

将来を考える私の健康スタイル

自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した行動を習慣的に取り入れるためのマイ健康スタイルを考えてみませんか？



書いてみよう！

こんなことをしたい・なりたい

いつ頃

そのために今できる

健康づくり

例えば・・・

- ★ 週1回体重を測り今の体型を保ちたい！
- ★ 健診を1回/年受けたい！ ★ 毎日血圧を測りたい！
- ★ お酒は週2日までで、1日1缶(350cc)までにしたい！

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

きりとり

鳴門市健康増進計画

健康なると21(第三次) 概要版

[発行] 鳴門市 [編集] 鳴門市 健康福祉部 健康増進課

〒772-8501 徳島県鳴門市撫養町南浜字東浜170

TEL: 088-684-1049 E-mail: kenko@city.naruto.i-tokushima.jp

[発行年月] 令和6(2024)年3月



うずひめちゃん

うずしおくん

鳴門市健康増進計画

健康なると21(第三次) 概要版

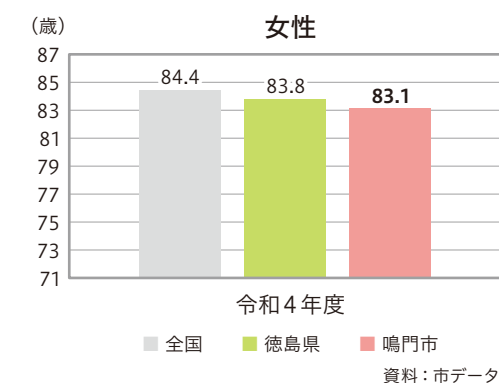
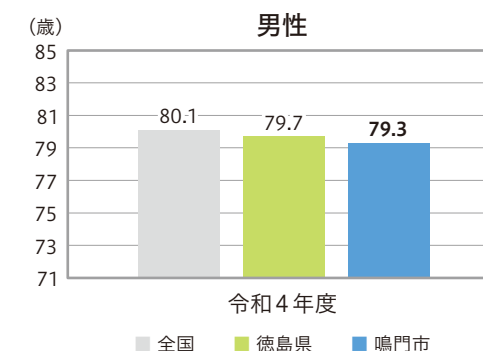
「健康なると21(第三次)」は市民が「生涯にわたって健康であり続け心豊かな生活の実現」を掲げることを目指し、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をより長く、心豊かに充実した生涯を過ごすことができるよう、「健康寿命の延伸」及び「生活の質(QOL/クオリティ・オブ・ライフ)の向上」を基本目標としています。

基本理念: 生涯にわたって健康であり続け心豊かな生活の実現

基本目標: 健康寿命の延伸と生活の質(QOL)の向上

1 市を取り巻く現状

市・県・国の介護の必要がなく「日常生活動作が自立している期間の平均」(令和4年)

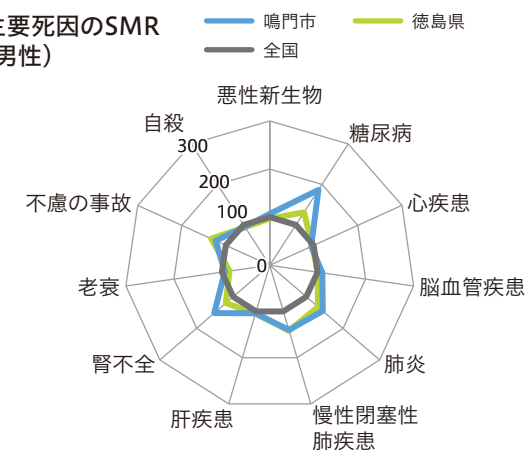


標準化死亡比(平成29年～令和3年)

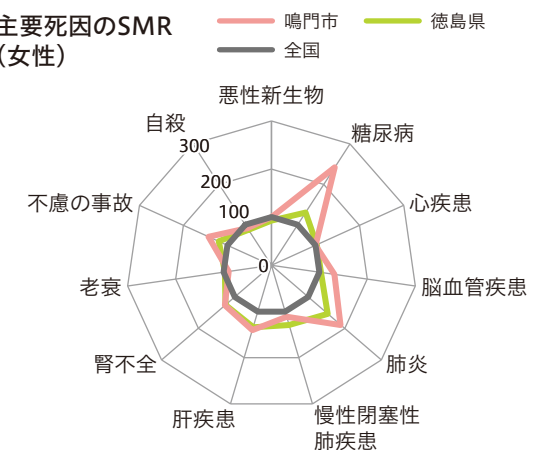
■ 国、県と比較して男女ともに糖尿病が非常に高く、国の標準化死亡比より大きく上回っています。

※ 国の平均を100とし、標準化死亡率が100以上の場合は国の平均より死亡率が高く、100以下の場合は死亡率が低いと判断ができる。

主要死因のSMR
(男性)



主要死因のSMR
(女性)



資料: 人口動態保健所・市区町村別統計(人口10万人対)

2 計画(取組)を推進する視点

視点1 健康に対する各意識レベルに応じた取組をすすめるために

- ① 思いから行動へ
健康になりたい思い・意識はあるが行動に移せていない方等に対しての取組
- ② 行動をより強く大きく
健康づくりに意欲的・積極的な人等の取組に対する継続や拡充を図る取組
- ③ 健康を意識してもらう
健康増進に取り組む関心の少ない方等への取組

視点2 ライフステージ、ライフイベントを意識した取組

生活様式の変化(独居世帯の増加、女性の社会進出、リモートワークなど、多様な働き方等)に注視し、ライフステージの変化(子育て世代、退職世代等)に合わせ、それぞれの段階にアプローチしていきます。
また、各年代における身体的変化に応じた取組や人生における転換期、節目など、ライフイベントを向かえる時期・年齢を意識した取組を検討していきます。

視点3 より効果の高い周知方法をめざして

IT化、SNSの普及に伴う各世代における情報収集の方法の変化に合わせた広報手段の選択、ナッジ理論を活用したアプローチを行い、より効果の高い周知を行います。

健康になることが目的ではなく、自分の人生におけるQOL(クオリティ・オブ・ライフ)の向上と生涯の目標達成のために **健康である** ことが重要です。

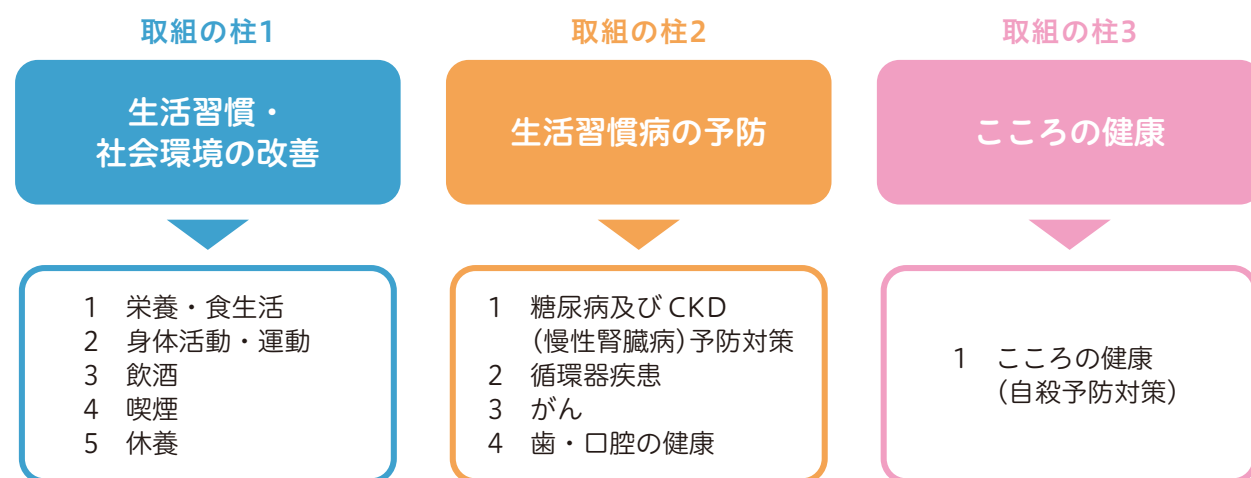
視点4 アクセシビリティ(利用しやすさ)の向上めざして

より多くの方が健康行動に気軽に取り組めるよう、DXの推進などによる事務手続きの簡素化や、健康診査・検診の機会と実施場所の改善など、アクセシビリティを意識した取組を検討します。

視点5 フェーズフリーを意識した取組をすすめるために

日常から健康を意識して生活することは、非常時(災害時)のフェーズ(社会の状態)に備える事にも繋がります。被災時等における、自分の健康保持と生命の安全確保のため、日頃からの健康指導などにおいて、啓発活動を実施していきます。

3 施策全体の体系



4 分野別施策の推進方向

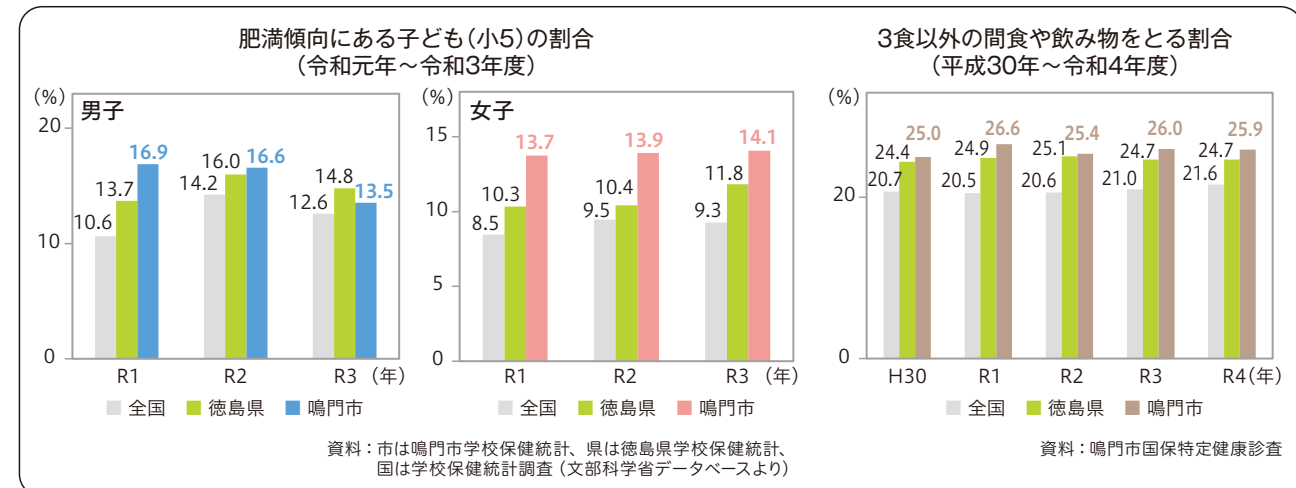
施策の柱 1 生活習慣・社会環境の改善

1 栄養・食生活

肥満傾向のある子どもと大人の割合及び低栄養傾向の割合も増加していることから、適正体重の維持と必要性について周知し、食習慣の改善についての取組強化が必要です。

目標項目	令和4年度 2022 ベースライン	令和17年度 2035 目標
肥満傾向にある子どもの割合の減少 (小学5年生の肥満傾向児の割合)	男子 20.5% 女子 11.7%	減少
適正体重(BMI18.5～24.9)を維持している人の割合の増加(40歳から64歳まで)	男性 49.3% 女性 61.8%	男性 60.0% 女性 66.0%
3食以外の間食や飲み物を毎日とする割合を減らす	25.9%	減少

POINT



今後の主な取組

- ① 適切な食生活を意識しているつもりでも、実践に移せていない方への支援・後押しを実施します。
- ② 更なる食習慣の向上を支援するとともに、食生活改善に取り組むインフルエンサーの養成・育成・活動支援を行います。
- ③ 引き続き正しい食習慣とその効果を周知し改善のきっかけ作りに向けた事業に取り組めます。

2 身体活動・運動

小児期からの望ましい生活習慣定着のため、生活様式の変化を踏まえた施策の展開が必要です。また、友人や家族と一緒に手軽にできる運動の情報提供等を通して、家庭・地域ぐるみの体力づくりを促し、若い世代や働き盛りの世代も含む全世代が、身体活動・運動が習慣化でき、意識をしなくても身体活動や運動を取り入れられる市内の環境整備が必要です。

目標項目	令和4年度 2022 ベースライン	令和17年度 2035 目標
運動習慣がある人の割合の増加(1回に30分以上軽く汗をかく運動を、週に2日以上1年以上実施している人の割合)	男性 43.5% 女性 37.5%	男性 50.0% 女性 50.0%

今後の主な取組

- ① 身体活動・運動を生活の中に取り入れたいができていない方に、生活の中で身体活動を増やすための情報を発信します。
- ② 身体活動・運動実践者として、広報誌やWebサイトを通じた情報発信の依頼、総合型地域スポーツクラブや様々な運動教室、スポーツイベントへの情報提供を実施します。
- ③ 身体活動や運動に消極的な方に対しては、まずは自分の体の状態に意識を向けてもらいきっかけづくりに取り組みます。

3 飲酒

多量の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障害の要因となる他、飲酒運転や暴力、虐待等、社会的な問題を生じさせる危険性が高くなります。適正飲酒量及び飲酒による健康影響等についてわかりやすい普及啓発を行うことが必要です。

今後の主な取組

- ① 多量飲酒してしまう方等には、引き続き適正な飲酒とメリットを周知するとともに、改善のきっかけ作りを図ります。
- ② 禁酒したくてもなかなか実践に移せていない方への支援や、禁酒が望ましい方への周知を実施します。
- ③ 多量飲酒が常態化している方などへは、保健指導等による個別のアプローチを実施していきます。

目標項目	令和4年度 2022 ベースライン	令和17年度 2035 目標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の低減（男性 1 日 2 合以上、女性 1 日 1 合以上のお酒を飲む人の割合）	男性 12.4% 女性 6.7%	男性 10.0% 女性 5.0%

4 喫煙

喫煙は、がんや脳卒中、心筋梗塞だけでなく、COPD などの様々な病気の危険因子となっています。小中学生の早い段階で正しい知識を理解することで、喫煙行動を防止することが重要です。

妊婦の喫煙は妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、低出生体重児や乳児に大きな影響を与えることから、妊娠中の禁煙支援の強化に努めています。

今後の主な取組

- ① 禁煙をしたいけれど、なかなか実践に移せていない方への支援を図ります。
- ② 禁煙マナーや禁煙すべき方等への周知を実施します。
- ③ 喫煙者へは、喫煙による健康被害を伝えるとともに、ブリンクマン指数（喫煙指数）などを活用した保健指導やがん検診の受診勧奨を実施します。

目標項目	令和4年度 2022 ベースライン	令和17年度 2035 目標
成人の喫煙率の減少	男性 17.7% 女性 3.8%	男性 減少 女性 減少
妊娠中の喫煙をなくす	2.8%	0%

5 休養

休養はリラックスしたり、自分を見つめたりする時間を1日の中につくること、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで休暇を積極的に過ごすことなどの活動も健康につながる休養となります。睡眠不足や睡眠障害がこころの健康のみならず、肥満や高血圧、糖尿病の発症・悪化要因であることから、睡眠に関する知識の普及及び若い世代へ向け、将来の生活習慣病予防のための規則正しい生活習慣の確立が大切です。

今後の主な取組

- ① より良質な休養が必要であると認識しているが、なかなか実践に移せていない方への支援を実施します。
- ② 良質な休養がとれる知識の普及や環境づくりの推進、特に休養が必要と思われる方への積極的な支援を行い、生活の質向上を推進します。
- ③ 睡眠不足や睡眠障害がこころの健康のみならず、肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化要因であることから、休養に関心が少ない方に対して、休養の大切さを十分認識していただけるよう周知を行います。

目標項目	令和4年度 2022 ベースライン	令和17年度 2035 目標
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	男性 24.1% 女性 26.3%	男性 20.0% 女性 20.0%

施策の柱 2 生活習慣病の予防

1 糖尿病及びCKD（慢性腎臓病）予防対策

糖尿病有病者増加の抑制のため、発症予防のために偏った食習慣や適度な運動習慣の不足を解消し、生活習慣の改善を更に推進する必要があります。

今後も引き続き、市の統計データなどを用いた糖尿病の情報発信や、健康教室、糖尿病重点相談を行うことで、糖尿病に不安を持つ市民が糖尿病及び自身の健康状態への理解を深めることができるよう努めます。

今後の主な取組

- ① 糖尿病の適切な治療による合併症の予防（二次予防）や、糖尿病性腎症などの更なる重症化への予防対策（三次予防）、治療継続が円滑に実施されるよう、かかりつけ医等と連携した保健指導の実施等に努めます。
- ② 出前講座の実施や糖尿病重点相談を行うことで、自身の健康状態の把握と糖尿病への理解が深まるよう努めます。
- ③ 糖尿病の発症予防の観点から（一次予防）、特定健康診査により保健指導を必要とする者を抽出し、早期介入を行い、保健指導を推進します。また、治療が必要な方への、医療機関の受診、治療継続を勧奨します。

目標項目	令和4年度 2022 ベースライン	令和17年度 2035 目標
糖尿病有病者の増加の抑制（HbA1c が NGSP 値 6.5% 以上の人の割合）	8.7%	減少
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少（HbA1c が NGSP 値 8.0% 以上の人の割合の減少）	1.3%	1.0%
治療が必要な者のうち治療継続者の割合の増加（HbA1c が NGSP 値 6.5% 以上の人のうち治療中と回答した人の割合）	62.8%	75%
合併症（糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数）の減少	9 人	減少

POINT
➡

2 循環器疾患

個別通知や家庭訪問による受診勧奨など、引き続き個別の保健指導や受診勧奨等の取組を強化し、循環器疾患の進行するリスクの高い者や心電図に所見がある者などへの個別の保健指導及び治療中断者への受診勧奨や健診データ等の経年把握を行うことで、重症化予防に取り組むことが必要です。

目標項目	令和4年度 2022 ベースライン	令和17年度 2035 目標
高血圧の改善（140/90mmHg 以上の人の割合）	28.2%	減少
脂質異常症の減少（LDL コレステロール 160mg/dl 以上の人の割合）	11.0%	8.3%
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少	32.8%	減少
特定健康診査受診率・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査受診率 39.0%※ 特定保健指導の実施率 66.0%※	60.0% 60.0%以上を維持

※令和3年度データ

今後の主な取組

- ① 保健指導の実施においては、かかりつけ医と連携した保健指導の実施等による重症化予防対策が円滑に実施できるよう、医療機関等との連携促進に努めます。
- ② 出前講座や健診結果説明会の実施などにより、自身の健康状態の把握と循環器疾患への理解が深まるよう努めます。
- ③ 腎機能が低下している方には、健診結果に基づき管理栄養士を中心に指導を行います。また、治療が必要な方への医療機関の受診を勧奨します。

3 がん

がんは、予防と早期発見が大切です。効果的な個別受診勧奨や受診しやすい環境整備の促進に努め、継続した受診行動につなげていく必要があります。

また、中学生のピロリ菌検査の実施など胃がん撲滅に向けた取組を進めます。

目標項目		令和4年度 2022 ベースライン	令和17年度 2035 目標
がん検診の 受診率の向上	胃がん	3.9%	8.5%
	肺がん	3.1%	8.1%
	大腸がん	4.5%	10.3%
	子宮頸がん	10.6%	14.0%
	乳がん	12.3%	14.2%
ウイルス感染を主としたがんの発症 予防 ※中学生ピロリ菌検査 一次検査実施率		77.6%	85.0%

POINT
➡

今後の主な取組

- ① 効果的な受診勧奨や申し込み方法の改善等、受診しやすい環境を整備することにより受診率の向上を図ります。
- ② 通常のがん検診に加え、本市独自のリスク検診の導入や精密検診未受診者に対する受診勧奨を実施するなどにより、がんによる死亡者数の更なる減少を図ります。
- ③ 早期からがんに関する正しい知識と健康行動習慣（検診の重要性と必要性の理解）を身につけていただくため、特に若年層に対する効果的な事業や受診の対象者・方法をナッジ理論に基づいて検討していきます。

4 歯・口腔の健康

歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しさを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく寄与します。また、生涯を通じた歯及び口腔の健康づくりは、歯科疾患だけでなく、生活習慣病をはじめ全身の健康状態、介護予防と関わってくることから、今後取り組みを進めていくことが必要です。

今後の主な取組

- ① 各種広報や検（健）診を通じて効果的な情報発信を行い、正しい知識に基づいたより効果的なケアを推進していきます。
- ② 本市独自の検診等の導入など、更なる歯の健康増進に取り組みます。
- ③ 健康な口内環境を保つための取組意識が低い方に対して、様々な方法を用いた周知啓発を行っていきます。

目標項目	令和4年度 2022 ベースライン	令和17年度 2035 目標
3歳児でう蝕のない幼児の割合の増加	87.6%	90.0%
妊婦歯科健診の受診者の割合の増加	53.8%	65.0%
歯周病検診受診者の割合の増加（40歳）	3.6%	10.0%

施策の柱 3 こころの健康

1 こころの健康（自殺予防対策）

こころの健康を保つためには、十分な睡眠や休養により心身の疲労回復を図るとともに、ストレスケアやストレスマネジメントが必要不可欠となります。また、ストレスを自覚した人が、一人で抱え込まず気軽に相談できる職場や地域の環境づくりも必要となっています。うつ病やアルコール依存症及び統合失調症等、こころの病気に対し、誰もがなり得る疾患であるという意識づけや、自殺予防の観点も含めた正しい対応方法を広く普及啓発することで、引き続き、関係機関と連携を強化し様々な方面から対策に取り組んでいく必要があります。高齢者や生活困窮者の自殺、子ども・若者の自殺ゼロに向け、更なる取組の推進が必要です。

今後の主な取組

- ① あらゆる不安や悩みをためらうことなく相談できる意識の醸成や、命の尊さに気づいて行動できる教育を推進し、子どもや若者が危機的な状況に陥ることなく健全に育つ環境づくりに取り組みます。
- ② 自殺防止対策事業として、講演会（市民向け、支援者向け）、街頭キャンペーンの実施、また広報誌での周知及びSNS、公式ウェブサイトでの発信等、あらゆる機会を通して各世代への普及啓発に努めます。
- ③ 自殺の多くは、様々な要因が複雑に絡み合って心理的に追い込まれた結果であり、命を絶つ瞬間的な行為としてではなく、命を絶たざるをえない状況下に追い込まれる過程として捉える必要があります。行政、関係機関、学校、企業、住民等、関連機関内のネットワークを強化し協働します。

【基本施策】

- ☐ こころの健康づくりの推進と自殺予防の普及啓発
- ☐ 自殺対策を支える人材の育成
- ☐ 関係機関・団体との連携強化
- ☐ 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育
- ☐ 生きることの促進要因への支援

【重点施策】

- 高齢者への対策
- 子ども・若者への対策
- 生活困窮者への対策

5 ライフイベントを意識した健康づくり

コラム

ライフイベントをきっかけに健康づくりを考えよう！

ライフイベントとは、人生を過ごす中で起こる大きな出来事をさします。

（ライフイベントの例）

貯めておくのは、
お金だけじゃない。
生きがい・人間関係・
健康も!!

進学・引っ越し

- 進学を機に一人暮らしを始める人の増加で生活リズムが乱れがちになる場合があります。
- 車や公共交通機関の利用で活動量が変化することもあります。
- 入園、入学により新しい環境（徒歩通学、自転車通学など）活動量も変わります。

結婚

- お互いの健康状態の確認を行いましょう。
- 麻疹・風疹などの予防接種は済んでいるか。
→母子健康手帳で確認できます。
- 健診の受診結果からお互いに生活習慣の見直しを図ってください。
- 無呼吸？いびき？歯ぎしり？
自分では気づきにくい睡眠時の健康状態もパートナーが気づくこともあります。



育児

- 育児・家事・仕事との両立に追われ、自分の健康は後回しになりがちです。
- 子どもの成長をきっかけに、家族の健康状態の見直しを図りましょう。例）離乳食開始期→家族を含めて薄味を。
- 体力づくりは家族みんなで参加して行いましょう。

孫の誕生

- 子育てをサポートしている祖父母の方も多く聞かれます。
- 子どもの健康づくりの視点で、生活習慣を見直してみませんか。



公的保険料支払い開始

- 将来の病気の発症治療状況や介護状況をイメージするきっかけづくりをしませんか。
- 例えば、介護の主要因である認知症や骨折（骨粗鬆症）などは、生活習慣病予防の取組を継続することで発症を防ぎ介護予防につながります。

災害

- 地震や津波、コロナなどの新規感染症の流行など災害はいつ起こるかわかりません。
- 生活習慣病の予防のための取組は減災にもつながります。（自力で逃げられる体力づくり、避難場所での病気の発症や重症化予防など）
- 糖尿病などの持病がある人は災害弱者です。お薬手帳や自分の治療内容（糖尿病連携手帳）など、を日ごろからまとめ、携帯しておきましょう。



就職・就労・転職

- 様々な就労時間、業務内容に応じた生活リズムの変化があります。
- 職場健診の機会を利用した健康状態の確認・相談・改善を図りましょう。
- ストレスに対する自分なりの解決方法を知りましょう。（休息・リフレッシュ）



妊娠・出産・産後

- 夫婦一緒に、タバコ・アルコール摂取の見直しをしましょう。
- 妊娠中の喫煙、飲酒は控えましょう。
- 子宮頸がん検診・妊婦歯科健診・骨粗鬆症検診を受診しましょう。
- 妊娠中の健診結果が、将来の生活習慣病の発症リスクに気づききっかけになります。
- ホルモンの変化によるマタニティブルーや産後うつ（男性も）など精神的な不調の増加がみられます。

家族の看護・介護

- 自分のことは後回しになりがちです。そんなときほど、自分の健康を大切にしましょう。
- 看護や介護を担っている人の健康づくりを支援します。家族の相談も健康相談をご利用下さい。

退職・セカンドライフ

- 退職後に生活習慣病の発症や重症化する方が多いようです。生活スタイルに応じた生活習慣の再チェックをしてください。
- 市のがん検診や国保特定健診（人間ドック）が受診できます。



住宅購入・リフォームなど

- 住宅ローンを組むときに、健康状態によってはローンが組めないこともあるようです。
- 生命保険や健康保険の中には健康状態によって保険料が割引される特典がつくこともあります。
- 若いころからの生活習慣病予防は、将来の経済的な安心にもつながります。