

# 第2次あわら市保健計画

【健康増進計画・自殺対策計画・食育推進計画】

計画期間 令和8年度～令和12年度

**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

**行動理念** 知って、動いて、つながる 健康あわら

**知る**

自分の身体の状態や健康に関する正しい情報を知って、健康への気づきを深めましょう。

**動く**

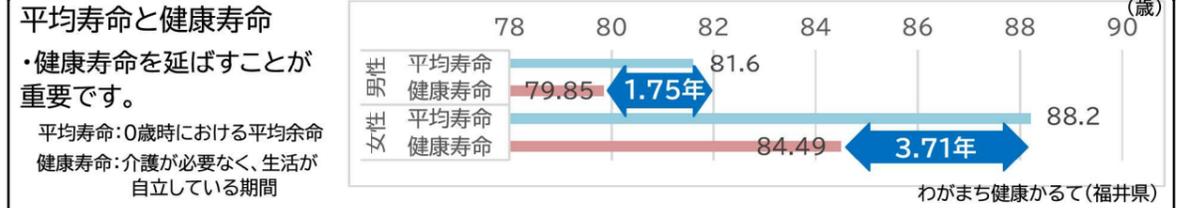
運動や食生活の改善、禁煙、節酒、睡眠の質向上など、日常の中でできる健康行動を実践しましょう。

**つながる**

健康づくりを通して人とつながることで、励まし合いながら健康行動を続けることができます！また、こころの不調を感じたときは、早めに相談窓口につながる事が大切です。

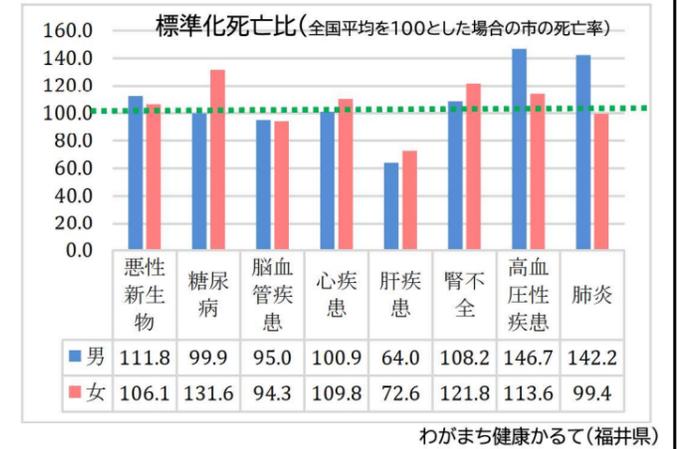
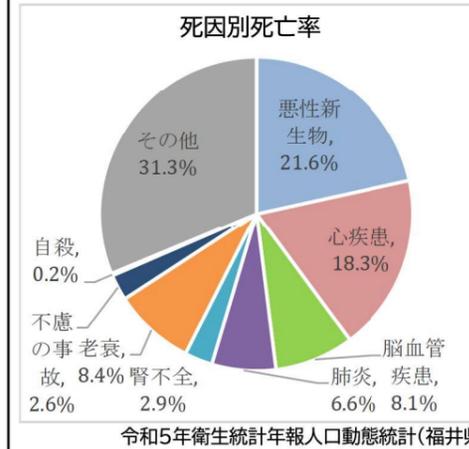
基本の柱	基本目標	施策の方針
I.からだの健康づくり	1.健康的な生活習慣の知識を深め実践する	(1) 食生活の改善
		(2) 運動習慣の確立 <b>重点課題 1</b>
		(3) 歯と口腔の健康づくり <b>重点課題 2</b>
		(4) 睡眠・飲酒・喫煙対策
	2.生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組む	(1) 生活習慣や健康状態の確認
		(2) 生活習慣病の重症化予防
3.健康につながる環境を整える	(1) 地域住民主体の健康づくり	
	(2) 企業と連携した健康づくり	
II.こころの健康づくり	1.こころの健康への理解を深める	(1) こころの健康への理解促進 <b>重点課題 3</b>
		(2) 学校と連携したこころの健康づくり
III.食育の推進	2.相談しやすい環境を整える	(1) 相談支援と見守り体制の充実
		(2) 食に関する正しい知識を身につける <b>重点課題 4</b>
	1.正しい食習慣を身につける	(2) 自ら食を選び実践できる力を育てる <b>重点課題 5</b>
		(1) 地産地消の推進
	2.地域の食材や食文化を大切にする	(2) 伝統的な食文化の継承
		(3) 食品ロスの削減
	3.安全で楽しい食生活を実践する	(1) 食の安全への理解促進
(2) 食の楽しさや大切さを感じる取り組みの推進		

## あわら市の現状



## 主な死因について

- ・最も多い死因は、悪性新生物(がん)です。
- ・全国平均より死亡率が高い疾病は、男性で肺炎や高血圧疾患、女性で糖尿病です。



## 運動習慣

・特定健診受診者のうち、運動習慣がある人の割合は、50歳代男性及び40歳代女性で低く、70歳代の男女で高い傾向です。

国保データベースシステム(KDB)

## 睡眠の状況

・睡眠による休養が十分とれている人の割合は、7割程度で推移しており、男性の方が高い傾向にあります。

・年代別では、40歳代男性で睡眠による休養が十分とれていない人の割合が高い状況です。

国保データベースシステム(KDB)

## 歯と口腔

・国保加入者及び後期高齢者医療保険加入者の歯科医療費及び歯科受診率はいずれも国と比較して低い傾向です。

・市の歯科検診では、むし歯保有者33%、重度歯周炎54%となっており、症状があっても受診につながっていない傾向があります。



## 朝食欠食率

・朝食を食べない人の割合が高い年代は、男性は40代、女性は30代です。

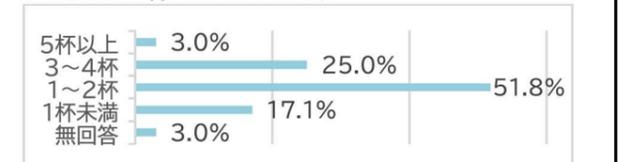
・小中学生では、学年が高くなるほど朝食を食べない人の割合が高くなっています。



第4次あわら市食育推進計画アンケート

## 野菜の摂取状況

・野菜の摂取量が目標量(小皿換算で5杯以上)に達している人は全体の3%でした。



第4次あわら市食育推進計画アンケート

重点課題 1

運動習慣の確立 ～今より10分多く体を動かそう～

具体的な取り組み

- 「プラス10分の運動」を推進します。
- 運動に関するイベントや講座の開催等、ライフステージに応じて、気軽に運動できる機会を提供します。
- 市の運動に関する事業を横断的に整理し、市民に分かりやすく発信する取り組みを進めます。



【+10(プラス・テン)】

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、今より10分多く体を動かそう！  
例えば、歩いて移動して+10！テレビを見ながらストレッチをして+10！



引用：厚生労働省「アクティブガイド」

活動指標	現状値(令和6年度)	目標値(令和12年度)
運動習慣*がある人の割合	37.1%	40.0%

※ 1回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。

重点課題 2

歯と口腔の健康づくり

～定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病を予防しよう～

具体的な取り組み

- こども園や小中学校で歯と口の健康に関する啓発を行い、むし歯予防を推進します。
- 成人歯科健診を歯科医療機関で受診できる体制を整えるとともに、かかりつけ医をもつことや歯科健診の重要性を呼びかけます。
- オーラルフレイル予防の啓発と口腔体操の普及に努め、口腔機能の維持・向上を図ります。

～歯周病のセルフチェックリスト～

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

上記のような症状があったら、歯周病の可能性があり  
ます。歯科医療機関で検査を受けてみる必要があります。

引用：厚生労働省「健康づくりサポートネット」

活動指標	現状値(令和6年度)	目標値(令和12年度)
成人歯科健診受診者数	24人	200人
後期高齢者歯科健診の受診率(75歳)	8.0%	10.0%
咀嚼機能の低下が疑われる*高齢者の割合 ※ 半年前に比べて硬いものが食べにくい	30.2%	25.0%
3歳児健診でのむし歯保有率(処置歯を含む)	7.9%	5.0%
小中学生のむし歯保有率(処置歯含まない)	(小)23.9%、(中)16.6%	(小)20.0%、(中)14.0%

重点課題 3

こころの健康 ～睡眠による休養を十分とろう～

具体的な取り組み

- 休養や睡眠に関する啓発を行います。
- 心身の状態を自分で確認するための「心の健康度自己評価票」を活用し、セルフチェックを促します。
- 臨床心理士等の専門職や小中学校と連携し、児童・生徒や保護者を対象にストレスへの対処法やSOSの出し方を学ぶ教室を実施します。

～睡眠5原則～

- ① 働く世代は6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
- ② 光・温度・音に配慮した環境づくりを心がけよう
- ③ 適度な運動、しっかり朝食、眠る前のリラクセスで眠りと目覚めのメリハリを
- ④ カフェイン、お酒、たばこは控えめに
- ⑤ 眠りに不安を感じたら専門家に相談を

参考：厚生労働省「Good Sleepガイド成人版」

活動指標	現状値(令和6年度)	目標値(令和12年度)
自殺死亡率(人口10万対 5年平均)	2018～2022年 7.87	5.0
睡眠で休養が十分とれている人の割合	男性 75.8% 女性 73.6%	男女とも80.0%

重点課題 4

食育 ～正しい食習慣を身につけよう～

具体的な取り組み

- 「毎食野菜をプラス一皿」「まずは1日2gの減塩」の取り組みを推進します。
- 1日3食の食事を基本とする、バランスを考えた食事の実践について啓発を行います。
- 肥満ややせによる健康への影響について啓発を行います。
- 適正飲酒に関する普及啓発を行います。



活動指標	現状値令和6年度)	目標値(令和12年度)
朝食を食べない(「ほとんど食べない」を含む)人の割合	小学生 3.3% 中学生 12.2% 成人 6.9%	小学生 1.0% 中学生 5.0% 成人 5.0%
食事バランスガイドの内容を知っている人の割合	23.8%	50.0%
適正体重を知っている人の割合	71.5%	80.0%
自分の適切な食事内容や量を知っている人の割合	53.0%	60.0%
1日350g以上野菜を摂取している人の割合	3.0%	10.0%
多量飲酒(男性2合以上/日、女性1合以上/日)をしている者の割合	男性 20.7% 女性 24.4%	10.0%