

第3次海南省健康増進計画

健康海南21

2024

KAINAN CITY - Health Promotion Plan

はじめに

すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するためには、市民一人ひとりが心身ともに健康であることが大切です。その結果として、すべての市民が健康でいきいきと暮らし続けること、未来を生きる子どもたちが健康で笑顔あふれる生活を送ることが私たちの願いです。



今日、生活環境の改善や医療・医学の進歩等により、寿命が延びている一方で、ライフスタイルの変化や新型コロナウイルス感染症の流行等による社会環境の変化により、悪性新生物(がん)・心疾患・高血圧・糖尿病等の生活習慣病や過度なストレス等により健康を害する人が多くなっていることも事実であり、できる限り長い間、健康で心豊かに社会の一員として活躍できるよう、健康寿命の延伸が求められています。

本市では、平成25年3月に「健康海南21(第2次海南市健康増進計画)」を策定し、様々な健康づくりに関する事業に取り組んできました。これまでの取り組みを評価・検証し、課題を整理するとともに、社会情勢の変化や市民アンケート調査を通じての市民意識の変化等を考慮し、第2次計画を継承し、更に発展させた「健康海南21(第3次海南市健康増進計画)」を策定しました。

健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが基本です。しかし、健康づくりを個人の努力に任せるだけでは限界があり、家庭・地域・学校・職場・行政等が協力しながら進めていくことが重要です。この計画の推進にあたり、引き続き、皆様方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、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言をいただいた各種団体の代表者の皆様ならびに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、すべての関係者に心から感謝申し上げます。

令和6(2024)年3月

海南市長 神出 政巳

INDEX

目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
第2章 海南市の健康を取り巻く状況	3
1 統計指標から見た市民の状況	3
(1) 人口動態	3
(2) 死亡及び死因	4
(3) 健康診査、検診等	7
(4) 介護	11
(5) 医療費	12
(6) 問題点のまとめ	14
2 前計画の評価と課題の抽出	15
(1) 生活習慣病の予防	15
(2) 生活の質の維持・向上に向けた健康づくり	16
(3) 健康的な生活習慣の実践	18
(4) 健康づくりを支える環境整備	21
(5) 課題のまとめ	22
第3章 第3次健康増進計画の目指すべき方向	23
1 基本理念	23
2 基本目標	23
3 施策体系	24
4 数値目標	25
5 SDGsとの関係	26

目次

第4章 第3次健康増進計画「健康海南21」	27
基本目標1 生活習慣病の発症予防・重症化予防・早期発見	28
基本目標2 健康的な生活習慣の実践	30
1 栄養・食生活	30
2 身体活動・運動	32
3 たばこ・アルコール	34
4 休養・こころの健康	36
5 歯と口の健康	38
6 感染症予防対策	39
基本目標3 ライフステージに応じた健康づくり	40
1 妊娠・乳幼児期(0～5歳)	40
2 学童・思春期(6～19歳)	42
3 青・壮年期(20～64歳)	44
4 高齢期(65歳以上)	46
基本目標4 健康づくりにつながるコミュニティづくり	48
第5章 計画の推進	50
1 計画推進における各主体の役割	50
2 計画推進の体制	51
3 計画推進の進行管理	51
資料編	53
I 関連項目	55
II 海南市の実施事業	61
III 策定の経緯	75
IV アンケート調査結果	77

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の趣旨

人がより長く元気に暮らしていくための基盤として、健康は不可欠な要素のひとつです。平時から個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取り組みを更に強化していくことが重要です。

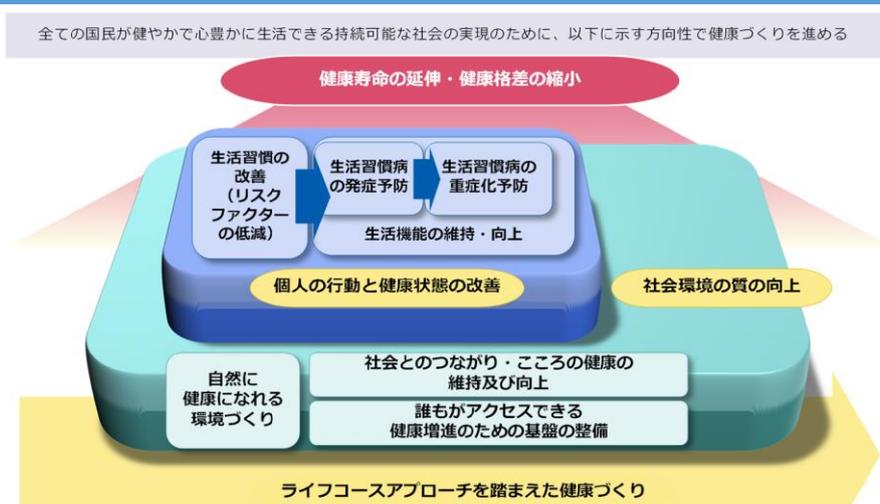
近年、データヘルス・ICTの利活用、ナッジやインセンティブ等の新しい要素を取り入れた取り組み等の成果により、健康寿命[※]は着実に延伸してきました。一方で、主に生活習慣病予防に関連する指標の悪化、健康増進に関連するデータの見える化・活用等の課題も出てきています。

更に、少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少等社会構造の変化、独居世帯の増加、仕事と育児・介護との両立、多様な働き方の広まり等暮らし方の変化、あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーション(DX)の加速、次なる新たな感染症も見据えた対応といった環境の変化が予想されます。

これらを踏まえて国は「健康日本21(第三次)」において、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり、の4つを目指して、令和6年度から12か年計画として、「健康日本21」(第三次)に取り組むこととしています【図表1.1】。

※ 健康寿命とは、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と定義されています。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある期間(不健康な期間)となり、この期間が長くなると、医療費や介護給付費等の社会保障費の増大につながります。

図表 1.1 「健康日本 21」(第三次)の概念図



[出典] 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン(令和6年度開始)策定専門委員会、歯科口腔保健の推進に関する専門委員会「健康日本 21(第三次)推進のための説明資料」令和 5.5

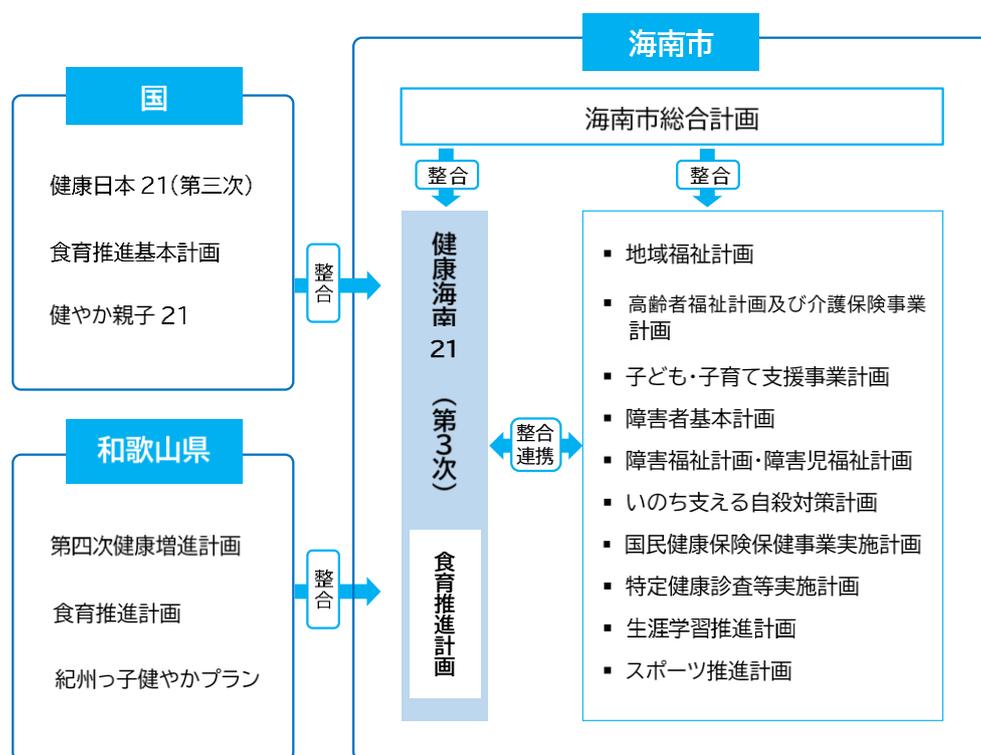
本市では、この「健康日本21(第三次)」やこれまでの健康増進計画「健康海南21(第2次)」の取り組みを継承しつつ、新たに顕在化しつつある問題を解決し、更なる市民の健康増進を実現するための計画として、食育推進計画を含めた「健康海南21(第3次)」を策定することとしました。

2 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画です。国の「健康日本21」(第三次、令和6年度から開始予定)ならびに和歌山県の健康増進計画とも対応した計画となっています。

また、この計画は「第3次海南市総合計画」の政策目標「安心な暮らしを守る」の実現に向け、市民の健康づくりを推進するための具体的な計画となります。

更に、「地域福祉計画」、「高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」、「子ども・子育て支援事業計画」、「障害者基本計画」、「障害福祉計画・障害児福祉計画」、「いのち支える自殺対策計画」、「国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)」、「特定健康診査等実施計画」、「生涯学習推進計画」、及び「海南市スポーツ推進計画」と相互に調和をとり、本市の保健福祉政策を総合的に推進します。



3 計画の期間

この計画の期間は、令和6年度を初年度とし、令和17年度までの12か年を実施期間とします。なお、目標達成の評価は令和15年度末の実績値とします。

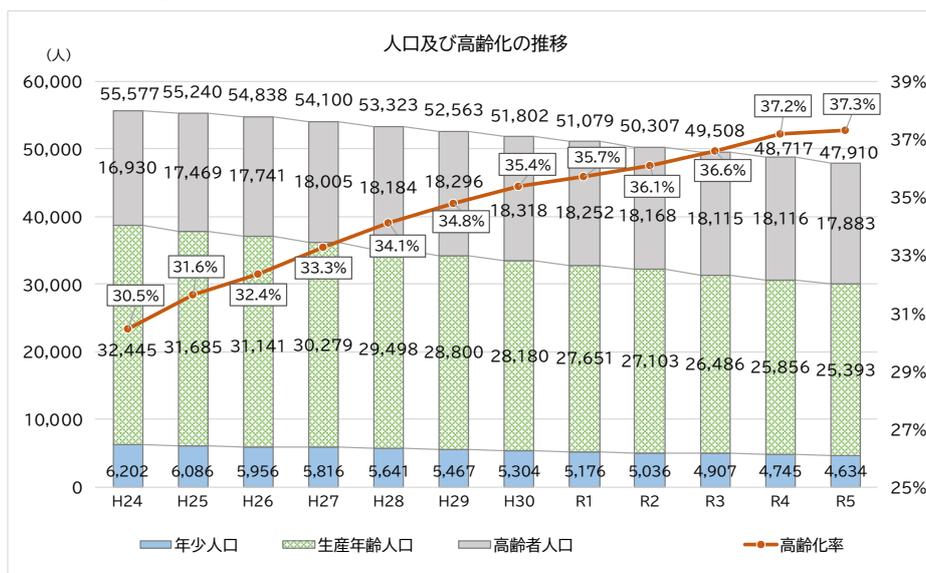
第2章 海南市の健康を取り巻く状況

1 統計指標から見た市民の状況

この節では、統計指標から市民の状況を見ることによって、問題点と課題を把握、抽出します。

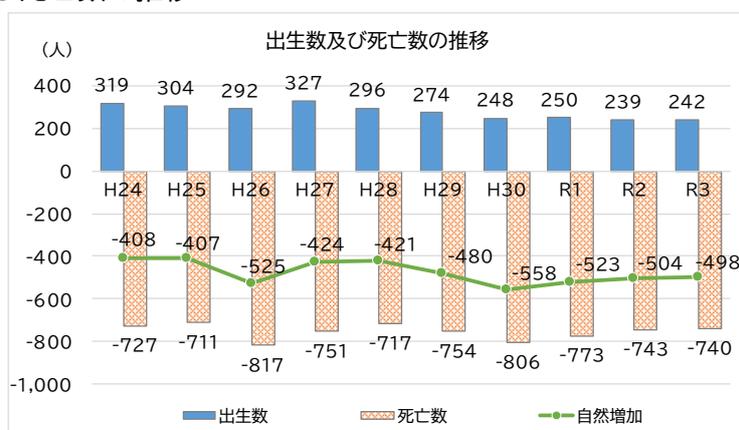
(1) 人口動態

ア. 人口及び高齢化の推移



- 全体の人口が減少するとともに、高齢化率が上昇しています。ただし、高齢化率の増加割合は緩やかになりつつあります。
- 年少人口及び生産年齢人口は平成24年から減少を続けています。一方、高齢者人口は増加していましたが、平成30年をピークに減少に転じました。

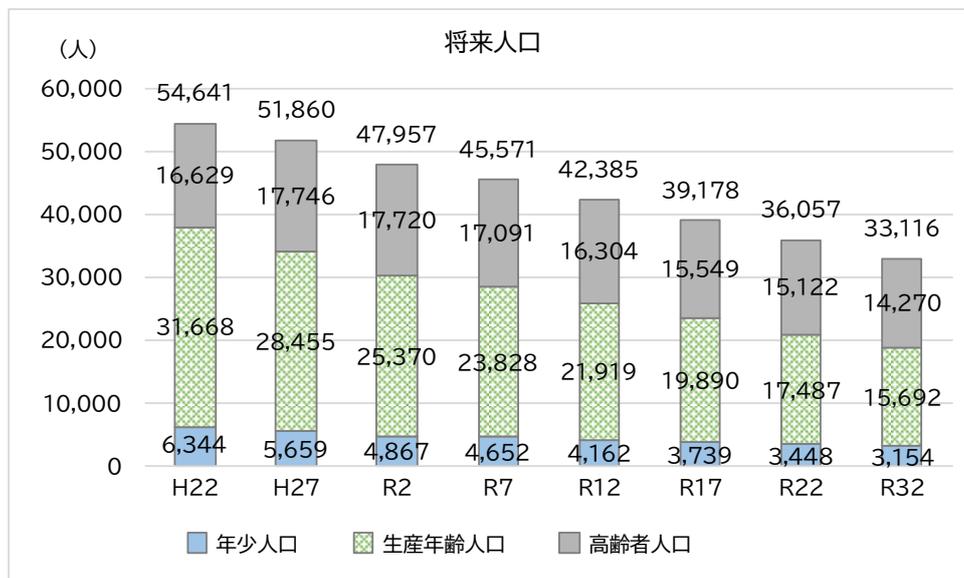
イ. 出生数及び死亡数の推移



[出典] 人口動態調査-人口動態統計 人口動態総覧,都道府県(和歌山県):保健所・市区町村別

- 出生数の減少と死亡数の増加が相まって、減少超過は高止まりが続いています。

ウ. 将来推計人口

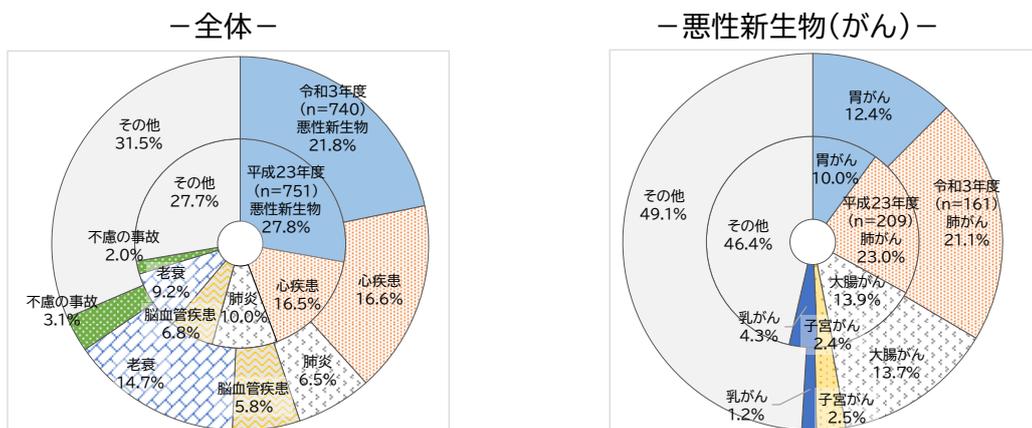


【出典】平成30年国立社会保障・人口問題研究所推計(出生中位・死亡中位仮定)将来の男女5歳階級別推計人口(平成27年は国勢調査による実績値)

- 総人口は減少傾向が続き、年齢3区分別で見ると、すべての年齢層において減少が見込まれます。

(2) 死亡及び死因

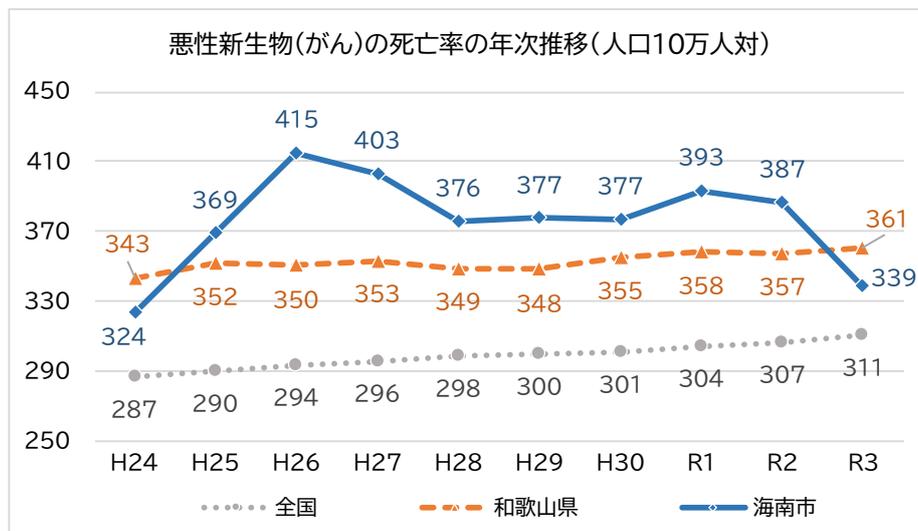
ア. 死因の分類



【出典】人口動態調査 平成23年度及び令和3年度 人口動態統計 確定数 保管統計表 死亡数、都道府県・市区町村・死因(選択死因分類)・性別

- 全体では、いずれの年度でも悪性新生物(がん)が1位、心疾患が2位となっています。令和3年度では老衰及びその他の割合が高く、悪性新生物(がん)及び肺炎の割合が低くなっています。
- 悪性新生物(がん)の中では、いずれの年度でも肺がんが1位、大腸がんが2位となっています。性別ではいずれの年度でも、男性は肺がん、女性は大腸がんが1位です。

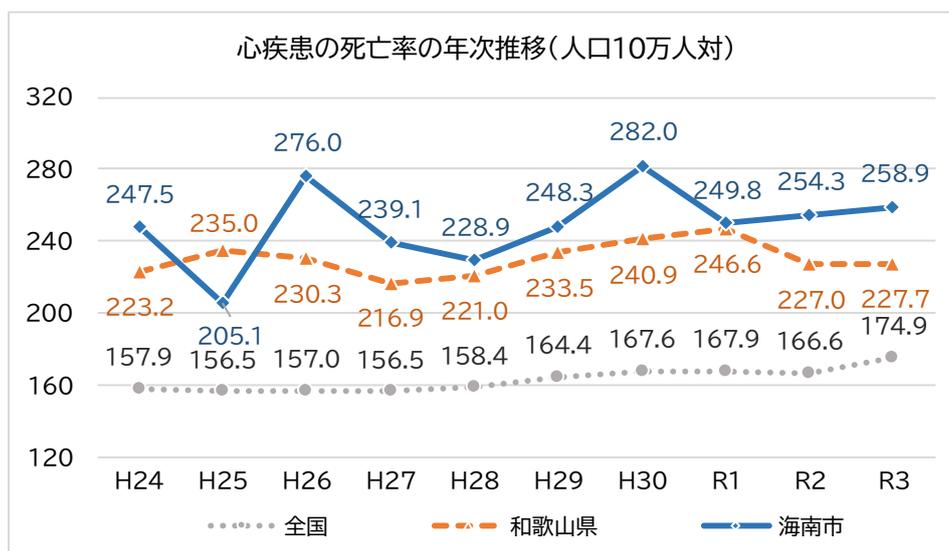
イ. 悪性新生物(がん)の死亡率の年次推移



[出典] 県・市:「人口動態統計」保管統計表都道府県編死亡・死因 第6表
 全国:人口動態統計 上巻 死亡 第5.12表 死因(死因年次推移分類)別にみた性・年次別死亡数及び死亡率(人口10万対)

- 全国的には微増の傾向にあります。本市はおおむね全国及び県よりも高い水準で推移しています。
- 悪性新生物(がん)の種類別についてもおおむね同様の傾向です。

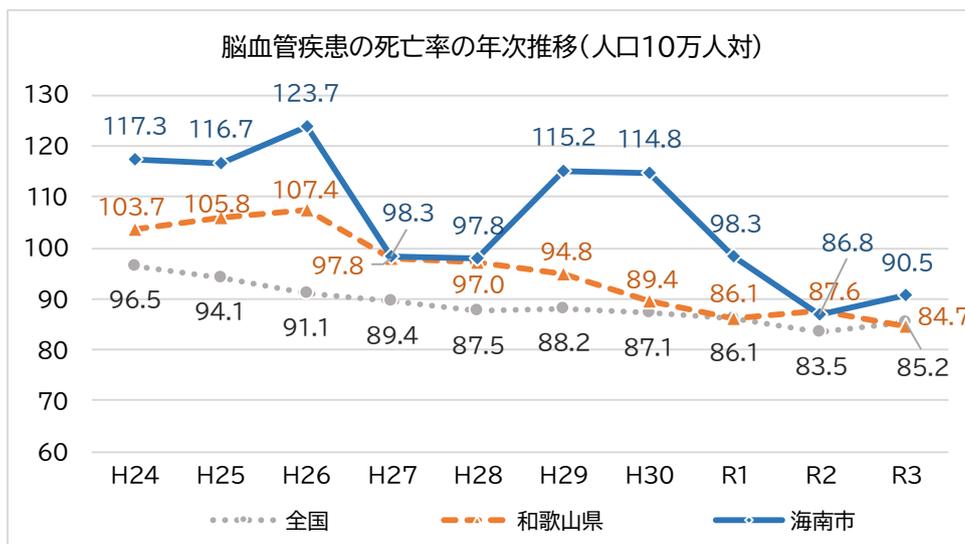
ウ. 心疾患の死亡率の年次推移



[出典] 県・市:「人口動態統計」保管統計表都道府県編死亡・死因 第6表
 全国:人口動態統計 上巻 死亡 第5.12表 死因(死因年次推移分類)別にみた性・年次別死亡数及び死亡率(人口10万対)

- 全国的には微増の傾向にあります。平成26年以降、本市は全国及び県よりも高い水準で推移しています。

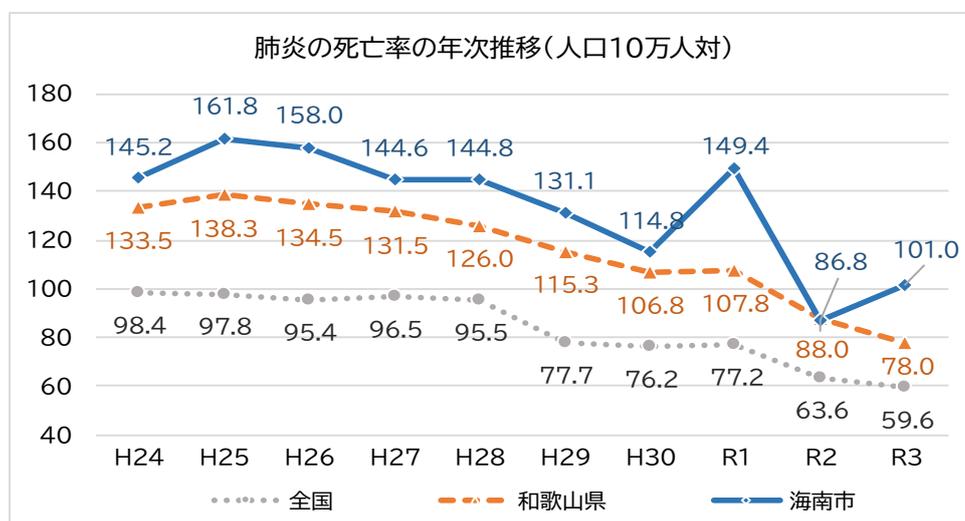
工. 脳血管疾患の死亡率の年次推移



[出典] 県・市:「人口動態統計」保管統計表都道府県編死亡・死因 第6表
 全国:人口動態統計 上巻 死亡 第5.12表 死因(死因年次推移分類)別にみた性・年次別死亡数及び死亡率(人口10万対)

- 全国的には減少傾向にあります。本市はおおむね全国及び県よりも高い水準で推移しています。

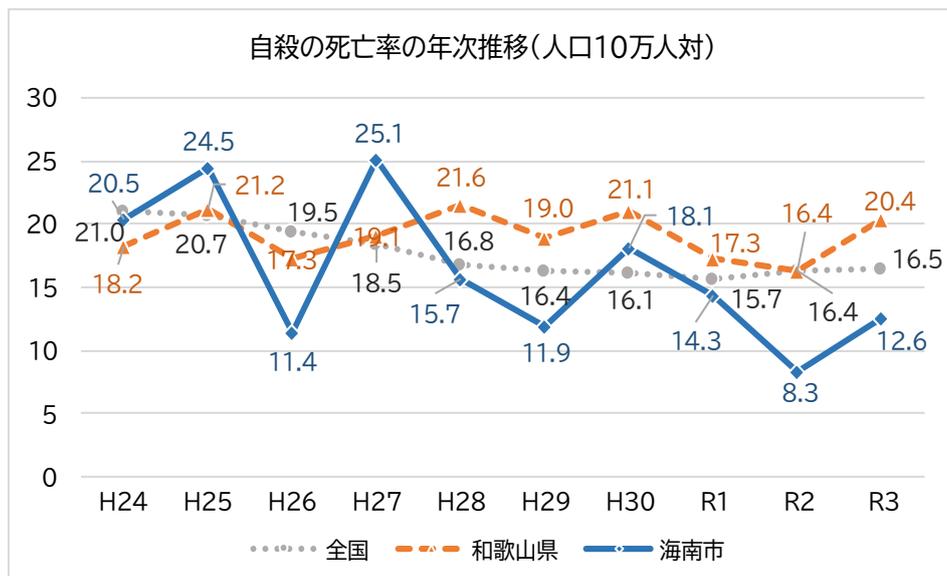
オ. 肺炎の死亡率の年次推移



[出典] 県・市:「人口動態統計」保管統計表都道府県編死亡・死因 第6表
 全国:人口動態統計 上巻 死亡 第5.12表 死因(死因年次推移分類)別にみた性・年次別死亡数及び死亡率(人口10万対)

- 全国的には減少傾向にあります。本市は全国及び県よりも高い水準で推移しています。

カ. 自殺の死亡率の年次推移



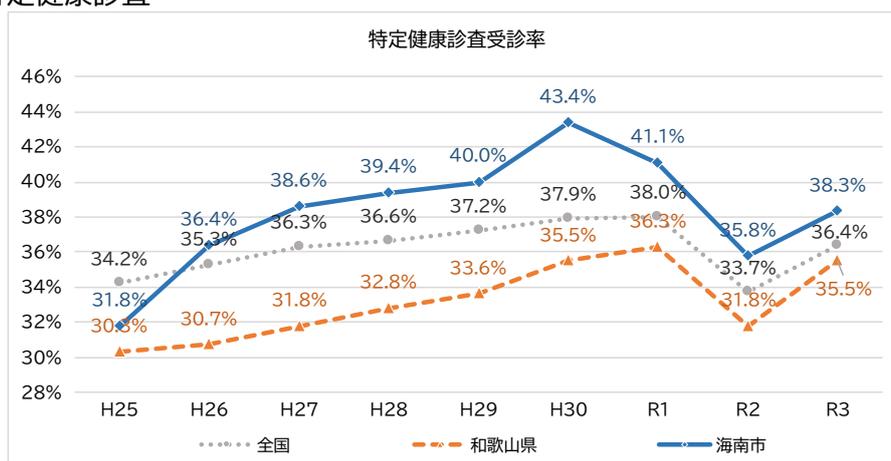
[出典] 県・市:「人口動態統計」保管統計表都道府県編死亡・死因 第6表
 全国:人口動態統計 上巻 死亡 第5.12表 死因(死因年次推移分類)別にみた
 性・年次別死亡数及び死亡率(人口10万対)

- 全国的には微減傾向にあります。平成28年以降、本市は全国及び県よりも低い水準で推移しています。

(3) 健康診査、検診等

ア. 特定健康診査・特定保健指導

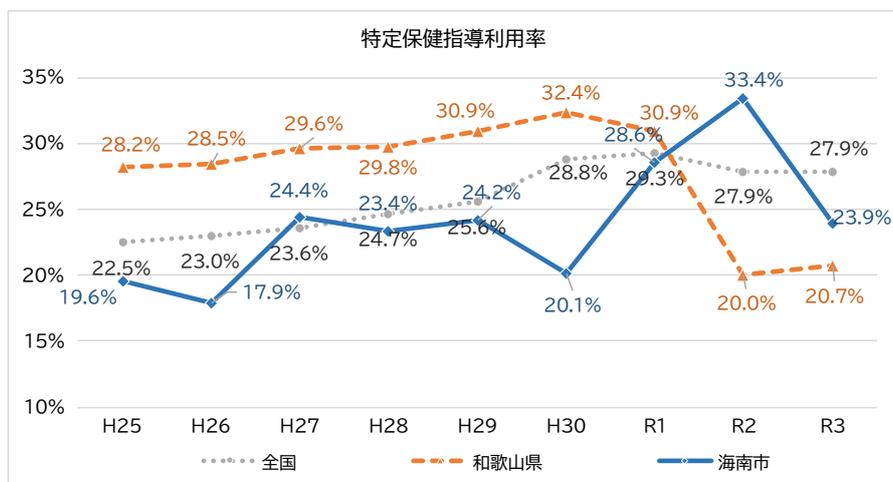
(a) 特定健康診査



[出典] 国、県:特定健康診査・特定保健指導に関するデータ[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03092.html]、市:特定健診・特定保健指導の実施率[<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050600/kenshin/jisshiritsu.html>]
 対象:市町村国保

- 全国的にはおおむね増加傾向にあります。本市は全国及び県よりも高い水準で推移しています。

(b) 特定保健指導

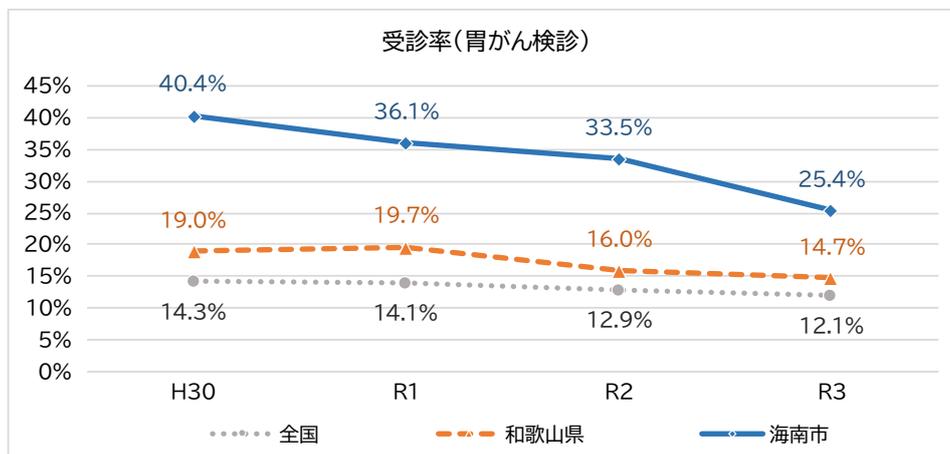


[出典] 国、県：特定健康診査・特定保健指導に関するデータ[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03092.html]、市：特定健診・特定保健指導の実施率[<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050600/kenshin/jisshiritsu.html>]
対象：市町村国保

- 全国的には増加傾向にあります。本市は増減があるものの、長期的には県より低く、国よりやや低い水準で推移してきました。ただし、令和2年以降は県の値が低下しています。

イ. がん検診

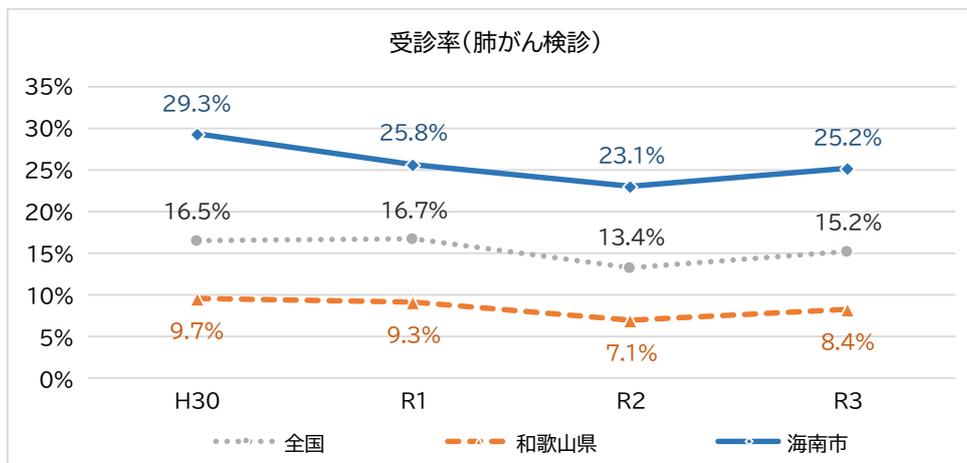
(a) 胃がん



[出典] 地域保健・健康増進事業報告(健康増進編)市区町村表
第20-2表 国民健康保険の被保険者, 市区町村, 種別

- 全国的には微減傾向にあります。本市は新型コロナウイルス感染症の影響等から減少傾向ですが、国及び県よりも高い水準で推移しています。

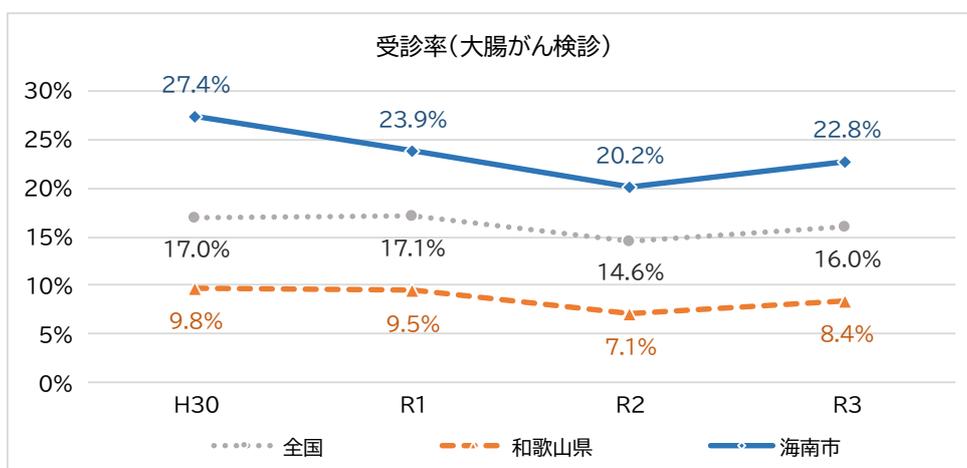
(b)肺がん



[出典] 地域保健・健康増進事業報告(健康増進編)市区町村表
第20-1表 国民健康保険の被保険者, 市区町村、種別

- 全国的には微減傾向にあります。本市は新型コロナウイルス感染症の影響等から減少傾向ですが、全国及び県よりも高い水準で推移しています。

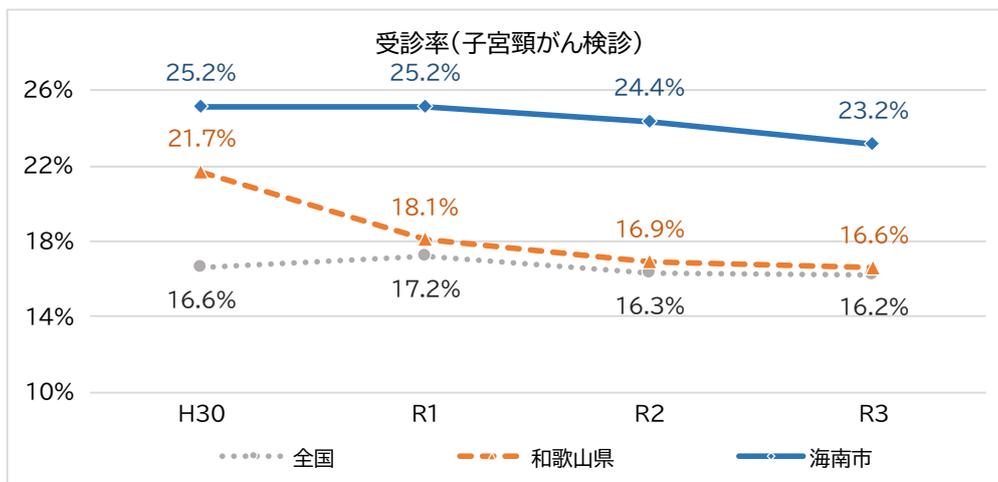
(c)大腸がん



[出典] 地域保健・健康増進事業報告(健康増進編)市区町村表
第20-1表 国民健康保険の被保険者, 市区町村、種別

- 全国的には微減傾向にあります。本市は新型コロナウイルス感染症の影響等から減少傾向ですが、全国及び県よりも高い水準で推移しています。

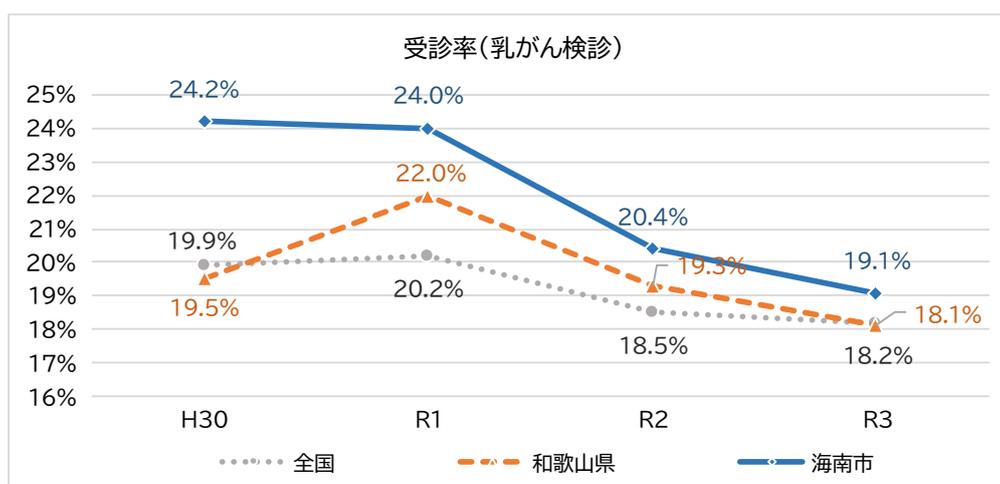
(d)子宮頸がん



[出典] 地域保健・健康増進事業報告(健康増進編)市区町村表
第20-3表 国民健康保険の被保険者, 市区町村、種類別

- 全国的には横ばいの傾向にあります。本市は微減傾向ですが、全国及び県よりも高い水準で推移しています。

(e)乳がん



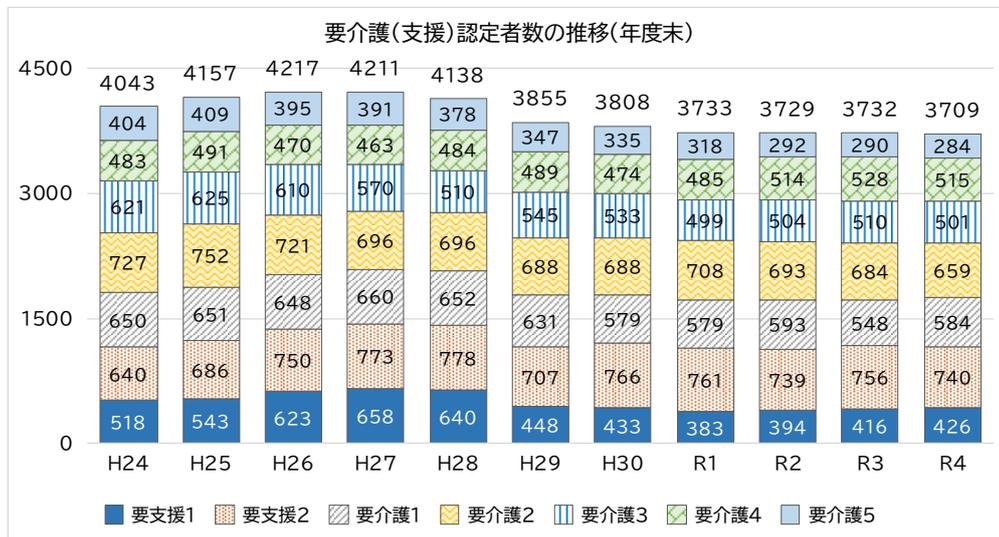
[出典] 地域保健・健康増進事業報告(健康増進編)市区町村表
第20-4表 国民健康保険の被保険者, 市区町村、種類別

- 全国的には微減傾向にあります。本市は新型コロナウイルス感染症の影響等から減少傾向ですが、全国及び県よりも高い水準で推移しています。

(4) 介護

ア. 要介護(支援)認定者数※

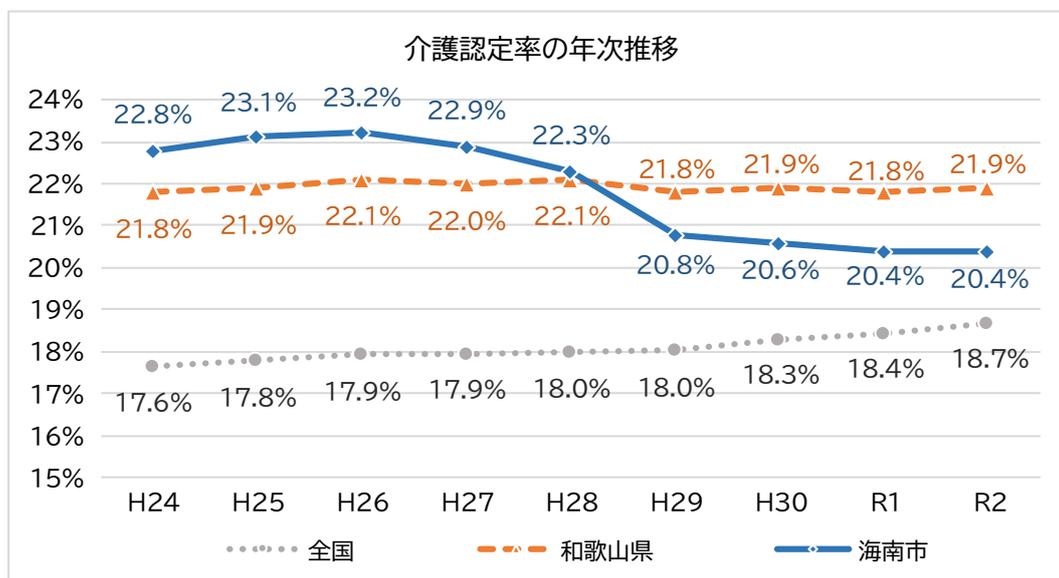
※第1号被保険者と第2号被保険者を合わせた総数



[出典] 和歌山県介護保険事業の状況(月報)

- 認定者数全体では微減傾向にあります。

イ. 介護認定率(第1号被保険者)



[出典] 国:介護保険事業状況報告(全国計)表3及び表4-1から算出
県・市:和歌山県介護事業年報

- 全国的には微増傾向にあります。本市は長期的には減少傾向、平成29年度以降は微減傾向となっており、県よりも低い水準、全国よりも高い水準で推移しています。

(5) 医療費

ア. レセプト点数

レセプト点数は医療費を計算するための数値で、1点=10円となっています。

(a) 令和4年度 レセプト点数

(単位:点)

項目	男	女	男女合計	男割合	女割合	男女割合
01. 新生物	47,053,847	32,903,507	79,957,354	21.0%	17.8%	19.5%
1. 胃がん	4,395,163	2,113,154	6,508,317	2.0%	1.1%	1.6%
2. 大腸がん	5,210,520	2,130,456	7,340,976	2.3%	1.2%	1.8%
3. 肺がん	9,543,420	2,912,623	12,456,043	4.3%	1.6%	3.0%
4. 乳がん	5,475	6,069,130	6,074,605	0.0%	3.3%	1.5%
5. 子宮がん	0	598,693	598,693	0.0%	0.3%	0.1%
6. がんその他	23,915,007	14,392,937	38,307,944	10.7%	7.8%	9.4%
その他新生物	3,984,262	4,686,514	8,670,776	1.8%	2.5%	2.1%
02. 内分泌系	21,509,444	19,120,438	40,629,882	9.6%	10.3%	9.9%
1. 糖尿病	15,000,172	9,847,714	24,847,886	6.7%	5.3%	6.1%
2. 脂質異常症	3,671,635	6,428,658	10,100,293	1.6%	3.5%	2.5%
その他内分泌系	2,837,637	2,844,066	5,681,703	1.3%	1.5%	1.4%
03. 精神・行動障害	15,246,899	9,909,724	25,156,623	6.8%	5.4%	6.2%
04. 神経系	13,761,103	8,933,588	22,694,691	6.1%	4.8%	5.5%
05. 眼及び付属器	7,558,752	9,334,519	16,893,271	3.4%	5.0%	4.1%
06. 循環器系	34,972,786	21,346,196	56,318,982	15.6%	11.5%	13.8%
1. 高血圧性疾患	8,033,097	8,196,339	16,229,436	3.6%	4.4%	4.0%
2. 虚血性心疾患	7,489,532	3,634,464	11,123,996	3.3%	2.0%	2.7%
3. その他の心疾患	11,479,898	5,464,350	16,944,248	5.1%	3.0%	4.1%
4. 脳血管疾患	5,808,655	1,858,210	7,666,865	2.6%	1.0%	1.9%
その他循環器系	2,161,604	2,192,833	4,354,437	1.0%	1.2%	1.1%
07. 呼吸器系	12,072,505	9,127,779	21,200,284	5.4%	4.9%	5.2%
08. 消化器系	15,260,723	12,253,248	27,513,971	6.8%	6.6%	6.7%
09. 筋骨格系	15,398,868	27,731,496	43,130,364	6.9%	15.0%	10.5%
1. 関節症	2,656,402	8,374,438	11,030,840	1.2%	4.5%	2.7%
2. 脊柱障害	5,609,030	6,207,387	11,816,417	2.5%	3.4%	2.9%
3. 骨密度・構造障害	883,713	5,381,562	6,265,275	0.4%	2.9%	1.5%
その他筋骨格系	6,249,723	7,768,109	14,017,832	2.8%	4.2%	3.4%
10. 腎尿路生殖器系	17,071,616	8,107,019	25,178,635	7.6%	4.4%	6.2%
1. 腎不全	12,563,255	4,601,102	17,164,357	5.6%	2.5%	4.2%
その他腎尿路生殖器系	4,508,361	3,505,917	8,014,278	2.0%	1.9%	2.0%
その他	24,192,116	26,152,953	50,345,069	10.8%	14.1%	12.3%
総計	224,098,659	184,920,467	409,019,126	100%	100%	100%

※小数点以下第2位を四捨五入しているため、総計は必ずしも100%になりません

[出典] KDB データベース

男女合計で見ると新生物が最も多く、次いで循環器系、筋骨格系、内分泌系となっています。

- 男性では新生物が突出しており、次いで循環器系、内分泌系、腎尿路生殖器系(腎不全による人工透析等)の割合が多くなっています。
 - 新生物の中では肺がんの割合が最も多く、次いで大腸がん、胃がんの3項目が多くなっています。
 - 循環器系ではその他の心疾患(心筋症、不整脈等)が最も多く、次いで高血圧症、虚血性心疾患となっています。
 - 内分泌系では糖尿病が大半を占めます。

- 女性では新生物と筋骨格系が多く、次いで循環器系、内分泌系となっています。
 - ▶ 新生物では乳がんの割合が最も多く、次いで肺がん、大腸がん、胃がんとなっています。
 - ▶ 筋骨格系では関節症が最も多く、次いで脊柱障害、骨密度・構造障害(骨粗鬆症等)となっています。
 - ▶ 循環器系では高血圧症が最も多く、次いでその他の心疾患となっています。
 - ▶ 内分泌系では糖尿病が最も多く、次いで脂質異常症となっています。

(b)レセプト点数 令和3年度と令和4年度の比較

(単位: 千点)

項目	男			女			男女合計		
	R4	R3	R4-R3	R4	R3	R4-R3	R4	R3	R4-R3
01. 新生物	47,054	45,124	▲1,930	32,904	27,235	▲5,669	79,957	72,359	▲7,599
1. 胃がん	4,395	5,184	▲789	2,113	2,026	▲87	6,508	7,210	▲702
2. 大腸がん	5,211	5,797	▲586	2,130	3,666	▲1,536	7,341	9,464	▲2,123
3. 肺がん	9,543	8,285	▲1,258	2,913	1,696	▲1,217	12,456	9,980	▲2,476
4. 乳がん	5	9	▲4	6,069	4,967	▲1,102	6,075	4,976	▲1,099
5. 子宮がん	0	0	0	599	681	▲82	599	681	▲82
6. がんその他	23,915	23,124	▲791	14,393	10,085	▲4,308	38,308	33,210	▲5,098
その他新生物	3,984	2,725	▲1,259	4,687	4,114	▲573	8,671	6,838	▲1,832
02. 内分泌系	21,509	23,640	▲2,131	19,120	20,437	▲1,316	40,630	44,077	▲3,447
1. 糖尿病	15,000	15,443	▲443	9,848	10,433	▲585	24,848	25,876	▲1,028
2. 脂質異常症	3,672	3,972	▲300	6,429	7,583	▲1,154	10,100	11,555	▲1,454
その他内分泌系	2,838	4,226	▲1,388	2,844	2,421	▲423	5,682	6,647	▲965
03. 精神、行動障害	15,247	16,120	▲873	9,910	11,489	▲1,579	25,157	27,609	▲2,453
04. 神経系	13,761	16,924	▲3,163	8,934	10,690	▲1,756	22,695	27,614	▲4,919
05. 眼及び付属器	7,559	7,453	▲106	9,335	9,903	▲569	16,893	17,356	▲463
06. 循環器系	34,973	34,894	▲79	21,346	22,530	▲1,184	56,319	57,424	▲1,105
1. 高血圧性疾患	8,033	9,092	▲1,059	8,196	8,563	▲367	16,229	17,655	▲1,425
2. 虚血性心疾患	7,490	6,717	▲772	3,634	1,357	▲2,277	11,124	8,074	▲3,050
3. その他の心疾患	11,480	12,311	▲831	5,464	5,895	▲431	16,944	18,207	▲1,262
4. 脳血管疾患	5,809	4,676	▲1,132	1,858	3,892	▲2,034	7,667	8,569	▲902
その他循環器系	2,162	2,098	▲64	2,193	2,822	▲629	4,354	4,920	▲565
07. 呼吸器系	12,073	12,614	▲541	9,128	8,827	▲300	21,200	21,441	▲241
08. 消化器系	15,261	16,905	▲1,644	12,253	12,497	▲244	27,514	29,402	▲1,888
09. 筋骨格系	15,399	15,585	▲186	27,731	30,665	▲2,933	43,130	46,250	▲3,120
1. 関節症	2,656	3,178	▲522	8,374	8,414	▲39	11,031	11,591	▲560
2. 脊柱障害	5,609	6,959	▲1,350	6,207	8,720	▲2,513	11,816	15,679	▲3,863
3. 骨密度・構造障害	884	735	▲148	5,382	4,985	▲397	6,265	5,720	▲545
その他筋骨格系	6,250	4,713	▲1,537	7,768	8,546	▲778	14,018	13,259	▲759
10. 腎尿路生殖器系	17,072	15,286	▲1,786	8,107	6,816	▲1,291	25,179	22,102	▲3,076
1. 腎不全	12,563	10,755	▲1,808	4,601	3,542	▲1,059	17,164	14,297	▲2,868
その他腎尿路生殖器系	4,508	4,531	▲23	3,506	3,275	▲231	8,014	7,806	▲208
その他	24,192	26,207	▲2,015	26,153	22,988	▲3,165	50,345	49,195	▲1,150
総計	224,099	230,753	▲6,654	184,920	184,077	▲843	409,019	414,830	▲5,811

※千点未満を四捨五入しているため、総計は必ずしも個別の合計と一致しません

[出典] KDB データベース

- 総計において男性は減少、女性は微増、男女合計で減少となっています。
- 新生物、虚血性心疾患、腎不全は男女とも増加しています。特に、女性における新生物及び虚血性心疾患の増加が顕著です。

イ. レセプト件数

レセプト件数は診察の回数に相当します。

(a) 令和4年度 レセプト件数一覧

(単位:件)

項目	男	女	男女合計	男割合	女割合	男女割合
01. 新生物	1,970	2,294	4,264	3.5%	3.4%	3.4%
02. 内分泌系	9,436	11,764	21,200	16.8%	17.3%	17.1%
1. 糖尿病	5,667	3,859	9,526	10.1%	5.7%	7.7%
2. 脂質異常症	3,106	6,430	9,536	5.5%	9.5%	7.7%
その他内分泌系	663	1,475	2,138	1.2%	2.2%	1.7%
03. 精神・行動障害	3,063	3,088	6,151	5.5%	4.5%	5.0%
04. 神経系	2,540	2,370	4,910	4.5%	3.5%	4.0%
05. 眼及び付属器	4,419	6,640	11,059	7.9%	9.8%	8.9%
06. 循環器系	11,488	10,749	22,237	20.5%	15.8%	17.9%
1. 高血圧性疾患	7,855	8,257	16,112	14.0%	12.2%	13.0%
2. 虚血性心疾患	837	428	1,265	1.5%	0.6%	1.0%
3. その他の心疾患	1,990	1,381	3,371	3.5%	2.0%	2.7%
4. 脳血管疾患	647	454	1,101	1.2%	0.7%	0.9%
その他循環器系	159	229	388	0.3%	0.3%	0.3%
07. 呼吸器系	4,108	4,252	8,360	7.3%	6.3%	6.7%
08. 消化器系	4,153	5,244	9,397	7.4%	7.7%	7.6%
09. 筋骨格系	4,218	8,298	12,516	7.5%	12.2%	10.1%
1. 関節症	1,203	2,299	3,502	2.1%	3.4%	2.8%
2. 脊柱障害	1,694	2,160	3,854	3.0%	3.2%	3.1%
3. 骨密度・構造障害	104	1,792	1,896	0.2%	2.6%	1.5%
その他筋骨格系	1,217	2,047	3,264	2.2%	3.0%	2.6%
10. 腎尿路生殖系	1,766	1,931	3,697	3.1%	2.8%	3.0%
1. 腎不全	374	211	585	0.7%	0.3%	0.5%
その他腎尿路生殖系	1,392	1,720	3,112	2.5%	2.5%	2.5%
その他	8,915	11,263	20,178	15.9%	16.6%	16.3%
総計	56,076	67,893	123,969	100.0%	100.0%	100.0%

※小数点以下第2位を四捨五入しているため、総計は必ずしも100%になりません

[出典] KDB データベース

男女合計でみると、内分泌系と循環器系が多く、次いで筋骨格系となっています。

- 男性では循環器系が最も多く、次いで内分泌系となっています。
 - 循環器系では高血圧症、内分泌系では糖尿病が最多となっています。
- 女性では内分泌系が最も多く、次いで循環器系、筋骨格系となっています。
 - 内分泌系は脂質異常症、循環器系では高血圧症が最多となっています。
 - 筋骨格系では関節症が最多、次いで脊柱障害、骨密度・構造障害となっています。

(6) 問題点のまとめ

- 死亡数が出生数を上回る自然減が続き、結果として全体の人口が減少しています。
- 生産年齢人口の減少が著しく、令和に入って高齢者人口も減少に転じました。
- 悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患、肺炎疾患の人口当たり死亡者数は、いずれも全国及び県よりも高い水準で推移しています。
- がん検診の受診率はいずれの種類も、新型コロナウイルス感染症の影響等から減少傾向にありますが、全国及び県よりも高い水準で推移しています。ただし、悪性新生物(がん)は死因の1位に位置し、死亡率は依然高い水準にあります。
- 悪性新生物(がん)は医療費(レセプト点数)で項目として最大で、全国及び県と比較して高い割合となっています。

2 前計画の評価と課題の抽出

この節では、前計画(第2次海南市健康増進計画)で設定した目標の達成状況を把握し、これを元に本計画における課題を抽出します。

- ここでの「基準値」は、第2次計画時の現状値を示します。
- 評価について

◎:目標達成(達成率100%以上) ○:達成率50%以上100%未満
 △:達成率0%を超え50%未満 ×:達成率0%以下(基準値より悪化・横ばい)
 -:評価困難(計測基準の変更等)

$$\text{達成率} = (\text{実績値} - \text{基準値}) / (\text{目標値} - \text{基準値})$$

目標値がない(基準値からの増減のみ)場合

○:目標と一致、△:目標から変化なし、×:目標と不一致

(1) 生活習慣病の予防

分野	指標	区分	基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)		
がん	①がんの死亡率の減少(人口10万人対)	男女		364.6	減少	338.8	◎	◎	人口動態統計	
		胃がん	男性	胃透視 5.1% 内視鏡含む 24.1%	50.0% (平成28年度)	3.6% 26.7%	-	○	地域保健・健康増進事業報告(健康増進編)市区町村表 (集計対象が異なるため比較できない。実績値は参考。)	
	女性		胃透視 6.0% 内視鏡含む 30.3%	50.0% (平成28年度)	2.6% 37.2%	-	○*			
	肺がん	男性	28.6%	50.0% (平成28年度)	22.7%	-	◎			
		女性	37.8%	50.0% (平成28年度)	25.9%	-	○			
	大腸がん	男性	26.4%	50.0% (平成28年度)	19.3%	-	○			
		女性	36.0%	50.0% (平成28年度)	23.6%	-	○*			
	子宮がん	女性	28.6%	50.0% (平成28年度)	23.5%	-	○*			
	乳がん	女性	34.3%	50.0% (平成28年度)	19.5%	-	○			
	循環器疾患	①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(人口10万人対)	脳血管疾患	男性	38.4	減少	90.5	-		◎
女性				23.7	減少	※年齢調整なし	◎			
虚血性心疾患			男性	49.8	42.8	258.9	-	◎		
			女性	23.2	21.6	※年齢調整なし	◎			
②脂質異常症の減少(総コレステロール240mg/dℓ)(LDLコレステロール160mg/dℓ)以上の割合		男女		23.7%	18.0%	10.5% ※LDLのみ	-	△	特定健康診査結果(実績値は参考)	
		男女		25.9%	20.0%	30.5%	×	×	KDB	

注1)「第2次健康日本21評価」において、*印は測定方法等の差異があるため、参考として扱うもの(以下同じ)

注2)実績値において、斜体は測定方法等の差異があるため参考値として示すもの。

分野	指標	区分		基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)
循環器疾患	④ 特定健康診査/特定保健指導の受診・利用率の向上	特定健康診査	男女	28.4%	60.0% (平成29年度)	38.6%	△	○*	法定報告
		特定保健指導	男女	16.5%	60.0% (平成29年度)	29.2%	△	○*	法定報告
糖尿病	① 治療継続者の割合の増加	成人		83.2%	増加	87.8%	○	△	KDB
	② メタボリックシンドローム予備群・該当者の減少(再掲)	成人		25.9%	20.0%	30.5%	×	×	KDB
	③ 特定健康診査/特定保健指導の受診・利用率の向上(再掲)	特定健康診査	男女	28.4%	60.0% (平成29年度)	38.6%	△	○*	法定報告
		特定保健指導	男女	16.5%	60.0% (平成29年度)	29.2%	△	○*	法定報告
COPD	① COPDの認知度の向上	男女		36.2%	80.0%	29.5%	×	△	アンケート「名前と内容」「名前だけ」の合計

注) 上記における「アンケート」は、『健康海南21』海南市健康増進計画に関する市民アンケートを示す(以下同じ)

- 特定健康診査及び特定保健指導については、それぞれ受診・利用率の上昇が見られるものの、目標値を下回っています。(国では目標未達も改善〔以下、「未達改善」と記します。〕)
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知率については基準値を下回っています(国では変化なし)。

(2) 生活の質の維持・向上に向けた健康づくり

ア. 次世代の健康

分野	指標	区分		基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考
次世代の健康	朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加	小学5年生		91.5%	増加	84.0%	×	△	アンケート「毎日食べる」のみ
	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小学5年生	男子	64.3%	増加	70.1%	○	○*	アンケート「週に3日以上」のみ
			女子	36.3%	増加	35.8%	×	○*	
	全出生数中の極低出生体重児・低出生体重児の割合の減少	極低出生体重児		0.3%	減少	0.4%	×	-	市統計
		低出生体重児		11.6%	減少	13.8%	×	△	
	肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学5年生	男子	7.98%	6.00%	16.36%	×	-	学校保健統計
女子			7.36%	6.00%	8.67%	×	-		

分野	指標	区分	基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考
生活改善に関する目標	未成年者の飲酒をなくす	中学1年生	男子	8.1%	0%	2.7%	○	アンケート
			女子	7.9%	0%			
		高校3年生	男子	17.5%	0%	4.1%	○	
			女子	24.7%	0%			
3歳児でう蝕のない児の割合の増加	3歳児	79.9%	増加	92.60%	○	○	3歳児歯科健診結果	
12歳児の一人平均う蝕数の減少	12歳児	0.6本	減少	0.4本	○	○	学校保健統計	

- 小学生の食生活、及び女子の運動習慣の指標が基準値を下回っています(国では変化なし)。
- 肥満傾向にある子どもの割合は男女とも基準値を上回っています。
- 低出生体重児及び極低出生体重児の割合は基準値を上回っています(国の低出生体重児は変化なし)。

イ. 高齢者の健康

分野	指標	区分	基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)	
高齢者の健康	要支援・要介護状態の高齢者の割合の減少	65歳以上の1号被保険者	22.5%	25.1% ※自然増によって見込まれる割合(25.6%)を1.9%減少	20.5%	◎	項目なし	介護保険事業計画(指標の基準項目及び値を再確認し変更[下線部])	
	認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上	65歳以上	43.2%	増加	データなし	-	-	実施方法変更のため評価不可	
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加	男女	13.4%	70.0%	28.9%	△	△	アンケート「名前と内容を知っている」「名前だけ知っている」の合計	
	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の減少	65歳以上	2.5%	3.1% ※自然増によって見込まれる割合(22.2%)を2%減少	データなし	-	◎	実施方法変更のため評価不可	
	足腰に痛みのある高齢者の割合の減少(千人当たり)	65歳以上	男性	281	250	241	◎	◎*	アンケート「痛むことが多い」のみ
			女性	341	300	295	◎	◎	
就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	65歳以上	男性	57.1%	70.0%	50.4%	×	-	アンケート「全く活動しない」を除いた総数	
		女性	40.3%		41.6%	△	-		

分野	指標	区分	基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)
歯・口腔の健康	80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の増加	80歳	35.7%	50.0%	14.3%	×	—	アンケート80歳のみ
	60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加	60歳	61.5%	70.0%	84.6%	◎	—	アンケート60歳のみ
	60歳代における進行した歯周炎を有する人の減少	60歳代	31.6%	減少	46.2%	×	—	アンケート問35の6つの設問のうち後4問のいずれかに「はい」を回答したサンプル

- ロコモティブシンドロームを認知している市民の割合は、基準値から上昇が見られるものの目標値を下回っています。
- 地域との関わり(地域活動への参加)について、男性は指標が基準値を下回っており、女性は基準値をやや上回るが目標値を大きく下回っています。

(3) 健康的な生活習慣の実践

ア. 栄養・食生活

指標		区分	基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)
適正体重を維持している人の増加(肥満、やせの減少)	肥満者の割合	20～60歳代男性	29.2%	28.0%	37.0%	×	×	アンケートの身長・体重からBMIを算出し、25超を抽出
		40～60歳代女性	16.5%	減少	14.7%	○	△	
	やせの者の割合	20歳代	22.9%	20.0%	18.3%	◎	△	同 18.5未満を抽出
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		男女	83.7%	増加	72.2%	×	×	アンケート「毎日とっている」のみ
食塩摂取を控えている人の割合		男女	70.3%	増加	66.5%	×	○*	アンケート
野菜と果物の摂取量の増加	野菜を毎日食べている人の割合	男女	39.3%	増加	14.7%	×	△	アンケート「毎日食べる」のみ
	果物摂取量100g未満の者の割合	男女	70.0%	減少	78.2%	×	×	アンケート「毎日食べている」を除いた総数

- 食生活全般に関する指標が基準値を下回っています(食塩摂取、野菜摂取において国では変化なし)。
- 20～60歳代男性の肥満が増加しています(国では変化なし)。

イ. 身体活動・運動

指標	区分		基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)
日常における歩数の増加	20～64歳	男性	4,551歩	5,500歩	4,320歩	×	△	アンケート有効回答(ゼロでない)を抽出、平均
		女性	5,153歩	6,500歩	3,503歩	×	△	
	65歳以上	男性	4,663歩	6,000歩	3,320歩	×	△	
		女性	3,474歩	4,500歩	4,515歩	◎	△	
運動習慣者の割合の増加	20～64歳	男性	16.8%	23.0%	34.8%	◎	△	アンケート「はい」のみ
		女性	15.2%	22.0%	18.4%	△	×	
	65歳以上	男性	48.4%	60.0%	27.6%	×	△	
		女性	43.0%	55.0%	26.4%	×	△	

- 20～64歳男女及び65歳以上男性の歩数が基準値を下回っています(国では変化なし)。
- 65歳以上男女の運動習慣者の割合は基準値を下回っています(国では未達改善)。また、20～64歳女性は上昇が見られるものの目標値を下回っています。

ウ. たばこ

指標	区分		基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)
成人の喫煙率の低下(喫煙をやめたい人がやめる)	成人		16.6%	10.0%	11.1%	○	○*	アンケート
未成年者の喫煙をなくす	中学1年生	男子	0.0%	0.0%	0.1%	×	○	アンケート
		女子	0.0%	0.0%				
	高校3年生	男子	9.0%	0.0%	0.7%	○	○	
		女子	4.0%	0.0%				
受動喫煙の機会を有する人の割合の低下	行政機関		1.0%	0.0%	2.4%	×	○*	アンケート
	医療機関		1.9%	0.0%	2.4%	×	○*	
	職場		30.8%	受動喫煙のない職場の実現	31.6%	×	○*	
	家庭		30.6%	0.0%	32.5%	×	○*	
	飲食店		46.9%	0.0%	32.5%	△	○*	

- 喫煙率は、目標値に達しなかったものの減少しており、改善しています。
- 受動喫煙については目標値を上回っています(国では未達改善)。
- 飲食店を除いたすべての項目で基準値を上回っています。
- 飲食店については基準値を下回ったものの、目標値には達していません。
「その他」の項目で「コンビニ」が挙がっており、屋外の喫煙所における分煙が課題となります。

エ. アルコール・休養・こころの健康

分野	指標	区分	基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)
飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人(一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人)の減少	男性	5.0%	減少	12.7%	×	△	アンケート「2合以上～3合未満」以上の合計/成人男性全数
		女性	0.3%	減少	8.5%	×	×	アンケート「1合以上～2合未満」以上の合計/成人女性全数
	未成年者の飲酒をなくす	中学3年生	男子 8.1%	0%	2.7%	○	○	アンケート
		女子	7.9%	0%				
高校3年生	男子	17.5%	0%	4.1%	○	○*		
	女子	24.7%	0%					
休養	睡眠による休養を十分とれていない人の減少	男女	18.0%	15.0%	24.3%	×	×	アンケート「あまり」「まったく取れていない」の合計
こころの健康	自殺者の減少(人口10万人対)	成人	18.5	減少	12.5%	○	○	人口動態調査
	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合の減少	成人	11.7%	10.6%	11.7%	△	△	アンケート K6指標値※が10以上

- 適正を超える飲酒者が男女とも基準値を上回っています。
- 十分な休養がとれていない人の割合は基準値を上回っています。

※K6 指標値について

「こころの状態」には、K6という尺度を用いています。K6は米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」「何をするのも骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について5段階(「まったくくない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点))で点数化します。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。

(厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料(2012年7月)」より抜粋)

本書では、「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」に準じて、合計点数が10以上を「要診察(問題あり)」と判定しました(5以上10未満は「要観察」)。

オ. 歯と口の健康

指標	区分	基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)
40歳で喪失歯のない人の増加	40歳	83.3%	増加	100.0%	○	－	アンケート 40歳のみ、28本以上
60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加	60歳	61.5%	70.0%	84.6%	◎	－	アンケート 60歳のみ
80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の増加	80歳	35.7%	50%	14.3%	×	－	アンケート 80歳のみ
20歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合の減少	20歳代	20.7%	減少	19.7%	○	◎	アンケート 「歯茎の腫れ」 「歯茎の出血」 のいずれかに 「はい」を回答 したサンプル
40歳代における進行した歯周炎を有する人の減少	40歳代	21.9%	減少	30.0%	×	－	アンケート 問35の6つの設問 のうち後4問のい ずれかに「はい」 を回答した サンプル
60歳代における進行した歯周炎を有する人の減少	60歳代	31.6%	減少	46.2%	×	－	アンケート 問35の6つの設問 のうち後4問のい ずれかに「はい」 を回答した サンプル
3歳児でう蝕がない児の割合の増加	3歳児	79.9%	増加	92.6%	○	○	3歳児歯科健 診結果
12歳児の一人平均歯数の減少	12歳児	0.6本	減少	0.4本	○	○	学校保健統計
過去1年間に歯科検診を受診した人の増加	男女	45.2%	65.0%	58.8%	○	－	アンケート

- 歯の本数は、80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合が基準値を下回っています。
- 各年齢層の歯周病の指標について、40歳代、60歳代で基準値を上回っています。

(4) 健康づくりを支える環境整備

指標	区分	基準値	目標値	実績値	評価	第2次健康日本21評価	備考(参照先)
健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている割合	男女	27.7%	増加	46.6%	○	項目なし	アンケート
健康づくりに取り組んでいる市民の割合	男女	75.2%	85.0%	73.5%	×		海南市 総合計画

- 健康づくりに取り組んでいる市民の割合は基準値を下回っています。

(5) 課題のまとめ

課題を検討するうえで着目する項目として、実績値が基準値から改善されず(評価:×)、かつ国の達成度(評価:△以上)を下回るものを以下に示します。

□生活習慣病の予防

- メタボリックシンドローム予備群・メタボリックシンドローム該当者の割合

□次世代の健康

- 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合
- 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合(女子)
- 低出生体重児の割合

□栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合
- 野菜を毎日食べている人の割合
- 食塩摂取を控えている人の割合

□身体活動・運動

- 高齢者における運動習慣者の割合

□たばこ

- 受動喫煙の機会を有する人の割合(各場所)
- 中学生の喫煙経験者の割合

□アルコール

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒(男性:2合以上、女性:1合以上)をしている人の割合

□休養

- 睡眠による休養を十分とれていない人の割合

□歯と口の健康

- 40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合
- 60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合

第3章 第3次健康増進計画の目指すべき方向

1 基本理念

本計画は、第3次海南市総合計画における政策目標「安心な暮らしを守る」を、市民の健康の視点から具現化する計画に位置付けられます。これを踏まえて、本計画の基本理念を次のとおり定めました。

「みんなでつくる 笑顔と健康のまち 海南」

すべての市民一人ひとりが健康づくり活動に取り組む。近所の方々、学校、地域等市民が属するさまざまなコミュニティ・社会、そして行政は、市民の活動が楽しく進められるようにサポートする。これらのことにより、誰もが住み慣れた地域でいつまでも健康で自分らしく、笑顔でいきいきと安心して暮らす。そのような姿を目指します。

2 基本目標

「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指し、目標を次のとおり定めました。

【基本目標1】 生活習慣病の発症予防・重症化予防・早期発見

生活習慣病は社会構造を反映した「現代病」であり、日本全体において大きな問題です。本市でもその対策は必須です。特に悪性新生物(がん)と心疾患は死因、死亡率、医療費等多くの視点から対策の必要性が示唆されています。

【基本目標2】 健康的な生活習慣の実践

疾病予防の観点から、健康的な生活習慣を実践、定着させる必要があります。健康増進の要素となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ・アルコール」「休養・こころの健康」「歯と口の健康」「感染症予防対策」の各項目で目標を掲げ、その対策を推進します。

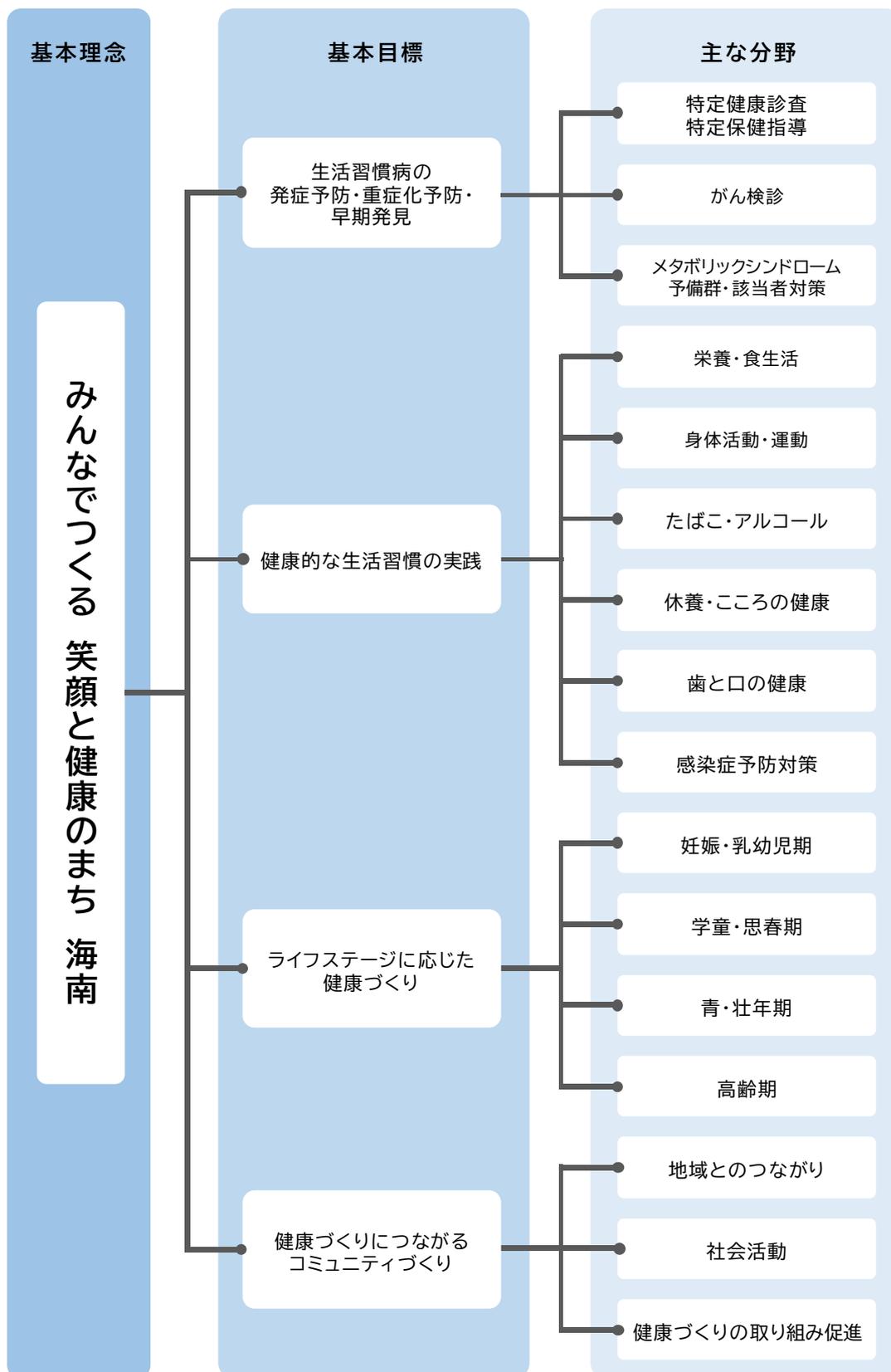
【基本目標3】 ライフステージに応じた健康づくり

人は年齢とともに社会的環境も変化するため、「ライフコースアプローチ」(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)を踏まえた対策が必要となります。そこで、「妊娠・乳幼児期(0～5歳)」「学童・思春期(6～19歳)」「青・壮年期(20～64歳)」「高齢期(65歳以上)」のライフステージを設定し、それぞれに適した健康づくり計画を策定し、対策を推進します。

【基本目標4】 健康づくりにつながるコミュニティづくり

個人の健康づくりの推進や健康づくりに向けての行動変容には、個人を取り巻くコミュニティのサポートが大きな効果を発揮します。これを踏まえて、地域サークル、ボランティア団体、関係機関、企業等の健康に関わるさまざまな関係者が、特性を活かして連携することを促進します。また、SNSやICT、インターネット、紙といったあらゆる媒体を活用して情報発信を行う等、対策を推進します。

3 施策体系



4 数値目標

項目・指標			計画策定時 現状値	目標値		
【基本目標1】 発症予防・重症化予防・早期発見 生活習慣病の	特定健康診査受診率		38.6%	60%		
	特定保健指導利用率		29.2%	60%		
	がん検診受診率	胃がん	29.2%	50%		
		肺がん	24.1%	50%		
		大腸がん	21.6%	50%		
		子宮頸がん	23.5%	50%		
乳がん	19.5%	50%				
メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合		30.5%	20%			
【基本目標2】 健康的な生活習慣の実践	1. 栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日とっている人の割合		72.2%	増加	
		三食必ず食べている児童(小学5年生)の割合		84.0%	増加	
	2. 身体活動・運動	20～64歳	男性	34.8%	増加	
			女性	18.4%	30%	
		65歳以上	男性	27.6%	35%	
			女性	26.4%	35%	
	運動やスポーツを習慣的にしていない児童(小学5年生)の割合		男子	3.9%	減少	
			女子	15.3%	8%	
	3. アルコール	20歳以上の喫煙率		20歳以上	11.1%	減少
		受動喫煙の機会を有する人の割合	職場	31.6%	減少	
			家庭	32.5%	減少	
			飲食店	32.5%	減少	
	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合		男性	12.7%	10%	
			女性	8.5%	減少	
	4. 休養・こころの健康	睡眠時間が十分に確保できている人の割合		67.7%	増加	
ストレスや悩みを相談できる人がいる人の割合		90.2%	増加			
5. 歯と口の健康	進行した歯周炎を有する人の割合		40歳以上	39.9%	減少	
【基本目標4】 健康づくりにつながるコミュニティづくり	社会活動をしている人の割合		20歳以上	46.5%	52%	
	健康づくりに取り組んでいる人の割合		20歳以上	64.9%	85%	

5 SDGsとの関係

持続可能な開発目標(SDGs: Sustainable Development Goals)とは、平成27(2015)年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された、令和12(2030)年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。SDGsは17の目標(ゴール)から成り立っており、それぞれの目標達成に向けた施策が求められています[図表3.1]。

図表 3.1 SDGs の 17 の目標(ゴール)



「第3次海南市総合計画」においては、基本施策とSDGsにおける目標が関連付けられ、同時に進展するシステムとなっています。

本計画は「第3次海南市総合計画」において、政策目標4「安心な暮らしを守る」の基本施策4-4「保健・医療等の推進」に関する施策を担っています。この政策目標は、SDGsにおける「3.あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する」「11.包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する」「17.さまざまなパートナーシップの経験や資源戦略を基にした、効果的な公的、官民、市民社会のパートナーシップを奨励・推進する」の目標達成に資するものとして位置づけられています[図表3.2]。

図表 3.2 「健康海南 21」の SDGs における役割

<p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	<p>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</p>	<p>17 パートナーシップで目標を達成しよう</p>	<p>さまざまなパートナーシップの経験や資源戦略を基にした、効果的な公的、官民、市民社会のパートナーシップを奨励・推進する(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)</p>
<p>11 住み続けられるまちづくりを</p>	<p>包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する</p>		



第4章



第3次健康増進計画
「健康海南21」



不規則な食事や運動不足、喫煙・飲酒、ストレス等の積み重ねが糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病を引き起こし、それらの症状が、悪性新生物(がん)・脳血管疾患・心疾患等の危険因子になるとされています。

生活習慣病や悪性新生物(がん)の発症及び重症化を予防するため、病気に関する正しい理解の促進と病気の早期発見に努めることが重要です。

そのために、行動変容を促す健康診査やがん検診を受診するように働きかける取り組み等を強化していきます。

現状と課題

- 特定健康診査受診率は、全国平均と比較して高い状況にあります。受診率向上に努め、生活習慣病の早期発見や発症予防に取り組む必要があります。
- がん検診の受診率は、すべての部位において、国及び県よりも高い水準にあります。この傾向を維持し、更に向上させるために、がん検診の受診率向上及びがん検診の認知度を高める広報、健康教育を進める必要があります。
- メタボリックシンドローム予備群・メタボリックシンドローム該当者は増加傾向にあり、生活習慣の改善に向けての教育・啓発を更に進めていく必要があります。また、若い世代や働き盛り世代への働きかけについても強化を図っていく必要があります。

市民の取り組み

- 年に1回健康診査やがん検診を受診しましょう。
- 健診結果を健康管理に役立てましょう。
- 定期的に体重や血圧等の健康チェックを行い、身体の変化を意識しましょう。
- 生活習慣病と生活習慣改善に関する正しい知識をもち、日々の生活で予防を意識しましょう。
- 自分に合った健康づくりを見つけ、生活の中に習慣として取り入れましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。

市の取り組み

- 健康診査やがん検診の必要性について啓発します。
- 特定健康診査・特定保健指導の受診・利用率向上のため、周知及び受診・利用勧奨を行い、併せて受診しやすい体制整備に努めます。
- がん検診の受診率向上のため、受診方法等についての周知、勧奨を行い、併せて受診しやすい体制整備に努めます。
- 生活習慣病と生活習慣改善に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 自分に合った健康づくりの方法を見つけ、生活の中に習慣として取り入れるための情報発信等を行います。
- かかりつけ医の普及に努めます。

数値目標

項目・指標	計画策定時 現状値	令和15年度 目標値
特定健康診査受診率	38.6 %	60 %
特定保健指導利用率	29.2 %	60 %
胃がん検診受診率	29.2 %	50 %
肺がん検診受診率	24.1 %	50 %
大腸がん検診受診率	21.6 %	50 %
子宮頸がん検診受診率	23.5 %	50 %
乳がん検診受診率	19.5 %	50 %
メタボリックシンドローム予備群・メタボリックシンドローム該当者の割合	30.5 %	20 %

1年に1度、特定健診を受診し生活習慣の改善が必要な方は、保健指導を受けましょう。

特定健診とは

生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

特定保健指導とは

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。



[出典] 厚生労働省 HP www.mhlw.go.jp



健康づくりを進めていくためには、健康診査やがん検診での専門的なチェックによる早期発見と同時に、食生活、運動、喫煙、飲酒、休養、歯(口腔)等に関して、自分自身で生活を改善していくことが重要です。

市民自身が生活習慣を見直すきっかけとなる働きかけや機会の提供に努め、健康づくりの環境整備を進めていきます。

1 栄養・食生活

健全な食生活は、子どもの成長に欠かせないものであり、また市民が健康で幸せな生活を送るための基礎とも言えます。栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防、高齢者のフレイル予防、免疫力アップ等につながり、健康増進を進めるうえで重要です。

現状と課題

- 食生活において、規則正しく三食をとっている割合が、年齢が上がるにつれて減少傾向にあるため、子どものころからの望ましい食習慣についての啓発を行い、実践する力を育む必要があります。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日とっている人の割合は、低下傾向にあり、また野菜と果物を摂取している人の割合も低下しており、バランスの良い食事の重要性について周知していく必要があります。
- 食塩摂取を控えている人の割合についても減少しており、減塩の必要性について情報提供していく必要があります。

市民の取り組み

- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 三食規則正しく食べましょう。
- 朝ごはんを毎日食べましょう。
- 毎食野菜を食べましょう。
- 減塩を心がけましょう。
- 自分の適正体重を知り、意識しましょう。
- 高齢者は、低栄養を予防するために自分に必要な栄養素(主にたんぱく質・カルシウム)を意識して食事に取り入れましょう。

市の取り組み

- 学校教育等を通じて、食の大切さについての教育、バランスのとれた食事をとるための知識や実践力を身につける取り組みを進めます。
- 食への関心や理解を深められるよう、さまざまな機会や媒体等を活用して正しい知識や情報の普及啓発に取り組みます。
- 地元産の食材を活用する等食育を進めます。
- 自分の適量(バランスのとれた食事や適正体重、減塩等)について啓発します。
- 高齢者のフレイル予防(主に低栄養・骨粗鬆症)に取り組みます。

数値目標

項目・指標	計画策定時 現状値	令和15年度 目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日とっている人の割合	72.2 %	増加
三食必ず食べている児童(小学5年生)の割合	84.0 %	増加



[出典] スマートライフプロジェクト HP「ツールマニュアル」www.smartlife.mhlw.go.jp

2 身体活動・運動

日常生活でよく身体を動かし、習慣的に運動することは、生活習慣病予防やメンタルヘルス対策、生活の質の向上、高齢者の介護予防に効果があるとされています。

ライフステージの中で、健康でいきいきと生活するためには、日常生活の中で意識的に身体を動かすことや自分に合った運動を継続的に行うことが重要です。また、運動を継続するため、家族や友達と一緒に楽しく運動する工夫も必要です。

現状と課題

- 学童期の体育授業以外での運動習慣について、特に女子の運動習慣が低い傾向を示しています。運動習慣の大切さについて啓発していく必要があります。
- 肥満者の割合は、20～60歳代男性で増加傾向にあり、生活習慣病予防やメンタルヘルス対策の意味でも、働き盛り世代に対する働きかけを更に強化していく必要があります。
- 日常生活の歩数は、65歳以上の女性を除くと低い傾向にあり、日常生活における身体を動かすことの必要性について、普及啓発を強化していく必要があります。
- 運動習慣者の割合については、20～64歳男性については増加傾向を示していますが、それ以外は低い水準にあり、運動習慣の定着化に向けての取り組みを進めていく必要があります。

市民の取り組み

- 自分の健康状態や生活スタイルに応じた身体活動・運動を行い、継続しましょう。
- 身体を使った遊びやスポーツ・部活動に積極的に取り組みましょう。
- 日常生活で座位時間を減らし身体活動を増やしましょう。
- 一日の歩数を意識して生活しましょう。
- 誰かと一緒に楽しく運動しましょう。
- イベント等に参加する等、積極的に外出しましょう。

市の取り組み

- ライフサイクルに応じた身体活動・運動に取り組むきっかけづくりや継続させる取り組みを推進します。
- 教育活動の中で子どもの育ちに合わせた運動習慣の定着に取り組めます。
- スポーツを楽しむ市民や運動に取り組もうと考えている市民を応援するため、各種イベントを開催・支援します。
- フレイル予防の取り組みを行います。

数値目標

項目・指標	計画策定時 現状値	令和15年度 目標値	
運動習慣者の割合（20～64歳）	男性 34.8 %	増加	
	女性 18.4 %	30 %	
	（65歳以上）	男性 27.6 %	35 %
		女性 26.4 %	35 %
運動やスポーツを習慣的にしていない児童 (小学5年生)の割合	男子 3.9 %	減少	
	女子 15.3 %	8 %	



[出典] e_健康づくりネット(厚生労働省)「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」e-kennet.mhlw.go.jp

3 たばこ・アルコール

たばこは、肺がんをはじめとする各種の悪性新生物(がん)や、循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等の呼吸器疾患、胎児の成長障害等、さまざまな健康障害の原因となることが科学的にも明らかになっており、今後も引き続き喫煙率を引き下げる取り組みを進めていく必要があります。

また、受動喫煙については、非喫煙者への健康被害が指摘されており、令和2年度に健康増進法が改正され、公共施設等の敷地内禁煙や受動喫煙の防止措置が強化されました。今後も、喫煙者に対して正しい理解の促進を図るとともに、周りの人々に影響が及ばないような環境づくりも進めていきます。

過度の飲酒は、肝臓の機能低下、悪性新生物(がん)・高血圧・脳血管疾患・脂質異常症等の健康問題を引き起こす原因となると同時に、飲酒運転を含めた社会問題(アルコール関連問題)を引き起こすリスクを含みます。これらを予防するため、アルコールが身体や精神に与える影響等についての正しい知識の普及啓発や相談体制の充実を図ります。

現状と課題

- 20歳以上の喫煙率については、順調に低下しています。この傾向が進むように、今後も禁煙希望者への支援等喫煙率を引き下げる取り組みを進めていく必要があります。
- 20歳未満の喫煙、飲酒経験者は件数的に少ないものの存在しており、喫煙及び飲酒防止教育を更に進めていく必要があります。
- 妊娠中の喫煙者については、一定数存在しているため、引き続き喫煙のリスクについての啓発及び保健指導を進めていく必要があります。
- 受動喫煙の機会を有する人の割合において、職場・家庭・飲食店において依然高い水準にあるため、受動喫煙のリスクについて周知、啓発を更に進めていく必要があります。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は上昇傾向にあり、過度の飲酒によるリスクについての正しい知識の普及啓発や、相談支援体制の構築を図っていく必要があります。

市民の取り組み

- たばこやアルコールのリスクについて正しい知識を深めましょう。
- 20歳未満や、妊娠期・授乳期の方は、飲酒・喫煙をやめましょう。
- 受動喫煙の防止のため、禁煙・分煙を守りましょう。
- 禁煙希望者は、相談窓口や禁煙外来を利用しましょう。
- 20歳未満の人には、たばこやお酒を勧めません。
- 20歳未満の方は、勧められてもたばこは吸いません、お酒は飲みません。

市の取り組み

- たばこの健康への影響に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 受動喫煙のリスクに関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 望まない受動喫煙のない社会の実現を目指し、公共の場、職場、家庭及び飲食店等の受動喫煙防止対策の徹底を図ります。
- 更なる喫煙率の減少に向けて、喫煙防止に関する啓発や、禁煙希望者への支援を行います。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量やアルコールによる健康被害に関する知識を情報発信します。
- 20歳未満の人や妊婦が喫煙・飲酒しない環境づくりに取り組みます。
- 女性は体質的に、男性より少ない飲酒量・飲酒期間で依存症・乳がん・骨粗鬆症等になりやすいことから、女性の適量飲酒に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。

数値目標

項目・指標	計画策定時 現状値	令和15年度 目標値
20歳以上の喫煙率	11.1 %	減少
受動喫煙の機会を有する人の割合	職場 31.6 %	減少
	家庭 32.5 %	減少
	飲食店 32.5 %	減少
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合	男性 12.7 %	10 %
	女性 8.5 %	減少

4 休養・こころの健康

休養とは、心身の疲労を回復することと、明日に向かって鋭気を養うことを言います。そのため、十分な睡眠を規則正しくとり、心身をリラックスさせることが重要です。

こころの健康を保つためには、休養をとるとともにストレスと上手に付き合うこと、またひとりで悩まずに気軽に相談することが大切です。休養やこころの健康に関する正しい知識の普及啓発を図り、相談体制や支援体制を構築していきます。

現状と課題

- 睡眠による休養を十分とれていない人の割合が増加傾向にあり、また、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合も減少していない状況です。こころの健康・休養・睡眠の重要性等についての普及啓発や対策等を進めていくとともに、こころの健康に関する支援体制を充実させる必要があります。
- 働き盛り世代の男女において、ストレスを感じている傾向が強くており、その内容は「仕事について」や「人間関係について」が多くなっている状況です。ストレス対処への支援についても進めていく必要があります。

市民の取り組み

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。
- 自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。
- ひとりで悩みを抱えずに、相談できる相手や相談窓口を利用しましょう。

市の取り組み

- メンタルヘルスに関する知識の普及啓発に取り組みます。
- ストレス対処法や自分のこころの状態を知ることの大切さについて周知します。
- 睡眠の重要性についての知識を広めます。
- 気軽に相談できる場所の周知及び相談体制の充実を図ります。
- 教育活動の中で、規則正しい生活の大切さや睡眠の重要性に関する知識の普及啓発に取り組みます。
- 教育活動の中で、いのちの大切さの理解を深め、自分も他人も大切にできるように働きかけます。
- 学校生活において、児童・生徒が相談しやすい環境をつくります。

数値目標

項目・指標	計画策定時 現状値	令和15年度 目標値
睡眠時間が十分に確保できている人の割合	67.7 %	増加
ストレスや悩みを相談できる人がいる人の割合	90.2 %	増加

睡眠の推奨事項

全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

[出典] 厚生労働省 HP「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」www.mhlw.go.jp

5 歯と口の健康

歯と口の健康は、おいしくものを食べる、会話を楽しむ等、健康で幸せな生活を送るための基礎となります。毎日の歯みがき習慣や定期的な歯科健康診査の受診は、むし歯や歯周疾患の予防だけでなく、口腔機能の維持・向上を図るうえで重要です。乳幼児期から高齢期までライフステージに合わせた歯と口の健康づくりに積極的に取り組んでいきます。

現状と課題

- 40歳代や60歳代における歯周炎を有する人の割合は増加傾向にあり、働き盛り世代を含めた歯と口の健康への取り組みを進めていく必要があります。
- 80歳で20歯以上の自分の歯を有している人の割合は低下傾向にあり、ライフステージに応じた歯と口の健康について普及啓発を含む取り組みを進めていく必要があります。

市民の取り組み

- 歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、むし歯・歯周疾患等を予防しましょう。
- 毎食後、歯みがきをしましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受けましょう。
- よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

市の取り組み

- ライフステージに応じた歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 歯科健康診査の必要性について周知します。
- 乳幼児歯科健康診査及び歯科保健指導、フッ化物塗布を継続します。
- 学校で、歯科健康診査を実施し、むし歯治療の勧奨や予防指導を行います。
- 歯周疾患検診の受診方法についての周知と受診勧奨を行います。
- オーラルフレイル予防の取り組みを行います。

数値目標

項目・指標	計画策定時 現状値	令和15年度 目標値
40歳以上における進行した歯周炎を有する人の割合	39.9 %	減少

6 感染症予防対策

新型コロナウイルス感染症に限定せず、さまざまな感染症の発生に備えて国、県との情報共有を図りながら、緊急時に備えた体制の検討と業務継続計画の策定を進めます。

また、流行時には関係団体等との連携を密にし、適切に対応します。

現状と課題

- 令和2年1月に国内で確認され、その後急速に感染拡大した新型コロナウイルス感染症は令和5年5月に感染症法上の位置づけが5類感染症になりました。手洗い・換気等の感染症予防策についての周知を実施してきましたが、今後も引き続き、市民が適切な行動がとれるように感染症に対する正しい知識や日頃からの感染症予防策について分かりやすく普及啓発を進めていく必要があります。

市民の取り組み

- 感染症について正しく理解し、予防に向けた取り組みを実施しましょう。
- 手洗い、換気等感染症予防のための生活習慣を身につけましょう。
- 予防接種を受け、自分と周囲の人々を感染症から守りましょう。

市の取り組み

- 感染症について正しい知識を普及啓発し、感染症予防のための取り組みを推進します。
- 定期予防接種の実施及び未接種者へ接種勧奨を行います。
- パンデミック(感染症の大流行)に備えた取り組みを行います。



妊娠・乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じて課題や留意点が異なります。そのため、ライフステージを「妊娠・乳幼児期(0～5歳)」「学童・思春期(6～19歳)」「青・壮年期(20～64歳)」「高齢期(65歳以上)」の4ステージに分類し、ライフステージごとに取り組むべき方向性をまとめています。

1 妊娠・乳幼児期(0～5歳)

妊娠期は、母体の健康維持のみならず胎児の発育への影響も考える時期であり、食事や生活習慣に気をつけていくことが重要です。

乳幼児期は生活習慣の基礎づくりを行う時期であり、親子ともに仲間づくりやネットワークづくり等が必要な時期でもあります。

現状と課題

- 全出生数中の極低出生体重児・低出生体重児の割合が増加傾向にあり、妊娠期での食生活を含め生活習慣についての知識の普及啓発及び保健指導を更に強化していく必要があります。
- 妊娠中の喫煙者については、一定数存在しているため、引き続き喫煙のリスクについての普及啓発及び保健指導を進めていく必要があります。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合が、男女ともに増加傾向にあり、適量を超える飲酒のリスクについて普及啓発を強化していく必要があります。妊娠期・授乳期の飲酒による影響について周知し、飲酒しないよう啓発及び保健指導を行う必要があります。

市民の取り組み

- 乳幼児期に規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- 妊娠期・授乳期の喫煙・飲酒はやめましょう。
- 乳幼児期に、食後の歯みがき習慣を身につけましょう。
- 妊娠・出産・子育てについて、ひとりで悩まず、気軽に相談しましょう。
- 親子ともに教室等へ積極的に参加し、仲間づくりやネットワークづくりをしましょう。
- 家族や地域全体で子育てしましょう。

市の取り組み

- 妊娠期からの相談支援体制を充実し、関係機関等との連携による切れ目ない支援を行います。
- 妊娠・出産についての正しい情報の提供を行います。
- 妊婦や子育て中の家族に、喫煙及び飲酒リスクに関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 乳幼児健康診査やその後の支援体制の充実を図ります。
- 乳幼児歯科健康診査及び歯科保健指導、フッ化物塗布を継続します。
- 乳幼児健康診査、子育て支援センター等において、望ましい生活習慣についての助言や保健指導を行います。
- 乳幼児健康診査、子育て支援センター等において、食についての相談や栄養指導を行います。
- 定期予防接種の実施及び未接種者へ接種勧奨を行います。



2 学童・思春期(6～19歳)

学童期は、こころと身体が大きく成長し、自我が形成される時期であると同時に、生活習慣の基礎が形成される時期でもあります。また、学校や家庭でのしつけや教育が大きく影響する時期でもあり、教育分野等の働きかけが重要と考えられます。

思春期は、身体的・精神的に子どもから大人へ成長していくと同時に、生活が不規則になりやすく、喫煙や飲酒等に興味を持つ時期でもあり、教育分野等で望ましい生活習慣等の重要性の理解を促していくことが重要です。

現状と課題

- 食生活において、規則正しく三食をとっている割合が、年齢が上がるにつれて減少する傾向にあり、食生活の大切さについての普及啓発を、教育機関等を通じて強化していく必要があります。
- 学童期の学校教育以外での運動習慣について、特に女子の運動習慣が低い傾向を示しています。また、肥満傾向にある子どもの割合も男女ともに増加傾向にあります。規則正しい食生活や運動習慣の普及啓発を強化していく必要があります。
- 喫煙、飲酒経験者は件数的に少ないものの存在しており、20歳未満の人に対する喫煙及び飲酒防止教育を進めていく必要があります。

市民の取り組み

- 規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- 三食規則正しく食べましょう。
- さまざまな運動にチャレンジし、運動を楽しむ習慣をつけましょう。
- 将来的な健康への影響を防止するため、適正体重を維持しましょう。
- 勧められても、たばこは吸いません、お酒は飲みません。
- 周囲の人は、たばこやお酒を勧めません。
- ひとりで悩まず、誰かに相談しましょう。
- 自分も他人も大切にしましょう。
- 家族や地域全体で子育てしましょう。

市の取り組み

- 規則正しい生活の大切さや睡眠の重要性に関する知識の普及啓発に取り組みます。
- 学校教育等を通じて、食の大切さについての教育、バランスのとれた正しい食の知識や実践力を身につける取り組みを進めます。
- 地元産の食材を活用する等食育を進めます。
- 身体を使った遊びやスポーツ・部活動を中心に、毎日の生活の中で楽しく取り組める身体づくりの大切さを周知します。
- 将来的な健康への影響を防止するため、特に女性について思春期からの適正体重の維持を推進していきます。
- 就学時健診、心臓病検診を行います。
- 歯科健康診査を実施し、むし歯治療の勧奨や予防指導を行います。
- 定期予防接種の実施及び未接種者へ接種勧奨を行います。
- 喫煙及び飲酒リスクに関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 教育活動の中で、いのちの大切さの理解を深め、自分も他人も大切にできるように働きかけます。
- 学校生活において、児童・生徒が相談しやすい環境をつくれます。



3 青・壮年期(20～64歳)

青・壮年期は働き盛り世代であり、家庭においても子育て等で非常に多忙な時期でもあります。そのため、食生活や生活習慣が乱れがちであり、また、自身の健康管理が疎かになりやすい傾向があることから健康管理の徹底や生活習慣の見直しが重要な時期でもあります。

更に、職場や家庭において中心となる時期でもあり、知らず知らずのうちにストレスをため込み、年齢を重ねるにつれて生活習慣の積み重ね等により生活習慣病が顕在化し、身体・精神に変調をきたしやすくなる時期とも言えます。

現状と課題

- 適正体重を維持している人の割合において、減少傾向を示しており肥満が増加しています。特に、男性でその傾向が強く出ており、生活習慣改善についての知識の普及啓発を進めていく必要があります。
- 身体活動・運動に関して、日常の歩数及び運動習慣の割合では、男性については改善傾向が見られますが、女性において低い水準となっており、運動習慣定着に向けて情報を発信し啓発していく必要があります。
- 働き盛り世代の男女において、ストレスを感じている傾向が強くでており、その内容は「仕事について」や「人間関係について」が多くなっている状況です。ストレス対処への支援についても進めていく必要があります。

市民の取り組み

- 年に1回健康診査やがん検診を受診しましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受けましょう。
- 主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を心がけましょう。
- 日常生活の中で身体を動かすように工夫しましょう。
- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。
- 自分に合ったストレス対処法を見つけ、ひとりで悩まず誰かに相談しましょう。

市の取り組み

- 健康診査やがん検診の必要性について周知、啓発に取り組みます。
- 特定健康診査・特定保健指導の受診・利用率向上のため、周知及び受診・利用勧奨を行います。
- がん検診の受診率向上のため、受診方法等についての周知及び受診勧奨を行います。
- 生活習慣病と生活習慣改善に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 歯科健康診査の必要性について周知、啓発に取り組みます。
- 歯周疾患検診の受診方法についての周知及び受診勧奨を行います。
- 自分に合った健康づくりの方法を見つけ、生活の中に習慣として取り入れるための情報発信等を行います。
- 規則正しい生活の大切さや睡眠の重要性に関する知識を広めます。
- ストレス対処法や自分のこころの状態を知ることの大切さについて普及啓発に取り組みます。

ストレスに気づこう

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出てないかをチェックしてみましょう。

CHECK こんなことは、ありませんか？

職場で…

- 上司や部下との対立、セクハラ、パワハラなど 人間関係のトラブル
- 昇進・異動・配属転換・出向などによる 役割・地位の変化
- 長時間労働や人事異動、トラブルの発生などによる 仕事の質・量の変化
- 仕事上の事故や失敗による 重い責任の発生

職場以外で…

- 病気や家庭不和、人とのトラブル、事故や災害など 自分の出来事
- 単身赴任、転居・移住など 住環境や生活の変化
- 家族・親族・友人の死や病気、奔行など 自分以外の出来事
- 多額の借金・ローン、収入減など 金銭問題

CHECK ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。

ストレス

- 心理的側面** 抑うつ感、意欲や集中力の低下、おっくう感、イライラ感・おこりっぽくなる、不安感、緊張感など
- 身体的側面** 高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、吐き気、頭痛、めまい、眠れない・何度も目が覚める、食欲不振、だるさ・疲れやすい
- 行動的側面** 遅刻や早退が増える、酒量やたばこが増える、食事の量が増えるまたは減るなど、作業効率の低下、作業場の事故、ミスが増えるなど

[出典] 厚生労働省 HP「こころの健康気づきのヒント集」www.mhlw.go.jp

4 高齢期(65歳以上)

高齢期は、退職や子どもの独立等によりライフスタイルが大きく変化する時期であると同時に、心身の老化がみられ、健康問題が大きくなっていく時期でもあります。主たる活動の場が家庭や地域に移る等環境が変化し、そのことが影響し、精神的に不安定となり、引きこもりがちとなる場合もあります。

家族や友人、地域の人とのつながりを大切に、自身の健康状態を把握したうえで、食生活に気をつけ、適度な運動を行う等、自分に合った無理のない健康づくりを行うことが重要です。

現状と課題

- 身体活動・運動に関して、日常の歩数では、男性の歩数が大きく減少している傾向が見られ、運動習慣では、男女とも大きく低下しています。そのことから、日常生活での運動の大切さについて情報発信し、啓発していく必要があります。
- 80歳で20歯以上の自分の歯を有している人の割合は低下傾向にあり、生涯にわたって健康的な食生活を送るためにも、歯と口のケアや歯科健康診査の重要性について普及啓発を強化していく必要があります。
- 社会とのつながりにおいて、「つながりがある」との回答が多い一方で、社会活動について、男女ともに「全く活動していない」との回答が一番多くなっており、積極的な社会参加について促進していく必要があります。

市民の取り組み

- 年に1回健康診査やがん検診を受診しましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受けましょう。
- 自分に合った健康づくりの方法を見つけ、生活の中に習慣として取り入れましょう。
- フレイル予防や介護予防の正しい知識を深め、予防を実践しましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 高齢者は低栄養を予防するために自分に必要な栄養素(主にたんぱく質・カルシウム)を意識して食事に取り入れましょう。
- 日常生活の中で、身体を動かすように工夫しましょう。
- 社会活動に参加する等、積極的に外出しましょう。

市の取り組み

- 健康診査やがん検診の必要性について周知、啓発に取り組みます。
- 特定健康診査・特定保健指導の受診・利用率向上のため、周知及び受診・利用勧奨を行います。
- がん検診の受診率向上のため、受診方法等についての周知及び受診勧奨を行います。
- 歯科健康診査の必要性について普及啓発に取り組みます。
- 歯周疾患検診の受診方法についての周知と受診勧奨を行います。
- 自分に合った健康づくりの方法を見つけ、生活の中に習慣として取り入れるための情報発信等を行います。
- 栄養、口腔、運動、社会参加等、多様な側面からフレイル予防の取り組みを推進します。
- 地域の特性に合わせたフレイル予防や介護予防に関する介護予防教室を開催し、正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 誰もが参加できる通いの場の立ち上げと活動継続の支援を行います。
- 認知症に関する正しい知識の普及啓発と地域で支える仕組みづくりを推進します。
- 定期予防接種を実施します。

フレイルとは…

健康な状態と介護が必要な状態の中間のこと。早めに気づいて介護予防に取り組むことで健康な状態を取り戻しましょう。



フレイル予防の3つのポイント

栄養
食事の改善
食事は活力の源です。バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

身体活動
ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加
趣味・ボランティア・就労など
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

[出典] 厚生労働省 HP パンフレット「食べて元気にフレイル予防」
www.mhlw.go.jp



健康に関する知識、情報を取り入れて、市民一人ひとりの行動変容につなげるためには、情報の多角的な発信と公共施設や民間での健康づくりの場や機会が必要となります。

健康や暮らしに関する情報は、各紙媒体、インターネット・SNS等で情報収集が可能ですが、年齢が上がるにつれて、友人、知人、地域とのつながりから情報を得ることが多くなる傾向にあります。

各種媒体を活用し、いろいろな情報を発信するとともに、地域の活動に関心を持ち、自治会、趣味サークル、運動教室、各種イベント等に積極的に参加できるような環境整備を進めていきます。

現状と課題

- 社会とのつながりにおいて、半数以上が「つながりがある」と回答していますが、働き盛り世代で低くなる傾向があります。その年代に対して、自治会、趣味・スポーツサークル等への参加の促進を働きかける必要があります。
- 社会活動の有無について、半数以上が全く活動していないと回答しています。地域社会の活性化や世代間交流を図る意味でも、社会活動への参加を促進する取り組みを進めていく必要があります。
- 健康づくりの取り組みの有無について、6割以上が有りと回答しています。また、健康づくりの継続に必要な条件として、「気軽にスポーツや体操ができる身近な場や機会の充実」「健康づくりに関する知識・情報の提供」の意見が多くなっています。健康づくりに関する情報提供を進めるとともに、健康づくりに関する環境づくりや機会の提供も進めていく必要があります。

市民の取り組み

- 社会活動※を行い、地域とのつながりをつくりましょう。
- 健康づくりの催しやイベントに参加しましょう。
- ボランティア活動に参加しましょう。

※社会活動

就労、就学、ボランティア、サークル活動、老人クラブ、サロン活動、町内会
スポーツ・趣味関係のグループ活動等

市の取り組み

- 関係機関や団体と連携し、趣味やスポーツサークル、ボランティア活動の場や機会を通じて、地域でのふれあいや仲間づくりを促進します。
- 健康づくり等に関する情報を幅広く市民に届けるため、ICTの活用等効果的な方法を検討します。
- 健康づくりボランティアの活動支援を行います。
- 行政だけでなく関係機関や団体と協働し、効果的な健康づくりを推進します。

数値目標

項目・指標	計画策定時 現状値	令和15年度 目標値
社会活動をしている人の割合	46.5 %	52 %
健康づくりに取り組んでいる人の割合	64.9 %	85 %

第5章 計画の推進

1 計画推進における各主体の役割

本計画が目指しているところは、市民一人ひとりが健康づくり活動に取り組むこと、及び社会がその健康づくり活動をサポートすることです。そのためには、社会を構成するさまざまな主体が、それぞれの役割を果たしていく必要があります。その役割について、本計画では次のように考えています。

(1) 市民の役割

健康はまず自分のためであり、最終的には自分自身によって確保するものです。市民一人ひとりがそういった自覚をもって主体的に健康づくりに取り組むことが必要不可欠です。また、自身の健康状態及び生活習慣を把握し、健康づくりにとってより良い生活習慣に変えていくことが求められます。

(2) 家庭の役割

家庭は基礎的な生活習慣が形成される場であり、生涯にわたり健康に大きな影響を与えます。また、心身ともにリラックスする場であり、心のよりどころとなっています。

健康的な生活習慣の確立や休養・こころの健康に向けて、大きな役割が期待されます。

(3) 教育機関の役割

乳幼児期における幼稚園・こども園・保育所等、学童・思春期において多くの時間を過ごす学校等教育機関は、年少期の健康を育む場として、また人生初期に経験する社会的な場として非常に重要です。同時にこの時期は心身の成長途上にあることから、健康面で留意すべき事柄が多くあります。また、この時期の健康状態や生活習慣が成人後にも影響があることも考慮する必要があります。

(4) 職域・職業団体の役割

職場(職域・職業団体)は、青・壮年期において多くの時間を過ごす場であり、職場での活動は、健康に多大な影響を与えます。

職場環境や労働環境の整備、健康診査・健康教育等の実施、ワーク・ライフ・バランスへの配慮等、さまざまな観点から労働者の健康づくり面で支援していく必要があります。

(5) 自治会・地域団体等の役割

自治会・地域団体等は、地域コミュニティの中で身近な存在といえます。

健康づくりにおいて互いに助け合いながら進めていくことが必要であり、健康を通じた地域づくり・コミュニケーションを広げていくことが期待されます。

(6) 保健医療福祉専門職の役割

地域の保健医療福祉専門職は、それぞれの専門分野の視点から健康問題に関する技術や情報を提供する役割を担っています。

医療・福祉等に関して気軽に相談できる環境づくり、情報発信の機会提供等、行政と連携して進めていく協力体制が期待されます。

(7) 行政の役割

市民一人ひとりの健康に対する意識を高め、行動につなげるために、総合的かつ計画的に施策を推進していく役割を担います。「海南市総合計画」や「健康海南21」を基に、関係各課が連携しながら、健康づくりの視点を活かしたまちづくりを行っていきます。

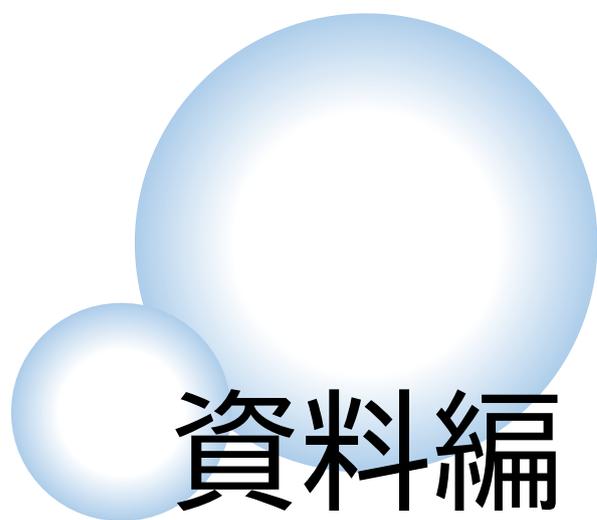
また、県やさまざまな関係機関と連携を図りながら、地域の実情に応じた支援体制の構築に努めます。

2 計画推進の体制

庁内の体制として、本計画を所管するくらし部健康課を中心に、関係部署をはじめ全庁的に連携を行い、施策の実行にあたります。外部機関との連携については、医療・保健・食生活・教育・福祉等、本計画の推進に関わる各関係機関の参加による意見交換を行い、目標の達成を目指します。

3 計画推進の進行管理

計画の中間期(令和11年度を目途)に進捗状況を評価します。現状に至った原因を分析し、必要に応じて施策を見直すことで、効果的かつ効率的な目標達成に努めます。



資料編

I 関連項目

ここでは、本編において掲げた指標に加えて、以下に示す計画・項目との連携を図るために観測すべき指標を記します。

- 国の健康増進計画「健康日本 21」(第三次)
- 「第四次和歌山県健康増進計画」
- 本市で独自に観測する項目(第2次計画以前から継続観測している指標など)

○目標値の設定基準について

目標値を設定するにあたっては、国・県の目標値及び現状値、並びに市の現状値及び他計画での設定に鑑みて設定します。(文末[括弧]内の記述は、次頁以降の指標一覧における「目標値の設定方法」の表記に対応します。)

- 市の現状値が国の目標値に達している場合、または国の目標値は示されていないが、県の目標値に達している場合は、目標を現状値から増減とします。[a]
- 市の現状値が国の目標値に達していないものの、国の現状値より良い場合は、目標を国と同一とします。[b]
- 市の現状値が国の現状値に達していない、もしくは目標値が示されていないものは、以下のとおりとします。
 - ▶ 市の現状値が県の目標値に達していないものの、県の現状値より良い場合は、目標を県と同一とします。[pb]
 - ▶ 市の現状値が県の現状値に達していない場合は、下式において基準を県として目標値を設定します。[pc]

$$\text{本市の目標値} = \text{本市の現状値} \times \left[1 + \frac{\text{県の目標値} - \text{基準の現状値}}{\text{県の現状値}} \right]$$

- 上記にかかわらず、市の他計画において目標値が設定されている場合は、これに従います。[d]
- 国の目標値はないが考え方が示されているものは、国に従います。[e1]
- 他計画に示されていないものは、市独自で設定します[e2]

項目・指標		計画策定時 現状値	参照先	本編記載項目のみ				
				目標値	設定 方法			
健康寿命の延伸		介護認定率	20.4%	県介護保険事業年報	-	-		
基本目標1 生活習慣病の発症予防・重症化予防	悪性新生物(がん)	悪性新生物(がん)の死亡率 (人口10万人対、年齢調整値)		333.8人	人口動態調査	-	-	
		特定健康診査受診率		38.6%	法定報告	60%	pb	
		特定保健指導利用率		29.2%		60%	pb	
		がん検診受診率	胃がん		29.2%	地域保健・健康 増進事業報告 (健康増進編) 市区町村表	50%	d
			肺がん		24.1%		50%	d
			大腸がん		21.6%		50%	d
			子宮頸がん		23.5%		50%	d
	乳がん		19.5%	50%	d			
	がん精密検診受診率	胃がん×線		73.3%	地域保健・健康 増進事業報告 (健康増進編) 市区町村表	-	-	
		胃がん内視鏡		91.5%		-	-	
		肺がん		84.4%		-	-	
		大腸がん		71.1%		-	-	
		子宮頸がん		83.0%		-	-	
	循環器疾患	年齢調整死亡率 (人口10万人対)	脳血管疾患		90.5人	人口動態調査	-	-
虚血性心疾患			258.9人	-	-			
脂質異常症の減少 (LDLコレステロール160mg/dl以上の割合)		10.5%	特定健康診査 結果	-	-			
メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合		30.5%	KDB	20%	pb			

注1) 塗り部分は、本編からの再掲

注2) *印は、本編の指標で属性等ごとに分類・抽出した項目

注3) 表中、「アンケート」は、特記のない限り『健康海南21』海南市健康増進計画に関する市民アンケート」を示す(以下同じ)。

項目・指標					計画策定時 現状値	参照先	本編記載項目のみ			
							目標値	設定 方法		
基本目標2 健康的な生活習慣の実践	1. 栄養・食生活	適正体重を維持している人の増加(肥満、やせの減少)	肥満	20~60歳代	男性	37.0%	アンケート (身長、体重から算出)	-	-	
				40~60歳代	女性	14.7%		-	-	
			やせ	20~30歳	女性	18.3%		-	-	
				BMI20未満	65歳以上	-		24.5%	-	-
		児童・生徒における肥満傾向児			男子		16.36%	学校保健 統計	-	-
					女子		8.67%		-	-
		食事を一人で食べる子どもの割合			朝食	中学生	48.7%	アンケート	-	-
					夕食	中学生	8.1%		-	-
					朝・夕食	高校生	19.7%		-	-
		三食必ず食べている児童(小学5年生)の割合					84.0%	アンケート	増加	e2
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日とっている人の割合					72.2%	増加		a	
	食塩摂取を控えている人の割合					66.5%	アンケート	-	-	
	野菜を毎日食べている人の割合					14.7%		-	-	
	果物を毎日食べている人の割合					21.8%		-	-	
2. 身体活動・運動	運動習慣者の割合	20~64歳	男性		34.8%	アンケート	増加	a		
			女性		18.4%		30%	b		
		65歳以上	男性		27.6%		35%	pc		
			女性		26.4%		35%	e1		
	日常における歩数	20~64歳	男性		4,320歩	アンケート	-	-		
			女性		3,503歩		-	-		
		65歳以上	男性		3,320歩		-	-		
			女性		4,515歩		-	-		
運動やスポーツを習慣的にしていない児童の割合	小学5年生	男子		3.9%	アンケート	減少	a			
		女子		15.3%		8%	pc			

項目・指標			計画策定時 現状値	参照先	本編記載項目のみ			
					目標値	設定 方法		
基本目標2 健康的な生活習慣の実践	3. たばこ・アルコール	20歳以上の喫煙率	全体	11.1%	アンケート	減少	a	
			男性*	21.4%		-	-	
			女性*	4.0%		-	-	
		受動喫煙の機会を有する人の割合	職場	31.6%	アンケート	減少	e1	
			家庭	32.5%		減少	e1	
			飲食店	32.5%		減少	e1	
		20歳未満の喫煙	中学1年生	-	2.7%	アンケート	-	-
			高校3年生	-	4.1%		-	-
		妊娠中の喫煙			3.6%	妊婦アンケート	-	-
		生活習慣病のリスクを高める飲酒 をしている人の割合		男性	12.7%	アンケート	10%	b
	女性			8.5%	減少		a	
	20歳未満の飲酒	中学1年生	男子	0.0%	アンケート	-	-	
			女子	0.0%		-	-	
		高校3年生	男子	0.0%		-	-	
			女子	0.0%		-	-	
妊娠中の飲酒			0.5%	妊婦アンケート	-	-		
4. 休養・こころの健康	睡眠時間が十分に 確保できている人の 割合	20歳以上		67.7%	アンケート	増加	a	
		20~59歳*	6~9時間	74.0%		-	-	
		60歳以上*	6~8時間	62.7%		-	-	
	睡眠で休養がとれて いる人の割合(満足 度)	20歳以上		-	75.7%	アンケート	-	-
		20~59歳		-	72.1%		-	-
		60歳以上		-	78.3%		-	-
	ストレスや悩みを相談 できる人がいる人の 割合			90.2%	アンケート	増加	e2	
心理的苦痛を感じて いる人	K6 指標値が 10点以上		11.7%	アンケート	-	-		

項目・指標				計画策定時 現状値	参照先	本編記載項目のみ			
						目標値	設定 方法		
基本目標2 健康的な生活習慣の実践	5. 歯と口の健康	進行した歯周炎を有する人の割合	40歳以上	39.9%	アンケート	減少	a		
			40歳代	30.0%		-	-		
			50歳代	32.8%		-	-		
			60歳代	46.2%		-	-		
			70歳代	42.9%		-	-		
		よく噛んで食べることができる人の割合	50歳代	80.5%		-	-		
			60歳代	67.1%		-	-		
			70歳代	54.7%		-	-		
		過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	20歳以上	59.1%		-	-		
		基本目標3 ライフステージに応じた健康づくり	妊娠・乳幼児期	【再掲】妊娠中の喫煙		3.6%	妊婦アンケート	-	-
【再掲】妊娠中の飲酒				0.5%	妊婦アンケート	-	-		
【再掲】生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合	20歳以上			女性	8.5%	アンケート	減少	a	
学童・思春期	【再掲】食事を一人で食べる子どもの割合		朝食	中学生	48.7%	アンケート	-	-	
			夕食	中学生	8.1%		-	-	
			朝・夕食	高校生	19.7%		-	-	
	【再掲】児童・生徒における肥満傾向児		男子		16.36%	学校保健統計	-	-	
			女子		8.67%		-	-	
	【再掲】運動やスポーツを習慣的にしていない児童の割合		小学5年生	男子		3.9%	アンケート	減少	a
				女子		15.3%		8%	pc
【再掲】20歳未満の喫煙	中学1年生	男子		0.0%	アンケート	-	-		
		女子		0.0%		-	-		
	高校3年生	男子		0.0%		-	-		
		女子		0.0%		-	-		

項目・指標				計画策定時 現状値	参照先	本編記載項目のみ		
						目標値	設定 方法	
ライフステージに応じた健康づく	基本目標3 学童・思春期	【再掲】 20歳未満の飲酒	中学 1年生	男子	0.0%	アンケート	-	-
				女子	0.0%		-	-
			高校 3年生	男子	0.0%		-	-
				女子	0.0%		-	-
	高年齢期	足腰に痛みのある人 (千人当たり)		65歳以上	217人		-	
		社会活動をしている人の割合		65歳以上*	47.9%		-	
		【再掲】低栄養傾向の 高齢者	BMI 20 未満	65歳以上	24.5%		-	-
コミュニティづくり 健康づくりにつながる	基本目標4	地域の人々とのつながりが強い と思う人の割合			54.7%	アンケート	-	-
		社会活動をしている人の割合		20歳以上	46.5%	アンケート	52%	e1
		健康づくりに取り組んでいる人 の割合		20歳以上	64.9%	アンケート	85%	d

II 海南市の実施事業

基本目標の実現に向けた、行政及び関係団体の具体的な取り組みを整理しました。
(令和6年4月時点、予定を含む)

基本目標1 生活習慣病の発症予防・重症化予防・早期発見

事業名	事業概要	担当課・団体
特定健康診査	40歳から75歳までの海南市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健康診査である特定健康診査を実施します。	健康課
特定保健指導	特定健診を受診された方の中で、メタボリックシンドローム該当者とその予備軍の方を対象に特定保健指導を実施します。	健康課
各種がん検診	肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診を実施します。	健康課
歯周疾患検診	40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に口腔内診査及び歯科保健指導を実施します。	健康課
肝炎ウイルス検診	40歳以上の方を対象に肝炎ウイルス検診を実施します。	健康課
健康相談	保健師等が健康相談を実施します。	健康課
地域健康づくり事業	測定会等イベントを利用した健康づくりの啓発を実施します。 また、講師派遣等により健康づくりのための講座や教室を実施します。	健康課
定期予防接種(A類)	予防接種法に定められたA類疾病の発生及びまん延を予防することを目的とした予防接種を実施します。 対象疾患：ロタウイルス感染症、B型肝炎、Hib感染症、小児用肺炎球菌感染症、ジフテリア、百日咳、破傷風、急性灰白髄炎、結核、風しん、麻しん、水痘、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス感染症	健康課
定期予防接種(B類)	予防接種法に定められたB類疾病の発生及び重症化を予防することを目的とした予防接種を実施します。 対象疾患：インフルエンザ、高齢者の肺炎球菌感染症、新型コロナウイルス感染症	健康課
就学時健診	市立小学校に入学予定の新入児に医師(内科、眼科、歯科、耳鼻科)による健康診断を実施します。	学校教育課
心臓病検診	市内小中学生(各1年生)全員を対象に心電図検査を実施し、その他に実施している心臓病調査や学校医の問診等と合わせて心臓病検診を実施します。	学校教育課

事業名	事業概要	担当課・団体
介護予防普及啓発事業	生きがい教室やいきいき・ふれあいサロン等においてフレイル予防や骨粗しょう症等の介護予防についての講話等を実施します。	高齢介護課
地域介護予防活動支援事業	シニアエクササイズ、ラジオ体操、いきいき百歳体操、認知症予防教室について教室を開催し、終了後は自主活動サークルとして活動してもらえるように働きかけます。	高齢介護課
地域介護予防活動支援事業 (いきいき介護予防事業)	介護保険の要介護に該当せず、家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、健康チェックや趣味活動、健康体操教室等を実施します。	高齢介護課

基本目標2 健康的な生活習慣の実践

1 栄養・食生活

事業名	事業概要	担当課・団体
マタニティスクール	妊婦とその家族を対象に、安心して妊娠・出産・育児ができることを目指し、マタニティスクールを実施し、知識の習得や保健指導を実施します。	健康課
乳幼児健康診査	4か月児・10か月児・1歳6か月児健診時に栄養士より集団で食事の講話及び相談を受け、食生活改善のための知識の普及に努めます。	健康課
モグモグ(離乳食)教室	離乳食のすすめ方や注意点等についての講話、調理実習、児の保護者と妊婦との交流を実施します。	健康課
健康相談	保健師等が健康相談を実施します。	健康課
地域健康づくり事業	測定会等イベントを利用した健康づくりの啓発を実施します。 また、講師派遣等により健康づくりのための講座や教室を実施します。	健康課
食生活改善推進員の育成と支援	食生活改善推進員が中心となったバランスの取れた食事等についての教室や啓発により、望ましい食習慣の習得、フレイルや骨粗鬆症予防等を実施します。	健康課
支援センター食育事業	支援センターを利用する未就園児の保護者を対象に、栄養士による栄養指導を実施します。	子育て推進課
保育所食育事業	保育所在籍の3歳児の保護者に対し、栄養士がバランスの良い給食について説明し、食生活改善のための知識の普及に努めます。	子育て推進課
和歌山県食育推進月間	和歌山県食育推進計画に即し、食育運動の継続性を高めるため国の食育月間と併せ、毎年10月を「和歌山県食育推進月間」と定め、食育を推進します。	学校教育課

2 身体活動・運動

事業名	事業概要	担当課・団体
地域健康づくり事業	測定会等イベントを利用した健康づくりの啓発を実施します。 また、講師派遣等により健康づくりのための講座や教室を実施します。	健康課
ファミリースポーツ推進事業	スポーツ推進員、スポーツ少年団協力のもと、様々なスポーツ・運動に興味を持ってもらうファミリースポーツフェスタを開催します。	生涯学習課
親子体操&ヨガ教室	海南と下津の2会場において、親子ヨガ教室を実施します。	生涯学習課
駅伝競走大会の開催	駅伝競走大会を実施します。	生涯学習課
きのくに海南歩くとウォークの開催	きのくに海南歩くとウォークは、地元住民や店舗等の協力を得て、様々なおもてなしを行い、楽しみながら運動に取り組む機会を提供します。	生涯学習課
競技団体活性化事業	市民総合スポーツ大会の開催に加え、ジュニアスポーツ活性化事業として、近隣地域との交流大会や実業団選手を招聘しての講習会等を開催します。	生涯学習課
生きがい教室健康体操	各公民館において、生きがい教室健康体操を実施します。	生涯学習課
子ども体力アップ推進事業(幼稚園)	幼稚園児とその保護者を対象にセミナーを開催し、体力向上に向けた保護者への説明、親子でできる簡単な体操の紹介等を実施します。	学校教育課
子ども体力アップ推進事業(小学校)	「体力向上」に関する研究推進校を指定し、2か年の研究を行います。	学校教育課
子ども体力アップ推進事業(中学校)	「体力・運動能力テスト」のデータ分析を業者に委託し、個々の体力の現状とともに各校・市全体の傾向を知り、体力向上に向けた取組の充実に努めます。	学校教育課
介護予防普及啓発事業	生きがい教室やいきいき・ふれあいサロン等においてフレイル予防や骨粗しょう症等の介護予防についての講話等を実施する。	高齢介護課
地域介護予防活動支援事業	シニアエクササイズ、ラジオ体操、いきいき百歳体操、認知症予防教室について教室を開催し、終了後は自主活動サークルとして活動してもらえるように働きかけます。	高齢介護課
地域介護予防活動支援事業(いきいき介護予防事業)	介護保険の要介護に該当せず、家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、健康チェックや趣味活動、健康体操教室等を実施します。	高齢介護課

3 たばこ アルコール

事業名	事業概要	担当課・団体
伴走型相談支援	妊娠届出時から妊婦や乳幼児の子育て家庭に寄り添い、出産・育児等の見通しを立てられるよう必要な支援を行います。	健康課
マタニティスクール	妊婦とその家族を対象に、安心して妊娠・出産・育児ができることを目指し、マタニティスクールを実施し、知識の習得や保健指導を実施します。	健康課
特定保健指導	特定健診を受診された方の中で、メタボリックシンドローム該当者とその予備軍の方を対象に特定保健指導を実施します。	健康課
健康相談	保健師等が健康相談を実施します。	健康課
地域健康づくり事業	測定会等イベントを利用した健康づくりの啓発を実施します。 また、講師派遣等により健康づくりのための講座や教室を実施します。	健康課
思春期体験学習	講座や赤ちゃん抱っこ等の体験を通じ、思春期の時期に家族の大切さや生命の尊さを学び、人への思いやりや自分自身を大切にするという気持ちを育みます。	学校教育課/健康課
精神疾患等についての理解啓発	障害者地域自立支援協議会等と連携し、依存症を含め精神疾患等の理解を深めるための啓発を実施します。	社会福祉課

4 休養・こころの健康

事業名	事業概要	担当課・団体
伴走型相談支援	妊娠届出時から妊婦や乳幼児の子育て家庭に寄り添い、出産・育児等の見通しを立てられるよう必要な支援を行います。	健康課
マタニティスクール	妊婦とその家族を対象に、安心して妊娠・出産・育児ができることを目指し、マタニティスクールを実施し、知識の習得や保健指導を実施します。	健康課
産後うつアンケート	産婦健診時に医療機関で産後うつアンケートを実施し、産後うつの傾向等がある産婦には医療機関と連携し、早期対応を実施します。	健康課
産後ケア事業	産後の母体の休養や児の授乳・育児指導等が受けられるよう委託によりデイサービスやショートステイを実施します。	健康課
こんにちは赤ちゃん事業	母子保健推進員、保健師等による家庭訪問を実施します。	健康課
地域健康づくり事業	測定会等イベントを利用した健康づくりの啓発を実施します。 また、講師派遣等により健康づくりのための講座や教室を実施します。	健康課
健康相談	保健師等が健康相談を実施します。	健康課

事業名	事業概要	担当課・団体
なんでも相談	専門の相談員が、子どもと家庭に相談を受け、関係機関と協力しながら支援します。	子育て推進課
スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー等活用事業	スクールカウンセラー等活用事業など県の事業により、学校におけるカウンセリングの機能の充実を図るため、スクールカウンセラー等を小中学校に配置します。 スクールソーシャルワーカー等活用事業など県の事業により、教育分野に関する知識に加え、社会福祉等の専門的な知識と技術を有するスクールソーシャルワーカー等を小中学校に配置します。	学校教育課
思春期体験学習	講座や赤ちゃん抱っこ等の体験を通じ、思春期の時期に家族の大切さや生命の尊さを学び、人への思いやりや自分自身を大切にするという気持ちを育みます。	学校教育課/健康課
精神疾患等についての理解啓発	障害者地域自立支援協議会等と連携し、依存症を含め精神疾患等の理解を深めるための啓発を実施します。	社会福祉課

5 歯と口の健康

事業名	事業概要	担当課・団体
妊婦歯科健康診査	妊娠中の虫歯や歯周病を予防するため、妊婦を対象に歯科健康診査を実施します。	健康課
マタニティスクール	妊婦とその家族を対象に、安心して妊娠・出産・育児ができることを目指し、マタニティスクールを実施し、知識の習得や保健指導を実施します。	健康課
乳幼児歯科健康診査及び歯科衛生指導	乳幼児歯科健康診査及び歯科衛生指導1歳6か月児健診及び3歳児健診で歯科医師による健康診査を実施します。また、10か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診で、歯科衛生士による歯科指導を実施します。	健康課
フッ化物塗布事業	健康な歯を持ち続けていくために、幼児期に歯の質を強くするフッ化物塗布を行います。1歳6か月児健診時及びその後6歳の誕生日の前日までの間に、3か月(90日)の間隔をあけて塗布します。	健康課
歯周疾患検診	40歳、50歳、60歳、70歳の方が、指定医療機関において口腔内診査及び歯科保健指導を受けられます。	健康課
地域健康づくり事業	測定会等イベントを利用した健康づくりの啓発を実施します。 また、講師派遣等により健康づくりのための講座や教室を実施します。	健康課

事業名	事業概要	担当課・団体
歯科検診	本市立小中学校に通う全児童生徒に歯科医師による歯科検診を実施し、むし歯治療の勧奨や予防指導を行います。	学校教育課
歯・口の図画ポスター及び健康啓発標語のコンクール展	歯科医師会と連携し、歯と口のポスター・標語展等を行います。	学校教育課/健康課

6 感染症予防対策

事業名	事業概要	担当課・団体
定期予防接種(A類)	予防接種法に定められたA類疾病の発生及びまん延を予防することを目的とした予防接種を実施します。 対象疾患：ロタウイルス感染症、B型肝炎、Hib感染症、小児用肺炎球菌感染症、ジフテリア、百日咳、破傷風、急性灰白髄炎、結核、風しん、麻しん、水痘、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス感染症	健康課
定期予防接種(B類)	予防接種法に定められたB類疾病の発生及び重症化を予防することを目的とした予防接種を実施します。 対象疾患：インフルエンザ、高齢者の肺炎球菌感染症、新型コロナウイルス感染症	健康課
健康相談	保健師等が健康相談を実施します。	健康課
地域健康づくり事業	測定会等イベントを利用した健康づくりの啓発を実施します。 また、講師派遣等により健康づくりのための講座や教室を実施します。	健康課

基本目標3 ライフステージに応じた健康づくり

1 妊娠・乳幼児期(0~5歳)

事業名	事業概要	担当課・団体
伴走型相談支援	妊娠届出時から妊婦や乳幼児の子育て家庭に寄り添い、出産・育児等の見通しを立てられるよう必要な支援を行います。	健康課
妊婦健康診査	妊産婦健康診査受診票を発行します。	健康課
妊婦歯科健康診査	妊娠中の虫歯や歯周病を予防するため、妊婦を対象に歯科健康診査を実施します。	健康課
マタニティスクール	妊婦とその家族を対象に、妊娠・出産・育児等についての知識の習得と共に、母親同士の仲間づくりを援助し、父親の育児参加の重要性と育児の意識向上を目指して教室を開催します。	健康課
産婦健康診査	産婦健康診査受診票を発行します。	健康課

事業名	事業概要	担当課・団体
産後うつアンケート	産婦健診時に医療機関で産後うつアンケートを実施し、産後うつの傾向等がある産婦には医療機関と連携し、早期対応を実施します。	健康課
産後ケア事業	産後の母体の休養や児の授乳・育児指導等が受けられるよう委託によりデイサービスやショートステイを実施します。	健康課
小児科・産婦人科オンライン相談	妊娠中から産後、新生児から15歳未満の児童のオンライン健康相談を実施します。	健康課
新生児聴覚検査	聴覚障害の早期発見を目的に、生後間もない時期に新生児聴覚検査を実施します。	健康課
こんにちは赤ちゃん事業	母子保健推進員、保健師等による家庭訪問を実施します。	健康課
モグモグ(離乳食)教室	離乳食のすすめ方や注意点等についての講話、調理実習、児の保護者と妊婦との交流を実施します。	健康課
乳幼児健康診査/乳幼児相談/乳幼児歯科健康診査	4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児健診では、乳幼児期の疾病の早期発見とともに、健やかな成長発達のための適切な生活リズムや食習慣等について、保健師・栄養士が相談を受けます。1歳6か月児・3歳児健診では、歯科健康診査を行い、むし歯のチェックを行なうとともに、歯科衛生士による歯の衛生について保健指導を行います。	健康課
5歳児健康診査	各園等の集団活動の場で、5歳児健康診査を実施します。発達障害等の早期発見やその後の支援、また必要に応じ小学校への引継ぎを実施し、全ての子どもがその特性を理解され自己肯定感を持って集団生活・学校生活を送れることを目指します。また、保護者の子育ての相談に応じます。	学校教育課 子育て推進課 健康課
フッ化物塗布事業	健康な歯を持ち続けていくために、幼児期に歯の質を強くするフッ化物塗布を行います。1歳6か月児健診時及びその後6歳の誕生日の前日までの間に、3か月(90日)の間隔をあけて塗布します。	健康課
親子教室	乳幼児健診後の支援のための教室を実施します。	健康課
発達相談	乳幼児健診後の支援のための発達相談を実施します。	健康課

事業名	事業概要	担当課・団体
定期予防接種	予防接種法に定められたA類疾病の発生及びまん延を予防することを目的とした予防接種を実施します。 対象疾患：ロタウイルス感染症、B型肝炎、Hib感染症、小児用肺炎球菌感染症、ジフテリア、百日咳、破傷風、急性灰白髄炎、結核、風しん、麻しん、水痘、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス感染症	健康課
健康相談	保健師等が健康相談を実施します。	健康課
支援センター食育事業	支援センターを利用する未就園児の保護者を対象に、栄養士による栄養指導を実施します。	子育て推進課
保育所食育事業	保育所在籍の3歳児の保護者に対し、栄養士がバランスの良い給食について説明し、食生活改善のための知識の普及に努めます。	子育て推進課
なんでも相談	専門の相談員が、子どもと家庭に相談を受け、関係機関と協力しながら支援します。	子育て推進課
子育て世帯訪問支援事業	家事・育児等に対して不安を抱える子育て世帯・妊産婦・ヤングケアラー等がいる家庭に訪問支援員が訪問し、家事・育児等を支援します。	子育て推進課
子育てひろば	公民館等において、毎月子育てひろばを開催し、集団での遊び等を実施します。	生涯学習課
親子体操&ヨガ教室	海南と下津の2会場において、親子ヨガ教室を実施します。	生涯学習課
ファミリースポーツ推進事業	スポーツ推進員、スポーツ少年団協力のもと、様々なスポーツ・運動に興味を持ってもらうファミリースポーツフェスタを開催します。	生涯学習課
きのくに海南歩くとウオークの開催	きのくに海南歩くとウオークは、地元住民や店舗等の協力を得て、様々なおもてなしを行い、楽しみながら運動に取り組む機会を提供します。	生涯学習課
子ども体力アップ推進事業(幼稚園)	幼稚園児とその保護者を対象にセミナーを開催し、体力向上に向けた保護者への説明、親子でできる簡単な体操の紹介等を実施します。	学校教育課
精神疾患等についての理解啓発	障害者地域自立支援協議会等と連携し、依存症を含め精神疾患等の理解を深めるための啓発を実施します。	社会福祉課
ふれあい・いきいきサロン支援事業	高齢者をはじめ、障害のある方や子育て中の方が、小地域を単位に誰でも気軽に楽しく参加できるよう支援します。	社会福祉協議会

2 学童・思春期(6～19歳)

事業名	事業概要	担当課・団体
定期予防接種	予防接種法に定められたA類疾病の発生及びまん延を予防することを目的とした予防接種を実施します。 対象疾患：ロタウイルス感染症、B型肝炎、Hib感染症、小児用肺炎球菌感染症、ジフテリア、百日咳、破傷風、急性灰白髄炎、結核、風しん、麻しん、水痘、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス感染症	健康課
健康相談	保健師等が健康相談を実施します。	健康課
なんでも相談	専門の相談員が、子どもと家庭に相談を受け、関係機関と協力しながら支援します。	子育て推進課
子育て世帯訪問支援事業	家事・育児等に対して不安を抱える子育て世帯・妊産婦・ヤングケアラー等がいる家庭に訪問支援員が訪問し、家事・育児等を支援します。	子育て推進課
就学時健診	市立小学校に入学予定の新入児に医師(内科、眼科、歯科、耳鼻科)による健康診断を実施します。	学校教育課
心臓病検診	市内小中学生(各1年生)全員を対象に心電図検査を実施し、その他に実施している心臓病調査や学校医の問診等と合わせて心臓病検診を実施します。	学校教育課
歯科検診	本市立小中学校に通う全児童生徒に歯科医師による歯科検診を実施し、むし歯治療の勧奨や予防指導を行う。	学校教育課
歯・口の図画ポスター及び健康啓発標語のコンクール展	歯科医師会と連携し、歯と口のポスター・標語展等を行います。	学校教育課/健康課
子ども体力アップ推進事業(小学校)	「体力向上」に関する研究推進校を指定し、2か年の研究を行います。	学校教育課
子ども体力アップ推進事業(中学校)	「体力・運動能力テスト」のデータ分析を業者に委託し、個々の体力の現状とともに各校・市全体の傾向を知り、体力向上に向けた取組の充実に努めます。	学校教育課
思春期体験学習	講座や赤ちゃん抱っこ等の体験を通じ、思春期の時期に家族の大切さや生命の尊さを学び、人への思いやりや自分自身を大切にするという気持ちを育みます。	学校教育課/健康課

事業名	事業概要	担当課・団体
スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー等活用事業	スクールカウンセラー等活用事業など県の事業により、学校におけるカウンセリングの機能の充実を図るため、スクールカウンセラー等を小中学校に配置します。 スクールソーシャルワーカー等活用事業など県の事業により、教育分野に関する知識に加え、社会福祉等の専門的な知識と技術を有するスクールソーシャルワーカー等を小中学校に配置します。	学校教育課
和歌山県食育推進月間	和歌山県食育推進計画に即し、食育運動の継続性を高めるため国の食育月間と併せ、毎年10月を「和歌山県食育推進月間」と定め、食育を推進します。	学校教育課
ファミリースポーツ推進事業	スポーツ推進員、スポーツ少年団協力のもと、様々なスポーツ・運動に興味を持ってもらうファミリースポーツフェスタを開催します。	生涯学習課
駅伝競走大会の開催	駅伝競走大会を実施します。	生涯学習課
きのくに海南歩くとウオークの開催	きのくに海南歩くとウオークは、地元住民や店舗等の協力を得て、様々なおもてなしを行い、楽しみながら運動に取り組む機会を提供します。	生涯学習課
競技団体活性化事業	市民総合スポーツ大会の開催に加え、ジュニアスポーツ活性化事業として、近隣地域との交流大会や実業団選手を招聘しての講習会等を開催します。	生涯学習課
精神疾患等についての理解啓発	障害者地域自立支援協議会等と連携し、依存症を含め精神疾患等の理解を深めるための啓発を実施します。	社会福祉課
ふれあい・いきいきサロン支援事業	高齢者をはじめ、障害のある方や子育て中の方が、小地域を単位に誰でも気軽に楽しく参加できるよう支援します。	社会福祉協議会

3 青・壮年期(20～64歳)

事業名	事業概要	担当課・団体
特定健康診査	40歳から75歳までの海南市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健康診査である特定健康診査を実施します。	健康課
特定保健指導	特定健診を受診された方の中で、メタボリックシンドローム該当者とその予備軍の方を対象に特定保健指導を実施します。	健康課
各種がん検診	肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診を実施します。	健康課

事業名	事業概要	担当課・団体
歯周疾患検診	40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に口腔内診査及び歯科保健指導を実施します。	健康課
肝炎ウイルス検診	40歳以上の方を対象に肝炎ウイルス検診を実施します。	健康課
健康相談	保健師等が健康相談を実施します。	健康課
地域健康づくり事業	測定会等イベントを利用した健康づくりの啓発を実施します。 また、講師派遣等により健康づくりのための講座や教室を実施します。	健康課
健康推進員の育成と活動支援	県の健康推進員制度により養成された健康推進員が、市民が地域での健康づくりの取組を支援します。	健康課
食生活改善推進員の養成と活動支援	食生活改善推進員が中心となったバランスの取れた食事等についての教室や啓発により、望ましい食習慣の習得、フレイルや骨粗鬆症予防等を実施します。	健康課
母子保健推進員の活動支援	地域の母子の良き相談相手となり、市民と行政のパイプ役として積極的な子育て支援活動を展開していけるよう、母子保健推進員の育成を行うとともに、活動の支援を行います。	健康課
ファミリースポーツ推進事業	スポーツ推進員、スポーツ少年団協力のもと、様々なスポーツ・運動に興味を持ってもらうファミリースポーツフェスタを開催します。	生涯学習課
きのくに海南歩つとウオークの開催	きのくに海南歩つとウオークは、地元住民や店舗等の協力を得て、様々なおもてなしを行い、楽しみながら運動に取り組む機会を提供します。	生涯学習課
競技団体活性化事業	市民総合スポーツ大会の開催に加え、ジュニアスポーツ活性化事業として、近隣地域との交流大会や実業団選手を招聘しての講習会等を開催します。	生涯学習課
精神疾患等についての理解啓発	障害者地域自立支援協議会等と連携し、依存症を含め精神疾患等の理解を深めるための啓発を実施します。	社会福祉課
ふれあい・いきいきサロン支援事業	高齢者をはじめ、障害のある方や子育て中の方が、小地域を単位に誰でも気軽に楽しく参加できるよう支援します。	社会福祉協議会
各種ボランティア養成講座	様々なボランティア養成講座を開催し、ボランティア活動のきっかけづくりやボランティアの養成を行います。	社会福祉協議会

4 高齢期(65歳以上)

事業名	事業概要	担当課・団体
特定健康診査	40歳から75歳までの海南市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健康診査である特定健康診査を実施します。	健康課
特定保健指導	特定健診を受診された方の中で、メタボリックシンドローム該当者とその予備軍の方を対象に特定保健指導を実施します。	健康課
各種がん検診	肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診を実施します。	健康課
歯周疾患検診	40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に口腔内診査及び歯科保健指導を実施します。	健康課
肝炎ウイルス検診	40歳以上の方を対象に肝炎ウイルス検診を実施します。	健康課
健康相談	保健師等が健康相談を実施します。	健康課
地域健康づくり事業	測定会等イベントを利用した健康づくりの啓発を実施します。 また、講師派遣等により健康づくりのための講座や教室を実施します。	健康課
定期予防接種(B類)	予防接種法に定められたB類疾病の発生及び重症化を予防することを目的とした予防接種を実施します。 対象疾患：インフルエンザ、高齢者の肺炎球菌感染症、新型コロナウイルス感染症	健康課
健康推進員の育成と活動支援	県の健康推進員制度により養成された健康推進員が、市民が地域での健康づくりの取組を支援します。	健康課
食生活改善推進員の養成と活動支援	食生活改善推進員が中心となったバランスの取れた食事等についての教室や啓発により、望ましい食習慣の習得、フレイルや骨粗鬆症予防等を実施します。	健康課
母子保健推進員の活動支援	地域の母子の良き相談相手となり、市民と行政のパイプ役として積極的な子育て支援活動を展開していけるよう、母子保健推進員の育成を行うとともに、活動の支援を行います。	健康課
介護予防普及啓発事業	生きがい教室やいきいき・ふれあいサロン等においてフレイル予防や骨粗しょう症等の介護予防についての講話等を実施する。	高齢介護課
地域介護予防活動支援事業	シニアエクササイズ、ラジオ体操、いきいき百歳体操、認知症予防教室について教室を開催し、終了後は自主活動サークルとして活動してもらえるように働きかけます。	高齢介護課

事業名	事業概要	担当課・団体
地域介護予防活動支援事業 (いきいき介護予防事業)	介護保険の要介護に該当せず、家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、健康チェックや趣味活動、健康体操教室等を実施します。	高齢介護課
生きがい教室健康体操	各公民館において、生きがい教室健康体操を実施します。	生涯学習課
ファミリースポーツ推進事業	スポーツ推進員、スポーツ少年団協力のもと、様々なスポーツ・運動に興味を持ってもらうファミリースポーツフェスタを開催します。	生涯学習課
きのくに海南歩つとウオークの開催	きのくに海南歩つとウオークは、地元住民や店舗等の協力を得て、様々なおもてなしを行い、楽しみながら運動に取り組む機会を提供します。	生涯学習課
競技団体活性化事業	市民総合スポーツ大会の開催に加え、ジュニアスポーツ活性化事業として、近隣地域との交流大会や実業団選手を招聘しての講習会等を開催します。	生涯学習課
精神疾患等についての理解啓発	障害者地域自立支援協議会等と連携し、依存症を含め精神疾患等の理解を深めるための啓発を実施します。	社会福祉課
ふれあい・いきいきサロン支援事業	高齢者をはじめ、障害のある方や子育て中の方が、小地域を単位に誰でも気軽に楽しく参加できるよう支援します。	社会福祉協議会
各種ボランティア養成講座	様々なボランティア養成講座を開催し、ボランティア活動のきっかけづくりやボランティアの養成を行います。	社会福祉協議会

基本目標4 健康づくりにつながるコミュニティづくり

事業名	事業概要	担当課・団体
健康づくりネットワーク事業	市民一人ひとりが健康づくりへの意欲を高め、主体的な健康づくりが進められるよう、行政だけでなく多くの関係する機関、団体と連携強化を図ることをねらいとして、ネットワークを設置し、情報交換や意見交換を行い、一体的かつ効果的な健康づくりの推進を図っていきます。	健康課
健康推進員の育成と活動支援	県の健康推進員制度により養成された健康推進員が、市民が地域での健康づくりの取組を支援します。	健康課
食生活改善推進員の養成と活動支援	食生活改善推進員が中心となったバランスの取れた食事等についての教室や啓発により、望ましい食習慣の習得、フレイルや骨粗鬆症予防等を実施します。	健康課

事業名	事業概要	担当課・団体
母子保健推進員の活動支援	地域の母子の良き相談相手となり、市民と行政のパイプ役として積極的な子育て支援活動を展開していけるよう、母子保健推進員の育成を行うとともに、活動の支援を行います。	健康課
子育てひろば	公民館等において、毎月子育てひろばを開催し、集団での遊び等を実施します。	生涯学習課
生きがい教室健康体操	各公民館において、生きがい教室健康体操を実施します。	生涯学習課
地域介護予防活動支援事業	シニアエクササイズ、ラジオ体操、いきいき百歳体操、認知症予防教室について教室を開催し、終了後は自主活動サークルとして活動してもらえるように働きかけます。	高齢介護課
ふれあい・いきいきサロン支援事業	高齢者をはじめ、障害のある方や子育て中の方が、小地域を単位に誰でも気軽に楽しく参加できるよう支援します。	社会福祉協議会
各種ボランティア養成講座	様々なボランティア養成講座を開催し、ボランティア活動のきっかけづくりやボランティアの養成を行います。	社会福祉協議会

Ⅲ 策定の経緯

年月日	内容
令和 5 年 8 月 2 日	第 1 回意見交換会
令和 5 年 8 月 8 日 ～8 月 31 日	市民アンケート調査
令和 5 年 10 月 12 日	第 2 回意見交換会
令和 6 年 1 月 18 日	第 3 回意見交換会
令和 6 年 2 月 1 日 ～2 月 21 日	パブリックコメント実施
令和 6 年 3 月 1 日	第 4 回意見交換会

IV アンケート調査結果

ここでは、令和 5 年度に実施された「『健康海南21』海南市健康増進計画に関する市民アンケート調査」の調査結果について報告いたします。本計画書において、第 2 次計画の評価及び第 3 次計画の基準として用いる現状値として、当該アンケートの調査結果を参照しました。なお、調査項目は多数ありますが、ここでは指標に関連する項目のみを記します。

アンケート概要

(1) 共通事項

- ▶ 調査期間は、令和 5 年 8 月中としました。

(2) 一般(成人)

- ▶ 住民票がある 20 歳以上の市民の中から無作為抽出した 2,000 人にアンケートを郵送しました。
- ▶ 回答方法は、同封の返信用封筒にて郵送と、二次元バーコードからアクセスするオンラインでの回答の 2 種類を設定しました。
- ▶ 回答率は 41.9%(838 件)。うち郵送は 82.5%(691 件)、オンラインは 17.5%(147 件)。

(3) 高校生

- ▶ 住民票がある高校 3 年生相当(平成 17 年度生)の市民 376 名にアンケートを郵送しました。
- ▶ 回答方法は、同封の返信用封筒にて郵送と、二次元バーコードからアクセスするオンラインでの回答の 2 種類を設定しました。
- ▶ 回収率は 39.1%(147 件)。うち郵送は 56.5%(83 件)、オンラインは 43.5%(64 件)。

(4) 中学生

- ▶ 市内の中学校 7 校に所属する生徒全員に各学校を通じて、オンラインによるアンケートを依頼しました。
- ▶ 教室でインターネットにより回答。
- ▶ 回収数は 768 件。

(5) 小学生

- ▶ 市内の小学校 12 校に所属する 1 年生、3 年生、5 年生の各学年全員に学校を通じて、オンラインと紙媒体によるアンケートを依頼しました。
- ▶ 教室でインターネットにより回答、または、そのまま回収する方法としました。
- ▶ 回収数は 719 件。うち 1 年生 193 件、3 年生 257 件、5 年生 269 件。



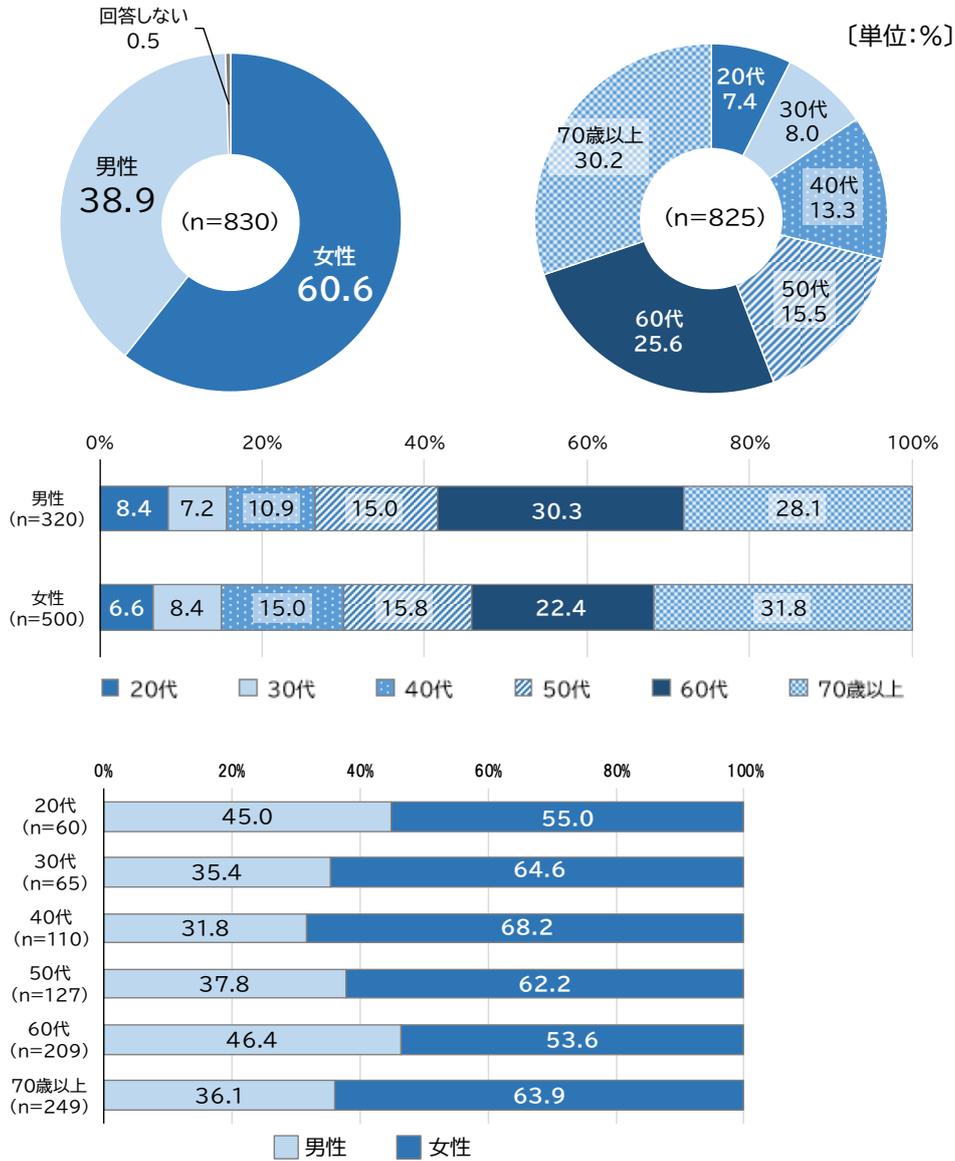
アンケート集計結果

1 一般(成人)の回答者属性

(1) 年齢・性別

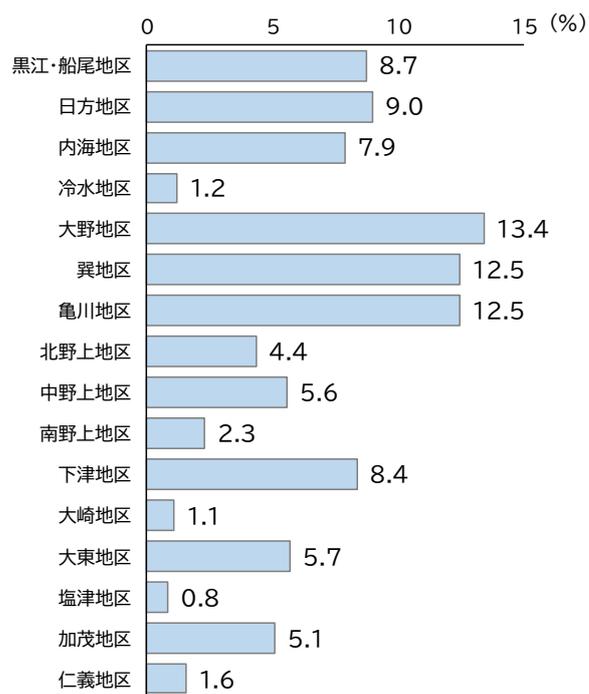
- 性別では女性が60%となっています。
- 年齢層全体では70歳以上が30%で最大です。60代と合わせると56%となっています。

- 男性では60代が30%で最大、70歳以上と合わせると58%です。
- 女性では70歳以上が32%で最大、60代と合わせると54%です。
- 年齢層ごとの性別では男性が60代で46%と最大、女性が40代で68%と最大です。

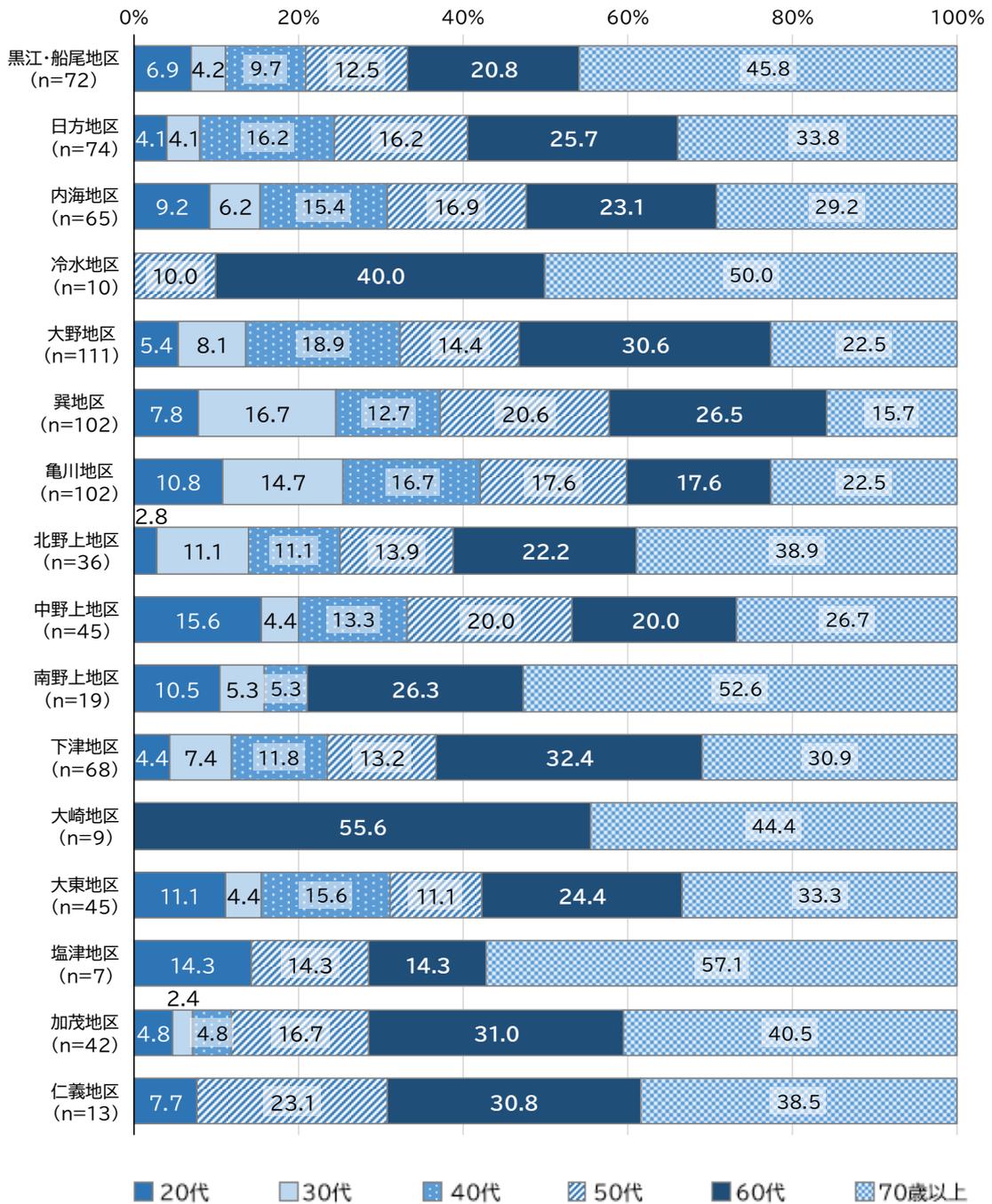


(2) 居住地

- 大野、巽、亀川の各地区が10%を超えています。次いで、黒江・船尾、日方、内海、下津の各地区が8%前後です。

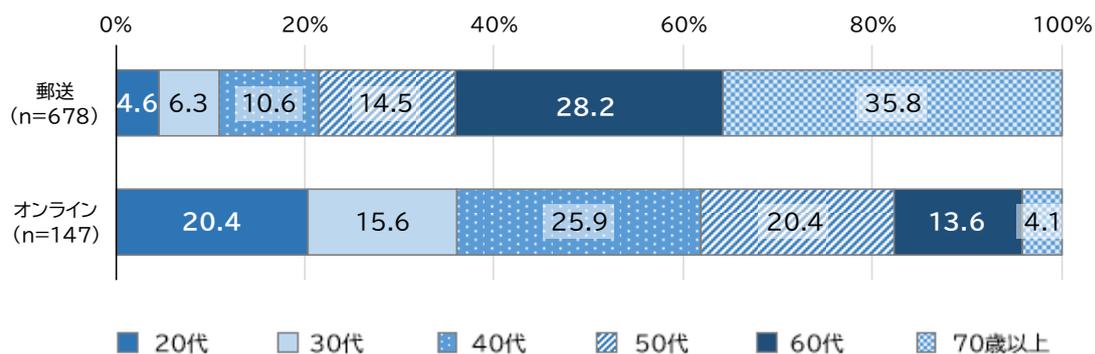


- 各地区の年齢層では、内海、大野、巽、亀川、中野上の各地区は 60 歳未満の割合が、全体平均の 44%を超えています。一方、冷水、南野上、大崎、塩津、加茂の各地区は 60 歳以上の割合が 70%以上と大きくなっています。



(3) 回答方法

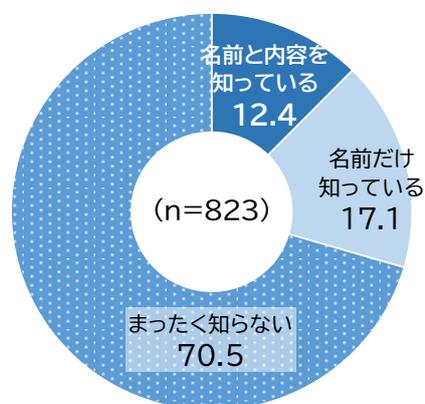
- 各回答方法の年齢層は、郵送では60歳以上が64%、オンラインでは20~40代が62%となっています。



2 生活習慣病の予防

ア. あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。

- 「名前と内容を知っている」は12%、「名前だけ知っている」を含めると30%となっています。

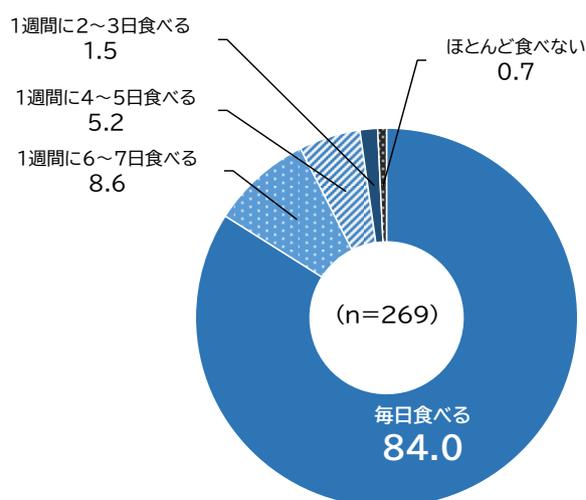


3 生活の質の維持・向上に向けた健康づくり

(1) 次世代の健康

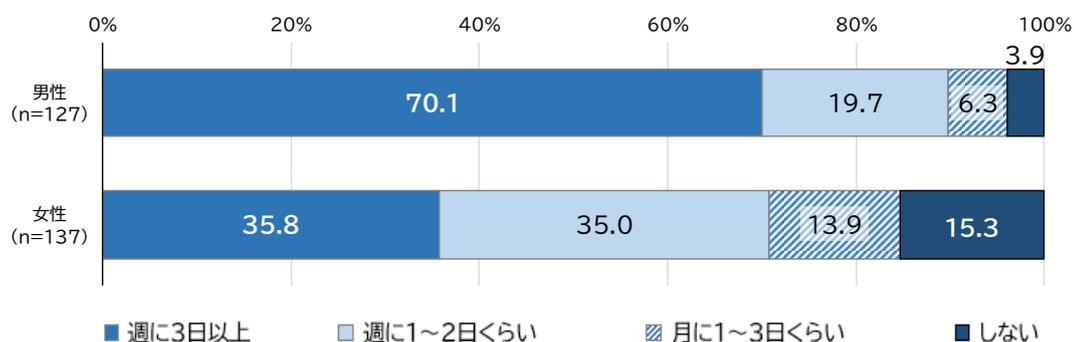
ア. [小学5年生]食事は1日に、朝・昼・夕の3回食べていますか。

- 「毎日食べる」は84.0%です。「1週間に2～3日食べる」以下は2.2%となっています。



イ. 運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の体育の授業は入りません)

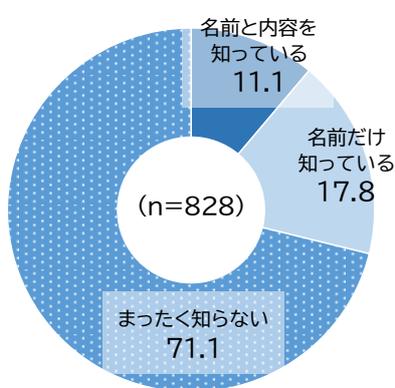
- 「週に3日以上」は男子で70%、女子で36%となっています。「週に1～2日くらい」を含めると男子は90%、女子は71%です。



(2) 高齢者の健康

ア. あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を知っていますか。

- 「名前と内容を知っている」は11%、「名前だけ知っている」を含めると29%となっています。
- 年性別では、女性は男性に比べて高めです。また、65歳以上は65歳未満より高めです。

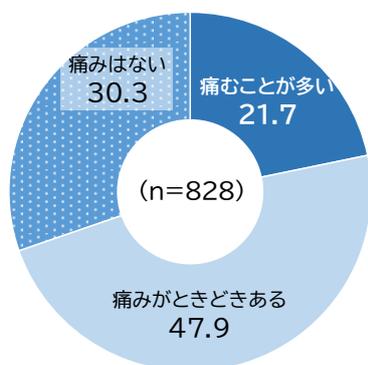


	65歳以上男性	65歳以上女性	65歳未満男性	65歳未満女性	合計
名前と内容を知っている	14	24	13	40	91
名前だけ知っている	17	58	26	45	146
まったく知らない	107	128	141	200	576
計	138	210	180	285	813
「内容」「名前だけ」の割合	22.5%	39.0%	21.7%	29.8%	29.2%

注)年齢・性別不詳なものは計上していません

イ. あなたは足や腰が痛みますか。

- 「痛むことが多い」は22%です。「痛みがときどきある」を含めると70%となっています。
- 年性別では、65歳以上女性が多めです。

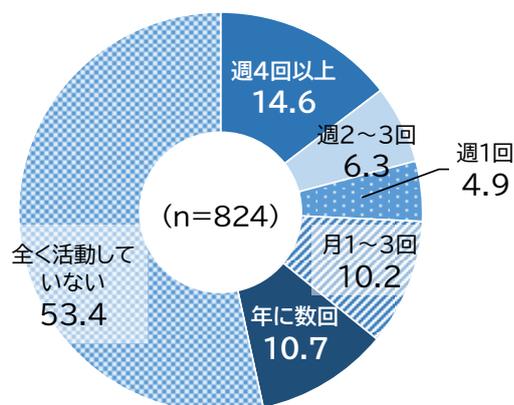


	65歳以上男性	65歳以上女性	65歳未満男性	65歳未満女性	合計
痛むことが多い	33	62	34	49	178
痛みがときどきある	66	99	83	138	386
痛みはない	39	49	63	98	249
計	138	210	180	285	813
「痛むことが多い」割合 (1000人当たり)	239	295	189	172	219

注)年齢・性別不詳なものは計上していません

ウ. あなたは何か社会活動(就労、就学、ボランティア、サークル活動、老人クラブ、サロン活動、町内会、スポーツ関係のグループ活動、趣味関係のグループ活動等)をしていますか。

- 「週1回」以上は26%です。「年に数回」まで含めると47%となっています。年に数回以上社会活動をしている人の割合は、年性別では40~50%の範囲内となっています。



	65歳以上男性	65歳以上女性	65歳未満男性	65歳未満女性	合計
週4回以上	9	12	26	70	117
週2~3回	8	18	8	17	51
週1回	4	16	9	10	39
月1~3回	21	22	13	26	82
年に数回	27	19	23	19	88
全く活動していない	68	122	100	140	430
計	137	209	179	282	807
割合(「全く活動していない」以外)	50.4%	41.6%	44.1%	50.4%	46.7%

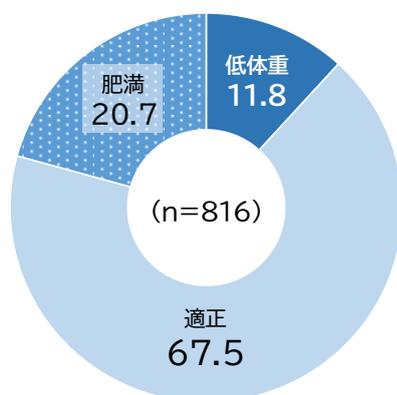
注)年齢・性別不詳なものは計上していません

4 健康的な生活習慣の実践

(1) 栄養・食生活

ア. BMI(身長と体重から算出)

- 全体では、適正(18.5以上25以下)が68%、肥満は20%となっています。
- 肥満は40代で28%、やせは20代で18%と最大です。



	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	合計	20~60歳代男性	20~60歳代女性
低体重	11	9	15	11	17	33	96	15	48
適正	40	47	63	85	136	176	547	129	238
肥満	9	9	30	31	53	36	168	85	46
計	60	65	108	127	206	245	811	229	332
肥満の割合	15.0%	13.8%	27.8%	24.4%	25.7%	14.7%	20.7%	37.1%	13.9%
やせの割合	18.3%	13.8%	13.9%	8.7%	8.3%	13.5%	11.8%	6.6%	14.5%

注)年齢・性別不詳なものは計上していません

イ. あなたは主食(米・パン・めん類等)・主菜(肉・魚・豆類・卵料理等、主となるおかず)・副菜(野菜・海草・きのこ料理等)を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。[食事のバランス]

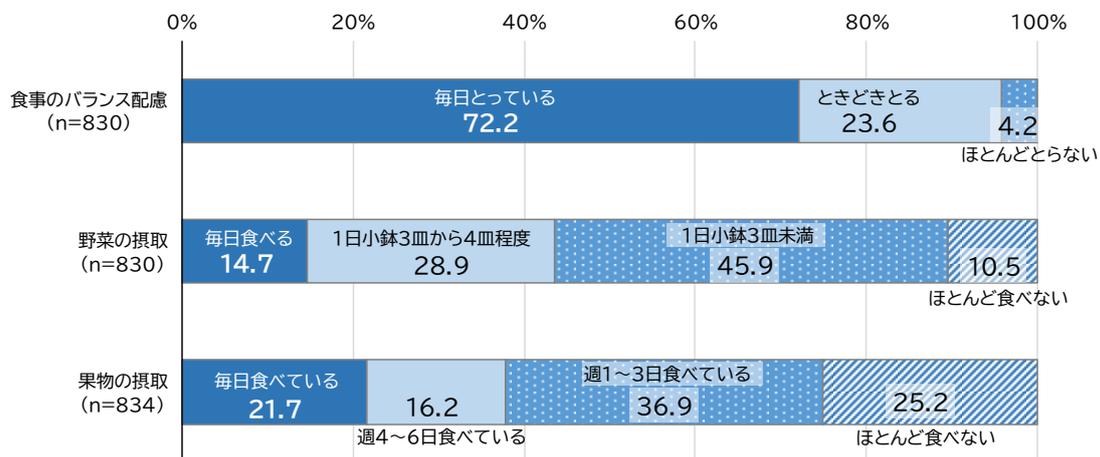
- 「毎日とっている」は 72%、「ほとんどとらない」は 4%となっています。

ウ. あなたは野菜料理を1日小鉢5皿以上(約350g以上)食べていますか。[野菜の摂取]

- 「毎日食べる」は 15%、「ほとんど食べない」は 11%となっています。「1日小鉢3皿未満」が46%で最大です。

エ. あなたは果物を食べていますか。[果物の摂取]

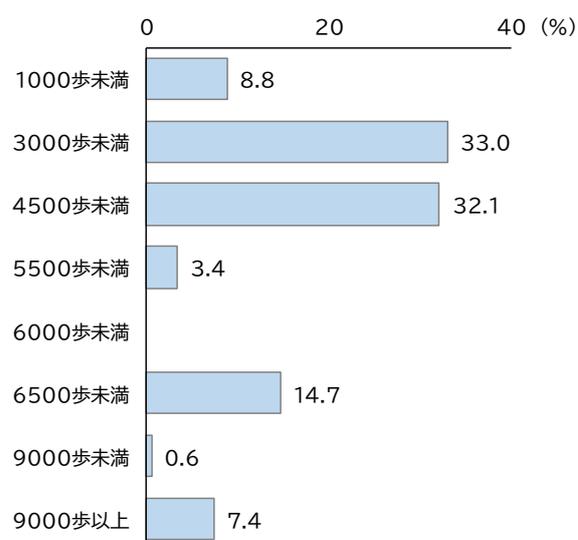
- 「毎日食べている」は 22%、「ほとんど食べない」は 26%となっています。「週1~3日食べている」が37%で最大です。



(2) 身体活動・運動

ア. あなたは1日何分くらい歩きますか。[1分=100歩で換算]

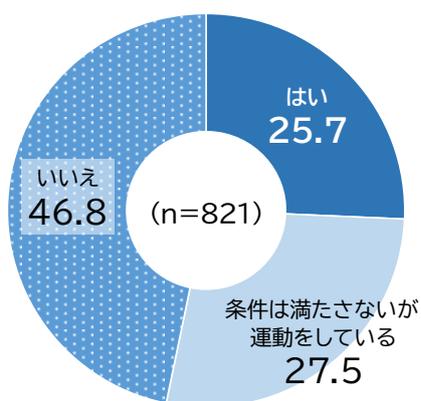
- 全体では「(1000歩以上)3000歩未満」と「(3000歩以上)4500歩未満」がそれぞれ30%台で分布が集中しています。年性別で大きな差はありません。



	65歳以上男性	65歳以上女性	65歳未満男性	65歳未満女性	合計
1000歩未満	5	12	19	24	60
3000歩未満	41	53	50	86	230
4500歩未満	43	54	55	72	224
5500歩未満	4	7	4	7	22
6000歩未満	0	0	0	0	0
6500歩未満	18	20	25	38	101
9000歩未満	2	0	1	0	3
9000歩以上	5	13	20	16	54
計	118	159	174	243	694

イ. あなたは運動習慣(※)がありますか。※運動習慣とは、週2回、1回 30 分以上の運動を1年間継続している場合をいいます

- 「はい」は 26%、「条件は満たさないが運動をしている」を含めると 53%となっています。
- 年性別では「65 歳未満男性」で「はい」の割合が高く、「65 歳未満女性」で低くなっています。



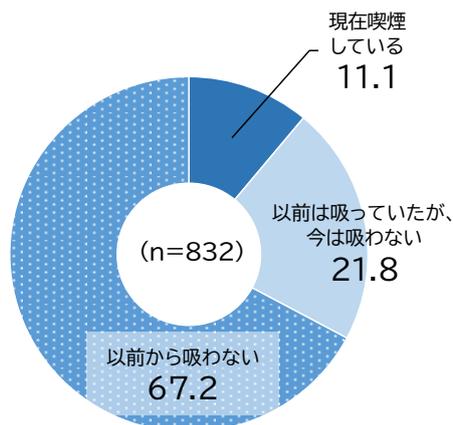
	65歳以上男性	65歳以上女性	65歳未満男性	65歳未満女性	合計
はい	37	55	63	52	207
条件は満たさないが運動をしている	39	62	47	73	221
いいえ	58	91	71	158	378
計	134	208	181	283	806
「条件付き」も含む	56.7%	56.3%	60.8%	44.2%	53.1%
「はい」のみ	27.6%	26.4%	34.8%	18.4%	25.7%

注)年齢・性別不詳なものは計上していません

(3)たばこ

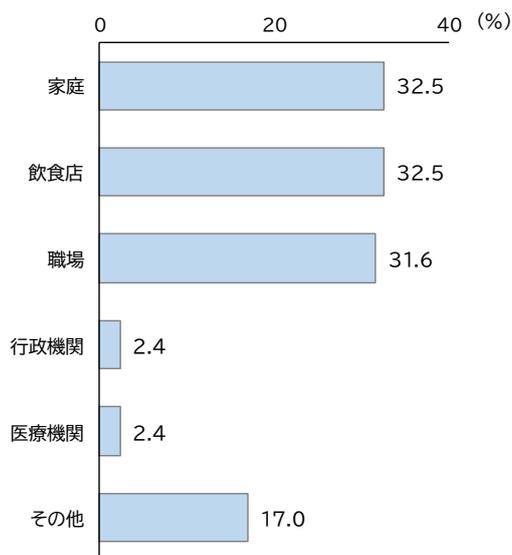
ア. あなたは現在たばこを吸いますか。

- 「現在喫煙している」は 11%です。「以前は吸っていたが、今は吸わない」が 22%となっています。



イ. 受動喫煙を受けた場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○印をつけてください。)

- 全体の 25%(212/838)が何らかの受動喫煙の経験があると回答しました。場所は家庭、飲食店、職場のそれぞれで 30%台となっています。「その他」では「コンビニ」が複数あります。



(4)アルコール・休養・こころの健康

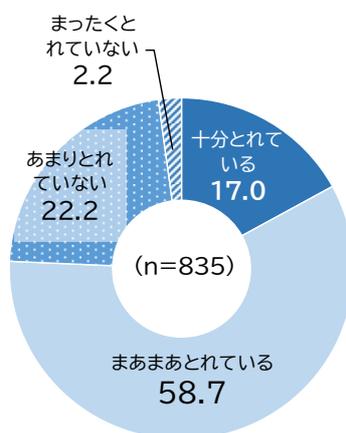
ア. 1日どの程度飲みますか。日本酒換算でお答えください。

- 男女とも「1合未満」が最大となっていますが、男性は「1合以上～2合未満」と「1合未満」の差はわずかです。

	男	女
1合未満	75	79
1合以上～2合未満	72	33
2合以上～3合未満	27	9
3合以上～4合未満	11	1
4合以上	3	0
計	188	122
総数(飲酒しない人を含む)	323	503
適量超過(男性2合以上、女性1合以上)	41	43
適量超過の割合	12.7%	8.5%

イ. あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

- 「あまりとれていない」は22%、「まったくとれていない」を含めると24%となっています。
- 年性別では、65歳未満男性で割合が最大です。

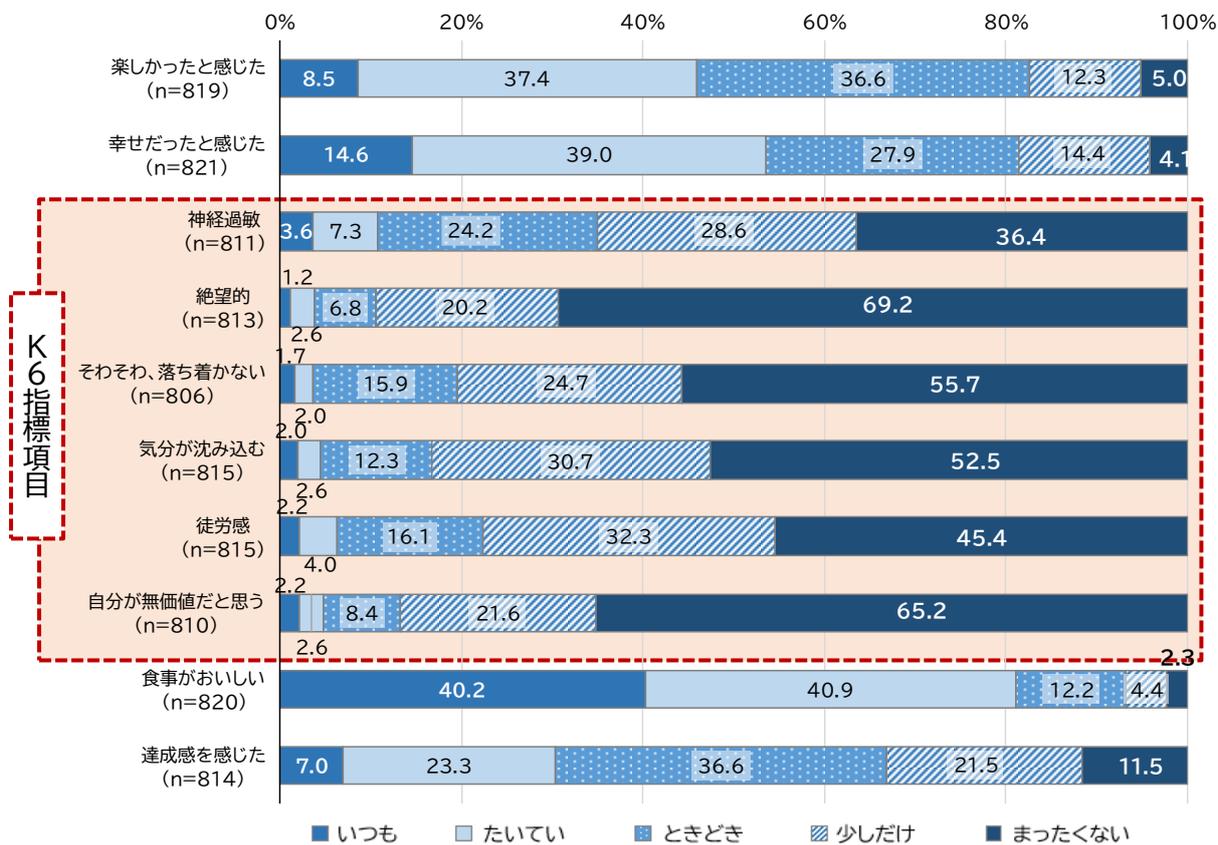


	65歳以上男性	65歳以上女性	65歳未満男性	65歳未満女性
十分とれている	30	45	27	38
まあまあとれている	84	120	102	170
あまりとれていない	24	47	47	65
まったくとれていない	0	1	5	12
計	138	213	181	285
「あまりとれていない」「まったくとれていない」割合	17.4%	22.5%	28.7%	27.0%

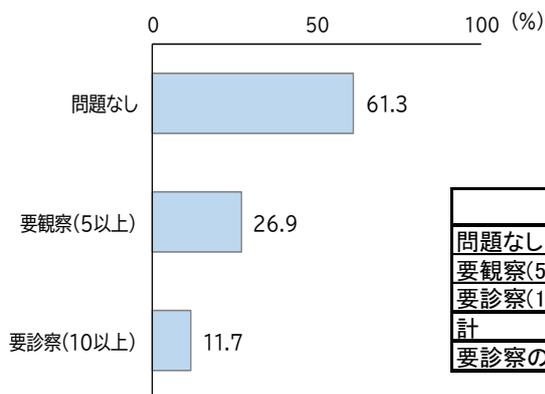
注)年齢・性別不詳なものは計上していません

ウ. 次のそれぞれの質問について、過去1か月間の気持ちの状態はどのようであったか、あてはまる番号1つに○をしてください。

- 「神経過敏」に感じる人(「いつも」～「ときどき」)は、他の項目に比べて多くなっています。



- K6 指標値は、「問題なし」が 61%、「要診察(10 以上)」は 12%となっています。
- 年性別では、65 歳未満の男女で「要診察」の割合が高くなっています。

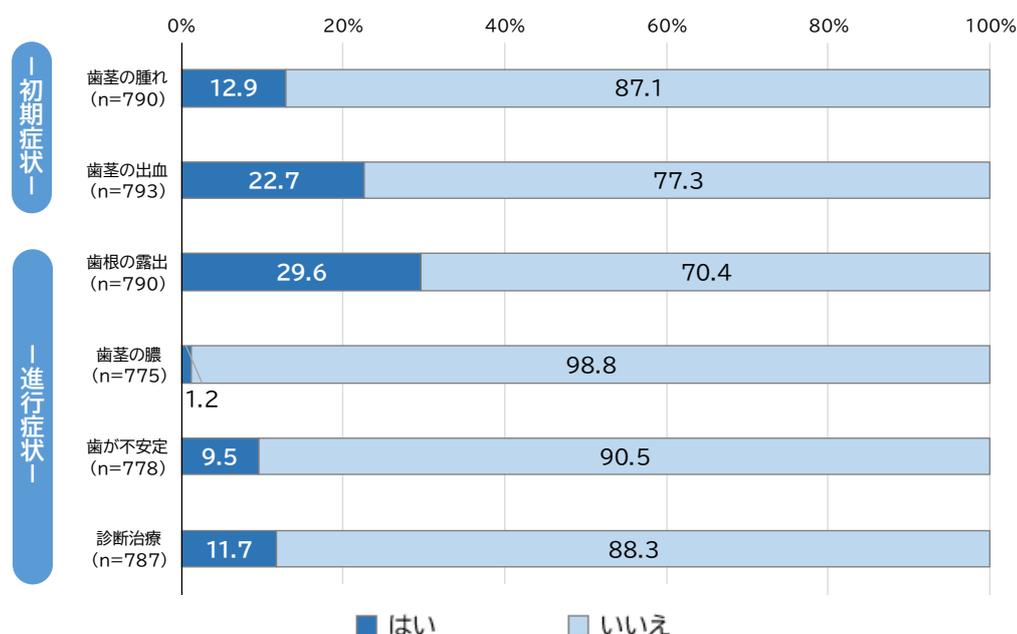


	65歳以上男性	65歳以上女性	65歳未満男性	65歳未満女性	合計
問題なし	89	125	97	161	472
要観察(5以上)	24	52	53	78	207
要診察(10以上)	10	16	26	38	90
計	123	193	176	277	769
要診察の割合	8.1%	8.3%	14.8%	13.7%	11.7%

(5) 歯及び口腔の健康

ア. あなたの歯ぐきの状態について、「はい」「いいえ」でお答えください。

- 項目別では、「歯根の露出」が 30%と最大です。次いで「歯茎の出血」が 23%となっています。



- 初期症状を有する者の割合は 50～60 代が最大です。また、進行症状を有する者の割合は 60～70 代が最大級です。

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	合計
全数	61	66	110	128	208	231	804
初期症状 あり	12	17	32	39	63	52	215
初期症状 割合	19.7%	25.8%	29.1%	30.5%	30.3%	22.5%	26.7%
進行症状 あり	4	14	33	42	96	99	288
進行症状 割合	6.6%	21.2%	30.0%	32.8%	46.2%	42.9%	35.8%

イ. あなたはこの 1 年間で歯科検診を受けましたか。

- 年代別では 30 代が最大で、40 代以上は 60%前後で推移しています。

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	合計
はい	30	43	67	73	125	144	482
いいえ	30	23	42	55	83	101	334
計	60	66	109	128	208	245	816
「はい」の割合	50.0%	65.2%	61.5%	57.0%	60.1%	58.8%	59.1%

第3次海南市健康増進計画

「健康海南21」

令和6年3月発行

海南市くらし部健康課

〒642-8501 和歌山県海南市南赤坂11

tel:073-482-4111(代表)

www.city.kainan.lg.jp