

いきいき健康阿波 21

阿波市健康増進計画 第2次 阿波市食育推進計画 阿波市自殺対策計画

阿波市 概要版



◆計画の概要について◆

● 阿波市健康増進計画とは？

「みんなで健康 一緒に食育 笑顔広がる 阿波のまち」の実現を目指し、家庭、地域、学校等、関係機関・団体、行政が連携し、市民の健康づくりに取り組む計画です。

● 阿波市食育推進計画とは？

市民が生涯を通じて健全な食生活が実現できるよう、家庭、地域、学校等、関係機関・団体、行政が連携し、「食育」の推進に取り組む計画です。

● 阿波市自殺対策計画とは？

「誰も自殺に追い込まれることのない“阿波市”の実現」を目指し、様々な分野の関係機関・団体と密接に連携し、総合的かつ効果的に自殺対策を推進するための計画です。

本計画の期間は、令和3年度から令和12年度までの10年間とします。

なお、計画の中間年度である令和7年度に計画の見直しを行います。

令和3年度(2021)

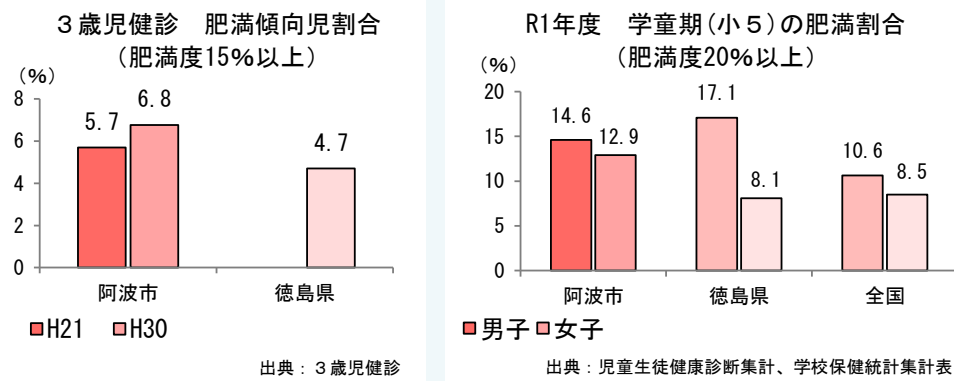
評価見直し 令和7年度(2025)

最終評価 令和12年度(2030)

◆ 健診データ等から見えるからだの実態（ライフステージ別） ◆

～ 健康寿命の延伸のためにできること ～

① 乳幼児期・学童期・思春期（～18歳）

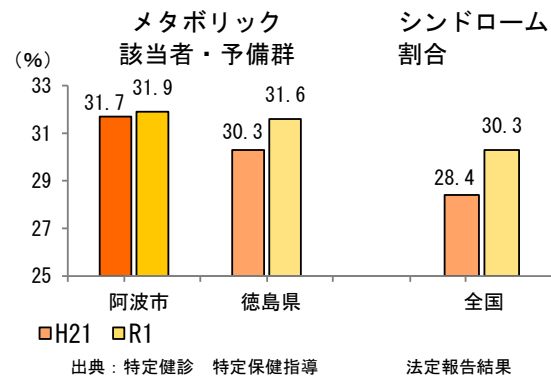


子どもの肥満が増加してるよ！！

阿波市はH21と比較し、肥満傾向児が増加しており、徳島県よりも高くなっています。



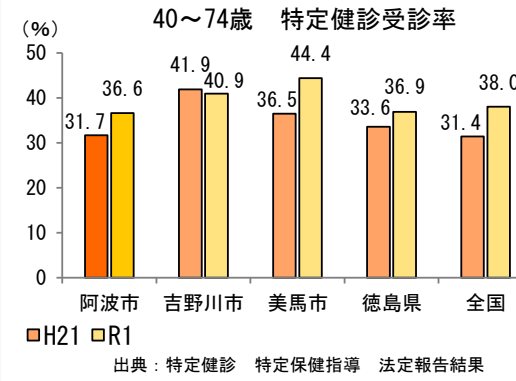
③ 壮年期（40～64歳）



大人も肥満が増加してるよ！！

特定健診を受診した人の3人に1人は肥満(BMI25以上)です。内臓脂肪の蓄積から、高血圧・高血糖・脂質異常等を引き起こしているメタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合も増加し、徳島県や全国より高くなっています。

④ 高齢期（65歳以上）



特定健診受診率が低いよ！！

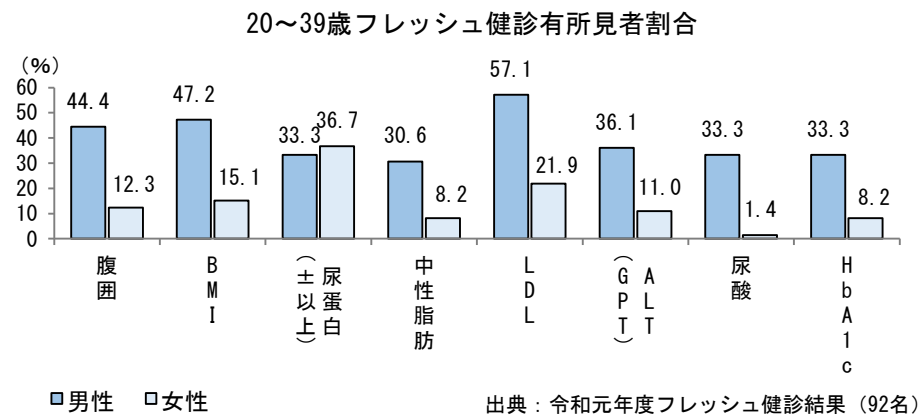
生活習慣病の早期発見・生活改善のきっかけとなるのが「健康診断」ですが、特定健診の受診率が低い傾向にあります。自分自身の身体の状態を確認するためにも毎年特定健診を受けてね！！



未治療のまま放置していませんか？？

高血圧症や糖尿病、脂質異常症等に関する項目での未治療が多くなっています。これらを放置すると動脈硬化が進み、脳血管疾患・心疾患・腎不全などを引き起こします。重症化を予防するためにも、必要な治療を受けることが大切です。

② 青年期（19～39歳）



若い年代でも基準値以上の人が多いよ(特に男性)！！

フレッシュ健診を受診した人で、4人に1人が肥満(BMI25以上)です。若い頃からの生活習慣の積み重ねが、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。まずは、健診を受けて自分の身体の状態を知ることが大切です。



<乳幼児期～高齢期までどの世代でも皆が共通して取り組むこと>

- ◆「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、正しい生活リズムを意識します。
- ◆1日350gの野菜摂取を目標に、今よりも多く食べるよう意識します。
- ◆主食・主菜・副菜を揃えて1日3食バランス良く食べます。
- ◆間食について、量や回数を減らす・夕食後は間食しないなど工夫します。
- ◆減塩に取り組みます。(減塩商品を活用する。調味料を使いすぎず、だしや薬味を利用する。食品表示を意識する。)
- ◆各健診は必ず受診し、肥満や生活習慣病予防のため適正な体重管理に努めます。
- ◆外遊びや散歩など運動習慣を身につけ、夜早く眠れる工夫をします。

<青年期・壮年期の人が主に取り組むこと>

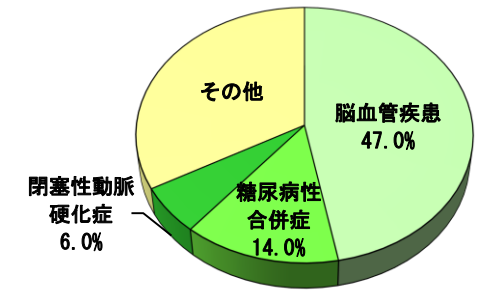
- ◆がん検診・フレッシュ健診・特定健診・歯周疾患検診等について、定期的に受診します。家族や身近な人にも健診受診を勧めます。
- ◆要精密検査・要医療の場合は必ず医療機関を受診します。疾病のコントロールや改善を行うため、必要な治療を継続します。
- ◆がんや生活習慣病のリスク(喫煙・多量飲酒・運動不足・塩分の取り過ぎ・肥満・食物繊維の不足など)を知り、自ら予防・改善できるよう取り組みます。
- ◆定期的に運動する習慣をつくり、今より活動量を増やします。

<高齢期の人が主に取り組むこと>

- ◆がん検診・特定健診・後期高齢者健診・歯周疾患検診等を定期的に受診し、要精密検査・要医療の場合は必ず医療機関を受診します。
- ◆疾病のコントロールを行うために適切な治療を継続し、重症化を防ぎます。
- ◆寝たきりや認知症予防のため、生活習慣病が重症化しないよう努めたり、外出するなど人との交流を増やします。
- ◆フレイル予防のため、たんぱく質を摂るなど栄養が不足しないよう、バランスの良い食事を心がけます。
- ◆歯や口の中が衰え全身の衰弱や誤嚥性肺炎の予防のために、歯のケアや定期的な歯科受診をします。

介護・死亡

40～64歳の介護原因疾患割合



- 脳血管疾患
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 閉塞性動脈硬化症
- その他

健康寿命(平均自立期間・介護保険認定要介護2以上)

	阿波市		徳島県	全国
	H28	H30		
男性	77.2歳	78歳	79.2歳	79.5歳
女性	82.3歳	81.7歳	83.3歳	83.8歳

生活習慣病は要介護の原因になるよ

第2号認定者(40～64歳)の介護を受ける原因疾患のうち約7割が生活習慣病に関連しています。また、現在の健康寿命は徳島県や全国より短いです。脳血管疾患や認知症は、阿波市の介護の重症化の原因疾患になっています。早期からの生活習慣病の発症や重症化予防に取り組むことが、健康寿命の延伸につながります。



健康寿命を延ばすために、生活習慣病を予防・改善していきましょう♪



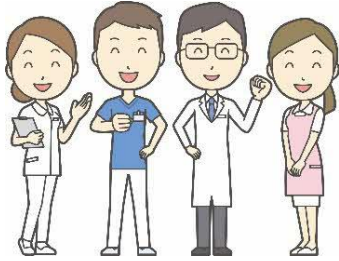
◆第2次阿波市健康増進計画◆

◆主要な生活習慣病

1 がん がんの予防と早期発見・早期治療に努めよう

- ◆がん予防のための生活習慣（禁煙・適正量の飲酒を守る・運動・バランスの良い食事など）やがん検診についての正しい知識の普及啓発を行います。
- ◆がん検診の要精密検査・要医療となった人に医療機関への受診を促し、がんの早期発見・早期治療に努めます。
- ◆各種関係団体と連携し、がん検診についてより多くの方に受診していただける体制づくりや未受診者の受診勧奨を行い、各種がん検診の受診率向上に努めます。

◆主な評価指標と目標値



評価項目		対象	現状値	令和12年度目標値
がん検診 受診率	胃がん	50歳以上	6.2%	増加
	肺がん	40歳以上	12.1%	増加
	大腸がん	40歳以上	9.8%	増加
	子宮がん	20歳以上女性	11.9%	増加
	乳がん	40歳以上女性	13.4%	増加

2 循環器疾患 循環器疾患の発症予防と早期発見・重症化防止に努めよう

- ◆毎年継続して健診を受診することで、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの早期発見につながるように、効果的な受診勧奨を行います。
- ◆循環器疾患のリスクである高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の発症予防・改善のため、食事や運動等の一人ひとりに応じた保健指導の実施に努めます。未治療者や治療中断者には、受診勧奨を行います。
- ◆循環器疾患の予防について、関係機関と連携し、一人ひとりが生活習慣の改善に取り組むよう知識の普及啓発に努めます。
- ◆健診で心電図所見のあった方や高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの未治療者や循環器疾患を発症した方に対し、一人ひとりに応じた保健指導や受診勧奨を行います。

◆主な評価指標と目標値

評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
脳血管疾患の年齢調整死亡率	40歳以上	男42.8 女19.5	減少
心疾患の年齢調整死亡率	40歳以上	男41.9 女42.1	減少

3 糖尿病 糖尿病の発症予防と早期発見・重症化防止に努めよう

- ◆毎年継続して健診を受診することで、糖尿病の早期発見につながるように、効果的な受診勧奨を行います。
- ◆メタボリックシンドロームの改善や糖尿病などの生活習慣病の発症予防・早期発見・重症化予防のため、食事や運動などの一人ひとりに応じた保健指導の実施に努めます。未治療者や治療中断者には、受診勧奨を行います。
- ◆糖尿病予防について関係団体と連携し、一人ひとりが生活習慣の改善に取り組むよう正しい知識の普及啓発に努めます。
- ◆糖尿病に対して、主治医・専門医など医療機関と行政が連携して対応できるよう協議の場を設け、発症予防・重症化や合併症予防への取り組みを強化します。

◆主な評価指標と目標値

評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
糖尿病有病者の増加の抑制 (HbA1c6.5以上の者の割合)	40歳以上	9.7%	減少

◆生活習慣及び社会環境の改善

1 身体活動・運動 生涯にわたって楽しく身体を動かそう

- ◆家庭、地域、認定こども園、小・中学校等において、子どもの頃から、楽しい運動習慣の確立を図ります。
- ◆運動のもたらす効果や重要性、市内の各種イベント・教室・講座等について周知します。
- ◆介護予防の取り組みなどを通じて、高齢者の運動器機能の向上をめざします。
- ◆市内の各種スポーツイベント・教室の開催、指導者の育成、スポーツ施設の管理・運営等の事業の充実を図ります。

◆主な評価指標と目標値



評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
運動習慣者の割合	40歳以上	40.3%	増加
30分以上歩く人の割合	成人	44.8%	増加

2 休養・こころの健康づくり ストレスの解消法を見つけ、上手に解消しよう

- ◆広報紙やパンフレット、ホームページなどの様々な媒体を活用して、こころの健康の重要性に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ◆ライフステージに応じた悩みや不安、心配事などを相談できる場の提供、相談機能の整備・充実を図るとともに、それらの相談窓口の周知を行います。
- ◆ストレスに対応するため、一人ひとりが規則正しい生活習慣や自分に適した休養方法を身に付けることができる支援を行います。

◆主な評価指標と目標値



評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	40歳以上	26.1%	減少
趣味や楽しみをもって生活している人の割合	成人	62.9%	増加
ストレスの解消方法をもち実行している人の割合	成人	27.5%	増加

3 飲酒 過度な飲酒に注意し、節度ある飲酒に努めよう

- ◆母子保健事業をはじめとする様々な場や機会を通じて、妊産婦の飲酒が胎児や乳児に与える影響などの周知・啓発、禁酒の指導などを行います。
- ◆小中学校において、未成年に対する飲酒防止教育を行います。
- ◆広報紙やパンフレット、ホームページなどの様々な媒体を活用して、多量飲酒が健康に及ぼす影響や適正飲酒に関する正しい情報提供を行います。
- ◆保健指導にて、アルコールが健康に及ぼす影響を伝え、がん・循環器疾患・糖尿病などの発症予防・重症化予防に努めます。

◆主な評価指標と目標値



評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
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	40歳以上	9.4%	減少

4 喫煙

たばこの害から自分と家族の健康を守ろう

- ◆ 広報紙やパンフレット、ホームページなどの様々な媒体を活用して、喫煙や受動喫煙の影響について正しい知識の普及啓発を行います。また、公共施設等での禁煙や分煙を推進します。
- ◆ 母子健康手帳交付時やこんにちは赤ちゃん訪問時などに、母親の喫煙状況を把握し、必要に応じて禁煙指導を行います。
- ◆ 小・中学校において、未成年に対する喫煙防止教育を行います。
- ◆ 保健指導にて、喫煙が健康に及ぼす影響を伝え、がん・循環器疾患・糖尿病などの発症予防・重症化予防に努めます。

◆ 主な評価指標と目標値



評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
妊娠中の喫煙をなくす	妊婦	1.1%	減少
喫煙率	40歳以上	9.9%	減少
「COPD」の言葉も意味も知っている人の割合	成人	28.7%	増加

5 歯・口腔の健康

生涯にわたって自分の歯で食べよう

- ◆ 乳幼児健診・歯周疾患検診・広報・CATVを通じ、歯の健康の重要性、歯周病のリスクと予防の知識や正しい歯の磨き方の情報提供を行います。
- ◆ 認定こども園や小・中学校での歯科保健指導を勧めます。
- ◆ 歯周疾患検診について、より多くの方に受診していただけるよう受診勧奨を行い、検診受診率向上に努めます。
- ◆ 介護予防の取り組みを通じて、高齢者の歯周疾患や口腔疾患の予防の重要性について、知識の普及啓発を行います。

◆ 主な評価指標と目標値



評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
3歳児でう歯のない人の割合	3歳児	81.5%	85%
12歳児の1人平均う歯数	12歳児	0.86本	1.0本未満
歯周病疾患検診受診者数	40歳以上	124人	増加傾向へ
歯が24本以上ある人の割合	60歳以上	43.0%	増加傾向へ

◆ ライフステージに応じた健康づくり

1 妊婦・子ども(～18歳)

健全な生活習慣を身につけよう

- ◆ 子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけることができるように、乳幼児健診等で生活や食事等の指導を行います。
- ◆ 子育て世代包括支援センター等において、妊娠・出産・育児期において、切れ目のない支援体制を強化します。
- ◆ 肥満傾向児の減少に向けて、各学校などの関係機関と切れ目のない連携を図ります。

◆ 主な評価指標と目標値

評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学5年生	男 14.6% 女 12.9%	減少

② 青・壮年期(19～64 歳)

◆ 4～6 ページまでの各項目に記載。

◆ 主な評価指標と目標値

評価項目	対象	現状値	令和 12 年度 目標値
メタボリックシンドローム該当者の減少	40 歳以上	21.5%	減少
特定健康診査の実施率	40 歳以上	36.6%	60%

③ 高齢者 (65 歳以上)

いつまでも元気に暮らそう

◆ 各種がん検診・特定健診・後期高齢者健診の受診勧奨を行います。

◆ 疾病の重症化、介護の重度化を防ぐために、健診・医療・介護のデータに基づき、健康課題に応じた健康教育やハイリスク対象者への個別指導等を行います。

◆ 高齢者に対してフレイル予防の重要性について周知を行います。

◆ 主な評価指標と目標値



評価項目	現状値	令和 12 年度 目標値
介護保険サービス利用者の増加の抑制	2,241 人	減少傾向へ

◆ 第 2 次阿波市食育推進計画 ◆

◆ 食育

① 健康寿命の延伸につながる健全な食生活の実践 食を通して心身ともに健康に過ごそう

◆ 食べる事を楽しみ、生活習慣病予防のための健全な食生活が実践できるよう、食育(栄養・食生活)についての正しい知識・情報の普及・啓発を行います。

◆ 幼少期の肥満や成人期の生活習慣病・高齢期の低栄養等、ライフステージごとの健康課題を予防・解決するための健全な食生活が実践できるよう支援します。

◆ 広く食育推進を行うために、学校等において食育に関する指導を行うとともに、保護者への正しい知識・情報を提供します。また、地域で活動している団体等に対しても積極的に情報を提供します。

◆ 共食や調理など食を通じたコミュニケーションの重要性の周知・啓発のために、様々な媒体や機会を通して広く情報提供します。

◆ 主な評価指標と目標値

評価項目	対象	現状値	令和 12 年度 目標値
ほぼ毎日大人と一緒に食べる割合	児童・生徒	83.1%	増加
1 日 1 回は誰かと食事する割合	成人	87.8%	増加
子どもの食事の摂取で塩分を控えている割合	児童・生徒	16.9%	増加
塩分の取り過ぎに注意している割合	成人	68.0%	75%



② 地域における食文化の継承や農林水産業への理解促進 ふるさとの味を受け継ごう

- ◆阿波市産や徳島県産の地場産物等を積極的に活用できるように、学校の給食においてこれらを利用した行事食・郷土食を取り入れ、食文化の継承や地産地消の推進を図ります。
- ◆地域で食文化の継承の場や機会を充実させ、ふるさとの味への興味関心をもってもらう事で、地域の食文化を継承する担い手の育成に努めます。

◆主な評価指標と目標値

評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
食育に関心がある割合	成人	58.4%	増加

③ 食の選択力の向上及び安全性 よりよい「食」を選ぶ力を身につけよう

- ◆様々な「食」に関する情報の中から、市民自身が必要な情報を選択する力を身につけることができるよう、普及啓発などについて取り組みます。

◆主な評価指標と目標値

評価項目	対象	現状値	令和12年度目標値
栄養成分表示を参考にしている割合	成人	45.4%	50%

◆第2次阿波市自殺対策計画◆

● 自殺対策

- ◆地域に展開されているネットワーク等との連携を強化し、自殺の要因に関する相談窓口を広げ、対応できる体制づくりに取り組みます。
- ◆市の職員だけでなく、身近な地域で支え手となる市民を増やすための研修等を実施していきます。
- ◆自殺に対する正しい知識や理解が深められるよう、積極的な情報の周知や啓発を行います。
- ◆保健や福祉をはじめ様々な分野において、こころの健康づくりにおける予防の取り組みと、地域での居場所づくりや生きがいづくりの支援に努めます。
- ◆様々な困難・ストレスへの対処法を身に付けるための教育を推進し、問題を抱える前の段階から対策を講じることで、子どもや若者の将来的な自殺リスクの低減を図ります。
- ◆高齢者が生きがいと役割を実感できる地域づくりの推進や、社会参加促進のための情報の発信に取り組みます。
- ◆経済的な問題だけでなく、こころの健康や家族等との人間関係、ひきこもりなど様々な問題に着目し、包括的な支援を推進します。

◆主な評価指標と目標値



評価項目	現状値	令和12年度目標値
市職員向けゲートキーパー養成研修	実施	毎年実施
自殺関連の研修会や講演会における理解度(%) (アンケートに「理解できた」「参加してよかった」と回答した割合)	72.5%	100%

発行年月：令和3年3月 発行：阿波市健康福祉部健康推進課
 〒771-1695 徳島県阿波市市場町切幡字古田 201-1
 電話：0883-36-6815/FAX：0883-36-5113