

第三次健康さいかい 21

～一人ひとりが健康で活躍できるまちづくり～

概要版

令和6(2024)～令和17(2035)年度

西海市いのちを支える計画

～誰もが自殺に追い込まれることのない地域社会の実現～

概要版

令和6(2024)～令和11(2028)年度



令和6(2024)年3月
西海市



第三次健康さいかい 21

基本理念 ～一人ひとりが健康で活躍できるまちづくり～

計画の趣旨

“すべての市民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会を目指す”ために、本計画では、今後12年間に市民一人ひとりや関係者等が取り組むべき健康づくりに関する施策や目標を設定します。計画推進にあたっては、地域共生社会の実現のため、西海市の社会資源を最大限にいかしながら、市民協働の取組を推進します。

計画の位置づけ

「第三次健康さいかい21」は、健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけられる西海市民の健康増進に関する計画で、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」を計画内に含めて一体的に策定するものです。

基本的な方向

1

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善や社会環境の質の向上を通じ、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を実現します。

2

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善、生活習慣の改善によるがん、循環器疾患、糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症予防及び合併症の発症や重症化予防に取り組みます。

3

社会環境の質の向上

社会とのつながりやこころの健康を守るための環境整備を行い、健康の維持・増進を図ります。また、幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進します。

4

ライフコースアプローチ(*)を踏まえた健康づくり

年代、性別、家族構成、働き方、障がいの程度や状態などによる健康課題の多様化を踏まえて、個人の特性や状況に応じたきめ細かな健康づくりに取り組んでいきます。

*ライフコースアプローチ＝胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと



1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

目標

健康寿命の延伸
(平均自立期間(要介護2以上を不健康な状態とみなした場合))

健康格差の縮小



2 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

【めざす姿】

- ・1日に必要な栄養を取る。
- ・野菜を食べよう。
- ・食べたもので体がつくられることを知る。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	7.0%以下	7.9%
肥満傾向にあるこどもの割合の減少(小5)	3.0%以下	4.6%
肥満者の割合の減少(40-74歳でBMI25以上)	男性 30.0%以下 女性 20.0%以下	男性 35.3% 女性 26.4%
若年女性やせの割合の減少 (妊娠届出時BMI18.5以下)	10.0%以下	9.7%
低栄養傾向の高齢者の割合の減少(BMI20以下)	13.0%以下	15.5%
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	50.0%以上	45.6%
朝食を抜くことが週3回以上ある者の割合の減少	5.0%以下	7.2%
野菜摂取量(1日350g)足りていると思う者の 割合の増加	15.0%以上	7.2%
食塩摂取量の減少	尿中推定塩分摂取量 8.0g以下	9.35g

②身体活動・運動

【めざす姿】

- ・運動の効果を知る。
- ・運動する時間をつくる。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
運動習慣者の割合の増加 (1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上1年以上を継続している者)	40.0%以上	38.9%

③休養・睡眠

【めざす姿】

- ・睡眠が心と体の健康に必要であることを知る。
- ・睡眠により十分な休養を取る。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
睡眠で休養が取れている者の割合の増加	80.0%以上	76.0%

④飲酒

【めざす姿】

- ・妊娠中はお酒を飲まない。
- ・飲酒による健康への影響を知る。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
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(男40g、女20g以上)	男性7.0%以下 女性3.0%以下	男性 11.1% 女性 6.3%
妊娠中の飲酒をなくす	0%	5.3%

⑤喫煙

【めざす姿】

- ・喫煙による健康への影響を知る。
- ・子ども(胎児含む)をたばこの害から守り、健やかな成長につなげる。
- ・喫煙者は禁煙する。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
成人の喫煙率の減少	12.0%以下	12.5%
妊娠中の喫煙をなくす(喫煙率)	0%	3.0%
父親の喫煙をなくす(喫煙率)	40.0%以下	42.8%



⑥ 歯・口腔の健康

【めざす姿】

- ・歯周病・むし歯予防のための正しい知識を身につける。
- ・定期的な歯科検診を受ける。
- ・歯の喪失を防ぎ、食べる楽しみをいつまでも持ち続ける。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
3歳児でむし歯がない者の割合の増加	95.0%以上	82.1%
12歳児でむし歯がない者の割合の増加	95.0%以上	85.2%
12歳児の1人当たり平均むし歯数の減少	0.32歯未満	0.18歯
歯周ポケットのある者の割合の減少	50.0%以下	63.2%
よく噛んで食べることができる者の増加	80.0%以上	71.8%
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加	95.0%以上	57.3%

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

① がん

【めざす姿】

- ・がん検診受診の必要性を知る。
- ・定期的ながん検診を受ける。
- ・生活習慣を見直す。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
がん標準化死亡比(SMR)の減少	男性 90.0以下 女性 80.0以下	男性 119.2 女性 98.8
胃がん検診受診率の向上	40.0%以上	19.3%
肺がん検診受診率の向上	42.0%以上	33.1%
大腸がん検診受診率の向上	40.0%以上	31.9%
子宮頸がん検診受診率の向上	65.0%以上	60.1%
乳がん検診受診率の向上	75.0%以上	69.4%

②循環器病

【めざす姿】

- ・年に1回健診を受ける。
- ・保健指導を活用し、生活習慣を見直す。
- ・生活習慣病の発症、重症化を予防する。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
脳血管疾患死亡の減少 (標準化死亡比(SMR))	男性 80.0以下 女性 70.0以下	男性 86.2 女性 95.7
虚血性心疾患死亡の減少 (標準化死亡比(SMR))	男性 60.0以下 女性 50.0以下	男性 56.6 女性 42.7
高血圧の者の割合の減少 (140/90mmHg以上)	24.0%以下	24.8%
脂質高値の者の割合の減少 (LDLコレステロール160mg/dl以上)	5.2%以下	6.8%
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	30.0%以下	33.1%
特定健診・特定保健指導の実施率の向上	健診 60.0%以上 指導 85.0%以上	健診 38.9% 指導 81.6%

③糖尿病

【めざす姿】

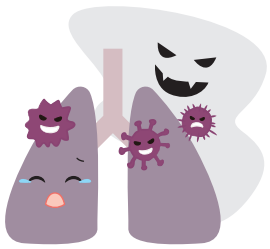
- ・血糖をコントロールし合併症を起こさない。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
糖尿病性腎症による年間新規透析患者数の減少 (国民健康保険)	0人	1人
糖尿病治療継続者の割合の増加 (HbA1c6.5%以上で糖尿病治療中の者)	70.0%以上	67.4%
血糖コントロール不良者の割合の減少 (HbA1c8.0%以上)	1.0%以下	1.2%
糖尿病有病者割合の増加抑制 (糖尿病治療薬内服中又はHbA1c6.5%以上の者の 割合)	8.0%以下	8.9%

コラム COPD（慢性閉塞性肺疾患）

たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い込むことで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15-20%がCOPDを発症します。COPDは全身の炎症、骨格筋の機能障害、栄養障害、骨粗しょう症などの併存症を伴う全身性の疾患です、これらの肺以外の症状が重症度にも影響を及ぼすことから併存症も含めた病状の評価や治療が必要になります。（厚生労働省e-ヘルスネット）

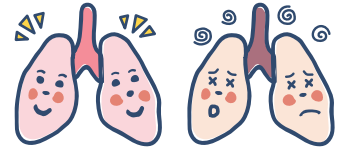




④ COPD (慢性閉塞性肺疾患)

【めざす姿】

- ・COPDの健康への影響について理解する。
- ・COPDの症状について理解する。
- ・必要に応じて医療機関を受診する。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
COPDを理解している者の割合の増加	30.0%以上	18.1%

(3) 生活機能の維持・向上

【めざす姿】

- ・骨粗鬆症について理解する。
- ・骨粗鬆症検診を受ける。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
骨粗鬆症検診受診率の向上	15.0%以上	10.8%

3 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり、こころの健康維持増進

【めざす姿】

- ・楽しみや生きがいをもつ。
- ・心の悩みを気軽に相談できるようになる。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合の増加	45.0%以上	28.1%
自殺者数の減少	0人	5人

(2) 自然に健康になれる環境づくり

【めざす姿】

- ・受動喫煙のリスクについて理解する。
- ・受動喫煙対策を自ら行う。
- ・受動喫煙からの退避行動をとる。
- ・公共の場で喫煙をしない。



目標	目標値	現状値 (令和4年度)
望まない受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	0%	29.8%

西海市いのちを支える計画

基本目標 ～誰もが自殺に追い込まれることのない地域社会の実現～

計画の位置づけ

「西海市いのちを支える計画」は、「自殺対策基本法」に定める「市町村自殺対策計画」として「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」(令和4(2022)年10月に閣議決定)の方針を踏まえて策定するもので、本市における自殺対策関連施策を示すものです。

基本的な方向

1 自殺の問題に関する理解の促進と取組の推進

自殺は、誰もが当事者となり得るものです。その対策においては、悩みを抱えた者が孤独・孤立に陥らないような支援を行う必要性を市民に理解してもらう必要があります。

2 自殺の背景となる要因の軽減のための取組の推進

孤独・孤立を防ぐため、ゲートキーパー研修等による人材育成やいつでも相談できる環境整備等、その要因が軽減されるよう対策を実施する必要があります。

3 自殺の原因・背景に対応した支援体制等の整備

一人ひとりの置かれた状況や、その原因・背景に対応したきめ細かな支援が受けられるよう、生活困窮者の相談窓口や地域包括支援センター、地域共生社会の実現や取組などの関連施策とも連携し、相談・支援体制の整備を進める必要があります。「高齢者」「生活困窮者」に加え、全国的に増加傾向にある、女性や子ども・若者の自殺について考慮するとともに、国や県の動きを踏まえ、支援を進めていく必要があります。

第三次健康さいかい 21・西海市いのちを支える計画

発行年月：令和6(2024)年3月

発行：西海市

編集：西海市役所 保健福祉部 健康ほけん課

住所：〒857-2392 西海市大瀬戸町瀬戸榎浦郷 2222 番地

電話：0959-37-0067

市ホームページ：<https://www.city.saikai.nagasaki.jp>