



第3次佐久市健康づくり21計画 《概要版》

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度(12年間)

資料No.1-1

計画策定の趣旨

「健康増進計画」(健康増進法第8条)と「食育推進計画」(食育基本法第18条)の両方の性格を併せ持つ計画とし、また、市民一人ひとりが健康でいきいきと暮らすことができる社会の実現を目指して、社会生活の変化及びこれまでの取組の成果や課題を踏まえた施策を展開するため、「第3次佐久市健康づくり21計画」を策定します。

計画の位置づけ

第3次計画は、「第二次佐久市総合計画 後期基本計画」を最上位計画、「第四次佐久市地域福祉計画・佐久市地域福祉活動計画」を福祉部門の上位計画とし、市民の健康増進を図るための基本的事項を示し、必要な方策を明らかにするものです。

施策の方向性

「基本理念」を踏まえ、「計画の目標」を達成するために必要となる目標を分野ごとに定めます。

基本理念

未来へつなぐ 心豊かに暮らせる 健康長寿のまち佐久

計画の目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

1 個人の行動と健康状態の改善

- (1)生活習慣の改善
(栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康)
- (2)食育の推進
(生涯にわたる食育、健康長寿を実現する食育、佐久地域の食の理解と継承)
- (3)生活習慣病の発症予防・重症化予防
(がん、循環器病、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患))
- (4)生活機能の維持・向上
(フレイル、骨粗しょう症、心理的苦痛を感じている人の減少)

2 社会環境の質の向上

- (1)社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

NEW1

- (2)自然に健康になれる環境づくり

NEW2

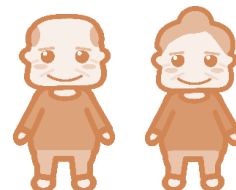
- (3)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- (1)こども



- (2)高齢者



- NEW3
(3)女性



健康寿命の延伸

健康長寿を目指すためには、平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸が不可欠であり、その実現のため、健康になれる環境づくりや市民一人ひとりが生活の質の向上を意識し、自身の健康づくりに取り組むことが必要です。

主な指標と目標値

指標

健康寿命

基準値

男性81.0歳

女性85.5歳

目標値

平均寿命の延伸分を
上回る健康寿命の延伸

第3次計画の新たな視点

「健康日本21(第三次)」の基本的な方向に沿って、以下の項目を第3次計画に追加しました。

NEW 1

無理なく自然に健康な行動を取れる環境づくり

「自然に健康になれる環境づくり」

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い人を含む、幅広い人に対してアプローチを行うことが重要となります。そのために、本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を行うことが求められており、「自然に健康になれる環境づくり」の取組を進めていく必要があります。

市が産官学医を含めた関係機関などの協力を得て行う主な取組

- 幅広い年齢層が活用しやすいウォーキングマップの普及啓発に努めます。
- 官民連携による「居心地が良く歩きたくなる」環境づくりを推進します。

NEW 2

市民が必要な情報を入手できる基盤の整備

「誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備」

健康づくりを行うに当たっては、ITの活用などによる誰もが様々な情報にアクセスできる基盤を整えることが重要です。そのために、自治体のみならず、企業や民間団体といった多様な主体と連携を図り、取組を進めていく必要があります。

市が産官学医を含めた関係機関などの協力を得て行う主な取組

- 食生活改善推進協議会や保健指導員会など、地域住民をつなぐ様々な組織の、さらなる充実と発展ができるよう支援をします。
- 産業支援機関を中心に、医療・介護機関などと連携した健康増進モデルの創出を目指します。

NEW 3

女性特有の健康課題への取組

「女性」

誰もが健康的な生活を送るためには、ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の観点から健康課題に取り組むことが重要です。第3次計画では、第2次計画のこどもや高齢者に関する目標に加えて、「女性」の健康課題の解決を図るという視点を新たに取り入れます。女性は、月経や妊娠、出産、更年期などライフステージごとに女性ホルモンが激的に変化することから、女性特有の健康課題を踏まえた健康づくりの取組を進めていく必要があります。

市が産官学医を含めた関係機関などの協力を得て行う主な取組

- 若い世代に向けた適正体重についての周知・啓発を実施します。
- 自身の骨量を知ることの重要性や骨粗しょう症を早期に発見することの大切さ、骨粗しょう症のリスクや予防対策について情報発信します。

1 個人の行動と健康状態の改善

(1)生活習慣の改善

栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持、こどもたちの健やかな成長、また、人々が健康な生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の発症・重症化予防や、生活の質の向上の観点から重要です。

みなさんの取組

- 年齢や自分の身体の状態に合わせた適正な食事内容を知り、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を心がける。
- 生活習慣を整え、毎日朝食をとる

指標

主な指標と目標値

40歳～74歳のBMI25以上の者の割合

基準値

男性 30.4%
女性 21.1%

目標値

男性 26.6%
女性 18.7%

身体活動・運動

身体活動量の減少は、肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下やフレイルの危険因子であることから、多くの人が無理なく日常生活の中で運動できる環境づくりが必要です。

みなさんの取組

- 運動習慣を身につけ、自分に合った運動に取り組む。
- 日常生活の中で、意識して体を動かす。

指標

主な指標と目標値

運動習慣のある人の割合

基準値

31.9%

目標値

41.9%

休養・睡眠

睡眠は、健康の維持・増進に不可欠な休養活動であり、睡眠が悪化することで、様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命の短縮リスクも高まります。年齢や個人差などを踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持することが重要です。

みなさんの取組

- 規則正しい生活により、十分な睡眠を確保する。
- 食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直し、睡眠休養感を高める。

指標

主な指標と目標値

睡眠で休養が取れている者の割合

基準値

男性 75.8%
女性 77.5%

目標値

男性 80.0%
女性 80.0%

飲酒

飲酒による影響には個人差があり、年齢、性別、体質などの違いによって、それぞれ受ける影響が異なるため、個人の状態や健康に配慮した適切な飲酒の方法を考える必要があります。

みなさんの取組

- アルコールに関連する問題への理解を深め、不適切な飲酒を減らす。
- ストレスや不安をアルコール以外の方法で解消できるよう、自分にとって気晴らしになる楽しみや趣味を持つ。

指標

主な指標と目標値

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（男性：2合以上 女性：1合以上）

基準値

男性 23.0%
女性 24.2%

目標値

男性 19.6%
女性 20.6%

喫煙

20歳以上の者の喫煙率の低下は、多くの疾患の発症やそれに伴う死亡のリスクを減少させることにつながるため、禁煙したい人が禁煙できる環境を整備する必要があります。

みなさんの取組

- 喫煙の心身へ及ぼす害を理解し、喫煙しないよう努める。
- 喫煙者は受動喫煙の害について理解し、喫煙マナーを守り、他人に害を及ぼさないよう努める。

主な指標と目標値

指標

20歳以上の者の喫煙率

基準値

15.7%

目標値

11.0%

歯・口腔の健康

むし歯や歯周病を有する人を減らし、50歳以上になっても自分の歯でなんでも噛んで食べることができる人の割合を増加させること、また、80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、ライフステージに応じた歯科疾患対策が重要です。

みなさんの取組

- むし歯や歯周病を予防するために、「食べたらみがく」を習慣化する。
- よく噛む習慣を身に付ける。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける。

主な指標と目標値

指標

12歳でむし歯のない者の割合

基準値

77.1%

目標値

84.8%

指標

50歳以上における咀嚼良好者の割合

基準値

52.9%

目標値

58.2%

(2)食育の推進

生涯にわたる食育

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイルに対応する生涯を通じた切れ目のない食育が必要です。

みなさんの取組

- 自分や家族の食生活に関心を持つ。
- 年齢や自分の身体の状態に合わせた適正な食事内容を知り、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を心がける。

主な指標と目標値

指標

食育に関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合

基準値

72.7%

目標値

82.7%

健康寿命を実現する食育

「人生100年時代」に向けて、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を実現するためには、日頃から望ましい食生活を意識し、実践することが大切です。

みなさんの取組

- 「ぴんころ食」「ぴんぴんキラリ食」を家庭料理の参考にする。
- 外食や中食を利用する際には、健康に配慮したメニューを選択する。

主な指標と目標値

指標

塩分に配慮した食生活を送っている者の割合

基準値

37.3%

目標値

41.0%

佐久地域の食の理解と継承

食の外部化やライフスタイルの変化などにより、農作業などの食料生産の場面に直接触れる機会が減り、日常の食生活を通じて食物の生産者を意識する機会が減少しています。食の循環と地域の食を意識した食生活が実践できるよう、関係機関・団体などとの協働や連携を図りながら取組を推進します。

みなさんの取組

- 地産地消を心がけ、地域で生産されている食材を選んで購入する。
- 地域の郷土料理や伝統食を学び、味わい、次世代に伝える。

主な指標と目標値

指標

佐久地域の郷土料理を知っている児童生徒数の割合(18歳未満)

基準値

49.7%

目標値

57.5%

(3)生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん

がんの死亡者を減少させていくためには、がん検診の受診率と精密検査受診率の向上が必要不可欠です。また、予防可能ながんのリスク因子(喫煙、飲酒、肥満など)についての周知啓発や、保健指導を行うことが重要です。

みなさんの取組

- がんの早期発見のため、定期的に検診を受ける。
- 喫煙、飲酒、運動、食生活などの生活習慣を見直す。

主な指標と目標値

指標

がんの標準化死亡比

基準値

男性 84.6

女性 85.4

(平成30年～令和4年)

目標値

男性 83.6

女性 84.0

循環器病

虚血性心疾患、脳血管疾患は、肥満、高血糖、高血圧、動脈硬化症が要因となり、身体活動・食生活・喫煙などの生活習慣が深く影響しています。これらの病気は、自覚症状がほとんどないまま進行するため、定期的に健診を受ける必要があります。

みなさんの取組

- 自身の健康に関心をもち、高血圧を予防するため、食生活や運動習慣を見直す。
- 若い世代から定期的に健診を受け、保健指導や健康相談を利用する。

主な指標と目標値

指標

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合(40歳～74歳)

基準値

男性45.1%

女性14.2%

目標値

男性33.8%

女性10.7%

糖尿病

糖尿病は、血管内皮を傷め、網膜症、腎症、神経障害の細小血管症および全身の動脈硬化症を起こし、進展させます。糖尿病を発症する恐れのある「境界型」が推測される糖代謝異常の改善が必要です。

みなさんの取組

- 自身の健康に関心をもち、糖尿病を予防するため、食生活や運動習慣を見直す。
- 若い世代から定期的に健診を受け、保健指導や健康相談を利用する。

主な指標と目標値

指標	HbA1c 6.5%以上(受診勧奨判定値以上)の人の割合(40歳～74歳)	
	基準値	目標値
	男性 11.7% 女性 6.8%	男性 11.7%以下 女性 6.8%以下

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入することによる肺の炎症性疾患です。咳・痰・息切れを主な症状として、穏やかに呼吸障害が進行する疾患で、かつて慢性気管支炎、肺気腫と言われていた疾患が含まれます。

みなさんの取組

- COPD について理解し、発症予防に努める。
- 早期発見・早期治療のため、肺がん検診を受ける。

主な指標と目標値

指標	COPDの死亡率(人口 10 万対)	
	基準値	目標値
	13.3 (令和3年)	10.0

(4)生活機能の維持・向上

骨粗しょう症

骨粗しょう症検診により自分の骨量を知るとともに、日頃からの食事や運動などの生活習慣で骨量の減少を予防することが重要です。

みなさんの取組

- 転倒による骨折の要因となる骨粗しょう症の早期発見のため、骨粗しょう症検診を受けて早期に治療する。
- 偏食・極端なダイエットは避ける。

主な指標と目標値

指標	骨粗しょう症検診受診率	
	基準値	目標値
	13.9%	15.0%

心理的苦痛を感じている人の減少

生活機能の維持にはこころの健康の保持が重要です。栄養・食生活、身体活動、睡眠、飲酒、喫煙などは、うつ病や不安障害との関連が明らかになっているため、生活習慣の改善を通じ、心身の両面から健康を保持することが重要です。

みなさんの取組

- 自分自身の悩みやストレスに早めに気づき、対処できるように努める。
- 過度なストレスによる精神的・身体的な健康への影響について理解し、自身と周りの人のこころの健康を保つ。

主な指標と目標値

指標	おおいにストレスを感じている人の割合	
	基準値	目標値
	男性 9.8% 女性 19.0%	男性 9.0% 女性 16.4%

2 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

近年、少子化・核家族化が進む中、地域のつながりや絆の希薄化が問題となっていますが、心身の健康は身近な地域における人々のつながりの強さと関係するため、「地域の絆」を強化することが大切です。

みなさんの取組

- 自身に合った方法で、社会活動に積極的に参加し、地域で輪を広げる。
- ゲートキーパー養成講座を受講し、自殺予防について理解を深める。

指標

主な指標と目標値

地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合

基準値

9.9%

目標値

45.0%

(2) 自然に健康になれる環境づくり

本市における健康寿命の延伸を実現するためには、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い人を含む、幅広い人に対してアプローチを行うことが重要となります。このため、市民一人ひとりが無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を推進していくことが重要です。

みなさんの取組

- ウォーキングマップを利用するなど、歩行や運動に興味を持つ。
- 通勤、通学、買い物の際は、歩く距離を意識し、今よりも歩数や身体活動量を増やす。

指標

主な指標と目標値

1日の歩数

基準値

20歳～64歳

6,282歩

65歳以上

4,540歩

目標値

20歳～64歳

8,000歩

65歳以上

6,000歩

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

健康づくりを進めるためには、保健・医療・福祉などへのアクセスが確保されていることに加え、様々な基盤を整えることが重要です。近年、産官学医を含めた様々な担い手との健康づくりが広がっており、それらの取組をさらに推進していくことが必要です。

みなさんの取組

- 自身に合った運動講座などに参加する。
- 健康に関するイベントやまちづくり講座などに参加し、自身や職場、地域の健康づくりを推進する。

指標

主な指標と目標値

保健補導員会の地区自主活動の実施率

基準値

97.9%

目標値

100%

指標

食生活改善推進員の人数

基準値

94人

目標値

140人

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) こども

こどものうちに健全な生活習慣を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となるため、成長、発達に合わせた切れ目のない支援が必要です。

みなさんの取組

- 生活習慣を整え、毎日朝ごはんを食べる。
- 家族や友人、地域などで様々な人たちと一緒に食事をする機会を増やす。
- 体育の授業以外にも、体を動かすなど、運動する機会を持つ。

主な指標と目標値	
指標	朝食を欠食することの割合(18歳未満)
基準値	6.9%
目標値	5.7%
指標	肥満傾向にある児童・生徒の割合
基準値	目標値
小学4年生	小学4年生
男子 11.1%	男子 10.5%
女子 8.6%	女子 8.3%
中学2年生	中学2年生
男子 16.7%	男子 10.5%
女子 11.4%	女子 10.9%

(2) 高齢者

高齢者が、住み慣れた地域でいつまでも元気に活動的な生活を送り続けるためには、社会とのつながりを維持しながら、自分の健康は自分で守るという意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。

みなさんの取組

- 転倒予防や筋力低下予防のため、介護予防の方法を学び、自主的に地域活動へ参加し、運動を実施する。
- 社会活動や共食の場となる地区サロンなどの地域の集まりへ積極的に参加する。
- 自身の食生活に関心を持ち、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事をとることを心がける。

主な指標と目標値	
指標	調整済要介護(要支援)認定率
基準値	13.9%
目標値	15.5%以下
指標	BMI20 以下の高齢者(65 歳以上)の割合
基準値	19.5%
目標値	17.4%

(3) 女性

女性は、月経や妊娠、出産、更年期などライフステージごとにホルモンバランスが激的に変化することから、女性特有の健康課題を踏まえた取組を進めていく必要があります。

【関連項目：飲酒(P3)、骨粗しょう症(P6)、心理的苦痛を感じている人の減少(P6)】

みなさんの取組

- 生涯にわたる健康な身体づくりを目指すため、自身の骨密度や適正体重を知る。
- 若いうちから骨量を保つ生活習慣を身につける。

主な指標と目標値	
指標	やせ(BMI18.5 未満)の割合(20~39 歳女性)
基準値	14.9%
目標値	11.1%