

## 社会環境の質の向上

**社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上** 目指す方向 コミュニティや人とのつながりを深めるとともに健康づくりに取り組む社会を目指します。

### 【市の取組】

- こころの健康を保つためのセルフケアに関する正しい知識の普及啓発
- 悩みを抱える人に対する早期の気づき、声かけ、つながり、見守りができる人材の養成
- 健康づくりを推進する自主組織活動支援

| 指 標                            | 現状値   | 目標値   |
|--------------------------------|-------|-------|
| 地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合 (20～84歳) | 45.8% | 50.0% |

## 自然に健康になれる環境づくり

目指す方向 健康に関心の薄い人を含め、無理なく自然に健康になれる環境づくりを目指します。

### 【市の取組】

- 楽しく継続的に健康づくりに取り組むことのできるICTなどの活用促進
- ウォーキングマップの利活用
- 受動喫煙の及ぼす影響についての普及啓発

| 指 標                        | 現状値   | 目標値  |
|----------------------------|-------|------|
| 日常生活で受動喫煙を受ける人の割合 (20～84歳) | 11.7% | 7.0% |

## 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

目指す方向 健康づくりに積極的に取り組む社会環境を目指します。

### 【市の取組】

- 健康づくりの推進のための企業や関係団体等との連携構築
- ICT等を活用し、健康づくりに取り組む環境整備

## ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

**こども** 目指す方向 こどもの適切な生活習慣の確立を目指します。

### 【市の取組】

- 乳幼児の生活習慣の見直しや相談の支援
- 乳幼児の成長発達や保護者の相談内容に対する継続した相談支援
- 学童期や思春期の規則正しい生活習慣確立の支援

| 指 標                 | 現状値    | 目標値   |
|---------------------|--------|-------|
| 朝食を欠食する小学生の割合       | 4.3%   | 0.0%  |
| 野菜を毎日食べる小学生の割合 (再掲) | (調査予定) | 82.0% |

**高齢者** 目指す方向 高齢者が健康でいきいきとした生活ができる社会を目指します。

### 【市の取組】

- ボランティアや地域行事等の社会参加の推進
- 高齢者の身体機能維持の支援

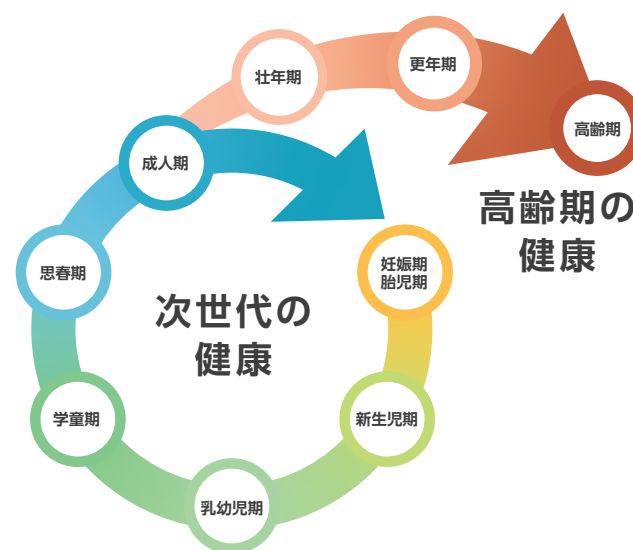
| 指 標                                   | 現状値   | 目標値   |
|---------------------------------------|-------|-------|
| 社会活動 (社会参加・就労等) を行っている高齢者の割合 (65～84歳) | 69.5% | 75.0% |

**女性** 目指す方向 女性のライフステージにおける健康課題の解決を目指します。

### 【市の取組】

- 若年女性に対する適正体重の維持等正しい知識の普及啓発
- 妊娠中の飲酒や喫煙が胎児や乳児に及ぼす影響等、正しい知識の普及啓発

| 指 標                 | 現状値   | 目標値   |
|---------------------|-------|-------|
| BMI18.5未満の30歳代女性の割合 | 16.2% | 13.0% |



# 第3次 東温市健康増進計画 概要版 「とうおん健康づくり21」

計画期間:令和7年度～令和18年度

第3次東温市健康増進計画は、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸を目指します。



## 基本理念

ともに支えあい みんなでつくる  
健康のまち とうおん

## 健康づくりの体系

### 健康寿命の延伸

### 個人の行動と健康状態の改善

#### 生活習慣の改善

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・睡眠
- 飲酒
- 喫煙
- 歯・口腔の健康

#### 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- がん
- 循環器病
- 糖尿病
- COPD (慢性閉塞性肺疾患)

#### 生活機能の維持・向上

### 社会環境の質の向上

- 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
- 自然に健康になれる環境づくり
- 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

## ライフコース アプローチを 踏まえた 健康づくり

- こども
- 高齢者
- 女性



# 基本理念「ともに支えあい みんなでつくる 健康のまち とうおん」に向けた取組

抜粋

## 個人の行動と健康状態の改善

### 生活習慣の改善

#### 栄養・食生活

目指す方向

適切な栄養・食生活が送れるよう食環境の改善を目指します。

##### 【市の取組】

- 適正体重の維持、生活習慣病予防に関する普及啓発
- 減塩への意識向上に対する取組
- 乳幼児期からの健やかな食習慣の獲得に対する支援
- 学童期からの規則正しい食生活に対する支援

| 指 標                                                       | 現状値    | 目標値   |
|-----------------------------------------------------------|--------|-------|
| 適正体重を維持している人の割合(BMI18.5以上25未満の30～64歳、BMI20を超え25未満の65～84歳) | 57.4%  | 60.0% |
| 野菜を毎日食べる小学生の割合                                            | (調査予定) | 82.0% |
| 減塩を心がけている人の割合(20～84歳)                                     | 63.7%  | 70.0% |

#### 身体活動・運動

目指す方向

こどもの頃からの身体活動・運動量の増加や運動習慣者の増加を目指します。

##### 【市の取組】

- 生活習慣病やフレイル予防のための身体活動・運動に関する正しい知識の普及啓発
- 運動習慣定着のための健康アプリ等の利活用
- こどもの頃からの身体活動・運動の推進

| 指 標                                        | 現状値   | 目標値   |
|--------------------------------------------|-------|-------|
| 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人の割合(20～84歳) | 35.1% | 40.0% |
| 運動やスポーツを習慣的に行っていない小学生の割合                   | 14.0% | 10.0% |

#### 休養・睡眠

目指す方向

睡眠や余暇活動を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣の確立を目指します。

##### 【市の取組】

- 休養や睡眠に関する正しい知識の普及啓発
- 企業や関係団体等と連携し、睡眠を中心とした生活習慣改善の推進

| 指 標                     | 現状値   | 目標値   |
|-------------------------|-------|-------|
| 睡眠で休養がとれている人の割合(20～84歳) | 76.4% | 80.0% |

#### 飲酒

目指す方向

適切な飲酒の推進と20歳未満、妊産婦の飲酒防止を目指します。

##### 【市の取組】

- 飲酒が健康に及ぼす影響に関する正しい知識の普及啓発
- 妊娠中及び授乳中の飲酒をなくす取組
- 20歳未満の飲酒防止の取組

| 指 標                                                            | 現状値   | 目標値   |
|----------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上の男性の割合(生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている男性の割合)20～84歳 | 15.7% | 13.0% |
| 1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合(生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている女性の割合)20～84歳 | 5.3%  | 4.5%  |

#### 喫煙

目指す方向

喫煙及び受動喫煙による健康影響の回避を目指します。

##### 【市の取組】

- 喫煙が健康に及ぼす影響に関する正しい知識の普及啓発
- 受動喫煙防止の環境整備の推進
- 妊娠中及び授乳中の喫煙をなくす取組
- 20歳未満の喫煙防止の取組

| 指 標                  | 現状値  | 目標値  |
|----------------------|------|------|
| 20歳以上の喫煙者の割合(20～84歳) | 9.1% | 5.0% |

#### 歯・口腔の健康

目指す方向

生涯を通じて歯科検診を受診し、歯科疾患の予防や口腔機能の獲得・維持・向上を目指します。

##### 【市の取組】

- 歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発
- 定期的な歯科検診の推進
- 乳幼児期や学童期の、むし歯予防や歯の健康づくりに関する普及啓発

| 指 標                         | 現状値   | 目標値   |
|-----------------------------|-------|-------|
| 過去1年間に歯科検診を受診した人の割合(20～84歳) | 65.0% | 70.0% |

### 生活習慣病の発症予防・重症化予防

#### がん

目指す方向

がん罹患率の減少、がん検診の受診による早期発見、早期治療を目指します。

##### 【市の取組】

- がんに関する正しい知識の普及啓発
- ICTを活用した受診環境整備と効果的な受診勧奨
- がんの精密検査対象者への必要な情報提供及び受診勧奨
- がんに関与した人への療養支援やアピアランスケアの推進

| 指 標                         | 現状値    | 目標値   |
|-----------------------------|--------|-------|
| 胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診受診率 | (調査予定) | 60.0% |

#### 循環器病

目指す方向

減塩をはじめとする食生活、身体活動、飲酒等の高血圧対策に取り組み循環器病の予防を目指します。

##### 【市の取組】

- 循環器病の発症予防・重症化予防に関する正しい知識の普及啓発
- 生活習慣及び食生活に関する保健指導
- かかりつけ医と連携した生活習慣改善の支援

| 指 標                                    | 現状値  | 目標値 |
|----------------------------------------|------|-----|
| 特定健康診査受診者の高血圧者の割合(Ⅱ度高血圧:160/100mmHg以上) | 6.4% | 減少  |

#### 糖尿病

目指す方向

糖尿病の発症予防及び適切な治療による重症化予防を目指します。

##### 【市の取組】

- 糖尿病の発症予防・重症化予防に関する正しい知識の普及啓発
- 生活習慣及び食生活に関する保健指導
- 未治療者や治療中断者に対する受診勧奨や保健指導等、糖尿病性腎症の重症化予防の支援
- かかりつけ医と連携した生活習慣の改善や治療継続の支援

| 指 標                        | 現状値  | 目標値 |
|----------------------------|------|-----|
| 特定健康診査受診者のHbA1c8.0%以上の人の割合 | 0.9% | 減少  |

#### COPD(慢性閉塞性肺疾患)

目指す方向

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上に取り組み、早期発見、早期治療を目指します。

##### 【市の取組】

- COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上
- 早期発見・早期治療のための正しい知識の普及啓発

| 指 標                    | 現状値   | 目標値   |
|------------------------|-------|-------|
| COPDを知っている人の割合(20～84歳) | 36.7% | 50.0% |

### 生活機能の維持・向上

#### 生活機能の維持・向上

目指す方向

骨粗鬆症予防やこころの健康づくりを推進し地域や人とのつながりを深める社会を目指します。

##### 【市の取組】

- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)やフレイル(虚弱)に関する正しい知識の普及啓発
- 骨粗鬆症検診の受診率向上
- こころの健康に関する相談窓口の情報提供及び相談体制の充実

| 指 標                                      | 現状値    | 目標値   |
|------------------------------------------|--------|-------|
| 骨粗鬆症検診受診率                                | 11.7%  | 15.0% |
| 心理的苦痛を感じている人(こころの状態を評価する指標 K6 が10点以上)の割合 | (調査予定) | 減少    |