

長井市健康増進計画(第3次)

健康日本 21 ながい(第3次)

【令和6年度～令和17年度】

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～

令和6年3月

山形県長井市

はじめに

いつも元気で、健康でいたいと思うのは、すべての人の願いです。この願いをかなえるよう、どんな年代の人でも今より健康でありたい意識を持ち、自分の生活習慣や生活環境を改善し、みんなでからだと心の健康づくりを進め、活力ある地域社会の実現を目指していきます。



我が国は、世界有数の長寿国となったその一方で、出生数の急速な低下による超少子高齢化が進行し、ライフスタイルの変化などに伴い、がんや糖尿病をはじめとする生活習慣病や要介護者の増加に加え、令和元年12月に発生した新型コロナウイルス感染症により、経済問題や人と人とのつながり等の希薄さを含めた深刻なストレスからくるこのころの問題など、健康課題は多様化しています。

本市では、このたび、『長井市健康増進計画（第3次）「健康日本21ながい」（第3次）』を策定しました。本計画の推進には、市民の皆様はじめ、ひとり一人の取り組みが重要であり、また、関係団体や行政との連携、環境づくりが最も重要であると考えておりますので、何卒ご理解とご支援・ご協力を宜しくお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、12名の委員の方々に本当にご多忙の中、5回にわたるご協議、そして大変貴重なご意見を頂戴いたしましたことに厚くお礼申し上げます。

令和6年3月

長井市長 内谷重治

令和5年5月、長井市健康増進計画（第3次）策定委員会の委員長を仰せつかりました。私は、一般社団法人長井市西置賜郡医師会会長の職にありますことから、市民の皆様健康増進のために少しでもお役に立てればとの思いで、委員の方々と共に協議を重ねてまいりました。



5回にわたる協議の中で、長井市の健康づくりに対する貴重なご意見やご提案が数多く出され、そうしたお声を基に、市民の皆様に「もっと健康に、そしてずっと健康に」日々の生活を過ごしていただきたいとの思いから、本計画の基本理念（スローガン）、基本目標4本柱、の策定を行いました。本計画が市民の皆様に広く周知され、長井市が真に「健康なまち」になることを祈念し、委員会を代表してのご挨拶とさせていただきます。

令和6年3月

長井市健康増進計画（第3次）

「健康日本21ながい」策定委員会

委員長 外 田 博 貴

長井市健康増進計画（第3次）

健康日本21ながい（第3次）

（目 次）

～はじめに～

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景・趣旨	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	2
4 計画の策定体制	2

第2章 長井市の概要

1 長井市の概況	3
2 長井市の人口動態(総人口・年代別人口)	4
3 平均寿命と健康寿命(参考)	5
4 長井市の出生の状況(出生数・出生率・合計特殊出生率)	6
5 長井市の死亡の状況(死亡数・死亡率・三大疾病粗死亡率・部位別死亡割合・ 部位別悪性新生物死亡割合)	7
6 長井市の健(検)診の受診状況 (健康診査の状況・健康診査の結果、がん検診、歯科健診の状況)	9
7 医療費の状況(一人当たりの医療費の推移・主要疾患別医療費の推移)	11

第3章 長井市健康増進計画(第2次)の評価と課題

1 長井市健康増進計画(第2次)健康日本21ながい最終評価	12
2 栄養・食生活	14
3 身体活動・運動	16
4 こころの健康・休養・睡眠	18
5 飲酒	20
6 喫煙	22
7 歯と口腔の健康	24
8 生活習慣病対策(がん・循環器病・糖尿病)	26
9 健康状態・健康管理	28
10 スポーツを通じた健康づくり	30

第4章 計画の基本的な考え方(施策の体系)

1 基本理念(スローガン)	32
2 基本目標	32
3 施策の体系とライフステージ	33

第5章 具体的な取り組み

1 栄養・食生活	34
2 身体活動・運動	36
3 こころの健康・休養・睡眠	38
4 飲酒	40
5 喫煙	42
6 歯と口腔の健康	44
7 生活習慣病対策(がん・循環器病・糖尿病)	46
8 健康状態・健康管理	46
9 スポーツを通じた健康づくり	48

第6章 ライフステージ別の取り組み

1 妊娠・乳幼児期(～5歳)	50
2 学童期(6～15歳)	52
3 思春期(16～19歳)	54
4 青壮年期(20～64歳)	56
5 高齢期(65歳以上)	58

資料編

1 SDGsについて	60
2 長井市健康増進計画(第3次)「健康日本21ながい」策定経過	61
3 長井市健康増進計画(第3次)「健康日本21ながい」策定委員名簿	61
4 長井市令和5年度あなたの健康アンケート調査報告書	

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景・趣旨

国において、「国民健康づくり対策」が昭和53年から数次にわたり展開されてきました。平成12年には、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とし、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」をスタートさせ、取り組みを推進。その後、平成25年から開始された「健康日本21（第二次）」では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を最終的な目標とし、国民の健康づくりを推進してきました。

令和6年度からは「健康日本21（第三次）」が開始されます。これに併せ「国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が全部改正されました。新基本方針は、全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の展開（Inclusion）と、より実効性をもつ取組の推進（Implementation）を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示しており、令和6年度から令和17年度までの「健康日本21（第三次）」を推進するものです。

本市においては、平成15年に「生涯にわたる健康づくりの設計」を基本理念とした「健康日本21ながい」を策定し、健康で心豊かに生活できる活力ある地域づくりを進めてきました。平成25年度からは、新たに「健康日本21ながい（第2次）」を策定し、「もっと健康！ずっと健康！」を基本理念とし、健康づくりを展開してきました。

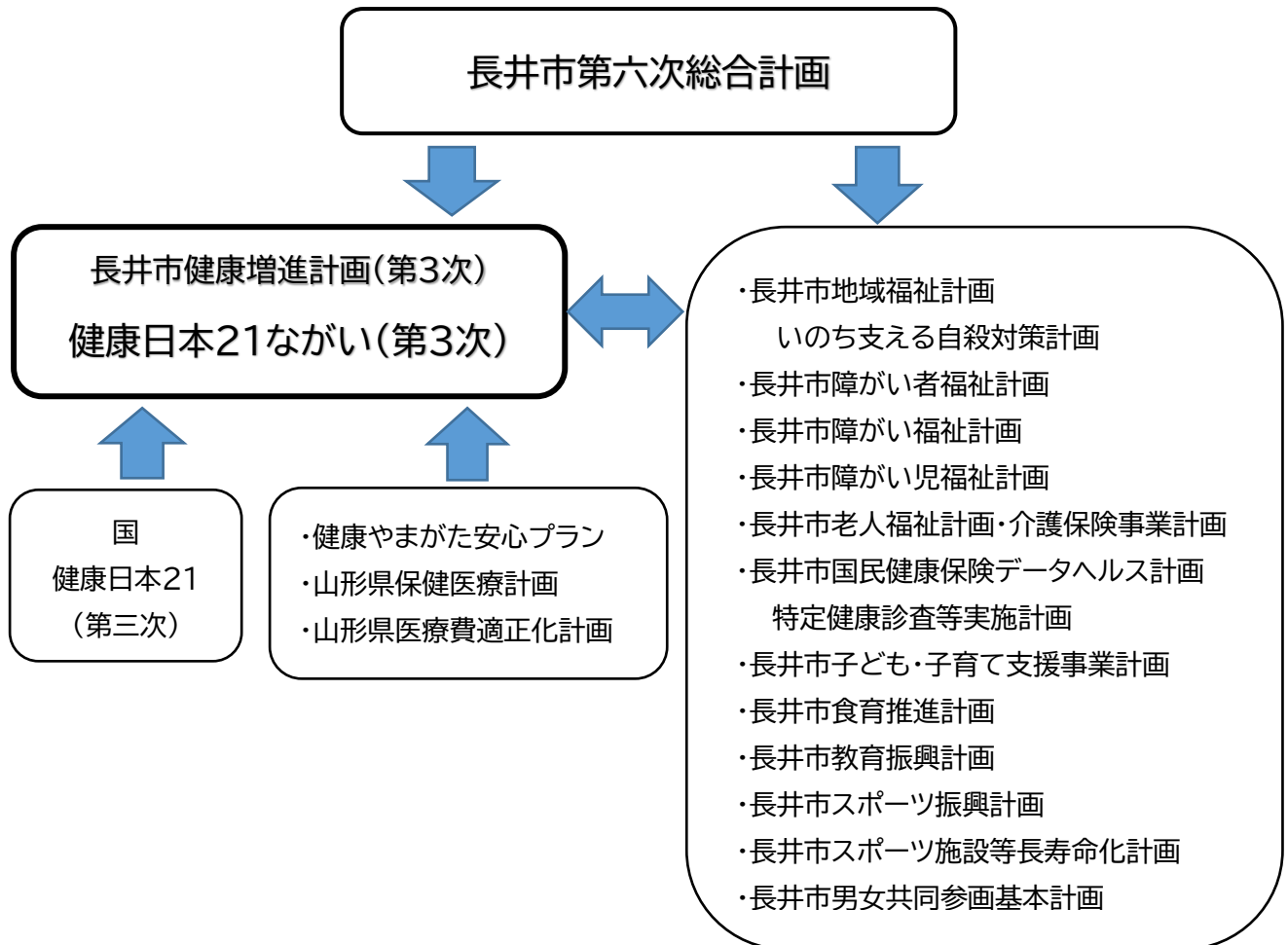
今後、少子高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大等による社会の多様化、あらゆる分野における※デジタルトランスフォーメーション（DX）の加速、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応等の社会変化が予想されています。このことを踏まえ、「健康日本21ながい（第2次）」の評価・課題の抽出を行い、国や県の計画と整合性を図り、市民一人ひとりが自ら健康を意識し、健やかで心豊かに生活できる社会の実現を目指し、「健康日本21ながい（第3次）」を策定します。

※デジタルトランスフォーメーション（DX）： デジタル技術の活用を通して生活やビジネスを変革すること

2 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」であり、国及び県の方向性を踏まえ、市民の健康づくりの基本計画として位置づけ策定するものです。

また、本計画は長井市総合計画を上位計画とし、保健・医療・福祉・介護・子育て・教育・食育等に係るすべての施策と連携するとともに、新たにスポーツとも連携し、各分野における様々な個別計画と整合を図ります。



3 計画の期間

本計画の期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間とします。計画の中間年にあたる令和11年度に中間評価・計画の見直しを行い、令和17年度に最終評価と次期計画の策定を行います。

ただし、計画期間中に社会情勢の変化等が生じた場合は、必要に応じて見直しを行います。

4 計画の策定体制

本計画策定にあたっては、長井市健康増進計画(第3次)「健康日本21ながい」策定委員会設置要綱に基づき、医療関係者、公募市民、学識経験者、教育行政機関、その他関係団体の代表者からなる12名の策定委員と市の協働で進めました。

また、健康スポーツ課、市民課、福祉あんしん課、子育て推進課、農林課、教育委員会による事務局体制を図り、庁内での検討、調整等行いました。

第2章 長井市の概要

1 長井市の概況

本市の西部一帯は、朝日山系の険しい山岳地帯で、朝日、祝瓶山などの高山がそびえており、東部は出羽丘陵地帯です。

この両山系の間を南から北に最上川が貫流し、朝日山系を源とする野川が市の中央部を流れ、また飯豊山系を源流とする白川は、市の南部で合流しています。最上川流域と野川、白川の下流一帯は平地をなし、長井盆地を形造っています。長井盆地は標高 200～250mで西から東へゆるやかに傾斜しています。

明治22年(1890 年)の町村制施行による合併で長井町、長井村、西根村、平野村、豊田村、伊佐沢村の1町5か村となり、昭和29年(1954 年)には町村合併促進法により1町5か村が合併し、長井市が誕生しました。

2 長井市の人口動態（総人口・年代別人口）

国勢調査年において過去に最も人口が多かったのは昭和22年の臨時国勢調査(1町5か村の合計)での38,025人です。令和2年は26,543人であり、約70年で30.2ポイント減少しています。

また今後の将来推計人口をみても、5年ごとに約6.7ポイントの減少から徐々に減少率が拡大し、令和12年では令和7年対比で約7.3ポイント減少すると予測されています。

年代別人口においては、令和2年までは、15歳未満の年少人口割合が年を追うごとに減少し、一方で75歳以上の人口は増加、その後は全世代で減少していくと予測されています。

なお、下記のうち太線部は国立社会保障・人口問題研究所が令和5年12月に公表した日本の市区町村別将来推計人口のデータを元に作成したものです。

表1

総人口（人）							指数 (対令和2年度比)	
平成 22年	平成 27年	令和 2年	令和 7年	令和 12年	令和 17年	令和 22年	令和 7年	令和 12年
29,473	27,757	26,543	24,765	23,140	21,564	20,005	93.3%	87.2%

※平成22年、同27年、令和2年は国勢調査結果より、令和7年度以降は推計値。

【年代別人口】

表2

	平成 22 年	平成 27 年	令和 2 年	令和 7 年	令和 12 年	令和 17 年	令和 22 年
下記合計人口	29,473	27,757	26,543	24,765	23,140	21,564	20,005
0～14 歳（年少人口）	3,788	3,311	2,903	2,504	2,184	1,918	1,758
15～19 歳	1,306	1,200	1,118	927	820	725	581
20 代	2,448	2,085	2,043	1,828	1,653	1,457	1,290
30 代	3,226	2,912	2,660	2,427	2,176	2,024	1,823
40 代	3,381	3,189	3,173	2,824	2,561	2,329	2,100
50 代	4,268	3,648	3,302	3,209	3,150	2,815	2,552
60 代	4,134	4,458	4,098	3,493	3,146	3,083	3,030
70 代	3,852	3,518	3,694	4,020	3,727	3,178	2,882
80 歳以上	3,069	3,436	3,552	3,533	3,723	4,035	3,989
年少人口割合（％）	12.9	11.9	10.9	10.1	9.4	8.9	8.8
65 歳以上の 老年人口割合（％）	29.8	32.9	35.7	37.8	39.2	40.3	42.1
75 歳以上の 人口割合（％）	16.9	18.8	19.5	21.8	24.7	26.2	27.2

※平成22年、同27年、令和2年は国勢調査結果より、令和7年以降は推計値。

3 平均寿命と健康寿命（参考）

令和4年度の平均寿命と健康寿命^(注)の状況を見ると、本市の男性は、平均寿命も健康寿命も国や県より短く、「不健康な期間」（平均寿命と健康寿命の差）は国や県より長くなっています。また、女性は、健康寿命は国や県よりも長く、平均寿命は国や県とほぼ同様に、「不健康な期間」は国や県より短くなっています。

表 3

	長井市		山形県		全国	
	男	女	男	女	男	女
平均寿命 A (R4) (歳)	80.1	86.8	80.5	87.0	80.8	87.0
健康寿命 B (R4) (歳)	78.9	84.5	79.8	83.7	80.1	84.4
差 (A－B) (歳)	1.2	2.3	0.7	3.3	0.7	2.6

資料：「平均余命と介護保険（要介護2 以上）認定者数からみる府内市町村別の平均自立期間

健康寿命の推移の状況を見ると、本市の男性は、国、県が緩やかに長くなっているのに対し、上下動が見受けられます。また、女性は、国や県よりも伸び率が高くなっています。

図 1

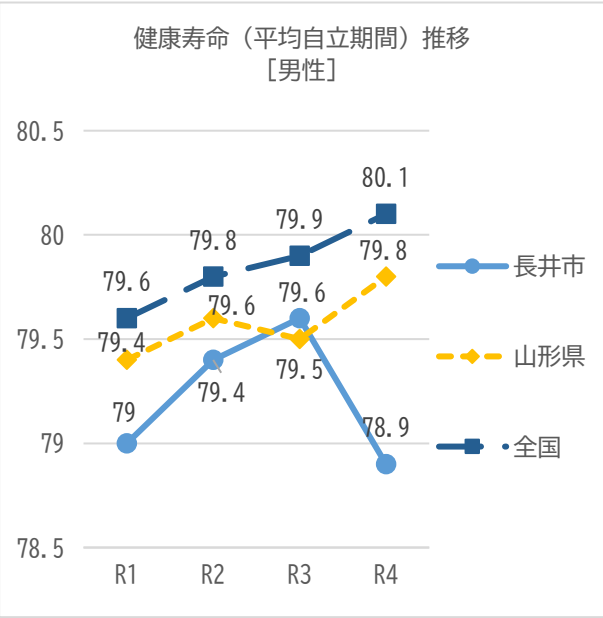
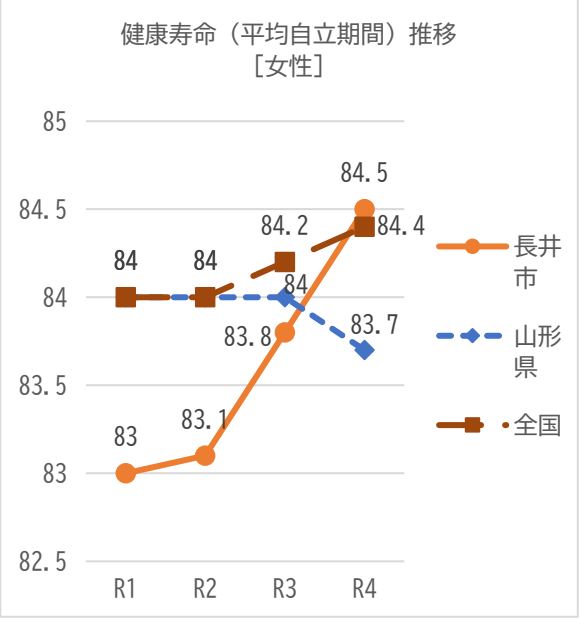


図 2



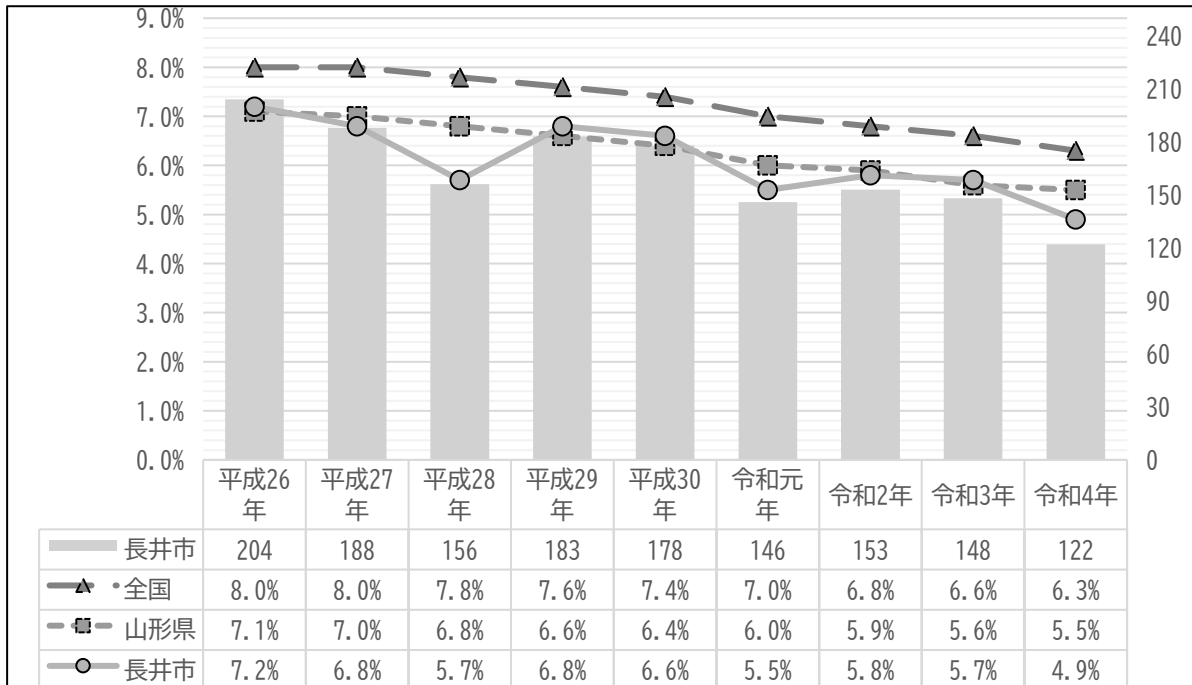
資料：「平均余命と介護保険（要介護2 以上）認定者数からみる府内市町村別の平均自立期間

（注）令和2年1月より、「（公社）国民健康中央会～KDB システムによる算定～」によって、今後経年評価が可能となったことから、今回より KDB における数値を「健康寿命」として活用している。

4 長井市の出生の状況

(1) 出生数・出生率（人口千対）の推移

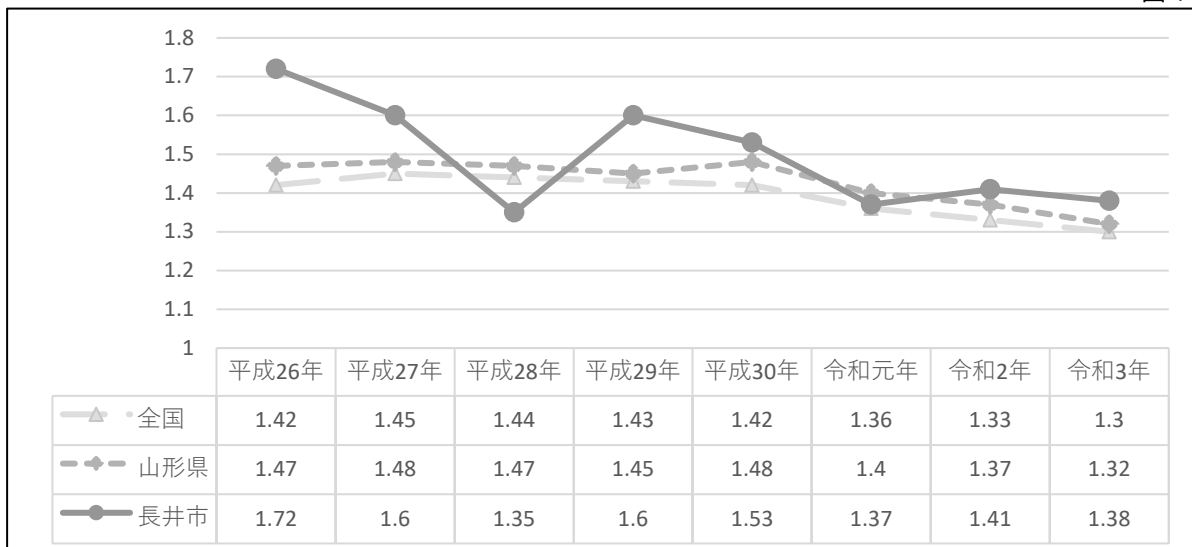
図 3



本市の出生数は平成27年以降200人を下回り、増加した年はあるものの減少傾向にあります。平成26年の204人に対し令和4年は6割程度の122人となっています。

(2) ※合計特殊出生率の推移

図 4



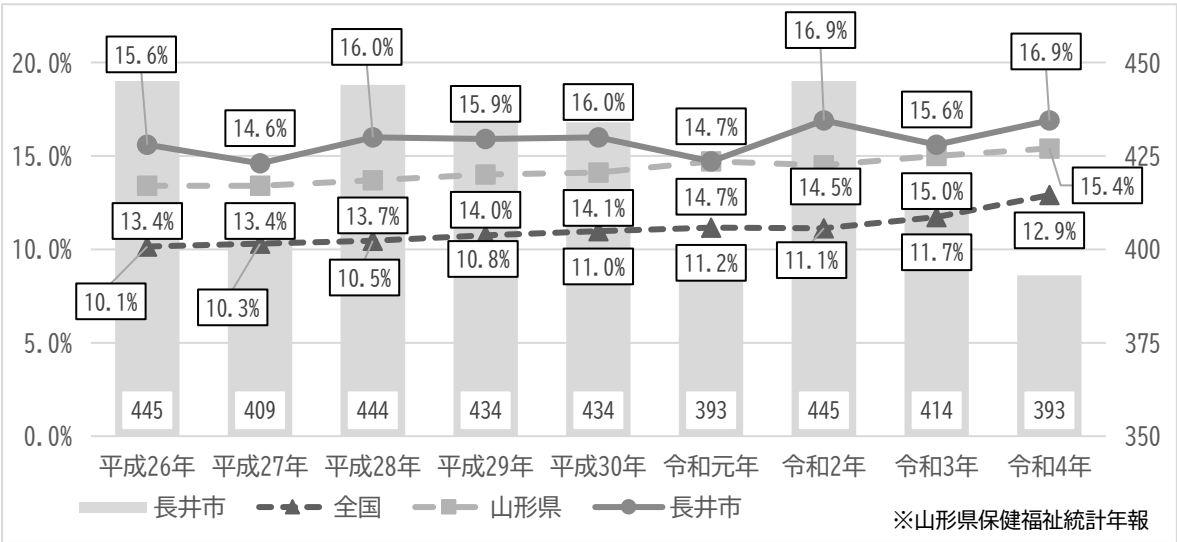
合計特殊出生率は、平成29年から令和元年にかけて減少して令和2年に増加しましたが、令和3年には減少しています。令和2年度および令和3年度は、国、県よりも高い数値を示しています。

※合計特殊出生率：15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもの。一人の女子が仮にその年次の年齢別出生数で一生涯の間に産むとしたときの平均子ども数に相当する。

5 長井市の死亡の状況

(1)死亡数・死亡率(人口千対)の推移

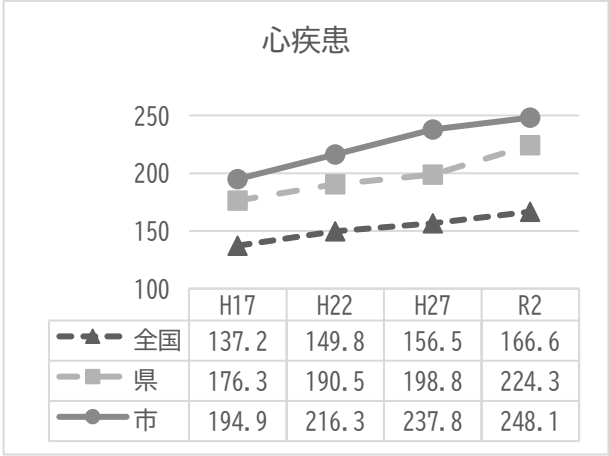
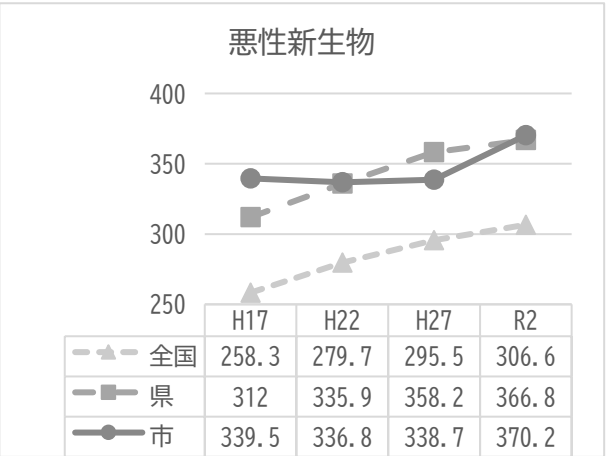
図 5



死亡数は、年によって増減はありますが、死亡率は概ね横ばいで経過しています。国や県と比較すると、高い死亡率となっています。

(2)三大疾病粗死亡率(人口10万対) 図 6

図 7



※山形県保健福祉統計年報

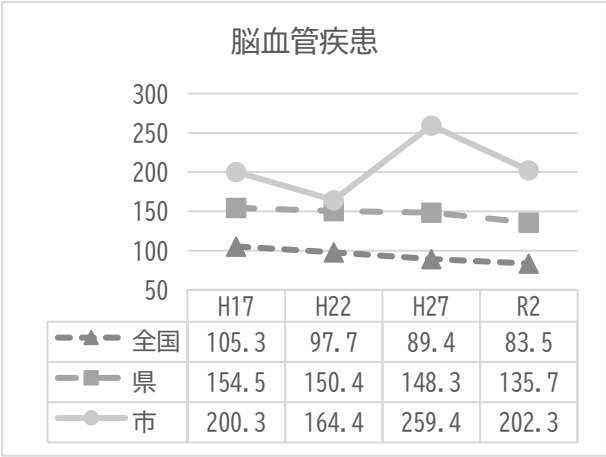


図 8

悪性新生物、心疾患、脳血管疾患とも、国、県よりも高い死亡率となっています。悪性新生物、心疾患では、国、県と同様に増加傾向が見られます。脳血管疾患では、国、県では若干減少傾向が見られますが、市ではほぼ横ばいとなっています。

(3)死因別死亡割合、部位別悪性新生物死亡割合

図9

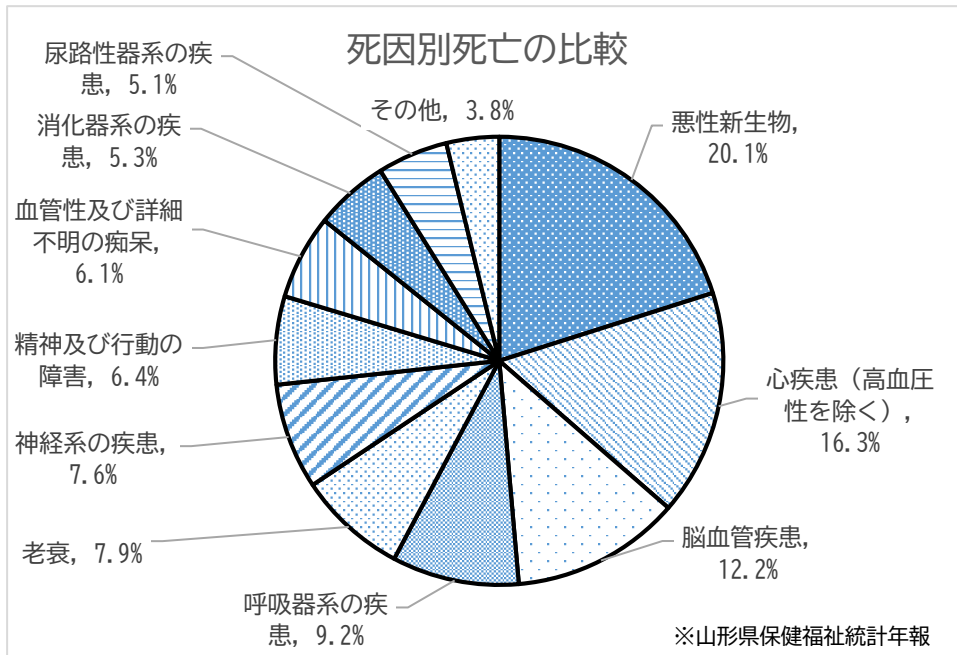
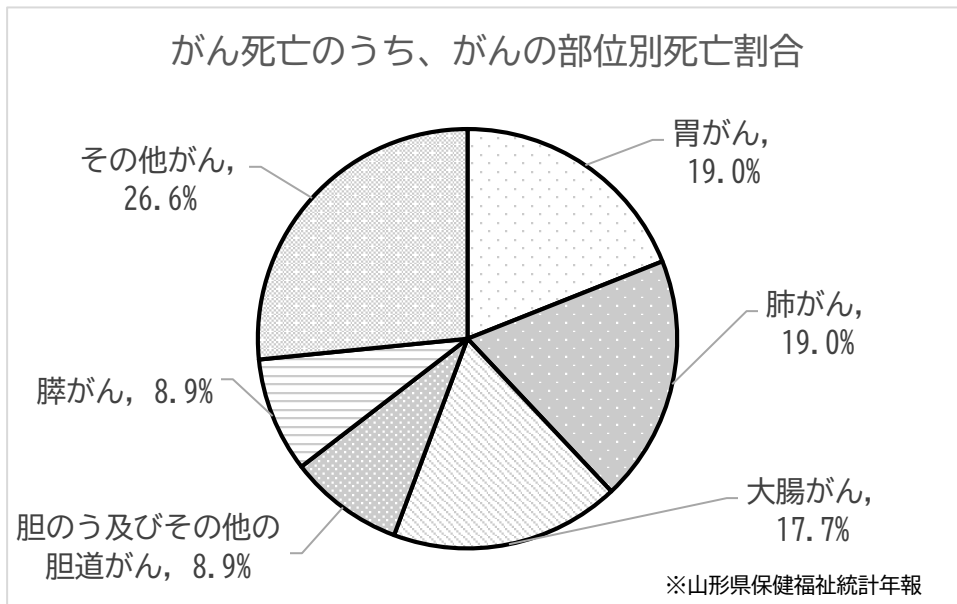


図10



死因別の死亡割合は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の順で高く、三大疾病で死因の約半数を占める状況となっています。

がんの部位別の死亡割合をみると、胃がん、肺がん、大腸がんが約半数を占めています。

6 長井市の健（検）診の受診状況

(1) 健康診査の状況

図 11

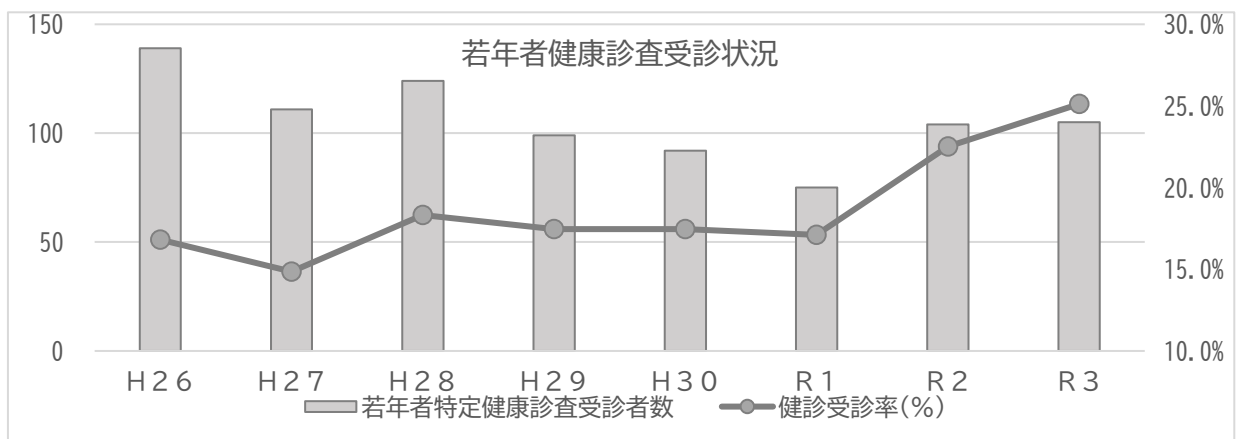
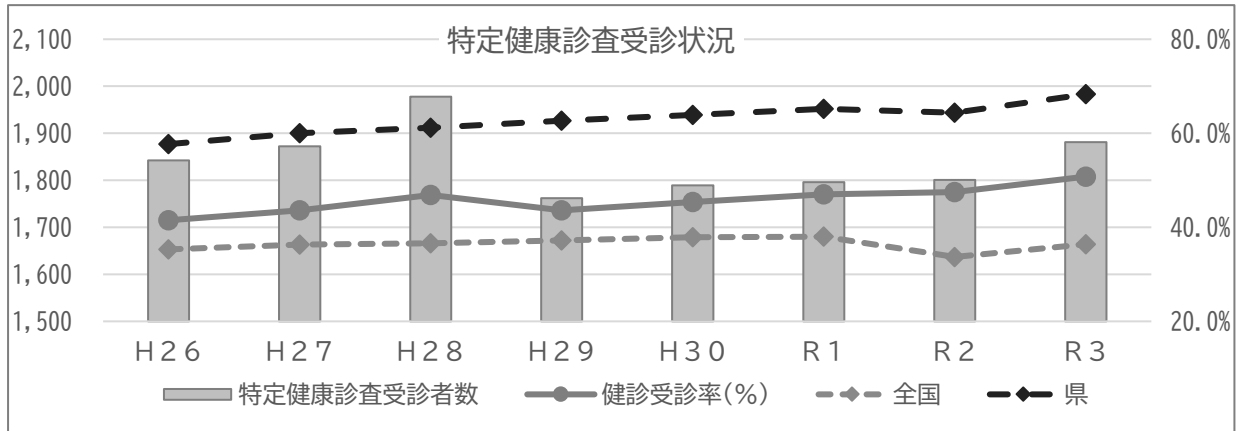


図 12

特定健康診査の受診状況を見ると、平成29年に受診者数、受診率ともに低下しましたが、その後増加傾向にあります。全国と比べると受診率は高くなっていますが、県と比較すると低い状況です。コロナ禍においても受診率は低下せず、市民の健康への関心の高さが伺えます。20～39歳健康診査の受診状況を見ると、受診率は年々増加傾向にあります。40歳～74歳と比べると低い状況にあります。

(2) 健康診査の結果

図 13

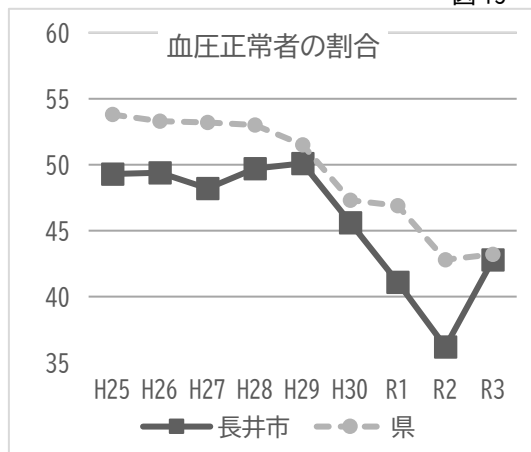
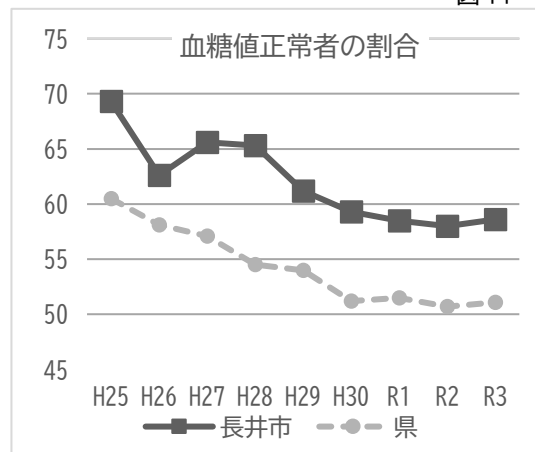


図 14



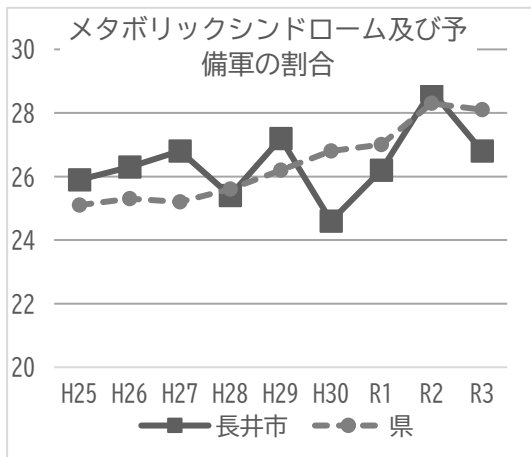
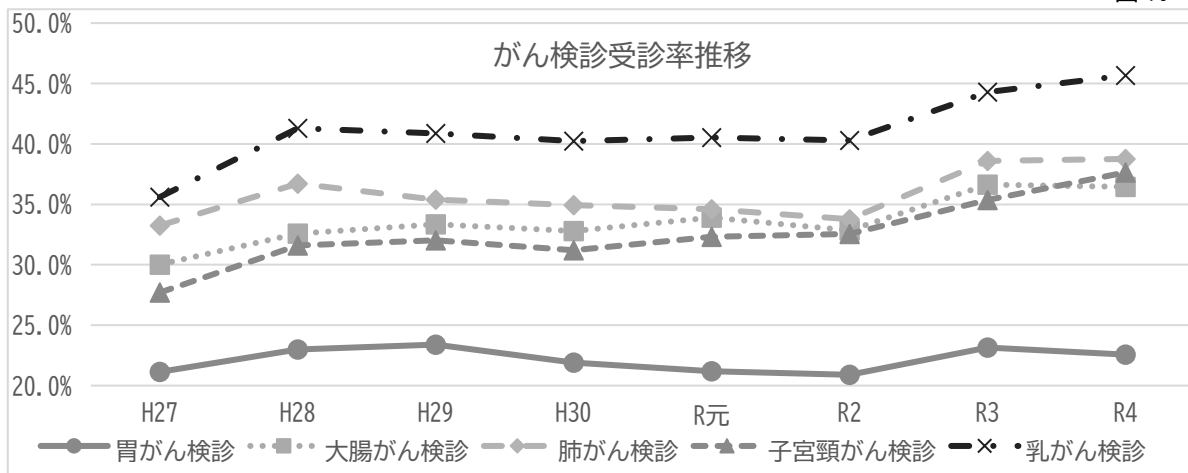


図 15

健康診査の結果をみると、血圧高値、血糖値高値の有所見者が増加傾向にあり、特に血圧については約半数が、血圧高値となっています。また、メタボリックシンドローム及び予備軍の割合も年々増加傾向にあります。

(3) がん検診の状況

図 16



がん検診受診率の推移をみると、胃がん検診以外は年々受診率が増加しています。コロナ禍においては、受診率が横ばいであったが、令和3年以降は再び増加傾向となっています。

(4) 歯科健診の状況

図 17

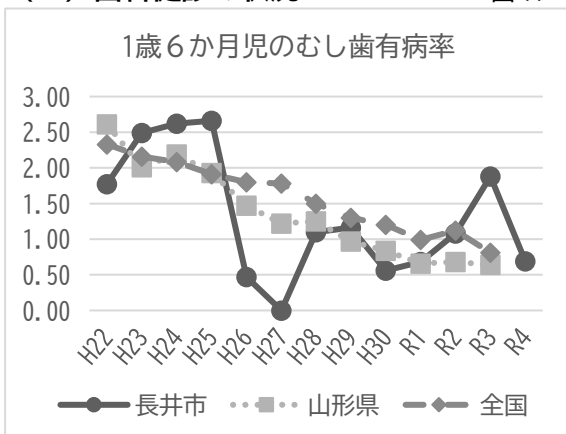
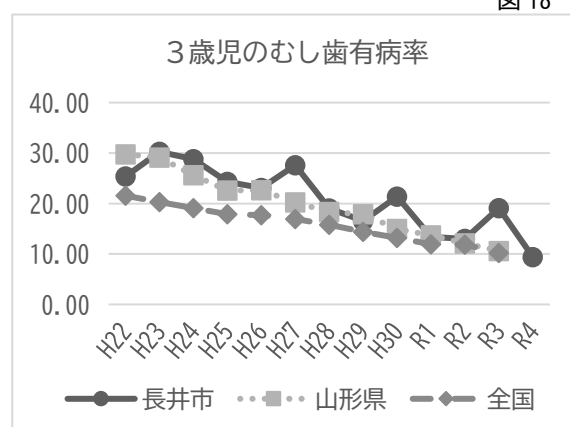


図 18

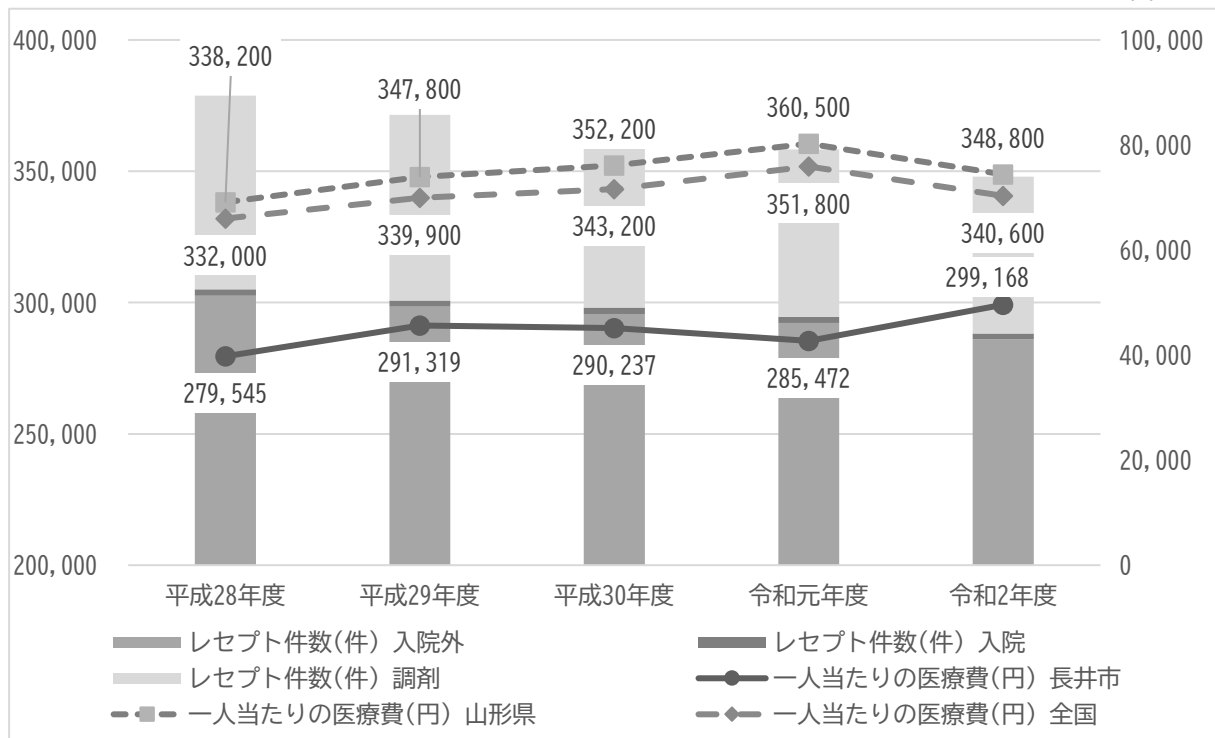


乳幼児健診のむし歯有病率の推移をみると、1歳6か月児では、年度毎に増減はあるが概ね減少傾向であり、国、県の傾向と同様です。コロナ禍である令和2年、3年では増加がみられたが、4年には減少に転じています。3歳児についても、国、県と同様に減少傾向にあります。

7 医療費の状況

(1) 一人当たり医療費の推移

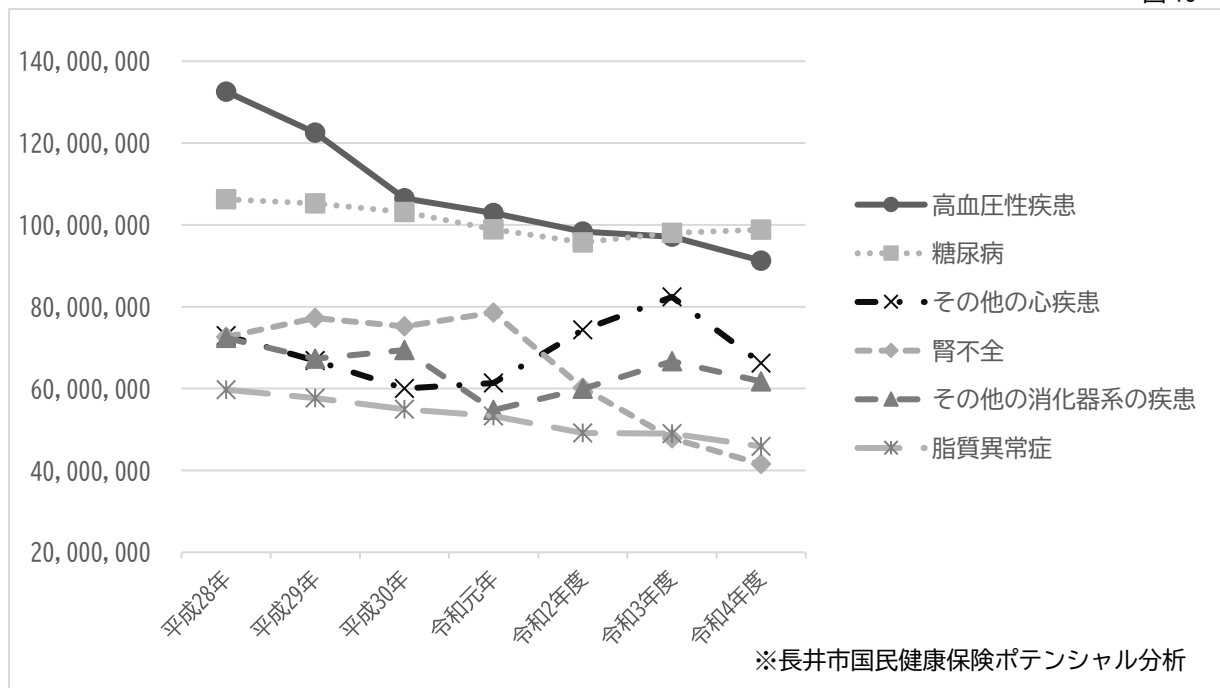
図 17



※長井市国民健康保険ポテンシャル分析

(2) 主要疾患別医療費の推移

図 18



※長井市国民健康保険ポテンシャル分析

一人当たりの医療費は、県、全国と比較し、低い状況となっています。また、レセプト（診療報酬明細書）件数は減少傾向にありますが、一人当たりの医療費は微増傾向になっています。

主要疾患別の医療費の推移をみると、全体的に減少傾向にあり、特に腎不全について医療費の減少が著しくなっています。

第3章 長井市健康増進計画(第2次)の評価と課題

1 長井市健康増進計画(第2次)健康日本21ながい

健康日本21(第2次)の計画は、平成25年度から令和4年度までの10年間の計画でしたが、国は、自治体と保険者による一体的な健康づくり政策を実施する他計画等の期間と健康日本21に続く時期プランの期間を一致させることを目的に、健康日本21(第2次)の計画期間を1年延長し、「平成25年度から令和5年度まで」としました。

当市では、「長井市健康増進計画(第3次)健康日本21ながい(第3次)」の策定にあたり、「長井市健康増進計画(第2次)健康日本21ながい(第2次)」の評価、総括を行うため、「令和5年度あなたの健康アンケート調査」(以下：報告書とする)を実施しました。アンケート調査結果等から、評価、課題を下記のとおりまとめました。

1 健康意識を高める

健康寿命を伸ばすための取り組みのPR、食や運動などの健康情報、感染症情報の提供、健康づくりに取り組む団体の活動状況の紹介など、取り組むことができました。健康づくりの推進には、職場や地域、家庭、学校などの社会全体で協働し、連携することが不可欠です。

2 適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る

運動習慣、睡眠と休養、口腔ケアについては、改善傾向にありますが目標に達していません。栄養と食生活、飲酒については、悪化しており、喫煙者の割合はほぼ横ばいです。食生活の重要性、運動習慣、睡眠と休養に関する正しい知識普及、口腔ケアの推進に取り組む必要があります。特に飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響についての情報提供と取り組みの強化が必要です。

3 からだと心の健康づくり

特定健康診査結果、血圧正常値の割合と内臓脂肪症候群該当及び予備群の割合は悪化傾向となっていますが、空腹時血糖等の正常の割合は目標値に達しており、取り組みの成果が出ていると推測されます。ストレスの解消法を知っている人の割合は目標に達しています。60代及び70代の人で健康に自信のある人の割合、乳幼児からの親子の健康づくりの3項目については、現時点で目標値に達していませんが、増加傾向にあります。食事のカロリーや塩分含有量のPR、バランスのとれた食事の知識の普及、「健康づくり」に関する適切な情報提供は重要であり、引き続き取り組む必要があります。

(13ページ) 長井市健康増進計画(第2次)健康日本21ながい(第2次)最終評価一覧
【目標値と直近(R5)の実績値の比較評価】

- A 目標値に達した
- B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある
- C 変わらない
- D 悪化している

第3章 長井市健康増進計画（第2次）の評価と課題

最終評価一覧

	課 題	項 目	実績値 (H30)	目 標 値 (R5)	実績値 (R5)	評価	具体的な取り組み
健康意識を高める	健康づくりの自覚促進	情報提供数 ・ 広報ながい ・ 市ホームページ	64 件 (H29) 44 件 (H29)	70 件 50 件	57 件 (R4) 77 件 (R4)	D A	・ 健康寿命を伸ばすための取り組みのPR ・ 食や運動などの健康情報、感染症情報を提供 ・ 健康づくりに取り組む団体の活動状況の情報を提供 ・ 「食」や「運動」に携わる団体の横断的な連携組織化の推進
	健康づくり組織の連携	「食」や「運動」に携わる横断的な組織の会議回数	1 回/年 (H29)	2 回/年	2 回/年	A	・ 地域の健康問題の把握と情報提供
	地域保健活動の推進	公民館における保健事業の開催	15 回 (H29)	21 回	18 回 (R4)	B	・ 子どもの発達段階に応じた食育の指導
	食育活動の推進	毎日朝食をとる人の割合の増加	87.4% (H30)	90.0%	82.9%	D	
適切な生活習慣と生活環境で健康増進を図る	栄養と食生活の重要性の周知と啓発	主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の人の割合の増加	84.6%	92.0%	75.5%	D	・ 乳幼児健診等を通じ発達段階に応じた適切な食事の指導
	運動習慣の環境づくりと推進	意識的に体を動かしている人の割合の増加	29.7%	70.0%	30.5%	B	・ 運動に関する正しい知識や効果、必要性などの具体的情報の提供
	睡眠や休養の重要性の周知と啓発	睡眠で休養を十分とれない人の割合の減少	31.2%	18.0%	28.3%	B	・ 睡眠や休養に対する正しい知識等の普及推進
	飲酒に関する知識や情報提供	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（1日当たりの飲酒量が日本酒で1合以上の人）の割合	男 71.7% 女 42.4%	男 13.0% 女 6.4%	男 77.0% 女 46.0%	D	・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量（概ね日本酒で1合程度以上）や飲酒が健康に及ぼす影響に関する情報提供
	喫煙の影響等の周知と啓発	タバコを吸っている人の割合の減少	16.6%	12.0%	16.4%	B	・ タバコをやめたい人の支援 ・ 幼児期や学齢期を対象としたブラッシング指導の実施
	口腔ケアの推進	20歳以上で、1年に1回以上歯科健診を受ける人の割合	51.7%	70.0%	52.2%	B	
からだと心の健康づくり	がん対策	病気の早期発見・早期治療に心がけている人の割合の増加	25.8%	60.0%	調査なし		・ 地域・職域で受診しやすい検診体制の整備
	高血圧対策	特定健康診査結果、血圧正常値の割合	50.1% (H29)	52.0%	32.5% (R4)	D	・ 食事のカロリーや塩分含有量のPR
	糖尿病対策	特定健康診査結果、空腹時血糖またはヘモグロビンA1cが正常の割合	68.2% (H29)	75.0%	85.8% (R4)	A	・ 糖尿病に関する理解、バランスのとれた食事の知識の普及
	肥満対策	特定健康診査結果、内臓脂肪症候群該当及び予備群の割合	27.1% (H29)	23.8%	28.2% (R4)	D	・ 「健康づくり」に関する適切な情報の提供
	心の健康相談と情報提供	ストレスの解消方法を持っている人の割合の増加	72.2%	77.0%	80.2%	A	・ 自殺防止・うつ病対策の推進
	高齢者の健康づくり	60代及び70代の人で、健康に自信のある人の割合を増やす	49.4%	65.0%	56.8%	B	・ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防するための予防体操等の普及推進
	乳幼児期からの親子の健康づくり	育児が楽しく思える人の割合の増加	85.2% (H29)	90.0%	87.3% (R4)	B	・ 子育て世代の経済的負担軽減
		事故防止対策をしている人の増加	92.6% (H29)	100%	98.1% (R4)	B	・ 事故防止対策についての知識の普及
		かかりつけ小児科医を決めている人の増加	97.3% (H29)	100%	99.3% (R4)	B	・ かかりつけ医の必要性、救急医療の利用方法等の啓発

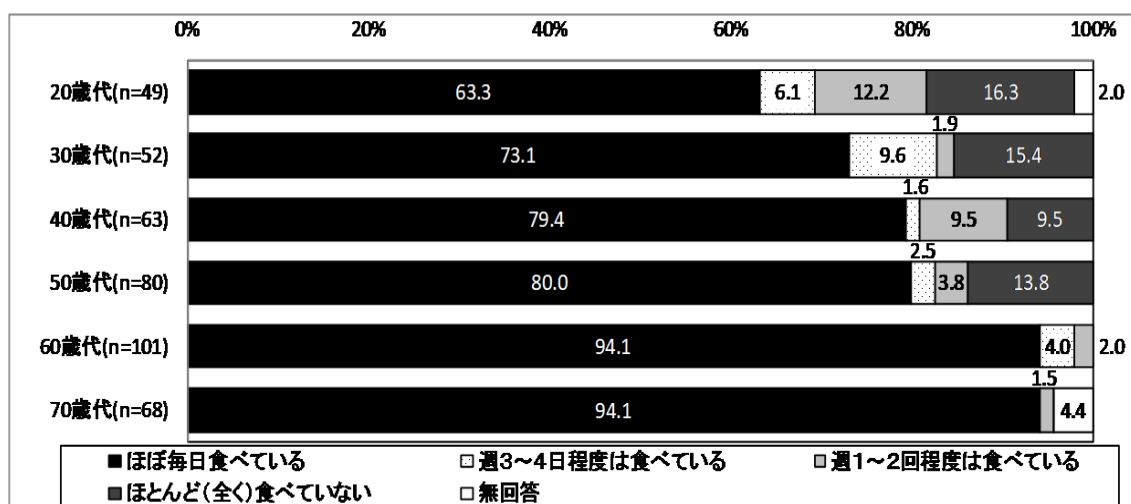
2 栄養・食生活

【アンケート調査結果について】

1 ふだん、朝食を食べていますか。（あてはまる番号1つに○）（アンケート調査 問1）

- 朝食を「ほぼ毎日食べている」の回答割合が82.9%と、長井市健康増進計画中間評価に係るアンケート調査（以下：前回調査）（87.4%）に比べて減少し、朝食欠食が増加していることが伺えます。（報告書図表6）
- 年齢別にみると、朝食を「ほぼ毎日食べている」の回答割合が若年層になるほど低く、60歳代以上では9割を超えていた回答割合が、20歳代では63.3%と7割に満たない結果でした。（下図1）

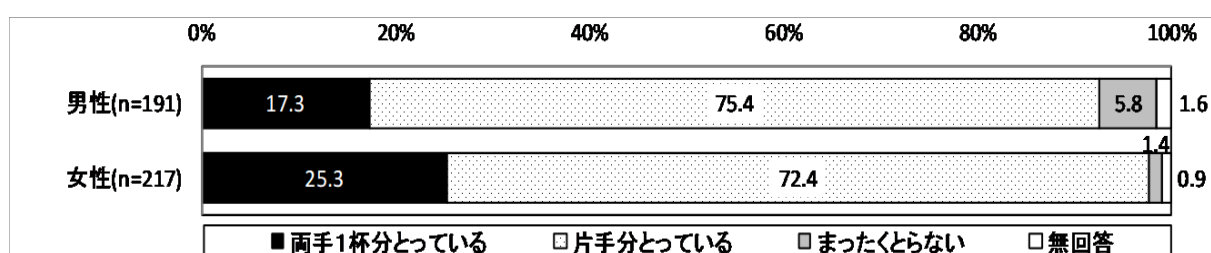
図1 朝食の状況＜年齢別＞



2 野菜をどのくらいとっていますか。（アンケート調査 問3）

- 1日摂取量の目安となる『野菜を両手1杯分とっている』の回答割合は21.4%となり、多くの方が野菜による栄養を十分に摂れていないことがわかりました。年齢別にみると、40歳で『野菜を両手1杯分とっている』の回答割合が15.9%と一番低く、特に働き世代が野菜による栄養を十分に摂れていません。（報告書図表8）
- 男女別にみると、『野菜を両手1杯分とっている』の回答割合は女性（25.3%）が男性（17.3%）より高い結果でした。（下図2）

図2 野菜の摂取量＜全体＞

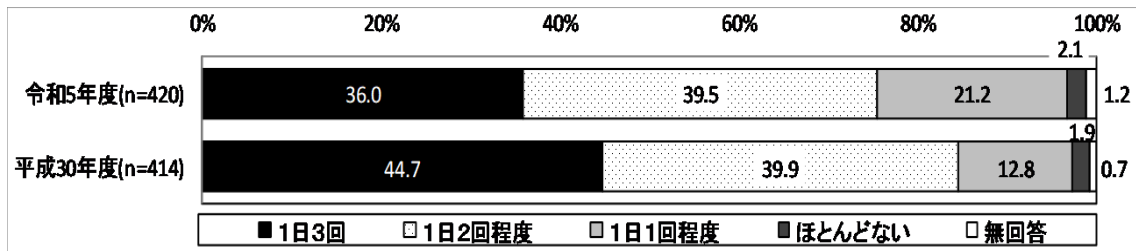


3 主食・主菜・副菜がそろった食事はおおむね1日何回ありますか。（アンケート調査 問2）

（主食とは、ごはんやパン、麺など 主菜とは、肉や魚、卵、大豆製品を材料にした料理、副菜とは、野菜や海藻類を材料にした料理）

- 主食・主菜・副菜がそろった食事が『1日2回以上』（「1日3回」＋「1日2回程度」）の回答割合は75.5%と、前回調査時（84.6%）に比べ、減少しました。（下図3）
- 年齢別にみると、『1日2回以上』の回答割合が若年層になるほど低く、70歳代で回答割合が、52.9%だったのに対し、20歳代では18.4%と2割に満たない結果でした。（報告書図表7）

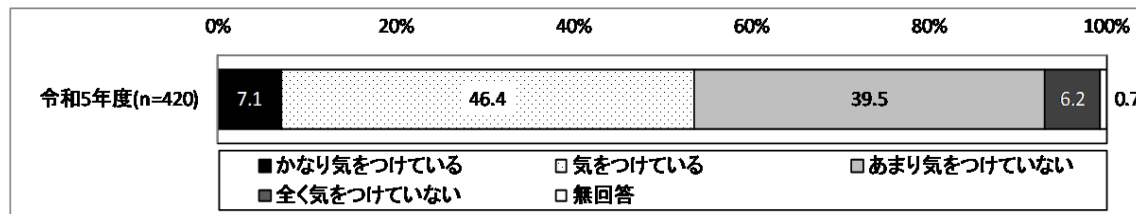
図3 主食・主菜・副菜がそろった食事の回数＜全体＞



4 生活習慣病の予防や改善のため、普段から食生活に気をつけていますか。（アンケート調査 問7）

- 普段から食生活を『気をつけている』（「かなり気をつけている」＋「気をつけている」）の回答割合は53.5%であり、半数近い者が適切な食生活への意識が低い結果でした。（下図4）。

図4 普段から食生活に気をつけているか＜全体＞



【調査結果まとめ】

- 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、前回調査時より悪化しており、若い世代ほど適切な食生活を行っていない傾向にあります。
- ② 野菜摂取については、全ての世代で野菜による栄養を十分に摂れていません。回答割合が一番低い40歳代は、「買い物や外食をする時の栄養成分表示やカロリー表示の意識」や普段から食生活に気をつける意識も低い結果となっています。（報告書図表11, 12）

【課題】

- ① バランスの取れた食習慣の確立に向けて、正しい知識を習得できる取り組みが必要です。
- ② 朝食欠食を改善するため、乳幼児・学生期を含めた若年層からの取り組みが必要です。
- ③ 忙しい働き世代にも、野菜を十分に摂れる健康的な食生活の実践を促す取り組みが必要です。

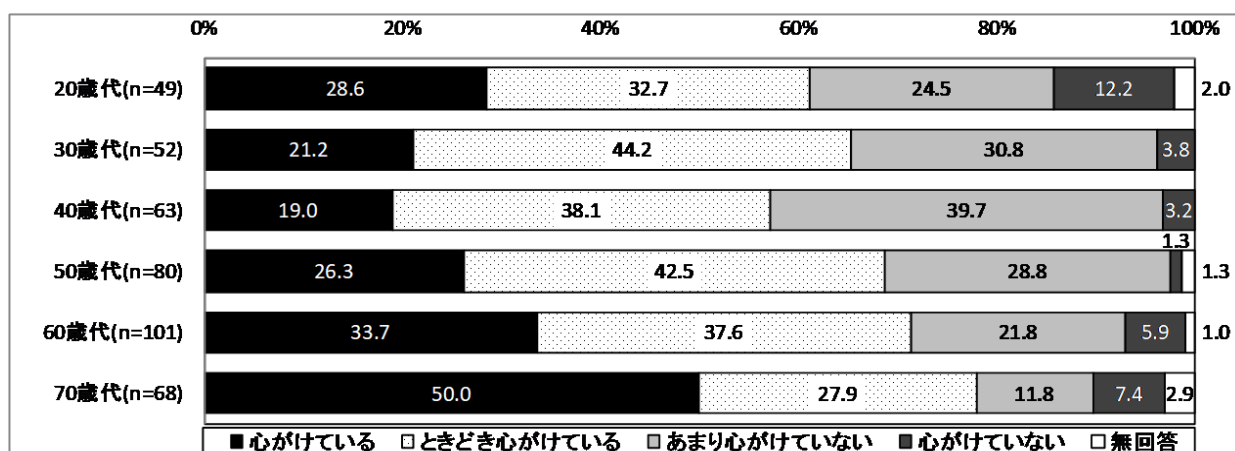
3 身体活動・運動

【アンケート調査結果について】

- 1 日ごろから、できるだけ歩いたり、階段を利用するなど、意識的に体を動かすように心がけていますか。（アンケート調査 問8）

●『心がけている』（「心がけている」＋「ときどき心がけている」）の回答割合は67.4%と、前回調査（68.1%）と大きな差はありませんでした（報告書図表13）。年齢別にみると、20歳代（61.3%）および40歳代（57.1%）で『心がけている』の回答割合が他の年齢に比べて低いです。（下図5）

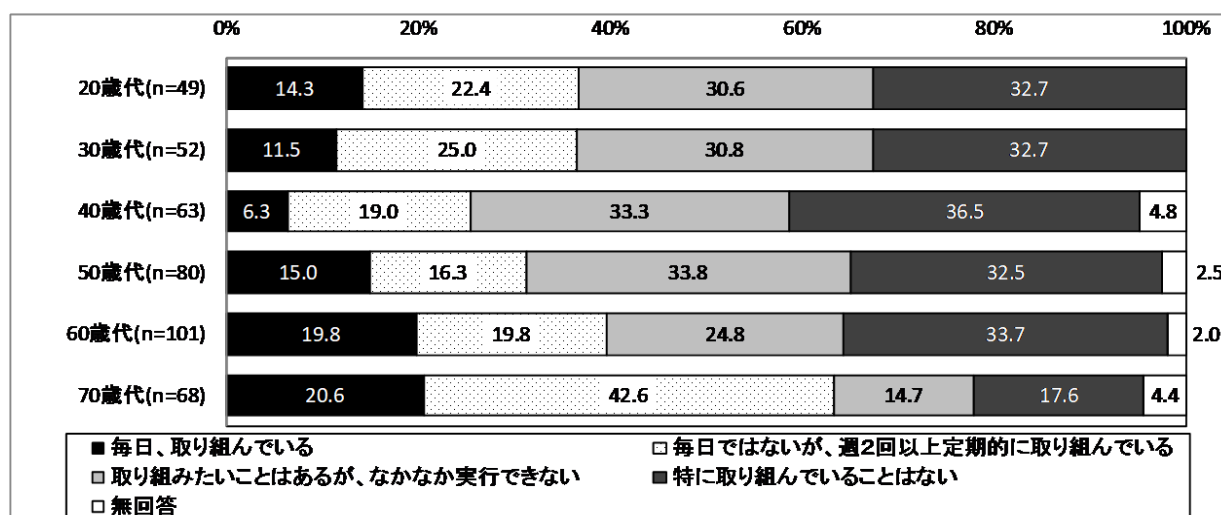
図5 意識的に体を動かすように心がけているか＜全体＞



- 2 ご自分の健康づくりのため、取り組んでいることはありますか。（アンケート調査 問28）

●年齢別にみると、『取り組んでいる』（「毎日、取り組んでいる」＋「毎日ではないが、週2回以上定期的に取り組んでいる」）の回答割合は、働き世代の40歳代が他の年齢に比べて低い結果となりました。（下図6）

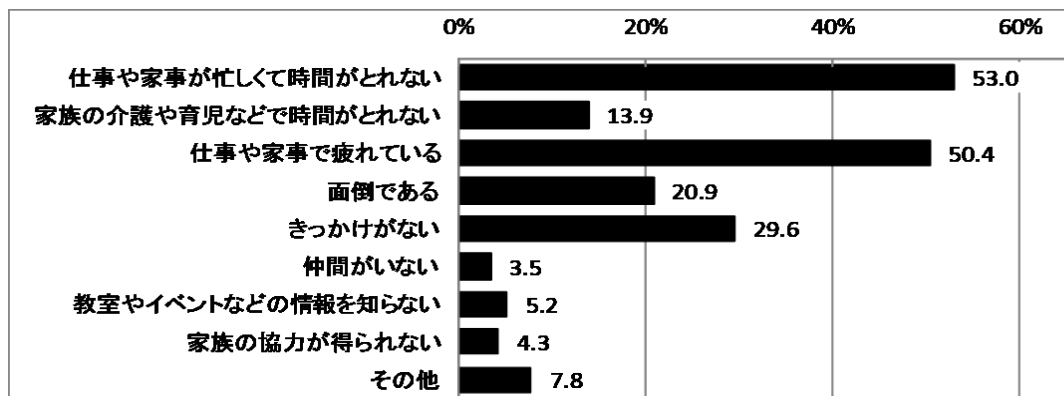
図6 健康づくりのために取り組んでいることはあるか＜年齢別＞



3 問28で「取り組みたいことはあるがなかなか実行できない」と答えた方へなかなか実行できない理由は何ですか（複数回答）（アンケート調査 問30）

- 健康づくりへの取り組みを実行できない理由は、「仕事や家事が忙しくて時間がとれない」が53.0%と最も高く、次いで「仕事や家事でつかれている」（50.4%）、「きっかけがない」（29.6%）となっており、前回調査と同様の傾向にあります。（下図7）
- 男女別にみると、「仕事や家事が忙しくて時間がとれない」（男性45.2%、女性57.7%）「仕事や家事でつかれている」（男性40.5%、女性56.3%）の回答割合は女性が男性より高く、「きっかけがない」（男性35.7%、女性26.8%）の回答割合は男性が女性より高い結果となりました。（報告書図表35）

図7 健康づくりへの取り組みを実行できない理由＜全体＞



【調査結果まとめ】

- ① 40歳代を中心とした働き世代が、仕事や家事の理由により健康づくりに取り組めない、または運動への意欲が薄れていることがわかりました。
- ② 運動や健康への取り組みをしない理由が「時間がない」「きっかけがない」「疲れている」という結果から、単なる健康目的だけでなく、生活リズムの調整・疲労回復・ストレス解消などの「生活の質の向上」の面からも、運動への意識付けを行うことが求められます。

【課題】

- ① 40歳代を中心とした働き世代の健康意識・生活改善意欲に対してアプローチする必要があります。
- ② 普段の生活の中で具体的に取り込める運動の提示や、取り組みやすい環境づくりが必要です。
- ③ 健康づくりへの取り組みを実行しない理由の解消や身体活動の増進に向け、職場や家庭でも気軽にできる身体活動・運動メニュー及び具体的な実践方法の提示、運動機会の創出・提供などが必要です。

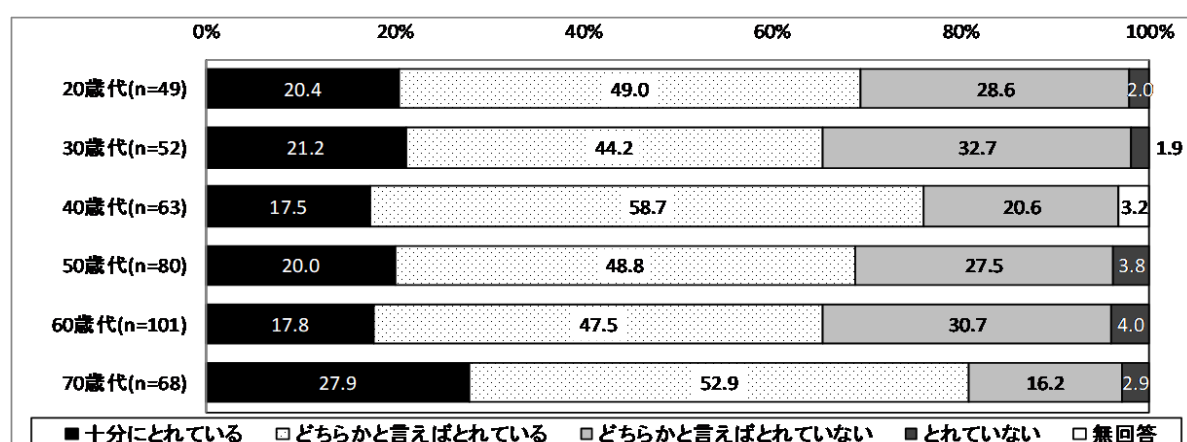
4 こころの健康・休養・睡眠

【アンケート調査結果について】

1 睡眠は十分にとれていますか。（アンケート調査 問18）

- 睡眠が『とれていない』（「どちらかと言えばとれていない」＋「とれていない」）の回答割合は全体で28.3%と、前回調査(31.2%)に比べて減少しています。（報告書図表23）
- 年齢別にみると、睡眠が『とれていない』の回答割合は、高い順から60歳代(34.7%)、40歳代(34.6%)、50歳代(31.3%)となっています(下図8)。

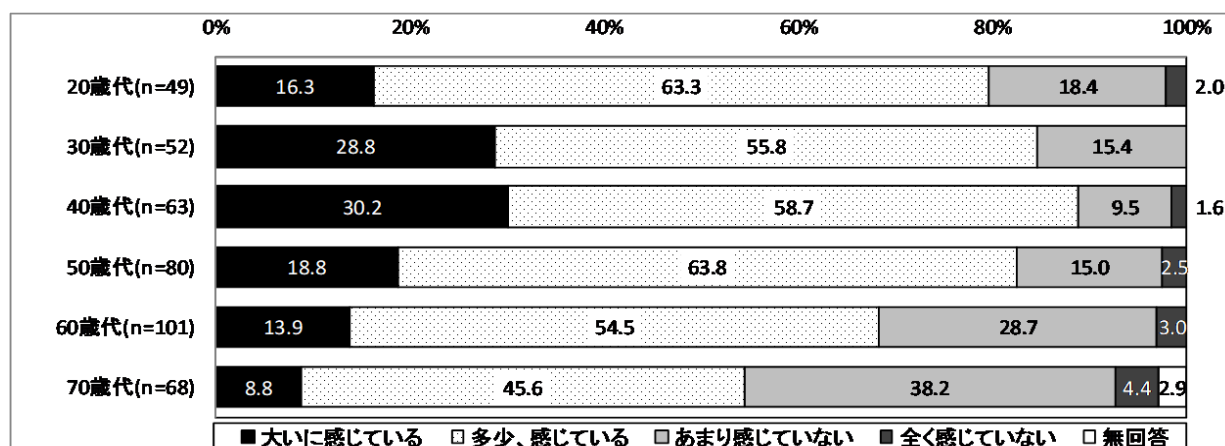
図8 睡眠は十分にとれているか <年齢別>



2 ふだんの生活の中で、ストレスを感じていますか。（アンケート調査 問20）

- ストレスを『感じている』（「大いに感じている」＋「多少、感じている」）の回答割合は74.7%と、前回調査(74.9%)と差はありません。男女別では、『感じている』の回答割合は、女性(80.2%)が男性(70.7%)より高い結果でした。（報告書図表25）
- 年齢別にみると、20歳代(79.6%)、30歳代(84.6%)、40歳代(88.9%)、50歳代(82.6%)で、8割前後の人がストレスを『感じている』と回答しました。（下図9）

図9 ストレスを感じているか<年齢別>



3 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お持ちですか。

（アンケート調査 問21）

- ストレス解消方法や趣味を「持っている」の回答割合は全体で80.2%と、前回調査(72.2%)より増加しましたが、未だ「持っていない」方が約2割いるのが現状です。（下図10）
- 年齢別にみると、30歳代で「持っている」の回答割合(73.1%)が最も低くなっています。（報告書図表26）
- 年代別のストレス解消法では、すべての年代で上位に「友人との会話」をストレス解消法として挙げています。（下図11）

図10 ストレス解消法等の有無＜全体＞

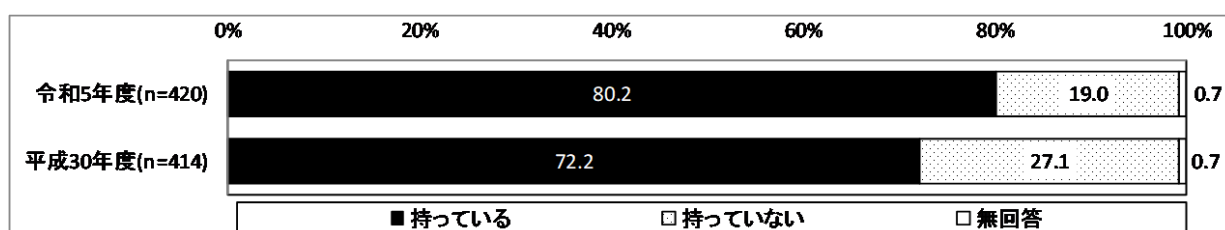


図11 年代別のストレス解消方法 ＜年齢別＞

	第1位	第2位	第3位
20 歳代	音楽鑑賞	友人との会話	ドライブ
30 歳代	テレビ	友人との会話	音楽鑑賞(同率2位)
40 歳代	テレビ	友人との会話	温泉
50 歳代	テレビ	友人との会話	ドライブ
60 歳代	テレビ	友人との会話	旅行
70 歳代	友人との会話	テレビ	家庭菜園

【調査結果まとめ】

- ① アンケート調査で、4人に1人が睡眠を十分にとれていない現状がわかりました。
- ② 「ストレスを感じている」と答えた人は、30～50歳代の働き世代で約8割を超えています。
また、ストレスが多い年代は、睡眠が不足している者も多い結果となりました。

【課題】

- ① 疲れが残らないように良質な睡眠をとるには、睡眠時間だけではなく睡眠の質も高めていくことが必要です。睡眠はこころの健康にも影響を与えるため、睡眠やこころの健康に関する知識について、周知していく必要があります。
- ② ストレスは体と心の休養に影響しているため、一人ひとりが自身にあったストレス解消を見つけられるような知識や事業などの周知が必要です。
- ③ ストレス解消の方法として、全年代で『他者との関わり』が挙げられているため、悩みを一人で抱え込まずに誰かに相談できるように、相談支援体制を整備する必要があります。

5 飲酒

【アンケート調査結果について】

1 お酒(アルコール類)を飲みますか。またどの位の頻度で飲みますか。

(アンケート調査 問9)

- 飲酒頻度が「毎日」の回答割合は全体で 21.4%と、前回調査(27.1%)より減少しました。(下図 12)
- 男女別にみると、男性で「毎日」の回答割合が 36.1%と、女性(6.9%)に比べて高くなっていますが、前回調査(46.3%)より減少しています。(下図 13)

図 12 飲酒の有無と頻度<全体>

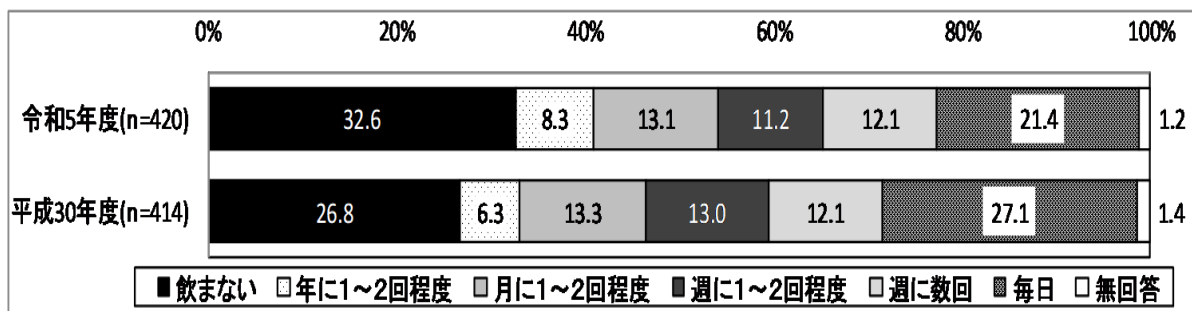
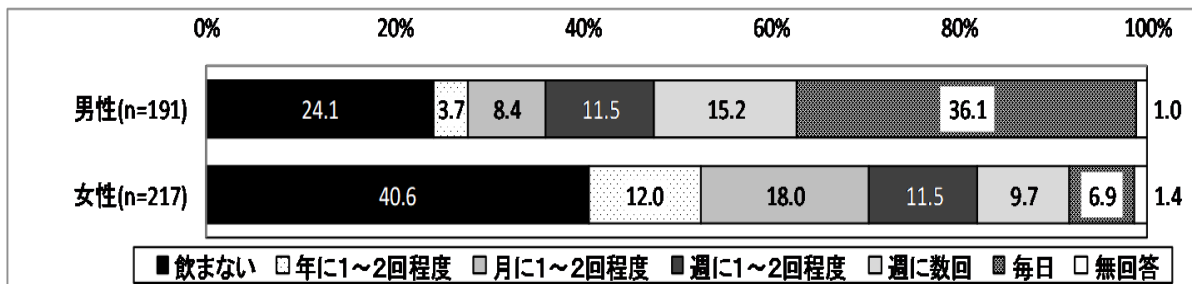


図 13 飲酒の有無と頻度<男女別>



2 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(問9で「飲まない」以外に○をつけた方) (アンケート調査 問10)

- 1日あたりの飲酒の量で『1合以上』(「1合以上2合(360ml)未満」+「2合以上3合(540ml)未満」+「3合以上4合(720ml)未満」+「4合以上5合(900ml)未満」+「5合(900ml)以上」)の回答割合は、全体で 63.3%と6割以上を占めていますが、前回調査(56.6%)より増加しています。(右図 14)
- 男女別にみると、男性で『1合以上』の回答割合が 76.9%と、女性(46.0%)と比べて高くなっています。(右図 15)
- 年齢別にみると、40歳代で『1合以上』の回答割合が 83.3%と特に高くなっています。(報告書図表 8)
- 算出の結果、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」に該当する者は男性 20.9%、女性 10.6%となりました。*

図14 1日あたりの飲酒の量＜全体＞

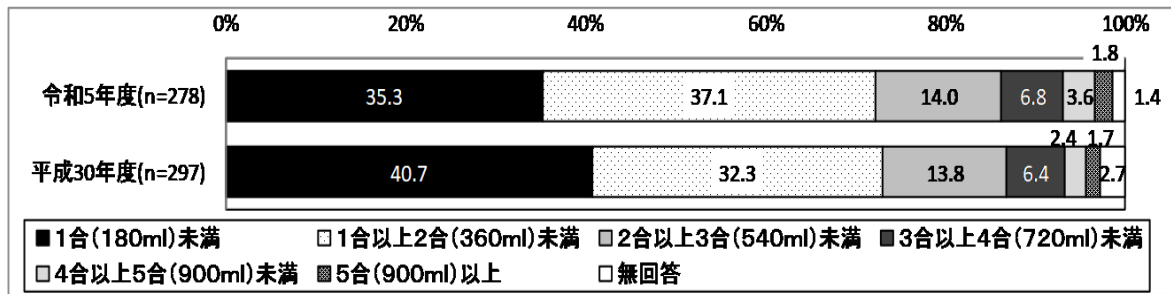
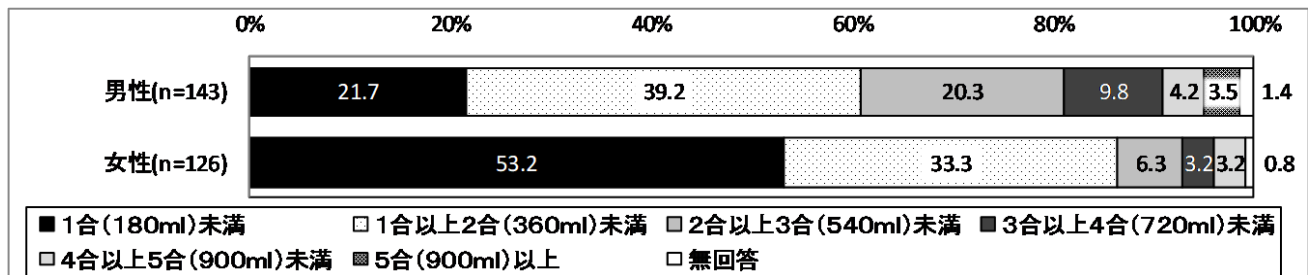


図15 1日あたりの飲酒の量＜男女別＞



- *健康日本21（第三次）において「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」を、「1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」と示しています。
- *1日当たりの純アルコール摂取量は、厚生労働省の調査との設問の選択肢等の違いを考慮し、以下の方法で算出しました。

男性：「毎日×2合以上」＋「週に数回×2合以上」＋「週1～2回程度×5合以上」
 ＋「月に1～2回程度×5合以上」
 女性：「毎日×1合以上」＋「週に数回×1合以上」＋「週1～2回程度×3合以上」
 ＋「月に1～2回程度×5合以上」

【調査結果まとめ】

- ① 全体の飲酒頻度は前回調査より減少していますが、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しています。
- ② 健康日本21ながい（第2次）における「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、令和4年度までに男性13.0%、女性6.4%とすることとされていましたが、現状として未達成です。

【課題】

- ① 飲酒は、様々な健康障害との関連が指摘されており、高血圧、肝障害、脂質異常症、心血管疾患のような生活習慣病、それに起因してがんに進行する可能性もあります。特に、未成年者（20歳未満）の飲酒や、妊娠中・授乳中の飲酒は大きな健康障害を引き起こす恐れがあり、飲酒に関する正しい情報を市民に周知するための取り組みを強化し、市民一人ひとりの健康障害のリスクを減少させていく必要があります。

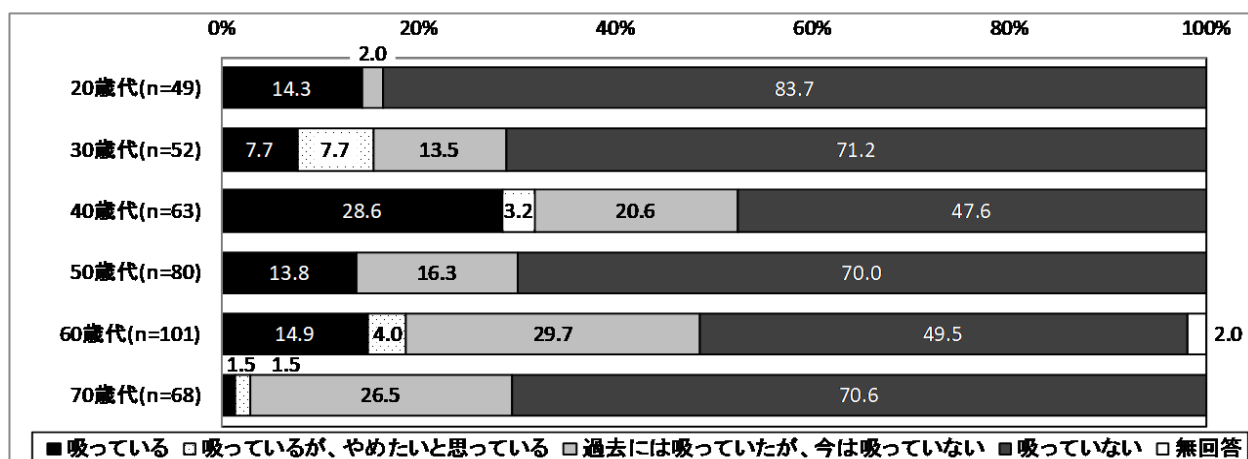
6 喫煙

【アンケート調査結果について】

1 タバコを吸っていますか。（アンケート調査問11）

- 『吸っている』（「吸っている」+「吸っているが、やめたいと思っている」）の回答割合は全体で16.4%と、前回調査（16.6%）と同様の傾向にあります。（報告書図表9）
- 年齢別にみると、40歳代で『吸っている』の回答割合が31.8%と高いです。（下図16）

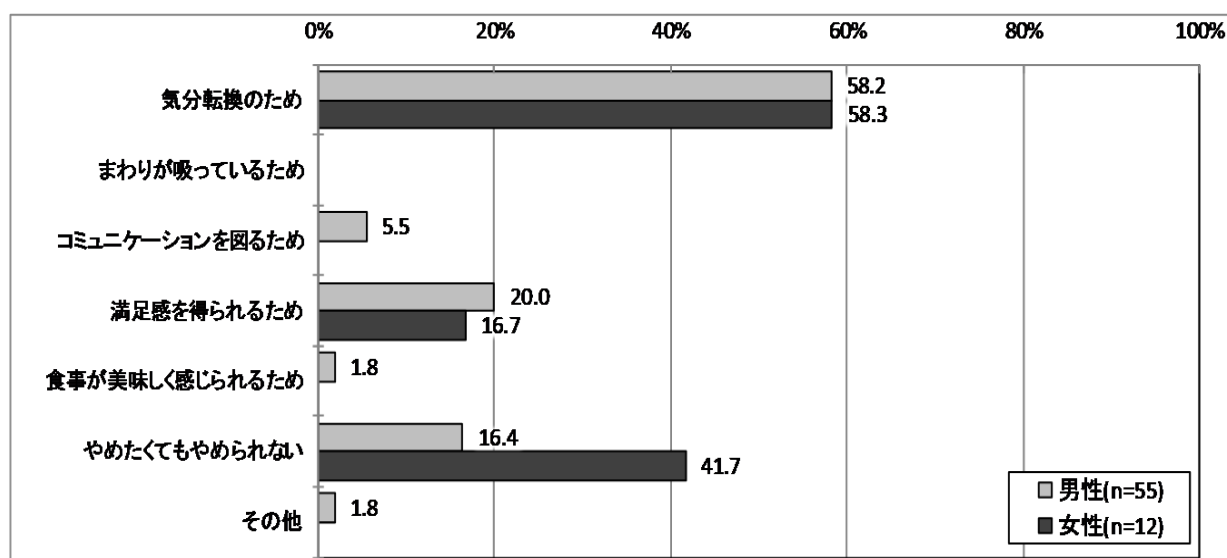
図16 喫煙について＜年齢別＞



2 問11で「吸っている」「吸っているが、やめたいと思っている」と答えた方へ。吸っている理由を教えてください。（複数回答）（アンケート調査 問12）

- 吸っている理由については「気分転換のため」（58.0%）が最も高く、次いで「やめたくてもやめられない」（21.7%）「満足感を得られるため」（20.3%）となっています。（報告書図表10）
- 男女別にみると、女性で「やめたくてもやめられない」が41.7%と、男性（16.4%）と比べて特に高い割合を示しています。（下図17）

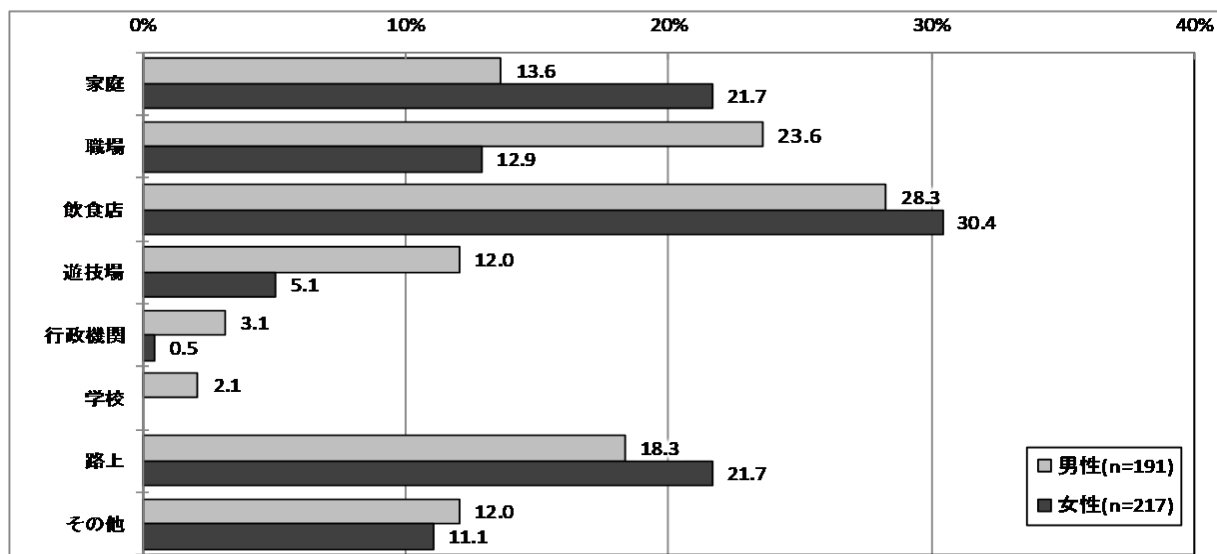
図17 吸っている理由＜男女別＞



3 受動喫煙を感じる場所はどこですか。（複数回答）（アンケート調査 問13）

- 受動喫煙を感じる場所については、全体で「飲食店」（28.8%）の回答割合が最も高く、次いで「路上」（19.5%）となっています。（報告書図表11）
- 男女別にみると、男性（23.6%）は女性（12.9%）よりも「職場」での割合が、女性（21.7%）は男性（13.6%）よりも「家庭」の割合が高いことがわかります。（下図18）

図18 受動喫煙(他人が吸うたばこの煙を吸うこと)を感じる場所<男女別>



【調査結果まとめ】

- 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ことから、より一層の喫煙防止対策が求められます。
- ② 吸っている理由、受動喫煙を感じる場所についての傾向は男女別、年代別とも違いがみられるため、それぞれの立場に応じた対応策が求められます。

【課題】

- ① 受動喫煙についても喫煙と同様の健康被害を受けることがわかっています。健康被害についての普及啓発を行い、喫煙率の減少や受動喫煙防止対策を講じることが必要です。
- ② 特に、飲食店での受動喫煙を感じる人が多いため、健康増進法に基づきアプローチが急務となります。また、ハイリスク因子であることから、妊婦の喫煙・受動喫煙のリスクに関する情報提供や禁煙指導など、医療機関とも連携をしていく必要があります。

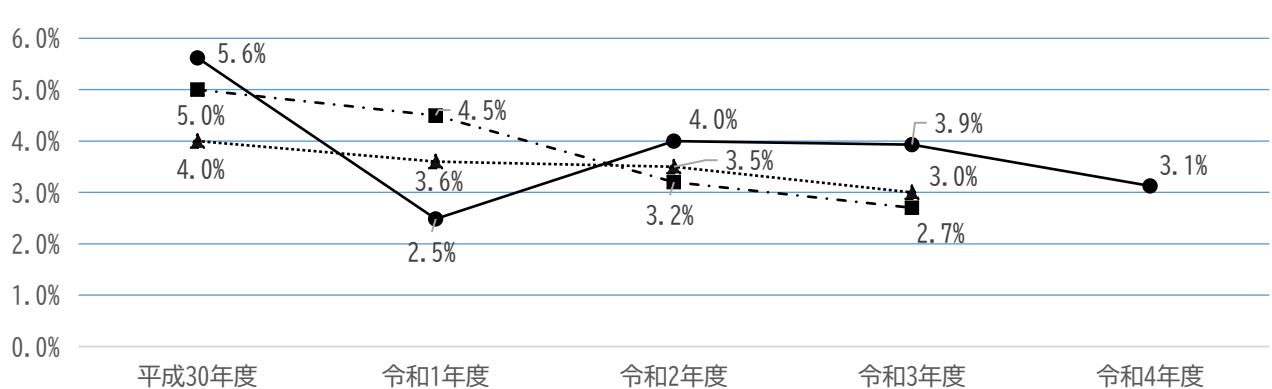
7 歯と口腔の健康

【アンケート調査結果等について】

1 3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合

- 3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合の推移をみると、減少傾向にありますが、山形県や全国と比較すると高い結果でした。（下図 19）

図19 3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合



参考：地域保健・健康増進事業報告

2 小中学生のう歯(むし歯)り患率及び歯垢・歯肉の状態に異常があった者の割合

- 「う歯り患率」及び「歯垢の状態」「歯肉の状態」に異常があった者の割合は、小学生の男女・中学生の男女とも、山形県や全国と比較すると高い結果でした。小中学生を比べると、男女とも小学生は「う歯り患率」が、中学生は「歯垢の状態」「歯肉の状態」の異常割合が高くなっています。（下図 20、21）

図20
小学生のう歯り患率及び歯肉・歯垢
の状態に異常があった者の割合
(R3)

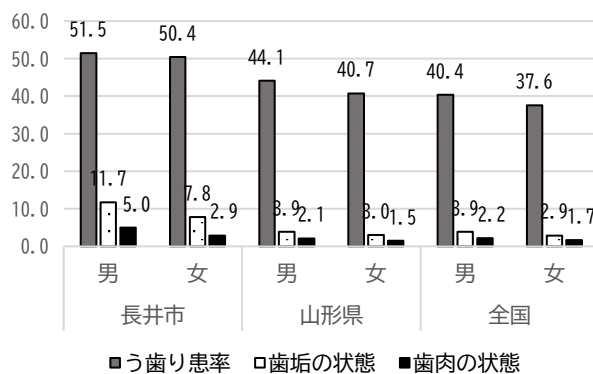
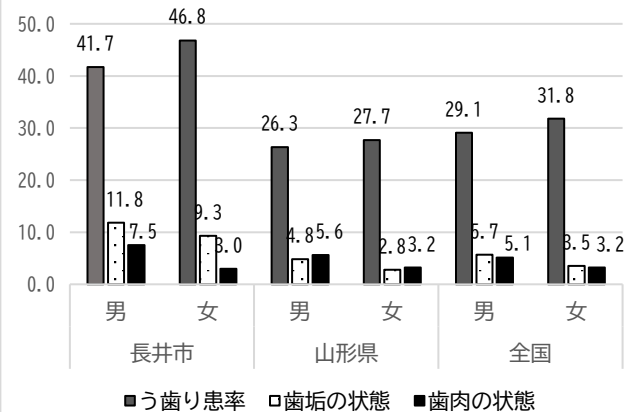


図21
中学生のう歯り患率及び歯垢・歯肉の
状態に異常があった者の割合 (R3)

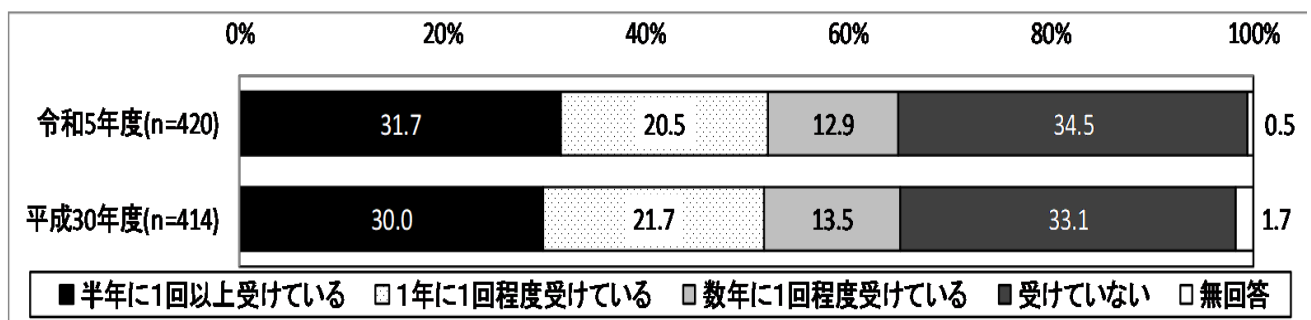


参考：令和3年度学校保健調査統計資料（西置賜地区学校保健会）

3 定期的に歯科健診を受けていますか。（アンケート調査 問23）

- 「半年に1回以上受けている」及び「1年に1回程度受けている」の回答割合が52.2%と、前回調査（51.7%）に比べ若干上昇しました（下図22）。男女別にみると、女性（58.0%）が男性（47.7%）よりも高い結果でした。（報告書図表28）
- 定期的に歯科健診をうけていない理由は「面倒だから」（34.5%）が最も高く、次いで「忙しくて時間がとれないから」（22.1%）、「受けようと思って忘れてしまうから」（14.5%）となっています。（報告書図表29）

図22 ＜歯科健診を受けているか＞＜全体＞



【調査結果まとめ】

- ① 3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ことは、むし歯予防に対する保護者や児童の意識が高くなってきていることがうかがえますが、県や全国と比較して高いことから、継続的なむし歯予防、歯周病予防も含めた総合的な歯科指導が求められます。

【課題】

- ① 定期的な歯科健診の受診状況をみると、歯と口腔の健康に対して意識が低い者もいることから、各年代に応じた歯と口腔の健康に関する知識の普及啓発の取り組みが必要です。
- ② 乳幼児期、学齢期は歯科口腔機能の基礎が形成される重要な時期です。歯と口腔の成長発達に応じた取り組みが必要です。

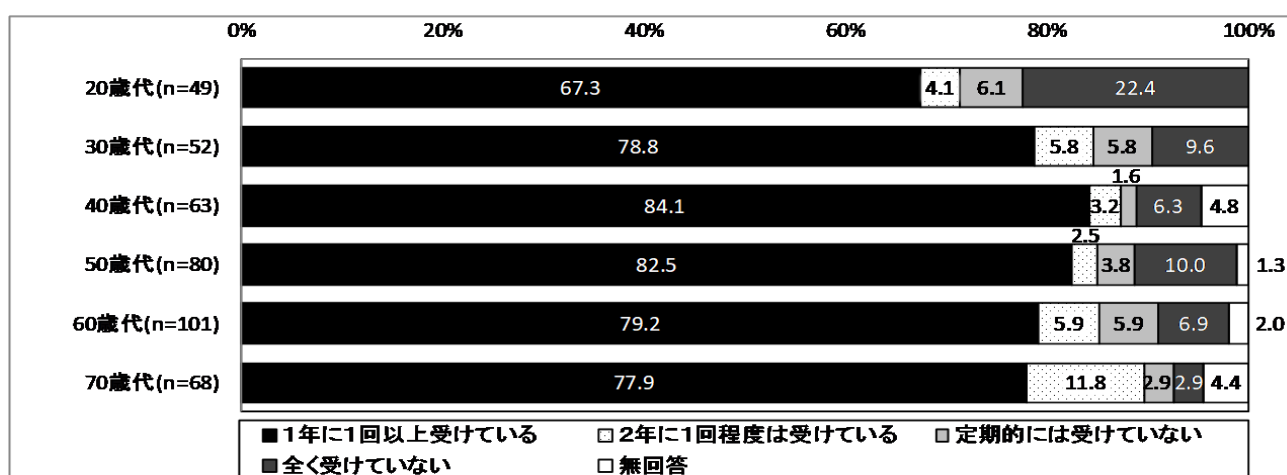
8 生活習慣病対策(がん・循環器病・糖尿病)

【アンケート調査結果等について】

1 定期的に健康診断や、がん検診を受けていますか。(アンケート調査 問25)

- 健康診断やがん検診を「1年に1回以上受けている」の回答割合は全体で78.1%と、前回調査(76.6%)に比べ、若干上昇しています。(報告書図表30)
- 年齢別にみると、「全く受けていない」の回答割合が、20歳代(22.4%)、30歳代(9.6%)、50歳代(10.0%)で、他の年齢に比べて高い結果となっています。(下図23)

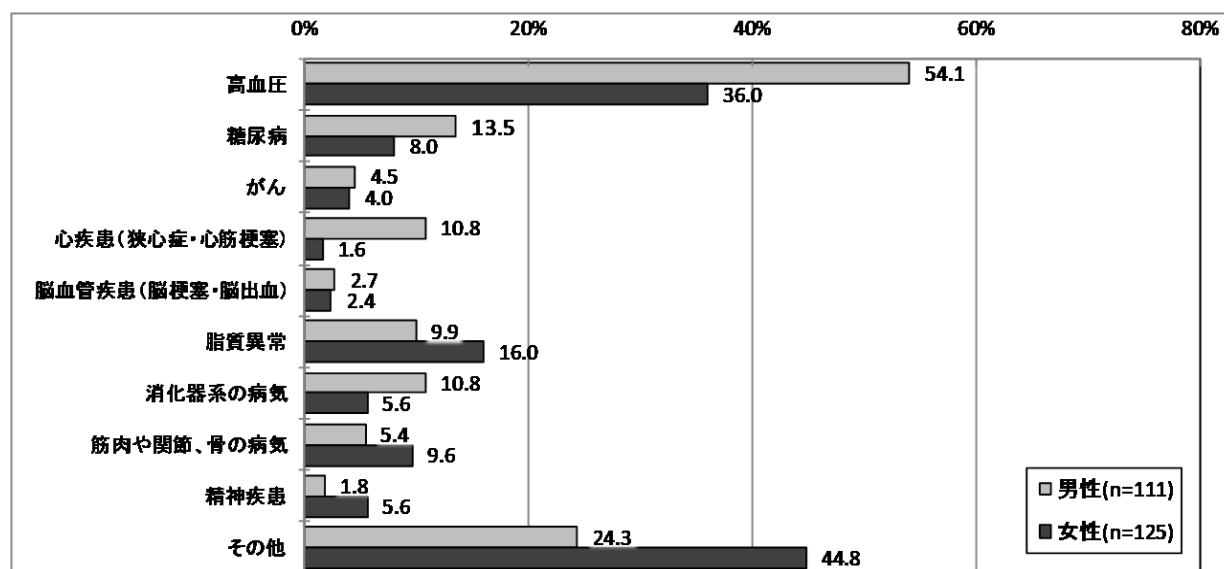
図23 定期的に健康診断やがん検診を受けているか<年齢別>



2 受診している病気はどのようなものですか。(アンケート調査 問15)

- 全体では、「高血圧」(45.5%)が最も高く、次いで「脂質異常」(12.8%)、「糖尿病」(10.7%)となっています(報告書図表20)。男女別にみると、男性で「高血圧」の回答割合(54.1%)が女性(36.0%)より大幅に高くなっています。(下図24)

図24 受診している病気<男女別>

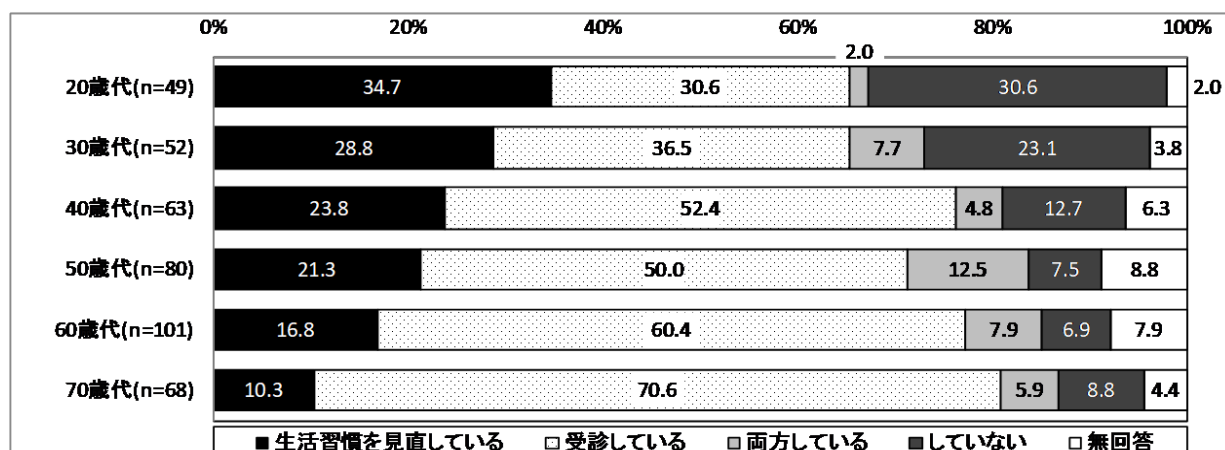


3 健康診断で異常が認められた時、生活習慣を見直したり、受診していますか。

（アンケート調査 問27）

- 健康診断で異常が認められた時、『している』（「生活習慣を見直している」+「受診している」+「両方している」）の回答割合は全体で80.4%と高くなっています。（報告書図表32）
- 年齢別にみると、『している』の回答割合は、20歳代（67.3%）で最も低く、年代が高くなるにつれ、高い傾向にあります。（下図25）

図25 生活習慣を見直したり、受診しているか＜年齢別＞



【調査結果まとめ】

- ①健康診断を受診する者の割合は増加していますが、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状況があります。また、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く、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も低くなっています。

【課題】

- ①若いうちから適切な食事に関する情報提供や運動機会の提供など、健康意識の向上につながる支援体制の構築が必要です。
- ②罹患率が高い高血圧の改善には、バランスの良い食事と適度な運動が重要であり、その習慣づけが必要です。

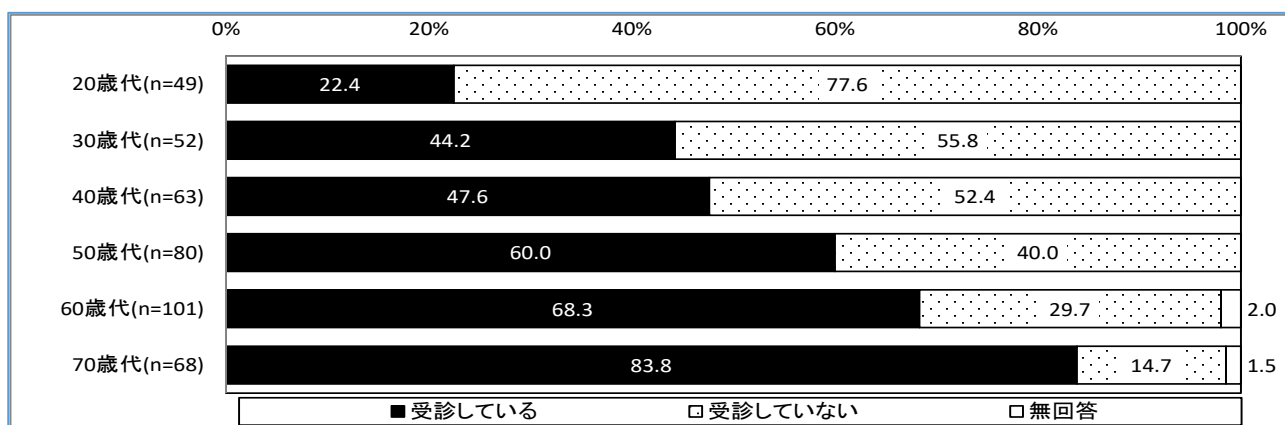
9 健康状態・健康管理

【アンケート調査結果について】

1 今、定期的に医療機関を受診していますか。(アンケート調査 問14)

- 定期的に医療機関を「受診している」の回答割合は全体で57.6%と、前回調査(48.1%)に比べて上昇しています。(報告書図表19)
- 年齢別にみると、年齢が上がるとともに受診している者の割合が高くなっています。(下図26)

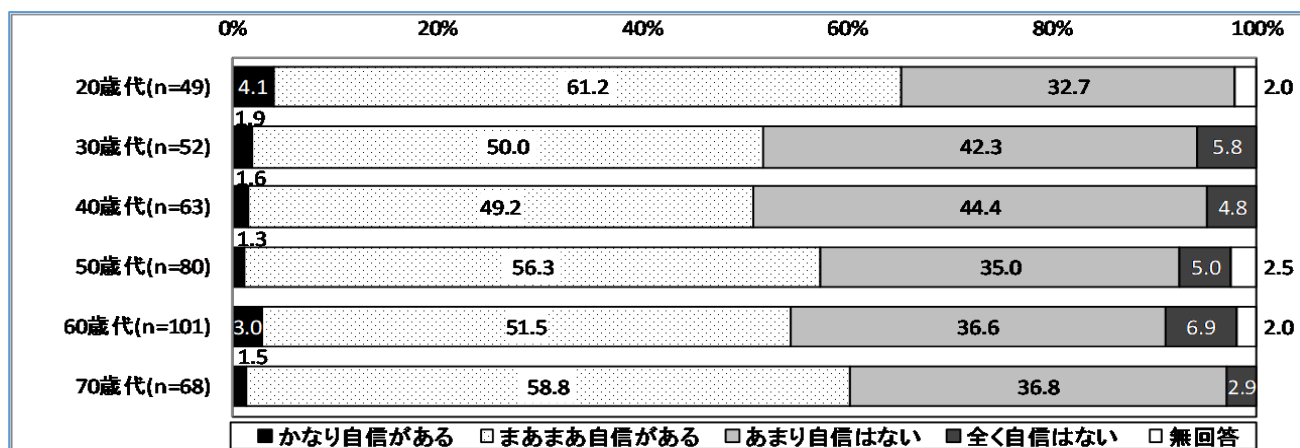
図26 定期的に医療機関を受診しているか<年齢別>



2 ご自分の健康状態に自信はありますか。(アンケート調査 問16)

- 健康状態に『自信がある』(「かなり自信がある」「まあまあ自信がある」)の回答割合(56.1%)は、前回調査(50.5%)に比べて増加しています(報告書図表21)。
- 年齢別にみると、『自信がある』の回答割合は、「20歳代」(65.3%)で高く、「30歳代」、「40歳代」、「60歳代」で『自信がある』の回答割合がやや低くなっています。(下図27)

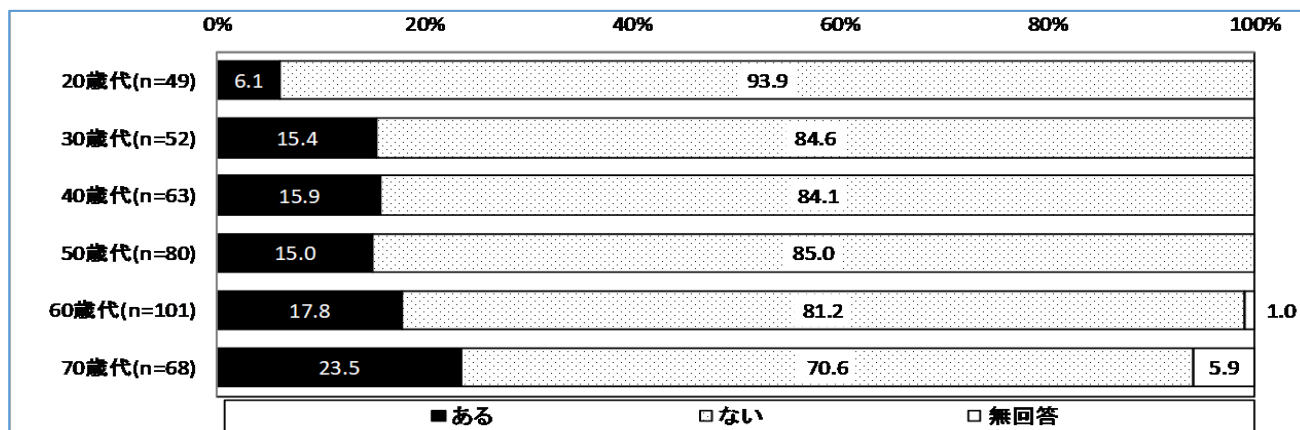
図27 健康状態への自信の有無<年齢別>



3 あなたは現在、健康上の問題で、日常生活に影響はありますか。(アンケート調査 問17)

- 日常生活への影響が「ある」の回答割合は全体で16.4%となっています(報告書図表22)。
- 男女別にみると、「ある」の回答割合は、女性(18.0%)が男性(14.7%)より高い結果でした。(報告書図表22)
- 年齢別にみると、「ある」の回答割合は、「20歳代」(6.1%)が最も低く、年代が高くなるにつれ、高い傾向にあります。(下図28)

図28 健康上の問題による日常生活への影響の有無<年齢別>



【調査結果まとめ】

- 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おり、定期的に医療機関を受診している人の割合と比例しています。
- 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おらず、健康への自信は医療機関への受診の有無には関係しないものと推測されます。

【課題】

- ①全世代を通じ健康状態への自信がない者が一定数いることから、自分の健康に自信が持てるような健康づくりに関する情報提供や施策が必要です。そのためにも、家庭や地域、職場などで取り組んでいけるような環境を整備していく必要があります。

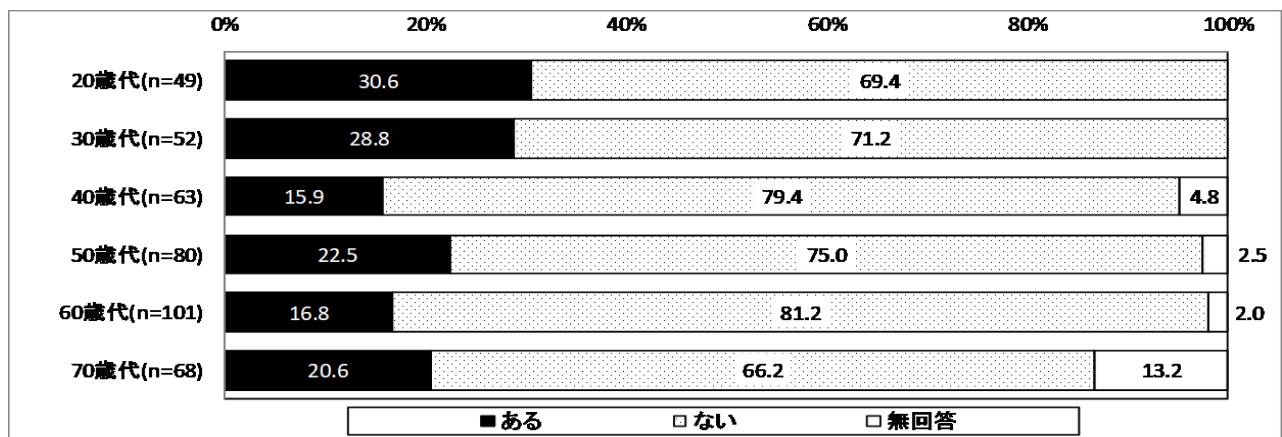
10 スポーツを通じた健康づくり

【アンケート調査結果について】

1 長井市では、施策の目標の一つとして「市民ひとり1スポーツ」としていますが、現在、あなたが取り組んでいるスポーツはありますか。(アンケート調査 問32)

- 取り組んでいるスポーツが「ある」の回答割合は全体で 21.2%となっています。男女別にみると「ある」の回答割合は、男性 (26.2%) が女性 (17.5%) より高い結果でした(報告書図表 37)。
- 年齢別にみると、「ある」の回答割合は、20歳代(30.6%)が最も高く、40歳代(15.9%)が最も低い結果でした。(下図 29)

図 29 取り組んでいるスポーツはあるか<全体>

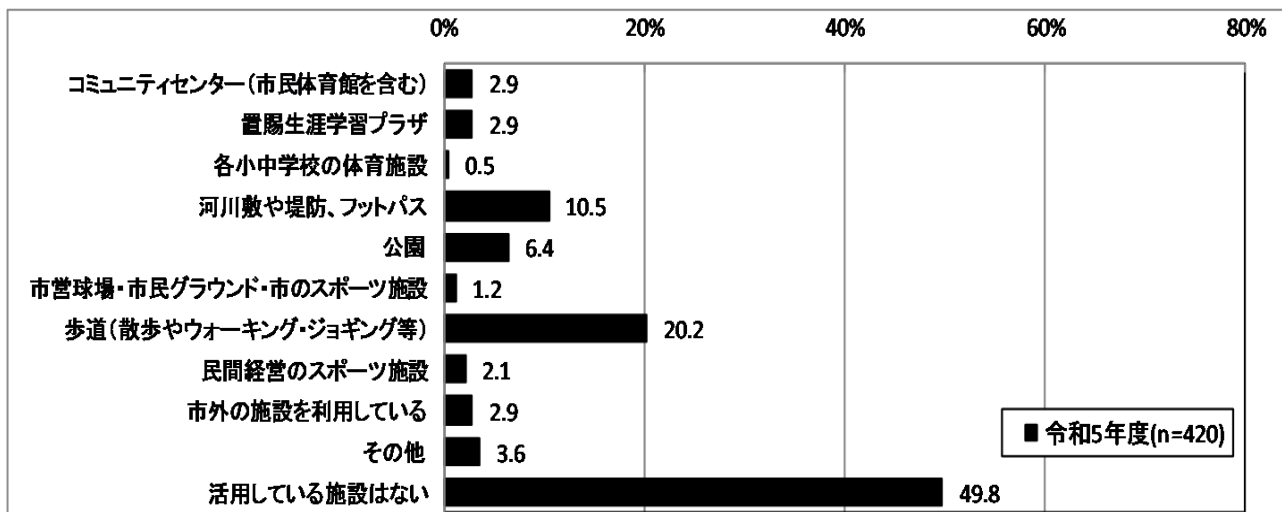


2 ご自分の健康づくりのために活用している長井市内の施設等はどこですか

(複数回答) (アンケート調査 問31)

- 健康づくりのための活用している長井市の施設等の回答割合は「活用している施設はない」(49.8%) が最も高く、次いで「歩道(散歩やウォーキング・ジョギング等)」(20.2%)、「河川敷や堤防、フットパス」(10.5%) となっています。(下図 30)

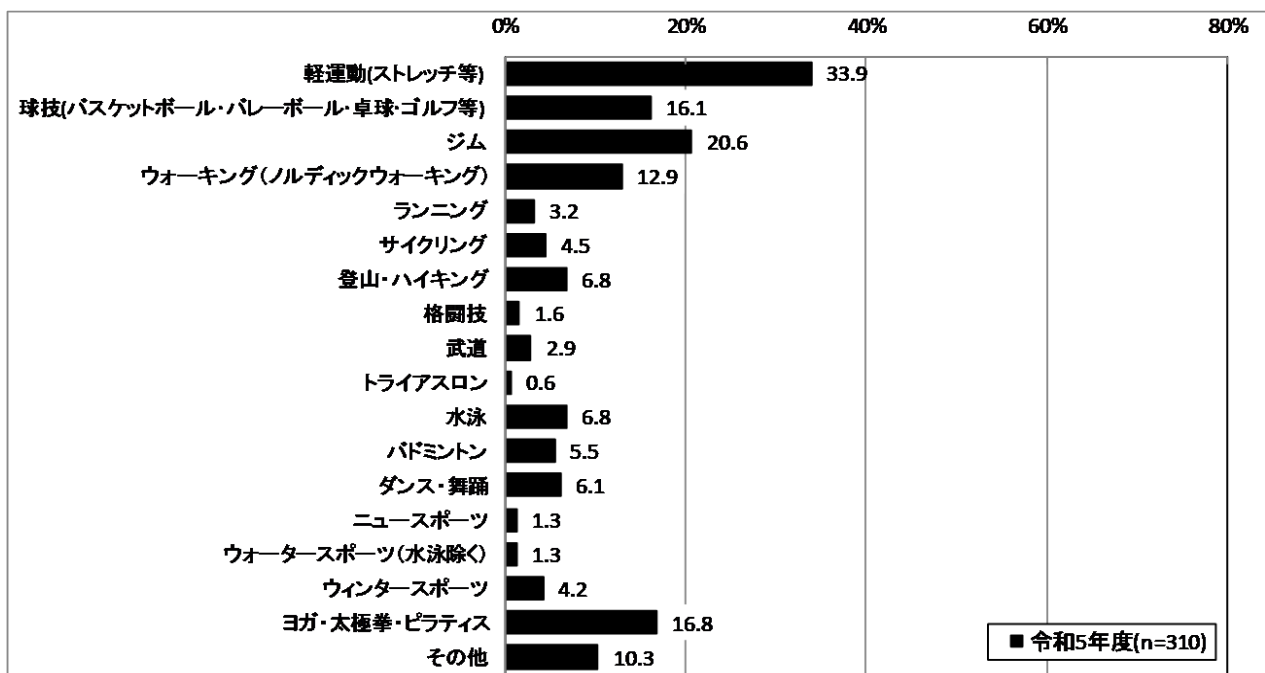
図 30 健康づくりのために活用している長井市内の施設等<全体>



3 問32で「2. ない」と答えた方。もし、あなたが取り組みたいスポーツ等があれば教えてください。(複数回答)(アンケート調査 問33)

- 取り組みたいスポーツ等の回答割合は、「軽運動(ストレッチ等)」(33.9%)が最も高く、次いで「ジム」(20.6%)、「ヨガ・太極拳・ピラティス」(16.8%)となっています。(下図31)
- 男女別にみると、女性では、「軽運動(ストレッチ等)」(40.9%)、「ヨガ・太極拳・ピラティス」(26.3%)の回答割合が高く、男性では、「軽運動(ストレッチ等)」(25.6%)次いで、「球技(バスケットボール・バレーボール・卓球・ゴルフ等)」と「ジム」が同率(22.6%)で高い結果となりました(報告書図表38)。

図31 取り組みたいスポーツ等<全体>



【調査結果まとめ】

- 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がみられます。
- ② 半数近い者が、長井市の施設を活用していない実態が判明したので、施設の有効活用に向けた取り組みが求められます。

【課題】

- ① 個人団体を問わず、コミセンや体育施設で開催される運動、スポーツ教室などの開催を充実させ、参加したいときに参加できるような、仲間づくりを含めて環境を整えることが必要です。
- ② 運動やスポーツに取り組むきっかけづくりを図ることが重要です。
- ③ 当市の健康づくりの方向性として、健康とスポーツを融合し、具体的に取り組んでいくことが、健康寿命を延ばす1つのきっかけづくりに有効と考えます。

第4章 計画の基本的な考え方(施策の体系)

1 基本理念

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～

いつも元気で、健康でいたいと思うのは、すべての人の願いです。この願いをかなえるよう、どんな年代の人でも今より健康でありたい意識を持ち、自分の生活習慣や生活環境を改善し、みんなでからだ心の健康づくりを進め、活力ある地域社会の実現を目指していきます。

2 基本目標(基本目標4本柱)

1 健康寿命を延ばそう

誰しもが何歳になっても健康で、生き生きとした自分らしい生活をしたいと望んでいます。しかし、近年平均寿命が延びている一方で、※フレイルや認知症等による要介護者が増加しています。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と言われています。健康寿命を延ばすためには、個人の行動と健康状態の改善が重要です。市民一人ひとりや地域の皆さんが今以上に健やかで心豊かな生活を送る意識を高めていけるよう具体的な取り組みを進めていきます。

※フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。

2 生涯を通じたからだ心の健康づくり

「あなたの健康アンケート調査」の結果からも、健康づくりのための取り組みができていない状況がみられ、取り組みたいことがあっても取り組めない理由としては、「仕事や家事が忙しくて時間がとれないから」の回答割合が高い結果でした。また、30歳代、40歳代でストレスを感じている割合も高いことがわかりました。

健康を意識した生活ができるよう、そして、生活の中で実践できるよう、妊婦、こどもから高齢者まで、それぞれの世代に合ったからだ心の健康づくりに取り組みます。

3 自ら健康づくりに取り組もう

健康づくりでは、市民一人ひとりが自らの健康について考え、生活習慣の向上や改善に向けて、主体的に取り組むことが重要です。市民一人ひとりが主体的に取り組むには、家庭や地域、職場、学校、行政、ボランティア団体等が自らの役割を把握し、地域全体で健康づくりに取り組めるように連携していきます。

4 健康を支援する環境づくり

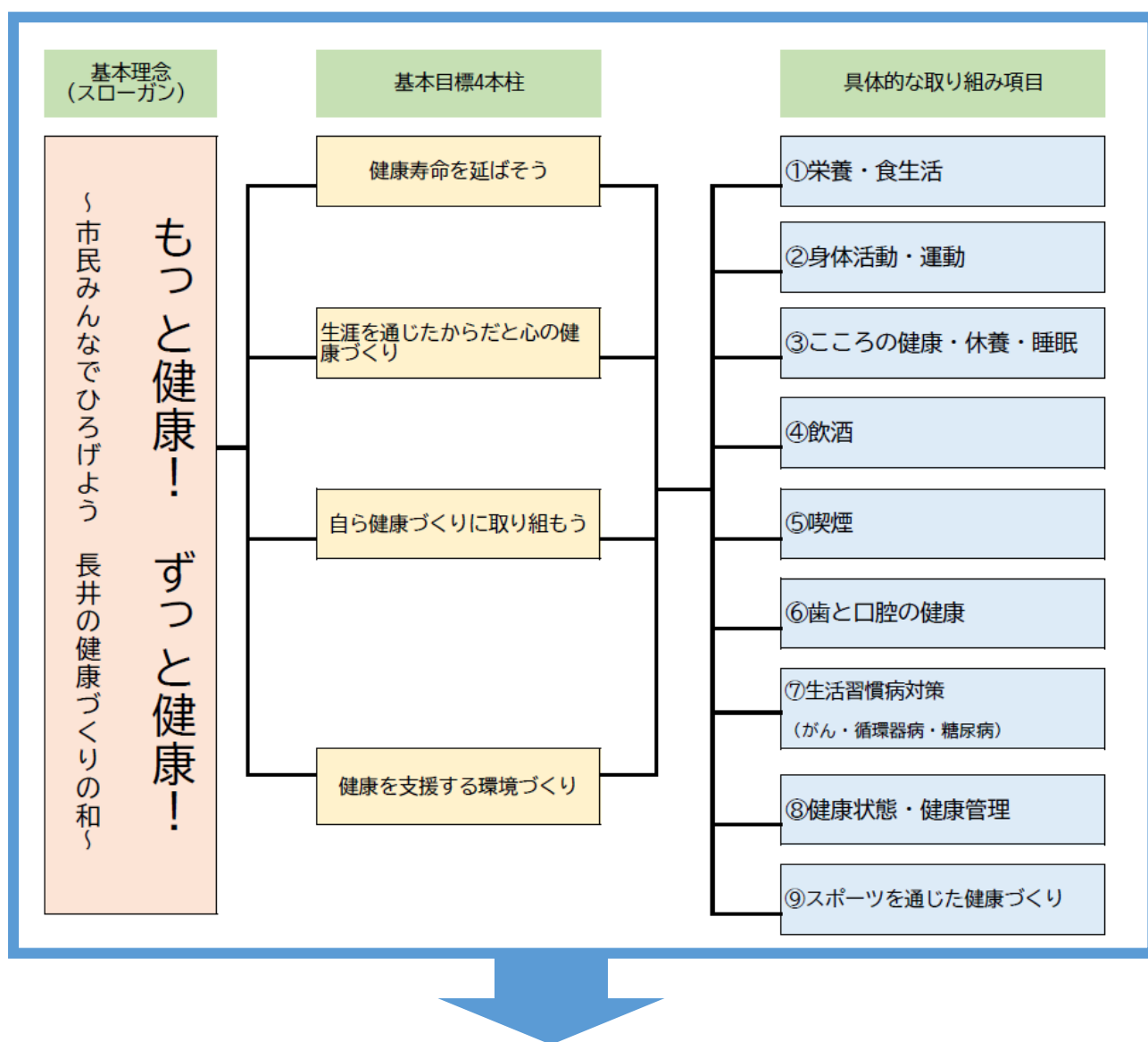
地域の特性と知恵をふまえながら、健康的な食生活や身体活動・運動などを促すために、健康になれる環境づくりの取り組みを実施していきます。健康に関心の薄い人を含む幅広い対象に向けた予防的な観点からの健康づくりが重要です。就労やボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取り組みに加え、各自がより緩やかな関係性を含んだつながりを持つことができるための環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながりを形成していきます。

また、※ICTの活用等により、市民自らが自然に健康づくりに取り組める環境づくりに力を入れていきます。

※ICT：情報処理および通信技術の総称を指す用語

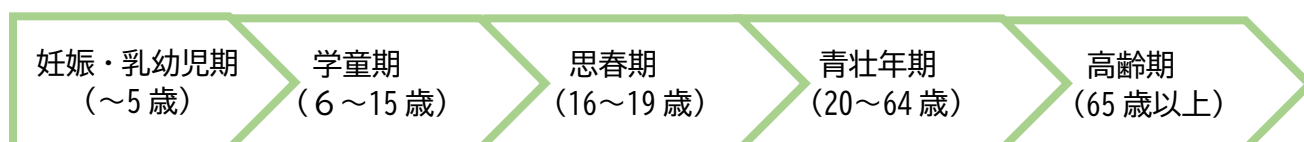
3 施策の体系とライフステージ

本計画は、健康増進法の規定により、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（いわゆる健康日本21）に基づき、国及び県の方向性を踏まえ、市民の健康づくりの基本計画として位置づけているものです。本市では、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。



ライフステージ 5段階

本計画では、すべての市民を対象としています。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勧める観点から、おおまかな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。



第5章 具体的な取り組み

1 栄養・食生活



栄養・食生活は、生命を維持し、健康増進に欠かすことができません。食に関する価値観や暮らしの多様化が進む中、飽食の時代にあり食習慣も多様化し、栄養バランスの偏りや不規則な食習慣等の問題が生じています。食に関する各種事業を通じ、こども達の健やかな成長や、全ての世代の健康のために、適切な食生活の実践ができるよう取り組みます。

◆一人ひとり家庭の取り組み

- ①早寝早起き、朝ごはんを実践しましょう。
- ②食事は偏らずにバランスよく食べましょう。
- ③1日3回欠食しないようにしましょう。
- ④塩分の高い食品の摂取量と頻度を少なくし、調味料の使用量を減らし薄味に慣れましょう。
- ⑤野菜はプラス1皿を増やすこと目指し、意識して摂取しましょう。
- ⑥「食事バランスガイド」などを参考に自分の適切な食事量を知り、腹八分目を心がけましょう。
- ⑦間食は時間と量を決め、食べすぎないようにしましょう。
- ⑧家族や友人と食事を楽しみましょう。

.....

◆地域・学校・職場の取り組み

- ①事業所は健康意識を向上させる取り組みを行いましょう。
- ②学校、保育所等で食育を通じて、こどもの食生活の改善、食環境の整備を促進しましょう。
- ③地域で、自治会等の身近な地域での「栄養・食生活」について学ぶ機会をつくりましょう。
- ④地域で、料理教室などの体験教室を開催しましょう。
- ⑤サロン・ミニデイサービス・敬老会等を利用して、食事を楽しめる機会を提供しましょう。
- ⑥世代間交流を図りながら、食に関する学習の機会を増やしましょう。
- ⑦食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりを地域へ普及しましょう。

.....

◆行政の取り組み

取り組み内容	主管課・取り組み団体
食生活に関する正しい情報提供・知識の普及 (ホームページ・市報・保健カレンダー・健康講話)	健康スポーツ課
栄養相談・栄養講話・各種教室の開催	健康スポーツ課・福祉あんしん課

食生活改善推進員の養成と活動支援	健康スポーツ課
管理栄養士による訪問指導	健康スポーツ課・福祉あんしん課
学校栄養教諭・栄養士による食育指導	給食共同調理場
バイキング給食・調理場だより・献立表の発行	給食共同調理場
生活リズム指導・食育に関する普及と指導	教育委員会・農林課
配食サービス・ミニデイサービス昼食提供	福祉あんしん課 長井市食生活改善推進協議会
食に関する情報発信・各種団体の取組の紹介	全課

◆評価指標

項目	R 5年度	R 1 7年度	算出資料
	現状値	目標値	
① 朝食をほぼ毎日食べる者の割合の増加	82.9%	87.5%	令和5年度健康アンケート調査報告書
② 塩分に気をつけている者の増加	65.4%	71.0%	令和5年度健康アンケート調査報告書
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%	令和5年度健康アンケート調査報告書

- ① 前回比較：本調査（意識4.5ポイント）と県調査（男性1.7ポイント増、女性1.0ポイント増）より算出
 ② 前回比較：本調査（意識5.6ポイント）と県調査（摂取量0.2g増）より算出
 ③ 前回比較：本調査（意識9.1ポイント）と県調査（摂取量2ポイント）より算出

2 身体活動・運動



運動や活動量の低下、歩数の不足や減少は生活習慣病発症や高齢者のフレイルの危険因子でもあります。ライフステージや体力・目的に応じて、運動を楽しむことができるように取り組みます。

◆一人ひとり家庭の取り組み

- ①身体を使った遊びやスポーツを楽しみましょう。
 - ②生活の中でこまめにからだを動かしましょう。
 - ③ウォーキング等の運動をしましょう。
 - ④生活の中にストレッチ・筋トレを取り入れ、生涯続けられる運動習慣を身につけましょう。
 - ⑤地域の中で行われるスポーツイベントや地域活動に積極的に参加しましょう。
 - ⑥高齢期は、仲間同士で集まり、体を動かし、なるべく外出しましょう。
 - ⑦運動習慣のない人は、自分に合った運動を始めましょう。
 - ⑧買い物や通勤等を利用して、1日の歩数や運動量を増やしましょう。
-

◆地域・学校・職場の取り組み

- ①長井市コミュニティ協議会・総合型地域スポーツクラブなどにおいて、百歳体操・ウォーキングイベント・地区運動会・運動教室・スポーツ教室等、幅広い年代に対応した取り組みを行います。
 - ②保育所等では遊びを通して身体を動かす楽しさを伝えましょう。
 - ③運動普及推進員は、健康づくりのための運動を地域へ普及しましょう。
 - ④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等取り組みましょう。
-

◆行政の取り組み

取り組み内容	主管課・取り組み団体
身体活動・運動に関する正しい情報の普及啓発 (ホームページ・市報・保健カレンダー・健康講話)	健康スポーツ課・福祉あんしん課
運動教室やイベントの開催 (百歳体操・特定保健指導・保健指導・フットパス)	健康スポーツ課・福祉あんしん課・建設課
運動に関する健康づくり活動の支援 (ミニデイサービス・通いの場)	健康スポーツ課・福祉あんしん課
運動しやすい環境を整備 (置賜生涯学習プラザ・プール・陸上競技場・他市公共施設)	健康スポーツ課・建設課

運動普及推進員の養成と活動支援	健康スポーツ課
職場の福利厚生組織への運動の重要性についての情報提供 具体的な取り組みに対する支援の実施	健康スポーツ課・各企業

◆評価指標

項目	R 5年度	R 1 7年度	算出資料
	現状値	目標値	
① 1 回 3 0 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	19.4%	40%	特定健康診査質問票項目別集計表 (TKAC024)
② 1 日の歩数の平均値の増加	5,593 歩	7,100 歩	令和 5 年度健康アンケート調査報告書

- ① 健康日本 21（第三次）身体活動・運動分野に関する目標に準ずる。
 ② 健康日本 21（第三次）身体活動・運動分野に関する目標に準ずる。

3 こころの健康・休養・睡眠



市民一人一人が自分に合った良い睡眠をとり、ストレスと上手に付き合えるよう情報提供・相談を行います。また、関係機関と連携し、相談から支援へのつながりをより一層強化した上で、心のサポーター等悩みを抱える人への理解者を増やします。

◆一人ひとり家庭の取り組み

- ①睡眠時間をしっかりと確保しましょう。
 - ②質のよい睡眠で心と体を休め、休養を十分にとりましょう。
 - 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ましょう。
 - ④適切に情報通信機器のコントロール（場所・時間・内容等）を行いましょう。
 - ⑤自分に合ったストレス解消や楽しみなどを見つけ、ストレスと上手に付き合いましょう。
 - ⑥自分を大切にできる気持ちを持ちましょう。
 - ⑦心の不調を感じたら、一人で悩まずに、家族や友人、関係機関に相談しましょう。
 - ⑧地域活動やボランティア等に参加するなど、人との関わりを大切にしましょう。
-

◆地域・学校・職場の取り組み

- ①幼少期から早寝、早起きの正しい生活リズムを身につけ、適切に SNS 等と付き合っていけるよう、地域全体で取り組みましょう。
 - ②困ったときに一人で抱え込まずに相談できる環境づくりを行いましょう。
 - ③超過勤務を防ぎ、休養・休暇等を取りやすい環境づくりを進めましょう。
-

◆行政の取り組み

取り組み内容	主管課・取り組み団体
睡眠やこころの健康に関する正しい知識の普及や、学ぶ機会の提供	健康スポーツ課
一人ひとりの悩みに合わせて、相談窓口の周知	健康スポーツ課
臨床心理士（公認心理師）や保健師による心の相談（市民対象）の実施	健康スポーツ課
臨床心理士（公認心理師）による発達・教育相談の実施	健康スポーツ課・教育委員会
産後うつスクリーニングの実施	健康スポーツ課
子育て世代包括支援センターでのワンストップ相談の実施	健康スポーツ課
児童・生徒の SOS の出し方・受け止め方教育事業や心のサポーター（※ゲートキーパー）養成研修の実施	市民相談センター 健康スポーツ課
地域での支えあい活動の必要性について周知を行い、支えあい活動や居場所づくりの支援	福祉あんしん課 健康スポーツ課

◆評価指標

項目	R 5 年度	R 1 7 年度	算出資料
	現状値	目標値	
①睡眠がとれている者の割合の増加	71.0%	80.0%	令和5年度健康アンケート調査報告書
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%	令和5年度健康アンケート調査報告書
③心のサポーター（ゲートキーパー）養成研修の実施回数の増加	2回	3回以上/年	市民相談センターより

①本アンケートの問18より、R5年度の数値と、国の目標値80%を比較して算出

※睡眠がとれているとは、「睡眠を十分にとれている」「睡眠をどちらかと言えばとれている」の割合の合計

②本アンケートの問21より、H30年度とR5年度の数値を比較して算出

③第3期地域福祉計画・地域福祉活動計画をもとに市民相談センターから聞き取りを行い算出

R3年度：1回、37人 R4年度：2回、103人 R5年度：2回、62人

※ゲートキーパー：悩んでいる人（自殺の危険を示すサイン）に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な相談窓口につなげ、見守ること。

4 飲酒



飲酒は、肝障害、脂質異常症、心血管疾患のような生活習慣病のリスクを高めます。また、未成年者（20歳未満）の飲酒は脳の発達を妨げる恐れがあり、妊産婦の飲酒は胎児や乳児の発育に影響を与える恐れがあります。これらの健康障害を防ぐため、飲酒に関する教育や情報の普及・啓発に取り組めます。

◆一人ひとり家庭の取り組み

- ①飲酒が健康に及ぼす影響を知りましょう。
 - ②適切な飲酒量を知り、最低週に2日は、飲酒しない日（休肝日）を設けましょう。
 - ③妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう。
 - ④未成年者（20歳未満）、妊娠中、授乳中の人への飲酒の勧奨はやめましょう。
 - ⑤年に1回健康診断を受け、肝機能の状態を確認しましょう。
 - ⑥未成年者（20歳未満）はお酒を飲むよう勧められても、しっかり断りましょう。
-

◆地域・学校・職場の取り組み

- ①小中学校では、飲酒による健康被害、未成年者（20歳未満）飲酒防止に関する教育に取り組みましょう。
 - ②職場での健康診断の受診勧奨、健康診断後の健康相談を行いましょう。
 - ③行政施設・飲食店・職場・各小中高等学校では、飲酒による健康被害に関する知識の普及啓発（ポスターの掲示、チラシの設置）を行いましょう。
 - ④販売店・飲食店では、未成年者（20歳未満）への酒の販売禁止の徹底を図りましょう。
-

◆行政の取り組み

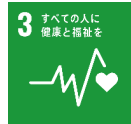
取り組み内容	主管課・取り組み団体
飲酒に関する知識の普及啓発 （ポスターの掲示、チラシ配布、市報、保健カレンダー、ホームページ等）	健康スポーツ課 福祉あんしん課 教育委員会
飲酒に関する指導 （保健師による訪問、特定保健指導、健康診断、母子健康手帳交付、乳児訪問、乳幼児健診）	健康スポーツ課
飲酒に関する相談窓口や医療機関の紹介・情報提供	健康スポーツ課

◆評価指標

項目	R 5 年度	R 1 7 年度	算出資料
	現状値	目標値	
① 1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 20.9% 女性 10.6%	男性 13.0% 女性 6.4%	令和5年度健康アンケート調査報告書

①健康日本21（第二次）および（第三次）における全国の目標値より算出

5 喫煙



喫煙は、がんや生活習慣病含めた疾病の原因となり、受動喫煙についても喫煙と同様の健康被害を受けることが分かっています。健康増進法に基づき行政施設はもちろん飲食店での受動喫煙対策や、ハイリスク因子である妊婦を含めた母子保健事業を始めとする様々な機会を通じて、喫煙や受動喫煙の与える影響について周知及び啓発を行います。

◆一人ひとり家庭の取り組み

- ①喫煙や受動喫煙による健康への影響を正しく理解しましょう。
- ②喫煙による健康への影響を知り、禁煙に努めましょう。
- ③周囲に人がいるところでは喫煙しないようにしましょう。
- ④未成年者(20歳未満)や妊娠中の人の喫煙を家庭で防止しましょう。
- ⑤未成年者(20歳未満)はタバコを吸うよう勧められても、しっかり断りましょう。

◆地域・学校・職場の取り組み

- ①喫煙防止教室を開催し、喫煙による健康への影響を学ぶ機会をつくりましょう。
- ②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しましょう。
- ③児童、タバコの健康被害に関する知識の普及啓発（ポスターの掲示、チラシの設置等）を行いましょう。
- ④未成年者(20歳未満)の人が喫煙しない環境をつくりましょう。
- ⑤未成年者(20歳未満)の人へのタバコの販売禁止を徹底しましょう。

◆行政の取り組み

取り組み内容	主管課・取り組み団体
喫煙防止教室の開催	健康スポーツ課 教育委員会
職場における屋内禁煙・分煙の徹底	健康スポーツ課
喫煙・受動喫煙に関する知識の普及啓発 (ポスターの掲示、チラシ配布、市報、保健カレンダー、ホームページ等)	健康スポーツ課 福祉あんしん課
喫煙・禁煙に関する指導 (特定保健指導、がん検診、母子健康手帳交付、乳幼児訪問、乳幼児健診)	健康スポーツ課

禁煙に関する相談窓口や医療機関の紹介・情報提供	健康スポーツ課
休養・こころの健康づくりと関連付けた相談事業の実施	健康スポーツ課

◆評価指標

項目	R 5 年度	R 1 7 年度	算出資料
	現状値	目標値	
①タバコを習慣的に吸っている者の割合の減少	16.4%	12.0%	令和5年度健康アンケート調査報告書
②1歳6か月児健診の父母の喫煙率の減少	父：39.3% 母：9.0% (R4)	父：35.0% 母：5.0%	令和4年度健やかおやこ21（第二次）（1歳6か月児）

① 今回の調査結果（16.4%）と国調査（健康日本21(第三次)のための説明資料）より算出。

② H29年からR4年度までの推移より算出。（市独自に設定）

6 歯と口腔の健康



歯と口腔の健康状態は、食物を咀嚼するだけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となり、また全身の健康状態と密接な関連があります。生涯にわたり「自分の歯は自分で守る」ために、ライフステージに応じたセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアについて普及啓発を行います。

◆一人ひとり家庭の取り組み

- ①歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識を持ち、生涯にわたりセルフケアを行いましょう。
- ②毎食後に歯みがきを行い、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- ③デンタルフロスや歯間ブラシを使用した適切な口腔ケアを習慣にしましょう。
- ④乳幼児期から小学校卒業までは仕上げみがきをしましょう。
- ⑤義歯の正しい取り扱い方法を知り、毎日ケアを行いましょう。
- ⑥食事の際はしっかり噛む習慣を身につけましょう。
- ⑦かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

◆地域・学校・職場の取り組み

- ①学校、保育所等で児童・生徒及び保護者を対象に、ライフステージに応じた歯科指導を行いましょう。
- ②学校、保育所等の定期歯科健診で、要治療となった児童・生徒・園児に対して、受診勧奨を行いましょう。
- ③従業員が定期的に歯科検診を受ける機会を確保しましょう。

◆行政の取り組み

取り組み内容	主管課・取り組み団体
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	健康スポーツ課
乳幼児健診におけるフッ素塗布の実施	健康スポーツ課
幼児及びその保護者を対象とした歯科衛生士によるブラッシング教室	健康スポーツ課 山形県歯科衛生士会 保育所等
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	健康スポーツ課 山形県歯科衛生士会 小中学校
昼食後の歯みがきの際の歯磨き用 CD の活用	健康スポーツ課 小中学校

妊婦歯科健診の無料実施	健康スポーツ課
歯周疾患検診（20，30，40，50，60，70 歳）の無料実施	健康スポーツ課
ミニデイサービスを対象とした歯科衛生士による歯科講話	健康スポーツ課
老人クラブを対象とした歯科衛生士による歯科講話	健康スポーツ課
介護予防教室での歯科衛生士による歯科指導	福祉あんしん課
在宅寝たきり者等訪問歯科診療支援事業の実施	健康スポーツ課 長井地区歯科医師会
介護従事者対象に要介護者等の口腔衛生について研修を実施	福祉あんしん課
歯科保健に関する知識の普及啓発（ホームページ、市報、保健カレンダー、子育て応援アプリ、おらんだラジオ）	健康スポーツ課 福祉あんしん課
歯科保健推進事業協議会の開催	健康スポーツ課

◆評価指標

項目	R 5 年度	R 1 7 年度	算出資料
	現状値	目標値	
① 3 歳児で 4 本以上のむし歯を有する者の割合の減少	3.1% (R4)	0.0%	令和 4 年度地域保健・健康増進事業報告
②小学生のう歯（むし歯）り患率の減少	男 47.9% 女 50.7% (R4)	35.0%	令和 4 年度学校保健調査統計資料
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% 女 2.7% (R4)	男 3.8% 女 1.2%	令和 4 年度学校保健調査統計資料
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%	令和 5 年度健康アンケート調査報告書

①の目標値は、国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」に同じ

②の目標値は、国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を参考

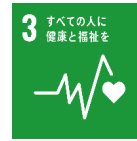
③過去の減少率から算出

④過去の上昇率から算出

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



生活習慣病の対策や自分自身の健康状態を把握すること、健康管理をすることは、健康寿命の延伸のために重要な課題です。生活習慣病予防の第一歩として、総合健診をできるだけ多くの市民に受診してもらい、早めの生活習慣改善ができるよう支援していきます。良好に健康状態を維持し、自分自身の健康管理を図ることができるよう、また、健康的な食生活や運動習慣が獲得できるように普及啓発を行うとともに環境整備に取り組みます。

◆一人ひとり家庭の取り組み

- ①年1回健康診断、がん検診を受けましょう。
- ②メタボリックシンドロームを予防しましょう。
- ③健診結果を健康管理に役立てましょう。
- ④自分の健康に関心を持ちましょう。
- ⑤かかりつけ医を持ちましょう。
- ⑥体重計、血圧計などを自宅に設置し、定期的に測定しましょう。
- ⑦健康相談や健康教室などに積極的に参加しましょう。
- ⑧妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受け、適切な時期に妊婦健診を受けましょう。
- ⑨乳幼児健診を受け、発達状況を確認しましょう。

◆地域・学校・職場の取り組み

- ①保健体育の授業を通じて、生活習慣病予防やがん予防の普及啓発に努めましょう。
- ②健康診査の必要性を周知し、定期的な受診の勧奨に努めましょう。
- ③地域で仲間を作って、健康づくりのための活動を行いましょう。
- ④従業員やその家族を対象とした定期的な健診を実施し、健康管理を行いましょう。
- ⑤従業員が健康相談を受けられる体制を整備しましょう。

◆行政の取り組み

取り組み内容	主管課・取り組み団体
健康診査・特定健康診査の受診率向上を図るための普及啓発、受診勧奨	健康スポーツ課 長井市コミュニティ協議会
20歳から健康診査を実施し、健康管理に関心を持つ若い世代の育成	健康スポーツ課
特定健診受診者のうち、要指導、要医療の者に対して、生活習慣の改善もしくは治療につながるような指導の実施	健康スポーツ課
生活習慣病予防のための食生活・減塩・運動習慣について、正しい知識の普及	健康スポーツ課 食生活改善推進員、 運動普及推進員
医療機関と連携し、生活習慣病の重症化予防に取り組む	健康スポーツ課
健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当した者に、個別・集団での特定保健指導の実施	健康スポーツ課
がん予防のため、生活習慣改善等の大切さを普及啓発	健康スポーツ課
がんの早期発見・早期治療のため、がん検診の受診勧奨	健康スポーツ課 長井市コミュニティ協議会
精密検査未受診者への受診勧奨	健康スポーツ課

◆評価指標

項目	R 5 年度	R 1 7 年度	算出資料
	現状値	目標値	
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%	令和5年度健康アンケート調査報告書
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%	令和5年度健康アンケート調査報告書
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%	令和5年度健康アンケート調査報告書

- ① 本調査の前回結果との比較により算出
 ② 健康日本21（第三次）栄養・食生活分野の伸び率から算定
 ③ 本調査より算出：「なかなか取り組めない者」の半数を想定

9 スポーツを通じた健康づくり



市民一人ひとりや地域の皆さんが健やかで心豊かに生活できる、持続可能な社会を実現するために、スポーツと健康との融合を図り、スポーツを通じて、個人の行動や健康状態の改善、質の向上、環境づくりに取り組みます。

◆一人ひとり家庭の取り組み

- ①健康情報を取り入れ、自分の生活習慣を見直し、適切な生活リズムを作りましょう。
 - ②週3回以上の運動、スポーツ習慣を持ちましょう。
 - ③市民ひとり1スポーツとして、スポーツに取り組みましょう。
 - ④地域の健康教室や運動教室に誘いあい、積極的に参加しましょう。
 - ⑤体力テストや体力測定を受けて、自分の体力を知りましょう。
 - ⑥高齢期の方は、フレイル・※ロコモティブシンドローム予防のため、運動やスポーツに取り組みましょう。
-

◆地域・学校・職場の取り組み

- ①自治会、各コミュニティセンターを拠点に、運動やスポーツができる場をつくりましょう。
 - ②健康づくりやスポーツを通じた仲間づくりを行いましょう。
 - ③自治会の活動や職場内で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しましょう。
 - ④健康づくりについての学習の場を計画しましょう。
-

◆行政の取り組み

取り組み内容	主管課・取り組み団体
コミュニティセンターを中心とした、運動・スポーツ教室の開催	健康スポーツ課・長井市コミュニティ協議会
運動やスポーツに関する正しい知識の情報発信	健康スポーツ課
運動やスポーツを継続できるような環境整備	健康スポーツ課・地域づくり推進課
運動・スポーツ習慣を身につけるための教室や健康教育の実施	健康スポーツ課・スポーツ推進員
運動実践グループの育成と支援	健康スポーツ課

◆評価指標

項目	R 5 年度	R 1 7 年度	算出資料
	現状値	目標値	
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%	令和5年度健康アンケート調査報告書
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	
③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	

① 当市の独自の調査項目。R5 調査より算出

② 地域づくり推進課（長井市コミュニティ協議会）・健康スポーツ課の独自調査より実施した結果より算出

③ 市民向けの研修会開催の実績がないため、新たに設定

※ロコモティブシンドローム：運動器（身体運動にかかわる骨、筋肉、関節、神経など）の障害により要介護になる危険性の高い状態のこと。

第6章 ライフステージ別の取り組み

妊娠・乳幼児期（～5歳）

妊娠期は、母体の健康管理と胎児の発育に重要な時期です。妊婦の食生活や生活習慣が胎児に影響します。栄養バランスのとれた食事を心がけ、適正な体重管理を行い、規則正しく生活することが大切です。

乳幼児期は、基本的な生活習慣を獲得していく時期であり、親や家族が見本を示すことが大切です。また、社会生活の基礎が確立する時期でもあり、多くの経験を通して社会性の基盤が育まれます。

分野	行動目標	地域・学校・職場の取り組み
1 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、適正な体重管理をしましょう ② 乳幼児期は食べる楽しさを知り、よく噛んで食べましょう ③ 1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう ④ 主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べましょう ⑤ 間食は時間と量を決め、食べ過ぎないようにしましょう ⑥ 薄味で食品の持つ味を覚えましょう	① 保育所等で食育を通じて、こどもの食生活の改善、食環境の整備を促進
2 身体活動・運動	① 妊娠期は主治医と相談のうえ、妊婦体操や適度に身体を動かしましょう ② 幼児期は親子で身体を使った遊びを楽しみましょう	① 身体を使った様々な遊びを取り入れる生活 ② 保育所等では、遊びを通して身体を動かす楽しさを伝える
3 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を確保しましょう ② 日頃から、乳幼児のメディアの使用について考えましょう ③ メディアの使用時間を決め、長時間視聴を控えましょう ④ 親子のふれあいの時間を作りましょう	① 妊婦より休養や労働内容について、申し出があった場合は必要な措置を講じる ② 適切にメディアと付き合っていけるように、地域全体での取り組み
4 飲酒	① 妊娠期の飲酒による妊婦自身や胎児への影響について知りましょう ② 妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう	① 飲酒による体への影響についての情報提供

第6章 ライフステージ別の取り組み

5 喫煙	① 妊娠中の喫煙による妊婦自身や胎児へ影響について知りましょう ② 喫煙による体への影響を知りましょう ③ 受動喫煙を防ぎましょう	① 保育所等における、喫煙防止教室の開催 ② 公共の場での屋内禁煙、分煙、受動喫煙の徹底
6 歯と口腔の健康	① 妊婦歯科健診を受けましょう ② 毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう ③ 乳幼児期は大人が仕上げみがきをしましょう ④ 定期的にフッ化物塗布をしましょう	① 昼食後の歯みがき時間の確保 ② 保育所等の定期歯科健診で要治療となった児に対しての受診勧奨
7 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ましょう ② 乳幼児健診を受けて、発達状況を確認しましょう ③ 母子健康手帳を活用し、健康状態について記録しましょう ④ 予防接種を適切な時期に受けましょう ⑤ 生活リズムを整えましょう	① 妊婦健診の機会の確保 ② 各健診や予防接種を受けるための申請があった際、配慮する
8 健康状態 ・健康管理		
9 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しましょう ② スポーツに取り組む時間を作り、楽しみましょう	① 保護者へのこどもの体力の重要性について知識の啓蒙 ② 総合型地域スポーツクラブによる教室の開催 ③ 楽しみながらできるスポーツ教室の開催

学童期（6～15歳）

学童期は、こころとからだが大きく成長し、自我が形成される時期です。また、生活習慣が形成される時期で、学校教育や地域との関わりが生活に大きな影響を与えます。望ましい生活習慣を確立できるよう、健康な体の基礎をつくることが大切です。

分野	行動目標	地域・学校・職場の取り組み
1 栄養・食生活	① 朝食をとりましょう ② 主食・主菜・副菜を組み合わせでバランスよく食べましょう ③ みんなで食卓を囲む日（食育の日）として料理を作ったり、家族や友人と食事時間を楽しみましょう ④ 薄味で食品の持つ味を覚えましょう ⑤ 間食は時間と量を決め、食べすぎないようにしましょう	① 学校栄養教諭・栄養士による食育指導・食に関する読み聞かせの実施 ② 調理場からのお知らせや献立表の発行 ③ 料理教室などの体験教室の開催 ④ 生活リズム指導・食育指導 ⑤ 食育の日の推進
2 身体活動・運動	① 友達や家族と一緒に、身体を動かし楽しく遊びましょう	① 身体活動・運動に関する正しい情報提供 ② 運動しやすい環境の整備 ③ 教科体育の充実
3 こころの健康・休養・睡眠	① 十分な睡眠をとりましょう ② 毎日寝る時間と起きる時間を決め、規則正しい生活をしましょう ③ メディアの利用の時間を決め、就寝1時間前は利用を控えましょう ④ 自分を大切にすることをもちましょ う ⑤ 悩みや困りごととは一人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう	① 教育相談の充実化 ② 子育て世代包括支援センターでの※ワンストップ相談の実施 ③ メディアの適正利用の周知 ④ 学校での生活リズム調査の実施
4 飲酒	① お酒の健康への影響を学びましょう ② お酒は飲まないようにしましょう	① 飲酒防止教室の開催の機会を確保する
5 喫煙	① タバコの健康への影響について学びましょう ② タバコは吸わないようにしましょう	① 喫煙防止教室の開催の機会を確保する
6 歯と口腔の健康	① 正しい歯みがきの習慣を身につけましょ う	① 歯科衛生士によるブラッシング指導の実施

第6章 ライフステージ別の取り組み

	② 小学校卒業までは仕上げみがきをしましょう ③ かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう	② 歯磨き用CDの活用 ③ 学校歯科健診の実施 ④ 小中学校の定期歯科健診で、要治療となった児童・生徒対しての受診勧奨
7 生活習慣病対策 (がん・循環器病・糖尿病)	① 生活習慣病について学びましょう ② がんについて学びましょう ③ 健診や予防接種を適切な時期に受けましょう ④ 母子健康手帳を活用し、健康状態について記録しましょう ⑤ かかりつけ医を持ちましょう ⑥ 「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活習慣を身につけましょう	① 保健体育の授業を通じて生活習慣病予防やがん予防の普及啓発 ② 定期予防接種の実施と接種勧奨 ③ 学校保健委員会の開催
8 健康状態 ・健康管理		
9 スポーツを通じた健康づくり	① スポーツを楽しむ習慣を身につけましょう ② スポーツに取り組む時間を作り、楽しみましょう	① 保護者へのこどもの体力の重要性について知識の啓蒙 ② 体力テスト・運動能力テストの実施と分析 ③ スポーツ団体等の周知やPRを積極的に図る ④ 総合型地域スポーツクラブによる教室の開催 ⑤ 楽しみながらできるスポーツ教室の開催

※ワンストップ相談：総合窓口を設けて1か所で相談を行えるようにすること。行政におけるワンストップを、ワンストップサービスという。

思春期（16～19歳）

思春期は、心身ともにこどもから大人へ移行する多感な時期で、広い地域社会における望ましい生活習慣の確立が必要です。

規則正しい生活習慣を継続し、不安や悩みを誰かに相談することが大切です。

分野	行動目標	地域・学校・職場の取り組み
1 栄養・食生活	① 朝食をとり、1日3食決まった時間に食べる習慣を継続しましょう ② 食事は主食、主菜、副菜を組み合わせ、バランス良く食べましょう ③ 家族や友人と食事を楽しみましょう ④ 過度なダイエットや偏食をせず、不健康な痩せ方を防ぎましょう	① 各種教室・健康講話を行い、食生活に関する情報発信 ② 各種団体の取り組み紹介 ③ 学校栄養教諭・栄養士による食育指導や生活リズムの指導 ④ 料理教室等の体験教室の開催
2 身体活動・運動	① 積極的に部活動や運動クラブ等に参加しましょう ② 身体を使った様々な活動を楽しみましょう ③ 自分に合った運動習慣を継続しましょう	① 体育の授業や部活動等を通じ、成長に合わせた体力向上に対する取り組みの実施 ② 身近な運動から運動習慣を身につけられるような情報提供・普及啓発
3 こころの健康・休養・睡眠	① 睡眠時間をしっかりと確保しましょう ② 適切にメディアコントロールを行いましょう ③ 自分を大切にできる気持ちを持ちましょう ④ 悩みや困りごとを一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう	① 睡眠、休養やストレス解消等につながる情報提供・普及啓発 ② メディアの正しい付き合い方についての情報提供・普及啓発 ③ 相談できる環境づくり
4 飲酒	① 飲酒が及ぼす健康被害について正しく理解しましょう ② 誘いはきちんと断りましょう ③ お酒は飲まないようにしましょう	① 飲酒の健康への影響等に関する情報提供・普及啓発
5 喫煙	① 喫煙が及ぼす健康被害について正しく理解しましょう ② 誘いはきちんと断りましょう ③ タバコは吸わないようにしましょう ④ 受動喫煙の健康への影響を知りましょう	① 喫煙防止・受動喫煙防止に向けた情報提供・普及啓発 ② 受動喫煙防止に向けた環境整備

第6章 ライフステージ別の取り組み

6 歯と口腔の健康	① 正しい歯みがき習慣を身につけ、継続しましょう。 ② デンタルフロスや歯間ブラシを使用し、適切な口腔ケアを習慣にしましょう ③ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう	① 歯と口腔の健康づくりに関する情報提供・普及啓発 ② 歯科健診の実施と健診後の受診勧奨 ③ 歯と口腔機能を把握し、早期発見・治療等につなぐ
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	① 「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活習慣を継続しましょう ② 健康に関する知識を持ち、自身の健康に関心を持ちましょう ③ 自分の適性体重を目安に、体重管理を行いましょう ④ 健康診断や予防接種を適切な時期に受けましょう ⑤ 食事に気をつけ、運動に取り組み、骨密度を高めよう	① 生活習慣病予防・がん予防についての知識の普及啓発 ② 健康管理や生活習慣改善に向けた指導の実施
9 スポーツを通じた健康づくり	① 生涯にわたり継続できるスポーツを見つけ、取り組みましょう ② 体力テストや体力測定を行い、自分の体力を知ろう	① 体力テストや体力測定の実施と分析 ② スポーツ団体等の周知やPRを積極的に図る ③ 総合型地域スポーツクラブによる教室の開催 ④ スポーツ教室の開催

青壮年期（20～64歳）

働き世代として、多忙な生活を送っている年代であり、結婚や育児等当のライフスタイルが大きく変化し、社会的にも最も活動的になる時期です。時間に余裕が持てず、自分自身の健康を顧みることがおろそかになりやすく、不規則な生活や運動不足の傾向があります。この時期こそ、メタボリックシンドロームを予防し、健康な身体づくりを習慣づけることが重要です。

分野	行動目標	地域・学校・職場の取り組み
1 栄養・食生活	① 朝食をとり1日3回規則正しい食生活を実施しましょう ② 主食・主菜・副菜をそろえた、塩分を控えた栄養バランスのよい食事を心がけましょう ③ 「食事バランスガイド」などを参考に自分の適切な食事量を知り、腹八分目を心がけましょう	① 栄養・食生活に関する情報提供・普及啓蒙 ② 栄養教室や相談・訪問指導・食育指導の実施 ③ 料理教室などの体験教室の開催
2 身体活動・運動	① 生涯続けられる運動習慣を身につけましょう ② 生活の中で、ストレッチ・筋トレ・ウォーキングなどの運動を取り入れましょう ③ 運動習慣のない人は、自分にあった運動を始めましょう ④ 買い物や通勤等を利用して、1日の歩数や運動量を増やしましょう ⑤ 職場等での運動の取り組みに積極的に参加しましょう ⑥ 地域活動に積極的に参加しましょう	① 身体活動に関する正しい情報提供 ② 運動教室・イベントの開催 ③ 職場の福利厚生組織による運動に対して積極的に取り組む体制づくり
3 こころの健康・休養・睡眠	① 睡眠時間をしっかりと確保しましょう ② 良好な睡眠による休養の確保に努めましょう ③ 自分に合ったストレス解消法を実践し、過度のストレスを溜めないようにしましょう ④ 心の不調を感じたら、一人で悩まずに、家族や友人、関係機関に相談しましょう	① 睡眠やこころの健康に関する正しい情報提供 ② ゲートキーパー養成研修、地域での支えあい活動や居場所づくりなどの環境づくり ③ 超過勤務を防ぎ、休養・休暇等を取りやすい環境づくり

第6章 ライフステージ別の取り組み

4 飲酒	① 自分の適量を知り、飲みすぎないようにしましょう ② 休肝日を設けましょう	① 飲酒による健康被害に関する教育 ② 健康診断の受診勧奨 ③ 健康診断後の健康相談の実施 ④ 未成年者（20歳未満）の酒類の販売禁止の徹底
5 喫煙	① 喫煙による健康への影響を理解しましょう ② 喫煙者は禁煙に努めましょう ③ 周囲に人がいるところでは、喫煙しないようにしましょう	① 喫煙防止教室の実施 ② 屋内禁煙や分煙の徹底 ③ たばこの健康被害に関する知識の普及啓発 ④ 禁煙治療や禁煙外来の紹介等の情報提供し、治療の促進を図る
6 歯と口腔の健康	① デンタルフロスや歯間ブラシを使用した、適切な口腔ケア習慣にしましょう ② かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けましょう	① 定期的に歯科検診や要治療の治療を受ける機会の確保 ② 歯と口腔の健康についての正しい情報提供
7 生活習慣病対策 （がん・循環器病・糖尿病）	① 適正体重を維持します ② 年に1回は健康診断、がん検診を受けましょう ③ 自分の身体や健康に関心を持ちましょう	① 生活習慣病予防・がん予防についての正しい情報提供・普及啓蒙 ② 従業員やその家族を対象として定期的な健診の実施と健康管理を図る
8 健康状態 ・健康管理	④ 健診結果を健康管理に活かしましょう ⑤ 体重計、血圧計などを自宅に設置し、定期的に測定しましょう ⑥ かかりつけ医に健康管理の協力を得ましょう	③ 従業員が健康相談を受けられる体制の整備
9 スポーツを通じた健康づくり	① 生涯にわたり継続できるスポーツ、市民ひとり1スポーツを見つけ取り組みましょう ② 自分に合った運動やスポーツに取り組む習慣を継続しましょう（週3回以上） ③ 体力テストや体力測定を行い、自分の体力を知ろう	① 健康づくりについての学習の場の提供 ② 体力テストや体力測定の実施と分析 ③ 総合型地域スポーツクラブによる教室の開催 ④ 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の開催 ⑤ スポーツイベントや大会等への参加促進

高齢期（65歳以上）

高齢期は心身の老化がみられ、健康問題が大きくなっていく時期ですが、これまでの経験を活かして地域の活動に参加するなど、社会的な役割を担うことで、加齢による心身機能の低下を抑制することが期待されます。高齢者が活躍できる地域づくりを行うとともに、心身機能を低下させない（フレイル・ロコモティブシンドローム予防）ための取組について普及・啓発を図ります。

分野	行動目標	地域・学校・職場の取り組み
1 栄養・食生活	① 主食、主菜、副菜を組み合わせでバランス良く食べましょう ② 家族や友人と食事を楽しみましょう ③ 1日3食しっかり食べましょう ④ たんぱく質をしっかりととりましょう	① 栄養教室や栄養講話の開催 ② 管理栄養士による相談、訪問指導の実施 ③ 食事を楽しめる機会の提供 ④ 低栄養予防の情報提供・普及啓発
2 身体活動・運動	① 積極的に社会参加の機会を持ちましょう ② 仲間同士で集まり、身体を動かし、なるべく外出しましょう ③ 自分に合った運動習慣を継続し、体力、筋力アップに努めましょう	① 身体活動・運動に関する正しい情報提供 ② 運動に関するグループ作りの支援
3 こころの健康・休養・睡眠	① 規則正しい生活習慣を身につけましょう ② 心の不調を感じたら、一人で悩まずに、家族や友人、関係機関に相談しましょう ③ 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しましょう ④ 趣味や生きがいを持ちましょう	① 睡眠やこころの健康に関する正しい知識の普及や、学ぶ機会の提供 ② 地域での支えあい活動の必要性についての周知支えあい活動や居場所づくりの支援 ③ 相談できる環境づくり
4 飲酒	① 自分の適量を知り、飲みすぎないようにしましょう	① 飲酒の健康への影響等に関する啓発・情報提供を行います
5 喫煙	① 喫煙による健康への影響を知り、積極的に禁煙に努めましょう ② 受動喫煙の影響を知り、受動喫煙から自分や大切な人を守りましょう	① 喫煙防止・受動喫煙防止に向けた情報提供・普及啓発 ② 環境整備の実施
6 歯と口腔の健康	① 義歯の正しい取り扱い方法を知り、毎日ケアを行いましょう ② しっかり噛む習慣を身につけましょう	① 歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識の普及啓発 ② ミニデイサービス等を対象とした歯科衛生士による歯科講

第6章 ライフステージ別の取り組み

	③ お口の体操等でオーラルフレイル予防をしましょう ④ 80歳で20本以上の自分の歯を保ちましょう ⑤ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう	話の実施 ③ 介護予防教室での歯科衛生士による歯科指導
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	① 年1回健康診査、がん検診を受け、健康状態を把握しましょう ② 健診結果を健康管理に役立てましょう ③ かかりつけ医をもち、健康管理の協力を得ましょう ④ 定期的に血圧を測りましょう	① 健康診査の必要性を周知し、定期的な受診勧奨 ② 地域での仲間づくり、健康づくりのための活動実施 ③ バランスの取れた食事や適塩についての普及啓発
9 スポーツを通じた健康づくり	① 自分に合った運動やスポーツに取り組む習慣を継続しましょう (フレイル・ロコモティブシンドローム予防のため) ② 体力テストや体力測定を行い、自分の体力を知ろう	① 体力テストや体力測定の実施 ② 総合型地域スポーツクラブによる教室の開催 ③ 仲間づくりの推奨 ④ 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の開催 ⑤ スポーツイベントや大会等への参加促進

1 ※SDGsについて



本市は、令和4年度、国の「※SDGs未来都市」に選定されました。それに伴い、「長井市SDGs未来都市計画」を策定しました。SDGsを原動力に地方創生の実現を図り、未来に向けて持続発展するまちづくりを進めていきます。長井市第六次総合計画においても、「SDGs」の活用を掲げており、本計画においても、関連の大きい5つの目標（※1・3・10・11・17）について、長井市健康増進計画を推進する視点として取り入れていきます。

※SDGs：「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」の略。具体的には、2015年9月に開催された国連サミットで「持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択され、その中に記載されている2016年～2030年までの17項目の国際目標を指す。

※SDGs未来都市：SDGsの達成に向けた自治体の取り組みを内閣府が公募し、その中から優れた提案をした自治体を「SDGs未来都市」として選定する制度

2 長井市健康増進計画(第3次)「健康日本21ながい」策定経過

日程	会議	主な内容
令和5年6月30日	第1回策定委員会	長井市健康増進計画(第3次)概要説明 長井市健康増進計画(第2次)総括
令和5年7月26日	第2回策定委員会	健康アンケート調査の概要・調査票の項目 の確認と検討
令和5年9月15日 ～令和5年10月6日	「令和5年度あなたの健康アンケート調査」の実施	
令和5年12月27日	第3回策定委員会	「令和5年度あなたの健康アンケート調査」 の結果報告(単純集計) 基本理念・基本目標について
令和6年2月16日	第4回策定委員会	長井市健康増進計画(第3次)計画(案)の 検討
令和6年3月11日	第5回策定委員会	長井市健康増進計画(第3次)計画(案)の 決定・最終確認

3 長井市健康増進計画(第3次)「健康日本21ながい」策定委員名簿

	所 属	役 職	氏 名
1	長井市西置賜郡医師会	会長	外田 博貴
2	長井地区歯科医師会	会長	長岡 美智子
3	山形県立米沢栄養大学健康栄養学科	教授	加藤 守匡
4	長井市地区長連合会	会長	上村 正己
5	長井市スポーツ協会	会長	桐生 芳弘
6	長井市食生活改善推進協議会	会長	伊藤 浩呉
7	長井市保育研究会	会長	中川 純子
8	長井市国民健康保険運営協議会	副会長	大場 伸一
9	長井市養護教諭部会	部会長	竹田 君子
10	長井市コミュニティ協議会	理事長	青木 與惣右工門
11	長井市社会福祉協議会	事務局長	山口 和則
12	住民代表(公募)		梅津 順子