

# いきいき湯沢21(第3次)について<概要版>

## 第1章 計画の概要

### <計画策定の背景と趣旨>

国では、令和6年4月から「健康日本21（第三次）」計画の開始に向け、これまでの成果や課題に今後予想される社会変化を考慮し、全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目指すビジョンを掲げています。

本計画は、平成26年策定した前の計画である「いきいき湯沢21（第2次）」の基本的な考え方やこれまでの取り組みに留意しつつ、本市における今後の健康づくり施策の基本的な方向性を明らかにするため、新たな計画を策定するものです。

### <計画の位置づけ>

本計画は、健康増進法第8条に規定する「市町村健康増進計画」として定めるものであり、本市の実情に応じた健康づくり施策の基本計画かつ行動計画となるものです。

また、本計画は「第2次湯沢市総合振興計画」をさらに具体化していく計画として位置づけるものであり、その他関連する計画と整合性を図りながら推進していきます。

### <計画の期間>

計画の期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間とします。ただし、令和12年度には、進捗状況や社会情勢の変化を踏まえ、中間評価で見直しを行います。

## 第2章 湯沢市の健康状況

### <人口動態>

本市の健康寿命は男性が78.7年、女性が83.3年と女性の方が長くなっています。平均寿命と健康寿命の差は男性が1.7年、女性が3.2年と男性の方が短くなっています。

本市の人口動態は、出生数を死亡数が上回る自然減となっています。また、死因別死亡割合を見ると、生活習慣病3大疾患といわれる悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の合計割合は67.5%であり、約7割を占めています。

### <特定健康診査等の状況>

特定健康診査受診率は、開始初年度の平成20年から秋田県平均を上回っている状況です。また、国のがん検診の目標受診率は60%以上となっていますが、市の受診率は達成していない状況です。

### <医療の状況>

湯沢市国民健康保険における医療費は、年々増加傾向にありますが、被保険者数の減少により総医療費は減少傾向にあります。

疾患別の医療費は、悪性新生物が63.4億円と最も多く、ついで筋・骨格、精神、糖尿病、高血圧症の順に高額となっています。

### 第3章 市民の生活習慣と健康意識

本市は、「習慣的喫煙」「毎日飲酒」「間食や甘い飲み物を毎日摂取」「肥満傾向」において、秋田県や全国と比較して高い割合がみられます。特に「肥満傾向」は秋田県や全国と比較し20%以上高い割合となっております。

特に、生活習慣においては、秋田県や全国よりも生活習慣改善の意欲がない人の割合が高くなっています。一方、「歩行・身体活動を1日1時間以上行わない」「朝食欠食」「睡眠で休養をとれない」人は秋田県や全国よりも低く、良い傾向がみられます。

### 第4章 いきいき湯沢21(第2次)の評価と課題

平成26年度から令和5年度までの10年間において推進した「いきいき湯沢21(第2次)」について最終評価を行ったところ、「a(達成)」「b(改善傾向)」を合わせると38.2%の人が、目標の達成、または改善傾向がみられました。反対に改善が見られず「d(悪化)」となったものは全体の18.6%で、目標達成と改善傾向の項目が悪化の2倍となり、前回評価時から大きく改善が見られました。

これからの課題は、本計画において設定した行動目標や数値目標について、その達成に向けて進捗状況を適宜評価し、定期的実施状況を把握することで進行管理を行います。

### 第5章 いきいき湯沢21(第3次)の新しい健康目標

#### 1 栄養、食生活、骨粗鬆症

健康目標	適正体重を維持し、バランスの良い食生活と減塩の実践に努めます
支援目標	①生活習慣病予防を推進します ②ライフステージに合わせた食育を推進します

#### 2 身体活動、運動

健康目標	積極的に運動(身体活動)する習慣を身につけます
支援目標	①運動(身体活動)の重要性について、周知・啓発します ②運動習慣を定着させるための対策を推進します

#### 3 こころの健康づくり、自殺予防、休養

健康目標	・悩みがある時は、一人で抱え込まずに信頼できる人や相談機関に相談します ・十分な睡眠をとり、心身の疲労回復に努めます
支援目標	①こころの健康に関する情報や相談機関の情報を提供し、悩みを抱える人が自分のこころの健康状態を知り、適切な相談支援や受診につながるよう支援します ②地域でこころの健康づくりや自殺予防に取り組む人材を育成します

#### 4 アルコールと健康

健康目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・アルコールと健康に関する正しい知識を身につけ、自分のペースで楽しく適度に飲むことを心がけます</li><li>・未成年者や妊娠・授乳期の女性への飲酒の影響を理解します</li></ul>
支援目標	アルコールと健康に関する知識を普及し、相談支援を行います

#### 5 歯と口腔の健康

健康目標	歯と口腔の健康づくりの重要性を理解し、歯の喪失予防や口腔機能の維持・向上のため、生涯にわたって主体的に取り組みます
支援目標	<ol style="list-style-type: none"><li>①幼児期のう蝕予防対策を推進します</li><li>②学齢期のう蝕予防対策を推進します</li><li>③歯の喪失予防対策を推進します</li></ol>

#### 6 たばこ

健康目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・喫煙、受動喫煙による健康への影響を正しく理解します</li><li>・妊婦の喫煙をなくします</li></ul>
支援目標	<ol style="list-style-type: none"><li>①禁煙に向けた行動を支援します</li><li>②喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響についての啓発を強化します</li></ol>

#### 7 がん

健康目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・がんにならないための体づくりをします</li><li>・がん検診・精密検査を受診し、重症化しないための行動をとります</li></ul>
支援目標	<ol style="list-style-type: none"><li>①がん検診および精密検査の受診率向上に努めます</li><li>②がん予防のための啓発活動を推進します</li></ol>

#### 8 循環器疾患、糖尿病

健康目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・減塩や肥満予防など、幼少期から健やかな生活習慣を形成します</li><li>・特定健康診査・精密検査を受診し、重症化しないための行動をとります</li></ul>
支援目標	<ol style="list-style-type: none"><li>①高血圧や糖尿病の早期発見および重症化予防を推進します</li><li>②よりよい生活習慣形成に向けた啓発活動を推進します</li></ol>