

第5節 ライフステージ別目標の達成状況

第2次計画では、幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期のライフステージ別に健康づくり目標を定め、その取組を進めてきました。目標の達成状況は、以下のとおりです。

(1) 目標の達成状況

重点分野別の指標をライフステージ別に整理し、数値指標（4段階の判定基準）と傾向指標（3段階の判定基準）により以下のとおり達成状況をまとめました。

ライフ ステージ	目標 項目数	数値指標の評価				傾向指標の評価		
		◎	○	△	×	↗	↔	↘
幼年期	3		2			1		
少年期	11	4	2					5
青年期	25	2	7	2	8	2	2	2
壮年期	32	4	9	2	9	2	4	2
中年期	31	5	7	2	9	3	3	2
高齢期	30	5	7	5	6	1	3	3

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

※数値基準の計算方法 $\frac{〔最終値〕 - 〔基準値（計画策定時の値）〕}{〔目標値〕 - 〔基準値（計画策定時の値）〕} \times 100$

※中間評価時に設定された数値指標については、中間評価時の値と比較

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

(2) ライフステージ別の目標および数値目標の達成状況

ア 幼年期（0～5歳ころ）

特徴	身体的成長が著しく、自立心や達成感を育てる重要な時期です。また、生活習慣や食習慣の基礎が確立されます。家庭での生活が、子どもの生活習慣に大きく影響し、同時に地域社会の様々な支援を必要とします。
----	--

目標	親子と一緒に過ごす機会を多く持ち、望ましい生活習慣を身につけ、 こころとからだの健やかな成長を目指しましょう。
----	--

◆指標の推移と最終評価の結果（再掲）

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
毎日規則的に食事をする子どもの割合	3歳児	96.3%	96.1%	98.1%	増加傾向へ	↗
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	10.1%	5.8%	5.6%	○
むし歯のある子どもの割合（処置歯を含む）	3歳児	25.37%	20.9%	15.08%	15%	○

3項目とも改善がみられました。

家庭での栄養・食生活、歯・口腔の健康および受動喫煙の害に関する意識が高まったものと思われます。今後も、望ましい生活習慣や受動喫煙に関する知識の普及啓発に努めていく必要があります。

イ 少年期（6～15歳ころ）

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

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

◆指標の推移と最終評価の結果（再掲）

項目			基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
朝食を毎日食べる児童の割合	小学5年生	男子	91.5%	87.1%	83.5%	増加傾向へ	↘
		女子	95.1%	84.2%	82.0%	増加傾向へ	↘
朝食を誰かと一緒に食べる子どもの割合		小学生	83.0%	80.1%	78.6%	増加傾向へ	↘
1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合	小学5年生	男子	—	4.1%	6.9%	減少傾向へ	↘
		女子	—	10.2%	14.3%	減少傾向へ	↘
子どもが睡眠不足だと感じている親の割合	7～12歳		26.2%	16.8%	18.1%	15%	○
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合			18.0%	10.1%	5.8%	5.6%	○
未成年者の喫煙率	15歳以下		0.0%	0.0%	0.0%	0%	◎
未成年者の飲酒する割合	15歳以下		0.9%	0.0%	0.0%	0%	◎
一人平均むし歯本数	12歳児		1.96本	0.86本	0.54本	0.86本以下	◎
歯肉炎のある子どもの割合	12歳児		22.4%	20.7%	17.0%	20%	◎

目標達成、改善又は前進した項目は、11項目中6項目でした。

改善がみられなかった項目は、朝食を毎日食べる児童、朝食を誰かと一緒に食べる子ども、運動時間が少ない子どもの割合でした。文部科学省の調査（P25参照）によると、朝食の欠食は高校生で急増するため、中学生までに朝食の摂取を習慣化することが重要です。今後も引き続き、児童本人、家庭、学校そして地域を対象に、食事・運動・睡眠等の望ましい生活習慣に関する知識の普及啓発を行う必要があります。

ウ 青年期（16～24歳ころ）

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

目標	自らの健康を考え、よりよい生活習慣を確立していきましょう。
----	-------------------------------

◆指標の推移と最終評価の結果（再掲）

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	20歳以上	—	55.8%	53.4%	67%	×
食塩摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	10.3g	11.4g	10.0g （参考値）	8g	△
野菜の摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	319.8g	304.8g	246.0g （参考値）	350g	×
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	48.1%	72.5% （参考値）	25%	×
日常生活における歩数	20～64歳	6,925歩	6,229歩	6,029歩 （参考値）	8,000歩以上	×
運動している人の割合	16～24歳	53.9%	47.8%	48.4%	65%	×
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人の割合	20歳以上	—	49.9%	49.8%	80%	×
睡眠を十分にとれていない人の割合	16～24歳	16.7%	24.3%	25.3%	15%	×
ストレスを感じたときに、特に相談しない人の割合	16～24歳	27.5%	20.1%	16.4%	減少傾向へ	↗
未成年者の喫煙率	16～19歳	8.6%	0.0%	0.0%	0%	◎
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	17.2%	13.7%	12.5%	○
COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合	20歳以上	—	49.7%	43.9%	80%	×
妊娠中に喫煙している人の割合		3.4%	2.4%	1.0%	0%	○
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	10.1%	5.8%	5.6%	○

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
未成年者の飲酒する割合	16～19歳	45.7%	8.5%	0.0%	0%	◎
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	67.5%	68.3%	増加傾向へ	↗
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	5.6%	9.9%	減少傾向へ	↔
	女性	—	2.3%	2.8%	減少傾向へ	↔
妊娠中に飲酒している人の割合		1.2%	0.7%	0.2%	0%	○
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	—	40.7%	47.6%	減少傾向へ	↘
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	—	12.9%	10.9%	増加傾向へ	↘
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8% (参考値)	48.2%	51.5%	65%	△
子宮がん検診受診率	20～69歳	28.4%	43.0%	47.9%	50%	○
健康なので検診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	19.5%	15.4%	15.2% 以下	○
検診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.8%	9.5%	9% 以下	○

目標達成、改善又は前進した項目は、25項目中13項目でした。ストレスを感じた時に、特に相談しない人の割合、未成年者の喫煙・飲酒、妊娠中の喫煙・飲酒、習慣的に喫煙する人の割合、お酒の適量を知っている人の割合は改善しました。

栄養・食生活、身体活動、こころ、歯・口腔の健康分野においては、特に、野菜や果物を摂取できるような工夫、ウォーキングやからだを動かすことの習慣化、睡眠時間を確保できるよう生活リズムを整えることや歯・口腔と全身との関わりについての理解を深める等、日常生活において健康づくりの習慣化につながるような取組が必要です。

エ 壮年期（25～44歳ころ）

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

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

◆指標の推移と最終評価の結果（再掲）

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	20歳以上	—	55.8%	53.4%	67%	×
食塩摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	10.3g	11.4g	10.0g （参考値）	8g	△
野菜の摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	319.8g	304.8g	246.0g （参考値）	350g	×
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	48.1%	72.5% （参考値）	25%	×
日常生活における歩数	20～64歳	6,925歩	6,229歩	6,029歩 （参考値）	8,000歩以上	×
運動している人の割合	25～44歳	52.0%	25.8%	33.4%	65%	×
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人の割合	20歳以上	—	49.9%	49.8%	80%	×
睡眠を十分にとれていない人の割合	25～44歳	24.4%	33.0%	25.2%	15%	×
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合		—	22.2%	12.5%	9.4%	○
ストレスを感じたときに、特に何もしていない人の割合		19.8%	10.0%	10.4%	減少傾向へ	↔
ストレスを感じたときに、特に相談しない人の割合	25～44歳	36.1%	20.3%	20.6%	減少傾向へ	↔
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	17.2%	13.7%	12.5%	○
COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合	20歳以上	—	49.7%	43.9%	80%	×
妊娠中に喫煙している人の割合		3.4%	2.4%	1.0%	0%	○
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	10.1%	5.8%	5.6%	○
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	67.5%	68.3%	増加傾向へ	↗

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	5.6%	9.9%	減少傾向へ	↔
	女性	—	2.3%	2.8%	減少傾向へ	↔
妊娠中に飲酒している人の割合		1.2%	0.7%	0.2%	0%	○
未処置歯を保有している人の割合	40歳	—	30.5%	23.5%	減少傾向へ	↗
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	—	40.7%	47.6%	減少傾向へ	↘
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	—	12.9%	10.9%	増加傾向へ	↘
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8% (参考値)	48.2%	51.5%	65%	△
国民健康保険の特定健康診査受診率		24.9%	35.2%	36.3%	47.5%	○
胃がん検診受診率	40～69歳	19.0%	49.8%	50.6%	50%	◎
大腸がん検診受診率	40～69歳	19.2%	51.6%	56.2%	51.6% 以上	◎
肺がん検診受診率	40～69歳	7.3%	59.5%	61.7%	59.5% 以上	◎
子宮がん検診受診率	20～69歳	28.4%	43.0%	47.9%	50%	○
乳がん検診受診率	40～69歳	20.3%	48.9%	52.4%	50%	◎
健康なので検診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	19.5%	15.4%	15.2% 以下	○
検診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.8%	9.5%	9% 以下	○
国民健康保険の特定保健指導実施率		39.7%	40.6%	14.5%	49%	×

目標達成、改善又は前進した項目は、32項目中17項目でした。特に、健診（検診）分野では、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診は目標を達成しており、健診の必要性について認識している割合も増えました。また、歯・口腔の健康分野では、40歳の未処置歯を保有している人の割合は減少し改善しました。

改善がみられなかった栄養・食生活分野では、バランスのとれた食事を実践できるように、そしてここらの分野では、仕事や家事を理由とした睡眠不足を改善するために質のよい睡眠の取り方についてそれぞれ普及啓発を行う必要があります。また、ストレスを感じた時に特に相談しない人の割合は前進又は後退のどちらともいえない調査結果であったことから、引き続き、悩みを抱え込まずに相談できるよう、そして、周囲の人が声をかけ寄り添うことができるよう各種相談窓口の周知等を行う必要があります。

たばこ分野では、COPDについて知っている人の割合の改善がみられず、アルコールの分野では、多量飲酒者の割合は前進・後退のどちらともいえない調査結果でした。喫煙が原因となって発症する肺の疾患等について理解が深まるように周知するほか、多量飲酒者への支援等を行う必要があります。

オ 中年期（45～64歳ころ）

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

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

◆ 指標の推移と最終評価の結果（再掲）

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
主食・主菜・副菜を組み合わせ た食事が1日2回以上の日がほ ぼ毎日の人の割合	20歳以上	—	55.8%	53.4%	67%	×
食塩摂取量（1人1日あたりの 平均）	20歳以上	10.3g	11.4g	10.0g （参考値）	8g	△
野菜の摂取量（1人1日あたりの 平均）	20歳以上	319.8 g	304.8 g	246.0g （参考値）	350g	×
果物摂取量1日100g未満の 人の割合	20歳以上	50.8%	48.1%	72.5% （参考値）	25%	×
日常生活における歩数	20～64歳	6,925歩	6,229歩	6,029歩 （参考値）	8,000歩 以上	×
運動している人の割合	45～64歳	53.5%	37.0%	36.3%	65%	×
ロコモティブシンドローム（運動 器症候群）を知っている人の割合	20歳以上	—	49.9%	49.8%	80%	×
睡眠を十分にとれていない人の 割合	45～64歳	17.2%	28.4%	28.7%	15%	×
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を 感じている人の割合		—	22.2%	12.5%	9.4%	○
ストレスを感じたときに、特に何もしていな い人の割合		19.8%	10.0%	10.4%	減少傾向へ	↔
ストレスを感じたときに、特に 相談しない人の割合	45～64歳	35.4%	31.3%	30.1%	減少傾向へ	↗
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	17.2%	13.7%	12.5%	○
COPD（慢性閉塞性肺疾患） について知っている人の割合	20歳以上	—	49.7%	43.9%	80%	×
子どもへのたばこの害について特に配慮して いない人の割合		18.0%	10.1%	5.8%	5.6%	○
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	67.5%	68.3%	増加傾向へ	↗
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	5.6%	9.9%	減少傾向へ	↔
	女性	—	2.3%	2.8%	減少傾向へ	↔

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
未処置歯を保有している人の割合	60歳	—	27.1%	23.9%	減少傾向へ	↗
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	—	40.7%	47.6%	減少傾向へ	↘
咀嚼良好者の割合	60歳代	—	75.4%	81.5%	80%	◎
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	—	12.9%	10.9%	増加傾向へ	↘
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8% (参考値)	48.2%	51.5%	65%	△
国民健康保険の特定健康診査受診率		24.9%	35.2%	36.3%	47.5%	○
胃がん検診受診率	40～69歳	19.0%	49.8%	50.6%	50%	◎
大腸がん検診受診率	40～69歳	19.2%	51.6%	56.2%	51.6%以上	◎
肺がん検診受診率	40～69歳	7.3%	59.5%	61.7%	59.5%以上	◎
子宮がん検診受診率	20～69歳	28.4%	43.0%	47.9%	50%	○
乳がん検診受診率	40～69歳	20.3%	48.9%	52.4%	50%	◎
健康なので検診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	19.5%	15.4%	15.2%以下	○
検診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.8%	9.5%	9%以下	○
国民健康保険の特定保健指導実施率		39.7%	40.6%	14.5%	49%	×

目標達成、改善又は前進した項目は、31項目中17項目でした。こころの分野では、ストレスを感じたときに、特に相談しない人の割合が減少し改善がみられました。歯・口腔の健康分野では、60歳の未処置歯を保有している人の割合は減少し、60歳代の咀嚼良好者の割合は増加しそれぞれ改善しました。

改善がみられなかった指標の多くは壮年期と同様であるため、壮年期から必要な対策を継続して行う必要があります。

カ 高齢期（65歳以上）

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

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

◆指標の推移と最終評価の結果（再掲）

項目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	20歳以上	—	55.8%	53.4%	67%	×
食塩摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	10.3g	11.4g	10.0g （参考値）	8g	△
野菜の摂取量（1人1日あたりの平均）	20歳以上	319.8g	304.8g	246.0g （参考値）	350g	×
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	48.1%	72.5% （参考値）	25%	×
日常生活における歩数	65歳以上	4,765歩	5,163歩	5,262歩 （参考値）	6,000歩以上	△
運動している人の割合	65歳以上	48.3%	50.7%	52.4%	60%	△
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人の割合	20歳以上	—	49.9%	49.8%	80%	×
睡眠を十分にとれていない人の割合	65歳以上	20.4%	15.2%	18.2%	15%	△
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合		—	22.2%	12.5%	9.4%	○
ストレスを感じたときに、特に何もしていない人の割合		19.8%	10.0%	10.4%	減少傾向へ	↔
ストレスを感じたときに、特に相談しない人の割合	65歳以上	32.6%	35.2%	38.5%	減少傾向へ	↘
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	17.2%	13.7%	12.5%	○
COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合	20歳以上	—	49.7%	43.9%	80%	×
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	10.1%	5.8%	5.6%	○
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	67.5%	68.3%	増加傾向へ	↗
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	5.6%	9.9%	減少傾向へ	↔
	女性	—	2.3%	2.8%	減少傾向へ	↔

項 目		基準値	中間値	最終値	目標値	最終評価
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	—	40.7%	47.6%	減少傾向へ	↘
咀嚼良好者の割合	60歳代	—	75.4%	81.5%	80%	◎
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	—	12.9%	10.9%	増加傾向へ	↘
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8% (参考値)	48.2%	51.5%	65%	△
国民健康保険の特定健康診査受診率		24.9%	35.2%	36.3%	47.5%	○
胃がん検診受診率	40～69歳	19.0%	49.8%	50.6%	50%	◎
大腸がん検診受診率	40～69歳	19.2%	51.6%	56.2%	51.6%以上	◎
肺がん検診受診率	40～69歳	7.3%	59.5%	61.7%	59.5%以上	◎
子宮がん検診受診率	20～69歳	28.4%	43.0%	47.9%	50%	○
乳がん検診受診率	40～69歳	20.3%	48.9%	52.4%	50%	◎
健康なので検診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	19.5%	15.4%	15.2%以下	○
検診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.8%	9.5%	9%以下	○
国民健康保険の特定保健指導実施率		39.7%	40.6%	14.5%	49%	×

目標達成、改善又は前進した項目は、30項目中18項目でした。身体活動分野では日常生活における歩数、運動している人の割合、こころの分野では睡眠を十分にとれていない人の割合がそれぞれ改善しました。

改善がみられなかった項目は、こころの分野のストレスを感じた時に、特に相談しない人の割合で、ストレスの原因としては、人間関係、生きがい、収入等の金銭面等でした。本人が悩みを抱え込まずに相談できるように、そして周囲の人が声をかけ寄り添うことができるように各種相談窓口の周知や関係機関との連携を図る必要があります。