

# 香 美 市

か らだもこころも **み** んなで元気! 未来へつなぐ健康のかけは **し**

## 基本目標

### 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

基本目標を達成するための指標

#### 血管病対策

- ・心疾患による死亡を減らす
- ・新規の人工透析患者を減らす(糖尿病重症化予防)

#### がん対策

- ・がん検診受診率の向上
- ・がん患者の療養生活の質の向上に向けた整備をする

#### 自殺を減らす



第4期香美市健康増進計画

第3期香美市食育推進計画

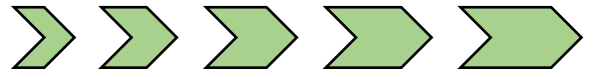
第2期香美市自殺対策計画

概要版

(2024~2028)



# 健康課題



## 一人ひとりがいきいきと過ごせる期間を延ばそう

		香美市	高知県	全国
男性	平均寿命(歳)	81.1	80.3	80.8
	平均自立期間(歳)	79.6	79.5	80.1
女性	平均寿命(歳)	87.7	87.0	87.0
	平均自立期間(歳)	84.6	84.5	84.4

(出典) KDB データ「地域の全体像の把握 令和4年度累計」



平均寿命とは

・0歳時における平均余命のこと

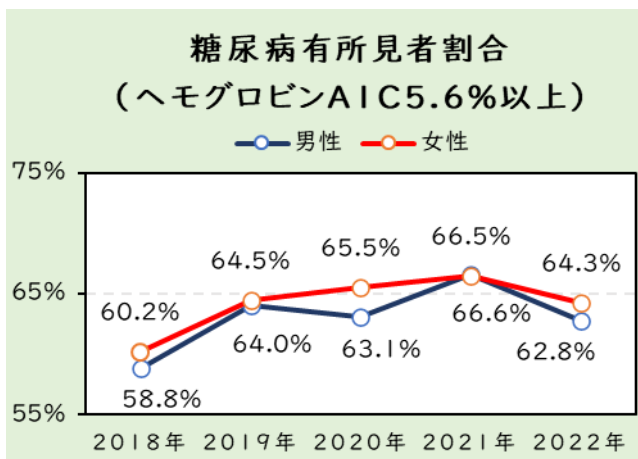
平均自立期間とは

・あと何年自立した生活が期待できるかを示したもので、健康寿命の考え方に基づく指標です。

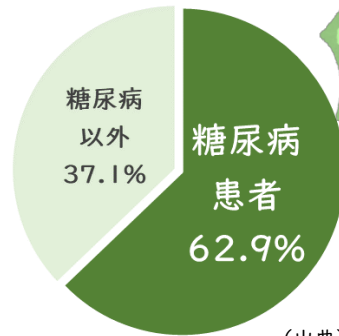
## 糖尿病患者の人工透析が多い

人工透析患者(2022)

人工透析中の  
約6割が  
糖尿病の患者



(出典) KDB データ 様式 5-2 健診有所見者状況(男女別・年代別)



(出典) 第3期データヘルス計画



糖尿病とは

血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。放置すると、血管が傷つき、心臓病や失明、腎不全など、より重い病気につながります。

## 血管病と自殺による死亡率が高い

<全国平均より死亡率が高い疾病>

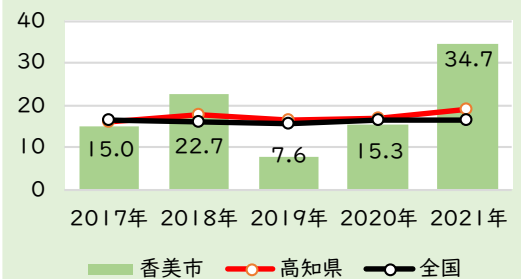
■ 男性 高知県平均より高い ■ 女性

- 1位 急性心筋梗塞
- 2位 不慮の事故
- 3位 自殺
- 4位 肺炎
- 5位 腎不全
- 6位 心不全

- 1位 急性心筋梗塞
- 2位 肺炎
- 3位 腎不全
- 4位 肝及び肝内胆管
- 5位 不慮の事故
- 6位 心不全



自殺死亡率(人口10万人対)



(出典) 自殺対策推進センター

「地域自殺実態プロフィール(2022)」



血管病とは

急性心筋梗塞、心不全、脳血管疾患、腎不全などの血管が傷つくことで起こると考えられる疾患のこと



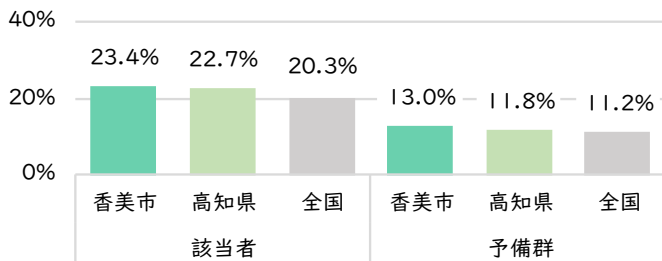
# メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合が高い



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪症候群（内臓のまわりに脂肪がたまった状態）に加え高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさることで、動脈硬化が進み、血管病の危険が高まりやすい状態のこと

## メタボリックシンドローム該当者と予備群の人の割合

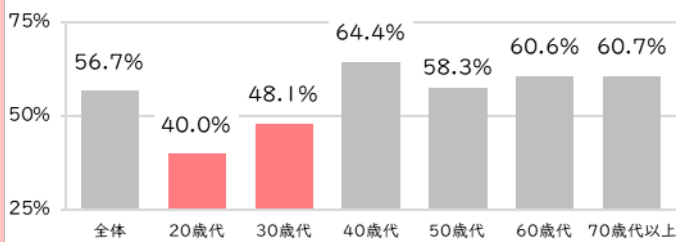


(出典) KDB データ地域の全体像の把握

## 若い世代から口腔ケアを習慣づけよう



### 歯間清掃用具を使用している人の割合



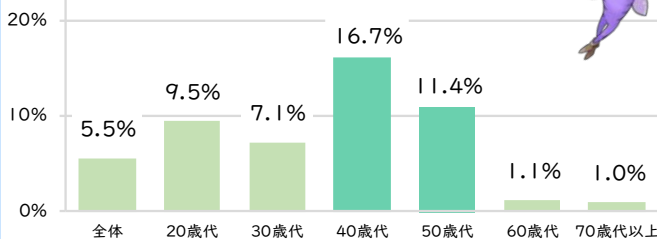
(出典) 健康と食育に関するアンケート調査(令和4年度)

## 働き盛り世代の健康習慣を見直そう

### 習慣的な多量飲酒(3合以上)や喫煙を見直そう

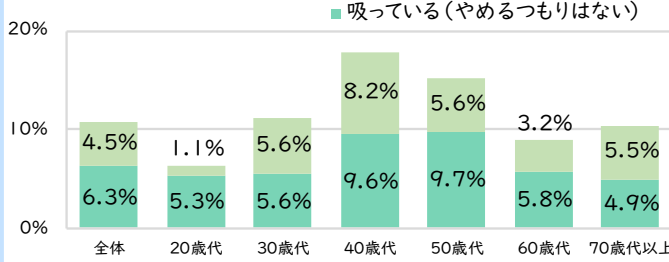
働き盛り世代の多量飲酒が多くなっています。

#### 飲酒する機会がある人のうち、3合以上飲酒する人の割合



働き盛り世代の喫煙率が高くなっています。

#### 喫煙状況



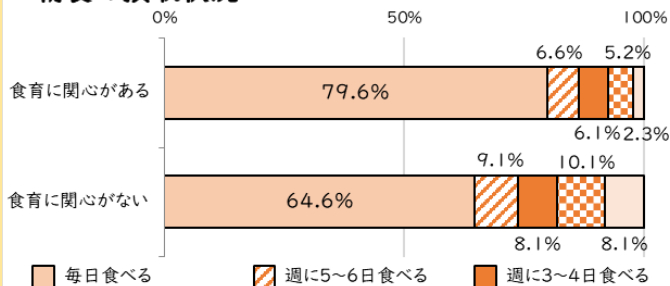
## 食育への関心を高めよう



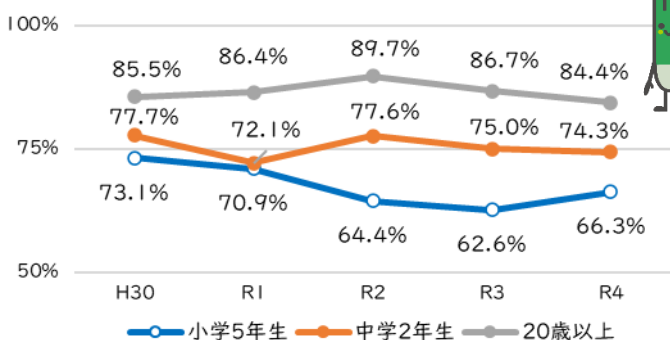
### 食育に関連する様々な視点からの働きかけで、食育への関心を高める取組が必要です

食育への関心が高い人ほど朝食摂取、地産地消への意識が高い傾向がみられます。

#### 朝食の摂取状況



### 香美市の農産物を知っている人の割合

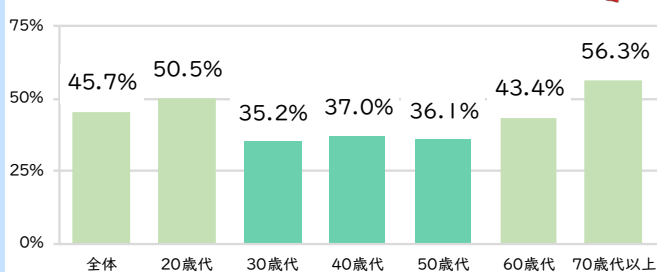


(出典) 食生活に関するアンケート(平成30年~令和4年度)

## 運動習慣を身につけよう

働き盛り世代の運動が少なくなっています。

#### 運動習慣がある人の割合



(出典) 健康と食育に関するアンケート調査(令和4年度)



# ライフステージごとの市民（一人ひとり）の取組

みんなの健康づくりを  
応援するよ！



妊産婦期

乳幼児期(0~5歳)

学童期・思春期(6~17歳)

青年期(18~29歳)

壮年期(30~64歳)

高齢期(65歳以上)

食育  
(栄養・食生活)

主食、主菜、副菜の揃った食事をよく噛んで食べる 朝食を毎日食べる 家族と食事を楽しむ 地産地消を心がける 災害時の食の備えをしておく

妊娠、出産の機会に食生活を見直し、望ましい食習慣を身につける

早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちの基本的な生活習慣を実践する

食事や運動の大切さを理解し、生活習慣病を予防する

いろいろな食べ物に親しむ

子どもを孤食にさせない

心身および口の健康を維持する

食事のマナーや、食事づくりを楽しむ

食を選択し、自己管理する力を身につける

食文化を次世代に伝える

健康習慣

(家庭)血圧を測定し、自分の血圧を知る

特定保健指導を受ける

がん治療を行いながら社会生活を送る方法を知る

保護者が健康的な生活習慣について知る機会をもつ

(家庭)血圧を測定し、自分の血圧を知る

妊娠糖尿病や産後の生活習慣に気をつける

特定健康診査・各種がん検診を受ける

特定健康診査・がん検診で、医療機関への受診が必要とされた場合は早期に受診する

健康状態が悪化しないよう、治療や定期健診等で重症化予防に取り組む

自分の体について学び、健やかな生活習慣を身につける

たばこ

たばこの害について知り禁煙行動をとる



たばこの害を理解し、吸いはじめない選択をする

自身の健康について見直し、禁煙に取り組む

特定保健指導のなかで禁煙についての助言を受ける

受動喫煙を防ぐ

お口の健康

むし歯・歯周病菌の胎児への影響を知る

フッ化物を応用し、むし歯予防に取り組む

オーラルフレイル予防について知り、(香美かみゴックン体操等で)口腔機能を維持する

歯みがき習慣や歯間部清掃用具を使用し、むし歯と歯周病を予防する

かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診やプロのケアを受ける

運動・身体活動

運動の効果を知る

生活スタイルや年齢、体調にあった運動を選択し、コツコツ実践する

運動の効果を知る・身体を動かすことの大切さを知る

地域で誘い合い、誰かと一緒に運動する機会をもつ

メタボ予防に取り組む

フレイル・介護予防に取り組む(主に介護予防)

アルコール

アルコールの影響について知り、適当な期間禁酒をする

アルコールと生活習慣病の関係を知り、適正な飲酒習慣で楽しく飲む・1日の適正飲酒量(1日1合未満)を知る

アルコールについての正しい知識を身につける

特定保健指導のなかで適正飲酒についての助言を受ける

休養・こころの健康

妊産婦のこころの健康の特徴を理解し、産後うつを予防する

いのちの誕生・大切さについて考える機会をもつ

抱え込まずにSOSが出せる・周囲の人のこころの不調や自殺のサインに気づいた時、話を聴いたり適切な相談先を紹介したりできる



# 食育（栄養・食生活）

～ かならず朝食 みんなで囲もう食卓を しろろ地域の食文化 ～



## <行政の具体的な取組>

### (1) 健全な食生活を営む

- ・食に関する正しい知識の普及・啓発
- ・食に関するボランティア活動の育成・支援

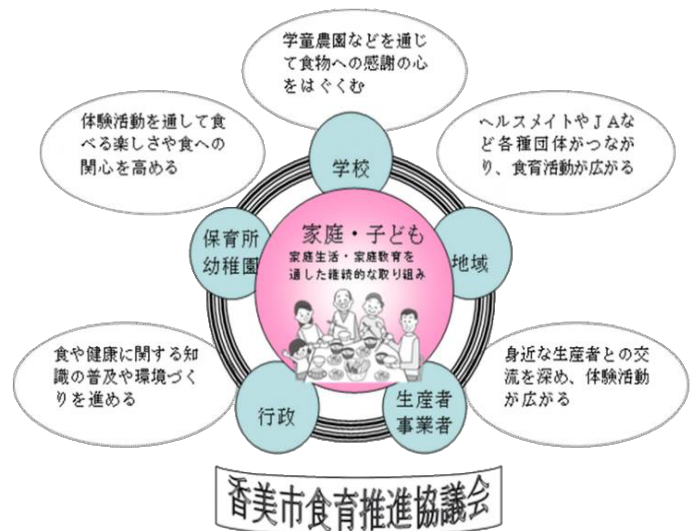
### (2) 食をともに楽しむ

- ・食の楽しさを広める

### (3) 食文化を知る・伝える

- ・地産地消や郷土料理、食文化の継承に関する普及・啓発を行う
- ・安全・安心でおいしい給食の提供
- ・災害時の栄養・食生活支援の取組

## <食育の推進体制>



指標（抜粋）		現状（2022）	目標値（2027）
食育に関心を持っている人の割合が増加する	20歳以上（保護者）	83.4%	90%以上
朝食を毎日食べている人の割合が増加する	小学5年生	79.1%	95%以上
夕食を家族と週5日以上一緒に食べる割合が増加する	小学5年生	81.3%	90%以上
	中学2年生	88.6%	
香美市でとれるものや高知県産の食材を選んで買ったり、料理で使ったりする割合が増加する	20歳以上（保護者）	57.3%	70%以上
災害時に備え食品を備蓄している人の割合が増加する	20歳以上	58.7%	65%以上

# たばこ ～ 禁煙推進！！吸うならマナー、受動喫煙を防ごう～

## <行政の具体的な取組>

- ・たばこの健康影響について知識の普及・啓発を行う
- ・学校や健康づくり団体と協力して、未成年者への喫煙防止教育を充実させ、未成年者の喫煙防止の徹底を図る
- ・健康増進法の改定をふまえ、受動喫煙防止のための啓発を行う
- ・母子健康手帳交付時に、妊婦やその家族にたばこの害について周知し、禁煙指導を行う



指標（抜粋）		現状（2022）	目標値（2027）
たばこを習慣的に吸っている人の割合が減少する	男性	20.5%	20%以下
	女性	3.4%	3%以下
妊婦の喫煙率が減少する		0.8%	現状値より減少

# 健康習慣 ～ 生活習慣を見直し、病気の危険を遠ざける ～

## <行政の具体的な取組>

### (1) 健診・がん検診で自分の健康状態を知る

- ・特定健康診査と各種がん検診は希望調査票を対象者に送付し、受診希望や方法を確認し、円滑な受診に役立てる

### (2) 「がん予防」と「がんとの共生」

- ・各種がん検診にて精密検査未受診者に対し、受診確認の連絡、精密検査の必要性を伝え、受診を促す

### (3) 血管病につながる要因である血圧をコントロールする

- ・集団特定健康診査会場で、血圧高値者に家庭血圧測定 の勧奨や受診勧奨を継続する
- ・新生児訪問時に産婦の血圧測定を実施し、血圧測定 の必要性を周知し必要な生活指導を行う

### (4) 糖尿病予防（重症化予防含む）

- ・糖尿病治療中断、未治療など、県の重症化予防プログラムの対象者については、市民保険課と連携して取り組む
- ・学童期における健康教育を実施し、糖尿病やそれに伴う透析などの知識の啓発に努める



指標（抜粋）		現状（2022）	目標値（2027）	
特定健康診査の受診率が上がる	40～74歳	41.4%	60%以上	
特定保健指導の実施率が上がる	40～74歳	22.7%	60%以上	
自身の健康管理のために血圧を測定している人の割合が増加する	20歳以上	54.1%	60%以上	
特定健康診査で収縮期血圧の有所見率が減少する	40～74歳	47.1%	45%以下	
特定健康診査で糖尿病の有所見率が減少する	40～74歳	男性	62.8%	60%以下
		女性	64.3%	60%以下

# お口の健康 ～ 健康のはじめの一步はお口から ～

## <行政の具体的な取組>

- ・乳幼児期・学童期は、よく噛んで食事をすることや歯みがき習慣の定着、フッ化物を利用したむし歯予防を推進する
- ・成人期は、歯間部清掃用具の使用や定期的な歯科健診受診の啓発など、若い世代からの歯周病予防の取組を推進する
- ・高齢期は、口腔機能の維持・向上のため、口腔ケア対策の知識や香美かみゴックン体操を普及・啓発する

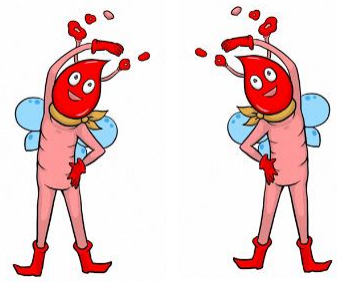


指標（抜粋）		現状（2022）	目標値（2027）	
3歳児一人平均むし歯数が減少する	3歳児	0.57本	0.4本以下	
定期的に歯科健診を受けている人の割合が増加する	20歳以上	男性	47.0%	50%以上
		女性	54.3%	55%以上
60歳代における咀嚼良好者の割合が増加する	60～69歳の男女	76.5%	80%以上	

# 運動・身体活動 ～ 運動で こころも身体も いきいきと ～

## <行政の具体的な取組>

- ・運動に関する健康講座や研修会を実施する
- ・イベント等で運動に関するコーナーを設置し、PRに努める
- ・地区での運動の集いを継続するための支援を行う
- ・高知家健康パスポートのランクアップ時にインセンティブを付与する
- ・地域の運動グループ等を紹介する



指標(抜粋)		現状(2022)	目標値(2027)
1日30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上している人の割合が増加する	男性	34.3%	40%以上
	女性	30.7%	40%以上
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合が増加する	男性	43.1%	55%以上
	女性	47.8%	60%以上

# アルコール ～ 節度を守ってよい関係 ～

## <行政の具体的な取組>

- ・飲酒状況の把握や適正飲酒(1日1合未満)について広く知識の普及・啓発を行う
- ・母子健康手帳交付時に、妊婦の飲酒状況を把握し、飲酒者に指導を行う
- ・アルコールによる健康への影響について、広い世代に知識の普及・啓発を行う
- ・特定健康診査、特定保健指導で多量飲酒者への保健指導を継続する



指標(抜粋)		現状(2022)	目標値(2027)
飲酒の適正量(1日1合未満)の認知度が上がる	20歳以上	57.8%	60%以上
1日飲酒量3合以上の割合が減少する	20歳以上	4.8%	4%以下

# 休養・こころの健康 ～ くつろぐ・やすむ・リフレッシュ ～

## <行政の具体的な取組>

- ・こころの健康に関する知識の普及・啓発を行う
- ・健康相談事業の実施する
- ・地域における自殺予防のネットワークづくりを行う
- ・自殺対策を支える人材の育成を実践する



指標(抜粋)		現状(2022)	目標値(2027)
睡眠で休養が十分とれる人の割合が増加する	20歳以上	82.5%	85%以上
ストレス解消をする適切な方法を持っている人の割合が増加する	20歳以上	76.2%	80%以上
うつ病の方への対処方法について知っている人の割合が増加する	20歳以上	23.6%	30%以上