

第2次東御市健康づくり計画 後期計画

# 健康とうみ21

令和2年度～令和6年度



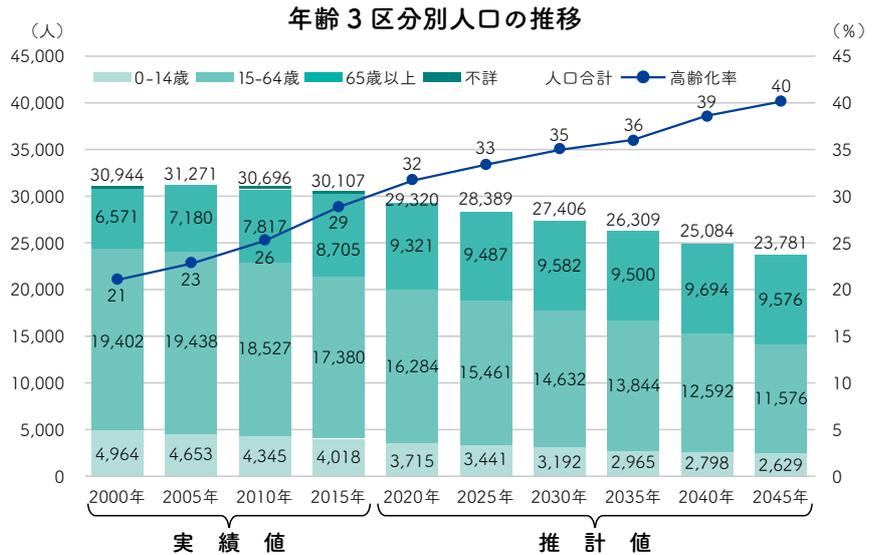
令和2年3月  
東御市

# 東御市の現状

## 総人口と高齢化率

本市の人口は減少し続け、人口に占める65歳以上の割合は上がり続け、高齢化率は2045年に40.3%に達することが見込まれます。

(第2次東御市総合計画後期基本計画(H31.3)より)  
 \* 2015年までは実績値、2020年以降は推計値  
 \* 実績値:総務省「国勢調査」(2000年～2015年)  
 推計値:国立社会保障人口問題研究所による人口推計(2018年)

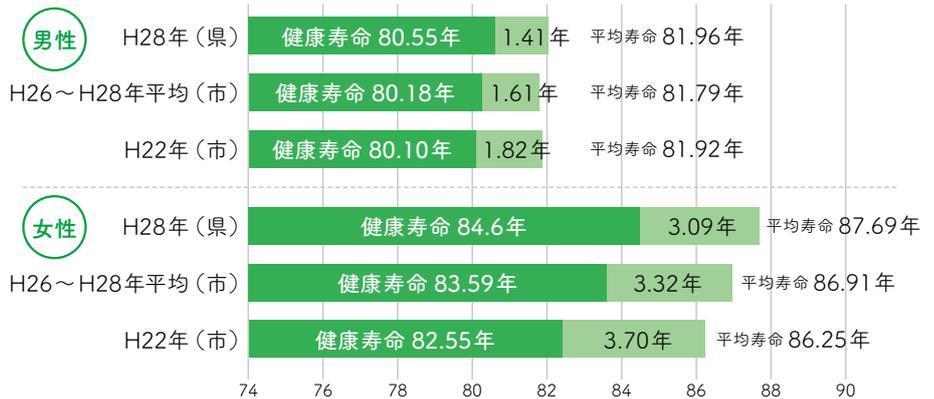


## 平均寿命と健康寿命

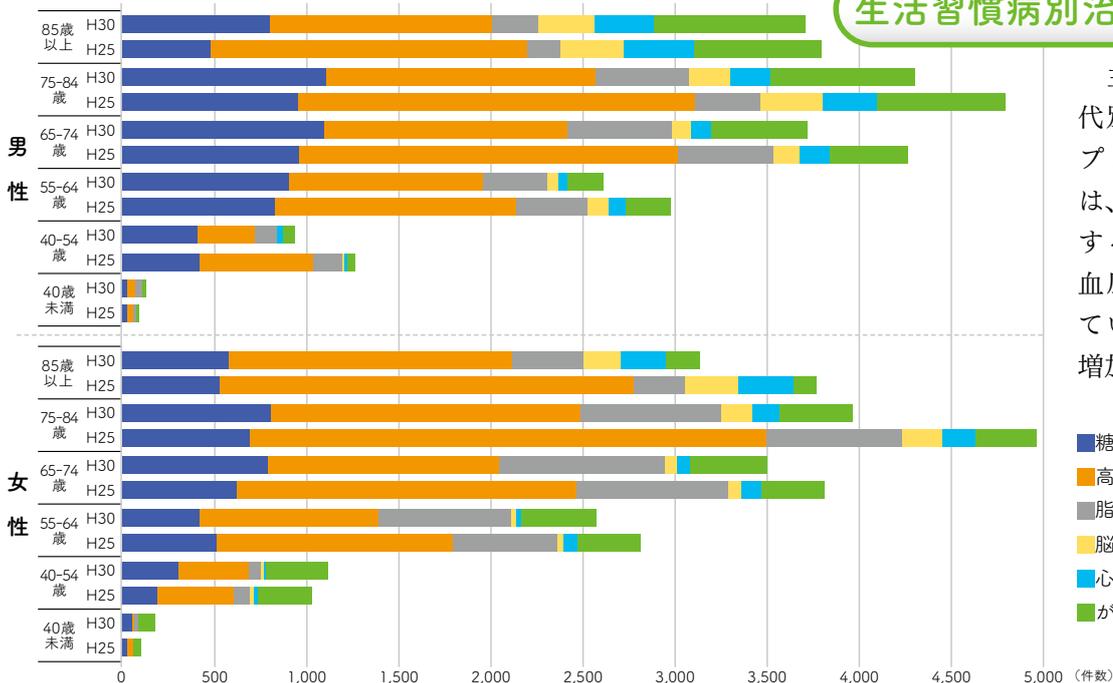
健康寿命は男女ともに延伸しており、平均寿命と健康寿命の差は直近3ヵ年の平均値で男性が1.61年、女性が3.32年となっています。

**健康寿命**…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。本計画では、要介護認定者数(要介護2～5)を用いて算出し、3ヵ年平均を用いました。

### 健康寿命と平均寿命の推移



### 疾病別レセプト件数の推移(千人あたり)



## 生活習慣病別治療者数の推移

主な生活習慣病の年代別・性別疾患別レセプト件数(千人あたり)は、H25とH30を比較すると男女ともに、高血圧症は大きく減少していますが、糖尿病は増加しています。

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症
- 脳血管系
- 心臓血管系
- がん

## 基本理念

健康寿命を向上させ、生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送ることは、だれもが望むことでありその実現のために、平成19年11月22日「東御市健康づくり宣言」として5つの取り組みを宣言しています。

この宣言を踏まえて、子どもから高齢者まで市民一人ひとりの健康に対する意識を向上させ、自らの健康は自らつくることを基本に、すべての市民が生涯にわたっていきいきと健康に暮らすことができるよう、本計画の基本理念は上位計画である、第2次東御市総合計画・後期計画の基本目標とし、健康づくりを推進します。

### 東御市将来都市像

人と自然が織りなす しあわせ交流都市 とうみ

### 基本目標

共に支え合い みんなが元気に暮らせるまち

キャッチフレーズ

生き生き  
長生き  
健康とうみ

## 基本方針・施策

- 健康増進と食育推進は類似する部分の取り組みが多いことから、総合的な健康づくり計画とするため、「健康づくり計画」に「食育推進計画」を内包し、前期計画では施策の一つであった「食育の推進」を基本方針に位置付けます。
- 長野県が進めている、健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」の趣旨に賛同し、県と本市と一緒に県民総ぐるみの運動を展開していきます。
- この計画全体の成果を推し量る指標は、「健康寿命の延伸」を基本的な目標に据えて、基本方針・施策を設定します。

## 基本的な目標

評価項目	計画策定値	中間評価値	目標（R6）
健康寿命の延伸 （日常生活動作が自立している期間の平均の延伸）	男性 80.10年 女性 82.55年 (H22)	男性 80.18年 女性 83.59年 (H26～H28の平均)	延伸

# 基本方針・施策の概要

## 基本方針 01 自らの健康は自らつくる

生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送ることは誰もが望むことであり、その実現のために本市では「東御市健康づくり宣言」で5つの取り組みを宣言しています。市民一人ひとりが「自らの健康は自らつくる」という認識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。自らの健康に関心を持ち、日ごろから規則正しい生活習慣を実践できるよう取組を推進します。

### 施策1

## 適塩・適糖・適量の推進

市民一人ひとりが自分の食生活や適正体重に関心を持ち、栄養バランスに配慮した規則正しい食習慣を定着できるよう取り組みを推進します。

#### 市の取り組み

- 適切な食塩摂取「適塩」、適切な糖分摂取「適糖」、適切な食事量摂取「適量」を啓発します。
- 適正体重について啓発します。
- 食事の時は野菜から食べることを推奨します。
- 偏った食生活などによる低栄養を防止（フレイル予防）するため、バランスの良い食生活について啓発します。

#### 市民の取り組み

- 体重を計る習慣を身に付け、適正体重の管理に努めます。
- 適切な食塩摂取、適切な糖分摂取、適量の野菜摂取を心がけます。

### 施策2

## 身体活動・運動の推進

日常生活における身体活動や運動の機会の増加に向けた取り組みを推進します。

#### 市の取り組み

- “ずく”を出して身体を動かし活動量を高める取り組みとして、今よりも10分多く身体を動かす「+10 ミニッツ」を推進します。
- 運動の重要性を啓発し、運動習慣のきっかけづくりを行います。

#### 市民の取り組み

- 放課後は外遊びなどで身体を動かします。
- 自分に合った運動を見つけて継続します。
- 日常生活を通じて身体活動量を増やします。
- 意識的に身体を動かし、介護予防に取り組みます。



### 施策3

## 健康的な生活習慣の推進

むし歯や歯周病の予防、口腔機能の維持・向上の重要性について啓発します。  
喫煙・受動喫煙、多量飲酒が及ぼす影響について啓発します。

#### 市の取り組み

##### ①歯・口腔の健康

- ・ライフステージに応じた歯周病検診・歯科指導を行い、早期発見・早期治療を推進します。

##### ②たばこ・アルコール

- ・喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響について啓発をします。
- ・禁煙する意思がある人に対して相談等の支援を行います。
- ・多量飲酒が健康に及ぼす影響について啓発します。
- ・未成年者の喫煙防止、飲酒防止の啓発をします。

#### 市民の取り組み

- ・家族で食後の歯磨きを習慣化します。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯周病検診を受診します。
- ・歯科疾患について理解し、歯と口腔の健康づくりを心がけます。

- ・未成年者は喫煙、飲酒をしません。
- ・喫煙・受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ち理解します。
- ・喫煙者は喫煙マナーを守ります。

### 施策4

## こころの健康づくり

こころの健康について正しく理解し、身近な人のこころの変化に気づき、適切な支援につなげることができるよう、医療や専門機関等と連携し、こころの健康の保持増進に向けた取り組みを推進します。

#### 市の取り組み

- ・妊娠中から産後のこころの安定のための支援をします。
- ・母親同士がこころの健康について交流し、リフレッシュできる場を提供します。
- ・ストレス解消（睡眠・休養の大切さ）のための知識の啓発をします。
- ・精神科医師等による相談を行います。
- ・薬物乱用を防止するための啓発をします。

#### 市民の取り組み

- ・妊娠や出産に伴う不安やストレスに対する解消法を見つけます。
- ・子育てに不安や悩みがある時は、一人で抱え込まず相談します。
- ・睡眠、休養のための時間を確保します。
- ・ストレスの度合いに気づき、解決に取り組みます。
- ・家族や身近な人のこころの変化に気づき、適切な支援につなげます。

### 施策5

## 生活習慣病の発症予防・重症化予防

早期発見・早期治療のために、生活習慣病に対する知識の周知・啓発を推進するとともに、健康診査及び保健指導、がん検診を実施し予防に取り組みます。

#### 市の取り組み

##### ①循環器疾患と糖尿病

- ・健康診査の重要性について周知・啓発を行います。
- ・糖尿病についての正しい知識の周知・啓発を行います。
- ・重症化予防のため医療機関と連携します。
- ・特定健診結果の分析を行い、市民に周知します。

##### ②がん

- ・がん検診の重要性について周知・啓発を行います。
- ・精密検査対象者に対して受診勧奨を行います。
- ・小中学校でがん教育を推進します。

#### 市民の取り組み

- ・定期的に（年1回）健康診査を受診し、必要に応じて保健指導を受けます。
- ・健診結果に応じた精密検査を速やかに受診します。
- ・疾病の早期発見、早期治療に努めます。
- ・かかりつけ医療機関、薬局を持ちます。

- ・がん検診について理解し、正しい知識を身に付けます。
- ・がん検診を定期的に受診します。
- ・検診結果後、精密検査が必要になった場合は速やかに受診します。

## 基本方針 02 食育の推進

食育に取り組むことは、生涯にわたって健全な食生活を実現し、健康寿命の延伸につながることはもとより、家族や友人と一緒に食事をする「共食」や地域の食材を知り地域とつながることで、感謝の気持ちやマナーなど豊かな心を育むためにも重要です。

市民が自ら食育に関する取り組みを実践できるよう生涯を通じた食育を推進します。

施策  
6

### 健全な食生活のための食育

健全な食習慣を身につけ実践するよう、「食」に関する適切な判断力と選択能力を養う食育の取り組みを推進します。

市の取り組み

- ・「早寝 早起き 朝ごはん」運動を推進します。
- ・家族や仲間と一緒に食事（「共食」）の大切さについて周知します。
- ・食育に携わる人材育成に取り組めます。

市民の取り組み

- ・「早寝 早起き 朝ごはん」を心がけます。
- ・家族や仲間と一緒に食事（「共食」）をとるよう心がけます。
- ・バランスの取れた食生活の実践に取り組めます。

施策  
7

### 食の環境と地域の食を意識した食育

『いただきます』という食に対する感謝の心を育み、地域の食文化を伝えるには、生産から消費、廃棄までの一連の「食」の命を意識した食育を推進します。

市の取り組み

- ・地域や季節の食材に関する情報を提供します。
- ・郷土料理や行事食を伝えていきます。
- ・食品廃棄（食品ロス）の低減について周知・啓発します。

市民の取り組み

- ・地域や季節の食材について学び、使用します。
- ・郷土料理や行事食を次世代に伝えます。
- ・買いすぎ、作り過ぎをなくし、食品廃棄（食品ロス）の低減に努めます。

## 自助・公助・共助による健康づくり

自助

自身や家族で、生活スタイルに合わせて毎日できる自分好みの健康づくりを行います。

- ・ウォーキング等
- ・バランスの取れた食生活
- ・ずくずくポイントキャンペーンに参加

生き活きと自分らしく生活するためには、健康であることが欠かせません。とは言っても健康的な食生活や運動などを習慣にすることは難しいものです。自助・共助・公助を組み合わせ、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

公助

市は各種健診（検診）を実施し、健康づくり講演会や運動教室等を開催し、幅広く必要な情報を提供します。

- ・健診（検診）の実施 ・保健指導の実施
- ・健康づくり講演会の開催
- ・運動教室の開催
- ・健康に関する情報の提供

共助

公民館や地域の中など顔が見える住民同士で自主的に、地域づくり協議会や保健指導員による健康づくり事業に参加します。

- ・生涯学習出前講座
- ・5 地区別健康課題学習会
- ・食生活改善推進協議会活動

## 基本方針 03 健康を支える環境づくり

人々の健康は、社会的・経済的環境に大きく影響を受けます。健康に関心をもっている人のみならず、時間的、精神的にゆとりのある生活の確保が困難な人や、健康づくりに関心のない人なども健やかに暮らせるように、社会全体で健康を支えるための環境を整備することが必要です。

個人の取り組みだけでなく、地域社会の健康づくりに向けて、関係する機関、団体の連携強化などの取り組みを推進します。

### 施策 8

## すこやか親子の推進

育児に関する不安や悩みが少しでも軽減され、良好な親子関係を積み重ねながらゆとりをもって楽しく子育てができるよう、子どもが健康で個々に応じた成長ができるための知識の普及と適切な関わりに向けた取り組みを推進します。

#### 市の取り組み

- ・助産師・保健師による妊婦訪問を行い、必要な支援につなげます。
- ・産科医療機関等と連携し、産後ケアにより産婦の不安の軽減を図ります。
- ・乳児全戸訪問、乳幼児健診等を行い、発育発達を確認し保護者の育児支援をします。
- ・専門相談員による各種相談を実施、必要に応じて関係機関につなぎます。
- ・思春期保健について教育機関と連携します。

#### 市民の取り組み

- ・市が行う妊婦訪問・乳児家庭全戸訪問、乳幼児健診を受けます。
- ・保護者は子どもに、規則正しい生活リズムを身に付けさせます。
- ・保護者は「早寝 早起き 朝ごはん」に取り組めます。
- ・保護者は育児に関する相談ができる場所（人・相談窓口）を持ちます。
- ・子育て世代の親を孤立させないよう見守ります。

### 施策 9

## 感染症対策

予防接種の実施時期などを周知するとともに、接種しやすい環境づくりに取り組みます。また、関係機関と連携し、感染症の流行に備えた体制づくりの強化、市民へ感染症に関する注意喚起の啓発に取り組みます。

#### 市の取り組み

- ・感染症予防に向けた正しい知識を啓発します。
- ・予防接種実施の機会の拡充を図ります。

#### 市民の取り組み

- ・感染症について正しい地域を身に付け、その予防に努めます。
- ・予防接種の実施時期の情報を把握し、適切な時期に接種します。

### 施策 10

## 地域保健の充実

地域や年代、性別等による健康上の課題を把握した上で、市民が健康づくりに取り組むきっかけを作るとともに、その取り組みを継続するための支援や、地域のソーシャルキャピタルを活用した取り組みを推進します。

#### 市の取り組み

- ・地域ごとに実施される健康づくり事業を推進します。
- ・地域に出向き健康講座を実施します。
- ・健康づくりに関わる組織の人材育成を支援します。
- ・地域の健康づくり活動の充実を図るため、保健指導員の活動及び名称について検討します。
- ・かかりつけ医療機関・薬局を持つよう啓発します。

#### 市民の取り組み

- ・自らの健康づくりに関心を持ち、健診・検診を積極的に受診します。
- ・健康づくりなどを行う地域の組織づくりに参加し、協力します。
- ・地域で健康づくり事業に取り組みます。
- ・かかりつけ医療機関・薬局を持ちます。

# 第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21」後期計画評価項目

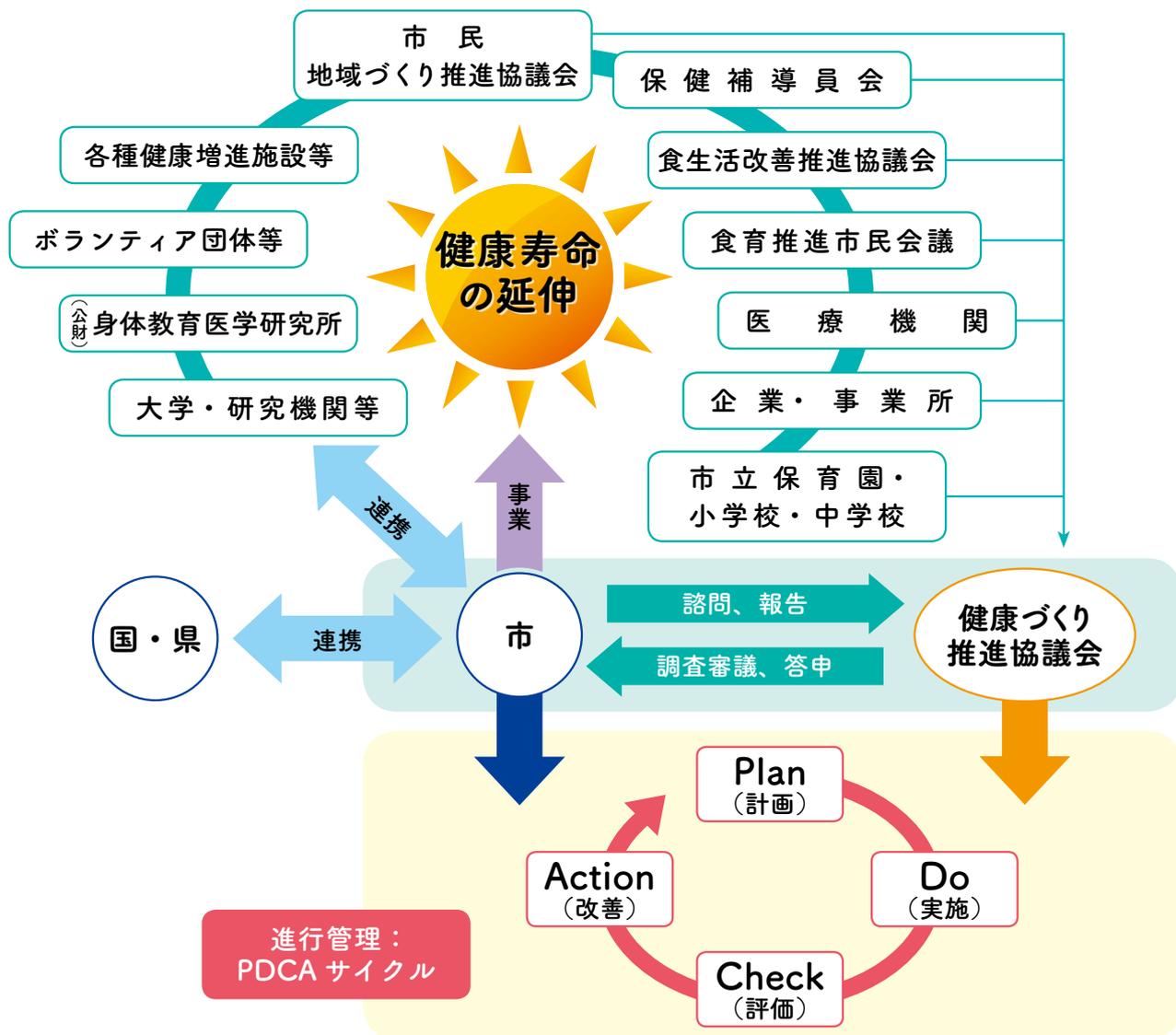
基本 的 な 目 標	市の評価項目	中間評価値	市の目標(R6)
	健康寿命の延伸 (日常生活動作が自立している期間の平均の延伸)	男性 80.18年 女性 83.59年 (H26～H28年の平均値)	延伸
	(補完的数値目標) 要介護認定者の出現率	15.64% (H30年度)	17.52%以下
基本方針・1 自らの健康は自らつくる			
(1) 適塩・適糖・適量の推進	全出生数中の低出生体重児の割合	(8) 健やか親子の推進へ	
	肥満傾向(カウプ指数16.5以上)の幼児の割合	3歳児 24.2% (3歳児健診データ) 5歳児 19.5% (H30年度保育係データ)	3歳児 23%以下 5歳児 16%以下
	肥満傾向の子どもの割合	小学生 男子 9.0% 女子 7.9% 中学生 男子 8.2% 女子 8.0% (H30年度学校保健統計調査)	小学生 男子 10%以下 女子 7.5%以下 中学生 男子 7.5%以下 女子 7.0%以下
	やせ傾向の子どもの割合	小学生 男子 1.6% 女子 0.9% 中学生 男子 4.4% 女子 4.5% (H30年度学校保健統計調査)	小学生 男子 1%以下 女子 1%以下 中学生 男子 3%以下 女子 4%以下
	肥満者(BMI 25以上)の割合	20歳～69歳男性 33.7% 40歳～69歳女性 20.4% (H30年度特定健診・若年健診)	20歳～69歳男性 28%以下 40歳～69歳女性 19%以下
	やせ(BMI 18.5未満)の割合	20歳～39歳女性 26.3% (H30年度特定健診・若年健診)	20歳～39歳女性 20%以下
	高齢期(65歳以上)の低栄養傾向(BMI20以下)の割合	20.1% (H30年度国保特定健診、後期高齢者健診)	22%以下
	「食塩の多い料理を控えること」をいつも心がけている者の割合	39% (H30年保健事業アンケート)	42%以上
	「野菜をたべること」をいつも心がけている者の割合	62% (H30年保健事業アンケート)	66%以上
	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	小学6年生 87.2% 中学3年生 81.5% (H30年度全国学力・学習状況調査)	⇒(6) 健全な食生活のための 食育へ
家族や友人等2人以上での食事を楽しいと思う者の割合	小学5年生 92.9% 中学2年生 91.6% (H28年度学校栄養士会アンケート 「児童生徒の食に関する実態調査」)		
「バランスのとれた食生活」をいつも心がけている者の割合	43% (H30年保健事業アンケート)		
(2) 身体活動・運動の推進	運動やスポーツを習慣的に(体育の授業を除き週3回以上)している子どもの割合(3ヵ年の平均値)	小学5年生 39.6% 中学2年生 67.1% (H28～30年度の平均値)	小学5年生 38%以上 中学2年生 65%以上
	1日当たりの平均歩行数	64歳以下 男性 6034歩 女性 5320歩 65歳以上 男性 4723歩 女性 3884歩 (H30年保健事業アンケート)	64歳以下 男性 6200歩以上 女性 5500歩以上 65歳以上 男性 5300歩以上 女性 4600歩以上
	30分以上の運動を週1～2回以上実施している割合	男性 46.6% 女性 46.2% (H30年保健事業アンケート)	男性 46%以上 女性 46%以上
	集団運動教室の参加者数	1,105人 (H30年度保健衛生)	1,100人以上
	要介護認定者の出現率	15.64% (H30年度)	⇒基本的な目標の補完的数値目標へ
(3) 健康的な生活習慣の推進	3歳でむし歯のない幼児の割合	87.4% (H30年度3歳児健診)	90%
	5歳(年長)でむし歯のない幼児の割合	79.3% (H30年度保育係データ)	77%以上
	12歳(中学1年生)でむし歯のない生徒の割合	男子 40.2% 女子 47.7% (H30年度学校保健統計調査)	70%
	歯肉の状態に異常がある児童・生徒の割合	小学生 20.1% 中学生 8.1% (H30年度学校保健統計調査)	小学生 14%以下 中学生 23%以下
	40歳における進行した歯周炎を有する者の割合(3ヵ年平均値)	63.8% (市歯周病検診)(H28～30年度の平均値)	40%
	妊娠中の喫煙率	(8) 健やか親子の推進へ	
	妊娠中の飲酒率		
	未成年者の喫煙率(「時々喫煙」、「毎日喫煙」と回答した者の割合)	中学1年 男子 0% 女子 0% (H30年度健康保健課アンケート)	中学1年 男子 0% 女子 0%
	未成年者の飲酒割合(月1～2回以上の飲酒があると回答した者の割合)	中学1年 男子 1.9% 女子 0% (H30年度健康保健課アンケート)	中学1年 男子 0% 女子 0%
	成人(40～74歳国保加入者)の喫煙率	男性 20.9% 女性 3.8% (H29年度特定健診)	男性 20%以下 女性 4%以下
生活習慣病のリスクを高める飲酒をする(40～74歳国保加入者)割合(男性1日2合以上、女性1日1合以上の飲酒者)	男性 8.3% 女性 5.1% (H29年度特定健診)	男性 9%以下 女性 5%以下	

(4) こころの健康づくり	自殺死亡 標準化死亡比 (5 年の平均値)		99 以下	
	産後うつ傾向にある母親 (EPDS 9点以上) の割合	9.4% (H30 年度新生児訪問データ)	10% 以下	
	子育てについて相談できる友人や場がないと感じる親	4.9% (H30 年度新生児訪問データ)	4.5% 以下	
	睡眠の状況に満足している者の割合	73.6% (H30 年保健事業アンケート)	81.0% 以上	
	ストレスが過度であると感じている者の割合	男性 13.0% 女性 17.3% (H30 年保健事業アンケート)	男性 13.7% 以下 女性 17.0% 以下	
	ストレスがあると感じている者の割合	男性 48.6% 女性 54.8% (H30 年保健事業アンケート)	男性 48.5% 以下 女性 54.5% 以下	
	自分にあったストレスの対処法を知り、実践している者の割合	男性 76.4% 女性 77.0% (H30 年保健事業アンケート)	男性 78.0 以上 女性 78.0 以上	
	ゲートキーパー人材育成講座修了者の、こころの相談に関わった者の割合	45.7% (H30 年度ゲートキーパー教育後の活動に関する基礎調査)	⇒「東御市自殺対策計画」に設定	
	こころの健康について不安がともある者の割合	9.0% (H30 年保健事業アンケート)	9.0% 以下	
(5) 生活習慣病の発症予防・重症化予防	循環器疾患	特定健康診査受診率	46.3% (H29 年度確定値)	50% 以上
		特定保健指導実施率	66.3% (H29 年度確定値)	66.3% 以上
		正常高値血圧以上 (40 ~ 74 歳国保加入者) の割合	男性 43.8% 女性 38.0% (H29 年度特定健診法定報告)	男性 43% 以下 女性 38% 以下
		Ⅱ度高血圧以上 (40 ~ 74 歳国保加入者) の割合	男性 4.3% 女性 2.9% (H29 年度特定健診法定報告)	男性 4.3% 以下 女性 2.9% 以下
		脂質異常症 (LDLコレステロール 160mg / dl 以上) (40 ~ 74 歳国保加入者) の割合	男性 7.8% 女性 12.4% (H29 年度特定健診法定報告)	男性 7.5% 以下 女性 10.0% 以下
		メタボリックシンドローム該当者 (40 ~ 74 歳国保加入者) の割合	男性 30.7% 女性 11.3% (H29 年度特定健診法定報告)	男性 30% 以下 女性 10% 以下
		メタボリックシンドローム予備群 (40 ~ 74 歳国保加入者) の割合	男性 16.8% 女性 6.3% (H29 年度特定健診法定報告)	男性 15% 以下 女性 6% 以下
		新規介護保険 2 号被保険認定者のうち、生活習慣病を起因とする認定の割合 (4 年間の平均値)	45% (H27 ~ 30 年度の平均値)	43% 以下
	糖尿病	65 歳未満の死亡者のうち、脳・心疾患原因による割合 (4 年間の平均)	男性 25.2% 女性 15.2% (H27 ~ 30 年度の平均値)	男性 22% 以下 女性 19% 以下
		HbA1c 値 6.5% 以上 (40 ~ 74 歳国保加入者) の割合	男性 13.0% 女性 7.0% (H29 年度特定健診法定報告)	男性 12% 以下 女性 5% 以下
		HbA1c 値 8.4% 以上 (40 ~ 74 歳国保加入者) の割合	男性 0.6% 女性 0.7% (H29 年度特定健診法定報告)	男性 1.3% 以下 女性 0.5% 以下
	がん	糖尿病性腎症による新規人工透析者数 (障がい者手帳取得者のうち 4 年間の平均値)	2.6 人 (H27 ~ 30 年度の平均値)	2.0 人以下
		がん検診受診率	胃がん 52.3% 肺がん 58.4% 大腸がん 56.6% 子宮頸がん 55.0% 乳がん 36.6% 前立腺がん 43.7% (H30 年保健事業についてのアンケート)	胃がん 63% 以上 肺がん 61% 以上 大腸がん 57% 以上 子宮頸がん 55% 以上 乳がん 50% 以上
		がん検診精密検査の受診率 (胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診精密検査受診率の平均値)	86.5% (H30 年度市保健衛生)	90% 以上
基本方針・2 食育の推進				
(6) 健全な食生活のための食育	朝食を食べている幼児の割合 (H30 年度 3 歳児健診)	3 歳児 100% (H30 年度乳幼児健診)	3 歳児 100%	
	朝食を食べている園児の割合	5 歳児 97.9% (H30 年度乳幼児健診)	5 歳 98% 以上	
	朝食を園児と一緒に食べる保護者の割合	5 歳児 84.5% (H30 年度乳幼児健診)	5 歳 84.5% 以上	
	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	小学 6 年生 87.2% 中学 3 年生 81.5% (H30 年度全国学力・学習状況調査)	⇒国、県の指標に合わせて、 欠食する児童生徒の割合とする	
	朝食を欠食する児童・生徒の割合	小学 6 年生 4.7% 中学 3 年生 5.7% (H30 年度全国学力・学習状況調査)	小学 6 年生 4% 以下 中学 3 年生 5% 以下	
	家族や友人等 2 人以上での食事を楽しいと思う者の割合	小学 5 年生 92.9% 中学 2 年生 91.6% (H28 年度学校栄養士会アンケート 「児童生徒の食に関する実態調査」)	小学 5 年生 90% 以上 中学 2 年生 90% 以上	
	「バランスのとれた食生活」をいつも心がけている者の割合	43% (H 30 年保健事業アンケート)	47% 以上	

基本方針・3 健康を支える環境づくり

(8) すこやか親子の推進	全出生数中の低出生体重児の割合	9.0% (H30 年 出生届より)	9.5% 以下
	妊娠 11 週以下での妊娠届出率	96.3% (H30 年度 妊娠届より)	95.5% 以上
	妊娠中の喫煙率	3.0% (H30 年度 新生児訪問データ)	0%
	妊娠中の飲酒率	0% (H30 年度 新生児訪問データ)	0%
	両親学級初産婦参加率	45.7% (H30 年度 市保健衛生)	50% 以上
	妊婦訪問の実施率	93.0% (H30 年度 市保健衛生)	93% 以上
	乳幼児家庭訪問（新生児訪問）実施率	97.9% (H30 新生児訪問データ)	98% 以上
	産後うつ傾向にある母親（EPDS 9 点以上）の割合	9.4% (H30 年度 新生児訪問データ)	⇒ (4) こころの健康づくりへ
	乳幼児健康診査の受診率	4 か月 97.7% 10 か月 96.4% 1 歳 6 か月児 98.2% 2 歳児 94.2% 3 歳児 97.4% (H30 年度 市保健衛生)	4 か月 97% 以上 10 か月 96% 以上 1 歳 6 か月児 98% 以上 2 歳児 94% 以上 3 歳児 98% 以上
	早寝（21 時前就寝）早起き（7 時前起床）の生活リズムをしている割合	1 歳 6 か月 早寝 38.0% 早起き 48.1% 3 歳 早寝 15.7% 早起き 53.4% (H30 年度 乳幼児健診)	1 歳 6 か月 早寝 40% 以上 早起き 50% 以上 3 歳 早寝 30% 以上 早起き 55% 以上
	育児が楽しいと思える（まあまあ含）親の割合	1 歳 6 か月 94% (H30 年度 乳幼児健診)	1 歳 6 か月 94% 以上
	家庭で子育てについて常に話し合っている家庭の割合	1 歳 6 か月 97.2% (H30 年度 乳幼児健診)	1 歳 6 か月 97% 以上
	子育てについて相談できる友人や場が無いと感じる親の割合	4.9% (H30 年度 新生児訪問データ)	⇒ (4) こころの健康づくりへ
	安心して医療につながると感じる親の割合	1 歳 6 か月 88.4% (H30 年度 乳幼児健診)	1 歳 6 か月 95% 以上
安心して子育てができる地域だと感じる親の割合	1 歳 6 か月 96.7% (H30 年度 乳幼児健診)	1 歳 6 か月 97% 以上	
(9) 感染症対策	BCG 接種率	92.1% (H30 年度 保健衛生)	95% 以上
	麻疹風しん混合ワクチン第 1 期予防接種率	94.6% (H30 年度 保健衛生)	95% 以上
	麻疹風しん混合ワクチン第 2 期予防接種率	96.3% (H30 年度 保健衛生)	100%
	胸部レントゲン受診率	31.3% (H30 年度 保健衛生)	30% 以上
	胸部レントゲン検診精密検査受診率	56.4% (H30 年度 保健衛生)	100%
(10) 地域保健の充実	保健補導員による受診勧奨世帯数	5,775 世帯 (H30 年 各種検診申込書回収世帯数)	⇒ 地域で健康づくりに取り組む評価項目とするため設定しない
	保健補導員により地域ごとの健康づくり事業を実施している区	29 区 (R 元 年度 健康保健課調査)	29 区 以上
	近所の人と助け合う気持ちがある（非常にある～まあある）者の割合	81.9% (H30 年 保健事業アンケート)	82% 以上

# みんなで支え合う健康づくり(推進体制)



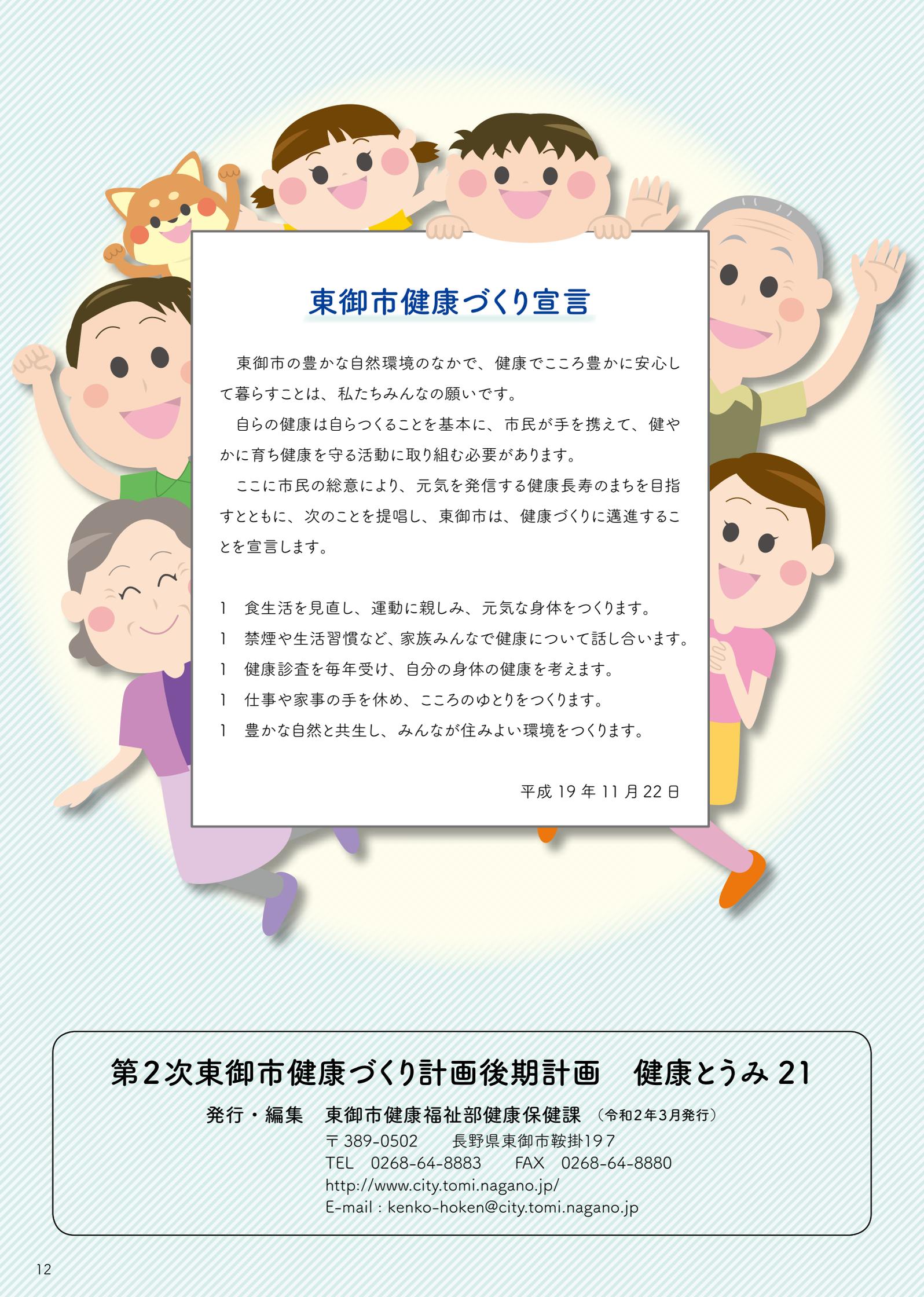
## SDGs (持続可能な開発目標) の達成を 意識した取り組み

SDGs (エス・ディー・ジーズ) は 2015 年の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」に記載された 2016 年から 2030 年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための 17 の目標と 169 のターゲットから構成され、「地球上の誰一人として取り残さない」社会の実現を目指し、開発途上国のみならず先進国を含む国際社会全体の目標として、経済・社会・環境の諸問題を統合的に解決することの重要性が示されています。

本計画に掲げる施策と特に関連する SDGs の目標は下記のとおりであり、本計画の推進が当該目標の達成に資するものとして位置づけます。

### 特に関連するSDGsの目標





## 東御市健康づくり宣言

東御市の豊かな自然環境のなかで、健康でこころ豊かに安心して暮らすことは、私たちみんなの願いです。

自らの健康は自らつくることを基本に、市民が手を携えて、健やかに育ち健康を守る活動に取り組む必要があります。

ここに市民の総意により、元気を発信する健康長寿のまちを目指すとともに、次のことを提唱し、東御市は、健康づくりに邁進することを宣言します。

- 1 食生活を見直し、運動に親しみ、元気な身体をつくります。
- 1 禁煙や生活習慣など、家族みんなで健康について話し合います。
- 1 健康診査を毎年受け、自分の身体の健康を考えます。
- 1 仕事や家事の手を休め、こころのゆとりをつくります。
- 1 豊かな自然と共生し、みんなが住みよい環境をつくります。

平成 19 年 11 月 22 日

## 第2次東御市健康づくり計画後期計画 健康とうみ 21

発行・編集 東御市健康福祉部健康保健課 (令和2年3月発行)

〒 389-0502 長野県東御市鞍掛197

TEL 0268-64-8883 FAX 0268-64-8880

<http://www.city.tomi.nagano.jp/>

E-mail : [kenko-hoken@city.tomi.nagano.jp](mailto:kenko-hoken@city.tomi.nagano.jp)