

## 1 計画の全体像

この計画は、第1次計画を継承し、「地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり」を基本理念に、国の健康日本21に準じ、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の予防・重症化予防」を健康目標として掲げています。

これら3つの健康目標を達成するため、生涯を通した切れ目のない「健康づくり」を目指し、生涯を4つのライフステージに分け、各年代の特性に応じた年代別目標を定めます。

また、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、「栄養・食生活」、「運動」、「休養・こころの健康」、「たばこ」、「アルコール」、「歯と口の健康」、「健康診査」の7分野について、各年代の分野別目標及び具体的な取組を新たに定めます。

図表IV-1 健康まえばし21(第2次計画)後期計画の全体像



## 2 新たな健康目標・具体的な取組のポイント

### (1) 分野別目標

本計画は、ライフステージを、妊娠期(妊娠中及び授乳中)・乳幼児期(未就学児)・学齢期(小学生～18歳以下)、青年期(19歳～39歳)、壮年期(40歳～64歳)、高齢期(65歳以上)に分け、それぞれの目標や取組を示しています。中間評価については、ベースライン値と直近値に有意差があったデータには、\*を付しています。原則、平成24(2012)年度を中間評価のベースライン値とし、平成29(2017)年度を直近値としています。目標値は、概ね平成34(2022)年度としています。

## ■栄養・食生活

分野別目標	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b> 「早起き早寝」と朝ごはんで生活リズムをつくります</p> <p><b>【青年期】</b> 1日3食たべ、将来に向け健全な食生活を送ります</p> <p><b>【壮年期】</b> バランスのよい食事、自分に合った食事量で適正体重を維持します</p> <p><b>【高齢期】</b> 健康長寿を目指し、楽しい食生活を送ります</p>
中間評価からの課題	<ul style="list-style-type: none"><li>● 食事を1人で食べる子どもの割合 中学生 朝食36.6%→31.1%、夕食5.7%→7.2% 高校生 朝食14.4%→50.8%、夕食2.4%→18.7%</li><li>● 朝食欠食者の割合 成人男性9.1%→10.1%* 成人女性6.9%→7.0%</li><li>● 適正体重を維持している者の割合 20歳～60歳代男性の肥満者の割合30.7%→32.7%* 40歳～60歳代女性の肥満者の割合21.1%→22.5%* 20歳代女性のやせの者の割合27.7%→25.0%</li></ul>
目標値	<ul style="list-style-type: none"><li>● 朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加(朝食を食べる小学5年生) (25項目の指標) 男子97.8%、女子98.2%→100%に近づける(健康日本21)</li><li>● 共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少) (25項目の指標) 中学生 朝食31.1%、夕食7.2%→減少傾向(健康日本21) 高校生 朝食50.8%、夕食18.7%→減少傾向(健康日本21)</li><li>● 朝食欠食者の減少 (25項目の指標) 成人男性10.1%→9%(元気県ぐんま21) 成人女性7.0%→7%(元気県ぐんま21)</li><li>● 適正体重を維持している者の増加 (25項目の指標) 20歳～60歳代男性の肥満者の割合32.7%→28% (健康日本21) 40歳～60歳代女性の肥満者の割合22.5%→19% (健康日本21) 20歳代女性のやせの者の割合25.0%→20% (健康日本21)</li><li>● バランスのとれた食事をするよう心がけている市民の割合の増加(食育推進計画) 51.2%→60%以上</li></ul>

目標値	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加(食育推進計画) 38%→50%以上</li> <li>● 週5日以上家族や友人と楽しく食卓を囲む市民の割合の増加(食育推進計画) 68.2%→80%以上</li> </ul>
具体的な取組	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1日の始まり、朝ごはんをしっかり食べます</li> </ul> <p><b>【青年期】【壮年期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1日3食規則正しく食べます</li> <li>● 自分に合った食事量を守ります</li> <li>● 主食・副菜・主菜をそろえ、バランスよく食べます</li> </ul> <p><b>【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族や友人、仲間と一緒に食事をする機会を持ち、食を楽しみます</li> </ul>
前橋市の取組	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食生活は家庭の影響を強く受けることから、保護者の意識が高い時期の健康教室(プレママクラス、離乳食講習会、ステップアップもぐもぐ教室等)を継続し、家庭における良好な食習慣の確立を支援します。</li> <li>● すこやか健康教室において、親子の食育の推進に努めます。</li> <li>● 共食が難しくなっている現状を踏まえ、幼稚園や保育所(園)、認定こども園、学校等の集団教育の場での食育に努め、食事を共にすることだけでなく、一緒に食事の準備や片付けをすること、食に関する情報交換をすることも「共食」と捉え、食育の推進を図ります。</li> </ul> <p><b>【青年期】【壮年期】【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康教室や健康相談において、広く栄養バランスや適量摂取について啓発するとともに、健診後の保健指導を充実させ、一人一人に合った情報を提供し、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発症予防に努めます。</li> <li>● 食講座やはっ pien 健康クッキング等、調理実習や試食を伴う健康教室を積極的に開催し、バランスのよい食事や望ましい塩加減の食事を体験できる機会を増やします。</li> <li>● 食生活改善推進員活動においてバランスのよい食事や減塩等の普及啓発を継続して行います。</li> <li>● 高齢期においては、低栄養状態を防ぐ手立てについて普及に努めます。</li> </ul>

## ■運動

分野別目標	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b> 楽しくからだを動かします</p> <p><b>【青年期】【壮年期】</b> 自分に合った運動習慣を身につけ、適正体重を維持します</p> <p><b>【高齢期】</b> 健康・体力維持のため、活動的な生活を送ります</p>
中間評価からの課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>運動習慣者の割合</b> 20歳～64歳男性35.6% (平成25年度)→36.3% 20歳～64歳女性32.7% (平成25年度)→35.3%* 65歳以上男性56.1% (平成25年度)→52.6%* 65歳以上女性52.0% (平成25年度)→50.2%*</li> <li>● <b>適正体重を維持している者の割合【再掲】</b></li> </ul>
目標値	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>運動習慣者の割合の増加(25項目の指標)</b> 20歳～64歳男性36.3%、女性35.3%→増加傾向 65歳以上男性52.6%、女性50.2%→増加傾向</li> <li>● <b>適正体重を維持している者の増加(25項目の指標)【再掲】</b></li> </ul>
具体的な取組	<p><b>【妊娠期】</b> ● 妊婦健診における指導を守り、可能な限り活動的に過ごします</p> <p><b>【乳幼児期】【学齢期】</b> ● 今より10分多く、楽しくからだを動かします(1日60分以上)</p> <p><b>【青年期】【壮年期】</b> ● 今より10分多く、元気にからだを動かします(1日60分以上)</p> <p><b>【高齢期】</b> ● じっとしていないで、こまめにからだを動かします(1日40分以上)</p>
前橋市の取組	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b> ● 健康相談や健診において、乳幼児期からの親子のふれあい遊びやからだを使ってのびのびと遊ぶことの重要性を伝え、健やかな発達を支えます。</p> <p><b>【青年期】【壮年期】</b> ● ヘルスマップトライ運動教室等、集中的な運動教室により運動習慣の確立に向けた支援を継続します。 ● 地区分析に基づき、市民にとって身近な運動の場を提供します。</p> <p><b>【高齢期】</b> ● ピンシャン！元気体操やはづらつカフェなどの実施場所を増やし、高齢者が活動的に生活できる環境を整えます。</p>

## ■休養・こころの健康

分野別目標	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b> ぐっすり眠って、こころの健康を保ちます</p> <p><b>【青年期】【壮年期】</b> ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちます</p> <p><b>【高齢期】</b> 地域や仲間との交流を図り、自分の生きがいを持ちます</p>
からみ 課題評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠で休息を取っていない者の割合(参考指標) 国保特定健康診査受診者20.3%→22.8%*</li> </ul>
目標値	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 産後1か月でE P D S(エジンバラ産後うつ病質問票)9点以上のじょく婦の割合の減少 E P D S 9点以上20.9%→減少</li> <li>● 睡眠で休養が取れない者の割合の増加抑制 スマイル健康診査受診者(18歳～39歳)40.7%→増加抑制 国保特定健康診査受診者(40歳～74歳)22.8%→増加抑制</li> <li>● 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現(自殺者数の減少) 人口10万対18.3(平成28年)→12.7以下(平成40年)(自殺対策推進計画)</li> <li>● 地域や仲間と交流を図る者の増加(介護予防サポーター登録数) 介護予防サポーター登録者数(累積)1,085人→1,500人</li> </ul>
具体的な取組	<p><b>【妊娠期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 出産・育児について学び、産後の生活に向け心の準備をします</li> <li>● マタニティ・ブルーや産後うつ病について学び、気軽に相談できるようにします</li> </ul> <p><b>【乳幼児期】【学齢期】【青年期】【壮年期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「早起き早寝」をします</li> <li>● 睡眠による休養をしっかり取ります</li> <li>● 就寝前2時間はスマートフォンやパソコンなどの使用を控えます</li> <li>● 自分なりのストレス解消法を見つけます(学齢期・青年期・壮年期)</li> </ul> <p><b>【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 週1回以上、外出の機会を持ちます</li> </ul>
前橋市の取組	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 母子健康手帳交付時や新生児訪問、こんにちは赤ちゃん事業等を継続し、産後の生活や心の変化について周知し、産後うつ病の早期対応に努めます。</li> <li>● 健康相談や健診において、良好な睡眠習慣と生活リズムの確立の重要性について周知します。</li> <li>● 幼稚園や保育所(園)、認定こども園、学校等と連携し、良好な睡眠習慣と生活リズムの確立の重要性について周知します。</li> <li>● 青少年支援事業として、スクールソーシャルワーカーの派遣やスクールアシスタントの配置、オープンドアサポーターによる家庭訪問等により、学校における諸問題の解決や不登校や引きこもり傾向の子どもを支援します。</li> </ul>

**【青年期】【壮年期】**

- 健康教室や健康相談、健診において「健康づくりのための睡眠指針2014\*」の普及に努めます。
  - 「年次有給休暇取得促進」や「ゆう活\*」、労働相談の適切な周知により、働き方改革を促進し、働く世代のこころの健康づくりを支援します。
  - 企業との連携を深め、ストレスと上手に付き合う方法の周知・啓発を行います。
- 【高齢期】**
- 介護予防ソポーターーや認知症ソポーター養成に努め、地域の交流の場や生きがいづくりの充実を図ります。

**※健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～**

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(厚生労働省ホームページより)

**※ゆう活**

働き方改革の一環として、明るい時間が長い夏の間は、朝早くから働き始め、夕方には家族などと過ごせるよう、夏の生活スタイルを変革する厚生労働省が展開する新たな国民運動。それぞれの企業や働く人の実情に応じた自主的な取組を可能な範囲で実施するもの。

(厚生労働省ホームページより)

## ■たばこ

分野別目標	<p><b>【妊娠期】</b> 妊娠中・授乳中はたばこを吸わず、赤ちゃんをたばこの害から守ります</p> <p><b>【乳幼児期】【学齢期】</b> 大人になっても、たばこは吸いません</p> <p><b>【青年期】【壮年期】【高齢期】</b> たばこは吸わず、受動喫煙をしない・させないようにします</p>
かからずの評価課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>妊婦の喫煙率(参考指標)</b> 3～4か月児健康診査「健やか親子アンケート」2.5% (平成27年度)→2.5%</li> <li>● <b>喫煙者の割合(参考指標)</b> 国保特定健康診査受診者13.3%→13.2%</li> </ul>
目標値	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>妊娠中の喫煙をなくす(妊婦の喫煙率の低下)</b> 3～4か月児健康診査「健やか親子アンケート」2.5%→0% (健康日本21)</li> <li>● <b>成人の喫煙率の減少</b> 国保特定健康診査受診者13.2%→12% (健康日本21) 国民健康・栄養調査20歳以上男性の喫煙率37.3%→12% (健康日本21)</li> </ul>
具体的な取組	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠中・授乳中はたばこを吸いません</li> <li>● たばこの煙のない環境で過ごします</li> </ul> <p><b>【学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこの害について学びます</li> <li>● 興味本位でたばこを吸いません</li> </ul> <p><b>【青年期】【壮年期】【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこの害についての知識を身につけます</li> <li>● たばこは吸わず、禁煙を呼びかけます</li> <li>● 受動喫煙をしない・させないようにします</li> </ul>
前橋市の取組	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 母子健康手帳交付時に、胎児や乳幼児に対するたばこの影響について周知し、適切な禁煙支援に取り組みます。</li> <li>● 30歳～40歳代の男性の喫煙率が高いことから、ハローべビークラス(旧パパママ教室)における受動喫煙防止のPRを継続します。</li> </ul> <p><b>【学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校における健康教室において、受動喫煙に対する注意喚起を行うとともに、将来的な喫煙を防止します。</li> <li>● 計画的な教室開催を継続し、薬物乱用・喫煙防止の徹底に努めます。</li> </ul>

**【青年期】【壮年期】【高齢期】**

- 住民の活動の場に出向き、たばこの害について情報提供を継続します。特に、大学等において健康教育を継続し、若者の喫煙防止に取り組みます。
- 健診時の個別相談や禁煙チャレンジ塾等を活用し、禁煙支援を継続します。
- 受動喫煙対策において、まずは市有施設の受動喫煙対策を徹底し、市職員への研修対策を強化します。
- 飲食店などの不特定多数が利用する施設における受動喫煙対策を強化するため、各種団体等と連携して、受動喫煙の影響についての周知・啓発を行います。

## ■アルコール

分野別目標	<p><b>【妊娠期】</b> 妊娠中・授乳中は飲酒をせず、赤ちゃんをアルコールの害から守ります</p> <p><b>【乳幼児期】【学齢期】</b> 未成年はお酒を飲みません</p> <p><b>【青年期】【壮年期】【高齢期】</b> お酒は節度をもって、適度に楽しみます</p>
か中間評価題	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>妊娠の飲酒率(参考指標)</b> 3～4か月児健康診査「健やか親子アンケート」1.0% (平成27年度)→1.0%</li> <li>● <b>1日飲酒量1合未満の者の割合(参考指標)</b> 国保特定健康診査受診者58.9%→57.0%*</li> </ul>
目標値	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>妊娠中の飲酒をなくす(妊娠の飲酒率の低下)</b> 3～4か月児健康診査「健やか親子アンケート」1.0%→0% (健康日本21)</li> <li>● <b>適量飲酒者の割合の増加(1日飲酒量1合未満の者の増加)</b> 国保特定健康診査受診者57.0%→増加傾向</li> </ul>
具体的な取組	<p><b>【妊娠期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠中・授乳中はお酒を飲みません</li> </ul> <p><b>【乳幼児期】【学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● お酒の害について学びます</li> <li>● 興味本位でお酒を飲みません</li> <li>● お酒が出る場に行かないようにします</li> </ul> <p><b>【青年期】【壮年期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 未成年はお酒を飲みません</li> <li>● イッキ飲みや飲酒の強要はしない・させないようにします</li> <li>● 適量を守り(1日1合未満※)、週に2日は休肝日を設けます</li> </ul> <p>※1合相当の飲酒量の目安:日本酒180ml、ビール500ml、焼酎25度110ml</p> <p><b>【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者がアルコール依存症になりやすいことを知ります</li> <li>● 若い頃よりも飲酒量を減らします</li> </ul>
前橋市の取組	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 母子健康手帳交付時に、胎児や乳幼児に対するアルコールの影響について、周知を継続します。</li> </ul> <p><b>【学齢期】【青年期】【壮年期】【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康教室やイベントにおいて、アルコールの害や適切な飲酒量、高齢者がアルコール依存症になりやすいくことについて周知します。</li> </ul>

## ■歯と口の健康

分野別目標	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b> むし歯や歯周病を予防し、健全な口腔機能の獲得を目指します</p> <p><b>【青年期】【壮年期】</b> むし歯や歯周病を予防し、口腔機能を維持します</p> <p><b>【高齢期】</b> むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の低下を防ぎます</p>
からの中間評価課題	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>進行した歯周病を有する者の割合</b> 成人歯科健康診査受診者(40歳) 39.8%→48.4% 成人歯科健康診査受診者(50歳) 35.2%→47.8%* 成人歯科健康診査受診者(60歳) 41.7%→56.3%*</li></ul>
目標値	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>3歳児でむし歯のない者の割合の増加(25項目の指標)</b> 3歳児健康診査 87.6%→90% (健やか親子 21)</li><li>● <b>12歳児の1人平均むし歯数の減少(25項目の指標)</b> 学校保健統計調査 0.97本→0.9本 (元気県ぐんま 21)</li><li>● <b>歯科健康診査受診率の向上</b> 妊婦歯科健康診査受診率 43.6%→平成31年度歯科連絡会議において設定 成人歯科健康診査受診率 12.9%→平成31年度歯科連絡会議において設定</li><li>● <b>定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加</b> 20歳・25歳・30歳・35歳(平成30年度をベースライン値とする)→増加傾向 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳 42.7%→増加傾向 65歳・70歳 54.2%→増加傾向</li><li>● <b>40歳・50歳・60歳で進行した歯周病を有する者の割合の減少(25項目の指標)</b> 成人歯科健康診査受診者 40歳48.4%→25% (健康日本 21) 50歳47.8%→40% (元気県ぐんま 21) 60歳56.3%→45% (健康日本 21)</li><li>● <b>食べる速度が速い者の割合の減少</b> 国保特定健康診査受診者 24.0%→減少傾向</li></ul>
具体的な取組	<p><b>【妊娠期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 妊婦歯科健康診査を受け、適切な治療や保健指導により早産・低体重児の出生のリスクを軽減させます</li><li>● バランスのよい食事を心がけ、赤ちゃんの健全な歯の土台をつくります</li></ul> <p><b>【乳幼児期】【学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 口腔の状態に合った食べ方に気をつけ、よくかむ習慣を身につけます</li><li>● 子どもは仕上げみがきをしてもらいます(少なくとも10歳頃まで)</li></ul>

具体的な取組	<p><b>【全年代】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● よい姿勢で、ゆっくりよくかんで食べます</li> <li>● 正しい歯みがきの習慣を身につけ、歯間清掃用具(歯間ブラシや糸ようじなど)を毎日使用します</li> <li>● かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診を受け、適切な治療や保健指導を受けます</li> </ul>
前橋市の取組	<p><b>【乳幼児期】【学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● むし歯予防や健全な口腔機能の獲得・育成のため、健康相談や健診において、個々の状態に応じた歯科保健指導を継続します。</li> <li>● 仕上げみがきについて、健康相談や健診における周知を継続します。</li> <li>● 学校での歯科検診結果を家庭に知らせ、早期受診を指導し受診率向上につなげます。</li> <li>● 学校での給食後の歯みがきの促進や歯・口腔の健康教育を継続します。</li> </ul> <p><b>【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康教育や健康相談、イベントにおいて、口腔機能トレーニングの必要性を周知し、実践を促します。</li> </ul> <p><b>【全年代】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 母子健康手帳の交付時の周知を強化し、妊婦歯科健康診査の受診率向上を図ります。</li> <li>● ハガキによる再受診勧奨により、成人歯科健康診査の受診率向上を図ります。</li> <li>● 健康教室やイベントにおいて、正しい歯みがき習慣や歯間清掃用具の使用、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診をすることを促します。</li> <li>● 健康教育や健康相談、イベントにおいて、喫煙などの生活習慣による影響や、全身疾患との関連性について周知を継続します。</li> </ul>

## ■健康診査

分野別目標	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b> 定期的に健診を受け、成長・発達の確認をします</p> <p><b>【青年期】【壮年期】【高齢期】</b> 定期的に検診(健診)を受け、結果を健康づくりに生かします</p>
中間評価からの課題	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>特定健康診査・特定保健指導の実施率</b> 国保特定健康診査の実施率38.5%→42.1% 国保特定保健指導の実施率18.2%→21.5%</li><li>● <b>がん検診受診率(地域保健・健康増進事業報告40歳～69歳、子宮は20歳～69歳)</b> 胃がん検診 31.1%→34.2% 胸部検診 40.7%→41.2% 大腸がん検診 36.8%→39.3% 子宮頸がん検診 37.1%→40.7% 乳がん検診 36.0%→42.6%</li></ul>
目標値	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上(25項目の指標)</b> 国保特定健康診査の実施率42.1%→45.5% 国保特定保健指導の実施率21.5%→29.0% (第3期前橋市特定健康診査等実施計画)</li><li>● <b>がん検診受診率の向上(25項目の指標)</b> 算出方法が変更となるため平成30年度をベースライン値とする→50% (平成31年6月算出予定)</li><li>● <b>がん検診要精検者の受診率の向上(ベースライン値は平成28年度受診者分)</b> 胃がん検診79.5%→90%以上 胸部検診93.1%→増加傾向 ※国の目標90%を超えていたため 大腸がん検診78.6%→90%以上 子宮頸がん検診82.7%→90%以上 乳がん検診93.2%→増加傾向 ※国の目標90%を超えていたため (厚生労働省「がん検診事業の評価に関する委員会」報告)</li></ul>
具体的な取組	<p><b>【妊娠期】【乳幼児期】【学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 定められた健康診査を受け、結果を確認します(乳幼児期は保護者が確認しましょう)</li></ul> <p><b>【青年期】【壮年期】【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 自分が対象となる検診(健診)を知ります</li><li>● 対象の検診(健診)をもれなく受診します</li><li>● 検診(健診)結果の見方を理解し、生活習慣の見直しに生かします</li><li>● 検診(健診)結果に応じて、適切な医療や保健指導を受けます</li></ul>

**【妊娠期】**

- 妊婦健康診査受診券を交付し、適切な健診受診の支援を継続します。

**【乳幼児期】**

- 健診受診票の個別郵送により受診率を高めるとともに、1歳6か月児健診・3歳児健診については、未受診者訪問を継続し、受診率向上を図ります。

**【学齢期】**

- 学校での検診結果を家庭に知らせ、早期受診を指導し受診率向上につなげます。

**【青年期】【壮年期】【高齢期】**

- 受診シールや再勧奨ハガキの郵送を継続し、受診率向上を図ります。
- 個別健診による医師からの説明や検診(健診)事後指導を充実させ、検診(健診)結果を健康づくりに活用できるよう支援します。
- 特定保健指導に加え、健康増進健康診査及びスマイル健康診査においても、メタボリックシンドロームに着目した保健指導を実施します。
- 精検未受診者への通知、電話による受診勧奨を継続します。
- 検診(健診)受診率や統計資料を地域に還元し、健康課題の共有を図るとともに、地域における健康づくりについて、地区組織や関係団体等と検討し、受診率の向上や健康づくりの取組強化につなげます。

## (2) 重点課題

### ■糖尿病対策

中間評価からの課題

- 運動習慣者の割合【再掲】
- 適正体重を維持している者の割合【再掲】
- HbA1c8.4%以上の者の割合(参考指標)  
国保特定健康診査等受診者1.04%→0.93% (健康日本21)
- HbA1c5.6%以上(基準範囲外)の者の割合(参考指標)  
国保特定健康診査受診者(40歳～74歳)55.6% (平成25年度)→65.2%\*  
スマイル健康診査受診者(39歳以下) 4.7% →18.7%\*

目標値

- 肥満傾向にある子どもの割合の減少(25項目の指標)  
小学5年生の中等度・高度肥満傾向の割合 男子5.1%、女子3.1%→減少傾向
- 全小学生20%以上肥満(軽度肥満)出現率の増加抑制(参考指標)  
全小学生9.6%→増加抑制
- 運動習慣者の割合の増加(25項目の指標)【再掲】
- 適正体重を維持している者の増加(25項目の指標)【再掲】
- 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがNGSP値8.4%以上の者の割合の減少) (25項目の指標)  
国保特定健康診査受診者等0.93%→減少傾向
- HbA1c5.6%以上(基準範囲外)の者の割合の増加抑制  
国保特定健康診査受診者65.2%→増加抑制  
スマイル健康診査受診者18.7%→増加抑制
- 糖尿病性腎症重症化予防事業(HbA1c6.5%以上かつ糖尿病未治療者への訪問)による医療受診者の増加  
訪問後の医療受診率51.3% (平成29年度国保特定健康診査受診者分)→60.0%  
(第七次前橋市総合計画)
- まえだし健康づくり協力店の登録数の増加  
平成30年9月から開始。初年度の登録数から目標値を算出予定。

具体的な取組

#### 【妊娠期】

- 妊娠中・出産後の血糖値に留意します(妊婦健康診査等を受診すると分かります)

#### 【乳幼児期】【学齢期】

- 1日の始まり、朝ごはんをしっかり食べます
- 今より10分多く、楽しくからだを動かします

## 具体的な取組

## 前橋市の取組

## 【青年期】【壮年期】【高齢期】

- 腹八分目、薄味の習慣をつけ、エネルギー量と食塩を控えます
- 今より10分多く、元気にからだを動かします
- 適正体重を知り、週に1回は体重を測ります
- 血糖値やHbA1c(エモグ・ビン・イー・ワン・シー)値を把握します  
(特定健康診査・後期高齢者健康診査等を受診すると分かります)
- 糖尿病の合併症が無症状でも進行することを知ります

- 県の小中学生における生活習慣病予防対策基本方針に添って、小中学生への受診勧奨や保健指導・健康教室等を継続します。
- 健康教室やイベントにより、糖尿病予防の一般的な知識の普及を継続します。
- 健康チャレンジ教室等、身近な場所で気軽に運動できる体制づくりを推進します。
- 病態を学ぶ教室の定期開催を継続し、糖尿病予備軍の方の重症化を防ぎます。
- 糖尿病性腎症の発症予防の観点から、高血圧対策についても積極的に取り組みます。
- 食講座やはっぴい健康クッキング等、調理実習や試食を伴う健康教室を積極的に開催し、バランスのよい食事や望ましい塩加減の食事を体験できる機会を増やします。
- 糖尿病性腎症重症化予防事業のさらなる体制整備を図り、ハイリスク者を着実に医療受診につなげるよう努めます。
- 糖尿病に関するHbA1c(エモグ・ビン・イー・ワン・シー)などの健康データを地域住民に還元し、主体的な健康づくりに取り組む動機付けとなるよう、積極的に周知します。

## ■企業連携による環境づくり

中間評価からの課題	<p>中間評価において、計画策定時のベースライン値よりも悪化している項目は、青年期・壮年期に集中しており、生活習慣病の有所見者率も、40歳代から増加し始めます。青年期・壮年期のいわゆる「働き盛り世代」の健康課題が大きいと言えます。</p> <p>国の中間評価においても、個人の健康は、家庭や地域、職場等の社会環境に影響を受けることから、社会全体として個人の健康を支え、守る環境づくりに努める必要があるとしています。特に働き盛り世代へのアプローチとしては、企業と連携し、自発的な行動を起こしやすい環境、個人では取り組みにくい課題についても解決できるような環境を整えることが重要と考えます。</p>
目標値	<ul style="list-style-type: none"><li>● 健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加 まえばしウエルネス企業登録企業数68社→156社（健康日本21※） ※健康日本21においては、「スマート・ライフ・プロジェクト」の参画企業数で評価することとしているが、当初3,000社だった目標を、中間評価において、7,000社に上方修正している。これは、現状の2.3倍増を見込んでいることとなり、本市においても、中間評価時の2.3倍の156社を目標値とした。</li></ul>
前橋市の取組	<ul style="list-style-type: none"><li>● 企業における健康づくりに活用できる登録特典や市ホームページ等による周知、ウエルネス応援企業の拡充など、企業にとってのインセンティブを強化し、まえばしウエルネス企業の登録数の増加を図ります。</li><li>● 広報やウエルネス通信等を活用し、働き盛り世代が具体的、かつ簡単に取り組める健康づくりの発信を強化します。</li><li>● 協会けんぽと連携し、企業における健康づくりの取組を強化します。また、データ連携を図り、分析を深めることで市全体の健康状況の把握に努めます。</li></ul>

## ■良好な食習慣の獲得

34・35ページ(1)分野別目標「栄養・食生活」参照

## ■歯周病対策

42・43ページ(1)分野別目標「歯と口の健康」参照

## ■こころの健康づくり

37・38ページ(1)分野別目標「休養・こころの健康」参照

### 3 目標・具体的な取組・評価指標の一覧

健康まえばし21(第2次計画)後期計画は、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の予防・重症化予防」を達成するために、「妊娠期・乳幼児期・学齢期」、「青年期」、「壮年期」、「高齢期」の4つのライフステージ別の「年代別目標」を前期計画より継承します。

それら「年代別目標」を達成するために、「栄養・食生活」、「運動」、「休養・こころの健康」、「たばこ」、「アルコール」、「歯と口の健康」、「健康診査」の7つの分野について、「分野別目標」を設定しました。

この「分野別目標」を達成するために、市民の皆様に主体的に健康づくりに取り組んでいただけるよう、「具体的な取組」も設定しました。

また、これらの取組を計画の最終年度である平成35(2023)年度に評価できるよう、国の健康日本21に準じた「25項目の指標」と、各分野別の「7分野・重点課題の指標」を定めています。

25項目の指標については、まだ目標値を達成していない項目は、健康日本21の目標値に準ずることとし、既に目標値を達成している項目は、その他計画等に基づき、目標値を設定しました。

## 健康まえいし21(第2次計画)後期計画 目標・具体的な取組

**基本理念「地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり」**

ライフステージ	妊娠期（妊娠中・授乳中）	乳幼児期・学齢期（0歳～18歳以下）
年代別目標	親子で規則正しい生活をする	
分野別目標	栄養・食生活	<p>目標 「早起き早寝」と朝ごはんで生活リズムをつくります</p> <p>具体的な取組 1日の始まり、朝ごはんをしっかり食べます</p>
	運動	<p>目標 楽しくからだを動かします</p> <p>具体的な取組 妊婦健診における指導を守り、可能な限り活動的に過ごします</p>
	休養・こころの健康	<p>目標 ぐっすり眠って、こころの健康を保ちます</p> <p>具体的な取組 出産・育児について学び、産後の生活に向け心の準備をします マタニティ・ブルーや産後うつ病について学び、気軽に相談できるようにします</p>
	たばこ	<p>目標 妊娠中・授乳中はたばこを吸わず、赤ちゃんをたばこの害から守ります</p> <p>具体的な取組 妊娠中・授乳中はたばこを吸いません たばこの煙のない環境で過ごします</p>
	アルコール	<p>目標 妊娠中・授乳中は飲酒をせず、赤ちゃんをアルコールの害から守ります</p> <p>具体的な取組 妊娠中・授乳中はお酒を飲みません</p>
	歯と口の健康	<p>目標 むし歯や歯周病を予防し、健全な口腔機能の獲得を目指します</p> <p>具体的な取組 よい姿勢で、ゆっくりよくかんで食べます かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診を受け、適切な治療や保健指導を受けます 妊婦歯科健康診査を受け、適切な治療や保健指導により早産・低体重児の出生のリスクを軽減させます バランスのよい食事を心がけ、赤ちゃんの健全な歯の土台をつくります</p>
	健康診査	<p>目標 定期的に健診を受け、成長・発達の確認をします</p> <p>具体的な取組 定められた健康診査を受け、結果を確認します（乳幼児期は保護者が確認しましょう）</p>
	糖尿病対策	<p>具体的な取組 妊娠中・出産後の血糖値に留意します (妊婦健康診査等を受診すると分かります)</p>

## 健康目標 「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の予防・重症化予防」

### 青年期（19歳～39歳）

### 壮年期（40歳～64歳）

### 高齢期（65歳以上）

#### 自ら健康的な生活をする

1日3食たべ、将来に向け健全な食生活を送ります

1日3食規則正しく食べます 自分に合った食事量を守ります  
主食・副菜・主菜をそろえ、バランスよく食べます

自分に合った運動習慣を身につけ、適正体重を維持します

今より10分多く、元気にからだを動かします（1日60分以上）

ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちます

などの使用を控えます  
(学齢期・青年期・壮年期)

たばこは吸わず、受動喫煙をしない・させないようにします

たばこの害についての知識を身につけます  
たばこは吸わず、禁煙を呼びかけます  
受動喫煙をしない・させないようにします

お酒は節度をもって、適度に楽しめます

未成年はお酒を飲みません  
イッキ飲みや飲酒の強要はしない・させないようにします  
適量を守り(1日1合未満※)、週に2日は休肝日を設けます

たばこには、紙巻きたばこだけでなく、葉巻や加熱式たばこ等も含まれます。加熱式たばこについても、健康上のリスクがないというわけではありません。

[【参考】受動喫煙対策 厚生労働省](#)

検索



※1合相当の飲酒量の目安  
日本酒180ml  
ビール500ml  
焼酎25度110ml

むし歯や歯周病を予防し、口腔機能を維持します

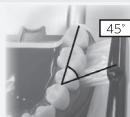
高齢者がアルコール依存症になりやすいことを知ります  
若い頃よりも飲酒量を減らします

むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の低下を防ぎます

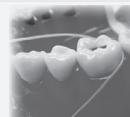
清掃用具（歯間ブラシや糸ようじなど）を毎日使用します



歯ブラシの持ち方



歯ブラシの当て方



フロス（糸）を歯に沿わせ、ゆっくり動かします

[【参考】正しい歯の磨き方](#)

前橋市 歯 セルフケア

検索



定期的に検診（健診）を受け、結果を健康づくりに生かします

自分が対象となる検診（健診）を知ります  
対象の検診（健診）をもれなく受診します

検診（健診）結果の見方を理解し、生活習慣の見直しに生かします  
検診（健診）結果に応じて、適切な医療や保健指導を受けます

腹八分目、薄味の習慣をつけ、エネルギー量と食塩を控えます  
今より10分多く、元気にからだを動かします  
適正体重を知り、週に1回は体重を測ります

血糖値やHbA1c（エイチ・エーティー・エイチ・ツー・シー）値を把握します  
(特定健康診査・後期高齢者健康診査等を受診すると分かります)  
糖尿病の合併症が無症状でも進行することを知ります

## 健康まえばし21(第2次計画)後期計画 25項目の指標(健康日本21における53項目の指標から抜粋)

分類 主要項目	指標	中間評価時	健康まえばし21の目標		データソース
			健康日本2.1より 平均寿命の増加分を上回る健康 寿命(平成34年度)	その他の計画等より 平均寿命の増加分を上回る健康 寿命(平成34年度)	
(1) 健康寿命の延伸(日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	男性72.14 女性74.79 (平成28年)		平均寿命の増加分を上回る健康 寿命(平成34年度)	平均寿命の増加分を上回る健康 寿命(平成34年度)	国民生活基礎調査より算出 (健康増進課)
【参考】まえばし健康年齢の延伸	男性79.91 女性85.13 (平成28年)		平均寿命の増加分を上回るまえ ばし健康年齢の増加 (平成34年度)	平均寿命の増加分を上回るまえ ばし健康年齢の増加 (平成34年度)	要介護認定者数より算出 (健康増進課)
(2) 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少	60.1 (平成28年)		減少傾向へ (平成34年度)	減少傾向へ (平成34年度)	群馬県人口動態統計概況より算出 (健康増進課)
(3) 脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少	男性33.8 女性19.1 (平成28年)		男性41.6 女性24.7 (平成34年度)	100%に近づける (平成34年度)	群馬県人口動態統計概況より算出 (健康増進課)
(4) 朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加 (朝食を食べる小学生の増加)	男子97.8% 女子98.2% (平成29年度)		減少傾向へ (平成34年度)	減少傾向へ (平成34年度)	保健体育指導主事 学校への調査 結果 (教育委員会総務課)
(5) 共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	中学生朝食31.1%夕食7.2% 高校生朝食50.8%夕食18.7% (平成28年度)		減少傾向へ (平成34年度)	減少傾向へ (平成34年度)	食に関する意識調査 (健康増進課)
(6) 全出生数中の低出生体重児の割合の減少	10.9% (平成29年)		7.0% (平成34年度)	減少傾向へ (平成34年度)	群馬県人口動態統計概況より算出 (子育て支援課)
・ 乳幼児期	男子5.1% 女子3.1% (平成29年度)				保健体育指導主事 学校への調査 結果 (教育委員会総務課)
(7) 肥満傾向にある子どもの割合の減少 (小学5年生の中等度・高度肥満傾向の割合の減少) 【参考】全小学生の20%以上肥満(軽度肥満)出現率の増加抑制	9.6% (平成29年度)		80% (平成34年度)	増加抑制 (平成34年度)	学校保健会議事・代議員会資料 (教育委員会総務課)
(8) 3歳児でむし歯のない者の割合の増加	87.6% (平成29年度)		80% (平成34年度)	90% (平成34年度)	3歳児健康診査 (子育て支援課)
(9) 12歳児の1人平均むし歯数の減少	0.91本 (平成29年度)		1.0本 (平成34年度)	0.9本 (平成34年度)	学校保健統計調査結果 (教育委員会総務課)
(10) 朝食欠食者の減少	成人男性10.1% 成人女性7.0% (平成29年度)			元気ぐんま2.1 (平成34年度)	国保特定健診・スマイル健康診査等(e-SUITE抽出) (健康増進課)
(11) 運動習慣者の割合の増加	■20歳～64歳 男性36.3%女性35.3% ■65歳以上 男性52.6%女性50.2% (平成29年)			減少傾向 (平成34年度)	国保特定健診・スマイル健康診査等(e-SUITE抽出) (健康増進課)
青年期・壮年期	82.3%		75% 男性36%女性33% ■65歳以上 男性58%女性48% (平成34年度)	増加傾向 (平成34年度)	成人歯科健康診査 (健康増進課)
(12) 40歳で喪失歯のない者の割合の増加	82.3% (平成29年度)		75% (平成34年度)	増加傾向 (平成34年度)	成人歯科健康診査 (健康増進課)
(13) 60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	92.1% (平成29年度)		70% (平成34年度)	増加傾向 (平成34年度)	成人歯科健康診査 (健康増進課)
(14) 40歳で進行した歯周病を有する者の割合の減少	48.4% (平成29年度)		25% (平成34年度)		成人歯科健康診査 (健康増進課)
(15) 50歳で進行した歯周病を有する者の割合の減少	47.8% (平成29年度)			40% (平成34年度)	成人歯科健康診査 (健康増進課)
(16) 60歳で進行した歯周病を有する者の割合の減少	56.3% (平成29年度)		45% (平成34年度)	元気ぐんま2.1 (平成34年度)	成人歯科健康診査 (健康増進課)

分類	指標	中間評価時	健康まえばし21の目標		データソース
			健康日本2.1より	その他の計画等より	
青年期・壮年期	(17) 特定健診査・特定保健指導の実施率の向上	■特定健診査の実施率42.1%以上 ■特定保健指導の実施率21.5%以上	■特定健診査の実施率70%以上 ■特定保健指導の実施率45%以上 (平成35年度)	■特定健診査の実施率45.5% ■特定保健指導の実施率29.0% (平成34年度) 第3期前橋市特定健康診査等実施計画	国保特定健診法定報告 (国民健康保険課)
	(18) 適正体重を維持している者の増加 肥満減少	■20歳～60歳代男性の肥満者の割合32.7% ■40歳～60歳代女性の肥満者の割合22.5% ■20歳代女性のやせの者の割合25.0% (平成29年度)	■20歳～60歳代男性の肥満者の割合28% ■40歳～60歳代女性の肥満者の割合19% ■20歳代女性のやせの者の割合20% (平成34年度)	■20歳～60歳代男性の肥満者の割合23% ■40歳～60歳代女性の肥満者の割合15% ■20歳代女性のやせの者の割合15.000人 ※策定期の0.92倍 (平成34年度)	国保特定健診査・後期高齢者健康診査・スマイル健康診査等(e-SUITE抽出) (健康増進課)
	(19) 合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)の減少	42人 (平成29年度)	15,000人 ※策定期の0.92倍 (平成34年度)	15,000人 1.0% (平成34年度)	GPRIME(ジープライム)システムにより 抽出 (障害福祉課)
	(20) 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 [HbA1cがNGSP値8.4%以上の者の割合の減少] [追加]	0.93% (平成29年度)	0.93% (平成34年度)	0.93% 50% (平成34年度)	国保特定健診・後期高齢者健康診査・スマイル健康診査等(e-SUITE抽出) (健康増進課)
	(21) がん検診受診率の向上	算出方法が変更となるため平成30年度をベースライン値とする (平成31年6月算出予定)	50% (平成34年度)	50% (平成34年度)	地域保健・健康増進事業報告(がん検診受診者のうち国保被保険者／健康増進課)
	(22) 健康づくりに關する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加 (まえばしウェルネス企業登録企業数)	68社 (平成29年度未現在)	7,000社 (全国) ※策定期目標より2.3倍増 (平成34年度)	156社 ※中間評価時の2.3倍増 (平成34年度)	まえばしウェルネス企業登録名簿 (健康増進課)
	(23) 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加抑制	4社 (平成29年度未現在)	22% (平成34年度)	增加傾向 (平成34年度)	まえばしウェルネス企業登録名簿 (健康増進課)
	【参考】まえばしウェルネス応援企業登録数の増加	68社 (平成29年度未現在)	7,000社 (全国) ※策定期目標より2.3倍増 (平成34年度)	156社 ※中間評価時の2.3倍増 (平成34年度)	まえばしウェルネス企業登録名簿 (健康増進課)
	(24) 高齢者の社会参加の促進 (就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)	4社 (平成29年度未現在)	22% (平成34年度)	增加抑制 (平成34年度)	後期高齢者健康診査等(e-SUITE抽出) (健康増進課)
	【参考】65歳以上の肥満(BMI25以上)の割合の減少	28.2% (平成29年度)	28.2% (平成29年度)	減少傾向 (平成34年度)	後期高齢者健康診査等(e-SUITE抽出) (健康増進課)
高齢期	(25) 認知症サポーター数の増加 [追加]	1,085人 (累積) (平成29年度未現在)	80% (平成34年度)	増加傾向 (平成34年)	介護予防クリスト「週に1回以上は外出している」者の割合 (教室参加者)(長寿包栝ケア課)
	【参考】地域や仲間と交流を図る者の増加 (就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)	1,085人 (累積) (平成29年度未現在)	80% (平成34年度)	1,500人 (累積) (平成34年度末) ※過去5年間の平均養成数の累積 より算出	基本チエックリスト「週に1回以上は外出している」者の割合 (教室参加者)(長寿包栝ケア課)
	(26) 認知症サポーター数の増加 [追加]	1,516人 (平成29年度新規養成数) 累計20,008人 (平成29年度未現在)	1,200万人 (全国) ※策定期より2.2倍増 (平成32年)	平成30年度から的新規養成数 3,335人 ※中間評価時の2.2倍増 (平成34年)	認知症サポーター養成講座報告 (長寿包栝ケア課)
	【参考】地域や仲間と交流を図る者の増加 (就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)	1,085人 (累積) (平成29年度未現在)	80% (平成34年度)	1,500人 (累積) (平成34年度末) ※過去5年間の平均養成数の累積 より算出	認知症サポーター養成講座報告 (長寿包栝ケア課)

※中間評価時点で目標を達成している項目については、他の計画等から目標値を設定しています。

## 健康まえばし21(第2次計画)後期計画 7分野・重点課題の指標

分類	指標	中間評価時	健健康まえばし21の目標		データソース
			健康日本2.1より	その他の計画等より	
栄養	(4) 朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加	再掲	再掲	再掲	再掲
	(5) 共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）	再掲	再掲	再掲	再掲
	(10) 朝食欠食者の減少	再掲	再掲	再掲	再掲
	(18) 適正体重を維持している者の増加	再掲	再掲	再掲	再掲
	バランスのとれた食事をするよう心がけている市民の割合の増加	51.2% (平成28・29年度)	60%以上 (平成34年度) 食育推進計画	60%以上 (平成34年度) 食育に関する意識調査	教育に関する意識調査
	内臓脂肪症候群の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加	38% (平成28・29年度)	50%以上 (平成34年度) 食育推進計画	50%以上 (平成34年度) 食育に関する意識調査	教育に関する意識調査
	週5日以上家族や友人と楽しく食卓を囲む市民の割合の増加	68.2% (平成28・29年度)	80%以上 (平成34年度) 食育推進計画	80%以上 (平成34年度) 食育推進計画	教育に関する意識調査
	(11) 運動習慣者の割合の増加	再掲	再掲	再掲	再掲
	(18) 適正体重を維持している者の増加	再掲	再掲	再掲	再掲
	(24) 高齢者の社会参加の促進（就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）	再掲	再掲	再掲	再掲
運動	産後1か月でEPDS(エジンバラ産後うつ病質問票)9点以上のじょく婦の割合の減少	EPDS9点以上20.9% (平成29年度)	減少 (平成34年度) 健やか親子21参考指標	減少 (平成34年度) 健やか親子21参考指標	EPDS集計表 (子育て支援課)
	休養・睡眠で休養が取れていない者の割合の増加抑制	18歳～39歳以下40.7% 40歳～74歳22.8% (平成29年度)	增加抑制 (平成34年度)	增加抑制 (平成34年度)	スマイル健康診査集計表 国保データベース(KDB)システム
	誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現（自殺者数の減少）	18.3(人口10万対) (平成28年)	12.7以下(人口10万対) (平成40年) 自殺対策推進計画	12.7以下(人口10万対) (平成40年) 自殺対策推進計画	前橋市自殺対策推進計画 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」自殺日ベース 居住地」
たばこ	地域や仲間と交流を図る者の増加（介護予防サポート登録数）	再掲	再掲	再掲	再掲
	妊娠中の喫煙をなくす（妊娠の喫煙率の低下）	2.5% (平成29年度)	0% (平成34年)	0% (平成34年) 健やか親子2.1	3～4か月児健康診査「健やか親子2.1アンケート」
	成人の喫煙率の減少	40歳～74歳13.2% (平成29年度) 20歳以上男性37.3% (平成28年度)	12% (平成34年)	0% (平成34年) 健やか親子2.1	国保データベース(KDB)システム
アルコール	妊娠中の飲酒をなくす（妊娠の飲酒率の低下）	1.0% (平成29年度)	0%	0% (平成34年) 健やか親子2.1	国民健康・栄養調査
	適量飲酒者の割合の増加（1日飲酒量1合未満の者との増加）	40歳～74歳57.0% (平成34年度)	増加傾向 (平成34年)	3～4か月児健康診査「健やか親子2.1アンケート」	国保データベース(KDB)システム

( )内の数字は25項目の指標番号

分類	指標	中間評価時	健康まえぱし21の目標		データソース
			健康日本21より	その他計画等より	
歯と口の健康	(8) 3歳児でむし歯のない者の割合の増加	再掲	再掲	再掲	再掲
	(9) 12歳児の1人平均むし歯数の減少	再掲	再掲	再掲	再掲
	(14) 40歳で進行した歯周病を有する者の割合の減少	再掲	再掲	再掲	再掲
	(15) 50歳で進行した歯周病を有する者の割合の減少	再掲	再掲	再掲	再掲
	(16) 60歳で進行した歯周病を有する者の割合の減少	再掲	再掲	再掲	再掲
	歯科健康診査受診率の向上	妊娠歯科健康診査43.6% 成人歯科健康診査12.9% (平成29年度)	平成31年度歯科連絡会議において 設定	增加傾向 (平成34年度)	成人歯科健康診査問診項目
	定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加	20・25・30・35歳(平成30年度をベース) ライン値とする) 40・45・50・55・60歳42.7% (平成29年度) 65・70歳54.2%			
健康診査	食べる速度が速い者の割合の減少	40歳～74歳24.0% (平成29年度)		減少傾向 (平成34年度)	国保データベース(KDB)システム
	(17) 特定健診・特定保健指導の実施率の向上	再掲	再掲	再掲	再掲
	(21) がん検診受診率の向上	再掲	再掲	再掲	再掲
	がん検診要精検者の受診率の向上	胃がん検診 79.5% 胸部検診 93.1% 大腸がん検診 78.6% 子宮頸がん検診 82.7% 乳房がん検診 93.2% (平成28年度受診者分)	胃がん検診 90%以上 胸部検診 増加傾向 大腸がん検診 90%以上 子宮頸がん検診 90%以上 乳房がん検診 増加傾向 (平成33年度受診者分) 厚生労働省「がん検診事業の評価に関する委員会」報告	地域保健・健康増進事業報告 (健康増進課)	
	(7) 肥満傾向にある子どもの割合の減少	再掲	再掲	再掲	再掲
	(11) 運動習慣者の割合の増加	再掲	再掲	再掲	再掲
	(18) 適正体重を維持している者の増加	再掲	再掲	再掲	再掲
重点課題	(20) 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少【追加】 以上の者の割合の減少	再掲	再掲	再掲	再掲
	HbA1c5.6%以上（基準範囲外）の者の割合の増加 抑制	再掲	再掲	再掲	再掲
	糖尿病性腎症重症化予防事業による医療受診者の割合の増加 まえぱし健康づくり協力店の登録数の増加	再掲	再掲	再掲	再掲

※中間評価時点で目標を達成している項目については、他の計画等から目標値を設定しています。

