

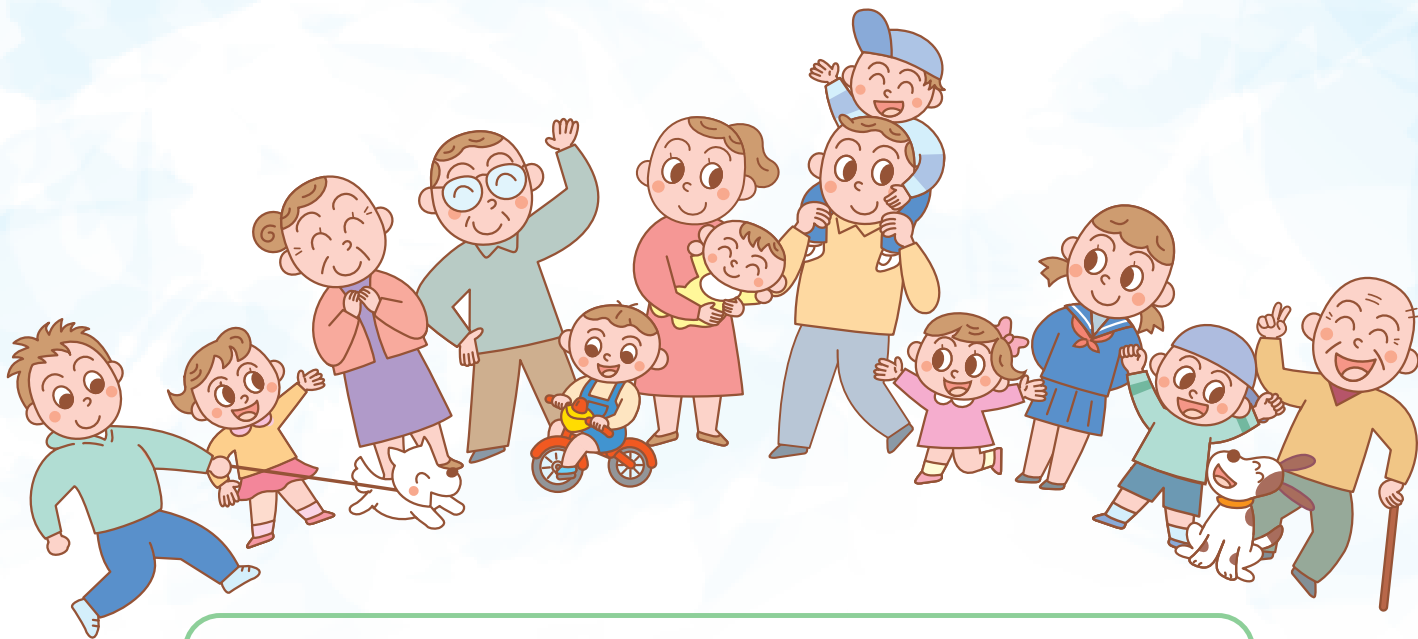
「健康で輝けるまち 長浜」をめざして

第5期 健康ながはま21

基本理念『**みんなで健康づくりを支え、誰もが健康づくりに取り組み、健康を実感できるまち**』

(令和6年度～令和12年度)

市民の皆様が生涯を通じ、健やかで心豊かな生活が送れるよう、健康づくりに関する計画を策定しました。健康づくりは市民(家庭)、地域・団体、関係機関の連携・協働のもと進めていくことが大切です。健康づくりに取り組む人が増えることで、自分だけでなく、家族や身近な人が地域でいきいきと健康で暮らせる長浜市を目指します。計画は年代や生活スタイルなどの特性をふまえ、一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組めるよう分野毎と、それを横断するライフステージの視点でまとめています。



目 標

本計画の最終目標は、全ての人々が心身ともに健康で自立した生活を送ることができる期間である**健康寿命の延伸**です。この目標達成のためには、子どもや若者から健康づくりに取り組むこと、全世代が生活習慣病の予防や必要な機能の維持向上に努める必要があります。

また、様々な社会背景による健康格差の縮小に向け、多様な主体と連携して、日常生活の中で健康づくりが自然と行える環境づくりの推進を行います。

第5期 健康ながはま21に関連する主なSDGsの目標

3 すべての人に健康と福祉を

3



17 パートナーシップで目標を達成しよう

17



年代別健康づくりの取り組み

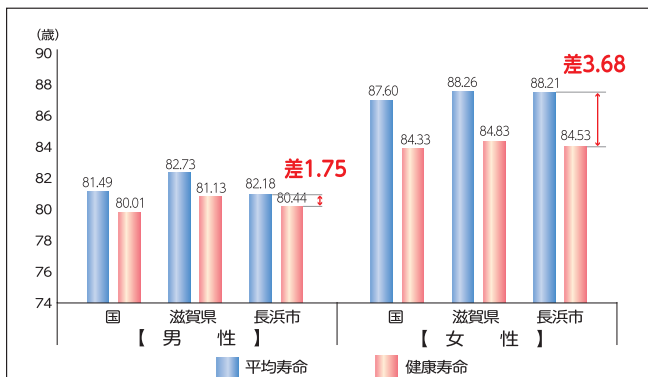
一人ひとりが取り組みやすいよう健康づくりのポイントを紹介します

分野	妊娠・周産期 0～5歳	乳幼児期 0～5歳	学童・思春期 6～19歳	青・壮年期 20～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳～
生活習慣病 予防	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦健康診査を受け、安全安心な出産を迎える。 体重管理に心がける。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健診や予防接種を受け、健康を守る。 適正体重を維持する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身の健康状態を知る。 がん教育を受け、正しい知識を得る。 規則正しい生活を身につけ、適正体重を維持する。 将来、健診を受ける大切さを学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的ががん・生活習慣病の健診を受ける。 生活習慣病の正しい知識を身につけ行動する。 日頃から自分の健康状態を把握するために、血圧測定や体重計測を毎日行う。 適正体重を維持する。 		
病気の 悪化予防・ 管理	<p>医師の指示を守り、体重や血圧などの管理を行い、出産に備える。</p>	<p>乳幼児健診後、指摘があれば精密検査や医療機関受診をする。専門職の助言を守る。</p>	<p>必要時、精密検査を受けたり医療機関を受診する。</p>	<p>検診結果を確認し、必要時精密検査や医療機関受診をする。</p>	<p>治療を継続し、生活習慣病の重症化を予防する。</p>	<p>治療を継続し、生活習慣病の重症化を予防し介護予防につなげる。</p>
身体活動 運動	<p>ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり）を踏まえ、気分転換や肥満・やせの予防も含め、主治医と相談しながら適度な運動を心がける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 園において、乳幼少期から戸外で体を動かす習慣を取り入れる。 日常生活で体を動かす遊びを取り入れる。 園で親子ふれあい遊びの場を設け、保護者と一緒に体を動かす機会をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しむ。 1日の総運動時間が60分以上になる様に体を動かす。（身体を動かす遊びや授業以外の活動を含む） 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもを持つ保護者は、親子ふれあいあそびの場で、子どもと一緒に体を動かす。 自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しむ。 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、日常生活の中で歩くなど、意識的に体を動かす。 		<ul style="list-style-type: none"> フレイル予防を意識して自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しむ。 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、日常生活の中で歩くなど、意識的に体を動かす。
喫煙対策	<p>妊娠中の喫煙や受動喫煙の影響について理解し、たばこを吸わない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 保護者が受動喫煙の場に連れて行かない。 子どもの前でたばこを吸わない。 	<p>小学校や中学校でのがん教育を受け、喫煙や受動喫煙の影響について理解し、たばこを吸わない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙の体への影響を理解し、たばこを吸わない。 禁煙指導や家族のサポートをうけ、禁煙できる。【喫煙者】 他人（特に妊婦や未成年）がいるところでたばこを吸わない。【喫煙者】 家庭や地域などでの禁煙・分煙を徹底する。 		
飲酒	<p>妊娠中の飲酒が胎児に与える影響について理解し、飲酒をしない。</p>	<p>保護者が、子どもがお酒に触れる機会を作らない。</p>	<p>飲酒が健康に及ぼす影響について理解し、飲酒をしない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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。 一気飲みや無理な飲み方をせず、周囲に強要しない。 未成年者へ飲酒をすすめない。 休肝日（週に1日程度）をつくる。 		
こころ・ 休養 (自殺対策)	<ul style="list-style-type: none"> 1日6～9時間の睡眠をとる。 子育てに悩んだ時には、身近な人にSOSを出す。 身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活をする。 使用時間等の約束事を決めてゲームやスマートフォン等を使用する。 趣味や楽しみを持つ。 身近な人にSOSを出す大切さを理解し、SOSを出すことができる。 身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠をとる。 使用時間等の約束事を決めてゲームやスマートフォン等を使用する。 趣味や楽しみを持つ。 身近な人にSOSを出す大切さを理解し、SOSを出すことができる。 身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日6～9時間の睡眠をとる。 長時間労働をしない。 趣味や楽しみを持つ。 子育て・仕事・介護などに悩んだ時には、身近な人にSOSを出す。 身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。 		<ul style="list-style-type: none"> 1日6～8時間の睡眠をとる。 長時間労働をしない。 近所の人のおしゃべりなど交流を楽しむ、趣味や楽しみを持つ。 悩んだ時には、身近な人にSOSを出す。 身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。
歯・口腔の 健康	<p>妊娠中の体調の良い時に1回は歯科健診を受ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> むし歯予防のため、飲み物はできるだけ水、お茶にする。 大人が子どもに行う「仕上げ磨き」は少なくとも1日1回はする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身の口の健康状態を理解する。 自分の口の状態に応じた歯科行動がとれる（歯磨き、歯科健診、食生活など）。 	<p>年に1回は歯科健診を受ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ歯科医を持つ。 歯科で行うプロフェッショナルケアと自分で行うセルフケアを実践する。 	<p>歯科で行うプロフェッショナルケアと自分で行うお口の体操を含むセルフケアを実践する。（セルフケア：毎日の正しい歯磨き、よく噛んで食べる、規則正しい生活習慣など）</p>
食育	心身の 健康の 増進	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べる。 薄味を心がける。 主食・主菜・副菜を1日2回以上とる。 カルシウムと葉酸を積極的に摂取する。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べる。 薄味で食べる。 毎食、野菜を食べる。 色々な食材を食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べる。 薄味で食べる。 毎食、野菜を食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べる。 薄味を心がける。 野菜1日5鉢以上食べる。 主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる。 バランスのとれた食事の選び方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べる。 薄味を心がける。 野菜1日5鉢以上食べる。 主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる。
	豊かな 心の育成	<ul style="list-style-type: none"> 必要な分だけ調理し食べ残しを少なくする。 地域や家庭で受け継がれてきた行事食を楽しむ。 次世代に伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 農業への参加を行う。 食事づくりのお手伝いや体験をする。 好き嫌いをなく食べる。 行事食を楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> 農業への参加を行う。 食事づくりのお手伝いや体験をする。 食品ロスについて知る。 好き嫌いをなく食べる。 行事食を楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> 必要な分だけ調理し食べ残しを少なくする。 地域や家庭で受け継がれてきた行事食を楽しみ、次世代に伝える。 	
地域医療	<p>かかりつけ医をもち、定期健（検）診、保健指導を受ける。</p>	<p>かかりつけ医をもち、気軽に相談できる関係をつくる。</p>		<p>かかりつけ医をもち、気軽に相談できる関係をつくる。</p>		

健康状態の現状

(1) 健康寿命

平均寿命と健康寿命の比較 (R2)



◆平均寿命
0歳の人があと平均何年生きられるかを示した数値

◆健康寿命
日常生活動作が自立している期間の平均

出典：国・県：都道府県生命表（厚生労働省）市：滋賀県衛生科学センター（算出値）

●平均寿命と健康寿命の差である「日常生活に制限のある不健康な（介護が必要な）期間」を短縮することが重要です。

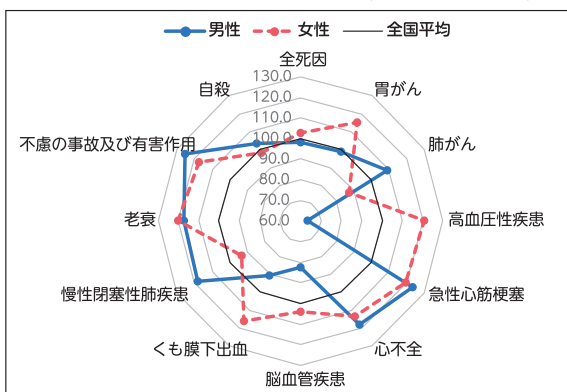
●平均寿命と健康寿命の差を短くできれば個人の生活の質が高まり医療費や介護給付費の軽減につながります。



いつまでも健康でいられるよう、がんばりたいな!

(2) 死亡の状況

主要死因別標準化死亡比 (2011-2020)



出典：滋賀県の死亡統計（滋賀県衛生科学センター）

標準化死亡比 (EBSMR)
人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標で、実際の死亡数と予測される死亡数を比較するもの。
全国平均を 100 とし、標準化死亡比が 100 を超える場合、全国平均より死亡率が高いと判断できる。

●標準化死亡比 (EBSMR) を見ると、男性では肺がん、急性心筋梗塞、心不全、慢性閉塞性肺疾患、自殺が高くなっています。

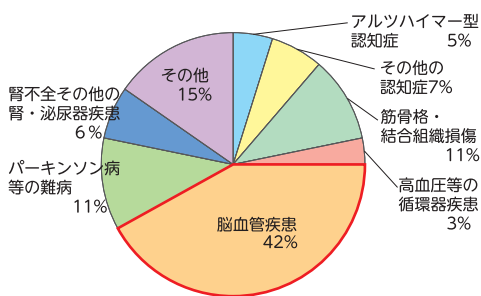
●女性では、胃がん、高血圧性疾患、急性心筋梗塞、心不全、くも膜下出血が高くなっています。



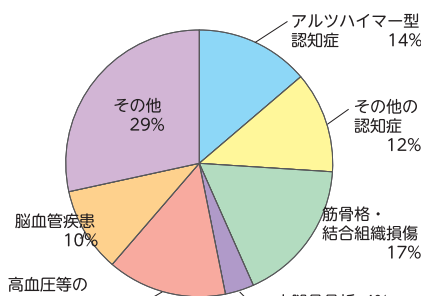
生活習慣が原因の病気が多い、でちゅね!?

(3) 要介護の状況

要介護認定原因疾患割合 (40~64歳)



要介護認定原因疾患割合 (65歳以上)



出典：長寿推進調べ（令和5年4月末現在）

●40~64歳の要介護認定原因疾患は、脳血管疾患が42%で主な原因疾患となっています。

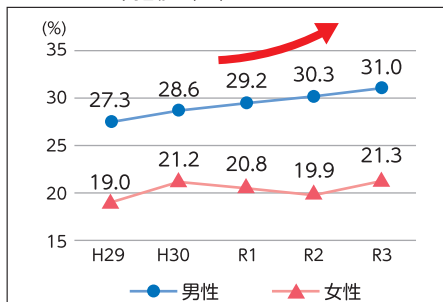
●65歳以上の要介護認定原因疾患は、認知症(26%)、筋骨格系疾患(21%)、高血圧や脳血管疾患の循環器疾患(24%)です。



脳の病気や筋肉・骨の病気で動けないことが介護の原因... Wow!

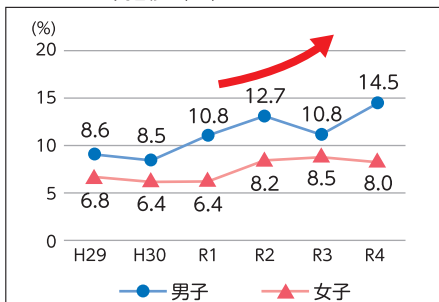
(4) 体重の状況

【図表】国保特定健診 BMI25以上の者の割合 5年推移 (%)



出典：滋賀県 データヘルス計画支援資料集 H29~R3年度

【図表】小学5年の肥満度20%以上の者の割合 6年推移 (%)



出典：長浜市 学校保健研究集録 H29~R4年度

●特定健診結果の肥満割合 (BMI25以上) は、男性が経年的に増加しています。健康ながはま21アンケート結果でも、30~60歳の男性の38.6%、約3人に1人が肥満となっています。

●小学5年生の肥満の割合も経年的に増加しています。



体重が増えると生活習慣病になっちゃうイメージ。子どもも増えるけど大丈夫?



楽しく続けよう 健康づくり (7分野)

子どもの頃から、健康を意識した生活習慣を！
大人の方も生活習慣の改善で健康寿命をアップ！

生活習慣病分野

1年に1回健(検)診を受け、自分の身体を知ろう！

市民のめざす姿

- 1 定期的に健(検)診を受診します
また、病気を適切に管理し、悪化を予防します
- 2 子どもの時から体重を管理し、生涯を通して
適正な体重維持に努めます

体重は毎日のはかるだけでも増えにくくなります！測れない日があっても、気にせず、続けましょう！



やってみよう！

- 体重測定をしよう
- 健診、がん検診を年に1回受けよう
- 妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けよう
- 普段の血圧の値を知ろう
- かかりつけ医をもとう
- 早期治療をこころがけよう

普通体重だと、善玉サイトカインが出て正常な血管を保つそう。体重が増えてしまった人は、まずはBMI25を目指して、体重を意識すると良いね。
痩せすぎると、善玉のサイトカインがあまり出ない…。痩せすぎも注意が必要なんだね。

▶ BMI = 体重kg ÷ (身長m)²
▶ 成人の普通体重は、
BMI = 18.5 ~ 24.9



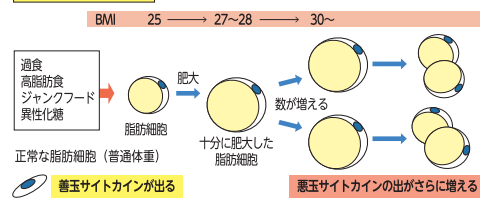
※子供の発育状況は、乳幼児はカウプ指数や肥満度、学童期はローレル指数で確認しましょう

脂肪細胞は、内分泌細胞としての働きもあり、動脈硬化を促進させる悪玉サイトカインと、正常な血管を保つ善玉サイトカインを分泌します。

行政、地域団体等の取組

- 健診の重要性を啓発し、受診勧奨
- 健診受診しやすい環境づくり
- 精密検査の方の受診勧奨
- 子どもの頃からの肥満予防・適正体重の維持について啓発

脂肪細胞って？ 大きくなる(肥大化)だけでなく増えるんです



身体活動・運動分野

プラス10分、運動を！

市民のめざす姿

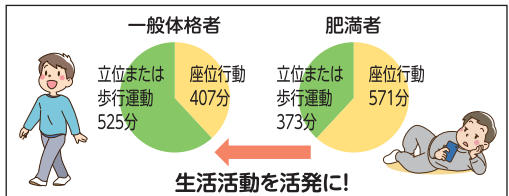
- 1 日常生活の中で、意識的に体を動かしています
- 2 自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しみます

なるべく、階段を使うようにしているよ。



やってみよう！

- 今よりプラス10分、プラス1000歩、体を動かそう
- 時間が空いたら積極的に体を動かそう
- 徒歩10分圏内は、歩こう
- 自転車を活用しよう
- 座りっぱなしの時間を減らそう



出典:厚生労働省「e-ヘルスネット-身体活動とエネルギー代謝」

行政、地域団体等の取組

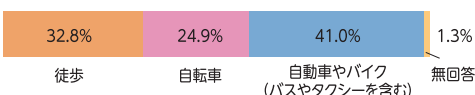
- 園、学校等において戸外での遊びや運動の推進
- 定期的なウォーキングイベント
- アプリ等を活用した運動の推進



10分程度の距離を歩かない人が多いね！

BIWA-TEKU

【図表】徒歩10分程度の距離の移動方法(%)



出典:健康ながはま21アンケート調査結果 R4年度

喫煙対策分野

よしやめよう！ここで喫(す)うのは

市民のめざす姿

タバコの煙は、最低7m先まで届くよ。

- 1 たばこによる健康への影響について理解し、自分や周囲の人の健康を守ることができます
- 2 妊婦や20歳未満の人は、たばこを吸いません
- 3 周囲の人は、妊婦や20歳未満の人の前で吸いません



やってみよう！

- 受動喫煙による健康被害を知ろう！
- たばこの煙から身を守ろう
- 家庭や地域などで禁煙・分煙の徹底
- 禁煙の“良いこと”を知ろう

受動喫煙とは？

自分以外の人吸っているたばこの煙を吸うこと。直接、火をつけず、加熱して発生した蒸気を吸う加熱式たばこも受動喫煙による健康リスクがあります。

タバコの煙に含まれる成分は、じゅうたんや壁紙、車のシート等に付着し、赤ちゃんが口にしてしまう危険があるよ。

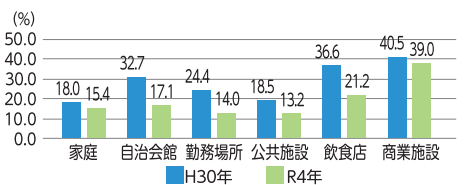


行政、地域団体等の取組

- 禁煙、受動喫煙防止について啓発
- 小・中・義務教育学校への喫煙防止教育、薬物乱用防止教室やがん教育
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の啓発

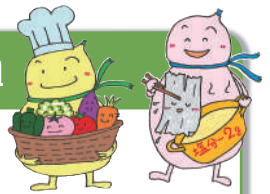
身近な“家庭”“仕事場”“自治会館”も、意外とたばこの煙、吸ってる！？

【図表】受動喫煙を受けた場所(%)



出典:健康ながはま21アンケート調査結果

禁煙の良いこと...やめた時から、血圧や脈拍の値が改善する。味覚や嗅覚が改善する。



基本理念

生きる力を身につけ、豊かな人間性を育むために、
食べることを学ぶ。

方針① 子どもから大人までの食を通じた心身の健康の増進

市民のめざす姿

1 健康的な食習慣を理解し、バランスのとれた食事を自ら選んで食べることができます

やってみよう！

- 主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえた食事を1日2回以上とりましょう
- 野菜摂取量350g/日以上を目指しましょう
毎食、野菜を食べましょう
- 子どものころから薄味を心がけよう
- うま味(だし)を利用して、今より塩分を-2g以上減らそう
- 朝食を食べよう

行政、地域団体等の取組

- 公共施設等で減塩や野菜摂取などについて普及啓発
- 野菜摂取促進について推定摂取量測定会を通じた普及啓発
- 減塩を考慮した学校給食を提供
- 朝食レシピ等の配布を通じて朝食を簡単に時短で食べられる取組の推進
- 10食品群シートを活用しフレイルやサルコペニア(筋力低下)予防の出前講座

方針② 食を通じた豊かな心と食を選び生きる力の育成

市民のめざす姿

1 食事の時間を楽しみにすることができます

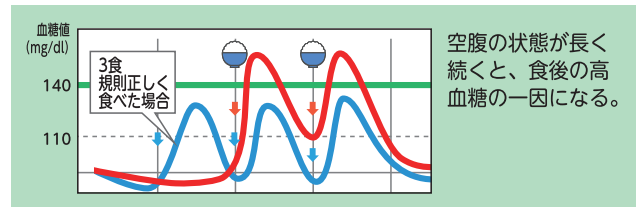
やってみよう！

- 家族や友人等との食事を楽しもう
- 地域や家庭で行事食を楽しみ、次の世代に伝えよう
- 米や野菜、魚等の収穫体験(家庭菜園・魚釣り等)をやってみよう
- 減らそう！家庭から出るごみや食べ残し
- 食材は必要な分だけ買おう

行政、地域団体等の取組

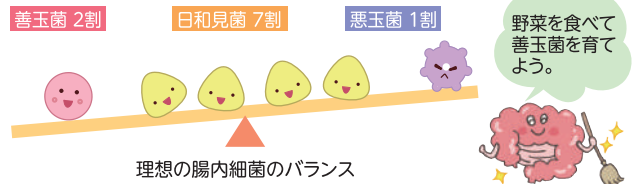
- 食育授業を通して、食事のマナーや食事に関する関心を高める取組
- 給食で行事食や伝統食の提供
- 食品ロスについての啓発

- 1日2回の食事だと血糖値が急上昇(イメージ)



3食しっかりと摂ることや、野菜から食べることで、血糖値の急な上昇を抑えることができます。やってみよう！「いただきますの後は野菜から！」

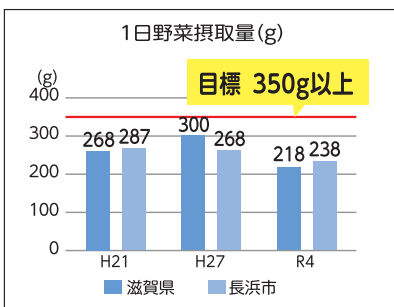
- 腸内環境を整える善玉菌は野菜が大好き
腸内細菌は2週間で入れ替わる。日和見菌は、善・悪の優勢な方に作用！



- 血圧と塩分の関係



必要以上に塩分をとると、血液中の水分(血液量)が増え、血管の壁にかかる圧力が強くなり、血圧が高くなる。



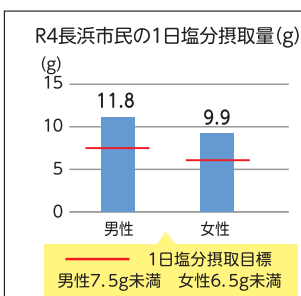
R4 滋賀の健康・栄養マップ調査

1日350g以上の野菜をとりましょう

手ばかりでカクコン350g



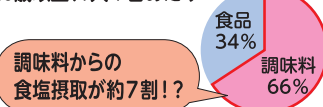
1/3は緑黄色野菜、2/3は淡色野菜を食べよう。



1日塩分摂取目標
男性7.5g未満 女性6.5g未満

塩分摂取の内訳

20歳以上、1人1日あたり



調味料からの
食塩摂取が約7割！?

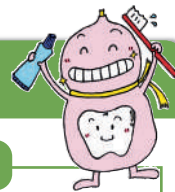
令和元年 国民健康・栄養調査

カツオや昆布のだし、レモン汁を効かせる等の工夫で、味を楽しみましょう！

※1 フレイルとは、加齢により心身機能が衰えた状態で、要介護になる前段階。

歯・口腔の健康分野

よく噛んで、正しい歯磨き、歯科健診



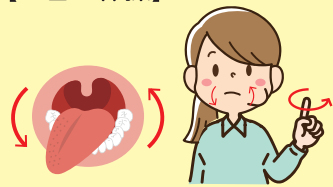
市民のめざす姿

- 1 むし歯や歯周病を予防して、健康な歯をたくさん残します
- 2 ほとんどの食べ物が噛めて、おいしく食べられます
- 3 歯科のかかりつけ医を持ち、少なくとも年に1回は歯科健診を受診します

やってみよう！

- おとなも子どもも 定期的な歯科健診、正しい歯みがき
- よく噛んで食べよう
- 飲み物はできるだけ水やお茶に
- オーラルフレイル予防、お口の体操をしよう

【お口の体操】

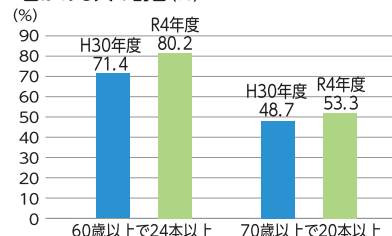


口を閉じてぐるぐる舌まわし。左右各3回、テレビを見ながらできるね！

行政、地域団体等の取組

- むし歯や歯周病予防啓発
- 乳幼児及び児童生徒の集団歯科健診、成人歯科健診を実施
- 口腔機能を高めるための情報提供

【図表】60歳以上で24本以上及び70歳以上で20本以上の歯がある人の割合(%)



出典：健康ながはま21アンケート調査結果

こころ・休養分野

心とからだに休息を



市民のめざす姿

- 1 休養の大切さを理解し十分な睡眠時間をとれるよう意識します
- 2 趣味や楽しみをもち、気分転換が図れています

やってみよう！

- 十分な睡眠をとり規則正しい生活を送ろう
- ストレス解消法を見つけよう
- 相談できる人や仲間をつくろう

睡眠時間の目安※

小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6～9時間
高齢者	6～8時間

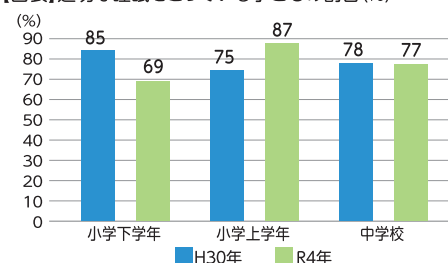
※高齢者の長時間睡眠は健康リスクが高まるため、6時間以上8時間未満に。



行政、地域団体等の取組

- 睡眠の大切さについて啓発
- 「早寝、早起き、朝ごはん」の推進
- スマートフォンやゲームの適切な使用ルール(時間等)の啓発

【図表】適切な睡眠をとっている子どもの割合(%)



出典：長浜市学校保健研究集録

飲酒分野

お酒は適量に！



市民のめざす姿

- 1 過剰な飲酒による生活習慣病のリスク等について、正しい知識を身につけ、節度ある飲酒を心掛けています
- 2 妊婦や20歳未満の人は、お酒を飲みません
- 3 妊婦や20歳未満の人へ飲酒をすすりません

やってみよう！

- お酒による生活習慣病のリスクを知ろう
- 守ろう！適正飲酒量
- 週1日は飲酒しない日をつくろう

適正飲酒量とは？

純アルコール量20g(1合)程度です。

計算する方法

飲む量(ml)×度数×0.8(比重)=純アルコール量(g)

※女性、高齢者の適量は、純アルコール量20gの半分程度です。



妊娠中の飲酒は、少量でも胎盤を通じてアルコールが胎児に。子どもがお酒を飲むと、脳の細胞を破壊、骨の成長を邪魔するなど、とても危険だよ！

行政、地域団体等の取組

- 適正飲酒量の啓発
- 体に負担をかけない飲酒の仕方(適正量、休肝日の必要性)の啓発
- 多量飲酒者への支援

純アルコール量20gとは？

	清酒 1合 180ml	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	焼酎 100ml	ワイン 200ml	チューハイ 350ml
種別						
目安	1合	ロング1本 中瓶1本	ダブル1杯	0.6合	グラス 2～3杯	1缶
アルコール濃度	15%	5%	43%	25%	12%	7%
純アルコール量	22g	20g	21g	20g	19g	20g

主な評価指標と目標値

※R5 実測値(現状値)は R4年度の値です。

分野	評価指標	対象	実測値(現状値) (R5)	第5期目標値 (R12)
運動	週1回の運動実施率	18歳以上	54.6%	70%以上
	1週間の総運動時間 60分未満の割合	小学5年生	男子 10.4% 女子 17.4%	男子 7%以下 女子 14%以下
たばこ	成人の喫煙率の低下	20歳以上	男性 22.3% 女性 3.1%	男性 20%以下 女性 3%以下
	受動喫煙の機会を有する人の割合の減少	16歳以上	家庭 15.4%	8%以下
飲酒	適正飲酒量を知っている人の割合の増加	16歳以上	51.0%	70%
いこころ	睡眠で休養が十分にとれていると思う人の割合	19歳以上	67.1%	75%
	適切な睡眠時間をとっている子どもの増加(9時間以上)	小学1~3年生	69%	70%
歯・口腔	むし歯のない人の割合	3歳児 12歳児	87.7% 77.0%	90% 83%
	歯ぐきから血が出る人の割合	30~64歳	39.0%	29%
	80歳以上で20本以上の歯がある人の割合	80歳以上	45.0%	50%
生活習慣病	長浜市国保特定健康診査受診率	40~74歳	37.1%	60%
	胃がん検診受診率	40歳以上	7.7%	9.5%
	がん検診精密検査受診率(大腸がん検診)	40歳以上	84.3%	100%
	BMI 25以上の人の割合の減少	40~74歳	男性 31.0% 女性 21.3%	男性 27.5%以下 女性 19%以下
	肥満度 20%以上の子どもの割合の減少	小学5年生	男子 14.5% 女子 8.0%	男子 9.0% 女子 7.0%
食育	うまみを利用して R4年度の塩分摂取量から2g以上減少させる	20歳以上	男性:11.8g/日 女性:9.9g/日	男性:7.5g/日以下 女性:6.5g/日以下
	朝食欠食率の減少	中学2年生	6.0%	2.0%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる人の割合の増加	16歳以上	男性:29.1% 女性:42.6%	男性:50% 女性:60%
医療	かかりつけ医をもつ人の割合	16歳以上	69.5%	維持

健康で輝けるまち ながはま宣言



「健康フェスティバルでの宣言の様子」

私たちは、豊かな自然と歴史・文化の薫る長浜市で、いきいきと健やかに暮らし続けることを願っています。そしてさらなる願いは、未来を生きる子どもたちが、ふるさと長浜に誇りを持ち、心豊かに健康で笑顔あふれる人生を送ることです。

この願いを実現するため、私たち一人ひとりが、よりよい生活習慣を心がけながら日々の暮らしを楽しみ、地域のつながりを大切に、みんなで健康づくりに取り組む決意を込め、ここに「健康で輝けるまち ながはま」を宣言します。

令和元年5月19日

計画の本編は
こちらから ▶



発行年月日：令和6年(2024年)3月
発行：長浜市健康福祉部健康企画課
〒526-0845 滋賀県長浜市小堀町32番地3
電話：0749-65-7779 FAX：0749-65-1711
E-mail:kenkokikaku@city.nagahama.lg.jp