

第4次岡谷市健康増進計画

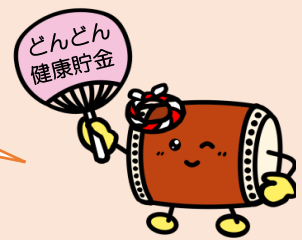
2024年度～2029年度

「第4次岡谷市健康増進計画」は、市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、いつまでも健康で生きがいのある生活を送ることができるよう、健康寿命の延伸をめざして、みんなで健康づくりを推進する計画です。

年代や生活スタイル、心身の状況などの特性を踏まえ、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるよう、分野ごとに基本目標を定め、市民・関係機関・行政が一体となった取り組みをまとめています。

それぞれが健康に良い行動を選択し、疾病予防と健康増進、介護予防、社会環境の改善をめざしましょう！

若いうちから、どんどん健康貯金！



岡谷市健康増進計画

マスコットキャラクター

たいこちゃん

<基本理念> 健やかで心豊かに生活できるまち

<計画の目標> 「健康寿命の延伸」をめざして

〈基本的な柱〉

- ①市民自らの健康づくり・健康に関する生活習慣の改善
- ②生活習慣病・がんの発症予防、早期発見と重症化予防の徹底
- ③健康づくりを支援する体制の強化

実践の心得



ドドン!

<重点分野>

栄養・食生活

◆自分にあった健康的な食事をしるくっきんぐ！

知るクッキング

身体活動・運動

◆ちょっとした身体活動にも意味がある！身体を動かそう！

歯と口腔の健康

◆セルフケアと定期健診で歯っぴーライフ

休養・こころの健康

◆休養を十分にとり、ストレスと上手に付き合おう

たばこ・アルコール

◆私とあなたのためにその1本(1杯)を考えよう

循環器疾患

◆健康診断を受けて、日々の生活を振り返ろう！

糖尿病

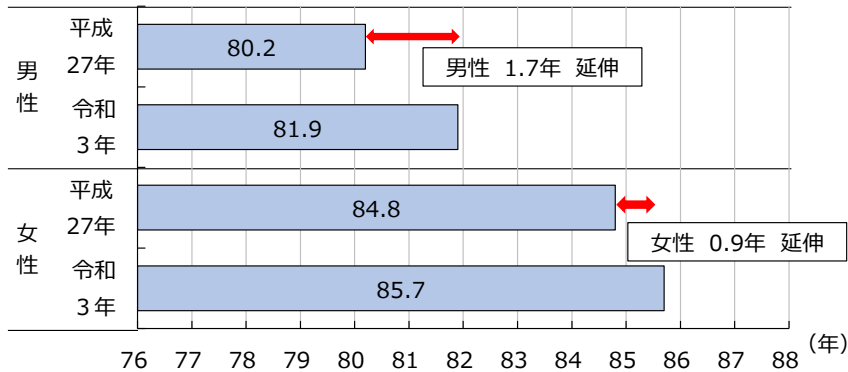
◆予防のカギは、健康的な食事と運動&受診の継続

がん

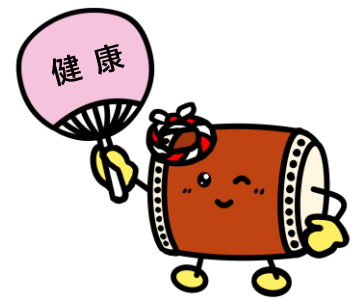
◆他人事じゃないよ、自分や家族のためにがん検診を受けよう

第3次岡谷市健康増進計画終了時（令和5年度）の現状

岡谷市民の**健康寿命**を見てみよう！

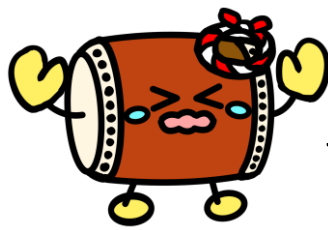


【出典】国保データベースシステム[KDB] 健康スコアリング（介護）
（厚生労働科学研究班等により「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出）

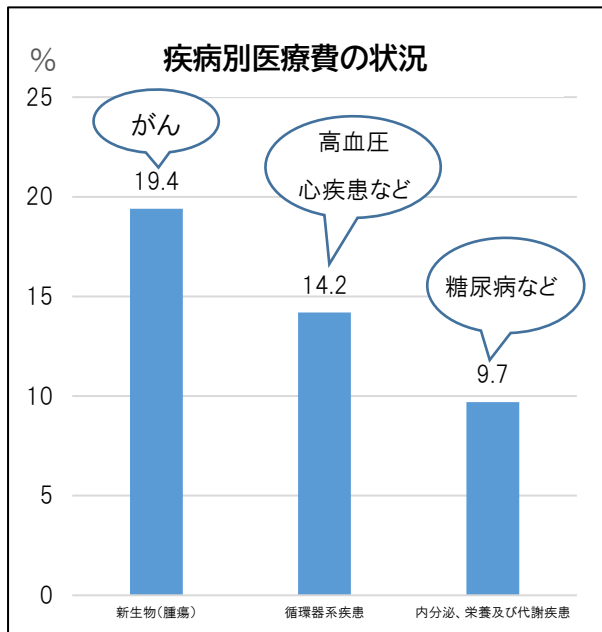


注目!

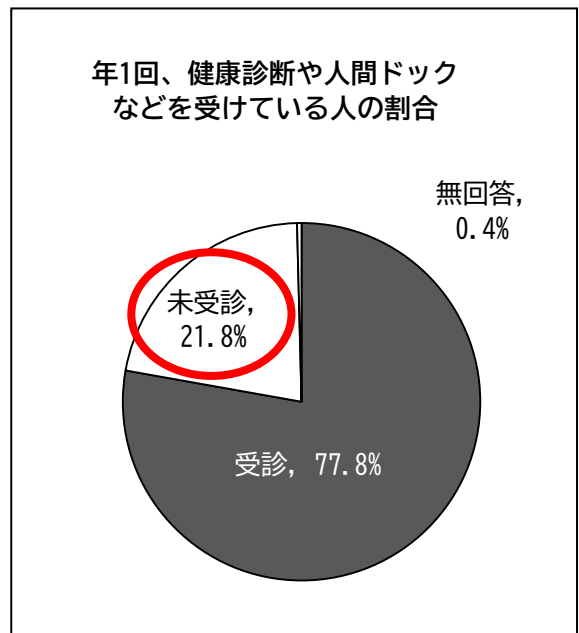
健康寿命と平均寿命の差を短くすることが大切です。
「健康寿命の延伸」をめざしましょう！



医療費をたくさん使っている**病気**は？



【出典】(株) データホライゾン岡谷市国民健康保険ポテンシャル分析
(R4.4~R5.3診療分)

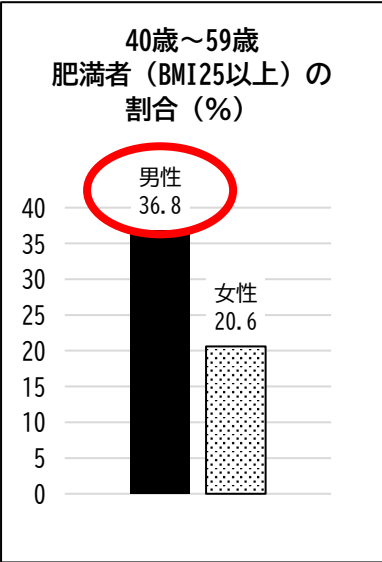
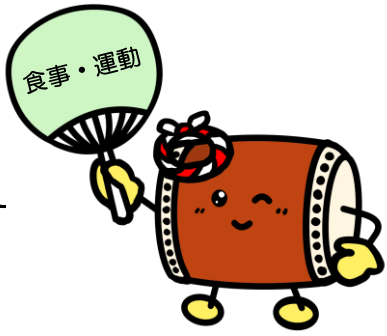


【出典】R4 市民アンケート

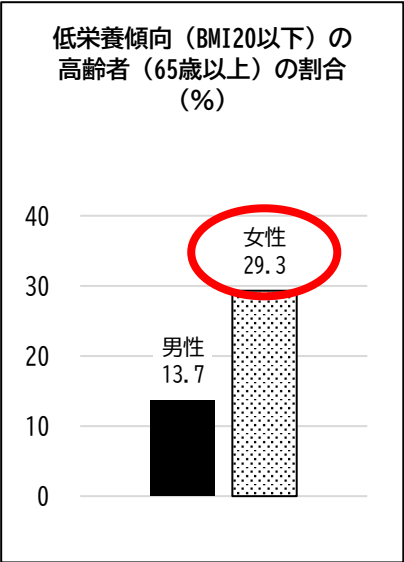
注目!

がんに次いで高血圧や心疾患などの循環器系疾患、糖尿病の順に多い結果です。
健康診断を受けて身体の状態を知ることは健康への第一歩です！

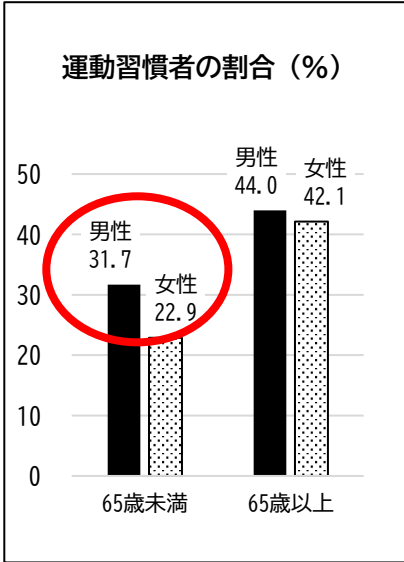
生活習慣病予防のカギとなる
BMI・運動・食事はどうでしょう？



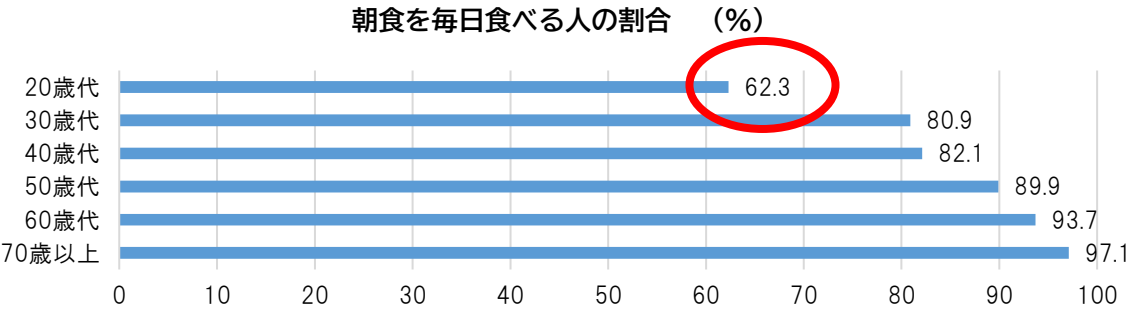
【出典】R4 岡谷市特定健診



【出典】R4 岡谷市特定健診、後期高齢者健診



【出典】R4 岡谷市特定健診



【出典】R4 市民アンケート

注目!
 40歳代～50歳代の男性は、約3人に1人が「肥満」です。
 65歳以上の女性は、約3人に1人が「やせ」です。
 朝食を毎日食べる人の割合は20歳代で約6割と少ない状況です。
 運動習慣者の割合は、65歳未満で低い状況です。

第4次岡谷市健康増進計画の基本的な柱は3つ!



特に **20歳代～50歳代の健康度をアップ**します!

- ◆市民自らの健康づくり・健康に関する生活習慣の改善
- ◆生活習慣病・がんの発症予防、早期発見と重症化予防の徹底
- ◆健康づくりを支援する体制の強化

健康に関する生活習慣の改善

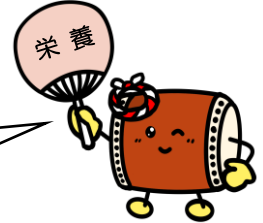
栄養・食生活



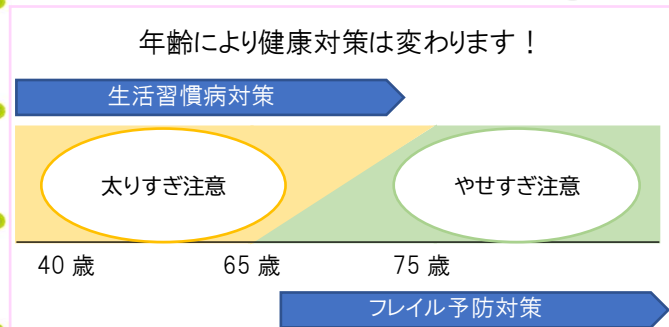
心身の健康を保つための望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって生活習慣病の予防および改善につながる健全な食生活を実践しよう



自分にあった健康的な食事を
知るくっキング!
しるくっきんぐ!



- ◇早寝・早起き・朝ごはん
規則正しい生活リズム
- ◇野菜たっぷり、塩分ちょっぴり
- ◇適正体重を維持!
高齢期は「やせ」に注意! フレイル予防
※フレイルとは、心身の機能の衰えのこと



主な目標値

- ◆肥満者 (BMI25以上) の割合 (R4) 40歳~64歳 男性 33.1% → 減少
- ◆低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合 (R4) 65歳以上 女性 29.3% → 減少
- ◆朝食を毎日食べる人の割合 (R4) 20歳代 市民 62.3% → 増加

BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

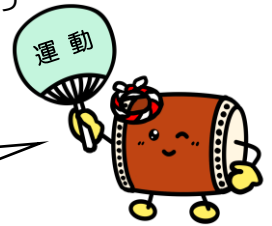
身体活動・運動



自身のライフスタイルにあわせ、日常生活の中で身体を動かすことを継続しよう



ちょっとした身体活動にも意味がある!
身体を動かそう!



- ◇自分にあった運動を見つけ、継続
- ◇多く身体を動かし、座りっぱなしを減らす
- ◇アプリなど機器も活用!

「座りっぱなし」も危険です!
座っていたり、横になっている状態があまりにも長いと健康問題が発生することが知られています。家事をして身体を動かしたり、買い物に出かけるなど、長く座り続けない工夫が心臓と血管を守ります。

主な目標値

- ◆日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合 (R4) 65歳未満 男性 50.9%、女性 58.0% → 増加
- ◆運動習慣者 (1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人) の割合 (R4) 65歳未満 男性 31.7%、女性 22.9% → 増加

歯と口腔の健康

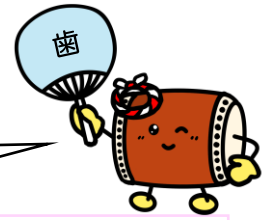
もくひょう

歯と口腔の健康づくりを充実させ、
生涯自分の歯で食べる喜び、話す楽しみを継続しよう

やってみよう!



セルフケアと定期健診で
歯っぴーライフ



- ◇よく噛んで食べる
- ◇定期的な歯科健診(プロケア)
- ◇むし歯予防・歯周病予防・
オーラルフレイル予防(セルフケア)

オーラルフレイルとは？

口腔機能における軽微な衰えのこと

- ・滑舌の低下
- ・食べこぼし
- ・むせ
- ・噛めない食品が増える など



主な目標値

- ◆歯または義歯でしっかり噛める割合 (R4) 後期高齢者 76.0% → 増加
- ◆歯科健康診査受診者の割合 (R4) 二十歳 12.3%、三十歳 7.2%、成人 6.9%、
後期高齢者 15.3%、妊婦 32.6% → 増加

休養・こころの健康

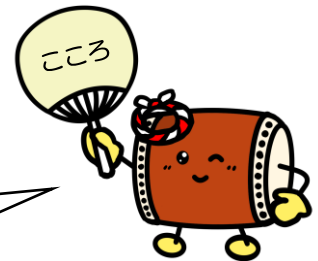
もくひょう

こころとからだの休養を十分にとり、
こころの健康を保とう

やってみよう!



休養を十分にとり、
ストレスと上手に付き合おう



- ◇高校生頃までは早寝・早起き・十分な睡眠
- ◇休養感のある睡眠
- ◇ストレス解消法を身につけ、
身近に相談できる人をつくる

睡眠による休養感を高める5つのポイント

- ①働く世代は1日6時間以上の睡眠
- ②平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝に頼らない
- ③肥満に注意し、眠りの質を保つ
- ④就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える
- ⑤光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を

【出典:e-健康づくりネット(一部改変)】

主な目標値

- ◆育児について「楽しい・普通」と答える保護者の割合 (R4) 1歳6か月児 78.3% → 増加
(R4) 3歳児 74.5% → 増加
- ◆休養が睡眠で十分とれている人の割合 (R4) 35歳~74歳市民 73.7% → 増加

たばこ・アルコール

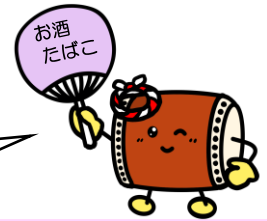
もくひょう

たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、健康被害を防ごう

やってみよう!



私とあなたのために
その1本(1杯)を考えよう



◇20歳になるまでは **NO! 喫煙 NO! 飲酒**

◇20歳からは **禁煙にチャレンジ、お酒は適量**

◇ **受動喫煙**に気をつける
(受動喫煙の多い場所: 飲食店、職場、路上、家庭...)

〈1日の飲酒量の目安〉※純アルコール量 約20g程度 (厚生労働省「健康日本21」より)



ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
500mL	180mL	60mL	200mL	350mL	100mL
アルコール度数 5%	アルコール度数 15%	アルコール度数 43%	アルコール度数 12%	アルコール度数 7%	アルコール度数 25%

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目安

男性 40g/日以上、女性 20g/日以上

主な目標値

- ◆成人の喫煙率 (R4) 男性 15.2%、女性 3.7% → 減少
- ◆子育て期にある保護者の喫煙率 (R4) 男性 33.1%、女性 3.4% → 減少
- ◆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (R4) 男性 15.7%、女性 9.7% → 減少

生活習慣病・がんの発症予防と重症化予防の徹底

循環器疾患・糖尿病・がん

もくひょう

循環器疾患・糖尿病・がんについて理解し、健康的な生活習慣を身につけ、発症予防に努めるとともに、年に1回は健診(がん検診)を受けて早期に発見、治療を行うことで重症化を予防しよう

健康診断を受けて、日々の生活を振り返ろう!

やってみよう!

予防のカギは、健康的な食事と運動
& 受診の継続

健康管理

他人事じゃないよ、
自分や家族のために
がん検診を受けよう

主な目標値

- ◇定期的に健康診断・がん検診を受け、自分の健康状態を知る
精密検査になったら**すぐに受診!**
- ◇適切な体重キープ(体重測定)の習慣)
- ◇高齢期には、**かかりつけ医**を持つ
- ◇**血圧・乳房のセルフチェック**も忘れずに

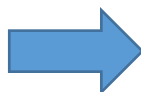
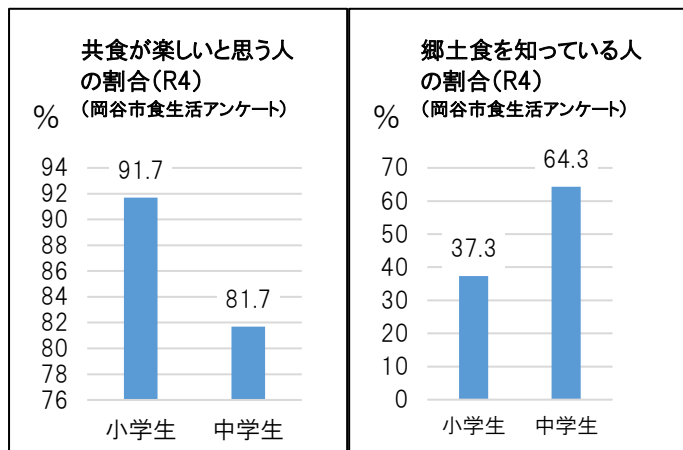
- ◆特定保健指導実施率 (R4) 45.7% → 60%
- ◆収縮期血圧 130mmHg 以上の者の割合 (R4) 男性 45.3%、女性 41.4% → 減少
- ◆特定健診において HbA1c 5.6% 以上の者の割合 (R4) 男性 51.4%、女性 48.1% → 減少
- ◆新規人工透析導入者のうち糖尿病疾病者数 (R4) 5人 → 減少

健康診断



食育推進計画

=岡谷市の食育の現状=



注目!

- ◆食から健康を紡ぐ
(栄養・食生活分野へ)
- ◆食で心を紡ぐ
- ◆食と地域を紡ぐ

「食」に関するさまざまな体験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、生涯にわたって健康で心豊かな生活を送ることができるよう、食育を推進します。

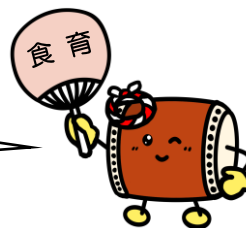
食で心を紡ぐ



食に関心を持ち、人とのつながりを深めながら、さまざまな機会を通じて食べることを楽しみ、豊かな心を育もう



あなたと食べる食事がいちばん「おいしく楽しい」!



- ◇共に食べて共に楽しむ
(家族や仲間など身近な人とコミュニケーションを取りながら、食べることを楽しむ)



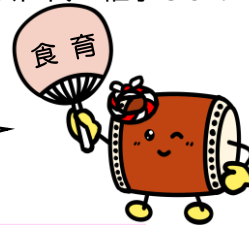
食と地域を紡ぐ



食の循環や環境への理解を深め、食への感謝の心を育むとともに、地域の食材や伝統的な食文化を理解し、次世代へ継承しよう



岡谷の食材で育った「おかやっ子」の環を広げよう!



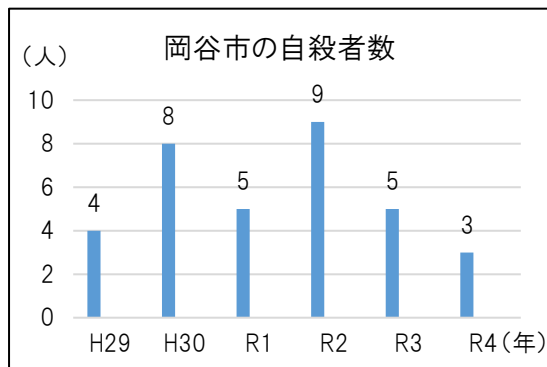
- ◇減らそう! 残食、食品ロス!
- ◇次世代へつなごう郷土食
- ◇地産地消を心がける



- 諏訪地域の郷土食の例
- ・わかさぎの料理
 - ・塩イカの和え物
 - ・寒天寄せ
 - ・凍り豆腐料理

自殺対策計画

=岡谷市の自殺をめぐる現状=



出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

■岡谷市の自殺のハイリスク層は「無職者・失業者」

「生活困窮者」「高齢者」「勤務者・経営者」です！
(地域自殺実態プロファイルより (H29～R3 合計))

■自殺者は男性が約7割、女性が約3割

■男性は国や県と同様40歳代～60歳代が高く、女性は国や県と
較べ60歳代～70歳代の割合が高い

■職業別には、有職者が約4割、無職者が約6割

■原因・動機等の状況は、健康問題が約4割、次いで家庭問題、
経済・生活問題

■約7割に同居人がおり、約2割に自殺未遂歴があった

出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎調査 (H21～R4)



- | | | |
|--------------------|----------------|------------|
| ◆地域におけるネットワークの強化 | ◆自殺対策を支える人材の育成 | ◆市民への啓発と周知 |
| ◆生きることへの支援 | ◆子どもへの支援 | ◆働く世代への支援 |
| ◆無職者・失業者、生活困窮者への対策 | | ◆高齢者への対策 |

注目!

自殺は、さまざまな社会的要因が複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死とされています。自殺は誰にでも起こりうることです。一個人の問題としてだけでなく、社会全体の問題として捉え、地域をあげて自殺対策に取り組みます。

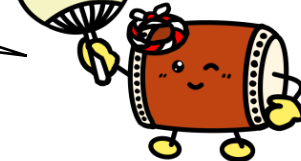
もくひょう

「誰も自殺に追い込まれることのない岡谷市」をめざします！

やってみよう!

- ◇サインに気づいたら早めに相談!
- ◇困ったときは信頼できる人に相談!
- ◇気の合う人とのつながりを大事に!
- ◇自分も人も大切にできる心を育む
- ◇こころのSOSをひとりで抱え込まない
- ◇出番や役割、生きがいを持ち続ける

自殺対策



ゲートキーパーになろう

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人

- ①気づき ②傾聴 ③つながり ④見守り