

資料1 策定の経緯

年 月 日	内 容
令和4年 10月～11月	高岡市健康・栄養調査の実施
令和5年 2月9日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (第3回高岡市健康づくり推進懇話会 30人参加)
2月24日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (高岡市食生活改善推進協議会地区活動発表会 97人参加)
4月17日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (高岡市ヘルスボランティア協議会定例総会 86人参加)
6月27日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (高岡市母子保健推進員協議会前期研修会 59人参加)
8月10日	令和5年度 第1回高岡市健康づくり推進協議会開催 ・「健康たかおか輝きプラン(第2次)」の評価報告 ・次期高岡市健康増進計画の趣旨説明
9月26日	職場で取り組む健康づくりについてのヒアリング (全国健康保険協会富山支部)
10月19日	地域で取り組む健康づくりについて意見交換の実施 (高岡市環境保健衛生協会研修会 27人参加)
12月22日	第2回高岡市健康づくり推進協議会開催 ・計画素案、目標値(案)について協議
令和6年 1月9日～31日	パブリックコメントの実施 ・高岡市役所 情報公開窓口、健康増進課(保健センター)、 伏木・戸出・中田・福岡支所にて閲覧 ・市健康増進課ホームページに計画(案)を掲載
2月20日	第3回高岡市健康づくり推進協議会開催 ・計画(最終案)に対する意見
3月	議会へ説明

資料2 高岡市健康づくり推進協議会

1 高岡市健康づくり推進協議会規則

平成27年3月31日
高岡市規則第25号

(趣旨)

第1条 この規則は、高岡市附属機関に関する条例(平成17年高岡市条例第19号)第4条の規定に基づき、高岡市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(委員)

第2条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健医療及び保健衛生関係団体の代表者
- (2) 社会福祉及び社会教育関係団体の代表者
- (3) 商工及び農業関係団体の代表者
- (4) 学識経験者
- (5) 関係行政機関の職員

(委員の任期)

第3条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(組織)

第4条 協議会は、委員25人以内をもって組織する。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、委員の互選によるものとし、副会長は、会長の指名により選出するものとする。
- 3 会長は、会務を統括し、協議会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が必要に応じて招集する。ただし、委員の委嘱後最初の会議は、市長が招集する。

- 2 会長は、市長の要求があつたときは、協議会を招集しなければならない。
- 3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(委員以外の者の出席)

第7条 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に対して会議に出席を求め、その意見を聴くことができる。

(専門部会)

第8条 協議会に、必要に応じ、専門部会を置くことができる。

2 専門部会は、会長の指名する委員をもって組織する。

3 専門部会は、協議会が付託した事項について研究審議し、その結果を協議会に報告する。

(補則)

第9条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営その他に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、平成27年4月1日から施行する。

(委員の任期の特例)

2 この規則の施行後最初に任命される委員の任期は、第3条の規定にかかわらず、平成28年3月31日までとする。

2 高岡市健康づくり推進協議会 名簿

(敬称略)

令和6年3月現在

No.	役職	氏 名	所属団体・機関名
1	会長	白崎 文朗	高岡市医師会 会長
2	副会長	松倉 知晴	富山県高岡厚生センター 所長
3	委員	網代 千代	高岡市母子保健推進員協議会 会長
4	委員	石動 仁	富山県高岡児童相談所 所長
5	委員	杉森 利二	高岡市健康づくり推進懇話会 会長
6	委員	炭谷 靖子	富山福祉短期大学 元学長
7	委員	立浪 徹	高岡市歯科医師会 会長
8	委員	出口 勇	高岡市連合自治会 理事
9	委員	中尾 啓子	高岡市ヘルスボランティア協議会 会長
10	委員	日和 祐樹	高岡市社会福祉協議会 副会長
11	委員	林 大祐	高岡商工会議所 事務局長
12	委員	林 信義	高岡市環境保健衛生協会 会長
13	委員	皆川 道子	高岡市食生活改善推進協議会 会長
14	委員	山口 晴宏	高岡市 PTA 連絡協議会 副会長
15	委員	山本 一郎	高岡市薬剤師会 会長
16	委員	米澤 陽子	地域女性ネット高岡 会長
17	委員	米田 一毅	高岡市中学校長会

資料3 健康づくり市民行動目標「健康たかおか😊10 か条」 解説

第1条 朝食と朝の光で、やる気スイッチON【栄養・食生活・飲酒】

男性の20歳代～30歳代では、3割強の人が朝食を食べるのが週3日以下であり、朝食を欠食する理由として、「時間がない」「睡眠が大切」と回答する人が多いことから、生活リズム全体の見直しを図る必要があります。その第一歩として、「いつもより10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる」「起きたら朝の光を浴び、大きく肩回しなどをする」などし、身体と脳を目覚めさせ元気に一日のスタートを切りましょう。

第2条 何から食べる？野菜でしょ！【栄養・食生活・飲酒、糖尿病】

野菜を必要量（350g以上）食べている人は、およそ2人に1人という状況です。一方、糖尿病や脂質異常の所見がある人やがんで亡くなる人の割合が県平均に比べ高い状況にあり、野菜不足はこれらの病気の発症リスクを高めます。野菜などの食物繊維を多く含む食品から先に食べると、食べ過ぎを防いだり、血糖値を上げにくくしたりし、糖尿病予防に効果的であると言われています。

第3条 プラス10分！今より歩こう【身体活動・運動】

市民の日常生活における1日の平均歩数は、健康を維持し生活習慣病を予防するといわれている目標歩数に比べ少ない状況にあります。まずは、普段より10分（約1,000歩）今より多く歩くよう心がけましょう

	高岡市民の平均歩数		目標歩数 ※1	
	20～64 歳	65 歳以上	20～64 歳	65 歳以上
男性	約 6,200 歩	約 5,300 歩	8,000 歩	6,000 歩
女性	約 5,200 歩	約 4,400 歩		

第4条 毎日でなくても、週合計150分の運動でOK！【身体活動・運動】

運動習慣のある人※2の割合は、男性では40歳代、女性では20歳代が最も低く、1～2割という状況にあります。内臓脂肪は、運動で消費しやすいと言われ、週に合計で150分の運動（早歩き程度）を行うことにより、内臓脂肪が1か月で約1%減少すると言われています。また、糖尿病・心臓病・脳卒中の改善がみられ、寿命が4年延びるという研究結果もあります。平日時間がなく週末まとめて運動を行う場合でも同様の効果があると言われています。

第5条 かかりつけ歯科医で、定期的に歯科検診【歯・口腔の健康】

歯科検診を定期的に受ける人の割合は、約35%で3人に1人という現状です。歯周病の早期には症状がみられず、気づかないうちに進行し、歯周病菌が血流にのって全身に運ばれ、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞など様々な病気を引き起こすと言われています。

また、口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防や栄養状態の改善など、口腔の健康が全身の健康に影響を及ぼすことが明らかになっています。定期的に歯科検診を受け、歯と口、全身の健康を維持しましょう。

第6条 睡眠時間は6時間以上確保、ストレス解消に心がけよう

【休養・睡眠、こころの健康】

睡眠時間が6時間未満の人の割合は、男性では30～40歳代、女性では50歳代と働き盛りの年代で睡眠時間が短い人の割合が高い現状です。睡眠時間が6時間を下回ると、日中に過度の眠気を感じる人が多いという研究結果があります。また、20歳～64歳の働き盛りの死因の第3位が自殺であり、過労やストレスが原因となつてうつ状態に陥り自殺につながるケースがあると言われています。まずは、睡眠時間を確保し、自身の心の状態と向き合い、意識的にストレスを解消することを心がけましょう。

第7条 家庭で・近所で・職場で・元気にあいさつ！あなたの心お元気ですか？

【社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上】

人々のつながりが強い地域は、健康な人が多いと言われています。趣味やサークル活動などの地域での交流やボランティア活動など、積極的に人とのつながりを作ることが、生涯を通じていきいきと元気に過ごすための秘訣です。家庭、近所、職場などで、まずは元気にあいさつし、お互いの心の健康状態に気づいて支え合うまちを目指しましょう。

第8条 禁煙にチャレンジ & タバコの煙を避けよう 【喫煙】

タバコを吸う人の割合は、県平均に比較し高い状況にあります。喫煙は、本市の死因に多いがんや脳血管疾患の発症リスクを高めるほか、糖尿病や歯周病、認知症等の発症にも関与すると言われています。さらに副流煙によって、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。タバコを吸う人は、気軽に禁煙にチャレンジしてみましょう。必要に応じ禁煙外来や禁煙補助剤を利用することもお勧めします。また、タバコの煙から身を守ることでできる環境づくりにみんなで配慮しましょう。

第9条 あなたとあなたの大切な人のためにがん検診を！【がん】

本市では、がんの死亡率が高い一方で、がん検診の受診率はいずれの検診も30%台にとどまっています。がんは早期に発見して治療すれば、9割以上が治ると言われています。あなた自身のため、あなたの大切な人のため、お互い声をかけ合い、定期的ながん検診を受けましょう。

第10条 40歳になったら毎年受けよう！特定健康診査

知ってるよ！わたしの血糖値・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）【糖尿病】

糖尿病の所見がある人の割合は、県下でも高い状況にあります。毎年、健康診査を受け、自身の健診結果を把握するとともに、生活習慣を振り返ることが、糖尿病の発症・重症化予防の第一歩です。

※1 目標歩数：健康日本21(第三次)で目標とする1日の歩数です。

※2 運動習慣のある人：1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続して行っている人のことを言います。

資料4 健康づくりお役立ち情報

コラム「SNS」

SNSは多くの方が日常的に使っているサービス。

しかし初心者の方にとっては今さら聞きにくい不安もあるでしょう。

SNSとは？

ソーシャルネットワーキングサービスの略称。インターネット上で簡単に投稿できたり、個人同士がつながれたりするサービスです。

例：Facebook／Instagram／X（旧 Twitter）／LINE／YouTube／TikTok

近年では、個人だけでなく、企業のSNS利用も増えています。SNSを使っていると企業アカウントを見かける方も多いはず。

SNSで出来ること

SNSでは「情報の発信・検索」と「ユーザー同士での交流」ができます。自分の考えていることや見せたい写真・動画などをインターネット上で公開できるのです。

また、SNSは情報発信だけではなく情報収集にも役立ちます。



コラム 料理レシピ投稿サイト

cookpad 高岡市公式キッチン「高岡にここにキッチン」

管理栄養士おすすめの生活習慣病予防・フレイル予防レシピ、朝食レシピ、保育園、学校の給食レシピを紹介しています。身近な食材を使って、美味しく健康的なメニューを掲載し、小さな子どもから高齢の方まで幅広い年代に活用できる内容です。



アクセスランキングトップ10 入りしました！



☆第1位「中華丼」



☆第2位「かぼちゃコロッケ」

210,000回 閲覧数更新（R5.12.25 現在）



スマートフォン：左の二次元コードを読み込む
パソコン：「高岡にここにキッチン」で検索

資料4 健康づくりお役立ち情報

コラム「すき間時間に運動しよう！」

毎日の生活の中で少しの時間でも運動・スポーツを行うことで、さまざまなメリットがあります。わざわざ時間を作らなくても、テレビを見ながら、仕事や家事をしながら身体を動かすことができます。まずは、室内でも簡単にできる”ながら運動”や”スキマ時間運動”からはじめてみましょう。

【適度な運動・スポーツを行うことによって得られる効果】

- ・自己免疫力の向上：感染に対する抵抗力
- ・ストレス解消：メンタルヘルスの改善
- ・体重コントロール：生活習慣病の予防・改善
- ・体力の維持・向上：筋力の維持・向上
- ・血流の促進：腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消・良好の睡眠



高岡市には「健康たかおかストレッチ体操」や「高岡たかおか 10 か条」体操等手軽にできる独自の運動があります。

➡詳細は、二次元コードをチェック！



〔 目標の設定 〕

N0	項目			現状値	目標	重点 目標	項目の説明	目標の考え方/データ ソース
				(令和4年度)	(令和10年度)			
1	基本目標	健康寿命の延伸	男性	78.49歳	延伸		単に健康寿命の延びを見るだけでなく、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指す。	健康日本21(第3次)目標項目に準ずる
2			女性	83.67歳	延伸			
3	望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防	1 栄養・食生活・飲酒	男性	30.3%	18%		高岡市健康・栄養調査において、朝食を「週に1～3日食べる」「食べない」と回答した人の割合	前プランの目標値を継続
4			女性	16.2%	9%			
5				45.7%	60%	○	高岡市健康・栄養調査において、野菜を毎日必要量(350g)「しっかり食べている」「まあまあ食べている」と回答した人の割合	前プランの目標値を継続
6			男性	34.4%(R3)	30.7%		高岡市国民健康保険と全国健康保険協会加入者の特定健康診査データをあわせた結果において40～74歳までのBMIが25.0以上の人の割合	前プランの策定時現状値(平成27年)を目指す
7			女性	21.6%(R3)	19.3%			
8				22.7%	15%		高岡市健康・栄養調査において、20～29歳の女性でBMIが18.5未満の人の割合	前プランの目標値を継続
9			男性	15.3%	18.5%		令和4年度高岡市健康・栄養調査において、日頃の食事で塩分に「気をつけている」と回答した人の割合	調査開始時現状値(平成30年)を目指す
10			女性	22.9%	28.7%			
11			男性	17.6%	13%		高岡市健康・栄養調査において、1日あたり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合	健康日本21(第3次)目標項目に準ずる。目標値は前プランから継続
12			女性	9.6%	6.4%			
13				13.0%	7%		定期健康診断において、肥満度20%以上の児童の割合	前プランの目標値を継続
14			小学4年生	59.4%	70%以上		小児生活習慣病予防健診の結果	前プランの目標値を継続
15			中学1年生	56.0%	75%以上			
16				18.6%	17.1%		高岡市健康・栄養調査において、65歳以上でBMI20以下の人の割合	前プランの策定時現状値(平成28年)を目指す
17		2 身体活動・運動		65.9%	70%		高岡市健康・栄養調査において、健康づくりのためにからだを「動かしている」「時々動かしている」と回答した人の割合	前プランの目標値を継続
18			男性	6,161歩	7,000歩以上	○	高岡市健康・栄養調査による、日常生活における歩数	健康日本21(第3次)目標項目に準ずる。目標値は前プランから継続
19			女性	5,149歩	6,000歩以上			
20			男性	28.2%	36%	○	高岡市健康・栄養調査において、「1回30分以上の運動やスポーツを週2回以上実施し、1年以上継続している」と回答した人の割合	健康日本21(第3次)目標項目に準ずる。目標値は前プランから継続
21			女性	19.4%	33%			
22			回/年	42.2回/年	52.0回/年		総合交通課集計	高岡市地域公共交通計画に準ずる
23			人/年	587,709人/年	736,000人/年		生涯学習・スポーツ課集計	第2期高岡市スポーツ推進プランに準ずる
24		3 休養・睡眠		15.9%	15%	○	高岡市健康・栄養調査において、睡眠時間が6時間未満と回答した人の割合	前プランの目標値を継続
25				65.3%	70%		高岡市健康・栄養調査において、ストレス解消を「行っている」「時々行っている」と回答した人の割合	前プランの目標値を継続
26				72事業所	増加		男女平等・共同参画課集計	男女平等推進プラン(第2次)指標項目に準ずる。前プランの目標値を継続
27				37.5%	60%		子ども・子育て課、男女平等・共同参画課集計	前プランの目標値を継続
28		4 喫煙	男性	23.3%	20%	○	高岡市健康・栄養調査において、現在タバコを「吸っている」と回答した人の割合	男性は前プランでの目標を達成しており、現状値を鑑みて新たな目標値を設定。女性は未達成のため継続。
29			女性	4.8%	3%			
30				0.6%	0%		3か月児健診の子育てアンケートにおいて、「喫煙有」と回答した人の割合	前プランの目標値を継続
31			心臓病	54.7%	80%以上		高岡市健康・栄養調査において、タバコを吸っている人への「影響がある」と回答した人の割合	心臓病、脳卒中、歯周病は前プランの目標値を継続。(妊娠への影響、気管支炎等、知識度の高いものと同等を目指す。)糖尿病は、まずは50%を目指す。
32			脳卒中	61.3%	80%以上			
33			歯周病	47.1%	80%以上			
34			糖尿病	31.9%	50%以上			
35			子どもの喘息既往	70.5%	80%以上		高岡市健康・栄養調査において、タバコを吸っている周りの人への「影響がある」と回答した人の割合	妊娠への影響、気管支炎等、知識度の高いものと同等を目指す。
36			乳幼児突然死症候群(SIDS)	49.0%	80%以上			
37	5 歯・口腔の健康	3歳児でむし歯のない子の割合の増加		91.3%	95%		3歳児健康診査の歯科診察においてむし歯なしの子の割合	県第3次計画目標値に準ずる
38		12歳児の一人平均むし歯数の減少		0.57本	0.10本		児童生徒健康診断の結果	前プランでの目標(1.0本)を達成したため、県内他自治体の現状値を参考に目標値を変更
39		「自分の歯は24本以上ある」と答えた人の割合の増加(60～69歳)		56.3%	65%		高岡市健康・栄養調査において、60～69歳で「自分の歯は24本以上ある」と回答した人の割合	前プランの目標値を継続
40		過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加		34.5%	50%	○	高岡市健康・栄養調査において、過去1年間に歯科検診を「受診した」と回答した人の割合	前プランでの目標(28%)を達成したため、県の現状値(令和3年)に近づくよう目標値を変更

[目標の設定]

N0	項目				現状値	目標	重点 目標	項目の説明	目標の考え方/データ ソース
					(令和4年度)	(令和10年度)			
41	生活習慣病の重症化予防	1 がん	がん検診受診率の向上	肺	34.6%	60%		高岡市の保健事業概要	健康日本21(第3次)目標項目に準ずる
42				胃	29.9%	60%			
43				大腸	33.4%	60%	○		
44				子宮	30.2%	60%			
45				乳	33.1%	60%			
46			がん検診精密検査の受診率の向上	肺	90.6%	100%		高岡市の保健事業概要(翌年5月現在までの受診率)	
47				胃	92.9%	100%			
48				大腸	79.7%	100%			
49				子宮	96.8%	100%			
50				乳	92.1%	100%			
51		2 循環器	特定健康診査の受診率の向上(国民健康保険と全国健康保険協会富山支部の特定健診結果)		59.4%(R3)	63.3%	○	高岡市国民健康保険と全国健康保険協会加入者の特定健康診査データをあわせた結果	健康日本21(第3次)目標項目に準ずる。令和元年の受診率を目指す。
52			メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少(40～74歳)(国民健康保険と全国健康保険協会富山支部の特定健診結果)	男性	47.0%(R3)	42.0%		同上	健康日本21(第3次)目標項目に準ずる。前プランの策定時現状値(平成27年)を目指す。
53				女性	17.3%(R3)	15.2%			
54			要介護2以上の人の割合の減少(80～84歳)		12.8%	減少		高齢介護課集計	本市の健康寿命算出における障害期間の定義を要介護2以上としている
55		3 糖尿病	HbA1cが5.6%以上の人の割合の減少(40～74歳)(国民健康保険と全国健康保険協会富山支部の特定健診結果)		69.1%(R3)	60.5%		高岡市国民健康保険と全国健康保険協会加入者の特定健康診査データをあわせた結果	前プランの策定時現状値(平成27年)を目指す
56			血糖コントロール指標におけるコントロール不良者(HbA1cが8.0%以上)の割合の減少(40～74歳)(国民健康保険と全国健康保険協会富山支部の特定健診結果)		1.7%(R3)	1.0%		高岡市国民健康保険と全国健康保険協会加入者の特定健康診査データをあわせた結果	健康日本21(第3次)目標項目及び目標値に準ずる
57		4 肺慢 疾性 患閉 塞性	COPDの死亡率の減少(人口10万人対)		17.7(R3)	10.0(R9)			健康日本21(第3次)目標項目及び目標値に準ずる
58			喫煙率の低下(再掲)	男性	23.3%	20%		高岡市健康・栄養調査において、現在タバコを「吸っている」と回答した人の割合	男性は前プランでの目標(27%)を達成したため目標値を変更
59				女性	4.8%	3%			
60	住む人が健康になるまちづくり	保健・医療・福祉等への アクセス	農産物直売所及びインショップ設置数の増加		25か所	維持		農業水産課集計	前プランの目標値を継続
61			健康経営に取り組むことを宣言する「健康企業宣言」を行う企業の増加		161事業所	増加		全国健康保険協会富山支部「健康企業宣言」登録事業所数	前プランの目標値を継続
62			スマートフォン用子育て情報提供アプリ(ねねッたかおか)の登録者数の増加		2,416人	9,000人		子ども・子育て課集計	前プランの目標値を継続
63			高岡市で開発予定のスマートフォンアプリを利用して健康管理をしている人の増加		令和6年度開始	増加			現状値を把握してから目標値を検討する
64	社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	1 つながりを持 つことができ る環境整備	地域の人々はお互い助け合っていると 思う人の割合の増加		51.4%	70.2%		高岡市健康・栄養調査において、あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると「強く思う」「どちらかと言えばそう思う」と回答した人の割合	前プランの策定時現状値(平成28年)を目指す
65			通いの場等地域の活動に参加している 高齢者数の増加		1,742人	1,900人(R8)		高齢介護課集計	第9期高岡市高齢者保健福祉計画、高岡市介護保険事業計画に準ずる
66			認知症サポーター養成数の増加		21,549人	25,000人(R8)			
67			地域住民が主体的に継続して地域の福祉課題をテーマに話し合う地域数の増加		2地域	27地域(R8)		社会福祉課集計	高岡市総合計画まちづくり指標「地域共生社会の実現に向け、地区診断を実施し、あっさり総合補助事業実施地区数(累計)」に準ずる
68		2 こころの健康	健康経営に取り組むことを宣言する「健康企業宣言」を行う企業の増加(再掲)		161事業所	増加		全国健康保険協会富山支部「健康企業宣言」登録事業所数	前プランの目標値を継続
69			ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定数の増加(再掲)		72事業所	増加		男女平等・共同参画課集計	男女平等推進プラン(第2次)指標項目に準ずる。前プランの目標値を継続
70			ワーク・ライフ・バランスの実現度(就学前)の向上(再掲)		37.5%	60%		子ども・子育て課、男女平等・共同参画課集計	前プランの目標値を継続
71			ストレス解消を行っている人の割合の増加(再掲)		65.3%	70%		高岡市健康・栄養調査において、ストレス解消を「行っている」「時々行っている」と回答した人の割合	前プランの目標値を継続