

# あわらし保健計画

(あわらし健康増進計画・自殺対策計画)

令和3年3月

あわらし市

## 目次

第1章 計画改定にあたって .....	1
1 計画改定の背景と趣旨 .....	1
2 計画の位置づけ .....	1
3 計画期間 .....	2
4 SDGs について .....	2
第2章 あわら市の健康づくりに関する現状 .....	3
1 人口等の推移 .....	3
2 出生の状況 .....	4
3 死亡の状況 .....	5
4 平均寿命、健康寿命の状況 .....	7
5 医療費の状況 .....	8
6 医療施設の状況 .....	9
7 介護保険の状況 .....	9
8 自殺の状況 .....	10
第3章 計画の基本的な考え方 .....	11
1 基本理念 .....	11
2 施策の体系 .....	12
第4章 健康増進施策の推進 .....	13
基本目標1 疾病予防の充実 .....	13
1 市民健診と保健指導の充実 .....	13
2 予防接種の推進 .....	20
3 歯科保健の充実 .....	22
基本目標2 健康づくりのサポートの充実 .....	24
1 生活習慣病の予防 .....	24
(1) 栄養・食生活 .....	24
(2) 身体活動・運動 .....	29
(3) 喫煙 .....	31
(4) 飲酒 .....	33
2 健康に対する意識の醸成 .....	34
基本目標3 保健・医療サービス体制の充実 .....	35
1 救急医療体制の整備・充実 .....	35
2 かかりつけ医の推進 .....	37
3 保健センターの充実 .....	38

第5章 自殺対策施策の推進 .....	40
基本目標 生きるを支える包括的支援の充実.....	40
1 地域における総合的な支援体制の強化 .....	40
2 ライフステージ別の対策の充実 .....	42
3 ハイリスク者への支援強化 .....	43
第6章 計画の推進体制 .....	45
1 推進体制 .....	45
2 進行管理 .....	45



# 第1章 計画改定にあたって

## 1 計画改定の背景と趣旨

現在、日本人の平均寿命は、生活水準の向上や医療技術の進歩により急速に伸び、世界有数の長寿国となっています。その一方で、食生活・運動などの生活習慣を起因とする悪性新生物（がん）や生活習慣病が増えるとともに、認知症や寝たきり等の要介護状態となる人が増加するなど深刻な社会問題となっています。

また、我が国の近年の自殺者数は減少傾向にありますが、令和2年7月以降は増加傾向にあります。経済・生活問題や健康問題、家族関係の問題など様々な要因が複雑に関係しており、包括的な支援を展開することが重要です。

本市においては、平成29年3月に「第4次あわら市健康増進計画」、平成31年3月に「第1次あわら市自殺対策計画」を策定し、施策を推進してきたところです。今回、市民一人一人が主体的かつ積極的に心身の健康づくりに取り組めるよう計画を見直し、策定します。

なお、健康増進施策と自殺対策施策を一体的に捉え、「あわら市保健計画（健康増進計画・自殺対策計画）」と、名称を改めます。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく市町村健康増進計画と「自殺対策基本法」第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画として策定するものです。「第2次あわら市総合振興計画」と「第3期あわら市地域福祉計画」を上位計画とし、心身の健康づくりを推進するための目標、取り組むべき施策の実現を目指します。

また、本計画を策定にあたり、国の「健康日本21（第2次）」及び県の「第4次元気な福井の健康づくり応援計画」並びに「福井県自殺対策計画」、その他関連する各種計画との整合性を図るものとしします。

なお、本計画は「健康増進計画」と「自殺対策計画」の2つの性格を持たせるものとしています。

### 3 計画期間

本計画は、令和3年度～令和7年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化等を勘案して、必要に応じて見直しを図ります。

### 4 SDGs について

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、平成27年9月の国連サミットで採択された国際開発目標です。相互に密接に関連した17の目標と169のターゲットから成る「SDGs（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すものです。



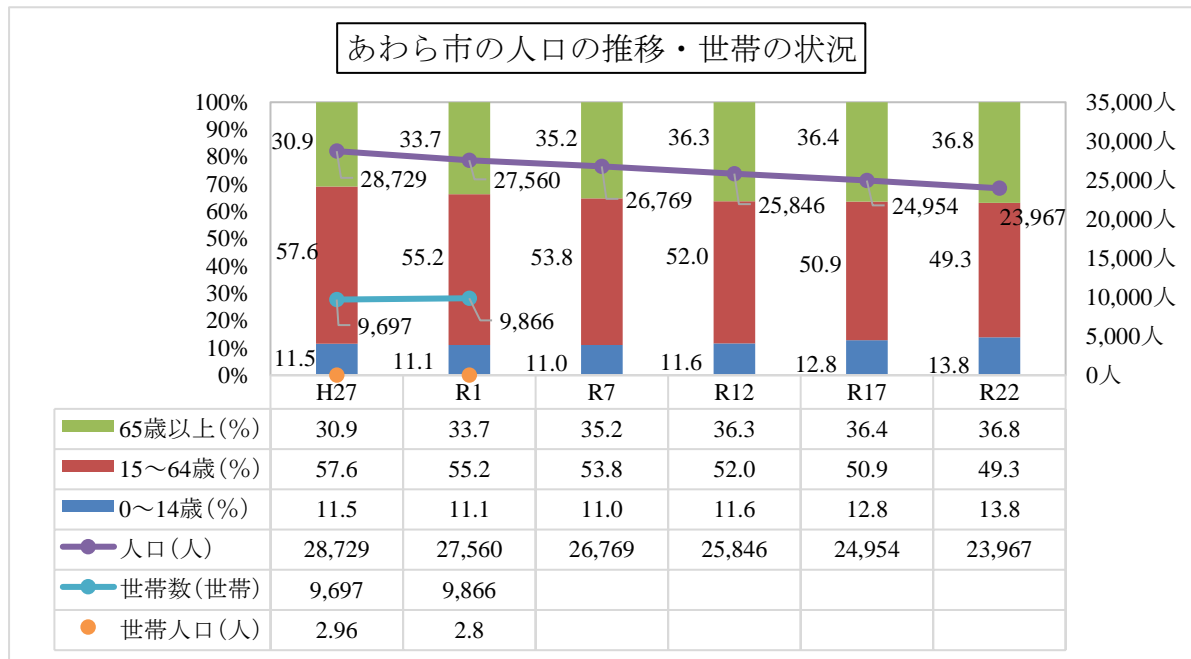
あわら市では、17の持続可能な目標のうち、3・11の目標を健康づくりの推進によって貢献していきます。

## 第2章 あわら市の健康づくりに関する現状

### 1 人口等の推移

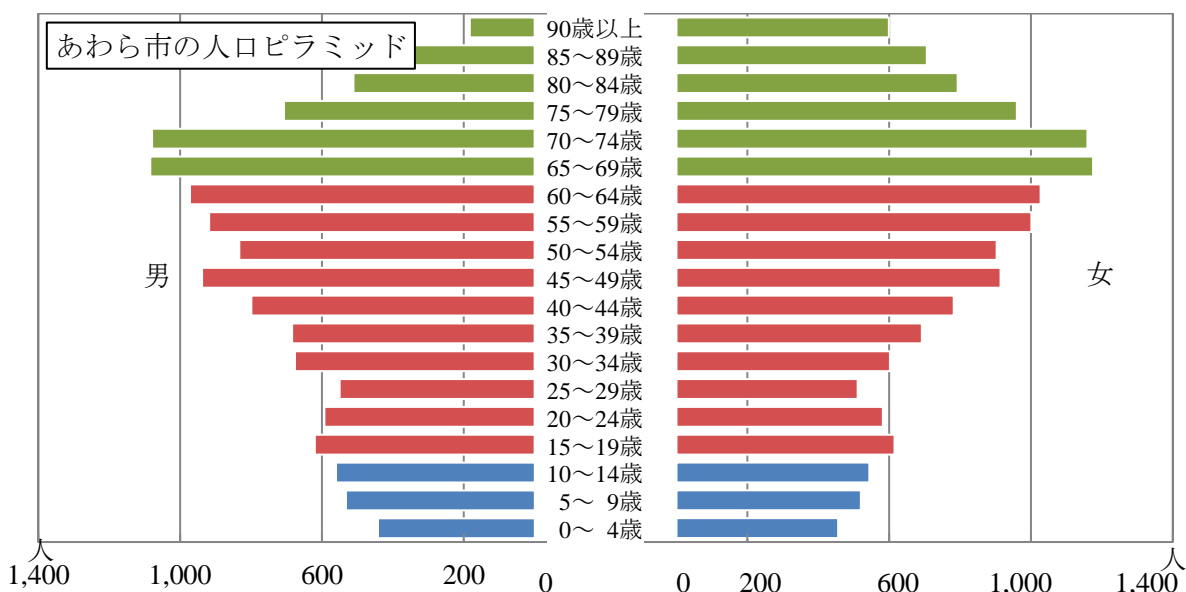
あわら市の人口は減少傾向、世帯数は増加傾向で、世帯の少人数化が進んでいます。15歳未満の「年少人口」と15～64歳の「生産年齢人口」の占める割合が減少し、一方で65歳以上の「老年人口」の占める割合（高齢化率）が増加しています。（図1）人口ピラミッドは、全体的に60歳代後半から70歳代前半の人口をピークとした逆三角形を描いています。（図2）以上の点から、少子高齢化の進行が伺え、この傾向が今後も続くと予測されます。

図1



（資料：あわら市人口ビジョン 令和元年10月1日現在）

図2



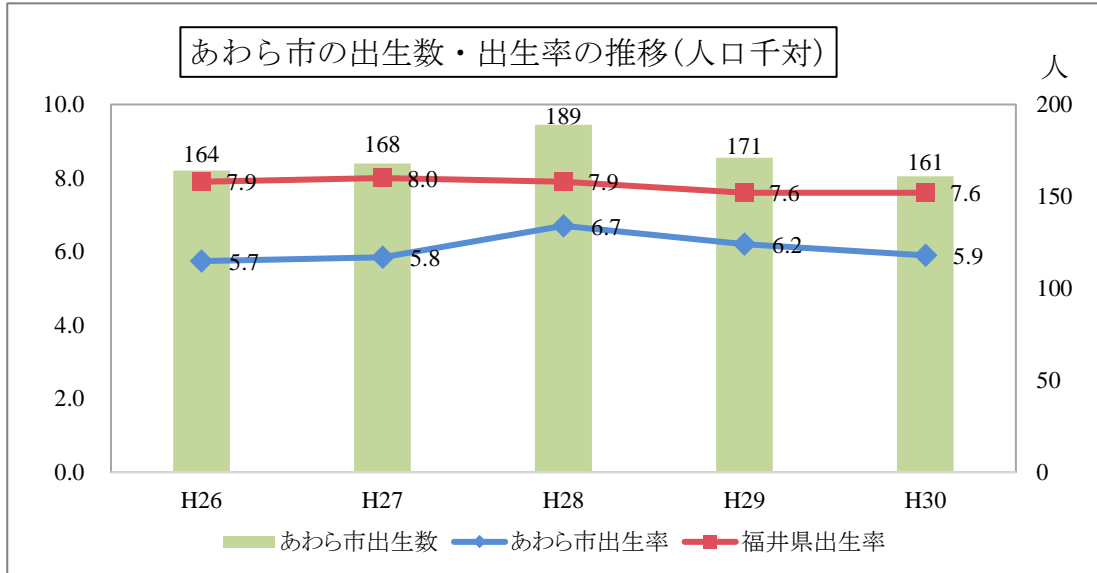
（資料：福井県の推計人口 令和元年10月1日現在）

## 2 出生の状況

### (1) 出生数と出生率

あわら市の出生数は、平成 28 年度より減少傾向です。平成 30 年度の人口千人当たりの出生率は 5.9 であり、県と比較して低値です。(図 3)

図 3

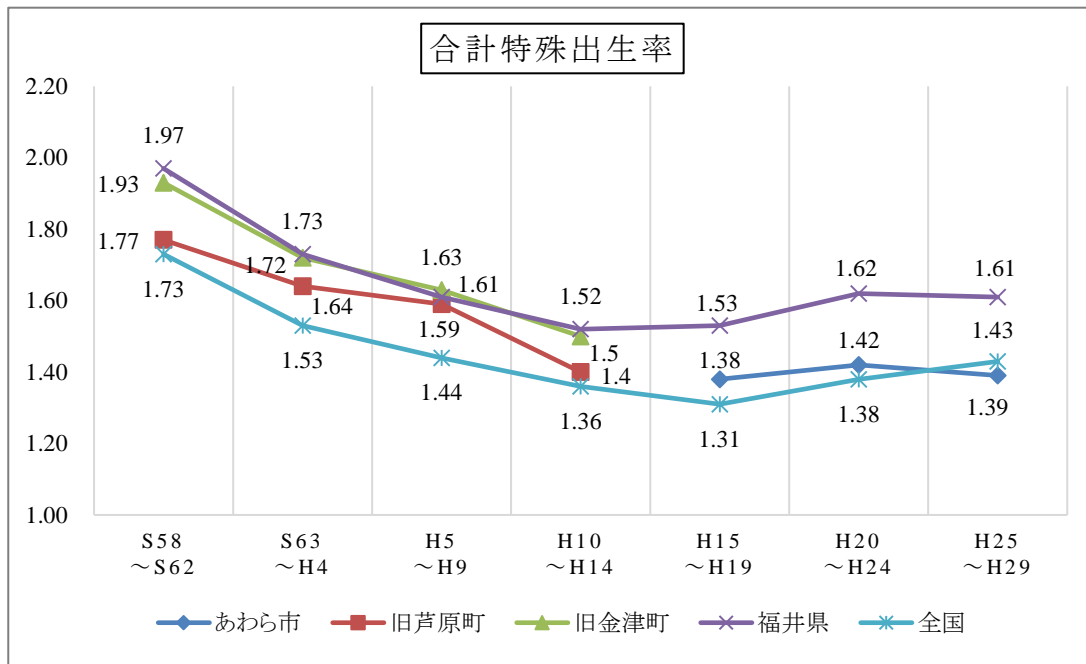


(資料：福井県人口動態)

### (2) 合計特殊出生率

あわら市の平成 25 年から平成 29 年の合計特殊出生率は 1.39 であり、全国や県と比較して、低値となっています。(図 4)

図 4



(資料：人口動態保健所・市区町村別統計)

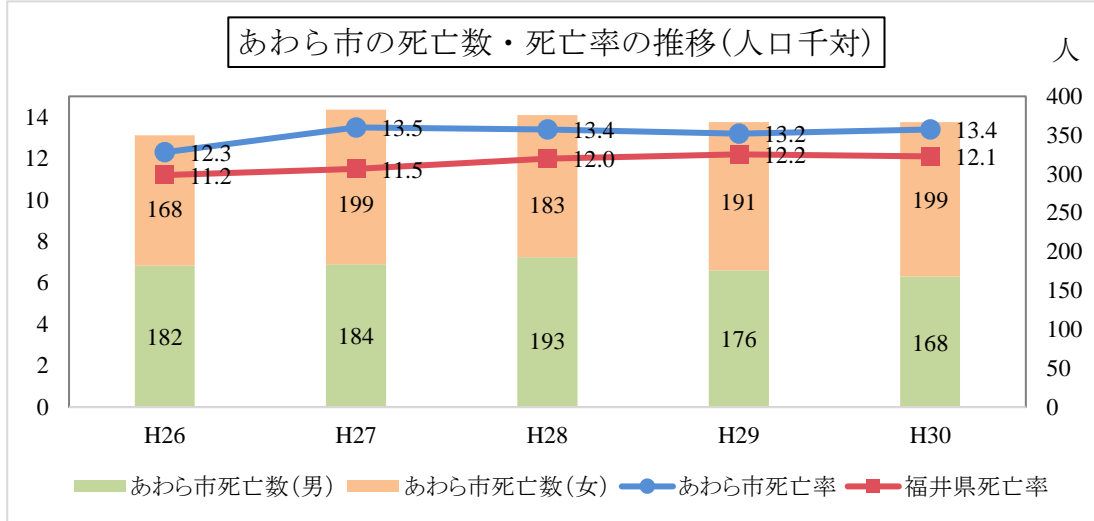
※合計特殊出生率…15歳から49歳までの女子の年齢別出生率の合計。1人の女性が生涯に産むこどもの平均を表します。

### 3 死亡の状況

#### (1) 死亡数と死亡率

あわら市の死亡数は、男女合計 360 人前後で推移し、横ばい傾向です。平成 30 年度の人口千人当たりの死亡率は 13.4 であり、県と比較して高値です。(図 5)

図 5

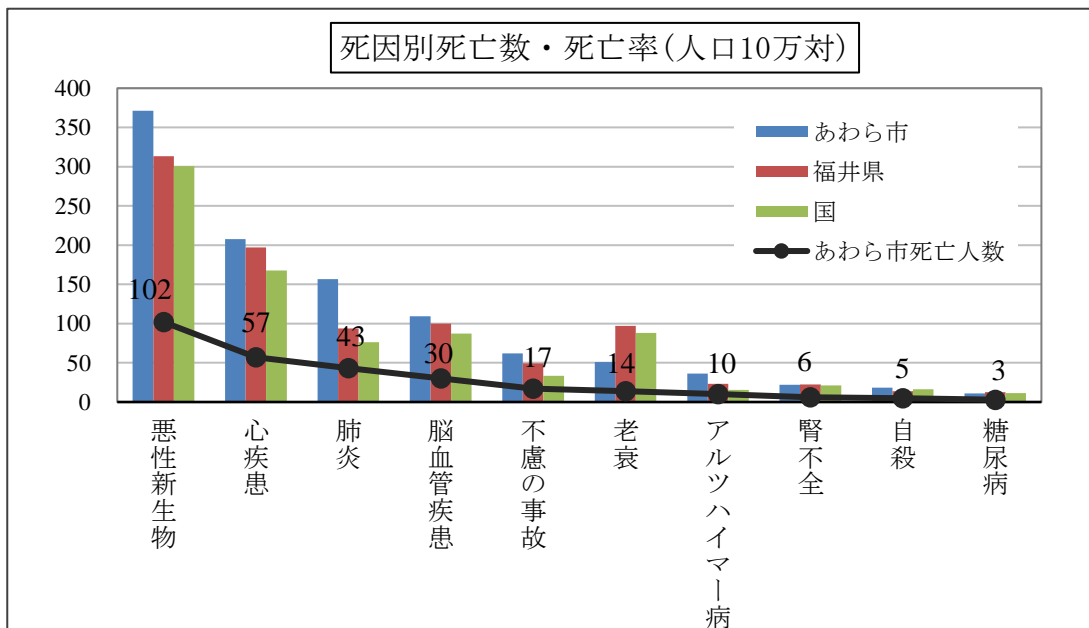


(資料：福井県人口動態)

#### (2) 死因別死亡数

あわら市の死因別死亡数で多い、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患等の疾患は、人口 10 万人当たりの死亡率でも、全国や県と比較して高値となっています。(図 6)

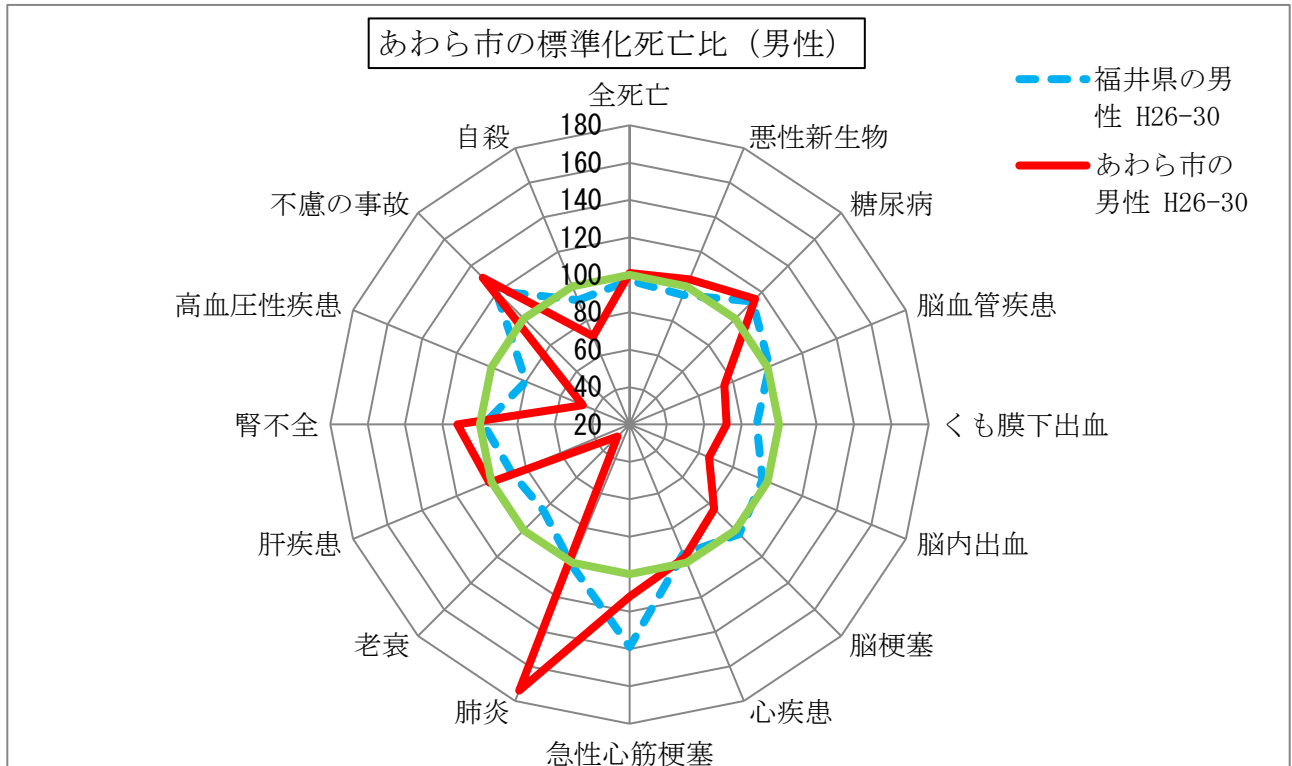
図 6



(資料：H30 衛生統計)

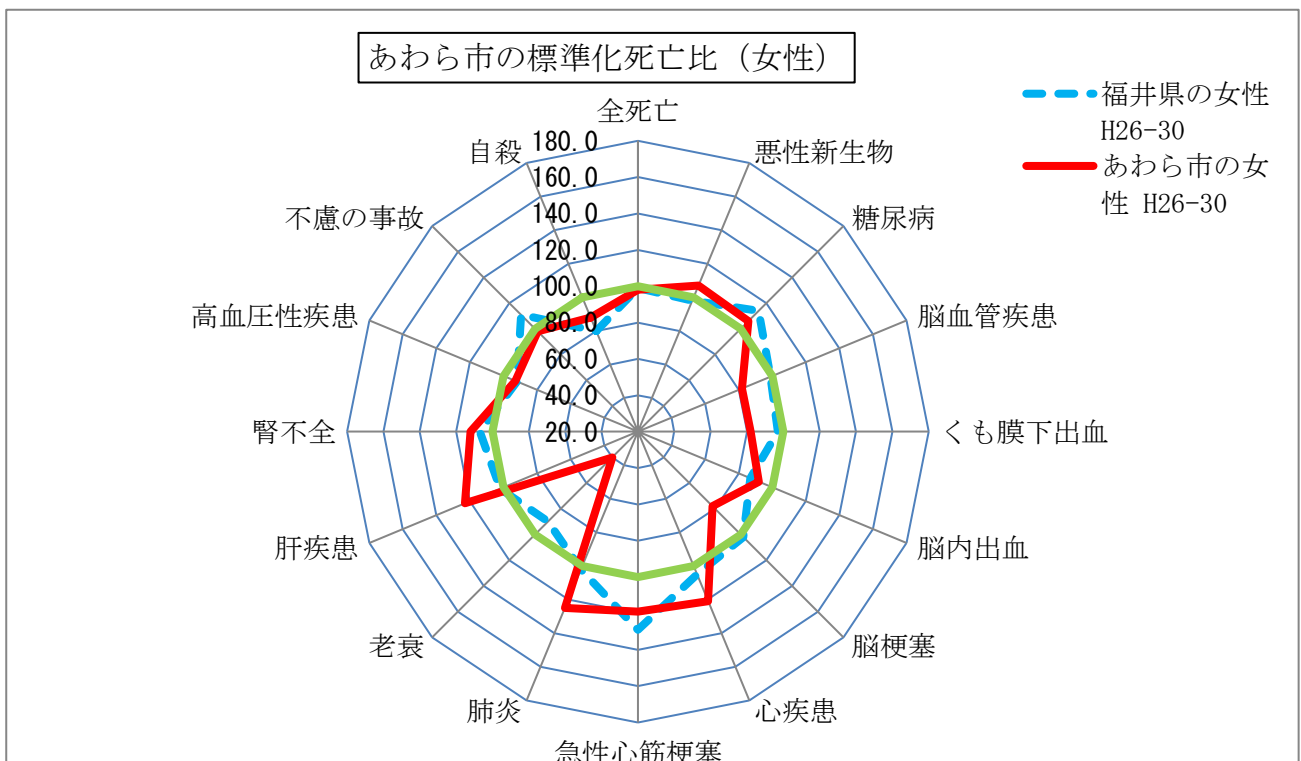


図 7



(資料：県健康政策課調べ)

図 8



(資料：県健康政策課調べ)

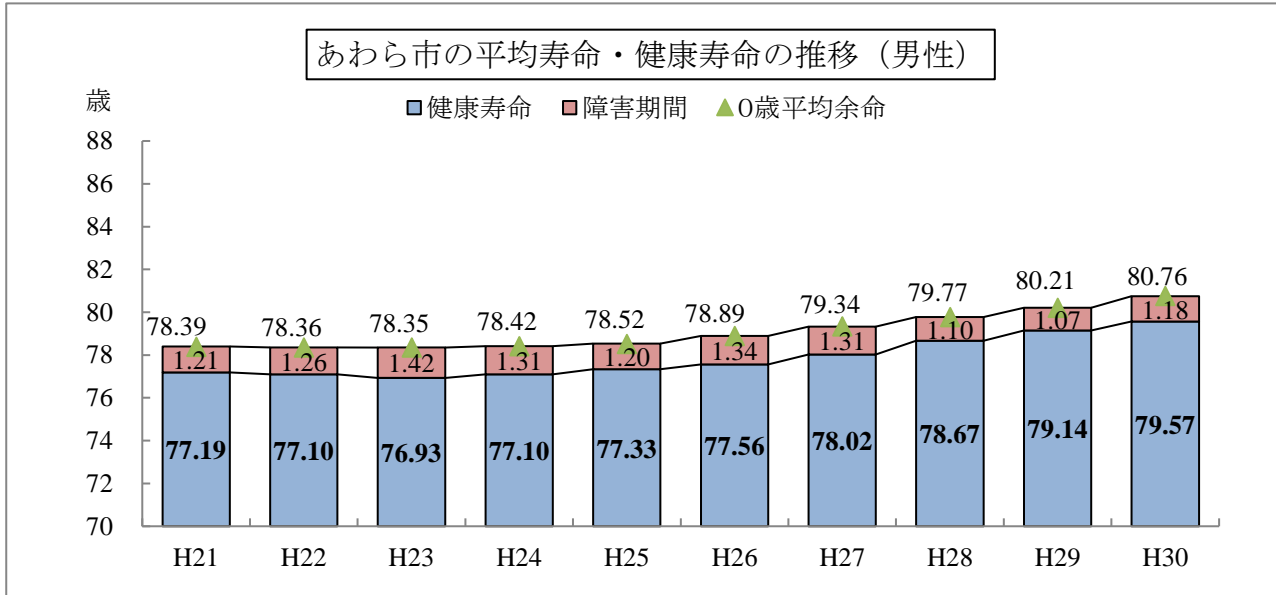
※標準化死亡比…基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に計算により求められる期待死亡数と実際に観察された死亡数を比較するもの。

#### 4 平均寿命、健康寿命の状況

あわら市の平均寿命は、男性は80.76歳、女性は86.72歳で、健康寿命は、男性は79.57歳、女性は83.91歳です。(図9)

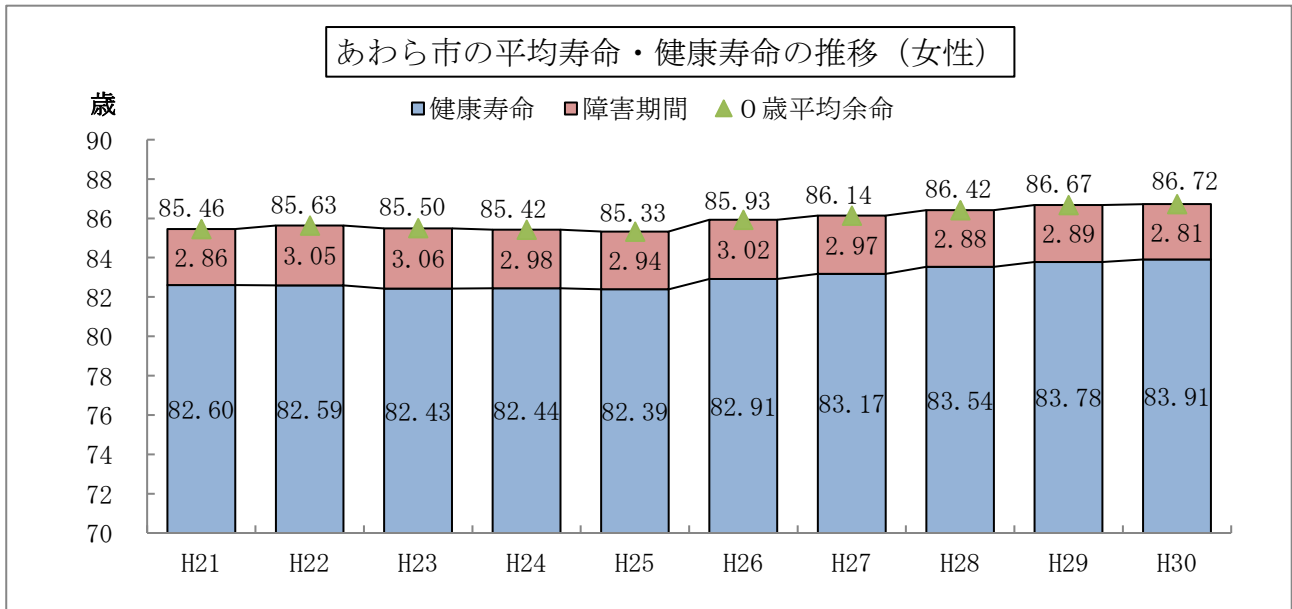
障害期間(平均寿命と健康寿命の差)は、男性は約1.2歳、女性は約2.8歳と過去10年間は横ばい傾向です。(図10)

図9



(資料：県健康政策課調べ)

図10



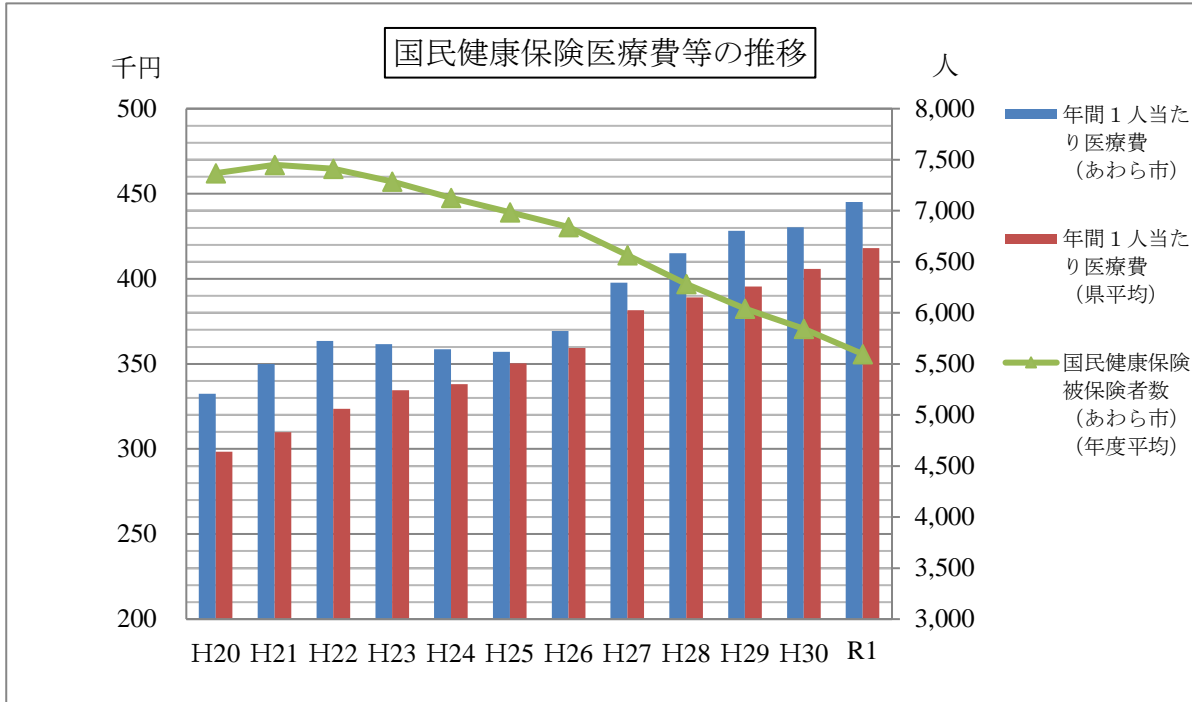
(資料：県健康政策課調べ)

## 5 医療費の状況

国民健康保険被保険者数は、年々減少し、令和元年度は約 5,500 人です。また、年間一人あたりの診療費は年々増加し、県と比較して高値です。(図 11)

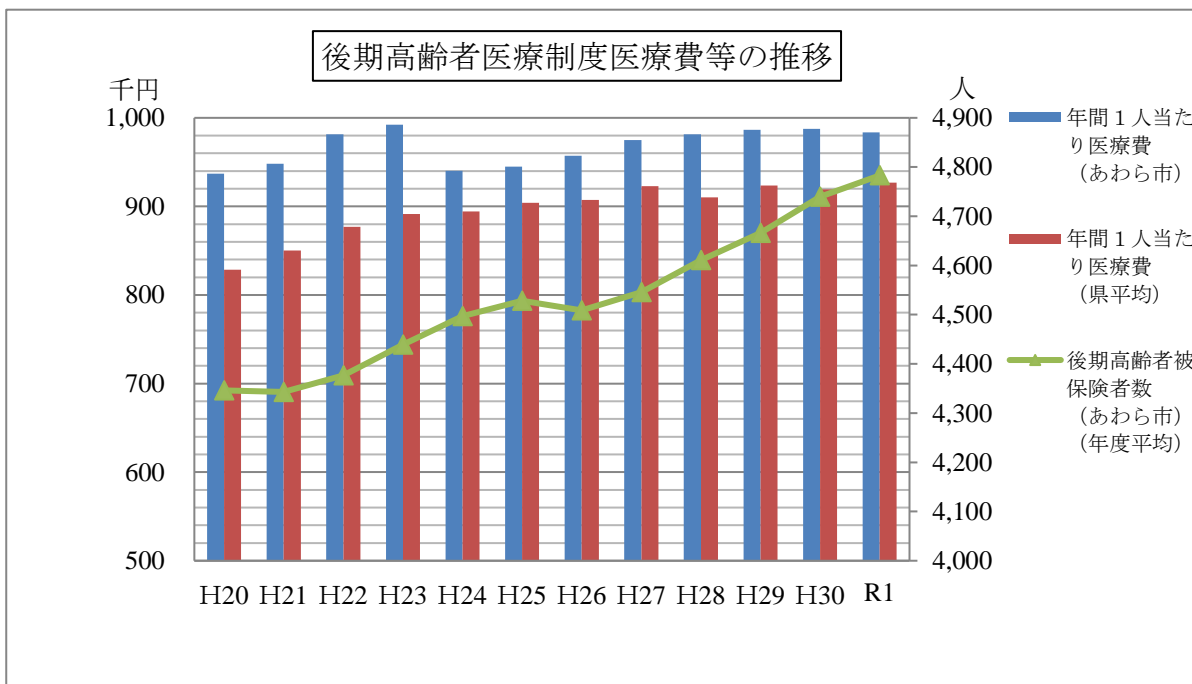
後期高齢者医療保険被保険者数は、増加傾向であり、令和元年度は約 4,700 人です。また、年間一人あたりの医療費は横ばい傾向で、県と比較して高値です。(図 12)

図 11



(資料：あわら市市民課調べ)

図 12



(資料：あわら市市民課調べ)

## 6 医療施設の状況

医療施設の状況は、5年間ほぼ同じ状況です。(表1)

表1 医療施設の状況

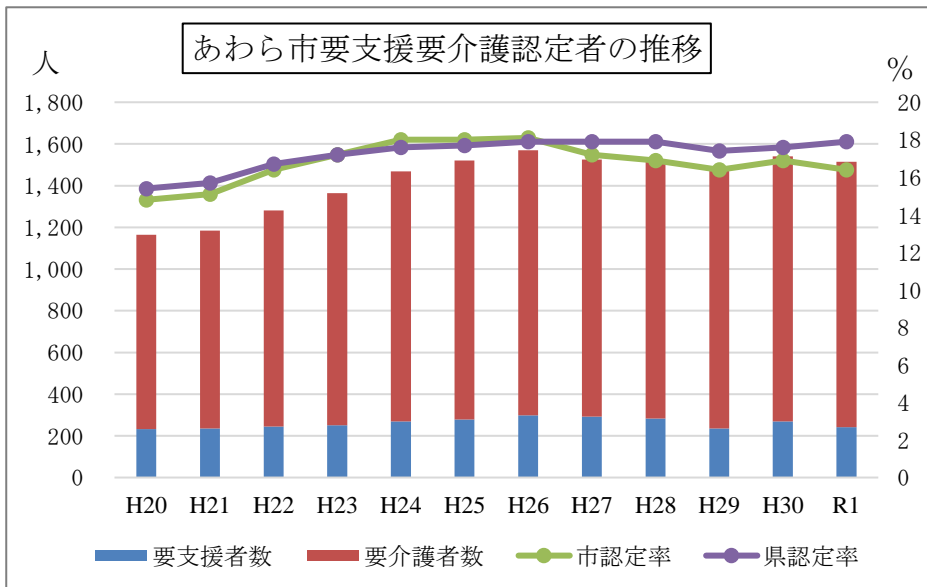
年度	一般病院		一般診療所		歯科診療所	
	施設数	ベット数	施設数	ベット数	施設数	ベット数
H27	3	345	17	0	9	0
H28	3	345	17	0	9	0
H29	3	345	17	0	9	0
H30	3	345	17	0	9	0
R1	3	345	18	0	8	0

(資料：坂井健康福祉センター事業概要)

## 7 介護保険の状況

介護保険認定者数は、要支援者数、要介護者数ともに横ばい傾向です。  
認定率は年々減少し、県の認定率とほぼ同じ状況です。(図13)

図13

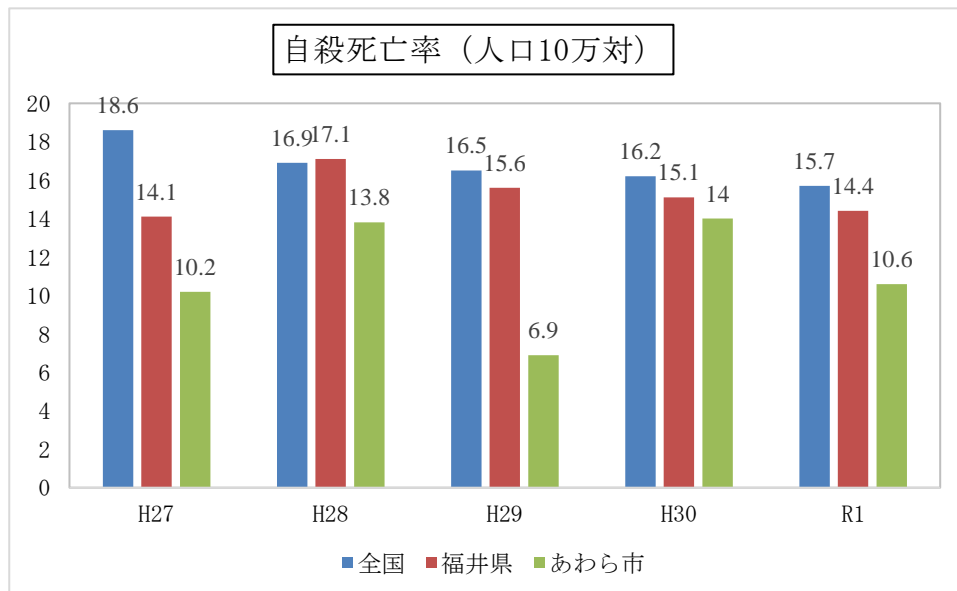


(資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」より健康長寿課算出)

## 8 自殺の状況

あわら市の自殺死亡率は、県や全国と比較すると低値となっています。全国的に自殺死亡率は減少傾向にあります。あわら市は年によって差があります。(図 14)

図 14



(資料：厚生労働省「地域における自決の基礎資料」)

### 第3章 計画の基本的な考え方

#### 1 基本理念

## 生涯を通して健康で、こころ豊かに暮らせるまち

本計画では、第2次あわら市総合振興計画の基本理念である「暮らしやすくて幸せを実感できるまち」を心身の健康づくりという視点からの実現を目指します。

市は、ヘルスプロモーションの理念に基づき、市民一人一人の健康づくりを支援すると共に、市民相互のつながりを支援し、市民が自らの健康や家族・地域の健康づくりにも関心を持ち、相互を支え合える環境を築いていきます。

こうした取り組みは、医療費や介護給付費などの社会負担の軽減にもつながり、持続可能な社会保険制度の実現の一途となります。

#### ヘルスプロモーションとは

「人々が自ら健康をコントロールし、改善できるようにする過程」と定義されています。この考え方は、健康を単に病気でない状態と捉えるのではなく、毎日の生活をこころ豊かに過ごすために、自らが健康を作り出していくという積極的な考え方です。

個人の努力(自助)だけでなく、地域全体(共助・公助)で健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めることが重要となります。健康を支援する環境づくりにより、坂道をゆるやかにし、上り続けやすくなります。

自助(人) = 本人  
共助(地域) = 地域住民・企業等  
公助(まち) = 市・保健医療等



(島内 1987、古田・藤内 1995 を改編)

## 2 施策の体系

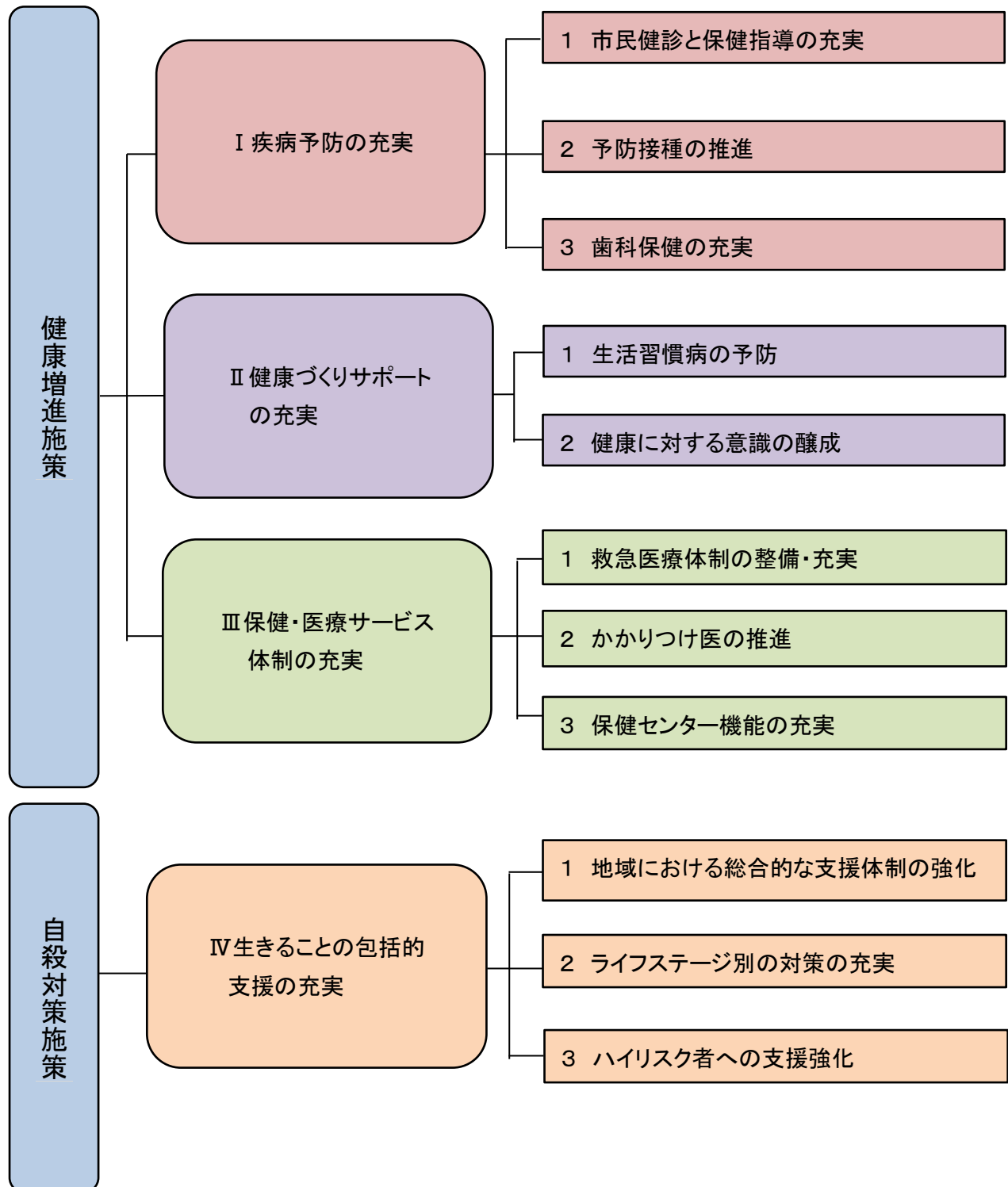
### 【基本理念】

生涯を通して健康で、こころ豊かに暮らせるまち

### 【基本施策】

### 【基本目標】

### 【施策の方針】



## 第4章 健康増進施策の推進

### 基本目標1 疾病予防の充実

#### 1 市民健診と保健指導の充実

##### 【現状】

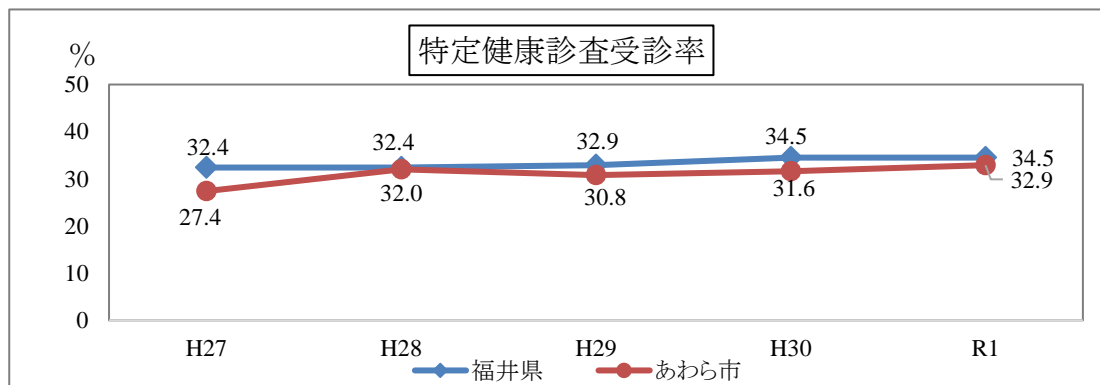
病気は加齢によるものばかりでなく、その多くは、生活習慣に起因することが明らかになっています。また、自覚症状のない疾患もあり、気づいた時には病状がかなり進行しているということもあります。生活習慣を見直すきっかけ作りと、疾病の発症予防、重症化予防を目的に、各種健康診査・がん検診・特定保健指導を実施しています。

##### ①各種健康診査について

###### ・特定健康診査受診状況

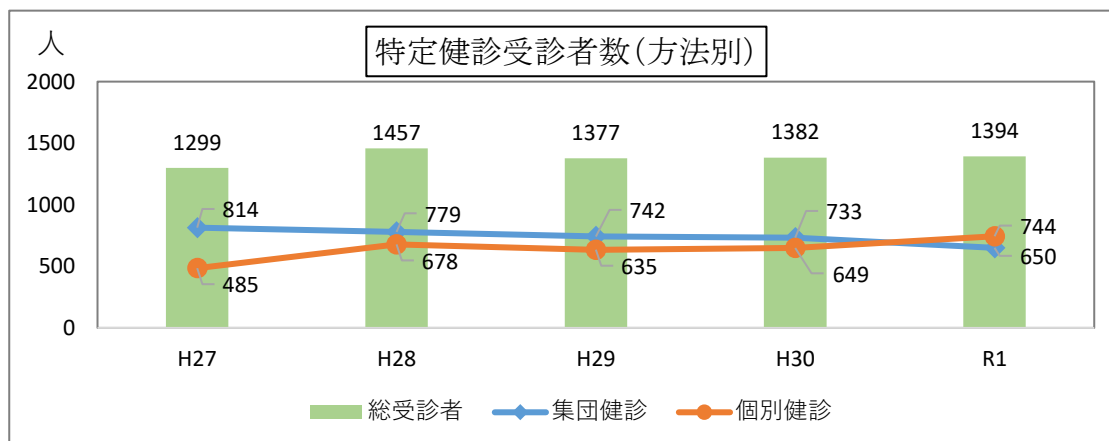
令和元年度の法定報告にて、あわら市の特定健康診査(以下特定健診)の受診率は32.9%で増加傾向ですが、県平均と比較するとわずかに低値です。受診方法別の受診者数でみると、集団健診が年々減少し、個別健診が増加しています。総受診者数は横ばい傾向です。(図15、16)

図15



(資料：法定報告)

図16



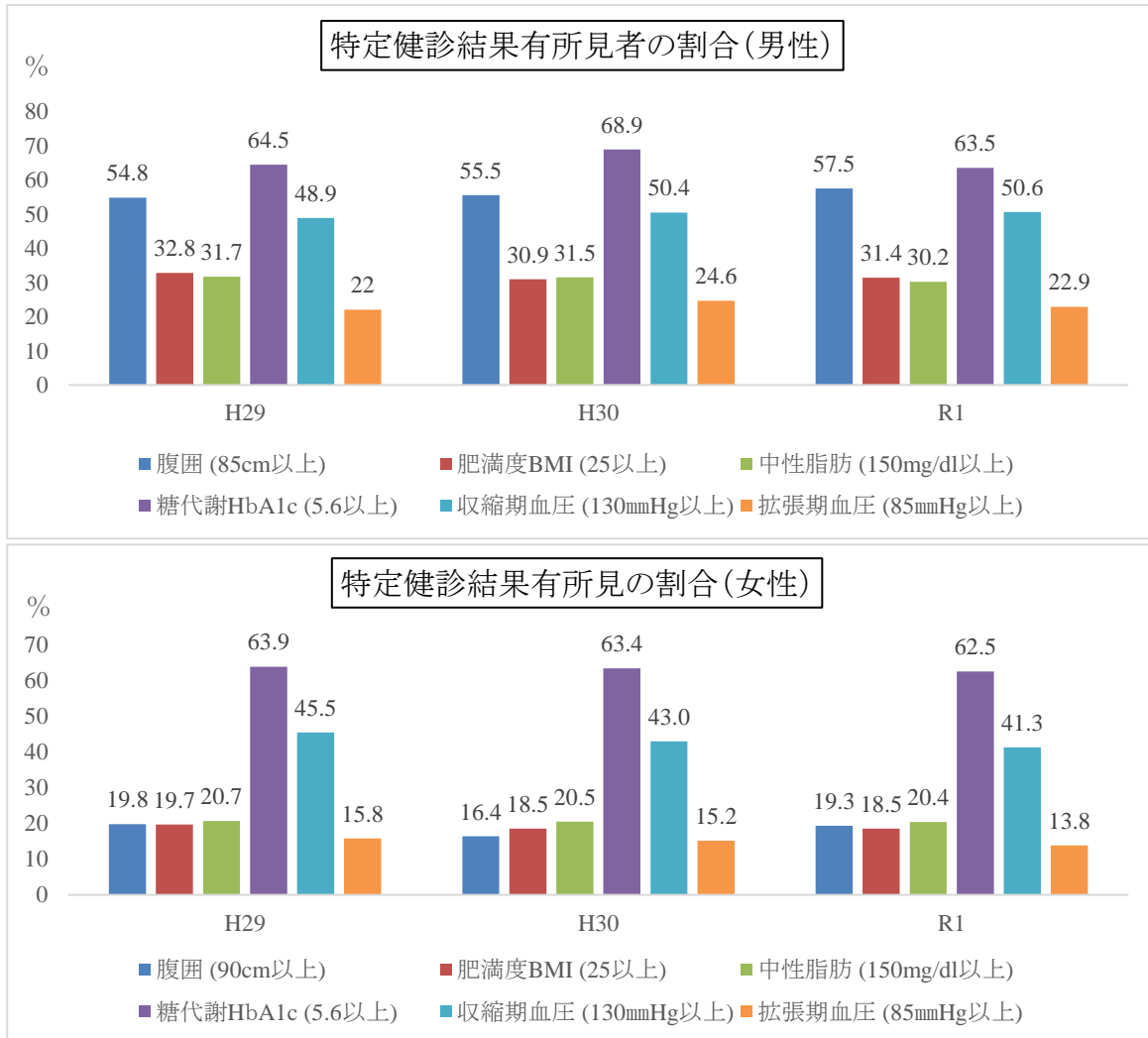
(資料：法定報告、集団・個別健診数は市衛生統計)



・特定健診有所見者

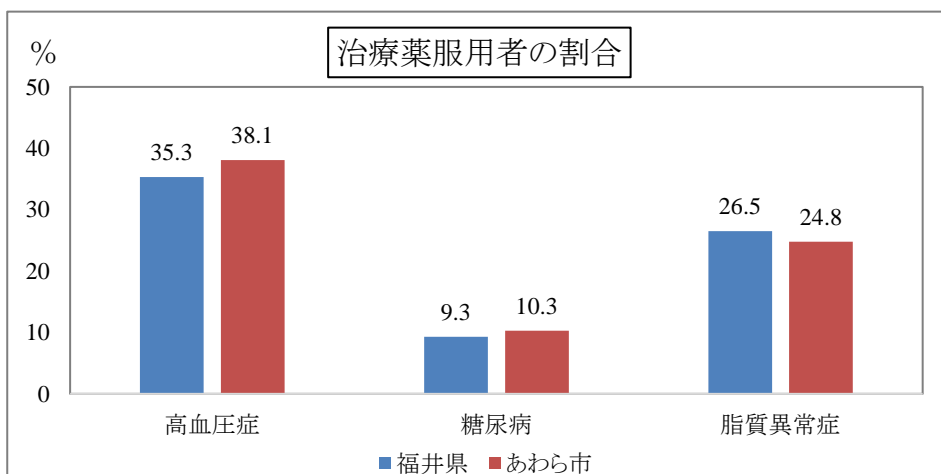
令和元年度、男女ともに糖代謝異常のある者が60%を超えています。また、収縮期血圧が高い者が50%程度あり高値です。男性においては、腹囲が基準値を超えている者が57.5%あり高値です。治療薬服用者においては、糖尿病10.3%、高血圧38.1%となっており、県平均と比較して高値です。(図17、18)

図17



(資料：KDB 厚生労働省様式 健診有所見者状況)

図18

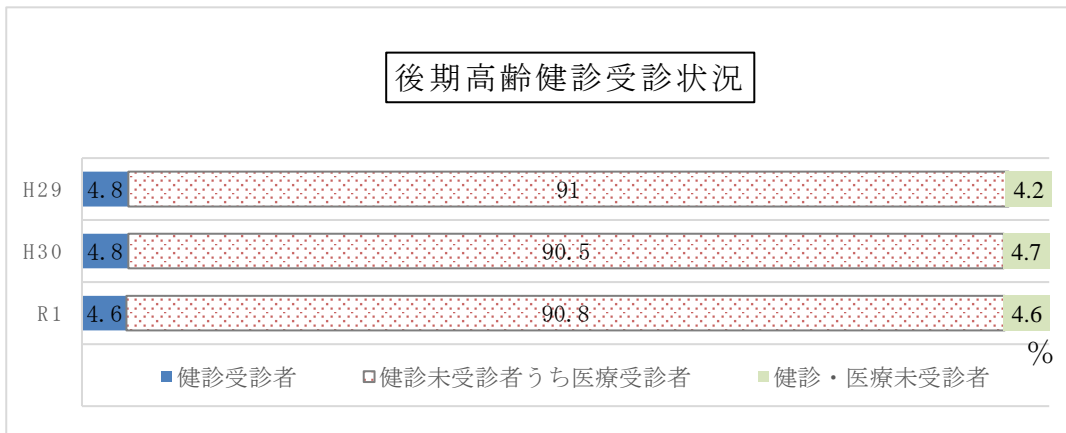


(資料：R1 法定報告)

・後期高齢者に対する健診

後期高齢者の健診受診率は4%台と低値ですが、健診未受診者のうち、医療機関を受診している者は90%以上います。(図19)

図19



(資料：KDB 後期高齢者の健診状況)

・若年層に対する健診

あわら市では、20歳から39歳までの健康診査を受診する機会のない若年層の市民に対し、希望者全員に一般健診として健康診査を実施しています。受診者は年間50名程度です。(表2)

表2 若年層受診者数

	男性(人)	女性(人)	総数(人)
H29	12	35	47
H30	15	40	55
R1	15	33	48

(資料：市衛生統計)

## ②がん検診について

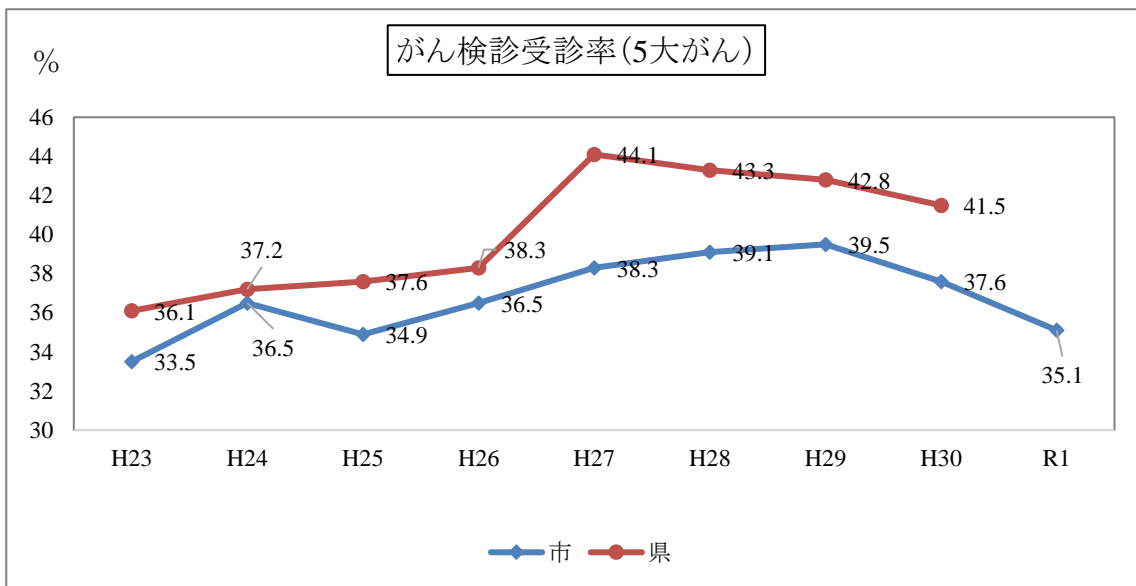
### ・がん検診受診状況

がん検診受診率（5大がん）は、平成 29 年度の 39.5%をピークに年々減少しています。

種別で見ると、平成 30 年度に、胃がん 24.2%、肺がん 25.0%、大腸がん 24.7%、子宮頸がん 69.3%、乳がん 58.3%です。県と比較すると低値が続いています。

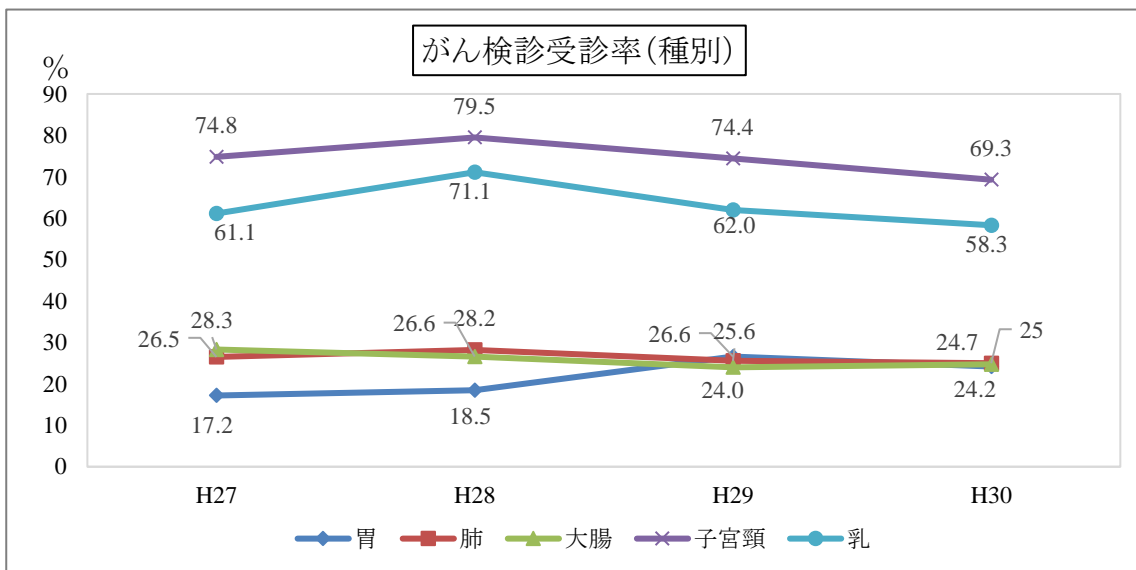
受診方法別の受診者数で見ると、集団検診が年々減少し、個別検診が増加している状況です。平成 30 年度には、個別検診が集団検診を上回り、受診者にとって利便性の高い個別健診の普及が進んでいます。（図 20～22）

図 20



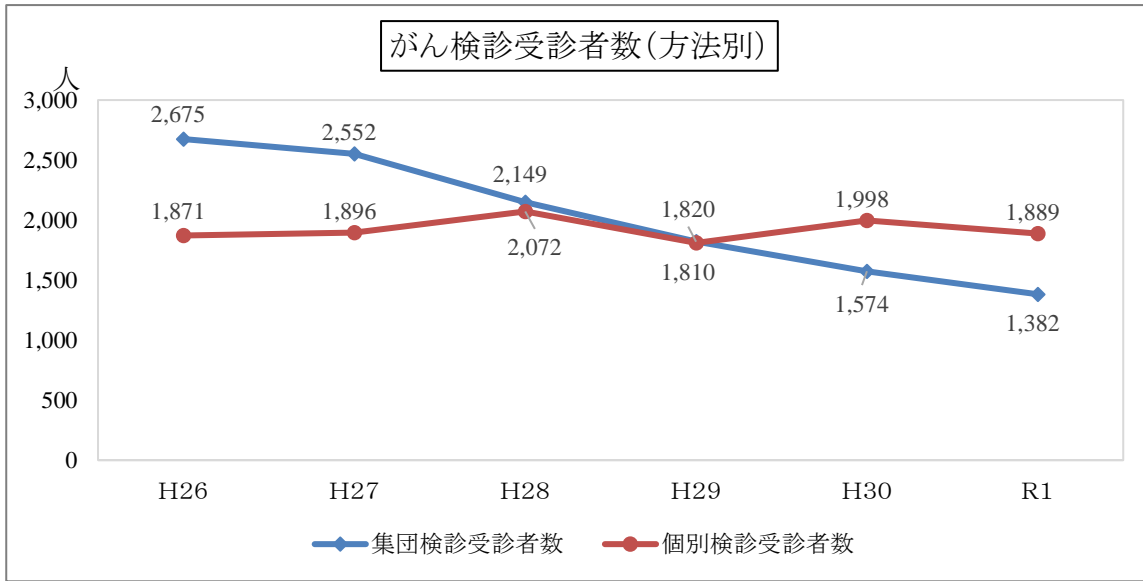
(資料:市衛生統計)

図 21



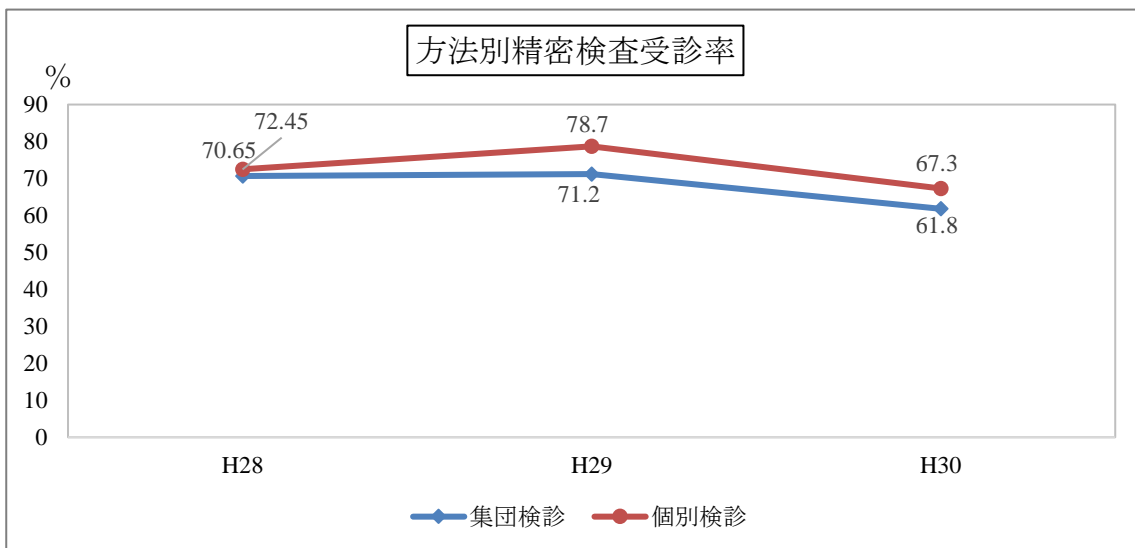
(資料:市衛生統計)

図 22



(資料:市衛生統計)

図 23

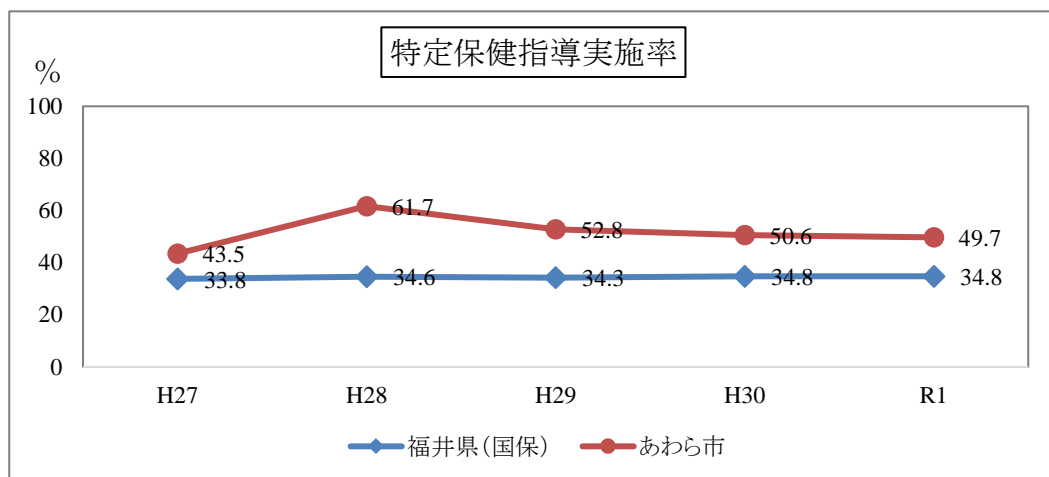


(資料:市衛生統計)

### ③特定保健指導について

特定保健指導実施率は49.7%で横ばい傾向ですが、県平均よりも高値を維持しています。(図24)

図24



(資料：法定報告)

#### 【課題と具体的な取り組み】

課題①各種健康診査、がん検診受診率の向上
<p>&lt;具体的な取り組み&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個別健診の普及や休日健診など受診者の利便性を考慮した体制の充実、実施医療機関の情報提供</li> <li>・ 健診受診券の発行など個人通知による受診勧奨</li> <li>・ 未受診者への個別再受診勧奨</li> <li>・ 健診、医療とも未受診である後期高齢者の把握と受診勧奨</li> <li>・ 健診機会のない若年層への健診受診機会の確保</li> <li>・ 広報紙及びホームページを利用した、健診案内等の情報提供</li> </ul>
課題②有所見者に対する保健指導実施率・医療受診率の向上
<p>&lt;具体的な取り組み&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定保健指導や健診会場での保健指導を通し、対象者に合わせた指導の実施</li> <li>・ 要治療者への適切な医療受診勧奨</li> <li>・ 生活習慣病予防教室等の開催</li> <li>・ 医師会との連携を強化</li> </ul>

【評価指数】

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
特定健康診査受診率	32.9%	40.0%	法定報告
特定保健指導実施率	49.7%	50.0%	法定報告
がん検診受診率（全体）	35.1%	40.0%	市衛生統計
がん検診受診率（胃）	24.2%	-	-
がん検診受診率（肺）	25.0%		
がん検診受診率（大腸）	24.7%		
がん検診受診率（子宮頸）	69.3%		
がん検診受診率（乳）	58.3%		
がん検診精密検査受診率	64.6%	100%	市衛生統計

## 2 予防接種の推進

### 【現状】

予防接種法に基づく定期接種として、季節性インフルエンザと高齢者の肺炎球菌感染症（B類疾病）を実施しています。また、令和元年度より3年間、風しんの追加的対策として、公的に風しんの予防接種を受けていない年代の男性（昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれ）に対する抗体検査と、抗体が不十分な場合の予防接種を実施しています。

### ①季節性インフルエンザと高齢者の肺炎球菌感染症（B類疾病）について

令和元年度の接種率は、季節性インフルエンザは53.6%で横ばい傾向、高齢者の肺炎球菌感染症は48.4%で増加傾向です。（図25）

### ②風しんの追加的対策について

令和元年度の風しんの抗体検査実施率は19.2%ですが、抗体が不十分な場合の予防接種率は81.7%と高値になっています。（図26）

図 25

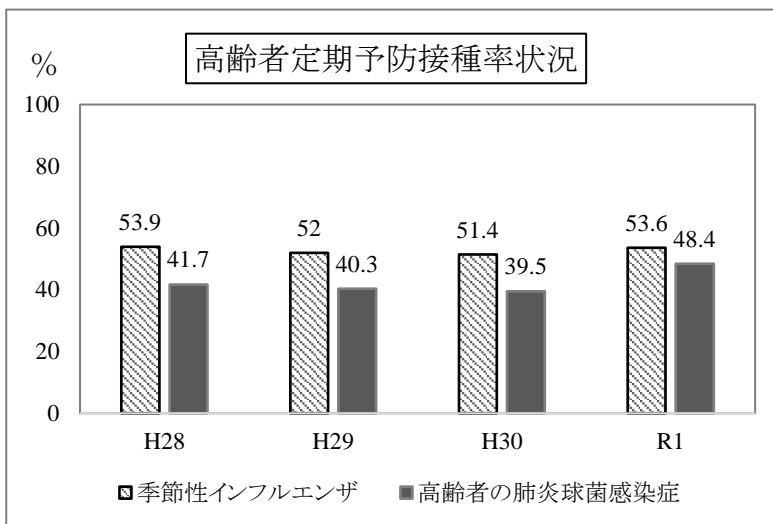
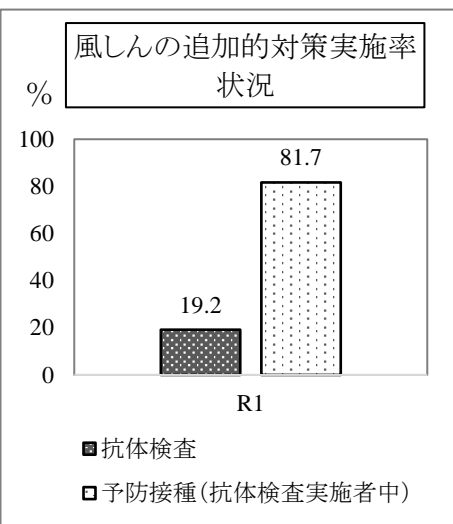


図 26



（資料：市衛生統計）

### 【課題と具体的な取り組み】

#### 課題①予防接種、抗体検査の実施率の向上

##### <具体的な取り組み>

- ・ 広報紙及びホームページを利用した、予防接種や抗体検査の必要性等正しい知識の普及・啓発、実施医療機関の情報提供
- ・ 個人通知による実施勧奨
- ・ 国、県、医師会と連携し、実施体制を整備する

**【評価指数】**

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
季節性インフルエンザ接種率	53.6%	55.0%	市衛生統計
高齢者の肺炎球菌感染症接種率	48.4%	45.0%	市衛生統計
成人男性の風しん抗体検査率	19.2%	50.0%	市衛生統計
成人男性の風しん予防接種率	81.7%	85.0%	市衛生統計



### 3 歯科保健の充実

#### 【現状】

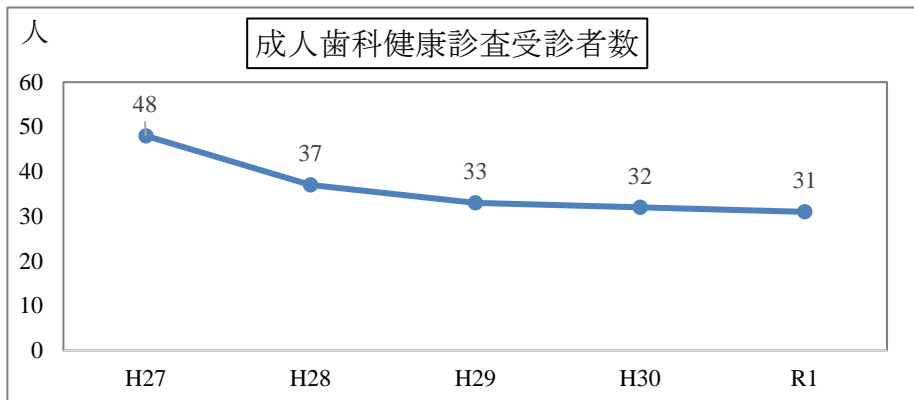
歯および口腔内の健康状態は、全身の健康状態に大きく影響します。また、歯および口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

あわら市では、市歯科医師会と協力して成人歯科健康診査を実施しています。

#### ①成人歯科健康診査について

集団健診会場で実施している市民対象の成人歯科健康診査は年間4回で、令和元年度の受診者数は31人です。また、県民が1年以内に歯科健診を受診する割合は約5割で、70歳以上で20本以上の自分の歯があるものは、35.9%です。(図27、29)

図 27



(資料：市衛生統計)

図 28

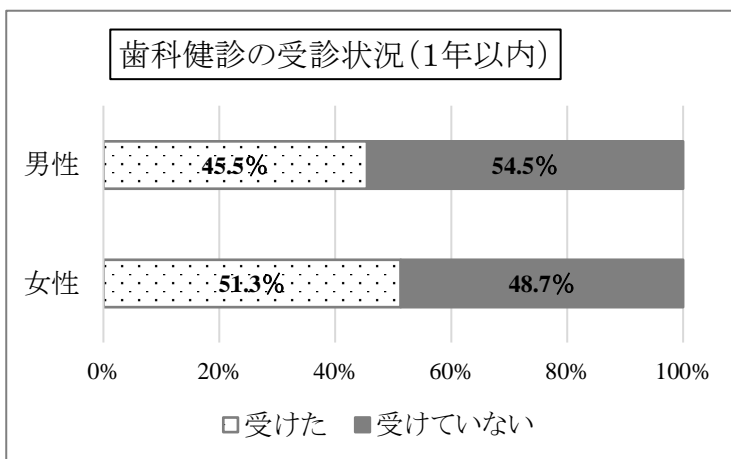
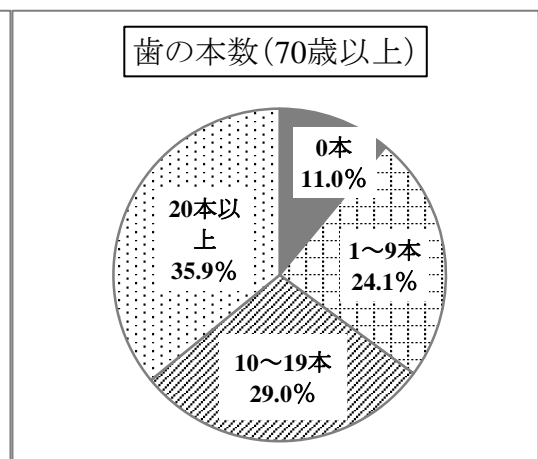


図 29



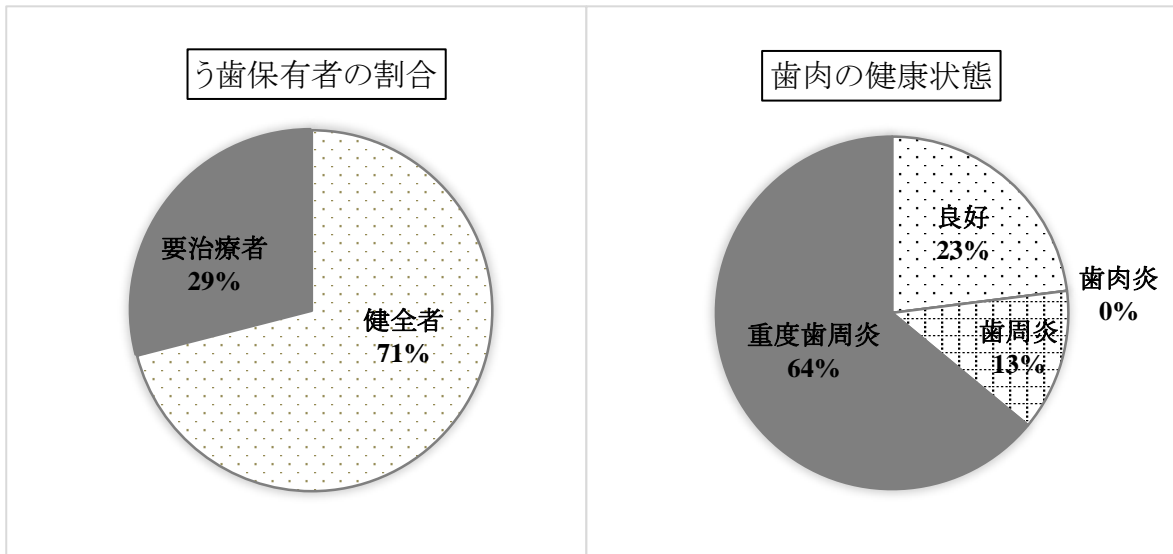
(資料：H28 福井県民健康栄養調査)

## ②口腔内の状態

令和元年度の歯科健康診査結果をみると、う歯保有者は29%と低値ではありますが、歯肉の状態では半数以上が重度歯周炎と判定されています。(図31)

図30

図31



(資料：R1市衛生統計)

### 【課題と具体的な取り組み】

課題①成人歯科健康診査受診者の増加
<具体的な取り組み> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診やがん検診申込時や集団健診会場での受診勧奨</li> <li>・ 歯科医師会と連携を強化し、実施体制を整える</li> </ul>
課題②歯と口腔内の健康に関する意識の醸成
<具体的な取り組み> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報紙及びホームページを利用した、定期的な健康診査の必要性等正しい知識の普及・啓発</li> <li>・ 若年層に対し、口腔内の健康を保つ重要性の周知</li> <li>・ 有所見者に対する受診勧奨</li> </ul>

### 【評価指数】

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
成人歯科健康診査受診者数	31人	60人	市衛生統計

## 基本目標2 健康づくりのサポートの充実

### 1 生活習慣病の予防

#### (1) 栄養・食生活

##### 【現状】

栄養・食生活は生命を維持し、人々が幸福で健康的な生活を送るためには欠くことのできない営みです。また、社会的、文化的営みでもあり、環境等によって地域特有の食文化や食生活習慣をつくりあげています。

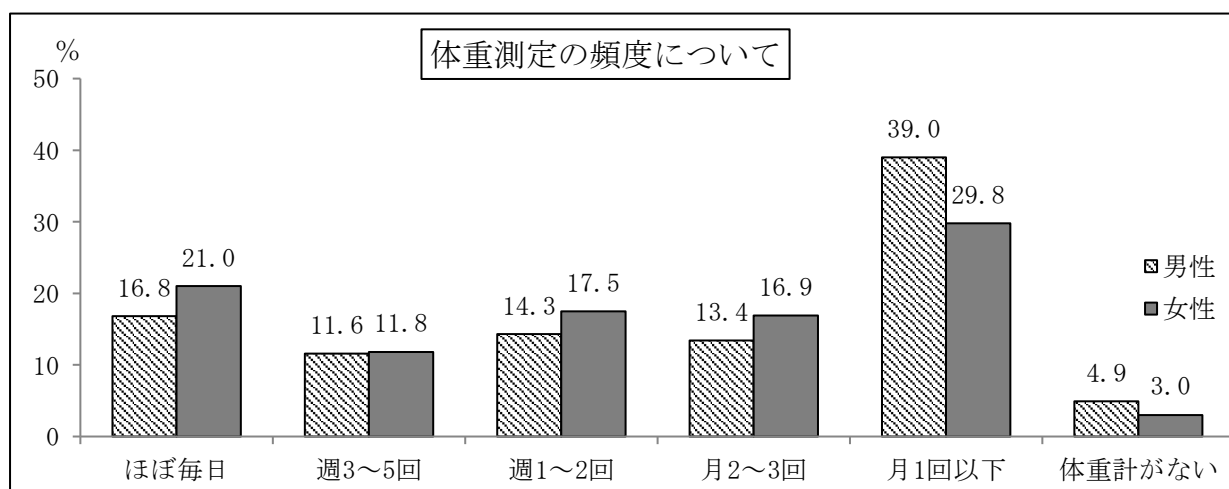
ライフスタイルや価値観の多様化に伴い、偏食、食べすぎなどの乱れた食習慣が原因の1つとして生活習慣病が増え続けています。生活習慣病予防のために、自身の身体や健康に関心を持ち、生活習慣の改善の大切さを理解することが重要です。そのために正しい知識や望ましい生活習慣を習得できるよう、料理教室や試食会など各種事業を展開しています。

#### ① 適正体重について

令和元年度の特定健診の結果では、肥満者（BMI25以上）の割合は、男性31.4%、女性18.5%です。やせの人（BMI18.5以下）の割合は、男性3.8%、女性9.9%です。また、福井県民健康栄養調査結果より毎日体重測定をすると回答した人は、男性16.8%、女性21.0%で少ないのが現状です。

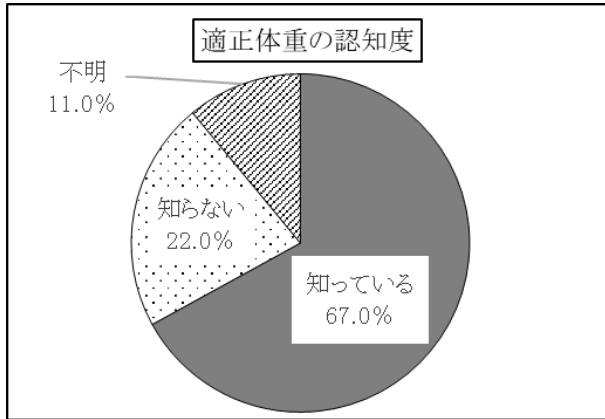
加えて、市の食育アンケートの結果では自分の適正体重の認知度は67.0%、適正体重であると回答した人は40.0%でした。適正体重に近づくための努力を行っている人は53.0%いる一方、していない人は36.0%でした。（図32～35）

図32



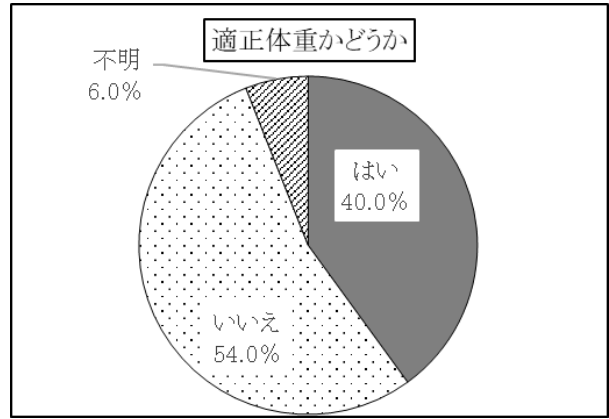
(資料：H28 福井県民健康栄養調査)

図 33



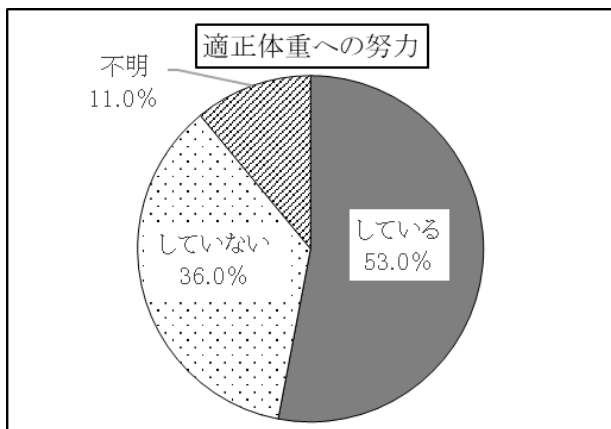
(資料：R1 あわら市食育アンケート)

図 34



(資料：R1 あわら市食育アンケート)

図 35



(資料：R1 あわら市食育アンケート)

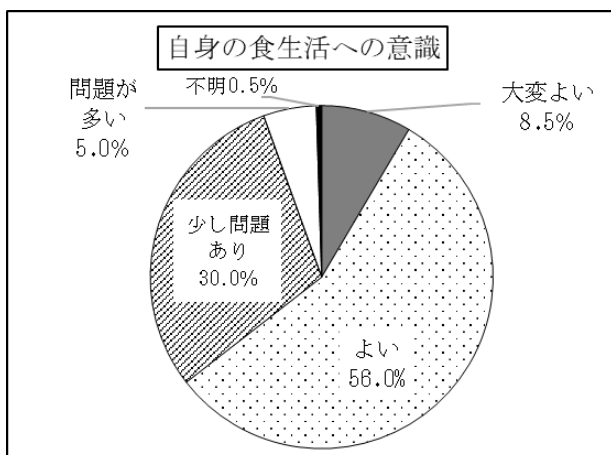
## ②食生活について

### ・食生活の意識、改善

自分の食生活の意識では、「大変よい・よい」と回答した人は64.5%で、「問題が多い・少し問題がある」と回答した人は35.0%でした。

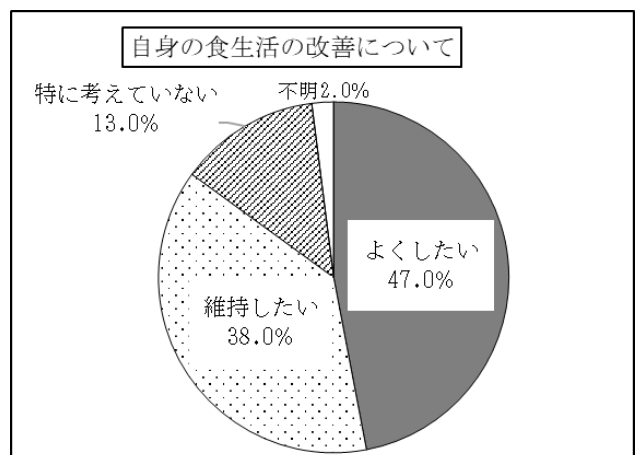
自分の食生活の改善では、「よくしたい」と回答した人は47.0%で、具体的な改善内容は「栄養バランス」、「野菜を多くとる」、「塩分を控える」と答える人が多かったです。(図 36～38)

図 36



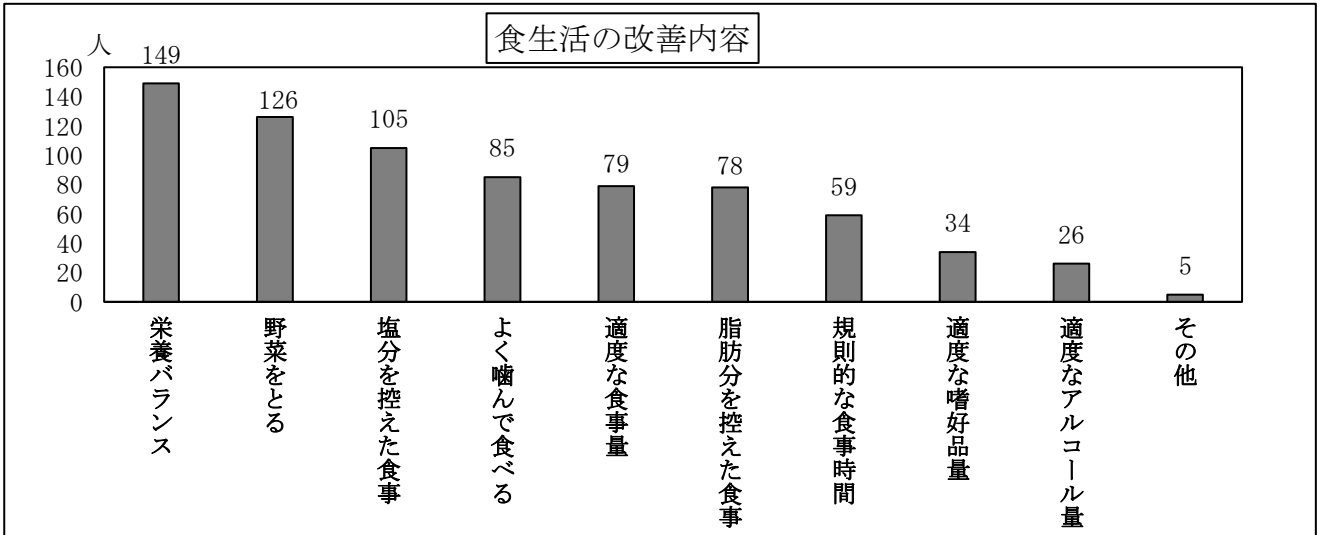
(資料：R1 あわら市食育アンケート)

図 37



(資料：R1 あわら市食育アンケート)

図 38



(資料：R1 あわら市食育アンケート)

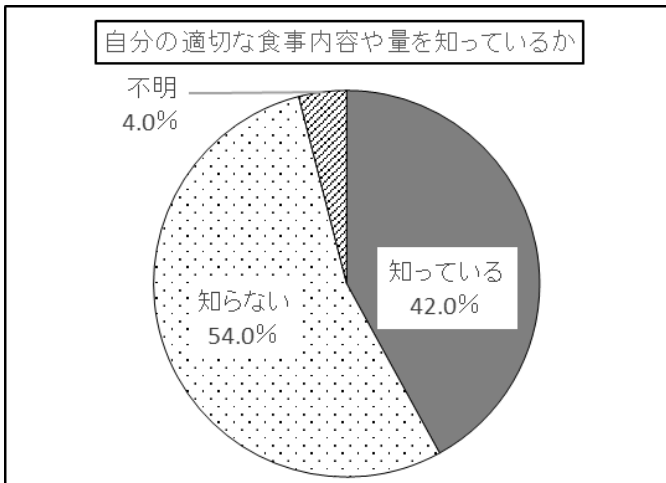
・食事内容、食事量

自分の適切な食事内容や量の認知度では、「知っている」と答えた人は 42.0%である一方、「知らない」と答えた人は 54.0%でした。(図 39)

・朝食の摂取状況

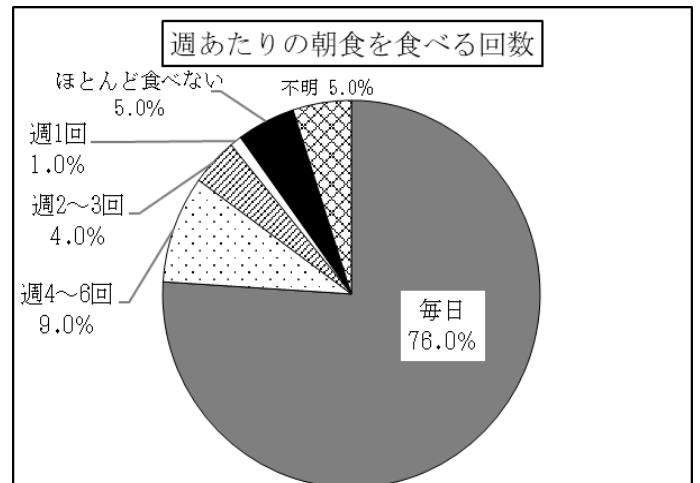
朝食を「週 1 回」「ほとんど食べない」の人の割合は、成人の平均でみると 6.0%です。(図 40)

図 39



(資料：R1 あわら市食育アンケート)

図 40



(資料：R1 あわら市食育アンケート)

・食塩摂取量

県民の1日の摂取量は男性で 10.5 g、女性で 9.1 g と食事摂取基準（厚生労働省）の摂取目標量（男性 8 g 未満、女性 7 g 未満）より男女ともに 2.0 g 程度多くなっています。

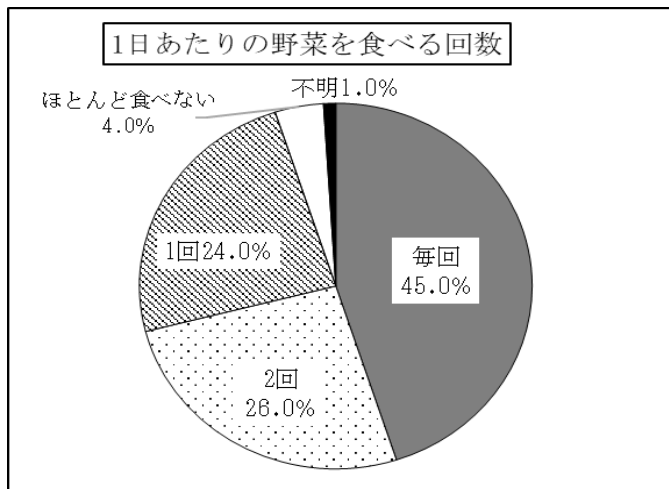
## ・野菜摂取量

市の食育アンケートの結果では1日あたりの野菜を食べる回数は「毎回食べる」、「2回食べる」と回答した人は71.0%で、「1回しか食べない」、「ほとんど食べていない」で28.0%でした。また、年代別の野菜の1日摂取量を見ると、どの年代も国の摂取目標量（350g以上）に達していません。特に20歳代で244.0g、30歳代で251.9gと国の摂取目標量と比較して約100g程度不足しています。（図41、43）

### ③伝承料理について

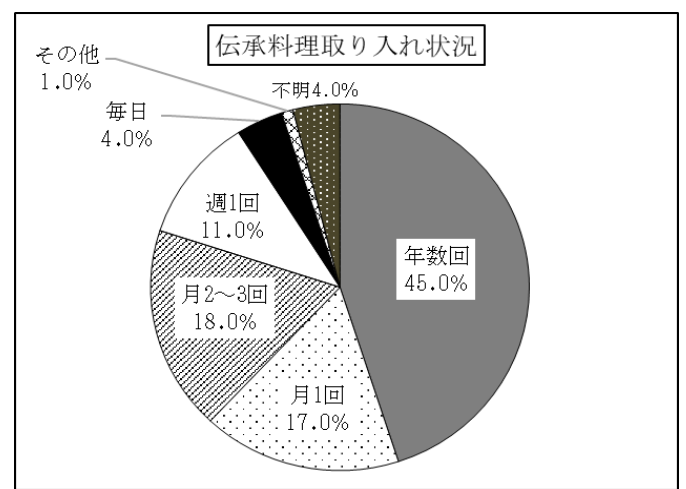
「伝承料理を家庭にとりいれている」と回答した人は95.0%でしたが、取り入れ状況は「年数回」が45%と、頻度が少なくなっています。（図42）

図41



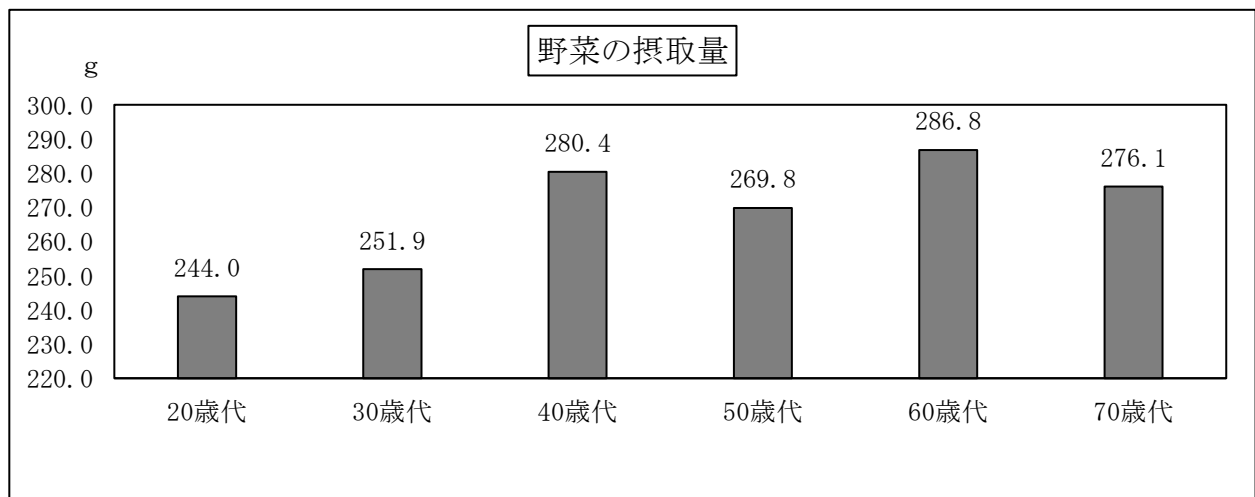
（資料：R1 あわら市食育アンケート）

図42



（資料：R1 あわら市食育アンケート）

図43



（資料：H28 福井県健康栄養調査）

## 【課題と具体的な取り組み】

第3次あわら市食育推進計画との整合性を図りながら、各種施策に取り組めます。

課題①自分の適正体重を知り、適正体重に近づける
<p>&lt;具体的な取り組み&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定保健指導や市民健診会場での保健指導を通し、対象者に合わせた指導の実施</li> <li>・ 生活習慣病予防教室等の開催</li> <li>・ 広報紙及びホームページを利用した、正しい知識の普及・啓発</li> </ul>
課題②栄養バランスの優れた食生活の実践
<p>&lt;具体的な取り組み&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病予防教室、栄養教室、栄養相談等の開催</li> <li>・ 市民健康診査や乳幼児教室・健診等での試食会を通じた普及・啓発</li> <li>・ 栄養相談や保健指導の実施</li> <li>・ 各種イベント等での普及・啓発</li> <li>・ 各こども園・小学校・地域等での食育推進</li> <li>・ 広報紙及びホームページを利用した、正しい知識の普及・啓発</li> </ul>
課題③伝統ある食文化の伝承
<p>&lt;具体的な取り組み&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各こども園・小・中学校の給食での伝承料理の提供</li> <li>・ 料理教室、試食会等の開催</li> <li>・ 広報紙及びホームページを利用した、伝承料理の周知</li> <li>・ 各種イベント等での普及・啓発</li> <li>・ 各こども園・小学校・地域等での食育推進</li> <li>・ 伝承者の育成・掘り起こし</li> </ul>

## 【評価指数】

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
肥満者（BMI25以上）の割合の減少	(男)31.4% (女)18.5%	減少傾向	KDB データ
やせ（BMI18.5以下）の割合の減少	(男)3.8% (女)9.9%	減少傾向	KDB データ
適正体重を知っている人の割合の増加	67.0%	90%以上	市食育アンケート
野菜を毎回とっている人の割合の増加	45.0%	50%以上	市食育アンケート
自分の適切な食事内容や量を知っている人の割合の増加	42.0%	60%以上	市食育アンケート
伝承料理を月1回以上家庭で取り入れている割合	50.0%	70%以上	市食育アンケート

## (2) 身体活動・運動

### 【現状】

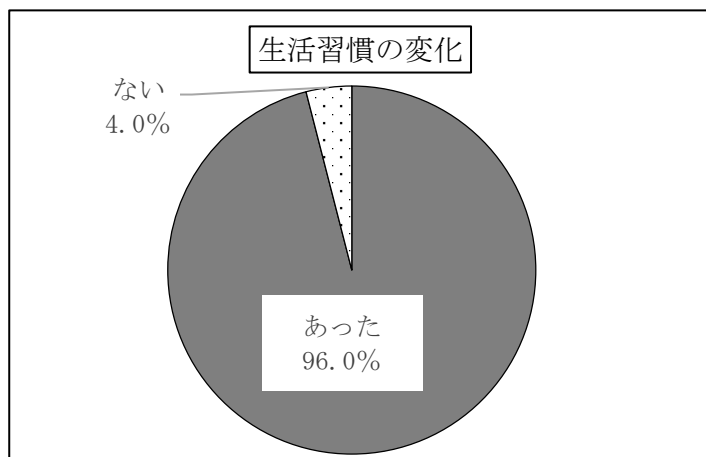
日常の程よい身体活動を習慣的に行うことで、身体にさまざまな効果をもたらされることが分かっています。身体活動の効果は、従来から言われてきた気分転換やストレス解消、生活習慣病などの疾病の予防・リスクの低減などだけでなく、メンタルヘルス不調の一次予防、高齢者の生活機能低下リスクの低減、腰痛や膝痛の改善、免疫機能の向上なども分かってきました。身体活動の習慣化は、全身持久力の向上につながり、体力向上は生活習慣病のリスク低減などにもつながっています。

あわら市では、令和元年度から健康づくりの習慣化を目的とした健康ポイント事業を実施しています。

### ① 運動習慣について

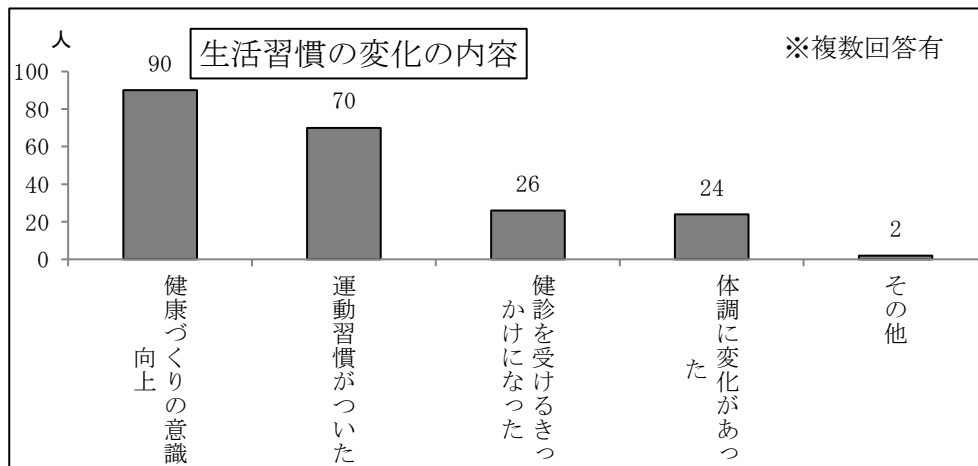
あわら健康ときめきチャレンジ達成者に実施したアンケートでは、「生活習慣に変化があった」と回答した人は96.0%でした。また、生活習慣の具体的な変化の内容を見てみると「健康づくりの意識向上」、「運動習慣がついた」と回答した人が多く、生活習慣に良い変化があったことが分かります。(図44、45)

図44



(資料：R1 あわら健康ときめきチャレンジアンケート)

図45



(資料：R1 あわら健康ときめきチャレンジアンケート)



### 【課題と具体的な取り組み】

課題①運動のきっかけづくり
<p>&lt;具体的な取り組み&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報紙及びホームページを利用した、正しい知識の普及・啓発</li> <li>・ 健康づくりの習慣化を目的とした健康ポイント事業の実施</li> <li>・ ウォーキング大会等の健康イベントの実施</li> <li>・ スニーカービズの推進</li> </ul>
課題②運動習慣の定着
<p>&lt;具体的な取り組み&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康教室での運動講座の実施</li> <li>・ 生活習慣病予防教室等の開催</li> <li>・ 対象者に合わせた保健指導の実施</li> <li>・ 関係機関や各種団体と連携した運動教室等の開催</li> </ul>

### 【評価指数】

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
週2回以上1回30分以上の運動をしている人の割合	(男)33.6% (女)29.8%	増加傾向	法定報告
健康ポイント事業参加者のうち、運動習慣がついたと答えた人の割合	56.0%	80%以上	健康ポイント事業アンケート

### (3)喫煙

#### 【現状】

喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）といった呼吸器疾患やがん、脳血管疾患、心疾患などのリスクを高め、咽頭がんや口腔がんなどと深い関係があることが分かっています。さらに、受動喫煙により喫煙者だけでなく周囲の人の健康に影響を及ぼします。健康増進法の一部改正により、令和2年4月から「望まない受動喫煙」をなくすことを目的とし、受動喫煙の防止に向けた取り組みを実施しています。

また、胎児や新生児に影響を与える妊婦に対して、妊娠届出時のアンケートで喫煙状況を確認し、喫煙者にはタバコの害について啓発しています。

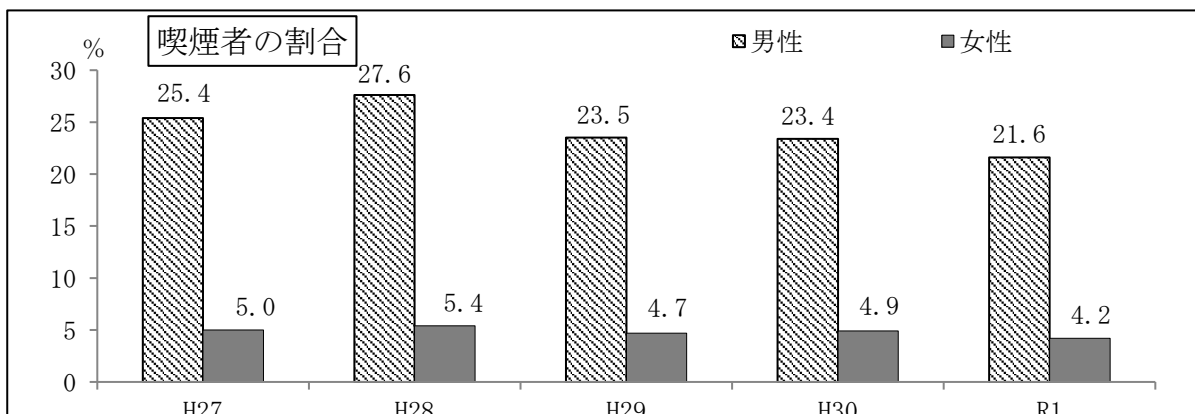
#### ①喫煙者について

喫煙者の割合は平成28年度以降男女ともに減少傾向にあり、令和元年度の喫煙者の割合は男性21.6%、女性4.2%でした。（図46）

#### ②子育て世代の喫煙率について

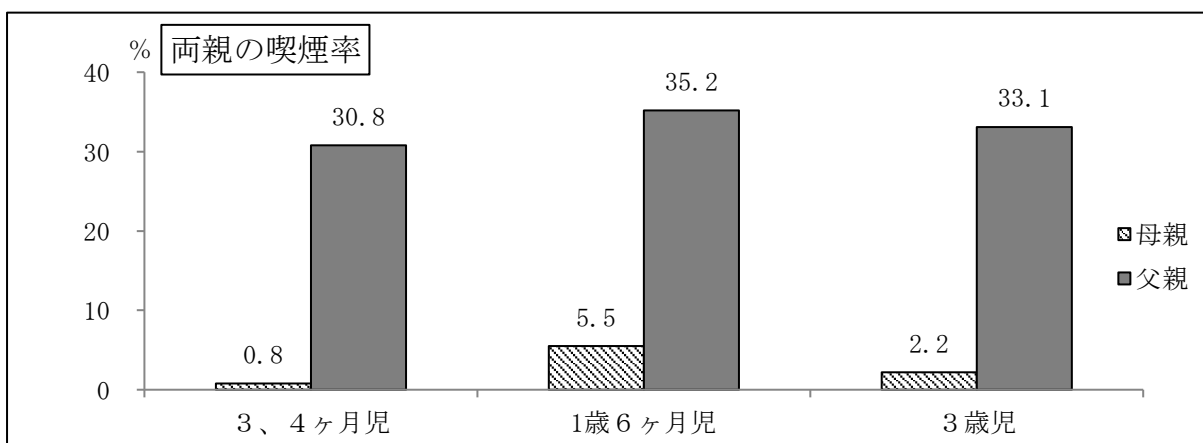
乳幼児健診時のアンケート調査結果より、父親の喫煙率は乳児・幼児ともに30%を超えています。（図47）

図46



（資料：法定報告）

図47



（資料：R1 あわら市乳幼児健康診査）

**【課題と具体的な取り組み】**

課題①喫煙率の減少
<具体的な取り組み> ・ 広報紙及びホームページを利用した、正しい知識の普及・啓発 ・ 市民健診会場での保健指導を通じた禁煙の推進 ・ 喫煙者に対する禁煙指導の強化、禁煙外来の紹介 ・ 若年層に向けたタバコの害について知識の普及・啓発
課題②受動喫煙の防止
<具体的な取り組み> ・ 法改正による施設ごとの喫煙場所や標識の掲示の周知 ・ 乳幼児教室や幼児健診の際に喫煙者のいる家庭に対する禁煙指導

**【評価指数】**

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
成人喫煙率の減少	(男) 21.6% (女) 4.2%	12%	法定報告
妊婦の喫煙率の減少	0%	0%	市乳幼児健診

## (4) 飲酒

### 【現状】

飲酒は、適量であれば、血行を促進し、精神的ストレスの発散や動脈硬化を予防する HDL コレステロールの増加など有益な作用をもたらします。しかし、過剰飲酒は、肝機能や消化器系の障害、がんの誘発、生活習慣病を助長してしまいます。あわら市では、特定健診時に、適正飲酒についての保健指導を実施しています。

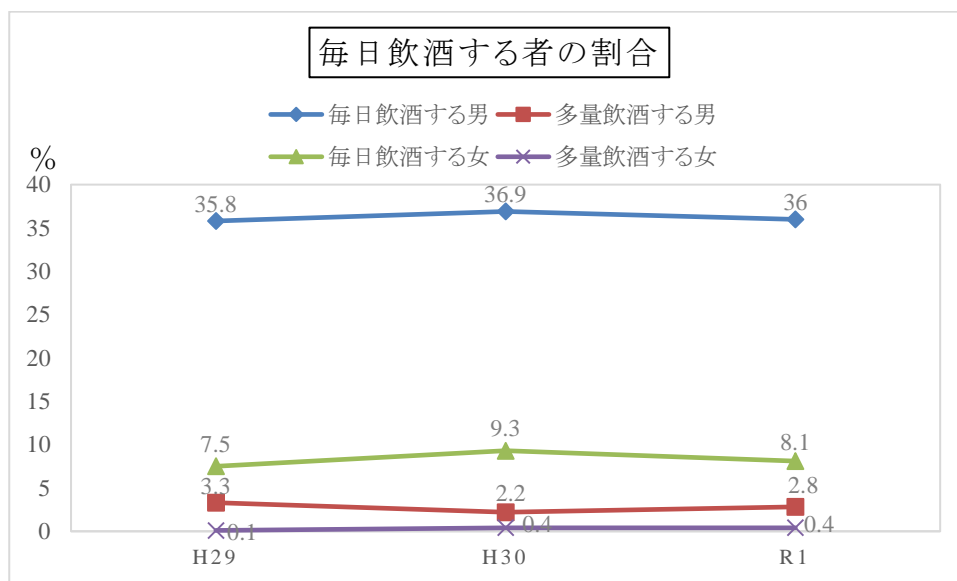
### ① 休肝日について

休肝日がない人の割合は、男性 36.9%、女性 9.3%です。また、多量飲酒者(3合以上/日)の割合は、男性 2.2%、女性 0.4%で、女性より男性が多い状況で、毎日飲酒する者は男女ともに増加傾向にあります。(図 48)

### 【課題と具体的な取り組み】

課題①飲酒習慣の適正化
<p>&lt;具体的な取り組み&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定保健指導や市民健診会場での保健指導を通し、適正飲酒や休肝日について知識の普及・啓発</li> <li>・ 生活習慣病に関する健康教室での情報提供</li> <li>・ 広報紙及びホームページを利用した、正しい知識の普及・啓発</li> </ul>

図 48



(資料：法定報告)

### 【評価指数】

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
休肝日のない人の割合の減少	(男) 36.9% (女) 9.3%	減少傾向	法定報告
多量飲酒者(3合以上)の割合の減少	(男) 2.2% (女) 0.4%	減少傾向	法定報告

## 2 健康に対する意識の醸成

### 【現状】

市民が心身ともに健康で豊かな生活を送ることができるようにするには、市民一人一人が自分の健康に関心を持ち、日頃から生活習慣の見直しを行い、生活習慣病を予防することが大切です。市では地域ぐるみで取り組む健康教室の開催を推進しています。

表3 健康教室の開催数と参加人数

	H27	H28	H29	H30	R1
開催数（回）	190	350	410	221	222
参加者数（人）	3,757	9,438	9,620	2,982	2,117

（資料：あわら市健康長寿課より）

### 【課題と具体的な取り組み】

課題①地域全体で健康を支える仕組みづくり
<具体的な取り組み> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 広報紙及びホームページを利用した正しい知識の普及・啓発</li><li>・ 窓口やイベント会場等での健康相談の実施</li><li>・ 市が養成する各種団体の支援</li><li>・ 健康教室の一部助成</li><li>・ 健康づくり関係者との連携強化（医師会、食育推進委員等）</li></ul>

### 【評価指数】

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
市民の健康維持・健康づくりなどへのサポートが進んでいると考える市民の割合	53.1%	60.0%	市民アンケート
健康づくり教室実施回数	222回	300回	事業実績

## 基本目標3 保健・医療サービス体制の充実

### 1 救急医療体制の整備・充実

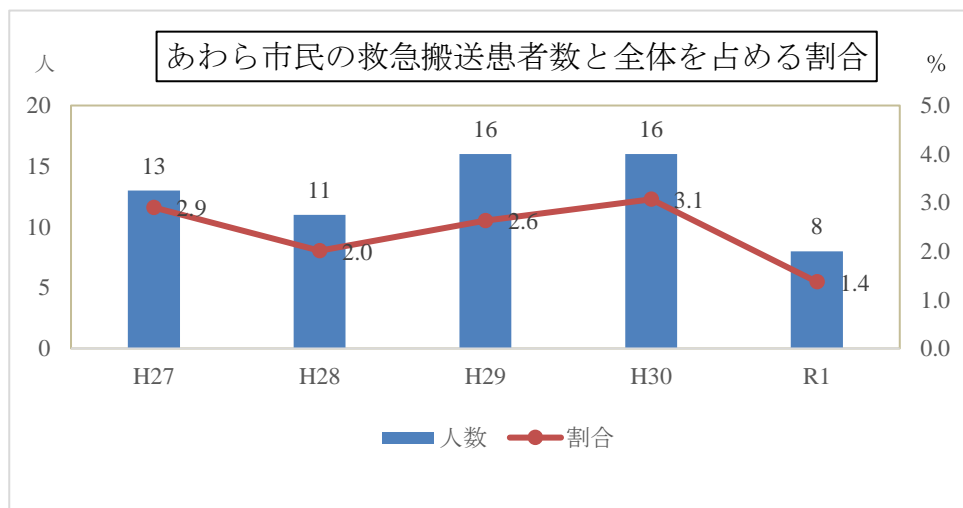
#### 【現状】

休日や夜間における急病患者に対して、迅速に医療サービスを提供できるように、県や医療機関等と連携し、休日当番医、病院群輪番制、小児救急医療等の運営事業を支援しています。

#### ①救急患者の状況

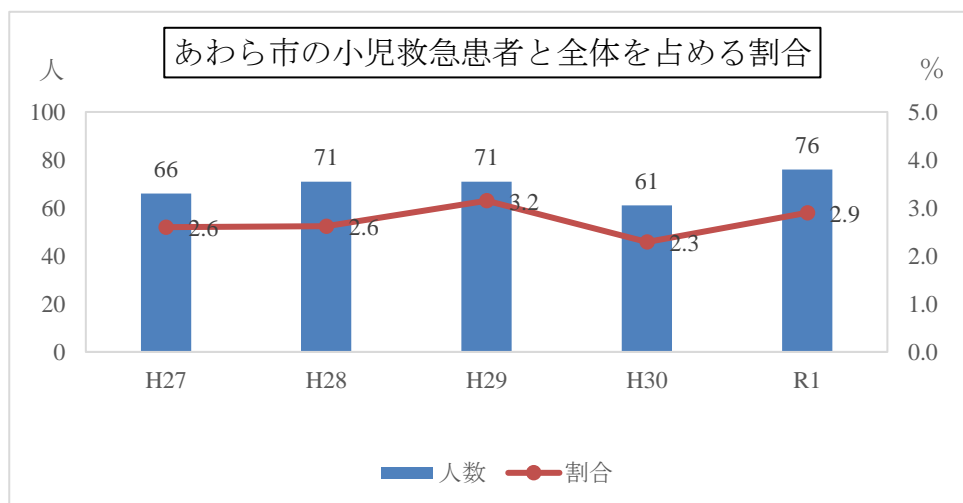
成人の救急搬送者数は、平成 28 年度から平成 30 年度にかけて増加傾向でしたが、令和元年度は減少しています。小児の救急患者は、平成 30 年度と比較すると、令和元年度は増加の割合が大きいです。(図 49、50)

図 49



(資料：市衛生統計)

図 50



(資料：市衛生統計)

### 【課題と具体的な取り組み】

課題①救急医療体制の強化
<具体的な取り組み> ・ 広報紙及びホームページを利用した、救急医療機関の適正利用の普及・啓発 ・ 医師会との協力連携の構築
課題②小児救急医療体制の維持
<具体的な取り組み> ・ 幼児健診や育児教室等での救急医療機関の適正利用の普及・啓発 ・ 子どもの急病時の対処法を学ぶ教室等の実施

### 【評価指数】

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
救急搬送患者に対する市民の割合	1.4%	2.5%以下	市衛生統計
小児救急患者に対する市民の割合	2.9%	2.5%以下	市衛生統計

## 2 かかりつけ医の推進

### 【現状】

日頃から病気や健康について気軽に相談でき、家族の健康を把握しているかかりつけ医を持つことは、病気の早期発見や早期治療に有効だけでなく、医療費の抑制にもつながります。市民が住み慣れた地域で安心して医療を受けられるよう医師会や歯科医師会と連携し、かかりつけ医制度の推進を図っています。

### ①地域医療支援病院の状況

患者の身近な地域で医療が提供されることが望ましい観点から、紹介患者に対する医療提供や医療機器等の共同利用の実施等を通じて、地域医療を担うかかりつけ医を支援し、地域医療の確保を図る病院が地域医療支援病院です。県内では、福井県済生会病院、福井県立病院、福井赤十字病院、福井循環器病院が地域医療支援病院として県から承認されています。

かかりつけ医から地域医療支援病院を紹介する紹介率及び地域医療支援病院からかかりつけ医を紹介する逆紹介率は、共に高値を示しており、円滑な地域医療の連携が図られています。

表5 地域医療支援病院紹介率（平均値）

%	H28	H29	H30
紹介率	65.9	68.0	69.2

（資料：市衛生統計）

表6 地域医療支援病院逆紹介率（平均値）

%	H28	H29	H30
逆紹介率	95.6	101.9	102.2

（資料：市衛生統計）

### 【課題と具体的な取り組み】

課題①地域医療支援病院と地域のかかりつけ医との連携強化

<具体的な取り組み>

- ・ 広報紙及びホームページを利用した、かかりつけ医・歯科医・薬局の普及と定着化
- ・ 医療機関相互のネットワーク構築の推進

### 【評価指数】

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
地域医療支援病院紹介率（平均値）	69.2%	65%以上	市衛生統計
地域医療支援病院逆紹介率（平均値）	102.2%	95%以上	市衛生統計



### 3 保健センターの充実

#### 【現状】

保健センターは昭和 60 年 3 月に建設され、市民の健康づくりの拠点として各種健康診査や健康教室などさまざまな事業を実施しています。平成 18 年に市民課芦原分室を併設、平成 28 年 4 月には子育て世代包括支援センターを設置しています。

#### ①施設設備について

建設後 30 年以上が経過し、施設の老朽化が進んでおり、令和 2 年度には空調設備の入替工事や外壁の一部改修工事を実施しています。

#### ②利用状況について

保健センターは、保健事業以外にも使用されるため、行事等の有無により利用状況に差が出るものの、利用件数や利用者数は減少傾向にあります。稼働率については、多く利用される検診ホールにおいて 5 割から 6 割となっています。

また、使用目的については、他課による事業の占める割合が年々多くなっています。

表 7 保健センターの利用状況

		H29	H30	R 1
利用件数 (回)		325	274	246
利用者数 (人)		11,328	5,529	7,253
稼働率 (%)	検診ホール	50.0	50.2	61.8
	調理室	26.7	18.8	9.9
	会議室	29.5	22.4	28.8

(資料：市公共施設マネジメントシステム)

表 8 保健センターの使用目的内訳

使用目的	H29	H30	R 1
保健事業 (回)	272	225	197
その他 (回)	53	49	49
計	325	274	246

(資料：市公共施設マネジメントシステム)

### 【課題と具体的な取り組み】

課題①施設設備の老朽化
<具体的な取り組み> ・「あわら市公共施設再配置計画」に基づき、保健センターとしての機能維持 ・設備の耐用年数などを確認し、必要な個所からの改修の実施
課題②利用人数の増加
<具体的な取り組み> ・参加しやすい健康づくり事業の構築 ・健康づくり事業以外での利活用の実施

### 【評価指数】

指標	現状	目標 (令和7年度)	データソース
保健センター利用件数	246回	400回	市公共施設マネジメントシステム
保健センター利用者数	7,235人	10,000人	市公共施設マネジメントシステム

## 第5章 自殺対策施策の推進

### 基本目標 生きるを支える包括的支援の充実

#### 1 地域における総合的な支援体制の強化

##### 【現状】

こころの健康が保てないと、働く意欲が持てなくなり、家庭生活や地域生活に支障が生じます。放置すると自殺を引き起こすこともあります。わが国では心理的苦痛を感じても受診につながりにくく、全国における自殺者数は、平成10年以降14年連続3万人を越える状況が続いてきました。自殺者の8割は何らかのこころの病気を抱えており、そのうち最も多いのがうつ病と言われています。あわら市においては、平成21年から自殺予防対策を実施しています。平成28年4月に改正された「自殺対策基本法」を踏まえ、あわら市では健康づくりと連携して自殺対策を推進しています。

#### ①自殺状況について

##### ・自殺死亡者数

福井県は、平成27年から令和元年までの5年間で平均して121人と多い状態が続いています。あわら市の自殺死亡者数は平均して3人で依然として横ばい傾向です。(表9)

表9 あわら市における自殺者数の推移

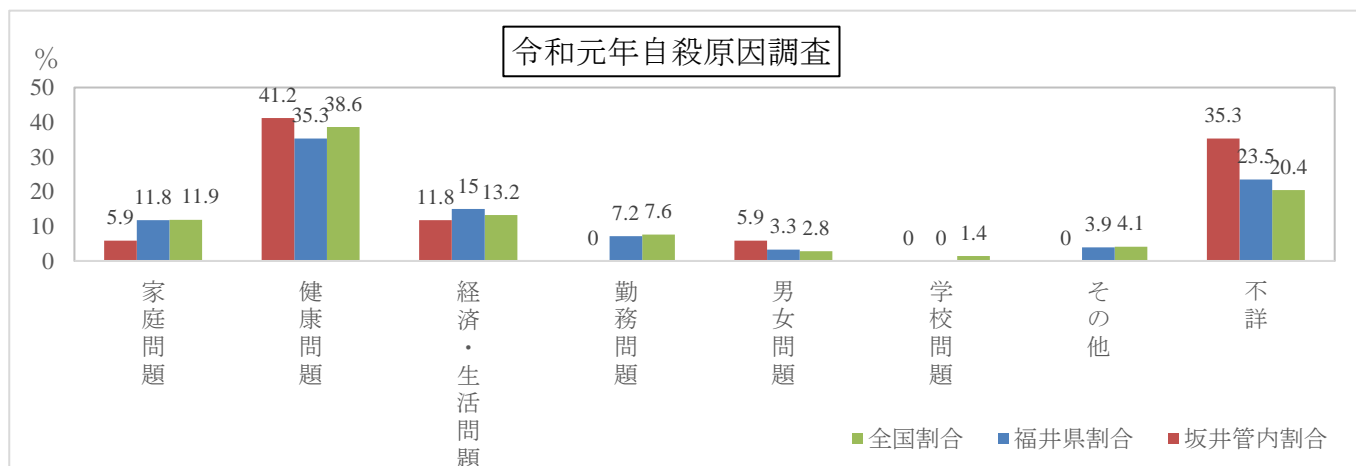
自殺者数	H27	H28	H29	H30	R1
あわら市	3	4	2	4	3
福井県	113	137	124	119	113

(資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料)

##### ・自殺の要因

自殺の要因は全国や県と同様に、健康問題、経済・生活問題・家庭問題が高くなっています。市では、身近なこころの相談窓口として、2ヶ月に1回臨床心理士による相談会を実施しています。利用者の年代は幅広く、子育てに関するもののほか、夫婦関係、老後の不安、健康問題など多岐にわたっています。(図51)

図51

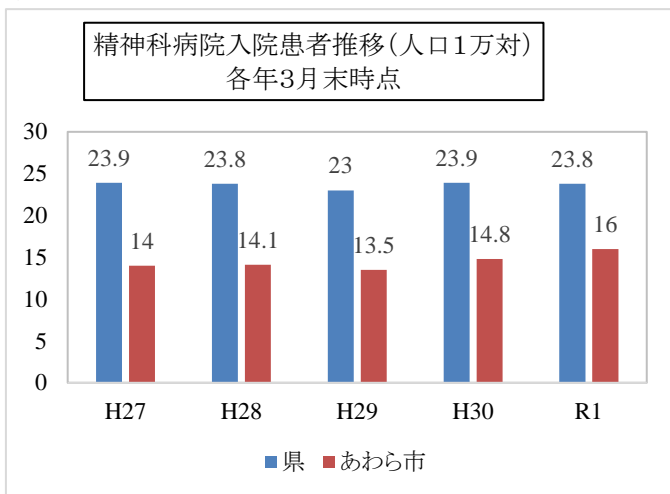


(資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料)

## ②精神科病院入院・通院者数

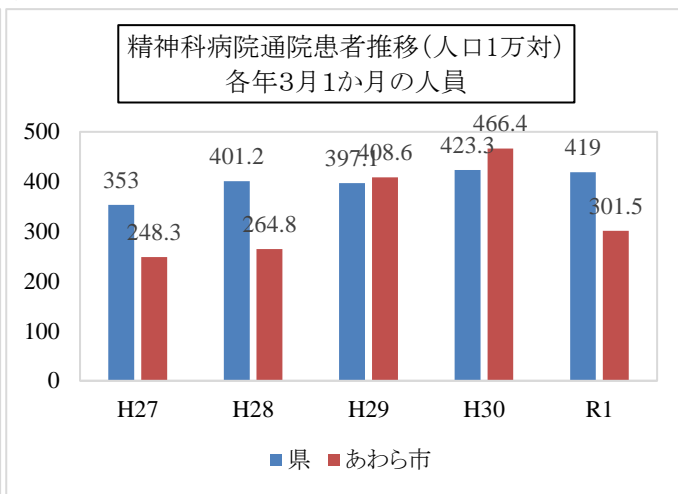
あわら市の入院患者数は、平成 30 年から年々増加しています。通院患者数は、県は横ばい傾向ですが、あわら市は、通院患者数は年によって変動があります。(図 52. 53)

図 52



(資料：坂井健康福祉センター事業概要)

図 53

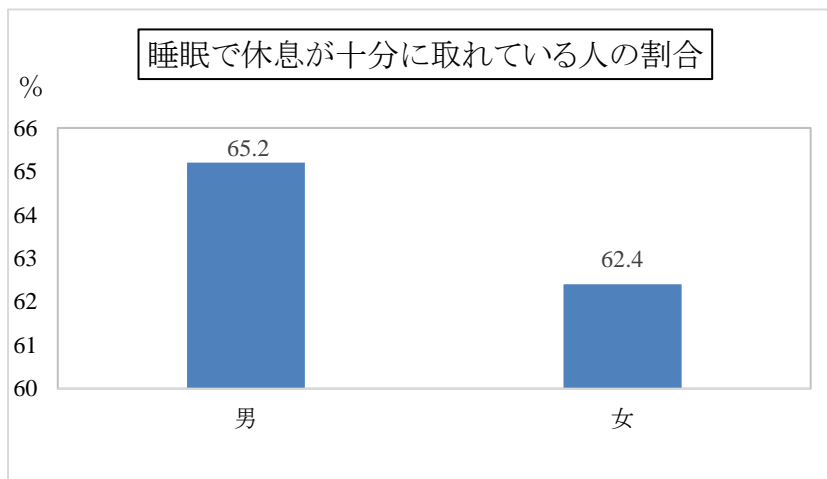


(資料：坂井健康福祉センター事業概要)

## ③睡眠による休養状況について

睡眠は疲労を回復させ、身体だけでなく心の安定を保つために必要不可欠です。睡眠で休養が十分に取れていると答えた人の割合は男女ともに6割という状況です。(図 54)

図 54



(資料：R1 法定報告)

## 2 ライフステージ別の対策の充実

### 【現状】

自殺の要因は様々ですが、世代ごとに自殺の原因・動機は異なります。あわら市では、働き盛りの世代を対象に「こころの健康チェックリスト」を配布し、セルフチェックすることで、心の健康状態に気付ける機会を設けています。

#### ①若年層の状況

平成 27 年から令和元年までの 20 歳未満の自殺者の割合は 0 % です。(図 55)

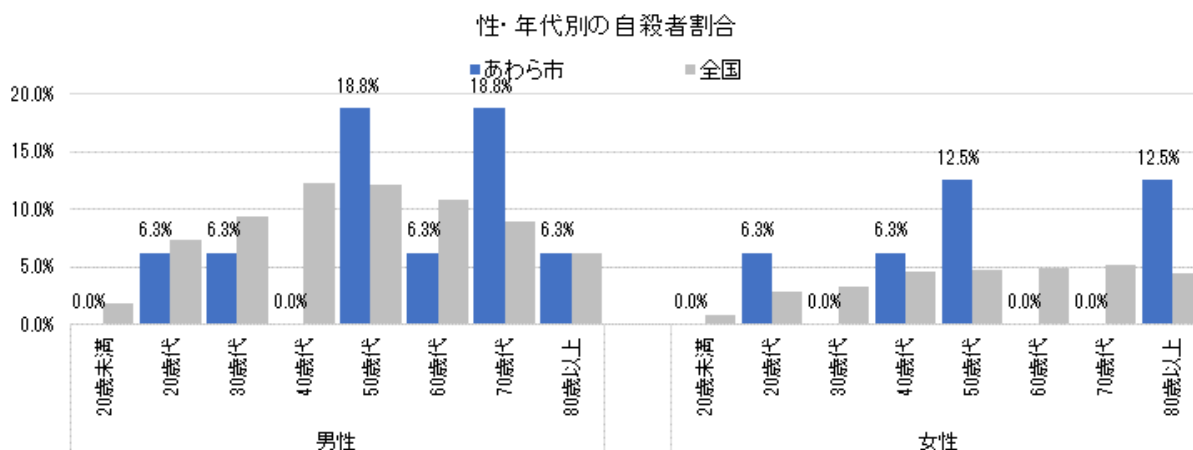
#### ②成人層の状況

50 代の働き世代の自殺者の割合は男女ともに高く、全国と比較しても高値です。(図 55)

#### ③高齢層の状況

70 歳以上の自殺者の割合では、70 歳代の男性と 80 歳以上の女性の割合が全国と比較して高くなっています。(図 55)

図 55



(資料：地域自殺実態プロファイル 2020 2015～2019 年累計)

### 3 ハイリスク者への支援強化

#### 【現状】

あわら市では、健康問題や人間関係等さまざまな相談に応じることができるこころの相談を実施しています。

また、自殺未遂者が再度の自殺をする危険性は高く、医療機関や関係機関と連携・協力して包括的な支援を図っています。

#### ①重点的な対象者

平成 27 年から令和元年までの間であわら市に居住する者の自殺者数は男性 10 人女性 6 人の合計 16 人でした。あわら市は、高齢者・生活困窮に関する自殺が多くなっています。男女ともに無職で同居ありの割合が高くなっています。(表 10)

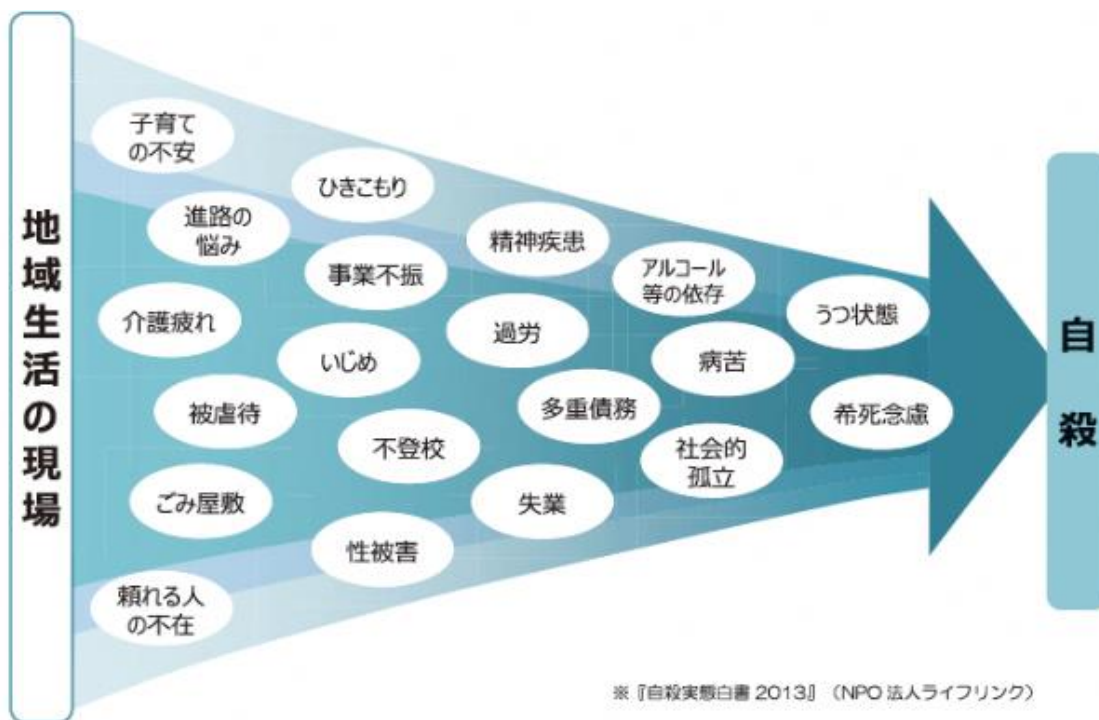
表 10

性・年代別（平成 27 年～令和元年）（地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地））

自殺者の特性上位 5 区分	自殺者数（5 年計）
1 位：男性 60 歳以上無職同居	3
2 位：女性 60 歳以上無職同居	2
3 位：女性 40～59 歳無職独居	1
4 位：男性 40～59 歳無職同居	1
5 位：男性 60 歳以上無職独居	1

（資料：地域自殺実態プロファイル 2020 より抜粋）

自殺の危機要因イメージ図



※『自殺実態白書 2013』（NPO 法人ライフリンク）

### 【課題と具体的な取り組み】

課題①地域における連携・ネットワークの強化
<具体的な取り組み> ・庁内等での連携による支援の推進 ・保健所や警察等の関係機関との連携
課題②自殺対策を支える人材の育成
<具体的な取り組み> ・関係団体等を対象とするゲートキーパー <sup>※</sup> 養成研修の開催
課題③住民への啓発と周知
<具体的な取り組み> ・広報紙及びホームページを利用した情報提供 ・自殺予防週間・自殺対策強化月間に広報媒体を活用した自殺対策の周知 ・リーフレット等の配布
課題④生きることの促進要因への支援
<具体的な取り組み> ・地域サロン等生きがいの場づくりの促進 ・ストレス状態の早期発見 ・悩みごと総合相談会等相談事業における支援 ・自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐため、保健所や警察、医療機関等と連携の促進
課題⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育
<具体的な取り組み> ・SOSの出し方に関する教育の推進 ・相談先の周知

※ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

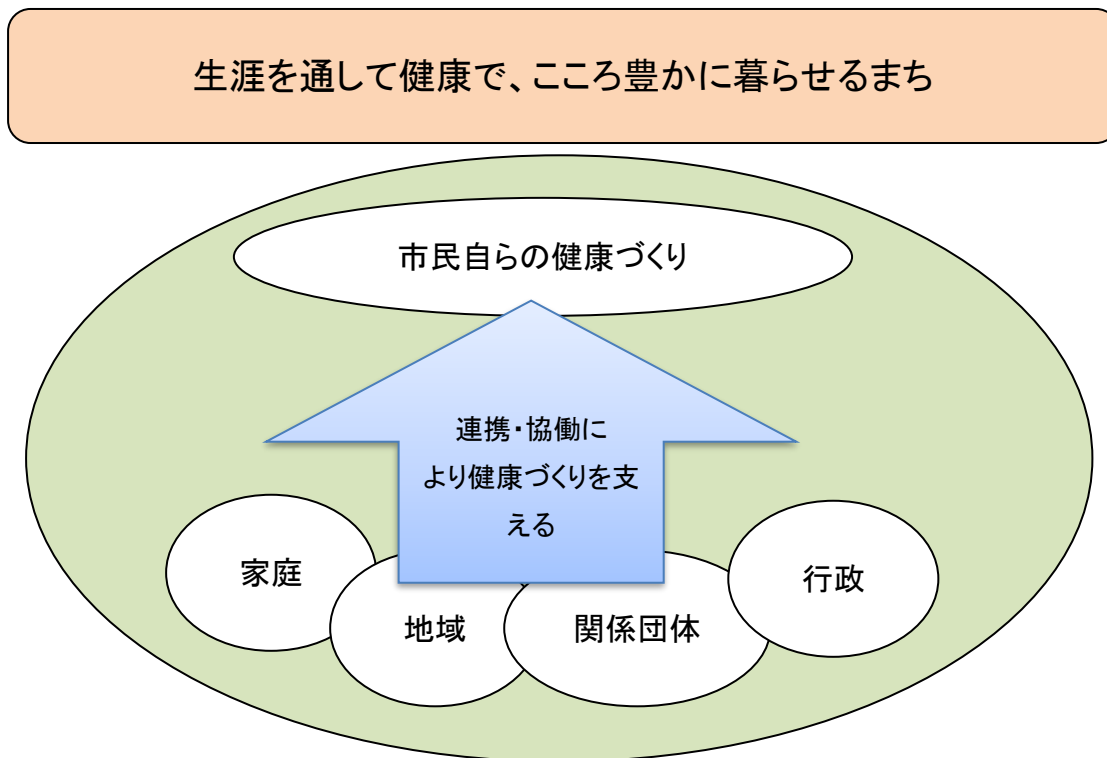
### 【評価指数】

指標	現状	目標	データソース
年齢階級別自殺死亡率の減少（SMR）	15-24歳男性 71.0	50以下	SMR
自殺死亡率（人口10万対 5年平均）	11.1	10以下	県統計
睡眠による休養がとれている者の割合の向上	（男）65.2% （女）62.4%	増加傾向	市特定健診

## 第6章 計画の推進体制

### 1 推進体制

本計画は、基本理念の実現に向けて、市民や地域、団体、行政等市全体が一体となって健康づくりを進めていくものです。市民一人一人が主体的な健康づくりの取り組みを実践できるよう、関係機関・団体等との連携を図りながら計画の推進に努めます。



### 2 進行管理

計画を効果的かつ着実に推進するためには、PDCA サイクル〔計画 (Plan) → 実行 (Do) → 点検・評価 (Check) → 改善 (Action)〕にて、計画の進行管理を継続的に実施していきます。

評価等の結果を踏まえ、必要があると認める時は、計画の見直し等を図ります。