

塩尻市健康づくり計画(第三次)概要版 ～元気なおじり「はつらつ21」～



令和6(2024)年度～令和14(2032)年度

1. 策定の趣旨

「誰もが健やかで心豊かに生活できるまち」を目指し、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築し、健康づくりの展開や環境整備の施策を総合的に推進するために本計画を策定するものです。

2. 計画の位置づけ

本計画は、「第六次塩尻市総合計画」における基本戦略「C 安心共生」のありたい姿の実現に向けて、「塩尻市食育活動推進プログラム」及び「塩尻市自殺対策計画」を包含し、策定します。

計画期間は令和6年度から令和14年度までの9年間とし、3年ごとに見直しを行います。また、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」や「健康日本21(第三次)」、県の「第三期信州保健医療総合計画」を踏まえて各種計画と整合性を図ります。

3. 塩尻市の概況と特性

【人口構成】

- ・人口は年々減少し、約30年後には54,371人の見込み
- ・年少人口、生産年齢人口減少だが老齢人口増加し高齢化率上昇

【出生と死亡】

- ・市の低出生体重児の割合は全国や県と比べやや高い
- ・死亡原因第1位は「悪性新生物(がん)」で国や県と同様、国や県に比べて死亡率が低いのは心疾患と老衰、国より高いのは脳血管疾患
- ・65歳未満の死亡率は男女とも国や県を下回る

【介護保険】

- ・市の認定率は18%前後で推移
- ・要介護認定者全体で軽度(要支援1～要介護1)の人が半数以上
- ・第2号被保険者の認定者の原因疾患は脳血管疾患によるものが多い

【国民健康保険と後期高齢者医療】

- ・国民健康保険加入者は年々減少、1人当たりの医療費は県・全国と同程度
- ・後期高齢者数は増加傾向で1人当たりの医療費も県・全国より低いが増加傾向

【医療の状況】

- ・国民健康保険加入者の患者千人当たりの生活習慣病患者数は県・国と同様に高血圧症が最も多い
- ・県・国と比較して高血圧症、狭心症、脳梗塞、人工透析の患者数が多い

【健康診査等】

- ・令和4年度の法定報告で特定健診受診率42.8%(県より低い)、保健指導実施率は56.0%(県より高い)
- ・健診の有所見割合は県より男性は収縮期・拡張期血圧、LDLが高く、女性は中性脂肪、HDL、LDL、ALTが高い
- ・新規受診者は継続受診者より健診結果が悪い

4. 計画の目的(目指す姿)

地域環境や生活習慣等の改善を通じて、生活習慣病の発症予防や重症化予防を行い、社会生活機能低下の低減を図り、個人の背景に関わらず誰もが日々の生活の質の向上を実現することが必要です。

「誰もが健やかで心豊かに生活できるまち」を目指します。

5. 前計画の評価と課題

基本施策	評価	課題
1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	<p>(目標達成状況:達成数6、未達成数6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・75歳未満のがん年齢調整死亡率は減少、がん検診等受診率が目標達成できず、有効な広報等行い、受診率向上の対応が必要 ・虚血性心疾患、脂質異常症の項目は目標達成したが、脳血管疾患、高血圧、糖尿病合併症など目標達成できず、引き続き特定健診の受診率向上、健診有所見者等への保健指導が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診、特定健診受診率及び特定保健指導率が低い ・糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数が増加 ・脳血管疾患の年齢調整死亡率の割合及び高血圧の割合が高い
2. 栄養・食生活・身体活動・運動、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善	<p>(目標達成状況:達成数3、未達成だが改善4、未達成数11)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食率増加や体格の二極化など個々のライフコースに沿った支援が必要 ・身体活動、運動は目標達成。喫煙・飲酒に関して新たな啓発や環境づくりの検討 ・低出生体重児は横ばい、出生数は減少傾向だが支援が必要な妊娠～子育て期家庭は増加傾向で伴走型相談支援が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・全年齢で朝食欠食率が増加 ・やせと肥満の体格の二極化 ・孤立感や不安感を抱く等何らかの支援が必要な妊婦や子育て家庭の増加
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	<p>(目標達成状況:達成数1、未達成数2、評価不能数2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自殺死亡率は新型コロナウイルス感染症の流行期に一時的に上昇したものの、その後減少傾向で目標達成 ・介護予防の項目は未達成、子どもの適切な生活習慣の維持の項目は評価項目が変更になり評価できず、評価指標の見直し及び他部署と連携が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺率の変動が大きい
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備	<p>(目標達成状況:未達成だが改善1、未達成数1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・項目が全て未達成の背景として新型コロナウイルス感染症の影響により「地域のつながり」の場の減少が考えられる。 ・「互いに助けあう人間関係が地域に築かれていると思う人の割合」はやや増加、時代やライフコースにあった環境づくりが必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・互いに助けあう人間関係が地域に築かれていると思う人の割合が増加したが不十分

6. 重点施策

市の健康に関する概況及び前計画の評価結果を踏まえる中で、次の4項目を今後特に重点的に取り組むべき重点施策と位置づけ、取り組みを行います。

1 がんの発症予防と早期発見

がんは主要疾患死因の第1位です。がんの死亡率を減少させるためには、がん検診による早期発見・早期治療が重要です。早期治療へ繋げるため検診受診率を向上させ、がんの発症予防と早期発見を重点課題として取り組みます。

2 脳血管・虚血性心疾患の発症予防と重症化予防

脳血管疾患と虚血性心疾患は、がんと並んで主要な死因であり、介護認定に至る主要な原因疾患です。このため、脳血管疾患・虚血性心疾患の対策を最重点課題と位置づけ、発症及び重症化予防のための取り組みを進めます。

3 糖尿病の発症予防と重症化予防

糖尿病は、糖尿病性腎症など重大な合併症を引き起こし、人工透析など個人の生活の質や社会保障資源に多大な影響を及ぼします。このため、糖尿病の発症予防と重症化予防を重点課題として取り組みます。

4 妊娠期から子育て期までの伴走型相談支援の充実

妊婦や子育て家庭が孤立感や不安感を抱く要因として、核家族化の進行や地域のつながりの希薄化が考えられます。すべての妊婦や子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境を整備するため、妊娠期から子育て期において一貫して身近なところで相談に応じ、必要な場合は支援につなぐ「伴走型相談支援」の充実に取り組みます。

7. 計画の施策体系

目指す姿	基本施策	推進施策
誰もが健やかで心豊かに生活できるまち	1 がん及び生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進	1 がんの発症予防と早期発見(重点)
		2 脳血管・虚血性心疾患の発症予防と重症化予防(重点)
		3 糖尿病の発症予防と重症化予防(重点)
	2 ライフコースを踏まえた個人の行動と健康状態の改善	4 望ましい食習慣の定着【塩尻市食育活動推進プログラム】
		5 妊娠期から子育て期までの伴走型相談支援の充実(重点)
		6 口腔機能の維持・向上
		7 むし歯及び歯周病のない者の割合の増加
		8 成人の喫煙率の減少
		9 適正量以上の飲酒をしている者への働きかけ
		10 身体活動量の増加及び運動習慣の定着化
		11 自殺対策の推進【塩尻市自殺対策計画】
		12 子どもの適切な生活習慣の維持
		13 介護予防
	3 健康を支え、守るための社会環境の質の向上	14 ゆるやかにつながる地域づくり
		15 多様な活動主体による自発的取り組みの推進
		16 地域特性や課題の把握と共有化

8. 計画の基本施策

【基本施策1】がん及び生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

推進施策1 がんの発症予防と早期発見(重点施策)	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none">・75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 54.6 →減少・がん検診の平均受診率の向上 6.9% → 9.2% (肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん)
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none">・がん検診の実施及び受診勧奨、受けやすい環境づくりの検討・がんに関する情報提供、啓発活動等の実施、がん予防の生活習慣改善の普及・未受診者及び未申込者の実態把握及び分析、精密検査者への受診勧奨
推進施策2 脳血管・虚血性心疾患の発症予防と重症化予防(重点施策)	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none">・脳血管疾患年齢調整死亡率の減少 33.3以下・虚血性心疾患年齢調整死亡率の減少 10.5以下・高血圧の改善(140/90mmHg以上の者の割合)24.1%以下・脂質異常症の減少(LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合) 10.4%以下・メタボ該当者の割合の減少 17.4%以下、メタボ予備軍の割合の減少 11.3%以下・特定健診実施率の向上 42.8% → 52.5%・特定保健指導の終了率の向上 56% → 60%
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none">・特定健診、特定保健指導の実施、未受診者への受診勧奨、保健師・管理栄養士による訪問活動・後期高齢者健診、人間ドック等の健康管理支援・医療機関との連携、ヘルスアップ委員会や区長会等における啓発活動や健康づくり活動支援

推進施策3 糖尿病の発症予防と重症化予防(重点施策)

目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・合併症の減少(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数) 6人以下 ・治療継続者の割合の増加(HbA1c6.5%以上で治療中の者) 73.3%以上 ・血糖コントロール不良者の割合の減少(HbA1cが8.0%以上の者) 0.7%以下 ・糖尿病有病者の増加の抑制(HbA1c6.5%以上の者) 6%以下
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診及び特定保健指導の実施(受診率向上、保健指導対象者を明確化して実施) ・CKD(慢性腎臓病)に関するポピュレーションの実施 ・医療機関との連携、ライフステージに応じた取り組み(産婦、青年期)

【基本施策2】ライフコースを踏まえた個人の行動と健康状態の改善

推進施策4 望ましい食習慣の定着(塩尻市食育活動推進プログラム)

目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・青年期の女性のやせの者の割合 16.4% → 15.0% ・25～60歳代男性の肥満者の割合 32.8% → 31.5% ・40～60歳代女性の肥満者の割合 18.7% → 17.5% ・65歳以上の低栄養傾向者(BMI20以下)の割合 19.5% → 18.5% ・朝食を毎日食べる人の割合 <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>小学生</td> <td>98.5%</td> <td>→</td> <td>維持</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>94.4%</td> <td>→</td> <td>維持</td> </tr> <tr> <td>20～30歳代</td> <td>65.9%</td> <td>→</td> <td>増加</td> </tr> </table> 	小学生	98.5%	→	維持	中学生	94.4%	→	維持	20～30歳代	65.9%	→	増加
小学生	98.5%	→	維持										
中学生	94.4%	→	維持										
20～30歳代	65.9%	→	増加										
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフコースに応じた食生活改善の活動(乳幼児健診や特定健診、離乳食教室、各種食事相談等) ・保育園から高等学校等関係機関と連携した食育活動 ・「みんな一緒にいただきますの日」の普及啓発 												

推進施策5 妊娠期から子育て期までの伴走型相談支援の充実(重点施策)	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届アセスメントによるマタニティサポーター支援率 95.0%維持 ・妊娠8か月アンケート支援率 95.0% ・妊娠知覚時にポジティブな感情を持った方の割合(「嬉しかった」と「予想外だったが嬉しかった」の回答割合) 93.0% → 94.0% ・身体的リスクが小さいとされている20-39歳で出産する割合 93.9% → 95.0%
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援(ハイリスク者への総合的な相談支援体制) ・妊婦の実態把握 ・ハイリスク者の抽出基準の確定、対象者への支援方法の検討・実施

推進施策6 口腔機能の維持・向上	
推進施策7 むし歯及び歯周病のない者の割合の増加	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合 26% → 25%以下 ・60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合 51.9% → 45% ・3歳児でむし歯のない者の割合 95.2% → 現状維持又は増加 ・12歳児でむし歯のない者の割合 62.4% → 現状維持又は増加 ・さわやか歯科健診の受診率 6.9% → 12.0% ・妊婦歯科健診の受診率 47.4% → 50%
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者・障がい者への訪問歯科健診等の口腔管理支援 ・成人、妊婦の歯科健診の受診率向上に向けて周知方法の検討 ・健口講座支援、嚥下、口腔テストの実施 ・乳幼児やその家族への歯科保健指導 ・小中学校の歯科保健状況の把握 ・口腔管理と生活習慣病に関わる健診事業の支援

推進施策8 成人の喫煙率の減少	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・成人の喫煙率 11.6% → 10.0% ・妊娠中の喫煙 2.1% → 減少
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学校で禁煙教室の実施 ・妊娠中の女性への禁煙対策の実施 ・禁煙希望者への保健指導の実施、喫煙者への禁煙支援の実施 ・プレコンセプションケアの推進

推進施策9 適正量以上の飲酒をしている者への働きかけ	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・適正量以上(純アルコール40g/日)の飲酒をしている男性の割合 12.3% → 12.1%以下 ・適正量以上(純アルコール20g/日)の飲酒をしている女性の割合 9.4% → 9.0%以下
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診の結果に基づいた適量飲酒への個別指導の実施 ・母子健康手帳交付時や妊婦教室等で飲酒のリスクに関する情報提供 ・中学生にアルコールの害について情報提供

推進施策10 身体活動量の増加及び運動習慣の定着化	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・30分以上の運動を週に2回以上実施し、1年以上継続している者の割合 31.3%より増加 ・日常生活で歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合 60.5%より増加
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスアップ委員の健康知識の獲得と普及 ・ライフコースや健康状態に応じた運動指導及び健康教室の実施 ・ウォーキングとラジオ体操の普及、推進 ・各種団体(社協、ロマン大学、老人クラブ等)への協力 ・広報、ホームページ、SNSを活用し、健康知識の普及

推進施策11 自殺対策の推進(塩尻市自殺対策計画)	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺死亡率(人口10万人当たり) 10.55 → 10 ・20歳未満の自殺者数ゼロ 1人 → 0
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のネットワークの強化(庁内外関係者連絡会の実施、自殺対策の推進体制の整備) ・自殺対策を支える人の育成(教職員向けの研修会など) ・住民への啓発・周知(商工会議所でのチラシ配布、メンタルチェックサイトの周知など) ・こころの健康相談、メンタルヘルス相談、乳幼児健診等でうつ質問表の活用、保護者フォローの実施 ・児童生徒のSOSの出し方に関する教育

推進施策12 子どもの適切な生活習慣の維持	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・10歳(小学5年生)の肥満傾向児の割合(男子) 12.5%より減少 ・10歳(小学5年生)の肥満傾向児の割合(女子) 6.7%より減少
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフコースに対応した栄養指導等(家庭訪問、健康教育、健康相談、食育推進等) ・学齢期への保健指導、小中学校の養護教諭と課題の共有

推進施策13 介護予防	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者健診及び人間ドック受診者数 2,486人 → 増加 ・後期高齢者健診のハイリスクアプローチ実施者数 99人 → 増加 ・いきいき貯筋クラブでのポピュレーションアプローチ実施者数 271人 → 増加
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・健康管理と適切な医療介護の確保と支援(健康相談、訪問指導の実施、かかりつけ医の定着化等) ・集団健康づくり活動の支援(高齢者食生活改善事業、健康体力づくりの支援) ・国保特定健康診査(65～74歳)、後期高齢者健診(75歳以上)の実施 ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施(データ分析し結果に基づき保健事業を実施)

【基本施策3】健康を支え、守るための社会環境の質の向上

推進施策14 ゆるやかにつながる地域づくり	
目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・隣近所と「相談でき助け合える」または「気軽に話し合える」関係である市民の割合 42.1%
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・近所であいさつや声かけ、支え合いができる地域づくり ・地域の健康イベント等の参加への働きかけ、市民にわかりやすい健康情報の発信 ・公民館や各種団体との連携による栄養教室や健康講座の開催 ・高血圧、脂質異常症、糖尿病等に係る生活習慣病予防運動の実施

推進施策15 多様な活動主体による自発的取り組みの推進

目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none">・健康づくりを目的とした団体に所属する人 233人 → 増加・健康応援ポイント事業参加者で今後も健康づくりに関する活動を継続する人の割合 83.2%より増加・ヘルスアップ委員で健康づくりや生活習慣病予防に取り組んでいる人の割合 82.8%より増加
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ヘルスアップ委員会による地域健康・体力づくり活動の推進・きらめきヘルシー教室による食生活改善推進協議会会員の養成・ウォーキングや効果的なラジオ体操の普及・食生活改善推進協議会による講座やイベントの実施・しおじり健康応援ポイント事業の実施・企業と連携した働き盛り世代への健康づくりアプローチ・健康活動を担う市民団体の選定、委託・ボランティア団体等による地域食材の普及活動や食文化の伝承活動の推進

推進施策16 地域特性や課題の把握と共有化

目標項目と目標値	<ul style="list-style-type: none">・会議や健診見方説明会等で地域の健康課題や特性を周知した件数 61回 → 増加
具体的な取り組み	<ul style="list-style-type: none">・国保データベースシステム(KDB)の活用による地域の健康課題の分析と対応・地域の健康課題や特性に応じた健康・体力づくり活動への支援・地域における健康教室、栄養教室等の開催