

# 健康飛驒市21(第三次)【概要版】

## <計画策定にあたって・計画の基本的な考え方>

### 計画策定の背景・趣旨

#### <健康飛驒市21(第三次)>

令和6年度から、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標とする国の健康づくり対策である「健康日本21(第三次)」が開始する。また市では、平成25年度に策定した「健康飛驒市21(第二次)」が終期を迎えることから、前計画の評価・見直しを行なうとともに、「第三次飛驒市健康増進計画」、「第三次飛驒市食育推進計画」、「第二期飛驒市自殺対策行動計画」を包含した健康づくりの総合的な計画を策定する。

#### 【飛驒市健康増進計画(第三次)】

- 健康増進法に基づき、国及び県の計画を勘案し策定するもの
- 市はこれまでに「健康飛驒市21(第二次)(H25~R5)」に基づき、健康増進分野の取り組みを実施

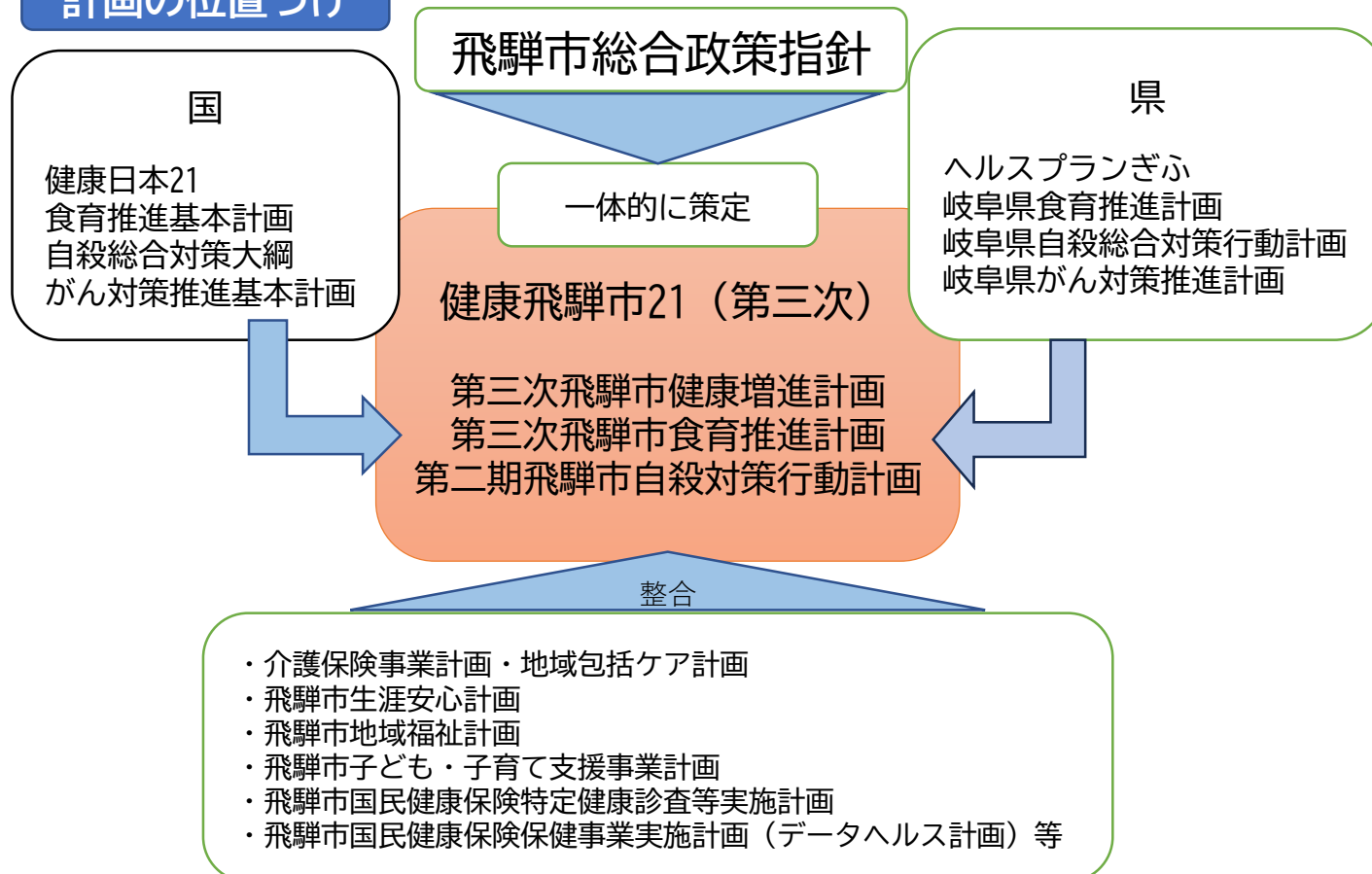
#### 【飛驒市食育推進計画(第三次)】

- 食育基本法に基づき、国及び県の計画を勘案し策定するもの
- 市はこれまでに「健康飛驒市21(第二次)(H25~R5)」内に食育推進の取組を包含し、食育推進分野の取り組みを実施

#### 【第二期飛驒市自殺対策行動計画】

- 自殺対策基本法に基づき、国及び県の計画を勘案し策定するもの
- 市はこれまでに「第一期飛驒市自殺対策行動計画」に基づき、自殺対策分野の取り組みを実施

### 計画の位置づけ



### 基本理念

飛驒市総合政策指針の「みんなが楽しく心豊かに暮らせるまち」・「元気であんな誇りの持てるふるさと飛驒市」を目指し、市民一人ひとりが健康の重要性を認識し、すべてのライフステージでこころとからだの健康保持・増進に取り組むとともに、行政、各種団体、関係機関が連携・協力し、個人の健康づくりを推進します。

### 計画の期間

令和6年度(2024)～令和17年度(2035)の12年間

\*食育推進計画と自殺対策行動計画は6年間

【中間評価】令和11年度(2029)

【計画の見直し】令和17年度(2035)

(社会情勢の変化等、関連計画と整合を図る場合は、都度見直しを行なう)

### SDGsとの関係



### 計画の体系

#### ①健康増進計画

基本目標  
「健康寿命の延伸」

<基本方針>

- 生活習慣の改善
- 生活習慣病の発症・重症化予防
- 社会環境の質の向上
- 生涯を通じた健康づくりの推進

#### ②食育推進計画

基本目標  
「生涯を通じた心身の健康につながる食育の推進」

<基本方針>

- ライフステージに応じた食育の推進
- 食の理解と継承
- 持続可能な食を支える食育の推進
- 食育を進める環境整備

#### ③自殺対策行動計画

基本目標「誰も自殺に追い込まれることのない飛驒市」

<重点施策>

- 高齢者に対する自殺対策の推進
- 生活苦、失業問題に対する自殺対策の推進
- 就労、職場環境問題に対する自殺対策の推進
- 女性に対する自殺対策の推進
- 子ども、若者に対する自殺対策の推進

# <分野別の現状と目標>

①健康増進計画

分野	項目	現状値	目標値	市の取組	
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加(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	男性 39% 女性 42%	男性 42% 女性 45%	運動習慣の必要性を周知 運動習慣の実践に向けた普及・啓発 運動習慣の実践を支える関係機関との連携	
	65～74歳	男性 57% 女性 57%	男性 60% 女性 60%		
	運動習慣者の増加	29%	40%		
	ロコモティブシンドロームの減少	69%	60%		
骨粗しょう症検診受診率の向上	17.8%	18%			
休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	78.7%	80%	睡眠、休養に関する正しい知識の普及啓発	
	睡眠時間が十分に確保できている者の増加				
	20～59歳(睡眠時間6～9時間) 60歳以上(睡眠時間6～8時間)	55.6% 56.1%	60% 60%		
飲酒	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の低減	男性 25.9% 女性 12.3%	15% 10%	飲酒のリスクに関する教育と啓発	
喫煙	成人の禁煙率の減少	20.7%	16%	禁煙支援の推進	
	COPDの死亡率の減少(人口10万人あたり)	17.7	15		
	妊娠中の喫煙をなくす	1.1%	0%		
歯・口腔の健康	40歳以上における歯周病を有する者の割合の減少	78%	75%	歯と口腔の健康づくりの啓発 歯科疾患の早期の予防・発見・治療の推進	
	よく噛んで食べることができる者の増加				
	50～74歳(食事を何でも噛んで食べられる者の割合) 歯科検診の受診者の増加(歯周病疾患検診受診率の向上)	76.9% 16.9%	80% 20%		
がん	がんの年齢調整死亡率の減少			がん検診の受診率向上のための施策 ウイルス感染によるがんの発症予防の施策	
	胃がん	男性 27.8 女性 2.9	減少		
	大腸がん	男性 23.7 女性 3.2			
	肺がん	男性 35.1 女性 8.8			
	子宮頸がん	0.2			
	乳がん	11.8			
	がん検診の受診率の向上		減少		
	胃がん	男性 13.2% 女性 15.9%			
	大腸がん	男性 10.4% 女性 19.3%			
	肺がん	男性 10.9% 女性 20.0%			
	子宮頸がん	27.8%			
	乳がん	36.5%			
	循環器	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少			男性 142.4 女性 83.5
高血圧の改善(Ⅱ度高血圧以上の者の減少)		4.1%		3.8%以下	
脂質(LDLコレステロール)高値(180mg/dl以上)の者の減少		16.8%	15%以下		
メタボリックシンドロームの該当者の減少率		18.1%	19.0%		
特定健康診査の実施率の向上 特定保健指導の実施率の向上		65.7% 96.6%	60% 90%		
糖尿病	糖尿病の合併症(糖尿病腎症)の減少(年間新規透析導入患者数)	3人	減少	健診結果に基づく保健指導 糖尿病予防検診(糖負荷検査)の実施等	
	治療継続者の増加	53.3%	増加		
	血糖コントロール不良者の減少(HbA1c8.0%以上の者の割合)	1.0%	0.76%を維持		
	糖尿病有病者の増加の抑制(HbA1c6.5%以上の者の割合)	12.1%	10%		
社会環境の質の向上		スマートミール・減塩協力店・まめとくポイント事業			
生涯を通じた健康づくりの推進		妊娠期・幼少期・児童期・青年期・壮年期・高齢期の取り組み			

②食育推進計画

ライフステージ	項目	現状値	目標値	市の取組
乳幼児期	朝食欠食率(3歳児)	1.0%	0%	乳幼児健診・相談での栄養・保健指導の実施 減塩プロジェクトの推進
	朝食を一人で食べている割合(3歳児)	5.1%	2%	
	主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている割合	25.3%	40%	
学童・青年期	肥満度普通の割合(小学6年生)	81.0%	85%	小中学校における食育の推進 減塩プロジェクトの推進 中3健診・フレッシュ健診の実施・事後フォロー
	肥満度普通の割合(中学3年生)	86.0%	現状維持	
	BMI普通の割合(高校生)	63.0%	65%以上	
	朝食欠食率(小学生)	1.8%	0%	
	朝食欠食率(中学生)	3.7%	2%	
	朝食欠食率(高校生)	19.4%	15%	
	朝食を一人で食べている割合(小学生)	28.3%	減少	
	朝食を一人で食べている割合(中学生)	41.8%		
	推定塩分摂取量(尿中塩分量)の平均(中学3年生)	男性 7.36g 女性 6.76g	男性7.5g未満 女性6.5g未満	
	推定塩分摂取量(尿中塩分量)の平均(高校生)	男性 7.93g 女性 7.07g	男性7.5g未満 女性6.5g未満	
HbA1c5.5%以上の割合(中学3年生)	54.0%	減少		
HbA1c5.5%以上の割合(高校生)	39.0%	減少		
成人期	肥満者の割合(20～69歳男性)	32.8%	28%以下	健診結果に基づいた保健・栄養指導の実施 減塩プロジェクトの推進
	肥満者の割合(40～69歳女性)	16.5%	現状維持	
	若年女性(20～39歳)のやせの割合	16.1%	15%	
	バランスの良い食事を摂っている者の割合	75.0%	80%	
	野菜の摂取量	313g	350g以上	
	推定塩分摂取量(尿中塩分量)の平均(20～39歳)	男性 8.09g 女性 7.99g	男性7.5g未満 女性6.5g未満	
	推定塩分摂取量(尿中塩分量)の平均(40～74歳)	男性 9.68g 女性 9.18g	男性7.5g未満 女性6.5g未満	
食塩摂取量	9.3g	7g		
高齢期	低栄養傾向の高齢者の割合(65歳以上)	23.9%	22%以下	低栄養・フレイル予防
食の理解と継承		郷土食の伝承・食の体験活動の推進		
持続可能な食を支える食育の推進		地産地消の推進		
食育を進める環境づくり		スマートミール・減塩協力店・まめとくポイント事業・共食の推進		

③自殺対策行動計画

項目	現状値	目標値	市の取組
自殺死亡数の減少	平成29年度～令和4年度累計 19人	令和5年度～令和10年度累計 減少	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 市民への啓発と周知 生きることの促進要因への支援 (重点施策：高齢者、生活苦・失業、就労・職場環境、女性、子ども・若者) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育 自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮
自殺死亡率(人口10万人当たり)の減少 ※自殺対策大綱により、平成27年度から令和8年までに30%減の指標	平成27年度 23.2	令和8年度 16.24	
ゲートキーパー養成講座の受講者数の増加	令和元年度～令和4年度累計 285人	令和元年度～令和10年度累計 750人	