

4 指標一覧

概要版

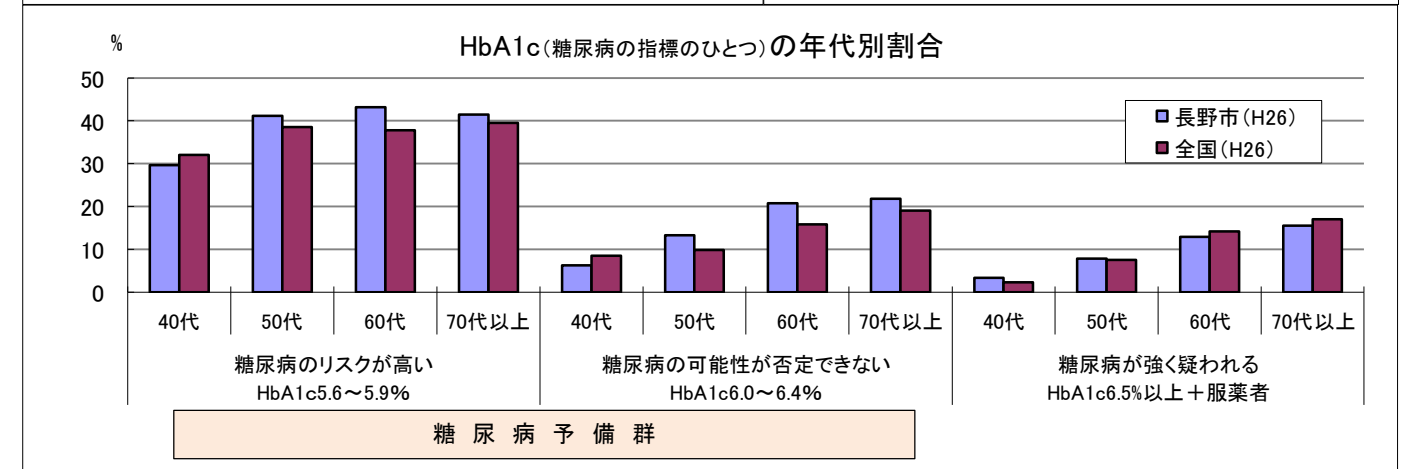
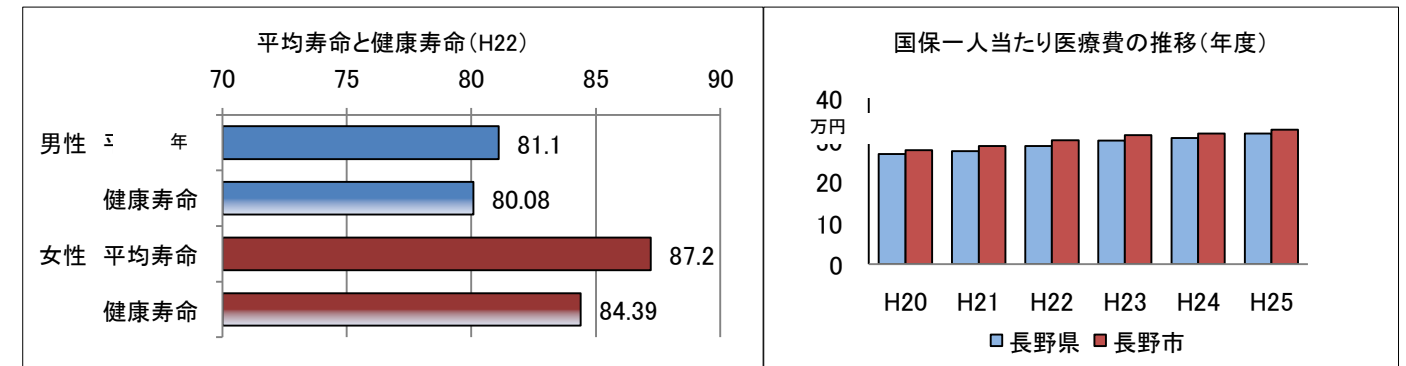


ながの健やかプラン21 (第三次長野市健康増進計画・食育推進計画)

計画策定の背景・趣旨

《背景》

- 平均寿命と健康寿命が伸びているが、その年齢には差があります。
- 主な死因別死亡率は、がん、心疾患、脳血管疾患の順となっており、特に心疾患は増加傾向です。
- 糖尿病予備群の割合が、全国平均より高い状況です。
- 超高齢社会の到来により、医療費・介護給付費の増加が見込まれています。



長野市: 国保特定健診 / 全国: 国民健康・栄養調査

《趣旨》

第2次長野市健康増進計画「新・健康ながの21」及び第2次長野市食育推進計画の最終評価の結果を踏まえ、市民の健康の保持・増進を図るため、本市における次期健康増進計画・食育推進計画を策定します。

計画の位置づけ

- 健康増進法第8条「市町村健康増進計画」(市民の健康づくり支援の基本的指針)
- 食育基本法第18条「市町村食育推進計画」(健全な食生活実践のための基本的指針)
- 第五次長野市総合計画の分野別(保健・福祉分野)個別計画

計画期間

平成29年度～平成34年度(6年間)

目標項目	現状	目標	
むし歯がない子どもの割合の増加			
3歳児	85.0%	90.0%	
12歳児	74.9%	76.0%	
進行した歯周病に罹患している人の割合の減少			
40歳	37.9%	25.0%	
60歳	52.3%	45.0%	
咀嚼良好者の割合の増加	60代	74.4%	80.0%
過去1年間に歯科検診を受診した成人の割合の増加			
	54.8%	65.0%	

目標項目	現状	目標
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(人口10万対)	57.1	45.7
がん検診を受診している人の割合(長野市実施のがん検診及び職場検診、人間ドック等含む)の増加		
胃がん	43.6%	50.0%
乳がん	32.2%	50.0%
子宮頸がん	32.0%	50.0%
がん精密検査受診率の増加(長野市実施)		
胃がん	91.6%	91.6%以上
肺がん	87.8%	90.0%以上
大腸がん	68.0%	90.0%以上
乳がん	88.5%	90.0%以上
子宮頸がん	79.0%	90.0%以上

目標項目	現状	目標
虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(人口10万対)	男性 17.3 女性 14.3	男性 14.9 女性 13.0
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少(人口10万対)	男性 44.8 女性 29.2	男性 37.7 女性 26.8
LDLコレステロール120mg/dl以上の割合の減少(40～74歳)	男性 45.2% 女性 56.5%	男性 33.8% 女性 42.6%
収縮期血圧130mmHg以上の割合の減少(40～64歳)	男性 40.5% 女性 31.4%	男性 38.3% 女性 29.8%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少(40～74歳)	男性 44.0% 女性 15.6%	男性 33.0% 女性 11.7%
国保特定健診受診率・特定保健指導率の向上	受診率 47.0%	60.0%
特定保健指導実施率	23.3%	60.0%

目標	現状値	目標値
HbA1c [®] 5.6%以上の人の割合の減少(40歳～64歳)	男性 60.9% 女性 64.1%	男性 51.7% 女性 54.5%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者(HbA1c 8.4%以上)の割合の減少(40～74歳)	0.7%	0.6%

目標	現状値	目標値
自分が健康だと思う(主観的健康感の高い)人の割合の増加	74.1%	79.1%
健康づくりに取り組みやすい環境が整っていると思う人の割合の増加	49.3%	54.3%
スポーツや運動を気軽にできる環境が整っていると思う人の割合の増加	55.0%	60.0%
ご近所において、支え合い、助け合える人間関係が築かれていると思う人の割合の増加	49.7%	54.7%
就業又は地域活動をしている高齢者の割合の増加(60歳以上)	63.6%	80.0%
健康づくり等のボランティアに参加している人の割合の増加	19.8%	25.0%

長野市保健所健康課

目標項目	現状	目標
1週間に運動やスポーツを全く行っていない児童の割合の減少		
小学5年生 男子	3.2%	3.0%以下
小学5年生 女子	5.5%	4.6%以下
日常生活における歩数の維持・増加		
20～64歳 男性	7,891歩/日	9,000歩/日
20～64歳 女性	7,335歩/日	8,500歩/日
65歳以上 男性	7,235歩/日	7,235歩/日
65歳以上 女性	6,384歩/日	6,384歩/日
週1回以上運動を行う成人の割合の増加	59.1%	65.0%
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加	46.7%	80.0%

目標項目	現状	目標
肥満児童(肥満度30%以上)の割合の減少	3.8%	減少
小学5年生 男子	1.9%	減少
小学5年生 女子		
適正体重を維持している成人の割合の増加	23.8%	22.0%
20～60歳 男性 BMI25以上 肥満	19.2%	19.0%
40～60歳 女性 BMI25以上 肥満	11.7%	減少
20代 女性 BMI18.5未満 やせ	21.4%	22.0%
65歳以上 BMI20以下 やせ傾向		
食塩摂取量の減少	9.9g/日	8g/日
野菜摂取量の増加	294g/日	350g/日
食育に関心を持っている人の割合の増加	86.0%	90.0%
朝食を欠食する人の割合の減少	小学生 7.0% 20～30代 16.8%	0% 15.0%
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	10.4回/週	11.0回/週以上

目標項目	現状	目標
自殺率の減少(人口10万対) H27	18.5	14.8
ストレスが過度であると感じている人の割合の減少(20～50代)	26.8%	10.0%
ストレスを解消できている人の割合の増加(20～50代)	59.5%	80.0%
相談先がある人の割合の増加(40代以上の男性)	36.3%	36.3%以上
睡眠で休養が取れている人の割合の増加(20～50代)	65.8%	80.0%
ゲートキーパー研修参加延べ人数の増加	8,812人(累計)	年1,000人ずつ増加

目標項目	現状	目標
成人の喫煙率の減少	14.2%	12.0%
妊娠中の喫煙をなくす	2.4%	0%
未成年者の喫煙をなくす		
中学1年生男子	0%	0%
中学1年生女子	0.5%	0%
高校1年生男子	0.3%	0%
高校1年生女子	0.3%	0%
受動喫煙の機会を有する人の割合の減少		
行政機関	2.2%	0%
医療機関	0.4%	0%
職場	16.8%	減少
家庭	12.0%	3.0%
飲食店	25.1%	15.0%
COPDを認知している人の割合の増加	38.4%	80.0%

目標項目	現状	目標
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている成人の割合の減少	25.5%	21.7%
純アルコール量		
男性40g/日以上	11.9%	10.1%
女性20g/日以上		
妊娠中の飲酒をなくす	1.0%	0%
未成年者の飲酒をなくす		
中学1年生男子	0%	0%
中学1年生女子	0.5%	0%
高校1年生男子	5.8%	0%
高校1年生女子	3.4%	0%

1 基本理念

すべての市民が支え合い、健やかで心豊かな暮らしを実感できるまちを目指して
 ～健やか未来都市“ながの”～

2 計画全体の目標（成果）

市民の健康寿命の
 更なる延伸

		現状（平成22年）		目標
		(平均寿命)	(健康寿命)	平均寿命の増加分を上回る 健康寿命の増加
男性		81.1年	80.08年	
女性		87.2年	84.39年	

3 計画の基本的方向

基本的方向1 健康に関する生活習慣の改善

健康を増進させる基本的要素となる「身体活動・運動・スポーツ」「栄養・食生活、食育」「こころの健康・休養」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善に取り組みます。

基本的方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病などNCD（非感染性疾患）の発症リスクとなる危険因子への対処のための生活習慣改善に加えて、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます。

基本的方向3 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭・地域・学校・職場などの社会環境の影響を大きく受けることから、社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境を整えます。

目標（成果）

基本的方向（柱）

取組項目

目指す姿

主な市の取組

市民の健康寿命の更なる延伸

基本的方向1
 健康に関する生活習慣の改善

基本的方向2
 生活習慣病の予防と重症化予防の徹底

基本的方向3
 健康を支え、守るための社会環境の整備

身体活動・
 運動・スポーツ

日常生活の中で、日々身体を動かすことが習慣となり、生涯にわたり自立した生活を送ることができる。

- 生活習慣病予防のための運動・スポーツ習慣定着に向けた取組の推進
- 住自協、地域の市民公益活動団体等との連携による運動・スポーツの機会の提供
- ロコモティブシンドローム予防のための運動・レクリエーション指導
- 健康無関心層に対して運動・スポーツを始める動機付けの支援

栄養・食生活、
 食育

子どもの頃から心身ともに健康であるための食習慣を身につけ、生涯にわたり健康な食生活を送ることができる。

- 「早寝早起き朝ごはん運動」や共食の重要性等子どもの健やかな成長を支える食育の推進
- 保育活動・教育活動における、「食」への興味・関心や感謝の気持ちの醸成を図る取組
- 給食献立への郷土食・行事食の取入れや地産地消の推進
- SNSの活用や効果的な学校、飲食店等における食育の情報発信

こころの健康・
 休養

睡眠、休養を十分とり、自分に合ったストレスへの対処法を身につけることで、こころの健康を保つ。本人や周囲の人がこころの病気について正しく理解し、早期発見、早期治療など適切な対応をとることができる。

- 児童・生徒のこころの健康保持に係る教育・啓発
- 睡眠・休養の重要性、ストレス対処法に関する教育・啓発
- 精神科医、保健師による個別相談と各種相談・支援機関の積極的な情報発信
- 「自殺対策ネットワーク会議」の協力・連携による取組の強化

喫煙

妊婦や未成年者の喫煙をなくすとともに、たばこの害やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しく理解し、たばこの害から身を守ることができる。

- 特に配慮を要する者（未成年者、妊産婦、育児中の母親）に対する教育・啓発
- 禁煙治療できる医療機関や禁煙サポート薬局の情報発信
- たばこの害やCOPDに関する正しい知識・理解の啓発
- 健康に悪影響を与える受動喫煙対策の強化

飲酒

アルコール健康障害に関する正しい知識を持ち、自分に合った節度ある適度な飲酒を知り、アルコールと上手につきあうことができる。

- 特に配慮を要する者（未成年者、妊産婦、若い世代）に対する教育・啓発
- アルコール健康障害や節度ある適度な飲酒に関する知識の普及啓発
- アルコール依存症に関する正しい知識・理解の啓発
- 相談対応者の資質向上を図るための研修会の実施

歯・口腔の健康

歯・口腔の健康を自己管理し、生涯にわたり健康な歯・口腔で食事や会話を楽しむことができる。

- 保育所・幼稚園、学校におけるフッ化物の塗布・洗口の取組の推進
- 節目年齢における歯周疾患検診の推進及び定期歯科検診（かかりつけ医）の普及啓発
- 産科医療機関との連携による妊婦歯科健診の受診率向上
- 誤嚥性肺炎の予防及び口腔ケア・口腔機能の維持、向上に係る講座教室の開催

がん

栄養バランスのとれた食事をとり、適度な運動・スポーツを行い、定期的に健診（検診）を受けることで、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の発症と重症化を予防することができる。

- 様々な機会・媒体を通じてのがんの発症予防に係る普及啓発
- 医師会、検査実施機関及び職域との連携によるがん検診受診率の向上
- 網羅的な名簿管理に基づく個別受診勧奨・再勧奨（コール・リコール）

循環器疾患

糖尿病

- 循環器疾患予防の危険因子（高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病）に関する知識の普及啓発
- 子どもの頃からの食習慣、運動習慣等の重要性についての教育・啓発と実践
- 国保特定健診受診率及び特定保健指導実施率向上のための動機付け支援の強化
- 個々の健診結果に基づく生活習慣の改善に向けた指導及び助言
- 重症化のリスクの高い医療機関未受診者・治療中断者に対するきめ細かな相談及び助言

地域のつながり・
 きずな、
 支え合いの強化

家族や地域のきずな、支え合いや人とのつながり、他人への思いやりなどの協調の重要性を再認識し、行動できる。

- 地域と保育所、学校等のきずなや関わりを深める取組の推進
- 地域や関係機関・団体との協働による健康づくりや食育活動の推進
- 高齢者の社会活動参加を促す取組や地域における介護予防活動の促進
- 健康経営に関する普及啓発や理解を深めるためのセミナー等の開催