

# 「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（案）

**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、計画を策定しました。健康づくりは市民(家庭)、地域・団体、関係部署の連携・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。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。

※イラスト

### 目標

本計画の最終目標は、全ての人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。一人一人が健康づくりに取り組んでいただけるよう、ライフステージごとに取り組む内容を整理しています。

また、様々な社会背景による健康格差の縮小に目を向けながら、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。

3 全てのの人に  
健康と福祉を

17 パートナリーシップで目標を  
達成しよう

第 5 期 健康ながはま21に関連する主な SDGsの目標



# 健康状態の現状

## (1)健康寿命

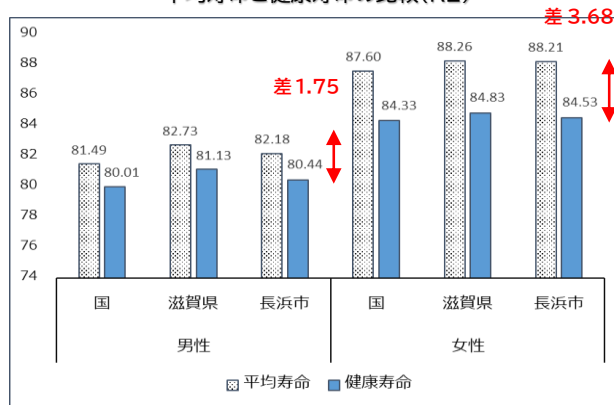
### ◆平均寿命

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

平均寿命と健康寿命の比較(R2)



●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もつながります。

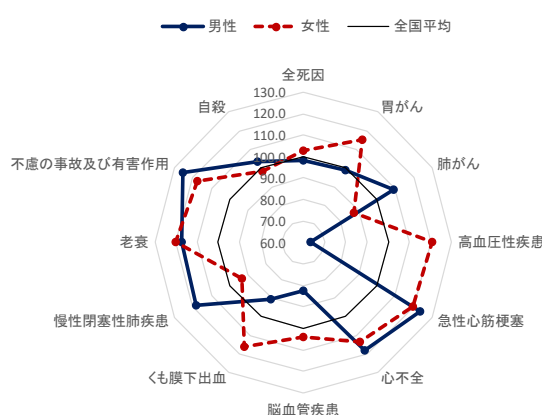
## (2)死亡の状況

### ◆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、実際の死亡数と期待(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。

主要死因別標準化死亡比(2011-2020)

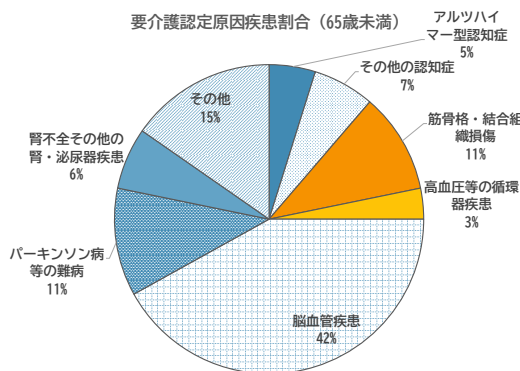


●標準化死亡比(EBSMR)を見ると、男性では肺がん、急性心筋梗塞、心不全、慢性閉塞性肺疾患、自殺が高くなっています。

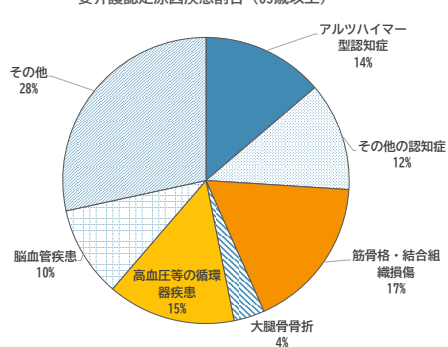
●女性では、胃がん、高血圧性疾患、急性心筋梗塞、心不全、くも膜下出血が高くなっています。

## (3)要介護の状況

要介護認定原因疾患割合(65歳未満)



要介護認定原因疾患割合(65歳以上)

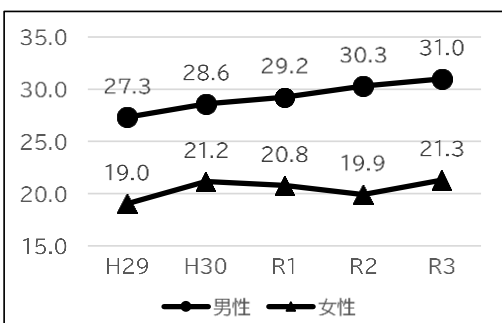


●40～64歳の要介護認定原因疾患は、脳血管疾患が42%で主な原因疾患となっています。

●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。

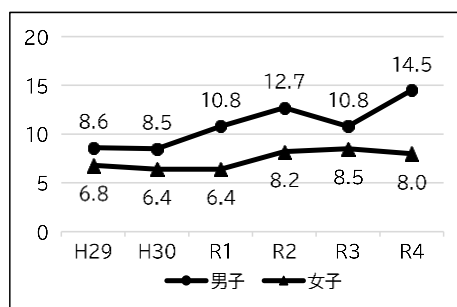
## (4)体重の状況

【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 5 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。

# 楽しく続けよう健康づくり(7分野)

※健康づくり7分野について紹介しています。



## 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。

### 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

イラスト(案)  
体重測定イラスト「毎日の測定で体調チェックしよう！」

### 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

イラスト(案)

BMI 25を超えると脂肪細胞肥大、限界点を超えると、新たに脂肪細胞数が増加し、悪玉のサイトカインがたくさん出る。

## 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

### 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

なるべく、階段を使うようにしているよ。



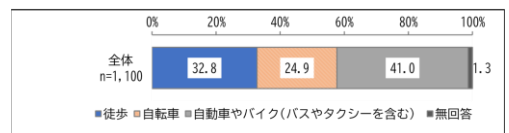
### 行政、地域団体等の取組

- 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

QRコード

運動推進アプリ

【図表】徒歩10分程度の距離の移動方法



## 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

- 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

### コラム

#### 受動喫煙とは？

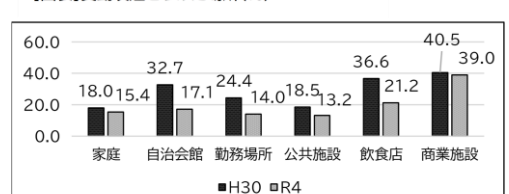
自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸うこと。

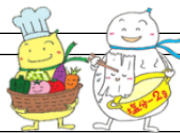
非喫煙者は煙の感受性が高く、少しの煙でも大きな健康被害を受けます。

### 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

【図表】受動喫煙を受けた場所(%)





## 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

②食を通じた豊かな心と食を  
選び生きる力の育成

### ①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！

- うま味を利用して、今より塩分－2g以上減少しよう
- こどものころから薄味を
- 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
- 朝食を食べよう
- 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

### ②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
- 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
- 食材は必要な分だけ買おう
- 減らそう！家庭から出るごみや食べ残し
- 地域や家庭で行事食を楽しみ、次の世代に伝えよう

### ①行政、地域団体等の取組

- 減塩を考慮した学校給食を提供
- おにぎりレシピの配布や朝食コンテストなどを通  
じて朝食を簡単に時短で食べられる取組推進
- 野菜摂取促進について推定摂取量測定会を通じ  
て普及啓発
- 図書館等の公共施設で減塩や野菜摂取などにつ  
いて普及啓発
- 10品目シートを活用しフレイルやサルコペニア予  
防の出前講座

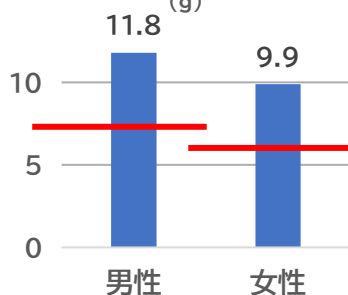
### ②行政、地域団体等の取組

- 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

※野菜摂取の工夫や減塩の工夫につい  
て

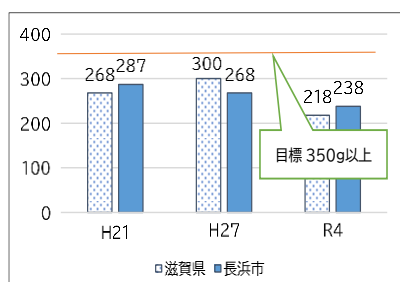
イラストをいれて記入

R4長浜市民の1日塩分摂取量  
(g)



1日塩分摂取目標 男性 7.5g未満、女性6.5 未満

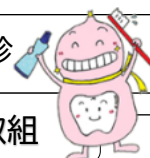
1日野菜摂取量(g)





## 歯科分野

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！

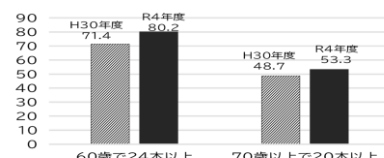
- おとなも子どもも！  
定期的な歯科検診、正しい歯みがき
- よく噛んで食べよう！
- 飲み物はできるだけ水やお茶に！
- オーラルフレイル予防、お口の体操をしよう

口腔体操  
のイラスト

### 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(%)



## 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

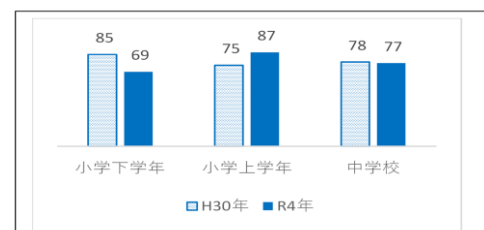
小学生	9-12 時間
中高生	8-10 時間
成人	6 時間以上

※高齢者は、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、朝ご飯」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】適切な睡眠時間をとっている子どもの割合(%)



## 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めません

### やってみよう！

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

適性飲酒量とは？  
純アルコール摂取量  
20g(1合)程度です。

#### 計算する方法

飲む量(m l)×度数×0.8(比重)＝純アルコール量(g)  
イラスト

### 行政、地域団体等の取組

- 適性飲酒量の啓発
- 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 20 g とは？

イラスト

または

飲酒によるリスク

イラスト

# 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	18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%
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%
歯科	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%
	BMI25 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	16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%以上 女性:60%以上
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して、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

QRコード

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