

第三次健康てんどう21行動計画

概要版

基本理念

「全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域社会の実現」

健康であることは、全ての人の願いであり、喜びや生きがいを持って充実した日々を過ごすための大切な基盤です。

健康寿命の延伸に向け、関係機関が連携して健康づくりを推進し、「全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域社会の実現」を目指します。



全体目標「健康寿命の延伸」

市民一人ひとりが生涯にわたり、家庭や地域などあらゆる生活の場において健やかで心豊かに安心して暮らすことができるよう、健康寿命を延ばすための取組を総合的に推進します。

基本方針

健康寿命の延伸に向け、3つの基本方針を掲げ、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを進めます。

基本方針 1

生活習慣の改善

(栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康、女性の健康)

基本方針 2

生活習慣病(NCDs)の発症予防と重症化予防

(がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患))

基本方針 3

健康を支援し、守るための社会環境の整備

各分野における施策の展開

基本方針1 生活習慣の改善

1 栄養・食生活

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動指針	・朝ごはんを食べる習慣を身に付けよう。		・適正体重を心がけよう。	
	・主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、野菜や果物を積極的にとろう。			
	・薄味で適塩の食事を心がけよう。			
主な施策	・家庭や保育園、認定こども園、幼稚園、学校、地域等と連携し、早寝・早起き・朝ごはん運動による次世代への食育の推進			
	・健診後の健康相談や特定保健指導、健康教室等での栄養指導の充実を図り、適正体重の維持や生活習慣の改善を支援			
主な目標	【適正体重を維持している者の増加】 ・20～64歳までの適正体重にある者の割合 男性69.0% → 75%、女性67.8% → 75%			

【計画期間：令和6年度～令和17年度】

天童市健康福祉部健康課

2 身体活動・運動

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動指針	・体を動かすことを楽しもう。		・日常生活の中で積極的に体を動かそう。 ・週2回以上の運動習慣を身に付けよう。	
主な施策	・健康づくりや疾病予防のため運動指導の充実 ・ICTを活用し、各関係団体と連携して日常的に体を動かしたくなるきっかけ作りや運動の習慣化を促す取組を推進			
主な目標	【運動習慣者の増加(1日30分以上を週2回以上かつ1年以上継続している者)】 ・運動習慣者の割合 20～50歳代：男性 40% → 45% 女性 26.4% → 30% 60歳以上：男性 60.2% → 65% 女性 53.5% → 60%			

3 休養・こころの健康

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動指針	・つながりを大切にしよう。 ・生活リズムを整えて適切な睡眠時間を確保しよう。 ・一人で悩まずに、周囲に相談しよう。			
主な施策	・ゲートキーパーの養成 ・こころの健康づくりに関する相談体制の充実			
主な目標	【ゲートキーパー数の増加】 ・ゲートキーパー養成者数(累計) 592人 → 1,400人			

4 飲酒

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動指針	・飲酒のリスクを学ぼう。		・飲酒についての正しい知識を身に付け、飲み過ぎないようにしよう。 ・休肝日を設けよう。	
主な施策	・20歳未満の飲酒防止を関係機関と連携して実施 ・飲酒による健康への影響についての知識の普及			
主な目標	【生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少】 ・毎日飲酒する者の割合(20歳以上) 男性 28.3% → 25% 女性 7.1% → 4%			

5 喫煙

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動指針	・たばこの害について学ぼう。		・喫煙による健康への影響を理解し、地域全体で受動喫煙の防止に取り組もう。 ・家族や自分の健康のために禁煙しよう。	
主な施策	・家庭や学校と連携し、成長段階に応じた喫煙防止教育を実施 ・喫煙や受動喫煙の健康への影響や禁煙についての周知啓発			
主な目標	【成人の喫煙率の減少】 ・吸わない者の割合 男性 82.1% → 89% 女性 94.7% → 98%			

6 歯・口腔の健康

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の 行動指針	<ul style="list-style-type: none"> ・しっかり噛んで食べ、毎食後、歯磨きをする習慣を身に付けよう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯で食事ができるように、歯を維持しよう。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医を持ち、定期的に歯科検診を受けよう。 			
主な施策	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康づくりに関する啓発、相談支援や情報提供の充実 ・歯と口腔を維持するための定期検診の必要性の普及啓発 			
主な目標	【歯周病を有する者の減少】 <ul style="list-style-type: none"> ・進行した歯周炎を有する者の割合 20～30歳代 13.1% ➡ 8% 40歳代 18.4% ➡ 15% 50歳代 28.8% ➡ 25% 			

7 女性の健康

主な施策	<ul style="list-style-type: none"> ・各年代における望ましい食習慣や生活習慣の形成、改善に向けた普及啓発 ・骨粗しょう症検診の受診を促し、食生活や生活習慣の改善に関する情報を提供
主な目標	【若年女性のやせの減少】 <ul style="list-style-type: none"> ・BMI18.5未満の20～30歳女性の割合 13.9% ➡ 12% 【骨粗しょう症検診の受診率の向上】 <ul style="list-style-type: none"> ・40～70歳までの女性の骨粗しょう症検診の受診率 4.1% ➡ 15%

基本方針2 生活習慣病(NCDs)の発症予防と重症化予防

1 がん

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の 行動指針	<ul style="list-style-type: none"> ・がん予防について学ぼう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・早期発見・早期治療のために定期的ながん検診を受けよう。 ・健診で精密検査が必要と判定されたら、必ず受けよう。 	
主な施策	<ul style="list-style-type: none"> ・次世代のがん予防を図るため、学校でのがん予防教育を推進 ・定期的な特定健康診査やがん検診の受診を促し、早期発見の重要性を啓発 			
主な目標	【市が実施するがん検診受診率の向上】 胃がん検診 25.6% ➡ 30% 肺がん検診 45.4% ➡ 50% 大腸がん検診 45.4% ➡ 50% 子宮がん検診 34.6% ➡ 40% 乳がん検診 42.1% ➡ 50%			

2 循環器疾患

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の 行動指針	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病について学ぼう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・循環器疾患の知識を身に付け、生活習慣を改善しよう。 ・毎年健診を受診し、精密検査が必要と判定されたら医療機関を受診しよう。 ・かかりつけ医を持ち、循環器疾患と基礎疾患を適切に管理しよう。 	
主な施策	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的な健康診査の受診を促し、早期発見・早期治療の重要性を啓発 ・循環器疾患を予防するための健康教育等を実施し、生活習慣の改善に関する情報を提供 			
主な目標	【血圧高値者の減少】 最高血圧（収縮期）140mmHg以上の者の割合 男性 33.2% ➡ 28% 女性 35.4% ➡ 30%			

3 糖尿病

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動指針	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防について学ぼう。 		<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病についての知識を身に付け、生活習慣を改善しよう。 毎年健診を受診し、精密検査が必要と判定されたら医療機関を受診しよう。 治療中の方は継続して医療機関を受診しよう。 	
主な施策	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な健康診査の受診を促し、早期発見・早期治療の重要性を啓発 健康教室等を開催し、糖尿病とその合併症について正しい知識の普及啓発及び生活習慣の改善を図り、発症の予防及び重症化の予防を支援 			
主な目標	【糖尿病有病者の増加抑制】 <ul style="list-style-type: none"> 糖尿病有病者の割合 15.2% → 14% 			

4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動指針	<ul style="list-style-type: none"> たばこの害について学ぼう。 		<ul style="list-style-type: none"> 周りの人のため、そして自分のために喫煙習慣を改め禁煙しよう。 毎年健診を受診し、疾病の早期発見・早期治療に努めよう。 	
主な施策	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙及び受動喫煙に関する健康への影響についての知識の普及啓発とともに、COPDについての普及啓発 			
主な目標	【COPDの認知度の向上】 <ul style="list-style-type: none"> COPDの認知度の割合 40.6% → 50% 			

基本方針3 健康を支援し、守るための社会環境の整備

健康を支援し、守るための社会環境の整備

	乳幼児期 (妊娠期～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
市民の行動指針	<ul style="list-style-type: none"> 地域活動に参加して、楽しく主体的に健康づくりに取り組もう。 健康づくり事業に積極的に参加しよう。 			
主な施策	<ul style="list-style-type: none"> 市立公民館等での事業と連携した健康づくりの普及啓発 ICTを活用した健康づくりを推進 全国健康保険協会山形支部等と連携し、健康経営を支援 			
主な目標	【健康づくり等に関する活動を行っている企業の増加】 <ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関する普及啓発活動を実施している企業の割合 57.9% → 80% 【健康づくり等に関する地域活動の増加】 <ul style="list-style-type: none"> 食生活改善推進員による伝達講習会の回数 38回 → 50回 			

第三次健康てんどう21行動計画 概要版

(発行：令和6年3月)

