

第4章

健康わかやま21（第3次）の推進

1 基本的な考え方

人生100年時代を迎え、社会が多様化する中、個人の健康課題も多様化しており、その中ですべての市民が健やかに心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指し、「誰一人取り残さない健康づくり」「より実効性のもつ取組」を推進することが求められています。

(1) 基本方針

1. 健康寿命の延伸と年代・個人による健康格差を縮小します。
2. 健康づくりへ向けた個人の行動変容*につなげる取組を強化します。
3. 社会の絆づくりやこころの健康の維持・向上を図り、自然に健康になれる環境を整備します。
4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。

(2) 基本理念

みんなでつなごう健康づくりの輪（和）

健康づくりは市民一人ひとりが前向きに取り組むことはもちろんですが、「家庭・地域」「学校」「職場」それぞれのつながりの中で、互いに相手を大切に、協力し合う「和」、みんながどこかでつながり、互いに関わり合っただけで初めて全体が存在している「輪」、二つの「和・輪」の存在が必要だと考えます。

地域社会の輪が全ての分野を大きな手で包み込み、みんなが協力し合い、健康づくりに取り組み、誰もがいつまでも健やかに心豊かに生活できる持続可能な社会を実現することを基本理念とし、元気わ（和・輪）わかやま市を目指します。

（3）最終目標

健康寿命の延伸を最終目標として設定し、以下に定める目標値の達成を本計画で目指すこととします。

指標	対象	2021(令和3)年	目標値
健康寿命の延伸	男性	79.8	81.2
	女性	83.4	84.8

（4）対象分野における重点目標

本計画では、前期計画の結果や本市の動向及び健康を取り巻く状況を把握した上で、次の9つの分野における重点的な取組を示します。

対象分野	重点目標
（1）栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持している者を増やす。 ・バランスの良い食事を摂っている者を増やす。 ・野菜や果物の摂取量を増やし、食塩の摂取量を減らす。
（2）身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣を身につけている者を増やす。 ・日常生活における歩数を増やす。
（3）こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスをかなり感じている者を減らす。 ・睡眠や休養を十分にとれている者を増やす。 ・安心して子育てできる者を増やす。
（4）たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳未満の者や妊婦の喫煙をなくす。 ・受動喫煙をなくす。
（5）アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳未満の者や妊婦の飲酒をなくす。 ・多量飲酒者を減らす。
（6）歯と口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ者を増やす。 ・歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする者を増やす。
（7）介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の者を減らす。 ・地域活動に参加し、生きがいをもつ高齢者を増やす。
（8）健康管理と重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査・がん検診受診率を上げる。 ・生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防に向けて生活習慣の改善を目指す者を増やす。（がん、糖尿病、循環器病、COPD）
（9）地域の絆	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の絆を深め、健康づくりや安心した子育てにつなげる。

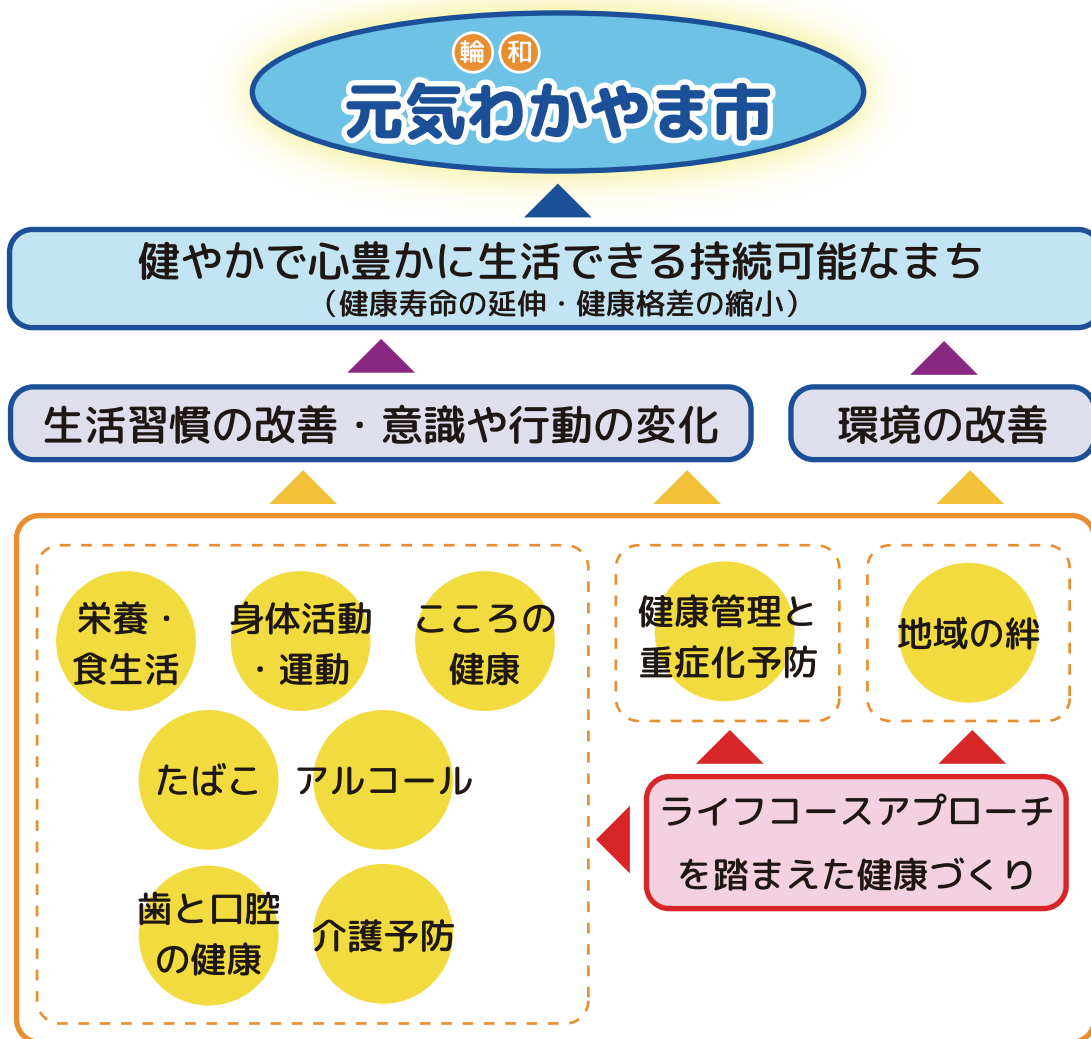
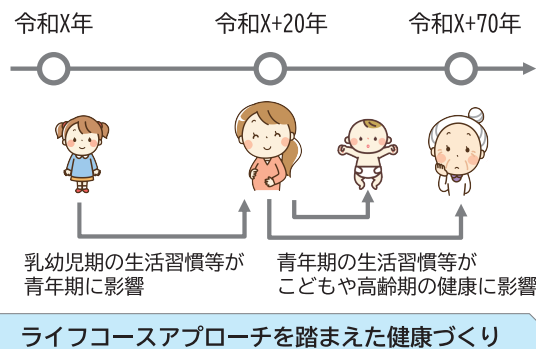
※2022(令和4)年4月1日より未成年の定義が「18歳未満」に引き下げられましたが、たばこやアルコールに関する年齢制限は20歳のまま維持されます。

（5）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康日本21（第三次）では、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの取組を進めることにより、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指すとしており、従来の個人の行動と健康状態の改善のみに着目するのではなく、社会環境の質の向上や特定の性・年齢に着目した考え方が追加されています。

そのため、本計画においても、従来のライフステージ*に応じた健康づくりの支援に加え、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりをすすめる必要があります。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりとは、現在の生活習慣や社会環境等が、従来の自らの健康状態や自身のこどもの健康状態に影響を与える可能性があることを踏まえ、人の生涯を経時的に捉えた「ライフコース」を意識した健康づくりのこと。



2

分野別の指標と目標値

(1) 栄養・食生活

No	指標	対象	現状値	データ源	目標値
①	朝食を欠食する者の割合の減少	3歳児 小学生 中学生 高校生	15.8%	令和4年度 和歌山市生活習慣調査	10.0%
		20歳以上	14.0%	令和4年度 市政世論調査	10.0%
②	バランスの良い食事を摂っている者の増加 (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者の割合の 増加)	小学生 中学生 高校生		令和10年度 和歌山市生活習慣調査予定	
		20歳以上		令和10年度 市政世論調査予定	
③	共食しているこどもの割合の増加	小学生 中学生	86.5%	令和4年度 和歌山市生活習慣調査	95.0%
④	食塩摂取量の減少(1日の食塩摂取量の平均値)	20歳以上	9.7g	令和4年度 県民健康・栄養調査	7.0g
⑤	野菜摂取量の増加(1日の野菜摂取量の平均値)	20歳以上	230g	令和4年度 県民健康・栄養調査	350g
⑥	果物摂取量の改善(1日の果物摂取量の平均値)	20歳以上	83g	令和4年度 県民健康・栄養調査	200g
⑦	全出生数中の低体重児の割合の減少	出生児	8.4%	令和3年度 人口動態統計	減少
⑧	肥満傾向(肥満度20%以上)にあるこどもの割合の減少	小学5年生	12.4%	令和4年度 定期健康診断結果報告書(和歌山県教育委員会)	減少
⑨	やせ体型(BMI18.5未満)の女子生徒・ 若年女性の割合の減少	中学生 高校生	30.2%	令和4年度 和歌山市生活習慣調査	25.0%
		20~30歳代		令和10年度 市政世論調査予定	15.0%
⑩	肥満者(BMI25.0以上)の割合の減少	40歳~74歳 被保険者	29.3%	令和3年度 特定健康診査(和歌山市国民健康保険・全国健康保険協会和歌山支部)	22.0%
⑪	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の減少	要介護認定を受けていない 65歳以上	20.7%	令和4年度 和歌山市介護予防・日常生活圏域二一ズ調査	16.0%

(2) 身体活動・運動

No	指標	対象	現状値	データ源	目標値
①	遊びを中心に楽しく体を動かしている幼児の割合の増加(毎日合計60分以上)	3歳児	92.8%	令和4年度 3歳児健康診査アンケート調査	98.0%
		5歳児		令和4年度 5歳児相談 生活状況調査	
②	運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少(1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合の減少)	小学5年生 中学2年生	12.8%	令和4年度 児童生徒の体力・運動能力調査(和歌山県教育委員)	10.0%
③	運動やスポーツを1日当たり1時間以上しているこどもの割合の増加	小学5年生 中学2年生	50.9%	令和4年度 児童生徒の体力・運動能力調査(和歌山県教育委員会)	60.0%
④	運動習慣者の割合の増加(1日30分以上、週2回以上、1年以上継続して運動している者の割合)	20歳以上	23.0%	令和4年度 市政世論調査	30.0%
⑤	日常生活における歩数の増加 (20~59歳:8,000歩以上の者の割合) (60歳以上:6,000歩以上の者の割合)	20歳以上	19.5%	令和4年度 市政世論調査	25.0%

(3) こころの健康

No	指標	対象	現状値	データ源	目標値
①	学校が楽しいと感じる児童、生徒の割合の増加	小学生 中学生 高校生	76.5%	令和4年度 和歌山市生活習慣調査	85.0%
②	悩みを相談できる相手がいる児童、生徒の割合の増加	小学生 中学生 高校生	80.2%	令和4年度 和歌山市生活習慣調査	90.0%
③	将来の夢を持っている児童、生徒の割合の増加	小学生 中学生 高校生	56.4%	令和4年度 和歌山市生活習慣調査	65.0%
④	ストレスをかなり感じている者の割合の減少	20歳以上	27.9%	令和4年度 市政世論調査	20.0%
⑤	睡眠による休養がとれている者の増加	20歳以上	90.2%	令和4年度 市政世論調査	95.0%
⑥	睡眠時間が十分に確保できている者の増加（6～9時間（60歳以上は6～8時間））	20歳以上		令和10年度 市政世論調査予定	
⑦	自殺死亡率の減少（人口10万人当たり）	全市民	18.3	令和3年 人口動態統計	12.7以下 （令和15年）
⑧	ゲートキーパー数の増加	全市民	2,858人	ゲートキーパー研修受講者数 （令和4年度時点）	増加
⑨	安心して子育てできる者（子育てを負担に思わない者）の割合の増加	4か月児健康診査 受診者の保護者	76.1%	令和4年度 乳幼児健康診査アンケート	90.0%

(4) たばこ

No	指標	対象	現状値	データ源	目標値
①	20歳未満の者の喫煙をなくす（喫煙している生徒の割合）	高校生	6.1%	令和4年度 和歌山市生活習慣調査	0%
②	妊娠中の喫煙をなくす	妊婦	2.8%	令和4年度 妊娠届出時アンケート	0%
③	喫煙率の減少	20歳以上	12.6%	令和4年度 市政世論調査	減少
④	受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	家庭	11.5%	令和4年度 市政世論調査	3.0%
		職場	9.2%		0%
		飲食店	8.5%		減少

(5) アルコール

No	指標	対象	現状値	データ源	目標値
①	20歳未満の者の飲酒をなくす（飲酒経験のある生徒の割合）	高校生	7.6%	令和4年度 和歌山市生活習慣調査	0%
②	生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少（1日当たりの純アルコール摂取量男性40g以上、女性20g以上の割合）	20歳以上	男性 20.5%	令和4年度 市政世論調査	8.6%
			女性 7.0%		6.1%
③	妊婦の飲酒をなくす	妊婦	0.3%	令和4年度 妊娠届出時アンケート	0%

（6）歯と口腔の健康

No	指標	対象	現状値	データ源	目標値
①	3歳児でむし歯がない者の割合の増加	3歳6か月	88.9%	令和4年度 3歳児健康診査	95.0%
②	3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合の減少	3歳6か月	3.1%	令和4年度 3歳児健康診査	0%
③	12歳児でむし歯のない者の割合の増加	12歳	73.7%	令和4年度 定期健康診断結果報告書 (和歌山県教育委員会)	80.0%
④	中学生における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	中学生	18.0%	令和4年度 定期健康診断結果報告書 (和歌山県教育委員会)	10.0%
⑤	歯周病検診受診率の向上	40歳、50歳 60歳、70歳	3.1%	令和4年度 歯周病検診	10.0%
⑥	40歳における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	40歳	71.6%	令和4年度 歯周病検診	50.0%
⑦	60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	60歳	79.3%	令和4年度 歯周病検診	88.0%
⑧	50歳におけるよく噛んで食べることができる者の割合の増加	50歳	82.3%	令和4年度 歯周病検診	95.0%
⑨	過去1年間に歯科健（検）診を受診した者の割合の増加	20歳以上	36.4%	令和4年度 市政世論調査	95.0%

（7）介護予防

No	指標	対象	現状値	データ源	目標値
①	地域活動をしている高齢者の割合の増加	要介護認定を受けていない 65歳以上	54.5%	令和4年度 和歌山市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	72.5%
②	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加	18歳以上	37.2%	令和4年度 市政世論調査	80.0%
③	ロコモティブシンドロームの減少	65歳以上		令和10年度 市政世論調査予定	
④	要介護認定率の増加の抑制	65歳以上 (第1号被保険者)	24.0%	介護保険事業状況報告 (令和4年9月末現在)	24.0%
⑤	認知機能の低下がみられる高齢者の割合の増加の抑制	75歳以上（要介護、要支援でない人）	48.1%	令和4年度 和歌山市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	48.1%
⑥	生きがいをもつ高齢者の割合の増加	要介護認定を受けていない 65歳以上	60.7%	令和4年度 和歌山市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	80.0%

（8）健康管理と重症化予防

No	指標	対象	現状値	データ源	目標値
①	特定健康診査の実施率の向上	40歳～74歳 被保険者	43.8%	令和3年度 特定健康診査（和歌山市国民健康保険・全国健康保険協会和歌山支部）	60.0%
②	特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導対象者	15.7%	令和3年度 特定健康診査（和歌山市国民健康保険・全国健康保険協会和歌山支部）	45.0%
③	高血圧のある者の割合（収縮期血圧140mmHg以上もしくは拡張期血圧90mmHg以上の者の割合）の減少	40歳～74歳 被保険者	29.2%	令和3年度 特定健康診査（和歌山市国民健康保険・全国健康保険協会和歌山支部）	25.0%
④	脂質異常症（LDLコレステロール160mg/dL以上の者の割合）の減少	40歳～74歳 被保険者	14.9%	令和3年度 特定健康診査（和歌山市国民健康保険・全国健康保険協会和歌山支部）	10.0%
⑤	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少	40歳～74歳 被保険者	31.4%	令和3年度 特定健康診査（和歌山市国民健康保険・全国健康保険協会和歌山支部）	22.0%
⑥	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合（HbA1cが8.0%以上の者の割合）の減少	40歳～74歳 被保険者	1.7%	令和4年度 特定健康診査（和歌山市国民健康保険）	1.3%
⑦	新規透析導入患者数の減少	透析患者	108人	令和4年度 和歌山市透析療法受療者調査	100人
⑧	脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）の減少※ ¹	男性	84.1	令和3年 人口動態統計	減少
		女性	41.2		減少
⑨	心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）の減少※ ¹	男性	207.6	令和3年 人口動態統計	減少
		女性	130.7		減少
⑩	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率（人口10万人当たり）の減少	全市民	13.7	令和3年 人口動態統計	10.0
⑪	がんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり）の減少（75歳未満）	全市民	71.3	令和3年 人口動態統計	62.7
⑫	がん検診受診率の向上※ ²	胃	男性	令和6年度 市政世論調査予定	60%
			女性		
		肺	男性		
			女性		
		大腸	男性		
女性					
子宮	女性				
乳	女性				

※¹ 年齢調整死亡率の基準人口は平成27年モデル人口を使用しています。

※² 8種類のがん検診全てが60%に達した場合を目標到達、3種類以上がん検診で60%に達していた場合を改善、0～2種類のがん検診で60%に到達していた場合を変化なしと評価します。

（9）地域の絆

No	指標	対象	現状値	データ源	目標値
①	地域子育て支援拠点事業の利用者数の増加	全市民	83,362人	令和4年度 和歌山市子育て支援課調査	100,000人
②	ボランティア登録団体数の増加	全市民	538団体	令和4年度 和歌山市自治振興課調査	558団体
③	地域活動をしている高齢者の割合の増加	要介護認定を受けていない 65歳以上	54.5%	令和4年度 和歌山市介護予防・日常生活圏域二一ズ調査	72.5%
④	相談したり、助けてもらえる者が身近にいると思っている者の割合の増加	18歳以上	88.0%	令和4年度 市政世論調査	※

※長期総合計画の見直し等を踏まえて更新予定（令和8年度）