

# 本巢市健康増進計画（第三次）【概要版】

## 計画の趣旨

- 本市では、平成20年3月に「本巢市健康増進計画」、平成25年3月に「本巢市健康増進計画（第二次）（平成25年度～令和4年度）」を策定し、「健康寿命の延伸」を健康づくりの基本方針として定め、取り組みの重点を生活習慣病の発症予防と重症化予防に置き、市民が生涯を通して心身ともに健康で豊かに暮らせるまちの実現を目指して、健康施策の充実を図ってきました。
- 若い世代から健康診査を受ける市民が健診結果を理解することで、自らの生活を振り返り進んで食事や運動の生活習慣の改善に取り組む人も増えています。
- その結果、脳血管疾患死亡率や虚血性心疾患死亡率、糖尿病性腎症による新規透析導入数の抑制の成果がみられています。
- 少子高齢化が一層進む中、引き続き市民の健康寿命の延伸に向け、市民一人ひとりの生涯を通じた健康課題に合わせた取り組みを推進していくために「本巢市健康増進計画（第三次）」を策定しました。

## 計画の位置付け

- 本計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に基づき、各自治体にその策定努力が課されているものです。国や県の「健康増進計画」、「国民健康保険特定健康診査実施計画（データヘルス計画）」「子ども・子育て支援事業計画」等、本市の各種計画との整合性を図りました。
- また、各自治体が「自殺対策基本法」及び「自殺総合対策大綱」等に基づき定めるものとされている「本巢市いのちを守る（自殺対策行動）計画」を本計画と一体的に策定しました。

## 計画期間

令和5年度～令和16年度までの12年間

※国や県が定める「健康増進計画」、「医療費適正化計画」「がん対策推進基本計画」等の上位計画の策定スケジュールにも配慮し、足並みを揃えていくことを基本として計画を推進していきます。

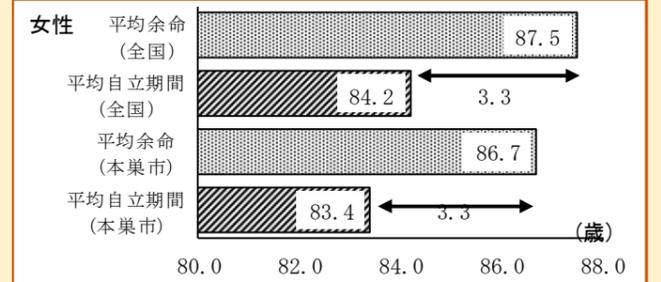
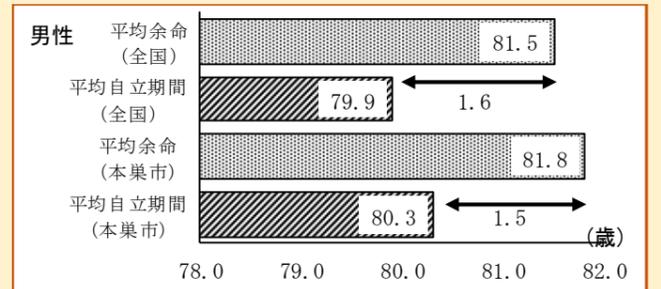
## 基本理念

健やかで心豊かなまち 本巢市

## 目指すべき姿

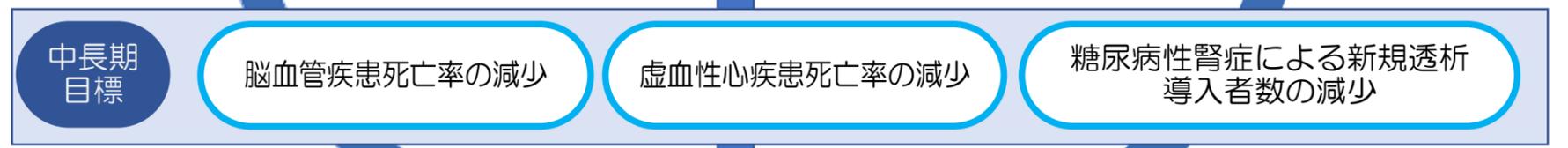
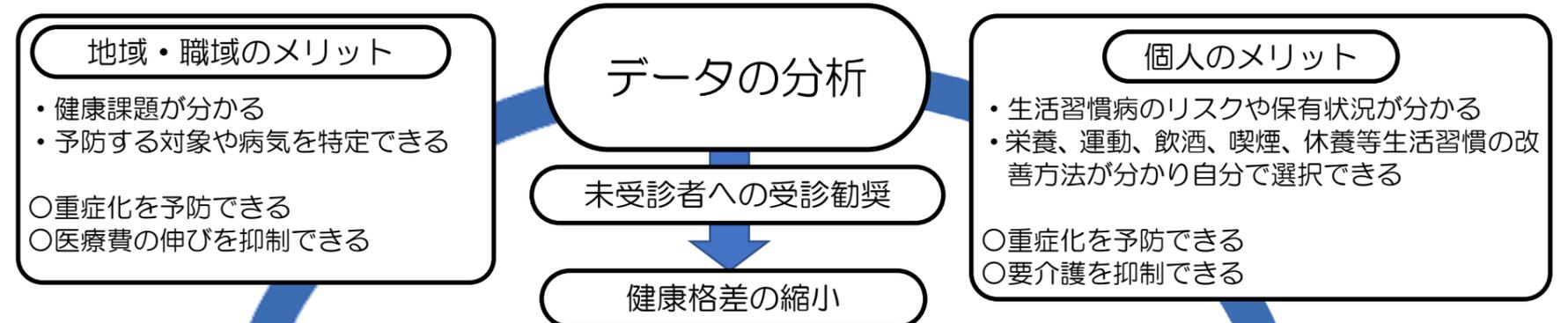
健康寿命の延伸・健康格差の縮小

(令和2年度)健康寿命 ※ ←→ 要介護2以上の期間



## 計画の理念と主な施策体系～ライフステージで切れ目のない支援

各種健康診査（妊産婦・乳幼児・青年・節目・特定・ぎふすこやか）受診率の向上及び、保健・栄養指導実施率の向上



※ 前期計画から目標達成 ○  
 ※ 前期計画から未達成 ●

## 分野別の具体的な施策

### 健康診査

#### 健康診査（健診）

- 1. 健診体制の充実**  
(主な施策)・重症化予防の節目・生活習慣病予防二次健診
- 2. 健診受診率の向上**  
(主な施策)・ぎふ・すこやか健診の対象者を全員に拡大
- 3. 保健・栄養指導の充実**  
(主な施策)・メタボ該当者等を優先して支援

#### 節目健診・生活習慣病予防二次健診

- 1. 75gOGTT 結果から、個別保健・栄養指導の実施**  
(主な施策)・糖尿病型・境界型・正常型に応じた支援
- 2. メタボ改善への保健・栄養指導の実施**  
(主な施策)・メタボ該当者等への生活習慣病予防二次健診の受診勧奨と、保健師・管理栄養士等による支援

### 疾病予防と重症化予防

#### 脳血管疾患・虚血性心疾患

- 1. 健診体制の充実**  
(主な施策)・健診検査項目として眼底検査、心電図検査の継続  
・二次健診において頸部超音波検査を実施
- 2. 健診受診率の向上**〔健康診査に準ずる〕
- 3. 健診結果説明、保健・栄養指導の充実**〔健康診査に準ずる〕
- 4. 重症化予防**  
(主な施策)・ガイドラインに基づき、優先順位の高い人からの受診勧奨、生活習慣の改善等継続した支援  
・高血圧・脂質異常症等の未治療者の治療率向上に向けた支援  
・心電図・眼底検査・75gOGTTや頸部超音波検査で要精密検査者に医療機関と連携した支援  
・本県市医療機関紹介状・連絡票作成対象者の基準に応じて紹介状や連絡票を作成して個別指導

#### 慢性腎臓病（人工透析）

- 1. 健診体制の充実**  
(主な施策)・節目・二次健診にて、腹部超音波で腎臓を検診
- 2. 健診受診率の向上**〔健康診査に準ずる〕
- 3. 保健・栄養指導の充実**  
(主な施策)・腎機能低下の指標となるGFRを市民に分かりやすく表記  
・減量、減塩、禁煙等腎臓に優しい生活習慣への支援
- 4. 重症化予防**  
(主な施策)・岐阜県CKD医療連携マニュアルに基づき関係機関と連携  
・CKD重症度分類で優先順位に応じた支援  
・糖尿病性腎症重症化プログラムに沿った支援
- 5. 母子保健における支援**  
(主な施策)・妊娠届出時、妊産婦健診結果の電話相談、マタニティスクールにて、高血圧・尿蛋白・尿糖等の有所見者へ支援  
・3歳児健診で尿検査異常児の事後支援

### がん

- 1. 発症予防**  
(主な施策)・がんに関する細菌、ウイルス対策の啓発  
・がん検診受診率の向上（未受診者対策）のため、無料検診を継続
- 2. 重症化予防**  
(主な施策)・要精密検査受診率の向上（要精密検査者で未受診の人に対し、3ヵ月後に再度受診勧奨の文書を送付）  
・がん検診の質を確保
- 3. がん患者への支援**  
(主な施策)・療養生活の質の向上を図るため、医療用ウィッグ（全頭用）や乳房補正具の購入に要する経費に対し、費用の一部を助成

### 次世代の健康・女性の健康

- 1. ライフステージ・ライフコースに応じた母子保健の推進**  
(主な施策)・妊娠前～妊娠期の健康は次世代の健康に繋がることを青年・節目健康診査の結果説明の場を活用して啓発  
・すべての妊婦に対し母子健康手帳交付時に、保健師、助産師、管理栄養士等の専門職による面談を実施  
・妊娠糖尿病等と診断された産婦等に必要に応じて医療機関への受診勧奨、受診結果に基づいた保健・栄養指導  
・月齢に応じて、乳幼児とその保護者への育児・食育の支援  
・若い世代からの適正体重への支援

### 高齢者の健康

- 1. 要介護認定率の抑制**  
(主な施策)・要介護認定者に多い脳心血管疾患を若年層から健診を通して早期予防
- 2. ぎふ・すこやか健診等の受診率、保健・栄養指導の向上**  
(主な施策)・重症化予防に向けた保健・栄養指導
- 3. 高齢者の集まる場において認知症・フレイル予防の啓発**  
(主な施策)・身体活動量の増加や運動習慣の必要性について啓発
- 4. ライフステージ・ライフコースに応じた健診**  
(主な施策)・健診結果から要介護に至るハイリスク者を選定して優先的に保健・栄養指導及び医療機関連携を実施

### 栄養・食生活

- 1. 生活習慣病の発症予防のための食育の推進**  
(主な施策)・健康診査結果に基づいた栄養指導  
・新鮮で栄養価の豊富な食べ物を食べるとともに、地域経済の活性化にも資する地産地消を推進  
・農業や地域、自然との関わりにも注目した食農教育を推進  
・「ぎふ食と健康応援店」の登録を推進
- 2. 生活習慣病の重症化予防のための取り組みの推進**  
(主な施策)・糖尿病や慢性腎臓病等重症化予防に向けた栄養指導を実施

### 身体活動・運動

- 1. ライフステージ・ライフコースに応じた施策**  
(主な施策)・小児生活習慣病予防健診の充実、運動習慣の啓発  
・健診結果説明や地域での健康教育等で必要性の啓発  
・温水プール施設利用の助成を通じて運動習慣の継続を支援  
・運動サークル等の情報提供を行い、地域のつながりの強化

### 休養

- 1. 睡眠の質と量の確保**  
(主な施策)・健康づくりのための睡眠指針の啓発
- 2. ライフステージ・ライフコースに応じた施策**  
(主な施策)・母子ともに生活リズムの重要性について啓発
- 3. 新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた対策**  
(主な施策)・健診結果説明等で1日のスケジュール管理や計画的な運動の実施を普及

### アルコール（飲酒）

- 1. ライフステージ・ライフコースに応じた施策**  
(主な施策)・妊娠届出にて飲酒する妊婦を把握、禁酒指導  
・健診・教室・健康教育・広報等を利用し、1日の純アルコール量の適正量を周知し、禁酒の必要性を啓発  
・健診結果説明、広報や健康教育の機会を利用し、適正飲酒の勧め

### たばこ（喫煙）

- 1. ライフステージ・ライフコースに応じた施策**  
(主な施策)・妊娠届出時には全員に面接、胎児への影響等を説明、禁煙指導  
・公共の場や職場、家庭での受動喫煙の機会を減らす対策を、学校・医師会・薬剤師会等との連携推進を通じて推進
- 2. 新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた対策**  
(主な施策)・感染拡大に備えた禁煙対策を周知

### 歯・口腔の健康

- 1. ライフステージ・ライフコースに応じた施策**  
(主な施策)・妊娠届出時、マタニティスクールでセルフケア・歯科検診・治療の勧め  
・乳幼児健診で検診及び歯科保健指導を実施  
・学校歯科検診の歯科医師・養護教諭と連携してう歯・歯周炎予防等の歯科指導  
・歯周病検診の受診率の向上  
・口腔ケアが誤嚥性肺炎の予防に効果的であることを周知

### 感染症対策

- 1. ライフステージ・ライフコースに応じた施策**  
(主な施策)・様々な機会を利用して個別的な予防接種指導や勧奨を実施  
・ワクチンについての知識を普及、接種のスケジュールを主体的に考えられる支援
- 2. 新たな感染症への対策**  
(主な施策)・感染症についての正しい情報や対策を市民や学校等へ周知  
・感染症における相談窓口の情報提供

### 自殺対策

- 基本施策**
- ①地域におけるネットワークの強化**  
(主な施策)・各機関の専門性を生かした連携・協働の推進
  - ②自殺対策を支える人材育成**  
(主な施策)・ゲートキーパーの養成
  - ③住民への啓発と周知**  
(主な施策)・相談窓口及び自殺対策に関する情報の提供
  - ④生きることの促進要因への支援**  
(主な施策)・自殺リスクが高い人への支援

- 重点施策**
- ①子ども・若者向け対策**  
(主な施策)・早期発見に向けた体制づくりと教育の推進
  - ②女性向け対策**  
(主な施策)・妊産婦への支援
  - ③勤労者向け対策**  
(主な施策)・職場環境改善に向けた取組
  - ④生活困窮者向け対策**  
(主な施策)・生活困窮者自立支援制度等に基づく支援
  - ⑤高齢者向け対策**  
(主な施策)・ひきこもり予防、生きがい支援

# 目標指標

## 健康寿命の延伸

目標		第三次策定時現状値 (R3)	第三次目標 (R14)
健康寿命の延伸	健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）の延伸	男性 80.3 歳	平均余命の増加分を上回る平均自立期間の増加
		女性 83.4 歳	

## 個人の行動と健康状態の改善に関する目標

目標		第三次策定時現状値 (R3)	第三次目標 (R14)
----	--	----------------	-------------

### 1. 生活習慣の改善

栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）		
	20～64歳男女総数の適正体重を維持している者の増加	64.0%	66%以上
	20～60歳代男性の肥満者の減少	33.1%	30%未満
	40～60歳代女性の肥満者の減少	19.6%	15%未満
	20～30歳代女性のやせの割合の減少	28.0%	15%未満
	65歳以上の低栄養傾向の割合の減少	19.2%	13%未満
	児童・生徒における肥満傾向児の減少		
	肥満度30%以上の小学5年生男子の割合	2.1%	減少傾向へ
	肥満度30%以上の小学5年生女子の割合	4.1%	
	肥満度30%以上の中学1年生男子の割合	7.6%	
	肥満度30%以上の中学1年生女子の割合	1.9%	
	バランスの良い食事をとる者の増加		
	(参考値) 3歳児の朝食を欠食する割合	7.3%	減少傾向へ
	(参考値) 小学4年生の朝食を欠食する割合	7.8%	減少傾向へ
	(参考値) 中学1年生の朝食を欠食する割合	17.2%	減少傾向へ
	(参考値) 20歳代男性の朝食を欠食する割合	28.6%	減少傾向へ
	(参考値) 30歳代男性の朝食を欠食する割合	21.6%	減少傾向へ
	(参考値) 20歳代女性の朝食を欠食する割合	32.7%	減少傾向へ
	(参考値) 朝食を欠食する30歳代女性の割合	13.4%	減少傾向へ
	(参考値) 適切な食事をとる者の増加		
食事をひとりで食べる3歳児の割合	9.5%	減少傾向へ	
食事をひとりで食べる小学校4年生の割合	0.6%	現状維持	
食事をひとりで食べる中学校1年生の割合	3.4%	減少傾向へ	
塩分摂取量の減少			
(参考値) 味見をしないで醤油やソースをかける男性の割合	13.2%	減少傾向へ	
(参考値) 味見をしないで醤油やソースをかける女性の割合	4.5%	減少傾向へ	
身体活動・運動	運動習慣者の増加		
	全体（男女総数）	35.0%	40%
	20歳～64歳男性	29.5%	30%
	20歳～64歳女性	20.5%	30%
	65歳以上男性	48.4%	50%
65歳以上女性	42.2%	50%	
休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加		
	睡眠で休養がとれている者の増加（全年齢）	65.4%	80%
	睡眠で休養がとれている者の増加（20～59歳）	54.1%	75%
飲酒	睡眠で休養がとれている者の増加（60歳以上）		
	睡眠で休養がとれている者の増加（60歳以上）	71.9%	90%
	生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少		
男性は1日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上の者の割合	7.4%	現状維持	
女性は1日当たり純アルコール摂取量が20g以上の者の割合	3.5%	現状維持	
喫煙	喫煙率の減少		
	20歳以上の者（総数）の喫煙率	10.9%	現状維持
	(参考値) 20歳以上の者（男性）の喫煙率	22.6%	12%
	(参考値) 20歳以上の者（女性）の喫煙率	3.9%	現状維持
	妊娠中の喫煙をなくす		
妊婦の喫煙率	2.0% (H29-R3)	減少傾向へ	
歯・口腔の健康	歯周病を有する者の減少		
	40歳以上における歯周炎（4mm以上の歯周ポケット）を有する者の割合	16.9%	現状維持
	よく噛んで食べることができるものの増加		
	50歳以上における咀嚼良好者の割合	74.1%	80%
歯周病を有する者の減少			
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	歯科検診が縮小となり、評価困難	95%	

## 2. 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

### (1) 循環器疾患の減少

脳血管疾患	脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少		
	男性の年齢調整死亡率(人口10万人あたり)	12.4 (H27-R1)	(R10) 減少
	女性の年齢調整死亡率(人口10万人あたり)	6.5 (H27-R1)	(R10) 減少
虚血性心疾患	虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少		
	男性の年齢調整死亡率(人口10万人あたり)	13.0 (H27-R1)	(R10) 減少
	女性の年齢調整死亡率(人口10万人あたり)	1.6 (H27-R1)	(R10) 減少
高血圧	(参考値) 高血圧の改善		
	Ⅱ度高血圧以上(160/100mmHg以上)の者の割合の減少	2.5%	減少
脂質(LDLコレステロール)	脂質(LDLコレステロール) 高値の者の減少		
	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合男性(40歳以上内服加療中の者を含む。)	3.8%	減少
	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合女性(40歳以上内服加療中の者を含む。)	6.5%	減少
メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少		
	メタボリックシンドロームの該当者の割合	21.1%	減少
	メタボリックシンドローム予備群の割合	11.1%	減少
特定健康診査の実施率の向上	特定健康診査の実施率の向上		
	特定健康診査の実施率	43.7%	50%以上(R6年度から開始する第4期特定健康診査等実施計画に合わせて設定)
特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率の向上		
	特定保健指導の実施率	66.3%	85%以上(R6年度から開始する第4期特定健康診査等実施計画に合わせて設定)

### (2) 糖尿病

糖尿病の合併症(糖尿病腎症)の減少	糖尿病腎症の年間新規透析導入患者数	2人(国保有資格者)	現状維持
	治療継続者の増加	(参考値) HbA1cが6.5%以上又は空腹時血糖126mg/dl以上で問診にて治療なしと答えた者(※1)	46.3%(治療なし57人/123人)
血糖コントロール不良者の減少	治療継続者の増加	(参考値) (※1) に対し保健指導後受診した者	91.2%(受診52人/57人)
	血糖コントロール不良者の減少	HbA1cが8.0%以上の者の割合	1.1%
糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数の(糖尿病が強く疑われる者)の推計値	1,640人(23.7%)[国保有資格者]
	(再掲)メタボリックシンドロームの該当者の減少	(再掲)メタボリックシンドロームの該当者の割合	21.1%
(再掲)メタボリックシンドローム予備群の減少	(再掲)メタボリックシンドローム予備群の減少	(再掲)メタボリックシンドローム予備群の割合	11.1%
	(再掲)特定健康診査の実施率の増加	(再掲)特定健康診査の実施率	43.7%
(再掲)特定保健指導の実施率の増加	(再掲)特定保健指導の実施率	(再掲)特定保健指導の実施率	66.3%
			50%以上(R6年度から開始する第4期特定健康診査等実施計画に合わせて設定)
			85%以上(R6年度から開始する第4期特定健康診査等実施計画に合わせて設定)

## (3) がん

がんの年齢調整罹患率の減少(人口10万人あたり)	胃がん	男性 103.3 (H30-R1) 女性 21.9 (H30-R1)	減少
	肺がん	男性 68.0 (H30-R1) 女性 17.7 (H30-R1)	減少
	大腸がん	男性 90.8 (H30-R1) 女性 68.0 (H30-R1)	減少
	乳がん	女性 92.8 (H30-R1)	減少
	子宮頸がん	女性 108.9 (H30-R1)	減少
がんの年齢調整死亡率の減少(人口10万人あたり)	胃がん	男性 24.4 (H30-R1) 女性 9.3 (H30-R1)	減少
	肺がん	男性 37.1 (H30-R1) 女性 2.7 (H30-R1)	減少
	大腸がん	男性 18.3 (H30-R1) 女性 7.6 (H30-R1)	減少
	乳がん	女性 8.4 (H30-R1)	減少
	子宮頸がん	女性 0.0 (H30-R1)	減少
がん検診の受診率の向上	胃がん	8.7%	60%
	肺がん	15.4%	60%
	大腸がん	14.0%	60%
	乳がん	女性 19.0%	60%
	子宮頸がん	女性 11.1%	60%
<b>3. 生活機能の維持・向上</b>			
骨粗鬆症検診受診率の向上		27.8%	現状維持

## ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに関する目標

目標	第三次策定時現状値 (R3)	第三次目標 (R14)
<b>1. こども</b>		
(参考値)「定期的にスポーツをしていますか」の問いに「している」と答えた子どもの割合	小学4年生 56.7% 中学1年生 62.5%	増加傾向へ
児童・生徒における肥満傾向児の割合(5年生男子)(再掲)	2.1%	減少傾向へ
児童・生徒における肥満傾向児の割合(5年生女子)(再掲)	4.1%	
全出生数数の低出生体重児の割合	8.6% (R2)	減少
<b>2. 高齢者</b>		
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合の減少(再掲)	19.2%	13%未満
介護保健サービス利用者の増加抑制[第1号被保険者(65歳以上)における介護認定率]	16.9%	高齢化に伴い現状維持
<b>3. 女性</b>		
若年女性のやせ(BMI18.5未満の20～30歳代女性)の減少	28.0%	15%未満
骨粗鬆症検診受診率の向上(再掲)	27.8%	現状維持
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒(1日当たり純アルコール摂取量が20g以上)している女性の減少(再掲)	女性 3.5%	現状維持
妊娠中の飲酒をなくす	0.5% (H29-R3)	現状維持
妊娠中の喫煙(妊婦の喫煙率)をなくす(再掲)	2.0% (H29-R3)	減少傾向へ

## こころの健康(自殺対策行動計画)

目標	第三次策定時現状値 (R3)	第三次目標 (R14)
自殺死亡率の減少	16.3 (H29-R3,5年計)	14.4以下
自殺者数の減少(人口10万人あたり)	28人 (H29-R3,5年計)	20人以下