

チャレンジ健康わかやま

概要版

健康わかやま21（第3次）

● 計画策定の趣旨

和歌山市では、2014（平成26）年に、すべての市民がいつまでも健やかで心豊かな生活が出来るという理想の姿を実現するために、和歌山市第2次健康増進計画「健康わかやま21（第2次）」を策定し、市民、関係機関・団体、行政がそれぞれの役割を果たしながら、社会全体で健康づくりに取り組んでいるところです。

この度、前期計画が2023（令和5）年度で計画期間を終了することから、これまでの取組の評価と課題の把握を行い、本市が抱える問題点や課題を解決する新たな方向性を明示した「健康わかやま21（第3次）」を策定しました。

● 計画期間：令和6年度から令和17年度までの12年間

2024 (R6)	2025 (R7)	2026 (R8)	2027 (R9)	2028 (R10)	2029 (R11)	2030 (R12)	2031 (R13)	2032 (R14)	2033 (R15)	2034 (R16)	2035 (R17)
健康日本21（第三次）											
和歌山市健康増進計画 健康わかやま21（第3次）											
					中間評価						最終評価

● 最終目標：健康寿命の延伸

- 男性 2021年 79.8歳→目標値 81.2歳
- 女性 2021年 83.4歳→目標値 84.8歳

● 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。

● 基本理念

みんなでつなごう健康づくりの輪（和）

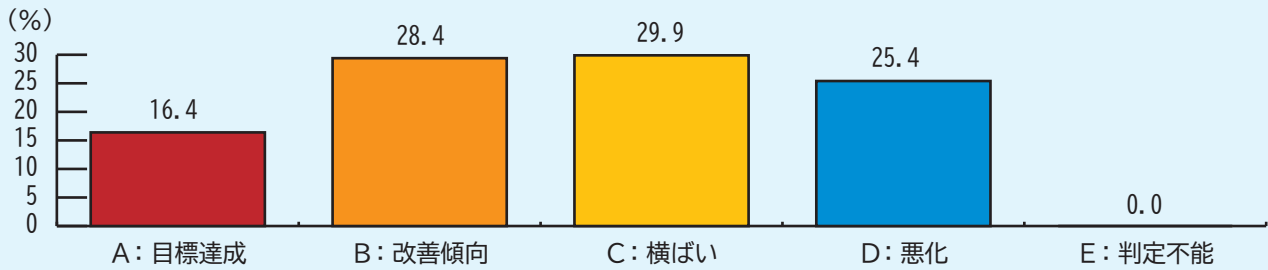
健康づくりは市民一人ひとりが前向きに取り組むことはもちろんですが、「家庭・地域」「学校」「職場」それぞれのつながりの中で、互いに相手を大切に、協力し合う「和」、みんながどこかでつながり、互いに関わり合って初めて全体が存在している「輪」、二つの「和・輪」の存在が必要だと考えます。

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で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。



● 健康わかやま21（第2次）の最終評価

「健康わかやま21（第2次）」における目標の達成状況は、設定した指標から「目標達成」と「改善傾向」を合わせると44.8%、「横ばい」29.9%、「悪化」25.4%でした。



A 目標達成した項目の例（一部抜粋）	D 悪化した項目の例（一部抜粋）
共食している子どもの割合の増加 全出生数中の低体重児の割合の減少 3歳児でむし歯がない者の割合の増加 40歳で喪失歯のない者の割合の増加 新規透析導入患者数の減少 脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）の減少 ボランティア登録団体数の増加 相談したり、助けてもらえる人が身近にいると思っている者の割合の増加	野菜摂取量の増加 肥満傾向にある子どもの割合の減少 運動やスポーツを習慣的に実施している子どもの割合の増加 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の減少 40歳における進行した歯周炎を有する者の割合の減少 要介護認定率の増加の抑制 特定保健指導の実施率の向上 高血圧のある者の割合の減少 脂質異常症の減少 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

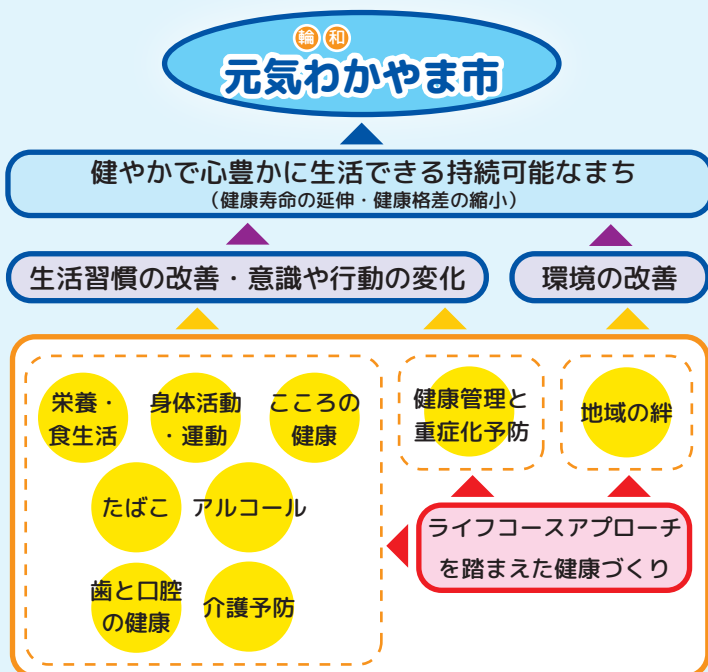
● ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えます。そのため、高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、こどものときからの取組が重要です。

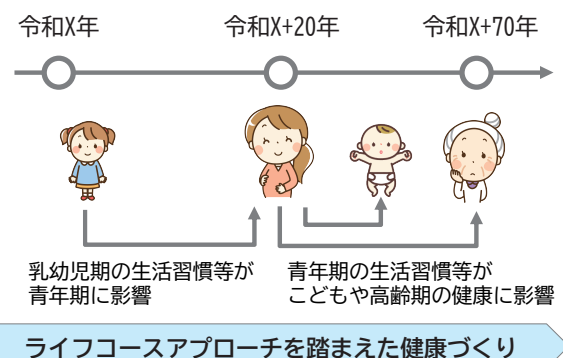
また、高齢者の健康課題として、社会参加する機会の減少に伴い健康が悪化することが言われています。

さらに、女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが大切です。

こども・高齢者・女性に着目した健康課題に対しての対策に重点を置いていきます。

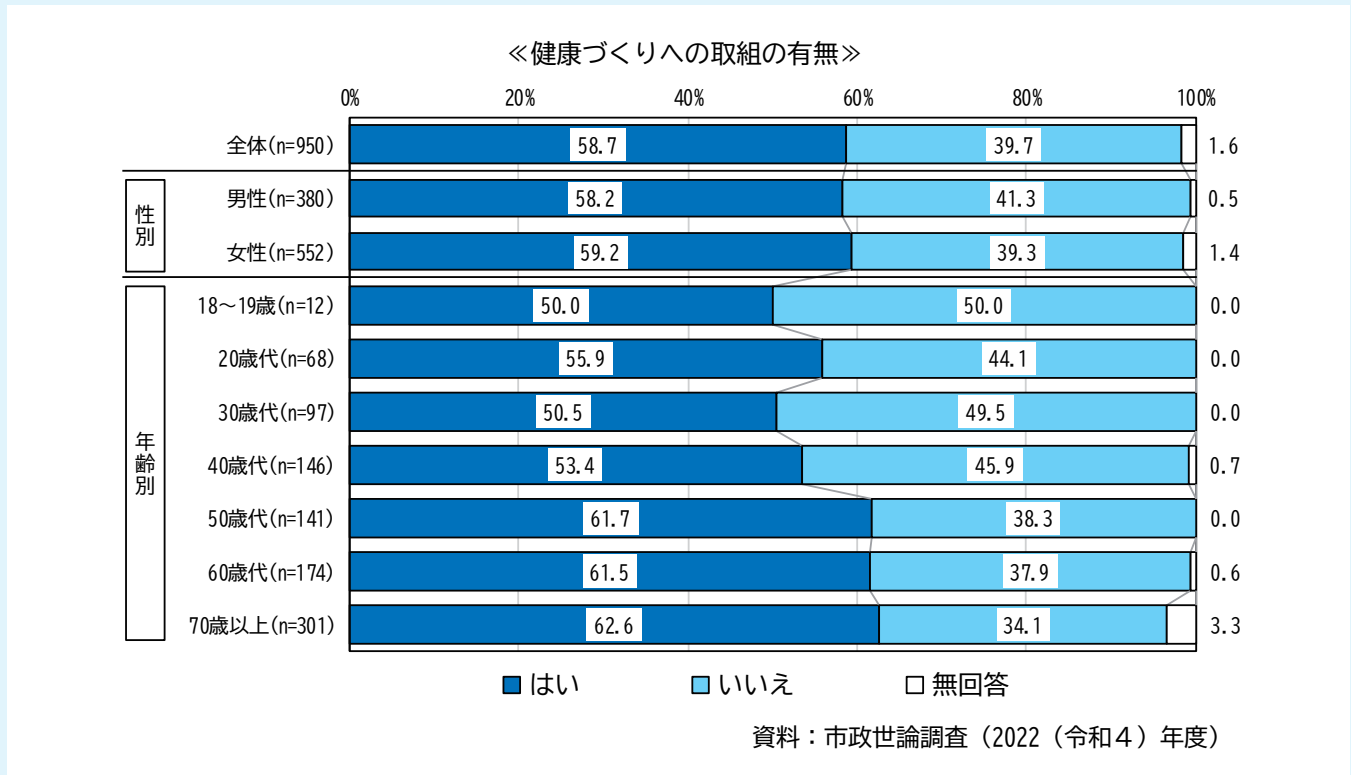


ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりとは、現在の生活習慣や社会環境等が、従来の自らの健康状態や自身のこどもの健康状態に影響を与える可能性があることを踏まえ、人の生涯を経時的に捉えた「ライフコース」を意識した健康づくりのこと。



健康づくりへの取組状況

本市の市民対象に意識的に健康づくりに取り組んでいるか尋ねたところ、全体で58.7%が取り組んでいました。性別で見ると、大きな差はみられませんが、年齢別で見ると、50歳以上では取り組んでいる人が6割を超えています。

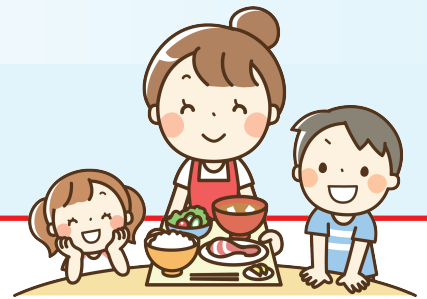


対象分野別の取組（一部抜粋）

分野 1 栄養・食生活

重点目標

- ★ 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。



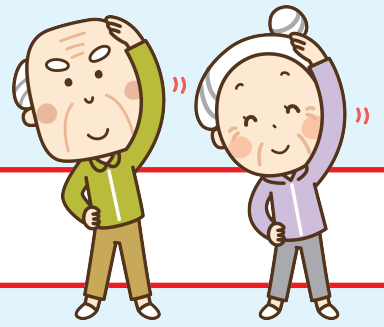
市民の取組

- 適正体重について理解し、自分に合った食事内容、食事量を知りましょう。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をしましょう。
- 野菜や果物は意識して摂り、脂肪分・塩分は控え、うす味を心がけましょう。



行政の取組

- ライフステージに応じた食習慣や、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい日本型の食生活について、種々の教室や教育の場を通じ普及・啓発を行います。
- 1日野菜 350g（小鉢5皿程度）や果物 200g（みかん2～4個）、減塩など、適切な食行動がとれる教育を提供します。

重点
目標

- ★ 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。



市民の取組

- 1回30分以上の息がはずむような運動を、週に2回以上習慣的に行うことを身につけましょう。
- 日常生活において歩数を増やしましょう。



行政の取組

- 安心して遊んだり運動できる公園、運動施設等の環境整備に努め、情報を提供します。
- 健康教育・健康相談を通じて、運動の必要性・効果や日常生活の中で身体活動や運動量を増加させるための工夫等の知識を普及・啓発します。

重点
目標

- ★ 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。



市民の取組

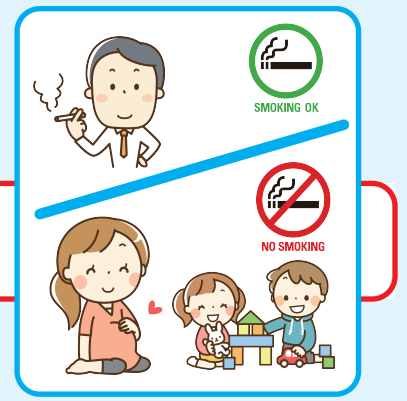
- 悩みやしんどさ、困難な問題について一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
- 早寝・早起きを心がけ、質の良い睡眠をとりましょう。
- 子育てに関する正しい情報を得て、相談機関を積極的に利用し、楽しく子育てをしましょう。



行政の取組

- うつ病、周産期うつ等に関するメンタルヘルスの知識の普及、フォロー体制、相談機関を充実させます。
- ストレスや睡眠に関する正しい知識を普及します。
- 子育て中の親子の交流の場の充実を図ります。

- 重点目標**
- ★ 20歳未満の者や妊婦の喫煙をなくす。
 - ★ 受動喫煙をなくす。



市民の取組

- 喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。
- 子どもや妊婦への受動喫煙の機会をなくすとともに、たばこの誤飲から子どもを守りましょう。



行政の取組

- 学校における禁煙教室を推進し、喫煙の健康被害について更なる情報提供を行います。
- 母子健康手帳交付時の面接やマタニティサークル等で、喫煙についての相談・指導を行います。
- 各種保健事業やイベント等で、喫煙や受動喫煙がおよぼす健康への悪影響について、また、こどものたばこの誤飲の防止について知識の普及を図ります。

- 重点目標**
- ★ 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。



市民の取組

- 飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう。
- 多量飲酒（1日あたりの純アルコール摂取量：男性 40g 以上、女性 20g 以上）をしないようにしましょう。
※生活習慣病のリスクを高める量を飲酒をしている者の減少を目的としたものです。なお、上記の量は個々人の許容量を示したものではありません。



行政の取組

- 中高等学校での健康相談の機会を捉え、飲酒が身体に及ぼす影響についての正しい知識を普及します。
- 母子健康手帳交付時の面接やマタニティサークル等で、飲酒についての相談・指導を行います。
- アルコール依存症等の飲酒に関する相談や治療についての情報提供を行います。

アルコール20gの目安



重点
目標

- ★ 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。



市民の取組

- しっかりと自分の歯でよく噛んで食事を楽しみましょう。
- 自分の口の中の状態に関心を持ち、正しい歯みがき方法の習得や、歯間清掃用具を使用しましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期歯科健（検）診と歯のクリーニングを受けましょう。



行政の取組

- 歯科健康教育やマタニティーサークル等において、歯周病と全身疾患の関係性と歯と口腔の健康に関する情報を提供します。
- ブラッシング指導に加え歯間清掃用具の使用の普及・啓発を行い、セルフケアの充実について啓発します。
- 健康教育・健康相談を通じ、定期歯科健（検）診の受診を啓発します。

重点
目標

- ★ 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。



市民の取組

- ロコモティブシンドロームについて正しい知識を身につけ、予防しましょう。
- 趣味やボランティア活動など地域活動に積極的に参加し、介護予防に取り組みましょう。



行政の取組

- ロコモティブシンドロームの知識の普及と予防対策の推進を図ります。
- 高齢者の居場所づくりや地域活動を支援します。
- 健康教育・健康相談において、低栄養予防のための啓発を行います。



重点
目標

- ★ 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）



市民の取組

- 年1回は健康診査やがん検診（胃がん・乳がん・子宮頸がんは2年に1回）を受け、自分の健康状態を知りましょう。
- 積極的に健康教室に参加し、生活習慣病（NCDs）予防についての正しい知識を身につけ、健康的な体づくりに取り組みましょう。
- 健（検）診結果で要精密検査となったときは、必ず医療機関を受診し、検査、治療を行いましょう。



行政の取組

- 各種健（検）診の内容や必要性、受診方法についてわかりやすく周知します。
- 健（検）診未受診者や医療未受診者、精密検査未受診者に対して受診勧奨を行います。
- がん、糖尿病、循環器病、COPDに対する正しい知識や予防方法など、各種保健事業を通じて普及・啓発を行います。

重点
目標

- ★ 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。



市民の取組

- 地域の活動について関心をもち、地域活動やボランティア活動へ積極的に参加しましょう。
- 身近に相談したり、助けてもらえる人をつくりましょう。



行政の取組

- 健康づくりに取り組むための仲間づくりや地域活動を行うための支援を行います。
- 地域子育て支援拠点事業を拡充させます。



分野別の指標と目標値（一部抜粋）

	指標	現状値	目標値								
栄養・食生活	食塩摂取量の減少（1日の食塩摂取量の平均値）	9.7 g	7.0 g								
	野菜摂取量の増加（1日の野菜摂取量の平均値）	230 g	350 g								
	果物摂取量の改善（1日の果物摂取量の平均値）	83 g	200 g								
身体活動・運動	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）	12.8%	10.0%								
	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）	23.0%	30.0%								
	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）	19.5%	25.0%								
こころの健康	ストレスをかなり感じている者の割合の減少	27.9%	20.0%								
	睡眠による休養がとれている者の増加	90.2%	95.0%								
	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	76.1%	90.0%								
たばこ	20歳未満の者の喫煙をなくす（喫煙している生徒の割合）	6.1%	0%								
	妊娠中の喫煙をなくす	2.8%	0%								
	喫煙率の減少	12.6%	減少								
	受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	<table border="1"> <tr> <td>家庭</td> <td>11.5%</td> <td>3.0%</td> </tr> <tr> <td>職場</td> <td>9.2%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>飲食店</td> <td>8.5%</td> <td>減少</td> </tr> </table>	家庭	11.5%	3.0%	職場	9.2%	0%	飲食店	8.5%	減少
家庭	11.5%	3.0%									
職場	9.2%	0%									
飲食店	8.5%	減少									
アルコール	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）	7.6%	0%								
	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）	<table border="1"> <tr> <td>男性</td> <td>20.5%</td> <td>8.6%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>7.0%</td> <td>6.1%</td> </tr> </table>	男性	20.5%	8.6%	女性	7.0%	6.1%			
	男性	20.5%	8.6%								
女性	7.0%	6.1%									
妊婦の飲酒をなくす	0.3%	0%									
歯と口腔の健康	歯周病検診受診率の向上	3.1%	10.0%								
	40歳における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	71.6%	50.0%								
	60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	79.3%	88.0%								
	過去1年間に歯科健（検）診を受診した者の割合の増加	36.4%	95.0%								
介護予防	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	37.2%	80.0%								
	生きがいをもつ高齢者の割合の増加	60.7%	80.0%								
健康管理と重症化予防	特定健康診査の実施率の向上	43.8%	60.0%								
	特定保健指導の実施率の向上	15.7%	45.0%								
	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	29.2%	25.0%								
	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	14.9%	10.0%								
	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	31.4%	22.0%								
	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	1.7%	1.3%								
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率（人口10万人当たり）の減少	13.7	10.0								
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）	71.3	62.7									
地域の絆	地域子育て支援拠点事業の利用者数の増加	83,362人	100,000人								
	地域活動をしている高齢者の割合の増加	54.5%	72.5%								