

湯ったり健康かみのやま21 (第三次)

概要版



基本理念

『**こころもからだも健やかに みんなが自分らしく輝くまち**』

本市の未来に向けたまちづくりの指針「第8次上市市振興計画」で掲げる、「つながりつなげる いろいろのまち かみのやま」の実現に向け、市民の皆さん誰もが自分の可能性を最大限に発揮し、こころもからだも健やかに自分らしくいきいきと輝けるまちを目指します。



基本目標

健康・長寿の実現

基本方針

「健康・長寿」の実現に向けて3つの基本方針を掲げ、健康づくりを進めます。

1 生活習慣の改善

健康の土台となるのは、毎日の暮らしです。食事・運動・睡眠・喫煙・飲酒などの生活習慣を見直し、よりよい選択ができるよう、必要な知識やスキルを身につけるための情報提供や、市民一人ひとりの行動を後押しします。

取組分野 **栄養・食生活** **身体活動・運動** **休養・睡眠・こころの健康** **飲酒** **喫煙** **歯・口腔の健康**



2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣病の発症や重症化を防ぐため、健（検）診による早期発見・早期治療体制の充実を図るとともに、生活習慣の改善に向けた個別支援、重症化予防のための適切な医療・介護サービスの提供など、切れ目のないサポートを行います。

取組分野 **生活習慣病（がん、循環器病、糖尿病、COPD）**



3 自然に健康になれる環境づくり

ICTを活用した情報発信や健康促進イベントの実施、健康づくりを支える人材育成や環境整備などを通して、誰もが自然に健康的な行動を選択でき、自然に健康になれる環境づくりを地域全体で推進します。

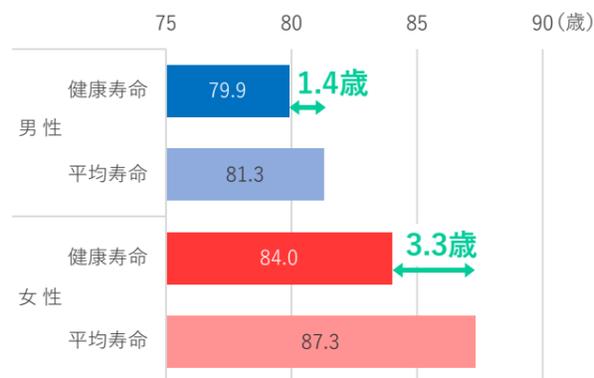
取組分野 **健康を支える環境づくり**



市民の健康を取り巻く現状

アンケート結果や統計データから、市民の現在の健康状態をチェック！

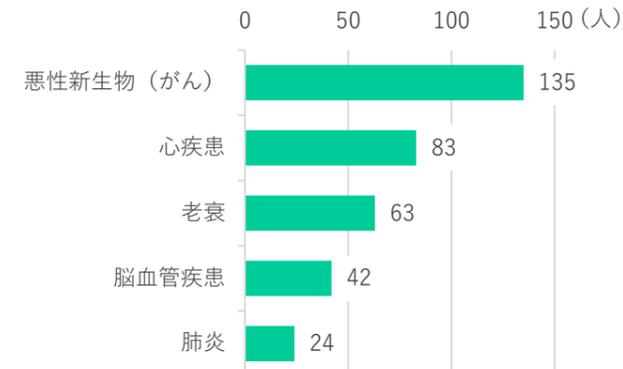
平均寿命と健康寿命



資料：国保データベース (KDB) システム (令和3年)

不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）は男性よりも女性の方が長くなっています。

主な死因



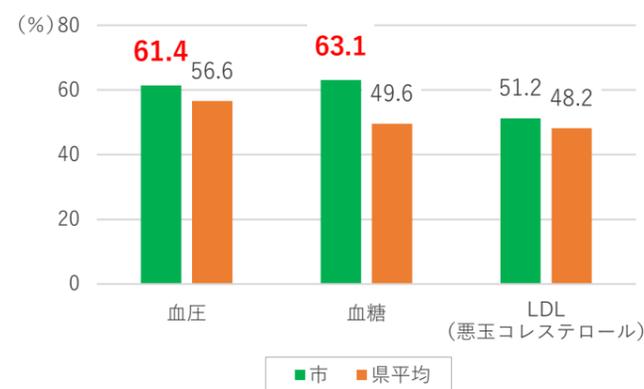
資料：保健福祉統計年報、人口動態統計・事業統計 (令和4年)

悪性新生物 (がん) による死亡者数が最も多く、総死亡者数547人のうち約25%を占めています。

生活習慣

▶ 特定健康診査結果

特定健診受診者のうち要指導・要受診者の割合



資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果状況 (令和4年度)

特定健診（国民健康保険加入者）の結果、特に**血圧・血糖**で要指導・要受診判定となった方が、県平均より多い状況にあります。

▶ 1日の平均歩数 (20～64歳)

男性：**6,133** 歩 (県：7,098歩)
女性：**5,432** 歩 (県：5,893歩)

資料：令和5年度上市市健康と生活習慣に関するアンケート、平成28年国民健康・栄養調査

▶ 過去1年間の歯科検診受診者の割合

受診率の低い年代は、
男性「**40歳代**」**44.4%**、
女性「**50歳代**」**50.9%**となっています。

資料：令和5年度上市市健康と生活習慣に関するアンケート



食生活

▶ 1日の食塩摂取量が8g以上である人の割合 男性：**80.4%** 女性：**70.2%**

資料：推定食塩摂取量 検査結果 (令和5年度)



こころの健康

▶ 睡眠で休養がとれている人の割合 20～59歳：**69.0%** 60歳以上：**83.2%**

資料：令和5年度上市市健康と生活習慣に関するアンケート



各分野における具体的な取組



基本方針 1 生活習慣の改善

栄養・食生活

	妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動目標	▶朝食をとり、生活リズムを整えよう		▶自分の適切な食事の量を知ろう	▶低栄養を予防しよう
	▶適塩をこころがけよう			
	▶主食・主菜・副菜のそろった食事を食べよう			
市が行う主な取組	・望ましい食習慣の形成へ向けた啓発・支援 ・食を通じた健康づくり実践へ向けた啓発・支援		・食を通じた健康づくりを支える体制整備	
主な指標	・食塩摂取量の平均値(20歳以上) 9.6g → 8.0g 以下(中間) → 7.0g 以下(最終) ・適正体重を維持している人の割合(20～50歳代・男性・BMI 25以上) 36.1% → 28.0% 以下 (65歳以上・BMI 20以下) 19.5% → 17.0% 以下			

身体活動・運動

	妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動目標	▶からだを使って遊ぼう		▶生活の中で意識して身体活動を増やそう	▶自分に合った運動を継続しよう
	▶運動の楽しさや喜びを味わい体力を高めよう		▶運動機能の維持に努めよう	
市が行う主な取組	・身体活動・運動に関する情報発信 ・運動習慣の定着に向けた支援の充実		・外出・社会参加の機会を増やす取組の推進	
主な指標	・運動習慣者の割合 <1回30分以上、週2回以上、1年以上継続> (20～64歳・男性)39.1% → 現状維持(30.0%以上) (20～64歳・女性) 22.9% → 30.0%以上 (65歳以上・男性)55.4% → 現状維持(50.0%以上) (65歳以上・女性) 50.3% → 現状維持(50.0%以上)			

休養・睡眠・こころの健康

	妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動目標	▶子どもの生活リズムを整える工夫をしよう		▶質の良い睡眠をこころがけ休養を十分にとろう	▶ストレスとの上手な付き合い方を見つけよう
	▶生活リズムを整えて適切な睡眠時間を確保しよう		▶人や社会とのつながりを大切にしよう	
	▶一人で悩まず周囲の人や適切な窓口にご相談しよう			
市が行う主な取組	・睡眠・休養、こころの健康づくりの啓発・支援 ・相談支援体制の充実		・誰もが生きがいを持って暮らせる社会に向けた取組の推進	
主な指標	・睡眠で休養がとれている人の割合(20～59歳) 69.0% → 75.0% 以上 (60歳以上) 83.2% → 90.0% 以上			

飲酒

	妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動目標	▶飲酒のリスクを学ぼう		▶飲酒についての正しい知識を身につけ、お酒の飲み過ぎに気をつけよう	▶20歳未満にお酒を飲ませないようにしよう
市が行う主な取組	・節度ある飲酒の推進 ・アルコール関連問題の相談体制の充実		・妊娠期・授乳期の女性及び20歳未満の飲酒防止対策の推進	
主な指標	・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (20歳以上・男性) 16.2% → 13.0% 以下 (20歳以上・女性) 7.0% → 6.4% 以下			

喫煙

	妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動目標	▶たばこの害について学ぼう		▶自分や周りの健康のために禁煙しよう	
	▶20歳未満・妊婦の喫煙は絶対にやめよう		▶喫煙による健康への影響を理解し、地域全体で受動喫煙の防止に取り組もう	
市が行う主な取組	・喫煙の健康被害に関する啓発・環境整備		・禁煙希望者への禁煙支援	
主な指標	・喫煙率(20歳以上) 10.6% → 8.2% 以下 (妊婦) 1.0% → 0.0%			

歯・口腔の健康

	妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動目標	▶よく噛んで食べ、望ましい食習慣と歯みがき習慣を身につけよう		▶生活習慣が歯と口の健康に及ぼす影響を理解し、歯科疾患を予防しよう	▶口腔機能を維持し、いつまでもおいしく食事をしよう
	▶セルフケアを実践し、年に1回以上定期的に歯科健診を受けよう			
市が行う主な取組	・むし歯予防の強化と健康格差縮小のための環境整備の推進 ・口腔機能の獲得・育成・維持・向上の推進		・歯周病予防の推進	
主な指標	・過去1年間に歯科健診を受診した人の割合(20歳以上) 58.5% → 95.0% 以上 ・8020達成者の割合(80歳以上) 43.6% → 70.0% 以上			

基本方針 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣病(がん、循環器病、糖尿病、COPD)

	妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動目標	▶病気を予防し、健康な生活を送ろう		▶健康習慣を生活に取り入れよう	▶定期的健康診断を受けて自分の健康状態を把握しよう
	▶正しい生活習慣を身につけよう		▶特定健康診査・がん検診で精密検査が必要と判定されたら必ず受診しよう	
	▶かかりつけ医を持ち持病を適切に管理しよう			
市が行う主な取組	・年齢や状況に合わせた生活習慣病予防のための支援		・発症予防・重症化予防のための環境整備	
主な指標	・特定健康診査の結果、要指導・要受診に該当する人の割合(HbA1c) (40～74歳・男性) 68.4% → 48.1% 以下 (40～74歳・女性) 58.3% → 35.0% 以下			

基本方針 3 自然に健康になれる環境づくり

健康を支える環境づくり

	妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動目標	▶健康に関する知識を持ち、自分に合った健康づくりの習慣を身につけよう		▶喫煙による健康への影響を理解し、地域全体で受動喫煙の防止に取り組もう	
	▶健康づくり事業に積極的に参加しよう		▶受動喫煙が健康に与える影響を学ぼう	
市が行う主な取組	・健康づくりを支援する環境整備 ・健康づくりに取り組みやすい環境整備		・健康を守る環境づくりの推進 ・関係機関との連携強化	
主な指標	・受動喫煙の機会を有する人の割合(13歳以上) (学校・職場) 7.9% → 0.0% (家庭) 17.2% → 0.0% (飲食店) 14.2% → 0.0%			

ライフステージに合わせた健康づくり 日常生活の中で、できることから取り組んでみましょう！



	 妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	 学童期・思春期 (6～19歳)	 成人期 (20～64歳)	 高齢期 (65歳以上)
目標	基本的な生活習慣を身につけ、健やかなこころとからだを育もう	健康的な生活習慣を身につけ、健やかなこころとからだを育もう	ライフスタイルの変化に応じた健康づくりをしよう	生きがいを持って健やかに過ごそう
 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を食べよう ●主食・主菜・副菜のそろった食事を食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を食べよう ●主食・主菜・副菜のそろった食事を食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の適切な食事量を知ろう ●主食・主菜・副菜のそろった食事を食べよう ●適塩をこころがけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●低栄養を予防しよう ●主食・主菜・副菜のそろった食事を食べよう ●適塩をこころがけよう
 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ●積極的にからだを動かし、子どもと一緒に遊ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ●運動の楽しさや喜びを味わい、体力を高めよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活の中で意識して身体活動を増やそう ●自分に合った運動を継続しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活の中で意識して身体活動を増やそう ●自分に合った運動を継続しよう ●運動機能の維持に努めよう
 休養・睡眠・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを整える工夫をしよう ●人や社会とのつながりを大切にしよう ●一人で悩まず周囲の人や適切な窓口相談しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●適切な睡眠時間を確保しよう ●人や社会とのつながりを大切にしよう ●一人で悩まず周囲の人や適切な窓口相談しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●質の良い睡眠をこころがけ休養を十分にとろう ●ストレスとの上手な付き合い方を見つけよう ●一人で悩まず周囲の人や適切な窓口相談しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●質の良い睡眠をこころがけ休養を十分にとろう ●人や社会とのつながりを大切にしよう ●一人で悩まず周囲の人や適切な窓口相談しよう
 飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒のリスクを学ぼう ●妊娠期・授乳期は絶対にお酒を飲まないようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒のリスクを学ぼう ●20歳未満は絶対にお酒を飲まないようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒についての正しい知識を身につけ、お酒の飲み過ぎに気をつけよう ●20歳未満にお酒を飲ませないようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒についての正しい知識を身につけ、お酒の飲み過ぎに気をつけよう ●20歳未満にお酒を飲ませないようにしよう
 喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの害について学ぼう ●妊婦は絶対にとばこを吸わないようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの害について学ぼう ●20歳未満、妊婦は絶対にとばこを吸わないようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分や周りの健康のために禁煙しよう ●20歳未満にとばこを吸わせないようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分や周りの健康のために禁煙しよう ●20歳未満にとばこを吸わせないようにしよう
 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●よく噛んで食べ、望ましい食習慣と歯みがき習慣を身につけよう ●セルフケアを実践し、年1回以上定期的に歯科健診を受けよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●よく噛んで食べ、望ましい食習慣と歯みがき習慣を身につけよう ●セルフケアを実践し、年1回以上定期的に歯科健診を受けよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣が歯と口の健康に及ぼす影響を理解し、歯科疾患を予防しよう ●セルフケアを実践し、年1回以上定期的に歯科健診を受けよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●口腔機能を維持し、いつまでもおいしく食事ができるように努めよう ●セルフケアを実践し、年1回以上定期的に歯科健診を受けよう
 生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ●病気を予防し、健康な生活を送ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ●病気の予防について学び、健康な生活を送ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ●病気を予防し、健康な生活を送ろう ●定期的に健康診断を受けて自分の健康状態を把握しよう ●健(検)診で精密検査が必要と判定されたら、必ず受診しよう ●かかりつけ医を持ち持病を適切に管理しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●病気を予防し、健康な生活を送ろう ●健康習慣を生活に取り入れよう ●定期的に健康診断を受けて自分の健康状態を把握しよう ●健(検)診で精密検査が必要と判定されたら、必ず受診しよう ●かかりつけ医を持ち持病を適切に管理しよう
 健康を支える環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関する知識を持ち、自分に合った健康づくりの習慣を身につけよう ●受動喫煙が健康に与える影響を学ぼう ●健康づくり事業に積極的に参加しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関する知識を持ち、自分に合った健康づくりの習慣を身につけよう ●受動喫煙が健康に与える影響を学ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関する知識を持ち、自分に合った健康づくりの習慣を身につけよう ●健康づくり事業に積極的に参加しよう ●喫煙による健康への影響を理解し、地域全体で受動喫煙防止に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙による健康への影響を理解し、地域全体で受動喫煙防止に取り組もう ●健康づくり事業に積極的に参加しよう
市・関係団体が行う主な取組	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい生活習慣の形成へ向けた啓発・支援 ●妊娠期・子育て期の相談支援体制の充実 ●お腹の赤ちゃんや子どもをたばこの害から守るための対策の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい食習慣の形成へ向けた啓発・支援 ●睡眠・休養・こころの健康づくりの啓発・支援 ●むし歯・歯周病予防の強化と環境整備 	<ul style="list-style-type: none"> ●適塩や適量、栄養バランスの良い食習慣に向けた啓発・支援 ●ライフスタイルに合わせた運動習慣の定着や心身の休養への支援 ●生活習慣と歯科口腔保健との関連について啓発、定期的な歯科健診受診の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ●低栄養の予防等、食を通じた健康づくり実践へ向けた啓発・支援 ●外出・社会参加の機会を増やす取組の推進 ●歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上の推進



女性
ライフステージに合わせた健康管理を实践し、健やかな心身を維持しよう

- 適正体重を維持しよう
- 自分の適切な食事量を知ろう
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を食べよう

- 生活の中で意識して身体活動を増やそう
- 自分に合った運動を継続しよう

- 一人で悩まず周囲の人や適切な窓口相談しよう

- お酒との付き合い方を学び、飲酒は適量としよう

- 妊娠中の喫煙の危険性を正しく知り、喫煙はやめよう

- 自分に合った口腔ケア、定期的な歯科健診受診に努めよう

- 子宮頸がん検診、乳がん検診を受診し、予防に努めよう
- 骨粗しょう症検診を受診し、予防に努めよう



- 各年代における望ましい食習慣や生活習慣の形成および改善に向けた普及啓発
- 飲酒や喫煙による健康への影響について知識の普及
- 骨粗しょう症や女性特有のがんに関する正しい知識の普及啓発、検診受診の重要性や生活習慣改善に関する情報提供