

# 第五次宇部市健康づくり計画の策定について

# 宇部市健康づくり推進条例

## (市の責務)

第4条 市は、前条の基本理念に基づき、健康づくりの推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施するものとする。

2 市は、前項に規定する施策を実施するに当たっては、市民、地域コミュニティ、市民活動団体、教育機関等、事業者及び保健医療福祉関係者の意見を反映させ、それらの者が相互に連携するよう努めるものとする。

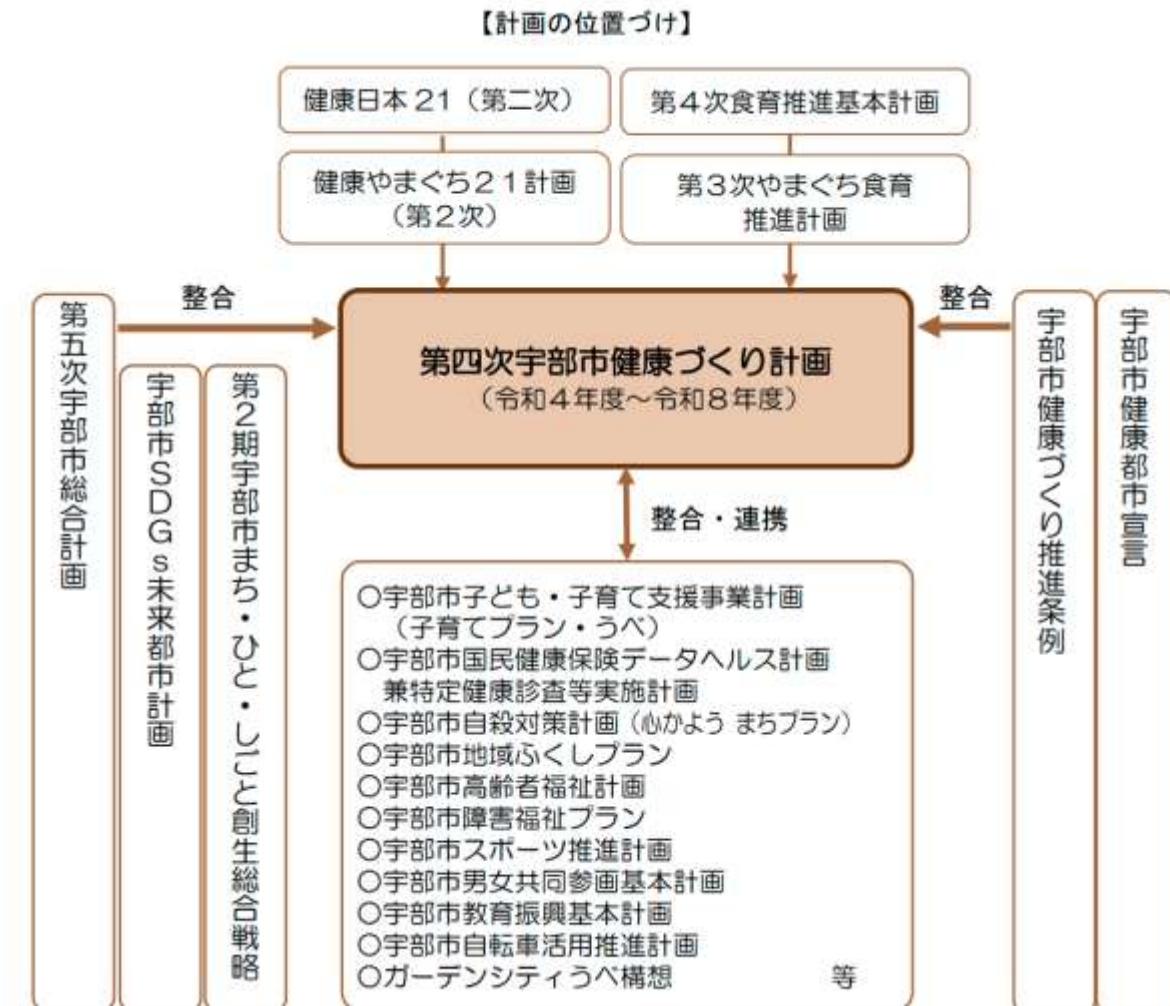
## (健康づくり推進審議会の設置)

第15条 市民の健康づくりの推進に関する事項について、市長の諮問に応じ、調査審議させるため、宇部市健康づくり推進審議会(次項及び第6項において「審議会」という。)を置く。



# 第四次宇部市健康づくり計画

- 市民の健康づくりの施策を総合的かつ計画的に推進するため策定。
- 市食育推進計画も含む。
- 令和4年度から令和8年度まで5カ年計画。



# 計画の推進・策定

計画の推進に当たっては、市の関係部署や関係機関で組織する「健康づくり計画推進ワーキンググループ」で協議しながら、効果的な広報体制・実施手法を検討します。

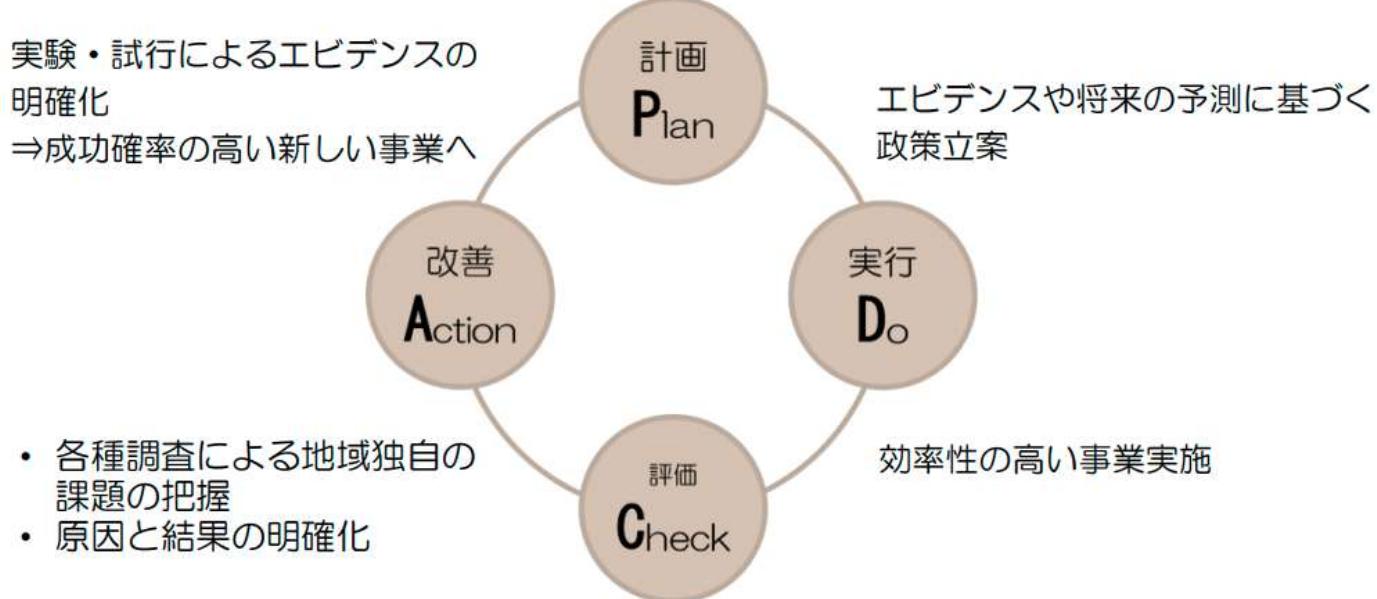
また、ナッジなどの新しい政策手法を積極的に活用します。

計画の評価に当たっては、毎年度、主な取組の進行状況や成果をCAPDサイクル※によって評価し、科学的な根拠（エビデンス）に基づく政策立案によって、次年度以降の取組につなげます。

なお、令和8年度には、最終評価を実施し、計画の見直しを行います。評価に当たっては、「宇部市健康づくり推進審議会」や「健康づくり計画推進ワーキンググループ」において審議・協議するとともに、本市ウェブサイト等でその結果を公表します。

## 【進捗状況の点検調査と見直しの仕組み】

- CAPD サイクルに基づく見直し
- 客観的な根拠に基づく政策立案



# 第五次宇都市健康づくり計画

- 前計画に引き続き、健康増進計画及び食育推進計画を一体的に策定。
- 以下を参考に計画策定に向けた検討。
  - 健康日本21(第三次)
  - 健康やまぐち21計画(第3次)
  - 第五次宇都市総合計画後期実行計画 ※令和8年度中に策定。
- 令和7年度中にアンケート設問を検討。令和8年度当初に送付。
- 結果は、計画策定の参考とするほか第四次計画評価及び第五次計画の基準値として使用。
- 令和8年2月に計画策定を支援する事業者を選定するプロポーザルを実施予定。
- 令和8年度夏頃にアンケート結果を集計。第四次計画評価結果や審議会等のご意見を参考に令和8年度末までに第五次計画を策定。
- 新たな視点として、ライフコースアプローチ※を検討。案)こども、高齢者、女性、働く世代

※人の生涯を時間的な流れに沿って捉え、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組むこと

# 計画期間

- 令和9年度から令和18年度までの10年計画とする。

図表1：計画期間中のスケジュール（予定）

国



県



市総合計画

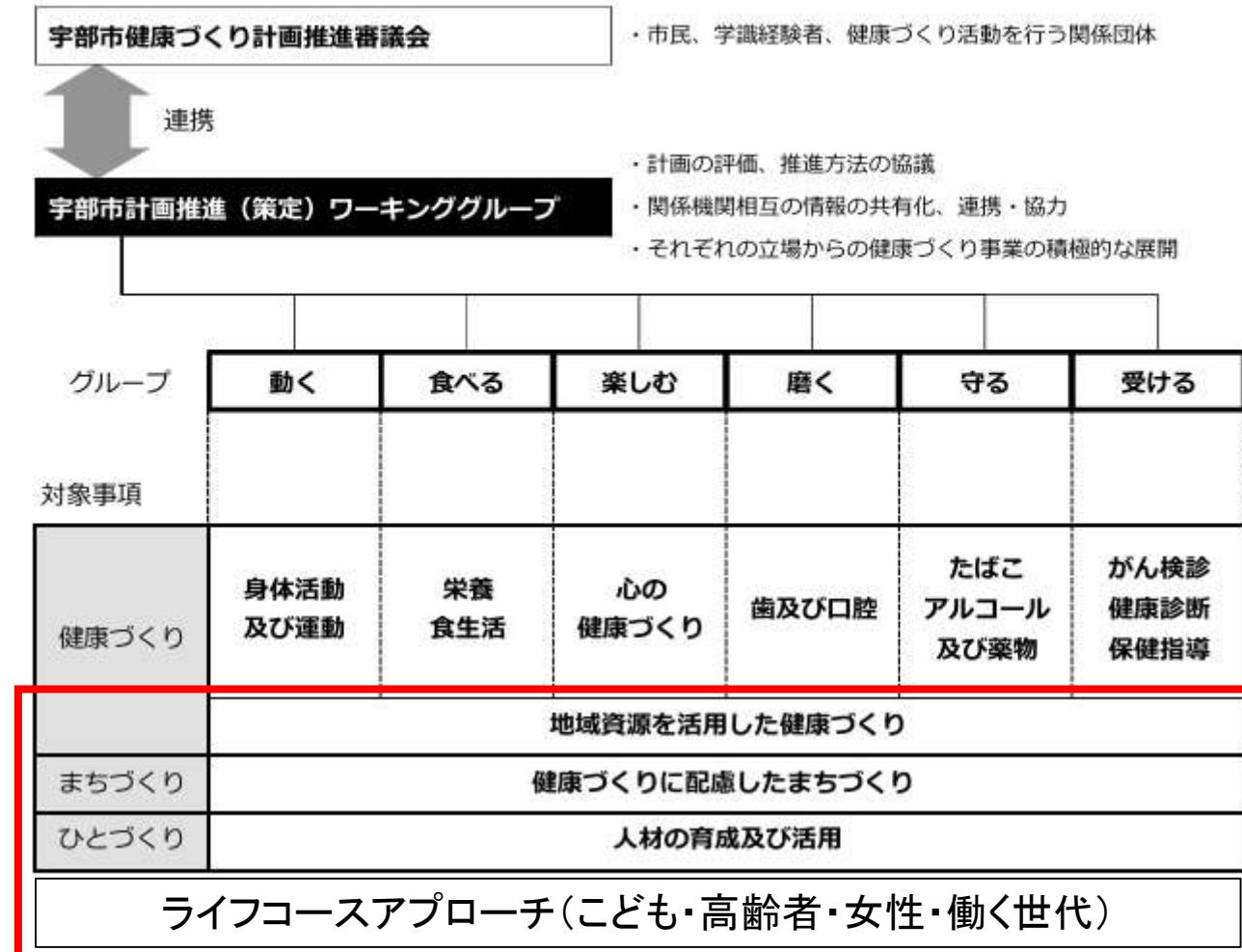


第五次計画



# 策定ワーキンググループ

- ・健康づくり6分野のワーキンググループを設置。**宇都市健康づくり計画の推進・策定体制**
- ・以下についても併せて協議
  - ・地域資源を活用した健康づくり
  - ・健康づくりに配慮したまちづくり
  - ・人材の育成及び活用
  - ・ライフコースアプローチ(こども・高齢者・女性・働く世代)



# 生活習慣アンケート

- 対象者 市民3,000人(15~79歳を年代別、性別、地区別に人口比率に合わせて無作為抽出)
- 調査方法 郵送、無記名回答
- 前回回収状況 1,264件(回収率42.1%)
- ※今回からLogoフォームでの回答の可能とする

## 別紙2-1 新健康づくり計画策定に向けた生活習慣アンケート

本アンケートは、市民の皆さんの健康づくりや、健康づくりに配慮したまちづくりを進めるための基礎資料とするものです。ぜひご協力ををお願いいたします。

\*設問に応じて、番号に○をつけるなどの方法で回答してください。

\*回答が難しいものや当てはまる選択肢がないものは無記入としてください。

### 問1 あなたの年齢は

1. 10歳代 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳代 5. 50歳代  
6. 60~64歳 7. 65~69歳 8. 70~74歳 9. 75歳以上

### 問2 あなたの性別は 1. 男 2. 女

### 問3 あなたのお住まいの地区は

1. 東岐波 2. 西岐波 3. 恩田 4. 岬 5. 見初 6. 上宇部  
7. 神原 8. 琴芝 9. 新川 10. 鶴の島 11. 藤山 12. 原  
13. 厚東 14. 二俣瀬 15. 小野 16. 小羽山 17. 常盤 18. 川上  
19. 厚南 20. 西宇部 21. 黒石 22. 船木 23. 万倉 24. 吉部

### 問4 あなたの現在の職業は

1. 学生 2. 専業主婦・主夫 3. 自営業 4. 会社員  
5. 公務員・教員 6. 医療専門職 7. パート、アルバイト  
8. 無職・定年退職者 9. その他 ( )

### 問5 あなたの同居している家族は

1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ 3. 親と子(あなたは親) 4. 親と子(あなたは子)  
5. 三世代同居(あなたは祖父母) 6. 三世代同居(あなたは親)  
7. 三世代同居(あなたは子) 8. その他( )

### 問6 あなたの現在の健康状態は

1. よい 2. どちらかといえばよい 3. どちらかといえばよくない  
4. よくない 5. わからない

### 問7 健康づくりの情報は、どこから得ていますか。

- \*あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。
1. 市広報 2. インターネット(携帯電話を含む) 3. 新聞・週刊誌等  
4. 書籍 5. テレビ・ラジオ 6. 家族、友人、知人 7. 健幸アンバサダー<sup>※1</sup>  
8. まちかど健康情報<sup>※2</sup> 9. 医療機関 10. 公共施設 11. スーパー等  
12. 所属する学校や職場 13. その他( ) 14. なし

<sup>※1</sup> 健康情報を「心に届く情報として」大切な人に伝える伝道師。市が養成。

<sup>※2</sup> 市が認定した理髪店や薬局などの店舗に定期的に設置する健康情報の冊子

# 今後のスケジュール

大分類	小分類	令和8年											
		9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	
健康づくり 計画策定 ワーキング	令和7年度第1回WG	●活動指針、行動目標、成果指標、目標値の検討											
	令和7年度第2回WG	●アンケート設問、対象者、実施方法の検討											
健康づくり 推進審議会	令和7年度第1回審議会	●計画策定方針、WG設置、スケジュール等を審議											
	令和7年度第2回審議会	●生活習慣アンケート案等を審議											
	令和8年度第1回審議会												
	令和8年度第2回審議会												
	令和8年度第3回審議会												
アンケート	生活習慣	●案作成 ●発送 ●回収 ●集計 ●報告											
	乳幼児健診	●案作成 ●回収 ●集計 ●報告											

## 参考資料

- 参考1 健康づくり計画推進ワーキンググループ名簿
- 参考2 第四次健康づくり計画 生活習慣アンケート
- 参考3 第四次健康づくり計画 指標一覧
- 参考4 指標一覧現状値(アンケートを除く)

# 女性の健康づくりについて

「女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要である。」

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針(R5.5.31)

- 国の「健康日本21(第三次)」が令和6年度からスタート。
- その中で女性の健康を明記。女性の健康週間についても初めて言及。
- 背景としては、女性の健康はライフステージによって大きく変化するため細かい対応が必要なことや、少子高齢化・健康寿命の延伸により女性の社会進出が以前より求められていることがあげられる。
- 新たに骨粗しょう症検診受診率を目標設定。目標値は15%(令和14年度)
- その他指標:「若年女性のやせ」「一定量を飲酒している者の割合」「妊婦の喫煙率」
- 県の「健康やまぐち21計画(第3次)」でも同様に目標を設定。

### 審議会(令和6年度)での意見より抜粋

- ・若い女性のヘルスリテラシーが低いことが課題
- ・行動変容しやすい環境づくりが必要

### 企業による調査(14ページ参照)

- ・女性特有の健康課題があっても、医療機関を利用していない：約6割
- ・周囲環境は、女性の健康に知識・理解がない・あまりないと感じている：約6割

### 市役所職員アンケート(15ページ参照)

- ・女性特有の健康課題や症状で困っている：4割
- ・女性特有の健康課題に関して、自己管理している(相談・受診無)：約6割
- ・かかりつけ婦人科医がない：約6割

## 企業による調査

- 働く女性の1/3が月経困難症※1だが、治療を受けているのは6%※2
- 女性特有の健康課題に対して、医療機関を利用しないのは59%※3
- かかりつけ婦人科医がないのは58%※4
- 周囲環境は、女性の健康に知識・理解がない・あまりないと感じているのは64%※5
- 企業は「女性の健康」のために取り組みを行なっていると思うと感じているのは26%※6

※1 月経困難症は約900万人と推計(持田製薬ウェブサイト<https://www.mochida.co.jp/woman/disease/dysmenorrhea/>)  
15～50歳の女性人口は2673万2000人(2012年総務省統計局人口推計)

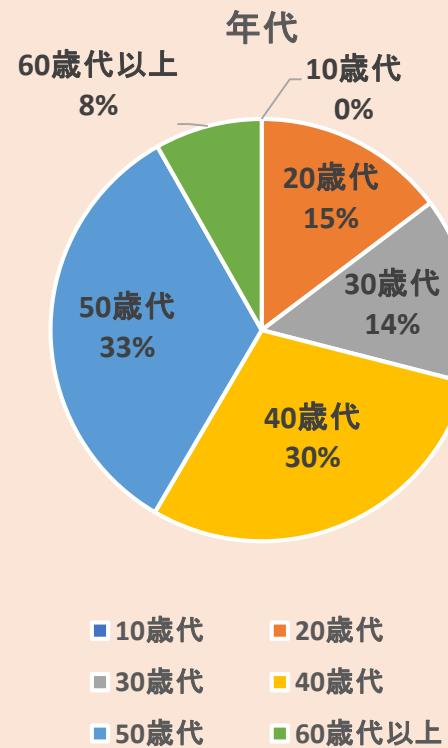
※2 持田製薬ウェブサイト(<https://www.mochida.co.jp/woman/disease/dysmenorrhea/>)

※3～6 大塚製薬 女性の健康推進プロジェクト「女性のヘルスリテラシー調査2024年版 35～59歳」  
([https://www.otsuka.co.jp/woman\\_healthcare\\_project/report/health\\_literacy.html](https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/report/health_literacy.html))

# 市役所職員アンケート

市役所職員を対象にアンケートを実施。

女性職員231人が回答



- 女性特有の健康課題や症状で困っている 40%  
→20～40歳代 43%、50歳代以上 36%
- 月経に関することで不安や問題がある 28%  
→20～40歳代 41%、50歳代以上 9%
- 月経困難症や「やせ」が妊娠出産に影響することを知らない 24%  
→20～40歳代 25%、50歳代以上 23%
- 女性特有の健康課題に対して、自己管理している。(相談や受診無し) 58%  
→20～40歳代 62%、50歳代以上 50%
- かかりつけ婦人科医がない 57%  
→20～40歳代 53%、50歳代以上 61%
- 女性特有の病気に関する心がある 49%  
→20～40歳代 56%、50歳代以上 41%

### 【課題】

- ・女性特有の健康課題を抱えながらも、症状があっても我慢している。
- ・女性が自分自身の健康への関心はあるものの、仕事や家庭を優先して自身の健康を後回しとしてしまい、適切な相談や受診ができない。
- ・働く女性の健康課題に対する職場の理解や支援が十分ではない。



全てのライフステージの女性の健康課題に対して取組を実施しつつ、特に働く世代をターゲットとした取組を強化。

### 令和7年度の取組

#### 働く世代の女性の健康課題への気づきを促し、受診や相談に繋げる取組を実施【新規】

##### ①月経や更年期症状の理解を深め、気づきに繋がるチェックリストを作成

対象:健康センター事業所部門に登録している事業所に勤務している方、女性の相談会に参加した方

##### ②市内の婦人科で医師に無料で相談できるしくみを構築

対象:チェックリストを実施し、気になる症状がある女性

市内産婦人科・婦人科での無料相談の実施期間:令和7年10月1日～令和8年1月31日

##### ③女性相談会の開催(5回程度)

様々な日程での開催(土日、夕方以降)・託児を用意・ミニ講話や健康チェック(骨密度・体組成)と同時実施  
相談会の日だけでなく、随時、市の保健師に相談できることを周知

対象:どなたでも

##### ④実態把握、更なる対応策の検討



### 継続した取組

#### 自立した生活に大きく影響する「骨粗しょう症」に注目した取組【R6~】

- ・節目年齢の女性に、がんや骨粗検診の勧奨はがきを送付  
【R6年度:30歳 → R7年度:20.30.40.50.60歳に拡大】
- ・簡易の骨密度測定・骨の健康に関する生活習慣アンケート調査の実施

#### その他の取組

- ・市政出前講座「ちゃんと知りたい女性の健康」や地域での講座の開催
- ・ライン・メール・SNS・広報などによる啓発
- ・HPVワクチン接種率向上への取組
- ・ピンクリボン月間や女性の健康週間における啓発
- ・総合集団検診(女性限定日・託児あり)の実施や  
無料クーポン発行によるがん検診受診促進



アルク琴芝店での測定イベント

# ご意見をお伺いしたいこと

## (1)計画策定について

- ・ 策定方法やスケジュールについてのご意見
- ・ ワーキンググループについてのご意見 など

## (2)女性の健康づくりについて

- ・ 新しい計画への反映の仕方 など
- ・ 各立場からの取組状況や気づき
- ・ 女性を取り巻く環境づくり(家庭・職場・地域・学校・医療など)  
における好事例や課題

## その他 健康づくり全般に関すること

# 参考2 第四次計画 生活習慣アンケート

## 別紙2-1 新健康づくり計画策定に向けた生活習慣アンケート

本アンケートは、市民の皆さんの健康づくりや、健康づくりに配慮したまちづくりを進めるための基礎資料とするものです。ぜひご協力をお願いいたします。

\*設問に応じて、番号に○をつけるなどの方法で回答してください。

\*回答が難しいものや当てはまる選択肢がないものは無記入としてください。

### 問1 あなたの年齢は

1. 10歳代 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳代 5. 50歳代  
6. 60~64歳 7. 65~69歳 8. 70~74歳 9. 75歳以上

### 問2 あなたの性別は 1. 男 2. 女

### 問3 あなたのお住まいの地区は

1. 東岐波 2. 西岐波 3. 恩田 4. 岬 5. 見初 6. 上宇部  
7. 神原 8. 琴芝 9. 新川 10. 鶴の島 11. 藤山 12. 原  
13. 厚東 14. 二俣瀬 15. 小野 16. 小羽山 17. 常盤 18. 川上  
19. 厚南 20. 西宇部 21. 黒石 22. 船木 23. 万倉 24. 吉部

### 問4 あなたの現在の職業は

1. 学生 2. 専業主婦・主夫 3. 自営業 4. 会社員  
5. 公務員・教員 6. 医療専門職 7. パート、アルバイト  
8. 無職・定年退職者 9. その他 ( )

### 問5 あなたの同居している家族は

1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ 3. 親と子(あなたは親) 4. 親と子(あなたは子)  
5. 三世代同居(あなたは祖父母) 6. 三世代同居(あなたは親)  
7. 三世代同居(あなたは子) 8. その他( )

### 問6 あなたの現在の健康状態は

1. よい 2. どちらかといえばよい 3. どちらかといえばよくない  
4. よくない 5. わからない

### 問7 健康づくりの情報は、どこから得ていますか。

\*あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 市広報 2. インターネット(携帯電話を含む) 3. 新聞・週刊誌等  
4. 書籍 5. テレビ・ラジオ 6. 家族、友人、知人 7. 健幸アンバサダー<sup>\*1</sup>  
8. まちかど健康情報<sup>\*2</sup> 9. 医療機関 10. 公共施設 11. スーパー等  
12. 所属する学校や職場 13. その他( ) 14. なし

<sup>\*1</sup> 健康情報を「心に届く情報として」大切な人に伝える伝道師。市が養成。

<sup>\*2</sup> 市が認定した理髪店や薬局などの店舗に定期的に設置する健康情報の冊子

問8① 現在、あなたは幸せだと思いますか。

1. 幸せと思う 2. どちらかといえば幸せと思う  
3. どちらかといえば幸せと思わない 4. 幸せではない 5. わからない

② ①で「幸せ」を判断する際に、重視した項目は何ですか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 健康状況 2. 日々の食事 3. 日々の睡眠 4. 家計の状況  
5. 就業状況 6. 自由な時間・充実した余暇  
7. 仕事や趣味、社会貢献などの生きがい 8. 家族関係 9. 友人関係  
10. 学校・職場の人間関係 11. 地域コミュニティとの関係  
12. その他 ( ) 13. なし

【身体活動・運動について】

問9① ウォーキングやスポーツなどの運動（30分以上）をどのくらいの頻度で行っていますか。

1. 毎日 2. 週4~6回 3. 週3回 4. 週2回  
5. 週1回 6. 週1回未満 7. ほとんど行っていない



② ①の運動を1年以上実施していますか。

1. はい 2. いいえ

③ ①で「ほとんど行っていない」と答えた方に聞きます。主な理由を選んでください。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 身体にけがや痛みがある、または、医師に運動を制限するように言われている  
2. 身近に施設や場所がない 3. 時間の余裕がない 4. 一緒に行う人がいない  
5. 費用がかかりそうだから 6. 運動に関する情報がない  
7. 運動の必要性を感じていない 8. 運動が嫌い  
9. その他 ( ) 10. なし

問10 日常生活の中で健康のために、心がけていることがありますか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. エレベーターを使わずに階段を使うようにしている  
2. テレビを見るときなどに体を動かすようにしている（ストレッチ等）  
3. 通勤、通学等で体を動かすようにしている（自転車、歩行等）  
4. 家事をしながら体を動かすようにしている  
5. 園芸や庭仕事で体を動かすようにしている  
6. 積極的に外出するようにしている  
7. その他 ( ) 8. なし

問11 「+10（プラステン）」（今より一日10分多く体を動かすこと）で、健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）を延ばすことができることを知っていますか。

1. 知っている 2. 聞いたことはある 3. 知らない

問 12 今より運動を増やすために知りたいことはありますか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. ストレッチの方法 2. ウォーキングの方法 3. ウォーキングコース  
4. サークルや講座 5. 地域の催し 6. 運動ができる施設  
7. その他 ( ) 8. なし

問 13 運動を一緒に楽しめる人や仲間がいますか。

1. はい 2. いいえ

### 【食事について】

問 14① 朝食を食べていますか。

1. 毎日 2. 週 4~6 回 3. 週 1~3 回 4. 食べない



② ①で「食べない」と答えた方に聞きます。理由を 1 つ選んでください。

1. 朝は時間の余裕がない 2. 朝食の支度をするのが面倒  
3. 食欲がない 4. 食べる習慣がない 5. その他 ( )

問 15 主食（ご飯・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ類など）がそろっているのはいつの食事の時ですか。

※あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 朝食 2. 昼食 3. 夕食 4. なし

問 16 食品の表示（賞味期限、産地、原材料）を意識して見てていますか。

1. はい 2. いいえ

問 17 生活習慣病予防のために、以下のことについて、どの程度心がけていますか。

※それぞれあてはまる番号に○をつけてください。

	いつも 心がけている	ときどき 心がけている	あまり 心がけていない	全く 心がけていない
① 野菜を食べること	1	2	3	4
② 塩分の多い料理を控えること	1	2	3	4
③ 適正体重にすること	1	2	3	4
④ 油の多い料理を控えること	1	2	3	4
⑤ 間食を控えること	1	2	3	4

問 18 飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の表示（カロリーや塩分など）を参考にしてメニューを選びますか。※あてはまるものに 1 つ○をつけてください。

1. いつも参考にする 2. ときどき参考にする 3. ほとんど参考にしない

## 【歯・口腔について】

問 19 ① 1日に何回歯みがきをしますか。

1. 3回以上 2. 2回 3. 1回 4. 0回 5. 総入れ歯

(回答が4または5の方は、⑤へ)

② 歯みがきの時間は平均どのくらいですか。

1. 3分以上 2. 1~3分未満 3. 1分未満

③ 1日の中で一番ていねいに歯みがきをするのはいつですか。

1. 朝食後 2. 昼食後 3. 夕食後 4. 寝る前 5. その他 ( )

④ あなたがしているていねいな歯みがきとは、どのようなものですか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 時間をかけて歯を一本一本みがく 2. デンタルフロスを使う  
3. 歯間ブラシを使う 4. 手鏡を使用して歯並びを見ながらみがく  
5. その他 ( ) 6. なし

⑤ 過去1年間に歯の健診を受けましたか。

1. はい 2. いいえ



## 【アルコールについて】

問 20 ① 「健康に影響のない飲酒の量」は、例示のとおりであることを知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

② 週に何日くらいお酒を飲みますか。

1. ほぼ毎日 2. 週半分以上  
3. 週半分以下 4. 月1~2回 5. 飲まない



【例示】健康に影響のない一日の飲酒量  
(日本酒1合180ml相当)

ビール	中ビン1本	500ml
焼酎	0.6合	約110ml
ウイスキー	ダブル1杯	60ml
ワイン	1/4本	約180ml
缶チューハイ	1.5缶	約520ml

※体調による差や個人差があります

③ ②で1~4を答えた方に聞きます。1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

1. ①の例示以上飲んでいることが多い 2. 大体、①の例示程度の量を飲んでいる  
3. 必ず①の例示以内の量を守っている

## 【たばこについて】

問 21 たばこを吸いますか。

1. 吸っている 2. 以前は吸っていたがやめた 3. 吸ったことがない

問 22 加熱式タバコの煙も、身体への害や受動喫煙の害があることを知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

問 23 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気を知っていますか。

1. どんな病気か知っている 2. 名前は聞いたことがある 3. 知らない



問 24 令和 2 年 3 月現在、宇部市内に禁煙外来を開設している医療機関が 30 か所（公表分）あります。禁煙外来が開設されている医療機関を知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

問 25 ショッピングモールや飲食店（居酒屋・スナック・バーを除く）について、どのような禁煙対策を実施している店を選びますか。※いずれかを 1 つだけ選んでください。

1. 敷地内（店内も含む）全面禁煙の店 2. 店内全面禁煙の店  
3. 店内分煙（完全個室の喫煙室がある）の店 4. 店内自由喫煙の店

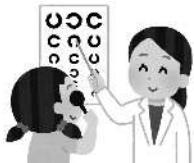
### 【がん検診・健康診断について】

問 26① あなたは過去 1 年間に健康診断（総合健診や人間ドック）を受けましたか。

1. はい 2. いいえ

② ①で 1 次検査の結果、2 次検査（再検査・精密検査）が必要になった方に聞きます。

2 次検査を受けられましたか。 1. 受けた 2. 受けていない



問 27 あなたは過去 1 年間に以下のがん検診を受けましたか。

※あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 胃がん検診（バリウムによる X 線撮影や内視鏡等） 2. 大腸がん検診（便潜血検査や大腸カメラ等）  
3. 肺がん検診（胸の X 線撮影や喀痰検査など） 4. いずれも受けていない

問 28 女性の方に聞きます。あなたは過去 2 年間に以下のがん検診を受けましたか。

※あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 子宮がん検診 2. 乳がん検診 3. いずれも受けていない

問 29 がん検診についてどこから情報を得ていますか？

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 市広報 2. はがき等の受診案内 3. インターネット（携帯電話を含む）  
4. 新聞・週刊誌等 5. 家族、友人、知人 6. 健幸アンバサダー  
7. 医療機関 8. 公共施設 9. スーパー等  
10. 所属する学校や職場 11. その他（ ） 12. なし

問 30 どうすれば、健康診断やがん検診を受けやすくなると思いますか。

※あてはまるもの 3 つまでに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 健診等の日時や場所、金額などの情報がいつでも確認できる  
2. 受診案内の電話やはがきなどを定期的にもらう 3. 平日の夜間に受診できる  
4. 土日や祝日に受診できる 5. 自己負担が少ない、または無料で受診できる  
6. 職場で集団健診を実施する 7. 同時に複数の健診等が受診できる  
8. 予約なしに受診できる 9. 近くの医療機関で受診できる  
10. 結果の説明がすぐに受けられる 11. 託児がある 12. どんな条件でも受けない  
13. その他（ ） 14. なし

## 【休養・心の健康づくりについて】

問31 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

1. 充分とれている 2. まあまあとれている  
3. あまりとれていない 4. まったくとれていない



問32 以下の活動や集いに参加したいと思いますか。(新型コロナウイルス感染症が収束したとき)

	とても 参加したい	まあ 参加したい	あまり 参加したくない	まったく 参加したくない
① 自治会・地区活動 (例:運動会、敬老会、清掃活動など)	1	2	3	4
② ボランティア・奉仕活動 (例:環境美化活動、安心安全見守り活動)	1	2	3	4
③ 趣味のサークルや集い	1	2	3	4

問33① ここ2週間、日常的に1日30分以上の会話(電話等による会話を含む)をしていますか。

※月に数回程度など、「日常的」といえない場合は、「いいえ」を選択してください。

1. はい 2. いいえ

② ①で「はい」と答えた方に聞きます。会話はだれとしますか。

※あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 家族 2. 家族以外の人

問34 現在、心や人間関係などの悩みがありますか。

1. ある 2. ない

問35① 心や人間関係の悩みについて相談する人がいますか。

1. いる 2. いない

② ①で「いる」と答えた方に聞きます。相談する人は誰ですか。

※あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 家族 2. 友人・知人・同僚 3. 近所の人 4. 医師 5. 専門の相談員  
6. 学校の先生・職場の上司 7. その他 ( )

問36 あなたは心や人間関係の悩みについての相談に応じる行政、職場、学校、専門機関等の相談窓口があることを知っていますか。

1. よく知っている 2. ある程度知っている  
3. あまり知らない 4. まったく知らない

問37 あなたはゲートキーパー(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、その後も気にかけ温かく見守ること)という言葉を知っていますか?

1. 知っている 2. 聞いたことはある 3. 知らない

問 38 あなたは身近にゲートキーパーがいると分かったら、相談したいと思いますか。

1. 思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

**【その他健康づくりの取組について】**

問 39 20歳以上の方に聞きます。ポイントをためて景品と交換できる

「はつらつ健幸ポイント」を知っていますか。

1. 参加しているし、ポイントの交換をしたことがある  
2. 参加しているが、ポイントの交換をしたことはない  
3. 知っているが、参加していない（理由： ）  
4. 知らない



問 40 情報が届かないことによる健康格差の解消を図ることにより、地域住民のヘルスリテラシー（健康に関する知識やそれを活用する能力）を向上させ、各種健康施策や健康サービスの活性化を図るため、市が養成している「健幸アンバサダー」を知っていますか。

1. 受講済み 2. 知っているが、受講したことはない 3. 知らない

問 41 今後、宇都市で進める健康づくり等について、ご意見がありましたらお書きください。

裏面の、「健康づくりにおける新型コロナウイルス感染症の影響に関するアンケート」もお答えください。

## 健康づくりにおける新型コロナウイルス感染症の影響に関するアンケート

(注)本紙では、新型コロナウイルス感染症を単に「感染症」と表記しています。

### Q1 感染症の流行で、心身や生活習慣に悪い影響はありましたか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 生活が不規則になった
2. 体重が増えた
3. 体重が減った
4. 運動など体を動かす機会が減った
5. 食事のバランスが悪くなった
6. 睡眠の質(時間や充足感)が低下した
7. 飲酒量が増えた
8. たばこの量が増えた
9. 人との交流が減った
10. 外出する機会が減った
11. その他(具体的に: )
12. 悪くなかったことはない

### Q2 感染症の流行で、運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。

(いずれかを1つだけ選択)

1. 健康づくりへの意識が向上した
2. 変わらない
3. 健康づくりへの意識が低下した

### Q3 感染症の流行で、心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 規則正しい生活を送るようになった
2. 体を動かすようになった
3. バランスのとれた食事をするようになった
4. 睡眠時間を確保するようになった
5. 飲酒量を減らした
6. 禁煙した
7. 健康診断やがん検診を受けた(今後受けようと思っている)
8. オンラインで人と交流することが増えた

※ブログ、Line や Facebook などの SNS、Zoom や Skype などの Web 会議システムなど

9. その他(具体的に: )
10. 新たに取り組んだことはない

### Q4 感染症の流行で、ご自身の健康や地域のことで気になることがあればお書きください。

(例)健康に関する影響や感じること、地域の状況やご近所の子どもや高齢者の様子など

\* \* \* 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。\* \* \*

## 4 指標の一覧

指標	基準時期	基準値	目標値	測定方法
<b>総合指標</b>				
健康寿命	男性	R1 年度	80.73 歳	81.70 歳
	女性	R1 年度	83.59 歳	84.05 歳
生活習慣改善（運動・食事等）の取組を実施している人の割合	R2 年度	48.8%	54.0%	特定健康診査質問票
健康づくり人材登録者数（累計）	R3 年	866 人	1,150 人	人材数の計
<b>身体活動及び運動</b>				
日常生活における歩数	20～64 歳	—	—	8,000 歩
	65 歳～	—	—	6,000 歩
日常生活において、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすよう心がけている人の割合	全体	R3 年	78%	82%
	男性	R3 年	74%	77%
	女性	R3 年	81%	85%
週1回以上ウォーキングやスポーツなどの運動（30 分以上）をする人の割合	R3 年	49%	54%	
運動と一緒に楽しめる仲間がいる人の割合	R3 年	45%	50%	
<b>栄養及び食生活</b>				
野菜を食べることをいつも心がける人の割合	R3 年	58%	64%	市民アンケート (歩数は、10 分を 1000 歩として換算)
塩分の多い料理を控えることをいつも心がける人の割合	R3 年	36%	40%	
昼食に主食・主菜・副菜がそろっている割合	R3 年	37%	41%	
毎日朝ごはんを食べる人の割合（20 歳代）	R3 年	66%	69%	
食品の表示（産地、栄養成分等）を意識して見る人の割合	R3 年	78%	82%	
<b>心の健康づくり</b>				
睡眠による休養が十分にとれている人の割合	R3 年	80%	84%	市民アンケート
行政、職場、学校、専門機関等の相談窓口を知っている人の割合	R3 年	51%	54%	
心や人間関係の悩みについて相談する相手がいる人の割合	R3 年	74%	78%	
一日に誰かと 30 分以上話をする人の割合	R3 年	78%	82%	
自分なりのリフレッシュ方法を持っている人の割合	—	—	90%	
年間自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺者数）	R2 年	15.83 人 /10 万人	12.00 人 /10 万人	地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）
<b>歯及び口腔</b>				
3 歳児健康診査で、むし歯のない人の割合	R2 年度	77.3%	80%	山口県母子保健事業実績報告

指標	基準時期	基準値	目標値	測定方法
小学生のむし歯（処置完了者と未処置歯のある者の計）のない人の割合	R2 年度	51.2%	増加	宇部市学校保健統計
過去 1 年間に歯の健診を受けた人の割合	R3 年	55%	63%	市民アンケート
オーラルフレイルのリスクのない人の割合（75 歳以上）	R2 年度	88.9%	増加	山口県歯科医師会 お口の健康診断
保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策				
健康診査の受診率	総合健診・人間ドック（20 歳～39 歳）	R3 年	66%	74% 市民アンケート
	特定健康診査（40 歳～74 歳）	R2 年度	30.7%	45.0% 特定健診、特定保健指導実施結果総括表（法定報告）
特定保健指導（国民健康保険）の実施率		R2 年度	21.6%	45.0%
がん検診の受診率	肺がん検診	R1 年度	6.7%	20.5% 地域保健・健康増進事業報告（法定報告）
	胃がん検診	R1 年度	7.7%	15.6%
	大腸がん検診	R1 年度	6.0%	22.4%
	乳がん	R1 年度	15.4%	22.9%
	子宮がん検診	R1 年度	17.7%	37.0%
がん検診（大腸）の精密検査を受けた人の割合		R1 年度	75.6%	90.0% 山口県市町別制度管理指標
たばこ、アルコール及び薬物				
受動喫煙の機会を有する人の割合	—	—	3%	市民アンケート
妊婦のいる家族が室内でたばこを吸っている割合	R3 年	5%	0%	
妊娠中に喫煙する人の割合	R3 年	2%	0%	
成人の喫煙率	R3 年	13%	12%	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	R3 年	21%	24%	
「節度ある適度な飲酒」が 1 日平均 1 合程度であることを知っている人の割合	R3 年	36%	40%	
妊娠中に飲酒する人の割合	—	—	0%	
大麻・覚せい剤・合成麻薬・危険ドラッグなどの薬物を使ってはいけない理由を「わからない」と回答する中学生の割合	R3 年	2%	減少	
地域資源を活用した健康づくり				
健康づくり人材活用地区数	R2 年度	4 地区	24 地区	人材を活用した地区数
健康に配慮したまちづくり				
運動習慣者の割合	20～64 歳 男性	R3 年	28%	37% 市民アンケート (運動習慣者は、1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上実施し、1 年以上持続している人)
	20～64 歳 女性	R3 年	22%	33%
	65 歳～ 男性	R3 年	47%	58%
	65 歳～ 女性	R3 年	49%	54%
食品の表示（産地、栄養成分等）を意識して見る人の割合（再掲）	R3 年	78%	82%	
地域でお互いに助け合っていると思う人の割合	—	—	65%	
健康づくりのための職場環境整備を実践する企業の割合	R3 年	25%	37%	事業者アンケート
人材の育成及び活用				
健康づくり人材登録者数（累計）（再掲）	R3 年	866 人	1,150 人	人材数の計

# 参考4 指標一覧現状値(アンケートを除く)

NO	区分	分野	指標	測定方法	基準時期	基準値	単位	目標時期	目標値	単位	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	評価区分
1	総合	—	健康寿命（男性）	平均自立期間（要介護2以上の人を不健康とする）	R1年度	80.73	歳	R6年度	81.70	歳	80.73	79.98	80.13	79.22	79.29			d
2	総合	—	健康寿命（女性）	平均自立期間（要介護2以上の人を不健康とする）	R1年度	83.59	歳	R6年度	84.05	歳	83.59	84.04	83.43	84.02	84.17			a
3	総合	—	生活習慣改善（運動・食事等）の取組を実施している人の割合 ※赤字は速報値	特定健康診査質問票 <基準値の算出方法> KDBの帳票「地域の全体像の把握」中、生活習慣改善の項目で、以下の回答割合を合計して算出する。 ・改善意欲ありかつ始めている ・取り組み済み6ヶ月未満 ・取り組み済み6ヶ月以上 ※数値は、翌年度の11/1以降に確定する。	R2年度	48.8%		R6年度	54.0%		48.8	48.8	49.3	49.9	51.3			c
4	総合	—	健康づくり人材登録者数（累計）	基準値は、健幸アンバサダー、健康サポートー、健康づくりサポートー、パンク、食生活改善推進員、母子保健推進員の人数の計	R3年度	866	人	R7年度	1,150	人			866	985	1058	1146		b
22	分野別	心の健康づくり	年間自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）	地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）	R2年	15.83	人/10万人	R6年	12.0	人/10万人		15.83	19.01	17.93	13.10	17.67		c
23	分野別	歯及び口腔	3歳児健康診査で、う歯のない人の割合	山口県母子保健事業実績報告	R2年度	77.3%		R6年度	80.0%		77.3	78.1	81.6	85.7	86.5			a
24	分野別	歯及び口腔	小学生のう歯（処置完了者と未処置歯のある者の計）のない人の割合	宇部市学校保健統計	R2年度	51.2%		R6年度	増加	%		51.2	50.7	55.3	54.7	57.3		a
26	分野別	歯及び口腔	オーラルフレイルのリスクのない人の割合（75歳以上）	山口県歯科医師会 後期高齢者対象「お口の健康診断」（口臭・咬合力・口腔機能・嚥下機能・口腔乾燥の全ての項目が良好と判定された人をリスクのない人とする。）	R2年度	88.9%		R6年度	増加	%		88.9	92.1	85.2	89.2	74.6		d
28	分野別	保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策	健康診査の受診率（特定健康診査（40歳～74歳））	「特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告）」	R2年度	30.7%		R6年度	45.0%			30.7	33.6	34.4	34.5			c
29	分野別	保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策	特定保健指導（国民健康保険）の実施率	「特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告）」	R2年度	21.6%		R6年度	45.0%			21.6	28.9	26.6	27.4			c
30	分野別	保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策	がん検診の受診率（肺がん検診）	「地域保健・健康増進事業報告（法定報告）」（対象：40～69歳）	R1年度	6.7%		R6年度	20.5%		6.7	5.8	6.1	5.8	5.9	6.1		c
31	分野別	保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策	がん検診の受診率（胃がん検診）	「地域保健・健康増進事業報告（法定報告）」（対象：50～69歳）	R1年度	7.7%		R6年度	15.6%		7.7	7.0	7.0	7.1	7.1	7.4		c
32	分野別	保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策	がん検診の受診率（大腸がん検診）	「地域保健・健康増進事業報告（法定報告）」（対象：40～69歳）	R1年度	6.0%		R6年度	22.4%		6.0	5.1	5.5	5.2	5.7	5.8		c
33	分野別	保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策	がん検診の受診率（乳がん検診）	「地域保健・健康増進事業報告（法定報告）」（対象：40～69歳）	R1年度	15.4%		R6年度	22.9%		15.4	15.1	15.7	15.8	15.6	16.8		c
34	分野別	保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策	がん検診の受診率（子宮がん検診）	「地域保健・健康増進事業報告（法定報告）」（対象：20～69歳）	R1年度	17.7%		R6年度	37.0%		17.7	17.8	18.1	18.2	18.0	18.4		c
35	分野別	保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策	がん検診（大腸）の精密検査を受けた人の割合	山口県市町別精度管理指標 ※赤字は速報値	R1年度	75.6 (77.3)	%	R6年度	90.0%		75.6	69.9	79.7	81.5	79.2			c
44	分野別	地域資源を活用した健康づくり	健康づくり人材活用地区数	人材を活用した地区数	R2年度	4	地区	R7年度	24	地区		4	5	12	18	15		b
52	分野別	人材の育成及び活用	健康づくり人材登録者数（累計）（再掲）	基準値は、健幸アンバサダー、健康サポートー、健康づくりサポートー、パンク、食生活改善推進員、母子保健推進員の人数の計	R3年度	866	人	R7年度	1150	人			866	985	1058	1146		b

※評価区分の考え方

評価区分	評価	基準
a	目標達成	目標に達成している
b	改善	目標に達していないが改善している
c	改善ベース小・変化なし	目標到達ベースを下回っている（改善率±50%以下）
d	悪化	目標到達ベースから大幅に遅れている
e	評価困難・廃止	