

# 第3次健康もりやま21

第3次守山市健康増進計画、第3次守山市食育推進計画  
第2次守山市生涯歯科保健計画、第2次守山市自殺対策計画

誰もが健やかで心豊かに自分らしく  
暮らせるもりやまの実現



令和6年3月 守山市

# 第3次健康もりやま21

## 1 計画の基本的事項（第1章）

- 趣旨・背景：医療技術の進歩や生活水準の向上などにより平均寿命は延伸しているが、一方で、糖尿病をはじめとした生活習慣病は増加し、また、急激な高齢化の進展により認知症などの要介護者も増え、医療や介護のますますの負担が懸念される。そのような中、健康寿命の延伸の実現にむけ、本市の健康状況と健康課題を的確に把握し、その課題解決を図るための取組を推進する。
- 計画の位置づけ：「健康増進法」第8条第2項の規定に基づく健康増進計画、「食育基本法」第18条第1項の規定に基づく食育推進計画、「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づく生涯歯科保健計画、「自殺対策基本法」第13条第2項の規定に基づく自殺対策計画の4計画を一体的に推進する。
- 計画の期間：令和6年度から令和17年度（12年間）。なお、国・県に合わせ、令和11年度に中間見直しを実施予定。
- 第2次計画評価：（全201項目）目標達成75項目（37.3%）、改善傾向30項目（14.9%）、変化なし45項目（22.4%）、悪化47項目（23.4%）、評価困難4項目（2.0%）

## 2 本市をめぐる主な健康状況（第2章）

### <人口・死因・介護の概況、市民アンケート調査>

- ・人口は計画の終期である令和17年まで増加し、人口構成は、現在は働き盛り世代（50歳前後）が最も多いが、令和17年には男女とも60歳代が最も多くなり、高齢化率は25%を超える見込み※。
- ・死因・介護の要因は、生活習慣と関わりの深い疾患（がん、心疾患、脳血管疾患）によるものが約半数を占めており、生活習慣病の発症と重症化予防の取組が必要。
- ・令和4年8月の市民アンケート調査では、予防や疾病など市民の健康意識は高い傾向にあるが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響などもあり、実際に健康づくりに取り組んでいる市民は低調であった。

### ①平均寿命・健康寿命ともに「延伸」している

【平均寿命】（女）H22:86.7歳→R2:88.2歳（男）H22:81.0歳→R2:83.0歳

【健康寿命】（女）H23:83.0歳→R2:85.1歳（男）H23:80.0歳→R2:81.6歳

### ③メタボ該当者・予備群は「増加」している

特定健康診査受診者のうち、メタボ該当・予備群は増加傾向

【該当者】H23:17.1%→R3:19.3%

【予備群】H23:9.9%→R3:10.2%

### ⑤栄養バランスを考えた食事をしている人「少ない」

栄養バランスを考えた食事をしている人の割合は、男性が22.6%、女性が35.0%と少ない状況。

### ②市民の健康・食育への関心は依然として「高い」

【健康への関心がある】H23:89.1%→R4:88.6%

【食育への関心がある】H26:71.8%→R4:80.5%

### ④日頃から意識的に運動・スポーツをしている人は「少ない」

「ほとんどしていない」が最も多く、次は「週に2～3回」程度

|                |                 |              |                     |                  |                     |     |
|----------------|-----------------|--------------|---------------------|------------------|---------------------|-----|
| ほぼ毎日<br>(18.2) | 週2～3回<br>(20.2) | 週1<br>(12.1) | 月2～3<br>回数<br>(6.9) | 年<br>回数<br>(5.2) | ほとんどしていない<br>(36.9) | その他 |
|----------------|-----------------|--------------|---------------------|------------------|---------------------|-----|

### ⑥歯科通院者は約半数に留まる

「定期的な歯科検診や歯のチェックを受けている人」は、全体の約半数(54.5%)に留まる

3 基本理念・基本方針（第3章）、ライフステージ別の取組と目標（第4章）、社会環境の質の向上に係る取組（第5章）

基本理念

誰もが健やかで心豊かに自分らしく暮らせる もりやまの実現

基本方針

- (1) 生涯を通じた健康づくり
- (2) 誰一人取り残さない健康づくり
- (3) 心身の健康を一体的に推進する健康づくり
- (4) 誰もが自分らしく健康に暮らせる環境づくり

| ライフステージ<br>～目指す姿～ | 育ちの世代(幼児期から青年期)<br>～正しい生活習慣を身に付け習慣化～ | はたらき世代(成人期)<br>～生活習慣病予防を心がけ、心も体も元気～  | みのりの世代(高齢期)<br>～無理のない範囲で健康づくり～  |
|-------------------|--------------------------------------|--|---|
| 生活環境と生活機能の維持・向上   | 食生活(食育)                              | ・早寝・早起き・朝ごはんの推進<br>・給食を通じた食育の推進<br>・地元の食文化に親しむ機会の提供                            | ・フレイル予防のための介護予防教室(食事・口腔機能の維持改善)   |
|                   | 歯と口腔                                 | ・園・小学校でのフッ化物洗口<br>・中学校での歯科健康講座<br>(ブラッシング指導, RDテスト他)                           | ・歯と口腔の健康教育(自治会サロン, 介護支援専門員, 障害者通所施設 他)  |
|                   | 身体活動・運動                              | ・こどものスポーツ推進(外遊びの推進, 親子参加型イベントの開催)  | ・高齢者の運動機会の創出(守山百歳体操や健康のび体操推進)<br>・ウォーキングマップの普及活用                              |
|                   | 休養・睡眠                                | ・相談することの大切さを推進<br>(信頼できる大人への相談, LINE 相談, 24 時間子供 SOSダイヤル 他)<br>・早寝・早起き・朝ごはんの推進 | ・市内企業と連携した健康教育<br>(メンタルヘルス教育, うつ啓発他)<br>・節目年齢での健康チェックの推進<br>・不眠症状に着目したうつ啓発の推進 |
|                   | 飲酒・喫煙                                | ・小中学校での防煙教育/がん教育<br>(たばこの健康被害, 受動喫煙防止)<br>・アルコールの健康被害の教育<br>(学校・図書館・20歳のつどい他)  | ・適正飲酒の指導(保健指導, 総合健康相談, ネウボラ面接 他)<br>・喫煙指導(ネウボラ面接での指導, 禁煙相談 他)                 |
|                   | 生活習慣病発症予防/重症化予防                      | ・乳幼児健診 100%受診の推進<br>(栄養/食生活/歯みがき/睡眠指導)<br>・健康診断の受診啓発                           | ・健(検)診受診率向上に向けた取組(分析強化(AI やレセプト活用), ナッジ理論, 動画広告啓発 他)                          |

健康づくりのための環境づくり

大学や企業との連携による栄養バランスの摂れた食の提供、商工会議所・市内企業との連携した健康づくり(スマートライフプロジェクト)、共食の推進、望まない受動喫煙の防止(受動喫煙のない環境づくり)、ゲートキーパーの育成(教職員・民生委員児童委員・医療関係者ほか)

4 計画の推進体制・評価（第6章）

・健康づくり推進協議会、自殺対策連絡協議会、庁内推進会議において、PDCAサイクルに基づいた進捗管理・評価※の実施

※中間評価（令和11年度）、最終評価（令和16年度）、次期計画策定（令和17年度）

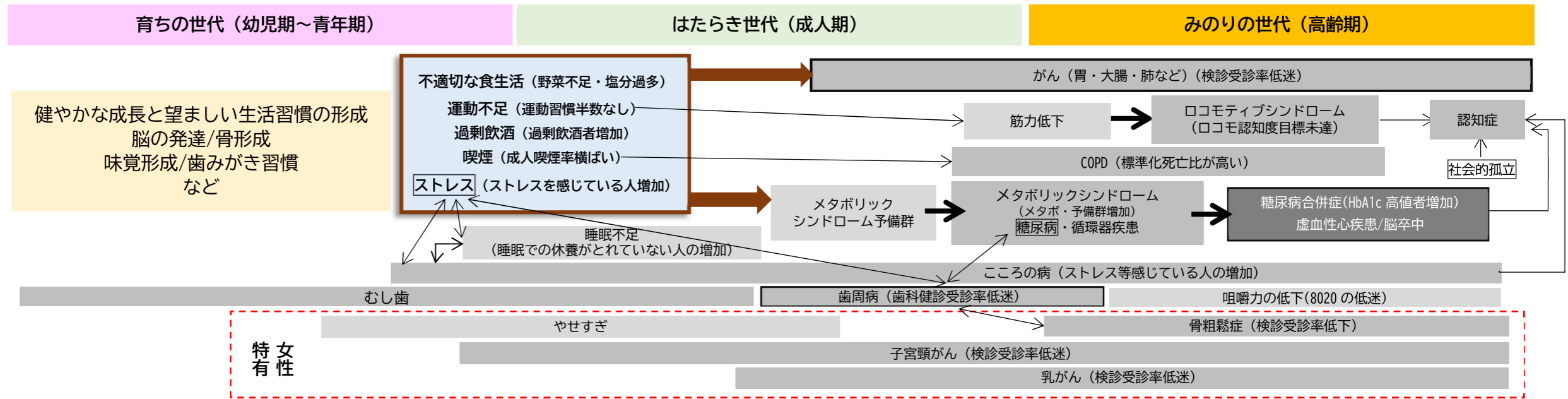


# 第3次健康もりやま21（市の健康課題およびライフステージ別行動目標）

## 守山市の健康課題

（ ）内は4計画の最終評価結果

生活習慣  
各状態  
幼少期から  
高齢期まで  
（女性特有）



## ライフステージ・ライフコース別の行動目標

（ ）内は第3次計画の目標・指標

| 分野          | 育ちの世代（幼少期～青年期）   | はたらき世代（成人期）  | みのりの世代（高齢期）   |
|-------------|--|--|---|
| 食生活         | <ul style="list-style-type: none"> <li>3食しっかり食べる（毎日朝食を食べる人の増加）</li> <li>食（育）に興味を持つ（食育に関心を持っている人の増加）</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たくさん（350g/日）、塩分控えめ（男性7.5g/日、女性6.5g/日）</li> <li>自分にあった体重を維持する（適正体重の人の増加）</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べる（よく噛んで味わって食べる人の増加）</li> </ul>  |
| 歯と口腔        | <ul style="list-style-type: none"> <li>フッ化物でむし歯予防（むし歯のない人の増加）</li> <li>食べたら歯みがき（歯肉の有所見率の低下）</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけの歯科医院で定期受診（定期的に歯科健診を受診する人の増加）</li> <li>適切なブラッシングを続ける（歯肉に炎症所見を有する人の割合、6024を達成している人の増加）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>お口の体操をする（8020を達成している人の増加）</li> </ul>   |
| 身体活動        | <ul style="list-style-type: none"> <li>楽しめる運動を見つけ、毎日体を動かす</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>継続して運動を行う（定期的な運動習慣者の増加）</li> <li>日常生活の中で運動量を増やす（平均歩数の増加、運動器の機能低下リスク該当者の減少）</li> </ul>                 |   |
| 休養・睡眠       | <ul style="list-style-type: none"> <li>早寝・早起き</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>困ったときは誰かに相談（相談先のある人の増加）</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠時間を確保（睡眠による休養をとれていない人の減少）</li> <li>自分にあったストレス発散方法を見つける（不安やストレスと感じている人の減少）</li> </ul> |
| 喫煙・飲酒       | <ul style="list-style-type: none"> <li>20歳未満は飲酒・喫煙をしない（20歳未満の飲酒喫煙0%）</li> <li>受動喫煙を避ける（受動喫煙の機会を有する人の減少）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>お酒は適量に（生活習慣病リスクを高める量の飲酒者の減少）</li> <li>禁煙にチャレンジ（喫煙率の減少）</li> <li>妊娠中は飲酒・喫煙をしない（妊娠中の飲酒喫煙0%）</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>せき、たん、息切れは要検診（COPD 検診受診率の向上）</li> </ul>  |
| 生活習慣病・重症化予防 | <ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健診を受ける</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>定期的にがん検診を受ける（がん検診受診率向上）</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1年に1回健（検）診を受ける（健（検）診受診率の向上）</li> </ul>   |
| 主な活動場所      | 園・学校・子育て支援関係機関 等   | 企業・地域 等  | 地域・高齢者支援関係機関 等  |

## 健康づくりのための環境づくり

社会環境の質の向上

- 自然に健康になれる環境づくり
  - 食環境づくり（大学・企業との連携、共食の推進、食品ロス減少の取組）
  - 運動環境づくり（運動機会の提供）
  - すこやかな環境づくり（受動喫煙対策、健康推進員の増加）
- 自殺対策
  - ゲートキーパーの増加
  - 関係機関・関係団体との連携強化（ネットワーク構築）
  - 相談できる場の啓発等

健康寿命の延伸（日常生活が制限されることなく、自立して生活できる期間の延伸）

### 第3次健康もりやま21 目標一覧

| 目標・指標   |    | 現状値   | 目標値                         |
|---------|----|-------|-----------------------------|
| 健康寿命の延伸 | 男性 | 81.4歳 | 平均寿命の増加<br>分を上回る健康<br>寿命の増加 |
|         | 女性 | 85.3歳 |                             |

#### 【生活習慣と生活機能の維持・向上】

| 分野                      | 目標・指標  |         | 現状値                          | 目標値    |        |
|-------------------------|--|---------|------------------------------|--------|--------|
| 食生活<br>【食育】             | 食育に関心を持っている人の増加                                      |         | 80.5%                        | 90.0%  |        |
|                         | 毎日朝食を食べる人の増加   | 小6      | 95.5%                        | 99.0%  |        |
|                         |  | 中3      | 93.1%                        | 97.0%  |        |
|                         | 野菜摂取量の増加   |         | 202.0g                       | 350g   |        |
|                         | 食塩摂取量の減少   | 男性      | 11.6g                        | 7.5g   |        |
|                         |  | 女性      | 9.6g                         | 6.5g   |        |
|                         | 栄養バランスを考えた食事をとる人の増加                                  | 男性      | 22.6%                        | 29.0%  |        |
|                         |  | 女性      | 35.0%                        | 53.0%  |        |
|                         | 適正体重維持者の割合<br>(BMI18.5以上25未満)<br>(65歳以上はBMI20以上25未満) | 20歳～64歳 | 男性<br>59.6%<br>女性<br>67.5%   | 増加させる  |        |
| 65歳以上                   |  | 61.7%   |                              |        |        |
| 郷土料理や伝統料理を伝えている人の増加     |  | 6.3%    | 20.0%                        |        |        |
| よく噛んで味わって食べる人の増加        |  | 18.0%   | 30.0%                        |        |        |
| 歯と口腔                    | むし歯のない人の増加   | 3歳児     | 91.0%                        | 95.0%  |        |
|                         |  | 中学1年生   | 92.6%                        | 95.0%  |        |
|                         | 歯肉の有所見率の低下   |         | 中学3年生                        | 16.3%  | 10.0%  |
|                         | 定期的に歯科健診を受診する人の割合の増加                                 |         | 54.8%                        |        | 95.0%  |
|                         | 歯肉に炎症所見(腫れ、出血)を有する人の割合の減少                            | 20歳代    | 21.1%                        | (国参考値) | 10.0%  |
|                         |  | 40歳代    | 44.7%                        |        | 25.0%  |
|                         | 6024を達成している人の増加                                      |         | 57.3%                        | 95.0%  |        |
| 8020を達成している人の増加         |  | 51.2%   | 85.0%                        |        |        |
| 定期的な運動習慣者の割合の増加         |  | 50.5%   | 65.0%                        |        |        |
| 身体活動<br>・<br>運動         | 1日平均歩数の増加  | 20歳～64歳 | 男性<br>7,864歩<br>女性<br>6,685歩 | (国参考値) | 8,000歩 |
|                         |  | 65歳以上   | 男性<br>5,396歩<br>女性<br>4,656歩 |        | 6,000歩 |
|                         | 運動機能低下リスク該当者の減少                                      |         | 65歳以上                        | 11.9%  | 減少させる  |
| 休養<br>・<br>睡眠           | 心配や悩み事の相談先がある人の割合の増加                                 |         | 71.4%                        | 80.0%  |        |
|                         | 睡眠による休養を十分とれていない人の減少                                 | 男性      | 27.1%                        | 19.0%  |        |
|                         |  | 女性      | 32.5%                        | 23.0%  |        |
|                         | 不安やストレスを抱えている人の減少                                    | 男性      | 67.1%                        | 57.0%  |        |
| 女性                      |  | 76.6%   | 65.0%                        |        |        |
| 飲酒<br>・<br>喫煙           | 20歳未満の飲酒・喫煙をなくす                                      | 飲酒      | 2.2%                         | 0%     |        |
|                         |  | 喫煙      | 0%                           | 0%     |        |
|                         | 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少                            | 男性      | 10.1%                        | 6.0%   |        |
|                         |  | 女性      | 8.7%                         | 3.4%   |        |
|                         | 20歳以上の喫煙率の減少   |         | 12.8%                        | 8.5%   |        |
| 妊娠中の飲酒・喫煙をなくす           | 飲酒   | 0.3%    | 0%                           |        |        |
|                         | 喫煙   | 1.5%    | 0%                           |        |        |
| 生活習慣病の<br>発症予防<br>重症化予防 | COPD 検診受診率の向上  |         | 39.2%                        | 60.0%  |        |
|                         | がん検診の受診率の向上  | 胃がん     | 30.1%                        | 60.0%  |        |
|                         |  | 大腸がん    | 31.0%                        |        |        |
|                         |  | 肺がん     | 15.5%                        |        |        |
|                         |  | 子宮がん    | 55.7%                        |        |        |
|                         | 特定健康診査の受診率の向上  |         | 43.8%                        | 60.0%  |        |
|                         | 特定保健指導の実施率の向上  |         | 42.3%                        |        |        |
| HbA1c8.0%以上の人の割合の減少     |  | 57.9%   |                              |        |        |
| 骨粗鬆症検診受診率の向上            |  | 1.4%    | 1.0%以下                       |        |        |
|                         |  | 4.1%    | 15.0%                        |        |        |

#### 【社会環境の質の向上】

| 分野        | 目標・指標                         |  | 現状値    | 目標値               |
|-----------|-------------------------------|--|--------|-------------------|
| 環境<br>づくり | 食品ロスを避けるなど環境へ配慮した食品や食材を選ぶ人の増加 |  | 14.6%  | 30.0%             |
|           | 共食する人の増加                      |  | 57.8%  | (国参考値)<br>75.0%以上 |
|           | BIWA-TEKU 参加者の増加              |  | 2,195人 | 10,000人           |
|           | 健康推進員の増加                      |  | 144人   | 174人              |
|           | 望まない受動喫煙の機会を有する者の割合の減少        |  | 46.7%  | 0に近づける            |
| 自殺対策      | 自殺者数の減少                       |  | 13人    | 0に近づける            |
|           | 自殺率(人口10万人あたり)の減少             |  | 15.30人 | 0に近づける            |
|           | ゲートキーパーの増加                    |  | 1,297人 | 3,000人            |
|           | 心配や悩み事の相談先がある者の割合の増加【再掲】      |  | 71.4%  | 80.0%             |