

健康なんよう21計画 (第3次)

【2025（令和7）年度～2036（令和18）年度】

令和7年3月
南陽市

第1章 計画策定にあたって	
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけと期間	1
3. 計画の策定体制	1
4. 計画の推進・評価体制	2
第2章 市の現状	
1. 人口構造の推移	3
(1) 総人口及び世帯数の推移、年齢層別人口構成	3
(2) 平均寿命・健康寿命	4
2. 健康状態の現状	5
(1) 主な死因	5
(2) 要介護認定者数の推移	6
(3) 特定健康診査・後期高齢者健康診査	6
(4) 南陽市国民健康保険・後期高齢者医療（南陽市）の医療費	7
3. 市民アンケートから見る現状	9
(1) アンケート調査から見る主な結果	9
4. 第2次計画の評価と課題	17
(1) 前期計画の評価	17
(2) 最終評価の概要	17
(3) 各分野の評価と課題	18
第3章 計画の基本的な考え方	
1. 基本理念	25
2. 計画の基本方針	25
3. 計画の体系	26
第4章 計画別施策の展開	
第1節 健康増進のための生活習慣の改善	
1. 栄養・食生活	27
2. 身体活動・運動	29
3. 休養・睡眠・こころの健康	31
4. 喫煙	33
5. 飲酒	35
6. 歯と口腔の健康	37
第2節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	
7. こどもの健康	39
8. 女性の健康	41
9. 高齢者の健康	43
第3節 生活機能の維持・向上	
10. 生活習慣病の発症予防・重症化予防	45

参考資料

1. 計画策定委員会設置要綱	47
2. 計画策定委員会委員名簿	48
3. 計画策定事務局名簿	48
4. 計画策定経過	49
5. 市民アンケート調査票・市民アンケート集計表	50

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

2014（平成26）年4月に国の「健康日本21（第二次）」及び県の「健康やまがた安心プラン」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）」を策定しました。

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※1の延伸・健康格差※2の縮小へ寄与することを目指してきました。

2024（令和6）年度からは、国の「健康日本21（第三次）」が開始され、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」に重点が置かれております。

「健康なんよう21計画（第2次）」の計画期間が本年度で終了することから、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）」を策定いたします。

※1 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※2 健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のこと

2. 計画の位置づけと期間

本計画は、第6次南陽市総合計画をはじめ市の関連する各種計画と相互に補完しあい、市民一人一人の健康づくりと、それを支援するに相応しい環境づくりの実現を目指し、住民、行政、団体の行動指針となる計画です。

また、この計画は「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」であり、国の「健康日本21（第三次）」及び県の「第2次健康やまがた安心プラン」に基づき、市民アンケートによる現状と課題や各種データ等を反映して策定したものです。

計画期間は、2025（令和7）年度から2036（令和18）年度の12年間となります。なお、計画期間の中間年度の2030（令和12）年度において、6年間の状況変化を踏まえ、社会情勢の変化や新たな健康づくりの施策に柔軟に対応するため、中間評価を行い、計画を改定します。

※図①参照

3. 計画の策定体制

本計画策定にあたっては、南陽市健康増進計画（第3次）「健康なんよう21計画（第3次）」策定委員会設置要綱に基づき、医療関係者、学識経験者、教育行政機関、その他関係団体の代表者からなる12名の策定委員と市の協働で進めました。

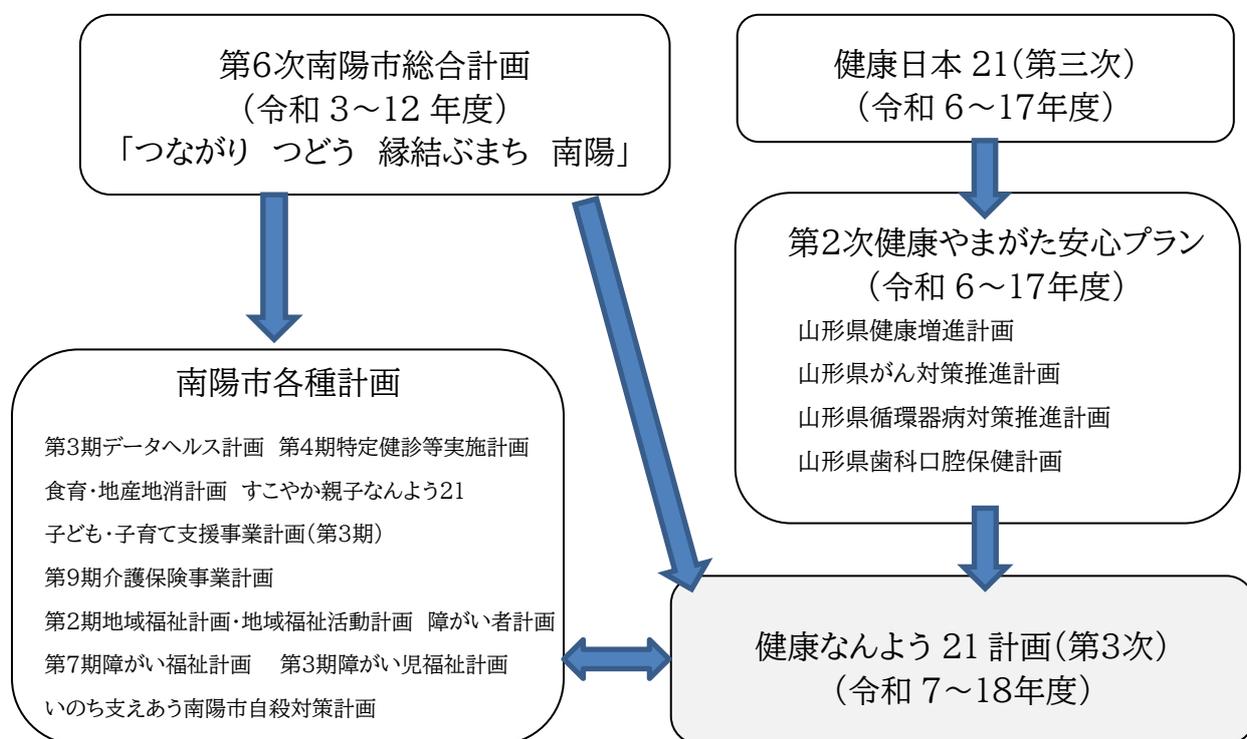
また、すこやか子育て課に事務局を置き、庁内での検討、調整等を行いました。

4. 計画の推進・評価体制

関係機関や関係各課との調整を図り、計画の実現を目指す施策を総合的に推進します。

また、中間評価や最終評価に合わせ各種実態調査を実施し、本計画の進捗状況や健康問題にかかわる各種データについて公表し、その後の健康づくり運動の推進に結び付けて参ります。

※図①



令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度	令和 6年度	令和 7年度	令和 8年度	令和 9年度	令和 10年度	令和 11年度	令和 12年度
国 健康日本21(第二次) 平成25~令和5年度			国 健康日本21(第三次) 令和6~17年度 中間評価:令和11年度						
県 健康やまがた安心プラン 平成25~令和5年度			県 第2次健康やまがた安心プラン 令和6~17年度 中間評価:令和11年度						
南陽市総合計画(第6次) 令和3~12年度									
健康なよう21(第2次) 平成26~令和5年度 ※令和6年度まで延長				健康なよう21(第3次) 令和7~18年度 中間評価:令和12年度					
第2期データヘルス計画・第3期特定健診等実施計画 平成30年度~令和5年度			第3期データヘルス計画・第4期特定健診等実施計画 令和6~11年度						
食育・地産地消推進計画 令和2~7年度					食育・地産地消推進計画 令和8~12年度(予定)				
すこやか親子なよう21 平成29~令和8年度					すこやか親子なよう21 令和9~18年度(予定)				

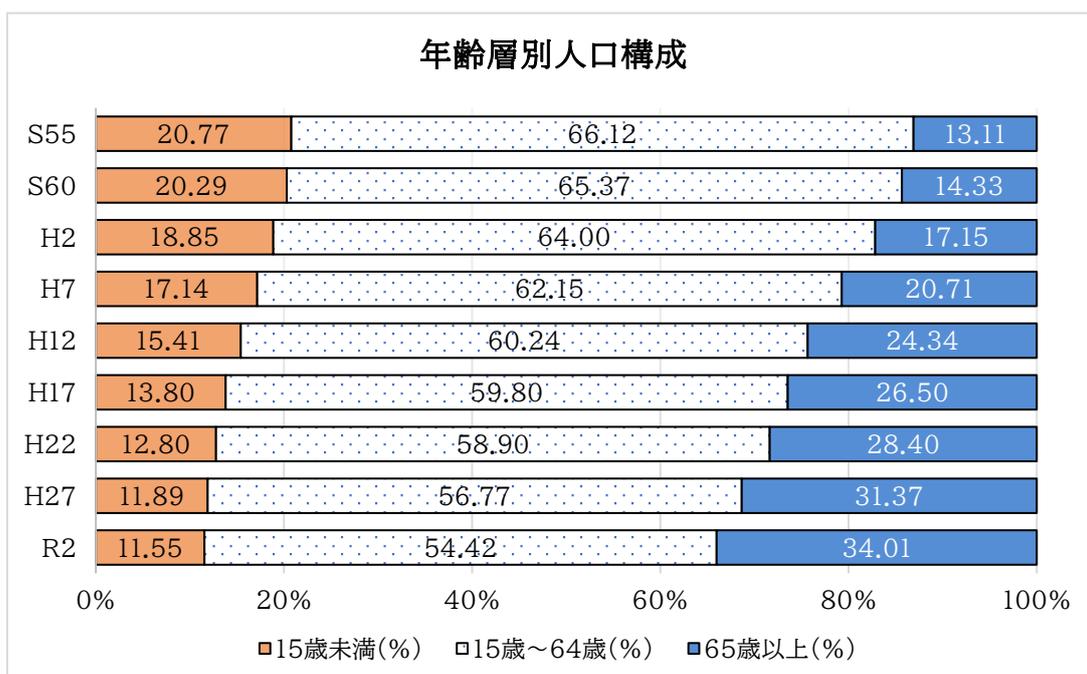
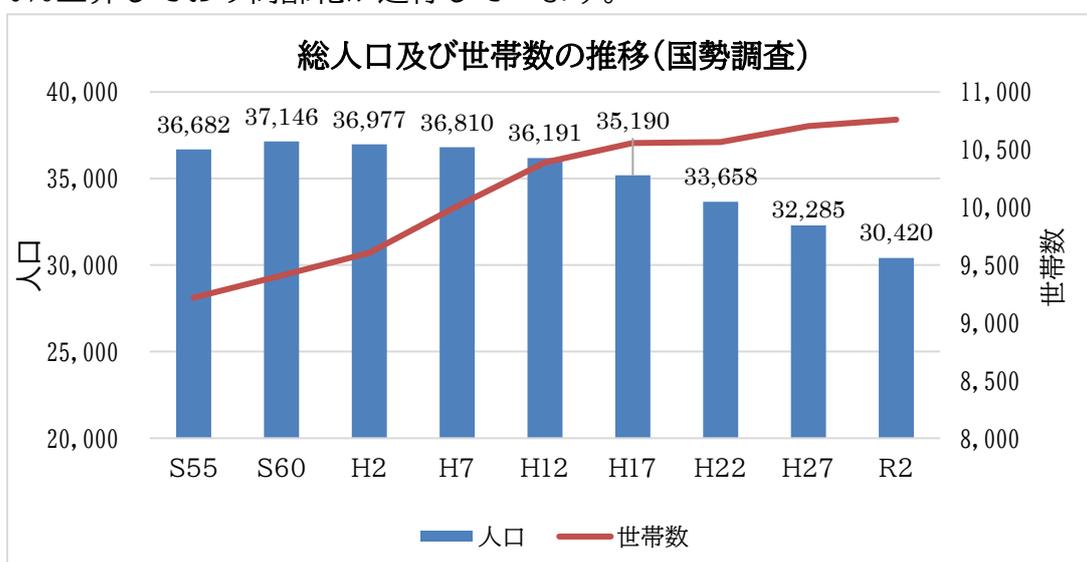
第2章 市の現状

1. 人口構成の推移

(1) 総人口及び世帯数の推移、年齢層別人口構成

国勢調査による本市の人口推移をみると、2020（令和2）年の総人口は30,420人で、1985（昭和60）年以降人口の減少傾向が続いています。2024（令和6）年4月1日現在、住民基本台帳人口は29,274人となっています。

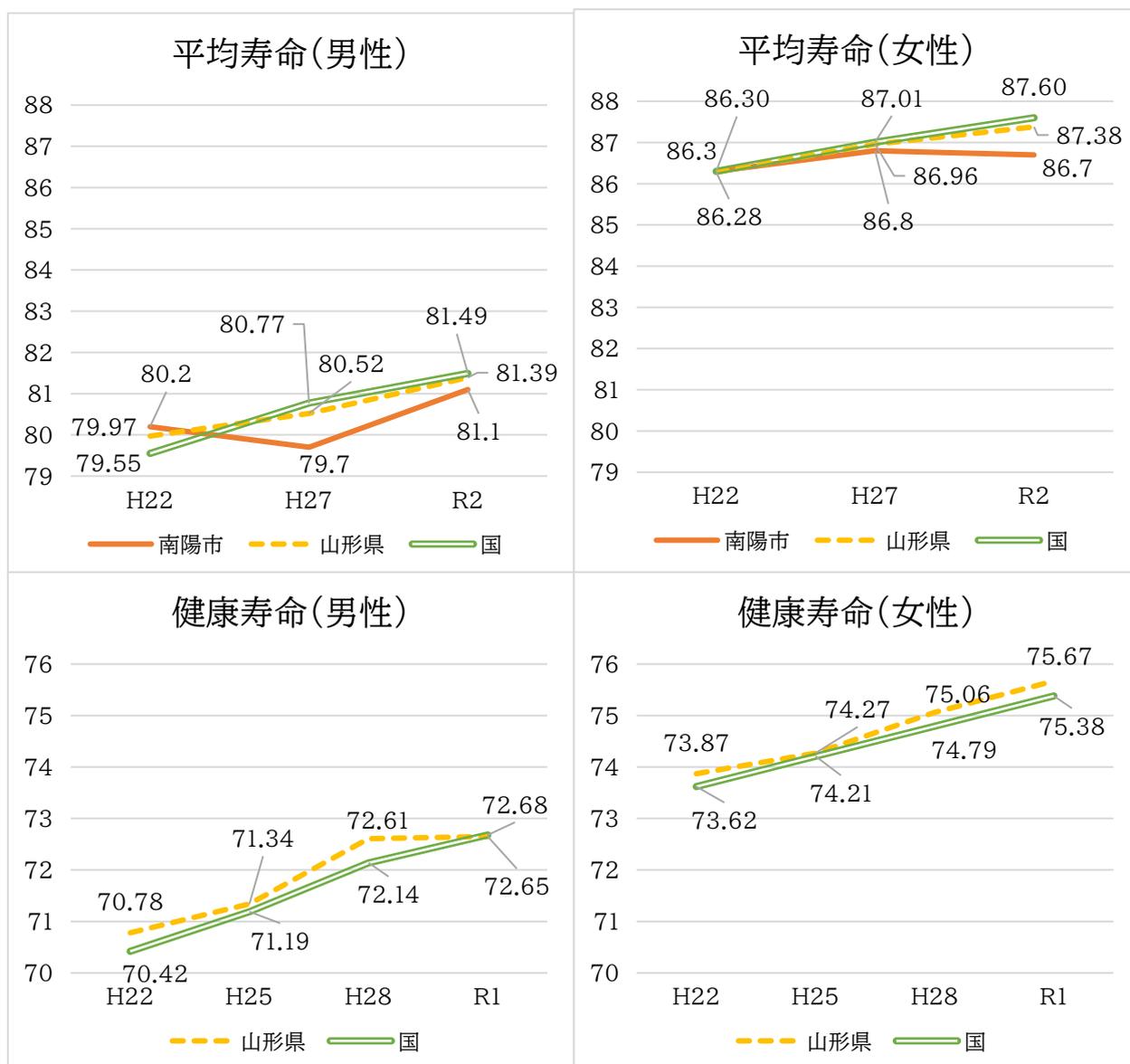
また、年齢層別の人口構成では、15歳未満人口と15歳から64歳人口は年々減少しているのに対し、65歳以上人口割合は増加傾向にあり、前計画策定時の2010（平成22）年度には28.4%でしたが、2020（令和2）年度には34.0%と5.6%上昇しており高齢化が進行しています。



(2) 平均寿命・健康寿命

2020（令和2）年の本市における平均寿命は、男女とも全国平均、山形県平均を下回る結果となりました。伸びている傾向にはあるものの、伸び率が全国や県と比べて緩やかな状況です。

また、山形県における健康寿命は2019（令和元）年において男性は72.65歳、女性は75.67歳となっています。男女ともに健康寿命は延びていますが、県における平均寿命と健康寿命との差は、男性が8.74年（全国8.81年）、女性が11.71年（全国12.22年）となっており、男女間では3年近くの差があります。



2. 健康状態の現状

(1) 主な死因

山形県の2021(令和3)年の年間死亡数は15,753人で、その内訳は悪性新生物、心疾患、老衰が上位を占めており、全体の50%に達しています。

本市の2021(令和3)年の年間死亡数は469人で、県と同様の傾向が見られ、悪性新生物、心疾患、老衰が主要な死因となっています。県、本市とも、脳血管疾患を抑えて老衰が死因の上位に浮上しています。

本市の部位別悪性新生物死亡数は、気管、気管支及び肺が最も多く、次いで胃、大腸と続いています。

令和3年 死因別死亡数(山形県)

順位	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
死因	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎以外の呼吸器系の疾患※
死亡数(人)	3,864	2,548	2,120	1,304	775
構成比(%)	24.5	16.2	13.5	8.3	4.9

※誤嚥性肺炎、間質性肺疾患等

出典：令和3年山形県健康福祉部 保健福祉統計年報

構成比(%)は、死亡総数(15,753人)に対する死因別構成比

令和3年 死因別死亡数(南陽市)

順位	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
死因	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
死亡数(人)	105	72	54	52	16
構成比(%)	22.4	15.4	11.5	11.1	3.4

出典：令和3年山形県健康福祉部 保健福祉統計年報

構成比(%)は、死亡総数(469人)に対する死因別構成比

部位別悪性新生物死亡数(平成30年～令和3年累計)

順位	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
部位	気管、気管支及び肺	胃	大腸	膵	肝及び肝内胆管
死亡数(人)	81	70	64	56	35
構成比(%)	21.4	18.5	16.9	14.8	9.2

出典：平成30年～令和3年山形県健康福祉部 保健福祉統計年報

大腸は、結腸及び直腸S状結腸移行部の総数

構成比(%)は、悪性新生物による死亡総数(379人)に対する部位別構成比

(2) 要介護認定者数の推移

本市における要支援・要介護認定者数は、ほぼ横ばいで推移しています。今後とも1,800人程度で推移することが見込まれています。

第1号被保険者に占める要支援・要介護別認定者の推移・推計

区分	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年
要支援1	257	200	195	232	251	243	241
要支援2	202	185	158	166	160	170	167
要介護1	424	428	436	465	460	462	461
要介護2	310	292	288	278	258	269	271
要介護3	250	270	275	259	208	230	229
要介護4	251	287	264	257	273	274	273
要介護5	185	161	174	183	165	170	167
合計	1,879	1,823	1,790	1,840	1,775	1,818	1,809

出典：介護保険状況報告(各年9月末日現在)、令和6年以降は「南陽市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(第9期)」にて推計

(3) 特定健康診査・後期高齢者健康診査

特定健診の受診率は40%台で経過しています。特定健診が始まった2008(平成20)年から、2015(平成27)年度までは30%台で推移しており、その頃から比べれば受診率は伸びているものの、2023(令和5)年度では県内ワースト1位となっており受診率が低い状況が示されています。

後期高齢者の健康診査は、受診率は増加傾向にありますが、広域連合全体では2023(令和5)年度の受診率は26.4%となっており、広域連合全体と比較して本市は受診率が低い現状にあります。

特定健診・後期高齢者健診

区分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
特定健診対象者	4,690	4,680	4,593	4,411	4,235
受診者(人)	2,072	2,025	2,042	1,950	1,893
受診率(%)	44.2	43.3	44.5	44.2	44.7
後期高齢者健診対象者(人)	4,835	5,259	5,075	4,987	5,091
受診者(人)	812	797	840	919	978
受診率(%)	16.8	15.2	16.6	18.4	19.2

特定健診出典：特定健診等データ管理システム「特定健診・特定保健指導実施報告結果報告」TKCA011

後期高齢者健診出典：山形県後期高齢者広域連合統計

(4) 南陽市国民健康保険・後期高齢者医療（南陽市）の医療費

国民健康保険は加入者が減少する中で、本市の1人あたりの医療費は、県平均より高い傾向にあります。本市と県の平均の差は約1万円となっています。

後期高齢者医療についても、本市の1人あたりの医療費は県平均より高く、約2万円の差が生じています。

2023（令和5）年5月診療分の市町村国保の主要疾病状況をみると、レセプト件数は、男性は高血圧性疾患が最も多く、次いで歯の疾患が続くのに対し、女性では歯の疾患が最も多い状況となっています。

医療費では男女とも悪性新生物が一番多い状況ですが、次いで多いのは男性で高血圧性疾患なのに対し、女性では歯の疾患が多くなっています。

国民健康保険の医療費

区分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	平均値
加入者	6,355	6,265	6,182	5,998	5,541	6,068
南陽市1人あたりの医療費(円)	413,834	391,719	420,305	444,816	458,538	425,842
山形県1人あたりの医療費(円)	396,462	391,075	417,544	428,878	447,212	416,234
南陽市と県との差(円)	17,372	644	2,761	15,938	11,326	9,608

※加入者は年度平均数

出典：国民健康保険事業状況報告書（事業年報）A表、C表

後期高齢者の医療費

区分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	平均値
加入者	5,594	5,543	5,463	5,540	5,608	5,550
南陽市1人あたりの医療費(円)	871,560	842,878	863,768	855,120	870,081	860,681
山形県1人あたりの医療費(円)	846,551	816,629	835,555	843,758	859,137	840,326
南陽市と県との差(円)	25,009	26,249	28,213	11,362	10,944	20,355

※加入者は年度平均数

出典：山形県後期広域連合 市町村別受診率等状況、市町村別療養給付費及び療養費の状況

主要疾患レセプト件数(件)

総額医療費(円)

	男性	女性	割合(%)		男性	女性	割合(%)
歯の疾患	15,308	19,313	16.4	悪性新生物	652,308	454,715	15.5
高血圧性疾患	17,708	6,318	16.1	高血圧性疾患	307,309	234,708	7.6
脂質異常症	3,879	8,242	5.7	歯の疾患	201,179	238,808	6.1
糖尿病	5,683	3,353	4.3	統合失調症	213,829	184,594	5.6
悪性新生物	3,721	2,893	3.1	心疾患	254,847	114,863	5.2
心疾患	2,654	1,457	1.9	糖尿病	218,055	108,849	4.6
統合失調症	1,878	1,654	1.7	脳血管疾患	174,464	82,494	3.6
脳血管疾患	1,593	996	1.2	腎不全	161,707	70,366	3.2
腎不全	485	212	0.3	脂質異常症	68,620	113,958	2.5
その他	103,571		49.1	その他	330,579,926		46.2
計	210,918			計	716,147,373		

出典：国保連合会 令和5年5月診療分 市町村国保の主要疾病状況

1 保険者当たり生活習慣病の入院医療費点数・外来医療費点数はともに、がんが最も高くなっています。患者千人当たり生活習慣病患者数は高血圧症が最も多く、次いで脂質異常症、筋・骨格、糖尿病の順となっています。患者千人当たり生活習慣病新規患者数は、筋・骨格、糖尿病、がん、脂質異常症、高血圧症の順となっています。

1 保険者当たり疾病別医療費の外来医療費点数は、糖尿病が最も高く、次いで高血圧症、慢性腎臓病(透析あり)となっています。

1保険者当たり生活習慣病の入院医療費点数(点)

生活習慣病	保険者	県	国
がん	18,613,638	19,871,145	37,898,557
精神	14,064,442	14,936,010	25,000,513
筋・骨格	9,829,576	8,705,467	18,514,009
脳梗塞	2,567,268	3,419,952	5,930,274
狭心症	1,666,956	1,487,036	3,770,874
糖尿病	918,163	855,202	1,690,252
心筋梗塞	708,756	649,989	1,577,840
脳出血	427,588	1,482,136	3,317,732
動脈硬化症	56,592	149,084	324,691
高血圧症	26,541	181,722	392,966

1保険者当たり生活習慣病の外来医療費点数(点)

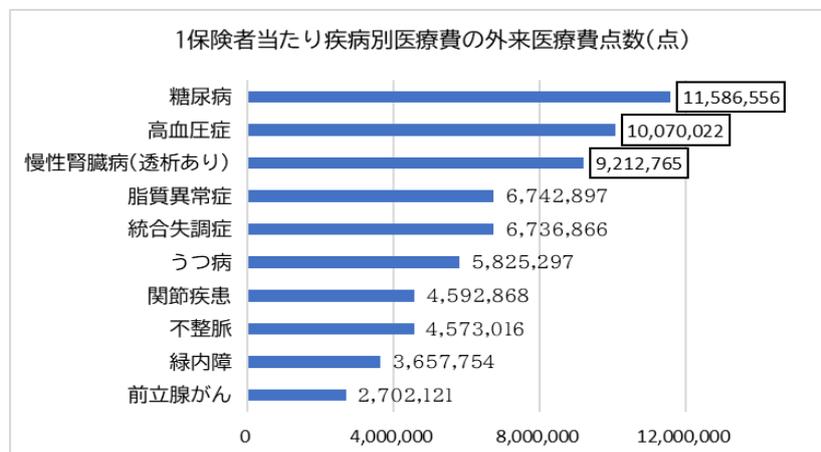
生活習慣病	保険者	県	国
がん	19,614,693	23,256,917	47,261,284
精神	17,595,986	8,306,523	15,043,236
糖尿病	11,994,250	13,007,228	25,992,205
高血圧症	10,070,022	9,652,344	15,169,671
筋・骨格	9,536,477	11,162,075	25,746,800
脂質異常症	6,742,897	7,192,542	10,633,463
狭心症	1,162,580	945,530	1,907,824
脳梗塞	529,748	646,287	1,158,324
脂肪肝	197,913	207,020	433,775
脳出血	112,007	48,885	95,699

患者千人当たり生活習慣病患者数(人)

生活習慣病	保険者	県	国
高血圧症	529.0	501.5	414.4
脂質異常症	445.7	447.0	370.2
筋・骨格	411.9	410.4	408.6
糖尿病	259.2	260.1	229.7
精神	200.8	183.3	183.0
がん	108.0	116.9	109.5
高尿酸血症	100.5	95.5	86.0
狭心症	69.2	62.5	61.8
脂肪肝	60.2	63.1	52.5
脳梗塞	44.1	49.8	43.2

患者千人当たり生活習慣病新規患者数(人)

生活習慣病	保険者	県	国
筋・骨格	55.4	56.5	61.7
糖尿病	17.4	13.3	13.9
がん	14.1	15.7	16.6
脂質異常症	12.7	12.2	12.0
高血圧症	11.4	12.9	13.5
精神	9.4	9.8	11.8
狭心症	2.8	2.0	2.8
高尿酸血症	2.3	3.1	2.9
脳梗塞	2.3	2.5	2.4
脂肪肝	1.2	2.1	2.2



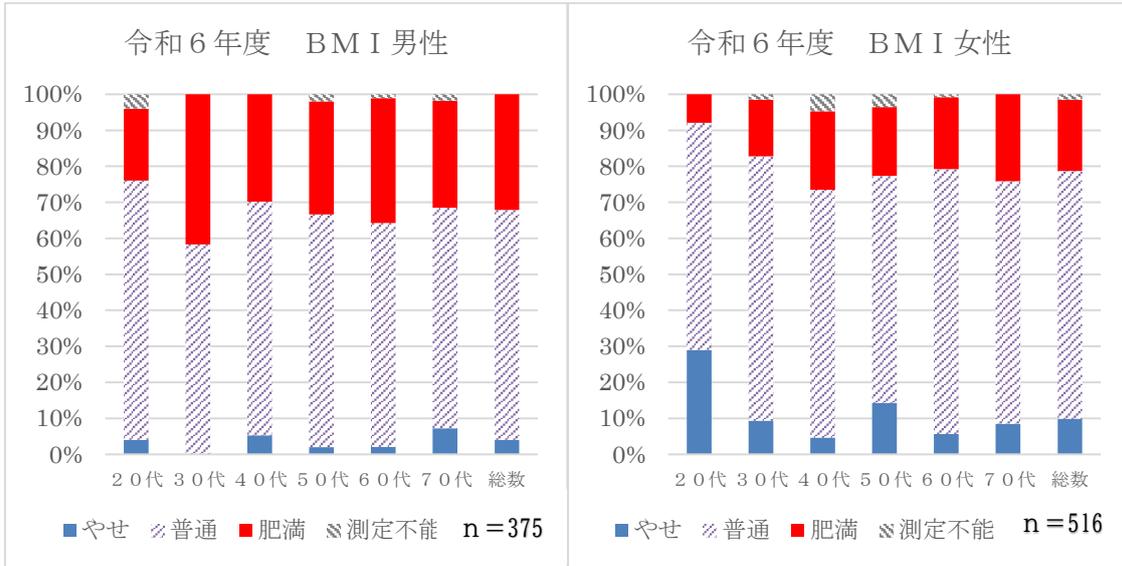
出典:第3期データヘルス計画

3. 市民アンケートから見る現状

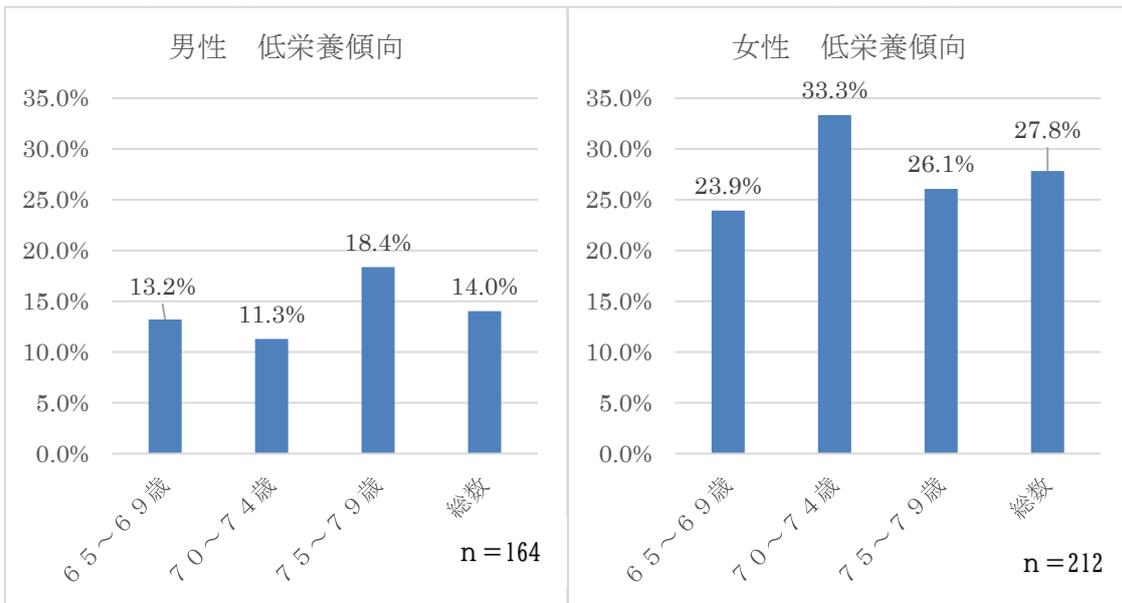
(1) アンケート調査から見る主な結果

【体格について】

男性は、肥満の方の割合が全体で30%を超えており、特に30代では40%を超えています。全国的には20代30代女性のやせの割合が高く問題になっておりますが、南陽市では20代のやせの方が増えている一方で、30代は肥満の方の割合が多くなっています。それ以外の年代でもやせ以上に肥満が20%程度を占めています。

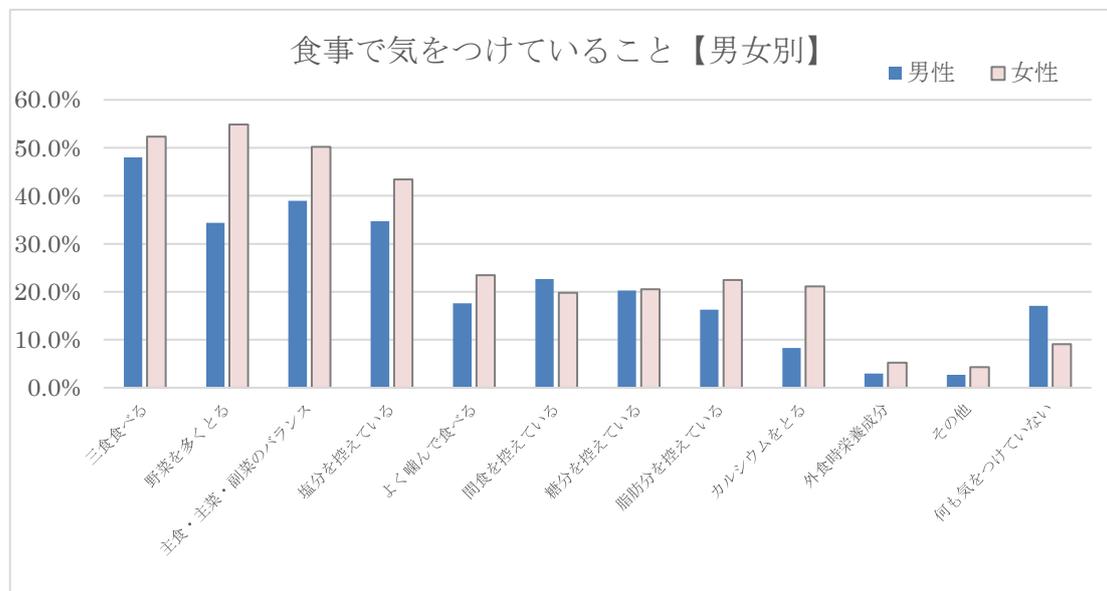


高齢者（65～79歳）の低栄養傾向（BMI20未満）は、男性の75～79歳、女性の70～74歳で高い割合となっております。特に女性は4人に1人が低栄養傾向にあります。



【食事で気をつけていることについて】

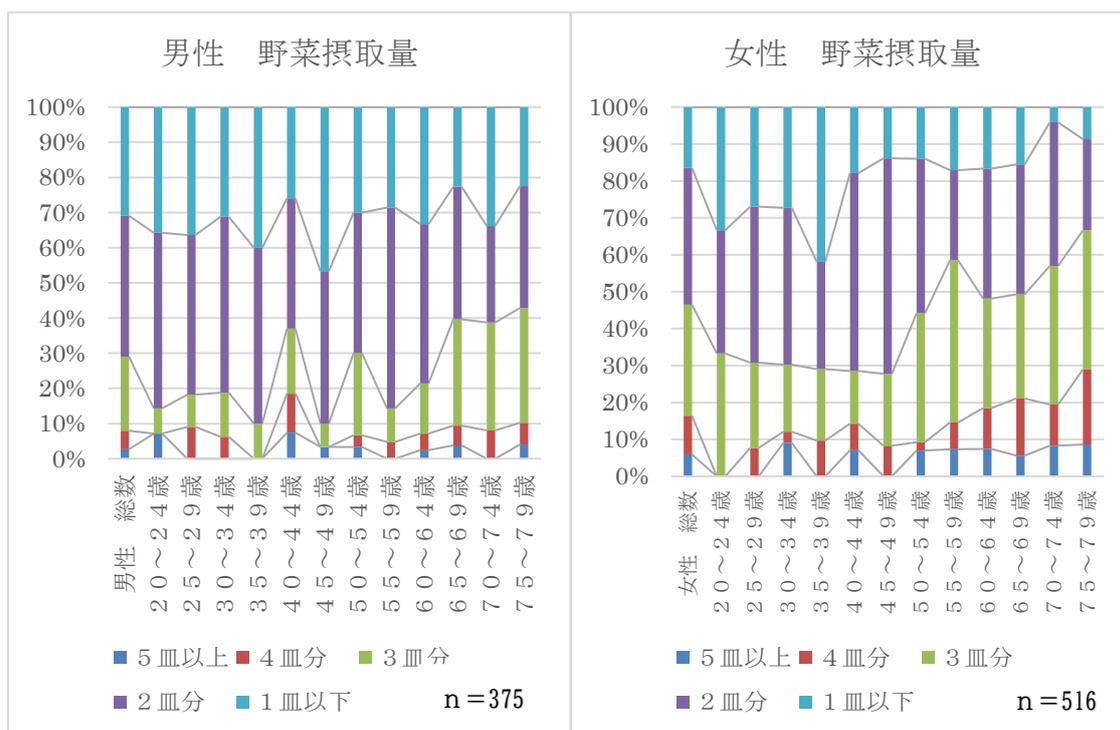
男性よりも女性の方が気をつけている割合が高い傾向にありました。「野菜を多くとるようにしている」「三食きちんと食べる」「主食・主菜・副菜のバランスを考えている」の順に多い回答でした。



【野菜の摂取量について】

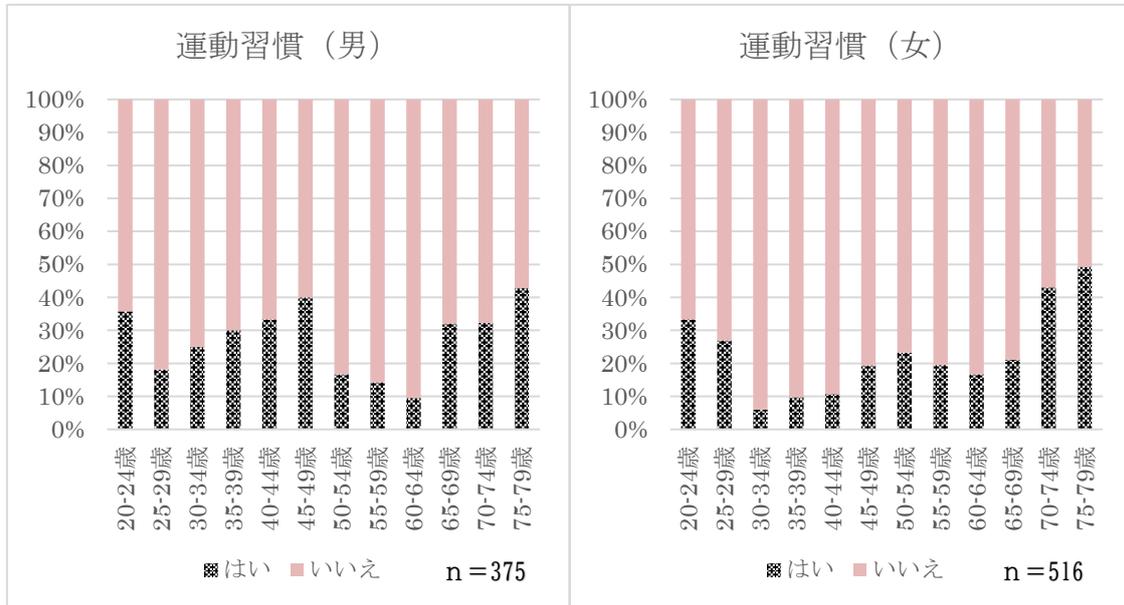
野菜の摂取状況は、半数以上が2皿以下でした。特に男性は70.9%と高い割合でした。年代別にみると、2皿以下の割合は、若い世代が高く、70代が最も低い結果でした。

※和え物、酢の物、煮物など、小皿1皿を70gとして回答。野菜摂取目標量は1日5皿分(350g)。



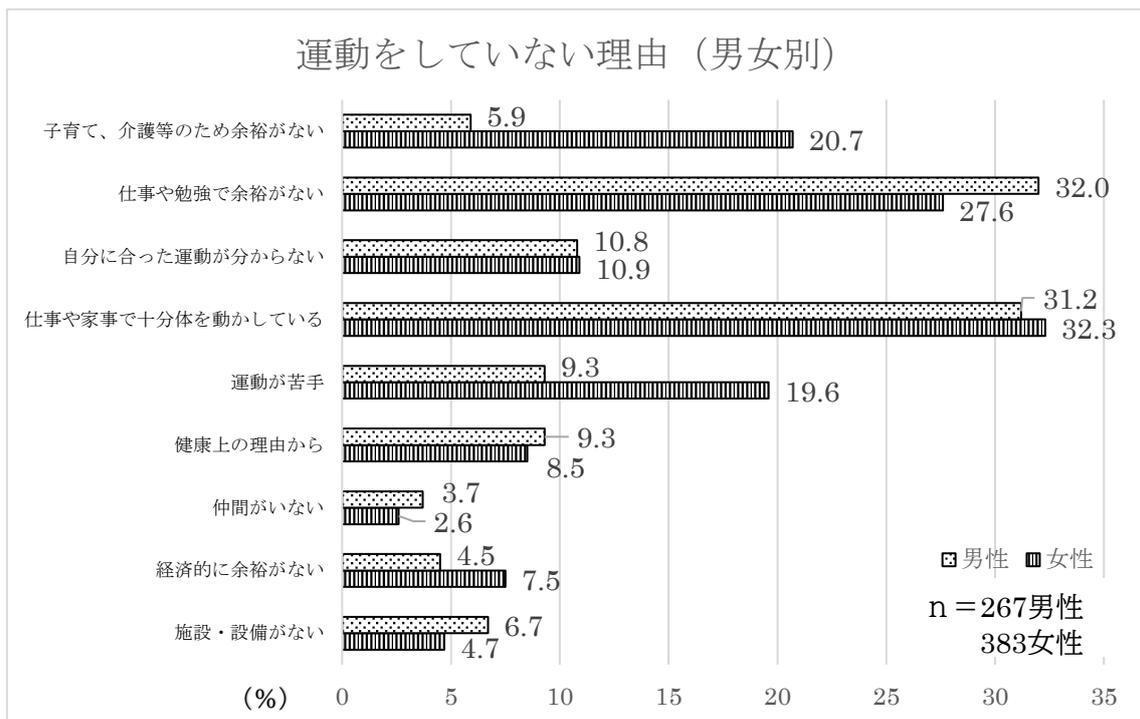
【運動習慣について】

「週2回以上、1日30分以上の運動を1年以上続けている者の割合」は、男性は20代前半と40代、65歳以上で30~40%、女性は20代が30%前後、70代では40%を超えています。



【運動をしていない理由】

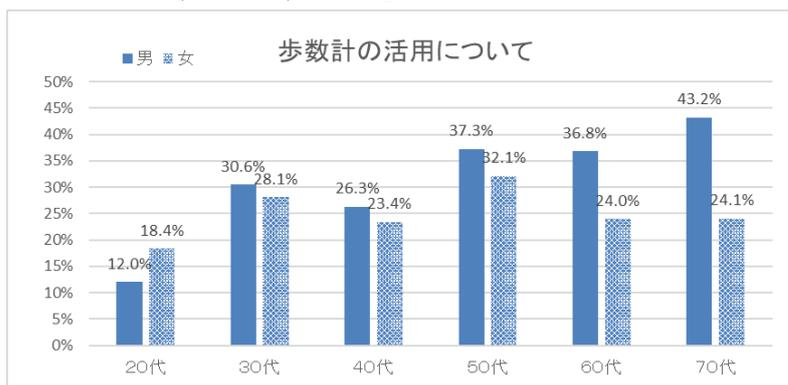
男性では、「仕事や勉強で余裕がない」32.0%「仕事や家事で十分体を動かしている」31.2%が多く、女性では「仕事や家事で十分体を動かしている」32.3%「仕事や勉強で余裕がない」27.6%で多い状況でした。



【歩数計の活用について】

歩数計を活用している者の割合は、男性 34.9%、女性 25.4%と男性の割合が高い傾向でした。年代別にみると、男性では、70代が最も高く 43.2%、20代がもっとも低く 12.0%でした。女性では、50代が 32.1%と高く、20代が 18.4%と最も低かったです。

そのうち「8,000歩以上」は 27.7%、「4,000～5,999歩」が 26.2%、「～3,999歩」が 26.6%、「6,000～7,999歩」が 19.5%となりました。



歩数計の活用と平均歩数

	歩数計あり	平均歩数
計	256	5,938
男	130	6,677
女	126	5,175

【ロコモティブシンドローム※の知識】

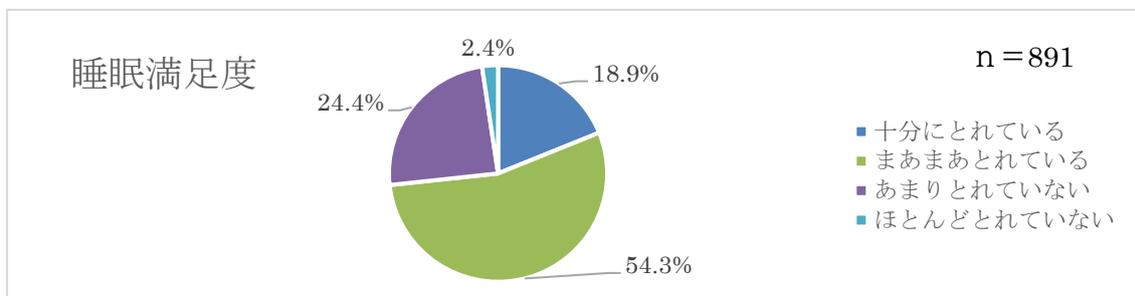
「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という症状を知っていますか」という質問に対して知っていると答えた者の割合は、12.8%と低い結果でした。「知らない」と答えた者の割合は 64.9%と高い結果であり、女性に比べて男性の認知度が低い状況でした。

	知っている	聞いたことはある	計	知らない
全体	12.8%	22.3%	35.1%	64.9%
男	8.8%	16.8%	25.6%	74.4%
女	15.7%	26.4%	42.1%	57.9%

※1 ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のこと

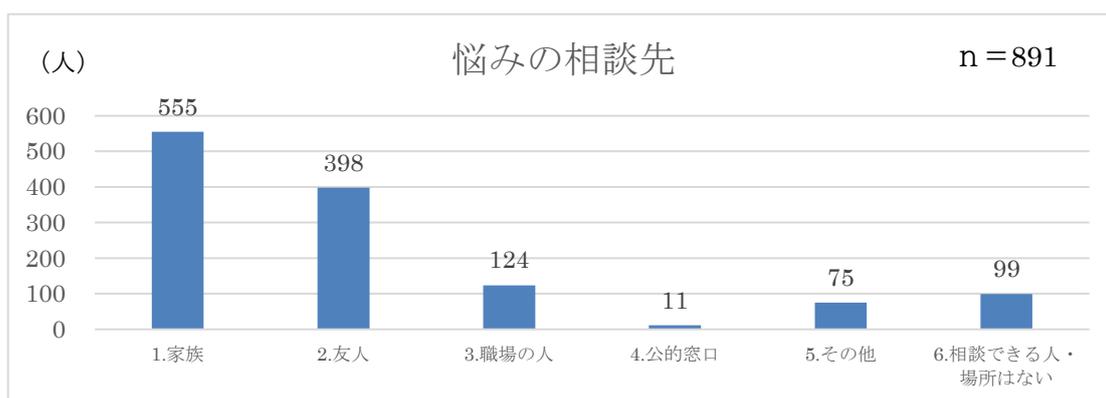
【睡眠の満足度について】

「十分にとれている」は18.9%と非常に低く、「まあまあとれている」の54.3%を加えると73.2%となります。一方、「あまりとれていない」・「ほとんどとれていない」は26.8%います。



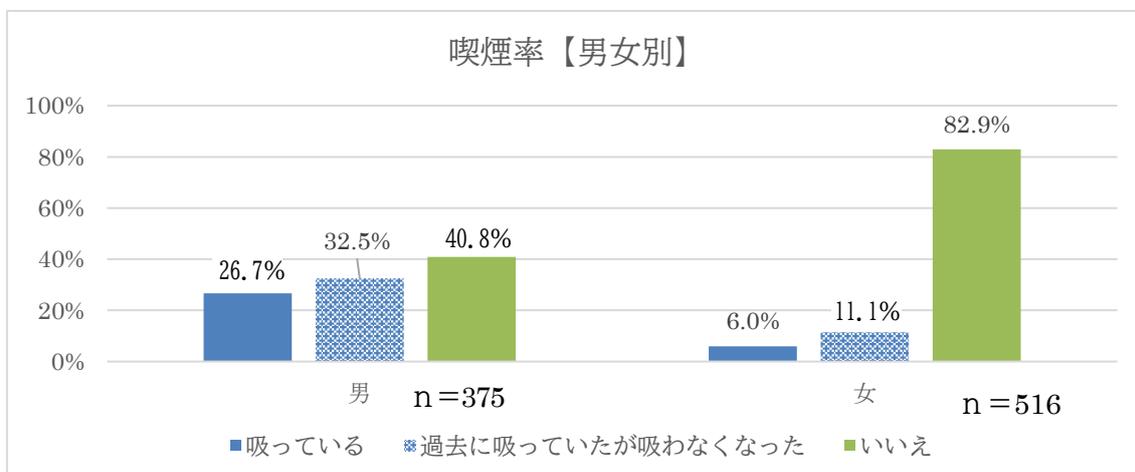
【悩みの相談先について】

悩みの相談先は「家族」が一番多く、次いで「友人」、「職場の人」となっています。「公的窓口」を相談先とした方はわずかでした。「相談できる人・場所はない」人が10%強いました。



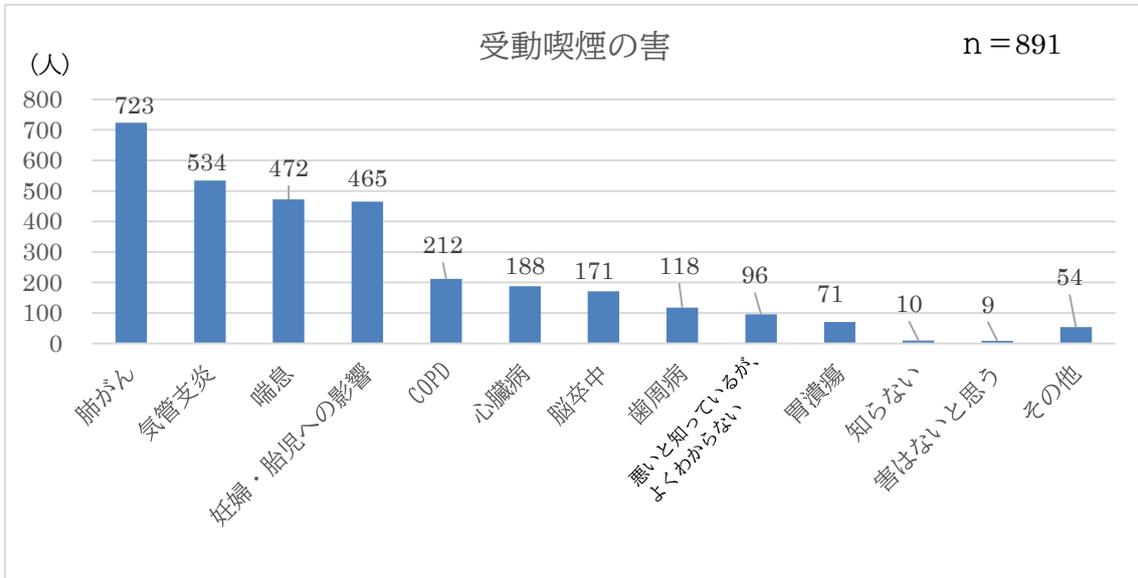
【喫煙について】

男性は26.7%の人が喫煙している一方で、女性は6.0%と男女差が大きい結果となりました。



【受動喫煙※について】

受動喫煙の害として、「肺がん」や「喘息」、「気管支炎」などの呼吸器系への害は知っている人は多くみられますが、脳や循環器、消化器系など全身に害を及ぼすことを知っている人が少ない結果となりました。

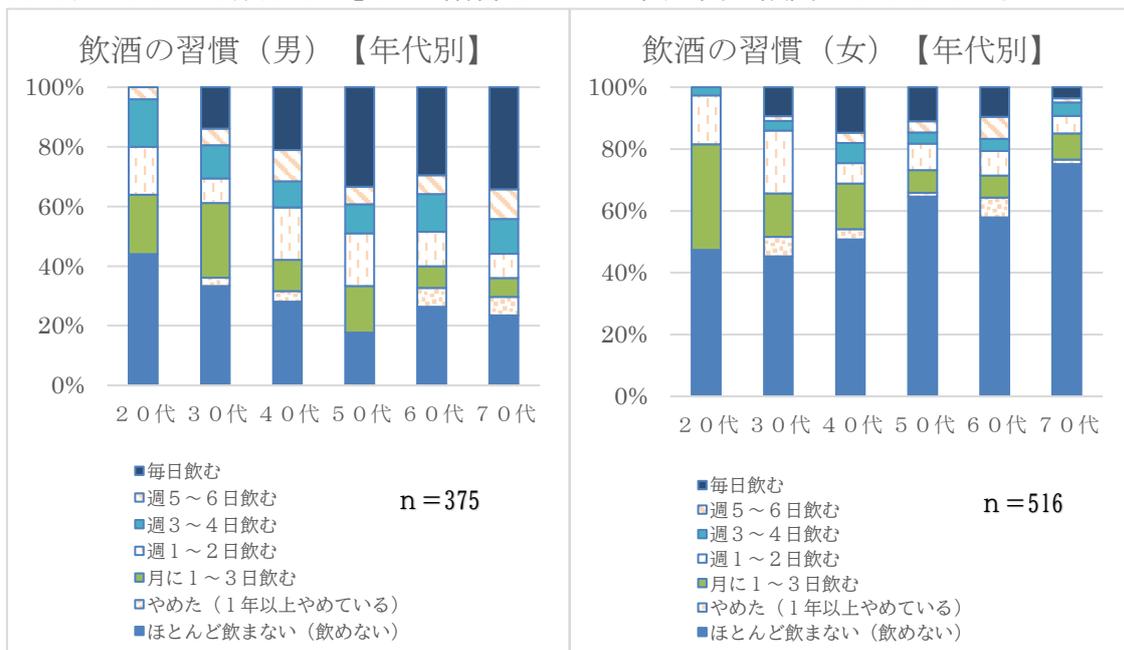


※受動喫煙：自分以外の人からのタバコの煙にさらされること

【年代・性別の飲酒の習慣について】

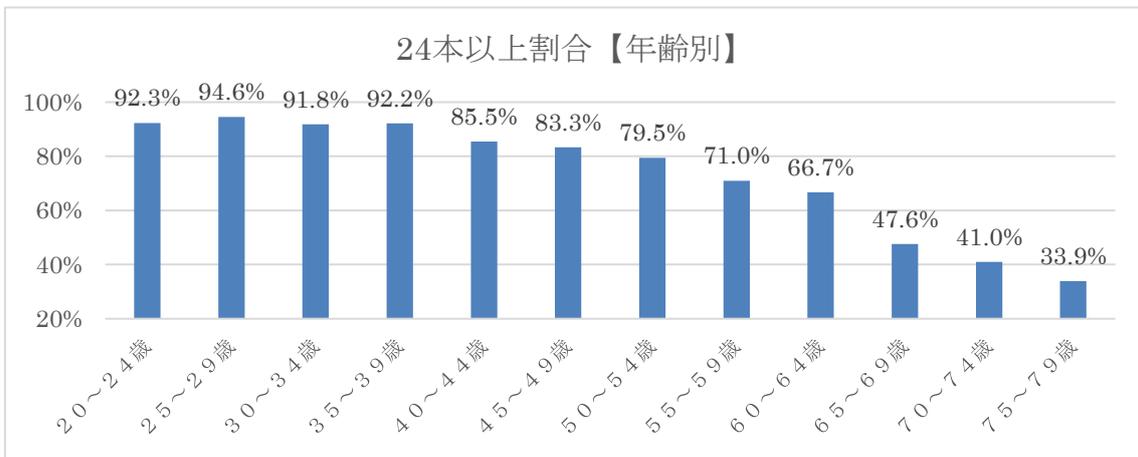
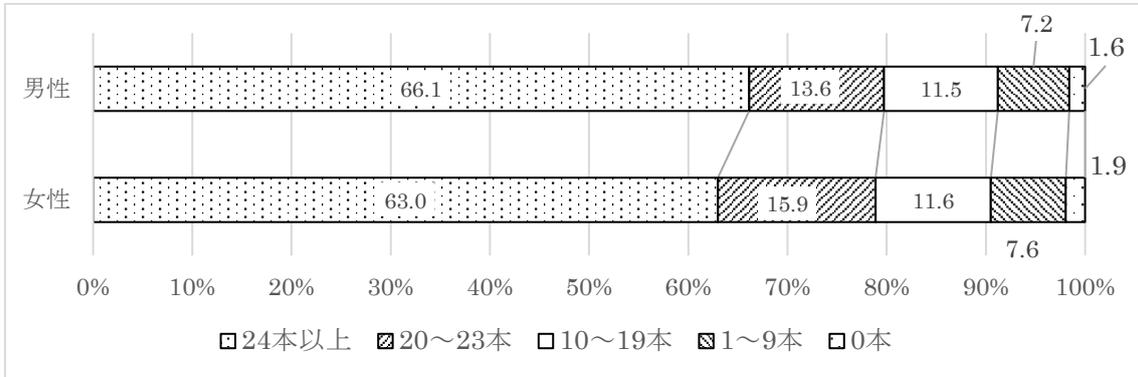
男性の飲酒の習慣では、「毎日飲む」人の割合が50代以上で約30%強と高い結果となりました。年齢が高くなるにつれて飲酒習慣がある人の割合が高い結果となりました。

女性の飲酒の習慣においては「週5～6日以上飲む」人の割合が40～60代が高い一方で、「ほとんど飲まない」人の割合も40～60代で高い傾向になりました。



【男女別の歯の本数について】

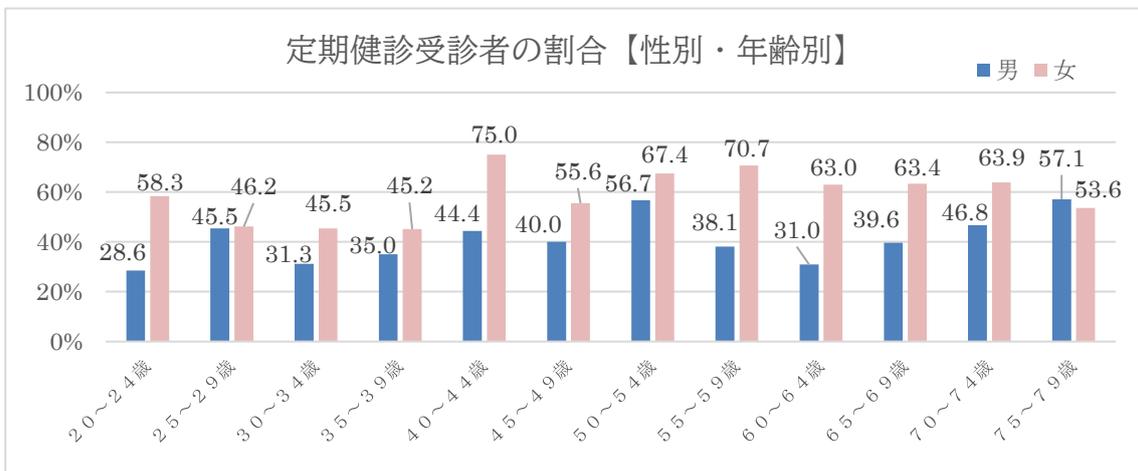
24本以上の歯を保有している割合は、全体では約60%強ですが、年齢が上がるにつれて歯の保有率が減少しており75歳以上では33.9%となっています。



【定期的な歯科受診について】

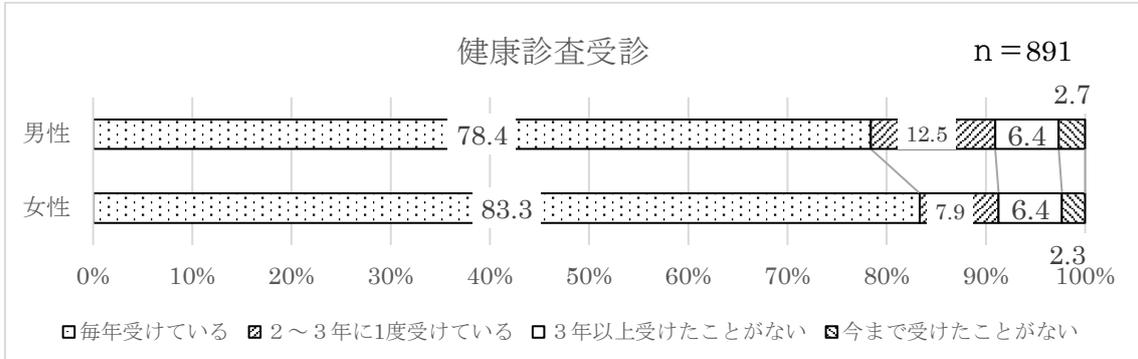
定期的に歯科健診に行く者の割合は、中間評価時に比べると増加していますが、性別・年齢により差がみられます。

定期健診受診者の最低値は20～24歳の男性で28.6%でした。各年齢層で男性が低い傾向にあります。女性は25～39歳が45.2～46.2%と、他の年齢に比べると低い傾向にあります。



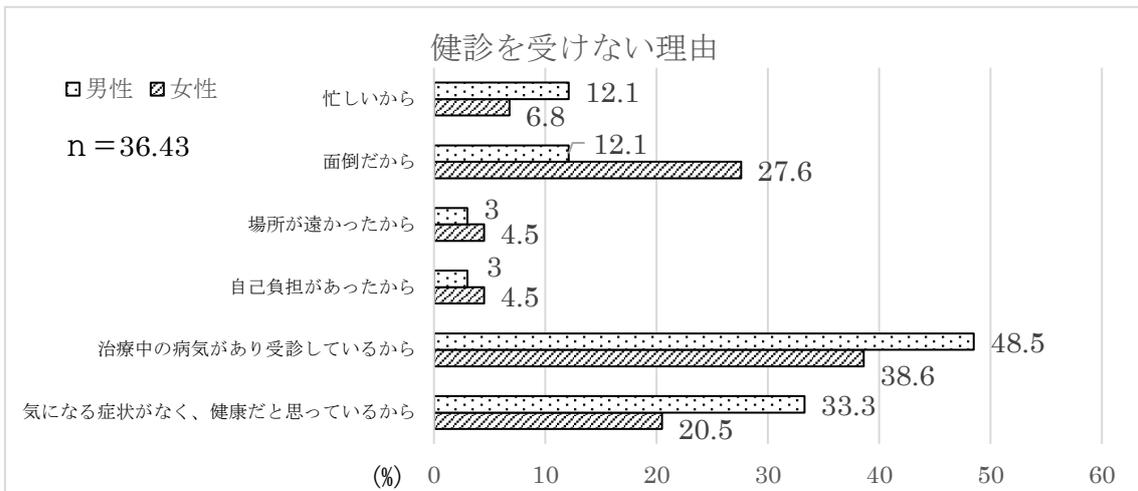
【健康診査の受診状況】

アンケート結果より、健診を「毎年受けている」が8割前後、「2～3年に1度受けている」が1割前後でした。何かしらの形で8割の方は健診を受けていますが、その他2割は1年に1度健診を受けていない方もいました。



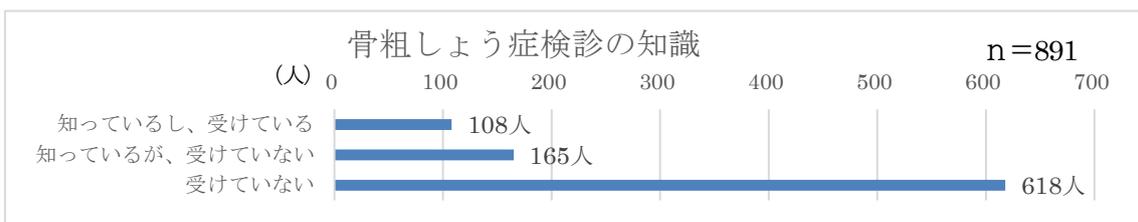
【健診を受けない理由】

「治療中の病気があり受診しているから」が男女ともに最も多く、男性は「気になる症状がなく、健康だと思っているから」女性は「面倒だから」が次いで多い理由となりました。



【骨粗しょう症検診の状況】

骨粗しょう症検診を受けている方は1割強と低い状況です。また、骨粗しょう症検診が安く受けられることに関して、知らない方も多くみられました。



4. 第2次計画の評価と課題

(1) 前期計画の評価

前期計画である「健康なよう21計画(第2次)」の評価、総括を行うため、2024(令和6)年6月～7月に実施した市民アンケート調査の結果を含め、施策毎に設定した目標値を評価区分に応じ、5段階で評価しました。

評価区分	評価内容	評価基準
A	達成	目標に達した
B	改善	策定時の値より改善している(+10%以上)
C	変わらない	策定時の値と変化なし(±10%未満)
D	悪化	策定時の値より悪化している(-10%以上)
E	評価困難	

(2) 最終評価の概要

全7分野、53項目について最終結果は以下のとおりです。11項目(全体の20%)で達成となり、11項目で改善となり、生活習慣改善のための取り組みの成果がうかがえます。

また、悪化しているものが18項目あり、次期計画の課題と言えます。

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

(3) 各分野の評価と課題

栄養・食生活

項目		策定時	中間値	最終評価	評価	目標値
成人の肥満者 (BMI25以上)の割合	男性	29.8%	35.8%	31.5%	C	28.0%
	女性	19.9%	17.7%	19.8%	C	減少
20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の割合		13.8%	9.1%	28.9%	D	減少
小学生の肥満者※1 (肥満度20%以上)の割合	男子	10.5%	12.3%	14.4%	D	減少
	女子	10.1%	8.5%	10.0%	C	減少
中学生の肥満者※1 (肥満度20%以上)の割合	男子	10.8%	13.0%	14.2%	D	減少
	女子	8.4%	12.0%	9.4%	D	減少
高齢期(65歳以上)の低栄養 傾向(BMI20以下)の割合	男性	-	13.0%	14.0%	C	減少
	女性	-	19.9%	27.8%	D	減少
朝食欠食率 (週2回以上欠食する者)	20歳代男性	45.0%	35.3%	48.0%	C	32.0%以下
	20歳代女性	32.3%	54.5%	44.7%	D	23.0%以下
減塩に心がけている者の割合		45.5%	40.9%	39.7%	D	60.0%以上
野菜を多くとるようにしている者の割合		57.2%	54.4%	46.2%	D	75.0%以上
食事で気をつけていることがある者の割合		88.8%	88.8%	87.5%	C	98.0%以上
地区健康教室・料理教室等の実施回数 と参加者数※2		90回 2,026名	92回 2,730名	197回 3,468名	A	100回 2,800名
評価計 A:1 B:0 C:6 D:8 E:0						

※1 令和5年度学校健診結果

※2 令和5年度保健事業実績

評価と課題

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(小学5年生対象)でも男女ともに肥満傾向にあります。20歳代の女性のやせの割合は増加しましたが、それ以外の年代では肥満の割合が高い傾向にあります。

健康教室・料理教室等の実施回数は、2020(令和2)年度より「すこやか健康出前講座」を開始したことにより開催数・参加人数ともに増加しました。特に高齢者向けの内容が多く高齢者サロンの利用が目立っています。

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です。

身体活動・運動

項目	策定時	中間値	最終評価	評価	目標値
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	16.3%	15.2%	27.1%	A	21.2%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	4.2%	47.6%	35.1%	B	80.0%
評価計	A: 1	B: 1	C: 0	D: 0	E: 0

評価と課題

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ました。また、歩数計を活用している人の割合は3割弱でした。

運動していない理由としては、「仕事や家事で十分体を動かしている」との回答が3割強でしたが、「仕事や勉強などで時間の余裕がない」との回答も3割弱ありました。仕事や家事で十分に運動量を確保できているか体重変動で確認することや、時間に余裕がない方でも体を動かすことにつながる取り組みが必要です。

「ロコモティブシンドローム※1」の認知度は、策定時より改善していますが、中間値より低下しました。類似の用語（フレイル※2やサルコペニア※3）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ます。

※1 ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のこと

※2 フレイル：要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず、精神的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態のこと

※3 サルコペニア：高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）が低下した状態のこと

休養・こころの健康

項目	策定時	中間値	最終評価	評価	目標値
睡眠を十分にとれている人の割合	43.2%	38.3%	18.9%	D	85.0%
睡眠を十分にとれていない人の割合 (参考)	—	10.2%	26.8%	—	15.0%
悩みを相談できる人・場所を持つ人の割合	93.2%	90.4%	88.9%	C	98.0%
評価計 A:0 B:0 C:1 D:1 E:0					

評価と課題

市民アンケートによると、睡眠を「十分にとれている」人の割合は非常に低く、中間値より悪化しています。睡眠を「まあまあとれている」人の割合を加えても73.2%で目標値に達しませんでした。また、成人の推奨睡眠時間6時間以上を確保できている人の割合は70.3%でしたが、「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10.2%の倍以上でした。

現代社会では、様々なストレスを感じながら生活している人も少なくありません。ストレスがあると答えた人は、82.3%います。睡眠はストレスとの関係が深いと言われており、そのことが睡眠の満足度に影響を及ぼしていると考えられます。

さらに、悩みを相談できる人を持つ割合は、ほぼ横ばいでした。相談相手は主に家族や友人、職場の人となっています。一方で相談相手がいない人は11.1%と変わらず、多くの人々が心理的サポートを必要としています。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ます。

たばこ

項目		策定時	中間値	最終評価	評価	目標値
喫煙している人の割合	男性	22.7%	23.7%	26.7%	D	19.0%
	女性	5.1%	6.8%	6.0%	D	策定時以下
副流煙の害について知っている人の割合		87.5%	91.6%	87.1%	C	100%
学校・公共施設での敷地内又は建物内禁煙の割合		98.5%	100%	— ※1	E	100%
妊婦の喫煙率※2		4.3%	3.4%	0.6%	B	0%
妊婦の受動喫煙率※2		10.7%	—	42.4%	D	0%
児童の受動喫煙率※3	同室または車	33.1%	19.8%	23.6%	B	0%
	換気扇の下	14.3%	29.6%	20.9%	D	0%
未成年者(高3男子)の喫煙率※4		2.1%	4.8%	0.0%	A	0%
COPD※5について知っている人の割合		9.4%	16.9%	48.5%	B	80.0%
評価計 A:1 B:3 C:1 D:4 E:1						

※1 市町村公共施設受動喫煙防止対策実施状況調査が平成30年度で終了しているため調査結果なし

※2 令和5年度妊娠届出書アンケート

※3 令和5年度防煙教室アンケート

※4 令和4年度県健康・栄養調査

※5 COPD(慢性閉塞性肺疾患):慢性気管支炎と肺気腫の総称

評価と課題

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でした。妊婦の喫煙率や未成年者の喫煙率については、目標を達成しましたが、妊婦の受動喫煙率については上昇しました。児童の受動喫煙率については横ばいであり、高い現状にあります。換気扇の下で喫煙している人が増加しています。

換気扇の下での喫煙でも受動喫煙となり、リスクが高まることを周知していく必要があります。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についても周知を図る必要があります。

アルコール

項目		策定時	中間値	最終評価	評価	目標値
未成年者の飲酒割合※1	高校3年男子	4.3%	5.0%	0%	A	0%
	高校3年女子	2.0%	0%	0%	A	0%
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※2	男性	13.3%	—	16.8%	D	13.0%
	女性	4.1%	—	11.4%	D	策定時以下
適正飲酒量を知っている者の割合		37.6%	36.0%	34.0%	C	50.0%
評価計 A:2 B:0 C:1 D:2 E:0						

※1 令和4年度県健康・栄養調査

※2 1日あたりの平均純アルコール摂取量を女性では20g以上、男性では40g以上

評価と課題

未成年者の飲酒率は男女ともに目標を達成していますが、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しています。

適正飲酒量を知っている者の割合が増加することで、多量飲酒をする者の割合が減少すると考えられます。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ります。

未成年者の飲酒割合0%を維持していくために、今後も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が必要です。

歯と口の健康

項目	策定時	中間値	最終評価	評価	目標値
1歳6か月児でむし歯のない児の割合※1	98.8%	99.2%	100%	A	99.0%
3歳児でむし歯のない児の割合※2	69.9%	86.9%	92.0%	A	90%以上
12歳児の1人平均むし歯本数の減少※3	0.63本	0.62本	0.36本	A	0.5本
フッ素洗口を実施する幼児施設、小中学校の増加※4	全幼児施設	全幼児施設	幼児施設 8/9	C	全幼児施設 小中学校
定期的に歯科健診に行く者の割合	23.7%	23.1%	52.7%	A	50.0%
歯間清掃具を使用している者の割合 (18才以上)	31.9%	31.2%	65.7%	A	50.0%
歯周疾患検診を受診する者の割合※5	0.4%	1.1%	3.5%	B	5.0%
評価計 A:5 B:1 C:1 D:0 E:0					

※1 令和5年度1歳6か月児健康診査結果

※2 令和5年度3歳児健康診査結果

※3 令和5年度定期健康診断実施報告

※4 令和6年度健康づくり事業実績

※5 令和5年度歯周病検診結果

評価と課題

1歳6か月児でむし歯のない児の割合は100%に達しました。また、3歳児でむし歯のない児の割合は中間値から増加し、目標を達成しました。

乳幼児歯科保健事業により乳幼児の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考えられます。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です。

一方市民全体で見ると、定期的に歯科健診に行く者の割合は、目標を達成しましたが、性・年齢別に差があり、全年代において女性より男性の歯科健診受診率が低い傾向にありました。このため、あらゆる世代の歯科定期健診を促進する体制づくりの取組が必要です。

また、歯間清掃具を使用している者の割合は目標を達成し、歯科に関する意識が向上していることがうかがえます。生涯にわたり口腔環境を良好に保つために、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ります。

生活習慣病（がん・循環器疾患・糖尿病）

項目		策定時	中間値	最終評価	評価	目標値
健(検)診受診率の向上	特定健診※1	34.9%	39.3%	44.7%	B	60.0%
	胃がん検診※2	25.1%	24.2%	21.3%	D	60.0%
	大腸がん検診※2	30.7%	35.2%	35.9%	B	60.0%
	乳がん検診※2	27.4%	28.4%	48.3%	B	60.0%
	子宮頸がん検診※2	20.9%	18.9%	43.1%	B	50.0%
	呼吸器(肺がん)検診※2	32.2%	36.1%	35.9%	B	50.0%
	がん検診精検受診率※2	93.6%	88.1%	77.0 ~88.9%	C	100%
特定保健指導実施率の向上	特定保健指導実施率※1	27.4%	25.7%	70.9%	A	60.0%
特定健診受診勧奨者の割合	高血圧※3	28.7%	28.3%	39.4%	D	18.7%
	脂質異常(LDL)※4	25.7%	21.7%	22.7%	B	15.7%
	糖尿病※5	7.1%	8.6%	10.7%	D	6.6%
メタボ該当者および予備軍の割合※1		25.1%	27.6%	27.1%	C	18.8%
評価計		A:1	B:6	C:2	D:3	E:0

※1 令和5年度特定健康診査法定報告

※2 令和5年度健康増進報告

※3 令和5年度特定健診・ドック結果（収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上）

※4 令和5年度特定健診・ドック結果（LDL コレステロール 140mg/dl 以上）

※5 令和5年度特定健診・ドック結果（HbA1c6.5%以上）

評価と課題

特定健診受診率は、計画策定時よりも改善しましたが、目標値達成にはまだまだ遠く、直近の2023（令和5）年度では県内ワースト1位となっております。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、健診受診の重要性を周知するとともに勧奨の方法を検討していく必要があります。

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しています。特定保健指導実施率は向上しており、その要因として、2021（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が考えられます。

がん検診では、乳・子宮がんの受診率が改善していますが、他の健診は目標に届いていない状況です。未受診者への勧奨方法について検討の必要があります。

第3章 計画の基本的な考え方

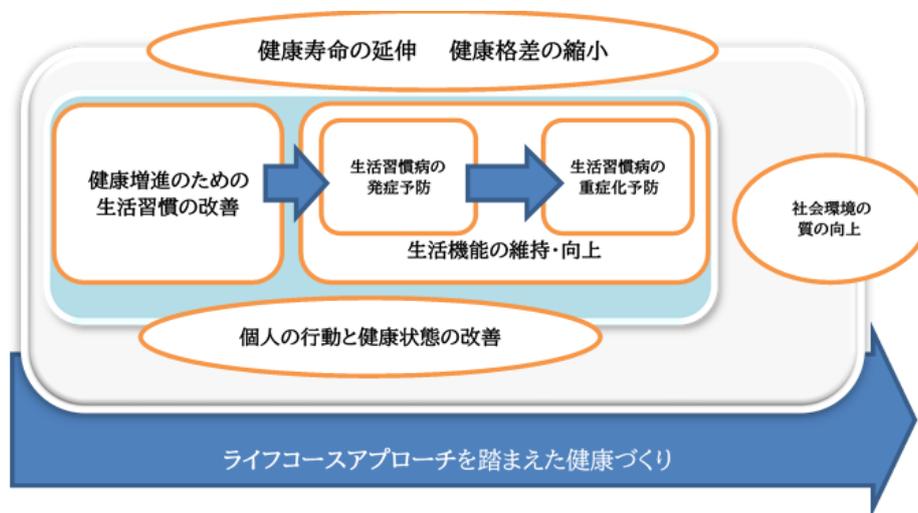
1. 基本理念

第6次南陽市総合計画における計画大綱（基本目標1）に「健やかで安心な暮らし・子育てを実現する②健康づくりを促進する」と掲げており、すべての住民が生涯にわたり健康に過ごすことができるよう、市民の健康管理や心身の健康増進を図ります。その実現のために、「健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を基本理念とします。

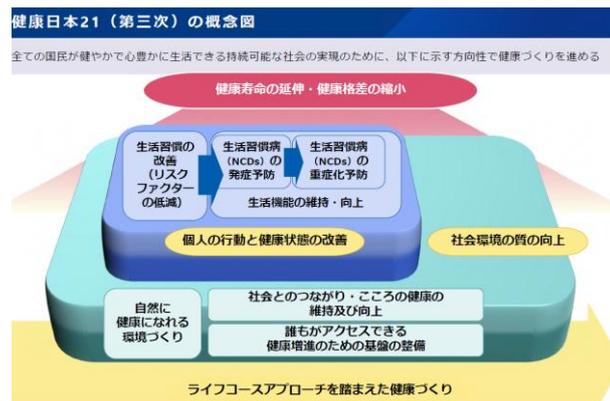
2. 計画の基本方針

市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、本市のこれまでの取り組みを踏まえ、引き続き健康づくりに係る基本方針を健康寿命の延伸と健康格差の縮小とします。

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。



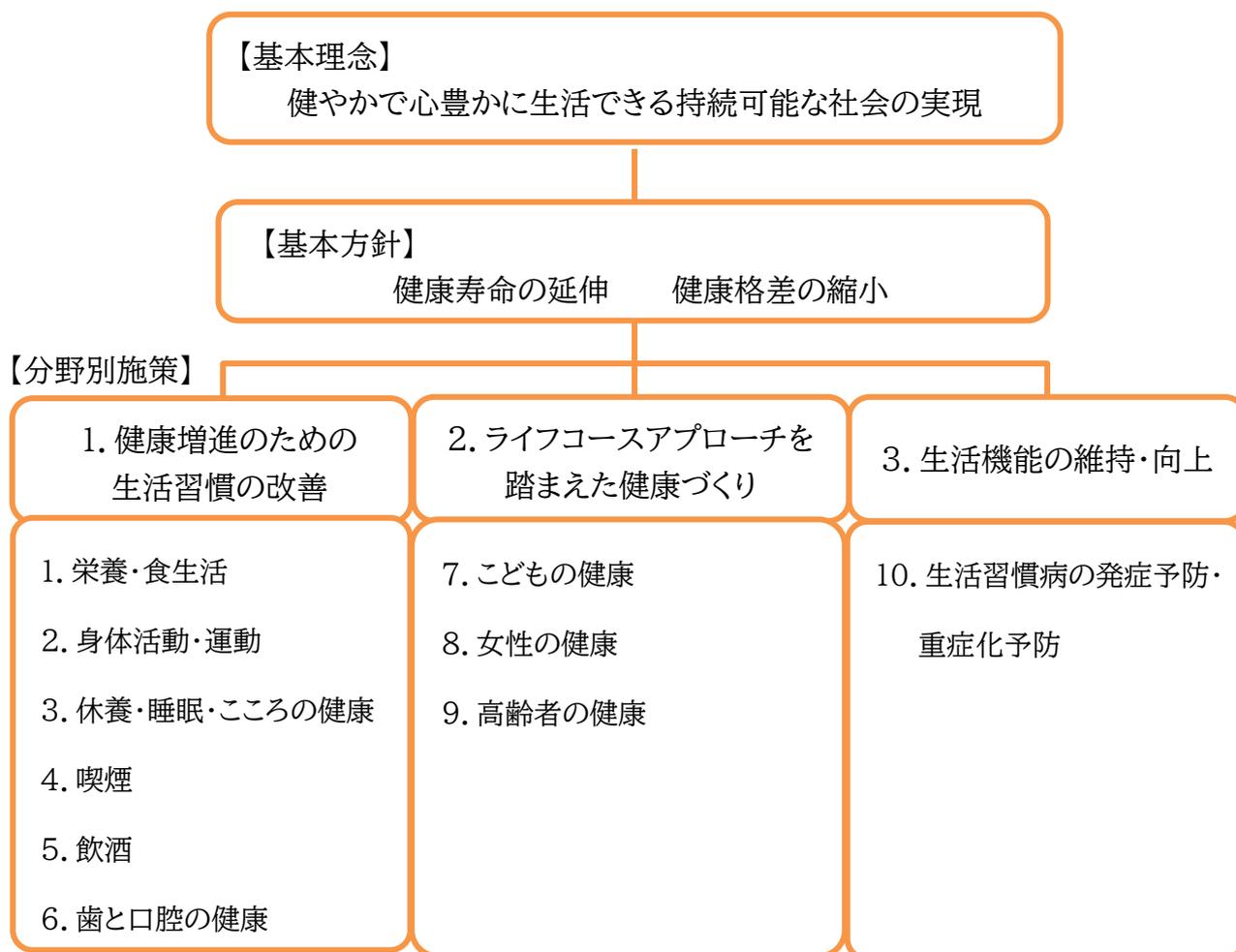
(参考・国)



3. 計画の体系

「健康増進のための生活習慣の改善」「ライフコースアプローチ※1を踏まえた健康づくり」「生活機能の維持・向上」の3つの分野別施策により、本計画に掲げた目標の実現に向け、市民一人一人が主体的な取り組みができるよう行政、保健・医療機関、学校、家庭、地域組織、ボランティア、職場等が連携・協働を図り、健康づくりを行います。

また、健康増進のための生活習慣の改善のためにライフステージ※2ごとの具体的な取り組みを進めていきます。



※1 ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

※2 ライフステージ：人の生涯における各段階

ライフステージ

乳幼児・学齢期	青年期・壮年期	高齢期
0～18歳	19～64歳	65歳～

第4章 分野別施策の展開

第1節 健康増進のための生活習慣の改善

1. 栄養・食生活

【取組の方向性】

生活習慣病の予防に向け、バランスのよい食生活と適正体重維持を目指します。

減塩や節塩に向け、塩分・野菜の摂取量を可視化し、食事への関心を高めていきます。また、適正体重維持のため、定期的な体重測定を促します。

【市民の取組】

<input type="checkbox"/> 減塩・節塩を心がけ、うす味に慣れよう
<input type="checkbox"/> 野菜の多いバランスの取れた食事をしよう
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけよう
<input type="checkbox"/> 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測ろう

【市の取組】

取組内容	担当課
食生活に関する正しい情報提供・知識の普及啓発 (ホームページ・市報・健康教室等)	すこやか子育て課
栄養相談・料理教室・各種教室の開催 (両親学級・離乳食実習・食育教室・シニアカフェ等)	
食生活改善推進員の養成と活動支援	
減塩とベジアップの推進	
推定食塩摂取量検査 (国保特定健康診査、健康教室等)	
野菜摂取量検査 (健康教室等)	
管理栄養士による訪問指導	福祉課
高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業	すこやか子育て課
小中学校での食に関する指導	管理課 学校教育課
食育・地産地消推進計画の推進	農林課

【関係団体との連携】取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会、置賜保健所、山形県栄養士会、地区長会、地区公民館、幼児施設、教育機関、高齢者サロン、南陽検診センター

【評価指標】

項目	現状値	目標値	目標値根拠
20～50歳代男性の肥満者の割合	31.4%※1	28.0%	県準拠
20～50歳代女性の肥満者の割合	17.2%※1	15.0%	市独自
20～30歳代女性のやせの者の割合	16.7%※1	15.0%	県準拠
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上の日がほぼ毎日の者の割合(20歳以上)	—	50.0%	
野菜を1日3皿(210g)以上食べている者の増加※4	39.2%※1	50.0%	市独自
健診結果より男女ともに推定塩分摂取量が13g以上の者の割合	男性	10.2%※2	データヘルス計画目標値※3
	女性	7.2%※2	

※1 令和6年度市民アンケート

※2 令和4年度国保特定健診結果

※3 第3期データヘルス計画

※4 厚生労働省による1日の野菜摂取目標量350g(1皿70gを1日5皿)

【ライフステージ別】

区分	具体的な取組
乳幼児・学齢期	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
青年・壮年期	減塩とベジアップの推進 メタボリックシンドローム※予防の推進 朝食摂取の推進
高齢期	1日3食バランスの良い食生活の普及 フレイル予防の推進 たんぱく質摂取の推進

※メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満に脂質異常症、高血圧、高血糖のうち2つ以上を合併した状態。

2. 身体活動・運動

【取組の方向性】

健康増進やフレイル予防のため、運動習慣のない者が気軽に運動を始められる事業に取り組み、運動習慣者（週2回、1日30分以上の運動を1年以上継続している者）を増やしていきます。

体育館・公民館などの施設を有効活用する等、気軽に運動しやすい社会環境づくりを促進します。

【市民の取組】

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 1日30分以上、週2回以上の運動を継続しよう |
| <input type="checkbox"/> 今よりも10分（1,000歩）多く歩こう |
| <input type="checkbox"/> 自分に合った運動を見つけよう |
| <input type="checkbox"/> 日常生活の中で積極的に体を動かそう |

【市の取組】

取組内容	担当課
運動の効用・必要性の情報提供・普及・啓発 （ホームページ・市報・健康教室等）	すこやか子育て課
なんよう健幸ポイント事業	
各種教室等の開催 （一般介護予防教室、健康教室、運動イベント等）	福祉課 すこやか子育て課 社会教育課
高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業	福祉課 すこやか子育て課

【関係団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市スポーツ協会、南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市商工会、南陽市社会福祉協議会、地区長会、地区公民館、高齢者サロン、教育機関

【評価指標】

項 目		現状値	目標値	目標値 根拠
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%※1	40.0%	国準拠
	女性	25.8%※1		
1日の歩数(平均値)の増加	男性	6,677歩※1	8,000歩	市独自
	女性	5,175歩※1		

※1 令和6年度市民アンケート

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	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 部活動等を通して、運動習慣を身につける
青年・ 壮年期	身体活動や運動に関する正しい情報を提供し、運動習慣が身につけられるよう推進する 気軽に始められる運動の紹介や運動イベントの開催
高齢期	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

3. 休養・睡眠・こころの健康

【取組の方向性】

質の高い睡眠のとり方やストレスの解消、心身の休養など、こころの健康を保つために周知啓発を図り、睡眠による休養が十分にとれている者、ストレス解消ができている者を増やしていきます。

また、社会活動（就学・就労を含む）への参加を促進し、社会とのつながりを持つ人を増やしていきます。

【市民の取組】

<input type="checkbox"/> 適切な睡眠時間を確保しよう <input type="checkbox"/> ストレスと上手に付き合おう <input type="checkbox"/> 社会活動に参加しよう <input type="checkbox"/> 早めに周りの人や相談機関に相談しよう
--

【市の取組】

取組内容	担当課
休養や睡眠に関する正しい知識の普及、啓発 (ホームページ・市報・健康教室等)	すこやか子育て課
健康教室や健康相談での睡眠や休養に関する指導 (両親学級・乳幼児健診・各種健康教室等)	
気軽に相談できる相談窓口の周知、相談 (産後うつスクリーニングの実施・臨床心理士(公認心理師)による発達相談・教育相談の実施)	すこやか子育て課 学校教育課
社会活動に関する情報提供を行う (広報での情報提供・なんよう健幸ポイント事業・一般介護予防教室・健康教室等)	福祉課 すこやか子育て課 社会教育課
ゲートキーパー※養成講座の開催	福祉課
児童生徒のSOSの出し方に関する教育	

※ゲートキーパー：身近な人の悩みやこころの危険信号に気づき、声をかけ、話を聴いて、相談機関や専門家につなぎ、見守る人。

【関係団体との連携】取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

置賜保健所、南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市社会福祉協議会、教育機関、幼児施設、高齢者サロン、南陽市商工会

【評価指標】

項 目	現状値	目標値	目標値 根拠
睡眠による休養を十分とれている者の割合	73.2%※1	80.0%	県準拠
いずれかの社会活動（就学・就労を含む）を行っている者の割合（20歳以上）	70.4%※1	73.0%	市独自
ゲートキーパー養成講座開催数	2回※2	年1回以上	自殺対策 計画※3

※1 令和6年度市民アンケート

※2 令和5年度実績

※3 いのち支えあう南陽市自殺対策計画

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	規則正しい生活リズムの普及啓発 臨床心理士（公認心理師）等による相談窓口の周知
青年・ 壮年期	休養・睡眠やこころの健康に関する情報提供・普及啓発 相談窓口の周知
高齢期	睡眠やこころの健康に関する情報提供・普及啓発 社会活動等への参加勧奨

4. 喫煙

【取組の方向性】

喫煙と受動喫煙は、がんや生活習慣病及び慢性閉塞性肺疾患（COPD）のリスクを高めるなど、身体に与える影響についての正しい知識を普及啓発します。

また、若い世代へたばこに対する正しい知識の普及啓発を図ることで、喫煙を始める人の増加を抑制し、受動喫煙の防止に努めます。

【市民の取組】

- 喫煙と受動喫煙の害を知ろう
- 禁煙に取り組もう
- 受動喫煙の機会を減らそう
- COPDについて知ろう

【市の取組】

取組内容	担当課
喫煙と受動喫煙に関する知識の普及 （市報、健康教室、妊娠届、新生児乳児訪問、乳幼児健診等）	すこやか子育て課
COPDについて知識の普及啓発	
職場における分煙、禁煙の徹底	
20歳未満の者や妊娠中・授乳中の者への喫煙防止教育と受動喫煙防止の環境づくりの推進 （防煙教室、妊娠届、新生児乳児訪問、乳幼児健診等）	すこやか子育て課 学校教育課

【関係団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市商工会、教育機関、
幼児施設、置賜保健所

【評価指標】

項 目		現状値	目標値	目標値 根拠
喫煙率（20歳以上）	男性	26.6%※1	12.0%	県準拠
	女性	6.0%※1	4.0%	市独自
受動喫煙の機会を有する者 （20歳以上）の割合	職場	13.2%※1	0%	県準拠
	家庭	14.6%※1	0%	
	飲食店	14.1%※1	0%	
COPDについて知っている者の割合		48.5%※1	80.0%	市独自

※1 令和6年度市民アンケート

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	喫煙に関する知識の普及 妊娠届や乳幼児健診等で妊産婦と家族に対する禁煙の指導 防煙教室を通じて、受動喫煙から身を守る知識の普及
青年・ 壮年期	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
高齢期	

5. 飲酒

【取組の方向性】

過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高めるため節度ある飲酒量※の認知度向上を図り、多量飲酒が身体に与える影響について周知していきます。

また、20歳未満の者や妊娠中・授乳中の者を取り巻く家庭、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きます。

※ 節度ある飲酒量：1日あたり純アルコール20gまで

【市民の取組】

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 週2日は休肝日をつくろう
<input type="checkbox"/> 生活習慣病のリスクを高める量※を知り、節度ある飲酒を心がけよう
<input type="checkbox"/> 20歳未満の者や妊娠中・授乳中の者の飲酒機会をなくそう
<input type="checkbox"/> 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 |
|--|

※ 生活習慣病のリスクを高める量：1日あたり純アルコール量 男性40g以上、女性20g以上

【市の取組】

取組内容	担当課
飲酒と健康に関する知識の普及 (市報、健康教室、妊娠届、新生児乳児訪問、乳幼児健診等)	すこやか子育て課
生活習慣病のリスクに関する知識の普及	すこやか子育て課 学校教育課
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防止の環境づくりの推進	

【関係団体との連携】取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市商工会、教育機関、地区長会、地区公民館、置賜保健所

【評価指標】

項目	現状値	目標値	目標値根拠
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	男性	16.8%※1	県準拠
	女性	11.4%※1	
節度ある飲酒量を知っている者の割合 (20歳以上)	34.0%※1	50.0%	市独自

※1 令和6年度市民アンケート

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	飲酒と健康に関する知識の普及 妊娠届等で飲酒が胎児・母乳に与える影響について普及 飲酒させない環境づくりの推進（ノンアルコール飲料含む）
青年・ 壮年期	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
高齢期	節度ある飲酒量の普及

《参考》

1日あたりの純アルコール摂取量の計算式

$$\boxed{\text{飲酒の量 (ml)}} \times \left[\frac{\boxed{\text{アルコール度数 (\%)}}}{100} \right] \times 0.8^{*} = \boxed{\text{純アルコール量 (g)}}$$

※アルコール比重

純アルコール 20 g の目安量



生活習慣病のリスクを高める飲酒習慣（男女別）

		飲 酒 量（1日あたりの純アルコール摂取量）				
		1合 (20g) 未満	1~2合 (20-40) 未満	2~3合 (40-60) 未満	3~5合 (60-100) 未満	5合以上 (100g) 以上
飲 酒 頻 度	毎日			生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している者		
	週5~6日					
	週3~4日					
	週1~2日					
	月1~3日					

		飲 酒 量（1日あたりの純アルコール摂取量）				
		1合 (20g) 未満	1~2合 (20-40) 未満	2~3合 (40-60) 未満	3~5合 (60-100) 未満	5合以上 (100g) 以上
飲 酒 頻 度	毎日		生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している者			
	週5~6日					
	週3~4日					
	週1~2日					
	月1~3日					

6. 歯と口腔の健康

【取組の方向性】

生涯にわたり良好な口腔環境を保つため、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりの普及啓発、歯科保健対策の充実を図り、日常的なセルフケアの質の向上と歯科検診の受診の推進に取り組んでいきます。

【市民の取組】

<input type="checkbox"/> むし歯をつくらないようにしよう <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 口腔ケアを日常的に行おう <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯のメンテナンスや歯科検診を受けよう

【市の取組】

取組内容	担当課
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 (ホームページ・市報・健康教室・健診等)	すこやか子育て課
歯周疾患検診	
乳幼児健診における歯科医師・歯科衛生士と連携した歯科口腔保健指導	
乳幼児健診におけるフッ素塗布 (1歳6か月児、2歳6か月児)	福祉課
高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業	
8020※1、6024運動※2の推進	すこやか子育て課
歯科保健活動の推進	学校教育課

※1 8020運動：80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われており、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わうことができることされている。

※2 6024運動：60歳で自分の歯を24本以上保つ運動。

【関係団体との連携】取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡歯科医師会、歯科衛生士会、南陽市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会、教育機関、幼児施設、高齢者サロン、置賜保健所

【評価指標】

項目	現状値	目標値	目標値根拠
3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合	3.0%※1	0%	県準拠
12歳児でむし歯のない者の割合	74.6%※2	90.0%	
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 (20歳以上)	52.7%※3	90.0%	市独自
歯間部清掃用具を使用している者の割合 (20歳以上)	65.7%※3	75.0%	県準拠
歯周疾患検診を受診する者の割合	3.5%※4	5.0%	データヘルス 計画目標値※5

※1 令和5年度3歳児健康診査結果

※2 令和5年度定期健康診断実施報告

※3 令和6年度市民アンケート

※4 令和5年度歯周疾患検診結果

※5 第3期データヘルス計画

【ライフステージ別】

区分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	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
青年・ 壮年期	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
高齢期	オーラルフレイル※予防 8020運動の推進

※ オーラルフレイル：『口の機能の健常な状態』と『口の機能低下』との間にある状態。

オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっている。

第2節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

7. こどもの健康

【取組の方向性】

乳幼児・学齢期からの健康づくりや規則正しい生活習慣は、生涯の健康の基礎となります。子ども自身が正しい知識を持ち、自分で考えて行動を選択できるような健康教育、食育の推進、身体活動の推進に取り組めます。

また、家庭、地域、学校とも連携し、子どもたちが健やかに成長していくことのできる地域づくりにも取り組んでいきます。

【市民の取組】

- 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
- 家族や友人との食事を楽しもう
- 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
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、1日3食の規則正しい食習慣を心がけよう
- 喫煙や飲酒について正しい知識を持ち、適切な行動で自分を大切にしよう

【市の取組】

取組内容	担当課
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 (ホームページ・市報・健康教室等)	すこやか子育て課 学校教育課
栄養相談・料理教室・各種健康教室の開催 (両親学級・離乳食実習・食育教室・防煙教室等)	すこやか子育て課
小中学校での食に関する指導	管理課 学校教育課
食育・地産地消推進計画の推進	農林課
運動イベントの開催	社会教育課

【関係団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

教育機関、幼児施設、南陽市東置賜郡医師会、南陽市東置賜郡歯科医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会、山形県栄養士会、地区長会、地区公民館、南陽市スポーツ協会、置賜保健所

【評価指標】

項 目		現状値	目標値	目標値 根拠
小学生の肥満者 (肥満度 20%以上) の割合	男子	14.4%※1	減少	県準拠
	女子	10.0%※1	減少	
中学生の肥満者 (肥満度 20%以上) の割合	男子	14.2%※1	減少	市独自
	女子	9.4%※1	減少	
児童・生徒の朝食欠食率	小学6年生	14.1%※2	10.0%	県準拠
	中学3年生	17.1%※2	10.0%	
小学生のスポーツ実施率 (1日60分以上)	男子	57.2%※3	60.0%	
	女子	37.8%※3	60.0%	

※1 令和5年度学校保健統計調査

※2 令和5年度全国学力・学習状況調査

※3 令和4年度山形県スポーツ推進計画数値目標の進捗状況

8. 女性の健康

【取組の方向性】

女性はライフステージに応じて、心と体が大きく変化します。女性の健康づくりは、個々の健康や生活の質の向上のみならず、次世代の育成など社会全体の健全な発展に大きく寄与します。ライフステージごとにセルフケアの観点を入れながら、生涯に渡る健康づくりに繋がる取り組みを進めます。

【市民の取組】

<input type="checkbox"/> 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測ろう
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけよう
<input type="checkbox"/> 今よりも10分(1,000歩)多く歩こう
<input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診や婦人科検診を受けよう
<input type="checkbox"/> 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

【市の取組】

取組内容	担当課
健康増進に関する正しい情報提供・知識の普及 (ホームページ・市報・健康教室等)	すこやか子育て課
乳がん、子宮頸がんに関する情報提供・知識の普及	
婦人科検診の推進	
栄養相談・料理教室・各種教室の開催 (両親学級・離乳食実習等)	
検診における骨粗しょう症検診の実施・推進	
健康教室等での骨密度測定	すこやか子育て課 社会教育課
健康教室・各種教室の開催	

【関連団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽検診センター、南陽市スポーツ協会、地区長会、地区公民館、置賜保健所

【評価指標】

項目	現状値	目標値	目標値 根拠
20～30 歳代女性のやせの者の割合	16.7%※1	15.0%	県準拠
運動習慣のある者の割合（女性）	25.8%※1	40.0%	
1日の歩数の平均値（女性）	5,175 歩※1	7,100 歩	国準拠
妊娠中の女性の飲酒割合	0%※2	0%	県準拠
妊娠中の女性の喫煙率	0%※2	0%	
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 歳以上の女性）	11.4%※1	6.4%	
骨粗しょう症検診受診率	7.4%※3	15.0%	

※1 令和6年度市民アンケート

※2 令和5年度母子保健事業実施状況等調査

※3 令和5年度検診実績

9. 高齢者の健康

【取組の方向性】

高齢者が健康づくりに取り組むことは、身体機能を維持し、慢性疾病の予防や管理、介護予防に繋がります。

また、少子高齢化と生活の多様化で人々の繋がりが希薄化するなか、人と人が繋がり、住民一人一人の暮らしと生きがい、地域をともに創っていく「地域共生社会」の実現と、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の推進にあたっては、社会との繋がりは切り離せません。個々の身体的健康のみならず、社会参加にも繋がりをを持たせることで、地域全体での健康づくりに取り組みます。

【市民の取組】

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測ろう |
| <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、毎日取り入れよう |
| <input type="checkbox"/> 80歳で20本以上の自分の歯を保とう |
| <input type="checkbox"/> 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 |
| <input type="checkbox"/> おくすり手帳を活用し、薬の管理をしよう |

【市の取組】

取組内容	担当課
健康増進に関する正しい情報提供・知識の普及 (ホームページ・市報・健康教室等)	すこやか子育て課
栄養相談・料理教室・各種教室の開催	
食生活改善推進員の養成と活動支援	
健(検)診の推進、健(検)診結果を踏まえた健康相談	
医療費適正化事業の推進	
管理栄養士による訪問指導	福祉課 すこやか子育て課
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	福祉課 社会教育課
高齢者の社会参加の促進	

【関係団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡医師会、南陽市東置賜郡歯科医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、地域包括支援センター、高齢者サロン、南陽市社会福祉協議会、南陽市食生活改善（母子保健）推進員連絡協議会、山形県栄養士会、地区長会、地区公民館、歯科衛生士会、置賜保健所

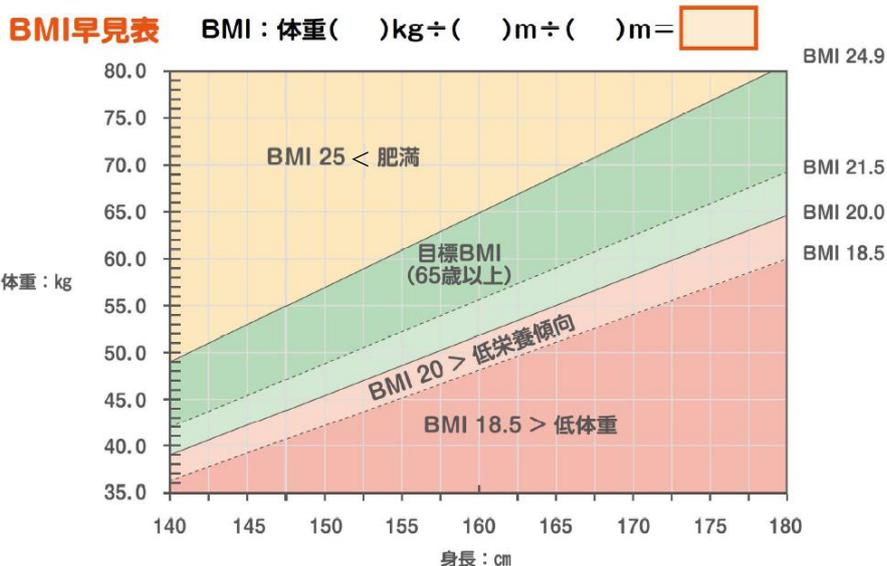
【評価指標】

項目		現状値	目標値	目標値根拠
BMI 20 以下※2 の高齢者の割合	男性	14.2%※1	13.0%	県準拠
	女性	29.9%※1		
いずれかの社会活動（就学・就労含む）を行っている者の割合（65 歳以上）		52.7%※1	57.0%	市独自

※1 令和6年度市民アンケート

※2 BMI20以下：低栄養の目安 BMI（Body Mass Index 体格指数）：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢	目標とするBMIの範囲	低栄養傾向
65歳～74歳	21.5～24.9	≤20
75歳～	21.5～24.9	≤20



第3節 生活機能の維持・向上

10. 生活習慣病の発症予防・重症化予防

【取組の方向性】

生活習慣病を予防することや自分自身の健康状態を把握すること、健康管理をすることは、健康寿命の延伸のために重要です。

生活習慣病予防の第一歩として、健（検）診を多くの市民に受診してもらい、自らの健康状態の把握と生活習慣を改善できるよう支援していきます。

【市民の取組】

<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 適正体重を知り、維持しよう
<input type="checkbox"/> 減塩・禁煙・体重管理など、血管を労わる生活をしよう
<input type="checkbox"/> かかりつけ医・かかりつけ薬局を持とう
<input type="checkbox"/> 健康相談や健康教室などに積極的に参加しよう

【市の取組】

取組内容	担当課
特定健康診査※1・特定保健指導※2の受診率向上を図るための普及啓発、受診勧奨	すこやか子育て課
特定健康診査受診率の向上のための「みなし健診」の導入	
生活習慣病予防のための適切な食生活・運動習慣について正しい知識の普及	
医療機関と連携した、生活習慣病の重症化予防の取り組み	
がんの早期発見・早期治療のため、がん検診の受診勧奨	
がん検診精密検査未受診者への受診勧奨	
歯周疾患検診の実施、推進	
骨粗しょう症検診の実施、推進	
健（検）診結果至急連絡値該当者への連絡・訪問	
健（検）診の推進、健（検）診結果を踏まえた健康相談	すこやか子育て課 学校教育課
がん教育の実施	

※1 特定健康診査：40～74歳までの対象者に対して、生活習慣病予防のために実施しているメタボリックシンドロームに着目した健康診査。

※2 特定保健指導：生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、生活習慣病の予防や健康維持・増進を目的として、専門スタッフ(保健師、管理栄養士等)が保健指導すること。

【関係団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

置賜保健所、南陽市東置賜郡医師会、南陽市東置賜郡歯科医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽検診センター、山形県栄養士会、南陽市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会、教育機関

【評価指標】

項 目		現状値	目標値	目標値 根拠
特定健診の受診率		44.7%※1	60.0%	データヘルス 計画目標値※4
がん検診の受診率	胃がん	20.0%※2	25.0%	
	大腸がん	35.3%※2	40.0%	
	乳がん	33.4%※2	60.0%	国準拠
	子宮頸がん	26.9%※2	60.0%	
	肺がん	36.2%※2	60.0%	
がん検診精密検査受診率		77.0～ 88.9%※2	95.0%	県準拠
特定保健指導実施率（終了率）		60.5%※1	79.0%	データヘルス 計画目標値※4
特定健診における血圧有所見率 （収縮期血圧 130 mm Hg 以上）	男性	62.5%※3	減少	県準拠
	女性	57.7%※3		
特定健診におけるコレステロール 有所見率（LDL 120mg/dl 以上）	男性	44.4%※3	減少	
	女性	52.0%※3		
特定健診における血糖値有所見 率（HbA1c5.6%以上）	男性	73.7%※3	減少	
	女性	74.5%※3		
特定保健指導による特定保健指導 対象者の減少率		20.8%※1	12.0%	データヘルス 計画目標値※4

※1 令和5年度法定報告

※2 令和5年度がん検診結果

※3 令和5年度国保データベース（KDB）健診有所見者状況

※4 第3期データヘルス計画

参考資料

1. 南陽市健康増進計画（第3次）「健康なんよう21計画（第3次）」策定委員会設置要綱（設置）

第1条 南陽市民の健康増進を総合的に推進する南陽市健康増進計画（第3次）である「健康なんよう21計画（第3次）」（以下「健康増進計画」という。）を策定するにあたり、広く市民の意見を反映させるため、健康なんよう21計画（第3次）策定委員会（以下「委員会」という）を設置する。

（所掌事務）

第2条 委員会は次に掲げる事項を所掌する。

- （1）健康増進計画の策定に関すること
- （2）健康増進計画の推進に関すること
- （3）その他健康増進計画に関連する事項に関すること

（組織）

第3条 委員会の委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- （1）関係団体を代表する者
- （2）教育行政機関
- （3）その他市長が適当と認める者

（任期）

第4条 委員の任期は令和6年9月1日から令和7年3月31日までとする

（委員長及び副委員長）

第5条 委員会に委員長及び副委員長を各1名置く。

- 2 委員長及び副委員長は委員の互選によって定める。
- 3 委員長は委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副委員長は委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、または委員長が欠けたときは、その職務を代理する

（会議）

第6条 委員会は、委員長が必要に応じて招集し、委員長を議長とする。

- 2 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、説明や意見を聴くことができる。

（事務局）

第7条 委員会の円滑な運営を行うため、事務局を置く。

- 2 事務局はすこやか子育て課に置き、事務局長はすこやか子育て課長をあてる。

（庶務）

第8条 委員会の庶務は、すこやか子育て課において処理する。

（その他）

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に必要な事項は委員長が委員会に諮って定める。

附則

- 1 この要綱は、令和6年9月1日から施行する。

2. 「健康なんよう21計画（第3次）」策定委員会委員名簿

	氏 名	所属機関等	役 職	備 考
1	北林 蒔子	山形県立米沢栄養大学 大学院	教授	委員長
2	山口 裕昭	南陽市議会文教厚生常任委員会	委員長	副委員長
3	松本 正彦	南陽市地区長連絡協議会	会長	
4	金子 誠	南陽市東置賜郡医師会	会長	
5	高橋 正	南陽市東置賜郡歯科医師会	副会長	
6	遠藤 東吾	南陽・東置賜地区薬剤師会	会長	
7	菅野 直彦	南陽市商工会	会長	
8	中村 和彦	南陽市スポーツ協会	会長	
9	星 美喜	南陽市食生活改善（母子保健） 推進員連絡協議会	会長	
10	高橋 直昭	福祉課長	課長	
11	佐野 浩士	学校教育課	課長	
12	大沼 清隆	社会教育課	課長	

3. 「健康なんよう21計画（第3次）」策定委員会事務局名簿

	氏 名	職 名
1	嶋貫 憲仁	すこやか子育て課長
2	鈴木 聡	すこやか子育て課長補佐
3	高野 淳子	すこやか子育て課けん診係長
4	齋藤 耕治	すこやか子育て課国保医療係長
5	佐藤 智香子	すこやか子育て課すこやか係長
6	渡邊 直美	すこやか子育て課すこやか係主任
7	石川 志歩	すこやか子育て課すこやか係保健師

4. 「健康ななよう21計画（第3次）」策定経過

期 日	内 容	備 考
6年 5月	第1回事務局会 策定委員の検討 市民アンケート作成	郵便局依頼、封筒印刷 オンラインでの回答の ための準備（やまがた e 申請）
5月～8月	アンケート発送（6/24）・回収（7/19） 集計（7月末）・分析（8月）	市民2,000名抽出
	前計画評価	（担当分野確認）
	第3次計画骨子検討・案作成	
9月	第2回事務局会 ・前計画評価 ・第3次骨子案作成	
10月11日	第1回策定委員会 ・委嘱状交付（市長） ・前計画概要 ・アンケート集計結果 ・第3次計画骨子検討	資料事前送付
11月25日	第3回事務局会 ・素案作成	
12月12日	第4回事務局会 ・素案作成	
12月24日	第2回策定委員会 ・素案検討	資料事前送付
7年1月27日	第5回事務局会 ・素案作成	
2月14日	第3回策定委員会 ・最終案の検討	資料事前送付
2月21日～ 3月14日	パブリックコメント募集	期間：3週間 意見：0件
3月中旬	最終案作成	策定委員の方へ郵送
3月下旬	「健康ななよう21計画（第3次）」完成	ホームページへ掲載

アンケート調査用紙

<アンケートご記入にあたってのお願い>

1. このアンケートは無記名となっておりますので、お名前のご記入は不要です。

2. ご回答は、それぞれの質問に該当する箇所を○で囲んでください。

○の数は質問によって異なりますのでご注意ください。

その他を選択した場合は、() の中に具体的な内容をご記入ください。

3. ご記入後は、お手数をおかけしますが、同封の返信用封筒に入れ、

7月19日(金)まで

お近くの郵便ポストにご投函ください。市役所7番窓口にお持ちいただいても結構です。

下記のQRコードからも回答ができます。

(設問数は41問です。回答にかかる時間は10~15分程度です。)

<調査に関するお問い合わせ>

南陽市すこやか子育て課すこやか係 電話：40-1691



●あなたご自身について

問1 性別はどちらですか。

1. 男 2. 女

問2 年齢はおいくつですか (令和7年3月31日時点)

1. 20~24歳 2. 25~29歳 3. 30~34歳
4. 35~39歳 5. 40~44歳 6. 45~49歳
7. 50~54歳 8. 55~59歳 9. 60~64歳
10. 65~69歳 11. 70~74歳 12. 75~79歳

問3 あなたの同居家族の構成にあてはまる選択肢を選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者 2. 子 3. 父母 4. 祖父母
5. 兄弟姉妹 6. 他の家族 7. ひとり暮らし
8. その他 ()

問4 生活を支える、主たる収入について教えてください。(○は1つ)

1. 定まった仕事により一定の収入 2. パート・アルバイトによる収入
3. 年金とその他の収入 4. 年金のみ 5. 収入なし
6. その他 ()

問5 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1. よい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

問6 身長・体重についてお答えください。(小数点第1位まで)

身長 (.) c m 体重 (.) k g

●食生活について

問7 朝食を食べていますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる 2. 週4～5回食べる
3. 週2～3回食べる 4. ほとんど食べない

問8 食事で気をつけていることがありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 主食・主菜・副菜のバランスを考えている 2. 脂肪分を控えている
3. 塩分を控えている 4. 糖分を控えている
5. 野菜を多くとるようにしている 6. カルシウムをとるようにしている
7. 外食の時、栄養成分を気にしている 8. 三食きちんと食べる
9. よく噛んで食べる 10. 間食を控えている
11. その他 () 12. 特に何も気を付けていない

問9 野菜(きのこ・豆・海藻類も含む)を1日どのくらい食べていますか。

※和え物、酢の物、煮物など、小皿1皿を70gとして、何皿分かお答えください。

1. 1日5皿以上 2. 4皿分 3. 3皿分
4. 2皿分 5. 1皿以下

例



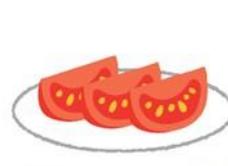
お浸し1皿



きんぴらごぼう1皿



サラダ1皿



冷やしトマト1皿



臭だくさん味噌汁1皿

問10 南陽市は塩分摂取量が多く、基準（男性：7.5g、女性 6.5g）より塩分を多く摂取してる方が9割います。あなたが塩分を摂りすぎないように心がけていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 味噌汁等の汁物は1日1回にしている
2. 減塩・塩分控えめの商品を選ぶ
3. 醤油やソースをかけすぎないようにしている
4. 薄味で調理している
5. (麺類などの) 汁物を残すようにしている
6. 漬物を控えめにしている
7. 外食や出来合いのものを控えめにしている
8. その他 ()

●運動について

問11 運動習慣について、週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上続けていますか。（○は1つ）

1. はい
2. いいえ

問12 問11で「1. はい」と答えた方にお聞きします。どのような運動をしていますか。（あてはまるものすべてに○）

1. ウォーキング
2. ジョギング
3. ゲートボール、グラウンドゴルフ
4. 水泳
5. サイクリング
6. 体操、ストレッチ
7. 筋トレ
8. ダンス
9. その他 ()

問 13 問 11 で「2. いいえ」と答えた方にお聞きします。運動をしていない理由をお答えください。
(あてはまるものすべてに○)

- 1. 子育て、介護等のため余裕がない
- 2. 仕事や勉強で余裕がない
- 3. 自分にあった運動がわからな
- 4. 仕事や家事で十分体を動かしている
- 5. 運動が苦手
- 6. 健康上の理由から
- 7. 仲間がいない
- 8. 経済的に余裕がない
- 9. 施設・設備がない
- 10. その他 ()

問 14 歩数計（活動量計、スマホの歩数アプリを含む）を活用していますか。
(○は1つ)

- 1. 活用している
- 2. 活用していない

問 15 問 14 で「1. 活用している」と答えた方にお聞きします。
1日に平均何歩くらい歩きますか。

_____ 歩

問 16 生活習慣について今後、どのような生活を送っていきたいですか。
(○は1つ)

- 1. 生活習慣の改善は必要だと思い、すでに取り組みを開始している
- 2. 生活習慣の改善が必要だと思い、1~2か月以内に具体的に取り組みたいと思っている
- 3. 生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐに変えようとは思わない
- 4. 生活習慣に問題がないと考えているので、変えようとは思わない
- 5. 生活習慣について関心がない

問 17 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という症状を知っていますか。
(○は1つ)

- 1. 知っている
- 2. 聞いたことはある
- 3. 知らない

●休養・心の健康づくりについて

問 18 睡眠時間はどのくらいですか？ ※昼寝も含む (○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 9時間以上 | 2. 8時間以上9時間未満 |
| 3. 7時間以上8時間未満 | 4. 6時間以上7時間未満 |
| 5. 5時間以上6時間未満 | 6. 5時間未満 |

問 19 ご自身の睡眠についてどう思いますか。 (○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分にとれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. ほとんどとれていない |

問 20 この1か月間に生活の中で、悩みやストレスなどがありますか。
(○は1つ)

- | | | |
|-----------|---------|----------|
| 1. しばしばある | 2. 時々ある | 3. たまにある |
| 4. あまりない | | |

問 21 問 20 で「1. しばしばある」「2. 時々ある」と答えた方にお聞きします。それは、どのようなことが要因ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------------|-------------------|-------------|
| 1. 家族との関係 | 2. 学校・職場での人間関係 | |
| 3. 1、2以外との人間関係 | 4. 仕事 | 5. 経済的なこと |
| 6. 育児・子どものこと | 7. 病気 | 8. 家族の病気や介護 |
| 9. 生活環境 | 10. 自由にできる時間がないこと | |
| 11. その他 () | | |

問 22 ストレスを感じたときに解消したり、気分転換することができますか。
(○は1つ)

- | | |
|------------|--------------|
| 1. できている | 2. なんとかできている |
| 3. あまりできない | 4. うまくできない |

問 23 あなたにとって悩みを相談できる人や場所がありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|------------|-----------------|---------|---------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 職場の人 | 4. 公的窓口 |
| 5. その他 () | 6. 相談できる人・場所はない | | |

●たばことお酒について

問 24 たばこを習慣的に吸っていますか。 (○は1つ)

1. いいえ
2. 過去に吸っていたが吸わなくなった
3. 吸っている

問 25 問 24 で「3. 吸っている」と答えた方にお聞きします。吸っているたばこの種類を教えてください。 (あてはまるものすべてに○)

1. 紙たばこ
2. 加熱式たばこ (アイコス、グロー等)
3. その他

問 26 問 24 で「3. 吸っている」と答えた方にお聞きします。 (○は1つ)

1. 禁煙したい
2. 禁煙に挑戦したが、やめられない
3. 禁煙しようと思わない

問 27 たばこを吸っている人のそばにいて、たばこの副流煙を吸い込むこと (受動喫煙：自分は吸わないが、他の人が吸ったたばこの煙を吸ってしまう) で下記のような害があります。知っているものに○をつけてください。 (あてはまるものすべてに○)

1. 肺がん
2. 喘息
3. 気管支炎
4. COPD
5. 心臓病
6. 脳卒中
7. 胃潰瘍
8. 歯周病
9. 妊婦・胎児への影響
10. 悪いと知っているが、よくわからない
11. 知らない
12. 害はないと思う
13. その他 ()

問 28 受動喫煙を受けることはありますか。受動喫煙を受ける場所はどこですか。 ※加熱式タバコ (アイコス、グロー等) も受動喫煙になります。

(あてはまるものすべてに○)

1. 職場
2. 家庭
3. 飲食店
4. その他
5. ない

問 29 COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか。 (○は1つ)

1. 聞いたことがあり、内容も知っている
2. 聞いたことはある
3. わからない

問 30 あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つ）

- | | | |
|-------------------|-------------------|------------|
| 1. ほとんど飲まない（飲めない） | 2. やめた（1年以上やめている） | |
| 3. 月に1～3日飲む | 4. 週1～2日飲む | 5. 週3～4日飲む |
| 6. 週5～6日飲む | 7. 毎日飲む | |

問 31 問 30 で「3～7」と答えた方にお聞きします。お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。下の【換算量】を参考に清酒に換算してください。（○は1つ）

【換算量】清酒1合は、次の量に相当します

ビール・発泡酒（約500m l）、ワイン14度（180m l）、焼酎25度（110m l）、ウイスキーダブル43度（60m l）、酎ハイ5度（520m l）

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 1合（180m l）未満 | 2. 1合以上2合（360m l）未満 |
| 3. 2合以上3合（540m l）未満 | 4. 3合以上4合（720m l）未満 |
| 5. 4合以上5合（900m l）未満 | 6. 5合以上 |

問 32 1日の適正飲酒量を知っていますか。（○は1つ）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

●歯の健康について

問 33 現在、何本歯がありますか。（大人の歯は親知らずを含めて32本あります）治療した歯、差し歯、根だけ残っている歯も自分の歯として数えてください。入れ歯は含みません。（○は1つ）

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. 24本以上 | 2. 20～23本 | 3. 10～19本 |
| 4. 1～9本 | 5. 0本 | |

問 34 歯磨き（入れ歯のお手入れも含む）等の口腔ケアを日常的にしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------|----------|-------------|
| 1. 朝 | 2. 昼 | 3. 夜（寝る前含む） |
| 4. 外出するときのみ | 5. していない | |

問 35 問 34 で「1～3」と答えた方にお聞きします。歯ブラシ以外に日常的に使っている清掃用具はありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 糸ようじ (デンタルフロス)
2. 歯間ブラシ
3. 洗口液
4. 使っていない

問 36 この1年間に歯の定期検診を受けましたか。(○は1つ)

1. 受けた
2. 受けていない

●健康づくりについて

問 37 あなたは現在お仕事や学校に行っていますか。または、地域の社会活動やボランティア、趣味やおけいこ事を行っていますか。(○は1つ)

1. 働いている、または行っている
2. 働いていない、または行っていない

問 38 健康診査は受けていますか。(○は1つ)

1. 毎年受けている
2. 2～3年に1度受けている
3. 3年以上受けたことがない
4. 今まで受けたことがない

問 39 問 38 で「3. 3年以上受けたことがない」「4. 今まで受けたことがない」と答えた方にお聞きします。受けなかった理由を教えてください。

(あてはまるものすべてに○)

1. 忙しいから
2. 面倒だから
3. 場所が遠かったから
4. 自己負担があったから
5. 治療中の病気があり受診しているから
6. 気になる症状がなく、健康だと思っているから
7. その他()

問 40 南陽市のがん検診は本来の金額より 70%～80%引きで受けられることを知っていますか。また、受けていますか。

※例 胃がん検診：通常 5,500 円が 1,700 円 で受けることができます。

(○は1つ)

1. 知っているし、受けている
2. 知っているが、職場の検診で受けている
3. 知らないが、職場で受けている
4. 知っているが、受けていない
5. 知らないし、受けていない

問 41 骨粗しょう症検診は、2,200 円が 330 円で受けられることを知っていますか。

(対象年齢：41、46、51、56、61、66、71 歳の女性のみ)

(○は1つ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 知っているし、受けている | 2. 知っているが、受けていない |
| 3. 受けていない | |

- 健康づくりに関して、お気づきの点や南陽市の施策についてご意見があればお書きください。

ご協力ありがとうございました。貴重なご意見を活かしてまいります。

市民アンケート集計結果

1. アンケート概要

- (1) 対象者 20 歳以上 79 歳未満の市民 2,000 人（無作為抽出）
- (2) 実施機関 令和6年6月24日（月）～令和6年7月19日（金）
- (3) 実施方法 郵送による送付・返送及びやまがた e 申請による Web 回答
- (4) 回収数 891（44.6%）郵送：720 人（80.8%）Web：171（19.2%）

● 調査回答者の属性

1. 性別

男	女
375	516
42.1%	57.9%

2. 年齢

20-24 歳	25-29 歳	30-34 歳	35-39 歳	40-44 歳
26	37	49	51	55
2.9%	4.2%	5.5%	5.7%	6.2%

45-49 歳	50-54 歳	55-59 歳	60-64 歳	70-74 歳
66	73	62	96	134
7.4%	8.2%	7.0%	10.8%	15.0%

75-79 歳
118
13.2%

3. 同居家族【複数回答あり】

配偶者	子	父母	祖父母	兄弟姉妹
598	394	238	47	51
67.1%	44.2%	26.7%	5.3%	5.7%

他の家族	ひとり暮らし	その他
28	89	60
3.1%	10.0%	6.7%

4. 主たる収入

一定の収入	パート アルバイト	年金収入と その他の収入	年金のみ	収入なし
457	37	211	143	20
51.3%	4.2%	23.6%	16.1%	2.2%

その他
23
2.6%

5. 健康状態

よい	まあよい	あまりよくない	よくない
177	554	139	21
19.8%	62.2%	15.6%	2.4%

6. BMI（体格指数）

やせ （～18.4）	普通 （18.5～24.9）	肥満 （25～）	測定不能
66	592	220	13
7.4%	66.4%	24.7%	1.5%

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

●食生活について

7. 朝食の有無

毎日食べる	週 4.5 回食べる	週 2.3 回食べる	ほとんど食べない
727	45	47	72
81.5%	5.1%	5.3%	8.1%

8. 食事で気を付けていること【複数回答あり】

主食・主菜・副菜の バランスを考えている	脂肪分を控えている	塩分を控えている	糖分を控えている
405	177	354	182
45.5%	19.9%	39.7%	20.4%

野菜を多くとるように している	カルシウムをとる ようにしている	外食の時、栄養成分 を気にしている	三食きちんと食べる
412	140	38	450
46.2%	15.7%	4.3%	50.5%

よく噛んで食べる	間食を控えている	その他	何も気を付けていない
187	187	32	111
21.0%	21.0%	3.6%	12.5%

9. 野菜摂取量（1皿70gとして）

5皿以上	4皿分	3皿分	2皿分	1皿以下
41	74	234	341	201
4.6%	8.3%	26.3%	38.3%	22.5%

10. 塩分で気を付けていること【複数回答あり】

味噌汁等の汁物は1日1回にしている	減塩・塩分控えめの商品を選ぶ	醤油やソースをかけすぎないようにしている	薄味で調理している
323	271	461	314
36.3%	30.4%	51.7%	35.2%

（麺類などの）汁物を残すようにしている	漬物を控えめにしている	外食や出来合いのものを控えめにしている	その他
406	215	177	77
45.6%	24.1%	19.9%	8.6%

●運動について

11. 週2回以上、1回30分以上の運動を1年続けている運動習慣の有無

はい	いいえ
241	650
27.1%	72.9%

12. 運動している内容（11. で「はい」と答えた方 241）【複数回答あり】

ウォーキング	ジョギング	ゲートボール グラウンドゴルフ	水泳	サイクリング
113	20	8	9	22
46.8%	8.3%	3.3%	3.7%	9.1%

体操 ストレッチ	筋トレ	ダンス	その他
66	60	7	60
27.4%	24.9%	2.9%	24.9%

13. 運動していない理由（11. で「いいえ」と答えた方 650）【複数回答あり】

子育て、介護等のため余裕がない	仕事や勉強で余裕がない	自分にあった運動がわからない	仕事や家事で十分体を動かしている
95	191	72	207
14.6%	29.3%	11.1%	31.8%

運動が苦手	健康上の理由から	仲間がいない	経済的に余裕がない
114	65	21	43
17.5%	10.0%	3.2%	6.6%

施設・設備がない	その他
38	91
5.8%	14.0%

14. 歩数計の活用の有無

活用している	活用していない
262	629
29.4%	70.6%

15. 歩数（14.で「活用している」歩数の記載ありの方 256）

～1,999 歩	2,000～ 3,999 歩	4,000～ 5,999 歩	6,000～ 7,999 歩
15	53	67	50
5.9%	20.7%	26.2%	19.5%

8,000～ 9,999 歩	10,000 歩～
35	36
13.6%	14.1%

平均 5,938 歩

16. 生活習慣の対する考え

生活習慣の改善は必要だと思 い、すでに取り組みを 開始している	生活習慣の改善が必要だと思 い、1~2か月以内に 具体的に取り組みたいと思 っている	生活習慣の改善は必要だと思 うが、今すぐに変えよう とは思わない
228	130	376
25.6%	14.6%	42.1%

生活習慣に問題がないと考 えているので、変えよう とは思わない	生活習慣について関心がない
120	37
13.5%	4.2%

17. ロコモの周知

知っている	聞いたことはある	知らない
114	199	578
12.8%	22.3%	64.9%

●休養・心の健康づくりについて

18. 睡眠時間（※昼寝含む）

9時間以上	8時間以上 9時間未満	7時間以上 8時間未満	6時間以上 7時間未満
34	76	223	293
3.8%	8.5%	25.0%	33.0%

5時間以上 6時間未満	5時間未満
199	66
22.3%	7.4%

19. 自分の睡眠について

十分にとれている	まあまあとれている	あまりとれていない	ほとんどとれていない
168	485	217	21
18.9%	54.3%	24.4%	2.4%

20. 1か月間の悩みやストレスの有無

しばしばある	時々ある	たまにある	あまりない
216	277	240	158
24.2%	31.1%	27.0%	17.7%

21. 悩みの要因（20.で「しばしばある」「時々ある」と答えた方 493）

【複数回答あり】

家族との関係	学校・職場での人間関係	1、2以外との人間関係	仕事
137	124	40	244
15.4%	13.9%	4.5%	27.4%

経済的なこと	育児・子どものこと	病気	家族の病気や介護
158	77	98	82
17.7%	8.6%	11.0%	9.2%

生活環境	自由にできる時間がないこと	その他
51	59	48
5.7%	6.6%	5.4%

22. 気分転換の可否

できている	なんとかできている	あまりできない	うまくできない
150	526	166	49
16.8%	59.0%	18.6%	5.6%

23. 悩みの相談先【複数回答あり】

家族	友人	職場の人	公的窓口
555	398	124	11
62.3%	44.7%	13.9%	1.2%

その他	相談できる人・ 場所はない
75	99
8.4%	11.1%

●たばことお酒について

24. 喫煙

いいえ	過去に吸っていたが 吸わなくなった	吸っている
581	179	131
65.2%	20.1%	14.7%

25. 吸っているタバコの種類（24.で「吸っている」と答えた方 131）【複数回答あり】

紙たばこ	加熱式たばこ (アイコス、グロー等)	その他
90	57	0
68.7%	43.5%	0.0%

26. 禁煙の意思（24.で「吸っている」と答えた方 131）

禁煙したい	禁煙に挑戦したが、 やめられない	禁煙しようと思わない
23	36	72
17.6%	27.5%	54.9%

27. 受動喫煙の弊害【複数回答あり】

肺がん	喘息	気管支炎	COPD
723	472	534	212
81.1%	53.0%	59.9%	23.8%

心臓病	脳卒中	胃潰瘍	歯周病
188	171	71	118
21.1%	19.2%	8.0%	13.2%

妊婦・胎児への影響	悪いと知っているが、よくわからない	知らない	害はないと思う
465	96	10	9
52.2%	10.8%	1.1%	1.0%

その他
54
6.1%

28. 受動喫煙の場所【複数回答あり】

職場	家庭	飲食店	その他	ない
118	130	126	98	513
13.2%	14.6%	14.1%	11.0%	57.6%

29. COPDの知識

聞いたことがあり、内容も知っている	聞いたことはある	わからない
140	292	459
15.7%	32.8%	51.5%

30. 飲酒の習慣

ほとんど飲まない (飲めない)	やめた (1年以上やめている)	月に1~3日飲む	週1~2日飲む
410	33	103	94
46.0%	3.7%	11.6%	10.5%

週3~4日飲む	週5~6日飲む	毎日飲む
64	46	141
7.2%	5.2%	15.8%

31. 飲酒の量 (30.で「月に1~3回飲む」~「毎日飲む」と答えた方 448)

1合(180ml)未満	1合以上2合 (360ml)未満	2合以上3合 (540ml)未満	3合以上4合 (720ml)未満
157	145	87	28
35.0%	32.4%	19.4%	6.3%

4合以上5合 (900ml)未満	5合以上	無回答
12	13	6
2.7%	2.9%	1.3%

32. 適正飲酒量の知識

知っている	知らない
303	588
34.0%	66.0%

●歯の健康について

33. 歯の本数

24本以上	20~23本	10~19本	1~9本	0本
573	133	103	66	16
64.3%	14.9%	11.6%	7.4%	1.8%

34. 歯磨き（入れ歯のお手入れ含む）の頻度【複数回答あり】

朝	昼	夜（寝る前を含む）	外出するときのみ	していない
748	292	777	49	12
84.0%	32.8%	87.2%	5.5%	1.3%

35. 清掃用具の使用（34.で朝昼夕と答えた方 864）【複数回答あり】

糸ようじ （デンタルフロス）	歯間ブラシ	洗口液	使っていない
217	333	233	295
25.1%	38.5%	26.9%	34.1%

36. 歯の検診

受けた	受けていない
470	421
52.7%	47.3%

●健康づくりについて

37. 仕事や学校、地域参加の有無

働いている、または行っている	働いていない、または行っていない
627	264
70.4%	29.6%

38. 健診受診

毎年受けている	2～3年に1度受けている	3年以上受けたことがない	今まで受けたことがない
724	88	57	22
81.2%	9.9%	6.4%	2.5%

39. 検診を受けない理由（38で「3年以上受けたことがない」「今まで受けたことがない」と答えた方【複数回答あり】）

忙しいから	面倒だから	場所が遠かったから	自己負担があったから
9	17	4	7
11.4%	21.5%	5.1%	8.9%

治療中の病気があり受診しているから	気になる症状がなく、健康だと思っているから	その他
45	24	8
57.0%	30.4%	10.1%

40. がん検診受診

知っているし、受けている	知っているが、職場の検診で受けている	知らないが、職場で受けている	知っているが、受けていない
257	144	119	204
28.8%	16.2%	13.4%	22.9%

知らないし、受けていない
167
18.7%

41. 骨粗しょう症検診受診

知っているし、受けている	知っているが、受けていない	受けていない
108	165	618
12.1%	18.5%	69.4%

健康なんよう21計画（第3次）

発行日 2025（令和7）年3月

発行 山形県南陽市

編集 南陽市すこやか子育て課

〒999-2292 山形県南陽市三間通436番地の1

TEL 0238-40-1691 FAX 0238-40-3387