

健康みよし21(第3次計画) 概要版

計画期間 令和7(2025)年度～令和18(2036)年度

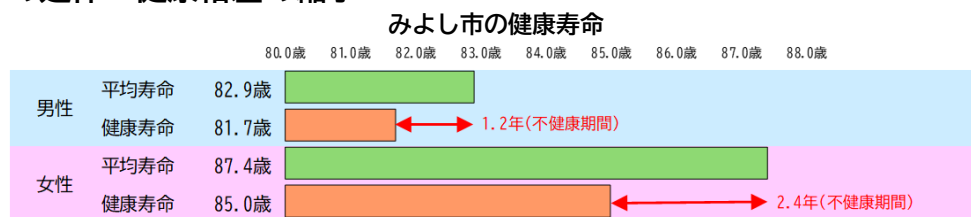


基本理念

全ての市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

基本方針

(1) 健康寿命の延伸・健康格差の縮小



資料：令和3(2021)年厚生労働省科学研究班による「健康寿命の算出プログラム」

(2) 個人の行動と健康状態の改善

・生活習慣の改善



栄養・食生活



身体活動・運動目標



休養と睡眠



飲酒



喫煙



歯・口腔の健康

・生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防



がん



循環器病



糖尿病



COPD



・生活機能の維持・向上

(3) 社会環境の質の向上

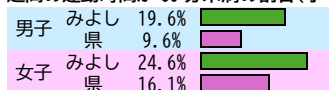
・社会とのつながりの維持及び向上

(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

【子ども】

- 1週間の運動時間が60分未満の割合は、県と比較すると多くなっています。

1週間の運動時間が60分未満の割合(小5)



資料：令和6(2024)年度
「心・生活習慣 チェックリスト」アンケート結果
(みよし市小中学校保健事業実行委員会)

⇒保健指導や情報提供など、健全な成長を促すための支援をします。

こどもの頃からからだを動かす楽しさに触れ、運動習慣を身につけよう！

【高齢者】

- 高齢者のやせ(BMI20未満)は、フレイルを招く重要な因子となっています。

65歳以上のやせ(BMI20未満)の割合



資料：令和5(2023)年健康みよし21アンケート

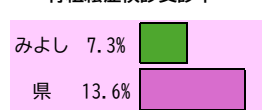
⇒フレイル予防についての普及啓発・取組などを行います。

バランスの良い食事で健康長寿をめざそう！

【女性】

- 骨粗鬆症検診の受診率は、県より低くなっています。

骨粗鬆症検診受診率



資料：令和5(2023)年地域保健報告

⇒女性の健康づくりを支援します。

みんなで始めよう「骨活(ほねかつ)！」

指標と目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

項目	指標	ライフ ステージ	現状値	目標値
① 健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	全対象	男性 81.7 歳 女性 85.0 歳 【R3(2021 年)】	平均寿命の増 加分を上回る 健康寿命の増 加

個人の行動と健康状態の改善

1 生活習慣の改善

項目	指標	ライフ ステージ	現状値	目標値
1-1 栄養・食生活				
①適正体重を維持している者の増加	BMI が成人 18.5～25.0 65 歳以上 20.0～25.0 の者の割合	成人 高齢者	65.6% 56.3%	70.0% 60.0%
②低栄養傾向の高齢者の減少	BMI20 未満の高齢者の割合	高齢者	18.1%	16.8%以下
③若年女性のやせの減少	BMI18.5 未満の 20-30 代女性の割合	成人	11.5%	10.0%以下
④児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合	学齢期	小 5 男 12.4% 小 5 女 7.2% 【R6(2024)】	減少
⑤バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合	成人・高齢者	42.5%	60.0 以上
1-2 身体活動・運動目標				
①日常生活における歩数の増加	歩行時間 60 分（6000 歩）以上の者の割合	成人 高齢者	34.4% 22.4%	40.0%以上 30.0%以上
②運動習慣者の増加	週 2 回以上 1 日 30 分以上の運動の実施状況 「1 年以上継続している」 「1 年にはならないが継続している」	成人 高齢者	男性 55.4% 女性 39.9% 男性 57.5% 女性 60.1%	男性 60.9%以上 女性 43.9%以上 男性 63.3%以上 女性 66.1%以上
③運動やスポーツを日常的に行っていないこどもの減少	小学校 5 年生の 1 週間の総運動時間が 60 分未満の割合	学齢期	小 5 男 19.6% 小 5 女 24.6% 【R6(2024)】	小 5 男 8.8%以下 小 5 女 14.6%以下
1-3 休養と睡眠				
①睡眠で十分な休養をとれている者の増加	睡眠で休養が取れている者の割合	成人 高齢者	69.6% 78.7%	75.0%以上 90.0%以上
1-4 飲酒				
①生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1 日あたりの純アルコール摂取量が男性 40 g 以上、女性 20g 以上の者の割合	成人・高齢者	男性 18.4% 女性 12.5%	男性 10.7% 女性 6.1%
1-5 喫煙				
①喫煙率の減少（喫煙をやめたいものがやめる）	20 歳以上の喫煙率	成人・高齢者	男性 20.6% 女性 4.2%	男性 19.4%以下 女性 3.5%以下
②妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	妊娠期	1.6%	0.0%
1-6 歯・口腔の健康				
①歯周病を有する者の減少	40 歳以上の歯周病有症率	成人・高齢者	29.3%	25.0%以下
②よく噛んで食べることができる者の増加	40 歳～74 歳における咀嚼良好者の割合	成人・高齢者	80.9%	90.0%以上
③歯科健診受診率の増加	過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合	成人・高齢者	57.7%	70.0%以上
④オーラルフレイルの認知度の向上	オーラルフレイルを知っている者の割合（市独自指標）	成人・高齢者	12.7%	20.0%以上

2 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

項目	指標	ライフ ステージ	現状値	目標値
2-1 がん				
①がん検診受診率の向上	がん検診受診率(地域保健報告) 胃がん →40-69 歳 男女 肺がん →40-69 歳 男女 大腸がん →40-69 歳 男女 乳がん →40-69 歳 女性 子宮頸がん→20-69 歳 女性	成人・高齢者	胃がん 2.6% 肺がん 3.4% 大腸がん 4.9% 乳がん 6.1% 子宮頸がん 4.2%	増加
2-2 循環器病				
①高血圧の改善	収縮期血圧の平均値(40 歳以上、 内服加療中の者を含む)	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	男性 132.0mmHg 女性 130.1mmHg	男性 122.4mmHg 女性 117.6mmHg
②脂質(LDL コレステロール) 高 値の者の減少	LDL コレステロール 160mg/dl 以上 の者の割合(40 歳以上、内服加療 中の者を含む)	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	男性 8.7% 女性 11.2%	男性 8.0%以下 女性 9.7%以下
③メタボリックシンドロームの該 当者及び予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当 者及び予備群の減少率	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	16.2% (R5 法定報告)	25.0%減少
④特定健康診査の実施率の向上	特定健康診査の受診者の割合	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	38.5 (R5 法定報告)	60.0%以上
⑤特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の終了者の割合	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	36.3% (R5 法定報告)	45.0%以上
2-3 糖尿病				
①糖尿病の合併症(糖尿病性腎症) の減少	糖尿病性腎症の年間新規透析導入 患者数	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	6 人	5 人以下
②治療継続者の増加	治療継続者の割合	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	50.4%	75%以上
③血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	0.99%	1.0%以下
④糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者の割合 (40~74 歳)	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	男性 10.7%以下 女性 5.5%以下	男性 7.0%以下 女性 4.0%以下
⑤メタボリックシンドロームの該 当者及び予備群の減少(再掲)	内臓脂肪症候群該当者の減少率	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	16.2% (R5 法定報告)	25.0%減少
⑥特定健康診査の実施率の向上 (再掲)	特定健康診査の受診者の割合	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	38.5 (R5 法定報告)	60.0%以上
⑦特定保健指導の実施率の向上 (再掲)	特定保健指導の終了者の割合	成人・高齢者 (40~74 歳特定健診)	36.3% (R5 法定報告)	45.0%以上
2-4 COPD				
①COPD 認知度の向上	COPD を知っている者の割合	成人・高齢者	10.7%	25.0%以上

3 生活機能の維持・向上

項目	指標	ライフ ステージ	現状値	目標値
①ロコモティブシンドローム認知 度の向上	ロコモティブシンドロームを知っ ている者の割合(市独自指標)	成人・高齢者	32.9%	50.0%以上
②骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	成人・高齢者	7.3% (R5 地域保健報告)	15.0%以上



社会環境の質の向上に関する目標

1 社会とのつながりの維持及び向上

項目	指標	ライフ ステージ	現状値	目標値
①地域の人々とのつながりが強い と思う者の増加	地域の人たちが助け合っている認 識を持つ割合	高齢者	47.4%	50.0%以上
②社会活動を行っている高齢者の 増加	いずれかの社会活動(就労・ボラ ンティア活動を含む)を行っている 高齢者(65歳以上)の割合	高齢者	47.6%	50.0%以上

次世代を見据えた健康づくり(みよし市母子保健計画)

指標の内容	現状値	目標値
プレコンセプションケアの推進		
BMI 18.5未満の20~30歳代の女性の割合(再掲)	11.5%	10%
妊婦の喫煙率(再掲)	1.6%	0.0%
妊婦の飲酒率(再掲)	0.6%	0.0%
朝食を欠食することの割合(3歳児健康診査問診票)	2.5%	0.0%
ソーシャルキャピタルの醸成		
この地域で子育てをしたいと思う親の割合 (3・4か月児、1歳6か月児及び3歳児健康診査問診票)	97.4%	現状維持
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合 (3・4か月児、1歳6か月児及び3歳児健康診査問診票)	3・4か月児：90.0% 1歳6か月児：82.6% 3歳児：77.5%	3・4か月児：92% 1歳6か月児：85% 3歳児：78%
産後1か月時点での産後うつハイリスク者の割合 (産婦健診(1, 2回目)受診結果票)	11.6%	減少
肯定的な親子関係形成支援の推進(児童虐待防止)		
育てにくさを感じた時に対処できる保護者の割合 (3・4か月児、1歳6か月児及び3歳児健康診査問診票)	80.6%	90%

