

## 第3次

## 砺波市健康プラン21

(砺波市健康増進計画・自殺対策計画)  
令和6年度～令和17年度

## 基本理念

ともに支えあい 未来につなげる みんなの健康

心身の健康の維持・向上を図り、砺波で培われてきた人と人とのつながりを活かしながら、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会を実現し、未来につないでいくことを目指します。

## 目的

基本理念の実現に向けて、市民一人ひとりの主体的な取組を支援するとともに、社会全体で健康づくりを支援し、誰一人取り残さない健康づくりを推進します。

## 総合目標

## 健康寿命の延伸

平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指します。

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立して生活できる期間のことです。



## 【令和3年 砺波市の健康寿命と平均寿命】

(年)

	男性	女性
健康寿命	80.6	85.0
平均寿命	82.1	88.5

※国保データベース(KDB)システム

## 計画期間

令和6年度から令和17年度までの12年間とします。計画の中間にあたる年(令和12年度)に中間評価を行います。

## 基本的な考え方

- 生涯にわたり健やかに暮らせる社会を実現するため、早世を予防し、日常生活自立度の低下を遅らせ、健康寿命の延伸を目指します。
- 市民の健康状況を踏まえた目標を設定し、生涯を通じた健康づくりを推進します。
- 目標達成に向け、市民及び推進主体との協働による健康づくりを実践します。



砺波市

健康センター TEL 0763-32-7062

## 概念図

## 総合目標

①～⑰は分野  
★は重点分野

# 健康寿命の延伸

## 3領域5区分17分野の取組

### 領域1 個人の行動と健康状態の改善

#### 【区分1】生活習慣病の発症予防と重症化予防

①がん ★②循環器病 ③糖尿病 ④COPD

#### 【区分2】生活機能の維持・向上

★⑤自殺予防 ⑥ロコモティブシンドロームの予防

支える

#### 【区分3】生活習慣の改善

⑦栄養・食生活 ⑧身体活動・運動 ⑨休養・睡眠 ⑩飲酒・喫煙 ⑪歯・口腔の健康

支える

支える

### 領域2 社会環境の質の向上

#### 【区分4】社会環境の質の向上

⑫社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上 ★⑬自然に健康になれる環境づくり  
⑭誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

### 領域3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

#### 【区分5】ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

⑮健康的な生活習慣を身につけていることものの増加 ⑯元気でいきいきと暮らす高齢者の増加  
⑰ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の増加

推進主体

市民

砺波市

**推進主体とは…** 地域住民組織、健康関連団体、保育所・認定こども園・幼稚園、学校、職域（職場・企業）  
医療機関・医師会、保険者等をいいます。

**ライフコースアプローチとは…** 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯をとらえた健康づくり

## 分野 1 がん

### 現状と課題

- がんは市民の死因の1位です。
- 標準化死亡率は男性は減少、女性は微増傾向です。

### 標準化死亡率とは・・・

年齢構成の異なる地域間の死亡状況を比較するために、年齢構成の差異を調整して算出した死亡率です。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- がん予防に関する正しい知識を持ち、がんを予防するための生活習慣を実践します。
- 定期的ながん検診を受診し、結果が要精密検査の場合は早期に医療機関を受診します。

## 分野 2 循環器病

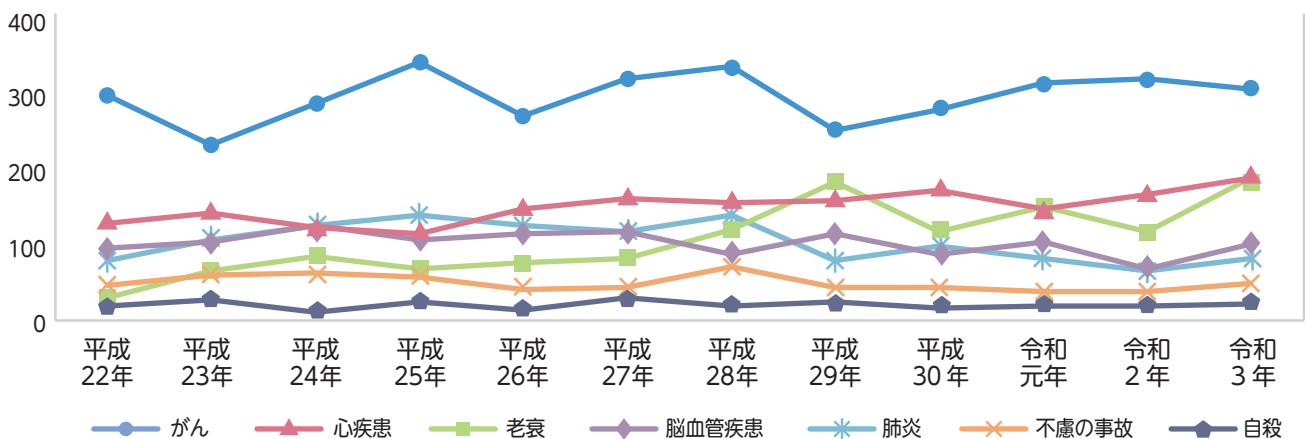
### 現状と課題

- 脳血管疾患と心疾患を含む循環器病は、死因の約25%を占めています。
- 脳血管疾患の標準化死亡率は、男女とも減少しています。
- 心疾患の標準化死亡率も男女ともに減少していますが、男性の減少の程度が鈍化しています。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 血圧や体重を定期的に測り、健康状態を記録します。
- 健診結果で高血圧の疑いがある場合は受診し、高血圧の診断を受けた場合は治療を継続します。

死因別死亡率(人口10万対)の推移



資料：富山県「人口動態統計(確定数)－保健所・市町村別－」

## 分野③ 糖尿病

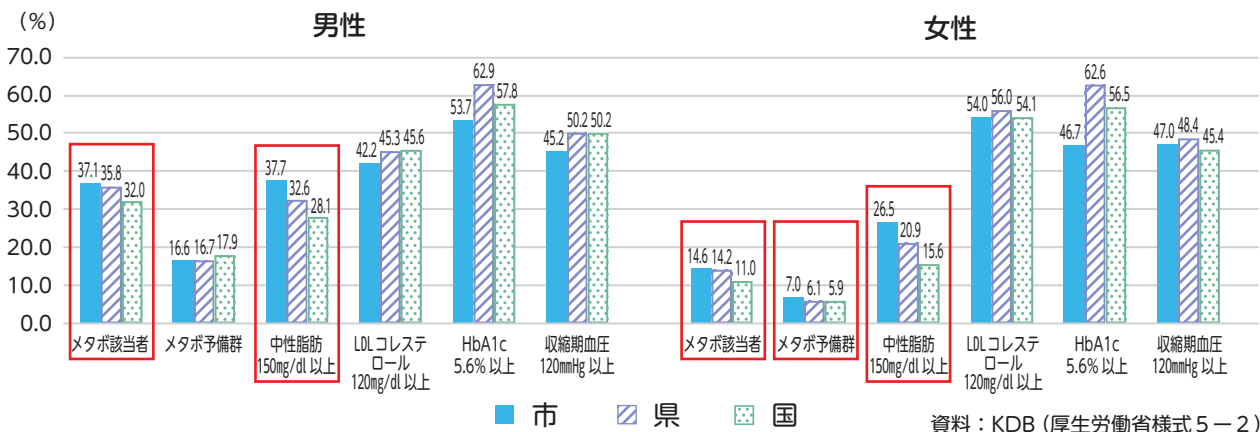
### 現状と課題

- メタボリックシンドロームを放置すると、糖尿病の発症や重症化を引き起こす可能性が高いとされていますが、メタボリックシンドロームの該当者の割合は、男女とも国・県より高くなっています。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 定期的に健康診査を受けて自分の健康状態を確認し、生活習慣の見直しや健康づくりに役立てます。
- 健康診査の結果、再検査や精密検査の受診の重要性を理解し、必要なときは早めに専門機関を受診します。
- 糖尿病連携手帳、お薬手帳を活用し、情報管理や経過観察をし、自己管理のために活用します。

### 令和4年度特定健康診査受診者有所見率



## 分野④ COPD

### 現状と課題

- 死亡率（人口10万対）は14.3となっています。
- 喫煙率は、男性は約25%で横ばい、女性は約4%で増加傾向です。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- COPDに対する正しい知識を持ちます。
- たばこが健康に及ぼす影響について十分理解し、受動喫煙防止に協力します。

### COPD とは・・・

たばこの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の炎症性疾患です。咳・痰・息切れ等を主訴に緩やかに呼吸障害が進行します。

【領域①】個人の行動と健康状態の改善 【区分②】生活機能の維持・向上

## 分野⑤ 自殺予防

### 現状と課題

- 自殺者数は横ばいです。
- 年齢階級別にみると、80歳以上が最も多く、20～50歳代は横ばいです。
- うつ傾向にある市民の割合は約20%で、20～40歳代の割合が高くなっています。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- こころの健康に関する正しい知識を持ち、日常生活で実践します。
- 自分や家族、周りの人のこころの不調に気を配り、気づいた場合は、相談窓口への早めの相談や医療機関へ早期受診を勧めます。

## 分野⑥ ロコモティブシンドロームの予防

### 現状と課題

- ロコモティブシンドローム予防の必要性や方法が十分に認識されないまま、運動機能が低下している状況が推測されます。

#### ロコモティブシンドロームとは・・・

筋肉・骨・関節など運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態のことをいいます。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- ロコモティブシンドロームを予防するための健康づくりに取り組みます。

【領域 1】個人の行動と健康状態の改善 【区分 3】生活習慣の改善

## 分野⑦ 栄養・食生活

### 現状と課題

- 朝食をとらない割合は増加傾向です。 ● 就寝前に夕食をとる割合は、県や国に比べて高くなっています。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 朝食をとり、1日の生活リズムをつくります。 ● 塩分や脂肪の摂り過ぎに注意し、調理の工夫や食品の選択をします。

## 分野⑧ 身体活動・運動

### 現状と課題

- 習慣的に運動している割合は4割程度で、減少傾向です。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 日常生活の中で意識して身体を動かします。 ● 自分にあった運動に取り組み、運動習慣を持ちます。

## 分野⑨ 休養・睡眠

### 現状と課題

- 睡眠で休養が十分にとれていない割合は、約25%で増加傾向です。 ● ストレスを感じている割合は、6割を超えています。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 睡眠により十分な休養を取ることができるよう、適切な睡眠の取り方を習得し、実践します。
- 日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保します。

## 分野⑩ 飲酒・喫煙

### 現状と課題

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は、男性は約10%で減少、女性は約7%で増加しています。
- 喫煙率は、男性は約25%で横ばい、女性は約4%で増加傾向です。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識を持ち、適正飲酒を実践します。
- 妊婦や授乳中の女性は、胎児や乳児への健康影響について正しく理解し、飲酒しません。
- 20歳未満の者は飲酒・喫煙しません。 ● 禁煙を希望する人は、禁煙外来を利用し積極的に禁煙に取り組みます。

## 分野 11 歯・口腔の健康

### 現状と課題

- 治療を必要とする歯周炎がある中学生の割合は減少しています。
- 歯周炎を有する割合は、40歳代は約6割、60歳代は約7割で増加しています。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 適切な歯磨き習慣を身につけます。
- よく噛んで食べる習慣を身につけます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯石除去などの歯周処置、歯科保健指導を受けます。

## 【領域 2】 【区分 4】 社会環境の質の向上

## 分野 12 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

### 現状と課題

- 地域活動に参加している市民の割合は半数を超え、相談したいが相手がいないと回答した割合は6%に過ぎません。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 地域活動等への参加を通じて、社会とのつながりを醸成するように心がけます。
- 地域や職場などで周囲の人のこころの健康状態に気を配り、不調の人がいる場合は、早期の相談や受診を勧めます。

## 分野 13 自然に健康になれる環境づくり

### 現状と課題

- 生活習慣の改善は分野や年代・性別によって指標の達成状況に差があります。
- 野菜を食べることを推進する「となベジプロジェクト」を展開しています。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 無理なく自然に健康的な生活習慣を実践します。



### 住民組織・関係機関の協働による野菜摂取推進プロジェクト ～ となベジプロジェクト～

本市では 40～50歳代の HbA1c 有所見者の割合が増加していることが健康課題となっていました。糖尿病予防には野菜摂取が効果的ですが、県の調査結果によると県民の20～40歳代の1日平均野菜摂取量は目標量より 100gも不足していました。40～50歳代の糖尿病のリスクの軽減を目的に、働き盛り世代が手軽に野菜を食べる機会を増やすため、簡単な野菜料理を日常的に取り入れ、野菜をたくさん食べるプロジェクトを令和元年にスタートしました。

となベジプロジェクトは「第10回健康寿命をのばそう!アワード」厚生労働省優秀賞を受賞しました。

## 分野⑭ 誰もがアクセスできる健康推進のための基盤の整備

### 現状と課題

- 多様な主体による健康づくりが広まっています。

### 健康を支える環境づくり

- 多様な推進主体の取組を支援し、連携を強化します。
- 健康情報の提供体制を整備します。

## 【領域③】【区分5】ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

## 分野⑮ 健康的な生活習慣を身につけているこどもの増加

### 現状と課題

- 偏食をせず、栄養のバランスを考えて食べている小学生の割合は約50%で低下傾向です。
- 就寝時間が21時までの3歳児の割合は低下しており、就寝時間が遅くなっています。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 保護者はこどもの健康的な生活習慣について理解し、こどもに実践を促します。
- 早寝早起きの基本的な生活習慣を身につけます。



## 分野⑯ 元気でいきいきと暮らす高齢者の増加

### 現状と課題

- 介護認定率は減少傾向です。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 青壮年期からロコモティブシンドロームやフレイル、認知機能障害を予防するための健康づくりに取り組みます。
- 社会参加により、地域や人とのつながりを持ちます。



### フレイルとは・・・

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、心身の活力（運動機能や認知機能等）や社会とのつながりなどが低下した状態を言います。適切な介入や支援により健康な状態に戻る可能性があります。

## 分野⑰ ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の増加

### 現状と課題

- 女性の壮年期の標準化死亡比は増加傾向です。
- 女性のがんによる死亡率は全国の値を上回り、子宮頸がん・乳がんの検診受診率は横ばいです。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合や、女性の喫煙率が増加しています。

### 市民一人ひとりの健康づくり

- 自らの健康に目を向け、健康づくりを実践するように心がけます。
- 女性特有の健康問題について理解します。

## 第3次砺波市健康プラン21 策定委員会（団体）の取組

本計画では、策定委員（団体）が健康づくりへの取組および協力について行動宣言を行い、市と連携を図りながら市民の健康づくり活動を推進します。

### 砺波市地区自治振興会協議会

砺波市健康プラン21が実効あるものとなるよう、機会あるごとに地域住民への周知など協力活動を行います。

### 砺波市食生活改善推進協議会

幅広い年代の方に合わせて食の大切さや食事の仕方等を伝え、食を通して市民の方の心身の健康につなげます。

### 砺波市ヘルスポランティア連絡会

健康に関する情報を地域で伝え合い、市民みんなで健康づくりができるよう取り組みます。

### 砺波市母子保健推進委員連絡協議会

訪問等で保護者と直接話をする中で、身近な相談者として保護者に寄り添い、子育て世帯と地域をつなぐ役割を担います。

### 砺波市老人クラブ連合会

生きがいのある健康長寿の実現と、明るく豊かな住みよい地域作りの活動を推進します。

### 砺波市民生委員児童委員協議会

身近な地域の「つなぎ役」として、相談しやすい環境づくりや分かりやすい広報に努めます。

### 砺波医師会

新型コロナウイルス等の感染症流行下にあっても安定した検診の提供に努めます。

### 砺波商工会議所

事業所に「健康経営優良法人」の認定取得を推進していきます。

### 砺波市歯科医師会

乳幼児期からの生涯を通じた各々のライフステージにおける口腔疾患の教育啓蒙、早期発見、早期治療に努め、口腔の健康増進を図ることで、生活の質の向上と健康寿命の延伸に貢献していきます。



### 庄川町商工会

事業所向けの健康診断の機会の提供を通じ、従業員の健康維持・増進を図ります。

### 砺波厚生センター

共に歩み、共に育む。健康プランを通じて、住民と連携し、市役所、医療機関、介護サービス、福祉サービス、職場、学校、市民団体、近所の人々、他関係団体と協力体制を築き、健康づくりを推進します。



### 砺波市スポーツ推進員協議会

- ・地域スポーツの普及を行います。
- ・こどもから高齢者までできるスポーツ活動の情報提供を行います。

### 砺波市社会福祉協議会

外出支援・閉じこもり防止するための事業を行います。

### 砺波警察署

市民から自殺に関する相談を受けた場合は、相手からよく話を聞き、専門の窓口を紹介するなど適切な対応を推進します。

### 砺波市学校保健会

保育所・認定こども園・幼稚園、小中学校において健康教育で望ましい生活習慣とメディア利用についての学習を行います。