

健康づくり計画（第3次）素案 行動目標、評価指標の検討について

健康づくり計画について

健康づくり計画の概要

- 健康増進法に基づく市町村健康増進計画
- 国の「健康日本21（第三次）」
県の「第3期健康日本21あいち計画」を踏まえて策定
- 本市の健康づくりに関する基本的な方針となるもの
- 基本目標：**健康寿命の延伸**
⇒健康づくりの輪を広げ、市民のみなさんが健康で心身ともに自立した生活ができる期間を延ばすこと

健康づくり計画(第2次)における取組

計画期間 平成26年度～令和6年度

基本目標

健康寿命の延伸

基本方針

①生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

②地域で支える健康づくりの推進

1. 食事
2. 運動
3. 歯の健康
4. たばこ・アルコール
5. こころ
6. 健康管理

③生涯を通じた健康づくりの推進

☆ 6つの領域別に課題を整理しながら、健康づくりを推進

健康づくり計画（第2次）の最終評価から

健康寿命は、10年間（2010年から2020年）で男性3.1歳、女性2.69歳延伸

健康づくりの取組状況に差がある。年代や性別でも差がみられた。

若年者は健康と感じている一方で、健康づくりへの取組は低かった。

歯の健康に関する指標はすべての項目で目標達成できた。

睡眠で休養が十分にとれていない割合が高いなど、国の結果と同様であった。

次期計画に向けた課題と方向性（視点）

健康づくりに関心が高い人だけが取り組めばいいのだろうか。

幅広い年代へのアプローチ

年代、性別によってアプローチの方法に工夫が必要

多様な主体との連携強化

みんなで楽しく活動することで健康につながるとよいのでは。

など

基本理念と基本目標

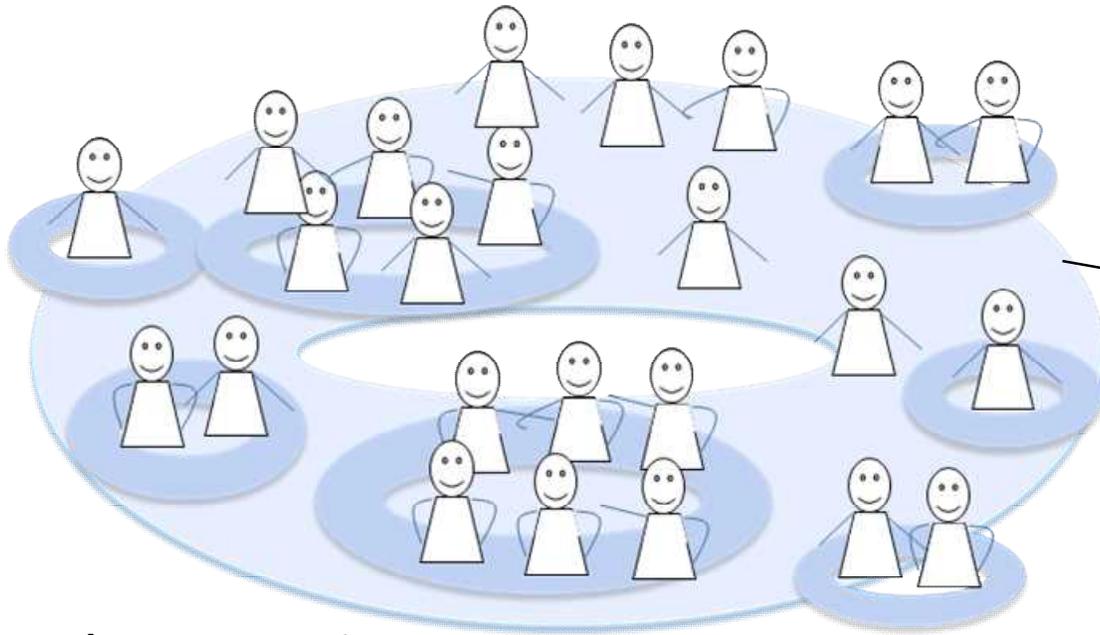
基本理念

みんなのすこやかな輪を広げるまち 長久手

基本目標

1. 健康寿命の延伸
2. 健康づくりに取り組む市民の増加

**「自分のやりたいことができる」
状態を保つこと**



- 一人ひとりが健康づくりに取り組む。
- 家族や仲間と取り組む（小さい輪）。
- みんなで一緒に取り組むことで、楽しむこと、続けることができる。
- 点と点がつながって、面として広がっていくように、小さな輪が地域の輪（大きな輪）を広げていく。

基本理念のイメージ

基本方針と取組の方向性

健康づくり計画（第2次）基本方針

- ①生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
- ②地域で支える健康づくりの推進
- ③生涯を通じた健康づくりの推進

健康づくり計画（第3次）基本方針

- ①一人ひとりの主体的な健康づくりの推進
- ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
- ③まち全体で、誰もが自然に健康になれる環境づくり

健康への関心をより高める

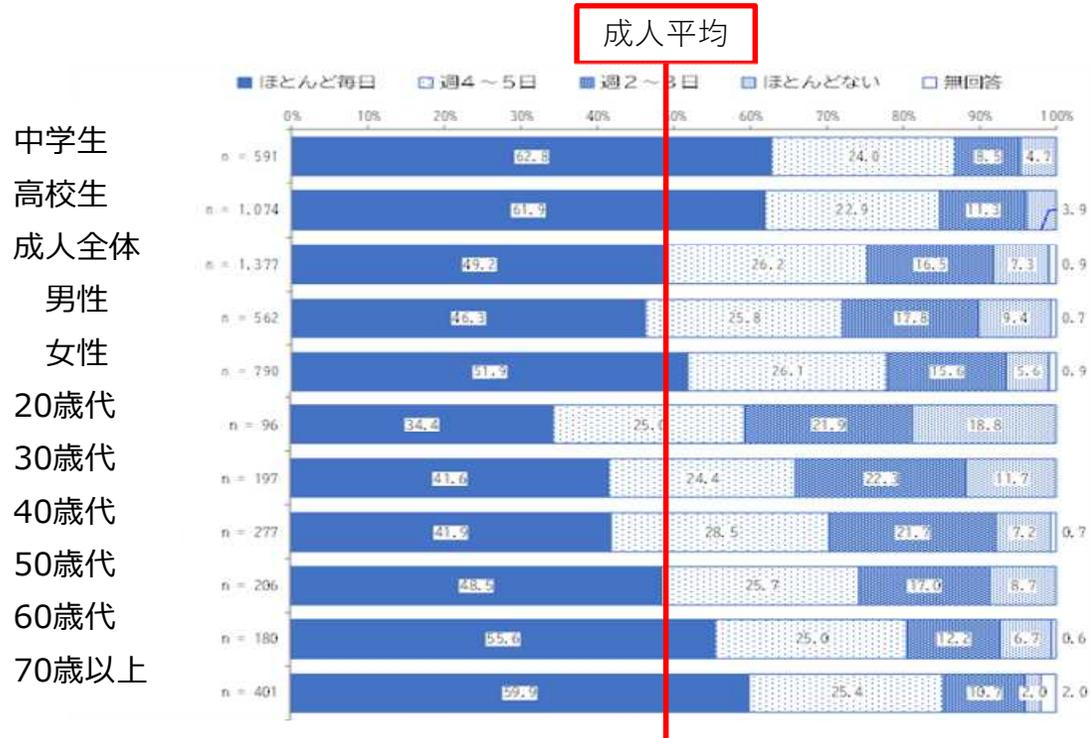
健康づくりの取組を持続する

健康づくりの輪を広げる

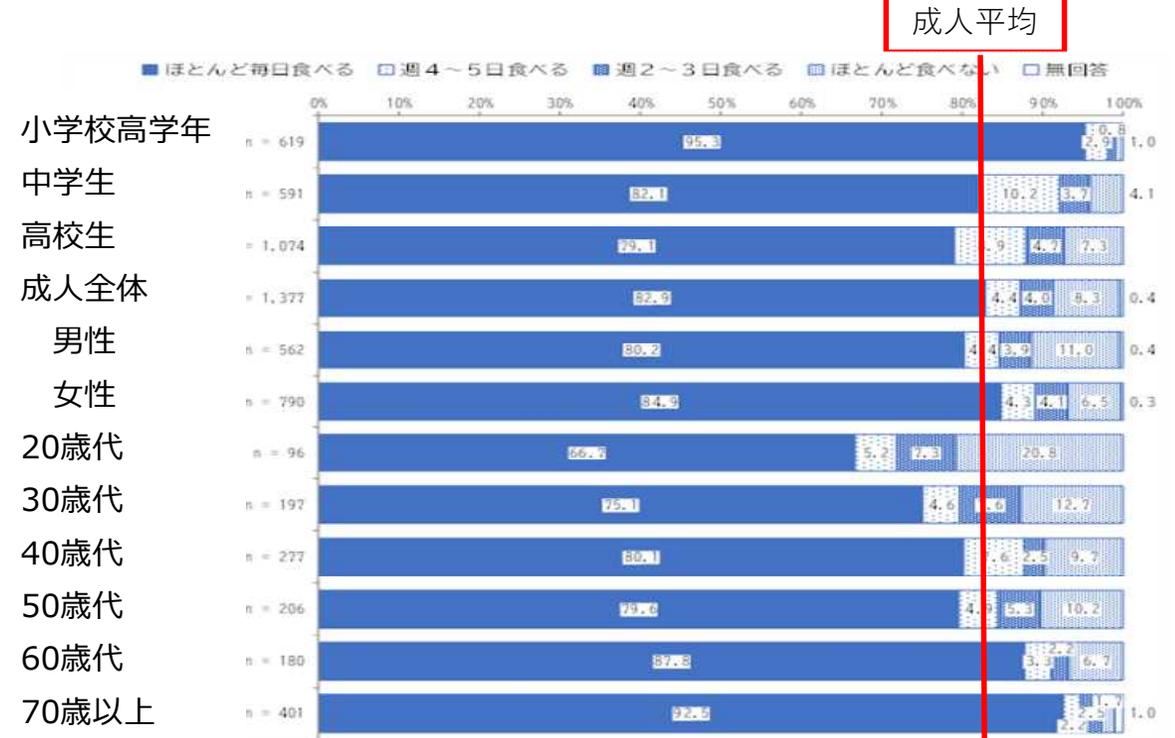
重点目標（食事）

第2次計画のアンケート調査、最終評価から

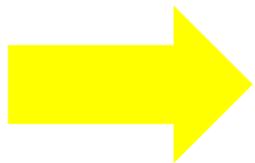
● バランスのよい食事を1日に2回以上食べているか



● 朝ごはんを食べる頻度



● 20～40歳代でバランスのよい食事をとっている人の割合が少ない。20～30歳代で朝食の欠食多い。

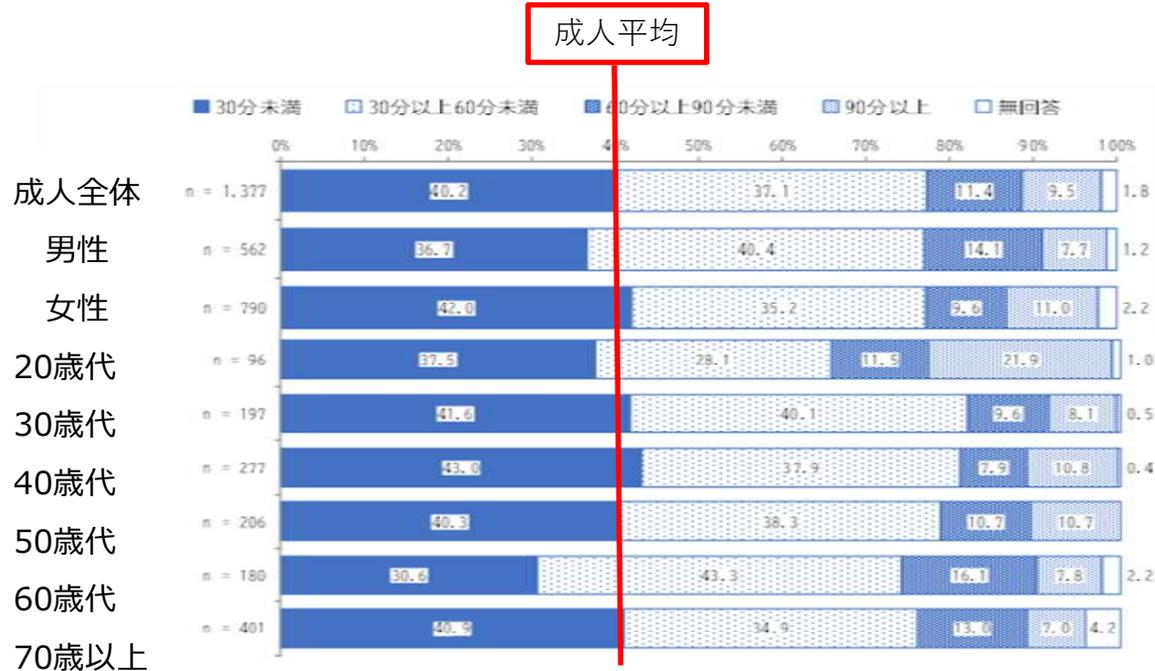


領域	重点目標
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・ ライフスタイルに合わせ、栄養バランスのとれた3度の食事がとれる。 ・ 家族や友人等と「食」を楽しむことができる。

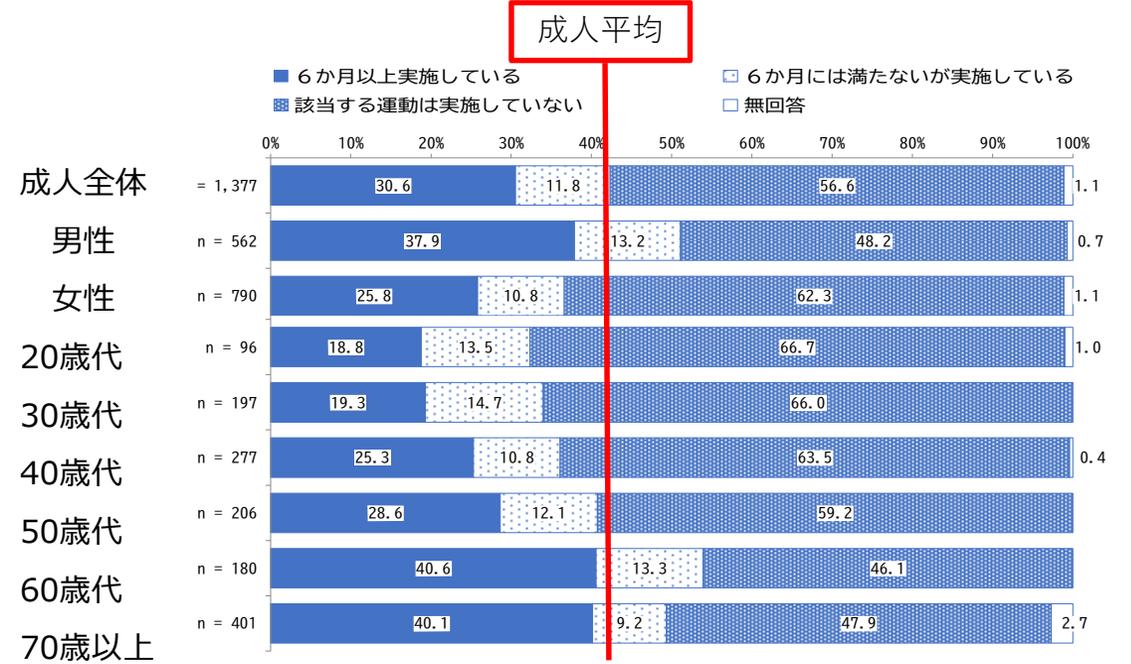
重点目標（運動）

第2次計画のアンケート調査、最終評価から

● 1日平均どのくらい歩いているか

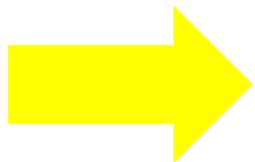


● 週2回以上の運動（1回30分以上）6か月以上継続しているか



● 1日平均歩行時間30分未満の人は約4割

● 年代が上がるにつれて運動習慣がある人が割合が高く、20歳代、30歳代では低い傾向がある。
また、女性より男性の方が高い傾向がある。

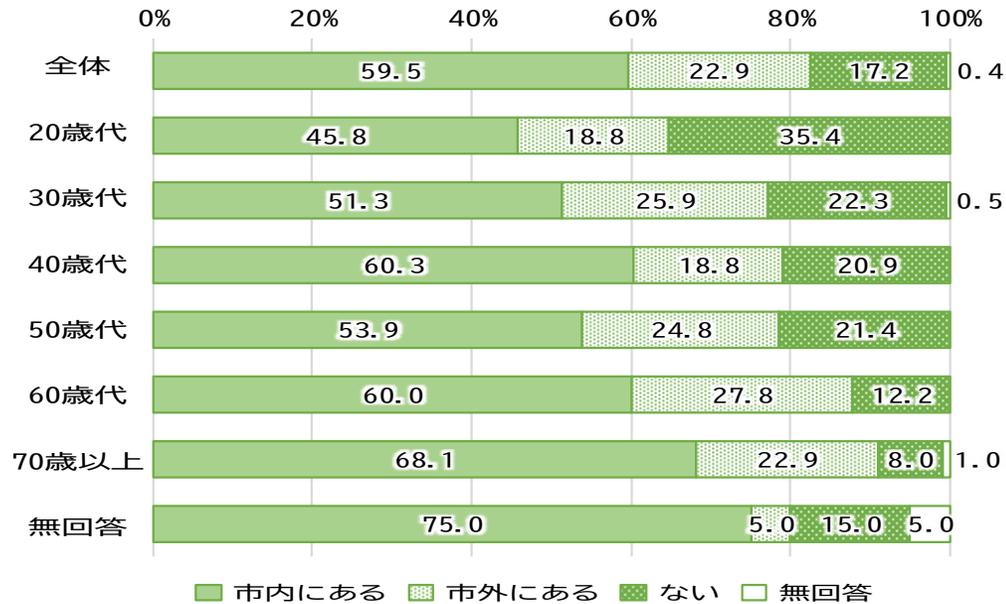


領域	重点目標
運動	<ul style="list-style-type: none"> 1日に歩く時間を増やすことができる。 生活の中で体を動かすことや、自分にあった運動ができる。

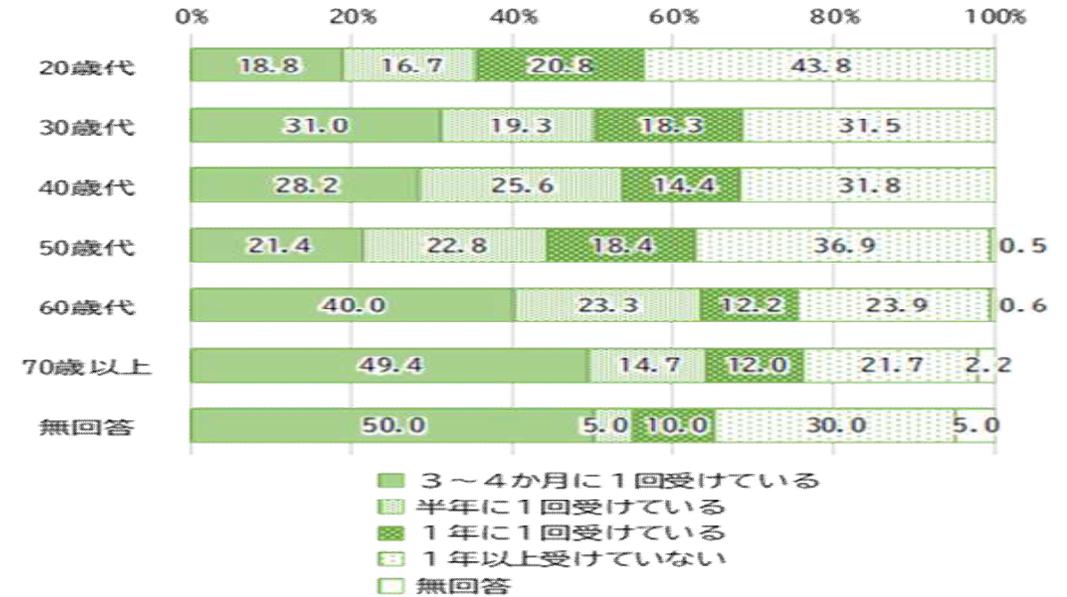
重点目標（歯の健康）

第2次計画のアンケート調査、最終評価から

●かかりつけの歯科医がいるか

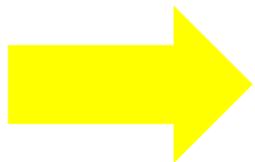


●定期的に歯科検診を受けているか



●かかりつけ歯科医をもっている人は全体で8割いるが、20歳代の割合が低い。

●定期的な歯科検診の受診率、20歳代で低い傾向がある。



領域	重点目標
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけの歯科医をもつ人を増やす。 ・歯と口腔内のセルフケアができる。

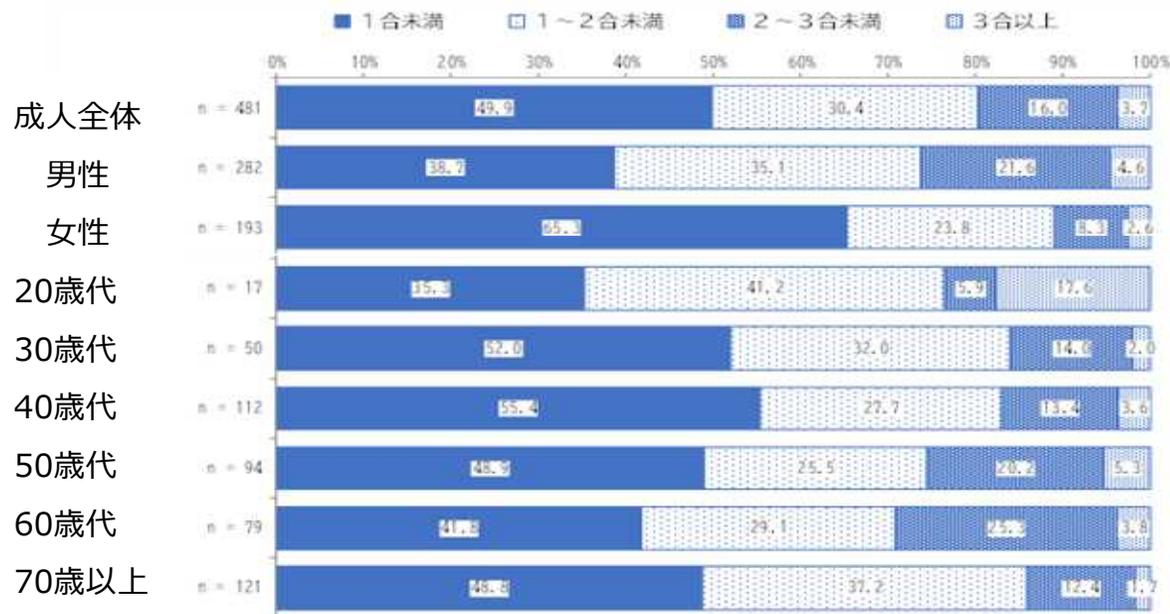
重点目標（たばこ・アルコール）

第2次計画のアンケート調査、最終評価から

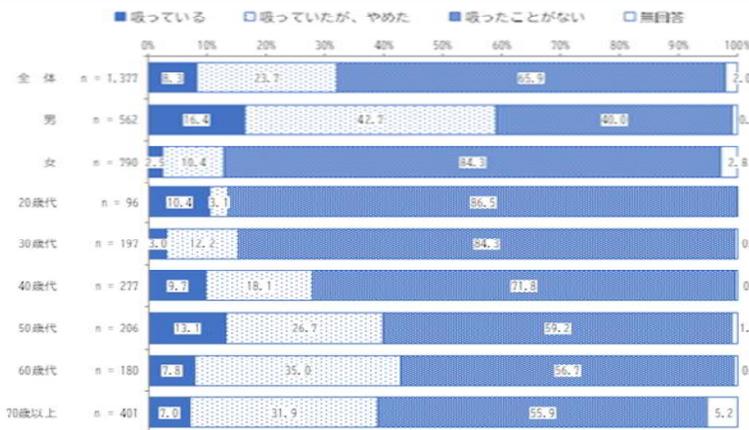
●妊婦の飲酒率、喫煙率

指標	対象	H25年度	H30年度	目標値	R5年度
妊婦の飲酒率・喫煙率	飲酒率	3.0% (H23年度)	0.4% (H29年度)	0.0%	0.0%
	喫煙率	1.0% (H23年度)	0.7% (H29年度)	0.0%	0.4%

●「週1回以上飲む」「ほぼ毎日飲む」と回答した方のうち、1日に飲む量はどのくらいか。

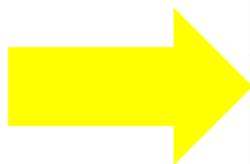


喫煙率



●喫煙率は8.3%。妊娠中の喫煙率は0.4%で改善傾向

●飲酒習慣がある人のうち、男性で3合以上は4.6%、女性で2合以上は10.9%

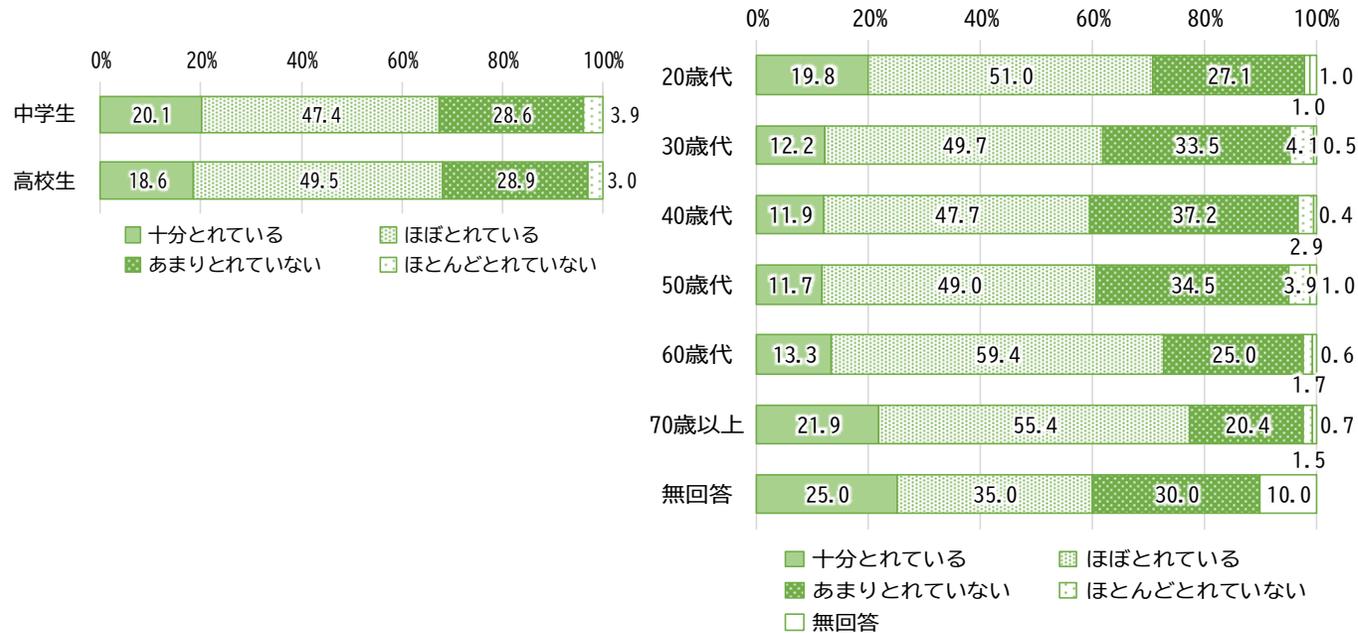


領域	重点目標
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙の健康被害を理解し、喫煙する人が減る。 ●適正飲酒量（生活習慣病のリスクを高める飲酒量未満）を守ることができる。

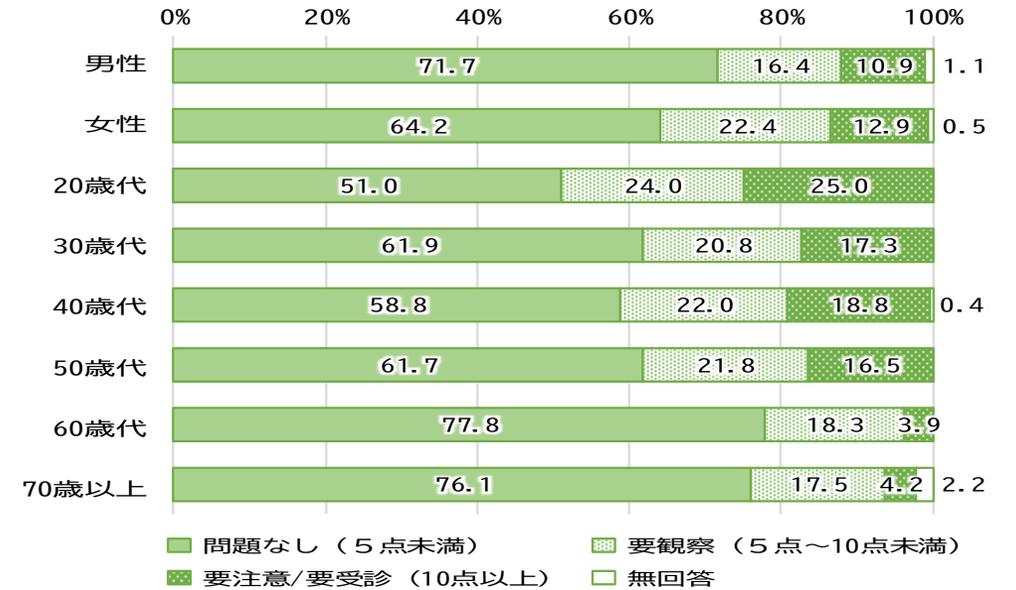
重点目標（こころ）

第2次計画のアンケート調査、最終評価から

● 日ごろの睡眠で十分に休息がとれているか

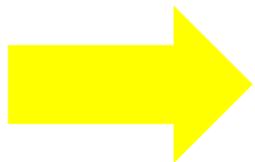


● K 6 の点数



● 睡眠で十分な休息をとれている人の割合は2割程度

● K 6 の得点は、特に20歳代から50歳代までの年代で高い傾向

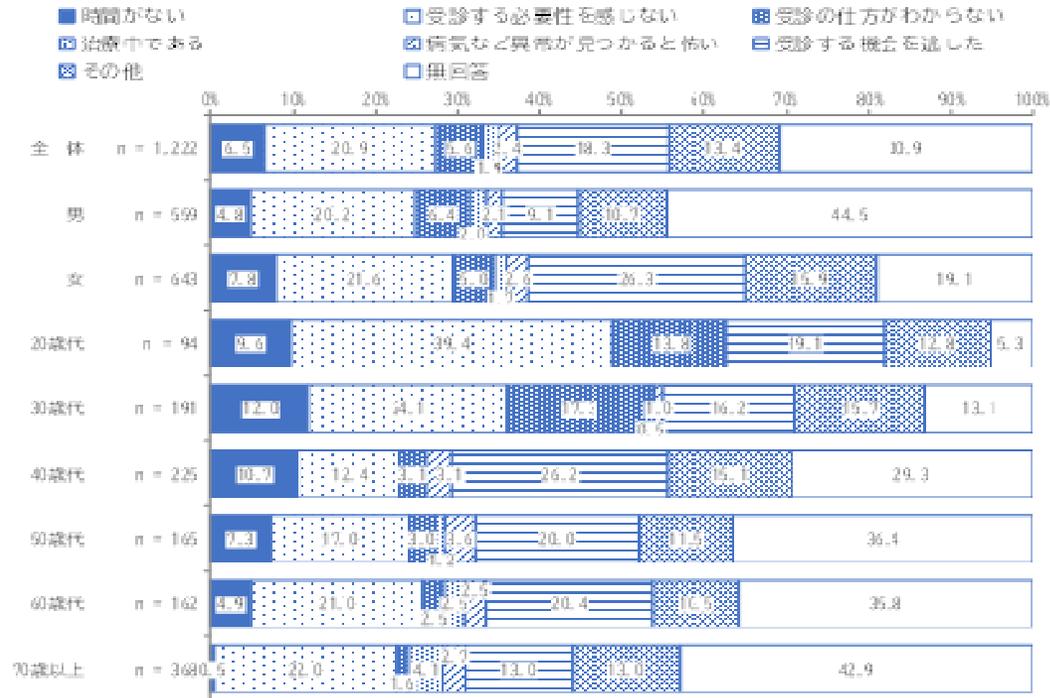


領域	重点目標
こころ	<ul style="list-style-type: none"> 適切な睡眠と休養をしっかりとることができる。 自分に合ったストレス解消法を身に付けることができる。 一人で悩まず、身近な人や専門機関に相談することができる。

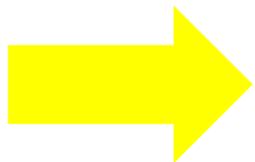
重点目標（健康管理）

第2次計画のアンケート調査、最終評価から

●健診（検診）を受診していない理由



●健診（検診）を受診しない理由として、「受診する必要性を感じない」「受診する機会を逃した」が上位にあがっている。



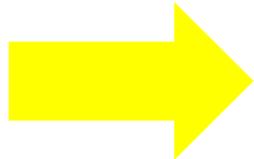
領域	重点目標
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ● 健診（検診）を受診し、早期発見、早期治療につなげることができる。 ● 正しい健康に関する情報を選択し、行動することができる。

6つの領域の重点目標

第2次計画

アンケート調査、最終評価から

- 特に若い世代でバランスのよい食事が少ない、朝食の欠食増加
- 運動は年代が高くなる方が、取り組んでいる人が多い（性別では男性の方が高い）
- 歯の健康はすべての指標で改善した。
- 女性で飲酒習慣がある人は、飲酒量が多い傾向がある。
- こころの健康指標悪化、睡眠での休養がとれていない人が増加



領域	重点目標
食事	<ul style="list-style-type: none">・ ライフスタイルに合わせ、栄養バランスのとれた3度の食事がとれる。・ 家族や友人等と「食」を楽しむことができる。
運動	<ul style="list-style-type: none">・ 1日に歩く時間を増やすことができる。・ 生活の中で体を動かすことや、自分にあった運動ができる。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none">・ かかりつけの歯科医をもつ人を増やす。・ 歯と口腔内のセルフケアができる。
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none">・ 喫煙の健康被害を理解し、喫煙する人が減る。・ 適正飲酒量（生活習慣病のリスクを高める飲酒量未満）を守ることができる。
こころ	<ul style="list-style-type: none">・ 適切な睡眠と休養をしっかりとることができる。・ 自分に合ったストレス解消法を身に付けることができる。・ 一人で悩まず、身近な人や専門機関に相談することができる。
健康管理	<ul style="list-style-type: none">・ 健診（検診）を受診し、早期発見、早期治療につなげることができる。・ 正しい健康に関する情報を選択し、行動することができる。

評価指標

項目	指標	現状値	目標値	
基本目標	・ 男性の健康寿命	82.80 歳	84.83 歳	
	・ 女性の健康寿命	86.19 歳	87.30 歳	
	・ 健康だと感じている人の割合	78.4%	84.0%	
	・ 健康を意識した生活をしている人の割合	74.2%	81.0%	
食事	・ バランスのよい食事（主食、主菜、副菜を組み合わせた食事）を1日に2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	49.2%	64.0%	
	・ 朝食を毎日食べる人の割合	82.9%	88.0%	
	・ 1日に1食以上、家族や友人と一緒に食べる人の割合	74.4%	82.0%	
運動	・ 1日に歩く時間が「30分以上」の人の割合	58.0%	60.0%	
	・ 週2回以上の運動（1回あたり30分以上）を6か月以上続けている人の割合	30.6%	51.0%	
歯の健康	・ かかりつけ歯科を持つ人の割合	82.4%	87.0%	
	・ 定期的に歯科検診を受けている人の割合	69.8%	80.0%	
	・ なんでも噛んで食べることができる人の割合（50歳以上）	76.7%	83.0%	
こたーばるこ・アル	・ 妊娠中に飲酒、喫煙する人の割合	飲酒率	0.0%	0.0%
		喫煙率	0.4%	0.0%
	・ 喫煙率	8.3%	5.8%	
	・ 適正飲酒量を維持している人の割合	49.9%	64.0%	

項目	指標	現状値	目標値	
こころ	・ 睡眠時間が十分に確保できている（6-9時間）人の割合	87.3%	91.0%	
	・ 睡眠による休養が「十分とれている」「ほぼとれている」人の割合	67.8%	77.0%	
	・ 不満や悩み、ストレスなどを「十分」「まあまあ」解消できている人の割合	70.0%	79.0%	
	・ こころの状態に関する質問（K6）において10点以上の人の割合	男性	10.9%	7.0%
		女性	12.9%	7.8%
	・ 地域・社会活動に参加している人の割合	30.0%	39.0%	
・ 地域とのつながりが「強い方だと思う」「どちらかと言えば強いほうだと思う」20歳以上の人の割合	23.2%	30.0%		
健康管理	・ 各種健診（検診）受診率	肺 56.5% 胃 32.6% 大腸 53.1% 子宮 51.4% 乳 45.4% 特定健診 56.8%	60.0%	
		肺 78.0% 胃 85.6% 大腸 58.5% 子宮 83.3% 乳 95.9%	90.0% (乳 98.0%)	
	・ がん検診要精密検査受診率			
	（再掲）健康を意識した生活をしている人の割合	74.2%	81.0%	

健康づくり計画(第3次)策定 今後の予定

開催時期	会議名	内容
令和6年8月2日 開催終了	■ 第3回委員会 (第1回地域保健対策推進協議会)	・ 計画骨子案について
令和6年 11月1日 11月7日	■ 作業部会 ・ 成人専門部会 ・ 母子専門部会	・ 計画の素案について
令和6年12月	■ 第4回委員会 (第2回地域保健対策推進協議会)	・ 計画の素案について ・ パブリックコメントの実施について
令和7年3月	■ 第5回委員会 (第3回地域保健対策推進協議会)	・ 計画の承認について

第3次計画 計画期間：令和7年度～令和18年度