

第5章

第4次 健康いるま21計画



1 対象分野

「第4次健康いるま21計画」では、以下の6つの対象分野ごとに施策を策定します。

- 栄養・食生活
- 身体活動^(*)・運動
- 休養・こころの健康
- たばこ・アルコール
- 歯と口腔の健康
- 生活習慣病^(*)予防

2 対象のライフステージ

国の「健康日本21(第三次)」では、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりを推進しています。

「第3次健康いるま21計画」では、成人期(18歳以上)を対象としていましたが、「第4次健康いるま21計画」は、社会の多様化、人生100年時代に鑑み様々なライフステージ特有の健康づくりに取り組むため、乳幼児期から高齢期まで全てのライフステージを対象とします。



3 目標と取組

栄養・食生活

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために必要であるとともに、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上、社会機能の維持・向上の観点からも重要です。

近年、社会環境の変化、家族形態やライフスタイル^(*)、食の流通形態の多様化によって、栄養・食生活をめぐる環境は大きく変化しています。その中で栄養バランスの偏り等によって健康への様々な影響が懸念されています。

(1) 現状と課題

市民健康実態調査結果によると、肥満^(*)者の割合は20～60歳代男性で34.8%と増加しています。体重はライフステージをとおして、生活習慣病や健康状態との関連が強いことから、適正体重^(*)を維持していくことが重要です。

20～30歳代の若い世代では「バランスのよい食事をしている人」や「朝食を食べている人」の割合が低い状況です。また、昼食・夕食と比較して「朝食で副菜を食べている人」の割合は全ての世代において低くなっています。これらの割合を増加させることは、生活習慣病の一次予防、生活機能の維持・向上のために重要です。

「塩分をとり過ぎないように薄味にしている人」の割合は目標値を達成しましたが、20歳代の男女、30～60歳代の男性で塩分をとり過ぎないように「気をつけていない人」の割合が高くなっています。非感染性疾患^(*)が日本の死因の50%以上を占めている中で、食事が原因で起こるものとしては食塩の過剰摂取が最も大きいことが示されていることから、減塩に関する取組の一層の推進を図る必要があります。

(2) 目標

- ◆ 適切な食事量の周知に努め、適正体重の維持に取り組む人を増やします
- ◆ 適切な食事内容の周知に努め、バランスのよい食事をする人を増やします
- ◆ 減塩の取組を推進し、生活習慣病予防のための意識の向上を図ります

関連する数値

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	現状値 (国:令和元年度)
適正体重の人の割合	20～60歳代男性の肥満者の割合	34.8%	30%未満	35.1%
	低栄養 ^(*) 傾向(BMI ^(*) 20以下)の高齢者の割合	20.4%	16%未満	16.8%
バランスのよい食事	主食・主菜・副菜 ^(*) を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	51.2%	現状値以上	56.1%
	朝食で副菜をほとんど食べない人の割合	31.8%	27%	—
	昼食で副菜をほとんど食べない人の割合	15.0%	12%	—
	夕食で副菜をほとんど食べない人の割合	3.4%	現状値以下	—
塩分をとり過ぎないよう、薄味にしている人の割合	20歳代男女	32.8%	40%	—
	30～60歳代男性	47.9%	50%	—

(3) 目標に向けての今後の取組

以下、各分野の取組の末尾に記載の略号は、各ライフステージを示しています。
特に重点を置きたいライフステージを示したもので、限定するものではありません。

略号	ライフステージ	おおむねの該当年齢
全世代	全てのライフステージ	全ての年齢
乳	乳幼児期	0～5歳頃
学	学齢期	6～17歳頃
成	成人期	18～39歳頃
壮	壮年期	40～64歳頃
高	高齢期	65歳以上



市民の取組

- 早寝早起き朝ごはん^(*)で、お腹がすく生活リズムを作ります(乳)
- 「主食・主菜・副菜」をそろえたバランスのよい食事を心がけます(学・成・壮・高)
- 適正体重について理解します(成・壮・高)
- 一人ひとりに見合った量の食事をします(成・壮・高)
- 1日に必要なエネルギーや栄養素がとれるように欠食しないよう心がけます(成・壮・高)
- 塩分をとり過ぎないように薄味を心がけます(成・壮・高)
- バランスがよく、自分に合った量の食事をすることで低栄養を予防します(高)
- 必要に応じて、配食サービスなどの社会資源を有効活用します(高)



市の取組

- 適正体重を維持できるように、適切な食事の内容・量の周知に努め、個別相談にも対応します
- 朝食や副菜をしっかり食べられるよう支援します
- 給食を生きた教材として活用し、バランスよく食べられるよう支援します
- 規則正しい生活リズム、朝食やバランスのよい食事の重要性について、あらゆる機会を通して周知します
- 若年女性や高齢者のやせ^(*)、20～60歳代男性の肥満を減らすため、適正体重についての知識を普及します
- 食生活改善推進員^(*)等と連携し、減塩の取組を推進します
- 市公式ホームページ等を活用して、栄養・食生活(食育^(*))に関する情報を発信していきます

コラム

からだを動かすとどんな効果があるの？

★ 生活習慣病の予防・改善

★ 筋力アップ

★ 骨粗しょう症の予防

★ ストレス解消

など

自分に合った運動をすることが大事だね！



身体活動・運動

意識的に身体を動かし、適度な運動習慣を取り入れることは、身体活動能力を高めるだけでなく、筋肉や骨の成長・発達を促すと共に生活習慣病の予防・改善やストレス解消、心の健康・生きがいづくりなど、社会生活を豊かにする上で様々な効果をもたらします。また、活動的な日常生活により高齢者の認知機能^(*)や運動器機能^(*)、生活活動機能^(*)の維持・向上のためにも有効であるといえます。

(1) 現状と課題

市民健康実態調査結果によると、「運動不足を感じている人」の割合が、75.3%と高くなっていますが、「意識的に身体を動かしている人」の割合は、66.4%となっています。特に20歳代から50歳代の運動習慣や意識的に身体を動かしている人が少ないことから、若い世代から実践しやすい取組や、意識の普及啓発が必要です。

(2) 目標

- ◆ 日常生活の中で意識的に身体を動かす人を増やします
- ◆ 歩くことを働きかけます
- ◆ 定期的な運動習慣を身につけることを働きかけます
- ◆ 身体活動・運動、ロコモティブシンドローム^(*)、フレイル^(*)に関する知識の普及啓発や情報提供に努めます

関連する数値

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	現状値 (国:令和元年度)
意識的に身体を動かしている人の割合		男性66.7% 女性66.3%	男性80% 女性80%	—
1日の平均歩数	20～64歳	男性6,632歩 女性5,911歩	男性8,000歩 女性8,000歩	男性7,864歩 女性6,685歩
	65歳以上	男性5,375歩 女性5,038歩	男性6,000歩 女性6,000歩	男性5,396歩 女性4,656歩
定期的な運動習慣 (週3日以上)	小学5年生	44.7%	60%	—
	中学2年生	64.3%	70%	—

定期的な運動習慣 ※がある人の割合	20～64歳	男性25.2% 女性16.1%	男性30% 女性30%	男性23.5% 女性16.9%
	65歳以上	男性36.9% 女性37.9%	男性50% 女性50%	男性41.9% 女性33.9%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合		34.2%	50%	—
フレイルを知っている人の割合		33.9%	50%	—

※およそ週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 親子でからだを動かしながら楽しく遊び、子どもとのコミュニケーションを図ります(乳)
- 運動やスポーツを楽しみ、自分にあった運動の習慣化を目指します(学・成・壮・高)
- 公共交通機関利用時には、一駅(ひと区間)手前でおりて徒歩で歩いたり、車通勤から自転車通勤に変えたり、環境にも配慮したりしながら身体を動かす生活習慣を心がけます(成・壮)
- 日ごろから意識的に身体を動かし生活習慣病予防や介護予防など健康づくりの推進に努めます(成・壮・高)
- 日常生活の中で地域の活動に参加したり外出の機会を増やしたり、多くの人とのコミュニケーションを図ります(壮・高)



市の取組

- 誰もが参加しやすい運動・スポーツの紹介や教室等を実施し、運動・スポーツを楽しみ親しむ機会を提供します
- 身体活動・運動、ロコモティブシンドローム、フレイルに関する知識の普及啓発や情報提供に努めます
- 身体活動の増加と運動習慣の必要性について、各種健康教室・講座、トレーニング室、健康診査等の場を活用し普及啓発を行います
- 身近で参加可能なウォーキンググループの活動支援を行い、定期的な運動習慣の場となる地域の支援を行います
- 健康づくりや運動・スポーツ、介護予防に関する事業の連携を図ります

休養・こころの健康

心身の健康を保つためには、適切な休養を取ることが必要です。十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康にも欠かせない要素であり、休養が日常生活に適切に取り入れられていることが重要です。

こころの健康は、個人の生活の質を大きく左右します。ストレスや不安の増加・蓄積によって自殺に至る場合もあり、自殺は社会的な損失でもあります。不安の低減を図るためには、一人で悩まず相談することが重要です。自殺者の減少を図るためには、相談できる場や体制づくりが必要です。全ての世代の健やかなこころを支える社会づくりのための取組も必要です。

(1) 現状と課題

市民健康実態調査結果によると「睡眠によって休養が十分にとれていない人」の割合は、前回値と比べほとんど変化はありませんでした。引き続き、睡眠や休養の大切さに関する普及啓発が必要です。「悩みやストレスについて誰かに相談したいと思う人」の割合が18歳以上では、46.6%、中学2年生では、30.2%となっています。「楽しみや生きがいを持っている人」の割合は66.4%となり、前回値より7.6ポイント悪化しています。自殺予防のためにも、誰かに相談したいと思う人を増やし、孤立や不安を防ぐことが大切です。

(2) 目標

- ◆ 生活習慣を見直し、質のよい睡眠がとれる人を増やします
- ◆ ストレスや悩みを抱えたら一人で悩まず相談できる人を増やします
- ◆ ストレスと上手に付き合い、楽しみや生きがいを持って生活をする人を増やします

関連する数値

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	現状値 (国:令和元年度)
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合		16.5%	13%	—
悩みやストレスについて誰かに相談したいと思う人の割合	18歳以上	46.6%	56%	—
	中学2年生	30.2%	40%	—
楽しみや生きがいを持っている人の割合		66.4%	80%	—

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 早寝、早起き、規則正しい生活リズムを作ります(乳・学)
- 働き盛りの方が、睡眠による休養がとれるように意識します(成・壮)
- 一人で悩まず相談します(学・成・壮・高)
- 周りの人の変化に気づき、声をかけます(学・成・壮・高)
- 自分らしく生き生きと楽しみや生きがいを持ちます(壮・高)



市の取組

- 全世代に睡眠の大切さを普及啓発します
- 小・中学校と連携しながらこころの健康を保つため、睡眠、相談に関する普及啓発をします
- 働き盛りの方には、ストレス対処や睡眠の確保の重要性を周知します
- 一人で悩まず誰かに相談したいと思う人を増やすため、相談先の周知をします
- 周りの人の変化に気づき、声をかけられるようゲートキーパー^(*)養成講座、こころのサポーター^(*)養成事業を実施します
- 高齢期では、こころの健康を保ち、孤立せず、生き生きと自分らしく生活できることを支援します。

コラム

なぜ、睡眠が必要なの？

睡眠の役割は

- ①脳を休める
- ②身体の疲れをとる
- ③ストレスをとる



疲労回復のために
睡眠があるんだよ。



たばこ・アルコール

たばこは、がん、虚血性心疾患^(*)、脳卒中^(*)、慢性閉塞性肺疾患(COPD)^(*)などの病気の原因となるほか、妊娠中の喫煙は早産^(*)や低出生体重児^(*)、乳幼児突然死症候群(SIDS)^(*)などの健康被害をもたらします。そのほか、自分だけではなく周囲が煙を吸う「受動喫煙」によっても同様の健康被害が生じるため、周囲へ配慮した環境づくりが必要です。

アルコールは、ストレス解消や人間関係をスムーズにする側面もありますが、適量を超えると生活習慣病のリスクを高めます。また多量飲酒はアルコール依存症を引き起こし、心身の健康のほか家族や社会にも悪影響も及ぼすため、アルコールとは適度に付き合うことが大切です。

(1) 現状と課題

市民健康実態調査結果によると、喫煙率は14.7%で年々減少していますが、30歳代～50歳代の喫煙率は20%前後あり、学齢期では自宅での受動喫煙の機会が25.6%ありました。受動喫煙の機会を減らすためにも、喫煙者がたばこの健康被害の知識を得て、禁煙生活を推進する必要があります。飲酒については、1日の適量飲酒量^(*)を知っている人が14.7%と認知度は低く、毎日飲酒する人も17.1%おり、適量飲酒量と週に2日の休肝日^(*)の健康的なお酒の飲み方についてのさらなる普及啓発が必要です。

(2) 目標

- ◆ 喫煙による健康被害を受ける人を減らします
- ◆ 禁煙についての情報提供を行い、禁煙する人を増やします
- ◆ アルコールの適量飲酒量について知っている人を増やします
- ◆ 適量飲酒量以内でアルコールと付き合う人を増やします

関連する数値

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	現状値 (国:令和元年度)
喫煙率		14.7%	10.4%	16.7%
妊娠中の喫煙率		1.8%	0%	2.3%
1日の適量飲酒量の認知度		14.7%	25%以上	—
生活習慣病のリスクを高める 飲酒をしている人の割合	男性	10.5%	7.5%	14.9%
	女性	9.4%	7.5%	9.1%

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- たばこが健康に及ぼす影響を学び、20歳未満は喫煙しません、させません(全世代)
- たばこやアルコールが胎児や母乳に与える影響について理解し、妊娠中や授乳期間中は喫煙や飲酒をしません(成・壮)
- 受動喫煙による健康被害を受けないように禁煙や分煙区域(*)を意識して生活します(全世代)
- たばこを吸う場合は、受動喫煙の害を理解し、周囲に配慮した場所で喫煙します(成・壮・高)
- アルコールが健康に及ぼす影響を学び、適量飲酒を心がけます(成・壮・高)
- 飲酒をする際は、週に2回以上の休肝日を設けます(成・壮・高)



市の取組

- 喫煙が健康に及ぼす影響(がんや心疾患などの生活習慣病の他に、早産・乳幼児突然死症候群(SIDS)・歯周病(*)など)について正しい知識を普及啓発します
- 喫煙者へは、あらゆる機会を捉えて情報提供と禁煙支援を行います
- 職場、飲食店等の公的な空間における受動喫煙(*)防止を推進します
- アルコールが健康に及ぼす影響について正しい知識を普及啓発します
- アルコール度数による適量飲酒量や週に2日以上以上の休肝日について普及啓発を行います
- 妊娠中や授乳中の喫煙や飲酒をなくすよう、妊娠届時や乳幼児健診等で確認し、禁煙や禁酒の支援を実施します

コラム

飲酒量(一日の適量上限値)

種類	日本酒	ビール	酎ハイ	ストロング 酎ハイ	ワイン	焼酎	ウイスキー
アルコール 度数	15%	5%	7%	9%	12%	25%	43%
男性	180ml (1合)	500ml (中瓶)	350ml (1缶)	290ml	200ml	100ml	60ml (ダブル)
女性	90ml	250ml	175ml	145ml	100ml	50ml	30ml

歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保ち、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きくかかわり、豊かで質の高い生活を送るためには欠かせないものです。

また、歯と口腔の健康を維持することは、生活習慣病予防や高齢者の肺炎、感染症の予防、低栄養の改善等、全身の健康に寄与し、市民の生涯にわたる健康の保持増進になるものと考えられます。

(1) 現状と課題

市民健康実態調査結果等によると、乳幼児期・学齢期のむし歯保有率は減少しており、成人期における歯周病を自覚する人も前回の39.8%から37.1%と2.7ポイント減少しました。その要因の一つとして、むし歯や歯周病予防に効果的な歯間部清掃用具(デンタルフロス等)の使用者が、前回値より7.7ポイント増加したことがあげられます。また、「60歳代における咀嚼^(*)良好者」の割合は、前回値とほぼ変わりませんでした。その一方で、80歳になっても自分の歯が20本以上ある「8020(はちまるにいまる)を達成した人」の割合は、前回値を7ポイント上回る62.6%となりました。高齢期においては、摂食嚥下^(*)等の口腔機能^(*)が低下(オーラルフレイル^(*))しやすいことから、フレイルに陥る場合があります。今後もその予防対策が重要となります。

(2) 目標

- ◆ 歯と口腔に関する正しい知識をもつ人を増やします
- ◆ 自分に合った口腔ケア^(*)を実践している人を増やします
- ◆ 定期的に歯科健(検)診を受診する人を増やします

関連する数値

項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	現状値 (国:令和元年度)
3歳児でむし歯のない人の割合	94.6%	現状値以上	—
12歳児でむし歯のない人の割合	75.2% (R3)	現状値以上	—
歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)の 使用者の割合	49.6%	60%	—
50歳以上における咀嚼 ^(*) 良好者の割合	71.8%	80%	70.9%
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	62.6%	85%	42.6%
定期的な歯科健(検)診の受診者の割合	38.5%	52%	—

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 歯や口腔機能に関する正しい知識や情報を得ます(全世代)
- よくかんで食べる習慣を身につけます(全世代)
- 甘味食品、甘味飲料を摂りすぎないように心がけます(乳・学)
- 食後の歯磨き習慣を身につけます(全世代)
- 自分に合ったブラッシング方法、口腔ケアを行います(全世代)
- 歯や口腔内を観察する習慣をつけます(全世代)
- かかりつけの歯科医をつくり、定期的な歯科健(検)診等を受けます(全世代)

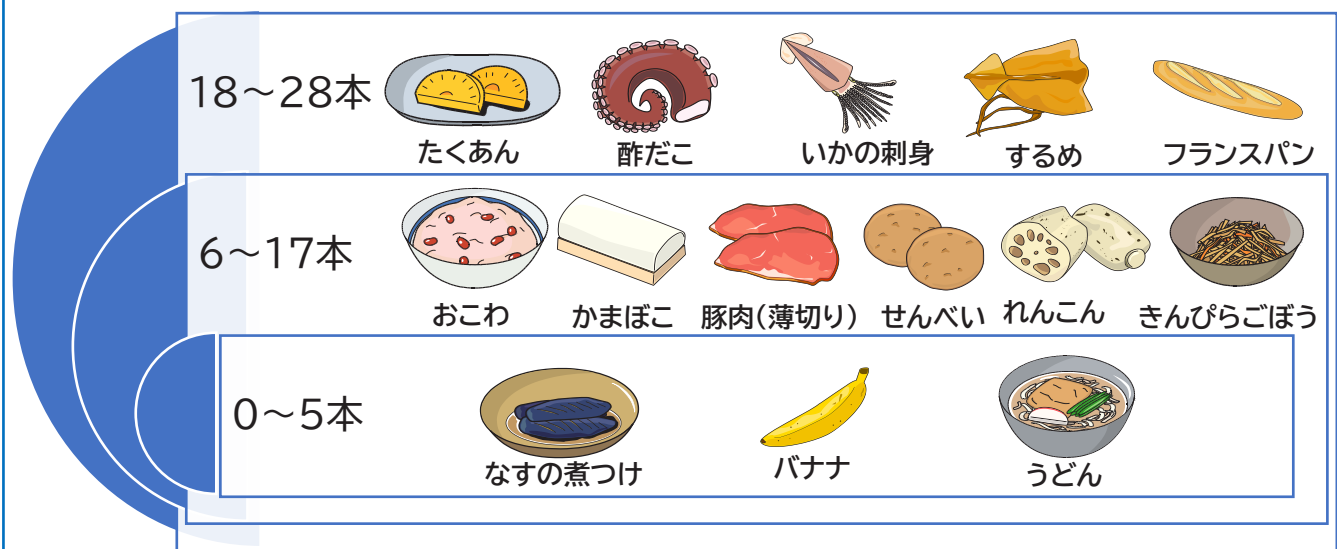


市の取組

- 歯や口腔の健康づくりに関する正確な情報提供に努めます
- よくかむことの効果に関する知識の普及啓発を行います
- 年代に応じた口腔ケアの正しい知識について、普及啓発や情報提供の充実を図ります
- 誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}(*)やオーラルフレイル等に関する知識の普及啓発に努めます
- かかりつけ歯科医を持つことができるように歯科医院の情報提供を行います
- 定期的な歯科健(検)診や歯科保健指導の重要性について普及啓発します
- 地域や関係機関と連携を図ります

コラム

歯の本数と食べられる食品



生活習慣病予防

生活習慣病は、サイレントキラー(沈黙の殺人者)とも呼ばれ、自覚症状が現れたときには、取り返しがつかないほど進行していることがあります。定期的な健(検)診の受診は、生活習慣病やがんを早期発見・治療ができ、重症化を予防、死亡率を減少することにつながります。

一人ひとりが、主体的に自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善に取り組めるようにする環境づくりが必要です。

(1) 現状と課題

市民健康実態調査結果によると健康診査の受診率は、前回値よりも男性7.7ポイント、女性19.4ポイント増加しています。健診を受けていない理由として、「症状があれば診察を受ける」が最も多く、健(検)診の必要性、予防の取組について更に情報提供が必要です。

また、特定健康診査^(*)受診者のメタボリックシンドローム^(*)該当者は3.3ポイント、予備群では1.5ポイント増加傾向にあります。今後も引き続き、生活習慣病予防のために、健診の受診率を向上させ、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少に努めていくとともに、健康的な生活習慣の取組について普及啓発をしていく必要があります。

(2) 目標

- ◆ 定期的に健康診査やがん検診を受診している人を増やします
- ◆ 健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病を予防できる人を増やします

関連する数値

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	現状値 (国:令和元年度)
定期的に(年1回以上)健康診査を受けている人の割合(男女別)		男性:82.9% 女性:78.7%	現状値以上	—
がん検診受診率	胃がん	29.4%	60%	42.4%
	肺がん	34.7%	60%	49.4%
	大腸がん	33.9%	60%	44.2%
	子宮がん	33.7%	60%	43.7%
	乳がん	35.8%	60%	47.4%
生活習慣病及びメタボリックシンドロームの認知度	肥満症	78.9%	90%	—
	脂質異常症	59.9%	70%	
	高血圧症	51.4%	70%	

生活習慣病及びメタボリックシンドロームの認知度	糖尿病	55.4%	70%	—
メタボリックシンドローム 該当者及び予備軍の減少 ※	該当者	18.6%	10%	16.8%
	予備群	14.0%	8.8%	12.7%

※令和2年度 特定健康診査法定報告

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 規則正しい生活習慣を身につけます(全世代)
- 乳幼児健診や予防接種を受けるようにします(乳)
- 自分に合った健康づくり方法を見つけ、取り組みます(全世代)
- 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣の改善や生活習慣病予防を心がけます(全世代)
- 定期的に健康診査やがん検診を受診し、病気の早期発見や重症化予防を心がけます(成・壮・高)



市の取組

- 妊娠期から正しい生活習慣についての知識を普及啓発します
- 乳幼児健康診査、相談等のあらゆる機会を通じて、子どもと家族の健康づくりについて学べる機会を提供します
- 生活習慣病予防のために、健康づくりの必要性について周知・啓発します
- 健康診査・がん検診の意義や必要性について知識の普及、早期受診や定期的な受診を促します
- 特定健康診査や特定保健指導^(*)の受診を促進するため、情報提供や支援体制の充実を図ります
- 保健指導や健康教室等を通じて、健診結果に応じた生活習慣病の予防と重症化予防を行います

