

## 第6節 ライフステージ別達成状況

第2次健康あきた市21では、幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期のライフステージ別に健康づくり目標を定め、その取り組みを進めてきました。

### (1) 数値目標の達成状況

分野別の指標をライフステージ別に整理し、数値指標（4段階の判定基準）と傾向指標（3段階）により達成状況をみると、「幼年期」に一定の改善がみられ、「少年期」においては、改善がみられた一方、下向き傾向もあり、また「青年期」「壮年期」「中年期」の約6割、「高齢期」においては約7割が改善または上向き傾向でした。

ライフ ステー ジ	数値指標				傾向指標			計
	◎	○	△	×	↗	↔	↘	
幼年期		1	1			1		3
少年期	3	3				2	3	11
青年期	1	4	4	6	4	3		22
壮年期	4	4	6	6	5	3		28
中年期	3	4	4	6	6	3		26
高齢期	3	5	6	3	6	4		27

#### 【数値指標】

評価	判定基準	数値基準※
◎	目標として設定していた状態を達成しているもの	100%以上
○	目標に向けて改善がみられ、その度合いが大きいもの	50~100%未満
△	目標に向けて改善がみられるものの、その度合いが小さいもの	0~50 未満
×	改善がみられないもの	0%未満

$$\text{※計算方法} \quad \frac{[\text{中間値}] - [\text{基準値 (計画策定時の値)}]}{[\text{目標値}] - [\text{基準値 (計画策定時の値)}]} \times 100$$

#### 【傾向指標等】

評価	判定基準
↗ (上向き)	目標として設定していた状態に向かって前進しているもの
↔ (横ばい)	どちらともいえないもの
↘ (下向き)	後退しているもの

## (2) ライフステージ別の目標および数値目標の達成状況

## ア 幼年期（0～5歳ころ）

特 徴	身体的成長が著しく、また「しつけ」を通して「こころ」を育てる重要な時期です。また、生活習慣や食習慣の基礎が確立されます。親や家族の育て方が、子どもの生活習慣に大きく影響し、同時に地域社会の様々な支援を必要とします。
目 標	親子が一緒に過ごす機会を多く持ち、望ましい生活習慣を身につけ、こころとからだの健やかな成長を目指しましょう。

## ◆指標の推移と中間評価（再掲）

目 標 項 目		基準値	中間値	目標値	評価
毎日定期的に食事をする子どもの割合	3歳児	96.3%	96.1%	増加傾向へ	↔
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	10.1%	5.6%	○
むし歯のある子どもの割合（処置歯を含む）	3歳児	25.37%	20.9%	15%	△

改善または前進した項目は、3項目中2項目であり、一定の改善がみられました。

3歳児でむし歯のある子どもの割合が減少しました。定期的な検診受診やよい食事習慣はむし歯や歯肉炎の予防に大きな効果があります。今後も、親や家族に対し、食習慣や生活リズムなど、望ましい生活習慣の知識を普及していきます。

子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合が減少しました。今後も、社会全体で子どもの健康を守る意識を高めていくため、受動喫煙防止の重要性を啓発するとともに、「市の管理する公共施設の受動喫煙防止対策に関する指針」に沿った対策を推進していきます。

イ 少年期（6～15歳ころ）

特 徴	基礎体力も徐々に身につき、こころとからだは成長する大切な時期です。また、基本的な生活習慣が確立されます。飲酒やたばこ、薬物などに好奇心を持ちはじめることから、健康に及ぼす影響について学習することが必要です。
--------	---

目 標	望ましい生活習慣の知識や方法を学び、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
--------	--

◆指標の推移と中間評価（再掲）

目 標 項 目			基準値	中間値	目標値	評価
朝食を毎日食べる児童の割合	小学校5年生	男子	91.5%	87.1%	増加傾向へ	↔
		女子	95.1%	84.2%	増加傾向へ	↘
朝食を誰かと一緒に食べる子どもの割合	小学生		83.0%	80.1%	増加傾向へ	↔
ほとんど毎日（週3回以上）運動やスポーツをしている子どもの割合	小学校5年生	男子	72.6%	68.9%	増加傾向へ	↘
		女子	43.7%	41.8%	増加傾向へ	↘
子どもが睡眠不足だと感じている親の割合	7～12歳		26.2%	16.8%	15%	○
未成年者の喫煙率	15歳以下		0%	0.0%	0%	◎
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合			18.0%	10.1%	5.6%	○
未成年者の飲酒する割合	15歳以下		0.9%	0.0%	0%	◎
一人平均むし歯本数	12歳児		1.96本	0.86本	1本	◎
歯肉炎のある子どもの割合	12歳児		22.4%	20.7%	20%	○

改善または前進した項目は11項目中6項目であり、一定の改善がみられましたが、朝食の欠食や運動やスポーツをしている子どもの割合が減少傾向でした。

12歳児の平均むし歯本数と歯肉炎のある子どもの割合は改善しました。幼年期から取組の効果と思われます。引き続き、むし歯予防に取組み、歯の健康への意識を高めていきます。

朝食の欠食は青年期に向かい急増することから、この時期までに朝食を摂ることを習慣化する必要があります。引き続き、学校教育での児童生徒への啓発や家庭と連携した取組を行います。

少年期に体を動かす楽しさを実感することは、その後の運動への関心につながるため、遊びや運動の機会を増やす取組を行います。少年期は、心身ともに成長が著しくアイデンティティが確立する時期です。よい生活習慣とリズムが身につくよう、家庭、学校、地域が連携した取組を進めます。

## ウ 青年期（16～24歳ころ）

特徴	心身ともに子どもから大人へ移行し、自分の将来を決定づける時期です。人生の中で最も健康に満ち、運動により筋力や持久力が向上するなど、活動の範囲と量も最大となります。また、進学や就職などにより、睡眠時間が短くなったり食生活の乱れや喫煙、飲酒の習慣化がはじまります。様々な人々や集団との関係から、精神的に成長していく時期でもあります。
----	--

## 目標

自らの健康を考え、よりよい生活習慣を確立していきましょう。

## ◆指標の推移と中間評価（再掲）

目 標 項 目		基準値	中間値	目標値	評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		(参考値) 59.4%	57.5%	増加傾向へ	↔
食塩摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	10.3g	11.4g	8g	×
野菜摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	319.8g	304.8g	350g	×
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	48.1%	25%	△
運動している人の割合	16～24歳	53.9%	47.8%	65%	×
日常生活における歩数	20～64歳	6,925歩	6,229歩	8,000歩以上	×
睡眠を十分にとれていない人の割合	16～24歳	16.7%	24.3%	15%	×
ストレスを感じたときに、特に相談しない人の割合	16～24歳	27.5%	20.1%	減少傾向へ	↗
未成年者の喫煙率	16～19歳	8.6%	0.0%	0%	◎
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	17.2%	12.5%	△
COPDについて知っている人の割合		(参考値) 36.1%	50.2%	増加傾向へ	↗
妊娠中に喫煙している人の割合		3.4%	2.4%	0%	△
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	10.1%	5.6%	○
未成年者の飲酒する割合	16～19歳	45.7%	8.5%	0%	○
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	67.5%	増加傾向へ	↗
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	5.6%	減少傾向へ	↗
妊娠中に飲酒している人の割合		1.2%	0.7%	0%	△

目 標 項 目		基準値	中間値	目標値	評価
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	中間評価時設定 (参考値) 13.1%	40.7%	減少傾向へ	↔
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	中間評価時設定	12.9%	増加傾向へ	—
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8%	48.2%	65%	×
子宮がん検診受診率	20～69歳	28.4%	43.0%	50%	○
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	19.5%	15.2% 以下	↔
健診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.8%	9.0% 以下	○

改善または前進した項目は22項目中13項目、後退した項目は6項目ありました。

未成年者の喫煙率が0%になり、飲酒経験割合は45.7%から8.5%に減少し、妊娠中の喫煙率も減少しました。飲酒や喫煙に関心が高くなる年代であるため、今後も、たばこやアルコールが健康や胎児に及ぼす影響について知識の普及につとめます。

ストレスを感じた時、特に相談しない人の割合は減少しており、相談の機会が得られている人が増加していると思われます。今後も、周囲に相談できる環境づくりにつとめます。

運動している人の割合が後退しました。勉学・進学や就職などの忙しさから、運動の機会が少なくなりがちな年代であるため、運動する機会や時間を増やすことができるよう、各種事業を効果的に展開していきます。

## エ 壮年期（25～44歳ころ）

特徴	仕事、結婚、子育てなど職場や家庭、地域の中でも活動的な反面、ストレスが増大する時期です。自分の生活習慣を見直し、健康的な生活を確認することが大切です。
----	---

目標	生活習慣をもう一度見直し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。
----	----------------------------------

## ◆指標の推移と中間評価（再掲）

目 標 項 目		基準値	中間値	目標値	評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		(参考値) 59.4%	57.5%	増加傾向へ	↔
食塩摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	10.3g	11.4g	8g	×
野菜摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	319.8g	304.8g	350g	×
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	48.1%	25%	△
運動している人の割合	25～44歳	52.0%	25.8%	65%	×
日常生活における歩数	20～64歳	6,925歩	6,229歩	8,000歩以上	×
睡眠を十分とれていない人の割合	25～44歳	24.4%	33.0%	15%	×
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合		中間評価時設定	22.2%	9.4%	—
ストレスを感じたとき、特に何もしていない人の割合		19.8%	10.0%	減少傾向へ	↗
ストレスを感じたとき、特に相談しない人の割合	25～44歳	36.1%	20.3%	減少傾向へ	↗
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	17.2%	12.5%	△
COPDについて知っている人の割合		(参考値) 36.1%	50.2%	増加傾向へ	↗
妊娠中に喫煙している人の割合		3.4%	2.4%	0%	△
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	10.1%	5.6%	○
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	67.5%	増加傾向へ	↗
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	5.6%	減少傾向へ	↗
妊娠中に飲酒している人の割合		1.2%	0.7%	0%	△

目 標 項 目		基準値	中間値	目標値	評価
40歳で喪失歯のない人の割合		59.7%	74.0%	70%	◎
未処置歯を保有している人の割合	40歳	中間評価時設定	30.5%	減少傾向へ	—
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	中間評価時設定 (参考値) 13.1%	40.7%	減少傾向へ	↔
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	中間評価時設定	12.9%	増加傾向へ	—
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8%	48.2%	65%	×
国民健康保険の特定健康診査受診率		24.9%	35.2%	60%	△
国民健康保険の特定保健指導実施率		39.7%	40.6%	60%	△
胃がん検診受診率	40～69歳	19.0%	49.8%	40%	◎
大腸がん検診受診率	40～69歳	19.2%	51.6%	40%	◎
肺がん検診受診率	40～69歳	7.3%	59.5%	40%	◎
子宮がん検診受診率	20～69歳	28.4%	43.0%	50%	○
乳がん検診受診率	40～69歳	20.3%	48.9%	50%	○
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	19.5%	15.2% 以下	↔
健診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.8%	9.0% 以下	○

改善または前進した項目は28項目中19項目、後退した項目は6項目ありました。

40歳で喪失歯のない人の割合が増加しました。喪失歯がないことは、食べることや話すことの楽しみをつくり、いきいきとした暮らしを支えます。また、生活習慣病を予防し、心身の機能を良好な状態に保ちます。そのため、壮年期から歯の喪失予防を意識し、生涯を通してよい口腔状態を保つことを啓発します。

運動している人の割合と歩数が後退しました。仕事や家庭での役割が増加する多忙な年代であり、運動習慣の定着が困難な人が多くいることから、日頃の生活の中で身体活動量を増やしていけるよう、行政や地域、職場等が連携し取組を進めていきます。

ストレスを感じた時、特に相談しない人の割合は減少しており、相談の機会が得られている人が増加していると思われます。今後も、周囲に相談できる環境づくりにつとめます。

壮年期は、活動的で比較的体力があるため、身体機能の衰えを感じにくく、健康への関心が希薄になりがちな年代です。自らの生活習慣を振り返り、積極的に健康づくりに取り組むよう、望ましい生活習慣や健康診査、がん検診について知識の普及を行うとともに、地域活動や職場など様々な機会を活用した健康づくりへの参加を推奨し、中年期に向けよりよい生活習慣の定着につとめます。



## オ 中年期（45～64歳ころ）

特徴	地域や社会の中で責任の重い立場にある一方で生活習慣病が増える時期です。また、体力の維持、増進が課題となります。自分に合ったストレス解消法を取り入れながら、望ましい生活習慣を定着させることが大切です。
----	---

目標	定期的に健康診査を受け、生活習慣病を予防しましょう。
----	----------------------------

## ◆ 指標の推移と中間評価（再掲）

目 標 項 目		基準値	中間値	目標値	評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		(参考値) 59.4%	57.5%	増加傾向へ	↔
食塩摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	10.3g	11.4g	8g	×
野菜摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	319.8g	304.8g	350g	×
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	48.1%	25%	△
運動している人の割合	45～64歳	53.5%	37.0%	65%	×
日常生活における歩数	20～64歳	6,925歩	6,229歩	8,000歩以上	×
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人の割合	40歳以上	(参考値) 44.5%	53.5%	増加傾向へ	↗
睡眠を十分とれていない人の割合	45～64歳	17.2%	28.4%	15%	×
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合		中間評価時設定	22.2%	9.4%	—
ストレスを感じたとき、特に何もしていない人の割合		19.8%	10.0%	減少傾向へ	↗
ストレスを感じたとき、特に相談しない人の割合	45～64歳	35.4%	31.3%	減少傾向へ	↗
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	17.2%	12.5%	△
COPDについて知っている人の割合		(参考値) 36.1%	50.2%	増加傾向へ	↗
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	10.1%	5.6%	○
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	67.5%	増加傾向へ	↗
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	5.6%	減少傾向へ	↗



目 標 項 目		基準値	中間値	目標値	評価
未処置歯を保有している人の割合	60歳	中間評価時設定	27.1%	減少傾向へ	—
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	中間評価時設定 (参考値) 13.1%	40.7%	減少傾向へ	↔
咀嚼良好者の割合	60歳代	中間評価時設定	75.4%	増加傾向へ	—
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	中間評価時設定	12.9%	増加傾向へ	—
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8%	48.2%	65%	×
国民健康保険の特定健康診査受診率		24.9%	35.2%	60%	△
国民健康保険の特定保健指導実施率		39.7%	40.6%	60%	△
胃がん検診受診率	40～69歳	19.0%	49.8%	40%	◎
大腸がん検診受診率	40～69歳	19.2%	51.6%	40%	◎
肺がん検診受診率	40～69歳	7.3%	59.5%	40%	◎
子宮がん検診受診率	20～69歳	28.4%	43.0%	50%	○
乳がん検診受診率	40～69歳	20.3%	48.9%	50%	○
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	19.5%	15.2% 以下	↔
健診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.8%	9.0% 以下	○

改善または前進した項目は26項目中17項目、後退した項目は6項目ありました。

運動している人の割合と歩数が後退しました。仕事や家庭での役割や責任が増加する多忙な年代であり、運動習慣が定着しにくい人が多くいることから、日頃の生活の中で身体活動量を増やしていけるよう、行政や地域、職場等が連携し取組を進めていきます。

ストレスを感じた時、特に相談しない人の割合は減少しており、相談の機会が得られている人が増加していると思われます。今後も、周囲に相談できる環境づくりにつとめていきます。

壮年期は、身体機能の衰えを感じはじめ、健康への関心が高まる世代です。自らの生活習慣を振り返り、積極的に健康づくりに取り組むよう、望ましい生活習慣や健康診査、がん検診について知識を普及啓発するとともに、特定健康診査や各種がん検診の受診率向上につとめます。また、地域活動や職場など様々な機会における健康づくり事業の一層の充実をはかり、高齢期に向けより良い生活習慣の定着に結びつけていきます。

## カ 高齢期（65歳以上）

特徴	人生の完成期です。身体的に老化が進み、視聴覚や骨・関節系に障害が増加していきます。また、社会的役割の減少やライフスタイルの変化により、こころの健康をくずしやすくなります。自分にあった生きがいをもち、豊かな経験を生かして地域と関わり合いながら暮らしていくことが望まれます。
----	---

目標	豊かな経験を活かし、社会との交流を保ちながら自立した生活を営めるようにしましょう。
----	---

## ◆指標の推移と中間評価（再掲）

目 標 項 目		基準値	中間値	目標値	評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		(参考値) 59.4%	57.5%	増加傾向へ	↔
食塩摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	10.3g	11.4g	8g	×
野菜摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	319.8g	304.8g	350g	×
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	48.1%	25%	△
運動している人の割合	65歳以上	48.3%	50.7%	60%	△
日常生活における歩数	65歳以上	4,765歩	5,163歩	6,000歩以上	△
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の割合	40歳以上	(参考値) 44.5%	53.5%	増加傾向へ	↗
睡眠を十分にとれていない人の割合	65歳以上	20.4%	15.2%	15%	○
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合		中間評価時設定	22.2%	9.4%	—
ストレスを感じたとき、特に何もしていない人の割合		19.8%	10.0%	減少傾向へ	↗
ストレスを感じたとき、特に相談しない人の割合	65歳以上	32.6%	35.2%	減少傾向へ	↔
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	17.2%	12.5%	△
COPDについて知っている人の割合		(参考値) 36.1%	50.2%	増加傾向へ	↗
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	10.1%	5.6%	○
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	67.5%	増加傾向へ	↗
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	5.6%	減少傾向へ	↗

目 標 項 目		基準値	中間値	目標値	評価
80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合		(参考値) 29.7%	29.1%	40%	↗
咀嚼良好者の割合	60歳代	中間評価時設定	75.4%	増加傾向へ	—
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	中間評価時設定	12.9%	増加傾向へ	—
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	中間評価時設定 (参考値) 13.1%	40.7%	減少傾向へ	↔
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8%	48.2%	65%	×
国民健康保険の特定健康診査受診率		24.9%	35.2%	60%	△
国民健康保険の特定保健指導実施率		39.7%	40.6%	60%	△
胃がん検診受診率	40～69歳	19.0%	49.8%	40%	◎
大腸がん検診受診率	40～69歳	19.2%	51.6%	40%	◎
肺がん検診受診率	40～69歳	7.3%	59.5%	40%	◎
子宮がん検診受診率	20～69歳	28.4%	43.0%	50%	○
乳がん検診受診率	40～69歳	20.3%	48.9%	50%	○
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	19.5%	15.2% 以下	↔
健診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.8%	9.0% 以下	○

改善または前進した項目は27項目中20項目、後退した項目は3項目ありました。

運動している人の割合と歩数が増加し、睡眠を十分にとれていない人の割合は減少しました。

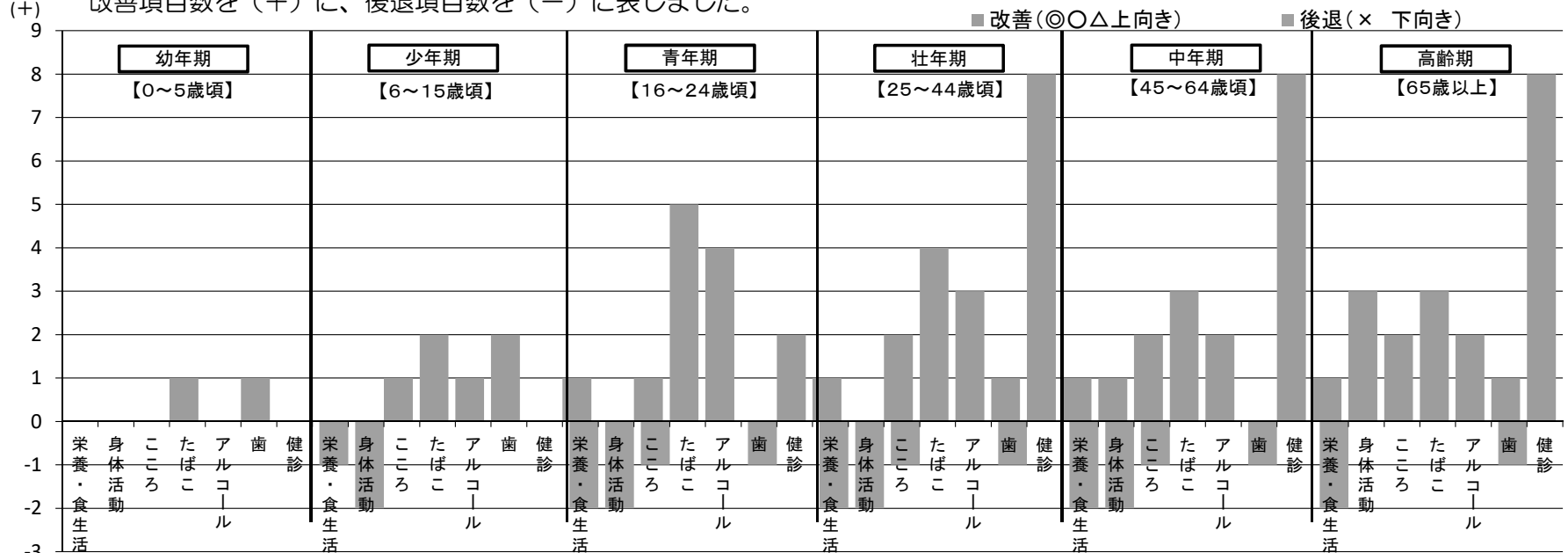
75歳以上で自分の歯が20本以上ある人が増加し、80歳についてはおよそ3人に1人が20本以上の歯を保有していました。

高齢期は、生活習慣病が増加するとともに心身の不調が現れやすい年代です。また、職場を離れ家庭や地域で過ごす時間が長くなる一方、親しい人との離別などから、こころの健康にも変化が起こりやすい年代です。

高齢者が社会と交流をもち、住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう、望ましい食生活や適度な運動、こころの健康など、健康に関する学習の機会や相談体制の充実につとめます。

## ライフステージ別・重点分野別 改善および後退した項目数

(+) 改善項目数を(+)に、後退項目数を(-)に表しました。



【幼年期】  
■ むし歯のある子どもの割合が減少しました。

【少年期】  
■ 睡眠不足の子どもの割合が減少しました。  
■ 飲酒者の割合が減少しました。  
■ むし歯、歯肉炎の保有割合が減少しました。  
■ 朝食を毎日食べる女子の割合は減少傾向でした。  
■ 週3回以上 運動やスポーツをしている子どもの割合は減少傾向でした。

【青年期】  
■ 喫煙者と飲酒者の割合が減少しました。

【壮年期】  
■ 40歳で喪失歯のない人の割合が増加しました。

【青年期から壮年期まで】  
■ 妊娠中の喫煙割合と飲酒割合は、ともに減少傾向でした。

【青年期から中年期まで】  
■ ストレスを感じた時、他者に相談しない人の割合は減少傾向でした。  
■ 運動している人の割合は減少しました。  
■ 睡眠を十分にとれていない人の割合が増加しました。

【青年期から高齢期まで】  
■ 健診を受診する人の割合が増加しました。  
■ 多量飲酒者の割合は減少傾向でした。  
■ 食塩の摂取量は増加、野菜の摂取量は減少しました。  
■ 歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合は減少しました。

【高齢期】  
■ 運動している人の割合と1日の歩数が増加しました。  
■ 睡眠を十分にとれていない人の割合が減少しました。  
■ 自分の歯が20本以上ある人の割合が増加傾向でした。

【幼年期から高齢期まで】  
■ 子どもへのたばこの害について配慮していない大人の割合が減少しました。