

第4章 施策の展開



■施策の展開■

健康づくりに関する各種施策の展開においては、上位計画である健康日本21（第三次）、いしかわ健康フロンティア戦略などの指針・方向性、そして、第2次健康プランの評価を踏まえ、これまでの取り組みを見直し、健康寿命の延伸、ひいては増大する医療費等の社会保障費の抑制につなげていきます。

計画の視点	取り組み分野
自らの健康づくりの実践	・ 栄養・食生活 ・ 身体活動・運動 ・ 休養・こころの健康 ・ たばこ ・ アルコール ・ 歯・口腔の健康
生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底	・ がん ・ 循環器疾患・糖尿病
生涯を通じた健康づくりの推進	・ こどもの健康 ・ 働く世代の健康 ・ 高齢者の健康 ・ 健康を守る環境整備

※第4章では、取り組み分野別に

- ・ 「施策の方向性」
- ・ 評価の基準となる「目標項目」、「目標値」
- ・ 市の取り組みである「今後の対策」

を掲載しています。

「目標項目」、「目標値」は、健康日本21（第三次）等を参考に市独自で設定しています。

1. 取り組み分野別の目標と対策

(1) 自らの健康づくりの実践

①栄養・食生活

本市では、女性より男性の肥満者が多い傾向にありますが、男性の肥満者の割合は、前回調査と比較すると20～50代で低くなっています。しかし、小中学生では肥満の割合が増加しています。

また、野菜を毎日食べる人の割合が減少、朝食を欠食する人の増加が見られました。食生活は最も基本的な生活習慣であり、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるための総合的な食育の推進が求められます。

【施策の方向性】

正しい食生活の実践支援の取り組みを強化

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
肥満者の減少 (適正体重を維持している人の増加)	小学生	C	3.4%	減少
	中学生	C	5.3%	減少
	20～60代男性	C	27.2%	減少
	40～60代女性	B	13.7%	減少
野菜を毎日食べる人の増加	男性	C	75.9%	増加
	女性	C	91.0%	増加
朝食を欠食する人の減少	小学生	C	20.8%	0%
	中学生	C	23.5%	0%
	20代男性	B	29.4%	8.0%以下
	20代女性	C	45.0%	8.0%以下
	30代男性	C	28.2%	8.0%以下
	30代女性	A	10.2%	8.0%以下
塩分に注意する人の増加	一般	A	62.9%	増加
食べすぎないように心がけている人の増加	一般	A	74.8%	増加
毎日間食をする人の減少	一般	C	49.9%	減少
栄養成分表示を見る人の増加	一般	A	42.6%	増加

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
望ましい食習慣を普及し、食育を推進します	健康的な生活リズムを普及啓発します	「食育の日〈毎月19日〉」・「食育月間〈6月〉」の啓発	地産地消課
		「出前講座」等を通じた意識の向上	
	栄養・食生活の情報、学習の機会を提供します	広報・ホームページ等での栄養・食生活及びイベント等の情報提供	地産地消課
		飲食店、事業所等を通じた栄養・食生活の情報の発信	
		健診結果説明会等での食事摂取基準・健診データに基づいた個別栄養指導の実施	いきいき健康課
		乳幼児健診に参加する保護者に対して、離乳食の開始時期から、生活リズムを整えることも含めた栄養指導の実施	
		食品の栄養成分表示等について、学習する機会の提供	
		保育所（園）・学校等の給食だより等を通じた保護者への栄養・食生活情報の提供	こども子育て課 学校教育課
		学校給食における地元食材の使用促進	地産地消課
地域の健康づくり活動を支援し、食育を推進します		食生活改善推進員等の増員と地域栄養教室等の開催	いきいき健康課
		健康づくりのための食生活改善推進事業の実施	

○市民に期待する主な取り組み

- ・1日3食の食生活を実践し、健康的な生活リズムをつくりましょう。
- ・食事摂取基準等に基づく食事の適量や栄養バランスを正しく理解し、健康的な食生活を実践しましょう。
- ・外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を参考にしましょう。



野菜1日350g

②身体活動・運動

本市では運動習慣者の割合は、策定時に比べ増加しています。特に、60歳以上の女性は56.7%（同年代の男性40.0%）と高い割合でした。1日平均歩行数は、男性は横ばい、女性は増加していますが、目標には達していません。また、子どもが運動することが少なくなっており、若年層から高齢者まで運動不足は共通の課題になっています。

市民が日常生活の中で気軽に取り組める「ながら運動」、地域や愛好者で取り組むウォーキングや各種スポーツ等の継続、機会の確保等が求められます。

【施策の方向性】

運動習慣を身につけ、自分に合った身体活動の実践を支援

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
運動習慣者の増加	男性	B	40.1%	20～64 歳 30.0% 65 歳以上 50.0%
	女性	A	40.0%	
1日平均歩行数の増加	男性	C	5,864 歩	20～64 歳 8,000 歩以上 65 歳以上 6,000 歩以上
	女性	B	5,174 歩	



新緑の獅子吼ウォーキング

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
身近で運動を実践できる場や機会を提供します	健康づくり運動教室等を開催します	初心者向け運動教室（筋力トレーニング等）の実施	スポーツ課
		体脂肪測定・体力測定の実施	
	歩く機会を増やします	年間を通じたウォーキング教室の開催（ウォーキング推進強化期間の実施）	いきいき健康課
		市民対象のジョギング教室の開催	スポーツ課
広く深くスポーツ活動を普及します	運動に関する身近な情報を発信します	ホームページにおける運動施設・大会等の情報提供	スポーツ課
	率先して運動に取り組むリーダーを養成します	スポーツ指導員の養成及び地域への派遣の紹介	スポーツ課
	運動のきっかけづくりを支援します	ラジオ体操の普及	スポーツ課

○市民に期待する主な取り組み

- ・日常生活において「ながら運動」に取り組むなど、日頃から意識して体を動かしましょう。
- ・車を利用する回数・時間を減らしましょう。
- ・保育所（園）・学校・地域・職場等で開催される行事やスポーツレクリエーション等に積極的に参加しましょう。
- ・地域の運動施設を積極的に利用しましょう。

健康づくりのための歩き方を知っていますか？

健康づくりのための歩き方は、正しい姿勢で少し息がはずむ程度の速さで歩くことです。1日20分を目標に週2日程度から歩いてみましょう。また、ウォーキングを安全に行うために、次のことに気をつけましょう。

- ①楽しく自分のペースで歩きましょう。
- ②準備運動及び整理運動を行いましょう。
- ③水分補給を行いましょう。
- ④体調が悪いときは休みましょう。
- ⑤交通ルールを守り、歩道のある道は歩道を歩きましょう。
- ⑥夜間は明るい服装で、夜間反射材を身に付けて歩きましょう。

③休養・こころの健康

本市では、必要な睡眠時間の確保と睡眠による疲労回復ができていない人の割合は、前回調査と比較して、全体としては下がっていますが、男女ともに40・50代、女性の20代は高い傾向にあります。睡眠不足や睡眠障害は、肥満・高血圧・糖尿病の発症・悪化要因であり、心疾患や脳血管障害を引き起こし、死亡率の上昇をもたらすことも知られています。休養を十分にとることは、からだの健康だけでなくこころの健康にも欠かせません。

前回調査と比較して、ストレスにより「死にたい」と感じたことのある人はわずかに減少しています。

ストレスと上手に付き合っていくため、良好な睡眠をとり、適切な休養を日常生活に取り入れていくことが重要です。

人がいきいきと自分らしく生きるために、こころの健康はとても重要です。こころの病気として代表的なうつ病は誰にでも起こりうる病気ですが、本人や家族を含むまわりの人たちが気づかずに重症化させてしまう場合があります。病気への正しい理解が求められます。

【施策の方向性】

睡眠・休養の重要性等について積極的に啓発

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
必要な睡眠を確保できていない者の減少	男性	-	23.0%	15.0%
	女性	-	25.1%	15.0%
睡眠による疲労がとれていない者の減少	男性	B	24.9%	15.0%
	女性	B	27.3%	15.0%
ストレスを感じた人のうち「死にたい」と思ったことがある人の減少	一般	A	16.3%	減少
※ゲートキーパーを知っている人の増加	一般	A	12.2%	増加
精神科等の受診に抵抗のある人の減少	一般	A	39.6%	減少

※「ゲートキーパー」 … 自殺のサインに気づき、適切に対応できる人（命の門番とも言われる）

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
良い睡眠の確保を支援します		睡眠に関する情報の提供	いきいき健康課
健康講座の開催		こころとからだの健康講座の開催	いきいき健康課
こころの健康に関する相談体制を整えます	気軽に相談できる窓口を周知します	精神保健福祉相談や電話相談についての情報提供	障害福祉課
		こころの健康についての相談機会の充実による早期対応の実施	
		妊娠期から切れ目のない相談支援体制の充実	いきいき健康課
精神疾患への正しい理解を促します		うつ病や心の健康に関する出前講座の開催	障害福祉課
		健康教育等様々な機会における、うつ病等への正しい知識の普及	いきいき健康課
こころの健康の悪化要因を軽減します		こころの健康づくりを含めた総合的な自殺対策の取り組み	いきいき健康課

○市民に期待する主な取り組み

- ・休養を積極的にとりましょう。
- ・日頃から適度に体を動かすなど、自分にあったリラックス方法を見つけましょう。
- ・ストレスと疲労がとれる睡眠を得るように心がけましょう。
- ・家族・友達・仲間等と過ごす時間を大切にし、コミュニケーションを深めるとともに、地域活動に参加するなど、豊かな人間関係をつくりましょう。
- ・心の不調を感じた時には、早めに専門医を受診しましょう。
- ・家族及び周囲の人が、早期の相談や受診に結びつけられるよう心の不調に気づいてあげましょう。
- ・うつ病及びうつ状態についての正しい知識を持ちましょう。

④たばこ

喫煙者の割合は、前回調査と比較すると、男女ともに減少していますが、40代以降の男性が高い傾向にあります。

たばこの煙には200種類以上の有害物質（ニコチン・タール・一酸化炭素等）が含まれており、妊娠中の喫煙及び受動喫煙は、早産、流産、そして低体重児が生まれる危険性を高めるほか、子どもの心身の発達にも大きな影響を及ぼします。また、最近流行している「加熱式電子たばこ」は、タールなどの有害物質を低減できますが、ニコチンを含むたばこであり、有害であることに変わりありません。たばこの煙は喫煙者のみでなく、周囲への影響も大きいいため、今後更なる禁煙に向けた取り組みが求められます。

【施策の方向性】

たばこの害の啓発等、たばこ対策の継続した取り組み

【目標とする数値】

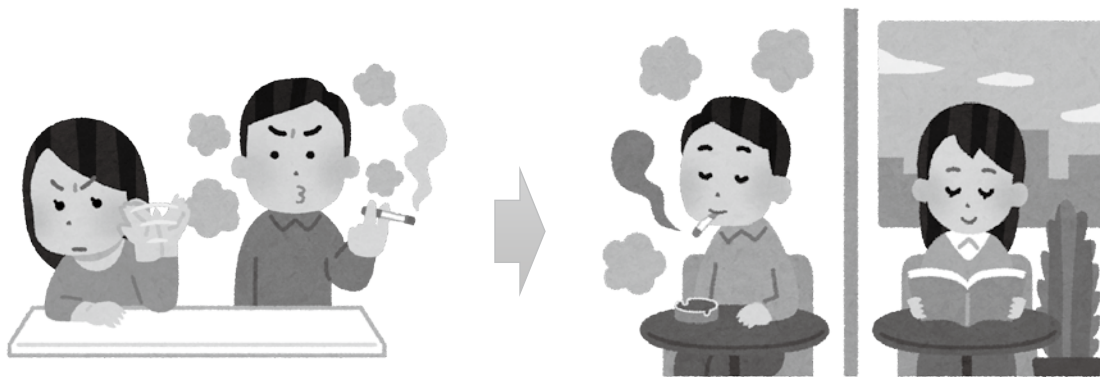
目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
20歳以上の喫煙者の減少	男性	B	25.7%	20.0%以下
	女性	C	6.8%	5.0%以下
家庭での受動喫煙の減少	一般	A	17.4%	減少
家庭以外での受動喫煙の減少	一般	A	41.2%	減少
職場での分煙の取り組みの増加	一般	A	59.4%	増加

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
禁煙・分煙に取り組めます		健康づくり宣言事業所への禁煙・分煙の推進	いきいき健康課
		妊娠期からのデジタル技術を活用した、たばこの害に関する情報発信	
		ホームページによるたばこの害の情報提供	
		各種事業やイベントでのたばこの害の啓発	
		世界禁煙デーの周知	

○市民に期待する主な取り組み

- ・たばこの害や依存症について、あらゆる機会を通じて知るように努めましょう。
- ・喫煙者は禁煙に取り組み、周りに喫煙者がいる人は、たばこの健康被害を伝えましょう。
- ・20歳未満者へのたばこの販売・推奨はやめましょう。
- ・子ども・妊産婦等のいる場所での喫煙はやめましょう。
- ・家庭での禁煙を進めましょう。



禁煙外来は「禁煙を成功したい人」のためにあります

禁煙を成功させたいという人に対し、医師が禁煙指導を行っているのが「禁煙外来」です。

禁煙外来では、ニコチン依存症の有無を調べて、ニコチンを含まない薬を服用するとともに、たばこが吸いたくなったときの対処法など、1人ひとりの状況に合わせたアドバイスを受けることができます。また、一定の要件を満たせば、禁煙治療に健康保険等が適用され、医療費の自己負担も軽くなります。

せっかく禁煙しようと思ったのですから、成功率が高い禁煙外来を利用してみませんか？

加熱式電子たばこなら、害は少ない？

最近、煙が出ない新しいタイプのたばこが登場しています。その一つが加熱式電子たばこです。

たばこの葉を電気で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込むものですが、ある調査によると、紙巻きたばこと同様に依存性があり、発がん性物質を含んでいることが指摘されています。健康被害の評価もこれからであり、安全性が証明されたものではないことを知っておきましょう。



⑤アルコール

本市の多量飲酒者の割合は、増加の傾向にあり、男性の20代、50・60代と女性の30代、50代以降の多量飲酒率が高くなっています。アルコールを飲みすぎると、肝機能障害、糖尿病、高血圧等の生活習慣病を引き起こし、アルコール依存症になる危険性も高まります。妊娠中の母親の飲酒は、生まれてくる赤ちゃんの心身の発達に影響を与えます。

今後も、生活習慣病のリスクを大きく高める飲酒量、飲酒が20歳未満者や妊婦に与える影響について普及啓発に努めていきます。

【施策の方向性】

アルコールの害についての普及啓発

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
多量飲酒（1日3合以上飲酒）者の減少	男性	C	8.9%	減少
	女性	B	2.4%	減少

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
アルコールの害について普及に努めます		母子健康手帳発行時に妊娠中のアルコールの害について指導	いきいき健康課
		特定健診・いきいき健診の結果説明会等で、アルコールの害について個別指導を実施	
		アルコールの害の情報提供	

○市民に期待する主な取り組み

- ・飲酒による害や依存症について、あらゆる機会を通じて知るように努めましょう。
- ・20歳未満や妊娠・授乳中の人、アルコールに弱い人に、アルコールを勧めるのはやめましょう。



アルコールと食べもの、どちらが先に消化されるの？

（正解）アルコール

からだは、アルコールを「毒」と判断し、食べものより先に消化・分解します。その間、食べものに含まれる栄養は、血液中に留まり、高血糖・高脂質の状態になるため、血管が傷みやすくなります。

（例）日本酒を2合飲んだ場合…アルコール40g入っています。



飲み終わり時間が夜9時とすると



1合で午前0時に分解終了



2合で午前3時までかかる

午前3時以降に食べものの消化・分解が始まります

⑥歯・口腔の健康

本市では、歯の健康づくりのために「かかりつけの歯科医を決めている」「定期的に歯の健康診断を受けている」人が増加しており、歯間清掃している人の割合も増加しています。

また、3歳から小学生のむし歯が無い人の割合が、前回調査と比較して増加しています。

歯と歯ぐきの手入れを怠ると、むし歯ばかりでなく歯周病にもなりやすく、歯周病は、心筋梗塞・糖尿病・肺炎・早産の原因になります。若い世代から口腔内ケアを徹底することが大切です。

また、よく噛むことは、消化を助けるだけでなく肥満の予防、脳の活性化につながるといわれており、丈夫な永久歯・あご・良い歯並びをつくるため、乳幼児期から歯と歯ぐきの健康を守り、バランスのとれた食習慣や規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

【施策の方向性】

生涯を通じた歯・口腔の健康づくりへの取り組み

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
むし歯のある人の減少	3歳児	A	7.2%	6.5%以下 (市独自1割減)
	小学5年生	A	13.0%	減少
	中学2年生	C	11.1%	減少
歯間清掃する人の増加	一般	A	67.5%	増加
毎食後、歯磨きをする人の増加	一般	C	19.6%	増加
定期的に歯の健診を受けている人の増加	一般	A	36.2%	増加
60歳以上で24歯以上自分の歯が残っている人の割合	60歳以上男性	B	40.0%	70.0%
	60歳以上女性	C	38.9%	70.0%

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
正しい口腔ケアの実践を支援します	歯科健診・相談を実施します	全年齢を対象とした歯科保健指導の実施	いきいき健康課
		妊婦歯科健診の普及啓発 (デジタル技術を活用した情報提供発信)	
		「歯の健診、健康相談」の開催(年1回) 成人歯科健診の拡充 歯科健康相談(2か月に1回)	
	歯の健康に関する情報を提供します	各種健診・相談を通じた情報の提供	
	歯磨き習慣の普及に努めます	むし歯予防のための食習慣・歯磨き習慣の普及啓発	いきいき健康課

○市民に期待する主な取り組み

- ・甘味食品・飲料をとり過ぎず、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- ・毎食後、歯を磨くように努めましょう。
- ・歯間部清掃用器具等を使って、歯の間や舌の汚れをきれいに取り除きましょう。
- ・保健センター等で実施される、歯科保健事業等に積極的に参加しましょう。
- ・子どもから大人までかかりつけ歯科医を持ち、専門的な歯・口腔清掃、歯石除去、適切な義歯の使用等、歯の健康診断を定期的に受けましょう。
- ・妊娠したら、妊婦歯科健診を受診し、歯の健康管理に努めましょう。

むし歯、歯周疾患危険度チェック！

- ☐ 冷たい水が歯にしみる
- ☐ 歯や歯ぐきが痛む
- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯ぐきがむずがゆい
- ☐ 歯みがきしたときに、時々血が出る
- ☐ 歯と歯の間にすき間ができている
- ☐ 歯ぐきを押すとウミが出る
- ☐ 口臭がひどいと言われる
- ☐ 歯がグラグラする



（２）生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

早世や要介護状態の原因となる脳血管疾患や虚血性心疾患、糖尿病、がんなどの生活習慣病の発症予防（早期発見）、重症化予防に重点を置いた取り組みをさらに推進します。

①がん

本市の主な死因は、「がん」であり、がんによる死亡を減少させるため、食生活や喫煙などの生活習慣の改善と感染に起因するがんの予防、検診によるがんの早期発見を推進する必要があります。

【施策の方向性】

がんの早期発見のため、がん検診受診者の増加、精密検査受診率の向上

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
がん検診の受診者の増加	胃がん	C	3,488 人	4,100人以上
	大腸がん	C	6,385 人	7,900人以上
	肺がん	C	3,543 人	5,000人以上
	子宮がん	C	2,756 人	4,000人以上
	乳がん	C	2,098 人	2,500人以上

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
保健事業の充実を図ります	がん検診の受診の促進を図ります	市民の利便性を考えた受診体制の検討	いきいき健康課
		受診案内等個人通知及びデジタル技術を活用した情報提供による周知徹底	
		健康づくり宣言事業所へのがん検診受診勧奨	
		要精密検査未受診者への受診勧奨及び受診確認の徹底	
	HPVワクチン接種の実施	接種案内等個人通知及び、定期的な検診の重要性の周知徹底	
全市民を対象にがんについての正しい理解を促します		「健康診査のお知らせ」の年１回の全戸配布及びホームページ・広報・その他デジタル技術等を活用した積極的な情報発信	

○市民に期待する主な取り組み

- ・がんに関する正しい知識を持ち、予防のために必要な生活習慣を身につけましょう。
- ・早期発見・早期治療のためにがん検診を受診しましょう。
- ・がん患者のおかれている状況を正しく理解し、適切な対応を心がけましょう。
- ・要医療・要精密検査になった場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。



②循環器疾患・糖尿病

循環器疾患（脳卒中、心筋梗塞等）は、がんと共に主な死因となっています。循環器疾患による死亡を減少させるため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）対策に加え、高血圧や脂質異常症、糖尿病等のリスクを下げる取り組みが必要です。特に、糖尿病は心疾患のリスクを高め、網膜症や腎症等の合併症を併発することによってQOL（生活の質）等に大きな影響を及ぼすことから、発症予防による有病者数の増加を抑制するとともに、重症化予防が大切です。

【施策の方向性】

循環器疾患、糖尿病等の発症・重症化予防の徹底

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
特定健康診査を受ける人の増加	国保被保険者	C	45.3%	62.5%以上 (R11)
特定保健指導を受ける人の増加	国保被保険者	C	55.0%	81.0%以上 (R11)
高血圧症者の減少 (血圧受診勧奨値：140/90mmHg 以上)	国保被保険者	C	26.8%	24.0%以下
脂質異常症者の減少 (LDL コレステロール受診勧奨値：140mg/dl 以上)	国保被保険者	A	20.3%	17.0%以下
糖尿病者の減少 (HbA1c 受診勧奨値：6.5%以上)	国保被保険者	C	11.3%	10.5%以下
新規透析者数の減少	一般	C	29 人	減少



【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
保健事業の充実を図ります	健康診査の受診の促進を図ります	市民の利便性を考えた受診体制の検討	いきいき健康課
		受診案内等個人通知による周知徹底	
		個別訪問・電話・個人通知等による未受診者対策の充実	
		健康づくり推進員の健診受診率アップにつながる自主的な取り組みへの支援	
	保健指導の充実を図ります	要指導者に対する、生活改善への取り組みを促す保健指導の実施	
		個別訪問・健康相談の充実による未治療・治療中断の防止	
		I C Tの活用による保健指導の充実	
		要医療と判断されたハイリスク者が生活改善に取り組み、適切な治療が受けられるよう情報提供・支援の実施	
		白山野々市地区糖尿病重症化予防ネットワーク協議会への参加	
		健康相談・健康教育等、市民の参加しやすい形での健康に関する情報提供	
		「いしかわ糖尿病重症化予防プログラム」に基づく、新規人工透析者を減らす指導の実施	
		母子健康手帳交付時における保健指導の実施	
循環器疾患・糖尿病についての正しい理解を促します		健診結果にもとづいた個別保健指導の実施	
		「健康診査のお知らせ」の年1回の全戸配布及びホームページ・広報・その他デジタル技術等を活用した積極的な情報発信	

○市民等に期待する主な取り組み

- ・脳卒中、心疾患及び糖尿病に対する正しい知識を持ち、必要に応じて保健指導や医療機関での専門的な指導を受けるなど、生活習慣の改善に努めましょう。
- ・1年に1回は健康診査を受け、自分の健康状態の変化を把握し、生活習慣改善に努めましょう。
- ・要医療・要精密検査になった場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。
- ・自分の判断で治療を中断せず、継続しましょう。

生活習慣病は自覚がないまま進みます！

自覚症状がないため放置してしまい、気づいたときには入院が必要なほど病気が進行している場合があります。大切なのは、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直し改善することです。定期的に健診を受け、生活習慣病の発症・重症化予防に努めましょう。

生活習慣を改善しないと、症状が悪化し…



体に良くない生活習慣	内臓脂肪の蓄積	血管が傷む	血管が狭くなる
血管のつまりなし（正常値）		25%のつまり	50%のつまり
自覚症状なし（軽症）			

血管が切れる・つまる
75～90%のつまり
生活に支障（重症）

糖尿病はどのような症状が出るの？

糖尿病の自覚症状

- ・のどが渇く
- ・トイレが近い、尿の量が多い
- ・空腹感が強く、食欲旺盛
- ・だるい、疲れやすい



多くの人は無症状！
「自覚症状がないから糖尿病ではない」は誤り

糖尿病の3大合併症は、神経、目、腎臓の障害です。

- ・糖尿病性神経障害
- ・糖尿病性網膜症
- ・糖尿病性腎症



- ・手、足の切断
- ・失明
- ・人工透析

（３）生涯を通じた健康づくりの推進

①こどもの健康

妊娠前、妊娠期の母親の心身の健康づくり、こどもの健やかな発育とより良い生活習慣の形成は、生涯を通じて健やかで心豊かな生活を送るための基礎となります。妊娠届出や母子健康手帳交付の機会を通じて、妊婦健康診査の受診勧奨や、妊娠中の喫煙や飲酒による妊婦やこどもへの影響などに関する正しい知識の普及に、継続して取り組む必要があります。

小中学生では、毎日運動する人の割合が下がっており、肥満者が増加しています。さらに、テレビゲームや携帯ゲームを１日４時間以上する人の割合が増えています。

第３次健康プランでは、「こどもの健康」として、健康な生活を送るための基礎づくりに取り組めます。

【施策の方向性】

健やかな生活習慣を幼少時から身につけ、生涯にわたって健康的な生活習慣を継続する取り組み

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
メディア過多にならないよう注意する保護者の増加	３歳児の保護者	C	80.8%	増加
スポーツに取り組む人の増加	小学生	C	50.2%	増加
	中学生	C	71.9%	増加
夜 10 時までには寝る子の増加	３歳児	C	78.7%	増加
妊娠中の禁酒の増加	３歳児の保護者	A	100%	100%
妊娠中の禁煙の増加	３歳児の保護者	B	97.4%	増加
「食育」を知っている人の増加	３歳児の保護者	A	99.1%	増加
キッズ☆キッチン参加者数の増加	５歳児	—	一人	増加
栄養バランスに注意する保護者の増加	３歳児の保護者	A	93.7%	増加
(再)肥満者の減少 (適正体重を維持している人の増加)	小学生	C	3.4%	減少
	中学生	C	5.3%	減少
(再)朝食を欠食する人の減少	小学生	C	20.8%	0%
	中学生	C	23.5%	0%
(再)むし歯のある人の減少	３歳児	A	7.2%	6.5%以下 (市独自１割減)
	小学５年生	A	13.0%	減少
	中学２年生	C	11.1%	減少

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
自ら健康管理に取り組む意識を育みます	良好な食生活を実践する力を育みます	妊婦教室での栄養・食生活に関する指導の充実	いきいき健康課
		乳幼児・児童生徒への食育の推進	いきいき健康課 こども子育て課 学校教育課
		給食における、地域食材を活かした献立・郷土料理の普及による食文化の伝承	こども子育て課 学校教育課
		保育所（園）・学校の給食時間での食に関する指導の充実	
		食品の栄養成分表示等の学習機会の提供	学校指導課
		キッズ☆キッチン等の開催及びスタッフの育成	地産地消課
		早寝・早起き・朝ごはん運動の推進	
	たばこの害について周知します	妊娠・授乳中・子育て中の喫煙・受動喫煙の影響、健康被害の知識の普及	いきいき健康課
		児童生徒への喫煙・受動喫煙の害についての教育	学校指導課
		教職員等への指導者研修会の充実による喫煙防止教育の強化	
	アルコールの持つ危険性について周知します	妊娠・授乳中の飲酒の影響、多量飲酒の健康被害の知識の普及	いきいき健康課
		子ども・保護者・地域社会への20歳未満の飲酒の害の周知	学校指導課
	歯と歯ぐきの健康の大切さを周知します	母子保健事業等における乳幼児のむし歯予防に関する知識の普及	いきいき健康課
		子ども・保護者への歯と歯ぐきの健康に関する知識の普及及び自己管理の大切さの周知	こども子育て課 学校教育課
		学校歯科健診・事後指導の実施	学校教育課
望ましい食習慣を普及し、食育を推進します	栄養・食生活の情報、学習の機会を提供します	小学校での農業体験の推進	地産地消課
子育ての不安の軽減を図ります		子ども家庭センターの設置による妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援	いきいき健康課 こども子育て課 子ども総合相談室
		産婦・赤ちゃん訪問による育児支援	いきいき健康課
		産後うつ・ハイリスク者への支援	

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
子育ての不安の軽減を図ります		金沢広域急病センターによる夜間小児救急医療の充実	
		関係機関と連携した発達に関する相談体制の確立	発達相談センター
		ストレスへの対処法、良質な睡眠についての相談・指導の実施	学校指導課
		電話相談・カウンセラーの設置等、心の健康や不登校に関する相談体制の確立	
より良い成長を促します	健やかな心と体の成長を支援します	乳幼児健診・相談による、成長発達の確認、子どもの成長発達に応じた個別保健指導の実施	いきいき健康課
		学校保健計画に基づく、性感染症・妊娠など性に関する正しい知識の教育、「生命（いのち）の安全教育」	学校指導課
		健診結果への適切な事後指導のための情報提供、周知方法の充実	
		学校でのメンタルヘルス教育の推進と出前講座の開催	障害福祉課 学校指導課
		パパも一緒に子育て講座の開催	こども子育て課
		小中学生の白山登山の推進	生涯学習課
	運動習慣が身につくよう支援します	運動を好きになるよう、運動習慣の大切さについての知識の普及啓発	スポーツ課
	子育て世代の交流の場を提供します	地域での「子育てひろば」の設置の推進	こども子育て課
		子育てサークル等の活動支援	

○市民に期待する主な取り組み

- ・妊娠・授乳中の喫煙、飲酒はやめましょう。
- ・良い睡眠をとり、規則正しい食生活に努めましょう。
- ・テレビ・ゲームの時間を決めるなど、メディアと上手に付き合いましょう。
- ・運動に興味を持ち、楽しんで体を動かしましょう。
- ・歯を磨く習慣を身につけましょう。

②働く世代の健康

働く世代の健康づくりとして、特定健診やがん検診受診率向上など市内事業所における健康経営を推進しています。

しかし、がん検診受診率、国民健康保険の特定健診受診率・特定保健指導率は、コロナ禍のため、集団健診や総合健診の回数の減少、受診人数の制限、保健指導のための訪問が減少したため、ともに下がっており、目標値に達していません。

【施策の方向性】

事業所と連携した健診・がん検診受診率向上のための取り組みや、保健指導などを提供できる体制づくり

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
(再)肥満者の減少 (適正体重を維持している人の増加)	20～60 代男性	C	27.2%	減少
	20～60 代女性	B	13.7%	減少
(再)20 歳以上の喫煙者の減少	男性	B	25.7%	20.0%以下
	女性	C	6.8%	5.0%以下
(再)特定健康診査を受ける人の増加	国保被保険者	C	45.3%	62.5%以上 (R11)
(再)特定保健指導を受ける人の増加	国保被保険者	C	55.0%	81.0%以上 (R11)
(再)がん検診の受診者の増加	胃がん	C	3,488 人	4,100 人以上
	大腸がん	C	6,385 人	7,900 人以上
	肺がん	C	3,543 人	5,000 人以上
	子宮がん	C	2,756 人	4,000 人以上
	乳がん	C	2,098 人	2,500 人以上
(再)睡眠による疲労がとれていない者の減少	男性	B	24.9%	15.0%以下
	女性	B	27.3%	15.0%以下

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
市内事業所への「健康経営」の普及		白山市健康づくり宣言事業所の認定	いきいき健康課
		健康づくり情報の発信（健診・がん検診の日程など）	
望ましい食習慣を普及し、食育を推進します	栄養・食生活の情報、学習の機会を提供します	地元生産者が消費者へ直接販売する場の提供	地産地消課
		農業体験会や料理体験会の実施	地産地消課

③高齢者の健康

本市においても高齢化が進んでおり、令和7年（2025年）には人口の約3割が高齢者になると推計され、要介護等認定者数も増加していますが、認定率は横ばいで推移しています。介護の原因となる骨・関節疾患の予防、認知症対策や生活習慣病の重症化予防など、健康障害をおこさず、自立した生活を送れるよう、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に係る事業を推進していきます。

第3次健康プランでは、「高齢者の健康」として、生きがいのある豊かな生活に必要な地域づくり及び健康づくりに取り組みます。

【施策の方向性】

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の推進

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
要支援・要介護認定率	一般	-	17.1%	現状維持
運動習慣者の増加（60歳以上）	男性	C	40.0%	50.0%
	女性	A	56.7%	60.0%
1日平均歩行数の増加（60歳以上）	男性	C	4,547歩	6,000歩
	女性	C	4,657歩	6,000歩

【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
自ら健康管理に取り組めるよう支援します		健康教育・健康相談の充実による認知症・介護予防の取り組み	長寿介護課
		健診結果に基づくハイリスク者への指導	いきいき健康課
		健康教育・健康相談による歯周病予防の啓発	
生きがいのある健康的な生活を支援します	運動習慣獲得のきっかけづくりを支援します	地域における身体活動や運動を実践する仲間づくりの推進	いきいき健康課
		個人の身体状況に応じた運動処方等、健康づくりのための運動指導・相談体制の充実	スポーツ課
		高齢者・障害者が参加できるスポーツレクリエーションの充実	スポーツ課 障害福祉課
	高齢者向け運動教室等を開催・支援します	高齢者筋力向上トレーニング教室の開催	スポーツ課
		高齢者向けの体操・ストレッチの普及	
	高齢者の生きがい、健康づくりを支援します	中高年齢者を対象とした「健康体操クラブ」に対する指導者の派遣及び活動への支援	いきいき健康課
		老人クラブの運営に対する支援	長寿介護課
		シルバー人材センターの運営に対する支援	
		高齢者入浴サービスの実施	
		ふれあいサロンの設置・運営に対する支援	長寿介護課

○市民に期待する主な取り組み

- ・運動習慣を身につけ、筋力の低下や転倒による骨折などを防ぎましょう。
- ・1日3食、楽しくバランスよく食べることで、体力を養い健康維持に努めましょう。
- ・日頃から歯と口のお手入れを心がけ、口腔機能の低下による低栄養状態や誤嚥性肺炎などを防ぎましょう。
- ・運動習慣や社会参加などに積極的に取り組み、認知機能の低下を防ぎましょう。また、認知機能に変化が認められた場合、家族や周りの人が協力して、早めにかかりつけ医や専門医療機関に相談できるよう援助しましょう。
- ・認知症予防についての正しい知識を得ましょう。
- ・年に1回健診を受診し、生活習慣病の早期発見、重症化予防に努めましょう。

（４）健康を守る環境整備

①健康を守る環境整備

健康づくりは、個人中心の取り組みから地域社会を巻き込んだ大きな取り組みへと進化しており、その社会的、経済的影響はこれまで以上に大きくなっています。

市民一人ひとりが社会参加し、人と人のつながりを深めるとともに、市内事業所や団体等が自発的に健康づくりに取り組めるよう、環境を整備することが必要です。

【施策の方向性】

医師会、ボランティア、民間団体等との連携により、健康づくりに取り組む環境を整備

【目標とする数値】

目標項目		評価 2022 (R4)	現状値 2022 (R4)	目標値 2032 (R14)
健康づくりに関する活動に自主的に参加している人の割合の増加	一般	A	19.5%	増加
食品や料理の栄養成分表示に取り組む市内飲食店や給食施設・食堂の増加	一般	A	38.2%	増加
受動喫煙の割合の低下（家庭以外）	一般	A	41.2%	減少
	小学生	A	29.4%	減少
	中学生	A	35.3%	減少



【今後の対策】

対策	実務的な対策	取り組み	担当課
人材育成に取り組めます		栄養士・調理員・食生活改善推進員等の研修の充実	いきいき健康課 こども子育て課 学校教育課
		スポーツ協会による研修会の開催	スポーツ課
環境づくりに取り組めます		地域住民に学校体育施設（体育館、グラウンド）を夜間・休日等に無料で開放	スポーツ課
		市民開放農園の設置	地産地消課
		身近で親子が遊べる場の提供	こども子育て課
		グラウンドゴルフ・パークゴルフ・マレットゴルフなど生涯スポーツ・レクリエーションが可能な公園の充実	スポーツ課 公園緑地課

○市民に期待する主な取り組み

- ・健康づくりに関心を持ち、積極的に社会参加に努めましょう。

