



茅野市健康づくり計画

第3次 からだ・こころ・すこやかプラン

～からだもこころも元気で豊か～

令和6年度～令和11年度

基本理念

- 健康長寿、住んでいてよかった茅野市
- 丈夫なからだと豊かなこころを、生涯にわたって守り育てる
- 健康を育む習慣に関心を持ち、自ら実践できる人づくり

今後、少子化、高齢化、人口減少、独居世帯の増加により、疾病及び加齢に伴う医療や介護による負担が一層大きくなっていくことが予想されます。こうした変化に対応するためには、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組み、健康寿命の延伸に向けて、健康づくりを推進していくことが必要になります。

市民一人ひとりが「からだもこころも元気で豊かに過ごせること」を目的に「からだ・こころ・すこやかプラン」を策定します。

<目 標> 「市民の健康寿命の更なる延伸」を目指す

<重点目標>

①がん検診の受診率向上

大腸がんは近年増加傾向にあり、便潜血検査が極めて有効なため、大腸がん検診の受診率向上に取り組みます。

②生活習慣病の重症化予防

要介護状態になる原因の多くが脳血管疾患であるため、一番のリスクである高血圧について重点的に取り組みます。

目標指標

項目	目標	項目	対象者	現 状 (R4年度)	R10年度 目標値	出 典			
が ん	(1) 75歳未満のがんで死亡する人を減らす (2) がん検診を受ける人を増やす	1	胃がん検診受診率	50～69歳	2.9	6.5	がん検診		
		2	大腸がん検診受診率	40～69歳	5.7	7.0			
		3	乳がん検診受診率	40～69歳	11.5	15.4			
		4	子宮頸がん検診受診率	20～69歳	14.8	18.3			
		5	75歳未満がん年齢調整死亡率	75歳未満	男 67.7 女 48.5	54.2 43.7	年齢調整死亡率 (5年平均)		
循環器 疾患 と 糖尿病	(1) 脳血管疾患で死亡する人を減らす (2) 虚血性心疾患で死亡する人を減らす (3) 健診結果の数値を改善する ①Ⅱ度高血圧の人を減らす ②LDLコレステロール160mg/dl以上の人を減らす ③血糖コントロール指標におけるコントロール不良の人を減らす (HbA1cが8.0%以上の者の割合の減少) ④糖尿病患者を増やさない (HbA1c6.5%以上の者の増加の抑制) (4) メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減らす (5) 特定健診・特定保健指導を受ける人を増やす (6) 糖尿病腎症により新規に人工透析導入になる人を減らす	1	特定健診受診率	40～74歳	45.7	60.0	特定健診		
		2	特定保健指導実施率	40～74歳	74.1	75.0			
		3	Ⅱ度高血圧以上の者の割合 (160mmHg/100mmHg以上)	40～74歳	8.3	7.1			
		4	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	40～74歳	10.8	9.2			
		5	HbA1c8.0%以上の者の割合	40～74歳	0.9	0.8			
		6	HbA1c6.5%以上の者の割合	40～74歳	6.7	5.7			
		7	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (5年平均)	65歳以上	男 21.7 女 19.7	19.5 17.7	年齢調整死亡率 (5年平均)		
		8	虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (5年平均)	65歳以上	男 11.2 女 5.9	10.1 5.3	年齢調整死亡率 (5年平均)		
		9	糖尿病が原因の新規人工透析者数 (人)	該当者	1人	維持	国保加入者 レセプト		
栄養・ 食生活	(1) 適正体重を維持している人を増やす。 (肥満、痩せの減少) ①若年女性の痩せ (BMI18.5未満) の割合の減少 ②全出生数中の低出生体重児の割合の減少 ③肥満傾向にある子どもの割合の減少 ④肥満者 (BMI25以上) の割合の減少 ⑤低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合の減少	1	若年女性の痩せ (BMI18.5未満) の割合	20～39歳	17.1	15.4	母子健康手帳交付時アンケート		
		2	低出生体重児の割合	出生児	7.8	7.0	母子健康手帳		
		3	肥満傾向児の割合 (肥満度※15%以上)	3歳児	男 3.7 女 7.1	3.3 6.4	乳幼児健診		
				5歳児	男 4.6 女 1.7	3.7 1.5		保育園健診	
		4	肥満傾向児の割合 (肥満度20%以上)	小学5年生	男 12.6 女 7.2	11.3 6.5	学校健診		
				中学2年生	男 14.6 女 7.3	11.7 6.6			
		5	BMI25以上の者の割合	40～69歳	男 30.2 女 17.6	27.2 15.8	特定健診		
		6	BMI20以下の者の割合	65歳以上	男 12.2 女 28.1	11.0 25.3	特定健診 75歳以上健診		
	男 50.3 女 46.9			55.3 51.6					
身体 活動 ・ 運動	(1) 身体を動かすことを心がける人を増やす (2) 運動習慣がある人を増やす	1	身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	40～64歳	男 50.3 女 46.9	55.3 51.6	特定健診		
				65～74歳	男 47.3 女 50.9	52.0 56.0			
		2	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合	40～64歳	男 34.7 女 27.2	38.2 30.0			
				65～74歳	男 44.7 女 41.6	49.2 45.8			
		1	(1) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす (2) 妊娠中の飲酒をなくす	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	40～64歳	男 12.3 女 7.1		11.1 6.4	特定健診
					65～74歳	男 9.4 女 3.2		8.5 2.9	
喫煙	(1) 成人で喫煙している人を減らす	1	乳幼児がいる家庭の喫煙者の割合	4か月児 3歳児	32.0 36.0	28.8 32.4	乳幼児健診		
		2	妊婦の喫煙者の割合	妊婦	0.9	0.8	妊娠届		
		3	特定健診受診者の喫煙者の割合	40～74歳	男 19.2 女 4.4	17.3 4.0	KDB質問票調査		
歯・ 口腔 の 健康	(1) 歯周疾患検診を受ける人を増やす (2) 乳幼児・学齢期のう歯を減らす	1	歯周疾患検診受診者の割合	受診者	16.5	19.8	歯周疾患検診		
		2	う歯のある児の割合	3歳	10.7	9.6	乳幼児健診		
				12歳	34.1	30.7	学校健診		
こころ の健康	(1) 睡眠で休養が十分とれている人を増やす (2) こころの相談体制を充実する	1	睡眠で休養が十分とれている者の割合	40～59歳	71.4	78.5	特定健診		
				60～74歳	76.6	84.3			



ライフステージごとの目標

めざす姿		次世代	働き盛り世代	高齢者
		妊娠・胎児 0歳 ~ 18歳	19歳 ~ 64歳	65歳 ~
がん	がんを予防するための健康的な生活習慣を身につけるとともに、年に一度はがん検診を受け、早期発見・早期治療に努めます	子宮頸がん予防ワクチンを接種します	<ul style="list-style-type: none"> 年に1度(乳・子宮は1年おき)がん検診を、生涯に一度はB型C型肝炎検査を受けます 精密検査が必要になった場合は、速やかに受診します がんを予防するための生活習慣を身につけて実践します 	<ul style="list-style-type: none"> 年に1度(乳・子宮は1年おき)がん検診を、生涯に一度はB型C型肝炎検査を受けます 精密検査が必要になった場合は、速やかに受診します がんを予防するための生活習慣を身につけて実践します
循環器疾患と糖尿病	年に一度は健診を受け、望ましい食生活や運動習慣を身につけ、発症予防に努めるとともに、早期に治療を開始し、重症化を予防します	<ul style="list-style-type: none"> 循環器疾患、糖尿病を予防するための健康的な生活習慣を身につけます 健診を通じて、自分の健康状態を知り、健診を受ける事の大切さを学びます 	<ul style="list-style-type: none"> 重症化予防のため、健康的な生活習慣を実施します 年に一度は健診を受けます 家庭血圧測定を実施し、自分の血圧を知ります 適正体重を知り、減量や適正体重の維持に努めます 治療は中断しません 	<ul style="list-style-type: none"> 重症化予防のため、健康的な生活習慣を実施します 年に一度は健診を受けます 家庭血圧測定を実施し、自分の血圧を知ります 適正体重を知り、減量や適正体重の維持に努めます 治療は中断しません
栄養・食生活	心身の健康を保つため、子どもの頃から望ましい食生活を身につけ、生涯にわたり健康な食生活を送ります	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起朝ごはんを実行します 家族と一緒に楽しく食事をします よく噛んで食べます 主食、主菜、副菜のそろった食事をします 乳幼児期から、健康的な食習慣を身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> 主食、主菜、副菜のそろった食事をします うす味に心がけます 野菜を多く食べるよう心がけます 自分の適量を知って、食事をします うす味に心がけます 	<ul style="list-style-type: none"> 肉、魚、豆腐類のおかずを適量食べるよう心がけます バランスの良い食事をします 適正体重を維持します うす味に心がけます
身体活動・運動	日々の生活の中で、身体を動かすことを心がけ、生涯にわたり自立した生活を送ります	<ul style="list-style-type: none"> 身体を使った遊びを楽しみます 運動習慣を身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> 生活の中で、意識的に身体活動を増やします 日頃から歩くことを心がけます 	<ul style="list-style-type: none"> 体調に合わせて農作業や庭仕事、家事を続けます 外出の機会を多く持ちます
飲酒	アルコールによる健康被害について正しい知識を持ち、節度ある飲酒をします	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中、授乳期の飲酒はやめます 20歳まで飲酒はしません 	<ul style="list-style-type: none"> 適切な飲酒量を知り、実行します 	<ul style="list-style-type: none"> 適切な飲酒量を知り、実行します
喫煙	たばこの害やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について正しい知識を持ち、たばこの害から身を守ります	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠を機に、たばこはやめます 20歳になるまで、たばこは吸いません 	<ul style="list-style-type: none"> たばこは吸いません たばこの害について学び、禁煙を検討します たばこを吸う場合は決められた場所で吸い、受動喫煙防止に努めます 	<ul style="list-style-type: none"> たばこは吸いません たばこの害について学び、禁煙を検討します たばこを吸う場合は決められた場所で吸い、受動喫煙防止に努めます
歯・口腔の健康	歯と口腔の健康を保ち、生涯にわたって健康な歯と口腔で食べることが出来ることを楽しみます	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に歯科検診・歯科指導を受けます 上手な歯みがきを身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な歯みがきを続けます 毎日の歯みがきを続けます 	<ul style="list-style-type: none"> 歯科検診を受けます 必要に応じて治療を受け、自分の歯で食べます
こころの健康・栄養	睡眠・栄養を十分にとり、自分に合ったストレスへの対処法を身につけることで、こころの健康を保つ。また、こころの病気について正しく理解し、早期発見・早期治療につなげます	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中もすこやかなこころの状態を過ごします 生活リズムを整え、すこやかなこころと身体を育てます よく遊び、よく食べて、よく寝ます こころの不調を感じた時は、誰かに相談します 	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身のこころの状態を知り、ストレスと上手に付き合います 身近な人のこころの不調に気付けるようにします こころの不調を感じた時は、誰かに相談します 十分な睡眠時間を確保します 	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身のこころの状態を知り、ストレスと上手に付き合います 身近な人のこころの不調に気付けるようにします こころの不調を感じた時は、誰かに相談します 十分な睡眠時間を確保します

