にしわき健康プラン
〔西脇市健康増進計画〕

中間評価

平成 30 年7月

西脇市

〔目　次〕

第1章　計画の中間評価にあたって

１　計画の中間評価・見直し作成の趣旨 …… １
２　計画の位置づけ …… ２
３　計画の中間評価・見直しの方法 …… ３

第2章　計画の基本的な方向性

１　基本理念 …… ４
２　基本目標 …… ４
３　基本的な方向性 …… ５

第3章　中間評価の概要

１　総論
（１）　計画に定めた数値目標についての評価 …… ６
（２）　今後の方向の概要 …… ７
２　各論　各分野の評価
（１）　からだの健康 …… ８
（２）　食の健康 …… 13
（３）　歯の健康 …… 19
（４）　こころの健康 …… 21
（５）　地域別の取り組み …… 26
３　各分野の目標及び施策
（１）　からだの健康 ……
（２）　食の健康 ……
（３）　歯の健康 ……
（４）　こころの健康 ……
（５）　地域別の取組 ……

資料編

（１）　西脇市を取り巻く状況
（２）　市民アンケート調査結果
（３）　団体アンケート調査結果

第１章　計画の中間評価にあたって

１　計画の中間評価・見直し作成の趣旨

本市では、国が示した「健康日本 21」及び「すこやか親子 21」の考え方をもとに、平成 15 年度に「にしわき健康プラン（第２次保健計画）」を策定しました。また平成 17 年には、「食育基本法」が制定され、平成 23 年３月に「西脇市食育推進行動計画（平成 23～25 年度）」を策定しました。その後、平成 25 年度には、「にしわき健康プラン（西脇市健康増進計画）」として「食育推進行動計画」を組み込み一体的に策定し、市民が主体的に取り組む健康づくりを推進してきました。

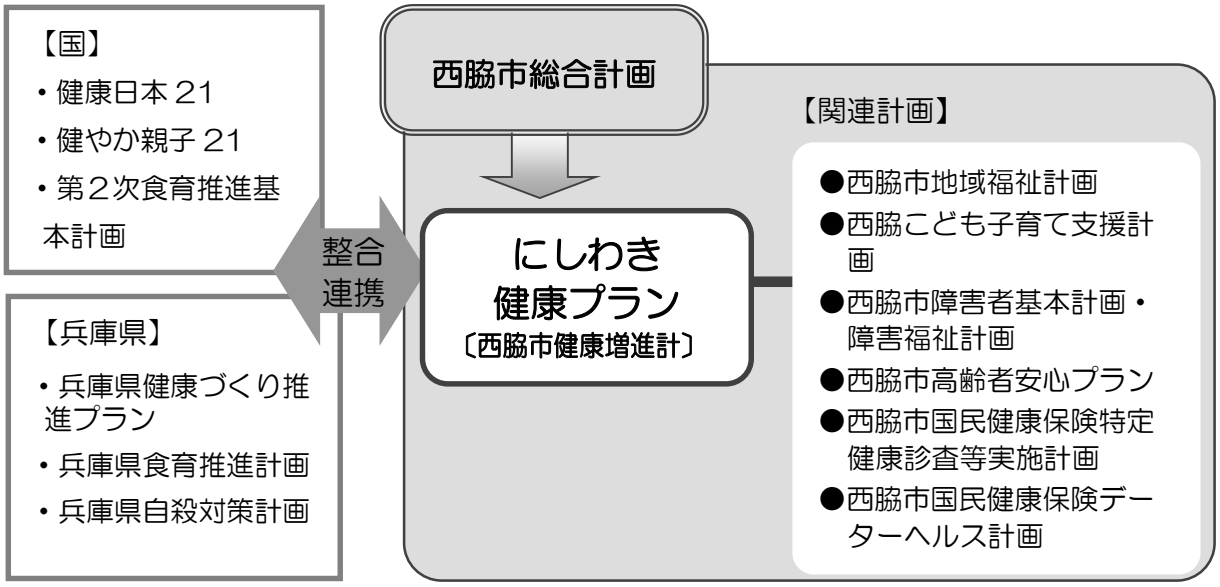
平成３０年度は、計画策定から５年が経過することから、「にしわき健康プラン（西脇市健康増進計画）」の取組状況について中間評価を行い、また、平成 28 年３月に改正された「自殺対策基本法」による、自殺予防対策計画も含めて、今後の課題や施策の見直しを行うこととし、平成 35 年度の最終目標年度に向けて、健康づくりの更なる強化を図っていきます。

2　計画の位置づけ

本計画は次のような位置付けです。

○国が示す「健康日本 21」の地方計画であり、健康増進法に基づく計画
○市民の健康づくりについて、関係機関・団体等をはじめとして、市民や行政が一体となって健康づくり運動を推進するための計画
○市民一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけ、健康寿命を延ばせるように、西脇市の健康づくりに対する基本的な考え方を取りまとめた計画

また、本計画は、国の「健康日本 21」「健やか親子 21」や兵庫県の「兵庫県健康づくり推進実施計画」を勘案し、「西脇市総合計画」を上位計画とします。さらに、西脇市における関連計画である「西脇市地域福祉計画」「西脇こども未来プラン」「西脇市障害者基本計画・障害福祉計画」「西脇市高齢者安心プラン」「西脇市国民健康保険特定健康診査等実施計画・データーヘルス計画」及びその他の取組などとの整合を図っています。



3　計画の期間

本計画は、平成 26 年度から平成 35 年度までを計画期間とし、平成 30 年度に見直しを行い、その評価をその後の健康づくり施策の推進に反映させます。
なお、社会経済情勢の変化により、計画の見直しが必要な場合は、適宜見直しを行います。

H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度	H 30 年度	H 31 年度	H 32 年度	H 33 年度	H 34 年度	H 35 年度
本計画期間									
				中間評価					

３　計画の中間評価・見直しの方法

⑴　市民アンケート調査の実施

この計画に掲げる数値目標等の評価を行うとともに、市民の健康づくりに対する意識や行動等の状況を把握することを目的として実施しました。

■アンケート調査の概要

調査対象者	平成 30 年４月１日時点で西脇市に住所を有する 20 歳以上の男女 2,000 人
抽出方法	無作為抽出
調査期間	平成 30 年５月２日から平成 30 年５月 31 日
調査方法	郵送配布・郵送回収
回収数	913 人
回収率	45.7％

■主な調査項目

１　栄養・食生活について
２　身体活動・心の健康づくりについて
３　たばこ・アルコールについて
４　歯の健康について
５　西脇市の健康施策について
６　基本属性（性別・年齢等）について

⑵　関係団体のヒアリング

関係団体として、西脇市いずみ会、西脇市保健衛生推進委員会のみなさんにアンケート調査と会議等で健康づくりに関する意見の聞き取りを行いました。

⑶　その他のアンケート

平成 29 年度に「西脇市総合計画」にかかるアンケート調査として、「まちづくり市民アンケート」が実施されています。その項目の中で、健康づくりに関する項目を参考指標としました。

⑷　「西脇市健康づくり推進協議会」による計画の中間評価・見直しの審議及びパブリック・コメント

中間評価・見直しの計画の原案は、「西脇市健康づくり推進協議会」で審議を経て、パブリック・コメントを実施します。

第２章　計画の基本的な方向性

１　基本理念

地域の絆でつなごう 笑顔と健康のまち にしわき

本計画は、「健康寿命の延伸」と「市民の生活の質の向上」を目的に、市民一人ひとりが健康づくりに楽しんで取り組める環境づくりを目指すものです。

また、「健康日本 21」では新たに「健康格差の縮小」が目標として位置付けられています。健康格差の縮小に向けては、身近な場所で健康づくりに取り組めることやみんなが健康づくりに関わることができる環境づくりが必要となります。

前回計画である「にしわき健康プラン（第２次保健計画）（平成 16～25 年度）においては、「次世代を担う子どもの健全な育成」「健康寿命の延伸」等を目標とし、一次予防に重点を置いた、一人ひとりの価値観に基づく健康づくりを支援する社会の実現に取り組んできました。

本計画においても引き続き、市民が主体的に健康づくりに取り組み、行政だけではなく企業や民間団体等を含む地域全体で、市民が元気・笑顔で心豊かに生活できるよう支援を行っていきます。

２　基本目標

（１）健康習慣を実践できる人の増加

健康的な生活を実践し、健康を実感できる人を増やします。

（２）生活の質の向上

健康づくりを推進し、市民の生活の質の向上を図ります。

（３）健康寿命の延伸

健康で幸せに自分らしく生活できる期間を延ばします。

３　基本的な方向性

（１）市民主体の健康づくり

個人の健康づくりの主役は市民一人ひとりです。市民自らが健康についての意識の高揚を図り、積極的に健康づくりに取り組めるよう、行政をはじめとする地域全体で、様々な角度から支援していく必要があります。

（２）健康を支える地域づくりの推進

市民一人ひとりが主体的に取り組める健康づくり運動を推進していくには、生活習慣を改善し、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体で支援していく地域づくりが重要です。

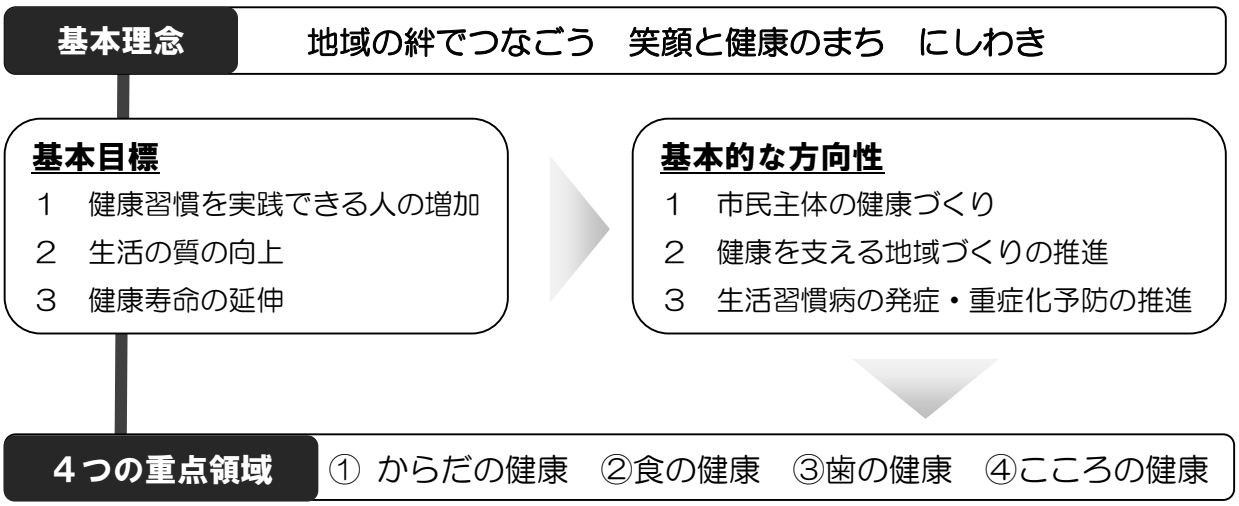
このため、行政や医療機関、関係団体、学校、企業等、健康に関わる関係者が連携し、個人の健康づくりを社会全体で支援していく体制を強化するとともに、地域医療体制の推進を図る必要があります。

（３）生活習慣病の発症・重症化予防の推進

生活習慣病に起因する死亡者の減少や生活習慣病り患者の減少に向け、一次予防を重視した健康づくりを進めます。

また、疾患の発症予防に加え、生活習慣病にり患した後の進行を抑える重症化予防にも重点をおきます。

４　計画の体系



第３章　中間評価の概要

１　総　論

アンケート調査の結果や、事業の取組状況等により評価を行いました。

（1）　計画に定めた数値目標についての評価

分野	項目数	判　　定		
		A	B	C
からだの健康	14	0	5	9
			35.7%	64.3%
食の健康	9	0	3	6
			33.4%	66.6%
歯の健康	4	2	2	0
		50.0%	50.0%	
こころの健康	4	3	1	0
		75.0%	25.0%	
総合計	31	5	11	15
		16.1%	35.5%	48.4%

※ 評価判定基準

Ａ：数値目標を達成している場合（さらに推進を目指す場合）

Ｂ：数値目標は達成していないが、数値が前回（平成 25 年度）と同じか、目標に近づいている場合

Ｃ：数値が前回より低い場合

数値目標については、上記のように、31 項目のうち、Ａ評価が５項目、Ｂ評価が 11 項目、Ｃ評価が 15 項目となっており、「歯の健康」、「こころの健康」分野では改善が進んでいますが、「からだの健康」や「食の健康」の分野では、改善が十分ではない結果となっています。

「からだの健康」では、飲酒、がん検診、メタボリックシンドロームに関する項目が前回よりも低い結果となっています。また、「食の健康」では、自分に適した食事量を知っている人や栄養成分表示を見る人などの割合が低下しています。

そのため、検診（健診）の受診率の向上と、食生活の改善にかかる取組を強化することが必要となっています。

（２）　今後の方向の概要

アンケート調査の結果や、事業実績などから数値目標達成状況を確認し、達成できた項目については、さらに改善を目指し、改善が見られなかった項目については、数値目標の達成に向けての取組を強化します。

４つの分野では、目標達成が少なかった「からだの健康」と「食の健康」の２つの分野を中心に対策を強化します。

「からだの健康」については、がん検診の受診率の向上や、メタボリックシンドロームの予備軍や該当者が減少するように対策を強化していきます。

「食の健康」については、食育への関心を高め、自分に適した食事量を知っている人を増やすための対策を強化していきます。

また、今回新たに加えたアンケート項目等により、数値目標を追加し、必要な施策を実施します。

２　各論　各分野の評価

（１）　からだの健康

（%）

推進目標項目		前回	今回	目標	判定
運動習慣（１日に30分以上の運動を週に２回以上実施、１年以上継続している人）の増加◆		28.0	31.5	40.0	B
たばこを吸う人の割合◆		14.9	12.5	10.0	B
適切な飲酒の量を知っている人の割合◆		43.5	42.7	80.0	C
多量飲酒をしている人の割合◆	男性	4.4	6.3	3.5	C
	女性	1.0	1.2	0.8	C
がん検診の受診率の向上	胃	11.2	9.4	40.0	C
	肺	24.2	23.1	40.0	C
	大腸	24.3	23.0	40.0	C
	乳	25.9	26.6	50.0	B
	子宮	24.6	21.6	50.0	C
特定健康診査の受診率の向上		32.5	36.8	60.0	B
メタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少	該当者	15.1	17.3	12.0	C
	予備軍	10.2	11.3	9.0	C
特定保健指導の実施率の向上		11.2	42.4	60.0	B

※「◆」はアンケート調査の結果による数値

※今回の特定健康診査及び特定保健指導の受診率は、平成 28 年度実績です。

※前回　平成 25 年３月作成した「にしわき健康プラン」第４章重点領域における施策の推進に記載されている目標値です。

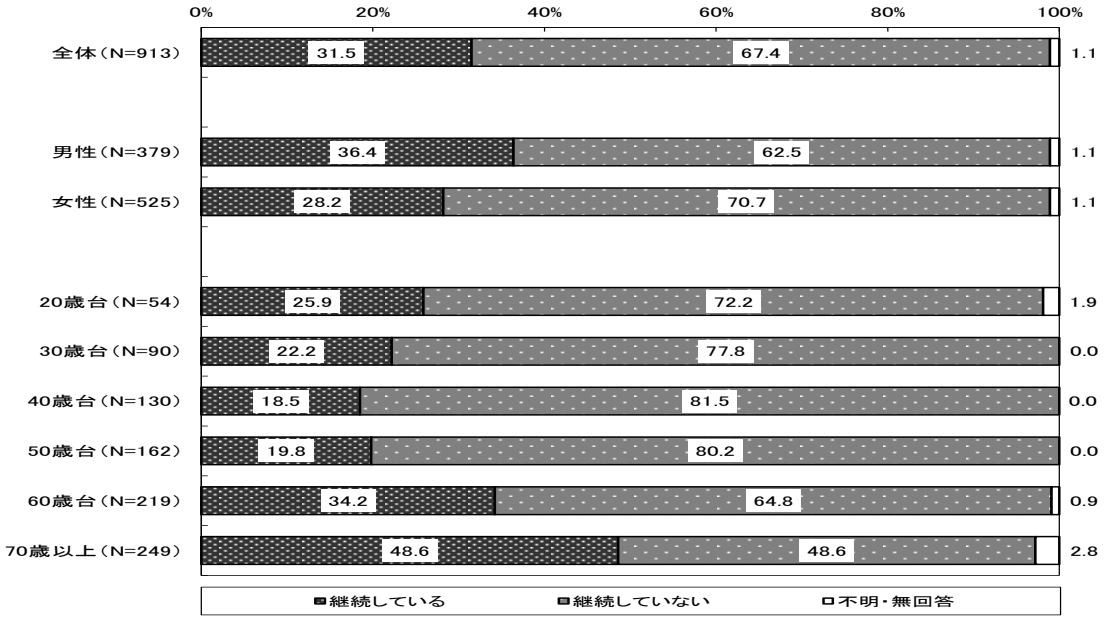
※今回　平成 30 年５月に実施した市民アンケート調査結果の数値です。

【現状と課題】

○　運動習慣のある人の割合が増えています。

市民アンケートの結果をみると、運動習慣（１日に 30 分以上の運動を週に２回以上実施、１年以上継続している人）の割合が、前回の調査より、3.5 ポイント増加しています。女性よりも男性に運動を継続している人の割合が多く、60 歳以上から運動している人の割合が増加しています。

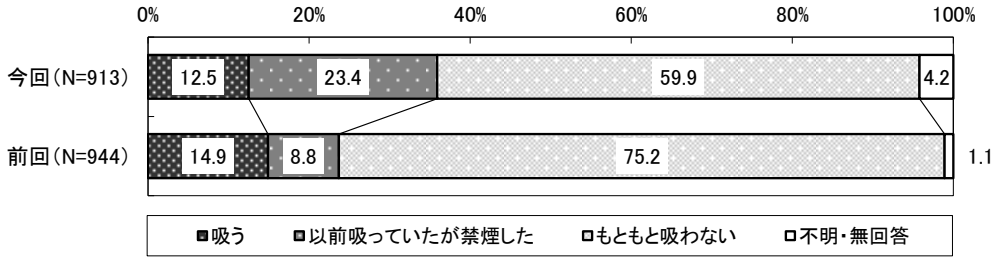
1 日に 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上続けて運動していますか



○　たばこを吸う人の割合が減少しています。

前回の調査と比較すると、喫煙している人の割合が減少しています。また、禁煙した人の割合が前回の約 2.7 倍に増加しています。

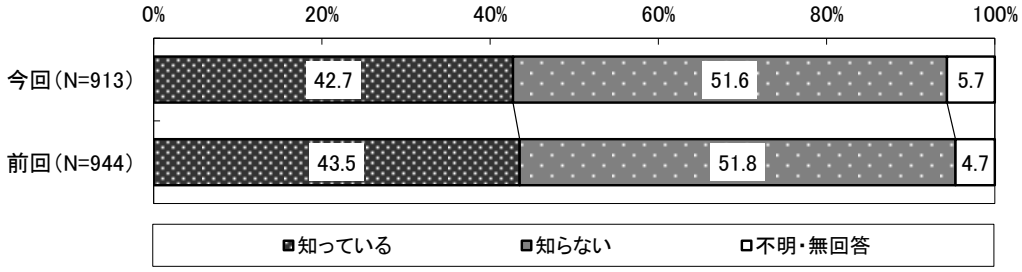
たばこを吸いますか



○　適切な飲酒量を知っている人の割合は、ほぼ同じ状況です。

適切な飲酒量を知っている人は、前回に比べ 0.8 ポイント減少しています。

適切な飲酒量を知っていますか

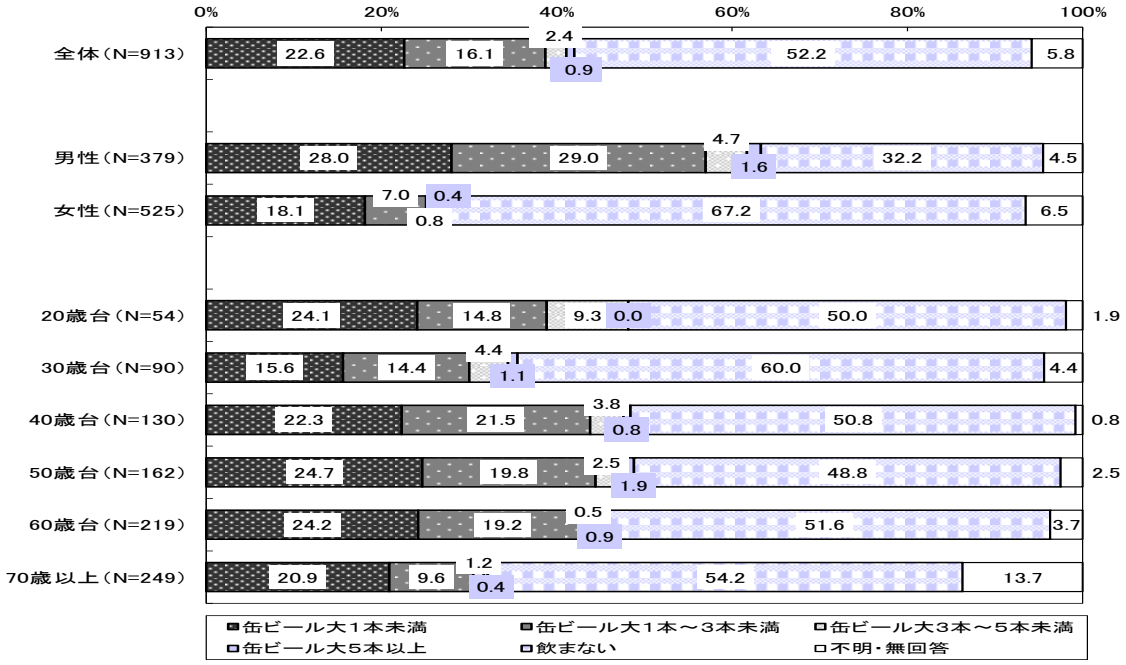


○　多量飲酒をしている人の割合が増加しています。

１日に飲むアルコール量の平均については、「飲まない」が 52.2%と最も高く、次いで「缶ビール大１本未満」が 22.6%となっています。

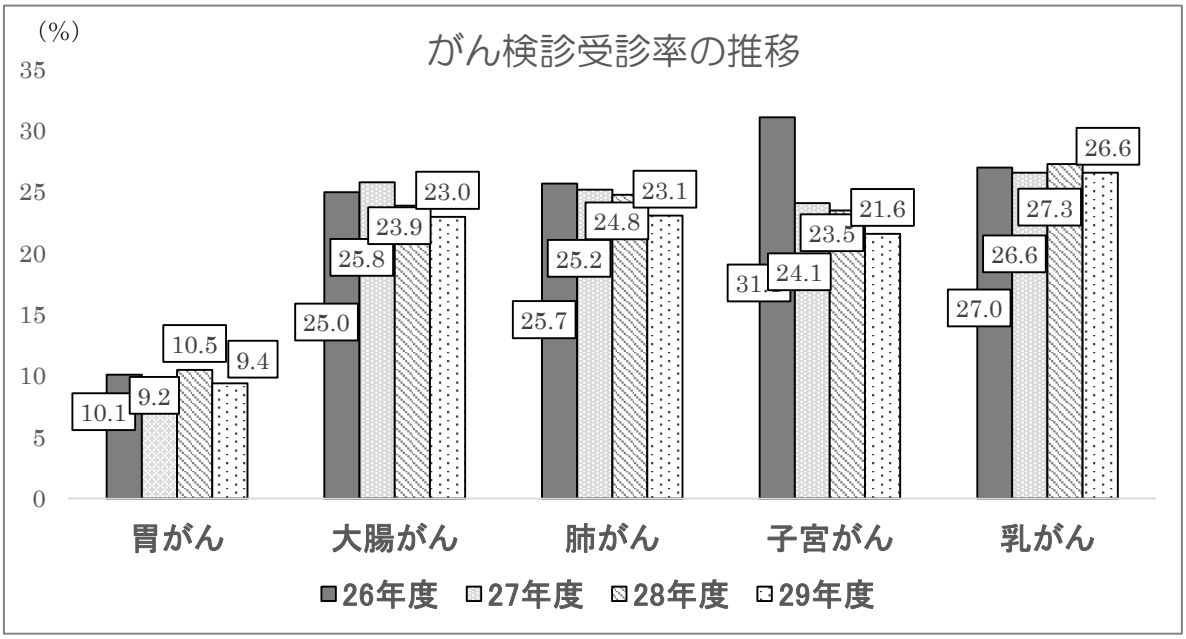
しかし、缶ビールを３本以上飲む人の割合が、男性では 6.3%、女性では 1.2%となっており、前回よりも増加しています。

１日に飲むアルコール量は平均どれぐらいですか



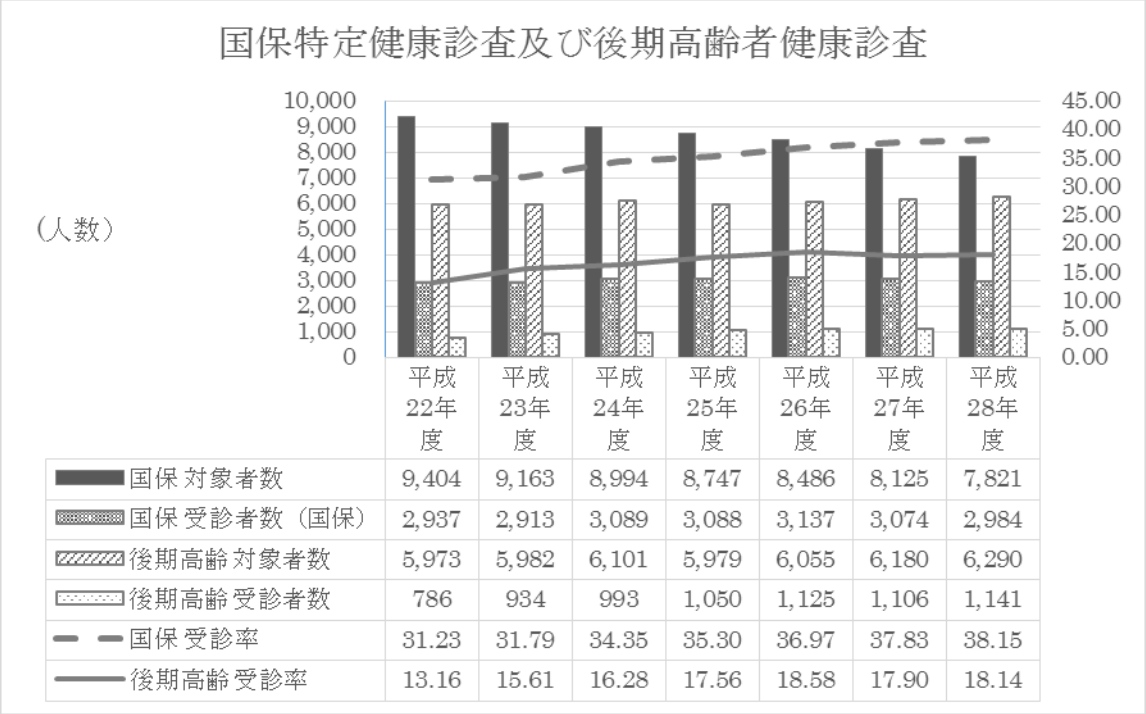
○　がん検診の受診率が減少しています。

町ぐるみ健診等について、過去の未受診者への受診勧奨や無料のクーポン券を発行するなどの対策を実施していますが、受診率は低下しているのが現状です。



○　特定健康診査の受診率は増加しています。

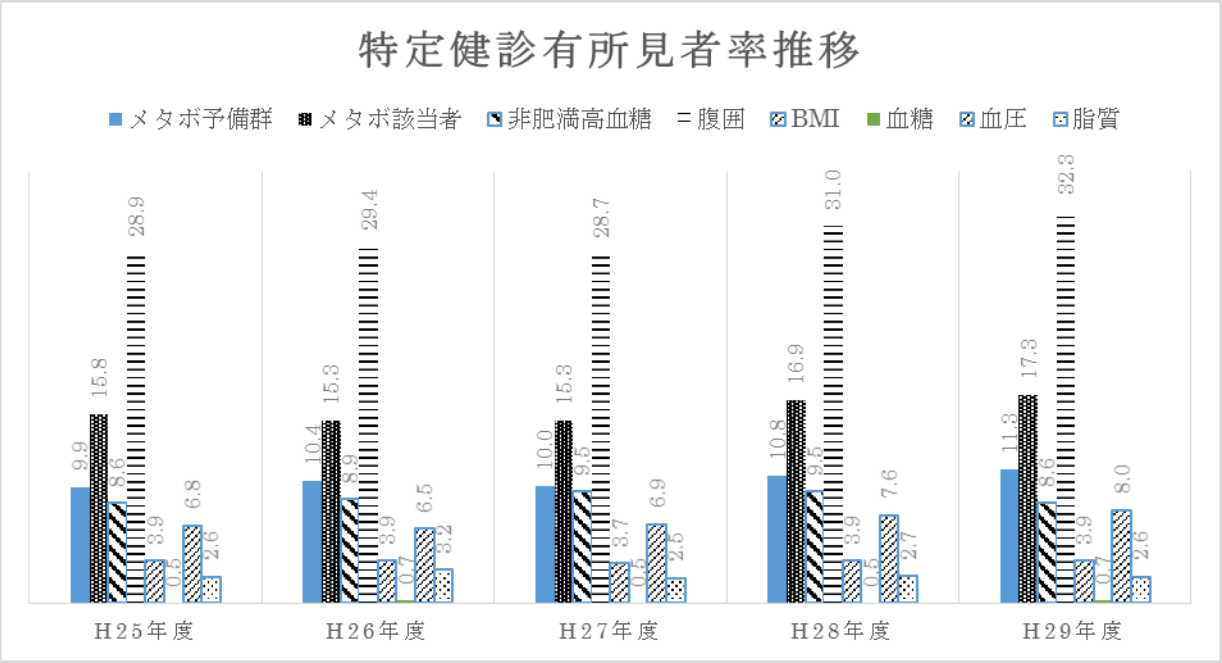
国民健康保険加入者の特定健康診査の受診率は、平成 28 年度は 38.15%になっています。後期高齢者についても増加傾向を示しています。



	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
国保 対象者数	9,404	9,163	8,994	8,747	8,486	8,125	7,821
国保 受診者数（国保）	2,937	2,913	3,089	3,088	3,137	3,074	2,984
後期高齢 対象者数	5,973	5,982	6,101	5,979	6,055	6,180	6,290
後期高齢 受診者数	786	934	993	1,050	1,125	1,106	1,141
国保 受診率	31.23	31.79	34.35	35.30	36.97	37.83	38.15
後期高齢 受診率	13.16	15.61	16.28	17.56	18.58	17.90	18.14

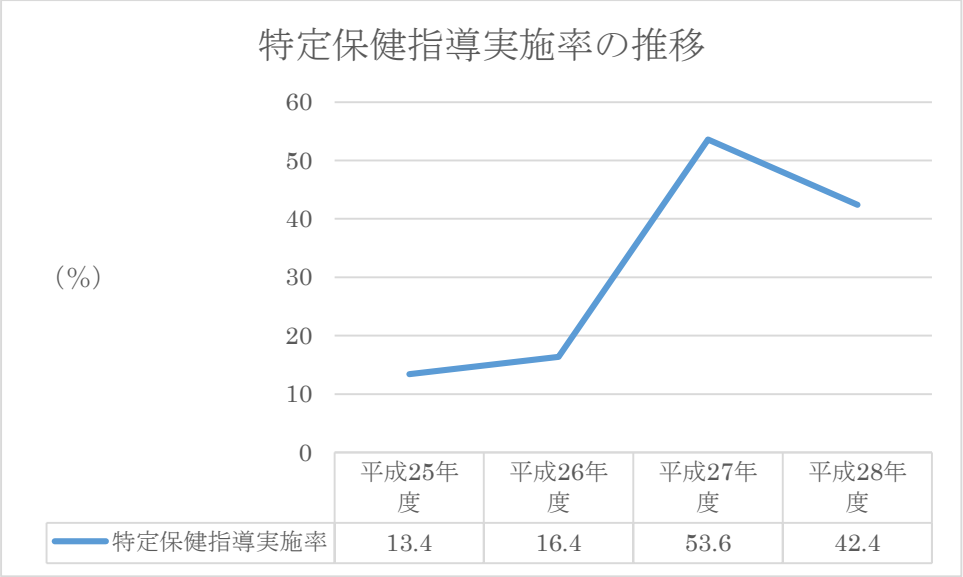
○　メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合が増加しています。

特定健康診査の所見を見ると、メタボリックシンドロームの予備軍及び該当者が年々増加傾向にあります。



○　特定保健指導の実施率は上昇しています。

特定保健指導の実施率は、前回に比べ、31.2 ポイント上昇しています。しかし、平成 27 年度まで上昇していた実施率が、平成 28 年度は減少しています。



（2） 食の健康

（%）

推進目標項目	前回	今回	目標	判定
朝食を毎日食べる人の割合◆	84.2	89.4	90.0	B
野菜を生の量に換算して毎日両手一杯半食べる人の割合◆（今回の調査では、５品以上）	15.6	18.7	20.0	B
うす味を心がけている人の割合◆	28.1	28.7	35.0	B
食品を購入するとき栄養成分表示を参考にする人の割合◆	71.0	69.2	75.0	C
自分に適した食事量を知っている人の割合◆	59.7	57.9	70.0	C
1日1食は、家族や友人と食事をしている人の割合◆	75.7	75.6	95.0	C
食育に関心を持っている人の割合◆	89.7	72.8	90.0	C
地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入する人の割合◆	39.7	38.8	70.0	C
行事食や地域の郷土料理を知っている人の割合	51.9	32.3	80.0	C

※「◆」はアンケート調査の結果による数値

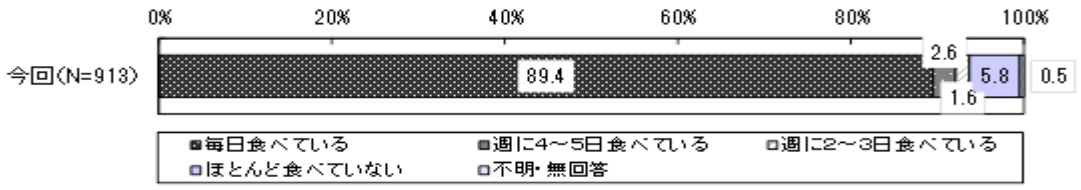
※行事食や地域の郷土料理の設問は、前回は一つの設問となっていましたが、今回は別々の設問項目となっているため、今回は2つの設問の合計数を記載

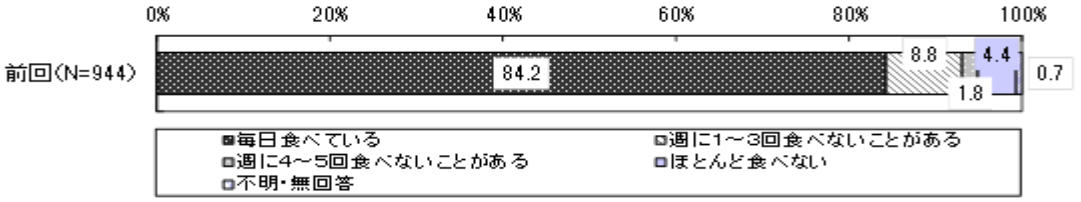
【現状と課題】

○　朝食を毎日食べる人の割合が増加しています。

「毎日食べている」人の割合が 5.2 ポイント増加しています。一方で「ほとんど食べない」人の割合も 1.4 ポイント増加しています。

計画の目標値である「毎日食べている」人の割合90%には達していません。



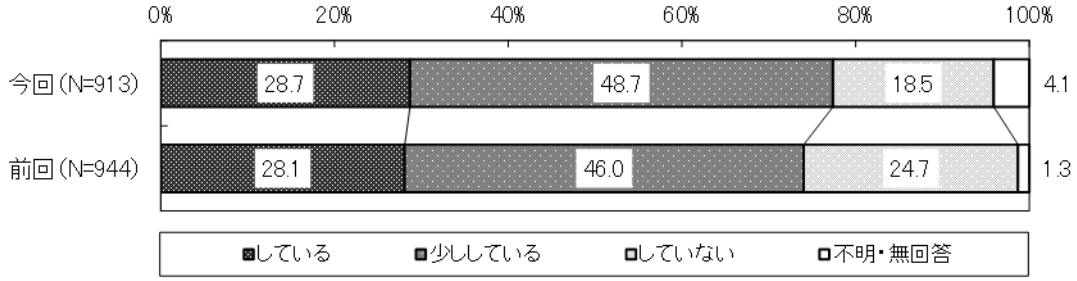


○　うす味を心がけている人の割合が増加しています。

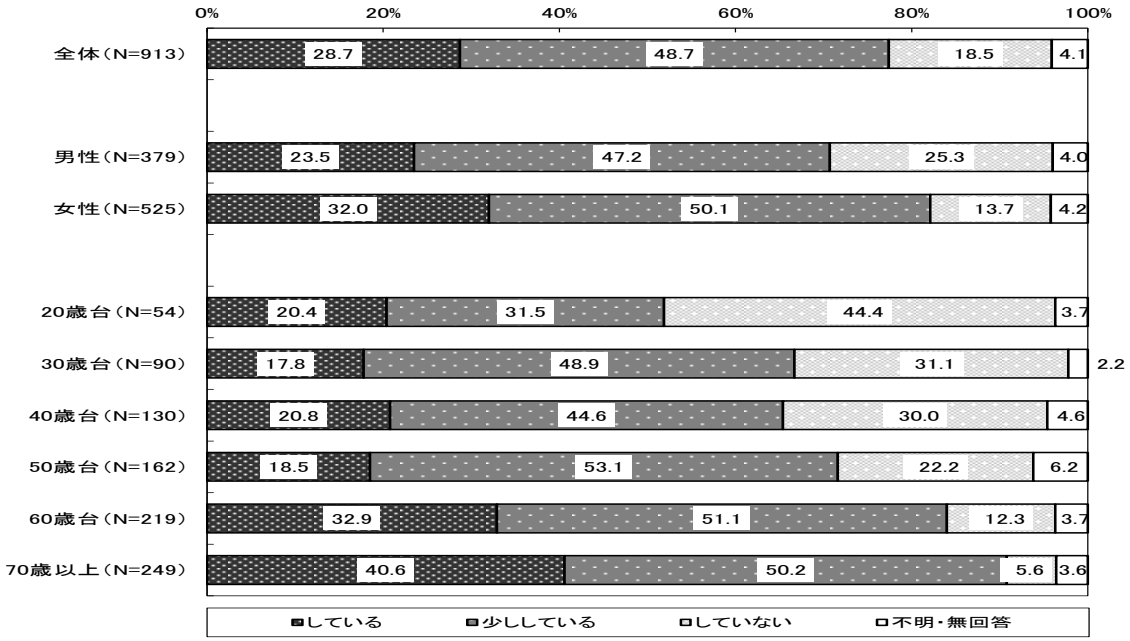
前回に比べ、うす味を心がけている人が少し増加しています。

今回の調査では、食事をするとき、塩分控えめにしているかについては、「している（「している」と「少ししている」の合計）」が 77.4%、一方「していない」が 18.5%となっています。性別でみると、男性は女性に比べ「していない」が 11.6 ポイント高くなっています。年代別でみると、20 歳台は「していない」が 44.4%と他の年代に比べ高くなっています。

食事をするときに塩分を控えているかの前回との比較



食事をするときに塩分を控えているか（今回の調査）

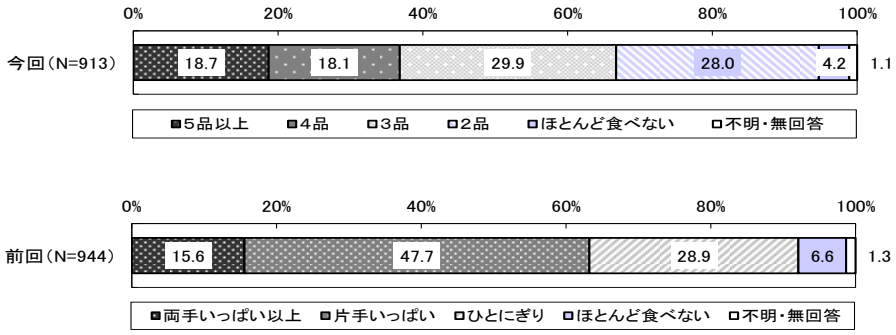


○　野菜を生の量に換算して両手いっぱい半食べる人の割合が増加しています。

「ほとんど食べない」人の割合は 2.4 ポイント減少しています。

前回「両手いっぱい以上」と答えていた人の割合と、今回「５品以上」と答えた人の割合を比較すると、3.1 ポイントと少し上昇しています。

野菜料理の量の前回と今回の比較

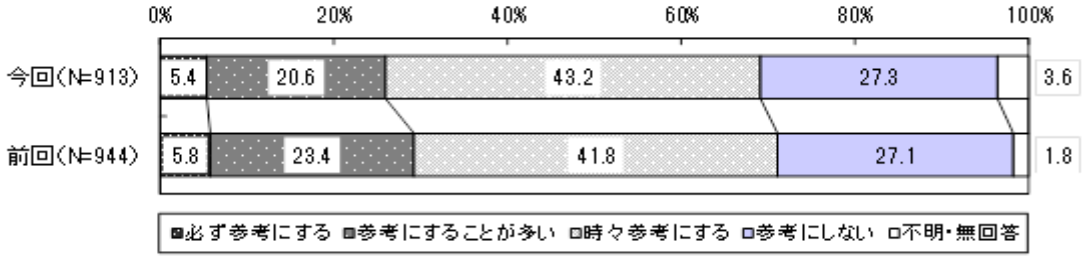


○　食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の割合は、ほぼ同じです。

「時々参考にする」人の割合は 1.4 ポイント増加しています。「参考にすることが多い」人の割合が 2.8 ポイント減少しています。

計画の目標値である「必ず参考にする」「参考にすることが多い」「時々参考にする」人の合計の割合75%には達していません。

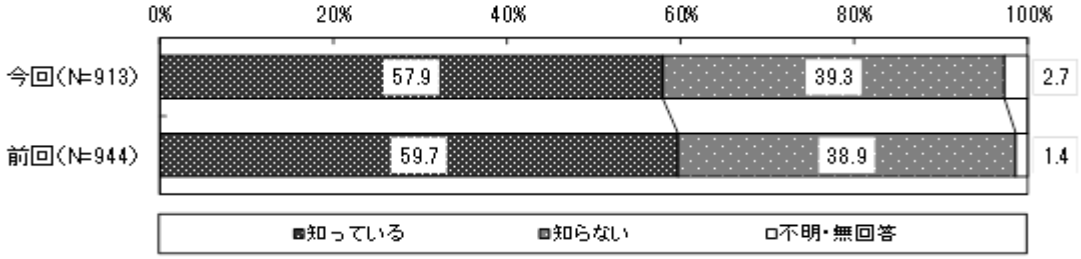
食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の前回と今回の比較



○　自分に適した食事量を知っている人の割合が減少しています。

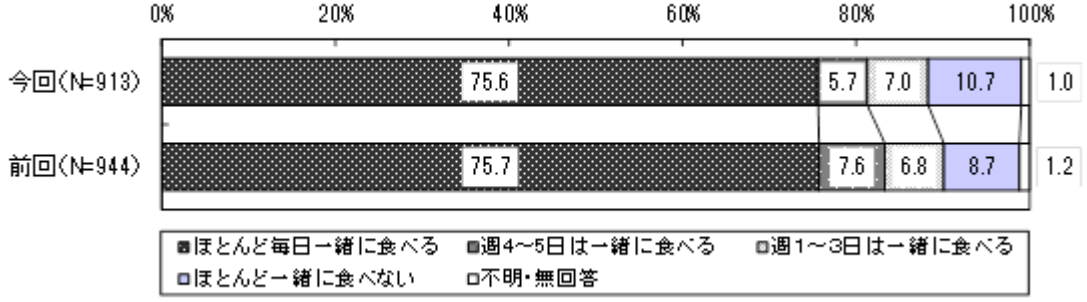
「知っている」人の割合は1.8ポイント減少していますが、全体的に大きな変化は見られません。計画の目標値である「知っている」人の割合70%には達していません。

自分に適した食事量を知っていますか



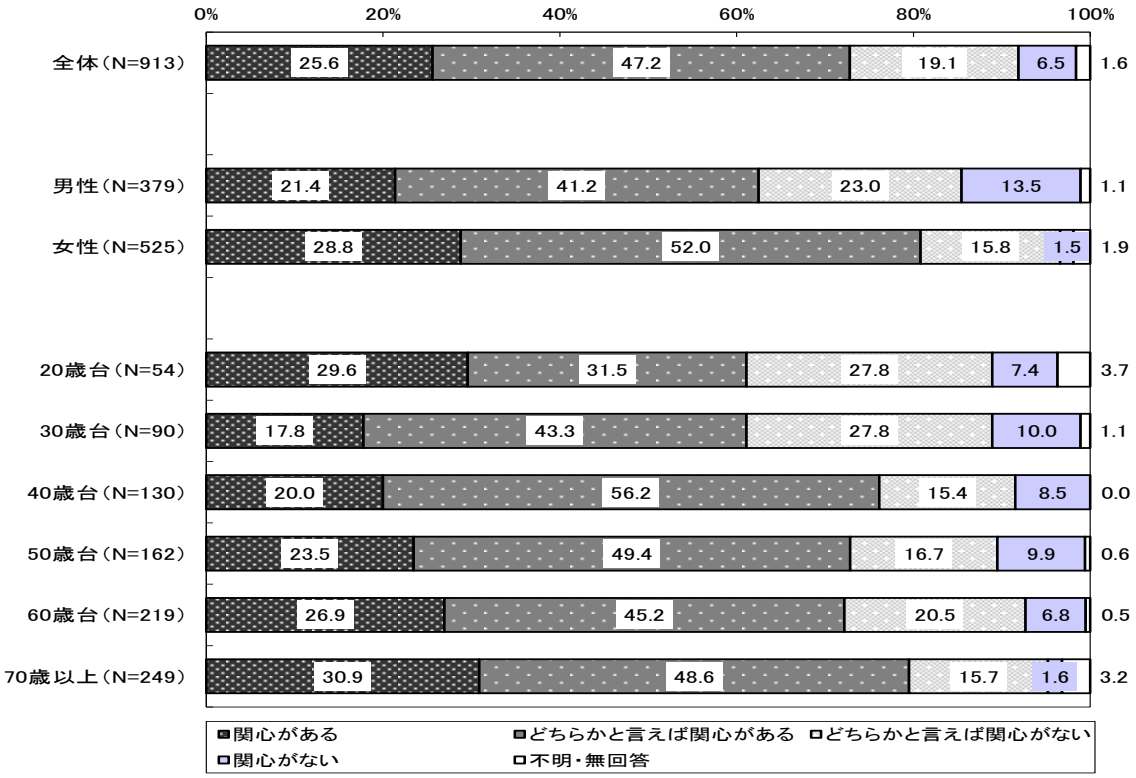
○　１日１食は、家族や友人と食事をしている人の割合はほぼ同じです。
「ほとんど毎日一緒に食べる」人の割合はほとんど変わっていません。
「ほとんど一緒に食べない」人の割合が前回調査から２ポイント高くなっています。
計画の目標値である「ほとんど毎日一緒に食べる」人の割合95%には達していません。

１日１食は、家族や友人と食事をしている人の前回と今回の比較



○　食育への関心を持っている人の割合が減少しています。
　食育への関心を持っている人の割合は、前回の調査より16.6%減少しています。
若い世代ほど関心が低い状況です。

食育への関心があるか

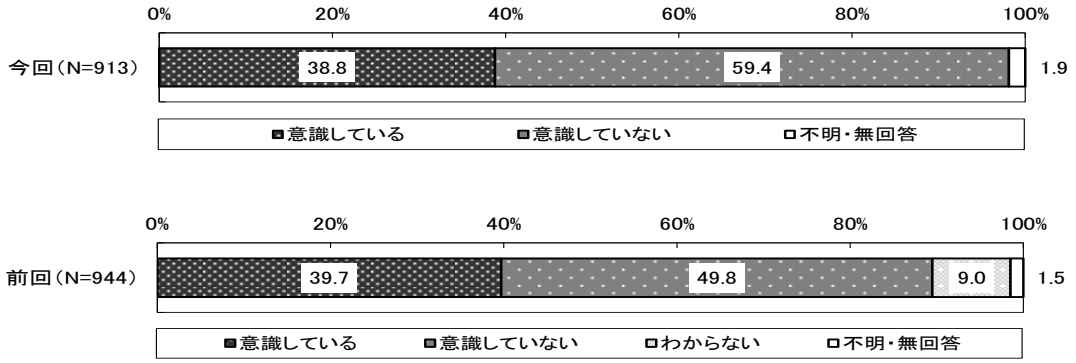


○　地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入している人の割合はほぼ同じです。

「意識している」人の割合が 1.1 ポイント減少していますが、全体的に大きな変化は見られません。

計画の目標値である「意識している」人の割合70%には達していません。

地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入している人の前回と今回の比較



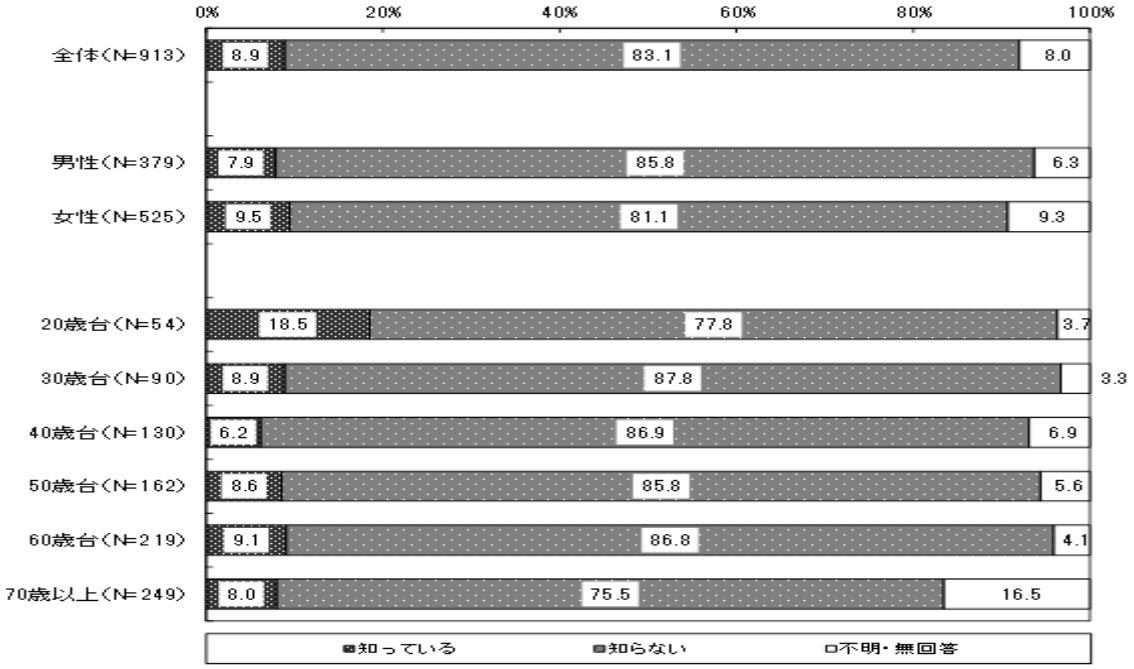
○　行事食や地域の郷土料理を知っている人の割合は減少しています。

西脇市の郷土料理を知っているかについては、「知らない」が 83.1%、一方「知っている」が 8.9%となっています。

性別でみると、男性は女性に比べ「知らない」が 4.7 ポイント高くなっています。

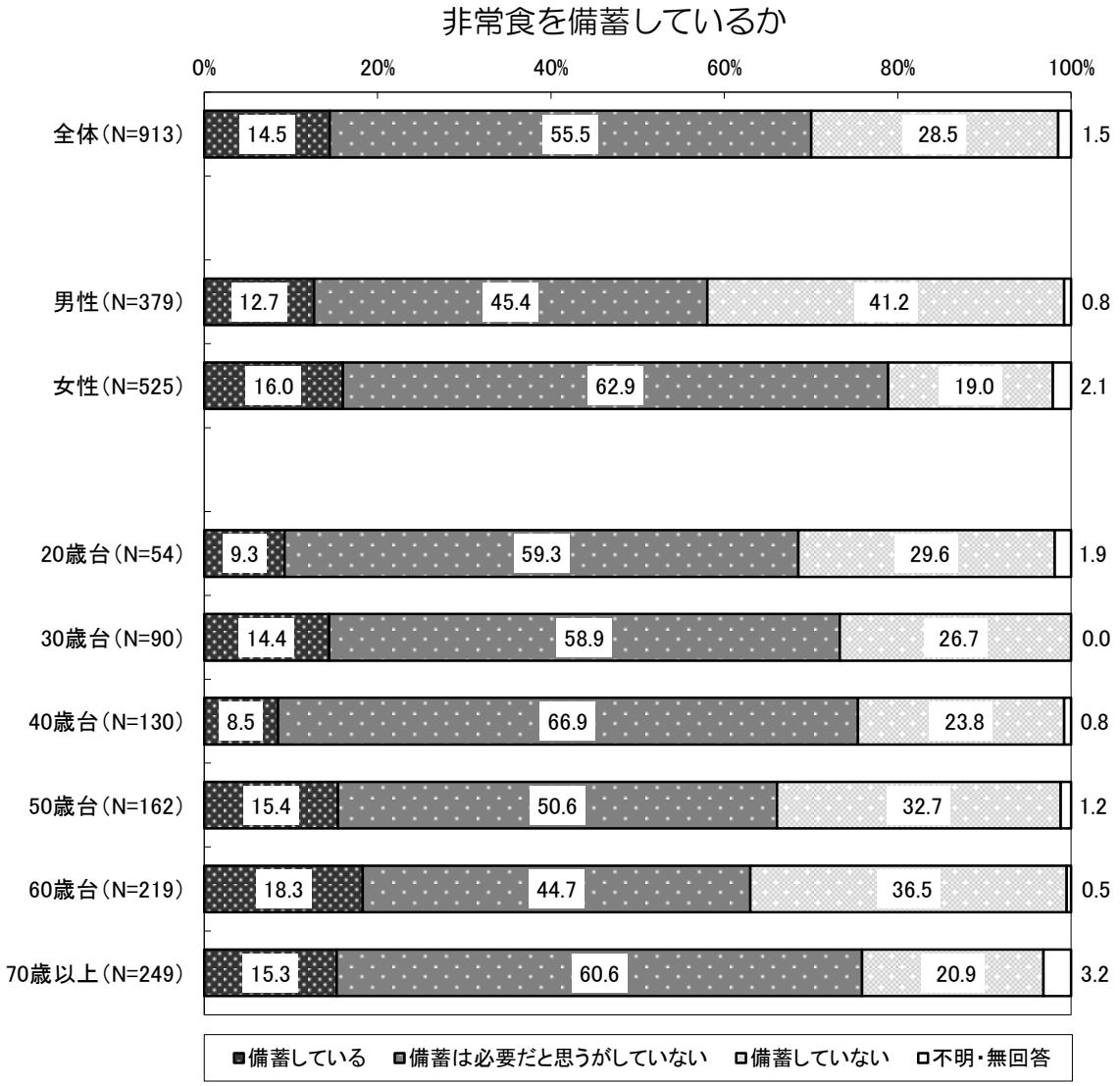
年代別でみると、20歳台は「知っている」が18.5%と他の年代に比べ高くなっています。

行事食や地域の郷土料理を知っているか



○　非常食を備蓄している人の割合は少ない状況です。

非常食を備蓄している人の割合は、14.5%、必要だと思っているが、備蓄していないと答えた人の割合は、55.5%でした。



（3） 歯の健康

（%）

推進目標項目	前回	今回	目標	判定
過去１年間に歯科健診を受診した人の割合◆	45.2	47.3	50.0	B
歯間清掃用具を使用する人の割合◆	35.2	48.0	50.0	B
３歳児におけるむし歯のある児の割合	15.0	11.5	14.0	A
歯周病検診の受診率	1.8	11.3	10.0	A

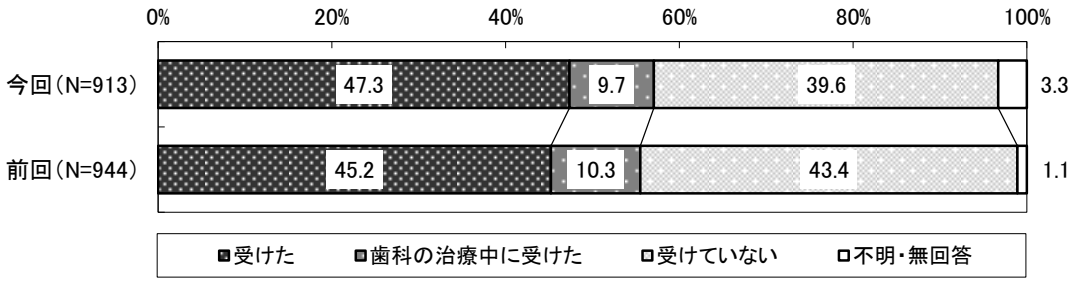
※「◆」はアンケート調査の結果による数値

【現状と課題】

○　過去1年間に歯科健診を受診した人の割合が増加しています。

「受けた」人の割合が 2.1 ポイント増加しています。計画の目標値である「受けた」人の割合 50%には達していません。

過去 1 年間に歯科健診を受診した人の前回と今回の比較

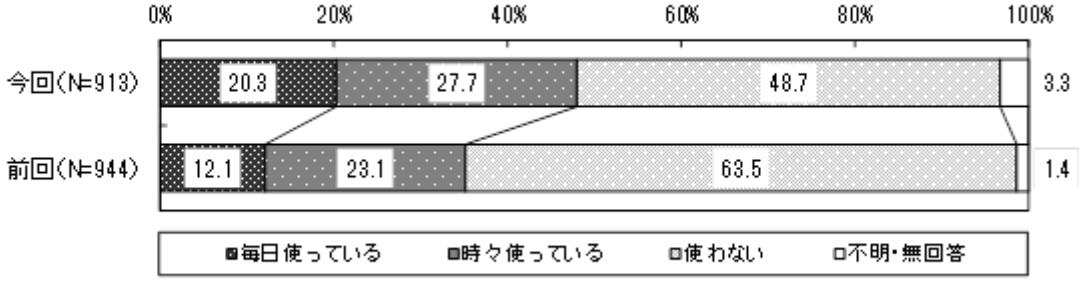


○　歯間清掃用具を使用する人の割合が増加しています。

「使わない」人の割合が 14.8 ポイント減少しています。

計画の目標値である「毎日使っている」「時々使っている」人の合計の割合50%には達していません。

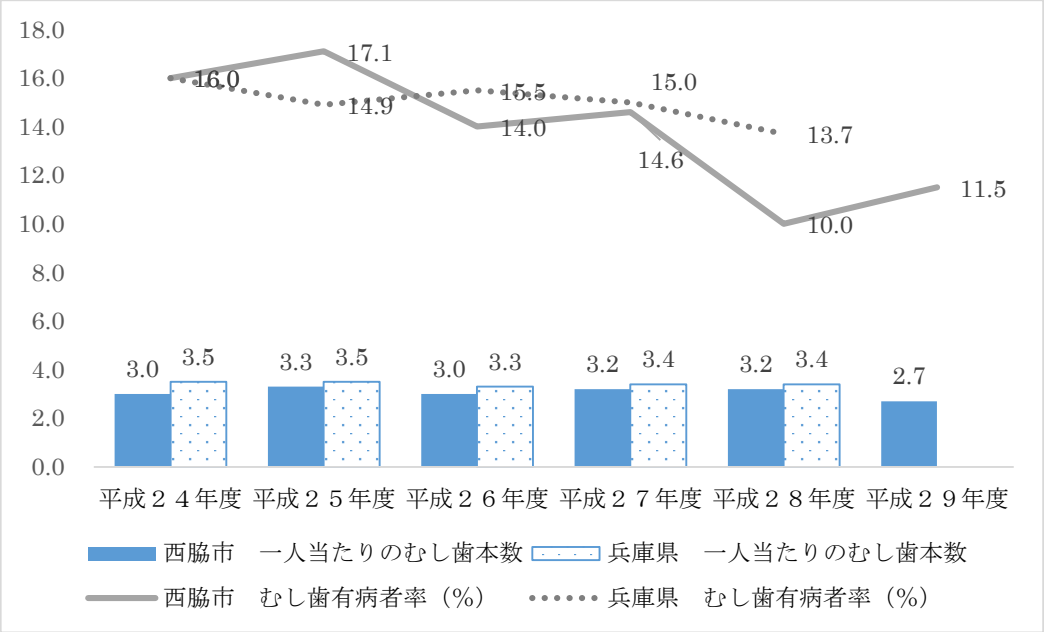
歯間清掃用具を使用する人の前回と今回の比較



○　むし歯のある子どもの割合が減少しています。

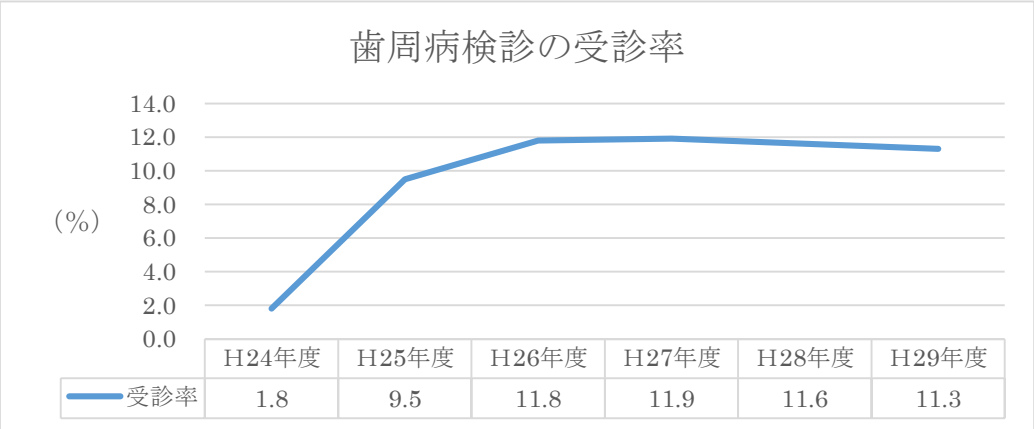
むし歯のある3歳児は、兵庫県の平均値に比べても減少しています。しかし、一人当たりのむし歯の本数は横ばい状況にあります。

3歳児健診歯科健診の比較



○　歯周病検診の受診率は上昇しています。

歯周病検診の受診率は、平成 25 年度から上昇しましたが、平成 28 年から少し減少しています。



（4）　こころの健康

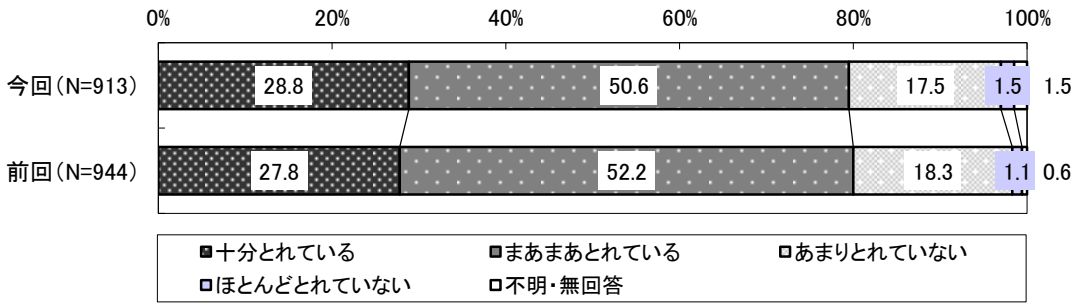
（%）

推進目標項目	前回	今回	目標	判定
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合◆	19.4	19.0	10.0	B
最近１か月にストレスを感じた人の割合◆	47.9	41.6	40.0	A
地域活動に参加している人の割合◆	29.3	42.3	35.0	A
自殺による死亡率（３か年平均）	30.6	12.0	減少	A

【現状と課題】

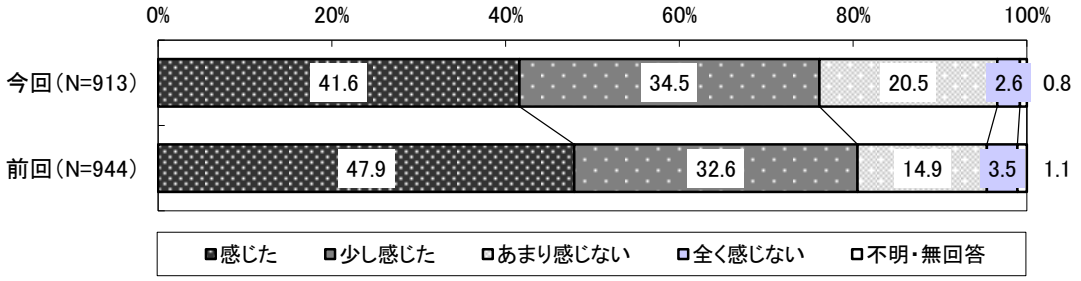
○　睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は、ほぼ同じです。
　睡眠を十分に取れていない人の割合が、前回に比べ0.4ポイントだけ減少しています。

睡眠による休養を十分にとれている人の前回と今回の比較



○　最近１か月にストレスを感じた人の割合が減少しています。
　「あまり感じない」人の割合が、5.6 ポイント増加しています。一方「感じた」人の割合は、6.3 ポイント減少しています。
　計画の目標値である「感じた」人の割合40%には達していません。

最近1か月にストレスを感じているか



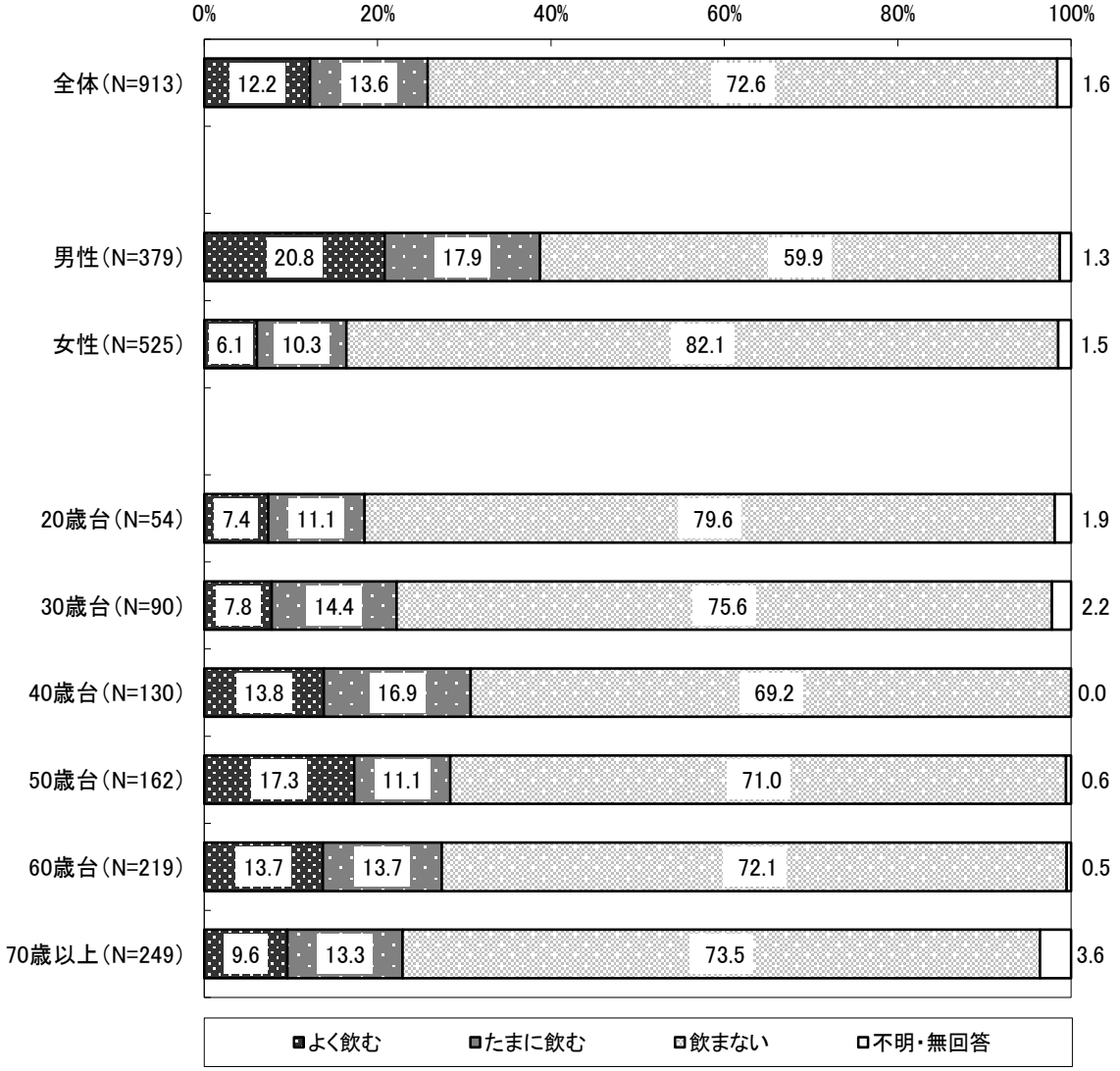
○　睡眠のためにアルコールを飲む人がいます。

眠るためにアルコールを飲むかについては、「飲まない」が 72.6%、一方「よく飲む」と「たまに飲む」の合計が 25.8%となっています。

性別でみると、男性は女性に比べ「飲む」が 22.3 ポイント高くなっています。

年代別でみると、40歳台は「飲む」が30%以上と他の年代に比べ高くなっています。

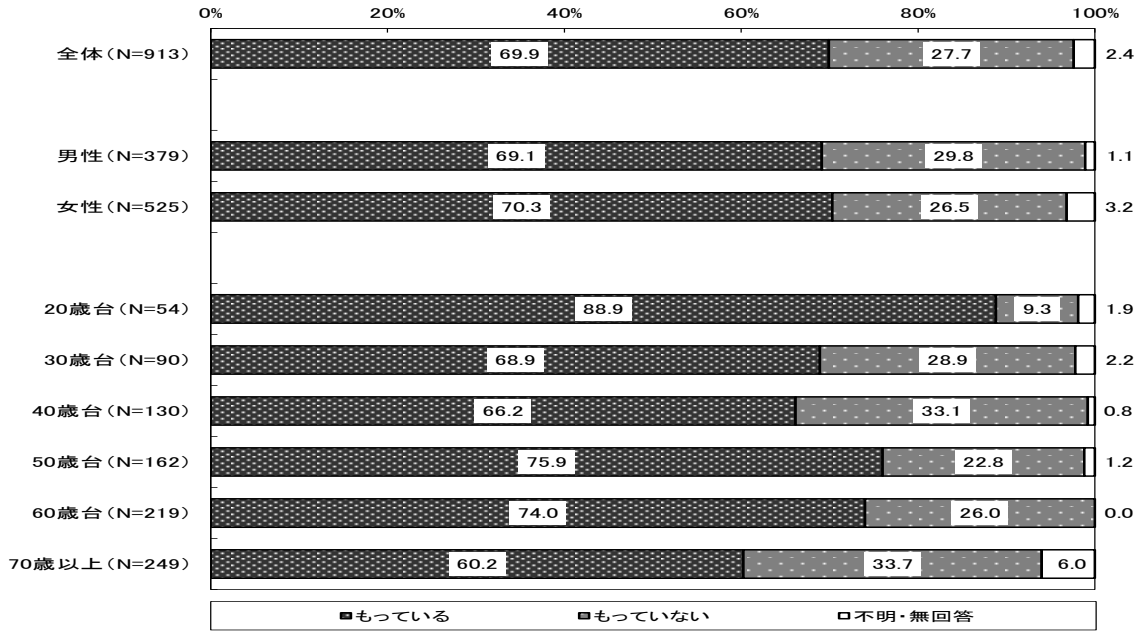
睡眠をとるためにアルコールを飲むか



○　ストレスを解消する方法を持っていない人がいます。

ストレスを解消する方法を持っていない人の割合 27.7%で、男性は 29.8%、女性は 26.5%となっています。年齢別では、70 歳以上の人で解消方法を持っていない人の割合が最も多く、33.7%になっています。

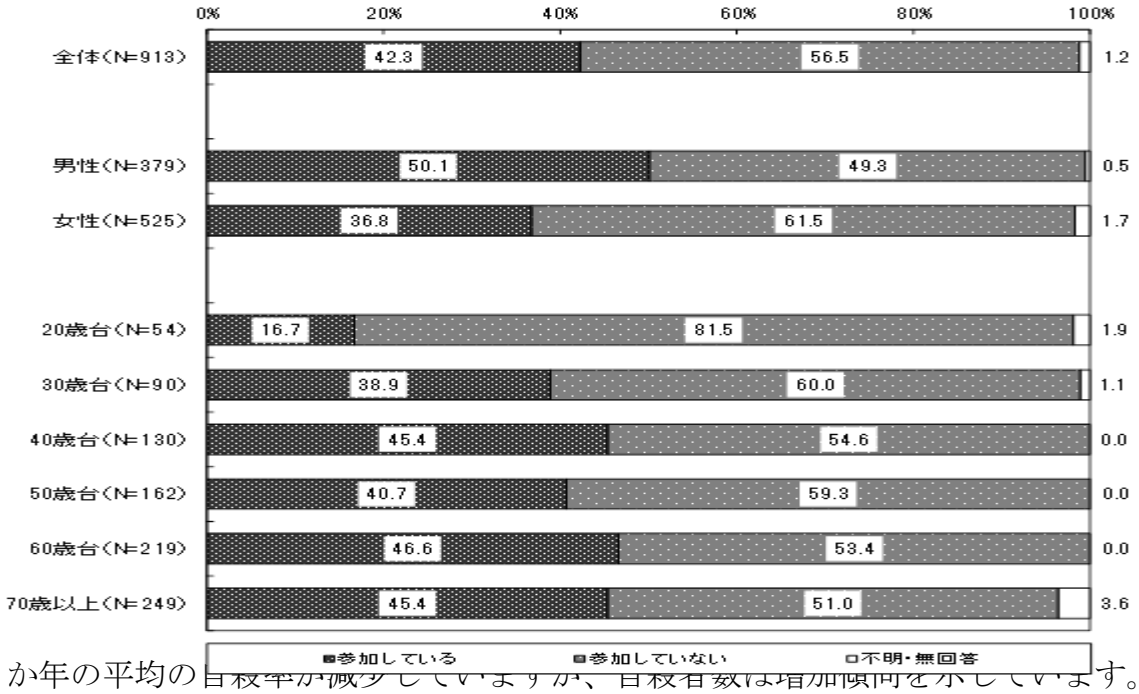
ストレス解消方法をもっていますか



○　地域活動に参加している人の割合が増加しています。

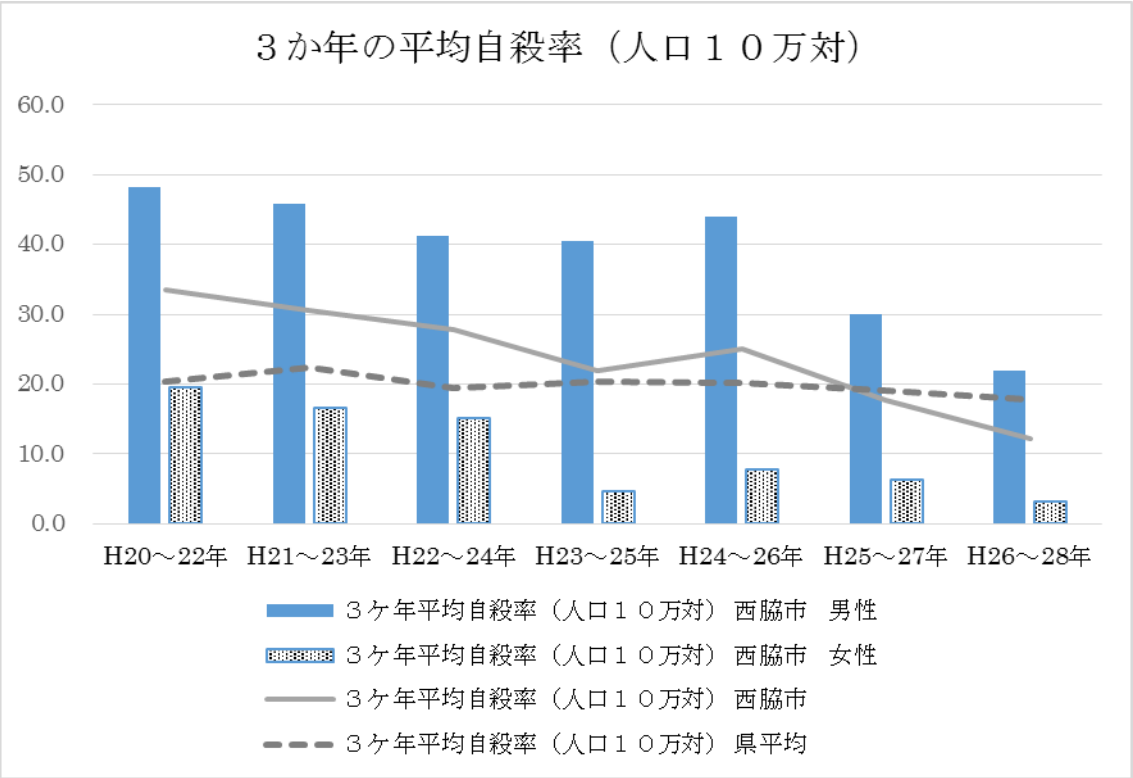
地域活動に参加しているかについては、「参加していない」が 56.5%、「参加している」が 42.3%となっています。性別でみると、男性は女性に比べ「参加している」が 13.3 ポイント高くなっています。また、年代別でみると、20 歳台は「参加していない」81.5%と他の年代に比べ高くなっています。

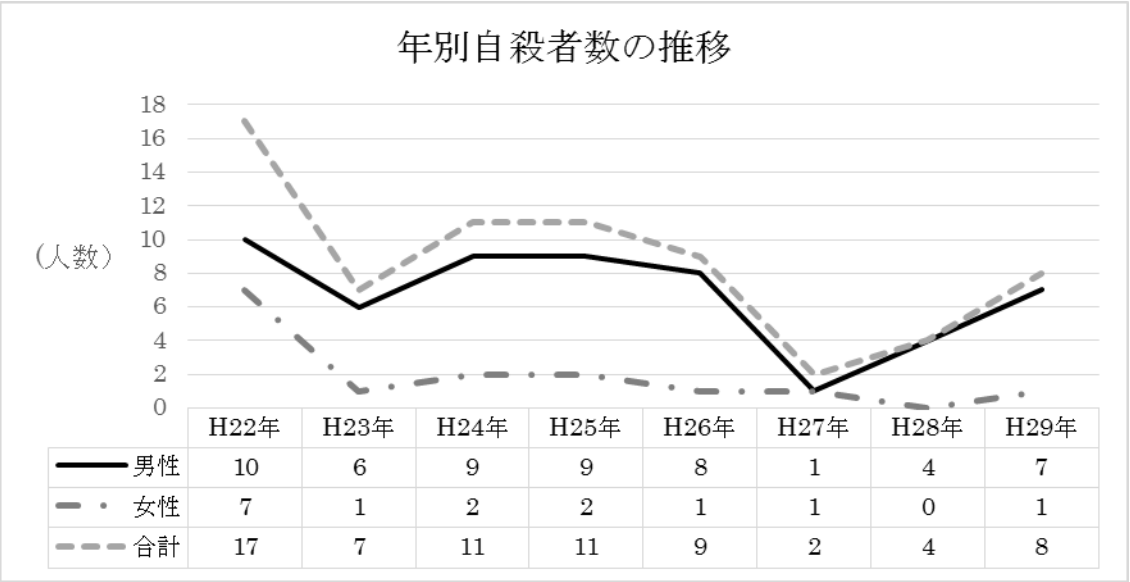
地域活動に参加しているか



○　３か年の平均の自殺率が減少していますが、自殺者数は増加傾向を示しています。

３か年の平均自殺率は、前回 30.6 でしたが、平成 26 年～28 年平均自殺率が 12.0 となっており、兵庫県の平均自殺率より低くなっています。しかし、３か年の平均自殺率は減少していますが、自殺者数が平成 28 年から上昇傾向がみられます。





	H22年	H23年	H24年	H25年	H26年	H27年	H28年	H29年
男性	10	6	9	9	8	1	4	7
女性	7	1	2	2	1	1	0	1
合計	17	7	11	11	9	2	4	8

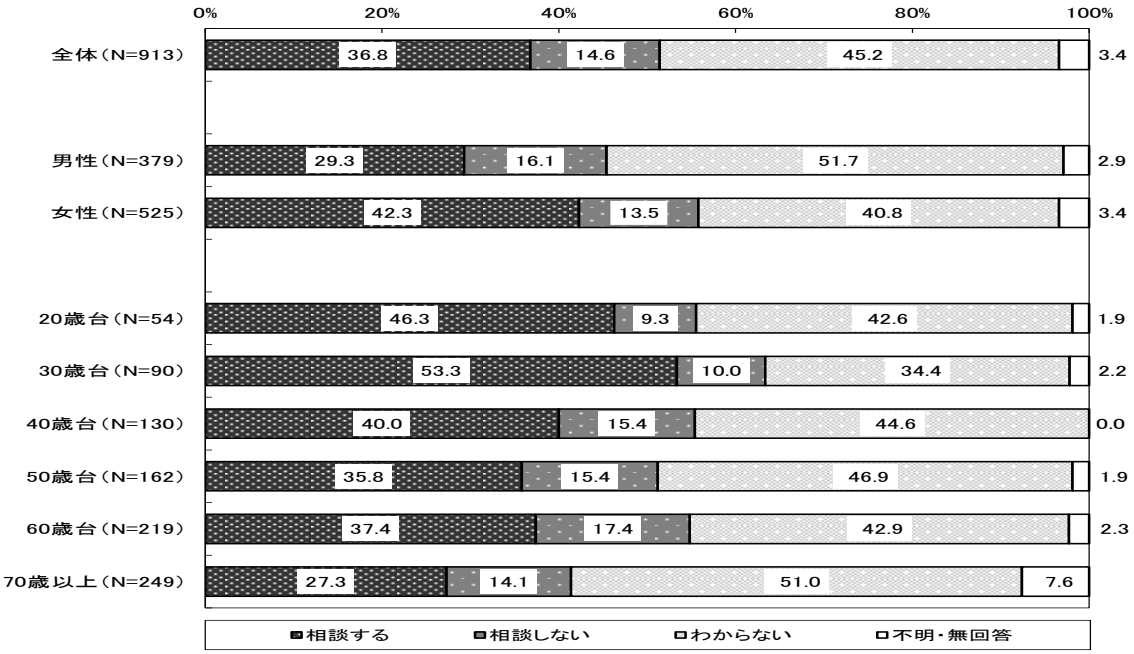
○　「自殺したい」と思うほど悩みを抱えたときに、誰かに相談する人の割合が低くなっています。

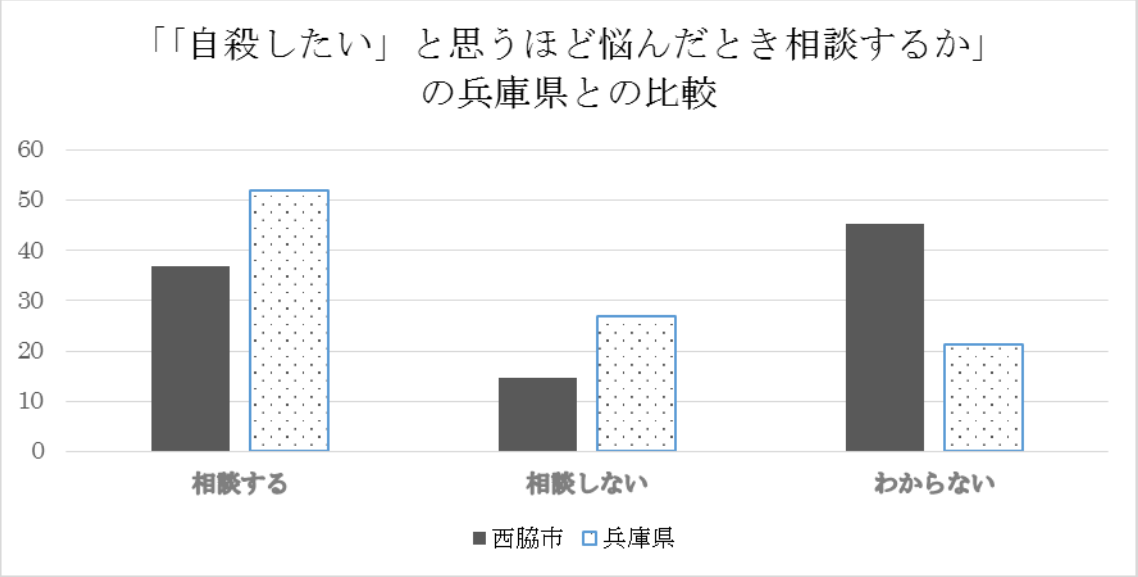
「自殺したい」と思うほど悩みを抱えたときに、誰かに相談するかについては、「わからない」が 45.2%と最も高く、次いで「相談する」が 36.8%、「相談しない」が 14.6%となっています。性別でみると、女性は男性に比べ「相談する」が 13.0 ポイント高くなっています。

また、年代別でみると、20 歳台から 40 歳台は「相談する」が 40%以上と他の年代に比べ高くなっています。

兵庫県のアンケート調査と比較すると、「相談する」とこ答えた人の割合が低くなっています。

自殺したい」と思うほど悩みを抱えたときに、誰かに相談するか





5） 地区別の取組

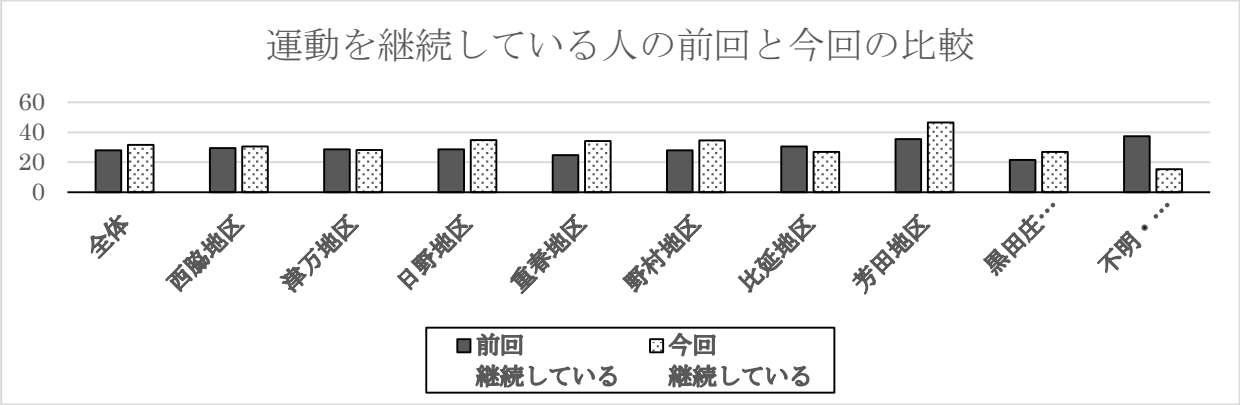
からだの健康

身体活動

★ 市全体で運動をする人の割合が増えています。

「からだの健康づくりから始めます」を目標にしたのは、西脇地区、津万地区、重春地区、比延地区でした。今回のアンケート結果では、１日 30 分以上の運動を週２回以上、１年以上継続している人の割合が多かった地区は、多い順に、芳田地区、重春地区、野村地区でした。前回に比べ継続して運動をしている人が増加した地区は、日野地区、重春地区、野村地区、芳田地区、黒田庄地区でした。

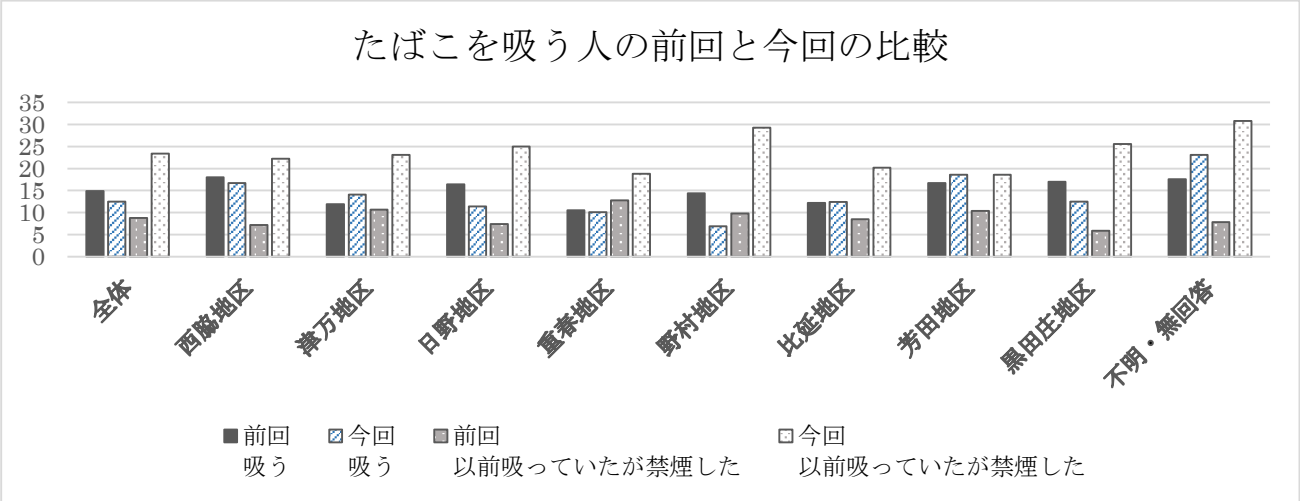
身体活動を目標として、運動する人の割合が増えた地区は、重春地区のみでした。



たばこ

★ 市全体で喫煙者が減少しています。

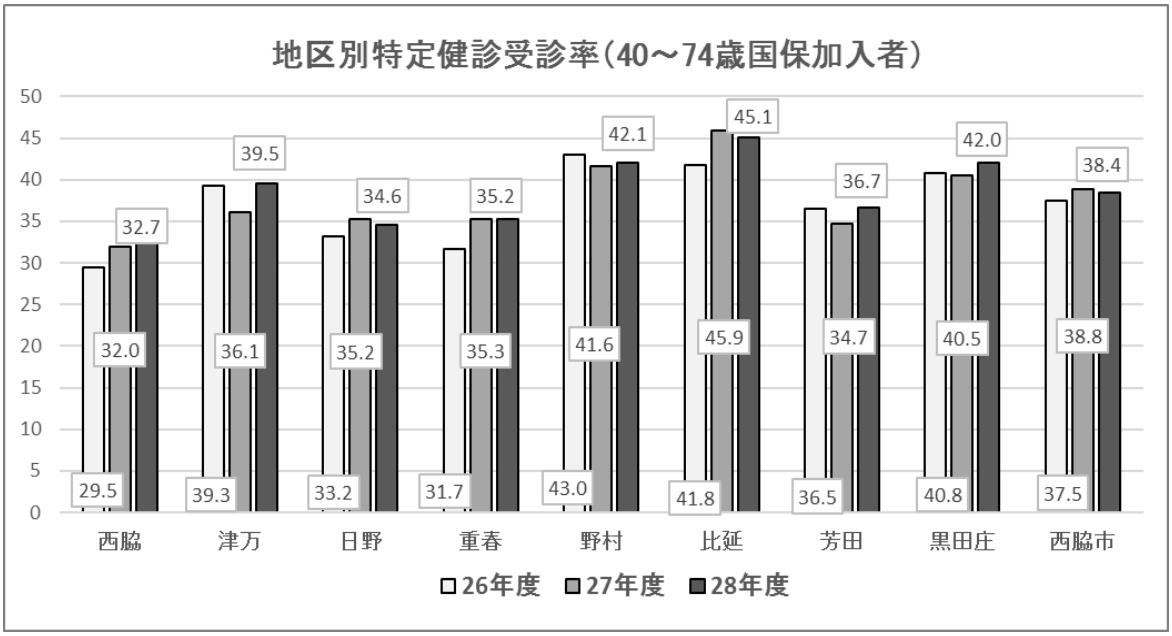
「受動喫煙のない環境づくりを考えます」を目標にしたのは、日野地区、野村地区、黒田庄地区で、すべての地区で喫煙者の割合が少なくなりました。今回のアンケート結果で、喫煙者の割合が最も多かったのは、多い順に、芳田地区、西脇地区、津万地区でした。前回よりも減少した地区は、西脇地区、日野地区、野村地区、黒田庄地区でした。



診の勧奨

★ 特定健診の受診率は上昇しています。

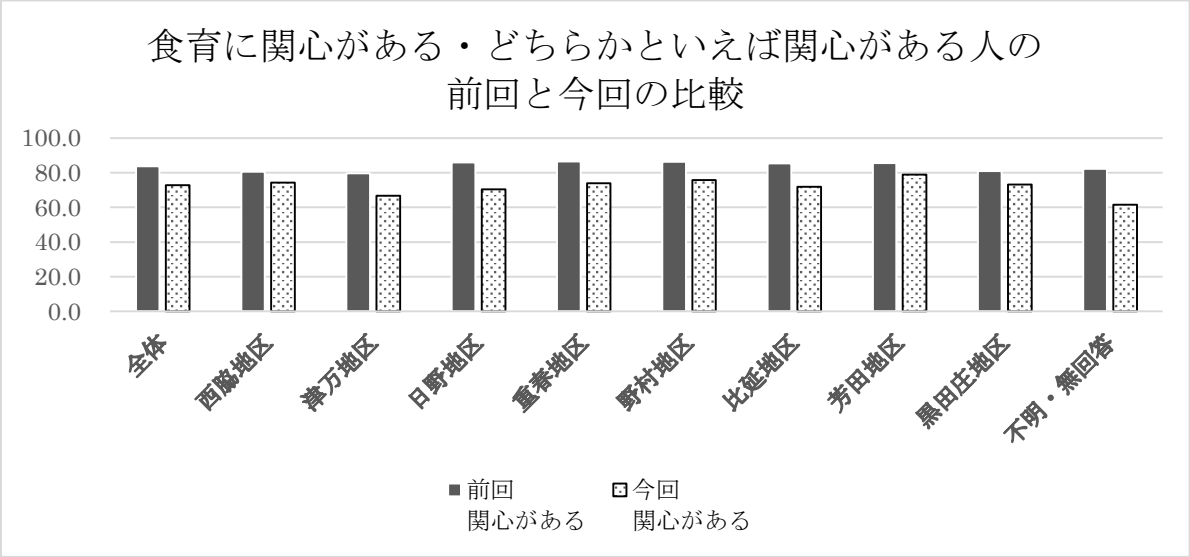
「地域で誘い合って健診を受診します」を目標にしたのは、西脇地区、日野地区でした。平成 26 年度より受診率が上昇したのは、西脇地区、日野地区、重春地区、比延地区、黒田庄地区でした。



食の健康

★ 食への関心が減少しています。

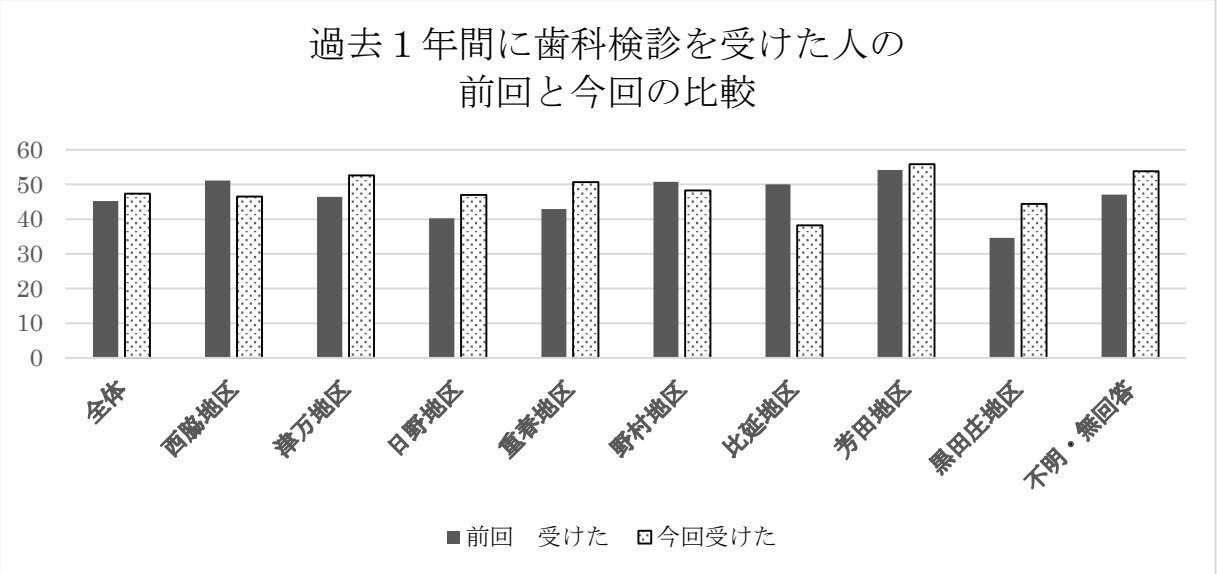
「食への関心を深めます」を目標にしたのは、津万地区、日野地区、重春地区、比延地区、芳田地区でした。食育への関心は全地区で減少しています。

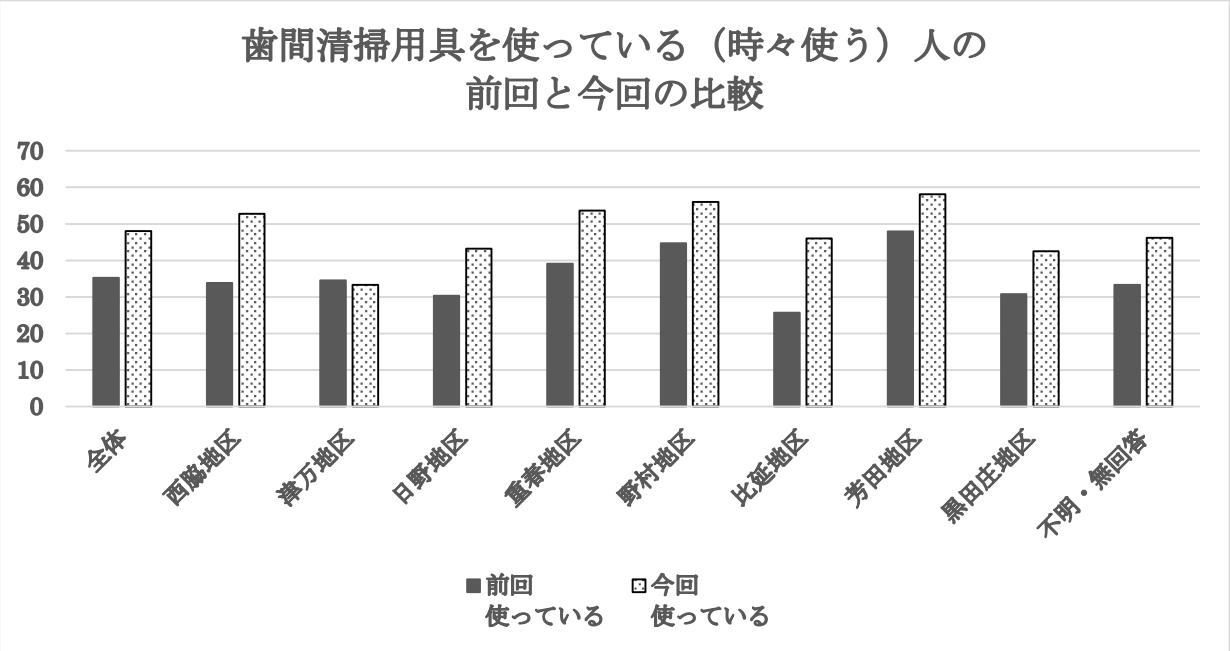


歯の健康

★ 歯の健康については、関心が深まっています。

「歯の健康に関する知識を広めます」を目標にしたのは、黒田庄地区のみでした。前回と今回を比較して、歯科検診を受けた人の割合が最も増加した地域から順に、黒田庄地区、重春地区、日野地区、津万地区となっています。歯間清掃用具を使う人の割合は、全ての地区で増加しています。





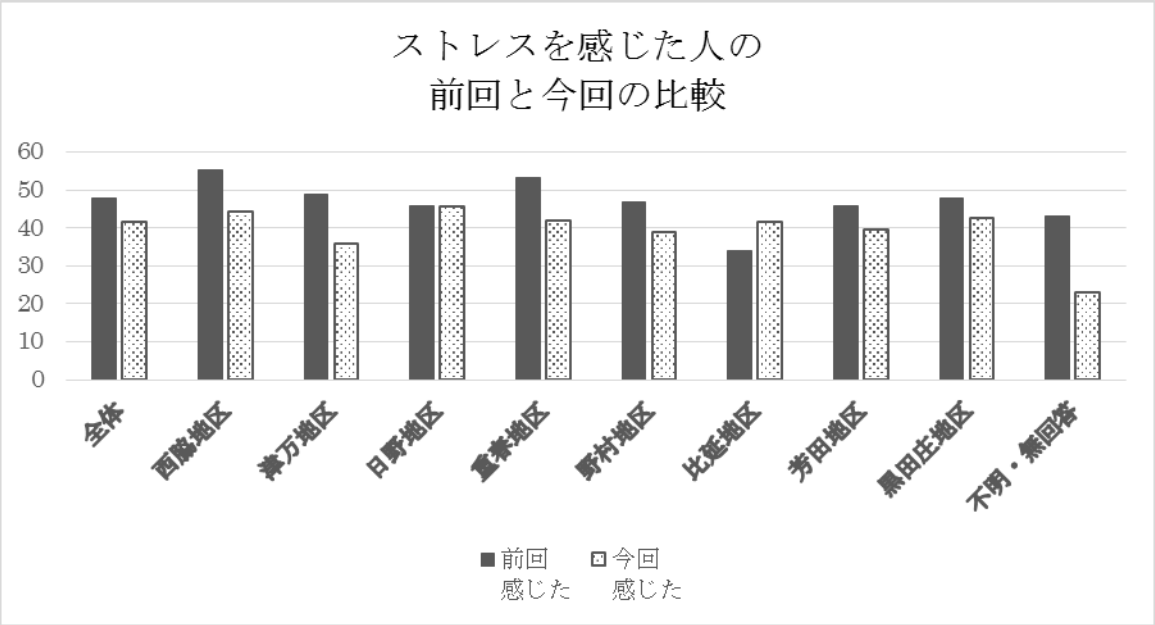
こころの健康

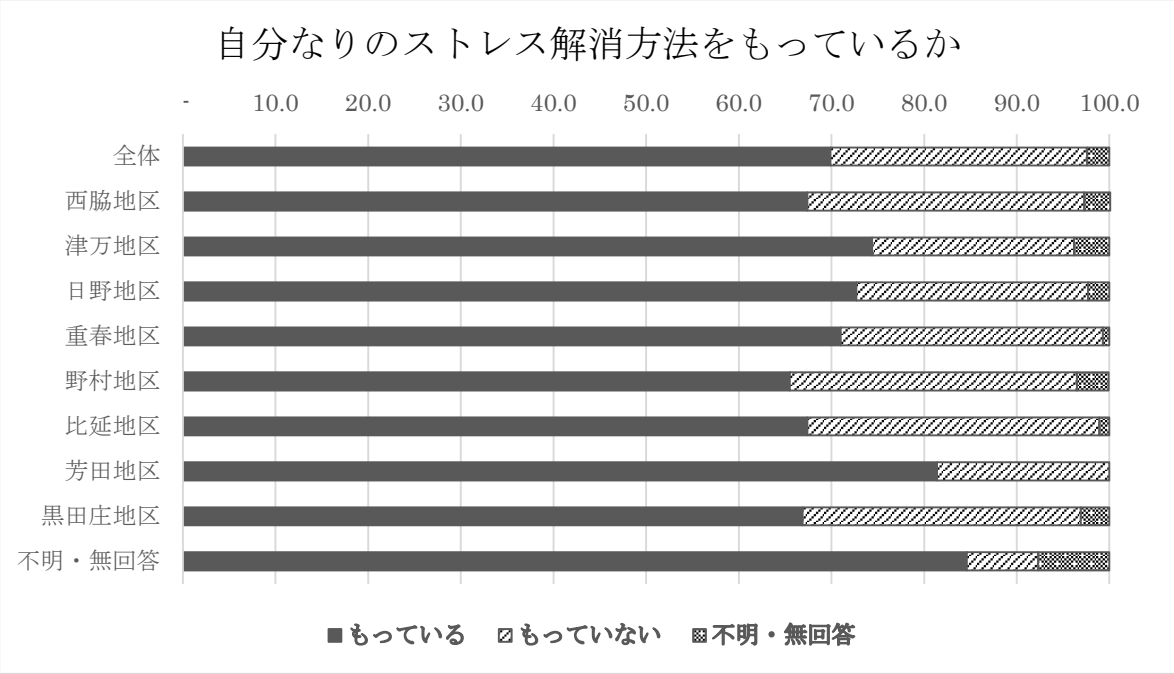
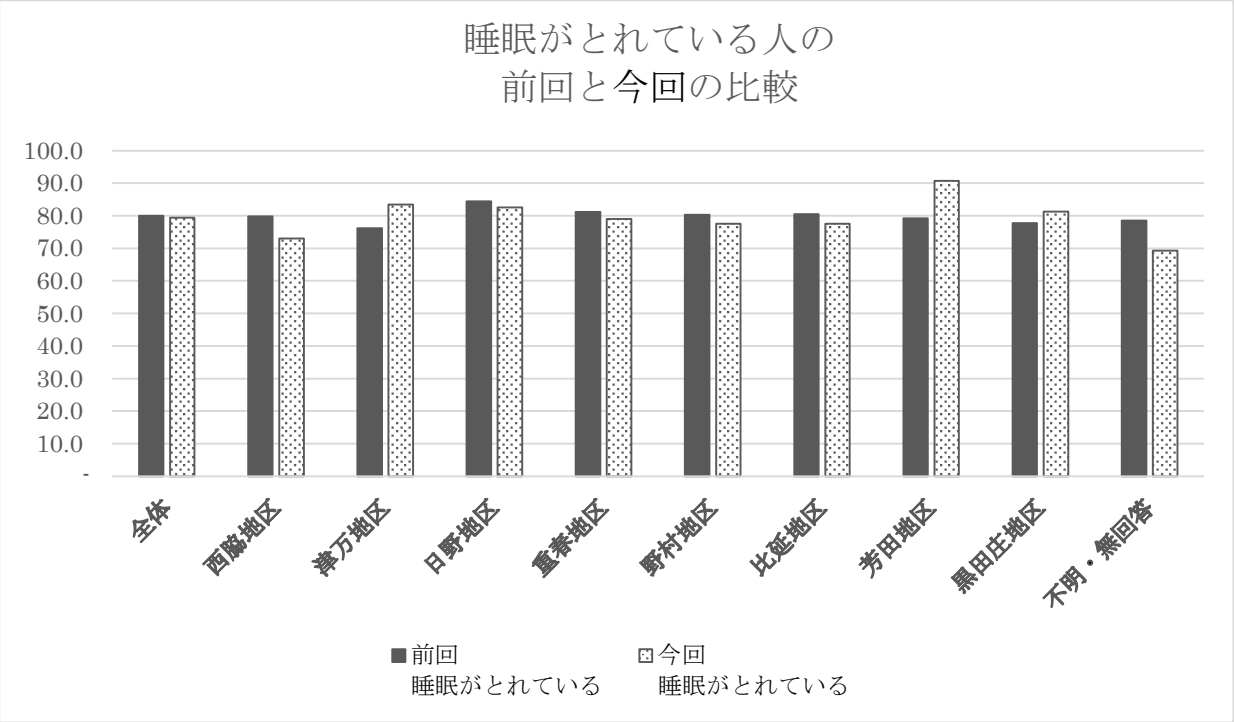
★　　ストレスを感じる人の割合が減少しています。

「地域で互いにこころの健康を気づかいます」を目標にしたのは、野村地区、芳田地区でした。最近１か月間にストレスを感じた人の割合は、比延地区以外は、前回よりも減少しています。

　今回のアンケートでは、ストレスの解消方法を持っているかの設問を追加しています。

ストレス解消方法を持っている人の割合は、芳田地区、津万地区、日野地区の順に多くなっています。





睡眠がとれている人の割合は、津万地区や芳田地区、黒田庄地区では多くなっていますが、他の地区では減少しています。