

かほく市健康プラン21（第三次）

概要版

期間：令和6年4月～令和18年3月



人生100年時代を迎え、より元気で暮らしていくために、市民一人ひとりが健康づくりと食育を主体的に取り組み、地域ぐるみで支えることを目指して、かほく市健康プラン21（第三次）を策定しました。

基本理念 わたしの健康づくり、みんなで支えるところとからだ

基本方針 ところもからだも元気に過ごします

生活習慣病の予防を推進します

健康づくりを支える環境づくりを推進します

かほく市

かほく市健康プラン（第三次）目標一覧

項目		策定時	目標値	
疾病予防・健康管理	特定健診受診率	R4年 52.4%	60%以上	
	国保・後期加入者の新規透析患者	R3年 7人	5人以下	
	国保・後期加入者の新規透析導入者のうち、糖尿病性腎症による透析患者	R3年 5人	3人以下	
	虚血性心疾患で治療中者の割合	R3年5月 5.2%	5%以下	
	脳血管疾患により介護保険を申請した2号認定者数	R3年 6人	6人以下	
	がん検診受診率	・肺がん検診	R3年 26.8%	50%以上
		・大腸がん検診	R3年 22.4%	
		・子宮がん検診	R3年 24.4%	
		・乳がん検診	R3年 24.4%	
		・胃がんリスク検診（ABC検診）	R3年 5.0%	
胃がんリスク検診精検受診率	R3年 61.4%	70%以上		
胃内視鏡検査費用助成事業 申請者割合	R3年 30.3%	40%以上		
栄養・食生活・食育	肥満者の割合	・小学生（肥満度20%以上）	R4年 11.5%	10%未満
		・中学生（肥満度20%以上）	R4年 9.7%	9%未満
		・20～74歳男性（BMI25.0以上）	R4年 36.8%	33%未満
		・40～74歳女性（BMI25.0以上）	R4年 26.3%	23%未満
	やせの者の割合・20～30歳代女性（肥満度18.5%未満）	R4年 17.7%	15%未満	
	朝食を欠食する人の割合 ・20～30歳代	R4年 17.7%	13%未満	
	学校給食での地場産物使用割合			
・第2学校給食センター（小学校）※金額ベース	R4年 64.1%	増加		
各小学校での農業体験の実施割合	R4年 100.0%	現状維持		
運動	歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	R4年 45.1%	55%以上	
	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合	R4年 38.0%	45%以上	
歯・口腔の健康	小学3年生の1人平均むし歯数（永久歯）	R3年 0.63本	0.3本以下	
	80歳で20本以上の自分の歯をもつ人の割合	R4年 24.9%	50%以上	
	成人歯科検診受診率	R4年 7.3%	10%以上	
たばこ	現在習慣的に喫煙している者の割合	・20～74歳男性	R4年 23.7%	21%以下
		・20～74歳女性	R4年 5.1%	4%以下
	妊婦の喫煙の割合	R4年 1.3%	0%	
アルコール	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	・男性2合以上	R4年 13.7%	13%以下
		・女性1合以上	R4年 7.5%	6.4%以下
の健康	睡眠で十分に休養がとれていると答えた者の割合	R4年 73.8%	80%以上	
	自殺死亡数	R3年 3人	5人以下	

発行日：令和6年3月

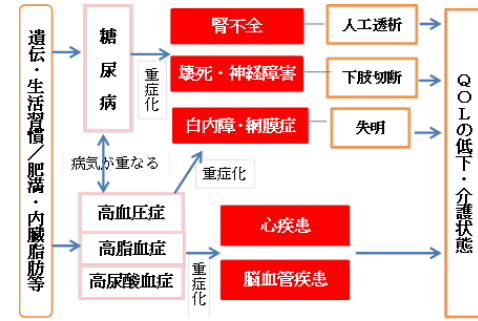
発行：かほく市

編集：かほく市健康福祉部健康福祉課

疾病予防・健康管理

①糖尿病・循環器疾患

糖尿病は、神経障害、網膜症、腎症といった合併症に加え、循環器疾患の発症リスクを2～3倍増加させます。また、循環器疾患の危険因子は糖尿病・高血圧・脂質異常・喫煙の4つがあり、生活改善に向けた取り組みが大切です。



②がん

がんは遺伝子に変異を起こすもので、原因が多岐にわたるため予防が難しいと言われていますが、喫煙、過剰飲酒、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩分の過剰摂取などの生活習慣に影響を受けるものもあります。生活習慣の改善と、検診によるがんの早期発見が不可欠です。

一人ひとりの取り組み

- 毎年健康診査・がん検診を受ける
- 要精密検査の時は受診する
- 生活習慣の改善に努める
- 生活習慣病の治療を継続する

栄養・食生活・食育

幼児・学童期の食習慣は成人期以降への食習慣にも影響することから、3食の規則正しい食事、おやつや量の量や時間・種類、家族の団らんを大切に食事することが大事な要素になります。また、成人期での健康の保持・増進を図るためには、個々の年齢、性差、疾病に応じた食事の量や質とともに適正な食事をするのが大切です。

☆1食分の野菜の目安量☆
1食分/約120g(例)



ベジメータで野菜摂取をチェック!



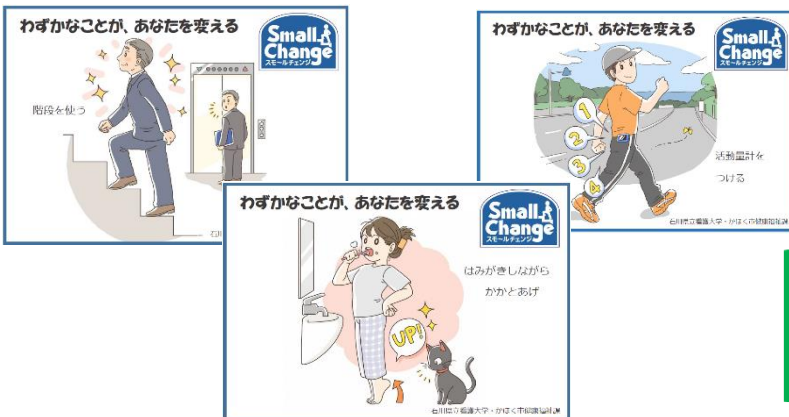
一人ひとりの取り組み

- 適正体重を知り、コントロールに努める
- バランスのとれた食事を心がける
- 食べ物が食卓に届くまでの過程を知る
- 家族の団らんや人との交流を大切に楽しく食事をする
- 地域の食材を知り、取り入れる
- 行事食や郷土料理について知識を深める

身体活動・運動

健康増進や体力向上のために身体活動量を増やし、運動を実施することは、生活習慣病の予防・改善、心の健康づくりにつながります。高齢者においても日常生活における身体活動が、寝たきり予防のためにも大切です。

☆スモールチェンジ(一部抜粋)☆



※スモールチェンジとは
日頃の行動をわずかに変化させ、健康を意識した行動へ変容させる考え方

一人ひとりの取り組み

- 日常生活を変化させて、健康を意識する
- ICTを活用し、自分にあった健康づくりに取りくむ

歯の健康

従来から「8020運動」が展開され、生涯を通じて歯科疾患(むし歯・歯周病)を予防し、歯の喪失を抑制することは、高齢期での口腔機能の維持につながると考えられます。また近年、歯周病と糖尿病等との密接な関連性が報告され、歯周病予防のための定期的な歯のチェックが重要とされています。

一人ひとりの取り組み

- 日頃より歯や義歯のお手入れをする
- 子どもから大人まで定期的に歯科医を受診し、歯の健康状態を知る
- 歯や口腔のメンテナンスをする



たばこ

たばこは、がん、循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、周産期の異常(低出生体重、死産等)の原因になり、受動喫煙も乳幼児の喘息や乳幼児突然死症候群の原因になります。禁煙と受動喫煙への改善が重要です。

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこ等により肺や気管支に炎症を起こし、正常な呼吸が困難になる病気です。

一人ひとりの取り組み

- 喫煙の健康影響について正しく理解する
- 喫煙のマナーを守り禁煙を推進する
- 家庭での分煙を推進する

《COPDの症状》

- ・坂道や階段で息が切れる
- ・長引く咳や痰

適切な治療が必要です!

アルコール

1日平均飲酒量の増加は、がん、高血圧、脳出血、脂質異常を増やし、脳梗塞、冠動脈疾患のリスクが高くなります。また、20歳未満の方への身体への影響、妊産婦の飲酒による胎児や乳児への影響を知る必要があります。

☆生活習慣病のリスクを高める飲酒量☆

1日当たり 男性 2合以上(純アルコール40g以上)
女性 1合以上(純アルコール20g以上)
(女性はアルコールの代謝能力が低いので半分)

1合(純アルコール約20gの目安量)

ビール	中ビン1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.5合(90ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	2杯(240ml)

一人ひとりの取り組み

- 多量飲酒の害を知り、節度ある適度な飲み方をする
- 20歳未満や妊婦、飲めない人にお酒をすすめない



休養・こころの健康

日頃より、労働や活動等によって生じた心身の疲労を、安静や睡眠等で解消することにより、疲労からの回復や健康の保持を図ることが大切です。しかしストレス過多の社会では誰もがこころの健康を損なう可能性があり、本人・家族・地域がこころの健康の不調に気づき、適切に対応することが重要となります。

《推奨される睡眠時間》 厚生労働省「睡眠ガイド2023」

- ・小学生 9～12時間
- ・中学生は 8～12時間
- ・成人 6時間以上、休日の「寝だめ」は体内時計が混乱する。
- ・高齢者：寝床にいる時間が8時間以上にならないようにする。日中の長時間の昼寝は避ける。

*睡眠不足は生活習慣病の発症に深く関わりがあります

一人ひとりの取り組み

- 質の良い睡眠を心がける
- ストレスとの上手な付き合い方の情報を活かす
- うつなどのこころの病気や認知症について理解し、必要なときに相談窓口を利用する
- 様々な社会活動に参加し、地域とのつながりをもつ
- 周囲で心の不調に悩んでいる人に気づき、声をかける

