

健康増進計画「いきいき湯沢21(第3次)」を策定しました

いきいき湯沢21とは

全ての市民が健康で明るくいきいきと生活できる湯沢を目指し、市の健康課題に対応するための計画です。この計画では、生活習慣病の発症および重症化予防、地域と協働で取り組む健康づくりなどを重点的に推進し、健康寿命の延伸と生活の質の向上を図ることを目指しています。

いきいき湯沢21(第2次)の評価

市の男女別健康寿命

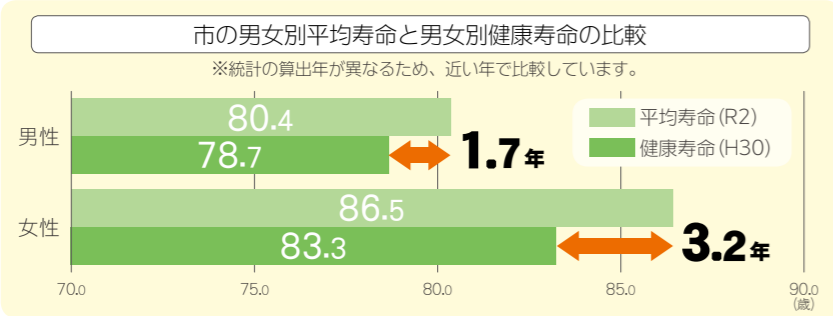
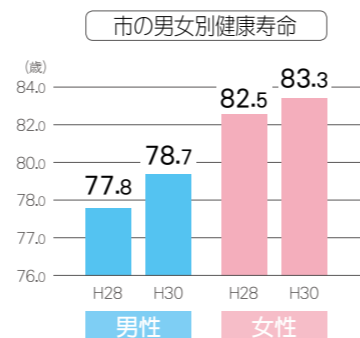
中間評価と比較し、

男性は**78.7歳**となり**0.9年**

女性は**83.3歳**となり**0.8年**

の伸びが見られました。

※健康寿命…日常生活が制限されることなく生活できる期間



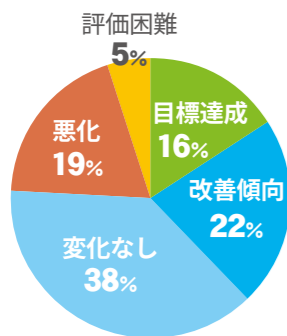
出典：平均寿命／厚生労働省「市町村別生命表の概況」健康寿命／秋田県健康づくり支援資料集

平均寿命と健康寿命の差は、病気やケガなどにより他者の支援が必要な期間といえます。健康寿命を延ばすことで、この期間を短縮でき、生活の質の向上につながります。

指標別評価

215指標中、目標達成は35指標、改善傾向は47指標、悪化傾向は40指標でした。

215指標別評価の内訳



改善した指標 (抜粋)

- 週2回以上運動している人の割合 18.3%⇒**46.2%**
- 多量飲酒の女性 13.5%⇒**3.7%**
- 1人平均う蝕数(中学1年生) 1.4本⇒**0.19本**
- 虚血性心疾患による年齢調整死亡率* 男性 20.3%⇒**11.5%** 女性 12.1%⇒**3.8%**
- 認知症が脳の病気であることを知っている人 68.3%⇒**91.0%**

*年齢調整死亡率…年齢構成の異なる地域間で比較ができるように年齢構成を調整した死亡率

悪化した指標 (抜粋)

- 児童肥満(肥満度20%以上)の割合 12.3%⇒**18.9%**
- 朝食を毎日食べる子ども(小学6年生)の割合 90.6%⇒**84.9%**
- 肥満男性(40～74歳、BMI25以上)の割合 33.3%⇒**39.1%**



健康と暮らしをともに支え合う みんなの笑顔が輝くまちづくり



健康対策課健康企画班 (☎73・2124)

市は、「健康と暮らしをともに支え合うみんなの笑顔が輝くまちづくり」の実現に向け、「いきいき湯沢21(第3次)」と「湯沢市自殺対策計画(第2次)」を策定しました。

これらの計画は、行政が市民の皆さんと協働で取り組む健康づくりと、誰もが自殺に追い込まれることのない地域づくりの方針となるものです。

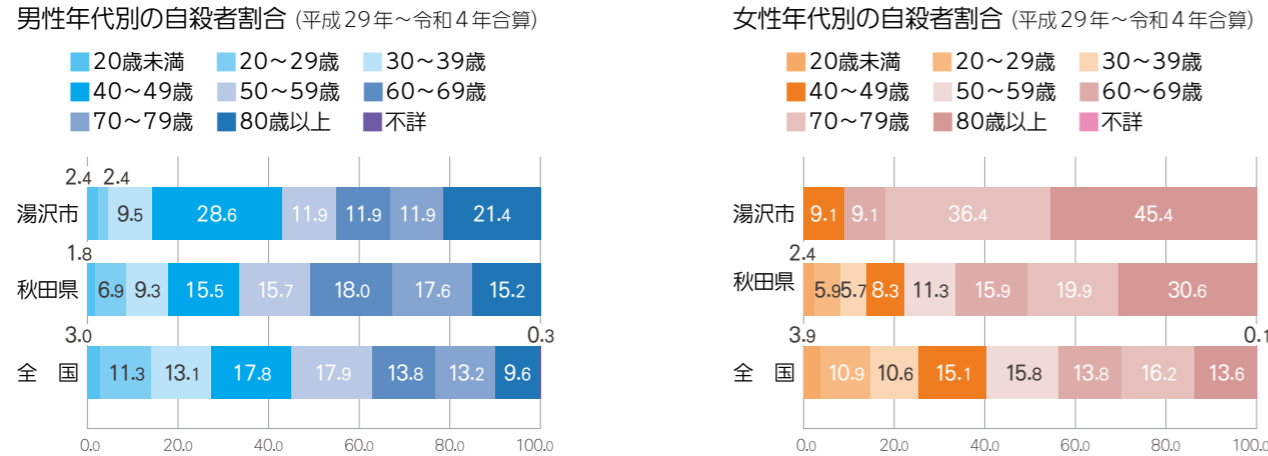
誰もが住みやすいまち湯沢の実現のためには、一人ひとりの気付き、行動が重要です。行動の輪を広げ、みんなが健やかで心豊かに生活できる社会を目指しましょう。

『いきいき湯沢21(第3次)』
『湯沢市自殺対策計画(第2次)』
を策定しました

「湯沢市自殺対策計画(第2次)」を策定しました

市民一人ひとりがかけがえのない「いのち」の大切さを考え、人と地域の絆を強めていく中で、「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)を減らし、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やすことで「誰も自殺に追い込まれることのない“生き心地の良い湯沢”の実現」を目指します。

市の男女別の自殺の現状 出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



※湯沢市は働き盛り男性と高齢女性の自殺者の割合が高いことが分かっています。

子どもたちのかけがえのない「いのち」を守るために



心のSOSの出し方(不安や辛さを一人で抱えず周囲に相談すること)を知ることは、生涯にわたる自殺予防対策となります。現在中学生を対象に行っている「SOSの出し方講座」を、今年度からは対象を小学校6年生に拡大します。今年度は2校、令和8年度末までに全小学校での実施を目指します。



各計画の詳細は、市ホームページに掲載の計画書をご覧ください。

誰もが健康で長生きできる湯沢を目指して

いきいき湯沢21推進協議会会長・自殺対策計画助言者 おのぎきけいすけ 湯沢市雄勝郡医師会 **小野崎 圭助** 会長 (小野崎医院院長)

高齢が進む日本において、国民誰もがより長く元気に暮らしていくため、健康の重要性はより高まっています。そのためには、普段から個人の心身の健康を保ち、健康づくりの取組みを更に強化していくことが求められます。国の方針に沿い、行政と医師会が一体となり、住民の皆さんの健康の維持増進や健康寿命の延伸に寄与する指針を策定しました。ぜひご覧いただき、地域ぐるみで取り組んでいきましょう。



いきいき湯沢21(第3次)での8つの重点分野と主な目標

・栄養 ・食生活 ・骨粗鬆症

◎主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂取する人を増やします。 **R5現状** 66.8% ▶ **R17目標** 80.8%

・年代に応じた食事や栄養に関する講話、研修会などを実施し、望ましい食習慣形成を支援します。



・身体活動 ・運動

◎男性肥満者(BMI 25以上)を減らします。 **R5現状** 39.1% ▶ **R17目標** 30.3%

◎運動習慣者(1日30分以上の運動を週2回以上実施する人)を増やします。 **R5現状** 46.2% ▶ **R17目標** 増加

・広報や各種SNSなどを活用し、運動機会の情報提供を強化し、運動の重要性や運動習慣定着のための動機づけをします。

・こころの健康づくり ・自殺予防 ・休養

◎自殺死亡率(令和15年時点)全国以下を目指します。 **R3時点** 市 21.9% 国 16.5%

・対面だけでなく、オンラインを積極的に活用し相談手段の多様化を図り、誰もが気軽に悩みを相談できる環境を整備します。



アルコール と健康

◎生活習慣病のリスクを高める量(純アルコール1日当たり男性では40g、女性では20g以上)の飲酒をしている人を減らします。 **R5現状** 男性 38.4% ▶ **R17目標** 22.3% 女性 45.7% ▶ 33.6%

・さまざまな機会や媒体を通じて、飲酒が健康に及ぼす影響の情報を発信します。

歯と口腔の 健康

◎80歳で20本以上自分の歯を持っている人を増やします。 **R5現状** 40.1% ▶ **R17目標** 60.0%

・各年代での歯科検診の実施など、歯や口腔の健康の大切さに触れる機会を提供し、生涯を通じて正しいセルフケアができるよう支援します。



たばこ

◎喫煙率の低下を目指します。 **R5現状** 男性 22.2% ▶ **R17目標** 20.0% 女性 5.0% ▶ **R17目標** 3.0%

・二十歳を祝う会などの機会を活用し、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についてのパンフレットを配布し、啓発に努めます。

がん

◎がん検診受診率50%およびがん検診精密検査受診率100%を目指します。

・リーフレットや各種SNSなどを活用し、年代や受診率に応じた受診勧奨および未受診者への個別通知の送付など、促しを徹底します。

・循環器疾患 ・糖尿病

◎特定健診受診率と特定保健指導実施率を上げます。 **R4時点** 特定健診 48.1% ▶ **R17目標** 60.0% 特定保健指導 16.2% ▶ 25.0%

・健診費用の助成や特定保健指導における夜間対応および自宅訪問など、健診、特定保健指導を受けやすい環境を整備します。