



概要版

# 第2次旭市健康増進計画

## 計画の趣旨

本市では、平成 27(2015)年に「～つかもう健康～ あさひ元気アッププラン 旭市健康増進計画」を策定し、一次予防である生活習慣の改善の大切さを市民に広く啓発するとともに、生活習慣病の早期発見・早期治療へ結び付ける二次予防対策として、がん検診等の受診率の向上や健康相談体制の拡充等、市民の健康づくりに努めてきました。

本計画は、現在の「旭市健康増進計画」が令和6(2024)年度に満了を迎えることから、こうした社会情勢や本市の現状などを踏まえたうえで、引き続き、市民の健康増進・食育・母子保健・歯科保健分野に係る各種取組を支援することを目的として、令和7(2025)年度を初年度とする「第2次旭市健康増進計画」として策定するものです。

## 計画期間

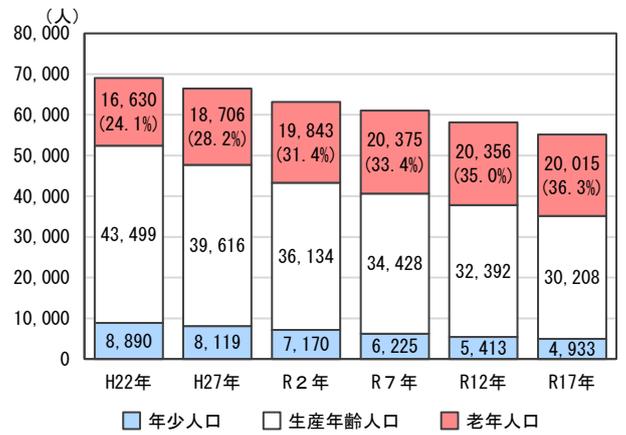
令和7(2025)年度から令和 16(2034)年度までの 10 年間とします。



# 旭市の現状

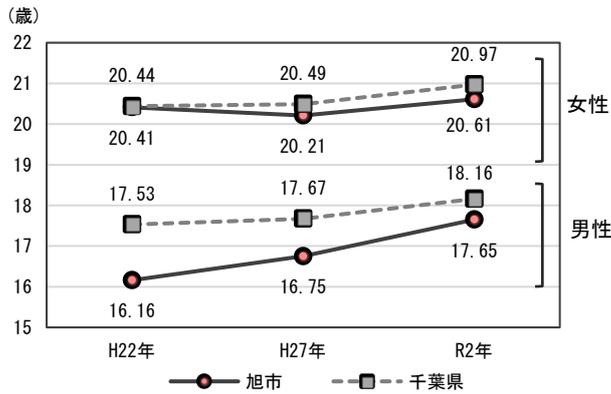
## ● 年齢別人口構成の推移・推計

本市の総人口は将来にわたって減少傾向が続くと予想されています。年齢別でみると年少人口(0~14歳)や生産年齢人口(15~64歳)が減少傾向にあり、高齢化率(65歳以上の割合)は増加傾向が続くと予想されています。



資料:国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所

## ● 健康寿命



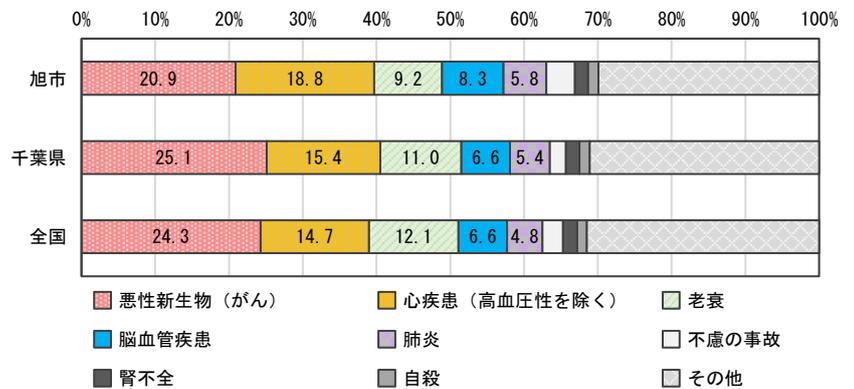
資料:千葉県 (健康情報ナビ)健康寿命ほか、健康施策の推進をサポートする各種統計情報

「平均寿命」には、寝たきりや認知症などを患って介護が必要となる期間も含まれています。その一方で、健康上の問題による日常生活への影響がない期間として「健康寿命」があります。この「健康寿命」をはかる指標の一つとして、要介護2以上になるまでの期間を日常生活動作が自立している期間とした「平均自立期間」があります。

本市の健康寿命(65歳の平均自立期間)は、平成22(2010)年から男性は1.5歳、女性は0.2歳増えましたが、千葉県と比べると男女とも低くなっています。

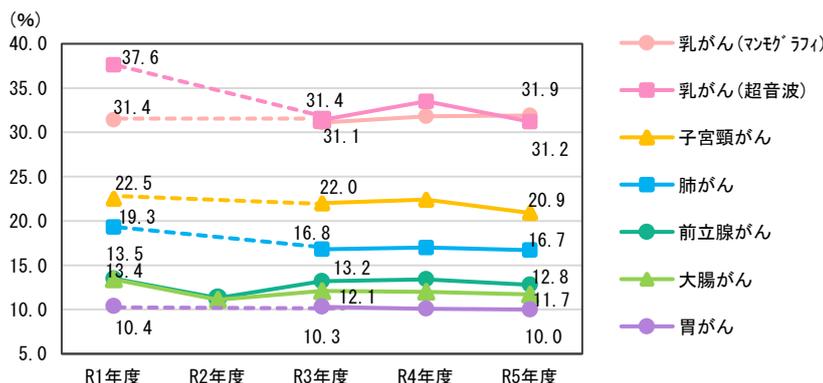
## ● 主な死因

本市の死因は上位から、悪性新生物(がん)、心疾患(高血圧性除く)、老衰、脳血管疾患、肺炎となっており、全国・千葉県と比べると、心疾患(高血圧性除く)と脳血管疾患の割合が高くなっています。



資料:厚生労働省 人口動態統計(令和5年)

## ● がん検診の受診率



がん検診の受診率は、胃がん・乳がん(マンモグラフィ)・前立腺がん検診はほぼ横ばい、大腸がん・子宮頸がん・乳がん(超音波)・肺がん検診は減少傾向となっています。

※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症対策により、大腸・前立腺がん検診のみの実施。

資料:旭市健康づくり課事業年報



## 生活習慣

### 【栄養・食生活】

- ・食事の時間が不規則な人が、20～50歳で約3割となっている。
- ・働き盛りの世代でバランスのとれた食事を実践できていない割合が高い傾向である。
- ・30歳代・40歳代で、野菜の摂取量が少ない人が多い。
- ・食塩を多く摂取している食習慣がある人の割合が高い。

### 【食育】

- ・食育に関心がある人が約7割だが、若い世代や働き盛りの男性では関心がない人が多い。
- ・若い世代では、朝食の欠食が多く、「やせ」(BMI 18.5未満)の割合が高い傾向がある。
- ・幼児期にしっかり味のついた料理やおやつ、やわらかくて食べやすいものを好む児童が見られる。
- ・全体指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題を有する児童生徒が増えている。
- ・地元産や旬の食材を取り入れた料理を食べている人は、約6割となっている。

### 【身体活動・運動】

- ・1日1時間以上の身体活動を実施している人の割合は、千葉県より低い。
- ・「日ごろから身体を動かしている」割合は4割に対して、「していない」が2割、なかでも40歳代・50歳の男性、20歳代・30歳の女性では3割以上となっている。

### 【休養・睡眠】

- ・成人の適正な睡眠時間の目安とされる6時間以上に満たない人の割合が3割である。
- ・睡眠で休養がとれない人の割合も3割弱となっている。

### 【飲酒】

- ・男性の50歳代以上で「毎日飲む」傾向があり、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合が4割となっている。

### 【喫煙・COPD】

- ・男性の喫煙率は千葉県平均よりも高い。
- ・COPDの認知度が低い。

### 【歯と口腔の健康】

- ・乳幼児期や少年期のむし歯は減少傾向にあるが、少年期(12歳)の3割にはむし歯がある。
- ・40歳の2人に1人が進行した歯周病にかかっている。
- ・「何でもかんで食べることができる人」は50歳代以降減少し、70歳以上では5割となっている。

### 【こころの健康】

- ・こころの健康状態において、「日常生活に支障が出ている可能性がある」割合が若い世代に多い。

## 次世代(親と子)の健康

### 【妊娠期～出産期】

- ・低出生体重児の割合は、千葉県や全国と比べて高くなっている。
- ・20歳代の「やせ」(BMI 18.5未満)の割合は他の年代より高い。
- ・妊娠中の喫煙率は0(ゼロ)には至っていない。
- ・少子化・核家族化・地域とのつながりの希薄化が進み、育児での孤立感や不安感を抱く方が多く、産後うつ傾向にある母親の割合は増加傾向にある。

### 【乳幼児期】

- ・夜9時までに寝る子の割合は年齢が増えると低くなる。
- ・育てにくさを感じた時に対処できる親の割合は減少している。

### 【少年期】

- ・小中学生の肥満の割合は、千葉県全体より高い。
- ・生涯にわたって良好な健康状態を維持するための健康意識の向上を図ることが重要である。
- ・妊娠や出産に関する正しい知識を得る機会の提供や、自己肯定感を高めるための支援が必要である。

## 生活習慣病

### 【がん(悪性新生物)】

- ・がんによる死亡が多く、死亡順位の第1位となっている。
- ・がん検診を受けない理由は、「自覚症状がないから」、「受診が面倒だから」が多く、がん検診の受診率の低迷が続いている。

### 【循環器疾患(心疾患・脳血管疾患)】

- ・死亡順位の第2位が心疾患、第4位が脳血管疾患となっており、死亡率は千葉県平均よりも高い。
- ・メタボリックシンドローム該当者および予備群が男女とも増加している。

### 【糖尿病】

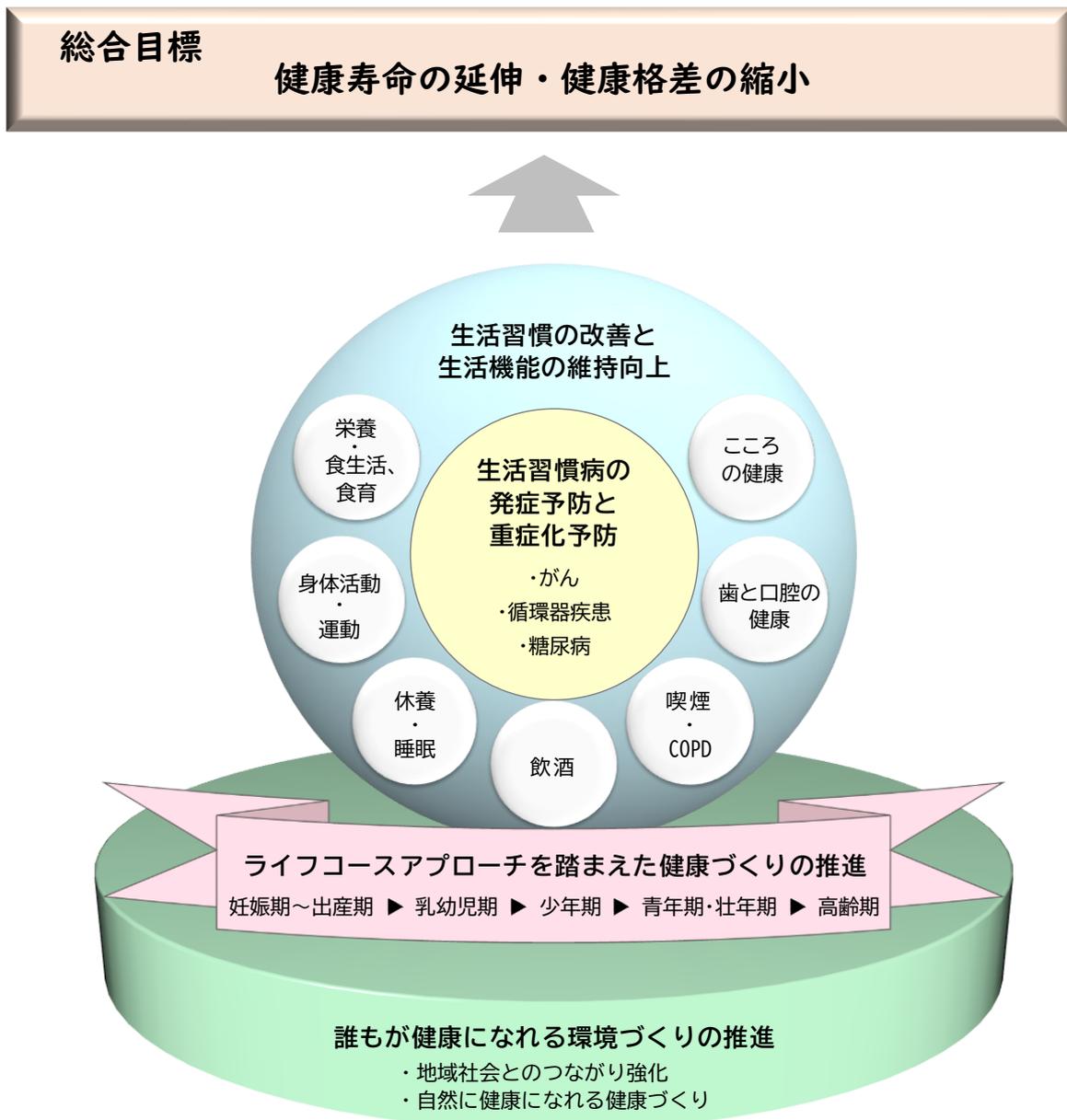
- ・国民健康保険加入者の糖尿病の医療機関受診件数は年々増加している。
- ・新規の人工透析導入者の原因疾患では糖尿病性腎症が最も多く、糖尿病が重症化している傾向がある。

## 環境づくり

- ・働き盛りの世代で地域コミュニティの希薄化が進んでいる。
- ・市民は、健康づくりに関する正しい情報を得られるような環境づくりを必要としている。

# 目指す姿

笑顔が輝き みんなが健康で 心豊かに暮らせるまち・旭



健康の実現のためには、「自らの健康は、自ら守り、高める」という主体的な健康づくりを行うことが基本です。市民一人ひとりが、健康の重要性を認識し、健康に対する正しい知識に基づいて、心身の健康づくりを生涯にわたって実践、継続していくとともに、地域、行政、学校等による個人の健康を支援する環境づくりが必要です。

この計画は、「笑顔が輝き みんなが健康で 心豊かに暮らせるまち・旭」を目指して、全ての市民が生涯を通じ心身ともに豊かに暮らせるよう健康づくりを推進していきます。

また、目指す姿の実現に向けて、本市の健康を取り巻く状況と健康課題を踏まえ「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を総合目標に取り組んでいきます。

市民一人ひとりが自己の価値観や健康状態に応じた生きがいを持って、生涯にわたり生活の質を維持・向上できるよう、健康で自立して暮らすことのできる期間を延ばします。

基本目標1	生活習慣の改善と生活機能の維持向上
-------	-------------------

## (1)–1 栄養・食生活

- ① 健康的な食生活の推進 … 食への関心を高め、望ましい食習慣の定着・改善が図れるよう取組を推進
- ② 健康寿命を延伸していくための減塩対策 … 減塩の重要性や実践方法の啓発

## (1)–2 食育

- ① 食育による健康づくり … 給食を活用した望ましい食習慣の形成、共食の実践支援
- ② 食育に関する普及啓発の充実 … 食に関する情報発信、子どもの頃からの様々な食体験の実施

### 「減塩のポイント」

#### 食するとき

- 食塩を多く含む食品(干物などの塩蔵品、練り物、加工食品)の食べ過ぎに注意する
- 調味料は、小皿に出して付ける
- 漬物は1日1回までにし、しょうゆはかけない
- 麺類の汁は残すようにする



#### 調理のとき

- 汁物は、野菜を入れて具たくさんにする
- しっかり味を付けるおかずと、薄味のおかずを組み合わせ、味にメリハリを付ける
- 香辛料やショウガなどの香味野菜、レモンやユズなど酸味のあるものを活用し、塩分を控えめにする
- 顆粒だしより、かつお節や干しいたけなどを利用する
- 減塩食品を上手に活用する

### 1日1gの減塩から始めましょう

食塩の摂取量を減らすことで、多くの人は血圧が低下することが分かっています。高血圧などから引き起こされる重大な病気を予防するためにも、まずは1日1gの減塩を目指しましょう。

## (2) 身体活動・運動

- ① 身体活動量の増加や、運動習慣の必要性について知識の普及啓発
- ② ロコモティブシンドローム<sup>\*</sup>についての知識の普及啓発
- ③ 身体活動・運動のきっかけづくりと継続支援 … 健康教室の実施

## (3) 休養・睡眠

- ① 休養・睡眠に関する知識の普及啓発

## (4) 飲酒

- ① アルコールの正しい知識の普及と啓発
- ② 相談窓口の活用

## (5) 喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)<sup>\*</sup>

- ① 喫煙の健康被害についての知識の普及
- ② 小中学校における喫煙防止教育の実施
- ③ 禁煙を希望する人への支援
- ④ 受動喫煙防止対策の推進
- ⑤ COPD についての知識の普及

### 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量(アルコール)」

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことが分かっています。厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、1日当たりの平均純アルコール摂取量が男性では40g以上、女性では20g以上としています。

日本酒 1合  ビール 中瓶1本  ウイスキー 1杯  ワイン グラス1杯 

<sup>\*</sup>ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることによって、寝たきりになる危険性が高い状態をいう

<sup>\*</sup>COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、代表的な慢性呼吸器疾患の一つであり、主に喫煙(受動喫煙を含む)によって肺気腫や気道炎症が起きる病気のこと

## (6) 歯と口腔の健康



- ① 歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及啓発
- ② 歯科疾患予防の推進 … 歯みがき習慣の定着、定期的な歯科検診の受診促進
- ③ 口腔機能の獲得・維持・向上 … かむ力や飲み込む力の育成、よく噛んで食べる習慣づくりの推進

## (7) こころの健康



- ① こころの健康の保持・増進に関する知識の普及
- ② こころの悩みに対する支援 … 相談窓口などの情報提供

### 基本目標 2

### 生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防

#### (1) がん(悪性新生物)

- ① がん検診受診率向上の取組 … 受診しやすい検診の体制づくりと関係機関との連携
- ② がん発症予防及び重症化予防のための取組 … 適切な生活習慣の周知、精密検査の受診促進

#### (2) 循環器疾患(心疾患・脳血管疾患)

循環器疾患の主要な危険因子には、高血圧、脂質異常、糖尿病、喫煙、多量飲酒等があり、これらの危険因子を適切に管理することが予防の基本

- ① 循環器疾患予防の啓発と健診受診率向上の取組 … 健診受診の重要性の啓発や受診勧奨の実施
- ② 循環器疾患の発症予防と重症化予防のための取組 … 指導対象者に合わせた保健指導の実施

#### (3) 糖尿病

- ① 糖尿病予防の啓発と健診受診率向上の取組 … 健診受診の重要性の啓発や受診勧奨の実施
- ② 糖尿病の発症予防と重症化予防のための取組 … 指導対象者に合わせた保健指導の実施

### 基本目標 3

### ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

#### (1) 妊娠期～出産期

- ① 妊娠期～出産期の健康に関する知識の普及・啓発 … 「両親学級」の実施等
- ② 妊産婦への切れ目のないサポート体制の充実 … 妊産婦期の心身の健康管理や産後ケア事業

#### (2) 乳幼児期

- ① 健やかな発育・発達のための支援 … 子育て学級や発達相談、乳幼児健診の実施等
- ② 子どもへの食育の推進 … 食事マナーや食文化の継承、発達段階に応じた栄養指導の充実
- ③ むし歯予防の推進 … フッ化物の利用の推進、むし歯予防の正しい知識の普及啓発



### (3) 少年期

- ① 生活習慣病予防の知識の普及 … 食生活や運動習慣の正しい知識の普及
- ② 命の大切さ等、性に関する教育の実施 … 思春期講演会の実施
- ③ むし歯・歯周病予防の推進

### (4) 青年期・壮年期

- ① 健康診査・がん検診等の実施および受診率向上にむけた取組
- ② 健康的な食生活の推進 … 「朝食を毎日食べる」、「1日3食バランスのとれた食事をとる」などの習慣の啓発、適正体重に関する知識の普及
- ③ 身体活動量の増加、運動のきっかけづくり … 運動の必要性など知識の普及、健康増進センター等の運動施設の周知
- ④ アルコールの正しい知識の普及と啓発
- ⑤ 喫煙の健康被害についての知識の普及
- ⑥ 歯周病予防の推進
- ⑦ こころの健康についての知識の普及

### (5) 高齢期

- ① 健康づくりとフレイル<sup>※</sup>予防の取組
- ② 口腔機能の維持・向上

#### 《あさひスポーツフェスティバル》

子どもから高齢者まで、幅広く楽しめ、勝ち負けよりも体験することを重視したスポーツイベントとして開催。

イベントでは、複数のスポーツ施設で誰でも気軽に楽しめるユニバーサルスポーツを多く取り入れた種目を体験し、スポーツの持つ魅力を感じてもらうことで、スポーツを通して、健康増進につなげていきます。



## 基本目標 4

## 誰もが健康になれる環境づくりの推進

### (1) 地域社会とのつながり強化

- ① 地域で通える場の提供 … 出前講座や通いの場等住民が参加できる機会の提供
- ② 健康づくりを支援する人材の育成 … 保健推進員・認知症サポーター等を育成
- ③ 相談窓口の活用

### (2) 自然に健康になれる環境づくり

- ① 適切な食生活の普及啓発 … 地域の飲食店等と協力した、自然に健康になれる仕掛けづくりの推進 (CCD プロジェクト)<sup>※</sup>
- ② 身体活動・運動に取り組みやすい環境づくりの推進 … ウォーキングルートの設定等、歩きたくなる街づくりの推進 (CCD プロジェクト)
- ③ 受動喫煙対策の推進
- ④ 健康に関する情報発信の促進

<sup>※</sup>フレイルとは、年をとって体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性がある。早めに気づいて、適切な取組を行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができる。

<sup>※</sup>CCD(Cities Changing Diabetes)プロジェクトとは、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社及び千葉大学医学部附属病院との3者協定のもと、糖尿病患者の発症抑制や重症化予防のための共同研究など、様々なプログラムを通し市民の糖尿病対策、健康増進を推進する取組。

# 目標値の設定



指標	現状値※1	目標
健康寿命の延伸 (65歳の平均自立期間)	男性 17.65年 女性 20.61年	増加
生活習慣の改善と生活機能の維持向上		
バランスの良い食事をとっている者の割合	49.9%	増加
1日に野菜を350g以上摂取している者の割合	39.8%	増加
1日の食塩摂取量	男性 11.4g 女性 9.8g	減少
麺類の汁を半分以上飲む者の割合	35.4%	減少
朝食を毎日食べている者の割合	80.5%	増加
食育に関心のある者の割合	68.2%	増加
地元産や旬の食材を取り入れた料理を食べる者の割合	59.9%	増加
適正体重(BMI18.5~25未満、65歳以上は20を超え25未満)を維持している者の割合	64.1%	増加
日常生活の中で、1日1時間以上の身体活動を実施する者の割合	男性 47.6% 女性 45.8%	増加
睡眠時間が十分に確保できている者の割合	62.1%	増加
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	男性 44.3% 女性 27.7%	減少
喫煙する者の割合	男性 22.9% 女性 6.1%	減少
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度	34.6%	増加
心理的苦痛を感じている者の割合	10.6%	減少
3歳児でむし歯のない者の割合	91.0%	増加
12歳児でむし歯のない者の割合	68.6%	増加
40歳以上で歯周炎を有する者の割合	55.3%	減少
50歳以上で咀嚼良好者の割合	63.9%	増加
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	55.2%	増加
デンタルフロスや歯間ブラシを使用している者の割合	58.1%	増加
骨粗鬆症検診受診率	13.3%	増加
生活習慣病の発症予防と重症化予防		
胃がん検診受診率 40歳以上	10.0%	増加
肺がん検診受診率 40歳以上	16.7%	増加
大腸がん検診受診率 40歳以上	11.7%	増加
乳がん検診受診率 40歳以上女性	31.9%	増加
子宮頸がん検診受診率 20歳以上女性	20.9%	増加

指標	現状値※1	目標
がんの年齢調整死亡率※2	男性 430.8 女性 223.2	減少
心疾患の年齢調整死亡率※2	男性 252.1 女性 148.6	減少
脳血管疾患の年齢調整死亡率※2	男性 162.3 女性 97.1	減少
特定健康診査の受診率	49.0%	60%
特定保健指導の実施率	36.5%	60%
高血圧(160/100mmHg以上)の者の割合	5.0%	減少
脂質異常(LDLコレステロール160mg/dl以上)の者の割合	8.0%	減少
糖尿病が強く疑われる者(HbA1c 6.5%以上)の割合	9.5%	減少
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者(HbA1c 8.0%以上)の割合	1.2%	減少
合併症(糖尿病性腎症による年間新規人工透析導入者)の人数	3人	減少
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進		
妊婦の喫煙率	0.6%	0%
両親学級への父親(パートナー)の参加率	56.2%	増加
産後うつ傾向にある母親の割合	8.0%	減少
産後ケアの利用人数	11人	増加
楽しく子育てができる母親の割合	92.2%	増加
育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	80.4%	増加
父親の育児参加の割合	71.8%	増加
この地域で子育てをしたいと思う親の割合	96.6%	現状維持
夜9時までに寝る子の割合	3歳児 55.3%	増加
乳幼児期に体罰や暴言、ネグレクト等によらない子育てをしている親の割合	85.3%	現状維持
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合	81.8%	増加
低出生体重児出生率	10.3%	減少
誰もが健康になれる環境づくりの推進		
地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	41.8%	増加
受動喫煙(週1回以上)の割合	職場 14.5% 家庭 11.7%	減少

※1 策定時に把握している出典からの現状値

※2 年齢構成を調整した人口の10万人当たりの死亡率

## 第2次旭市健康増進計画【概要版】

令和7年3月

発行 旭市

編集 旭市健康づくり課

〒289-2595 千葉県旭市二の2132番地