

生涯健康でいきいきと
暮らせるまち つるし

前期計画の理念を踏襲しながら、健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進と、健康格差の解消を目指して様々な事業を展開していきます。

また今回から新たにSDGs(持続可能な開発目標)の視点を取り入れ、健康づくりを通じて包摂的なまちづくりに取り組んでいきます。

本計画の基本方針に関わるSDGsのゴール



計画の基本方針

1 健康寿命の延伸

自分の健康は自分で守るという健康意識を高め、市民一人ひとりの心身の健康づくりを支援し、生涯を通じた総合的な保健・疾病予防対策に取り組むことで健康寿命の延伸を図ります。

2 生活習慣病の発症・重症化予防を中心とした健康づくり

死因の大部分を占めるがん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病の発症や重症化の予防に向けて、食生活や運動をはじめとする生活習慣の改善に取り組みます。

3 生涯を通じた健康づくり(ライフステージの課題に応じた健康づくり)

生活習慣病の予防に向けて、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを推進し、生涯にわたっていきいきと暮らせるよう生活の質の向上に努めます。

4 健全な食生活のための食育推進

市民一人ひとりが健全な食生活を実践できるよう、ライフステージに応じた食育を推進します。また、食の安全・安心の推進と食を楽しむ食文化の継承に向けた取組を推進します。

5 市民と行政との協働による地域の健康づくり

健康づくりの土台となる地域のつながりに着目し、人材の育成や関係団体との連携強化を図り、地域とともに健康づくりに取り組みます。

施策の体系

健康プロジェクトTSURU^{つる}

基本理念

生涯健康でいきいきと暮らせるまちをつるし

基本方針

基本方針1
健康寿命の延伸

基本方針2
生活習慣病の
発症・重症化予防を
中心とした健康づくり

基本方針3
生涯を通じた
健康づくり

基本方針4
健全な食生活の
ための食育推進

基本方針5
市民と行政との
協働による地域の
健康づくり

分野別の取組

最優先!

1. 栄養・食育<食育推進計画>
『毎日朝ごはんを食べよう!!』

2. 身体活動・運動

3. 休養・こころの健康づくり

4. アルコール・たばこ対策

5. 歯と口腔の健康

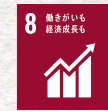
6. 生活習慣病対策

7. がん対策

8. 親と子の健康

9. 感染症予防対策

1 栄養・食育<食育推進計画>



分野別目標

- 食に関する正しい知識の普及と健全な食習慣を実践します
- 食の大切さを理解し感謝の気持ちを育成します
- 地産地消の推進と食文化の継承を普及します

現状と課題

アンケート結果では、朝食の欠食状況や、家族と食事をする機会を中心に若年層の食生活に課題が見られます。また、若年層だけでなく高齢者層においても、朝食・夕食と比較して昼食は外食やファーストフードですませる割合が高くなっており、幅広い世代に向けて減塩や高血圧の予防を呼びかける必要があります。

数値目標(抜粋)	現状値(R3)	目標値(R8)
家族と一緒に朝食または夕食を食べる人の割合	小学生:97.5% 中学生:95.5% 高校生:94.9%	小学生:100.0% 中学生:100.0% 高校生:95.0%以上

【市民の取組】(抜粋)

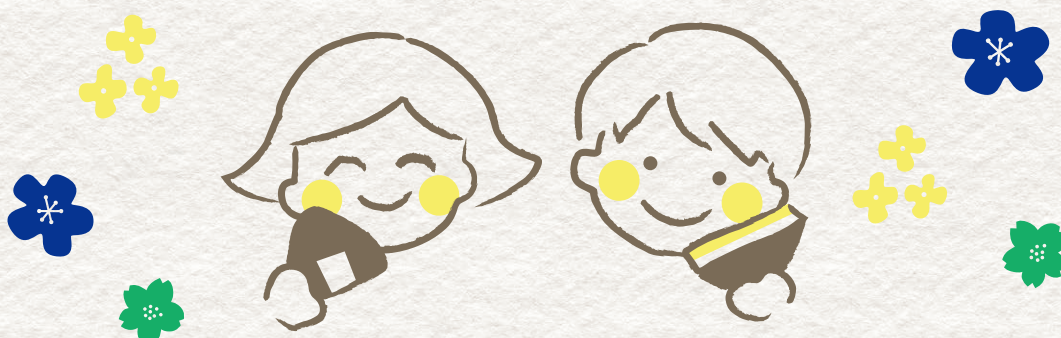
- 家族そろって食べる習慣を身につけましょう 朝食を毎日食べましょう

【地域・関係団体の取組】(抜粋)

- 楽しく食べる給食を実施しましょう 安全、安心な食の提供をしましょう

市の取組(抜粋)

- 規則正しい生活習慣を推進します
- 減塩を推進します
- 各種料理教室を開催します
- 食品ロスの削減を推進していきます



分野別目標

- 運動を習慣化し健康寿命を延ばします

現状と課題

アンケート結果によると、運動の実施状況については約4割が「ほとんどしない」と回答しています。年代別にみると、20歳代から40歳代は実施頻度の差があるものの、それぞれのペースで生活に運動を取り入れている一方で、50歳代では「ほとんどしない」が半数以上を占めており、運動をする人としらない人で二極化している可能性があります。

数値目標		現状値(R3)	目標値(R8)
運動習慣者の割合	青年期・壮年期	男:37.2% 女:17.5%	男:45.0%以上 女:35.0%以上
	高齢期	男:50.3% 女:48.9%	男:60.0%以上 女:50.0%以上

【市民の取組】(抜粋)

- 外遊びを通じて、身体を動かす楽しさを学びましょう
- 自分の体力に応じた運動習慣を身につけましょう

【地域・関係団体の取組】(抜粋)

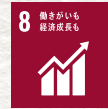
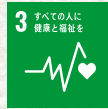
- 各世代に合わせた、運動習慣を意識した体力づくりをしましょう
- 地域や職場で、一緒に身体づくりに取り組める仲間を見つけましょう

市の取組(抜粋)

- 運動・スポーツのための環境を整備します
- 地域活動の促進のため、関係団体と連携します
- 運動・スポーツの情報提供を実施します
- 「健康ポイント事業」を活用し、市民の関心を高めます



3 休養・こころの健康づくり



分野別目標

- こころにゆとりのある充実した生活を送ります

現状と課題

アンケート結果によると、睡眠がとれていない理由については、若年層では仕事や勉強による睡眠不足、高齢者層では不眠症が問題となっており、改善に向けて、各年代に応じたアプローチが必要です。

数値目標	現状値 (R3)	目標値 (R8)
睡眠時間が6時間未満の中学校の生徒(平均)の割合	男:9.5% 女:12.6%	男:9.0%以下 女:10.0%以下
睡眠で休養が十分とれている人の割合	75.9%	92.0%以上
自殺者数	6人	4人以下

【市民の取組】(抜粋)

- うつやこころの病気に対する理解を深めましょう
- ワーク・ライフ・バランスの実現に努めましょう

【地域・関係団体の取組】(抜粋)

- 地域や職場でもメンタルヘルスについて周知しましょう
- 子育て世帯や、単身の高齢者等への見守り活動を推進しましょう
- 趣味を生かせるふれあいの場を企画・推進しましょう

市の取組(抜粋)

- 睡眠の重要性について啓発を行います
- こころの健康づくりを推進します
- こころの健康相談の体制を整備します
- 地域の居場所づくりを推進します



4 アルコール・たばこ対策



分野別目標

- アルコールに対して正しい理解と行動をとります
- たばこの害を十分に理解してたばこによる健康被害をなくします

現状と課題

アルコールは、肝臓病やすい臓病、循環器疾患等、様々なリスクを高める要因となります。また、生活習慣病に関わる高血圧・高血糖にもつながりやすいため、身体の状態に応じてアルコールとの付き合い方を見直す必要があります。たばこについては、非喫煙者への健康被害が特に指摘されており、令和2年には健康増進法の改正により公共施設等の敷地内禁煙や受動喫煙の防止措置が強化されました。

数値目標(抜粋)	現状値(R3)	目標値(R8)
節度ある適度な飲酒量(純アルコール20g)を超えて摂取する人の割合	15.4%	13.0%以下
成人の喫煙率	8.0%	6.0%以下

【市民の取組】(抜粋)

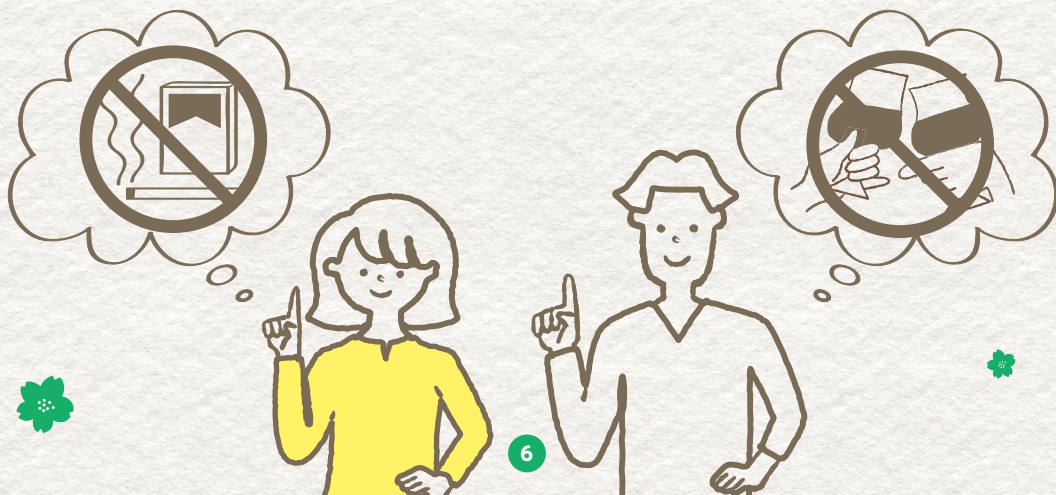
- たばこやアルコールについて正しい知識を持ちましょう
- 禁煙・分煙を守り、受動喫煙を防止しましょう

【地域・関係団体の取組】

- たばこ・アルコールの健康被害に関する知識を普及しましょう
- 健康増進法の改正に合わせて禁煙・分煙の取組を推進しましょう

市の取組(抜粋)

- 飲酒やたばこについて情報提供を行います
- 分煙・受動喫煙防止を推進します
- 禁煙希望者を支援します



5 歯と口腔の健康



分野別目標

- 歯に関する正しい知識を普及し口腔ケアの習慣を実践します

現状と課題

近年注目されているフレイルの予防においては、食べる機能が低下することで栄養障害や心身の機能低下まで発展する可能性がある「オーラルフレイル」の予防が特に重要視されています。

これまでのむし歯・歯周病予防と同様に各世代に応じた周知・啓発が必要ですが、アンケート結果では、年に1回以上の歯科検診受診状況は「受けている」が4割程度となっています。

数値目標	現状値 (R3)	目標値 (R8)
妊娠中の歯科受診者の割合	51.9%	90.0%以上
むし歯のない3歳児の割合	78.7%	80.0%以上
40歳で喪失歯のない者の割合*	90.0%	75.0%以上

※令和2年度歯周疾患健診より

【市民の取組】(抜粋)

- むし歯・歯周病予防のため、正しい知識を身につけましょう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう

【地域・関係団体の取組】

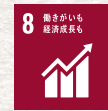
- 正しい口腔ケアの実践に関する知識の普及に努めましょう

市の取組(抜粋)

- 歯科検診を推進します
- 口腔ケアの重要性について啓発を行います
- かかりつけ歯科医の普及に努めます



6 生活習慣病対策



分野別目標

- よい生活習慣を心がけ、生活習慣病の発症及び重症化を予防します

現状と課題

アンケート結果によると、健診を受診しない理由は60歳代、70歳代で「定期的に主治医で診察を受けているため」が最も多くなっていますが、若年層も含めて一定数が「面倒なため」「元気なので必要ないため」と回答している状況は大きな課題です。

近年では、メタボリックシンドロームのほかにフレイルとも関連の深い「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」や、若年層でも発症リスクが高まっている認知症についても、発症や進行を遅らせる予防に向けた取組が求められています。

数値目標（抜粋）	現状値（R3）	目標値（R8）
特定健康診査受診率	49.6%	65.0%以上
メタボリックシンドローム該当及び予備群者の割合	27.2%	17.0%以下
糖尿病の服薬の割合	9.6%	7.0%以下

【市民の取組】（抜粋）

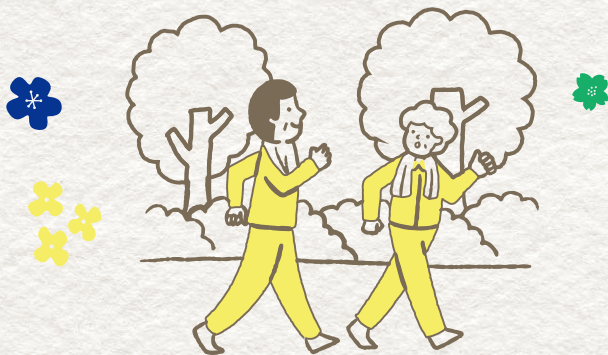
- 子どもの頃から基本的な生活習慣を身につけましょう
- かかりつけ医を持ち、健康に関する疑問を相談しましょう

【地域・関係団体の取組】（抜粋）

- 健康診査の受診率向上に向けて情報を発信しましょう
- 地域活動を通じて、健康づくりや生活習慣病の予防に取り組みましょう

市の取組（抜粋）

- 健康診査を受けやすい体制を構築します
- 生活習慣病の予防教育を推進します
- 体重や血圧の自己チェックの普及を図ります
- 認知症予防や対処方法の周知啓発を行います



7 がん対策



分野別目標

- がんによる死亡率の減少を目指します
- がん検診の受診率の向上を目指します

現状と課題

日本人の死因において、がんは昭和56年以降、変わらず第1位となっています。本市ではこれまで5大がん（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん）の検診受診率の向上に向けて周知・啓発を続けてきましたが、様々な要因から受診率は横ばいとなっています。

	数値目標（抜粋）	現状値（R3）	目標値（R8）
がん検診受診率の増加	胃がん検診	8.2%	40.0%以上
	肺がん検診	8.5%	50.0%以上
	大腸がん検診	8.0%	
	肝臓等がん検診	20.6%	
	子宮がん検診	15.5%	50.0%以上
	乳がん検診	23.4%	

【市民の取組】（抜粋）

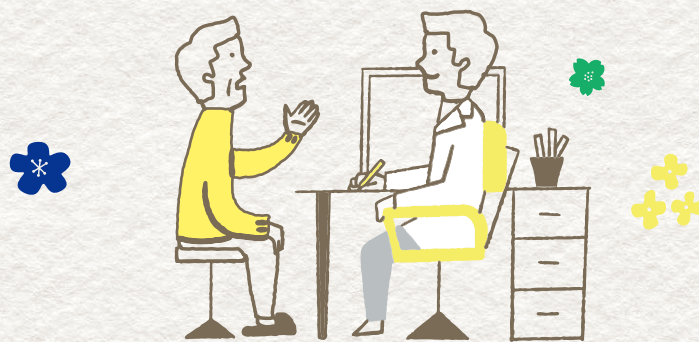
- がん検診について学びましょう
- 健康診査を積極的に受けましょう

【地域・関係団体の取組】（抜粋）

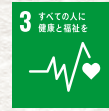
- がん予防教育を推進しましょう
- がん検診の受診率向上に向けて、様々な情報を発信しましょう

市の取組（抜粋）

- がん検診を受けやすい体制を構築します
- 受診率向上に向けて周知啓発を行います
- がんの予防・治療の情報を提供します
- がん予防教育を推進していきます



8 親と子の健康



分野別目標

- すべての親と子が健やかに暮らせることを目指します

現状と課題

生涯にわたって健康で自立した生活を送るためには、幼少期に規則正しい生活習慣を定着させ食育や歯の健康についても正しい知識を身につける必要があります。

しかし、子育てにおいて求められる支援は多岐にわたっており、アンケート結果では、子育てに必要な相談事業や教室についての質問に、「子どものころ」「子へのかかわり方」との回答が多くありました。また、少数ではありますが、「生活リズム」、「虐待」に関するものを求める声もあがっています。

数値目標(抜粋)	現状値(R3)	目標値(R8)
妊娠11週以下での妊娠の届出率	90.8%	100.0%
産後うつ病のスクリーニング・テストでの9点以上である人の割合	4.5%	10.0%以下
21時までに寝る子どもの割合	52.9%	100.0%

【市民の取組】(抜粋)

- 健康診査を受診し、子どものころと体の発達を確認しましょう
- 育児に関する情報収集に努め、上手に活用しましょう

【地域・関係団体の取組】(抜粋)

- 虐待防止のため、見守り支援をしましょう
- 産前産後休業・育児休業の取りやすい環境をつくりましょう

市の取組(抜粋)

- 妊娠・出産について情報提供と支援を実施します
- 妊婦・親同士の交流の場を拡充します
- 支援と相談体制の充実を図ります
- 虐待予防、早期発見・早期対応に努めます





分野別目標

- 感染症について理解し予防します

現状と課題

令和2年1月に国内で確認された「新型コロナウイルス感染症」により社会の仕組みは大きく変わりました。日常生活における行動制限のほか、感染経路として飛沫感染・接触感染があげられているため、組織の運営や地域活動、人々のつながりの維持においても、未だに大きな影響を及ぼしています。

数値目標(抜粋)	現状値(R3)	目標値(R8)
1歳までにBCG接種を終了している児	97.0%	100.0%
1歳6か月までに4種混合接種を終了している児	95.0%	100.0%
1歳6か月までに麻しん接種を終了している児	98.0%	100.0%

【市民の取組】(抜粋)

- 感染症を正しく理解し、予防に取り組みましょう
- 予防接種を受け、自分と周囲の人々を守りましょう

【地域・関係団体の取組】(抜粋)

- 地域や職場で感染症や予防対策の正しい知識の普及啓発に取り組ましよう
- パンデミックの際には国や県、市から発信される情報を確認しましよう

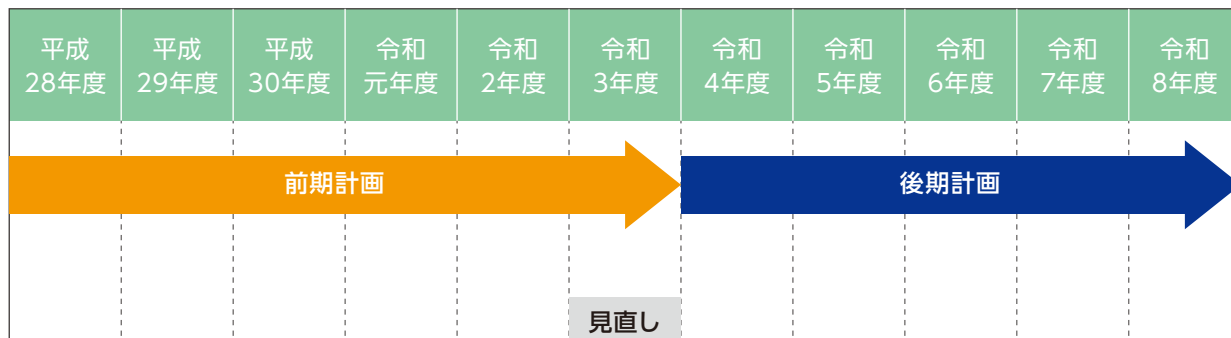
市の取組(抜粋)

- 感染症に関する正しい情報を発信します
- 感染症の流行に備え、国や県と情報を共有します
- うがい・手洗いの啓発や指導を行います
- 予防接種の勧奨や助成を行います



計画の期間

本計画の期間は、令和4年度を初年度として、令和8年度までの5年間とします。ただし、国や県の動向を踏まえ、社会情勢が大きく変化した際には、必要に応じて計画の見直しを行うこととします。



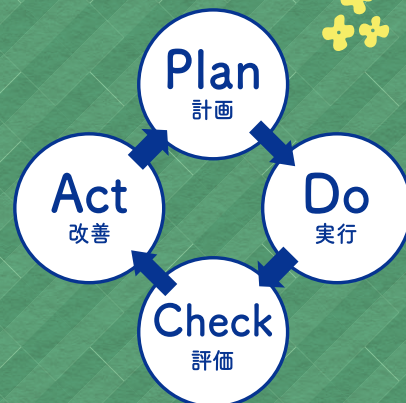
1. 計画の推進体制

計画の推進にあたっては、地域住民や関係機関、地域の健康づくりに関するNGO等と連携するとともに、健康子育て課だけでなく、関係各課と連携して全庁的な施策展開を行います。

2. 計画の点検・評価

計画の点検・評価にあたっては、施策の進捗状況を検証し、改善する仕組み（PDCAサイクル）を確立し、効率的・効果的に計画を推進していきます。

また、「都留市健康づくり推進協議会」において計画に基づく取組の実施状況を検証し、計画の推進状況を把握していきます。



3. 災害時・緊急時の対応

災害や感染症の流行等、災害時や緊急時においては、国や県の指針、市が決定した方針との整合を図りながら計画を推進します。

企画・編集：都留市 福祉保健部 健康子育て課

〒402-0051 山梨県都留市下谷2516-1 いきいきプラザ都留

TEL:0554-46-5113 FAX:0554-46-5119

令和4年3月