

千曲市健康づくり計画

ヘルス
健康アップ千曲 21（第三次）

（令和6（2024）年度～17（2035）年度）

（概要版）

1 計画の概要

■国の動き

国では平成12年度より、健康を増進し発症を予防する「一次予防」を重視した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が展開されてきました。

平成25年度からの「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を最終目標とし、引き続き生活習慣病の一次予防に重点を置くとともに、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等における合併症の発症や重症化予防を重視した取り組みが推進されてきました。

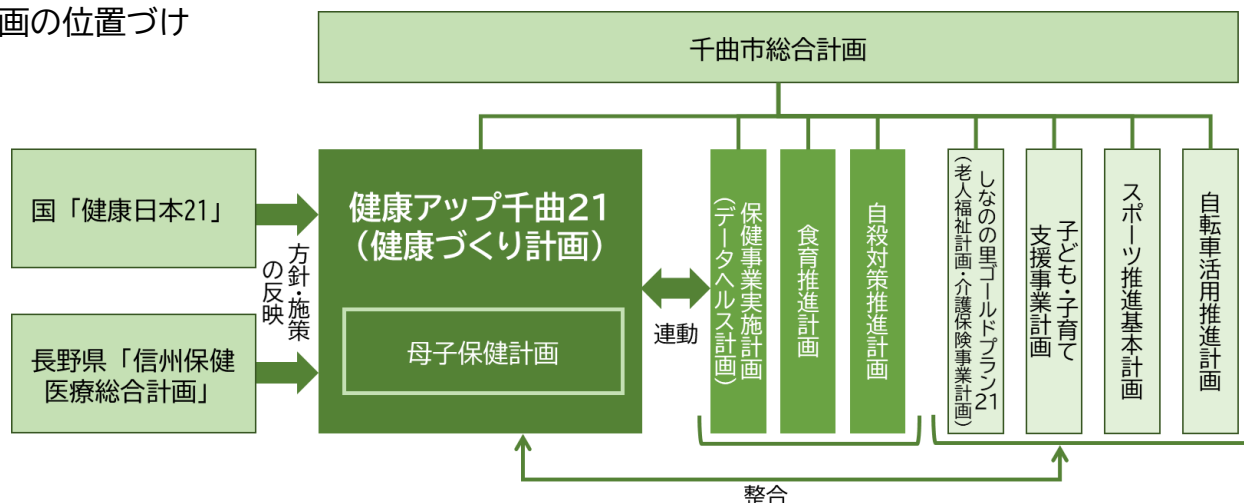
令和6年度からは、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げた「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」が開始されます。

■千曲市における施策の推進

千曲市では国の考え方にに基づき、千曲市健康づくり計画「健康アップ千曲21」（計画期間：平成17年度～平成26年度）、「健康アップ千曲21（第二次）」（計画期間：平成25年度～令和5年度）を策定し取り組みを推進してきました。

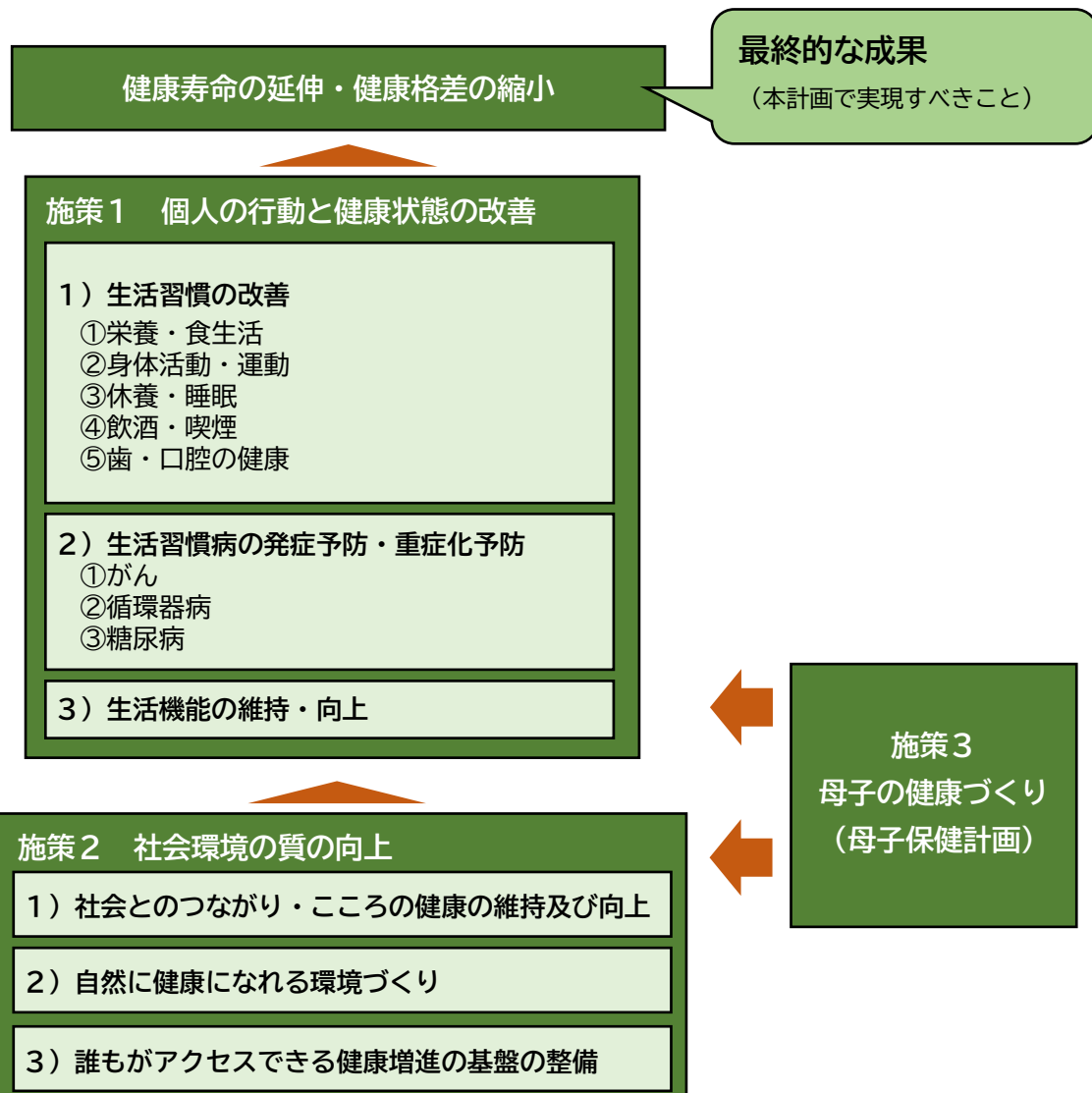
このたび、これまでの施策推進の成果や、残された課題を踏まえつつ、「健康日本21（第三次）」で示されている方針のもとに市民の健康増進をさらに推し進めるために、「健康アップ千曲21（第三次）」（計画期間：令和6年度～令和17年度）を策定しました。

■計画の位置づけ

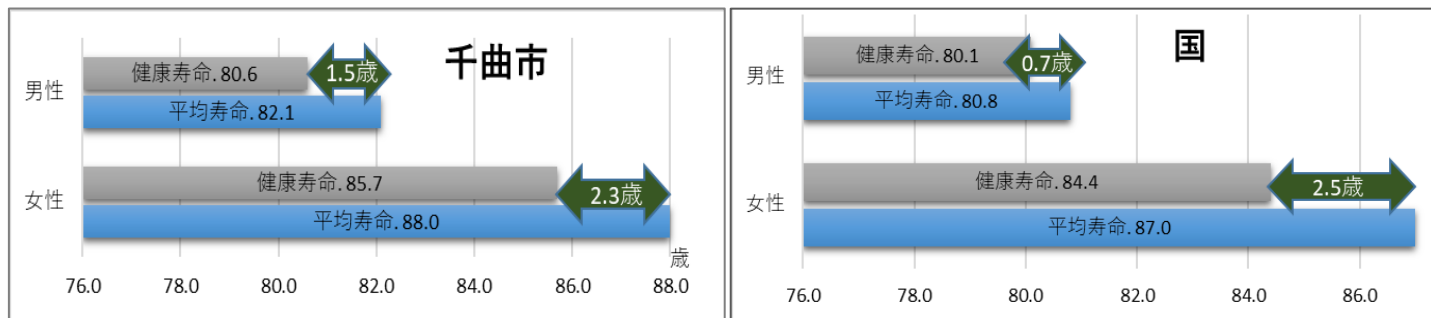


2 目指す姿と実現のための施策

本計画の施策は、最終的に目指す「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」のために、「個人の行動と健康状態の改善（施策1）」と、「社会環境の質の向上（施策2）」という、2つの施策の柱で推進していきます。また、健康増進において特に重要となる「母子の健康づくり（施策3）」については、施策1及び施策2のうち関連する施策を独立して定め、これを千曲市母子保健計画として実施していきます。



3 千曲市の健康寿命*と平均寿命(2022年)



千曲市の健康寿命、平均寿命は、男女ともに国の平均より高くなっています。平均寿命と健康寿命の差を国と比較すると、ほぼ同水準ですが、男性では本市の方が差が大きい状況です。今後はさらに健康寿命を延ばすことで、日常生活に制限のある期間をできる限り短縮することが求められます。

*平均自立期間。要介護2以上を「不健康」とし、平均寿命から不健康期間を除いたものです。

4 千曲市におけるライフステージに沿った課題と求められる施策

		胎児期 (妊娠期)・ 乳幼児期	学童期・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
課題	個人の 生活習慣		●男子で肥満傾向 ●女子でやせの傾向	●肥満者が男女とも増加傾向 ●運動習慣のある者の割合が低下傾向 若い人の運動不足や偏食の増加	●メタボ予備群・該当者が国より高い ●糖尿病有病者が増加傾向 壮年期で循環器病、糖尿病のリスクが増加	●女性高齢者に低栄養傾向 ●男性高齢者に運動習慣が低い傾向 高齢期での食・運動に課題あり
	生活習慣病 予防、 保健・医療の 状況	●妊娠期喫煙率が県平均より高い 妊娠期の生活習慣にやや課題あり	●低出生体重児の割合が増加		●睡眠で休養のとれていない割合が国より高い ●70歳以上の自殺率が高い傾向 休養し、心の健康を保つ生活に課題あり	
				健診、検診による生活習慣病予防の意識が課題		
求められる 施策	1 個人の 行動と健康 状態の改善	妊娠期の生活習慣への啓発	学童期から適切な運動習慣・食生活を習慣づける教育・環境づくり	現役世代の運動習慣の継続を促す	過食(特に高脂肪食)や糖分の過剰摂取を避ける適切な食生活の啓発	高齢になっても日常的な歩行や運動を促す啓発 低栄養にならない食生活の啓発
	(1)生活習慣の改善					
	(2)生活習慣病の発症予防・重症化予防				特に40～50代に向けた検診・健診の受診勧奨の強化 メタボ予備群・該当者への重度化予防の保健指導・啓発強化	※2
	(3)生活機能の維持・向上					運動習慣を保つための筋力維持やフレイル予防の啓発
	2 社会環境の質の向上のための施策				(高齢になっても)社会とのつながりを保てる地域づくりの推進 日常的に運動しやすい環境づくり(徒歩、自転車等)	※1
	3 母子の健康づくりの施策	(同)	(同)			

※1 第2次いのち支える千曲市自殺対策推進計画

※2 第3期千曲市保健事業実施計画(データヘルス計画)「第4期千曲市特定健康診査等実施計画」

5 成果指標と目標値（抜粋）

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

黒字は男女、青字は男性、赤字は女性の値です

成果指標	令和 4 年（2022）	目標値 （令和 17 年）（2035）
健康寿命	80.6 歳 85.7 歳	平均寿命の増加分
平均寿命	82.1 歳 88.0 歳	を上回る健康寿命
平均寿命と健康寿命の差	1.5 歳 2.3 歳	の増加

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	20～60 歳代男性の肥満者（BMI 25 以上）の割合	36.2%	30.0%
	40～60 歳代女性の肥満者（BMI 25 以上）の割合	23.0%	15.0%
	妊娠届時のやせの者（国・県：20 歳代女性のやせの者）の割合	15.2%	13.0%
	低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者（65 歳以上）の割合	19.0% 11.2% 25.8%	16.0% 9.0% 20.0%
	肥満傾向にある子どもの割合（小学 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合）	11.0% 3.7%	7.0% 2.0%
	低出生体重児の人数（全出生中の割合）	37 人（10.0%）	8.0%
	児童生徒の朝食を食べない日がある者の割合	小 5 10.1% 中 2 14.3%	9.0% 12.0%
(2) 身体活動・ 運動	日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施する者の割合	20～64 歳 47.0% 53.3% 40～74 歳 45.3% 54.2% 65 歳以上 50.0% 58.4%	49.0% 54.0% 51.3% 51.8% 55.0% 59.0%
	(3) 休養・睡眠	睡眠による休養を十分とれていない者の割合	25.3% 21.0%
	(4) 飲酒	生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者の割合	10.7% 8.5% 10.0% 7.0%
(5) 喫煙	成人の喫煙率	10.5% 18.1% 4.7%	10.0% 18.0% 4.0%
(6) 歯・ 口腔の 健康	12 歳児でむし歯のない生徒の割合	80.9%	85.0%
	過去 1 年間に歯科検診（市の検診以外も含む）を受診した者の割合	36.0%	55.0%

2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がん	75 歳未満の年齢調整死亡率（人口 10 万人当たり）	68.4	減少
	がん検診受診率（令和 4 年値は速報値）	胃がん／大腸がん 6.1%／ 10.0% 肺がん（CT・X線検診） 8.4% 子宮頸がん／乳がん（マンモグラフィ） 9.9%／11.0%	8.0%／15.0% 13.0% 14.5%／16.0%
	(2) 循環器病	脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口 10 万人当たり） 20.4 12.1 虚血性心疾患（人口 10 万人当たり） 20.4 2.3 高血圧（140/90mmHg 以上の者の割合） 29.1% 脂質異常症 LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合 7.5% メタボリックシンドロームの該当者・予備群 1,377 人(33.8%) 特定健診の実施率 50.8% 特定保健指導の終了率 88.3%	14.0 4.0 14.0 2.0 25.0% 減少 31.0% 60.0% 60.0%
	(3) 糖尿病	合併症（糖尿病性腎症等による年間新規透析導入患者数） 6 人 糖尿病有病者（HbA1c6.5 以上の者の割合） 11.4%	3 人 9.0%

3) 生活機能の維持・向上

千人当たりの筋骨格疾患の有病者数（75 歳以上の高齢者）	71.3 人	66.0 人以下
高齢者の質問票より、心の健康状態が不満、やや不満と答える者	7.4%	7%以下

社会環境の質の向上

自殺死亡率（人口 10 万人当たり）／（4 年平均）	18.4／11.7	11.5（R10）
自転車を用いて数回以上利用する割合★新規	—	60%（R8）
こころの体温計アクセス件数★新規	4 月～9 月 4,475 件	10,000 件

母子保健

妊娠届出時の妊娠週数が 11 週以内	96.0%	100.0%
妊娠中の母親の飲酒者数（割合）	2 人（0.5%）	0.0%
妊娠中の母親の喫煙者数（割合）	4 人（1.0%）	0.0%
妊娠前やせの母親の人数（割合）	58 人（15.2%）	13.0%
EPDS の合計得点が 9 点以上	3.7%	3.0%
EPDS の質問 10 が 1 点以上	2.9%	2.0%
妊娠・出産に満足している親の割合（3 か月児健康診査時アンケート）	90.6%	92.0%

※1 EPDS エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）は、産後うつ病のスクリーニング票として英国で開発されたものを日本語版にした母親の抑うつ感や不安の評価をする指標。合計得点が 9 点以上もしくは質問 10 が 1 点以上の場合はフォローが必要となる。（質問 10 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた）