

# 第4章

## 第5次清水町健康増進計画

## 第4章

# 第5次清水町健康増進計画

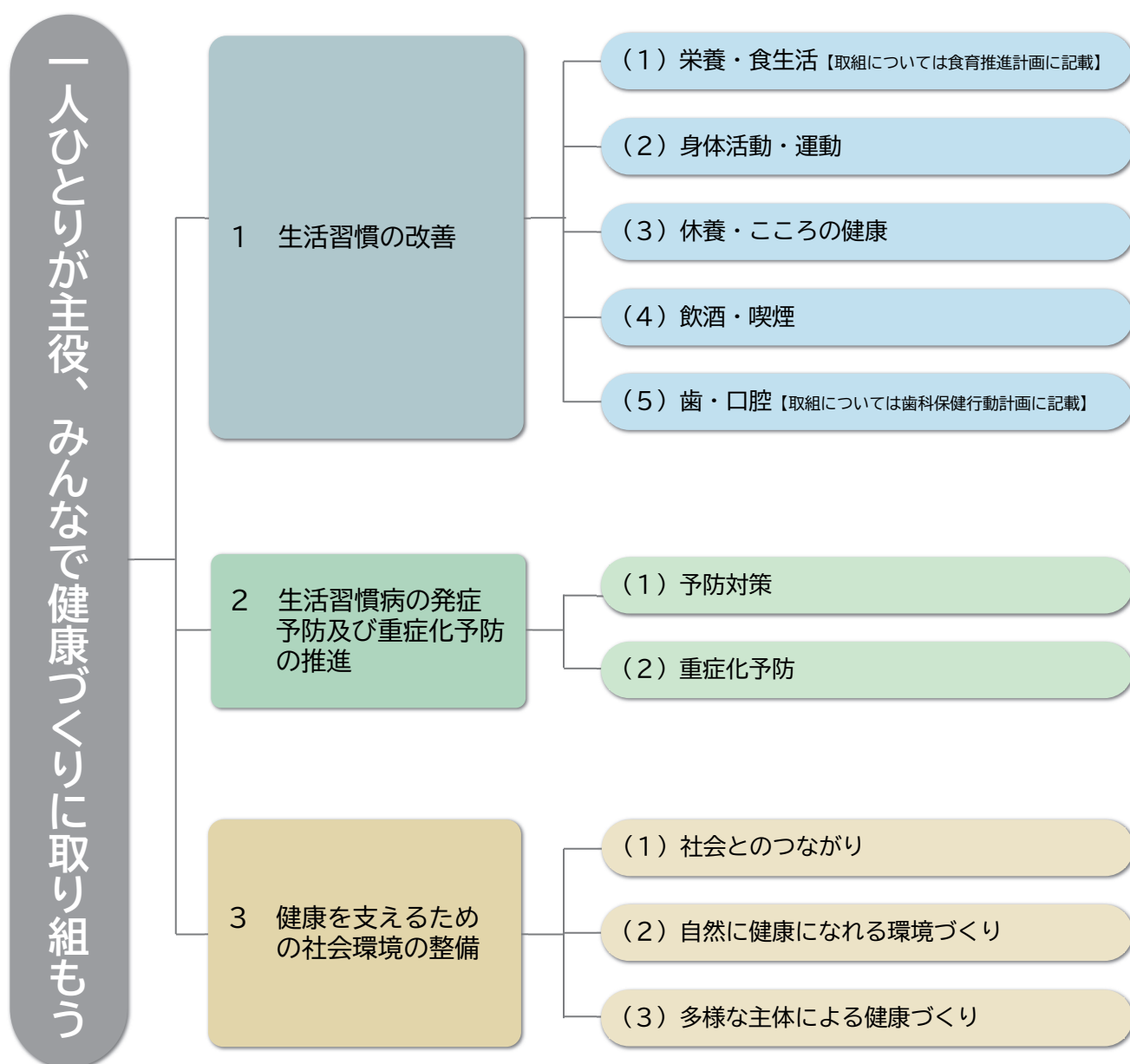
### 計画の体系

めざす姿「一人ひとりが主役、みんなで健康づくりに取り組もう」の実現に向け、生活習慣の改善や早期発見・早期治療を含む予防医療を推進し、生活習慣病の発症予防及び重症化予防を図ります。また、ライフコースアプローチの観点や、自然に健康になれる環境づくりを新たに進めます。

[ めざす姿 ]

[ 柱 ]

[ 施策の分野 ]



# 1 生活習慣の改善

## (1) 栄養・食生活

※ 取組の詳細は、第5章「第4次清水町食育推進計画」(p90~94)に掲載

### 【現状と課題】

- ・ 朝食摂取率の低下や肥満男性の増加が顕著となっており、食事内容のバランスが崩れていることも顕在化しています。
- ・ 朝食を「ほとんど食べていない」割合は約1割、朝食を食べてはいるものの主食・主菜・副菜がそろっていない割合は2割を超え、栄養の偏っている食生活があることが考えられます。
- ・ 生活習慣病予防のためには1日350g(5皿以上)の野菜摂取が望ましいですが、1日「1~2皿」の割合が男性全体では65.4%、女性全体は52.7%でとなっており、野菜の摂取不足が考えられます。
- ・ やせの割合では、女性が25.7%、男性の後期高齢者(75歳以上)が31.8%と高くなっています。女性のやせは月経異常などを引き起こしたり、低体重児の出産にもつながります。また、高齢者では、筋肉量や骨密度の低下につながりやすくなってしまいうため、毎日しっかり食べるのが重要です。
- ・ 今後は、健康づくりのための食生活に関する知識の向上を図り、情報提供や環境整備を推進していく必要があります。

### 【行動目標】

- 適正体重を維持する
- 朝食を欠かさず、3食規則正しく食べている
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を毎日摂っている

【 目標指標 】

目標指標			現状値	目標値	出典
適正体重を維持している人の割合	男性	18～39歳	54.3%	55.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査
		40～64歳	63.9%	65.0%以上	
		65～74歳	51.2%	55.0%以上	
	女性	18～39歳	58.5%	60.0%以上	
		40～64歳	75.2%	現状維持	
		65～74歳	54.0%	55.0%以上	
女性のやせの人の割合 (BMI <18.5)	20～30歳代	12.2%	11.0%以下		
低栄養傾向の人の割合 (BMI ≤20)	70歳以上	13.7%	10.0%以下		
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合	保育所 幼稚園	94.1%	100%に近づける	R7食育に関するアンケート調査	
	小学生	93.1%			
	中学生	91.8%			
	若い世代	73.4%			R7健康づくりと食育に関するアンケート調査
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べる人の割合		52.2%	70.0%以上		
野菜料理を1日に3～4皿以上食べている人の割合		32.7%	50.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査	
減塩に気をつけている人の割合		22.5%	増加		
生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩等につけた食生活を実践する人の割合		59.7%	60.0%以上		

# コラム



## 「あと一皿」の積み重ね。賢く食べる野菜のメリット！

1日の野菜摂取の  
目標値は **350g**

野菜料理なら



小鉢  
5皿分

※1皿=70g

### ● 野菜に含まれる栄養素と働き ●

#### βカロテン

皮膚や粘膜の健康を保つ。

#### カリウム

余分なナトリウムを体外に排出し、高血圧の予防に役立つ。

#### 食物繊維

整腸作用があり、便秘の予防や血糖値の安定に役立つ。

#### ビタミンC

免疫機能の維持に役立つ。

#### カルシウム

丈夫な骨や歯を作るのに役立つ。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト eーヘルスネット

# コラム



## 「おいしい」はそのまま、塩分だけオフ！今日から守る、あなたの血管

- 塩分のとりすぎは高血圧を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中などの原因になります。日本人の食生活は食塩が多くなりやすい傾向があります。日頃の食生活を見直しおいしく減塩するコツを身につけましょう。

### 1日の塩分摂取目標量

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

日本人の食事摂取基準[2025年版]より

### おいしく減塩するコツ



酸味を利用する

香味野菜や  
香辛料を利用する



汁物はだしを効かせて  
具を増やす



塩分の多い加工食品は  
控えめに



減塩食品を利用する



めん類の汁は残し、  
汁物は1日1杯に



参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト eーヘルスネット

## (2) 身体活動・運動

### 【現状と課題】

- ・ 運動をしている人の割合は約6割となっており、前回調査と比べて増加しているものの、成人期においては週1回以上の運動習慣を持つ人がまだ十分ではありません。
- ・ 日常生活の中で自分に合った身体活動等を習慣化している人を増やしていくことが大切です。
- ・ ロコモティブシンドローム（ロコモ）の認知度は、「言葉も意味も知っている」の割合が28.1%、「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が16.0%、「言葉も意味も知らない」の割合が55.0%となっていますが、18歳～30歳代では「言葉も意味も知らない」の割合が高くなっており、若い世代からの周知が大切です。
- ・ 今後は、職域等と連携した取組を行うなど、年代に応じた身体を動かす機会づくりや日常生活の中で自然に健康になれる環境づくりが必要です。

### 【行動目標】

- 自分に合った運動を継続している
- 日常生活で意識的に身体活動を増やしている

### 【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
普段、運動をしている人の割合	58.9%	65.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査
週1回以上運動習慣のある人	成人期	75.0%以上	
	高齢期	75.0%以上	
日常生活における歩数の平均	4,976歩	7,100歩	
「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っている人の割合	44.1%	80.0%以上	

## 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 身体活動の重要性を理解し、日常生活で意識的に体を動かします。</li> <li>○ 運動することの楽しさを感じ、運動習慣を身に付けます。</li> <li>○ ロコモティブシンドロームについて理解します。</li> </ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 親子で体を使って楽しく遊びます。</li> <li>○ 地域や学校などのスポーツ活動に参加します。</li> <li>○ スマートフォンやタブレット、ゲーム等の利用時間を減らし、外遊びや体を動かす遊びを楽しむ時間を増やします。</li> <li>○ 月経周期に伴う体調の変化に合わせ、無理のない範囲で過ごします。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 座る時間を減らし、日常生活の中で身体を動かすことを心がけます。</li> <li>○ 身近な人を誘って、運動に取り組み、運動を継続できるように、互いに声を掛け合います。</li> <li>○ 妊娠期は、マタニティヨガやストレッチなど、安産に向けた体力づくりを行います。</li> <li>○ 月経周期に伴う体調の変化に合わせ、無理のない範囲で過ごします。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 買い物や散歩、地域行事への参加など、積極的に外出し心身の活力を保ちます。</li> <li>○ 骨量や筋肉を減らさないために、定期的な筋力トレーニングを継続します。</li> <li>○ 笑街健幸パスポートなどを活用し、自分に合った運動を楽しみます。</li> </ul>

## 【 地域・学校等の取組 】

- ◇ 地域におけるスポーツ活動への参加を促し、日常的な運動の機会を増やします。
- ◇ 学校の体育の授業や行事等でこどもがレクリエーションスポーツに親しむとともに、体力向上に努めます。
- ◇ 地域で親子が参加できる行事の開催や、こどもが体を動かす機会をつくります。
- ◇ 職場や地域コミュニティで、座る時間を減らして体を動かすきっかけ作りを支援します（例：立ったままのミーティングやストレッチタイムなど）。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ まち歩きアプリ「PLUS-Walk 清水町」等を活用し、日常生活の中で歩く機会を増やす取組を行います。
- ◇ スポーツ推進委員やスポーツ協会などと連携し、レクリエーションスポーツやインクルーシブスポーツの普及を行うとともに、身体を動かすきっかけ作りにつながる様々なイベント・教室を開催します。
- ◇ 家族向けイベントや気軽な運動教室の開催を推進するとともに、ヨガやストレッチなど多忙な世代でも取り入れやすい運動の普及啓発を行います。
- ◇ 笑街健幸パスポート事業による65歳以上のスポーツ施設の利用を促進します。
- ◇ ロコモティブシンドローム対策を推進します。

# コラム



## +10（プラステン）を合言葉に 今より「10分多く」身体を動かそう！

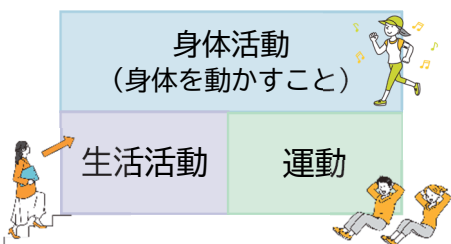
- 厚生労働省は、「+10（プラステン）」を合言葉に、今より10分多く身体を動かすことを推進しています。身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。「+10」から始めましょう。
- 「+10」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であるとされています。減量効果としても、「+10」を1年間継続すると、1～2kg減の効果が期待できます。

### 「+10」を行うことで得られる効果

健康寿命の延伸	足腰の強化	血圧、脂質 血糖値の改善	脂肪燃焼	認知症予防
体力・筋力アップ	がん予防	抵抗力アップ	快眠	うつ予防

参考：厚生労働省 毎日+10分身体を動かそう！

- 身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に実施される「運動」に分類されます。
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かすことが大切です。個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なことから取り組みましょう！



#### <1日の身体活動量（歩数）の目安>

成人：身体活動を1日60分以上（8,000歩/日以上）  
 高齢者：身体活動を1日40分以上（6,000歩/日以上）  
 ※筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です。

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

### (3) 休養・こころの健康

#### 【現状と課題】

- ・ 睡眠による休養が十分とれていない人の割合は2割を超えています。一方、生きがいや楽しみを感じる人の割合は6割を超え、悩みや不安を相談できる人や場所がある人の割合も8割を超え上昇しています。
- ・ 近年、環境の変化や人間関係などによる様々なストレスから、こころの不調を抱える人が増えているため、自分に合ったストレス解消法を見つける、家族や友人等に相談することが大切です。
- ・ 周囲の人のこころの不調に気づき、適切に専門機関につなげられるよう、相談機関の周知や体制の整備を推進することが求められます。

#### 【行動目標】

- 十分な睡眠と休養を確保して生活リズムを整えている
- 生きがいや楽しみを日常で感じている
- 悩みや不安を信頼できる人や場所に相談できる

#### 【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
睡眠による休養が十分とれている人の割合	76.1%	85.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	71.5%	80.0%以上	
生きがいや楽しみのある人の割合	66.4%	100%に近づける	
悩みや不安を相談できる人や場所がある人の割合	84.0%	90.0%以上	

## 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 休養を十分にとり、規則正しい生活習慣を心がけます。</li><li>○ 自分に合ったストレスの解消法をみつけ、実践します。</li></ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えます。</li><li>○ 夜更かしを避け、毎日の眠りを大切にします。</li></ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ ワーク・ライフ・バランスを実践します。</li><li>○ 近所の人とのつきあいを大切にします。</li><li>○ 産後うつや育児に悩んだら、周りの人や専門機関に早めに相談します。</li><li>○ 更年期特有のイライラや不眠を自覚し、リラックスタイムを大切にします。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 昼夜の生活にメリハリをつけ、食事や運動を取り入れながら、良質な睡眠を目指します。</li><li>○ 趣味や生きがいを持ち、地域活動に積極的に参加して社会とのつながりを保ちます。</li></ul>

## 【 地域・学校等の取組 】

- ◇ 挨拶や日々の声かけを通じて、近隣住民とのつながりを深め、近所づきあいを大切にします。
- ◇ こころの悩みを抱えている人に気づいたら、話を聴き、必要に応じて専門の相談機関につなげます。
- ◇ 地域の催しや講座・教室等の情報を提供し、生きがい作りの機会を増やします。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 良質な睡眠や休養の重要性について啓発を行います。
- ◇ 専門職による相談会を実施し、ストレスや不安を抱える方の相談できる機会を確保します。
- ◇ 保健・医療・福祉・教育等の関係機関が連携し、町民が気軽に相談できる環境を整備します。
- ◇ 妊娠期から育児期に渡る子育ての不安や心身の負担を軽減するため、相談できる機会や交流の場を設けます。
- ◇ 学校において、社会で直面する可能性のある様々な困難やストレスへの対処方法を学ぶSOSの出し方教室を実施します。
- ◇ 登校が困難な小中学生や保護者を対象に、相談や学習支援を行う居場所づくりを推進します。
- ◇ 地域で孤立しがちな家庭や若い世代に向けて、交流の場や情報を提供し、相談しやすい地域づくりを推進します。
- ◇ ゲートキーパーの育成や普及に関する啓発を行います。



### よい睡眠でココロもからだも健康に

- 睡眠不足や睡眠障害による休養不足は、精神と身体に悪影響をもたらします。睡眠不足が続くことで、日中の眠気、作業能率や注意力の低下、抑うつ等につながる危険性が高くなります。最も身近な生活習慣である「睡眠」に目を向ける必要があります。

#### 【 健康づくりのための睡眠ガイド2023ポイント（一部抜粋） 】

- ① 6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する
  - ・高齢者は床上時間が8時間以上としないことを目安に
  - ・小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間を参考に
- ② 目覚めたら日光を浴びる
- ③ 就寝前はスマートフォンやタブレットを見ず、できるだけ暗くする
- ④ 寝室の温度設定や就寝1～2時間前に入浴を意識する
- ⑤ 食習慣を見直す（朝食を食べる、就寝間際の夜食を控える 等）
- ⑥ 就寝前に嗜好品（コーヒー・エナジードリンク等）をとらない
- ⑦ 適度な運動をする
- ⑧ 禁煙する



※個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持しましょう。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

## (4) 飲酒・喫煙

### 【 現状と課題 】

- ・ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている男性は約2割となっています。
- ・ 喫煙習慣については全体的な喫煙率は減少しているものの、依然として一定の割合の人が喫煙を続けており、健康への影響が懸念されます。
- ・ 飲酒や喫煙に関する健康教育や啓発活動の一層の強化が求められます。

### 【 行動目標 】

■ 飲酒や喫煙の健康リスクを知り、健康に配慮した生活を送っている

### 【 目標指標 】

目標指標		現状値	目標値	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	男性	17.8%	10.0%以下	R7健康づくりに関するアンケート調査
	女性	8.7%	6.4%以下	
喫煙習慣のある人の割合		11.1%	10.0%以下	
望まない受動喫煙の機会を有する者の割合	家族	12.3%	3.0%以下	
	飲食店	18.6%	15.0%以下	
	職場	11.1%	0%	
「COPD」という言葉を知っている人の割合		41.8%	80.0%以上	

## 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 飲酒が体に及ぼす影響について学び、適正な飲酒習慣を身につけます。</li> <li>○ 喫煙が身体に及ぼす影響を理解し、禁煙に取り組みます。</li> <li>○ 受動喫煙防止の重要性を理解し、禁煙や分煙に配慮します。</li> </ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ こどもの頃から飲酒や喫煙の健康へのリスクについて正しい知識を学びます。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊娠中や授乳期は、妊婦自身及び胎児への影響を考え、全期間を通じて禁酒・禁煙を徹底します。</li> <li>○ 自分に合った適正な飲酒量や行動を知り、節度ある飲酒を心がけます。</li> <li>○ ストレスの発散を飲酒・喫煙に求めないようにします。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ たばこの煙が家族や他人の健康を害することを理解します。</li> <li>○ 禁煙に取り組みます。</li> <li>○ 骨密度を守るためにも喫煙はせず、アルコールは適量を守ります。</li> </ul>

## 【 地域・学校等の取組 】

- ◇ 特に、こどもや妊婦のいる場では喫煙を控え、受動喫煙を防ぐ行動を取ります。
- ◇ 地域や学校等で飲酒・喫煙の健康リスクを学ぶ機会を作ります。
- ◇ 職域等と連携し、路上喫煙の防止など受動喫煙防止対策に取り組みます。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 飲酒が健康へ及ぼす影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、正しい知識を周知します。
- ◇ 妊娠中・授乳中の飲酒や喫煙が母体・胎児や乳幼児に及ぼす影響について、適切な情報を提供します。
- ◇ がんやCOPD等、喫煙が及ぼす害について、正しい知識を普及します。
- ◇ 禁煙を希望する町民が、適切な支援につながるよう、相談体制や情報提供を充実します。
- ◇ 喫煙および受動喫煙の健康影響について幅広い年代に啓発し、地域全体での受動喫煙防止対策を進めます。

# コラム



## お酒と上手に付き合えていますか？

- お酒による健康への影響は、年齢・性別・体質等の違いによって個人差があります。お酒は嗜好品として生活に深く浸透している一方で、過度な飲酒は健康に影響を与えます。健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

### 生活習慣病のリスクを高める量

⇒ 「1日当たりの純アルコール摂取量 男性 40g 以上 女性 20g 以上」

#### 【純アルコール量20gに相当するお酒の量（アルコール度数）】

ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
(5%)	(15%)	(43%)	(25%)	(12%)
中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	100ml	200ml

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

# コラム



## その咳・痰、見逃していませんか？知っておきたいCOPDのリスク

- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。
- 気道や肺胞に慢性的な炎症が起こって呼吸がしにくくなり、日常生活で身体を動かすだけで息切れする、咳や痰が多くなる等の症状が現れます。

長期的な喫煙  
によってじわじわと  
進行します



こんな症状がある人は要注意！

日常生活で身体を  
動かすだけで  
息切れする



咳・痰が  
多くなる

- 慢性的な炎症により破壊された肺は元には戻りません。今より悪化させないことが大切です。一番の予防は「禁煙」です。禁煙治療が保険適用になった今、禁煙外来を使って取り組むことがお勧めです。

参考：一般社団法人 日本呼吸器学会 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

## (5) 歯・口腔

※ 取組の詳細は、第6章「第4次清水町歯科保健行動計画」(p99~123)に掲載

### 【現状と課題】

- ・ 永久歯にむし歯の経験がある中学3年生の割合が4割弱と高く、若年層の口腔衛生状態が懸念されます。
- ・ 進行した歯周炎にかかっている人の割合は約5割と高く、成人層における口腔衛生の改善が急務です。
- ・ 歯間清掃用具を「ほぼ毎日使用している」「時々使っている」を合わせた使用割合は約7割であり、定期的に歯科健診を受けている人も6割弱にとどまっていることから、日常的な口腔ケアの習慣化が重要です。
- ・ 定期的な歯科健診の受診を促進するとともに、学校や地域社会で口の健康について学ぶ機会を充実させる必要があります。

### 【行動目標】

■ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診して、口腔ケアを行っている

### 【目標指標】

目標指標		現状値	目標値	出典
乳歯にむし歯の経験があるこどもの割合(5歳)		27.6% (令和6年度)	15.0%以下	令和6年度静岡県5歳児歯科調査結果
永久歯のむし歯の経験があるこどもの割合	小学校6年生	15.8%	15.0%以下	令和6年度学校歯科保健調査結果
	中学校3年生	38.0%	20.0%以下	
進行した歯周炎にかかっている人の割合(40歳~64歳)		49.8% (令和6年度)	35.0%以下	R6 歯科口腔健診結果
1年に1回以上、定期的に歯科健診を受診している人の割合		58.2%	65.0%以上	R7 健康づくりに関するアンケート調査
かかりつけ歯科医を持つ人の割合		77.3%	95.0%以上	
歯間清掃用具の使用割合	小学5年生	31.5%	40.0%以上	R7 健康づくりに関するアンケート調査
	中学2年生	26.1%		
歯間清掃用具の使用割合(18歳以上)		71.2%	80.0%以上	R7 健康づくりに関するアンケート調査
「オーラルフレイル」という言葉を知っている人の割合		42.2%	50.0%以上	R7 健康づくりに関するアンケート調査

## 2 生活習慣病の発症予防及び重症化予防の推進

### (1) 予防対策

#### 【現状と課題】

- ・ 定期的な家庭血圧を測定している人の割合は3割程度となっています。健(検)診時だけでなく、普段から自身の血圧値を把握することで、早期に体調の変化に気づくことができるようにすることが重要です。
- ・ フレイルの認知度では「言葉も意味も知っている」の割合が3割程度となっています。フレイルについて周知啓発をすることで若い時から生活習慣を見直すことが必要です。
- ・ 定期的な健康診断を受ける人の割合は8割を切っており、特定健康診査の受診率も十分とはいえません。町民の健康を維持するためには、生活習慣病予防に向けた啓発や受診促進を一層強化することが求められます。
- ・ 生活習慣病の予防には、定期的な健(検)診の受診率向上を図るとともに、関係団体と連携しながら地域での啓発活動や支援体制の強化が不可欠です。

#### 【行動目標】

■生活習慣を見直し、定期的に健診やがん検診を受診して自分の健康状態を知っている

#### 【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
健康診断を1年に1回以上受けている人	77.7%	増加	R7健康づくりに関するアンケート調査
特定健康診査受診率	44.7% (令和6年度)	60.0%以上	令和7年度特定健診・特定保健指導情報の集計(年代一覧)
フレイルという言葉や意味を知っている人の割合	34.1%	50.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査

## 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康への関心を高めます。</li> <li>○ 毎日体重・血圧を測る等、自分で自分の健康を管理します。</li> <li>○ かかりつけ医をもち定期的な健(検)診を受診し、結果を生活習慣の改善に活用します。</li> <li>○ 予防接種の情報を得て、接種の検討をします。</li> </ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 乳幼児健康診査を受診します。</li> <li>○ 初経などの身体の変化を正しく理解し、自分の身体に関心を持ちます。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊産婦健康診査をしっかり受診します。</li> <li>○ 乳がん・子宮がん等の婦人科検診を定期的に受けます。</li> <li>○ 更年期特有の心身の変化や、骨粗鬆症のリスクについて理解を深めます。</li> <li>○ 健(検)診結果を生活習慣の改善やフレイルの予防に活用します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健(検)診結果を生活習慣の改善やフレイルの予防に活用します。</li> <li>○ 骨折を予防するため、骨の健康維持に努め、必要に応じて医療機関等で相談します。</li> </ul>

## 【 地域・学校等の取組 】

- ◇ 身近な人に声をかけ、共に健(検)診を受診するなど、きっかけ作りを行います。
- ◇ 健診結果を基に生活習慣を見直します。
- ◇ 町民同士で正しい健康知識や経験を共有し、学び合います。
- ◇ 職域において積極的に健(検)診の受診勧奨を行います。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 乳幼児健康診査の受診勧奨を行います。
- ◇ 予防接種に関する情報をわかりやすく周知します。
- ◇ 健診やがん検診の重要性をわかりやすく周知し、受診しやすい環境づくりを進めます。
- ◇ 特定健康診査やがん検診の受診率向上のため、受診勧奨や声かけを継続し、受診のきっかけとなる機会を確保します。
- ◇ 人間ドック検査費用助成などを通じて、町民の受診時の負担軽減を図ります。
- ◇ 保健指導や各種教室等を通じて、健診結果に応じた生活習慣病予防を推進し、医療費の削減に努めます。
- ◇ 企業や職域と連携し、受診率向上を図ります。
- ◇ 乳児から高齢者までを対象とした栄養や健康に関する相談・指導ができる機会を確保します。
- ◇ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進します。

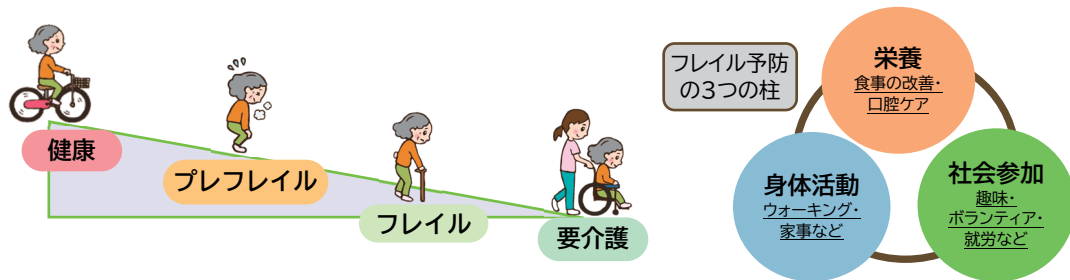
# コラム



## 食べる、動く、つながる！「3つの柱」でつくる一生現役の体

- フレイルとは、年をとって心身の力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルは、その兆候を早期に発見して日常生活を見直したり、社会とのつながりをつくるなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行の抑制や健康な状態への回復が可能です。

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」



# コラム



## 検診だけではわからない？「家庭血圧」があなたの体を守る鍵

- 高血圧の正確な診断と治療には、自宅で測定する「家庭血圧」が欠かせません。検診時や診察室での測定ではみつからないような異常を発見できる場合もあります。より正確な高血圧の診断のために、家庭血圧測定の習慣をつけましょう。

### 家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう。
- 朝と晩に測定します。  
朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前  
晩の測定：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- 1機会原則2回測定し、その平均を取ります。
- 週に5日以上測定した結果を主治医にお見せ下さい。



## (2) 重症化予防

### 【現状と課題】

- ・ 脂質異常症や高血圧のリスクを抱える人がそれぞれ2割を超え、メタボリックシンドロームの該当者も約2割に達しています。一方、血糖コントロールが極めて不良な人の割合も一定数存在しており、個々の状態に応じた早期の対策が重要となっています。
- ・ 生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、心疾患や脳血管疾患などの重大な合併症を招く恐れがあるため、健診結果に基づいて特定保健指導を利用することや、必要に応じて医療機関での治療を継続することが大切です。
- ・ 重症化による生活の質の低下を防ぐため、特定保健指導の実施率向上に向けた環境整備を行うとともに、未治療者や治療中断者に対して早期の受診の呼びかけや個別支援の体制を強化していくことが求められます。

### 【行動目標】

■ がんや生活習慣病の早期発見、早期治療、重症化予防に取り組んでいる

### 【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
特定保健指導の実施率	49.7% (令和6年度)	60.0%以上	令和7年度特定健診・特定保健指導情報の集計(年代一覧)
高血圧の有病者・予備群の割合※1	21.3% (令和6年度)	18.0%以下	しずおか茶っ とシステム
脂質異常症の有病者の割合※2	24.9% (令和6年度)	21.0%以下	
メタボリックシンドロームの該当者の割合	20.5% (令和6年度)	16.9%以下	KDB システム
メタボリックシンドロームの予備群の割合	11.1% (令和6年度)	10.7%以下	
血糖コントロール不良者の割合 (HbA1cが8.0%以上の者の割合)	1.1% (令和6年度)	1.0%以下	しずおか茶っ とシステム

※1 血圧Ⅰ度以上(140≦収縮期血圧または90≦拡張期血圧)の人の割合

※2 LDL140以上の人の割合

## 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 健(検)診結果を踏まえて生活習慣の改善や必要な精密検査を行います。</li><li>○ 特定保健指導の対象となった場合は積極的に活用し、専門職の助言を日常生活の改善に生かすことで、生活習慣病の重症化予防に努めます。</li><li>○ 血圧や血糖値などの異常を指摘された際は、自覚症状がなくても早期に医療機関を受診し、必要な治療や服薬を継続します。</li></ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 妊娠高血圧症候群などのリスクを理解し、健診結果に基づく適切な管理を行います。</li><li>○ 更年期以降にリスクが高まる血管系の疾患に注意し、異常があれば受診します。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 持病がある場合は自己判断で治療を中断せず、かかりつけ医と相談しながら適切な服薬や療養を継続します。</li><li>○ フレイルや認知機能の低下を予防するため、口腔ケアや栄養管理、適度な運動を継続し、心身の機能維持に努めます。</li></ul>

## 【 地域・学校等の取組 】

- ◇ 健診結果を基に生活習慣を見直します。(p67 再掲)
- ◇ 町民同士で正しい健康知識や経験を共有し、学び合います。(p67 再掲)
- ◇ 地域内で定期健診やがん検診への受診を促し合い、早期発見や早期治療の意義を広めます。

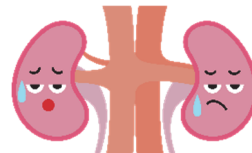
## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 保健指導や各種教室等を通じて、健診結果に応じた重症化の予防対策を推進し、医療費の削減に努めます。(p67 再掲)
- ◇ 健(検)診で要精密検査と判定された方には、早期の医療受診につながるよう受診勧奨やフォローアップ支援を行います。
- ◇ CKD（慢性腎臓病）の重症化を予防するため、血糖値や血圧値が高い人に対し、早期受診や適切な治療の継続を促し、良好な血糖コントロール状態の維持を図ります。
- ◇ 重症化予防に関する会議を開催し、関係機関との調整を図ります。

# コラム



## 慢性腎臓病、糖尿病性腎症について 知っていますか？



### 慢性腎臓病（CKD）とは

腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%未満に低下する（GFRが60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満）か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。

年齢とともに腎機能は低下していくため、高齢者になるほどCKDが多くなります。

高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い（脂質代謝異常）、肥満やメタボリックシンドローム、腎臓病、家族に腎臓病の人がいる場合は要注意です。

さらに心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。

### 糖尿病性腎症とは

糖尿病の三大合併症の一つであり、自覚症状がないまま進行することが多い病気です。別名、糖尿病性腎臓病（DKD）とも呼ばれます。糖尿病による高血糖の状態が長く続くことで腎臓の機能が少しずつ低下し、進行すると透析や腎移植が必要となる末期腎不全に至る可能性があります。

日本の公的な統計では、新たに透析を始める方の原因として最も多く、全体の4割以上を占めています。

参考：NPO法人日本腎臓病協会 慢性腎臓病（CKD）の普及・啓発  
一般社団法人 全国腎臓病協議会

- GFRやたんぱく質は、特定健診の項目で検査ができます。自分の値を知り、腎機能が低下しないように生活習慣に気をつけること、高血圧や糖尿病等のコントロールをすることが大切です。異常値が出たら医療機関や薬剤師に相談することをおすすめします。値によっては、今飲んでいるお薬を腎機能が低下しないものに変える必要があるからです。

# コラム



## がん予防に取り組もう！

- 日本では毎年、たくさんの方ががんになっており、日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。がんは日本人にとって身近な病気です。その予防は多くの人の関心を集めるテーマです。がん予防についての研究からは、がんと生活習慣・環境との間に深い関わりがみられており、それらを改善することでがんになるリスクを下げることができます。



参考：厚生労働省 がん予防

### 3 健康を支えるための社会環境の整備

#### (1) 社会とのつながり

##### 【現状と課題】

- ・ 生きがいや楽しみがないと回答した人は1割を切っており、どちらでもないと回答した人は2割となっています。
- ・ 社会とのつながりは、精神的・身体的健康を増進し、フレイルや認知症のリスクの減少につながります。このため、地域の人々との交流や多様な社会参加の機会を充実することが求められます。

##### 【行動目標】

■ 地域の人と交流し、地域活動を通じて生きがいや楽しみを感じている

##### 【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
悩みや不安を相談できる人や場所がある人の割合 (p59 再掲)	84.0%	増加	R7健康づくりに関するアンケート調査
生きがいや楽しみのある人の割合 (p59 再掲)	66.4%	100%に近づける	
フレイルという言葉や意味を知っている人の割合 (p66 再掲)	34.1%	50.0%以上	

##### 【町民・家庭の取組】

全世代共通	○ 地域のイベントや講座に参加し、地域での交流を深めます。 ○ お互いに声をかけ合い、地域での支え合いやつながりを大切にします。
高齢期	○ 地域のイベントや講座に参加し、仲間と交流しながらフレイル予防に取り組めます。

## 【 地域・学校等の取組 】

- ◇ 多世代が気軽に集える場を利用し、お互いを尊重して、世代間で支え合いながら楽しさを共有します。
- ◇ 町民同士が声を掛け合い、地域の活動や行事に誘い合うことで交流のきっかけをつくれます。
- ◇ 「認知症高齢者等サポート店認証制度」などの普及を通じて、街のお店や事業所が協力して、困っている方に優しく声をかけたり、見守ったりできる安心のネットワークを広げます。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 健康(幸)教室や地域の趣味活動・交流活動を通じ、町民が心身の健康づくりに関心を持ち、生きがいを感じながら活動できる環境を整えます。
- ◇ 健幸スポーツの駅(健幸相談窓口)を活用し、町民の健康状態や希望に応じた運動・スポーツプログラムへの参加を支援します。
- ◇ いきいきサロンや運動グループ、委託型介護予防教室等を通じ、運動習慣の定着や運動機能・認知機能の維持向上を支援します。
- ◇ 介護予防教室を通じ、介護予防や生活支援に関する知識の普及啓発を行い、高齢者が安心して地域で生活できる環境づくりを進めます。
- ◇ 認知症サポーター養成やゲートキーパー養成を通じ、認知症やこころの健康に関する正しい知識を普及し、地域で支え合う体制の構築に取り組みます。
- ◇ 子育て支援センターやこども交流館を運営し、子育て講座の開催や交流の場をつくれます。



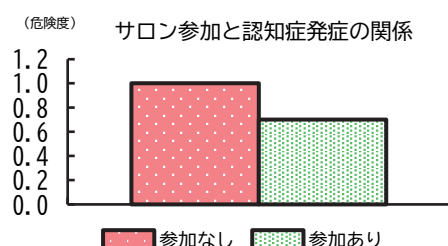
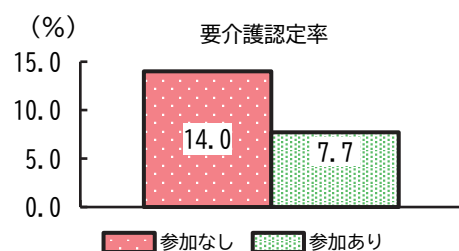
## つながりが守る、あなたの「体」と「脳」

## 要介護リスクが「半分」に？

地域のサロン(通いの場)へ参加する習慣は、要介護リスクを約半分(6.3ポイント抑制)にするという驚きの調査結果があります。さらに、この「つながり」は身体だけでなく、認知症の予防にも大きな効果を発揮します。

脳を活性化させる「交流」の力 研究では、サロンなどの地域活動に参加している人は、そうでない人に比べて認知症の発症リスクが約3割低下することが分かっています。「外出の準備をする」「仲間と会話して笑う」といった何気ない交流が、脳への強力な刺激となるからです。

「楽しみ」ながら続ける習慣が、5年後、10年後の自立した生活を支える大きな備えになります。まずは一度、お近くのサロンのをのぞいてみませんか？



参考：厚生労働省 近藤克則 通いの場等の活用による介護予防の推進

## (2) 自然に健康になれる環境づくり

### 【現状と課題】

- ・ 日常生活の中で自然に体を動かしたり、健康的な生活を選びやすい環境を整えることが重要です。散歩や地域イベントへの参加など、楽しみながら体を動かせる場が身近にあることで、健康への関心が高くない人も無理なく健康行動を取り入れやすくなります。
- ・ 受動喫煙対策では、公共の場での分煙実施施設は100%となっているものの、家庭内や路上などにおいては、受動喫煙防止対策をより一層推進することが必要です。

### 【行動目標】

- 受動喫煙のリスクを理解し、受動喫煙による健康被害を防いでいる
- 健康づくりに取り組める環境を楽しみながら活用する

### 【目標指標】

目標指標		現状値	目標値	出典
望まない受動喫煙の機会を有する者の割合 (p62 再掲)	家族	12.3%	3.0%以下	R7健康づくりに関するアンケート調査
	飲食店	18.6%	15.0%以下	
	職場	11.1%	0%	

### 【町民・家庭の取組】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 公園や歩道など地域の整備された場所に積極的に出かけ、健康維持のために散歩や運動を楽しみます。</li><li>○ 受動喫煙防止の重要性を理解し、禁煙や分煙に配慮します。(p63 再掲)</li><li>○ 健康づくりに関する情報を積極的に活用します。</li></ul>
-------	---

## 【 地域・学校等の取組 】

- ◇ 公園や広場、歩道を活用し、散歩や運動を楽しみながら健康づくりに取り組みます。
- ◇ 飲食店や食品販売店が協力し、ヘルシーメニューやバランスの良い食材セットを提供するなど、町民が健康的な食事を選びやすい環境を整えます。
- ◇ 職域等と連携し、路上喫煙の防止など受動喫煙防止対策に取り組みます。(p63 再掲)

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 歩道や公園など、日常的に身体を動かせる環境を整備します。
- ◇ まち歩きアプリ「PLUS-Walk清水町」を活用するなど、楽しみながら参加できるイベント等を開催し、健康づくりへの関心を高めます。
- ◇ 健康づくりに関する情報を多様な媒体で発信し、健康への関心が高くない人を含む幅広い世代が情報を収集できるようにします。
- ◇ 喫煙および受動喫煙の健康影響について幅広い年代に啓発し、地域全体での受動喫煙防止対策を進めます。(p63 再掲)

## コラム



### 町で暮らすだけで健康に？自然に健康になれる環境づくりとは

- 健康づくりのための取組には時間と労力がかかります。特に働き盛りの世代などは、自身の健康づくりのために十分な時間を割くことが難しいのが実情です。そこで、町に暮らす中で、自然に健康になれる環境を整えていくことが重要になります。
- 代表的な環境づくりのひとつに、受動喫煙防止があります。分煙環境を整えることで、日々の生活の中で、より健康的な生活を送ることができるようになります。
- 通勤や通学、散歩などで自然に歩く量が増えるように、歩道や公園などを整備していくことも取組のひとつです。町のウォーキングコースなどを活用することで、自家用車や交通機関以外で移動することを、自然に選んでもらえる環境を整えていくことが重要になります。

### 【 自然に健康になれる様々な環境づくり 】



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット 受動喫煙、清水町ウォーキングマップ

### (3) 多様な主体による健康づくり

#### 【 現状と課題 】

- ・ 健幸アンバサダーが健康や運動することの魅力を発信し、地域で健康づくりや介護予防、生活習慣改善の支援に活躍しています。
- ・ 行政と地域・職域・関係団体との協働や、産官学などの連携による共創を通じた持続的な健康づくりの取組を推進する必要があります。

#### 【 行動目標 】

- 様々な主体が地域で健康づくり活動を実施している
- 企業・学校・医療機関・地域団体・町民などが役割を分担しながら、健康づくりを協働で進めている

#### 【 目標指標 】

目標指標	現状値	目標値	出典
健幸アンバサダーの養成人数	102人	増加	R7健幸アンバサダー養成講座修了者

#### 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 健康づくりに関するセミナーやワークショップに参加し、知識を深めます。</li><li>○ 地域の健康活動に協力し、自治会や団体とともに地域の課題解決に参加します。</li><li>○ 地域の行事やボランティア活動、レクリエーションスポーツの実施などを通じて町民が主体的に健康づくりの活動に取り組みます。</li></ul>
-------	---

## 【 地域・学校等の取組 】

- ◇ 地域の住民同士や団体が協力し、健康づくりをテーマとしたイベントや講座を実施します。
- ◇ 健康づくりに取り組む団体や活動の情報を地域内に広く共有し、町民が気軽に参加できる仕組みをつくりまします。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 学校・地域団体・医療機関・企業などと連携し、こどもから高齢者まで多様な主体が関わり、世代間交流を行いながら、健康づくり活動を展開します。
- ◇ 地域で自主的に運動グループを運営できるよう支援し、交流の機会や運動習慣の定着、運動機能の維持向上につなげる環境づくりを進めます。
- ◇ 健幸アンバサダーの養成やアンバサダーのフォローアップ講座を通じ、地域での健康づくり活動を促進します。
- ◇ スポーツ推進委員やスポーツ協会等と連携し、レクリエーションスポーツやインクルーシブスポーツの普及を行うとともに、身体を動かすきっかけ作りにつながる様々なイベント・教室を開催します。(p57 再掲)

## コラム



### あなたの「口コミ」で街を元気に！健幸アンバサダー養成講座のすすめ

「健幸アンバサダー」とは、自らが健康に関する正しい知識を学び、それを家族や友人といった身近な人に「口コミ」で伝える健康の伝道師のことです。

健康寿命を延ばすためには生活習慣の改善が重要ですが、行政からの情報が届きにくい「健康無関心層」へのアプローチが大きな課題となっています。そこで、信頼関係のある身近な人から、心理学等に基づいた「心に届く形」で情報を共有することで、地域全体の健康づくりを後押しする役割が期待されています。

町では、このアンバサダーを養成するための「養成講座」を定期的で開催しています。講座では、最新の健康知識に加え、相手の心に響く情報の伝え方を学びます。

あなたも、大切な人の健やかな未来を守るため、健康の輪を広げる活動に参加してみませんか？

参考：健幸アンバサダー 健康無関心層へ大切な健康情報を届ける



