

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（40歳代）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→R2:88.3歳（男）H22:81.0歳→R2:82.9歳
【健康寿命】（女）H22:83.1歳→R2:85.3歳（男）H22:79.1歳→R2:81.4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%→R3:19.2%
【予備群】H23:9.9%→R3:10.0%

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 (18.2)	週2～3回 (20.2)	週1 (12.1)	月2～3 回数 (6.9)	年 数回 (5.2)	ほとんどしていない (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

※国立社会保障・人口問題研究所 人口推計より

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

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 ～目指す姿～		育ちの世代(幼児期から青年期) ～正しい生活習慣を身に付け習慣化～	はたらき世代(成人期) ～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) ～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 ・給食を通じた食育の推進 ・地元の食文化に親しむ機会の提供	・食生活の改善に向けた普及啓発(健康イベント, 学区民のつどい, 健康講座など) ・園・学校を通じた保護者への食育啓発	・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 ・中学校での歯科健康講座 (ブラッシング指導, RDテスト他)	・歯科健診の受診促進(40歳/50歳無料化, 個別勧奨強化) ・歯周病リスク検査チェックの推進	・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)	・親子参加型イベントの開催 ・スポーツイベントを通じた運動啓発 ・BIWA-TEKUの推進(インセンティブの付与) ・ウォーキングマップの普及・活用	・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) ・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 (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) ・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 (メンタルヘルス教育, うつ啓発他) ・節目年齢での健康チェックの推進 ・不眠症状に着目したうつ啓発の推進	・こころと体の心配事, 介護等についての相談事業 ・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 (たばこの健康被害, 受動喫煙防止) ・アルコールの健康被害の教育 (学校・図書館・二十歳のつどい他)	・適正飲酒の指導(保健指導, 総合健康相談, ネウボラ面接 他) ・喫煙指導(ネウボラ面接での指導, 禁煙相談 他)	・飲酒と健康に関する啓発(断酒会との連携, 啓発展示他) ・喫煙指導(禁煙相談, COPD検診の個別勧奨強化 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 (栄養/食生活/歯みがき/睡眠指導) ・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)	・ハイリスク者への対応(未把握者/未受療者/治療中断者への受診勧奨)

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）

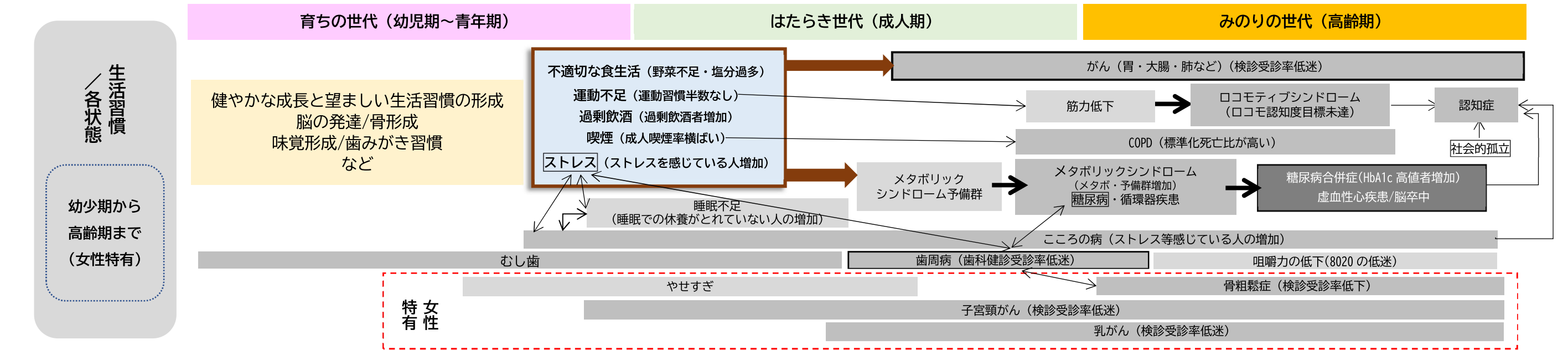
・健康づくり推進協議会、自殺対策連絡協議会、庁内推進会議において、PDCAサイクルに基づいた進捗管理・評価※の実施

※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）

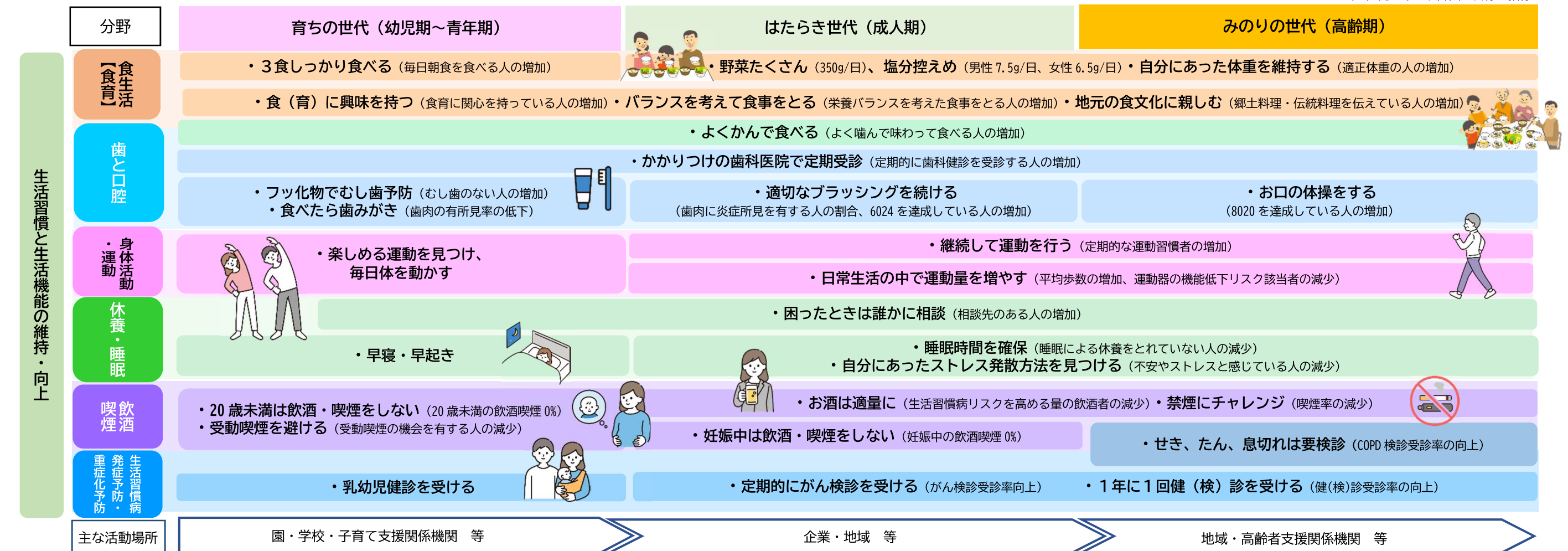
守山市の健康課題

（ ）内は4計画の最終評価結果



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



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 分を上回る健康 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 【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 (BMI18.5 以上 25 未満) (65 歳以上は BMI20 以上 25 未満)	20 歳～64 歳	男性	59.6%	増加させる
			女性	67.5%	
		65 歳以上		61.7%	
歯と口腔	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%
	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			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%	10.0%
		40 歳代		44.7%	25.0%
身体活動 ・ 運動	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%
	1 日平均歩数の増加	20 歳～64 歳	男性	7,864 歩	8,000 歩
			女性	6,685 歩	
		65 歳以上	男性	5,396 歩	6,000 歩
			女性	4,656 歩	
	運動機能低下リスク該当者の減少			11.9%	減少させる
	65 歳以上				
休養 ・ 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に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 ・ 喫煙	20 歳未満の飲酒・喫煙をなくす			飲酒 2.2% 喫煙 0%	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 の発症予防 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		43.8%	
		乳がん		55.7%	
	特定健康診査の受診率の向上			42.3%	60.0%
	特定保健指導の実施率の向上			57.9%	
	HbA1c8.0%以上の人の割合の減少			1.4%	
	骨粗鬆症検診受診率の向上			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 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%	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人の割合の減少			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人の割合の増加【再掲】			71.4%	80.0%