

健康もばら21（茂原市健康増進・食育推進計画）中間評価報告 概要版

◆基本目標の状況（健康寿命の延伸）◆

平均余命を県平均と比較したところ、男性は差が狭まりつつありますが、女性は若干広がっています。また、健康寿命（平均自立期間）の比較では、男性は県平均を大きく上回っているのとは反対に、女性は県平均以下となっています。各種取組の一層の推進により、健康寿命の延伸を図ります。

平均余命の推移 (単位：年)		H25		H26		H27	
		男	女	男	女	男	女
平均余命の推移	茂原市	18.76	23.36	19.01	23.37	19.26	23.39
	千葉県	18.89	23.47	19.05	23.61	19.29	23.88
	比較	-0.13	-0.11	-0.04	-0.24	-0.03	-0.49
健康寿命(平均自立期間)の推移(65歳時)	茂原市	17.38	20.33	17.54	20.43	17.76	20.47
	千葉県	17.33	20.14	17.47	20.27	17.67	20.49
	比較	0.05	0.19	0.07	0.16	0.99	-0.02

◆健康づくりに向けた目標◆

1. 身体活動・運動（8項目中5項目改善）

○意識して身体を動かし、運動習慣を持つ

項目	策定時	現在	評価	
毎日外遊びや運動している小学5年生の割合の増加	71%	66%	(▼)	
1日30分以上運動をしている者の割合の増加(18歳以上)	40%	37%	(▼)	
運動習慣者の割合の増加(65歳以上)	男性	27.8%	31.3%	(△)
	女性	23.0%	27.9%	(△)

○積極的に歩こう

項目	策定時	現在	評価	
日常生活における歩数の増加(20歳以上)	男性	7,360歩	7,253歩	(▼)
	女性	6,203歩	6,821歩	(△)
日常生活における歩数の増加(70歳以上)	男性	5,140歩	6,023歩	(△)
	女性	4,139歩	4,815歩	(△)

2. 休養・こころの健康（自殺対策）（6項目中1項目改善）

○睡眠を十分にたとう

項目	策定時	現在	評価
睡眠で十分休養がとれている者の割合の増加	77.4%	76%	(▼)

○ひとりで悩みをかかえず、周囲に相談をしよう

項目	策定時	現在	評価	
ストレスを感じたときに周りに相談ができる者の割合の増加	小5	86%	74%	(▼)
	中2	92%	75%	(▼)
	高2	89%	78%	(▼)
	18歳～	87%	62%	(▼)
自殺者の減少	19人	15人	(△)	

3. 飲酒・たばこ（12項目中5項目改善）

○適正飲酒と喫煙予防をしよう

項目	策定時	現在	評価	
毎日飲酒している者の割合の減少	男性	26%	32%	(▼)
	女性	8%	8%	(→)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性	21.9%	20%	(△)
	女性	24.4%	26%	(▼)
成人の喫煙率の減少	男性	22%	24%	(▼)
	女性	10%	5%	(△)

○妊娠中の飲酒・喫煙をなくし、受動喫煙を防止しよう

項目	策定時	現在	評価	
妊娠中の飲酒をなくす	—	3%	—	
妊娠中の喫煙をなくす	3.2%	0.2%	(△)	
禁煙者の周りでたばこを吸っている者の割合の減少	38%	44%	(▼)	
受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	職場	30.7%	33.1%	(▼)
	家庭	8.2%	8.1%	(△)
	飲食店	58.9%	58.7%	(△)

4. 歯の健康（7項目中3項目改善）

○生涯にわたり健康な歯を保てるようむし歯を減らそう

項目	策定時	現在	評価
3歳でむし歯のない者の割合の増加	80%	87%	(△)
12歳児の1人平均歯数の減少	0.8%	0.7%	(△)
フッ化物洗口実施施設の増加	22箇所	20箇所	(▼)

○歯周病予防をする為にセルフケアに取り組もう

項目	策定時	現在	評価
定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加	41%	41%	(→)
歯間部清掃器具を使用している者の割合の増加	54%	49%	(▼)

○自分の歯で噛み豊かな食生活を送れるよう8020達成者を増やそう

項目	策定時	現在	評価
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	17%	39%	(△)
60歳代における咀嚼嚙み愛好者の割合の増加	60%	60%	(→)

◆各疾病別の課題と取り組み◆

1. 各疾病（がん・循環器疾患・糖尿病）別の取り組み（12項目中5項目改善）

○健（検）診を受診しよう（受診率の向上）

項目	策定時	現在	評価
特定健康診査の受診率	36.2%	39.4%	(△)
肺がん検診の受診率	9.7%	11.5%	(△)
大腸がん検診の受診率	11.2%	9.5%	(▼)
胃がん検診の受診率	5.6%	4.8%	(▼)
前立腺がん検診の受診率	12.9%	15.3%	(△)
乳がん検診の受診率	20.8%	20.6%	(▼)
子宮がん検診の受診率	14.6%	14.4%	(▼)

○疾病の重症化を防ぎ、自己管理をしよう

項目	策定時	現在	評価	
特定健診で、メタボ該当者(40～74歳)及びメタボ予備群の割合の減少	男性	40.7%	42.0%	(▼)
	女性	12.9%	13.4%	(▼)
国保加入者糖尿病腎症患者数の減少	46人	42人	(△)	
国保加入者糖尿病による新規人工透析患者数の減少	18人	14人	(△)	

○がんや糖尿病予防についての正しい知識を得よう

項目	策定時	現在	評価
出前講座等で「糖尿病」をテーマとした講座開催	2回	2回	(→)

◆食育推進計画◆

1. 健康的な食生活の推進（栄養・食生活）（9項目中2項目改善）

○食育に関する意識づくりと実践の機会・場づくりに取り組もう

項目	策定時	現在	評価
食育という言葉を知っている者の割合の増加	77%	76%	(▼)
朝食の欠食率の減少	19%	21%	(▼)

○自分に見合った適正体重を知り、維持しよう

項目	策定時	現在	評価	
男性の肥満(BMI25.0以上)の割合の減少	40代	31.4%	35.6%	(▼)
	60代	29.8%	40.2%	(▼)
女性のやせ(BMI18.5以下)の割合の減少	20代	17.9%	16.7%	(△)
	30代	22.6%	10%	(△)

○主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけよう

項目	策定時	現在	評価
減塩や薄味料理を実践している者の割合の増加	55%	54%	(▼)
1回の食事で片手山盛りの野菜を摂っている者の割合の増加	35%	33%	(▼)
「グー・パー食生活」という言葉を知っている者の割合の増加	8%	7%	(▼)

2. 豊かな食生活と食体験（食文化）（7項目中4項目改善）

○食事を通じて人とつながろう

項目	策定時	現在	評価
週に4日以上夕食を誰かと食べる者の割合の増加	78%	75%	(▼)

○食事を残さないよう心がけよう

項目	策定時	現在	評価
食事を残すことをもたないと思う者の割合の増加	87%	86%	(▼)

○料理を通じて食体験をし、食文化を知ろう

項目	策定時	現在	評価	
家庭の味の作り方を教わったことがある者の割合の増加	小5	48%	59%	(△)
	中2	47%	52%	(△)
	高2	39%	46%	(△)
家で調理の手伝いを1週間で1回以上する者の割合の増加	中2	60%	60%	(→)
	高2	51%	52%	(△)

3. 豊かな知識で食品選択（地産地消）（4項目中0項目改善）

○地産地消！地元でとれる新鮮な食材を食べよう

項目	策定時	現在	評価
茂原市産や千葉県産の食材を積極的に選択している者の割合の増加	54%	45%	(▼)
農産物直売所を週1回以上利用している者の割合の増加	34%	32%	(▼)

○食の安心安全に関する理解を深めよう

項目	策定時	現在	評価
旬や新鮮さを意識して食品を選択している者の割合の増加	87%	79%	(▼)
食品の表示を普段から気にかけている者の割合の増加	70%	63%	(▼)

<注釈> 各表にある記号（△・▼・→）は、計画策定時（H29）と現在の数値を比較判定したものです。
（△）改善されたもの（▼）は悪化したもの（→）は変わらなかったもの

◆中間評価◆

評価	項目数	カテゴリー
改善された項目（△）	25項目	身体活動・運動、歯の健康、豊かな食生活と食体験
悪化した項目（▼）	34項目	休養・こころの健康、各疾病別の取組、健康的な食生活の推進、豊かな知識で食品選択
変わらなかった項目（→）	5項目	飲酒・たばこ、歯の健康、各疾病別の取組、豊かな食生活と食体験
評価できなかった項目	1項目	飲酒・たばこ