

第4章 健康増進計画

1 基本方針：健康寿命の延伸と健康格差※の縮小

基本方針にのっとり、以下の基本施策に重点的に取り組みます。

基本施策1 よりよい生活習慣づくり

生活習慣病を予防していくには、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯と口の健康」「アルコール・たばこ」などの各分野で生活習慣の改善が必要となります。それぞれの年代に合わせた市民の健康づくりに努めます。

基本施策2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

高齢化が進む中で、生活習慣病の予防や重症化を予防することは健康寿命の延伸を目指すために重要です。疾病を早期に発見する検診や生活習慣の改善のための保健指導の充実、重症化予防に努めます。

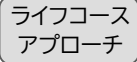
基本施策3 健康づくりを支える環境づくり

健康づくりを推進していくためには、健康づくりの活動に参加しやすい環境を整えることが大切です。健康づくりを実践していく人材の育成と、地域で一人ひとりが主体的に活動できる環境づくりを支援します。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

下記の3つの属性に向けた取り組みに力を入れていきます。

こども	こどもの運動・スポーツの推進 肥満傾向児への情報提供 20歳未満の飲酒・喫煙の防止
高齢者	低栄養傾向高齢者への情報提供 ロコモティブシンドロームの正しい理解 高齢者の社会活動の推進
女性	若年女性のやせの正しい理解 骨粗鬆症の予防 女性の飲酒の正しい理解 妊婦の喫煙の防止

この取り組みは「マーク  」で示しています

※健康格差とは・・・地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差をいう。

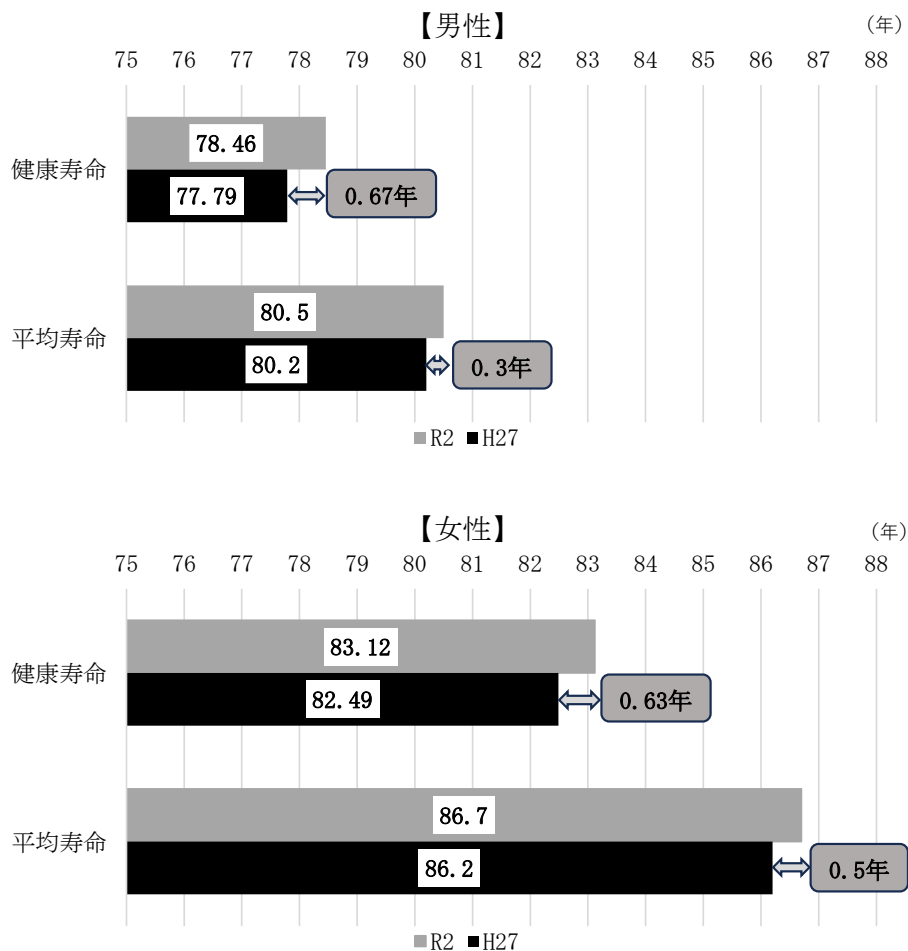
[桐生市の健康寿命]

現状と課題

桐生市の健康寿命（令和2年）は、男性78.46年、女性83.12年となっています。平成27年から、男性0.67年、女性0.63年増加しており、平均寿命の増加分である男性0.3年、女性0.5年を上回る増加となり、2次計画での目標を達成することができました。

市民一人ひとりの健康上の生活の質の向上を図るため、市民の健康づくりを一層推進し、健康寿命の増加が平均寿命の増加分を上回るように注視しながら、健康寿命を延ばす（不健康な状態になる時点を遅らせる）ことが重要です。

【健康寿命と平均寿命】



資料：健康長寿課

重点目標・指標

重点目標	指標	現状	目標（最終評価時）
健康寿命の延伸と健康格差の縮小	健康寿命 （日常生活動作が自立している期間の平均）	男性 78.46年 女性 83.12年 (R2年次)	調査の都度向上

<参考>

*令和5年5月31日、厚生労働省告示第207号

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針より

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

すべ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のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて、健康寿命の延伸及び健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態をいう）の縮小を実現する。

その際、個人の行動と健康状態の改善とそれらを促す社会環境の質の向上との関係性を念頭に取り組みを進めることとしている。桐生市ではこの方針を踏まえ、個人と社会に働きかける施策を推進し、引き続き健康寿命の延伸を目指すことにより、健康格差の縮小にもつながると考え重点目標を設定した。

*桐生市における健康寿命の算出方法

厚生労働省公表の「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」による「健康寿命の算定方法の指針」及び「健康寿命の算定プログラム」を使用し、「日常生活動作が自立している期間の平均」という市町村が使用できる補完的指標を用いている。

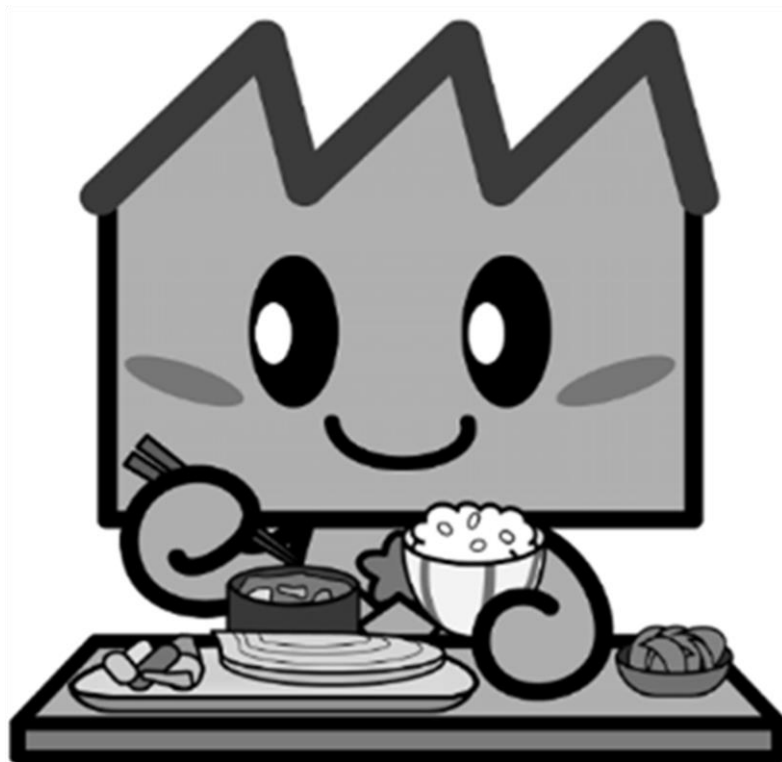
また、使用については厚生労働省公表の「健康寿命のあり方に関する有識者研究会報告書」2019年3月を参考にしている。

なお、算出にあたり当該年の前後1年の人口動態統計を必要とするため本計画の現状（最新値）は令和2年となっている。

(1) 栄養・食生活（5章 食育推進計画へ）

健康増進計画における栄養・食生活の分野について、前計画では食育推進計画として栄養・食生活分野の中に策定をしていましたが、今計画では5章食育推進計画（62ページ）として策定しています。

生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む「食育」を推進します



(2) 身体活動・運動

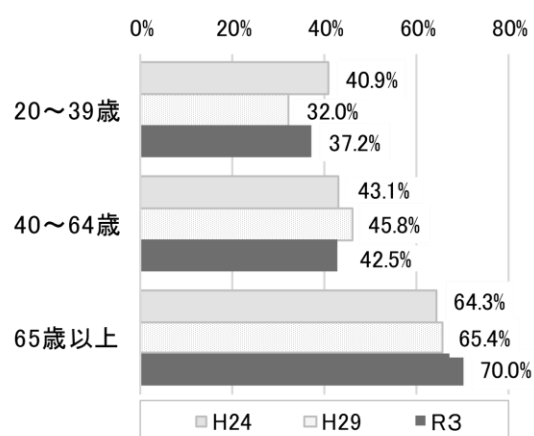
現状と課題

年代別アンケート結果で、継続的に運動している人の割合は、H24以降で65歳以上では上昇傾向がみられましたが、それ以外の年代はやや変動はありますが横ばい傾向が続いています。

また、学校アンケートで週3日以上運動しているこども（小5）は62.0%、週1～2日運動しているこどもは37.3%とここ数年横ばい傾向が続いています。

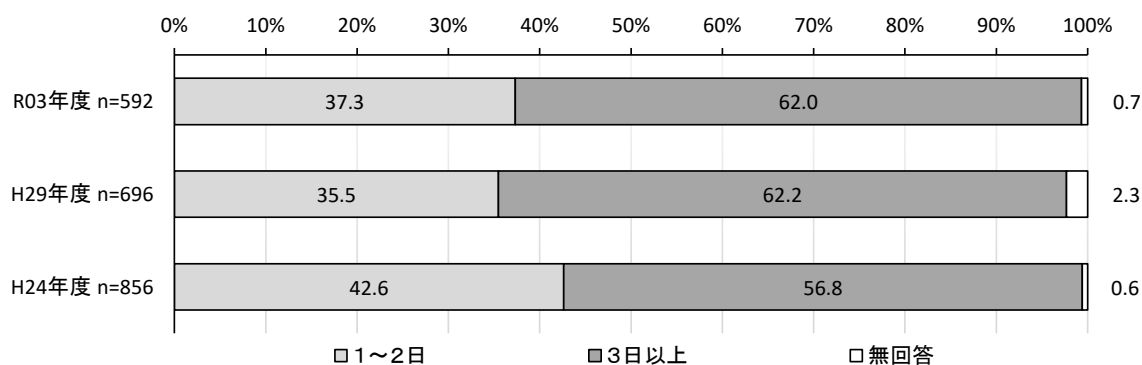
運動習慣のある人は半数を越えています、日数、時間は充分とはいええない現状となっています。このことから、生活習慣病予防や介護予防につながる運動習慣を身につけるためのはたらきかけが必要となっています。

【継続的に運動している人】



資料:R3年度 年代別アンケート

【週3日以上運動しているこどもの割合(小5)】



資料:R3年度 学校アンケート

指標・目標

行動目標1	からだを動かす機会を増やしましょう
行動目標2	運動習慣を身につけましょう
行動目標3	地域の活動に参加しましょう

指標	現状	目標（最終評価時）
継続的に運動している人の割合	20～39歳 37.2% 40～64歳 42.5% 65歳以上 70.0% (R3：年代別アンケート)	20～39歳 40.9% 40～64歳 46.8% 65歳以上 77.0%
週3日以上運動しているこどもの割合	62.0% (R3：学校アンケート)	68.2%

市民の皆さんが取り組むこと

- ・生活習慣病の予防のために、日常の身体活動の量を増やします。
- ・加齢に伴う身体機能の低下を予防するために、自ら運動する機会を持ちます。
- ・定期的に運動を行い、生活習慣病や身体機能低下を予防します。
- ・1回30分以上の運動を、週2回以上行います。
- ・仲間と参加できる運動や活動の機会を積極的に活用します。

市が取り組むこと

【スポーツ・文化振興課】

- ・日常生活の中で健康的に歩くことを意識できるように、歩くために必要な足腰の筋力を鍛えるトレーニングやストレッチ方法を広めます。
- ・公民館や体育施設などで実施している各種スポーツ教室を広く周知し、身近な運動の機会を提供します。
- ・各種スポーツ教室を行います。
- ・市の運動施設や公民館の利用を勧めます。
- ・発達段階に応じた体力向上のための指導の充実に努めます。

【健康長寿課】

- ・健康づくりに効果的なウォーキング方法を広めます。
- ・講習会などの開催により、運動を始めるきっかけを作るとともに、運動を継続できるようインセンティブを活用したしくみをつくり、広く周知します。
- ・関係機関と連携して、運動の正しい知識を普及します。

- ・ウォーキングマップを充実し、身近な場所でのウォーキングコースを紹介します。
- ・桐生市の介護予防体操（元気おりおり体操）を地域に普及します。
- ・日常的に運動に取り組むことができるよう、周知します。

【学校教育課】

ライフコース
アプローチ

- ・新体力テストの結果等を踏まえ、身体的活動量（活動の「強さ」×「時間」）を意識した授業を行います。
- ・桐生市小学校教職員体育実技講習会を開催し、発達段階に応じた体力向上のための指導の充実に努めます。



やろう運動、ストップ生活習慣病

(3) 休養・睡眠

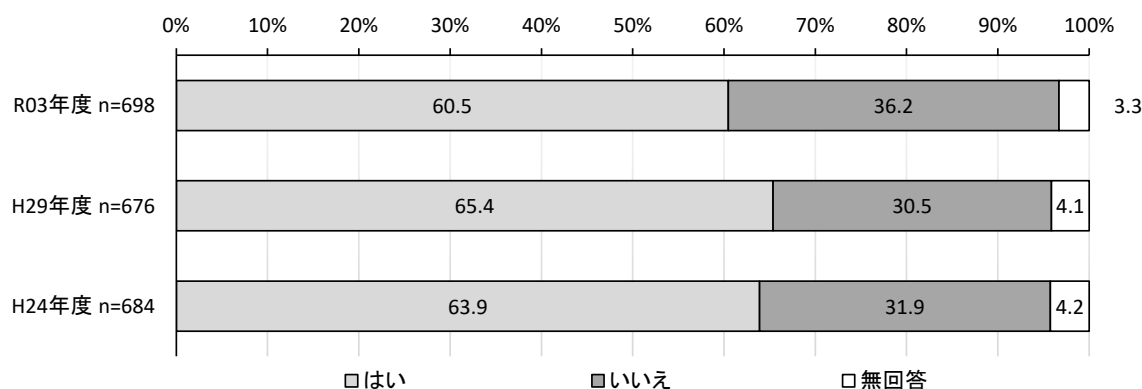
現状と課題

心身の疲労の回復をし、充実した人生を過ごすためには、休養・睡眠は重要な要素のひとつです。十分な睡眠をとり、ストレスとつきあうことは、こころの健康の維持にも大切なことです。

年代別アンケート結果では、睡眠による休養がとれていない人は36.2%（男性34.3%、女性37.9%）となっています。また、平成24年度と平成29年度の調査時と比較して、睡眠による休養がとれていない人の割合は増加しています。年齢別にみると30～39歳の男性と、50～59歳の女性が特に高くなっています。

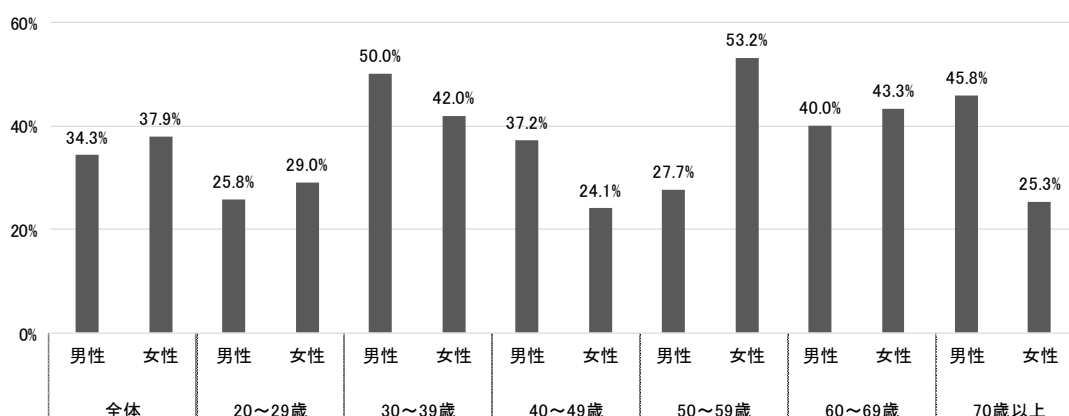
睡眠不足は、こころの健康だけでなくからだの健康にも大きく影響します。十分な睡眠による休養が大切なことを周知することが必要です。

【睡眠によって休養が十分にとれていますか】



資料: R3年度 年代別アンケート

【睡眠による休養が取れていない人の割合】



資料: R3年度 年代別アンケート



睡眠は、元気を養う栄養剤

指標・目標

行動目標1	十分な睡眠と休養をとります
行動目標2	自分に合ったストレス解消法をみつけます

指標	現状	目標（最終評価時）
睡眠による休養がとれていない人の割合	36.2% (R3：年代別アンケート)	32.9%
睡眠時間が十分に確保できていると感じる人の割合	—	中間評価で把握
ワーク・ライフ・バランスが良いと感じる人の割合	—	中間評価で把握

市民の皆さんが取り組むこと

- ・睡眠不足や長時間労働は生活習慣病のリスクを高めてしまうため、十分な休養をとります。
- ・自分に合った睡眠時間を知り、日々の生活の中で睡眠時間を確保できるように心がけます。
- ・ストレスとうまく付き合えるよう、解消法をみつけ実践します。

市が取り組むこと

【健康長寿課】

- ・睡眠の大切さ、睡眠がからだに及ぼす影響について、情報提供し相談体制を充実させます。
- ・睡眠時間を十分に確保することについて、理解が進むよう引き続き情報提供を行います。
- ・ワーク・ライフ・バランスと健康づくりについて健康教育などで周知します。
- ・地域や関係機関と連携し、睡眠に関する情報提供を行います。
- ・生活リズムや身体活動が睡眠に与える影響について、健康教育などで周知していきます。

【子育て相談課】

- ・よりよい成長や日中の活動の充実のために、また、こどもの頃から生活リズムや睡眠の大切さに気づけるよう情報提供します。

【商工振興課】

- ・長時間労働と健康、労働生産性との関連について各団体や商工会議所と連携して周知します。

【学校教育課】

- ・早寝・早起きや休養の大切さについて健康教育を推進します。

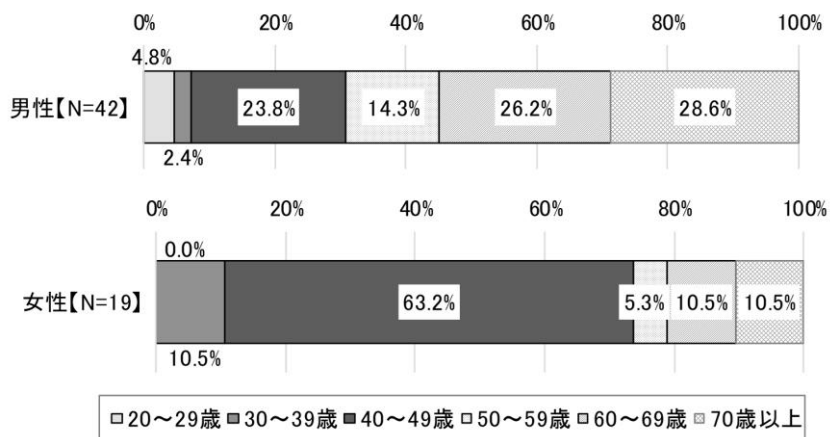
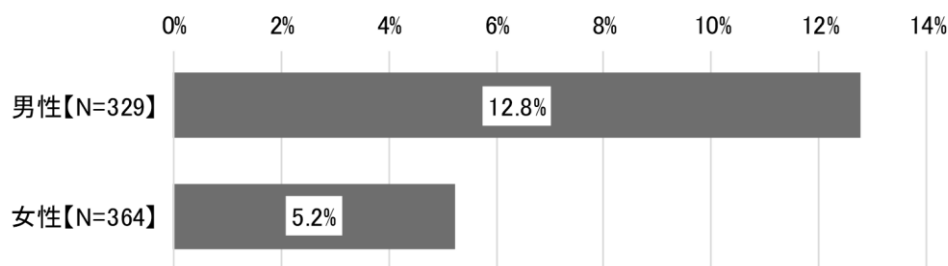
(4) 飲酒

現状と課題

厚生労働省は「健康日本21」の中で「節度ある適度な飲酒」を「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、1日平均純アルコールで20g程度である」としています。また、「生活習慣病のリスクを高める量」は、「純アルコール換算で、男性40g/日以上、女性20g/日以上」としています。

年代別アンケート結果では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人[※]の割合は男性が12.8%、女性が5.2%と高くなっており、今後、減少させていく必要があります。

【生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人割合】



※生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人：男性：2合以上を毎日飲む人、女性：1合以上を毎日飲む人（日本酒に換算）

資料：R3年度 年代別アンケート



飲むなら適正飲酒量まで

指標・目標

行動目標	節度ある適度な飲酒に努めます
------	----------------

指標	現状	目標（最終評価時）
生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人の割合（日本酒に換算） 男性：2合以上（毎日） 女性：1合以上（毎日）	男性 12.8% 女性 5.2% (R3：年代別アंकート)	男性 11.6% 女性 4.7%

市民の皆さんが取り組むこと

- ・過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高めてしまうため、節度ある適度な飲酒に努めます。
- ・正しい飲酒量を知って、適量飲酒を実践します。
- ・20歳未満の飲酒は絶対にしません。

市が取り組むこと

【健康長寿課】 ライフコース アプローチ

- ・適正飲酒量や飲酒がからだに及ぼす影響についての知識を普及します。
- ・女性の飲酒への正しい理解が進むよう、性別によりリスクを高める飲酒量に違いがあることを広く周知します。

【子育て相談課】 ライフコース アプローチ

- ・妊娠～授乳期の飲酒が及ぼす悪影響について、正しい知識を持ち、妊娠中に飲酒をしないよう妊娠届出時や健康診査などで広く情報提供します。

【青少年課】 ライフコース アプローチ

- ・20歳未満の人の飲酒をなくすために、地区補導員と教諭が連携を図り、生徒を見守ります。

【学校教育課】 ライフコース アプローチ

- ・発達段階を考慮し、体育、保健体育及び特別活動をはじめとする学校教育全体を通じて健康教育を推進します。
- ・自校の教職員や外部講師による「薬物乱用防止教室」を開催し、飲酒に関する正しい知識を普及します。

【参考】

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたり

男性：4ドリンク（日本酒約2合）

女性：2ドリンク（日本酒約1合）です。

各酒類のドリンク換算表

近年、1ドリンク = 純アルコール10gという基準量が提案され、使用されています。

種類	量	純アルコール換算(g)	ドリンク数	ビール換算(ml)
ビール	コップ1杯	7	0.7	180
	中瓶(500ml)	20	2.0	500
	大瓶(633ml)	25	2.5	630
	レギュラー缶(350ml)	14	1.4	350
	ロング缶	20	2.0	500
	中ジョッキ	13	1.3	320
日本酒(15%)	1合(180ml)	22	2.2	540
	お猪口(30ml)	4	0.4	90
焼酎(20%)	1合	29	2.9	720
焼酎(25%)	1合	36	3.6	900
チューハイ(7%)	レギュラー缶	20	2.0	490
	ロング缶	28	2.8	700
	中ジョッキ	18	1.8	450
チューハイ(9%)	レギュラー缶	25	2.5	630
	ロング缶	36	3.6	900
	中ジョッキ	23	2.3	580
ワイン(12%)	ワイングラス(120ml)	12	1.2	290
	ハーフボトル(375ml)	36	3.6	900
	フルボトル(750ml)	72	7.2	1,800
ウイスキー(40%)	シングル水割り(原酒で30ml)	10	1.0	240
	ダブル水割り(原酒で60ml)	19	1.9	480
	ボトル1本(720ml)	230	23.0	5,760
梅酒(13%)	1合(180ml)	19	1.9	470
	お猪口(30ml)	3	0.3	80
泡盛(30%)	1合(180ml)	43	4.3	1,080
	水割り(水2:泡盛1)コップ1杯(180ml)	14	1.4	360

1ドリンク=純アルコール 10g

純アルコール換算は 1g 未満、ドリンク換算は 0.1 未満、ビール換算は 10ml 未満は四捨五入

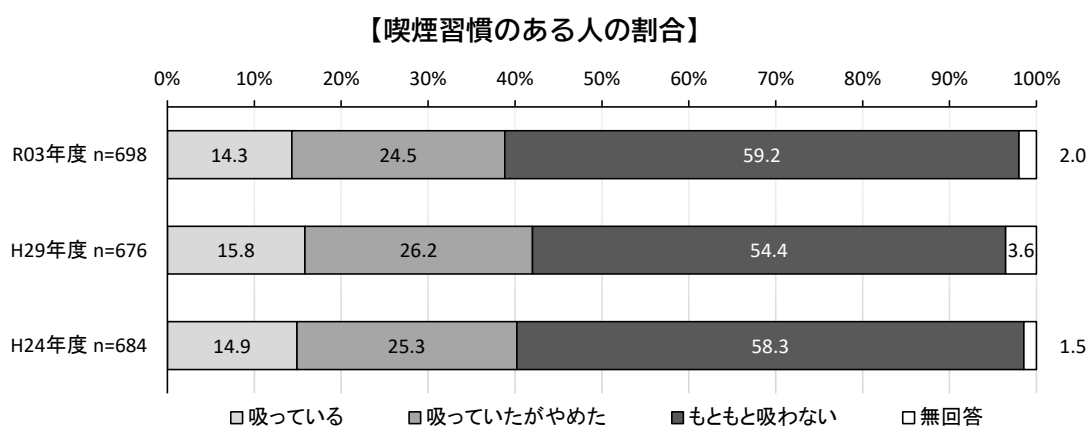
資料：厚生労働省e-ヘルスネット

(5) 喫煙

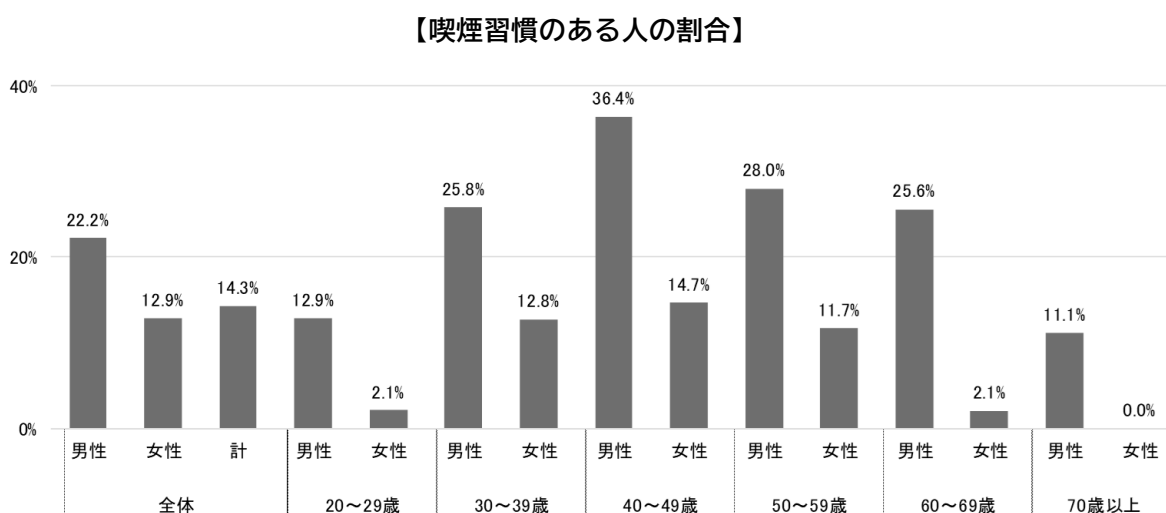
現状と課題

年代別アンケート結果では、喫煙習慣のある人は14.3%で、男性22.2%、女性7.1%でした。喫煙は、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとする呼吸器疾患、循環器疾患などの生活習慣病の発症、重症化に影響していることから、疾病予防、重症化予防のため、喫煙率を減少させることが大切です。

妊娠中の喫煙状況については、令和4年度妊娠届出時の喫煙率が2.04%でした。妊娠中の喫煙は妊娠合併症や新生児の低体重、出生後の乳幼児突然死症候群の要因とされています。そのため、妊娠中の喫煙をなくすことが重要です。

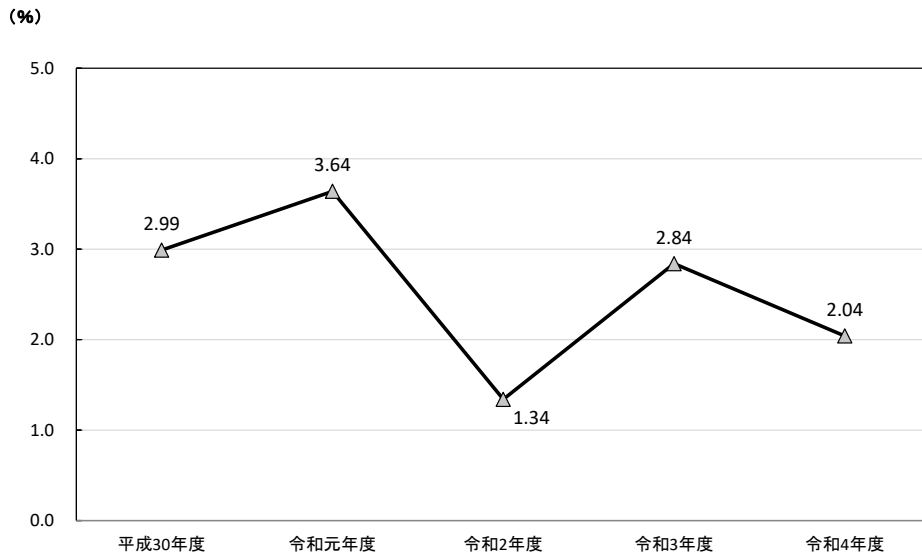


資料: R3年度 年代別アンケート



資料: R3年度 年代別アンケート

【妊婦届出時の喫煙率】



資料：子育て相談課

指標・目標

行動目標 1	禁煙に努めます
行動目標 2	妊娠中は、喫煙をしません

指標	現状	目標（最終評価時）
喫煙率	男性 22.2% 女性 7.1% (R3：年代別アンケート)	男性 20.2% 女性 6.5%
妊娠中の喫煙	2.0% (R4：子育て相談課調べ)	0%

市民の皆さんが取り組むこと

- ・喫煙はがんや循環器疾患等の原因となるだけでなく、その他の生活習慣病を悪化させることにつながるため、禁煙に努めます。
- ・妊娠中は胎児に直接影響を与えるため、喫煙は絶対にしません。
- ・望まない受動喫煙が生じないように、喫煙する人は周囲に配慮します。

市が取り組むこと

【健康長寿課】

- ・喫煙を習慣化しない取り組み、禁煙を希望する人のための情報提供を充実させます。
- ・望まない受動喫煙を防止するため、喫煙者や施設の管理者などに向け、正しいルールとマナーの周知を行います。
- ・喫煙率を減少させるため、新たに喫煙する人を減らす取り組みとして、特に若い世代に向けた情報提供を行います。
- ・禁煙外来の周知を行います。
- ・喫煙はがんや循環器疾患等の原因となるだけでなく、その他の生活習慣病を悪化させることにつながるため、広く禁煙を呼びかけます。

【子育て相談課】

ライフコース
アプローチ

- ・母子健康手帳交付時に、喫煙習慣のある妊婦に対して、胎児や乳児に及ぼす影響を説明し、情報提供します。
- ・家庭でこどもに受動喫煙させない環境づくりを推進します。

【青少年課】

ライフコース
アプローチ

- ・20歳未満の人の喫煙をなくすために、地区補導員と教諭が連携を図り、生徒を見守ります。

【学校教育課】

ライフコース
アプローチ

- ・発達段階を考慮し、体育、保健体育及び特別活動をはじめとする学校教育全体を通じて健康教育を推進します。
- ・自校の教職員や外部講師による「薬物乱用防止教室」を開催し、禁煙に関する正しい知識を普及します。

受動喫煙とは

吸い口から喫煙者本人が吸うたばこの煙のことを「主流煙」、反対側から立ち上る煙のことを「副流煙」、また喫煙者が吐き出した煙を「呼出煙」と言います。副流煙と呼出煙とが拡散して混ざった煙を吸わされてしまう、あるいは吸わせてしまうことを受動喫煙といい、たばこを吸わない人でも、継続的な受動喫煙により健康に影響があるといわれています。

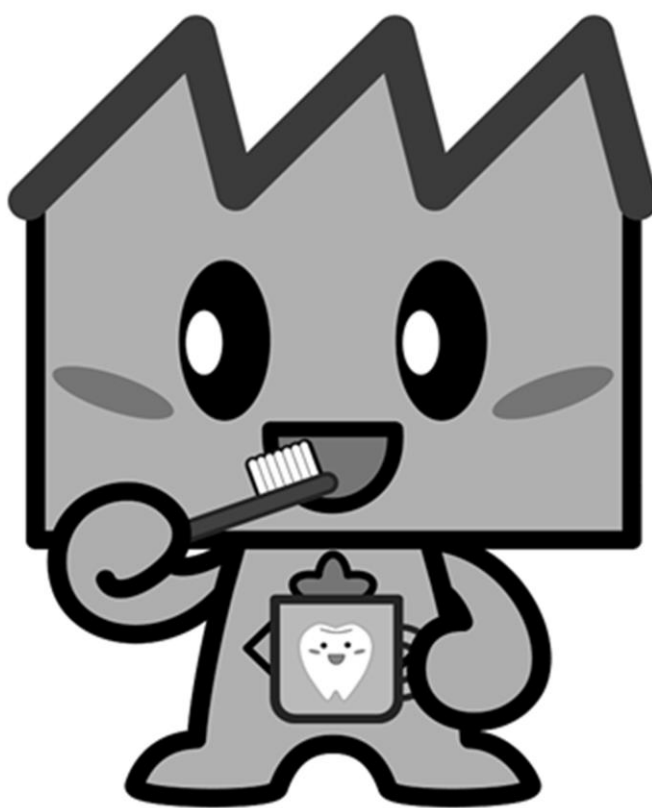


無煙生活で、病気と無縁

(6) 歯・口腔の健康（6章 歯科口腔保健推進計画へ）

健康増進計画における歯科・口腔の健康の分野について、前計画までは別に策定していましたが、今計画より6章 歯科口腔保健推進計画（69ページ）として策定しています。

生涯にわたって健康で質の高い生活を確保できるよう歯と口腔に関する健康づくりを推進します



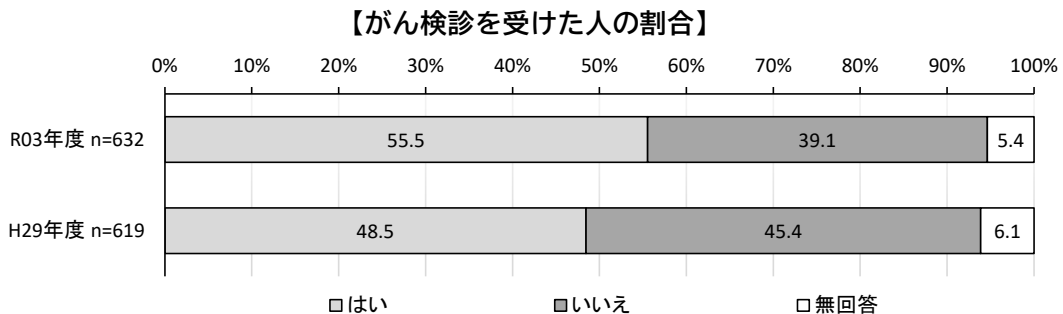
(7) 生活習慣病の発症予防と重症化予防（がん／循環器病／糖尿病／COPD）

①がん

現状と課題

がん（悪性新生物）は死因の第1位になっています。令和3年はがんによる死亡は全死亡の26.9%を占め、他の死因と比べ、青壮年期の死亡割合が多いことが特徴的です。（9ページ参照）がんに罹患すると、QOL、ライフプラン、家庭や経済、生活など多岐に渡る影響が大きく、憂慮するところです。対策可能ながんの原因としては、喫煙、多量飲酒、運動不足などの生活習慣やウイルス感染が知られており、これらの改善や対策は優先項目です。また、がんは早期発見・早期治療が大切であり、検診及び精密検査の受診は特に重要です。

年代別アンケート結果では、がん検診を受けた人の割合は、令和3年度で55.5%と前回調査より7.0ポイント増加しましたが、今後、さらに増加させていく必要があります。



指標・目標

行動目標	毎年健康診査やがん検診を受けます
-------------	-------------------------

指標	現状	目標（最終評価時）
がん検診の受診率	55.5% (R3: 年代別アンケート)	61.1%

市民の皆さんが取り組むこと

- ・がんの発症を予防することと併せて、早期発見のための健（検）診を受けます。

市が取り組むこと

【健康長寿課】

- ・がんの予防に役立つ望ましい生活習慣について情報提供します。
- ・がん検診の受診率向上のために受けやすい体制整備や受診行動につながる知識の普及を行います。
- ・がん検診の受診率向上のための受診勧奨を行います。
- ・がん検診の受診を促し、早期発見と治療につなげ、精密検査の勧奨や相談体制を整えます。

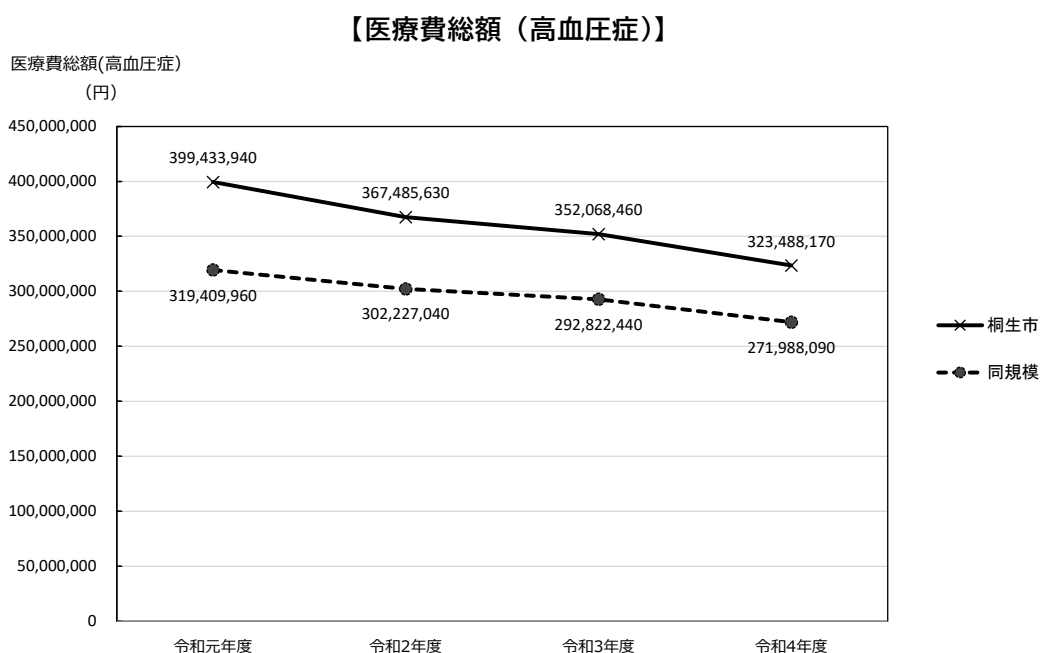
②循環器病（高血圧の改善、脂質高値の者の減少）

現状と課題

国民健康保険の被保険者の高血圧症に係る医療費（総額）は年々減少していますが、同規模自治体と比較すると高い状況です。

令和4年度において、特定健診受診者における受診勧奨対象者（Ⅰ度～Ⅲ度高血圧）は、合計で2,279人（33.5%）となっており、ここ数年同じ状況が続いています。

高血圧はあらゆる循環器病の危険因子です。血圧を正常値に保つことは元気な高齢期を迎えるために大切なことです。



資料:KDB

本計画と桐生市国民健康保険第3期保健事業実施計画(データヘルス計画)との相関

一部の指標・目標が、市で別に策定するデータヘルス計画と合わせた作成となっています。次ページ以降★印で示しています。

データヘルス計画の計画期間は、令和6年度から令和11年度までの6年間となっており、評価及び次期計画策定の過程で目標値等に変更があった場合は、本計画の中間評価（令和11年度予定）で見直すこととしています。



血圧上げずに健康アツフ

指標・目標

行動目標1	食事や運動習慣を見直し循環器疾患を予防します
行動目標2	高血圧症を適切に管理し、重症化を防ぎます

指標	現状	目標（最終評価時）
高血圧の改善 収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧 90mmHg以上の人の割合	33.5% (R4：KDB)	30.5% ★
LDLコレステロール140mg/dl以上の 人の割合	24.6% (R4：KDB)	22.4% ★

★：データヘルス計画と同じ目標値となっています。

市民の皆さんが取り組むこと

- ・心臓病や脳血管疾患などの循環器病は、高血圧や糖尿病などが原因でおこる病気であることを理解し、日常生活を見直し、病気の悪化を防ぎます。
- ・健康診断を受け、自身の健康状態を知り、必要な生活習慣の改善に取り組みます。

市が取り組むこと

【健康長寿課】

- ・高血圧、脳血管疾患、コレステロール高値等を防ぐための望ましい生活習慣など知識の普及を図ります。
- ・わたらせ健康診査の受診率を向上させるための取り組みとして、健康診査の必要性の周知や受けやすい体制づくりなどに努めます
- ・健康診査の結果に基づいた、特定保健指導の実施や重症化予防事業の実施を関係機関と連携し取り組みます。
- ・血圧の低下に効果がある運動、食生活、禁煙等について知識を普及するための健康教育、保健指導を行います。
- ・家庭での血圧測定を推奨し、血圧について関心をもって生活できるよう支援します。

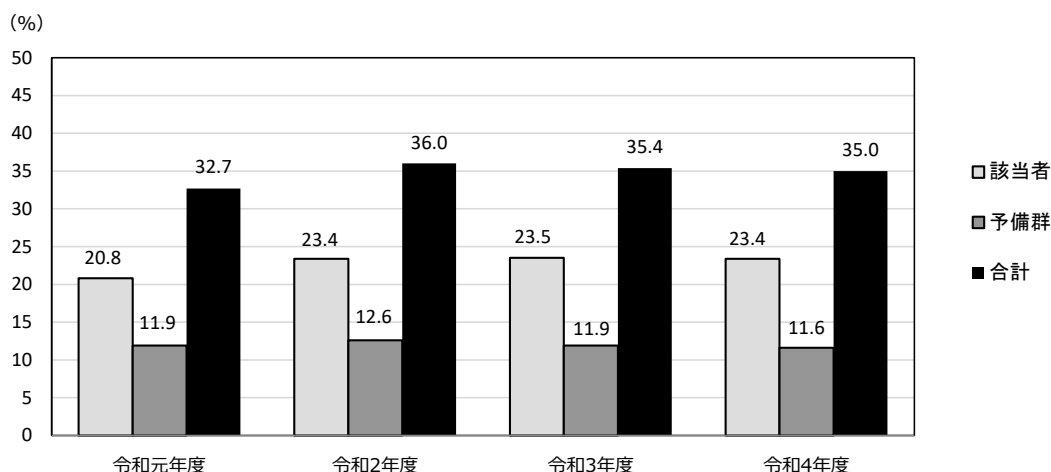
③循環器病（メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少、特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率の向上）

現状と課題

メタボリックシンドロームは自覚症状がほとんどなく進行するため、自分の健康状態の把握や疾病の早期発見のために定期的な健康診査の受診が大切です。しかし、本書第2章「桐生市の現状（P16）」をみると特定健康診査の令和4年度の受診率は約40%で、ここ数年横ばいの傾向があり、受診率のアップが課題となっています。

また、お腹まわりの内臓に脂肪が貯まって起こるメタボリックシンドロームの該当者は、令和4年度で23.4%、予備群も含めると35.0%で、ここ数年横ばいで推移しています。その状態を放置すると、動脈硬化を引き起こし、命にかかわる病気を招くことになります。

【メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合】



資料:KDB

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、お腹まわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をいいます。

この内臓脂肪が分泌する物質の働きで、各疾患の病状が進んだり、血栓ができやすくなったりして動脈硬化が進みます。

生活習慣を見直し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を改善することで各疾患の病状が進むことや、動脈硬化を防ぐことができます。



スッキリオ腹で、メタボ^{ゼロ}0

指標・目標

行動目標 1	特定健康診査を受診します
行動目標 2	かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちます

指標	現状	目標（最終評価時）
メタボリックシンドロームの該当者の割合（該当者／予備群）	該当者 23.4% 予備群 11.6% (R4：KDB)	該当者 21.3% 予備群 10.5% ★
特定健康診査の受診率	40.3% (R4：法定報告値)	60.0% ★
特定保健指導の実施率	10.8% (R4：法定報告値)	60.0% ★

★：データヘルス計画と同じ目標値となっています。

市民の皆さんが取り組むこと

- ・適正体重を知り、維持、改善します。
- ・特定健康診査（わたらせ健康診査や職場の健康診断など）を受診します。
- ・特定保健指導を利用し、食生活や運動習慣を見直し、生活習慣病の発症予防に努めます。
- ・健康診査の結果に基づいて必要に応じて受診をし、生活習慣病の重症化を予防します。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちます。

市が取り組むこと

【健康長寿課】

- ・メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及を図ります。
- ・関係機関との連携を充実させ、保健指導を利用しやすい環境づくりや、利用勧奨を行います。
- ・保健指導を利用し、市民が自身の健康づくりに活かせるよう、利用に対する気運の高まりを醸成できる働きかけを行います。
- ・わたらせ健康診査の受診率を向上させる取り組みとして受診行動につながる知識の普及や、体制づくりなどに努めます。
- ・保健指導実施率を向上させる取り組みについて研究します。
- ・健康診査の結果に基づいた、特定保健指導の実施や重症化予防事業の実施を関係機関と連携し取り組みます。
- ・メタボリックシンドローム予防に効果がある運動、食生活、禁煙等について知識を普及するための健康教育、保健指導を行います。
- ・家庭での体重測定を推奨し、適正体重を維持できるよう支援します。

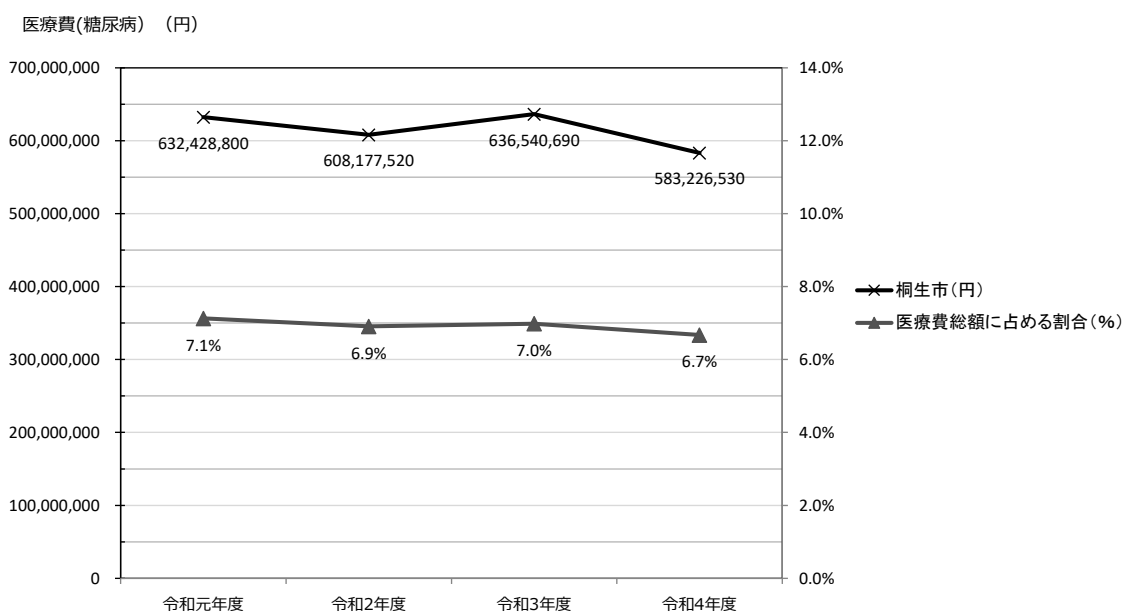
④糖尿病

現状と課題

国民健康保険の被保険者の糖尿病に係る医療費は、ここ数年で見ると変動はありますが、令和4年度が最も少なくなっています。また、医療費総額に占める割合は、年々やや減少している傾向がみられます。

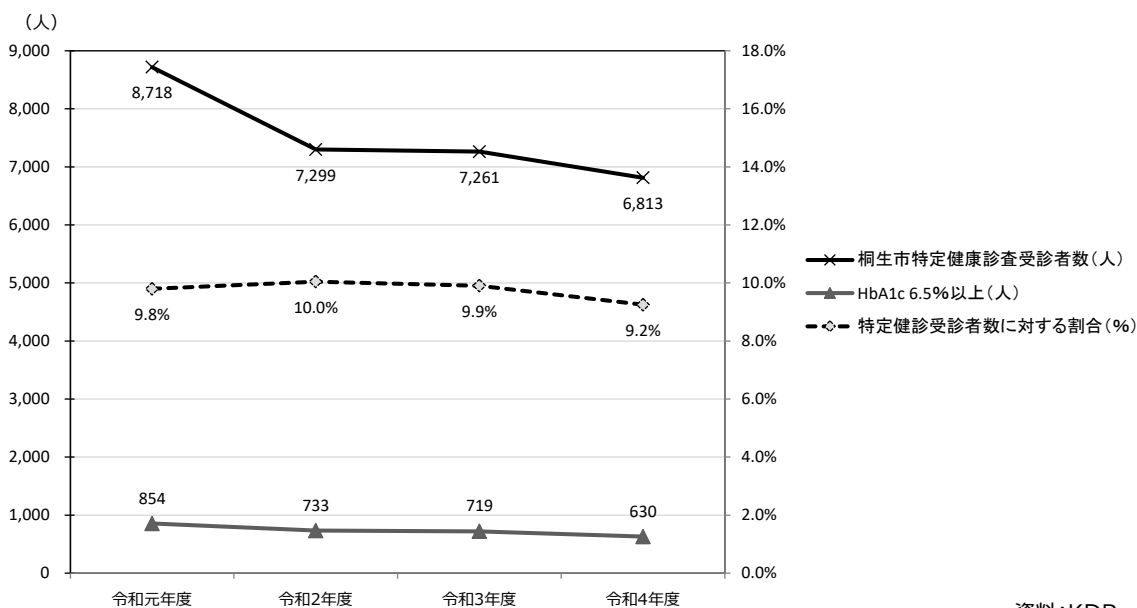
HbA1c 6.5以上の人は、近年では令和4年度が最も少なく630人となっています。また、特定健康診査受診者数に占める割合も年々やや減少している傾向があります。

【糖尿病（医療費と医療費総額に占める割合）】



資料:KDB

【HbA1c 6.5以上（人数／割合）】



資料:KDB

指標・目標

行動目標 1	食事や運動習慣を見直し、糖尿病を予防します
行動目標 2	特定健康診査を受診します

指標	現状	目標（最終評価時）
特定健康診査におけるHbA1c 6.5以上の人の割合	9.2% (R4:KDB)	8.4% ★
特定健康診査におけるHbA1c 8.0以上の人の割合	1.5% (R4:KDB)	1.4%

★：データヘルス計画と同じ目標値となっています。

市民の皆さんが取り組むこと

- ・疾病の早期発見、早期治療のために定期的に健康診査を受けます。
- ・糖尿病を予防できるよう、バランスの良い食事や間食の摂り方に気をつけます。

市が取り組むこと

【健康長寿課】

- ・糖尿病に関する正しい知識の普及や健康診査結果にもとづいた情報提供、特定保健指導、健康教育を実施します。
- ・糖尿病の発症を予防するために、糖尿病に関する正しい知識、バランスの良い食事や間食の摂り方などの知識の普及を行います。
- ・糖尿病の治療を継続できるように、糖尿病に関する正しい知識の普及や、関係機関と連携した重症化予防事業を実施します。

糖尿病とは

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなりすぎる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。また3大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があり、失明や透析につながる病気でもあります。

HbA1cとは

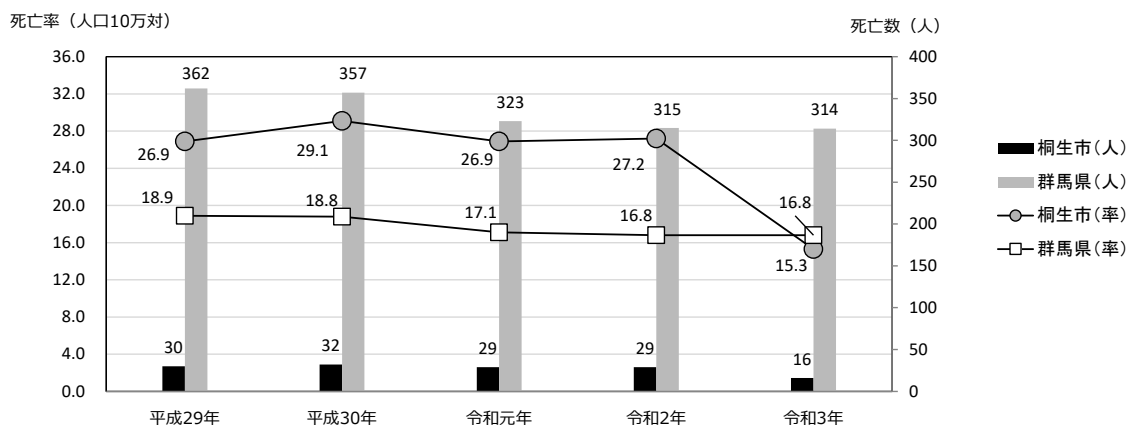
ヘモグロビンは赤血球内のタンパク質の一種で、全身の細胞に酸素を送るはたらきをしています。血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくと糖化ヘモグロビンになります。血糖値の高い状態が続くと、ヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなるので、HbA1cは高くなります。HbA1cは糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかをパーセント（%）で表したものです。

⑤ COPD

現状と課題

COPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡率の推移をみると、近年では令和2年までは、死亡率は県と比較して高い傾向が続いていましたが、令和3年では県を下回るまで低くなっています。今後も引き続き下げていく必要があります。

【死亡数と死亡率（COPD）】



資料：群馬県健康福祉統計年報

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

たばこの煙を代表とする吸入された毒素によって、免疫反応が引き起こされ、その結果増えているたんなど排出物による気道の閉鎖がおりやすい状態をいいます。たんを伴うせき、息切れが何年にもわたって続き、息を吐く時間がのび、ぜいぜいするという症状があります。ひどい場合には、体重減少・やせ、気胸、心不全や呼吸不全を伴います。

指標・目標

行動目標	COPD(慢性閉塞性肺疾患)への理解を深めます
------	-------------------------

指標	現状	目標（最終評価時）
慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っている人の割合	29.5% (R3：年代別アンケート)	32.5%

市民の皆さんが取り組むこと

- ・ 禁煙に努めます。
- ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、禁煙などによる予防が可能であることなど、疾病について理解を深めます。

市が取り組むこと

【健康長寿課】

- ・ COPDに関する正しい知識が持てるよう健康教育や周知を行います。
- ・ たばこをやめたい人がやめられるように相談や支援体制を充実させます。
- ・ 喫煙習慣を身に付けないための取り組み、禁煙を希望する人のための情報提供を充実させます。
- ・ 望まない受動喫煙を防止するため、喫煙者や施設の管理者などに向け、正しいルールとマナーの周知を行います。
- ・ 喫煙率を減少させるため、新たに喫煙する人を減らす取り組みとして、特に若い世代に向けた情報提供を行います。

(8) 生活機能の維持・向上

現状と課題

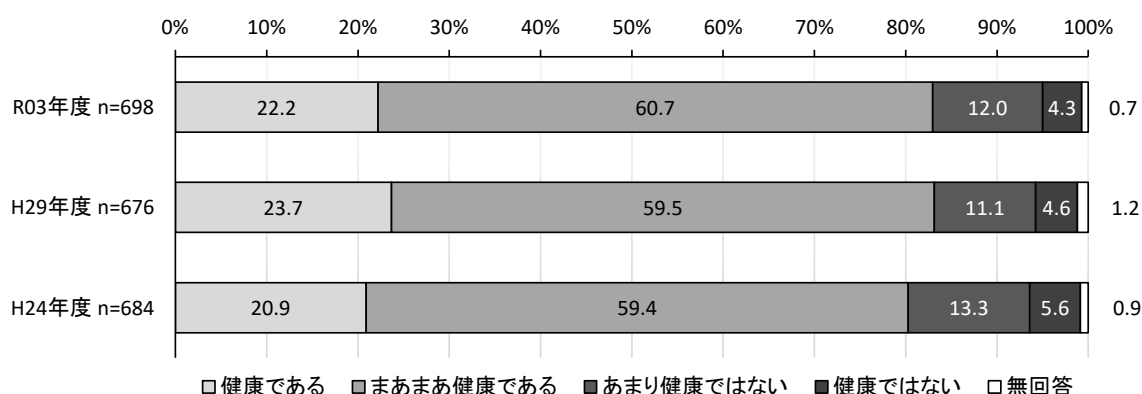
年代別アンケート結果で、現在の健康状態を健康としている割合は、『健康である』（健康である+まあまあ健康である）が、82.9%と高くなっています。一方で、継続的に運動している割合は51.1%と約半数となっています。

少子高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病を予防するとともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持するために、ロコモティブシンドロームを予防することが重要です。

からだの健康とともに重要なものは、こころの健康です。こころの健康の維持は、個人の生活の質を大きく左右するものであり、自殺等の社会的損失を防止するため、全ての世代の健やかなこころを支えあえる社会づくりが必要です。

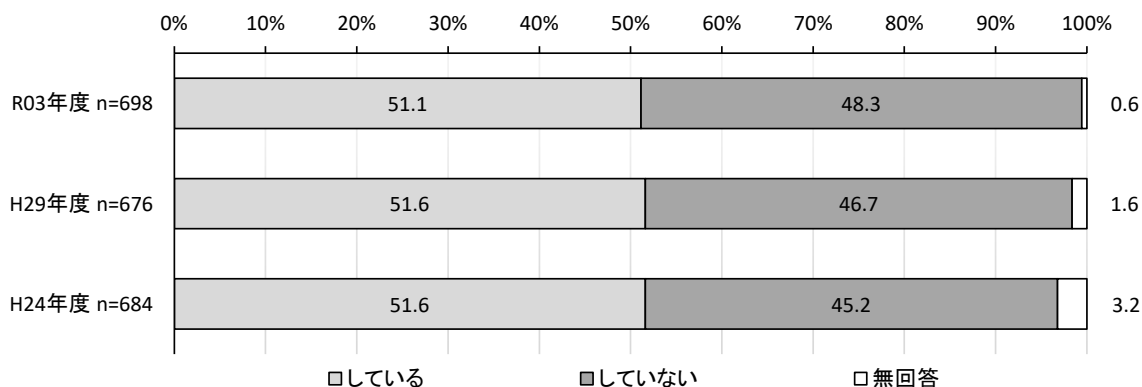
また、将来を担う次世代の健康を支えるため、妊婦やこどもの健康増進が重要であるほか、高齢化に伴う機能の低下を遅らせるためには、高齢者のフレイル予防に焦点を当てた取り組みも強化する必要があります。

【現在の健康状態が健康だと感じている人の割合】



資料:R3年度 年代別アンケート

【継続的に運動している人の割合】



資料:R3年度 年代別アンケート

指標・目標

行動目標	からだところ、両方を元気にします
------	------------------

指標	現状	目標（最終評価時）
現在の健康状態が健康であると感じている人の割合	82.9% (R3：年代別アンケート)	91.2%
からだの不調が原因で外出がしづらい人の割合	—	中間評価で把握
こころの状態を評価する指標（K6）の合計得点が10点以上の人の割合	17.6% (R3：年代別アンケート)	16.0%

市民の皆さんが取り組むこと

- ・からだを動かし、ロコモティブシンドローム、フレイルを予防します。
- ・運動機能を維持するための講座やサロン等に積極的に参加します。
- ・自分一人で解決できないことは、抱え込まずに家族や知人、専門機関に相談します。
- ・身近に悩んでいそうな人がいたら声をかけ、話を聞き、支援につなげます。

市が取り組むこと

【健康長寿課】 ライフコース アプローチ

- ・ロコモティブシンドローム、フレイルを減少させるため、運動機能を維持するための講座、サロン等への支援を継続して実施します。
- ・ロコモティブシンドローム、フレイルを予防するために必要な、運動や食事などの正しい知識の普及を行います。
- ・正しい運動習慣を身に付けるための講座を実施し、ウォーキング方法などを広く周知します。
- ・骨密度が影響を及ぼす健康課題について、健康教育による正しい知識の普及を図るとともに、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進するため、女性の骨密度に関する施策の実施に向けて検討します。
- ・こころの健康に関する知識を普及し、情報を提供します。
- ・地域包括支援センター等において、高齢期の悩みや不安の相談に応じ、適切な支援や医療につなげます。

【福祉課】

- ・「断らない相談」を目指し、必要に応じて多機関との連携を図り、生きるための複合的な支援を行います。
- ・自殺対策強化月間(3月)、群馬県自殺予防月間(9月)等の期間を中心に、悩みの相談窓口の周知やこころの問題に関する理解を深めるための啓発活動を行います。
- ・身近な人の心身の変化に気づき、適切に対応できるゲートキーパーを養成します。
- ・基幹型相談室等において、障がいをもとした悩みや不安の相談に応じ、適切な支援や医療につなげます。

□□モティブシンドロームとは

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

フレイルとは

加齢により心身が老い衰えた状態のこと。フレイルは、早期に適切な対応を行えば元の健康な状態に戻れる状態をいいます。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こし、機能低下や死亡する危険性が高いことが明らかになっています。

こころの状態を評価する指標（K6）とは

こころの状態に関する6項目の質問で、国民生活基礎調査で使用されている方法です。5段階（0～4点）で点数化し、合計点が高いほど精神的問題が重い可能性があるとされています。

本市では、年代別アンケートにより把握しています。



しっかり食べて健康長寿

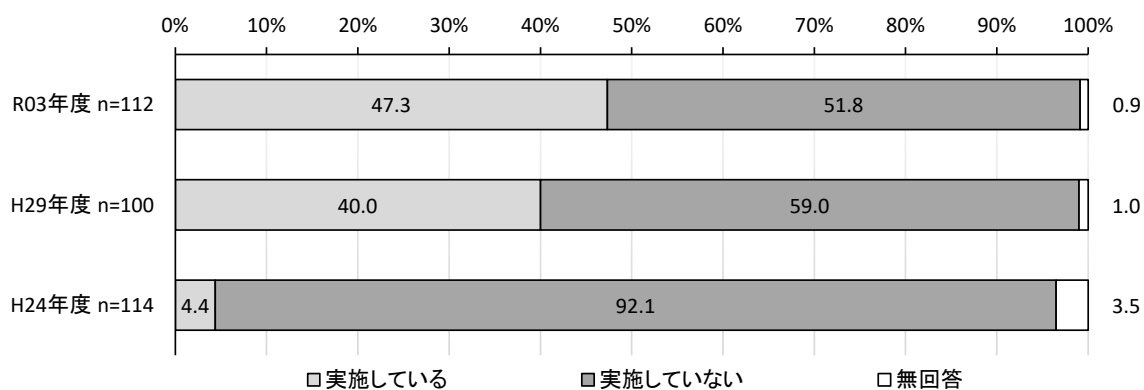
(9) 社会とのつながり・こころの健康

現状と課題

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加は健康に影響します。また、健康な日本の地域の背景には、「いいコミュニティ」があることが分かっています。こうした地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等を意味するソーシャルキャピタルの醸成を促すことは健康づくりにおいても有用であると考えられます。

また、こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要であり、地域や職域など様々な場面で課題の解決につながる社会環境の整備が重要となります。

【従業員にこころの健康づくりを実施する事業所】



資料: R3 年度 企業アンケート

指標・目標

行動目標	仲間づくり、社会参加を心がけます
------	------------------

指標	現状	目標 (最終評価時)
地域で健康づくりや仲間づくりに参加する人の割合	31.7% (R3: 年代別アンケート)	34.9%
従業員にこころの健康づくりを実施する事業所の割合	47.3% (R3: 企業アンケート)	52.0%
いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている人の割合	—	中間評価で把握
こころの状態を評価する指標(K6)の合計得点が10点以上の人の割合	17.6% (R3: 年代別アンケート)	16.0%

市民の皆さんが取り組むこと

- ・自分なりのストレス解消法をみつけます。
- ・地域活動に積極的に参加します。
- ・仲間づくり、社会参加を心がけます。
- ・体力低下の防止や生きがいづくりのため、社会と積極的に関わるようにします。

市が取り組むこと

【健康長寿課】

ライフコース
アプローチ

- ・こころの健康相談を行い、必要に応じて適切な医療につなげます。
- ・市の行事を通して、多くの市民がコミュニケーションを図れる機会を提供します。
- ・地域の健康づくりの担い手である食生活改善推進員の育成、支援を行います。
- ・介護予防サポーターなどの地域の担い手の育成、支援を行います。

【福祉課】

- ・こころに関するサポーター（理解者）を増やすために、隔年で精神保健福祉ボランティア養成講座を実施します。
- ・社会福祉協議会、民生委員・児童委員等と連携しながら、日頃から支援の必要な人の見守りを行い、顔の見える関係づくりを目指します。
- ・住民主体による通い、集いの場の充実を図ります。
- ・障がい者の社会参加、合理的配慮の提供を推進します。

【子育て相談課】

- ・地域の母子保健を支える母子保健推進員の育成、支援を行います。
- ・妊娠、出産、育児を通して、切れ目なく社会とのつながりを育む中で、こども食堂や地域の母子保健推進員と保健師を地区担当制にし、いつでも相談できる体制を整え、孤立を防ぐことで、こころの健康に繋げていけるよう推進します。

【青少年課／生涯学習課】

ライフコース
アプローチ

- ・市の行事をとおして多くの市民がコミュニケーションを図れる機会を提供します。
- ・社会活動に参加する人が増えるよう、現在の取り組みを継続します。

【商工振興課】

- ・労働者のこころの健康づくりについて、関係機関と連携してメンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加を図ります。



生きがい持って、健康長寿

(10) 自然に健康になれる環境づくり

現状と課題

健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、健康を支える環境を整備するとともに、時間的又は精神的にゆとりのある生活の確保が困難な人や健康づくりに無関心な人なども含めて、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境を整備することが必要です。健康を支え、守るための社会環境を整備するためには、市民一人ひとりが主体的に社会参加しながら、支え合い、地域や人とのつながりを深めるとともに、企業、民間団体等の多様な主体が自発的に健康づくりに取り組むことが重要です。

指標・目標

行動目標	一人ひとりが社会参加に努め、多様な主体が自発的な健康づくりに努めます
------	------------------------------------

指標	現状	目標（最終評価時）
健康に配慮したメニューや味付けなどがある飲食店等の割合	—	中間評価で把握
居心地が良く、歩きたくなるまちと感じる人の割合	—	中間評価で把握
望まない受動喫煙がないと感じる人の割合	—	中間評価で把握

市民の皆さんが取り組むこと

- ・ 食べること、からだを動かすこと、休息をとること、会話をするなど、自分の健康のために何が出来るか考えます。
- ・ 個人、企業、民間団体等多様な主体に属する市民一人ひとりが自発的に健康づくりに取り組みます。

市が取り組むこと

【関係各課】

- ・ 元気織りなす桐生21推進委員会に属する関係各課をはじめとし、健康で市民が活躍することの重要性を意識した業務を行います。

【健康長寿課】

- ・ 住んでいるだけで自然に健康になれる環境づくりについて研究を進めます。
- ・ ウォーキングマップを活用し、歩きたくなる環境をつくります。
- ・ 健康に関するあらゆる制度の周知に努めていきます。
- ・ 健康の大切さに気づき、健康になるための行動を自然に始められるような、市民の気運の高まりを醸成できるよう推進します。

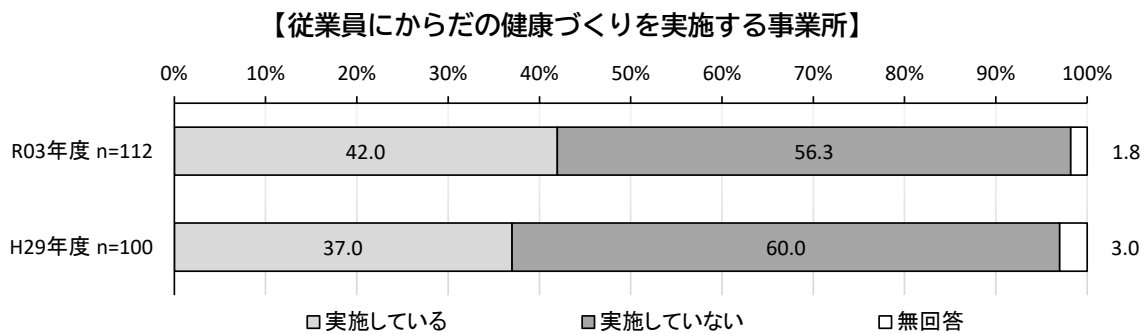
- ・健康に配慮したメニューや味付けなどがある飲食店等が増えるよう周知を行います。
- ・望まない受動喫煙を防止するため、喫煙者や施設の管理者などに向け、正しいルールとマナーの周知を行います。

(11) 誰もがアクセスしやすい健康増進のしくみづくり

現状と課題

令和3年度に実施した企業アンケート調査で、従業員にからだの健康づくりを実施している割合は42.0%と、平成29年調査時の37.0%からは増加しています。

健康づくりを行うにあたっては、保健・医療・福祉情報等へのアクセスが確保されていることに加え、様々なしくみを整えることが重要です。近年、自治体のみならず企業や民間団体といった多様な主体による健康づくりが広まっており、そうした取り組みをさらに推進していくことが必要です。また、個人の健康づくりを後押しするには、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できるしくみづくりに取り組むとともに、周知啓発の取り組みを推進していくことが求められます。



指標・目標

行動目標	市や職場で提供されている健康づくりのためのサービスに興味を持ちます
-------------	--

指標	現状	目標（最終評価時）
健康増進のためのサービスや情報の入手などが利用しやすいと感じている人の割合	—	中間評価で把握
従業員のからだの健康づくりを実施する事業所の割合	42.0% (R3: 企業アンケート)	46.2%

市民の皆さんが取り組むこと

- ・市や職場などで提供している健康増進のためのサービスに興味を持ちます。
- ・健康に配慮された食事や運動に関連した催し、教室などに興味を持ちます。

市が取り組むこと

【健康長寿課】

- ・相談、講座、検診などの申し込みや参加などの方法について検討し、市民が気軽にアクセスしやすい健康の取り組みを検討します。
- ・企業向けに市の健康に関する事業の紹介や利用のしくみを研究します。
- ・検診の必要性について周知します。
- ・健康に関連する事業者や、健康に配慮した食事を提供する事業者の取り組みに対し、市と事業者と市民が健康づくりを目的につながりを持つことができるよう情報共有を行い、「100点チャレンジ事業」や「健康情報ステーション」、「連携協定」などを活用した取り組みを充実させます。

【子育て相談課】

- ・妊娠を機に、自身やこどもの健康に目を向け、学ぶ機会を得られるよう、多職種による育児相談や教室等の機会を提供します。
- ・母子手帳アプリを活用し、健康の記録を分かりやすく確認できるよう推進します。

【商工振興課】

- ・健康経営の取り組みに理解が進むように、健康経営の重要性について関係機関と連携して周知します。
- ・労働者が現役で働く期間を健康で働くことができるよう、産業保健サービスの活用について周知します。