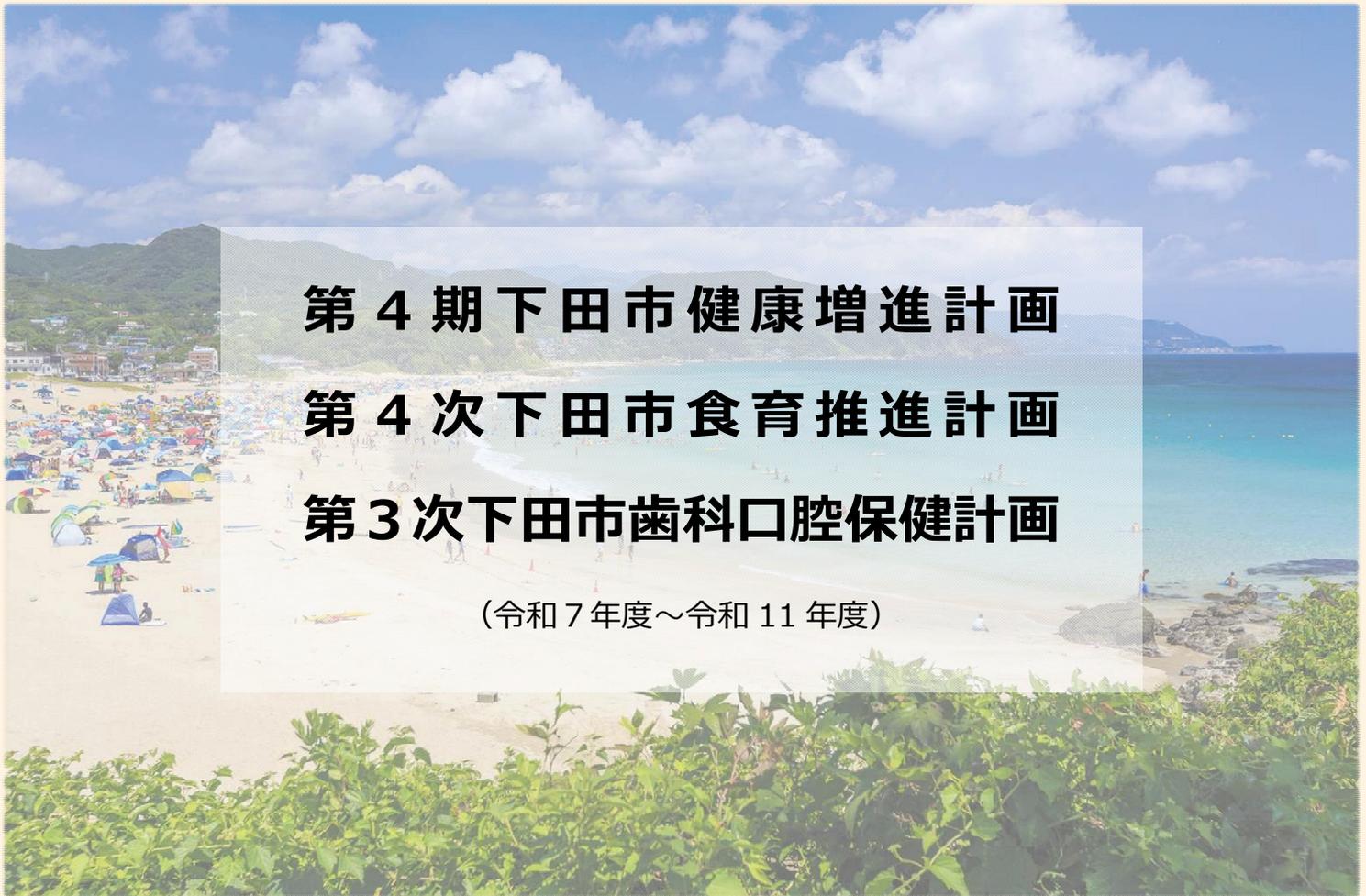


みんなで取り組む 健康で心豊かに暮らせるまち しもだ



第4期下田市健康増進計画
第4次下田市食育推進計画
第3次下田市歯科口腔保健計画

(令和7年度～令和11年度)



令和7年3月
下田市

はじめに

健康増進計画策定にあたって

「健康」は人生の自己実現の基礎となるものであり、基本的人権として「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」を有しています。しかし、医学の進歩や生活環境の向上などから、当たり前享受されるようになり、健康であることの尊さを忘れてしまいがちです。

令和2年からのコロナウイルスの蔓延、令和6年の能登半島地震、など様々な危機を目の当たりにし、人の命が脆いものであると感じ、生命の尊さを再認識し、自分の体をもっと大切にしようと思ったのではないのでしょうか。

この計画に基づき、市が健康づくり施策を実施していくためには、市民一人ひとりが健康づくりを自分のこととして取り組んでいただく必要があると考えております。

また、ICTの普及により、莫大な量の健康に関する情報に誰でもがアクセスができるようになりました。このことにより、健康に関する価値観の多様性とともヘルスリテラシーの格差も生まれています。

そのため、基本理念を「みんなで取り組む 健康で心豊かに暮らせるまち しもだ」とし、健康格差が増大しないよう、多くの人に取り組むことで地域社会の環境が自然と健康に向かって行くことを目指します。

特に下田市は自然環境に恵まれ、海辺、里山など、潮風や草花の香りの中でウォーキングができたり、地方には珍しく路地が残る街並みがあります。ウォークブルな街としての環境が健康づくりとつながると考えています。

また、平均寿命の延伸により、高齢期の健康寿命という新たな価値観も生まれました。誰も経験したことのない長寿社会において、人生の先輩から学ぶところは大きく、持続可能な地域社会は高齢者の健康の維持にあると考えます。

健康で心豊かに暮らせるまちのため、みんなで取り組んで行きましょう。

計画の推進にあたっては、地区組織、関係機関・団体、企業、賀茂地域行政機関等の連携も不可欠ですので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、本計画策定にあたり、アンケートにご協力いただきました市民の皆様をはじめ、策定に当たり熱心な審議を賜りました下田市健康づくり推進協議会委員の皆様、関係機関の皆様にご心より感謝申し上げます。

令和7年3月

下田市長 松木 正一郎



目次

第1章 計画の考え方	2
1. 計画策定の趣旨.....	2
2. 計画の位置付け.....	3
3. 計画の期間.....	4
4. 持続可能な開発目標（SDGs）の推進.....	4
第2章 健康づくりに関する下田市の現状	5
1. 統計データからみる現状.....	5
2. 前計画の評価.....	26
3. 健康づくりに関するアンケート調査結果からみる現状.....	37
第3章 健康づくりの基本方針	64
1. 基本理念.....	64
2. 基本目標.....	64
3. 施策の体系.....	66
第4章 施策の展開	67
基本方針1 生活習慣の改善.....	67
基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化予防.....	85
基本方針3 生活機能の維持・向上.....	94
第4次下田市食育推進計画（食育の推進）.....	101
第3次下田市歯科口腔保健計画（歯と口腔の健康づくりの推進）.....	111
第5章 計画の推進	120
1. 計画の推進体制.....	120
2. 計画の進捗管理と評価.....	120
資料編	121
1. 下田市健康づくり推進協議会規則.....	121
2. 下田市健康づくり推進協議会委員名簿.....	122
3. 計画の策定経過.....	122

第1章 計画の考え方

1. 計画策定の趣旨

近年わが国は、医療技術や生活水準の向上、福祉の充実などにより、平均寿命は飛躍的に伸び、世界有数の長寿国となっています。その一方で、生活スタイルの変化とともに、がん・心疾患・糖尿病などの生活習慣病にかかる人の割合は増加傾向にあります。また、移動の高速化に対応した広域な感染症対策、経済の低迷などによる自殺者の増加に対するこころの健康対策など、新たな健康課題も発生しています。社会が多様化していく中で、「人生100年時代」を迎えている今、いかに健康に生活できる期間を延ばすかが重要です。

国は、国民の健康増進を推進するために、平成12年度より「21世紀における国民健康づくり運動」（以下「健康日本21」という。）を開始しました。令和6年度からは、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、「健康日本21（第三次）」が実施されています。また、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、平成17年6月より「食育基本法」が施行され、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」を策定しました。さらに、口腔の健康を保つための施策を推進するため、平成23年8月より「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行され、令和6年3月には「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」を策定しました。こうした法律の制定や計画の策定等を通じて、すべての国民がともに支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指し、多岐にわたる取り組みが行われてきました。

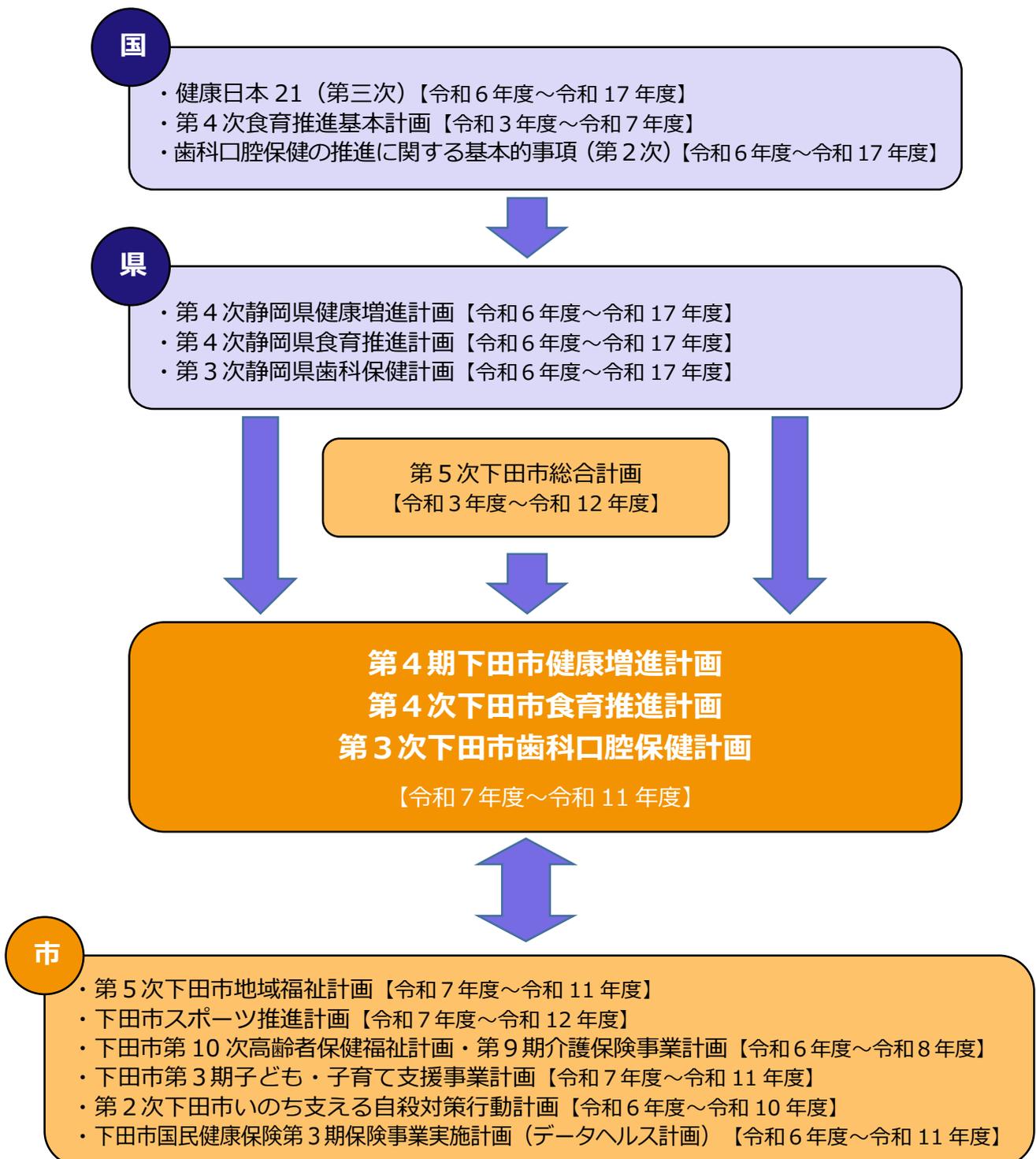
静岡県においては、令和6年3月に「第4次静岡県健康増進計画」を策定し、県民が生活習慣病の予防とともに、身体やこころの健康の維持及び向上を図ることで、「すべての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指しています。また、同じく令和6年3月に「第4次静岡県食育推進計画」、「第3次静岡県歯科保健計画」を策定し、静岡県民の健康づくりの後押しに取り組んでいます。

下田市においては、「市民がいつまでも住みなれた地域で、心身ともに健康で暮らすことができるまちづくりの実現」に向けて、令和2年3月に「第3期下田市健康増進計画」、「第3次下田市食育推進計画」、「第2次下田市歯科口腔保健計画」を策定し、市民の健康づくりを推進してきました。このたび、上記計画の計画期間の満了に伴い、これまでの取り組みの評価を行い、新たに取り組むべき課題に対応し、引き続き下田市の健康・食育・歯科口腔に関する施策を総合的かつ効果的に推進するため、「第4期下田市健康増進計画・第4次下田市食育推進計画・第3次下田市歯科口腔保健計画」（以下、本計画という。）を策定するものです。

2. 計画の位置付け

本計画は、国の「健康日本21（第三次）」、「第4次食育推進基本計画」、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」や、静岡県の「第4次静岡県健康増進計画」、「第4次静岡県食育増進計画」、「第3次静岡県歯科保健計画」等を勘案し、「第5次下田市総合計画」を最上位計画とします。また、「第5次下田市地域福祉計画」や「下田市スポーツ推進計画」などの各分野に係る計画との整合を図ります。

【上位・関連計画における位置付け】



3. 計画の期間

本計画は、令和7年度から令和11年度までの5か年を計画期間とします。ただし、計画期間中であっても、国や静岡県の行政施策の動向や社会情勢の変化に応じて見直しを行います。

令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
第5次下田市総合計画 前期 (R3～R7)			第5次下田市総合計画 後期 (R8～R12)				
第3期下田市健康増進計画 第3次下田市食育推進計画 第2次下田市歯科口腔保健計画 (R2～R6)		第4期下田市健康増進計画 第4次下田市食育推進計画 第3次下田市歯科口腔保健計画					次期計画 (予定)

4. 持続可能な開発目標（SDGs）の推進

「この先の世界が今以上に良くなるために2030年までに世界の人々が全員で協力して解決したい目標」である持続可能な開発目標（SDGs）は、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指し、経済、社会、環境を巡る広範囲な課題に総合的に取り組むことを示しています。

本計画の最上位計画である「第5次下田市総合計画」において、この開発目標（SDGs）を推進することから、本計画においても、開発目標（SDGs）を踏まえた施策の推進を図ることとします。

本計画と主に関連があるとする長期的なビジョン（ゴール）は以下の4つです。

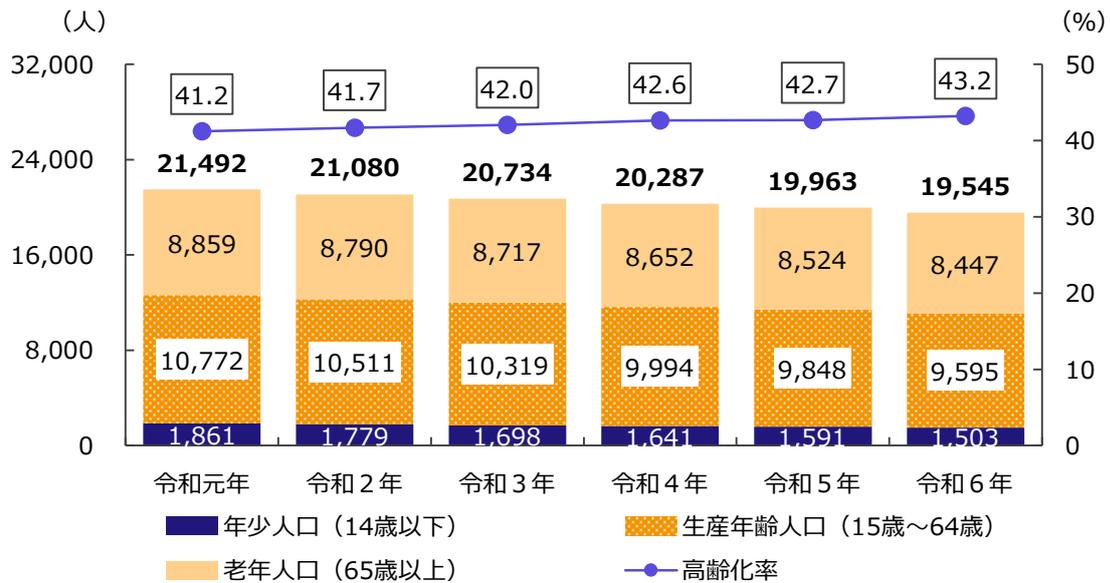


第2章 健康づくりに関する下田市の現状

1. 統計データからみる現状

(1) 人口・世帯について

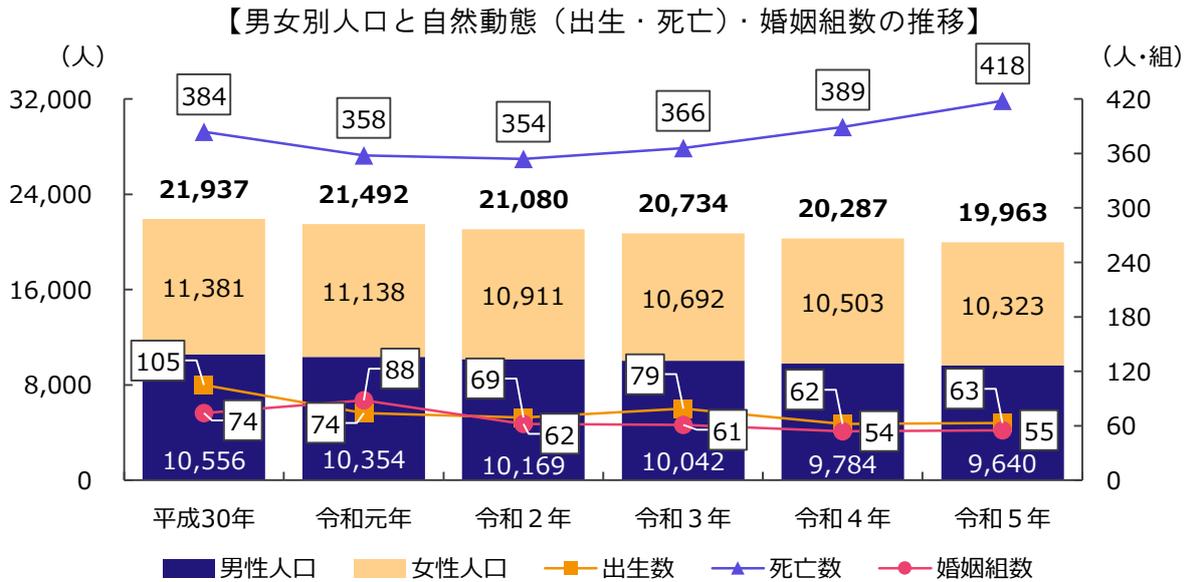
【年齢3区分別人口と高齢化率の推移】



資料：住民基本台帳人口（各年4月1日現在）

総人口の推移をみると、令和元年以降減少傾向で推移しています。令和5年以降は20,000人を下回っており、令和6年においては19,545人となっています。

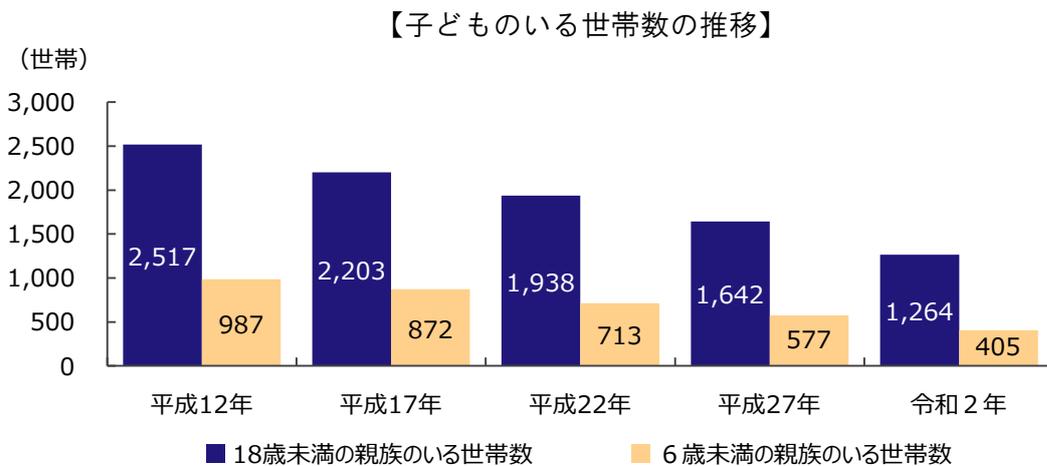
年齢3区分別人口の推移をみると、令和元年以降どれも減少傾向で推移しており、令和6年においては年少人口（14歳以下）が1,503人、生産年齢人口（15歳～64歳）が9,595人、老年人口（65歳以上）が8,447人となっています。一方、高齢化率は増加傾向で推移しており、令和6年においては43.2%となっています。



資料：男女別人口…住民基本台帳人口（各年4月1日現在）
自然動態（出生・死亡）・婚姻組数…人口動態統計

男女別人口の推移をみると、平成30年以降の男女構成比はほぼ同じで、ともに減少傾向で推移していますが、令和4年以降は男性人口が10,000人を下回り、令和5年においては9,640人となっています。

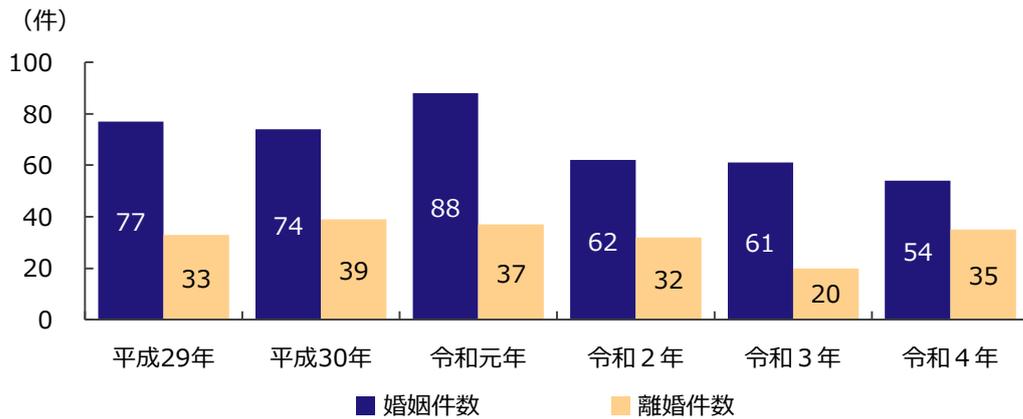
自然動態（出生・死亡）・婚姻組数の推移をみると、出生数において、平成30年以降は増減を繰り返しながらも減少傾向で推移しています。死亡数においては、平成30年から令和2年までは減少傾向で推移していましたが、令和3年以降は一転して増加傾向となっています。令和5年の出生数が63人、死亡数が418人と、出生数が死亡数の2割も満たしておらず、少子高齢化が進んでいることがわかります。また、出生数は平成30年以降において婚姻組数の約1.3倍で推移していましたが、その割合は増減を繰り返しながらも減少傾向で推移しており、令和5年においては婚姻組数の55組に対して約1.15倍となっています。



資料：国勢調査

子どものいる世帯数の推移をみると、平成12年以降は減少傾向で推移しています。令和2年においては18歳未満の親族のいる世帯数が1,264世帯と、平成12年と比べて約5割少なくなっており、6歳未満の親族のいる世帯数が405世帯と、約6割少なくなっています。

【婚姻・離婚件数の推移】

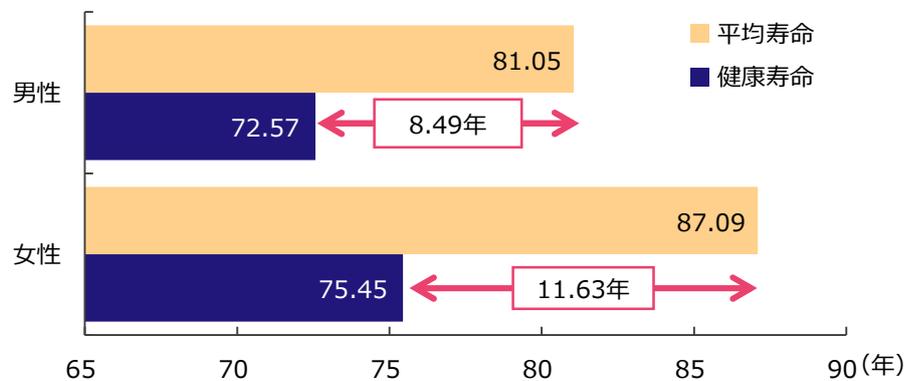


資料：人口動態統計

婚姻・離婚件数の推移をみると、平成29年以降、婚姻件数は増減を繰り返しながらも減少傾向で推移しており、令和4年においては54件と、平成29年と比べて23件少なくなっています。離婚件数は平成30年をピークに減少傾向で推移していましたが、令和4年においては35件と、平成29年と比べて2件多くなっています。

(2) 健康寿命について

【健康寿命と平均寿命の差 全国】

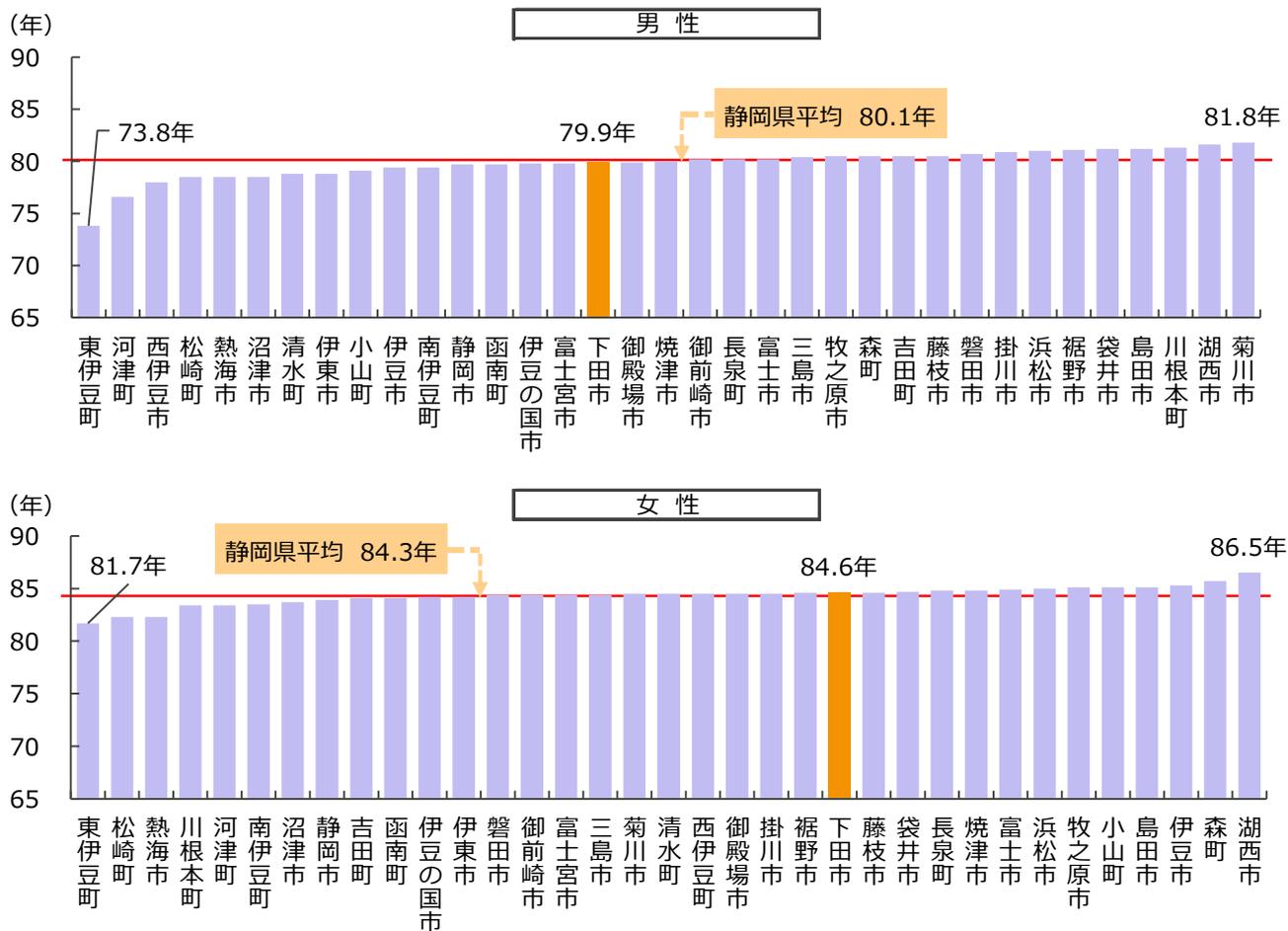


資料：厚生労働省（令和4年）

全国における平均寿命をみると、男性が81.05年、女性が87.09年となっています。これに対し、日常生活に制限のない期間をあらわす健康寿命は、男性が72.57年、女性が75.45年であり、平均寿命との差は男性が8.49年、女性が11.63年と大きく開いています。

また、静岡県における平均寿命は、男性が81.31年、女性が86.99年となっています。健康寿命は、男性が73.75年、女性が76.68年となっており、平均寿命との差は男性が7.56年、女性が10.31年となっています。

【お達者年齢※（令和4年）】

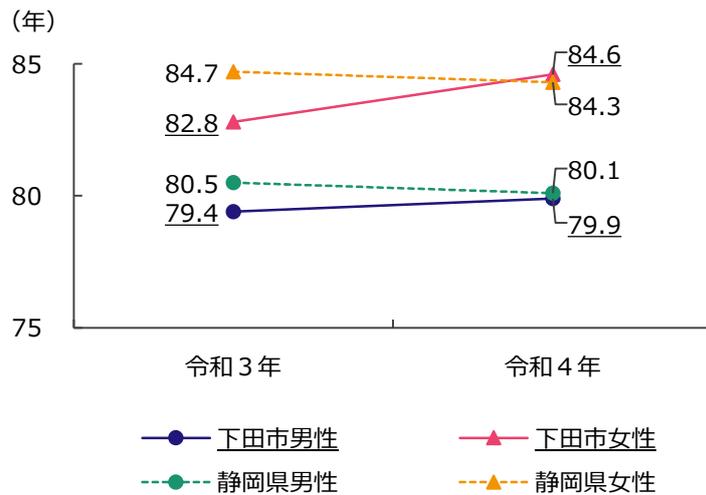


資料：静岡県「お達者年齢」（令和6年9月公表）

※お達者年齢：0歳からの平均自立期間（介護を受けたり病気で寝たきりになつたりせず、自立して健康に生活できる期間）

令和4年におけるお達者年齢をみると、男性が79.9年、女性が84.6年となっています。静岡県平均と比較すると、男性は0.2年短く、女性は0.3年長くなっています。

【お達者年齢 経年比較】



令和4年における下田市のお達者年齢を、令和3年と比較すると、男性において0.5年、女性においては1.8年とともに長くなっています。

【お達者度・お達者年齢の静岡県内における順位の推移】

(位)

	お達者度 順位					お達者年齢 順位	
	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
男性	34	35	32	32	30	24	19
女性	32	31	30	29	30	32	12

資料：静岡県「お達者度」「お達者年齢」

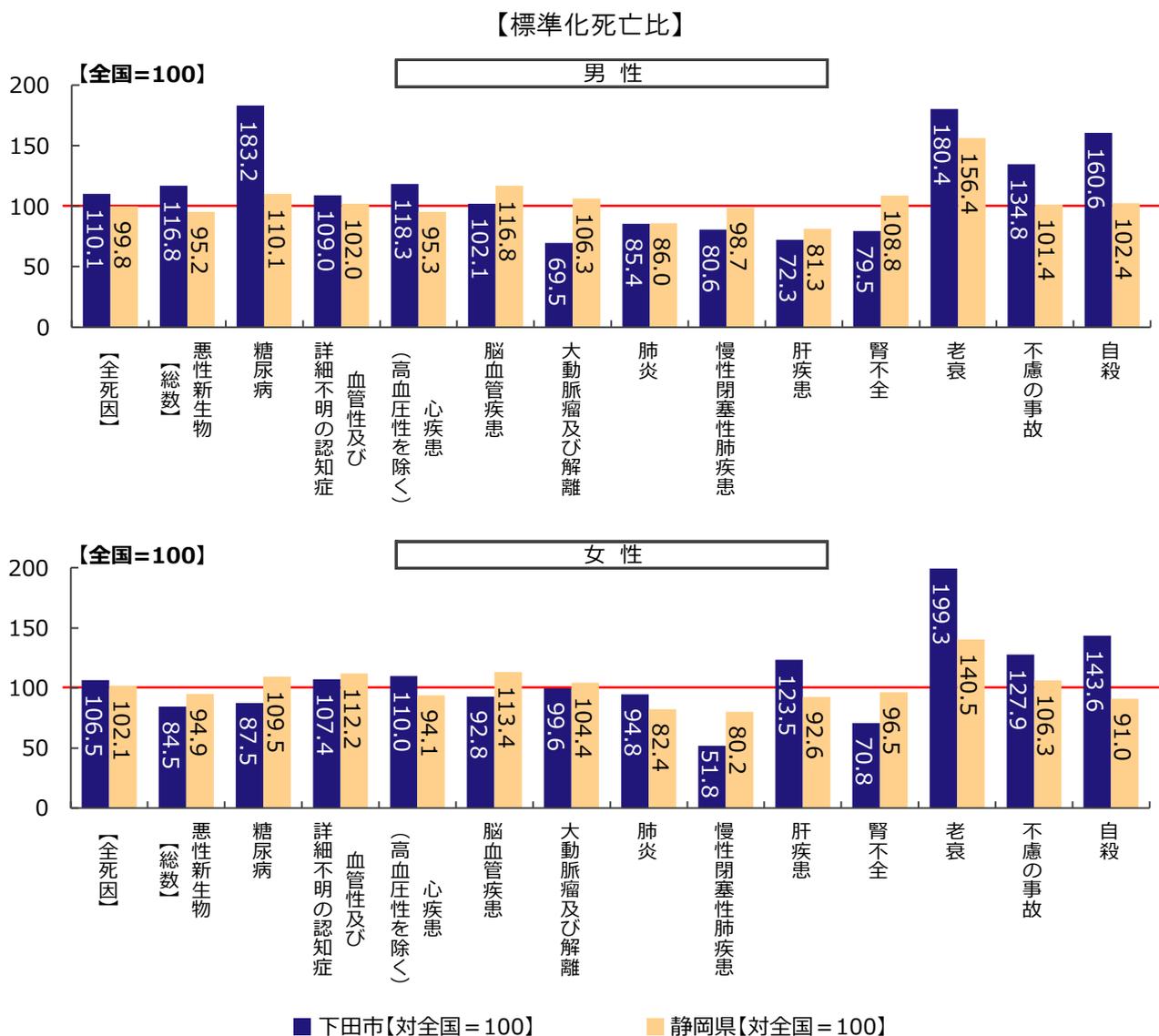
※お達者度は令和2年までで終了し、令和3年からはお達者年齢に算出方法が変更となっている

お達者度：65歳からの平均自立期間

お達者年齢：0歳からの平均自立期間

お達者度・お達者年齢の静岡県内における順位の推移をみると、平成28年以降は変動がありながらも上昇傾向で推移しています。お達者度において平成28年から令和2年にかけて男性が4位、女性が2位上昇しており、お達者年齢においては令和3年から令和4年にかけて男性が5位、女性が20位上昇しています。

(3) 健康状態について



資料：静岡県「標準化死亡比（SMR）（平成29年～令和3年）」

平成29年～令和3年における、全国を100とした場合の下田市の標準化死亡比をみると、男性において「糖尿病」が183.2と最も高く、次いで「老衰」が180.4、「自殺」が160.6などとなっています。女性においては「老衰」が199.3と最も高く、次いで「自殺」が143.6、「不慮の事故」が127.9などとなっています。静岡県と比較すると、男性において「悪性新生物【総数】」「糖尿病」「血管性及び詳細不明の認知症」など7項目が静岡県を上回っており、女性においては「心疾患（高血圧性を除く）」「肺炎」「肝疾患」など6項目が上回っています。

【死因順位の推移】

(死亡率：人口10万対)

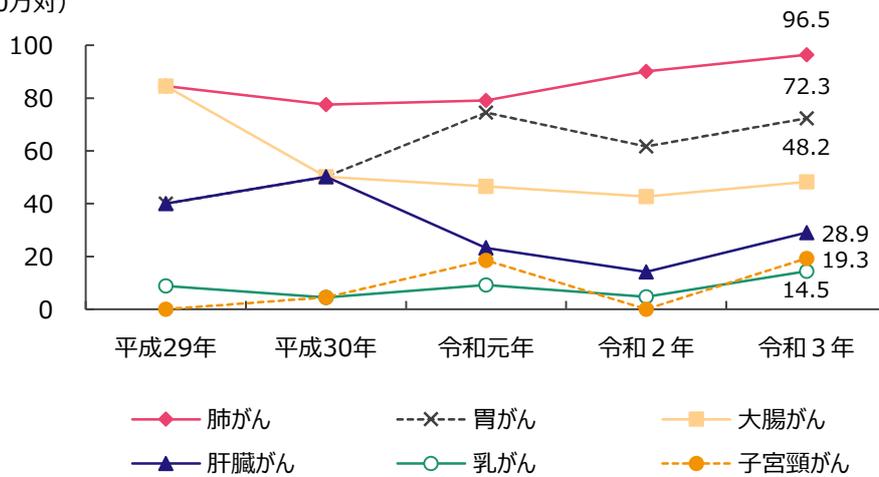
区分	年次	第1位		第2位		第3位		第4位		第5位					
		死因	死亡率	死因	死亡率	死因	死亡率	死因	死亡率	死因	死亡率				
下田市	H30年		427.5	心疾患	334.6	老衰	297.4	脳血管疾患	111.5	肺炎	92.9				
	R元年	悪性	403.8	老衰	心疾患	老衰	216.3	肺炎	129.8	脳血管疾患	100.9				
	R2年	新生物	465.7							325.5	255.4	140.2	肺炎	70.1	
	R3年	<腫瘍>	481.0							358.2	296.8	133.0			92.1
	R4年		497.3							319.3	308.9	193.7			誤嚥性肺炎
賀茂圏域	H30年		491.8							心疾患	349.3	老衰	261.6	脳血管疾患	177.0
	R元年	悪性	492.7	305.9	259.6	147.1	127.3								
	R2年	新生物	510.3	354.3	296.7	176.3	100.0								
	R3年	<腫瘍>	505.9	362.1	311.9	157.7	86.6								
	R4年		520.2	367.5	330.2	214.8	90.5								
静岡県	H30年		302.5	心疾患	166.9	老衰	137.2	脳血管疾患	104.3	肺炎	69.7				
	R元年	悪性	305.9	167.0	151.3	105.5	67.7								
	R2年	新生物	309.5	165.9	163.3	103.9	56.3								
	R3年	<腫瘍>	310.7	183.8	173.1	102.6	52.6								
	R4年		316.7	213.9	190.8	111.7	56.5								

資料：人口動態統計

死因順位の推移を賀茂圏域・静岡県と比較すると、平成30年以降はほぼ同じ死因で推移しています。第1位の死因である「悪性新生物<腫瘍>」の死亡率をみると、平成30年以降上昇傾向がみられ、令和4年においては497.3となっており、静岡県を上回り、賀茂圏域を下回って推移しています。

【悪性新生物死亡率の推移】

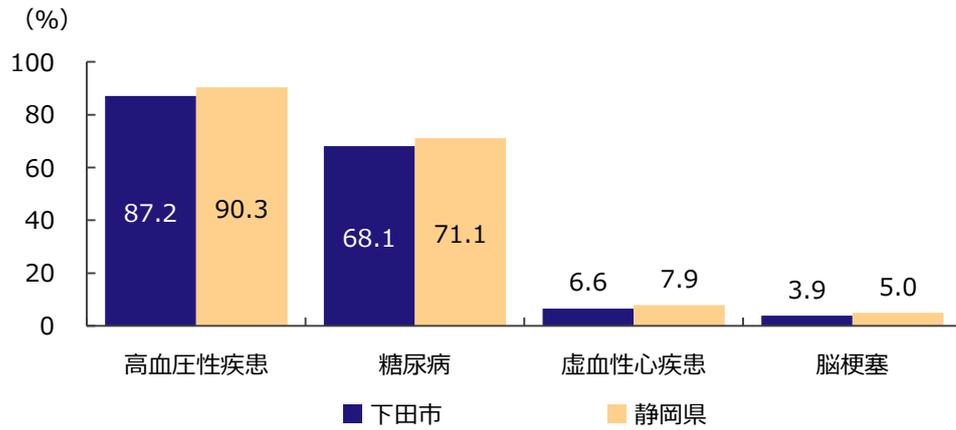
(人口10万対)



資料：人口動態統計

悪性新生物死亡率の推移をみると、平成29年以降は「肺がん」が最も高い水準で推移しており、令和3年においては96.5となっています。また、平成29年以降、「胃がん」は上昇・低下を繰り返しながらも上昇傾向で推移しており、令和3年においては72.3となっています。

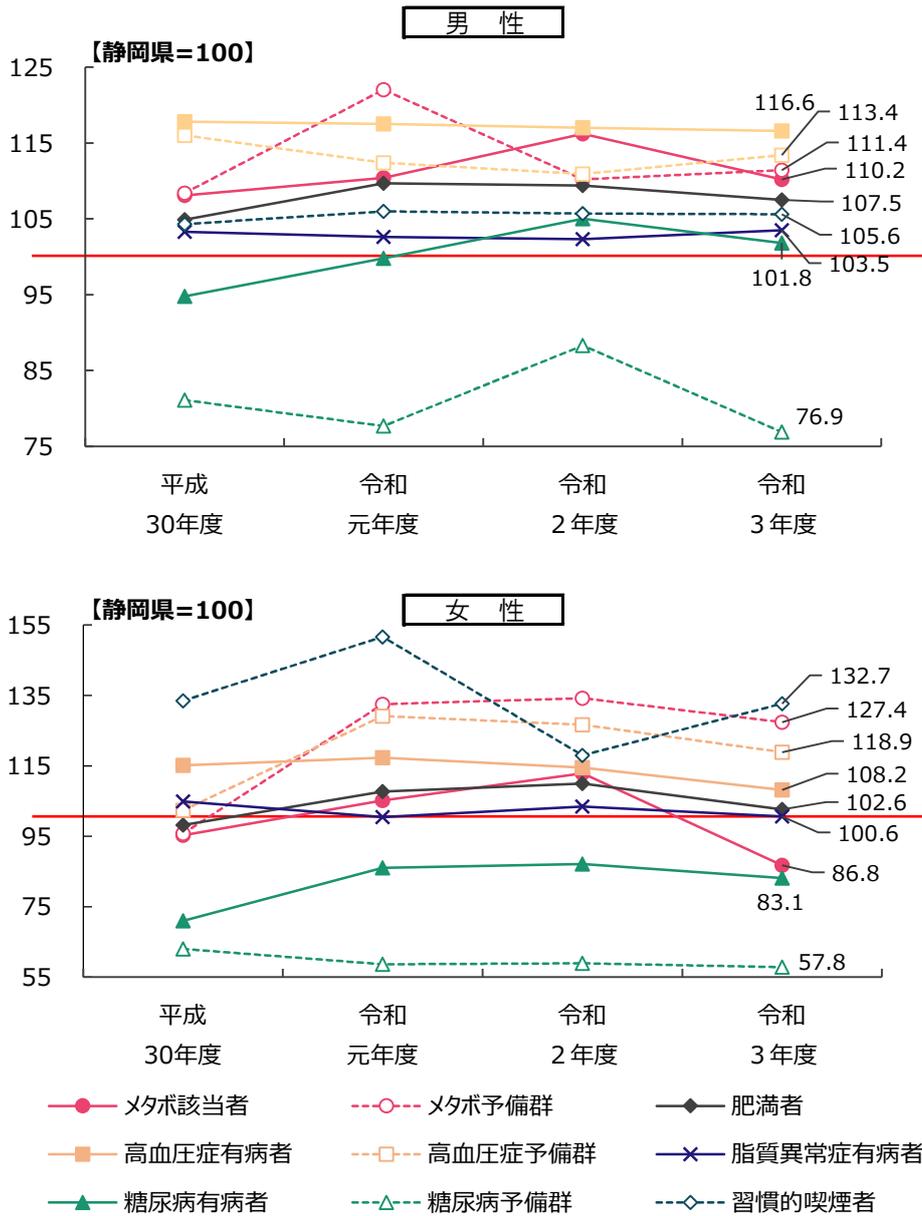
【疾病分類別受診率】



資料：国民健康保険統計（KDB）（令和5年度）

令和5年度における国民健康保険被保険者の疾病分類別受診率をみると、いずれも静岡県を下回っています。

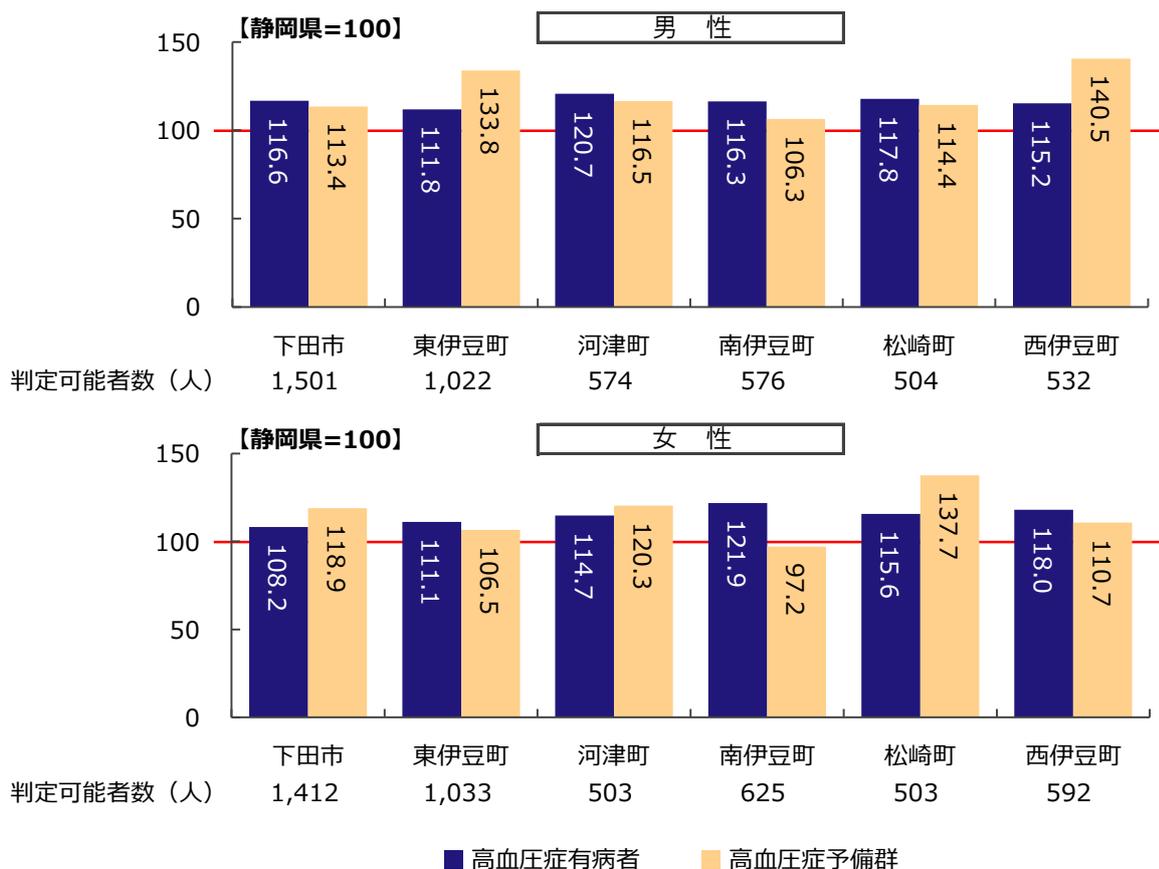
【標準化該当比の推移（特定健康診査受診者）】



資料：静岡県「特定健診に係る健診等データ分析」

静岡県を100とした場合の標準化該当比の推移をみると、平成30年度以降は男性において「高血圧症有病者」、女性においては「習慣的喫煙者」がおおむね最も高い水準で推移しています。また、「メタボ予備群」は男女とも平成30年度から令和元年度にかけて大幅に高くなった後、女性は高い水準のまま推移しています。静岡県と比較すると、令和3年度は、男性において「糖尿病予備群」以外のすべての項目が静岡県を上回っており、女性においては「習慣的喫煙者」「メタボ予備群」「高血圧症有病者」など6項目が上回っています。

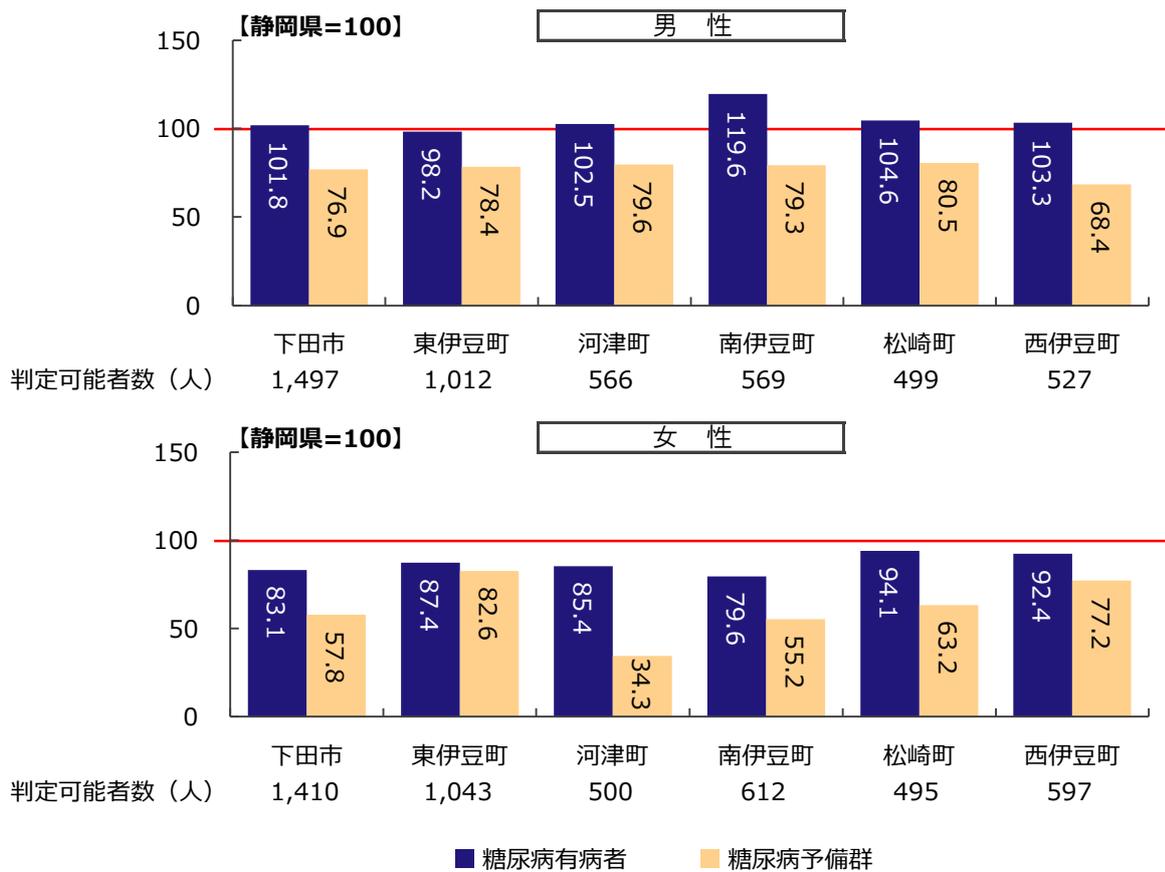
【高血圧症有病者・予備群（特定健康診査受診者）】



資料：静岡県「特定健診に係る健診等データ分析」（令和3年度）

令和3年度における、静岡県を100とした高血圧症有病者・予備群を賀茂圏域で比較すると、高血圧病有病者が多い順位は男性において第3位、女性においては第6位となっています。高血圧症予備群が多い順位は男性において第5位、女性においては第3位となっています。

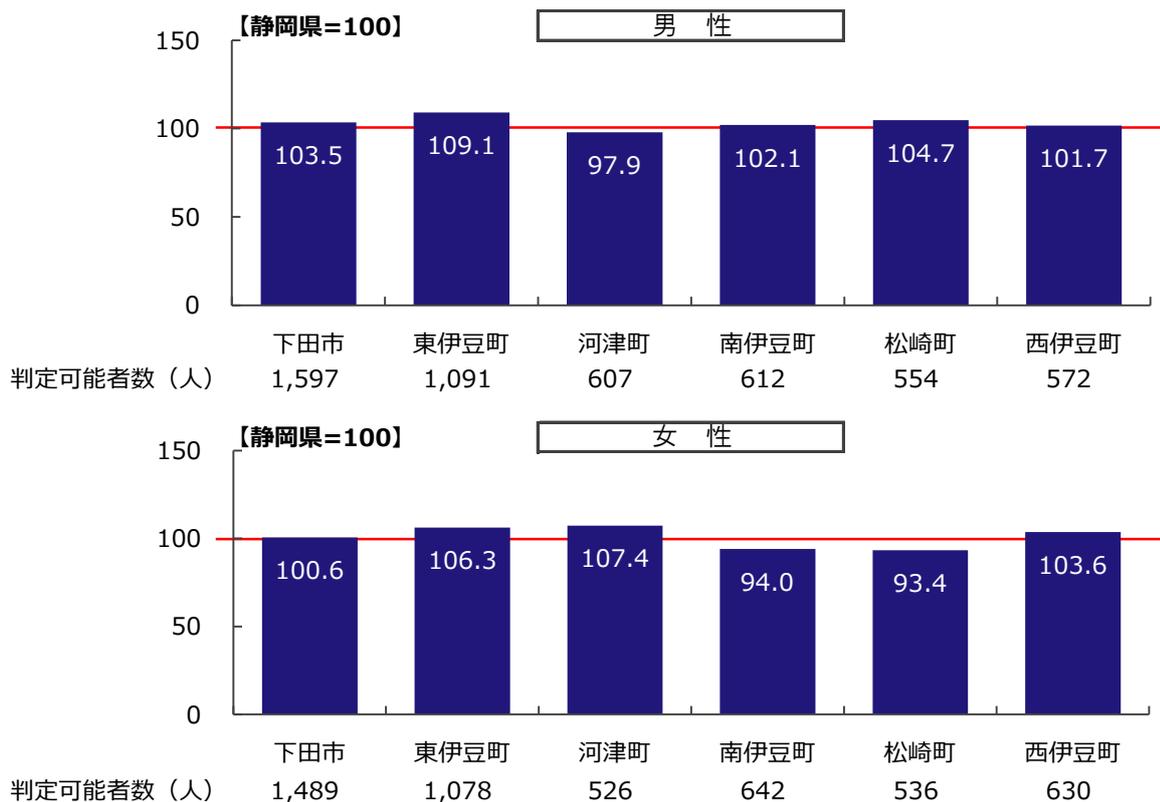
【糖尿病（A1C）有病者・予備群（特定健康診査受診者）】



資料：静岡県「特定健診に係る健診等データ分析」（令和3年度）

令和3年度における、静岡県を100とした糖尿病（A1C）有病者・予備群を賀茂圏域で比較すると、糖尿病（A1C）有病者が多い順位は男性・女性ともに第5位となっています。糖尿病（A1C）予備群が多い順位は男性において第5位、女性においては第4位となっています。

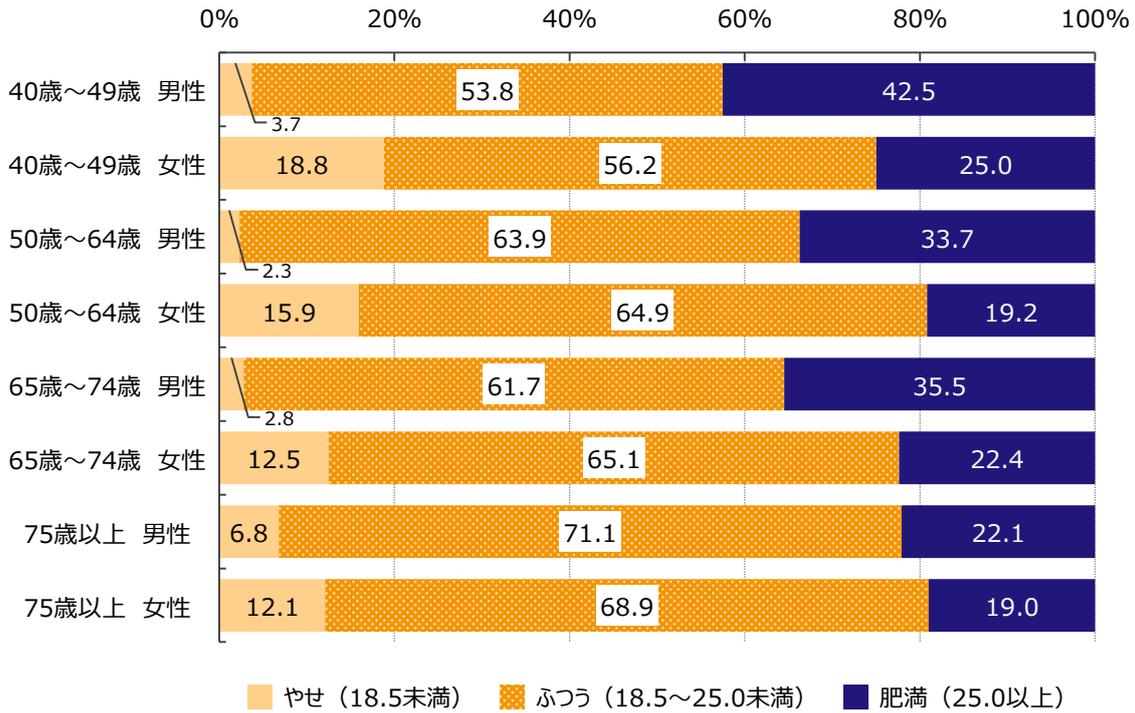
【脂質異常症（LDL）有病者（特定健康診査受診者）】



資料：静岡県「特定健診に係る健診等データ分析」（令和3年度）

令和3年度における、静岡県を100とした脂質異常症（LDL）有病者を賀茂圏域で比較すると、脂質異常症（LDL）有病者が多い順位は男性において第3位、女性においては第4位となっています。

【BMI※指数の割合（特定健康診査受診者）】

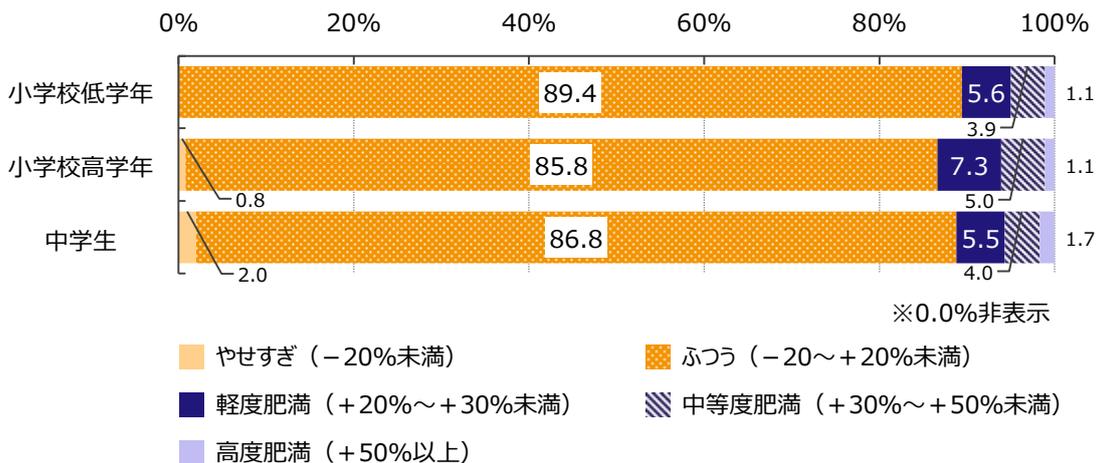


資料：しずおか茶っシステム（令和5年度）

※BMI※指数：体重（kg）÷（身長m）²

令和5年度における40歳以上のBMI指数の割合をみると、「やせ（18.5未満）」は40歳～49歳女性において最も多く、年齢が上がるごとに少なくなっています。「肥満（25.0以上）」は40歳～49歳男性において最も多く、年齢が上がるごとにおおむね少なくなっています。

【肥満度※の割合 児童・生徒】



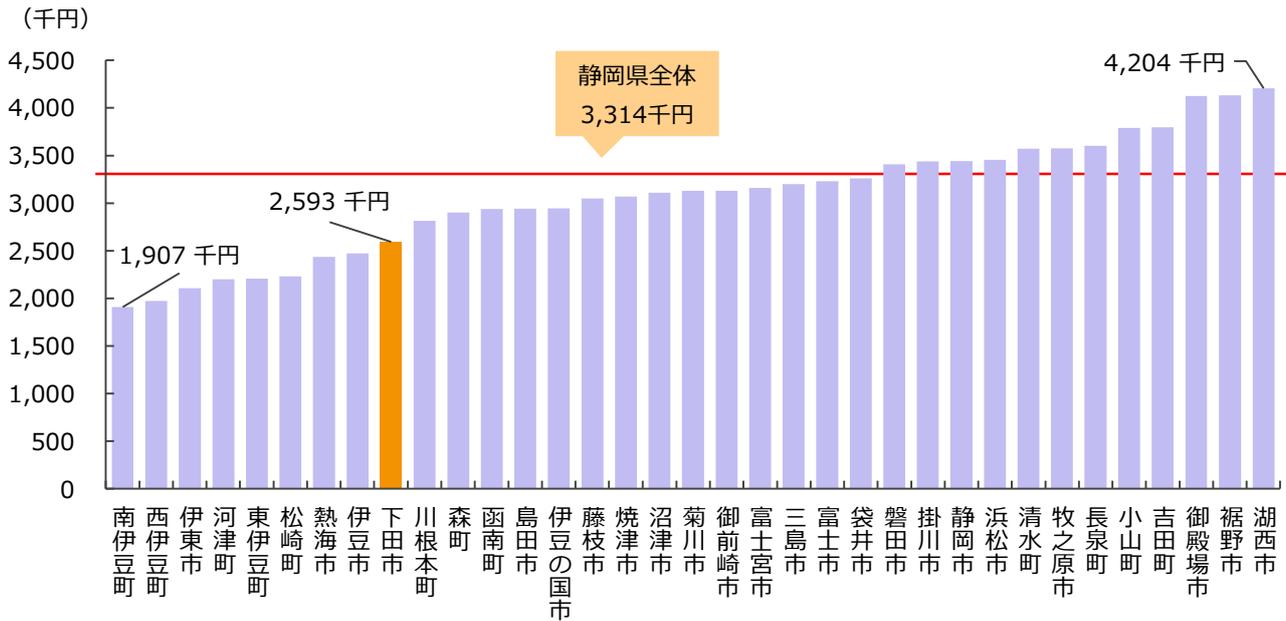
※0.0%非表示

資料：育つ下田の子（令和6年度）

※肥満度：[実測体重（kg）-標準体重（kg）] / 標準体重（kg）×100（%）
標準体重は村田式

令和6年度における児童・生徒の肥満度の割合をみると、小学校高学年において「軽度肥満（+20%～+30%未満）」が7.3%と小学校低学年・中学生よりも多くなっています。

【一人当たり市町民所得】



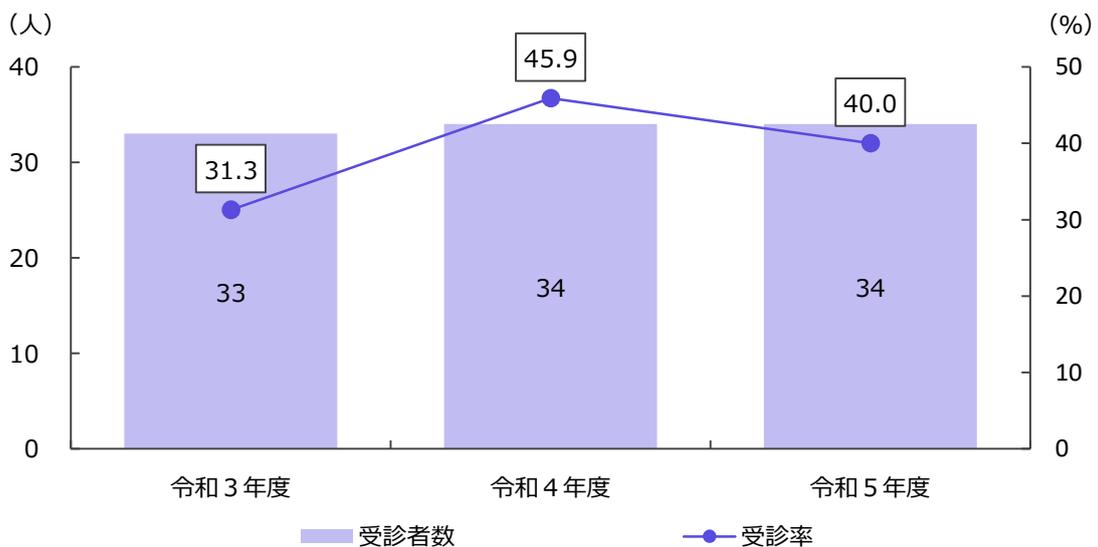
資料：しずおかけんの地域経済計算（令和3年度）

令和3年度における一人当たり市町民所得を静岡県内で比較すると、下田市は一人当たり2,593千円となっており、静岡県内で27位となっています。

（4）口腔機能の育成・維持・向上について

①妊娠期・乳幼児期

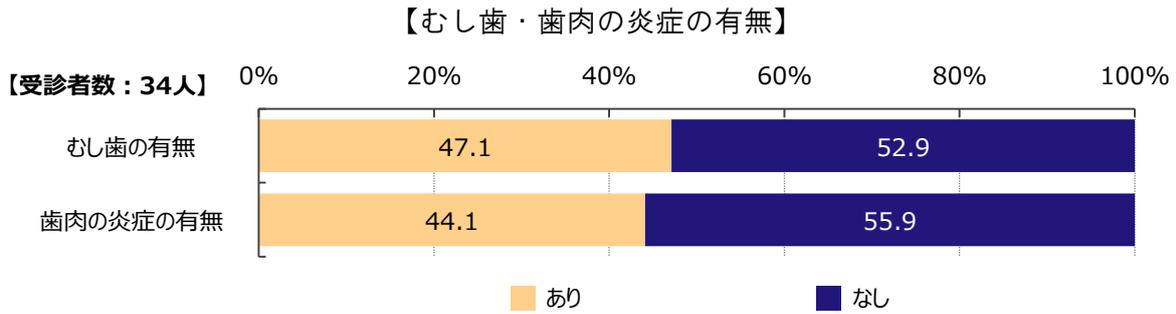
【妊婦歯科健診受診者数と受診率の推移】



資料：妊婦歯科健康診査

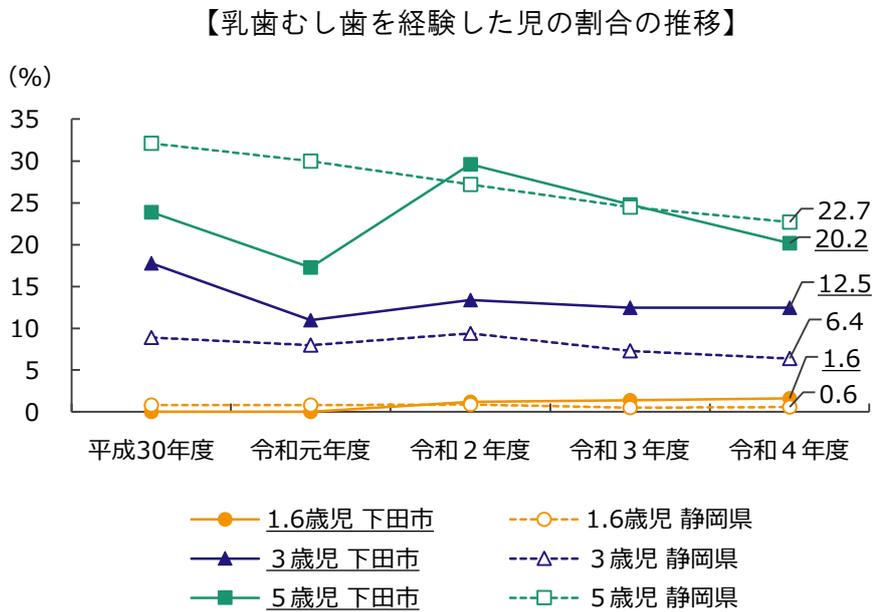
妊婦歯科健診受診者数の推移をみると、ほぼ横ばいとなっており、令和5年度は34人となっています。

受診率の推移をみると、令和4年度にかけて45.9%まで増加しましたが、令和5年度は40.0%となっています。



資料：妊婦歯科健康診査（令和5年度）

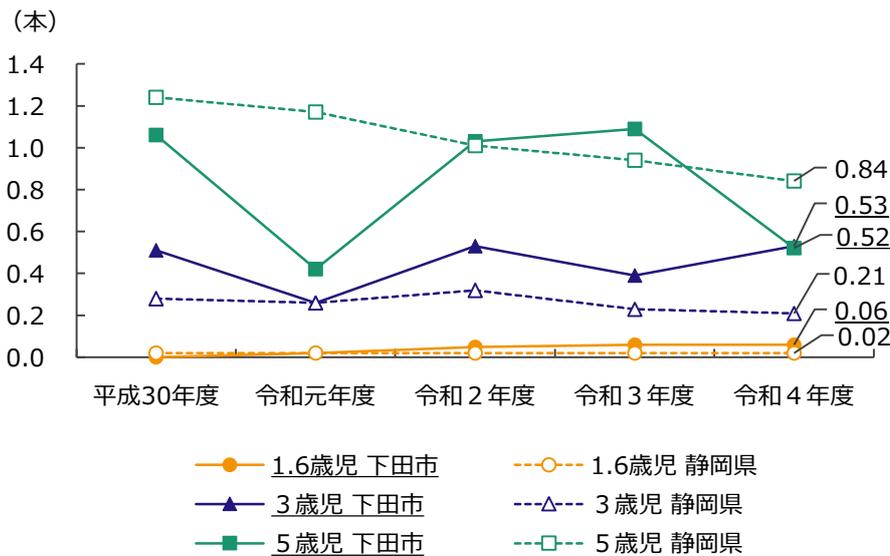
令和5年度における妊婦のむし歯・歯肉の炎症の有無をみると、むし歯がある人が47.1%、歯肉の炎症がある人が44.1%と、どちらも4割を超えています。



資料：静岡県「1歳6か月児3歳児歯科健康診査・5歳児歯科調査」

乳歯むし歯を経験した児の割合の推移をみると、平成30年度以降、1.6歳児は増加傾向で推移しており、令和4年度においては1.6%となっています。3歳児は平成30年度から令和元年度にかけて減少して以降はおおむね横ばいで推移しており、令和4年度においては12.5%となっています。5歳児は増減を繰り返しながら推移しており、令和4年度においては20.2%となっています。令和4年度の割合を静岡県と比較すると、特に3歳児が静岡県を大きく上回っています。

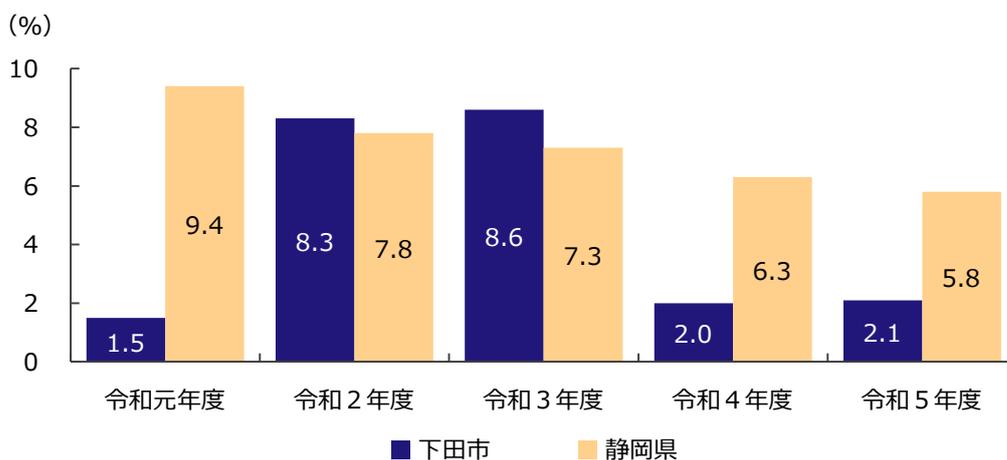
【一人当たりの平均むし歯数の推移】



資料：静岡県「1歳6か月児3歳児歯科健康診査・5歳児歯科調査」

一人当たりの平均むし歯数の推移をみると、平成30年度以降、1.6歳児は増加傾向で推移しており、令和4年度においては0.06本となっています。3歳児は増減を繰り返しながらも増加傾向で推移しており、令和4年度においては0.53本となっています。5歳児は増減を繰り返しながら推移しており、令和4年度においては3歳児をわずかに下回る0.52本となっています。令和4年度の割合を静岡県と比較すると、5歳児が静岡県を大きく下回り、3歳児が上回っています。

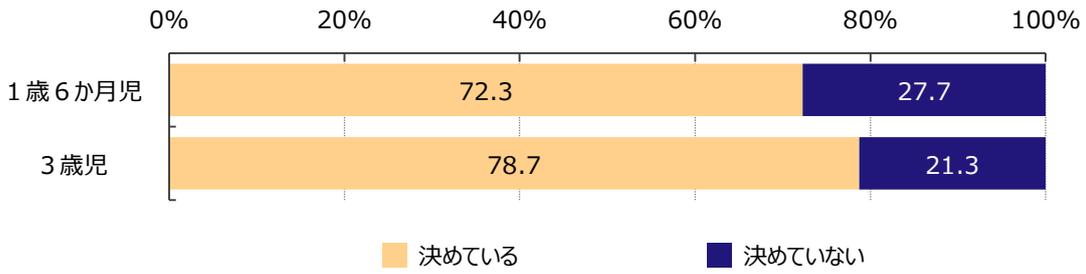
【乳歯むし歯多発児割合の推移（5本以上） 5歳児】



資料：静岡県「5歳児歯科調査」

5歳児の乳歯むし歯多発児割合の推移（5本以上）をみると、令和2年度・3年度は大きく増加し、どちらも8%を超える割合でしたが、それ以外の年度では2%前後となっています。静岡県と比較すると、令和2年度・3年度は静岡県を上回っていましたが、令和4年度・5年度は大きく下回っています。

【おやつ時間を決めている児の割合】



資料：1歳6か月健康診査・3歳児健康診査（令和5年度）

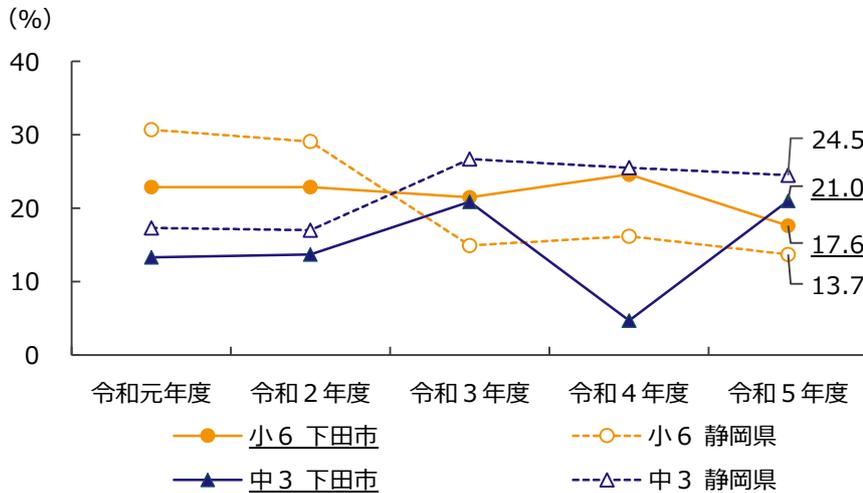
令和5年度におけるおやつ時間を決めている児の割合をみると、1歳6か月児・3歳児ともに、7割を超えて「決めている」と回答しています。

【フッ化物洗口実施状況 4・5歳児】

フッ化物洗口は、令和元年度以降毎年すべての施設で、4・5歳児を対象に週5日法で実施しています。

②学齢期

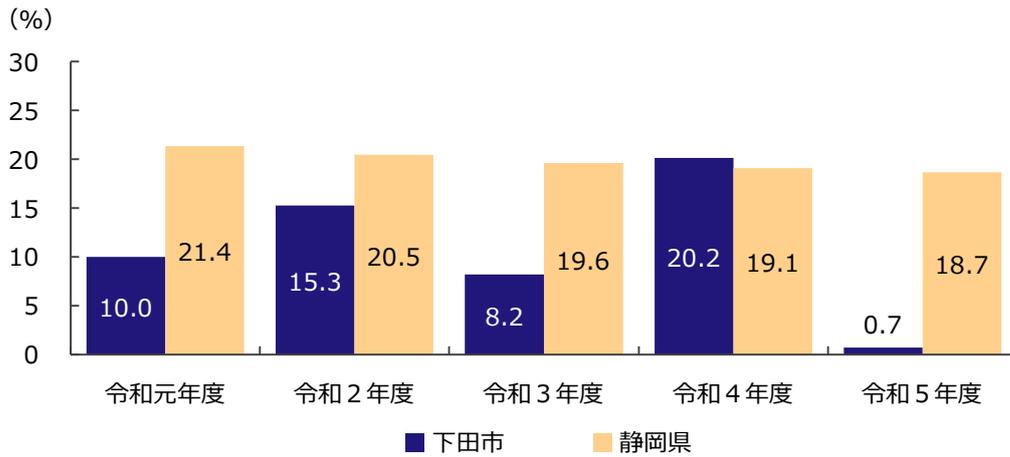
【むし歯経験者率の推移 小学6年生・中学3年生】



資料：学校歯科保健調査結果

小学6年生・中学3年生のむし歯経験者率の推移をみると、令和元年度以降、小学6年生は令和元年度から令和4年度にかけておおむね横ばいで推移していましたが、令和5年度においては大きく減少し、17.6%となっています。中学3年生は増減を繰り返しながらも増加傾向で推移しており、令和5年度においては21.0%となっています。静岡県と比較すると、小学6年生において令和元年度から令和2年度にかけて下回っていましたが、令和3年度以降は上回って推移しています。中学3年生においては令和元年度以降下回って推移しています。

【歯肉に炎症のある者（G+G0）の割合の推移 中学3年生】

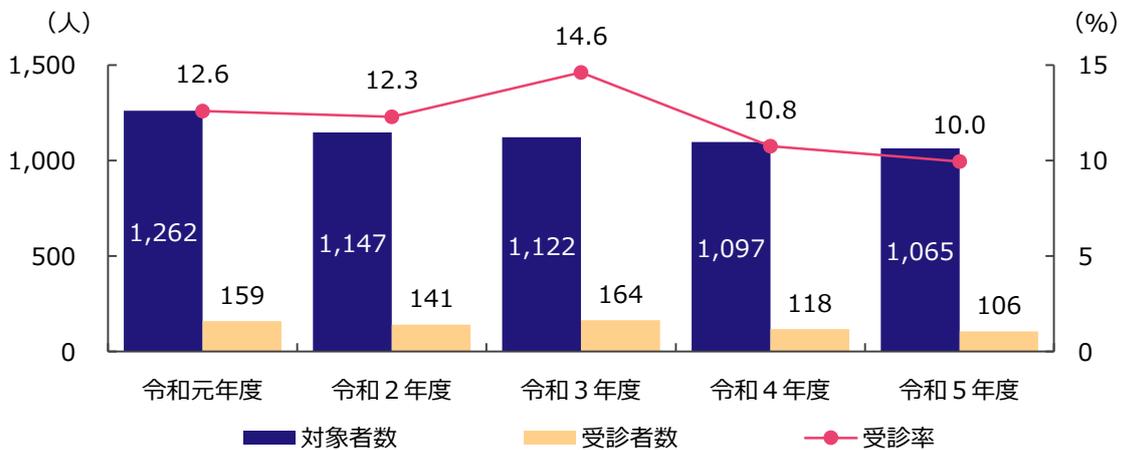


資料：学校歯科保健調査結果

中学3年生の歯肉に炎症のある者（G+G0）の割合の推移をみると、令和元年度以降は増減を繰り返しながら推移しており、令和5年度においてはここ5年間の中で最も少ない0.7%となっています。静岡県と比較すると、令和4年度は静岡県を上回りましたが、それ以外の年度では静岡県を下回っています。

③成人期・高齢期

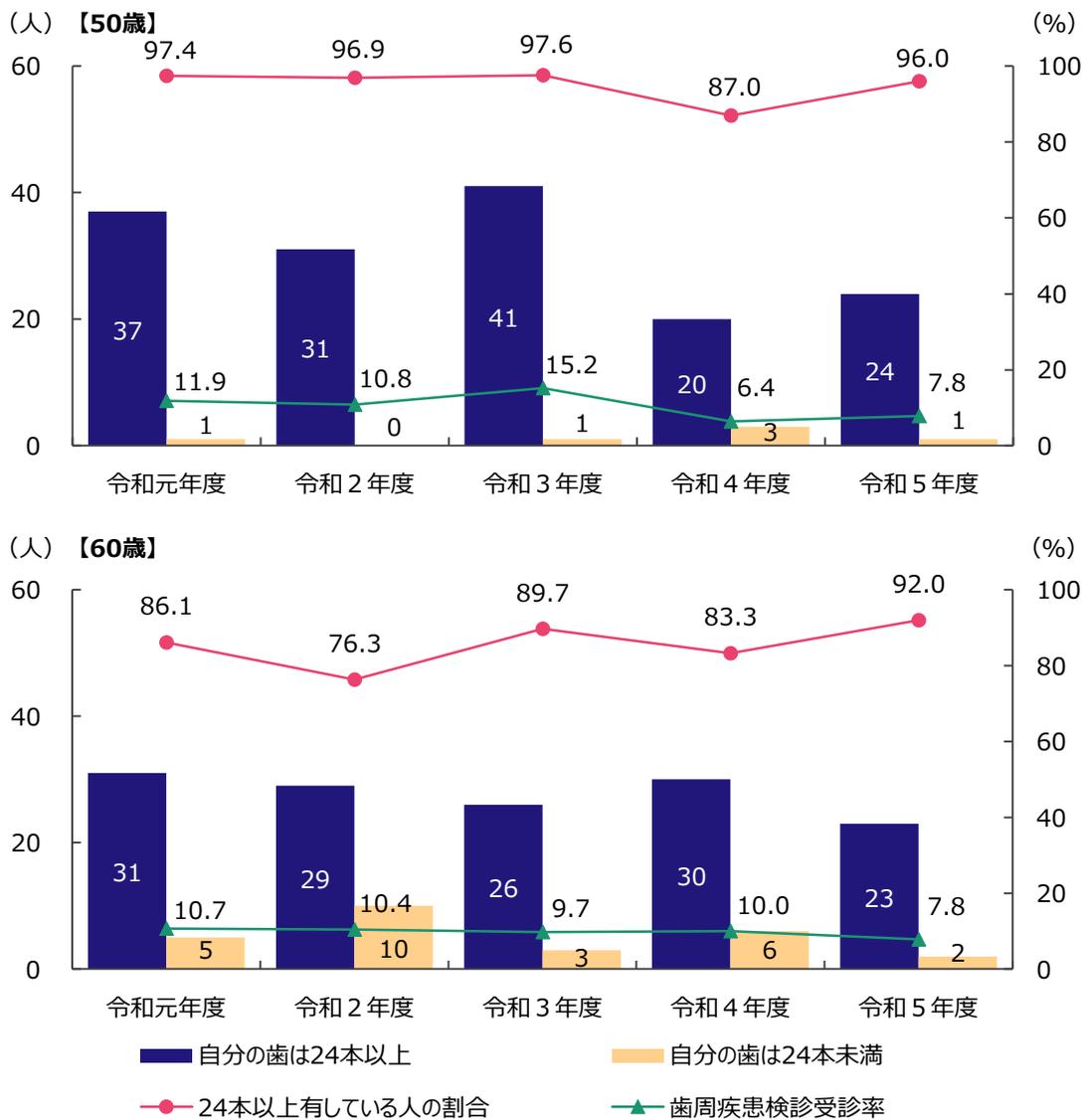
【歯周疾患検診受診率の推移】



資料：歯周疾患検診結果

歯周疾患検診受診率の推移をみると、令和3年度に14.6%まで増加しましたが、その後は減少に転じ、令和5年度は10.0%となっています。

【24本以上自分の歯を有する者の人数と割合、歯周疾患検診受診率の推移】



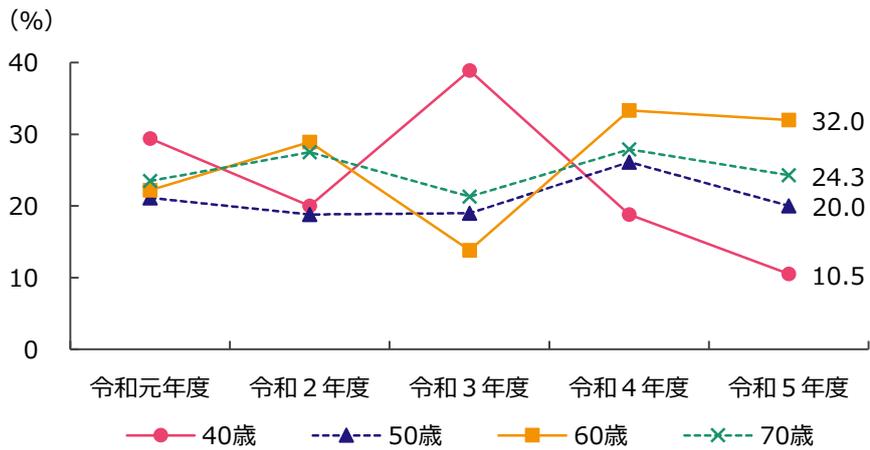
資料：歯周疾患検診結果

24本以上自分の歯を有する者の人数の推移をみると、50歳は令和3年度に41人まで増加したのち半減し、令和5年度は24人となっています。60歳は令和元年度以降30人前後で推移していましたが、令和5年度は23人に減少しています。

24本以上自分の歯を有する者の割合の推移をみると、令和元年度以降、50歳はおおむね横ばいで推移しており、令和5年度においては96.0%となっています。60歳は増減を繰り返しながらも増加傾向で推移しており、令和5年度においては92.0%と、令和元年度より5.9ポイント多くなっています。

50歳・60歳の方の歯周疾患検診受診率をみると、50歳は令和3年度に15.2%まで増加しましたが、令和4年度には6.4%まで減少し、令和5年度は7.8%となっています。60歳は令和4年度まで10%前後で推移していましたが、令和5年度には7.8%まで減少しています。

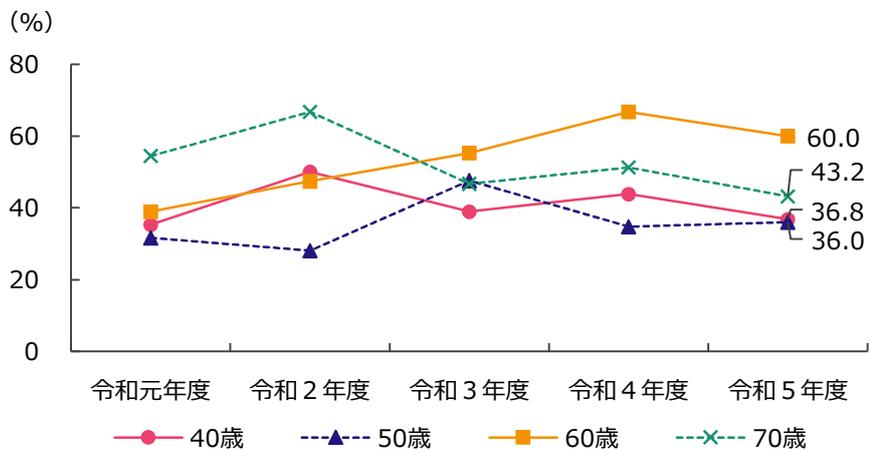
【未処置歯のある者の割合の推移】



資料：歯周疾患検診結果

未処置歯のある者の割合の推移をみると、令和元年度以降、特に60歳が増減を繰り返しながら増加傾向で推移しており、令和5年度においては32.0%と、40歳～70歳の中で最も多くなっています。一方、40歳は増減を繰り返しながら減少傾向で推移しており、令和5年度においては10.5%と最も少なくなっています。

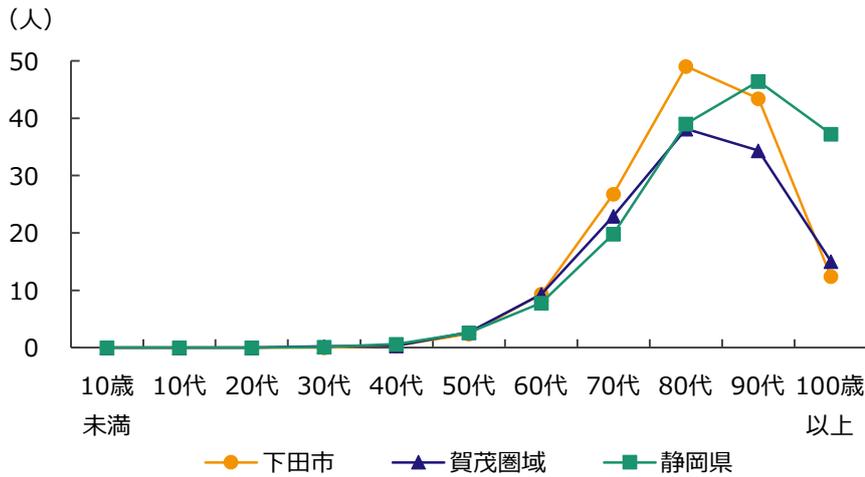
【進行した歯周炎を有する者の割合の推移】



資料：歯周疾患検診結果

進行した歯周炎を有する者の割合の推移をみると、令和元年度以降、特に60歳がおおむね増加傾向で推移しており、令和5年度においては60.0%と、40歳～70歳の中で最も多くなっています。

【被保険者千人当たり総義歯作成者数（令和元年度～令和5年度）】



資料：国民健康保険統計（KDB）（令和元年度～令和5年度）

年代ごとの被保険者千人当たり総義歯作成者数をみると、下田市（後期高齢者医療含む）は60代から80代にかけての総義歯作成者数が多く、県全体は90代に総義歯作成者数のピークが存在するのに対して、下田市及び賀茂圏域はより手前の80代にピークが存在しています。下田市の国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療被保険者は静岡県全体と比較して、より早期において総義歯を作成している可能性があります。

【8020推進員数の推移】

(人)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
推進員数	9	10	11	11	11	11

資料：8020推進員名簿

8020推進員数の推移をみると、令和元年度から令和3年度にかけて増加傾向で推移し、以降は11人で推移しています。

④障害児者・要介護高齢者

【訪問口腔衛生指導利用状況】

(人・回)

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
利用者数	0	2	1	0	0
訪問回数	0	2	1	0	0

資料：訪問口腔衛生指導実績

訪問口腔衛生指導利用状況をみると、利用者数・訪問回数は、令和2年は2人・2回、令和3年は1人・1回でしたが、それ以外の年の利用はありませんでした。

2. 前計画の評価

「第3期下田市健康増進計画」、「第3次下田市食育推進計画」、「第2次下田市歯科口腔保健計画」で掲載した各分野の目標値に対する達成状況を評価したところ、以下の結果となりました。

評価区分	評価基準
◎（達成）	実績値が目標値を達成
○（改善傾向）	実績値が基準値より改善
△（横ばい、悪化）	実績値が基準値に比べ横ばい、または悪化
－（評価不能）	基準の変更等により評価が困難、または不能

（1）第3期下田市健康増進計画

「第3期下田市健康増進計画」における指標の達成状況において、◎（達成）と○（改善傾向）を足した割合は51.7%となっています。また、横ばい、悪化した割合は41.4%となっており、達成、改善傾向の割合と比べると、達成、改善傾向の割合のほうが10.3ポイント多くなっています。

達成状況	割合	達成状況	割合
◎（達成）	20.7%	○（改善傾向）	31.0%
△（横ばい、悪化）	41.4%	－（評価不能）	6.9%

①身体活動・運動

- 運動習慣者の割合は、目標値の達成には至っていませんが、男女ともに増加しています。
- 意識的に身体を動かすよう心がけている人の割合は、男性において目標値の達成には至っていませんが、増加しています。一方、女性においては減少しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
1. 運動習慣のある人を増やす					
運動習慣者の割合	健康づくりに関するアンケート調査	男性：40.1% 女性：34.4%	男性：55.0% 女性：50.0%	男性：41.5% 女性：39.8%	○
2. 意識的に身体を動かすよう心がけている人を増やす					
意識的に身体を動かすよう心がけている人の割合	健康づくりに関するアンケート調査	男性：62.6% 女性：69.3%	男性：75.0% 女性：75.0%	男性：65.6% 女性：66.5%	△

②休養・こころの健康づくり

- ・ 自分なりのストレス解消法を持っている人の割合は、目標値の達成には至っていませんが、増加しています。
- ・ 睡眠で休養を十分にとれる人の割合は、減少しています。
- ・ 自殺者の数は大幅に減少しており、目標値を達成しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
1. 自分なりのストレス解消法を持つ人を増やす					
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	健康づくりに関するアンケート調査	83.3%	90.0%	84.0%	○
2. 睡眠による休養を十分にとるようにする					
睡眠で休養を十分にとれる人の割合	健康づくりに関するアンケート調査	68.3%	75.0%	65.1%	△
3. 自殺者が減る					
自殺者の数(人口10万対)	静岡県人口動態統計	31.6	22.1	14.6 【令和5年度】	◎

③たばこ

- ・ 達成状況が◎(達成)、○(改善傾向)となる指標はありませんでした。
- ・ たばこを習慣的に吸っている人の割合は、男性において増加しています。一方、女性においては目標値の達成には至っていませんが、減少しています。
- ・ たばこを習慣的に吸っている父母の割合は、父親において大幅に減少しており、目標値を達成しています。一方、母親においては増加しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
1. たばこを習慣的に吸っている人の割合を減らす					
たばこを習慣的に吸っている人の割合	特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書	男性：31.4% 女性：10.9% 【平成29年度】	男性：15.0% 女性：5.0%	男性：32.6% 女性：10.6% 【令和3年度】	△
たばこを習慣的に吸っている父母の割合	4か月児健康診査問診票 (「健やか親子21」指標より)	父親：44.0% 母親：5.5%	父親：35.0% 母親：3.0%	父親：22.2% 母親：12.5% 【令和5年度】	△

④アルコール

- ・ 休肝日を設けている人の割合は、目標値の達成には至っていませんが、増加しています。
- ・ 適量飲酒の知識を持つ人の割合は、減少しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
1. 休肝日を設ける人を増やす					
休肝日を設けている人の割合	健康づくりに関するアンケート調査	47.3%	55.0%	53.8%	○
2. 適量飲酒の知識を持つ人を増やす					
適量飲酒の知識を持つ人の割合	健康づくりに関するアンケート調査	32.6%	40.0%	26.5%	△

⑤歯の健康

- ・ 「1. むし歯を経験する人が減る」、「2. 生涯にわたり自分の歯を有する人が増加する」は、目標値を達成しています。
- ・ 「3. 生涯にわたり口腔機能を維持する人が増加する」は、目標値の達成には至っていませんが、改善傾向にあります。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
1. むし歯を経験する人が減る					
5歳児のむし歯経験児割合	5歳児歯科調査	32.2%※	28.0%	19.1% 【令和5年度】	◎
中学3年生の永久歯むし歯多発児（5本以上）割合	学校歯科保健調査	6.4%	4.0%	3.6% 【令和5年度】	◎
2. 生涯にわたり自分の歯を有する人が増加する					
60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合	歯周疾患検診結果	76.1%	80.0%	92.0% 【令和5年度】	◎
3. 生涯にわたり口腔機能を維持する人が増加する					
70代、80代で咀嚼良好者の割合	後期高齢者健診質問票	70.0%	75.0%	71.3% 【令和5年度】	○
20代～60代で定期的に歯科検診を受けている者の割合	健康づくりに関するアンケート調査	36.3%	60.0%	40.2%	○

※平成28年度から平成30年度における平均

⑥栄養・食生活

- 達成状況が◎（達成）、○（改善傾向）となる指標はありませんでした。
- 朝食を食べている児童、生徒の割合は、小学校低学年において目標値の達成には至っていませんが、増加しています。一方、小学校高学年、中学生においては減少しています。
- BMI 21.5未満の高齢者（65歳以上）の割合は、男性において減少しており、目標値を達成しています。一方、女性においては増加しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
1. 生活習慣病の発症予防を意識した食事を実践する					
朝食を食べている児童、生徒の割合の増加	「育つ下田の子」	小（低学年）： 97.3% 小（高学年）： 98.1% 中：95.2% 【令和元年度】	100%に近づける	小（低学年）： 98.6% 小（高学年）： 96.0% 中：91.0%	△
食塩（塩分）を控えている者の割合の増加（20歳以上）	健康づくりに関するアンケート調査	—	—	19.2%	—
BMI 21.5未満の高齢者の割合の増加の抑制（65歳以上）	特定健康診査結果・後期高齢者健診結果	男性：27.2% 女性：39.8% 【令和元年度】	男性：25.0% 女性：37.0%	男性：24.5% 女性：44.9% 【令和5年度】	△
2. 栄養バランスを考えた食事を実践する					
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（20歳以上）	健康づくりに関するアンケート調査	—	80%以上 (静岡県食育推進計画)	44.7%	—

⑦いきがい・地域づくり

- 居場所・サロン等の整備数は、目標値の達成には至っていませんが、大幅に増加しています。
- 居場所・サロン等での健康講座の開催数、健康づくり、介護予防の出前講座の実施数は、増加しており、目標値を達成しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
1. 年齢を問わない集まりの場所の整備を進める					
居場所・サロン等の整備数（老人クラブ以外の住民主体の居場所の数）	下田市まち・ひと・しごと創生総合戦略	9か所 【令和元年度】	21か所（累計）	20か所	○
2. 市民向けにいきがいつくり健康講座の実施					
居場所・サロン等での健康講座の開催	地域包括支援センター活動報告	28回（計画） 【令和元年度】	56回以上／年	69回／年 【令和5年度】	◎
3. 市民向けにいきがいつくり健康増進啓発					
健康づくり、介護予防の出前講座の実施	地域包括支援センター活動報告	6回 【令和元年度】	8回以上／年	12回／年 【令和5年度】	◎

⑧生活習慣病対策（循環器病・糖尿病）

- ・ 特定健診受診率、特定保健指導実施率は、目標値の達成には至っていませんが、増加しています。
- ・ 「3. 生活習慣病を減らす」は、達成状況が◎（達成）、○（改善傾向）となる指標はありませんでした。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成状況
1. 特定健診受診率の強化期間を設ける					
特定健診受診率	特定健康診査・特定保健指導実施実績	31.1%	50.0%	31.9% 【令和4年度】	○
2. 特定健診会場での特定保健指導を実施する					
特定保健指導実施率	特定健康診査・特定保健指導実施実績	21.6%	50.0%	33.7% 【令和4年度】	○
3. 生活習慣病を減らす					
高血圧有病者の割合（国民健康保険加入者40～74歳）	特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書	男性：47.6% 女性：36.4% 【平成29年度】	男性：39.0% 女性：32.5%	男性：52.4% 女性：36.6% 【令和3年度】	△
脂質異常症有病者の割合（国民健康保険加入者40～74歳）	特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書	男性：58.6% 女性：55.4% 【平成29年度】	男性：54.0% 女性：50.0%	男性：60.5% 女性：54.6% 【令和3年度】	△
糖尿病有病者の割合（国民健康保険加入者40～74歳）	特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書	男性：11.7% 女性：5.6% 【平成29年度】	男性：10.0% 女性：5.0%	男性：14.8% 女性：5.8% 【令和3年度】	△
メタボリックシンドローム該当者及び予備群率（国民健康保険加入者40～74歳）	しずおか茶っとシステム	男性：47.0% 女性：14.3%	男性：35.0% 女性：10.0%	男性：50.9% 女性：17.5% 【令和5年度】	△

⑨がん対策

- がん検診受診率は、子宮頸がんにおいて目標値の達成には至っていませんが、増加しています。一方、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がんにおいては減少しています。
- がん検診精密検査受診率は、子宮頸がんにおいて100.0%、肺がん、乳がんにおいては目標値の達成には至っていませんが、増加しています。一方、胃がん、大腸がんにおいては減少しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
1. 検診の目的を理解し、受診する人を増やす					
がん検診受診率	がん検診実施実績	胃がん：6.5% 大腸がん：16.3% 肺がん：15.4% 子宮頸がん：11.6% 乳がん：15.9%	胃がん：50.0% 大腸がん：50.0% 肺がん：50.0% 子宮頸がん：50.0% 乳がん：50.0%	胃がん：5.4% 大腸がん：15.0% 肺がん：13.8% 子宮頸がん：14.3% 乳がん：15.8% 【令和5年度】	△
2. 検診の結果について正しく理解し、適切な保健行動が実行できる人を増やす					
がん検診精密検査受診率	がん検診精密検査 実施実績	胃がん：86.7% 大腸がん：79.3% 肺がん：82.6% 子宮頸がん：100.0% 乳がん：90.6%	胃がん：100.0% 大腸がん：100.0% 肺がん：100.0% 子宮頸がん：100.0% 乳がん：100.0%	胃がん：76.9% 大腸がん：78.6% 肺がん：81.5% 子宮頸がん：100.0% 乳がん：92.0% 【令和4年度】	○

(2) 第3次下田市食育推進計画

「第3次下田市食育推進計画」における指標の達成状況において、◎（達成）と○（改善傾向）を足した割合は33.3%となっています。また、横ばい、悪化した割合は4割となっており、達成、改善傾向の割合と比べると、横ばい、悪化の割合のほうが6.7ポイント多くなっています。

達成状況	割合	達成状況	割合
◎（達成）	26.7%	○（改善傾向）	6.7%
△（横ばい、悪化）	40.0%	－（評価不能）	26.7%

①食を選ぶ力を育む

- 肥満傾向の児童・生徒の割合、肥満者の割合は、いずれも増加しています。
- BMI 21.5未満の高齢者（65歳以上）の割合は、男性において減少しており、目標値を達成しています。一方、女性においては増加しています。
- 食品（食材、お弁当等）を買うときに栄養成分表示を参考にしている者の割合は、基準値より20ポイント近く増加し、目標値を達成しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
1. 生活習慣病の発症予防を意識した食事を実践する					
肥満傾向の児童・生徒の割合の減少	「育つ下田の子」	小（低学年）： 6.6% 小（高学年）： 10.0% 中：7.8% 【令和元年度】	小（低学年）： 4.0% 小（高学年）： 5.0% 中：5.0%	小（低学年）： 10.6% 小（高学年）： 13.4% 中：8.5%	△
肥満者（BMI 25以上）の割合の減少（40～60歳代）	特定健康診査結果	男性：33.1% 女性：18.0%	男性：30.0% 女性：15.0%	男性：36.0% 女性：21.1% 【令和5年度】	△
BMI 21.5未満の高齢者の割合の増加の抑制（65歳以上）	特定健康診査結果・後期高齢者健診結果	男性：27.2% 女性：39.8% 【令和元年度】	男性：25.0% 女性：37.0%	男性：24.5% 女性：44.9% 【令和5年度】	△
朝食を食べている児童、生徒の割合の増加	「育つ下田の子」	小（低学年）： 97.3% 小（高学年）： 98.1% 中：95.2% 【令和元年度】	100%に近づける	小（低学年）： 98.6% 小（高学年）： 96.0% 中：91.0%	△
朝食を毎日食べる者の割合の増加（20～30歳代男性）	健康づくりに関するアンケート調査	48.3%	55.0%	53.3%	○
ゆっくりよく噛んで味わって食べる者の割合の増加（20歳以上）	健康づくりに関するアンケート調査	－	80%以上	48.6%	－
食塩（塩分）を控えている者の割合の増加（20歳以上）	健康づくりに関するアンケート調査	－	－	19.2%	－

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
2. 栄養バランスを考えた食事を実践する					
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(20歳以上)	健康づくりに関するアンケート調査	—	80%以上 (静岡県食育推進計画)	44.7%	—
野菜・海藻・きのこ類を使った副菜を毎食1皿以上食べる者の割合の増加(20歳以上)	健康づくりに関するアンケート調査	—	—	34.2%	—
食品(食材、お弁当等)を買うときに栄養成分表示を参考にしている者の割合の増加(20歳以上)	健康づくりに関するアンケート調査	22.5%	35.0%	41.9%	◎

②食を知る機会を設ける

- 学校給食における静岡県内の地場産品を使用する割合は、増加しており、目標値を達成しています。
- 賀茂地域の地場産品を使用している者の割合は、減少しています。
- 食育に関心がある者の割合は、40歳代、70歳代において目標値の達成には至っていませんが、増加しています。一方、20歳代、30歳代、50歳代、60歳代、80歳代においては減少しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
農林漁業体験(見学)をする保育所(園)・小学校・中学校の割合の増加	食育連絡会	園: 80.0% (4/5園) 小: 100.0% (7/7校) 中: 75.0% (3/4校)	100%に近づける	園: 100.0% (4/4園) 小: 100.0% (7/7校) 中: 100.0% (1/1校)	◎
学校給食における静岡県内の地場産品を使用する割合の増加(食材料ベース)	学校給食栄養報告	45.9% 【令和元年度】	45.0%以上を維持	55.8% 【令和5年度】	◎
賀茂地域の地場産品を使用している者の割合の増加(20歳以上)	健康づくりに関するアンケート調査	77.2%	85.0%	75.0%	△
食育に関心のある者の割合の増加(20歳以上)	健康づくりに関するアンケート調査	20歳代: 79.1% 30歳代: 75.0% 40歳代: 69.6% 50歳代: 74.1% 60歳代: 77.0% 70歳代: 70.1% 80歳代: 68.6%	20歳代: 90.0% 30歳代: 85.0% 40歳代: 80.0% 50歳代: 85.0% 60歳代: 90.0% 70歳代: 80.0% 80歳代: 80.0%	20歳代: 75.8% 30歳代: 70.6% 40歳代: 72.3% 50歳代: 66.1% 60歳代: 72.1% 70歳代: 75.7% 80歳代: 60.7%	△
食育ボランティアなど食育を推進する団体の増加	市民保健課	18団体 【令和元年度】	20団体	22団体	◎

(3) 第2次下田市歯科口腔保健計画

「第2次下田市歯科口腔保健計画」における指標の達成状況において、◎（達成）と○（改善傾向）を足した割合は78.6%となっています。また、横ばい、悪化した割合は21.4%となっており、達成、改善傾向の割合と比べると、達成、改善傾向の割合のほうが57.2ポイント多くなっています。また、◎（達成）の割合は約5割となっています。

達成状況	割合	達成状況	割合
◎（達成）	46.4%	○（改善傾向）	32.1%
△（横ばい、悪化）	21.4%	－（評価不能）	0.0%

①乳幼児期

- おやつ時間を決めている者の割合（3歳児）は、目標値の達成には至っていませんが、増加しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成状況
妊婦歯科健診受診率の増加	妊婦歯科健診実施実績	30.3%	40.0%	40.0% 【令和5年度】	◎
乳歯むし歯を経験した児の割合の減少	3歳児健康診査・5歳児歯科調査実施実績	3歳児：17.8% 5歳児：32.2%*	3歳児：10.0% 5歳児：28.0%	3歳児：9.4% 5歳児：19.1% 【令和5年度】	◎
乳歯むし歯多発児（5本以上）割合の減少（5歳児）	5歳児歯科調査実施実績	10.3%*	7.0%	2.1% 【令和5年度】	◎
おやつ時間を決めている者の割合の増加（3歳児）	3歳児健康診査実施実績	75.5%	85.0%	78.7% 【令和5年度】	○

※平成28年度から平成30年度における平均

②学齢期

- 学齢期で永久歯むし歯、歯肉に炎症のある者の割合、中学3年生で永久歯むし歯多発児割合は、いずれも減少しており、目標値を達成しています。
- 小学6年生で永久歯むし歯多発児（5本以上）割合は、増加しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成状況
小学6年生で永久歯むし歯のある者の割合の減少	学校歯科保健調査	20.6%	18.0%	17.6% 【令和5年度】	◎
小学6年生で永久歯むし歯多発児（5本以上）割合の減少	学校歯科保健調査	1.7%*	1.0%	2.3% 【令和5年度】	△
中学3年生で永久歯むし歯のある者の割合の減少	学校歯科保健調査	27.0%	25.0%	21.0% 【令和5年度】	◎
中学3年生で永久歯むし歯多発児（5本以上）割合の減少	学校歯科保健調査	6.4%	4.0%	3.6% 【令和5年度】	◎
中学3年生で歯肉に炎症（G+GO）のある者の割合の減少	学校歯科保健調査	25.1%*	15.0%	0.7% 【令和5年度】	◎

※平成28年度から平成30年度における平均

③成人期

- 50歳でオーラルフレイルという言葉を知っている者の割合は、増加しており、目標値を達成しています。
- 60歳で未処置歯を有する者の割合、進行した歯周炎を有する者の割合は、いずれも増加しています。また、咀嚼良好者の割合は、減少しています。一方、24本以上の自分の歯を有する者の割合は、増加しており、目標値を達成しています。
- 20代～60代で定期的に歯科検診を受けている者の割合は、目標値の達成には至っていませんが、増加しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
40歳で未処置歯を有する者の割合の減少	歯周疾患検診結果	16.7%	15.0%	10.5% 【令和5年度】	◎
40歳で進行した歯周炎を有する者の割合の減少	歯周疾患検診結果	50.0%	25.0%	36.8% 【令和5年度】	○
50歳で未処置歯を有する者の割合の減少	歯周疾患検診結果	35.3%	15.0%	20.0% 【令和5年度】	○
50歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	歯周疾患検診結果	82.4%	90.0%	96.0% 【令和5年度】	◎
50歳でオーラルフレイルという言葉を知っている者の割合の増加	歯周疾患検診質問票	1.8%	30.0%	32.0% 【令和5年度】	◎
50歳代で歯間清掃器具を使用する者の割合の増加	健康づくりに関するアンケート調査	56.9%	60.0%	57.1%	○
60歳で未処置歯を有する者の割合の減少	歯周疾患検診結果	17.4%	15.0%	32.0% 【令和5年度】	△
60歳で進行した歯周炎を有する者の割合の減少	歯周疾患検診結果	37.0%	35.0%	60.0% 【令和5年度】	△
60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	歯周疾患検診結果	76.1%	80.0%	92.0% 【令和5年度】	◎
60歳代で咀嚼良好者の割合の増加	特定健康診査質問票	73.6%	80.0%	72.3% 【令和5年度】	△
20代～60代で定期的に歯科検診を受けている者の割合の増加	健康づくりに関するアンケート調査	36.3%	60.0%	40.2%	○
8020推進員の人数の増加	市民保健課	10人	12人以上	11人	○

④高齢期

- 70歳で未処置歯を有する者の割合は、増加しています。
- 70歳以上で定期的に歯科検診を受けている者の割合、咀嚼良好者の割合は、どちらも目標値の達成には至っていませんが、増加しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
70歳で未処置歯を有する者の割合の減少	歯周疾患検診結果	23.8%	15.0%	24.3% 【令和5年度】	△
70歳でオーラルフレイルという言葉を知っている者の割合の増加	歯周疾患検診質問票	4.9%	30.0%	56.8% 【令和5年度】	◎
70歳以上で定期的に歯科検診を受けている者の割合の増加	健康づくりに関するアンケート調査	34.5%	60.0%	41.0%	○
70歳以上で咀嚼良好者の割合の増加	後期高齢者健康診査質問票	70.0%	75.0%	71.3% 【令和5年度】	○
健口教室受講者数の増加	市民保健課	57人	毎年60人以上	245人 【令和5年度】	◎

⑤障害児者・要介護高齢者

- 訪問口腔衛生指導の利用者数（実）は、0人となっています。
- 市内で在宅歯科診療を行う歯科医院の数は、目標値の達成には至っていませんが、増加しています。

指標	出典	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	実績値 (令和6年度)	達成 状況
訪問口腔衛生指導の利用者数（実）の増加	市民保健課	0人	3人	0人 【令和5年度】	△
市内で在宅歯科診療を行う歯科医院の数の増加	医療情報ネット	0件	2件	1件	○

3. 健康づくりに関するアンケート調査結果からみる現状

(1) 調査概要

1. 調査の目的

市民の方の健康づくりに関する意向をうかがい、「第3期下田市健康増進計画」「第3次下田市食育推進計画」「第2次下田市歯科口腔保健計画」の評価及び本計画の策定のための基礎資料とするため、アンケート調査を実施しました。

2. 調査の内容

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 回答者自身のことについて | 2. 食生活について |
| 3. 運動について | 4. 休養・こころの健康について |
| 5. 喫煙について | 6. アルコールについて |
| 7. 歯について | 8. 健診などについて |

3. 調査の設計

対象者：下田市在住の20歳以上の市民

標本数：3,000人

調査方法：郵送配付一郵送回収

調査期間：令和6年7月17日～8月9日

4. 回収結果

対象者数	回収数	有効回収数※	有効回収率
3,000件	781件	780件	26.0%

※回収数のうち無効票を除いた数

5. 注意事項

- ✓ 回答率（％）は、その質問の回答者数を基数として算出し、小数第2位を四捨五入しています。したがって、グラフ中の比率の合計が100.0%にならない場合や、文中の比率の合計と一致しない場合があります。
- ✓ 複数回答可の設問は、すべての比率を合計すると100.0%を超える場合があります。
- ✓ グラフ中の「n (Number of caseの略)」は、その質問に回答すべき人数を表しています。
- ✓ 幸福度別のグラフは、5.0ポイント以上の差がある回答についてのみ掲載しています。また、性別・年代別・幸福度別のグラフは、5.0ポイント以上の差がある回答についてのみコメントを掲載しています。
- ✓ 性別の「その他」は件数が少ないため、グラフ及びコメントの掲載は割愛しています。

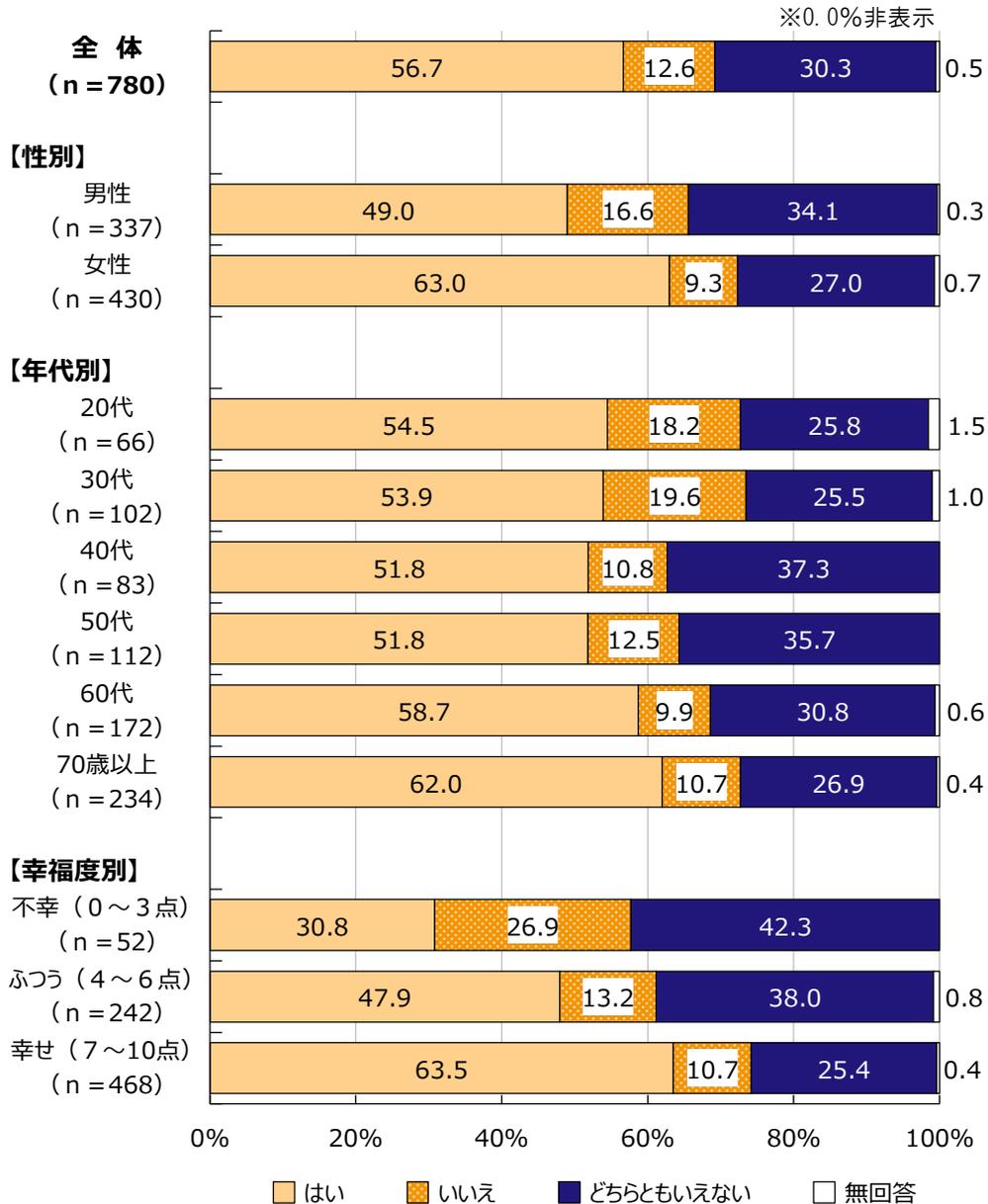
6. 回答者の属性

		合計	男性	女性	その他	無回答				
性別	回答者数 (人)	780	337	430	1					
	構成比 (%)	100.0	43.2	55.1	0.1					
		合計	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	無回答	
年代	回答者数 (人)	780	66	102	83	112	172	234	11	
	構成比 (%)	100.0	8.5	13.1	10.6	14.4	22.1	30.0	1.4	
		合計	下田地区	稻生沢地区	稲梓地区	朝日地区	浜崎地区	白浜地区	わからない	無回答
住まい	回答者数 (人)	780	329	139	75	98	72	50	3	14
	構成比 (%)	100.0	42.2	17.8	9.6	12.6	9.2	6.4	0.4	1.8

(2) 調査結果 (抜粋)

●食生活について

【栄養バランスに気をつけて食事をしているか】



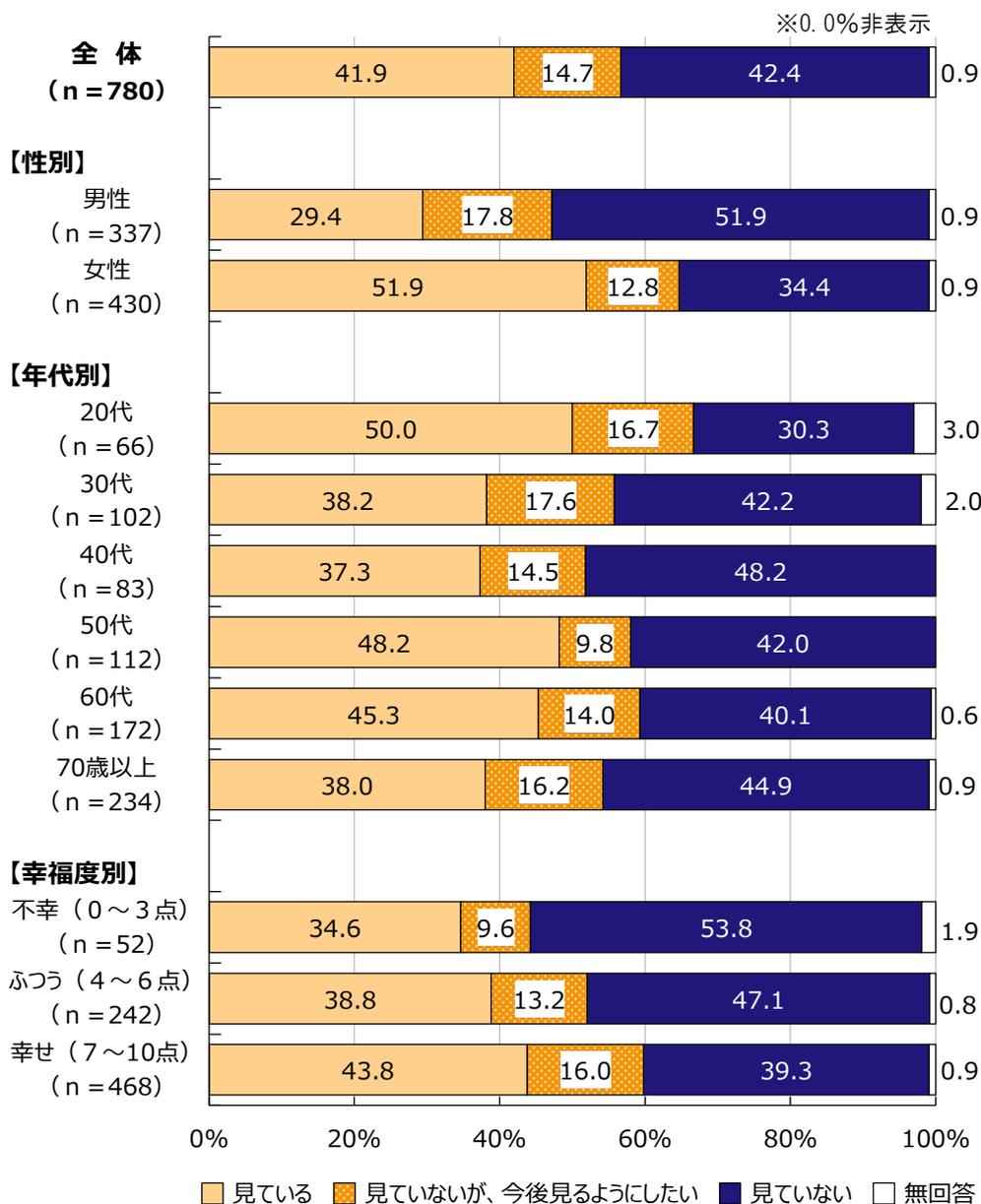
栄養バランスに気をつけて食事をしているかは、「はい」が56.7%、「いいえ」が12.6%、「どちらともいえない」が30.3%となっています。

性別で見ると、男性において「いいえ」「どちらともいえない」が女性より多くなっています。

年代別で見ると、大きな差異はみられません。

幸福度別で見ると、幸せ（7～10点）において、「どちらともいえない」が25.4%と他の幸福度より少なくなっています。また、「はい」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては63.5%と最も多くなっています。

【食品の「栄養成分表示※」を見るか】



※栄養成分表示：食品や料理に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの栄養成分量を、パッケージやメニュー表などに表示すること

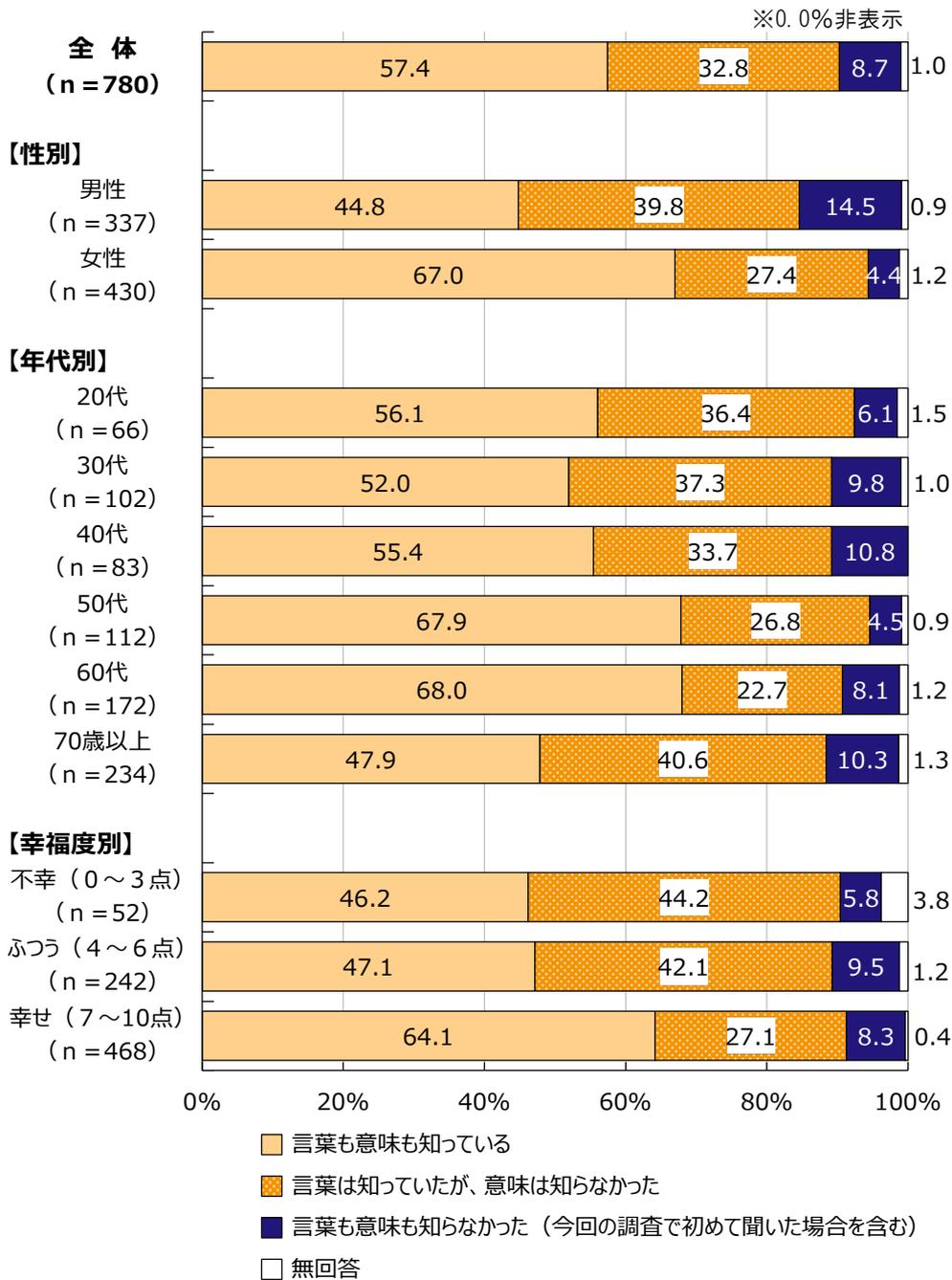
食品の「栄養成分表示」を見るかは、「見ている」が41.9%、「見ていないが、今後見るようにしたい」が14.7%、「見ていない」が42.4%となっています。

性別でみると、男性において「見ていないが、今後見るようにしたい」「見ていない」が女性より多くなっています。

年代別でみると、20代において「見ていない」が30.3%と他の年代より少なくなっています。

幸福度別でみると、「見ている」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては43.8%と最も多くなっています。

【「食育」という言葉や意味を知っていたか】



※食育：心身の健康の増進と豊かな人間形成のため、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てること。(例)規則正しい食生活の実践 など

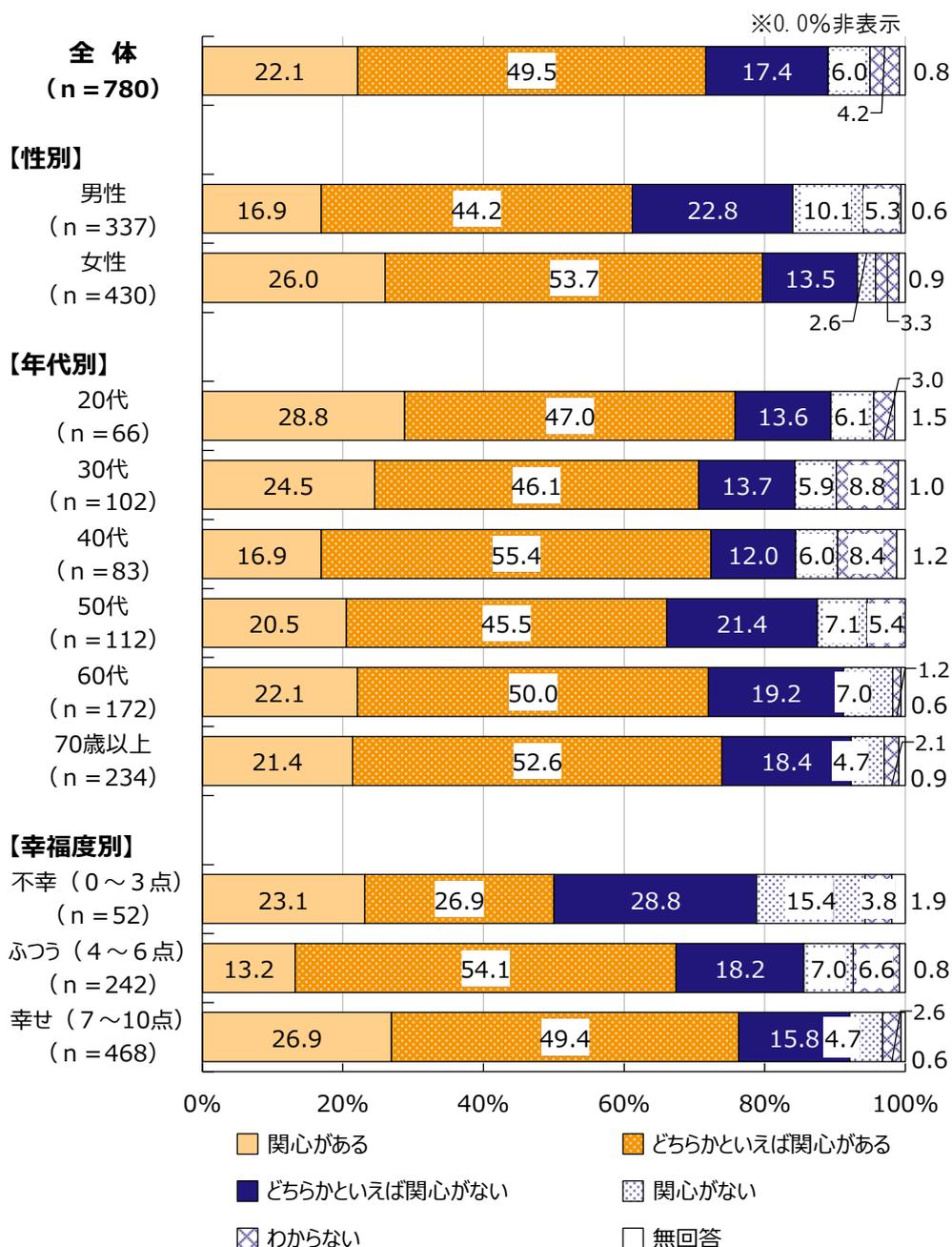
「食育」という言葉や意味を知っているかは、「言葉も意味も知っている」が57.4%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が32.8%、「言葉も意味も知らなかった (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が8.7%となっています。

性別で見ると、男性において「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」「言葉も意味も知らなかった (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が女性より多くなっています。

年代別で見ると、大きな差異はみられません。

幸福度別で見ると、幸せ (7~10点)において「言葉も意味も知っている」が64.1%と他の幸福度より多く、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が27.1%と少なくなっています。

【「食育」に関心があるか】

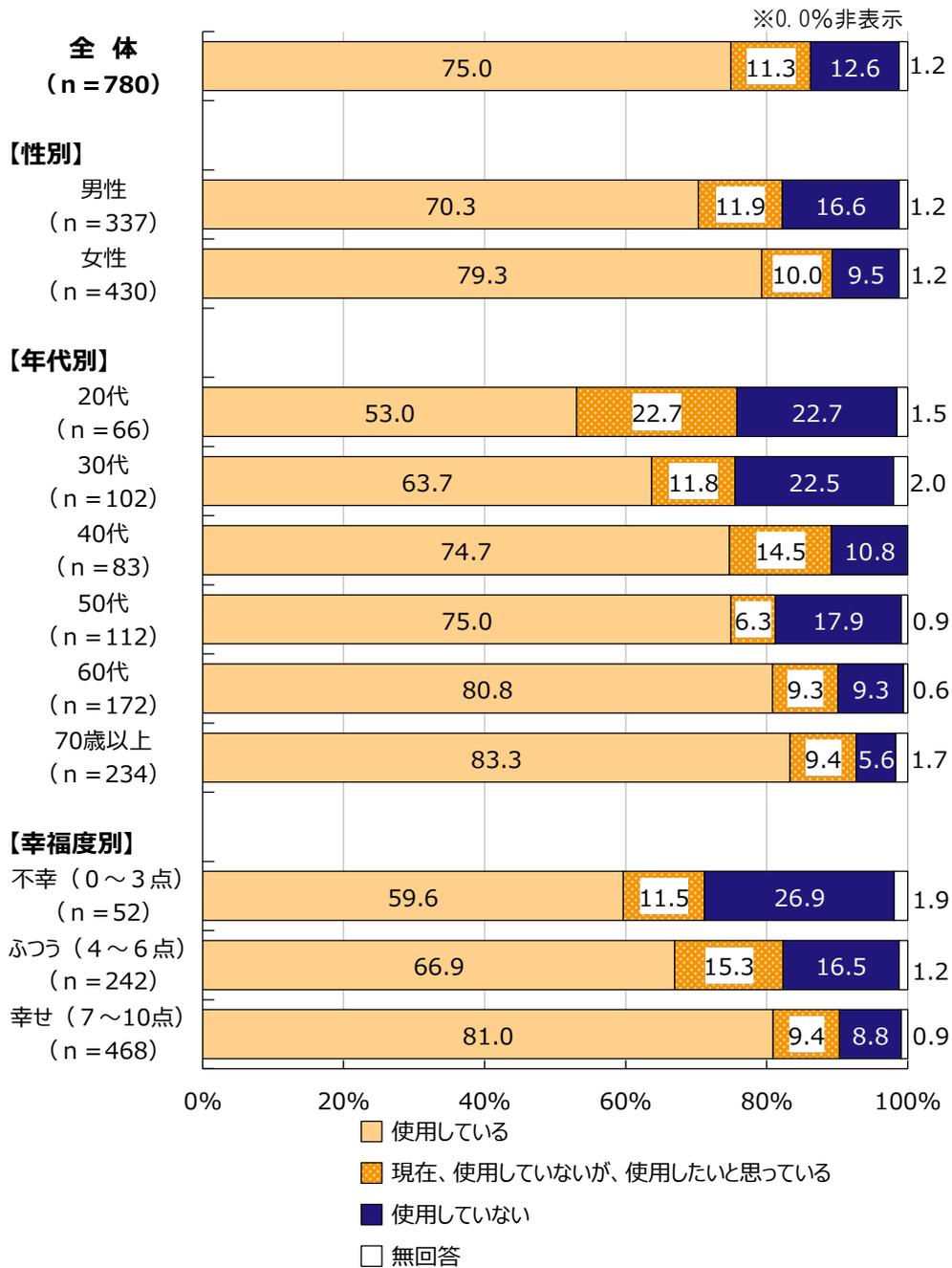


「食育」に関心があるかは、「どちらかといえば関心がある」が49.5%と最も多く、次いで「関心がある」が22.1%、「どちらかといえば関心がない」が17.4%などとなっています。また、『関心がある』（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）は71.5%、『関心がない』（「どちらかといえば関心がない」+「関心がない」）は23.5%となっています。

性別でみると、『関心がない』は男性において32.9%と女性の16.0%より多くなっています。年代別でみると、大きな差異はみられません。

幸福度別でみると、ふつう（4～6点）においては「関心がある」が13.2%と少なくなっています。また、『関心がある』は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては76.3%と最も多くなっています。

【地場産品を使用したり食べたりしているか】



地場産品を使用したり食べたりしているかは、「使用している」が75.0%、「現在、使用していないが、使用したいと思っている」が11.3%、「使用していない」が12.6%となっています。

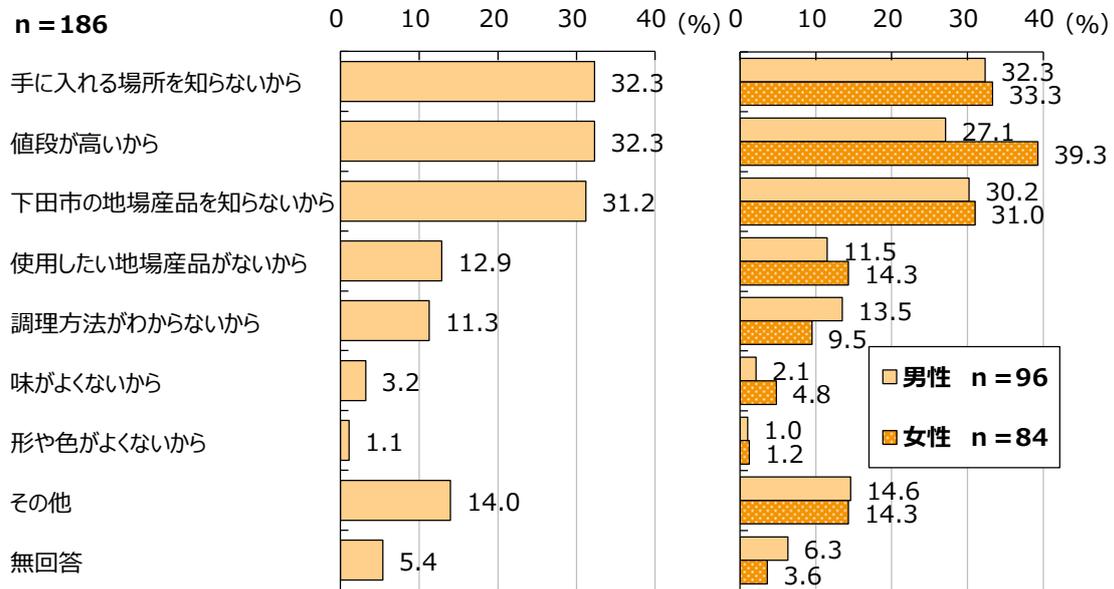
性別で見ると、男性において「使用していない」が16.6%と女性より多くなっています。女性においては「使用している」が79.3%と男性より多くなっています。

年代別で見ると、20代において「現在、使用していないが、使用したいと思っている」が22.7%と他の年代より多くなっています。また、「使用している」は年代が上がるにつれて多くなっており、70歳以上においては83.3%と最も多くなっています。

幸福度別で見ると、「使用している」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては81.0%と最も多くなっています。

前問「地場産品を使用したり食べたりしているか」にて「現在、使用していないが、使用したいと思っている」「使用していない」と回答した方のみ

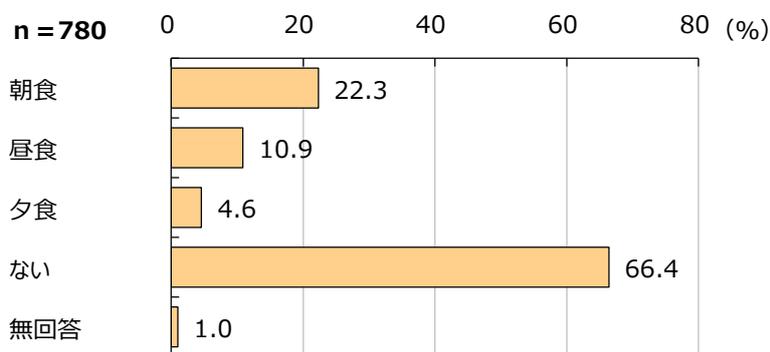
【地場産品を使用していない理由】（※複数回答可）



地場産品を使用していない理由は、「手に入れる場所を知らないから」「値段が高いから」がともに 32.3%と最も多く、次いで「下田市の地場産品を知らないから」が 31.2%などとなっています。

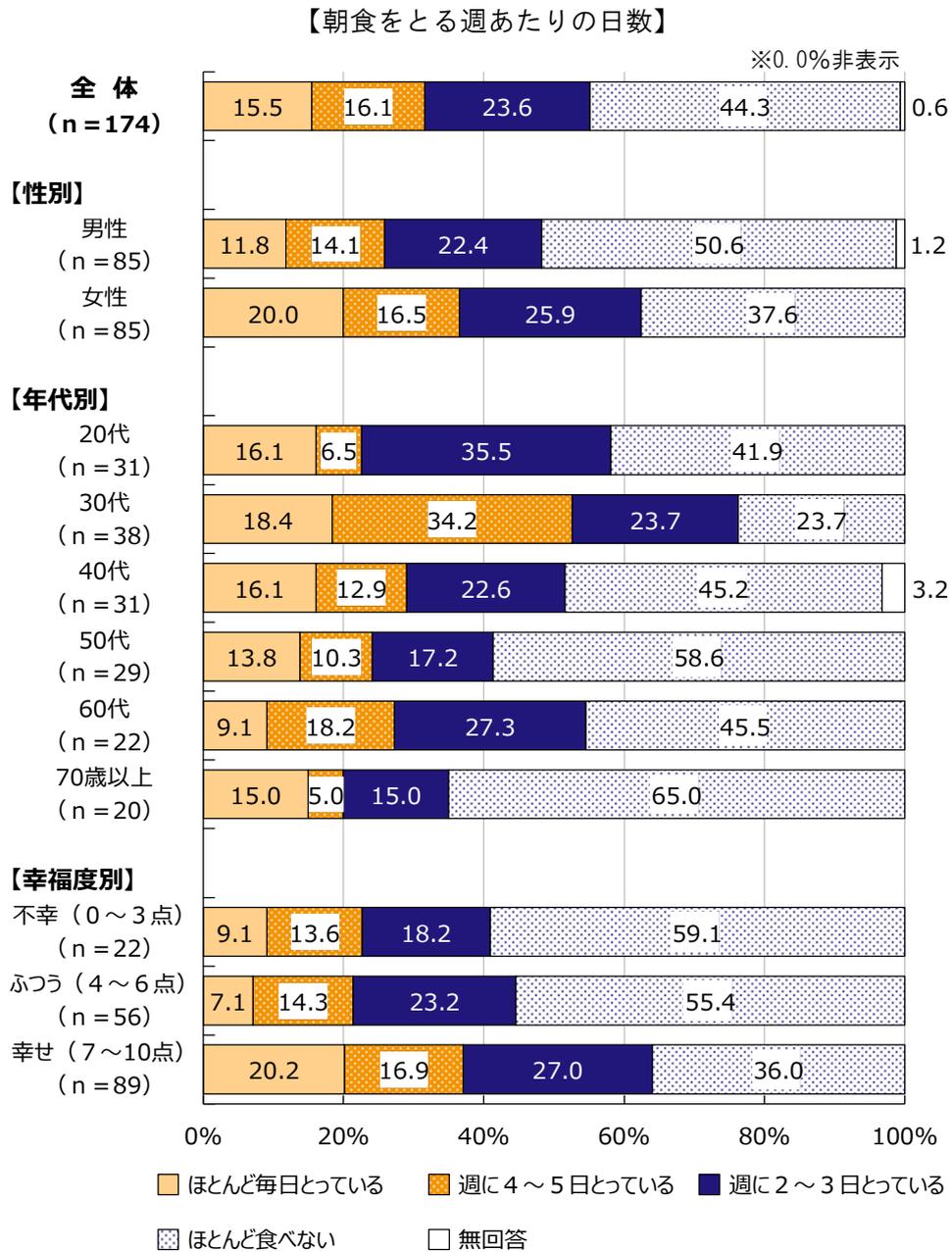
性別でみると、女性において「値段が高いから」が 39.3%と男性より多くなっています。

【抜くことがある食事】（※複数回答可）



抜くことがある食事は、「朝食」が 22.3%と最も多く、次いで「昼食」が 10.9%、「夕食」が 4.6%となっています。一方で、「ない」は 66.4%となっています。

前問「抜くことがある食事」にて「朝食」と回答した方のみ



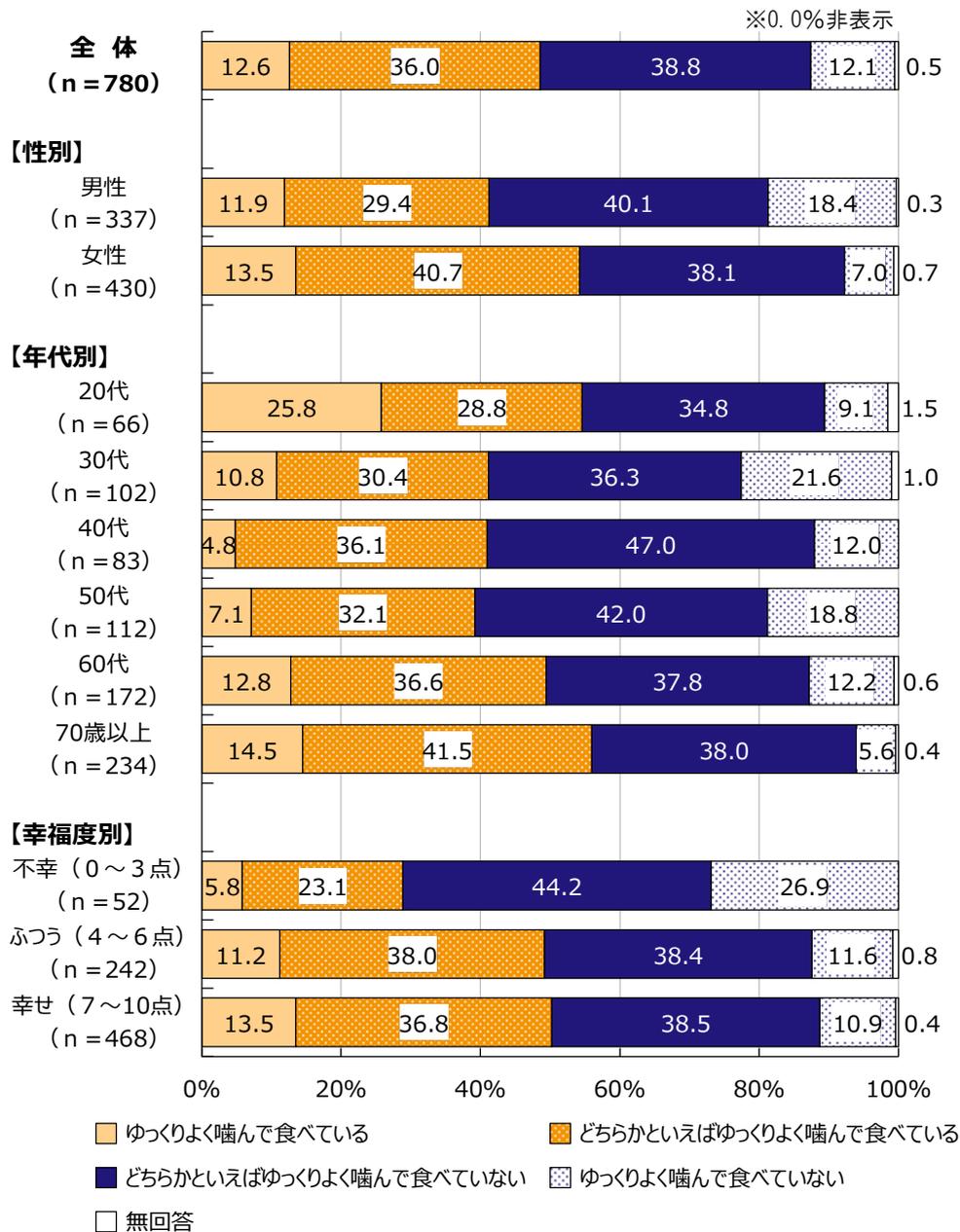
朝食をとる週あたりの日数は、「ほとんど食べない」が44.3%と最も多く、次いで「週に2～3日とっている」が23.6%、「週に4～5日とっている」が16.1%などとなっています。

性別で見ると、男性において「ほとんど食べない」が50.6%と女性より多くなっています。女性においては「ほとんど毎日とっている」が20.0%と男性より多くなっています。

年代別で見ると、20代において「週に2～3日とっている」が35.5%と他の年代より多くなっています。30代においては「週に4～5日とっている」が34.2%と多く、「ほとんど食べない」が23.7%と少なくなっています。70歳以上においては「ほとんど食べない」が65.0%と多くなっています。

幸福度別で見ると、不幸(0～3点)において「週に2～3日とっている」が18.2%と他の幸福度より少なくなっています。幸せ(7～10点)においては「ほとんど毎日とっている」が20.2%と多く、「ほとんど食べない」が36.0%と少なくなっています。

【食事の際、ゆっくりよく噛んで食べているか】



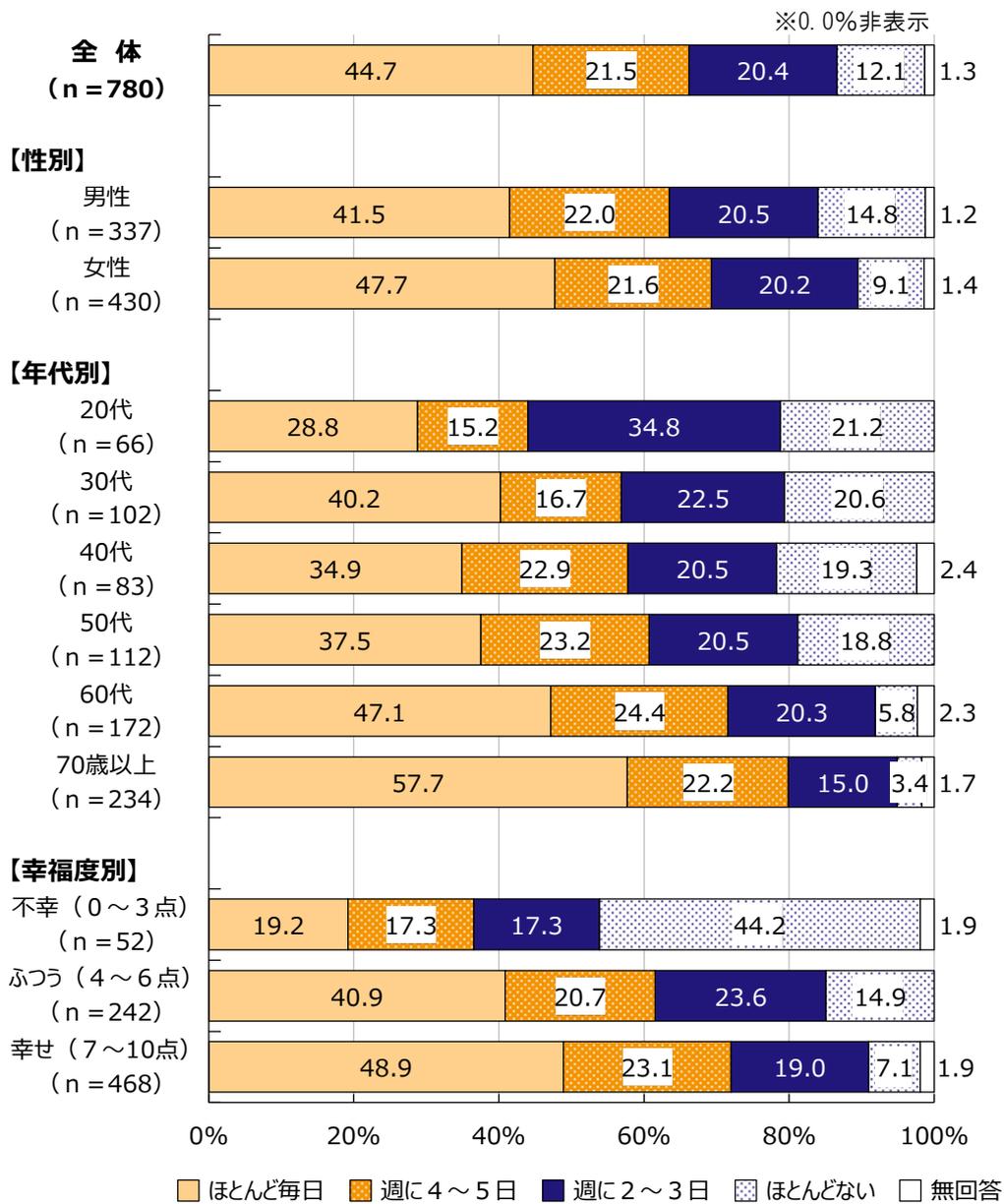
食事の際、ゆっくりよく噛んで食べているかは、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」が38.8%と最も多く、次いで「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」が36.0%、「ゆっくりよく噛んで食べている」が12.6%などとなっています。また、『ゆっくりよく噛んで食べている』（「ゆっくりよく噛んで食べている」+「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」）は48.6%、『ゆっくりよく噛んで食べていない』（「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」+「ゆっくりよく噛んで食べていない」）は50.9%となっています。

性別で見ると、男性において「ゆっくりよく噛んで食べていない」『ゆっくりよく噛んで食べていない』が女性より多くなっています。女性においては「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」が40.7%と男性より多くなっています。

年代別で見ると、20代において「ゆっくりよく噛んで食べている」が25.8%と他の年代より多くなっています。40代においては「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」が47.0%と多くなっています。

幸福度別で見ると、『ゆっくりよく噛んで食べていない』は不幸（0～3点）において71.2%と他の幸福度より多くなっています。

【主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上とる週あたりの日数】



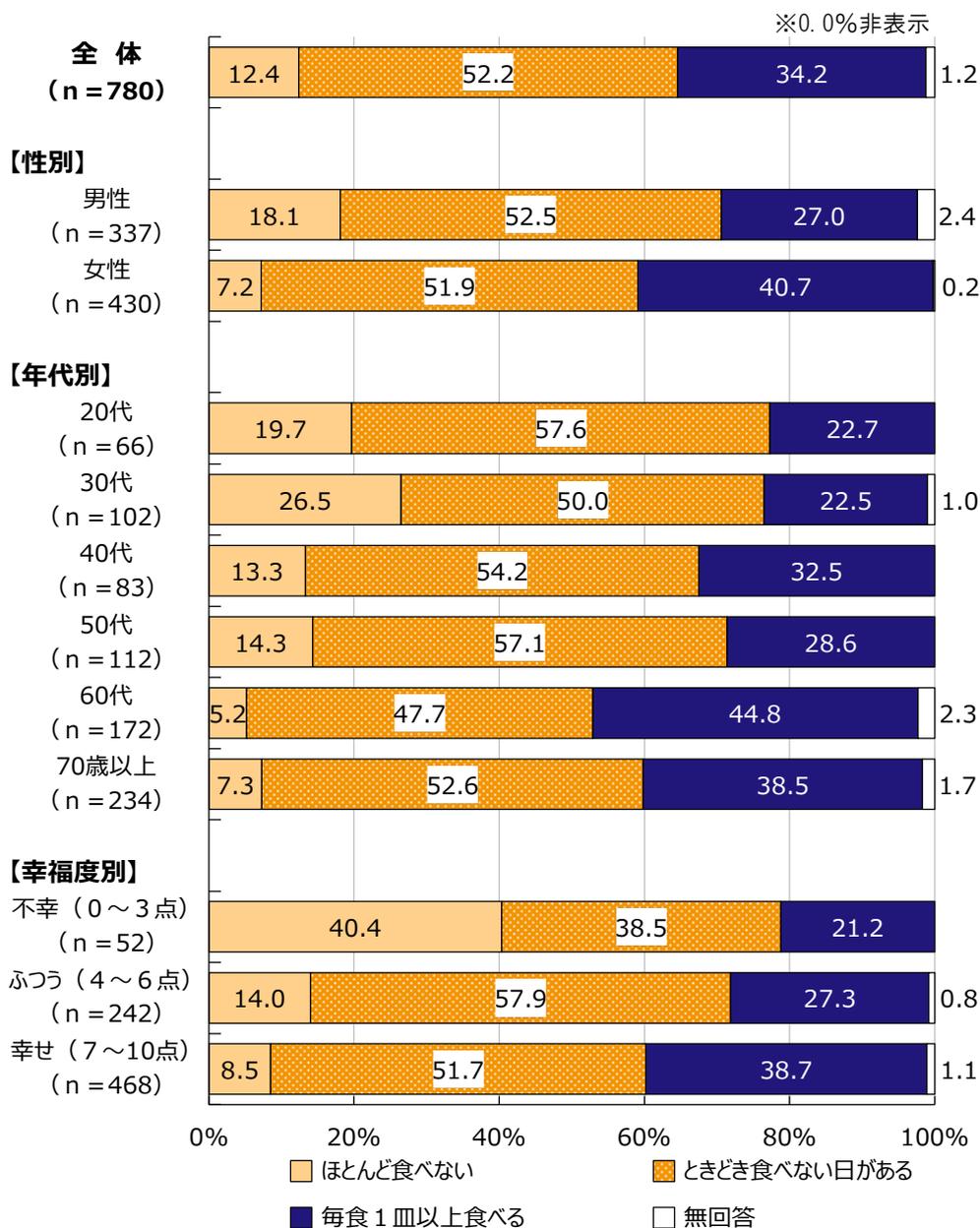
主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上とる週あたりの日数は、「ほとんど毎日」が44.7%と最も多く、次いで「週に4~5日」が21.5%、「週に2~3日」が20.4%などとなっています。

性別でみると、男性において「ほとんどない」が14.8%と女性より多くなっています。女性においては「ほとんど毎日」が47.7%と男性より多くなっています。

年代別でみると、20代において「週に2~3日」が34.8%と他の年代より多くなっています。70歳以上においては「週に2~3日」が15.0%と少なくなっています。また、「ほとんど毎日」は年代が上がるにつれておおむね多くなっており、70歳以上においては57.7%と最も多くなっています。

幸福度別でみると、「ほとんど毎日」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ(7~10点)においては48.9%と最も多くなっています。

【野菜、海藻、きのこ類を使った副菜を、毎食1皿以上食べているか】



野菜、海藻、きのこ類を使った副菜を、毎食1皿以上食べているかは、「ほとんど食べない」が12.4%、「ときどき食べない日がある」が52.2%、「毎食1皿以上食べる」が34.2%となっています。

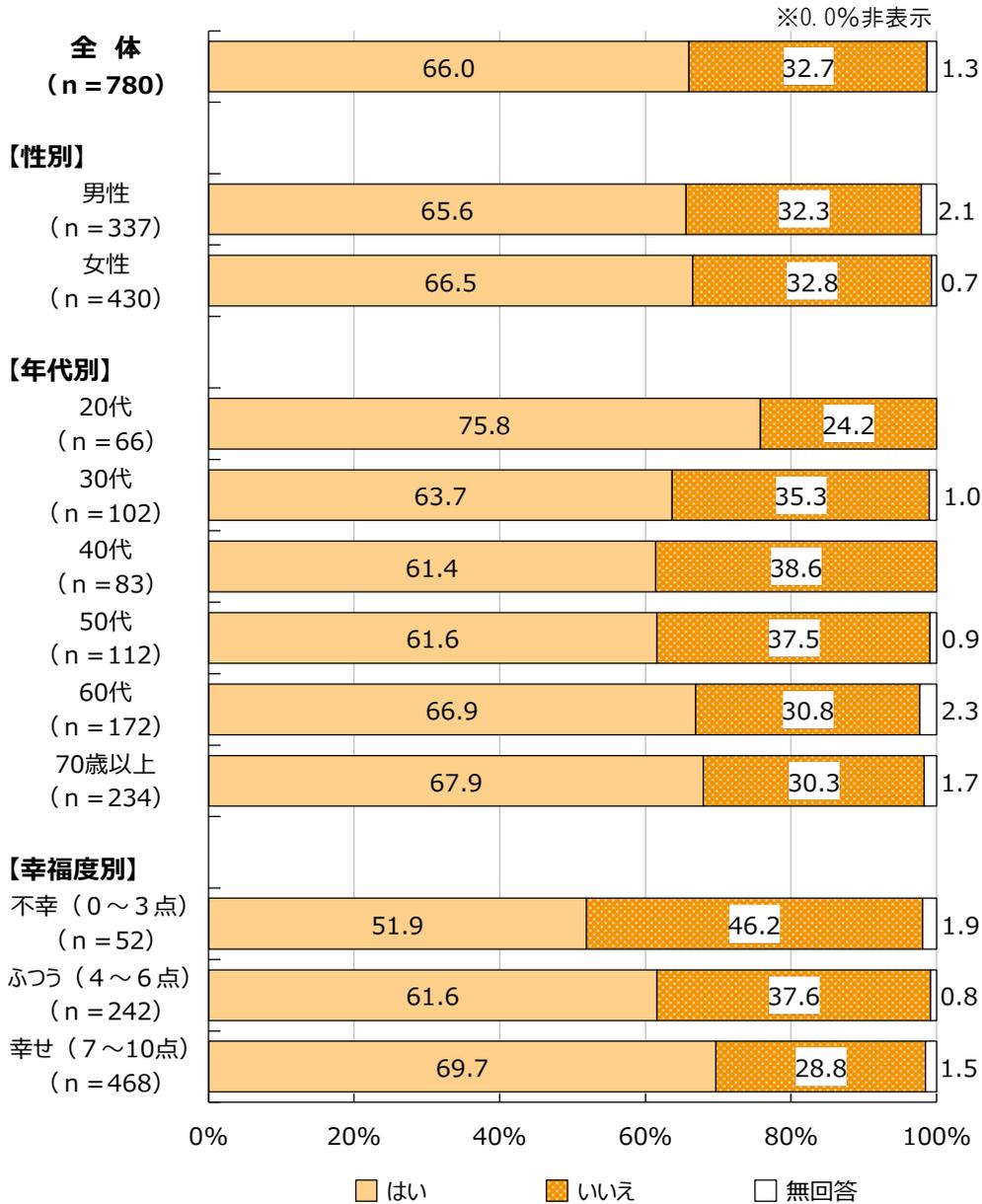
性別でみると、男性において「ほとんど食べない」が18.1%と女性より多くなっています。女性においては「毎食1皿以上食べる」が40.7%と男性より多くなっています。

年代別でみると、30代において「ほとんど食べない」が26.5%と他の年代より多くなっています。60代においては「毎食1皿以上食べる」が44.8%と多くなっています。

幸福度別でみると、「毎食1皿以上食べる」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては38.7%と最も多くなっています。

●運動について

【健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすよう心がけているか】



日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすよう心がけているかは、「はい」が66.0%、「いいえ」が32.7%となっています。

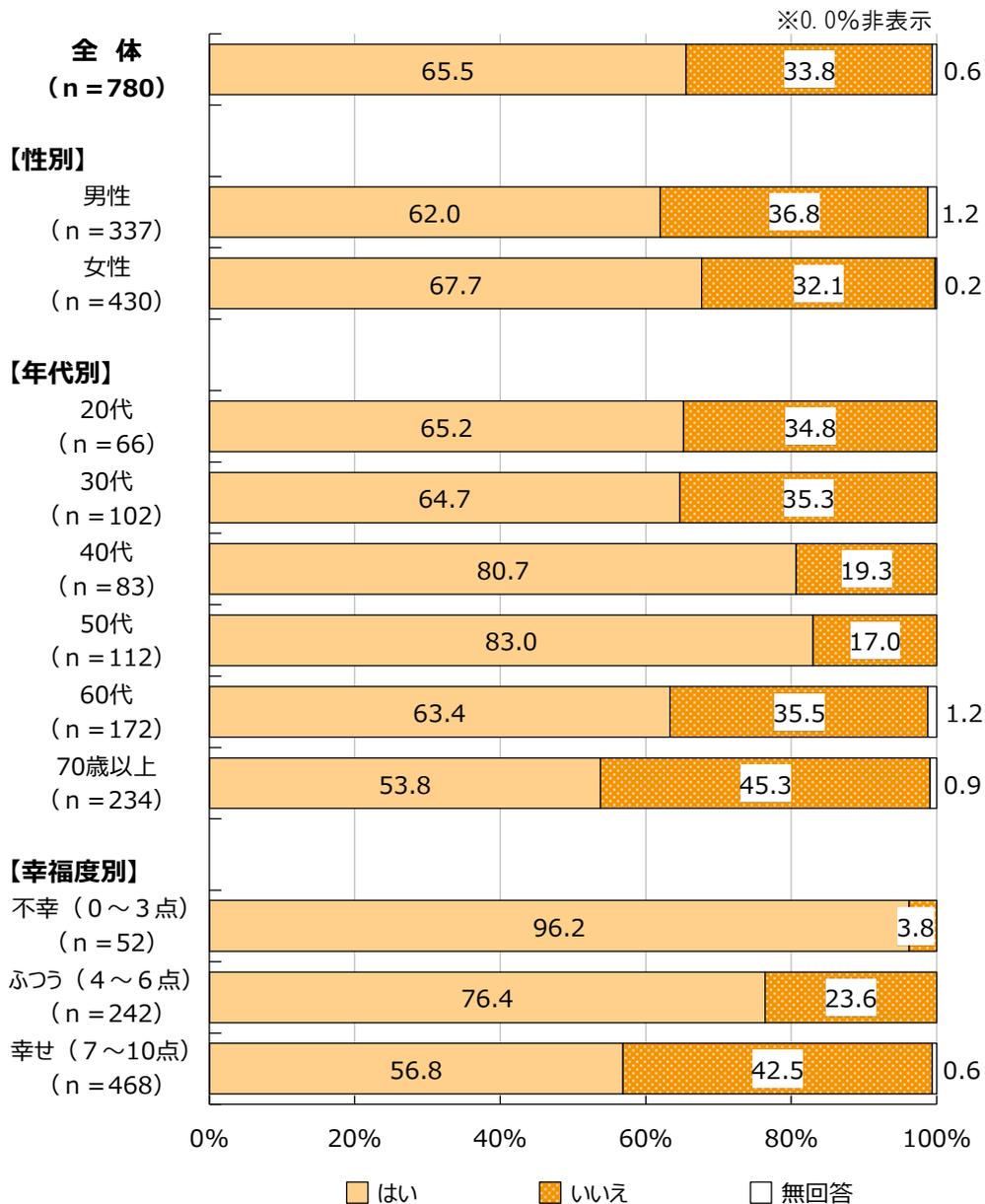
性別で見ると、大きな差異はみられません。

年代別で見ると、20代において「はい」が75.8%と他の年代より多くなっています。

幸福度別で見ると、「はい」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては69.7%と最も多くなっています。

●休養・こころの健康について

【この1か月間に不満や悩み、ストレスを感じることはあったか】



この1か月間に不満や悩み、ストレスを感じることはあったかは、「はい」が65.5%、「いいえ」が33.8%となっています。

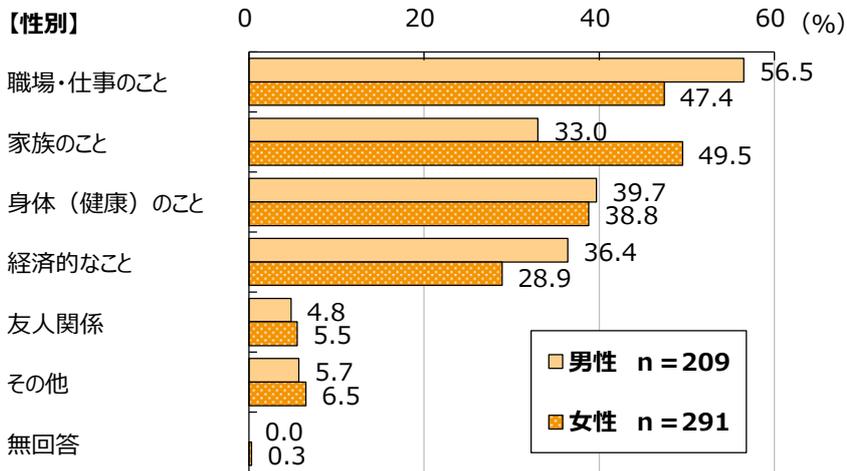
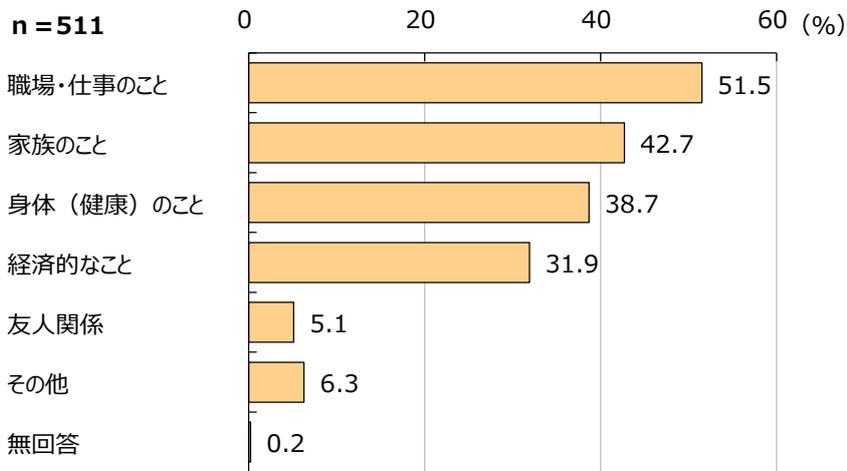
性別で見ると、女性において「はい」が67.7%と男性より多くなっています。

年代別で見ると、70歳以上において「いいえ」が45.3%と他の年代より多くなっています。

幸福度別で見ると、「いいえ」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては42.5%と最も多くなっています。

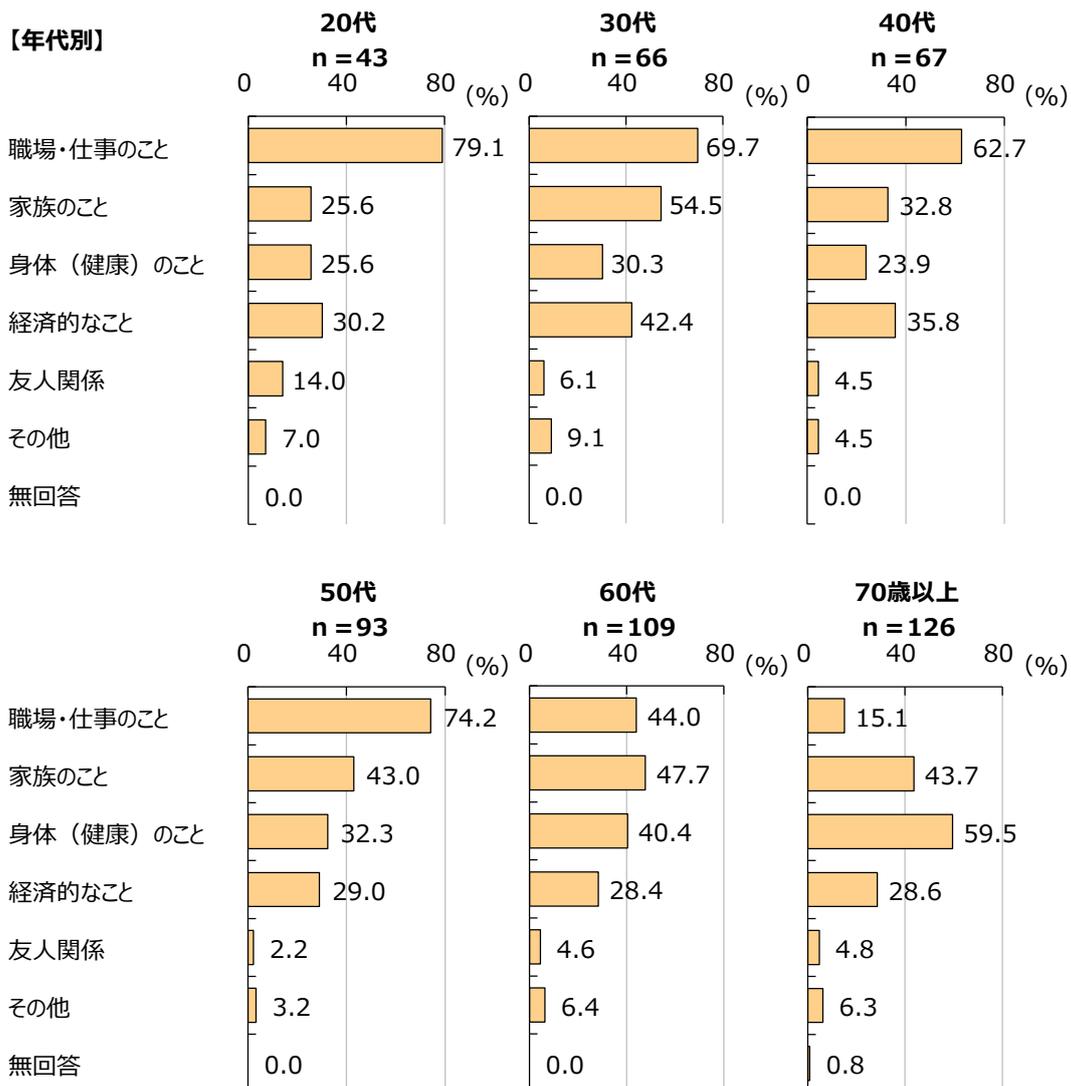
前問「この1か月間に不満や悩み、ストレスを感じるがあったか」にて「はい」と回答した方のみ

【不満や悩み、ストレスの内容】（※複数回答可）



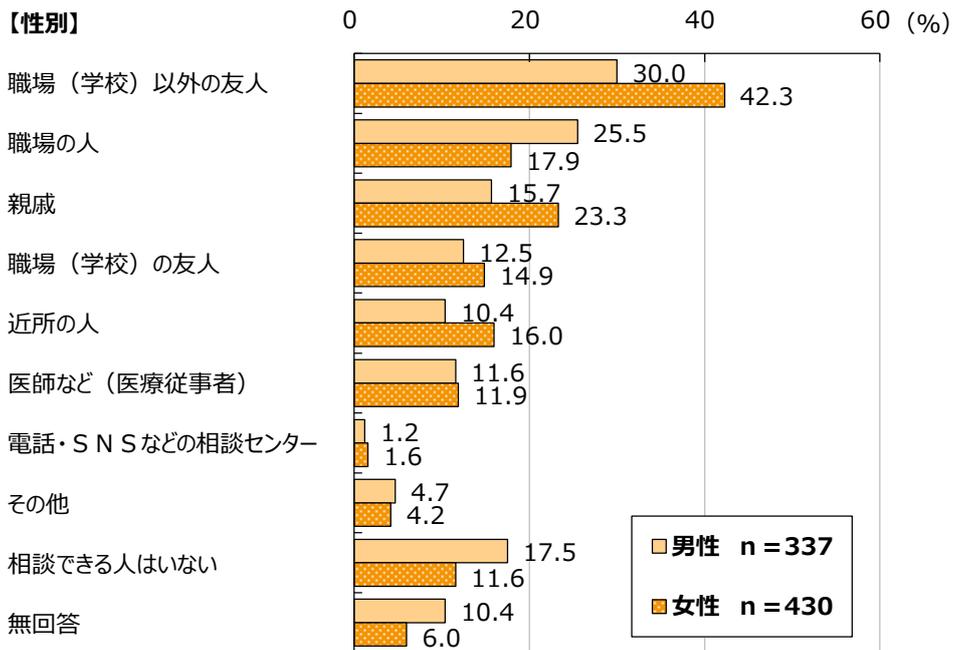
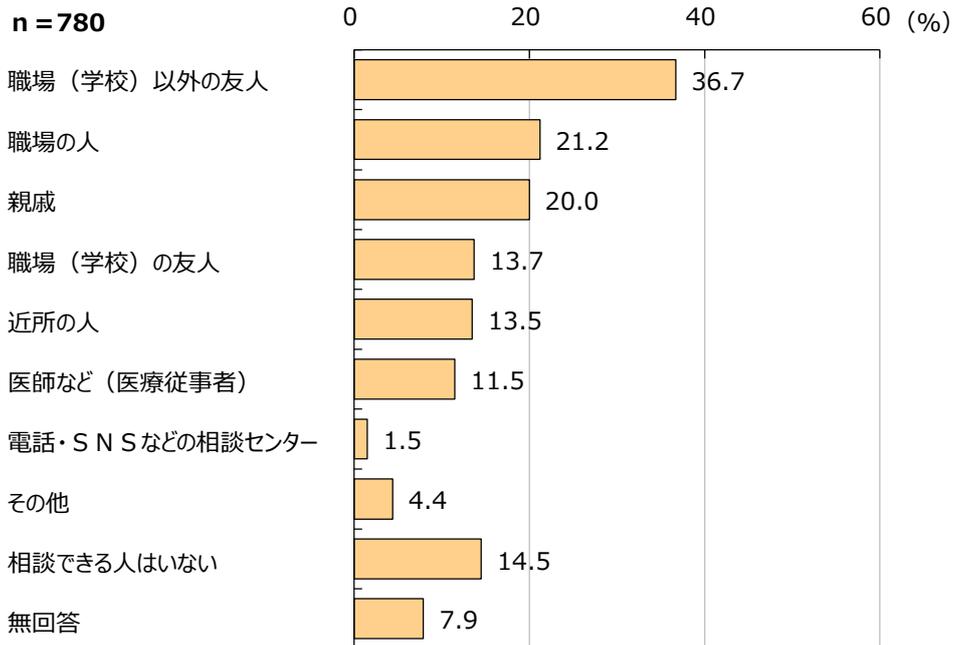
不満や悩み、ストレスの内容は、「職場・仕事のこと」が51.5%と最も多く、次いで「家族のこと」が42.7%、「身体（健康）のこと」が38.7%などとなっています。

性別で見ると、男性において「職場・仕事のこと」「経済的なこと」が女性より多くなっています。女性においては「家族のこと」が49.5%と男性より多くなっています。



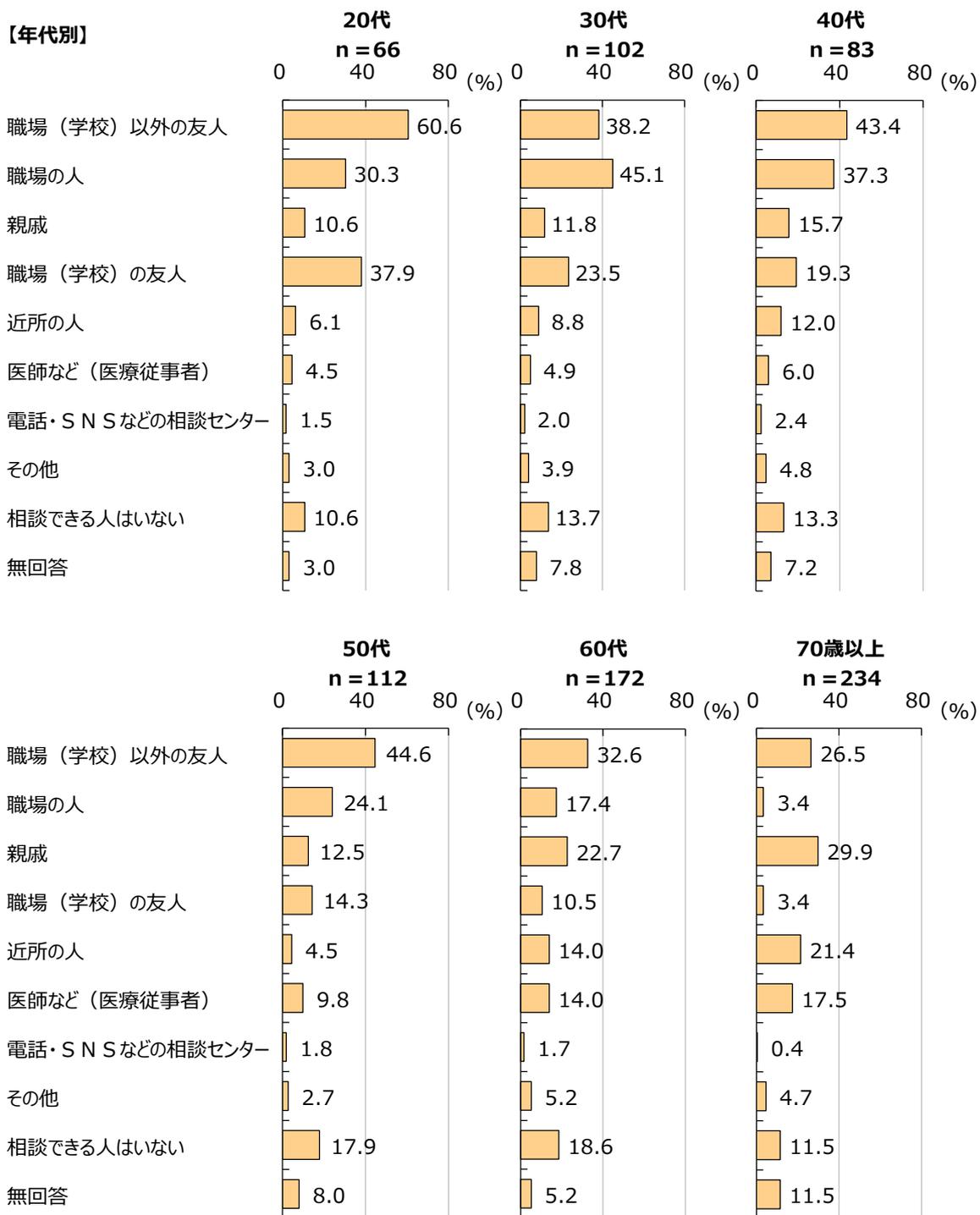
年代別で見ると、20代において「友人関係」が14.0%と他の年代より多く、「家族のこと」が25.6%と少なくなっています。30代においては「家族のこと」「経済的なこと」が多くなっています。70歳以上においては「身体（健康）のこと」が59.5%と多く、「職場・仕事のこと」が15.1%と少なくなっています。

【家族以外に相談できる相手】（※複数回答可）



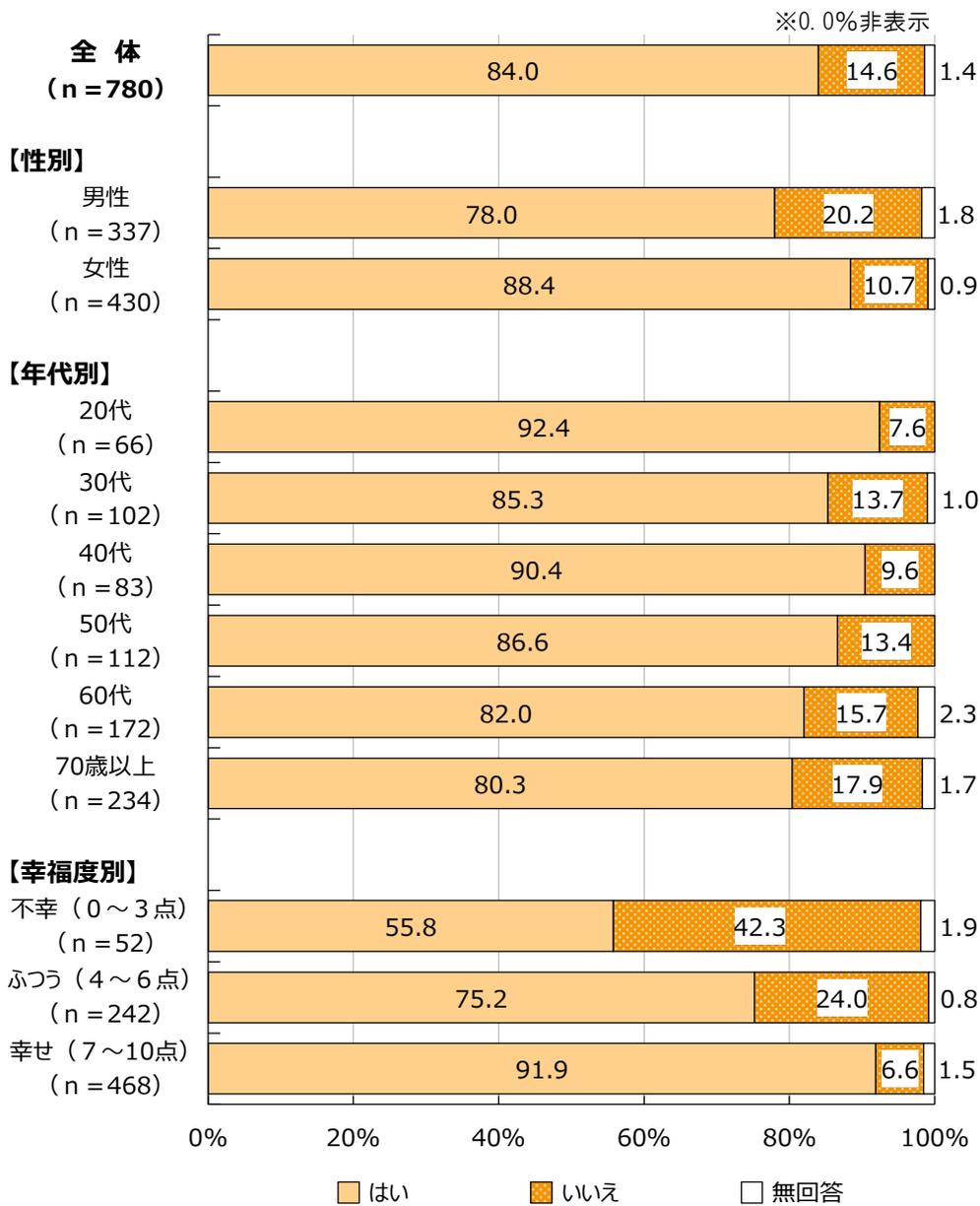
家族以外に相談できる人は、「職場（学校）以外の友人」が36.7%と最も多く、次いで「職場の人」が21.2%、「親戚」が20.0%などとなっています。

性別でみると、男性において「職場の人」「相談できる人はいない」が女性より多くなっています。女性においては「職場（学校）以外の友人」「親戚」「近所の人」が男性より多くなっています。



年代別でみると、20代において「職場（学校）以外の友人」「職場（学校）の友人」が他の年代より多くなっています。30代においては「職場の人」が45.1%と多くなっています。70歳以上においては「親戚」「近所の人」が多く、「職場（学校）以外の友人」「職場の人」「職場（学校）の友人」が少なくなっています。

【自分なりのストレス解消法があるか】



自分なりのストレス解消法があるかは、「はい」が84.0%、「いいえ」が14.6%となっています。

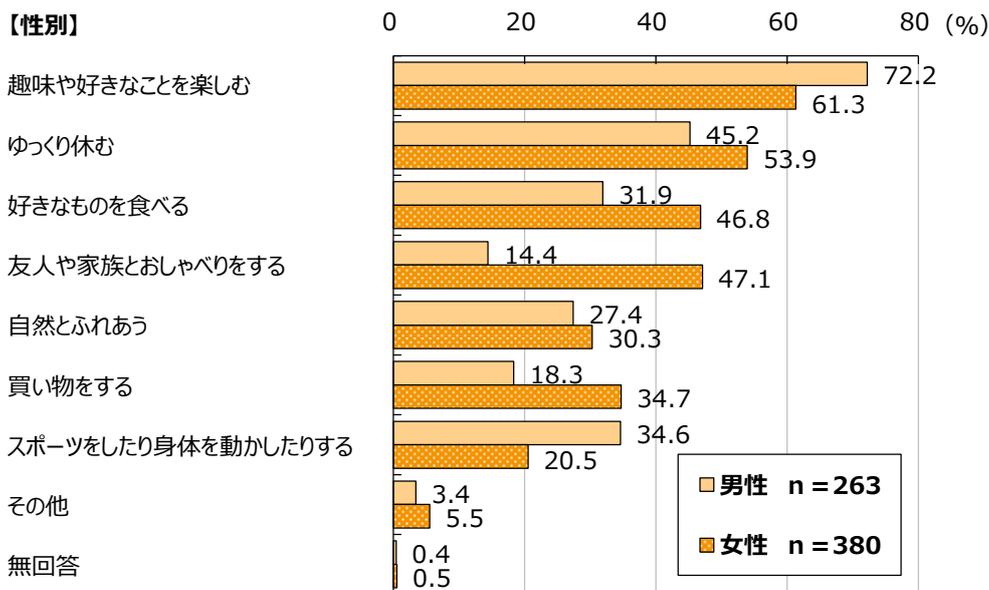
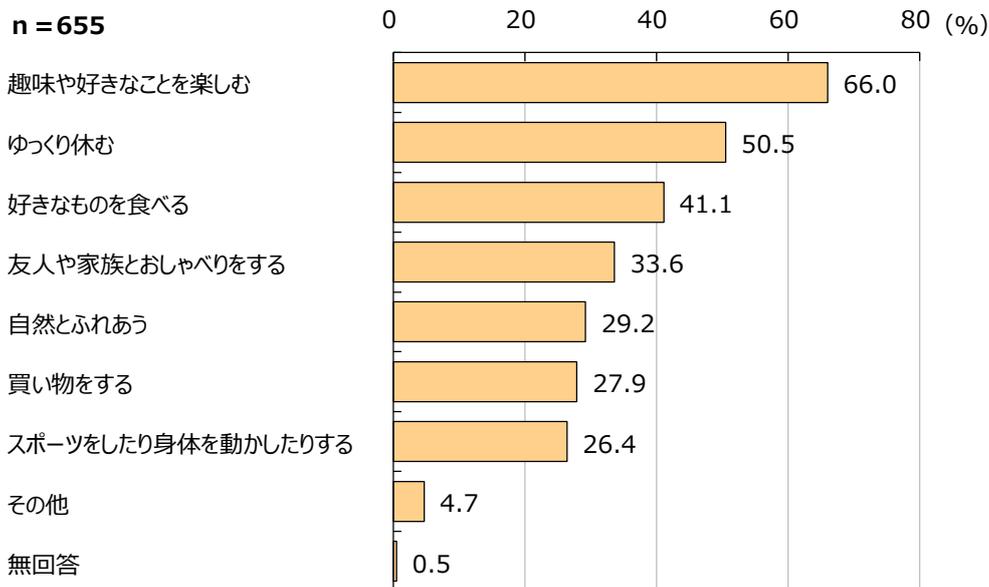
性別でみると、男性において「いいえ」が20.2%と女性より多くなっています。

年代別でみると、大きな差異はみられません。

幸福度別でみると、「はい」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては91.9%と最も多くなっています。

前問「自分なりのストレス解消法があるか」にて「はい」と回答した方のみ

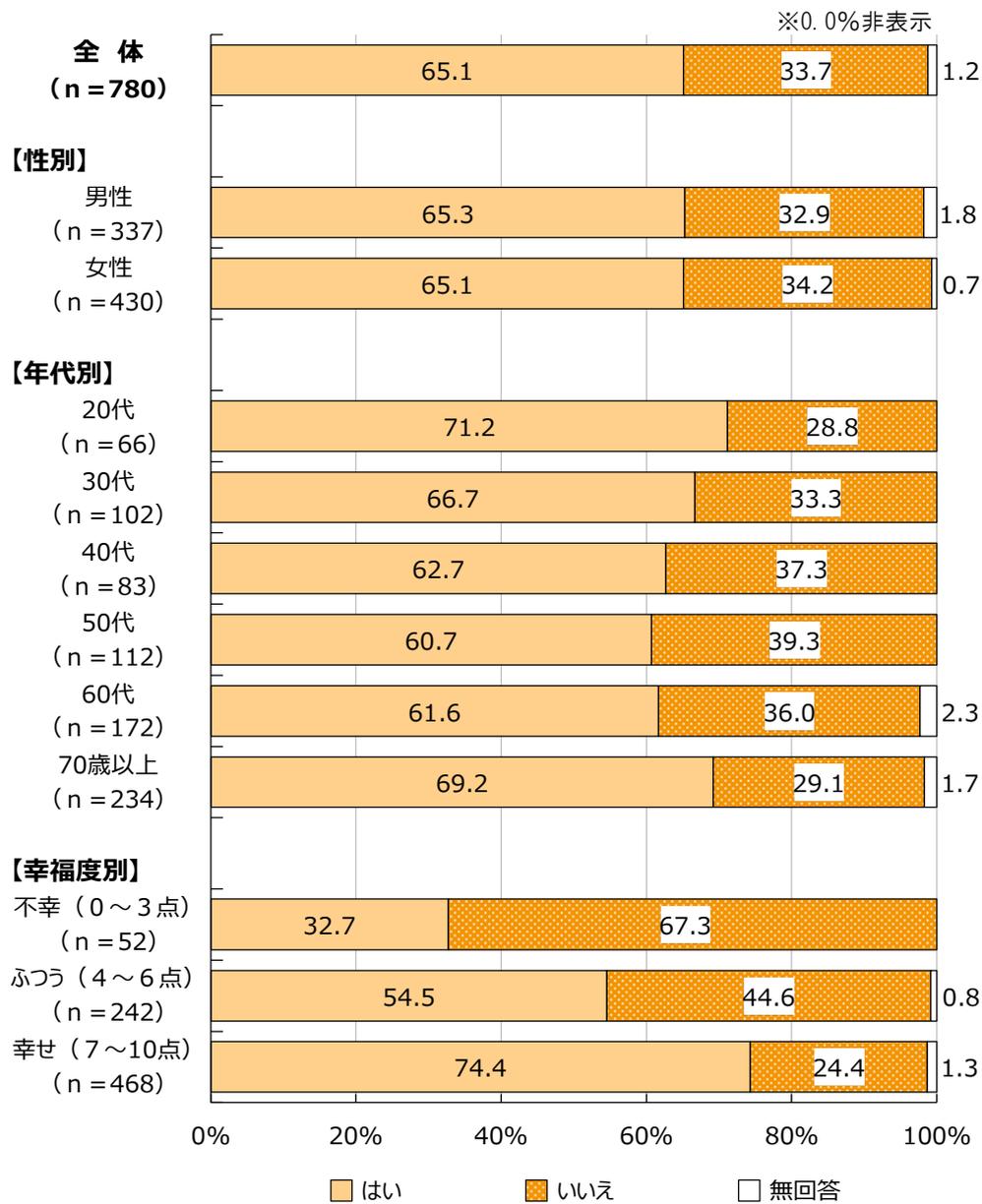
【ストレス解消法の内容】（※複数回答可）



ストレス解消法の内容は、「趣味や好きなことを楽しむ」が66.0%と最も多く、次いで「ゆっくり休む」が50.5%、「好きなものを食べる」が41.1%などとなっています。

性別で見ると、男性において「趣味や好きなことを楽しむ」「スポーツをしたり身体を動かしたりする」が女性より多くなっています。女性においては「ゆっくり休む」「好きなものを食べる」「友人や家族とおしゃべりをする」などが男性より多くなっています。

【睡眠で休養を十分にとれているか】

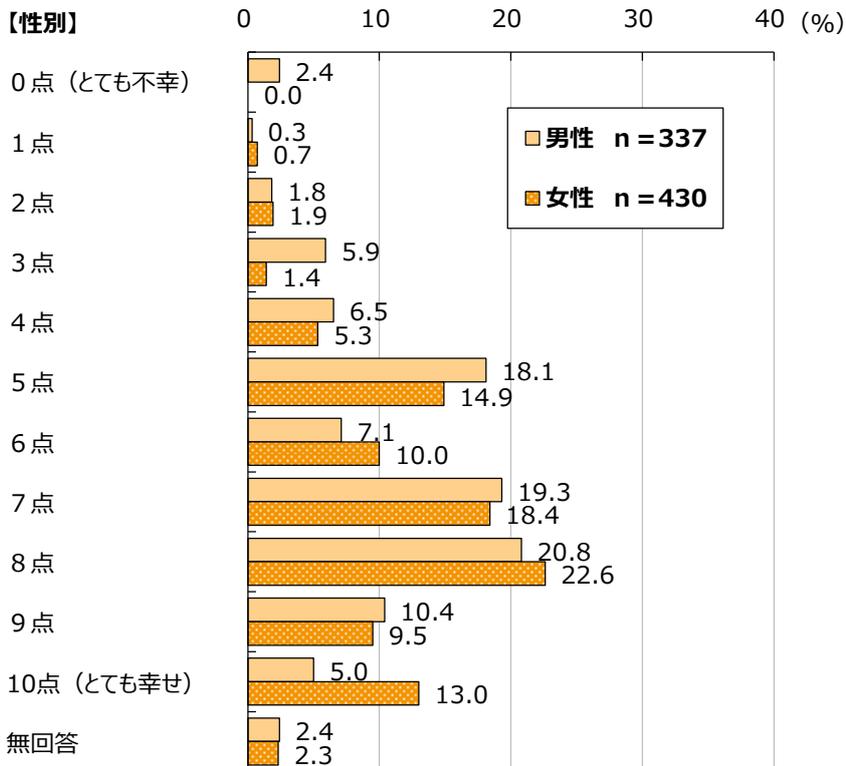
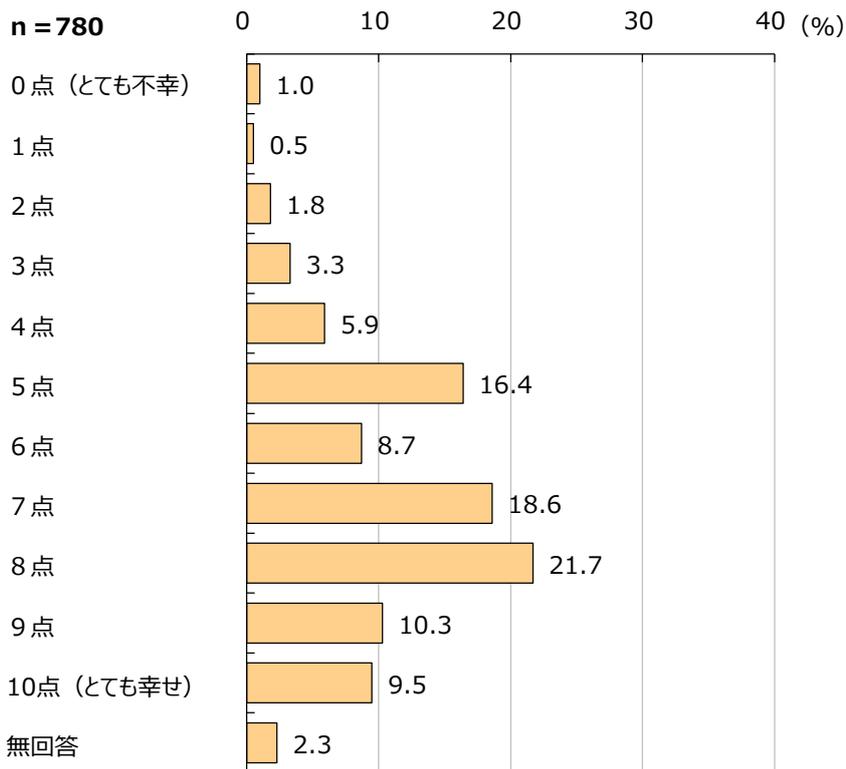


睡眠で休養を十分にとれているかは、「はい」が65.1%、「いいえ」が33.7%となっています。

性別・年代別ともに、大きな差異はみられません。

幸福度別で見ると、「はい」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては74.4%と最も多くなっています。

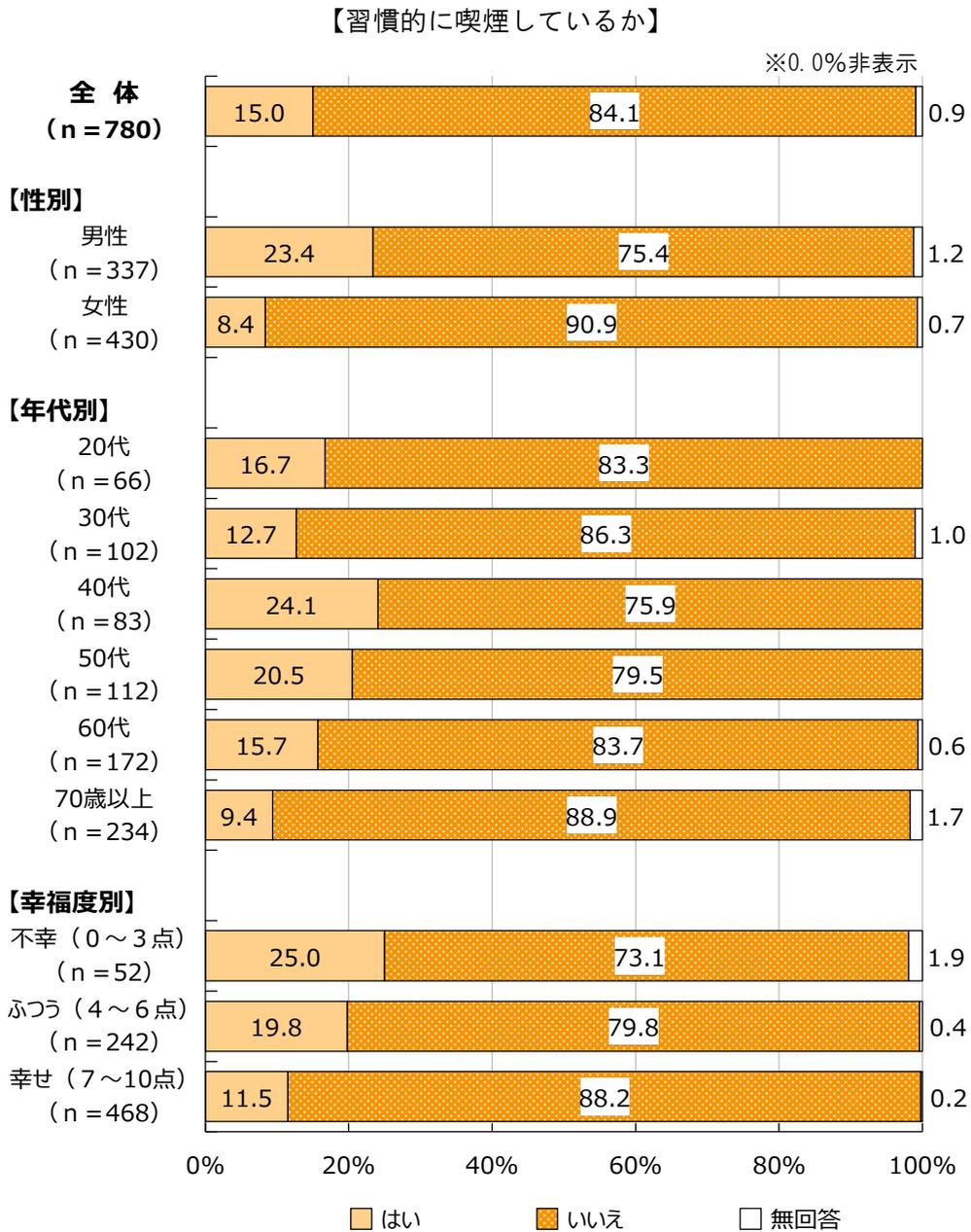
【幸福度】



幸福度は、「8点」が21.7%と最も多く、次いで「7点」が18.6%、「5点」が16.4%などとなっています。

性別で見ると、女性において「10点 (とても幸せ)」が13.0%と男性より多くなっています。

●喫煙について



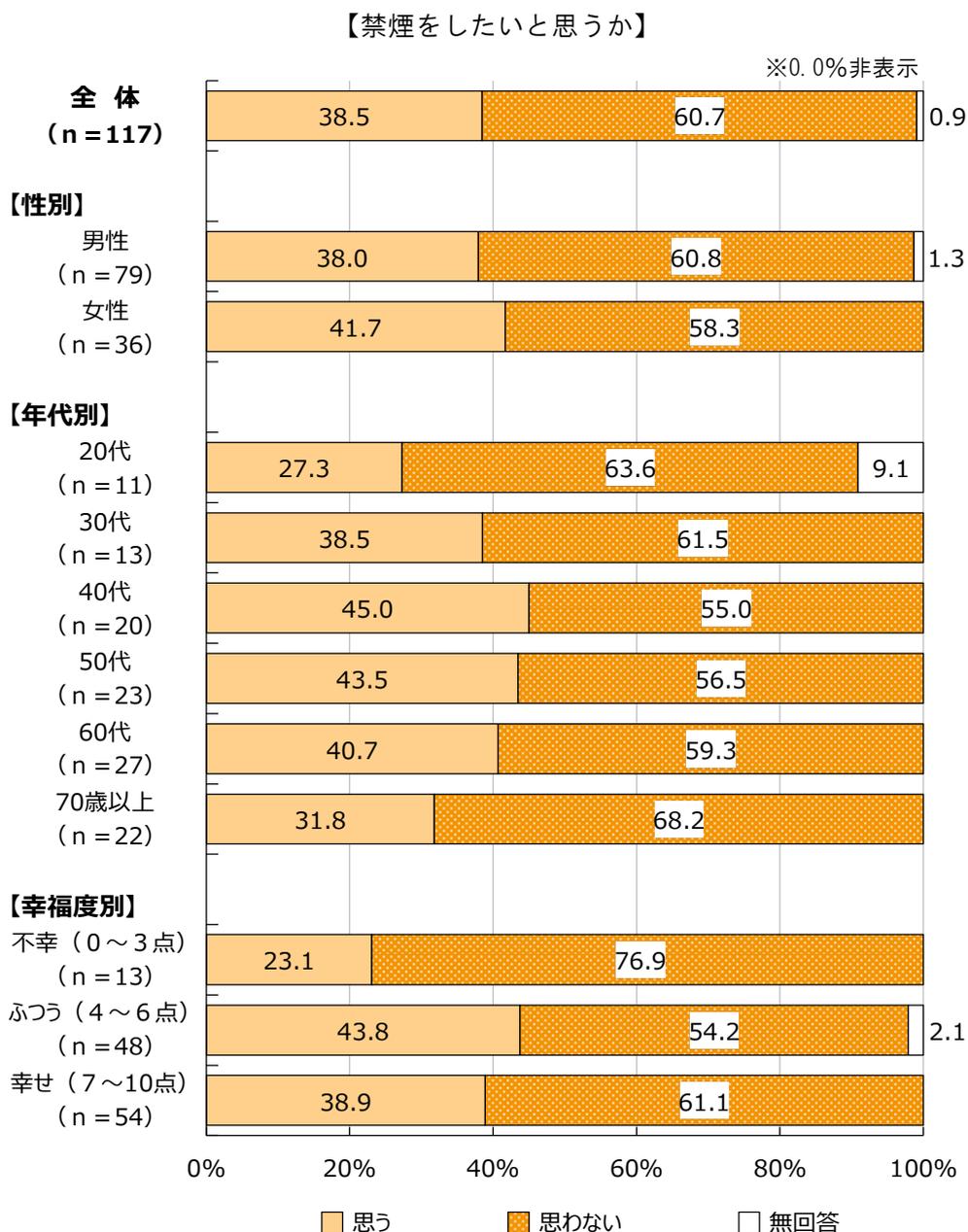
現在、たばこを習慣的に吸っているかは、「はい」が15.0%、「いいえ」が84.1%となっています。

性別で見ると、男性において「はい」が23.4%と女性より多くなっています。

年代別で見ると、大きな差異はみられません。

幸福度別で見ると、「いいえ」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては88.2%と最も多くなっています。

前問「習慣的に喫煙しているか」にて「はい」と回答した方のみ



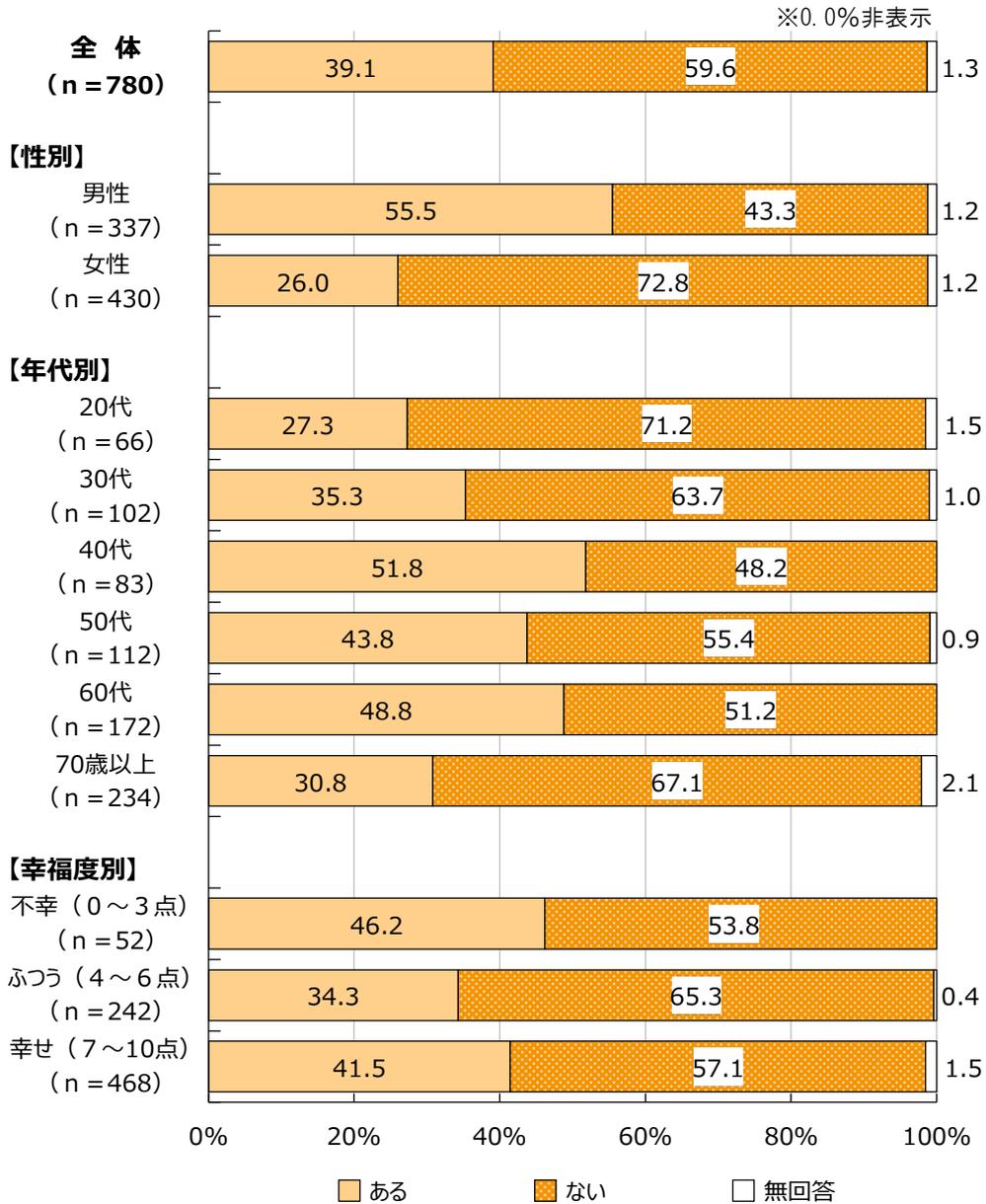
禁煙をしたいと思うかは、「思う」が38.5%、「思わない」が60.7%となっています。

性別・年代別ともに、大きな差異はみられません。

幸福度別でみると、不幸（0～3点）において「思わない」が76.9%と他の幸福度より多くなっています。ふつう（4～6点）においては「思わない」が54.2%と少なくなっています。

●アルコールについて

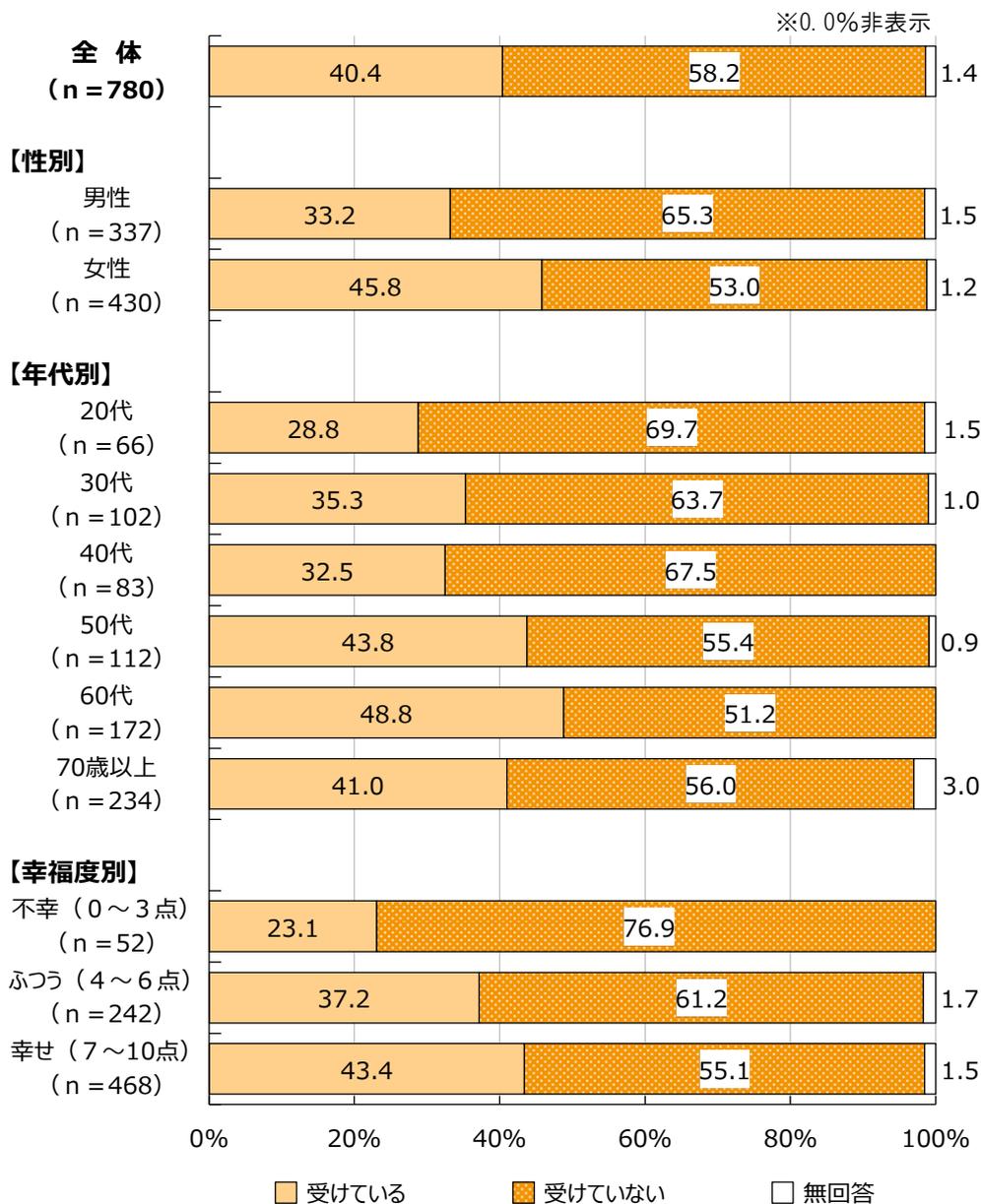
【飲酒習慣はあるか】



現在、飲酒の習慣があるかは、「はい」が39.1%、「いいえ」が59.6%となっています。
 性別で見ると、男性において「ある」が55.5%と女性より多くなっています。
 年代別で見ると、大きな差異はみられません。
 幸福度別で見ると、ふつう（4～6点）において「ない」が65.3%と他の幸福度より多くなっています。

●歯について

【定期的に歯科検診を受けているか】



定期的に歯科検診を受けているかは、「受けている」が40.4%、「受けていない」が58.2%となっています。

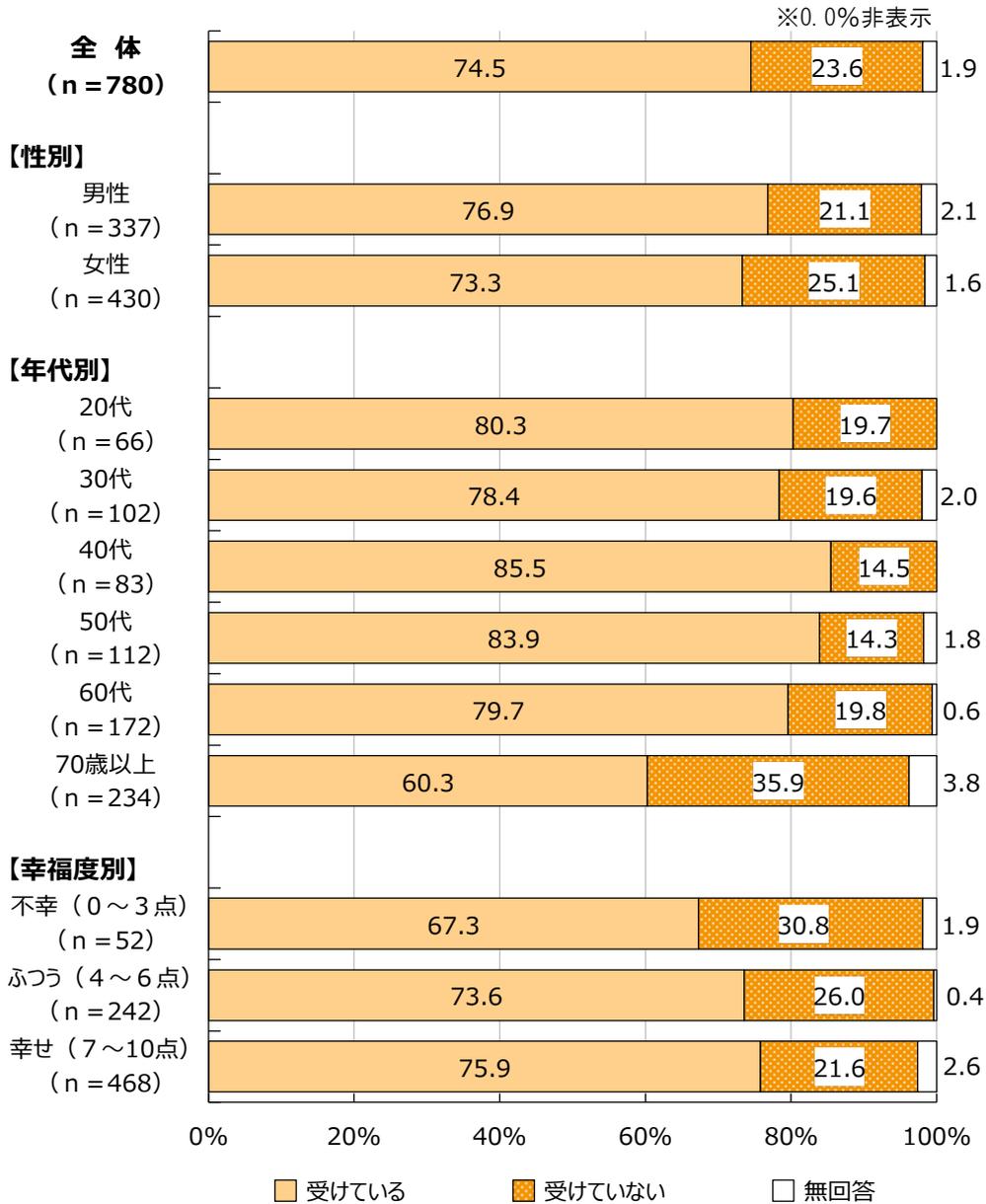
性別で見ると、男性において「受けていない」が65.3%と女性より多くなっています。

年代別で見ると、60代において「受けている」が48.8%と他の年代より多くなっています。

幸福度別で見ると、「受けている」は幸福度が上がるにつれて多くなっており、幸せ（7～10点）においては43.4%と最も多くなっています。

●健診などについて

【毎年健診を受診しているか】



毎年健診を受診しているかは、「受けている」が74.5%、「受けていない」が23.6%となっています。

性別で見ると、大きな差異はみられません。

年代別で見ると、70歳以上において「受けていない」が35.9%と他の年代より多くなっています。

幸福度別で見ると、不幸（0～3点）において「受けている」が67.3%と他の幸福度より少なくなっています。

第3章 健康づくりの基本方針

1. 基本理念

本計画では、「第3期下田市健康増進計画」の基本理念である「みんなで取り組む 健康で心豊かに暮らせるまち しもだ」の考えを引き継いで基本理念に掲げ、市民一人ひとりによる健康づくりに向けた取り組みを支えるとともに、下田市を取り巻く新たな健康課題等を踏まえた健康づくり施策の充実を図っていきます。

基本理念

**みんなで取り組む
健康で心豊かに暮らせるまち しもだ**

2. 基本目標

基本理念の実現に向けて、本計画では、以下の6つの基本目標掲げ、計画の推進を図ります。

(1) 健康寿命の延伸

可能な限り長い期間を健康的に暮らすことができるよう、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、心身の健康づくりに取り組めるよう支援していくとともに、生涯を通じた総合的な健康増進・疾病予防施策を推進することにより、健康寿命の延伸を図っていきます。

(2) 生活習慣病の発症予防・早期発見・重症化予防を中心とした健康づくり

下田市の市民の主な死因として、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の3つが大きな割合を占めています。これらの疾病は、いずれも食生活や運動習慣、飲酒・喫煙等の生活習慣に起因するものであることから、食生活の改善や運動習慣の定着等の生活習慣の改善に向けたアプローチを推進し、発症予防を図っていきます。また、健康診査や保健指導の実施により、生活習慣病の早期発見と重症化予防を図っていきます。

(3) 生涯を通じた健康づくり

生活習慣病の多くは、40代以降の壮年期や高齢期において発症しますが、近年若年化が指摘されています。生涯にわたる生活習慣病予防においては、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけるとともに、年代ごとに異なる健康課題へのアプローチを図ることが重要です。乳幼児期から高齢期に至るそれぞれのライフステージにおいて健康づくりを推進し、健康寿命の延伸による生活の質の向上を図っていきます。加えて、健康づくりを図るうえで、新たな考え方として取り入れられている「ライフコースアプローチ」についても、推進を図ります。

(4) いきいきとした生活のための食育の推進

生涯にわたって、健康的かついきいきとした生活を送るために、すべての世代において「食育」を推進し、市民一人ひとりが実践していくことが必要です。日々の食事は健康的な心と身体をつくり、食について学び、食に親しむことは豊かな人間性を形成するものです。そのため、食に関心を持ち、規則正しい食生活を身につけ、生涯にわたって実践していくことができるよう、妊娠・出産期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおける食育活動を推進します。また、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図るため、望ましい栄養バランスや味付けについて啓発していきます。加えて、地域に根差した食材・料理を知ることで食を楽しむことができるよう、食文化の継承に向けた取り組みを推進します。

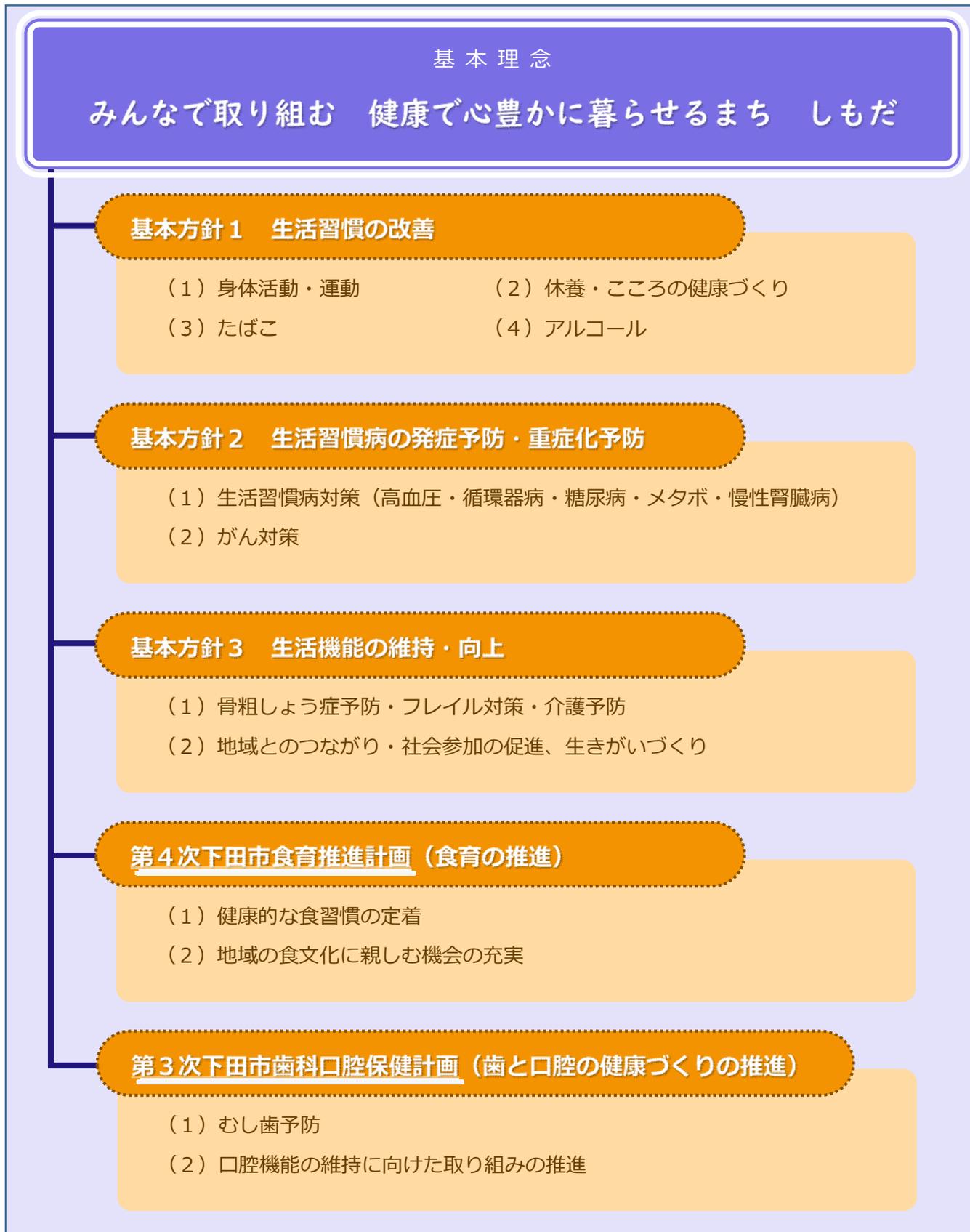
(5) 市民を健康へと導く環境の整備

健康づくりにおいては、一人ひとりの行動による改善が図られるだけでなく、健康への関心の薄い人でもおのずと健康的な生活習慣を実践することができる、そこで暮らしているだけで自然と健康になれる環境づくりを推進するようアプローチの転換が図られています。この理想的な環境の実現を図るため、健康づくりに関する情報発信等を通じて健康について考えるきっかけを増やすことで、市民が無理なく、健康的な行動を自発的にとることができるような環境づくりを図ります。

(6) 市民と行政との協働による健康づくりの推進

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためには、その取り組みを社会全体が総合的に支援していくことが必要です。個人だけでなく、家庭、学校、職場、地域、医療機関、行政などがそれぞれの役割を担いながら地域社会全体で健康づくりを支援する体制を構築していきます。また、健康づくり食生活推進員や8020推進員等の地域における健康づくりを担う人材の育成を図るとともに、地域の関係団体等と連携した健康づくりに取り組みます。

3. 施策の体系



第4章 施策の展開

基本方針1 生活習慣の改善

(1) 身体活動・運動

◆◇現状と課題◇◆

- 適度に身体を動かすことは、健康を維持することだけでなく、さまざまな病気の予防につながります。また、壮年期や高齢期においてはフレイル（＝何らかの病気となった状態ではなく、加齢などにより筋力や心身の活力が低下しつつある虚弱な状態）の予防にもつながるといえるため、日常的に身体を動かすことの効果を知り、運動を実践していくことが重要です。
- 健康づくりに関するアンケート調査結果において「今後、運動を続ける（始める）ために必要だと思うこと」は、「時間」が約4割以上を占めて最も多く、次いで「運動施設」が約3割となっていることから、運動を続けるもしくは始めようとする人には、運動するための時間確保や環境・施設整備が求められていることがうかがえます。
- 健康づくりに関するアンケート調査結果に基づく評価指標「運動習慣のある人の割合」は、男女ともに改善しているものの、目標値の達成には至っていません。また、同アンケート調査結果に基づく評価指標「意識的に身体を動かすよう心がけている人の割合」は、男性は増加し改善しているものの、女性はやや悪化しており、男女ともに目標値の達成には至っていません。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

「今より10分多くからだを動かそう」

◆◇市民一人ひとりの行動目標◇◆

共通の行動目標

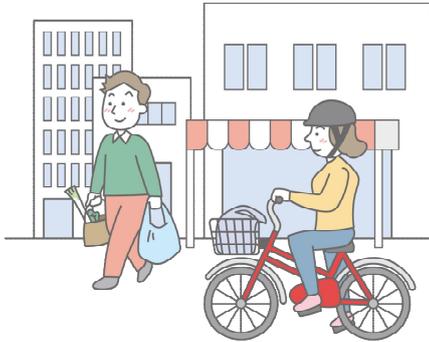
- 今より10分多く、身体を動かす意識を持ちましょう。また、座っている時間を短くするよう心がけましょう。
- 親子で一緒に身体を動かすことで、子どもが楽しんで身体を動かす習慣を身につけられるようにしましょう。
- かかりつけ医に相談しながら、自分の健康状態や生活機能の状態にあった運動に取り組みましょう。
- ロコモティブシンドロームについて理解を深めるとともに、予防に向けて積極的な外出や運動をしましょう。
- 職場や自治会、公民館や体育館等で自主的に開催される、健康づくりに関するイベントやスポーツ活動、サークル活動等に参加し、積極的に身体を動かしましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
● 家族と一緒に遊ぶことで、身体を動かす習慣を身につけましょう。	✓	✓	✓	✓	
● 保育所(園)・認定こども園や地域の子育てサークルの活動等を通じて、遊びながら身体を動かしましょう。	✓				
● 学校の休憩時間や放課後に、友達と一緒に遊んで身体を動かしましょう。		✓			
● クラブ活動や部活動、地域のスポーツ団体による活動等のスポーツ活動を通じて、身体を動かしましょう。		✓			
● 今より10分多く歩くとともに、徒歩や自転車で移動したり、階段を使ったりするなどして、意識的に身体を動かすようにしましょう。			✓	✓	✓
● 職場や地域での健康づくり・体力づくりに向けた活動やイベント、サークル活動、スポーツ活動等に参加し、身体を動かしましょう。			✓	✓	✓
● 海・山・川等のアウトドアに親しみ、身体を動かしましょう。		✓	✓	✓	✓
● 積極的に外出し、ロコモティブシンドロームの予防を心がけましょう。				✓	✓
● 体操や筋力トレーニングに取り組んで、ロコモティブシンドロームの予防を心がけましょう。					✓
● 地域でのクラブやサロンなどで、人との交流を楽しみながら身体を動かしましょう。					✓

日常生活においてできる簡単な運動の例

自分にできることを探して、積極的に日常生活に取り入れてみましょう。



近所への買い物等は、
車に頼らず徒歩や自転車で行く



エレベーターやエスカレーターを使わず、
階段を上る



起床時やテレビをみているときなどに、
簡単なストレッチをする



少し重い荷物を持つ

◆◇行政・関係機関の取り組み◇◆

施策の方向性

- 全世代に対して、こまめに身体を動かすことの必要性を周知し、運動習慣の定着を促進します。
- 日常生活でこまめに身体を動かす「～ながらできる運動」の普及・啓発を図ります。
- 地域の住民や団体に対し、運動の実施に向けた普及・啓発に取り組むとともに、運動プログラムの定着が図られるよう、支援を図ります。
- 下田市が持つ豊かな自然や観光資源を活かした健康づくり・体力づくりのためのスポーツの実施について普及・啓発を図るとともに、運動・スポーツを実施するための環境整備に取り組めます。

主な施策・事業

①運動習慣の定着に向けた普及・啓発

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
集団健康教育	● 健康教育の機会を活用して、体力づくりのための筋力トレーニングや有酸素運動に関する講義・実践の機会を提供します。	市民保健課
一般介護予防事業（介護予防普及啓発事業）	● 65歳以上の高齢者を対象に、筋力トレーニングに関する講座を行います。	市民保健課
子育て支援ネットワーク事業	● 市内小学校の体育館や公共施設を活用して、親子がそろって身体を動かすイベントを開催します。	福祉事務所
子育て支援センター事業	● 子どもが自由に遊べる場であるとともに、子育てに関する相談や情報提供を行う拠点である子育て支援センターにて、体操教室や知育ヨガ教室、リズム遊び教室等を開催し、親子に向けて運動習慣の普及を図ります。	学校教育課

②運動・スポーツを楽しむことのできる機会の充実

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
青少年教育の一環で行う運動機会の充実	● 下田市が有する恵まれた自然環境を活用して、クライミング体験教室や磯遊び教室等の、親子で自由に身体を動かし交流することのできる講座・イベントを開催します。	生涯学習課
生涯スポーツの普及促進	● スポーツ推進員と連携しながら、気軽に楽しめるスポーツ教室を開催するとともに、参加拡大を図ります。 ● 新規スポーツイベントの企画・開催について、市内のニーズを踏まえながら検討するとともに、イベントの定着を図ります。	生涯学習課

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
競技スポーツの振興	● マラソン大会やサーフィン大会等のスポーツ大会の開催を通じて、下田市のスポーツの活性化と市民の運動への関心の向上を図ります。	生涯学習課
広域行政推進事業	● 「伊豆半島一周サイクリング事業」をはじめとする、サイクリングを活用した市民同士の交流拡大を目的とした事業を実施します。	観光交流課
「下田を遊ぶ・学ぶ 体験講座」の開催	● 下田市の魅力を体験することを目的に、小学生とその家族を対象に開催する「下田を遊ぶ・学ぶ 体験講座」において、サーフィンやSUPなどのスポーツに親しむ機会を提供します。	観光交流課
ウォーキング大会の開催	● 下田市が有する豊かな自然や、歴史にまつわる名所を満喫しながら身体を動かすことのできるウォーキング大会（「下田水仙ツーデーマーチ」など）を開催します。	観光交流課

③運動・スポーツを楽しめる環境の整備

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
障害者スポーツの推進	● 障害のある人による運動・スポーツ活動を支援するため、静岡県障害者スポーツ協会が主催する「わかふじスポーツ大会」について周知し、参加に向けた調整を行います。	福祉事務所
都市公園維持管理事業	● 敷根公園をはじめとする、市民が身体を動かす場となる公園の運営管理を行い、市民にとって利用しやすい環境を整備します。	建設課
有料公園施設の整備	● 敷根公園内にある屋内温泉プールや健康広場、野球場、弓道場、トレーニング場の管理を行うとともに、利用促進を図ります。	建設課
関係団体による自主事業の運営支援	● 市内で身体活動・運動の普及を図っている関係団体の活動拠点として、基幹集落センターなどの市内の公共施設の活用を図ります。	産業振興課

◆◆成果指標◆◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
運動習慣者の割合	男性：41.5% 女性：39.8%	男性：55.0% 女性：55.0%	健康づくりに関するアンケート調査
意識して身体を動かすように心がけている人の割合	男性：65.6% 女性：66.5%	男性：75.0% 女性：75.0%	健康づくりに関するアンケート調査

(2) 休養・こころの健康づくり

◆◇現状と課題◇◆

- 身体だけでなく、こころの健康を維持するためには、毎日十分な睡眠をとることが重要です。また、日頃のストレスを解消することや、周りの人へ悩みごとなどを相談することも大切です。一方、周りには頼れる人がおらず、不安や悩みごとの相談先がないという人もいるため、ストレス解消に役立つ情報提供や、相談窓口の周知が重要となっています。
- 健康づくりに関するアンケート調査結果「直近1か月間に不満・悩み、ストレスを感じるがあったか」について、「はい(=感じる)」と回答した方が65.5%となっています。その具体的な内容については「職場・仕事のこと」と回答した方が約半数に上っており、悩み・ストレスの多くを占めていることがわかります。職場において悩みを抱える人への確に対応するには、過重労働や長時間労働が健康に与える影響を理解することや、メンタルヘルスやその不調に関する正しい知識の普及が重要であるといえます。
- 健康づくりに関するアンケート調査結果に基づく評価指標「自分なりのストレス解消法を持っている人の割合」は、前期計画値よりやや増加・改善しているものの、目標値の達成には至っていません。また、同アンケート結果に基づく評価指標「睡眠で休養を十分にとれる人の割合」も、前期計画値より減少・悪化し、同じく目標値の達成に至っていません。
- ゆったりとした気分子どもと過ごせる時間があるかという設問に「はい」と回答した母親の割合をみると、4か月児健康診査において87.5%、1歳6か月児健康診査において72.6%、3歳児健康診査においては68.0%となっています。子どもの年齢が上がるにつれて母親がより忙しくなっていると思われることから、母親の過労を予防するための対策も重要といえます。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

「睡眠で、十分な休養をとりましょう」

◆◇市民一人ひとりの行動目標◆◇

共通の行動目標

- 規則正しい生活リズムを整え、十分な睡眠による休養をとるようにしましょう。
- 自分なりのストレス解消法をつくり、実践しましょう。
- 悩み事があるときは、ひとりで抱え込まず、周囲の人や専門の機関に相談するようにしましょう。
- 仕事とプライベートの両立（ワーク・ライフ・バランス）を心がけ、気持ちの切り替えができるようにしましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
● 早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを身につけましょう。	✓	✓			
● スキンシップを多くとり、親子のきずなを深めましょう。	✓	✓	✓	✓	
● 子育てをしている保護者は、育児に関する悩みを抱え込まず、周囲の人に相談したり、身近な相談先を活用したりしましょう。			✓	✓	
● 夜ふかしの控えて睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。		✓	✓	✓	✓
● テレビ、スマートフォンやタブレット、パソコンなどの、就寝前の利用を控えましょう。	✓	✓			
● お酒やたばこに頼らないストレス解消法を持つようにしましょう。			✓	✓	✓
● 身近な人の変化に気づき、話を聞き、必要に応じて支援を行う機関につながるようにしましょう。			✓	✓	✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◇◆

施策の方向性

- 産後の母親と子どもの健康の確保を図るとともに、保護者の育児への不安を解消するための取り組みを充実させます。
- こころの健康に関する相談窓口について周知を図るとともに、市民の暮らしに関するさまざまな相談を受ける体制の充実を図ります。
- 睡眠による休養の重要性について周知していきます。
- 仕事とプライベートの両立（ワーク・ライフ・バランス）の重要性について周知していきます。

主な施策・事業

①母子保健の推進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
母子健康手帳交付時アンケート	●母子健康手帳交付時に、地区担当保健師等の専門職が妊婦に対しアンケートを実施し、支援が必要な妊婦の早期発見を図ります。	市民保健課
新生児訪問	●新生児のいる家庭を訪問し、出生状況及び養育環境の確認を行うとともに、産婦及び乳児の心身の状態の把握や育児に関する正しい知識を普及することで、育児にかかわる負担の軽減を図ります。	市民保健課
妊産婦健康診査及び乳幼児健康診査	●個別健診（妊婦健診・4か月児健診・10か月児健診）及び集団健診（1歳6か月児健診・3歳児健診）受診時に、保護者の育児に関する悩みに対し、保健師や助産師等の専門職による助言・指導を行います。 ●産婦健診において、エジンバラ質問票を活用した問診を行い、産後うつリスクがあり支援を必要とする産婦の早期発見・早期介入を図ります。	市民保健課
健康相談 （お誕生日・1歳・2歳・2歳6か月児健康相談、すくすく子ども相談会、育児相談）	●集団や個別での健康相談の場を開催し、育児に関するストレスや産後うつに関する相談に対し、保健師等による助言・指導を実施します。	市民保健課
産前・産後サポート事業「リトルママの会」	●出産間もない母親同士の小グループでの交流会「リトルママの会」を開催し、育児不安の解消を図ります。	市民保健課
産後ケア事業	●退院後に支援を必要とする赤ちゃんと母親を対象に、宿泊型や日帰り型で授乳指導や育児相談等のケアを実施します。	市民保健課
乳幼児総合発達相談【賀茂健康福祉センター主催】	●賀茂健康福祉センターと連携しながら、支援が必要な乳幼児についての専門的な相談支援を実施します。	市民保健課

②さまざまな悩みや不安に向き合う相談支援体制の整備

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
市民相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 市民相談・法律相談を実施し、市民からのさまざまな生活上の悩みに応じます。 	市民保健課
消費生活相談【賀茂広域消費生活センター主催】	<ul style="list-style-type: none"> ● 消費生活に関する相談ごとに応じます。 	産業振興課
介護相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者の生活に関する悩みや、在宅で介護を行う家族介護者からの悩みに応じます。 	市民保健課
こころの健康相談【賀茂健康福祉センター主催】	<ul style="list-style-type: none"> ● 悩みや不安を抱える方からの相談に、精神科医や保健師、精神保健福祉士が応じます。 	福祉事務所
県の相談窓口と連携した相談支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 静岡県精神保健福祉センターが実施しているひきこもり相談会や「こころの相談会」、自死遺族個別相談「すみれ相談」などの、こころの健康に関する相談窓口へのつなぎを行います。 ● 静岡県ひきこもり支援センターや賀茂健康福祉センターと連携しながら、地域全体におけるひきこもりの人への支援を図ります。 	福祉事務所
児童・生徒のこころの健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーによる児童・生徒への個別面談を実施し、抱えている悩みや不安の把握や適切な支援を図ります。 ● 学校生活への不適応があったり、不登校状態にあったりしている児童・生徒を対象に、適応指導教室（教育支援センター）にて学習機会を提供するとともに、学校生活への復帰に必要な支援を図ります。 	学校教育課 福祉事務所
学校保健委員会	<ul style="list-style-type: none"> ● 養護教諭が中心となって実施する学校保健委員会において、支援が必要とみられる児童・生徒の様子を共有し、より効果的な支援について協議を行います。また、各校にて、適切な支援についての研修を行います。 ● 児童・生徒に向けて、健康的な生活習慣について啓発します。 	学校教育課

③休養・こころの健康に関する知識の普及・啓発

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
健康教育（情報発信）	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠・休養の重要性や、こころの健康づくりについて、SNSやメールなどを活用した情報発信を行います。 ● 国等が発信している、こころの健康づくりに関する情報について周知します。 	市民保健課
自殺対策・こころの健康づくりに関する啓発の実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺対策強化月間（3月）や自殺予防週間（9月10日から16日）に合わせて、自殺予防やこころの健康づくりに関する啓発品の配布を各種相談窓口や図書館等で実施します。 ● 相談窓口についてまとめたリーフレットの掲載や、自殺対策について啓発するポスターの掲示を行います。 	福祉事務所

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
人権についての啓発	<ul style="list-style-type: none"> ● 人権擁護委員による協力を得ながら、人権相談を実施します。 ● 市内の保育所（園）・認定こども園や小・中学校にて、人権教室を開催し、子どもたちの他者を思いやる意識の醸成を図ります。 	学校教育課 福祉事務所

◆◇成果指標◇◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	84.0%	90.0%	健康づくりに関するアンケート調査
睡眠で休養を十分にとれている人の割合	65.1%	75.0%	健康づくりに関するアンケート調査
自殺者数（人口10万対）	14.6 【令和5年度】	0に近づける	静岡県人口動態統計

(3) たばこ

◆◇現状と課題◇◆

- 喫煙は、さまざまな病気の原因となり、特に悪性新生物（肺がん、食道がんなど）・脳血管疾患・COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとする呼吸器疾患等の発症に大きな影響を与えます。特に妊娠期における喫煙は、流産や低体重児出産などのリスクが高まる原因になります。
- 特定健康診査問診票の結果から、下田市においては特に女性の喫煙率が高く、前期計画時より改善の傾向はみられていない現状があります。また、「令和3年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書」の結果に基づく評価指標「たばこを習慣的に吸っている人の割合」は、男女ともに前期計画値から横ばい傾向にあり、目標値の達成には至っていません。
- 子どもの4か月健康診査時の問診結果に基づく前期計画の評価指標「たばこを習慣的に吸っている父母の割合」は、父親において減少し目標値を達成している一方、母親においては7.0ポイントの増加で目標値の達成に至っていません。受動喫煙が体に及ぼす悪影響等の正しい知識を提供する機会の不足が課題であると考えられます。今後は喫煙に関する正しい知識を広め、禁煙支援の強化等を推進していく必要があります。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

「禁煙を始めてみましょう」

◆◇市民一人ひとりの行動目標◇◆

共通の行動目標

- たばこが健康に及ぼす影響について、正しい知識を身につけましょう。
- 喫煙は自分だけでなく周囲の人の健康にも影響を与えることを理解し、喫煙のマナーを徹底しましょう。
- 20歳未満の者の喫煙を許さない環境づくりを推進しましょう。
- 職場や商店の禁煙・分煙化を徹底しましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
● 妊娠中の喫煙は、低体重児になるリスクを高めるなど、胎児の健康に悪影響を与えるため、やめましょう。			✓	✓	
● 喫煙が身体に及ぼす影響について理解し、喫煙しないようにしましょう。		✓	✓	✓	✓
● 周囲の人に喫煙を勧められたら、必ず断りましょう。		✓	✓	✓	✓
● 喫煙している人は、禁煙外来等も活用しながら、禁煙に取り組んでみましょう。			✓	✓	✓
● 喫煙している人は、ポイ捨てをしないなどの喫煙に関するマナーを守りましょう。また、分煙を徹底し、周囲の人に自分のたばこの煙を吸わせない努力をしましょう。			✓	✓	✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◇◆

施策の方向性

- 喫煙が健康に及ぼす影響に関する知識について周知し、啓発していきます。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとする、喫煙と関係のある疾病について周知します。
- 母子健康手帳交付や新生児訪問、乳幼児健康診査、子育て教室等の機会を活用して、子育て家庭に向けた禁煙指導を行います。
- 受動喫煙の防止に向けた周知・啓発を図るとともに、市内の公共施設の禁煙を徹底します。

主な施策・事業

①喫煙状況の把握と禁煙に向けた指導の実施

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
母子健康手帳交付時の指導	●母子健康手帳交付時に、地区担当保健師等の専門職が妊婦の喫煙の有無について把握します。また、喫煙による胎児への影響について伝え、禁煙に向けた指導を行います。	市民保健課
新生児訪問時の指導	●新生児のいる家庭を訪問し、産婦や同居している家族の喫煙の有無について把握します。また、喫煙による乳幼児への影響について指導します。	市民保健課
1歳6か月児・3歳児健康診査時の指導	●集団健診の場において、乳幼児の父親・母親や同居している家族の喫煙の有無について把握します。また、喫煙による乳幼児への影響について指導します。	市民保健課
特定健康診査における問診	●特定健康診査時に実施する問診を通じて、市内の中年層・高齢層の喫煙状況の把握を図ります。 ●問診をはじめとするアンケート調査の結果を活用・分析しながら、禁煙に向けた普及・啓発を図ります。	市民保健課
特定保健指導	●特定健康診査後に実施する特定保健指導や特定健康診査事後結果説明会において喫煙状況を確認するとともに、たばこの害について周知し、禁煙に向けた指導や受動喫煙の防止に向けた啓発を行います。 ●禁煙外来等医療機関の周知に努めます。	市民保健課

②たばこの害に関する知識の普及

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
プレママパパセミナー	●妊婦とそのパートナーを対象に実施する集団健康教育の機会において、たばこの害や喫煙による胎児や乳幼児への影響について講義を行います。	市民保健課
広告物による啓発活動	●市役所庁舎や関係機関にて、たばこの害について伝えるポスターの掲示やチラシの配架を行い、禁煙に向けた啓発を推進します。	市民保健課

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
健康相談	●健康相談の機会において、たばこの害について周知します。	市民保健課
禁煙キャンペーン	●禁煙週間（5月31日～6月6日）において、SNSやメールを活用して、たばこの害や禁煙についての知識の普及を行います。	市民保健課
禁煙に向けたメッセージ事業【賀茂健康福祉センター主催】	●たばこの害について学んだ子どもから大人に向けて禁煙に向けたメッセージを送る取り組みを実施することで、禁煙の推進を図るとともに、将来的な喫煙者数の減少を目指します。	市民保健課
学校における授業の実施	●小・中学校にて、たばこの害について学ぶ授業を行います。	市民保健課

③受動喫煙の防止

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
敷地内禁煙の徹底	●公共施設での禁煙を徹底し、市民が望まない煙を吸うことのない環境づくりを図ります。	総務課

◆◇成果指標◇◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
たばこを習慣的に吸っている人の割合	男性：32.6% 女性：10.6% 【令和3年度】	男性：15.0% 女性：5.0%	特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書
たばこを習慣的に吸っている父母の割合	父親：22.2% 母親：12.5% 【令和5年度】	男性：15.0% 女性：5.0%	4か月児健康診査における問診

(4) アルコール

◆◇現状と課題◇◆

- 過度な飲酒は、生活習慣病の発症リスクを高め、健康被害を引き起こします。また、身体への影響だけでなく、アルコール依存症など、こころの健康にも大きな影響を及ぼします。飲酒が引き起こす健康問題に関する正しい情報の普及や、適量飲酒に関する知識を周知していくことが重要です。
- 厚生労働省は、令和6年に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しており、その中では「生活習慣病リスクを予防する飲酒量」として、男性は平均純アルコール約40g、女性は平均純アルコール約20gが基準量とされています。健康づくりに関するアンケート調査結果に基づく評価指標「適量飲酒の知識を持つ（＝前述飲酒量の基準値を知っている）人の割合」は、前期計画値より減少し、目標値の達成には至っていません。また、同アンケート調査結果に基づく評価指標「休肝日を設けている人の割合」は、前期計画値より増加しているものの、こちらも目標値の達成には至っていません。
- 20歳未満の飲酒など、不適切な飲酒は確実に防止する必要があります。思春期など、成長段階における飲酒は身体の健やかな成長に悪影響を及ぼします。飲酒に関する正しい知識の学習はもちろん、周囲から飲酒を勧められても絶対に断る指導をすることなど、学校だけではなく、地域と連携した、20歳未満の者に飲酒をさせない環境づくりが重要です。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

「お酒は楽しく、適度に飲みましょう」

◆◇市民一人ひとりの行動目標◇◆

共通の行動目標

- 過度な飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけましょう。
- 20歳未満の者による飲酒を許さない環境づくりを推進しましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
● 妊娠中・授乳中の飲酒は、胎児・乳児の健康に影響を及ぼすため、やめましょう。			✓	✓	
● 飲酒が身体に及ぼす影響について知り、お酒を飲まないようにしましょう。		✓			
● 周囲の人に飲酒を勧められたら、必ず断りましょう。		✓			
● 飲酒が身体に及ぼす影響について知り、飲酒をする人は週に2日以上の休肝日を設けるとともに、適正飲酒（1日1合以下）に努めましょう。			✓	✓	✓
● 20歳未満の者はもちろん、周囲の人に飲酒を過度に勧めないようにしましょう。			✓	✓	✓
● 一気飲みなどの危険な飲み方は絶対にやめましょう。			✓	✓	✓
● 自分に合った適正飲酒についての正しい知識を深めましょう。			✓	✓	✓

「適正飲酒」の目安とは

高血圧や脂質異常症等の生活習慣病やがんなどのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇することがわかっています。

国では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日あたりの平均純アルコール摂取量に換算して男性は40g（2合）以上、女性は20g（1合）以上と定め、お酒との上手な付き合い方の実践を呼びかけています。

「純アルコール20g（1合）」の目安

種類	日本酒 	ビール 	焼酎 
度数	15%	5%	25%
量	180m l	500m l	約 110m l
種類	ワイン 	ウイスキー 	缶チューハイ 
度数	14%	43%	5% 7%
量	約 180m l	60m l	約 500m l 約 350m l

資料：厚生労働省

◆◆行政・関係機関の取り組み◆◆

施策の方向性

- 健康教育を通じて、アルコールや適正飲酒についての正しい知識と情報を周知します。
- 小学生・中学生をはじめとするさまざまな対象に向けて、アルコールが健康に及ぼす影響について周知します。

主な施策・事業

①飲酒状況の把握と禁酒・節酒に向けた指導の実施

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
母子健康手帳交付時の指導	● 母子健康手帳交付時に、地区担当保健師等の専門職が妊婦の飲酒の有無について把握します。また、飲酒による胎児への影響について伝え、禁酒に向けた指導を行います。	市民保健課
特定健康診査における問診	● 特定健康診査時に実施する問診を通じて、飲酒の状況の把握を図ります。 ● 問診をはじめとするアンケート調査の結果を活用・分析しながら、禁酒・節酒に向けた普及・啓発を図ります。	市民保健課
特定保健指導	● 特定健康診査後に実施する特定保健指導や特定健康診査事後結果説明会において、血液検査の結果等を踏まえながら飲酒状況を確認するとともに、適正飲酒に向けた啓発を行います。	市民保健課

②アルコールの害に関する知識の普及

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
プレママパパセミナー	● 妊婦とそのパートナーを対象に実施する集団健康教育の機会において、妊娠中・授乳中の飲酒による胎児・乳幼児への影響について講義を行います。	市民保健課
広告物による啓発活動	● 市役所庁舎や関係機関にて、アルコールが健康に与える影響について伝えるポスターの掲示やチラシの配架を行い、適正飲酒や禁酒に向けた啓発を推進します。	市民保健課
健康相談	● 健康相談の機会において、アルコールが健康に与える影響について周知します。	市民保健課
学校における授業の実施	● 小・中学校にて、アルコールが健康に与える影響について学ぶ授業を行います。	市民保健課

◆◇成果指標◇◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
休肝日を設けている人の割合	53.8%	60.0%	健康づくりに関するアンケート調査
適量飲酒の知識を持つ人の割合	26.5%	40.0%	健康づくりに関するアンケート調査

基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) 生活習慣病対策（高血圧・循環器病・糖尿病・メタボ・慢性腎臓病）

◆◇現状と課題◇◆

- 健康づくりに関する下田市の現状において、静岡県を100とした場合の標準化該当比をみると、男性の「高血圧症有病者」が、平成30年度以降高い水準で推移しています。高血圧となる要因の一つとして食塩の過剰摂取が挙げられます。高血圧とならないためには、日頃の食事において塩分をとりすぎないことを意識することが重要ですが、アンケート調査結果において、日頃から食塩の多い食品や料理をとることを「すでに控えている」と回答した割合は19.2%にとどまっています。
- 賀茂地域全体において「高血圧症有病者」の標準化該当比が高いこと、住民の高血圧への関心・危機感が薄いということが課題として指摘されているため、血圧に関して正しく知る・把握することが大切です。
- 健康づくりに関するアンケート調査結果「肥満度分類（BMI）」を性別で見ると、男性において「肥満（25.0以上）」が約3割を占めて多い一方、女性においては「低体重（18.5未満）」が12.6%となっています。肥満状態や過度なやせ状態は、生活習慣病のリスクとなります。国においては、若い女性におけるやせ体型（低体重）の減少を目標として掲げています。特に女性においては、女性ホルモンの変化によりライフステージごとの健康課題への対策が重要とされるため、自身に合った適正な体重の維持や適切な量の食事を心がけることが大切です。
- 評価指標「特定健診受診率」は、前期計画値より横ばい傾向にあり、目標値の達成には至っていません。なお、「特定保健指導実施率」はやや改善傾向にありますが、同じく目標値の達成には至っていません。
- 生活習慣病を減らすことを目的とした評価指標について、下田市の「高血圧有病者」「脂質異常症有病者」「糖尿病有病者」「メタボリックシンドローム該当者及び予備群」の割合は、おおむねすべての項目で悪化しており、目標値の達成に至っていません。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

**「自分の健康状態を把握するために、
必ず年に一度健診を受けましょう」**

◆◇市民一人ひとりの行動目標◇◆

共通の行動目標

- 自分の健康状態を知るために、定期的に健診を受診しましょう。
- 健診を受診する際は、近所や友人に声をかけ、誘い合って受診しましょう。
- 自分の適正体重を知るとともに、体重を量る習慣をつけ、やせすぎ・太りすぎにならないようにしましょう。
- 身近にかかりつけ医を持つとともに、定期的に受診して健診及び指導を受けましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
●母子健康手帳を利用し、妊婦と乳幼児の健康管理を実践しましょう。	✓		✓	✓	
●「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムを身につけましょう。	✓	✓			
●自分のからだについてよく知り、自分のからだを大切にしましょう。		✓			
●生活習慣病に関する知識を持ち、健康なうちから健診を受けましょう。		✓	✓	✓	✓
●自分の健康自体に関心を持ち、自分の健康についての記録や健康づくりに取り組みましょう。			✓	✓	✓
●健診を受けた結果、精密検査等が必要になった場合は必ず検査を受けましょう。			✓	✓	✓
●体重に加えて、血圧を測る習慣をつけ、高血圧を予防しましょう。				✓	✓
●高血圧や糖尿病、高脂血症等の診断を受けた方は、服薬や通院を通して、上手に病気とつきあいましょ。				✓	✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◇◆

施策の方向性

- 健康教室や保健指導の充実を通じて、下田市の主な健康課題である高血圧をはじめとする生活習慣病の早期治療及び重症化予防に努めます。
- 各種健康診査を実施する体制の整備と充実を図ります。
- 各業種の関係団体と連携しながら、行政が実施する健診及び企業・事業所等で実施する健康診査の受診率向上を図ります。

主な施策・事業

①異常・疾病の早期発見・早期治療・重症化予防

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
特定健康診査・後期高齢者健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病の早期発見・早期治療・重症化予防を図るため、国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象に、特定健康診査を実施します。 ● 生活習慣病の早期発見・早期治療・重症化予防及びフレイル予防を図るため、国民健康保険に加入している75歳以上の方を対象に、後期高齢者健康診査を実施します。 	市民保健課
個別健診（人間ドックなど）	<ul style="list-style-type: none"> ● 疾病の予防、早期発見・早期治療及び健康管理の一助とするため、国民健康保険に加入している30歳以上の方を対象に人間ドックにかかる費用の一部を助成します。 	市民保健課
特定保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高く予防が必要と判断される方を対象に、保健師や栄養士による生活習慣の見直しに向けた助言・指導を行います。 	市民保健課
特定健康診査結果説明会	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査結果説明会を実施し、特定健康診査結果の見方や今後実践すべき生活習慣の見直しについて伝えます。 	市民保健課
健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 健診実施時や個別の機会において、保健師や栄養士による健康相談に応じます。また、相談内容や相談者の健康状態に応じて、医療機関や関係部署と連携した支援を図ります。 	市民保健課

②健康診査・保健指導・精密検査の受診率向上

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
個人通知・電話・訪問	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査や特定保健指導、精密検査の対象者に対し、個別に電話やはがき、訪問等で通知をし、受診を呼びかけます。 	市民保健課
未受診者への受診勧奨の実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査を受診していない方を対象に、通知による受診勧奨を行います。 ● 精密検査や各種保健事業を受けていない方を対象に、通知・電話による受診勧奨を行います。 	市民保健課
健康診査を受けやすい環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査を受診しやすい環境の整備に努めます。 	市民保健課
特定健康診査とがん検診の同時実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査とがん検診（胃がん・大腸がん・肺がん検診）を同じ会場で実施し、同時に受けられるようにすることで、それぞれの受診率の向上を図ります。 	市民保健課

③重症化予防の推進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
重症化予防事業	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査の結果より、生活習慣病の重症化の疑いがある方を対象に、結果説明会を実施するとともに、管理栄養士や保健師等の専門職による食事・運動指導を行います。 ● 糖尿病や高血圧等、特定の生活習慣病の発症がみられる方には、その疾病に特化した面談を行います。 	市民保健課
重症化予防事業調整会議	<ul style="list-style-type: none"> ● 市内の医院、歯科医院、薬局、医師会、歯科医師会、薬剤師会等が集まる調整会議を開き、重症化予防に関する事例の共有や意見交換を行います。 	市民保健課
重症化予防に関する市民への普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ● 医師や薬剤師・栄養士等の専門職による講演会を開催し、重症化予防について普及・啓発を図ります。 ● 講演会の開催にとどまらない、ポピュレーションアプローチの方法についても検討していきます。 	市民保健課

◆◇成果指標◇◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
特定健康診査受診率	31.9% 【令和4年度】	40.0%	特定健康診査・特定保健指導 実施実績
特定保健指導受診率	33.7% 【令和4年度】	48.0%	特定健康診査・特定保健指導 実施実績
40～74歳のうち、高血圧有病者の 割合（国民健康保険加入者）	男性：52.4% 女性：36.6% 【令和3年度】	男性：45.0% 女性：33.0%	特定健診・特定保健指導に係 る健診等データ報告書
40～74歳のうち、脂質異常症有病 者の割合（国民健康保険加入者）	男性：60.5% 女性：54.6% 【令和3年度】	男性：54.0% 女性：50.0%	特定健診・特定保健指導に係 る健診等データ報告書
40～74歳のうち、糖尿病有病者の 割合（国民健康保険加入者）	男性：14.8% 女性：5.8% 【令和3年度】	男性：10.0% 女性：5.0%	特定健診・特定保健指導に係 る健診等データ報告書
40～74歳のうち、メタボリックシンド ーム該当者及び予備群の割合（国 民健康保険加入者）	男性：50.9% 女性：17.5% 【令和5年度】	男性：40.0% 女性：12.0%	しずおか茶っとシステム

(2) がん対策

◆◇現状と課題◇◆

- がんの罹患については、主に喫煙・飲酒などが原因です。また、栄養の偏った食事や過度な肥満・やせ状態であることなどもがんを罹患する可能性を高める原因であるといえるため、日々の生活習慣の改善が重要であるといえます。
- 下田市検診実施実績に基づく評価指標「がん検診受診率」は、子宮頸がん検診はやや増加、それ以外の検診は減少または横ばい傾向にあり、いずれのがん検診も目標値の達成には至っていません。なお、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により減少した受診者数はやや回復傾向にあります。高齡化に伴い再び減少している現状となっています。
- 下田市においては、前期計画策定時、令和2年度以降の各種がん検診の自己負担金の見直しを行いました。
- がんの罹患率の減少及びがんの早期発見・早期治療へとつなげるため、若年層へのがん検診の周知を行うことや、高齡者が検診を受診する環境も整えることで受診率の向上を図ることが必要です。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

**「年に一度がん検診を受けて、
がんの早期発見と早期治療に努めましょう」**

◆◇市民一人ひとりの行動目標◇◆

共通の行動目標

- 定期的にがん検診を受診し、自分の身体にがんのリスクが潜んでいないかチェックしましょう。
- 検診を受診する際は、近所や友人に声をかけ、誘い合って受診しましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
● がんとはどういう病気なのかやその予防方法、がん検診について学びましょう。また、家族等にごがん検診の受診を勧めましょう。		✓	✓		
● がん検診の対象となったら積極的にがん検診を受診し、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。			✓	✓	✓
● がん検診を受けた結果、精密検査が必要と診断された場合は、必ず検査を受けましょう。			✓	✓	✓
● 女性は乳がんのセルフチェックを行い、がんの早期発見に努めましょう。			✓	✓	✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◇◆

施策の方向性

- がん検診について広く周知し、検診受診率の向上を図ります。また、がん検診を受診しやすい体制の整備に努めます。
- がん検診のお知らせを70歳未満の対象者全員に送付し、受診を促進するとともに、未受診者への受診勧奨を行います。
- 検診を実施する機関と連携しながら、がん検診の精度の管理・向上に努めます。
- 各業種の関係団体と連携しながら、がん検診の受診率向上を図ります。
- がんの発症予防に関する知識の普及に努めます。

主な施策・事業

①がんの予防・早期発見

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
がん検診 (胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん)	<ul style="list-style-type: none"> ● がんの早期発見を図るため、40歳以上（子宮頸がんは20歳以上）の方を対象に、各種がん検診を実施するとともに、対象者への通知・受診勧奨を行います。 ● 対象者の利便性向上を図るため、インターネットによる予約が可能であることについても広く周知します。 	市民保健課
精密検査	<ul style="list-style-type: none"> ● がん検診の結果、精密検査が必要と判断された方を対象に、精密検査を実施するとともに、通知や電話等による受診勧奨の強化を図ります。 	市民保健課
がん検診に係るデータの集計・活用	<ul style="list-style-type: none"> ● がん検診の受診者数や受診率、プロセス指標等のデータ集計を実施するとともに、予防策の検討に向けた活用を図ります。 	市民保健課
出張がんよろず相談【静岡がんセンター主催】	<ul style="list-style-type: none"> ● 静岡がんセンターが実施している「出張がんよろず相談」において、がんを患っている方やその家族からの相談、がんの予防に関する相談への支援を行います。 	市民保健課

②がん検診の受診率向上

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
がん検診についての周知	<ul style="list-style-type: none"> ●「広報しもだ」や回覧板、ホームページやメールなどを活用して、がん検診及びがんの予防に関する知識を普及・啓発します。 ●がん検診について、個別通知を行い、受診勧奨を行います。また、既存の方法に加えて、新たながん検診の周知方法について検討していきます。 ●がん検診の通知にリーフレットを同封し、それぞれのがんについての知識の普及と、検診の受診促進を図ります。 	市民保健課
地域の各種団体から情報発信の推進	<ul style="list-style-type: none"> ●いきいきサポーターや食生活健康づくり推進員等の、地域で健康づくり活動を行う関係団体に対し、がん及びがん検診についての知識を普及することで、地域におけるがん検診に関する普及・啓発を推進します。 	市民保健課
無料クーポン券の配布	<ul style="list-style-type: none"> ●子宮頸がん検診・乳がん検診の対象者に対し、無料クーポン券を配布し、受診率の向上を図ります。 	市民保健課
受診料免除証明書の発行	<ul style="list-style-type: none"> ●生活保護世帯・住民税非課税世帯の方を対象に、申請により健康増進法に基づく各種がん検診及び肝炎ウイルス検査における徴収金の支払いが免除される証明書を発行し、受診率の向上を図ります。 	市民保健課
がん検診の実施体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診を実施・委託している賀茂医師会や医療機関と、実施体制について協議する場を設け、実施体制の充実に向けた方策を検討します。 	市民保健課
関係団体と共同での検診の実施	<ul style="list-style-type: none"> ●食品衛生協会の検便検査と大腸がん検診の共同実施等の、利便性の高い検診の実施方法について検討していきます。 	市民保健課
特定健康診査とがん検診の同時実施【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健康診査とがん検診（胃がん・大腸がん・肺がん検診）を同じ会場で実施し、同時に受けられるようにすることで、それぞれの受診率の向上を図ります。 	市民保健課

◆◆成果指標◆◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
がん検診受診率	胃がん：5.4% 大腸がん：15.0% 肺がん：13.8% 子宮頸がん：14.3% 乳がん：15.8% 【令和5年度】	いずれも 60.0%	がん検診実施実績
がん精密検査受診率	胃がん：76.9% 大腸がん：78.6% 肺がん：81.5% 子宮頸がん：100.0% 乳がん：92.0% 【令和4年度】	いずれも 100.0%	がん検診精密検査実施実績

基本方針3 生活機能の維持・向上

(1) 骨粗しょう症予防・フレイル対策・介護予防

◆◇現状と課題◇◆

- 下田市においては、高齢化率が上昇を続けており、令和6年においては43.2%となっています。今後も高齢化のさらなる進行が見込まれる下田市においては、骨粗しょう症予防・フレイル対策・介護予防など、高齢者を対象とした身体機能の維持・向上に向けた取り組みは特に重要であるといえます。
- フレイルとは、高齢者が加齢によって心身ともに虚弱になった状態を指します。フレイルとなる原因は、栄養の偏った食生活や運動不足などをはじめ、社会参加の機会の減少などが挙げられます。また、高齢者が要介護状態となる過程においても、その多くがフレイル状態を経ると考えられており、フレイル対策をすることは介護予防にもつながるといえます。
- 骨粗しょう症は、加齢による骨密度の低下により骨の強度が低下し、骨折しやすくなった状態を指します。骨折は、身体機能の低下を招き、要介護状態となる原因の一つであることから、骨粗しょう症の予防が重要となります。特に女性は、加齢により女性ホルモンの量に変化することで発症しやすいとされることから、重点的に予防に取り組むことが重要とされます。
- 「下田市第10次高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画」にある要支援・要介護認定者数及び認定率の推移をみると、認定率（高齢者全体に占める要支援・要介護認定者の割合）は上昇傾向にあり、また、部分的な介護を必要としているものの周囲の協力などがあれば比較的自立した生活を送れる「要介護1」の人数が増加傾向にあります。このことから、介護予防にかかる取り組みを充実させ、一人ひとりが取り組むことで認定率の増加傾向を抑制することができる余地があると考えられます。
- 地域包括支援センター活動報告に基づく評価指標「居場所・サロン等での健康講座の開催回数」「健康づくり、介護予防の出前講座の実施」は、目標値を達成しています。引き続き、高齢者の介護予防を推進するため、健康講座での正しい知識の普及や、通いの場における運動機能低下者への適切な支援・指導を行い、生活機能の維持・向上を図ります。

◆◇スローガン◇◆

スロ ー ガ ン

**「しっかり食べて、身体を動かして、頭を使って、
生活機能を保ちましょう」**

◆◇市民一人ひとりの行動目標◆◇

共通の行動目標

- 自分の体力や運動能力を客観的に評価してみましょう。
- 自分の体力や運動能力の維持・向上に向けてできることを実践しましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
●対象年齢の方は、骨粗しょう症検診を受診し、発症予防と早期の改善に努めましょう。				✓	✓
●自宅でできる簡単な運動や脳トレなどに取り組んで、身体機能や認知機能の維持・向上を図りましょう。				✓	✓
●若い頃から意識して、低栄養やフレイルにならないよう、必要な食事量をとりましょう。		✓	✓	✓	✓
●地域で実施されている介護予防事業に積極的に参加し、フレイル予防や介護予防に努めましょう。					✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◆◇

施策の方向性

- 健康管理やフレイル予防、介護予防、認知症予防についての啓発を推進します。
- 地域において、フレイル予防・介護予防に関する出前講座を行い、高齢者一人ひとりによる行動改善を図ります。
- 地域におけるフレイル予防・介護予防に向けた活動の機会を充実させるとともに、参加促進を図ります。
- 骨粗しょう症検診を実施するとともに、対象年齢の方々への受診勧奨を行います。

主な施策・事業

①骨粗しょう症予防・フレイル予防・介護予防の推進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
骨粗しょう症検診	●寝たきりや要介護状態となる原因である骨折を予防するため、40歳以降の節目の年齢の女性を対象に、骨粗しょう症検診を実施します。	市民保健課
一般介護予防事業 (介護予防普及啓発事業)	●フレイル予防や認知症予防に関する出前講座を開催し、地域住民による介護予防活動のきっかけづくりを図ります。 ●各種介護予防教室を開催し、高齢者の身体機能の維持・向上を図ります。	市民保健課
一般介護予防事業 (地域リハビリテーション活動支援事業)	●地域で実施される介護予防活動がより効果的なものになるよう、リハビリテーションに関する専門職の参画による自立支援に向けた知識・技術の普及を図ります。	市民保健課
健康づくり・介護予防に向けた出前講座の実施	●高齢者の集まるサロンや通いの場において、低栄養やフレイル予防、高血圧予防に向けた減塩について学べる講座を行います。	市民保健課
健口教室	●8020推進員が地区の高齢者の集まりなどを訪問し、歯と口の健康づくりに関する講話や、「スマイル健口体操」などの口腔機能の維持に向けたトレーニングなどを行います。	市民保健課
介護予防リーダーの養成	●地域において、住民主体の介護予防活動を中心となって実施する介護予防ボランティアを養成する講座を行います。	市民保健課

◆◆成果指標◆◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
居場所・サロン等での健康講座の開催	69回/年 【令和5年度】	拡充	地域包括支援センター活動報告
健康づくり、介護予防の出前講座の実施	12回/年 【令和5年度】	拡充	地域包括支援センター活動報告、主要な施策の成果
骨粗しょう症検診受診率	16.9%	30.0%	骨粗しょう症検診実施実績

(2) 地域とのつながり・社会参加の促進、生きがいづくり

◆◇現状と課題◇◆

- 地域とのつながりを持つことや社会参加の機会を持つことは、普段の生活における充実感を得ることや、生きがいを持つことにつながります。そのため、ボランティア活動や就労の場、さまざまな人が交流できる通いの場など居場所づくりや社会参加などが健康づくりにも影響しているといえます。健康づくりに関するアンケート調査の「生きがいを持っているか」という設問について、約6割の人が「はい」と回答しています。一方、性別でみると「はい」が男性は58.5%、女性は62.8%となっており、女性は男性を4.3ポイント上回っています。
- 「下田市まち・ひと・しごと創生総合戦略」に基づく評価指標「居場所・サロン等の整備数」は、20か所であり、目標値の達成に至っていません。運営を行う人員の高齢化により解散となった会もあったため、通いの場や居場所としての継続、組織を強化するための支援の必要性がうかがえます。
- 現代においては、生活スタイルの多様化や環境変化により、家庭における孤食の割合が高くなっています。家族との共食機会が減り孤食が増えることは、コミュニケーションの減少だけではなく、栄養バランスの偏った食事をとることにつながります。共食の機会を増やすことは、食事の楽しみを感じるだけでなく、栄養バランスについて考えることにもつながります。また、家庭での共食機会を持つことが難しい人に対し、共食機会の提供を含めた場の確保が必要です。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

**「仲間と地域活動やまちづくり活動に参加して、
生きがいのある日々を送りましょう」**

◆◇市民一人ひとりの行動目標◇◆

共通の行動目標

- 健康づくりに関する活動や、社会活動に積極的に参加しましょう。
- 地域で行われるボランティア活動等に積極的に参加し、地域の人とのかかわりを持ちましょう。
- 学校や職場、地域で、仲間と楽しく食事をする機会を持ちましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	妊娠・乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
● 自分なりの楽しみや生きがいを持ち、いきいきとした生活を送りましょう。				✓	✓
● 周囲の人や地域とのつながりを持ちましょう。また、孤独・孤立や閉じこもり状態とならないよう、積極的に外出するようにしましょう。					✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◆◇

施策の方向性

- 生きがいづくりに従事するボランティアなどの育成を図るとともに、ボランティアの方々が活動できる場を提供していきます。
- 地域においてボランティア活動を行う組織・団体の活動支援を図るとともに、ボランティア団体のネットワーク化を図ります。
- さまざまなイベントや行事の開催を通じて、地域の人と人がつながりを持つ機会を提供していきます。
- 地域における居場所の整備を図ります。
- 地域住民同士が集まった団体によるさまざまな活動の支援を図ります。
- 地域活動を中心となって行うリーダーの養成を図ります。
- 地域において、住民が集まって食事をする機会を充実させるとともに、こども食堂等の地域住民が主体となって実施する共食の場への支援を図ります。
- 「ふじのくに型人生区分」について啓発します。

「ふじのくに型人生区分」とは

「ふじのくに型人生区分」は、静岡県が全国トップクラスの健康寿命を誇ることを踏まえ、現役で活躍する高齢者を応援するために提唱している人生区分です。この区分を用いることで、高齢世代を中心とした若返り意識の醸成と、積極的な社会参加の実践と意識付け、健康寿命の延伸を図っています。

	呼称	年代	説明
老年	ひゃくじゅおきな おうな 百寿翁・媪	100歳以上	白寿後（100歳）以上
	長老	88～99歳	米寿（88歳）から白寿（99歳）まで
	中老	81～87歳	傘寿（80歳）後から米寿（88歳）前まで
	初老	77～80歳	喜寿（77歳）から傘寿（80歳）まで
壮年	じゅくき 壮年熟期	66～76歳	経験を積み、さまざまなことに熟達し、社会で元気に活躍する世代（働き盛り）
	せいき 壮年盛期	56～65歳	
	壮年初期	46～55歳	
青年		18～45歳	社会的・生活的に成長・発展過程であり、活力みなぎる世代
少年		6～17歳	小学校就学から選挙権を有するまでの世代
幼年		0～5歳	命を授かり、人として発達・発育する世代

資料：静岡県

主な施策・事業

①地域とのつながり・生きがいつくりの推進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
老人クラブ活動への支援	● 高齢者の健康づくりや地域におけるつながりを大切にする活動を行っている老人クラブ連合会及び単位老人クラブに補助金を支給し、活動支援を図ります。	福祉事務所
健康講座（寿大学など）	● 高齢者の生きがいつくり・仲間づくりを目的に、健康や文化についての学習を行う「寿大学」を開講し、高齢者の健康の保持・増進を推進します。	生涯学習課
地域における居場所づくりの推進	● 地域において、子どもから高齢者までが気軽に集まり、活動・交流することのできる通いの場を充実させます。	市民保健課 福祉事務所
高齢者サロン活動支援事業	● 高齢者のひきこもり予防・介護予防等に向けたサロン活動を行う住民ボランティアグループの活動に対し、経済的支援を図ります。	市民保健課

②高齢者による社会参加の促進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
シルバー人材センターの充実	● 定年退職後の、就労意欲のある高齢者に対し、地域の日常生活に密着した仕事を提供しているシルバー人材センターの活動を支援することで、高齢者の就業機会の拡充を図ります。	福祉事務所
高齢者によるボランティア活動の推進	● 下田市の福祉推進において中心的な役割を担っている下田市社会福祉協議会と連携しながら、市内におけるボランティア活動の機会を充実させるとともに、参加促進を図ります。	福祉事務所

◆◇成果指標◇◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
居場所・サロン等の整備数（老人クラブ以外の住民主体の居場所の数）	20 か所	23 か所	下田市まち・ひと・しごと創生総合戦略
シルバー人材センターの登録者数	104 人	105 人	高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画
生きがいを持っている人の割合（70歳以上）	59.8%	70.0%	健康づくりに関するアンケート調査
隣近所の人とのつきあいがある人の割合（70歳以上）	79.5%	90.0%	健康づくりに関するアンケート調査

第4次下田市食育推進計画（食育の推進）

（1）健康的な食習慣の定着

◆◇現状と課題◇◆

- 健康づくりに関するアンケート調査結果に基づく評価指標「ほぼ毎日、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上ある者の割合」は44.7%、「20歳以上のうち、野菜・海藻・きのこ類を使った副菜を毎食1皿以上食べている者の割合」は34.2%、「20歳以上のうち、食品（食材、お弁当等）を買うときに栄養成分表示を参考にしている者の割合」は41.9%となっています。栄養バランスの整った食事をできている人が依然として少ないことがわかります。
- また、下田市の小学生・中学生における「朝食を食べている児童、生徒の割合の増加」は、小学生・中学生ともに9割を超えていますが、目標値である「100%」の達成には至っていません。
- 国保特定健診結果に基づく評価指標「肥満者の割合の減少（40～60歳代）」をみると、平成30年度から令和5年度までの間に、男性は33.1%から36.0%に、女性は18.0%から21.1%に増加しており、目標値の達成には至っていません。
- 厚生労働省が令和6年に発表した「日本人の食事摂取基準2025年版」において、食塩（ナトリウム）の1日あたり摂取目標量は、成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満とされています。また、高血圧の重症化予防を目的とした目標量は、6.0g未満とされています。下田市においては特定健康診査の結果から「高血圧症有病者」の標準化該当比が高く、住民の高血圧への関心・危機感が薄いことが課題として指摘されているため、減塩を意識した食事を心がけることや、排塩を促す野菜の摂取を増やすことが重要です。
- 肥満であることは、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病のリスクを高めます。また、肥満状態だけでなく過度なやせ志向も問題化しています。厚生労働省実施の「国民健康・栄養調査」の結果をみると、特に若い女性のやせ状態が多いことが報告されています。加えて、下田市においては、特定健康診査の結果をみると、40代女性のやせ（BMI18.5未満）の割合も18.8%と高くなっています。過度なやせ状態は、日常的な倦怠感や疲れやすい症状、学童・思春期における発育障害などにつながります。このことから、バランスのとれた食事を心がけることで適正な体型の維持に努めることが大切です。

◆◇スローガン◇◆

スロ ー ガ ン

**「適正な体型の維持に必要な、
栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう」**

◆◇市民一人ひとりの行動目標◆◇

共通の行動目標

- 毎日必ず朝食を食べ、規則正しい食生活を身につけましょう。
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防のため、栄養バランスのとれた食事を心がけるとともに、適切なエネルギー（カロリー）をとりましょう。
- 薄味を心がけ、減塩に努めましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期（0～5歳）	学童・思春期（6～19歳）	青年期（20～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）
● 幼い頃から、毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。	✓	✓	✓	✓	✓
● 食材に感謝して食べる習慣を身につけるとともに、さまざまな食材や調理に関心を持ち、食に親しみましょう。	✓	✓			
● 自分の健康状態に合った食事を選ぶ力や、自分自身で望ましい食生活を実践する力を身につけましょう。		✓	✓	✓	✓
● 主食・主菜・副菜への理解を深め、日頃から食事の組み合わせを自ら考え、実践しましょう。		✓	✓	✓	✓
● 生活習慣病の発症予防及び重症化予防を図るとともに、適正な体重を維持するために適した食事量を理解し、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。		✓	✓	✓	✓
● 子どもに食に対する興味・関心を持つことのできる機会を与え、親子で食育を実践しましょう。	✓	✓	✓	✓	
● やせ、低栄養やフレイルにならないよう、必要な食事量をとりましょう。		✓	✓	✓	✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◇◆

施策の方向性

- 朝食をとることや栄養バランスの大切さ、減塩等の望ましい食生活について、それぞれのライフステージに応じた手法で周知・啓発します。
- 乳幼児期においては、規則正しい食習慣が定着するよう重点的な啓発を図っていきます。
- 学校給食を活用した、食材や栄養バランスに関する知識の普及を図ります。
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防や介護予防を図るうえで必要な食生活の改善について指導します。
- 食生活において実践するフレイル予防について、地域包括支援センターなどの関係機関と連携しながら推進します。
- 食育活動を推進する、健康づくり食生活推進員（ヘルスメイト）の養成を図ります。

主な施策・事業

①ライフステージに応じた、健康的な食習慣の実践に向けた普及・啓発【妊娠・乳幼児期】

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
母子健康手帳交付時の指導	● 母子健康手帳交付時に、地区担当保健師等の専門職が、妊娠中の望ましい体重増加や主食・主菜・副菜をそろえた食事の重要性について指導します。	市民保健課
プレママパパセミナー	● 妊婦とそのパートナーを対象に実施する集団健康教育の機会において、妊娠中の望ましい体重増加や栄養バランスのとれた食事、減塩等について講義を行います。	市民保健課
新生児訪問時の指導	● 新生児のいる家庭を訪問し、乳児の発育・発達や授乳に関する相談を行います。	市民保健課
離乳食教室	● 生後5～6か月の乳児の保護者を対象に、栄養士が離乳食に関する指導を行います。	市民保健課
栄養相談・栄養指導 (1歳6か月児・3歳児健康診査、お誕生日・2歳児・2歳6か月児健康相談、育児相談)	● 集団健診等で実施する相談の場において、栄養士や保健師等の専門職が、乳幼児の食生活等に関する状況を把握し、必要に応じて個別指導や情報提供を行います。 ● 子育て支援センターで実施している育児相談において、栄養士による個別相談を実施します。	市民保健課
食育教室（「おやこの食育教室」など）	● 保育所（園）・認定こども園に通う子ども・小学生とその保護者を対象に、下田市の健康課題についての講話やクイズなどを行う食育教室を実施します。 ● 健康づくり食生活推進員と連携して教室を実施します。	市民保健課
I C Tを活用した、給食に関する情報発信	● I C Tを活用して、給食・おやつ提供の様子をそれぞれの食形態ごとにアプリを通して紹介し、自宅での食事の参考等となるよう発信します。	学校教育課

②ライフステージに応じた、健康的な食習慣の実践に向けた普及・啓発【学童・思春期】

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
学校給食・給食訪問指導・食に関する授業	<ul style="list-style-type: none"> ●小・中学校を訪問し、朝食をとることの大切さについて伝える授業を行います。 ●「給食だより」などを活用して、規則正しい食習慣を送ることや栄養バランスのとれた食事をとることの大切さについて周知します。 	学校教育課
園訪問	<ul style="list-style-type: none"> ●保育所（園）・認定こども園を訪問し、給食の時間において楽しく食べる・好き嫌いをなく食べることに関する指導を行います。 	学校教育課
給食の献立表を活用した食育	<ul style="list-style-type: none"> ●給食の献立表を、赤（たんぱく質・カルシウムなど）・黄（エネルギー・脂質など）・緑（ビタミンなど）に分けて表記し、児童・生徒の栄養についての知識を普及します。 ●献立は、給食指導や四季の行事、給食だよりと結びつくよう、「献立と関連した給食時間における指導年間計画」を作成し、計画に基づいて作成します。 	学校教育課
ICT（SNS等）を活用した、給食に関する情報発信	<ul style="list-style-type: none"> ●インスタグラムなどのSNSを活用して、給食や調理中の様子、食材に関する情報等の魅力を発信します。 	学校教育課
健康づくり食生活推進協議会と連携した食育事業	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜摂取量や減塩、生活習慣病についての啓発や調理実習を行います。 ●高血圧予防に向けた減塩方法について伝える教室を開催します。 	市民保健課
食育教室（減塩に関する教室など）	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病の発症予防・重症化予防を図るため、減塩と天然出汁の活用について学べる教室を実施します。 ●健康づくり食生活推進員と連携して教室を実施します。 	市民保健課

③ライフステージに応じた、健康的な食習慣の実践に向けた普及・啓発【青年期・壮年期・高齢期】

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
特定保健指導・結果説明会・重症化予防事業	<ul style="list-style-type: none"> ●特定保健指導実施時に、減塩や生活習慣病について情報提供を行います。 ●特定健康診査の結果からメタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方や生活習慣病の重症化の疑いのある方に対し、栄養士や保健師等の専門職が食事・運動に関する指導を行います。 	市民保健課
生活習慣病予防のための運動・栄養教室	<ul style="list-style-type: none"> ●管理栄養士や保健師、健康運動指導士等の専門職が連携し、食生活の改善や運動習慣の定着に向けた指導を行います。 	市民保健課
健康づくり食生活推進員（ヘルスマイト）養成講座	<ul style="list-style-type: none"> ●地域へ食育を広める担い手となる「健康づくり食生活推進員（ヘルスマイト）」を養成するため、下田市の健康課題に基づいた研修を実施します。 	市民保健課

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
食育事業（シニアカフェ等）	<ul style="list-style-type: none"> ●フレイル予防に向けた食生活について伝える教室を実施します。 ●健康づくり食生活推進員と連携して教室を実施します。 	市民保健課
健康づくり・介護予防に向けた出前講座の実施【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者の集まるサロンや通いの場において、低栄養やフレイル予防、高血圧予防に向けた減塩について学べる講座を行います。 	市民保健課

④多様な媒体による、健康的な食習慣の実践に向けた普及・啓発

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
広報紙やICTを活用した知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ●減塩や栄養バランスに配慮したレシピを紹介するなど、「広報しもだ」等を活用した食育推進を図ります。 ●情報を得た市民の意見やニーズをもらうことのできる形式での情報発信について検討していきます。 	市民保健課
「食育月間」「食育の日」「共食の日」等におけるPR活動の展開	<ul style="list-style-type: none"> ●「食育月間」（6月）や「食育の日」（毎月19日）、「共食の日」などの普及・啓発を図るため、PR活動や食育活動を実施します。 	市民保健課 学校教育課

⑤関係機関と連携した食育の推進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
食育連絡会	<ul style="list-style-type: none"> ●市内で食育を推進する機関同士の顔のみえる関係づくりを図るため、食育連絡会を定期的開催し、意見交換を行います。 	市民保健課
健康づくり食生活推進協議会賀茂連絡会【賀茂健康福祉センター主催】	<ul style="list-style-type: none"> ●賀茂健康福祉センターが事務局となって、管内の健康づくり食生活推進協議会の代表者が集まり協議をする場を開催し、関係市町の担当者・健康づくり食生活推進員による意見交換を行います。 	市民保健課
健康増進指導技術連絡会【賀茂健康福祉センター主催】	<ul style="list-style-type: none"> ●賀茂健康福祉センター主催の健康増進指導技術連絡会に市の担当者が出席し、市町同士の関係づくりや情報共有、共通の事業の実施に向けた連絡・調整等を行います。 	市民保健課
健康づくり食生活推進員（ヘルスマイト）養成講座【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> ●地域へ食育を広める担い手となる「健康づくり食生活推進員（ヘルスマイト）」を養成するため、下田市の健康課題に基づいた研修を実施します。 	市民保健課

◆◆成果指標◆◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
肥満傾向の児童・生徒の割合	小学生(低学年) : 10.6% 小学生(高学年) : 13.4% 中学生 : 8.5%	小学生(低学年) : 4.0% 小学生(高学年) : 5.0% 中学生 : 5.0%	「育つ下田の子」
40～60歳代のうち、肥満者(BMI 25以上)の割合	男性 : 36.0% 女性 : 21.1% 【令和5年度】	男性 : 30.0% 女性 : 15.0%	特定健康診査結果
BMI 21.5未満の65歳以上の高齢者の割合	男性 : 24.5% 女性 : 44.9% 【令和5年度】	男性 : 20.0% 女性 : 37.0%	特定健康診査結果・後期高齢者健診結果
朝食を食べている児童・生徒の割合	小学生(低学年) : 98.6% 小学生(高学年) : 96.0% 中学生 : 91.0%	100%に 近づける	「育つ下田の子」
3色そろった朝食を食べている児童・生徒の割合	小学生(低学年) : 47.8% 小学生(高学年) : 48.3% 中学生 : 45.6%	60.0%	「育つ下田の子」
20～30歳代の男性のうち、朝食を毎日食べている者の割合	53.3%	55.0%	健康づくりに関するアンケート調査
食塩(塩分)を控えている者の割合	19.2%	40.0%	健康づくりに関するアンケート調査
ほぼ毎日、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上ある者の割合	44.7%	60.0%	健康づくりに関するアンケート調査
野菜・海藻・きのこ類を使った副菜を毎食1皿以上食べている者の割合	34.2%	50.0%	健康づくりに関するアンケート調査
食品(食材、お弁当等)を買うときに栄養成分表示を参考にしている者の割合	41.9%	50.0%	健康づくりに関するアンケート調査

(2) 地域の食文化に親しむ機会の充実

◆◇現状と課題◇◆

- 地場産品について知り、地域の食文化に親しむことは、食の大切さを学ぶ「食育」につながります。また、地産地消を推進し地域の生産者を応援することで地域の活性化にもつながります。
- 健康づくりに関するアンケート調査結果における「食育に関心がある人の割合」は、年代別でみるとおおむね7割前後の人が「関心がある」と回答している一方、50歳代・80歳代においては6割程度にとどまっています。
- 「下田市の地場産品を使用したり食べたりしているか」について、約2割が「使用していない」と回答しています。また、使用していない理由を尋ねた結果、「手に入れる場所を知らないから」「下田市の地場産品を知らないから」がともに約3割程度を占めています。地域の食材や、またそれを手に入れる場所を知らない方にも、地場産品を身近に感じられ、活用できるような情報提供などが必要です。
- 健康づくりに関するアンケート調査結果に基づく評価指標「賀茂地域の地場産品を使用している者の割合（20歳以上）」は減少しており、目標値の達成に至っていません。一方、「学校給食における静岡県内の地場産品を使用する割合（食材料ベース）」は、半数を超えており目標値を達成しています。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

**「下田市の地場産品と食文化について知り、
親しみ、次世代に継承しましょう」**

◆◇市民一人ひとりの行動目標◇◆

共通の行動目標

- なるべく多く、家族でそろって食事をする日を設けましょう。
- 家族等でそろって食事をする機会を通じて、あいさつや箸づかいなどの食事のマナーを身につけましょう。
- 四季に応じた行事食や伝統食、下田市ならではの郷土料理等を家庭において楽しみましょう。
- 下田市の地場産品について知り、家庭での食事に積極的に取り入れ、地産地消を心がけましょう。
- 残さず食べる、食材を使い切る、食材を買いすぎないようにするなど、フードロス削減のために一人ひとりができることを実践しましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
●親子で一緒に食事をし、食事の時間を活用してコミュニケーションをとりましょう。	✓	✓	✓	✓	✓
●農業・漁業に関するイベントなどに積極的に参加し、食への関心を高めましょう。		✓	✓	✓	✓
●食材の旬について学びましょう。また、旬の食材を積極的に料理に取り入れましょう。	✓	✓	✓	✓	✓
●行政や地域の関係団体が開催する料理教室に積極的に参加し、学んだ調理を家庭で実践してみましょう。	✓	✓	✓	✓	✓
●地域に根付いている伝統食等の食文化を継承しましょう。		✓	✓	✓	✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◇◆

施策の方向性

- 食を通して五感を刺激する体験の場を充実させます。
- 調理方法について学ぶ機会や、家族や仲間と食事を共にすることで食を楽しむ機会の充実を図ります。
- 下田市が誇る豊かな食資源や、地域に根付いた食文化を継承するため、地場産品や伝統食・郷土食等に親しむ機会の充実を図ります。
- 食材に感謝する心を育むため、栽培・収穫・漁獲体験の機会の充実を図ります。

主な施策・事業

①調理・共食の機会の充実

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
健康づくり食生活推進協議会と連携した食育事業	●食べ物への感謝の気持ちを育むとともに、親子の活発なコミュニケーションの機会をつくることを目的に、調理実習を行います。	市民保健課
「食育月間」「食育の日」「共食の日」等におけるPR活動の展開【再掲】	●「食育月間」（6月）や「食育の日」（毎月19日）、「共食の日」などの普及・啓発を図るため、PR活動や食育活動を実施します。	市民保健課 学校教育課
共食の機会の充実	●市民が気軽に集うことのできる居場所を活用して、地域における共食に関する取り組みを行います。	市民保健課 福祉事務所

②地場産品の活用の推進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
学校給食を通じた食育	<ul style="list-style-type: none"> ●学校での給食の時間において、共食を通じて食事の楽しさや食への興味・関心を深めるとともに、食事のマナーの実践・定着を図ります。 ●季節に合わせた行事食を取り入れることで、食文化の伝承を図ります。 ●旬の食材や、下田市産・静岡県産の地場産品の活用を推進します。 	学校教育課
「地場産品のPRイベント」	●賀茂地域の事業所等と協力し、地場産品のPRと家庭での調理への活用を推進します。	産業振興課
フードロス削減に向けた取り組みの推進	●フードロスの削減を図るため、フードバンクと連携した食材の回収活動を実施します。	環境対策課
健康づくり食生活推進員（ヘルスメイト）養成講座【再掲】	●地域へ食育を広める担い手となる「健康づくり食生活推進員（ヘルスメイト）」を養成するため、下田市の健康課題に基づいた研修を実施します。	市民保健課

③農業・漁業体験の機会の充実

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
農業・漁業体験	●親子漁船釣り教室をはじめとする、農業・漁業体験の機会を提供します。	生涯学習課 学校教育課

◆◇成果指標◇◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
農業・漁業体験を行っている保育所・認定こども園・小学校・中学校の割合	園：100.0% 小学校：100.0% 中学校：100.0%	100%を維持	食育連絡会
学校給食において、県内の地場産品を使用している割合（金額ベース）	55.8% 【令和5年度】	55%以上を維持	学校給食栄養報告
賀茂地域の地場産品を使用している者の割合	75.0%	85.0%	健康づくりに関するアンケート調査
食育に関心のある者の割合	71.5%	85.0%	健康づくりに関するアンケート調査

第3次下田市歯科口腔保健計画（歯と口腔の健康づくりの推進）

（1）むし歯予防

◆◇現状と課題◇◆

- 歯と口腔機能を健康的に保つには、定期的な歯科検診の受診や、口腔に関する正しい知識を身につけることが大切です。乳幼児期や学童・思春期においては、歯みがきを習慣化し、正しい知識を身につけることで、将来へ向けて口腔機能を健康に保つことを目指す必要があります。
- 下田市においては、1歳6か月児歯科健康診査における「乳歯むし歯を経験した児の割合」が平成30年度以降増加傾向で推移しており、令和4年度においては1.6%となっています。また、学校歯科保健調査における「小学6年生で永久歯むし歯多発児（5本以上）の割合」が平成30年度の1.7%から令和5年度は2.3%に増加しています。一方、5歳児歯科保健調査結果に基づく評価指標「5歳児のむし歯経験児割合」や学校歯科保健調査結果に基づく評価指標「中学3年生の永久歯むし歯多発児（5本以上）割合」は、前計画より減少し、目標値を達成しています。
- 青年期・壮年期・高齢期においては、1年に1回程度の歯科検診の受診を習慣づけ、自身の口腔の健康状態を把握することが大切です。また、普段行う歯みがきに加え、歯間ブラシの使用などにより口腔内を清潔に保つことで口腔機能を維持し、自身の歯の本数をより多く維持することが重要です。
- 下田市においては、「60歳で未処置歯を有する者の割合」が平成30年度から令和5年度にかけて、17.4%から32.0%に増加しています。また、健康づくりに関するアンケート調査結果に基づく評価指標「20代～60代で定期的に歯科検診を受けている者の割合」は、平成30年度から令和6年度にかけて、36.3%から40.2%へとやや改善はしているものの、目標値である60.0%の達成には至っていません。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

**「食後の歯みがきと、定期的な歯科検診で
むし歯の予防に努めましょう」**

◆◇市民一人ひとりの行動目標◇◆

共通の行動目標

- フッ化物入りのうがい液や歯みがき剤を活用しましょう。
- 食後に歯をみがく習慣をつけましょう。
- 歯ブラシでみがくのに加えて、歯間ブラシやデンタルフロス、糸ようじなどの歯間清掃用具を積極的に活用しましょう。
- おやつ時間を決めるとともに、適切な間食や飲料等を選びましょう。
- なんでもよく噛んで食べるとともに、バランスのよい食習慣を身につけましょう。
- 身近にかかりつけ歯科医を持つとともに、定期的に受診して検診及び指導を受けましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
● 妊娠中においては、栄養バランスのとれた食事をとるよう心がけ、胎児期からの歯の形成を図りましょう。			✓	✓	
● 妊娠中はむし歯や歯周病等のリスクが高まるため、歯みがきを徹底し、入念な口腔ケアに努めましょう。			✓	✓	
● 子どもの歯と口腔を健康に保つために、仕上げみがきを行う習慣をつけましょう。	✓	✓	✓	✓	
● 健康的な口腔機能を手に入れるとともに、きれいな歯並びになるよう、なんでもよく噛んで食べましょう。	✓	✓			
● むし歯や歯周病と、生活習慣病等のかかわりについて理解しましょう。		✓	✓	✓	✓
● 1本でも多く自分の歯を保つために、よく噛んで食べるとともに、口腔内を清潔に保ちましょう。			✓	✓	✓
● 口腔内を清潔に保つために、義歯の正しいケアの方法を身につけましょう。				✓	✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◇◆

施策の方向性

- フッ化物入りのうがい薬や歯みがき剤等の利用を促進します。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診や指導を受けるよう啓発していきます。
- 歯と口の健康づくりに関する知識の普及・啓発に努めます。
- 各種健診や健康相談時における歯科保健指導の充実を図ります。
- 保育所（園）・認定こども園や小・中学校で行うむし歯予防教室において、むし歯予防や歯周病予防に関する知識の普及を図るとともに、ブラッシング指導を行います。

主な施策・事業

①健診（検診）実施体制の充実

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
歯周疾患検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 20・30・40・50・60・70歳の方を対象に、歯周疾患検診を実施し、むし歯や歯周病等の早期発見・治療を図ります。 ● 受診率のさらなる向上に向けて、積極的な受診勧奨を行います。 	市民保健課
妊婦歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊婦を対象とした歯科健診を個別健診の形で実施するとともに、受診勧奨を行います。また、歯周病が妊娠・出産に及ぶ影響や妊娠中の口腔ケアの重要性について周知・啓発します。 	市民保健課
乳幼児歯科健診 （1歳6か月児・3歳児健康診査、お誕生日・2歳児・2歳6か月児健康相談）	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児健康診査・健康相談と併せて歯科健診を実施し、乳幼児の口腔機能の獲得状況を把握するとともに、むし歯の早期発見を図ります。 ● 保護者に対し、乳幼児の年齢に応じた望ましい口腔ケアについて指導します。 	市民保健課
歯科指導・歯科相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子保健事業の機会において、歯と口腔のケアに関する個別指導を行います。 	市民保健課
就学時健診歯科指導	<ul style="list-style-type: none"> ● 就学時健診において歯科検診を実施するとともに、歯科衛生士がむし歯の予防や定期検診の受診について相談・助言を行います。 	市民保健課

②歯質の強化

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
フッ素塗布 (1歳6か月児・3歳児健康診査、2歳児・2歳6か月児健康相談)	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児健康診査及び健康相談において、フッ素塗布を実施し、子どものむし歯の予防と歯質の強化を図ります。 	市民保健課
フッ素洗口	<ul style="list-style-type: none"> ● 4歳児・5歳児を対象に、集団フッ素洗口を実施し、子どものむし歯の予防と歯質の強化を図ります。 ● 4歳児・5歳児の保護者向けに、子どもの歯と口腔の健康づくりに関する情報提供を行います。 ● 幅広い年代に向けて、むし歯予防と歯質の強化について普及・啓発を図ります。 	市民保健課

③むし歯の予防に必要な知識の普及

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
プレママパパセミナー	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊婦とそのパートナーを対象に実施する集団健康教育の機会において、子どものむし歯を予防する方法について周知するとともに、テキスト配布による情報提供を行います。 	市民保健課
むし歯予防教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 市内の保育所(園)・認定こども園を8020推進員とともに回り、4歳児・5歳児を対象にむし歯を予防することの大切さについて伝える劇やお話を実施します。また、歯垢染色液を使った染め出しを実施します。 ● 市内の小・中学校にて、ジュースなどに含まれる砂糖の量や理想的なおやつを食べ方、むし歯や歯周病の発生要因や歯の再石灰化についての講話や、ブラッシング指導を行います。 	市民保健課
ブラッシング指導(歯みがき教室)	<ul style="list-style-type: none"> ● 小・中学校において歯みがき教室を実施し、理想的な歯みがきの方法について児童・生徒に指導します。 	学校教育課 市民保健課
ふれあい広場	<ul style="list-style-type: none"> ● 「ふれあい広場」において、歯と口の健康づくりに関するクイズ等を実施し、知識の普及を図ります。 	市民保健課
他機関による講演会等の周知・参加促進	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯科医師会や歯科衛生士会等の関係機関が住民向けに実施する講演会等のイベントについて周知し、参加促進を図ります。 	市民保健課

④関係機関と連携した歯科口腔保健の推進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
歯科口腔保健推進会議	<ul style="list-style-type: none"> ● 下田市歯科口腔保健推進会議を定期的実施し、保健・福祉・医療の専門職及び学校等の関係機関と、歯科保健事業の推進に向けた協議を行います。 	市民保健課
賀茂圏域歯科会議【賀茂健康福祉センター主催】	<ul style="list-style-type: none"> ● 賀茂健康福祉センターが主催する賀茂圏域歯科会議に市職員が出席し、圏域全体の歯科保健事業の実施状況等について情報共有・交換を行います。 	市民保健課

◆◇成果指標◇◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
妊婦歯科健診受診率	40.0% 【令和5年度】	50.0%	妊婦歯科健診実施実績
3歳児・5歳児のうち、乳歯むし歯を経験した者の割合	3歳児：9.4% 5歳児：19.1% 【令和5年度】	3歳児：5.0% 5歳児：10.0%	3歳児健康診査・5歳児歯科調査実施実績
5歳児のうち、乳歯むし歯多発児（5本以上）の割合	2.1% 【令和5年度】	2.0%	5歳児歯科調査実施実績
3歳児のうち、おやつ時間を決めている者の割合	78.7% 【令和5年度】	85.0%	3歳児健康診査実施実績
小学校6年生のうち、永久歯むし歯のある者の割合	17.6% 【令和5年度】	10.0%	学校歯科保健調査
小学校6年生のうち、永久歯むし歯多発児（5本以上）の割合	2.3% 【令和5年度】	1.0%	学校歯科保健調査
中学校3年生のうち、永久歯むし歯のある者の割合	21.0% 【令和5年度】	20.0%	学校歯科保健調査
中学校3年生のうち、永久歯むし歯多発児（5本以上）の割合	3.6% 【令和5年度】	3.0%	学校歯科保健調査
中学校3年生のうち、歯肉に炎症（G+GO）のある者の割合	0.7% 【令和5年度】	10.0%未満を維持	学校歯科保健調査
40歳で、未処置歯を有する者の割合	10.5% 【令和5年度】	10.0%	歯周疾患検診結果
40歳で、進行した歯周炎を有する者の割合	36.8% 【令和5年度】	25.0%	歯周疾患検診結果
50歳で、未処置歯を有する者の割合	20.0% 【令和5年度】	10.0%	歯周疾患検診結果
50歳代のうち、歯間清掃器具を使用している者の割合	57.1%	60.0%	健康づくりに関するアンケート調査
60歳で、未処置歯を有する者の割合	32.0% 【令和5年度】	10.0%	歯周疾患検診結果
60歳で、進行した歯周炎を有する者の割合	60.0% 【令和5年度】	35.0%	歯周疾患検診結果
20～60歳代のうち、定期的に歯科検診を受けている者の割合	40.2%	60.0%	健康づくりに関するアンケート調査
70歳で、未処置歯を有する者の割合	24.3% 【令和5年度】	10.0%	歯周疾患検診結果

(2) 口腔機能の維持に向けた取り組みの推進

◆◇現状と課題◇◆

- 「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あれば、食生活にほぼ満足することができると言われていています。また、食事をする喜びだけでなく、しっかりと自分の歯で咀嚼することは脳への刺激にもなり、身体やこころの健康維持にもつながります。
- 歯ぐきなど歯の周りの組織の病気である歯周病は、その毒素が全身へ送られることで心臓血管疾患の原因となることや、糖尿病症状の悪化などへ関与するといわれる疾患です。このことから、生活習慣病の発症予防のためにも、身体の健康と同じように口腔機能を健康に保つことが非常に大切です。
- 下田市においては、「60歳で進行した歯肉炎を有する者の割合」が平成30年度から令和5年度にかけて、37.0%から60.0%に増加しています。
- 歯周疾患検診結果に基づく評価指標「50歳・60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合」は、50歳・60歳ともに9割を超えており、目標値を達成しています。一方、「60歳代・70歳以上の咀嚼良好者の割合」は、60歳代・70歳以上のいずれも7割程度にとどまり、目標値の達成には至っていません。

◆◇スローガン◇◆

スローガン

**「60歳で24本、80歳で20本を目標に
自分の歯を1本でも多く保ちましょう」**

◆◇市民一人ひとりの行動目標◇◆

共通の行動目標

- 食後の歯みがきや歯科検診の受診を通じて、自分の歯を守る行動に努めましょう。
- 噛みごたえのある食材を食事に取り入れ、よく噛んで食べましょう。

ライフステージ別の行動目標

行動目標	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
● 「6024運動」や「8020運動」の内容について知りましょう。		✓	✓	✓	✓
● 口や舌の体操等の、口腔機能の維持につながる取り組みを実践し、噛む力・飲み込む力を保ちましょう。					✓
● 滑舌よく話す機能を保つため、仲間と積極的に会話をしましょう。					✓

◆◇行政・関係機関の取り組み◇◆

施策の方向性

- オーラルフレイルとその予防策についての知識の普及・啓発に努めます。
- 歯と口腔の健康づくりに関する知識を地域に発信する8020推進員を養成し、その活動を推進します。
- 訪問口腔衛生指導の実施体制の充実を図るとともに、事業について周知し、利用促進を図ります。
- 在宅歯科診療を実施している診療所や、バリアフリーに対応している歯科診療所、障害のある人の診療に協力している歯科医等についての情報の周知に努めます。

主な施策・事業

①口腔機能を保つための普及・啓発の推進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
健口教室【再掲】	● 8020推進員が地区の高齢者の集まりなどを訪問し、歯と口の健康づくりに関する講話や、「スマイル健口体操」などの口腔機能の維持に向けたトレーニングなどを行います。	市民保健課
8020推進員養成講座	● 歯と口の知識について学び、地域住民にその知識を伝える役割を担う「8020推進員」を担う人材の確保・養成する講座を行います。	市民保健課
ふれあい広場【再掲】	● 「ふれあい広場」において、歯と口の健康づくりに関するクイズ等を実施し、知識の普及を図ります。	市民保健課

②障害のある人や介護を必要とする人の口腔機能を保つための取り組みの推進

施策・事業名	施策・事業の内容	担当課
訪問口腔衛生指導	● 障害のある人や介護を必要としている人などの、自分で歯科を受診することが困難な人の居宅に出向き、歯科相談・指導を実施します。	市民保健課
在宅診療等に関する情報の発信	● 在宅歯科診療を実施している診療所や、バリアフリーに対応した設備のある歯科医院、障害のある人や介護を必要としている人の診療を行っている歯科医等についての情報を普及・啓発し、必要としている人による受診を促進します。	市民保健課

◆◇成果指標◇◆

項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)	出典
50歳で、24本以上の自分の歯を有する者の割合	96.0% 【令和5年度】	100.0%	歯周疾患検診結果
50歳で、オーラルフレイルという言葉の意味を知っている者の割合	32.0% 【令和5年度】	50.0%	歯周疾患検診質問票
60歳で、24本以上の自分の歯を有する者の割合	92.0% 【令和5年度】	90.0%以上を維持	歯周疾患検診結果
60歳代のうち、咀嚼良好者の割合	72.3% 【令和5年度】	80.0%	特定健康診査質問票
8020推進員の人数	11人	12人	市民保健課
70歳で、オーラルフレイルという言葉を知っている者の割合	56.8% 【令和5年度】	70.0%	歯周疾患検診質問票
70歳以上のうち、定期的に歯科検診を受けている者の割合	41.0%	60.0%	健康づくりに関するアンケート調査
70歳以上で、咀嚼良好者の割合の増加	71.3% 【令和5年度】	75.0%	後期高齢者健康診査質問票
健口教室受講者数	245人 【令和5年度】	250人	市民保健課
訪問口腔衛生指導の実利用者数	0人	3人	市民保健課
市内で在宅歯科診療を行う歯科医院の数	1件	2件	医療情報ネット

第5章 計画の推進

1. 計画の推進体制

健康づくりにおいては、一人ひとりの努力により改善を図ることには限界があります。したがって、市民、家庭や地域、行政や関係機関等が相互に連携・協働しながら、それぞれの役割を果たすことによる健康づくりの推進を図ります。

また、本計画について市の広報やホームページを通して広く周知するとともに、各種保健事業等をはじめとするさまざまな機会を通じて計画についての情報発信に努めることで、市民一人ひとりの健康意識の向上を図ります。

2. 計画の進捗管理と評価

本計画の推進においては、市民と行政が連携・協働しながら計画的な進行管理・評価を行うことが必要です。

市民一人ひとりにおいては、望ましい生活習慣を身につけ、健康的な行動を起こすことが必要であることから、具体的かつ自分にとって実行しやすい行動目標を設定し、継続して取り組むことが必要です。

また、行政においては、下田市健康づくり推進協議会において計画に基づく施策・事業の評価・進捗管理を行い、下田市の健康課題の把握と改善策の検討を図ることで、PDCAサイクルに基づく計画の推進を図っていきます。



資料編

1. 下田市健康づくり推進協議会規則

○下田市健康づくり推進協議会規則

昭和54年11月17日規則第16号

改正

平成10年3月23日規則第1号
 平成11年3月31日規則第3号
 平成18年3月31日規則第10号
 平成26年2月28日規則第4号

下田市健康づくり推進協議会規則

(目的)

第1条 この規則は、下田市附属機関設置条例（昭和43年条例第25号）第2条の規定に基づき、下田市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）の設置及び運営に関する事項を定めるものとする。

(審議事項)

第2条 協議会は、次の事項について審議するものとする。

- (1) 健康づくりを推進するための基本的事項
- (2) 健康づくりを推進するための事業計画、内容等総合調整に関する事項
- (3) その他健康づくりの推進に関し必要な事項

(組織)

第3条 協議会は、委員12名以内で組織し、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健医療機関代表者
- (2) 関係行政機関代表者
- (3) 学識経験者
- (4) 各種団体代表者

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。
- 3 会長は会務を総理し、会議の議長となる。
- 4 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(任期)

第5条 委員の任期は2年とする。ただし、補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。

(会議)

第6条 会議は、会長が招集する。

- 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。
- 3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、市民保健課において処理する。

(委任)

第8条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

- 1 この規則は、公布の日から施行する。
- 2 この規則施行後、最初に行われる協議会は第6条第1項の規定にかかわらず市長が招集する。
附 則（平成10年3月23日規則第1号抄）

(施行期日)

- 1 この規則は、平成10年4月1日から施行する。
附 則（平成11年3月31日規則第3号抄）

(施行期日)

- 1 この規則は、平成11年4月1日から施行する。
附 則（平成18年3月31日規則第10号抄）

(施行期日)

- 1 この規則は、平成18年4月1日から施行する。
附 則（平成26年2月28日規則第4号）

この規則は、平成26年4月1日から施行する。

2. 下田市健康づくり推進協議会委員名簿

(順不同・敬称略)

所属	氏名	役職
下田市健康づくり食生活推進協議会会長	原田 恵子	会長
下田市スポーツ推進委員長	杉山 高重	副会長
賀茂医師会 代表	川崎 祝	
賀茂歯科医師会 代表	兼松 淳子	
下田市国民健康保険運営協議会会長	鈴木 邦明	
下田市いきいきサポーター協議会会長	川崎 美智子	
賀茂保健所長	本間 善之	
賀茂健康福祉センター健康増進課長	松本 克代	
下田市教育委員会学校教育課長	平川 博巳	
下田市老人クラブ連合会会長	野崎 完	
下田市市民保健課長	吉田 康敏	

3. 計画の策定経過

年月日	項目名	内容等
令和6年7月17日 ～令和6年8月9日	健康づくりに関するアンケート調査の実施	
令和7年1月6日	令和6年度 第1回下田市健康づくり推進協議会	○第3期健康増進計画評価検証結果について ○計画骨子案について ○アンケート調査結果について ○次期計画における方向性について
令和7年2月18日	令和6年度 第2回下田市健康づくり推進協議会	○第4期健康増進計画 下田市の健康課題と対策について ○第4期健康増進計画 下田市の健康増進のための施策について
令和7年2月21日 ～令和7年3月22日	パブリックコメントの実施	
令和7年3月26日	答申	

第4期下田市健康増進計画
第4次下田市食育推進計画
第3次下田市歯科口腔保健計画

(令和7年度～令和11年度)

令和7年3月

発行：下田市 市民保健課 健康づくり係
〒415-8501 静岡県下田市東本郷一丁目5番18号
TEL：0558-22-2217 FAX：0558-22-3910
E-mail：shiminhoken@city.shimoda.lg.jp
