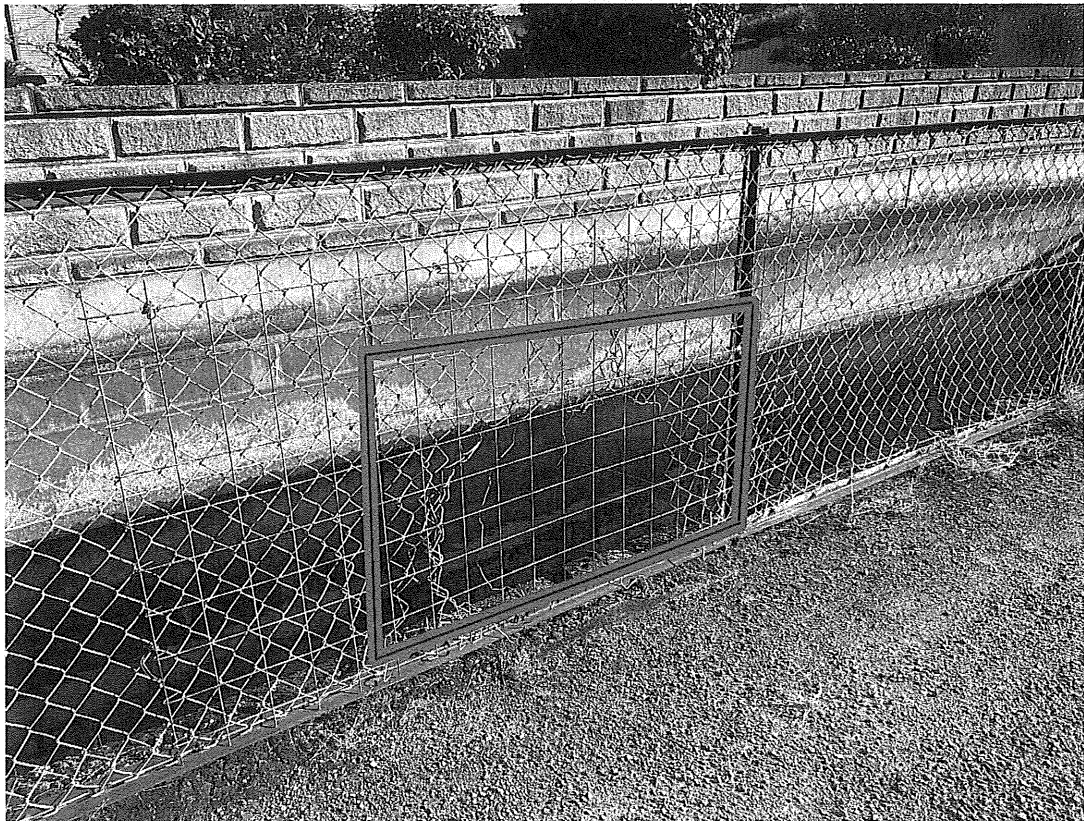
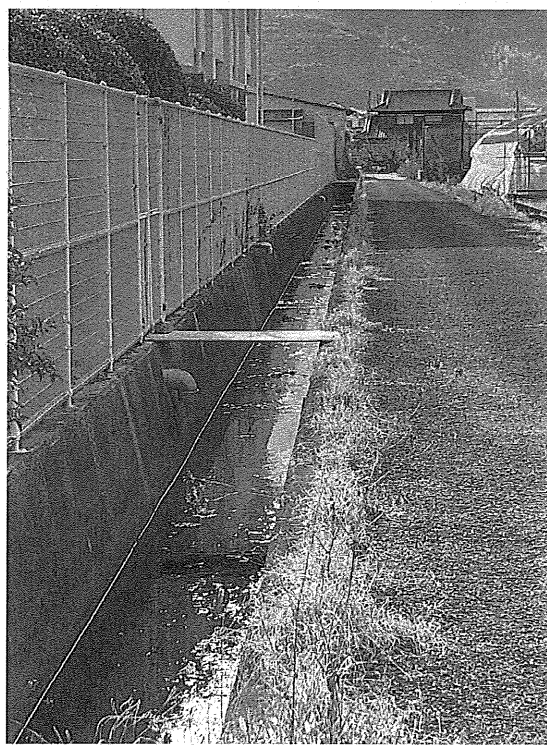


令和6年3月会議

一般質問 参考資料

山下 慎二 議員







※ 昼間 (午後12時頃)



※ 夜間 (午後8時頃)

5	40～64歳頃
---	---------

健康づくりの 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。
---------------	----------------------------

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、また、体力の維持、増進が課題となる時期です。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。

目標達成のための主な目標値

目 標 項 目	(H27年度)		現状(H31年度)	目標値	中間評価
	男性	女性			
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	66.7%	66.7%	61.1% 62.7%	増やす	悪化
1日当りの平均食塩摂取量	12.4g 10.3g	12.4g 10.3g	11.8% 9.8%	減らす (8g)	改善 変わらず
1日当りの平均野菜・海藻摂取量	226.3g 235.7g	226.3g 235.7g	211.4g 219.4g	増やす (370g)	悪化 悪化
1日当りの果物摂取量	80g 90g	80g 90g	43.4g 50.4g	増やす (150g)	悪化 悪化
1人で夕食を摂ることがほとんど無い人の割合	69.8% 87.0%	69.8% 87.0%	64.9% 79.6%	増やす	悪化 悪化
運動している人の割合	63.5% 65.2%	63.5% 65.2%	68.1% 54.5%	増やす (65%)	改善 悪化
日常生活における歩数	6,705歩 8,928歩	6,705歩 8,928歩	5,844歩 4,347歩	増やす (8,000歩以上)	悪化 悪化
ストレスを感じた時、特に相談しない人の割合	6.3% 1.7%	6.3% 1.7%	— —	増やす	評価できず

健康寿命日本一推進計画（第2版）より

6		65歳以上				
健康づくりの 目 標		豊かな経験を生かし、社会との交流を保ちながら、自立した生活を営みましょう。				
年代の特徴						
人生の完成期です。身体的に老化が進み、視聴覚や骨・関節系など身体などに障害が増加します。また、社会的役割の減少やライフスタイルの変化により、こころの健康を崩しやすくなります。自分に合った「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。						
目標達成のための主な目標値						
目 標 項 目		(H27年度)		現状(H31年度)	目標値	中間評価
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	男性	80.0%		75.8%	増やす	変わらず
	女性	79.0%		76.4%		
1日当りの平均食塩摂取量	70歳代	男性	13.2g	12.3%	減らす (8g)	変わらず
		女性	11.3g	11.2%		
	80歳以上	男性	13.3g	12.7%		
		女性	10.7g	11.9%		
1日当りの平均野菜・海藻摂取量	70歳代	男性	261g	238.3g	増やす (370g)	変わらず
		女性	268g	271.2g		
	80歳以上	男性	304g	273.5g		
		女性	241g	254.1g		
1日当りの果物摂取量 ※ 参考 1つ=果物重量 約100g	70歳代	男性	100g	81.4g	増やす (150g)	悪化
		女性	90g	71.9g		
	80歳以上	男性	130g	98.4g		悪化
		女性	70g	105.5g		
1人で夕食を摂ることがほとんど無い人の割合	70歳代	男性	78.4%	83.2%	増やす	変わらず
		女性	61.7%	68.6%		
	80歳以上	男性	76.5%	74.1%		悪化
		女性	67.8%	54.8%		
運動している人の割合	70歳代	男性	88.2%	85.2%	維持	変わらず
		女性	88.3%	77.1%		