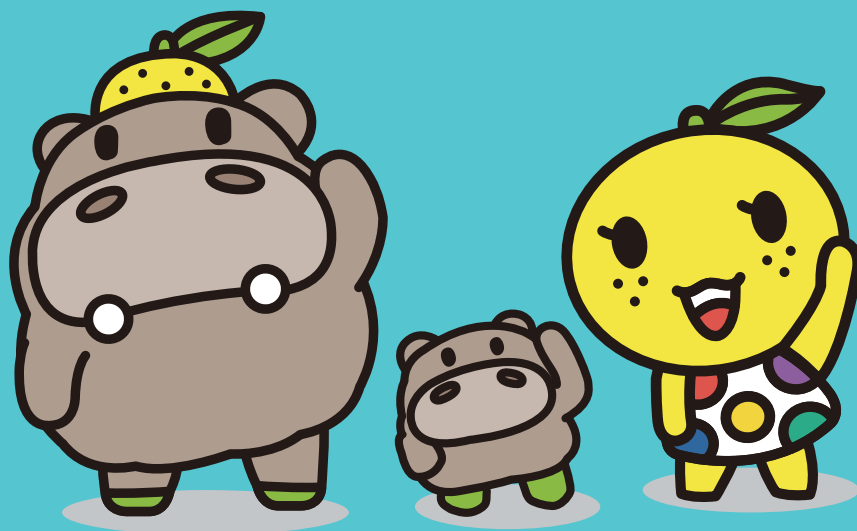


概要版

能美市健康増進計画

健康のみ21

(第三次)



2024年3月

1 計画の趣旨・方向性

市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を目指し、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「市民一人ひとりの健康づくりの実践」、「社会環境の質の向上」、「健康づくりのための環境整備」、「ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでを経時的に捉えた健康づくり）を踏まえた生活習慣の改善と健康づくりの実践」の取り組みを推進

2 計画の位置づけ

第2次能美市総合計画を上位計画とし、健康増進法、循環器基本法、がん対策基本法、歯科口腔保健の推進に関する法律、高齢者の医療の確保に関する法律、食育基本法、こども基本法、自殺対策基本法にもとづく市の健康増進計画

3 計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間
(2024) (2035)

4 計画の目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

5 これまでの取り組みの評価と課題

評価目標

46項目
(達成・改善 20項目)

- A 目標値に達した…** 75歳未満のがんの年齢調整死亡率、脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率、脂質異常者の割合、特定保健指導の実施率、3歳でう歯のない割合、成人の喫煙率等
- B 目標値に達していないが改善傾向にある…** 特定健診受診率、糖尿病の治療中継続者（HbA1c6.5%以上の者のうち治療中と回答した者）の割合
- C 変わらない…** 20歳以上の男性と65歳以上の女性の運動習慣者（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している）の割合
- D 悪化している…** 肥満傾向にある子どもの割合、メタボリックシンドローム該当者・予備群の人数、高血圧者の割合、糖尿病コントロール不良者の割合、糖尿病性腎症による新規人工透析導入者数等

重点的に取り組むべき課題

高血圧(140/90以上)者の割合が高い	心血管疾患や腎硬化症による人工透析など重症化予防対策が更に重要。肥満対策にあわせ、減塩食の普及など取り組むことが必要
子どもの肥満が増加 メタボリックシンドロームの該当者・予備群の増加	生活習慣や社会環境の変化により、肥満が増加している(特に若年)。ライフコースアプローチの視点を踏まえ、胎児期から適正な体重を保てるよう取り組むことが必要
血糖コントロール不良者(HbA1c8.0%以上)の割合が高い 糖尿病腎症による新規人工透析導入者数が増加している	糖尿病は心血管疾患のリスクが高く、合併症も併発するため保健指導の充実や医療との連携等、重症化予防対策が更に重要
歯周疾患検診の受診率が低い 12歳児1人のう歯本数が県より高い	う歯・歯周疾患は糖尿病や循環器疾患との関連が指摘されている。歯の萌出期からのう歯予防や、介護予防にはオーラルフレイル対策が必要なことから、ライフコースアプローチを含めた対策が重要
遅寝(3歳6か月児健診において22時以降に就寝する)の子どもの割合が県より高い	遅寝による睡眠不足や生活リズムの乱れは、生活習慣病やこころの健康と関連があることから、早寝早起きへの取り組みが重要
テレビやスマホなどを2時間以上視聴する子どもが増加している	低年齢からの長時間のメディア利用は、五感やからだを使ったあそびの減少、身体の発達、こころや脳の発達に大きな影響を及ぼすため対策が重要



6 基本的な方向性

1 生活習慣病の発症予防・重症化予防

【施策の方向性】

- 1 がんの予防
- 2 循環器疾患の予防
- 3 糖尿病の予防
- 4 慢性腎臓病の予防
- 5 母子保健における生活習慣病の予防
- 6 う歯・歯周疾患の予防

健康寿命の延伸を図るため、「がん」、「脳血管疾患」、「虚血性心疾患」の発症予防・重症化予防と、「循環器疾患」、「糖尿病」、新規人工透析の導入の原因となる「慢性腎臓病」の取り組みを強化します。
また、妊娠期の健康管理や乳幼児期の適切な生活習慣（生活リズム、食事、運動、睡眠など）の形成により、健やかな脳とからだづくりを推進し、母子保健での生活習慣病の発症予防に取り組みます。
生涯を通じて歯と口腔の健康づくりの推進や、歯周疾患・歯の喪失の予防、オーラルフレイル対策に取り組みます。

2 市民一人ひとりの健康づくりの実践

【施策の方向性】

- 1 適切な食生活の実践
- 2 適切な身体活動・運動の定着
- 3 適正飲酒の普及
- 4 禁煙支援と受動喫煙対策
- 5 適切な休養と睡眠の普及

「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「飲酒」、「喫煙」、「休養・睡眠」の各領域で、市民一人ひとりが個々の健康づくりを実践し、主体的に取り組むことができるよう、健康に関する正しい知識の普及や健康づくりの実践を支援します。生活習慣における個人の行動と健康状態の改善は、生活習慣病の発症予防・重症化予防において特に重要であることから、引き続き取り組みを推進します。

3 社会環境の質の向上 4 健康づくりのための環境整備

【施策の方向性】

- 1 こころの健康づくり
- 2 自然に健康になれる環境づくり
- 3 ICTを活用した健康づくりの推進
- 4 各種団体・企業との連携・協働

自然に健康になれる環境（適切な食環境や身体活動・運動を促す環境）を整備し、健康に関心が薄い人も含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進します。また、自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を活用できる仕組みの構築及びICTの利活用により、well-beingの向上を目指します。
健康づくりにおける個人の主体的な取り組みを社会全体で支えるため、健康づくり推進員や食生活改善推進員、町会・町内会、壮年団、女性協議会、その他民間団体や企業等との連携・協働による基盤づくりを推進し、市健康づくり推進協議会でその取り組みを協議するとともに、各関係団体の連携を強化します。

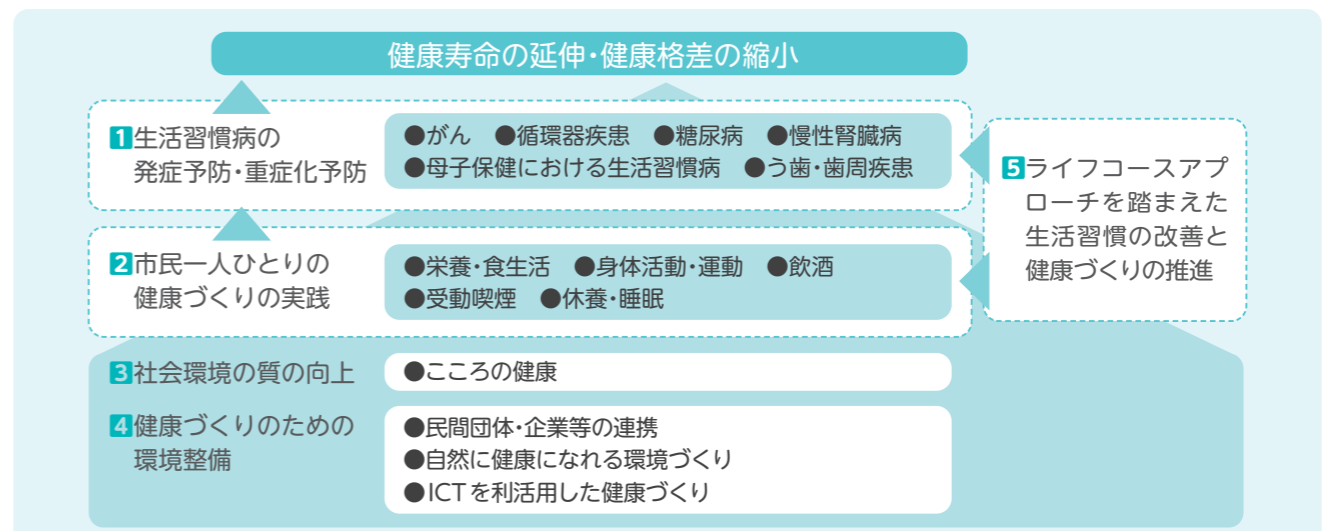
5 ライフコースアプローチを踏まえた生活習慣の改善と健康づくりの推進

【施策の方向性】

- 1 妊娠期の健康管理(胎児のからだづくり)
- 2 乳幼児期のからだづくり
- 3 成人期までに適切な生活習慣を定着

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受けるとともに、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。そのため、胎児期から高齢期に至るまでを経時的につなげたライフコースアプローチの観点から、各取り組みを展開します。

健康のみ21(第三次)体系

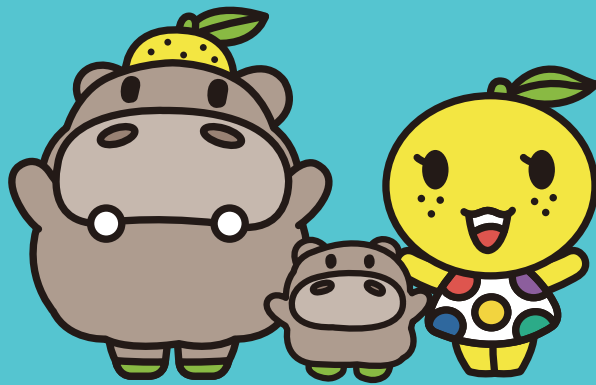


健康寿命の延伸に向けた生活習慣病の発症予防と重症化予防における目標と対策

	発症予防		重症化予防		介護予防	死亡
	生活習慣、社会的・環境要因	境界域	生活習慣病の発症	重症化・合併症	要介護状態	死亡
対象者の明確化の視点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 遺伝 ・ 生活リズムの乱れ ・ 不適切な食習慣 ・ 身体活動／運動の不足 ・ 飲酒(生活習慣病のリスクを高める量) ・ 喫煙 ・ 睡眠不足 ・ ストレス過剰 	<ul style="list-style-type: none"> ・ メタボ予備群／該当者 ・ 肥満 ・ 高血糖 ・ 高血圧 ・ 脂質異常 ・ 歯肉炎 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満症 ・ 糖尿病 ・ 高血圧症 ・ 脂質異常症 ・ 悪性新生物 ・ う蝕、歯周病 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 虚血性心疾患 ・ 心筋梗塞 ・ 狭心症 ・ 糖尿病腎症による人工透析 ・ 慢性腎臓病(CKD) ・ 脳血管疾患 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症 ・ 脳血管障害 ・ 筋骨格系疾患 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 死亡
目標	<ol style="list-style-type: none"> ①適正体重を維持している者の増加 ②規則正しい生活リズムの定着 ③日常生活における歩数の増加 ④運動習慣者の増加 ⑤睡眠で休養がとれている者の増加 ⑥生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の減少 ⑦喫煙率の減少 <p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 幼児の22時以降に就寝する割合の増加 ・ 妊娠前の適正体重の母の割合の減少 ・ 成人の朝食欠食率の増加 ・ 若者の運動習慣のある者が少ない 	<ol style="list-style-type: none"> ①児童・生徒における肥満の減少 ②歯周病を有する者の減少 ③歯科検診受診者の増加 ④メタボ該当者・予備群の減少 ⑤特定健診受診率の向上 ⑥特定保健指導実施率の向上 <p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 幼児期、小中学生の肥満の増加 ・ メタボ該当者の増加 ・ 健診の有所見の割合 HbA1c(5.6%以上)70.5% LDL(120以上)46.0% 血圧(140/90以上)27.0% 	<ol style="list-style-type: none"> ①がん検診の受診率の向上 ②高血圧者の減少 ③脂質(LDL)異常症の減少 ④糖尿病治療継続者の増加 ⑤血糖コントロール不良者の減少 ⑥糖尿病有病率の減少 <p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ がん検診受診率が低い ・ HbA1c6.5以上の割合増加 ・ 糖尿病治療中のコントロール不良 ・ 高血圧(160/100以上)の割合の増加 	<ol style="list-style-type: none"> ①合併症の減少(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少) <p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 新規透析導入者では、健診未受診者であることが多い ・ 虚血性心疾患の医療費が高い 	<ol style="list-style-type: none"> ①がんの年齢調整死亡率の減少 ②脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少 <p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ がんの年齢調整死亡率が高い ・ 主な死亡原因(人数)の順位 1位がん 2位心疾患 3位老衰 4位脳血管疾患 11位自殺 	
対策	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中からの生活習慣病予防 <ul style="list-style-type: none"> ・ 母子健康手帳交付時の保健指導 ・ マタニティクラスでの学習(糖尿病・高血圧) ●乳幼児健診での学習 <ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝早起きのための生活リズムを作る ・ 適切な量や質の栄養指導、糖の摂り方 ●フレッシュ健診、特定健診等の結果にもとづいた学習 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健診結果の説明、個別相談 ●町会・町内会、各種団体へのポピュレーションアプローチ <ul style="list-style-type: none"> ・ 各種出前講座 ・ 健診結果説明会 ・ 健康づくり推進員との連携 ●健康ポイント事業を活用した働き世代の健康づくり対策 ●未病予防ステーションの活用 ●キッチンスタジオを活用した食育推進 ●ウイルス感染によるがんの発症予防 ●幼児・学童期のフッ化物洗口 	<ul style="list-style-type: none"> ●フレッシュ健診・特定健診の受診率向上 <ul style="list-style-type: none"> ・ 未受診者への受診勧奨 ・ 継続健診受診(リピーター)率の向上 ●発症リスクに応じた詳細健診項目の追加 ●生活習慣病発症リスクにもとづいた保健指導 <ul style="list-style-type: none"> ・ 保健指導対象者の明確化 ・ 家庭血圧測定促進 ・ 2次検査(75g糖負荷検査、頸動脈エコー)の実施 ●特定保健指導実施率の向上 ●産後の母の生活習慣病予防 <ul style="list-style-type: none"> ・ 産婦健診の有所見者に血圧測定、蛋白尿の再検査 ●歯周疾患検診の対象者拡大 	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健診未受診者対策 ●特定保健指導及びHbA1c値に基づいた保健指導 <ul style="list-style-type: none"> ・ 未治療者への受診勧奨 ●受診勧奨後の継続支援 ●糖尿病管理台帳による継続支援 ●糖尿病学習会の実施 ●糖尿病治療中者やHbA1c高値者の微量アルブミン尿検査 ●禁煙支援、禁煙治療の保健指導 ●がん検診の受診率向上(早期発見、早期治療) <ul style="list-style-type: none"> ・ 受けやすいがん検診体制の整備 ●糖尿病・慢性腎不全予防保健医療連携会議による医療との連携 ●医師会主催の「かけはしネットワーク能美」による医療との連携 	<ul style="list-style-type: none"> ●治療継続の支援 ●主治医、糖尿病専門医との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・ 治療方針、治療上の課題、生活の実態を共有 ・ かけはしチェック(糖尿病合併症検査) ●糖尿病性腎症2期以降の栄養指導 	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ ポピュレーションアプローチ(フレイル予防) ・ ハイリスクアプローチ(高血圧、糖尿病) ●介護予防事業(のみ活倶楽部)の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ●三次計画からの新たな取り組み ●二次計画からの継続した取り組み

健康のみ21（第三次）に基づく保健活動 ～ライフコースアプローチを踏まえた生活習慣の改善と健康づくりの推進～

	妊娠期（胎児期）	乳幼児期	学童・思春期		成人期			高齢期
			小学生・中学生	高校生				
対象者 49,701人 市民サービス課：年齢別人口集計表（R5.1.1）	妊婦 (妊娠届出数 357人) ※令和4年度地域保健報告	乳幼児 0～5歳 (2,282人 4.6%)	小学生 6～12歳 (3,251人 6.5%) 中学生 13～15歳 (1,584人 3.2%)	高校生 16～18歳 (1,589人 3.2%)	19～39歳 (11,218人 22.6%)	40～64歳 (16,781人 33.8%)	65～74歳 (5,940人 12.0%)	75歳～ (7,056人 14.2%)
ライフコースアプローチを踏まえた取組の視点	個人の健康状態は、それまでの生活習慣や社会環境に影響を受けるとともに、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。そのため、胎児期から高齢期に至るまでを経時的につなげた「ライフコースアプローチ」を踏まえた取り組みを実施します。							
	胎児のからだづくり	乳幼児のからだづくり（月齢・年齢に応じた発育発達）適切な生活習慣（食事、身体活動・運動）の定着			成人期における生活習慣病の発症予防、重症化予防			高齢期における介護予防
★課題と現状	<p>★妊娠期の健康づくり 胎児の成長への影響 低出生体重児の出生 胎児期からの生活習慣病予防</p> <p>妊婦の健康づくり 健康な胎盤形成のための保健指導 妊娠中の代謝に応じた栄養指導 妊娠高血圧症候群、妊娠性糖尿病 産後の支援</p>	<p>★乳幼児期・学童・思春期の生活リズム 起床・就寝時間の乱れ、睡眠時間の減少、脳・からだの育ちへの影響、肥満の増加</p> <p>★子どもの身体活動 スマホ等視聴時間の増加によるあそびの変化、脳・からだの育ちへの影響</p>	<p>★学童期・思春期 健康な脳や体づくりのための適学習、生活リズムの改善・維持、学校保健、PTA、子ども会との連携</p>	<p>★成人期 若者世代・働き世代の生活習慣病の予防 健診の受診勧奨を含めた生活習慣病発症予防と重症化予防 糖尿病・高血圧等の未治療者や治療中断者の支援（医療機関との連携） 健診結果をふまえた適切な食習慣・運動習慣についての保健指導</p>	<p>★若年期・若者世代の健康意識 食習慣（朝食欠食、野菜不足、バランスの乱れ） 運動不足、肥満、メタボの増加</p>	<p>★壮年期・働き世代の健康意識 食習慣（糖質・脂質の摂取過多、バランスの乱れ） 運動不足、肥満、メタボの増加 健康診断の未受診</p>	<p>★高齢期の介護予防 低栄養・フレイル対策 健康診断の未受診 健診結果を活用した適切な医療</p>	
	<p>妊娠前の母の体格 ○やせ（BMI18.5未満） H30 16.9%⇒R4 17.9% ○肥満（BMI25以上） H30 7.2%⇒R4 8.7%</p> <p>出生時の体重 ○低出生体重児の割合（2,500g未満） H29 9.6%⇒R3 6.1%</p> <p>妊娠中の異常（妊婦健診⑧） ○糖尿病 H30 11.5%⇒R4 8.6% ○妊娠高血圧症候群 H30 8.4%⇒R4 7.3% ※胎児の将来の健康に影響を与えると同時に、妊婦のその後の生活習慣病発症に影響を与える</p> <p>胎児期に乳歯・永久歯の歯胚形成</p>	<p>子どもの肥満 ○3歳児6か月児健診（97%タイル以上） H30 2.0%⇒R4 4.3%</p> <p>子どもの生活リズム ○夜10時以降に就寝する子どもの割合 1歳8か月児健診 H30 16.7%⇒R4 16.7% 3歳6か月児健診 H30 38.6%⇒R4 33.3%</p> <p>子どもの食生活 ○3歳児6か月児健診（朝食の欠食をよくする割合） H30 3.1%⇒R4 1.1%</p> <p>子どものメディア（スマホやTV）を利用する時間 ○視聴時間2時間以上の割合 1歳8か月児健診 H30 4.1%⇒R4 38.0% 3歳6か月児健診 H30 7.9%⇒R4 46.0%</p> <p>子どものう歯 ○3歳児6か月児健診でう歯が無かった者の割合 H30 14.1%⇒R4 8.1%</p>	<p>子どもの肥満 ○小学生の肥満（肥満度20%以上） 男子 H30 7.7%⇒R4 10.0% 女子 H30 6.1%⇒R4 6.6%</p> <p>○中学生の肥満（肥満度20%以上） 男子 H30 8.7%⇒R4 10.1% 女子 H30 7.2%⇒R4 7.8%</p> <p>子ども会や部活動後にペットボトルの含糖飲料をイベントに限らず洋菓子を食べる機会の増加 ファストフードやゼリー飲料など手軽な飲食の増加</p> <p>子どものう歯 ○12歳児1人のう歯本数 R4 市0.7本 県0.65本</p>	<p>フレッシュ健診 ○BMI25以上 H30 11.5%⇒R4 15.5% ○メタボ該当及び予備群 H30 4.2%⇒R4 5.8%</p> <p>甘いものが常に家にあり、いつでも食べられる環境 朝食での野菜摂取量が少ない 脂肪エネルギー比率の増加（総エネルギーは減少）</p> <p>○HbA1c6.5%以上 H30 0.5%⇒R4 1.1% ○朝食の欠食 H30 16.3%⇒R4 22.2%</p> <p>○運動習慣有 H30 18.9%⇒R4 24.4%</p> <p>交代勤務や自営業者の不規則な生活リズム 惣菜や冷凍食品がいつでも購入できる環境によって、体内時計と合わない食習慣</p>	<p>特定健診（法定報告） ○BMI25以上 H30 24.0%⇒R4 25.5% ○メタボ該当及び予備群 H30 30.3%⇒R4 33.1%</p> <p>○HbA1c6.5%以上 H30 12.8%⇒R4 13.4% ○朝食の欠食 H30 7.9%⇒R4 8.5%</p> <p>○運動習慣有 H30 男69.5%⇒R4 61.6% H30 女69.9%⇒R4 63.9%</p>	<p>長寿健診受診 ○BMI25以上 H30 24.7%⇒R4 24.8%</p> <p>○HbA1c6.5%以上 H30 18.0%⇒R4 15.5%</p>		
主な保健活動	<p>★健康診査 ・妊婦一般健康診査 ・産婦健康診査</p> <p>★保健指導・訪問指導 ・母子健康手帳交付時 DX ・プレママ訪問 DX</p> <p>★生涯を通じた健康づくりのための健康教育 ・マタニティクラス</p> <p>◎生涯を通じた歯科保健対策（未来へつなぐ歯とお口の健康づくり事業） ・妊婦歯科健診</p> <p>★包括的な子どもの育ちを支援 ・子育てアプリ「はぐはぐ」活用 DX ・出産子育て応援事業 ・子ども相談ステーションとの連携 DX</p>	<p>・乳幼児健康診査 DX (1か月、4か月、1歳、1歳8か月、3歳6か月) ・保育園の健康診断（内科・歯科）</p> <p>・出生連絡票 DX ・赤ちゃん訪問 ・乳幼児健診時の保健指導（集団・個別） ・各種相談（おっぱいの相談日、すくすく相談、心理相談、ことばの相談） ・10か月児相談 ・あそびの教室</p> <p>・7か月離乳食教室 ・1歳3か月幼児食教室 ・出前講座「こどもの健康」</p> <p>・歯科保健指導（1歳3か月児、1歳8か月児、3歳6か月児） ・幼児期のフッ化物洗口事業</p> <p>・オンラインを活用した健康相談 DX ・母子ケース検討会 ・子育て支援センターとの連携 ・食育推進連絡会 ・ICTを活用したSIDS予防 DX</p>	<p>・学校健診</p> <p>・出前講座「早寝早起き朝ごはん」 がん教育「がん防災教育」</p> <p>・学童期のフッ化物洗口事業</p> <p>・学校保健連絡会</p>	<p>・フレッシュ健診（19～39歳）</p> <p>・各種健診、がん検診の受診勧奨（受けやすい健診体制の構築や未受診者対策の強化） ・健診結果に基づく保健指導、受診勧奨、継続した訪問指導 2次検査（糖負荷、頸部エコー）実施 持続自己血糖測定器（リブレ）の活用、糖尿病合併症検査（かけはしチェック） ・かかりつけ医と連携した保健指導</p> <p>・健診結果学習会 ・健康づくり推進員、食生活改善推進員との連携（地区活動） ・SATシステムの活用（金沢学院大学との連携事業） ・ウェアラブル端末等を活用した健康づくり DX</p> <p>・歯周疾患検診（節目年齢、高血糖、糖尿病治療中者） ※対象者拡大</p> <p>★働き世代の健康づくりの推進 ・職域連絡会 ・特定保健指導の受託 ・禁煙外来治療費の助成</p> <p>・未病予防ステーションの活用し健康の見える化 ・健康ポイント事業を活用した健康づくり DX ・キッチンスタジオを活用した食育推進</p>	<p>・特定健康診査 ・各種がん検診 ・肝炎ウイルス検査</p> <p>・健診結果に基づく保健指導、受診勧奨</p> <p>・貯筋通帳活用</p> <p>・オーラルフレイル対策</p> <p>★地域包括ケアの推進 ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 ・デジタル公民館でのオンライン診療の活用 DX</p>			



能美市健康増進計画
健康のみ21(第三次) 概要版

発行 2024年3月
発行者 能美市
〒923-1297 能美市来丸町1110番地
電話(0761)58-1111 Fax(0761)58-2290
企画編集 健康福祉部健康推進課