

第3次健康りっとう21

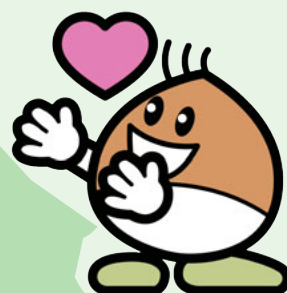
すべての世代の“あなた”のための健康づくり

概 要 版

令和6(2024)年度

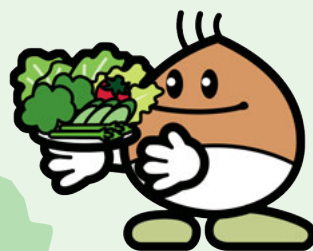


令和17(2035)年度



健康で豊かな生活ができるまち 栗東

～誰もが安心して暮らせる元気都市～



令和6(2024)年3月

栗東市

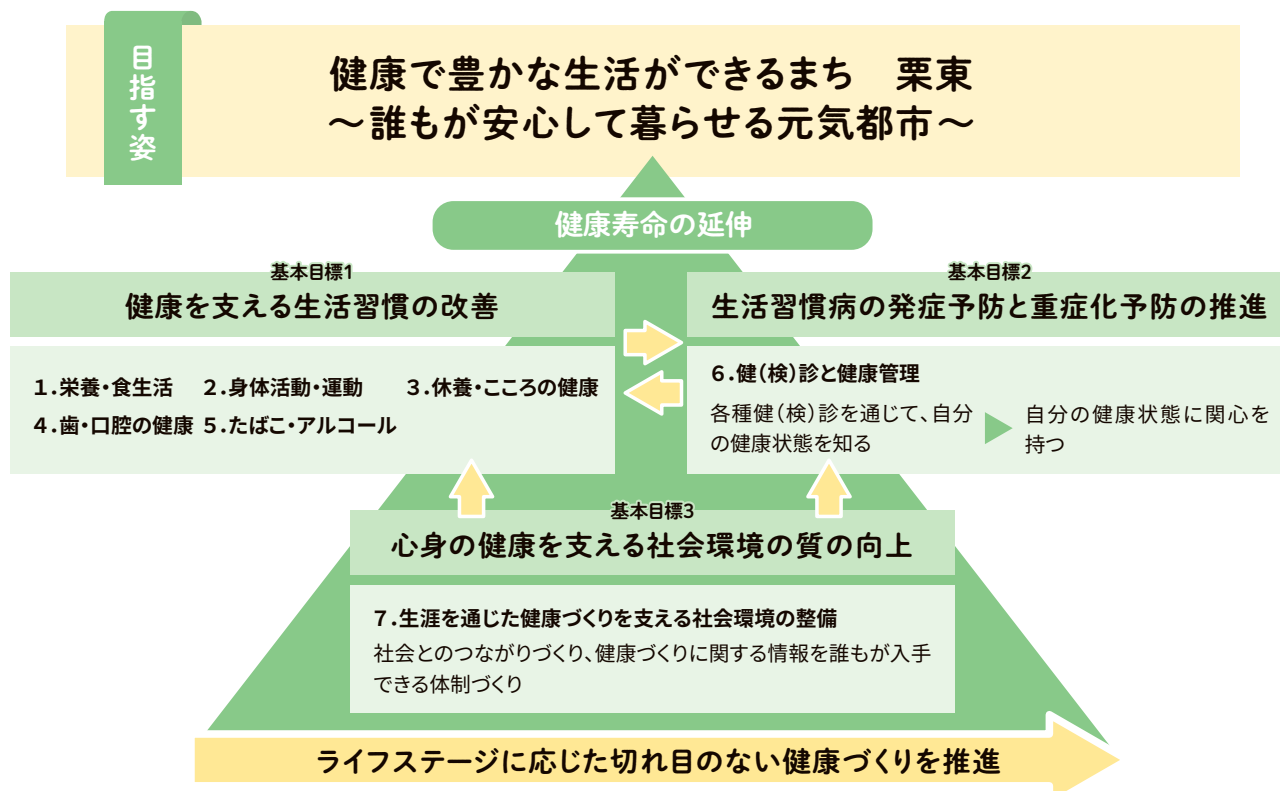
第3次健康りっとう21を策定しました

「健康りっとう21」とは？

健康増進法第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」です。市民の「健康づくりの指針」として、総合的な健康づくりを推進するためのものです。

「健康りっとう21」が目指すものは？

本計画は、目指す姿（全体目標）の達成に向けて、以下の体系に基づいて取り組みを展開します。



健康づくりの考え方



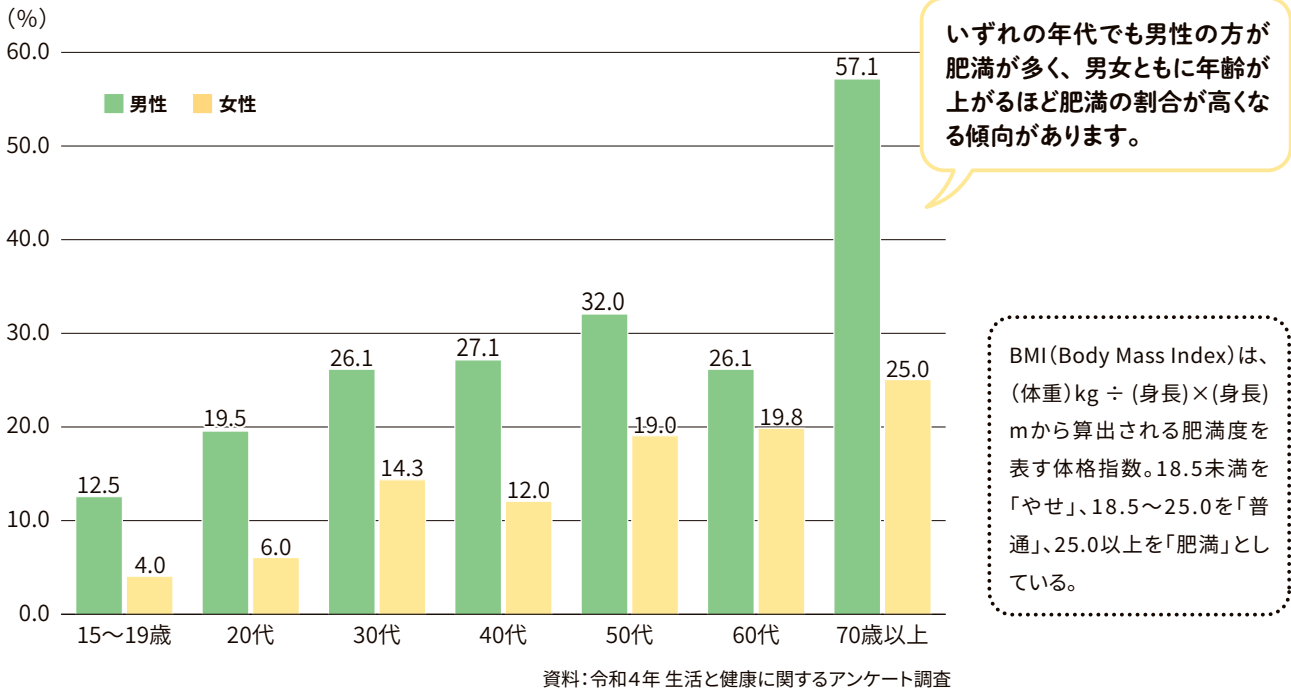
計画の期間

計画期間は、令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間とします。なお、中間年において評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

市民の健康状態

高齢化の進展、疾病構造の変化により、生活習慣病の増加や要介護者の増加が予想される中、日常的生活習慣の改善や健（検）診の受診など、将来にわたる健康づくりに向けた市民意識の向上と主体的な取り組みがますます重要になっています。

性・年齢別の肥満の割合（BMI25以上）



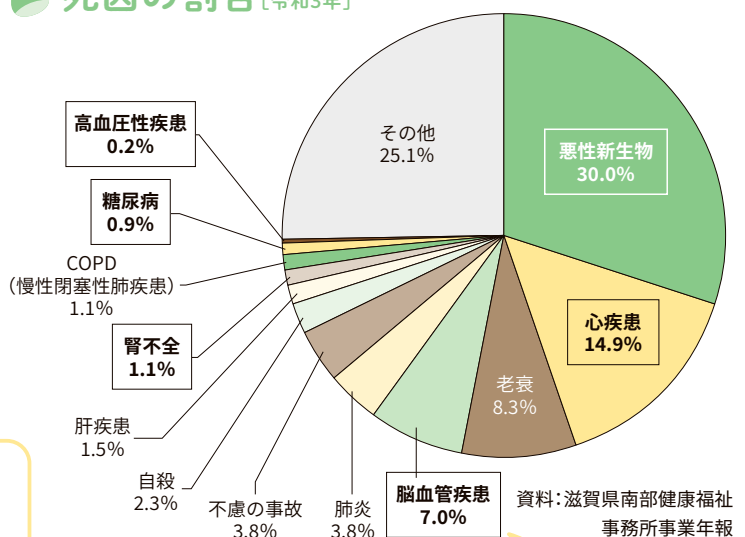
介護が必要となった原因

原因	割合
認知症	17.3%
がん	16.3%
筋・骨格	15.0%
循環器	14.3%
脳血管疾患	9.9%
骨折	8.1%

資料：介護保険要介護認定令和3年の新規申請

循環器、脳血管疾患など、生活習慣病が介護が必要になる原因となっています。

死因の割合 [令和3年]



死因の多くは心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病が占めています。

健康づくりの取り組み

基本目標 1 健康を支える生活習慣の改善

1 栄養・食生活

現状と課題

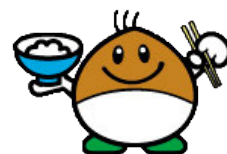
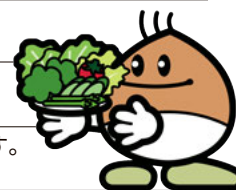
- 朝食を毎日食べる人が減少
- 20代頃から朝食を食べなくなった人が増加
- 生活習慣病を予防するための食生活の改善、減塩の取り組みが重要

目指す方向性

- ◆市民一人ひとりが、自分の食生活・栄養に関心を持ち、自分に合った食事内容を理解して、適正体重を維持できるよう支援します。
- ◆食育は栗東市食育推進計画を基本とし、関係機関と連携しながら推進していきます。

みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5歳)	・乳幼児の食の大切さを理解し、適切な離乳食、幼児食をこころがけます。
学齢期 (6～18歳)	・朝食から始まる食生活をこころがけます。 ・家族そろって食べる意識を持ちます。
成人期 (19～39歳)	・朝食から始まる食生活をこころがけます。 ・野菜の摂取量を増やします。
壮年期 (40～64歳)	・適正体重を知り、やせすぎ・太りすぎに注意します。 ・脂肪や塩分を抑えた食事をこころがけます。
高齢世代 (65歳以上)	・家族や仲間と食事をとる機会を増やします。 ・バランスに気をつけた食事をとります。



2 身体活動・運動

現状と課題

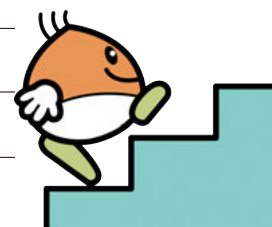
- 運動習慣（1日30分以上、週2回以上、1年以上）のある人が減少
- 運動量や回数について、何らかの問題があると感じている人が5割以上
- 運動量等に問題意識がある人のうち、ウォーキングや柔軟体操等の改善に取り組みたい人が5割以上

目指す方向性

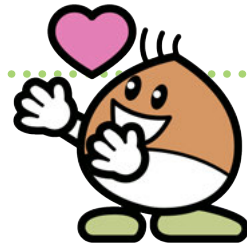
- ◆誰もが自分の健康に関心を持ち、運動の必要性を理解し、運動を楽しめる環境をつくります。
- ◆市民一人ひとりが生活の中での身体活動量を自覚し、ライフスタイルに合った身体活動・運動が実施できるよう取り組みます。

みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5歳)	・親子で身体を動かして遊ぶ楽しさを体験し、親子のコミュニケーションを深めます。
学齢期 (6～18歳)	・運動に興味・関心を持ち、スポーツや運動を行います。
成人期 (19～39歳)	・仕事や家事、育児の合間に手軽にできる運動を習慣にします。 ・日常生活の中で、少しでも多く歩くようこころがけます。
壮年期 (40～64歳)	・運動を通じた仲間づくりを進めます。 ・日常生活の中で、少しでも多く歩くようこころがけます。
高齢世代 (65歳以上)	・いきいき百歳体操や地域のウォーキング活動に参加し、仲間をつくり、運動習慣を身につけます。



3 休養・こころの健康



現状と課題

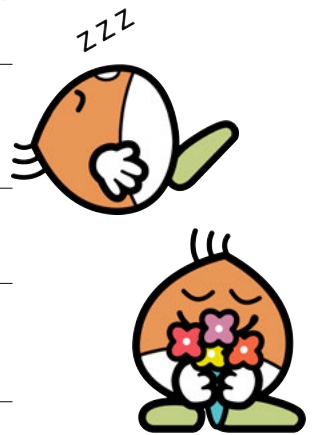
- ストレスが大いにあるという人が増加
- 睡眠で休養が取れていない人が緩やかに増加

目指す方向性

- ◆家庭や地域、職域等において、こころの健康について正しく理解し、こころの不調に気づき、早期に適切な対応ができるよう、関係機関と連携し相談支援体制を整えます。
- ◆十分な睡眠や休養の確保等、こころの健康を保つための知識を啓発します。

みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5 歳)	・ 早寝早起きの生活のリズムをつくり、十分な睡眠をとるようにこころがけます。
学齢期 (6～18 歳)	
成人期 (19～39 歳)	・ 自分なりのストレス解消方法を身につけ、ストレスをためないようにします。 ・ 睡眠により休養がとれるようにします。
壮年期 (40～64 歳)	・ 運動や趣味の活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにします。 ・ こころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を知っておきます。
高齢世代 (65 歳以上)	・ 地域での社会活動の場を見つけ、コミュニティやサークル活動に積極的に参加します。 ・ 外出する楽しみを見つけ、積極的に外出し、自然とのふれあいや仲間との交流を行います。



4 歯・口腔の健康



現状と課題

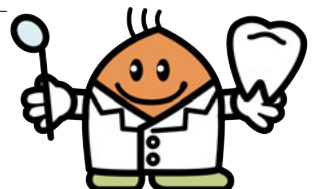
- 子どもの1人平均むし歯数が県の数値を上回っている
- 定期的に歯科検診を受診している人が増えている

目指す方向性

- ◆市民一人ひとりが、フッ化物の活用をはじめとした歯・口腔のセルフケアと定期的な歯科健診の受診の重要性を理解し、実践できるよう情報発信・啓発に取り組めます。
- ◆食育と連動して、むし歯予防、歯周病予防、口腔機能の維持・向上の重要性について、啓発を行います。
- ◆健診により、自分の歯と口腔機能の状態を把握し、6024（ロクマルニイヨン）・8020（ハチマルニイマル）を目標に歯の健康づくりに取り組みます。

みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5 歳)	・ 正しいブラッシング方法を学び歯みがきの習慣を身につけます。
学齢期 (6～18 歳)	・ フッ化物塗布やフッ化物入りの歯みがき剤等を上手に利用します。 ・ おやつは時間と量を決めてとるようにします。
成人期 (19～39 歳)	
壮年期 (40～64 歳)	・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去等のプロフェッショナルケア、歯科保健指導を受けます。
高齢世代 (65 歳以上)	・ 歯の健康づくりに関心を持ち、何でもよく噛んで食べることができるよう口腔機能の維持向上に努めます。



5 たばこ・アルコール

現状と課題

- 喫煙者は概ね減少傾向
- 喫煙の影響、受動喫煙の影響に関する理解のさらなる浸透が必要
- 1日の適切な飲酒量を知らない人は約5割

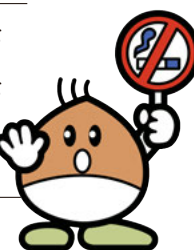


目指す方向性

- ◆喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発するとともに、禁煙する意志がある人に対して禁煙を支援します。特に、妊産婦に対しては、喫煙が子どもに与える影響を周知し、喫煙者をなくします。また、受動喫煙の防止を推進します。
- ◆節度ある適度な飲酒量と、飲酒が心身に及ぼす影響について普及啓発します。また、妊産婦や未成年者の飲酒が心身に及ぼす影響や危険性を普及啓発します。

みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5 歳)	【妊産婦】 ・妊産婦は喫煙、飲酒をしません。
学齢期 (6～18 歳)	・喫煙や受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響を学びます。 ・20 歳になるまでは絶対に飲酒をしません。 ・喫煙はずっとしません。
成人期 (19～39 歳)	・喫煙や受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけます。 ・自らの喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止等マナーを守ります。 ・受動喫煙の害を知り、妊婦や子どものいる場所では喫煙しません。 ・適量の飲酒に努め、休肝日を設けます。
壮年期 (40～64 歳)	
高齢世代 (65 歳以上)	



コラム

年に1～2回、定期的に歯科健診を受けましょう!

痛くなくても歯科健診へ行こう!!

むし歯や歯周病などの早期発見に加え、専門家のアドバイスを受けて、一人ひとりにあったセルフケアの方法を身につけることが重要です。

予防が大切!



定期的な健診 年 1～2 回

歯科医院などでの プロフェッショナルケア

一人ひとりに合わせた

- ・予防処置（歯石除去、歯表面のクリーニング、フッ化物塗布等）
- ・歯みがき指導など

自宅などで実施する セルフケア

専門家の指導をもとに行う

- ・フッ化物配合歯みがき剤を活用した歯みがき
- ・だらだら食べをしない
- ・喫煙しない

6 健(検)診と健康管理

現状と課題

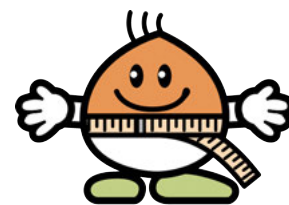
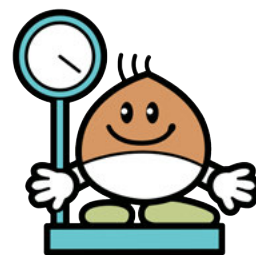
○各種健(検)診の受診率を高めるとともに、健(検)診結果を改善につなぐことが必要

目指す方向性

- ◆健診により、循環器疾患、糖尿病のリスク者を早期に発見し、適切な保健指導を行います。また必要な治療につなげることで、重症化の予防を行います。
- ◆がんに関する知識とがん検診の必要性について普及啓発を行います。
- ◆がん検診を受けやすい体制づくりに努めます。

みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5 歳)	【乳幼児期】 ・健やかな母子の成長につながるよう、妊娠中・産後の健診、4 か月・10 か月・1 歳 6 か月・2 歳 6 か月・3 歳 6 か月児健診、予防接種などを適切に接種・受診します。
学齢期 (6～18 歳)	【学齢期】 ・若い時から自分の健康について考えます。
成人期 (19～39 歳)	・若い時から生活習慣病予防のため、定期的に健(検)診を受診します。
壮年期 (40～64 歳)	・かかりつけ医を持ち健康管理に努めます。 ・がん検診を受診し、がんの早期発見に努めます。
高齢世代 (65 歳以上)	【女性】 ・子宮頸がん・乳がんの検診を受診し、がんの早期発見に努めます。



コラム

「純アルコール60g以上」は「多量飲酒」

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1 日平均純アルコールで約 20g 程度とされています。例えばアルコール度数 5% のビール 500ml に含まれる純アルコール量は、 $500\text{ml} \times 5\% (0.05) \times 0.8$ (エタノールの水に対する比重) = 20g、12.5% のワイン 200ml に含まれる純アルコール量も 20g です。ビールならロング缶 1 本、ワインならグラス 2 杯弱がそれぞれ「節度ある適度な飲酒量」です。

一方、「多量飲酒」にも明確な定義を与えており、こちらは「1 日平均純アルコール量が 60 グラム以上の飲酒」です。仮に、ビール(ロング缶) 2 本とワイングラス 2 杯以上を一緒に飲むと、「多量飲酒」ということになります。

■1日平均純アルコールで約 20g の目安

日本酒 (15 度)	ビール (5 度)	焼酎 (25 度)	ウイスキー (40 度)	ワイン (12 度)
				
1 合 (180ml)	ロング缶 1 本 (500ml)	0.6 合 (約 100ml)	ダブル杯 (60ml)	グラス一杯半 (180ml)

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット

基本目標 3 心身の健康を支える社会環境の質の向上

7 生涯を通じた健康づくりを支える社会環境の整備

現状と課題

- 市民活動に参加している人、地域とのつながりが強いと感じている人が少ない
- 市の広報等から健康に関する情報を入手している人が少ない

目指す方向性

- ◆市民一人ひとりの健康づくりを進めるために、地域における人と人のつながりを強め、地域社会が相互に支えあうコミュニティの活性化や自主活動を支援するとともに、市民の健康づくりへの関心の喚起と地域における健康づくりに関する共助（支えあい）の取り組みを支援します。

みんなが取り組むこと

乳幼児期
(0～5 歳)

学齢期
(6～18 歳)

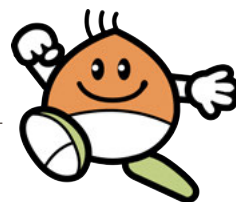
成人期
(19～39 歳)

壮年期
(40～64 歳)

高齢世代
(65 歳以上)

- ・学校等での健康づくり活動に参加し、健康について学びます。
- ・地域の人にあいさつをし、地域とのつながりを育みます。

- ・市の健康づくりを推進する一員として、健康づくり活動に積極的に参加します。
- ・ボランティア活動や地域活動への関心を高め、積極的に参加します。
- ・地域の人にあいさつをし、地域とのつながりを育みます。
- ・社会参加の少ない人へ声をかけ、参加を呼びかけます。



キャラクターのご紹介

栗東市の健康づくりを推進するためキャラクターです。
園や学校での保健指導、啓発活動にも活用していきます。



アズマくん



マロンちゃん



第3次健康りっとう21《概要版》

発行日：令和6(2024)年3月

発行：栗東市 健康増進課(栗東市総合福祉保健センター内)

〒520-3015 滋賀県栗東市安養寺190

TEL：(077)554-6100 FAX：(077)554-6101