

健康なんよう21計画（第3次）の概要 ①

趣 旨

健康増進法を根拠とした国及び県の計画に基づき策定するもの。2014(平成26)年4月に国及び県計画の方向性を踏まえ、「第5次南陽市総合計画」をはじめ、市の関連する各種計画との整合性を図った「健康なんよう21計画（第2次）」を策定。同計画では、個人の生活習慣の改善及び個人を取り巻く社会環境の改善を通して、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図るとともに、生活の質の向上を図り、健康寿命の延伸・健康格差の縮小へ寄与することを目指した。

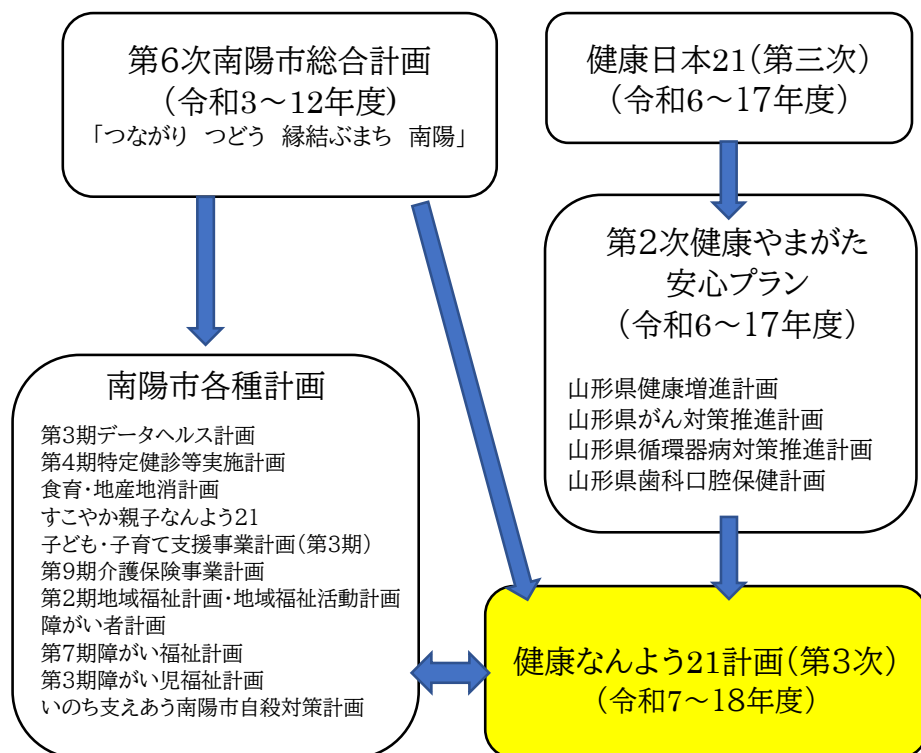
2024(令和6)年度に国が「健康日本21（第三次）」を策定。全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性をもつ取組の推進」が重点。「健康なんよう21計画(第2次)」が本年度で終了。これまでの計画を評価分析し、国や県の計画を踏まえて「健康なんよう21計画(第3次)」を策定。

計 画 期 間

2025（令和7）年度から
2036（令和18）年度の12年間

【中間評価】2030（令和12）年度
【最終評価】2036（令和18）年度

計画の位置づけ



市 の 現 状

人口構造の推移	健康状態
人 口 H22：33,658人→R02：30,420人 高齢者割合 H22：28.4%→R02：34.0% 男女ともに健康寿命は延びているが、県における平均寿命と健康寿命との差は、男性が8.74年、女性が11.71年。	医療費 国保：425千円 後期：860千円 (R01～R05年度平均一人当たり) 主な死因（R03年） ①悪性新生物②心疾患③老衰④脳血管疾患⑤肺炎 生活習慣病患者数（R04年度） ①高血圧症②脂質異常症③筋・骨格④糖尿病

第2次計画の最終評価						
分 野	評価ごとの項目数					計
	A	B	C	D	E	
	達成	改善	変わらない	悪化	評価困難	
栄養・食生活	1	0	6	8	0	15
身体活動・運動	1	1	0	0	0	2
休養・心の健康	0	0	1	1	0	2
たばこ	1	3	1	4	1	10
アルコール	2	0	1	2	0	5
歯と口の健康	5	1	1	0	0	7
生活習慣病	1	6	2	3	0	12
計	11	11	12	18	1	53

分野	市民アンケート等から見える現状	第2次計画の評価と課題
栄養・食生活	○男性は、肥満の割合が全体で30%超。特に30代では40%超。 ○高齢者(65歳以上)の低栄養傾向(BMI20未満)は、男性14%女性27.8%。 ○朝食を「毎日食べる」割合は約80%。野菜摂取量1日小鉢2皿以下が約60%。	小中学生の肥満者の割合が男子で増加しており、県や国の調査でも男女ともに肥満傾向が見られた。20歳代女性のやせの割合は増加し、それ以外の年代では肥満の割合が高い傾向。バランスのよい食生活の改善と適正体重維持のため、定期的な体重測定や塩分・野菜の摂取量を可視化し、食事への関心を高めていく取り組みが必要。
身体活動・運動	○運動習慣者(週2日1日30分以上の運動を1年以上継続している者)男性28.8%、女性25.8%。 ○運動していない理由「仕事や家事で十分体を動かしている」「仕事や勉強などで時間の余裕がない」 ○ロコモティブシンドロームの認知度は40%以下。	運動習慣者の割合は、中間値で変化がなかったものの、最終評価で目標値に達した。体重変動を確認することや、時間に余裕がない方でも体を動かす取り組みが必要。「ロコモティブシンドローム」の認知度は、策定時より改善しているが、中間値より低下。類似の用語(フレイルやサルコペニア)が増え、ロコモティブシンドロームよりフレイル予防の取り組みが多くなっている。
休養・心の健康	○睡眠による休養をとれている人73.2%。推奨睡眠時間6時間以上を確保できている人は70.3%。 ○ストレス解消「できている」「なんとかできている」人の割合は75.8%。	睡眠を「あまりとれていない」「ほとんどとれていない」人の割合は26.8%と中間値の倍以上。「ストレスがある」と答えた人は82.3%。睡眠はストレスとの関係が深く、睡眠の満足度に影響を及ぼしていると考えられる。悩みを相談できる人を持つ割合はほぼ横ばい。これらの結果は、社会情勢の影響を反映しており、ストレス管理と睡眠の重要性が求められている。
たばこ	○男性の約30%弱、女性の約6%が喫煙している。 ○受動喫煙の害について、全身に害を及ぼすことを知っている人が少ない。 ○COPDの認知度は、48.5%で中間値より増加。	COPDについて知っている人の割合が増加している一方で、副流煙の害について知っている人の割合は横ばい。妊婦の喫煙率や未成年者の喫煙率は目標を達成したが、妊婦の受動喫煙率については上昇。受動喫煙が身体に与える影響について、妊娠期から子育て世代に対し普及啓発を図るとともに、今後もCOPDについて普及啓発を図る必要がある。
アルコール	○男性の飲酒の習慣は「毎日飲む」人の割合が50代以上で約30%。 ○女性の飲酒の習慣は「週5～6日以上飲む」人の割合が40～60代で高い。 ○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は、男性16.8%女性11.4%。	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する者の割合は増加傾向にあり、適正飲酒量を理解している者の割合も減少。適正飲酒量の普及啓発を図るとともに、多量飲酒が身体に与える影響についても、周知していく必要がある。未成年者を取り巻く家庭、学校、地域が連携して飲酒させない環境づくりに努めていく必要がある。
歯と口の健康	○定期的に歯科健診に行く者の割合は、中間評価時に比べると増加。 ○24本以上の歯の保有割合は、全体では約60%。20～30代で約9割、65歳以上50%以下。 ○朝・夜(寝る前を含む)に8割が歯磨きを実施してるが、昼の歯磨きは3割の実施。	乳幼児歯科保健事業により口腔環境が改善してきており、12歳児の1人平均むし歯本数の減少の目標達成の要因となったと考えられる。今後も乳幼児期だけでなく小中学校においても、継続して予防活動を推進していくことが重要。定期的に歯科健診に行く者の割合は目標を達成したが、全年代において男性の歯科健診受診率が低い。あらゆる世代の歯科定期健診を促進する体制づくり、日常的な口腔ケアや歯間清掃具使用の重要性を普及していく必要がある。
生活習慣病	○健診を「毎年受けている」が8割、「2～3年に1度受けている」が1割。健診を受けない理由は「治療中の病気があり受診している」57%「気になる症状がなく、健康だと思っている」30.4%「面倒」21.5%の順に多かった。 ○高血圧や糖尿病の受診勧奨者割合が高い。	特定健診受診率は、県内ワーストとなっている。健診を受診しない理由に、「治療中の病気があるから」「健康だと思っているから」との回答が多く、健診受診の重要性周知と勧奨方法の検討が必要。特定健診結果では高血圧や糖尿病の受診勧奨者の割合が増加。特定保健指導実施率は令和3年度から外部委託を行い、初回面接を健診当日に実施したことで向上したと考えられる。がん検診では、受診率が目標に届いていない。未受診者への勧奨方法についても検討が必要。

健康なよう21計画（第3次）の概要 ②

基本理念

健やかで心豊かに生活できる
持続可能な社会の実現

計画の基本方針

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

社会環境の質の向上を図りながら、個人の行動と健康状態の改善を基本として、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防、重症化予防により、生活機能の維持・向上を図るほか、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。

計画の体系

【分野別施策】

健康増進のための
生活習慣の改善

栄養・食生活
身体活動・運動
休養・睡眠・こころの健康
喫煙
飲酒
歯と口腔の健康

ライフコースア
プローチを踏まえた
健康づくり

こどもの健康
女性の健康
高齢者の健康

生活機能の
維持・向上

生活習慣病の発症
予防・重症化予防

ライフステージ別の具体的な取組（抜粋）

	乳幼児・学齢期	青年・壮年期	高齢期
栄養・食生活	早寝・早起き・朝ごはんの推進 バランスの良い食生活の普及推進	減塩とベジアップ・朝食摂取の推進 メタボリックシンドローム予防	1日3食バランスの良い食生活の普及 フレイル予防、たんばく質摂取の推進
身体活動・運動	親子や家族で楽しめる運動の普及啓発 友達と遊び、楽しく体を動かす機会の増加	身体活動や運動に関する正しい情報提供 運動習慣が身につけられるよう推進	介護予防事業の各種教室等を通じたフレイル予防の推進
休養・睡眠・こころの健康	規則正しい生活リズムの普及啓発 臨床心理士等による相談窓口の周知	休養・睡眠やこころの健康に関する情報提供、相談窓口の周知	睡眠やこころの健康に関する情報提供 社会活動等への参加勧奨
喫煙	喫煙に関する知識の普及 防煙教室を通じて、受動喫煙の知識の普及	喫煙と受動喫煙に関する知識の普及 COPDについて知識の普及、禁煙支援	
飲酒	飲酒と健康に関する知識の普及 飲酒させない環境づくりの推進	飲酒と健康に関する知識の普及 過度な飲酒が及ぼす健康被害の普及、節度ある飲酒量の普及	
歯と口腔の健康	適切な間食の取り方の普及啓発 ブラッシング指導の推進	定期的な歯科検診受診の推進 歯周疾患予防、6024運動の推進	オーラルフレイル予防 8020運動の推進

分野別施策の展開

分野	主な市民の取組	主な市の取組	関係団体
栄養・食生活	□減塩・節塩を心がけ、うす味に慣れよう □野菜の多いバランスの取れた食事をしよう □自分の適正体重を知り、定期的に体重を測ろう	■食生活に関する正しい情報提供・知識の普及啓発 ■食生活改善推進員の養成と活動支援 ■推定食塩摂取量検査（国保特定健康診査、健康教室等）	食改協議会・保健所・県栄養士会・地区長会・地区公民館・幼児施設等
身体活動・運動	□1日30分以上、週2回以上の運動を継続しよう □今よりも10分（1,000歩）多く歩こう □日常生活の中で積極的に体を動かそう	■運動の効用・必要性の情報提供・普及・啓発 ■なよう健幸ポイント事業 ■各種教室等の開催	スポーツ協会・医師会・薬剤師会・商工会・社会福祉協議会等
休養・睡眠・こころの健康	□適切な睡眠時間を確保しよう □ストレスと上手に付き合おう □社会活動に参加しよう	■休養や睡眠に関する正しい知識の普及、啓発 ■健康教室や健康相談での睡眠や休養に関する指導 ■気軽に相談できる相談窓口の周知、相談	保健所・医師会・薬剤師会・社会福祉協議会・教育機関等
喫煙	□喫煙と受動喫煙の害を知ろう □禁煙に取り組もう □COPDについて知ろう	■喫煙と受動喫煙に関する知識の普及 ■COPDについて知識の普及啓発 ■20歳未満の者や妊娠中・授乳中の者への喫煙防止教育	医師会・薬剤師会・商工会・教育機関・幼児施設等
飲酒	□週2日は休肝日をつくろう □生活習慣病のリスクを高める量を知り、節度ある適切な飲酒を心がけよう □20歳未満の者がノンアルコール飲料も飲んではいけないことを知ろう	■飲酒と健康に関する知識の普及 ■20歳未満の者や妊娠中・授乳中の者の飲酒が及ぼす影響についての知識の普及啓発と飲酒禁防止の推進	医師会・薬剤師会・商工会・教育機関・地区長会等
歯と口腔の健康	□むし歯をつくらないようにしよう □歯と口の健康づくりに関心を持ち、正しい知識を身につけよう □口腔ケアを日常的に行おう	■ライフステージに応じた歯と口の健康づくりに関する啓発や情報提供 ■乳幼児健診におけるフッ素塗布	歯科医師会・歯科衛生士会・食改協議会・教育機関・幼児施設等
こどもの健康	□早寝、早起きをして、朝ごはんを食べよう □間食は時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしよう □自分の心と体に関心を持ち、遊びやスポーツを通して体を動かそう	■生活習慣、身体活動、飲酒、喫煙、薬に関する正しい情報提供・知識の普及 ■小中学校での食に関する指導 ■運動イベントの開催	教育機関・幼児施設・医師会・歯科医師会・薬剤師会・食改協議会等
女性の健康	□主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけよう □骨粗しょう症検診や婦人科検診を受けよう □女性ならではの健康づくりについて知り、セルフケアに取り組もう	■乳がん、子宮頸がんに関する情報提供・知識の普及 ■栄養相談・料理教室・各種教室の開催 ■検診における骨粗しょう症検診の実施・推進	医師会・薬剤師会・検診センター・スポーツ協会・地区長会等
高齢者の健康	□80歳で20本以上の自分の歯を保とう □年齢や体力に合わせた活動を見つけ、活動の機会を広げよう □おくすり手帳を活用し、薬の管理をしよう	■健（検）診の推進、健（検）診結果を踏まえた健康相談 ■高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業 ■8020運動の普及啓発	医師会・歯科医師会・薬剤師会・地域包括支援センター・高齢者サロン等
生活習慣病の発症予防・重症化予防	□年1回定期健診とがん検診を受けて、からだの状態を確認しよう □減塩・禁煙・体重管理など、血管を労わる生活をしよう □かかりつけ医・かかりつけ薬局を持とう	■特定健診・特定保健指導の受診率向上のための普及啓発 ■がんの早期発見・早期治療のため、がん検診の受診勧奨 ■健（検）診結果至急連絡値該当者への連絡・訪問	保健所・医師会・歯科医師会・薬剤師会・検診センター等

主な評価指標

項目	現状値	目標値
20～50歳代男性の肥満者の割合	31.4%	28%
20～30歳代女性のやせの者の割合	16.7%	15%
野菜を1日3皿(210g)以上食べている者の増加	39.2%	50%
運動習慣者(週2日、1日30分以上の運動を1年以上継続している者)の増加	男性	28.8%
	女性	25.8%
1日の歩数（平均値）の増加	男性	6,677歩
	女性	5,175歩
睡眠による休養を十分とれている者の割合		8,000歩
いずれかの会活動（就学・就労含む）を行っている者の割合（20歳以上）	73.2%	80%
喫煙率（20歳以上）	男性	70.4%
	女性	73%
COPDについて知っている人の割合	26.6%	12%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（20歳以上）	男性	6.0%
	女性	4%
節度ある飲酒量を知っている者の割合（20歳以上）	48.5%	80%
12歳児でむし歯のない者の割合	16.8%	13%
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合（20歳以上）	11.4%	6.4%
歯間部清掃用具を使用している者の割合（20歳以上）	34.0%	50%
小学生の肥満者(肥満度20%以上)の割合	74.6%	90%
男子	52.7%	90%
	65.7%	75%
小学生の肥満者(肥満度20%以上)の割合	男子	14.4%
	女子	減少
児童・生徒の朝食欠食率	小学6年生	10.0%
	中学3年生	減少
妊娠中の女性の飲酒割合	14.1%	10%
妊娠中の女性の喫煙率	17.1%	10%
骨粗しょう症検診受診率	0.0%	0%
BMI20以下の高齢者の割合	7.4%	15%
いづれかの会活動（就学・就労含む）を行っている者の割合（65歳以上）	男性	14.2%
	女性	13%
特定健診の受診率	52.7%	57%
特定保健指導実施率（終了率）	44.7%	60%
	60.5%	79%