

健康ながはま 21



第3期ダイジェスト版

本編は、長浜市ホームページでご覧いただけます
<http://www.city.nagahama.shiga.jp/>

長 浜 市

「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

平成 26 年度～30 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。

計画の体系

健康増進と食育を総合的に推進します。

基本方針：『健康で輝けるまち 長浜』



健康寿命の延伸



<健康増進>

健康なひとづくり

生活習慣病の早期発見と重症化予防

がん

高血圧・脂質異常症・糖尿病

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

生活習慣の改善

身体活動・運動

喫煙対策

飲酒対策

こころ・休養

歯・口腔の健康

高齢者の健康

健康なまちづくり

*1 ソーシャルキャピタルの醸成

次世代の健康

地域医療

<食育推進> (食育推進計画)

食を通じた市民の心身の健康の増進

食への感謝

みんなで心通わす食体験をする

地域の文化を知って食べつなぐ

旬の食・安全な食を選ぶ力

※健康増進の栄養・食生活分野については、食育推進に含めて、市の食育計画として健康増進と食育を総合的に推進します。

*1 ソーシャルキャピタル：人々が持つ信頼関係、人間関係(社会的ネットワーク)のこと

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 (H22)	目標 (H30)
健康寿命の延伸(日常生活動作が自立している期間の平均の延伸)	男性：79.52 年(平均寿命 80.51 年) <県 79.08 年(平均寿命 80.58 年)> 女性：84.78 年(平均寿命 86.71 年) <県 83.50 年(平均寿命 86.69 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「日常生活動作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。

健康なひとづくり

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 ③COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

目標・具体的目標

- ・がんの早期発見と重症化予防
- ・女性の胃がんと男性の肺がんの標準化死亡比(ベイズ推定値 EBSMR)の減少
- ・高血圧・脂質異常症・糖尿病の早期発見と重症化予防
- ・COPD の発症予防と重症化予防



評価指標と目標値

主な指標	現状 (H25)	目標 (H30)
がん検診を定期的に受けている人の増加	胃がん 男性 41.6% 女性 32.2% 大腸がん 男性 35.2% 女性 38.7% 肺がん 男性 31.8% 女性 20.5% 乳がん 女性 43.8% 子宮がん 女性 42.6%	35%
特定健康診査等を定期的に受けている人の増加	46.6%	60%
特定保健指導実施率の向上	21.1%(H24)	60%

行政・関係機関がすること(抜粋)

- ・がん検診の重要性を啓発する
- ・特定健診の重要性を啓発する
- ・COPD は喫煙が起因していることを啓発する

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- ・がん検診を定期的に受診する
- ・特定健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

① 身体活動・運動

目標

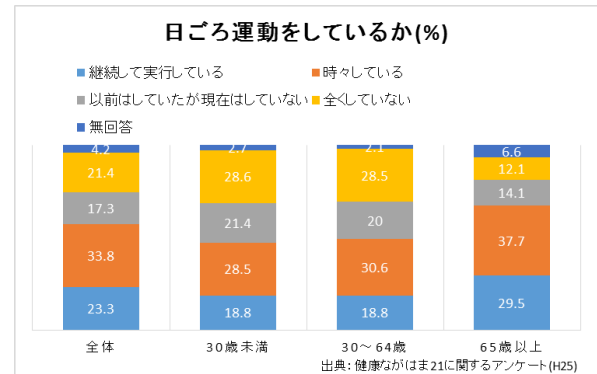
- 身体を動かす習慣をもつことで、生活習慣病の発症予防・介護予防ができる

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

評価指標と目標値

主な指標	現状 (H25)				目標 (H30)			
継続して運動する人の増加	20～64 歳	男性 15.2%	女性 19.9%		20～64 歳	男性 20%	女性 25%	
	65 歳以上	男性 24.8%	女性 32.7%		65 歳以上	男性 30%	女性 38%	
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増加	20～64 歳	男性 48.8%	女性 55.7%		20～64 歳	60%		
	65 歳以上	男性 68.2%	女性 73.8%		65 歳以上	75%		



行政・関係機関がすること(抜粋)

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

② 喫煙対策

目標

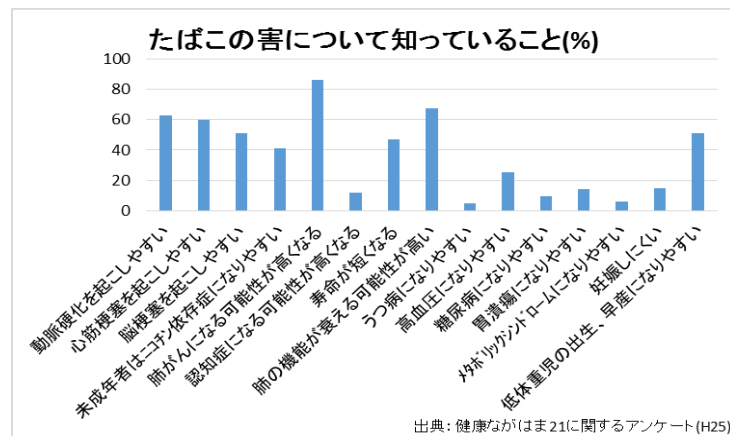
- 喫煙の害から健康を守る

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

主な指標	現状 (H25)	目標 (H30)
子どもや妊婦の前で喫煙しない人の増加	70.9%	75%
成人喫煙率の低下	男性 24.5% 女性 5.3%	男性 20% 女性 4%
妊婦の喫煙者をなくす	3.6% (H25. 5～9 月)	0%



行政・関係機関がすること(抜粋)

- 喫煙の害についての情報提供に努める
- 受動喫煙の害についての情報提供する
- 妊娠届出時に禁煙の啓発をする

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- 未成年者の前でたばこを吸わない
- 家庭での禁煙・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しない

③飲酒対策

目標

- ・飲酒の害から健康を守る

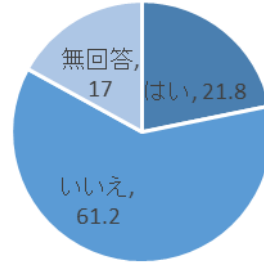
具体的目標

- ・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

主な指標	現状 (H25)	目標 (H30)
週1回以上飲酒する人のうち1日当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	男性 22.6% 女性 7.6%	男性 20.0% 女性 6.0%
妊婦の飲酒を防ぐ	5.5% (H25.5～9月)	0%

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(H25)

行政・関係機関がすること(抜粋)

- ・飲酒の害、適正飲酒量を伝える
- ・飲酒を強要しないよう周知する
- ・妊娠届出時にアルコールの影響について啓発する

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- ・節度ある適度な飲酒量(1日1合程度)を知る
- ・未成年者にお酒を勧めない
- ・妊娠期や授乳期のアルコールの影響を知る

* 主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶 1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎(35度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

④こころ・休養

目標

- ・こころが健康で社会活動ができる

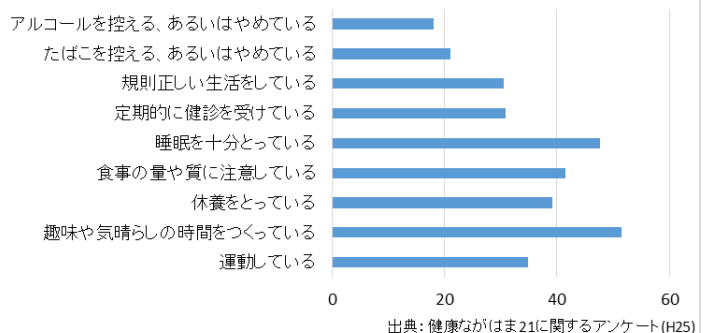
具体的目標

- ・生活のリズムを整える
- ・うつについて理解でき、早期に対応できる
- ・家庭・地域でほどよいつながりが持てる
- ・ワークライフバランスがとれる

評価指標と目標値

主な指標	現状 (H25)	目標 (H30)
睡眠による休養がとれている人の増加	男性 79.5% 女性 79.3%	80%
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	1,223人 (H23～25年度養成)	のべ2,700人

健康づくりのために実行していること(%)



出典：健康ながはま 21に関するアンケート(H25)

行政・関係機関がすること(抜粋)

- ・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作る
- ・こころの病気を理解して、活動する人(ゲートキーパー)を養成する

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- ・規則正しい生活を心がける
- ・十分な睡眠をとる
- ・悩みや不安を相談できる相手を持つ
- ・家庭や地域で役割を持つ



⑤ 歯科

目標

- ・歯・口腔の健康を保ち、はつらつと生活できる

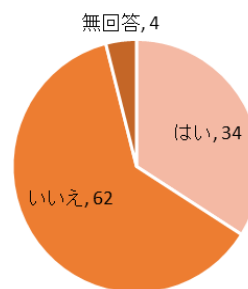
具体的目標

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

評価指標と目標値

主な指標	現状 (H25)	目標 (H30)
むし歯のない人の増加	3 歳児 73.9% 12 歳児 53.0%	3 歳児 83% 12 歳児 65.5%
噛むことに満足している人の増加	30～64 歳 76.8% 75 歳以上 66.0%	30～64 歳 85% 75 歳以上 71%

定期的に歯科を受診しているか(%)



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート(H25)

行政・関係機関がすること(抜粋)

- ・歯と口腔の健康に関する正しい知識の啓発をする
- ・フッ素についての正しい知識の啓発をする
- ・歯科のかかりつけ医を持つよう啓発をする

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- ・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
- ・おやつを決める

⑥ 高齢者の健康



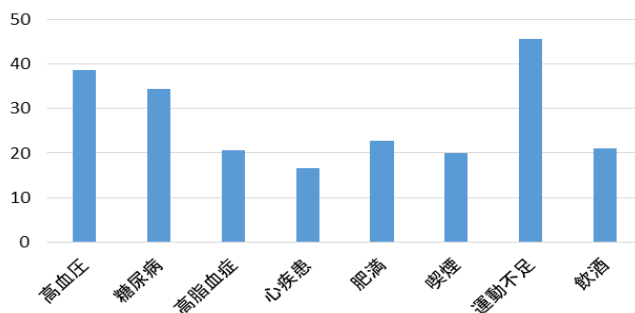
目標

- ・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

- ・*2 ロコモティブシンドロームの予防に努める
- ・認知症の発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

認知症の可能性が高くなる病気や生活習慣の認知度(%)



出典：健康ながはま 21 に関するアンケート (H25)

評価指標と目標値

主な指標	現状 (H23)	目標 (H28)
転倒予防教室自主グループ参加者数の増加	1,476 人	2,700 人
認知症サポーターの増加	7,864 人	24,000 人

行政・関係機関がすること(抜粋)

- ・身近なところで継続して運動できる場の提供をする
- ・生活習慣病と認知症の関係について啓発をする
- ・認知症の知識について啓発をする
(学校・企業・老人会)

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- ・運動を楽しむために仲間を作る
- ・社会で役割を持ち、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持つ



*2 ロコモティブシンドローム：「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること

① ソーシャルキャピタルの醸成

目標

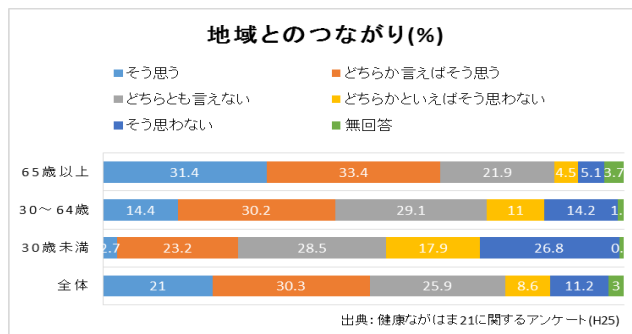
- 健康を支え守るための社会環境整備

具体的目標

- 地域のつながりの強化
- 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

評価指標と目標値

主な指標	現状 (H25)	目標 (H30)
自分と地域のつながりが強い方だと思う人の増加	51.3%	65%
他者に健診を勧めたり、誘ったことがある人の増加	38.5%	45%



行政・関係機関がすること(抜粋)

- 自治会や地域づくり協議会等の地域の健康づくり活動を支援する
- 地域づくり協議会や健康推進員協議会と連携して健診受診勧奨をする

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- 近所同士の積極的な挨拶やコミュニケーションを図る
- 自治会や老人会、地域づくり協議会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

② 次世代の健康

目標

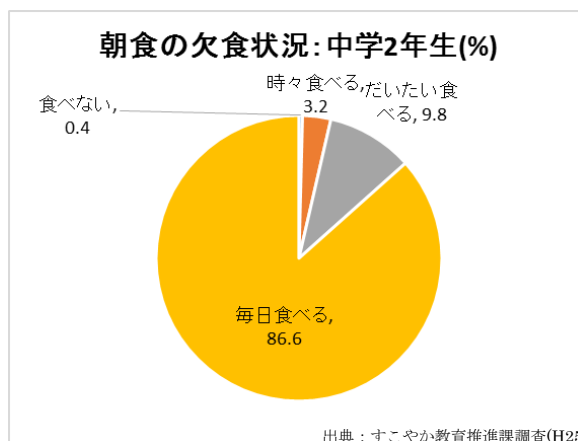
- 将来を担う次世代の健康を支える

具体的目標

- 健康な生活習慣を有する子どもの増加
- 安心して子どもを産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

主な指標	現状 (H24)	目標 (H30)
朝・昼・夕の3食を必ず食べるようにしている人の増加(3歳8か月児健診)	96.7%	100%に近づける
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	6.6%	減少傾向



行政・関係機関がすること(抜粋)

- 3歳8か月児健診で1日3食、食べることの必要性を啓発する
- 朝食や生活リズムの大切さについて啓発する
- 乳幼児健診、乳幼児相談、新生児訪問等の相談業務の充実

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- 保護者が1日3食、食べることの必要性を知る
- 保護者が子どもの健康状態を把握する
- 毎日朝食をとり、早寝早起きをする
- 妊娠中の体重増加抑制及び喫煙の影響について知識を持つ

③地域医療

※地域完結型医療とは、地域にある病院や診療所（医院）、介護等の事業所が、機能分担と十分な連携をして地域で継続して受けられる医療のこと。

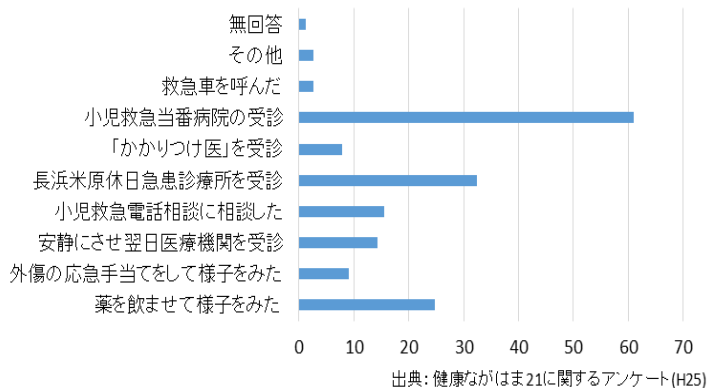
目標

- ・安心して地域完結型の医療※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
- ・安心して暮ら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
- ・地域完結型医療の推進
- ・医療等の市民理解の推進
- ・良質な地域医療と福祉等の安定的な確保及び組織強化

子どもの休日・夜間の急病やけがの際の対応(%)



評価指標と目標値

主な目標	現状 (H24)	目標 (H30)
休日急患診療所の受診割合の増加 (休日昼間病棟の救急外来の受診者のうち、軽症患者が休日急患診療所を受診することで、医師の負担軽減と本来の救急外来の役割を果たすため)	43% (内科・小児科)	50% (内科・小児科)
かかりつけ医を持っている人の増加	83.5% (小児科) 66.8% (内科)	85% (小児科) 80% (内科)
巡回診療実施回数の維持	149 回 (H24)	維持
市内に勤務又は開業する医師数の増加と専門医の確保	人口千人対 2.10 人 (H22 年 12 月現在)	維持 (人口千人対 2.10 人) 及び専門医の確保

行政・関係機関がすること(抜粋)

- ・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努める
- ・病院と診療所、訪問看護ステーション等の連携を推進する
- ・内科・小児科のかかりつけ医を持つことへの啓発をする
- ・医療提供体制についての情報発信を推進する



個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- ・救急医療と休日急患診療所の存在意義を理解する
- ・内科・小児科のかかりつけ医を持つように努める
- ・在宅医療についての知識の習得に努める
- ・リハビリテーションに関する知識を持つ
- ・医療、福祉、介護等に関する制度やサービスの適切な利用に努める

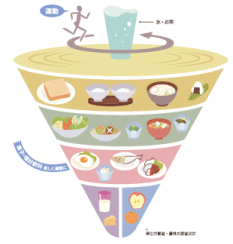
食育推進（食育推進計画）

方針

- ・食を通じた市民の心身の健康の増進 ・食べることへの感謝
- ・みんなで心通わす食体験をする ・地域の食文化を知って食べつなぐ
- ・旬の食・安全な食を選ぶ力

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
- ・食をとおし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
- ・地域の産物が食卓に出るまでの過程を知る ・郷土食を作って、食べて、伝える
- ・旬のものを知る ・安全な食品を買う



評価指標と目標値

主な指標	現状	目標（H30）
肥満の減少	大人 男性 22.6% 女性 13.1% (H25) 小学5年 男子 4.2% 女子 4.0% (H24)	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 11.3g 女性 10.3g (H22)	男性 9g 女性 7.5g
朝食を欠食する人の減少	中学2年 3.6% (H25) 3歳8か月 0.1% (H24)	減少傾向

行政・関係機関がすること(抜粋)

- ・食事について相談、学習できる場を作る
- ・減塩の啓発、食事バランスガイドの活用を広める
- ・生活リズムや朝食の大切さについて啓発をする
- ・食を通じた交流ができる場を増やす
- ・地域で採れた食材を生かした料理や郷土料理教室を開催する

個人やみんなで心がけよう(抜粋)

- ・薄味で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
- ・農業等の収穫体験をする
- ・季節のもの、郷土料理に親しむ
- ・豊かな食文化を子どもたちに伝える

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

母子保健 妊娠中の相談や乳幼児期の発達、栄養、予防接種など子育て全般の相談 ☎ 65-7751

成人保健 健診や生活習慣病の予防、食事に関する相談 ☎ 65-7759

その他 その他、健康に関すること ☎ 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・小児科の休日の診療を行います。

☎ 65-1525 【受付時間】 8:30～11:30 12:30～17:30

健康ながはま21 第3期 ダイジェスト版

発行日：平成26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番地の3「ながはまウェルセンター」内

☎ 0749-65-7779

