

概要版

# 健康いいだ21(第三次)

飯田市健康増進計画【令和6年度～令和17年度】

～市民一人ひとりが自分らしく

満足できる生涯を送るために～

令和6年2月  
飯田市

# 1 健康いいだ21（第三次）の計画策定にあたって

## ■ 計画策定の趣旨

人生100年時代を迎え、社会が多様化するなかで各人の健康課題も多様化しています。健康日本21（第三次）では、『すべ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』をビジョンに掲げ、「誰一人取り残さない健康づくり」を展開し「より実効性を持つ取組の推進」に重点を置き取り組んでいくため、次の4つの基本的方向を示しました。

- (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

今回、「健康いいだ21（第2次）」が最終年を迎えたことに伴い、これまでの取組の評価及び新たな健康課題等を踏まえ、市民総健康・生涯現役を目指した「健康いいだ21（第三次）」を策定しました。

## ■ 計画の位置づけ

この計画は、いいだ未来デザイン2028（飯田市総合計画）を上位計画として、市民の健康の増進を図るための基本的事項を示し、推進に必要な方策を明らかにするものです。健康日本21を定める健康増進法第7条第1項に規定する「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的方針」を踏まえ、策定しています。

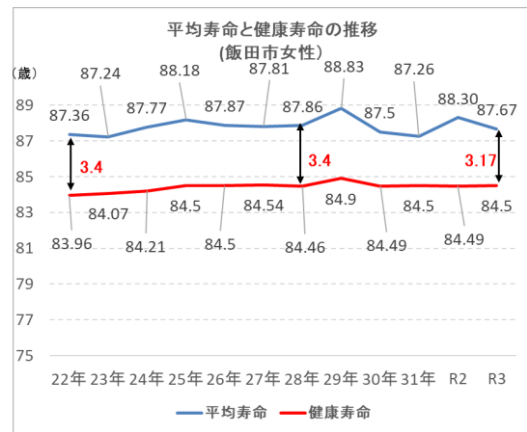
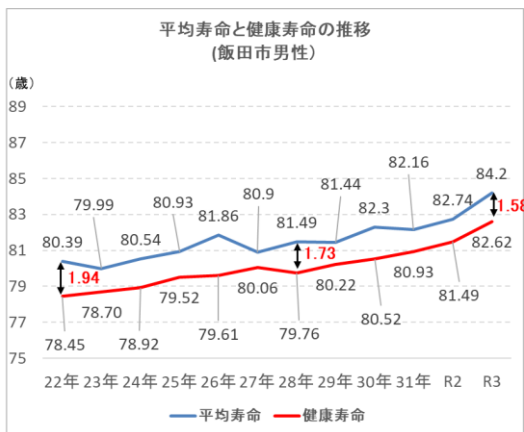
## ■ 計画の期間

令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間。計画開始6年後の令和11年度に中間評価を行います。

# 2 健康いいだ21（第2次）平成26年度～令和5年度 の評価と課題

## ■ 目標の評価

○健康寿命は着実に延伸しています



○健康いいだ21（第2次）評価

評価区分	評価項目数	割合
A 目標値に達した	27	54.0%
B 目標値に達していないが改善傾向にある	4	8.0%
C 変わらない	3	6.0%
D 悪化している	16	32.0%
E 評価が困難である	0	0.0%
合計	50	

健康いいだ21（第2次）の約10年間で健康寿命が着実に延伸してきた一方で、最終評価では主として一次予防に関連する「血糖コントロール不良者の減少」「高血圧の改善」「脂質異常症の減少」「メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少」「肥満者の減少」項目の指標で悪化がみられました。

現在、観察されている死亡数の減少、健康寿命の延伸は数十年前の生活習慣病改善や社会経済的な要因の影響も考えられます。現在の一次予防に関連する指標の悪化は数十年後のアウトカムの悪化につながるおそれがあるため、こうした指標の改善を目指すことが重要です。

### 3 健康いいだ21（第三次）の目標

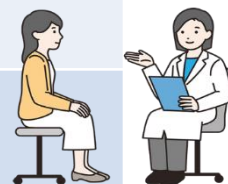
健康寿命の延伸と健康格差の縮小

～市民総健康・生涯現役を目指して～

### 4 市民総健康に向けた対策

#### ■ 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

項目	具体的な対策
がん	(1)ウイルス感染によるがんの発症予防の施策 (2)がん検診受診率向上・重症化予防の施策 (3)がん検診の質の確保に関する施策
循環器病	(1)健康診査及び特定健診受診率向上の施策 (2)循環器疾患の発症及び重症化予防の施策
糖尿病	(1)健診結果に基づく自己健康管理の積極的な推進 (2)糖尿病予防CKDについての予防啓発活動 (3)CKD医療連携を推進するため医師会との連携
COPD 慢性閉塞性肺疾患	(1)妊婦へのたばこ煙の影響の周知 (2)COPDに関する知識の普及啓発



#### ■ 生活習慣の改善

項目	具体的な対策
栄養・食生活	(1)すべてのライフステージに対応した栄養指導 (2)健診結果に基づいた栄養指導 (3)働き盛り世代への健康教育・健康相談
身体活動・運動	(1)運動に関する知識の普及啓発 (2)身体活動や運動習慣の向上の推進
休養・睡眠	良好な睡眠に関する情報提供
飲酒	飲酒のリスクに関する教育・啓発の推進
喫煙	たばこのリスクに関する教育・啓発と禁煙支援の推進
歯と口腔の健康	ライフステージに対応した歯科保健対策の推進



#### ■ 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上

##### 具体的な対策

こころの健康に対する知識の普及啓発 飯田市自殺対策推進計画の推進

#### ■ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

##### 基本的な考え方

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等の影響を受ける可能性があるものであり、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健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れることが「誰一人取り残さない健康づくり」には重要です。

## 5 飯田市の健康課題である「脳血管疾患予防」「認知症予防」に取り組みます

飯田市は脳血管疾患が多い現状があり、介護保険を利用されている方の原因疾患をみると認知症が多いのも特徴です。脳血管疾患の原因である動脈硬化は、無自覚のうちに進行し何十年も放置した結果で起こります。また、動脈硬化は肥満との関係も深く、高血圧、糖尿病、脂質異常症等を引き起こし、動脈硬化を急速に悪化させます。

飯田市の消防団健診及び飯伊企業健診において、約3割に肥満者がみられ、若年世代の「肥満」の問題が明らかになりました。肥満・高血圧・糖尿病は認知症を引き起こすとも言われているため、生涯を通じたこれら生活習慣病の予防が重要になります。

**飯田市は高血圧が多い現状があります**

### 脳血管疾患の最大の危険因子「高血圧予防」に取り組みます

高血圧は脳卒中や心筋梗塞などを発症する最大の危険因子で、血圧が高ければ高いほどこれらの病気を起こす率は高いとされています。血圧を適正値に保つことによる脳卒中や心筋梗塞の発症率の低下は全年齢層で認められ、特に若年からの治療が有効とされています。予防効果が大きい高血圧の解決を目指し、実践的・戦略的に取り組んでいきます。

#### ■ 1年に一度は健康診査を受けましょう

動脈硬化は無自覚で進行するため、現在自分の血管が動脈硬化を起こしているのか、起きそうな状態なのかを健診を受けて知る必要があります。

- 1 39歳以下被扶養者健診を受けましょう（39歳以下の方で健診受診の機会のない方が対象です。）
- 2 特定健診を受けましょう（40歳から74歳までの方が対象です。加入している医療保険の健診を受けましょう。）
- 3 後期高齢者健診を受けましょう（75歳以上の方が対象です。）

#### ■ 家庭血圧測定をしましょう ～家庭で血圧測定する目的はふだんの血圧の状態を正確に知ること～

##### 1 家庭血圧測定をしましょう ～自分の血圧値と血圧目標値を知る事が大切です～

※昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなる「仮面高血圧」がわかります。  
測定値は記録をして、主治医に見てもらいましょう。

##### 2 治療が必要な方は治療中断することなく血圧値をコントロールしましょう



#### ■ 生活習慣の改善に取り組みましょう 生活習慣の修正は血圧低下に効果的です

- 1 減塩 食塩摂取量6g/日未満
- 2 野菜の適量摂取 野菜摂取で体から食塩を排泄することができます（腎疾患のお持ちの方は主治医にご相談を）
- 3 過度のアルコールは控えましょう アルコール量 男性20～30ml/日 女性10～20ml/日



#### ■ 肥満を改善しましょう 目標はBMI25未満

脂肪細胞は生理活性物質を分泌し、高血圧・高血糖・脂質などの各種代謝異常のリスクが増大し、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクも高くなります。

## 6 市民の生活実態を踏まえた保健指導を行います

生活習慣病に対する保健指導は、生活（療養）指導とは異なり、住民自身が自分の健康問題に気づいて解決しようという気持ちにならなければ実現しません。飯田市の課題である高血圧の具体的解決に向けて、市民の生活実態及び保健活動のなかで把握している問題や内容を踏まえ、個人個人に合った保健指導を実施していきます。

## 7 健康増進に向けた取組の推進

### ■ (1) 目標の設定

健康日本21(第三次)では、実効性のある目標をできるだけ少ない数で設定するとされています。また健康寿命の延伸が最終的な目標であることを踏まえ、目標項目は健康に関する科学的なエビデンスがあることを原則とします。また目標項目のデータソースについては、事後的な実態把握のため、公的統計を利用することを原則としその前提で目標を設定するとされています。これらを踏まえ、健康いいた21(第2次)の考えを受け継ぎ第三次計画でも毎年の保健活動を評価し、次年度の取組に反映させることができる目標を設定しています。

### ■ (2) 市民行動目標

健康づくりの取組をいっそう効果的に進めるために、市民の行動目標をライフステージ毎(胎児期(妊娠期)乳幼児期、学童・思春期、成人期、高齢期)に栄養・食生活、身体活動・運動、健診、飲酒、喫煙、休養、歯・口腔の健康、社会とのつながり・こころの健康について提案をしています。(P5「市民が取り組む行動目標」)

### ■ (3) 活動展開の視点

- ①市民の健康増進を図ることは急速に進む高齢化社会の中で、飯田市にとってもまた一人ひとりの市民にとっても重要な課題です。従って健康増進施策を飯田市の重要な行政施策として位置づけ、市民の健康に関する各種指標を活用し健康いいた21(第三次)の取組を推進します。
- ②地域の健康課題を明らかにし、訪問指導、健康相談、健康教育、その他の直接的な保健サービス等の提供をするとともに、市民の主体的活動の支援等を実施し、市民の健康の保持増進に努めていきます。
- ③市民の行動変容を促す施策を展開していきます。

### ■ (4) 関係機関との連携

市民の生涯を通じた健康の実現を目指し、市民一人ひとりの主体的な健康づくり活動を支援していくために、医師会や歯科医師会、薬剤師会等とも十分に連携を図りながら、まちづくり委員会等の関係団体、自主的に活動するグループ、行政等が協働して進めていきます。



### ■ (5) 周知・広報

個人の健康は社会環境の影響を受けることから、社会全体として健康を支え守る環境づくりに取り組む重要性について周知を図っていきます。

市民が取り組む行動目標

	胎児期(妊娠期)	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期に適した食事をする</li> <li>・毎日朝食を摂る</li> <li>・3食バランスよく食べる</li> <li>・野菜をたくさん食べる</li> <li>・塩分を控えめにし、薄味に慣れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食を摂る</li> <li>・3食バランスよく食べる</li> <li>・野菜をたくさん食べる</li> <li>・塩分を控えめにし、薄味に慣れる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食を摂る</li> <li>・3食バランスよく食べる</li> <li>・野菜をたくさん食べる</li> <li>・塩分を控えめにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たんぱく源(肉・魚・卵・大豆製品)は意識して食べる</li> <li>・乳製品を適量食べる</li> <li>・体重測定をする</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期の体調に合わせた運動をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日、楽しく体を動かす</li> <li>・外遊びや「歩育」に取り組む</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合った運動を見つける</li> <li>・プラステンに取り組む</li> <li>・定期的に運動する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコモティブシンドローム予防の運動をする</li> <li>・バランス運動や筋力アップの運動をし転倒を予防する</li> </ul>
健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健診を定期的に受ける</li> <li>・妊娠届は妊娠11週までに提出する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重測定をするなど自分の体に関心を持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的ながん検診を受ける</li> <li>・プレストアウエアネス(乳房を意識する習慣)をする</li> <li>・1年に1回 健康診査 特定健診を受ける</li> <li>・朝晩、家庭血圧を測る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医をもつ</li> <li>・定期的に受診する</li> </ul>
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中は禁酒する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールの誘惑に負けない</li> <li>・20歳になるまではアルコールは飲まない</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒は適量を時間を決めて楽しく飲む</li> </ul>	
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中は禁煙する</li> <li>・受動喫煙を避ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙を避ける</li> <li>・タバコの誘惑に負けない</li> <li>・タバコと健康の関係について学ぶ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙にチャレンジ</li> <li>・喫煙のルールを守る</li> <li>・受動喫煙を避ける</li> </ul>	
休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠をしっかりとして休養する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きなど生活リズムを整える</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠をしっかりとして休養する</li> </ul>	
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の口腔内の変化について理解する</li> <li>・安定期になったら歯科検診を受ける</li> <li>・早産や低出生体重児出産予防のため、歯周病を予防する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べ、食後は歯を磨く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯・歯肉炎予防の効果的な歯磨きを身につけ、実践する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯・歯周病予防の効果的な歯磨きを行う</li> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨きや義歯の手入れを行う。</li> <li>・口腔機能維持向上のための体操などを行う</li> </ul>
社会生活の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合ったストレス解消法を見つける</li> <li>・産前産後のこころの変化に気づき、支え合い、寄り添う</li> <li>・家族や仲間と楽しく食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人を思いやる気持ちをもつ</li> <li>・自分の気持ちを大人に伝える</li> <li>・ストレスに対処する力をつける</li> <li>・家族や仲間と楽しく食事をする</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合ったストレス解消法を見つける</li> <li>・こころの不調に気づいたら早めに相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週に3~4回は外出する</li> <li>・人との交流を大切にす</li> <li>・家族や仲間と楽しく食事をする</li> <li>・隣近所で声をかけ合い、支え合う</li> </ul>