

第3次黒部市健康増進計画

概要版

基本理念

輪になって みんなでつくろう
健康黒部

基本目標

～健康寿命の延伸～

基本方針

- ① 個人の行動と健康状態の改善
- ② 社会環境の質の向上
- ③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

計画期間

2024年度(令和6年度)～
2035年度(令和17年度)までの12か年計画



～市民の健康状況～

① 主要死因別順位 (2021年)

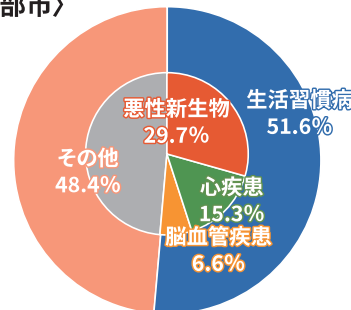
本市の主要死因別順位は、「悪性新生物」「心疾患」「老衰」「脳血管疾患」「不慮の事故」で高くなっており、県と第4位まで同様です。本市の総死亡数に占める生活習慣病の割合は51.6%で、県(47.7%)より若干高い状況です。

▼主要死因別順位

順位	黒部市(529人/年)			富山県(13,650人/年)		
	死因	死亡数	率(※)	死因	死亡数	率(※)
第1位	悪性新生物	157	403.7	悪性新生物	3,589	356.1
第2位	心疾患	81	208.3	心疾患	1,855	184.0
第3位	老衰	47	120.9	老衰	1,646	163.3
第4位	脳血管疾患	35	90.0	脳血管疾患	1,067	105.9
第5位	不慮の事故	24	61.7	不慮の事故	668	66.3

※人口10万人あたりの死亡数

▼総死亡数に占める生活習慣病の割合
〈黒部市〉

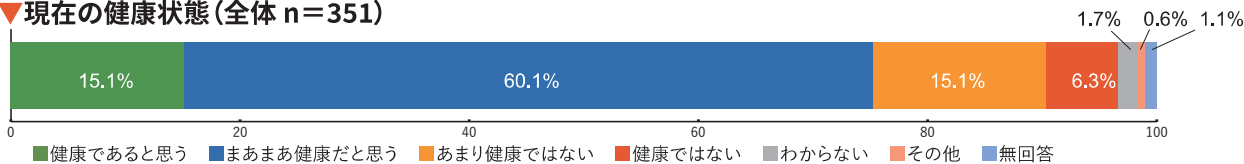


② 自分の健康状態 (市民健康意識調査より)

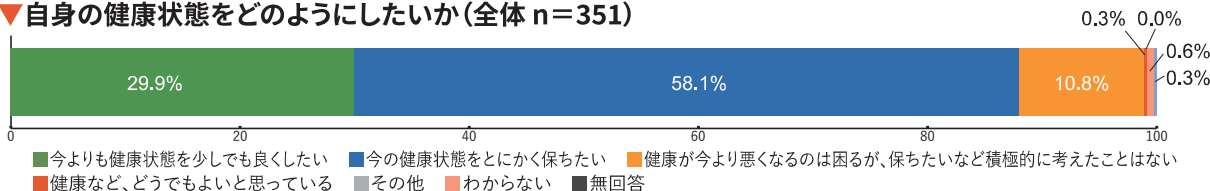
現在の健康状態をみると、「まあまあ健康だと思う」が60.1%と最も高く、次いで「健康であると思う」、「あまり健康でないと思う」が各々15.1%となっています。

また、自身の健康状態をどのようにしたいかは、「今の健康状態をとにかく保ちたい」(58.1%)が最も高く、次いで「今よりも健康状態を少しでも良くしたい」(29.9%)となっています。

▼現在の健康状態(全体 n=351)



▼自身の健康状態をどのようにしたいか(全体 n=351)



① 栄養・食生活

項目	現状 (2023年)	3次目標値 (2035年)
■野菜を意識して食べている人の増加 →野菜を1日3回以上食べる人の割合	26.2%	40.0%以上
■就寝前の食事をとる人の減少 →就寝前の3時間以内に食事をとる人の割合	45.0%	30.0%以下
■新朝食を食べる人の増加 →朝食をほとんど食べる人の割合	87.5%	93.0%以上

市民のみなさまへ

- ◆野菜は1日3回以上食べましょう。
- ◆就寝前3時間以内には食事をとらないようにしましょう。
- ◆朝食を食べましょう。

市の取組

- ◆栄養改善等の重要性を学べる栄養・食生活に関する情報提供・啓発を推進します。
- ◆各ライフステージに応じた栄養相談・栄養指導の充実を図ります。

目標達成に向けて

② 身体活動・運動

項目	現状 (2023年)	3次目標値 (2035年)
■運動を定期的に行っている人の割合	41.9%	50.0%以上
■運動習慣の増加 →週に1~2回以上かつ30分以上運動している人	24.5%	40.0%

市民のみなさまへ

- ◆運動を定期的に行いましょう。
- ◆週1~2回以上かつ30分以上の運動習慣を身につけましょう。

市の取組

- ◆地域での健康教育、出前講座などで運動の大切さについて普及啓発を図り、運動に対する意識を高めます。
- ◆関係機関と連携し、日常生活で手軽にできる健康体操等の普及に努めます。

目標達成に向けて

③ 休養・睡眠

項目	現状 (2023年)	3次目標値 (2035年)
■新睡眠で休養がとれている人を増やす	76.4%	80.0%

市民のみなさまへ

- ◆質の高い睡眠や十分な休養をとりましょう。

市の取組

- ◆睡眠や余暇を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣を確立させることの大切さについて普及啓発を行います。

目標達成に向けて



④ たばこ・アルコール

項目	現状 (2023年)	3次目標値 (2035年)
■たばこの吸っている人の減少		
男性	13.5%	12.0%
女性	2.0%	減少傾向
■お酒を毎日飲む人の減少		
男性	15.7%	10.0%
女性	29.3%	13.0%
	6.4%	6.4%

市民のみなさまへ

- ◆たばこを吸うことをやめましょう。
- ◆週に2日は休肝日を設けましょう。

市の取組

- ◆たばこの健康被害について普及啓発に努めます。
- ◆節度ある適度な飲酒の普及に努めます。

目標達成に向けて

⑤ 歯・口腔の健康

項目	現状 (2023年)	3次目標値 (2035年)
■歯や口腔の定期検診を受ける人の増加	23.6%	65.0%

目標達成に向けて

市民のみなさまへ

◆歯や口腔の定期検診を受けましょう。

市の取組

◆ライフステージに応じた歯科指導・歯の健康教育を実施します。

⑥ がん

項目	現状 (2022年)	3次目標値 (2035年)	
■がん検診受診率	胃がん	18.8%	60.0%
	大腸がん	19.0%	60.0%
	肺がん	33.6%	60.0%
	乳がん	18.3%	60.0%
	子宮がん	19.6%	60.0%

目標達成に向けて

市民のみなさまへ

◆早期発見・早期治療のため、がん検診を受診しましょう。
◆がんにかからないように、食生活、身体活動・運動など、生活習慣の改善に努めましょう

市の取組

◆ライフスタイル別に食生活、身体活動・運動など、生活習慣の改善について普及啓発を行います。
◆がん検診の充実と受診勧奨を行うとともに、受診しやすい体制づくりを継続します。

⑦ 循環器疾患

項目	現状 (2022年)	3次目標値 (2035年)
■特定健康診査受診率	46.4%	60.0%
■特定保健指導実施率	48.3%	60.0%

目標達成に向けて

市民のみなさまへ

◆食生活、身体活動・運動など生活習慣の改善に努めましょう。
◆特定健康診査や特定保健指導を受診しましょう。

市の取組

◆休日検診、複合検診、夜間健診の実施など、受診しやすい体制づくりを継続します。
◆健康意識の向上と健診等の実施率向上のための周知・啓発を行います。

⑧ 糖尿病

糖尿病は、がんや循環器疾患のリスクを高め、生活の質や生命への影響が大きいことから、糖尿病を発症しない生活習慣の実践や発症しても重症化を防ぐことが重要です。

目標達成に向けて

市民のみなさまへ

◆食生活、身体活動・運動など生活習慣の改善に努めましょう。
◆糖尿病治療している方は治療を継続していきましょう。

市の取組

◆糖尿病の発症予防に結びつくように正しい知識の普及啓発を行います。
◆関係機関と連携し糖尿病の重症化を予防するための体制整備を図ります。

⑨ 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

項目	現状 (2023年)	3次目標値 (2035年)
■慢性閉塞性肺疾患 (COPD) について理解している人の割合	15.4%	80.0%

目標達成に向けて

市民のみなさまへ

◆COPDについて正しく理解しましょう。

市の取組

◆COPDの名称と症状についての知識の普及啓発に努めます。

② 社会環境の質の向上

就労やボランティア、通いの場など、社会とのつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康等に良い影響を与えることがわかっています。地域活動や社会活動への参加を促し、社会とのつながりを増やし、こころの健康の維持及び向上を図っていきます。



③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。そのため、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)の観点を取り入れ、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進していきます。

① こどもの健康

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ます。そのため、バランスのとれた食事や適切な運動など、成長に合わせた規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。また、妊婦の生活習慣・食生活を見直し、健康増進を図り、こどもの健康を支えます。

目標達成に向けて

市民のみなさまへ

- ◆妊娠期より規則正しい生活習慣・食生活を心がけましょう。

市の取組

- ◆妊娠期・乳幼児期の食生活の大切さについて普及啓発を行います。

② 青壮年期(働き盛り世代)の健康

青壮年期(働き盛り世代)の健康づくりは、将来的な生活習慣病予防や介護予防につながることから、生活習慣・食生活を見直し、健康増進を図ることが重要です。

目標達成に向けて

市民のみなさまへ

- ◆職場での健康診査や特定健康診査、がん検診を受診しましょう。

市の取組

- ◆特定健康診査やがん検診等受診しやすい体制づくりを継続します。

③ 高齢者の健康

項目	現状(2023年)	3次目標値(2035年)
■低栄養傾向の高齢者の減少 (BMI20以下の後期高齢者)	男性 13.2% 女性 23.6%	男性 13.0%以下 女性 13.0%以下
■固いものが食べにくい人の割合の維持 (後期高齢者)	男性 24.3% 女性 27.3%	男性 24.3%以下 女性 27.3%以下

目標達成に向けて

市民のみなさまへ

- ◆低栄養予防とオーラルフレイルに努めましょう。

市の取組

- ◆低栄養予防とオーラルフレイルの予防に関する普及啓発を推進します。
- ◆低栄養状態や口腔機能低下状態の高齢者への個別支援に取り組みます。

④ 女性の健康

女性はライフステージの進みと共に、女性特有のこころと体の変化が現れます。女性が生涯にわたり健康で生活できるよう、性差を踏まえた健康づくりの取組の充実に努めます。

目標達成に向けて

市民のみなさまへ

- ◆若い頃からライフステージを意識した健康づくりに取り組みましょう。

市の取組

- ◆女性が罹患しやすい疾病に対する普及啓発や健康づくりの支援を行います。

第3次黒部市健康増進計画

発行日/令和6年3月

発行者/黒部市 市民生活部健康増進課

住所/〒938-8555 富山県黒部市三日市1301番地

TEL/0765-54-2411

FAX/0765-54-2519