第３次健康かづの 21 計画（改訂版）

（令和８年度～令和 12 年度）

令和８年３月

鹿 角 市

はじめに



第７次鹿角市総合計画後期計画では、市民がふるさとに誇りをもち、鹿角の光り輝く未来を拓いていくことを将来都市像としており、そのためには市民一人ひとりが心身ともに健康であること（Well-being）が何よりも大切であります。

令和３年３月に「第３次健康かづの 21 計画」を策定し、「健康管理の意識を高め、支え合う鹿角～健康寿命県内１位～」を基本理念に掲げ、「市民がふるさとを誇り共に支え合う社会のもと、健康寿命を延伸し、心身ともに健やかに生活を送ること」を目指し、「脳血管疾患、心疾患」と「休養・こころ」を重点分野とした８つの取り組むべき分野で取り組みを推進してまいりました。

中間評価においては、がんや生活習慣病に起因する疾患による死亡率が全県と比較して高い状況であることや、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要があると分析いたしました。

そのため、「健康かづの 21 計画（改訂版）」では、市民・地域・学校・職場・行政等が協働でそれぞれの役割を担い、支え合いながら健康づくりに取り組むことで、心身ともに健やかな生活を送ることができる健康長寿社会の実現を目指します。特にライフコースアプローチを念頭に置き、人生 100 年時代の設計に向けて、ライフステージに応じた健康づくりを進め、プレコンセプションケア等の予防的な関わりを意識した取り組みを重視して健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指してまいります。

結びに、本計画の改訂にあたり、アンケート調査やパブリックコメントにご協力いただきました市民の皆様、また、貴重なご意見やご提案を賜りました鹿角市健康づくり推進懇談会の委員の皆様に深く感謝申し上げます。

令和８年３月

鹿角市長　笹　本　真　司

目次

第１章　計画の策定にあたって ・・・

③栄養・食生活について …… 48
④身体活動・運動について …… 52
⑤休養・こころについて …… 53
⑥歯・口腔について …… 55
⑦社会参加と地域づくりについて …… 57
14　計画の達成状況と今後の課題 …… 60
（１）第３次健康かづの 21 計画の評価 …… 60
（２）分野別にみる課題 …… 65

第３章　計画の基本的方向 …… 71

１　計画の基本理念 …… 71
２　計画の基本目標 …… 71
３　計画の体系 …… 72

第４章　施策の展開 …… 75

Ⅰ　分野別の取り組み …… 75
１　健康意識 …… 75
２　健康管理 …… 77
（１）脳血管疾患、心疾患　＜重点分野＞ …… 77
（２）がん、生活習慣病 …… 79
（３）たばこ、アルコール …… 82
①たばこ …… 82
②アルコール …… 84
３　栄養・食生活 …… 86
４　身体活動・運動 …… 88
５　休養・こころ＜重点分野＞ …… 91
６　歯・口腔 …… 93
７　社会参加と地域づくり …… 95
８　重症化予防・ハイリスク者 …… 97
Ⅱ　ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり …… 99
１　こども …… 99
２　働き盛り世代 …… 101
３　高齢者 …… 104
４　ライフステージ別の健康づくり …… 106
Ⅲ　関係機関との連携 …… 116
１　国民健康保険と健康 …… 116
２　広域連合（高齢者分野）と健康 …… 117
３　職域連携と健康 …… 118
４　生活困窮と健康 …… 119
Ⅳ　目標値一覧 …… 120

資料編 …… 127

１　計画の策定過程 …… 127
２　鹿角市健康づくり推進懇談会設置要綱 …… 128

３　鹿角市健康づくり推進懇談会委員名簿 …… 129
４　用語解説・補注 …… 130

第１章

計画の策定にあたって

第１章　計画の策定にあたって

１　計画の趣旨

国では、健康増進や疾病の発症予防である一次予防に重点を置いた「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を平成 12 年度に開始し、その後、平成 25 年度から開始した「健康日本 21（第二次）」では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を最終的な目標として掲げ、国民の健康づくりを推進してきました。

今後、少子高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、高齢者の就労拡大等による社会の多様化、あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーション（ＤＸ）の加速、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応等の社会の変化が予想されています。

このような状況を踏まえ、令和６年度から開始した「健康日本 21（第三次）」では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性をもつ取組を重点に置き、国民の健康づくりの推進を目指しています。

秋田県においては、令和６年度に「第３期健康秋田 21 計画」を策定し、全ての県民が健康上の問題で、日常生活を制限されることなく、生きがいや豊かさを実感できる社会の実現を目指しています。

本市では、令和３年３月に「第３次健康かづの 21 計画・第２期鹿角市食の健康づくり推進計画」を策定し、市民がふるさとを誇り共に支え合う社会のもと、健康寿命を延伸し、心身ともに健やかに生活を送ることを目指し、市民の健康づくりに取り組んできました。

「第３次健康かづの 21 計画（改訂版）」では、中間評価において、がんや生活習慣病に起因する疾患による死亡率が高い状況であることや、一部の指標が悪化していることなどがあるため、ライフステージに応じた健康づくりを進め、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指して、市民や団体と協働で進め、市民の健康づくりをより一層効果的に推進してまいります。

２　国・県・市の動向

（１）国の動向

国の「健康日本 21（第三次）」（計画期間：令和６年度～令和 17 年度）では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、「誰一人取り残さない健康づくり」を展開し、「より実効性をもつ取組」を推進することを掲げています。

ビジョン実現のため、ライフコースアプローチ[1]を念頭に置き、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上を推進することで、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指すとしています。

ビジョン 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現	
基本的な方向	１　健康寿命の延伸と健康格差の縮小 ２　個人の行動と健康状態の改善 ３　社会環境の質の向上 ４　ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

（２）秋田県の動向

秋田県の「第３期健康秋田 21 計画」（計画期間：令和６年度～令和 17 年度）では、生活習慣病の発症予防・重症化予防と生活機能の維持・向上を進め、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けた取り組みを推進しています。

基本目標 全ての県民が健康上の問題で、日常生活を制限されることなく、 生きがいや豊かさを実感できる社会の実現を目指す	
基本方針	１　個人の行動変容と健康状態の改善 ２　社会環境の充実 ３　ライフステージごとの特有の健康づくり

[1] 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こと。

（３）鹿角市の動向

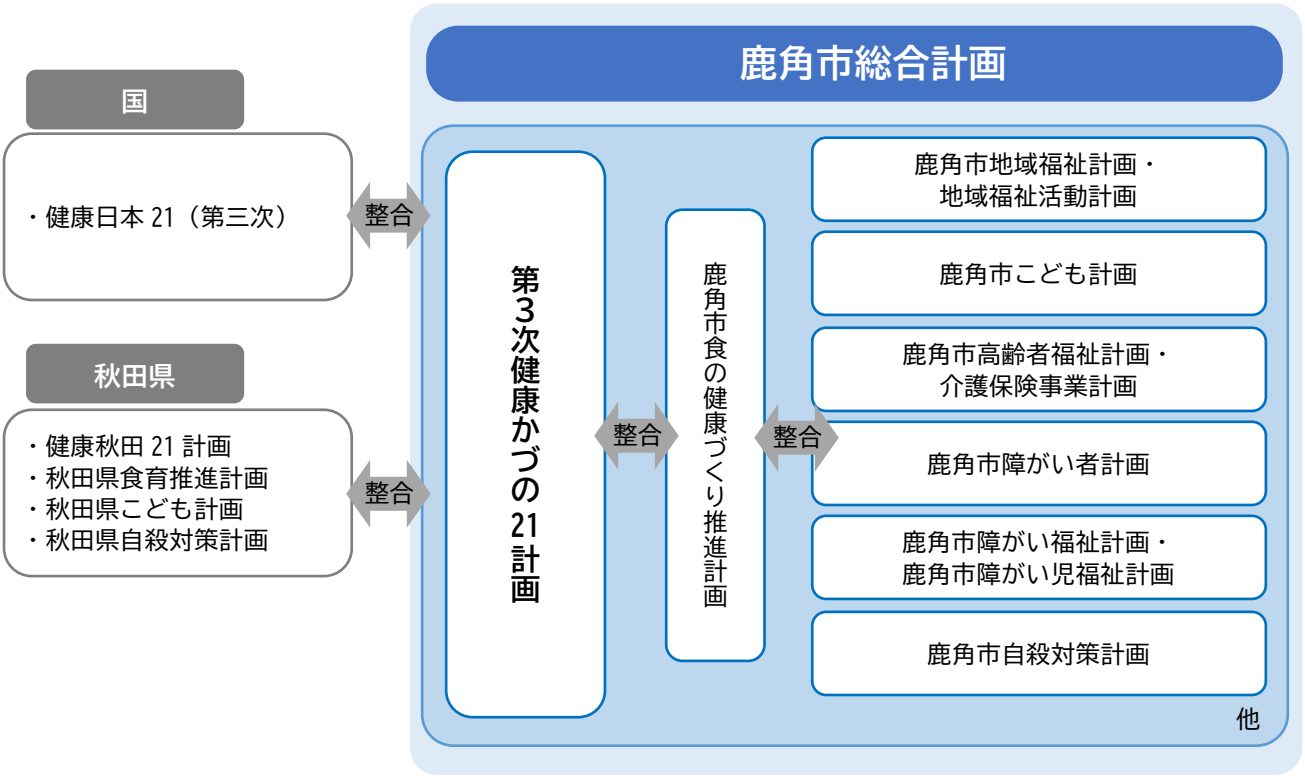
令和３年３月に策定した「第３次健康かづの 21 計画（計画期間：令和３年度～令和 12 年度）」において、「健康管理の意識を高め、支え合う鹿角～健康寿命県内１位～」を基本理念に掲げ、「市民がふるさとを誇り共に支え合う社会のもと、健康寿命を延伸し、心身ともに健やかに生活を送ること」を目指し、「脳血管疾患、心疾患」と「休養・こころ」を重点分野とした８つの分野で取り組みを推進しています。

基本理念 「健康管理の意識を高め、支え合う鹿角」 ～健康寿命県内１位～	
基本目標 市民がふるさとを誇り共に支え合う社会のもと、 健康寿命を延伸し、心身ともに健やかに生活を送ることを目指す	
取り組むべき分野	１　健康意識 ２　健康管理 ・脳血管疾患、心疾患（重点） ・がん、生活習慣病 ・たばこ、アルコール ３　栄養・食生活 ４　身体活動・運動 ５　休養・こころ（重点） ６　歯・口腔 ７　社会参加と地域づくり ８　重症化予防・ハイリスク者

３　計画の位置づけ

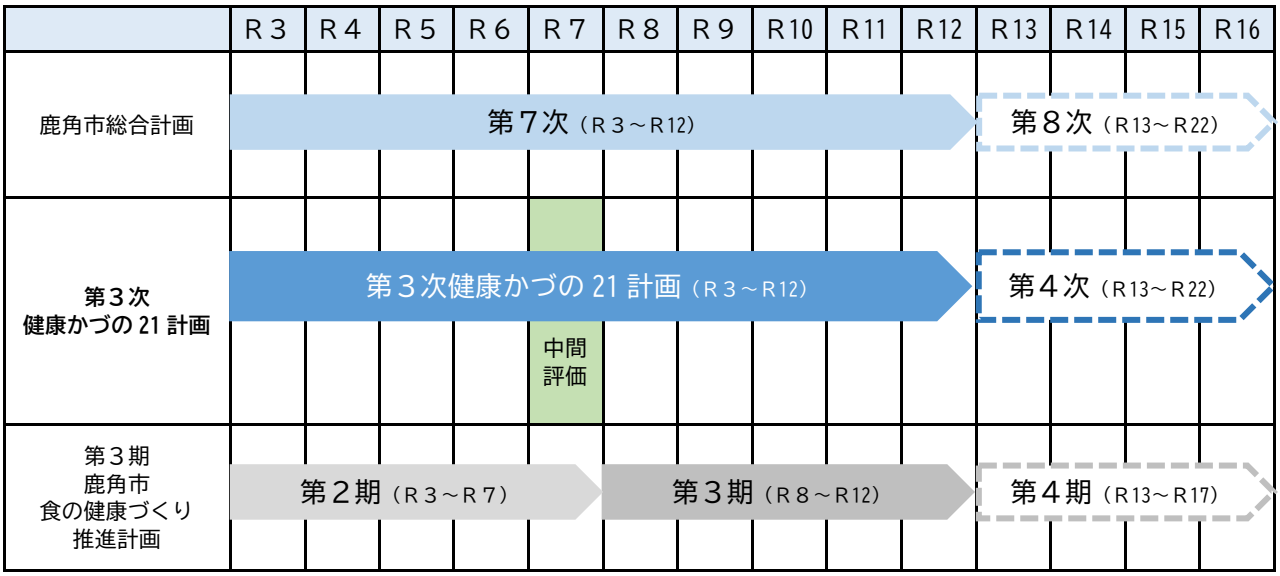
本計画は、健康増進法第８条第２項に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけ策定したものです。

国の「健康日本 21」や秋田県の「健康秋田 21 計画」を踏まえるとともに、本市の最上位計画である「鹿角市総合計画」の個別計画として位置づけ、本市の関連する計画との整合性を図りながら、連携し取り組みを進めていきます。



4　計画の期間

本計画の期間は、令和３年度から令和 12 年度までの 10 年間です。計画策定から５年目にあたる令和７年度に中間評価及び計画の見直しを行いました。



5　計画の策定体制

（１）鹿角市健康づくり推進懇談会

本計画の策定にあたっては、「鹿角市健康づくり推進懇談会」を開催し、保健・医療・福祉関係団体、社会教育・スポーツ関係団体、学校、関係行政機関、学識経験者等より計画の策定や評価等に関する意見をいただきました。

（２）鹿角市健康づくりに関するアンケート調査の実施

市民の健康づくりに対する意識や関心、生活習慣等を把握し、計画策定に反映するために、高校２年生や一般市民、保育所等に通っているこどもの保護者にアンケート調査を実施しました。

（３）パブリックコメントの実施

本計画に対する市民の意見を広く反映するため、令和８年１月 26 日から令和８年２月 24 日までパブリックコメントを実施しました。

６　計画の推進体制

（１）計画の周知

市民が主体となる健康づくりを推進するためには、行政、地域、関係機関、関係団体等が連携し、それぞれの役割を果たしながら協働で健康づくりに取り組む必要があります。

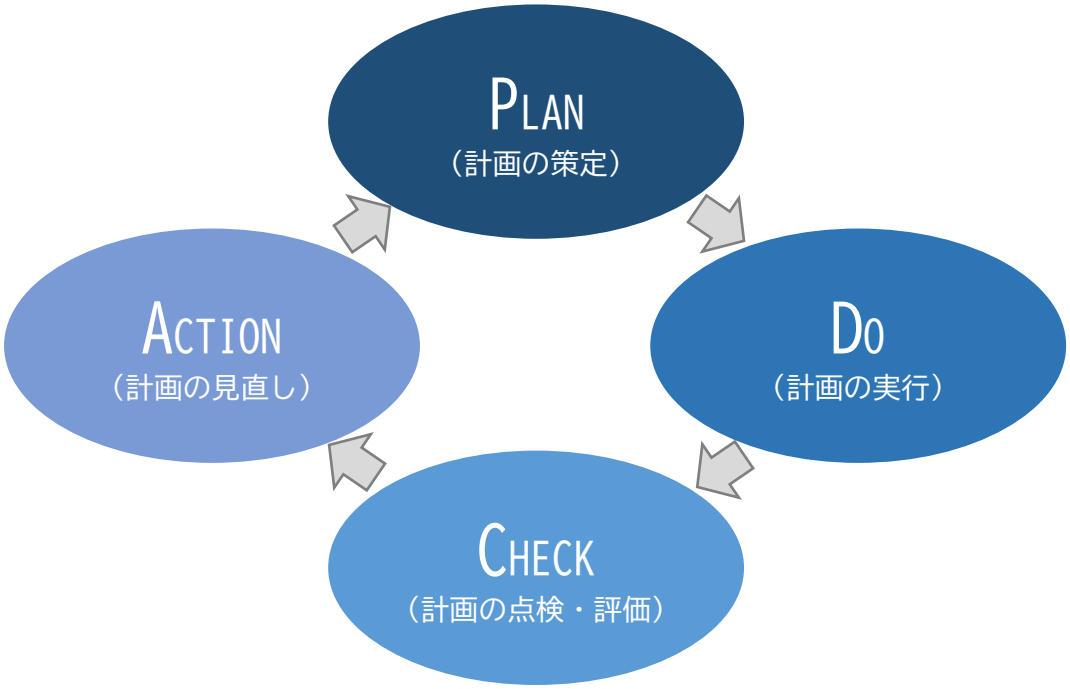
そのため、計画の内容を市のホームページや広報紙、健康づくりに関するイベント等、多様な媒体を通じて広く周知し、市民の健康づくりを推進していきます。

（２）計画の評価・進行管理

本計画では、健康づくりに関する目標値を設定しており、計画期間に目標値の達成状況を評価し、改善に取り組む必要があります。

計画を効率的・効果的に推進していくために、ＰＤＣＡサイクルに基づき、年度ごとに点検・評価を行うとともに、その結果を施策や事業の見直し等に反映していきます。

なお、国や県の動向や社会情勢の変化等が生じた場合には、評価年度にかかわらず、必要に応じて見直しを行います。



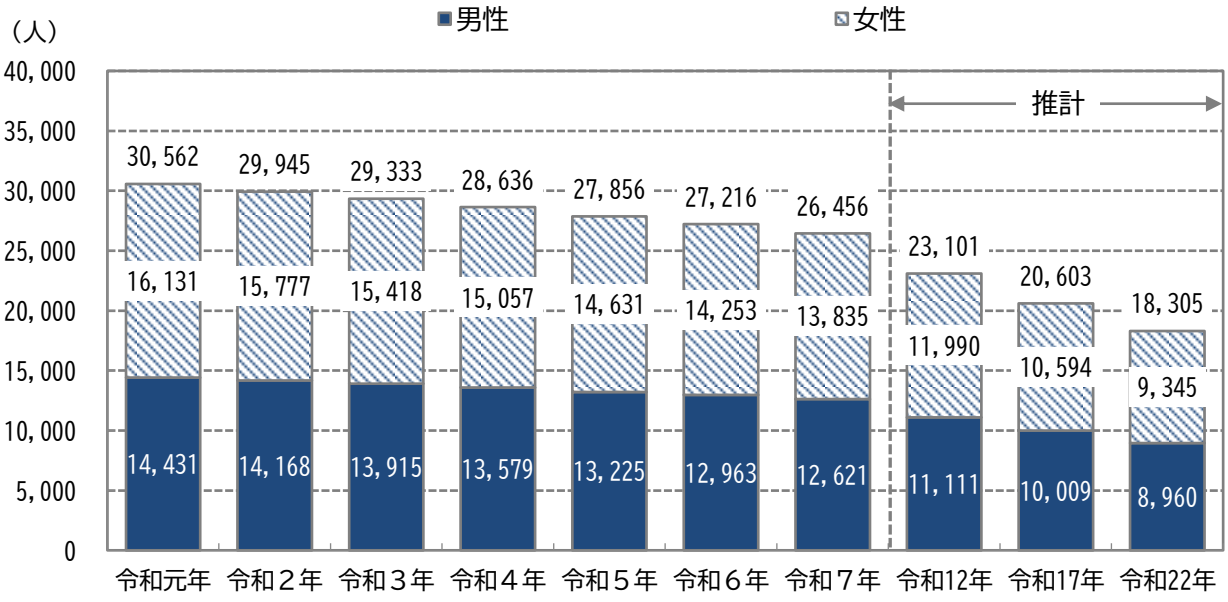
第２章

鹿角市の現状と課題

第２章　鹿角市の現状と課題

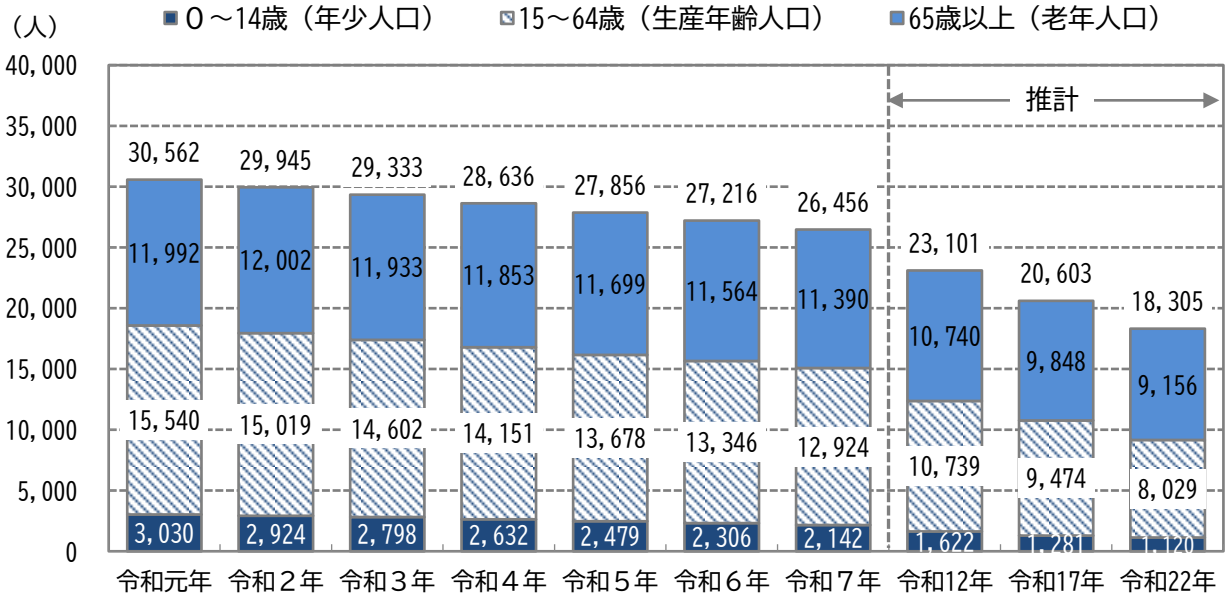
１　人口構造

【総人口と男女別人口】



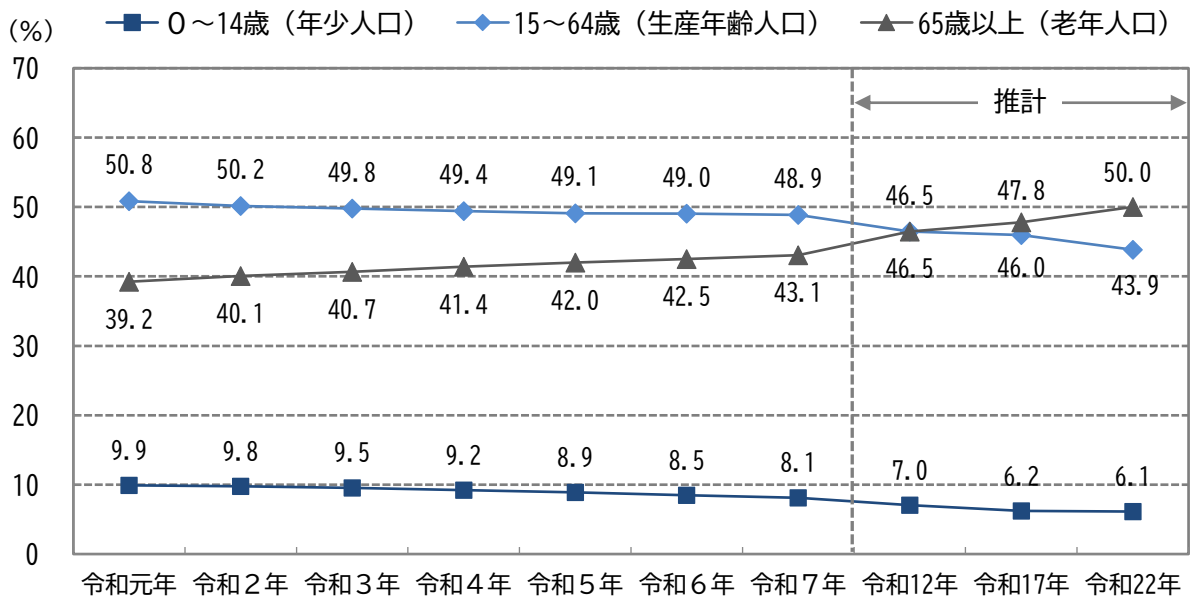
出典：住民基本台帳（各年 10 月１日時点）、推計部分は鹿角市人口ビジョン

【年齢３区分別人口】



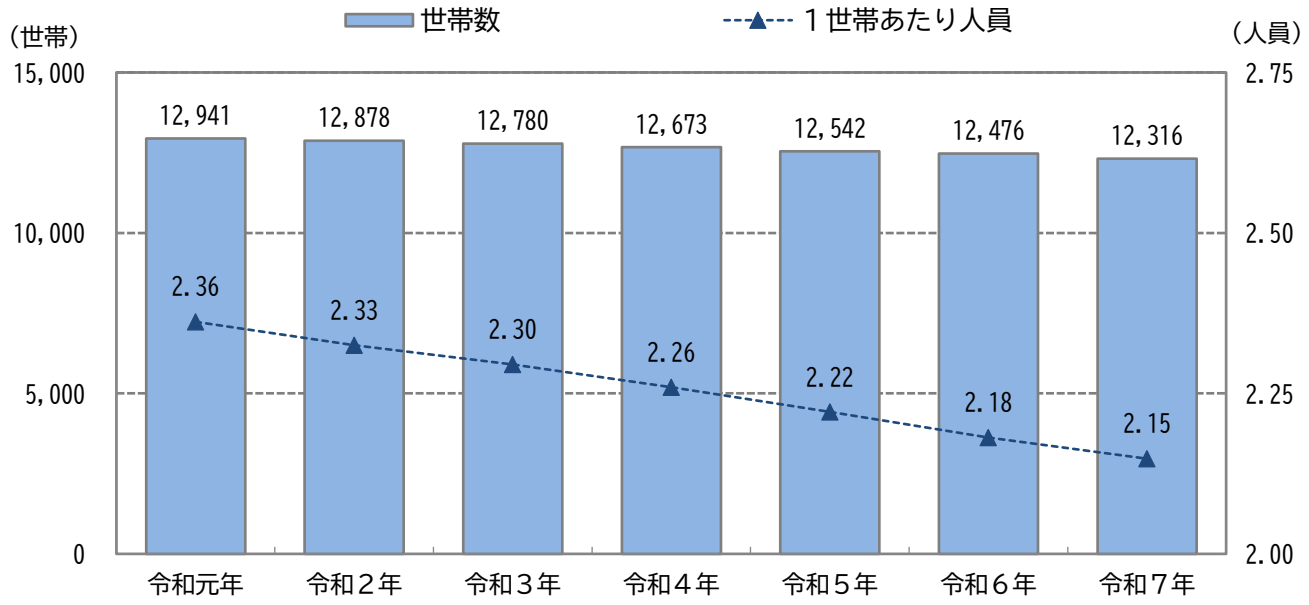
出典：住民基本台帳（各年 10 月１日時点）、推計部分は鹿角市人口ビジョン

【年齢３区分別人口割合】



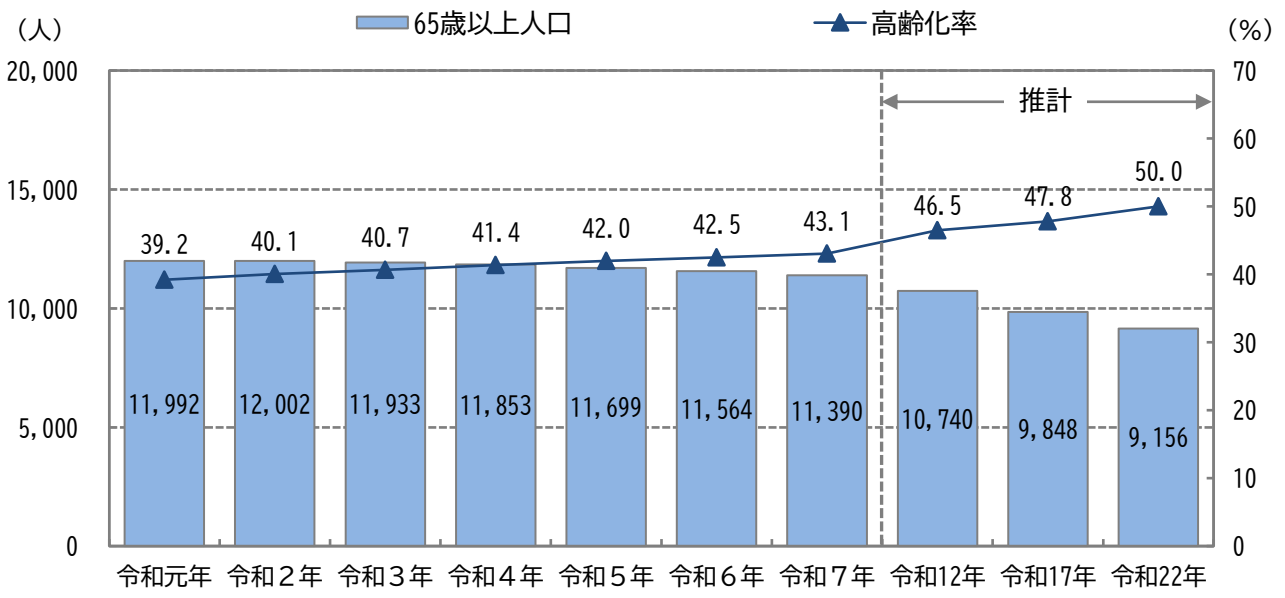
出典：住民基本台帳（各年 10 月１日時点）、推計部分は鹿角市人口ビジョン

【世帯数と１世帯あたりの人員数】



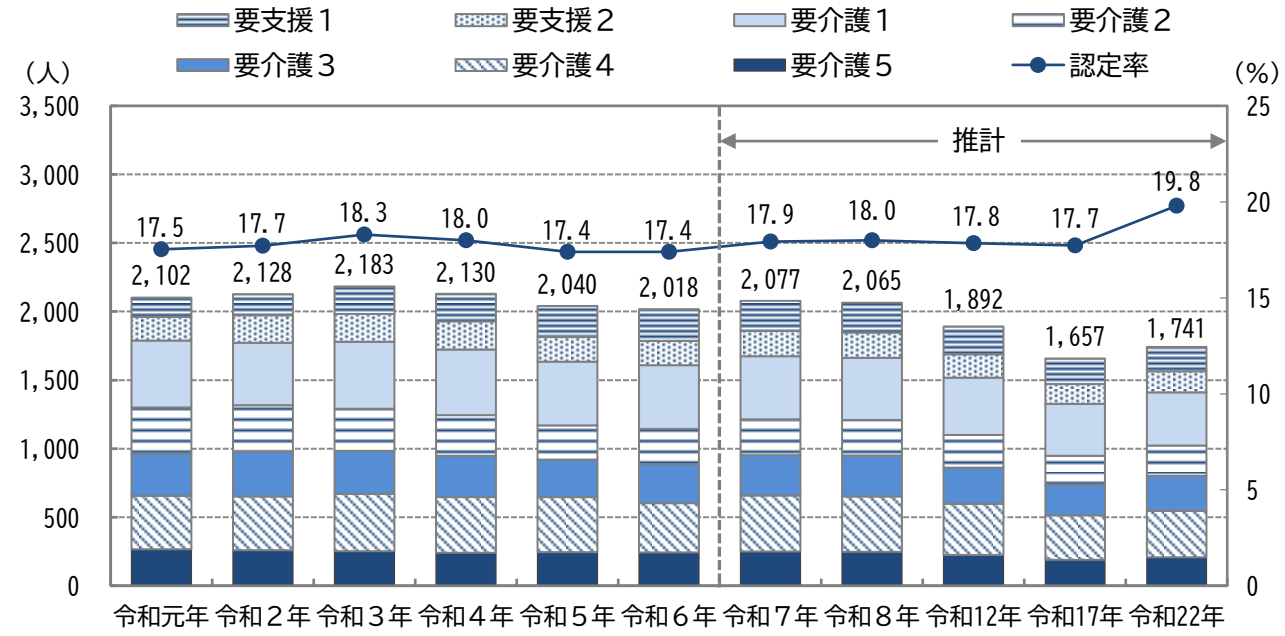
出典：住民基本台帳（各年 10 月１日時点）

【高齢者人口・高齢化率】



出典：住民基本台帳（各年 10 月１日時点）、推計部分は国立社会保障・人口問題研究所
日本の地域別将来推計（令和５年（2023 年）推計）

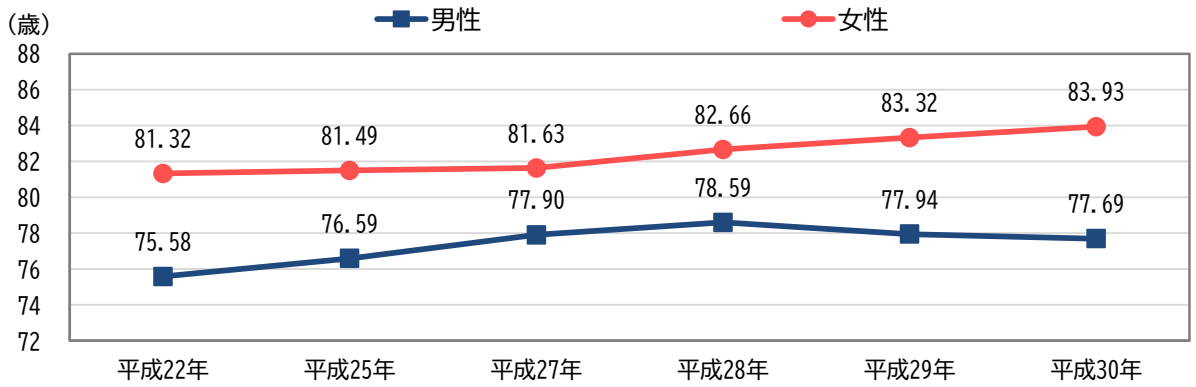
【要介護（要支援）認定者数・認定率】



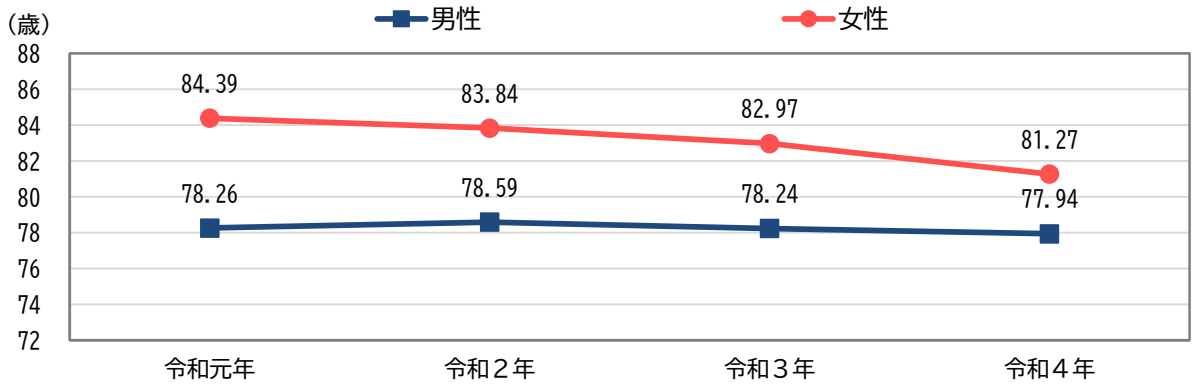
出典：地域包括ケア「見える化」システム（各年９月末日時点）
第９期鹿角市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

２　健康寿命と平均寿命

【健康寿命】



出典：秋田県健康づくり推進課



平成 22 年～平成 30 年と令和元年～令和４年では、健康寿命の算出方法が異なる

出典：鹿角市すこやか子育て課

【健康寿命（男性）】

（単位：歳）

	平成 28 年	令和元年	令和４年
鹿角市	78.59	78.26	77.94
秋田県	71.21	72.61	72.43

【健康寿命（女性）】

（単位：歳）

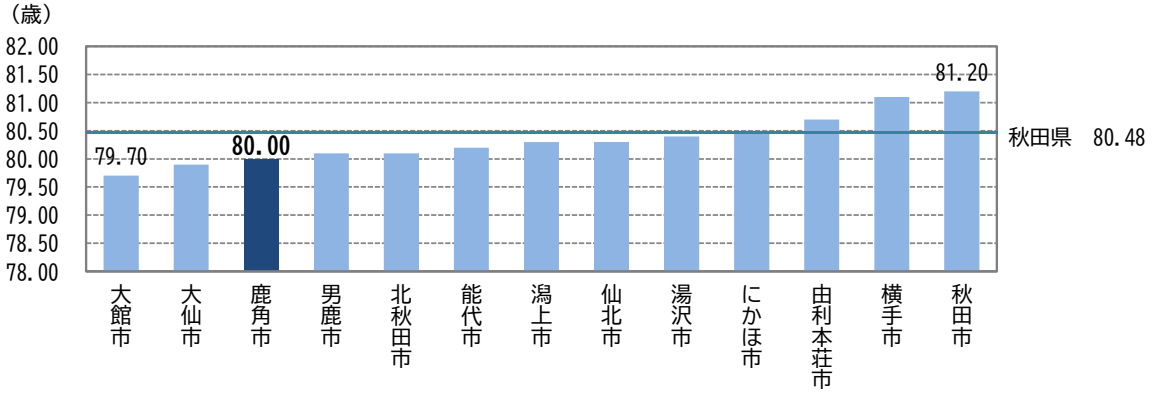
	平成 28 年	令和元年	令和４年
鹿角市	82.66	84.39	81.27
秋田県	74.53	76.00	75.67

出典：市は平成 22 年～平成 30 年は秋田県健康づくり推進課、令和元年～令和４年は鹿角市すこやか子育て課
秋田県は厚生労働省 第４回健康日本 21（第三次）推進専門委員会資料「健康寿命の令和４年値について」

【平均寿命（男性）】

（単位：歳）

	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年	令和２年
鹿角市	79.99	79.38	79.06	80.00
秋田県	79.50	79.62	79.86	80.48
市町村順位	8 位/13 市中	7 位/13 市中	11 位/13 市中	11 位/13 市中



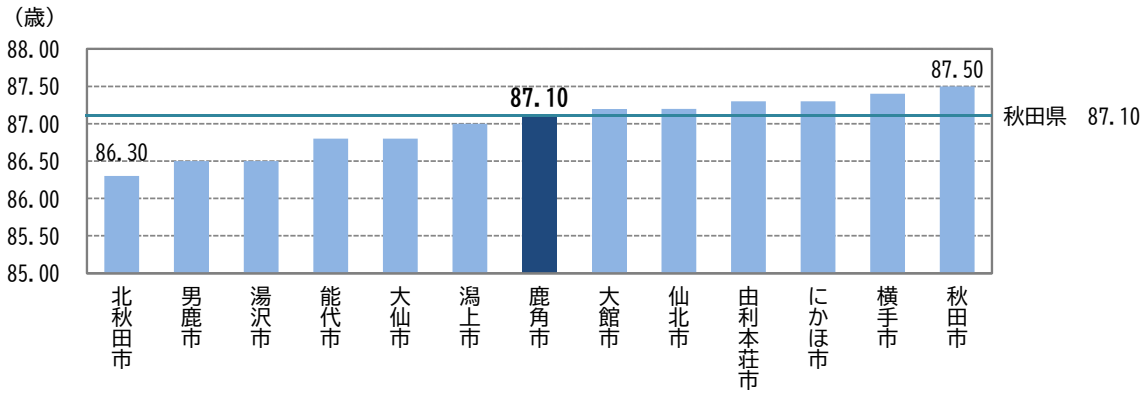
令和元年以降の市町村別の平均寿命については算出していない。
令和２年は、厚生労働省で公表している都道府県別・市町村平均寿命による。

出典：鹿角市すこやか子育て課、厚生労働省市区町村別生命表

【平均寿命（女性）】

（単位：歳）

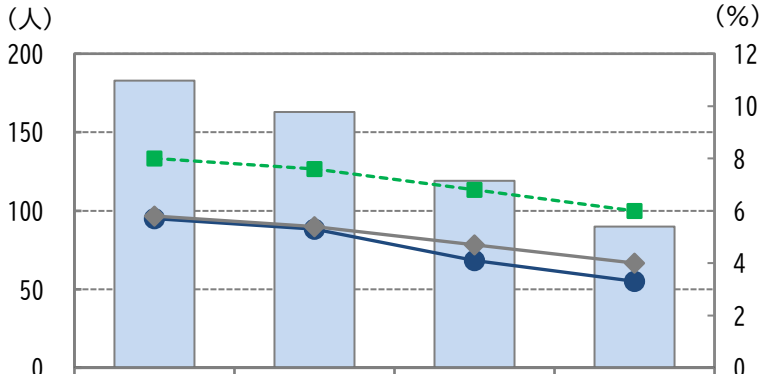
	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年	令和２年
鹿角市	85.90	86.71	87.21	87.10
秋田県	86.42	86.46	86.58	87.10
市町村順位	9 位/13 市中	5 位/13 市中	1 位/13 市中	7 位/13 市中



出典：鹿角市すこやか子育て課、厚生労働省市区町村別生命表

３　出生数・出生率と死亡数・死亡率

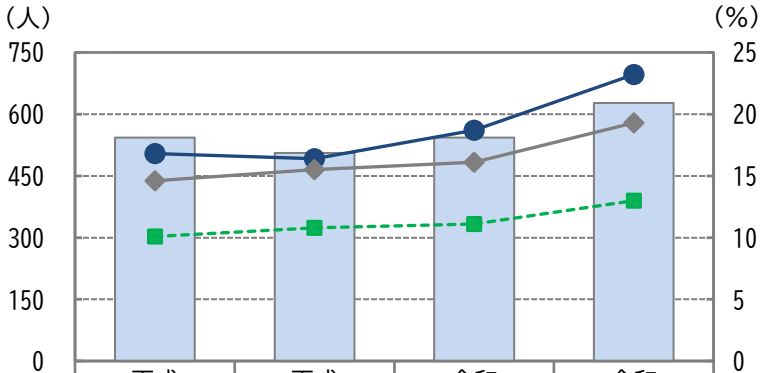
【出生数・出生率（人口千対）の推移】



	平成26年	平成29年	令和２年	令和５年
市（出生数）	183	163	119	90
市	5.7	5.3	4.1	3.3
県	5.8	5.4	4.7	4.0
国	8.0	7.6	6.8	6.0

出典：秋田県衛生統計年鑑

【死亡数・死亡率（人口千対）の推移】



	平成26年	平成29年	令和２年	令和５年
市（死亡数）	543	506	543	627
市	16.8	16.4	18.7	23.2
県	14.6	15.5	16.1	19.3
国	10.1	10.8	11.1	13.0

出典：秋田県衛生統計年鑑

4　死因

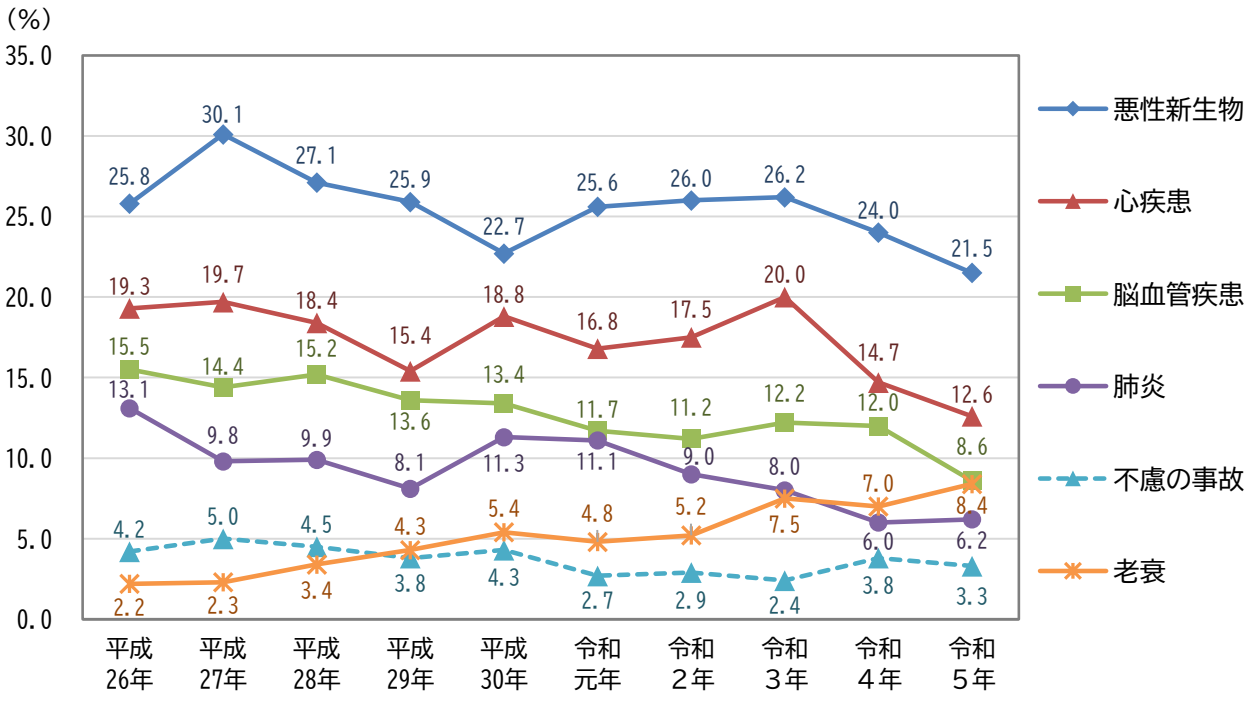
【年別死因割合】

（単位：上段 人、下段 %）

	平成26年		平成27年		平成28年		平成29年		平成30年	
１位	悪性新生物	140人 25.8%	悪性新生物	157人 30.1%	悪性新生物	137人 27.1%	悪性新生物	131人 25.9%	悪性新生物	122人 22.7%
２位	心疾患	105人 19.3%	心疾患	103人 19.7%	心疾患	93人 18.4%	心疾患	78人 15.4%	心疾患	101人 18.8%
３位	脳血管疾患	84人 15.5%	脳血管疾患	75人 14.4%	脳血管疾患	77人 15.2%	脳血管疾患	69人 13.6%	脳血管疾患	72人 13.4%
４位	肺炎	71人 13.1%	肺炎	51人 9.8%	肺炎	50人 9.9%	肺炎	41人 8.1%	肺炎	61人 11.3%
５位	不慮の事故	23人 4.2%	不慮の事故	26人 5.0%	不慮の事故	23人 4.5%	不慮の事故	19人 3.8%	不慮の事故	23人 4.3%

（単位：上段 人、下段 %）

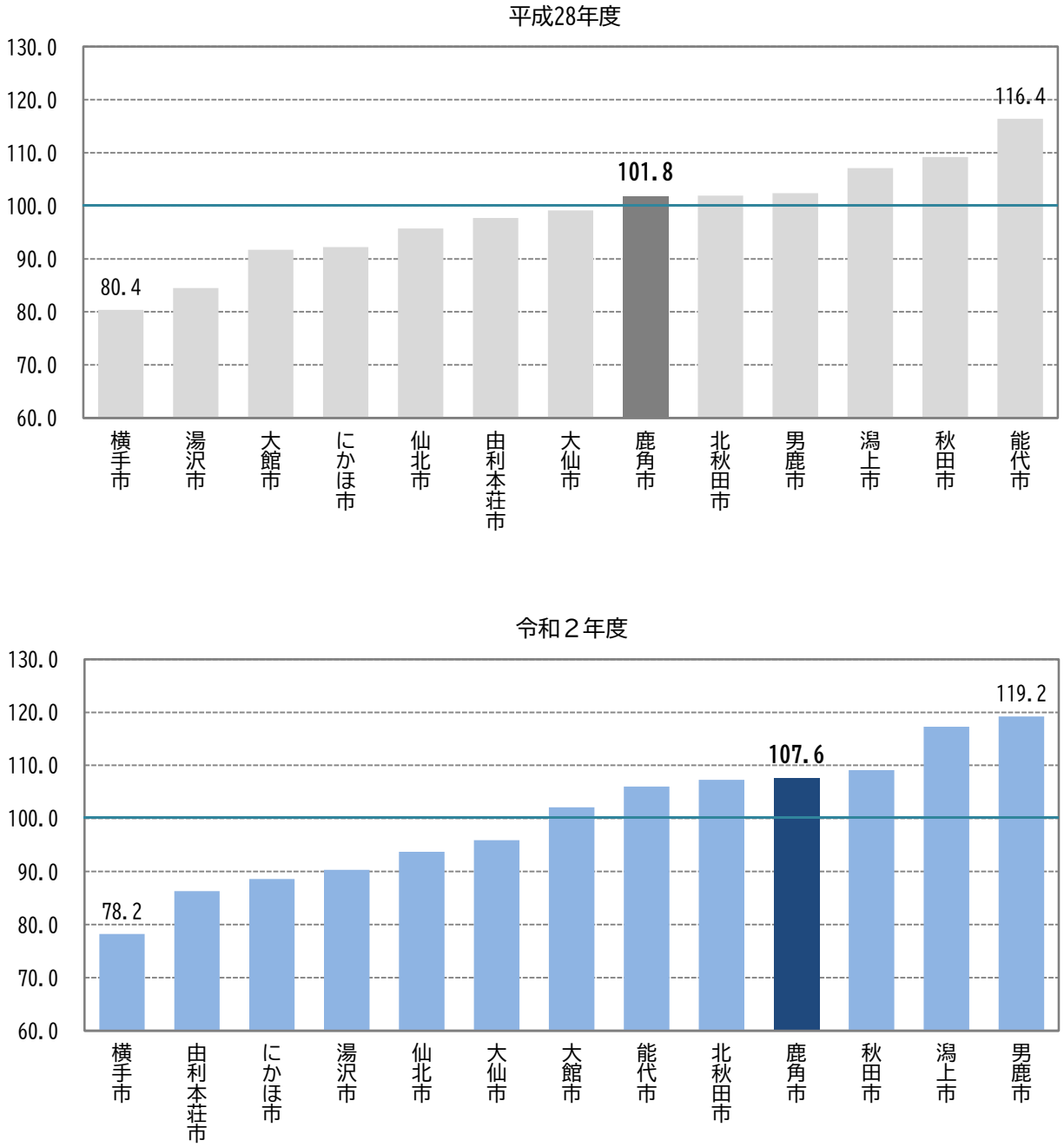
	令和元年		令和２年		令和３年		令和４年		令和５年	
１位	悪性新生物	134人 25.6%	悪性新生物	141人 26.0%	悪性新生物	144人 26.2%	悪性新生物	144人 24.0%	悪性新生物	135人 21.5%
２位	心疾患	88人 16.8%	心疾患	95人 17.5%	心疾患	110人 20.0%	心疾患	88人 14.7%	心疾患	79人 12.6%
３位	脳血管疾患	61人 11.7%	脳血管疾患	67人 11.2%	脳血管疾患	67人 12.2%	脳血管疾患	72人 12.0%	脳血管疾患	54人 8.6%
４位	肺炎	58人 11.1%	肺炎	49人 9.0%	肺炎	44人 8.0%	老衰	42人 7.0%	老衰	53人 8.4%
５位	老衰	25人 4.8%	老衰	28人 5.2%	老衰	41人 7.5%	肺炎	36人 6.0%	肺炎	39人 6.2%



出典：鹿角市すこやか子育て課

5　医療費

【全がん医療費比較[2]】

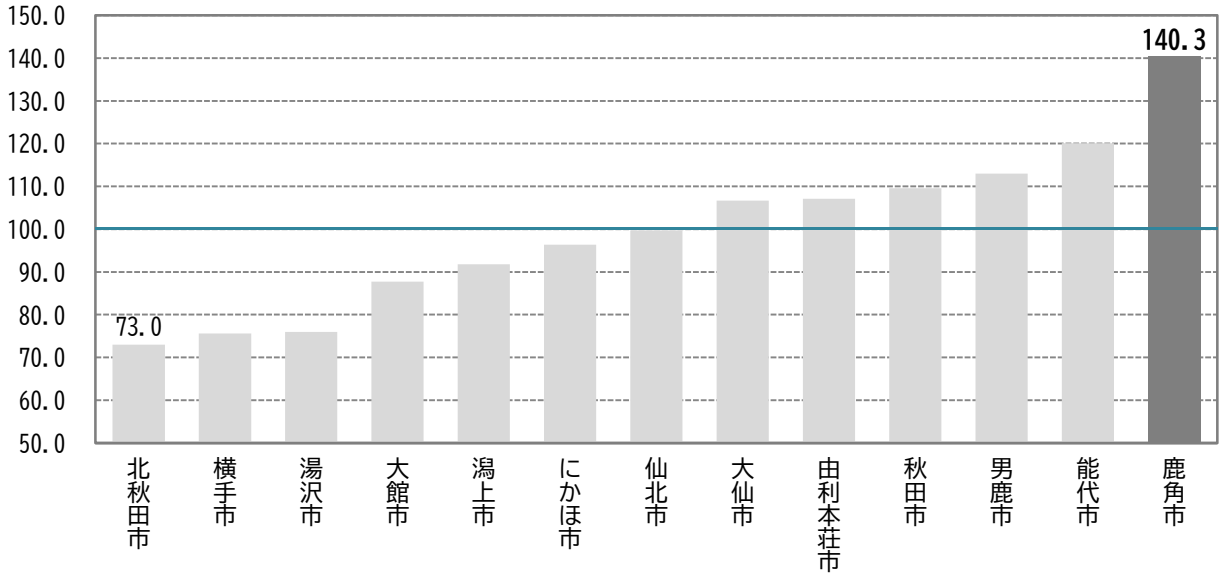


出典：秋田県健康づくり支援資料集
国民健康保険＋全国健康保険協会秋田支部＋後期高齢者医療広域連合データ

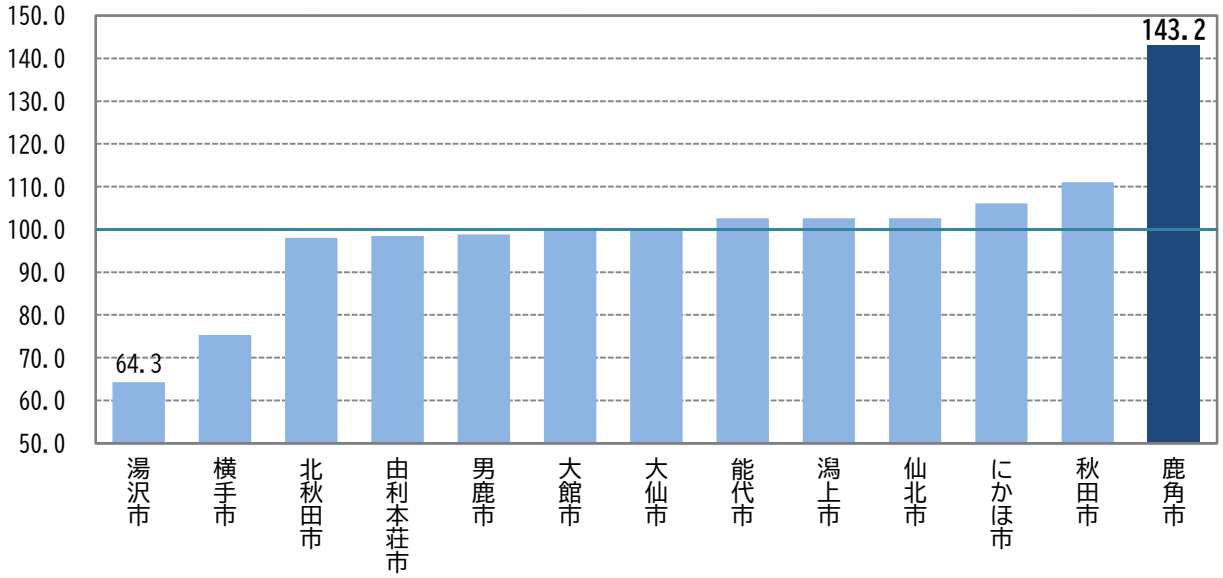
[2] 秋田県を 100 として、疾病別の医療費の地域格差を見る指標。

【脳血管疾患医療費比較】

平成28年度



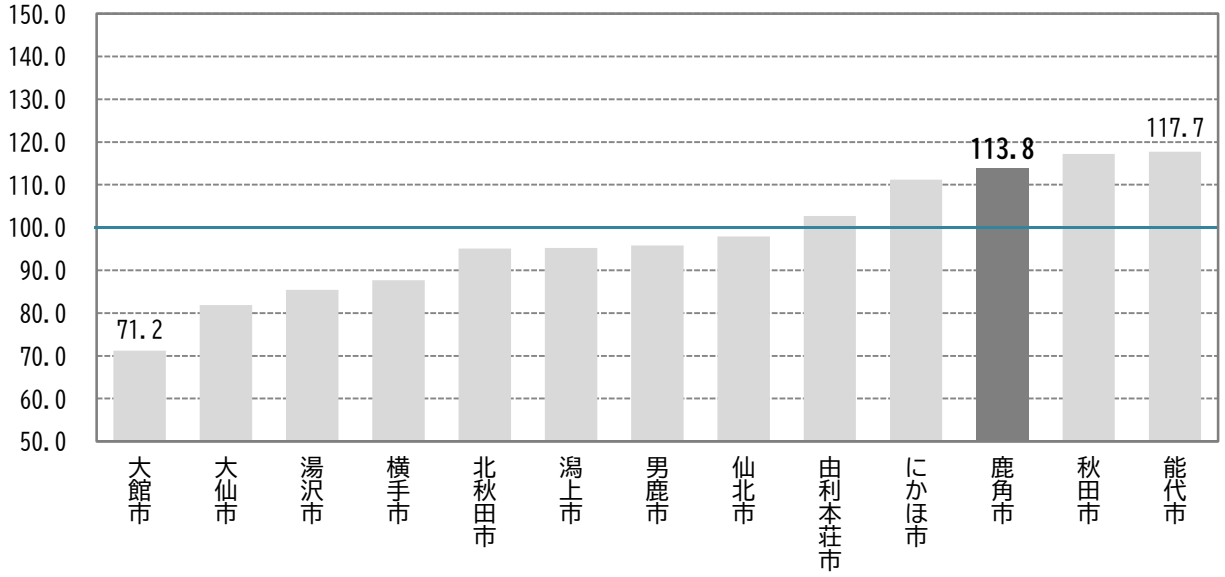
令和２年度



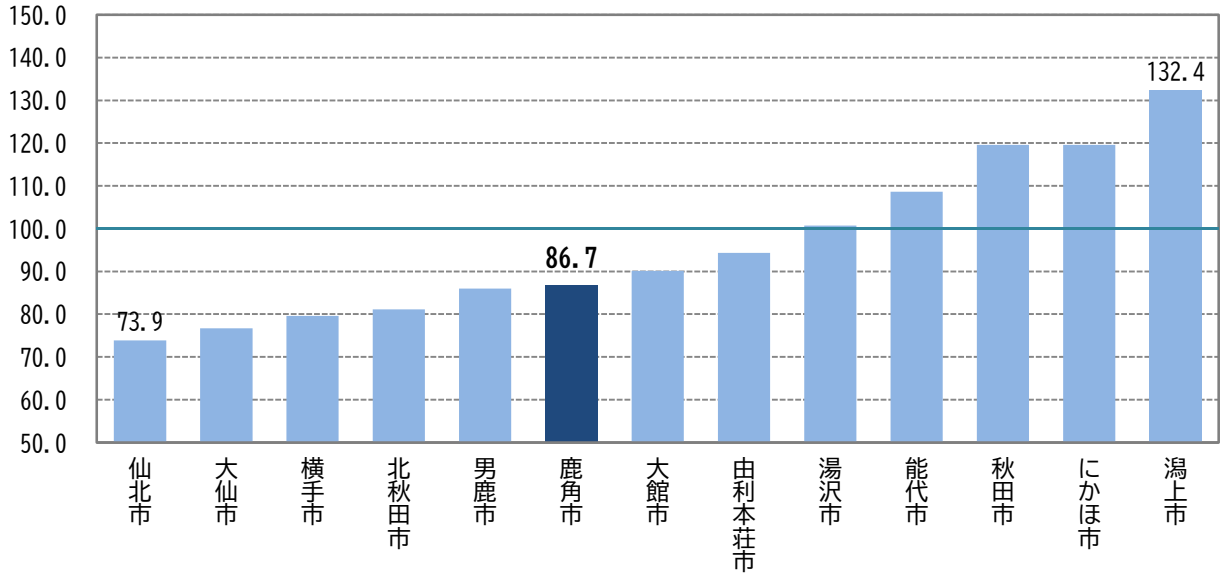
出典：秋田県健康づくり支援資料集
国民健康保険＋全国健康保険協会秋田支部＋後期高齢者医療広域連合データ

【虚血性心疾患医療費比較】

平成28年度



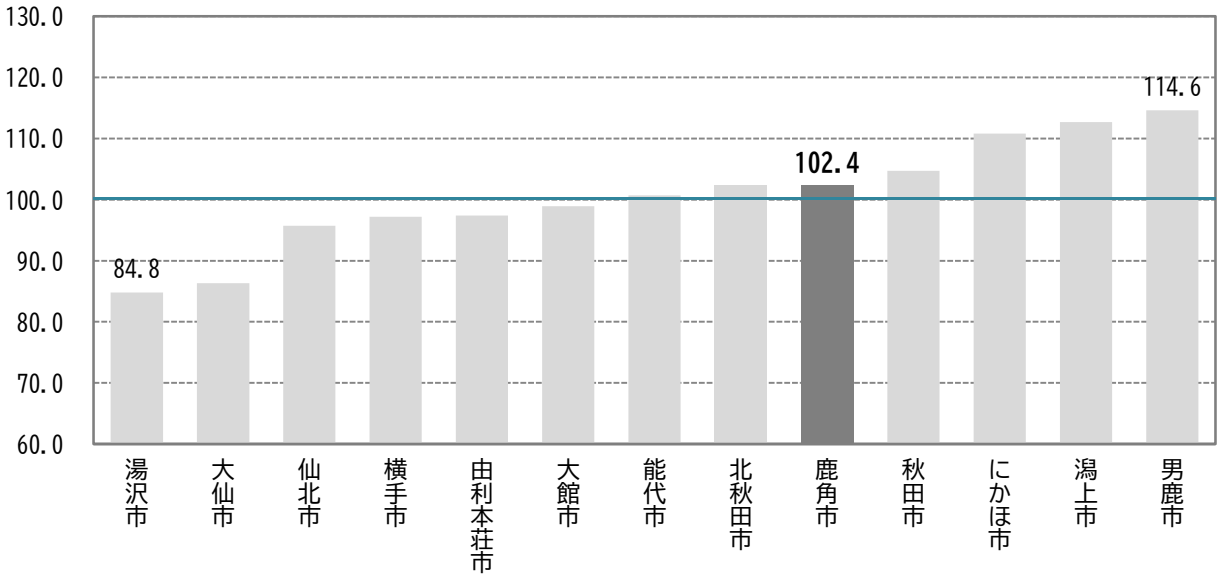
令和２年度



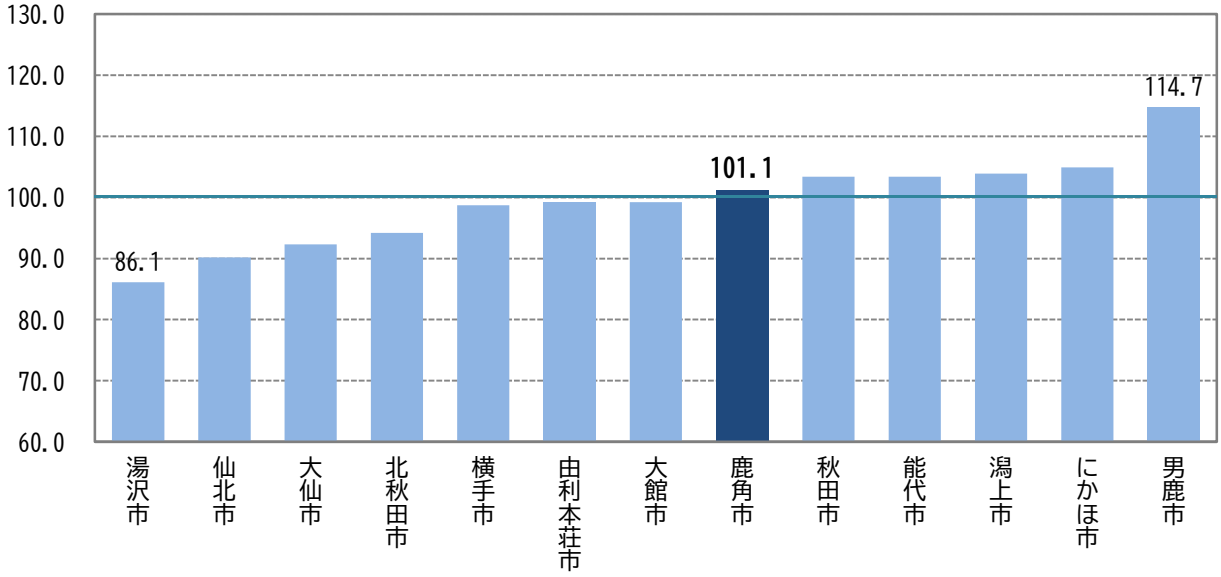
出典：秋田県健康づくり支援資料集
国民健康保険＋全国健康保険協会秋田支部＋後期高齢者医療広域連合データ

【糖尿病医療費比較】

平成28年度



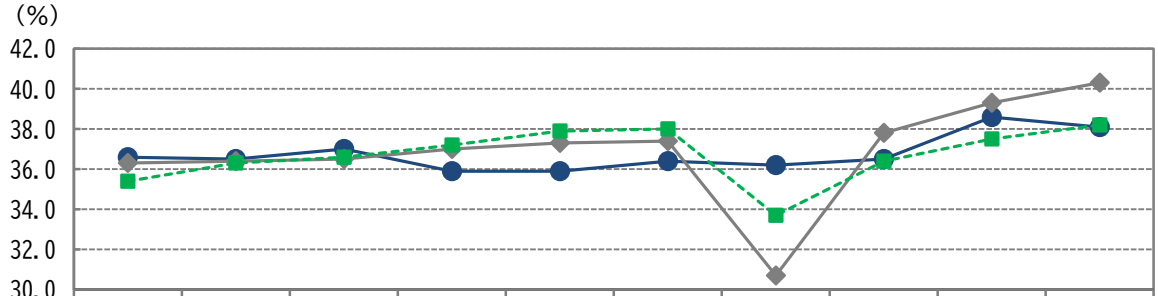
令和２年度



出典：秋田県健康づくり支援資料集
国民健康保険＋全国健康保険協会秋田支部＋後期高齢者医療広域連合データ

6　健康診査

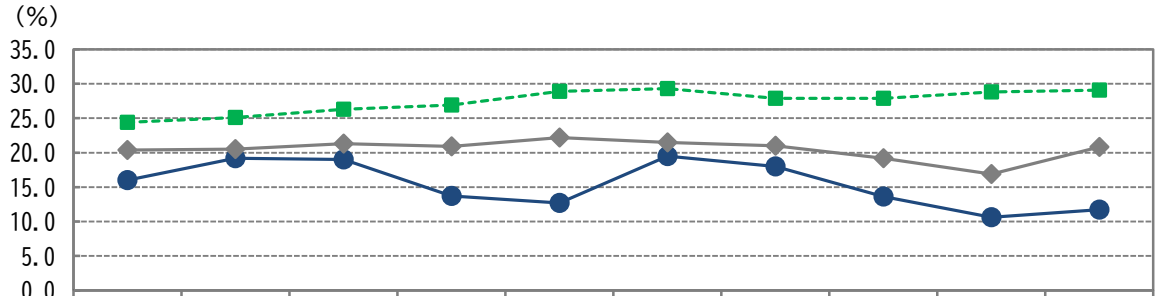
【特定健康診査受診率（国民健康保険加入者）】



	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
市	36.6	36.5	37.0	35.9	35.9	36.4	36.2	36.5	38.6	38.1
県	36.3	36.4	36.5	37.0	37.3	37.4	30.7	37.8	39.3	40.3
国	35.4	36.3	36.6	37.2	37.9	38.0	33.7	36.4	37.5	38.2

出典：秋田県国民健康保険団体連合会＋公益社団法人国民健康保険中央会

【特定保健指導実施率（国民健康保険加入者）】

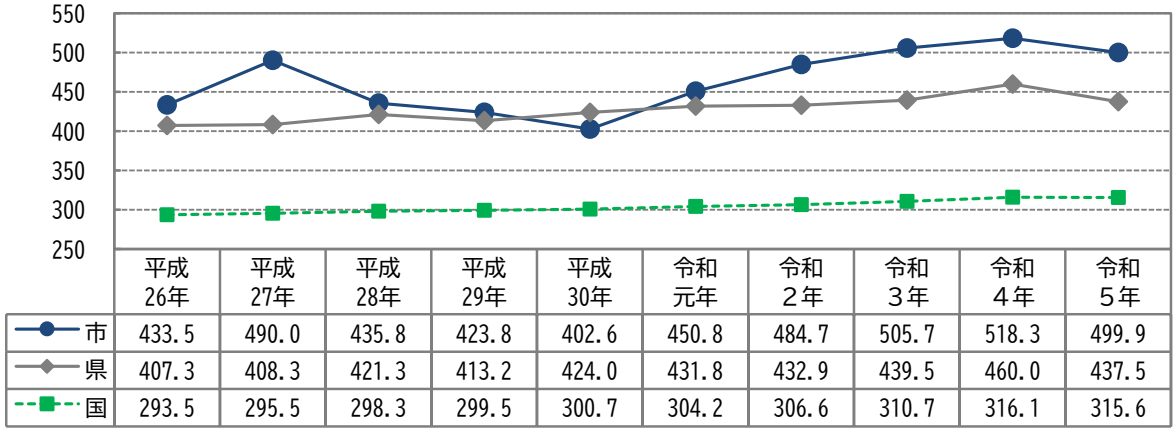


	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
市	16.0	19.2	19.0	13.7	12.7	19.5	18.0	13.6	10.6	11.7
県	20.4	20.5	21.3	20.9	22.2	21.5	21.0	19.2	16.9	20.8
国	24.4	25.1	26.3	26.9	28.9	29.3	27.9	27.9	28.8	29.1

出典：秋田県国民健康保険団体連合会＋公益社団法人国民健康保険中央会

7　各種がん

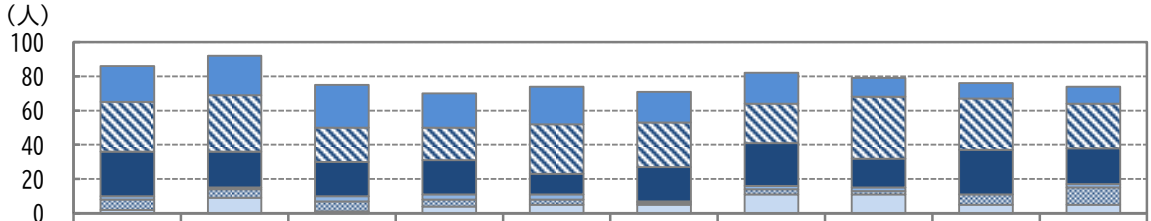
【がん粗死亡率[3]の推移（市・県・全国 10 万対）】



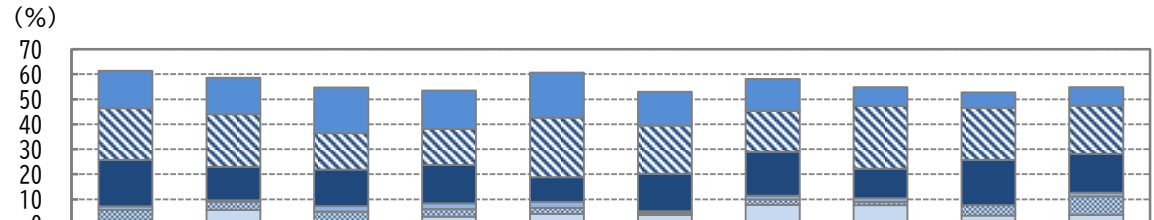
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
市	433.5	490.0	435.8	423.8	402.6	450.8	484.7	505.7	518.3	499.9
県	407.3	408.3	421.3	413.2	424.0	431.8	432.9	439.5	460.0	437.5
国	293.5	295.5	298.3	299.5	300.7	304.2	306.6	310.7	316.1	315.6

出典：秋田県衛生統計年鑑

【がんの部位別死亡者数と割合（全体）】



	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
胃	21	23	25	20	22	18	18	11	9	10
肺	29	33	20	19	29	26	23	36	30	26
大腸	26	21	20	20	12	20	25	17	26	21
子宮	2	1	3	3	3	1	2	2	0	2
乳	6	5	6	4	3	1	3	2	6	10
前立腺	2	9	1	4	5	5	11	11	5	5



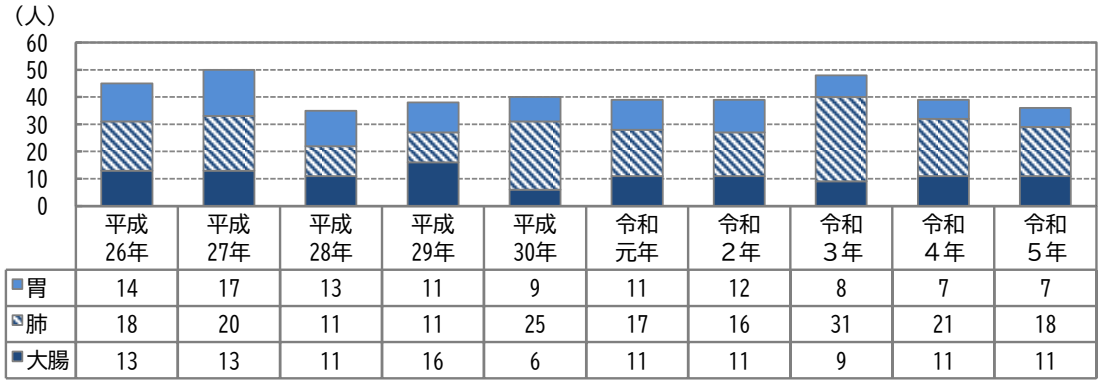
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
胃	15.0	14.6	18.2	15.3	18.0	13.4	12.8	7.6	6.3	7.4
肺	20.7	21.0	14.6	14.5	23.8	19.4	16.3	25.0	20.8	19.3
大腸	18.6	13.4	14.6	15.3	9.8	14.9	17.7	11.8	18.1	15.6
子宮	1.4	0.6	2.2	2.3	2.5	0.7	1.4	1.4	0.0	1.5
乳	4.3	3.2	4.4	3.1	2.5	0.7	2.1	1.4	4.2	7.4
前立腺	1.4	5.7	0.7	3.1	4.1	3.7	7.8	7.6	3.5	3.7

その他を除いているため、合計は 100%にはならない

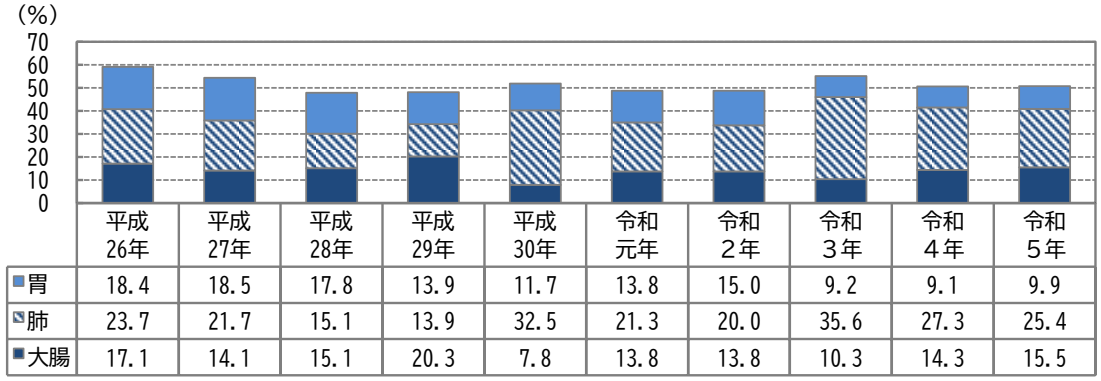
出典：秋田県衛生統計年鑑

[3] 一定期間（通常１年間）のがん死亡数をその期間の人口で割ることで算出される、年齢調整をしていない死亡率。

【がんの部位別死亡者数と割合（男性）】



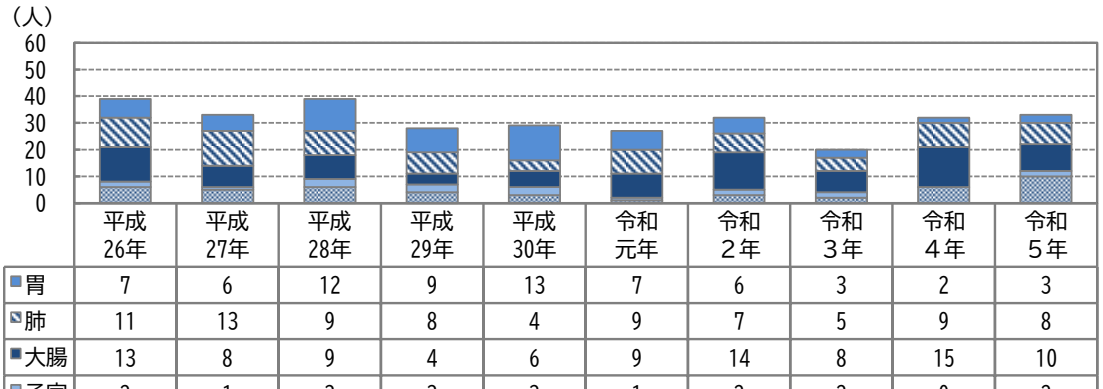
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
胃	14	17	13	11	9	11	12	8	7	7
肺	18	20	11	11	25	17	16	31	21	18
大腸	13	13	11	16	6	11	11	9	11	11



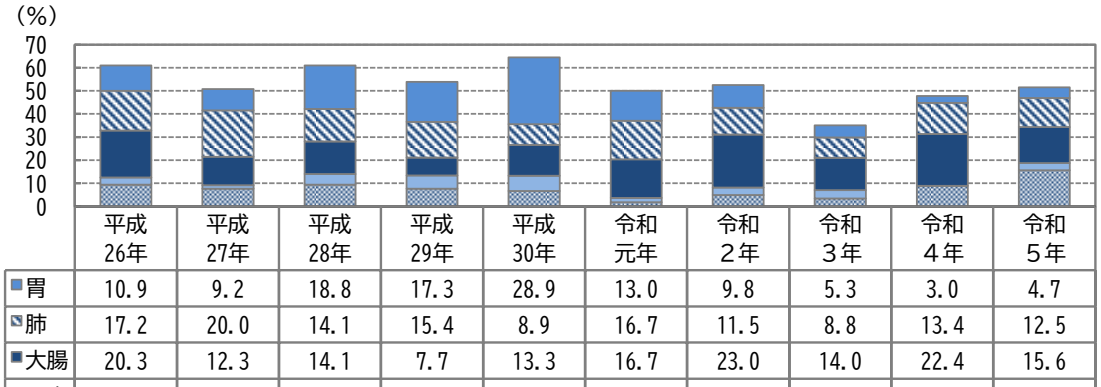
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
胃	18.4	18.5	17.8	13.9	11.7	13.8	15.0	9.2	9.1	9.9
肺	23.7	21.7	15.1	13.9	32.5	21.3	20.0	35.6	27.3	25.4
大腸	17.1	14.1	15.1	20.3	7.8	13.8	13.8	10.3	14.3	15.5

前立腺、その他を除いているため、合計は 100%にはならない　　出典：秋田県衛生統計年鑑

【がんの部位別死亡者数と割合（女性）】



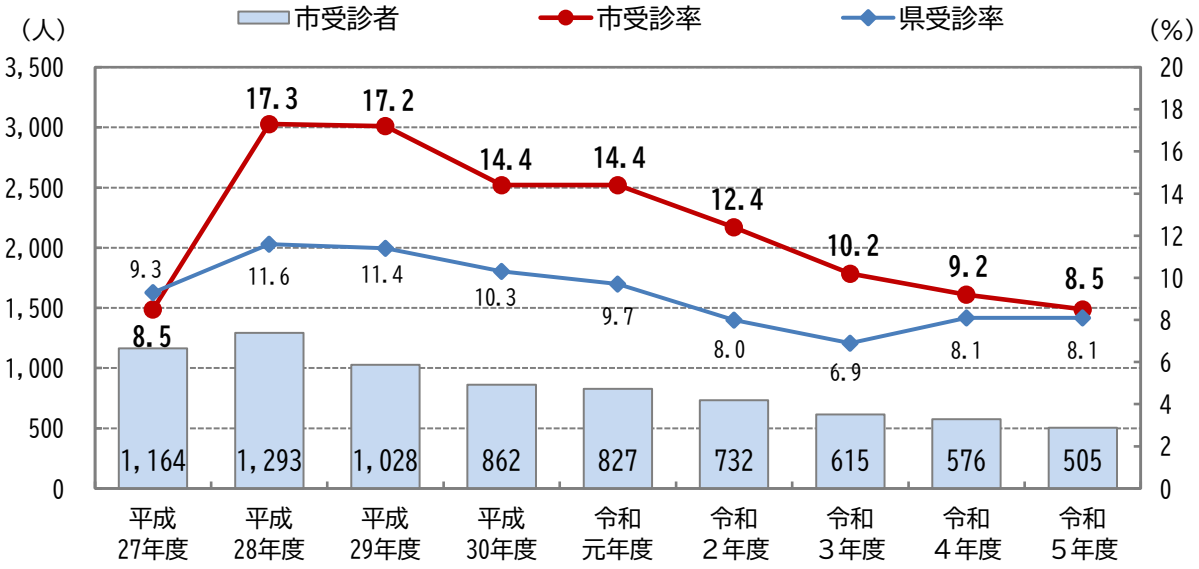
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
胃	7	6	12	9	13	7	6	3	2	3
肺	11	13	9	8	4	9	7	5	9	8
大腸	13	8	9	4	6	9	14	8	15	10
子宮	2	1	3	3	3	1	2	2	0	2
乳	6	5	6	4	3	1	3	2	6	10



	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
胃	10.9	9.2	18.8	17.3	28.9	13.0	9.8	5.3	3.0	4.7
肺	17.2	20.0	14.1	15.4	8.9	16.7	11.5	8.8	13.4	12.5
大腸	20.3	12.3	14.1	7.7	13.3	16.7	23.0	14.0	22.4	15.6
子宮	3.1	1.5	4.7	5.8	6.7	1.9	3.3	3.5	0.0	3.1
乳	9.4	7.7	9.4	7.7	6.7	1.9	4.9	3.5	9.0	15.6

その他を除いているため、合計は 100%にはならない　　出典：秋田県衛生統計年鑑

【各種がん検診受診率と精密検査結果内訳（胃がん）】

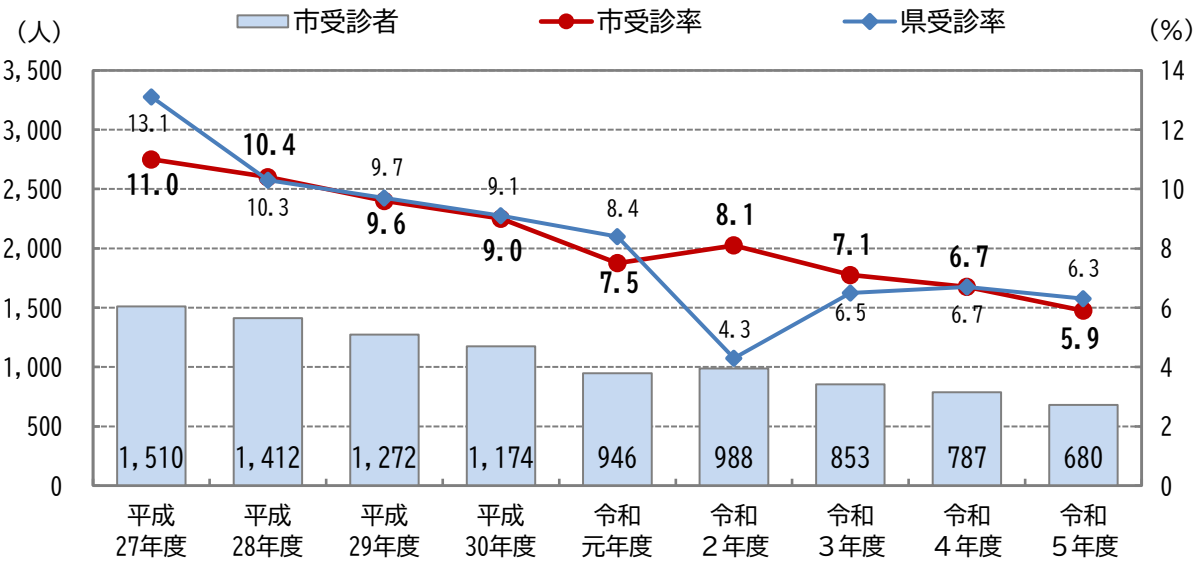


（%）

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
がん	2.9	1.5	5.6	2.5	3.1	1.0	4.2	4.2	0.0
がん疑い	0.4	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の疾患	62.9	66.5	66.7	72.8	67.3	76.0	72.2	72.6	64.7
異常なし	11.3	11.8	9.7	14.8	16.3	11.0	8.3	10.5	9.8
未受診	10.8	8.4	4.2	2.5	8.2	11.0	0.0	0.0	2.0
未把握	11.7	10.3	13.9	7.4	5.1	1.0	15.3	12.6	23.5

出典：鹿角市すこやか子育て課、秋田県健康づくり推進課

【各種がん検診受診率と精密検査結果内訳（肺がん）】

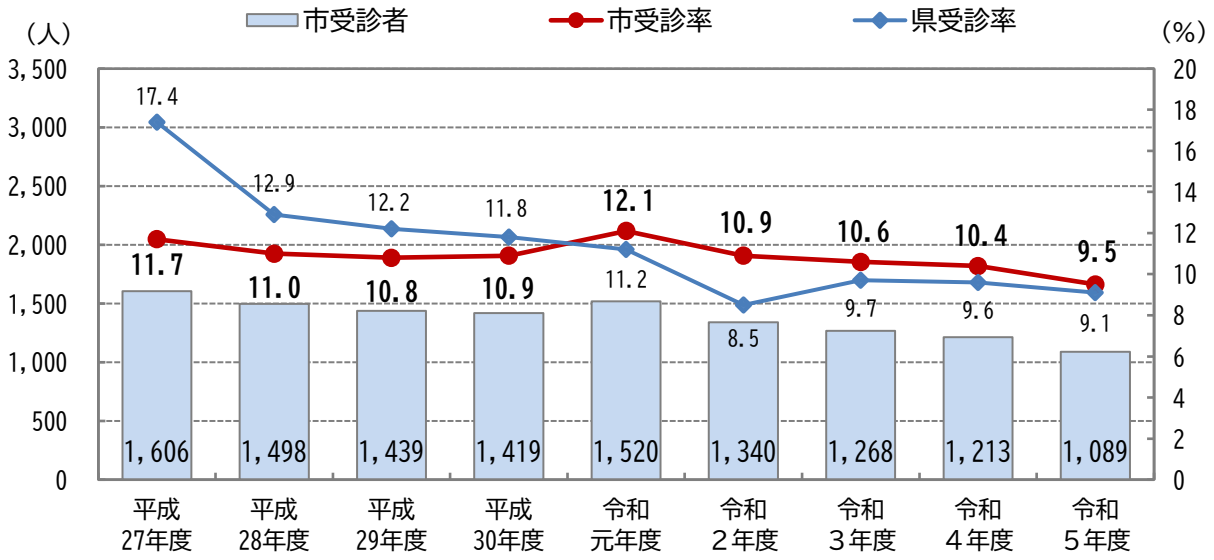


（%）

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
がん	0.0	13.3	0.0	36.4	0.0	9.1	0.0	13.3	18.2
がん疑い	0.0	0.0	18.8	9.1	0.0	9.1	0.0	6.7	0.0
その他の疾患	23.1	46.7	18.8	18.2	72.7	27.3	60.0	60.0	54.5
異常なし	38.5	20.0	37.5	18.2	27.3	18.2	20.0	13.3	18.2
未受診	7.7	13.3	12.5	9.1	0.0	27.3	0.0	0.0	9.1
未把握	30.8	6.7	12.5	9.1	0.0	9.1	20.0	6.7	0.0

出典：鹿角市すこやか子育て課、秋田県健康づくり推進課

【各種がん検診受診率と精密検査結果内訳（大腸がん）】

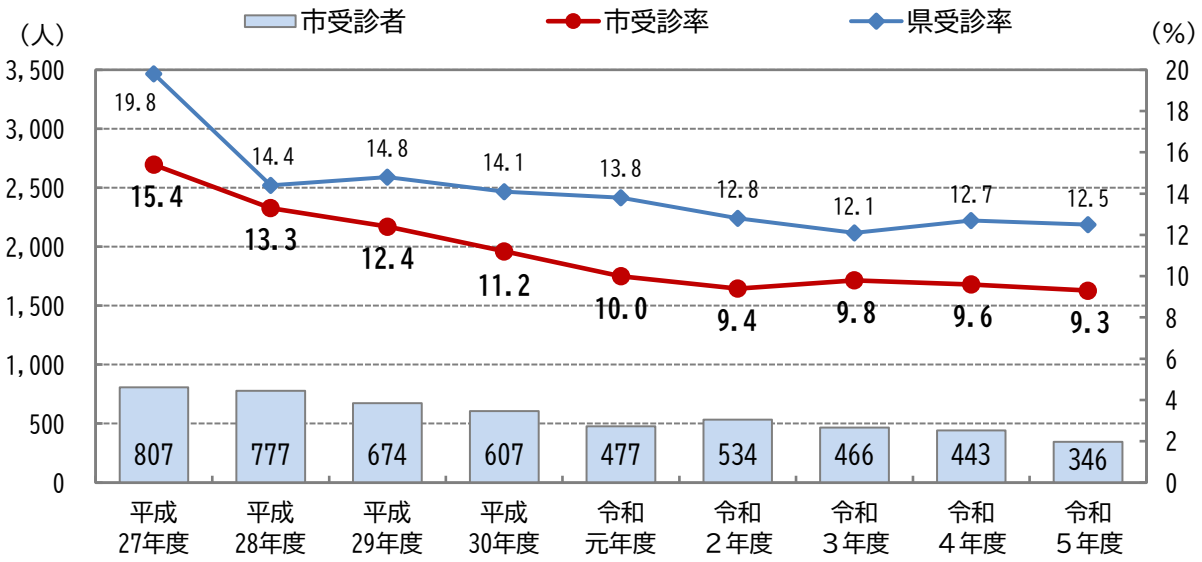


（%）

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
がん	4.0	3.6	2.6	4.0	5.1	0.6	3.4	2.4	3.4
がん疑い	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0
その他の疾患	45.2	49.4	48.3	55.3	53.9	44.1	47.0	52.8	51.7
異常なし	23.1	25.9	25.2	20.7	28.1	30.4	24.8	20.8	18.6
未受診	10.1	14.5	8.6	2.0	7.3	14.9	4.3	0.0	0.8
未把握	17.6	6.6	15.2	18.0	5.6	9.3	20.5	24.0	25.4

出典：鹿角市すこやか子育て課、秋田県健康づくり推進課

【各種がん検診受診率と精密検査結果内訳（子宮がん）】

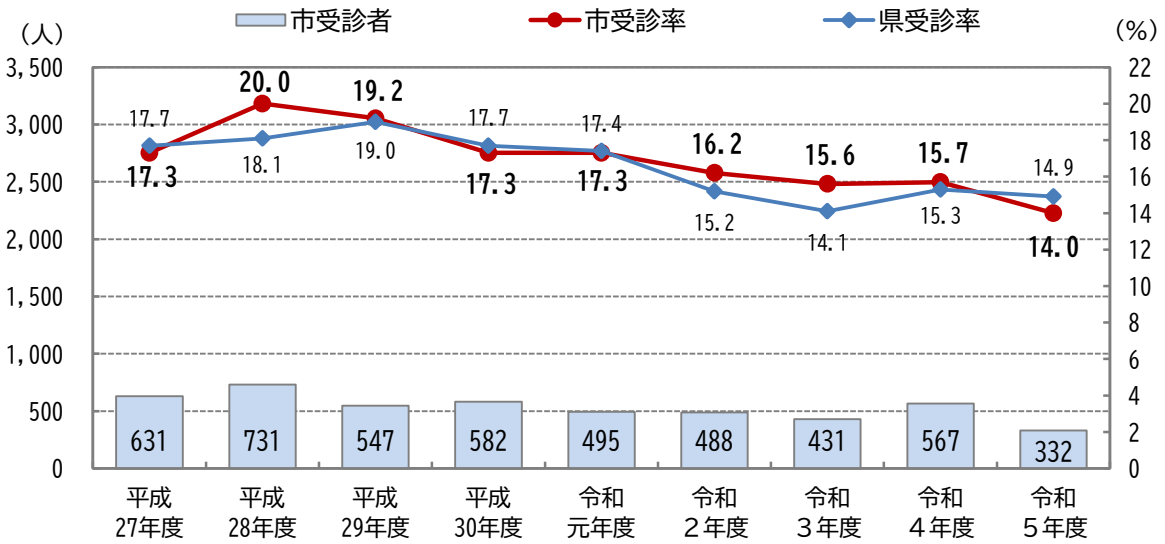


（%）

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
がん	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
がん疑い	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	9.1
その他の疾患	77.8	50.0	100.0	100.0	100.0	26.7	25.0	45.5	36.4
異常なし	11.1	38.9	0.0	0.0	0.0	66.7	62.5	54.5	54.5
未受診	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
未把握	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	0.0	0.0	0.0

出典：鹿角市すこやか子育て課、秋田県健康づくり推進課

【各種がん検診受診率と精密検査結果内訳（乳がん）】

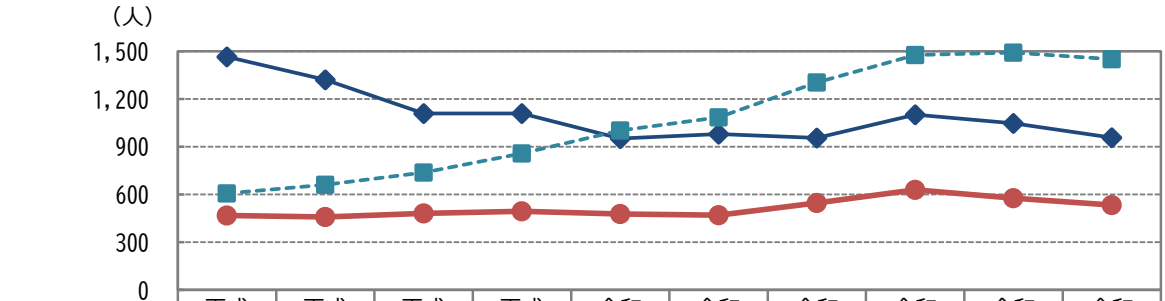


（%）

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
がん	2.3	2.5	5.9	9.4	11.1	4.8	0.0	2.9	0.0
がん疑い	2.3	0.0	0.0	0.0	2.8	0.0	5.4	0.0	0.0
その他の疾患	67.4	75.0	61.8	46.9	50.0	47.6	54.1	62.9	37.0
異常なし	16.3	20.0	26.5	34.4	16.7	45.2	40.5	34.3	59.3
未受診	2.3	0.0	2.9	6.3	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
未把握	9.3	2.5	2.9	3.1	11.1	2.4	0.0	0.0	3.7

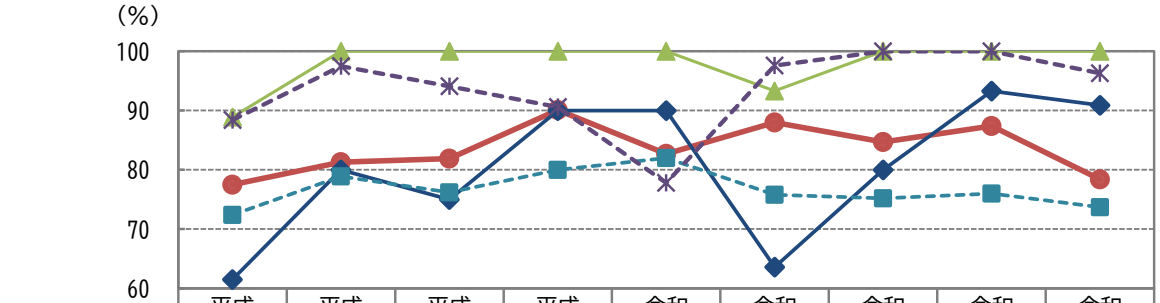
出典：鹿角市すこやか子育て課、秋田県健康づくり推進課

【各種がん検診３年連続受診者数】



	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年	令和６年
胃がん	469	459	481	494	477	470	548	629	577	535
肺がん	1,466	1,322	1,110	1,109	952	980	956	1,103	1,048	958
大腸がん	607	661	738	858	1,003	1,085	1,304	1,478	1,492	1,451

【各種がん検診精密検査受診率】

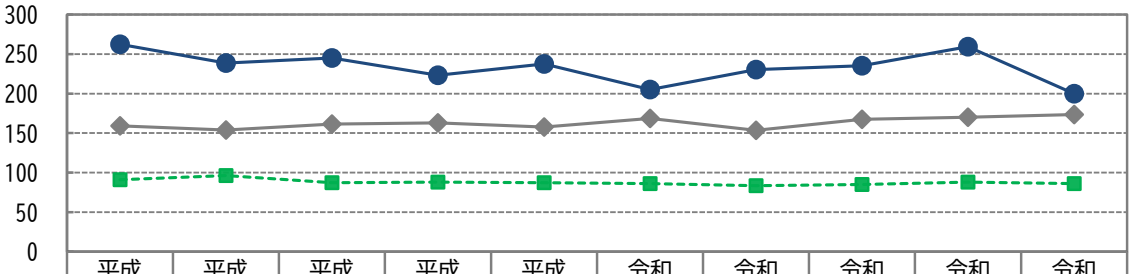


	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
胃がん	77.5	81.3	81.9	90.1	82.7	88.0	84.7	87.4	78.4
肺がん	61.5	80.0	75.0	90.0	90.0	63.6	80.0	93.3	90.9
大腸がん	72.4	78.9	76.2	80.0	82.0	75.8	75.2	76.0	73.7
子宮がん	88.9	100.0	100.0	100.0	100.0	93.3	100.0	100.0	100.0
乳がん	88.4	97.5	94.1	90.6	77.8	97.6	100.0	100.0	96.3

出典：鹿角市すこやか子育て課

8　脳血管疾患

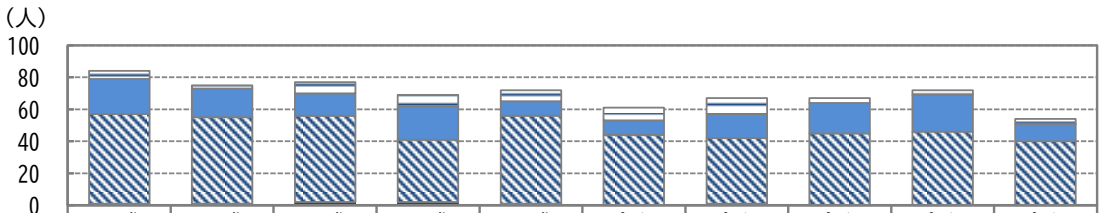
【脳血管疾患粗死亡率の推移（市・県・全国 10 万対）】



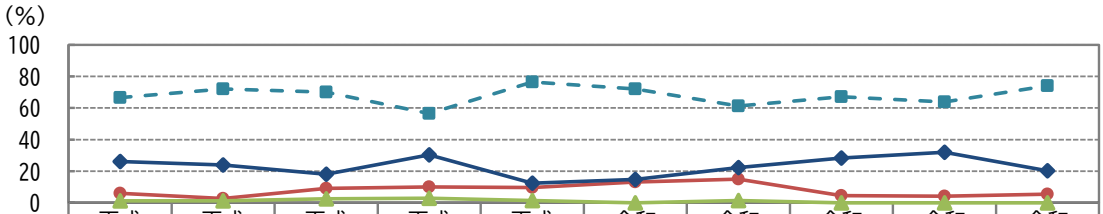
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
市	262.2	238.6	244.9	223.2	237.6	205.2	230.3	235.3	259.1	199.9
県	159.1	154.0	161.6	162.8	157.7	168.7	153.5	167.4	169.9	173.4
国	91.1	96.5	87.4	88.2	87.1	86.1	83.5	85.2	88.1	86.3

出典：秋田県衛生統計年鑑

【脳血管疾患の死亡者数と割合（全体）】



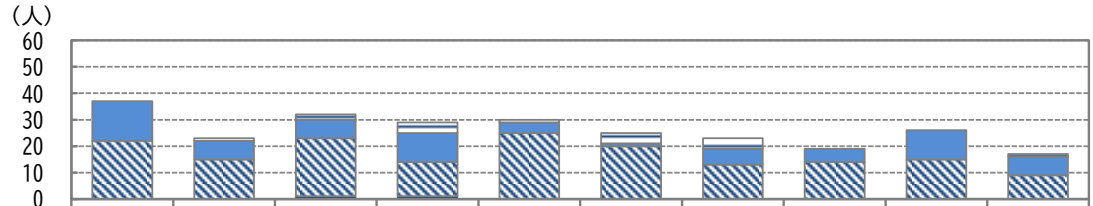
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
くも膜下出血	5	2	7	7	7	8	10	3	3	3
脳内出血	22	18	14	21	9	9	15	19	23	11
脳梗塞	56	54	54	39	55	44	41	45	46	40
その他	1	1	2	2	1	0	1	0	0	0



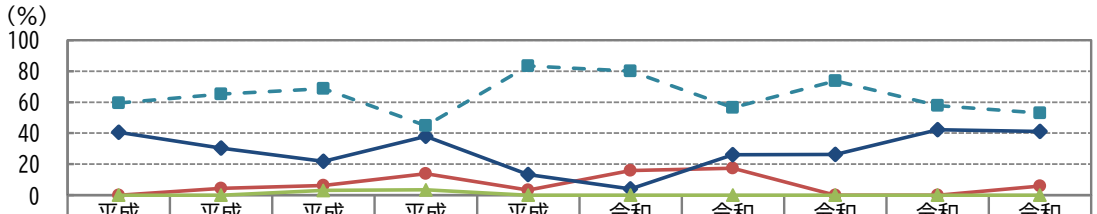
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
くも膜下出血	6.0	2.7	9.1	10.1	9.7	13.1	14.9	4.5	4.2	5.6
脳内出血	26.2	24.0	18.2	30.4	12.5	14.8	22.4	28.4	31.9	20.4
脳梗塞	66.7	72.0	70.1	56.5	76.4	72.1	61.2	67.2	63.9	74.1
その他	1.2	1.3	2.6	2.9	1.4	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0

出典：秋田県衛生統計年鑑

【脳血管疾患の死亡者数と割合（男性）】



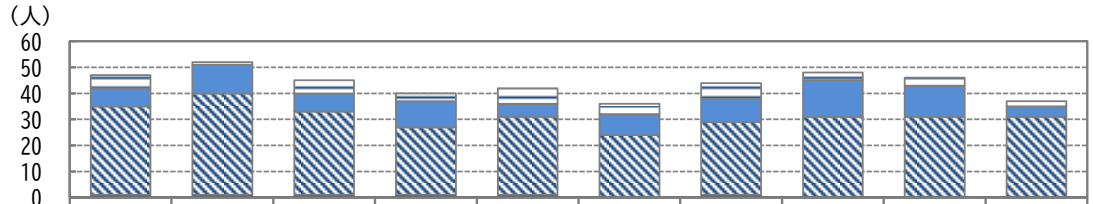
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
くも膜下出血	0	1	2	4	1	4	4	0	0	1
脳内出血	15	7	7	11	4	1	6	5	11	7
脳梗塞	22	15	22	13	25	20	13	14	15	9
その他	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0



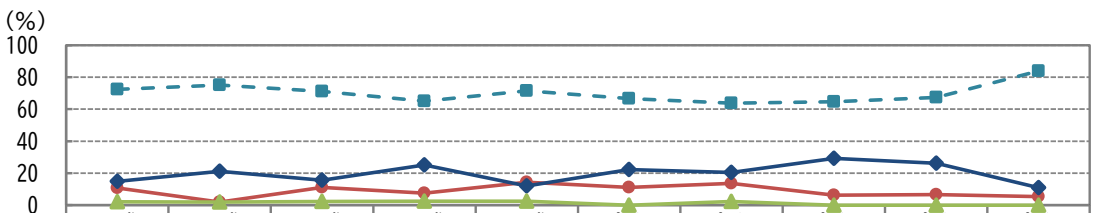
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
くも膜下出血	0.0	4.3	6.3	13.8	3.3	16.0	17.4	0.0	0.0	5.9
脳内出血	40.5	30.4	21.9	37.9	13.3	4.0	26.1	26.3	42.3	41.2
脳梗塞	59.5	65.2	68.8	44.8	83.3	80.0	56.5	73.7	57.7	52.9
その他	0.0	0.0	3.1	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

出典：秋田県衛生統計年鑑

【脳血管疾患の死亡者数と割合（女性）】



	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
くも膜下出血	5	1	5	3	6	4	6	3	3	2
脳内出血	7	11	7	10	5	8	9	14	12	4
脳梗塞	34	39	32	26	30	24	28	31	31	31
その他	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0

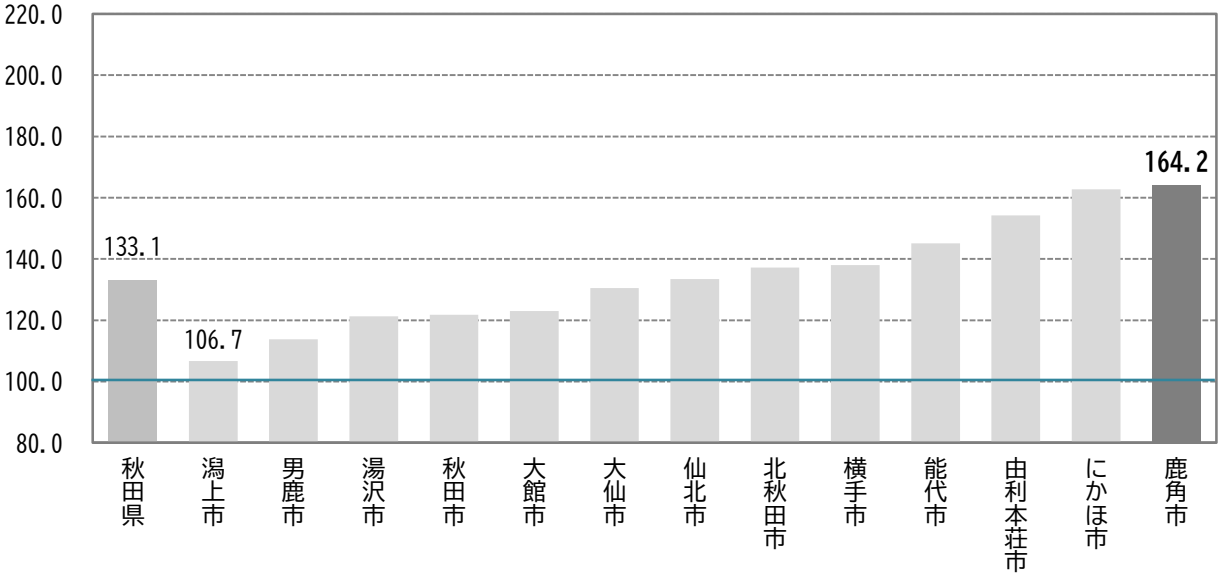


	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
くも膜下出血	10.6	1.9	11.1	7.5	14.3	11.1	13.6	6.3	6.5	5.4
脳内出血	14.9	21.2	15.6	25.0	11.9	22.2	20.5	29.2	26.1	10.8
脳梗塞	72.3	75.0	71.1	65.0	71.4	66.7	63.6	64.6	67.4	83.8
その他	2.1	1.9	2.2	2.5	2.4	0.0	2.3	0.0	0.0	0.0

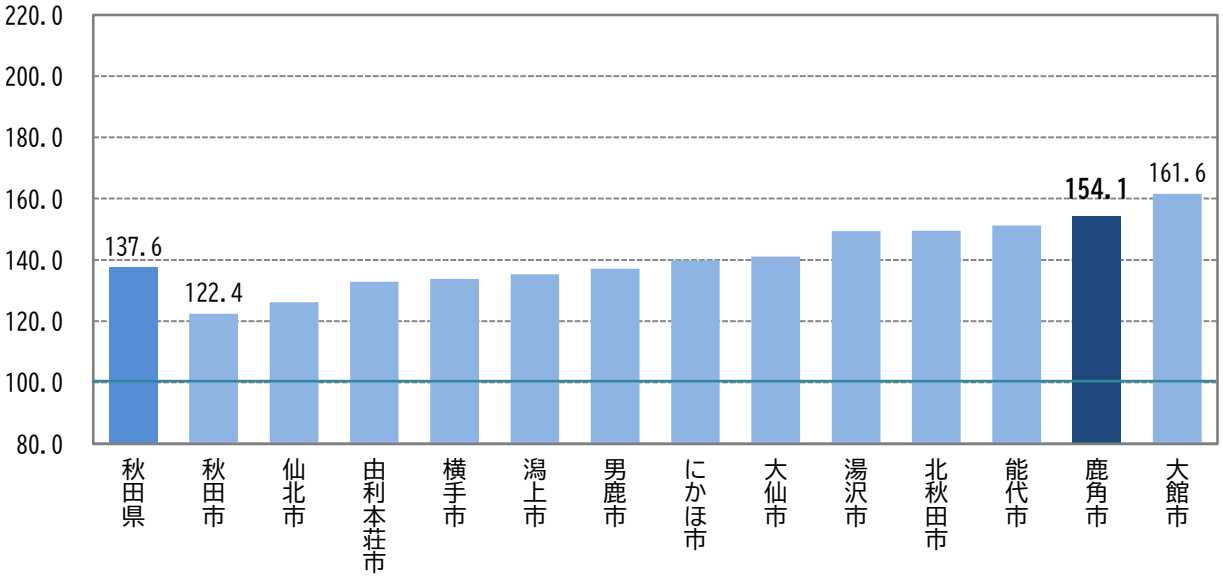
出典：秋田県衛生統計年鑑

【脳血管疾患（男性）の標準化死亡比[4]】

平成25年～平成29年



平成30年～令和４年

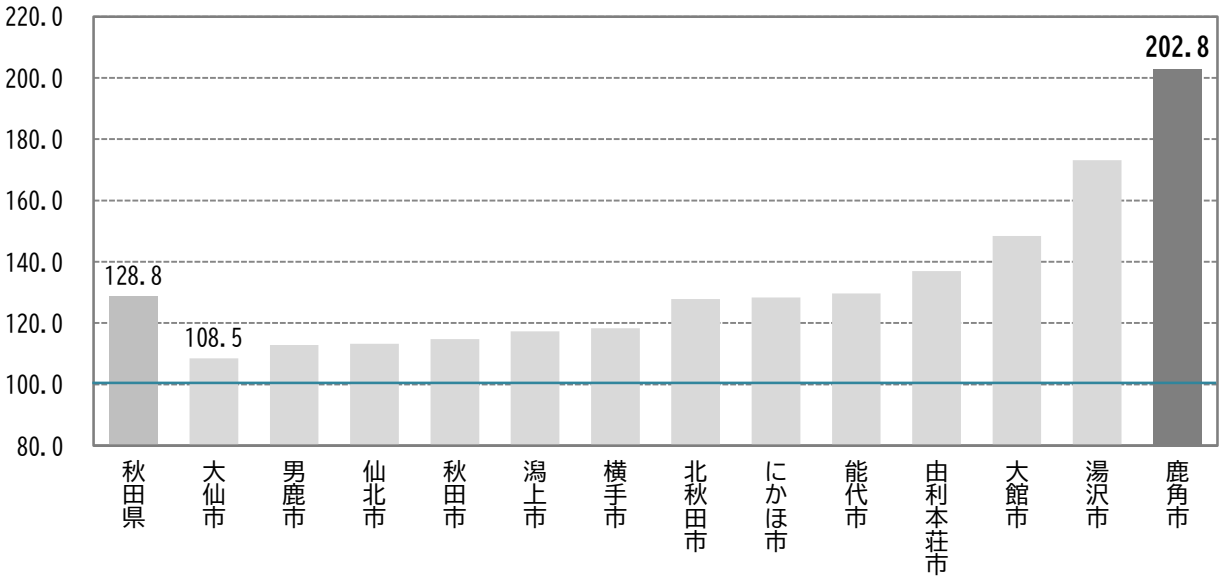


出典：厚生労働省　人口動態保健所・市区町村別統計

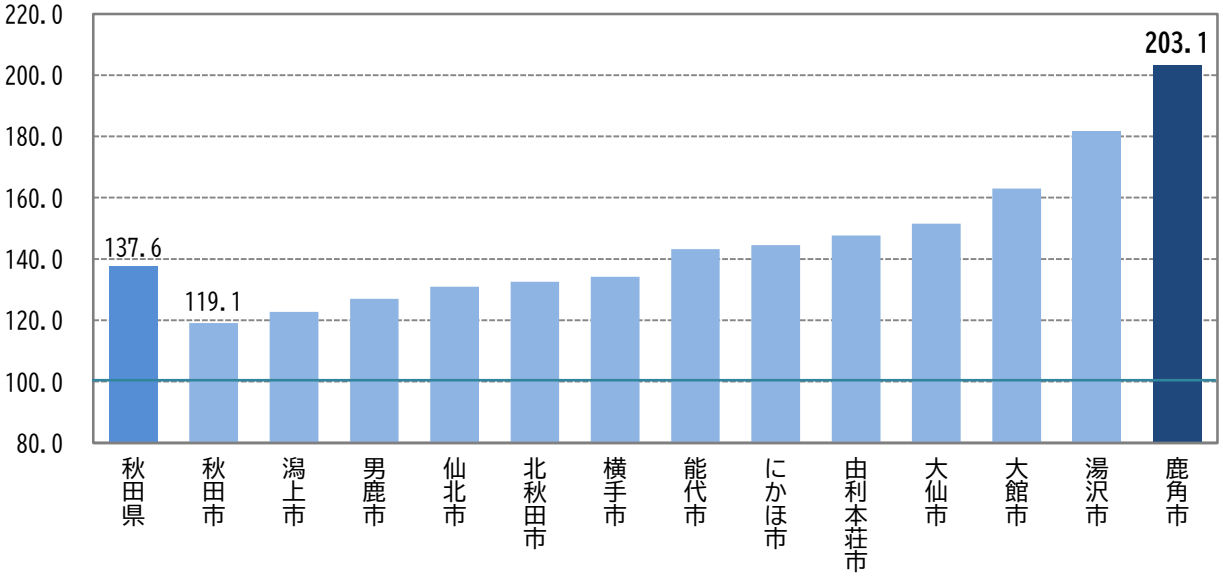
[4] 他の集団（市町村など）との人口構成の違いを除去して、死亡率を比較するときの指標。国の平均を 100 として、標準化死亡比が 100 以上の場合は国の平均より死亡率が高い、100 以下の場合は死亡率が低いと判断する。

【脳血管疾患（女性）の標準化死亡比】

平成25年～平成29年



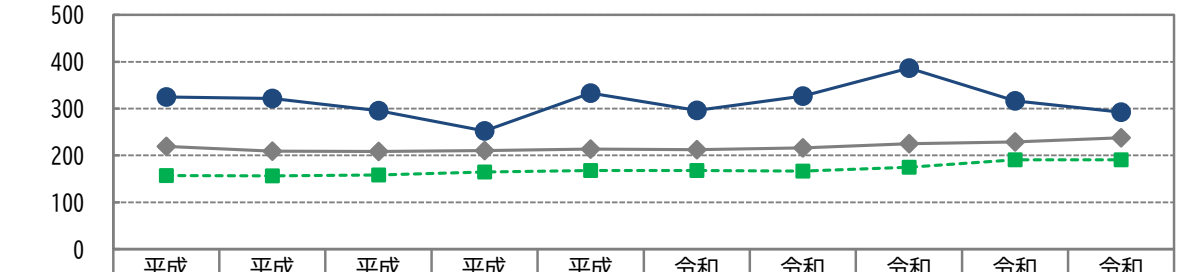
平成30年～令和４年



出典：厚生労働省　人口動態保健所・市区町村別統計

9　心疾患

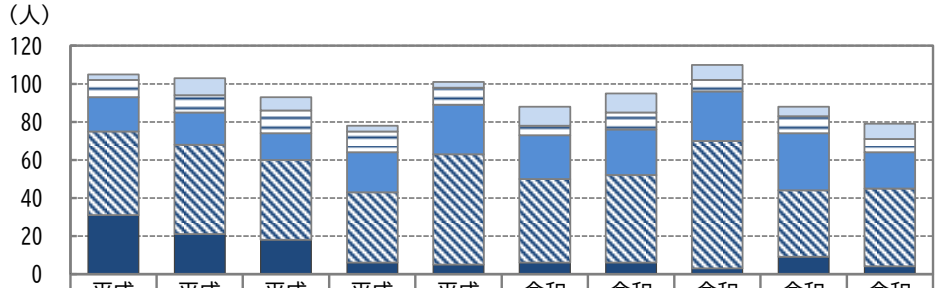
【心疾患粗死亡率の推移（市・県・全国 10 万対）】



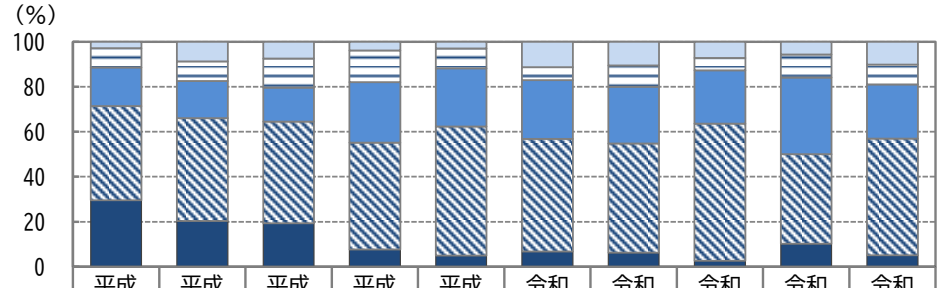
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
市	325.1	321.5	295.8	252.3	333.3	296.0	326.6	386.3	316.7	292.5
県	219.2	209.2	208.3	210.3	213.8	212.5	216.4	225.1	228.8	237.6
国	157.0	156.5	158.4	164.3	167.6	167.9	166.6	174.9	190.9	190.7

出典：秋田県衛生統計年鑑

【心疾患の死亡者数と割合】



	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
心筋症など	3	9	7	3	3	10	10	8	5	8
急性心筋梗塞	9	9	12	11	9	5	9	6	9	7
不整脈及び伝導障害	18	17	14	21	26	23	24	26	30	19
心不全	44	47	42	37	58	44	46	67	35	41
その他の虚血性心疾患	31	21	18	6	5	6	6	3	9	4



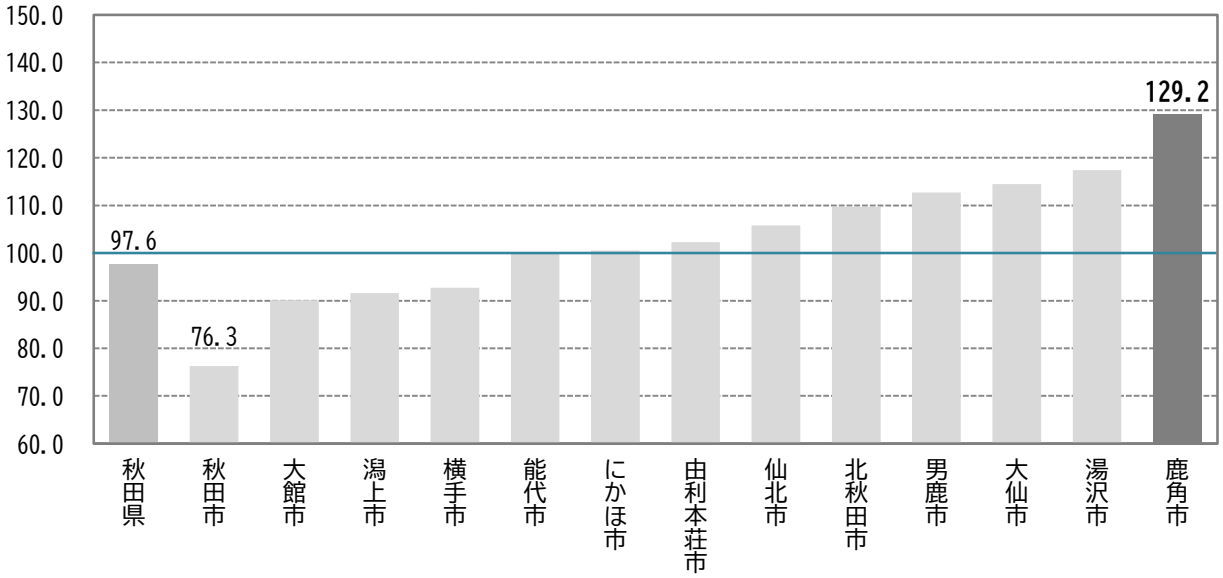
	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
心筋症など	2.9	8.7	7.5	3.8	3.0	11.4	10.5	7.3	5.7	10.1
急性心筋梗塞	8.6	8.7	12.9	14.1	8.9	5.7	9.5	5.5	10.2	8.9
不整脈及び伝導障害	17.1	16.5	15.1	26.9	25.7	26.1	25.3	23.6	34.1	24.1
心不全	41.9	45.6	45.2	47.4	57.4	50.0	48.4	60.9	39.8	51.9
その他の虚血性心疾患	29.5	20.4	19.4	7.7	5.0	6.8	6.3	2.7	10.2	5.1

該当する疾患が少数のものがあり、集約して集計している。
心筋症など：心筋症のほか、慢性リウマチ性心疾患、慢性非リウマチ性心内膜疾患、その他の心疾患

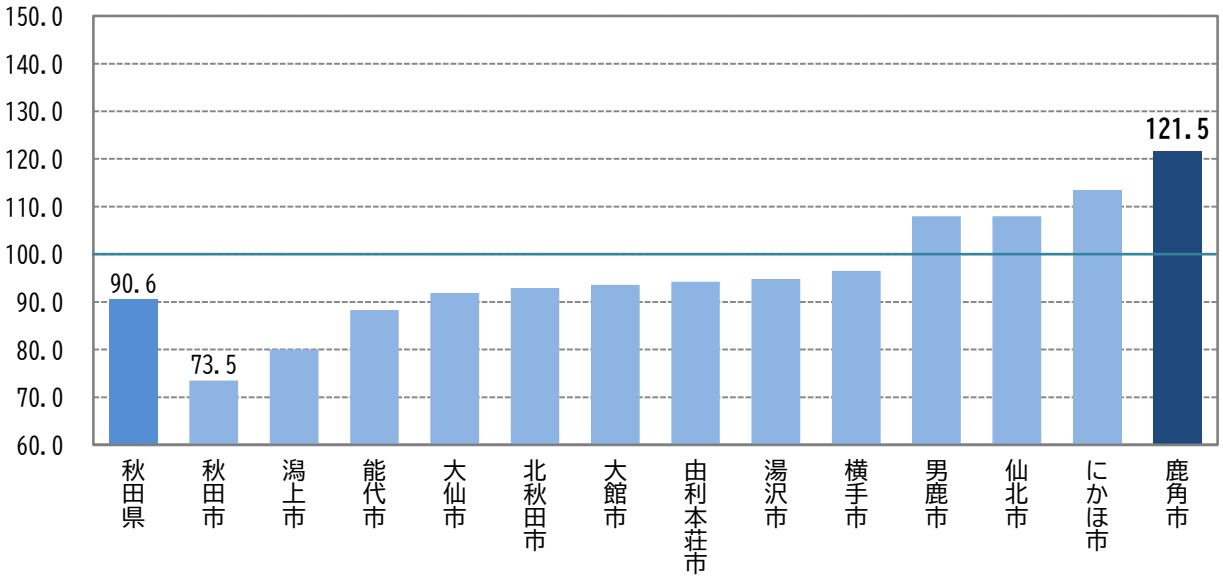
出典：秋田県衛生統計年鑑

【心疾患（男性）の標準化死亡比】

平成25年～平成29年



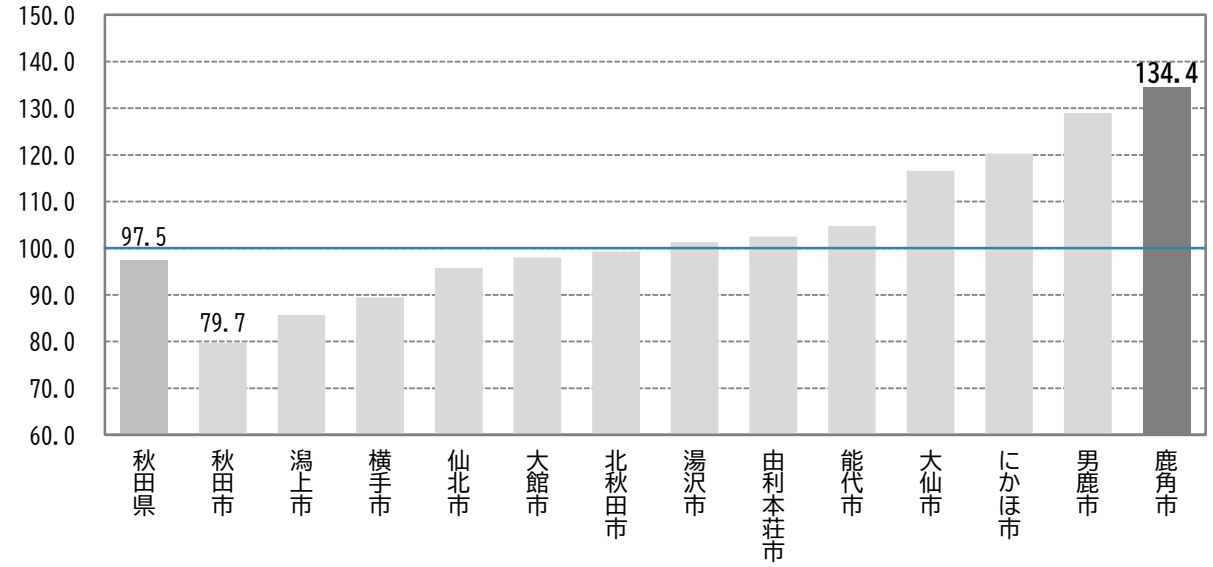
平成30年～令和４年



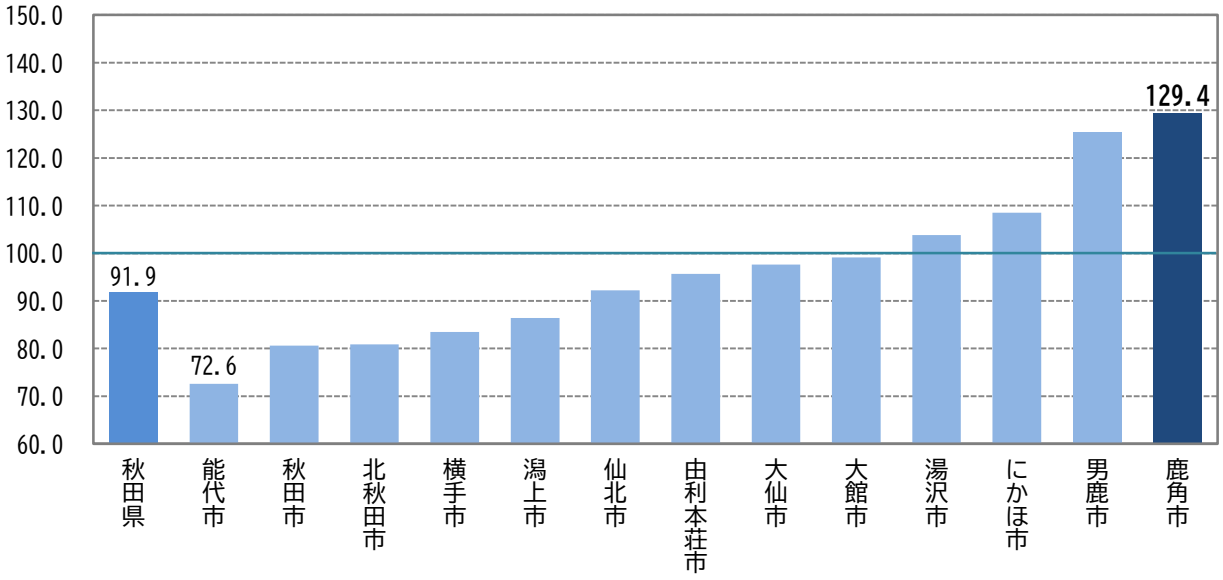
出典：厚生労働省　人口動態保健所・市区町村別統計

【心疾患（女性）の標準化死亡比】

平成25年～平成29年

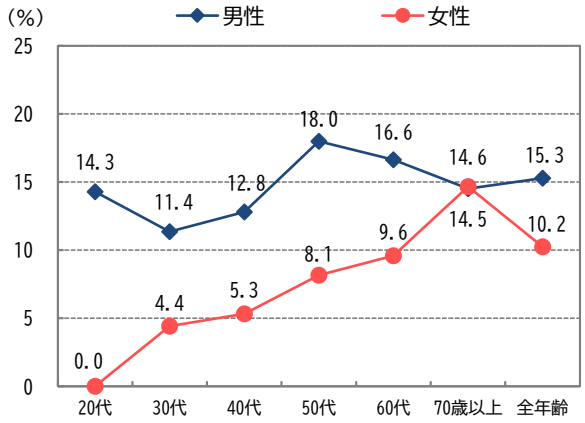


平成30年～令和４年



出典：厚生労働省　人口動態保健所・市区町村別統計

【血圧収縮期 160mmHg 以上または拡張期 100mmHg 以上の割合（令和５年度）】



対象健診受診者数

（人）

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	全年齢
男性	7	185	805	779	1,010	1,000	3,786
女性	23	204	697	761	991	1,611	4,287

対象健診：39 歳以下の健診、特定健診、人間ドック、治療中の情報提供、脳ドック、後期高齢者健診、特定健診に準ずる健診、後期高齢者健診に準ずる健診の受診者数

出典：鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部

正常な血圧の基準とは

	収縮期血圧（最高）	拡張期血圧（最低）
家庭血圧	115mmHg 未満	75mmHg 未満
診察室血圧	120mmHg 未満	80mmHg 未満

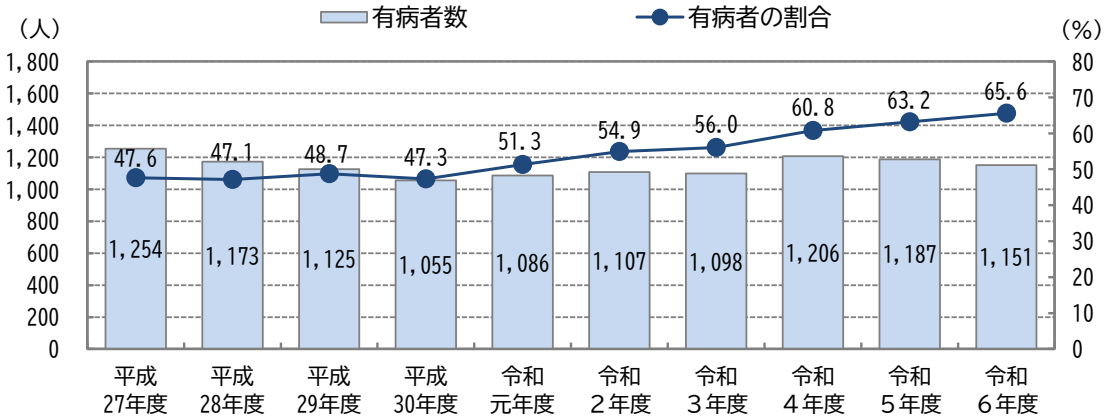
高血圧の診断基準とは

	収縮期血圧（最高）	拡張期血圧（最低）
家庭血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上
診察室血圧	140mmHg 以上	90mmHg 以上

出典：日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン 2025」

10　糖尿病

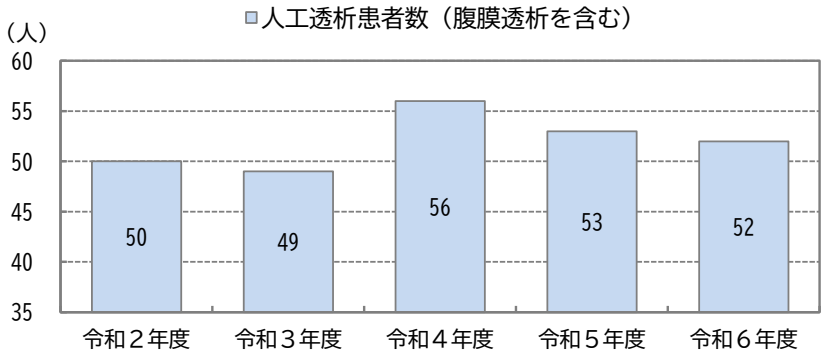
【糖尿病有病者数とその割合】



糖尿病有病者：HbA1c5.6～6.4%または空腹時血糖 100～125mg/dl の者
対象健診：39 歳以下の健診、特定健診、人間ドック、治療中の情報提供、脳ドック、後期高齢者健診、特定健診に準ずる健診、後期高齢者健診に準ずる健診の受診者数

出典：鹿角市すこやか子育て課

【人工透析患者数（腹膜透析を含む）】

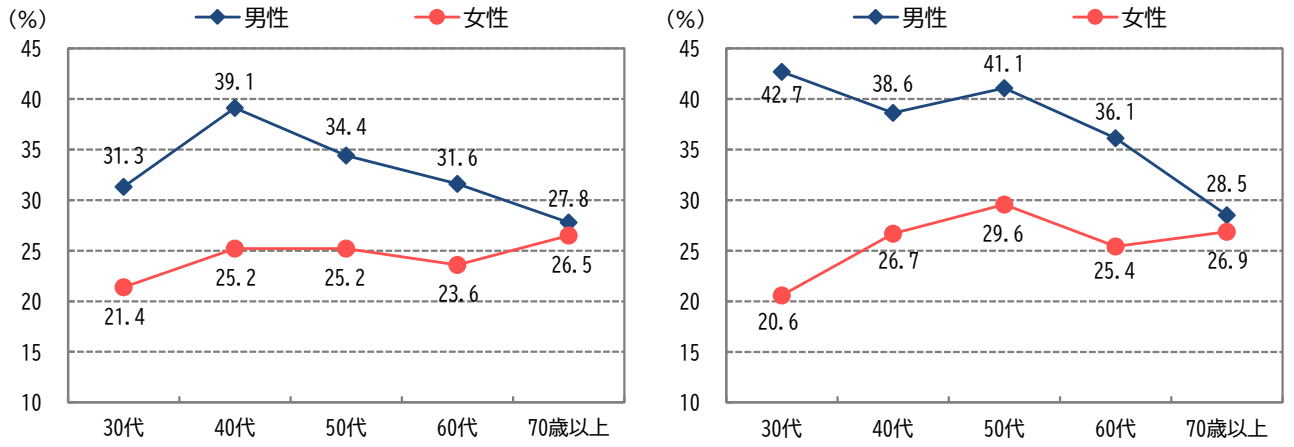


出典：鹿角市すこやか子育て課

11　分野別の状況

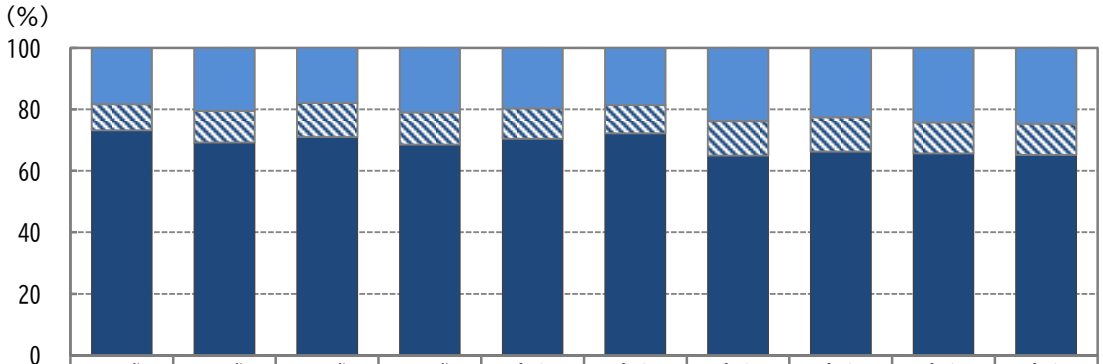
（１）栄養・食生活

【肥満者（ＢＭＩ25.0以上）の割合】



出典：鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部

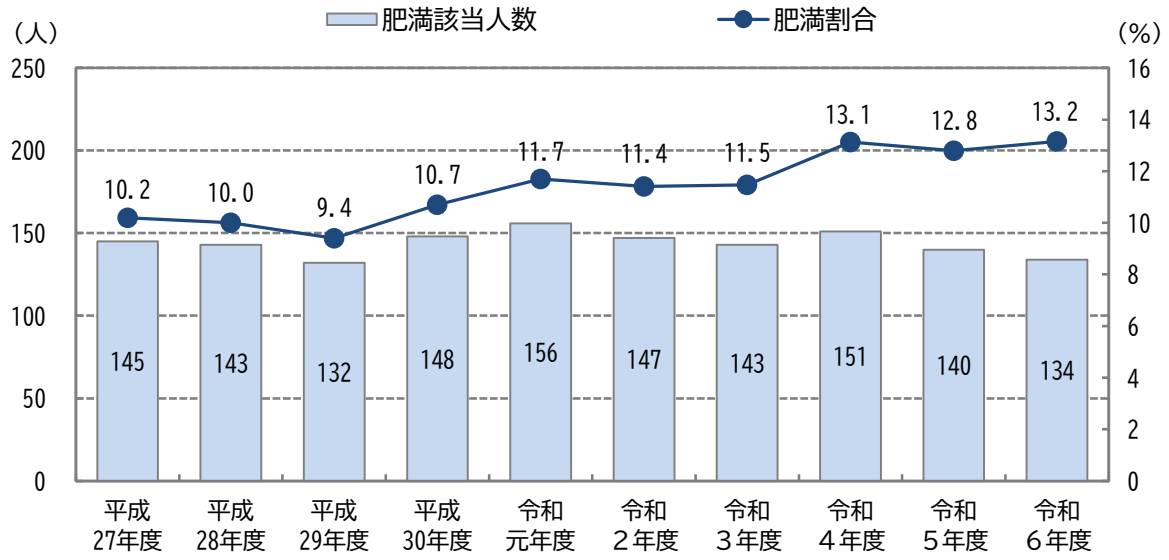
【メタボリックシンドロームの診断結果】



	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度	令和６年度
基準該当	18.3	20.5	18.0	21.1	19.7	18.6	23.7	22.6	24.2	24.6
予備群該当	8.5	10.3	11.1	10.5	9.9	9.2	11.3	11.1	10.1	10.2
非該当	73.2	69.2	71.0	68.5	70.4	72.2	65.0	66.3	65.7	65.2

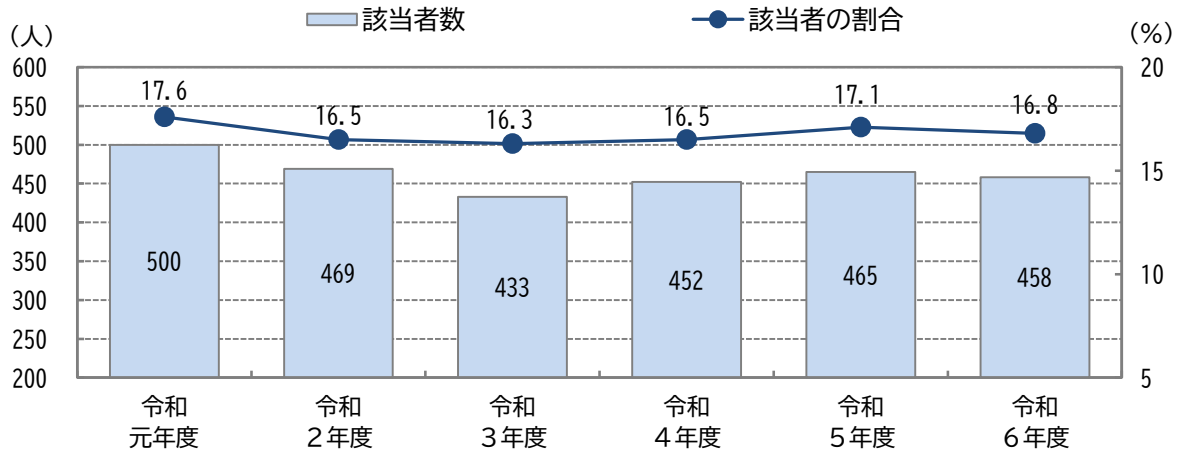
出典：鹿角市すこやか子育て課

【小学生の肥満の人数とその割合】



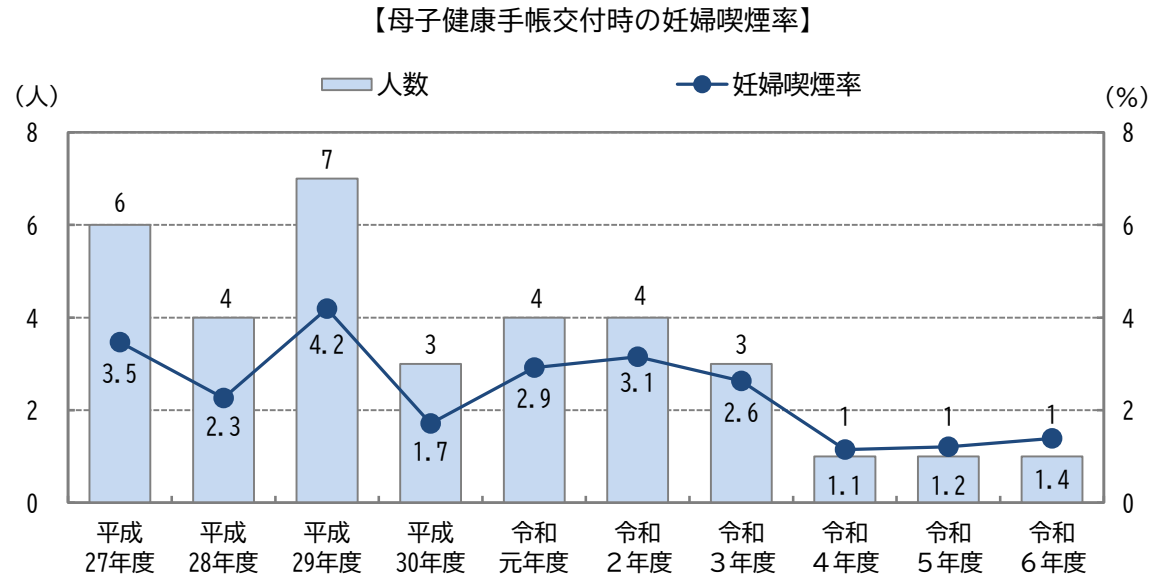
出典：鹿角学校保健研究会養護教諭部会発行「オアシス」

【高齢者（65 歳以上）の低栄養（ＢＭＩ20.0 以下）の割合】



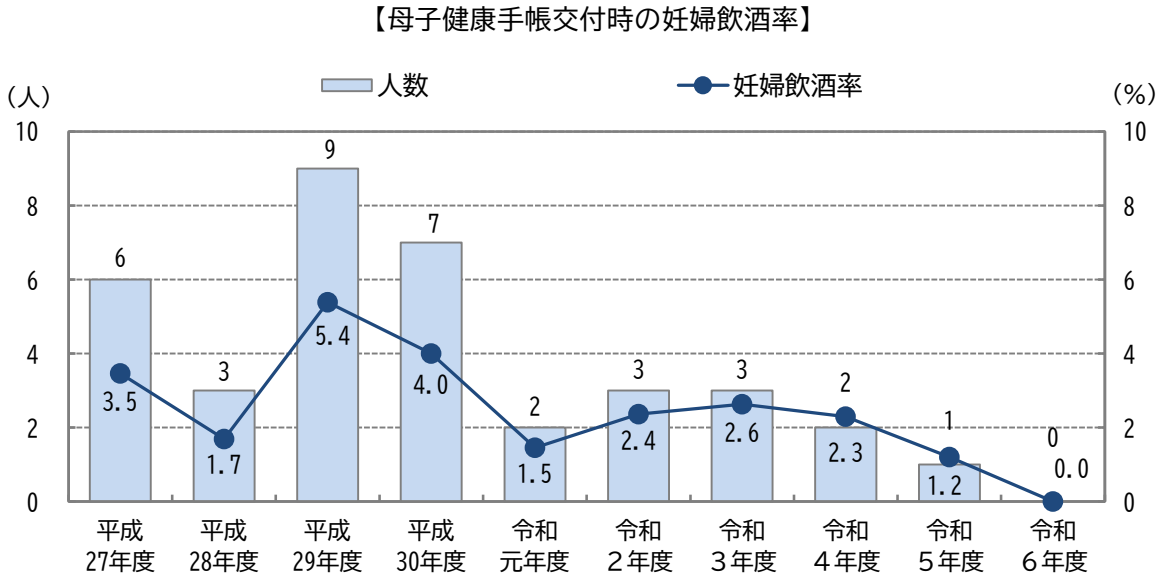
出典：鹿角市すこやか子育て課

（２）たばこ



出典：鹿角市すこやか子育て課

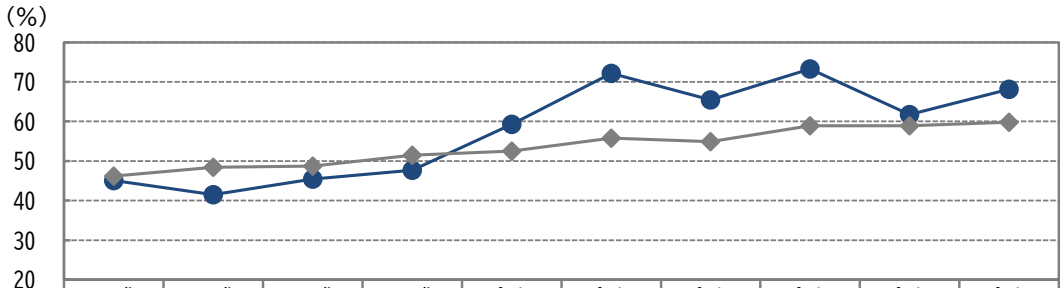
（３）アルコール



出典：鹿角市すこやか子育て課

（４）歯・口腔の健康

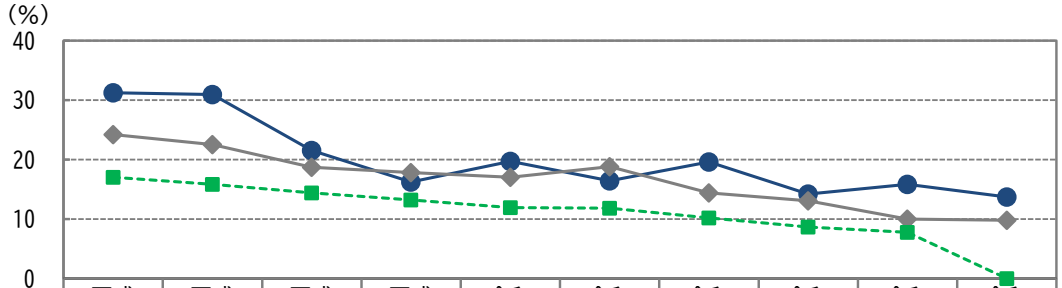
【妊婦歯科健診受診率】



	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度	令和６年度
市	45.1	41.5	45.5	47.6	59.3	72.1	65.5	73.3	61.7	68.1
県	46.2	48.4	48.7	51.5	52.5	55.8	54.9	58.9	58.9	59.8

出典：鹿角市すこやか子育て課、秋田県歯科保健対策施策報告書

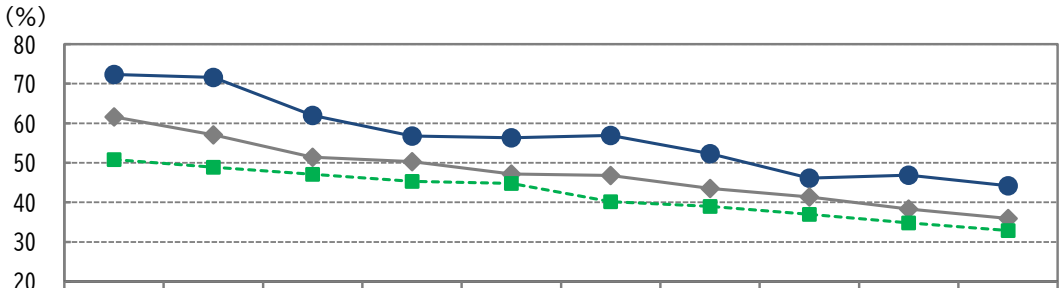
【３歳児健診むし歯罹患率】



	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度	令和６年度
市	31.2	30.9	21.5	16.2	19.7	16.4	19.6	14.2	15.8	13.7
県	24.2	22.5	18.7	17.8	17.0	18.8	14.4	13.0	10.0	9.8
国	17.0	15.8	14.4	13.2	11.9	11.8	10.2	8.6	7.8	*

出典：鹿角市すこやか子育て課、秋田県歯科保健対策施策報告書

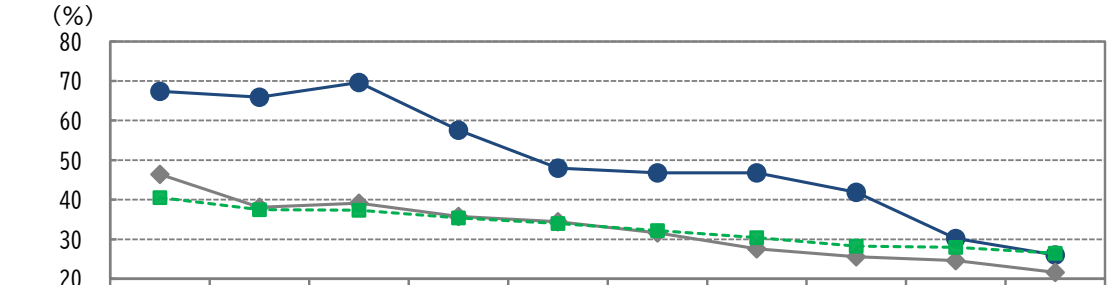
【小学生むし歯罹患率】



	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度	令和６年度
市	72.3	71.6	62.0	56.8	56.3	56.9	52.3	46.1	46.9	44.2
県	61.6	57.1	51.4	50.3	47.2	46.8	43.5	41.4	38.3	35.9
国	50.8	48.9	47.1	45.3	44.8	40.2	39.0	37.0	34.8	32.9

出典：鹿角市すこやか子育て課、秋田県歯科保健対策施策報告書

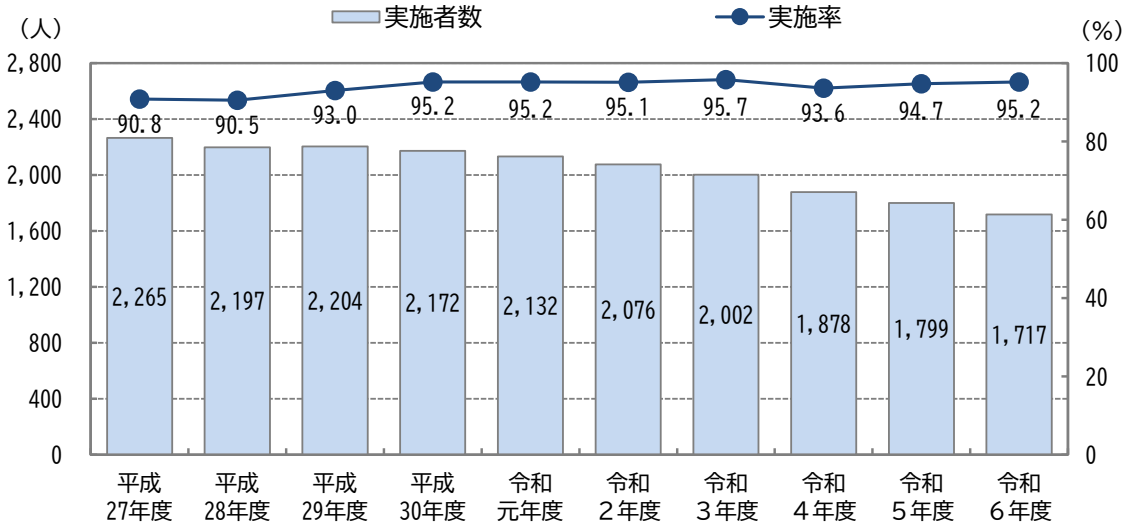
【中学生むし歯罹患率】



	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度	令和６年度
市	67.4	65.9	69.6	57.6	48.0	46.8	46.8	41.9	30.2	26.0
県	46.4	38.1	39.1	35.8	34.4	31.6	27.6	25.6	24.6	21.6
国	40.5	37.5	37.3	35.4	34.0	32.2	30.4	28.2	28.0	26.5

出典：鹿角市すこやか子育て課、秋田県歯科保健対策施策報告書

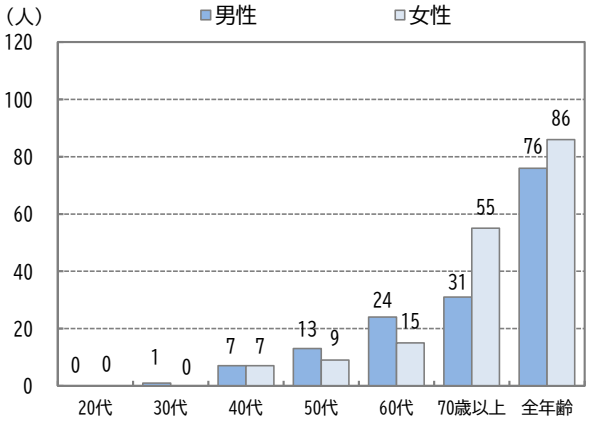
【フッ化物洗口希望者（実施者）割合　幼稚園・保育園・小学校・中学校】

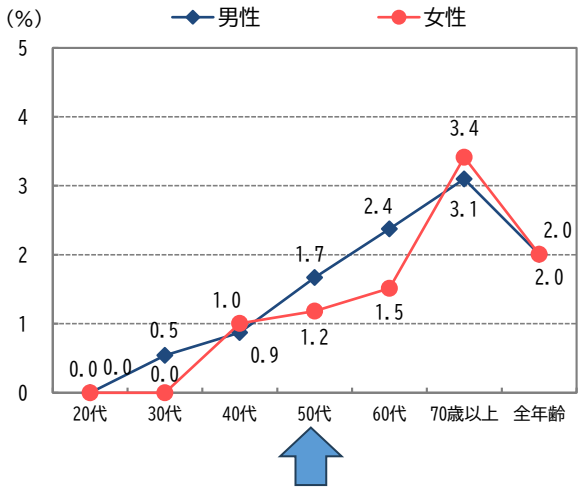


出典：鹿角市すこやか子育て課

12　ハイリスク者の状況

【血圧収縮期 180mmHg または拡張期 120mmHg 以上の人数と割合（令和５年度）】





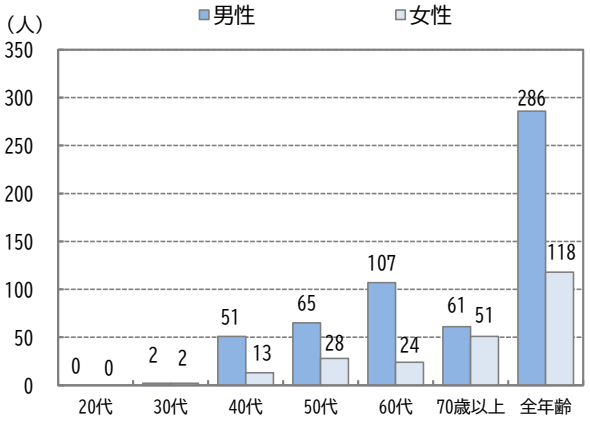
対象健診受診者数　（人）

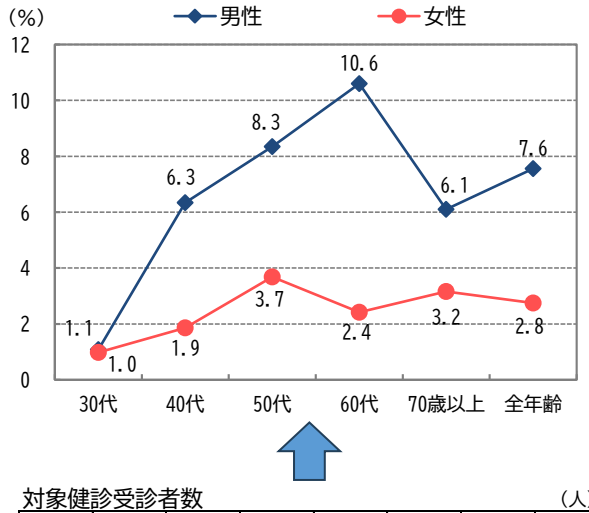
	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	全年齢
男性	7	185	805	779	1,010	1,000	3,786
女性	23	204	697	761	991	1,611	4,287

対象健診：39 歳以下の健診、特定健診、人間ドック、治療中の情報提供、脳ドック、後期高齢者健診、特定健診に準ずる健診、後期高齢者健診に準ずる健診の受診者数

出典：鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部

【尿糖３＋以上の人数と割合（令和５年度）】





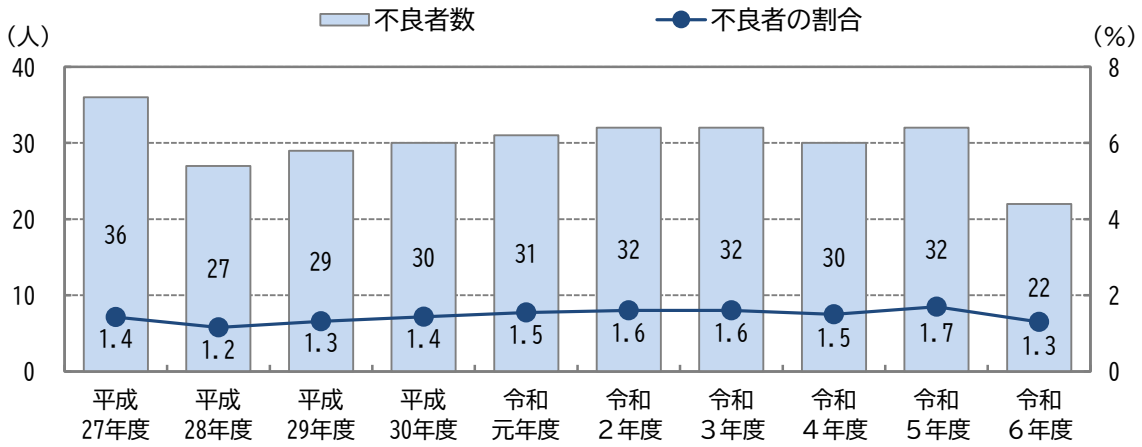
対象健診受診者数　（人）

	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	全年齢
男性	7	185	805	779	1,010	1,000	3,786
女性	23	204	697	761	991	1,611	4,287

対象健診：39 歳以下の健診、特定健診、人間ドック、治療中の情報提供、脳ドック、後期高齢者健診、特定健診に準ずる健診、後期高齢者健診に準ずる健診の受診者数

出典：鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部

【血糖コントロール不良者数とその割合】



コントロール不良者：HbA1c8.4%以上または空腹時血糖 160mg/dl 以上の者
対象健診：39 歳以下の健診、特定健診、人間ドック、治療中の情報提供、脳ドック、後期高齢者健診、特定健診に準ずる健診、後期高齢者健診に準ずる健診の受診者数

出典：鹿角市すこやか子育て課

【特定健康診査受診結果】

（単位：人）

	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度	令和６年度
結果不良者中糖尿病治療中を除く精査用紙発行者数	16	12	11	16	8
精密検査受診者数	5	3	3	1	4

出典：鹿角市すこやか子育て課

13　鹿角市健康づくりに関するアンケート調査結果

（１）調査概要

①調査の目的

「第３次健康かづの 21 計画（改訂版）」の策定にあたり、市民の健康づくりに対する意識や関心、生活習慣等を把握し、計画の評価及び施策の充実を図るためにアンケート調査を実施しました。

②調査設計

調査種別	項目	内容
高校２年生	調査対象	鹿角高校に通っている高校２年生
	調査対象者数	161 件
	調査方法	学校配付、学校・ＷＥＢ回収
	調査期間	令和７年７月１日～令和７年７月 14 日
一般市民	調査対象	鹿角市に居住する 18 歳～80 歳の方
	調査対象者数	600 件
	調査方法	郵送配付、郵送・ＷＥＢ回収
	調査期間	令和７年７月 23 日～令和７年８月８日（８月 15 日まで回答含む）
保育所等保護者	調査対象	鹿角市内の保育所等に通っている年長児の保護者
	調査対象者数	142 件
	調査方法	保育所等配付、各施設での回収箱にて回収
	調査期間	令和７年７月 23 日～令和７年８月８日（８月 15 日まで回答含む）

③回収結果

調査種別	配付数	総回収数	有効回収数	有効回収率
高校２年生	161 件	156 件	156 件	96.9%

調査種別		配付数	総回収数	有効回収数	有効回収率
一般市民・保育所等保護者		742 件	365 件	365 件	49.2%
	一般市民	600 件	273 件	273 件	45.5%
	保育所等保護者	142 件	92 件	92 件	64.8%

④図表の見方

○ｎ（number of cases）は比率算出の基数であり、100%が何人の回答に相当するかを示しています。

○図表及び本文で、選択肢の語句等を一部簡略化している場合があります。

○図表及び本文で、「高校２年生」は「高校生」、「一般市民」と「保育所等保護者」は「成人」と表記します。

※１　回答の構成比は百分率で表し、小数点第２位を四捨五入して算出しています。したがって、単一選択式の質問においては、回答比率を合計しても 100.0%にならない場合があります。

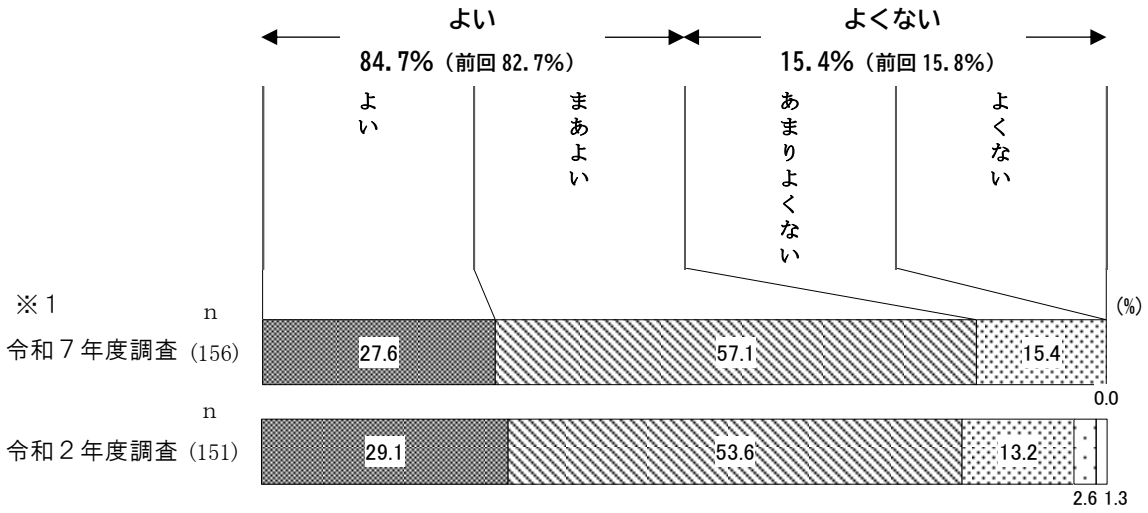
※２　回答者が２つ以上の回答をすることができる多肢選択式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、すべての選択肢の比率を合計すると 100.0%を超える場合があります。

（２）アンケート調査結果

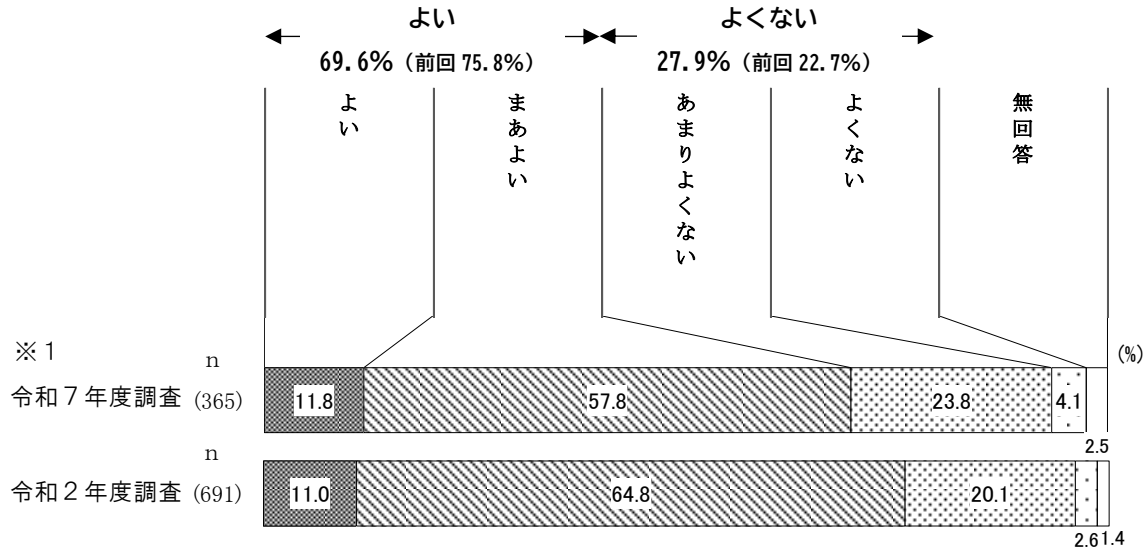
①健康意識について

Ｑ１　あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。

【高校生】

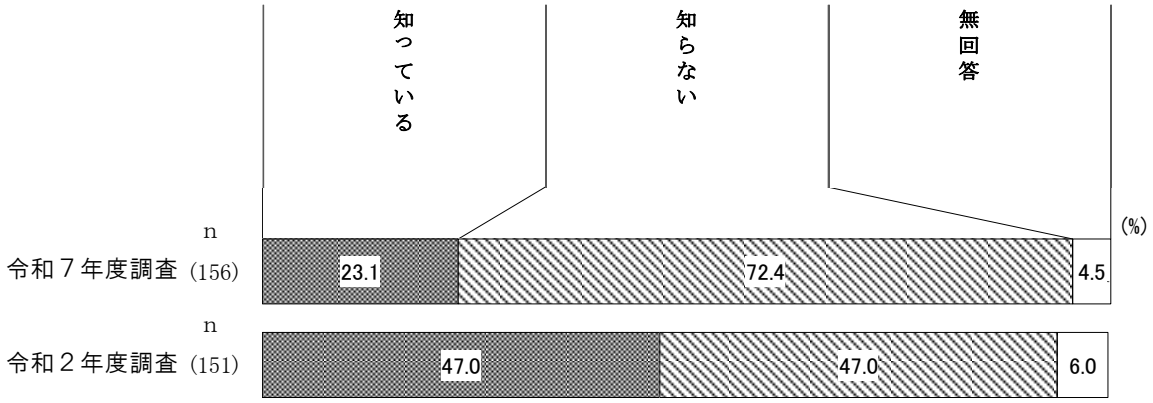


【成人】

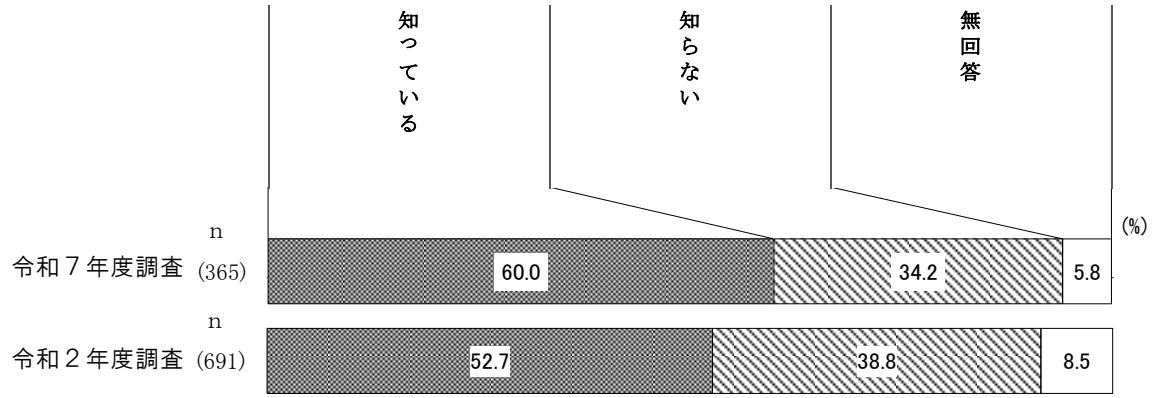


Ｑ２ 適正体重を知っていますか。

【高校生】



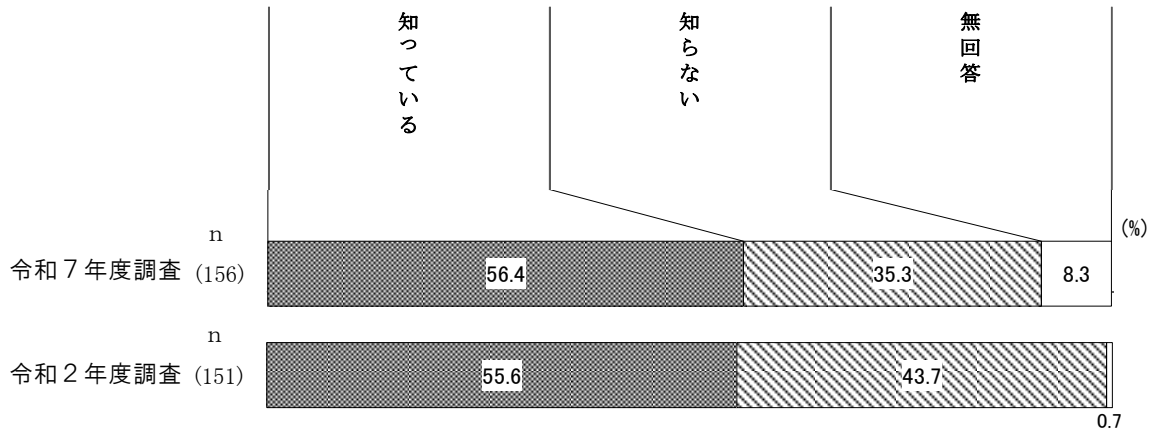
【成人】



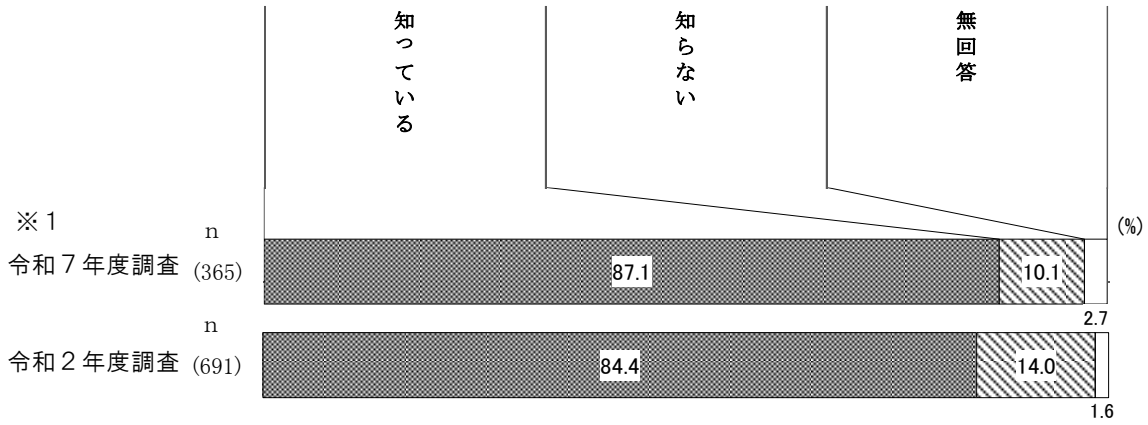
令和２年度調査では、選択肢の「知らない」は「知らなかった」と表記している

Ｑ３ 歯や歯ぐきの健康が、からだ全体の健康に影響を及ぼすことを知っていますか。

【高校生】

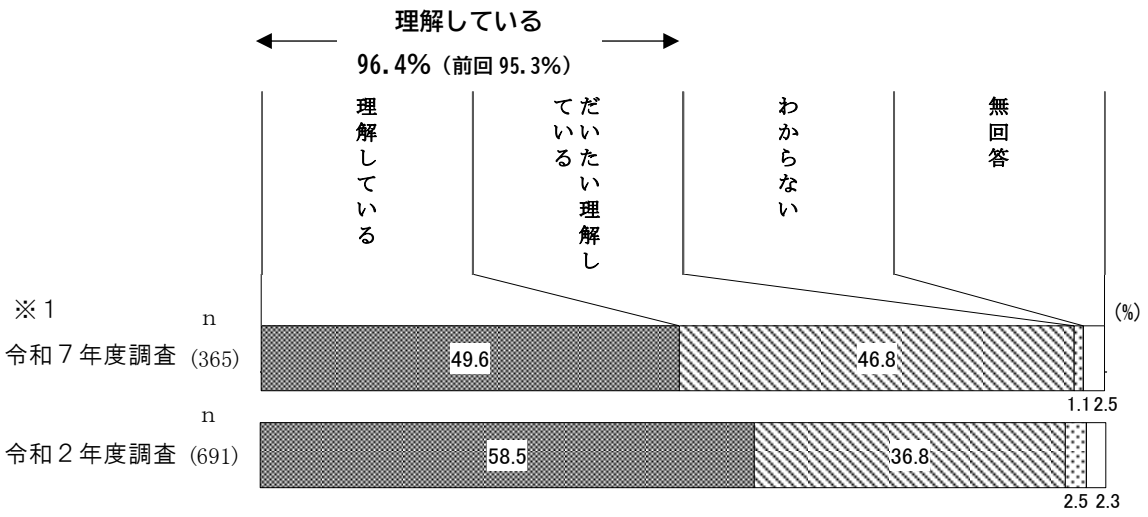


【成人】



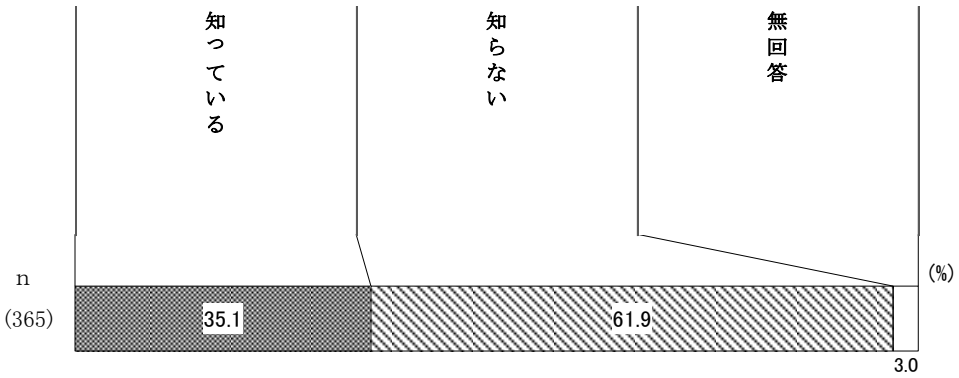
Ｑ４　一般の健診やがん検診の必要性を理解していますか。

【成人】



Ｑ５　フレイルについて知っていますか。

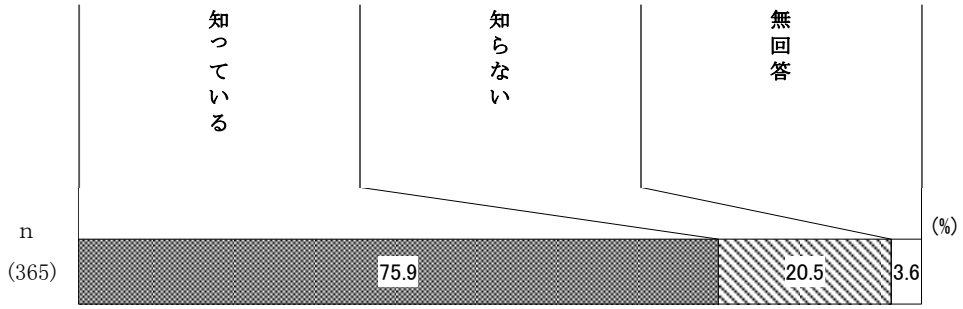
【成人】



②健康管理について

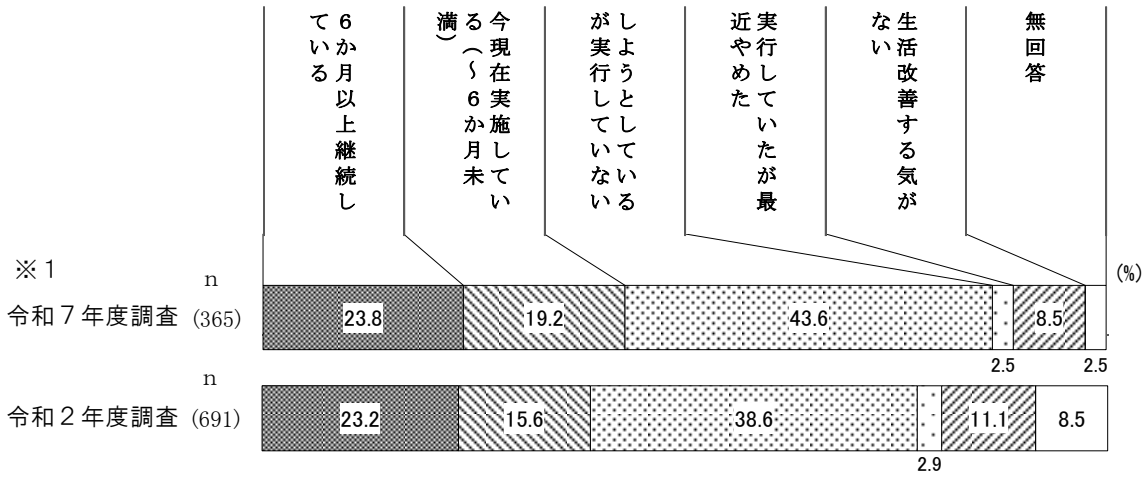
Ｑ６ 血圧の基準値について知っていますか。

【成人】



Ｑ７ 運動や食事など生活改善をしていますか。

【成人】



Ｑ８ あなたはたばこを習慣的に吸いますか。

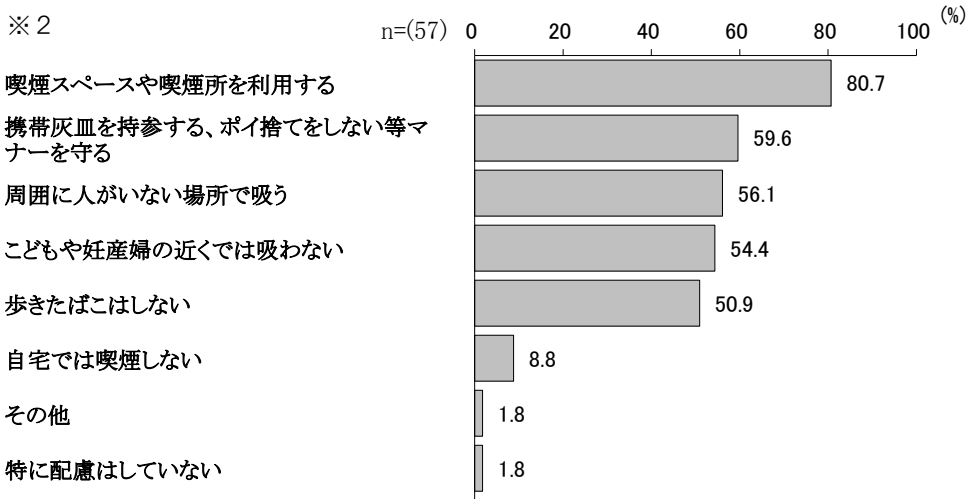
【成人】

上段：人数 下段：％	調査数	吸っている	以前は吸っていたがやめた	吸ったことがない	無回答
全　体	365 100.0	57 15.6	96 26.3	207 56.7	5 1.4
性・年齢（４区分）					
男性／１８～１９歳	1 100.0	－ －	－ －	1 100.0	－ －
２０～３９歳	24 100.0	11 45.8	1 4.2	12 50.0	－ －
４０～６４歳	56 100.0	14 25.0	20 35.7	21 37.5	1 1.8
６５歳以上	48 100.0	11 22.9	29 60.4	8 16.7	－ －
女性／１８～１９歳	5 100.0	－ －	－ －	5 100.0	－ －
２０～３９歳	82 100.0	4 4.9	16 19.5	61 74.4	1 1.2
４０～６４歳	82 100.0	13 15.9	18 22.0	50 61.0	1 1.2
６５歳以上	51 100.0	3 5.9	6 11.8	41 80.4	1 2.0

Ｑ９ あなたはたばこを吸う時に、周囲への配慮を行っていますか。（○は複数可）
（「吸っている」を選んだ方のみ。）

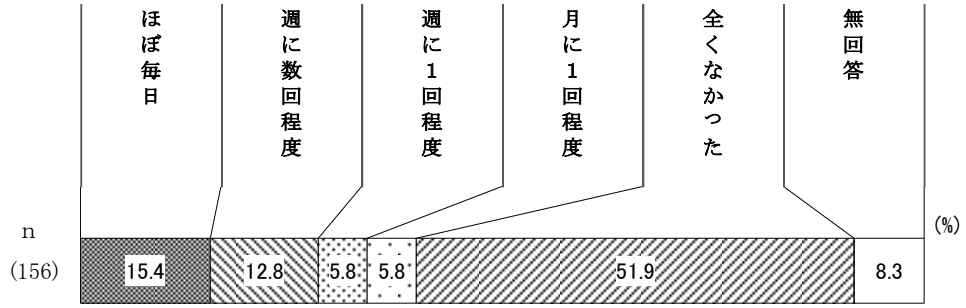
【成人】

※２

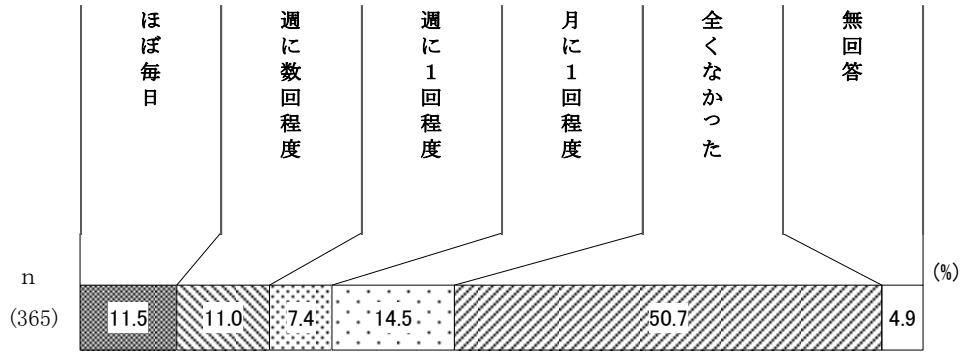


Q10 あなたは、この１か月間に受動喫煙の機会がありましたか。

【高校生】



【成人】



Q11 お酒を飲む日は１日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。
（「毎日」、「週５～６日」、「週３～４日」、「週１～２日」を選んだ方のみ。）

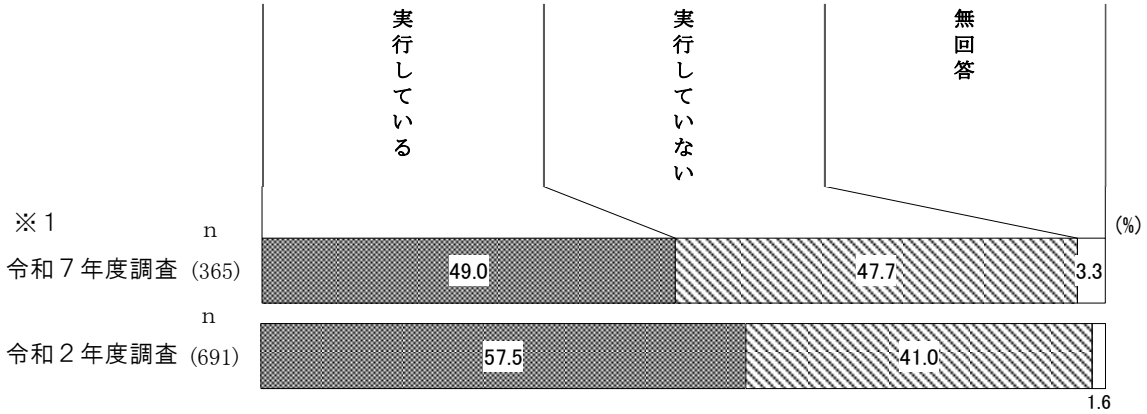
【成人】

上段：人数 下段：％	調査数	１合80ml未満	１合80ml以上２合未満	２合以上３合未満	３合以上４合未満	４合以上５合未満	５合以上	無回答
全　体	148	41	60	31	8	3	4	1
	100.0	27.7	40.5	20.9	5.4	2.0	2.7	0.7
性別								
男	78	15	31	21	5	2	3	1
	100.0	19.2	39.7	26.9	6.4	2.6	3.8	1.3
女	65	25	27	9	3	－	1	－
	100.0	38.5	41.5	13.8	4.6	－	1.5	－
回答したくない	1	1	－	－	－	－	－	－
	100.0	100.0	－	－	－	－	－	－
年齢（２区分）								
１８歳～６４歳	102	24	42	22	8	3	3	－
	100.0	23.5	41.2	21.6	7.8	2.9	2.9	－
６５歳以上	42	17	16	8	－	－	－	1
	100.0	40.5	38.1	19.0	－	－	－	2.4

③栄養・食生活について

Q12 減塩や薄味を実行していますか。

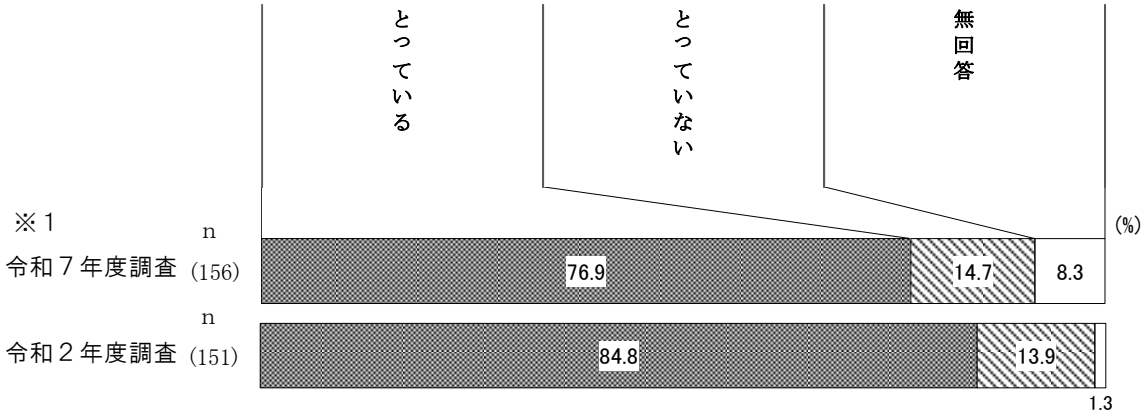
【成人】



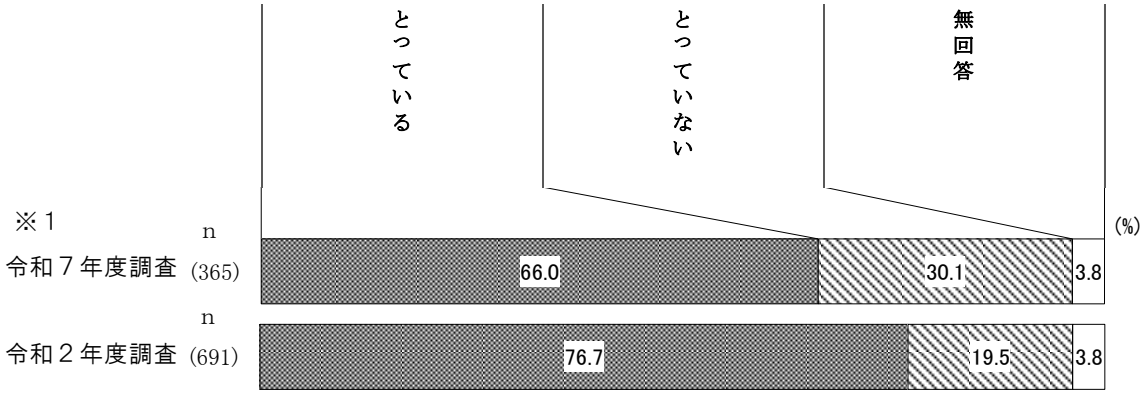
上段：人数 下段：％	調査数	実行している	実行していない	無回答
全　体	365	179	174	12
	100.0	49.0	47.7	3.3
年齢（７区分）				
１０代	6	2	4	－
	100.0	33.3	66.7	－
２０代	28	11	17	－
	100.0	39.3	60.7	－
３０代	80	36	43	1
	100.0	45.0	53.8	1.3
４０代	73	26	46	1
	100.0	35.6	63.0	1.4
５０代	38	21	17	－
	100.0	55.3	44.7	－
６０代	60	36	22	2
	100.0	60.0	36.7	3.3
７０歳以上	68	39	23	6
	100.0	57.4	33.8	8.8
年齢（２区分）				
４０歳未満	114	49	64	1
	100.0	43.0	56.1	0.9
４０歳以上	239	122	108	9
	100.0	51.0	45.2	3.8

Q13 主食・主菜・副菜の３つがそろった食事を１日２回以上とっていますか。

【高校生】



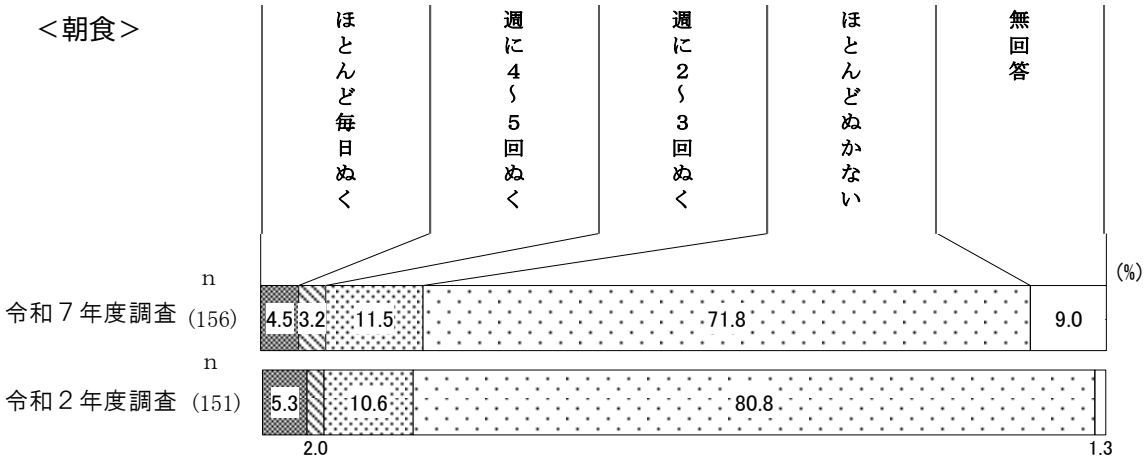
【成人】



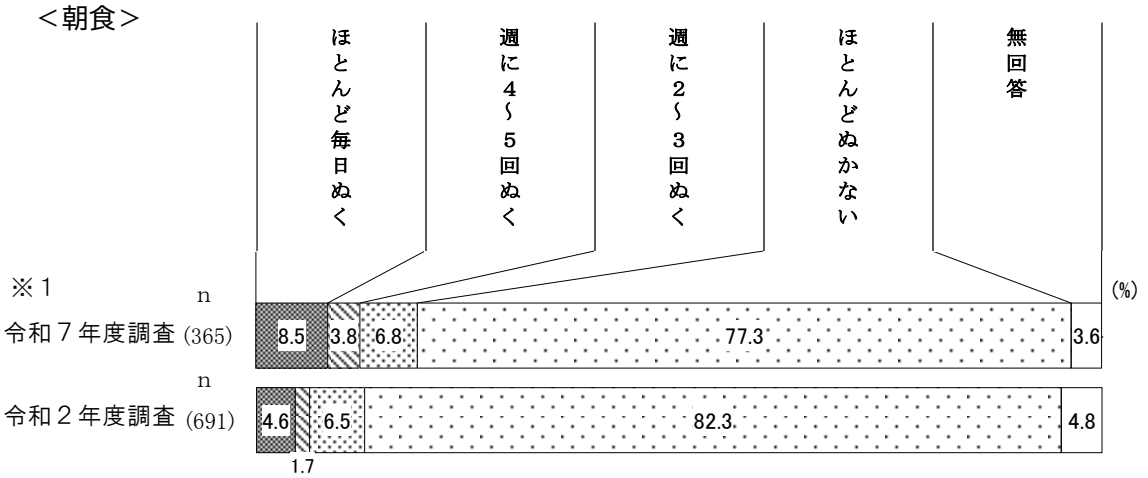
上段：人数 下段：％	調査数	とっている	とっていない	無回答
全　体	365 100.0	241 66.0	110 30.1	14 3.8
年齢（３区分）				
１８～３９歳	114 100.0	73 64.0	39 34.2	2 1.8
４０～６４歳	140 100.0	86 61.4	51 36.4	3 2.1
６５歳以上	99 100.0	73 73.7	19 19.2	7 7.1

Q14 朝食をぬくことはありますか。

【高校生】

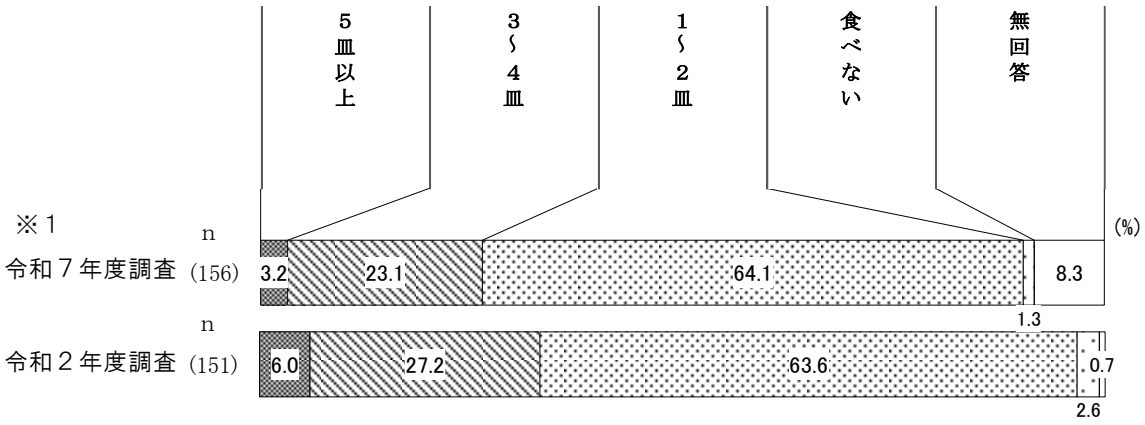


【成人】

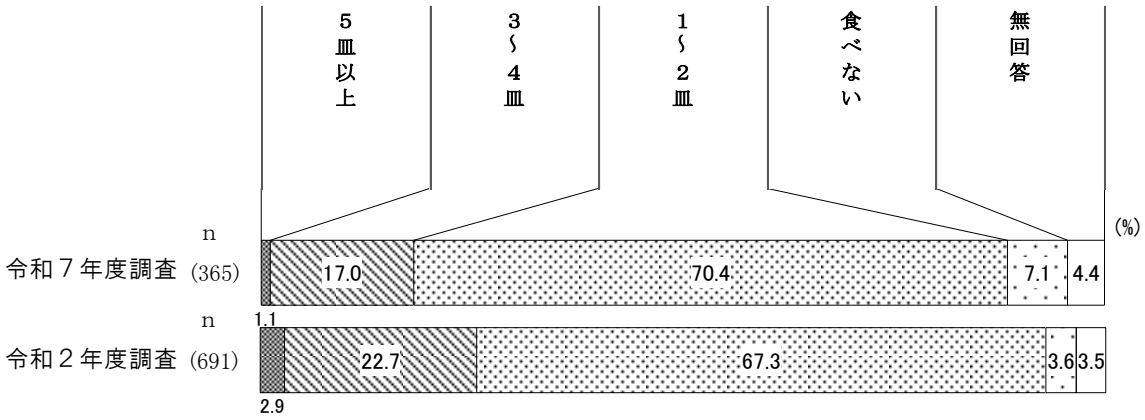


Q15 野菜を１日何皿食べていますか。

【高校生】



【成人】



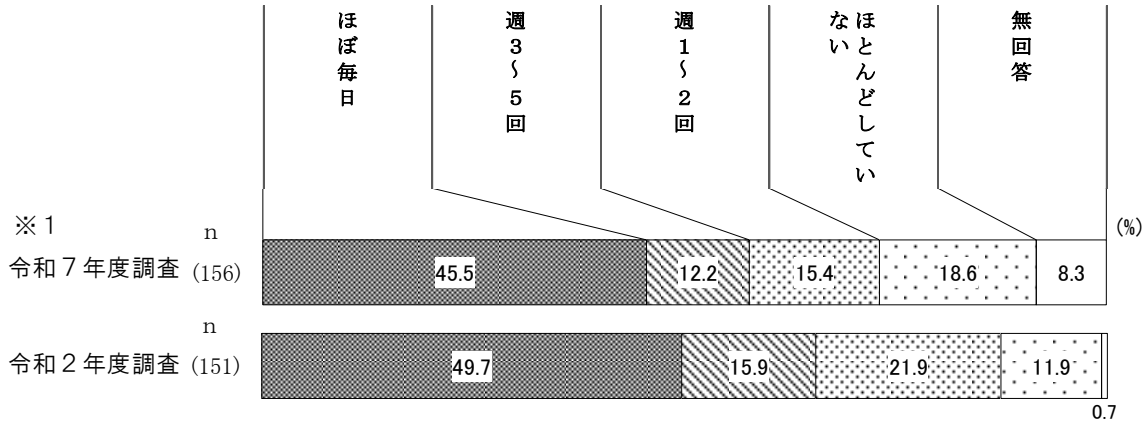
令和２年度調査では、選択肢の「食べない」は「０皿」と表記している

上段：人数 下段：％	調査数	5皿以上	3～4皿	1～2皿	食べない	無回答
全　体	365	4	62	257	26	16
	100.0	1.1	17.0	70.4	7.1	4.4
年齢（７区分）						
１０代	6	－	－	6	－	－
	100.0	－	－	100.0	－	－
２０代	28	－	4	19	5	－
	100.0	－	14.3	67.9	17.9	－
３０代	80	1	12	62	3	2
	100.0	1.3	15.0	77.5	3.8	2.5
４０代	73	1	9	53	9	1
	100.0	1.4	12.3	72.6	12.3	1.4
５０代	38	－	10	27	1	－
	100.0	－	26.3	71.1	2.6	－
６０代	60	1	14	39	3	3
	100.0	1.7	23.3	65.0	5.0	5.0
７０歳以上	68	1	11	42	5	9
	100.0	1.5	16.2	61.8	7.4	13.2
年齢（２区分）						
４０歳未満	114	1	16	87	8	2
	100.0	0.9	14.0	76.3	7.0	1.8
４０歳以上	239	3	44	161	18	13
	100.0	1.3	18.4	67.4	7.5	5.4

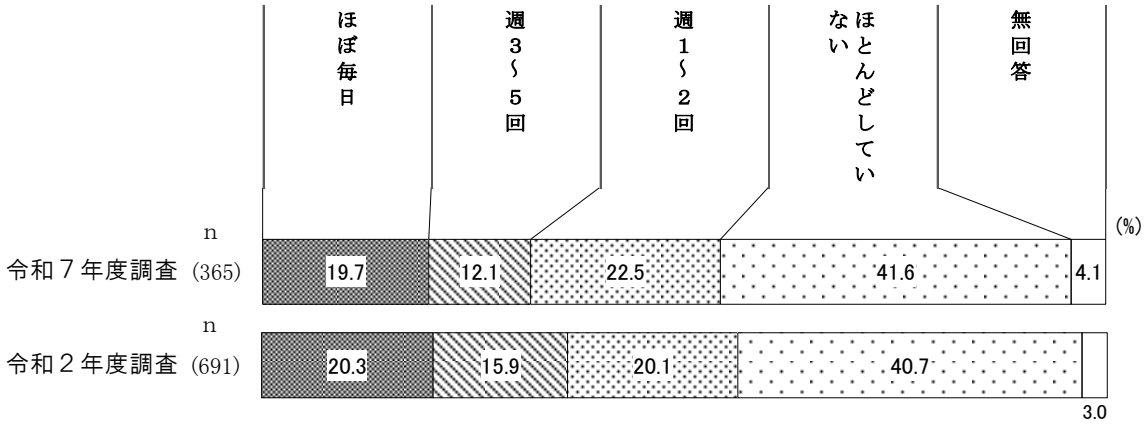
④身体活動・運動について

Q16 ストレッチ、体操、運動のいずれかを短時間でも実施していますか。

【高校生】

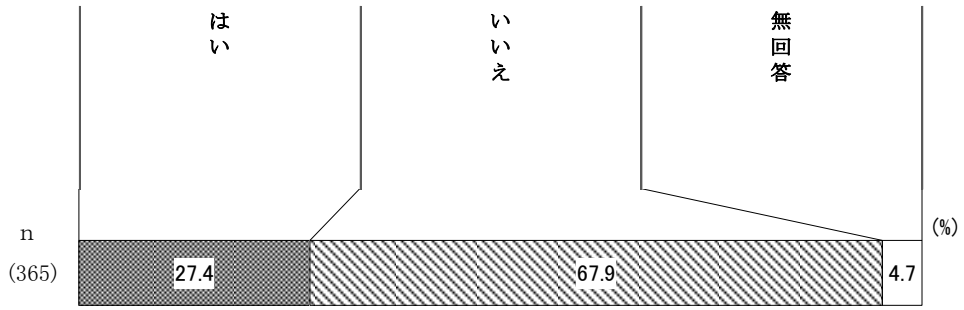


【成人】



Q17 １回30分以上の軽く汗をかく運動を週２回以上、１年以上実施していますか。

【成人】



Q18 朝から夜までの日常生活で、１日平均何分、または、何歩歩いていますか。

【成人】

	全体	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代	70 歳以上	80 代
令和７年度調査	6,428 歩	3,417 歩	4,722 歩	6,371 歩	7,669 歩	6,569 歩	8,628 歩		4,611 歩	
令和２年度調査	5,378 歩		6,973 歩	6,961 歩	4,762 歩	5,492 歩	5,005 歩	4,331 歩		4,837 歩

⑤休養・こころについて

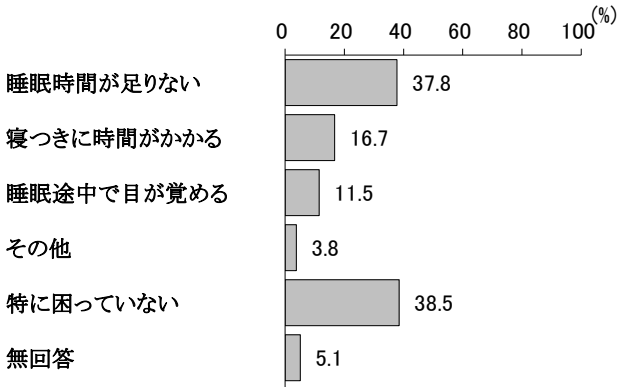
Q19 睡眠で困っていることはありますか。（○は複数可）

【高校生】

令和７年度調査

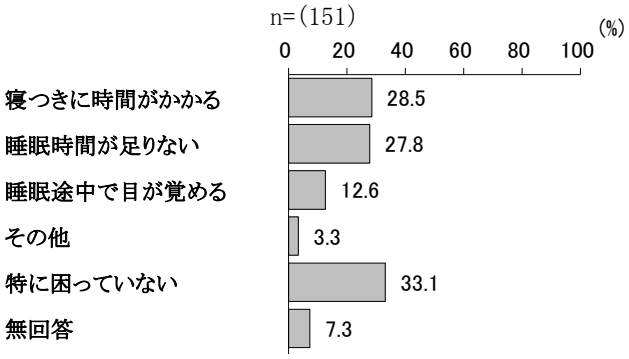
※２

n=(156)



令和２年度調査

n=(151)

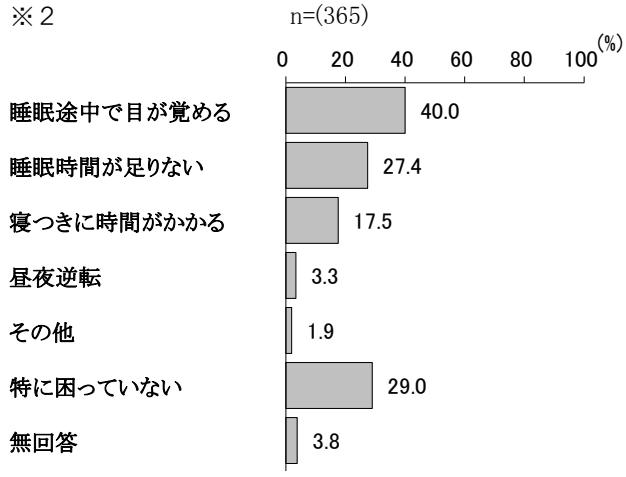


【成人】

令和７年度調査

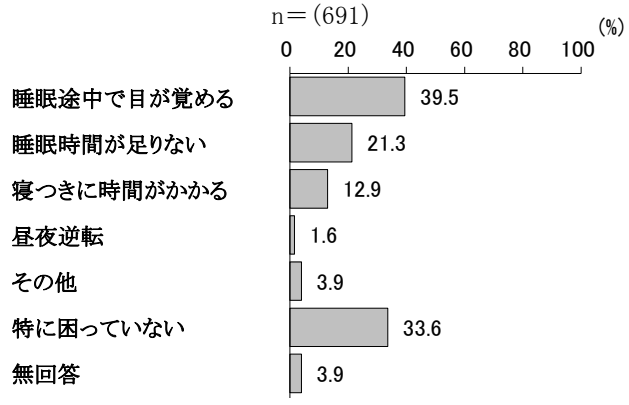
※２

n=(365)



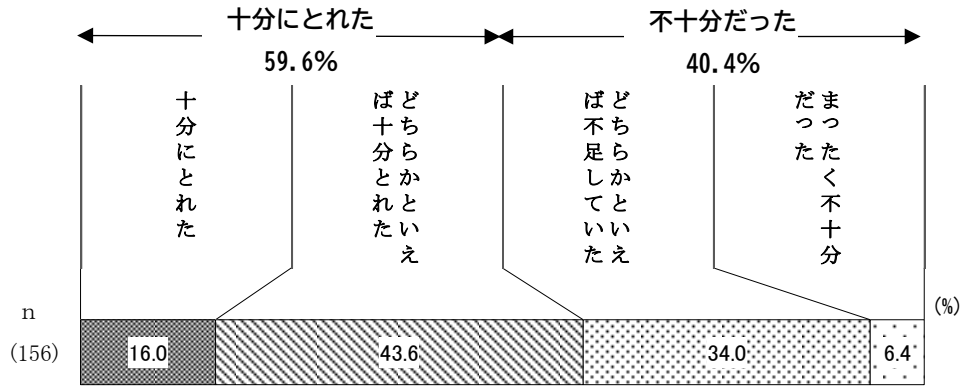
令和２年度調査

n＝(691)

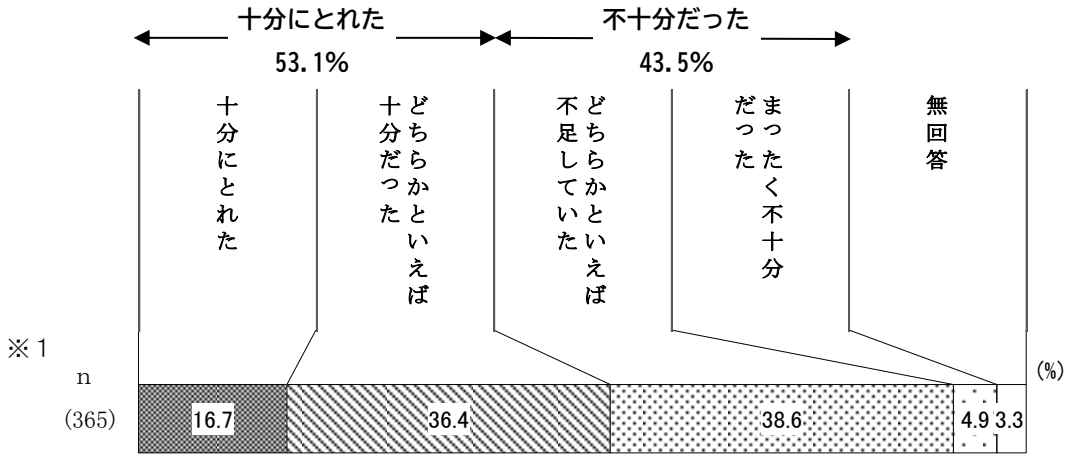


Q20 あなたは、この１か月間、睡眠によって休養が十分にとれましたか。

【高校生】

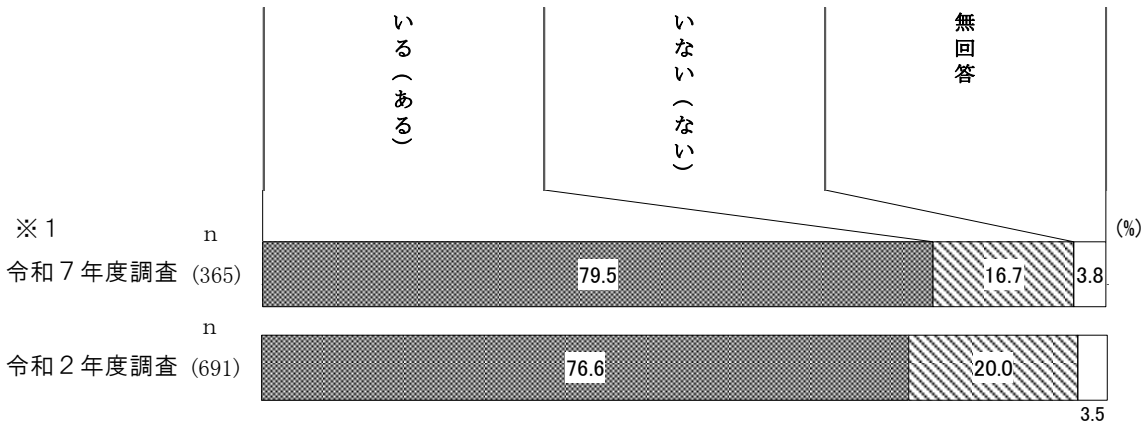


【成人】



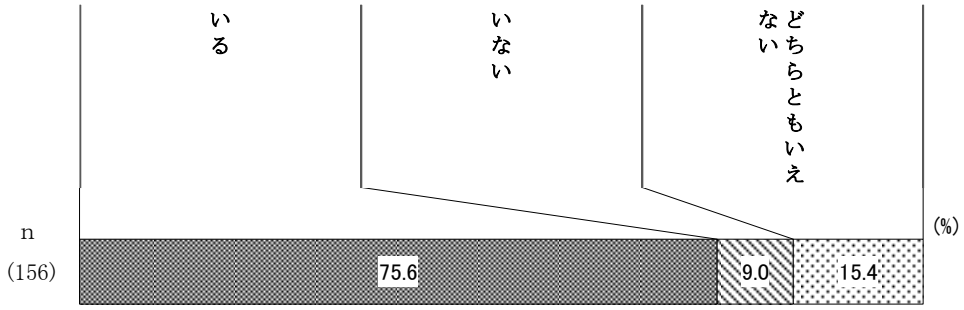
Q21 相談できる人がいますか。または、相談先がありますか。

【成人】



Q22 ストレスや悩みを抱えたときに話せる人はいますか。

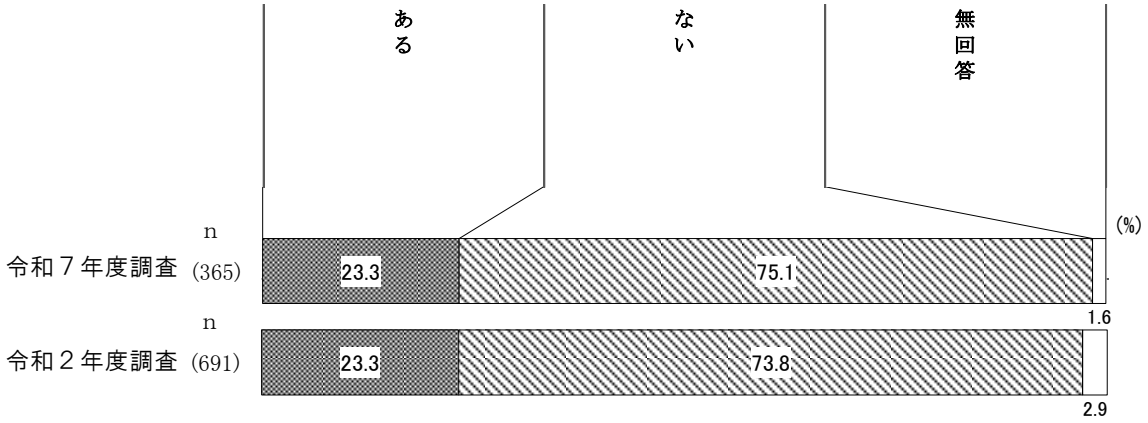
【高校生】



⑥歯・口腔について

Q23 歯ぐきにはれや出血などの炎症所見がありますか。

【成人】



Q24 食事を噛んで食べるときの状態はどれにあてはまりますか。

【成人】

上段：人数 下段：　％	調査数	なんでも噛んで食べられる	噛みにくいことがある	ほとんど噛めない	無回答
全　体	365 100.0	261 71.5	96 26.3	3 0.8	5 1.4
年齢（７区分）					
１０代	6 100.0	5 83.3	－ －	－ －	1 16.7
２０代	28 100.0	26 92.9	2 7.1	－ －	－ －
３０代	80 100.0	71 88.8	9 11.3	－ －	－ －
４０代	73 100.0	54 74.0	18 24.7	1 1.4	－ －
５０代	38 100.0	25 65.8	12 31.6	1 2.6	－ －
６０代	60 100.0	35 58.3	25 41.7	－ －	－ －
７０歳以上	68 100.0	37 54.4	27 39.7	1 1.5	3 4.4
年齢（３区分）					
１８～３９歳	114 100.0	102 89.5	11 9.6	－ －	1 0.9
４０～６４歳	140 100.0	99 70.7	39 27.9	2 1.4	－ －
６５歳以上	99 100.0	52 52.5	43 43.4	1 1.0	3 3.0

Q25 定期的に歯科検診を受診（最低でも１年に１回以上の受診）していますか。

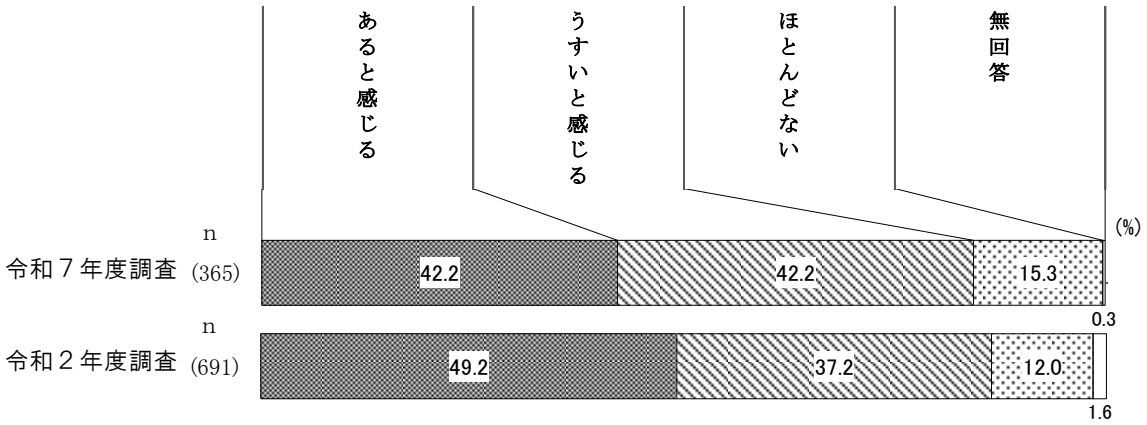
【成人】

上段：人数 下段：　％	調査数	受診している	受診していない	無回答
全　体	365 100.0	144 39.5	215 58.9	6 1.6
年齢（２区分①）				
１８歳～６４歳	254 100.0	92 36.2	160 63.0	2 0.8
６５歳以上	99 100.0	47 47.5	48 48.5	4 4.0
年齢（２区分②）				
４０歳未満	114 100.0	41 36.0	71 62.3	2 1.8
４０歳以上	239 100.0	98 41.0	137 57.3	4 1.7

⑦社会参加と地域づくりについて

Q26 あなたは、地域とのつながりがあると感じていますか。

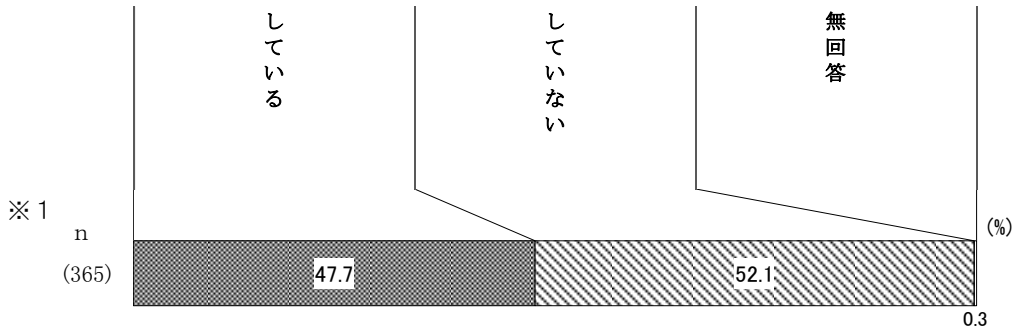
【成人】



上段：人数 下段：　%	調査数	あると感じる	うすいと感じる	ほとんどない	無回答
全　体	365	154	154	56	1
	100.0	42.2	42.2	15.3	0.3
性別					
男	131	60	49	22	－
	100.0	45.8	37.4	16.8	－
女	222	89	100	32	1
	100.0	40.1	45.0	14.4	0.5
回答したくない	4	－	2	2	－
	100.0	－	50.0	50.0	－
年齢（７区分）					
１０代	6	2	3	1	－
	100.0	33.3	50.0	16.7	－
２０代	28	10	7	11	－
	100.0	35.7	25.0	39.3	－
３０代	80	32	33	15	－
	100.0	40.0	41.3	18.8	－
４０代	73	32	31	10	－
	100.0	43.8	42.5	13.7	－
５０代	38	16	15	7	－
	100.0	42.1	39.5	18.4	－
６０代	60	26	27	7	－
	100.0	43.3	45.0	11.7	－
７０歳以上	68	30	33	4	1
	100.0	44.1	48.5	5.9	1.5
年齢（３区分）					
１８～３９歳	114	44	43	27	－
	100.0	38.6	37.7	23.7	－
４０～６４歳	140	61	58	21	－
	100.0	43.6	41.4	15.0	－
６５歳以上	99	43	48	7	1
	100.0	43.4	48.5	7.1	1.0

Q27 あなたは、何らかの社会活動（就業、趣味のサークル、自治会、老人クラブ、ボランティア活動など）をしていますか。

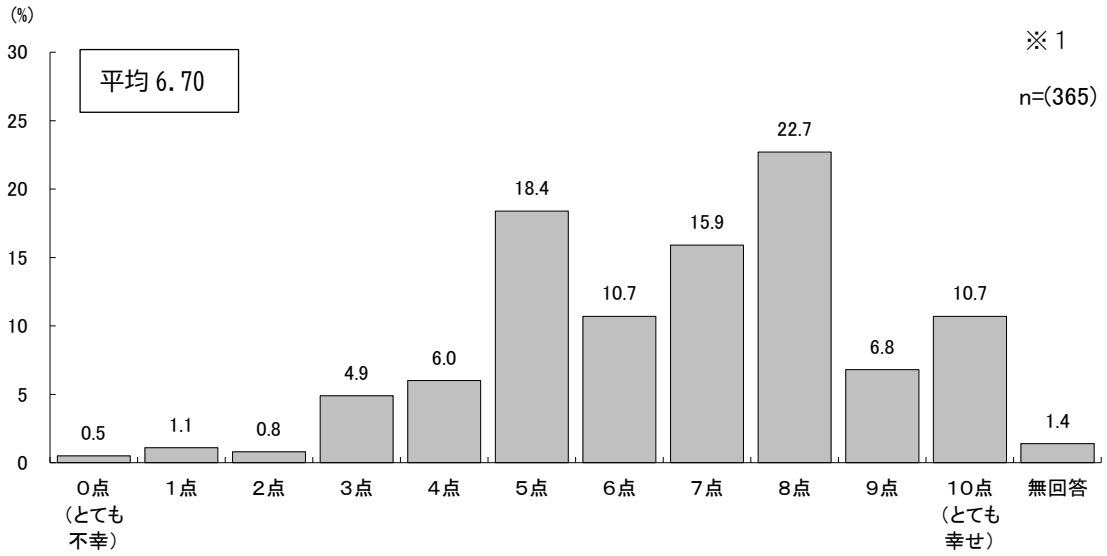
【成人】



上段：人数 下段：　％	調査数	している	していない	無回答
全　体	365 100.0	174 47.7	190 52.1	1 0.3
性別				
男	131 100.0	69 52.7	62 47.3	－ －
女	222 100.0	101 45.5	120 54.1	1 0.5
回答したくない	4 100.0	1 25.0	3 75.0	－ －
年齢（７区分）				
１０代	6 100.0	2 33.3	4 66.7	－ －
２０代	28 100.0	10 35.7	18 64.3	－ －
３０代	80 100.0	34 42.5	46 57.5	－ －
４０代	73 100.0	41 56.2	32 43.8	－ －
５０代	38 100.0	19 50.0	19 50.0	－ －
６０代	60 100.0	32 53.3	28 46.7	－ －
７０歳以上	68 100.0	30 44.1	37 54.4	1 1.5

Q28 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を０点とすると、何点くらいになると思いますか。（いずれかの数字１つに○）

【成人】



上段：人数 下段：％	調査数	０点（とても不幸）	１点	２点	３点	４点	５点	６点	７点	８点	９点	１０点（とても幸せ）	無回答
全　体	365	2	4	3	18	22	67	39	58	83	25	39	5
	100.0	0.5	1.1	0.8	4.9	6.0	18.4	10.7	15.9	22.7	6.8	10.7	1.4
性別													
男	131	1	2	1	8	9	28	19	15	23	10	15	－
	100.0	0.8	1.5	0.8	6.1	6.9	21.4	14.5	11.5	17.6	7.6	11.5	－
女	222	1	1	2	10	12	37	19	43	57	15	22	3
	100.0	0.5	0.5	0.9	4.5	5.4	16.7	8.6	19.4	25.7	6.8	9.9	1.4
回答したくない	4	－	1	－	－	1	1	－	－	－	－	－	1
	100.0	－	25.0	－	－	25.0	25.0	－	－	－	－	－	25.0
年齢（７区分）													
１０代	6	－	－	－	－	2	2	－	2	－	－	－	－
	100.0	－	－	－	－	33.3	33.3	－	33.3	－	－	－	－
２０代	28	－	1	－	－	1	4	4	1	8	5	4	－
	100.0	－	3.6	－	－	3.6	14.3	14.3	3.6	28.6	17.9	14.3	－
３０代	80	－	1	1	5	5	11	9	14	21	6	7	－
	100.0	－	1.3	1.3	6.3	6.3	13.8	11.3	17.5	26.3	7.5	8.8	－
４０代	73	1	－	－	2	5	17	6	11	21	3	7	－
	100.0	1.4	－	－	2.7	6.8	23.3	8.2	15.1	28.8	4.1	9.6	－
５０代	38	－	－	1	1	3	10	4	7	4	2	6	－
	100.0	－	－	2.6	2.6	7.9	26.3	10.5	18.4	10.5	5.3	15.8	－
６０代	60	1	1	1	6	1	8	5	10	15	5	5	2
	100.0	1.7	1.7	1.7	10.0	1.7	13.3	8.3	16.7	25.0	8.3	8.3	3.3
７０歳以上	68	－	1	－	3	5	12	9	13	12	4	8	1
	100.0	－	1.5	－	4.4	7.4	17.6	13.2	19.1	17.6	5.9	11.8	1.5

14　計画の達成状況と今後の課題

（１）第３次健康かづの 21 計画の評価

令和３年３月に策定した「第３次健康かづの 21 計画」において、８つの分野別に 53 の数値目標を設定し、計画の中間評価を実施しました。

中間評価については、令和２年度の実績値と令和７年度の現状値を比較し、達成状況を◎、○、□、●、－の５段階で評価しています。

今回の評価では、数値目標 53 項目中、『◎ 令和７年度中間目標値を達成した』は９項目、『○ 目標には届かないが、令和２年度基準値を上回った』は 17 項目、『□ 変化なし』は２項目、『● 令和２年度基準値を下回った』は 20 項目、『－ 評価困難』は５項目となりました。

分野別でみると、「１　健康意識」では、９項目中３項目が中間目標値を達成、２項目が目標には届かないが基準値を上回っています。「２　健康管理」では、17 項目中４項目が中間目標値を達成、６項目が目標には届かないが基準値を上回っています。一方、５項目は基準値を下回っています。「３　栄養・食生活」では、７項目中６項目が基準値を下回っています。「６　歯・口腔」と「７　社会参加と地域づくり」では、１項目が中間目標値を達成しています。

【評価基準】

評価区分	評価基準
◎	令和７年度中間目標値を達成した
○	目標には届かないが、令和２年度基準値を上回った
□	変化なし
●	令和２年度基準値を下回った
－	評価困難

【分野別評価結果】

分野	項目数	◎	○	□	●	－
１　健康意識	9	3	2	0	2	2
２　健康管理	17	4	6	0	5	2
３　栄養・食生活	7	0	1	0	6	0
４　身体活動・運動	3	0	1	0	2	0
５　休養・こころ	4	0	3	0	1	0
６　歯・口腔	8	1	4	2	1	0
７　社会参加と地域づくり	3	1	0	0	1	1
８　重症化予防・ハイリスク者	2	0	0	0	2	0
合計	53	9	17	2	20	5
比率	100.0%	17.0%	32.1%	3.8%	37.7%	9.4%

分野		指標		令和２年度実績値（基準値）	令和７年度中間目標値	令和７年度現状値	達成状況
1　健康意識							
	(1)	健康寿命 （鹿角市すこやか子育て課）	男性	77.94 歳 （６位/13 市） ※平成 29 年度	順位上昇	77.94 歳 ※令和４年度	－
	(2)		女性	83.32 歳 （５位/13 市） ※平成 29 年度	順位上昇	81.27 歳 ※令和４年度	－
	(3)	普段健康だと感じている人の割合 【よい＋まあよい】 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		75.8%	77.9%	69.6%	●
	(4)	自分の適正体重を知っている人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	47.0%	52.0%	23.1%	●
	(5)		成人	52.7%	57.7%	60.0%	◎
	(6)	歯や歯ぐきの健康がからだ全体の健康に影響を及ぼすことを知っている人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	55.6%	67.8%	56.4%	○
	(7)		成人	84.4%	87.2%	87.1%	○
	(8)	健（検）診の必要性を理解している人の割合 【理解している＋だいたい理解している】 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		95.3%	増加	96.4%	◎
	(9)	フレイルの意味を知っている人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		14.0%	30.0%	35.1%	◎
2　健康管理（１）脳血管疾患、心疾患							
	(10)	脳血管疾患粗死亡率 （秋田県衛生統計年鑑）		237.6 ※平成 30 年度	184.0	199.9 ※令和５年度	○
	(11)	心疾患粗死亡率 （秋田県衛生統計年鑑）		333.3 県 213.8 ※平成 30 年度	252.3	292.5 ※令和５年度	○
	(12)	収縮期血圧が 160mmHg 以上または拡張期血圧が 100mmHg 以上の割合 （鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）	男性	13.2% ※平成 30 年度	10.7%	15.3% ※令和５年度	●
	(13)		女性	9.3% ※平成 30 年度	6.8%	10.2% ※令和５年度	●

分野		指標		令和２年度実績値（基準値）	令和７年度中間目標値	令和７年度現状値	達成状況
２　健康管理（２）がん、生活習慣病							
	(14)	３年連続がん検診受診者人数（鹿角市すこやか子育て課）	胃がん	477 人 ※令和元年度	488 人	535 人 ※令和６年度	◎
	(15)		肺がん	952 人 ※令和元年度	976 人	958 人 ※令和６年度	○
	(16)		大腸がん	1,003 人 ※令和元年度	1,051 人	1,451 人 ※令和６年度	◎
	(17)		子宮がん	267 人 ※令和元年度	283 人	評価困難	－
	(18)		乳がん隔年連続	346 人 ※令和元年度	373 人	評価困難	－
	(19)	がん検診精密検査受診率（鹿角市すこやか子育て課）	胃がん	82.7% ※令和元年度	90.0%	78.4% ※令和５年度	●
	(20)		肺がん	90.0% ※令和元年度	95.0%	90.9% ※令和５年度	○
	(21)		大腸がん	82.0% ※令和元年度	90.0%	73.7% ※令和５年度	●
	(22)	生活改善を６か月以上継続している人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		23.2%	29.1%	23.8%	○
２　健康管理（３）たばこ、アルコール　①たばこ							
	(23)	習慣的に喫煙する割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	20-30 代男性	50.0%	40.0%	45.8%	○
	(24)	母子健康手帳交付時の妊婦喫煙率（鹿角市すこやか子育て課）		2.9% ※令和元年度	2.0%	1.4% ※令和６年度	◎
２　健康管理（３）たばこ、アルコール　②アルコール							
	(25)	習慣的に３合（※日本酒換算）以上飲酒する割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	男性	7.9%	5.4%	13.0%	●
	(26)	母子健康手帳交付時の妊婦飲酒率（鹿角市すこやか子育て課）		1.5% ※令和元年度	1.0%	0.0% ※令和６年度	◎

分野		指標		令和２年度実績値（基準値）	令和７年度中間目標値	令和７年度現状値	達成状況
３　栄養・食生活							
	(27)	減塩やうす味を実行している人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		57.5%	64.0%	49.0%	●
	(28)	主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上している人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		76.7%	81.8%	66.0%	●
	(29)	１日に野菜を３皿以上食べている人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		25.6%	37.8%	18.1%	●
	(30)	果物摂取量 100ｇ未満の者の割合 （国民健康・栄養調査）		61.6% ※国：令和元年度	30.0% 以下	63.4% ※国：令和５年度	●
	(31)	小学生の肥満 （鹿角学校保健研究会養護教諭部会発行「オアシス」）		11.7% ※令和元年度	減少	13.2% ※令和６年度	●
	(32)	肥満（ＢＭＩ25 以上）の割合 （鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）	30 代 男性	31.3% ※平成 30 年度	28.8%	42.7% ※令和５年度	●
	(33)		30 代 女性	21.4% ※平成 30 年度	18.9%	20.6% ※令和５年度	○
４　身体活動・運動							
	(34)	ストレッチ、体操、運動など短時間でもほぼ毎日実施している人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	49.7%	55.0%	45.5%	●
	(35)		成人	20.3%	30.0%	19.7%	●
	(36)	週１回以上運動やスポーツに親しんでいる市民の割合 （鹿角市市民アンケート）		52.2%	65.0%	62.5% ※令和６年度	○
５　休養・こころ							
	(37)	睡眠に特に困っていない割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	33.1%	42.0%	38.5%	○
	(38)		成人	33.6%	42.0%	29.0%	●
	(39)	相談できる人・相談先がない割合 ※高校生はストレスや悩みを抱えたときに話せる人がいない割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	10.6%	5.3%	9.0%	○
	(40)		成人	20.0%	14.5%	16.7%	○

分野		指標		令和２年度実績値（基準値）	令和７年度中間目標値	令和７年度現状値	達成状況
6　歯・口腔							
	(41)	妊婦歯科健診受診率 （鹿角市すこやか子育て課、秋田県歯科保健対策施策報告書）		59.3% ※令和元年度	65.0%	68.1% ※令和６年度	◎
	(42)	むし歯罹患率 （鹿角市すこやか子育て課）	３歳児	21.5% ※平成 29 年度	県以下	13.7% 県 9.8% ※令和６年度	○
	(43)		小学生	56.3% ※令和元年度	県以下	44.2% 県 35.9% ※令和６年度	○
	(44)		中学生	48.0% ※令和元年度	県以下	26.0% 県 21.6% ※令和６年度	○
	(45)	フッ化物洗口を実施している割合 （鹿角市すこやか子育て課）		95.2% ※令和元年度	増加	95.2% ※令和６年度	□
	(46)	歯肉に炎症がある人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		23.3%	減少	23.3%	□
	(47)	なんでも噛んで食べることができる人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	60 代	67.0%	69.3%	58.3%	●
	(48)	定期的に歯科受診している人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	40 歳以上	36.1%	43.1%	41.0%	○
7　社会参加と地域づくり							
	(49)	１年間に社会活動や地域活動に参加した割合 （鹿角市市民アンケート）		60.1%	70.0%	評価困難	－
	(50)	地域とつながりがあると思う人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		49.2%	57.1%	42.2%	●
	(51)	健康教育などの参加者数（延べ人数） 出前・健康アップ・イベント・講演会 研修会・養成講座		延べ 1,553 人	2,000 人	延べ 4,420 人	◎
8　重症化予防・ハイリスク者							
	(52)	収縮期血圧が 180㎜Hg 以上または 拡張期血圧が 120㎜Hg 以上の人数 （鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）		94 人 (1.3%) ※平成 30 年度	69 人	162 人 (2.0%) ※令和５年度	●
	(53)	尿糖３＋以上の人数 （鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）		78 人 (1.1%) ※平成 30 年度	53 人	404 人 (5.0%) ※令和５年度	●

（２）分野別にみる課題

分野	現状と課題
１．健康意識	・男性の健康寿命は令和元年から令和３年までは 78 歳を保っていましたが、令和４年には 77.94 歳となっています。一方、女性は令和元年には 84.39 歳までになりましたが、令和４年には 81.27 歳となっています。 ・普段健康だと感じている人の割合は約７割です。今後も、個人の健康意識を高め、目標達成を目指す必要があります。 ・自分の適性体重を知っている人の割合は、成人は目標を達成していますが、高校生は 23.1%にとどまっており、自身の健康に関心をもてるようこどもの頃からの意識づけが必要です。 ・歯や歯ぐきの健康がからだ全体の健康に影響を及ぼすことを知っている人の割合は、成人では約９割ですが、高校生では６割弱にとどまっています。 ・こどもの頃から食事や運動、歯や口腔ケアが全身の健康につながることを意識した健康教育が必要です。 ・健康寿命の延伸のため、フレイルの周知を強化し、フレイル予防行動に意識した生活を送るよう関わりが必要です。
	重点取り組み
	●働き盛り世代の健康づくりを支援するため、事業所等に対し、健康診査を受診しやすい環境づくり等を啓発するとともに、市が実施している 39 歳以下の健康診査や事業所連携大腸がん検診等各種健（検）診の受診勧奨を強化します。 ●こどもの頃から歯を大切にする意識を育み、正しいケア習慣を身につけられるよう、こどもだけでなく、親子で取り組む歯や口腔の健康づくりを支援します。 ●プレコンセプションケア[5]の正しい知識を持てるよう、小中高校や保育所等保護者への出前講座、事業所への働き者の健康講座の利用を促進し、健康づくりに関する情報提供を強化します。 ●フレイルの周知により、高齢者がフレイル予防行動を意識した生活を送れるよう、健康寿命の延伸に向けた取り組みを強化します。

[5] 性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めた将来設計や将来の健康を考えて健康管理を行うこと。

分野	現状と課題
２．健康管理 （１）脳血管疾患、心疾患（重点分野）	・年別死因割合では心疾患と脳血管疾患が上位に入っています。 ・平成 28 年と令和２年の医療費を比較すると、全がんと脳血管疾患が増加しており、特に脳血管疾患の医療費は、県内 13 市の中でも１位と高い状況です。 ・脳血管疾患と心疾患の粗死亡率は、いずれも国や秋田県を上回って推移しています。 ・男性、女性ともに脳血管疾患が高く、男性は県内でも 13 市の中でワースト２位、女性はワースト１位となっています。 ・心疾患の標準化死亡比は男性、女性ともに県内 13 市の中でワースト１位です。 ・血圧の基準値を知っている人の割合は 75.9%です。約２割の人が基準値を知らないと回答しています。 ・健康的な食事を心がけ、適度な運動習慣を身につけるなど、脳血管疾患や心疾患の予防対策を強化する必要があります。 ・男性、女性ともに血圧基準値を上回っている人の割合が増えており、生活習慣の見直しを促す取り組みが必要です。
	重点取り組み
	●自身の血圧を把握し管理できるよう、手帳等の活用を推進し、家庭や職場、公共機関、医療機関等での血圧測定の実施を促進し、脳血管疾患や心疾患の疾患の発症を予防します。 ●クーリングシェルター[6]等の活用を奨励することで、健康管理に努めます。 ●ベジメータ[7]や脳卒中予防紙芝居を活用した出前講座や働き者の健康講座等による健康教育を実施し、脳血管疾患や心疾患の予防のため、減塩や受診のタイミングについての周知を徹底します。 ●健康診査の受診勧奨を強化及び精密検査や再検査の早期受診を推奨します。

[6] 熱中症対策として設置された涼しい場所で、誰でも利用できる公共施設や民間の屋内スペースのこと。特に暑さが厳しい時期に冷房施設を備えた施設で、自治体によって指定し、熱中症特別警戒アラートや熱中症警戒アラートが発表された際に開放され、一時的な避難先として設置する。

[7] 光を使った非侵襲的皮膚カロテノイド量測定機器で、白色ＬＥＤを指先に 10 秒照射するだけで、簡単に野菜摂取量を評価することができる。結果はベジスコアと呼ばれる０～1,200 の数値となって表され、野菜摂取状況を見える化することによって食事に関する行動変容を促す。

分野	現状と課題
２．健康管理 （２）がん、生活習慣病	・がん粗死亡率は、国や秋田県を上回っています。 ・部位別死亡割合は、男性は肺がん、女性は大腸がんや乳がんが高くなっています。 ・胃がん検診と大腸がん検診の精密検査受診率が 70%台にとどまっています。精密検査未受診者に対して、受診状況の確認及び精密検査の勧奨を強化する必要があります。 ・運動や食事など生活改善を６か月以上継続している人の割合は 23.8%です。４割以上の人が改善しようとしているが実行できていないと回答しています。 ・自身の生活習慣を見直すきっかけづくりや普段の日常生活の中で誰もが取り組める、工夫した生活改善方法の提案等が必要です。
	重点取り組み
	●生活習慣病の予防や改善に必要な情報提供を行い、適切な生活習慣を自ら選択し、身につけられるよう支援します。 ●毎年、がん検診や健康診査を受診することを促すこと及び治療が必要な人への受診勧奨を行い、精密検査や再検査の早期受診を推奨します。 ●誰もが目にすることができるよう、市の広報紙やメール、ＳＮＳ等を活用し、健康診査や健康情報等の情報提供を強化します。 ●特定保健指導の実施率向上に努め、生活習慣改善の支援を強化します。

分野	現状と課題
２．健康管理 （３）たばこ、アルコール	＜たばこ＞ ・母子健康手帳交付時の妊婦喫煙率は令和４年度以降横ばいで推移していますが、今後も引き続き妊娠時の喫煙が母体と胎児に影響があることの周知が必要です。 ・習慣的に喫煙する人の割合は、男性の 20～39 歳で 45.8%です。外出先で喫煙する場合には、周囲への配慮を行っている人が多いものの、こどもや妊産婦の近くでは吸わない、歩きたばこはしないなどの対策は半数程度にとどまっています。喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及や受動喫煙の危険性について普及啓発が必要です。 ＜アルコール＞ ・習慣的に３合（日本酒換算）以上飲酒する割合は１割程度にとどまっていますが、前回調査時より微増しています。今後は適度な飲酒量や多量飲酒による健康への影響等に関する周知が必要です。
	重点取り組み
	＜たばこ・アルコール＞ ●たばこ、飲酒について正しい知識を持ち、健康への影響について理解を深められるよう、出前講座や働き者の健康講座等で情報提供を行います。 ●妊産婦の喫煙、飲酒の影響について、面談等で周知を強化します。 ●乳幼児健診や相談の場で、加熱式タバコを含めた受動喫煙の影響について情報提供を行います。 ●関係機関とともにイベントや事業を通し、健康被害や疾病について啓発します。

分野	現状と課題
３.栄養・食生活	・減塩やうす味を実行している人の割合、主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上している人の割合、１日に野菜を３皿以上食べている人の割合のいずれも減少しており、こどもの頃から食に対する関心をもち、規則正しい食習慣を身につけることができるよう、正しい知識の普及啓発が必要です。 ・小学生の肥満割合は増加しています。学童期からの規則正しい生活リズムを身につけることができるよう、親子が一緒に取り組める支援が必要です。 ・平成 30 年と令和５年の肥満者の割合を比較すると男性は 40 代、女性は 30 代以外のすべての年代で増加しています。命にかかわる疾患を予防するため、働き盛りの年代から継続できる食の健康づくり対策が必要です。
	重点取り組み
	●バランスの良い食事、１日の必要な野菜・果物の摂取、減塩、朝食を食べるなど、誰もが理解し実践することができるよう、分かりやすい情報提供を充実します。 ●小中高校生が自身の適正体重、野菜や果物の摂取量、骨密度などの健康状態を把握し、維持していけるよう、出前講座等で学校と連携して取り組みます。 ●20 代、30 代の若い世代を中心とした生活習慣病の予防のため、健康相談や出前講座、働き者の健康講座等による健康教育で、正しい食習慣や改善に向けて積極的に働きかけます。

分野	現状と課題
４.身体活動・運動	・ストレッチ、体操、運動など短時間でもほぼ毎日実施している人の割合は、高校生、成人ともに減少しています。また、成人では、１回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週２回以上１年以上実施している人の割合は３割弱にとどまっています。それぞれの生活様式にあった持続できる運動方法などの情報発信や機会の提供を図る必要があります。 ・１日の歩数は、10 代や 20 代、70 歳以上で 3,000 歩～4,000 歩程度になっています。若い世代や高齢者が歩くことは生活習慣病の予防やフレイル予防につながるため、意識して 10 分程度の歩行を１日に数回程度行うなど、日常生活の中で運動を実施するような周知の強化が必要です。
	重点取り組み
	●市民が気軽に運動やスポーツを親しむことができるよう、関係機関等と連携しながら、こどもから高齢者まで、それぞれのライフステージに応じたイベントやスポーツ活動への情報提供を充実します。 ●高齢者のフレイル予防のため、個人の体力に合わせた 10 分程度歩くなどの運動方法や仲間と楽しく続けられる機会の提供を充実します。 ●誰もが目にすることができるよう、市の広報紙やメール、ＳＮＳ等を活用し、手軽にできる運動等の情報提供を強化します。

分野	現状と課題
５.休養・こころ（重点分野）	・成人の睡眠に特に困っていない人の割合は減少しています。さらに、43.5%の人が睡眠による休養が不十分だったと回答しています。高校生では、「睡眠時間が足りない」（37.8%）、「寝つきに時間がかかる」（16.7%）、「睡眠途中で目が覚める」（11.5%）等、睡眠に関する悩みを抱えている人が半数以上います。適度な運動を心がけ、規則正しい生活習慣を身につけることや、自分にあったストレス解消法をみつけ、睡眠の質を高めることが必要です。 ・高校生のストレスや悩みを抱えた時に話せる人がいない人の割合は減少しています。小学生の頃から誰かに相談できるよう支援することが必要です。 ・成人の相談できる人がいる、相談先があると答えた人の割合は令和２年度から微増しています。解決にならないとわかっていても誰かに話す必要性を感じ、相談先を見つけ、相談できる体制を整えることが重要です。
	重点取り組み
	●睡眠の質を上げるための環境整備とメディアコントロール[8]で、十分な休養・睡眠がとれる効果的な方法等の情報提供を行います。 ●児童・生徒へＳＯＳの出し方・受け方教育により、悩みや不安を一人で抱え込まず、周囲の人や相談窓口に相談できるよう支援を強化します。 ●こころの健康づくりに関する正しい知識を普及し、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぐ、傾聴ボランティアやゲートキーパー等の養成及び地域のネットワークを強化します。また、各種相談窓口の周知を強化し、適切な支援や医療機関へつなげます。

分野	現状と課題
６.歯・口腔	・妊婦歯科健診の受診率は令和２年度から秋田県を上回っています。 ・３歳児、小学生や中学生のむし歯罹患率は減少傾向ですが、国や秋田県より高く推移しています。 ・定期的に歯科健（検）診を受診している人の割合は、40 歳未満では 36.0%、40 歳以上では 41.0%と低く、また 40 代から噛みにくいことがある人の割合が増加しています。 ・こどもの頃から歯や口腔ケアの大切さを理解し、定期的な健（検）診や歯科治療を受ける意識を高める取り組みが必要です。
	重点取り組み
	●妊娠期に口腔状態を健康に保つことは早産等のリスクを予防するだけでなく、胎児の歯の形成に重要な時期であることから、歯科健診の受診や治療の重要性の周知を強化し、口腔健康管理を支援します。 ●乳幼児健康診査等の機会を通じて、親子で歯の大切さを学び、正しい口腔ケアを実践していけるよう、歯の健康づくりを支援します。 ●年長児～中学生までのフッ化物洗口を奨励し、ブラッシング指導や歯周病など歯や口腔ケアの大切さを周知し、定期的な健（検）診及び歯科治療の早期受診を推奨します。 ●歯周病の周知や入れ歯の手入れに関しての情報提供等により、口腔ケアの重要性について正しい知識の普及啓発を図ります。

[8] スマートフォンやパソコンから発せられるブルーライトを夜間に過剰に浴びると、睡眠を促すホルモンの分泌を抑制し、睡眠の質を低下させる。こどもは成人よりもブルーライトの影響を受けやすいため、就寝１～３時間前からメディアに接する時間や内容などを管理・調整すること。

分野	現状と課題
７．社会参加と地域づくり	・地域とつながりがあると思う人の割合は 42.2%で令和２年度と比較すると減少しています。 ・何らかの社会活動をしている人の割合は 47.7%と少ない状況です。 ・地域とのつながりや社会活動などの社会参加はフレイル予防の３つの柱の１つであることから、身近な地域で気軽に参加できる活動やイベント等の情報提供が必要です。 ・集まりの場等に不参加の人へも、自治会での出前講座の開催時に参加するよう呼びかけ、誰かとつながりを持つような機会づくり及び声掛けを支援する必要があります。
	重点取り組み
	●ＳＮＳ、メール等により世代別の集いの場を紹介します。 ●地域の高齢者が楽しく集えるよう、高齢者サロンへの介入を行います。 ●フレイルの周知と、フレイルチェックとシルバーリハビリ体操の実施により、フレイル予防を支援します。 ●誰もが気軽に参加でき、楽しみながら継続できる仲間や活動の場の紹介や、集まりの機会を提供するなど、社会参加のきっかけづくりを支援します。

分野	現状と課題
８．重症化予防・ハイリスク者	・収縮期血圧 180㎜Hg 以上拡張期血圧 120㎜Hg 以上の割合は、男性、女性ともに年齢が上がるにしたがって増加しています。 ・血糖コントロール不良の割合は、令和６年度は 1.3%で、一定数の割合でいることがわかります。また、健診結果不良者のうち、精密検査受診結果が把握できている人は、令和６年度は半数で、受診勧奨しても未受診の人もいるため、継続した受診勧奨が必要です。 ・若いうちから規則正しい食生活を身につけ、継続して実践できるよう支援する必要があります。
	重点取り組み
	●健康診査未受診者へ健康診査を受診することを促し、治療が必要な人への受診勧奨を行い、精密検査や再検査の早期受診を推奨します。 ●特定保健指導の実施方法について、より参加しやすい環境づくりに努め、生活習慣改善の支援及び受診勧奨を強化します。 ●未治療者及び治療中断者への受診勧奨及び治療継続のため、かかりつけ医・かかりつけ薬局と連携し治療を支援します。

第３章

計画の基本的方向

第３章　計画の基本的方向

１　計画の基本理念

本計画では、すべての市民がいつまでも心身ともに健やかな生活を送ることができるよう、市民一人ひとりが自身の健康管理に対する意識を高め、ともに支え合いながら健康づくりに取り組むことができるまちづくりを目指します。当初の基本理念に記載していた「健康寿命県内１位」は県内他市町村の健康寿命の比較が困難となりましたが、現計画の基本理念である「健康管理の意識を高め、支え合う鹿角」を承継します。

基本理念

健康管理の意識を高め、支え合う鹿角

２　計画の基本目標

「健康管理の意識を高め、支え合う鹿角」の実現を目指し、市民・地域・学校・職場・行政等が協働でそれぞれの役割を担い、支え合いながら健康づくりに取り組むことで、心身ともに健やかな生活を送ることができる社会を築くことを目標として、「市民がふるさとを誇り共に支え合う社会のもと、健康寿命を延伸し、心身ともに健やかに生活を送ることを目指す」と設定します。

また、国の「健康日本 21（第三次）」に合わせ、ライフコースアプローチを念頭に置き、個人の行動と健康状態の改善及び社会資源の向上を推進することで、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指すこととします。

基本目標

市民がふるさとを誇り共に支え合う社会のもと、
健康寿命を延伸し、心身ともに健やかに生活を送ることを目指す

３　計画の体系

Ⅰ　分野別の取り組み		行動目標
１　健康意識		①自分の健康に関心をもつ ②自分のこころと体に気を配り、病気を予防する
２　健康管理	（１）脳血管疾患、心疾患【重点分野】	①高血圧状態を避けるための行動をとる ②高血圧治療域（収縮期 160mmHg 以上または拡張期 100mmHg 以上）から脱却し、発症と重症化を予防する ③減塩に取り組む
	（２）がん、生活習慣病	①毎年各種健（検）診を受けて、自分の身体の状態を確認する ②精密検査を受け、早期発見・早期治療につなげる ③治療中の人は、定期受診による主治医や薬剤師の指示・助言を守って治療する ④生活改善を６か月以上継続する
	（３）たばこ、アルコール	たばこ ①たばこの害について理解し、禁煙につなげる ②ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）について理解し、禁煙につなげる ③妊娠期の喫煙が胎児へ与える影響を理解し、禁煙につなげる
		アルコール ①飲酒がもたらす健康被害を理解し、適度な飲酒を心がける ②多飲や習慣化を避け適度な飲酒を心がける ③妊娠期の飲酒が胎児へ与える影響及び母乳育児に与える影響を理解し、禁酒する
３　栄養・食生活		①減塩に取り組む ②毎日野菜・果物を摂取する ③栄養バランスを考えて摂取する ④自分にあった食事量や不足している栄養を知り摂取する ⑤適正体重を維持する ⑥主食・主菜・副菜のそろった食事や減塩を意識し、実践する
４　身体活動・運動		①自分にあった運動や体操、ストレッチ習慣を身につける ②継続的に運動を実施する
５　休養・こころ【重点分野】		①睡眠が十分とれる環境を整える ②ストレスと上手に付き合う方法を学ぶ ③一人で悩まず、抱え込まず、誰かに相談する
６　歯・口腔		①こどもの頃から歯・口腔を守る ②歯・口腔の問題が体の健康に影響を及ぼすことを知る ③定期的に歯科健（検）診を受け、早期発見と早期治療をする ④噛むことを心配せず、楽しく、おいしく食事する
７　社会参加と地域づくり		①孤立せず、誰かとつながりを持つ ②市、町内会、自治会、サークル、団体などの活動に参加する ③健康づくりの担い手になる
８　重症化予防・ハイリスク者		①治療の必要性を理解し、治療をする ②主治医や薬剤師の指示・助言を守って、定期受診を継続する ③治療を中断せず、重症化を予防する



Ⅱ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	行動目標
1　こども	①自分のこころと体に気を配り、病気を予防する ②適正体重を維持する ③自分にあった運動や体操、ストレッチ習慣が身につく ④こどもの頃から歯・口腔を守る
2　働き盛り世代	①毎年各種健（検）診を受けて、自分の身体の状態を確認する ②たばこの害について理解し、禁煙につなげる ③飲酒がもたらす健康被害を理解し、適度な飲酒を心がける ④減塩に取り組む ⑤継続的に運動を実施する ⑥睡眠が十分とれる環境を整える ⑦一人で悩まず、抱え込まず、誰かに相談する ⑧定期的に歯科健（検）診を受け、早期発見と早期治療をする
3　高齢者	①自分の健康に関心を持つ ②適正体重を維持する ③噛むことを心配せず、楽しく、おいしく食事する ④孤立せず、誰かとつながりを持つ

ライフコースアプローチとは

　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経時的に捉えた考え方のことです。
　幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、こどもの頃から適切な健康づくりに取り組むことが重要です。また、女性はライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等があることから、若いうちからの健康づくりが大切です。

第４章

施策の展開

第４章　施策の展開

Ⅰ　分野別の取り組み

1　健康意識

行動目標
①自分の健康に関心をもつ
②自分のこころと体に気を配り、病気を予防する

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
健康寿命（鹿角市すこやか子育て課）	男性	77.94 歳 ※令和４年	81.60 歳 *
	女性	81.27 歳 ※令和４年	87.60 歳 *
普段健康だと感じている人の割合【よい＋まあよい】（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		69.6%	80.0%
自分の適正体重を知っている人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	23.1%	52.0% *
	成人	60.0%	62.7%
歯や歯ぐきの健康がからだ全体の健康に影響を及ぼすことを知っている人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	56.4%	67.8% *
	成人	87.1%	90.0%
健（検）診の必要性を理解している人の割合【理解している＋だいたい理解している】（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		96.4%	100% に近づける
フレイルの意味を知っている人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		35.1%	50.0%

令和 12 年度目標値を変更したものに「*」をつけています

【目標達成するための取り組み】

市民 が取り組むこと

取り組み
●自分の健康状態を知り、健康を意識した生活を送ります ●必要な健康情報と、自分に合った健康情報を収集します ●健康情報について、家族や友人・知人同士で共有します ●肥満ややせにならないよう、適正体重を知り、バランスの良い食事や運動を心がけます ●歯周病の予防・治療をします

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
出前講座	各種測定機器や紙芝居等を活用した出前講座により、病気の早期発見・早期治療等の知識の普及を図るとともに、市の保健事業を推進し、健康づくりを支援します
働き者の健康講座	事業所等を対象とし、専門の知識・資格を有する講師を派遣等により、生活改善を主とした個々の健康づくりの増進と働きやすい職場環境づくりをサポートします
各種測定会	簡易的な測定[9]の実施と評価により健康状態を見える化し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します
研修会・講演会の実施 （岩手医科大学寄付講座）	テーマを設定し、市民を対象とした健康意識の向上に努めます
予防接種の体制整備	感染症のまん延防止と重症化予防のため予防接種の正しい知識を周知し、健康維持を図ります
受診勧奨（一次検診、二次検診）	健康診査・精密検査の受診勧奨により、異常の早期発見・早期治療につなげ、生活習慣を改善する支援をします
歯周病の周知と検診の実施	歯周病が脳血管疾患、心臓病や他の疾患も引き起こしやすいことについて周知し、予防と検診を勧めます
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
行政事業活用後の改善①	職場環境を改善します　職場内、家族や友人・知人と健康情報を共有します	事業所
行政事業活用後の改善②	活動へ取り入れられるものは取り入れて実施します　団体内、家族や友人・知人と健康情報を共有します	事業所以外の団体（自治会、サークル、その他各種団体）
児童生徒の生活習慣	関係者と連携し、出前講座への依頼等により健康な生活を送るよう支援します	学校

[9] ベジメータ測定、骨密度測定、みそ汁の塩分測定、血圧測定、ナトカリ比測定など

２　健康管理

（１）脳血管疾患、心疾患　＜重点分野＞

行動目標

①高血圧状態を避けるための行動をとる
②高血圧治療域（収縮期 160mmHg 以上または拡張期 100mmHg 以上）から脱却し、発症と重症化を予防する
③減塩に取り組む

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
脳血管疾患粗死亡率（人口 10 万人当たり）（秋田県衛生統計年鑑）		199.9 県 173.4 ※令和５年	140.0
心疾患粗死亡率（人口 10 万人当たり）（秋田県衛生統計年鑑）		292.5 県 237.6 ※令和５年	県以下
収縮期血圧が 160mmHg 以上または拡張期血圧が 100mmHg 以上の割合（鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）	男性	15.3% ※令和５年度	8.2%
	女性	10.2% ※令和５年度	4.3%

【目標達成するための取り組み】

市民が取り組むこと

取り組み
●脳梗塞の前ぶれ症状を知ります
●ヒートショックに注意します
●毎年、健（検）診を受けます
●健診結果等で受診が必要な人は速やかに受診し、治療を中断しません
●治療中の人は、かかりつけ医やかかりつけ薬局の指導内容を守って治療します
●減塩と野菜摂取を実行します
●脱水を予防します
●熱中症予防のため、かかりつけ医に相談しながら適切に水分と塩分補給を行います
●かかりつけ医、かかりつけ薬局に何でも相談できる伝え上手になります
●血圧の正常値を理解し、毎日正しい血圧測定を行い、手帳に記録します

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
出前講座（再掲）	各種測定機器や紙芝居等を活用した出前講座により、病気の早期発見・早期治療等の知識の普及を図るとともに、市の保健事業を推進し、健康づくりを支援します
各種測定会（再掲）	簡易的な測定の実施と評価により健康状態を見える化し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します
脳ドック助成事業	脳血管疾患発症予防のため、脳ドックにかかる費用を助成し、受診促進を図ります
特定健康診査	特定健康診査により、現在の健康状態を把握し、未受診者には受診勧奨を行い、生活習慣改善のための支援をします
特定保健指導	特定保健指導対象者に保健指導を実施し、メタボリックシンドローム改善のため生活習慣改善を支援します
受診勧奨（一次検診、二次検診）（再掲）	健康診査・精密検査の受診勧奨により、異常の早期発見・早期治療につなげ、生活習慣を改善する支援をします
クーリングシェルターの活用奨励	クーリングシェルターの周知及び活用を奨励し、熱中症・脱水症予防に努めるよう支援します
食生活改善推進員活動支援	減塩やバランスのとれた食事等栄養改善について、食生活改善推進員が行う各種事業に協力し、継続した活動のための支援を行います
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用（再掲）	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
情報提供	市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 保健所事業所、青年会議所 健康保険委員
特定保健指導の勧奨	特定保健指導対象者に保健指導を勧めます	事業所
治療中の人への対応	治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します	医師会歯科医師会 薬剤師会 医療従事者 事業所
未治療者、治療中断者への受診勧奨	未受診者、未治療者、治療中断者へ受診を勧めます	事業所
減塩レシピの普及・試食の提供	イベントやサロンで減塩レシピの普及や試食の提供を実施します	食生活改善推進員
歯周病の周知と検診の実施	歯周病が脳血管疾患、心臓病や他の疾患も引き起こしやすいことを周知し、予防と検診を勧めます	歯科医師会

（２）がん、生活習慣病

行動目標

①毎年各種健（検）診を受けて、自分の身体の状態を確認する
②精密検査を受け、早期発見・早期治療につなげる
③治療中の人は、定期受診による主治医や薬剤師の指示・助言を守って治療する
④生活改善を６か月以上継続する

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
３年連続がん検診受診者人数（鹿角市すこやか子育て課）	胃がん	535 人 ※令和６年度	現状維持 ＊
	肺がん	958 人 ※令和６年度	1,000 人
	大腸がん	1,451 人 ※令和６年度	現状維持 ＊
【新規】連続した２年間に受診した実人数（鹿角市すこやか子育て課）	子宮がん	801 人 ※令和５～６年度	現状維持
	乳がん	868 人 ※令和５～６年度	現状維持
がん検診精密検査受診率（鹿角市すこやか子育て課）	胃がん	78.4% ※令和５年度	90.0% ＊
	肺がん	90.9% ※令和５年度	現状維持
	大腸がん	73.7% ※令和５年度	90.0% ＊
【新規】がん粗死亡率（人口 10 万人当たり）（秋田県衛生統計年鑑）		499.9 県 437.5 ※令和５年度	県以下
【新規】特定健康診査の受診率（国民健康保険加入者）（秋田県国民健康保険団体連合会）		38.1% ※令和５年度	45.0% （令和 11 年度）
【新規】特定保健指導の実施率（国民健康保険加入者）（秋田県国民健康保険団体連合会）		11.7% ※令和５年度	25.0% （令和 11 年度）
生活改善を６か月以上継続している人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		23.8%	35.0%

【目標達成するための取り組み】

市民 が取り組むこと

取り組み
●いつまでも健康で過ごせるように、毎年、健（検）診を受けます ●精密検査が必要な場合は、速やかに医療機関を受診し、生活習慣の見直しを図ります ●かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の身体の状態を伝えます

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
出前講座（再掲）	各種測定機器や紙芝居等を活用した出前講座により、病気の早期発見・早期治療等の知識の普及を図るとともに、市の保健事業を推進し、健康づくりを支援します
各種測定会（再掲）	簡易的な測定の実施と評価により健康状態を見える化し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します
がん検診の実施と受診環境の整備	実施医療機関等と協力し、受診環境を整え、がん検診の受診勧奨を強化し、早期発見・早期治療の支援をします
特定健康診査（再掲）	特定健康診査により、現在の健康状態を確認し、未受診者には受診勧奨を行い、生活習慣改善のための支援をします
特定保健指導（再掲）	特定保健指導対象者に保健指導を実施し、メタボリックシンドローム改善のため生活習慣改善を支援します
39 歳以下の健康診査の実施	健診機会のない人に、特定健診と同様の内容の健診を行い、必要な人に対し受診勧奨及び保健指導を実施します
受診勧奨（再掲）	精密検査の受診勧奨により、異常の早期発見・早期治療につなげ、生活習慣を改善する支援をします
予防接種の体制整備（再掲）	感染症のまん延防止と重症化予防のため予防接種の正しい知識を周知し、健康維持を図ります
関係機関との連携	保健所や協会けんぽ、事業所等と連携し検診の周知・啓発を促進します
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用（再掲）	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
情報提供（再掲）	市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 保健所 事業所、青年会議所 健康保険委員
かかりつけ医・かかりつけ薬局による受診勧奨	かかりつけ医、または、かかりつけ薬局から健（検）診を勧めます	医師会・医療従事者 保健所 薬剤師会
環境づくり	職場の健（検）診の項目にがん検診等の受診体制を整えます	健康保険委員 事業所
特定保健指導の勧奨（再掲）	特定保健指導対象者に保健指導を勧めます	事業所
治療中の人への対応（再掲）	治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 医療従事者、事業所
未治療者、治療中断者への受診勧奨（再掲）	未受診者、未治療者、治療中断者へ受診を勧めます	事業所
減塩レシピの普及・試食の提供（再掲）	イベントやサロンで減塩レシピの普及や試食の提供を実施します	食生活改善推進員

（３）たばこ、アルコール

①たばこ

行動目標

①たばこの害について理解し、禁煙につなげる
②ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）について理解し、禁煙につなげる
③妊娠期の喫煙が胎児へ与える影響を理解し、禁煙につなげる

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
習慣的に喫煙する割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	20-30 代男性	45.8%	30.0%
【新規】受動喫煙の機会がなかった割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	51.9%	100.0%に近づける
母子健康手帳交付時の妊婦喫煙率（鹿角市すこやか子育て課）		1.4%※令和６年度	0.0% ＊

【目標達成するための取り組み】

市民が取り組むこと

取り組み
●たばこの害について理解します
●たばこを吸っている人は、禁煙に取り組みます
●ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）について理解し、禁煙に取り組みます
●20 歳未満は喫煙しません
●妊娠したら、妊婦も家族も喫煙しません
●受動喫煙による健康被害が生じることを理解し、分煙を実践します

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
健康教育等での普及啓発	健康教育やイベント等でパンフレットの配布により普及啓発します
妊産婦・家族支援	妊産婦及び家族に対し、たばこがもたらす影響について周知し、禁煙をすすめ、受動喫煙を防止します
がん検診の実施と受診環境の整備（再掲）	実施医療機関等と協力し、受診環境を整え、がん検診の受診勧奨を強化し、早期発見・早期治療の支援をします
特定健康診査（再掲）	特定健康診査により、現在の健康状態を確認し、未受診者には受診勧奨を行い、生活習慣改善のための支援をします
特定保健指導（再掲）	特定保健指導により生活習慣の見直しを図ります
関係機関との連携（再掲）	保健所や協会けんぽ、事業所等と連携し検診の周知・啓発を促進します
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
情報提供（再掲）	市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 保健所 事業所、青年会議所 健康保険委員
環境づくり	分煙、禁煙の環境づくりに努めます	全ての団体
20 歳未満の喫煙に対する情報提供	喫煙がもたらす健康被害について、学ぶ機会を提供します	学校
特定保健指導	特定保健指導対象者に保健指導を勧めます	医師会 事業所 健康保険委員

②アルコール

行動目標

①飲酒がもたらす健康被害を理解し、適度な飲酒を心がける
②多飲や習慣化を避け適度な飲酒を心がける
③妊娠期の飲酒が胎児へ与える影響及び母乳育児に与える影響を理解し、禁酒する

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
習慣的に２合（※日本酒換算）以上飲酒する割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート） ※週１日以上飲むと回答した人を習慣的とした	男性	39.7%	15.0%
母子健康手帳交付時の妊婦飲酒率 （鹿角市すこやか子育て課）		0.0% ※令和６年度	0.0%　＊

【目標達成するための取り組み】

市民が取り組むこと

取り組み
●飲酒がもたらす健康被害を理解し、適度な飲酒を心がけます ●20 歳未満、妊婦及び授乳中は飲酒しません ●適正な飲酒量と飲酒頻度を理解し、実行します ●休肝日を設けます

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
健康教育等での普及啓発（再掲）	健康教育やイベント等でパンフレットの配布により普及啓発します
がん検診の実施と受診環境の整備（再掲）	実施医療機関等と協力し、受診環境を整え、がん検診の受診勧奨を強化し、早期発見・早期治療の支援をします
特定健康診査（再掲）	特定健康診査により、現在の健康状態を確認し、未受診者には受診勧奨を行い、生活習慣改善のための支援をします
特定保健指導（再掲）	特定保健指導により生活習慣の見直しを図ります
妊婦及び授乳中の支援	妊婦及び授乳中の女性に対し、飲酒がもたらす影響について周知し、禁酒をすすめます
アルコールに関する健康被害の啓発及び相談窓口等の周知・参加支援	飲酒がもたらす健康被害を理解し、適度な飲酒を心がけるよう啓発を行うとともに、相談窓口等の周知・参加支援をします
関係機関との連携（再掲）	保健所や協会けんぽ、事業所等と連携し検診の周知・啓発を促進します
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
情報提供（再掲）	市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 保健所 事業所、青年会議所 健康保険委員
20 歳未満の飲酒に対する情報提供	飲酒がもたらす健康被害について、学ぶ機会を提供します	学校
特定保健指導（再掲）	特定保健指導対象者に保健指導を勧めます	医師会 事業所 健康保険委員

３　栄養・食生活

行動目標

①減塩に取り組む
②毎日野菜・果物を摂取する
③栄養バランスを考えて摂取する
④自分にあった食事量や不足している栄養を知り摂取する
⑤適正体重を維持する
⑥主食・主菜・副菜のそろった食事や減塩を意識し、実践する

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
減塩やうす味を実行している人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		49.0%	64.0%　＊
主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上している人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		66.0%	81.8%　＊
１日に野菜を３皿以上食べている人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		18.1%	37.8%　＊
【新規】朝食をほとんどぬかない人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	71.8%	75.0%
	成人	77.3%	80.0%
【新規】果物摂取量（20 歳以上１人１日当たり平均）（県民健康・栄養調査）		135ｇ ※県：令和４年度	200ｇ
小学生の肥満（鹿角学校保健研究会養護教諭部会発行「オアシス」）		13.2% ※令和６年度	令和７年度 現状値より減少
肥満（ＢＭＩ25.0 以上）の割合（鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）	30 代 男性	42.7% ※令和５年度	26.3%
	30 代 女性	20.6% ※令和５年度	16.4%

【目標達成するための取り組み】

市民 が取り組むこと

取り組み
●栄養に関する知識を習得し、減塩や野菜・果物摂取など健康に配慮した食事を意識します ●幼保・学校を通じて、食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識を得るなど、こどもの望ましい食習慣の形成に努めます ●健康診断や、保健指導の機会を通じて普段の食生活を見直します ●栄養を意識して自炊を心がけます ●肥満ややせにならないよう、適正体重を知り、バランスの良い食事や運動を心がけます ●ゆっくりよく噛んで食べます

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
出前講座（再掲）	各種測定機器や紙芝居等を活用した出前講座により、病気の早期発見・早期治療等の知識の普及を図るとともに、市の保健事業を推進し、健康づくりを支援します
各種測定会（再掲）	簡易的な測定の実施と評価により健康状態を見える化し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します
減塩レシピの普及啓発	食生活改善推進員とともに、イベント・サロンでの試食提供等により、減塩レシピの普及啓発をします
食生活改善推進員活動支援（再掲）	減塩やバランスのとれた食事等栄養改善について、食生活改善推進員が行う各種事業に協力し、継続した活動のための支援を行います
健幸コラム	配信メールで健康、栄養に関するコラムを発信することにより、健康づくりを支援します
イベントでの啓発	イベント等で食事等栄養改善による啓発をします
特定健康診査（再掲）	特定健康診査により、現在の健康状態を確認し、未受診者には受診勧奨を行い、生活習慣改善のための支援をします
特定保健指導（再掲）	特定保健指導により生活習慣の見直しを図ります
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用（再掲）	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
減塩レシピの普及・試食の提供（再掲）	イベントやサロンで減塩レシピの普及や試食の提供を実施します	食生活改善推進員
健康教室やイベント開催	イベントでの減塩レシピの提供や健康教室を実施します	かづの農協女性部

４　身体活動・運動

行動目標

①自分にあった運動や体操、ストレッチ習慣を身につける
②継続的に運動を実施する

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
ストレッチ、体操、運動など短時間でもほぼ毎日実施している人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	45.5%	55.0% ＊
	成人	19.7%	30.0% ＊
【新規】１日の歩数の平均値（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		6,428 歩	7,500 歩
【新規】１週間の運動時間（秋田県「児童生徒のライフスタイル調査」）	小５男子	９時間 11 分	現状維持
	小５女子	７時間 01 分	現状維持
週１回以上運動やスポーツに親しんでいる市民の割合（鹿角市市民アンケート）		62.5% ※令和６年度	増加

【目標達成するための取り組み】

市民が取り組むこと

取り組み
●毎日体を動かすことを意識します ●短時間でもできる運動、体操、ストレッチを毎日行います ●家族や友人・知人などと一緒に運動イベントや健康教室に参加します

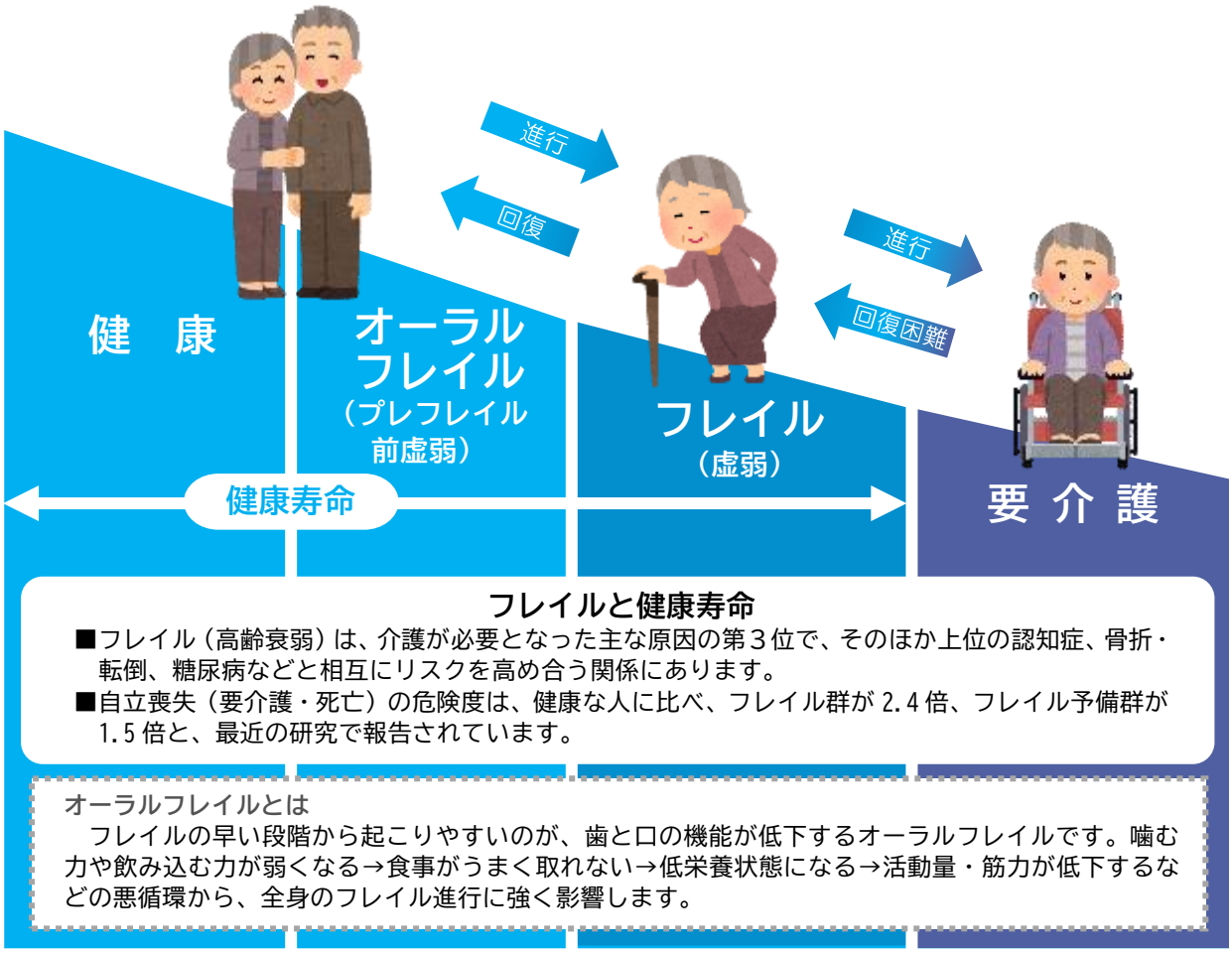
行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
働き者の健康講座（再掲）	事業所等を対象とし、専門の知識・資格を有する講師を派遣等により、生活改善を主とした個々の健康づくりの増進と働きやすい職場環境づくりをサポートします
特定保健指導（再掲）	特定保健指導により生活習慣の見直しを図ります
健康運動教室	生活習慣を見直すための講話や運動を組み合わせた健康教室を開催し、生活習慣を改善するための動機付けの機会を提供します
各種測定会（再掲）	簡易的な測定の実施と評価により健康状態を見える化し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します
手軽にできる運動の活用	家庭で手軽にできる運動及び運動サークルや定期的に運動できる場をＳＮＳ等を活用して紹介します
フレイルチェック、シルバーリハビリ体操	フレイル予防のため、自身の健康状態を振り返り、シルバーリハビリ体操を実施する機会を提供します
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用（再掲）	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
運動機会の啓発	運動機会の啓発をします	全ての団体
スポーツイベント	体育・スポーツ大会などを開催します 参加を呼びかけます	全ての団体
フレイルチェックの実施 シルバーリハビリ体操の実施	市で開催する、フレイルチェック・シルバーリハビリ体操を実施します	フレイルサポーター シルバーリハビリ体操指導士

フレイルは**要介護**の一歩手前の段階。
早めの対策で、もとの**健康**な状態に戻れる可能性があります。



フレイルと健康寿命

■フレイル（高齢衰弱）は、介護が必要となった主な原因の第３位で、そのほか上位の認知症、骨折・転倒、糖尿病などと相互にリスクを高め合う関係にあります。
■自立喪失（要介護・死亡）の危険度は、健康な人に比べ、フレイル群が 2.4 倍、フレイル予備群が 1.5 倍と、最近の研究で報告されています。

オーラルフレイルとは
フレイルの早い段階から起こりやすいのが、歯と口の機能が低下するオーラルフレイルです。噛む力や飲み込む力が弱くなる→食事がうまく取れない→低栄養状態になる→活動量・筋力が低下するなどの悪循環から、全身のフレイル進行に強く影響します。

出典：日本公衆衛生雑誌 2017；64（10）：593-606　東京都健康長寿医療センター研究所

５　休養・こころ＜重点分野＞

行動目標

①睡眠が十分とれる環境を整える
②ストレスと上手に付き合う方法を学ぶ
③一人で悩まず、抱え込まず、誰かに相談する

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
睡眠に特に困っていない割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	38.5%	42.0% ＊
	成人	29.0%	42.0% ＊
【新規】相談できる人・相談先がある割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）※高校生はストレスや悩みを抱えたときに話せる人がいる割合	高校生	75.6%	100%に近づける
	成人	79.5%	100%に近づける

※休養・こころの分野は、「第２期鹿角市自殺対策計画」（計画期間：令和６年度から令和 10 年度）とともに取り組んでいきます。

【自殺対策計画の体系】

自殺対策計画の体系　共通理念「自分を想う　誰かを想う　つながる　いのち」

▶基本目標１　地域におけるネットワークの強化
（１）分野や組織を超えた連携の強化

▶基本目標２　住民への周知と啓発
（１）広報やチラシ等を通じた周知・啓発活動の充実
（２）多様なメディアを活用した啓発活動の充実

▶基本目標３　児童・生徒のＳＯＳの出し方・受け方教育
（１）学校での教育の充実
（２）学校外での教育の充実
（３）特定の児童・生徒への支援への充実

▶基本目標４　自殺対策を支える人材の育成
（１）一般市民を対象とした研修の実施
（２）専門職のスキルアップに向けた研修の実施

▶基本目標５　生きることの促進要因への支援
（１）市民からの相談への対応の充実
（２）居場所や活動の場づくり
（３）特定の生活課題への支援

【目標達成するための取り組み】

市民 が取り組むこと

取り組み
●悩みを抱え込まず、誰かに話したり、各種相談窓口・医療機関を活用します ●自分に合ったストレス解消法を実践し、こころの健康を保つために必要なことを家族や友人・知人同士で共有します ●傾聴ボランティア・ゲートキーパー養成講座を受講します ●困っている相手に声をかけます、手を差し伸べます、見守ります

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
出前講座（再掲）	各種測定機器や紙芝居等を活用した出前講座により、病気の早期発見・早期治療等の知識の普及を図るとともに、市の保健事業を推進し、健康づくりを支援します
働き者の健康講座（再掲）	事業所等を対象とし、専門の知識・資格を有する講師を派遣等により、生活改善を主とした個々の健康づくりの増進と働きやすい職場環境づくりをサポートします
児童・生徒に対するメンタルヘルス対策	悩みや不安を抱えた児童・生徒の早期把握や早期支援を強化するとともに、ＳＯＳの出し方・受け方教育により、自殺予防対策を実施します
相談窓口の周知	保健師・臨床心理士等の個別相談、テレフォン病院 24（24 時間対応電話相談）を記載した相談窓口一覧のパンフレットを活用し、周知します
ふれあいサロンの開催	傾聴ボランティア（ふれあいパートナー）等が、気軽にお茶を飲んで休み相談する場を提供します
傾聴ボランティア（ふれあいパートナー）養成講座・ゲートキーパー養成講座の開催	傾聴ボランティアに関する研修会を開催し、ふれあいサロンやキャンペーン活動に携わる人の育成や、専門機関につなぐゲートキーパー（ゲートキーパー含む）を増やします
自殺予防街頭キャンペーン	相談窓口やこころの健康づくりに関する啓発チラシなどを市民へ配布します
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用（再掲）	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
環境づくり	働きやすい、相談しやすい、話しやすい環境づくりに努めます ストレスチェックを実施します	全ての団体
専門機関へつなぐ	困っている人・悩んでいる人がいたら、福祉保健センターや社会福祉協議会など専門機関や電話相談窓口へ連絡・紹介します	全ての団体

６　歯・口腔

行動目標

①こどもの頃から歯・口腔を守る
②歯・口腔の問題が体の健康に影響を及ぼすことを知る
③定期的に歯科健（検）診を受け、早期発見と早期治療をする
④噛むことを心配せず、楽しく、おいしく食事する

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
妊婦歯科健診受診率 （鹿角市すこやか子育て課、秋田県歯科保健対策施策報告書）		68.1% ※令和６年度	70.0%
むし歯罹患率 （鹿角市すこやか子育て課）	３歳児	13.7% 県 9.8% ※令和６年度	県以下　＊
	小学生	44.2% 県 35.9% ※令和６年度	県以下　＊
	中学生	26.0% 県 21.6% ※令和６年度	県以下　＊
フッ化物洗口を実施している割合 （鹿角市すこやか子育て課）		95.2% ※令和６年度	100% に近づける
歯肉に炎症がある人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		23.3%	令和７年度 現状値より減少
【新規】なんでも噛んで食べることができる高齢者の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	65 歳以上	52.5%	80.0%
定期的に歯科受診している人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	40 歳以上	41.0%	50.0%

【目標達成するための取り組み】

市民 が取り組むこと

取り組み
●毎日歯（入れ歯）を磨きます ●定期的に歯科健診や歯周病検診を受けます ●歯の健康について学びます

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
働き者の健康講座（再掲）	事業所等を対象とし、専門の知識・資格を有する講師を派遣等により、生活改善を主とした個々の健康づくりの増進と働きやすい職場環境づくりをサポートします
妊婦歯科健診	妊娠中の面談やハガキで受診を勧め、歯・口腔を良好な状態に保つよう支援します
乳幼児歯科健診、フッ化物塗布	乳幼児歯科健診及びフッ化物塗布を推進します
ブラッシング指導	乳幼児健診及び乳児相談での歯科衛生士によるブラッシング指導を実施します
フッ化物洗口巡回指導	保育園や幼稚園、小・中学校での実施にあたり、情報を共有しながら、正しく効果的な歯と口腔の健康づくりに結びつくよう巡回指導により支援します
歯周病の周知と検診の実施（再掲）	歯周病が脳血管疾患、心臓病や他の疾患も引き起こしやすいことについて周知し、予防と検診を勧めます
オーラルフレイルの周知と予防	オーラルフレイルを周知し、自身の健康状態を振り返る機会の提供と予防を支援します
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用（再掲）	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
環境づくり	妊婦・乳幼児歯科健診・歯周病検診を受けやすい環境づくりに努めます	歯科医師会 事業所
フッ化物洗口	保育園・幼稚園年長～小・中学生に実施します	保育園、幼稚園、小学校、中学校
歯周病の周知と検診の実施（再掲）	歯周病が脳血管疾患、心臓病や他の疾患も引き起こしやすいことを周知し、予防と検診を勧めます	歯科医師会

7　社会参加と地域づくり

行動目標

①孤立せず、誰かとつながりを持つ
②市、町内会、自治会、サークル、団体などの活動に参加する
③健康づくりの担い手になる

【目標指標】

指標	現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
１年間に社会活動や地域活動に参加した割合（鹿角市市民アンケート）	評価困難	80.0%
地域とつながりがあると思う人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	42.2%	57.1%　＊
健康教育などの参加者数（延べ人数） 出前・健康アップ・イベント・講演会・研修会・養成講座	延べ 4,420 人	現状維持　＊

【目標達成するための取り組み】

市民が取り組むこと

取り組み
●自分でできる、仲間と一緒にできる社会活動に参加します ●継続的に地域とつながりを持ちます

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
出前講座（再掲）	各種測定機器や紙芝居等を活用した出前講座により、病気の早期発見・早期治療等の知識の普及を図るとともに、市の保健事業を推進し、健康づくりを支援します
健康教育等での普及啓発（再掲）	健康教育やイベント等でパンフレットの配布により普及啓発します
各種測定会（再掲）	簡易的な測定の実施と評価により健康状態を見える化し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します
食生活改善推進員活動支援（再掲）	減塩やバランスのとれた食事等栄養改善について、食生活改善推進員が行う各種事業に協力し、継続した活動のための支援を行います
フレイルチェック・シルバーリハビリ体操（再掲）	フレイル予防のため、自身の健康状態を振り返り、シルバーリハビリ体操を実施する機会を提供します
手軽にできる運動の活用（再掲）	家庭で手軽にできる運動及び運動サークルや定期的に運動できる場をＳＮＳ等を活用して紹介します
傾聴ボランティア（ふれあいパートナー）養成講座・ゲートキーパー養成講座の開催（再掲）	傾聴ボランティアに関する研修会を開催し、ふれあいサロンやキャンペーン活動に携わる人の育成や、専門機関につなぐ傾聴ボランティア（ゲートキーパー含む）を増やします
関係機関との連携	関係機関との連携により、地域で活動する人の支援をします

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用（再掲）	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
団体・サークルへの参加	団体・サークル、イベントへ、広く参加を呼びかけます	全ての団体
スポーツイベント（再掲）	体育・スポーツ大会などを開催します 参加を呼びかけます	全ての団体

８　重症化予防・ハイリスク者

行動目標

①治療の必要性を理解し、治療をする
②主治医や薬剤師の指示・助言を守って、定期受診を継続する
③治療を中断せず、重症化を予防する

【目標指標】

指標	現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
収縮期血圧が 180㎜Hg 以上または拡張期血圧が 120㎜Hg 以上の人数（鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）	162 人 ※令和５年度	44 人
【新規】血糖コントロール不良者の人数（鹿角市すこやか子育て課）	22 人 ※令和６年度	現状維持

【目標達成するための取り組み】

市民が取り組むこと

取り組み
●健（検）診結果等で受診が必要な人は速やかに受診します ●治療中の人は、かかりつけ医の指導内容や、かかりつけ薬局の指導内容を守って治療します ●改善・解決が難しいものは関係機関に相談し、生活上の問題を改善・解決します

行政が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
受診勧奨（再掲）	精密検査の受診勧奨により、異常の早期発見・早期治療につなげ、生活習慣を改善する支援をします
未治療者・治療中断者への受診勧奨、保健指導	受診勧奨や再勧奨により、医療機関の受診及び治療へつなげます
ハイリスク者の継続受診支援	医療機関と連携し、受診の継続支援をすることで、関係機関と切れないよう支援します
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
未治療者、治療中断者への受診勧奨（再掲）	未受診者、未治療者、治療中断者へ受診を勧めます	事業所
治療中の人への対応（再掲）	治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 医療従事者 事業所 健康保険委員

Ⅱ　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

行動目標

①自分のこころと体に気を配り、病気を予防する
②適正体重を維持する
③自分にあった運動や体操、ストレッチ習慣が身につく
④こどもの頃から歯・口腔を守る

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
小学生の肥満（再掲）（鹿角学校保健研究会養護教諭部会発行「オアシス」）		13.2% ※令和６年度	令和７年度現状値より減少
【新規】受動喫煙の機会がなかった割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	51.9%	100.0%に近づける
【新規】朝食をほとんどぬかない人の割合（再掲）（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	71.8%	75.0%
ストレッチ、体操、運動など短時間でもほぼ毎日実施している人の割合（再掲）（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	45.5%	55.0%　＊
【新規】１週間の運動時間（再掲）（秋田県「児童生徒のライフスタイル調査」）	小５男子	９時間 11 分	現状維持
	小５女子	７時間 01 分	現状維持
むし歯罹患率（再掲）（鹿角市すこやか子育て課）	３歳児	13.7% 県 9.8% ※令和６年度	県以下　＊
	小学生	44.2% 県 35.9% ※令和６年度	県以下　＊
	中学生	26.0% 県 21.6% ※令和６年度	県以下　＊

【目標達成するための取り組み】

市民 が取り組むこと

取り組み
●早寝・早起きを心がけ、朝食を毎日食べ、規則正しい生活習慣を身につけます ●家族や友人・知人と一緒に食事をとります ●身体を使った遊びやスポーツで体力をつけます ●歯の健康について学び、正しい歯磨きの方法を身につけます

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
各種測定会（再掲）	簡易的な測定の実施と評価により健康状態を見える化し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します
出前講座（再掲）	紙芝居等を活用した出前講座により、病気の早期発見・早期治療等の知識の普及を図るとともに、市の保健事業を推進し、健康づくりを支援します
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
手軽にできる運動の活用（再掲）	家庭で手軽にできる運動及び運動サークルや定期的に運動できる場をＳＮＳ等を活用して紹介します
乳幼児歯科健診、フッ化物塗布（再掲）	乳幼児歯科健診及びフッ化物塗布を推進します
ブラッシング指導（再掲）	乳幼児健診及び乳児相談での歯科衛生士によるブラッシング指導を実施します
フッ化物洗口巡回指導（再掲）	保育園や幼稚園、小・中学校での実施にあたり、情報を共有しながら、正しく効果的な歯と口腔の健康づくりに結びつくよう巡回指導により支援します
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用（再掲）	出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
運動機会の啓発（再掲）	運動機会の啓発をします	全ての団体
環境づくり（再掲）	妊婦・乳幼児歯科健診・歯周病検診を受けやすい環境づくりに努めます	歯科医師会 事業所
フッ化物洗口（再掲）	保育園・幼稚園年長～小・中学生に実施します	保育園、幼稚園 小学校、中学校

２　働き盛り世代

行動目標

①毎年各種健（検）診を受けて、自分の身体の状態を確認する
②たばこの害について理解し、禁煙につなげる
③飲酒がもたらす健康被害を理解し、適度な飲酒を心がける
④減塩に取り組む
⑤継続的に運動を実施する
⑥睡眠が十分とれる環境を整える
⑦一人で悩まず、抱え込まず、誰かに相談する
⑧定期的に歯科健（検）診を受け、早期発見と早期治療をする

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
【新規】特定健康診査の受診率（国民健康保険加入者）（再掲）（秋田県国民健康保険団体連合会）		38.1% ※令和５年度	45.0% （令和 11 年度）
【新規】特定保健指導の実施率（国民健康保険加入者）（再掲）（秋田県国民健康保険団体連合会）		11.7% ※令和５年度	25.0% （令和 11 年度）
【新規】ＢＭＩ25.0 以上の人の割合	64 歳以下	33.3%	25.0%
習慣的に喫煙する割合（再掲）（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	20-30 代男性	45.8%	30.0%
【新規】習慣的に２合（※日本酒換算）以上飲酒する割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）※週１日以上飲むと回答した人を習慣的とした	64 歳以下	35.2%	15.0%
減塩やうす味を実行している人の割合（再掲）（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	成人	49.0%	64.0%　＊
【新規】定期的に歯科受診している人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	64 歳以下	36.2%	50.0%
ストレッチ、体操、運動など短時間でもほぼ毎日実施している人の割合（再掲）（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	成人	19.7%	30.0%　＊
睡眠に特に困っていない割合（再掲）（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	成人	29.0%	42.0%　＊
【新規】相談できる人・相談先がある割合（再掲）（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	成人	79.5%	100.0%に近づける

【目標達成するための取り組み】

市民 が取り組むこと

取り組み
●定期的に健（検）診を受診し、自分の健康管理を行います ●たばこがもたらす健康被害を理解し、たばこを吸っている人は禁煙に取り組みます ●飲酒がもたらす健康被害を理解し、適正な飲酒量を心がけます ●日頃から身体を動かすことを意識して、日常生活の中に取り入れます ●睡眠の質を高め、自分に合ったストレス解消法を身につけます ●定期的に歯科健診や歯周病検診を受けます

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
出前講座（再掲）	紙芝居等を活用した出前講座により、病気の早期発見・早期治療等の知識の普及を図るとともに、市の保健事業を推進し、健康づくりを支援します
働き者の健康講座（再掲）	事業所等を対象とし、専門の知識・資格を有する講師を派遣等により、生活改善を主とした個々の健康づくりの増進と働きやすい職場環境づくりをサポートします
各種測定会（再掲）	簡易的な測定の実施と評価により健康状態を見える化し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します
【新規】プレコンセプションケアの周知・啓発（再掲）	若い世代から健康を意識した生活を送ることが、生涯にわたって健康につながるという正しい知識を身につけ、健康管理を行うように周知・支援します
特定健康診査（再掲）	特定健康診査により、現在の健康状態を確認し、未受診者には受診勧奨を行い、生活習慣改善のための支援をします
特定保健指導（再掲）	特定保健指導により生活習慣の見直しを図ります
がん検診の実施と受診環境の整備（再掲）	実施医療機関等と協力し、受診環境を整え、がん検診の受診勧奨を強化し、早期発見・早期治療の支援をします
健康運動教室（再掲）	生活習慣を見直すための講話や運動を組み合わせた健康教室を開催し、生活習慣を改善するための動機付けの機会を提供します
相談窓口の周知（再掲）	保健師・臨床心理士等の個別相談、テレフォン病院 24（24 時間対応電話相談）を記載した相談窓口一覧のパンフレットを活用し、周知します
自殺予防街頭キャンペーン（再掲）	相談窓口やこころの健康づくりに関する啓発チラシなどを市民へ配布します
歯周病検診等の実施と受診勧奨	成人の定期的な歯科検診受診につなげるよう、受診勧奨を実施し、歯・口腔を良好な状態に保つよう支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
情報提供（再掲）	市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 保健所 医療従事者 事業所
行政の事業活用（再掲）	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
特定保健指導の勧奨（再掲）	特定保健指導対象者に保健指導を勧めます	事業所
治療中の人への対応（再掲）	治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 医療従事者 事業所
未治療者、治療中断者への受診勧奨（再掲）	未受診者、未治療者、治療中断者へ受診を勧めます	事業所
減塩レシピの普及・試食の提供（再掲）	イベントやサロンで減塩レシピの普及や試食の提供を実施します	食生活改善推進員
運動機会の啓発（再掲）	運動機会の啓発をします	全ての団体
環境づくり（再掲）	働きやすい、相談しやすい、話しやすい環境づくりに努めます ストレスチェックを実施します	全ての団体
専門機関へつなぐ（再掲）	困っている人・悩んでいる人がいたら、福祉保健センターや社会福祉協議会など専門機関や電話相談窓口へ連絡・紹介します	全ての団体
歯周病の周知と検診の実施（再掲）	歯周病が脳血管疾患、心臓病や他の疾患も引き起こしやすいことを周知し、予防と検診を勧めます	歯科医師会

３　高齢者

行動目標

①自分の健康に関心を持つ
②適正体重を維持する
③噛むことを心配せず、楽しく、おいしく食事する
④孤立せず、誰かとつながりを持つ

【目標指標】

指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
健康寿命（再掲）（鹿角市すこやか子育て課）	男性	77.94 歳 ※令和４年	81.60 歳　＊
	女性	81.27 歳 ※令和４年	87.60 歳　＊
【新規】ＢＭＩ20.0 以下の高齢者の割合（鹿角市すこやか子育て課）	65 歳以上	16.8% ※令和６年度	13.0%
【新規】主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上している高齢者の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	65 歳以上	73.7%	80.0%
なんでも噛んで食べることができる高齢者の割合（再掲）（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	65 歳以上	52.5%	80.0%
【新規】地域とつながりがあると思う高齢者の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	65 歳以上	43.4%	45.0%

【目標達成するための取り組み】

市民が取り組むこと

取り組み
●栄養バランスの良い食事を心がけます
●積極的に地域活動等へ参加し、仲間づくりや交流を深めます
●自分に合った運動習慣を身につけ、筋力を維持しフレイルを予防します
●噛むことを心配せず、楽しく食事ができるよう定期的に歯の検診を受け、歯の手入れをします

行政 が取り組むこと

取り組み	事業内容
情報発信の強化（再掲）	広報紙、コミュニティＦＭ、配信メール、ＳＮＳ等を活用した周知をします
出前講座（再掲）	紙芝居等を活用した出前講座により、病気の早期発見・早期治療等の知識の普及を図るとともに、市の保健事業を推進し、健康づくりを支援します
働き者の健康講座（再掲）	事業所等を対象とし、専門の知識・資格を有する講師を派遣等により、生活改善を主とした個々の健康づくりの増進と働きやすい職場環境づくりをサポートします
各種測定会（再掲）	簡易的な測定の実施と評価により健康状態を見える化し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します
フレイルチェック、シルバーリハビリ体操（再掲）	フレイル予防のため、自身の健康状態を振り返り、シルバーリハビリ体操を実施する機会を提供します
健康運動教室（再掲）	生活習慣を見直すための講話や運動を組み合わせた健康教室を開催し、生活習慣を改善するための動機付けの機会を提供します
オーラルフレイルの周知と予防（再掲）	オーラルフレイルを周知し、自身の健康状態を振り返る機会の提供と予防を支援します

団体 が取り組むこと

取り組み	具体的な行動	団体
行政の事業活用（再掲）	行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します	全ての団体
情報提供（再掲）	市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 保健所 事業所
治療中の人への対応（再掲）	治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します	医師会 歯科医師会 薬剤師会 医療従事者 事業所
減塩レシピの普及・試食の提供（再掲）	イベントやサロンで減塩レシピの普及や試食の提供を実施します	食生活改善推進員
運動機会の啓発（再掲）	運動機会の啓発をします	全ての団体
専門機関へつなぐ（再掲）	困っている人・悩んでいる人がいたら、福祉保健センターや社会福祉協議会など専門機関や電話相談窓口へ連絡・紹介します	全ての団体
歯周病の周知と検診の実施（再掲）	歯周病が脳血管疾患、心臓病や他の疾患も引き起こしやすいことを周知し、予防と検診を勧めます	歯科医師会
団体・サークルへの参加（再掲）	団体・サークル、イベントへ、広く参加を呼びかけます	全ての団体
スポーツイベント（再掲）	体育・スポーツ大会などを開催します 参加を呼びかけます	全ての団体

４　ライフステージ別の健康づくり

取り組みの種類　●：市民　□：行政　◆：団体

年代	胎児期	乳幼児期（０～５歳）	学童・思春期（６～18歳）
	胎児（妊婦）	０歳	６歳
１健康意識	● 自分の健康状態を知り、健康を意識した生活を送ります ● 必要な健康情報と、自分に合った健康情報を収集します ● 健康情報について、家族や友人・知人同士で共有します ● 適正体重を知り、肥満ややせにならないよう、バランスの良い食事や運動を心がけます		
	□ 情報発信を強化します □ 出前講座・研修会・講演会・各種測定会を実施します □ 予防接種の体制整備をします □ 受診勧奨します □ 歯周病の周知と検診を実施します		
	□ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		□ プレコンセプションケアの周知・啓発をします ◆ 児童生徒が健康な生活を送るために関係者と連携し、生活習慣の定着を図ります
	◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します		
２(１)健康管理（脳血管疾患、心疾患） 〈重点分野〉	● 健診結果等で受診が必要な人は速やかに受診し、治療を中断しません ● 治療中の人は、かかりつけ医やかかりつけ薬局の指導内容を守って治療します ● 減塩と野菜摂取を実行します ● 脱水を予防します ● 熱中症予防のため、かかりつけ医に相談しながら適切に水分と塩分補給を行います ● かかりつけ医、かかりつけ薬局に伝え上手になります		
	□ 情報発信を強化します □ 出前講座・研修会・講演会・各種測定会を実施します □ 受診勧奨します □ クーリングシェルターの活用を奨励します □ 食生活改善推進員の活動支援をします □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
	□ 脳ドックの助成事業をします □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		□ プレコンセプションケアの周知・啓発をします
	◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ 市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します ◆ 治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します ◆ 未受診者、未治療者、治療中断者へ受診を勧めます ◆ イベントやサロンで減塩レシピの普及や試食の提供を実施します		
	◆ 歯周病が脳血管疾患や心臓病を引き起こしやすいことについて周知し、検診を勧めます		◆ 歯周病が脳血管疾患や心臓病を引き起こしやすいことについて周知し、検診を勧めます

青年期 （19～39歳）	壮年期 （40～64歳）	高齢期 （65歳以上）
19歳	40歳	65歳
● 自分の健康状態を知り、健康を意識した生活を送ります ● 必要な健康情報と、自分に合った健康情報を収集します ● 健康情報について、家族や友人・知人同士で共有します ● 適正体重を知り、肥満ややせにならないよう、バランスの良い食事や運動を心がけます		
□ 情報発信を強化します □ 出前講座・研修会・講演会・各種測定会を実施します □ 予防接種の体制整備をします □ 受診勧奨します □ 歯周病の周知と検診を実施します □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
◆ 行政の出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ 職場環境を改善します　職場内、家族や友人・知人と健康情報を共有します ◆ 活動へ取り入れられるものは取り入れて実施します　団体内、家族や友人・知人と健康情報を共有します		
● 脳梗塞の前ぶれ症状を知ります ● 毎年、健（検）診を受けます ● 健診結果等で受診が必要な人は速やかに受診し、治療を中断しません ● 治療中の人は、かかりつけ医やかかりつけ薬局の指導内容を守って治療します ● 減塩と野菜摂取を実行します ● 脱水を予防します ● かかりつけ医、かかりつけ薬局に伝え上手になります ● 血圧の正常値を理解し、毎日正しい血圧測定を行い、手帳に記録します ● 歯周病を予防します		
	● ヒートショックに注意します	
□ 情報発信を強化します □ 出前講座・研修会・講演会・各種測定会を実施します □ 受診勧奨します □ クーリングシェルターの活用を奨励します □ 食生活改善推進員の活動支援をします □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
	□ 特定健康診査をします □ 特定保健指導をします □ 脳ドックの受診促進を図ります	
◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ 市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します ◆ 治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します ◆ 未受診者、未治療者、治療中断者へ受診を勧めます ◆ イベントやサロンで減塩レシピの普及や試食の提供を実施します ◆ 歯周病が脳血管疾患や心臓病を引き起こしやすいことについて周知し、検診を勧めます		
	◆ 特定保健指導対象者に保健指導を勧めます	

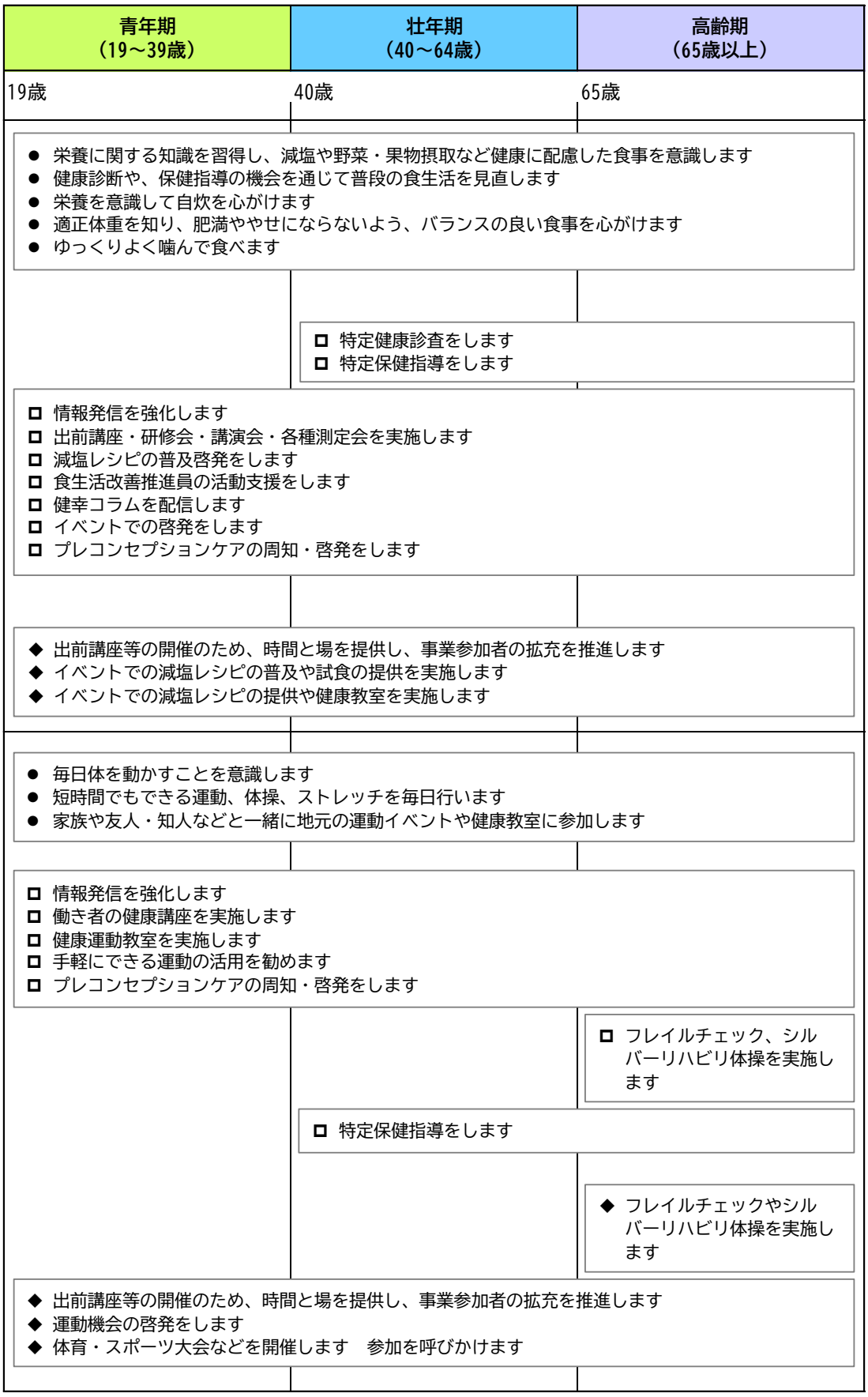
取り組みの種類　●：市民　□：行政　◆：団体

<table>
<tr><th rowspan="2">年代</th><th>胎児期</th><th>乳幼児期
（０～５歳）</th><th>学童・思春期
（６～18歳）</th></tr>
<tr><td>胎児（妊婦）</td><td>０歳</td><td>６歳</td></tr>
<tr><td>２(２)健康管理
（がん、生活習慣病）</td><td colspan="3">
<table>
<tr><td>● 精密検査が必要な場合は、速やかに医療機関を受診し、生活習慣の見直しを図ります</td><td>● いつまでも健康で過ごせるように、毎年、健（検）診を受けます</td><td>● かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の身体の状態を伝えます</td></tr>
<tr><td colspan="3">□ 情報発信を強化します
□ 出前講座・研修会・講演会・各種測定会を実施します
□ 受診勧奨します
□ 予防接種の体制整備をします
□ プレコンセプションケアの周知・啓発をします</td></tr>
<tr><td>□ がん検診の実施と受診環境の整備をします</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します
◆ 市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します
◆ かかりつけ医、または、かかりつけ薬局から健（検）診を勧めます
◆ 治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します
◆ 未受診者、未治療者、治療中断者には受診を促します
◆ イベントやサロンで減塩レシピの普及や試食の提供を実施します</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>２(３)健康管理
（たばこ、アルコール）</td><td colspan="3">
<table>
<tr><td>● たばこの害について理解します
● 妊娠したら、妊婦も家族も喫煙しません
● 受動喫煙による健康被害が生じることを理解し、分煙を実施します
● 妊産婦は飲酒しません</td><td></td><td>● たばこの害について理解します
● 20歳未満は喫煙しません
● 受動喫煙による健康被害が生じることを理解し、分煙を実施します
● 20歳未満は飲酒しません</td></tr>
<tr><td colspan="3">□ 情報発信を強化します
□ 健康教育等で普及啓発します
□ プレコンセプションケアの周知・啓発をします</td></tr>
<tr><td>□ 妊産婦・家族支援をします
□ がん検診の実施と受診環境の整備をします</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します
◆ 分煙・禁煙の環境づくりに努めます
◆ 喫煙がもたらす健康被害について、学ぶ機会を提供します</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

青年期 （19～39歳）	壮年期 （40～64歳）	高齢期 （65歳以上）
19歳	40歳	65歳
● いつまでも健康で過ごせるように、毎年、健（検）診を受けます ● 精密検査が必要な場合は、速やかに医療機関を受診し、生活習慣の見直しを図ります ● かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の身体の状態を伝えます		
□ 39歳以下の健康診査を実施します	□ 特定健康診査をします □ 特定保健指導をします	
□ 情報発信を強化します □ 出前講座・研修会・講演会・各種測定会を実施します □ がん検診の実施と受診環境の整備をします □ 受診勧奨します □ 予防接種の体制整備をします □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ 市・関係団体・市民へ、統計情報や健康情報を提供します ◆ かかりつけ医、または、かかりつけ薬局から健（検）診を勧めます ◆ 職場の健（検）診の項目にがん検診等の受診体制を整えます ◆ 特定保健指導対象者に保健指導を勧めます ◆ 治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します ◆ 未受診者、未治療者、治療中断者には受診を促します ◆ イベントやサロンで減塩レシピの普及や試食の提供を実施します		
● たばこの害について理解します ● たばこを吸っている人は、禁煙に取り組みます ● ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）について理解し、禁煙に取り組みます ● 受動喫煙による健康被害が生じることを理解し、分煙を実践します ● 飲酒がもたらす健康被害を理解し、適度な飲酒を心がけます ● 休肝日を設けます		
□ 情報発信を強化します □ 健康教育等で普及啓発します □ がん検診の実施と受診環境の整備をします □ アルコールに関する相談窓口、相談会の周知と参加支援をします □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
	□ 特定健康診査をします □ 特定保健指導をします	
◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ 分煙・禁煙の環境づくりに努めます ◆ 喫煙がもたらす健康被害について、学ぶ機会を提供します ◆ 特定保健指導対象者に指導を勧めます		

取り組みの種類　●：市民　□：行政　◆：団体

年代	胎児期	乳幼児期（０～５歳）	学童・思春期（６～18歳）
	胎児（妊婦）	０歳	６歳
３栄養・食生活	● 栄養に関する知識を習得し、減塩や野菜・果物摂取など健康に配慮した食事を意識します ● 健康診断や、保健指導の機会を通じて普段の食生活を見直します ● 栄養を意識して自炊を心がけます ● 適正体重を知り、肥満ややせ等にならないよう、バランスの良い食事を心がけます ● ゆっくりよく噛んで食べます		● 幼保・学校を通じて、食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識を得るなど、こどもの望ましい食習慣の形成に努めます
	□ 情報発信を強化します □ 出前講座・研修会・講演会・各種測定会を実施します □ 減塩レシピの普及啓発をします □ 食生活改善推進員の活動支援をします □ 健幸コラムを配信します □ イベントでの啓発をします □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
	◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ イベントでの減塩レシピの普及や試食の提供を実施します ◆ イベントでの減塩レシピの提供や健康教室を実施します		
４身体活動・運動	● 毎日体を動かすことを意識します ● 短時間でもできる運動、体操、ストレッチを毎日行います ● 家族や友人・知人などと一緒に地元の運動イベントや健康教室に参加します		
		□ 各種測定会を実施し、正しい健康情報と健康づくりを支援します	
	□ 情報発信を強化します □ 健康運動教室を実施します □ 手軽にできる運動の活用を勧めます □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
	◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します		
		◆ 運動機会の啓発をします ◆ 体育・スポーツ大会などを開催します　参加を呼びかけます	


青年期
（19～39歳）
壮年期
（40～64歳）
高齢期
（65歳以上）
19歳
40歳
65歳
● 栄養に関する知識を習得し、減塩や野菜・果物摂取など健康に配慮した食事を意識します
● 健康診断や、保健指導の機会を通じて普段の食生活を見直します
● 栄養を意識して自炊を心がけます
● 適正体重を知り、肥満ややせにならないよう、バランスの良い食事を心がけます
● ゆっくりよく噛んで食べます
□ 特定健康診査をします
□ 特定保健指導をします
□ 情報発信を強化します
□ 出前講座・研修会・講演会・各種測定会を実施します
□ 減塩レシピの普及啓発をします
□ 食生活改善推進員の活動支援をします
□ 健幸コラムを配信します
□ イベントでの啓発をします
□ プレコンセプションケアの周知・啓発をします
◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します
◆ イベントでの減塩レシピの普及や試食の提供を実施します
◆ イベントでの減塩レシピの提供や健康教室を実施します
● 毎日体を動かすことを意識します
● 短時間でもできる運動、体操、ストレッチを毎日行います
● 家族や友人・知人などと一緒に地元の運動イベントや健康教室に参加します
□ 情報発信を強化します
□ 働き者の健康講座を実施します
□ 健康運動教室を実施します
□ 手軽にできる運動の活用を勧めます
□ プレコンセプションケアの周知・啓発をします
□ フレイルチェック、シルバーリハビリ体操を実施します
□ 特定保健指導をします
◆ フレイルチェックやシルバーリハビリ体操を実施します
◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します
◆ 運動機会の啓発をします
◆ 体育・スポーツ大会などを開催します　参加を呼びかけます

取り組みの種類　●：市民　□：行政　◆：団体

年代	胎児期	乳幼児期（０～５歳）	学童・思春期（６～18歳）
	胎児（妊婦）	０歳	６歳
５休養・こころ 〈重点分野〉	● 悩みを抱え込まず、誰かに話したり、各種相談窓口・医療機関を活用します ● 自分に合ったストレス解消法を実践し、こころの健康を保つために必要なことを家族や友人・知人同士で共有します ● 困っている相手に声をかけます、手を差し伸べます、見守ります		
	□ 情報発信を強化します □ 相談窓口の周知をします		□ 情報発信を強化をします □ 児童・生徒に対するメンタルヘルス対策を実施します □ 相談窓口の周知をします □ こころの健康づくりに関する啓発チラシ等を配布します
	□ 出前講座を実施し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
	◆ 困っている人、悩んでいる人がいたら、福祉保健センターや社会福祉協議会など専門機関や電話相談窓口へ連絡・紹介します		◆ 困っている人、悩んでいる人がいたら、福祉保健センターや社会福祉協議会など専門機関や電話相談窓口へ連絡・紹介します
	◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します		
６歯・口腔	● 毎日歯を磨きます ● 定期的に歯科健診を受けます ● 歯の健康について学びます		
	□ 情報発信を強化します □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
	□ 妊婦歯科健診を実施します	□ 乳幼児歯科健診、フッ化物塗布を推進します □ ブラッシング指導を実施します □ フッ化物洗口巡回指導を実施します	
	◆ 妊婦・乳幼児歯科健診を受けやすい環境づくりに努めます		◆ 歯周病が脳血管疾患、心臓病を引き起こしやすいことを周知し、検診を勧めます
	◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します		
		◆ 保育園・幼稚園年塗油～小・中学生にフッ化物洗口を実施します	

青年期 （19～39歳）	壮年期 （40～64歳）	高齢期 （65歳以上）
19歳	40歳	65歳
● 悩みを抱え込まず、誰かに話したり、各種相談窓口・医療機関を活用します ● 自分に合ったストレス解消法を実践し、こころの健康を保つために必要なことを家族や友人・知人同士で共有します ● 傾聴ボランティア・ゲートキーパー養成講座を受講します ● 困っている相手に声をかけます、手を差し伸べます、見守ります		
□ 情報発信を強化します □ 出前講座・働き者の健康講座・各種測定会を実施し、正しい健康情報の提供と健康づくりを支援します □ 相談窓口の周知をします □ ふれあいサロンを開催します □ 傾聴ボランティア養成講座・ゲートキーパー養成講座を開催します □ 自殺予防街頭キャンペーンを実施します □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ 働きやすい、相談しやすい、話しやすい環境づくりに努めます　ストレスチェックを実施します ◆ 困っている人、悩んでいる人がいたら、福祉保健センターや社会福祉協議会など専門機関や電話相談窓口へ連絡・紹介します		
● 毎日歯（入れ歯）を磨きます ● 定期的に歯科健診や歯周病検診を受けます ● 歯の健康について学びます		
□ 情報発信を強化します □ 働き者の健康講座を実施します □ 歯周病の周知と検診を実施します □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
	□ オーラルフレイルの周知と予防を行います	
◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ 歯周病検診を受けやすい環境づくりに努めます ◆ 歯周病が脳血管疾患、心臓病を引き起こしやすいことを周知し、検診を勧めます		

取り組みの種類　●：市民　□：行政　◆：団体

年代	胎児期	乳幼児期（０～５歳）	学童・思春期（６～18歳）
	胎児（妊婦）	０歳	６歳
７社会参加と地域づくり	● 自分でできる、仲間と一緒にできる社会活動に参加します ● 継続的に地域とつながりを持ちます		
	□ 情報発信を強化します □ 出前講座・各種測定会を実施します □ 健康教育等での普及啓発を実施します □ 手軽にできる運動の活用を勧めます		
	◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ 毎年呼びかけやイベントの開催、広く住民へ参加を呼びかけます ◆ 体育・スポーツ大会などを開催します　参加を呼びかけます		
８重症化予防・ハイリスク者	● 健（検）診結果等で受診が必要な人は速やかに受診します ● 治療中の人は、かかりつけ医やかかりつけ薬局の指導内容を守って治療を継続します		
	● 改善・解決が難しいものは関係機関に相談し、生活上の問題を改善・解決します		● 改善・解決が難しいものは関係機関に相談し、生活上の問題を改善・解決します
	□ 情報発信を強化します □ 受診勧奨します □ 未治療者・治療中断者への受診勧奨、保健指導をします □ ハイリスク者の継続受診支援をします □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
	◆ 未治療者、治療中断者に受診を勧めます ◆ 治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します		

青年期 （19～39歳）	壮年期 （40～64歳）	高齢期 （65歳以上）
19歳	40歳	65歳
● 自分でできる、仲間と一緒にできる社会活動に参加します ● 継続的に地域とつながりを持ちます		
		□ フレイルチェック、シルバーリハビリ体操を実施します
□ 情報発信を強化します □ 出前講座・各種測定会を実施します □ 健康教育等での普及啓発を実施します □ 食生活改善推進員の活動支援をします □ 手軽にできる運動の活用を勧めます □ 傾聴ボランティア養成講座・ゲートキーパー養成講座を開催をします		
◆ 出前講座等の開催のため、時間と場を提供し、事業参加者の拡充を推進します ◆ 団体・サークル、イベントへ、広く参加を呼びかけます ◆ 体育・スポーツ大会などを開催します　参加を呼びかけます		
● 健（検）診結果等で受診が必要な人は速やかに受診します ● 治療中の人は、かかりつけ医やかかりつけ薬局の指導内容を守って治療を継続します ● 改善・解決が難しいものは関係機関に相談し、生活上の問題を改善・解決します		
□ 情報発信を強化します □ 受診勧奨します □ 未治療者・治療中断者への受診勧奨、保健指導をします □ ハイリスク者の継続受診支援をします □ プレコンセプションケアの周知・啓発をします		
◆ 未治療者、治療中断者に受診を勧めます ◆ 治療中の人の治療状況を把握し、改善につながる指導や悩みへ対応します		

Ⅲ　関係機関との連携

1　国民健康保険と健康

生活習慣病予防と重症化予防による医療費の伸びの抑制

本市における最重要課題である脳血管疾患は、生活習慣病のひとつであり、高血圧が主な原因となっています。

死亡原因の約６割を生活習慣病が占め、医療費に占める生活習慣病の割合も国民医療費の約３分の１であることから、生活習慣病の発症予防と重症化予防は急務の課題となっています。

このような状況から、関係機関と連携しながら被保険者の健康の保持増進と、生活習慣病に関する医療費の削減と保険料負担の軽減につながるよう受診勧奨等市民へ働きかけを図っていきます。

行動目標

①毎年各種健（検）診を受けて、自分の体の状態を確認する
②精密検査を受け、早期発見・早期治療につなげる
③治療中の人は、定期受診による主治医や薬剤師の指示・助言を守って治療する
④生活改善を６か月以上継続する

行政が取り組むこと

取り組み
●健康医療情報を活用し、被保険者の健康課題の分析や保健事業の評価を行い、生活習慣病の発症予防と重症化予防、医療費の増加の抑制に努めていきます ●特定健康診査、特定保健指導の受診率向上に努めていきます

2　広域連合（高齢者分野）と健康

社会参加・栄養・身体活動の３つの柱を中心としたフレイル予防による健康寿命の延伸

健康寿命を延伸するには、加齢に伴う生活機能の低下を予防することが大切です。また、様々な日常生活における老化の兆候を早期に発見し、健康を維持することも必要になってきます。

そのために、保健師、管理栄養士が中心となり対象者の抽出や事業の企画及び調整を行い、医療専門職やフレイルサポーターと協同しながら、通いの場等でフレイルの予防を図っていきます。

行動目標

①適正体重を維持する
②主食・主菜・副菜のそろった食事や減塩を意識し、実践する
③継続的に運動を実践する
④ストレスと上手に付き合う方法を学ぶ
⑤定期的に歯科健（検）診を受け、早期発見と早期治療をする
⑥市、町内会、自治会、サークル、団体などの活動に参加する

行政が取り組むこと

取り組み
●日常生活における老化の兆候を早期に発見することで、健康の維持や、生活機能の低下を予防することができるよう、フレイル予防事業を主とした取り組みを関係機関と連携して実施していきます

３　職域連携と健康

従業員が心身ともに健康で仕事ができる環境づくり支援

平成 27 年 12 月改正労働安全衛生法により、ストレスチェック制度が労働者数 50 人以上の事業場に義務付けられましたが、平成 31 年４月からは働き方改革関連法が順次施行され、令和７年５月から 50 人未満の事業場もストレスチェックの実施が義務とされ令和 10 年までにすべての事業場での実施が求められるなど、被雇用者を取り巻く環境は大きく変化しています。

ライフワークバランスとして、新しい働き方等も社会の流れとなってきている中で、働き盛り世代が誰かに悩みを相談できる環境を整えるなど、健康づくりの取り組みをさらに維持するには、職域との連携が必要不可欠です。

行動目標

①自分のこころと体に気を配り、病気を予防する
②毎年各種健（検）診を受けて、自分の体の状態を確認する
③１人で悩まず、抱え込まず、誰かに相談する

行政が取り組むこと

取り組み
●健康教育などを通して情報を発信し、知識の普及と運動の習慣化を図り、個々の健康の増進と働きやすい職場の環境づくりをサポートしていきます

４　生活困窮と健康

生活が改善し、自分の心身の健康に向き合える支援

　生活困窮の原因は様々です。生活困窮者が１人で悩むことがないよう、抱えている悩みに寄り添い、その人が必要としている専門機関や相談窓口へつなげていくことが重要です。
　心身ともに健康な生活が送れるよう、多職種連携をより強化し、生活改善の支援をしていく必要があります。

行動目標

①自分の健康に関心を持つ
②１人で悩まず、抱え込まず、誰かに相談する
③孤立せず、誰かとつながりを持つ

行政が取り組むこと

取り組み
●生活困窮者が経済的に安定し、心身ともに健康的な生活が送れるよう関係機関と連携し支援していきます

Ⅳ　目標値一覧

分野		指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
1	健康意識				
	(1)	健康寿命 （鹿角市すこやか子育て課）	男性	77.94 歳 ※令和４年	81.60 歳　＊
	(2)		女性	81.27 歳 ※令和４年	87.60 歳　＊
	(3)	普段健康だと感じている人の割合【よい＋まあよい】 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		69.6%	80.0%
	(4)	自分の適正体重を知っている人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	23.1%	52.0%　＊
	(5)		成人	60.0%	62.7%
	(6)	歯や歯ぐきの健康がからだ全体の健康に影響を及ぼすことを知っている人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	56.4%	67.8%　＊
	(7)		成人	87.1%	90.0%
	(8)	健（検）診の必要性を理解している人の割合 【理解している＋だいたい理解している】 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		96.4%	100% に近づける
	(9)	フレイルの意味を知っている人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		35.1%	50.0%
2	健康管理（１）脳血管疾患、心疾患　＜重点分野＞				
	(10)	脳血管疾患粗死亡率（人口 10 万人当たり） （秋田県衛生統計年鑑）		199.9 県 173.4 ※令和５年	140.0
	(11)	心疾患粗死亡率（人口 10 万人当たり） （秋田県衛生統計年鑑）		292.5 県 237.6 ※令和５年	県以下
	(12)	収縮期血圧が 160mmHg 以上または 拡張期血圧が 100mmHg 以上の割合 （鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）	男性	15.3% ※令和５年度	8.2%
	(13)		女性	10.2% ※令和５年度	4.3%

令和 12 年度目標値を変更したものに「*」をつけています

分野		指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
2　健康管理（２）がん、生活習慣病					
	(14)	３年連続がん検診受診者人数（鹿角市すこやか子育て課）	胃がん	535 人 ※令和６年度	現状維持　＊
	(15)		肺がん	958 人 ※令和６年度	1,000 人
	(16)		大腸がん	1,451 人 ※令和６年度	現状維持　＊
	(17)	【新規】連続した２年間に受診した実人数（鹿角市すこやか子育て課）	子宮がん	801 人 ※令和５～６年度	現状維持
	(18)		乳がん	868 人 ※令和５～６年度	現状維持
	(19)	がん検診精密検査受診率（鹿角市すこやか子育て課）	胃がん	78.4% ※令和５年度	90.0%　＊
	(20)		肺がん	90.9% ※令和５年度	現状維持　＊
	(21)		大腸がん	73.7% ※令和５年度	90.0%　＊
	(22)	【新規】がん粗死亡率（人口 10 万人当たり）（秋田県衛生統計年鑑）		499.9 県 437.5 ※令和５年	県以下
	(23)	【新規】特定健康診査の受診率（国民健康保険加入者）（秋田県国民健康保険団体連合会）		38.1% ※令和５年度	45.0% （令和 11 年度）
	(24)	【新規】特定保健指導の実施率（国民健康保険加入者）（秋田県国民健康保険団体連合会）		11.7% ※令和５年度	25.0% （令和 11 年度）
	(25)	生活改善を６か月以上継続している人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		23.8%	35.0%
2　健康管理（３）たばこ、アルコール　①たばこ					
	(26)	習慣的に喫煙する割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	20-30 代男性	45.8%	30.0%
	(27)	【新規】受動喫煙の機会がなかった割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	51.9%	100% に近づける
	(28)	母子健康手帳交付時の妊婦喫煙率（鹿角市すこやか子育て課）		1.4% ※令和６年度	0.0%　＊
2　健康管理（３）たばこ、アルコール　②アルコール					
	(29)	習慣的に２合（※日本酒換算）以上飲酒する割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート） ※週１日以上飲むと回答した人を習慣的とした	男性	39.7%	15.0%
	(30)	母子健康手帳交付時の妊婦飲酒率（鹿角市すこやか子育て課）		0.0% ※令和６年度	0.0%　＊

分野		指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
3　栄養・食生活					
	(31)	減塩やうす味を実行している人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		49.0%	64.0%　＊
	(32)	主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上している人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		66.0%	81.8%　＊
	(33)	１日に野菜を３皿以上食べている人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		18.1%	37.8%　＊
	(34)	【新規】朝食をほとんどぬかない人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	71.8%	75.0%
			成人	77.3%	80.0%
	(35)	【新規】果物摂取量（20 歳以上１人１日当たり平均） （県民健康・栄養調査）		135ｇ ※県：令和４年度	200ｇ
	(36)	小学生の肥満 （鹿角学校保健研究会養護教諭部会発行「オアシス」）		13.2% ※令和６年度	令和７年度 現状値より減少
	(37)	肥満（ＢＭＩ25.0 以上）の割合 （鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）	30 代 男性	42.7% ※令和５年度	26.3%
	(38)		30 代 女性	20.6% ※令和５年度	16.4%
4　身体活動・運動					
	(39)	ストレッチ、体操、運動など短時間でもほぼ毎日実施している人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	45.5%	55.0%　＊
	(40)		成人	19.7%	30.0%　＊
	(41)	【新規】１日の歩数の平均値 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）		6,428 歩	7,500 歩
	(42)	【新規】１週間の運動時間 （秋田県「児童生徒のライフスタイル調査」）	小５男子	9 時間 11 分	現状維持
	(43)		小５女子	7 時間 01 分	現状維持
	(44)	週１回以上運動やスポーツに親しんでいる市民の割合 （鹿角市市民アンケート）		62.5% ※令和６年度	増加
5　休養・こころ＜重点分野＞					
	(45)	睡眠に特に困っていない割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	38.5%	42.0%　＊
	(46)		成人	29.0%	42.0%　＊
	(47)	【新規】相談できる人・相談先がある割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート） ※高校生はストレスや悩みを抱えたときに話せる人がいる割合	高校生	75.6%	100% に近づける
	(48)		成人	79.5%	100% に近づける

分野	指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
6　歯・口腔				
	(49) 妊婦歯科健診受診率（鹿角市すこやか子育て課、秋田県歯科保健対策施策報告書）		68.1% ※令和６年度	70.0%
	(50) むし歯罹患率（鹿角市すこやか子育て課）	３歳児	13.7% 県 9.8% ※令和６年度	県以下　＊
	(51) むし歯罹患率（鹿角市すこやか子育て課）	小学生	44.2% 県 35.9% ※令和６年度	県以下　＊
	(52) むし歯罹患率（鹿角市すこやか子育て課）	中学生	26.0% 県 21.6% ※令和６年度	県以下　＊
	(53) フッ化物洗口を実施している割合（鹿角市すこやか子育て課）		95.2% ※令和６年度	100% に近づける
	(54) 歯肉に炎症がある人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		23.3%	令和７年度 現状値より減少
	(55) 【新規】なんでも噛んで食べることができる高齢者の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	65 歳以上	52.5%	80.0%
	(56) 定期的に歯科受診している人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）	40 歳以上	41.0%	50.0%
7　社会参加と地域づくり				
	(57) １年間に社会活動や地域活動に参加した割合（鹿角市市民アンケート）		評価困難	80.0%
	(58) 地域とつながりがあると思う人の割合（鹿角市健康づくりに関するアンケート）		42.2%	57.1%　＊
	(59) 健康教育などの参加者数（延べ人数）出前・健康アップ・イベント・講演会・研修会・養成講座		延べ 4,420 人	現状維持　＊
8　重症化予防・ハイリスク者				
	(60) 収縮期血圧が 180mmHg 以上または拡張期血圧が 120mmHg 以上の人数（鹿角市すこやか子育て課＋全国健康保険協会秋田支部）		162 人 ※令和５年度	44 人
	(61) 【新規】血糖コントロール不良者の人数（鹿角市すこやか子育て課）		22 人 ※令和６年度	現状維持

分野	指標			現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
1　こども（ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり）					
	(62)	小学生の肥満（再掲） （鹿角学校保健研究会養護教諭部会発行「オアシス」）		13.2% ※令和６年度	令和７年度 現状値より減少
	(63)	【新規】受動喫煙の機会がなかった割合（再掲） （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	51.9%	100% に近づける
	(64)	【新規】朝食をほとんどぬかない人の割合（再掲） （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	71.8%	75.0%
	(65)	ストレッチ、体操、運動など短時間でもほぼ毎日実施している人の割合（再掲） （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	高校生	45.5%	55.0%　＊
	(66)	【新規】１週間の運動時間（再掲） （秋田県「児童生徒のライフスタイル調査」）	小５男子	９時間 11 分	現状維持
	(67)		小５女子	７時間 01 分	現状維持
	(68)	むし歯罹患率（再掲） （鹿角市すこやか子育て課）	３歳児	13.7% 県 9.8% ※令和６年度	県以下　＊
	(69)		小学生	44.2% 県 35.9% ※令和６年度	県以下　＊
	(70)		中学生	26.0% 県 21.6% ※令和６年度	県以下　＊

分野		指標		現状値（令和７年度）	目標値（令和 12 年度）
2　働き盛り世代（ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり）					
	(71)	【新規】特定健康診査の受診率（国民健康保険加入者）（再掲） （秋田県国民健康保険団体連合会）		38.1% ※令和５年度	45.0% （令和 11 年度）
	(72)	【新規】特定保健指導の実施率（国民健康保険加入者）（再掲） （秋田県国民健康保険団体連合会）		11.7% ※令和５年度	25.0% （令和 11 年度）
	(73)	【新規】ＢＭＩ25.0 以上の人の割合	64 歳以下	33.3%	25.0%
	(74)	習慣的に喫煙する割合（再掲） （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	20-30 代 男性	45.8%	30.0%
	(75)	【新規】習慣的に２合（※日本酒換算）以上飲酒する割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート） ※週１日以上飲むと回答した人を習慣的とした	64 歳以下	35.2%	15.0%
	(76)	減塩やうす味を実行している人の割合（再掲） （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	成人	49.0%	64.0%　＊
	(77)	【新規】定期的に歯科受診している人の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	64 歳以下	36.2%	50.0%
	(78)	ストレッチ、体操、運動など短時間でもほぼ毎日実施している人の割合（再掲） （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	成人	19.7%	30.0%　＊
	(79)	睡眠に特に困っていない割合（再掲） （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	成人	29.0%	42.0%　＊
	(80)	【新規】相談できる人・相談先がある割合（再掲） （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	成人	79.5%	100% に近づける
3　高齢者（ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり）					
	(81)	健康寿命（再掲） （鹿角市すこやか子育て課）	男性	77.94 歳 ※令和４年	81.60 歳　＊
	(82)		女性	81.27 歳 ※令和４年	87.60 歳　＊
	(83)	【新規】ＢＭＩ20.0 以下の高齢者の割合 （鹿角市すこやか子育て課）	65 歳以上	16.8% ※令和６年度	13.0%
	(84)	【新規】主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上している高齢者の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	65 歳以上	73.7%	80.0%
	(85)	【新規】なんでも噛んで食べることができる高齢者の割合（再掲） （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	65 歳以上	52.5%	80.0%
	(86)	【新規】地域とつながりがあると思う高齢者の割合 （鹿角市健康づくりに関するアンケート）	65 歳以上	43.4%	45.0%

資料編

資料編

1　計画の策定過程

開催年月日	名称	内容
令和７年 11 月 12 日	第１回 鹿角市健康づくり推進懇談会	（１）第３次健康かづの 21 計画中間評価及び第２期食の健康づくり推進計画の評価及び骨子案について （２）基本目標別の今後の取り組み内容等について（グループワーク）
令和８年　１月 19 日	第２回 鹿角市健康づくり推進懇談会	（１）第３次健康かづの 21 計画改訂版素案について （２）第３期食の健康づくり推進計画素案について （３）パブリックコメントについて
令和８年　１月 26 日 ～２月 24 日	パブリックコメント	意見件数７件（提出者数１名）
令和８年　３月９日	第３回 鹿角市健康づくり推進懇談会	（１）第３次健康かづの 21 計画(改訂版)(案)について （２）第３期食の健康づくり推進計画(案)について
令和８年　３月 27 日	庁議	庁議により計画決定

２　鹿角市健康づくり推進懇談会設置要綱

（趣旨）
第１条　この要綱は、第３次健康かづの 21 計画の見直し及び第３期鹿角市食の健康づくり推進計画の策定を行い、市民の生活習慣病等の予防及び健康づくりの意識の高揚等に係る対策を総合的かつ効果的に推進するため、鹿角市健康づくり推進懇談会（以下「懇談会」という。）の設置に関し必要な事項を定めるものとする。
（所掌事項）
第２条　懇談会は、次の事項を所掌する。
（１）　第３次健康かづの 21 計画の中間評価及び第２期鹿角市食の健康づくり推進計画の評価作業に関すること。
（２）　第３次健康かづの 21 計画の見直し及び第３期鹿角市食の健康づくり推進計画の策定に関すること。
（３）　その他健康づくりの推進に関すること。
（組織）
第３条　懇談会は、次に掲げる関係機関の中から市長が委嘱する 15 人以内の委員をもって組織する。
（１）　保健、医療、福祉関係団体
（２）　社会教育、スポーツ関係団体
（３）　食育、栄養関係団体
（４）　地域関係団体
（５）　関係行政機関
（６）　学識経験を有する者
（７）　その他市長が必要と認める者
（会長等）
第４条　懇談会に会長及び副会長を置く。
２　会長及び副会長は、委員の互選とする。
３　会長は、懇談会を代表し、会務を統括する。
４　副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときはその職務を代理する。
（会議）
第５条　懇談会は、会長が招集し、その議長となる。
（庶務）
第６条　懇談会に関する庶務は、すこやか子育て課において処理するものとする。
（補則）
第７条　この要綱に定めるもののほか、必要な事項は会長が懇談会に諮って定める。

附　則

この要綱は、令和７年８月１日から施行し、令和８年３月 31 日限り、その効力を失う。

3　鹿角市健康づくり推進懇談会委員名簿

任期：令和７年 11 月 12 日～令和８年３月 31 日

No.	所属	役職	氏名
1	一般社団法人鹿角市鹿角郡医師会	理事長	三ヶ田　健悦
2	鹿角市鹿角郡歯科医師会	会長	小野寺　徹
3	一般社団法人秋田県薬剤師会鹿角支部	支部長	◎　杉本　和伴
4	秋田県大館福祉環境部健康予防課	課長	髙橋　香苗
5	鹿角市学校保健研究会	会長	古谷　敦浩
6	食生活改善推進協議会	会長	三ヶ田　肇子
7	鹿角市老人クラブ連合会	会長	兎澤　正文
8	鹿角市スポーツ推進委員会	委員長	杉山　実
9	鹿角市社会福祉協議会	事務局長	○　浅水　和也
10	鹿角市みどりの食材連絡会	代表	阿部　弘子
11	かづの農業協同組合　女性部	部長	福島　美紀子
12	一般社団法人鹿角青年会議所	理事長	大久保　雄生
13	健康保険委員会鹿角支部	支部長	髙橋　好晴
14	鹿角市シルバーリハビリ体操指導士会		工藤　昇

◎＝会長、○＝副会長

4　用語解説・補注

【か・カ行】

〇簡易的な測定（P76 ほか）
　ベジメータ測定、骨密度測定、みそ汁の塩分測定、血圧測定、ナトカリ比測定などのことです。

〇がん粗死亡率（P19 ほか）
　一定期間(通常 1 年間)のがん死亡数をその期間の人口で割ることで算出される、年齢調整をしていない死亡率のことです。

〇クーリングシェルター（P66 ほか）
　熱中症対策として設置された涼しい場所で、誰でも利用できる公共施設や民間の屋内スペースのことです。特に暑さが厳しい時期に冷房施設を備えた施設で、自治体によって指定し、熱中症特別警戒アラートや熱中症警戒アラートが発表された際に開放され、一時的な避難先として設置するものです。

【さ・サ行】

〇全がん医療費比較（P14）
　秋田県を 100 として、疾病別の医療費の地域格差を見る指標です。

【は・ハ行】

〇標準化死亡比（P27 ほか）
　他の集団（市町村など）との人口構成の違いを除去して、死亡率を比較するときの指標です。国の平均を 100 として、標準化死亡比が 100 以上の場合は国の平均より死亡率が高い、100 以下の場合は死亡率が低いと判断します。

〇プレコンセプションケア（P65 ほか）
　性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めた将来設計や将来の健康を考えて健康管理を行うことです。

〇ベジメータ（P66 ほか）
　光を使った非侵襲的皮膚カロテノイド量測定機器で、白色ＬＥＤを指先に 10 秒照射するだけで、簡単に野菜摂取量を評価することができます。結果はベジスコアと呼ばれる０～1,200 の数値となって表され、野菜摂取状況を見える化することによって食事に対する行動変容を促します。

【ま・マ行】

〇メディアコントロール（P69）
　スマートフォンやパソコンから発せられるブルーライトを夜間に過剰に浴びると、睡眠を促すホルモンの分泌を抑制し、睡眠の質を低下させます。こどもは成人よりもブルーライトの影響を受けやすいため、就寝１～３時間前からメディアに接する時間や内容などを管理・調整することです。

【ら・ラ行】

〇ライフコースアプローチ（P２ほか）
　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ことです。

第３次健康かづの 21 計画（改訂版）
（令和８年度～令和 12 年度）

発行：鹿角市健康福祉部すこやか子育て課
〒018-5201　秋田県鹿角市花輪字下花輪 50
TEL：0186-30-0119　　FAX：0186-30-1257