

IV. 第5次健康増進計画の目標及び取組案

1. 計画の体系図

《基本理念》

誰もが生涯にわたり、心身ともにすこやかに暮らせるまち かつやま

上位計画である勝山市総合計画の目標に沿って、いくつになっても住み慣れた地域で心身ともにすこやかに過ごせるまちを目指します。基本理念の実現のために、4つの基本方針に沿って6つの分野ごとにライフステージ^{※1}に合わせた健康づくりの取組を進めます。

基本方針

(1)健康的な生活習慣の 推進による健康寿命の延伸

子どもの頃から正しい生活習慣を身に付け、健康に関心をもち、生涯にわたり、健康的な生活習慣を実践することで健康寿命を伸ばします。

(2)生活習慣病の 発症予防と重症化予防

自分の健康状態を知り、必要に応じて生活習慣の改善をすることが大切です。また、発症した場合の症状の進行や脳梗塞などの合併症を予防するための取組を推進します。

(3)自然に健康になれる環境づくり

市民を巻き込みながら、誰もが参加し、継続できる健康づくりのための環境づくりを推進します。

(4)ライフコースアプローチ^{※2}を 踏まえた健康づくり

人の生涯の各段階における特有の健康づくりに加え、現在の生活習慣が次世代の健康状態にも影響するという視点を持った健康づくりを推進します。

取組分野(すこやか勝山6か条)

乳幼児期→少年期→若者・働き世代→高齢世代

①栄養・食生活

「適量・減塩で食事を楽しもう」

②身体活動・運動

「今より10分多くからだを動かそう」

③睡眠・ストレス

「しっかり睡眠をとって、
ストレスを減らそう」

④アルコール・たばこ

「アルコール・たばこの害から
身を守ろう」

⑤歯と口腔の健康

「丁寧な歯みがきと
歯科健診で歯を守ろう」

⑥健康管理

「からだの状態を知って、
生活習慣を見直そう」

※1…ライフステージとは、乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階

※2…ライフコースアプローチとは、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、胎児期から老齢期に至るまで人の生涯を経時的にとらえた健康づくり

(健康日本21(第3次)推進のための説明資料より抜粋)

2.取組分野別の目標と行政の取組

①栄養・食生活

【課題及び今後の方針】

- 間食を決まった時間に与えている3歳児の割合及び朝食を毎日食べる小学生の割合が減少していることから、健康や成長発達に配慮した食生活についての普及啓発が必要である。
- 18～64歳において、活動量に応じて食事量を調整していない人や、調理済食品の利用や外食が多い人の割合が増加していることから、食事量や塩分摂取量に配慮した食生活についての普及啓発が必要である。

【取組目標】

「適量・減塩で食事を楽しもう」

生活習慣病を予防するため、自分に合った食事量を心がけ、よくかんでゆっくり食事をしましょう。食事や間食の時間を決めて、健康に配慮した食生活を実践しましょう。



【評価指標】

項目	現状値 (R5)	目標値 (R11)	使用データ
間食を決まった時間に与えている割合を増やす (3歳児)	64.0%	75%	健康体育課資料
朝食を毎日食べる小学生の割合を増やす	76.8%	80%	住民意識調査報告書
食品を購入する際に栄養成分表示を意識する人を増やす	7.8% (R3)	15%	勝山市食育アンケート
日頃の食事で適正な量を食べるようにしている人を増やす	32.1% (R3)	38%	勝山市食育アンケート
日頃の食事でうす味を心がけている人の割合を増やす	20.3% (R3)	25%	勝山市食育アンケート

【市民の取組】

ライフステージ	取組内容
全世代	・ 毎日朝食を摂る ・ 毎食野菜料理を取り入れ、ゆっくりよくかんで食べる ・ 健康に配慮した食生活を実践する
乳幼児期	・ 生活リズムを整えるため、食事や間食の時間を決める
少年期	・ 元気に一日を過ごすため、毎日朝食を食べる
若者・働き世代	・ 病気の予防や重症化を防ぐため、自分に合った食事量を知り、適切なエネルギー量や塩分摂取を心がける
高齢世代	・ 低栄養を防ぐためバランスよく食べる

【行政の取組】

【重点的な取組】

●適量・減塩を推進するため、栄養成分表示の見方や活用方法について普及啓発する。

成長発達や健康に配慮した食習慣の推進

- 子育て教室や育児相談、幼児健診等直接保護者と関わる機会を活用し、規則正しい食生活について推進する。
- 小中高校生において規則正しい食生活の推進のため、学校と連携した取組を実施する。
- 特定健康診査や特定保健指導、運動講座等の様々な機会、生活習慣病予防や脳梗塞予防のための食事について指導する。
- 食生活改善推進員と協働し、減塩レシピの紹介など減塩の普及啓発を推進する。
- 野菜摂取やゆっくりよくかんで食べることを推進する。
- 高齢者においてフレイル予防のためにタンパク質の摂取を推進する。

地域で栄養改善活動を実施する組織の育成及び活動支援

- 食生活改善推進員の養成講座を実施する。
- 食生活改善推進員の育成及び活動を支援する。

②身体活動・運動

【課題及び今後の方針】

- 乳幼児・少年期において、デジタル機器の長時間使用による身体活動量の低下が懸念される。デジタル機器の適切な使用と運動機会の確保について普及啓発の継続が必要である。
- 成人期において、健康ポイント事業や各種運動教室等の事業参加者数の減少や参加者の固定化がみられる。市民の運動状況の把握を行い、ターゲットとアプローチ方法を検討していく必要がある。
- 働き世代に対しては、企業と連携した取組が必要であり、個々のレベルや目的に合った運動習慣の定着のための仕掛けづくりが必要である。

【取組目標】

「今より10分多くからだを動かそう」

すき間時間を活用し、プラス10（今より10分多くからだを動かすこと）から始めましょう。ウォーキングや体操、筋力トレーニング、スポーツ等の自分に合った運動を見つけ、楽しみながら取り組みましょう。



【評価指標】

項目	現状値 (R5)	目標値 (R11)	使用データ
日常生活の中でこまめに動き活動量を増やすよう心がけている人の割合を増やす（18～64歳）	56.7%	65%	住民意識調査報告書
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人の割合を増やす（40～74歳）	32.4%	40%	国民健康保険 法定報告値
ウォーキング等の運動を週1回以上している人の割合を増やす（75歳以上）	52.5%	60%	国保データベース (KDB) システム

【市民の取組】

ライフステージ	取組内容
全世代	・日常生活の中でこまめにからだを動かす ・自分ができる運動を見つける
乳幼児期	・親子でからだを使って遊ぶ
少年期	・デジタル機器は適切に使用し、からだを動かす時間を作る
若者・働き世代	・日常生活の中で自分に合った方法でからだを動かす
高齢世代	・地域の行事等に参加し、意識してからだを動かす

【行政の取組】

【重点的な取組】

●市の関係機関、学校、商工会議所、地区組織等と連携し、運動を行いやすい環境づくりに取り組む。

ライフステージに応じた運動の推進

- 幼児期において親子でからだを使って遊ぶ時間の大切さについて普及啓発する。
- 小・中・高校生においてデジタル機器の適切な使用や運動機会の確保のため学校と連携した取組を実施する。
- 若者・働き世代においてSNS等を利用し、「すきま時間」を活用した運動の実践を普及啓発する。
- 高齢期において運動機能の維持・向上の重要性について普及啓発する。

行動変容ステージに応じた運動の普及啓発※

- 今より少しでも多く体を動かすための取組を普及啓発する。
- 運動を始めるきっかけづくりとしてポイント制やインセンティブを取り入れた仕掛けづくりに取り組む。
- 運動講座や地域における健康づくり教室等、気軽に運動を体験できる機会を提供する。
- 勝山市体育館ジオアリーナや市営温水プールの利用を促進する。
- 勝山市体育館ジオアリーナや市営温水プールを活用した運動教室を実施する。

※行動変容ステージモデル…人が行動（生活習慣）を変える場合に通ると考えられている「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージのこと。一つ先のステージに進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要になる。

③睡眠・ストレス

【課題及び今後の方針】

- 乳幼児期において、10時までに寝る3歳児の割合が低い状況であった。心身の健やかな成長発達を促すため幼児健康診査等を活用し、生活習慣を整えられるよう情報提供をしていく必要がある。
- 18～64歳において、悩みやストレスを相談する相手がいないと回答する方が一定数おり、カウンセラーによるストレス相談会を実施しているが、利用者は少ない。相談窓口の周知と合わせ、職場等においても相談しやすい環境づくりをしていく必要がある。

【取組目標】

「しっかり睡眠をとって、ストレスを減らそう」

早起き早寝を心がけて、生活リズムを整えましょう。

自分のストレス状態をチェックし、自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。



【評価指標】

項目		現状値 (R5)	目標値 (R11)	使用データ
10時までに寝る3歳児の割合を増やす		87.8%	93%	健康体育課資料
睡眠で休養が十分に取れている人の割合を増やす		69.0%	72%	国民健康保険 法定報告値
悩みやストレスを相談できる人の割合を増やす	18～64歳	79.4%	85%	住民意識調査報告書
	65歳以上	66.9%	70%	

【市民の取組】

ライフステージ	取組内容	
全世代	・睡眠による休養を取る ・ストレスと上手に付き合う ・悩みや心の不調について一人で抱えず相談や受診をする	
乳幼児期	・早起き早寝を心がける	・周りを頼りながら育児をする
少年期		・デジタル機器の使用ルールを決めて、睡眠時間を確保する
若者・働き世代	・自分に合ったストレス解消法を見つける	
高齢世代	・社会とのつながりを持つ	

【行政の取組】

【重点的な取組】

●睡眠不足が健康に及ぼす影響について普及啓発し、十分な睡眠を取ることを推進する。

睡眠・休養・ストレスに関する正しい知識の普及啓発

- 睡眠不足や睡眠障害が子どもの成長発達に及ぼす影響について正しい知識を普及啓発し、「早起き・早寝」の基本的な生活習慣を推進する。
- 十分な睡眠時間を確保するために、幼児期からデジタル機器の適正利用のための普及啓発をする。
- 悩みやストレスを抱える人に気づき、必要な支援につなげるゲートキーパーを養成する。

相談支援体制の充実

- 産後うつや育児不安・負担を抱える人への早期介入のために、産婦訪問や育児教室、幼児健診等の機会に養育者の心身の状態を評価し、必要な人を相談につなげる。
- 子育て期の不安や悩みを気軽に相談し合える場所として、子育て支援センターや子育て教室等の利用を促進し、親子の交流や仲間づくりを支援する。
- 関係機関と連携し、児童・生徒が悩みや不安、心配事を気軽に相談できる環境づくりを推進する。
- 相談窓口の周知を行い、悩みやストレスの内容に合わせて関係機関が連携して支援できる体制を整える。

④アルコール・たばこ

【課題及び今後の方針】

- 妊娠届出時に妊娠中の飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響について指導を行い、妊婦の飲酒は0人となった。今後も継続して指導を行っていく必要がある。
- 20～64歳において1回飲酒量が1合未満の割合が減少し、1～3合の割合が増加していることから、適正飲酒について普及啓発していく必要がある。
- 喫煙者に対する禁煙外来の紹介や指導を実施してきたが、喫煙率は横ばいである。また、妊婦の同居家族や児童・生徒の家族に喫煙者が一定数いることから、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識を普及啓発していく必要がある。

【取組目標】

「アルコール・たばこの害から身を守ろう」

適正飲酒を心がけ、週2回の休肝日をつくりましょう。

自分と周囲の人の健康を守るため、禁煙を始めましょう。



【評価指標】

項目		現状値 (R5)	目標値 (R11)	使用データ
妊娠中の飲酒・喫煙をなくす		飲酒 0人 喫煙 1人	0人 0人	健康体育課資料
1日あたりの飲酒量が1合未満の人の割合を増やす		30.9%	35%	国民健康保険 法定報告値
喫煙率を下げる	男性	35.9%	30%	住民意識調査報告書
	女性	7.0%	5%	
児童・生徒の同居家族の喫煙率を下げる		46.0%	40%	住民意識調査報告書

【市民の取組】

ライフステージ	取組内容
全世代	・適正飲酒を心がける ・受動喫煙を防止する
乳幼児期	・妊娠、授乳中の飲酒、喫煙をしない
少年期	・未成年の飲酒がからだに及ぼす影響やたばこの害を知る
若者・働き世代	・適正飲酒を心がけ、休肝日を設定する
高齢世代	・受動喫煙が健康に及ぼす影響について知り、禁煙する

【行政の取組】

【重点的な取組】

●喫煙の害に関する知識の普及や飲酒の適正量、休肝日の必要性について啓発を行う。

飲酒・喫煙による健康への影響に関する知識の普及

- 妊娠届出時に、妊娠中の飲酒・喫煙による健康への影響について情報提供し、保健指導を実施する。
- 学校や企業等と連携し、飲酒・喫煙による健康への影響について知識の普及啓発を行う。

望まない受動喫煙の防止や禁煙支援の推進

- 受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発する。
- 健康相談や保健指導の場を活用し禁煙を勧め、希望する人には、禁煙指導や禁煙外来の紹介等の支援を行う。

⑤歯と口腔の健康

【課題及び今後の方針】

- 乳幼児期において、幼児健診及び教室等で早い時期からの歯のケアの必要性を普及啓発し、むし歯の保有率の減少や仕上げみがきの習慣がある幼児の割合の増加等、一定の改善が見られた。今後も継続した取組が必要である。
- 成人期において、毎食後の歯みがきや糸ようじ・フロスの使用、年1回歯科健診を受ける人の割合が減少していることから、適切なセルフケアの普及啓発及びかかりつけ歯科医をもつことを推進していく必要がある。

【取組目標】

「丁寧な歯みがきと歯科健診で歯を守ろう」

生涯に渡り、自分の歯でおいしく食べるために適切なセルフケアを実践し、定期的に歯科健診を受けることで、むし歯や歯周病を予防しましょう。



【評価指標】

項目		現状値 (R5)	目標値 (R11)	使用データ
3歳児のむし歯保有率を下げる		7.9%	5%	健康体育課資料
5歳児の仕上げみがき実施率を上げる		86.4%	90%	健康体育課資料
噛みにくさを感じている人を減らす (40～74歳)		26.0%	20%	国民健康保険 法定報告値
毎食後歯みがきをする人の割合を増やす (18～64歳)		21.2%	50%	住民意識調査報告書
年1回歯科健診を受ける人の割合を増やす	18～64歳	9.4%	20%	住民意識調査報告書
	75歳以上	14.0%	20%	
歯ブラシと糸ようじやフロスを併用する人の割合を増やす (18～64歳)		18.3%	30%	住民意識調査報告書

【市民の取組】

ライフステージ	取組内容
全世代	・定期的に歯科健診を受ける ・毎食後歯みがきをする ・1日1回は時間をかけて歯のケアをする
乳幼児期	・親子で仕上げみがきをする
少年期	・正しい歯みがきの方法を身につける ・むし歯は早期に治療する
若者・働き世代	・歯周疾患についての知識を持つ ・歯周疾患を予防するため、糸ようじやフロスを併用して歯をみがく
高齢世代	・口腔機能（話す、噛む、飲み込む）の維持向上のため、適切なケアと合わせてお口の体操をする

【行政の取組】

【重点的な取組】

- むし歯や歯周病予防のためのセルフケア及び早期発見、早期治療のための定期的な歯科健診を推進する。

歯や口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発

- 乳幼児期の教室や幼児健診における保護者に対するこどもの歯のケアの指導を継続する。合わせて、保護者自身の歯のケア方法について指導する。
- 小中高校生において食後の歯みがきの推進のため学校と連携した取り組みを実施する。

定期的な歯科健診の推進

- かかりつけ歯科医をもつことを推進する。
- 勝山市歯科医師会と協力して、1年に1回、歯と口の健康週間に合わせて全市民を対象とした無料歯科健診を実施する。
- 節目年齢に対して歯周疾患検診の受診券を発行し、受診率向上のため受診勧奨を実施する。

オーラルフレイル対策の推進

- 口腔機能の維持・向上のための口腔ケアについて普及啓発する。

⑥健康管理

【課題及び今後の方針】

- 特定健康診査及びがん検診は新型コロナウイルス感染症流行下でも体制を整え実施し、受診率は令和3年度以降回復傾向となった。引き続き、生活習慣病予防及びがんの早期発見のため、受診の必要性を周知していく必要がある。
- 県と比較し糖尿病及びeGFRにおける有所見率が高くなっていること、高血圧症のレセプト件数が多いことから、高血圧や糖尿病等の重症化予防の取組が重要である。
- 18～64歳の市内にかかりつけ医をもつ人の割合が減少していることから、日常的な健康管理をするために、かかりつけ医をもつことを推進していく必要がある。

【取組目標】

「からだの状態を知って、生活習慣を見直そう」

日頃から自分自身の健康に関心を持ち、体重や血圧等を定期的に測りましょう。

生活習慣が発症に影響するがん、認知症、脳梗塞等を予防するために良い生活習慣を心がけ、健（検）診や予防接種など日頃の健康管理ができるかかりつけ医をもちましょう。



【評価指標】

項目		現状値 (R5)	目標値 (R11)	使用データ
勝山市特定健康診査受診率を上げる		42.7%	50%	国民健康保険 法定報告値
がん検診受診率 を上げる	肺がん	25.8%	30%	健康体育課資料
	大腸がん	19.6%	25%	
	胃がん	17.5%	23%	
	子宮頸がん	25.1%	35%	
	乳がん	21.6%	35%	
18～64歳の市内にかかりつけ医をもつ割合を増やす		53.0%	60%	住民意識調査報告書
特定保健指導実施率を上げる		15.5%	50%	国民健康保険 法定報告値
収縮期血圧が150mmHg以上の者のうち、高血圧のレセプトがない者の割合を減らす		39.5% (R4)	33%	国保データベース (KDB) システム
HbA1c6.5%以上の者のうち、糖尿病のレセプトがない者の割合を減らす		12.8% (R4)	11%	国保データベース (KDB) システム

【市民の取組】

ライフステージ	取組内容
全世代	・かかりつけ医をもち、定期的に健診・がん検診を受ける ・正しい知識を持ち、感染症を予防する ・生活習慣病と脳梗塞を予防するために、健康的な生活習慣を身につける
乳幼児期	・乳幼児健康診査を受ける ・予防接種を受ける ・規則正しい生活習慣を身につける
少年期	
若者・働き世代	・健診を受け、必要に応じて保健指導を活用し生活習慣の改善に取り組む ・治療の必要があれば、継続して受診する
高齢世代	・かかりつけ医と相談しながら、健康管理をする

【行政の取組】

【重点的な取組】

- 市内にかかりつけ医をもつことを推進する。
- 特定健康診査及びがん検診の受診率を上げる。

生活習慣病予防や脳梗塞の知識に関する普及啓発

- 妊娠届出時に面談し、妊娠期からの健康づくりについて指導する。
- 子どもの頃からの健康的な生活習慣について、乳幼児健診や出前講座等で普及啓発する。
- 近視を防ぐための生活習慣を普及啓発する。
- 脳卒中に気付き、素早い医療機関受診を促す「FAST」の周知に努める。
- 予防接種に対する正しい情報提供を行う。
- 感染症の流行状況を情報提供し、予防方法について普及啓発する。

健診・がん検診の推進

- 市内医療機関での受診を促進する。
- 集団健診においてSNSを活用した予約、休日実施の体制を整える。
- 企業と協力してがん検診を受けやすい環境づくりに取り組む。
- 未受診者の目に留まる通知を作成し、受診勧奨を行う。
- 保健推進員と協力し、受診勧奨を実施する。
- 健康相談・保健指導を実施し、一人ひとりの健康づくりや疾病の重症化予防を支援する。

生活習慣病の発症予防・重症化予防

- 集団健診の結果、生活習慣病の予防が必要な方に、訪問や電話による保健指導を実施する。
また、医療機関受診が必要な方に、医療機関と連携した受診勧奨や保健指導を実施する。
- 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施に取り組み、高齢者の切れ目ない健康づくりと重症化予防を支援する。