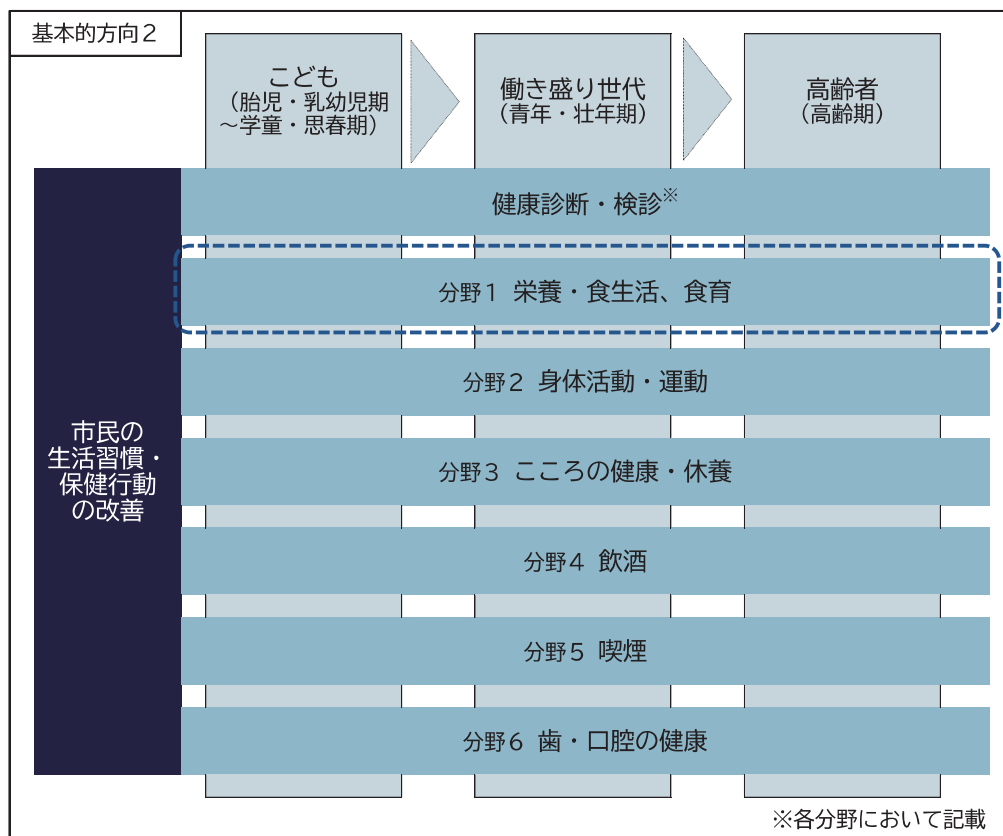


基本的方向2 市民の生活習慣・保健行動の改善

分野1 栄養・食生活、食育



栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の発症予防・重症化予防のほか、生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

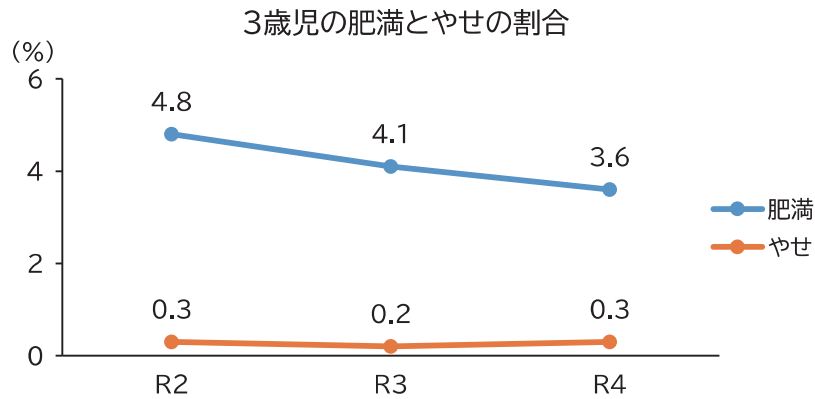
肥満は生活習慣病、若年女性のやせは骨量減少や低出生体重児出産のリスクと関連があり、妊娠前の女性の健康状態は次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。また、朝食欠食は肥満につながりやすく、昼食後に一気に血糖値*が上がり、食後高血糖が続くことで糖尿病のリスクが高くなると言われています。欠食により主食・主菜・副菜がそろわず、適切な量と質が摂取できていない可能性があります。

市民一人ひとりが「食」に関する知識のアップデートを行い、「食」を選択する力を高めながら、健全な食生活を実践できるようにするための食支援と環境づくりが重要になってきます。

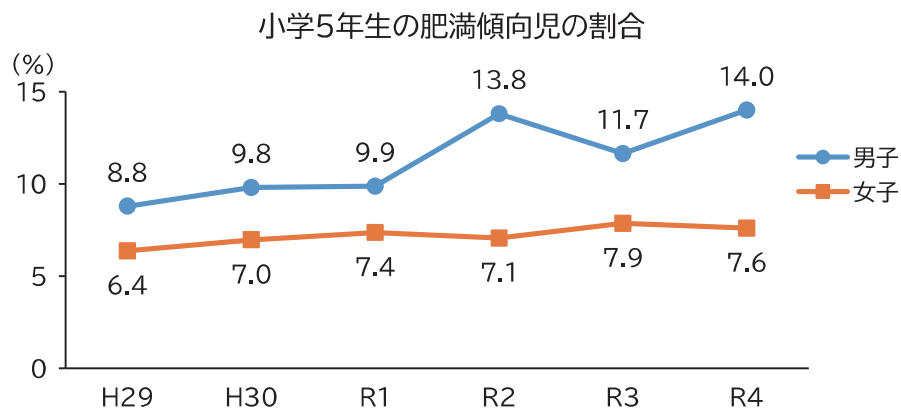
現況と課題

【肥満とやせの割合】

- 3歳児の肥満は減少して推移しています。小学5年生の肥満は増加傾向にあり、特に男子は14.0%と約7人に1人が肥満です。

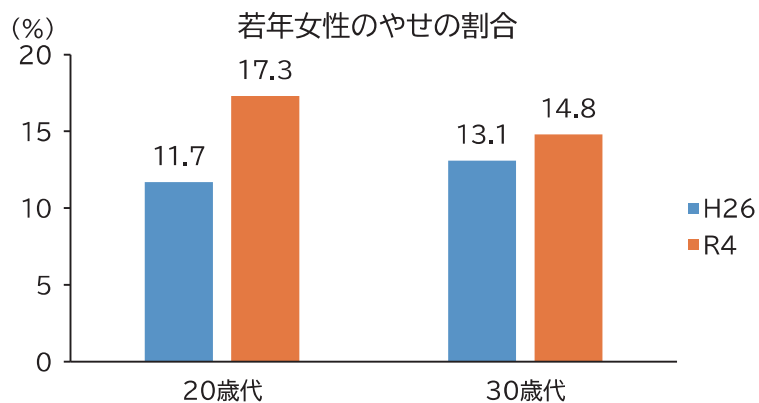


資料：3歳児健康診査



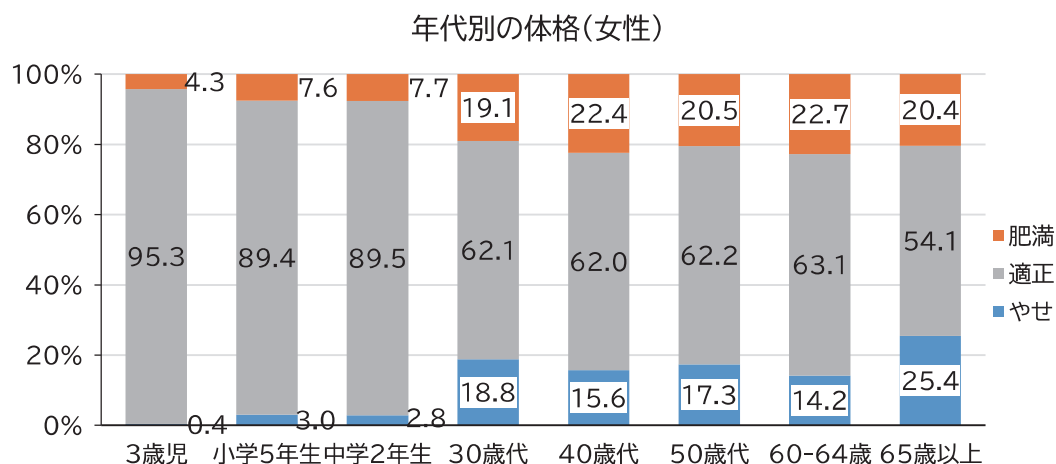
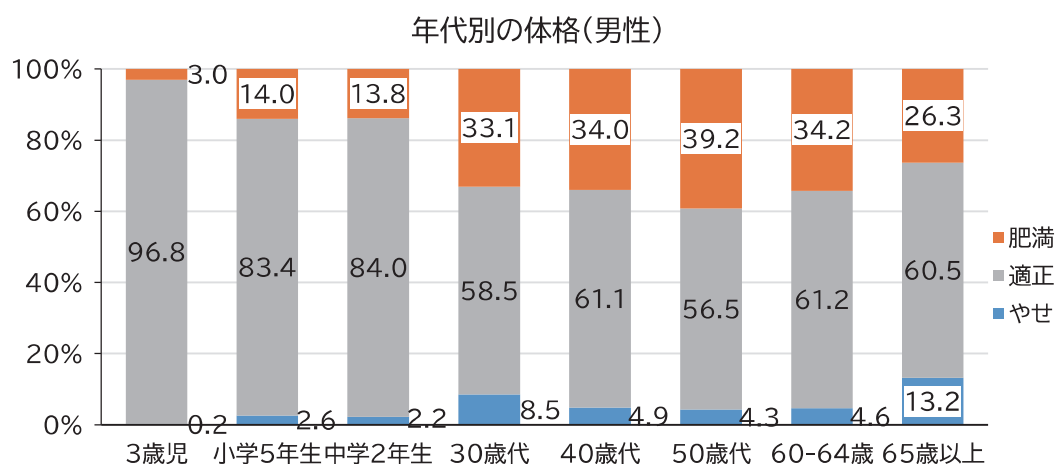
資料：学校保健統計

- 若年女性のやせの割合が増加していて、20歳代では約6人に1人となっています。



資料：平成26年 国保特定健診結果・学生職場検診時の身体測定結果 令和4年 妊娠届

○ 40～64 歳の男女の肥満の割合が高く、65 歳以上の男女ではやせの割合が高くなっています。



資料：令和4年度3歳児健康診査、学校保健統計、国保特定健診（30歳代含む）、後期高齢者健診

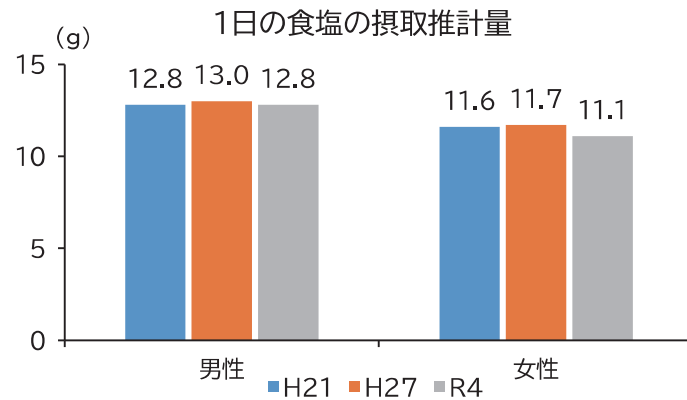
	やせ	適正	肥満
幼児期	肥満度 ≤ -15%	-15% < 肥満度 < +15%	+15% ≤ 肥満度
学齢期	肥満度 ≤ -20%	-20% < 肥満度 < +20%	+20% ≤ 肥満度
成人	BMI < 18.5	18.5 ≤ BMI < 25	25 ≤ BMI

肥満度 = $\{[\text{実測体重(kg)}] - [\text{標準体重(kg)}]\} / [\text{標準体重(kg)}] \times 100(\%)$

BMI (Body Mass Index) = $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}^2]$

【1日の食塩摂取量】

- 1日の食塩摂取推計量は、日本人の食事摂取基準の目標値（男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満）と比べて、男女とも 5 g ほど多い状況です。

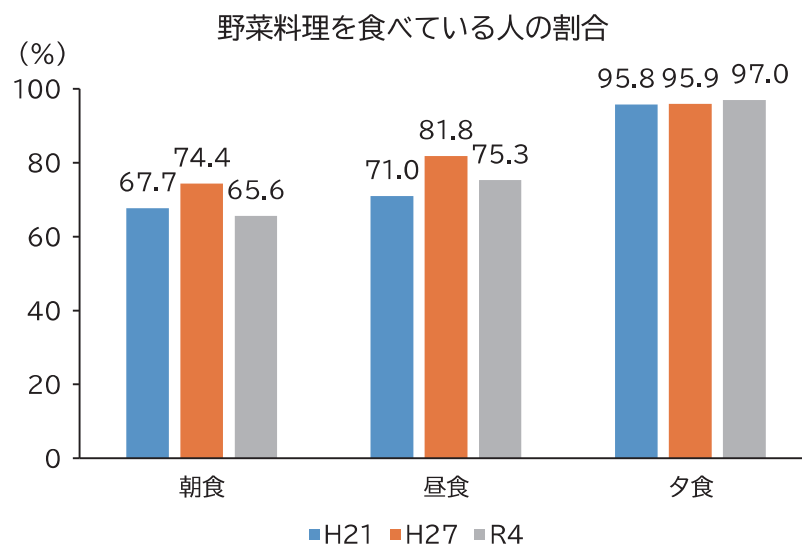


資料：尿中ナトリウム測定結果

※年代別の1日の食塩摂取推計量を、基本的方向1／分野1：循環器病に掲載（P34）

【野菜料理を食べている人の割合】

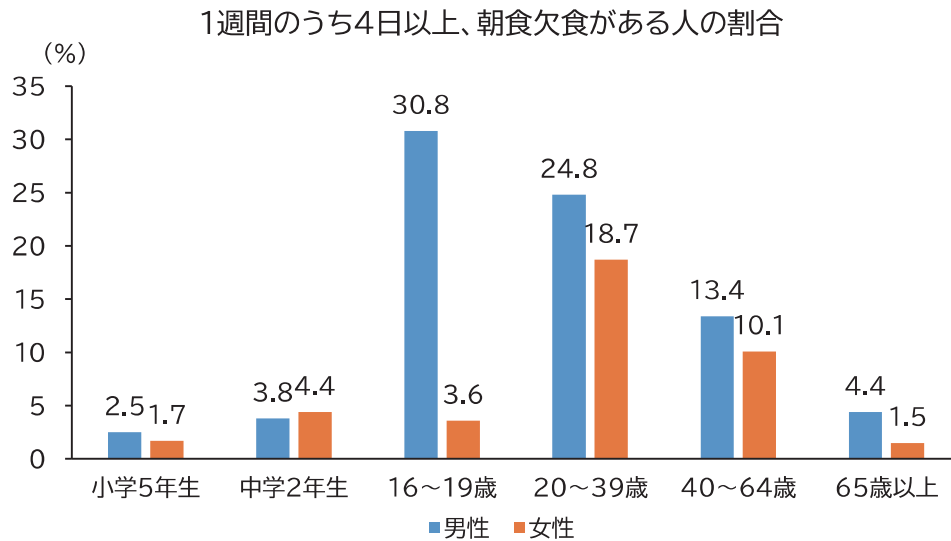
- 野菜料理を食べている人の割合は、朝食では 70%前後、昼食は 80%前後で、夕食と比べて低い割合で推移しています。



資料：健康づくりに関するアンケート

【朝食欠食の割合】

- 1週間のうち4日以上、朝食欠食がある人の割合は、16～19歳男性が約30%、20～39歳男性で約25%、同女性で約20%と高くなっています。



資料：スポーツ庁令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査、健康づくりに関するアンケート

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。

市民の取組

【世代共通】

- 適正体重を維持する。
- 規則正しい生活リズムで過ごし、食べたら動く。
- 主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく食べる。

【こども（胎児・乳幼児期～学童・思春期）】

- 身長、体重が伸びていることを確認するため、計測をする。
- おなかを空かせてご飯を食べる（食べる・寝る・遊ぶ 人としての本能を育てる）。
- 「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る。
- 成長のために必要な食べ物を知る。
- よく噛んで食べる。
- 薄味でもおいしく食べられる味覚を育てる。

【働き盛り世代（青年・壮年期）】

- 健診を受けて、自分の身体の状態を知る。
- 体重や血圧など健康維持のための計測と記録をする。
- 野菜（食物繊維）を意識して食べる。
- 減塩に努める。
- 栄養成分表示等を活用しながら、食を選択する。

【高齢者（高齢期）】

- 健診を受けて、自分の身体の状態を知る。
- 体重や血圧など健康維持のための計測と記録をする。
- 自分の健康状態に合った食べ方をする。
- 減塩に努める。
- 栄養成分表示等を活用しながら、食を選択する。

関係機関等の取組

■誰もが健康維持に取り組める食環境づくり

- 食品関連事業者は、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。

自然と減塩に取り組める健康的な食環境の整備	食品関連事業者
-----------------------	---------

- 食品関連事業者等は、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。

栄養成分表示の適正な表示	食品関連事業者
--------------	---------

- 特定給食施設*では、管理栄養士・栄養士により施設の特性に応じた栄養管理を行います。

管理栄養士・栄養士による栄養管理	特定給食施設
------------------	--------

市の取組

■健全な食習慣の形成と定着

- 母子保健事業等を通じて、子どもの健やかな成長を支えるための食の支援（薄味でもおいしく食べることができる味覚の形成、生活リズムを整える、よく噛んで食べるための機能を育てる）を行います。

離乳食講習会	健康課
乳幼児健康診査	健康課
健康・育児相談	健康課

- 保育所・幼稚園・認定こども園・学校では、日々の保育・教育活動を通じ、「食」への興味・関心を高め、感謝の気持ちを育てます。

保育所における食育事業	保育・幼稚園課
-------------	---------

各小・中学校における授業、特別活動等による取組	学校教育課
食育だよりの配布	保健給食課
給食センターだより等の配布	保健給食課
なっぴい健康出前講座	健康課

- 園児、児童・生徒の健康の保持・増進のため、安全でバランスのとれた給食を提供するとともに、給食献立への郷土食、行事食の取入れや地産地消の取組を推進します。

保育所における食育事業	保育・幼稚園課
学校給食連絡帳の活用	保健給食課
学校訪問による食に関する指導	保健給食課
地元食材を意識した献立作り	保健給食課
地域食材の日	保健給食課
長野市産農産物現地視察研修会	農業政策課

- 食育月間（毎年6月）や食育の日（毎月19日）等に合わせ、保育所・幼稚園・認定こども園・学校ごとに工夫を凝らした食育の取組を実践します。

保育所における食育事業	保育・幼稚園課
各小・中学校における授業、特別活動等による取組	学校教育課
食育の日献立、お楽しみ献立・思い出献立	保健給食課

- 地域住民に身近な場所で共に作り、食べ、楽しく学べる各種料理教室を開催します。

健康食講習会	健康課
料理講座	商工労働課
料理教室等	家庭・地域学びの課

■健康を維持するための食を選択する力を育てる支援

- 生活習慣病の予防や改善を図るため、学校・職場・地域と連携した切れ目のない食の支援に取り組みます。

なっぴい健康出前講座	健康課
健康食講習会	健康課

- 生活習慣病の発症を予防するため、若い世代を対象に自分の身体に合った食べ方を知る健康教室を実施します。

ママのためのメンテナンス講座（青年期糖尿病予防講座）	健康課
妊婦さんのための食講座	健康課

- 自分がどれくらい食塩を摂取しているかを知り、減塩のために何を選択したらよいか考える機会を確保します。

生活習慣病予防のための健康教室	健康課
-----------------	-----

- 生活習慣病の重症化を予防するため、国保特定健診等から対象者を抽出し、個別栄養相談・指導を実施します。

訪問栄養指導	健康課
--------	-----

- 低栄養の改善等による介護予防を図るため、高齢者へ個別に食生活へのアドバイスをを行います。

訪問栄養相談	地域包括ケア推進課
フレイル予防の相談会	地域包括ケア推進課

■誰もが健康維持に取り組める食環境づくり

- 健全な食生活を実践するに当たり、自分に合った食品が選択できるように、身体と食の関係についての情報を発信します。

生活習慣病予防のための健康教室	健康課
なっぴい健康出前講座	健康課
介護予防あれこれ講座	地域包括ケア推進課

- 自然と減塩に取り組めるよう、減塩食品の普及や外食・中食・食品加工等の様々な食品関連事業者等と連携を図り、健康的な食環境の整備に努めます。

健康的な食環境の整備	健康課
------------	-----

- 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、適正な表示が行われるよう、食品関連事業者等への指導・助言を行います。

加工食品の表示に係る一斉取締り	健康課
食品企業からの栄養成分表示に関する相談	健康課

- 特定給食施設*において、管理栄養士・栄養士による施設の特性に応じた栄養管理を行っている施設が増えていくよう、指導・助言を行います。

特定給食施設巡回指導	健康課
------------	-----

- 食品の表示制度や食中毒情報等、食の安全等に関する情報を分かりやすく発信します。

食品衛生講習会	食品生活衛生課
食品衛生体験事業	食品生活衛生課
きのこ相談窓口の開設	食品生活衛生課

- 市民、事業者、行政による食品の安全確保に関する意見交換などを行い、相互理解を深めることにより、食品の安全確保を推進します。

食品安全懇話会	食品生活衛生課
食品衛生リスクコミュニケーション	食品生活衛生課

- 食品ロスの削減について、市民や飲食店等を対象に啓発事業を実施し、推進します。

長野市版食べきり「30・10運動」啓発事業	生活環境課
-----------------------	-------

数値目標

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方	出典
適正体重を維持する人の割合 ①肥満の減少 ・小学5年生・肥満度 20%以上 男子 女子 ・40～64歳・BMI25以上 男性 女性 ②やせの減少 ・若年女性（20歳代～30歳代） BMI18.5未満 ・65歳以上の男女 BMI20以下	14.0% 7.6% 36.1% 21.9% 15.7% (20歳代 17.3%・ 30歳代 14.8%) 20.4% (男性 13.2%・ 女性 25.4%)	減少 減少 減少 減少 15.0% 18.0%	健康日本 21(第三次)の目標値を参考 健康日本 21(第三次)の目標値を参考 健康日本 21(第三次)の目標値 現状値から10%減少	長野市学校保健統計 長野市国保特定健診 妊娠届 長野市国保特定健診・後期高齢者健診
食塩摂取量（再掲） 男性 女性	12.8g／日 11.1g／日	7.5g／日 6.5g／日	日本人の食事摂取基準 2020 目標値を参考	尿中ナトリウム測定結果
野菜料理を食べる人の割合 朝食 昼食	65.6% 75.3%	増加 増加	前計画の目標値（現状値より増加）を継続	健康づくりに関するアンケート
朝食を欠食する人の割合 ・小学生 男子 女子 ・20歳代～30歳代 男性 女性	2.5% 1.7% 24.8% 18.7%	減少 減少 減少 減少	前計画の目標値（現状値より減少）を継続 前計画の目標値（現状値より減少）を継続	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 健康づくりに関するアンケート

関連する分野

- 循環器病【基本的方向1／分野1（P29）】
- 糖尿病【基本的方向1／分野2（P45）】
- がん【基本的方向1／分野3（P58）】
- フレイル【基本的方向1／分野5（P70）】
- 身体活動・運動【基本的方向2／分野2（P89）】
- 歯・口腔の健康【基本的方向2／分野6（P120）】

☆栄養成分表示を使って、食塩摂取量を減らすポイント

□ ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

日本人はどのような食品から食塩を摂取しているか？

国民健康・栄養調査のデータを基に、日本人が日常的に食べている食品の中で、食塩を多く摂取しているものは何か、その実態を分析したのが右表の「食塩摂取源となっている食品のランキング」です。

カップめんや梅干し、漬物、魚の塩蔵品、パンなどが挙げられています。

カップめんやインスタントラーメンからの食塩摂取量は、それだけで、1日当たりの目標量(男性8g未満、女性7g未満)の7割に達してしまいます。

食塩摂取源となっている食品のランキング

順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量(g)	順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量(g)
①	カップめん	5.5	⑪	大根の漬物	0.9
②	インスタントラーメン	5.4	⑫	パン	0.9
③	梅干し	1.8	⑬	たらこ	0.9
④	高菜の漬物	1.2	⑭	塩昆布	0.8
⑤	きゅうりの漬物	1.2	⑮	かぶの漬物	0.8
⑥	辛子めんたいこ	1.1	⑯	福神漬	0.8
⑦	塩さば	1.1	⑰	キムチ	0.7
⑧	白菜の漬物	1.0	⑱	焼き豚	0.7
⑨	まあじの開き干し	1.0	⑲	刻み昆布	0.7
⑩	塩ざけ	0.9	⑳	さつま揚げ	0.7

資料：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
平成24年国民健康・栄養調査のデータを基に解析した結果。対象は20歳以上男女26,726名。
摂食者数が300名未満の食品、調味料・香辛料類は除く。
「1日当たりの食塩摂取量」は、当該食品からの食塩摂取量の平均値

● めん類のスープを残すと、

食塩摂取量を減らせませす

カップめんやインスタントラーメンには、めん・かやくとスープそれぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。

スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。

【例】 栄養成分表示
1食(88g)当たり

食塩相当量
カップ麺全体 5.5g
めん・かやく 1.5g
スープ 4.0g

スープを半分
残せば、
約2g減

ここもチェック

● ナトリウム量から、食塩相当量を算出する方法

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1,000

栄養成分表示において、ナトリウム量は「食塩相当量」として表示されています。

ただし、現在、販売されている食品の中には、食塩相当量ではなくナトリウム量で表示されているものもあります。その場合は、上の式を用いて、食塩相当量を算出することができます。

● 減塩された食品を選びます

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。

例えば、梅干1個(10g)の食塩相当量は2.2gですが、50%減塩した商品であれば、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

減塩食品で
約1g減

● 朝食はパン派？ごはん派？

パンには、意外と多くの食塩が含まれています。例えば、食パンを、同じエネルギー量の白飯にすると、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

食パン
6枚切り1枚半(90g)
食塩相当量 1.2g

白飯
1食(150g)
食塩相当量 0g

約1g減

なお、ご飯がすすむ漬物や佃煮には食塩が多く含まれます。食塩量の異なる食品を組み合わせ、おいしく味わいましょう。

□ 調味料からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

食塩の約7割は調味料から

平成28年国民健康・栄養調査によると、調味料由来の食塩相当量が摂取総量の約7割を占めています。特に、しょうゆ、塩、みそから多く摂取しています。

大さじ1杯当たりの食塩量で比較してみると、しょうゆは大さじ1杯で約3g、小さじ1杯で約1g。みそは大さじ1杯で約2gです。料理をおいしくする調味料には、食塩量が多いという特徴があります。



● 食塩量が少ない調味料を選びます

「〇%減塩」、「塩分控えめ」という栄養強調表示が役立ちます。

例えば、大さじ1杯のしょうゆを40%減塩しょうゆに置き換えると、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

● 食べる回数で、食塩摂取量を減らせます

食塩量が多い食品を食べる回数を減らすと、食塩摂取量を減らせます。

例えば、みそ汁を1日3杯から2杯にすると、食塩摂取量を約1g減らすことができます。



● 調味料の使い方を工夫して、こつこつ減塩

しょうゆの使い方を工夫すれば、食塩摂取量を半減できます。

しょうゆをたっぷりつける

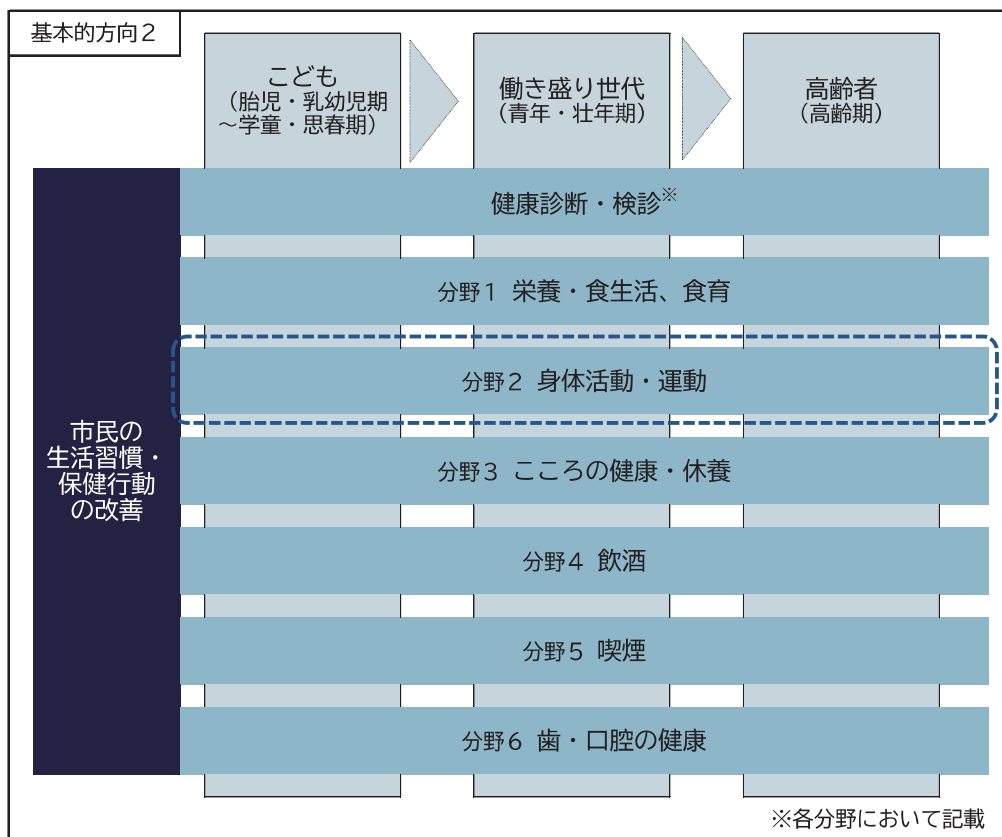
しょうゆを少なめにつける

しょうゆの半量をレモン汁やお酢に置き換える



資料：消費者庁「【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について」

分野2 身体活動・運動



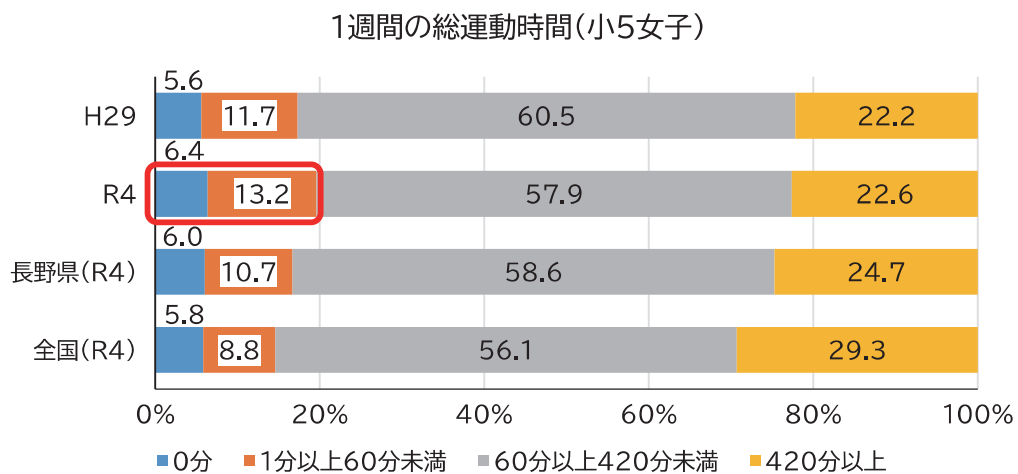
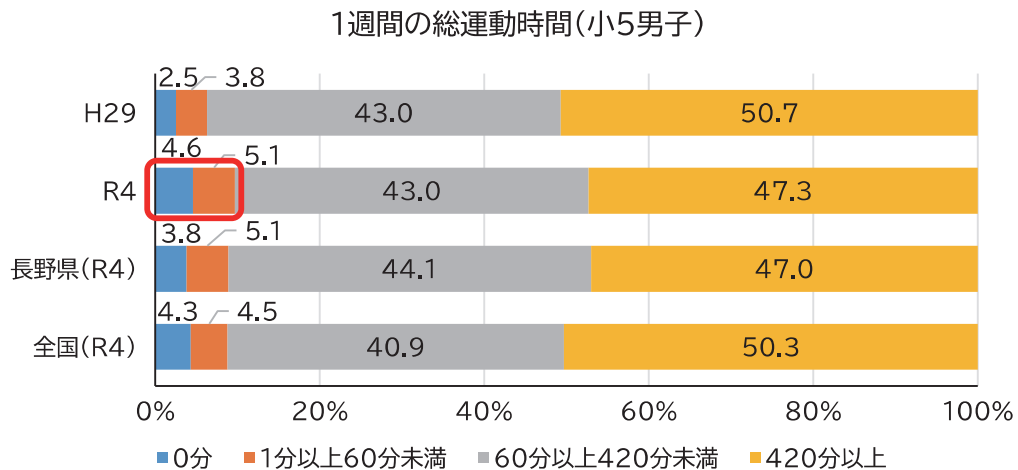
「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動を、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的を実施する活動をいいます。

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して循環器病、2型糖尿病*、がん、口コモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。身体活動・運動の意義と重要性が広く市民に認知され実践されることにより、健康増進につなげていくことが重要です。

現況と課題

【子どもの運動時間】

○ 小学5年生で、体育の授業以外、1週間に運動やスポーツを行っている時間が60分未満（0分と1分以上60分未満の合計）の児童の割合は、男子が約10%、女子が約20%で、いずれも平成29年に比べて増加しており、長野県、全国より高くなっています。

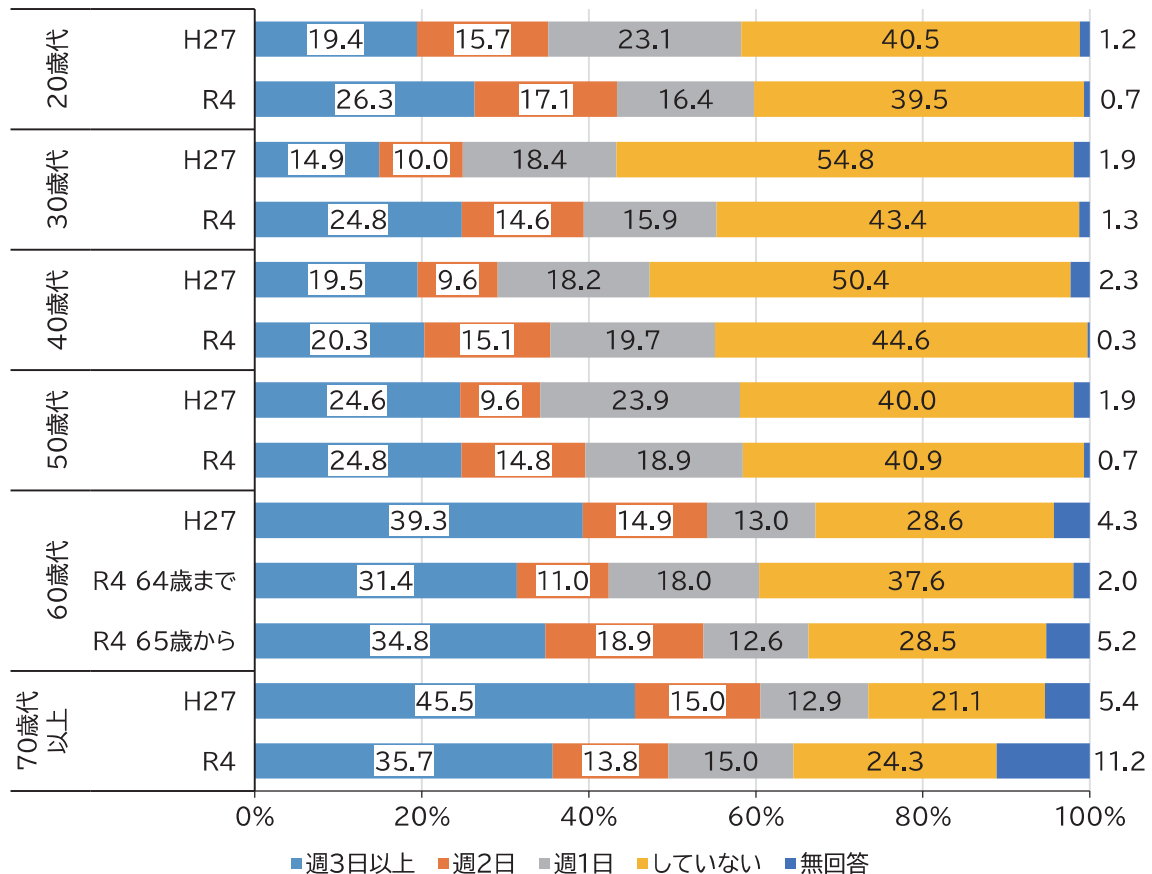


資料：スポーツ庁令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

【運動頻度】

- 30 歳代・40 歳代は、平成 27 年はいずれも 50%以上の人が運動をしていない状況でしたが、令和 4 年では週 1 日以上運動をしている人がいずれも約 55%になりました。
一方、60 歳代、70 歳代以上は、週 1 日以上運動をしている人が減少しています。

年代別運動習慣



資料：平成 27 年まちづくりアンケート、令和 4 年第五次長野市総合計画推進のための市民アンケート調査

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。

市民の取組

【世代共通】

- 身体を動かすことの楽しさやメリットを知り、自身に合った身体活動・運動を習慣にする。

【こども（胎児・乳幼児期～学童・思春期）】

- 運動する機会が増え、身体を動かす習慣が身につく。

【働き盛り世代（青年・壮年期）】

- 身体を動かすことのメリットを知り、身体を動かすことが生活の一部になる。

【高齢者（高齢期）】

- 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、身体を動かす。
- 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する。

関係機関等の取組

■運動・スポーツ習慣の定着

- スポーツ推進委員や総合型地域スポーツクラブは、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。

地域住民が自主的に運動・スポーツできる機会の提供	スポーツ推進委員
	総合型地域スポーツクラブ

- デスクワーク等で座位時間の長い企業・事業所では、通勤方法を見直し徒歩や自転車を活用したり、就業時間内で移動距離を長くして歩いたり休憩時間にストレッチをしたりするなど、従業員が身体活動・運動をする時間を増やします。

従業員の身体活動・運動時間の増加	企業・事業所
------------------	--------

- 健康運動指導士は、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。

運動を通した生活習慣病の予防、健康水準の保持増進	健康運動指導士
--------------------------	---------

市の取組

■安静、座位時間の短縮と生活活動の増加

- スマートフォン、スマートウォッチなどの機器でも歩数を把握することができることを広く周知し、自身の身体活動量を把握し、意識をして身体を動かす人を増やします。

ホームページ等による広報	健康課
乳幼児健診	健康課
集団健康教育	健康課
なっぴい健康出前講座	健康課

- 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を活用し、市民の年代、状況、状態に応じて必要な身体活動を知り、実行してもらうよう普及啓発に取り組みます。

集団健康教育	健康課
--------	-----

なっぴい健康出前講座	健康課
------------	-----

- 仕事や生活の中でできる「ながら運動」や、高血圧や糖尿病などそれぞれの生活習慣病に効果的な運動を紹介します。

健康通信	健康課
なっぴい健康出前講座	健康課

■運動・スポーツ習慣の定着

- 乳幼児健診や教室等で、子どもの頃からの生活習慣病予防のため、運動や身体を動かすことについての情報を提供します。

乳幼児健診	健康課
集団健康教育	健康課

- 保育所・幼稚園・認定こども園における運動や集団遊びの体験など、楽しみながら身体を動かす取組を推進します。

運動と遊びのプログラム・運動プログラム	保育・幼稚園課
---------------------	---------

- 保健体育の授業等において、心身の発達段階や個々の能力に合わせた運動能力の向上及び運動習慣の定着に取り組めます。

各小・中学校における体育科の授業での取組	学校教育課
----------------------	-------

- 子どもの頃から運動・スポーツを楽しんだり、体験したりする機会を持てるように、親子で気軽に参加できる運動・スポーツ教室を開催します。

NAGANO スポーツフェスティバル	スポーツ課
スポーツ教室	スポーツ課

- 自宅で気軽に取り組める運動を紹介します。

ホームページ等による広報	健康課、地域包括ケア推進課
健康通信	健康課
なっぴい健康出前講座	健康課
介護予防あれこれ講座	地域包括ケア推進課

- 日頃の健康づくりのため、気軽に運動・スポーツを楽しめる運動講座やスポーツ大会を開催します。

スポーツ教室	スポーツ課
大会共催等負担金	スポーツ課
軽運動講座	商工労働課
運動系講座、スポーツ大会	家庭・地域学びの課

- 健康づくりや運動に関心がない、または関心はあるものの未だ取り組めていない人に対して、運動・スポーツを始める動機付け支援を行います。

NAGANO スポーツフェスティバル	スポーツ課
--------------------	-------

- 要介護状態等の原因となり得るロコモティブシンドローム予防の普及啓発を行うとともに、腰痛、膝痛を予防する運動や生活動作での工夫、転倒予防のための運動や外的要因についての講話等の講座を実施します。

介護予防教室	地域包括ケア推進課
介護予防の運動講座	地域包括ケア推進課
転倒・骨折予防講座	地域包括ケア推進課
なっぴい健康出前講座	健康課

- 生活習慣病予防のための運動講座、膝痛・腰痛予防のための運動講座など、個人の健康状態、不具合を改善、解消するための講座を実施します。

集団健康教育	健康課
なっぴい健康出前講座	健康課

■運動・スポーツに取り組みやすい環境づくり

- 地域の運動・スポーツ施設の活用を促進するとともに、市民が気軽に様々なスポーツを楽しむ機会を提供します。

NAGANO スポーツフェスティバル	スポーツ課
--------------------	-------

- 地域のスポーツ活動に指導者を紹介するほか、住民自治協議会や地域に根ざした市民公益活動団体等と連携し、地域住民を対象とした運動・スポーツの機会を確保します。

指導者紹介事業	スポーツ課
スポーツ推進委員協議会	スポーツ課

- 自然や眺望、歴史・文化を活かしたトレッキングコースや遊歩道を整備します。

トレッキングコース・遊歩道整備事業	観光振興課
-------------------	-------

数値目標

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方	出典
1 週間の総運動時間（体育授業を除く。）が 60 分未満の児童の割合			平成 26 年度～令和 4 年度の最も低い値を下回る値とする	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
小学 5 年生男子	9.7%	6.0%		
小学 5 年生女子	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%	長野市スポーツ推進計画と整合	第五次総合計画推進のための市民アンケート調査

関連する分野

- 循環器病〔基本的方向1／分野1（P29）〕
- 糖尿病〔基本的方向1／分野2（P45）〕
- がん〔基本的方向1／分野3（P58）〕
- フレイル〔基本的方向1／分野5（P70）〕
- 栄養・食生活、食育〔基本的方向2／分野1（P78）〕

コラム

☆厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の概要

厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、ライフステージごと（成人、こども、高齢者）に身体活動・運動に関する推奨事項がまとめられています。

身体活動・運動に関する取組を進める上では、座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かすことが基本であるとし、座位行動という概念が取り入れられていますが、立位困難な人においても、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かすことが推奨されています。

また、実際に取り組むに当たっては、個人差（健康状態、体力レベルや身体機能等）を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むことが必要とされています。

《身体活動・運動に関する推奨事項一覧》

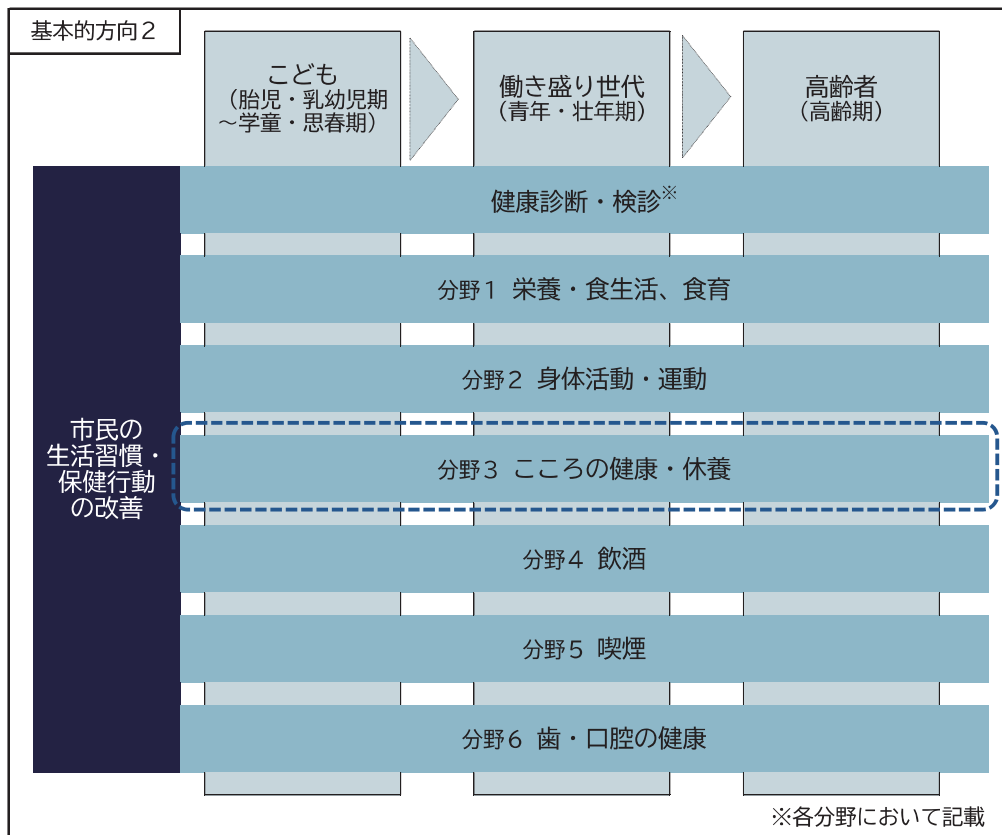
全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2（=生活活動※3+運動※4）		座位行動※6
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <u>1日40分以上</u> (1日約 <u>6,000歩</u> 以上) (⇒週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2〜3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <u>1日60分以上</u> (1日約 <u>8,000歩</u> 以上) (⇒週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を <u>週60分以上</u> (⇒週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2〜3日】	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。		

- ※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
- ※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。
- ※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。
- ※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動。
- ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
- ※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。
- ※7 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

分野3 こころの健康・休養



こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件となります。こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係しています。こころの健康を保つには、適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活などの要素に加え、睡眠や休養を十分とり、ストレスと上手につきあうことが欠かせない要素となります。

また、うつ病と自殺は関連が深いと言われており、こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人が理解し健康増進に取り組むことが不可欠です。

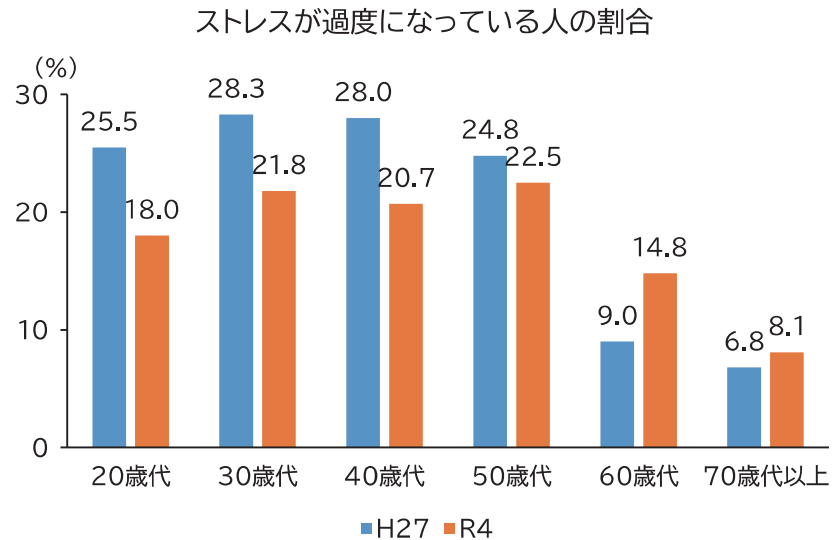
【自殺対策の取組について】

自殺対策については、こころの健康に関する部分を継承・発展させ、自殺対策に特化した関連個別計画である「長野市自殺対策行動計画（第二次）（計画期間：令和6年度～令和11年度）」において、重点的に取り組みます。

現況と課題

【過度なストレス】

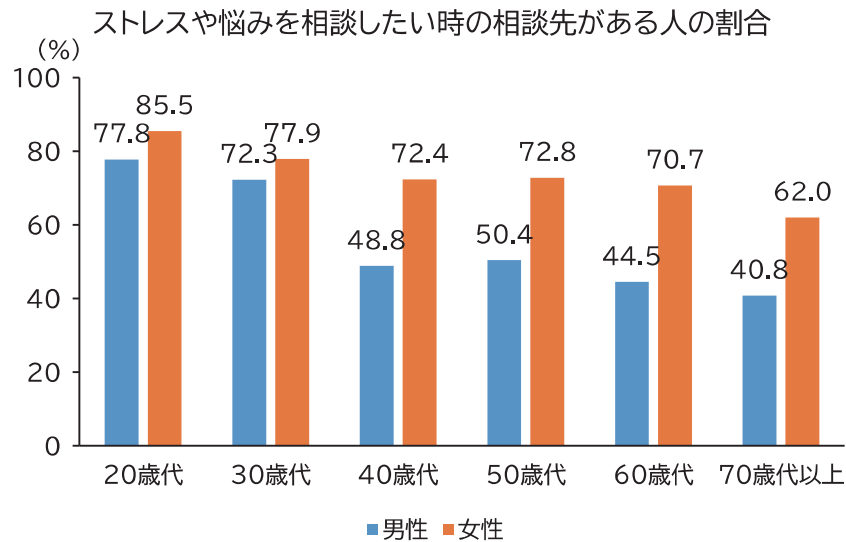
- ストレスが過度になっていると感じている人の割合は、20 歳代～50 歳代は低下していますが、60 歳代・70 歳代は上昇しています。



資料：令和4年健康づくりに関するアンケート

【ストレスや悩みの相談先】

- ストレスや悩みを相談する先がある人の割合は、男性は女性より低く、特に40 歳代以降で約40～50%となっています。

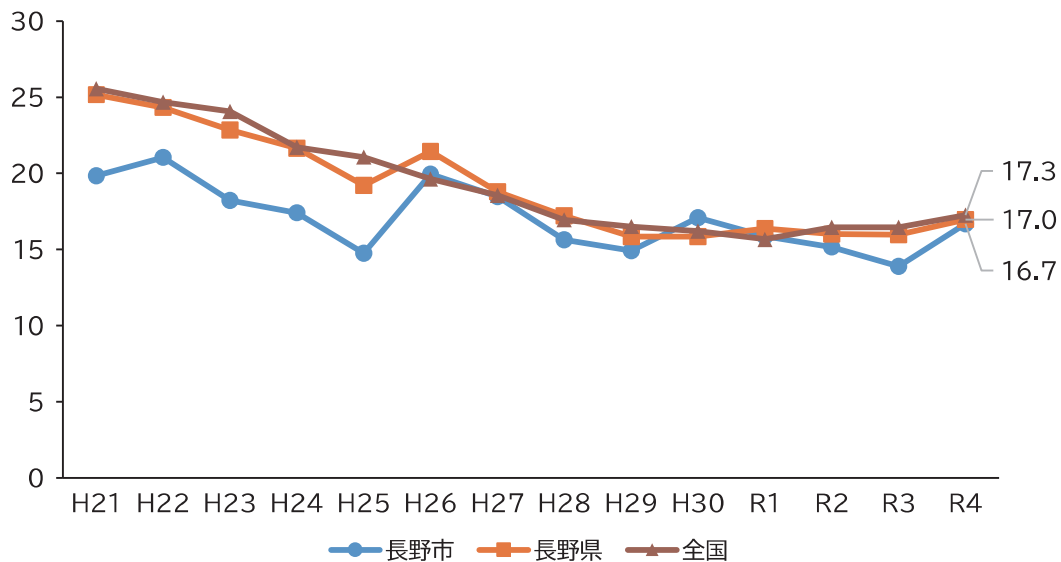


資料：令和4年健康づくりに関するアンケート

【自殺死亡率】

- 自殺死亡率は、全国、長野県よりも概ね低い割合で推移し減少傾向にありますが、令和4年は増加しています。

全国、長野県、長野市の自殺死亡率(人口10万対)の推移

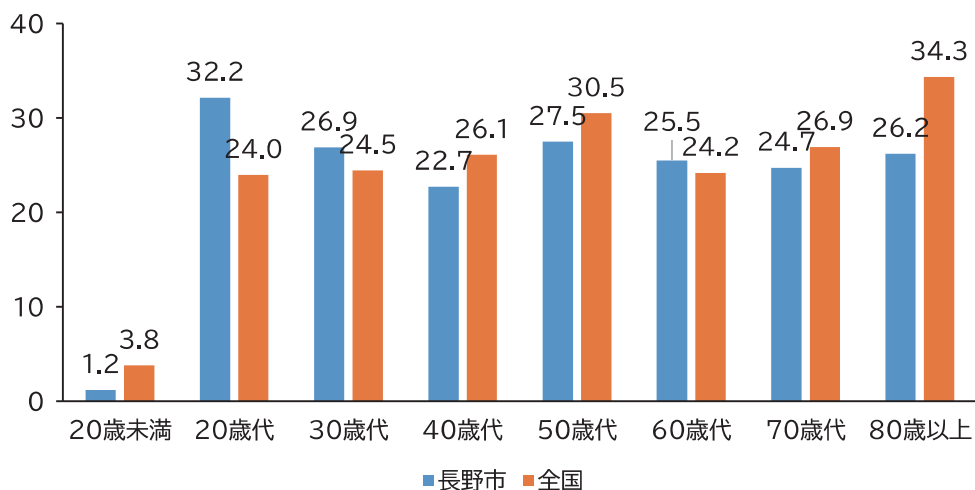


資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地）」

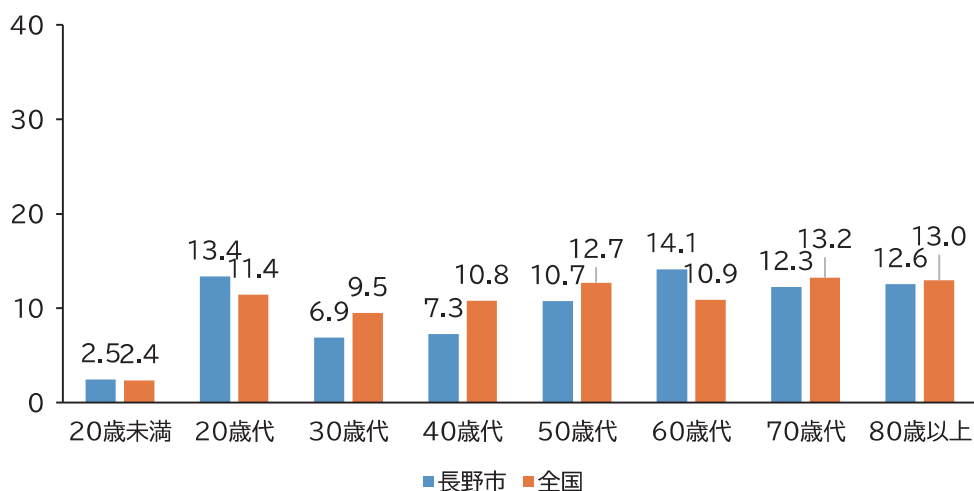
【性・年代別自殺死亡率】

- 性・年代別の平均自殺死亡率は、男性の20・30・60歳代、女性の20・60歳代が全国平均を上回っています。

年代別自殺死亡率(人口10万対)(男性)



年代別自殺死亡率(人口10万対)(女性)

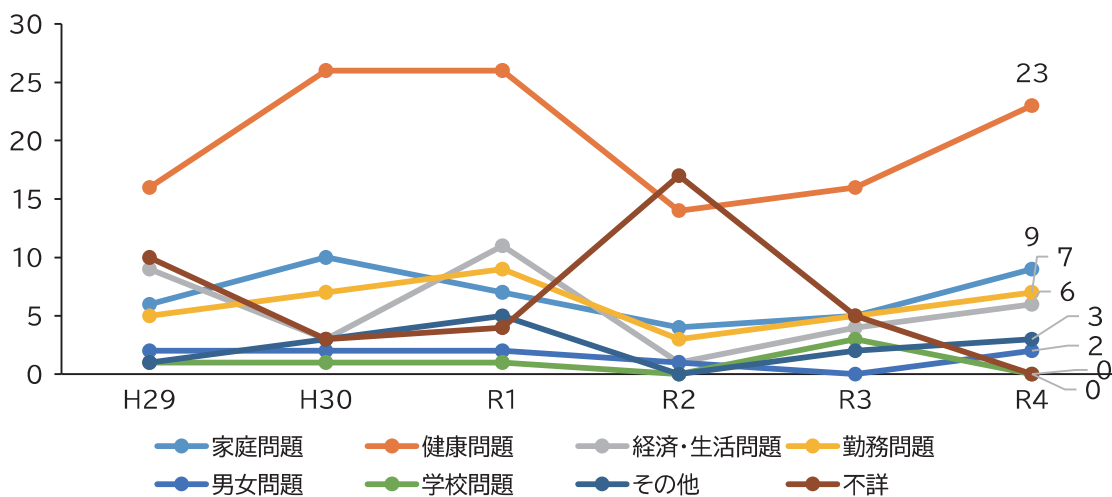


資料：地域自殺実態プロファイル 2022 年（2017～2021 年）

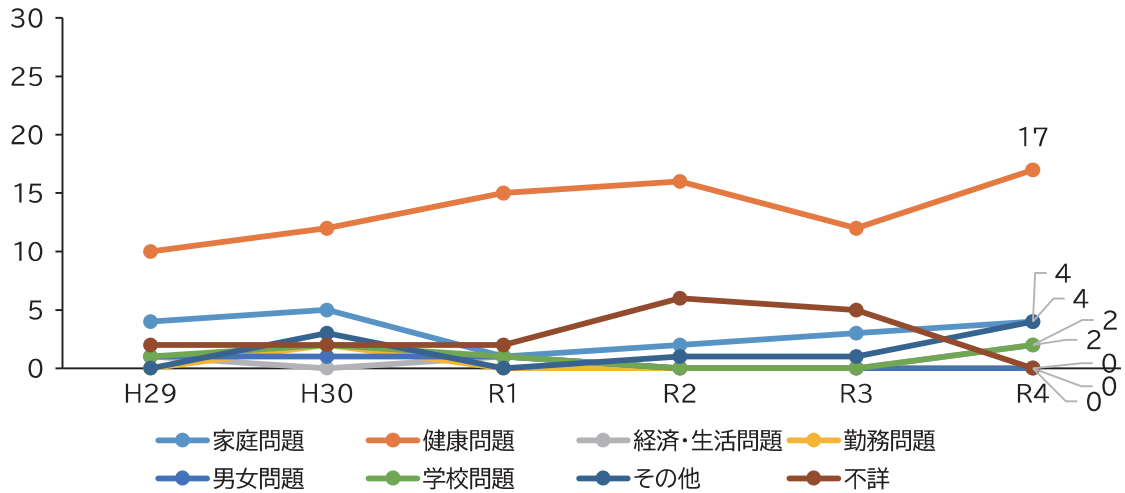
【自殺の原因・動機】

○ 自殺の原因・動機別では、男女ともに「健康問題」が最も多くなっています。男性では、「家庭問題」、「勤務問題」、「経済・生活問題」、女性では、「家庭問題」、「その他」が続いています。「健康問題」の内訳は、男女ともに「病気の悩み・影響（うつ病）」が最も多く、次いで「病気の悩み・影響（身体の病気）」となっています（平成 29 年～令和 3 年合計）。

自殺の原因・動機(男性)



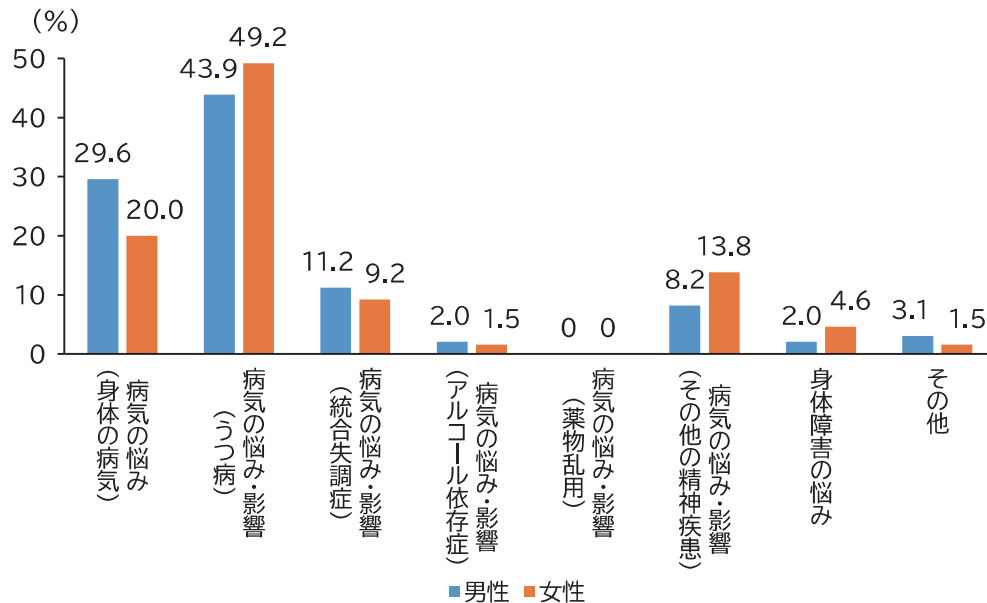
自殺の原因・動機(女性)



資料：令和4年厚生労働省「地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地）」

※原因・動機を、令和3年までは3つ、令和4年は4つまで計上可能としている

自殺の原因・動機「健康問題」の内訳



資料：警察庁自殺統計原票データを厚生労働省（自殺対策推進室）において特別集計した資料を基に作成
(平成29年～令和3年合計)

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。
- 自殺者数、自殺死亡率を減らす。

市民の取組

【世代共通】

- 自分自身のストレス状態に応じたストレス対処法を持つ。
- 睡眠や休養の重要性を理解し、休養等を積極的にとる。
- こころの不調を感じたら、早めに家族や友人、専門家に相談するなど、こころの病気の早期発見、早期対応に努める。
- 自殺予防のための理解を深め、家族や友人、同僚など周囲の人のいつもと違う様子（SOS）に気づき、必要な支援につなげる。

【こども（胎児・乳幼児期～学童・思春期）】

- 思春期の心身の変化について理解し、困ったことや悩んでいることが自分で解決できない場合は、親や友人、学校、相談機関等に相談する。

【働き盛り世代（青年・壮年期）】

- 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る。
- メンタルヘルスに不調を感じた場合等は、速やかに相談する。

【高齢者（高齢期）】

- 喪失体験によるこころの不調や自身に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する。

関係機関等の取組

■連携体制

- 保健、医療、福祉、労働、司法等の関係機関・団体は、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。

自殺対策推進ネットワーク会議

保健、医療、福祉、労働、 司法等の関係機関・団体

市の取組

■普及啓発、相談体制

- 大人が子どものSOSを受け止められるように出前講座を行います。

なっぴい健康出前講座

健康課

- 学校教育現場においては、児童・生徒が様々な悩みや不安を抱えたときに助けを求められるよう、SOSの出し方に係る教育・啓発を行うとともに、教職員が児童・生徒一人ひとりのこころの変化に気づき早期に対応できるよう、相談フォームを活用した支援体制づくりに取り組みます。

心の教育推進事業

学校教育課

- 睡眠や休養の重要性及びストレスの対処法に関する教育・普及啓発に取り組むとともに、相談・支援機関に関する情報を積極的に発信します。

なっぴい健康出前講座	健康課
精神保健福祉講演会	健康課
地域包括支援センター総合相談	地域包括ケア推進課
ながのわくわく子育て LINE	子育て家庭福祉課
長野市教育センター講座の実施	学校教育課
各小・中学校への情報発信	学校教育課

- こころの健康づくりに関する講演会・教室を開催します。

精神保健福祉講演会	健康課
認知症サポーター養成講座	地域包括ケア推進課

- 悩みや不安がある人を対象に、電話及び訪問、面接等による個別相談を行います。

こころの相談専用電話	健康課
保健師による相談	健康課
子どもに関するあらゆる相談	こども総合支援センター 「あのえっと」

- 精神科医療の必要な人が早期かつ適切に医療へつながるよう、医師、保健師、専門相談員等による個別相談を実施します。

精神保健福祉相談	健康課
認知症相談会	地域包括ケア推進課
認知症初期集中支援チームによる支援	地域包括ケア推進課

- 自殺死亡率が全国と比べて特に高い傾向にある男性 20 歳代～30 歳代、女性 20 歳代・60 歳代に対して、複合的な問題を相談できる取組や、女性特有の視点による多職種による連携した取組を実施します。※一部事業のみ掲載

職場におけるメンタルヘルスの普及	健康課
産前後うつスクリーニング	健康課
高齢期に起こりやすいうつ病についての普及啓発	健康課
臨床心理士によるストレスケア相談	健康課

- 保健師による自死遺族の相談や交流会の情報提供を行うなど、自死遺族への支援に取り組めます。

精神保健福祉相談	健康課
----------	-----

■連携体制

- 保健、医療、福祉、労働、司法等の関係機関・団体及び庁内関係課で、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めます。

自殺対策推進ネットワーク会議	健康課
----------------	-----

■人材育成

- 一般市民から民生児童委員、各種相談窓口担当者までの幅広い層・分野における自殺予防ゲートキーパーの更なる養成を図るため、基礎的な研修の他、傾聴等のスキルアップにつながる講座を開催します。

ゲートキーパー養成	健康課
-----------	-----

- 保健・福祉、医療関係者や教職員を対象とした研修会を開催し、相談対応者の資質と専門性の向上を図ります。

自殺対策支援者研修会	健康課
精神保健相談支援者研修会	健康課
長野市教育センター管理職研修	学校教育課

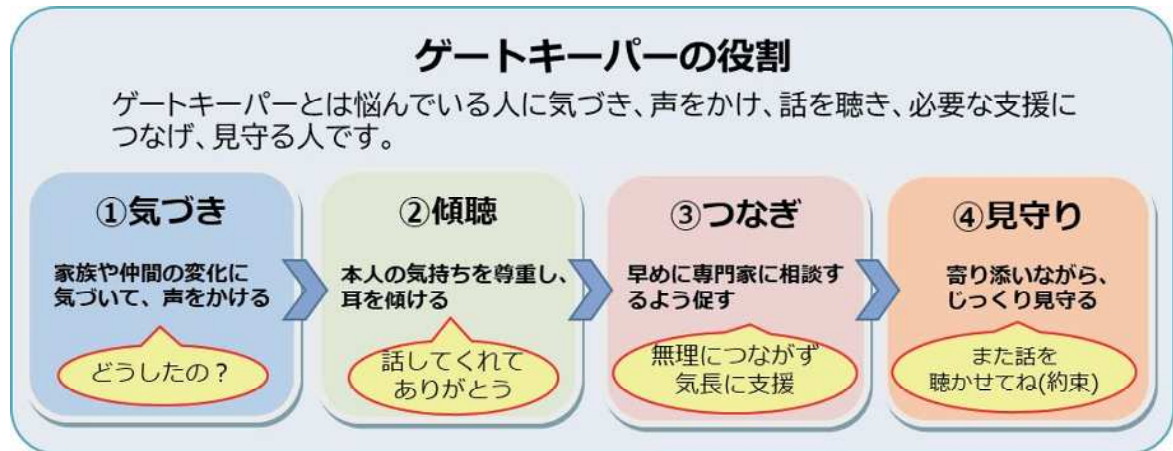
数値目標

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方	出典
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	第2期信州保健医療総合計画の目標値を参考	健康づくりに関するアンケート
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	第2期信州保健医療総合計画の目標値を参考	健康づくりに関するアンケート
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%	健康日本21(第三次)の目標値	健康づくりに関するアンケート
自殺死亡率(人口10万対)	16.7	11.7	自殺対策大綱(国)の目標を参考	地域における自殺の基礎資料
ゲートキーパー研修受講者累計人数	16,909人	22,000人	年1,000人ずつ増加	健康課集計

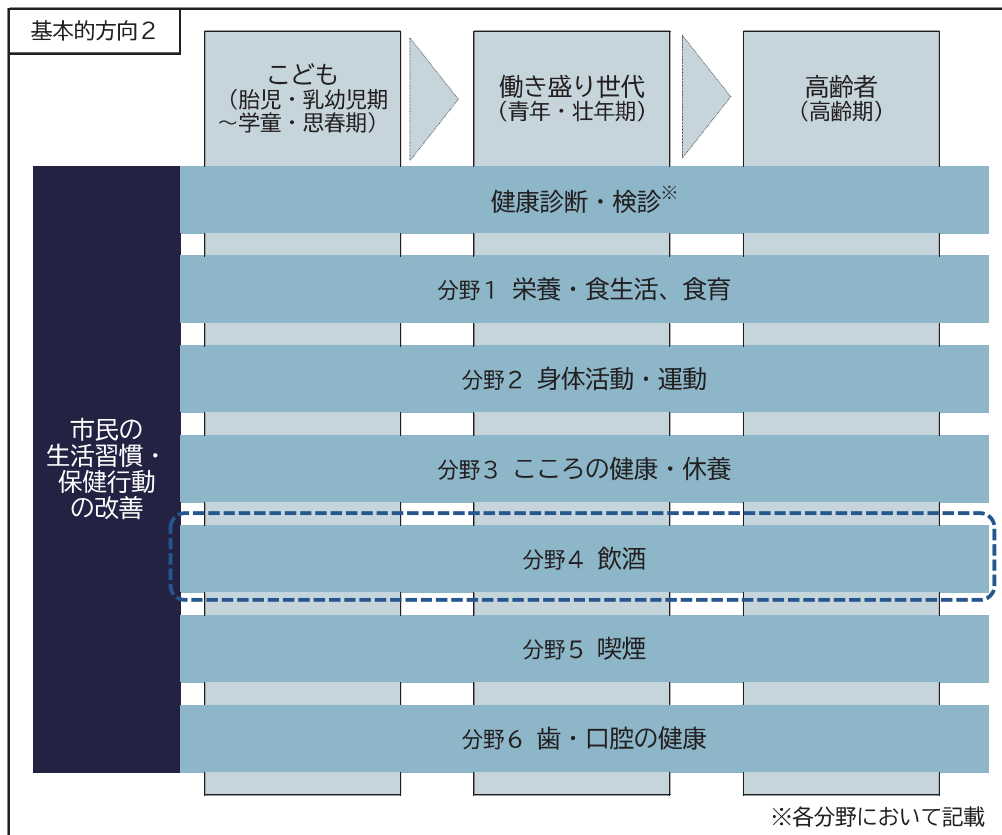
関連する分野

- 循環器病〔基本的方向1／分野1（P29）〕
- 糖尿病〔基本的方向1／分野2（P45）〕
- フレイル〔基本的方向1／分野5（P70）〕
- 飲酒〔基本的方向2／分野4（P105）〕

☆誰でもなれるゲートキーパー



分野4 飲酒



飲酒は、古来、生活・文化の一部として親しまれる一方、様々な健康障害との関連が指摘されており、がん、脳血管疾患、高血圧、脂質異常症などの多くの健康問題のリスクは1日平均の飲酒量の増加とともに高まります。

また、20歳未満の人の飲酒は20歳以上の人の飲酒に比べて急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすく、妊婦の飲酒は胎児・乳児に対し低体重などを引き起こす可能性があります。

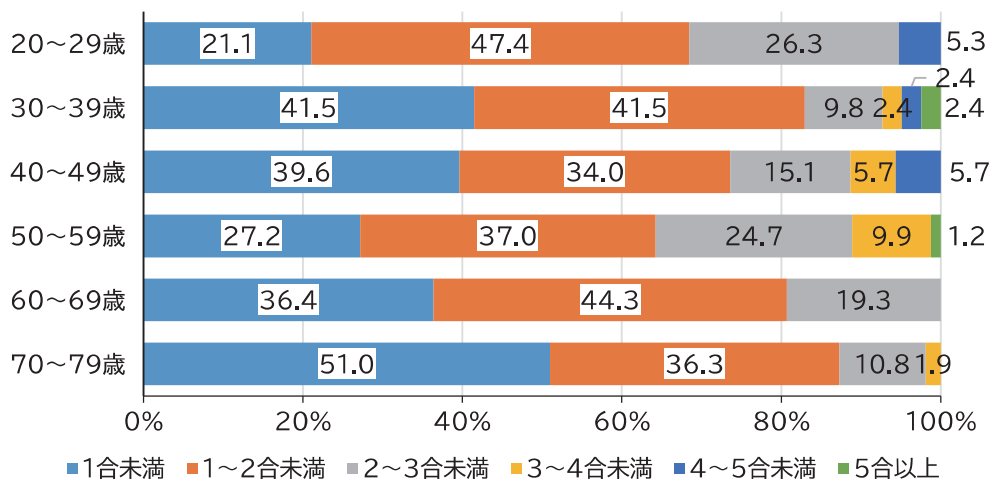
飲酒による健康影響等について、分かりやすい普及啓発を行うことが必要です。

現況と課題

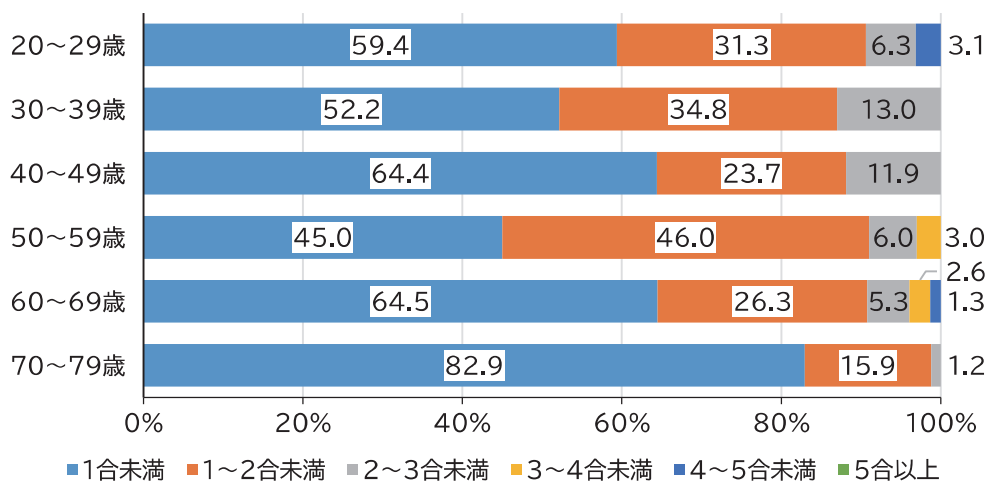
【飲酒量】

○ 男性では40歳代、50歳代、女性では30歳代、40歳代で、飲酒するときの飲酒量が多い割合が高くなっています。

飲酒量(男性)



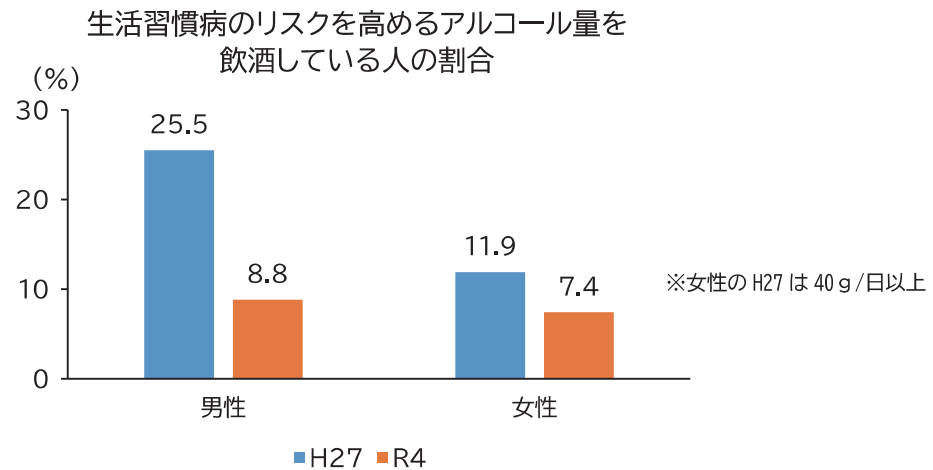
飲酒量(女性)



資料：令和4年健康づくりに関するアンケート

【生活習慣病のリスクを高める飲酒】

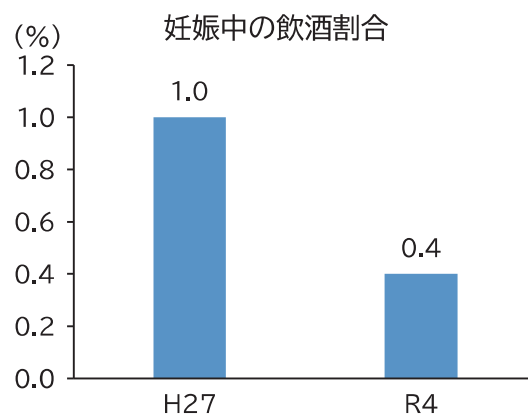
- 生活習慣病のリスクを高めるアルコール量（１日当たり平均男性 40 g 以上、女性 20 g 以上）を飲酒している人の割合は、男性で 8.8%、女性で 7.4%です。



資料：健康づくりに関するアンケート

【妊婦の飲酒】

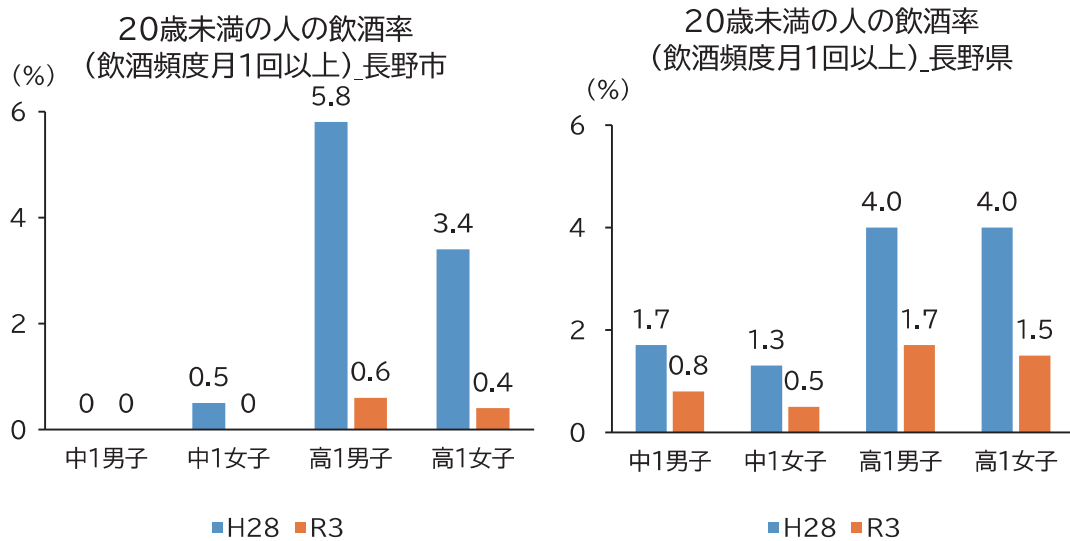
- 妊娠中に飲酒している割合は減少していますが、0.4%の人が飲酒しています。



資料：4か月児健康診査票の集計結果

【20 歳未満の人の飲酒】

○ 20 歳未満の人の飲酒については、習慣的（月 1 回以上）に飲酒している中高生の割合は低下していますが、若干いる状況です。



資料：未成年者の喫煙・飲酒状況等調査

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。

市民の取組

【世代共通】

- 飲酒が健康や社会に与える影響について正しく理解する。
- 自分のアルコール代謝能力に合った節度ある適度な飲酒ができる。

【こども（胎児・乳幼児期～学童・思春期）】

- 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る。

【働き盛り世代（青年・壮年期）】

- 20 歳未満の人に飲酒をさせない環境をつくる。
- 適正飲酒量を理解する。
- 休肝日を週 2 日以上つくる。

【高齢者（高齢期）】

- 高齢期の代謝に合った適量飲酒をする。

関係機関等の取組

■普及啓発、相談体制

- 自助グループ等の関係団体は、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。

飲酒に伴うリスクやアルコール依存症に関する啓発	自助グループ等
-------------------------	---------

市の取組

■普及啓発、相談体制

- 学校教育現場では、「未成年者喫煙・飲酒等防止教育ガイド」等を活用して、児童・生徒に飲酒が健康に与える影響や飲酒を勧められた時の断り方の教育に取り組みます。

各小・中学校の授業内容の充実、各小・中学校への情報発信	学校教育課
なっぴい健康出前講座	健康課

- アルコール健康障害に関する情報提供や節度ある適度な飲酒に関する知識の普及啓発に取り組みます。

なっぴい健康出前講座	健康課
アルコール健康障害や適度な飲酒に関する啓発	健康課

- 飲酒が胎児や乳児に与える悪影響について周知し、妊娠中や授乳中の飲酒防止の推進を強化します。

マタニティセミナー	健康課
-----------	-----

- アルコール健康障害の人を早期かつ適切な医療につなげるため、精神科医、保健師による相談や自助グループの紹介など支援に取り組みます。

精神保健福祉相談	健康課
----------	-----

- 地域の巡回指導・活動や声掛けなどを通じて、20歳未満の人の不良行為（飲酒）の指導等を行います。

巡回指導活動	少年育成センター
--------	----------

■人材育成

- 相談対応者の資質向上を図るため、アルコール健康障害の研修会を実施します。

管内保健医療福祉関係者研修会	健康課
----------------	-----

数値目標

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方	出典
生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している人の割合 ※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	男性 8.8% 女性 7.4%	減少 減少	現状値より減少	健康づくりに関するアンケート（国民健康・栄養調査に準じて算出）
妊娠中の飲酒割合	0.4%	0%	前計画の目標値が未達成	4 か月児健康診査票集計結果
20 歳未満の人の飲酒割合 中学1年生男子 中学1年生女子 高校1年生男子 高校1年生女子 (令和3年)	0% 0% 0.6% 0.4%	0% 0% 0% 0%	健康日本 21(第三次)の目標値	未成年者の喫煙・飲酒状況等調査

関連する分野

- 循環器病〔基本的方向1／分野1（p29）〕
- 糖尿病〔基本的方向1／分野2（p45）〕
- がん〔基本的方向1／分野3（p58）〕
- 栄養・食生活、食育〔基本的方向2／分野1（p78）〕
- こころの健康・休養〔基本的方向2／分野3（p96）〕

コラム

☆純アルコール 20g の目安

純アルコール量(g) = 飲酒量(mL) × アルコール度数(%) × 0.8(アルコールの比重)

種類 (度数)	ビール (5%)	日本酒 (15%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)	焼酎 (25%)	ウイスキー (40%)
量と 目安	500mL ロング缶 1缶 	180mL 1合 	350mL レギュラー缶 1缶 	200mL 小グラス 2杯 	100mL コップ半分 	60mL ダブル 1杯 

資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」を基に作成

☆アルコール依存症について

アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないというれなくなる状態であり、誰でもなりうる病気です。その多くは「意思の問題」、「がまんの問題」、「甘え」として誤解してしまいがちです。本人の意思の問題でなく、長年の飲酒により脳の働きが変化してしまい、お酒の飲み方(飲酒量、タイミング、状況)のコントロールができなくなってしまう病気なのです。

依存症が続けば続くほど、当たり前になっていたこともできなくなっていき、健康、家族、仕事、趣味、信用などの大切なものよりも「飲酒をすること」がはるかに優先的な行動となってしまう。いったん依存が形成されると、お酒に影響を受けた脳が自動的に反応するため、回復に時間がかかります。

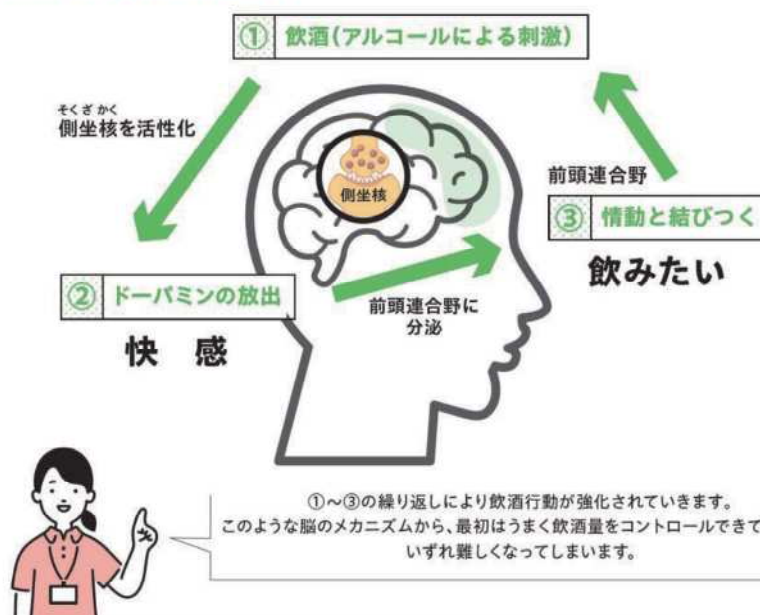
依存症は適切な相談や治療により自分らしい日常生活を取り戻すことができます。ご本人やご家族が依存症のことを知り、早く相談や治療につながり回復の道を歩むこと、社会が依存症のことを知り、誤解や偏見がなくなり皆で支え合う社会となる必要があります。

なぜ飲んでしまうのか？

お酒を飲んでしまう原因には、脳の仕組みが関係しています。

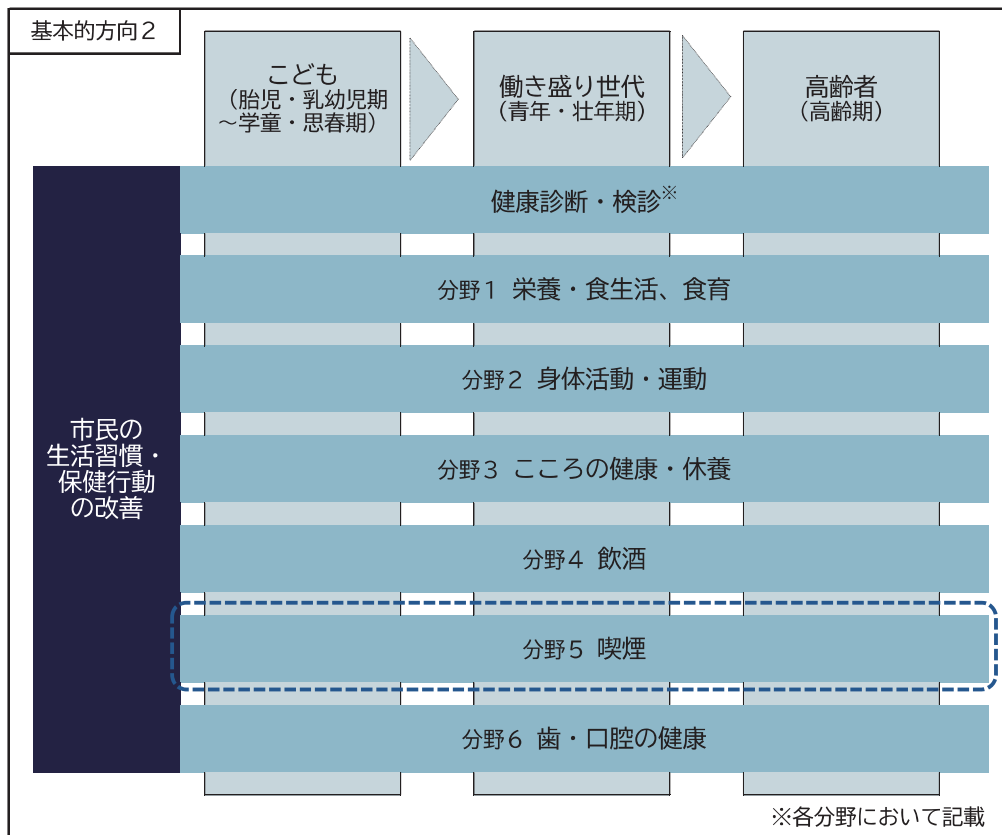
アルコール摂取の繰り返しにより、快楽に関連する脳内物質であるドーパミンが増加し、さらに飲酒量が増えてしまいます。

飲酒してしまう脳の仕組み³⁾



厚生労働省パンフレット「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」から引用

分野5 喫煙



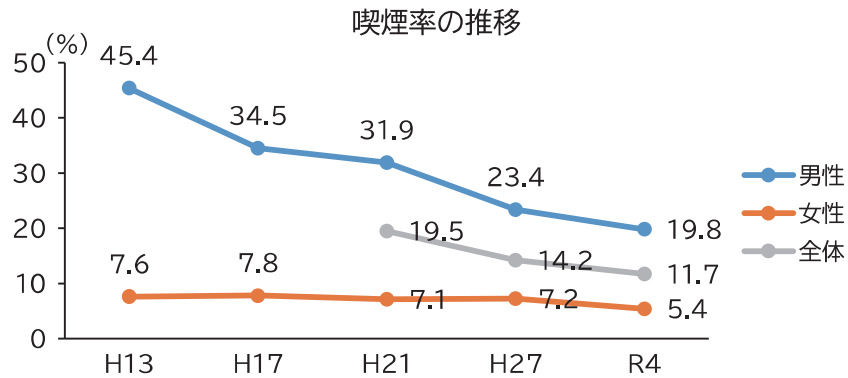
喫煙は、虚血性心疾患など生活習慣病をはじめとした多くの疾患との因果関係があります。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙は、肺がんや虚血性心疾患などのリスクを高めるとされています。禁煙及び受動喫煙対策により、がん、循環器疾患（虚血性心疾患、脳血管疾患）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病等の発症予防において確実な効果が期待できます。

また、喫煙や受動喫煙は、妊娠・出産の過程や、発育期にある子どもに様々な健康影響を及ぼします。妊娠中の喫煙は胎児の発育遅延や低出生体重などのリスクとなり、青少年期に喫煙を開始すると20歳以降に喫煙を開始した場合に比べてがん等の危険性がより高まるとされています。妊娠中及び20歳未満の人の喫煙をなくすることが重要です。

現況と課題

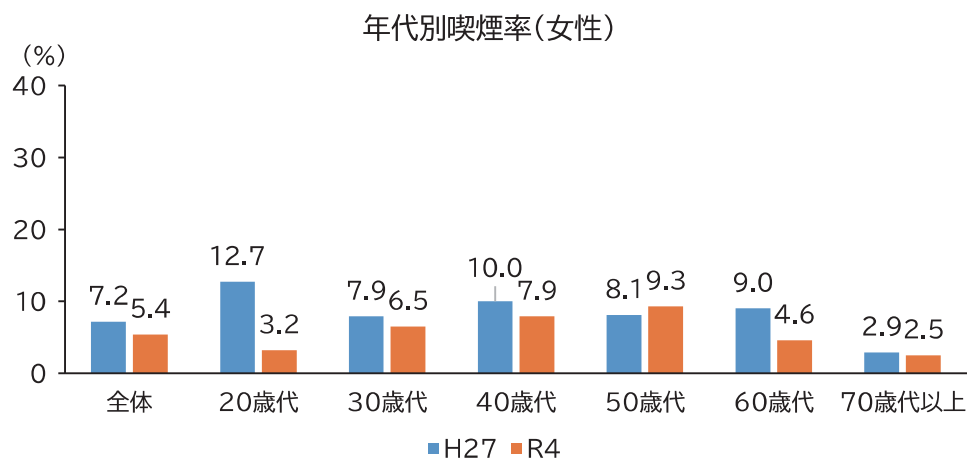
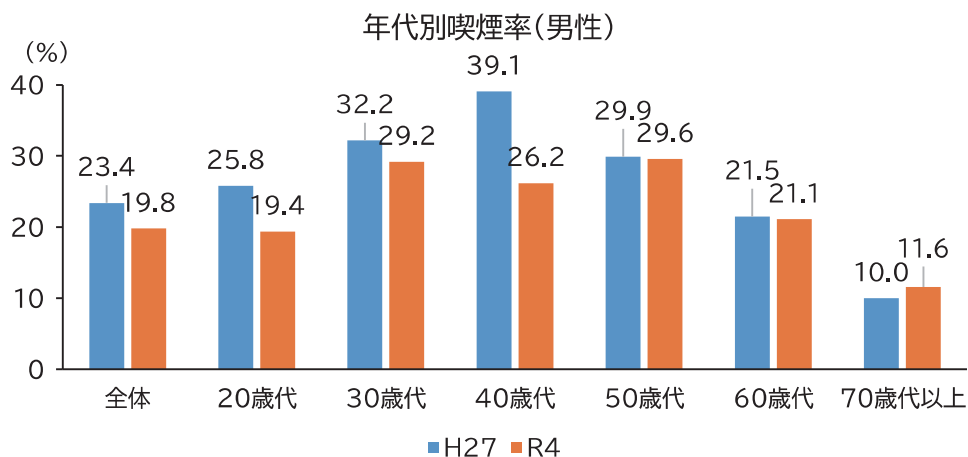
【喫煙率】

- 喫煙率は、男性は減少、女性は横ばいから減少で推移していますが、男性では約 20%、女性では約 5%が喫煙している状況です。



資料：健康づくりに関するアンケート

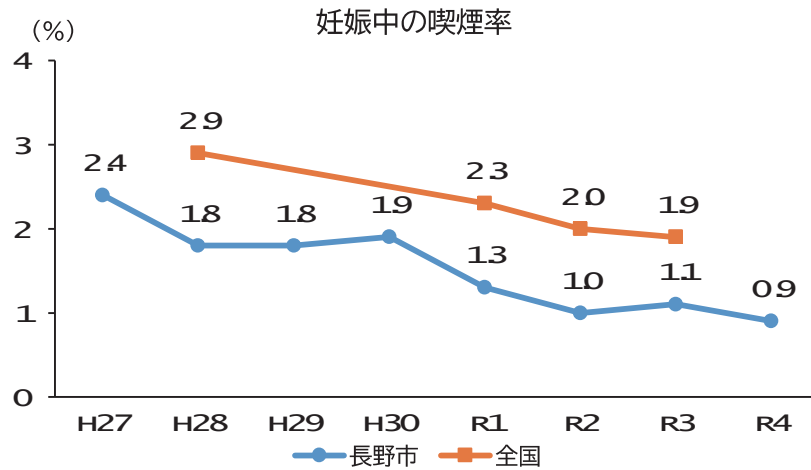
- 年代別では、男性は 30 歳代・50 歳代の喫煙率が約 30%と高く、女性は 50 歳代の喫煙率が約 10%で最も高くなっています。



資料：健康づくりに関するアンケート

【妊婦の喫煙】

○ 妊娠中の喫煙率は減少傾向にあるものの、ここ数年は1%前後で横ばいで推移しています。

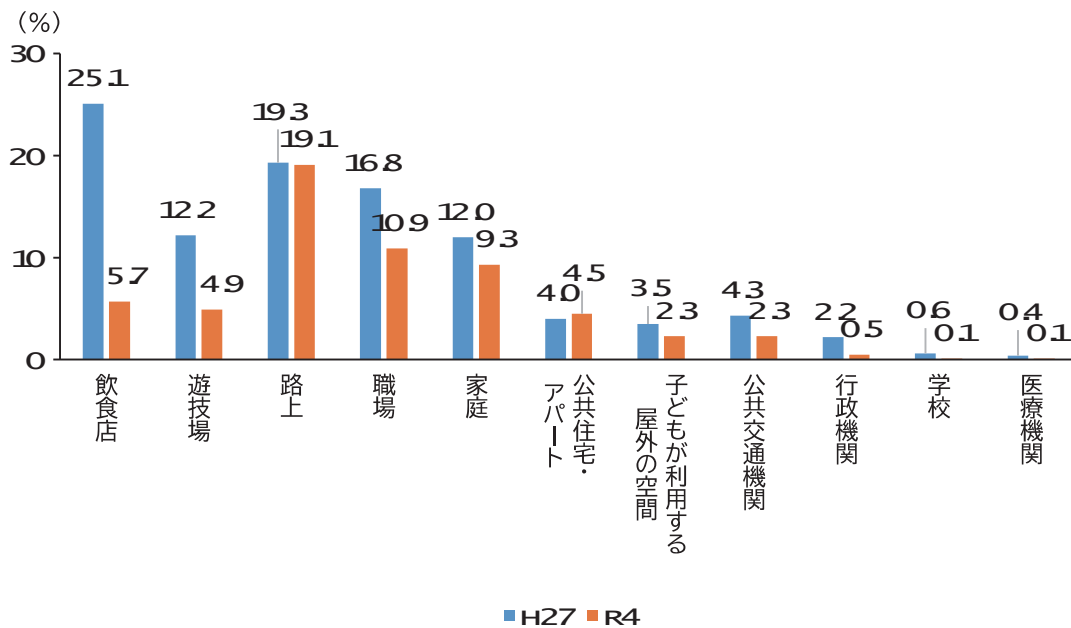


資料：市 4 か月児健康診査時アンケート、国 厚生労働省母子保健課調査

【受動喫煙】

○ 令和2年の改正健康増進法の全面施行により原則屋内禁煙となったため、飲食店や遊技場での受動喫煙の機会は大幅に減少しています。一方、同法の規制対象外である路上での受動喫煙の機会は変化がありません。また、職場や家庭での受動喫煙が10%前後あり、子どもが利用する屋外の空間や公共交通機関での受動喫煙もある状況です。

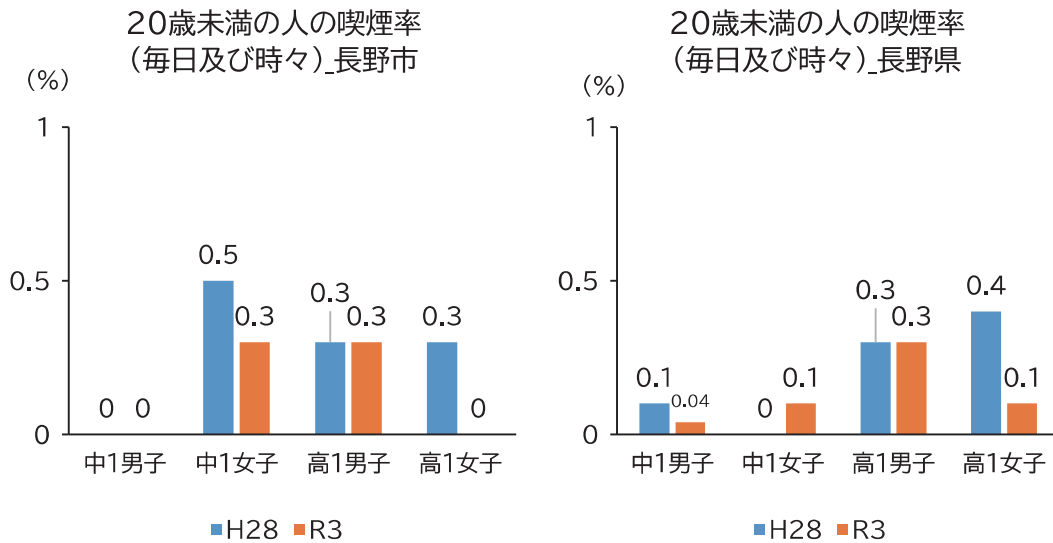
受動喫煙の機会を有する人の割合



資料：健康づくりに関するアンケート

【20 歳未満の人の喫煙】

○ 20 歳未満の人の喫煙については、習慣的（毎日及び時々）に喫煙している中高生が若干いる状況です。



資料：未成年者の喫煙・飲酒状況等調査

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。

市民の取組

【世代共通】

- 喫煙者は喫煙マナーを徹底するとともに、禁煙及び受動喫煙防止に努める。

【こども（胎児・乳幼児期～学童・思春期）】

- たばこの害について学び、たばこの煙から身を守ることができる。

【働き盛り世代（青年・壮年期）】

- 職場における受動喫煙防止に積極的に取り組む。
- 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。

【高齢者（高齢期）】

- 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。

関係機関等の取組

■禁煙支援

- 医療機関は、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。

禁煙外来	禁煙治療のできる医療機関
------	--------------

- 禁煙サポート薬局は、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。

禁煙支援	禁煙サポート薬局
------	----------

■受動喫煙防止

- 事業所や飲食店などの管理者は、施設において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。

施設の類型に応じた受動喫煙対策	事業所や飲食店等の管理者
-----------------	--------------

- 学校や公園など子どもや妊産婦等が利用する場所や、駅の周辺や歩道など人通りの多い場所の管理者は、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。

望まない受動喫煙をさせないための配慮	多数の人が利用する施設等の管理者
--------------------	------------------

市の取組

■禁煙の支援

- 禁煙希望者に対し、随時相談に応じるとともに、禁煙治療できる医療機関や禁煙サポート薬局の情報を発信します。

禁煙支援	健康課
------	-----

- 学校や職場において、たばこの害に関する知識の普及啓発に取り組みます。

20歳未満の人の喫煙防止	健康課
--------------	-----

- 世界禁煙デー（毎年5月31日）や禁煙週間（毎年5月31日～6月6日）に合わせ、街頭啓発キャンペーン等を実施し、禁煙の普及を推進します。

禁煙支援	健康課
------	-----

■喫煙防止

- たばこの害やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についての正しい知識の普及啓発を行います。

各種広報媒体を活用した周知・啓発	健康課
健康麻将初心者講座	高齢者活躍支援課

- 胎児や乳幼児に与えるたばこの害を周知し、妊産婦や育児中の母親の喫煙防止の推進を強化します。

各種広報媒体を活用した周知・啓発	健康課
------------------	-----

- 「未成年者喫煙・飲酒等防止教育ガイド」等を活用し、未成年者の喫煙防止教育を推進します。

各小・中学校の授業内容の充実、各小・中学校への情報発信	学校教育課
-----------------------------	-------

- 地域の巡回指導・活動や声掛けなどを通じて、20歳未満の人の不良行為（喫煙）の指導等を行います。

巡回指導活動	少年育成センター
--------	----------

- 路上や家庭、敷地内での喫煙による近隣への煙の流出や受動喫煙の害について、市民への周知・啓発を行います。

近隣への煙の流出や受動喫煙に関する周知・啓発	健康課
------------------------	-----

■受動喫煙防止

- 施設管理者が改正健康増進法に基づく受動喫煙対策を講じられるよう、施設管理者に向けた周知・啓発・指導等を行います。

改正健康増進法に基づく受動喫煙対策に係る周知・啓発・指導	健康課
------------------------------	-----

- 路上や家庭、敷地内での喫煙による近隣への煙の流出や受動喫煙の害について、市民への周知・啓発を行います。

近隣への煙の流出や受動喫煙に関する周知・啓発	健康課
------------------------	-----

- 「長野市ポイ捨て、道路等における喫煙等を防止し、きれいなまちをつくる条例」の周知を徹底し、喫煙マナーの向上を目指します。

環境美化啓発	環境保全温暖化対策課
--------	------------

数値目標

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方	出典
20歳以上の人の喫煙率	11.7% (男性 19.8%・女性 5.4%)	10.2% (男性 17.3%・女性 4.4%)	平成 27 年度～令和 4 年度の減少率	健康づくりに関するアンケート
妊娠中の喫煙割合	0.9%	0%	前計画の目標値が未達成	4 か月児健康診査票集計結果
20歳未満の人の喫煙割合			健康日本 21(第三次)の目標値	未成年者の喫煙・飲酒状況等調査
中学 1 年生男子	0%	0%		
中学 1 年生女子	0.3%	0%		

高校1年生男子	0.3%	0%		
高校1年生女子	0%	0%		
(令和3年)				
受動喫煙の機会を有する人の割合			行政機関・医療機関：改正健康増進法の規定 職場・家庭・飲食店：健康日本21（第三次）の目標値を参考	健康づくりに関するアンケート
行政機関	0.5%	0%		
医療機関	0.1%	0%		
職場	10.9%	減少		
家庭	9.3%	減少		
飲食店	5.7%	減少		

関連する分野

- 循環器病〔基本的方向1／分野1（P29）〕
- 糖尿病〔基本的方向1／分野2（P45）〕
- がん〔基本的方向1／分野3（P58）〕
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）〔基本的方向1／分野4（P64）〕

☆新型たばこ・水たばこについて

たばこには様々な形態があり、世界の各地で用いられています。近年、煙が出ない新しいタイプのたばこを使用する人が増えています。火をつける・つけないにかかわらず、ニコチン及び発がん性物質に曝露（ばくろ）されるという点で、全てのたばこには健康影響の懸念があります。

■新型たばことは？

加熱式たばこ	たばこ葉やたばこ葉を加工したものを、燃焼させずに電氣的に加熱し、エアロゾル（霧状）化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプの製品	
電子たばこ	- 香料などを含む溶液を電氣的に加熱し、発生させたエアロゾル（蒸気）を吸入する製品 - 諸外国ではニコチンを含むものが流行しているが、わが国ではニコチンを含むものは販売されていない	

■水たばことは？

水たばこ	装飾的な器具を用いて、たばこ葉等を炭で燃やした煙を水にくぐらせてから吸い込む喫煙法で、古くから中東、東欧で用いられている	
------	--	---

■新型たばこ・水たばこの健康リスク等

○加熱式たばこ

- ・化学成分を分析した結果からは、主要な有害物質は紙巻たばこに比べると低減されるものの、たばこの葉を加熱する製品特性から、発がん化学物質などの有害化学成分の種類は紙巻たばこと同様、多種類に及んでいます。
- ・禁煙効果は明らかでなく、禁煙意欲を低下させたり、禁煙試行時の禁煙治療の選択を妨げたりする可能性があるため、ニコチン依存症が継続するという問題があります。

○電子たばこ

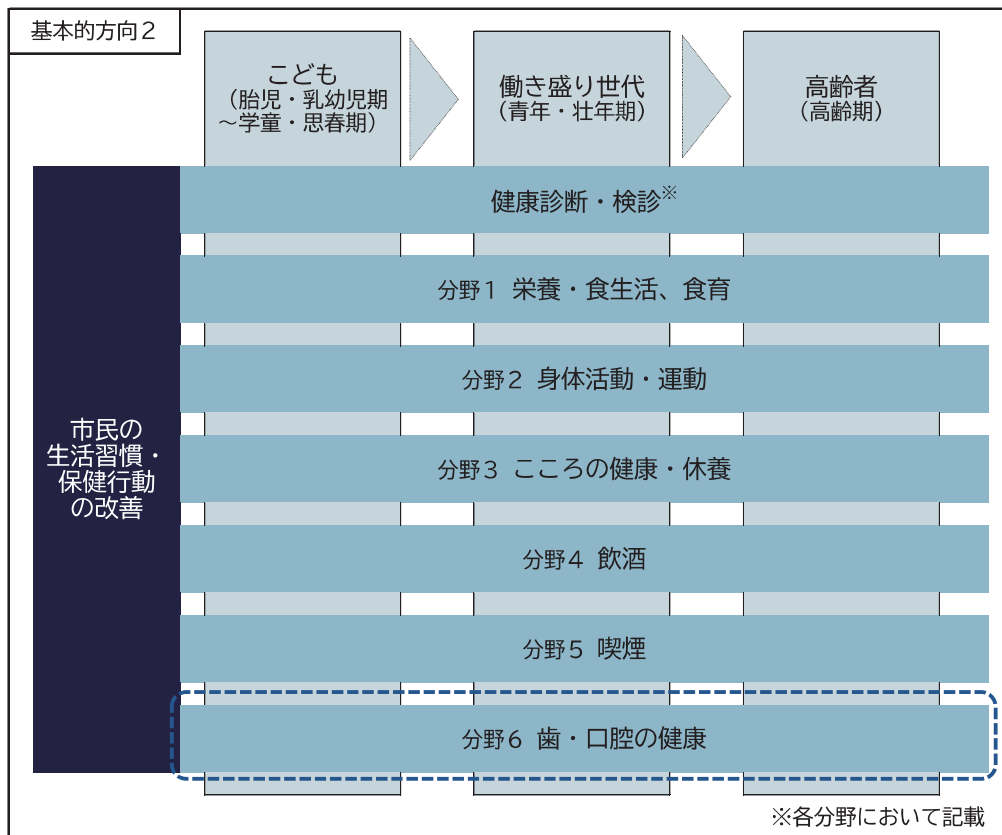
- ・健康に影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった発がん性物質などを発生するものと報告されています。

○水たばこ

- ・1回の吸入が30分～1時間と紙巻たばこに比べて長く、大量の煙を吸い込むことで、呼気中の一酸化炭素濃度が紙巻たばこ1本吸入後と比べて平均3～6倍に達するほか、ニコチンに関しても1日10本の紙巻たばこを喫煙した場合に相当する曝露であり、常習化するとニコチン依存症に陥る可能性が高いと報告されています。

資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」
及び（一社）日本中毒学会「中毒研究」vol.32 No.3 2019 を基に作成

分野6 歯・口腔の健康

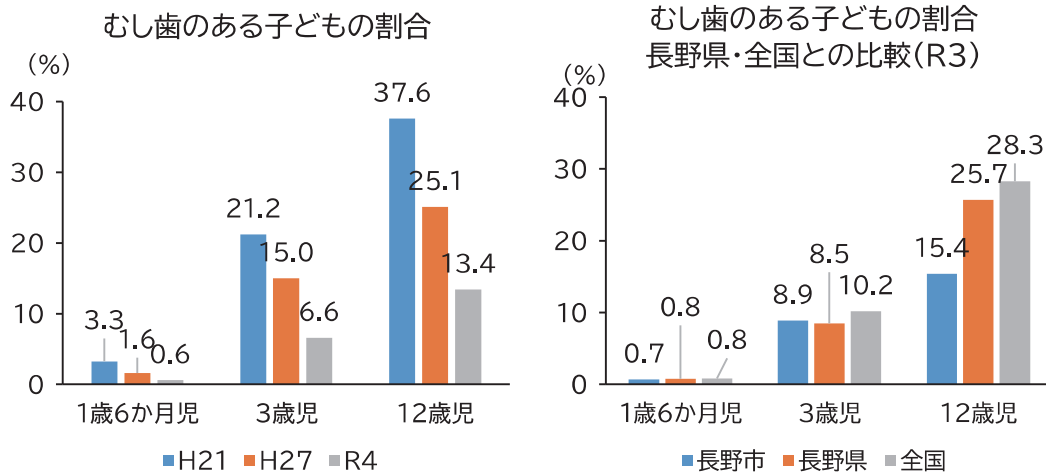


歯・口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど健康で質の高い生活を送る上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。むし歯や歯周病は歯の喪失の主な原因であるとともに、歯周病と糖尿病や循環器疾患等の生活習慣病との関連性が指摘されるほか、近年では、咀嚼や舌・口の衰えといったオーラルフレイルが重視されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取組が必要です。

現況と課題

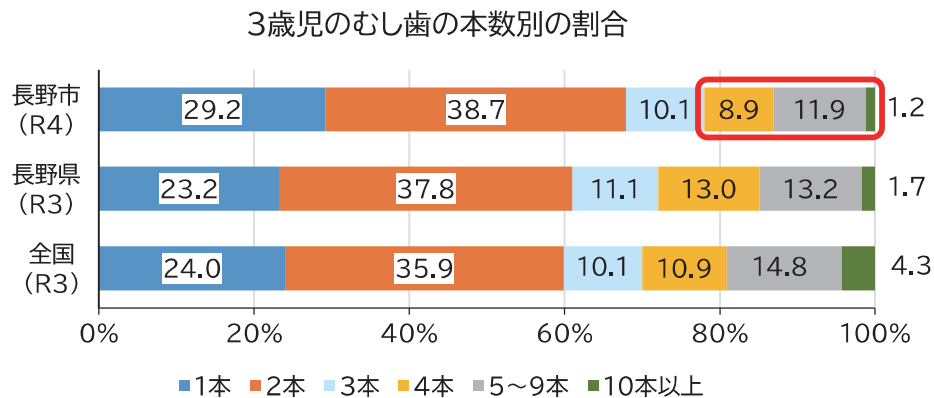
【むし歯のある子どもの割合】

- むし歯のある子どもの割合は各年齢で減少傾向にあり、長野県・全国よりも概ね低い状況ですが、永久歯が生えそろう時期である12歳児では13.4%となっています。



資料：市 1歳6か月児・3歳児健康診査歯科健診、学校保健統計
県 保健・疾病対策課調べ、学校保健統計調査
国 地域保健・健康増進事業報告、文部科学省学校保健統計調査

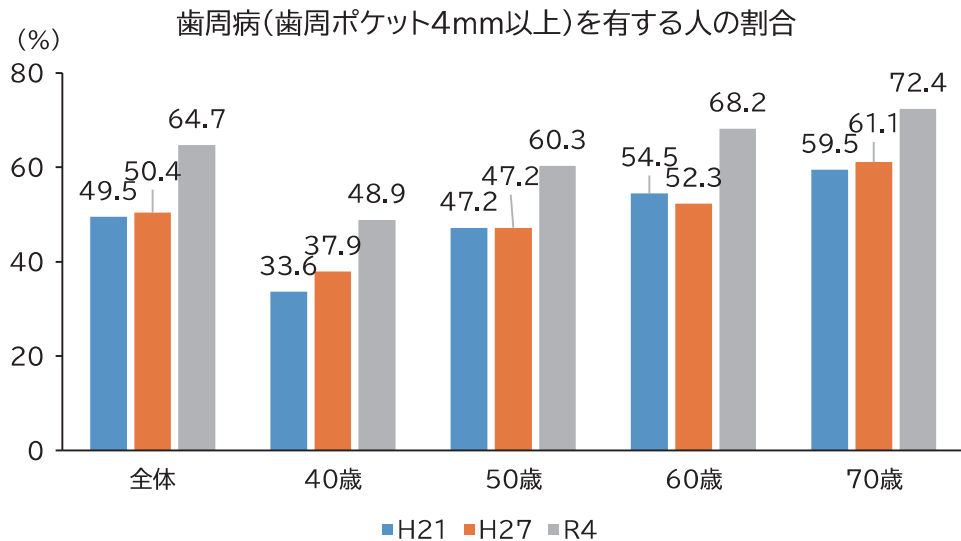
- 一人で多数のむし歯を持つ子どもがみられ、むし歯のある3歳児のうち4本以上のむし歯がある割合は22.0%で、3歳児全体に占める割合は1.5%となっています。



資料：市 3歳児健康診査歯科健診、県・国 地域保健・健康増進事業報告

【歯周病を有する人の割合】

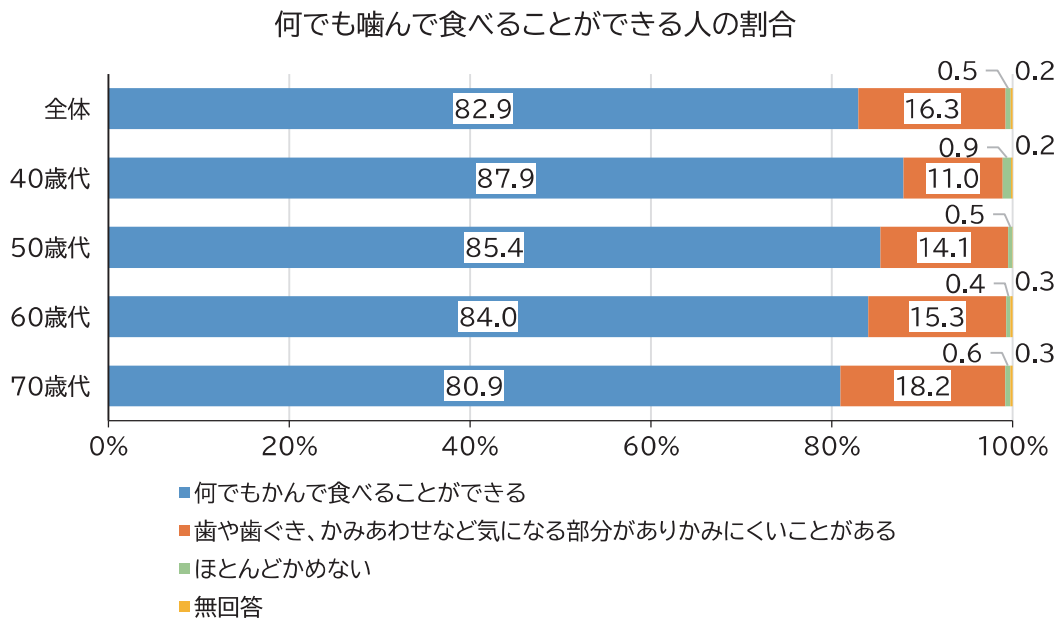
○ 歯周病（歯周ポケット4mm以上）を有する人の割合は増加傾向にあり、40歳で約5割、50歳で約6割、60、70歳で約7割と、年齢が上がるほど高くなっています。



資料：長野市歯周疾患検診

【何でも噛んで食べることができる人の割合】

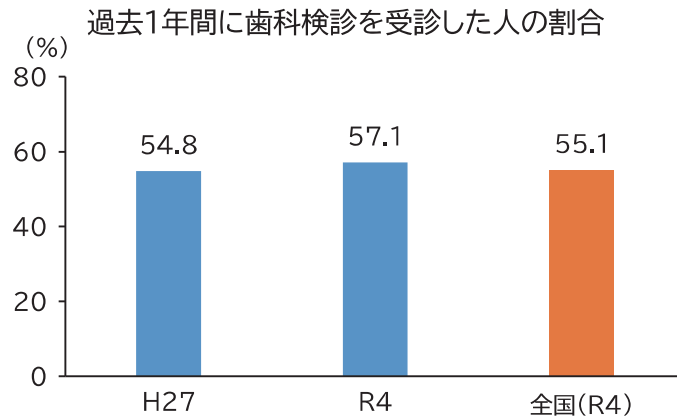
○ 何でも噛んで食べることができる人の割合は年齢が上がるほど低下し、50歳代～70歳代では、「噛みにくいことがある」の割合が約15%～20%弱となっています。



資料：令和3年長野市国保特定健診質問票の集計結果

【歯科健診の受診状況】

- 過去1年間に歯科健診を受診した人（20歳以上）の割合は増加していて、全国と同程度です。



資料：市 健康づくりに関するアンケート、国 厚生労働省令和4年歯科疾患実態調査

※オーラルフレイルの状況を、基本的方向1／分野5：フレイルに掲載（P72）

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。

市民の取組

【世代共通】

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯科保健指導を受け、歯・口腔の健康づくりに取り組む。

【こども（胎児・乳幼児期～学童・思春期）】

- 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る。
- フッ化物*応用の効果や方法についての正しい知識を得て、フッ化物を利用したむし歯予防に取り組む。
- 食べる機能の発達について正しく理解し、成長・発達に応じた口腔機能*を獲得する。

【働き盛り世代（青年・壮年期）】

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、歯・口腔に対する意識を高める。
- 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る。

【高齢者（高齢期）】

- 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す。

関係機関等の取組

■むし歯・歯周病の予防

- 歯科医師、歯科衛生士、保育所・学校等の歯科保健関係者は、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	歯科医師、歯科衛生士、 保育所・学校等の歯科保健関係者
-----------------------------------	--------------------------------

■健（検）診受診率の向上

- 歯科医師、歯科衛生士は、歯周疾患検診及び妊婦歯科健康診査の受診率の向上に取り組みます。

歯周疾患検診及び妊婦歯科健康診査の受診率の向上	歯科医師、歯科衛生士
-------------------------	------------

■人材育成

- 歯科医師会・歯科衛生士会・栄養士会と市で構成する「歯を守る市民の会」において、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。

歯・口腔の健康に関する研修会	歯科医師会、歯科衛生士会、 栄養士会
----------------	-----------------------

市の取組

■むし歯・歯周病の予防

- むし歯や歯周病にかかりやすくなる妊婦の歯・口腔の健康の保持・増進を図ります。

妊婦歯科健康診査	健康課
----------	-----

- 子どもの発達段階に応じた歯みがきの方法や健全な食習慣等、むし歯予防に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。

4か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査	健康課
7～8か月児健康教室	健康課
歯科相談	健康課

- 子どもの歯・口腔に関する健康格差をなくすため、歯科衛生士、保健師、栄養士等の連携による支援に取り組みます。

4か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査	健康課
7～8か月児健康教室	健康課
離乳食、幼児食教室	健康課

- 園児、児童・生徒のむし歯予防や健全な歯・口腔の育成のため、学校等において、歯科健康教育を実施します。

なっぴい健康出前講座	健康課
園児歯科相談事業	保育・幼稚園課
歯科保健指導事業	保健給食課

- 乳幼児、児童・生徒のむし歯予防対策を推進するため、保護者や関係者に対してフッ化物*の知識の普及啓発を行い、フッ化物を応用した事業を実施します。

フッ化物洗口事業	健康課（保育所・幼稚園・認定こども園、小・中学校）
2歳児フッ化物塗布	健康課

- 定期的な歯科健診等の機会が少ない、若い世代に対する歯・口腔の健康づくりに係る効果的な対策を講じます。

なっぴい健康出前講座	健康課
------------	-----

- むし歯や歯周病を予防し、歯・口腔の健康の保持・増進を図るため、かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科健診を受けることの重要性についての普及啓発に取り組みます。

歯周疾患検診	健康課
--------	-----

- 歯科及び産科医療機関等とのきめ細かな連携により、歯周疾患検診及び妊婦歯科健康診査の受診率の向上に取り組みます

歯周疾患検診	健康課
妊婦歯科健康診査	健康課
歯を守る市民の会	健康課

- 歯周病と糖尿病や循環器疾患等の全身の健康との関わりなどについて認識を深めるための情報提供を行います。

なっぴい健康出前講座	健康課
------------	-----

■口腔機能*の育成、維持・向上

- 乳幼児の健全な口腔機能の獲得のため、歯科衛生士、栄養士等が連携し、子どもの個々の状況に応じた口腔機能の発達の支援に取り組みます。

4か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査	健康課
7～8か月児健康教室	健康課
離乳食、幼児食教室	健康課
歯科相談	健康課

- 園児の健全な口腔の育成を促すため、保育所・幼稚園・認定こども園でよく噛んで食べる習慣についての歯科健康教育を行います。

園児歯科相談事業	保育・幼稚園課
----------	---------

- 講座等を通じ、歯周病等の歯科疾患とあわせて、オーラルフレイル予防や口腔機能*の維持・向上の重要性について普及啓発を行います。

介護予防あれこれ講座	地域包括ケア推進課
------------	-----------

- 口腔ケアや口腔機能の維持及び向上を図るため、高齢者へ個別にアドバイスをを行います。

訪問歯科相談	地域包括ケア推進課
フレイル予防の相談会	地域包括ケア推進課

■人材育成

- 歯科保健従事者の資質向上を図るため、歯科医師会・歯科衛生士会・栄養士会と市で構成する「歯を守る市民の会」において、歯・口腔の健康に関する研修会を実施します。

歯を守る市民の会	健康課
----------	-----

数値目標

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方	出典
3歳児で4本以上のむし歯を有する子どもの割合	1.5%	0%	歯・口腔の健康づくりプラン（国）の目標値	3歳児健康診査歯科健診
12歳児でむし歯のない子どもの割合	86.6%	95.0%	歯・口腔の健康づくりプラン（国）の目標値	長野市学校保健統計
40歳以上における歯周病を有する人の割合	64.7%	50.0%	平成30年度～令和4年度の最も低い値を下回る値とする	長野市歯周疾患検診
50歳以上における咀嚼良好者の割合	82.6% （令和3年）	83.0%	令和元年度～令和3年度の最も高い値を上回る値とする	長野市国保特定健診問診票集計結果
過去1年間に歯科健診を受診した人（20歳以上）の割合（再掲）	57.1%	59.0%	平成27年度～令和4年度の増加率を参考	健康づくりに関するアンケート

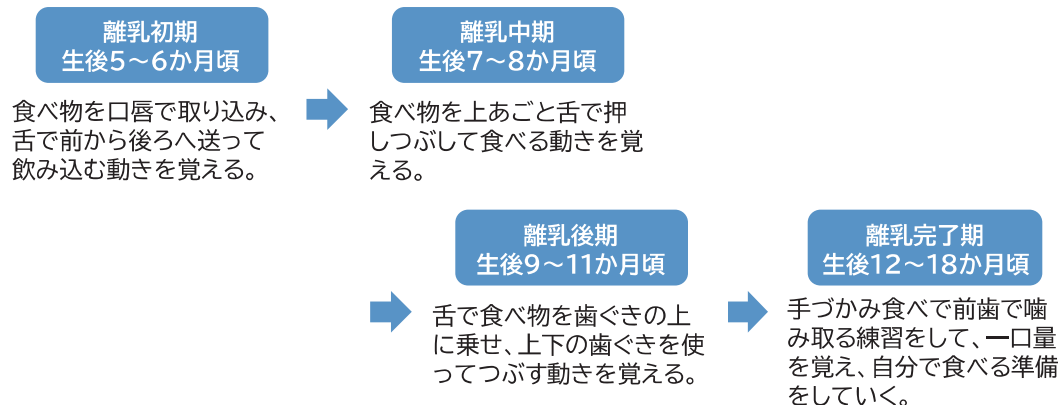
関連する分野

- 循環器病〔基本的方向1／分野1（P29）〕
- 糖尿病〔基本的方向1／分野2（P45）〕
- フレイル〔基本的方向1／分野5（P70）〕
- 栄養・食生活、食育〔基本的方向2／分野1（P78）〕

☆子どもの食べる機能の発達について

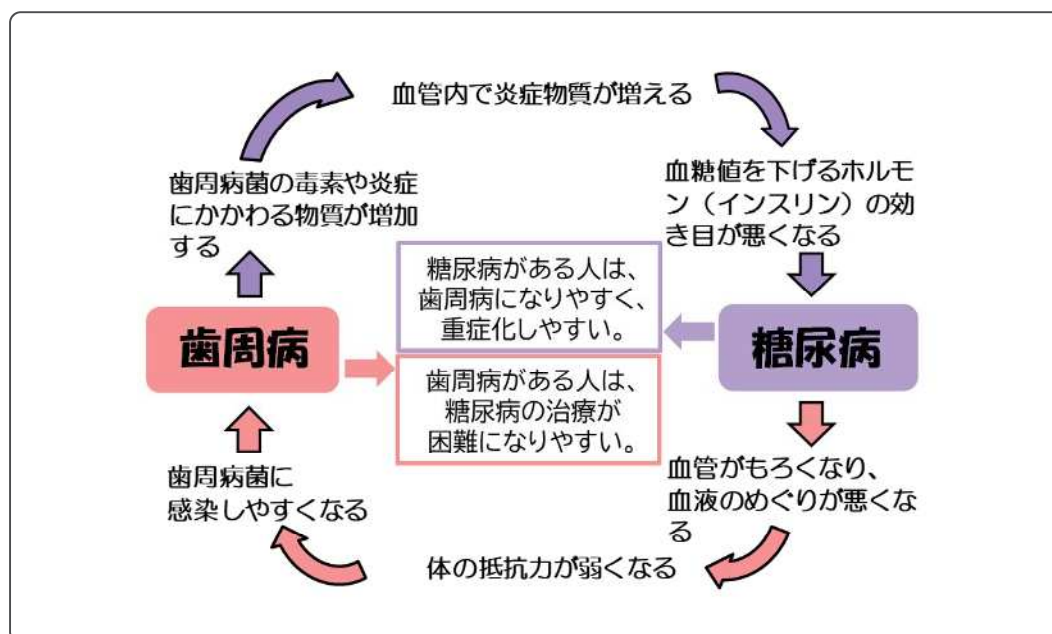
近年、子どものむし歯は減少傾向にありますが、「噛まない」・「丸飲み」・「いつまでも口に入れている」といった食べる機能についての問題が指摘されています。

食べる、飲み込むなどの食べる機能は、成長とともに自然に身につくものではなく、離乳食、幼児食を通して学習することで身につけていきます。歯の生え方や口の機能の発達には個人差があるため、子ども一人ひとりの発達段階に合わせて進めていくことが大切です。



資料：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会「授乳・離乳の支援ガイド」を基に作成

☆糖尿病と歯周病の関係



※オーラルフレイルについて、基本的方向1／分野5：フレイルに掲載（P77）

基本的方向3 市民の行動を支える社会環境整備の推進

基本的方向3	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、健康づくりの働き掛け など

本計画全体の目標「市民の健康寿命の延伸」、「健康だと思ふ人の割合の増加」、「市民の健康格差（地域格差）の縮小」を達成するためには、市民の健康状態の改善、生活習慣・保健行動の改善に加えて、個人を取り巻く社会環境の整備を推進することが重要です。

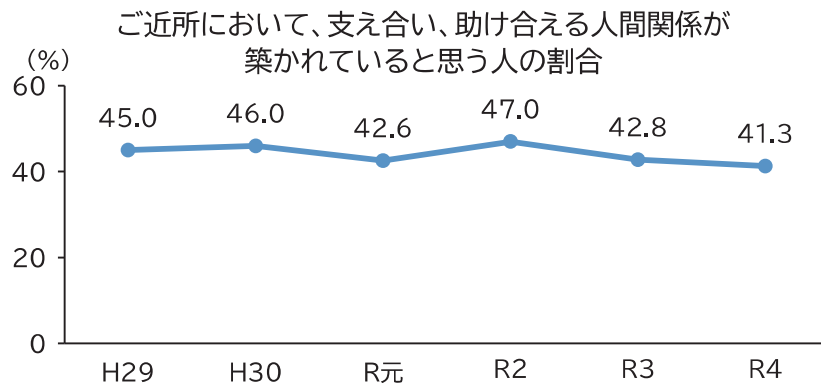
人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受け、例えば、就労やボランティア、グループ活動などの社会活動へ参加することは、健康に影響するとされています。また、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心の薄い人を含む幅広い人に対してアプローチを行うことが重要です。

市民の行動を支える社会環境整備の推進に向け、市（行政）だけでなく関係機関や団体、住民組織、企業等多様な主体により、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、市民の健康づくりの働き掛けなどに取り組みます。

現況と課題

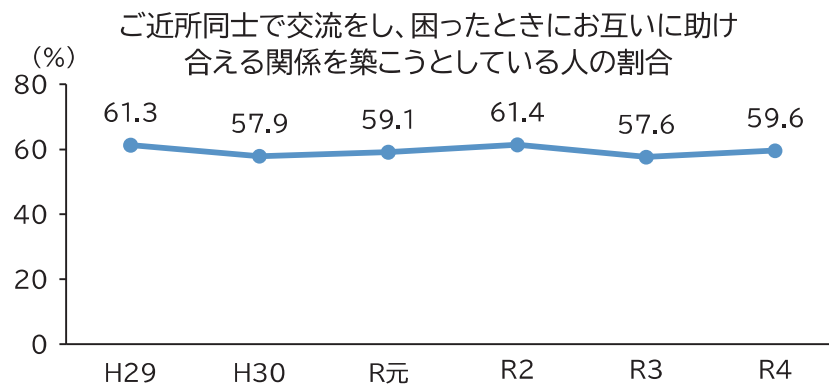
【地域とのつながり】

- 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は、40%台で推移しています。



資料：第五次長野市総合計画推進のためのアンケート調査

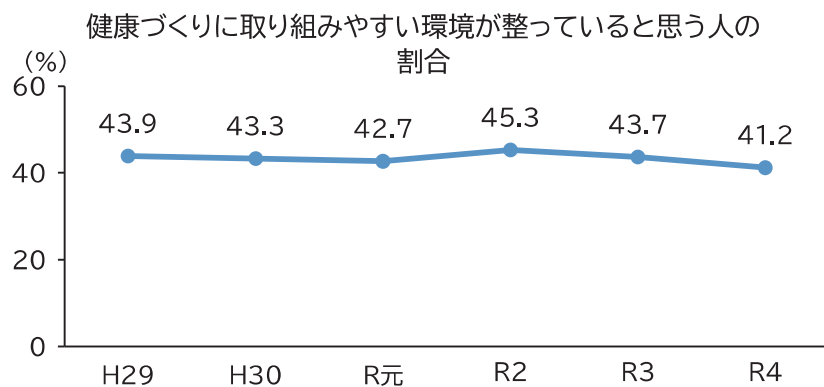
○ ご近所同士で交流をし、困ったときにお互いに助け合える関係を築こうとしている人の割合は、60%前後で推移しています。



資料：第五次長野市総合計画推進のためのアンケート調査

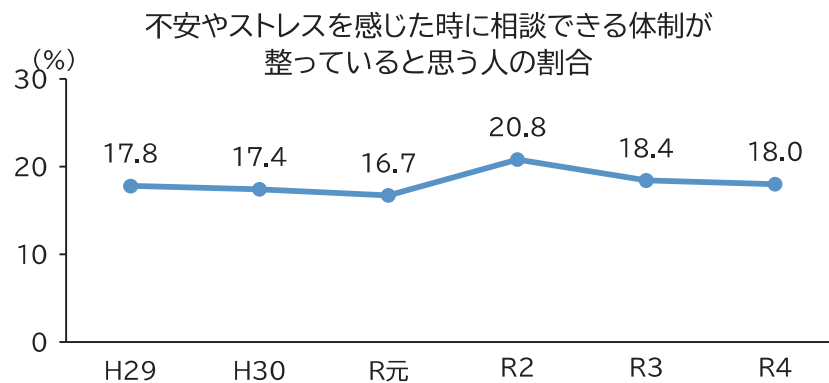
【健康になれる環境】

○ 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は、40%台で推移しています。



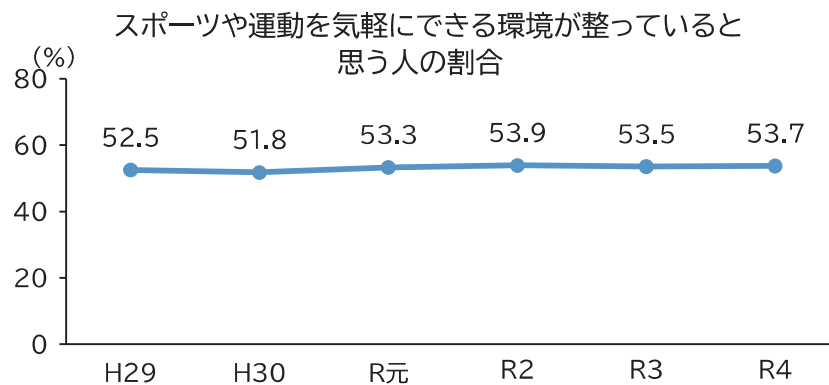
資料：第五次長野市総合計画推進のためのアンケート調査

○ 不安やストレスを感じた時に相談できる体制が整っていると思う人の割合は、20%前後で推移しています。



資料：第五次長野市総合計画推進のためのアンケート調査

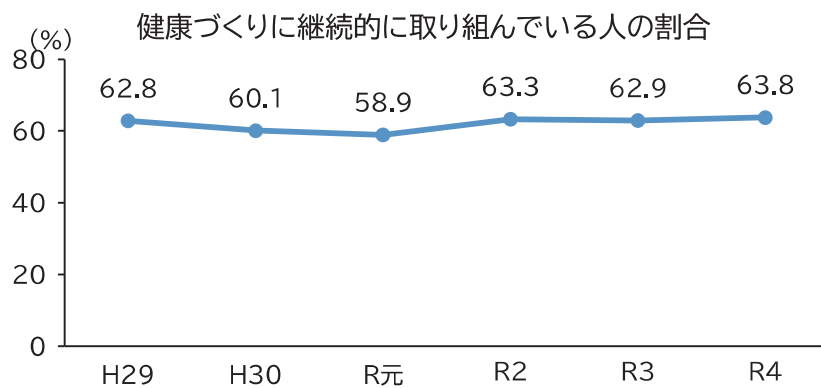
- スポーツや運動を気軽にできる環境が整っていると思う人の割合は、50%台前半で推移しています。



資料：第五次長野市総合計画推進のためのアンケート調査

【健康づくりの働き掛け】

- 健康づくりに継続的に取り組んでいる人の割合は、60%前後で推移しています。



資料：第五次長野市総合計画推進のためのアンケート調査

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。

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）に参加する。

関係機関等の取組

■市民公益活動団体

- 市民公益活動団体（NPO 法人、市民活動団体、ボランティア団体等）は、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。

専門性を活かした活動の展開	市民公益活動団体
---------------	----------

■企業・事業所等

- 企業・事業所は、従業員及びその家族の健康の保持・増進を支援します。

従業員・家族の健康の保持・増進の支援	企業・事業所
--------------------	--------

- 企業・事業所は、健康経営*を積極的に推進します。

健康経営の推進	企業・事業所
---------	--------

- 特定給食施設*や中食や外食を扱う飲食店等は、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。（再掲）

JSH 減塩食品の活用促進のための普及啓発	特定給食施設や中食や外食を扱う飲食店等
-----------------------	---------------------

- 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、年齢や保険者で支援が途切れることなく、全ての健康増進事業実施者と連携し、生涯にわたり自分の健康状況を経時的に把握し、相談できる体制を整えます。（再掲）

生活習慣病予防のための実践会議	健康課、国保・高齢者医療課
糖尿病腎症等重症化予防対策検討会	健康課、国保・高齢者医療課
地域・職域連携推進関係者会議	健康課、国保・高齢者医療課等
健康増進事業実施者等によるデータヘルス推進連絡会	国保・高齢者医療課、健康課等

- 食品関連事業者は、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。（再掲）

自然と減塩に取り組める健康的な食環境の整備	食品関連事業者
-----------------------	---------

- 食品関連事業者等は、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。（再掲）

栄養成分表示の適正な表示	食品関連事業者
--------------	---------

- 特定給食施設では、管理栄養士・栄養士により施設の特性に応じた栄養管理を行います。（再掲）

管理栄養士・栄養士による栄養管理	特定給食施設
------------------	--------

- デスクワーク等で座位時間の長い企業・事業所では、通勤方法を見直し徒歩や自転車を活用したり、就業時間内で移動距離を長くして歩いたり休憩時間にストレッチをしたりするなど、従業員が身体活動・運動をする時間を増やします。(再掲)

従業員の身体活動・運動時間の増加	企業・事業所
------------------	--------

- 事業所や飲食店などの管理者は、施設において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。(再掲)

施設の類型に応じた受動喫煙対策	事業所や飲食店等の管理者
-----------------	--------------

- 学校や公園など子どもや妊産婦等が利用する場所や、駅の周辺や歩道など人通りの多い場所の管理者は、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。(再掲)

望まない受動喫煙をさせないための配慮	多数の人が利用する施設等の管理者
--------------------	------------------

■医療機関・保健医療関係団体

- 保健医療関係団体は、専門性を活かして、市民の健康づくりを支援します。

市民の健康づくりの支援	保健医療関係団体
-------------	----------

- 健康運動指導士は、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。(再掲)

運動を通した生活習慣病の予防、健康水準の保持増進	健康運動指導士
--------------------------	---------

- スポーツ推進委員や総合型地域スポーツクラブは、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。(再掲)

地域住民が自主的に運動・スポーツできる機会の提供	スポーツ推進委員
	総合型地域スポーツクラブ

- 保健、医療、福祉、労働、司法等の関係機関・団体は、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。(再掲)

自殺対策推進ネットワーク会議	保健、医療、福祉、労働、司法等の関係機関・団体
----------------	-------------------------

- 自助グループ等の関係団体は、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。(再掲)

飲酒に伴うリスクやアルコール依存症に関する啓発	自助グループ等
-------------------------	---------

- 医療機関は、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。(再掲)

禁煙外来	禁煙治療のできる医療機関
------	--------------

- 禁煙サポート薬局は、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。(再掲)

禁煙支援	禁煙サポート薬局
------	----------

- 歯科医師、歯科衛生士、保育所・学校等の歯科保健関係者は、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めます。(再掲)

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	歯科医師、歯科衛生士、 保育所・学校等の歯科保健関係者
-----------------------------------	--------------------------------

市の取組

- 家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な料理の継承や地元食材の利用促進、「食」の循環や環境との関わり、家庭や地域での共食の重要性等を学ぶ機会づくりなど、地域における食育活動を推進します。

地域の人との作物栽培	保育・幼稚園課
ごみ減量環境教育事業	生活環境課
長野市食農ときめき講座	農業政策課
PTA による調理場での試食・見学	保健給食課
地域食材の日	保健給食課
学校給食での郷土（伝統）料理、行事食の提供	保健給食課
料理教室、郷土の食習慣体験	家庭・地域学びの課
母子保健事業・集団健康教育	健康課
なっぴい健康出前講座	健康課

- 住民自治協議会と協働し、健康講座の開催などを通じて市民の健康づくりを支援します。

集団健康教育	健康課
なっぴい健康出前講座	健康課
生涯健康応援講座	国保・高齢者医療課
介護予防の運動講座、転倒・骨折予防講座	地域包括ケア推進課

- 地域の健康格差を解消するため、健診データ等を基に生活習慣病の発症予防・重症化予防保健指導に関わる専門職の力量形成を図ります。

健康増進・データヘルス推進連絡会	健康課、国保・高齢者医療課等
保健指導力量形成学習会・階層別研修会	健康課、国保・高齢者医療課等
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施等庁内連絡会	健康課、国保・高齢者医療課、地域包括ケア推進課等

糖尿病性腎症等重症化予防検討会	健康課、国保・高齢者医療課
地域・職域連携推進関係者会議	健康課、国保・高齢者医療課等

- 健康づくりのボランティアの養成・活動企画に係る支援を行います。

フレイル予防市民ナビゲーター養成講座	地域包括ケア推進課
食生活改善推進協議会	健康課
ゲートキーパー養成	健康課
認知症サポーター養成講座	地域包括ケア推進課

- スポーツ推進委員の資質向上を図るとともに、その活動の場を提供します。

スポーツ推進委員協議会	スポーツ課
-------------	-------

- 高齢者が積極的に社会活動に参加したり、生きがいや健康づくりに取り組んだりできる機会と場を提供します。

老人福祉センター等運営	高齢者活躍支援課
老人憩の家運営	高齢者活躍支援課
おでかけパスポート事業	高齢者活躍支援課
老人クラブ活動促進事業	高齢者活躍支援課
ながのシニアライフアカデミー運営事業	高齢者活躍支援課

- 介護予防の取組を継続して行う高齢者の自主グループや地域住民で構成された団体・グループに専門職を派遣し、介護予防活動を支援することで、地域における介護予防の取組を促進します。

「はつらつ倶楽部」体験講座	地域包括ケア推進課
「通いの場*」応援隊養成講座	地域包括ケア推進課
「通いの場」活動サポート	地域包括ケア推進課

- 地域保健と職域保健との連携により、健康経営*の取組を推進します。

地域・職域連携推進関係者会議	健康課、国保・高齢者医療課等
----------------	----------------

- 総合型地域スポーツクラブの活動と積極的に連携や協働を図ることで、地域スポーツを振興します。

NAGANO スポーツフェスティバル	スポーツ課
スポーツ教室	スポーツ課

- 医師会や医療機関等との協働により、新興感染症出現に対する医療体制や大規模災害時における医療救護体制を整備します。また、健康危機の発生に備えて体制を整備します。

健康危機管理に対する医療救護体制の整備	保健所総務課
---------------------	--------

- 広報ながのや健康通信のほか、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）やマスメディアを活用し、より多くの人が健康に関する情報に触れやすい環境をつくり、積極的な情報発信と普及啓発を行います。（一部再掲）

健康通信	健康課
健康カレンダー	健康課
各種検診のご案内	健康課
保健センターだより	健康課
広報ながの	各事業担当課
マスメディアと連携した市政番組等	各事業担当課
ホームページ	各事業担当課
公式 SNS（LINE、X 等）	各事業担当課
ポータルアプリ	各事業担当課
個別通知・ダイレクトメールなど	各事業担当課

数値目標

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方	出典
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	第五次長野市総合計画後期基本計画の目標	第五次長野市総合計画推進のためのアンケート調査
ご近所同士で交流をし、困ったときお互いに助け合える関係を築こうとしている人の割合	59.6%	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		
不安やストレスを感じた時に相談できる体制が整っていると思う人の割合	18.0%	増加		
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	53.7%	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		
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数	10.2 回／週	増加	現状値より増加	健康づくりに関するアンケート

関連する分野

- 循環器病〔基本的方向1／分野1（P29）〕
- 糖尿病〔基本的方向1／分野2（P45）〕
- がん〔基本的方向1／分野3（P58）〕
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）〔基本的方向1／分野4（P64）〕
- フレイル〔基本的方向1／分野5（P70）〕
- 栄養・食生活、食育〔基本的方向2／分野1（P78）〕
- 身体活動・運動〔基本的方向2／分野2（P89）〕
- こころの健康・休養〔基本的方向2／分野3（P96）〕
- 飲酒〔基本的方向2／分野4（P105）〕
- 喫煙〔基本的方向2／分野5（P112）〕
- 歯・口腔の健康〔基本的方向2／分野6（P120）〕

第5章 計画の推進・評価

基本理念の実現に向け本計画の実効性を高めるためには、施策の成果を客観的に評価し、改善等につなげていくことが重要であるため、以下のとおり計画を推進していく体制及び進捗管理の方法を整えます。

また、本計画に設定した目標について令和11年に評価を行い、その後の健康増進・食育推進の取組に反映させることとします。

1 計画の推進体制

本計画に掲げる健康増進・食育推進のための取組は、次の機関・組織等により推進します。

- 長野市健康増進・食育推進審議会

学識経験者、関係機関・団体の代表者及び公募市民により構成し、本計画の評価・検証を行うほか、本市の付託を受けて市民の健康の増進及び食育の推進に関する調査及び審議を行い、施策や課題への対応等について市に意見を述べます。

- 長野市健康増進・食育推進委員会

庁内関係課により構成し、本計画に基づく各施策についての進捗状況の把握や市民の健康づくり及び食育の推進を図るための具体的な支援策について検討し、その取組を進めます。

- 関連機関・関連組織等

- 企業・事業所、医療機関・保健医療関係団体等

従業員やその家族、市民・地域住民の健康づくりを支援する取組を実施します。

- 自殺対策推進ネットワーク会議（基本的方向2／分野3：こころの健康・休養参照）

保健、医療、福祉、労働、司法等の関係機関・団体及び庁内関係課で、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。

- 地域・職域連携推進関係者会議（基本的方向3：市民の行動を支える社会環境整備の推進参照）

地域保健と職域保健との連携により、健康経営*の取組を推進します。

2 計画の進捗管理

本計画の推進に当たっては、PDCAサイクルにより進捗管理します。具体的には、各分野に設定した数値目標について毎年度または定期的に状況を把握し、その結果に基づき進捗状況を把握するとともに、関係機関等及び市の取組についても、毎年度確認します。

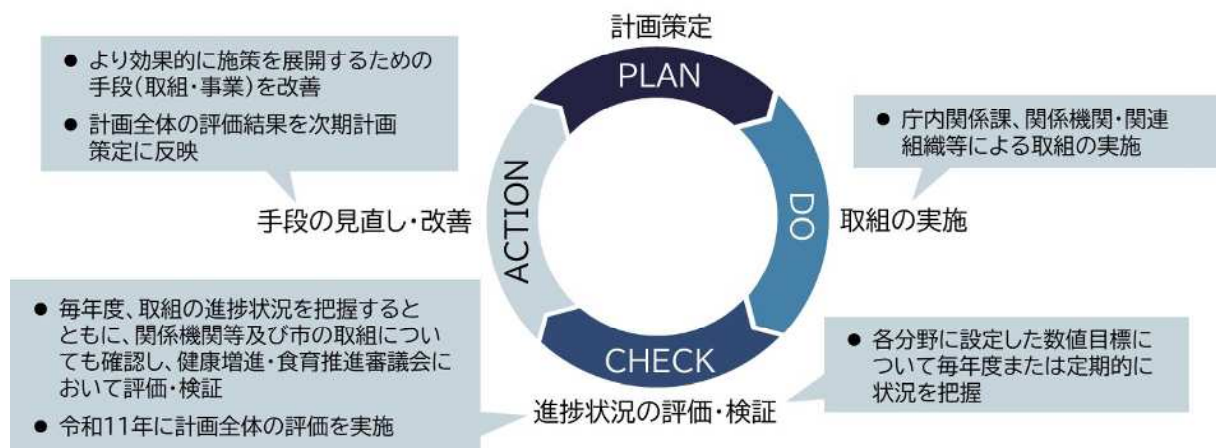
そして、これらの進捗状況の確認は、庁内関係課で構成する「長野市健康増進・食育推進委員会」で行い、さらに、外部組織である「長野市健康増進・食育推進審議会」における評

価・検証を経て、更なる改善につなげます。

より効果的に施策を展開するための手段（取組・事業）を改善するサイクルを継続的に繰り返すことで、より大きな成果を上げられるよう取り組みます。

3 計画の評価

計画開始後5年の令和10年に市民アンケート調査などを行い、各分野に設定した数値目標について現状を把握し、評価を行うことにより、目標を達成するための取組の成果を適切に評価し、その後の健康増進・食育推進の取組や次期計画の策定に反映させます。



※計画全体の目標(1)市民の健康寿命の延伸については、令和7年実施の国勢調査をもとに令和10年に公表される平均寿命に基づいて評価

資料編

1 関係法令等

○健康増進法（抜粋）

平成 14 年 8 月 2 日号外法律第 103 号

最終改正 令和 4 年 6 月 22 日号外法律第 77 号

（基本方針）

第 7 条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（以下「基本方針」という。）を定めるものとする。

2 基本方針は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向
- 二 国民の健康の増進の目標に関する事項
- 三 次条第 1 項の都道府県健康増進計画及び同条第 2 項の市町村健康増進計画の策定に関する基本的な事項
- 四 第 10 条第 1 項の国民健康・栄養調査その他の健康の増進に関する調査及び研究に関する基本的な事項
- 五 健康増進事業実施者間における連携及び協力に関する基本的な事項
- 六 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項
- 七 その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項

3 厚生労働大臣は、基本方針を定め、又はこれを変更しようとするときは、あらかじめ、関係行政機関の長に協議するものとする。

4 厚生労働大臣は、基本方針を定め、又はこれを変更したときは、遅滞なく、これを公表するものとする。

（都道府県健康増進計画等）

第 8 条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

3 国は、都道府県健康増進計画又は市町村健康増進計画に基づいて住民の健康増進のために必要な事業を行う都道府県又は市町村に対し、予算の範囲内において、当該事業に要する費用の一部を補助することができる。

○ 食育基本法（抜粋）

平成 17 年 6 月 17 日号外法律第 63 号
最終改正 平成 27 年 9 月 11 日号外法律第 66 号

（食育推進基本計画）

第 16 条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第 1 項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

（都道府県食育推進計画）

第 17 条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

（市町村食育推進計画）

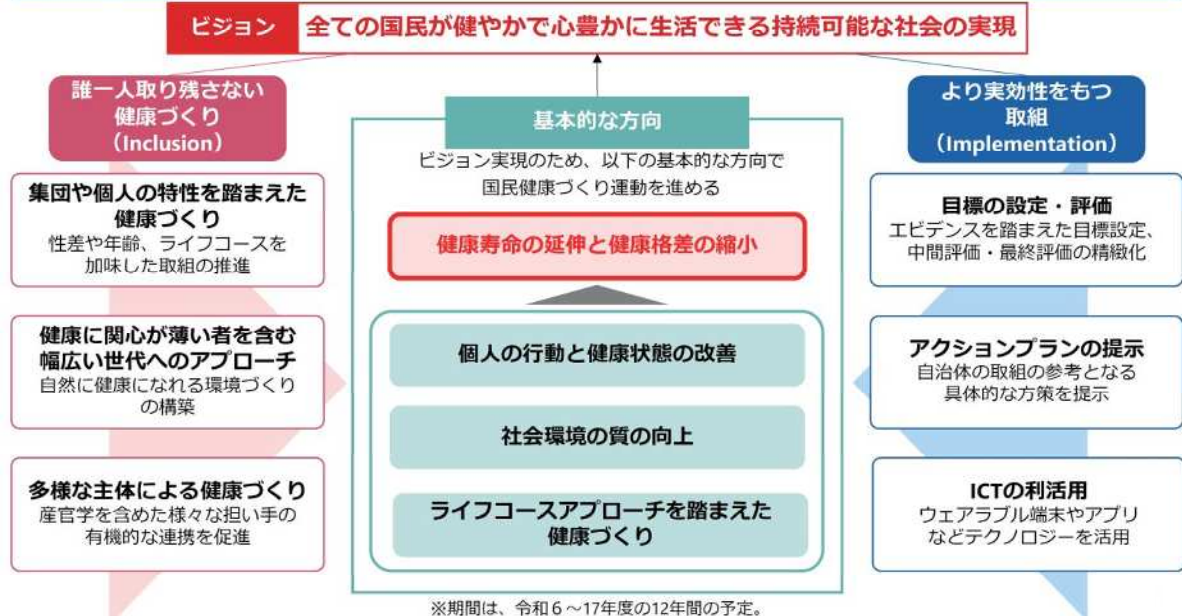
第 18 条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

○健康日本 21（第三次）の概要

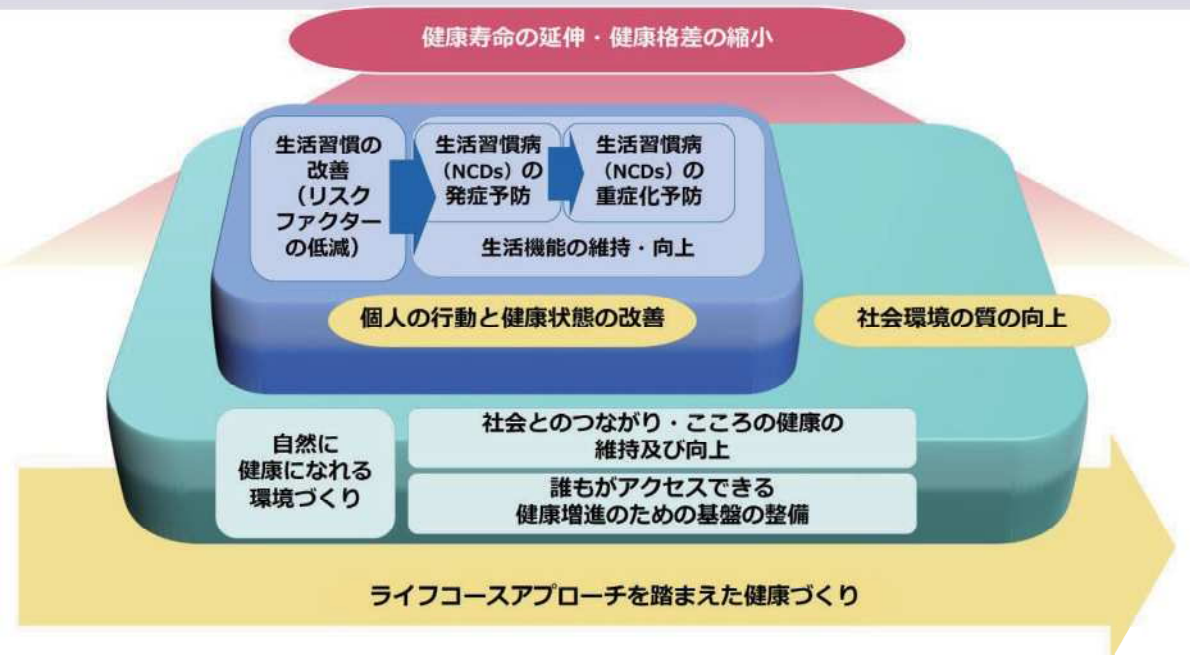
健康日本21（第三次）の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「**誰一人取り残さない健康づくり**」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「**より実効性をもつ取組の推進**」に重点を置く。



健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



出典：厚生労働省資料

2 長野市健康増進・食育推進審議会委員名簿

(五十音順、敬称略)

氏名	所属機関・団体	役職名
板倉 重彦	長野県精神保健福祉士協会	副会長
伊藤 君代	長野市食生活改善推進協議会	会長
小口 忠昭	公募	
風間 悦子	長野県栄養士会 北信支部	支部長
釜田 秀明 (令和5年6月24日から)	長野市医師会	会長
北沢 広行	長野商工会議所	理事・事務局長
○草間 かおる	長野県立大学 健康発達学部	教授
久保 美栄子	長野市私立保育協会	丹波島こども園長
小林 博昭	長野市歯科医師会	会長
小森 玲子	長野市農村女性ネットワーク研究会	会長
小山 清子	ながの環境パートナーシップ会議	会員
小山 莉歩	公募	
佐藤 俊彦	長野市校長会	大岡小学校長
諏訪 直人	日本健康運動指導士会 長野県支部	理事
関口 博史	長野県国民健康保険団体連合会	保健事業課長
◎高山 潤也	信州大学 工学部	准教授
西澤 ひとみ	長野県看護協会 長野支部	役員
原 澄	長野市薬剤師会	会長
宮澤 政彦 (令和5年6月23日まで)	長野市医師会	会長
宮澤 真弓	公募	

◎会長 ○会長職務代理

期間：令和5年5月25日諮問から令和6年1月31日答申まで

3 長野市健康増進・食育推進委員会構成所属

地域活動支援課、人権・男女共同参画課、高齢者活躍支援課、地域包括ケア推進課、障害福祉課、国保・高齢者医療課、長野市保健所総務課、長野市保健所健康課、長野市保健所食品生活衛生課、子育て家庭福祉課、保育・幼稚園課、環境保全温暖化対策課、生活環境課、商工労働課、観光振興課、スポーツ課、農業政策課、学校教育課、保健給食課、家庭・地域学びの課【8部局・20課（令和5年度）】

4 計画策定の経過

開催日・実施期間	会議・協議事項等
令和5年4月20日	長野市保健所「策定プロジェクトチーム」会議 ・計画の策定について (以降随時、プロジェクトチーム内分野別作業班で素々案・素案等の原案を検討)
5月16日	令和5年度第1回長野市健康増進・食育推進委員会 ・計画の策定について (以降随時、各課において素々案・素案等の原案について協議・検討)
5月25日	令和5年度第1回長野市健康増進・食育推進審議会 ・計画の策定について市長から審議会へ諮問 ・計画の骨子について
9月5日	令和5年度第2回長野市健康増進・食育推進審議会 ・計画素々案について
9月5日	ながの健やかプラン21推進市民の会 ・計画素々案について
10月27日	令和5年度第3回長野市健康増進・食育推進審議会 ・計画素案について ・市民意見等の募集（パブリックコメント）実施について
11月21日 ～12月20日	市民意見等の募集（パブリックコメント）
令和6年1月25日	令和5年度第4回長野市健康増進・食育推進審議会 ・市民意見等の募集（パブリックコメント）実施結果について ・計画答申案について
1月31日	計画の策定について審議会から市長へ答申
2月6日	部長会議（市） ・計画決定

5 健康づくりに関するアンケート

目的	前計画「ながの健やかプラン 21」の指標の達成状況を把握し、課題を整理するとともに、今後の方向性を明らかにするために実施
調査対象	令和4年8月16日現在で市内在住の 3～19歳 800人 20～89歳 4,200人 計 5,000人
調査期間	令和4年9月7日(水)～10月7日(金)
調査方法	令和4年8月16日現在の住民基本台帳から対象者を無作為抽出し、返信用封筒同封による郵送
調査内容	ア 健康全般について イ 栄養・食生活について ウ 運動について エ がん検診について オ こころの健康について カ アルコール・喫煙について キ 歯と口の健康について (3～19歳はイとキのみ)
回答数・ 回答率	3～19歳 381人・47.6% 20～89歳 1,878人・44.7% 全体 2,259人・45.2%

6 用語解説

【あ行】

インスリン	P42 ほか	膵（すい）臓から分泌されるホルモンの一種で、血糖値を下げる働きをする。糖尿病の予防には食後の急激な血糖値の上昇を抑え、インスリンの分泌を節約することが大切とされている。
-------	--------	--

【か行】

通いの場	P74 ほか	介護予防として、地域の高齢者が主体になった活動で、高齢・虚弱な方でも参加でき、新たな参加者を受け入れながら、定期的に継続して活動している団体やその場のことをいう。
血糖値	P49 ほか	血液中に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度のこと。食事の中の炭水化物などが消化吸収されブドウ糖となり血液に入り、血糖値が高いまま下がらない状態が続くことを高血糖と呼ぶ。この状態が長く続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、糖尿病など様々な病気を発症する危険が高まる。
健康経営	P39 ほか	従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待される。
口腔機能	P23 ほか	咀嚼（歯で食物を噛み、飲み込む（嚥下）という一連の動作）、味覚、唾液、発音と発語などの口の機能をいう。

【さ行】

主観的健康観	P9 ほか	医学的な健康状態ではなく、自らの健康状態を主観的に評価するもので、死亡率や有病率等の客観的指標では表せない全体的な健康状態を捉える健康指標。必ずしも医学的な健康状態と一致したものではない。
--------	-------	--

【た行】

特定給食施設	P35 ほか	健康増進法に規定される施設で、特定かつ多数の者に対して継続的に1回 100食以上又は1日 250食以上の食事を供給する施設をいう。
--------	--------	---

【は行】

フッ化物（応用）	P123 ほか	フッ化物（フッ化ナトリウム）応用は、歯質のむし歯抵抗性（耐酸性の獲得・結晶性の向上・再石灰化の促進）を高めてむし歯を予防する効果がある。
----------	---------	--

【ら行】

レセプト	P10 ほか	医療機関が保険者に対して医療費を請求するために発行する請求明細書（診療報酬明細書）のこと。患者に対してどのような診断（傷病）、検査がなされ、治療が行われ、薬剤がどのくらい処方されたかが記載されている。レセプトは一人一人の患者ごと、受診する医療機関ごと、請求単位の1か月ごと、レセプトの種類ごとに発行される。
------	--------	---

【英数単語】

1型糖尿病／ 2型糖尿病	P45 ほか	1型はインスリン依存型とも呼ばれ、自己免疫疾患などが原因でインスリン分泌細胞が破壊されるもので、インスリンの自己注射が必要。 2型はインスリン非依存型と呼ばれ、遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症する。
KDB（国保データベース）システム	P8 ほか	国保保険者や後期高齢者医療広域連合における保健事業の計画の作成や実施を支援するため、国保連合会が「健診・保健指導」、「医療」、「介護」の各種データを利活用して、「統計情報」・「個人の健康に関するデータ」を作成するシステム
LDL コレステロール	P32 ほか	低比重リポタンパク質。肝臓のコレステロールを体全体に運ぶ役割がある。血液中において過剰の状態になると動脈硬化などの原因となる。体にコレステロールを貯めるので「悪玉」と呼ばれている。
HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）	P13 ほか	赤血球の中にあるヘモグロビン A（HbA）にグルコース（血糖）が非酵素的に結合したもので、糖尿病の過去1～2か月のコントロール状態の評価を行う上での重要な指標

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4月発行

発行  長野市

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

印刷 富士印刷株式会社



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市