** 協議会は、会長が招集し、その議長となる。ただし、委員の委嘱後最初の会議は、

市長が招集する。

- 2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

(専門部会)

**第7条** 協議会が必要と認めるときは、専門部会を置くことができる。

- 2 専門部会の組織及び運営に関し必要な事項は、会長が定める。

(庶務)

**第8条** 協議会の庶務は、福祉保健部保健センターにおいて処理する。

(委任)

**第9条** この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

## 附 則

(施行期日)

- 1 この条例は、公布の日から施行する。

(経過措置)

- 2 この条例の施行の際現に射水市健康づくり推進協議会設置要綱(平成17年射水市告示第90号)第3条第2項の規定により委嘱されている協議会の委員(以下「旧協議会委員」という。)は、第3条第2項の規定により協議会の委員として委嘱されたものとみなす。この場合において、当該委員の任期は、第4条第1項の規定にかかわらず、旧協議会委員としての任期の残任期間と同一の期間とする。

**附 則**(平成28年3月18日条例第16号)

この条例は、平成28年4月1日から施行する。