

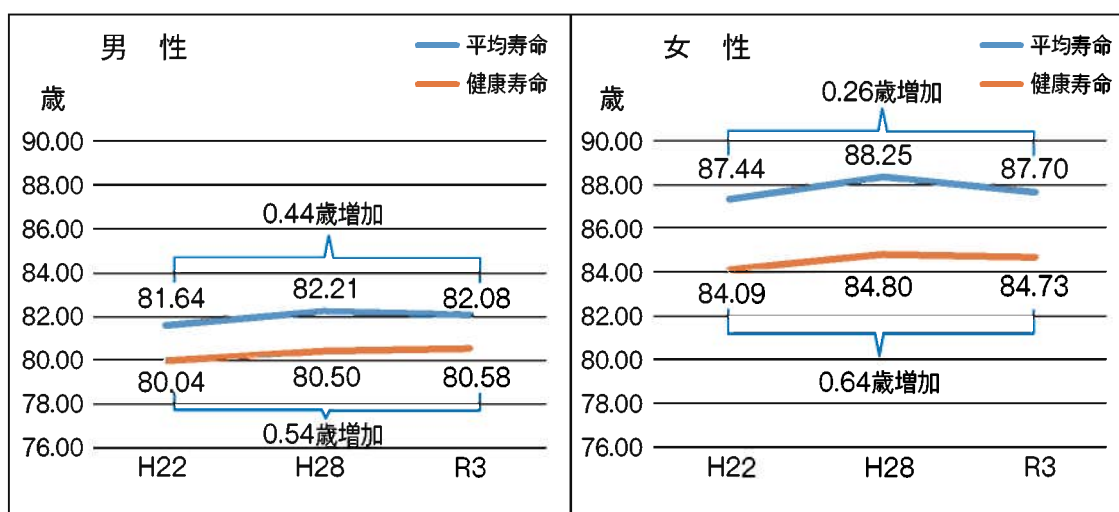
第4章 基本目標及び各領域の目標と取組

I 基本目標：健康寿命の延伸

1 健康寿命の延伸

(1) 現状と課題

- ・令和3（2021）年の平均寿命は、男性 82.08 歳、女性 87.70 歳、健康寿命は男性 80.58 歳、女性 84.73 歳であり、平成 22（2010）年以降、平均寿命も健康寿命も延びています。
- ・平成 22（2010）年から令和 3（2021）年における平均寿命の増加は、男性では 0.44 年（81.64 歳→82.08 歳）、女性では 0.26 年（87.44 歳→87.70 歳）でした。また、同期間における健康寿命の増加は、男性は 0.54 年（80.04 歳→80.58 歳）、女性は 0.64 年（84.09 歳→84.73 歳）でした。
- ・男女とも、健康寿命の増加は、平均寿命の増加を上回っており、「健康寿命は延伸した」と評価できました。



(2) 望ましい姿

- ・高齢期に至るまでの間に、心身の健康が大きく損なわれません。また、たとえ病気になっても重症化や健康障害に至らず、その後も心身の健康を維持し続けることができます。

(3) 評価指標と目標値

評価指標		現状値 (R3)	目標値 (R17)	根拠データ
健康寿命	男性	80.58 歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	健康課算出
	女性	84.73 歳		
平均寿命	男性	82.08 歳		
	女性	87.70 歳		

※健康寿命は「日常生活が自立している期間の平均」と定義し、①年齢階級別人口、②年齢階級別死亡者数、③年齢階級別非自立者数のデータを用いて市独自に算定します。算出には、厚生労働科学研究「健康寿命の算出プログラム」を使用します。また、介護保険の要介護2～5の認定を受けている人を「非自立」、それ以外を「自立」とします。

※算出方法については、本計画より変更しています。

(4) 取組み

- ・健康寿命には、「生活習慣病の発症と重症化」「生活機能の維持・向上」「食生活や運動などの生活習慣」「健康づくりを支える社会環境の質」などが複合的に影響します。以下に示す、領域1～5の各取り組みにより健康寿命の延伸を目指します。

Ⅱ 生活習慣病の発症予防と重症化予防【領域1】

1 がん

(1) 現状と課題

- ・がんは市の死因の第1位であり、市民のおおよそ4人に1人ががんで死亡しています。
- ・がんの罹患には、喫煙、食事や運動などの生活習慣、ウイルスや細菌の感染などが要因として関わる事が明らかになっています。市民が【領域3】に掲げる望ましい生活習慣を実践することで、がん予防の効果が期待できます。
- ・がんの早期発見のため、これまでもがん検診受診率の向上に取り組んできましたが、市のがん検診受診率は、胃がん検診で10%台、肺がん検診で50%台、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診でいずれも30%台です。国が奨励する目標値(60%)を目指して、さらなる取り組みの推進が必要です。

(2) 望ましい姿

- ・科学的根拠に基づく、がん予防のための生活習慣を実践しています。
- ・定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めています。
- ・がん治療や療養生活を自分で選択できるよう、必要な情報を収集し、必要な支援を受けています。

(3) 評価指標と目標

評価指標		現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ	
75 歳未満のがん死亡比 (SMR)	男性	全国より低い	全国を 上回らない	健康課算出	
	女性	全国より低い	全国を 上回らない		
がん検診受診率 (市実施分)	胃がん	男性	13.4%	60%	地域保健・健康 増進事業報告
		女性	16.5%		
	肺がん	男性	33.8%	60%	
		女性	42.0%		
	大腸がん	男性	21.1%	60%	
		女性	26.0%		
	子宮頸がん	女性	21.8%	60%	
	乳がん	女性	25.0%	60%	

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- がんを予防する生活習慣を実践しましょう。
- 健（検）診の情報をまとめた「健診ガイドブック」を活用し、定期的に検診を受けましょう。
- 検診結果を確認し、精密検査が必要な場合は医療機関を受診しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- がんを予防する生活習慣の啓発活動に努めます。
- がん検診の受診促進活動に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- がんを予防する生活習慣の情報提供を行います。
- ウイルス・細菌感染によるがんの発症予防に努めます。

- がん検診受診率の向上のための対策を行います。
- 科学的根拠に基づくがん検診を行い、がんの早期発見により早期治療につなげます。
- 精密検査の受診勧奨を行います。
- 検診実施機関と連携し、検診精度の管理・徹底及び向上に努めます。
- がん患者に対し、相談支援窓口の紹介や医療用補正具の購入費用の助成等の支援を行います。

2 循環器病

(1) 現状と課題

- ・脳血管疾患と心疾患を含む循環器病は市民の主要な死因であり、死因の約 25% を占めています。また、脳血管疾患の主な要因である高血圧者の割合は、4 人に 1 人であり、増加傾向にあります。
- ・循環器病の発症リスクには、塩分の過剰摂取、喫煙、多量飲酒、運動不足や睡眠不足等の生活習慣や、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常、不整脈等の有所見があります。生活習慣を改善することでリスクの重なりを減らし、発症を予防することができます。
- ・循環器病の早期発見のために取り組んでいる特定健康診査の受診率は近年 50% 台であり、特定保健指導の実施率は近年 80% 台と県内有数の高さですが、さらに健診受診につながる取り組みを推進します。また、要治療者の受療率の向上や治療の継続により、循環器病を早期に発見し重症化を予防することが重要です。

(2) 望ましい姿

- ・定期的に健診を受けて、自らの体の状態を確認し、減塩や禁煙、体重管理等、血管を守る生活を心がけています。また、血圧の自己管理方法を知り、異常を早期に発見するとともに、血圧の急激な変動がないよう注意しています。さらに治療が必要になった場合は、早期に医療機関を受診し、生活習慣の改善や薬物療法を開始し重症化を予防しています。

(3) 評価指標と目標

評価指標		現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
脳血管疾患の死亡比 (SMR)	男性	全国より低い	全国を 上回らない	健康課算出
	女性	全国より低い		
虚血性心疾患の死亡比 (SMR)	男性	全国より低い		
	女性	全国より低い		
収縮期血圧 140mmHg 以上 または拡張期血圧 90mmHg 以上の者の割合	男性	24.3%	22.0%以下	特定健康診査 (国データベースシステム)
	女性	22.4%	19.0%以下	
LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合	男性	5.0%	3.8%以下	
	女性	9.5%	7.1%以下	
メタボリックシンドロームの該当者 及び予備群の割合		34.8%	減少 (R10 34.5%)	
特定健康診査の受診率		60.5%	60%以上 (国の目標値を参考)	
特定保健指導の実施率		74.6%	60%以上 (国の目標値を参考)	

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 日頃から家庭での体重や血圧を測定しましょう。
- 薄味を心がけ、減塩食品を選ぶ力を身につけましょう。
- 血圧や脂質高値につながる食品やアルコールの過剰摂取を控えましょう。
- 毎年、健診を受診し、かかりつけ医に健診結果について相談しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 高血圧、脂質異常と循環器病の正しい知識や予防行動の啓発活動に努めます。
- 生活習慣病予防の重要性の啓発に努めます。
- 健康づくりボランティアや関係機関、市内飲食店などと協力して、家族ぐるみ、地域ぐるみで減塩をはじめとした望ましい食生活の啓発活動に取り組みます。

《健康を支援する環境づくり》

- 特定健康診査の受診率や特定保健指導の実施率の維持向上に努めます。
- 青年期を対象にした生活習慣病予防のための健診を行います。
- 重症化対策として、高血圧や脂質高値の未治療者や治療中断者の受診勧奨に努めます。

3 糖尿病

(1) 現状と課題

- ・糖尿病腎症による年間の新規透析導入患者数は減少しましたが、HbA1c8.0%以上の血糖コントロール不良者の割合が増加しています。腎症等の合併症の発症及び重症化予防のため、医療機関への受診の促進、治療中断の防止が重要です。
- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合が増加しています。メタボリックシンドロームを放置すると、糖尿病の発症や重症化を引き起こす可能性が高いとされており、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群への働きかけが重要です。
- ・糖尿病の早期発見の観点からも、特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率について、さらなる健診受診につながる取り組みの推進が必要です。

(2) 望ましい姿

- ・毎年、特定健康診査を受け、動脈硬化の経年変化を知るとともに、生活習慣を改善し、糖尿病の発症予防に努めています。
- ・良好な血糖コントロールを維持できるよう、生活習慣の改善と定期的な受診を継続し、合併症予防に努めています。

(3) 評価指標と目標

評価指標		現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数		3.2 人	減少	身体障害者手帳透析患者数
HbA1c8.0%以上者の割合	男性	2.6%	2.0%	特定健康診査 (国際データベースシステム)
	女性	1.2%	0.9%	
治療継続者の割合		57.7%	63.0%	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合【再掲：循環器病】		34.8%	減少 (R10 34.5%)	
特定健康診査の受診率 【再掲：循環器病】		60.5%	60% 以上 (同の目標値を参考)	
特定保健指導の実施率 【再掲：循環器病】		74.6%	60% 以上 (同の目標値を参考)	

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 毎年、健診を受診し、自らの健康状態について理解しましょう。
- 日頃から相談できる、かかりつけ医や薬局を持ちましょう。
- 健診の結果、保健指導が必要になった場合は、積極的に利用しましょう。
- 治療が必要になった場合は、医療機関を受診しましょう。また、自己で中断することなく、主治医の指示に従って治療を継続しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 糖尿病予防に関する正しい知識や望ましい生活習慣について啓発活動に努めます。
- 健康づくりボランティアや関係機関などと協力し、糖尿病予防のための望ましい生活習慣等の啓発活動に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- 市広報やホームページ等を通じて、糖尿病に関する情報提供を行います。
- 特定健康診査の受診率や特定保健指導の実施率の維持向上に努めます。
- 市医師会や市歯科医師会、その他の関係機関との連携を図る糖尿病対策推進事業連絡会を開催します。
- 市糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、血糖コントロール不良者や未治療者への受診を促す保健指導を行い、継続治療を勧めます。

4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）

（１）現状と課題

- ・COPDは、これまで肺気腫や慢性気管支炎と診断されていた疾患を総称したもので、本市においては令和3（2021）年に7人の死亡が確認されています。女性より男性に多く、男性の死因の第10位になっています。
- ・COPDは「肺の生活習慣病」であり、生活習慣の改善（特に禁煙、受動喫煙の防止）により発症の予防が可能です。
- ・COPDの認知度を高め、検診による早期発見・早期治療のほか、自覚症状が出た場合にも早期に受診するよう促していくことが必要です。
- ・本市における成人の喫煙率は10%台ですが、禁煙対策による発症の予防も重要な課題です。

（２）望ましい姿

- ・COPDの原因や症状について正しい知識を持ち、予防に努めています。
- ・長期にわたる喫煙等のリスクの高い人は、治療の必要性を理解し、早期受診と治療の継続に努めます。

（３）評価指標と目標

評価指標	現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
(新) COPD（慢性閉塞性肺疾患） の死亡率（人口10万人当たり）	14.8	減少	人口動態統計 (健康課算出)

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 毎年、胸部レントゲン検診を受けましょう。
- 喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、受動喫煙の防止に協力しましょう。
- 禁煙外来等を活用するなどして、積極的に禁煙に取り組みましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- COPD に関する正しい知識についての啓発活動に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- 胸部レントゲン検診を受けやすい体制づくりを行います。
- 企業等、関係機関と連携しながら、受動喫煙防止のための体制整備を推進します。



生活機能の維持・向上【領域 2】

1 こころの健康

(1) 現状と課題

- ・自殺者数は近年、減少傾向にあります。
- ・乳児家庭全戸訪問における産後のうつ病が疑われる者の割合は 6.1%で、減少傾向にあります。
- ・介護予防・日常生活圏域ニーズ調査では、抑うつ傾向にある高齢者の割合は、45.9%です。
- ・どの年代に対しても、ライフステージに応じた心の健康づくりの啓発が重要です。

(2) 望ましい姿

- ・多くの市民が、こころの不調を感じた時に利用できる相談窓口を知っています。
- ・地域では、こころの病気に対する偏見がなく、家庭や職場、近隣で身近な人々がお互いのこころの健康状態や自殺のサインに気を配り、専門機関の支援につなぐ仕組みが整っています。

(3) 評価指標と目標

評価指標	現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
自殺者の割合(人口 10 万人当たり)	18.4	減少	人口動態統計 (健康課算出)
(新) 産後うつが疑われる者の割合	6.1%	減少	エジンバラ産後 うつ病質問票
(新) 高齢者のうつ予防判定該当者の割合	45.9% (R5)	減少	介護予防・日常生活 圏域ニーズ調査

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 睡眠チェックリスト等を活用して、自分の心身の状態を確認しましょう。
- こころの健康に関する正しい知識を持ち、実践しましょう。
- こころの不調を感じたら、相談窓口や医療機関に相談しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- こころのセルフチェックに関する情報提供に努めます。
- 相談窓口の情報の啓発に努めます。
- 地域活動における交流や、声かけ運動に努めます。
- 職域におけるストレスチェック結果に基づく職場環境改善の実施を推進します。

《健康を支援する環境づくり》

- 専門職種による、こころの相談会を開催します。
- こころの問題に携わる関係者間のネットワークづくりを推進します。

2 ロコモティブシンドローム

(1) 現状と課題

- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、運動器の障害によって立つ・歩くといった移動機能が低下した状態です。ロコモティブシンドロームが進行すると、将来介護が必要となるリスクが高くなるので、適度な運動を継続し、体力を保つことが必要です。

- ・「ロコモティブシンドローム」は比較的新しい概念であることから、必要性や予防方法が十分に認識されないまま、運動機能の低下が進行している状況も推測されます。ロコモティブシンドロームの予防等に関する正しい知識の啓発が重要です。
- ・要介護認定者に占める筋・骨疾患を有する者の割合が多くなっています。

(2) 望ましい姿

- ・ロコモティブシンドロームについて正しい知識を持ち、予防に努めています。

(3) 評価指標と目標

評価指標	現状値 (R5)	目標値 (R17)	根拠データ
(新) 足腰に痛みがあり外出を控えている 65 歳以上の割合	11.4%	減少	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 年齢を問わず、運動を楽しむ機会を持ち続けましょう。
- バランスの良い食事を摂り、適正体重を維持できるよう心がけましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動等の啓発普及活動に努めます。
- 高齢者サロンでの「ほっとあっとなんと体操」を実施します。
- 地域でウォーキングマップを活用します。

《健康を支援する環境づくり》

- 健康づくりボランティアやフレイルサポーターの活動を支援します。

Ⅳ 個人の行動と健康状態の改善【領域 3】

1 栄養・食生活

(1) 現状と課題

- ・肥満者の割合は、男女とも全ての年代において割合が高くなっています。
- ・栄養・食生活は、生命の維持に加え、私たちが健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。幼少期からバランスの良い食事や自分の適量を知ることが、肥満や糖尿病等の生活習慣病の予防につながります。
- ・適正体重を維持している人や、バランスの良い食事を心がけている人を増やしていく必要があります。

(2) 望ましい姿

- ・多くの市民が自分の食事の適量を知り、食材を選択する力を身につけ、毎日の食事を楽しんでいます。

(3) 評価指標と目標

評価指標		現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
毎日野菜を 350 g 食べている者の割合	18 歳以上	28.1% (R5)	増加	食に関する意識調査
(新) バランスの良い食事を摂っている者の割合		48.9% (R4・R5)	増加	
適正体重を維持している者の割合	20 歳以上	57.3% (H30～R3)	増加	39 歳以下健康診査 特定健康診査 (国保データベースシステム) 後期高齢者健康診査
肥満傾向のこどもの割合	小学 5 年生	9.0%	減少	学校保健統計の あらまし
(新) 塩分摂取量の適量のこどもの割合	3 歳児	54.5% (R2～R4)	増加	3 歳 6 か月児健康診査
低栄養傾向の高齢者の割合	65 歳以上	19.4%	減少	特定健康診査 (国保データベースシステム) 後期高齢者健康診査
若年女性のやせの割合	20～30 歳代	23.9%	減少	39 歳以下健康診査

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 自分の適正体重を知り、維持するよう心がけましょう。
- 肥満ややせによる、健康への影響を理解しましょう。
- 薄味を心がけ、積極的に野菜を食べましょう。
- 外食や惣菜などを選ぶ時は、栄養成分表示を確認しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 栄養バランスに配慮した食生活の重要性を普及啓発に努めます。
- 減塩や野菜を食べることに関する啓発活動に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- 健康づくりボランティアの活動を支援します。
- 市広報、ホームページ、給食だより等における、食情報の内容の充実を図ります。
- 職域、学校との連携を促進し、健康な食生活に関わる実践を支援します。
- 健康診査結果に基づいた健康相談を行います。
- 減塩やバランス食の提供等の取り組みを支援します。

2 身体活動・運動

(1) 現状と課題

- ・身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きのことを指し、運動とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなど健康や体力の維持・増進を目的として意図的に行われるものを指します。
- ・身体活動や運動は生活習慣病の発症リスクを低下させるとともに、こころの健康の維持にもつながります。運動習慣を有する市民の割合は増加していますが、その割合は市民の30～40%にとどまり、歩数も減少しています。

(2) 望ましい姿

- ・多くの市民が、自分ができる運動を見つけ、身体を動かす楽しさを知り、今より10分多く歩くことを意識した生活を送っています。また、高齢になっても運動を続け、筋力の低下やロコモティブシンドロームの予防に努めています。

(3) 評価指標と目標

評価指標			現状値 (R5)	目標値 (R17)	根拠データ
日常生活における 歩数	20～64 歳	男性	4,857 歩	5,500 歩	総合計画市民 意識調査
		女性	4,377 歩	5,000 歩	
	65 歳以上	男性	4,087 歩	4,500 歩	
		女性	3,952 歩	4,500 歩	
運動習慣者の割合	20～64 歳	男性	29.5%	33.0%	
		女性	26.3%	29.0%	
	65 歳以上	男性	31.3%	35.0%	
		女性	39.3%	43.0%	
運動やスポーツを習 慣的に行っていない こどもの割合	小学 5 年生	男子	34.1 % (H29～R1・R3)	減少	体力・運動能力 調査
		女子	53.5 % (H29～R1・R3)	減少	

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 日常生活の中で意識して身体を動かし、習慣的に運動をしましょう。
- 運動教室やスポーツ交流活動に参加しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 運動教室やスポーツを通じた交流の機会を作ります。
- 仲間と運動を行うグループ作りを支援します。

《健康を支援する環境づくり》

- スポーツ関係機関と連携し、活動を支援します。

3 休養・睡眠

(1) 現状と課題

- ・心身の健康を保つには、適度な休養が不可欠です。睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒の安定や適切な判断力に対し悪影響を及ぼすだけでなく、肥満、高血圧、糖尿病等の発症リスクを高めます。
- ・睡眠による休養がとれている人の割合は70%台ですが、減少傾向にあります。適切な睡眠時間には個人差があるため、時間の長短よりも、市民一人ひとりが充足感を感じられるだけの睡眠を日常生活に取り入れられるようにすることが重要です。

(2) 望ましい姿

- ・多くの市民が、休養や睡眠の重要性を認識し、適切な睡眠をとっています。

(3) 評価指標と目標

評価指標		現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
睡眠で休養を十分 とれている者の割合	20～59 歳	58.8%	増加	39 歳以下健康診査 特定健康診査 (国県データベースシステム)
	60～74 歳	74.9%	増加	

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 質のよい睡眠を心がけ、上手に休養をとりましょう。
- 睡眠チェックリストを活用し、自分の睡眠状況を理解しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 日常生活におけるストレスの対処法や適切な休養・睡眠の取り方など、正しい知識の普及啓発に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- 企業や職場等、関係機関と連携し、休養・睡眠に関する正しい知識について情報提供を行います。

4 飲酒

(1) 現状と課題

- ・過度の飲酒は、がんや高血圧、心血管障害等、様々な生活習慣病を引き起こすリスク要因になります。また、妊娠中の飲酒は、妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児への影響も指摘されています。
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性は約 15%、女性は約 7%で、男性の 50 歳代、女性の 40 歳代が多くなっています。飲酒が及ぼす影響や適正な飲酒量についての普及啓発が必要です。

(2) 望ましい姿

- ・多くの市民が、アルコールと健康の問題について正しく理解し、節度ある飲酒を心がけています。飲酒を強制しない文化が定着しています。

(3) 評価指標と目標

評価指標	現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している者の割合	10.8%	10.0%	特定健康診査 (国民データベースシステム)

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- アルコールと健康の問題について正しく理解し、適正飲酒を実践しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 20 歳未満の飲酒を防止します。
- 飲酒に対する正しい知識の普及啓発に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- 飲酒による健康への影響について情報提供を行います。

5 喫煙

(1) 現状と課題

- ・喫煙は、がん、循環器病、糖尿病、COPD、歯周病、周産期の異常（早産、低出生体重児等）などのリスクを高めます。また、受動喫煙についても健康への影響が指摘されています。
- ・喫煙率は、成人も妊産婦も減少傾向にありますが、引き続き、禁煙支援の取り組みや喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発が必要です。

(2) 望ましい姿

- ・多くの市民が、喫煙による健康への影響を正しく理解しています。
- ・20歳未満、妊婦、授乳中の女性は喫煙をしていません。
- ・受動喫煙の防止がなされています。

(3) 評価指標と目標

評価指標	現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
成人の喫煙率	11.5%	減少	39歳以下健康診査 特定健康診査 〔国保データベースシステム〕
妊娠中の喫煙率	0.7%	減少	3か月児健康診査

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 喫煙と受動喫煙について、正しく理解し適切に行動しましょう。
- 妊婦や授乳中の女性、20歳未満の喫煙を防止しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 20歳未満の喫煙を防止します。
- 喫煙に対する正しい知識の普及啓発に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- 喫煙による健康への影響について情報提供を行います。

6 歯・口腔の健康

(1) 現状と課題

- ・歯と口腔の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむ等、質の高い生活を送るために欠かせない大切なものです。毎日の歯磨き習慣に加え、定期的な歯科検診により、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口腔機能維持・向上を図ることが重要です。
- ・歯周病がある者の割合は、年々増加しています。歯周病は、歯の喪失に影響を及ぼすだけでなく、糖尿病や循環器病等の全身の健康に影響を及ぼすと言われており、生涯にわたる歯と口腔の健康づくりが重要です。

(2) 望ましい姿

- ・多くの市民が、自身の歯・口腔の健康状況を理解し、定期的に歯科検診を受けています。

(3) 評価指標と目標

評価指標		現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
歯周病を有する者の割合	40～80 歳 (5 歳刻み)	49.2%	減少	口腔疾患検診
よく噛んで食べることができる者の割合	50～80 歳 (5 歳刻み)	82.8% (R4)	増加	
口腔疾患検診の受診率	40～80 歳 (5 歳刻み)	17.5%	増加	

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 正しい方法で歯を磨きましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- 虫歯や歯周病がある場合には、早めに治療を受けましょう。
- 舌・口唇等の筋力の向上・維持に努めましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 歯・口腔疾患と生活習慣病との関連について正しい知識の普及啓発に努めます。
- 正しい口腔ケアの方法について、普及啓発に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- 口腔疾患検診の受診率向上に努めます。
- 歯科保健推進協議会と連携し、歯科保健の向上に努めます。

V 社会環境の質の向上 【領域 4】

1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

(1) 現状と課題

- ・地域に根差した信頼や社会規範、ネットワークといったソーシャルキャピタルが高い地域ほど住民の健康状態が良いことが知られています。健康づくりボランティアによる地域に根差した活動を通じて、生活習慣の改善を進めていく必要があります。これまでに蓄積された南砺市の文化に根付く、人と人とのつながりや支えあいを基盤とするソーシャルキャピタルを生かした健康づくりが重要です。
- ・悩み事を抱えている人に関心を寄せ、孤立、孤独を防ぐため、より多くのゲートキーパーの養成が重要です。

(2) 望ましい姿

- ・多くの市民が自治会活動、就労、集いの場等への参加を通じて、地域や近隣の人と良い関係を築いています。

(3) 評価指標と目標

評価指標	現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
(新) ゲートキーパー養成講座の受講者数	70 人	増加	健康課算出
(新) ボランティア活動に参加した者の割合 (20 歳以上)	30.8% (R5)	35.8%	総合計画市民意識調査
(新) 子育て支援センターの利用率 (0 歳児の利用者)	31.8%	増加	子育て支援センター利用実績 住民基本台帳

(新) 町内会・自治会・協議会などの活動に参加した者の割合 (65 歳以上)	38.3% (R5)	48.3%	介護予防・日常生活 圏域ニーズ調査
(新) 介護予防のための通いの場の活動に参加した者の割合 (65 歳以上)	16.4% (R5)	26.4%	

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 地域活動等への参加を通じて、社会とのつながりを醸成するように心がけましょう。
- 地域や職場などで周囲の人のこころの健康状態に気を配り、不調の人がいる場合は、早期の相談や受診を勧めましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 社会とのつながりが健康に良好な影響を及ぼすことについて、普及啓発に努めます。
- こどもから高齢者までが通える場を確保し、支えあう関係を育めるよう支援に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- ゲートキーパー養成講座への参加を呼びかけます。
- 子育て支援センターでの教室を通して、育児不安等についての相談助言を行うとともに、地域で暮らす親子が孤立することなく育児ができるよう地域での交流を深めます。
- 通いの場への参加を呼びかけます。

2 自然に健康になれる環境づくり /

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

(1) 現状と課題

- ・「南砺市民健康プラン（第2次）」の最終評価において、生活習慣の改善は分野や年代・性別によって指標の達成状況に差があることが示されました。自ら健康づくりに積極的に取り組む市民だけでなく、健康にあまり関心のない市民を含む、幅広い対象に向けた健康づくりの推進が必要です。

(2) 望ましい姿

- ・無理なく自然に健康な行動を取ることのできるような環境整備が進み、多くの市民が健康的な生活習慣を実践しています。
- ・多様な主体における取り組みが進展し、生涯を通じて切れ目のない健康づくりが実現しています。

(3) 評価指標と目標

評価指標	現状値	目標値 (R17)	根拠データ
(新) 健康づくりウォーキングコースの登録数	—	増加	募集予定
(新) 富山健康企業宣言の事業所数	47 社 (R 5)	増加	富山健康企業宣言 事業所一覧 (とやま健康ラボ)
(新) 健康づくり応援店数	10 店舗 (R 5)	増加	健康寿命日本一 応援店 (富山県)

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 豊かな自然環境の中で、運動やウォーキングを楽しみましょう。
- 地域活動等への参加を通じて、健康づくりを体験しましょう。
- 栄養面を配慮した健康づくり応援店を知り、利用しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 地域で気軽に運動やウォーキングを楽しめる環境整備を推進します
- 望まない受動喫煙のない環境づくりを推進し、地域、家庭、職場、飲食店などでの取り組みを支援します。
- 健康づくり応援店の活動を紹介します。

《健康を支援する環境づくり》

- 仲間と楽しく定期的に運動を行うグループ作りを支援します。
- 健康づくり応援店のPRに協力します。
- 受動喫煙防止に関する知識の普及、意識の啓発、受動喫煙のない環境づくりを推進します。

VI ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり【領域5】

1 こどもの健康

(1) 現状と課題

- ・肥満や運動習慣のないこどもが増加しています。こどもの頃から規則正しい生活習慣を身につけることが、将来の生活習慣病の予防につながります。

(2) 望ましい姿

- ・多くのこどもが、望ましい生活習慣を身に付けています。周囲の大人は、こどもの健康を保つために必要な生活習慣について正しく理解し、こどもが自分の力でできるようになるまで支援しています。

(3) 評価指標と目標

評価指標		現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
肥満傾向のこどもの割合 【再掲：栄養・食生活】	小学 5年生	9.0%	減少	学校保健統計の あらまし
(新) 塩分摂取量の適量の こどもの割合 【再掲：栄養・食生活】	3歳児	54.5% (R2～R4年)	増加	3歳6か月児 健康診査
運動やスポーツを習慣的 に行っていない小学5年 生の割合 【再掲：身体活動・運動】	男子	34.1% (H29～R1・R3)	減少	体力・運動能力調査
	女子	53.5% (H29～R1・R3)		

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 規則正しい生活習慣を実践し、適正体重を維持しましょう。
- バランスの良い食事と薄味を心がけましょう。
- 日頃から積極的に身体を動かしましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 栄養バランスに配慮した食事や、減塩、野菜を食べることなどの普及啓発に努めます。
- スポーツ関係機関と連携し、こどもがスポーツに親しむ機会の充実を図り、健康増進や体力向上、運動の習慣化を支援します。

《健康を支援する環境づくり》

- こどもの健康について、規則正しい生活習慣の知識を普及啓発します。
- こどもの塩分摂取状態について実態把握に努めます。
- 関係機関と連携し、健全な生活習慣を身につけるための教育を支援します。

2 女性の健康

(1) 現状と課題

- ・女性特有のライフスタイル（妊娠・出産等）や女性ホルモンの影響を踏まえた健康づくり支援の視点が必要です。
- ・女性のやせの割合が約2割を超えています。次世代の健康を育む視点からも、若年女性のやせを減少させる必要があります。
- ・女性は男性に比べて飲酒による肝機能への影響が大きいと言われています。市においても、1日平均純アルコール20g以上飲酒者は微増傾向にあります。

(2) 望ましい姿

- ・心身ともに健康であり、ライフステージに応じた健康づくりを実践し、生涯を通じて女性が生き生きと生活しています。

(3) 評価指標と目標

評価指標		現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
若年女性のやせの割合 【再掲：栄養・食生活】	20～30 歳代	23.9%	減少	39 歳以下健康診査
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合		6.4%	減少	特定健康診査 《国保データベースシステム》
妊娠中の喫煙率	【再掲：喫煙】	0.7%	減少	3 か月児健康診査

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 定期的に健康診査やがん検診を受け、自らの心身の健康を維持向上しましょう。
- お酒の適量を守りましょう。
- 妊娠前からの禁煙に努めましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- やせや妊娠中の喫煙リスクについて、普及啓発に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- 思春期からの切れ目のない相談支援体制を整備します。
- 健診・婦人がん検診の充実に努めます。
- 妊娠中の飲酒や、喫煙のこどもへの影響について周知し、禁酒や禁煙を呼びかけます。
- 関係機関と連携し、女性の健康に関する正しい知識について普及します。

3 高齢者の健康

(1) 現状と課題

- ・加齢に伴う体力の低下や障害を予防するためには、望ましい食生活、身体活動、社会参加の活動を続けることが重要です。
- ・低栄養傾向の高齢者は約2割となっています。
- ・高齢者の社会参加状況として、通いの場への参加は約3割、町内会・自治会などの活動に参加している割合は約5割となっています。

(2) 望ましい姿

- ・ロコモティブシンドロームやフレイル※予防を意識して、望ましい生活習慣を実践しています。また、加齢に伴う体力の低下や障害があっても、地域活動や社会活動に参加し、生き生きと生活しています。

※ フレイルとは、高齢化によって身体機能の低下、社会とのつながりの低下によって心身が弱った状態になること。

(3) 評価指標と目標

評価指標	現状値 (H29～R3)	目標値 (R17)	根拠データ
低栄養傾向の高齢者の割合 【再掲：栄養・食生活】	19.4%	減少	特定健康診査 〔国保データベースシステム〕 後期高齢者健康診査
町内会・自治会・協議会などの活動 に参加した者の割合 【再掲：社会とのつながり・こころの健康】	38.3% (R5)	48.3%	介護予防・日常生活 圏域ニーズ調査
介護予防のための通いの場の活動に 参加した者の割合 【再掲：社会とのつながり・こころの健康】	16.4% (R5)	26.4%	

(4) 取組み

《市民が取り組む健康づくり》

- 毎年、健康診査を受け、病気の有無に関わらず、かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう。
- 健康チェックのバロメーターとして、家庭で血圧を測定しましょう。
- 地域活動や通いの場等へ参加しましょう。

《地域ぐるみで取り組む健康づくり》

- 周囲の人が健康状態に気を配り、不調の人がいる場合は、早期の相談や受診を勧めます。
- 通いの場や健康教育等の開催により、健康づくりを支援します。
- 「ほっとあっとなんと体操」を通して、ロコモティブシンドロームやフレイル予防に努めます。

《健康を支援する環境づくり》

- 健康づくりボランティアやフレイルサポーターの養成の活動を支援します。
- 運動機能低下や低栄養を予防・改善するための知識を普及啓発します。
- 各種団体との協働により、閉じこもり予防や社会参加を目的とした通いの場の開催を支援します。
- 認知症サポーター養成講座を開催し、認知症予防や、適切な関わり方を普及啓発します。