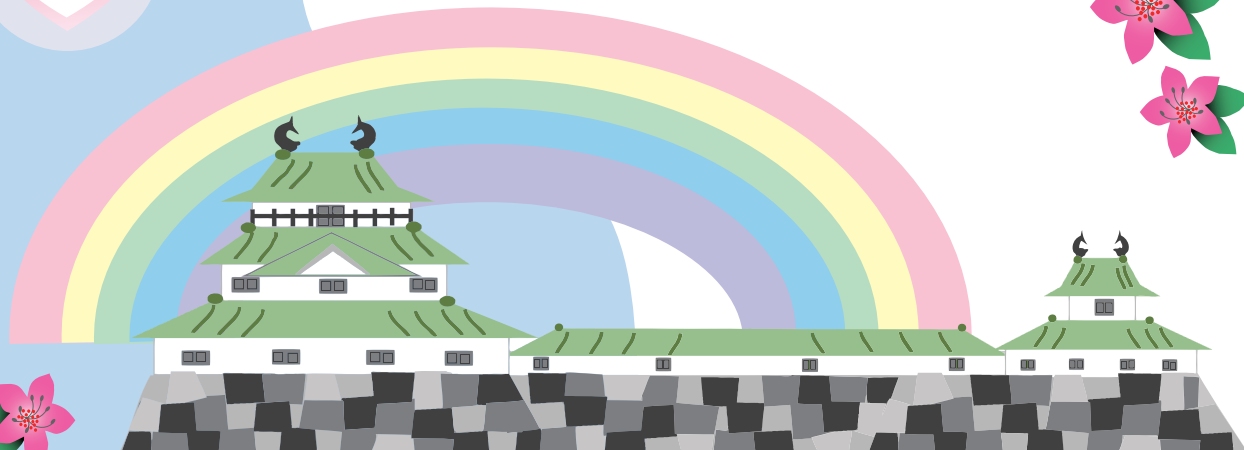
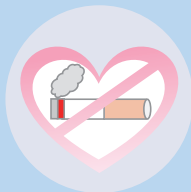


# チャレンジ健康わかやま

健康わかやま21（第3次）



## はじめに



本市では、2014(平成26)年に健康増進計画として、健やかで心豊かに暮らせる社会を目的に「健康わかやま21(第2次)」を策定し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、健康づくり運動の展開、生活習慣病の発症予防と重症化予防、介護予防、地域の絆づくりの環境整備の5つの基本方針に基づき、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯と口腔の健康」「介護予防」「健康管理と重症化予防」「地域の絆」の9つの分野において2023(令和5)年度に達成する目標値を掲げ、各関係機関の方々と推進を図ってまいりました。

国において、健康日本21(第三次)がスタートし、健康寿命の延伸を目標に具体的な数値や目標が掲げられたことを受け、本市においても、10年間の取組の最終評価を行いました。その結果、運動不足等の生活習慣における循環器疾患やストレスによるこころの健康、健(検)診の受診率向上等の課題がみえてきました。

健康わかやま21(第3次)計画では、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上、人の生涯を経時的に捉えた健康づくりである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、生涯スポーツの推進、フレイル対策の健康体操や介護予防などの健康づくり、文化活動による生きがいつくり、さらに近年では口腔の健康が全身の健康にも関係していることから、歯・口腔の健康づくりへの取組等を行い、健やかで心豊かに生活できる持続可能なまち、元気和歌山市を目指します。

和歌山市の市花であるつつじを頭文字に、「㊦なごう、㊦づけよう、㊦ぶんたちの健康づくりのわ(和・輪)」を合言葉に、本計画を基に市民をはじめ地域、学校・園、関係機関・団体、職場が一体となって健康づくりに取り組んでいただけるよう、行政も積極的に推進してまいりたいと思います。今後とも、市民の健康づくり推進に対して、より一層のご指導とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、熱心なご審議を賜りました和歌山市健康わかやま21推進協議会の委員各位をはじめ、計画策定にご協力をいただいた皆様に、心から感謝を申し上げます。

2024(令和6)年3月

和歌山市長 尾花正啓



# 目次

第1章 健康わかやま21（第3次）の概要	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の期間	2
3 計画の位置づけ	2
4 計画策定の体制	3
(1) 和歌山市健康わかやま21推進協議会の開催	3
(2) アンケート調査等の実施	3
(3) パブリックコメントの実施	3
第2章 和歌山市民の健康状態	4
1 人口と年齢構成	4
2 健康の状態	6
(1) 出生の状況	6
(2) 死亡の状況	7
(3) 平均寿命	9
(4) 健康寿命	9
3 介護保険の状況	10
4 市民の健康度	11
(1) 特定健康診査の状況	11
(2) 健康づくりへの取組状況	11
5 医療に関する状況	12
(1) 医療費の推移からみた疾病構造（大分類）	12
(2) 入院及び外来の医療費構造（中分類）	13
第3章 これまでの主な取組と課題	14
1 健康わかやま21の最終評価	14
(1) 評価の判定方法	14
(2) 最終評価の結果	15
2 分野別の目標と判定結果	16
(1) 栄養・食生活	16
(2) 身体活動・運動	17
(3) こころの健康	18
(4) たばこ	19

(5) アルコール	19
(6) 歯と口腔の健康	20
(7) 介護予防	20
(8) 健康管理と重症化予防	21
(9) 地域の絆	22
3 分野別の取組と課題	23
(1) 栄養・食生活	23
(2) 身体活動・運動	28
(3) こころの健康	31
(4) たばこ	36
(5) アルコール	39
(6) 歯と口腔の健康	41
(7) 介護予防	45
(8) 健康管理と重症化予防	48
(9) 地域の絆	54
第4章 健康わかやま21（第3次）の推進	57
1 基本的な考え方	57
(1) 基本方針	57
(2) 基本理念	57
(3) 最終目標	58
(4) 対象分野における重点目標	58
(5) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	59
2 分野別の指標と目標値	60
(1) 栄養・食生活	60
(2) 身体活動・運動	60
(3) こころの健康	61
(4) たばこ	61
(5) アルコール	61
(6) 歯と口腔の健康	62
(7) 介護予防	62
(8) 健康管理と重症化予防	63
(9) 地域の絆	63
3 分野別の取組	64
(1) 栄養・食生活	64
(2) 身体活動・運動	67

(3) こころの健康	70
(4) たばこ	73
(5) アルコール	75
(6) 歯と口腔の健康	77
(7) 介護予防	80
(8) 健康管理と重症化予防	82
(9) 地域の絆	86
4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	88
(1) こども	88
(2) 高齢者	89
(3) 女性	89
資料編	91
1 実施事業一覧（年度実績）	91
(1) 栄養・食生活	91
(2) 身体活動・運動	92
(3) こころの健康	94
(4) たばこ	95
(5) アルコール	96
(6) 歯と口腔の健康	96
(7) 介護予防	97
(8) 健康管理と重症化予防	98
(9) 地域の絆	99
2 和歌山市の健康寿命算出に用いた定義と数値	100
3 中間評価に当たって実施した調査	100
(1) 和歌山市が実施主体の調査	100
(2) その他の調査	102
4 用語解説	103
5 健康わかやま21推進協議会条例	110
6 和歌山市健康わかやま21推進協議会委員名簿	112
7 和歌山市健康わかやま21（第3次計画）策定経過	113

本文中にアスタリスク記号（\*）のある語句は、資料編「4 用語解説」で説明を記載しています。

