

【働く世代の健康】

1 目標項目に関連した施策

- がん・循環器疾患・糖尿病・COPDの発症予防と早期発見
- 健全な食生活の推進
- 運動習慣の継続を目指した取組
- メンタルヘルスに関する知識の普及啓発、相談体制の充実
- 喫煙率の減少に向けた取組
- 適正飲酒の普及啓発
- 歯周病の早期発見、予防に関する知識の普及啓発
- 「広島市地域保健・職域保健連携推進協議会」事業
- 個人の健康管理を支援する食の環境づくりや運動に取り組みやすい機会や場の提供
- 地域団体、企業等との連携による喫煙率の減少、適正飲酒の普及啓発

2 目標項目ごとの進捗状況

No.	目標項目（指標）	ベースライン値 （策定時）	中間目標値	中間実績値 （直近値）	最終目標値	評価
1	適正体重を維持している者の増加 ・成人男性肥満者の割合の減少 （20～60 歳代男性の肥満者 （BMI25 以上）の割合）	23.1% （平成 23 年度）	21.4% （平成 29 年度）	25.5% （平成 29 年度）	20% （平成 34 年度）	D
	適正体重を維持している者の増加 ・20 歳代女性のやせの者の割合の減少 （20 歳代女性のやせ （BMI18.5 未満）の者の割合）	25.1% （平成 23 年度）	21.7% （平成 29 年度）	18.8% （平成 29 年度）	20% （平成 34 年度）	A
2	適切な量と質の食事をとる者の増加 ・栄養バランスのとれた日本型 食生活を実践している者の 割合の増加 （栄養バランスのとれた日本型食生活 を実践している者の割合）	71.6% （平成 23 年度）	—	69.6% （平成 27 年度）	80%以上 （平成 27 年度）	D
	適切な量と質の食事をとる者の増加 ・食塩摂取量の減少 （1日当たりの食塩の平均摂取量）	20 歳以上 9.6g （平成 22 年度）	8.8g （平成 28 年度）	20 歳以上 9.6g （平成 28 年度）	20 歳以上 8.0g （平成 34 年度）	C
	適切な量と質の食事をとる者の増加 ・野菜摂取量の増加 （1日当たりの野菜の平均摂取量）	20 歳以上 268g （平成 22 年度）	20 歳以上 309g （平成 28 年度）	20 歳以上 278g （平成 28 年度）	20 歳以上 350g （平成 34 年度）	C
3	朝食を食べる事が習慣になっ ている者の割合の増加 （朝食を食べる事が習慣になっ ている者の割合）	20 歳代男性 69.4% 30 歳代男性 67.9% （平成 23 年度）	—	20 歳代男性 76.5% 30 歳代男性 62.5% （平成 27 年度）	20 歳代男性 85%以上 30 歳代男性 85%以上 （平成 27 年度）	20 歳代 B 30 歳代 D
4	日常生活における歩数の増加 （20 歳以上の者の歩数）	20～69 歳 男性 8,598 歩 女性 8,260 歩 （平成 23 年度）	20～69 歳 男性 8,817 歩 女性 8,391 歩 （平成 29 年度）	20～69 歳 男性 7,496 歩 女性 7,339 歩 （平成 29 年度）	20～69 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩 （平成 34 年度）	D

No.	目標項目（指標）	ベースライン値 （策定時）	中間目標値	中間実績値 （直近値）	最終目標値	評価
5	運動習慣者の割合の増加 （運動習慣者（1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している者）の割合）	1回30分以上の 軽く汗をかく 運動を週2日以上、 1年以上実施し ている者の割合 （39～64歳） 男性 31.2% 女性 25.8% （平成22年度）	39～64歳 男性 33.6% 女性 29.4% （平成28年度）	1回30分以上の 軽く汗をかく 運動を週2日以上、 1年以上実施し ている者の割合 （39～64歳） 男性 20.1% 女性 17.9% （平成28年度）	20～64歳 男性 36% 女性 33% （平成34年度）	D
6	睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少 （睡眠による休養を十分とれていない者の割合）	27.4% （平成23年度）	24.5% （平成29年度）	30.9% （平成29年度）	22% （平成34年度）	D
7	週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合の減少 （週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合）	13.1% （平成19年度）	—	平成30年7月公表予定の「就業構造基本調査（平成29年度）」より算出予定	6.6% （平成34年度）	—
8	自殺者の減少 （自殺死亡率～10万人当たり～）	17.1 （平成23年）	—	12.5 （平成28年）	14.8 （平成28年）	A
9	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 （気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合）	11.7% （平成22年）	11.0% （平成29年）	11.5% （平成29年）	10.5% （平成34年）	C
10	メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあること知っている者の割合の増加 （メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあることを知っている者の割合）	34.0% （平成23年度）	64.0% （平成28年度）	39.2% （平成28年度）	100% （平成34年度）	C
11	メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加 （メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合）	37.6% （平成22年度）	74.0% （平成29年度）	21.3% （平成29年度）	100% （平成34年度）	D
12	（再掲）成人の喫煙率の減少 （成人の喫煙率）	16.6% （平成23年度）	13.4% （平成29年度）	16.6% （平成29年度）	10.8% （平成34年度）	C
13	（再掲）生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 （1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合） ※純アルコール量20gとは、日本酒に換算して1合である。	男性 13.9% 女性 8.5% （平成22年度）	男性 12.9% 女性 7.8% （平成28年度）	男性 13.9% 女性 5.4% （平成28年度）	男性 11.8% 女性 7.2% （平成34年度）	男性 C 女性 A
14	歯の喪失防止 ・60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加 （60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合）	79.4% （平成23年度）	82.0% （平成28年度）	88.3% （平成28年度）	85% （平成34年度）	A
	歯の喪失防止 ・40歳で喪失歯のない者の割合の増加 （40歳で喪失歯のない者の割合）	69.8% （平成23年度）	72.2% （平成28年度）	80.4% （平成28年度）	75% （平成34年度）	A

No.	目標項目（指標）	ベースライン値 （策定時）	中間目標値	中間実績値 （直近値）	最終目標値	評価
15	歯周病を有する者の割合の減少 （40歳及び60歳における進行した歯周炎を有する者の割合）	40歳 47.2% 60歳 65.9% （平成23年度）	40歳 41.7% 60歳 61.1% （平成28年度）	40歳 44.8% 60歳 60.5% （平成28年度）	40歳 35% 60歳 55% （平成34年度）	40歳 C 60歳 B
16	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加 （過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合）	20歳以上 42.3% （平成23年度）	20歳以上 54.7% （平成29年度）	20歳以上 50.3% （平成29年度）	20歳以上 65% （平成34年度）	C

3 目標達成状況

区 分	項目数
A 目標値に達した	4
B 目標値に達していないが改善傾向にある	
C 変わらない	8
D 悪化している	7
E 評価困難	
合 計	19

4 評価

<適正体重の維持>

- 適正体重を維持している者について、成人男性肥満者の割合は増加し、悪化しているが、20歳代女性のやせの者の割合は減少し、最終目標値に達している。

<栄養・食生活>

- 適切な量と質の食事をする者の割合について、栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者の割合は減少し、悪化している。食塩摂取量は変化ない。野菜摂取量は増加しているが、どちらも中間目標値に達していない。
- 朝食を食べる事が習慣になっている者の割合は、20歳代男性は増加しているが、30歳代男性は減少し、いずれも最終目標値には達していない。

<身体活動・運動>

- 20歳以上の者の歩数は、男女ともに減少し、悪化している。
- 運動習慣者の割合は、男女ともに減少し、悪化している。

<休養・メンタルヘルス>

- 睡眠による休養を十分とれていない者の割合は増加し、悪化している。
- 自殺死亡率は減少し、最終目標値に達している。
- 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合は減少しているが、中間目標値に達していない。
- メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあること知っている者の割合は増加しているが、中間目標値には達しておらず、メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合は減少し、悪化している。

<喫煙>

- 成人の喫煙率はP.11 参照

<飲酒>

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者の割合）は P. 11 参照

<歯と口の健康>

- 60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合及び 40 歳で喪失歯のない者の割合はいずれも増加し、最終目標値に達している。
- 進行した歯周炎を有する者の割合は、40 歳では減少しているが、中間目標値に達していない。60 歳では減少し、中間目標値に達している。
- 過去 1 年間に歯科健康診査を受診した者の割合は増加しているが、中間目標値に達していない。

5 今後の課題

- 働く世代においては、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・メンタルヘルス」、「喫煙」、「飲酒」、「歯と口の健康」の 6 つの生活習慣等に関わる分野について、主体的な健康づくりに取り組む必要がある。

また、健康に関心がない者や時間的・精神的余裕がなく健康づくりに取り組みにくい者に対しては、健康を支え守るための社会環境の整備に重点的に取り組んでいく必要がある。

働く世代の健康づくりを推進するためには、今後、地域保健と職域保健の関係団体・機関がより一層連携を図ることが重要である。

<適正体重の維持>

- 肥満者の割合が高い 40 歳代男性に対し、特定健診・保健指導等の機会を通じた肥満改善に向けたアプローチや、適切な食事の内容・量、身体活動・運動、喫煙、適正飲酒等の望ましい生活習慣について行動変容を促すような取組及びその周知方法を検討する必要がある。
- 20 歳代女性は、「適正と考える体重と標準体重の差」が大きいことや「ダイエットをしている」と回答した割合が他の年代と比べて最も高いこと、エネルギー摂取量の平均値が少ないことから、1 日の食事の適正量や適正体重について更なる周知が必要である。

<栄養・食生活>

- 食塩摂取量が多い 30 歳代男性は、昼食と夕食における「調理済み食」「外食」の割合が他の年代と比べて最も高いため、中食や外食でも摂取量を控えられよう環境づくりを推進していく必要がある。また、年代に関わらず、塩分を控えてもおいしく食べられる料理方法や減塩食品等の活用について、より一層、周知を図る必要がある。
- 20 歳代男性は野菜摂取量が少なく、20～30 歳代女性は「主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度」が低いと、手間をかけずに主食・主菜・副菜を揃える方法について、実践に結びつくよう、効果的な啓発に取り組む必要がある。
- 朝食摂取の必要性や手軽に食べられる朝食の周知等、朝食摂取の習慣づけのための取組の強化が必要である。
- 栄養バランスのとれた食事を入手しやすい環境づくりとして、「元気じゃけんひろしま 21 協賛店（食生活協賛）」の増加及びその活用を図っていく。また、給食施設に向け、事業所給食を活用した健康づくりの取組を推進するよう働きかけを検討する必要がある。

<身体活動・運動>

- 運動習慣の確立と定着に向け、30～40 歳代を中心とした健康ウォーキングへの取組や、働く世代が身体活動・運動に取り組みやすい環境づくりの推進方策を検討し、実施していく必要がある。

<休養・メンタルヘルス>

- 睡眠障害は生活習慣病等の発症リスクであることが報告されていることから、睡眠やストレス解消に関する知識の普及啓発及び「健康づくりのための睡眠指針」の活用を図っていく。

また、睡眠障害は、こころの病気の一症状として現れることも多く、こころの病気の症状の悪化や再発のリスクも高めることから、職場におけるメンタルヘルス対策を推進していく。

- 自殺者は減少しているが、「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合」や「メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加」等は改善がみられないことから、引き続き取組を推進していく必要がある。

<喫煙>

- 成人の喫煙率における今後の課題については、P. 11 参照

<飲酒>

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者の割合)における今後の課題は P. 11 参照

<歯と口の健康>

- 高齢者になっても歯と口の機能を維持するためには、若い世代から歯の喪失予防対策をとる必要があることから、引き続き、働く世代に対する歯の喪失防止のための取組を推進していく。

今後の目標値については、国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」における目標値見直しの動向を踏まえて検討する。

歯を失う大きな原因の一つである歯周病を予防するとともに早期発見、早期治療により歯周病の重症化を防ぐため、最終目標値の達成に向けて、引き続き、節目年齢歯科健診の受診率の向上等に取り組む必要がある。

※「栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者の割合の増加」「朝食を食べる事が習慣になっている者の割合の増加」「自殺者の減少」については、第 3 次広島市食育推進計画及び広島市うつ病・自殺（自死）対策推進計画（第 2 次）に準じ、目標を再設定する必要がある