

第3次健康きみつ21【概要版】

計画の概要

1. 計画策定の趣旨

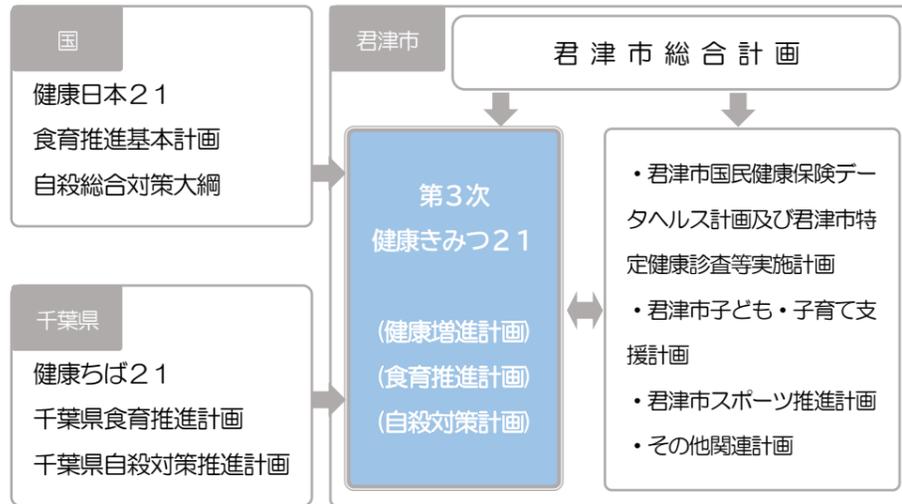
高齢化の進展や生活習慣の変化により、がん、糖尿病などの生活習慣病の割合は増加し、医療費全体の約3割を占めています。長寿命化の中で市民の誰もが健康に生活できることは重要であり、予防・健康づくりの取組みをさらに進めていく必要があります。

本市では、平成25年度に「第2次健康きみつ21」を策定し、生活習慣病予防に重点をおいた健康づくり施策に取り組んできました。この間、自然災害や新型コロナウイルスの発生などの社会環境の変化により、個人の意識や行動も大きな影響を受けました。

このような市民の健康を取り巻く現状・課題などを踏まえ、「第3次健康きみつ21」を策定するものです。

2. 計画の性格

本計画は、健康増進法に基づく「健康増進計画」、食育基本法に基づく「食育推進計画」及び自殺対策基本法に基づく「自殺対策計画」を一体的に策定します。



3. 計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間

君津市の健康に関する現状と課題

1. 現状

(1) 死亡の状況

主要死因別死亡数と死亡率

順位	傷病名	死亡数(人)	死亡率
1位	悪性新生物(がん)	258	318.1
2位	心疾患	197	242.9
3位	老衰	92	113.4
4位	肺炎	91	112.2
5位	脳血管疾患	78	96.2
全死亡数		1,026	-

※この表の死亡率は粗死亡率であり、人口10万人あたりの死亡数です。

令和3年千葉県衛生統計年報

(2) 国保医療費から見る疾病状況

医療費(入院+外来)

順位	疾病名	割合(%)
1位	慢性腎臓病(透析あり)	6.2
2位	糖尿病	6.2
3位	関節疾患	4.3
4位	高血圧症	3.2
5位	統合失調症	2.9
6位	不整脈	2.7
7位	肺がん	2.0
8位	脂質異常症	2.0
9位	乳がん	2.0
10位	うつ病	1.7

※全体の医療費(入院+外来)を100%として計算

国保データベース(KDB)システム(令和4年度)

2. 課題

課題① がん

近年主要死因の1位はがんであり、また国保疾病別医療費のうち、入院の20%、外来の15%を占めています。健康的な生活習慣の維持、早期発見・早期治療のための検診の受診などの対策の強化が必要です。

課題② 生活習慣病の予防・重症化予防

入院・外来を併せた全体の医療費の1位は慢性腎臓病(透析あり)です。本市では人工透析導入の原因疾患としては糖尿病が約半数を占めており、生活習慣病の発症予防と重症化予防の取組みが重要です。

課題③ 適切な食事及び運動の習慣化

バランスの良い食事の摂取などの項目について横ばいか、悪化の状態です。また、成人の約3割が日常的に運動やスポーツを行っていないとの報告があります。適切な食事及び運動の習慣化が図られるような働きかけや環境整備を引き続き行う必要があります。

課題④ 自殺対策

本市の自殺者数は人口10万人あたり10~20人で推移していますが、誰一人自殺に追い込まれることのない社会を目指して、予防対策を行うことは極めて重要です。適切な援助の提供とともに、自殺を防ぐための社会全体の理解と取組みを進めることが重要です。

施策の展開

基本理念

市民一人ひとりの健康づくりの取組みと社会環境の整備・質の向上

目標

健康寿命の延伸
～病気を未然に防いで市民が健康で元気に暮らせるまち～

施策の柱

施策分野、めざす姿

生活習慣・社会環境の改善

栄養・食生活・食育【重点施策】 おいしく楽しく食べ、バランスの良い食生活を実践しよう

身体活動・運動 生活の中でこまめに体を動かし、日頃の身体活動を増やそう

飲酒 お酒の知識を得て、適量を守ろう

喫煙 喫煙や受動喫煙による健康影響について理解を深めよう

歯・口腔の健康 生涯自分の歯でおいしく食べよう

生活習慣病の予防

がん【重点施策】 毎年がん検診を受けて、早期に見つけよう

循環器病【重点施策】 正しい生活習慣と定期的な健診で、血管を守ろう

糖尿病【重点施策】 食べ過ぎ、運動不足を避けて、糖尿病を予防しよう

こころの健康

こころの健康づくり自殺対策 気づき合おう、支え合おう

ライフコースアプローチ

ライフステージに応じた健康づくり 未来に向かって健康を守ろう

デジタル技術の活用

DXの推進 健康づくりにデジタル技術を活用しよう

生活習慣・社会環境の改善

栄養・食生活・食育【食育推進計画】【重点施策】

- 家庭における食育の推進
 - 子どもの生活習慣形成や適切な栄養管理について保護者への啓発や保健指導を行います。
- 学校、保育園などにおける食育の推進
 - 教育機関などで、食育指導を行います。
- 地域における食育の推進
 - 妊娠期から高齢期まで各年代に応じた栄養・食生活に関する健康教育を実施します。
- 生産から消費まで食のつながりを意識した食育の推進
 - 地産地消や農業体験の取組みを進めます。
- 食育を進める環境づくり
 - 食育を推進する団体を支援し、食育に関する市民の意識の向上を図ります。

主な指標	現状値	目標値
適正体重を維持している者の割合の増加	55.9%	60.0%

身体活動・運動

- 運動の必要性などについての知識の普及・啓発
 - 運動・身体活動について啓発を行います。
- 身体活動及び運動習慣の定着
 - 運動教室などの参加を促し習慣の定着化を図ります。
- 運動をしやすい環境づくり

主な指標	現状値	目標値
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(40～74歳)	50.4%	55.5%

喫煙

- 喫煙の害に関する知識の普及・啓発
 - 各種健診(検診)会場や健康講座で禁煙に関する普及啓発を図ります。
- 禁煙支援の推進
 - 禁煙外来の紹介や健康相談などでの禁煙支援を行います。
- 受動喫煙防止の推進
 - 受動喫煙の健康への影響や、禁煙・分煙の必要性について普及啓発を行うなど、受動喫煙防止の認識を広めます。

主な指標	現状値	目標値	
喫煙率の減少	男性	22.7%	12.0%
	女性	7.0%	5.0%

飲酒

- アルコールによる健康障害、適量飲酒に関する知識の普及・啓発
 - 飲酒に関する知識の普及啓発を図るとともに、健康相談などで適量飲酒への支援を行います。

主な指標	現状値	目標値	
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合の減少(女性)	20～39歳	13.1%	12.1%
	40～74歳	10.0%	9.0%

歯・口腔の健康

- 歯科保健知識の普及
 - むし歯・歯周病予防のための知識を普及し、保健指導とフッ化物応用に重点的に取り組みます。
- 定期的な歯科健診の推進
 - 健診の重要性を啓発し、歯科医療機関への受療につなげます。

主な指標	現状値	目標値
3歳児でむし歯のない者の割合の増加	88.8%	90.0%
歯周病を有する者の割合の減少	54.3%	50.0%

生活習慣病の予防

がん【重点施策】

- がん予防に関する啓発・健康教育
 - 小・中高校生・働く世代や女性など様々な対象に向けてがん予防の普及啓発を行います。
- がん検診受診率向上の施策
 - 検診の受診環境整備や精密検査未受診者への受診再勧奨を行います。

主な指標	現状値	目標値
各種がん検診受診率の向上	2～13%	5～17%

循環器病【重点施策】

- 健診受診率の向上
 - 周知に努め健診受診の習慣化を図ります。
- 発症・重症化予防のための保健指導
 - 高血圧・脂質異常・肥満者の減少を目指し保健指導を行います。
- 循環器病に関する啓発・健康教育
 - 健康講座や医療講演会を開催し啓発に努めます。

主な指標	現状値	目標値
高血圧の改善(平均値)	133.1mmHg	130 mm Hg

糖尿病【重点施策】

- 健診受診率の向上
 - 周知に努め健診受診の習慣化を図ります。
- 発症・重症化予防のための保健指導
 - 血糖コントロール不良者の減少を目指し、保健指導を行います。
- 糖尿病に関する啓発・健康教育
 - 健康講座や医療講演会を開催し啓発に努めます。

主な指標	現状値	目標値
糖尿病合併症(透析)の新規導入患者数	10人	9人
血糖コントロール不良者の割合	1.4%	1.0%

こころの健康【自殺対策計画】

こころの健康づくり及び自殺対策の推進

- こころの健康に関する教育の推進
 - 健康講座などの機会にこころの健康について知識の普及を行います。
- 専門家による相談事業の推進
 - 各種相談窓口が連携し、適切な支援を迅速に行います。
- 地域におけるネットワークの強化
 - 自殺対策を支える人材の育成
 - 住民への啓発と周知
 - 自殺未遂者・自死遺族などへの支援の充実
 - 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

主な指標	現状値	目標値
自殺死亡率(人口10万人あたり・直近3か年平均)の減少	16.3人	9.0人以下

ライフステージを踏まえた健康づくり

ライフステージに応じた健康づくりの推進

- こどもへの支援
 - 成育医療等基本方針に基づく取組とも連携し、将来を見据えたこどもの心身の健康づくりに取り組みます。
- 高齢者への支援
 - 運動習慣定着とフレイル予防推進により、健康の維持増進を図ります。
- 女性への支援
 - 妊産婦の健康づくり、女性特有のがん対策、ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症の予防のための若い世代からの健康づくりを推進します。

デジタル技術の活用

DXの推進

- PHRの活用の推進
 - 市民・市内の医療機関などに対して、PHRの普及を推進することにより、行動変容を促し、健康寿命の延伸を図ります。

主な指標	現状値	目標値
PHRサービス導入医療機関の増加	9機関	40機関