

基本方針1 生活習慣病の予防と重症化予防

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
特定健診の問診における「かみにくい」と「ほとんどかめない」人の割合	男性 24.1% 女性 18.6% (令和2年度)	減少
1年に1回以上歯科健診を受診している人の割合	49.6%	増加
歯周病検診受診率	9.0%	増加
各種がん検診受診率	胃 17.3% 大腸 20.3% 子宮 18.2% 乳 24.4% 肺 24.6%	増加
がん精密検査受診率	胃 72.5% 大腸 41.5% 子宮 50.0% 乳 71.4% 肺 70.4% (令和3年度)	増加
特定健診受診率(国民健康保険加入者)	44.9%	60%
尿蛋白ハイリスク者割合 (尿蛋白(+))以上の人の割合	男性 6.2% 女性 3.5% (令和2年度)	減少
新規透析導入患者数の減少	21人	減少

基本方針2 心身ともに健康になれる環境づくり

指標	現状値 (令和4年度)	実績目標(値) (令和13年度)
【食育推進計画へ指針掲載】 肥満(肥満度20%以上)の小中学生の割合	小学生 9.1% 中学生 10.0%	減少
【身体活動・運動の指標再掲】 1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合	小学生 12.1% 中学生 12.6%	減少
5歳児のむし歯多発児(5本以上)の割合	10.4% (令和3年度)	減少
いずれかの社会活動(就労を含む)を行っている者の割合(65歳以上)	新規指標	国の目標に合わせる
BMI 20以下の高齢者(65歳以上)の割合	21.9%	18%
骨粗しょう症検診受診率	18.1%	増加
BMI 18.5未満の20~30歳代女性の割合	13.1%	減少

基本方針3 生涯を通じた健康づくり

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
アンケート調査結果における受動喫煙があった者の割合	33.0%	減少
「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」をしている事業所	85事業所	増加
いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合(20歳以上)	新規指標	国の目標値に合わせる
健康づくりに関する情報提供に満足している人の割合	新規指標	50%
コーちゃん健康マイレージ参加実数	625件	800件

【編集・発行】湖西市役所健康福祉部健康増進課
住所：〒431-0492 静岡県湖西市吉美 3268 番地
TEL：053-576-1114
FAX：053-576-1150

健康こさい21の
詳細はこちら→



健康こさい21(概要版)

健康編

(第4次健康増進計画・第4次食育推進計画)

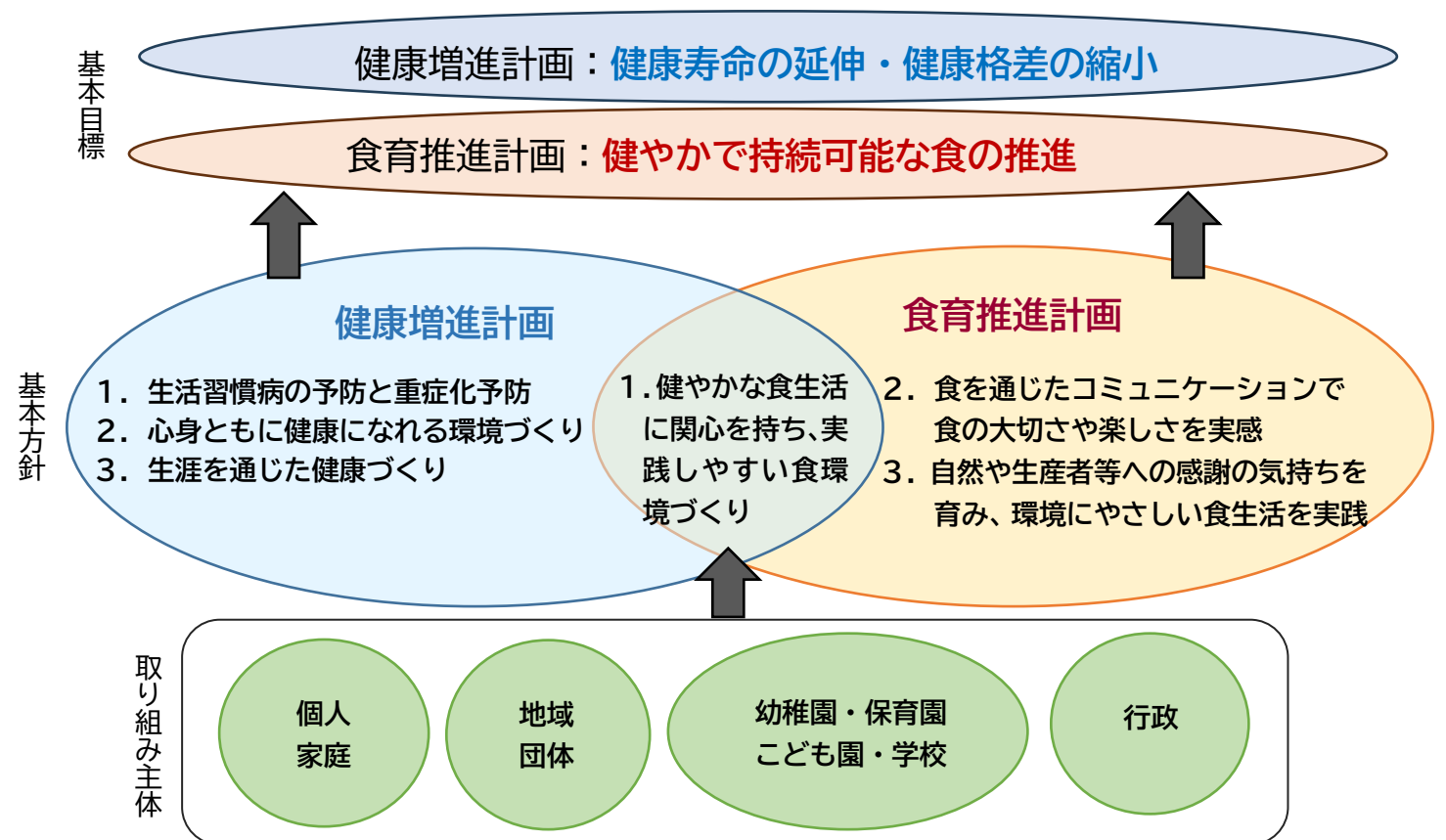
計画期間：令和6(2024)年度から令和13(2031)年度

基本理念：誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる

生涯を通じた健康づくりのためには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で作り自分で守る」という意識を持つことが重要です。そして、幼少期から日頃の食生活への配慮や運動、ストレスの解消などの健康づくりや食育に取り組み、定期的に健康診査を受診するなど、自分の心身の状態を把握する中で疾病を予防していかなければなりません。また、疾病や障害があっても、より良い健康的な生活を送ることが大切です。

一人では健康づくりを始めたり、継続することが難しくても、周りの支援があれば、きっかけづくりや楽しく取り組む助けとなります。そして、このような考え方は、食を通じた健全な心身と豊かな人間性の育成を目指す食育の推進についてもそのまま当てはまります。

市民と関係団体、行政等が協働し、健康づくりや食育推進等を一体的に推進することにより、『誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる』湖西市の実現を目指します。



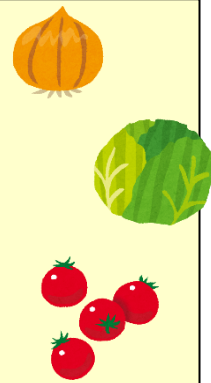
湖西市の健康課題	
●脳血管疾患や腎不全のように、生活習慣病(高血圧・糖尿病など)が重症化することで発症する疾患で死亡する人の割合が高い	●子どもから大人まで肥満の割合が増加傾向
●糖尿病の有病率が増加傾向	●同年代と比較して歩行速度が遅い人の割合が高い
●高血圧の有病率が県平均よりも高い	●食事が噛みにくい、噛めないと感じる人の割合が高い
●がん検診の受診率が低い	●若い世代ほど朝食を食べない人の割合が高い
●1日の野菜摂取量が適量未満の割合が高い	

【取り組み分野・目標】

●基本方針1 生活習慣病の予防と重症化予防

①栄養・食生活（食育推進計画）

- ・朝食を食べている人の増加
- ・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人の増加
- ・やせ（肥満度-20%以下）の小中学生、中学生の割合の減少
- ・肥満（肥満度20%以上）の小中学生・中学生の割合の減少
- ・成人（40歳以上）の肥満（BMI25以上、腹囲基準値以上）の減少
- ・高齢者の低栄養傾向（BMI20以下）の改善
- ・1日の野菜摂取量が適量以上（350g：生野菜で片手6杯分以上）の人の割合の増加
- ・塩分の摂り過ぎに気を付けている人の増加



②身体活動・運動

- ・運動習慣がある人の増加
- ・速く歩く人の増加
- ・運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少



早歩きを意識すると、運動の効果が高まるよ！

③休養・睡眠

- ・睡眠による休養が取れている者の増加
- ・睡眠時間が十分に確保できている者の増加（睡眠時間が6～9時間。ただし、60歳以上については6～8時間）

しっかり、睡眠時間を確保しよう！
質のよい睡眠をとるために、寝る前のテレビやスマホは控えてね



④飲酒

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の減少（純アルコール摂取量：男性40g以上、女性20g以上）
- ・妊娠中の飲酒率の減少

⑤喫煙

- ・喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
- ・妊娠中の喫煙をなくす

適量の純アルコール20gはどのくらい？

- 日本酒：1合（180ml）
- ビール：中びん1本（500ml）
- 焼酎：0.6合（約110ml）
- ウイスキー：ダブル1杯（60ml）
- ワイン：ボトル1/4本（約180ml）
- 缶チューハイ：ロング缶1缶（500ml）



⑥歯・口腔の健康

- ・歯科健診の受診率向上
- ・何でもかんで食べることができる人の増加

⑦がん

- ・がん検診受診率の向上
- ・がん検診精検受診率の向上

病気の早期発見のために、定期的に検診（健診）を受けましょう！市では、がん検診や歯周病検診、骨粗しょう症検診などを実施しています。



市の検診の詳細はこちら→



⑧生活習慣病の早期発見と重症化予防・特定健診受診率向上

- ・重症化リスクのある人への受診勧奨と保健指導の充実
- ・新規透析導入患者数の減少

●基本方針2 心身ともに健康になれる環境づくり

①自然に健康になれる環境づくり

- ・望まない受動喫煙の機会を有する者の割合の減少
- ・「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」をしている事業所の増加

②社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- ・共食をしている者の増加（食育推進計画と共通）
- ・社会活動を行っている人の増加

③誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

- ・健康づくりに関する情報共有に満足している人の増加
- ・コーちゃん健康マイレージを活用して健康づくりに取り組む人の増加

家族みんなで
コーちゃん健康マイレージに挑戦しよう！

詳細はこちら↓



●基本方針3 生涯を通じた健康づくり

①子ども

- ・肥満児（小中学生）の減少（食育推進計画と共通）
- ・運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少
- ・むし歯多発児の減少

自分の歯でしっかり噛んで食べることは、肥満予防、低栄養予防にも大切です。年に1回は歯科健診を受け、歯と口の健康を保ちましょう。



②高齢者

- ・社会活動を行っている高齢者の増加
- ・低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の減少

③女性

- ・若年女性のやせ（BMI18.5未満）の減少
- ・骨粗しょう症検診の受診率向上

【評価指標】

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
運動習慣がある人の割合 (「週2日以上」かつ「平均運動時間30分以上」かつ「1年以上継続」している人)	20.4%	増加
意識して身体を動かす人の割合	26.4%	増加
1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合	小学生：男子 10.5% 女子 13.8% 中学生：男子 7.8% 女子 17.9%	減少
歩行速度が遅くない人の割合(特定健診問診)	男性 57.9% 女性 61.1%	減少
睡眠で休養が取れている者の割合	74.7%	増加
睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合	新規指標	60%
1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	新規指標	10%
妊娠中の飲酒率(4か月健診問診)	1.3%	0%
特定健診の問診における習慣的喫煙者の割合	男性 30.3% 女性 6.8% (令和2年度)	減少
妊娠中の妊婦喫煙率(4か月健診問診)	0.7%	0%