

第4章 分野別計画と施策の取り組み

1. 一次予防（健康増進、健康づくり）

(1) 身体活動・運動

<基本目標>

「今より 10 分多くからだを動かしましょう。」

<現状と課題>

- 身体を動かすことを意識する人は、全体で約 65%となっており、前回調査時より 1 ポイント程度上昇しましたが、目標値の 70%に到達しませんでした。
世代別では、60 歳代から 80 歳代の意識が高く、20 歳代から 50 歳代では男女での差が見られ、20 歳代男性が最も高く、50 歳代男性は最も低くなっていました。
- 運動の種目で最も多く取り入れられていたのは、全体でウォーキングでした。
その他の種目においては、50%以上が自然を活用したアウトドアスポーツでした。
- 運動を継続するために必要なものは、「時間」が最も高く、20 歳代から 30 歳代（女性）、40 歳代から 50 歳代（男女）は 40%以上でした。次いで、「仲間」「運動施設」でした。



- ◎ 全世代において、身体を動かすことの必要性の周知に力を入れる必要性があります。
- ◎ 働く世代や子育て世代では運動の意識があっても時間の確保が難しく、行動につなげにくい課題があります。「いつでも・どこでも・ひとりでも」出来る、ひとりひとりの日常生活に溶け込める、安全で効果的な運動方法の周知に力を入れる必要性があります。
- ◎ 下田の自然を活用したアウトドアスポーツの普及による健康体力づくりの周知に力を入れる必要性があります。

<行動目標>

目標 1：運動習慣のある人を増やす。

指標【運動習慣者の割合】

	現状値	目標値
性別	平成 30 年度	令和 6 年度
男性	40.1%	55.0%
女性	34.4%	50.0%

健康増進アンケートより

目標 2：意識的に身体を動かすように心がけている人を増やす。

指標【意識的に身体を動かすように心がけている人の割合】

	現状値	目標値
性別	平成 30 年度	令和 6 年度
男性	62.6%	75.0%
女性	69.3%	75.0%

健康増進アンケートより

<施策の取組>

【個人】

- 今より 10 分多くからだを動かす意識を持つ。
- 子どもの頃から楽しんでからだを動かすことができるよう、保護者と一緒にからを動かす習慣を身につける。
- かかりつけ医に相談し、自分の健康状態や生活機能状態にあった運動に取り組む。
- 日常生活においては、自分の健康状態や生活機能状態に応じて、こまめにからを動かす習慣をつける。(例：近所への買い物などは、車に頼らず、徒歩や自転車を利用する。)
- ロコモティブシンドローム※予防のために、積極的に外出することや、筋力トレーニングなどに取り組む。
- 職場、自治会、公民館や体育館等で自主的に開催される、健康づくりに関するイベントやスポーツ、サークル活動などを通じて、積極的にからだを動かす。

【行政・関連機関】

- 全世代において、こまめにからを動かすことの必要性を周知するとともに、運動習慣の定着を推進します。
- 日常生活でこまめにからを動かす「～ながら出来る運動」の普及啓発を行います。
- 地域や事業所への運動の普及啓発や運動プログラムの定着が図られるよう、支援します。
- 全世代で取り組めるウォーキングの普及啓発を行うとともに、今より 10 分を更に歩けるようにするために必要な筋肉強化運動や歩き方の普及啓発を行います。
- 下田の自然を生かした健康体力づくりのためのスポーツの普及啓発と、環境整備に取り組めます。

※ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋肉や骨・関節、神経などの運動器障害が原因で要介護となる危険性の高い状態。

ライフステージ

乳幼児期 (0～5 歳)	・ 家族と一緒に遊びながら からだを動かしましょう。 ・ 保育園や幼稚園、地域のサークル活動などで遊びながら からだを動かしましょう。
学童・思春期 (6～19 歳)	・ 学校の休憩時間や放課後に友達と一緒に遊びながら からだを動かしましょう。 ・ クラブ活動や地域でのスポーツ団体でのスポーツ活動を利用して、からだを動かしましょう。
青年期 (20～39 歳)	・ 今より 10 分多く歩くとともに、生活の中で、意識して活動量を増やすようにしましょう。 ・ 職場や地域での健康体力づくりの活動やイベントで、からだを動かしましょう。 ・ 海、山、川など、アウトドアで積極的にからだを動かしましょう。 ・ 職場や地域の健康体力づくりのサークル活動やスポーツでからだを動かしましょう。
壮年期 (40～64 歳)	・ 今より 10 分多く歩くとともに、近くへの買い物などは車に頼らず、徒歩や自転車を利用する・エレベーターやエスカレーターに頼らず、階段を利用する等、生活の中で意識して活動量を増やすようにしましょう。 ・ 職場や地域での健康体力づくりの活動やイベントで、からだを動かしましょう。 ・ 海、山、川など、アウトドアで積極的にからだを動かしましょう。 ・ 職場や地域の健康体力づくりのサークル活動やスポーツでからだを動かしましょう。 ・ 積極的に外出をすることで、ロコモティブシンドロームの予防を心がけましょう。

高齢期 (65 歳以上)	・何歳になっても 10 分継続して歩くことが出来るよう、体操や筋力トレーニングでからだを動かし、生活機能の維持や向上に努めましょう。 ・積極的に外出をすることで、ロコモティブシンドロームの予防を心がけましょう。 ・地域でのクラブやサロンなどで、ひととの交流を楽しみながらからだを動かしましょう。
-------------------------	---

施策事業の一覧

目的	担当課	事業内容
運動習慣に関する動機づけ・習慣の定着化に関する普及啓発	市民保健課	【集団健康教育】 ・ライフステージにおける目標達成を目的とした、健康体力づくりのための運動プログラム導入に関する講義・運動実技（有酸素運動や筋力トレーニング等） 【特定健康診査事後教育】 ・健診結果や体力構成要素の改善を目的とした、運動プログラムの習慣及び定着化のための集団・個別支援 【育成事業】 ・健康・体力づくりに関連する団体への普及啓発（いきいきサポーター・健康づくり食生活推協議会・8020 推進員）
	市民保健課 （地域包括支援センター）	【地域支援事業】（一般介護予防事業） ・個々の QOL（生活の質）の向上のための運動器の機能向上を中心とした介護予防に資する基本的知識や技術の習得に向けた支援 【地域支援事業】（地域リハビリ活動支援事業） ・理学療法の視点を取り入れた下肢筋力の維持向上を目的とした個別・集団での支援
	統合政策課	【子育て支援ネットワーク事業】 ・地域の課題に適切に対応することを目的とした、子育てに関する活動団体等との連携による公共施設等を利用したイベントの開催 【広域行政推進事業】（美しい伊豆創造センター） - サイクリングを活用した交流拡大のための事業

目的	担当課	事業内容
運動習慣に関する動機づけ・習慣の定着化に関する普及啓発	学校教育課	【子育て支援センター】 ・子育てに関する相談、情報提供を目的とした、子育て講座の開催や、親子で自由に交流できる場の提供
	生涯学習課	【青少年教育】 ・身近にある恵まれた自然環境を生かした講座を開催し、親子で自由に交流できる場の提供 （運動分野の例：親子ウォークラリー探検） 【成人教育】 ・PTA 対象（家庭教育学級）・高齢者対象（寿大学） 【社会体育】 ・生涯スポーツの普及を目的としたスポーツ推進員との連携によるスポーツ教室、大会の実施や支援 ・競技スポーツの振興 （生涯スポーツや競技スポーツの例：マラソン・グラウンドゴルフ・ボッチャ等）
	観光交流課	【観光のまちづくり推進計画】 （世界一の海づくりプロジェクト） ・地域産業の魅力づくりの市内体験プログラムをとりまとめたパンフレット「しーもん遊ブック」の発行 ・道の駅開国下田みなと「しーもん案内窓口」での体験プログラムの紹介等 ・体験講座「ブルーオーシャンマリン講座」の開催。 （スポーツの例：サーフィン・SUP・ノルディックウォーキング・ビーチヨガ等） 【誘客宣伝対策】 （下田水仙ツーデーマーチ） ・日本ウォーキング協会等によるウォーキング大会の開催

目的	担当課	事業内容
環境整備	福祉事務所	・ 障害者スポーツの推進
	建設課	【都市公園維持管理事業】 ・ 敷根公園管理 【有料公園施設の整備】 ・ 敷根公園内における屋内温泉プール、健康広場、庭球場、弓道場、トレーニング場の整備
	産業振興課	【認定団体による自主事業の支援】 （基幹集落センター） ・ 認定団体による自主事業の支援 （運動等の例：ダンス）

(2) 休養・こころの健康づくり

<基本目標>

「上手にストレスを解消し、睡眠を十分とりましょう」

<現状と課題>

- ☐ 自分なりのストレス解消法を持っている人は、男女全体で 83.3%でした。
- ☐ 睡眠で休養が十分にとれている人は、男女全体で約 68.3%でした。
- ☐ 30 歳代男性と 50 歳代女性の約 50%は、「睡眠が十分とれていない」と回答しています。
- ☐ 自殺者は、全国と比較し男女ともに約 2 倍（H25－29）となっています。
- ☐ 50 歳代の男性では、「ストレス解消法がない」・「睡眠が十分とれない」50%「生きがいがない」約 66.7%となっています。
- ☐ 本市の自殺死亡率（人口 10 万対）は国や県平均の数値を上回っています。下田市自殺対策計画に則った施策をもとに、より市民のこころの健康づくりを推進する必要があります。



- ◎ 人生において適度なストレスは必要であり、少なからず誰でもストレスを感じているものです。ストレスを自分なりに解消していくことが大切ですが、お酒やたばこに頼っている人もいます。
- ◎ 充実した睡眠をとるなど、自分にあったストレス解消法を身につけていくことが大切です。
- ◎ 若年者・高齢者ともに核家族化がすすみ単身世帯が増加しています。
- ◎ 行政で実施している各種相談事業の周知とともに、地域のつながりを通じた支援が大切です。
- ◎ 各年代で「生きがいがない」「睡眠が十分とれない」などと訴えがみられます。自分にあった趣味や生きがい・睡眠方法などがみつけれられるようにライフステージに合わせた支援が必要です。

<行動目標>

目標 1：自分なりのストレス解消法を持つ人を増やす。

指標【自分なりのストレス解消法を持つ人が増える】

現状値	目標値
平成 30 年度	令和 6 年度
83.3%	90.0%

健康増進アンケートより

目標 2：睡眠による休養を十分にとるようにする。

指標【睡眠で休養を十分とれる人の割合】

現状値	目標値
平成 30 年度	令和 6 年度
68.3%	75.0%

健康増進アンケートより

目標 3：自殺者が減る。

指標【自殺者の数】（人口 10 万人対）

現状値	目標値
平成 24(2012)～平成 29（2017）年平均	令和 5（2023）年
7.5 人（31.6/10 万人対）	5 人（22.1/10 万人対）

下田市いのち支える自殺対策行動計画より

<施策の取組>

【個人】

- たばこやアルコールに頼らず、ストレスを解消する。
- 生活リズムを整え適度な運動や十分な睡眠をとるように心がける。
- 悩み事があった時は、ひとりで抱え込まずに誰かに相談する。
- 仕事とプライベートにおいて、気持ちの切り替えができるようにする。
- 地域の行事に参加する。

【行政・関連機関】

- こころの相談窓口の周知を図ります。
- 各ライフステージに応じた心の相談窓口の充実を図ります。
- 生きがいづくりに関するボランティアの育成や活動できる場を提供します。
- さまざまなイベントや行事において、人と人のつながりを持てる機会を提供します。
- 市レベルのネットワークづくりの構築を図ります。
- 自殺対策に取り組みます。
- 虐待防止に向けた支援体制の強化を図ります。

ライフステージ

乳幼児期 (0～6 歳)	早寝・早起きで規則正しい生活リズムを身につけましょう。 スキンシップをとり、親子のきずなを深めましょう。
学童・思春期 (7～19 歳)	睡眠を十分にとり規則正しい生活を送りましょう。 スマホやゲームは時間を決め利用しましょう。 悩み事をひとりで抱え込まず、家族や先生や友人などに相談しましょう。
青年期 (20～39 歳)	睡眠を十分にとりましょう。悩み事をひとりで抱え込まず、家族・友人などに相談しましょう。 自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 身近な人の変化に気づき、相談機関に繋ぎましょう。
壮年期 (40～64 歳)	睡眠を十分にとりましょう。悩み事をひとりで抱え込まず、家族・友人などに相談しましょう。 自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 身近な人の変化に気づき、相談機関に繋ぎましょう。
高齢期 (65 歳以上)	自分の楽しみや生きがいを持ちましょう。 人や地域とのつながりを持ちいきいきとした毎日を過ごしましょう。

施策事業の一覧

目的	担当課	事業内容
現状把握・早期介入	市民保健課	母子健康手帳交付時アンケート 新生児訪問（ボンディング実施） 健康診査(妊産婦健診、4 か月、10 か月児健診、1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診) 健康相談（1 歳・2 歳・2 歳 6 か月児健康相談、すくすくこども相談会、育児相談、産後ケア、リトルママの会、市民相談、介護相談など） 一般介護予防事業 がんよろず相談（がんセンター主催） こころの健康相談(賀茂健康福祉センター主催) 乳幼児総合発達相談(賀茂健康福祉センター主催)
	福祉事務所	訪問(こんにちは赤ちゃん訪問など) 相談(人権、いじめ、ひきこもり、生活困窮者) 研修会(支援者育成)
	産業振興課	消費生活相談(賀茂広域消費生活センター主催)
	学校教育課	スクールカウンセラー
知識の普及	市民保健課	健康教育 高齢者居場所づくり 地域ボランティアへの協力
	福祉事務所	リーフレットの配布、人権啓発 相談窓口や情報の提供(新聞、有線テレビの活用) 高齢者の生きがい、健康づくり
	生涯学習課	健康講座（寿大学など） 図書館でのポスター・パネルの展示
	学校教育課	健康教育(会員制交流サイト研修)
	統合政策課	赤ちゃんふれあい体験会

	統合政策課	広報等行政情報の発信
人材育成	市民保健課	認知症サポーター養成講座 高齢者見守りネットワーク事業
	福祉事務所	ゲートキーパー養成 生活困窮者自立支援員の育成
	統合政策課	職員研修、職員の健康管理
	学校教育課	学校保健委員会
関連機関との連携	市民保健課	在宅医療・介護連携体制の推進 居場所づくり支援 健康づくり推進協議会 ネットワーク会議（賀茂健康福祉センター主催）
	福祉事務所	いのち支える自殺対策推進本部会議、要保護児童 対策地域協議会、いじめ問題対策連絡協議会
	統合政策課	下田子育てネットワーク
	学校教育課	スクールソーシャルワーカー定例会
	産業振興課	スクールキャンパス啓発

(3) たばこ

<基本目標>

「禁煙生活始めましょう」

<現状と課題>

- 妊婦の喫煙率は減少傾向ですが、まだ妊娠中に喫煙している人がいます。
(H20 年度 15.5%⇒H24 年度 5.5%⇒H29 年度 1.7%)
- 喫煙率は 40 歳代男性が約 50%、50 歳代女性で約 23.5%と高くなっています。
- 喫煙習慣のある女性の 75%が、禁煙したいと思っています。
禁煙外来の情報提供や禁煙教室などのサポートを希望しています。



- ◎ 受動喫煙による身体への影響について、正しい知識の普及が求められます。
- ◎ 喫煙習慣のある人は、青年期から壮年期に多くみられます。
気持ちでは禁煙したいと考えている人が多いため、禁煙希望者に対する支援を充実させていく必要があります。
(重点事業：各種健診会場での禁煙外来、禁煙支援薬局名簿などパンフレットの配布)
- ◎ COPD（慢性閉塞性肺疾患）※とタバコの関連について知識を普及させ重症化を防ぐ対策が必要です。
(重点事業：肺がん検診結果表でCOPDの周知)

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：気管支や肺胞に炎症・破壊が生じ、呼吸機能に異常を起こす疾患。

<行動目標>

目標 1：たばこを習慣的に吸っている人の割合を減らす。

指標【たばこを習慣的に吸っている人の割合】

	現状値	目標値
性別	平成 29 年度	令和 6 年度
男性	31.4%	15.0%
女性	10.9%	5.0%

平成 29 年度特定健診データより

指標【たばこを習慣的に吸っている父母の割合】

	現状値	目標値
性別	平成 30 年度	令和 6 年度
男性	44.0%	35.0%
女性	5.5%	3.0%

「健やか親子 21 指標」より

<施策の取組>

【個人】

- たばこが健康に及ぼす影響について正しい知識を身につける。
- 喫煙が周囲の人の健康にも影響があることを知り、喫煙のマナーを守る。
- 妊婦や未成年者の前で喫煙しないように心がける。

【行政・関連機関】

- 喫煙が健康に及ぼす影響に関する知識の普及啓発を図ります。
- 母子手帳交付、新生児訪問、各種健診で禁煙外来 PR・禁煙指導を行います。
- 禁煙の支援と受動喫煙の防止に努めます。
- COPD について情報を発信します。
- 禁煙・分煙の環境整備を進めます。

ライフステージ

乳幼児期 (0～6 歳)	妊娠中の喫煙は、低体重児などの可能性が高くなるため禁煙を こころがけましょう。 子どものいる空間での喫煙はやめましょう。
学童・思春期 (7～19 歳)	喫煙が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わないようにしまし ょう。
青年期・ (20～39 歳)	喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙外来の利用などをして禁煙 にこころがけましょう。また分煙で周囲へのマナーにもこころ がけましょう。
壮年期 (40～64 歳)	喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙外来の利用などをして禁煙 にこころがけましょう。また分煙で周囲へのマナーにもこころ がけましょう。
高齢期 (65 歳以上)	喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙外来の利用などをして禁煙 にこころがけましょう。また分煙で周囲へのマナーにもこころ がけましょう。

施策事業の一覧

目的	担当課	事業内容
現状把握・早期介入	市民保健課	母子手帳交付時指導 新生児訪問 1歳6か月児健診、3歳児健診 特定健診質問票 特定保健指導 健康相談（健診結果説明会など）
知識の普及	市民保健課	健康教育（プレママパパセミナー・出前講座） 健康相談 リーフレット配布 禁煙キャンペーン メッセージ事業（賀茂健康福祉センター主催）
受動喫煙の防止	総務課	敷地内禁煙の継続

(4)アルコール

<基本目標>

「お酒は楽しく適度※に飲みましょう」

<現状と課題>

- 飲酒習慣のある人は、男女全体で約 34.6%です。

(平成 24 年度特定健診質問票では、県平均と比較すると男性で 7 ポイント女性で 3 ポイント高くなっています。)

50 代の男性は、約 72.2%の人が、飲酒の習慣があります。

そのうち休肝日を設けている人は、半分程度です。

- 女性と比較し男性は基準量を守って飲酒する人の割合は、少ない状況です。



- ◎ 心身ともに発達段階にある未成年者の飲酒をなくすために、家庭・学校・地域が連携して取り組む必要があります。
- ◎ 飲酒に起因する健康への影響について正しい知識の周知が求められます。
- ◎ 飲酒の適正量を知り、楽しくお酒を飲むマナーを守ることを広める必要があります。

※「節度ある適度な飲酒量」＝「基準値」1 日平均純アルコールで約 20 g 程度

ビール：中瓶 1 本 (5% 500m l) 清酒：1 合弱 (15% 160m l)

ウイスキー：ブランデー：ダブル 1 杯 (43% 60m l)

焼酎：1/2 合弱 (35% 72m l 弱)

ワイン：2 杯弱 (12% 200m l)

「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒」

1 日平均純アルコールで男性 40 g 以上、女性 20 g 以上

女性は男性より少ない量が適量とされています「健康日本 21 (第 2 次)」より

<行動目標>

目標 1：休肝日を設ける人を増やす。

指標【休肝日を設けている人の割合】

現状値	目標値
平成 30 年度	令和 6 年度
47.3%	55.0 %

健康増進アンケートより

目標 2：適量飲酒の知識を持つ人を増やす。

指標【適量飲酒の知識を持つ人の割合】

現状値	目標値
平成 30 年度	令和 6 年度
32.6%	40.0%

健康増進アンケートより

<施策の取組>

【個人】

- 過度な飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につける。
- 飲酒する人は休肝日を設け、適量を心がける。
- 他人に過度な飲酒をすすめない。

【行政・関連機関】

- 健康教育で、正しい知識と情報を提供します。
- あらゆる場面を利用してアルコールの害を周知していきます。
- 学校で、未成年者の飲酒をなくすための正しい知識を普及します。

ライフステージ

乳幼児期 (0～6 歳)	妊娠中・授乳中の飲酒は控えましょう。
学童・思春期 (7～19 歳)	飲酒が体に及ぼす影響を知り、お酒を飲ませない、飲まないようにしましょう。
青年期 (20～39 歳)	飲酒が体に及ぼす影響を知り、飲酒をする人は休肝日を設け、適正飲酒(1日1合以下)に努めましょう。 飲酒を強要することはやめましょう。
壮年期 (40～64 歳)	飲酒が体に及ぼす影響を知り、飲酒をする人は休肝日を設け、適正飲酒(1日1合以下)に努めましょう。 飲酒を強要することはやめましょう。
高齢期 (65 歳以上)	若い頃よりも控えめな飲酒を心がけ、誰かと楽しく飲みましょう。

施策事業の一覧

目的	担当課	事業内容
現状把握・早期介入	市民保健課	母子手帳交付時指導 特定健診質問票 特定保健指導 健康相談（健診結果説明会）
知識の普及	市民保健課	健康教育（プレママパパセミナー） 健康相談 リーフット配布

(5) 歯の健康 <第2次下田市歯科口腔保健計画>

歯や口には食事を摂取することや、ことばを発することなど様々な機能があります。

歯や口の健康は毎日の楽しみである食事や会話の基礎となるとともに、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防や高齢者の肺炎などの感染症や低栄養の予防等の心と身体の健康に寄与すると言われています。

すべての市民が生涯にわたって口腔機能を維持し、食べる楽しみ、話す楽しみ等の生活の質の向上および健やかで心豊かな生活の実現することを目的とし、「第2次下田市歯科口腔保健計画」を策定します。

<基本目標>

『口腔機能を維持し、健やかで心豊かな生活を送りましょう』

<現状と課題> * 詳細については、第2次下田市歯科口腔保健計画を参照

- ☐ 年齢が上がるにつれて乳歯むし歯を経験した児の割合は増加します。
- ☐ むし歯経験のある児の割合は減少傾向だが、一人で多数のむし歯を持つ児がいます。
- ☐ 60歳代で歯を失っている人が多くなっています。
- ☐ 70歳代、80歳代で何でも噛んで食べることができる者の割合は70.0%です。
- ☐ 定期的に歯科検診を受けている者の割合は各年代で50%未満と低い状況です。

(健康増進アンケートより)



- ◎ 妊娠期から、妊婦と生まれてくる子どものむし歯予防や歯と口の健康づくりについて推進するとともに、むし歯予防に効果的なフッ化物の使用について更なる普及を行う必要があります。
- ◎ 若い頃からの継続した歯と口の健康づくりに関する取り組みが必要です。
- ◎ 生涯にわたり口腔機能を維持できるように、歯や口の状態が良いうちから口腔機能向上などの健康教室等へ参加をすることが必要です。
- ◎ かかりつけ歯科医にて定期的に歯と口の健康管理を行うことを推進します。

<行動目標>

目標 1：むし歯を経験する人が減る

指標【5 歳児のむし歯経験児割合】

現状値	目標値
平成 30 年度	令和 6 年度
23.9% ※	28.0%

※平成 28～平成 30 年度における 5 歳児のむし歯経験者率の平均は 32.2%

5 歳児歯科調査より

指標【中学 3 年生の永久歯むし歯多発児（5 本以上）割合】

現状値	目標値
平成 30 年度	令和 6 年度
6.4%	4.0%

学校歯科保健調査より

目標 2：生涯にわたり自分の歯を有する人が増加する

指標【60 歳で 24 本以上の自分の歯を有する者の割合】

現状値	目標値
平成 30 年度	令和 6 年度
76.1%	80.0%

歯周疾患検診結果より

目標 3：生涯にわたり口腔機能を維持する人が増加する

【70 歳代、80 歳代で咀嚼良好者の割合】

現状値	目標値
平成 30 年度	令和 6 年度
70.0%	75.0%

後期高齢者健診質問票より

【20 歳代～60 歳代で定期的に歯科検診を受けている者の割合】

現状値	目標値
平成 30 年度	令和 6 年度
36.3%	60.0%

健康増進アンケート

<施策の取組>

【個人】

- フッ化物を積極的に利用する。
- おやつの時間を決め、間食や飲料などを適切に選択する。
- しっかりと噛み、バランスの良い食習慣を身につける。
- 食後の歯磨きの習慣を身につける。
- ブラッシングとあわせて、歯間清掃器具を積極的に使用する。
- 定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、健診および指導を受ける。

【行政・関連機関】

- フッ化物の利用を推進します。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診や指導を受けるようすすめていきます。
- 歯と口の健康づくりに関する知識の普及・啓発に努めます。
- 健診や相談時における歯科保健指導の充実を図ります。
- 園や小中学校で行うむし歯予防教室において、むし歯予防や歯周病予防に関する知識の普及と併せて、ブラッシング指導を行います。
- 訪問口腔衛生指導を充実させます。
- 8020 推進員を養成し、活動を推進します。
- オーラルフレイル※とその予防についての知識を普及します。
- 訪問口腔衛生指導について周知します。
- 在宅歯科診療を実施している診療所や、バリアフリー対応の歯科診療所、障害者協力医等についての情報を発信します。

※オーラルフレイル：口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つ。健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴。

ライフステージ

乳幼児期 (0～5 歳)	妊娠中からバランスの良い食事を心がけて、胎児期からの歯の形成を育みましょう。 仕上げみがきの習慣を身につけ、フッ化物の利用を心がけましょう。
学童・思春期 (6～19 歳)	食後の歯みがきの習慣を身につけ、フッ化物を積極的に利用し、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。 しっかりと噛みバランスの良い食習慣を身につけましょう。
青年期 (20～39 歳)	定期的にかかりつけ歯科医を受診し、健診及び指導を受けましょう。 ブラッシングと併せて歯間清掃器具を積極的に使用しましょう。
壮年期 (40～64 歳)	定期的にかかりつけ歯科医を受診し、健診及び指導を受けましょう。 ブラッシングと併せて歯間清掃器具を積極的に使用しましょう。
高齢期 (65 歳以上)	定期的にかかりつけ歯科医を受診し、健診及び指導を受けましょう。 義歯や口腔内の正しいケアの方法を身につけて口腔内を清潔に保ちましょう。

施策事業の一覧

目的	担当課	事業内容
むし歯の早期発見・ 治療の推進	市民保健課	歯科健診、歯科指導、歯科相談 （妊婦歯科健診・1歳6か月児、3歳児健康診 査・2歳児、2歳6か月児健康相談・歯周疾患検 診） 就学时健診歯科指導 訪問（訪問口腔歯科指導）
	学校教育課	歯科健診、ブラッシング指導
歯質の強化	市民保健課	フッ素塗布 （1歳6か月児、3歳児健康診査・2歳児、2歳 6か月児健康相談） フッ素洗口（4・5歳児）
知識の普及	市民保健課	歯科相談、歯科指導 （妊婦歯科健診・1歳6か月児、3歳児健康診 査・2歳児、2歳6か月児健康相談・歯周疾患検 診） 健康教育 （プレママパパセミナー・離乳食教室 むし歯予 防教室・8020推進員養成講座・フッ素洗口保 護者説明会・健口教室） ふれあい広場 他機関が開催した講演会の周知
関係機関との連携	市民保健課	歯科口腔保健推進会議 賀茂圏域歯科会議（賀茂健康福祉センター主催）

(6) 栄養・食生活 <<第3次下田市食育推進計画>>

「食」は生きる上で欠かせないものであります。そして、おいしく楽しく食べることは、いきいきとした生活や心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。しかし、近年食環境が変化し、ライフスタイルや価値観の多様化によって、欠食や生活習慣病などさまざまな問題がみられるようになりました。また、高校卒業後は市外へ出る若者が多く、食に関する知識や食を選択する力が求められるようになりました。

以上のことから、市民が食を通して健康でいきいきと暮らし、心豊かな人間性を育むことができるよう、「第3次下田市食育推進計画」を策定します。

<基本目標>

「食を通して健康でいきいきと暮らしましょう。」

<現状と課題> *詳細については、第3次下田市食育推進計画を参照

- ☐ 20～30 歳代男性の朝食欠食率が高い状況です。
- ☐ 高血圧有病者および予備群の割合が県平均と比較して高い状況です。
- ☐ 栄養バランスに気を付けている人の割合はどの年代も半数程度です。
- ☐ BMI 21.5 未満の 65 歳以上の割合は男性 27.2%、女性 39.8%です。



- ◎ 幼い頃から毎日朝食を食べる大切さを継続的に啓発する必要があります。
- ◎ 生活習慣病の発症予防および重症化予防のために減塩の実践について普及啓発していく必要があります。
- ◎ バランスの良い食事の実践のために、自身の食事の適量を知り、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが求められます。
- ◎ フレイルの周知や、予防のための食事について普及啓発する必要があります。

<行動目標>

目標 1：生活習慣病の発症予防を意識した食事を実践する。

指標【朝食を食べている児童、生徒の割合の増加】

現状値	目標値
令和元年度	令和 6 年度
小(低学年) 97.3% 小(高学年) 98.1% 中学校 95.2%	小中学校 100%に近づける

平成 23 年度育つ下田の子、令和元年度育つ下田の子より

指標【食塩(塩分)を控えている者の割合の増加】(20 歳以上)

現状値	目標値
令和元年度	令和 6 年度
—	※中間評価にて設定

※中間評価は令和 4 年度に実施予定

指標【BMI 21.5 未満※の高齢者の割合の増加の抑制(65 歳以上)】

現状値	目標値
令和元年度	令和 6 年度
男性 27.2% 女性 39.8%	男性 25.0% 女性 37.0%

平成 30 年度国保特定健診、後期高齢者健診(平成 31 年 4 月 1 日)より

※65 歳以上の目標とする BMI 21.5～24.9 (日本人の食事摂取基準 2020 年度より)

目標 2：栄養バランスを考えた食事を実践する。

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の増加】(20 歳以上)

現状値	目標値
令和元年度	令和 6 年度
—	※中間評価にて設定

※中間評価は令和 4 年度に実施予定

<施策の取組>

【個人】

- 規則正しい生活を送るために毎日朝食を食べる。
- 生活習慣病の発症予防および重症化予防のために食事のバランスに気を付け、減塩に努める。
- 欠食はせず、フレイル予防のための食事を実践する。

【行政・関連機関】

- 食の担い手である保護者と連携を深め、食の大切さを地域に伝えます。
- 朝食の大切さを啓発し、毎日朝食を食べることを推進します。
- 生活習慣病について理解を深め、減塩を推進します。
- 食を通して五感を刺激する体験の場を設けます。
- フレイル予防について関係機関（地域包括支援センター、介護保険係、国保・年金係等）と連携して取り組みます。
- 健康づくり食生活推進員を養成し、食育活動を推進します。

ライフステージ

乳幼児期 (0～6 歳)	妊娠をきっかけに食事のバランスや味付けを見直し、薄味を心掛けた食事をしましょう。また、幼い頃から毎日朝食を食べる習慣を身につけ、五感を刺激するような様々な体験を通じて食への感謝の気持ちや食べる力を育みましょう。
学童期・思春期 (7～19 歳)	自分に合った食事を選択する力を育みましょう。また、家庭から自立を控えた時期では、自分自身で望ましい食生活を実践する力を育みましょう。
青年期 (20～39 歳)	生活習慣病の発症予防のために適正な体重の維持、食事のバランスや減塩に心がけましょう。また、子育てをしている保護者は子どもに食へ興味・関心を持たせる体験の機会を与えましょう。
壮年期 (40～64 歳)	生活習慣病の発症予防および重症化予防のために食事のバランスに気を付け、減塩に取り組みましょう。
高齢期 (65 歳以上)	欠食せずに低栄養やフレイル予防を心がけた食生活を送りましょう。

施策事業の一覧

目的	担当課	事業内容
生活習慣病の 発症予防・重症 化予防等の知 識の普及	市民保健課	栄養相談・栄養指導 （お誕生日健康相談・1歳6か月児健康診査・2歳・2歳6か月児健康相談・3歳児健康診査、育児相談） 健康教育 （プレママパパセミナー、離乳食教室、食育教室、出前講座、すこやかセミナー、介護予防教室） 知識の普及啓発 （広報しもだ減塩レシピ掲載）
	学校教育課	園訪問、学校給食、給食訪問指導、朝食に関する授業
	下田市健康づくり 食生活推進協議会	ヘルスメイト研修、減塩教室、食育教室、ふれあい広場
関係機関との 連携	市民保健課	食育連絡会 食育推進計画策定委員会 健康づくり食生活推進協議会賀茂連絡会（賀茂健康福祉センター主催） 健康増進指導技術連絡会議（賀茂健康福祉センター主催）

(7) いきがい・地域づくり

誰もが健康でいきがいと潤いのある生涯を過ごすことができる地域づくりを進めるためには、市民一人ひとりがお互いに信頼し、尊重しあい生きている実感を得られることが大切です。そのうえで、地域における交流の場や機会を通じて、地域の課題の解決を可能にする「ご近所力」を築いていくことが必要とされてきます。

社会情勢の変化に伴い、市民の価値観が多様化するなか、個人の尊重とともにボランティアや市民活動に寄せられる期待は増大する傾向にあります。市民、自治会、各種団体、NPO、事業者、行政の協働の取り組みを強化し、情報の共有化を図るとともに様々な健康づくり活動の成果を分かち合うことは、大変意義深いことといえます。

〈基本目標〉

「健康といきがいあふれるまちづくりに参加しましょう。」

〈本市の現状と課題〉

- 要介護未認定者、要支援認定者の要介護リスク4項目の状況（運動器の機能低下、転倒リスク、閉じこもり傾向、うつ傾向）をみると、「うつ傾向」が37%、「転倒リスク」が36%
- 1人暮らし高齢者では85%が複数人での食事は週1回以下
- 介護予防に参加しない理由は「情報を知らなかった」が30%
- 下田市の高齢者は「高齢者が利用しやすい道路・交通機関の整備」がされていないことに暮し難さを感じている。
- 家族介護者のうち、過去1年間で介護離職した方は14%

* 下田市第8次高齢者保健福祉計画 第7期介護保険事業計画参照



- ◎ 健康でいきいき生活するためには、人と良く接して、「うつ予防」「とじこもり予防」を心がけることが必要です。生活リズムを整え、いきいきとした生活を送るためには年齢にかかわらず集まれる場所を整備していくことが必要です。
- ◎ 全ての市民の方に健康や趣味の活動等のいきがいつくりのための情報を受け取れるようにすることが大切です。
- ◎ 介護の負担を家族が抱え込まず、自助・共助・公助がバランスの良く提供されるように市民の意識づくりを勧めて行くことが大切です。

<行動目標>

目標 1：年齢を問わない集まりの場所の整備を進める

指標【居場所・サロン等の整備数】

現状値	目標値
令和元年度	令和 6 年度
住民主体の居場所の数 9 ヵ所 * 老人クラブは別	21 ヵ所（累計）

下田市総合戦略より

目標 2：市民向けにいきがいつくり健康講座の実施

指標【居場所・サロン等での健康講座の開催】

現状値	目標値
令和元年度	令和 6 年度
28 回（計画）	56 回／年以上

地域包括支援センター活動報告より

目標 3：市民向けにいきがいつくり健康増進啓発

指標【リーダー養成講演会等の実施】

現状値	目標値
令和元年度	令和 6 年度
6 回	8 回／年以上

地域包括支援センター活動報告より

<施策の取組>

【個人】

- 健康維持・社会参加のための活動に参加する。
- 生活習慣病の予防や健康づくりのため食事のバランスに気を付け、運動を心がける。
- ボランティア活動や地域の活動に積極的に参加する。

【行政・関連機関】

- 居場所の整備・活動の継続を支援します。
- 健康管理や介護予防についての啓発活動を推進します。
- 地域のリーダーを養成する活動を推進します。
- ボランティア活動組織の支援や活動の支援を進めます。
- 地域で活動する住民主体の組織と専門職との連携を進めます。
- ふじのくに型人生区分の啓発を進めます。

ふじのくに型人生区分

呼称		年代	説明
幼年		0-5 歳	命を授かり、人として発達・発育する世代
少年		6-17 歳	小学校就学課から選挙権を有するまでの世代
青年		18-45 歳	社会的・生活的に成長・発展過程であり、活力みなぎる世代。 (農水省事業や地区商工会議所で 45 歳まで青年扱い)
壮年	壮年初期	46-55 歳	経験を積み、様々なことに熟達し、 社会で元気に活躍する世代(働き盛り世代)。 (健康寿命 男性 71.68 歳、女性 75.32 歳)
	壮年盛期	56-65 歳	
	壮年熟期	66-76 歳	
老年	初老	77-80 歳	喜寿(77 歳) から傘寿 (80 歳) まで
	中老	81-87 歳	傘寿後から米寿前まで
	長老	88-99 歳	米寿 (88 歳) 白寿 (99 歳) まで
	百寿者	100 歳以上	白寿後 (100 歳) 以上

施策事業の一覧

目的	担当課	事業内容
居場所・サロン等の支援	市民保健課	・居場所・サロンの運営支援（在宅高齢者引きこもり予防事業 新規居場所等の立上げ／継続運営する住民主体の居場所に対し支援を行う） ・生活支援体制整備事業（コーディネーター、協議体の活動を支援することにより住民主体の助け合いの仕組み作りを推進する。）
	関係各課	出前講座（市の活動をお知らせ・また地域の要望により講座を実施する。）
	下田市健康づくり食生活推進協議会	食育教室
	8020 推進員	健口教室
ボランティア活動の支援・創出	市民保健課	・介護予防のリーダー養成 ・認知症サポーター(チームオレンジ)の養成
	福祉事務所	・地域福祉活動計画推進（社会福祉協議会の活動を支援し、ボランティア活動・育成の支援を行う。） ・総合福祉会館管理運営事業（総合福祉会館を包括的に管理運営することにより、地域住民の活動支援とする。）

2. 二次予防（健康管理）

(8) 生活習慣病対策（循環器病・糖尿病）

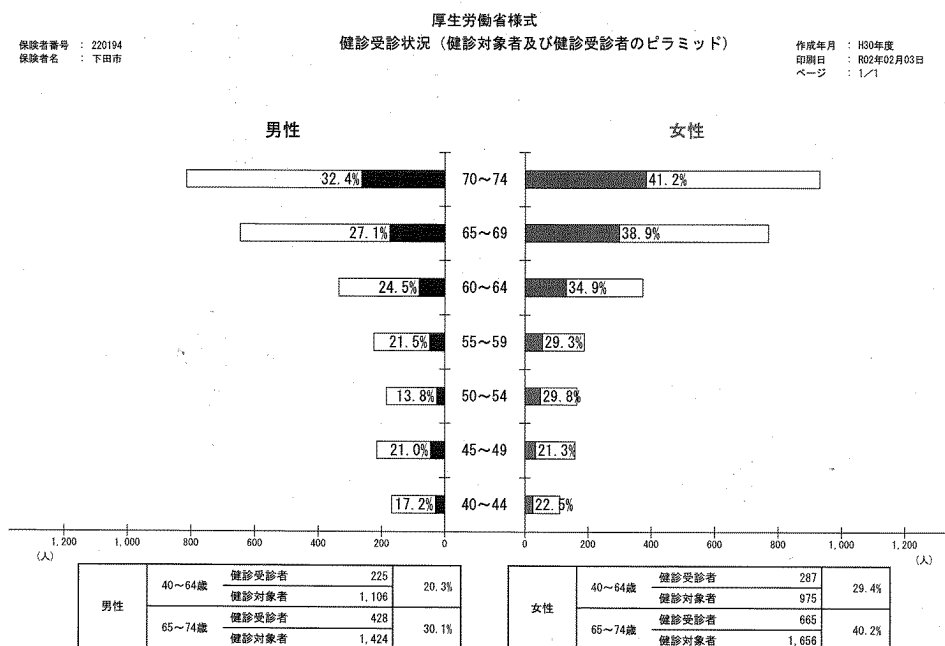
40 歳から 74 歳の市国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査（特定健診）は、生活習慣病患者の高まりから、それまでの基本健診に代わって、2008 年（平成 20 年度）からスタートし、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診を実施しています。

<基本目標>

「健診を受けて健康状態を把握しましょう」

<現状と課題>

- ・本市の特定健診受診率は平成 29 年度 29.4%、平成 30 年度 31.1%と改善傾向にはありますが、県内 35 市町最下位の状況が続いています。
- ・平成 30 年度は県平均を(△)7.3 ポイント下回っており、性別、年齢別の受診状況では男性の受診率が低く、特に 40 代から 50 代の受診率は男女とも低い状況にあります。
- ・本市の死因のうち、悪性新生物（がん）と心疾患（高血圧性を除く）が上位を占めています。
- ・メタボリックシンドローム予備群の割合推移については該当者の割合は増加しており、メタボ該当者の割合は男性のみ増加しています。
- ・生活習慣病の予防や改善のための取り組みを行っていない方が約 2 割となっています。



<行動目標>

令和２年度の特定健診データからマイナポータル※等で、本人の健康管理や診療の場面で
の活用が検討されている中、令和２年４月からの特定健診受診率を向上させるため、下田
市国民健康保険運営協議会及び賀茂医師会理事会にも相談し、次の受診率向上に向けた対
応に取り組むこととなりました。

目標１：特定健診受診率の強化期間を設ける

令和２年度及び令和３年度の２カ年を強化期間とし、自己負担 1,000 円を２年間無料化し
ます。

指標【特定健診受診率】

	現状値	目標値
	平成 30 年度	令和 6 年度
本市	31.1%	50.0%
県平均	38.4%	—

目標２：特定健診会場での特定保健指導を実施する

市民文化会館等スペースが確保できる会場で、生活習慣改善のための行動目標を自ら設
定・実施ができるよう、保健師による特定保健指導を実施します。

指標【特定保健指導実施率】

	現状値	目標値
	平成 30 年度	令和 6 年度
本市	21.6%	50.0%
県平均	36.6%	—

(積極的支援・動機づけ支援)

令和２年度は健診日数に割り当てもあるため、市国民健康保険加入者を優先した政策とな
りますが、今後効果を検証し、後期高齢者の健康診査などの対応は、令和２年度から始ま
るフレイル健診※と併せて検討していきます。

※マイナポータル：政府が運営するオンラインサービス。行政手続きや行政機関からのお知らせを確
認することができる。

※フレイル健診：75 歳以上の後期高齢者を対象としたフレイルの予防を追加した健診。

目標 3：生活習慣病を減らす

指標【高血圧有病者の割合（国民健康保険加入者 40～74 歳）】

	現状値	目標値
性別 年齢	平成 29 年度	令和 6 年度
男性 40～74 歳	47.6%	39.0%
女性 40～74 歳	36.4%	32.5%

（平成 27 年度特定健診・特定保健指導に係る健診データ報告書）

指標【脂質異常症有病者の割合（国民健康保険加入者 40～74 歳）】

	現状値	目標値
性別 年齢	平成 29 年度	令和 6 年度
男性 40～74 歳	58.6%	54.0%
女性 40～74 歳	55.4%	50.0%

（特定健診・特定保健指導に係る健診データ報告書）

指標【糖尿病有病者の割合（国民健康保険加入者 40～74 歳）】

	現状値	目標値
性別 年齢	平成 29 年度	令和 6 年度
男性 40～74 歳	11.7%	10.0%
女性 40～74 歳	5.6%	5.0%

（特定健診・特定保健指導に係る健診データ報告書）

指標【メタボリックシンドローム該当者率（国民健康保険加入者 40～74 歳）】

	現状値	目標値
性別 年齢	平成 29 年度	令和 6 年度
男性 40～74 歳	47.0%	35.0%
女性 40～74 歳	14.3%	10.0%

（下田市国民健康保険加入者実績より）

<施策の取組>

【個人】

- 自分の健康を知るため、定期的に健診やがん検診を受診する。
- 健診やがん検診を受診するときは、近所や友人に声をかけ誘い合い受診する。
- 健康づくりに関する事業や催しに積極的に参加し正しい知識を身につける。

【行政・関連機関】

- 生活習慣病予防に向けた知識の普及や事業の充実を図ります。
- 健診体制の整備、充実に取り組みます。
- 感染症に関する情報提供と啓発及び予防接種の促進に取り組みます。
- 健康づくり事業の拡充を進めます
- 特定健診や人間ドックなどを推進します。
- 健診の精度管理に努めます。
- 健診をスムーズに受診できるよう支援します。
- 業種団体との連携をとり健診の受診率向上に努めます。
- 重症化予防に努めます。

ライフステージ

乳幼児期 (0～6歳)	・妊婦健診、乳幼児健診、予防接種などを受けましょう。 ・規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ・日ごろから健康について相談できるかかりつけ医をもちましょう。 ・事故防止のための対策や、応急処置について学びましょう。 ・母子手帳を利用し、妊婦や子どもの健康管理をしましょう。
学童期・思春期 (7～19歳)	・「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。 ・生活習慣病について学び、正しい生活習慣を身につけましょう。 ・自分のからだをよく知り、自分のからだを大切にしましょう。 ・薬物の害を知りましょう。
青年期 (20～39歳)	・生活習慣病の知識をもち、健康な時から健診を受けましょう。 ・自分の健康に関心をもち、自分の健康記録や健康づくりに取り組みましょう。 ・体型や適正体重に対する正しい知識をもちましょう。 ・心身の不調に気づいたら、早めに受診しましょう。
壮年期 (40～64歳)	・生活習慣病の知識をもち、健康な時から健診を受けましょう。 ・年に1回は必ず健診を受け、記録し、健診結果を活用しましょう。 ・健康に関する正しい情報を選択しましょう。 ・心身の不調に気づいたら、早めに受診しましょう。
高齢期 (65歳以上)	・生活習慣病の知識をもち、健診を受けましょう。 ・年に1回は必ず健診を受け、記録し、健診結果を活用しましょう。 ・かかりつけ医をもち、健康管理に努め、健やかな生活を続けましょう。 ・健康に関する正しい情報を選択しましょう。 ・病気と上手につきあいましょう。

施策事業の一覧

目的	担当課	事業内容
異常の早期発見・予防（知識の普及）	市民保健課	情報提供（広報・回覧・新聞・ＴＶ） 健診の充実（特定健診・後期高齢者健診・健康診査など） 個別健診（人間ドックなど） 健康教育（出前講座） リーフレットの配布（健診当日にチラシの配布） 地区別特定健診分析結果の周知 （いきいきサポーター、食生活推進委員など） 健康相談
受診率向上	市民保健課	個人通知・電話・訪問 未受診者受診勧奨通知・電話 情報提供（広報・回覧・新聞・ＴＶ） 特定健診自己負担の無料化（強化期間） 個別健診（人間ドックなど） 健診施設の充実 特定健診とがん検診の同時開催 協会けんぽ同時実施 追加健診の実施 かかりつけ医からの診療情報提供
特定保健指導率向上	市民保健課	結果説明会 特定保健指導当日実施（モデル地区） 個人通知・電話・訪問
精密検査受診率向上	市民保健課	個人通知（ハガキ）・電話・訪問
重症化予防事業	市民保健課	糖尿病等重症化予防面談 重症化予防事業調整会議 高血圧者結果説明会

		受療勧奨通知、電話、受診勧奨再通知 重症化予防講演会
健診体制の整備	市民保健課	関係機関との連携 健診担当者会議

(9) がん対策

〈基本目標〉

「がん検診を受けて早期発見と早期治療に努めましょう。」

〈本市の現状と課題〉

- ・本市の死因の状況では悪性新生物（がん）が最も多くなっています。
- ・がん検診受診率については、どのがん検診においても1～2割の受診率となっており、減少傾向にあります。
- ・がん検診精密検査受診率は乳がん・子宮頸がん検診においては9～10割ですが、その他のがん検診においては7～8割となっています。
- ・悪性新生物の死亡率は肺がんにおいて高い率で推移しています。
- ・がん検診に関する行政への市民の意見としては、「検診の案内の充実」や「がん検診をいつでも受けることができる医療機関等の体制整備」、「検診費用の補助」などについて多く回答があります。



〈取り組みの方向性〉

- ☐ がんの早期発見、早期治療のために、がん検診の受診率を向上させる必要があります。
- ☐ がん検診を受ける必要性の周知や、がん検診のPRなどを、機会をとらえて積極的に行う必要があります。
- ☐ がん検診を受けやすい体制等の整備が求められます。
- ☐ 要精密と判定された方が、精密検査を必ず受診するよう受診勧奨を積極的に行う必要があります。
- ☐ がんを予防するための生活習慣等について、知識の普及を行う必要があります。

<行動目標>

目標 1：検診の目的を理解し、受診する人を増やす。

指標【がん検診受診率】

	現状値	目標値
種 別	平成 30 年度	令和 6 年度
胃がん	6.5%	50.0%
大腸がん	16.3%	50.0%
肺がん	15.4%	50.0%
子宮がん	11.6%	50.0%
乳がん	15.9%	50.0%

下田市検診実績より

目標 2：検診の結果について正しく理解し、適切な保健行動が実行できる人を増やす。

指標【がん検診精密検査受診率】

	現状値	目標値
種 別	平成 29 年度	令和 6 年度
胃がん	86.7%	100%
大腸がん	79.3%	100%
肺がん	82.6%	100%
子宮がん	100.0%	100%
乳がん	90.6%	100%

下田市検診実績より

<施策の取組>

【個人】

- 自分の健康を知るため、定期的に健診やがん検診を受診します。
- がん検診において要精密と判定されたら、必ず精密検査を受けます。
- 健診やがん検診を受診するときは、近所や友人に声をかけ誘い合い受診します。
- 健康づくりに関する事業や催しに積極的に参加し正しい知識を身につけます。

【行政・関連機関】

- がん検診の PR を行い、受診率の向上を図ります。
- がん検診を受けやすい体制の整備に努めます。
- がん検診のお知らせ等を 70 歳未満の対象者全員へ通知し、受診勧奨を行います。
- 検診実施機関と共にながん検診の精度管理に努めます。
- 症状のある方へは、医療機関への受診を勧めます。
- 業種団体との連携をとりがん検診の受診率向上に努めます。
- がんの予防に関する知識の普及に努めます。
- 前立腺がん検診（PSA 検査）の 50 歳～74 歳新規導入

下田市民男性の前立腺がん死亡率は、県内平均と比べ高いことから、特定健診時のセット検診を導入し、50 歳～74 歳男性の受診率向上を図ります。

下田市がん検診自己負担の見直し（令和元年度⇒令和2年度）

令和元年6月25日に開催された「賀茂地域がん検診担当課長による会議」において、胃がん、肺がん、喀痰検査、大腸がんの検診については、自己負担金額を統一すると話し合われました。

協議結果より、乳がん検診及び子宮頸がん検診についても令和2年度より統一することとし、自己負担金の基準額の考え方として委託料の2割を基準とした。（100円未満切り捨て）

各がん検診	対象年齢	健診内容	自己負担金	備考
胃がん	40歳以上	① 胃部X線検査(間接)	① 1,000円(集団) ⇒ 900円	後期高齢者医療受給者と70歳以上の方、生活保護、非課税世帯は無料
肺がん	40歳以上	① 胸部X線検査(間接) ② 喀痰細胞診(高危険群者かつ希望者)	① 無料 ② 700円 ⇒ 600円	後期高齢者医療受給者と70歳以上の方、生活保護、非課税世帯は無料
大腸がん	40歳以上	① 便潜血検査(2日法)	① 500円(集団) ⇒ 300円	後期高齢者医療受給者と70歳以上の方、生活保護、非課税世帯は無料
子宮頸がん	20歳以上の女性(隔年)	① 頸部細胞診	① 1,700円 ⇒ 1,000円(集団) ⇒ 1,700円(個別)	後期高齢者医療受給者と70歳以上の方、生活保護、非課税世帯は無料 およびクーポン対象者は無料
乳がん	40歳以上の女性(隔年)	① マンモグラフィ	① 1,500円 ⇒ 1,100円(集団) ⇒ 1,300円(個別)	後期高齢者医療受給者と70歳以上の方、生活保護、非課税世帯は無料 およびクーポン対象者は無料
前立腺がん	50歳～74歳の男性	① PSA検査	① ⇒ 400円(集団)	

※金額は令和2年4月1日 変更

ライフステージ

乳幼児期 (0～6 歳)	乳幼児健診等を受け、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。 規則正しい生活習慣を身につけましょう。
学童・思春期 (7～19 歳)	自分の身体や健康について、正しい知識を身につけましょう。 規則正しい生活習慣を身につけましょう。 がんやがんの予防・がん検診について学び、家族等にごがん検診を受けることを勧めましょう。
青年期 (20～39 歳)	女性は子宮頸がん検診を受けましょう。 精密検査が必要と判断された場合は必ず精密検査を受けましょう。 自分の身体や健康について、正しい知識を身につけましょう。
壮年期 (40～64 歳)	がん検診の対象となったら積極的にがん検診を受け、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。 精密検査が必要と判断された場合は必ず精密検査を受けましょう。 自分の身体や健康について、正しい知識を身につけましょう。 女性は乳がんのセルフチェックを行い、がんの早期発見に努めましょう。
高齢期 (65 歳以上)	がん検診を受け、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。 精密検査が必要と判断された場合は必ず精密検査を受けましょう。

施策事業の一覧

目的	担当課	事業内容
がんの早期発見・予防	市民保健課	健康教育・講演会・広報・回覧・新聞・ＴＶなどにおける情報提供 がん検診の実施
知識の普及	市民保健課	健康教育・講演会・広報・回覧・新聞・ＴＶなどにおける情報提供 リーフレットの配布 地域各種団体からの情報発信（いきいきサポーター・食生活推進協議会など）
受診率向上	市民保健課	がん検診 PR（個人通知・広報・回覧・新聞・ＴＶなど） 無料クーポン券の配布（乳がん・子宮頸がん検診） 受診しやすい環境整備（特定健診とがん検診の同時開催など） 業種団体との共同（食品衛生協会の検便検査と大腸がん検診の共同実施など）
精密検査受診率向上	市民保健課	受診勧奨（個人通知・電話・訪問等） 健康教育・講演会・広報・回覧・新聞・ＴＶなどにおける情報提供
がん検診の精度管理	市民保健課	データの集計 検診実施機関との検診体制等に関する検討
検診体制の整備	市民保健課	関係機関との連携（賀茂医師会や医療機関等）

下田市健康づくり推進協議会委員

川 崎 祝	賀茂医師会
兼 松 淳 子	賀茂歯科医師会
内 田 裕 士	下田市国民健康保険運営協議会
川 崎 美智子	下田市いきいきサポーター協議会
増 田 政 男	下田市老人クラブ連合会
原 田 恵 子	下田市健康づくり食生活推進協議会
鈴 木 誠 志	下田市スポーツ推進委員
本 間 善 之	賀茂保健所長
塩 川 尚 子	賀茂健康福祉センター健康増進課長
土 屋 仁	下田市学校教育課長
井 上 均	下田市市民保健課長