

ながの健やかプラン21(第二次)

第四次長野市健康増進計画
第四次長野市食育推進計画

令和6年度～令和11年度

概要版

「ながの健やかプラン 21 (第二次)」は、市民の皆さんが生き生きと健康で自立した生活を送ることができるように、市民、関係機関や団体、住民組織、企業、行政等が一体となって健康づくりの取組を進めていく計画です。

一人ひとりが自分の状況に合った健康づくりに取り組めるよう、生活習慣・保健行動の改善に関する分野では、こども、働き盛り世代、高齢者の3つのライフステージの視点で望まれる取組をまとめています。

生涯を通じた主体的な取組によって、全ての市民の皆さんが健やかで心豊かな暮らしを実感しながら生活できる社会の実現を目指します。



基本理念 (目指す姿)

全ての市民が健やかで心豊かに生活できるまち“ながの”の実現
～「健幸増進都市」の推進に向けて～

計画全体の目標

- (1) 市民の健康寿命の延伸
- (2) 健康だと思える人の割合の増加
- (3) 市民の健康格差 (地域格差) の縮小



市民の生活習慣病の発症予防・重症化予防と生活機能の維持・向上

循環器病

糖尿病

がん

COPD
(慢性閉塞性肺疾患)

フレイル



市民の生活習慣・保健行動の改善

こども
(胎児・乳幼児期～学童・思春期)

働き盛り世代
(青年・壮年期)

高齢者
(高齢期)

健康診断
・検診

栄養・食生活
食育

身体活動
運動

こころの健康
休養

飲酒

喫煙

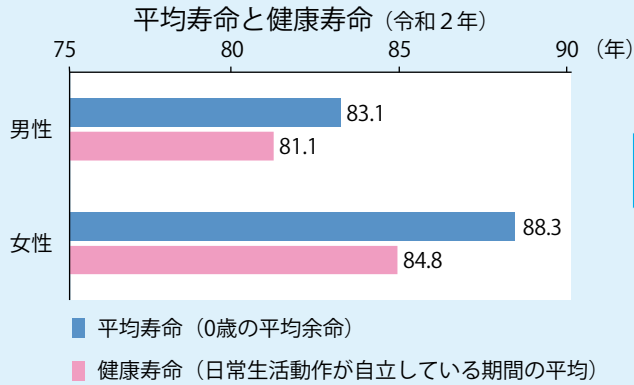
歯
口腔の健康



市民の行動を支える社会環境整備の推進

地域とのつながりの向上、自然に健康になれる環境づくり、健康づくりの働きかけなど

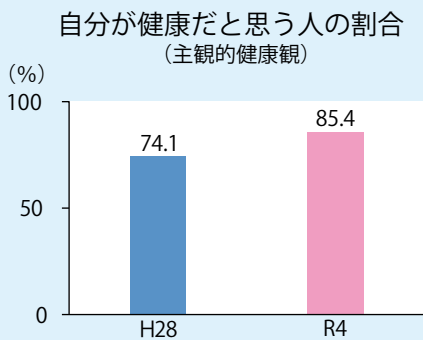
平均寿命と健康寿命



目標1 市民の健康寿命の延伸

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限がある「不健康な期間」を意味し、令和2年では男性2.0年、女性3.5年です。平均寿命と健康寿命の差を短縮して「健康で長生き」できるように、**平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加**を目指します。

自分が健康だと思う人の割合

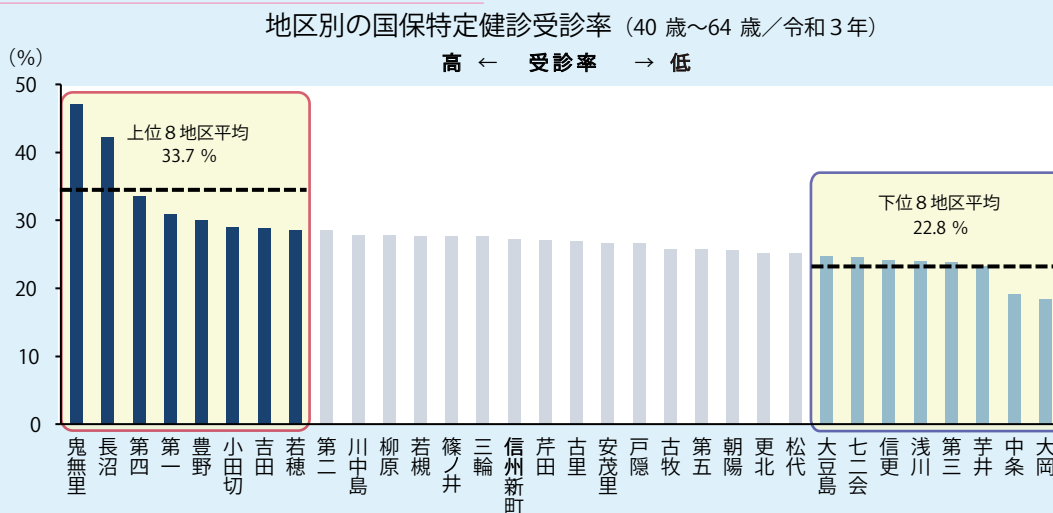


目標2 健康だと思う人の割合の増加

主観的健康観は、医学的な健康状態ではなく、自分の健康状態を主観的に評価する指標で、生活習慣やQOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）、身体的な症状との関連があるとされています。

目標1を補完する目標として、**自分が健康だと思う（主観的健康観の高い）人の割合の増加**を目指します。

健康格差（地域格差）



目標3 市民の健康格差（地域格差）の縮小

市内32地区別でみると、健診（国保特定健診）の受診率や高血圧などの未治療者の割合に、地区ごとに差があります（上のグラフは40歳～64歳の国保特定健診受診率を高い順に並べたもの）。地区間の差（格差）を縮小して市全体を底上げすることが、**目標1**にもつながることから、**上位8地区の平均の増加分を上回る下位8地区の平均の増加**※を目指します。

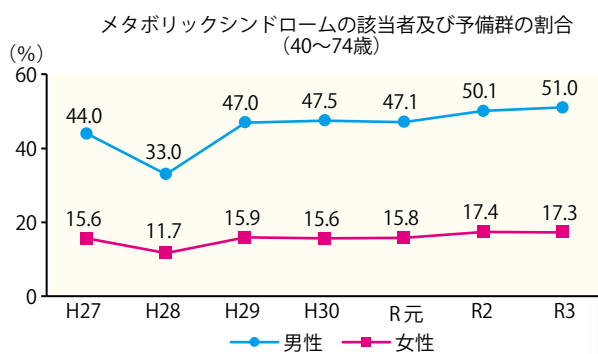
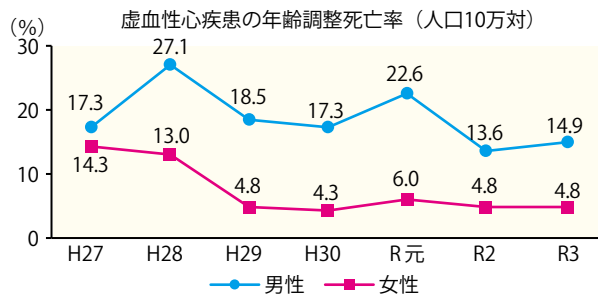
※高血圧などの未治療者の割合については、上位8地区の平均の減少分を上回る下位8地区の平均の減少

基本的方向 1 市民の生活習慣病の発症予防・重症化予防と生活機能の維持・向上

高齢化や生活スタイルの多様化に伴い、生活習慣病の有病者数の増加が見込まれており、その対策が重要な課題です。循環器病、糖尿病、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症予防・重症化予防に取り組みます。

また、加齢に伴う予備能力の低下など心身の特性を考慮して、フレイルに着目した生活機能の維持・向上にも取り組みます。

●循環器病



目指す状態

- 循環器疾患（虚血性心疾患や脳血管疾患など）による死亡率を減らす。
- 循環器疾患による要介護認定者を減らす。

目標値

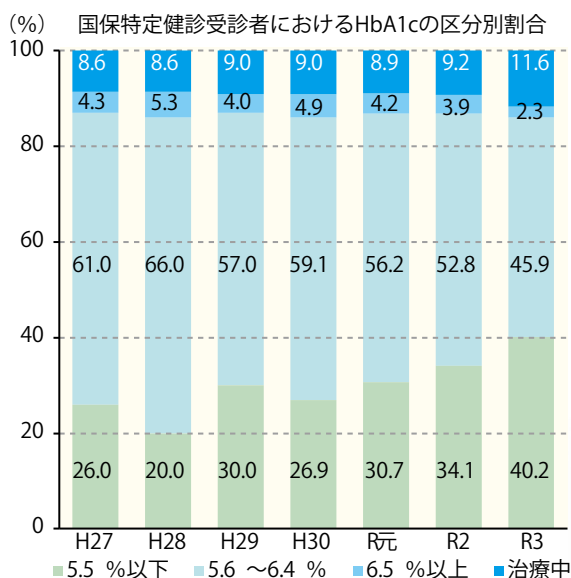
| | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 虚血性心疾患の年齢調整死亡率（人口10万対） | 男性14.9→減少 女性4.8→減少 |
| 循環器疾患により要介護・要支援に認定された人の数 | 脳卒中：17.7%→減少 心臓病：11.3%→減少 |
| メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合（40～74歳） | 男性51.0%→38.3% 女性17.3%→13.0% |
| 国保特定健診受診率 | 44.4%→60.0% |



市民の取組

- 定期的に健診を受け、血管変化や心臓等臓器の働きを確認しましょう。
- 精密検査や詳細な検査を受けましょう。
- 医師の診断を受け、適切な治療を継続しましょう。
- 家庭血圧測定や体重測定を行い、日々の変化を把握しましょう。

●糖尿病



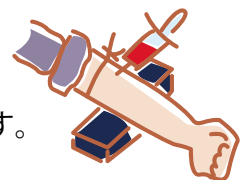
※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、過去1～2か月の血糖の状態を反映する糖尿病の指標の一つで、5.6%以上であると糖尿病に将来なりやすい「糖尿病予備群」、6.5%以上の場合は糖尿病の可能性が高くなる数値です。

目指す状態

- 2型糖尿病の発症を減らす。
- 「糖尿病型」にある人の重症化を減らす。

目標値

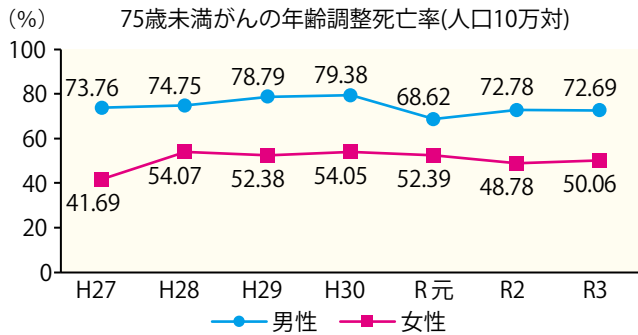
| | |
|---|--------------------------------|
| HbA1c5.6%以上の割合（40～64歳） | 男性46.2%→39.3% 女性44.1%→37.5% |
| 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者（HbA1c8.0%以上）の割合（40～74歳） | 0.95%→0.71% |
| 糖尿病受診者のうちの新規透析患者数 | 79人→減少 |



市民の取組

- 自分の健康状態に関心を持ち、定期的に健診や歯科健診を受け、身体の状態を知りましょう。
- よく噛んで食べ、急激な血糖値の上昇を抑えましょう。
- 栄養成分表示を参考に、適正体重を保ち、食事以外で摂取する砂糖の量が適正となるよう努めましょう。
- 高血糖状態が持続する場合は速やかに医療機関を受診し、適切な検査や治療を継続しましょう。
- 糖尿病合併妊娠や糖代謝異常合併妊娠の場合は、合併症の悪化を防ぐよう治療を継続しましょう。

●がん



目指す状態

- がんによる死亡を減らす。
- がん検診の受診率を向上させる。
- 精密検査が必要な場合、精密検査を受診する。



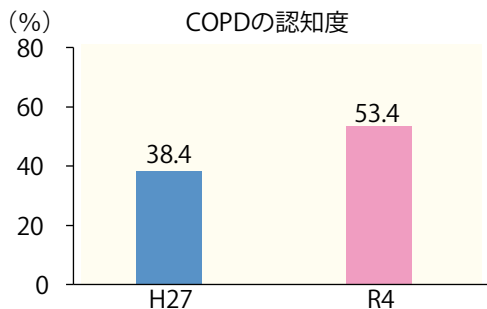
目標値

| | |
|---------------------------|--|
| 75歳未満のがんの年齢調整死亡率 (人口10万対) | 60.82→減少 |
| がん検診の受診率 | (例)肺がん 男性50.0%→60.0% 女性47.2%→60.0% |
| がん検診の精密検査受診率 | (例)肺がん 88.5%→90.0% |

市民の取組

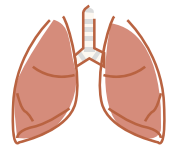
- がん検診のメリット・デメリットを理解し、正しい知識を持ちましょう。
- がんは予防が可能であることを知り、がん検診を受け、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。
- がん検診受診の結果、精密検査が必要となった場合は、受診しましょう。

●COPD (慢性閉塞性肺疾患)



目指す状態

- COPDの患者数を減らす。
- COPDによる死亡を減らす。
- COPDを認知している人を増やす。

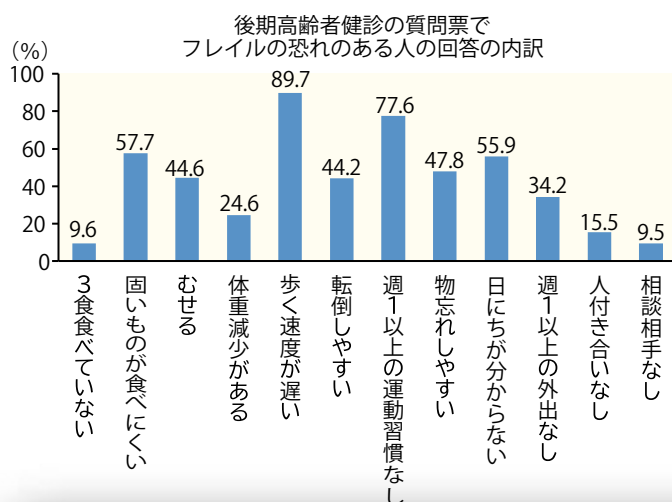


目標値

| | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| COPDの外来レセプト件数 (被保険者千人当たり) (75歳以上) | 男性23.7→23.0 女性6.6→6.2 |
| COPDの死亡率 (人口10万対) | 13.5→10.0 |
| COPDを認知している人の割合 | 53.4%→80.0% |

※COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する疾患です。主な原因はたばこの煙であることから、市民の行動・関係機関等の取組は「喫煙」と同じ内容としています。

●フレイル



目指す状態

- 生涯を通じて健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病からのフレイルの加速を防ぐ。

目標値

| | |
|---------------------|------------|
| ※ フレイルの恐れのある人の割合 | 33.4%→減少 |
| 後期高齢者健診受診率 | 43.0%→増加 |
| 骨粗しょう症検診受診率 | 5.1%→15.0% |

※後期高齢者健診においてフレイルに関する質問12項目のうち4項目以上に該当する人



市民の取組

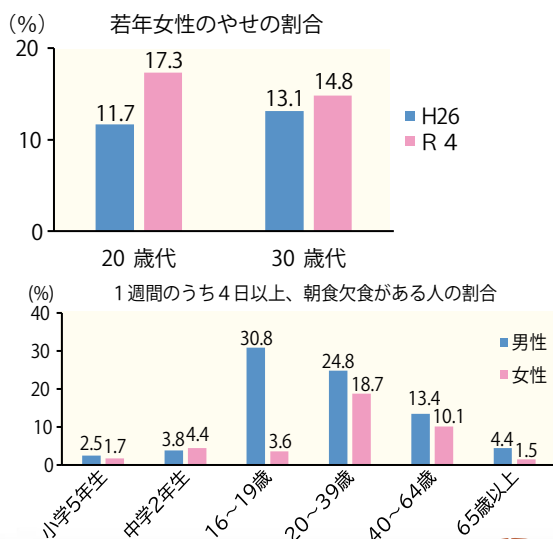
- ライフステージごとの特性に応じた望ましい健康習慣を実践しましょう。
- 転倒や骨折の要因となる骨粗しょう症を早期に発見し、治療しましょう。
- 3食バランス良く食べ、身体を動かすことで骨量や筋肉量の減少を最小限にとどめましょう。
- 骨量 (骨密度) を高めに維持できるように、20歳までの骨量 (骨密度) を高めておきましょう。
- 口腔内の衰えや視力・聴力の低下に対応し、適切な治療を受けましょう。
- 後期高齢者健診等を受け、精密検査や詳細検査を受けフレイルリスクを知りましょう。

基本的方向2 市民の生活習慣・保健行動の改善

健康を維持・増進させる基本的要素となる健康診断・検診^{*}や、栄養・食生活、食育、身体活動・運動、こころの健康・休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣や保健行動の改善に取り組み、市民の健康状態の改善を図ります。

※「健康診断・検診」は全ての分野に記載

●栄養・食生活、食育



目指す状態

- 肥満とやせの人を減らし、適正体重を維持する人が増える。
- 食塩摂取量を減らす。
- 朝食を欠食する人を減らす。

目標値

| | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 肥満の減少 (40歳~64歳・BMI25以上) | 男性36.1%→減少 女性21.9%→減少 |
| やせの減少 (20歳代~30歳代女性・BMI18.5未満) | 15.7%→15.0% |
| 食塩摂取量 | 男性12.8g/日→7.5g/日 女性11.1g/日→6.5g/日 |
| 朝食を欠食する人の割合 | 小学生 男子2.5%→減少 女子1.7%→減少 |
| | 20歳代~30歳代 男性24.8%→減少 女性18.7%→減少 |

市民の取組

【こども】

- 身長、体重が伸びていることを確認するため、計測をしましょう。
- おなかを空かせてご飯を食べましょう。
- 「早寝早起き朝ごはん」をはじめ、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- 成長のために必要な食べ物を知りましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- 薄味でもおいしく食べられる味覚を育てましょう。



【働き盛り世代】

- 野菜（食物繊維）を意識して食べましょう。

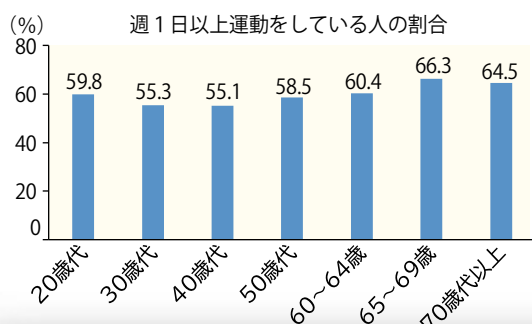
【高齢者】

- 自分の健康状態に合った食べ方をしましょう。

【働き盛り世代・高齢者共通】

- 健診を受けて、自分の身体の状態を知りましょう。
- 体重や血圧など健康維持のための計測と記録をしましょう。
- 減塩に努めましょう。
- 栄養成分表示等を活用しながら食を選択しましょう。

●身体活動・運動



目指す状態

- 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもを減らす。
- 運動習慣がある人を増やす。

目標値

| | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の小学5年生の割合 | 男子9.7%→6.0% 女子19.6%→15.0% |
| 週1回以上運動を行う20歳以上の人の割合 | 60.7%→65.0% |

市民の取組

【こども】

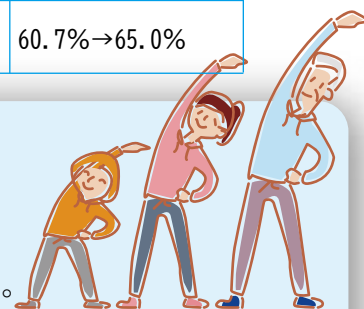
- 運動する機会を増やし、身体を動かす習慣を身につけましょう。

【働き盛り世代】

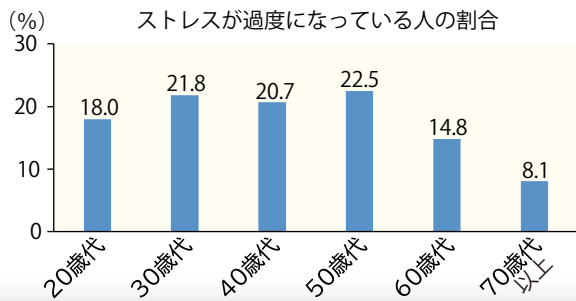
- 身体を動かすことのメリットを知り、身体を動かすことを生活の一部にしましょう。

【高齢者】

- 年齢や体力に応じた運動・スポーツや社会参加活動を通じて、身体を動かしましょう。
- 屋外の気候、環境の悪い時や体調不良時は無理をせず、自宅等で運動を継続しましょう。



●こころの健康・休養



目指す状態

- ストレスが過度であると感じている人を減らす。
- ストレスを解消できている人を増やす。
- 睡眠で休養が取れている人を増やす。

目標値

| | |
|----------------------------------|-------------|
| ストレスが過度であると感じている人の割合 (20歳代~50歳代) | 21.2%→減少 |
| ストレスを解消できている人の割合 (20歳代~50歳代) | 63.7%→増加 |
| 睡眠で休養が取れている人の割合 (20歳代~50歳代) | 72.9%→80.0% |

市民の取組

【こども】

- 困りごとや悩みごとが解決できない場合は、親や友人、学校、相談機関等に相談しましょう。

【働き盛り世代】

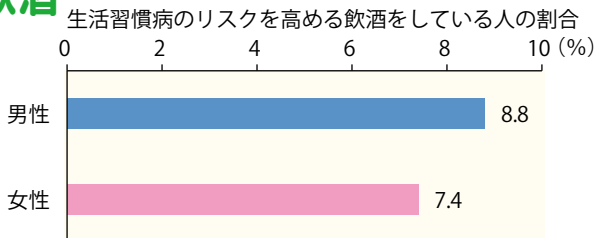
- メンタルヘルスについて正しく理解しワークライフバランスをとりましょう。
- メンタルヘルスに不調を感じた場合等は、速やかに相談しましょう。

【高齢者】

- 喪失体験によるこころの不調や起こりうる心身の変化を知り、かかりつけ医等に相談ができるようにしましょう。



●飲酒



※ 1日当たりの平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

目指す状態

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人を減らす。
- 妊婦や20歳未満の人の飲酒をなくす。

目標値

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| 生活習慣病のリスクを高める飲酒※をしている人の割合 | 男性8.8%→減少 女性7.4%→減少 |
| 妊娠中の飲酒割合 | 0.4%→0% |
| 20歳未満の人の飲酒割合 | (例) 高校1年生 男子0.6%→0% 女子0.4%→0% |

市民の取組

【こども】

- 20歳未満の人や妊婦は、飲酒が健康に与える影響を十分理解し、周りの人から飲酒を勧められても必ず断りましょう。

【働き盛り世代】

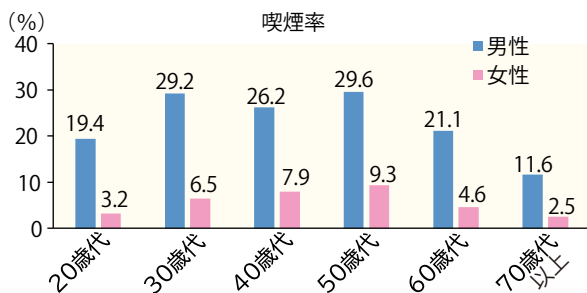
- 20歳未満の人に飲酒をさせない環境をつくりましょう。
- 適正飲酒量を理解するとともに、休肝日を週2日以上つくりましょう。

【高齢者】

- 高齢期の代謝に合った適量飲酒をしましょう。



●喫煙



目指す状態

- 喫煙をやめたい人がやめる。
- 妊婦や20歳未満の人の喫煙をなくす。
- 喫煙者は非喫煙者へ煙を吸わせない配慮ができる。

目標値

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| 20歳以上の人の喫煙率 | 11.7%→10.2% |
| 妊娠中の喫煙割合 | 0.9%→0% |
| 20歳未満の人の喫煙割合 | (例) 高校1年生男子0.3%→0% 女子0%→0% |
| 受動喫煙の機会を有する人の割合 | 職場10.9%・家庭9.3%・飲食店5.7%→いずれも減少 |

市民の取組

【こども】

- たばこの害について学び、たばこの煙から身を守りましょう。

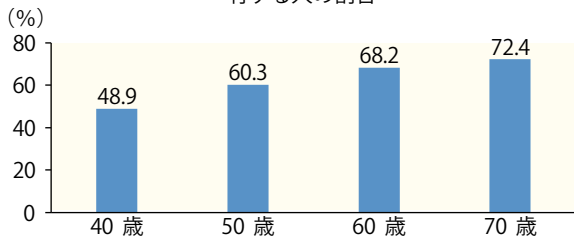
【働き盛り世代・高齢者】

- 職場における受動喫煙防止に積極的に取り組みましょう。
- 20歳未満の人や妊婦、子育て中の人やその家族は喫煙しないようにしましょう。



●歯・口腔の健康

歯周病（歯周ポケット4mm以上）を有する人の割合



目指す状態

- むし歯や歯周病を有する人を減らす。
- よく噛んで食べることができる人を増やす。
- 歯科健診の受診者を増やす。

目標値

| | |
|----------------------------|-------------|
| 12歳児でむし歯のない子どもの割合 | 86.6%→95.0% |
| 40歳以上における歯周病を有する人の割合 | 64.7%→50.0% |
| 50歳以上における咀嚼良好者の割合 | 82.6%→83.0% |
| 過去1年間に歯科健診を受診した人（20歳以上）の割合 | 57.1%→59.0% |

市民の取組

【こども】

- 乳幼児期から、規則正しい生活習慣、食習慣、歯みがき習慣を身につけましょう。
- フッ化物を利用したむし歯予防に取り組みましょう。

【働き盛り世代】

- 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。
- 歯周病と全身の健康への影響について正しく理解し、歯・口腔の健康づくりに努めましょう。

【高齢者】

- 口腔機能の維持・向上に努め、生涯自分の口から食べることを目指しましょう。

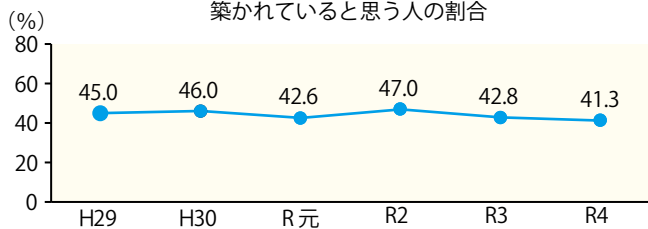


基本的方向3 市民の行動を支える社会環境整備の推進

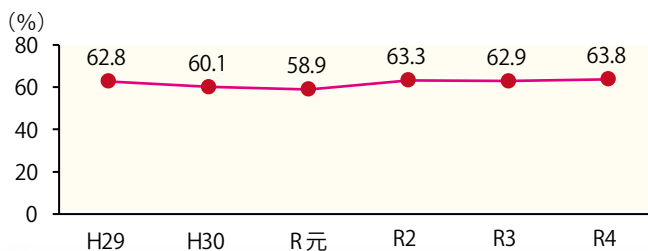
人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けます。また、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心の薄い人を含む幅広い人に対してアプローチを行うことも重要です。

市民の皆さんの主体的な取組に加えて、市（行政）、関係機関や団体、住民組織、企業等の多様な主体により、**社会環境の整備**を推進します。

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



健康づくりに継続的に取り組んでいる人の割合



目指す状態

- 地域の支え合い、助け合いの人間関係が築かれていると思う人を増やす。
- 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を増やす。
- 健康づくりに継続的に取り組んでいる人を増やす。

目標値

| | |
|--------------------------------------|----------|
| 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 | 41.3%→増加 |
| 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 | 41.2%→増加 |
| 健康づくりに継続的に取り組んでいる人の割合 | 63.8%→増加 |

市民の取組

- 自らの健康づくりに加えて、家族や地域、職場等、周囲の人の健康にも関心を持ち、社会とのつながりが広がるよう声掛けや働き掛けを行いましょう。
- 社会活動（就労、就学、住民自治協議会などの地域コミュニティ組織の活動、地域行事、ボランティア活動、スポーツや芸術などのグループ活動等）に参加しましょう。




市民の健康づくりを支える関係機関等の取組

| 実施主体 | 内 容 | 該当する分野 |
|-------------------------------|---|------------|
| 医療機関 保険医療関係団体 健康増進事業実施者 | ● 健診対象者に健診受診を促すとともに、健診や保健指導の機会を活用し、脈拍触診や心電図検査を推進します。 | 循環器病 |
| | ● 脈拍触診や心電図検査等の結果から詳細な検査や必要な治療につなげ、脳卒中や虚血性心疾患の早期発見・早期治療に努めます。 | |
| | ● 糖尿病治療中のコントロール不良者に対して食事療法・運動療法・薬物療法の重要性を伝え、一人ひとりに合った保健指導を行います。 | 糖尿病 |
| | ● 年齢や保険者で途切れることなく自分の健康状況を経時的に把握し、ライフサイクルに応じた生活習慣の見直しができるよう、相談体制を整えます。 | |
| | ● 科学的根拠に基づく各種がん検診を推進するとともに、がん検診の精度管理の向上に取り組みます。 | がん |
| | ● 治療中の患者に対してフレイル予防の視点で健診等受診勧奨を行います。 | フレイル |
| | ● 禁煙希望者に対し、禁煙のアドバイスや禁煙補助剤の処方などにより、必要な治療を行います。 | COPD 喫煙 |
| | ● 禁煙希望者に対し、禁煙方法の提案や禁煙補助薬の正しい使い方の説明などの禁煙支援を行います。 | |
| | ● 歯・口腔の健康と全身の健康との関係等についての正しい知識の普及啓発に取り組みます。 | 歯・口腔の健康 |
| | ● 歯・口腔の健康に関する研修会を実施し、歯科保健従事者の資質向上に取り組みます。 | |
| ● 専門性を活かして、市民の健康づくりを支援します。 | 社会環境整備の推進 | |
| 保健、医療、福祉、労働、司法等の関係機関・団体 | ● 幅広く情報共有・意見交換をしながら相互の協力、連携を深め、自殺対策の強化に取り組みます。 | こころの健康・休養 |
| 市民公益活動団体 | ● 健康づくりに係る基礎的な知識を習得し、その重要性を地域住民に広げる活動や地域において専門性を活かした活動を展開します。 | 社会環境整備の推進 |
| スポーツ推進委員 総合型地域スポーツクラブ | ● 地域の各団体と連携し、地域住民が自主的に運動・スポーツできる機会を提供します。 | 身体活動・運動 |
| 健康運動指導士 | ● 生活習慣病対策、ハイリスク者に対する運動指導、高齢者の健康増進、子どもの体力づくりなどに取り組みます。 | |
| 自助グループ等の関係団体 | ● 飲酒に伴うリスクやアルコール依存症に関する正しい知識の普及啓発を推進します。 | 飲酒 |
| 企業・事業所 | ● 従業員及びその家族の健康の保持・増進を支援します。 | 社会環境整備の推進 |
| | ● 健康経営を積極的に推進します。 | |
| | ● 従業員が身体活動・運動をする時間を増やします。 | 身体活動・運動 |
| | ● 従業員に対して各種検診の受診を促します。 | がん等 |
| 食品関連事業者 | ● 自然と減塩に取り組めるよう健康的な食環境の整備を推進します。 | 栄養・食生活、食育 |
| | ● 食品の選択や栄養成分の過不足の目安となる栄養成分表示について、適正な表示を行います。 | |
| 特定給食施設や中食や外食を扱う飲食店等 | ● 健康に配慮した食事の提供や日本高血圧学会（JSH）減塩・栄養委員会で審査・認証している減塩食品等の活用を推進します。 | 循環器病 |
| 事業所や飲食店、施設などの管理者 | ● 施設で望まない受動喫煙を生じさせないため、改正健康増進法に基づく受動喫煙対策を講じます。 | COPD 喫煙 |
| | ● 屋外で望まない受動喫煙をさせないための適切な配慮を講じます。 | |

市の具体的な取組や市民の取組・数値目標の詳細を掲載した計画本編は長野市ホームページでご覧いただけます。

ながの健やかプラン21（第二次）

検索 

編集 長野市保健所健康課 長野市若里六丁目6-1 電話026-226-9961

