

# 長井市健康増進計画(第3次)健康日本21ながい(第3次)【概要版】

## 1 計画策定の背景・趣旨

「長井市健康増進計画(第3次)健康日本21ながい」は、健康増進法の規定(健康日本21)に基づき、国、県、市の方向性を踏まえ、市民の健康づくりの基本計画として位置づけるものです。

当市では、長井市第六次総合計画のめざす将来像へ照らし合わせ、市独自の計画を盛り込みながら推進していきます。保健・医療・福祉・介護予防・子育て・食育に係るすべての個別計画と連携するとともに、新たにスポーツとの連携も行い、各分野における様々な施策、事業と広義に関係づけていきます。

## 2 計画の期間

令和6年度～令和17年度の12年間

【中間評価・計画の見直し】令和11年度  
【最終評価・次期計画策定】令和17年度

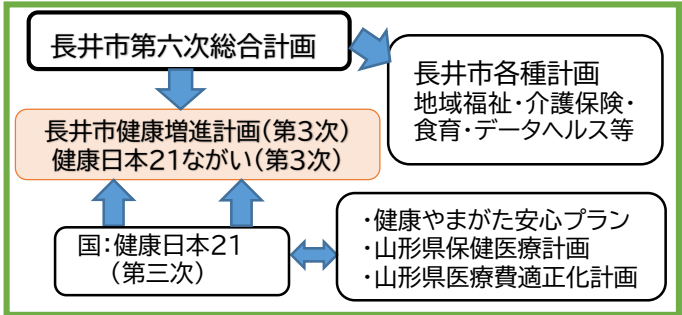
## 4 現状と課題

| 分野                 | 現状・課題                                                                                              |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養・食生活             | ①普段の朝食の状況や、主食・主菜・副菜がそろった食事の状況は、若い世代ほど適切な食生活を行っていない傾向にある。<br>②野菜摂取は、全ての世代で野菜による栄養を十分に摂れていない。        |
| 身体活動・運動            | ①働き世代が、仕事や家事の理由により健康づくりに取り組めない、運動への意欲が薄れている。<br>②運動や健康への取り組みをしない理由は「時間がない」「きっかけがない」「疲れている」という結果。   |
| こころの健康<br>休養<br>睡眠 | ①4人に1人が睡眠を十分にとれていない。<br>②「ストレスを感じている」と答えた人は、30歳代以上で8割を超えている。<br>③ストレスが多い年代は、睡眠が不足している人が多い。         |
| 飲酒                 | ①全体の飲酒頻度は前回調査より減少、1日のアルコール摂取量が1合以上の者の割合は、前回調査よりも増加。<br>②「生活習慣病のリスクを高める量を摂取している者」の割合の目標値は、現状として未達成。 |

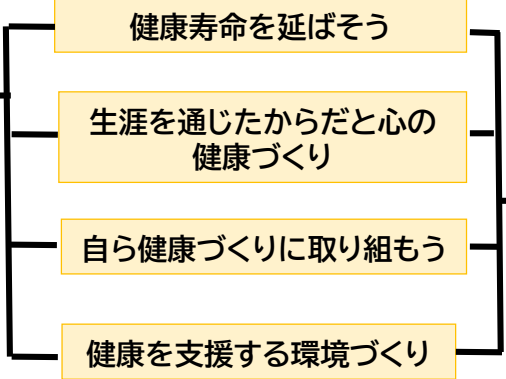
## 基本理念(スローガン)

もっと健康! ずっと健康!  
～市民みんなでひろげよう  
長井の健康づくりの和～

## 3 計画の位置づけ



## 基本目標4本柱



## SDGsとの関係



## 具体的な取り組み項目

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 こころの健康・休養・睡眠
- 4 飲酒
- 5 喫煙
- 6 歯と口腔の健康
- 7 生活習慣病対策(がん・循環器病・糖尿病)
- 8 健康状態・健康管理
- 9 スポーツを通じた健康づくり

| 分野                       | 現状・課題                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 喫煙                       | ①タバコを吸っている人の割合は前回調査とほとんど差がない。<br>②吸っている理由、受動喫煙を感じる場所については男女別、年代別とも違いがみられる。                                                        |
| 歯と口腔の健康                  | ①3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合等が減少傾向にある。むし歯予防に対しての保護者や児童の意識が高くなってきているが、県や全国と比較して高い。                                                        |
| 生活習慣病対策<br>(がん・循環器病・糖尿病) | ①健康診断を受診する者の割合は増加、高血圧や糖尿病などの生活習慣病患者やその予備軍も増えている。<br>②若い年代で生活習慣の見直しや受診行動をとる者の割合が低い。<br>③栄養面で気をつけている者や積極的に体を動かす者の割合が低い。             |
| 健康状態・健康管理                | ①健康上の問題が日常生活へ影響すると考える者は年齢が高くなるにつれ増加している(定期的に医療機関を受診している人の割合と比例。)<br>②年齢別にみると、自分の健康状態への「自信がある」者の割合は、定期的に医療機関を「受診している」者の割合と比例していない。 |
| スポーツを通じた健康づくり            | ①今後取り組みたいスポーツ等の調査結果では、個人で取り組めるスポーツが好まれる傾向。<br>②半数近い者が、長井市の施設を活用していない。                                                             |

5 具体的な取り組み・評価指標

| 分野           | ◆地域・学校・職場の取り組み<br>★行政の取り組み                                                                                                          | 項目                                        | (R5年度)<br>現状値              | (R17年度)<br>目標値            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 栄養・食生活       | ◆事業所は健康意識を向上させる取り組みの実施<br>◆地域での「栄養・食生活」について学ぶ機会の確保と料理教室などの開催<br>◆食改員による、食を通した健康づくりの普及<br>★正しい情報提供・知識の普及<br>★栄養相談・栄養講話・各種教室開催        | ①朝食をほぼ毎日食べる者の割合の増加                        | 82.9%                      | 87.5%                     |
|              |                                                                                                                                     | ②塩分に気をつけている者の割合の増加                        | 65.4%                      | 71.0%                     |
|              |                                                                                                                                     | ③主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の割合の増加             | 75.5%                      | 80.0%                     |
| 身体活動・運動      | ◆ウォーキングイベント・運動教室・スポーツ教室など、幅広い年代に対応した取り組みを行う。<br>◆職場では、運動するよう積極的な働きかけや運動の時間を設ける<br>★運動教室やイベントを開催<br>★運動しやすい環境整備<br>★職場の福利厚生組織への情報提供  | ①1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者の割合の増加 | 19.4%                      | 40%                       |
|              |                                                                                                                                     | ②1日の歩数の平均値の増加                             | 5,593歩                     | 7,100歩                    |
| こころの健康・休養・睡眠 | ◆幼少期から早寝、早起きの正しい生活リズム、適切にSNS等と付き合う<br>◆超過勤務を防ぎ、休養・休暇等を取りやすい環境づくり<br>★正しい知識の普及や学ぶ機会の提供<br>★一人一人の悩みに合わせて、相談窓口の紹介<br>★支えあい活動や居場所づくりの支援 | ①睡眠がとれている者の割合の増加                          | 71.0%                      | 80.0%                     |
|              |                                                                                                                                     | ②ストレスを解消したり、気分転換になる趣味や独自の方法を持っている者の割合の増加  | 80.2%                      | 90.0%                     |
|              |                                                                                                                                     | ③心のサポーター(ゲートキーパー)養成研修実施回数の増加              | 2回                         | 3回以上/年                    |
| 飲酒           | ◆飲酒による健康被害、未成年者飲酒防止に関する教育の取り組み<br>◆未成年者(20歳未満)への酒の販売禁止の徹底<br>★飲酒に関する指導<br>★飲酒に関する相談窓口や情報提供                                          | ①1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合の減少  | 男性<br>20.9%<br>女性<br>10.6% | 男性<br>13.0%<br>女性<br>6.4% |
| 喫煙           | ◆行政施設、飲食店、職場の屋内禁煙や分煙、受動喫煙防止を徹底<br>◆未成年者(20歳未満)へのたばこ販売禁止を徹底<br>★職場における屋内禁煙・分煙徹底<br>★喫煙・受動喫煙に関する知識の普及啓発・禁煙指導                          | ①たばこを習慣的に吸っている者の割合の減少                     | 16.4%                      | 12.0%                     |
|              |                                                                                                                                     | ②1歳6か月児健診の父母の喫煙率の減少                       | 父:39.3%<br>母:9.0%<br>(R4)  | 父:35.0%<br>母:5.0%         |

| 分野                   | ◆地域・学校・職場の取り組み<br>★行政の取り組み                                                                                                                                                                                                   | 項目                                         | (R5年度)<br>現状値                    | (R17年度)<br>目標値         |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| 歯と口腔の健康              | ◆ライフステージに応じた歯科指導<br>◆定期歯科健診で要治療となった園児・児童・生徒に対する受診勧奨<br>◆従業員が定期的に歯科検診を受ける機会を確保<br>★乳幼児健診における歯科健診と歯科衛生士による歯科指導の実施・フッ素塗布の実施<br>★幼児及びその保護者・小中学生を対象とした歯科衛生士によるブラッシング指導<br>★歯周疾患検診(20・30・40・50・60・70歳)の無料実施<br>★介護予防教室での歯科衛生士の歯科指導 | ①3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合の減少                   | 3.1%<br>(R4)                     | 0.0%                   |
|                      |                                                                                                                                                                                                                              | ②小学生のう歯(むし歯)り患率の減少                         | 男<br>47.9%<br>女<br>50.7%<br>(R4) | 35.0%                  |
|                      |                                                                                                                                                                                                                              | ③中学生の歯垢の状態に異常がある者の割合の減少                    | 男8.1%<br>女2.7%<br>(R4)           | 男3.8%<br>女1.2%<br>(R4) |
|                      |                                                                                                                                                                                                                              | ④定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加                     | 52.2%                            | 80.0%                  |
| 生活習慣病対策(がん・循環器病・糖尿病) | ◆健康診査の必要性を周知・定期的な受診勧奨<br>◆仲間を作り、健康づくりのための活動を行う<br>◆従業員が健康相談を受けられる体制の整備<br>★20歳からの健康診査を継続・関心を持つ若い世代を育成<br>★生活習慣病の重症化予防について、医療機関と連携<br>★早期発見・早期治療のため、がん検診の受診勧奨を行う<br>★精密検査未受診者への受診勧奨                                           | ①定期的に健康診断、がん検診を受けている者の割合の増加                | 78.1%                            | 83.0%                  |
|                      |                                                                                                                                                                                                                              | ②BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満)の者の割合の増加 | 67.0%                            | 73.0%                  |
| 健康状態・健康管理            |                                                                                                                                                                                                                              | ③健康づくりのため、運動に限らず取り組んでいる者の割合の増加             | 38.6%                            | 50.0%                  |
| スポーツを通じた健康づくり        | ◆自治会、各コミセンを拠点に、運動やスポーツができる場をつくる<br>◆健康づくり活動として、運動や手軽にできるスポーツ等を取り入れた研修や教室を開催<br>★運動やスポーツを継続できるような環境整備<br>★運動やスポーツ習慣を身に着けるための教室や健康教育の実施<br>★運動実践グループの育成と支援                                                                     | ①取り組んでいるスポーツがある者の割合(市民ひとり1スポーツ)の増加         | 21.2%                            | 50%                    |
|                      |                                                                                                                                                                                                                              | ②運動・スポーツ教室開催個所数の増加(中高年が取り組むもの)             | 50か所                             | 70か所                   |
|                      |                                                                                                                                                                                                                              | ④運動やスポーツに関する研修会の定期的な実施回数の増加                | 1回                               | 1回/年                   |

6 ライフステージ別の取り組み 5段階

すべての市民の方を対象とし、健康づくりにおける課題について、市民の理解を深め、積極的に取り組みを進める観点から、5つの年齢層（ライフステージ）別の取り組みを設定し、具体的な積極的な取り組みを進めていきます。

| 分野                   | 妊娠・乳幼児期(～5歳)                                                                      | 学童期(6～15歳)                                                                      | 思春期(16～19歳)                                                                                                       | 青壮年期(20～64歳)                                                           | 高齢期(65歳以上)                                                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 栄養・食生活               | ①「妊産婦のための食事バランスガイド」を参考に食生活を知り、適正な体重管理をする<br>②食べる楽しさを知り、よく噛んで食べる<br>③薄味で食品の持つ味を覚える | ①朝食をとる<br>②食育の日として、料理を作ったりする<br>③薄味で食品の持つ味を覚える<br>④間食は時間を決めて、食べ過ぎないようにする        | ①朝食をとり、1日3食決まった時間に食べる習慣の継続<br>②過度なダイエットや偏食をしない                                                                    | ①朝食をとり1日3回規則正しい食生活<br>②「食事バランスガイド」を参考に自分の適切な食事を量を知り、腹八分目を心がける          | ①家族や友人と食事を楽しむ<br>②1日3食しっかり食べる<br>③たんばく質をしっかりとる              |
|                      | 家族や友人と食事時間を楽しむ                                                                    |                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                        |                                                             |
|                      | 主食・主菜・副菜のバランスの取れた 食事を心がける                                                         |                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                        |                                                             |
| 身体活動・運動              | ①妊娠期は主治医と相談し適度に身体を動かす<br>②幼児期は親子でからだを使った遊びを楽しむ                                    | ①友達や家族と一緒に、からだを動かし楽しく遊ぶ                                                         | ①積極的に部活動や運動クラブ等に参加<br>②身体を使った様々な活動を楽しむ<br>③自分に合った運動習慣の継続                                                          | ①運動習慣のない人は、自分にあった運動を始める<br>②職場等での運動の取り組みに積極的に参加                        | ①社会参加の機会を持つ<br>②仲間同士で集まり、身体を動かし、なるべく外出<br>③自分に合った運動習慣の継続    |
| こころの健康・休養・睡眠         | ①妊娠中は疲れたら休み、夜は十分な睡眠時間の確保<br>②メディアの使用時間を決め、長時間視聴を控える<br>③親子のふれあいの時間を作る             | ①十分な睡眠をとる<br>②毎日寝る時間と起きる時間を決め、規則正しい生活をする<br>③メディア利用の時間を決める<br>④自分を大切にしている気持ちを持つ | ①睡眠時間をしっかりと確保する<br>②適切にメディアコントロールを行う<br>③自分を大切にしている気持ちを持つ                                                         | ①睡眠時間をしっかりと確保<br>②良好な睡眠による休養の確保に努める<br>③自分に合ったストレス解消法を実践し、過度のストレスをためない | ①規則正しい生活習慣<br>②地域活動やボランティア等に参加し、人との関わりを大切にする<br>③趣味や生きがいをもち |
|                      | 悩みや困りごととはひとりで抱え込まず、誰かに相談する                                                        |                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                        |                                                             |
| 飲酒                   | ①妊婦自身や胎児への影響について知る<br>②妊娠中・授乳中の飲酒はやめる                                             | ①お酒の健康への影響を学ぶ<br>②お酒は飲まないようにする                                                  | ①飲酒が及ぼす健康被害について正しく理解し、誘いはきちんと断る                                                                                   | ①休肝日を設ける                                                               | 自分の適量を知り、飲みすぎないようにする                                        |
|                      |                                                                                   |                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                        |                                                             |
| 喫煙                   | ①妊婦自身や胎児へ影響について知る<br>②喫煙による体への影響を知る<br>③受動喫煙を防ぐ                                   | ①たばこの健康への影響を学ぶ<br>②たばこを吸わないようにする                                                | ①喫煙が及ぼす健康被害について正しく理解する<br>②誘いはきちんと断る<br>③受動喫煙の健康への影響を知る                                                           | ①喫煙による健康への影響を理解する<br>②喫煙者は禁煙に努める<br>③周囲に人がいるところでは喫煙しない                 | ①喫煙による健康への影響を知り、禁煙に努める<br>②受動喫煙の健康への影響を知り、自分や大切な人を守る        |
| 歯と口腔の健康              | ①妊婦歯科健診を受ける<br>②毎食後の歯みがき習慣を身につける<br>③乳幼児期は大人が仕上げみがきをする<br>④定期的なフッ化物塗布の実施          | ①正しい歯みがきの習慣を身につける<br>②小学校卒業までは仕上げみがきをする                                         | ①正しい歯みがき習慣を身につけ、継続する                                                                                              | ①食事の際はしっかりと噛む習慣を<br>②お口の体操等でオーラルフレイルの予防<br>③80歳で20本以上の自分の歯を持つ          |                                                             |
|                      | デンタルフロスや歯間ブラシを使用し、適切な口腔ケアの習慣                                                      |                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                        |                                                             |
|                      | かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける                                                          |                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                        |                                                             |
| 生活習慣病対策(がん・循環器病・糖尿病) | ①定期的に妊婦健診を受ける<br>②乳幼児健診を受けて、発達状況を確認する<br>③予防接種を適切な時期に受ける<br>④生活リズムを整える            | ①生活習慣病やがんについて学ぶ<br>②かかりつけ医を持つ<br>③「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活習慣を身につける                | ①「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけ、規則正しい生活リズムを継続<br>②健康に関する知識を持ち、自身の健康に関心を持つ<br>③自分の適性体重を目安に、体重管理を行う<br>④食事に気をつけ、運動に取り組み、骨密度を高める | ①適正体重を維持する<br>②年に1回は特定健診や健康診断、定期的にがん検診を受ける<br>③体重計や血圧計を自宅に設置する         | ①年に1回健康診査、がん検診を受け、健康状態を把握する<br>②定期的に血圧を測る                   |
| 健康状態・健康管理            | 母子健康手帳を活用し、健康状態について記録する                                                           |                                                                                 | 予防接種や健診を適切な時期に受ける                                                                                                 | 健診結果を健康管理に役立てる                                                         |                                                             |
|                      |                                                                                   |                                                                                 |                                                                                                                   | 自分の健康に関心を持つ                                                            |                                                             |
|                      |                                                                                   |                                                                                 |                                                                                                                   | かかりつけ医に健康管理の協力を得る                                                      |                                                             |
| スポーツを通じた健康づくり        | ①スポーツに親しむ機会を増やす                                                                   | ①スポーツを楽しむ習慣を身につける                                                               | ①生涯にわたり継続できる、スポーツを見つけ取り組む<br>②体力テスト等で自分の体力を知る                                                                     | ①生涯にわたり継続できるスポーツ（市民一人1スポーツ）を見つけ取り組む<br>②自分に合った運動やスポーツに取り組む習慣を継続（週3回以上） |                                                             |
|                      | スポーツに取り組む時間を作り、楽しむ                                                                |                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                        |                                                             |