

【927 当日 差替え資料】

健康ながはま 21 第 5 期

(令和6～12年度 (2024～2030年度))

【素案】

令和6年3月

長浜市

～「健康で輝けるまち 長浜」をめざして～

【市長挨拶文 掲載予定】

市長写真

令和6年(2024年)2月

長浜市長名

目 次

第Ⅰ章 計画の概要

1 計画の策定の背景	9
2 本市の現状	10
3 4期結果の総評	21
4 計画の基本的な考え方	23
5 計画の構成	25

第Ⅱ章 健康増進(基本計画)

① ライフステージ別個人目標	34
② 身体活動・運動（分野）	35
③ 喫煙対策（分野）	41
④ 飲酒（分野）	46
⑤ こころ・休養（分野）	50
⑥ 歯・口腔の健康（分野）	56
⑦ 生活習慣病予防（分野）	63
⑧ 地域医療（分野）	69
⑨ 食育（分野）	76

第Ⅲ章 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

① 身体活動・運動（分野）	85
② 喫煙（分野）	87
③ 飲酒（分野）	89
④ こころ・休養（分野）	90
⑤ 歯・口腔の健康（分野）	95
⑥ 生活習慣病予防（分野）	98
⑦ 地域医療（分野）	101
⑧ 食育（分野）	103

第 I 章

計画の概要

1 計画策定の背景

本市では、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画として、平成31年度（令和元年度）から令和5年度までを計画期間とする「第4期健康増進計画」を策定し、平成29年3月に策定した長浜市総合計画に掲げる、「健やかで豊かに暮らせるまちづくり」を目標に、全ての世代がいきいきと生活できるよう、個人の健康づくり（健康なひとづくり）と健康を支えるための社会環境整備（健康なまちづくり）に取り組む、健康寿命の延伸を図っています。

また、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画、改正自殺対策基本法に基づく市町村自殺対策計画を策定し、上記健康増進計画と合せて、市民の食育及び自殺防止対策を推進しているところです。

今回、令和5年度に計画の評価を行ったところ、男性、女性ともに健康寿命と平均寿命の差が拡大傾向であり、目標の達成には至っていません。

また、目標項目87指標のうち、達成又は改善した項目が39項目（44%）、横ばいの項目が14項目（16%）、悪化した項目が34項目（39%）、判定不能が1項目（1%）という結果であり、特に分野によって改善度に差がみられたこと、若年世代の健康状態が悪化傾向であること、地域とのつながりの希薄化が心配されます。

以上を受け、人生100年時代の到来を迎える中で、生活習慣病の発症予防や重症化予防に加え、運動や口腔機能など生活機能の維持向上、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、若い時期からの健康づくり、多様な主体と連携して日常生活の中で誰もが健康づくりに取り組めるような環境づくりを推進できるよう、令和6年度から始まる第5期健康増進計画、第4期食育推進計画、第2期自殺対策計画をまとめた新たな計画（健康ながはま21）を策定します。

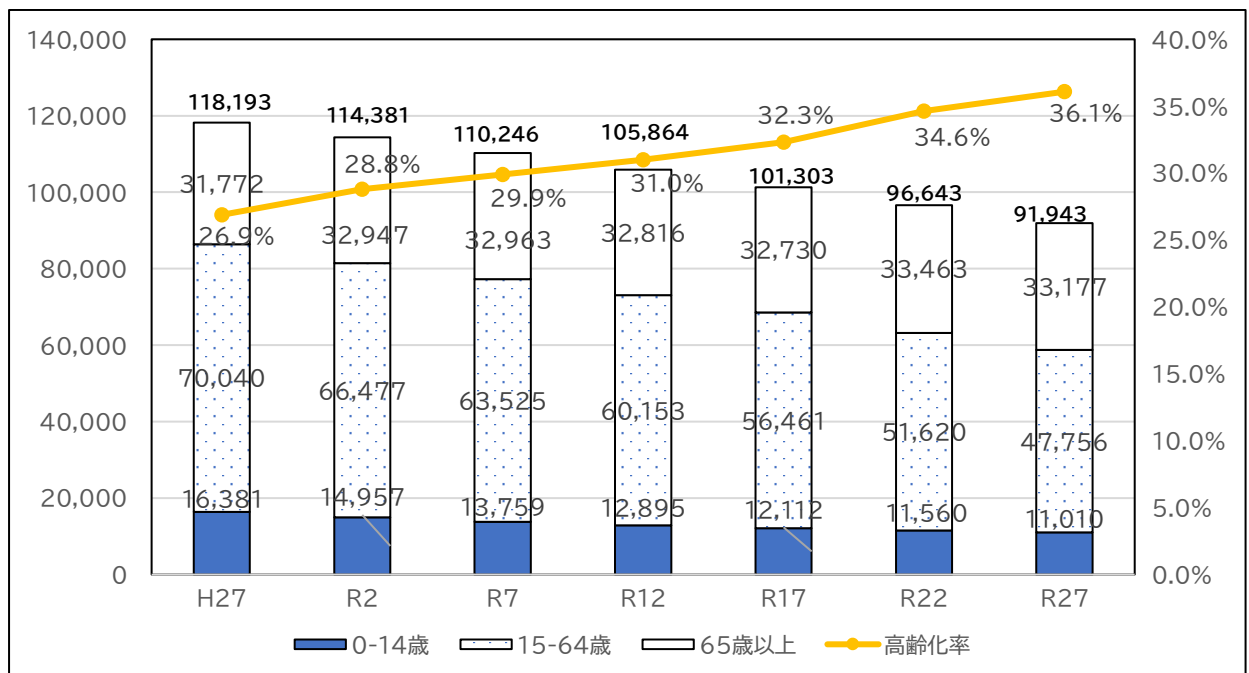
2 本市の現状

(1)人口

本市の人口推計は減少傾向であり、令和 22 年には人口10万人を下回る推計です。

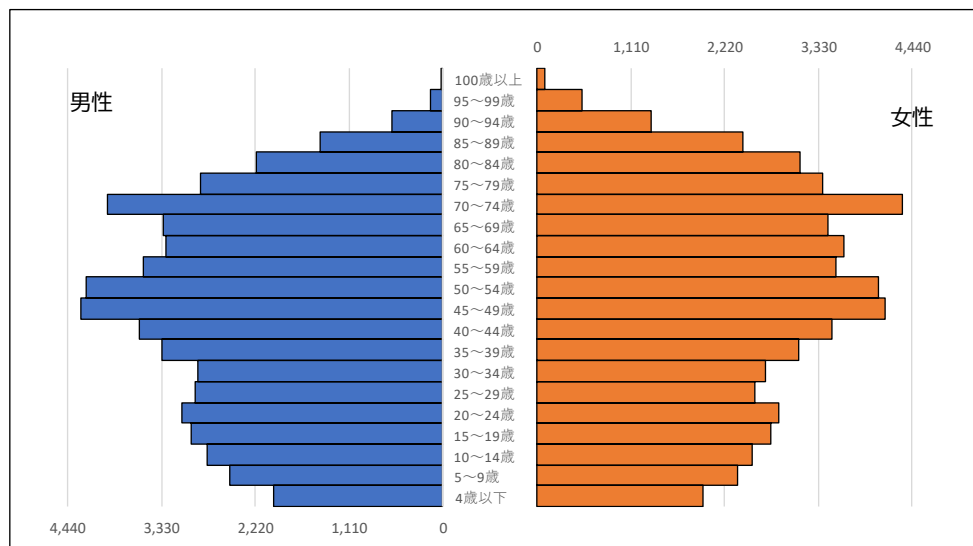
令和22年には、年少人口、生産年齢人口の減少、高齢社人口の横ばいにより、高齢化率は一貫して増加することが見込まれます。

【図表 1】人口推計



出典: 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別推計人口 H30 推計」

【図表 2】人口ピラミッド (R5年4月1日現在)



出典: 長浜市人口統計(市民課)

(2)平均寿命と健康寿命

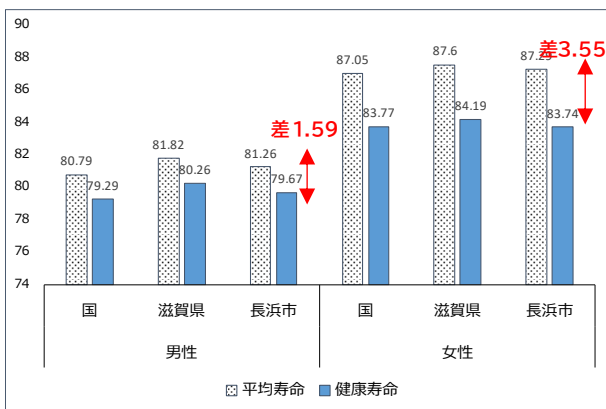
医療の進歩や健康づくりの推進により、令和2年の平均余命と健康寿命は、平成27年と比較していずれも延伸(健康寿命 男性 0.77 歳、女性0.79歳延伸)しています。

重要なのは、平均余命と健康寿命の差である「日常生活動作が自立していない期間」が縮小することです。しかしながら、平成27年と令和2年で比較すると、長浜市の男性、女性ともに「日常生活動作が自立していない期間」が、拡大傾向にあります。

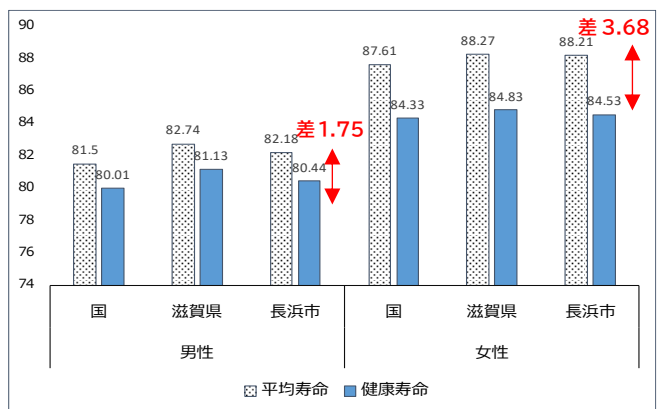
【図表 3】平均寿命と健康寿命の差

			全国	滋賀県	長浜市				全国	滋賀県	長浜市
男性	H27	平均寿命	80.79	81.82	81.26	女性	H27	平均寿命	87.05	87.60	87.29
		健康寿命	79.29	80.26	79.67			健康寿命	83.77	84.19	83.74
		差	1.50	1.56	1.59			差	3.28	3.41	3.55
	R2	平均寿命	81.50	82.74	82.18		R2	平均寿命	87.61	88.27	88.21
		健康寿命	80.01	81.13	80.44			健康寿命	84.33	84.83	84.53
		差	1.49	1.60	1.75			差	3.28	3.44	3.68

【図表 4】平均寿命と健康寿命の比較(H27)



【図表 5】平均寿命と健康寿命の比較(R2)



出典:滋賀県衛生科学センター

【平均寿命、健康寿命とは？】

○平均寿命とは、ゼロ歳者の平均余命(その後生存する年数の平均)を言います。

厚生労働省が人口動態統計調査および国勢調査のデータを用いて算出します。

○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”を言います。本計画では、『介護保険の要介護度2～5を不健康な状態』として滋賀県衛生科学センターが算出したものを用いています。

厚生労働省では、3年毎に実施する国民生活基礎調査の「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか？」という質問に対し、「ない」という回答を『健康』と定義して健康寿命を算出しています。健康寿命を比較する際には、定義や算出方法の確認が必要です。

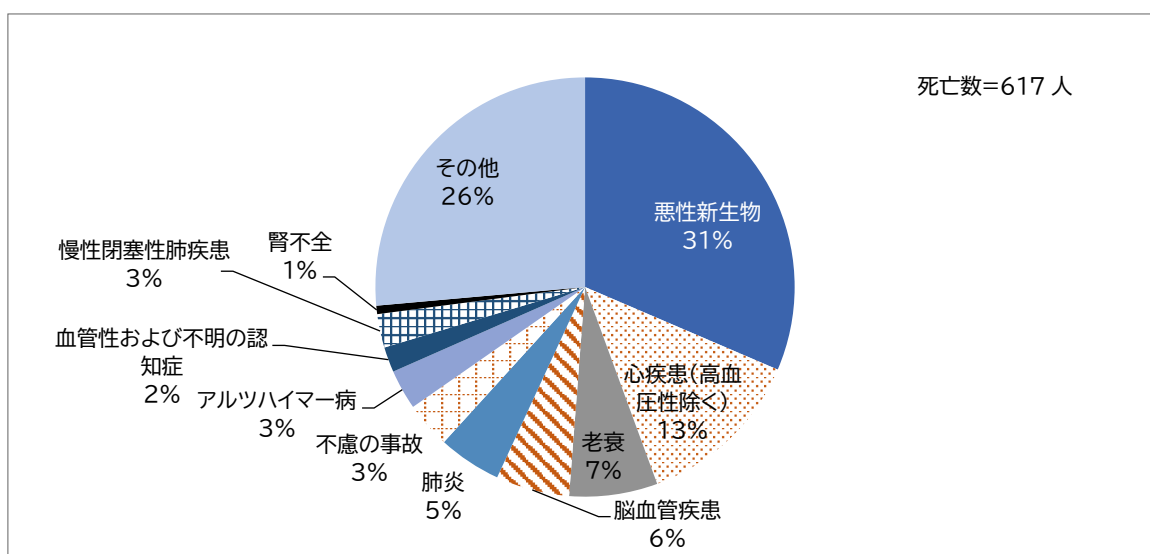
(3)死亡

本市の主要死因別死亡割合をみると、男女ともに悪性新生物、心疾患(高血圧性を除く)、老衰の順に多くなっています。

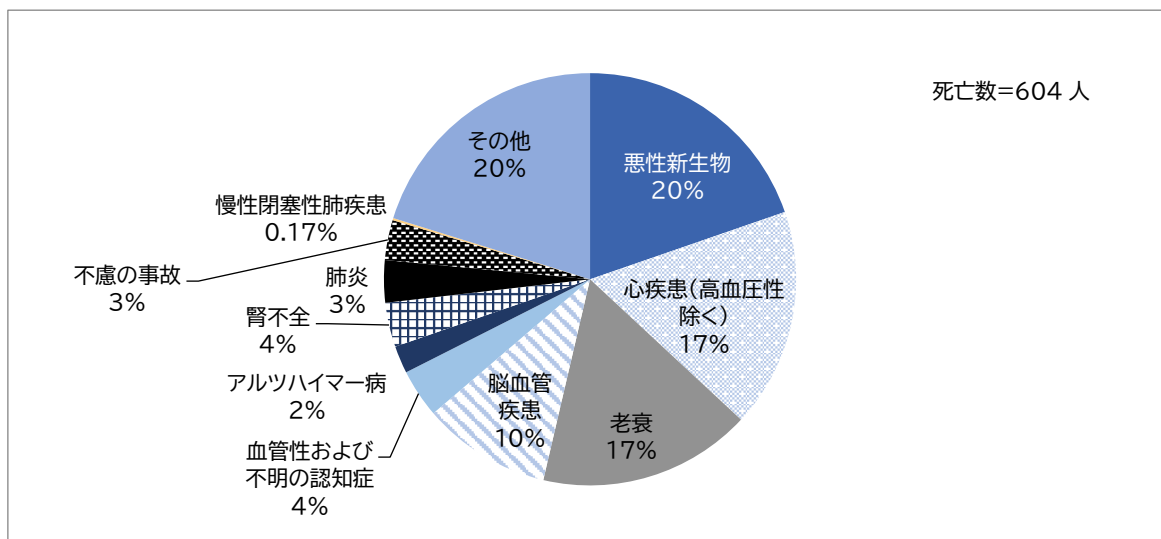
本市の生活習慣に起因する標準化死亡比(EBSMR)を見ると、男性では急性心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患、心不全、肺がん、自殺が高くなっています。女性では、高血圧性疾患、急性心筋梗塞、クモ膜下出血、胃がん、心不全が高くなっています。

男性

【図表 6】主要死因別死亡割合



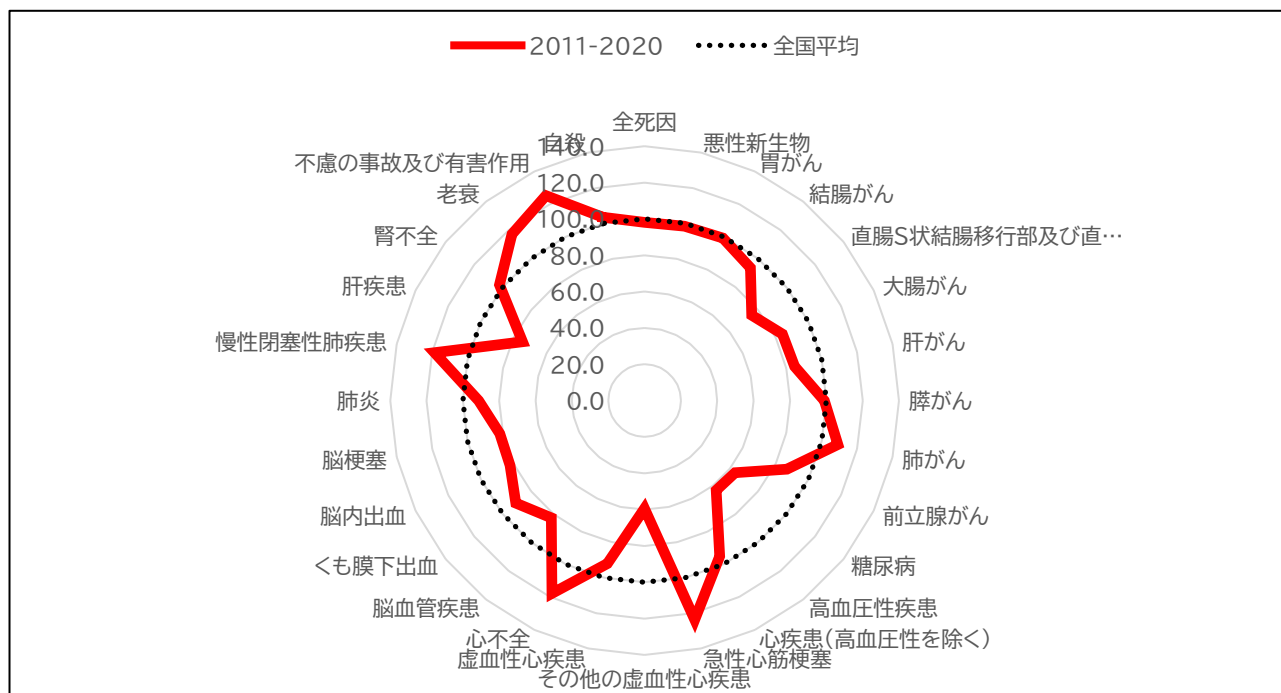
女性



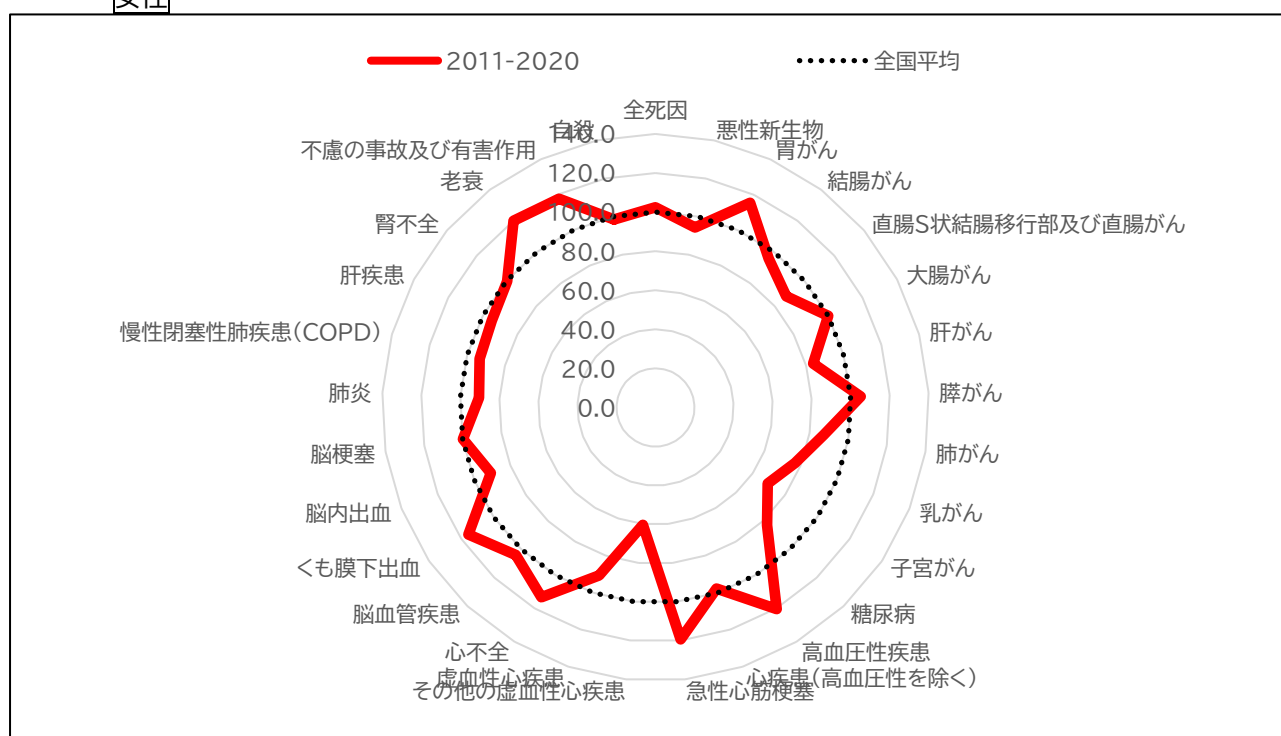
出典:長浜保健所 令和2年度事業年報

男性

【図表 7】標準化死亡比(EBSMR)



女性



出典: 滋賀県の死亡統計(滋賀県衛生科学センター)

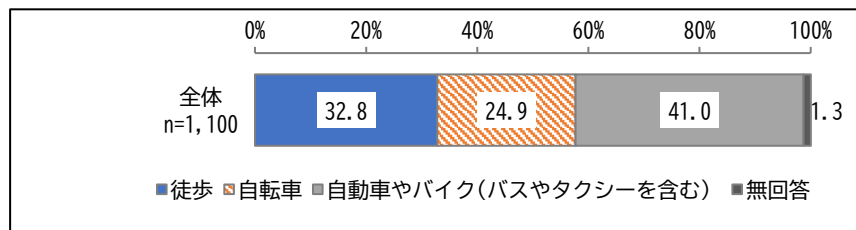
(4)健康的な生活習慣の確立

【運動・身体活動】

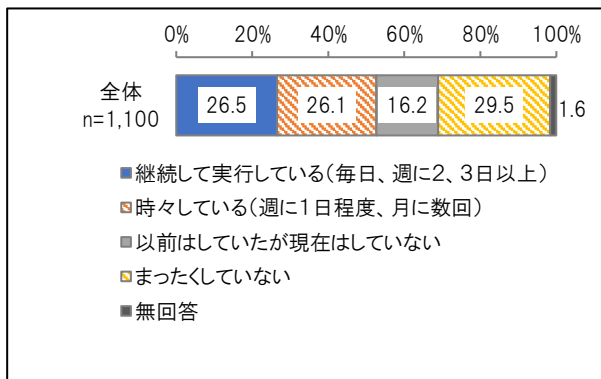
徒歩10分(約700m)で行ける所への移動方法は、自動車やバイクが 41.0%と最も高く、次いで徒歩 32.8%となっています。

また、1回30分以上の運動習慣については「継続して実行している」26.5%と「時々している」の26.1%を合わせた52.6%が運動をしていると回答しており、平成30年時と比較すると増加しています。年齢別にみると運動をしている人は70-79歳が66.7%で最も高い状況でしたが、一方「まったくしていない」は、20-39歳が4割を超えています。

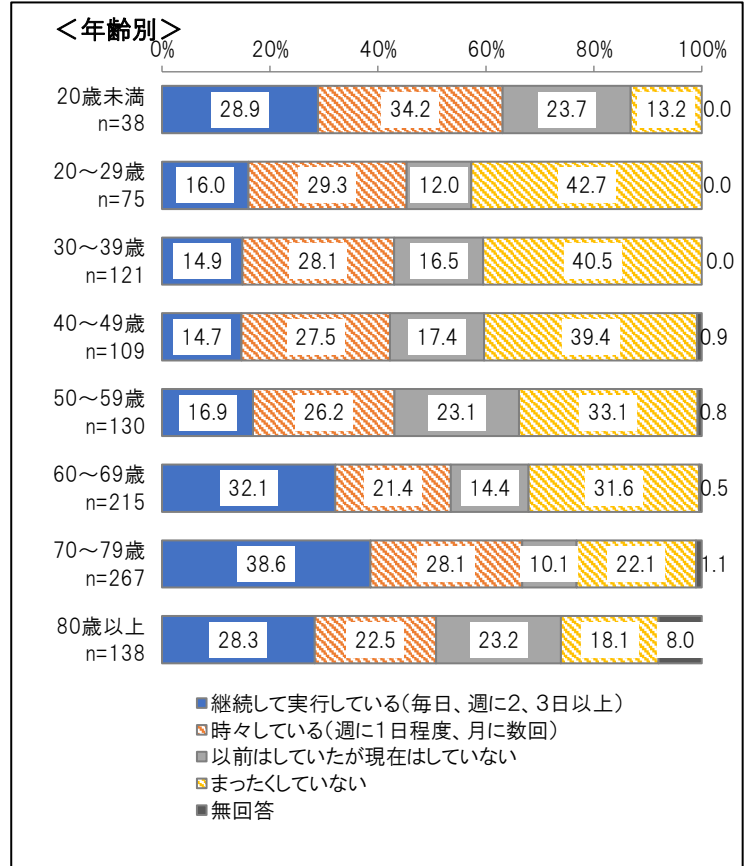
【図表8】徒歩10分程度の距離の移動方法



【図表9】1回30分以上の運動習慣(全体)



【図表10】1回30分以上の運動習慣(年齢別)



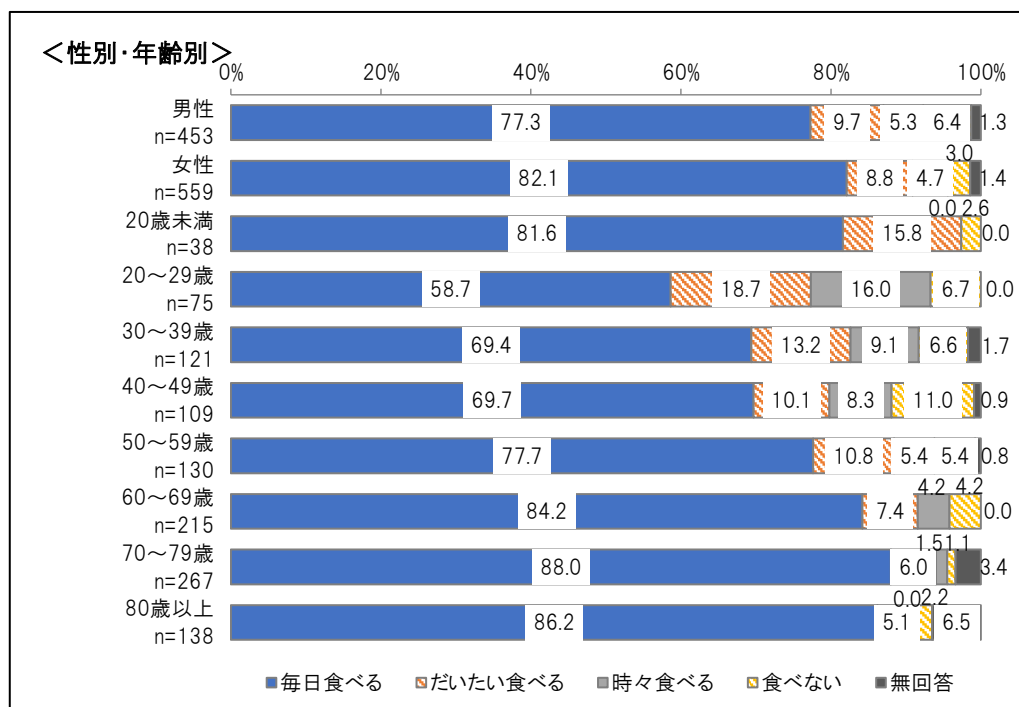
出典:健康ながはま21アンケート(R5.3)

【食生活】

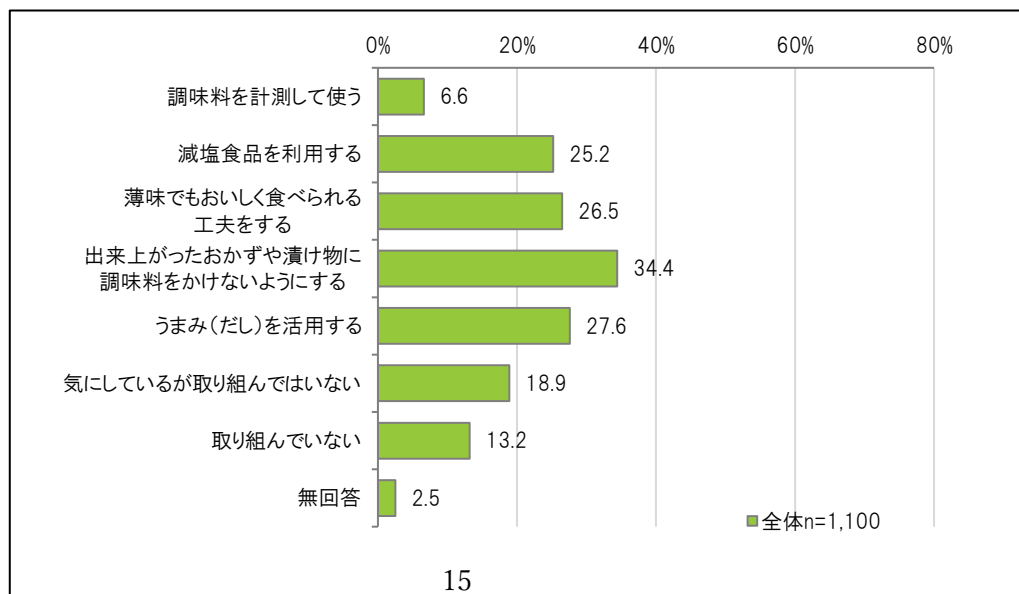
朝食の摂取状況について、全体では「毎日食べる」が約8割で最も高く、多くの人が毎日食べています。年齢別にみると、「毎日食べる」割合は60歳以降で高くなり、20～29歳は58.7%と最も低くなっています。

塩分をとり過ぎないように工夫していることに対するアンケートでは、「追加して調味料をかけない」が34.4%と高い一方、「気にしているが取り組んでいない」「取り組んでいない」が32.1%となっています。令和4年滋賀の栄養マップ調査では、本市の1日の塩分摂取量が男性11.7g、女性が9.9gで、国が推奨する基準よりも高い傾向です。（78頁参照）

【図表 11】朝食の摂取状況



【図表 12】塩分をとり過ぎないために取り組んでいること

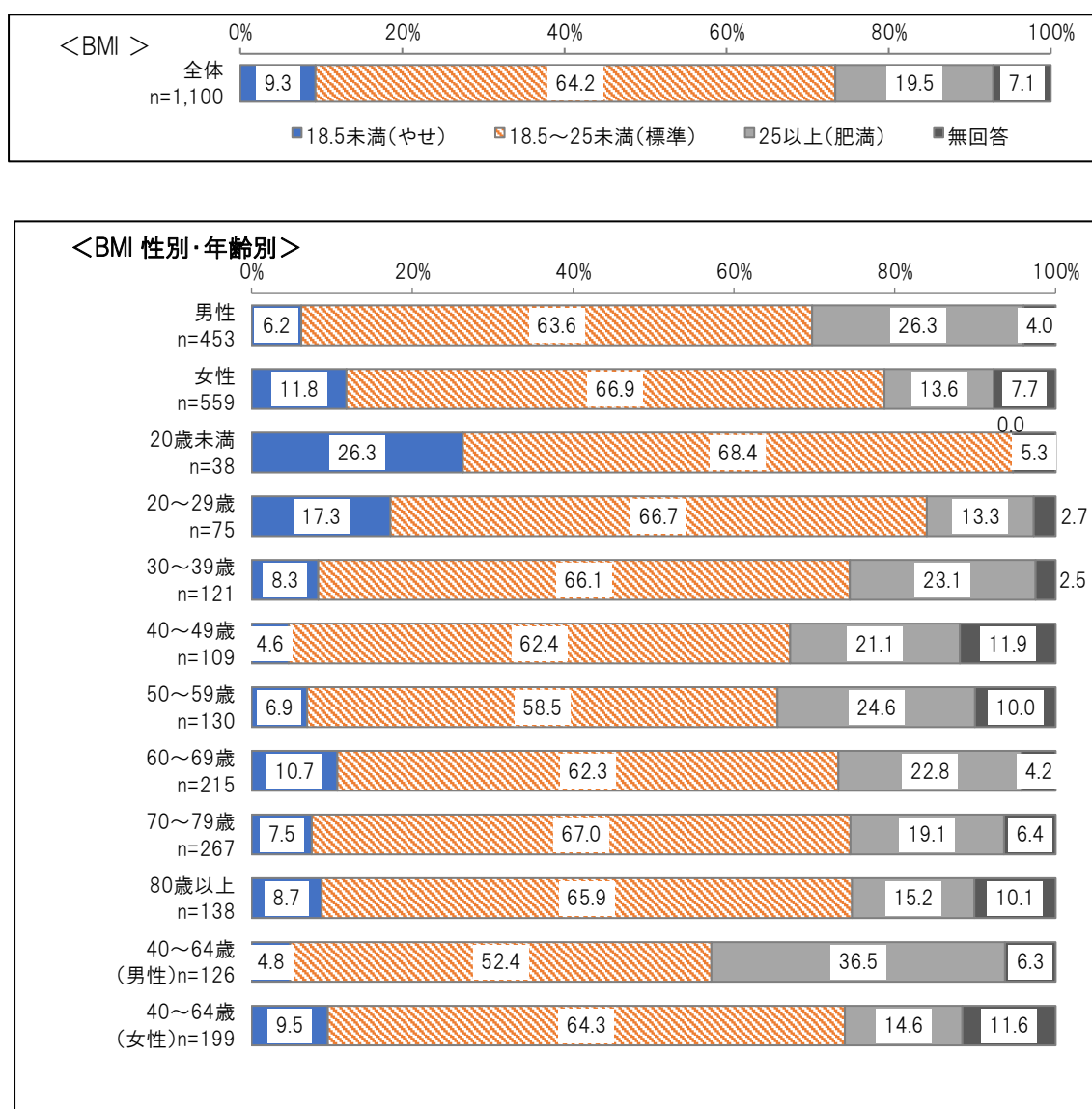


(5)体重について

BMI は全体では、「18.5～25 未満(標準)」が 64.2%と最も高くなっています。
性別で見ると「25 以上(肥満)」は男性が 26.3%で、女性を 12.7 ポイント上回ります。

年齢別にみると、29歳まではほかの年齢と比較して、やせている人の割合がやや高く、肥満の割合が低くなっています。一方、40～64 歳の男性は同年代の女性と比較して肥満の割合が 36.5%と高くなっています。

【図表 13】BMI の全体、性別、年齢別



出典:健康ながはま21アンケート(R5.3)

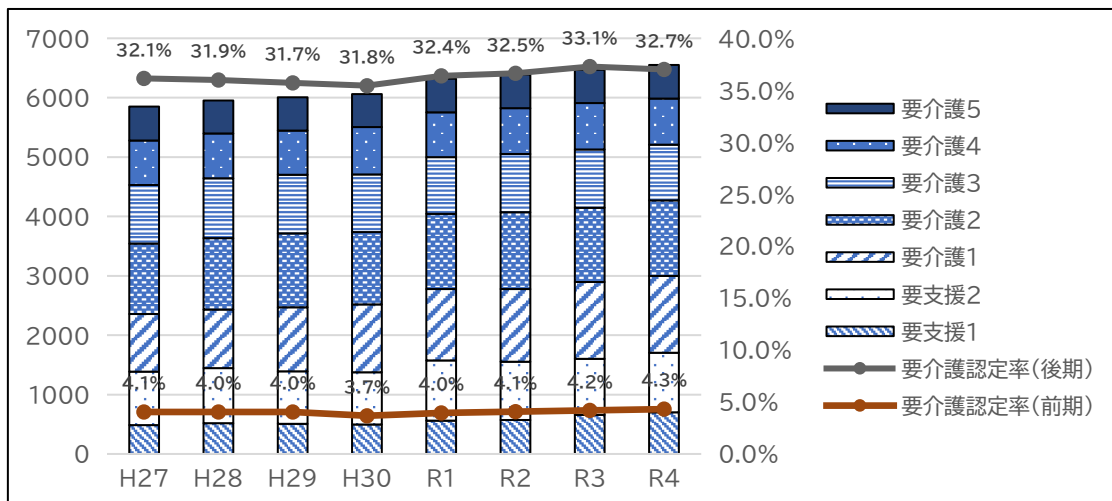
(6)要介護者認定者の状況

要支援・要介護認定者数は、平成29年で前年に比べやや減少しましたが、以降は増加しています。

要介護認定の主な原因疾患は、第1号被保険者(65歳以上)では、認知症(26%)、筋骨格疾患(21%)、高血圧や脳血管疾患の循環器疾患(24%)です。

第2号被保険者(40歳から64歳)では、脳血管疾患(42%)が要介護認定の主な原因疾患となっています。

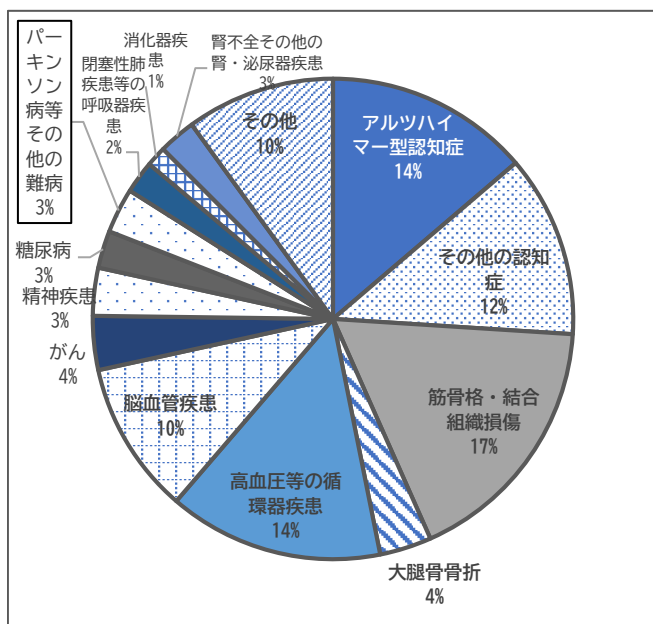
【図表 14】 第1号被保険者における要介護認定者数及び要介護認定率の推移



出典：介護保険課(介護保険事業状況報告、毎年9月)

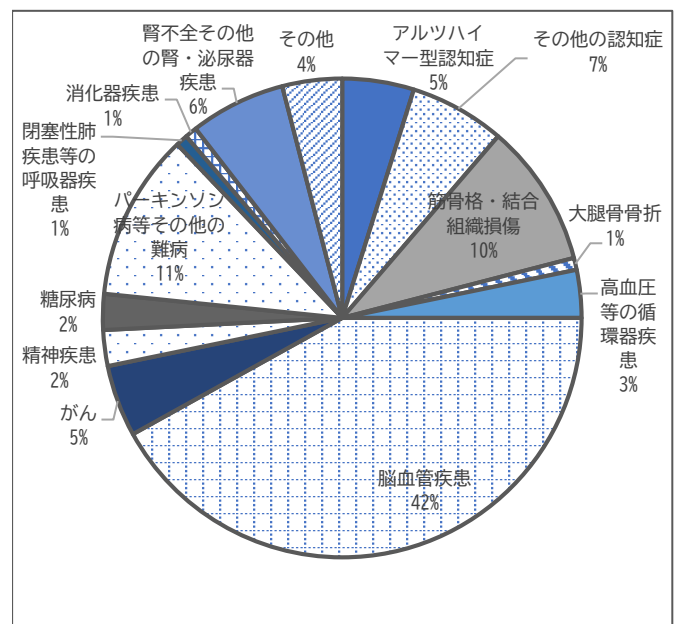
【図表 15】 第1号被保険者における

要介護認定原因疾患割合(人数=6,647人)



【図表 16】 第2号被保険者における

要介護認定原因疾患割合(人数=124人)



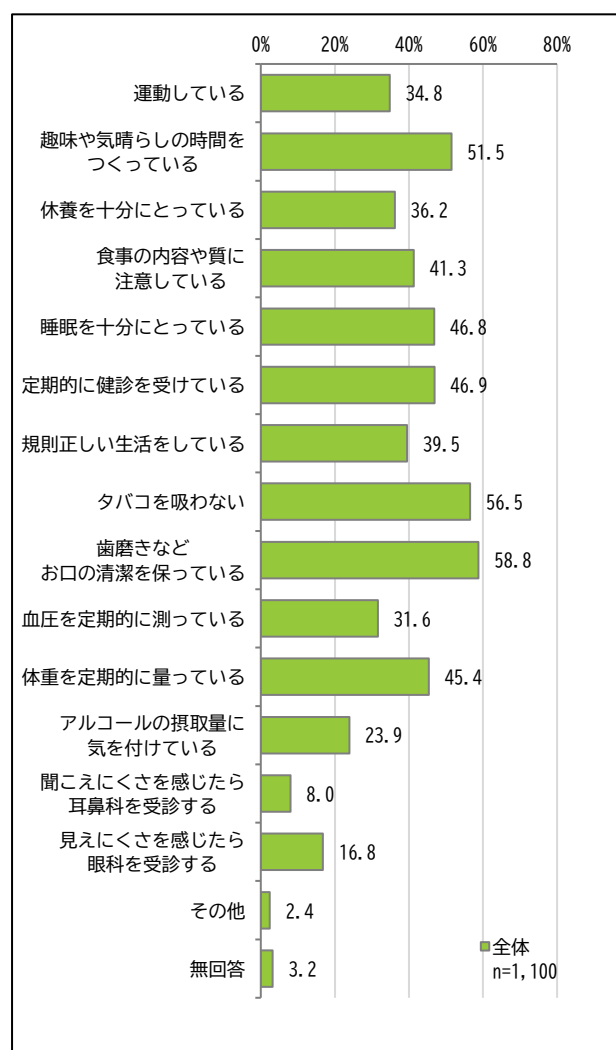
出典：長寿推進課(令和5年4月末現在)

(7)健康づくりの取組

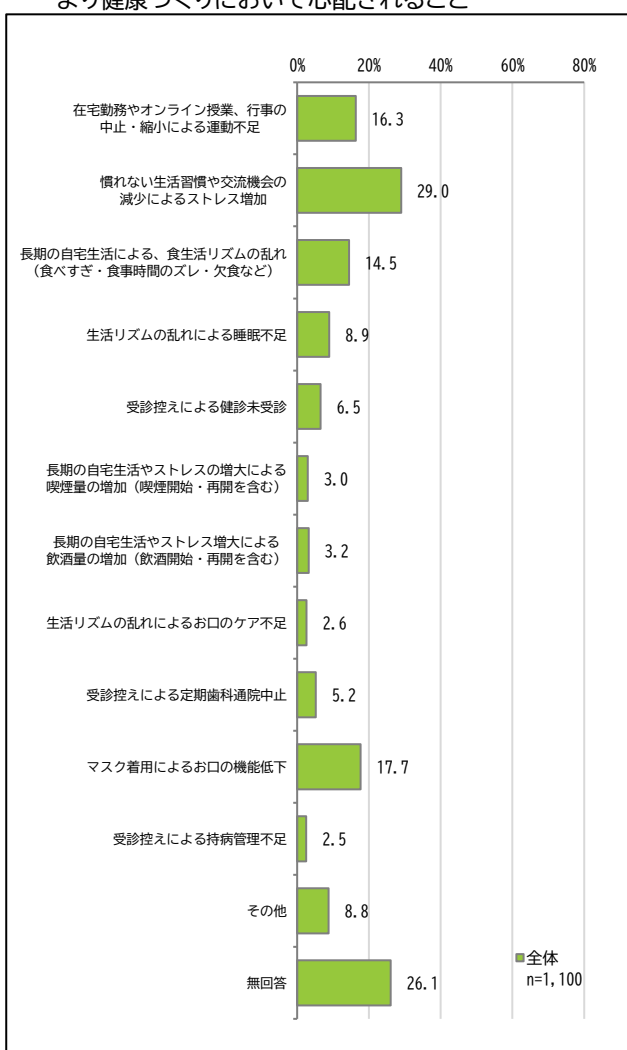
健康づくりのために普段からどのように取り組んでいるか確認した市民アンケートでは、「歯磨きなどお口の清潔を保っている」「タバコを吸わない」「趣味や気晴らしの時間をつくっている」が5割を超え高く、「定期的に健診を受けている」「睡眠を十分にとっている」「体重を定期的に量っている」「食事の内容や質に注意している」が4割を超えています。

新型コロナウイルス感染症による健康づくりにおいて心配されることについては、「慣れない生活習慣や交流機会の減少によるストレス増加」が29.0%と最も高く、「マスク着用によるお口の機能低下」が17.7%、「在宅勤務やオンライン授業、行事の中止・縮小による運動不足」が16.3%と続きます。

【図表 17】健康づくりの取組



【図表 18】新型コロナウイルス感染症による生活の変化により健康づくりにおいて心配されること



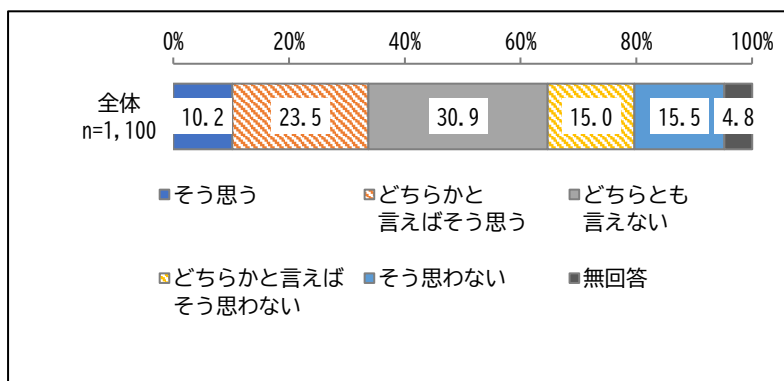
出典：健康ながはま21アンケート(R5.3)

(8)地域とのつながりについて(ソーシャルキャピタル)

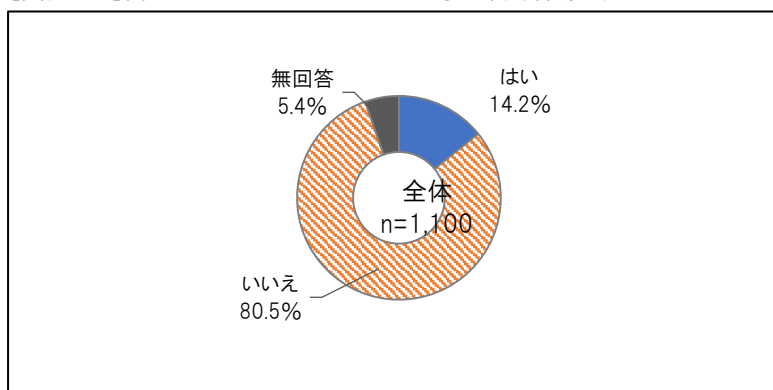
「地域とのつながりについて、強い方だと思う」が 10.2%、「どちらかといえばそう思う」が 23.5%でした。両者を合わせると3割強の人がつながりは強いほうだと回答していますが、H30 時と比較すると減少傾向です(H30 44.2%)。

また、過去3年間に家族、友人、近所の人に健診を勧めたり、誘ったことがありますかという問いに対しては、「ある」が 26.5%となっていますが H30 時と比較すると減少傾向となっています(H30 32.7%)。新型コロナウイルス感染症の影響にて、地域のイベントやボランティア活動ができなくなり、人と人とのつながりが少なくなったと感じる人が増えたためと考えられます。

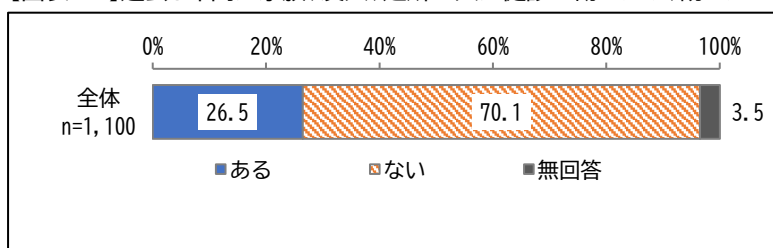
【図表 19】地域とのつながりは強い方だと思いますか。



【図表 20】自主的にボランティアやNPO等の市民活動に参加していますか。



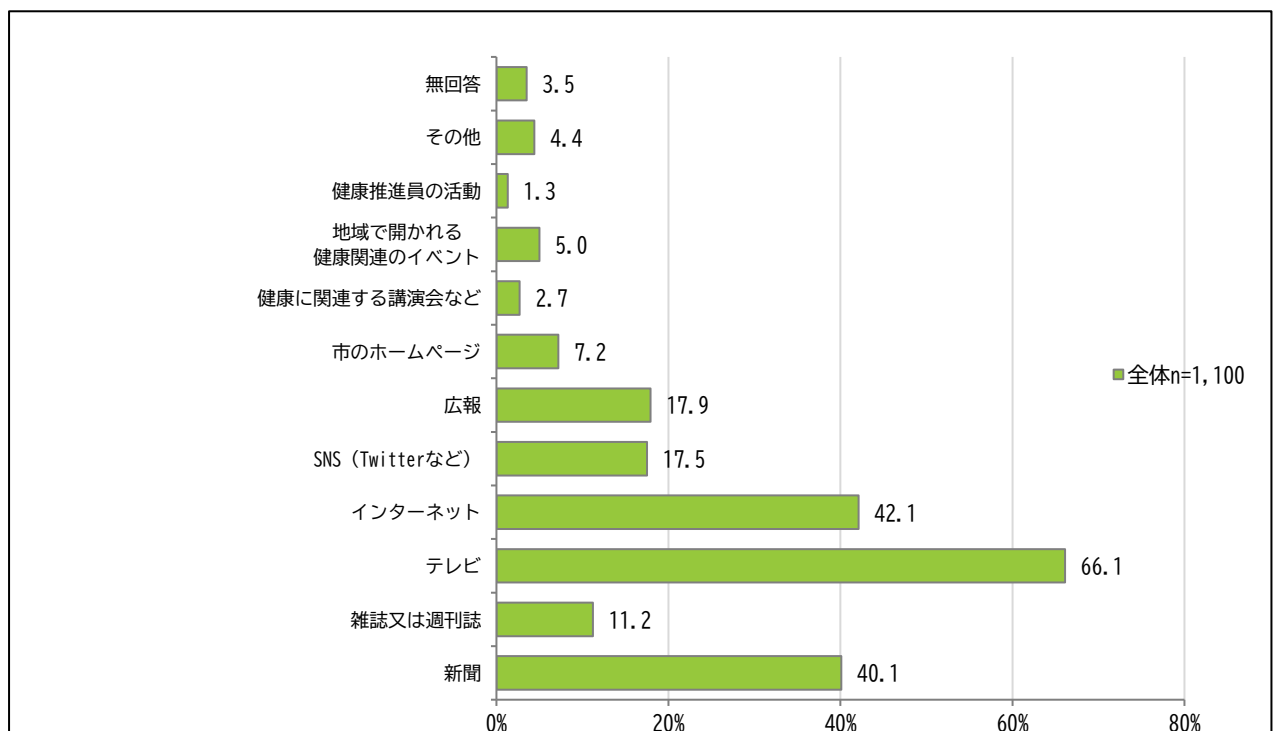
【図表 21】過去3年間に家族、友人、近所の人に健診を勧めたり、誘ったことがありますか



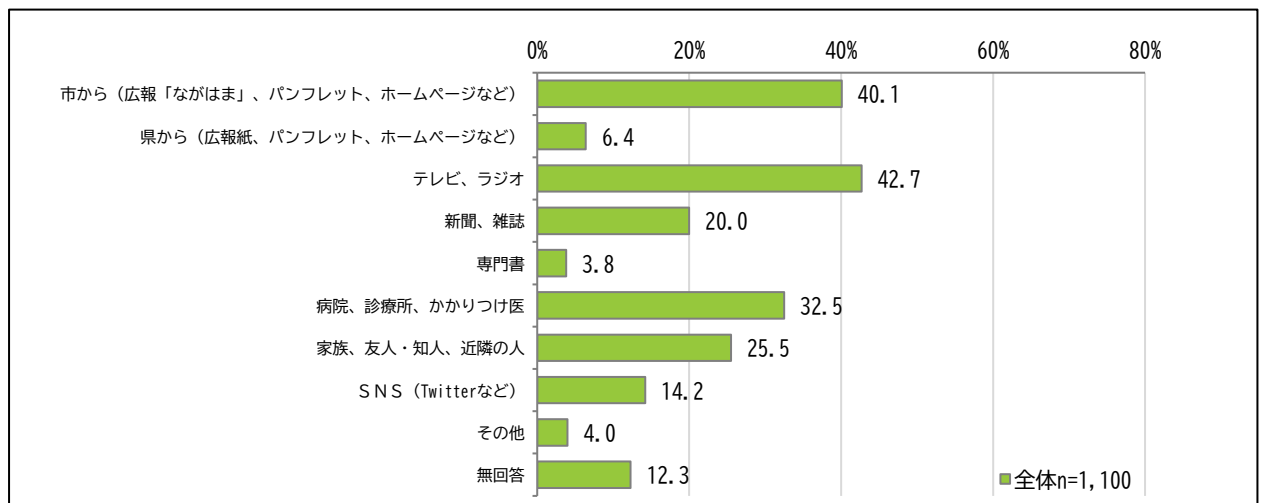
(9)健康情報の取得について

健康情報の取得については、自分や家族のためにどのような手段で健康づくりに役立つ情報を得ているかについて、「テレビ」が66.1%、「インターネット」が42.1%、「新聞」が40.1%と高くなっています。医療や病気に関する情報を主にどこから得るかについては、「テレビ、ラジオ」が42.7%と最も高く、「市から（広報「ながはま」、パンフレット、ホームページなど）」が40.1%となっています。

【図表 22】健康情報の取得について



【図表 23】医療や病気に関する情報を主に何から得ていますか



3 4期結果の総評

第4期の評価項目(87項目)の内、約半数の項目(44.8%)が達成または改善傾向でしたが、34項目は悪化している状況でした。分野別では、運動、喫煙、歯科、生活習慣病予防、地域医療、自殺対策の分野での評価項目については改善されていますが、その他の分野は、改善の割合が変わらない、または低い状況でした。

若い世代の評価項目の悪化等の現状と、地域のつながりの希薄化やコロナ禍の影響等の社会情勢を踏まえ、ICTの活用や新たな地域活力と連携し、若い世代からの健康づくりの推進を更に図っていく必要があります。

【図表1】4期総合評価(分野ごとの改善割合)

評価	健康寿命の延伸	健康なひとづくり									健康なまちづくり			食育推進計画	自殺対策計画	全体
		生活習慣の改善						早期発見と重症化予防			ソーシャルキャピタル	次世代の健康	地域医療			
		運動	喫煙	飲酒	こころ・休養	歯・口腔	高齢者の健康	がん	脂質異常症等	高血圧、糖尿病、						
A	0	1	0	0	0	1	2	0	4	1	0	0	5	1	4	19
B	0	1	3	0	2	5	0	2	2	1	0	0	0	2	2	20
C	0	0	2	2	1	0	2	2	0	0	0	3	0	2	0	14
D	1	0	0	0	2	2	1	1	3	0	2	2	5	7	6	32
E	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2
F	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
合計	1	2	5	3	5	8	5	5	9	2	3	5	10	12	12	87
A、B の 割合	0	2	3	0	2	6	2	2	6	2	0	0	5	3	6	39
	0	100	60	0	40	75	40	40	66.6	100	0	0	50	25	50.0	44.8
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

A:目標に達した

R5.6 健康企画課作成

B:現時点では目標に達成していないが、改善傾向にある

C:変わらない

D:悪化傾向

E:悪化している

F:評価困難

【4期の主な指標における評価結果(抜粋)】

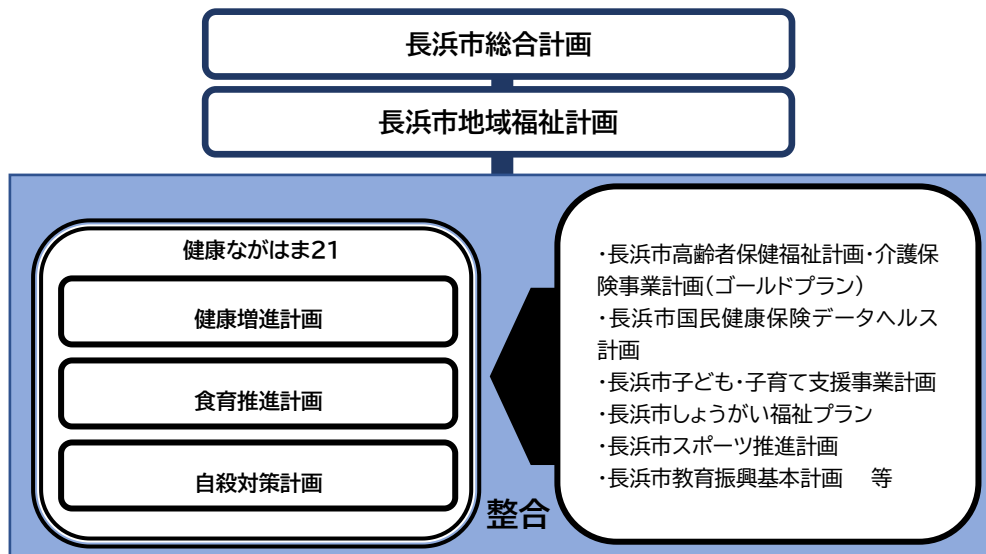
評価:◎…目標達成 ○…目標は達成していないものの改善 ×…目標未達成

分野	項目・指標	H30 年度 当初値	第4期 目標値	第4期 結果	評価
(1)健康寿命の延伸 と健康格差の縮小	健康寿命の延伸	男性(H27) 79.67年 (差 1.59 年)	平均寿命と 健康寿命の差 を縮める	男性(R2) 80.44 年 (差 1.75 年)	×
		女性(H27) 83.74 年 (差 3.55 年)		女性(R2) 83.53年 (差 3.68 年)	×
(2)身体活動・運動	1 日 30 分以上の運動を、週 2 回以上実施し、1 年以上継続し ている人の割合(20～64 歳)	男性 17% 女性 9.9%	男性 26% 女性 25%	男性 35.7% 女性 30.6%	◎
(3)喫煙	受動喫煙の機会を有す る人の割合の減少	家庭 18.0% 自治会館等 32.7%	家庭 8%、 自治会館等 10%以下	家庭 15.4% 自治会館等 17.1%	○
(4)飲酒	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	男性 21.4% 女性 2.5%	男性 20% 女性 2%	男性 32.4% 女性 9.2% (2 合以上)	×
(5)こころ・休養	不安や悩みの相談相手 がいる人の増加	76.1%	85%以上	70.4%	×
(6)歯・口腔	3 歳児でむし歯のない 人の割合の増加	79.3%(H29)	85%	87.7%	◎
	70歳以上で20本以 上歯がある人の割合	48.7%	55%	53.3%	○
(7)高齢者の健康	転倒予防教室自主グル ープ参加者数の増加	2,462 人	3,350 人	2,356 人	×
(8)がん	要精密検査受診率	大腸 83.4% 子宮 85.4%	100%	大腸 84.3% 子宮 97.4%	○
(9)生活習慣病	定期的な健診受診 (40 歳以上)	59.5%	70%以上	56.8%	×
(10)ソーシャル キャピタルの醸成	地域のつながりが強い 方だと思う人の増加	44.2%	65%	33.7%	×
(11)次世代の健康	適正体重を維持してい る子どもの増加(小5)	男子 88.8% 女子 90.3%	適正体重維持 の割合の増加	男子 83.3% 女子 89.9%	×
	1週間の総運動時間が 60 分未満の割合(小5)	男子 6.4% 女子 11.6%	減少傾向	男子 10.4% 女子 17.4%	×
(12)地域医療	内科の かかりつけ医 を持つ人の割合	72.7%	80%以上	69.5%	×
(13)食育推進	朝食欠食の減少(中 2)	2.0%	減少傾向	6.0%	×
	バランスの良い食事を 心がけている人の割合	男性 44.5% 女性 59.6%	男性 50%以上 女性 65%以上	男性 29.1% 女性 42.6%	×
(14)自殺対策	自殺者の減少 (人口 10 万対)	10.0 (H29)	9.9 以下	19.9	×
	ゲートキーパーの増加	延 2,131 人	延 3,600 人	延 3,491 人	◎

4 計画の基本的な考え方



(1)計画の位置付け

本計画は健康増進法に規定されている市町村健康増進計画、及び食育基本法に規定されている市町村食育推進計画、自殺対策基本法に規定されている市町村自殺対策計画の3つを包含する計画として策定します。策定にあたっては、「長浜市総合計画」「長浜市地域福祉計画」を上位計画とし、関連する計画等との整合性を図り、長浜市の健康づくりの方向性とともに関係機関において行うべき対策を示す健康づくり推進計画です。



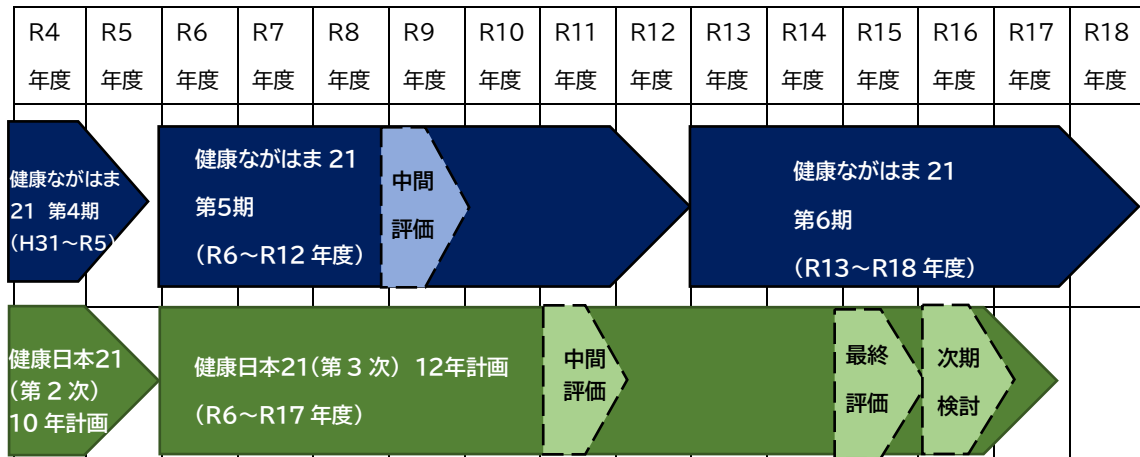
(2)SDGsの理念との整合

SDGs（エス・ディー・ジーズ）は、2015年の国連サミットで採択された2030年までの世界共通の目標です。17の目標があり「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現を目指しています。本計画においても、SDGsの17のゴールのうち、下記の2つを念頭に、市民・地域・行政がともに協力し、全ての市民の健康づくりをすすめ、目標の達成を目指します。

	目 標	内 容
	3 すべての人に健康と福祉を	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。
	17 パートナリーシップで目標を達成しよう	持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

(3)計画期間

本計画第5期（食育推進計画、自殺対策計画を包含）は、令和6年度から令和12年度までの7年間です。国や県の動向や本市の現状を受けて、令和12年度に第5期最終評価を行い、次期計画に反映させます。



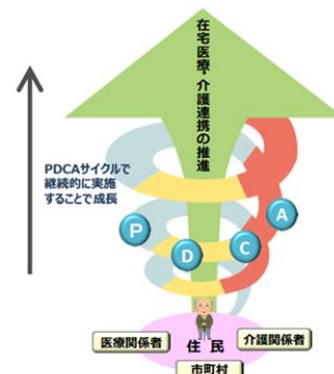
※国が策定する「健康日本21（第3次計画）」が10年計画から12年計画に変更になりました。健康日本21の中間評価結果（令和11年）を参考に第6期計画を策定するため、第5期の計画期間を7年間とします。国・県の動向を受けて策定できるよう第6期以降は計画期間を6年間とします。

(4)進捗管理体制

本計画の進捗状況管理については、地域の保健医療関係者や関係団体の代表者で組織される市の附属機関である長浜市健康づくり推進協議会で行います。

毎年度、PDCAサイクルを基に本計画に基づいて行われる事業の効果を確認するとともに、各計画で設定した指標の推移を追いながら目標の達成状況を把握し、より効果的・効率的なものになるよう、柔軟な視点で事業を再検討し、目標達成に向けた取組を推進します。

また、令和9年度には中間評価、令和12年度には最終評価を行い、長浜市健康づくり推進協議会に提言をいただき、令和13年度以降の次期計画を策定します。



5 計画の構成

(1)めざす姿

『健康で輝けるまち長浜』の実現

(2)基本理念

健康づくりは、市民一人ひとりが意識し、主体的に取り組むことが大切です。しかし、近年では多様な健康観・ライフスタイルのほか、個人が置かれている生活環境等による「健康の格差」が問題となっており、健康づくりを個人の努力に任せるだけでは難しい状況があります。

そこで、長浜市では令和元年5月に「長浜市健康都市宣言（健康で輝けるまちながはま宣言）」を行い、家庭・地域・学校・企業・行政等が連携し、個人の健康づくりを守り、支えるまちづくりを進めることを内外に発信し、市民が日常生活の場で健康づくりに取り組めるよう働きかけを行ってきました。

第5期計画においても宣言の趣旨をふまえ、長浜市総合計画にある「健康で輝けるまち長浜」の実現にむけ、「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」を基本理念とし、民間活力の活用、各種地域団体と連携し健康づくりを推進していきます。

～健康で輝けるまち ながはま宣言～

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



「健康フェスティバルでの宣言の様子」

(2)基本方針

1. 子ども・若年世代からの健康づくりの推進

生活習慣病は、急に発症するものではなく、運動不足や偏った食事など望ましくない生活習慣の蓄積によって起こるものであり、死亡まで至らずとも後遺症による心身への影響だけでなく、就労や介護等、家族や生活に対しても大きな影響を与えます。

生活習慣病予防のためには、子どもの時期に望ましい生活習慣を知り、習慣化し、大人になっても継続することが重要です。

また、次世代の健康づくりの観点からも、妊婦だけでなく将来妊娠する可能性がある世代が自身の健康を守ることが重要であり、プレコンセプションケアについても引き続き進める必要があります。

家庭はもちろんのこと、教育現場、子どもや保護者世代と接する機会がある地域や事業所と連携し、子どもの時期からの健康づくりを推進していきます。

2. ライフステージに沿った健康づくり

価値観やライフスタイルが多様化するなか、個人の生活環境や生き方、健康に対する関心の度合いは様々であり、世代によって必要な対策は様々です。

子どもや若者を始め、全ての市民が自分にあった健康づくりに取り組むことができるよう、各種統計や調査結果などを基に現状分析を行い、ライフステージに応じた取組を展開します。

3. 新型コロナウイルス感染症後の、社会環境・生活習慣をふまえた健康づくり

国の「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」の評価では、メタボリックシンドロームの該当者、予備軍の増加、子どもの肥満傾向、睡眠不足、飲酒量の増加などが指摘されています。

これらは、年々多様化するライフスタイルの影響などだけではなく、令和2年から始まった新型コロナウイルス感染症による外出自粛に伴う身体活動量の減少、在宅生活中の食生活、生活リズムの乱れなども影響していることが考えられます。

本市においても、市民意識調査結果などをふまえ、市民の生活習慣の変化を把握し、現状に即した取組を展開していきます。

4. 市民の健康づくりを社会全体で支える仕組みづくり

健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが基本です。

しかしながら、個人の健康はそれを取り巻く様々な社会環境の影響を受けることが分かっており、「健康づくりはまちづくり」といわれるように、社会全体で健康づくりに取り組むことも必要です。

現状では、地域のつながり希薄化、既存の健康づくり関連団体の構成員の高齢化などにより、既存の団体との連携だけでは、今後市民の交流・社会参加、健康づくりを支えていくことが難しくなることが想定されます。

従来の地域住民同士のつながり、地域を基盤とした健康づくりの推進も重視しつつ、将来を見据え、多様化するライフスタイル、社会状況の変化に対応し、持続可能な健康づくりができるよう、まちづくりの視点に「健康」の視点を取り入れ、全庁的に健康づくりを進めます。

また、医療関係団体、保険者、NPO 法人、事業所、大学等と連携し、新たに民間活力を生かしながら、それぞれが健康づくりを担うメインプレイヤーという認識のもと、市民が日常生活の場で、気軽に健康づくりに触れ、体験し、自然と健康になれる環境づくりに取り組めます。

～京都大学との連携（0次コホート事業）～

京都大学とすすめている0次予防コホート事業についてコラムを記載します

～地域団体、企業との連携～

地域づくり協議会や市内事業所、協定企業との連携した取組についてコラムを掲載します。

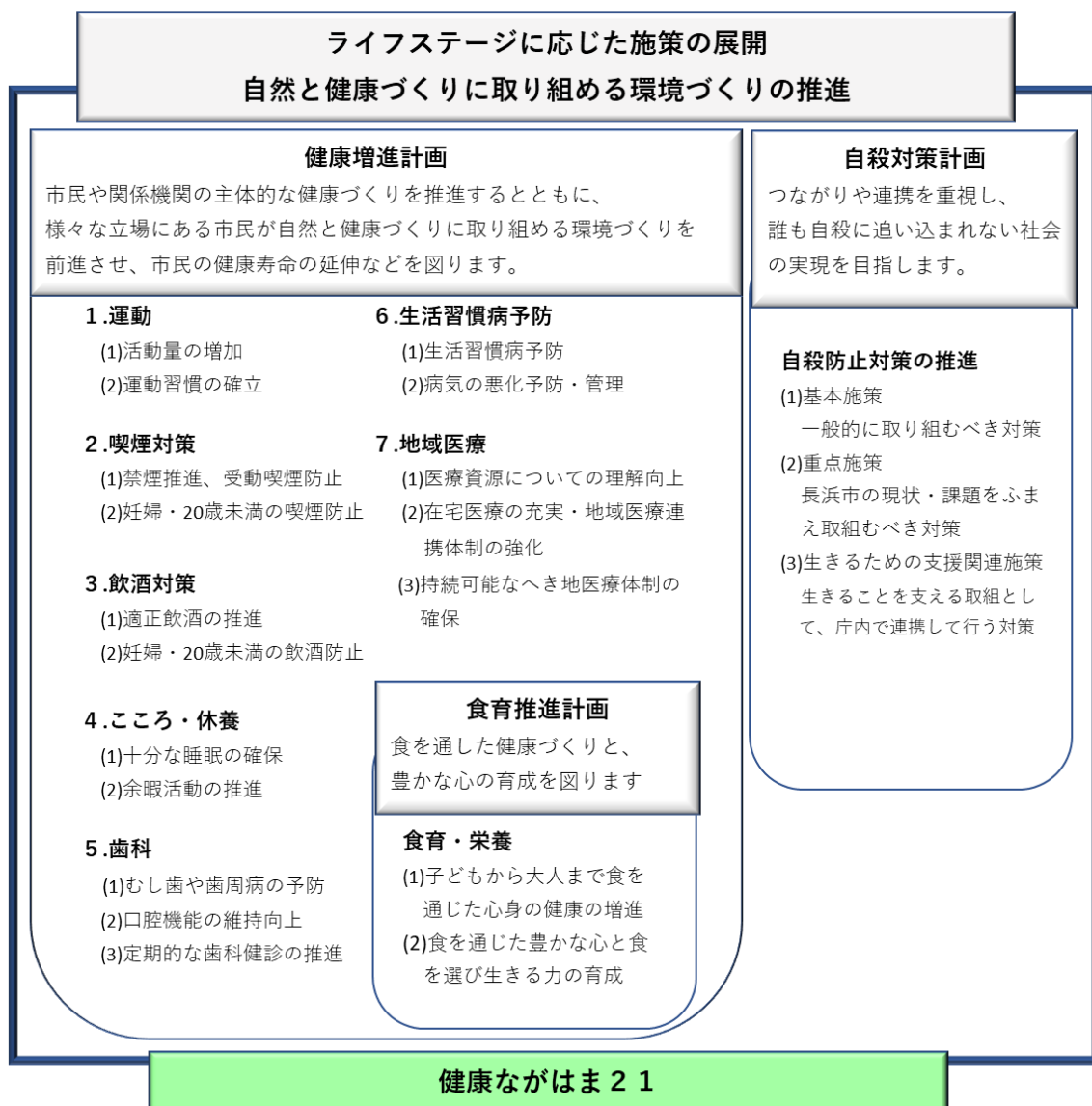
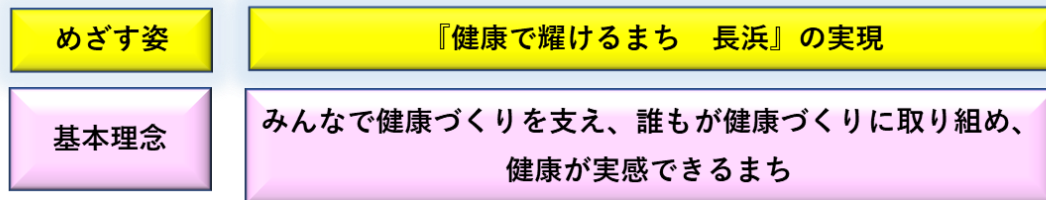
5. 健康データを活用した健康づくりの推進

より効果的な健康づくりを推進するため、市民意識調査や健診データ等数値で見ることができる健康データを分析・活用し、市民の生活状況、健康レベル等の現状をふまえた取組を実践します。

また、健康データは取組の根拠や評価として活用するだけでなく、市民に対して健康づくりを促す際にも有用です。市民への見せ方、伝え方についても検討し、健康データの有効活用を図ります。

あわせて、DX化の観点から、健康づくりに関する取組にデジタル技術を取り入れ、サービス利便性の向上を図り、市民が健康づくりに取組やすい環境づくりを進めます。

(3)計画の体系



(4)計画の推進

長浜市では、平成 27 年度から計画の周知と健康づくりの推進のため、市と縁がある秀吉公の馬印に使われているひょうたんをモチーフとした健康づくり推進キャラクターを作成し、「むびょうたん^{プラス} + 1」を合言葉に、広報やホームページ、地域での健康出前講座等で市民への周知・啓発を行っています。

計画に基づいた健康づくりの推進のためには、市民に対してより効果的に、より広く周知啓発を行うことが重要であり、「親しみやすさ」「分かりやすさ」「見えやすさ」も重要となります。

市民が健康づくりについて関心を持ち、日常生活の場で気軽に取り組むことができるよう、従来の方法だけでなく、SNS や動画を活用し世代にあった啓発を行うほか、家庭・地域・学校・企業と連携し、それぞれが持つノウハウを活用しながら、日常生活の場で市民が健康づくりに触れ、実践できる環境づくりを進めていきます。

また、人口減少、高齢化、地域のつながりの希薄化などにより、地域における健康づくりの担い手不足が心配されています。市民の健康状態の悪化、担い手不足は持続可能な社会活動の維持において大きな問題です。次期計画では「連携と協働」を重視し、全庁的に健康づくりを推進し、健康寿命の延伸を図ります。

¹6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「六瓢筆：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、それぞれに健康づくりのメッセージを取り入れたものが「むびょうたん^{プラス} + 1」です。



むびょうたん+1の紹介

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抑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

第Ⅱ章

健康増進（基本計画）

1 ライフステージ別取組目標(個人)【現在調整中】

各分野において、ライフステージ（世代）ごとに取組んでほしい内容について整理し、図表にて示します。

【世代の記載について】

世代を以下のように整理します。

①妊娠期・周産期

母体の健康だけでなく、胎児（次世代）の健康の視点もふまえ記載

②乳幼児期（0～5歳）

③学童・思春期（6～19歳）

④青壮年期（20～39歳）

⑤中年期（40～64歳）

⑥高齢期（65歳以上）

		ライフステージ別取組目標（個人）					
	分野	妊産・周産期	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～
1	生活習慣病予防						
2	病気の悪化予防・管理						
3	身体活動・運動						
4	喫煙対策						
5	飲酒						
6	こころ・休養						
7	歯・口腔の健康						
8	地域医療						
9	心身の健康の増進						
10	豊かな心の育成						
11	誰もが自分に誇りを持てる ことのない社会の実現						
	自殺 市民一人一人のかけがえのない命を大切に、つなぐ						

身体活動・運動(分野)

プラス 10 分、運動を！



基本目標

今より+10 分、+1000 歩、体を動かします。

◎分野説明

20～59歳以下の方は60歳以上の人と比べると運動を継続している人の割合が少ない傾向にあります。身体活動や運動は、生活習慣病や骨粗しょう症予防・介護予防、こころの健康、生活の質の改善に効果があり、健康づくりにおいて大変重要です。運動・スポーツはもちろん、趣味・レジャー活動や通勤・通学、家事などの日常生活活動など、あらゆる身体活動が健康増進につながります。

また、幼少期の経験や習慣は、成長しても引き継がれていくため、この時期から体を動かす習慣を取り入れ、運動することが「好き」「楽しい」と感じられるような気持ちを育てることが大切です。

(1)活動量の増加

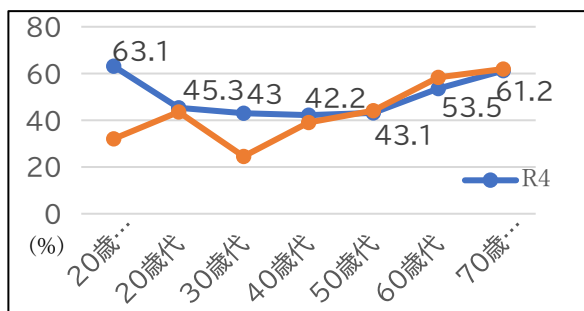
<現状と課題>

- ① 継続して運動する人の割合は20～50歳代で低く、特に男性の40～50歳代と女性の20～40歳代の4割前後は運動を全くしていません。

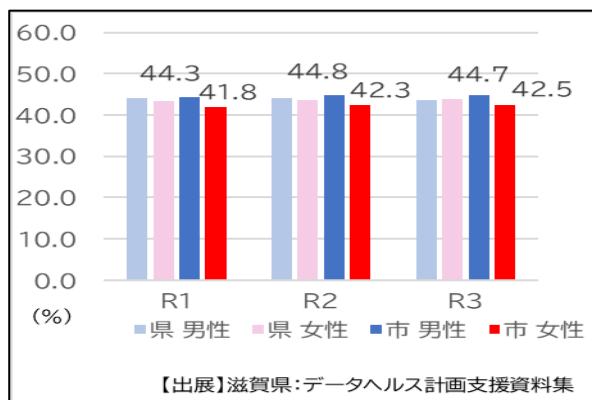
また、小学5年生の新体力テストの体力合計得点は、県や国と比べて低く、経年的にも低下しています。

生活習慣病やフレイル予防のために、若い世代から日常生活の中で活動量を増やすための取組を後押ししていく必要があります。

【図1】日ごろ、自分の健康づくりのために
1回30分以上意識的に体を動かすなど
の運動をしている人の割合(16歳以上)



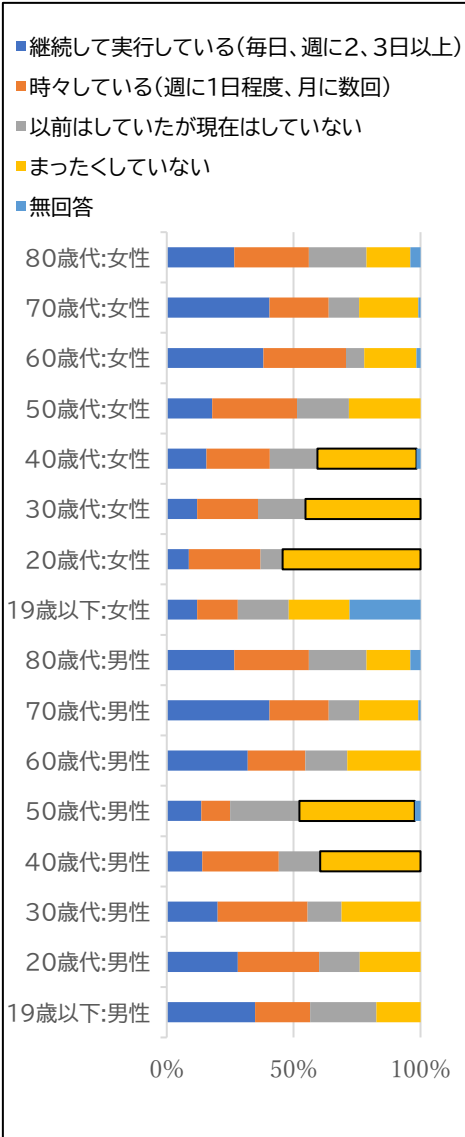
【図2】日常生活において歩行又は同等の
身体活動を1日1時間以上実施してい



【出典】長浜市：健康ながはま21アンケート

【出典】滋賀県：データヘルス計画支援資料集

【図3】日ごろ、自分の健康づくりのために1回30分以上意識的に体を動かすなどの運動をしている人の性別割合(学校の授業等で行っているものは除きます。)

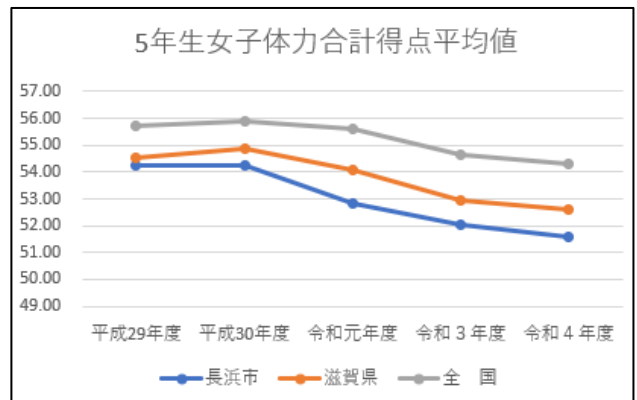
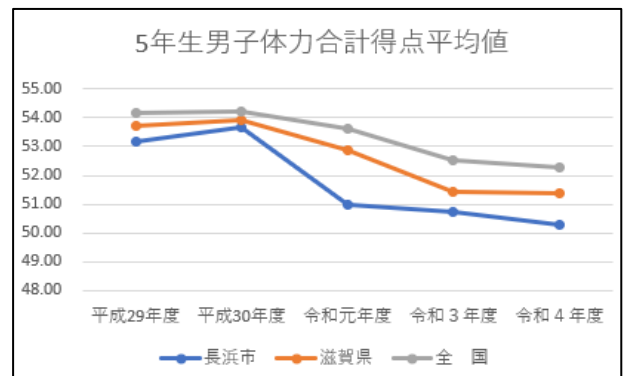


【出典】長浜市：健康ながはま21アンケート

【図4】新体力テスト結果

小学5年生新体力テスト体力合計得点の平均値					
男子	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度
長浜市	53.18	53.67	50.99	50.71	50.28
滋賀県	53.72	53.92	52.85	51.44	51.38
全 国	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28

女子	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度
長浜市	54.22	54.24	52.81	52.03	51.59
滋賀県	54.53	54.89	54.05	52.93	52.62
全 国	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31



《目指す姿：市民のイメージ》

日常生活の中で、意識的に体を動かしています

<評価指標>

評価指標		現状値	中間目標値	最終目標値
新体力テストで合計得点 平均値 (小学校5年生)	体力テスト	男子 50.28 点 女子 51.59 点	男女ともに 53.0 点	男女ともに 55.0 点
日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している人の割合(40～74 歳)	国保特定健診 問診結果	男性 44.7% 女性 42.5%	男性 45.4% 女性 44.2%	男性 46.5% 女性 45.5%

<本市の主な取組>

【広く市民を対象にした取組】

- ・園においては乳幼児期から、戸外で全身を使って遊ぶ活動を取り入れます。(幼児課)
- ・小学校において中休みには積極的に運動場に出ることや、縄跳び等の運動を取り入れるよう推奨します。(教育指導課)
- ・健康への要素も取り入れながら、国内外の大会や合宿誘致といったスポーツツーリズムを推進します。(文化スポーツ課)
- ・定期的なウォーキングイベントや健康ウォーキング大会などの実施を通じてウォーキングに親しむ機会を提供します。(地域づくり協議会、福祉の会、文化スポーツ課、健康推進課)
- ・アプリなどを活用し、ウォーキングプログラムの実施などにより、市民のウォーキングの習慣化に取組ます。(健康企画課)
- ・介護事業所と連携しながら出前講座や体力テストを実施します。(長寿推進課・市内介護事業所)
- ・特定健診の対象者に運動の必要性について情報を提供します。(保険年金課)
- ・地域のサロンやイベントで運動の必要性についての情報を提供します。(健康推進課、健康企画課、長寿推進課、文化スポーツ課、社会福祉協議会、健康推進員)

【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・生活習慣病の重症化のリスクがある人や、フレイル・サルコペニア予防が必要な対象者に対し、保健指導等を行います。(健康推進課・長寿推進課・地域包括支援センター)

【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

・地域の運動イベントを開催する場合、開催情報について主催者や関係機関と連携し、市民へ分かりやすく周知するとともに、家族や友人と誘い合いながら参加できるよう参加方法等を工夫します。(健康推進課)

・地域の介護予防の通いの場の拡充、自宅で運動ができる媒体の作成及び活用推進を通して、移動範囲が狭い高齢者でも運動できる環境づくりを行います。(長寿推進課・長浜市社会福祉協議会)

(2)運動習慣の確立

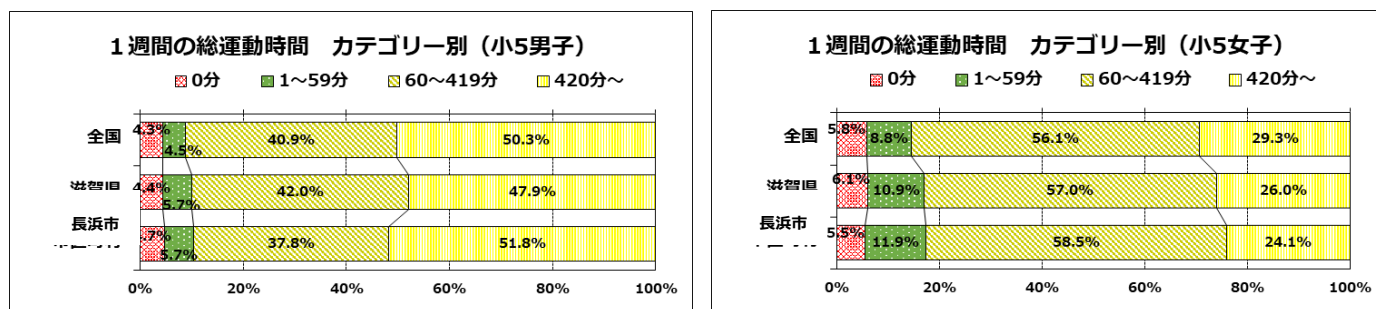
〈現状と課題〉

- ① 全国体力・運動能力・運動習慣等調査より、小学校5年生の体育の授業を除く、1週間の総運動時間が60分未満の割合が増加傾向にあり、若い世代の運動不足が顕著になっています。

壮年期以降では、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施している人の割合」は男女ともに県平均よりも低く、男性は4割程度で微増、女性は3割程度でほぼ横ばいで推移しています。

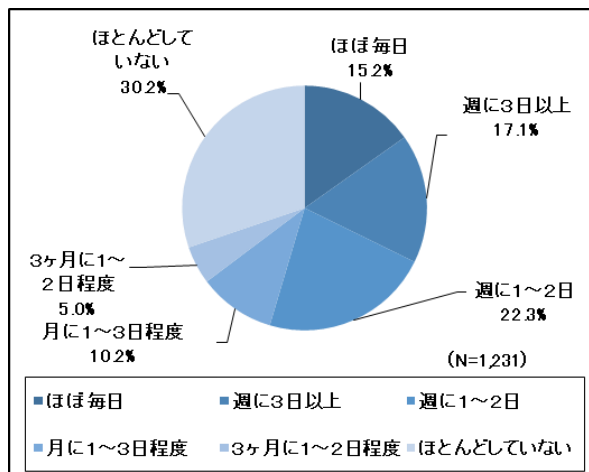
そのため、各世代における運動習慣の定着化をさらに図っていく必要があります。

【図5】令和4年度 全国体力・運動能力・運動習慣等調査



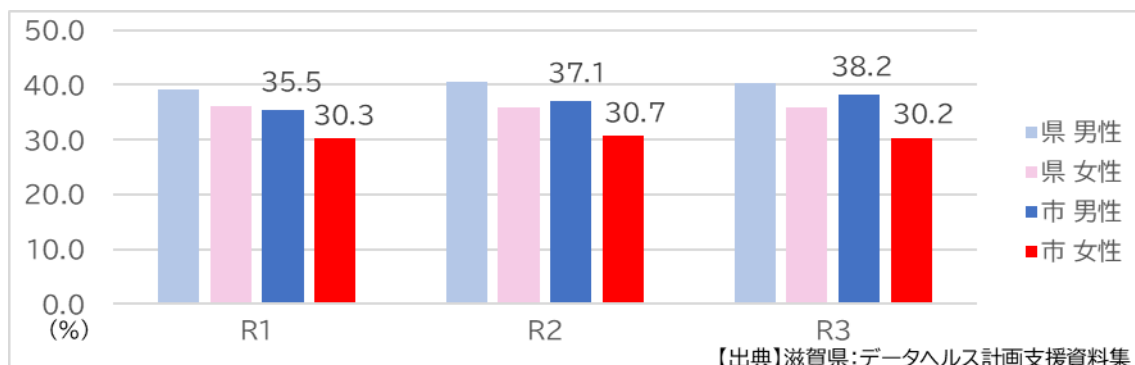
【出典】全国体力・運動能力・運動習慣

【図6】1年間で、運動やスポーツ(体操やストレッチなどの軽い運動を含む。)をする頻度



38 【出典】R5 長浜市市民意識調査

【図 7】1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合(40～74 歳)



《目指す姿：市民のイメージ》

自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しめます。

<評価指標>

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
① マイ体力アップ事業(縄跳びでびわ湖一周)で目標をクリアする児童の割合	① 8.1%	① 40%	① 60%
② 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における 1 週間の総運動時間 60 分未満の割合(小 5)	② 男子 10.4% 女子 17.4%	② 男子 8.5% 女子 15.5%	② 男子 7.0% 女子 14.0%
③ 「長浜市市民意識調査」における成人(18歳以上)の週1回の運動実施率	③ 54.6%	③ 70%	③ 70%以上
④ 「特定健診問診票」における 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上かつ 1 年以上実施率(40～74 歳)	④ 男性 38.2% 女性 30.2%	④ 男性 39.1% 女性 31.8%	④ 男性 40.0% 女性 33.0%

<本市の主な取組>

① 【広く市民を対象にした取組】

- ・乳幼児期の「運動あそび」の必要性について発信し、啓発します。(幼児課)
- ・親子で体を動かすことができる場と機会を提供します。(幼児課)
- ・マイ体力アップ事業を実施し、学童期からの体力づくりをすすめます。(すこやか教育推進課)
- ・スポーツ少年団の活動を支援します。(文化スポーツ課)
- ・骨粗しょう症の早期発見・早期治療を行い、転倒・骨折による要介護状態を防ぐため骨

粗しょう症検診を実施します。(健康推進課)

・ながはまきんせ体操等、高齢者が取組やすい運動を提供します。(長寿推進課)

・企業や地域団体と連携し、買い物の場で親子が遊んだり、体操や運動を体験できる環境を提供します。(健康企画課)

・地区のイベントや地域の運動自主グループ等の活動の場で、日常生活において歩行又は同等の身体活動(掃除や洗濯等の家事を含む)など、意識的に体を動かすことを啓発します。(健康推進課、長寿推進課)

・フレイルやサルコペニア予防の出前講座を実施します。(健康推進課・長寿推進課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

・メタボリックシンドロームに該当した方に、特定保健指導を通して運動定着化を図るとともに、市内の運動関連イベントの情報提供などを行います。(健康推進課)

・体力測定などを通じた運動自主グループ支援の際に、体力面や運動機能の低下等が心配される方へ、状態にあった体操ができるよう支援します。

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

・小学校のクラブ活動や中学校の部活動を通じて、継続して運動に親しむ機会を提供します。段階的に部活動の地域移行をすすめながら、よりよい環境でスポーツができるよう努めます。(すこやか教育推進課、文化スポーツ課)

・施設(体育館や運動場)等の予約システムを導入し、利用しやすい環境整備を行います(文化スポーツ課)

・スポーツ推進員と協働し、スポーツ振興の機運を盛り上げます(文化スポーツ課)

・総合型スポーツクラブの活動を推進します。(文化スポーツ課)

喫煙対策(分野)

よしやめよう！ここで喫^すうのは



基本目標

たばこの健康への影響について正しく知り、大切な人をたばこの煙から守ります

長浜市は、がんや循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の罹患者が多く、それらを悪化させる原因の1つとして喫煙があります。また、電子たばこや加熱式たばこのような新しいたばこが、従来の紙巻きたばこの代替手段となっている傾向があります。

喫煙者が禁煙に取り組むための支援を進めるとともに、紙巻きたばこだけでなく、新しいたばこの影響についての正しい知識の普及啓発に取り組んでいきます。

また、併せて周囲の人の健康に影響を与える受動喫煙を防止するための対策を進める必要があります。特に20歳未満の未成年者や妊婦の健康への影響は大きく、次世代の健康を守るため、プレコンセプションケアの観点からも、望まない受動喫煙を防ぐことが重要です。

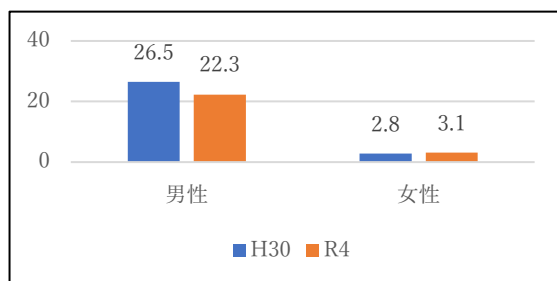
生活の中心である家庭や、地域での対策が必要であり、家庭、地域、学校、職域、行政などが連携し、喫煙防止対策及び受動喫煙防止対策を推進します。

(1)禁煙の推進、受動喫煙の防

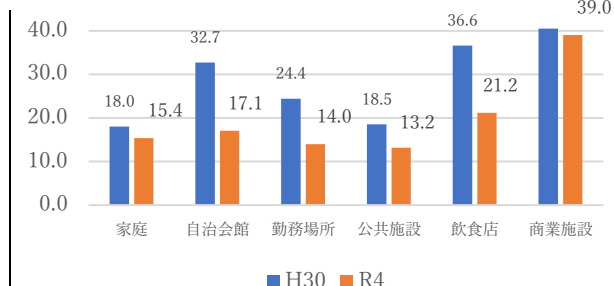
<現状と課題>

- ①令和2年4月の健康増進法の改正により、受動喫煙防止対策が強化されました。日常生活の中で、受動喫煙の機会は減っていますが、家庭や自治会館など市民に身近な場所での受動喫煙が一定見られることや、商業施設での受動喫煙の機会が高い現状です。今後も望まない受動喫煙防止にむけた環境づくりをすすめる必要があります。
- ②男性の喫煙率は低下しているものの、以前高い状況が続いています。引き続き、男性への禁煙啓発が重要です。
- ③タバコの害を理解している人は多いが、紙巻きたばこの代わりとして加熱式たばこ/電子たばこを吸っている人が、約2割います。加熱式たばこ/電子たばこの健康被害についても啓発が必要です。
- ④就労世代である、30～60代の喫煙率が高い状況です。また、健康ながはま21アンケートからは、禁煙を検討する人が6割以上いるため、就労世代への禁煙支援が必要になります。

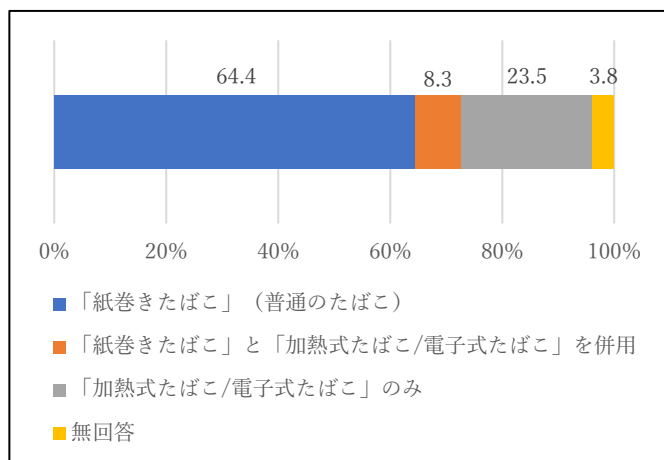
【図表1】長浜市の成人の喫煙率



【図表2】受動喫煙をうけた場所

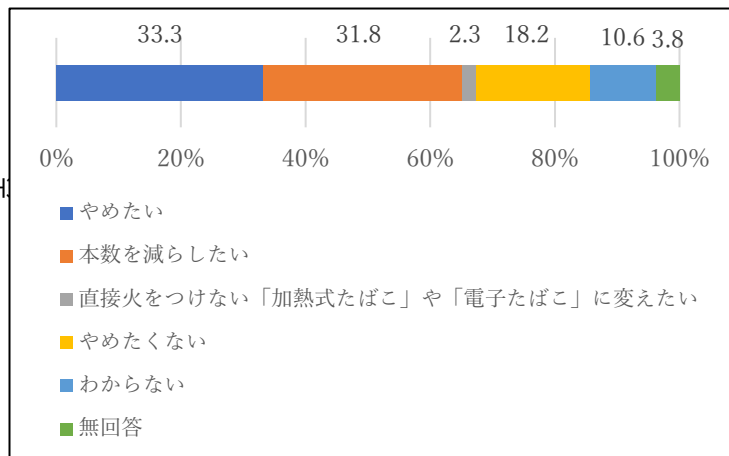


【図表 3】喫煙者のたばこの種類



出典：健康ながはま 21（R4 アンケート結果）

【図表 4】喫煙者が今後たばこをどうしていきたいか



出典：健康ながはま 21（R4 アンケート結果）

＜目指す姿：市民のイメージ＞

・たばこの害を理解し、自分や周囲の人を健康被害から守ることができます

＜評価指標 基本目標＞

評価指標		現状値	中間目標値	目標値
禁煙を推進する	成人の喫煙率の低下 (健ながアンケート)	男性 22.3% 女性 3.1%		男性 17%以下 女性 1.5%以下
受動喫煙を防止する	受動喫煙の機会を有する人の割合の減少(健ながアンケート)	家庭 15.4%		8%以下
		自治会館 17.1%		10%以下
		公共施設 13.2%		0%
		商業施設 39%		10%以下

中間評価指標	目標値
長浜市国保特定健診受診者の喫煙率の減少 (特定健診問診票より)	男性 17% 女性 1.5%
企業における禁煙および分煙対策の実施率 (市内事業所向けアンケートより)	90%以上

＜本市の主な取組＞

【広く市民を対象にした取組】

・地域で行われる健康イベント等でたばこの健康被害を周知し、禁煙について啓発します。

(健康企画課・健康推進課)

・自治会を通じて集会所の敷地内に受動喫煙防止が進むように啓発や相談支援をします。

(健康企画課)

- ・病院と連携して、医師出前講座にてたばこの害や、禁煙の必要性を伝えます。(健康企画課・健康推進課・市立長浜病院)
- ・小学生、中学生への喫煙防止教育やがん教育を実施し、喫煙の害について啓発をします。(すこやか教育推進課・健康推進課・市立長浜病院・長浜赤十字病院・長浜市立湖北病院・湖北医師会・湖北薬剤師会)
- ・買い物の場での健康測定時に、健康を損なう要因として喫煙についても触れ、禁煙啓発をおこないます。(健康企画課)

- 【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】
- ・喫煙者に対しては、特定保健指導や健康栄養相談等の場で、禁煙の必要性や禁煙外来への受診支援を行います。(健康推進課)
 - ・国保特定健診受診者で問診票より喫煙歴のある人へ COPD のチラシを配布します。(保険年金課)

【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

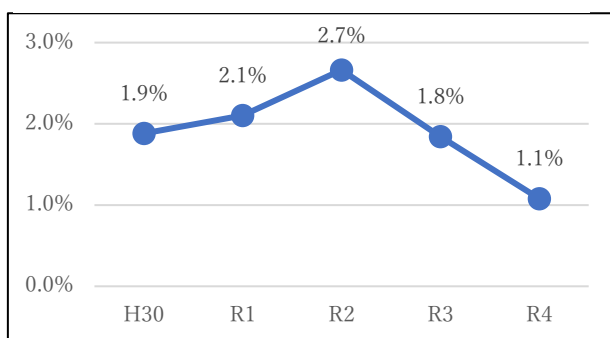
- ・路上禁煙区域(市街地・駅前)を指定し、受動喫煙防止を図ります。(環境保全課)
- ・保健所や商工会議所と連携し、市内の事業所周辺での喫煙防止を図ります。(健康企画課・商工振興課)
- ・市の施設や公共施設では敷地内の喫煙防止対策を推進します。(総務課・市民活躍課)
- ・市内の公園でも、受動喫煙がないように取組めます。(都市計画課)
- ・病院の敷地内喫煙防止対策を引き続き徹底します。(市立長浜病院・長浜赤十字病院・長浜市立湖北病院)
- ・各課と連携して公共施設での受動喫煙防止を推進し、防止対策に関する相談支援を行います。(健康企画課)

(2)妊婦・未成年者の喫煙防止

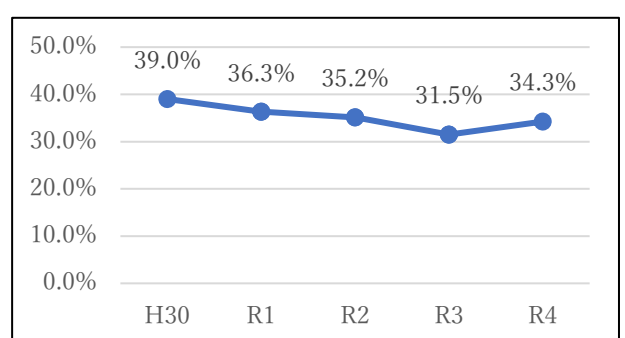
<現状と課題>

- ・妊婦の喫煙率は低下していますが、妊娠中の喫煙は、母体だけでなく胎児への影響に直結するため、妊婦・妊娠の可能性のある世代への禁煙啓発が引き続き重要です。
- ・子どもや妊婦の前で喫煙しないように心がけている人の割合は微増となっています。喫煙者の受動喫煙の害に対する理解の促進が必要です。

【図表 5】 長浜市の妊婦の喫煙率

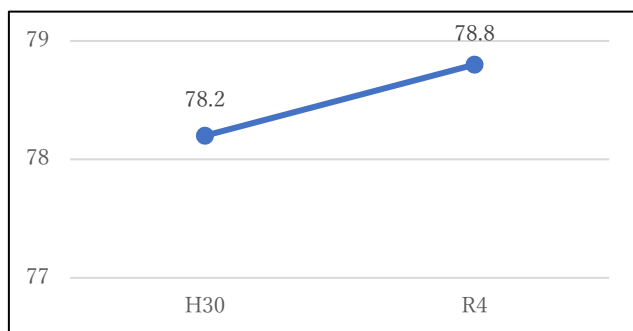


【図表 6】 パートナーの喫煙



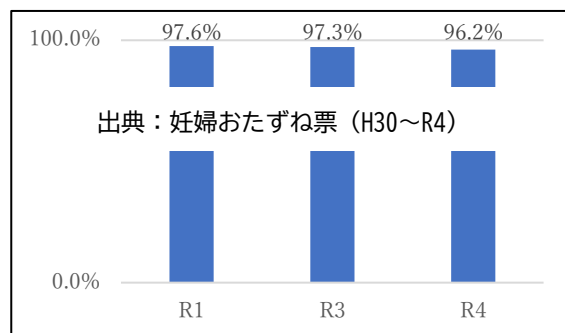
【図表 7】子どもや妊婦の前で喫煙しないよう

心掛けている人の割合



出典：健康ながはま 21 (H30・R4 アンケート結果)

【図表 8】将来たばこを吸わないでいようと思う生徒の割合



出典：がん教育事後アンケート (R2 は中止)

《目指す姿：市民のイメージ》

- ・妊婦や20歳未満の者は、たばこの害を理解し、自身や子どもの健康のためたばこを吸いません。
- ・周囲の者は妊婦や20歳未満の者への健康被害を理解し、妊婦や未成年へ喫煙をすすめません。

＜評価指標 基本目標＞

評価指標		現状値	中間目標値	目標値
妊婦の喫煙者をなくす	妊娠中に喫煙する人の割合 (妊婦おたずね票)	1.1%	0%	0%
子どもや妊婦がたばこに触れる機会をつくらない	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	78.8%	-	85%
未成年者の喫煙を防ぐ	将来タバコを吸わないでいようと思う子の割合(がん教育事後アンケート)	96.2%	98%	100%

＜本市の主な取組＞

【広く市民を対象にした取組】

- ・小学生、中学生への喫煙防止教育やがん教育を実施し、喫煙の害について啓発をします。
(すこやか教育推進課・健康推進課・市立長浜病院・長浜赤十字病院・長浜市立湖北病院・湖北医師会、湖北薬剤師会)
- ・母子手帳発行時や子育て関連のイベントで、保護者へ受動喫煙について情報提供をし、知識の普及を行います。(健康推進課・健康企画課)
- ・がんを知ろう展示会にて、たばこの健康被害について展示し啓発します。(健康推進課)

【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

・母子手帳発行時に、喫煙している妊婦や夫には、妊娠中の喫煙が与える胎児への影響について啓発します。(健康推進課)

・乳幼児健診時に、喫煙している保護者には、チラシを渡し喫煙の健康被害について啓発します。(健康推進課)

【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

・家庭、地域、学校、職域、行政などが連携し、妊婦や20歳未満の未成年者が喫煙しない環境づくりを進めます。(健康企画課・健康推進課・すこやか教育推進課・総務課・商工振興課・市民活躍課など)

・公共施設、買い物場、地域の保健活動の場での啓発媒体の活用や学校等への積極的な貸出しを通じて、教育や地域の場で、視覚的かつ人を通して喫煙の害について触れる機会を設けます。(健康企画課・すこやか教育推進課)

飲酒対策(分野)

お酒は適量に！

基本目標 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒をなくします

お酒の摂取量が多くなるとがんや高血圧などの生活習慣病のリスクとなります。
また、長期にわたる多量飲酒はアルコール依存症などの精神疾患につながり、個人だけでなく家族や周囲への影響が心配されます。
また未成年者(20 歳未満)の飲酒は発育に悪影響を与えることから、子どもの頃からお酒の健康への影響や、正しい付き合い方を学ぶことが大切です。
飲酒機会のある成人以降については、自身の健康を守るために、正しい飲酒の方法を学ぶとともに、妊婦や未成年者の健康への影響についても理解を深め、妊婦や未成年者の飲酒を防止していけるよう、地域、教育機関、行政などが連携し働きかけます。

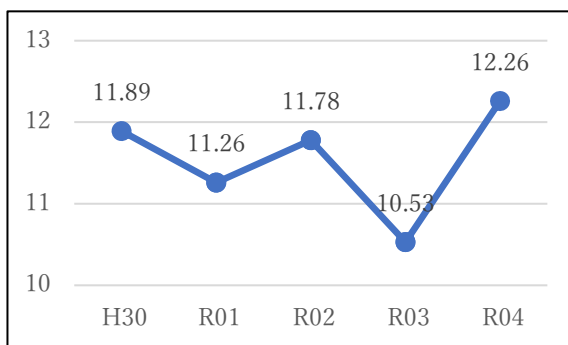
(1)適正飲酒の推進

<現状と課題>

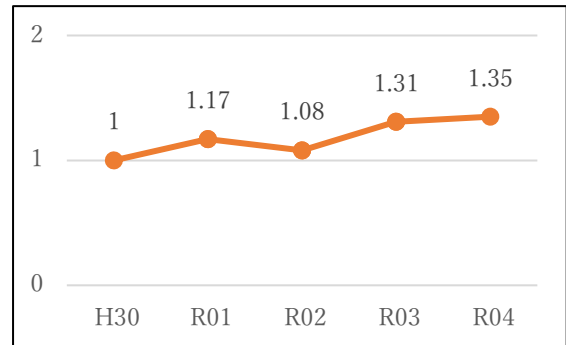
・週1回以上飲酒する人のうち、2合以上飲む人の割合が、男女ともに増加しています。また、特に男性では毎日飲酒する人の割合が高くなっています。適切な飲酒量・頻度についての正しい知識の普及が必要です。

【図表 1】特定健診受診者の1日2合以上飲酒する人の割合(%)

(男性)

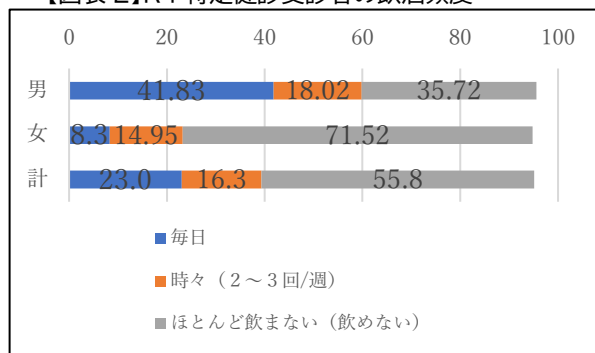


(女性)



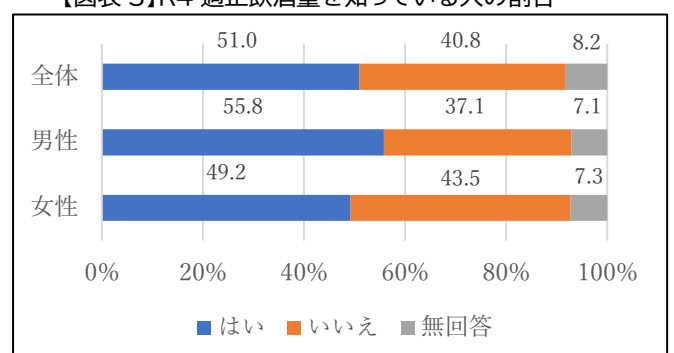
出典:長浜市国民健康保険特定健診問診票(H30～R4 年度)

【図表 2】R4 特定健診受診者の飲酒頻度



出典:長浜市国民健康保険特定健診問診票

【図表 3】R4 適正飲酒量を知っている人の割合



出典:長浜市国民健康保険特定健診問診票

《目指す姿：市民のイメージ》

・アルコールに対する正しい知識を身につけ、節度ある飲酒を心掛けています。

＜評価指標 基本目標＞

評価指標		現状値	中間目標値	目標値
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	長浜市国保特定健診受診者の週1回以上飲酒する人のうち、1日あたりの飲酒量が2合以上の人の割合の減少(特定健診問診票より)	男性 12.26% 女性 1.35%	男性 11% 女性 1.0%	男性 10% 女性 0.5%
	長浜市国保特定健診受診者の毎日飲酒する人の減少(特定健診問診票より)	男性 41.83% 女性 8.3%	男性 35% 女性 7%	男性 30% 女性 5%
	適正飲酒量を知っている人の割合の増加(健ながアンケート)	51.0%		70%

＜本市の主な取組＞

【広く市民を対象にした取組】

・体に負担をかけない飲酒の仕方(適正量、休肝日の必要性)について、パンフレットを作成し、健康測定時や食事分野等の啓発と絡めながら市民に周知します。(健康推進課・健康企画課)

・広報やホームページを活用し、飲酒が健康に及ぼす影響について周知啓発します。(健康企画課)

【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

・特定健診や健康相談にて、飲酒習慣を確認し、生活習慣病予防のための保健指導を実施します。(健康推進課)

・アルコール依存症などの個別的な支援が必要な場合は、本人及び家族への支援の他、専門の相談窓口につなげます。(健康推進課)

【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

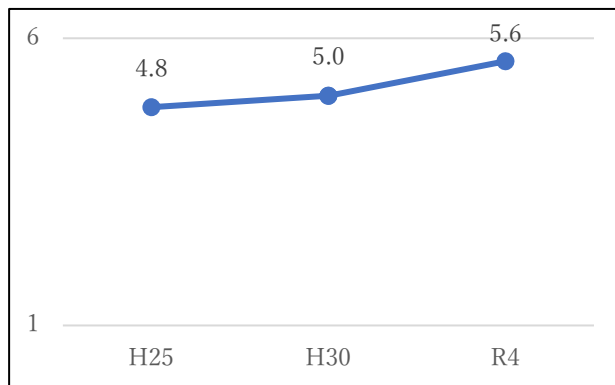
・地域・学校・職域・行政などが連携し、健診や健康相談、健康測定、授業の場などを通して、市民が日常生活の場で過剰な飲酒による健康への影響や適正飲酒量について知識を得、生活を振り返ることができる環境をつくります。(健康企画課・健康推進課・すこやか教育推進課・総務課・商工振興課・市民活躍課など)

(2)妊婦・未成年者(20歳未満)の飲酒の防止

<現状と課題>

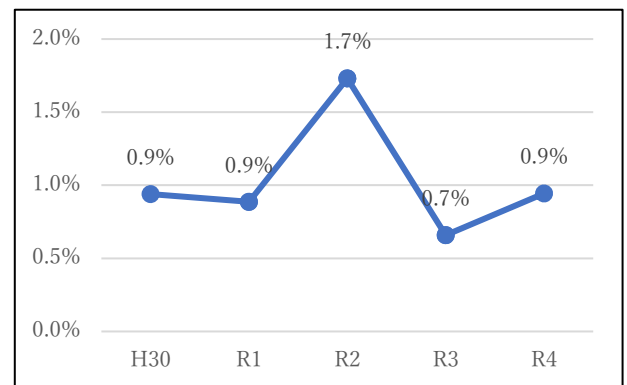
- ・地域行事で未成年者(20歳未満)にお酒を勧める人の割合は、若干増加し、妊婦の飲酒率は、横ばい状態です。未成年者(20歳未満)や妊婦の飲酒が健康に及ぼす影響について、周知が必要です。

【図表 4】地域行事で未成年にお酒を勧める人の割合



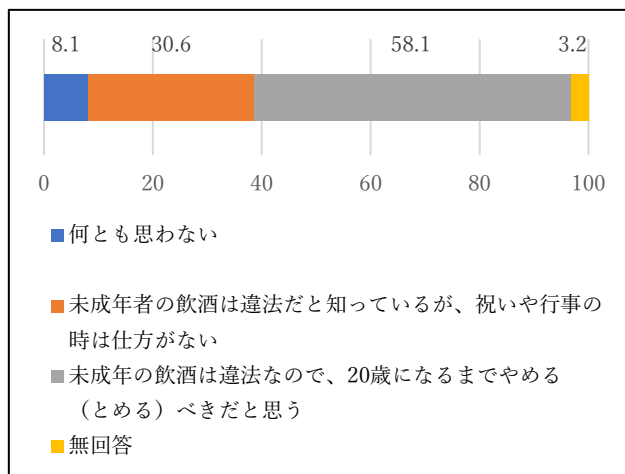
出典:健康ながはま21アンケート

【図表 5】長浜市の妊婦の飲酒率



出典:妊婦おたずね票

【図表 6】未成年が飲酒することについてどう思うか



出典:健康ながはま21アンケート

《目指す姿:市民のイメージ》

- ・妊婦や20歳未満の者は、飲酒の健康被害を理解し、お酒を飲みません。
- ・妊婦や20歳未満の者への健康被害を理解し、妊婦や未成年へ飲酒をすすめません。

<評価指標 基本目標>

評価指標		現状値	中間目標値	目標値
妊婦・未成年者の飲酒を防ぐ	地域で未成年者にお酒を勧める人の減少(健ながアンケート)	5.6%	—	0%
	飲酒している妊婦の割合の減少(妊婦おたずね票)	0.95%	0%	0%

<本市の主な取組>

【広く市民を対象にした取組】

- ・未成年者やその保護者に対して、未成年や妊娠中の飲酒が健康に及ぼす影響について啓発し、適切な行動がとれるよう促します。(すこやか教育推進課)
- ・すこやか手帳などに、妊娠期の禁酒について記載し、妊婦本人だけでなくパートナーの理解も得て、家族で一緒に禁酒に取り組めるよう啓発します。(健康企画課、健康推進課)
- ・**買物の場**の健康測定会の場などで、食事関連の啓発と一緒に、妊婦や未成年の飲酒防止について啓発を行います。(健康企画課)

【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・**母子手帳交付時や乳幼児健診の場**で、妊娠中に飲酒をしている妊婦に対して妊娠中の飲酒が与える胎児への影響について啓発し、相談支援を行います。(健康推進課)

【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

・**地域・学校・職域・行政などが連携し、未成年者(20歳未満)や妊婦に対して飲酒の害について情報提供できる体制をつくります。**

(健康企画課・健康推進課・すこやか教育推進課・総務課・商工振興課・市民活躍課など)

こころ・休養(分野)

心とからだに休息を



基本目標

こころの健康のため休養の大切さを知り、十分な睡眠をとることと余暇活動を楽しむことができます。

◎分野説明

こころの健康は生き生きと自分らしく生きるためには欠かせないものです。

日々の生活における具体的な「休養」においては、睡眠と余暇が重要です。

十分な睡眠や余暇活動を通してストレスに適切に対処することは、心身の健康に欠かせないことです。

しかしながら、長時間労働やスマートフォン、ゲームなどの影響で睡眠時間が十分確保できていない現状があります。

十分な睡眠と余暇活動が日常生活の中に適切に取り入れられるよう、取組を推進します。

(1)十分な睡眠をとる

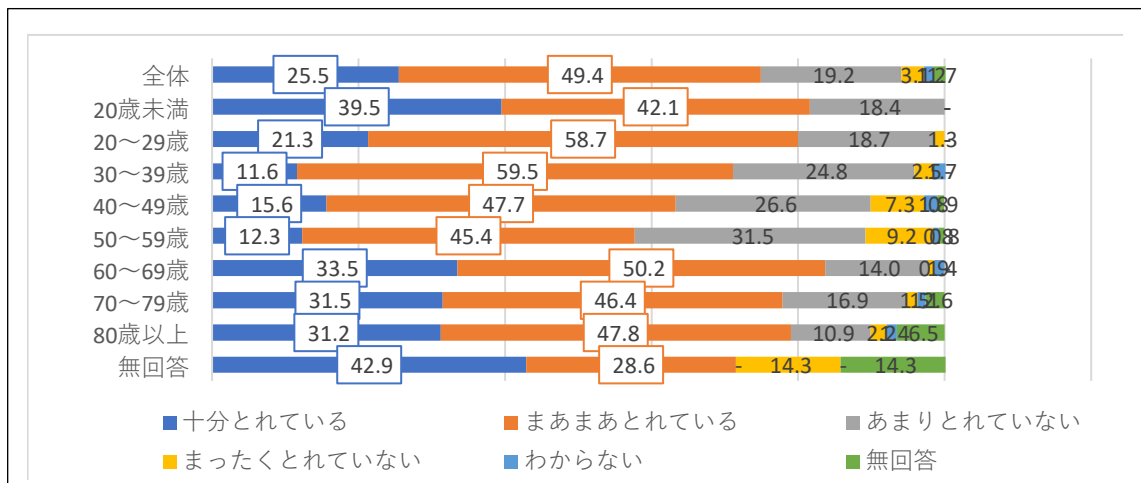
<現状と課題>

図表1のように、睡眠で休養がとれている人の割合は30～50歳代が低くなっています。図表2のように、令和4年の睡眠で休養がとれている人の割合は、平成30年と変わらない状況です。また、図表4のように、小学1～3年生の子どもたちが適切な睡眠時間をとっている割合が低くなっています。

国は健康日本21(第三次)において、睡眠時間が十分に確保できている者の増加を目標にしており、睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合が60%になるよう目指しています。

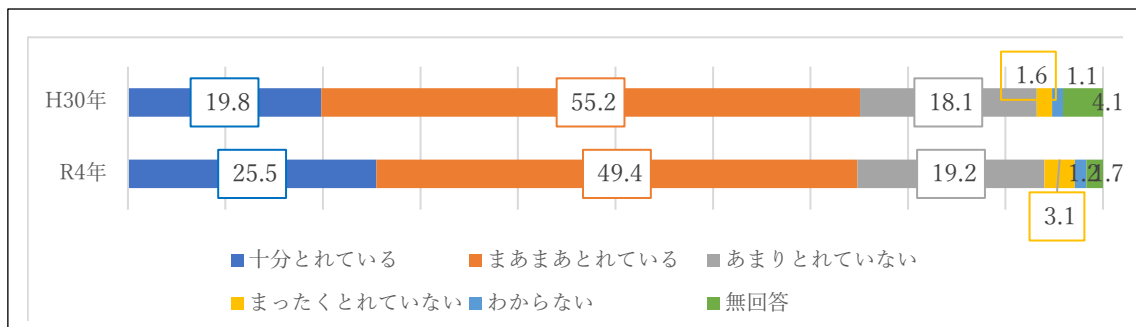
子どものころから、そして全世代が、十分な睡眠をとることができることが課題です。

【図表1】睡眠で休養がとれている人の割合(%)



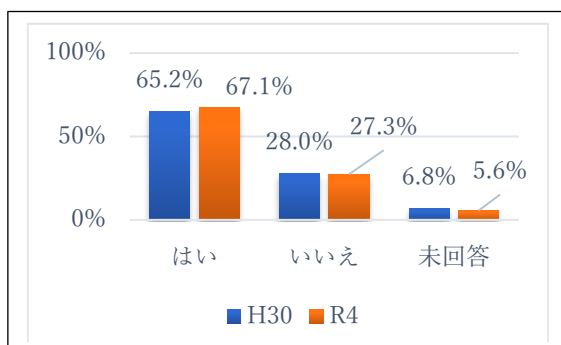
出典:健康ながはま 21 アンケート結果(R4 年度)

【図表 2】睡眠で休養がとれている人の割合(%) (H30 年と R4 年の比較)



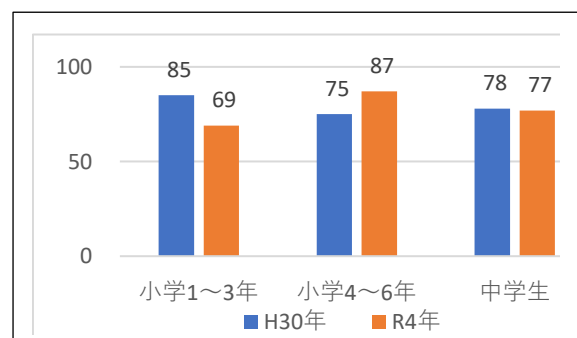
出典:健康ながはま 21 アンケート結果 (H30・ R4 年度)

【図表 3】睡眠で休養がとれていると思う人の割合(H30 年と R4 年の比較)



出典:生活習慣病健診、国保特定健診問診票集計結果(H30・R4 年度)

【図表4】適切な睡眠時間をとっている子どもの割合(%) (H30 年と R4 年の比較)



出典:長浜市学校保健研究収録(H30・ R4 年度)

《目指す姿：市民のイメージ》

休養の大切さを意識し、十分な睡眠時間を確保しています。

＜評価指標＞

評価指標		現状値	中間目標値	最終目標値
睡眠時間が6時間～9時間(60歳以上は6～8時間)の者の割合(出典：健康ながはま 21 アンケート結果) (評価項目より削除)		国61.0% (参考値：国民健康・栄養調査)		60%以上
睡眠で休養が十分にとれていると思う人の割合(出典：生活習慣病健診、国保特定健診問診集計結果 19歳以上)		67.1%	増加	増加
適切な睡眠時間をとっている子どもの増加(出典：学校保健研究集録)	小学1～3年生 (9時間以上)	69%	70%	70%
	小学4～6年生 (8時間以上)	87%	90%	90%
	中学生 (7時間以上)	77%	80%	80%

＜本市の主な取組＞

①【広く市民を対象にした取組】

- ・睡眠の大切さについて啓発します。(健康企画課・健康推進課)
- ・学校教育の中で、早寝、早起き、朝ご飯の大切さを啓発します。(教育指導課・すこやか教育推進課)
- ・スマートフォンやゲームの適切な使用時間について意識を高めます。(教育指導課・すこやか教育推進課)
- ・ワークライフバランスや長時間労働の是正について啓発します。(商工振興課・人権施策推進課・商工会議所)
- ・良い睡眠には運動が大切であることを啓発します。(文化スポーツ課・健康企画課・健康推進課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・メタボリックシンドローム該当者で特定保健指導対象者に対して、睡眠時無呼吸症候群の確認を行い、相談支援を行います。(健康推進課)
- ・悩みについて気軽に相談できる場所の周知を図ります。(健康企画課・長寿推進課・健康推進課)
- ・働く世代へワークライフバランスや長時間労働の是正について啓発します。(商工振興課・人権施策推進課・商工会議所)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

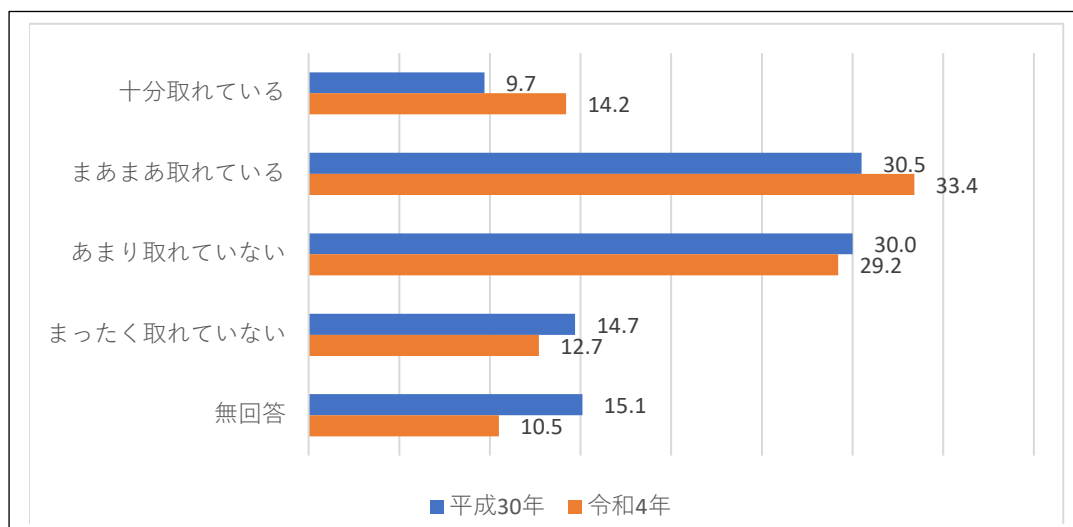
- ・様々なイベントでの睡眠の大切さの啓発を実施します。(健康企画課・健康推進課)

(2)余暇活動を楽しむ。

<現状と課題>

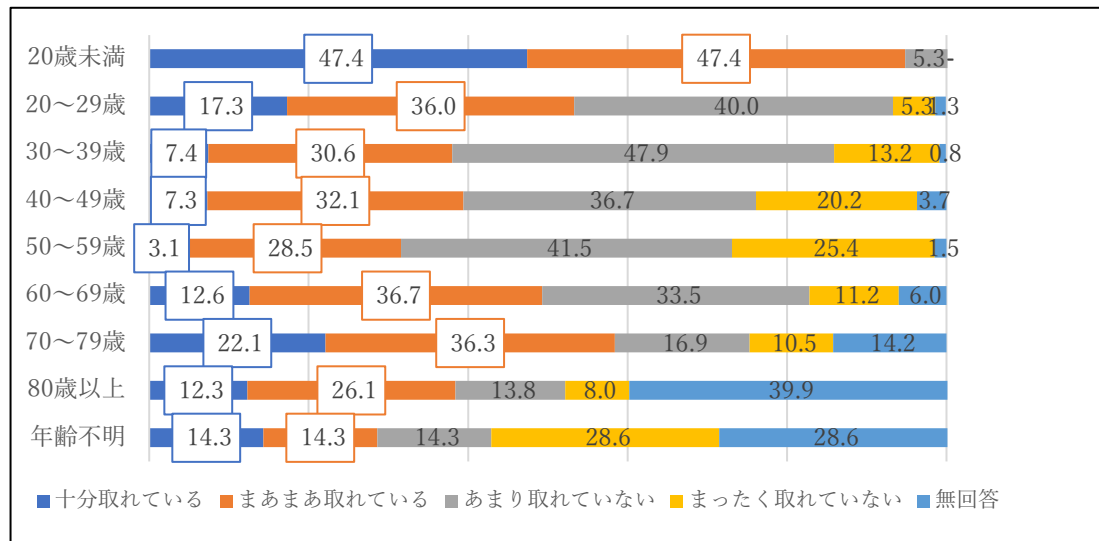
図表5のように、学習や趣味、スポーツの時間がとれている人の割合が平成 30 年と比較して高くなっています。しかし、図表6のように、30～50 歳代がこのような時間をとれている割合が低い現状があります。全世代、特に働く世代が学習や趣味、スポーツ等の余暇活動を楽しむことができるよう取り組む必要があります。

【図表5】学習・趣味・スポーツのための時間(%) (H30 年と R4 年の比較)



出典:健康ながはま 21 アンケート結果 (H30・ R4 年度)

【図表6】学習・趣味・スポーツのための時間(%) (年代別)



出典:健康ながはま 21 アンケート結果 (R4 年度)

《目指す姿:市民のイメージ》

趣味、楽しみをもち、気分転換が図れています。

<評価指標>

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
学習・趣味・スポーツのための時間がとれている人の増加(健康ながはま21アンケート)	47.6%	—	増加
子ども学びと生涯学習のまちづくり推進事業への参加者数(生涯学習課)	8,142 人	増加	増加

<本市の主な取組>

①【広く市民を対象にした取組】

- ・生きがいや趣味をもつことの大切さについて啓発します。(健康企画課・長寿推進課・健康推進課)
- ・生涯学習やスポーツについての情報を提供します。(生涯学習課・文化スポーツ課)
- ・ワークライフバランスや長時間労働の是正について啓発します。(商工振興課・人権学習課・商工会議所)
- ・ストレスへの解消法を見つけて対処できるように、メンタルヘルスに関する啓発を推進していきます。(健康企画課・健康推進課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・働く世代の人へワークライフバランスや長時間労働の是正について啓発します。(商工振興課・人権学習課・商工会議所)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

- ・趣味やスポーツを楽しめる場の充実を図ります。(生涯学習課・文化スポーツ課・図書館・まちづくりセンター・運動施設等)
- ・高齢者サロン等地域の居場所の充実を図ります。(長寿推進課・社会福祉協議会)

歯・口腔の健康(分野)

よく噛んで、正しい歯磨き、歯科健診、
お口から健康づくりに努めます。



いつまでも噛める口を保つため、むし歯・歯周病予防、口腔の機能維持・向上を図ります。

◎分野説明

歯と口腔の健康は、食べることや話すことを楽しむために欠かせないものです。そのため、むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。

長浜市において、子どものむし歯は減少傾向です。しかし、なんでも噛んで食べられる人の割合については低下しており、令和2年に発生した新型コロナウイルス感染症予防対策として長期にわたるマスク生活を行った影響が考えられます。

むし歯予防の取組を継続していくとともに、歯周病予防や「かむ、飲み込む、発音する」などの口腔機能の向上を図る取組についても推進していきます。

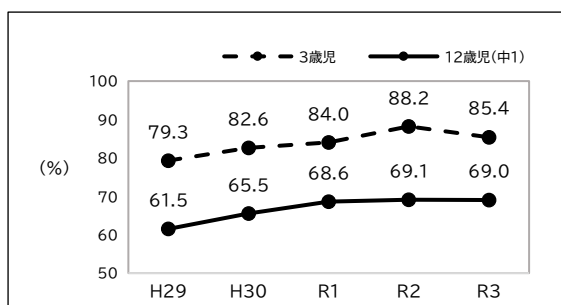
また、生涯にわたり歯や口腔の健康を保つために、子どもの時から、歯や口腔ケアに関する正しい知識を普及し、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じたむし歯や歯周病の予防が実践できるように取組ます。

(1)むし歯や歯周病の予防

<現状と課題>

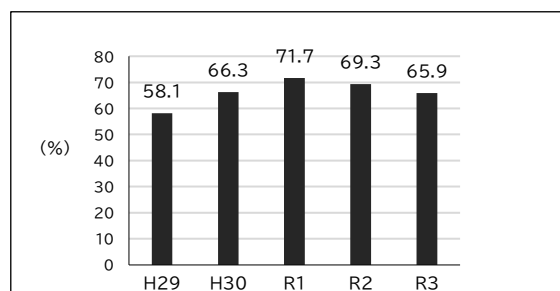
- ・3歳児及び12歳児のむし歯のない人の割合は改善傾向です。むし歯のない人が増加した一因には、糖分の入っている飲料の摂取習慣の改善などが考えられます。一方、12歳児のむし歯がある人の処置完了率は7割程度であり、要受診者の歯科受診率を向上させることが課題となっています。
- ・30～64歳で歯磨きの時に歯ぐきから血が出る人は4割程度います。歯ぐきからの出血は歯周病の初期症状のひとつであり、早期改善・予防のため、自分の口に合った正しい歯磨き習慣の定着などの取組を引き続き、進めていく必要があります。
- ・60歳(55～64歳)で24本以上及び70歳以上で20本以上の歯がある人の割合は増加傾向にあります。健康な自分の歯を維持するため、中年期や高齢期においてもむし歯や歯周病予防の取組が必要です。

【図表1】3歳児及び12歳児のむし歯のない人の割合



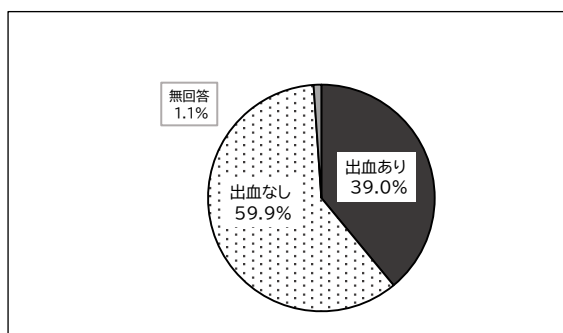
出典:滋賀県の歯科保健関係資料集

【図表2】12歳児の処置完了率



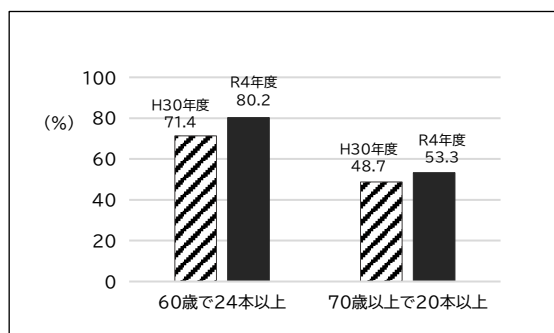
出典:滋賀県の歯科保健関係資料集

【図表3】30～64歳で歯磨きの時に歯ぐきから血が出る人の割合



出典:健康ながはま21アンケート

【図表4】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



出典:健康ながはま21アンケート

《目指す姿:市民のイメージ》

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。

<評価指標>

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
むし歯のない人の割合	3歳児:87.7%(R4) 12歳児:69.0%(R3)	3歳児:90.0% 12歳児:72.0%	3歳児:90.0% 12歳児:75.0%
30～64歳で歯ぐきから血が出る人の割合	39.0%	—	29.0%
60歳(55～64歳)で24本以上の歯がある人の割合	80.2%	—	83.0%
80歳以上で20本以上の歯がある人の割合	45.0%	—	50.0%

中間評価指標	目標値
ジュースを毎日飲む人の割合 (3 歳児)	30.0%
歯科健診後の処置完了率 (12 歳児)	80.0%
歯周病検診の新規受診者の割合 (長浜市歯周病検診)	75.0%
歯磨きを毎日している人の割合(65 歳以上) (高齢者実態調査)	85.0%

<本市の主な取組>

①【広く市民を対象にした取組】

- ・乳幼児健診や園・小・中学校・義務教育学校等で、広報誌等を通じて、むし歯や歯周病予防に関する正しい情報を提供します。(健康推進課、幼児課、すこやか教育推進課、湖北歯科医師会)
- ・子育て支援センターや自治会の集まり等で出前講座を実施し、むし歯や歯周病予防に関する正しい情報を提供します。(健康推進課、こども家庭支援課)
- ・園・小・中学校・義務教育学校等での昼食後の歯みがきを推進します。(幼児課、すこやか教育推進課)
- ・広報誌等を通じて、歯周病検診の必要性を周知します。(健康推進課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・歯科健(検)診の結果で歯科受診が必要な人が受診につながるよう勧奨します。(健康推進課、幼児課、すこやか教育推進課)
- ・1 歳 8 か月児及び 2 歳 8 か月児健診の結果からむし歯ハイリスクをスクリーニングし、健診後のフォローをします。(健康推進課)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

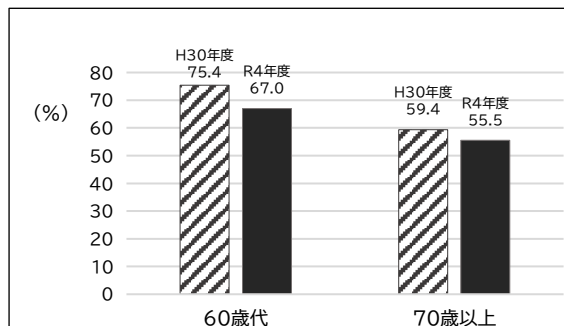
- ・学校の養護教諭部会で市の歯科の現状を伝えるなど、養護教諭の歯科に対する意識を維持し、その知識を生徒や教諭に広めていきます。(健康推進課、幼児課、すこやか教育推進課、湖北健康福祉事務所)
- ・むし歯や歯周病予防のため、「お茶でバイバイ！むし歯菌」のキャッチフレーズを使って、糖分の入っていない飲み物を日常的には飲むことを勧めます。(健康推進課、幼児課、すこやか教育推進課、湖北歯科医師会、湖北健康福祉事務所)

(2)口腔機能の維持向上

<現状と課題>

- ・60歳代及び70歳以上で何でも嚙んで食べられる人の割合は低くなっており、高齢期の口腔機能の低下が心配されます。口腔機能の低下は心身の機能の低下につながることから、高齢期における継続した口腔機能の維持向上が課題となっています。
- ・「食べる」、「話す」などを支える口腔機能の発達、乳幼児時期から始まります。全世代に対して、口腔機能の維持向上の知識の普及など取組を進めていく必要があります。

【図表5】60歳代及び70歳以上で何でも嚙んで食べられる人の割合



出典：健康ながはま21アンケート

≪目指す姿：市民のイメージ≫

ほとんどの食べ物が噛めて、おいしく食べられます。

<評価指標> (例)

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
何でも嚙んで食べられる人の割合の増加(40歳代)	81.7%	—	90.0%
何でも嚙んで食べられる人の割合の増加(60歳代)	67.0%	—	80.0%
何でも嚙んで食べられる人の割合の増加(70歳代)	59.6%	—	70.0%

中間評価指標	目標値
不正咬合のある人の割合	3歳児：15.0% 12歳児：27.0%

半年前と比較して固いものが食べにくくなった人の割合(65 歳以上) (高齢者実態調査)	33.0%
--	-------

<本市の主な取組>

①【広く市民を対象にした取組】

・口のフレイル予防について、地域の様々な団体に出前講座を実施します。

(健康企画課・長寿推進課)

- ・乳幼児健診や園・小・中学校・義務教育学校等で、口腔機能を高めるための情報を提供します。(健康推進課、幼児課、すこやか教育推進課)
- ・高齢者サロン等で、口腔機能を高めるための情報を提供します。(健康企画課、健康推進課、長寿推進課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・学校の歯科健診の結果で歯科受診が必要な人が受診につながるよう勧奨します。(すこやか教育推進課)
- ・出前講座などでの口の衰えを評価するチェックで、機能低下が心配される方に該当した人のフォローを実施します。(長寿推進課)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

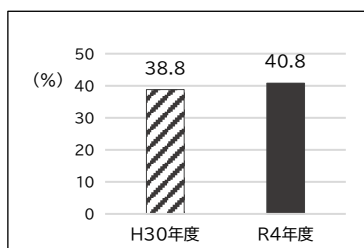
- ・きょうせ体操(お口版)などのお口の体操を周知・活用します。(健康企画課、長寿推進課)
- ・市内事業所等と連携し、買物の場等でお口の機能を確認し、改善が図れる機会をつくり出す(健康企画課)

(3)定期的な歯科健診

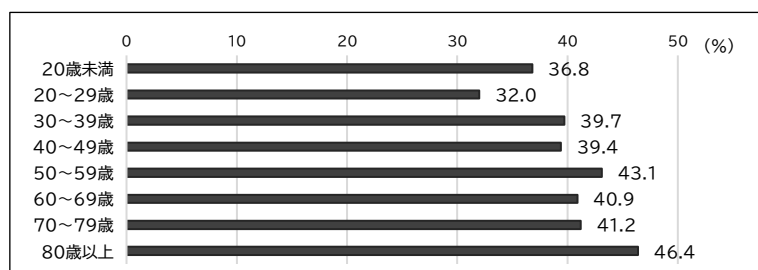
<現状と課題>

- ・定期的に歯科健診を受けている人の割合はやや増加したものの半数を下回っている状況です。世代ごとに見ると、青年期は低い傾向にあり、若い世代からの定期的な歯科健診の定着化が課題となっています。

【図表6】定期的に歯科健診を受けている人の割合



【図表7】定期的に歯科健診を受診している人の割合(年齢別)



《目指す姿：市民のイメージ》

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。

＜評価指標＞

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
定期的に歯科健診を受診している人の割合	40.8%	—	50.0%

中間評価指標	目標値
歯科のかかりつけ医を持っている人の割合 (長浜市 3 歳 8 か月児健診問診)	60.0%
歯科のかかりつけ医を持っている人の割合 (長浜市歯周病検診)	80.0%

＜本市の主な取組(例)＞ 健康福祉部以外も、他課、学校、他団体等

①【広く市民を対象にした取組】

- ・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します。(健康推進課、幼児課、すこやか教育推進課)
- ・定期歯科受診啓発媒体を活用し、市民に見える形で歯科のかかりつけ医を持つことを勧めていきます。(健康推進課、幼児課、すこやか教育推進課、湖北健康推進事務所、湖北歯科医師会、歯科衛生士会)
- ・定期的な歯科健診の受診を勧めていきます。(健康推進課、湖北健康推進事務所、湖北歯科医師会)
- ・広報誌等を通じて、歯科健診の必要性を周知します。(健康推進課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・乳幼児健診、学校歯科健診、歯周病検診等の歯科健(検)診の結果で歯科受診が必要な人が受診につながるよう勧奨します。(健康推進課、幼児課、すこやか教育推進課、湖北歯科医師会)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

- ・「強い歯をつくろう運動」の無料受診券を配布するなどして、参加を勧めます。(健康推進課、湖北歯科医師会)

- ・歯科マップを随時更新し、周知します。(湖北健康福祉事務所)
- ・歯科診療を必要とする人がスムーズに歯科医療が受けられるよう、歯科医院に関する相談や問い合わせがあった時などは歯科マップを活用しニーズに合わせて紹介します。
(健康推進課、しょうがい福祉課、幼児課、すこやか教育推進課、子ども家庭支援課、湖北歯科医師会、歯科衛生士会)

生活習慣病予防(分野)

1年に1回健(検)診を受け、自分の身体を知ろう！



基本目標

定期的に健診(検診)を受診し、生活習慣病を予防する行動を実践します。

◎分野説明

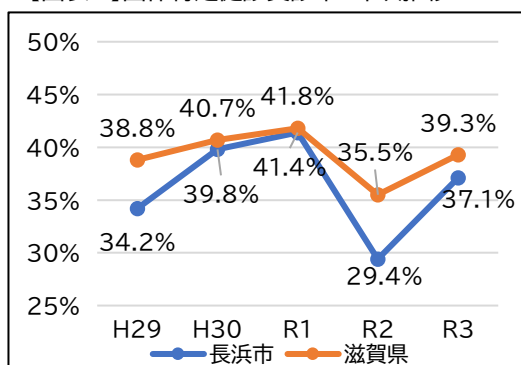
- ・がんは当市の死亡原因第1位となっており、慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、当市男性の標準化死亡比が国や県と比べて大変高くなっています。また、高血圧症などの生活習慣病は重症化すると循環器疾患や脳血管疾患を引き起こします。がん、COPD、生活習慣病の予防は大きな課題となっています。
- ・がんや生活習慣病を予防するために、全ての世代で病気に関する正しい知識を持ち、日頃から自分の健康状態を把握し、予防を実践することが重要です。その中でも、肥満者の割合が増加していますので、子どもの頃からの肥満対策が必要です。
- ・定期的に健診を受ける習慣を身に付け、健診結果をもとに生活習慣を見直し、異常が見つかった場合は受診して適切な管理を行い、悪化を予防することが必要です。また、がんになった人が安心して日常生活が送れるような取組も必要です。

(1)生活習慣病予防

<現状と課題>

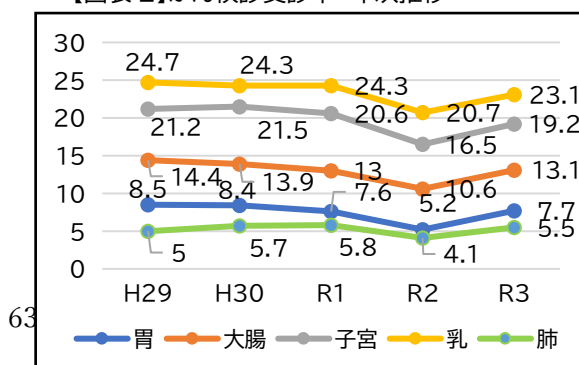
- ①がん検診や特定健診等を定期的に受けている人の割合は、新型コロナウイルス感染症の影響で一時的に受診率が低下した後、横ばい状態が続いています。定期的に検診を受診し、早期発見・早期治療につながる人を増やすことが課題です。
- ②がんの中では、胃がんが原因で亡くなる女性が、国や県より多い現状です。
- ③肥満者の割合が増加しています。「若い世代」のうちから、体重管理に努め、生活習慣病予防・悪化予防のための肥満対策が必要です。

【図表1】国保特定健診受診率 年次推移



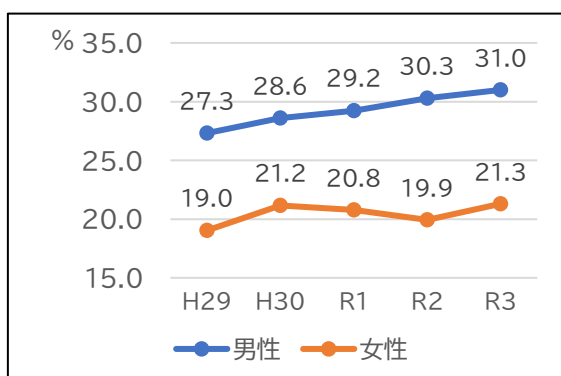
出典:国民健康保険特定健康診査法定報告

【図表2】がん検診受診率 年次推移



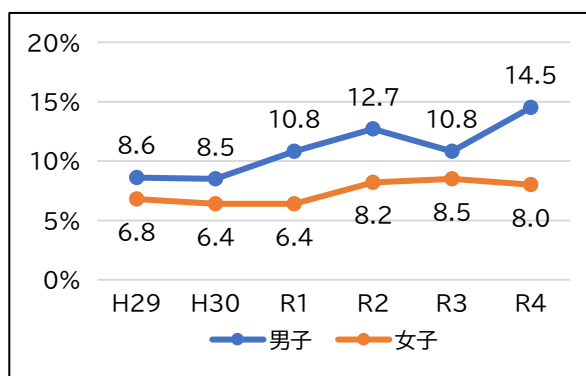
出典:滋賀県におけるがん検診実施状況

【図表 3】国保特定健診 BMI25 以上の 5 年推移



出典: データヘルス計画支援資料集

【図表 4】小学 5 年の適正体重の 5 年推移



出典: 学校保健研究集録

《目指す姿: 市民のイメージ》

- ・定期的に健(検)診を受診します。
- ・子どもの時から体重を管理し、年間を通して適正な体重維持に努めます。

<評価指標>

評価指標		現状値	中間目標値	最終目標値
特定健康診査受診率 (国民健康保険、40～74 歳)		37.1%	50%	60%
がん検診 受診率	胃がん	7.7%	8.9%	9.5%
	大腸がん	13.1%	14.4%	15.3%
	肺がん	5.5%	6.3%	7.0%
	子宮頸がん	19.2%	21.6%	23.4%
	乳がん	23.1%	25.5%	27.9%
肥満の人の割合	BMI25 以上 (国民健康保険、 40～74 歳)	男性 31.0% 女性 21.3%	男性 29.0% 女性 20.1%	男性 27.5% 女性 19.0%
	肥満度 20% 以上(小 5)	男子 14.5% 女子 8.0%	男子 11.3% 女子 7.2%	男子 9.0% 女子 7.0%

<本市の主な取組(例)>

①【広く市民を対象にした取組】

- ・健診やがん検診の重要性を啓発し、受診勧奨を行います。(健康推進課、保険年金課)
- ・がんリスクを高める感染症(HPV、ピロリ菌、肝炎ウイルス)について啓発し、検診や予防接種を勧めます。(健康推進課)
- ・自分で体重管理や血圧管理、健康管理ができるように ICT も活用し、啓発します。(健康企画課、健康推進課、長寿推進課、保険年金課、すこやか教育推進課)
- ・乳幼児相談や乳幼児健診、その他の事業で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を行います。(健康推進課、すこやか教育推進課・幼児課)
- ・地域のイベントや買い物場等を活用し、若い世代にも健康づくりの啓発を積極的に行います。(健康推進課、健康企画課)
- ・小中学校の児童・生徒へがん教育を行い、がんに対する正しい知識を啓発します。(健康推進課、医療機関、がん患者団体、すこやか教育推進課)
- ・若い女性の検診の受診機会提供のために、女性のための検診日や託児付き検診日の設定、ホテルでの検診などを実施します。(健康推進課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・健康に関心がない人や今まで健(検)診を受けたことがない人にも、受診啓発を行います。(健康推進課)
- ・若い世代に向けて、子どものイベントを通しての働きかけや商業施設での働きかけを行います。(健康推進課、健康企画課)
- ・肥満傾向が心配される児の保護者や、妊婦に対して、生活習慣病予防のための相談支援などを行います(健康推進課)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

- ・特定健診やがん検診、後期高齢者健診は、日時、場所・予約方法等を工夫し、医療機関と連携して市民が受けやすい環境を整えていきます。(健康推進課、保険年金課、長寿推進課、市内医療機関)
- ・地域の団体や企業と協働し、健(検)診の必要性を啓発します。(健康推進課)
- ・全国健康保険協会滋賀支部(協会けんぽ)の健診と連携し、がん検診や特定健診が受けやすい環境づくりを進めます。(健康推進課)
- ・健康推進員協議会、地域づくり協議会、NPO 団体等地区の団体と協働し、多方面から健康づくりに取組めます。(健康推進課、健康企画課)
- ・健(検)診受診料の支払いや健(検)診予約等に ICT の活用を検討します。(健康推進課)
- ・商工会議所など企業と連携したがん検診受診啓発を行います。(健康推進課、保険年金課)

(2) 病気の悪化予防・管理

<現状と課題>

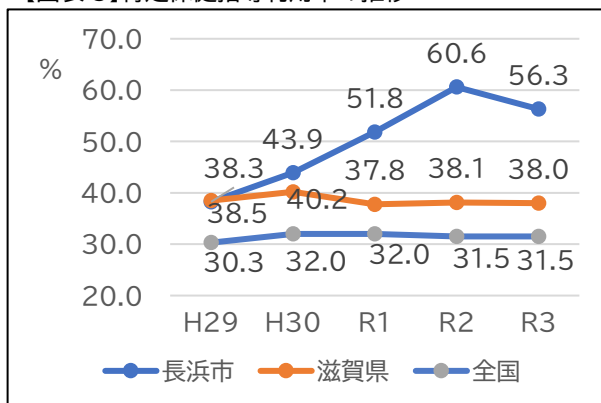
・メタボリックシンドロームに該当している人が増えています。病気を発症するリスクのある人を保健指導や医療機関受診につなぎ、発症を予防することが重要です。

・がん検診の精密検査受診率は横ばい状態です。精密検査が必要な人が確実に受診し、早期治療につながる必要があります。

・男性の死因第1位は慢性閉塞性肺疾患(COPD)です。禁煙をすすめ、受動喫煙を防ぐ取組とともに、COPDの認知度向上に向けての取組も必要です。

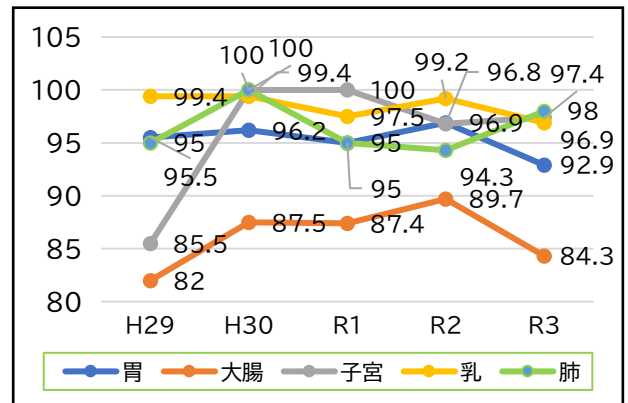
・病気を持ちながらも、病気と上手く付き合いながら自分らしく生活できる環境づくりが必要です。

【図表 5】特定保健指導利用率の推移



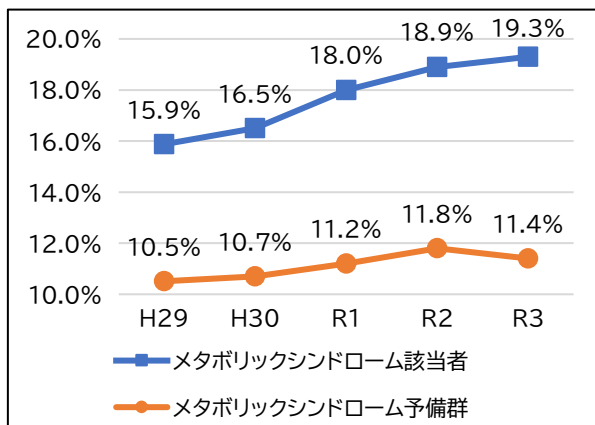
出典：データヘルス計画支援資料集

【図表 6】がん検診精密検査受診率の推移



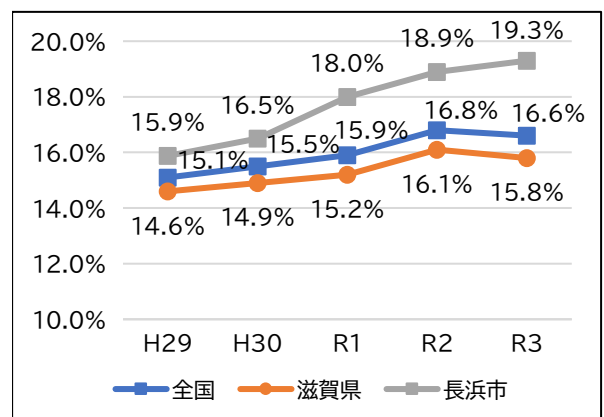
出典：滋賀県におけるがん検診の実施状況

【図表 7】長浜市 メタボリックシンドローム該当者とその予備群の経年推移



出典：長浜市 特定健診等データ管理システム

【図表 8】メタボリックシンドローム該当者における全国・滋賀県・長浜市の経年推移の比較



出典：厚生労働省 特定健康診査受診者数の性・年齢階級・保険者種別ごとの分布(全国及び都道府県別一覧)

《目指す姿：市民のイメージ》

- ・病気を適切に管理し、悪化を予防します。

＜評価指標＞

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
特定保健指導実施率(国民健康保険、特定健診)	55.8%	59.0%	60%
メタボリックシンドローム該当者(国民健康保険、特定健診)	該当者 19.3% 予備群 11.4%	現状値より減少傾向	減少傾向
収縮期血圧の有所見率(国民健康保険、特定健診)	男性 50.9% 女性 44.8%	現状値より減少傾向	減少傾向
がん検診精密検査受診率(大腸がん検診)	84.3%	100%	100%
・慢性閉塞性肺疾患(COPD)の年齢調整死亡率(人口10万対)	12.5	11.3	10.0

＜本市の主な取組＞

①【広く市民を対象にした取組】

- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)という疾患があること、および COPD は喫煙が大きな原因となっていることを啓発します。(健康推進課、保険年金課)
- ・病気の初期症状や悪化のサインがあったら、かかりつけ医に受診することを啓発します。(健康推進課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

・乳幼児健診後、健康管理が難しい児の保護者に対し、個別による保健指導を行います。
(健康推進課)

- ・精密検査になった人が確実に医療につながるよう、医療機関と連携した受診勧奨を行います。(健康推進課)
- ・ICT を活用した保健指導の実施を推進します。(健康推進課)
- ・喫煙している人に、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の危険性を伝えます。(健康推進課)

・がん相談支援センターと連携し、がんになった人が安心して生活できるよう支援します。
(健康推進課、市立長浜病院)

・医師会、薬剤師会と連携し、自己中断せず治療継続する重要性を啓発します。
(健康推進課、長寿推進課、保険年金課)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

・がん患者会との連携し、講演会や展示会を通じてがんに対する市民の理解を深める取組を行います。(健康推進課、市立長浜病院)

・糖尿病重症化予防の取組みが円滑にすすむよう、医療機関との連携を進めます。
(健康推進課)

地域医療(分野)

基本目標

住み慣れた地域で安心して医療を受けられる地域医療体制の確保と充実を図ります

◎分野説明

高齢化に伴い、医療の需要の増加と医療従事者の減少も予想され、限られた医療資源を有効に活用し、必要なサービスを提供していく取組が必要です。

かかりつけ医をもつ人の割合が前回アンケートより減少しており、日頃からかかりつけ医を持ち、この地域の医療体制を理解したうえで、適切に医療にかかることの啓発を続けることが必要です。

そのうえで夜間、休日などの緊急時の救急医療を受けることができること、医療従事者の負担軽減や、一層の病院、診療所間の連携に取り組むことが課題となります。

また、高齢者が増加する中で、在宅療養や在宅看取りの希望者が増えると見込まれ、医療機関同士の連携・医療と介護の連携の一層の充実が必要です。

特に、へき地における医師及び医療従事者の確保につきましては継続して取組ます。

(1)医療資源について市民理解を深める

<現状と課題>

- ・湖北地域の医療従事者が国、県の平均よりも少ない状況となっています。
- ・市民生活の安心を確保するために、病院、診療所間の連携などの安定した医療体制を整える取組が必要です。
- ・休日に病院の救急外来を受診する軽症患者の増加することで、医師の負担が増え、救急医療を確保することが困難になることが心配されます。症状に応じた適正受診やかかりつけ医をもつことの啓発を続けることが必要です。
- ・市民が医療資源や医療の現状を知る機会が少ないため、医療機関の機能についての理解が不十分であることが考えられます。家庭での病気の予防や対処法などの基本的な知識、健康教育や、医療の現状の的確な市民啓発を続けることが必要です。

【図表 1】職種別人員数(人口 10 万人あたり)

職種名	全国		滋賀		湖北	
	R2	H30	R2	H30	R2	H30
診療所医師数	112	82	99	72	88	69
病院医師数	193	164	176	155	153	119
総医師数	305	245	275	227	242	189
看護師数(訪問)	3.7	3.4	4.3	4.2	4.5	4.8
診療所看護師数	195	178	140	128	159	141
病院看護師数	728	723	669	687	805	759
看護師数(施設)	6.4	7.3	5.8	6.2	5.6	5.8
介護サービス従事看護師数	10.1	10.7	10.0	10.4	10.1	10.6
総看護師数	923	901	809	815	964	901
総療法士数	118	110	91	87	61	56

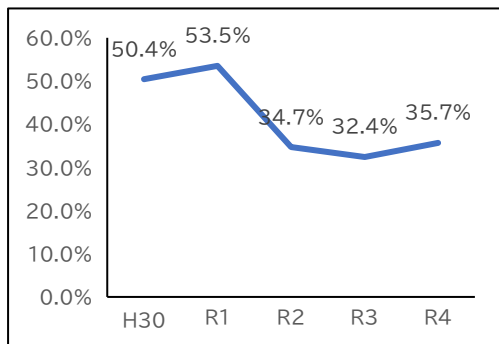
※湖北には米原市を含む

【出典】地域の医療提供体制の現状・都道府県別・二次医療圏別データ集
(日本医師会総合政策研究機構)

【図表2】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

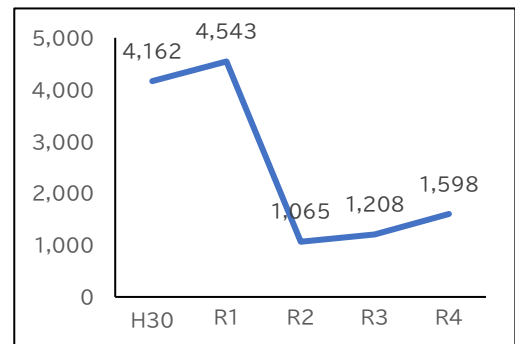
休日急患診療所の受診割合



※3病院(長浜赤十字病院、市立長浜病院、
長浜市立湖北病院)

出典:地域医療課調べ

【図表3】休日急患診療所の受診者数



出典:地域医療課調べ

《目指す姿：市民のイメージ》

かかりつけ医をもつことにより、相談しやすい関係を築くことができ、適切に受診できる

<評価指標>

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
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	35.7%	38%以上	40%以上
かかりつけ医をもつ人の割合	69.5%	—	維持

<本市の主な取組>

①【広く市民を対象にした取組】

・医療や健康づくりの機会を使って、かかりつけ医の必要性を啓発し、適切な受診を促します。(地域医療課、健康推進課、保険年金課、医療機関、湖北医師会)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

・休日に病院の救急外来を受診する軽症患者の増加を抑制するため、休日急患診療所の周知や、家庭での病気の予防や対応について、基本的な知識などの普及啓発に取り組めます。(地域医療課、健康推進課、医療機関、湖北医師会)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

・医療資源や医療提供体制について、市民の理解を深めるため、広報等により情報発信を行います。(地域医療課)

(2)在宅医療の充実および地域医療連携体制の強化

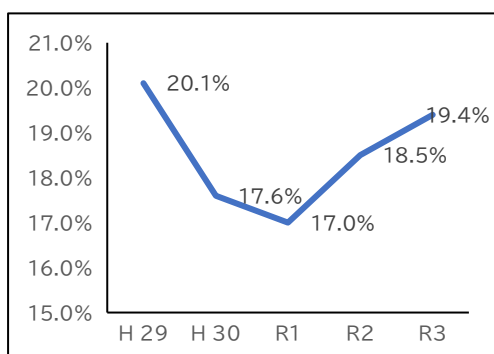
<現状と課題>

・高齢化の進展に伴い、医療や介護を必要とする人がますます増加することが考えられ、市民が希望する場所で療養や看取りができるよう、在宅医療の充実や地域の医療連携を図る必要があります。

・医師をはじめとした医療や介護を担う人材不足や、在宅医療のニーズの増加など様々な課題がある中で、病気や高齢になっても、住み慣れた地域で安心して過ごすことができるように、医療・介護を中心とした多職種連携を推進していく必要があります。

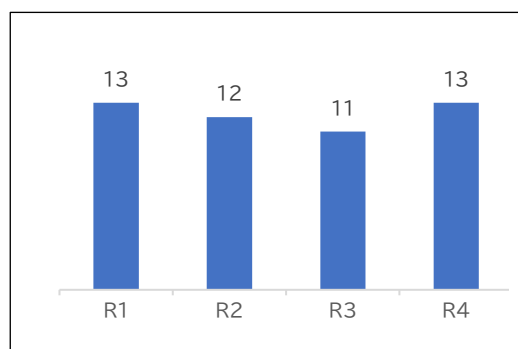
・安心して暮らせる地域包括ケアシステムの構築及び推進を図るため、関係機関と連携していく必要があります。

【図表 4】 在宅で亡くなる人の割合



【出典】地域医療課調べ

【図表 5】訪問看護ステーションの数



【出典】近畿厚生局届出数

《目指す姿:市民のイメージ》

人生の最期までその人らしく、希望する場所で生活を送ることができる。

<評価指標>

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
在宅で亡くなる人の割合	19.4%	維持	維持
訪問看護ステーションの数	13 件	維持	維持

<本市の主な取組>

①【広く市民を対象にした取組】

・地域住民が最期まで安心して療養できる在宅医療等の推進を行い、情報発信を行うための市民啓発に取組ます。(地域医療課、長寿推進課、医療機関、湖北医師会、長浜米原地域医療支援センター)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

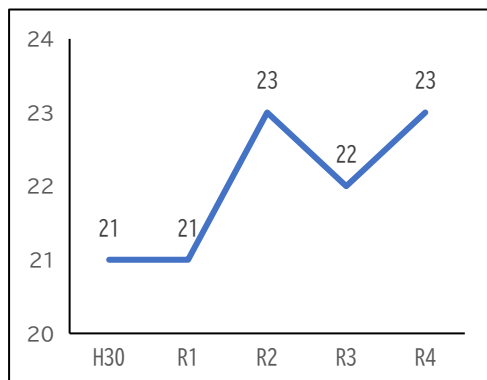
・医療の充実を図るため関係機関などを通じて、医療・介護・福祉の関係を構築するとともに、関係者がスムーズに情報連携できるよう ICT の利用促進を行い、効果的かつ効率的な多職種連携の強化に取組ます。(地域医療課、長寿推進課、医療機関、長浜米原地域医療支援センター)

(3)持続可能なへき地医療を確保する

<現状と課題>

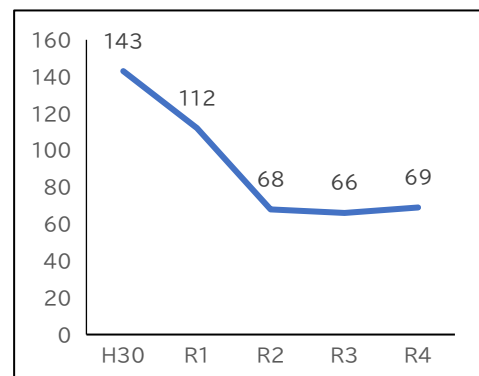
- ・民間医療機関の進出が困難な山間へき地においては、へき地医療拠点病院である長浜市立湖北病院と、国民健康保険直営診療所(以下「国保直診」)が中心となり、医療の確保に努めています。
- ・長浜市立湖北病院では、山間部にある中河内診療所、杉野診療所、金居原診療所に年間約 70 日の巡回診療を実施しています。
- ・へき地医療の充実には、病院、国保直診、地域の医師会などの相互の連携や、訪問診療や訪問看護など各関係機関の連携が必要です。
- ・へき地の医療・介護・福祉を一体となって提供し、へき地に居住する多くの高齢者の安心な生活を維持するために、へき地医療を担う長浜市立湖北病院、国保直診の医師確保を行うことが重要な課題です。

【図表 6】 山間へき地における医師数



【出典】地域医療課調べ

【図表 7】 巡回診療実施の回数



【出典】地域医療課調べ

《目指す姿:市民のイメージ》

へき地においてもその人らしく住み慣れた地域で医療サービスを継続して受けることができる

＜評価指標＞

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
山間へき地における医師数	23 人	維持	維持
巡回診療実施回数の維持	69 回	維持	維持

＜本市の主な取組＞

・へき地における医療体制の確保ができるよう、様々な形での医師確保及び医療従事者確保対策について継続して取組ます。(地域医療課、医療機関)

・へき地における医療資源や医療提供体制について、市民の理解を深めるため、広報等により情報発信を行い、医療資源を有効に活用したへき地医療の確保に努めます。(地域医療課、医療機関)

・長浜市立湖北病院および国保直診の連携、強化を推進します。(地域医療課、医療機関)

食育推進計画(食育・栄養)

うま味を利用して塩分－2g、ビタミン豊富野菜+1皿



基本目標

健康維持増進のために、適切な食習慣の理解・定着化を図ります。

生きる力を身につけ、豊かな人間性を育むために、様々な機会を活用し食べることに
関する学びを促します。

◎分野説明

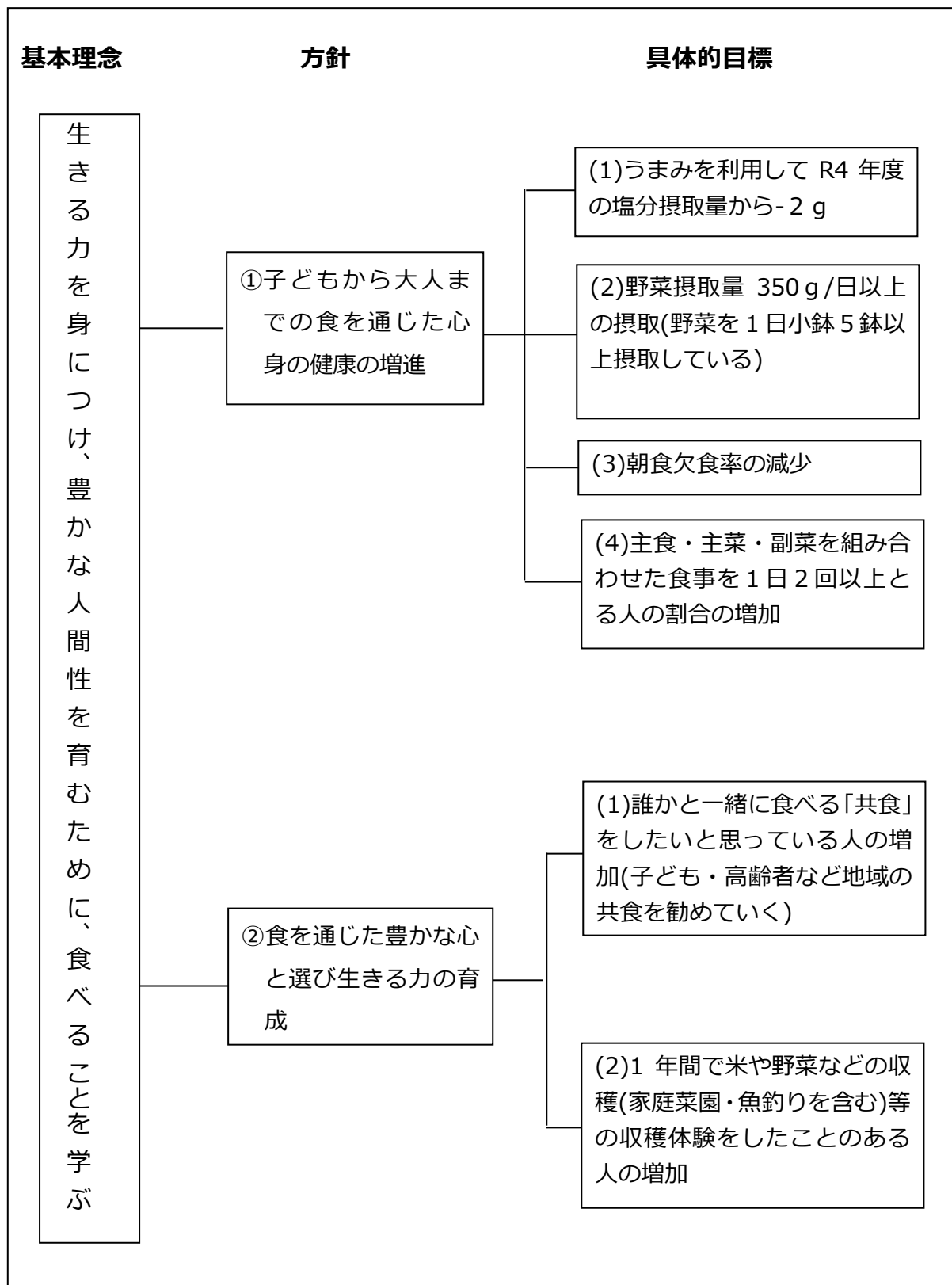
第3次食育推進計画で定めた評価指標は改善するまでには至らず、健康課題として全世代においては肥満傾向、10代の女性はやせが課題と対極化し生活習慣病等のリスクがあります。

食の嗜好や食習慣、ライフスタイルの多様化などにより、中食や外食などの利用が増え塩分過多や野菜摂取量の不足などになる可能性があります。また経済・体験格差などは、栄養バランスの乱れや朝食欠食、食事の質に関心を向けることが難しい傾向になるなど食育に関わる問題は多岐にわたっています。

郷土の食文化に触れ知ること、地場産農産物を育て食べることや「共食」の経験を増やすことは、小さな頃から食について身近に感じ、健全な食習慣の確立だけでなく、豊かな心を育むことも大切であると考えます。

このような状況から、食育推進計画では「こどもから大人まで食を通じた心身の健康の増進」と「食を通じて豊かな心と選び生きる力の育成」の2つを方針として決めました。

■計画の体系

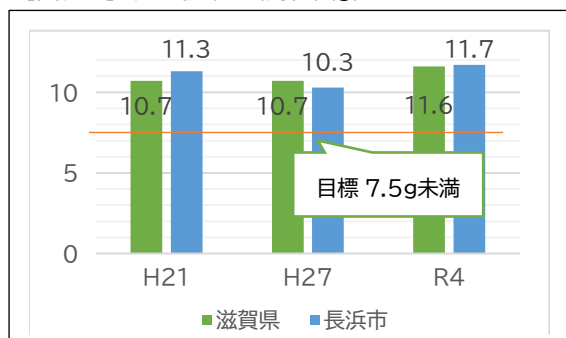


(1)こどもから大人まで食を通じた心身の健康の増進

<現状と課題>

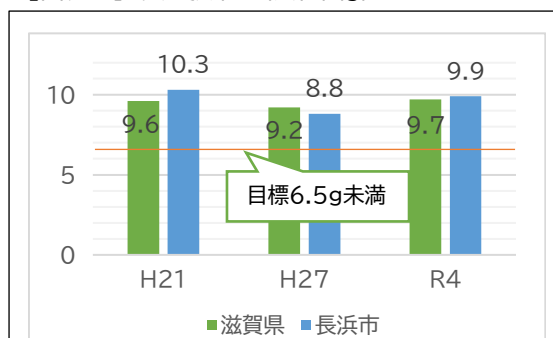
- ・令和4年度滋賀の健康・栄養マップ調査から塩分摂取量が多く、長浜市の現状として高血圧や循環器疾患の医療費が高い傾向にあり、また塩分過多は胃がんになりやすいため減塩の取組が課題になっています。
- ・令和4年度滋賀の健康・栄養マップ調査から野菜摂取量が目標の350g/日以上に達しておらず、野菜摂取不足が課題になっています。
- ・中学2年生及び3歳8か月児健診で朝食欠食率が高くなっています。朝食欠食は生活習慣病リスクを高めること、食事バランスが偏りやすいことが分かっています。また、肥満や脳出血など生活習慣病のリスクを高める可能性も示されています。
- ・共働きや交代勤務などライフスタイルの変化、食習慣の変化から、中食や外食が増え塩分過多や野菜摂取不足による食事バランス乱れ、生活習慣病のリスクも心配されます。

【図表 1】 食塩摂取量(男性)(g)



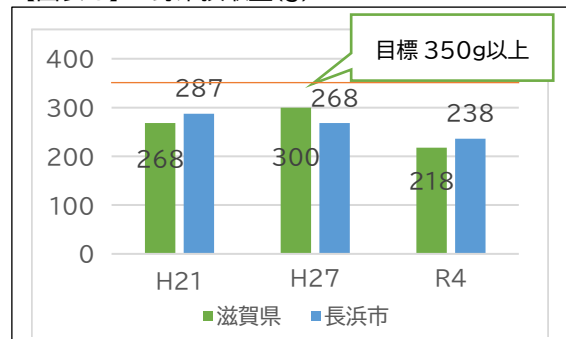
出典:滋賀の健康・栄養マップ調査

【図表 2】 食塩摂取量(女性)(g)



出典:滋賀の健康・栄養マップ調査

【図表 3】 野菜摂取量(g)



出典:滋賀の健康・栄養マップ

*滋賀の健康・栄養マップ調査の R4 年度調査は調査方法・内容を変更しているため、単純比較することはできない。

≪目指す姿:市民のイメージ≫

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。

<評価指標> **要調整**

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
うまみを利用して R4 年度の塩分摂取量から-2g以上にする	男性:11.7g/日 女性:9.9g/日(滋賀健康・栄養マップ調査 R4)	男性:9.0g/日以下 女性:8.0g/日以下	男性:7.5g/日以下 女性:6.5g/日以下
野菜摂取量350g/日以上摂取する (野菜を1日小鉢5皿以上摂取している)	男性:219.5g/日 女性:257g/日	300g/日以上	350g/日以上
朝食欠食率の減少	中学2年生 6.0%(R4 学校保健研究収録集) 3歳8か月児健診 1.5% (R4 健康推進課)	R4 より減少傾向	減少傾向
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	男性:29.1% 女性:42.6% (健ながアンケート R4)	R4 より増加傾向	男性:50%以上 女性:60%以上

中間評価指標	目標値
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 (健康推進課独自アンケート)	男性:40%以上 女性:50%以上

<本市の主な取組>

①【広く市民を対象にした取組】

・小・中学校や幼稚園・こども園・保育園などのおたよりで減塩や野菜摂取・朝食欠食・食事バランスについて情報提供します。(給食センター・幼児課)

・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や、食べ方やだしの活用等により、薄味で食べるポイントを啓発し減塩を推奨していきます。(給食センター・幼児課・健康推進課)

- ・乳幼児健診などで減塩レシピや朝食レシピの配置を行います。(健康推進課)
- ・母子手帳発行時、葉酸や食事バランス、塩分についての説明をします。(健康推進課)
- ・図書館等の公共施設で減塩や野菜摂取などについての普及啓発を行います。

(健康推進課)

- ・配布するチラシにふりがなをつけ誰でも読めるようにします。(健康推進課)
- ・小中学校や園での食育指導を行います。(給食センター・幼児課)
- ・普段の食習慣を振り返れるよう、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を実施します。10品目シートを活用します。(健康企画課・長寿推進課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・健康栄養相談・特定保健指導などで食事の見直し改善の相談を行います。

(健康推進課)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

・買物の場等で、野菜摂取量測定や骨強度測定を行い、食事バランスや減塩等の啓発を行います。(健康企画課、事業所、健康づくり連携協定企業)

・企業などと協働し、中食外食の選び方などバランスの取れた食事がとれるよう情報提供します。食材の横に減塩レシピ・朝食レシピ・給食レシピを設置します。(給食センター・健康企画課・健康推進課・スーパー等小売店)

・こども食堂などで「いただきますのあとは野菜から」「早寝早起き朝ごはん」などのパンフレットを配布します。(健康推進課)

(2)食を通じた豊かな心と食を選び生きる力の育成

<現状と課題>

- ①近年、家族形態の変化や、ライフスタイルの変化により、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。

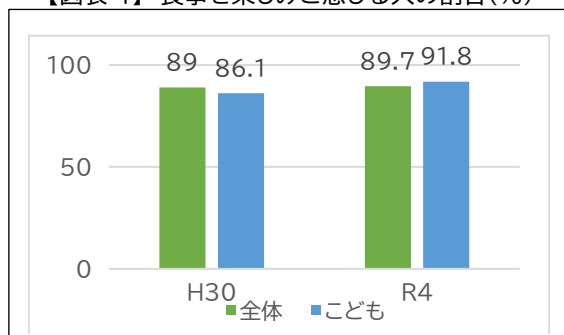
子どもがいる家庭では、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを子どもに伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子どもたちには、こども食堂などの共食の機会を提供する取組が増えており、食育の場としても期待されます。

- ②伝統食を知っている人の割合が、60%であり、伝統食や行事食を知ることや触れることで、次世代に伝統食や行事食をつないでいく必要があります。

- ③野菜関連の様々な体験をすることで、野菜への興味や知識、関心度が高いことがわかっています。

- ④地域でとれた農林水産を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげることができます。

【図表 4】 食事を楽しみと感じる人の割合(%)



出典:健康ながはま21アンケート

《目指す姿：市民のイメージ》

食事の時間を楽しみにすることができます

＜評価指標＞ **要調整**

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
誰かと一緒に食べる「共食」をしたいと思っている人が増える(子ども・高齢者などの地域の共食を勧めていく)	朝ごはん:69.8% 夕ごはん:89.6% (健ながアンケート R4)	子ども・高齢者指標追加(R9)	90%以上
1年間で米や野菜、魚等の収穫体験(家庭菜園・魚釣り等を含む)をしたことのある人の増加	48.0% (小中学生向け食べることに 関するアンケート R4)	49% 学校での食育アンケート	50%以上

中間評価指標	目標値
「共食」の回数の増加(誰かと一緒に食べる日が3日以上)	90%以上

＜本市の主な取組＞ 健康福祉部以外も、他課、学校、他団体等

①【広く市民を対象にした取組】

- ・給食だよりなどを通じて、「共食」「伝統食や行事食」の話題を掲載し啓発します。(給食センター、幼児課、給食センター、各保育園・幼稚園・こども園、小中学校)
- ・給食で伝統食や行事食を取り入れます。(各保育園・幼稚園・こども園、小中学校、給食センター、幼児課)

・園や学校で実施の栽培・収穫体験活動を継続し、道の駅等産直販売所のPRイベントを開催します。(各保育園・幼稚園・こども園、小中学校、道の駅、農業振興課)

- ・長浜市学校給食センターで給食提供の地場産野菜使用量を使用するようにします(各保育園・こども園・幼稚園、小中学校、給食センター、幼児課)

②【健診などで有所見があったり、健康への関心が低く、一定の関わりが必要な人への取組】

- ・共食の機会を提供します。
(各地域づくり協議会、社会福祉協議会、フードバンク、商業施設)

③【健康なまちづくり(健康になれる、取り組める環境づくり)】

- ・高齢者は地域の交流の場等への社会参加する機会を増やし、共食等を通じて人とのつながりをもつことの大切さについて啓発を行います。(長寿推進課、各地域づくり協議会)
- ・健康ステーションでの「共食」「行事食」などの啓発を行います。(健康企画課・商業施設)
- ・各保育所・幼稚園・こども園・小中学校での食品ロスについての啓発、フードバンクの活用促進をします。(幼児課・給食センター、フードバンク、社会福祉協議会、商業施設)
- ・市内各地に伝わる食文化について広報や SNS 等で広く発信します。また料理教室で次世代へ伝承します。(健康推進課、健康企画課、健康推進員協議会)

第Ⅲ章

行政・関係機関等の 取組分野一覧

◆4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

重点目標に基づき、健康づくりに関する行政及び関係団体の取組を整理しました。
(令和5年8月末時点)

(1)身体活動・運動

①活動量の増加

目標 日常生活の中で、意識的に体を動かしています

事業名	事業概要	担当課・団体
ながはまウォークらぶ 仲間ウォーク	月1回、10km程度のウォーキングを行い、健康づくりと仲間づくりを楽しむ。	長浜文化スポーツ事業団
健康推進アプリ「BIWA-TEKU(ビワテク)」	自分の体重や歩数の管理など健康管理に役立つアプリで、ス日々の健康づくりが健康ポイントとなり、そのポイントで景品に応募することができる。	健康企画課
びわ湖長浜ツーデーマーチ	豊かな自然や歴史文化の宝庫である湖北を舞台としてウォーキングを通じて交流を深めながら心身両面の健康づくりを図る。	長浜文化スポーツ事業団
各地区ウォーキングイベント	自然を楽しみながら、仲間や友人と共に健康づくりを行う。	各地域づくり協議会 及び各地区福祉の会
転倒予防自主グループ	地域の高齢者の介護予防の通いの場。自治会館等でながはまきんせ体操等の自主活動を行い、介護予防と他者交流を図る。	長寿推進課

②運動習慣の確立

目標 自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しんでいます。

事業名	事業概要	担当課・ <u>団体</u>
長浜市あざいお市マラソン	2023年10月8日(日) ハーフ(定員 3,000 名)・3km 中学・ 3km 小学・3km ファミリーの4 種目 を実施。	文化スポーツ課 長浜文化スポーツ事 業団
ながはまスポーツキッズ フェスティバル	2023年10月21日(土) 年中(4 歳児)～小学校 3 年生までの 方を対象に、身体を動かしスポーツ (運動・遊び)の楽しさを感じていただ くことを目指している。	文化スポーツ課 びわこ成蹊スポーツ 大学
奥びわ湖健康マラソン	1. 5Km、5Km、15Kmの3 種目を実 施。	奥びわ湖スポーツク ラブ
みんなDEニュースポーツ を楽しもう！	地域住民がスポーツを日々楽しみ、健 康増進と体力向上を図るために、体力 筋力測定、ユニカール、ペタンクモルッ ク等のニュースポーツを実施。	木之本地区地域づく り協議会
長浜市運動あそびプログ ラム	子どもの意欲と自信を高め、運動でき る体づくりや人と上手にかかわれる心 づくりをめざし、保育に運動あそびを 取り入れている。	幼児課
ながはまきんせ体操	高齢者を対象とした主に足腰の筋力 を鍛える体操で、準備運動、ストレッチ、 筋力トレーニング、クーリングダウ ンの4つから構成されている。	長寿推進課

◆4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

重点目標に基づき、健康づくりに関する行政及び関係団体の取組を整理しました。
(令和 5 年 7 月末時点)

(1)喫煙分野

①禁煙・受動喫煙の防止

目標 たばこの害を理解し、自分や周囲の人を健康被害から守ることができます

事業名	事業概要	担当課・団体
特定保健指導・健康栄養相談	生活習慣病の予防のために保健師や栄養士から指導を受ける。喫煙指導を実施。	健康推進課
母子手帳発行	母子手帳発行時に、妊婦や家族の状況を把握して、必要な相談を行う。喫煙指導を実施。	健康推進課
乳幼児健診	4 か月児健診時に家庭に喫煙者がいるかを確認し、禁煙や分煙についてパンフレットを使用して指導する。	健康推進課
健康増進事業	COPDに関する啓発リーフレットを送付し、COPD の啓発と生活習慣の見直しの機会づくりを図る。	保険年金課
路上喫煙禁止区域の指定	『長浜市さわやかで清潔なまちづくり条例』第 11 条に基づき、路上におけるたばこ等のポイ捨て防止や歩きタバコによる危険防止を図るため、路上喫煙禁止区域の指定を行っている。 長浜駅周辺から大手門通りの区域を中心として、観光客や買い物客等の通行人が多いと考えられる道路を選定。	環境保全課

医師出前講座の開催	市内の企業や団体に出向いて出前講座を開催し、たばこの害や禁煙の必要性について伝える。	健康企画課 健康推進課 市立長浜病院

②妊婦・未成年者の喫煙防止

目標 妊婦や未成年者は、たばこの害を理解し、喫煙しません。

事業名	事業概要	担当課・団体
母子手帳発行	母子手帳発行時に、妊婦や家族の状況を把握して、必要な相談を行う。喫煙指導を実施。	健康推進課
乳幼児健診	4 か月児健診時に家庭に喫煙者がいるかを確認し、禁煙や分煙についてパンフレットを使用して指導する。	健康推進課
がん教育	小中学生に、がんの知識や患者さんからの体験談を話し、若いころから予防の意識づけをする。その中で、喫煙が及ぼす害についても指導する。	健康推進課 すこやか教育推進課 市立長浜病院 長浜市立湖北病院 湖北医師会 よりよいがん医療をめざす近江の会
保健体育の授業	小学校(5, 6年)や中学校の保健体育の授業の中でたばこ・飲酒・薬物の害について指導の実施。	すこやか教育推進課
県の薬剤師会や青少年センターからの派遣	小学校(5, 6年)や中学校の保健体育の授業の中でたばこ・飲酒・薬物の害について指導の実施。	すこやか教育推進課

◆4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

重点目標に基づき、健康づくりに関する行政及び関係団体の取組を整理しました。

(令和 5 年 7 月末時点)

(1) 飲酒分野

① 適正飲酒の推進

目標 アルコールに対する正しい知識を身につけ、節度ある飲酒を心掛けています

事業名	事業概要	担当課・団体
特定保健指導・健康栄養相談	生活習慣病の予防のために保健師や栄養士から指導を受ける。飲酒指導を実施。	健康推進課
母子手帳発行	母子手帳発行時に、妊婦や家族の状況を把握して、必要な相談を行う。飲酒指導を実施。	健康推進課
アルコール相談	過剰飲酒者へ、訪問し必要な相談を行う。	健康推進課

② 妊婦・未成年者(20歳未満)の飲酒の防止

目標 妊婦や未成年者は飲酒の健康被害を理解し、お酒を飲みません。

事業名	事業概要	担当課・団体
母子手帳発行	母子手帳発行時に、妊婦や家族の状況を把握して、必要な相談を行う。飲酒指導を実施。	健康推進課
保健体育の授業	小学校(5, 6年)や中学校の保健体育の授業の中でたばこ・飲酒・薬物の害について指導の実施。	すこやか教育推進課
県の薬剤師会や青少年センターからの派遣	小学校(5, 6年)や中学校の保健体育の授業の中でたばこ・飲酒・薬物の害について指導の実施。	すこやか教育推進課

◆4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

重点目標に基づき、健康づくりに関する行政及び関係団体の取組を整理しました。
(令和 5 年 7 月末時点)

(1) こころと休養分野(案)

① 十分な睡眠をとる

目指す姿 休養の大切さを意識し、十分な睡眠時間を確保しています。

【担当課・団体の事業】

事業名	事業概要	担当課・団体
教科(保健体育・家庭)学活・道徳	早寝、早起き、朝ご飯の大切さを啓発する。	教育指導課
新一年生入学説明会	4月に入学する子どもの保護者へ、早寝、早起き、朝ご飯の大切さを啓発する。	教育指導課
PTA 研修会	スマートフォン、ゲームなどが睡眠不足をはじめ、様々な能力の低下や生活習慣などに影響を及ぼしている現状を周知し、時間を決めて使用する大切さを啓発する。	教育指導課
企業内人権啓発・啓発事業	市内事業所における人権意識を向上させ、公平公正な採用と明るく働きやすい職場づくりを推進するため、企業内人権教育推進協議会に加入する企業に対し、各種研修会や企業訪問等を実施し、心の健康や睡眠の大切さを啓発する。	商工振興課
人権学習と啓発活動	様々な人権問題に対する学習・啓発を推進する。 セクシャル・ハラスメントやパワー・ハラスメントの相談窓口の紹介やワーク・ライフ・バランス等の情報提供を行う。	人権施策推進課

女性の悩み相談	毎月 2 回、面談形式による悩み相談を行う。専門家(心理士)による助言の他、必要に応じて専門機関につなぐ。	人権施策推進課
乳幼児健診	乳幼児期の節目の時期に健診を実施し、病気の予防と早期発見・育児についての相談や支援を行う。保護者に、生活リズムの確立やスマートフォンとの上手な付き合い方について説明する。	健康推進課
乳幼児相談 子育て個別相談	乳幼児の発育・発達、予防接種、歯科、栄養、離乳食、あそびのことなど、子育てについて感じていること、不安・疑問についての相談を行う。	健康推進課
産婦・新生児訪問	生後1か月から2か月くらいの赤ちゃんのおられるお宅へ保健師等が訪問し、体重測定や育児についての相談や支援を行う。保護者に、生活リズムの確立について説明する。	健康推進課
産後ケア事業	産後12か月未満の女性(流産や死産を経験した女性を含む)と乳児で、産後に心身の不調や育児不安があり、ご家族等からの十分な支援が受けられない方を対象に、産科医療機関等で宿泊・日帰り・訪問で、授乳相談や育児相談・育児支援を行う。	健康推進課
特定保健指導	国民健康保険加入者の40～74歳の人に対し、生活習慣病対策として特定健康診査を実施し、健診結果により生活習慣の改善に努める必要のある人に対して保健指導を実施し、睡眠の大切さを伝える。	健康推進課
行政出前講座	地域団体等を対象に心の健康づくりや睡眠についての講座を行う。	健康推進課

【健康なまちづくりのための取組】

事業名	事業概要	担当課・団体
スマホ & よい睡眠教室 (仮称)	小学低学年の頃からスマホの上手な付き合い方や睡眠の大切さについての教育をする。	教育委員会
保健師地区活動	地区担当の保健師が地域団体と協働し、地域のイベント等で心の健康づくりの啓発を行う。	健康推進課
子育てコンシェルジュ	妊娠・出産・子育てに関する疑問や悩みに保健師が対応する。 子育て支援センター等の関係機関と連携し、産後うつや育児ストレスを抱える妊産婦のサポートを行う。	健康推進課

② 余暇活動を楽しむ

目指す姿 趣味や楽しみをもち、気分転換が図れています。

【担当課・団体の事業】

事業名	事業概要	担当課・団体
教科(保健体育) 学活 道徳	学習や趣味、スポーツの時間を確保し実際にそれを楽しむことの大切さを啓発する。	教育指導課
PTA 研修会	学習や趣味、スポーツなどの余暇活動を楽しみ、気分転換をはかることは、心身ともにすこやかに育つために必要であることを啓発する。	教育指導課
子ども学びと生涯学習の まちづくり推進事業	各まちづくりセンター等にて、子どもから大人まで地域の住民を対象として、地域の特色を生かし、ニーズに応じた体験活動や学習活動等の生涯学習機会を提供する。	生涯学習課
次世代へ伝える地元先生 育成プロジェクト	社会人を対象に、びわ湖東北部の大学や企業、民間団体など多様な主体と連携し、学びから地域人材の育成につながる講座を実施する。	生涯学習課

勤労者福祉対策事業	勤労者の福利厚生増進と勤労意欲の向上を図るため、勤労者総合福祉センター「臨湖」を運営し、勤労者活動を促進する。	商工振興課
在宅しょうがい者(児)社会参加援助金	在宅のしょうがい者(児)に対して、自主的な社会参加を援助し、その自立を支援するため、援助金を支給する。	しょうがい福祉課
長浜市立図書館資料の郵送貸出	図書館に出向くことができない方の自宅へ、希望の図書等を無料で郵送する。	図書館(長浜、浅井、びわ、虎姫、湖北、高月)
しょうがい者(児)水泳教室	しょうがい者(児)の体力の増強、交流、余暇の充実を目的に、水泳教室を開催する。	しょうがい福祉課
移動支援事業	屋外での移動が困難なしょうがい者(児)に対して、外出のための介護を行う。	しょうがい福祉課
老人クラブへの活動助成	老人クラブへの活動費助成を行う。	長寿推進課
高齢者デジタル教室事業	高齢者がスマホの基本操作やアプリの活用方法を習得し、日々の暮らしや、健康づくりに活かすことができることを目的とした講座を開催する。	長寿推進課
高齢者の活動拠点となる場の提供	高齢者福祉センターの積極的な周知を図るとともに、介護予防、認知症予防の活動拠点となるよう、事業や活用方法を検討し、「元気高齢者を増やす場」としての活用を進める。	長寿推進課
パパママリフレッシュ託児事業	子育て中の保護者が一時的に子どもを預けて、育児負担の軽減を図り、リフレッシュや気分転換につながる。	こども家庭支援課
乳幼児健診 乳幼児相談 子育て個別相談 新生児訪問	育児中の保護者に気分転換の必要性を説明する。	健康推進課
行政出前講座	地域団体等を対象に心の健康づくりについての講座を行う。	健康推進課

【健康なまちづくりのための取組】

事業名	事業概要	担当課・団体
保健師地区活動	地区担当の保健師が地域団体と協働し、地域のイベント等で心の健康づくりの啓発を行う。	健康推進課

◆4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

重点目標に基づき、健康づくりに関する行政及び関係団体の取組を整理しました。
(令和5年7月末時点)

(1) 歯・口腔の健康

① むし歯や歯周病の予防

目標 むし歯や歯周病を予防して、健康な歯をたくさん残す人を増やします。

事業名	事業概要	担当課・団体
親と子の強い歯をつくろう運動	妊婦、1歳～6歳までの親子を対象に歯科健診とフッ素塗布を実施する。	湖北歯科医師会
瑞歯を守ろう運動	60歳以上の人を対象に衛生指導と健診を実施する。	湖北歯科医師会
湖北口腔保健フェスティバル	歯・口腔の健康に関するイベントを年に1回開催する。	湖北歯科医師会
母子手帳交付	妊娠期の歯科啓発および強い歯をつくろう運動への参加を勧奨する。	健康推進課
親子でいい歯コンクール	前年度3歳8か月児健診を受けた親子を対象に審査、表彰を行う。	健康推進課
歯科相談およびRDテスト	妊婦や乳幼児を対象に相談、必要時RDテストを行う。	健康推進課
出前講座	むし歯予防・歯周病予防、口腔機能の維持、向上の必要性やその方法を市民に啓発する。	健康推進課 長寿推進課 健康企画課 歯科衛生士会 子育て支援センター
むし歯予防啓発	広報、チラシ、ながまるアプリ、動画配信(「お茶でバイバイ! ムシバイキン」)で市民へ広く啓発する。また、イベント時に口腔環境の維持向上のために必要な知識の普及、各園で仕上げ磨き	健康推進課 幼児課 幼稚園 保育園 認定こども園 湖北歯科医師会

	の重要性や乳幼児期から口腔環境を整えることの必要性を啓発する。	歯科衛生士会 健康推進員協議会
乳幼児健診	歯科健診、歯科指導、健診後のフォロー(電話、乳幼児相談)を行う。	健康推進課 湖北歯科医師会
歯磨き等の習慣化の推進	食後の歯磨きやおやつ後のうがい、最後にお茶を飲むことが習慣づくように各園で取り組む。	幼稚園 保育園 認定こども園 小学校 中学校 義務教育学校
訪問歯科診療	通院困難な人を対象に自宅や施設に行き、歯科治療や口腔ケアを行う。	湖北歯科医師会

②口腔機能の維持向上

目標 ほとんどの食べ物が噛めて、おいしく食べられる人を増やします。

事業名	事業概要	担当課・団体
出前講座	むし歯予防・歯周病予防、口腔機能の維持、向上の必要性やその方法を市民に啓発する。	健康推進課 長寿推進課 健康企画課 歯科衛生士会 子育て支援センター
元気アップ訪問(口腔機能向上)	介護保険の事業対象、要支援1・2の認定を持つ人のうち、口腔機能低下のリスクがある人が対象。 概ね月 1 回(一人あたり最大 3 回まで)歯科衛生士が対象者のもとを訪問し、口腔機能をアセスメントし、機能向上のための指導を行う。	長寿推進課

③定期的な歯科検診

目標 かかりつけ歯科医をもち、年に1回は歯科健診を受診する人を増やします。

事業名	事業概要	担当課・団体
親と子の強い歯をつくろう運動	妊婦、1歳～6歳までの親子を対象に歯科健診とフッ素塗布を実施する。	湖北歯科医師会
瑞歯を守ろう運動	60歳以上の人を対象に衛生指導と健診を実施する。	湖北歯科医師会
母子手帳交付	妊娠期の歯科啓発および強い歯をつくろう運動への参加を勧奨する。	健康推進課
歯周病検診	総合健診にて歯科健診、歯周ポケット測定、ブラッシング指導を行う。	健康推進課 湖北歯科医師会
乳幼児歯科健診	歯科健診、歯科指導、健診後のフォロー(電話、乳幼児相談)を行う。	健康推進課 湖北歯科医師会
園児への歯科健診と健診後の受診勧奨	園児を対象に歯科健診を行い、必要な園児への受診の勧奨、また定期的な歯科健診の必要性の啓発を行う。	幼児課 幼稚園 保育園 認定こども園
児童生徒定期健康診断(歯科)	長浜市立学校において、児童生徒を対象とした定期健康診断(歯科)を実施し、口腔内のスクリーニングを通して、むし歯や歯周病などの予防、発見、治療につなげる。	すこやか教育推進課 小学校 中学校 義務教育学校
就学時健康診断	長浜市立学校において次年度入学予定者を対象に、地域の小学校で、健康診断(歯科)を実施し、児童が健康な状態で入学できるようにする。	すこやか教育推進課 小学校 義務教育学校
歯科マップの作成	長浜、米原市の歯科医療機関の情報誌を作成する。	長浜保健所

◆4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

重点目標に基づき、健康づくりに関する行政及び関係団体の取組を整理しました。
(令和5年8月4日末時点)

(1)生活習慣病予防分野

①生活習慣病予防

目標 1年に1回健(検)診を受け、自分の身体を知ろう！

事業名	事業概要	担当課・団体
特定健診、生活習慣病検診、肝炎ウイルス検診	身長体重、血圧、医師の診察、採血などにより、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげる。	健康推進課 医療機関
骨粗しょう症検診	骨粗しょう症検診を実施し、早期発見・早期治療につとめる。	健康推進課 医療機関
がん検診	胃、大腸、子宮、乳、肺の各検診を実施し、がんの早期発見・早期治療につなげる。	健康推進課
がん検診受診率向上対策	通知や電話による受診勧奨や協会けんぽ健診会場での同時受診などで検診受診につなげる。	健康推進課 健康推進員協議会 各地域づくり協議会
後期高齢者健診	後期高齢医療保険加入者(主に75歳以上)の健康診断を行う。	保険年金課
0次健診	京都大学と協力し、健診データを蓄積することにより、生活習慣病などの発症リスクの研究に役立て、市民の健康づくりに活かす。	京都大学 健康推進課 健康企画課 0次クラブ 市立長浜病院
特定健診受診勧奨	特定健診に対する理解浸透と健康意識の向上を促し、特定健診の受診につなげる。	保険年金課 健康推進課 健康推進員協議

		会 各地域づくり協 議会
乳幼児健診	乳幼児の病気の予防と早期発見、発育発達や育児についての相談を行う。	健康推進課
学校での身体測定	小中学校で学期毎に身体測定を行い、児童生徒の発育を保護者とも共有する。	すこやか教育支 援課
HPV ワクチン定期接 種事業	HPV ワクチンを接種し、子宮頸がんの予防をする。	健康推進課
がん教育、講師派遣	小中学生に、がんの知識や患者さんからの体験談を話し、若いころから予防の意識づけをする。がん教育に講師を派遣し、がんに関する正しい情報を提供する。	健康推進課 医療機関 がん患者団体
がんフォーラムの開催	年 1 回がんフォーラムを開催し、市民にがんに関する正しい情報を提供する。	市立長浜病院
出前講座の開催	市内の企業や団体に出向いて出前講座を開催し、がんに関する正しい情報を提供する。	市立長浜病院
高齢者の保健事業と介 護予防の一体的実施 事業	循環器疾患や運動器疾患のハイリスク者への訪問での保健指導や通いの場での健康教育・健康相談を実施する。	長寿推進課 保険年金課
介護予防事業での取 組	きんせ体操の普及啓発、自主グループの支援、体力測定などを実施する。	長寿推進課
転倒予防自主グループ 活動	各地の自主グループでのきんせ体操のを実施する。	各自主グループ

②病気の悪化予防・管理

事業名	事業概要	担当課・団体
特定保健指導・健康栄 養相談	生活習慣病が悪化しないように保健師や栄養士が指導する。	健康推進課
乳幼児相談	乳幼児健診後、経過観察が必要な児と保護者に対し、個別による保健指導を行う。	健康推進課
特定健診要医療フォロ ー事業	特定健診の結果、要医療判定値以上の者に、医療受診を強く勧奨する。	健康推進課

がん検診要精検者フォロー事業	がん検診後、精密検査が必要と判断された者に対し、医療受診を強く勧奨する。	健康推進課
脳卒中地域連携パス事業	湖北管内の病院で脳卒中を発症した者に対し、退院後訪問指導を実施する。	長寿推進課 健康推進課
がん相談支援事業	がん相談支援センターを運営し、がん患者や家族等の相談に対応する。	市立長浜病院
がん患者サロンの支援	がん患者が共に語り合える場としてがん患者サロンの開催を支援する。	市立長浜病院 がん患者団体
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	循環器疾患や運動器疾患のハイリスク者への訪問での保健指導や通いの場での健康教育・健康相談を実施する。	長寿推進課 保険年金課
健康増進事業	COPD に関する啓発リーフレットを送付し、COPD の啓発と生活習慣の見直しの機会づくりを図る。	保険年金課

◆4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

重点目標に基づき、健康づくりに関する行政及び関係団体の取組を整理しました。
(令和 5 年 7 月末時点)

(1)地域医療分野

①医療資源について市民理解を深める

目標 かかりつけ医をもつことにより、相談しやすい関係を築くことができ、適切に受診できる

事業名	事業概要	担当課・団体
医療資源や医療提供体制の情報発信や適正受診の啓発	医療資源について理解を推進し、適正受診を啓発する	地域医療課 保険年金課 健康推進課 医療機関
長浜米原休日急患診療所の運営	長浜米原休日急患診療所の管理・運営を行う	地域医療課 米原市 湖北医師会

②在宅医療の充実および地域医療連携体制の強化

目標 人生の最期までその人らしく、希望する場所で生活を送ることができる

事業名	事業概要	担当課・団体
在宅医療等の推進、市民啓発	在宅医療等の推進を図るため、情報発信を行う	地域医療課 長寿推進課 医療機関 湖北医師会 長浜米原地域医療支援センター
多職種連携の強化	医療・介護・福祉の関係者の連携を強化し、情報連携を行う	地域医療課 長寿推進課 医療機関 長浜米原地域医療支援センター

③持続可能なへき地医療を確保する

目標 へき地においてもその人らしく住み慣れた地域で医療サービスを継続して受けることができる

事業名	事業概要	担当課・団体
へき地医療体制の確保	医師確保及び医療従事者確保対策の継続	地域医療課 医療機関
へき地の医療資源や医療提供体制の情報発信や適正受診の啓発	へき地の医療資源について理解を推進し、適正受診を啓発する	地域医療課 医療機関

◆4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

重点目標に基づき、健康づくりに関する行政及び関係団体の取組を整理しました。
(令和5年7月末時点)

(1)食育推進計画

①こどもから大人まで食を通じた心身の健康の増進

目標 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。

事業名	事業概要	担当課・団体
調理機会の充実	各地域の健康推進員が地区での調理実習を通じて、減塩やバランスの良い食事について実践する力を広めます	健康推進員協議会・健康企画課・健康推進課・農業振興課
バランスのよい食事の提供及び普及啓発	人が集まり食事をする場において、「バランスの良い食事」や「いただきますの後は野菜から」のチラシ配布します	社会福祉協議会・健康推進課
子育て支援センターでの栄養指導	集団や個別の指導を通じて栄養指導を行います	健康推進課・こども家庭支援課
食育の普及啓発	給食だよりや給食指導などを通じて朝食の大切さ・伝統食や行事食・バランスのよい食事などの普及啓発を行います	給食センター・教育指導課・各保育園・各幼稚園・各こども園
食育の取組	商業施設と協働して食育啓発事業に取組ます	給食センター・商業施設
介護予防の取組	地域のサロン等でのタンパク質の摂取やバランスのよい食事の普及啓発を行います	長寿推進課・健康企画課・健康推進課
朝食の啓発	給食だよりや給食指導などを通じて朝食の大切さについて啓発します。 子育て世代の保護者に対して、乳幼児健診・子育てサークル・支援センター等での啓発します	給食センター・幼児課・健康推進課・子育て支援課

主食・主菜・副菜の啓発	給食を教材として、主食・主菜・副菜のそろった食事を啓発します。給食だよりや SNS、企業等と連携し、給食レシピを公開し家庭での実践につなげます	給食センター・商業施設・広報報道課
「いただきますの後は野菜から」の啓発	全世代に対して「いただきますの後は野菜から」を啓発し、毎食野菜を食べることを啓発します	健康推進課・健康企画課・こども家庭支援課・すこやか教育推進課・幼児課
ベジチェックを活用し、野菜摂取目標量の啓発	保健センター入り口に常設設置及び、総合健診会場、地区イベントなどで、ベジチェックの測定をすることで、野菜摂取量350g/日以上を目標とすることを啓発します	健康推進課・健康企画課・健康推進員協議会・各地域づくり協議会
食育月間に食育の啓発	食育月間に出席講座を実施します。またパネル展示を行います。広報に食育の記事を掲載します	健康推進課・図書館・子育て支援課・広報報道課
湖北口腔健康フェスティバル	湖北口腔健康フェスティバルで食育に関する取組を啓発します	湖北歯科医師会

②食を通じた豊かな心と食を選び生きる力の育成

目標 食事の時間を楽しみにすることができます

事業名	事業概要	担当課・団体
食文化に関する情報の発信・伝承	市内各地に伝わる食文化について、広報や SNS 等で広く発信します。また、料理教室で次世代へ伝承します	広報報道課・健康推進員協議会
農産物等に触れる機会の拡大、農林漁業体験の提供	園・学校での栽培活動の継続、道の駅等産直販売所の PR イベント開催します	各保育園・幼稚園・こども園・小中学校・道の駅・JA・農業振興課
食品ロスの啓発	各園・小中学校での食品ロスについての啓発や、フードバンクの活用促進します	給食センター・幼児課・フードバンク・社会福祉協議会・商業施設

共食機会の提供	各地域サロン、こども食堂などで共食の機会の提供をします	各地域づくり協議会・社会福祉協議会・フードバンク・スーパー等の小売店
学ぶ機会の充実	健康出前講座や講演会等でバランスのよい食事について、正しい知識の啓発を行います	健康推進課・健康企画課・湖北医師会・湖北歯科医師会・地域づくり協議会