

# 健康21 さくらプラン 第3期

～いつまでも 共に支え合い いきいき 健康長寿の小都市 さくら～

まち



## 計画策定の趣旨

平成30年3月に「健康21さくらプラン(第2期)」,令和2年3月に「さくら市自殺対策計画」を策定し、健康づくり事業及び自殺対策を推進してきましたが、これらの計画期間が終了することから、これまでの取組を整理し、新たに『健康21さくらプラン(第3期)』として一体的に策定しました。

## 計画期間

国の健康日本21(第三次)に合わせて令和7年度から17年度までの11年間とし、令和11年度に中間評価及び計画内容の一部見直し・修正を行います。

## 基本理念

健康21さくらプラン(第2期)及び自殺対策計画(第1期)の基本理念を引き継ぎ、

『いつまでも 共に支え合い いきいき 健康長寿の<sup>まち</sup>小都市 さくら』

とします。

## 基本目標

### 健康寿命の延伸

健康で質の高い生活をより長く保てるよう、各分野において市民と民間団体と行政との協働により、誰一人取り残さず切れ目のない支援を行い、令和16年で男性82.5年、女性84.0年を目指します。

| 基本目標    |     | 現状値 令和4年 | 目標値 令和16年 |
|---------|-----|----------|-----------|
| 健康寿命の延伸 | 男 性 | 80.57年   | 82.5年     |
|         | 女 性 | 83.30年   | 84.0年     |

※介護保険の要介護度に基づく市町健康寿命、「健康寿命の算定方法の指針」及び「健康寿命の算定プログラム」を用いて、県保健福祉部健康増進課が算定した値。

※都道府県別の健康寿命の算定では、国民生活基礎調査の回答データが用いられているため、算定値に差違が生じている。

### 自殺者数の減少

国の自殺対策大綱の目標では人口10万人あたりの自殺死亡率を13.0人以下としていることから、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を市全体で推進し、令和16年で13.0人以下を目指します。

| 基本目標    |                | 平成27年 | 現状値 令和5年 | 目標値 令和16年 |
|---------|----------------|-------|----------|-----------|
| 自殺者の減少  | 人口10万人あたり自殺死亡率 | 24.5人 | 15.9人    | 13.0人以下   |
|         | (自殺者数)         | (11人) | (7人)     | (6人以下)    |
| 対平成27年比 |                | —     | ▲35.1%   | ▲46.9%    |

## 健康目標

規則正しい良好な食生活を実践し、適正体重を維持します。

## 市の取組

(1) 良好な食習慣の普及 (2) 適正体重の普及

## 家庭での取組

- ① 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をこころがけます。
- ② よく噛んで、ゆっくり食べるようにします。
- ③ 塩分を控えめにします。
- ④ 規則正しい食生活のリズムを習慣にします。
- ⑤ 肥満や低栄養（やせすぎ）にならないよう、適正体重の維持にこころがけます。
- ⑥ 外食時や食品購入時に、野菜を含めるなどバランスに気を付けます。



## 健康指標

| 指 標                                                           | 現状値<br>令和5年度 | 目標値<br>令和16年度 |
|---------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| 適正体重を維持している人の増加<br>(肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)                  | 62.4%        | 66.0%         |
| バランスの良い食事を摂っている人の増加<br>(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人の割合) | 54.1%        | 現状維持          |
| 小学校5年生の肥満傾向児の割合(男子女子の総計)                                      | 15.1%        | 減少            |

## 2 身体活動・運動

### 健康目標

自分に合った運動習慣を身に付け、継続的に実践します。

### 市の取組

(1) 運動習慣の普及 (2) 運動を継続しやすい環境づくり

### 家庭での取組

- ① 身体活動や運動による健康への効果について、正しい知識を学びます。
- ② 日々の暮らしに、自分に合った運動を取り入れ習慣にします。
- ③ こどもの頃から外遊びを通して、体を動かす習慣を身につけます。



### 健康指標

| 指 標                                                                      |        |    | 現状値<br>令和5年度         | 目標値<br>令和16年度        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|----|----------------------|----------------------|
| 日常生活における歩数の増加                                                            | 20歳以上  |    | 5,182歩               | 6,000歩               |
|                                                                          | 20～64歳 | 男性 | 5,561歩               | 6,000歩               |
|                                                                          |        | 女性 | 5,309歩               | 6,000歩               |
|                                                                          | 65歳以上  | 男性 | 4,625歩               | 5,000歩               |
|                                                                          |        | 女性 | 5,087歩               | 5,500歩               |
| 運動習慣者の増加（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続）                                     |        |    | 28.7%                | 40%                  |
| 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少<br>（1週間の総運動時間（体育の授業を除く）が60分未満の児童の割合）<br>（小学5年生） |        |    | 男子 33.1%<br>女子 45.9% | 男子 16.0%<br>女子 22.0% |
| ロコモティブシンドロームの減少（足腰に痛みのある高齢者の人数<br>（人口千人あたり）（65歳以上））                      |        |    | 585人                 | 525人                 |

### 3 休養・こころ (第2期自殺対策計画)

#### 健康目標

適度な睡眠と休養をとり、お互いのこころの変化に気づき  
支え合える関係をつくります。

#### 市の取組

- (1) 地域における人材育成と見守り体制の強化 (2) 自殺予防、休養・睡眠に関する知識の普及  
(3) こころの健康づくり活動の推進 (4) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進  
(5) 相談・支援活動の推進

#### 家庭での取組

- ① 地域や人とのつながりを大切にします。
- ② こころの悩みや困りごとの相談先について把握しておきます。
- ③ 身近な人で悩んでいる人がいたら、相談先を伝えます。
- ④ 適度な睡眠時間を確保します。
- ⑤ ストレスの状態を正しく理解し、自分に合った  
ストレス解消法を身につけます。
- ⑥ いのちを大切にします。
- ⑦ 一人で悩まず、誰かに相談します。



#### 健康指標

| 指 標                   | 現状値<br>令和5年度 | 目標値<br>令和16年度 |
|-----------------------|--------------|---------------|
| 睡眠で休養が取れている者の増加       | 75.2%        | 80%           |
| 地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合 | 19.4%        | 30%           |
| 心理的苦痛を感じている人の割合       | 15.2%        | 9.4%          |
| ゲートキーパー養成研修の受講人数(累計)  | 1,396人       | 4,300人        |
| ゲートキーパーを知っている人の割合     | 18.5%        | 25%           |

## 4 喫煙・飲酒

### 健康目標

喫煙や受動喫煙、多量飲酒による影響を理解し、自分自身や家族、他者の健康に影響を及ぼさないようにします。

### 市の取組

#### (1) 喫煙・飲酒対策の推進

### 家庭での取組

- ① 喫煙や多量飲酒による健康への影響について正しく理解します。
- ② 妊娠中や授乳中は飲酒・喫煙はしません。
- ③ 喫煙者は受動喫煙の影響について知り、受動喫煙の防止に配慮します。
- ④ 20歳未満は喫煙・飲酒をしません。周囲の人も配慮します。
- ⑤ 自分自身で禁煙が難しければ、禁煙外来やセルフヘルプグループを利用します。
- ⑥ 多量飲酒(1日あたり純アルコール摂取量※、男性40g以上、女性20g以上)にならないようこころがけます。

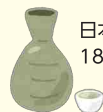


※純アルコール量とは、お酒に含まれるアルコールの量を示します。お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8  
例) ビール中ビン(500ml・5%) … 500×[5÷100]×0.8 = 20g

1日の飲酒量の目安  
＝純アルコール20g分のお酒



ビール  
中ビン1本  
500ml



日本酒 1合  
180ml



ワイン  
グラス2杯弱  
200ml

### 健康指標

| 指 標                                                               |              | 現状値<br>令和5年度 | 目標値<br>令和16年度    |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------|
| 喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)                                              |              | 15.1%        | 12.6%            |
| 20歳未満の喫煙をなくす<br>(中学生・高校生の喫煙経験者の割合)                                | 中学生          | 0.5%         | 0%               |
|                                                                   | 18・19歳(高校生等) | 0.0%         |                  |
| 望まない受動喫煙の機会の減少<br>(望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する割合)                  |              | 32.3%        | 望まない受動喫煙のない社会の実現 |
| 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少<br>(1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の割合) |              | 20.0%        | 10%              |
| 20歳未満の飲酒をなくす<br>(中学生・高校生の飲酒経験者の割合)                                | 中学生          | 6.0%         | 0%               |
|                                                                   | 18・19歳(高校生等) | 0.0%         |                  |

## 5 歯(口腔)

### 健康目標

正しい歯磨き習慣を身に付け、定期的に歯科健康診査を受診し、  
口腔環境を良好に保ちます。

### 市の取組

(1) 口腔環境の保持・増進

### 家庭での取組

- ① 定期的に歯科健康診査を受診します。
- ② 乳幼児時期から正しい歯磨きや口腔ケアの実施を習慣化します。
- ③ 食品等による歯と健康への影響について理解します。
- ④ 食後などの歯磨きを励行します。

### 健康指標

| 指 標                                                | 現状値<br>令和5年度 | 目標値<br>令和16年度 |
|----------------------------------------------------|--------------|---------------|
| 歯周病を有する人の減少(40歳以上における歯周炎<br>(歯周ポケット4ミリ以上)を有する人の割合) | 63.3%        | 55%           |
| よく噛んで食べることができる人の増加<br>(50歳以上における咀嚼良好者の割合)          | 72.1%        | 80%           |
| 歯科健康診査の受診者の増加(過去1年間に受診した人の割合)                      | 49.9%        | 95%           |



## 6 健康管理

### 健康目標

日常的に健康を意識し、適切な方法で自分の健康を管理します。

### 市の取組

(1) 健康意識の向上と自己の健康管理の普及      (2) 重症化予防対策の推進

### 家庭での取組

- ① 定期的に健康診査・がん検診等を受診します。
- ② 健康診査・がん検診等の結果を、生活習慣の改善に役立てます。
- ③ 健康診査・がん検診等の結果から、必要な医療機関を受診します。

### 健康指標

| 指 標                  | 現状値<br>令和5年度 | 目標値<br>令和16年度 |
|----------------------|--------------|---------------|
| 胃がん検診受診率(40～69歳)     | 55.4%        | 60%           |
| 肺がん検診受診率(40～69歳)     | 63.3%        | 現状維持          |
| 大腸がん検診受診率(40～69歳)    | 61.7%        | 現状維持          |
| 乳がん検診受診率(40～69歳女性)   | 61.1%        | 現状維持          |
| 子宮頸がん検診受診率(20～69歳女性) | 58.3%        | 60%           |

