

② 青年期・壮年期

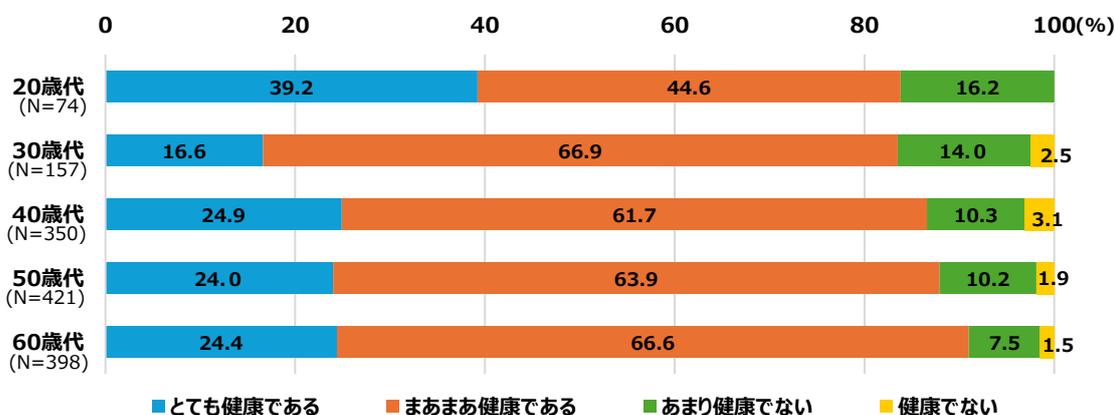
基本的な考え方

- 妊娠前の生活習慣や疾病が、その後の妊娠、不妊、出産、及び子どもの健康に影響すると言われています。男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、適切な健康管理を行えるよう、プレコンセプションケアを推進する必要があります。
- 適正体重など自身のからだの状態を理解し、生活を整えられるよう幅広い世代に普及啓発が必要です。また、不妊や不育症に関する正しい知識の普及と、悩みを抱える人への相談支援の取り組みが重要です。
- 青年期・壮年期の多くは、健康的な食生活や定期的な運動など、健康に過ごすための生活習慣への意識が十分ではなく、これが生活習慣病の一因となっています。青年期・壮年期から健康づくりに取り組むことが、高齢期の健康につながります。
- 女性は、出産・育児などによる男性とは異なった心身の変化や、月経困難症や更年期障害など、特有の健康課題があるため、男性とは異なる取り組みを行っていく必要があります。

真庭市の現状と課題

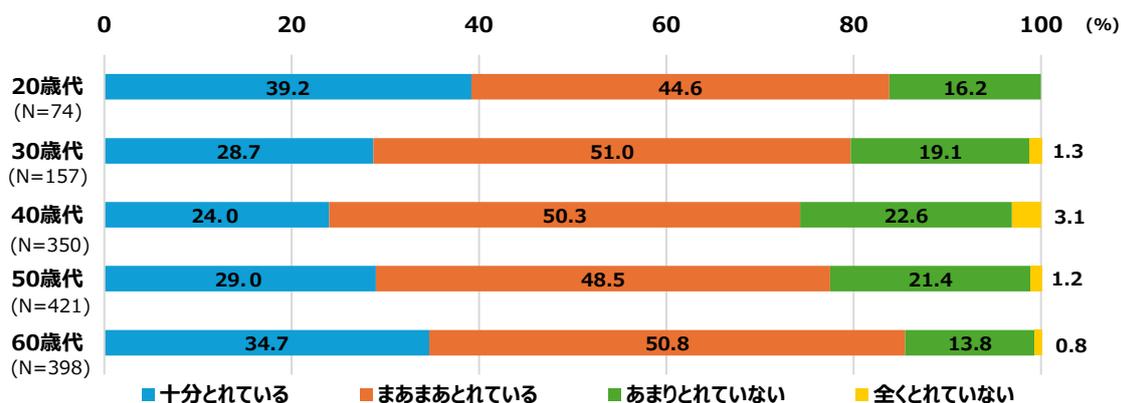
- 青年期はバランスの良い食事や野菜摂取量への関心が低く、健康的な食習慣の定着と維持が必要です。
- 日常歩数の増加を図る必要があります。
- 定期的な歯科健診や日常ケアの重要性を理解し、習慣化することが必要です。
- 適正体重の人を増やす必要があります。
- 喫煙、受動喫煙による健康への影響についての普及啓発や禁煙、受動喫煙防止の取り組みが必要です。
- 女性の特性に関連した疾病の予防や早期発見のため、乳がん、子宮頸がん検診の受診率の向上や、骨粗しょう症検診の推進等の取り組みが必要です。

図42 からだの健康状態（年代別）



資料：市民アンケート（令和6年度）

図43 最近1か月の睡眠の状況（年代別）



資料：市民アンケート（令和6年度）

目標設定（指標）

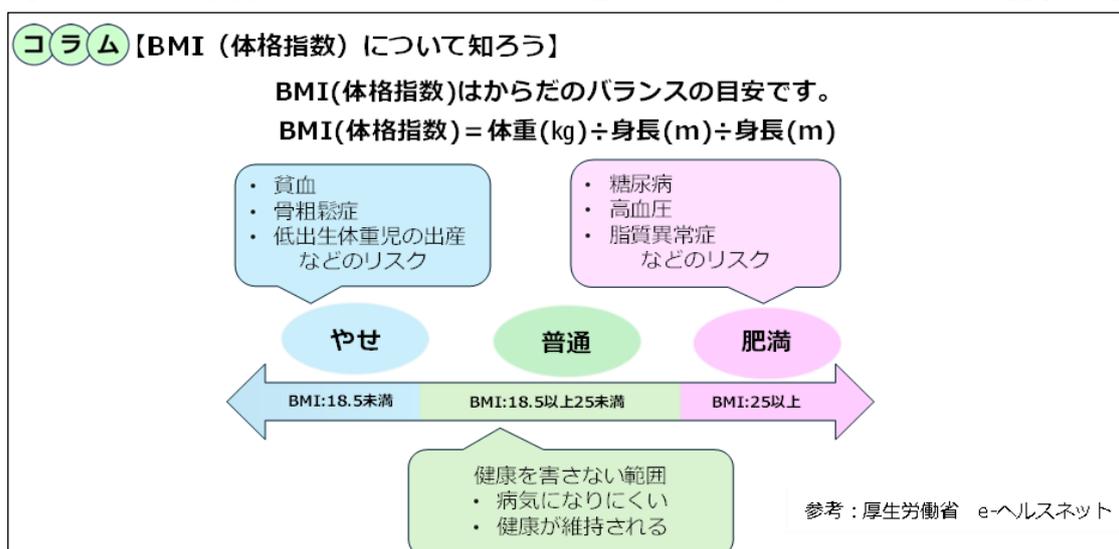
目標項目	指標	現状値	目標値	出典
朝食を毎日食べる者の増加	朝食を毎日食べる者の割合 20～30歳代	74.9% (R6データ)	85%	市民アンケート調査
適正体重を維持している者の増加(再掲)	女性のやせの割合 (BMI18.5未満) (再掲)	9.0% (再掲) (R6データ)	維持または減少 (再掲)	市民アンケート調査
バランスのよい食事をとっている者の増加(再掲)	主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合(再掲)	—	50% (再掲)	市民アンケート調査
食塩摂取量の減少(再掲)	食塩摂取量 (再掲)	—	7g (再掲)	県民健康調査
野菜を多く食べるようにしている者の増加(再掲)	野菜を多く食べるようにしている者の割合(再掲)	—	80% (再掲)	市民アンケート調査
果物摂取を意識している者の増加(再掲)	果物摂取を意識している者の割合(再掲)	—	80%	市民アンケート調査
意識的に身体を動かす者の増加(再掲)	日常生活の中で健康の保持増進のため意識的に身体を動かす者の割合(再掲)	68.1% (再掲) (R6データ)	増加	市民アンケート調査

運動習慣者の増加 (再掲)	運動習慣者の割合 (1回30分以上の 軽く汗をかく運動を 週2日以上、1年以 上実施する者) (再掲)	20~64歳男性 (再掲)	38.4% (再掲) (R6データ)	40% (再掲)	市民アンケート調査
		20~64歳女性 (再掲)	23.0% (再掲) (R6データ)	30% (再掲)	市民アンケート調査
骨粗しょう症検診 受診率の増加(再掲)	骨粗しょう症検診 受診率 (再掲)	40歳以上女性 (再掲)	27.7% (再掲) (R4データ)	増加 (再掲)	地域保健・健康増進報告
睡眠による休養が とれている者の増加 (再掲)	睡眠による休養が とれている者の割合 (再掲)	20歳以上 (再掲)	80.6% (再掲) (R6データ)	増加 (再掲)	市民アンケート調査
生活習慣病 (NCDs) のリスクを高める量 を飲酒している者の 減少 (再掲)	生活習慣病 (NCDs) のリスクを高める量 を飲酒している者の 割合 (再掲)	20歳以上男性 (再掲)	10.0% (再掲) (R6データ)	減少 (再掲)	市民アンケート調査
		20歳以上女性 (再掲)	17.8% (再掲) (R6データ)	減少 (再掲)	市民アンケート調査
20歳以上の者の喫 煙率の減少 (再掲)	20歳以上の喫煙者 の割合 (再掲)	20歳以上 (再掲)	10.7% (再掲) (R6データ)	減少 (再掲)	市民アンケート調査
歯科健診の受診者の 増加 (再掲)	定期的に (過去1年 間に) 歯科健診を受 けている者の割合 (再掲)	20歳以上 (再掲)	53.2% (再掲) (R6データ)	70% (再掲)	市民アンケート調査
歯ブラシや電動歯ブ ラシ以外の道具 (デ ンタルフロス等) を 使用する者の増加 (再掲)	歯ブラシや電動歯ブ ラシ以外の道具 (デ ンタルフロス等) を 使用する者の割合 (再掲)	20歳以上 (再掲)	—	60% (再掲)	市民アンケート調査
がん検診受診率の 増加 (再掲)	胃がん健診受診率 (再掲)	40歳以上 (再掲)	0.6% (再掲) (R4データ)	1% (再掲)	地域保健・健康増進報告
	肺がん検診受診率 (再掲)	40歳以上 (再掲)	5.3% (再掲) (R4データ)	10% (再掲)	地域保健・健康増進報告
	大腸がん検診受診率 (再掲)	40歳以上 (再掲)	5.0% (再掲) (R4データ)	10% (再掲)	地域保健・健康増進報告
	乳がん検診受診率 (再掲)	40歳以上女性 (再掲)	19.7% (再掲) (R4データ)	40% (再掲)	地域保健・健康増進報告
	子宮がん検診受診率 (再掲)	20歳以上女性 (再掲)	15.6% (再掲) (R4データ)	30% (再掲)	地域保健・健康増進報告

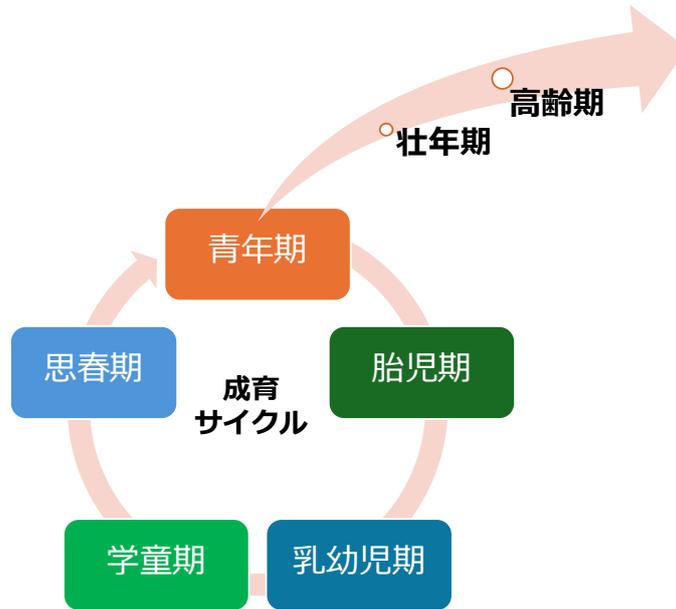
特定健診受診率の増加(再掲)	特定健診受診率(再掲)	40～74歳 国保加入者 (再掲)	40.5%(再掲) (R5データ)	増加 (再掲)	真庭市市民課作成
特定保健指導実施率の増加(再掲)	特定保健指導実施率(再掲)	40～74歳 国保加入者 (再掲)	15.8%(再掲) (R5データ)	増加 (再掲)	真庭市市民課作成
メタボリックシンドロームの減少(再掲)	メタボリックシンドロームの割合(再掲)	40～74歳 国保加入者 (再掲)	22.8%(再掲) (R5データ)	減少 (再掲)	真庭市健康推進課作成
高血圧の改善(再掲)	高血圧(130mmHg以上)の割合(再掲)	40～74歳 国保加入者 (再掲)	50.9%(再掲) (R5データ)	減少 (再掲)	真庭市健康推進課作成
脂質高値者の減少(再掲)	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合(再掲)	40～74歳 国保加入者 (再掲)	22.5%(再掲) (R5データ)	減少 (再掲)	真庭市健康推進課作成
社会とのつながりの増加	近所の誰かが助けを必要としたとき手を差し伸べることをいとわない地域と思ふ者の割合	20歳以上	78.0% (R6データ)	増加	市民アンケート調査

今後の取り組みの方向

- 若い世代への妊娠・出産・不妊等に関する正しい知識を普及啓発し、プレコンセプションケアを推進します。
- 生活習慣病の発症予防のために、健康的な生活習慣の定着と維持について普及啓発します。
- 健診の通知や様々な機会を通じて、生活習慣病やこころの健康について情報提供します。
- ナッジ理論等を活用して受診勧奨します。
- ICTの活用などにより、健康に関心を持ってもらえるよう取り組みます。
- 企業・事業所における従業員の健康づくりに取り組めるよう、地域・職域機関が連携し支援します。



コラム【成育サイクルとライフコースアプローチの視点を踏まえた真庭市の課題】



受精・妊娠から胎児期、新生児期、乳幼児期、学童期、思春期、性成熟期、生殖期それぞれのライフステージと、次の世代を創出し育成する一連のサイクル

胎児期・乳幼児期・学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
親世代の朝食欠食	朝食欠食の習慣化 子どもの肥満 子どものやせ	肥満のリスク増加 高血圧のリスク増加	フレイルの増加
薄味を心がけていない	塩分減らすことの必要性を知らない	高血圧の割合が多い	循環器系疾患の発症リスク増加 循環器系疾患での死亡増加
バランスのよい食事を心がけていない	バランスのよい食事がとれていない	糖尿病の割合が多い	循環器系疾患の発症リスク増加 人工透析者の増加
女性のやせ 妊娠中の喫煙 妊娠中の飲酒	低出生体重児	生活習慣病のリスク増加	循環器系疾患での死亡増加
妊娠中の喫煙	発育遅延などのリスク増加 未成年からの喫煙	喫煙の習慣化 喫煙者の増加 喫煙に対して寛容な者の増加	がん COPD（慢性閉塞性肺疾患）のリスク増加
	身体を動かす機会の減少	運動習慣なし 身体活動量の減少	肥満の増加 メタボリックシンドロームのリスク増加 糖尿病のリスク増加 循環器疾患の発症リスク増加 HIV/AIDS・TB 糖尿病
スマホ利用の増加	スクリーンタイムの増加 睡眠不足 生活リズムの乱れ	スマホ・ネット依存のリスク増加 睡眠障害	循環器疾患での死亡増加 転倒のリスク増加 フレイルの増加
妊娠中の飲酒	発育遅延などのリスク増加 未成年からの飲酒	臓器障害 アルコール依存症のリスク増加 アルコールに対して寛容な者の増加	
地域とのつながりが薄い 他人に支援を求めない	困りごとを抱え込む	社会からの孤立・孤独 精神疾患 自殺	
親世代のヘルスリテラシー低下	正しい生活習慣の定着ができていない	生活の乱れ ヘルスリテラシー低下	生活習慣病のリスク増加 生活習慣病の増加 フレイルの増加

③ 高齢期

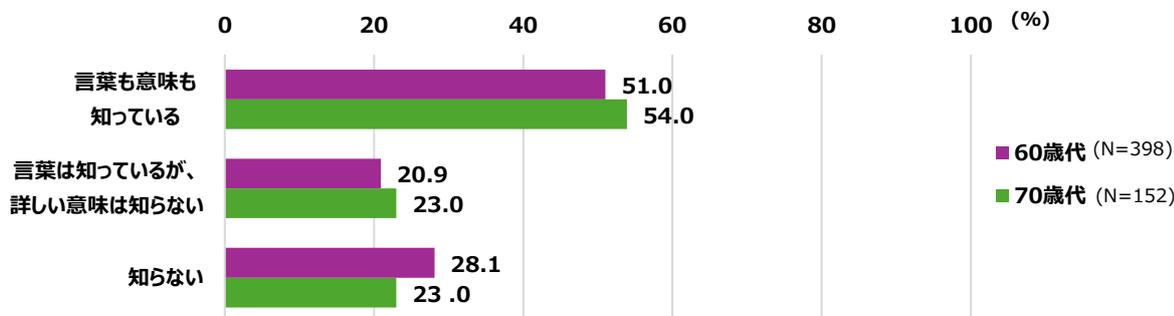
基本的な考え方

- 高齢期は、それまでのライフステージにおける健康状態が集約された世代であり、いかに健康状態を保持するかが重要な世代です。
- 健康寿命の延伸に向けては、できる限り要介護状態にならないことが重要です。高齢期においては、筋力や認知機能などが衰え、心身の活力が低下した、要介護状態に至る前段階である「フレイル」を予防することが重要です。
- 高齢者は社会的に孤立しやすく、段階的に社会とのつながりが弱くなる傾向にあります。

真庭市の現状と課題

- いきいきと自分らしく楽しむには、生活習慣病の発症や重症化、フレイル、認知症の予防に努め、人生 100 年時代を生涯現役として謳歌できるよう、支援することが必要です。
- 通いの場等の居場所づくりや、外出の機会を増やすための工夫などの環境整備で、社会活動に参加する人を増やす取り組みが必要です。
- 新規介護認定の原因疾患の第 1 位は男性で「認知症」、女性で「筋骨格系の疾患」となっています。

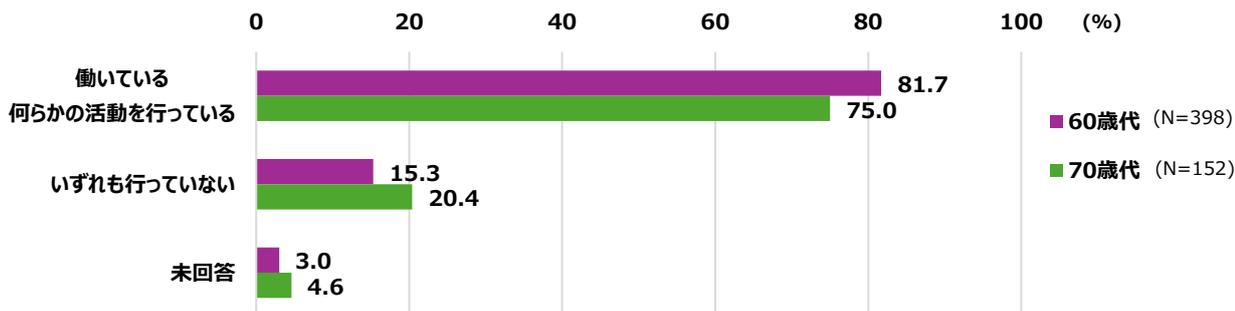
図44 フレイルを知っている者の状況



資料：市民アンケート（令和6年度）

図45 社会参加の状況

（現在働いているか、またはボランティア活動、地域社会活動、趣味やおけいこ事を実施しているか）



資料：市民アンケート（令和6年度）

目標設定（指標）

目標項目	指標	現状値	目標値	出典	
適正体重を維持している者の増加(再掲)	低栄養傾向の高齢者の割合（BMI20 未満）(再掲)	65 歳以上 (再掲)	14.0% (再掲) (R 6 データ)	13% (再掲)	市民アンケート調査
バランスのよい食事をとっている者の増加 (再掲)	主食・主菜・副菜がそろった食事を 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合 (再掲)	65 歳以上	—	50%	市民アンケート調査
食塩摂取量の減少 (再掲)	食塩摂取量 (再掲)	65 歳以上	—	7g	県民健康調査
野菜を多く食べるようにしている者の増加 (再掲)	野菜を多く食べるようにしている者の割合 (再掲)	65 歳以上	—	80%	市民アンケート調査
果物摂取を意識している者の増加(再掲)	果物摂取を意識している者の割合(再掲)	65 歳以上	—	80%	市民アンケート調査
意識的に身体を動かす者の増加 (再掲)	日常生活の中で健康の保持増進のため意識的に身体を動かす者の割合 (再掲)	65 歳以上	91.8% (R 6 データ)	増加	市民アンケート調査
睡眠による休養がとれている者の増加 (再掲)	睡眠による休養がとれている者の割合 (再掲)	60 歳以上	86.7% (R 6 データ)	増加	市民アンケート調査
生活習慣病 (NCDs) のリスクを高める量を飲酒している者の減少 (再掲)	生活習慣病 (NCDs) のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (再掲)	65 歳以上男性	9.9% (R 6 データ)	減少	市民アンケート調査
		65 歳以上女性	10.7% (R 6 データ)	減少	市民アンケート調査
歯科健診の受診者の増加 (再掲)	定期的に (過去 1 年間に) 歯科健診を受けている者の割合 (再掲)	65 歳以上	58.5% (R 6 データ)	65%	市民アンケート調査
歯ブラシや電動歯ブラシ以外の道具 (デンタルフロス等) を使用する者の増加 (再掲)	歯ブラシや電動歯ブラシ以外の道具 (デンタルフロス等) を使用する者の割合 (再掲)	65 歳以上	—	65%	市民アンケート調査

社会とのつながりの増加(再掲)	近所の誰かが助けを必要としたとき手を差し伸べることをいとわない地域と思ふ者の割合(再掲)	65歳以上	82.5% (R6データ)	増加	市民アンケート調査
	仕事、ボランティア活動、地域社会活動を行う者の割合	65歳以上	76.9% (R6データ)	増加	市民アンケート調査

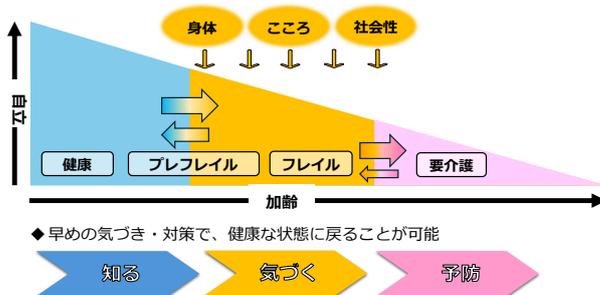
今後の取り組みの方向

- フレイルや認知症、生活習慣病発症や重症化予防のための健康的な生活習慣について普及啓発します。
- 様々な機会を通じて、生活習慣病やフレイル、こころの健康について情報提供します。
- 後期高齢者健康診査の結果より、フレイルの疑いがある高齢者を特定し、個々の健康課題に応じて支援します。
- すでにフレイル状態にある高齢者に対し、リハビリテーション専門職等により、生活機能の改善に向けて支援します。
- 地域のボランティア等の人材や自治会、シニアクラブなどの関係機関・団体等と連携し、高齢者が地域で主体的に地域活動に取り組めるよう支援します。
- 認知症サポーターを引き続き養成し、認知症になっても安心して暮らし続けられる環境づくりを行います。
- 就労やボランティアに関する情報提供を充実させ、高齢者の社会参加を促進し、自身の生きがいの向上と、社会を支える存在として活躍できるよう支援します。
- 高齢者通いの場で介護予防事業を実施するなど、高齢者が介護予防の取り組みを継続しやすい環境づくりを支援します。

コラム【フレイルについて知ろう】

フレイルとは？

- ◆「健康な状態」と「要介護状態」の間
- ◆年を重ね、身体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態



フレイルチェックをしてみよう

- ペットボトルのふたが開けにくくなった〈筋力低下〉
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった〈歩行速度〉
- 体操などの運動をしなくなった〈身体活動〉
- わけもなく疲れた感じがある〈疲労感〉
- 意図せず体重が減った(6か月間で2kg以上)〈体重減少〉

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

該当項目数
 ・ 3以上 → フレイル
 ・ 1～2 → プレフレイル

元気なうちから
予防をしましょう



参考：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター