

ライフコースアプローチ

青年期（18歳～49歳）



行動目標

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・睡眠
- ④歯・口腔の健康
- ⑤がん
- ⑥生活機能の維持・向上
- ⑦社会とのつながり・心の健康の維持及び向上

1. 背景

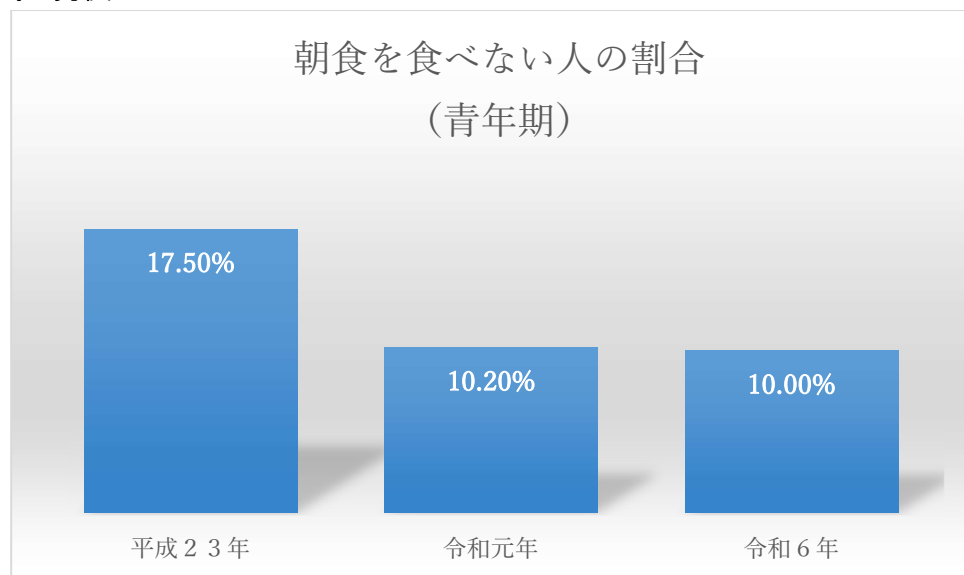
青年期は、学生時代は部活や体育の授業を通じて運動する機会が多いですが、卒業後は自ら進んで運動を取り入れることが重要です。ジムに通ったり、ジョギングやサイクリングを趣味にするなど、ライフスタイルに合わせて続けやすい運動を見つけることが大切です。

栄養バランスの取れた食事は健康維持に欠かせません。野菜や果物、タンパク質をしっかりと摂取することが大切です。ジャンクフードの誘惑は大きいですが、一日3食しっかりと食べることが大切です。

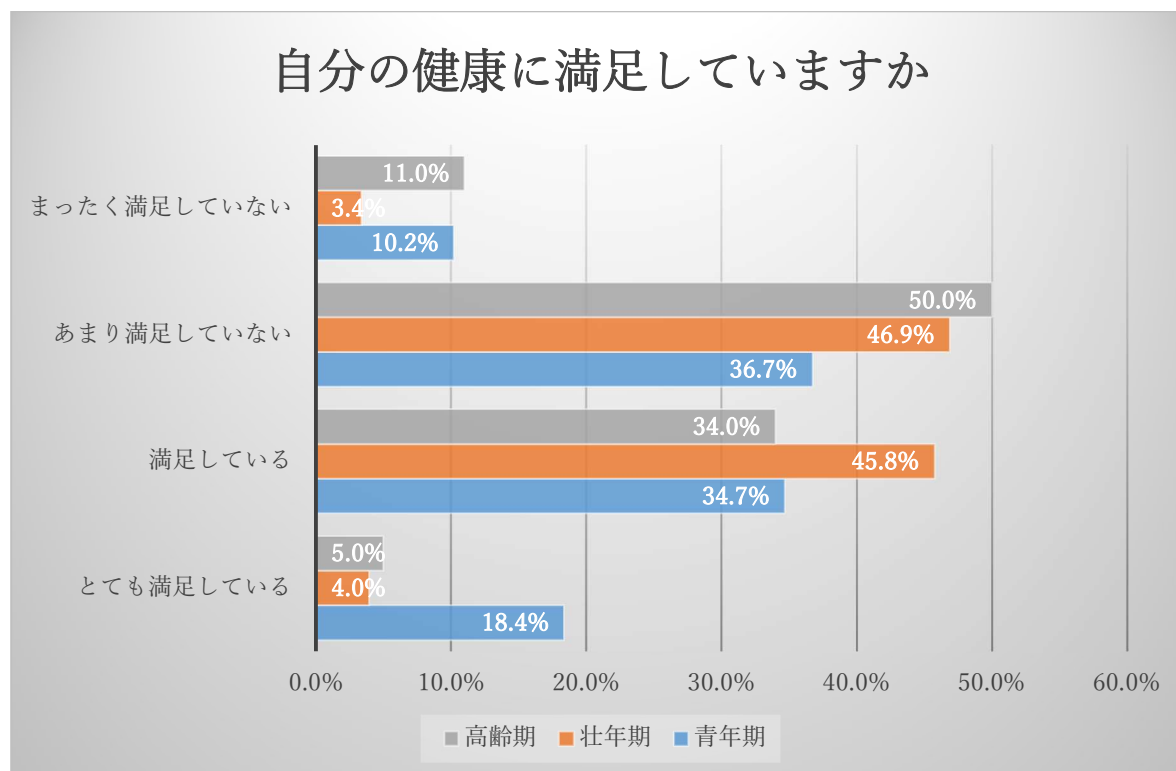
仕事や学業、人間関係のストレスがメンタルヘルスに影響を与えることがあります。リラクゼーションや趣味を取り入れることで、ストレスを軽減し、心の健康を保つことができます。必要に応じて専門家のサポートを受けることも大切です。

仕事で多忙な時期には、質の良い睡眠を確保することが重要です。規則正しい生活リズムを維持することもポイントです。

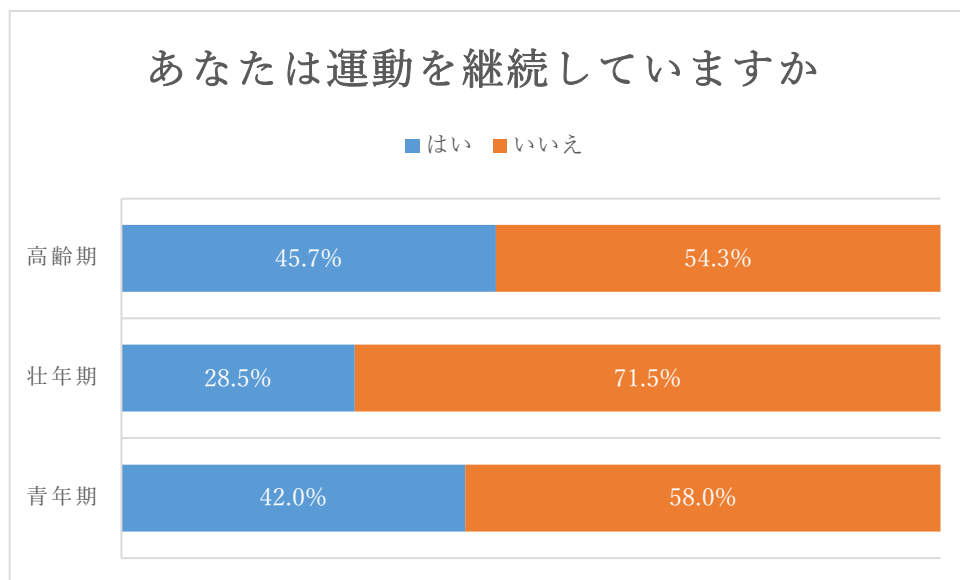
2. 現状



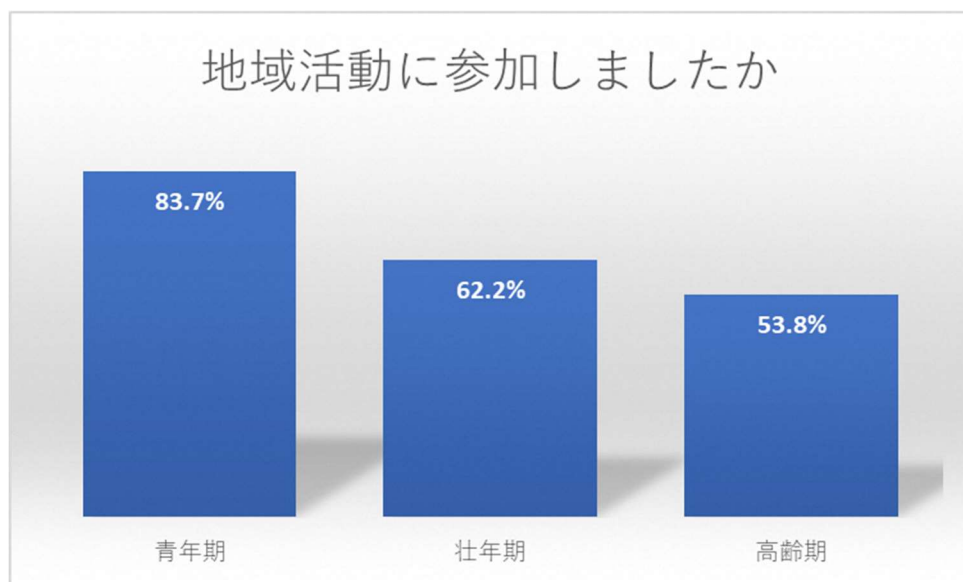
朝食を食べない人が平成23年に比べると減少しているが、令和6年で10%あり、10人に1人は朝食を食べていない状態である。



自分の健康状態にとても満足している人の割合が、青年期は18.4%と壮年期、高齢期に比べて高くなっている。しかし、自分の健康状態にまったく満足していない人の割合が、10.2%あり、高齢期とほぼ同じレベルにある。



青年期の42%が運動を継続的に行い、健康の維持に努めていますが、残りの58%は運動を継続的に行っていない状態です。



青年期は、地域活動への参加を積極的に行っていることがわかります。

青年期は就労、結婚、出産、子育て…と多くのライフイベントが重なり人生においても変化が多い時期でもあります。このような時期は精神状態においても大きな影響を及ぼすため、仕事と家庭のバランスがとれた生活が重要となります。働きやすい就労環境を作れるような介入や、気分転換ができるイベントや趣味づくりの企画が必要です。

第3次計画の指標の評価

健康指標	目標値	現状値	策定時（R1）	評価＊
特定健診受診率	65%	53.2%	56.2%	D
特定保健指導実施率	45%	3.6%	なし	D
がん検診受診率（大腸がん）	50%	16.7%	なし	D
がん検診受診率（肺がん）	50%	20.8%	なし	D
がん検診受診率（胃がん）	50%	16.7%	なし	D
がん検診受診率（子宮頸がん）	50%	46.4%	なし	D
がん検診受診率（乳がん）	50%	50.0%	なし	A
週2回以上運動している人の割合	25%	42.0%	なし	A
自分に見合った運動をする（散歩含む）に人の割合	80%	62.1%	71.8%	D
朝食欠食率	0%	10.0%	なし	D
350g/日以上野菜を摂取している人の割合	30%	35.3%	21.6%	A
減塩に心掛けている人の割合	60%	62.7%	45.0%	A
年1回以上歯科検診に行く人の割合	65%	57.1%	26.0%	B
歯間部清掃器具を使用している人の割合	50%	50.0%	なし	A
歯周病を知っている人の割合	50%	100%	なし	A
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	18%	33.3%	8.8%	D
悩みを人に相談できる人の割合	85%	68.4%	70.6%	D
地域とつながりが強いと思う人の割合	65%	80.4%	24.5%	A
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている市民の割合	25%	83.7%	なし	A

＊評価：A達成 B改善傾向 C変わらず D悪化

3. 目標と指標

(1) バランスの良い食事を摂っている者の増加

分 野	栄養・食生活
指 標	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
現状値	56.9% (R6 アンケート結果による)
目標値	60%

(2) 朝食を食べない者の減少

分 野	栄養・食生活
指 標	朝食の欠食率
現状値	10.0% (R6 アンケート結果による)
目標値	0%

(3) 野菜摂取量の増加

分 野	栄養・食生活
指 標	1日350g以上の野菜の摂取
現状値	35.3% (R6 アンケート結果による)
目標値	40%

(4) 食塩摂取量の認知

分 野	栄養・食生活
指 標	1日の食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満を知っている人の割合
現状値	62.7% (R6 アンケート結果による)
目標値	70%

(5) 運動習慣者の増加

分 野	身体活動・運動
指 標	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合
現状値	42.0% (R6 アンケート結果による)
目標値	50%

(6) 睡眠で休養がとれている者の増加

分 野	休養・睡眠
指 標	睡眠で休養がとれている者の割合
現状値	66.7% (R6 アンケート結果による)
目標値	75%

(7) 睡眠時間が十分に確保できている者の増加（新規指標）

分 野	休養・睡眠
指 標	睡眠時間が平均 7～9 時間確保できている者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	60%（健康ながさき21より）

(8) 歯科健（検）診の受診者の増加

分 野	歯・口腔の健康
指 標	過去 1 年間に歯科健（検）診を受診した者の割合
現状値	57.1%（R6 アンケート結果による）
目標値	65%

(9) がん検診の受診率の向上

分 野	がん
指 標	がん検診の受診率 i 大腸 ii 肺 iii 胃 iv 子宮頸がん v 乳がん
現状値	i 16.7% ii 20.8% iii 16.7% iv 46.4% v 50.0% （R6 アンケート結果による）
目標値	i 50% ii 50% iii 50% iv 60% v 70%

(10) 骨密度を測定した者の増加

分 野	生活機能の維持・向上
指 標	過去 1 年間に骨密度の測定をした者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	15%（健康ながさき21より）

(11) 心理的苦痛を感じている者の減少

分 野	生活機能の維持・向上
指 標	K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が 10 点以上の者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	9.4%（健康ながさき21より）

(12) 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加

分 野	社会とのつながり・心の健康の維持及び向上
指 標	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合
現状値	80.4%
目標値	85%

(13) 地域等で共食している者の増加

分 野	社会とのつながり・心の健康の維持及び向上
指 標	地域等で共食している者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	30%（健康ながさき21より）

(14) 心のサポーター数の増加

分 野	社会とのつながり・心の健康の維持及び向上
指 標	心のサポーター数
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	2人以上（人口の0.1%）（健康ながさき21より）

K6(こころの状態を評価する指標)質問票

K6 は、うつ病や不安症など精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された調査手法です。**6つの質問について、「まったくない」(0点)～「いつも」(4点)の5段階で点数化**し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされています。

No	質問
1	神経過敏に感じましたか
2	絶望的だと感じましたか
3	そろそろ、落ち着きがなくなりましたか
4	気分が沈んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか
5	何をしても骨折れだと感じましたか
6	自分は価値がない人間だと感じましたか

(健康ながさき21より)

保健行動（町民が取るべき行動）

【栄養・食生活】

- ・ 毎食主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう
- ・ 1日350gの野菜をとろう
- ・ 腹八分を心がけよう
- ・ 適正体重を知り、維持しよう
- ・ 料理を自分で作ってみよう

【身体活動・運動】

- ・ 定期的に運動しよう

【休養・睡眠】

- ・ 睡眠を十分にとろう（7～9時間）
- ・ 残業は最低限にしよう

【歯・口腔の健康】

- ・ 定期的に歯科検診を受けよう
- ・ 歯周病と生活習慣病の関係について知識を持とう
- ・ 歯間部清掃をしよう

【生活機能の維持・向上】

- ・ ストレスを上手に解消しよう
- ・ 悩みを相談できる人を作ろう
- ・ ストレスの原因を知ろう

【社会とのつながり・心の健康の維持及び向上】

- ・ 行事や他者との交流の機会に積極的に参加しよう
- ・ 食事は一人で食べずに誰かと一緒に食べよう
- ・ 心のサポーターになろう
- ・ 婚活事業に参加しよう

【健診】

- ・ 40歳になったら、特定健診・特定保健指導を受けよう

4. 実施事業

上記目標達成のために、本計画策定期間において実施する事業

	事業名	内容	対象	関係団体
既存事業に活かす	スポーツ団体・文化団体の周知	町内でスポーツや文化活動をしたい人が、それらに関する情報を得やすくするため、現在町内で活動しているスポーツ団体・文化団体の情報をおぢか新聞や小値賀町HPに掲載し、情報を発信する。	住民	スポーツ協会 文化連盟
	禁煙のための取り組み	健診受診時（職場健診）に、医師から禁煙に関するパンフレットを渡してもらう。禁煙の意思がある人がすぐに取り組むことができるように、禁煙外来のある医療機関一覧もつけて提供。 禁煙のポスターを事業所へ配布し禁煙の情報提供を行う。また、喫煙所にもポスターを貼り普及啓発を行う。	健診受診の喫煙者 各事業所	診療所 健康管理センター
	ノー残業デーの周知	現在行われているノー残業デーを各事業所へも勧める。その際にメンタルヘルスに関係するアルコールや喫煙に関する資料も一緒に情報提供する。	事業所	事業所 住民課 健康管理センター
新規事業	ウォーキング月間の設定	ウォーキング習慣定着のため、アプリ等を活用し、一定の期間で個親子対抗ウォーキングやウォーキングの個人ランキング等を行う。	住民	教育委員会 スポーツ推進員 健康管理センター
	野菜摂取のための料理教室	毎食野菜をとることの必要性を学び実践する健康に関するミニ講話も実施。	青年期前半・後半・男性のみなど様々なパターンで実施	ふるさとの味・かーちゃんの味つたえよー会 食生活改善推進員 いきいき健笑会 婦人会、各青年部 健康管理センター