

潟上市健康づくり計画

健康かたがみ21

第3期



令和6年3月
秋田県潟上市



「健やかに暮らす、健康福祉都市」の実現を目指して

いつまでも健やかで心豊かな毎日を過ごすことは、誰もが思い描く共通の願いです。

本市では、平成25年度に「健康かたがみ 21 (第2期)」を策定し、健康寿命延伸に向けた施策の取組を推進してまいりました。

この間、少子高齢化の進展や価値観・ライフスタイルの多様化など、社会環境は大きく変化しました。社会環境の変化は、食生活や睡眠など人々の生活習慣にも影響を及ぼし、がんや糖尿病といった生活習慣病の発症にも繋がっています。また、新たな感染症の出現や自然災害などにより生活様式や健康に対する意識にも変化が生じており、今後は、社会構造上の課題や社会情勢の変化により生じる多様な健康課題を解決していくために、より一層柔軟かつ積極的な施策を展開していく必要があります。

このような中、「健康かたがみ 21 (第2期)」の計画期間が令和5年度をもって終了となることから、これまでの取組について見直しや評価を行い、新たな健康課題を踏まえた健康づくりを推進するため、このたび「健康かたがみ 21(第3期)」を策定いたしました。

本計画では、潟上市総合計画の基本目標の一つである「健やかに暮らす、健康福祉都市」の実現を基本理念として、「自分らしく笑顔で健やかに暮らせる社会の実現」を基本目標に、市民・地域・行政が一体となって健康づくりに取り組めるよう、分野別及びライフステージ別に取組内容を掲げております。

生涯を健やかに住み慣れた地域でいきいきと暮らすことができるよう、市民の皆様一人ひとりが生活習慣病予防や認知症予防などに日頃から関心を持っていただけるよう、健康寿命の延伸を目的とした取組を推進してまいりますので、市民の皆様、関係者の皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画策定にあたり、アンケート調査にご協力いただいた市民の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました健康かたがみ21策定委員会の委員の皆様や関係者各位に心より感謝申し上げます。

令和6年3月

潟上市長 鈴木 雄 大

目次 CONTENTS

第1章 計画の基本的な考え方	
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
4 SDGsの理念との整合性	3
第2章 健康かたがみ 21（第2期）最終評価	
1 最終評価の目的	4
2 最終評価の方法	4
3 分野別の最終評価と今後の方向性	5
4 最終評価の総合結果	12
第3章 市民の健康状況	
1 人口動態と出生・死亡統計	
（1）人口の推移と内訳	13
（2）出生数と出生率の推移	14
（3）死亡数と主要死因別死亡数の推移	15
2 健康寿命と平均寿命に関する統計	16
3 医療機関への受診に関する統計	
（1）潟上市国民健康保険加入者（40～74歳）の生活習慣病等疾患別レセプト件数	18
（2）潟上市国民健康保険加入者（40～74歳）の生活習慣病等疾患別総医療費	18
4 要支援・要介護認定に関する統計	
（1）要支援・要介護認定者数（65歳以上）の推移	19
（2）要支援・要介護認定者（65歳以上）の認定率の推移	19
第4章 健康かたがみ 21（第3期）の目指す姿	
1 基本理念	20
2 重点目標と基本方針	20
3 ライフステージ別の目指す姿	20
4 計画の概要	21
第5章 健康かたがみ 21（第3期）分野別の取組	
1 食 事	22
2 生活習慣病予防	23
3 身体活動・運動	24
4 歯の健康	25
5 こころの健康	26
6 たばこ	27
7 お 酒	28
8 各分野の数値目標（一覧）	29
9 各分野にかかる潟上市保健事業（一覧）	30
第6章 健康かたがみ 21（第3期）ライフステージ別の取組	
1 次世代期（0歳～19歳）の健康づくり	32
2 青壮年期（20歳～64歳）の健康づくり	33
3 高齢期（65歳以上）の健康づくり	34
4 健康づくりの市民の取組（ライフステージ一覧）	36
第7章 計画の推進	
1 計画の推進体制	38
2 計画の進行管理	38
資料編	
1 各分野の関連指標	40
2 潟上市健康づくり計画に係る市民アンケート調査結果（概要）	42
3 潟上市健康づくり計画に係る市民アンケート調査結果	43
4 健康かたがみ 21 策定委員会委員名簿	95

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

潟上市（以下「本市」という）では、2013（平成25）年度から2023（令和5）年度までを計画期間とする「健康かたがみ21（第2期）」（以下「前計画」という）を策定し、潟上市総合計画の基本目標の一つである「健やかに暮らす、健康福祉都市」の実現を目指して、市民一人ひとりが生涯にわたり健康づくりに取り組んでいけるよう健康づくり施策を推進してきました。

前計画の取組から11年が経過し、社会環境の変化により健康に対する価値観の多様化や生活習慣の変化がみられています。それに伴い、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病を中心とした疾病の発症予防と重症化予防がさらに求められるようになりました。

また、日本の総人口が減少に転じる中、我が国は世界が経験したことのない高齢化社会を迎えています。特に、秋田県（以下「県」という）は急速な高齢化が進展しており、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人の増加が見込まれ、医療費が増大するなど、今後の地域住民の生活に大きな影響を及ぼすことが懸念されています。

2019（令和元）年には新型コロナウイルス感染症が世界的に拡大したことで、これまでの働き方や生活様式が見直され、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、これをきっかけに、こころの不調や高齢者のフレイル（虚弱）が進行するなど健康への影響が深刻化しています。

このような社会情勢の変化を踏まえ、全ての世代の人が自分らしく笑顔で健やかに安心して暮らしていけるよう、市民・地域・行政が一体となって健康づくりを推進するため、「健康かたがみ21（第3期）」（以下「本計画」という）を策定します。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

中2
結果

高2
結果

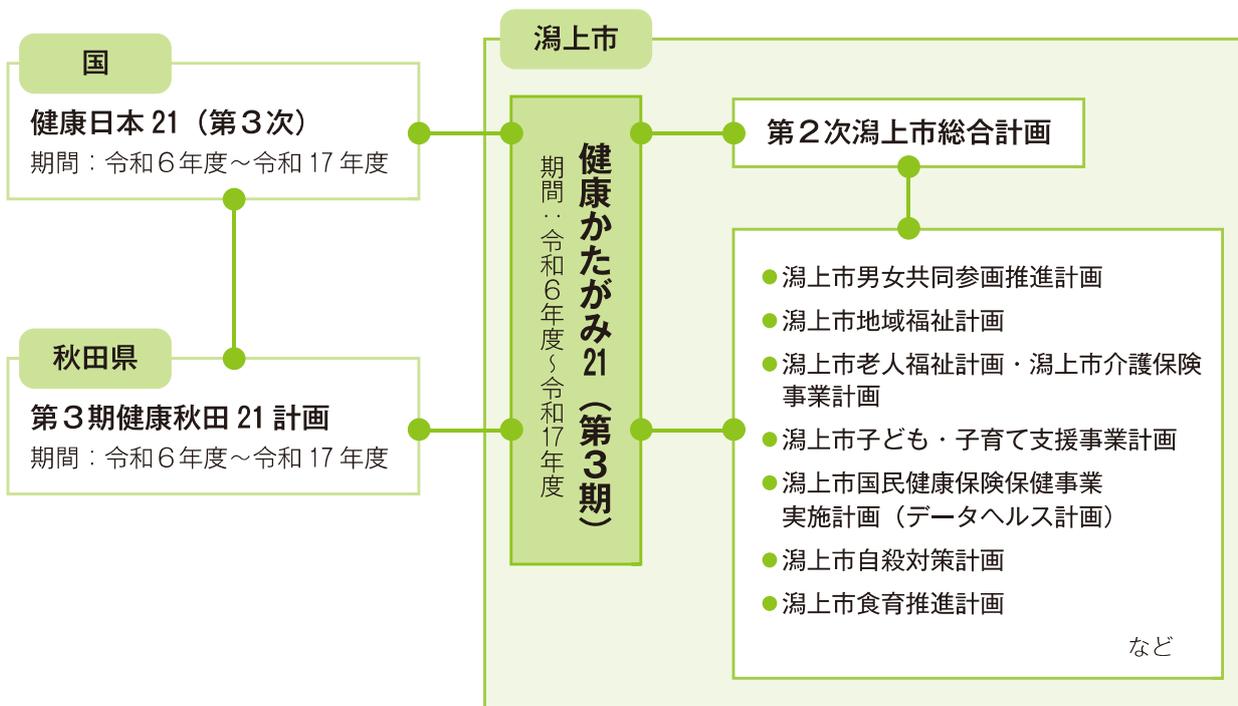
成人
結果

委員
名簿

2 計画の位置づけ

本計画は、第2次潟上市総合計画の基本目標の一つである「健やかに暮らす、健康福祉都市」を実現させるための実行計画であるとともに、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画です。

また、策定にあたっては国や県、本市の関係する各種計画との整合性を図り、一体となって健康づくり対策を推進するための計画とします。



3 計画の期間

本計画の期間は、2024（令和6）年度から2035（令和17）年度までの12年間とします。また、計画開始から5年経過後の2029（令和11）年度には中間評価、計画開始から10年経過後の2034（令和16）年度と2035（令和17）年度には最終評価を行い、その後の健康づくり施策の推進につなげていくこととします。

計 画 期 間												
2024 (令和6) 年度	2025 (令和7) 年度	2026 (令和8) 年度	2027 (令和9) 年度	2028 (令和10) 年度	2029 (令和11) 年度	2030 (令和12) 年度	2031 (令和13) 年度	2032 (令和14) 年度	2033 (令和15) 年度	2034 (令和16) 年度	2035 (令和17) 年度	
					健康かたがみ 21（第3期）							
● 計画開始					● 中間評価					← 最終評価 →		

* 国や県の基本的な方向に準じて、関連する計画（医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業計画など）と計画期間を合わせることで、各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要することなどを踏まえ、計画期間を12年間とします。

4 SDGs の理念との整合性

第2次潟上市総合計画（後期基本計画）では、国際社会共通の取組目標でSDGsの理念でもある「持続可能で誰一人取り残さない」取組を推進しています。

本計画においても、SDGsの17のゴールのうち、「2 飢餓をゼロに」、「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」、「12 つくる責任 つかう責任」、「17 パートナーシップで目標を達成しよう」の5つを念頭に、市民・地域・行政がともに協力し、全ての市民の健康づくりを進めて目標達成を目指します。

健康かたがみ 21（第3期）に関連する主なSDGsの目標

目 標	内 容
 2 飢餓をゼロに	飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
 3 すべての人に健康と福祉を	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。
 4 質の高い教育をみんなに	すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する。
 12 つくる責任 つかう責任	持続可能な生産消費形態を確保する。
 17 パートナーシップで目標を達成しよう	持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

資料：外務省「持続可能な開発のための2030アジェンダ」

「SDGs」とは？

SDGs（エス ディー ジーズ）とは、2015（平成27）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」のことで、2028（令和10）年を期限とする、先進国を含む国際社会全体の17の目標と169のターゲットで構成され、「誰一人取り残さない」ことを理念とした国際社会共通の目標です。

我が国においては、2016（平成28）年5月に政府内にSDGs推進本部が設置され、同年12月にはSDGsの実施指針が決定されており、この指針において、地方自治体に対して各種統計や戦略、方針の策定や改訂にあたりSDGsの要素を最大限反映するとともに、SDGs達成に向けた取組の推進が求められています。



Column

1 最終評価の目的

本市では、2003（平成15）年度に策定された「健康てんのう21」を引き継ぎ、2008（平成20）年度に「健康かたがみ21」を策定し、健康づくりに関する普及啓発や計画に基づく健康づくり事業を現在に至るまで22年間取り組んできました。

前計画期間は、2013（平成25）年度から2022（令和4）年度までの10年間でしたが、国や県が医療費適正化計画の見直し期間との整合性を図るため、計画期間を1年延長したことに伴い、前計画の終期を2023（令和5）年度としました。

2017（平成29）年度には目標の達成状況などを検証するための中間評価を実施し、評価結果を踏まえ指標項目や数値目標の見直しを行いました。最終評価は、中間評価見直しにより設定された目標の達成状況を検証・評価するとともに、その結果を今後の健康づくり対策の充実と、より効果的な推進に反映させることを目的とします。

2 最終評価の方法

本市では、2023（令和5）年度5月に「潟上市健康づくり計画に係る市民アンケート調査」（以下「本調査」という）を実施しました。本調査は、市内に居住する4歳児の保護者（173人）、小学4年生の保護者（228人）、中学2年生（210人）、高校2年生相当年齢者（268人）、20歳から85歳未満の成人（1,500人）を対象として、健康づくりに関する意識や行動、要望などを調査したものであり、前計画の最終評価を行う上での基礎資料となっています。

最終評価では各分野の目標指標について、その達成状況を「目標を達成した」、「目標に達していないものの、中間値から比較すると改善傾向にある」、「基準値から比較すると改善傾向にあるが、中間値から比較すると改善がみられなかった」、「改善がみられなかった」の4段階で評価しました。

評価区分

評価	判定区分
◎	目標を達成した
○	目標に達していないものの、中間値から比較すると改善傾向にある
△	基準値から比較すると改善傾向にあるが、中間値から比較すると改善がみられなかった
×	改善がみられなかった
—	判定不能

年齢区分

幼 児：4歳児	成 人：20歳から84歳まで
小 4：小学4年生	成人若年：20歳から39歳まで
中 2：中学2年生	成人中年：40歳から59歳まで
高 2：高校2年生相当年齢者	成人高年：60歳から84歳まで

3 分野別の最終評価と今後の方向性



食 事：より良い食生活を身につけよう

評価指標		基準値	目標値	中間値	最終値	評価	
1	毎日牛乳・乳製品をとっている人の割合	—	50%	36.8%	41.9%	○	
2	1日の野菜摂取量が350g以上の人	—	10%	3.2%	2.3%	×	
3	減塩やうす味を実行している人の割合	44.7%	60%	49.4%	47.9%	△	
4	清涼飲料水をよく飲む人の割合	幼 児	19.3%	10%	11.7%	31.5%	×
		小 4	24.3%	10%	20.1%	22.3%	△
		中 2	26.2%	10%	26.1%	25.9%	○
		高 2	28.4%	10%	32.5%	26.6%	○
		成人若年	28.1%	10%	21.6%	16.7%	○
		成人中年	16.9%	10%	17.9%	9.8%	◎
		成人高年	10.8%	5%	15.3%	17.7%	×
5	毎日3食食事をしている人の割合	幼 児	—	95%	90.8%	96.0%	◎
		小 4	—	95%	90.2%	92.6%	○
		中 2	—	95%	90.0%	83.3%	×
		高 2	—	85%	83.4%	76.1%	×
		成人若年	—	65%	53.3%	66.7%	◎
		成人中年	—	70%	66.4%	75.7%	◎
		成人高年	—	85%	79.9%	82.0%	○
6	成人肥満者の割合	成人男性	29.5%	25%	32.4%	33.2%	×
		成人女性	19.0%	15%	23.2%	22.8%	○
7	栄養バランス等に配慮した食生活 ^(注1) を送っている人の割合	—	75%	72.6%	62.3%	×	

(注1) 栄養バランス等に配慮した食生活：主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっていること。

今後の方向性

「毎日3食食事をしていない人」がいることや、成人の「1日の野菜摂取量が350g以上の人」が2.3%と極端に少ないこと、「減塩やうす味を実行している人」が47.9%に減少したことなど、食事のバランスが不十分な状況がみられました。また、「成人肥満者」についても男性33.2%、女性22.8%でどちらも増加しています。

健康の保持増進のため、子どもの頃から健全な食習慣の定着（食事を規則正しく3食とる、うす味や素材の味を知る、味覚を育むなど）を推進します。また、生活習慣病の発症予防と重症化予防のほか、低栄養などの予防を通じた生活機能の維持・向上を推進するため、バランスの良い食事の普及啓発に取り組みます。特に、脳血管疾患や心疾患などの様々な疾病を引き起こす高血圧の予防および胃がんリスクの低下を目指し、食塩摂取量の減少と併せて野菜と果物の摂取について普及啓発に努めます。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

中2
結果

高2
結果

成人
結果

委員
名簿

生活習慣病予防：若い頃から健康に関心を持ち、健康診査・がん検診を活用し疾病の早期発見、重症化を予防しよう



	評価指標	基準値	目標値	中間値	最終値	評価
第1章	1 健康状態がよいと思っている人の割合	26.0%	35%	27.7%	28.9%	○
第2章	2 胃がん(バリウム)検診の精密検査受診	83.5%	100%	78.0%	88.1%	○
第3章	3 肺がん検診の精密検査受診率	74.1%	100%	77.3%	89.0%	○
第4章	4 大腸がん検診の精密検査受診率	70.8%	100%	74.3%	68.6%	×
第5章	5 乳がん検診の精密検査受診率	77.7%	100%	78.3%	88.0%	○
第6章	6 子宮がん検診の精密検査受診率	75.2%	100%	65.8%	63.0%	×
第7章	7 胃がん検診受診率	13.7%	50%	11.7%	9.5%	×
資料編	8 肺がん検診受診率	11.6%	50%	19.1%	15.0%	△
関連指標	9 大腸がん検診受診率	21.7%	50%	20.6%	15.5%	×
調査概要	10 子宮がん検診受診率	21.2%	50%	21.1%	19.8%	×
4歳結果	11 乳がん検診受診率	19.0%	50%	19.8%	9.2%	×
小4結果	12 特定健診受診率	25.0%	60%	37.0%	36.0%	△
中2結果	13 特定保健指導実施割合	1.5%	60%	4.0%	23.2%	○
高2結果	14 健康相談延べ人数	885人	1,000人	773人	212人	×
成人結果	15 ロコモティブシンドローム ^(注1) の認知度の割合	8.3%	80%	23.6%	25.2%	○
委員名簿	16 COPD ^(注2) の認知度の割合	13.1%	80%	18.0%	26.8%	○
	17 メタボリックシンドローム ^(注3) 予備軍・該当者の割合	26.6%	24%	24.8%	31.9%	×

(注1) ロコモティブシンドローム(運動器症候群): 運動器(骨や筋肉、関節など)の障がいによる要介護の状態や要介護リスクの高い状態のこと。

(注2) COPD(慢性閉塞性肺疾患): 主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れなどの症状があり、徐々に呼吸障害が進行する。これには、肺気腫・慢性気管支炎と称されていた疾病が含まれている。

(注3) メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群): 内臓脂肪肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいう。自覚症状がない場合が多いが、放置し悪化すると脳卒中や心臓病などの重篤な疾病に発展する危険性が高い。

今後の方向性

市が実施する「特定健診受診率」は36.0%と低くなっていますが、市以外が実施する健康診査や人間ドックを含むと毎年受けている人は55.6%で、「病院で治療中・経過観察中で受けない人」は30.2%です。がん検診受診率も同様の傾向がみられ、市が実施するがん検診の受診率は全体で13.8%ですが、市以外が実施するがん検診を含むと受診率は全体で30.6%に増加、「病院で治療中・経過観察中で受けない人」は7.3%です。また、市が実施するがん検診の精密検査受診率は全体で79.3%と、精密検査を受けていない人は20.7%です。

健康診査やがん検診を定期的に受ける大切さや精密検査を受ける必要性を伝えていくとともに、検診を受けやすい体制づくりを推進します。また、引き続き医療機関との連携を図りながら、がんや生活習慣病の早期発見・早期治療につなげられるよう取り組みます。

身体活動・運動：日常生活の中で積極的に体を動かそう



第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

中2
結果

高2
結果

成人
結果

委員
名簿

	評価指標	基準値	目標値	中間値	最終値	評価
1	成人で運動している人の割合(週1回以上)	44.6%	60%	50.8%	47.9%	△
2	成人で1日の歩数が4,000歩以上の人の割合	56.3%	70%	57.0%	37.2%	×
3	ロコモティブシンドローム ^(注1) の認知度の割合	8.3%	80%	23.6%	25.2%	○
4	足腰が弱くなったと感じる人の割合	66.6%	50%	68.1%	72.2%	×

(注1) ロコモティブシンドローム(運動器症候群): 運動器(骨や筋肉、関節など)の障がいによる要介護の状態や要介護リスクの高い状態のこと。

今後の方向性

成人で「週1回以上運動している人」は47.9%と減少し、その中で「継続した運動(1日30分以上・週2回以上・1年以上継続)を実施している人」は55.9%でした。また、「歩数が1日4,000歩以上の人」は37.2%と減少しました。

身体活動・運動は、子どもから高齢期まで全ての世代において、健康な生活習慣の定着や様々な疾病の予防につながるため、継続した運動習慣が身につけられるよう知識及び実践方法について普及啓発に努めます。特に、高齢期の身体活動を維持することを目指し、加齢に伴う心身の活力の低下及び健康と要介護の中間に位置した状態であるフレイル(虚弱)を予防する取組を推進します。

歯の健康：一生自分の歯で食べられるようにしましょう



評価指標		基準値	目標値	中間値	最終値	評価	
1	3歳半のむし歯をもつ子どもの割合	34.4%	20%	21.5%	16.3%	◎	
2	3歳半の1人平均むし歯本数	1.0本	0.5本	0.7本	0.4本	◎	
3	小学6年生の1人平均むし歯本数(DMF指数) ^(注1)	1.3本	0.5本	0.6本	0.5本	◎	
4	児童・生徒のむし歯の未処置の割合	小 4	56.5%	25%	27.5%	26.3%	○
		中 2	60.4%	25%	29.0%	20.5%	◎
5	間食の時間を決めている子どもの割合(幼児)	56.6%	70%	65.1%	51.6%	×	
6	夜に歯をみがく人の割合 (夕食後から寝る前まで)	幼 児	93.4%	100%	97.6%	95.2%	△
		小 4	87.7%	100%	92.3%	90.3%	△
		中 2	85.5%	100%	88.9%	80.2%	×
		高 2	74.1%	100%	81.5%	79.8%	△
成人	79.1%	100%	86.2%	80.6%	△		
7	成人中年で喪失歯のない人の割合	47.6%	60%	48.6%	32.9%	×	
8	成人高年で24本以上自分の歯を持つ人の割合	29.0%	40%	31.7%	37.1%	○	

(注1) DMF指数：検査を受けた全員のむし歯の本数を検査を受けた人数で割った数値。(むし歯の本数は、未処置のむし歯とむし歯で抜けた歯と処置済みの歯の合計)

今後の方向性

「3歳半のむし歯をもつ子どもの割合」と「3歳半の1人平均むし歯本数」及び小学生と中学生の「むし歯未処置の割合」が減少しました。また、成人中年の「喪失歯がない人」は32.9%と減少しましたが、成人高年で「24本以上自分の歯を持つ人」は37.1%と増加しました。

歯と口の健康は、食事を味わうことや人と人がコミュニケーションをとるうえで重要になることから、生涯にわたって歯の喪失防止や口腔機能の維持・向上について主体的に取り組み、意識を高めるための普及啓発を図り、適切かつ効果的な歯と口腔の健康づくりを推進します。

こころの健康：穏やかな生活を送れるよう、心の健康づくりをしよう



第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

中2
結果

高2
結果

成人
結果

委員
名簿

評価指標		基準値	目標値	中間値	最終値	評価
1	1日の中で気持ちが安らぐ時間 (趣味の時間も含む)のある人の割合	90.9%	100%	91.5%	92.6%	○
2	成人で睡眠から休養がとれている人の割合	80.0%	100%	78.7%	78.9%	○
3	悩みを誰かに相談できる人の割合	81.8%	100%	80.3%	78.2%	×
4	睡眠時間が6時間以上の人の割合(成人全体)	66.2%	80%	60.4%	62.2%	○
5	80歳になった時、活動的に生活していると思う人の割合	17.1%	40%	18.3%	40.0%	◎

今後の方向性

成人で「1日の中で気持ちが安らぐ時間のある人」、「睡眠から休養がとれている人」、「睡眠時間が6時間以上の人」は増加しましたが、成人で「悩みを誰かに相談できる人」は78.2%と減少しました。また、成人で「精神的ストレスがあった時の対処方法がある人」は58.6%、「心の悩みを相談できる相談機関を知っている人」は49.4%でした。

一人で悩みを抱え込まないよう、こころの悩みを相談できる機関や健康に関する相談先の普及啓発を行うとともに、身近な人の心身の不調に気付き、適切な支援機関へつなぐことができるよう人材育成に取り組みます。また、睡眠不足などの睡眠の問題が慢性化すると肥満・高血圧症・糖尿病のリスクが上昇することから、適切な睡眠や余暇を日常生活に取り入れられるよう、正しい知識の普及啓発に努めます。

たばこ：健康被害を知り、禁煙に取り組もう



評価指標		基準値	目標値	中間値	最終値	評価	
1	たばこを吸っている人の割合	21.4%	12%	19.3%	17.1%	○	
2	未成年者の喫煙率	中 2	0.0%	0%	0.0%	◎	
		高 2	1.0%	0%	0.0%	◎	
3	公共機関・職場で分煙・禁煙を実施している施設の割合	89.7%	100%	77.2%		—	
4	成人でたばこを吸うこと によってかかりやすい 病気を知っている人の 割合	肺がん	94.8%	100%	96.5%	96.5%	△
		COPD ^(注1)	14.8%	100%	60.6%	35.7%	△
		心筋梗塞などの心臓病	50.4%	100%	55.3%	45.6%	×
		脳卒中	25.8%	100%	34.1%	33.6%	△
		胃がん	19.8%	100%	25.0%	20.2%	△
		低出生体重児	29.2%	100%	35.9%	26.4%	×
	歯周病	16.8%	100%	19.8%	28.0%	○	
5	受動喫煙の意味を知っている人の割合	—	100%	71.1%	84.0%	○	

(注1) COPD（慢性閉塞性肺疾患）：主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れなどの症状があり、徐々に呼吸障害が進行する。これには、肺気腫・慢性気管支炎と称されていた疾病が含まれている。

今後の方向性

成人で「たばこを吸っている人」は17.1%と減少しましたが、家庭において「受動喫煙の機会がほぼ毎日あった人」は幼児が6.5%、小4が13.1%、中2が12.3%、高2が13.8%、成人が9.2%でした。また、健康づくりに関する要望の中で「受動喫煙の防止を徹底してほしい」と答えた人は、幼児が22.6%、小4が11.4%、中2が30.9%、高2が30.3%、成人が3.0%でした。

生活習慣病の発症リスクの低減や健康寿命の延伸を目指し、全世代でたばこによる健康被害がなくなるよう、正しい知識の普及啓発に努め、たばこ対策を推進します。

お酒：飲酒の適量を知ろう、飲酒運転をゼロにしよう



評価指標		基準値	目標値	中間値	最終値	評価
1	多量飲酒者の割合(3合以上)	16.1%	5%	6.0%	4.6%	◎
2	未成年者の飲酒率	中 2	0.9%	0%	0.0%	◎
		高 2	4.5%	0%	0.6%	◎
3	お酒の適量が1合未満であることを知っている人の割合	39.7%	88%	56.6%	57.2%	○
4	飲酒運転違反者数	11人	0人	17人	5人	○

今後の方向性

成人で「多量飲酒者（3合以上）」は4.6%と減少しました。また、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性1日2合以上、女性1日1合以上）の人」は男性で30.1%、女性で9.6%でした。

過剰飲酒はアルコール性肝障害、高血圧症、悪性新生物（がん）などとの関連が深く、うつ病や自殺などのリスクとも関連するため、生活習慣病のリスクを高める飲酒量や過度の飲酒による健康被害について、正しい知識の普及啓発に努めます。また、20歳未満の飲酒が成長段階の心身に大きな害を与えることや、妊婦の飲酒リスクに関する知識の普及に取り組み、20歳未満と妊婦の飲酒防止について推進します。

4 最終評価の総合結果

評価	食事	生活習慣病予防	身体活動・運動	歯の健康	こころの健康	たばこ	お酒	総項目数と割合 (判定不能を除く)	
◎	4	0	0	4	1	2	3	14	18.7%
○	7	7	1	2	3	3	2	25	33.3%
△	2	2	1	4	0	4	0	13	17.3%
×	7	8	2	3	1	2	0	23	30.7%
—	0	0	0	0	0	1	0	1	

今後の方向性

評価指標の目標達成状況を7分野全体で評価すると、「目標を達成した」及び「目標に達していないものの、中間値から比較すると改善傾向にある」は、75項目中39項目あり全体の52.0%を占めています。また、「基準値から比較すると改善傾向にあるが、中間値から比較すると改善がみられなかった」は、75項目中13項目あり全体の17.3%、「改善がみられなかった」は、75項目中23項目で全体の30.7%でした。

健康の保持増進及び生活習慣病の発症予防と重症化予防、高齢期の健康づくりの推進のため、子どもの頃から正しい生活習慣の習得と正しい知識の普及啓発に取り組みます。

- 第1章
- 第2章
- 第3章
- 第4章
- 第5章
- 第6章
- 第7章
- 資料編
- 関連指標
- 調査概要
- 4歳結果
- 小4結果
- 中2結果
- 高2結果
- 成人結果
- 委員名簿

第3章 市民の健康状況

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連指標

調査概要

4歳結果

小4結果

中2結果

高2結果

成人結果

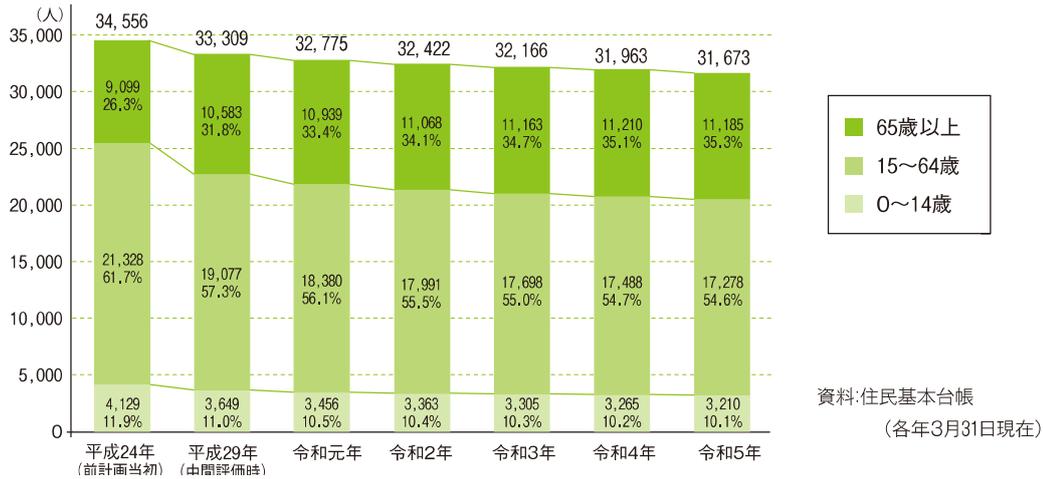
委員名簿

1 人口動態と出生・死亡統計

(1) 人口の推移と内訳

人口は年々減少傾向となっています。人口の内訳をみると、65歳以上人口の増加が続いており、0～14歳人口と15歳～64歳人口については減少傾向にあります。また、高齢化率（総人口に占める65歳以上の高齢者数の割合）の推移をみると、県、本市ともに上昇傾向にあり、令和5年には過去最高となっています。

人口の推移

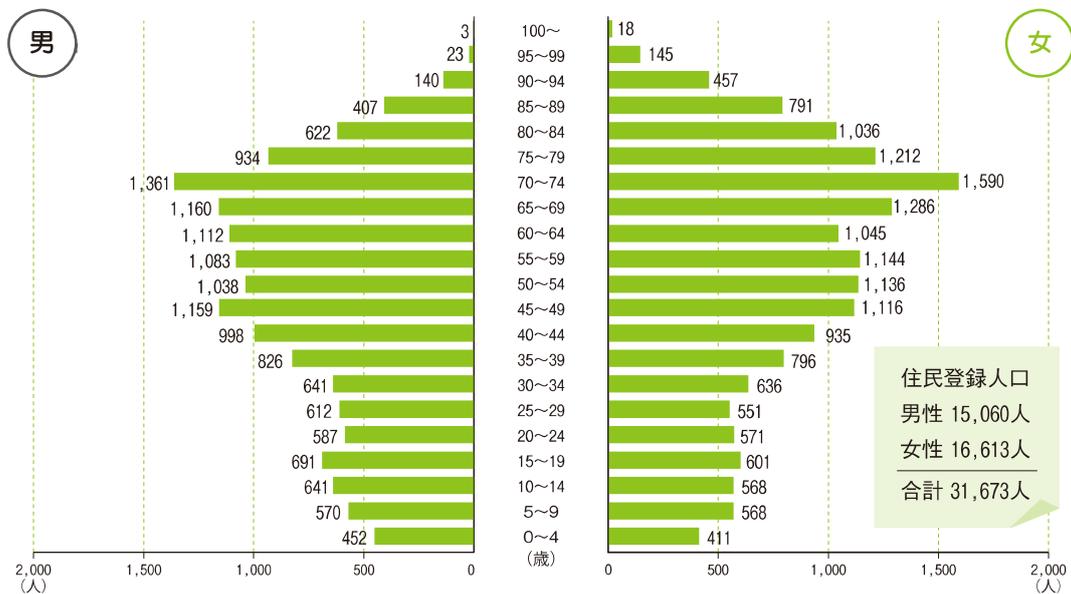


高齢化率の比較

	平成24年 (前計画当初)	平成29年 (中間評価時)	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
潟上市(資料1)	26.3%	31.8%	33.4%	34.1%	34.7%	35.1%	35.3%
秋田県(資料2)	30.7%	35.6%	37.2%	37.5%	38.1%	38.6%	39.0%

資料1:住民基本台帳(各年3月31日現在) 資料2:秋田県年齢別人口流動調査結果(各年10月1日現在)

人口ピラミッド



(2) 出生数と出生率の推移

出生数と出生率は、前計画策定当初と比較すると減少しており、国、県も同様の推移となっています。

出生数の推移

(人)

	平成24年 (前計画当初)	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年 (中間評価時)	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
男	120	96	100	89	99	99	87	90	75	73
女	87	112	106	97	96	90	73	79	81	73
計	207	208	206	186	195	189	160	169	156	146

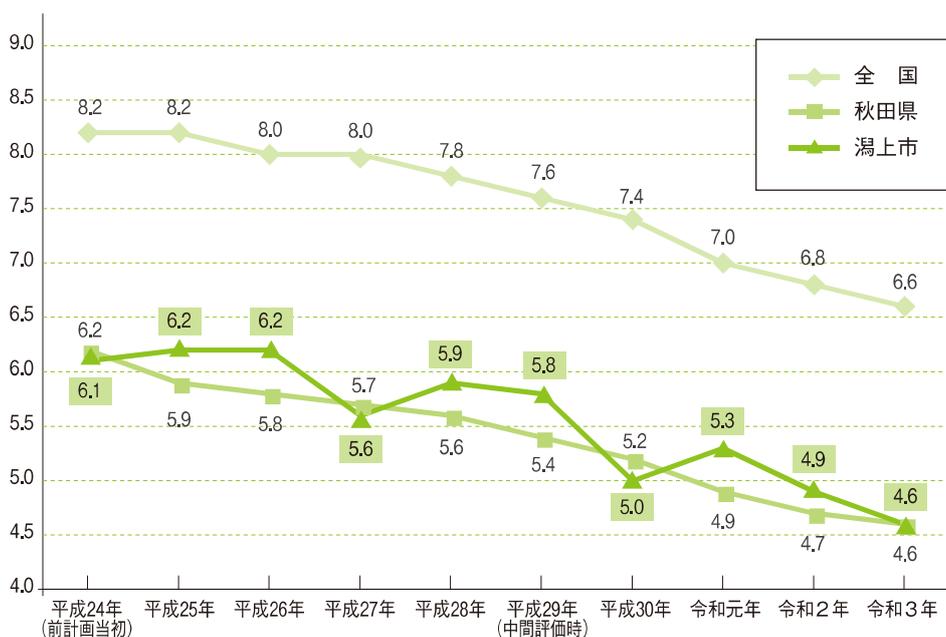


資料：秋田県衛生統計年鑑

出生率の推移

(人口千人対)

	平成24年 (前計画当初)	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年 (中間評価時)	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
潟上市	6.1	6.2	6.2	5.6	5.9	5.8	5.0	5.3	4.9	4.6
秋田県	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.2	4.9	4.7	4.6
全国	8.2	8.2	8.0	8.0	7.8	7.6	7.4	7.0	6.8	6.6



※潟上市の値を網掛けて表示

資料：秋田県衛生統計年鑑

(3) 死亡数と主要死因別死亡数の推移

令和3年の主な死因の内訳をみると、生活習慣の影響が大きい悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患が3大死因となっており、この3つで51.8%と半数を占めています。この3つについて、県と比較すると本市が全て下回っていますが、国と比較すると本市が全て上回っています。

また、悪性新生物（がん）の死亡者数を部位別にみると、男女ともに肺と胃が多くなっています。

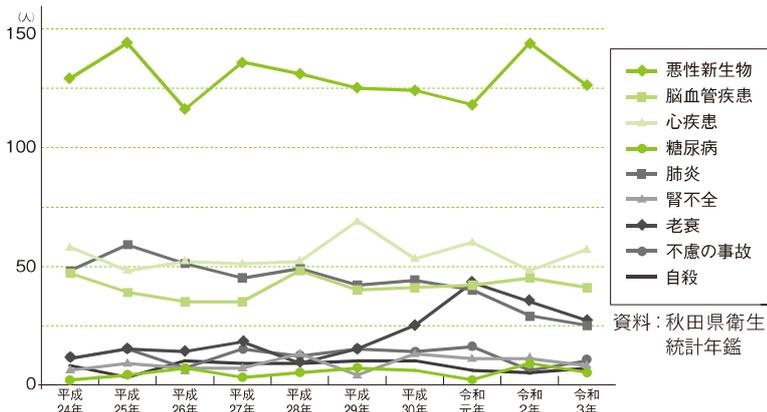
死因別死亡数とその推移

(人)

	平成24年 (前計画当初)	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年 (中間評価時)	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
悪性新生物	129	144	116	136	131	125	124	118	144	126
脳血管疾患	47	39	35	35	48	40	41	42	45	41
心疾患	58	48	52	51	52	69	53	60	48	57
糖尿病	2	4	7	3	5	7	6	2	9	5
肺炎	48	59	51	45	49	42	44	40	29	25
腎不全	6	9	7	7	13	4	13	11	11	8
老衰	11	15	14	18	9	15	25	43	35	27
不慮の事故	11	15	7	15	12	15	14	16	6	10
自殺	8	3	10	9	9	10	10	6	5	7
その他	84	94	88	97	90	107	114	133	139	127
計	404	430	387	416	418	434	444	471	471	433

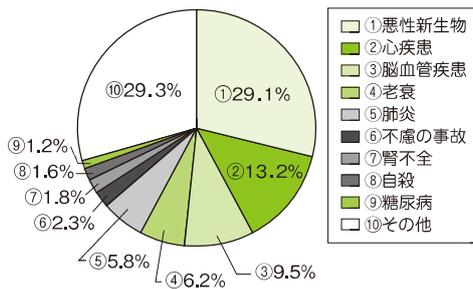
資料：秋田県衛生統計年鑑

死因別死亡数と推移



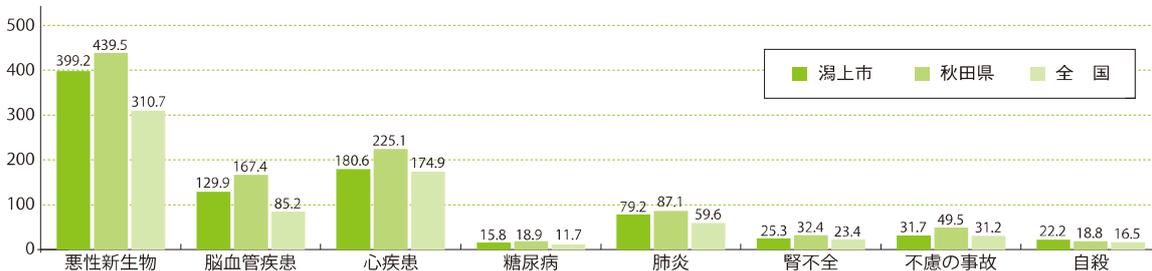
資料：秋田県衛生統計年鑑

主な死因の内訳(令和3年)



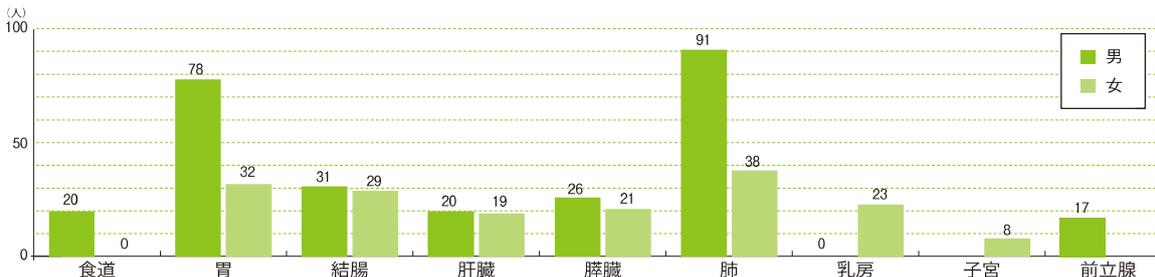
資料：秋田県衛生統計年鑑

死因別死亡率(人口10万人対)の比較(令和3年)



資料：秋田県衛生統計年鑑

悪性新生物の男女別死亡者数(平成29年~令和3年の合計)



資料：秋田県衛生統計年鑑

2 健康寿命と平均寿命に関する統計

健康寿命は、寝たきりや認知症により介護が必要な状態ではない「生活が自立している期間の平均」のことを指します。本市の令和2年の健康寿命は、男性が78.6年、女性が83.5年であり、平成22年に比べていずれも健康寿命が伸びています。健康寿命と平均寿命の差をみると、男性では0.1年縮小している一方で、女性は0.2年拡大しています。

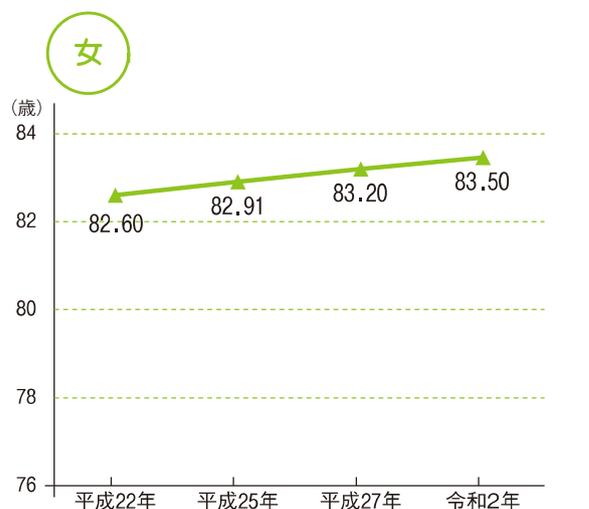
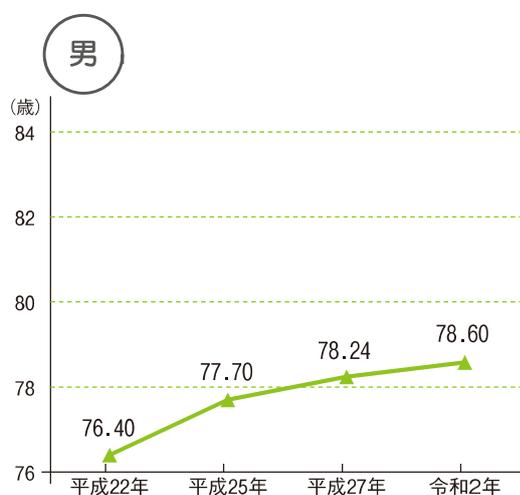
潟上市の健康寿命の推移

(年)

		平均寿命(①)		健康寿命(②)		差(①-②)	
		男性 ^(注1)	女性 ^(注1)	男性 ^(注2)	女性 ^(注2)	男性	女性
潟上市	令和2年(a) ^{*1}	80.3	87.0	78.6	83.5	1.7	3.5
	平成22年(b) ^{*1}	78.2	85.9	76.4	82.6	1.8	3.2
	延び(a)-(b)	2.1	1.1	2.2	0.9	▲0.1	0.2

*1:「国勢調査」の実施年

潟上市の健康寿命^(注2)の推移



(注1) 厚生労働省「市区町村別生命表」より
(注2) 厚生労働省「健康寿命の算定プログラム」より算出

健康寿命に関するコラム

Column

健康寿命に関する主な指標（厚生労働科学研究による）は、3種類あります。

- (1) 「日常生活動作が自立している期間の平均」
- (2) 「日常生活に制限のない期間の平均」
- (3) 「自分が健康であると自覚している期間の平均」

本市が本計画で用いる健康寿命は、自治体ごとに毎年算出ができる厚生労働省の「健康寿命の算出プログラム」を使用しています。このプログラムでは、要介護2～5の認定者を「不健康」、それ以外を「健康」として、(1)「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出しています。

国や県が健康増進計画（健康日本21及び健康秋田21）で使用している健康寿命は、3年に1度行われる全国的なアンケート調査（国民栄養基礎調査）の結果を使用して、算出しています。アンケート調査結果から得た(2)「日常生活に制限のない期間の平均」と、(3)「自分が健康であると自覚している期間の平均」のデータを用いており、回答者の主観（自己申告）が反映される向があります。また、国や県と同じ方法では、自治体ごとの健康寿命を算出することはできません。

このように、本市と国及び県の健康寿命は「健康」の定義が異なるため、単純に比較することはできませんが、参考値として国の健康寿命を掲載しています。県の健康寿命については、健康寿命と平均寿命の算出年が異なるため掲載していません。

参考：全国の健康寿命の推移

(年)

		平均寿命(①)		健康寿命(③)		差(①-③)	
		男性 ^(注1)	女性 ^(注1)	男性 ^(注2)	女性 ^(注2)	男性	女性
全国	令和元年(a) ^{*1}	81.41	87.45	72.68	75.38	8.73	12.07
	平成22年(b) ^{*1*2}	79.55	86.30	70.42	73.62	9.13	12.68
	延び(a)-(b)	1.86	1.15	2.26	1.76	▲0.40	▲0.61

* 1 : 「国民生活基礎調査」の実施年

* 2 : 「国勢調査」の実施年

(注1) 厚生労働省「簡易生命表」(令和元年)、「完全生命表」(平成22年)

(注2) 厚生労働省「国民生活基礎調査」より算出

参考：平均寿命の推移の比較



資料：完全生命表（全国）、都道府県別生命表（秋田県）、市区町村別生命表（潟上市）

- 第1章
- 第2章
- 第3章
- 第4章
- 第5章
- 第6章
- 第7章
- 資料編
 - 関連指標
 - 調査概要
 - 4歳結果
 - 小4結果
 - 中2結果
 - 高2結果
 - 成人結果
 - 委員名簿

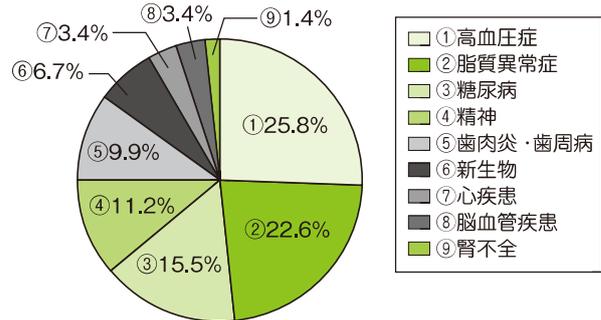
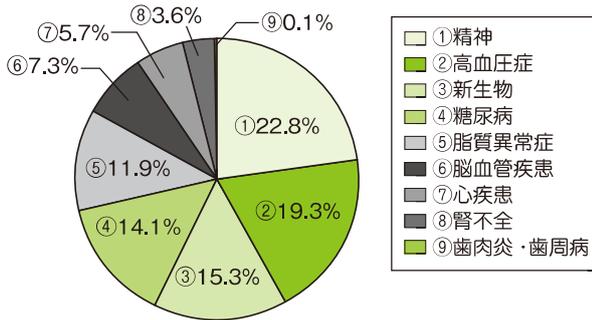
3 医療機関への受診に関する統計

市国民健康保険加入者の受診状況について、生活習慣病の代表的なもの（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心疾患、脳血管疾患）をレセプト件数でみると、入院は1,558件で入院全体の58.3%、外来は56,697件で外来全体の70.7%と高い割合となっています。

(1) 潟上市国民健康保険加入者(40～74歳)の生活習慣病等疾患別レセプト件数

入院		
	疾病名	レセプト件数(件)
1位	精神	610
2位	高血圧症	515
3位	新生物	409
4位	糖尿病	377
5位	脂質異常症	318
6位	脳血管疾患	196
7位	心疾患	152
8位	腎不全	96
9位	歯肉炎・歯周病	2
合計		2,675

外来		
	疾病名	レセプト件数(件)
1位	高血圧症	20,713
2位	脂質異常症	18,119
3位	糖尿病	12,436
4位	精神	8,963
5位	歯肉炎・歯周病	7,948
6位	新生物	5,410
7位	心疾患	2,722
8位	脳血管疾患	2,707
9位	腎不全	1,131
合計		80,149



資料：国保データベース 令和4年度累計「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

(2) 潟上市国民健康保険加入者(40～74歳)の生活習慣病等疾患別総医療費



資料：国保データベース 令和4年度累計「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

4 要支援・要介護認定に関する統計

65歳以上の要支援・要介護認定者数は、年々増加しており令和5年で2,065人となっています。また、認定率は令和2年から増加し続けており、令和5年で18.5%となっています。

(1) 要支援・要介護認定者数(65歳以上)の推移

(人)

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
要支援1	172	151	179	176	199
要支援2	213	225	224	240	255
要介護1	460	490	498	509	539
要介護2	347	350	379	371	352
要介護3	258	255	274	279	277
要介護4	330	313	303	306	294
要介護5	176	186	176	163	149
計	1,956	1,970	2,033	2,044	2,065
第1号被保険者数	10,925	11,054	11,142	11,152	11,154

資料：介護保険事業状況報告（各年9月分）



資料：介護保険事業状況報告（各年9月分）

(2) 要支援・要介護認定者(65歳以上)の認定率の推移



資料：介護保険事業状況報告（各年9月分）

- 第1章
- 第2章
- 第3章
- 第4章
- 第5章
- 第6章
- 第7章
- 資料編
 - 関連指標
 - 調査概要
 - 4歳結果
 - 小4結果
 - 中2結果
 - 高2結果
 - 成人結果
 - 委員名簿

1 基本理念

市民一人ひとりが健康な生活習慣を身につけ、年齢や性別などに関係なく自立した日常生活を営むためには、市民・地域・行政が一体となって個人の健康づくりを支えるとともに、市民相互が健康への意識を高め健康づくりの輪を広げていくことが必要です。

本計画では、第2次潟上市総合計画の基本目標の一つである「健やかに暮らす、健康福祉都市」を基本理念とし、個人の健康づくりの意識向上とあわせて、誰もが自然に健康になれるよう、健康寿命の延伸に向けた健康づくり施策を推進し、基本目標である「自分らしく笑顔で健やかに暮らせる社会の実現」を目指します。

2 重点目標と基本方針

第2章で整理した最終評価と今後の方向性を踏まえ、社会生活を営むために必要な身体機能の維持・向上を目指し、前計画と同様に「1. 食事」、「2. 生活習慣病予防」、「3. 身体活動・運動」、「4. 歯の健康」、「5. こころの健康」、「6. たばこ」、「7. お酒」の7分野の取組と、ライフステージごとの課題に応じた取組を本計画の重点目標とし、それぞれ具体的な行動目標を掲げます。

3 ライフステージ別の目指す姿

生活スタイルや心身の状況など各年代の特性を踏まえ、一人ひとりに合った健康づくりに取り組めるよう、ライフステージを「次世代期（0歳～19歳）」、「青壮年期（20歳～64歳）」、「高齢期（65歳以上）」の3つに分け、それぞれの課題に応じた目標を設定し、健康づくりを推進します。

区分	対象年齢	目指す姿
次世代期	0～19歳	子どもの頃から良い生活習慣を身につけよう
青壮年期	20～64歳	生活習慣病などの発症予防と重症化予防を心がけよう
高齢期	65歳以上	フレイル（虚弱）予防を心がけよう

基本理念 **健やかに暮らす、健康福祉都市**

基本目標 **自分らしく笑顔で健やかに暮らせる社会の実現**

分野別・ライフステージ別の目標

次世代期

子どもの頃から
良い生活習慣を
身につけよう

青壮年期

生活習慣病などの
発症予防と重症化予防を
心がけよう

高齢期

フレイル（虚弱）
予防を心がけよう

1. 食 事 バランスのとれた食事で、心身ともに健康なからだをつくろう

2. 生活習慣病予防 自分の健康状態を知るために、健康診査やがん検診を受診しよう

3. 身体活動・運動 生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を続けよう

4. 歯の健康 自分に合った口腔ケアを身につけ、生涯を通じて自分の歯で食べよう

5. こころの健康 自分に合ったストレス対処法をみつけ、自分らしい生活を送ろう

6. たばこ たばこの健康被害を理解し、たばこの害から身を守ろう

7. お 酒 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、適度な飲酒を心がけよう



1 食事

健康づくりは、子どもの頃から規則正しい食習慣や栄養バランスに配慮した食生活を実践することが大切です。全ての世代において食への関心を高め、健全な食生活に取り組みめるよう正しい知識の普及と実践に取り組みます。

重点目標 バランスのとれた食事で、心身ともに健康なからだをつくろう

行動目標

1. 1日3食、規則正しい食生活を実践しよう
2. 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事をしよう
3. 今よりも食塩摂取量を減らすことを心がけ、減塩に取り組もう
4. 特に、緑黄色野菜を意識して野菜を食べる量を増やそう

市民・地域の取組

次世代期 (0歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう ● 日本型食生活の良さや郷土食、行事食について知ろう ● 地元でとれる旬の野菜や果物を食べよう ● うす味を心がけ、様々な食材の味を経験しよう
青壮年期 (20歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の身体の状態を知り、自分に合った食事をしよう ● 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を心がけよう ● 減塩が生活習慣病を予防することを理解し、減塩に取り組もう ● 野菜料理を1日5皿以上(350g以上)食べよう ● 生活習慣病を予防するために、適正体重を維持しよう
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3回、バランスのとれた食事をしよう ● 適正体重を維持してフレイル(虚弱)や低栄養を予防しよう ● 自分に必要な食事量を知り、必要な栄養素(主にたんぱく質やカルシウム)をしっかりとることで、筋肉や骨を丈夫に保とう

行政の取組

- 1日3食、規則正しく食事をとることが生活リズムの基礎になることを情報提供します。
- 噛むことや唾液の働きなどが健康の保持増進に関係することを周知します。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせることが、栄養バランスの良い食事につながることを普及啓発します。
- 食塩の過剰摂取が脳血管疾患、高血圧症、悪性新生物(がん)などの発症と深い関連があることを知らせ、減塩の大切さを普及啓発します。
- 野菜や果物をとることが生活習慣病などの疾病予防につながることを普及啓発します。
- 減塩の方法や料理レシピについて情報提供し、減塩を無理なく実践できるよう支援します。
- 野菜をたくさんとる工夫や旬の野菜を使った料理レシピを情報提供し、食事に無理なく野菜を取り入れられるよう支援します。



生活習慣病や悪性新生物（がん）などの疾病を予防するために、病気に関する正しい知識を持ち、日頃の健康状態を把握するなどの自己管理に取り組む必要があります。病気の早期発見・早期治療につなげるため、積極的に健康診査やがん検診を受診するよう働きかけます。

個々の生活スタイルに合った健康づくりの行動がとれる環境づくりを目指します。

重点目標 自分の健康状態を知るために、健康診査やがん検診を受診しよう

行動目標

1. 健康づくりに関する正しい生活習慣を身につけよう
2. 生活習慣病や悪性新生物（がん）などの正しい知識を身につけよう
3. 年に1回健康診査を受け、自分の健康状態を知るとともに生活習慣を見直そう
4. がん検診を受け、病気の早期発見・早期治療につなげよう

市民・地域の取組

次世代期 (0歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● いろいろな健康づくりの方法を学習しよう ● 早寝・早起きの規則正しい生活リズムを身につけよう ● スマートフォンやタブレットなど情報端末の正しい使用方法や情報収集について学び、身体に負担がかからないよう努めよう
青壮年期 (20歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 日頃の健康チェック・計測で体の状態を把握しよう ● 健康診査やがん検診を受診しよう ● 健康診査やがん検診の結果を確認し、必要な時は精密検査を受けよう
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体の状態に合わせて無理のない健康づくりに取り組もう ● 日頃の健康チェック・計測で体の状態を把握しよう ● 健康診査やがん検診を受診しよう ● 健康診査やがん検診の結果を確認し、必要な時は精密検査を受けよう

行政の取組

- 健康の保持増進と生活習慣に関する正しい情報提供をします。
- 生活習慣病・悪性新生物（がん）などの疾病について、正しい知識を普及します。
- 健康診査やがん検診の必要性和受診方法について周知と受診勧奨を図ります。
- 健康診査やがん検診の結果に応じて医療機関を受診する必要性を普及啓発します。
- メタボリックシンドローム・特定保健指導について、一層の周知を図ります。
- がん検診未受診者及びがん検診精密検査未受診者の実態を把握し、受診につなげます。

3 身体活動・運動



適切な運動や身体活動は、体力の維持・向上に加え、生活習慣病予防やメンタルヘルス対策、生活の質（Quality of Life）の向上、寝たきりやフレイル（虚弱）予防につながります。

生涯を通じ、健康でいきいきと過ごすために、運動や生活の中で身体活動量を増やすことを意識し、ライフステージに応じて自分に合った活動が維持できる取組を進めます。

重点目標 生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を続けよう

行動目標

1. 運動の必要性や効果について正しい知識を身につけよう
2. 日常生活の中に運動を取り入れよう
3. 今よりも1日10分多く体を動かそう

市民・地域の取組

次世代期 (0歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none">● 家族や友人と一緒に体を使った遊びを楽しもう● 外遊びや体を動かす様々な活動を継続して取り組もう● 運動やスポーツ活動など体を動かす余暇活動に親しもう● スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの利用時間を減らし、こまめに体を動かそう
青壮年期 (20歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none">● 運動習慣のない人は、自分に合った運動を始めよう● 1日の歩数を意識し、今よりも歩行時間や歩数を増やそう● 運動習慣を身につけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てよう
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none">● 無理をせず、自分の健康状態に合わせて体を動かそう● 買い物や散歩など積極的に外出しよう● 人とのつながりを大切に、仲間と楽しく運動しよう

行政の取組

- 運動の必要性や効果について、正しい情報を提供します。
- 運動が病気の予防や治療につながることの知識を普及啓発します。
- ロコモティブシンドロームやフレイル（虚弱）について情報提供します。
- 運動を始めるきっかけとなる運動施設や自宅でも手軽にできる運動について周知します。



歯と口の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむなど、質の高い生活を送るために欠かせない大切なものです。毎日の歯みがき習慣に加え、定期的な歯科健診により、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。

乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた、歯や口腔ケアに関する正しい知識の普及と実践に取り組みます。

重点目標 自分に合った口腔ケアを身につけ、生涯を通じて自分の歯で食べよう

行動目標

1. 年1回は歯科健診を受けよう
2. むし歯や歯周病は早めに治療しよう
3. 清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を活用し、適切な口腔ケアをしよう

市民・地域の取組

<p>次世代期 (0歳～19歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 年1回は歯科健診を受けよう ● むし歯や歯周病は早めに治療しよう ● 間食回数を決め、よく噛んで食べる習慣を身につけよう ● 歯や歯ぐきの大切さを学び、正しい歯みがきの方法を身につけよう ● 寝る前にしっかりていねいに歯をみがこう
<p>青壮年期 (20歳～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 年1回は歯科健診を受けよう ● むし歯や歯周病は早めに治療しよう ● 清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を活用し、ていねいに歯をみがこう ● 歯周病は全身の健康と深い関係があることを理解し予防しよう ● 生活習慣病予防のために、よく噛んで食べる習慣を身につけよう
<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 年1回は歯科健診を受けよう ● 清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を活用し、ていねいに歯をみがこう ● お口の体操を含む口腔ケアを行い、オーラルフレイル（口腔機能の低下）を予防しよう ● 歯を20本以上保ち、しっかり噛める状態を維持しよう

行政の取組

- 乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた歯と口の正しい健康情報を周知します。
- むし歯や歯周病がさまざまな疾病と関係することの知識を普及します。
- お口の健康維持のため、自宅などで実施するセルフケアと歯科医院などでのプロフェッショナルケアの重要性について啓発します。
- 清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）の活用と適切なセルフケアの方法を周知します。
- 乳幼児健診や健康教室などを通して、噛むことや唾液の働きなどが健康の保持増進と関係することを周知します。
- 自分の歯と口の状態を理解し、その働きを低下させないためにセルフケアの方法や口腔体操などを普及啓発します。

5 こころの健康



こころの健康は、いきいきと自分らしく生活するためには欠かせないものです。しかし、近年、環境の変化や人間関係など様々なストレスから、こころの健康を損なう人が増えているため、自分に合ったストレス対処法を見つけることや気軽に相談し、こころの健康を保つことが大切です。地域で身近に相談できる体制を整え、こころの健康を守るための取組を推進します。

重点目標 自分に合ったストレス対処法を見つけ、自分らしい生活を送ろう

行動目標

1. 十分な睡眠と休養をとろう
2. 自分にあったストレス対処法を見つけ、取り組もう
3. 悩みや不安を一人で抱え込まないようにしよう

市民・地域の取組

次世代期 (0歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none">● 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけよう● 悩みを抱え込まず、困ったときは早めに身近な大人に相談しよう● 自分に合ったストレス対処法を見つけよう
青壮年期 (20歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none">● 十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活を送ろう● 一人で悩まず、悩みを聞いてもらえる仲間や相談機関を見つけよう● うつ病など、こころの病気に関する正しい知識を身につけよう
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none">● 質の良い睡眠を心がけよう● 一人で悩まず、悩みを聞いてもらえる仲間や相談機関を見つけよう● うつ病など、こころの病気に関する正しい知識を身につけよう

行政の取組

- 睡眠や休養の必要性と規則正しい生活が睡眠や休養に関係していることなど、正しい知識を普及します。
- ストレス対処法についての情報を周知します。
- メンタルヘルスに関する知識の普及に取り組みます。
- 気軽に相談できる場所の周知と拡充に取り組みます。
- こころの不調を訴える人や家族などへの相談体制の充実を図ります。
- 瀧上市自殺対策計画の推進に取り組みます。



たばこは、悪性新生物（肺がん、食道がんなど）、心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患などの発症に大きな影響を与えます。特に、妊婦の喫煙は流産や低体重児の出産などの危険因子となります。また、受動喫煙によって周囲の人への健康にも悪影響を及ぼします。

健康被害を防ぐため、たばこや受動喫煙についての正しい知識を広め、禁煙支援の強化や受動喫煙防止対策を推進します。

重点目標 たばこの健康被害を理解し、たばこの害から身を守ろう

行動目標

1. たばこや受動喫煙が身体に与える影響について知ろう
2. 20歳未満の人が喫煙しない環境をつくろう
3. 喫煙が禁止されている区域での喫煙は控え、子どもや妊婦の前でたばこを吸わないようにしよう

市民・地域の取組

次世代期 (0歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの健康被害について学ぼう ● たばこは吸わない ● 受動喫煙から身を守ろう
青壮年期 (20歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙しよう ● 喫煙する人は喫煙マナーを守ろう ● 受動喫煙から身を守ろう
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙しよう ● 喫煙する人は喫煙マナーを守ろう ● 受動喫煙から身を守ろう

行政の取組

- たばこや受動喫煙が及ぼす健康被害について、正しい知識を周知します。
- 喫煙が様々な生活習慣病を引き起こす危険因子になることを周知します。
- 20歳未満の喫煙が健康に及ぼす影響について周知します。
- 母子健康手帳発行時や健康教室時に、喫煙が胎児や出生児に与える影響を周知し、妊婦の喫煙がなくなるよう知識の普及啓発に取り組みます。
- 公共の場における喫煙マナーの周知を図ります。
- 禁煙を希望する人が支援を受けられるよう情報を提供します。

7 お酒



過度の飲酒は、肝臓の機能低下、高血圧症、脳血管疾患、悪性新生物（がん）など、多くの疾病の原因となります。特に、短時間の多量飲酒による急性アルコール中毒は、死亡の原因となることがあります。また、不適切な飲酒の習慣は、家庭や周囲に大きな影響を与え、社会への適応力が低下するなど社会問題（アルコール関連問題）に発展する恐れがあります。

これらを予防するため、飲酒が身体に与える影響についての正しい知識や相談窓口を周知します。

重点目標 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、適度な飲酒を心がけよう

行動目標

1. 飲酒が健康に与える影響について知ろう
2. 20歳未満の人に飲酒をさせないようにしよう
3. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、自分の適正飲酒量を守ろう

市民・地域の取組

次世代期 (0歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none">● 飲酒が身体に与える影響について学ぼう● 20歳未満の飲酒はやめよう● 妊娠中や授乳中は飲酒しないようにしよう
青壮年期 (20歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none">● 過度な飲酒が身体に与える影響について知識を身につけよう● 週に2日は飲酒しない日をつくろう● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、適正飲酒を守ろう
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none">● 過度な飲酒が身体に与える影響について知識を身につけよう● 週に2日は飲酒しない日をつくろう● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、適正飲酒を守ろう

行政の取組

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量や過度な飲酒量による健康被害を周知します。
- 適正飲酒についての知識を周知します。
- 20歳未満の飲酒は、健全な成長を妨げる要因になることを周知します。
- 妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や乳幼児に及ぼす影響を周知し、知識の普及啓発を図ります。

8 各分野の数値目標（一覧）

	評価指標	現状値	目標値	
食事	1 栄養バランスなどに配慮した食生活を送っている人の割合	20歳以上	62.3%	75%
	2 野菜料理を1日5皿以上（350g以上）食べている人の割合		2.3%	10%
	3 減塩を実行している人の割合		47.9%	60%
	4 毎日3食食事をしている人の割合	幼児	96.0%	100%
		小学生	92.6%	95%
		中学生	83.3%	90%
		高校生相当年齢者	76.1%	85%
		20～39歳	66.7%	70%
		40～64歳	75.7%	80%
	5 肥満者の割合	65歳以上	82.0%	85%
		20歳以上男性	33.2%	30%
	6 やせの人の割合	20歳以上女性	22.8%	20%
20歳以上男性		6.7%	5%	
	20歳以上女性	13.0%	10%	
生活習慣病予防	1 胃がん検診受診率（市以外の検診を含む）	40～69歳	67.3%	70%
	2 肺がん検診受診率（市以外の検診を含む）		39.5%	60%
	3 大腸がん検診受診率（市以外の検診を含む）		39.5%	60%
	4 乳がん検診受診率（市以外の検診を含む）	40～69歳女性	40.0%	60%
	5 子宮がん検診受診率（市以外の検診を含む）	20～69歳女性	41.8%	60%
	6 1年間に健康診査を受けた人の割合（市以外の健診を含む）	40～74歳	56.6%	70%
	7 特定健診受診率	40～74歳の市国民健康保険加入者	36.0%	36.6%
	8 メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合		31.9%	24%
運動・身体活動	1 1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合	20歳以上	26.8%	30%
	2 ロコモティブシンドロームを知っている人の割合		25.2%	30%
	3 フレイルを知っている人の割合		19.2%	30%
歯の健康	1 むし歯をもつ子どもの割合	3歳半児	16.3%	10%
	2 永久歯1人あたりの平均むし歯等本数（喪失歯及び処置歯数含む）	中学1年生	0.6本	0.5本
	3 すべての歯が健全歯の人の割合（乳歯と永久歯）	小学生	51.3%	55%
		中学生	65.6%	70%
	4 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	20歳以上	48.1%	50%
5 咀嚼が良好の人の割合	50歳以上	64.5%	70%	
こころの健康	1 睡眠から休養が十分とれている人の割合	20歳以上	78.9%	80%
	2 睡眠時間が6時間以上の人の割合		62.2%	70%
	3 悩みを誰かに相談できる人の割合		78.2%	80%
	4 自分なりのストレス対処法がある人の割合		58.6%	60%
たばこ	1 たばこを吸っていない人の割合	20歳以上	79.6%	85%
	2 未成年者の喫煙率	中学生	0.0%	0%
		高校生相当年齢者	0.0%	0%
		幼児	22.6%	0%
	3 家庭において受動喫煙の機会があった人の割合（※過去1か月間に1回以上受動喫煙があった人の割合）	小学生	28.0%	0%
		中学生	36.3%	0%
		高校生相当年齢者	33.0%	0%
20歳以上		18.0%	10%	
お酒	1 毎日飲酒をしている人の割合	20歳以上男性	40.3%	35%
		20歳以上女性	9.6%	5%
	2 未成年者の飲酒率	中学生	0.0%	0%
		高校生相当年齢者	0.0%	0%
	3 生活習慣病のリスクを高める飲酒量をしている人の割合（男性：1日2合以上、女性：1日1合以上）	20歳以上男性	30.1%	25%
		20歳以上女性	9.6%	5%

第1章
第2章
第3章
第4章
第5章
第6章
第7章
資料編
関連指標
調査概要
4歳結果
小4結果
中2結果
高2結果
成人結果
委員名簿

9 各分野にかかる潟上市保健事業（一覧）

事業名	内 容	分 野						
		食 事	生活習慣病予防	身体活動・運動	歯の健康	こころの健康	たばこ	お 酒
健康相談	● 妊娠・出産・育児に関する悩みや不安などに対するアドバイス・指導の実施（オンライン相談可）。	○	○	○	○	○	○	○
健康教室	● 妊産婦およびその家族、子どものいる家族に対し、出産・子育てに関する講話等を実施。	○	○	○	○	○	○	○
健康診査	● 妊産婦・乳児（4か月・7か月・10か月）幼児（1歳半・3歳半）一般健康診査の実施。 ● 幼児（1歳半・2歳半・3歳半）歯科健康診査の実施。	○	○	○	○	○	○	○
訪問指導	● 妊産婦や乳幼児の心身・発育発達の状況把握の実施。 ● 妊娠・出産・育児に関する悩みや不安などに対するアドバイス・指導の実施。	○	○	○	○	○	○	○
幼児フッ化物塗布事業	● 乳歯の歯質の強化及びう歯予防のためフッ化物塗布を実施。	○			○			
産後ケア事業	● 出産後1年を経過しない母子の身体的回復と心理的安定等を図るため、施設等で宿泊またはデイサービスを実施。					○		
母子手帳アプリ	● 子育てに関する情報提供。	○	○	○	○	○	○	○
こころの健康づくり事業	SOSの出し方に関する教育事業 ● 市内小中学生に対し、いのちの大切さと悩みを一人で抱え込まず援助希求行動ができるよう講話等の実施。					○		

	事業名	内 容	分 野						
			食 事	生 活 習 慣 病 予 防	身 体 活 動 ・ 運 動	歯 の 健 康	こ こ ろ の 健 康	た ば こ	お 酒
成人 保 健 事 業	健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診（40歳以上の潟上市国民健康保険加入者）、後期高齢者健診（後期高齢者医療制度加入者）、一般健診（40歳以上の生活保護受給者）、30歳代の基本健診（30～39歳）の実施。 		○					
	がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 胃がん検診（胃部エックス線検査・胃内視鏡検査）、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん・婦人科超音波（卵巣腫瘍）検診の実施。 ● がん検診精密検査費用助成事業の実施。 ● がん患者医療用補正具助成事業実施。 		○					
	その他の健（検）診	<ul style="list-style-type: none"> ● 骨粗しょう症検診、歯科健康診査の実施。 		○		○			
	健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康に関する相談の実施。 	○	○	○	○	○	○	
	健康教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康に関する講話の実施。 	○	○	○	○	○	○	
	訪問指導	<ul style="list-style-type: none"> ● 保健指導（特定保健指導、生活習慣病重症化予防保健指導）の実施。 ● 糖尿病重症化リスクのある者への保健指導（糖尿病重症化予防プログラム）の実施。 ● その他、訪問指導の実施。 	○	○	○	○	○	○	
	こ こ ろ の 健 康 つ く り 事 業	対面型相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 弁護士による対面式相談（弁護士による困りごと相談会）の実施。 ● 臨床心理士・保健師による対面式相談（臨床心理士と保健師によるこころの相談会）の実施。 ● その他、健康相談の実施。 					○	
普及啓発事業		<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺予防に関する知識の普及・啓発活動の実施。 					○		
人材育成事業		<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺予防対策人材育成研修会の実施。 					○		

1 次世代期(0歳~19歳)の健康づくり

幼少期の生活習慣は生涯を通じた健康づくりの基盤となります。規則正しい生活習慣を送り、周囲の大人と一緒に様々な体験を通して正しい知識を習得することは、自分の身体と心を守る力をも身につけることにつながります。

胎児や出生児の健康を守るために、妊娠期を含む乳幼児期・学童期において、健全な生活習慣づくりを通じ、健やかな成長を支えることが必要です。

重点目標

子どもの頃から良い生活習慣を身につけよう

市民・地域の行動目標

分野	食 事	<ul style="list-style-type: none"> ● 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう ● 日本型食生活の良さや郷土食、行事食について知ろう ● 地元でとれる旬の野菜や果物を食べよう ● うす味を心がけ、様々な食材の味を経験しよう
	生活習慣病 予防	<ul style="list-style-type: none"> ● いろいろな健康づくりの方法を学習しよう ● 早寝・早起きの規則正しい生活リズムを身につけよう ● スマートフォンやタブレットなど情報端末の正しい使用方法や情報収集について学び、身体に負担がかからないよう努めよう
	身体活動・ 運動	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や友人と一緒に体をを使った遊びを楽しもう ● 外遊びや体を動かす様々な活動を継続して取り組もう ● 運動やスポーツ活動など体を動かす余暇活動に親しもう ● スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの利用時間を減らし、こまめに体を動かそう
	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 年1回は歯科健診を受けよう ● むし歯や歯周病は早めに治療しよう ● 間食回数を決め、よく噛んで食べる習慣を身につけよう ● 歯や歯ぐきの大切さを学び、正しい歯みがきの方法を身につけよう ● 寝る前にしっかりていねいに歯をみがこう
	こころの 健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけよう ● 悩みを抱え込まず、困ったときは早めに身近な大人に相談しよう ● 自分に合ったストレス対処法を見つけよう
	たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの健康被害について学ぼう ● たばこは吸わない ● 受動喫煙から身を守ろう
	お 酒	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲酒が身体に与える影響について学ぼう ● 20歳未満の飲酒はやめよう ● 妊娠中や授乳中は飲酒しないようにしよう

行政の取組

- 妊娠、出産、子育ての正しい情報提供を行い、気軽に相談できる環境づくりに取り組みます。
- 乳幼児健診やその後の支援体制の充実を図ります。
- 運動の大切さを周知し、親子や友人同士が身体活動・運動に取り組めるよう推進します。
- 口腔ケアの大切さを周知し、毎日の歯みがき習慣を定着させる取組を推進します。
- 飲酒やたばこが身体に与える影響を周知し、胎児期から始まる子どもの健康づくりに取り組みます。
- ストレスの対処法や悩みを抱えた時の相談機関を周知し、こころの健康づくりを推進します。

2 青壮年期（20歳～64歳）の健康づくり

青壮年期は、仕事や家庭を持つなどライフスタイルがめまぐるしく変化する時期です。また、喫煙や飲酒、ストレスにさらされる環境に多く接する時期です。特に、女性は更年期による体調の変化にも対応していかなければなりません。この時期の健康診査やがん検診は、病気の早期発見・早期治療にとっても重要ですが、年齢が若いほどその受診率は低く無関心になりがちです。体調管理をはじめとした生活習慣病予防に関する取組に加え、ストレスの対処法やところが疲れた時の相談体制の充実を図ります。

重点目標

生活習慣病などの発症予防と重症化予防を心がけよう

市民・地域の行動目標

分野	食 事	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の身体の状態を知り、自分に合った食事をしよう ● 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を心がけよう ● 減塩が生活習慣病を予防することを理解し、減塩に取り組もう ● 野菜料理を1日5皿以上（350g以上）食べよう ● 生活習慣病を予防するために、適正体重を維持しよう
	生活習慣病 予防	<ul style="list-style-type: none"> ● 日頃の健康チェック・計測で体の状態を把握しよう ● 健康診査やがん検診を受診しよう ● 健康診査やがん検診の結果を確認し、必要な時は精密検査を受けよう
	身体活動・ 運動	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動習慣のない人は、自分に合った運動を始めよう ● 1日の歩数を意識し、今よりも歩行時間や歩数を増やそう ● 運動習慣を身につけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てよう
	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 年1回は歯科健診を受けよう ● むし歯や歯周病は早めに治療しよう ● 清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を活用し、ていねいに歯をみがこう ● 歯周病は全身の健康と深い関係があることを理解し、予防しよう ● 生活習慣病予防のために、よく噛んで食べる習慣を身につけよう
	こころの 健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活を送ろう ● 一人で悩まず、悩みを聞いてもらえる仲間や相談機関を見つけよう ● うつ病など、こころの病気に関する正しい知識を身につけよう
	たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙しよう ● 喫煙する人は喫煙マナーを守ろう ● 受動喫煙から身を守ろう
	お 酒	<ul style="list-style-type: none"> ● 過度な飲酒が身体に与える影響について知識を身につけよう ● 週に2日は飲酒しない日をつくろう ● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、適正飲酒を守ろう

行政の取組

- 健康診査やがん検診の必要性、受診方法について周知し、受診勧奨を行います。
- 生活習慣病の発症予防や重症化予防について知識を普及します。
- 健康づくりに関して気軽に相談できる環境づくりと相談体制の充実を図ります。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標調査
概要4歳
結果小4
結果中2
結果高2
結果成人
結果委員
名簿

3 高齢期（65歳以上）の健康づくり

健康寿命を延伸するために、高齢期における心身機能の特性を理解し、自分の状態に合った健康づくりに取り組むことが大切です。要介護状態を防ぐ、あるいは要介護状態になっても生活機能を維持・向上させるためには、生活習慣病の発症予防や重症化予防、フレイル（虚弱）予防、認知症予防に取り組む必要があります。地域住民が、就労やボランティアなどの社会参加を含めた地域との関わりを大切にしつつ、いきいきと自分らしく生活できるよう支援します。

重点目標 フレイル（虚弱）予防を心がけよう

市民・地域の行動目標

分野	食 事	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3回、バランスのとれた食事をしよう ● 適正体重を維持してフレイル（虚弱）や低栄養を予防しよう ● 自分に必要な食事量を知り、必要な栄養素（主にたんぱく質やカルシウム）をしっかりとることで、筋肉や骨を丈夫に保とう
	生活習慣病 予防	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体の状態に合わせて無理のない健康づくりに取り組もう ● 日頃の健康チェック・計測で体の状態を把握しよう ● 健康診査やがん検診を受診しよう ● 健康診査やがん検診の結果を確認し、必要な時は精密検査を受けよう
	身体活動・ 運動	<ul style="list-style-type: none"> ● 無理をせず、自分の健康状態に合わせて体を動かそう ● 買い物や散歩など積極的に外出しよう ● 人とのつながりを大切に、仲間と楽しく運動しよう
	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 年1回は歯科健診を受けよう ● 清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を活用し、ていねいに歯をみがこう ● お口の体操を含む口腔ケアを行い、オーラルフレイル（口腔機能の低下）を予防しよう ● 歯を20本以上保ち、しっかり噛める状態を維持しよう
	こころの 健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 質の良い睡眠を心がけよう ● 一人で悩まず、悩みを聞いてもらえる仲間や相談機関をみつけよう ● うつ病など、こころの病気に関する正しい知識を身につけよう
	たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙しよう ● 喫煙する人は喫煙マナーを守ろう ● 受動喫煙から身を守ろう
	お 酒	<ul style="list-style-type: none"> ● 過度な飲酒が身体に与える影響について知識を身につけよう ● 週に2日は飲酒しない日をつくろう ● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、適正飲酒を守ろう

行政の取組

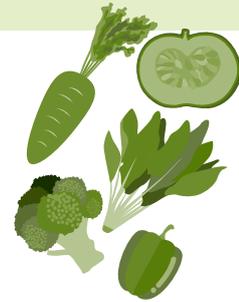
- 栄養、運動、口腔、社会参加など、多様な側面からフレイル（虚弱）予防の取組を推進します。
- 介護予防に関する健康教室などを通じて、健康づくりの正しい知識の普及を行います。
- 骨折予防の重要性や方法について啓発します。
- 認知症に関する正しい知識の普及と地域で支える仕組みづくりを推進します。
- 誰もが参加できる「通いの場」への活動支援を行います。

野菜（特に緑黄色野菜）を食べましょう！

Column

野菜の摂取目標量は1日350g（うち緑黄色野菜は120g）以上、料理にすると5皿分（1皿の目安：70g）が必要です。1日3食の食事の中に、野菜を使った料理を積極的に取り入れましょう。

緑黄色野菜^(注1)には、老化予防、病気予防に効果的なビタミン類がたっぷり含まれています。
 (注1) 人参、青菜類（ほうれん草、春菊、小松菜、ニラ、大根葉等）、ブロッコリー、ピーマン、かぼちゃ、さやいんげん、オクラ、アスパラガス等



<野菜摂取量を増やすためのポイント>

- **すぐ使える野菜を常備する**
そのまま食べられるきゅうりやミニトマト、冷凍のブロッコリーやほうれん草を常備しておく便利です。
- **汁物に野菜を追加する**
水に溶けて流れてしまいやすいカリウム^(注2)などの栄養素も汁ごと摂取できます。
(注2) 野菜や果物に多く含まれるカリウムと水分を一緒にとると、食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出しやすくなります。
- **外食では野菜が多いメニューを選ぶ**
野菜を使った定食や、めん類の場合はタンメンなど野菜の多いものを選ぶようにしましょう。

お酒（アルコール）は適量を！

お酒（アルコール）のとりすぎは、がん、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の原因になります。節度ある適度な飲酒量の目安は、純アルコール量で20gです。女性、高齢者、アルコール代謝能力の低い方は、より少ない飲酒量とすることが必要です。

※飲酒習慣のない方に飲酒を推奨するものではありません。

<1日の節度ある適度な飲酒量の目安>

お酒の種類	ビール	清酒	缶酎ハイ	缶酎ハイ(ストロング)	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	7%	9%	43%	25%	12%
1日の適度な飲酒量	500ml (中瓶1本)	180ml (1合)	350ml (350ml缶1本)	250ml (500ml缶0.5本)	60ml (ダブル1杯)	90ml (0.5合)	120ml (グラス1.5杯)
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	20g	18g	18g

資料：秋田県栄養士会 令和5年3月発行「みんなの栄養」、健康日本21、秋田県アルコール健康障害対策啓発用リーフレットより抜粋・編集

4 健康づくりの市民の取組（ライフステージ一覧）

ライフステージ区分	食 事	生活習慣病予防	身体活動・運動	
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3食しっかり食べよう ● 主食・主菜・副菜のそろった食事にしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康の大切さを知り、正しい生活習慣を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動習慣を身につけよう 	
次世代期	乳幼児期 (0～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● うす味を心がけ味覚を育てよう ● 地元の野菜や果物を食べよう ● 親子で郷土食や行事食を楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 早寝・早起きをし、規則正しい生活リズムを身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子で体を使って遊ぼう ● 運動を楽しもう
	学童期 (7～12歳)			<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や友達と一緒に体を動かそう ● 運動を楽しもう
	思春期 (13～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝ごはんを毎日食べよう ● 地元の野菜や果物を食べよう 		<ul style="list-style-type: none"> ● 運動を楽しもう ● 運動の大切さを知り、自分に合った運動をみつけよう
青壮年期	成人若年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝ごはんを毎日食べよう ● 野菜料理を1日5皿以上(350g以上)食べよう ● 減塩に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査やがん検診の大切さを知ろう ● 年1回、健康診査を受け、生活習慣を見直そう ● がん検診を受け、病気の早期発見・早期治療につなげよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分に合った運動をみつけよう ● 体を動かす習慣を身につけ、継続させよう
	成人中年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の食事量を知り、適正体重の維持に心がけよう ● 野菜料理を1日5皿以上(350g以上)食べよう ● 減塩に取り組もう 		
高齢期	成人高年期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 減塩に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査やがん検診の大切さを知ろう ● 年1回、健康診査を受け、生活習慣を見直そう ● 生活習慣病やがんなどの重症化予防に努めよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 仲間と楽しく運動しよう ● 自分の健康状態に合わせて体を動かそう

歯の健康	こころの健康	たばこ	お酒
<ul style="list-style-type: none"> ● 年1回、歯科健診を受けよう ● むし歯や歯周病は早めに治療しよう ● 正しい歯みがきの方法を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 十分な睡眠をとろう ● ストレスの対処法を身につけよう ● 一人で悩まず、相談しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの健康被害について知ろう ● 受動喫煙から身を守ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ● お酒と健康について、正しい知識を身につけよう
<ul style="list-style-type: none"> ● 仕上げみがきをしよう ● おやつは時間と量を決めよう ● よく噛んで食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 規則正しい生活リズムを身につけよう ● こころの病気について正しい知識を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの害から身を守ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲酒の害から守ろう
<ul style="list-style-type: none"> ● むし歯や歯周病を予防する正しい知識を身につけよう ● 寝る前にしっかりといていねいに歯をみがこう 		<ul style="list-style-type: none"> ● たばこは吸わない・吸わせない ● たばこの害から身を守ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ● お酒は飲まない・飲ませない
<ul style="list-style-type: none"> ● 清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を活用し、ていねいに歯をみがこう ● むし歯や歯周病予防の正しい知識を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● こころの病気について正しい知識を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙しよう ● 喫煙者は喫煙マナーを守ろう ● たばこの害から身を守ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ● お酒の適正量を知ろう ● 生活習慣病リスクを高める量の飲酒はやめよう ● 週に2日は飲酒しない日をつくろう
<ul style="list-style-type: none"> ● 清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を活用し、ていねいに歯をみがこう ● オーラルフレイルの正しい知識を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ● こころの病気について正しい知識を身につけよう ● 社会活動に参加しよう 		

第7章 計画の推進

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

資料編

関連
指標

調査
概要

4歳
結果

小4
結果

中2
結果

高2
結果

成人
結果

委員
名簿

1 計画の推進体制

本計画の推進には、市民をはじめ地域・行政・関係機関が一体となって、人とのつながりを通して健康づくりの取組を進めることが重要です。

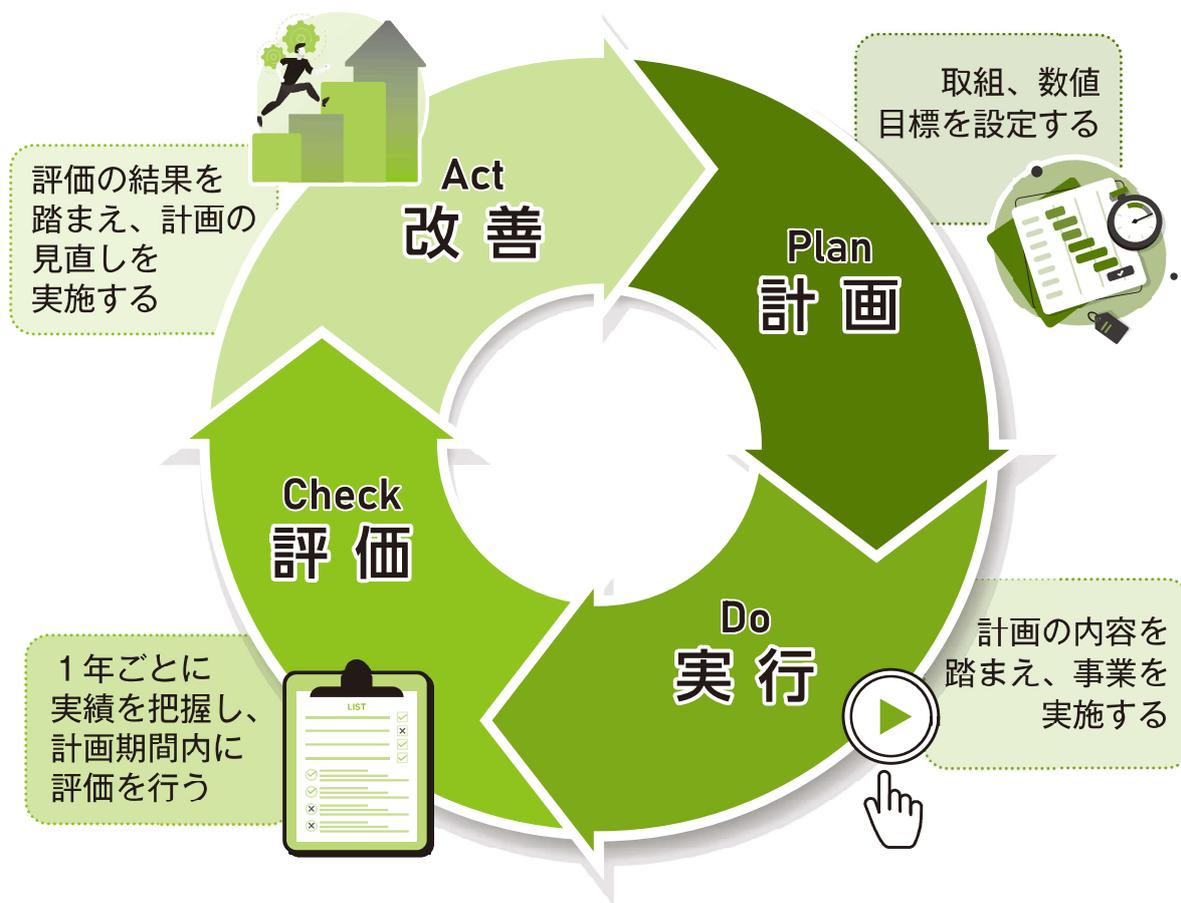
前計画の最終評価を踏まえ、成果のあった取組については、市民に根付くよう引き続き推進し、目標が未達成となった項目については、これまでの取組をより効果的な施策となるよう改善します。

新たな目標達成に向けて、それぞれの役割を明確にし、相互に連携する推進体制の強化に努めるとともに、潟上市全体で市民主体の総合的な健康づくり施策を展開していきます。

2 計画の進行管理

本計画をより実効性あるものとして推進していくためには、計画の進捗状況を把握し、計画的に取組を進めていくことが重要です。そのため、PDCA サイクルに沿って目標の達成状況を定期的に点検・評価し、継続的に改善を図ります。

各分野ごとに数値目標を設定し、それらを2035（令和17）年度に達成できるよう、随時、取組内容の点検・評価を行うとともに、2029（令和11）年度には「潟上市健康づくり計画に係る市民アンケート調査」による中間評価を実施し、必要に応じて見直しを行います。



潟上市健康づくり計画

健康かたがみ21

第3期

令和6年3月発行

発行編集:秋田県潟上市 福祉保健部 健康長寿課
〒010-0201 秋田県潟上市天王字棒沼台226-1
TEL 018-853-5315 FAX 018-853-5233
E-mail kenkoushidou@city.katagami.lg.jp

