

令和5年度 第1回鶴岡市健康なまちづくり推進協議会

日時：令和5年7月19日（水）午前10時

会場：鶴岡市総合保健福祉センター

にこ♥ふる 3階大会議室

次 第

1. 開 会

2. 会長あいさつ

3. 報告

健康意識・行動調査について

4. 協議

「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」重点項目の進行管理について

…資料1

5. アドバイザーによる講評

慶應義塾大学医学部教授 武林 亨 先生

6. その他

7. 閉 会

令和5年度 鶴岡市健康なまちづくり推進協議会委員名簿

任期:令和4年7月1日～令和6年6月30日

アドバイザー	慶應義塾大学医学部教授 武林 亨
--------	------------------

	選出団体等	役職等	氏名	備考	出欠
1	鶴岡地区医師会	会長	福原 晶子		欠
2	鶴岡地区歯科医師会	副会長	富樫 正樹	会長代理	○
3	鶴岡地区薬剤師会	会長	鈴木 千晴		欠
4	山形県栄養士会鶴岡地域事業部	理事長	伊藤 亜紀子		○
5	鶴岡市小中学校養護教諭部会	副部長	蛸井 幸		○
6	庄内保健所	所長	蘆野 吉和		○
7	庄内労働基準監督署	安全衛生課長	武田 辰哉		○
8	鶴岡商工会議所	事務局長	七森 玲子		○
9	鶴岡市農業協同組合	福祉課長	藍 陽子		○
10	慶應義塾大学医学部教授 先端生命科学研究所からだ館プロジェクトリーダー	教授	秋山 美紀		○
11	鶴岡市保健衛生推進員会連合会	会長	千田 洋子		○
12	鶴岡市食生活改善推進協議会	副会長	佐藤 まさ子		○
13	鶴岡市国民健康保険運営協議会	委員	齋藤 邦夫		○
14	鶴岡フィットネス協会	会長	佐藤 しおり		○
15	すこやかな子どもを生ま育てるネットワーク推進委員会	委員	庄司 弘子		○
16	鶴岡市老人クラブ連合会	会長	長谷川 清		欠
17	鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議	会長	脇山 拓		○

令和5年度鶴岡市健康なまちづくり推進協議会 職員名簿

No.	課係名	職 名	氏 名	備 考
1	健康福祉部	健康福祉部長	佐藤 繁義	
2	健康課	健康福祉部参事(兼)健康課長	佐藤 正直	
3	健康課	健康課主幹	鈴木 美幸	
4	藤島庁舎市民福祉課	藤島庁舎市民福祉課長	出村 真一	
5	羽黒庁舎市民福祉課	羽黒庁舎市民福祉課長	山口 えみ	
6	櫛引庁舎市民福祉課	櫛引庁舎市民福祉課長	佐藤 栄一	
7	朝日庁舎市民福祉課	朝日庁舎市民福祉課長	佐藤 智井	
8	温海庁舎市民福祉課	温海庁舎市民福祉課長	剣持 健志	
9	健康課	課長補佐	斎藤 啓	
10	健康課	母子保健主査	佐藤 まゆみ	
11	健康課	母子保健主査	児玉 奈美	
12	健康課	成人保健主査	小細澤 邦子	
13	健康課	成人保健主査	武田 幸士	
14	健康課	高齢保健主査	石井 美喜	
15	健康課	高齢保健主査	佐藤 恵美子	
16	健康課	健康福祉主査	河口 維登	
17	健康課	保健総務主査	吉野 崇子	
18	健康課	保健総務主査	加藤 千幸	

R5 鶴岡市保健行動計画 ～いきいき健康つるおか21～ - 健康意識・行動調査 -

調査へご協力をお願い


鶴岡市では、5年ごとに市民の健康に関する意識・行動についての調査を実施しております。この調査は、市民の健康意識・行動の変化を的確に捉えることを目的としており、健康意識や健康管理の方法等をうかがい、鶴岡市の健康施策を充実させるためのものです。

今回の調査では、市内にお住まいの16～84歳の方の約5%にあたる、5,000人を無作為に抽出しています。あなた様選ばれましたので、回答をお願いすることになりました。

この調査は無記名で行われますので、個人が特定できることは一切ございません。また調査結果は、数量統計値として処理されますので、個人の回答がそのまま公表されることも一切ございません。

回答は、この用紙に記入するか、スマホ・Webでも回答できます。

[https://apply.e-tumo.jp/city-tsuruoka-yamagata-u/
offer/offerList_detail?tempSeq=8476](https://apply.e-tumo.jp/city-tsuruoka-yamagata-u/offer/offerList_detail?tempSeq=8476)

鶴岡市電子申請 健康意識 



※回答には、約20分ほど掛かります。

この調査の趣旨をご理解いただき、是非ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和5年8月

鶴岡市長 皆川 治

ご記入上のご注意

1. あて名のご本人が必ずお答えください。
ご本人が記入できない場合は、ご家族の方がご本人に聞いていただき、記入ください。
2. お答えは、回答のあてはまる数字を○で囲んでください。
3. すべての質問項目にもれなく回答をお願いします。
4. この調査票は、全11ページで、記入に必要な時間は、約20分ほどです。

調査の監修、分析は慶應義塾大学に依頼しています。

監修・分析 慶應義塾大学医学部教授 武林 亨

お問い合わせ先

健康福祉部健康課保健総務係 担当者 斎藤 啓(たかし)
〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号 電話:0235-35-0146 内線361
FAX:0235-25-7722 メール kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

回答が終わりました調査票は、鶴岡市保健衛生推進員が受け取りにうかがいます。
※スマホ・Web回答の場合は、回収不要となりますので、回収の際、Web回答したことをお伝えください。

1. あなたご自身についてうかがいます

問1. 性別.....

0. 男	1. 女	2. その他
------	------	--------

問2. 年齢.....

	歳
--	---

問3(1) 身長.....

	cm
--	----

(2) 体重.....

	kg
--	----

(3) 20歳の時から、体重が10kg以上増えていますか。.....

0. はい	1. いいえ
-------	--------

※21歳以上の方はお答えください。

問4. あなたの主な仕事について以下の分類で最も当てはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | | |
|------------|--------|-----------|---------------|
| 0. 農・林・漁業 | 1. 自営業 | 2. 勤め(全日) | 3. 勤め(パートタイム) |
| 4. 専業主婦・主夫 | 5. 学生 | 6. 無職 | 7. その他 |

問5. 同居家族の人数と構成について、あなたを含めて、お答えください。

(1) 同居家族の人数.....

あなたを含めて_____人

(2) 同居家族の構成 (1つに○を)

- | | | | | |
|-------|---------|----------|----------|--------|
| 0. 単身 | 1. 夫婦のみ | 2. 2世代世帯 | 3. 3世代世帯 | 4. その他 |
|-------|---------|----------|----------|--------|

(3) 配偶者について (1つに○を)

- | | | | | |
|-------|-------|----------|-------|--------|
| 0. 同居 | 1. 別居 | 2. 離別、死別 | 3. 未婚 | 4. その他 |
|-------|-------|----------|-------|--------|

問6. 日常生活活動についてうかがいます。(仕事を含む)

(1) 日常的な体の使い方についてうかがいます。次のどれに最も当てはまりますか。(1つに○を)

- | | | |
|-------------------------|---------------|------------|
| 0. 座っていることが多い | 1. 立っていることが多い | 2. 歩くことが多い |
| 3. 重いものを運ぶなどの筋肉を使うことが多い | 4. その他 | |

(2) 主な交通手段は、次のうちどれですか。(1つに○を)

- | | | | |
|-------|--------|-------|------------|
| 0. 徒歩 | 1. 自転車 | 2. バス | 3. 自動車・バイク |
| 4. 電車 | 5. その他 | | |

(3) 1日合計でどの程度歩いていますか。(1つに○を)

0. 10分未満 1. 10分～29分 2. 30分～59分 3. 60分～89分 4. 90分以上

(4) あなたの歩く速度は、同世代の同性と比較すると、速いですか。

0. はい 1. いいえ

(5) 普段、通勤・通学・お仕事以外で、以下の目的で自宅から外出することがありますか。

①～⑩までのそれぞれの項目について、該当するところ1つに○をつけてください。

①買い物	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
②病院、接骨院、歯医者など	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
③健康づくり	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
④スポーツ・趣味・娯楽活動	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑤地域活動(自治会・PTA等)	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑥ボランティア・市民活動	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑦子供・親・家族の送り迎え	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑧犬の散歩	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑨親族・友人などとの交流	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑩その他(商工・宗教・政治等)	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない

2. あなたご自身の、健康意識と健康状態についてうかがいます

問7(1) 「ご自分が健康だ」と感じていますか。(1つに○を)

0. 非常に健康である 1. 健康である 2. あまり健康ではない 3. 健康ではない

問7(2) 健康のために気をつけていることや、行っていることがありますか。(複数回答可)

0. 特にない 1. 過労に注意する 2. 十分な睡眠・休養 3. 食事や栄養
 4. 酒を控える 5. タバコを控える 6. 定期的な健康診断 7. 体を動かす
 8. 歯や口の丁寧な手入れ 9. 血圧を測る 10. 健康情報や知識を増やす
 11. 体重管理に気をつかう 12. かかりつけ医がある 13. 地域や社会の活動への参加
 14. その他()

問7(3) 健康に関して、何か不安をお持ちですか。(複数回答可)

- | | | | |
|-------------|---------------|----------------------|--------------------|
| 0. 特に不安はない | 1. がんになるのが怖い | 2. 心筋梗塞、糖尿病、脳卒中などが怖い | |
| 3. 体力が衰えてきた | 4. 歯や歯ぐきが気になる | 5. ストレスがたまる。精神的に疲れる | |
| 6. 肥満が気になる | 7. 持病がある | 8. 物忘れが気になる | 9. 新型コロナウイルス感染症が怖い |
| 10. その他(| | |) |

問7(4) 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(複数回答可)

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------|
| 0. 特に問題はない | 1. 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など) | |
| 2. 外出(時間や作業量などの制約) | 3. 運動(スポーツを含む) | |
| 4. 仕事、家事、学業(時間や作業量などの制約) | 5. 歩行 | 6. その他 |

問7(5) 将来の自分の健康や介護を受けることを考えたことはありますか。

- | | |
|-------|-------|
| 0. ある | 1. ない |
|-------|-------|

問7(6) 健康についての知識や情報を、主に何から得ていますか。(3つ以内に○を)

- | | | | | |
|----------------|---------|-------------|------------|---------|
| 0. 特にない | 1. 家族 | 2. 友人、職場や近所 | 3. 市の広報 | |
| 4. 健康に関する書籍 | 5. 新聞 | 6. 週刊誌等の雑誌 | 7. テレビ・ラジオ | |
| 8. インターネット・SNS | 9. 市役所等 | 10. 病院、診療所 | 11. 薬局 | 12. その他 |

問8(1) かかりつけ医を持っていますか。.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

問8(2) 現在、定期的に通院中の病気がありますか。(複数回答可)

- | | | | |
|---------------|-------------|------------|----------|
| 0. 特にない | 1. 高血圧症 | 2. 糖尿病 | 3. 高脂血症 |
| 4. 痛風・高尿酸血症 | 5. 狭心症・心筋梗塞 | 6. 脳卒中 | 7. うつ病 |
| 8. がん | 9. 胃・大腸等の病気 | 10. 肝炎・肝硬変 | 11. 腎疾患 |
| 12. 腰痛症 | 13. 膝関節症 | 14. 骨粗しょう症 | 15. ぜんそく |
| 16. 肺気腫(COPD) | 17. その他 | | |

問9(1) この1年間に、健康診断を受けましたか。.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

*子宮がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上女性、その他は40歳以上の方はお答えください。

問9(2) この1年間に受けた「がん検診」は次のどれですか。(複数回答可)

0. 受けていない☞①	1. 胃がん	2. 肺がん	3. 子宮がん
4. 乳がん	5. 大腸がん		

問9(2)で「0」に回答された方はお答えください。

☞① 「がん検診」を受けていない理由は何ですか。(複数回答可)

0. 健康に自信がある	1. 忙しく時間がない	2. 仕事を休めない
3. 面倒	4. がんが見つかったら怖い	5. 精密検査になると分かっている
6. 検査料金が低い	7. 医療機関を受診している	8. 申込方法がわからない
9. 対象年齢*になっていない	10. 職場では受けられないから	11. その他

問10. 歯科口腔の状況についてうかがいます。

(1) 1日に歯みがきを何回しますか。(1つに○を)

0. しない	1. 1回	2. 2回	3. 3回	4. 4回以上
--------	-------	-------	-------	---------

(2) 歯みがきのときに、歯ブラシ以外に糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使用していますか。.....

0. はい	1. いいえ
-------	--------

(3) この1年間に、歯科検(健)診を受けましたか。.....

0. はい	1. いいえ
-------	--------

(4) かかりつけ歯科医を持っていますか。(1つに○を)

0. 定期的(1年に複数回)に検(健)診に行く「かかりつけ歯科医」がある
1. 定期的(1年に1回程度)に検(健)診に行く「かかりつけ歯科医」がある
2. 歯が痛くなった時等に行く「かかりつけ歯科医」がある
3. ない

(5) 現在、ご自分の歯は何本ありますか。(1つに○を)

0. 20本未満	1. 20~23本	2. 24本以上
----------	-----------	----------

(6) 入れ歯を使用していますか。(1つに○を)

0. はい	1. いいえ	2. 入れ歯はあるが使用していない
-------	--------	-------------------

(7) 以前と比べて、歯が原因で食べにくくなったと感じることがありますか。(1つに○を)

0. よくある	1. たまにある	2. まったくない
---------	----------	-----------

3. あなたの運動習慣についてうかがいます

問 11 日ごろ、健康づくり等のために運動をしていますか。(1つに○を)

- | | | |
|--------------------------|------------------|-----------------|
| 0. 1年中している☞①～④ | 1. 冬季以外はしている☞①～④ | 2. 冬季のみしている☞①～④ |
| 3. 過去にはしていたが、現在はしていない☞⑤⑥ | 4. したことがない☞⑤⑥ | |

問 11 で、「0」、「1」、「2」を選んだ方にお聞きします。

☞① 運動の頻度は、次のどの程度ですか。(1つに○を)

- | | | | | |
|----------|--------|--------|--------|----------|
| 0. 週1回未満 | 1. 週1回 | 2. 週2回 | 3. 週3回 | 4. 週4回以上 |
|----------|--------|--------|--------|----------|

☞② 運動の時間は、1回あたり、どれぐらいですか。(1つに○を)

- | | | | |
|----------|------------|-------------|----------|
| 0. 30分未満 | 1. 30分～59分 | 2. 60分～119分 | 3. 2時間以上 |
|----------|------------|-------------|----------|

☞③ 運動をはじめて、どの位になりますか。(1つに○を)

- | | | |
|--------------|---------------|----------------------|
| 0. 一年以上続いている | 1. 6か月以上続いている | 2. はじめたばかりである(6か月未満) |
|--------------|---------------|----------------------|

☞④ どのような運動を行っていますか。(複数回答可)

- | | | | |
|--------|-----------|----------|-------------|
| 0. 散歩 | 1. ウォーキング | 2. ジョギング | 3. 体操・ストレッチ |
| 4. 筋トレ | 5. 水泳 | 6. その他 | |

問 11 で、「3」、「4」を選んだ方にお聞きします。

☞⑤ 「運動を行わない・行えない・やめた」理由は、次のどれですか。(複数回答可)

- | | | |
|----------------|----------------|------------------|
| 0. 適切な運動がわからない | 1. 運動する場所がない | 2. 面倒だ |
| 3. 仕事で体を使っている | 4. 病気や身体上の理由 | 5. 費用がかかる |
| 6. 効果があると思えない | 7. 時間に余裕がない | 8. からだを動かすことが嫌いだ |
| 9. 仕事、家事で疲れている | 10. 一緒にやる人がいない | 11. 天候のためやりにくい |
| 12. その他 | 13. 特に必要がない | |

☞⑥ 今後、健康づくり等のため運動習慣を改善したいと思いますか。(1つに○を)

- | | | |
|---------------|---------------------|-------------------|
| 0. 改善するつもりはない | 1. 改善するつもり(概ね6か月以内) | 2. 近いうちに(概ね1か月以内) |
|---------------|---------------------|-------------------|

4. あなたの食生活についてうかがいます

問 12(1) 日ごろ、健康のために食生活に気をつけていますか。(1つに○を)

- | | |
|---------|----------|
| 0. はい☞① | 1. いいえ☞② |
|---------|----------|

問 12(1)で、「0」を選んだ方にお聞きします。

☛① 食生活に気をつけはじめ、どの位になりますか。

0. 6か月以上、気をつけている

1. はじめたばかりである(6か月未満)

問 12(1)で、「1」を選んだ方にお聞きします。

☛② 今後、健康づくりのため、食生活を改善したいと思いますか。(1つに○を)

0. 改善するつもりはない

1. 改善するつもり(概ね6か月以内)

2. 近いうちに(概ね1か月以内)

問 12(2) あなたの食生活について、下記の項目にすべてお答えください。

① 朝食について

0. 毎日食べる

1. 週 4、5 日食べる

2. 週 2、3 日食べる

3. ほとんど食べない

② 毎食、主食(ご飯、パン、麺類、シリアル等)を食べる.....

0. はい 1. いいえ

③ 毎食、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)を食べる.....

0. はい 1. いいえ

④ 毎食、野菜を食べる.....

0. はい 1. いいえ

⑤ 毎日、牛乳・乳製品をとっている.....

0. はい 1. いいえ

⑥ 栄養バランスに気をつけている.....

0. はい 1. いいえ

⑦ 間食はとらないようにしている.....

0. はい 1. いいえ

⑧ 油っぽいものをとりすぎないようにしている.....

0. はい 1. いいえ

⑨ 塩分をとりすぎないようにしている.....

0. はい 1. いいえ

⑩ 糖分をとりすぎないようにしている.....

0. はい 1. いいえ

⑪ 食べ過ぎないようにしている.....

0. はい 1. いいえ

⑫ 夕食後に食べたり飲んだりすることが多い.....

0. はい 1. いいえ

⑬ 食べ方が人より早い.....

0. はい 1. いいえ

⑭ 良く噛んで食べるようにしている.....

0. はい 1. いいえ

⑮ 夕食後、2 時間以内に就寝することが週 3 回以上ある.....

0. はい 1. いいえ

⑯ 自分にとって適切な食事内容・量を知っている.....

0. はい 1. いいえ

⑰ 食品購入や外食時に栄養成分表示を見る.....

0. はい 1. いいえ

⑱ サプリメントを利用している.....

0. はい 1. いいえ

5. あなたの体重の状況についてうかがいます

問 13(1) 現在の体重を、どう思いますか。(1つに○を)

0. 非常に太っている

1. 少し太っている

2. ふつう

3. やせている

4. 非常にやせている

問 13(2) 現在の体重をどうしたいと、考えていますか。(1つに○を)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 0. 減らしたい | 1. 維持したい | 2. 増やしたい |
|----------|----------|----------|

問 13(3) 適正体重を維持するための支援策として必要なことはありますか。

- | | | | |
|-----------------------|-------------|---------------|---------|
| 0. 適正体重のための健康教室・健康相談 | 1. トレーニング施設 | 2. 食事指導を受ける機会 | 3. 運動教室 |
| 4. SNSによる栄養士等によるアドバイス | 5. その他 | | |

問 13(1)で、「0非常に太っている」、「1少し太っている」を選んだ方にお聞きます。

- ☛① ここ1年間で体重が3kg以上増えましたか。
- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

☛② 体重を3kg以上減らすような健康管理のために減量をしたことがありますか。(1つに○を)

- | | | | |
|-------|---------|------------|-----------|
| 0. ない | 1. 1回ある | 2. 2回～4回ある | 3. 5回以上ある |
|-------|---------|------------|-----------|

6. あなたの睡眠、休養、ストレスについてうかがいます

問 14(1) この1か月間の、1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。(1つに○を)

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 0. 5時間未満 | 1. 5時間～6時間未満 | 2. 6時間～7時間未満 | 3. 7時間～8時間未満 |
| 4. 8時間～9時間未満 | 5. 9時間以上 | | |

問 14(2) いつもの睡眠で十分に休養がとれていますか。(1つに○を)

- | | | | |
|----------|------------|--------------|-------------|
| 0. とれている | 1. まあとれている | 2. あまりとれていない | 3. 全くとれていない |
|----------|------------|--------------|-------------|

問 14(3) この1か月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。(複数回答可)

- | | | |
|----------------------|---------------------|---------|
| 0. 寝つきが悪かった | 1. 夜間、睡眠途中に何度も目が覚めた | |
| 2. 早く目が覚め、それ以上眠れなかった | 3. 睡眠時間が足りなかった | |
| 4. 睡眠の質が悪かった | 5. 日中眠かった | 6. 特にない |

問 14(4) 睡眠確保の妨げはありますか。(複数回答可)

- | | | | | |
|------------------------------|-----------------|---------|-------|---------|
| 0. 仕事 | 1. 家事 | 2. 育児 | 3. 介護 | 4. 健康状態 |
| 5. 通勤・通学の所要時間 | 6. 睡眠環境(音、照明など) | | | |
| 7. 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること | 8. その他 | 9. 特にない | | |

問 14(5) 睡眠確保のため最も必要なことは。(1つに○を)

- | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------------|------------|
| 0. 就労時間の短縮 | 1. 家事のサポート | 2. 育児のサポート | 3. 介護のサポート |
| 4. 健康状態の改善 | 5. 通勤・通学時間の短縮 | 6. 睡眠環境を整える | |
| 7. 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない | 8. その他 | 9. 特にない | |

問 15(1) この1か月間に、気分が落ち込んで憂うつになることがありましたか。(1つに○を)

- | | | | |
|--------|---------|---------|-------|
| 0. いつも | 1. ときどき | 2. 少しだけ | 3. ない |
|--------|---------|---------|-------|

問 15(2) この1か月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。(1つに○を)

- | | | | |
|----------|---------|----------|-------|
| 0. 大いにある | 1. 多少ある | 2. あまりない | 3. ない |
|----------|---------|----------|-------|

問 15(2)で、「0」、「1」を選んだ方にお聞きます。

それはどのような原因ですか。あてはまる原因について3つ、最も気になる順に番号を記入欄に記入してください。

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 01 家族との人間関係 | 12 妊娠・出産 |
| 02 家族以外との人間関係 | 13 育児 |
| 03 恋愛・性に関すること | 14 家事 |
| 04 結婚 | 15 自分の学業・受験・進学 |
| 05 離婚 | 16 子どもの教育 |
| 06 いじめ、セクシュアル・ハラスメント・ | 17 自分の仕事 |
| 07 生きがいに関すること | 18 家族の仕事 |
| 08 自由にできる時間がないこと | 19 住まいや生活習慣(公害・安全及び交通事情を含む) |
| 09 収入・家計・借金等 | 20 その他 |
| 10 自分の病気や介護 | 21 わからない |
| 11 家族の病気や介護 | |

気になる悩みやストレスの番号記入欄⇒ 1番目: 2番目: 3番目:

問 15(3) 悩みを抱えたりやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(1つに○を)

- | | | |
|---------|----------------|-----------------|
| 0. 感じる | 1. どちらかといえば感じる | 2. どちらかといえば感じない |
| 3. 感じない | 4. わからない | |

問 15(4) あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(1つに○を)

- | | | |
|---------|---------------|-----------------|
| 0. 思う | 1. どちらかといえば思う | 2. どちらかといえば思わない |
| 3. 思わない | 4. わからない | |

問 15(5) あなたが自分自身に「2週間以上続く不眠などのうつ病のサイン」があったら、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(1つに○を)

- | | | |
|-------------------|---------------------|----------|
| 0. 精神科や心療内科等の医療機関 | 1. かかりつけの医療機関 | |
| 2. 市役所・保健所等の相談窓口 | 3. いのちの電話等民間機関の相談窓口 | |
| 4. その他 | 5. 何も利用しない | 6. わからない |

問 15(6) あなたが、家族など身近な人の「2週間以上続く不眠などのうつ病のサイン」に気づいたら、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(1つに○を)

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 0. 勧める | 1. 勧めない | 2. わからない |
|--------|---------|----------|

7. あなたの飲酒習慣についてうかがいます

問 16 お酒(アルコール)を飲みますか。(1つに○を) ※20歳以上の方はお答えください。

- | | | | |
|------------|--------------|------------|------------|
| 0. 毎日☞① | 1. 週5~6回☞① | 2. 週3~4回☞① | 3. 週1~2回☞① |
| 4. 月1~3回☞① | 5. やめた(1年以上) | 6. 飲まない | |

問 16 で、「0」~「4」を選んだ方にお聞きします。

☞① お酒を飲む日は、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号1つに○印をつけてください。

清酒 1合(アルコール度数 15度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中瓶 1本(アルコール度数 5度・500ml)
- ・焼酎 0.6合(アルコール度数 25度・約 110ml)
- ・ワイン 1/4本(アルコール度数 14度・約 180ml)
- ・ウイスキーダブル 1杯(アルコール度数 43度・60ml)
- ・缶チューハイ 1.5缶(アルコール度数 5度・約 520ml)
- ・缶チューハイ1缶(アルコール度数 7度・約 350ml)

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 0. 1合未満 | 1. 1合以上2合未満 | 2. 2合以上3合未満 | 3. 3合以上4合未満 |
| 4. 4合以上5合未満 | 5. 5合以上 | | |

8. あなたの喫煙習慣についてうかがいます

問 17(1) タバコを吸いますか。(1つに○を) ※20歳以上の方はお答えください。

- | | | |
|-------------|-----------------|---------------|
| 0. 以前から吸わない | 1. 現在は、禁煙している☞① | 2. 毎日吸っている☞②③ |
|-------------|-----------------|---------------|

「問 17(1)で、「1」を選んだ方にお聞きします。

☞① 禁煙した理由は何ですか。(複数回答可)

- | | | |
|---------------|----------------|------------------|
| 0. 自分の健康を保つため | 1. 体調をよくするため | 2. 職場が、禁煙・分煙になった |
| 3. 経済的な理由 | 4. 身近な人が禁煙したから | 5. 周りの人に迷惑だから |
| 6. 周りの人の健康のため | 7. 健康を損なう心配から | 8. 身近な人や医師等から勧め |
| 9. 身近な人の病気をみて | 10. たばこの値上り | 11. その他 |

「問 17(1)で、「2」を選んだ方にお聞きます。

☞② これまでに、禁煙したことがありますか。(1つに○を)

- | | | |
|-------|-----------------|-------------------|
| 0. ない | 1. 一度、禁煙したことがある | 2. 2回以上、禁煙したことがある |
|-------|-----------------|-------------------|

☞③ 今後、健康づくりのため喫煙習慣を改善したいと思いますか。(1つに○を)

- | | | |
|----------------------|----------------------|-------------------|
| 0. 改善するつもりはない | 1. 改善するつもり(概ね6か月以内) | 2. 近いうちに(概ね1か月以内) |
| 3. すでに取り組んでいる(6か月未満) | 4. すでに取り組んでいる(6か月以上) | |

問 17(2) 日常的に受動喫煙の機会がありますか。(1つに○を)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 0. 時々ある☞① | 1. ほぼ毎日☞① | 2. ほとんどない |
|-----------|-----------|-----------|

「問 17(2)で、「0」、「1」を選んだ方にお聞きます。

☞① それは主にどこですか。(3つ以内に○を)

- | | | |
|--------|-----------|--------|
| 0. 職場 | 1. 家庭 | 2. 公民館 |
| 3. 飲食店 | 4. 旅館・ホテル | 5. その他 |

9. 地域社会とのつながり(町内会・自治会の範囲に限定)についてうかがいます

問 18(1) 現在お住まいの地域に、どのくらいの期間住んでいますか。(居住年数)

- | | | | |
|---------|------------|-------------|----------|
| 0. 5年未満 | 1. 5～10年未満 | 2. 10～20年未満 | 3. 20年以上 |
|---------|------------|-------------|----------|

問 18(2) 地域の方とはどのようなおつきあいをされていますか。(1つに○を)

- | |
|---|
| 0. 互いに相談したり、日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力し合う人がいる |
| 1. 日常的に立ち話をする程度のつきあいは、している |
| 2. あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない |
| 3. つきあいはほとんどない |

問 18(3) 地域の方のなかで、面識・交流のある人の数はどれくらいですか。(1つに○を)

- | | | | |
|--------------|--------------|-------------|--------|
| 0. 概ね 20 人以上 | 1. 概ね 5～19 人 | 2. 概ね 4 人以下 | 3. いない |
|--------------|--------------|-------------|--------|

問 18(4) 地域活動(町内会・子供会・老人クラブ・消防団など)は盛んだと感じますか。(1つに○を)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 0. 非常に盛んであると思う | 1. ある程度は行われていると思う |
| 2. ほとんど活動は行われていないと思う | 3. わからない |

問 18(5) 今後もこの地域に住み続けたいと思いますか。(1つに○を)

0. 思う	1. やや思う	2. あまり思わない	3. 思わない
-------	---------	------------	---------

10. 最後にうかがいます

問 19. 病院や診療所にかかるときに使う、「健康保険の種類」は、次のどれですか。(1つに○を)

0. 国民健康保険	1. 社会保険/本人	2. 社会保険/家族	3. 後期高齢者保険	4. その他
-----------	------------	------------	------------	--------

問 20. あなたは、「鶴岡市」のどの地区にお住まいですか。(1つに○を)

0. 第一学区	1. 第二学区	2. 第三学区	3. 第四学区	4. 第五学区	5. 第六学区	
6. 斎	7. 黄金	8. 湯田川	9. 大泉	10. 京田	11. 栄	12. 田川
13. 上郷	14. 三瀬	15. 由良	16. 小堅	17. 加茂	18. 湯野浜	19. 大山
20. 西郷	21. 藤島	22. 羽黒	23. 櫛引	24. 朝日	25. 温海	

問 21. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、健康等の活動に影響・変化がありましたか。次の①～⑨の項目について、お答えください。(1つに○を)

	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
① 体重	0	1	2	
② 運動	0	1	2	3
③ 外出の機会	0	1	2	3
④ ストレス	0	1	2	3
⑤ 地域活動	0	1	2	3
⑥ ゲーム・SNS の時間	0	1	2	3

以下について、20歳以上の方はお答えください。

⑦ 健康診断	0	1	2	3
⑧ お酒の量	0	1	2	3
⑨ タバコの量	0	1	2	3

これで質問は終わりです。ご協力に深く感謝します。

鶴岡市保健衛生推進員が受け取りにうかがいます。

※スマホ・Web回答の場合は、回収不要となります。後日、保健衛生推進員が回収する際、スマホ・Web回答した旨を伝えてください。

保健行動計画 健康増進 食生活分野
重点項目 「350g野菜を食べて8g減塩」

評価指標	現状値(2017年度)	目標値(2023年度)	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度
毎食野菜を食べる割合	65.9%	68.0%	-	-	-	-	-	-
塩分をとり過ぎないようにしている割合	63.8%	65.0%	-	-	-	-	-	-
野菜の平均摂取量(山形県 20歳以上)	H28年度 285.3g(庄内:274.0g)		-	-	-	291.9g(庄内:261.2g)		
食塩の平均摂取量(山形県 20歳以上)	H29年度 10.3g(庄内:10.4g)		-	-	-	10.2g(庄内:10.5g)		
※県民栄養調査速報値								
計画進行管理	取り組み内容							
重点(強化すること)	・スマートイート担当会議(※偶数月に開催)	継続						
	・食事専門部会(※偶数月に開催)	係体制に変更し実施						
	スマートイート とにかく知ってもらえるよう周知する	継続						
	野菜摂取量 運量(950g)を知ってもらう、便利なカット野菜等を活用した手軽に食べられる方法やレシピの考案	継続/レシピの考案は年2回						
	減塩 手軽な減塩方法、無理なく減らすコツの周知	継続						
	リーフレット(A4:スマートイート改訂版、野菜摂取、減塩) 30,40,61歳メッセージに同封する	作成、普及						
	ポスター(A2:スマートイート改訂版、野菜摂取、減塩) にこふる館内、各庁舎等へ掲示	準備						
	市HP作成 スマートイート、スマートメニュー、野菜摂取、減塩 アクセス数確認	準備						
	情報体験コーナー展示 R8~KCTおしくキッチン/レシジの掲載	掲載						
	のぼり旗作成(つどい、健康屋で活用)、パネル購入	野菜摂取						
	事業での普及 さわやか健診(メンズ、レディース) 1,6歳児健診 各種健康教室・セミナー・IHU 献血事業(R8~)	スマートイート						
	リーフレット配布、ティッシュ配布、ポスター掲示(健康のつどい、地域健康まつり、がんキャンペーン、なかよし広場、児童館、トレーニングルーム等) R4~アンケートを廃止チラシやティッシュの配布等の周知啓発による実績にて評価を行う。	スマートイート、350g野菜を食べるための型について検討						
2. 協力団体との連携 食生活改善推進協議会(会員研修、伝達講習、養成講座等) 庄内保健所(減塩ベジアッププロジェクト、庄内健康レジビ) 地域との連携(健康のつどいでの普及・啓発)	健診時個別栄養指導 一日の食事量、間食助言指導 スマートイート							
3. アンケート作成(評価のため) ①スマートイートを知っているか、②実践できるか 等 * R3まで実施	継続							
○その他 インパクトのある企画、普及方法を検討する(知名度のある講師を呼ぶ、等) * 食文化創造都市推進課と連携	継続							
	検討	↑			食文化イベントにあわせて企画			

事業の成果・課題・今後の取り組み

* 関係各課・協力団体と連携し、スマートイート(かしい食べ方)の周知・啓発に取り組んだ。また、クーポンテレビやLINEを活用し新たな啓発方法を取り入れた。コロナ禍では人数や内容を縮小するなど感染対策を講じて事業を推進した。今後は、これまでの事業の継続の他、SNSの活用や新たな啓発グッズを検討し推進していく。

保健行動計画 健康増進 運動分野
重点項目「日常生活を活動的に！ さあ運動+10」

評価指標		現状値(2017年度)	目標値(2023年度)	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度
健康づくりのために運動している人の割合		33.60%	35.00%	-	-	-	-	-	-
1日合計歩行時間が30分未満の人の割合		38.70%	35.00%	-	-	-	-	-	-
定期的運動習慣者の割合		16.10%	18.00%	-	-	-	-	-	-
ライフステージ	取り組み内容	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度		
知る	運動の動機へのパンフレットの検討	作成・活用							
	・疾病予防(生活習慣病、認知症予防、うつ病)につながることや+10について具体例を伝える内容 (学校保健委員会、保健推進員による地域への啓発などにも活用できる形)								
	さわかやか健診保健指導 ポスター一周のリーフレット配布 働き盛り世代に向けて、運動推進の周知 ・企業への運動啓発 ・働き盛り世代への運動啓発	継続							
	・にこふるにラジオ体操全館放送の取り組みなど ・献血の企業訪問の際に運動推進の周知	検討・実施	検討	新規(羽黒庁舎)	献血時、イベント時啓発実施				
高齢期	ロコモ、フレイル予防についてパンフレット活用	継続	検討実施	75歳以上の方を対象に周知啓発	チラシ啓発実施				
学ぶ	ヘルスアップセミナー【継続】	継続							
・認知症予防セミナー【継続】 (重点地区を設けて取り組む)	継続								
65歳からの健康づくり事業	継続								
(地区活動でロコモ予防に取り組む)	継続								
百歳体操の普及(還春介護課)【継続】	継続								
取り組みやすいメニューの開発と周知(新)	継続								
・歯磨きしながら片足立ち トイレ入るたびにスクワットなど具体例をいれる	検討	健康運動指導士とKCTの連携が作成した運動の動画をHP、SNSを活用し周知	健康運動指導士とKCTの連携が作成した運動の動画をHP、SNSを活用し周知						
・健康運動指導士とともに「ながら体操」のメニューを検討し、周知する									
・周知にはホームページの活用を行う									
ちよこトレの実施(会議や研修の機会に運動体験を行う時間を取る)	検討・実施	実施							
ウォーキングマップの活用・周知	継続								
市民健康スポーツクラブの紹介	継続								
運動施設紹介	継続								
軽トラレーニング、イーナ会などヘルスアップセミナーOB会支援	継続								
合同トレーニング、イーナ会などヘルスアップセミナーOB会支援	継続								
スーパー健康づくりサポーター喜菜喜菜	継続								

事業の成果・課題・今後の取り組み

ヘルスアップセミナーでは肥満等の生活習慣病の危険因子を有する者に対し、運動・食事指導による12週間の個別健康支援プログラムを夜・午前の2コース開催している。自分に合った運動に取り組み、平均して3kgの体重減少がみられている。セミナー終了後は、4運営する運動実践グループに入会するなど運動の定着が図られている。 地域で取り組む百歳体操(週1回実施団体)は、R1年度98団体がR4年度134団体へ増加している。

市で実施する事業については、コロナ禍で制限される時期もあったが、できることを工夫しながら実施することができた。今後は今までの取り組みを継続し、日常生活に運動を取り入れていけるよう周知啓発を強化していく

保健行動計画 健康増進 がん分野
重点項目「胃がん撲滅」

評価指標		現状値(2017年度)	目標値(2023年度)	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度
がん検診受診率(胃がん)		32.7%	36.6%	31.8%	27.5%	29.7%	29.5%		
がん検診受診率(肺がん)		41.1%	43.9%	40.9%	36.5%	39.4%	39.5%		
がん検診受診率(大腸がん)		38.9%	41.2%	39.0%	35.1%	37.9%	38.0%		
がん検診受診率(子宮がん)		32.6%	35.0%	31.4%	30.4%	30.4%	30.8%		
がん検診受診率(乳がん)		23.7%	24.7%	22.4%	20.9%	20.4%	20.6%		
がん検診精密検査受診率(胃がん)		97.8%	100.0%	98.0%	97.9%	97.5%			
がん検診精密検査受診率(肺がん)		88.3%	100.0%	88.5%	87.2%	87.2%			
がん検診精密検査受診率(大腸がん)		82.0%	100.0%	80.0%	79.4%	78.9%			
がん検診精密検査受診率(子宮がん)		84.1%	100.0%	91.9%	90.5%	92.0%			
がん検診精密検査受診率(乳がん)		96.4%	100.0%	95.4%	94.1%	96.3%			

ライフステージ	取り組み内容	2019 令和元年度		2020 令和2年度		2021 令和3年度		2022 令和4年度		2023 令和5年度		2024 令和6年度	
		・定住圏	・市単独										
全年齢	がん検診受診率向上対策キャンペーン			イオンモール三川での定住圏がんキャンペーンによる啓発活動の実施	10月の健康づくり強調月間に合わせ、こふる館内で啓発活動の実施 ※新型コロナウイルス感染症による規模縮小								
青年期 壮年期 高齢期	ピロリ菌に関するリーフレットの作成			リーフレット(片面バージョン)作成 さわやか健康案内時間封、地区健康教育で活用									
青年期 高齢期	ABC検査の推進(健康管理センターのチラシを同封)			集団検診、40歳総合健診、さわやか健診案内時間同封									
全年齢	市広報への掲載			がん受診率向上キャンペーン、がん検診推進強調月間、日曜日がん検診、40歳総合健診、中学生胃がん予防事業等について市広報へ掲載									
青年期	職場へのがん受診啓発チラシの配布			鶴岡工会議所、鶴岡労働基準協会、鶴岡産業保健センターへチラシ配布									
青年期 高齢期	がん予防重点健康新書の実施(令和2年度より4年間で26地区実施)			計画	6地区で実施								
	がん検診に関する資料の作成			職員間での共有を図るため、がん検診に係る全体的な研修資料を作成									
中学生	中学生胃がん予防事業			中学生を対象としたピロリ菌検査の実施									
壮年期 高齢期	受診環境の整備			40歳総合健診、日曜日がん検診、障害者通所施設健診、土曜日健診の実施									

事業の成果・課題・今後の取り組み

がん検診の受診率向上にあたり、普及啓発、受診環境の整備、受診勧奨の実施、がん予防重点教育の実施等これまで様々な事業を展開し取り組んできたが、新型コロナウイルス感染症の影響等により、目標値の達成には至っていない。今後は、これまでの事業を継続して実施するほか、SNSを活用した事業案内・啓発等の推進や、受診勧奨の実施方法を再検討すること等により受診率の向上と検診受診の定着化を図り、がん予防を推進していく。

保健行動計画 母子保健分野
重点項目「ママの安心サポート」

評価指標(妊娠・出産期)	現状値(2017年度)	目標値(2023年度)	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度
11週以下の妊娠届出の割合	92.9%	95%以上	92.1%	93.3%	92.5%	91.5%		
妊娠・出産・子育ての相談窓口を知っている割合	89.6%	95%以上	89.9%	89.7%	94.8%	93.3%		
産褥期訪問を産後28日未満に実施した割合	14.5%	20%	14.3%	18.6%	14.7%	9.1%		
妊娠中・出産後の喫煙率 (妊娠中:母子手帳交付時・出産後:産褥期訪問時)	1.7%・44.2%	0%・35%以下	1.3%・39.6%	0.7%・35.6%	0.9%・36.3%	0%・33.4%		
	0.8%・40.1%	0%・35%以下	0.8%・37.2%	1.2%・35.0%	1.2%・34.9%	1.3%・34.6%		

ライフステージ	取り組み内容	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度
妊娠前	特定不妊治療助成事業の周知 生殖補助医療助成事業の周知 風しん抗体検査・予防接種助成事業の周知 子育て世代包括支援センター・相談窓口の周知 妊娠届出時の支援事業の情報提供・相談 サポートプランをもとにした事業紹介	継続・拡充検討 継続	単独事業に上乗せ 経遇措置による助成			新規導入	
妊娠・出産期	妊婦健康診査 新生児聴覚検査 子育て支援アプリ 母子モでの情報提供 産褥期訪問での情報提供	継続		新規導入			
子育て期	乳幼児健診での情報提供 子育て支援アプリ 母子モでの情報提供 地域・学校保健委員会などの情報提供	継続		新規導入			
全年代	思春期教育 こんには赤ちゃん事業(PS～事業廃止) 妊娠届出時相談 出産応援事業(併走型支援) プレママ教室	継続 継続		こんには赤ちゃん事業は中止 こんには赤ちゃん事業は中止	こんには赤ちゃん事業は中止	こんには赤ちゃん事業は中止	こんには赤ちゃん事業は中止
妊娠前	妊婦歯科健診 母乳・ミルク相談 妊産婦サポート訪問 産褥期訪問指導 養育支援訪問(家事支援型) 子育て応援金(併走型支援) 産後母子ケア事業	拡充(2コース設定) 拡充(定期相談毎週)			新規導入		新規導入
妊娠・出産期	乳幼児健診・ベビーカー・キッチン・元氣キッズ教室 地区の育児相談・育児サークル すこやかな子どもを育てるネットワーク推進委員会の活動	継続					
子育て期	風しん抗体検査・予防接種のすすめ サポートプランによるセルフケアのすすめ 妊婦健康診査のすすめと結果をもとにした支援 養育サポートプログラムによる支援(妊娠届出～マニキュア作成・支媒体制整備)	継続 継続 拡充			新規導入 新規導入		
全年代	養育サポートプログラムによる支援 すこやかな子どもを育てるネットワーク推進委員会の活動	継続 継続					
妊娠前							
妊娠・出産期							
子育て期							
全年代							

事業の成果・課題・今後の取り組み

妊娠・出産・子育て期に面談や訪問、子育てアプリをおして、相談窓口や子育て支援事業の紹介をした結果、相談窓口を知っている割合は増加しているが、産褥は増加している。今後は、今までの取り組みに加え、身近で相談に応じ安心して出産・子育てができるように、様々な機会を捉えて周知啓発を図り、きめ細やかに相談対応できるような関係機関との連携を強化していく。

保健行動計画 歯科口腔保健分野

重点項目「食後(歯)ツルツル」

ライフステージ等	評価指標	現状値(2017年度)	目標値(2023年度)	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度
妊産期 乳幼児期	むし歯のない3歳児の割合	84.50%	90.0%以上	88.0%	90.0%	88.3%	93.1%		
	3回以上歯を磨く1歳6か月児の割合	22.00%	15.0%以下	19.7%	23.3%	20.2%	16.8%		
学齢期	12歳児における1人平均歯数	0.51本	0.51本	0.44本	0.52本	0.37本	0.35本		
	歯周疾患検診受診率	4.10%	5.00%	4.4%	4.4%	4.5%	3.8%		
青年期 壮年期	歯間清掃器具を使用する人の割合	31.60%	40.00%	-	-	-	-		
	20～39歳 40～64歳 新台	44.80%	50.00%	-	-	-	-		
高齢期	定期的に歯科検診を受診する人の割合(65～79歳)	54.60%	57.60%	-	-	-	-		
	歯間清掃器具を使用する人の割合(65～79歳)	45.50%	50.00%	-	-	-	-		
社会環境	かかりつけ歯科医を持つ、定期的に歯科検診を受診する人の割合	47.80%	50.00%	-	-	-	-		
重点項目	実施は(歯)ツルツル(1日9回以上歯磨きする人の割合)	24.10%	27.00%	-	-	-	-		

ライフステージ	取り組み内容	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度
知る 1. 周知啓発	母子健康手帳交付時、リーフレット配布	継続			歯ブラシ、リーフレット配布		
	プレママ教室時情報提供					新たな取組	
	妊婦歯科健康診査						
	健康メッセージ(1、30、40、50、61歳)						
	育児サークルや保育園等保護者への情報提供						
	企業向けポスター、チラシ活用						
学ぶ 2. 事業実施 イベント・講演等	・献血時にキシリトールガムにリーフレット(福岡地区歯科医師会作成配布) 成人式でチラシ配布	継続	歯ブラシにリーフレットを添付して配布予定				
	40歳健診で歯ブラシ、リーフレットを配布	継続			歯ブラシ、リーフレット配布		
	情報体験コーナー、健康月間(ポスター、チラシ、リーフレット等)						
	歯科健康教室【継続】	継続					
	歯科健康診査(1歳6か月児、3歳児、保護者)	継続					
	食育の推進、食生活指導	継続				離乳食相談会に変更	
行う 3. 継続への支援	食育の推進、食生活指導、健康教室	継続					
	・高齢期の食生活指導	継続					
	歯科健康診査(1歳6か月児、3歳児)	継続					
	歯科健康診査(1歳6か月児フッ素塗布体験)	継続					
	歯周疾患検診動員(40、50、60、70歳)	継続					受診期間の拡充 (7月～12月)
	8020運動の周知・支援	継続					
歯科保健連絡協議会開催【継続】	継続			(書面開催)			

事業の成果・課題・今後の取り組み

虫歯のない3歳児の割合、12歳児における1人平均歯数の割合が目標値を達成していることから、家庭での歯科衛生への意識は高まっていると思われる。働き盛り世代の歯周病疾患検診受診率の向上が課題となっている。令和5年度の新たな取組として、妊婦歯科検診の実施するほか、歯周疾患検診を10月開始から7月開始へ変更し、受診期間を拡充する。

保健行動計画 自殺対策分野
重点項目「ひとりで悩まず相談」

評価指標	現状値 【2017(平成29)年度】	目標値 【2023(令和5)年度】	具体的な数値	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度
自殺死亡率 (人口動態統計)	16.4 (平成28年度)	15.4以下	自殺死亡者数18人以下	16.8 (平成30年)	17.8 (令和元年)	24.7 (令和2年)	21.1 (令和3年)		
悩みを抱えたり、ストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすること にためらいを感じる人の割合	41.9%	40.0%以下	1,700人の減少	—	—	—	—		
睡眠で休養がとれていないと思う人の割合	32.9%	30.0%以下	2,650人の減少	—	—	—	—		

1. 鶴岡市の健康傾向や自分の健康を知る	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度	2022 令和4年度	2023 令和5年度	2024 令和6年度
自殺予防週間、自殺対策強化月間における啓発活動の推進						
・啓発コーナーの設置 (市民健康のつどい・市役所市民ロビー・にこふる)						
・看板の設置	継続	→	中止			
・市ホームページ・広報の掲載	継続	SNSへの掲載追加	→	LINE追加		
・ケーブルテレビ放映	継続	中止	中止	検討		
・相談先周知のチラシ・ポケットティッシュ配布(関係機関・薬局・金融機関等⇒R4～ハローワーク)	継続					
自殺予防キャンペーン (ストレスチェックカードによる自己チェック)	中止(健康のつどい)		中止			
2. 自分にあった健康づくりを学ぶ						
自殺予防対策全市講演会						
こころの健康づくり、こころのサポーター研修会(市民)	継続					
こころの健康づくり重点地区事業						
こころの健康づくり出前講座						
ひきこもりの方の家族研究会						
自殺予防のための意識啓発及び相談窓口の案内を兼ねたチラシ等の作成・配布						
・こころの健康づくりだより	休止	実施				
・事業実施時に配布	継続					
・健康メッセージ同封(対象40歳)						
・高校生への配布(県で実施しない場合、市で取り組む)	県で実施	県実施(市一部実施)	県で実施しない時実施		県で実施	県で実施
3. 健康づくりに変化を促す関係機関との協働の強化						
鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議						
鶴岡市自殺対策関係係推進会議						
鶴岡市若者ひきこもり支援実務者会議						
鶴岡市ひきこもり支援連携会議(福祉課主管)						
鶴岡市発達支援関係係推進協議会(地域包括ケア推進室主管)						
鶴岡市若者ひきこもり支援方針会議						
自殺対策を支える人材の育成	こころのサポーター研修会(市職員・関係機関職員)	相談対応資質向上研修				
こころの健康相談	継続	サポーター研修と同日開催				
若者ひきこもり相談	継続					
相談と相談先の紹介	継続					
選された人への支援(相談・相談先の紹介) 広報掲載・チラシ配布						

事業の成果・課題・今後の取り組み

* 関係機関と連携し、普及啓発・ネットワーク強化・人材育成・生きることへの促進要因への支援に取り組んだ。コロナ禍ではオンラインを活用した市民啓発研修会、LINEを活用した相談先の周知など新たな方法を取り入れ、多くの人がこころの健康づくりや自殺対策に関心をもち、これまでに各種事業を推進した。今後は、これまでの取組に加え、子ども・若者への取組も関係機関と連携し強化する。