

基礎調査結果からみえる 現状と課題

- 1 市民意識調査等の実態調査
- 2 関係団体ヒアリング調査結果

市民意識調査等の実態調査

1 健康について

- 健康づくりに取り組まない理由は「面倒」「時間がない」が上位。
- 94%が「自分の健康は自分で守る」と認識しており、啓発と受診しやすい環境整備が必要。

2 食生活・食育について

- 健康状態が悪い人ほど朝食欠食や野菜不足の傾向がある
- 幼児・児童期の偏食や食事のマナーの問題も指摘されており、家庭・学校・専門家（栄養士・保健推進員等）が連携した食育支援の充実が求められる

3 歯・口腔について

- 歯周病症状は40歳以上で2割超
- 男性20～39歳の35.6%が歯科健診未受診
- むし歯の二極化や治癒率の低さが課題
- 定期健診の受診促進と口腔ケアの周知・啓発が必要

4 喫煙・飲酒について

- 喫煙率は全体13.7%で男性20～64歳は2割超
- 飲酒の継続意向は禁酒意向の4.2倍と高い
- 喫煙・飲酒が健康に及ぼすリスクの周知・啓発と、禁煙希望者への支援が必要

5 身体活動・運動について

- 国の歩数目標を達成している人は男性19.8%、女性8.8%にとどまる
- 運動習慣がない人が多く、ロコモ・フレイルの認知度も約6割が「知らない」
- 運動環境の整備と習慣化の促進が必要

6 休養・こころの健康

- 健康状態が悪い人ほど睡眠不足やストレスが高い
- 20～39歳で自殺を考えたことが複数回ある人は約16～19%と高い
- 相談先を「知らない」が52.1%
- 相談先の周知と孤立防止の啓発が急務

7 地域とのつながり

- 地域活動への参加は自治会が22.2%と最多だが他は1割前後
- 地域つながりが「ない」と感じる人が約40%に上る
- 高齢男性では共食機会がない人が3割超で、つながり促進の仕組みづくりが必要

8 高齢者を取り巻く問題

- 高齢化率は48.0%で上昇中
- 買い物場所が「ない」高齢者は約2割
- 75歳以上女性は26.1%が移動を家族送迎に依存している
- 医療機関の後継者不足も深刻で、移動手段確保の早急な対策が必要

関係団体ヒアリング調査結果

団体ヒアリング

- ・ 南房総市朝夷商工会、南房総市内房商工会
- ・ 南房総市スポーツ推進員協議会
- ・ 南房総市保健推進員協議会
- ・ 明治安田生命保険相互会社
- ・ 南房総市老人クラブ連合会
- ・ 南房総市PTA連絡協議会

○実施日 令和8年6月29日 （PTA連絡協議会のみ紙面調査）

関係団体からの提案

食に関するライフステージ別取り組み

○年代ごとの課題に合わせたきめ細かな支援が必要

- ・乳幼児期は食の楽しさの体験
- ・学齢期は朝食欠食・偏食の改善
- ・青年期・壮年期は外食依存や生活習慣病予防への対応
- ・高齢期は嚥下障害対策や孤食解消 など

青年期・壮年期への食の啓発

- 青年期壮年期は一番巻き込みが難しい年代
- 「パパの料理教室」「イクメン料理教室」など親しみやすいネーミングで男性向けの教室を開催する
- 広報だけではなく、両親学級や産後ケア等の場で母を通してパートナーにも声をかけるなど、巻き込み方の工夫が必要

高齢期の健康・食生活

- 孤食、調理負担が課題
- 地域サロンでの共同調理・会食の場づくりを推進し、食の楽しみと栄養補給を両立する
- 75歳以上の後期高齢者を中心に、顔の見える関係づくりによるきめ細かな支援が求められる

高齢者の食支援（保健推進員）

- 高齢者・独居世帯の増加によりバランスの良い食事確保が困難になる中、高齢者向け簡単調理実習の開催などに対して保健推進員が出向いて協力できる体制を整えることが可能である

運動習慣の定着・健康づくり

- ノルディックウォーキングやモルックなど誰でも参加できる種目を普及し、初心者が入りやすい環境を整備する
- 学校・PTA・スポーツ推進員が連携し、年代を超えた交流を促進
- SNSを活用したゆるやかなつながりづくり

市民への情報提供

- 市のホームページに健康・運動サークル情報を紹介する専用コーナーを設置する
- SNSだけでなく紙媒体・回覧板・無線拡声器など多様な手段を併用し、高齢者にも届きやすい情報発信を工夫する
- 千倉B&G海洋センターやとみうら元気倶楽部のトレーニング施設など既存施設のさらなる周知も必要である

市民の健康に関する活動への協力

商工会と連携した取組案

○健康ポイント制度との連携

- ・市の健康ポイント制度と商工会加盟店を連携させ、健康増進と地域経済活性化の両立を目指す
- ・ポイントや共通商品券事業を通年運営できる組織・仕組みの整備が課題である

○広報・イベントの協働推進（商工会）

- ・商工会の女性部・青年部への健康関連イベントやセミナーを開催を通して職域への健康づくりの情報発信ができる

包括連携を活用した取組（明治安田生命相互会社）

○情報発信や周知への協力ができる

- ・市からの広報要請に対し、LINEなどSNSを活用した情報発信や参加呼びかけへの協力ができる

○地域住民への健康啓発への協力

- ・市の健康診断・健康増進イベントへの協力
- ・地域の健康づくり活動・ボランティアとの連携

