第３次健康かづの 21 計画（改訂版）（案）の概要

1　基本的事項

計 画 の 趣 旨	健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指して、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、支え合いながら生きがいと豊かさを実感し生活できる健康長寿社会の実現を推進できるよう、本計画を策定する。
計画の位置づけ	・健康増進法第８条第２項に基づく「市町村健康増進計画」
計 画 の 期 間	令和３年度～令和 12 年度（10 年間）　※計画策定後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実施

2　取組の中間評価

指標の状況

指標	Ｒ２実績値（基準値）	Ｒ７中間目標値	Ｒ７現状値
健康寿命	男性　77.94 歳（H29）６位/13 市 女性　83.32 歳（H29）５位/13 市	男性　順位上昇 女性　順位上昇	男性　77.94 歳（Ｒ４） 女性　81.27 歳（Ｒ４）
脳血管疾患粗死亡率※	237.6（H30）	184.0	199.9（Ｒ５）
がん検診精密検査受診率	胃がん　82.7%（Ｒ１） 肺がん　90.0%（Ｒ１） 大腸がん　82.0%（Ｒ１）	胃がん　90.0% 肺がん　95.0% 大腸がん　90.0%	胃がん　78.4%（Ｒ５） 肺がん　90.9%（Ｒ５） 大腸がん　73.7%（Ｒ５）
減塩やうす味を実行している人の割合	57.5%	64.0%	49.0%
１日に野菜を３皿以上食べている人の割合	25.6%	37.8%	18.1%
週１回以上運動やスポーツに親しんでいる市民の割合	52.2%	65.0%	62.5%（Ｒ６）
地域とつながりがあると思う人の割合	49.2%	57.1%	42.2%
なんでも噛んで食べることができる人の割合（60 代）	67.0%	69.3%	58.3%

【課題】

- 全がんと脳血管疾患の医療費が増加しており、県内市町村と比較して高い状況である
- 脳血管疾患粗死亡率と心疾患粗死亡率は、いずれも国や秋田県を上回って推移している
- がん検診精密検査未受診者の受診状況の確認及び精密検査受診勧奨を強化する必要がある
- こどもの頃から食に対する関心を持ち、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ある
- 運動を短時間でもほぼ毎日実施している人の割合は減少していることから、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る
- 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ある

※ 粗死亡率：一定期間（通常１年間）の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。

3　第３次計画改訂版の基本的方向

基本理念　**健康管理の意識を高め、支え合う鹿角**

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**

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、「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」と設定する

また、国の「健康日本 21（第三次）」に合わせ、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（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

4　主な指標（新規）

分野	指標		目標値（現状値→目標値）		
2　健康管理 （２）がん、生活習慣病	【新規】がん粗死亡率（人口 10 万人当たり）		499.9(R５) 県 437.5	→	県以下
（３）たばこ・アルコール	【新規】受動喫煙の機会がなかった割合（高校生）		51.9%	→	100%に近づける
3　栄養・食生活	【新規】朝食をほとんどぬかない人の割合	高校生 成　人	71.8% 77.3%	→ →	75.0% 80.0%
4　身体活動・運動	【新規】１週間の運動時間（秋田県）	小５男子 小５女子	９時間 11 分 ７時間 01 分	→ →	現状維持 現状維持
5　休養・こころ	【新規】相談できる人・相談先がある割合	高校生 成　人	75.6% 79.5%	→ →	100%に近づける 100%に近づける
8　重症化予防・ハイリスク者	【新規】血糖コントロール不良者の人数		22 人(R６)	→	現状維持

5　計画推進の考え方

分野別の取り組み

分野	主な行動目標	市民・行政・団体が目標達成のために取り組むこと
1　健康意識	◆自分の健康に関心をもつ ◆自分のこころと体に気を配り、病気を予防する	○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
2　健康管理 （1）脳血管疾患、心疾患【重点分野】	◆減塩に取り組む ◆高血圧状態を避けるための行動をとる	○減塩と野菜摂取を実行します ○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
（2）がん、生活習慣病	◆毎年各種健（検）診を受けて、自分の体の状態を確認する ◆精密検査を受け、早期発見・早期治療につなげる	○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
（3）たばこ、アルコール	◆妊娠期のたばこやアルコールが胎児や母乳育児に与える影響を理解し、禁煙・禁酒につなげる	○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 ○20 歳未満、妊婦及び授乳中は飲酒しません
3　栄養・食生活	◆毎日野菜・果物を摂取する ◆適正体重を維持する	○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 ○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
4　身体活動・運動	◆自分にあった運動や体操、ストレッチ習慣を身につける	○短時間でもできる運動、体操、ストレッチを毎日行います
5　休養・こころ【重点分野】	◆一人で悩まず、抱え込まず、誰かに相談する	○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
6　歯・口腔	◆定期的に歯科健（検）診を受け、早期発見と早期治療をする	○定期的に歯科健診や歯周病検診を受けます
7　社会参加と地域づくり	◆孤立せず、誰かとつながりを持つ	○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
8　重症化予防・ハイリスク者	◆治療の必要性を理解し、治療をする	○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

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

分野	主な行動目標	市民・行政・団体が目標達成のために取り組むこと
1　こども	◆適正体重を維持する	○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
2　働き盛り世代	◆毎年各種健（検）診を受けて、自分の体の状態を確認する ◆継続的に運動を実施する	○定期的に健（検）診を受診し、自分の健康管理を行います
3　高齢者	◆噛むことを心配せず、楽しく、おいしく食事する	○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