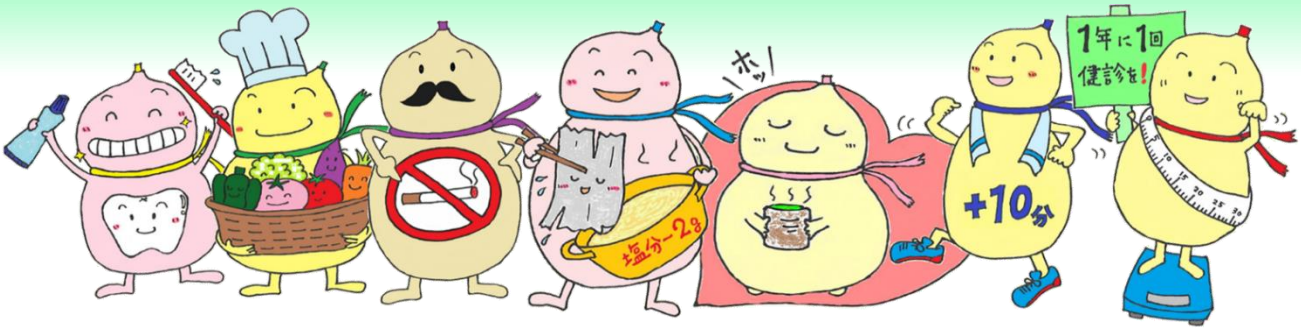
健康ながはま 21

第４期ダイジェスト版



長浜市健康づくり推進キャラクター「むびょうたん+1」

～『健康で輝けるまち　長浜』をめざして～

「健康ながはま２１」って何？

あらゆる世代の人が健康でいきいきと生活できるまちを目指し、個人の生活の質の向上と健康を支えるための社会環境の整備を進める健康づくり計画です。

計画の期間

２０１９年度～２０２３年度

基本的な方向

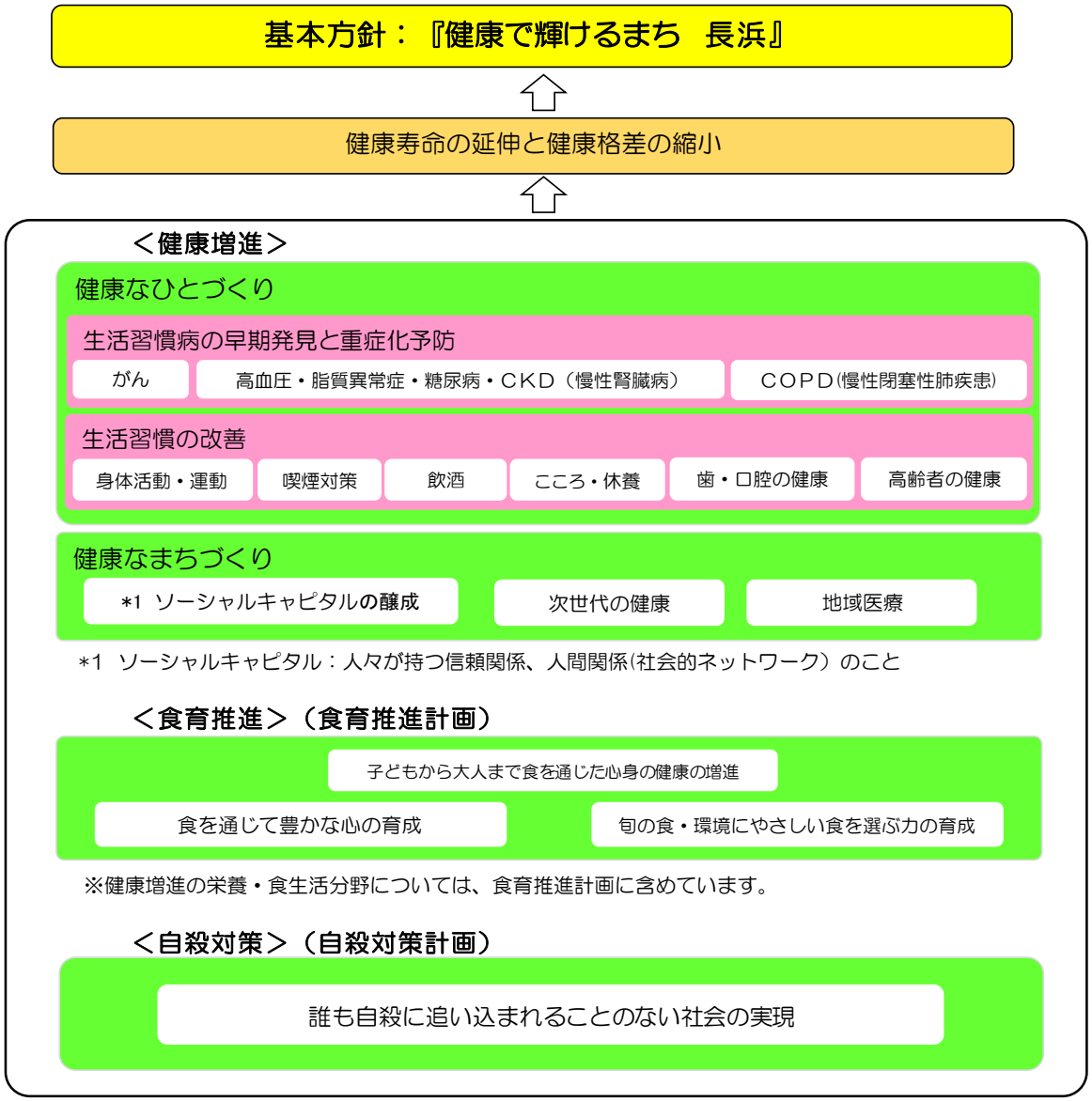
個人の生活習慣の改善を通じて、生活習慣病の早期発見・重症化防止を図ることにより、個人の生活の質を向上させる「健康なひとづくり」を進めます。

併せて、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える社会環境の質を向上させる「健康なまちづくり」を進め、健康寿命の延伸を目標とします。

本編は、長浜市ホームページでご覧いただけます。

⇒https://www.city.nagahama.lg.jp/

計画の体系



各分野別の現状と目標等

健康寿命の延伸

○健康寿命とは、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をいいます。

指標	現状（H27）	目標（H35）
日常生活が自立している期間の平均の延伸	男性：79.67 年（平均寿命との差 1.59 年）（県：80.26 年） 女性：83.74 年（平均寿命との差 3.55 年）（県：84.19 年）	平均寿命と健康寿命の差を縮める

目標値の設定については、平均寿命と健康寿命の差に注目します。この差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。健康な状態を「日常生活が自立していること」と規定し、介護保険の要介護度の要介護２～５を不健康な状態とし、それ以外を健康な状態とします。

○生活習慣病の早期発見と重症化予防

①がん ②高血圧・脂質異常症・糖尿病・ＣＫＤ（慢性腎臓病） ③ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）

○目標・具体的目標

・がんの発症予防および早期発見と早期治療
・高血圧・脂質異常症・糖尿病・慢性腎臓病（ＣＫＤ）の早期発見と重症化予防
・慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）の発症予防と重症化予防

健診くん

○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
がん検診を定期的に受けている人の増加	胃　男性：38.6%　女性：28.1% 大腸　男性：34.6%　女性：30.6% 肺　男性：28.1%　女性：20.8% 乳　女性：41.3% 子宮　女性：39.0%	45%以上
特定健康診査等を定期的に受けている人の増加	20 歳以上：61.4% 40 歳以上：59.5%	70%以上
特定保健指導終了率の向上	48.1%	55%以上

行政・関係機関がすること

・健診、がん検診の重要性を啓発する
・がんリスクを減らす生活習慣を啓発する
・喫煙が COPD の危険因子であることを啓発する　等

個人みんなで心がけよう

・健診、がん検診を定期的に受診する
・生活習慣を改善する
・禁煙に努める
・特定保健指導やその他の保健指導を利用する　等

○生活習慣の改善

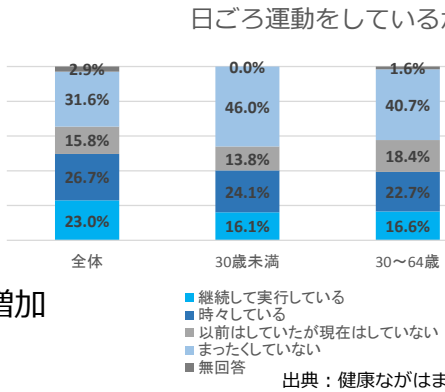
①身体活動・運動

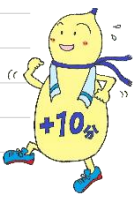
○目標

・身体を動かす習慣をもつことで、生活習慣病の発症予防・介護予防ができる

○具体的目標

・身体を動かすことを習慣にしている人の増加





あるくん

出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
継続して運動する人の割合の増加	20～64 歳　男性：17.0%　女性：9.9% 65 歳以上　男性：27.5%　女性：30.1%	20～64 歳　男性：26%　女性：25% 65 歳以上　男性：45%　女性：45%
徒歩 10 分で行ける所へ出かけるとき、主に徒歩または自転車で出かける人の割合	20～64 歳　男性：51.5%　女性：43.8% 65 歳以上　男性：62.1%　女性：67.0%	20～64 歳　60% 65 歳以上　75%

行政・関係機関がすること

・運動の必要性や体に良い運動方法についての情報を提供する

個人みんなで心がけよう

・日常生活で意識的に身体を動かす（階段や自転車の使用等）

②喫煙対策

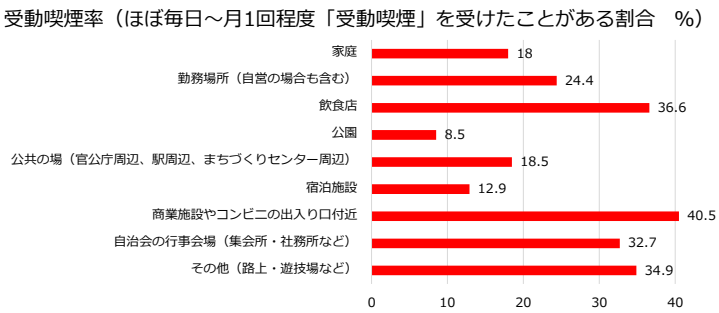
○目標

・喫煙の害から健康を守る

○具体的目標

・未成年の喫煙を防ぐ
・受動喫煙を防止する
・禁煙を支援する

○評価指標と目標値



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

禁煙男爵

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
子どもや妊婦の前で喫煙しないよう心がけている人の増加	78.2%	85%以上
受動喫煙の機会を有する人の割合の減少	勤務場所：24.4%　家庭：18.0% 飲食店：36.6%　自治会館等：32.7% 公共施設：18.5%　商業施設・コンビニ：40.5%	勤務場所：5%以下　家庭：8%以下 飲食店：10%以下　自治会館等：10%以下 公共施設：0%　商業施設・コンビニ：10%以下
成人喫煙率の低下 （喫煙をやめたい人がやめる）	男性：26.5%　女性：2.8%	男性：17%以下　女性：1.5%以下
妊婦の喫煙者をなくす	2.1%	1%未満

行政・関係機関がすること

・喫煙の害についての情報提供に努める
・家庭や地域で、受動喫煙防止の徹底を普及啓発する
・妊娠届出時や乳幼児健診時に禁煙の啓発をする　等

個人みんなで心がけよう

・未成年者の前でたばこを吸わない
・家庭や地域での禁煙・分煙を徹底する
・妊娠期のたばこの影響について知り、喫煙をしない　等

③飲酒

○目標

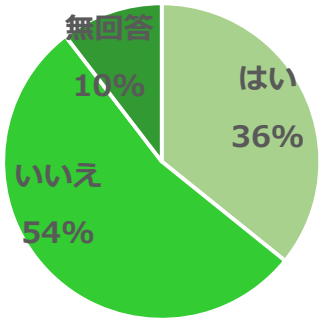
・飲酒の害から健康を守る

○具体的目標

・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす
・妊婦・未成年の飲酒を防ぐ

○評価指標と目標値

適正な飲酒量の認知度（%）



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
週 1 日以上飲酒する人のうち、1 日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上女性 20g 以上の人の割合の減少（20 歳以上）	男性：22.6%　女性：7.6%	男性：20.0%　女性：6.0%
妊婦の飲酒を防ぐ	0.76%（H29.4～H30.3 妊婦お尋ね票）	0%

行政・関係機関がすること

・健診や相談で適正飲酒量を伝える
・地域の集まり等で飲酒を強要しないよう周知する
・妊婦の飲酒の害について、母子手帳交付時に伝える　等

個人みんなで心がけよう

・飲酒する場合は節度のある適度な飲酒量（1 日 1 合程度）を知る
・未成年者にお酒を勧めない
・妊娠中は、禁酒する　等

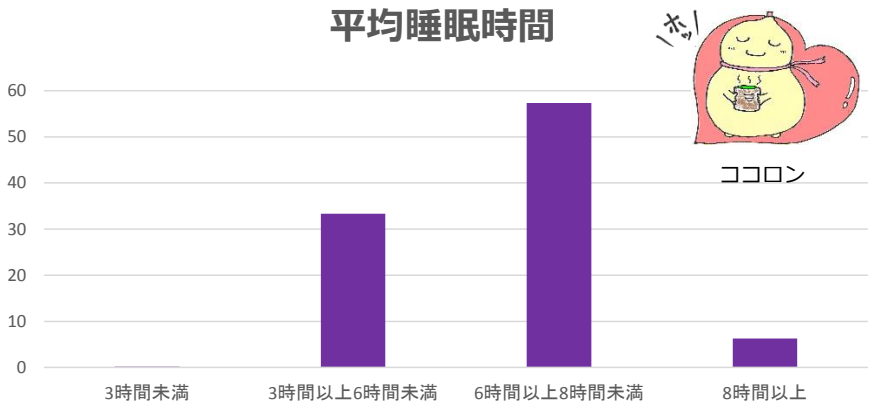
④こころ・休養

○目標

・こころが健康で社会活動できる

○具体的目標

・生活リズムを整える
・家庭・地域でほどよいつながりがもてる
・ワークライフバランスがとれる



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
睡眠による休養がとれている人の増加	75.0%	80%以上
不安や悩みの相談相手がいる人の増加	76.1%	85%以上

行政・関係機関がすること

・こころの健康と生活リズムの関連性について啓発をする
・地域で人との交流の場をつくる
・職場におけるストレス（残業等）について、関心を高められるよう啓発を行う　等

個人みんなで心がけよう

・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる
・悩みや不安をもつ人に声をかける
・家庭や地域で役割を持つ
・自分にあった生きがい、趣味をもつ　等

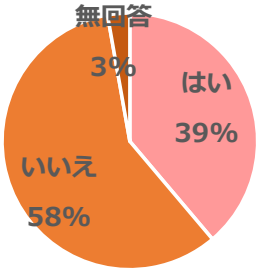
⑤歯科

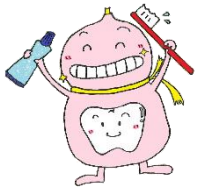
○目標

・歯・口腔の健康を保ち、はつらつと生活できる

○具体的目標

・むし歯・歯周病による歯の喪失を防ぐ
・高齢者の口腔機能（口の動き）が維持・向上できる





出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
むし歯のない人の割合の増加	3 歳児：79.3% 12 歳児（中学 1 年生）：61.5% （数値はH29 のもの）	3 歳児：85% 12 歳児（中学 1 年生）：70%
何でも噛んで食べられる人の割合の増加	60 歳代：75.4% 70 歳以上：59.4%	60 歳代：80% 70 歳以上：70%

行政・関係機関がすること

・歯と口腔に関する正しい知識の啓発をする
・フッ化物について正しい知識の啓発をする
・歯科のかかりつけ医をもつよう啓発をする
・口腔機能を高めるための情報を提供する
・「お茶でバイバイ！むし歯菌」のキャッチフレーズを使って、日常的には糖分の入っていない飲み物を飲むことを推進する　等

個人みんなで心がけよう

・歯科のかかりつけ医を持ち、定期的に歯科健（検）診を受ける
・よく噛んで食べる習慣をつける
・おやつの時間を決める
・口腔体操をする
・おやつの後にお茶を飲んだり、うがいをする
・「食べたらお茶を飲む」、「のどが渇いたらお茶を飲む」など、日常的には糖分の入っていないものを飲む　等

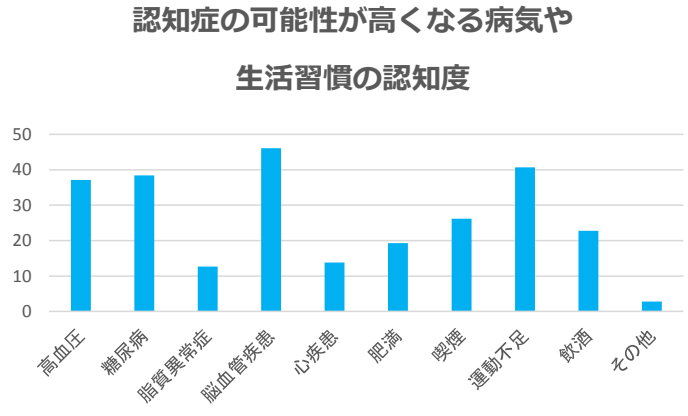
⑥高齢者の健康

○目標

・高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる

○具体的目標

・フレイルの予防に努める
・認知症の可能性が高くなる病気や生活習慣の認知度を上げる
・認知症を正しく理解し、地域で支えられる



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
転倒予防自主グループ参加者数の増加	2,462 人	3,350 人
認知症サポーターの増加	27,392 人	32,896 人

行政・関係機関がすること

・身近なところで継続して運動できる場を提供する
・生活習慣病予防が認知症予防につながることを啓発する
・認知症の知識について啓発をする（学校、企業、地域）　等

個人みんなで心がけよう

・誘い合って運動や地域の活動に参加する
・社会で役割をもち、人々と交流しながら活動的な生活を送る
・認知症に対する正しい知識をもつ　等

健康なまちづくり

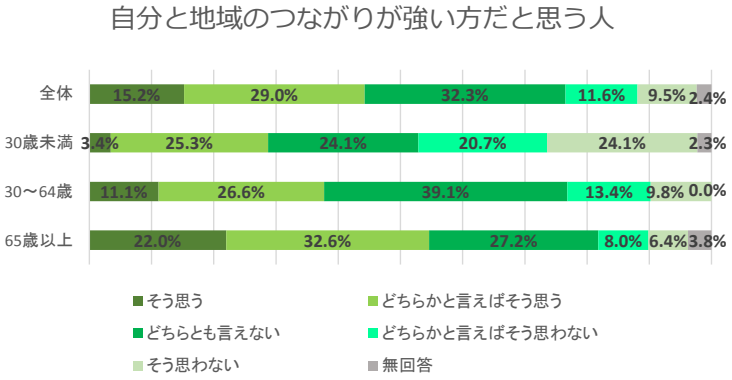
①ソーシャルキャピタルの醸成

○目標

・健康を支え守るための社会環境整備

○具体的目標

・地域のつながりの強化
（居住地域でお互いに助け合っている人の割合の増加）
・地域活動に主体的に関わる
・健康づくりを支援できる地域づくりを進める



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
自分と地域のつながりが強い方だと思う人の増加	44.2%	65%
他者に健診を勧めたり、誘ったことがある人の増加	32.7%	45.0%

行政・関係機関がすること

・自治会や地域づくり協議会、ＰＴＡなど地域づくりの担い手となる団体を支援する
・地域づくり協議会・健康推進員協議会と連携して健診受診勧奨をする　等

個人みんなで心がけよう

・近所同士の積極的な挨拶やコミュニケーションを図る
・自治会や地域づくり協議会・老人会・ＰＴＡ等の地域活動に参加する
・家族や知り合いで健診受診するよう声を掛け合う　等

②次世代の健康

○目標

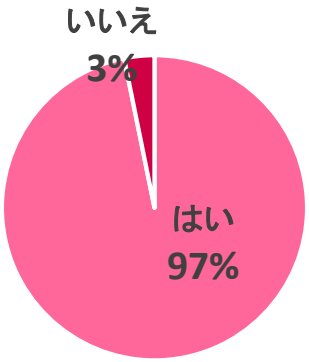
・将来を担う次世代の健康を支える

○具体的目標

・健康な生活習慣（栄養・食生活・運動）を有する子どもの増加
・安心して子どもを生み育てられる環境づくり
・適正体重の子どもの増加

○評価指標と目標値

１日の食事を３回食べているか



出典：食べるに関するアンケート（H30）

ベジたん

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
朝食を欠食する人の減少 （食べない・時々食べない）	中学２年生　2.0% ３歳８か月　0.1%	減少傾向
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	8.6%	減少傾向

行政・関係機関がすること

・朝食や生活リズムの大切さについて啓発する
・妊娠届出時の聞き取り票で、妊婦および夫（ﾊﾟｰﾄﾅｰ）が喫煙者の場合は喫煙の影響について啓発する
・園児/小中学生に対してバランスの良い食生活の指導と運動を推奨する　等

個人みんなで心がけよう

・朝食を毎日とる
・３歳８か月児時点での、児の健康状態（身長・体重・肥満度等）について理解を深める
・妊娠中の喫煙の影響についての知識を持つ
・野菜を中心としてバランスよく食べる

③地域医療

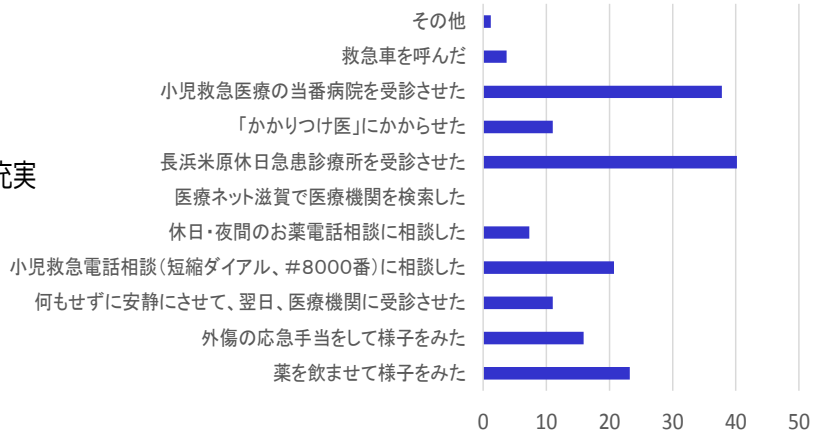
○目標

・住み慣れた地域で安心して医療を受けられる

○具体的目標

・休日急患診療所事業の充実と定着
・小児保健医療の充実（小児救急含む）
・生活機能の向上を目的としたリハビリテーションの充実
・安心して暮せるための在宅医療の充実
・持続可能なへき地医療の確保
・病診連携・診診連携の促進
・医療等の市民理解の推進
・安心して働ける仕組み作り

子どもの急病やケガの際どのようにしたか



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
休日昼間の 3 病院の救急外来と休日急患診療所の受診者総数のうち、休日急患診療所の受診割合の増加	52.1%	55%以上
診療所の内科のかかりつけ医をもっている人の増加	72.7%	80%以上
巡回診療実施回数の維持	140 回	維持
市内に勤務または開業する医師数の増加と専門医の確保	232.8 人（人口 10 万人対）	維持および専門医の確保

（地域医療　続き）

行政・関係機関がすること

・休日急患診療所の機能を明示し、啓発をする
・小児科医師の確保につとめる
・在宅支援診療所、医療機関、訪問看護ステーション等の連携を図る
・診療所の内科のかかりつけ医をもつよう啓発をする
・医療提供体制について情報発信をする　　等

個人みんなで心がけよう

・救急医療と休日急患診療所の存在意義を理解する
・診療所の内科のかかりつけ医をもつ
・在宅医療についての知識をもつ
・少しでも自立した日常生活を送れるようにするため、リハビリテーションに関する知識の習得に努める
・医療、福祉、介護等に関する制度やサービスの適切な利用をする　等

食育推進

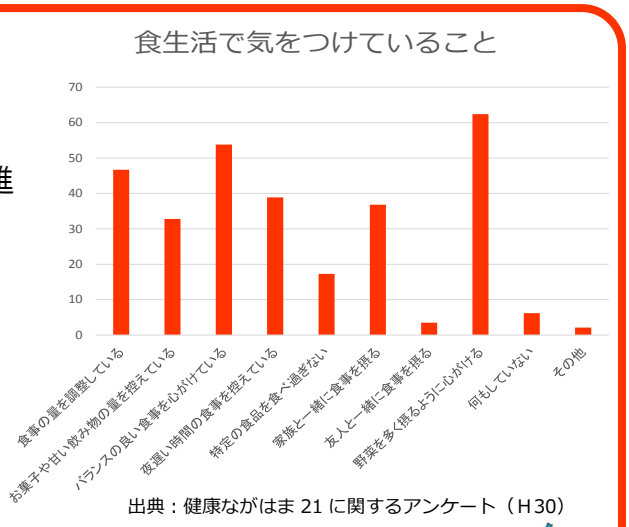
食育推進（食育推進計画）

○方針

・子どもから大人までの食を通じた心身の健康（心と体の元気のもと）の増進
・食を通じた豊かな心の育成（「いただきます」を知る）
・旬の食・環境にやさしい食を選ぶ力の育成

○具体的目標

・適正体重の維持　・バランスの良い食事をとる
・生活のリズムを整える
・食を通じて、生命の尊さを知る
・コミュニケーションをとりながら、家族や友人との楽しい食事をとる
・郷土食を作って、食べて、伝える　・旬のものを知る
・地域の産物が食卓に出るまでの過程を知り、環境にやさしい食を選ぶ



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

うまみちゃん

○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
肥満の減少	全体：16.2% 男性：21.6%　女性：12.2% 小学 5 年生 男子：8.6%　女子：6.8%	適正体重を維持している人の増加
食塩摂取量の減少	男性：10.3g　女性：8.8g	男性 8g 以下　女性 7g 以下
食育に関心がある人の増加	62.8% （関心がある・どちらかといえば関心がある）	70%以上

行政・関係機関がすること

・事業での食事バランスガイド活用法、減塩の啓発
・朝食や生活リズムの大切さについて啓発する
・地域の人々が食を通じた交流ができる場を増やす
・郷土料理の普及
・地域でとれた食材や旬の野菜の利用の推進
・地域でとれた食材を使った給食を提供する

個人みんなで心がけよう

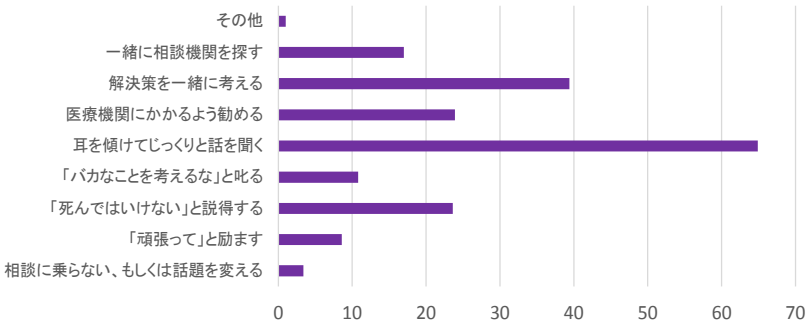
・薄味でもおいしく食べられる工夫をする
・朝食を毎日とる
・家族で食事マナーを伝える
・季節のものを食べる
・郷土料理に親しむ
・豊かな食材、食文化を子どもたちに伝えていく

自殺対策（自殺対策計画）

○方針

・地域におけるネットワークの強化
・生きることの促進要因への支援
　（リスクが高い人への支援の強化）
・市民への啓発と周知
・自殺対策を支える人材の育成
・あらゆる世代における支援の推進

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時について



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート（H30）

○具体的目標

・うつについて理解でき、早期に対応できる
・家庭・地域・職場で悩んでいる人に気づき、声をかけることができる
・安心して子育てができるよう、妊娠中から相談することができる
・子どもや若者が自殺に傾くことなく、いきいきと生活することができる
・高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らすことができる
・就労者が健康で働き続けることができる

○評価指標と目標値

主な指標	現状（H30）	目標（H35）
自殺者の減少	H26：24.4　H27：13.1 H28：17.4　H29：10.0	H35 までに自殺死亡率 9.9 以下を目指す
自殺予防やうつについての研修を受けた人（ゲートキーパー）の増加	H30 のべ 2,131 人	H35 のべ 3,600 人
「ゲートキーパー」という言葉を「知っている」「聞いたことがある」人の増加	21.2%	30%

行政・関係機関がすること

・こころの健康の重要性とうつ等の正しい知識の普及啓発をする
・こころの病気を理解して、活動する人を支援する
　（ゲートキーパーを養成する）
・ゲートキーパーについて広報やホームページにて周知する　等

個人みんなで心がけよう

・悩みや不安を相談できる相手をもつ
・悩みや不安をもつ人に声をかける
・家庭や地域で役割をもつ
・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる
・ストレスへの対処法を身につけることができる　等

あなたの健康づくりの応援団

●**長浜市健康推進課（長浜市保健センター）**【相談時間】平日 8：30～17：15
　・子育て、成人の相談　☎６５－７７５１　　・保健予防事業について　☎６５－７７５９
　・その他　☎６５－７７７９
●**北部健康推進センター（保健センター高月分室）**☎８５－６４２０
●**長浜米原休日急患診療所**　入院の必要がある場合を除く、内科・小児科の日曜・祝日・年末年始の診察を行います。
　☎６５－１５２５　【受付時間】8：30～11：30　12：30～17：30

健康ながはま２１　第４期　ダイジェスト版

発行日：平成３１年３月　　発行：長浜市健康福祉部健康推進課
〒526-0845　長浜市小堀町 32 番地 3「ながはまウェルセンター」内　☎０７４９－６５－７７７９

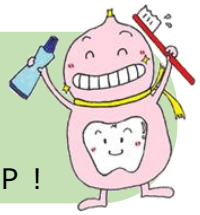
むびょうたん＋１の紹介

６つそろったひょうたんは、「無病（六瓢）息災」として親しまれ、開運招福・子孫繁栄の象徴ともされています。この「六瓢箪：むびょうたん」にちなみ、６つのひょうたんキャラクターに一つを加え、「むびょうたん＋１」を合言葉に長浜市全体で健康づくりに取り組んでいきます。

む

むし歯・歯周病予防に正しい歯磨き！

磨いているようで磨けていない！？
自分の口に合った正しい歯磨きを身に付けよう！
フッ素入り歯磨き剤や糖分を控えたおやつを選べば予防効果ＵＰ！



キャラクターの名前
ピカリン

び

ビタミン豊富　野菜プラス一皿

毎食、野菜を食べよう！
野菜料理を今より１～２品増やそう！

キャラクターの名前
ベジたん

よ

よしやめよう！ここで喫うのは

たばこを吸わない人に、煙を吸わせない心遣いを。
たばこはいろいろな病気の原因です。禁煙しよう！
お酒も適量に！

キャラクターの名前
禁煙男爵

う

うま味を利用して　塩分マイナス２ｇ

一日の塩分摂取量を２ｇ減らそう！
だしやうま味は減塩の強い味方！

キャラクターの名前
うまみちゃん

たん

短時間でも、心とからだに休息を

こまめに休息。十分な睡眠。
自分なりのリラックス方法で心も身体も調子よく！
悩みはかかえず、声かけあおう！

キャラクターの名前
ココロン

＋（プラス）

プラス１０分、運動を

今より１０分、身体を動かそう！
掃除や買い物のときに身体を動かして、毎日の暮らしの中に運動を取り入れよう！

キャラクターの名前
あるくん

１

１年に１回健(検)診を受け、自分の身体を知ろう！

身体は毎日変わります。
体重・血圧・歩数を測り、身体の状態を知ろう！
健康なときこそ、健(検)診を受けて、病気を予防しよう！

キャラクターの名前
健診くん