

## 第3次健康おやべプランの目標体系

### 基本理念

# 心がやすらぐ健康と あたたかな福祉で支え合うまち

### 基本目標

## 「健康寿命の延伸」

### 個人の行動と健康状態の改善

#### 生活習慣の改善

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・睡眠・こころの健康
- ④ たばこ
- ⑤ 飲酒
- ⑥ 歯と口腔の健康

#### 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ⑦ 健康チェック
- ・がん
- ・糖尿病
- ・循環器疾患
- ・脂質異常

#### 生活機能の維持・向上

### 社会環境の質の向上

- 社会とのつながり・こころの健康維持・向上
- 自然に健康になれる環境づくり
- 誰もがアクセスできる健康増進基盤の整備

### ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こども

女性

高齢者

- 誰一人取り残さない健康づくりの推進

- より実効性を持つ取組の推進

- 多様な主体との連携・協働

本計画は、基本理念のもとに更なる健康寿命の延伸をめざし、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を基本的な方向として、それぞれの重点課題に対して健康づくりの取組を展開していきます。

## 第3次 健康おやべプラン21

【令和6年度～令和17年度】

概要版

## ～ 心がやすらぐ健康とあたたかな福祉で支え合うまち ～

### 計画策定の趣旨

本市では、「健康おやべプラン 21(第2次)」に基づき、市民の健康づくりを推進してきましたが、計画期間が令和5年度に終了することを受け、国及び県の動向とともに、本市が抱える健康課題等を踏まえ、令和6年度より新たに「第3次健康おやべプラン 21」を策定し、更なる取組の推進を図ります。本計画は、本市における「健康増進計画」として策定しました。

### 計画の目的

市民一人ひとりが、健やかで心豊かに暮らすことができる活力ある地域社会を目指すとともに、健康寿命(健康で自立して暮らすことができる期間)の延伸を目的にします。

### 計画の期間

本計画は、令和6年度を初年度とし、令和17年度を最終年度とする12年間の計画とします。なお、社会情勢の変化等に対応するため、令和11年度に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。

### 計画の基本的な考え方

- (1) 市民が主役・市民参加
- (2) 具体的な目標等の設定と評価
- (3) 個人の行動と健康状態の改善
- (4) 社会環境の質の向上
- (5) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- (6) デジタル技術の利活用の推進

### SDGsの視点を踏まえた計画の推進

SDGs(Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標)

SDGsでは「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を総合的に解決し、持続可能な世界を実現するために、17の目標と169のターゲットが掲げられています

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 第3次 健康おやべプラン21

発行年月/令和6年3月 発行/小矢部市 民生部 健康福祉課  
〒932-0821 小矢部市鷺島15番地 小矢部市総合保健福祉センター  
TEL0766-67-8606

# 各分野の主な目標値と取組

## ① 栄養・食生活

～ 健やかな未来を育む食生活！～

朝食を週4日以上食べない人の割合の減少		
	現状値(R5年)	目標値(R17年)
男性	7.4%	6.0%以下
女性	6.7%	2.0%以下

- **重点課題**
  - ・適正体重を維持する
  - ・1日3回の食事をする
  - ・食品を選ぶ力を身につける
  - ・野菜の摂取量を増加する
  - ・適切な食塩摂取量を意識する
- **市民一人ひとりの実践**
  - ・バランスのよい食事を心がけます
  - ・毎食野菜を取り、一日350g以上(5皿以上)とることを目指します
  - ・減塩を心がけます
- **行政の取組**
  - ・栄養・食生活に関する情報発信や啓発を行います
  - ・ライフコースに応じた栄養指導や健康教育・相談を実施します

## ② 身体活動・運動

～ 運動で心も身体もリフレッシュ！～

運動習慣者の割合の増加		
	現状値(R5年)	目標値(R17年)
男性	29.3%	40.0%以上
女性	28.0%	40.0%以上

- **重点課題**
  - ・現在の体力を維持する
  - ・日常生活の中に運動を取り入れる
- **市民一人ひとりの実践**
  - ・日常生活の中で意識的に身体を動かし身体活動量を高めます
  - ・無理なく楽しく続けられる運動に取り組みます
  - ・ICTを活用して、歩数を増やすなど運動する機会を増やします
  - ・運動やスポーツを楽しむ時間をつくります
- **行政の取組**
  - ・健康づくりのための運動の知識を普及します
  - ・運動施設を活用して運動の機会を提供します
  - ・健康づくりボランティアの主体的な活動を支援します
  - ・ウォーキングアプリを活用したイベントを実施します

## ③ 休養・睡眠・こころの健康

～ ストレスを上手にコントロール！～

ストレスを感じている人の割合の減少		
	現状値(R5年)	目標値(R17年)
男性	61.9%	55.0%以下
女性	72.0%	65.0%以下

- **重点課題**
  - ・十分に睡眠や休養をとる
  - ・ストレス解消法を身につける
- **市民一人ひとりの実践**
  - ・睡眠の重要性を理解し健康な生活習慣により心身の疲労回復を図ります
  - ・自分に合ったストレス解消法を複数持ちます
- **行政の取組**
  - ・十分な休養の重要性について啓発を図ります
  - ・こころの健康相談に関する窓口の充実に努めます
  - ・若い世代へのこころの健康づくりをすすめます

## ④ たばこ

～ 禁煙にチャレンジ！～

喫煙している人の割合(喫煙率)の減少		
	現状値(R5年)	目標値(R17年)
男性	24.2%	20.0%以下
女性	2.8%	2.0%以下

- **重点課題**
  - ・健康意識の向上(禁煙・受動喫煙の防止)
- **市民一人ひとりの実践**
  - ・たばこ(加熱式、電子含)が及ぼす健康への影響について理解します
  - ・禁煙・受動喫煙の防止に協力します
- **行政の取組**
  - ・禁煙相談や禁煙外来などの情報提供を行います
  - ・各年代に応じた禁煙、受動喫煙防止に向けた指導を推進します

## ⑤ 飲酒

～ 適量を守り、健康を守ろう！～

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の減少		
	現状値(R5年)	目標値(R17年)
男性	16.1%	13.0%以下
女性	4.4%	4.0%以下

- **重点課題**
  - ・適正飲酒を心がける
  - ・週2回は休肝日をつくる
- **市民一人ひとりの実践**
  - ・アルコールが及ぼす健康への影響について理解します
  - ・適正飲酒を心がけます
- **行政の取組**
  - ・アルコールによる健康への影響や適正飲酒の正しい知識の普及啓発を行います
  - ・妊娠中、授乳期の飲酒をなくすことを勧めます

## ⑥ 歯と口腔の健康

～ 健康な歯と歯ぐきをいつまでも！～

歯科健診を定期的に受ける人の割合の増加		
	現状値(R5年)	目標値(R17年)
男性	39.5%	50.0%以上
女性	49.6%	60.0%以上

- **重点課題**
  - ・生涯、自分の口でおいしく食べる
  - ・口の健康から全身の健康づくり
- **市民一人ひとりの実践**
  - ・歯と歯ぐきの大切さについて理解します
  - ・毎日のセルフケアを行います
  - ・年に1回以上歯科健診やプロフェッショナルケアを受けます
- **行政の取組**
  - ・ライフステージごとの定期的な歯科健診(検診)・保健指導を実施します
  - ・むし歯や歯周病が全身の健康に影響することを広く啓発します

## ⑦ 健康チェック

～ 受けよう健診 守ろう健康！～

健康診査やがん検診受診率の向上		
	現状値(R4年)	目標値(R17年)
特定健診	55.8%	65.0以上
大腸がん検診	32.1%	40.0%以上
肺がん検診	41.8%	50.0%以上

- **重点課題**
  - ・定期健診(検診)・定期受診で健康をチェックする
  - ・現在の病気の悪化を防ぐ
- **市民一人ひとりの実践**
  - ・各種健診やがん検診を定期的に受診します
  - ・健診(検診)結果の記録を健康管理に役立てます
  - ・生活習慣病予防のため、健康的な生活習慣の継続に努めます
- **行政の取組**
  - ・健診(検診)の受診しやすい体制を整備します
  - ・生活習慣病予防や健診(検診)について正しい知識を伝えます
  - ・生活習慣病の重症化予防事業を行います

### 基本目標の目標指標

項目		現状値(R4)	目標値(R17)
平均寿命	男性	82.4歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	86.8歳	
健康寿命(平均自立期間)	男性	80.5年	健康寿命の増加
	女性	83.0年	

誰もが心がやすらぎ健やかに暮らすためには、健康寿命を延伸する必要があります。本計画では、7分野16項目の重点課題に積極的に取り組むことで、基本目標である「健康寿命の延伸」(不健康な期間の短縮)をめざします。