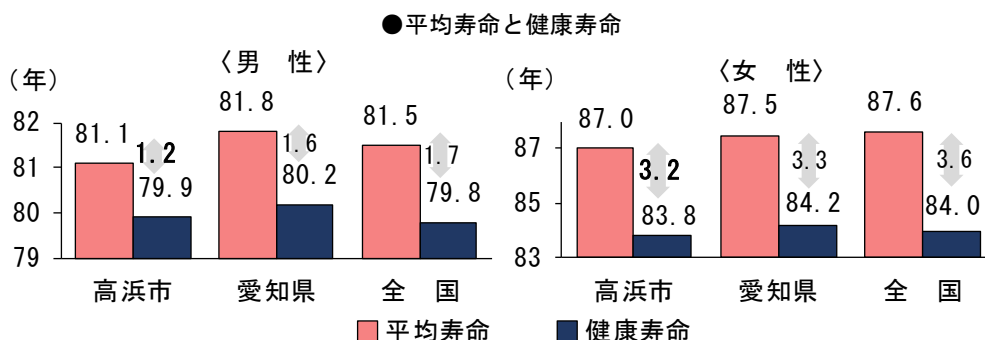


第3次 健康たかはま21（令和7～18年度）

－概要版－

1 計画策定の背景と趣旨

高浜市の平均寿命は男性が81.1年、女性が87.0年となっており、10年前の平成22年に比べ、男性が1.1年、女性が0.6年延びています。しかし、その一方で、生活習慣病（NCDs：非感染性疾患）の増加や高齢化による認知機能、身体機能の低下から要介護者の増加、こころの問題など、健康課題が多様化し、平均寿命と健康寿命の差は男性が1.2年、女性が3.2年となっています。



※日常生活動作が自立している期間の平均（要介護2以上になるまでの期間）を健康寿命とします。

資料：平均寿命は厚生労働省「市区町村別生命表」（令和2年）、健康寿命は国保データベースシステム（KDB）（令和2年度）

高浜市においては、「第2次 健康たかはま21」に基づき、市民の健康づくりを推進してきました。このたび、第2次計画が令和6年度で終了することから、評価を行うとともに、国の「健康日本21（第三次）」を踏まえ、「第3次 健康たかはま21」を策定しました。市民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに生活できるよう、疾病予防と健康増進、介護予防などにより、不健康な期間を短縮し、健康寿命を延伸することを目指します。

2 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」です。また、「高浜市総合計画」を上位計画とし、「高浜市地域福祉計画」、「高浜市自殺対策計画」等関連計画との整合性を図りました。

3 計画の期間

令和7～18年度の12年間を期間とします。また、計画開始後6年（令和12年）を目途に中間評価を行います。なお、計画期間内であっても、必要に応じて目標等の見直しを行います。

4 基本理念と基本目標

基本理念

心もからだも元気 毎日を笑顔で暮らそう

基本目標

健康寿命の延伸

指 標		現状値(令和5年度)	⇒	目標(令和17年度)
健康寿命	男性	79.7年	⇒	81.3年以上
	女性	84.0年	⇒	84.9年以上

【資料：国保データベースシステム（KDB）】

5 基本方針

基本方針 1 個人の行動と健康状態の改善

心身の健康を維持し、健康寿命の延伸を図るため、生活習慣の改善により、がんや生活習慣病の発症や重症化を予防する取組を引き続き進めていきます。

基本方針 2 ライフコースアプローチの視点による健康づくり

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り、また次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものです。これらを踏まえ、生涯を通じた健康づくりを進めていきます。

基本方針 3 地域で応援みんなの健康～自然に健康になれる環境づくり～

健康寿命の延伸のためには、健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康にあまり関心のない人も含めた、幅広い人へのアプローチが必要です。健康づくりを意識しなくても、日々の楽しみや日常生活行動から、自然と健康になれる行動につながる環境づくりを推進します。

6 施策展開の体系

基本理念：心もからだも元気 毎日を笑顔で暮らそう

基本目標：健康寿命の延伸

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

基本方針 1 個人の行動と健康状態の改善

- | | | |
|----------|-----------|----------------|
| 1 栄養・食生活 | 2 身体活動・運動 | 3 休養・こころの健康づくり |
| 4 喫煙 | 5 飲酒 | 6 歯・口腔の健康 |
| 7 がん | 8 循環器病 | 9 糖尿病 |

基本方針 2 ライフコースアプローチの視点による健康づくり

- | | | | |
|-------|-------|------|-------------|
| 1 こども | 2 高齢者 | 3 女性 | 4 次世代の健康づくり |
|-------|-------|------|-------------|

基本方針 3 地域で応援みんなの健康～自然に健康になれる環境づくり～

7 施策の展開

基本方針1 個人の行動と健康状態の改善

1 栄養・食生活



取組の方向性

- ①健康と食に関する正しい知識の普及啓発
- ②個にあわせた健康支援
- ③地域における健康づくり

【食塩摂取量の目標量】

国の「健康日本21（第三次）」では、20歳以上の男女の1日当たりの食塩摂取量の目標量を7.0g未満としています。

市民の取組

- 自分の適性体重を認識し、体重コントロールを実践する。
- 朝食を毎日食べる。
- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上、毎日食べる。
- 塩分の適量を知り、減塩に取り組む。
- 野菜を意識的に摂る。

2 身体活動・運動

取組の方向性

- ①身体活動や運動に関する正しい知識の普及啓発
- ②健康づくりに取り組む動機付けと取り組みやすい環境づくり
- ③地域における健康づくり



市民の取組

- ウォーキングや自宅でのトレーニングなど、自分に合った運動を行う。
- 日常生活で意識的に運動をする。
- 家族や仲間と一緒にスポーツをする。
- 骨粗しょう症検診を受ける。

3 休養・こころの健康づくり

取組の方向性

- ①睡眠や休養などに関する正しい知識の普及啓発
- ②こころの健康に関する相談・支援
(高浜市自殺対策計画※に準じて取組を進めます。)

※「高浜市自殺対策計画」
は右記二次元コードから
ご覧ください。 ▶▶▶



市民の取組

- 睡眠と休養について関心を持ち、正しい知識を得る。
- こころの健康づくりやこころの病気に関する正しい知識や情報を得る。
- 規則正しい生活や適度な睡眠・休養など、こころの健康を保つためのセルフケアに取り組む。
- こころの不調のサインを理解し、適切な対処を行う。
- 日ごろからいろんな人にあいさつをする。



4 喫煙

取組の方向性

- ①喫煙が健康に与える影響に関する正しい知識の普及啓発
- ②禁煙等に関する相談・支援
- ③望まない受動喫煙の防止



市民の取組

- 喫煙が健康に与える影響（がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等）について知る。
- 喫煙場所以外では喫煙せず、望まない人が健康被害を受けないよう、受動喫煙の防止に努める。
- 他人のたばこの煙をできるだけ避けるなど、受動喫煙防止対策を実施する。

5 飲酒

取組の方向性

- ◎アルコールが健康に与える影響、アルコールの適量に関する正しい知識の普及啓発

市民の取組

- アルコールの適量を知る。
- アルコールが健康に与える影響について知る。
- 節度ある適正な飲酒を心がける。



〔生活習慣病のリスクを高める飲酒量〕

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日当たりの平均純アルコール摂取量）を、男性 40 g 以上、女性 20 g 以上としています。

6 歯・口腔の健康

取組の方向性

- ①歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ②ライフステージに応じた切れ目のない歯・口腔の健康対策

市民の取組

- 1年に1回以上歯科健診を受診する。
- 自分の歯と口腔状態に応じた歯ブラシ等を使用し、日常的にケアを継続する。
- よく噛んで食べる習慣をつける。
- 歯と口腔の健康が身体やこころの健康につながることを知る。



7 がん

取組の方向性

- ①早期発見・早期治療の支援
- ②がんや生活習慣病を予防するための知識の普及啓発
- ③健康づくりのための連携強化

市民の取組

- がん検診を定期的に受ける。
- 検診などで精密検査を勧められたり、異常を感じたときは、早めに医療機関を受診する。
- 乳がんの自己検診を行う。

8 循環器病

取組の方向性

- ①リスクとなる生活習慣病の予防と生活習慣の改善
- ②健康づくりのための連携強化



市民の取組

- 医療保険者が実施する特定健診や、市や事業主が実施する健診を受ける。
- 特定保健指導などの保健指導は積極的に利用する。
- 重症化を予防するために、必要な治療は継続する。
- 生活習慣病に関する情報には積極的に触れ、理解を深める。
- 定期的に体重・血圧をはかってセルフモニタリングする。

9 糖尿病

取組の方向性

- ①血糖コントロールと糖尿病の予防
- ②早期発見・早期治療の支援
- ③健康づくりのための連携強化



市民の取組

- 医療保険者が実施する特定健診や、市や事業主が実施する健診を受ける。
- 特定保健指導などの保健指導は積極的に利用する。
- 重症化を予防するために、必要な治療は継続する。
- 生活習慣病に関する情報には積極的に触れ、理解を深める。
- 定期的に体重・血圧をはかってセルフモニタリングする。

基本方針2 ライフコースアプローチの視点による健康づくり

※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り、また次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものです。これらを踏まえ、生涯を通じた健康づくりを進めていきます。

取組の方向性

こども

◎こどもの生活習慣（栄養・運動・睡眠・排泄・歯磨き等）の基礎づくり

高齢者

①フレイル・低栄養予防 ②高齢者の社会参加・社会活動の支援

女性

①女性のこころと身体健康支援
②女性の特性に関連した疾病の予防・早期発見

次世代の健康づくり

①こども家庭センターの整備
②乳幼児健診の推進
③育てにくさを感じている保護者への支援
④母親と共に子育てに取り組む父親への相談支援
⑤健康管理を促すプレコンセプションケアの推進
⑥子育て世代の親が孤立することなく安心して子育てできる地域づくり

【プレコンセプションケアとは】

「プレコンセプションケア」とは、男女を問わず、妊娠前から性や妊娠に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を促す取組です。若いうちから正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来のこどもの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や結婚を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分をもっと健康になり、未来の自分だけでなく、次世代すなわち、未来のこどもたちの健康にもつながります。

基本方針3 地域で応援みんなの健康～自然に健康になれる環境づくり～

取組の方向性

①誰もが外出、参加しやすい仕組みづくり（イベントや情報発信等を通じた無関心層への働きかけ）
②年代や属性などを問わない地域の集いの場、地域の交流支援
③社会参加を支える仕組みづくり
④学校、地域、職域等と連携した自然に健康になれる環境づくり

8 「第3次 健康たかはま21」の指標一覧

基本方針1 個人の行動と健康状態の改善

指 標				現状値(令和5年度)	目標値(令和17年度)
栄養・食生活	肥満者の割合（BMI25 以上）	20～69歳	男 性	37.7%	30.5%以下
		40～69歳	女 性	23.8%	19.3%以下
	若年女性のやせの者の割合（BMI18.5 未満）	20～39 歳	女 性	18.3%	15.0%以下
	小学校5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合	男 子		8.9%	8.9%以下
		女 子		4.2%	4.2%以下
	低栄養傾向高齢者の割合（BMI20 以下）			19.4%	16.8%以下
	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者の割合			49.6%	60.0%以上
	朝食を欠食する者の割合	3 歳児		2.2%	0%
		小学5年生		2.0%	0%
		16～39歳		13.5%	10.0%以下
	適正体重を認識し、コントロールしている者の割合			24.9%	44.0%以上
1日2回以上野菜を食べる者の割合			23.8%	31.4%以上	
減塩を意識している者の割合			53.0%	57.6%以上	
身体活動・運動	運動習慣者の割合 （1日30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上実施している者）	20～64歳	男 性	34.3%	38.0%以上
			女 性	20.3%	24.0%以上
		65歳以上	男 性	42.7%	50.0%以上
			女 性	27.0%	34.0%以上
	小学校5年生の1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の割合	男 子		18.1%	16.3%以下
		女 子		24.4%	22.0%以下
	意識的に運動している者の割合	20～64歳	男 性	54.9%	60.0%以上
			女 性	38.6%	40.0%以上
		65歳以上	男 性	47.9%	50.0%以上
			女 性	38.5%	40.0%以上
	骨粗しょう症検診受診率	40～70歳の5歳刻みの女性		1.6%	15.0%以上
休養・こころの健康づくり	睡眠による休養を十分とれている者の割合	20～59 歳		30.4%	35.0%以上
		60 歳以上		40.6%	45.0%以上
	ゆったりとした気分でこどもと過ごせる時間がある保護者の割合（3歳児健診）			76.0%	77.0%以上
	こころの状態に関する6項目の質問（K6）において 10 点以上の者の割合			22.5%	10.0%以下
喫煙	20歳以上の喫煙をしている者の割合	男 性		26.7%	18.9%以下
		女 性		9.1%	5.8%以下
	妊娠中の喫煙をしている者の割合			2.6%	0%
	子育て中の家庭における同居家族の喫煙者の割合	父 親		26.8%	25.0%以下
母 親		4.3%	3.5%以下		
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	男性（1日当たり40g以上）		15.1%	13.1%以下
		女性（1日当たり20g以上）		12.1%	8.5%以下
	妊娠中の飲酒をしている者の割合			2.2%	0%
	適正飲酒量を知っている者の割合			19.2%	27.0%以上
歯・口腔の健康	むし歯のない者の割合	3 歳児		93.3%	95.0%以上
		12歳児		84.8%	90.0%以上
	歯周炎を有する者の割合	40歳		27.1%	25.0%以下
	年1回以上歯の健診を受けている者の割合	20歳以上		43.8%	60.0%以上
	フッ化物洗口を実施している施設の割合（幼稚園、保育所、こども園、小学校、中学校）			0%	40.0%以上
	咀嚼良好者（よく噛んで食べることができる者）の割合			74.9%	80.0%以上
がん	がんの標準化死亡比※		男 性	117.0	100.0以下
			女 性	109.3	100.0以下
	がんの部位別標準化死亡比	胃	男 性	139.3	100.0以下
			女 性	99.9	99.9以下
		肺	男 性	121.3	100.0以下
			女 性	109.0	100.0以下
		大腸	男 性	115.0	100.0以下
			女 性	97.6	97.6以下
	子宮	女 性	138.8	100.0以下	
乳腺	女 性	134.7	100.0以下		

※標準化死亡比(ベイズ推定値)とは、基準死亡率(人口10万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものです。わが国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合はわが国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

指 標				現状値(令和5年度)	目標値(令和17年度)
がん	がん検診受診率	胃	40～69歳	5.9%	7.1%以上
		肺	40～69歳	13.3%	16.0%以上
		大腸	40～69歳	11.5%	13.8%以上
		子宮	20～69歳	10.1%	12.1%以上
		乳腺	40～69歳	14.1%	16.9%以上
循環器病	脳血管疾患の標準化死亡比	男 性		96.9	96.9以下
		女 性		137.6	100.0以下
	虚血性心疾患の標準化死亡比	男 性		80.8	80.8以下
		女 性		84.0	84.0以下
	脂質異常症（LDLコレステロール160mg/dl以上）の者の割合			13.1%	9.8%以下
	メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合			40.1%	32.1%以下
	特定健康診査の実施率			44.0%	55.0%以上
	特定保健指導の実施率			8.5%	25.0%以上
糖尿病	特定健康診査有所見者 高血圧の者の割合（収縮期血圧130mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上）			10.4%	9.3%以下
	糖尿病有病者（HbA1c6.5%以上）の割合	40～74歳	男 性	18.1%	13.6%以下
			女 性	14.5%	10.9%以下
	メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合			〔再掲〕	
	特定健康診査の実施率			〔再掲〕	
	特定保健指導の実施率			〔再掲〕	

基本方針2 ライフコースアプローチの視点による健康づくり

指 標		現状値(令和5年度)		目標値(令和17年度)			
健康的な生活習慣を送っている者の割合		16歳以上		60.4%		70.0%以上	
こども	小学校5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合			〔再掲〕			
	小学校5年生の1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の割合			〔再掲〕			
	朝食を欠食する者の割合			〔再掲〕			
高齢者	低栄養傾向高齢者の割合（BMI20 以下）			〔再掲〕			
	半年前に比べて固いものが食べにくくなった後期高齢者の割合			38.4%		34.6%以下	
	以前に比べて歩行速度が遅くなったと思う後期高齢者の割合			66.8%		60.1%以下	
女性	若年女性のやせの者の割合（BMI18.5 未満）			〔再掲〕			
	骨粗しょう症検診受診率			〔再掲〕			
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合			〔再掲〕			
	妊娠中の喫煙をしている者の割合			〔再掲〕			
次世代の健康づくり	産後1か月時点での産後うつハイリスク者（EPDS9点以上）の割合			4.9%		減少	
	妊娠中の喫煙をしている者の割合			〔再掲〕			
	育てにくさを感じたときに対処できる親の割合			83.6%		90.0%以上	
	この地域で子育てをしたいと思う親の割合			92.8%		95.3%以上	
	ゆったりとした気分でこどもと過ごせる時間がある保護者の割合			〔再掲〕			
	乳幼児健診受診率	4か月児健診		96.6%		98.0%以上	
		1歳6か月児健診		99.5%		98.0%以上	
		3歳児健診		98.5%		98.0%以上	
5歳児健診		95.5%		98.0%以上			

基本方針3 地域で応援みんなの健康～自然に健康になれる環境づくり～

指 標		現状値(令和5年度)	目標値(令和17年度)
この地域で子育てをしたいと思う親の割合		〔再掲〕	
最近1年間で高浜市のために活動したことがある市民の割合		30.7%	60.0%
趣味や余暇活動を目的に、週1回以上、地域に出かけている人の割合		36.8%	40.0%

◇発行 令和7年3月

◆発行者 高浜市

◇編集 福祉部 健康推進グループ

〒444-1334 愛知県高浜市春日町五丁目165番地 いきいき広場内

TEL: 0566-95-9558 FAX: 0566-52-7918