

第3次 健康いといがわ21

計画期間：令和7年度～令和18年度 / 12年間

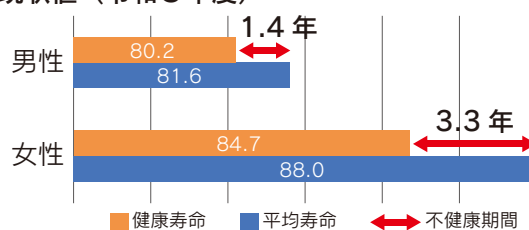
【基本理念】～ さわやかに すこやかに みんなで **健康** ～

地域社会全体で健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸とともに、自分らしく、**健**やかで **幸**せな生活を送ることができるまちを目指します。

基本目標

健康寿命の延伸と
不健康期間の短縮

現状値（令和5年度）



基本施策

自然に健康になれる
環境づくり

生活習慣の改善と
健康意識の向上

生活習慣病の発症予防と
重症化予防

7つの取組分野

栄養・
食生活

運動・
身体活動

休養・
こころ

飲 酒

喫 煙

歯・口腔
の健康

生活習慣病
予防と健康管理

糸魚川市の主要な健康課題

脳血管疾患、
虚血性心疾患、
糖尿病等の
重症化を予防
します

- 適正体重を維持できていない者の増加
- 働き盛り世代男性の肥満や脂質異常の増加
- 運動習慣のない働き盛り世代が多い
- 若い頃から糖尿病等の生活習慣病になる者が増加
- 骨折・転倒により介護が必要な状態となる高齢者の増加

こどもから青年期の肥満を
改善し、生活習慣病を予防します

高齢者のフレイル
(虚弱)を予防します

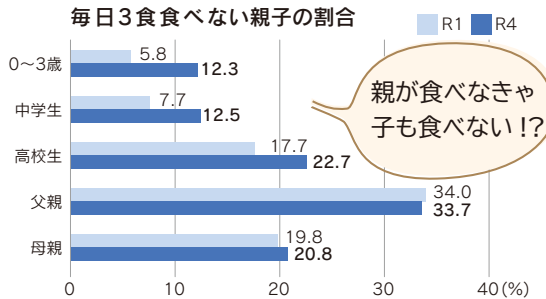


令和7年3月

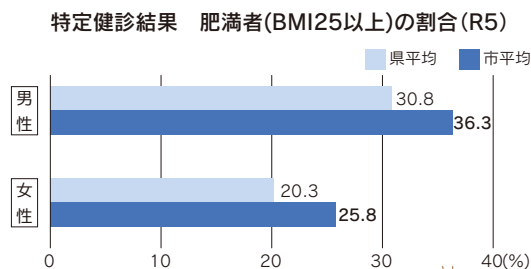
糸魚川市

… 現 状 …

▶ 毎日3食食べない親子が増加



▶ 中高年(40～74歳)の肥満者は県平均より多い



うち 40～50 代男性は
46%が肥満者

市民の
行動目標

- 1日3食、栄養バランスの良い食事で適正体重を維持する
- 健診結果から自分の健康状態を知り、自分に合った健全な食生活を実践する

主な目標値		直近値	目標値
3食毎日食べる者の割合	中学生	87.5%	99%以上
	高校生	77.3%	90%以上
肥満者(BMI25以上)割合	18～64歳 男性	41.8%	30%未満
	18～64歳 女性	25.7%	15%未満

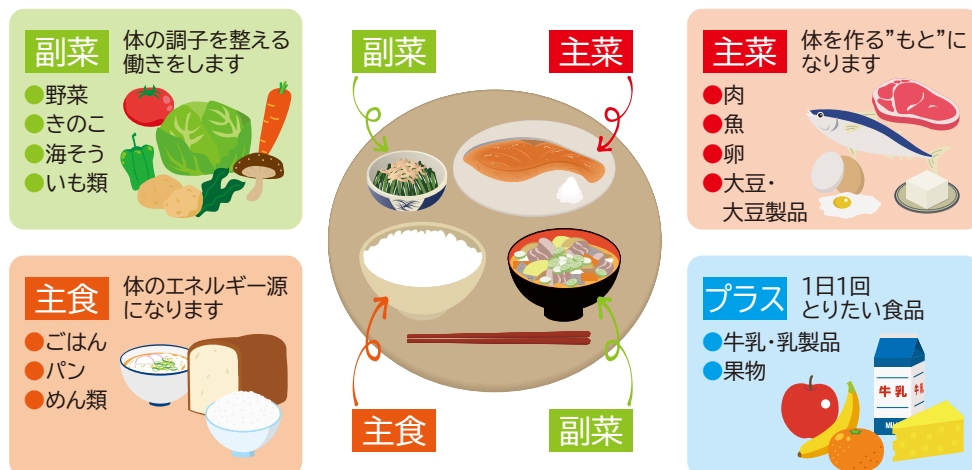
… 行政が取り組むこと …

- ライフステージにあわせた食育を推進します
- 企業や関係機関と連携し、働き盛り世代の肥満対策や生活習慣病予防のための栄養・食生活に関する情報を発信していきます
- 健康づくりや食育に取り組んでいる店舗や団体を紹介し、食環境を変えることで、自然に健康になれる食事を選択できるよう支援します

栄養バランスの良い食生活を目指そう

小さなお子さんも、ご高齢の方も食事の基本は一緒。主食・主菜・副菜を3食揃えて食べることで、栄養バランスが整います。

1日2食の方は、まずは3食食べる習慣から、副菜が不足している方は、まずは+1皿から。少しずつ理想の食生活に近づけ、健康的な生活を送りましょう。

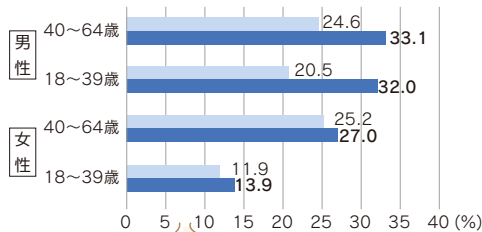


運動・身体活動

… 現 状 …

▶ 働き盛り世代の運動習慣者は3割に留まる

運動週間のある40～74歳の割合
(1日30分以上の運動をしている人) H26 R5



働き盛り世代は、仕事・家事・子育てと忙しく、運動時間を確保しにくい

身体を動かす目安を知ろう！

家事や仕事の自動化、交通手段の発達等により、身体活動不足という重要な健康課題が生じています。また、運動習慣のあるなしにかかわらず、座位時間が長いと死亡する危険度が高いことも示されています。意識して身体を動かすようにしましょう。

< 歩行または同等以上の身体活動の目安 >

成人	1日60分以上 (1日約8,000歩以上に相当)
高齢者	1日40分以上 (1日約6,000歩以上に相当)

出典:健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

市民の行動目標

- 日常の中でこまめに動いて活動量をあげる
- 健康・体力維持のため、活動的な生活を送る

主な目標値	直近値	目標値
1日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	18～39歳 男性	32.0%
	18～39歳 女性	13.9%
	40～64歳 男性	33.1%
	40～64歳 女性	27.0%

… 行政が取り組むこと …

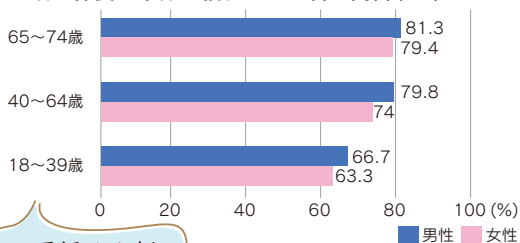
- ライフステージに応じた身体活動やその効果の普及啓発に努めます
- 運動だけでなく、家事や仕事等の生活場面における身体活動の意義と重要性を周知していきます
- 健康管理アプリを活用した取組や、就業時間中の活動量アップの方法等を情報発信し、働き盛り世代の健康づくりを推進します

休養・こころ

… 現 状 …

▶ 若い人ほど睡眠で休養が十分にとれていると感じる人が少ない

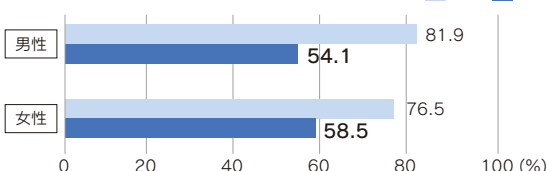
睡眠で休養が十分に獲れている者の割合 (R5)



一番低く6割

▶ 生きがいを持っている高齢者が減少

生きがいを持っている高齢者の割合 H26 R4



市民の行動目標

- 早寝・早起きで生活リズムを整える
- 不安や悩みは抱え込まずに相談する
- 家庭や地域での役割や生きがいを持つ

主な目標値	直近値	目標値
睡眠で休養が十分にとれている者の割合	18～39歳 男性	66.7%
	18～39歳 女性	63.3%
生きがいのある高齢者の割合	56.6%	60%

… 行政が取り組むこと …

- 悩みの相談先の周知を強化します
- 高齢者の孤独を防ぐため見守り支援を行います

ライフステージ別 睡眠に関する推奨事項

適切な睡眠時間の確保と睡眠休養感の向上が、健康寿命の延伸に有意義であると言われています。

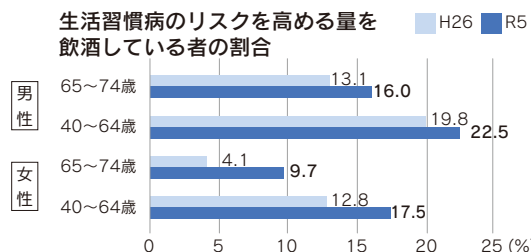
< 必要な睡眠時間の目安 >

子ども	小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に
成人	適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安とする
高齢者	長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安にする

出典:健康づくりのための睡眠ガイド 2023

… 現 状 …

▶ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者が増加



疾病別発症リスクと飲酒量 (純アルコール量)

		男性	女性
飲まないのがベスト	少しの飲酒でもリスクが上がる	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
350ml	75g/週(11g/日)でリスクが上がる		脳梗塞
500ml	100g/週(14g/日)でリスクが上がる		乳がん
	150g/週(20g/日)でリスクが上がる	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
	300g/週(40g/日)でリスクが上がる	喫煙者の肺がん 脳梗塞	
	450g/週(60g/日)でリスクが上がる	肝がん	

出典:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン2024

市民の 行動目標

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、「飲み過ぎない」を心がける

主な目標値		直近値	目標値
1日の純アルコール摂取量が40g(2合)以上の男性の割合	40～64 歳	22.5%	10%
	65～74 歳	16.0%	10%

… 行政が取り組むこと …

- 飲酒が及ぼす睡眠や健康への影響を啓発します
- 飲酒による悪影響等が出ている人への早期の相談勧奨や支援を行います

生活習慣病のリスクを高める
純アルコール量

	男 性	女 性
	40g以上	20g以上

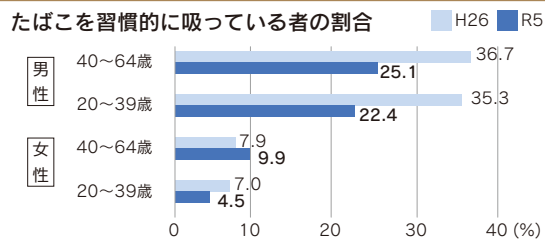
種類別 純アルコール20g



出典:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン2024

… 現 状 …

▶ 壮年期の女性の喫煙者が増加



市民の 行動目標

- 禁煙にチャレンジする
- 吸わない人へのマナーを心がける

主な目標値		直近値	目標値
たばこを習慣的に吸っている者の割合	20～39 歳 男性	22.4%	12%
	40～64 歳 男性	25.1%	12%
	40～64 歳 女性	9.9%	減少
	65～74 歳 男性	21.6%	12%

… 行政が取り組むこと …

- 喫煙や受動喫煙の害について注意喚起し、将来的な喫煙防止や禁煙を呼びかけます
- 飲食店や職場等への禁煙・分煙の必要性を啓発し、受動喫煙防止を働きかけます

なくそう！望まない受動喫煙

タバコの煙は、タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上がる「副流煙」に分かれます。副流煙には主流煙と同じく有害な成分が含まれていて、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分は主流煙より多いと言われています。



主流煙中の物質を1とした場合

- ニコチン 2.8 倍
- タール 3.4 倍
- 一酸化炭素 4.7 倍

出典:厚生労働省 職場のあんぜんサイト:受動喫煙 より抜粋

受動喫煙による「病気になるリスク」



年間15,000人が、受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています

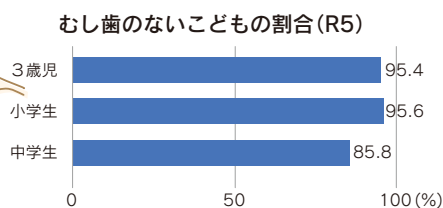
出典「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」、国立がん研究センターがん情報サービス

歯・口腔の健康(歯科保健計画)

… 現 状 …

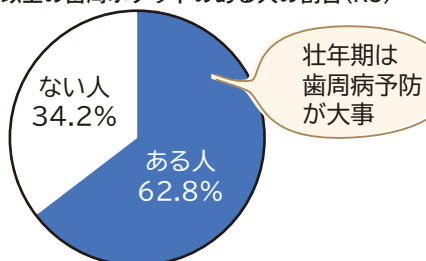
▶ 年齢があがるとむし歯罹患率が増加

保護者の手が
離れる前に
セルフケア
能力の定着を！



▶ 歯周病検診受診者の約6割が歯周病!?

40歳以上の歯周ポケットのある人の割合(R5)



市民の 行動目標

■ 歯と口腔の健康に関する正しい知識を身に付け、歯と口腔のセルフケアに努める

主な目標値		直近値	目標値
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合		37.7%	95%
歯周ポケットのある者の割合 (40歳以上)		62.8%	40%
何でも噛んで食べることができる者の割合	40～74 歳	78.5%	80%

… 行政が取り組むこと …

- 口腔ケアの重要性等、各世代に応じた必要な情報の啓発を行います
- 歯周病と生活習慣病をはじめとした全身疾患との関連性の啓発について、生活習慣病対策やフレイル予防と連携して取り組みます

歯を守るための2つのケア

むし歯・歯周病にかからないよう歯を守る「予防歯科」は、歯科医院で定期健診や歯みがき指導をうけるといった「プロフェッショナルケア」と、自分で毎日行う歯みがき等の「セルフケア」の2種類に分けられます。

片方だけのケアを念入りに行っていても、十分な予防効果は得られません。2つのケアを両方確実に行うことでむし歯・歯周病の発生を予防しましょう。



お家でできるセルフケア

1日3回、しっかりと歯みがきをしていても・・・
歯と歯の間の歯こうは、**40%**も残っています。



1日1回の歯間ケアで、気になる口臭、歯周病、むし歯予防に効果大

新たな社会問題!? スマホ依存が与える健康被害

スマートフォンは、こどもから大人まで日々の生活に欠かせない存在となりました。しかし、その便利さの裏で、スマホ依存による影響が問題視されています。脳科学で有名な東北大学の川島隆太教授は、成長期のこども達はもちろんのこと、大人の心身にも深刻な影響を引き起こしていると指摘しています。

スマホ依存がもたらす影響

- ▶ **こどもの集中力の低下、睡眠不足**など、成長に深刻な影響を及ぼします
- ▶ こどもの脳の発達を遅らせ、前頭前野の活動低下を通じて**思考力や記憶力、コミュニケーション能力に悪影響**を及ぼします
- ▶ スマホ使用時間が長いほど学力が低下する傾向が明らかになっており、**1時間以上の使用で成績に顕著な悪影響**が確認されています
- ▶ スマホ依存は大人にも見られ、特に**仕事の効率低下やストレス増加**の要因になります

スマホの長時間使用が、活動量の低下や昼夜逆転等日常生活への影響も大きく、結果として身体・精神に影響を与えているのが現状です。

十分な休養とこころと身体の健康の維持のため、賢くスマホを活用しましょう

- 1 お風呂、トイレ、寝室にスマホを持ち込まない**
この3か所に持ち込まないことで、スマホと距離をとることができます。
- 2 食事中や会話中はスマホを触らない**
複数の事を並行してこなすマルチタスクは脳を疲れさせます。1つのことに意識を向けるようにしましょう。

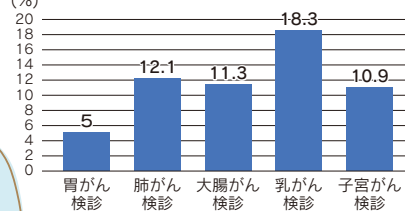
3 ネットサーフィンはいらない

息抜き目的のはずが、脳を疲れさせ、情報が混乱させます。
また、脳は大変影響されやすい器官なので、ネガティブな考えに陥ってしまう誹謗中傷サイトの閲覧は避けましょう。

… 現 状 …

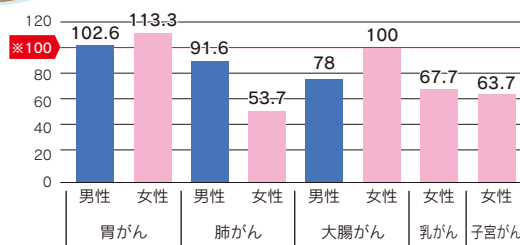
▶ 低いがん検診受診率

がん検診受診率 (R5)



胃がんと女性の大腸がんの標準化死亡比は、全国平均を上回っています。がん検診で、早期発見を！

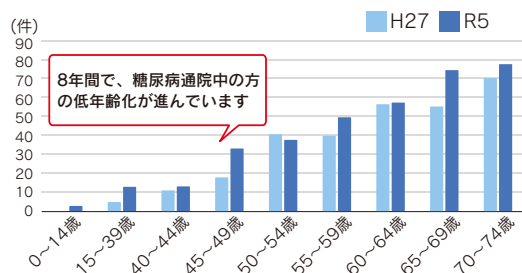
がんの標準化死亡比



※全国平均を100としており、100以上の場合は、全国と比較して死亡比が高いことを示します。

▶ 生活習慣病の低年齢化

【糖尿病】外来レセプト件数 (被保険者千人当たり)



内訳をみると、女性は40歳代後半で、男性は50歳代で糖尿病が増加しています。

市民の
行動目標

- 早寝・早起き、朝ごはんの摂取で規則正しい生活習慣を身に付ける
- 1年に1回は必ず健(検)診を受け、結果を健康づくりに活用する
- 健(検)診結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続を行う

主な目標値	直近値	目標値
特定健診受診率	46.5%	60%
胃がん検診受診率	5.0%	増加
肺がん検診受診率	12.1%	増加
大腸がん検診受診率	11.3%	増加
乳がん検診受診率	18.3%	増加
子宮頸がん検診受診率	10.9%	増加
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍割合	29.2%	21%

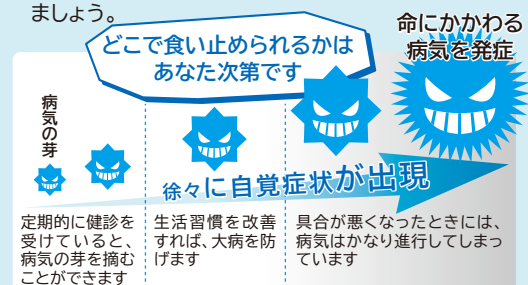
… 行政が取り組むこと …

- 分かりやすい案内通知や働き盛り世代への情報発信を行い、健康診査・がん検診の受診率向上に努めます
- 企業や関係機関と連携し、働き盛り世代の生活習慣病予防のための生活改善について周知・啓発を行います

健診を受けるとメリットいっぱい

① 病気を早期に見つけられる

生活習慣病は自覚症状がありません。調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れ。調子の良い時から、定期的に健診を受け、病気の芽を摘み取しましょう。



② 体の変化がチェックできる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。自分で確認して、気になることがあれば生活習慣を振り返ってみましょう。

③ 将来の医療費が減らせる

健診を受けなかったり、精密検査を受けずに放っておくと、気付かないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。年1回健診を受け、健康な身体を維持することで、将来的な医療費を削減できます。

健診受診者、未受診者における生活習慣病等1人あたり医療費 (R5)

