

UNZEN

健康うんぜん 21 (第3次)

令和6年3月

概要版



■計画期間 令和6年度～令和17年度

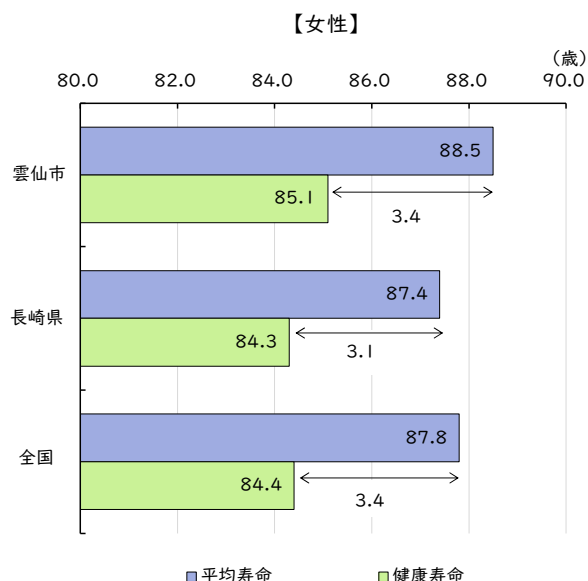
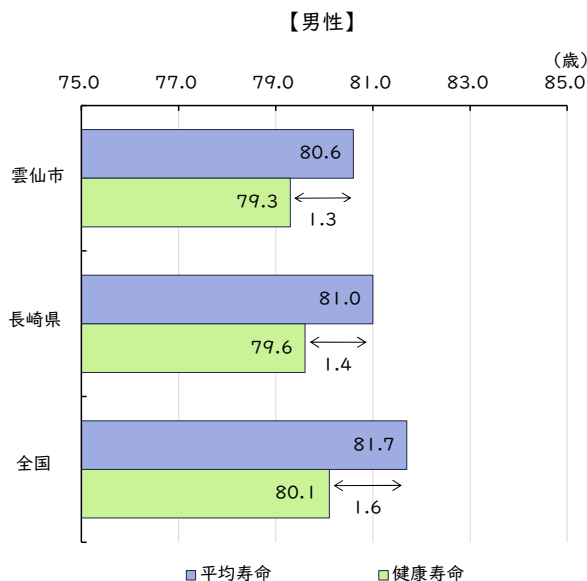
健康は、市民の幸福や生活の質にとって非常に重要です。良好な健康状態は、個人が日常生活を充実させ、仕事や学業での生産性を向上させるための基盤となります。

雲仙市において、「健康うんぜん21(第2次)」を推進してきました。この計画が令和5年度に終了することから、国や県の計画を踏まえて、市民の生涯にわたる健康づくりの新たな指標となるよう健康うんぜん21(第3次)を策定しました。

現状と課題

○健康寿命

本市の令和4年度健康寿命(平均自立期間)は、男性は79.3歳、女性は85.1歳となっています。平均寿命と健康寿命の差である不健康期間は、女性の3.4歳が男性の1.3歳を上回っており、女性は男性に比べて、支援や介護が必要になる期間が長い傾向にあります。



資料：国保データベースシステム（令和4年度）

○前期計画の評価が悪化した項目

★ 本市の成人の約3人に1人は、メタボリックシンドローム予備群または該当者である状況です。



資料：国保データベースシステム（令和4年度）

★ 本市の成人の約4人に1人は、血圧が高い状況です。



資料：国保データベースシステム（令和4年度）

★ 若い世代において、朝食を食べている者の割合が減少しています。



《朝食を食べている者の割合》

中学2年生

92.8% → 85.2%

20~30歳代

77.7% → 71.9%

※平成23年度値

※令和3年度値

★ ほとんど毎日運動している者の割合は減少しています（中学2年生）。



《ほとんど毎日運動している者の割合》

男子

88.4% → 82.1%

女子

71.2% → 64.4%

※平成23年度値

※令和3年度値

資料：(朝食) 中学2年生は児童生徒の食生活等実態調査、20~30歳代は雲仙市若年者健康診査 (運動) 長崎県体力・運動能力調査

計画の理念

本市が令和3年度に策定した雲仙市総合計画後期基本計画では、将来像を「“つながり”で創る賑わいと豊かさを実感できるまち」としており、健康分野では、「暮らしと安心～安心して子どもを産み育てるまちづくりと健康で安全な暮らしづくり～」を定め、取り組みを進めてきました。

本計画では、雲仙市総合計画に定める将来像との整合性を図り、本市の健康づくり分野における基本理念を以下の通り定めます。

計画の体系



—基本理念—

ホッと スマイル うんぜん市
～つながろう 輝こう いつまでも～

基本方針

基本目標
(予防段階)

分野別の取り組み

健康寿命の延伸

1

生活習慣病の
発症予防と重症化予防
(2次予防)

1-1 健康管理

2

生活習慣の改善
(1次予防)

2-1 栄養・食生活

2-2 歯・口腔の健康
(雲仙市歯科口腔保健推進計画)

2-3 身体活動・運動

2-4 休養・睡眠

2-5 アルコール・たばこ

3

社会環境の整備
(0次予防)

3-1 社会とのつながり・こころの健康

3-2 自然に健康になれる環境づくり

基本理念は、第1次計画策定時に市民から頂いた「ホッと スマイル うんぜん市」を本計画でも引き継いでいます。サブタイトルの「～つながろう 輝こう いつまでも～」は本市総合計画や健康日本21(第3次)、SDGs等との整合性を図り、時代に沿うものとして本計画から設定しています。

計画の内容

Ⅰ 生活習慣病の発症予防と重症化予防

Ⅰ-Ⅰ 健康管理

生活習慣病は、自覚症状が現れないうちに進行し、放置すると心疾患や脳血管疾患、腎不全、がんなどが重症化し、その後の生活に大きな影響を及ぼします。そのため、継続して生活習慣病の発症予防と重症化予防を行うことが重要です。

○がん

がんは、我が国の死亡の多くを占めており、我が国の生命および健康の重大な問題となっています。

がん検診によりがんの早期発見・治療をすることは、がんによる死亡の減少につながります。

○循環器疾患(心疾患、脳血管疾患)

血管が傷つくことによって起こる疾患で、高血圧、脂質異常、糖尿病、喫煙の4つの危険因子が関わっています。

生活習慣の改善で予防でき、毎年健診を受けることで自身の身体の状態を知ることが出来ます。

○糖尿病

糖尿病の発症には肥満や身体活動・運動不足、摂取エネルギー過多など様々な要因が関係しています。生活習慣の見直しを行い、実践することで発症予防や重症化予防が可能です。

○骨粗しょう症

骨粗しょう症は女性の健康と深い関わりがあります。骨折により入院が必要になると、寝たきりになる可能性があり、健康寿命を脅かす要因の一つとなります。

市民・地域の取り組み

- ・ 自分の健康状態を把握するために各種健診・検診を受診しましょう。
- ・ 生活習慣を整え、規則正しい生活を心がけましょう。

行政の取り組み

- ・ 健康づくりのための情報発信
- ・ 受診率向上に向けた取り組み
- ・ 若い世代への健康管理支援
- ・ 重症化予防に向けた取り組み



2 生活習慣病の改善

2-1 栄養・食生活

健康を維持していくために必要な様々な栄養素をとるには、1日3回バランスよく食事を食べることが大切です。

市民・地域の取り組み

- ・ 自分の適正体重を知り、適正体重を保つための食生活を心がけましょう。
- ・ 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べましょう。
- ・ 生活リズムを整え、朝食をとる習慣を身につけましょう。

行政の取り組み

- ・ 適正体重維持のための支援
- ・ 望ましい食習慣の定着に向けた支援



2-2 歯・口腔の健康(雲仙市歯科口腔保健推進計画)

口腔の健康は全身の健康とも関係があると言われており、生涯にわたって健康な歯・口腔状態を保つことが重要です。

※ 本市では、歯科疾患の予防と口腔機能の育成・維持・向上に向けて知識を深め、積極的に取り組めるよう本計画の内容に「雲仙市歯科口腔保健推進計画」を含め策定します。

市民・地域の取り組み

- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しましょう。
- ・ むし歯・歯周病にならない食習慣や口腔ケア(歯磨き等)を身につけましょう。
- ・ お口の機能を維持するためによく噛んで食べるようにしましょう。

行政の取り組み

- ・ 歯と口腔の健康に関する知識の普及啓発
- ・ 歯科疾患の予防
- ・ 口腔機能の維持・向上
- ・ 歯・口腔の健康にかかる社会環境の整備・体制



2-3 身体活動・運動

運動習慣の定着とともに、日常生活の中での活動(身体活動)を増やしていくことが必要になってきます。

市民・地域の取り組み

- ・ 日常生活において、意識して今より少しでも多く身体を動かしましょう。
- ・ 地域活動において、運動の機会を取り入れ、地域交流を深めましょう。

行政の取り組み

- ・ 運動習慣の大事さの普及・啓発
- ・ 全市民を対象にした基礎体力の向上
- ・ ライフステージにあわせた運動習慣の形成



2-4 休養・睡眠

休養・睡眠は心身の健康に欠かせないものであり、休養・睡眠を確保するには生活リズムを整えることも重要になってきます。

市民・地域の取り組み

- ・ 休養・睡眠が心身の健康に与える影響を理解し、十分な休養・睡眠をとりましょう。

行政の取り組み

- ・ 健康的な生活習慣の普及・啓発



2-5 アルコール・たばこ

適量を超えた飲酒や毎日飲酒する習慣は、生活習慣病を始めとする様々な病気のリスク要因となるとともに、アルコール依存症やこころの健康問題を引き起こす原因にもなります。また、喫煙は肺がんを始めとする多くのがん、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、COPDなどの呼吸器疾患のリスクを高めます。

市民・地域の取り組み

- ・ 節度ある適度な飲酒を心がけましょう。
- ・ 喫煙の害を理解し、禁煙に取り組みましょう。
- ・ 地域での活動やイベントにおいて、アルコールハラスメントがないようにしましょう。
- ・ 20歳未満の飲酒や喫煙がないような環境づくりを進めましょう。

行政の取り組み

- ・ 過剰飲酒や喫煙に関する情報提供
- ・ それぞれの立場にあった飲酒や喫煙に対する指導の実施



3 社会環境の整備



3-1 社会とのつながり・こころの健康

こころの悩みや不安は相談しにくいと感じることから、一人で抱えてしまうことも多いため、気軽に相談できる場があることを周知するなど、悩みや困りごとがある人が SOS を出しやすい環境づくりを進めます。

市民・地域の取り組み

- ・ 家族や仲間と一緒に地域活動に参加しましょう。
- ・ 自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。
- ・ 互いに声を掛け合い、見守り、助け合う地域づくりを進めましょう。

行政の取り組み

- ・ 心身の健康づくりの普及
- ・ 地域や社会におけるつながりの場の提供
- ・ こころの健康に関する個々の状況に応じた相談支援
- ・ 児童・生徒のこころに寄り添う配慮・支援
- ・ 仕事の不安・悩みの解消
- ・ こころの健康に関する理解

3-2 自然に健康になれる環境づくり

本人が健康づくりを意識しなくても、自然に健康な行動につながるような環境整備に取り組むことで、健康無関心層へも健康づくりの機会を提供できるよう、地域全体での健康づくりを目指します。

市民・地域の取り組み

- ・ 地域での活動やイベント開催時は会場内禁煙に努めましょう。
- ・ 食品の産地や原材料、成分などに関心を持ちましょう。
- ・ ICT 等を活用し身体活動量を増やしていきましょう。

行政の取り組み

- ・ 受動喫煙を防止する環境の整備
- ・ 自然に健康になれる食環境の整備
- ・ 身体を動かしたくなる環境の整備
- ・ 市民の健康を支える活動員への支援

■ 雲仙市の健康づくり ■

健康づくりは、市民一人ひとりが健康意識をもって取り組むことが重要ですが、個人だけではなく、仲間や地域と一緒に健康づくりに取り組むことで、より心身の健康状態の改善につなげることができます。



数値目標

指標		基準値 (R4年度)	目標値 (R17年度)	指標	基準値 (R4年度)	目標値 (R17年度)				
健康管理	がん検診の受診率	胃がん	4.8%	20.0%	歯・口腔の健康	1歳6か月児で仕上げ磨きをしている保護者の割合	97.8%	維持または増加		
		肺がん	17.6%			3歳児でむし歯がない者の割合	86.1%	95.0%		
		大腸がん	12.3%			12歳児の1人平均永久歯むし歯数	1.1本	0.6本		
		子宮頸がん	11.1%			歯磨きを毎食後している者(朝食後、昼食後、夕食後または就寝前)の割合	24.1% (R5)	30.0%		
		乳がん	15.2%			歯周病予防健診受診者の割合	2.4%	5.0%		
	骨粗しょう症検診の受診率	5.2%	15.0%	40歳から74歳における咀嚼良好者の割合		71.3%	75.2%			
	特定健康診査の受診率	38.0%	45.0%	半年前に比べて固いものが食べにくくなった者の割合(75歳以上)		27.5%	25.5%			
	特定保健指導の受診率	51.3%	60.0%	認可保育所・幼稚園・認定こども園でのフッ化物洗口実施施設の割合		70.4%	85.0%			
	メタボリックシンドローム 該当者・予備群の割合	該当者	20.0%	減少		身体活動・ 睡眠	日常生活において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	68.1%	70.0%	
		予備群	13.1%	減少			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	32.7%	35.0%	
	高血圧の割合 (収縮期血圧140mmHg以上かつ/または拡張期血圧90mmHg以上の者の割合)	男性	5.4%	4.1%			睡眠	ほとんど運動していない者の割合(小学5年生女子)	6.3%	3.2%
			女性	6.9%		5.2%		睡眠で十分に休養を取れている者の割合	76.7%	78.0%
	脂質異常症の割合(LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合)	男性	5.4%	4.1%		睡眠	睡眠時間が十分に確保できている者の割合(6~9時間)	20~59歳	76.4% (R5)	維持または増加
		女性	6.9%	5.2%			アルコール・ たばこ	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(1日あたり)	男性2合以上	12.9%
	HbA1cがNGSP値6.5%以上の者の割合 (糖尿病有病者の増加の抑制)	7.2%		現状維持または減少		女性1合以上		4.6%	3.9%	
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NGSP値8.0%以上の者の割合)		0.62%	0.47%	成人の喫煙率 (喫煙をやめたい人がやめる)	男性	24.7%		減少		
糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数 (合併症の減少)		4人	現状維持または減少	女性	3.1%					
栄養・ 食生活	適正体重を維持している者	小学5年生の肥満傾向の割合	男子 2.9%	維持または減少	自然に健康になれる環境づくり	受動喫煙という言葉について「知っている」と回答した者の割合		85.1% (R5)	増加	
		肥満(BMI25以上)の割合	20~60歳代男性	39.4%		35.2%	健康教育に参加した市民数	2,102人	維持または増加	
			40~60歳代女性	21.9%		15.0%	食生活改善推進員の会員数	204人	維持または増加	
		低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合	16.4%	13.0%	食生活改善推進員活動に参加した市民数	3,148人	維持または増加			
	バランスの良い食事を摂っている者の割合		50.3% (R5)	55.0%	健康寿命	男性	80.42歳 (R3)	82.34歳		
	朝食を食べていない者の割合	1歳6か月児	5.7%	減少		女性	84.85歳 (R3)	86.68歳		
		3歳児	6.4%	減少						
		小学5年生	12.0%	10.7%						
		中学2年生	12.2%	11.6%						
		20~30歳代	23.4%	18.0%						



編集 雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課
〒854-0492 長崎県雲仙市千々石町戊 582 番地
TEL:0957-47-7876 FAX:0957-36-8900