高岡市健康増進計画

健康たかおかスマイルプラン

（令和６年～11 年度）

みんなでつくろう すべての人が健やかで心豊かにいきいきと暮らすまち 高岡

令和６年３月

高岡市

はじめに

本市では、平成 30 年３月に策定した「健康たかおか輝きプラン(第２次)」において、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を基本目標に、関係機関・団体をはじめとする市民の皆様と協力・連携し、健康たかおか☺10 か条の普及を中心に健康づくりの総合的な取組を推進してまいりました。この間、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、健康に関する意識や健康を取り巻く社会環境、生活様式が大きく変化しました。また、本市はがんや脳血管疾患の死亡率が国や県と比較して高く、青壮年層で依然として生活習慣の課題がみられます。

このたび新たに策定する「健康たかおかスマイルプラン」では、このような社会情勢の変化やこれまでの取組実績と課題を踏まえ、引き続き生活習慣病予防、介護予防のより一層の推進による「健康寿命の延伸」を図るとともに、健康への関心が低い人や、関心があっても仕事や家事などで忙しく健康づくりに取り組めない人も「健康行動にアクセスしやすい社会環境の構築」を目指します。家庭や学校、地域や職場などの仲間と一緒に健康づくりに取り組みたくなるようなイベントの実施、がん検診の必要性を理解し受けたくなるような仕掛けづくり、スマートフォンアプリ等を通じて提供する健康情報の充実に重点的に取り組み、意識せずとも健康になれる環境を整備して、個人の健康づくりを後押ししてまいります。

また、心身の健康を増進するためには、地域での交流や様々な活動への参加など、社会とのつながりをつくること、いわば地域コミュニティの醸成が重要であることから、健康づくりボランティア団体、企業等と連携し、身近な場所での健康講座や健康チェックなど、地域の人々を結びつける機会を増やし、社会とつながりが持てる環境を整えることに努め、市民一人ひとりが健やかで心豊かにいきいきと暮らすまち高岡の実現を目指します。

結びに、本計画の策定にあたり、今後の健康づくりの取組について意見交換を行っていただいた健康づくりボランティア諸団体や、高岡市健康・栄養調査やパブリックコメントを通じて貴重なご意見をお寄せいただきました多くの皆様、並びに熱心にご審議を賜りました「高岡市健康づくり推進協議会」の委員の皆様をはじめ、ご協力いただいたすべての皆様に心からお礼を申し上げます。

令和６年３月

高岡市長　角田悠紀

目　次

第１編　総論

第１章　計画策定にあたって
１　計画策定の背景と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１
２　計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
３　計画期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
４　計画の策定体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
５　ＳＤＧｓの理念との整合・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２

第２章　高岡市の健康に関する現状
１　人口動態・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
２　平均寿命と健康寿命・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
３　健康状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
４　生活習慣（令和４年度　高岡市健康・栄養調査結果）・・・・・ 18

第３章　健康たかおか輝きプラン(第２次)の評価
１　健康たかおか輝きプラン(第２次)における取組の評価・・・・・26
２　本市の現状を踏まえた課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33

第４章　計画の基本的な考え方
１　基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34
２　基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34
３　基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34
４　体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37

第２編　健康づくりの推進

第１章　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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・38
２　身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・42
３　休養・睡眠・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・46
４　喫煙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・49
５　歯・口腔の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・52

第２章　生活習慣病の重症化予防
１　がん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・54
２　循環器疾患・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・58
３　糖尿病・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・61
４　慢性閉塞性肺疾患(COPD)・・・・・・・・・・・・・・・・・・64

第３章　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・・・・・・・・・・・・・・・・67

第４章　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・・・・・・・・・・・・70
２　こころの健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・79

第５章　今を未来につなぐライフコースアプローチ・・・・・・・・84

第３編　計画の推進体制
１　推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・86
２　計画の推進における役割分担・・・・・・・・・・・・・・・・86
３　計画の進捗管理と評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・89

資料編
資料１　策定の経緯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90
資料２　高岡市健康づくり推進協議会・・・・・・・・・・・・・・91
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・・94
資料４　健康づくりお役立ち情報・・・・・・・・・・・・・・・・96
目標の設定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・98

コラム

ＳＤＧｓとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
あなたが好きなお酒のアルコール量を知っていますか？・・・・・・・・・・39
便は健康のバロメーター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
意識して身体を動かし、動かない時間（座位時間）を減らそう！・・・・・・45
働く世代に必要な睡眠時間は６～９時間です！・・・・・・・・・・・・・48
スクリーンタイム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・48
加熱式たばこについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・51
オーラルフレイルご存じですか？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53
乳房を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」を身につけましょう・・・57
アピアランス（外見）ケアとは？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・57
自分の適正体重を知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60
受動喫煙について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・66
建物・公園・まちづくり～ハードから始める健康づくり～・・・・・・・・69
ゲートキーパーの役割について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・83

第１編　総論

第１章　計画策定にあたって

１　計画策定の背景と趣旨

国や県においては、健康寿命※1の延伸や、健康格差※2の縮小を目的とした「健康日本 21(第二次)」や「富山県健康増進計画(第２次)」が策定され、個人での健康づくりだけでなく、職場や地域、家庭、学校など社会全体で健康づくりを推進する機運の醸成など、健康づくりを推進していくための様々な取り組みが行われてきました。

本市においても、平成 25 年３月に高岡市健康増進計画「健康たかおか輝きプラン」(平成 25 年度～29 年度)を、平成 30 年３月に「健康たかおか輝きプラン(第２次)」(平成 30 年度～令和５年度※3）を策定し、市民一人ひとりが生活の質を高め、健康寿命を延ばし、できる限り健康で自分らしい生活を送ることができるよう健康づくりの総合的な取り組みを推進してきました。

この間の本市の状況として、徐々に人口減少が進み、老齢人口の割合が増加している一方で、年少人口・生産年齢人口の割合が徐々に減少し、少子高齢化が進んでいます。また、平成 25 年から令和４年において、本市の平均寿命と健康寿命は、増減を繰り返しながら横ばいで推移する中、国や県と比較し悪性新生物（がん）や脳血管疾患の死亡率が高く、メタボリックシンドローム該当者及び予備群も年々増加していることや、青壮年期では依然として好ましくない生活習慣がみられる等、これらを改善することが喫緊の課題となっています。

これらを踏まえて、本計画では、単に身体の健康だけでなく、意識せずとも健康になれるような環境整備や地域コミュニティの醸成など、様々な角度から健康づくりをとらえ、市民一人ひとりが、健やかで心豊かにいきいきとした人生を目指すことができる社会の実現に向け、「健康たかおかスマイルプラン」（令和６年度～11 年度）を策定します。

※１　健康寿命：一生涯のうち、健康で自立して生活できる期間のことをいいます。

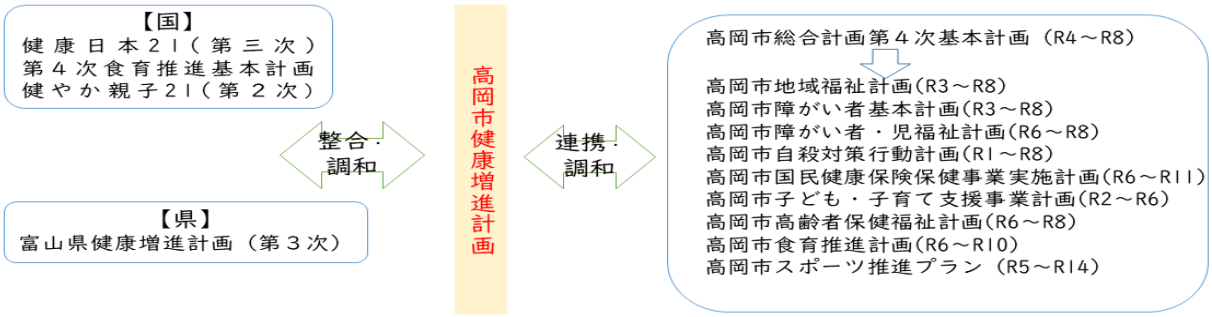
※２　健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のことをいいます。

※３　「健康日本 21（第二次)」の計画終期１年延長（令和３年８月４日告示）を受け、「健康たかおか輝きプラン（第２次)」の終期を令和５年度まで延長しました。

2　計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第８条の規定に基づく市町村健康増進計画とし、国の「健康日本 21(第三次)」、「第４次食育推進基本計画」、「健やか親子 21(第２次)」、富山県の「富山県健康増進計画(第３次)」など各種個別計画と整合性を図ります。

市の「高岡市総合計画第４次基本計画」を推進するための行動計画とし、「高岡市地域福祉計画」や「高岡市子ども・子育て支援事業計画」「高岡市食育推進計画」等、各分野の計画との連携・調和を図ります。



3　計画期間

計画の期間は、令和６年度から令和 11 年度までの６年間とします。

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17
市	健康たかおか輝きプラン					健康たかおか輝きプラン（第2次）						健康たかおかスマイルプラン											
県	富山県健康増進計画（第２次）											富山県健康増進計画（第３次）											
国	健康日本 21（第二次）											健康日本 21（第三次）　12 年間											

4　計画の策定体制

計画策定に際して、広く市民が参画し、市民の意見を反映することが重要です。そのため策定にあたっては、28 地域健康づくり推進懇話会や健康づくりボランティア団体ほか関係団体などにおける意見交換会を実施したほか、パブリックコメントの収集を行いました。これら市民などの意見を踏まえ、高岡市健康づくり推進協議会で協議を重ねました。

5　SDGs の理念との整合

SDGs の理念と方向性は、本市の総合計画に掲げた施策と一致しており、総合計画に基づく取組を着実に推進することで SDGs の達成を目指します。

本計画においても、SDGs の 17 のゴールのうち、「３　すべての人に健康と福祉を」・「11　住み続けられるまちづくりを」「17 パートナーシップで目標を達成しよう」の３つを念頭に、市民・地域・企業・行政がともに協力し、全ての市民の健康づくりを進め、目標の達成を目指します。

「高岡市健康増進計画」に関連する主な SDGs の目標

	目標	内容
	3 すべての人に健康と福祉を	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。
	11 住み続けられるまちづくりを	包摂的で安全かつ強靭（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
	17 パートナーシップで目標を達成しよう	持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

出典：外務省「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」

コラム「SDGｓとは」

「SDGs」とは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称で、2015 年に国連で採択された 2030 年までの世界共通の目標です。17 の目標と 169 のターゲット（具体目標）から構成されており、その理念と方向性は、本市の総合計画に掲げた施策と一致しています。

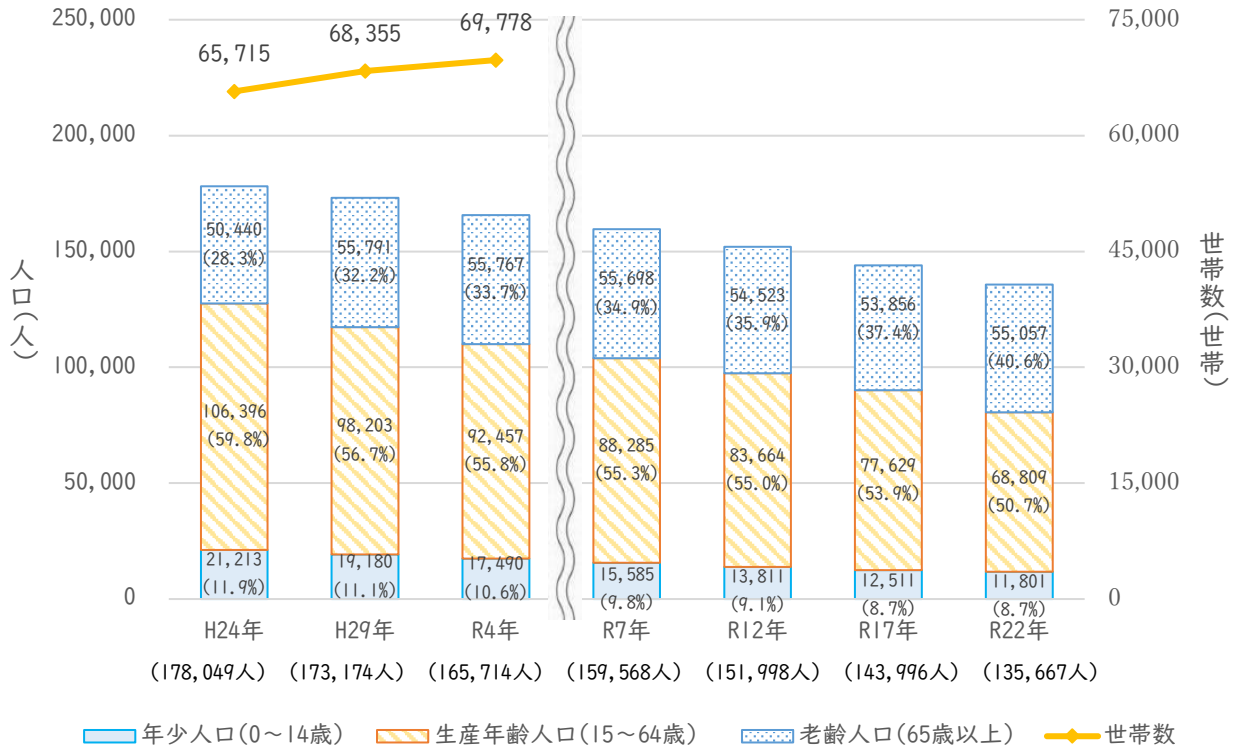
本市では、今後、誰一人取り残さない、持続可能な社会の実現を目指す SDGs の考え方を取り込んだ事業を通じて、様々な企業、団体、市民の皆様に広く普及啓発して意識を醸成するとともに、多様なステークホルダー（利害関係者）との連携を促進し、高岡で自律的好循環を構築していきます。

第２章　高岡市の健康に関する現状

１　人口動態

（１） 人口の推移

① 人口と年齢別人口構成割合および世帯数の推移と推計



資料：H24年～R4年　高岡市統計書（各年12月31日）
R7年～R22年　国立社会保障・人口問題研究所推定人口

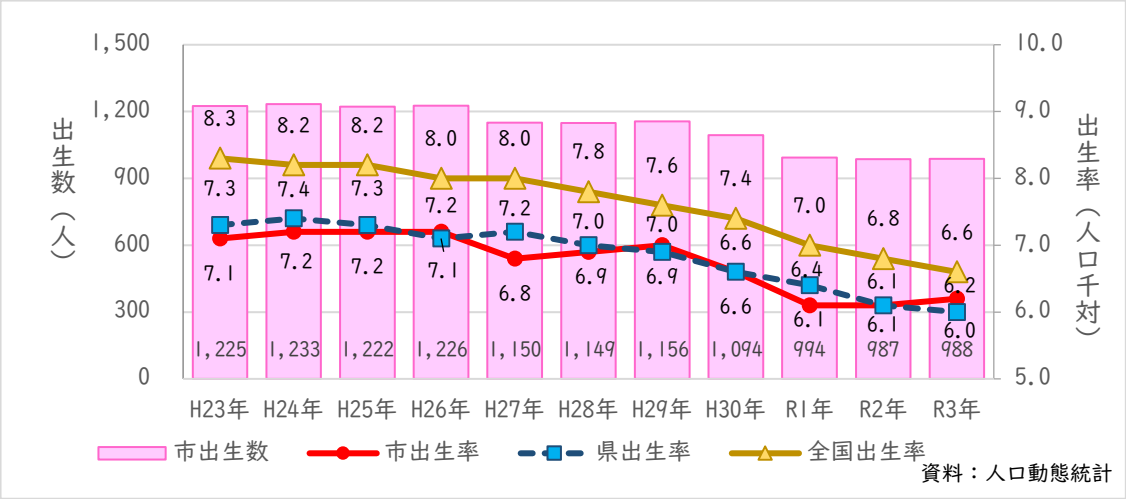
本市の総人口は徐々に減少しており、令和４年には 165,714 人となっています。一方、世帯数は増加しており、令和４年の１世帯あたりの家族員数は 2.37 人となり、核家族化が進んでいます。推計人口をみると、今後人口減少幅が拡大し、令和 22 年（2040 年）には約 136,000 人になると推定されています。

年齢別人口構成割合は、年少人口・生産年齢人口の割合が徐々に減少する一方、老齢人口の割合が増加しており、団塊ジュニア世代が65歳以上になる令和22年(2040年）には、高齢化率は 40.6%になると推定され、さらに少子高齢化が進んでいくことが見込まれます。

令和２年に本市が策定した第２期高岡市総合戦略「みらい・たかおか」では、短・中期的な視野のもと、人口減少に対応した地域づくりを進めつつ、社会動態の面から移住・定住対策などを強化し、人口減少を抑制するとともに、特に若い世代が、働きやすく、子育てしやすい環境づくりを進め、子どもを産む女性人口の確保に努めながら、長期的な視野のもと出生率の向上を通じた人口の確保と人口構造の若返りを目指しているところです。

（2） 出生

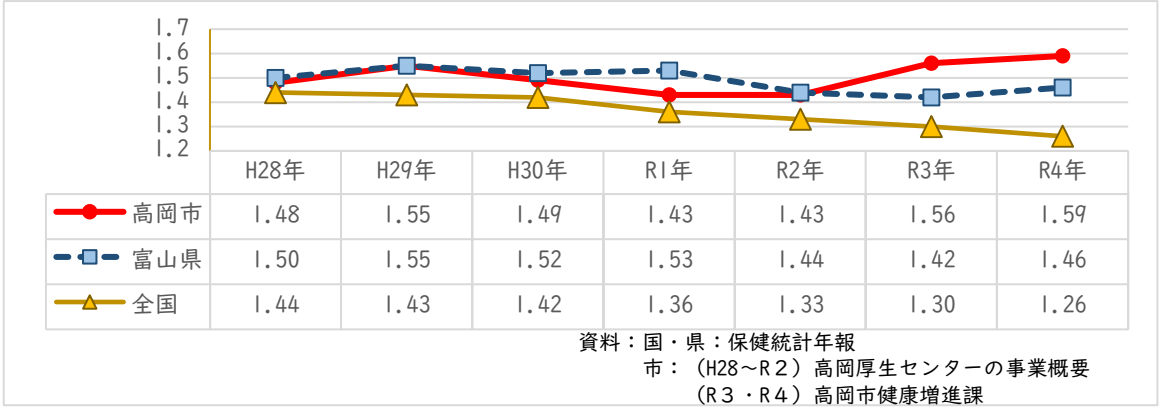
① 出生数・出生率の推移



資料：人口動態統計

出生率は全国より低い傾向にあります。出生数・出生率は、増減を繰り返しながら減少傾向を示しています。

② 合計特殊出生率※の推移と比較

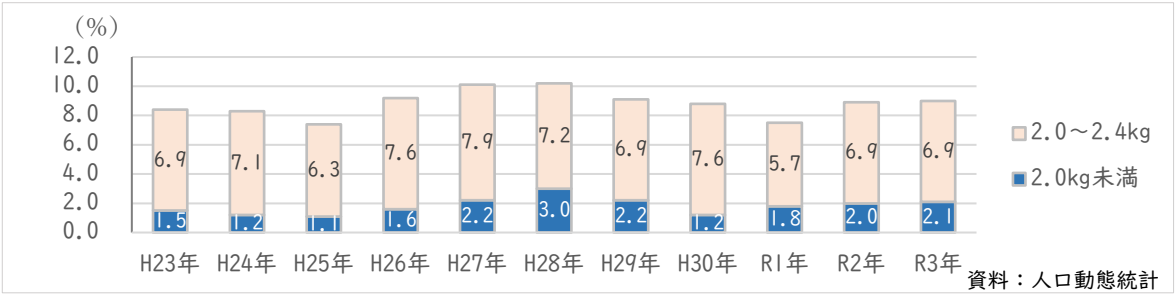


	H28年	H29年	H30年	R1年	R2年	R3年	R4年
高岡市	1.48	1.55	1.49	1.43	1.43	1.56	1.59
富山県	1.50	1.55	1.52	1.53	1.44	1.42	1.46
全国	1.44	1.43	1.42	1.36	1.33	1.30	1.26

資料：国・県：保健統計年報
市：（H28～R2）高岡厚生センターの事業概要
（R3・R4）高岡市健康増進課

合計特殊出生率は、増減を繰り返しながら横ばいで推移しています。

③ 高岡市の低出生体重児の出生割合の推移



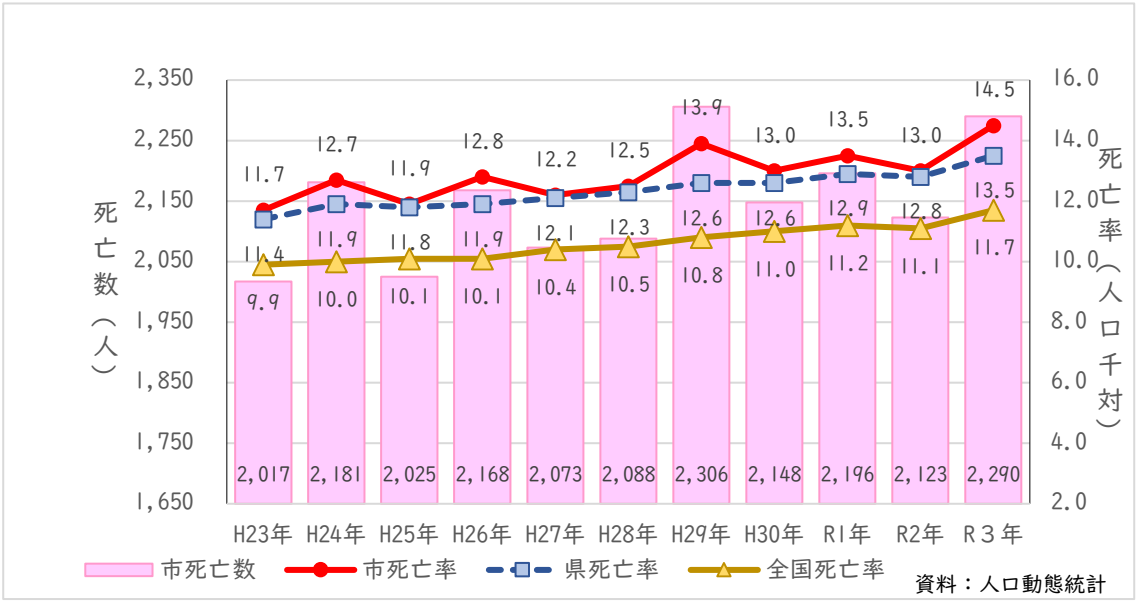
資料：人口動態統計

低出生体重児（2.5ｋｇ未満）の出生割合は、増減を繰り返しながら約10%程度で推移しています。全国と県も同様の推移になっています。

※ 合計特殊出生率：一人の女性が生涯に産む子どもの数のことをいいます。

（3） 死亡

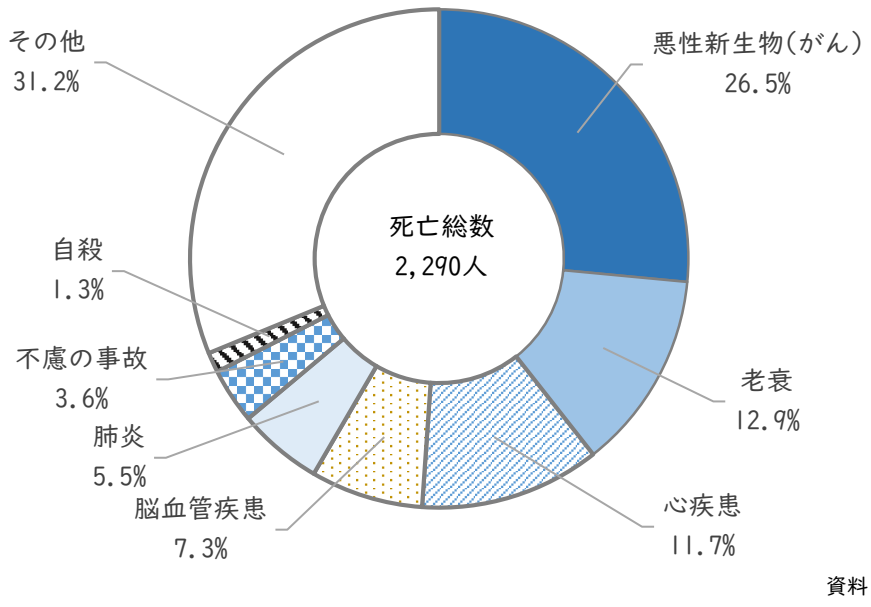
① 死亡数・死亡率の推移



資料：人口動態統計

死亡数は、出生数を上回っており、死亡率は増減を繰り返しながら、増加傾向を示しています。

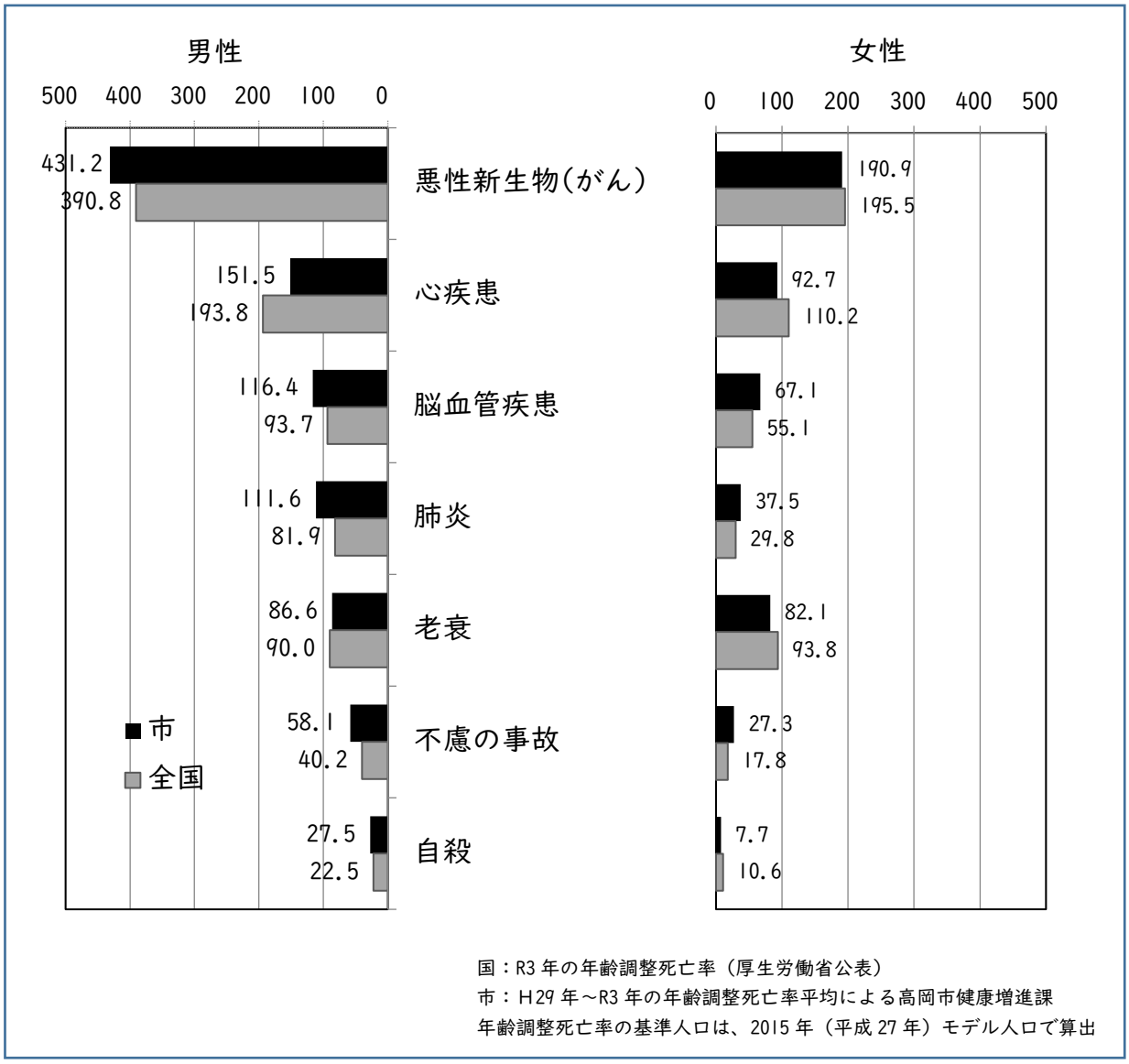
② 高岡市の死因別死亡割合（令和３年）



資料：人口動態統計

死因別死亡割合は、悪性新生物（がん）が最も高く、次いで老衰、心疾患、脳血管疾患の順となっています。

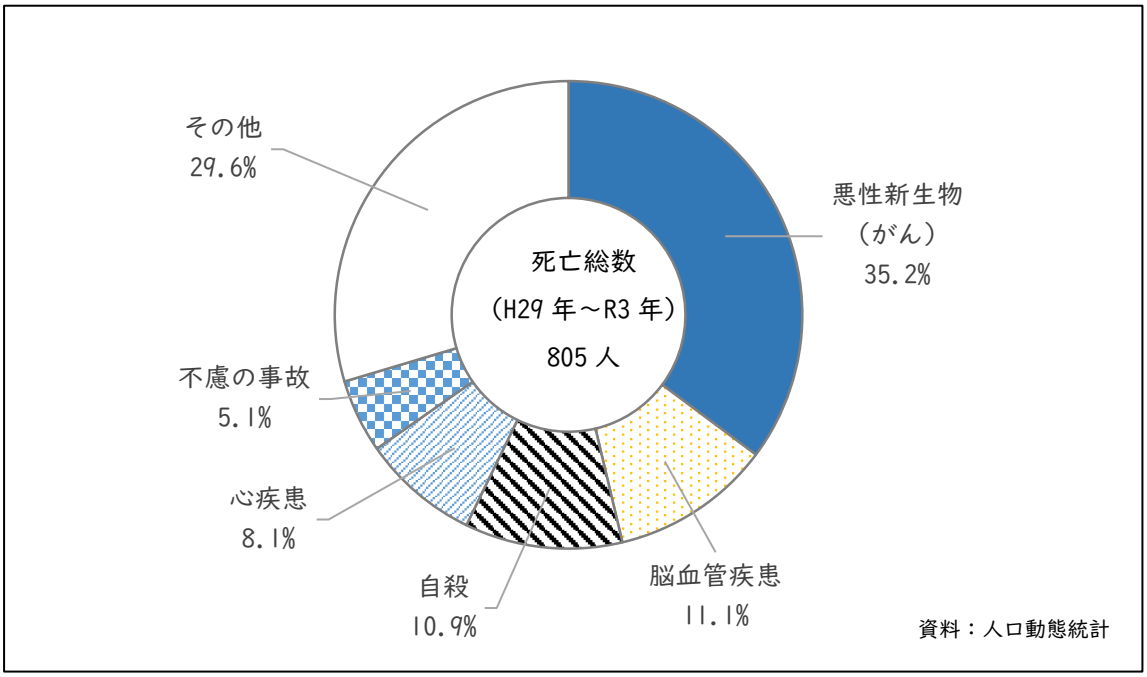
③ 死因別死亡率（年齢調整死亡率※）の比較（人口 10 万対）



死因別の年齢調整死亡率は、悪性新生物（がん）が高く、男性が女性を上回っています。死因順位の高い悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患、肺炎のうち、脳血管疾患、肺炎は男女ともに全国より高くなっています。

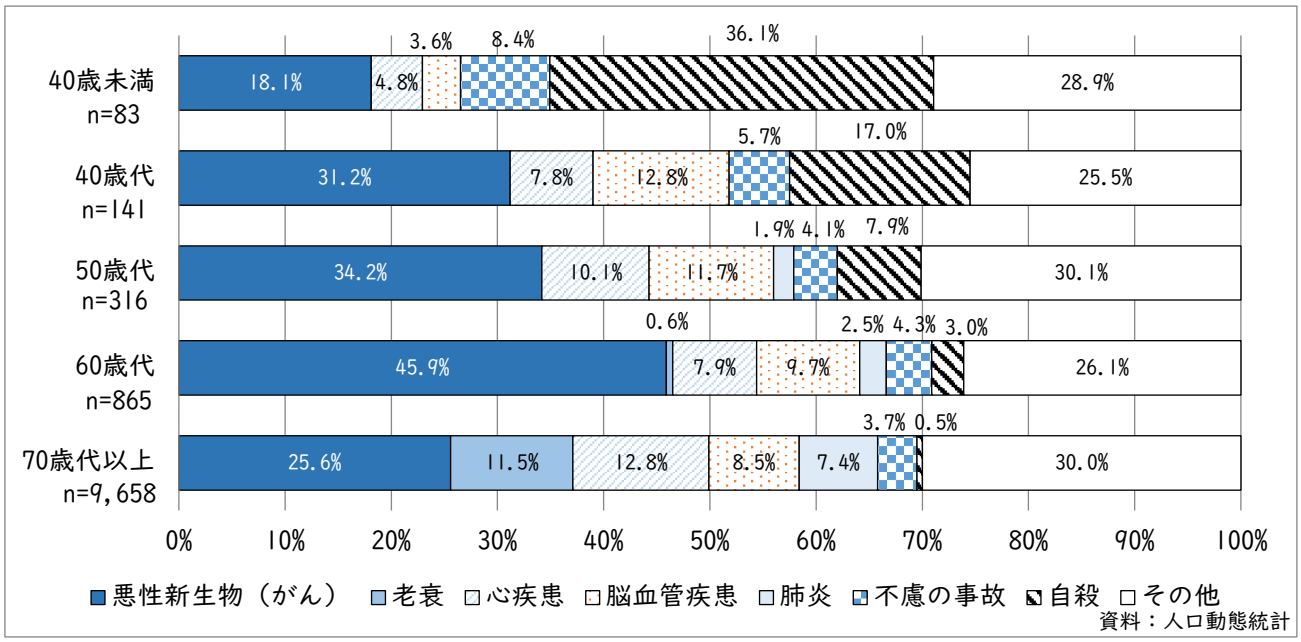
※ 年齢調整死亡率：人口の異なる集団を比較するため、これらの集団における人口の年齢構成の違いを考慮し、調整した死亡率（人口 10 万人あたりの死亡数）のことをいいます。

④ 高岡市の 20 歳～64 歳における死因別死亡割合
（平成 29 年～令和３年累計）



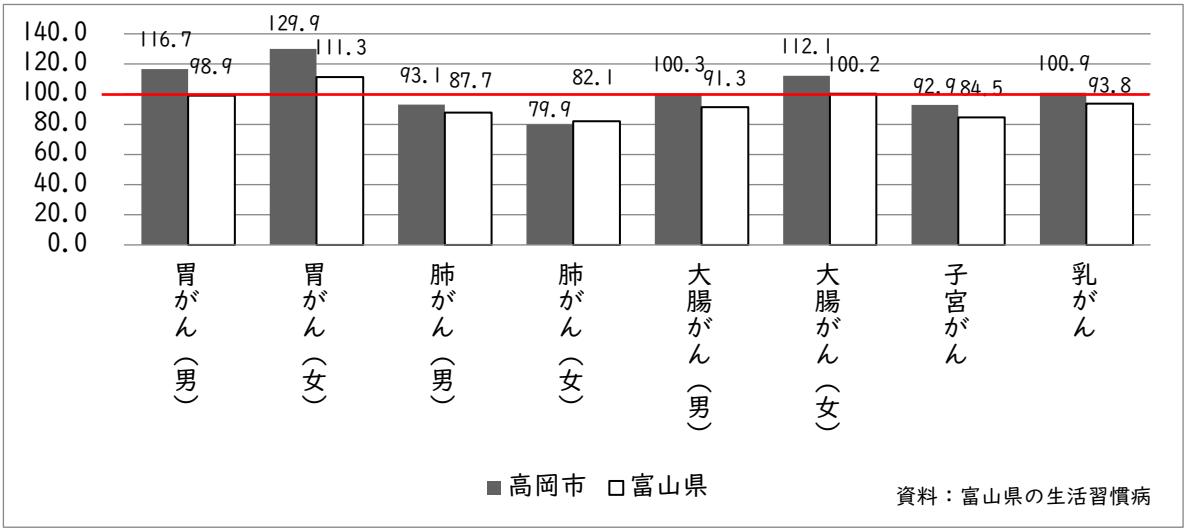
20 歳～64 歳の死因別死亡割合では、悪性新生物（がん）が最も高く 35.2%を占め、次いで脳血管疾患、自殺、心疾患、不慮の事故の順となっています。

⑤ 高岡市の年代別の死因別死亡割合（平成 29 年～令和３年累計）



年代別死因割合では、40 歳未満は自殺が最も高く、40 歳代以降では悪性新生物（がん）が最も高くなっています。

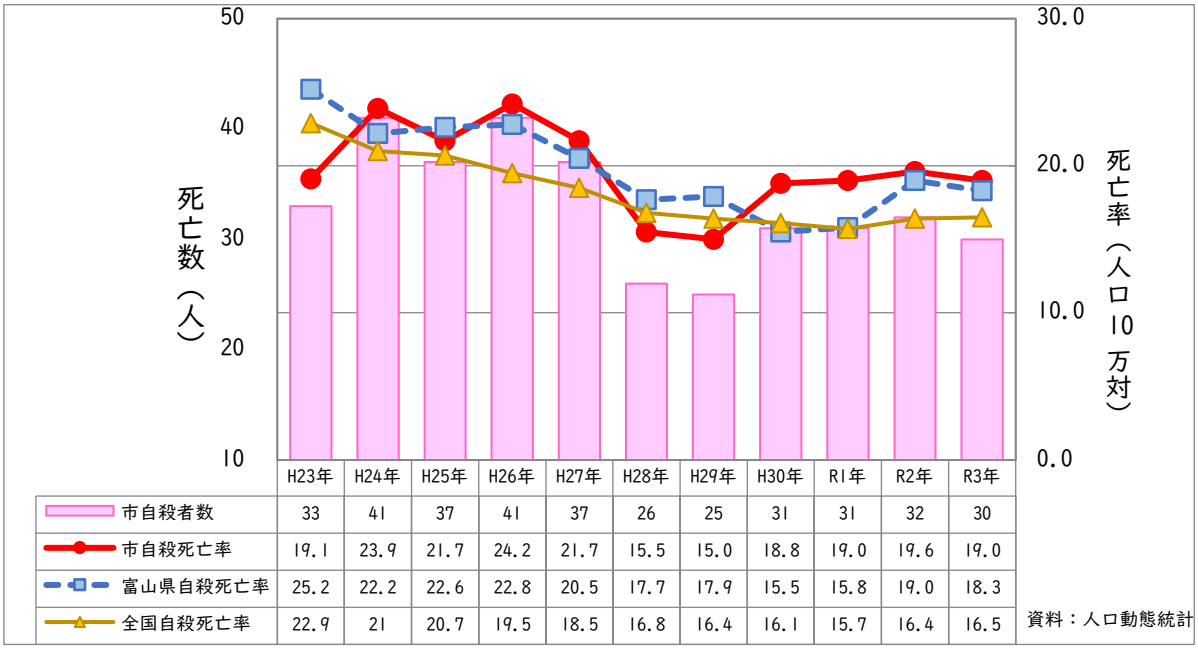
⑥ 部位別がんの標準化死亡比※（平成 28 年～令和２年平均）



死因１位である悪性新生物（がん）の部位別がんの標準化死亡比をみると、本市では男女ともに胃がん、大腸がん、女性の乳がんが、全国より高くなっています。

また、女性の肺がんを除き、全てのがんで富山県平均の死亡率を上回っています。

⑦ 自殺者数・自殺死亡率の推移



	H23年	H24年	H25年	H26年	H27年	H28年	H29年	H30年	R1年	R2年	R3年
市自殺者数	33	41	37	41	37	26	25	31	31	32	30
市自殺死亡率	19.1	23.9	21.7	24.2	21.7	15.5	15.0	18.8	19.0	19.6	19.0
富山県自殺死亡率	25.2	22.2	22.6	22.8	20.5	17.7	17.9	15.5	15.8	19.0	18.3
全国自殺死亡率	22.9	21	20.7	19.5	18.5	16.8	16.4	16.1	15.7	16.4	16.5

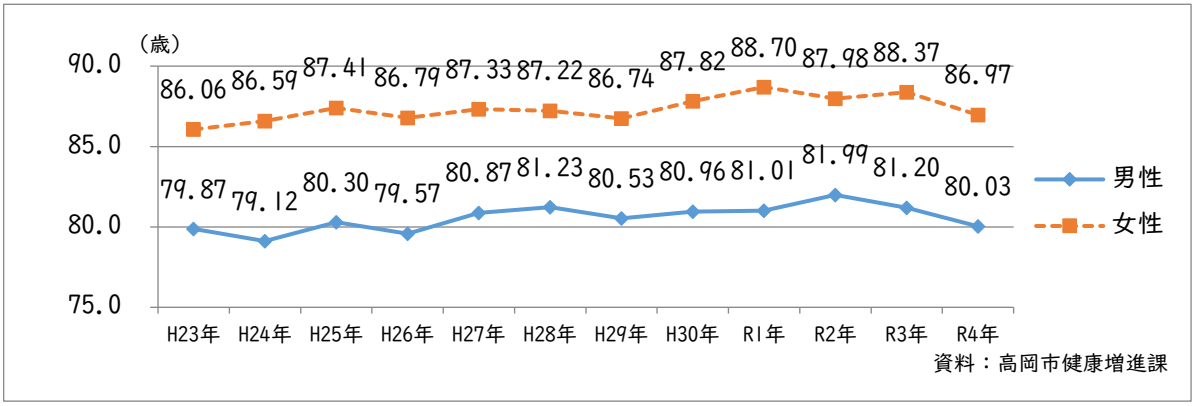
自殺者数は、増減を繰り返しながら減少傾向にあります。また、本市の自殺死亡率は、国や県より高い傾向にあります。

※　標準化死亡比：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率のこと。国の平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は国の平均より死亡率が高いと判断されます。

2　平均寿命と健康寿命

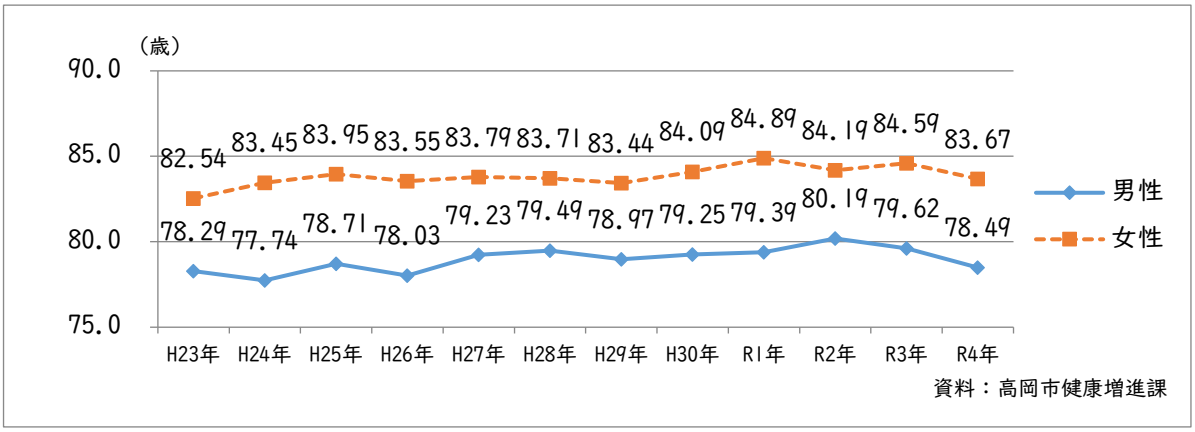
以下の指標は、平成 24 年度厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」「健康寿命の算定プログラム」により算出した本市の平均寿命、健康寿命、不健康な期間の推移です。なお、不健康な期間※は、健康割合の分子を介護保険の要介護２～５の認定者数と規定して試算したものです。

① 平均寿命の推移



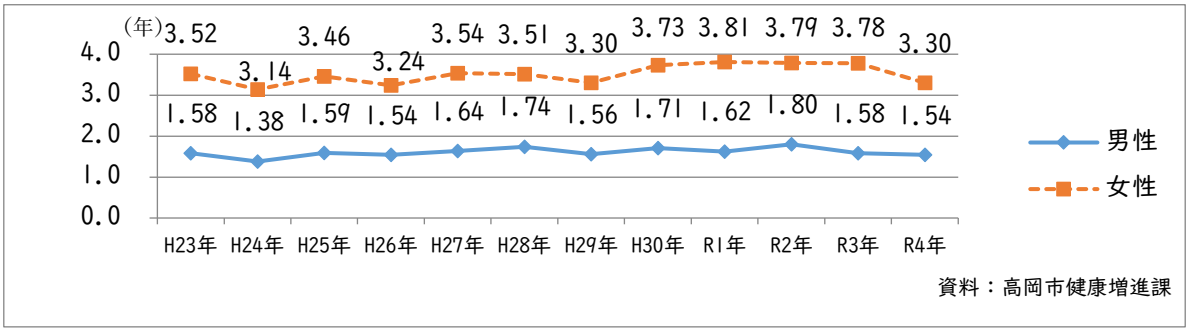
資料：高岡市健康増進課

② 健康寿命の推移



資料：高岡市健康増進課

③ 不健康な期間の推移



資料：高岡市健康増進課

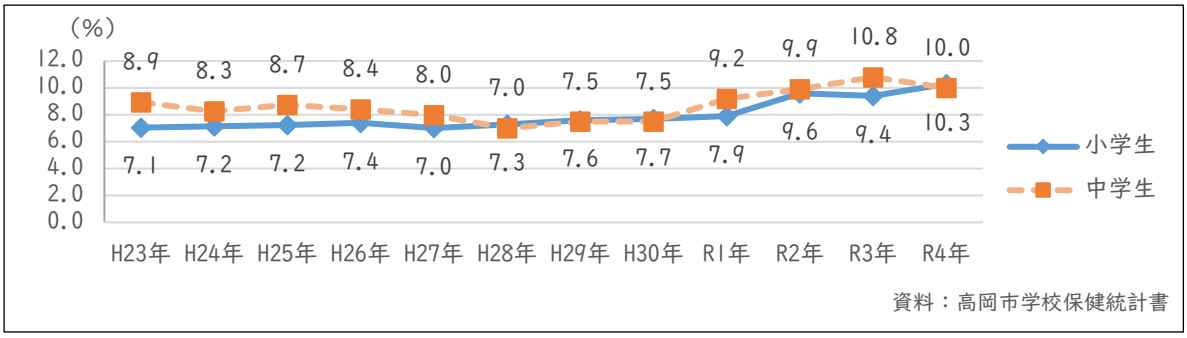
平成 23 年から令和４年までにおいては、平均寿命、健康寿命は増減を繰り返しながら、横ばいで推移しています。一方で、不健康な期間※は短縮傾向にあります。

※　不健康な期間：日常生活動作に介助が必要な期間の平均をいいます。

3　健康状況

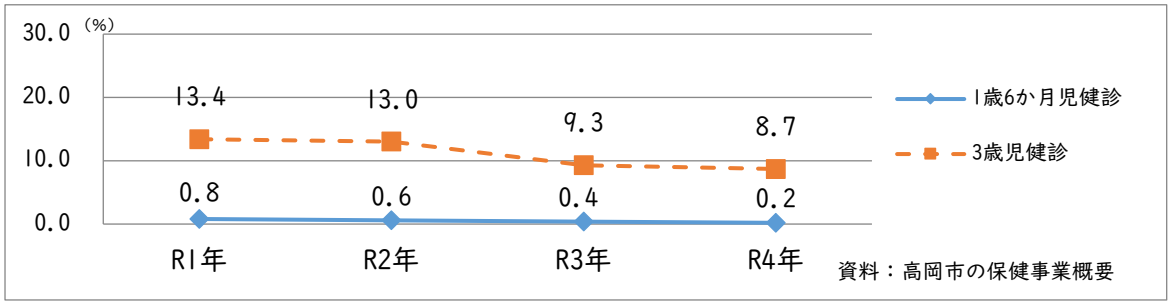
（１）子どもの健康状況

① 小・中学生の肥満傾向※の推移



小学生・中学生の肥満傾向のある児童・生徒は経年で見ると増加傾向です。

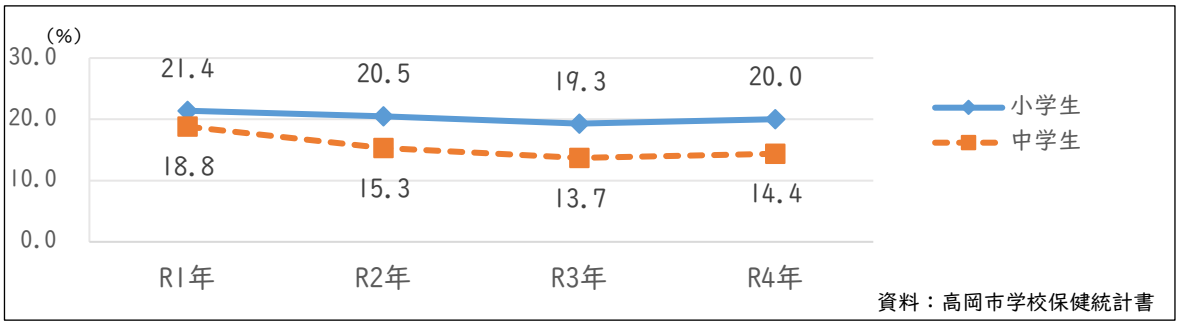
② 乳幼児健診における罹患率



１歳６か月児及び３歳児のむし歯罹患率は、経年で見るとどちらも減少傾向です。

※罹患率は、処置完了者を含みます。

③ 小・中学生の未処置歯保有率（永久歯・乳歯）

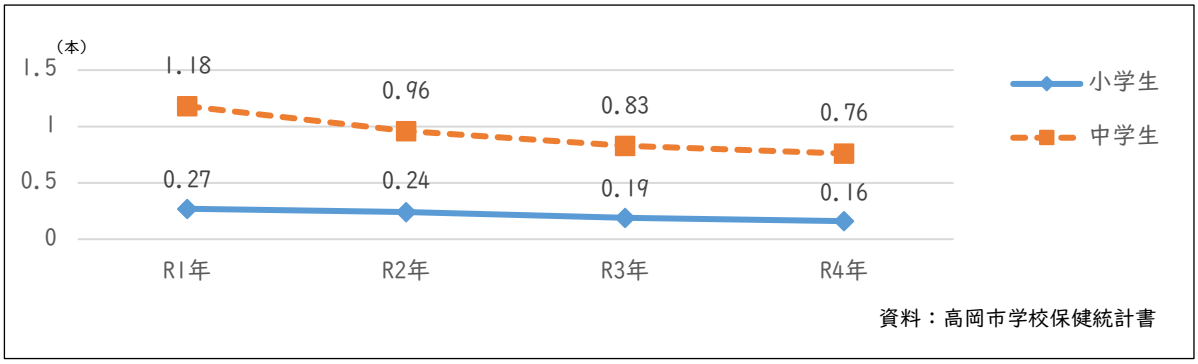


小学生及び中学生の未処置歯保有率は、小学生よりも中学生が低くなっています。

※未処置歯保有率は有未処置歯者の割合を指します。処置完了者は含みません。

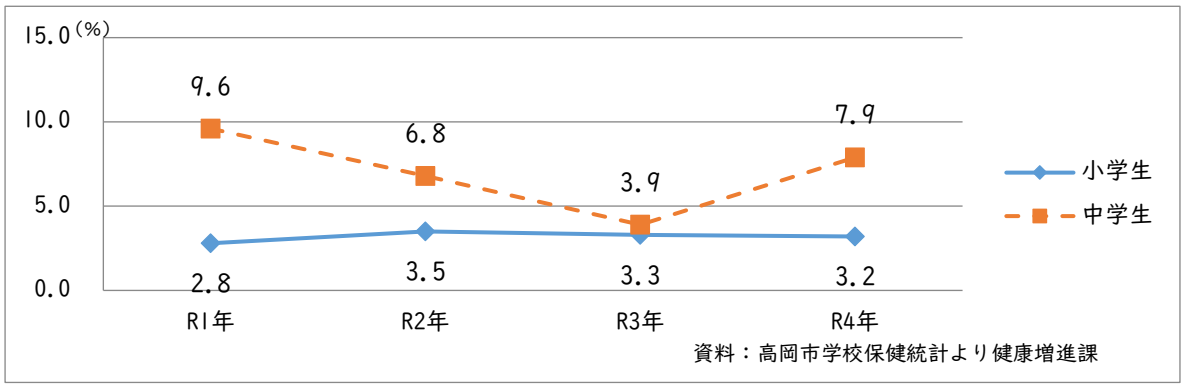
※ 肥満傾向：肥満度　（体重（kg）−標準体重（kg））÷標準体重（kg）×100　が 20%以上の児童・生徒のことを指します。

④ DMF※（一人当たりの平均う歯数）



一人当たりの平均う歯数は、小学生、中学生ともに減少傾向です。

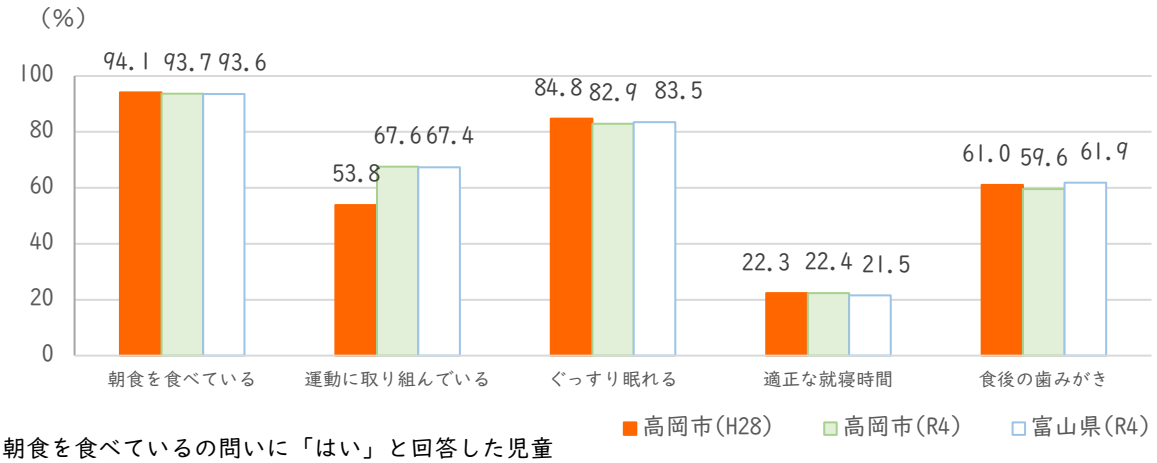
⑤歯垢・歯肉の異常



歯垢の沈着・歯肉の異常については、小学生よりも中学生が高くなっています。

※ DMF：永久歯のむし歯を経験した歯の数を意味する。「D」（decayed teeth の略）は未処置のむし歯、「M」（missing teeth の略）はむし歯が原因で抜去した歯、「F」（filled teeth の略）はむし歯が原因で処置した歯を指します。

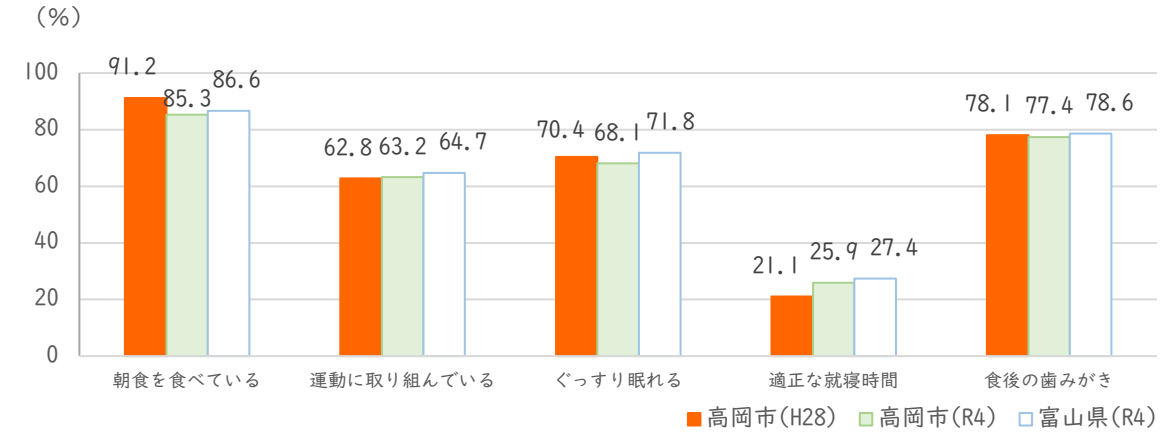
⑥ 小学生の生活習慣



朝食を食べているの問いに「はい」と回答した児童
チャレンジ3015で運動に取り組んでいるの問いに「はい」と回答した児童（H28年）
運動に取り組んでいるの問いに「はい」と回答した児童(R4年)
夜はぐっすり眠ることができるの問いに「はい」と回答した児童
何時に寝ていますかの問いに「午後９時前」と回答した１年生～４年生および「午後9時半前」と回答した５・６年生
食後歯みがきをしているに「はい」と回答した児童

資料：平成 28 年度　とやまゲンキッズ作戦集計結果
令和４年度　とやまゲンキッズ作戦集計結果

⑦ 中学生の生活習慣



朝食を毎日食べているの問いに「はい」と回答した生徒
継続して運動をしているの問いに「はい」と回答した生徒
夜はぐっすり眠ることができるの問いに「はい」と回答した生徒
何時に寝ていますかの問いにと「午後 10 時半前」と回答した生徒
食後は歯みがきをしているに「はい」と回答した生徒

資料：平成28年度　とやまゲンキッズ作戦集計結果
令和４年度　とやまゲンキッズ作戦集計結果

「適正な就寝時間」は、小・中学生ともに低い傾向にとどまっています。

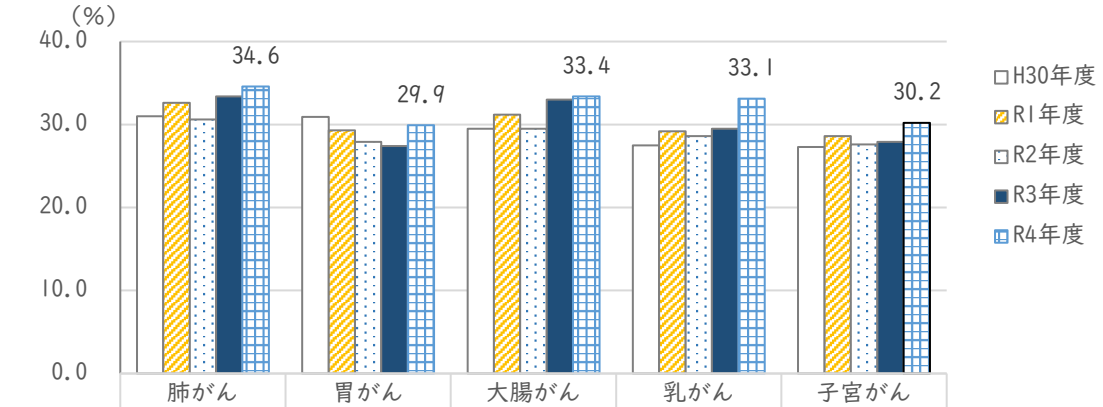
中学生は、「朝食を食べている」「ぐっすり眠れる」の割合が平成 28 年より減少しており、小学生と比べても低くなっています。

「食後の歯みがき」は小学生に比べて中学生が高くなっていますが、平成 28 年より、小・中学生ともに割合が低くなっています。

（２）成人および高齢者の健康状況

① 各種健康診査等受診状況

『高岡市のがん検診受診率の推移』



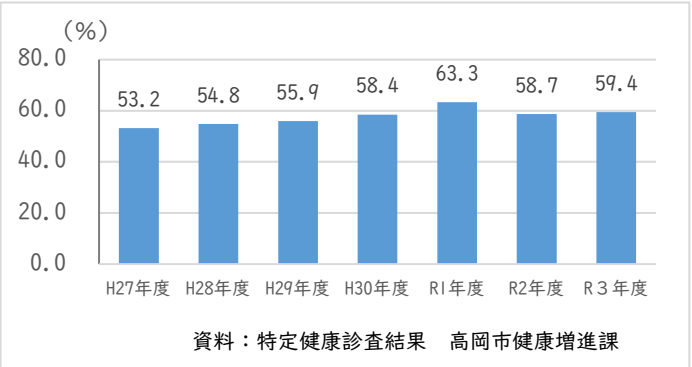
	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
H30年度	31.0	30.9	29.5	27.5	27.3
R1年度	32.6	29.3	31.2	29.2	28.6
R2年度	30.6	27.9	29.5	28.6	27.6
R3年度	33.4	27.4	33.0	29.5	27.9
R4年度	34.6	29.9	33.4	33.1	30.2

資料：高岡市の保健事業概要

がん検診の受診率は、胃がん検診以外は増加していますが、いまだ 20～30%台で留まっています。

以下の「特定健康診査受診率の推移」「特定健康診査有所見者の状況」については、各医療保険者に義務付けられた 40～74 歳の加入者対象の健康診査であり、高岡市国民健康保険と全国健康保険協会が実施する特定健康診査受診者の結果を合算したもの（高岡市の 40～74 歳の人口の概ね７割のデータにあたる）です。

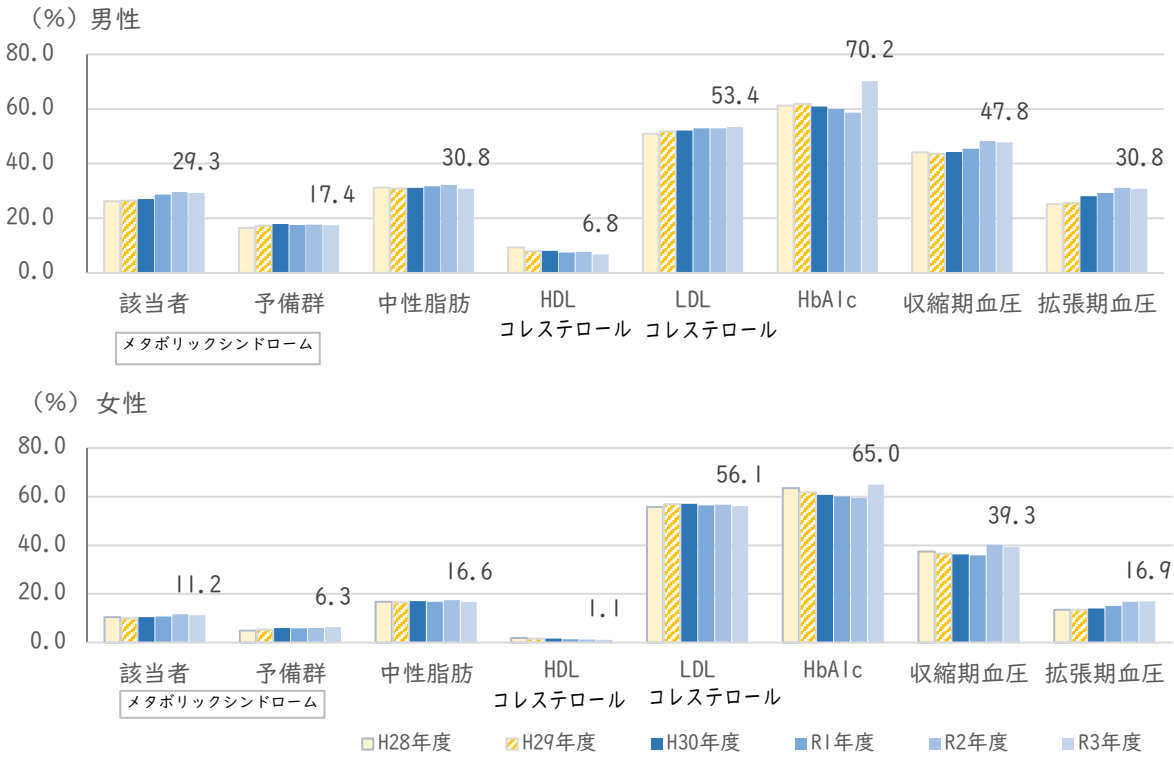
『特定健康診査受診率の推移』



資料：特定健康診査結果　高岡市健康増進課

特定健康診査受診率は、年々増加していましたが、新型コロナウイルス感染症が流行しはじめた令和２年度は減少しています。

② 特定健康診査有所見者の状況



有所見の判定について

メタボリックシンドローム該当者	① 腹囲の基準値（男性 85 cm、女性 90cm）を超え、かつ、 ② 血糖（HbAlc6.0%以上または空腹時血糖 110 mg/dl 以上）・血圧（収縮期血圧 130mmhg 以上または拡張期血圧 85mmhg 以上）・脂質（中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満）の基準値を 2 つ以上超える人
メタボリックシンドローム予備群	上記①腹囲の基準値を超え、かつ、②血糖（HbAlc）・血圧・脂質の基準値を 1 つ超える人
中性脂肪	150mg/dl 以上
HDL コレステロール	40mg/dl 未満
LDL コレステロール	120mg/dl 以上
HbAlc	HbAlc 5.6%以上または空腹時血糖 100mg/dl 以上
収縮期血圧	130mmHg 以上
拡張期血圧	85mmHg 以上

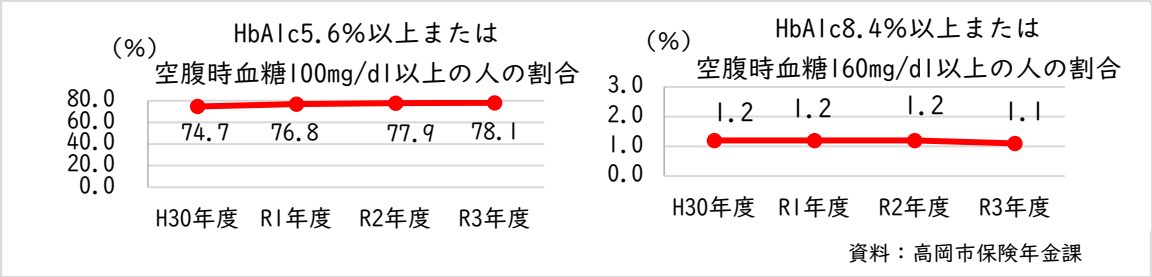
これらの検査項目が有所見である場合、動脈硬化を促進し、脳血管疾患や心疾患の発症リスクを高めます。

資料：特定健康診査結果　高岡市健康増進課

特定健診の有所見者の状況では、HbAlc が 5.6%以上または空腹時血糖 100mg/dl 以上の人の割合が最も高く、次いで、LDL コレステロール 120mg/dl 以上の人の割合が高い状況です。また、メタボリックシンドロームの有所見者では予備群よりも該当者の割合が高く、男性では予備群と該当者を合わせると 45%を超えています。

③ 国民健康保険における特定健康診査・医療費の状況

『40～74 歳までの高血糖の人の割合』



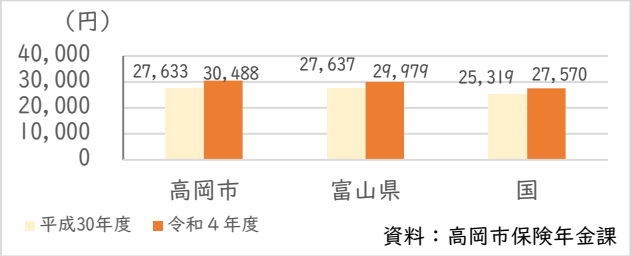
糖尿病の発症を予防するために生活改善が必要となる HbA1c5.6%以上の人の割合は、増加傾向にあります。また、糖尿病重症化予防の指標となる HbA1c8.4%以上の人の割合は、横ばいです。

【参考】『高血糖の人の割合（令和２年度）』

	富山県	高岡医療圏
HbA1c5.6%以上の人の割合	57.4%	63.6%
HbA1c8.4%以上の人の割合	1.0%	1.1%

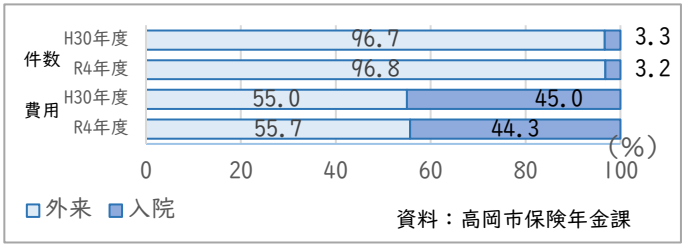
資料：第８回レセプト情報・特定健診等情報データベース（NDB）オープンデータ

『国民健康保険１人１か月当たりの医療費（平成 30 年度、令和４年度)』



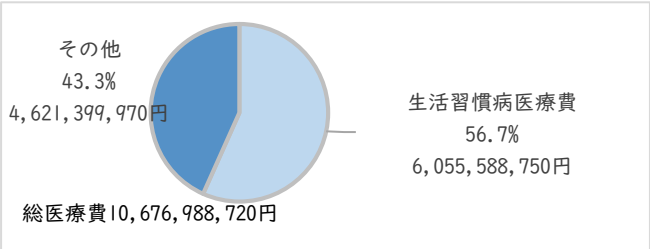
高岡市国民健康保険１人１か月当たりの医療費は、国や県よりも高くなっています。

『外来・入院医療費の件数・費用額の割合（平成 30 年度、令和４年度)』



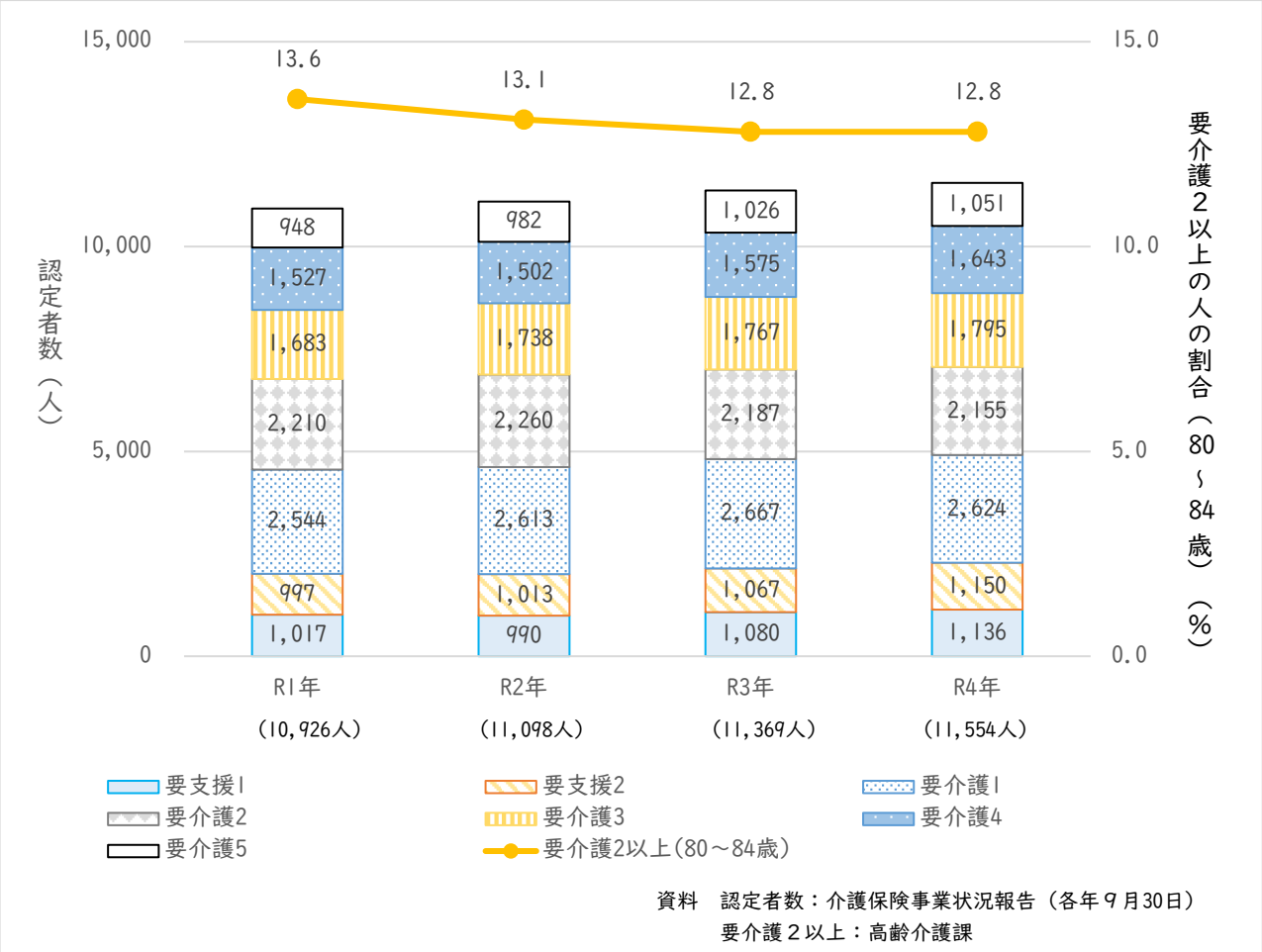
医療費の内訳を見ると、入院が占める件数の割合は全体の 3.2%と少ないにもかかわらず、費用の割合では 44.3%を占めています。

『総医療に占める生活習慣病の医療費の割合（令和４年度)』



総医療費（約 107 億円）に占める生活習慣病の医療費の割合は 56.7%（約 61 億円）であり、半数以上を占めています。

④ 要介護認定(第１号及び第２号被保険者)の状況



資料　認定者数：介護保険事業状況報告（各年９月30日）
　　要介護２以上：高齢介護課

第１号及び第２号被保険者の要支援・要介護認定の状況を見ると、年々増加しています。健康寿命算出において、不健康な期間は、健康割合の分子を要介護２～５の認定者数と規定して試算しており、本市では、80 歳を超えると要介護２※以上の人の割合が増加します。80～84 歳の要介護２以上の割合は、減少傾向です。

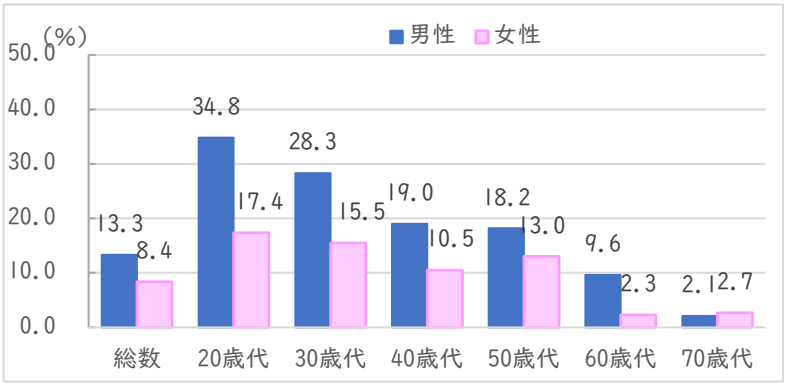
※　要介護２：電話の使い方、買い物、家事、外出などの手段的日常生活動作を行う能力が低下しており、部分的に介護が必要な状態であることに加え、食事・更衣・排泄・入浴などの日常生活動作にも介護が必要な状態をいいます。

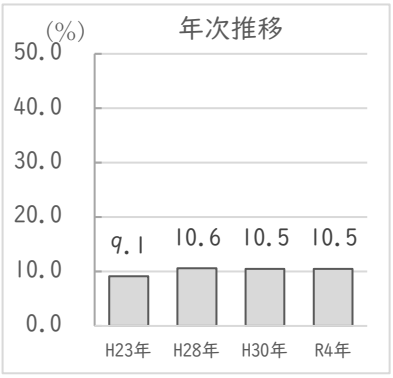
4　生活習慣（令和４年度高岡市健康・栄養調査※の結果）

（１）栄養と食生活

『朝食をとらない人の割合』

（あなたは、朝食を食べますかの問いに「週に１～３日食べる」「食べない」と回答した人）

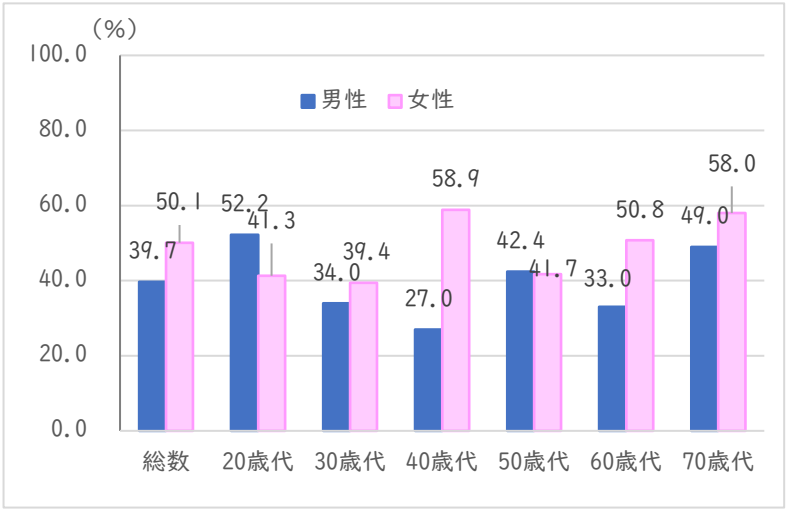


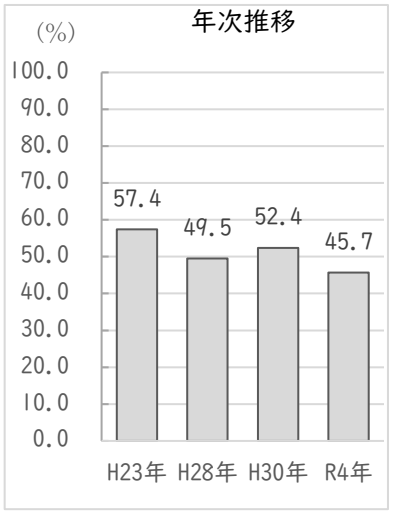


朝食をとらない人の割合は、70 歳代以外の年代では、女性よりも男性が高く、また、年齢が若い人ほど高くなり、20 歳代が最も高くなっています。

『野菜を必要量（350g）食べている人の割合』

（あなたは、野菜を毎日必要な量（350ｇ）食べていると思いますかの問いに「しっかり食べている」「まあまあ食べている」と回答した人）



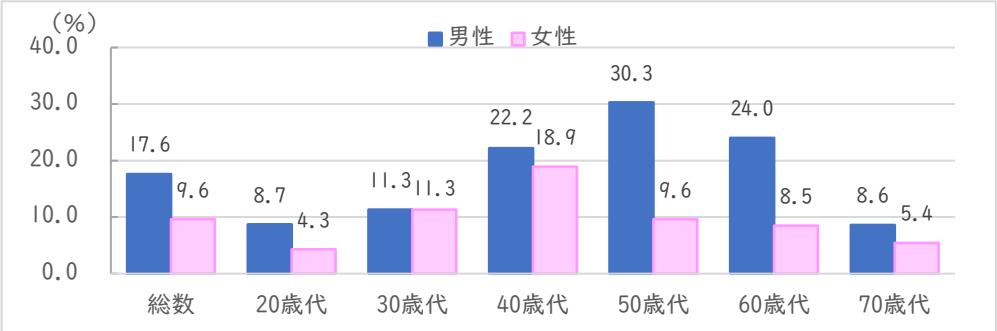


野菜を必要量（350g）食べている人の割合は、年代別、性別にみるとばらつきはありますが、女性より男性が低い状況となっています。年次推移をみると、増減を繰り返しながら減少しています。

※ 高岡市健康・栄養調査：市民の健康に関する意識・知識・行動等を明らかにし、市民の健康増進の総合的な推進を図るために 20 歳以上 80 歳未満の高岡市民を対象に実施しています。
（令和４年度 配付数 3,000 件、回収数 1,066 件、有効回答数 1,061 件（有効回答率 99.5%））

『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』

（1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の人）

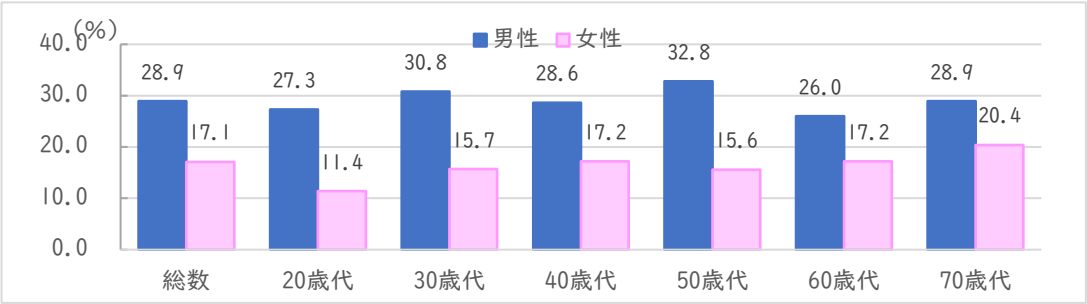


生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、女性より男性が高く、男性は 50 歳代、女性は 40 歳代が最も高くなっています。

（2）健康管理

『肥満の人の割合』

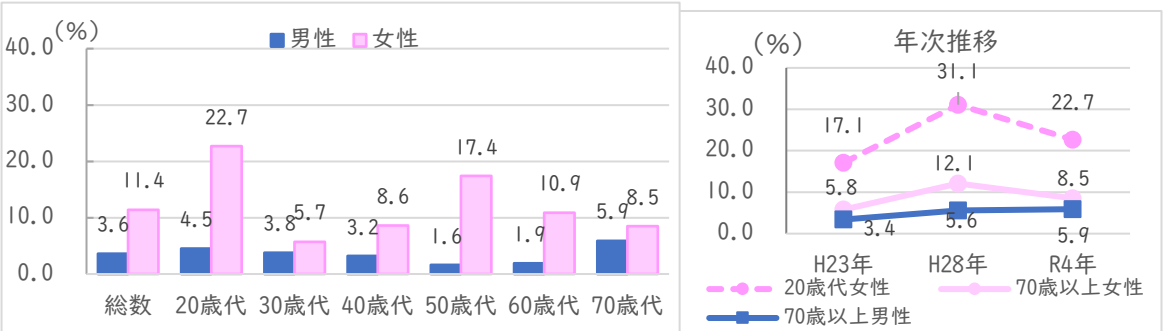
（身長と体重の回答から BMI を算出し、BMI　25.0 以上の人）



肥満の人（BMI25.0 以上）の割合は、女性より男性が高く、男性の３～４人に１人は肥満となっています。

『やせの人の割合』

（身長と体重の回答から BMI を算出し、BMI　18.5 未満の人）



やせの人の割合は、男性より女性が高く、特に 20 歳代女性で高い状況です。また、男性では 70 歳以上が他の年代に比較して高い状況です。

※　生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人：1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の人とし、以下の方法で算出しています。

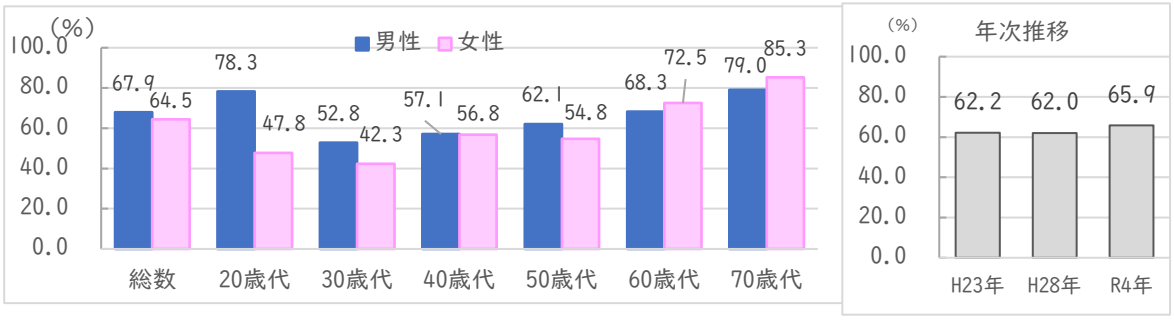
男性：「毎日×2 合以上」+「週 5～6 日×2 合以上」+「週 3～4 日×3 合以上」+「週 1～2 日×5 合以上」+「月 1～3 回×5 合以上」

女性：「毎日×１合以上」+「週 5～6 日×１合以上」+「週 3～4 日×１合以上」+「週 1～2 日×３合以上」+「月 1～3 日×5 合以上」

（３）身体活動・運動

『健康づくりのためにからだを動かしている人の割合』

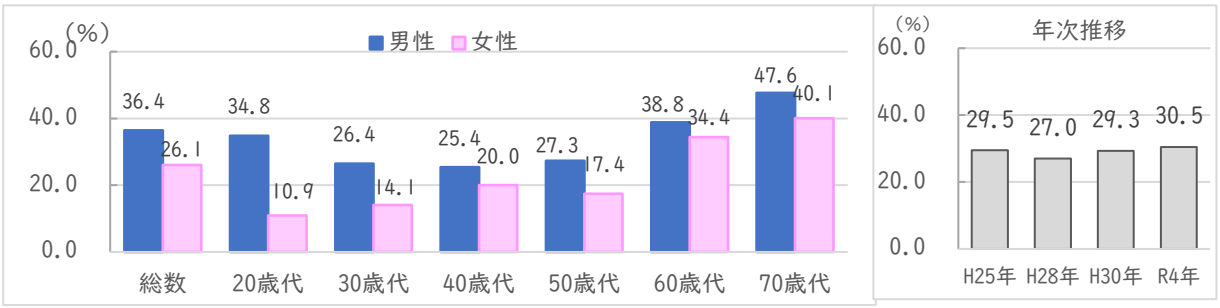
（「健康づくりのためにからだを動かしている」「時々動かしている」と回答した人）



健康づくりのためにからだを動かしている人の割合は、20～50 歳代では女性よりも男性の割合が高く、60 歳以降では逆転しています。また、男女とも 30 歳代が最も低い状況です。年次推移をみると増加しています。

『運動習慣のある人の割合』

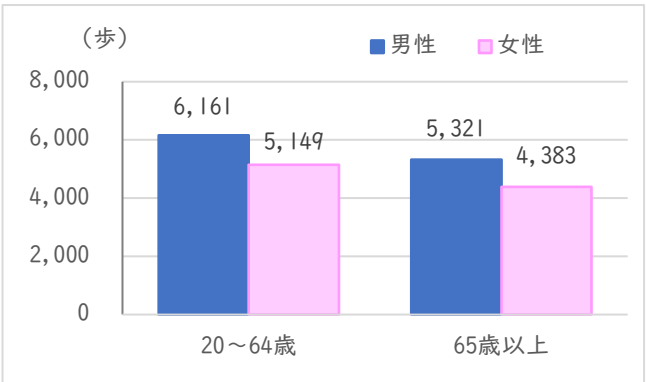
（１回 30 分以上、週２回以上の運動を１年以上継続して行っていると回答した人）



運動習慣のある人の割合は、男性では 30～50 歳代、女性では 20～50 歳代が低くなっています。また、年次推移は横ばいにあります。

『日常生活における歩数』

（歩数計使用経験のある人の１日の平均歩数）



（参考）全国の日常生活における１日の平均歩数

20～64 歳：男性 7,864 歩、女性 6,685 歩

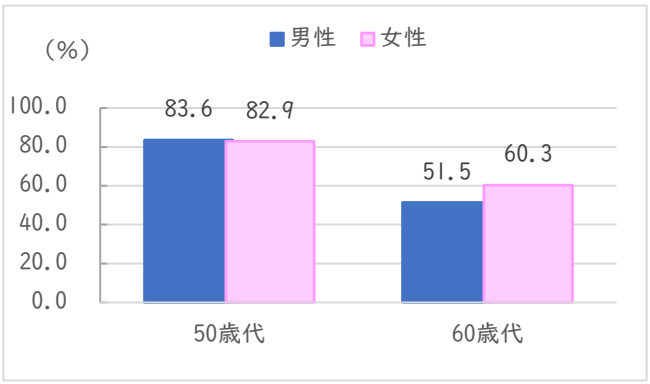
65 歳以上：男性 5,396 歩、女性 4,656 歩

（「国民健康・栄養調査」厚生労働省 令和元年度）

１日の平均歩数は、女性より男性が多い状況です。

（４）歯の健康

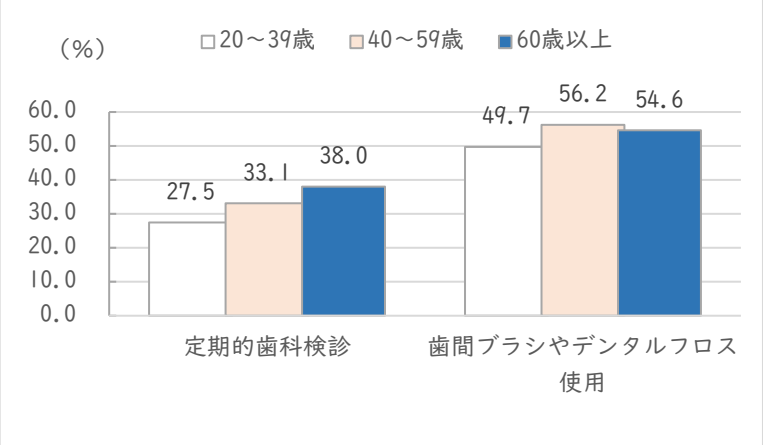
『「自分の歯は 24 本以上ある」と回答した人の割合』

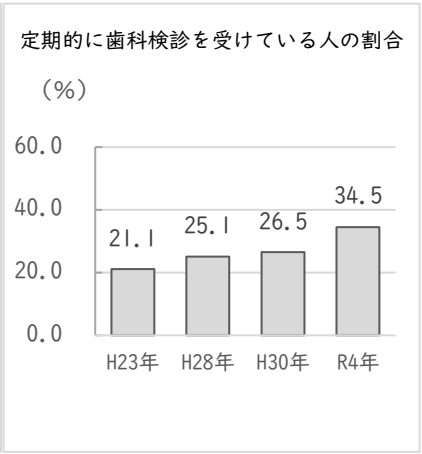


自分の歯が 24 本以上ある人の割合は、50 歳代から 60 歳代で急激に減少しています。特に男性で顕著です。

『定期的に歯科検診を受けている人等の割合』

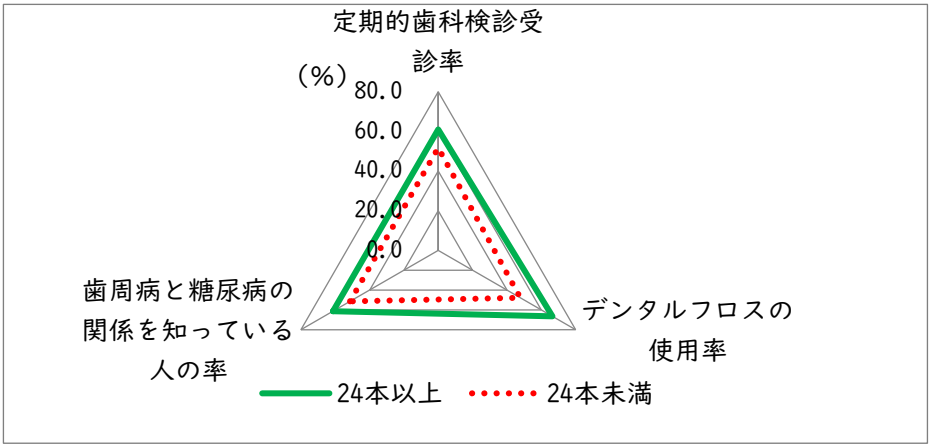
（年１回以上歯科検診等を「受けている」/歯石除去や歯磨き指導を「受けている」/歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）などを「使っている」と回答した人）





定期的に歯科検診を受けている人の割合は、年齢が上がるにつれ高くなっています。また、歯間ブラシやデンタルフロスを使用している人は、約半数でした。定期的に歯科検診を受けている人の割合は、年次推移でみると増加しており、平成 23 年では約５人に１人でしたが、令和４年では約３人に１人となっています。

『60 歳以上で自分の歯が 24 本以上の人と 24 本未満の人における定期的歯科検診受診等の状況』



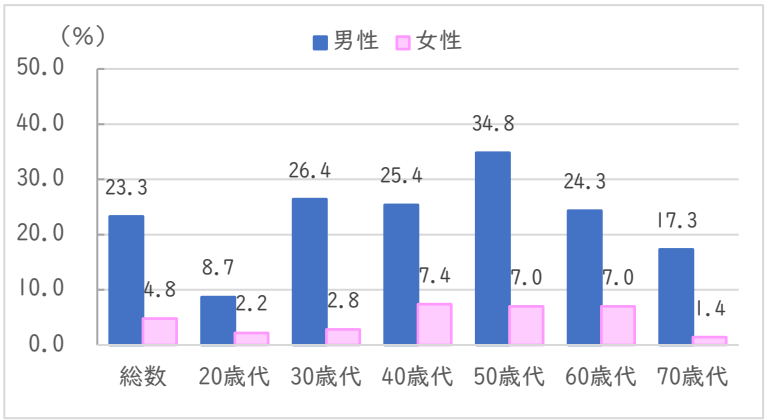
	24 本以上	24 本未満
定期的歯科検診受診率	61.0%	51.7%
デンタルフロスの使用率	66.5%	47.8%
歯周病と糖尿病との関係を知っている人の率	61.3%	51.4%

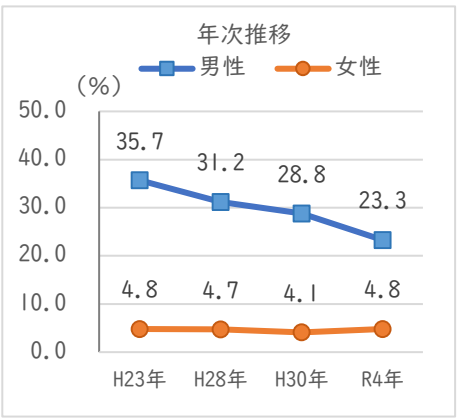
24 本以上歯を有する人と 24 本未満の人の歯科検診受診状況等を比べると、24 本以上歯を有する人の方が、「定期的な歯科検診受診率」「デンタルフロスの使用率」「歯周病と糖尿病との関係を知っている人の率」のすべての項目において割合が高い状況です。

（5）タバコ

『喫煙者の割合』

（タバコを現在吸っていると回答した人）



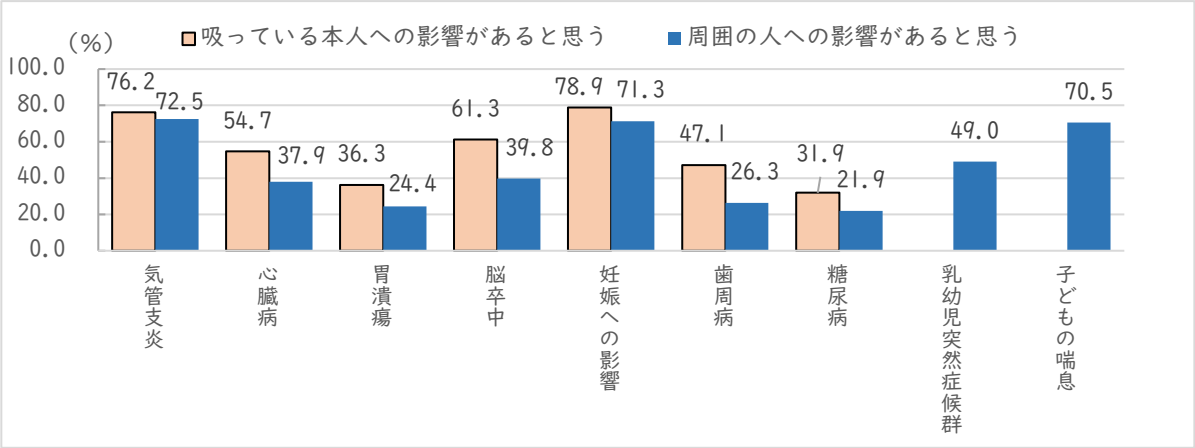


喫煙者の割合は男性では 50 歳代、女性では 40～60 歳代が高くなっています。喫煙率は、男性は減少しており、女性は近年横ばいです。

（参考）全国の喫煙率：男性 27.1% 女性 7.6%（「国民健康・栄養調査」厚生労働省 令和元年度）

『タバコが健康に及ぼす影響について知識を持つ人の割合』

（タバコが健康に及ぼす影響があると回答した人）



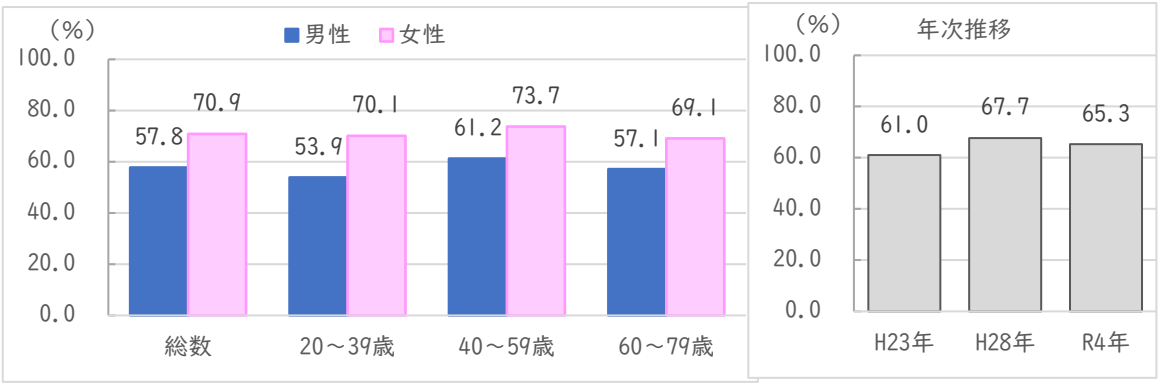
タバコが健康に及ぼす影響については、全ての項目において周囲の人への影響があると思う人の割合が、吸っている本人への影響があると思う人の割合に比べ、低い傾向にあります。

吸っている本人への影響があると思う人の割合が高い項目は「気管支炎」、「妊娠への影響」であり、７割を超えています。一方「胃潰瘍」、「歯周病」、「糖尿病」については、本人及び周囲の人ともに影響があると思う人の割合が低くなっています。

（６）心の健康

『ストレス解消を行っている人の割合』

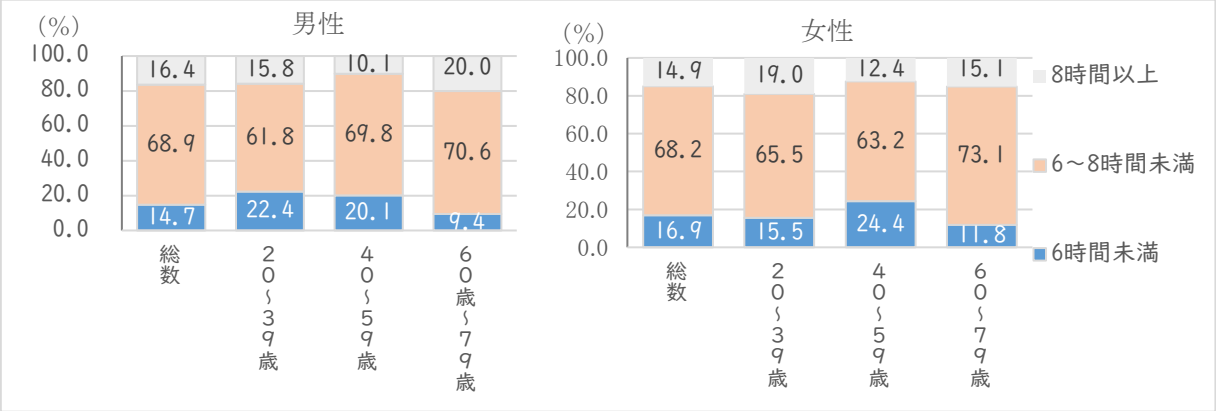
（ストレス解消を「行っている」「時々行っている」と回答した人）



ストレス解消を行っている人の割合は、男性より女性が高い状況にあり、男性の20～30 歳代が最も低い状況です。また、年次推移では、増加傾向にあります。

『１日の平均睡眠時間の状況』

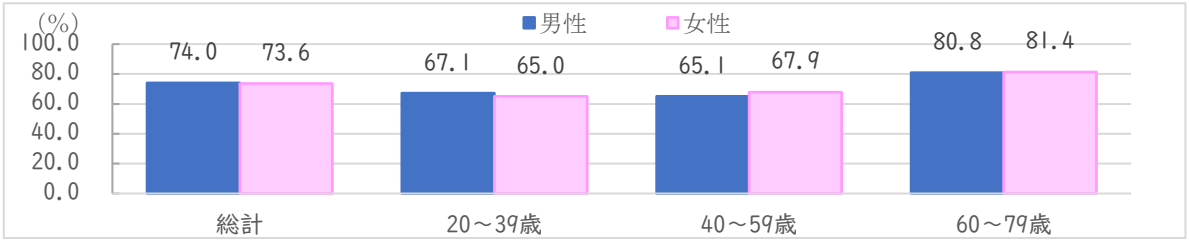
（ここ１ヶ月間、あなたの１日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか）



睡眠時間が６時間未満の人の割合は、男性に比べ女性が高く、男性では 20～30 歳代、女性は 40～50 歳代が最も高くなっています。

『睡眠が十分に取れていると感じている人の割合』

（ここ１ヶ月間、「睡眠で休養が十分とれている」「まあまあとれている」と回答した人）



睡眠が十分に取れていると感じている人の割合は、男女とも 60～70 歳代で高い傾向にあります。

（７）人とのつながり

『人とのつながりに関する割合』

	助け合い	信頼	挨拶	解決	活動
20～39 歳	37.7%	27.7%	69.1%	42.4%	17.3%
40～59 歳	53.0%	46.4%	80.1%	51.0%	29.3%
60～79 歳	55.4%	52.5%	86.9%	57.2%	31.9%
総　数	51.4%	45.9%	81.4%	52.5%	28.3%

お住まいの地域について、以下の質問で「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

助け合い：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

信頼：あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに信頼できる

挨拶：あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている

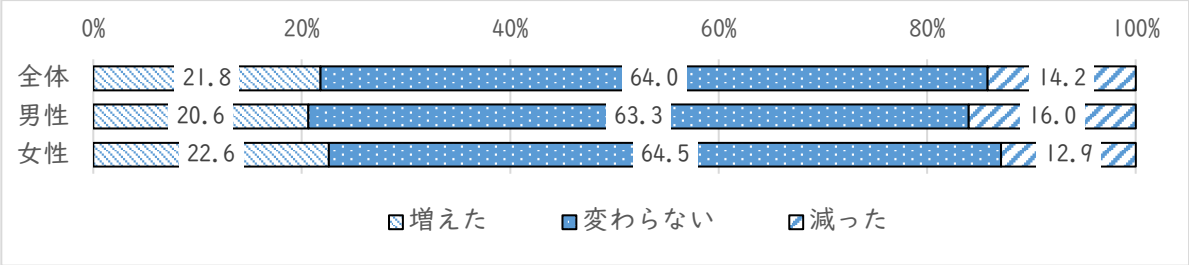
解決：あなたのお住まいの地域では、誰かが助けを必要とした時、お互いに力を合わせて解決しようとしている

活動：あなたのお住まいの地域では、健康づくりの活動が行われている

いずれの質問項目も、年代があがるにつれ高まっています。地域で健康づくりの活動が行われていると認識している人の割合は、28.3%です。

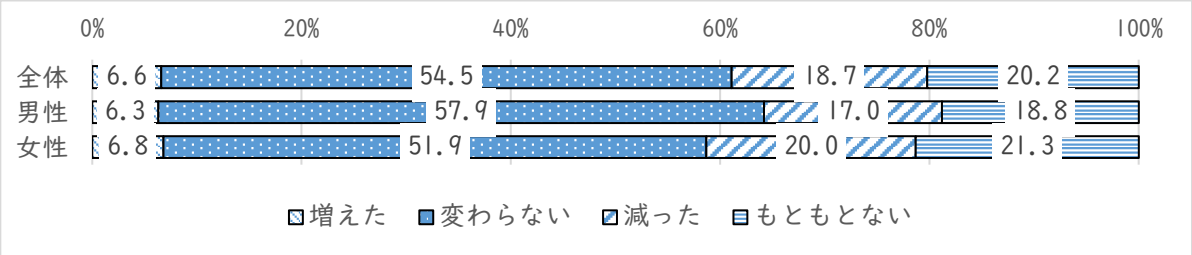
（８）新型コロナウイルス感染症の影響

『体重』



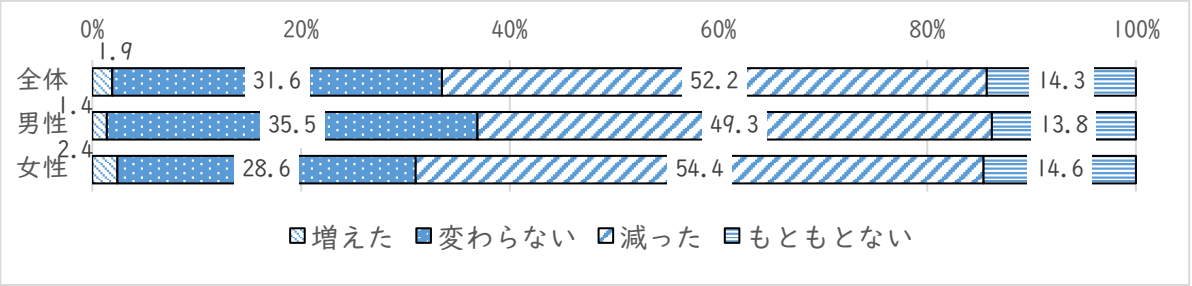
体重は、男女ともに約２割の人が「増えた」と感じています。

『１週間の運動日数』



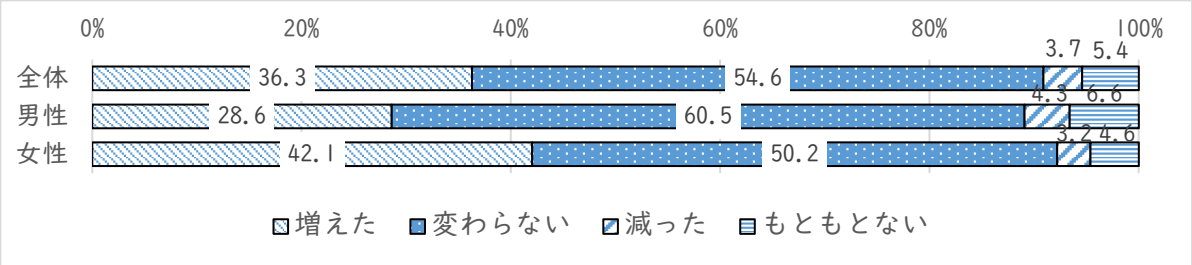
１週間の運動日数では、約６割の人は、運動日数が「増えた」「変わらない」と回答している一方で、約４割の人は、「減った」、「もともとない」状況です。

『地域の人と交流する頻度』



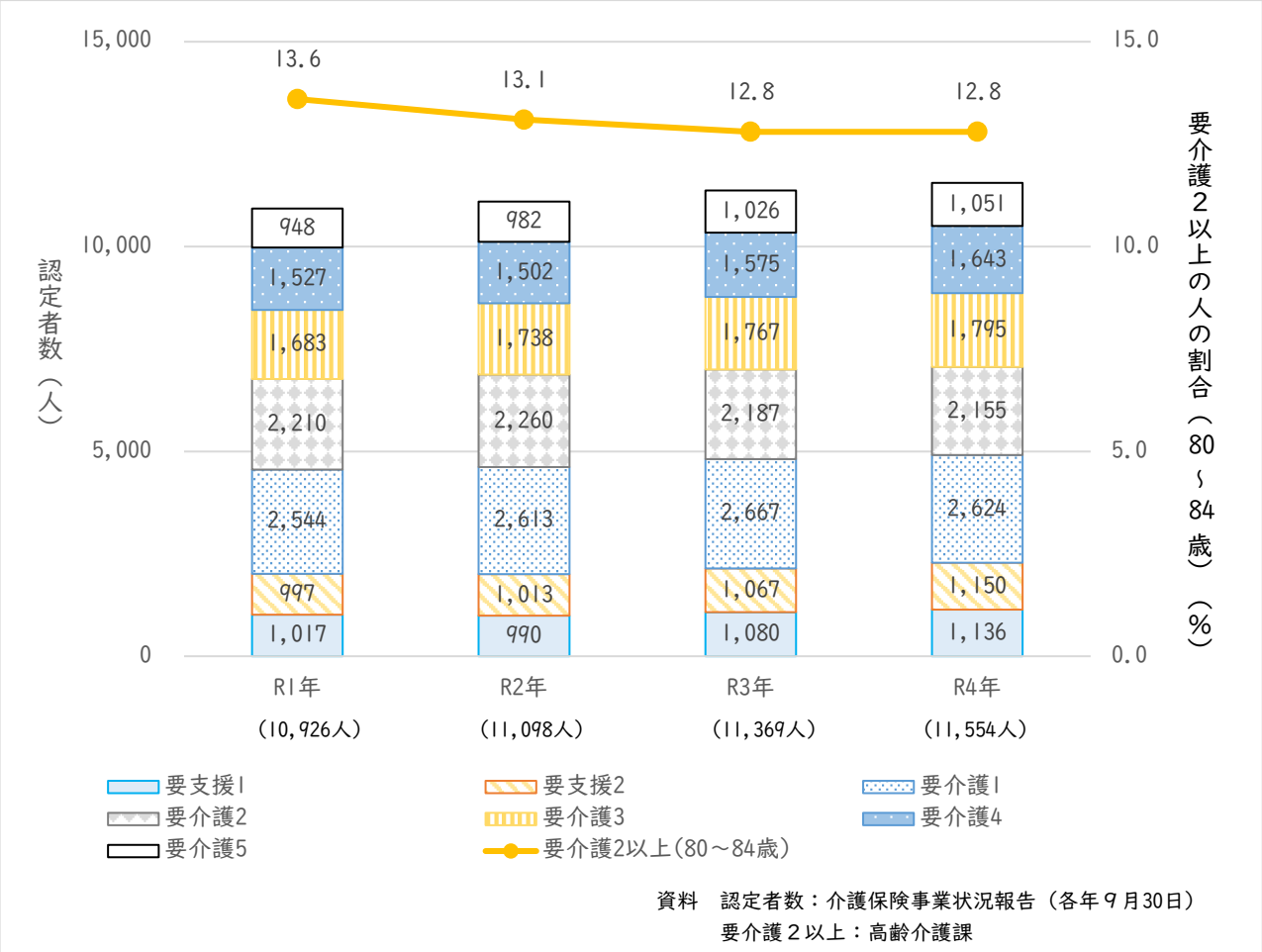
地域の人と交流する頻度は、約５割の人が「減った」と感じています。

『ストレスを感じる頻度』



ストレスを感じる頻度は、男性より女性の方が増えたと感じており、女性は約４割の人が「増えた」と感じています。

④ 要介護認定(第１号及び第２号被保険者)の状況



資料　認定者数：介護保険事業状況報告（各年９月30日）
　　要介護２以上：高齢介護課

第１号及び第２号被保険者の要支援・要介護認定の状況を見ると、年々増加しています。健康寿命算出において、不健康な期間は、健康割合の分子を要介護２～５の認定者数と規定して試算しており、本市では、80 歳を超えると要介護２※以上の人の割合が増加します。80～84 歳の要介護２以上の割合は、減少傾向です。

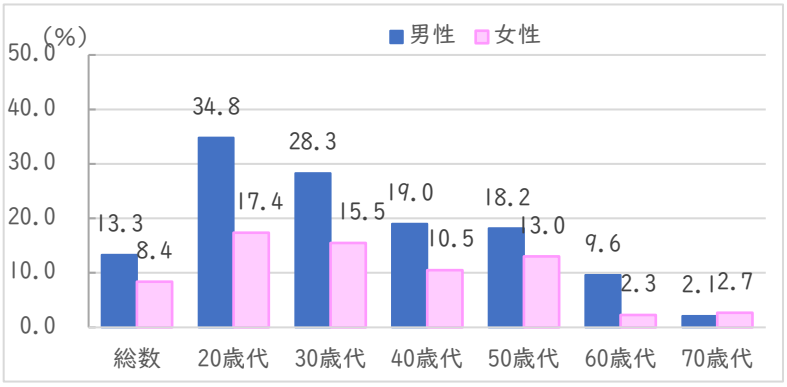
※　要介護２：電話の使い方、買い物、家事、外出などの手段的日常生活動作を行う能力が低下しており、部分的に介護が必要な状態であることに加え、食事・更衣・排泄・入浴などの日常生活動作にも介護が必要な状態をいいます。

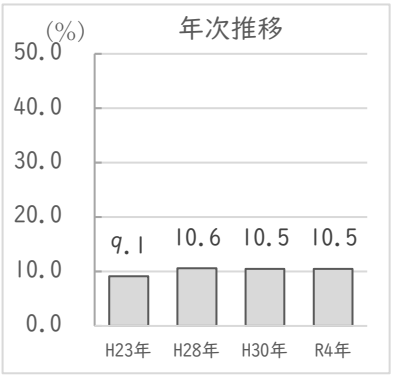
4　生活習慣（令和４年度高岡市健康・栄養調査※の結果）

（１）栄養と食生活

『朝食をとらない人の割合』

（あなたは、朝食を食べますかの問いに「週に１～３日食べる」「食べない」と回答した人）

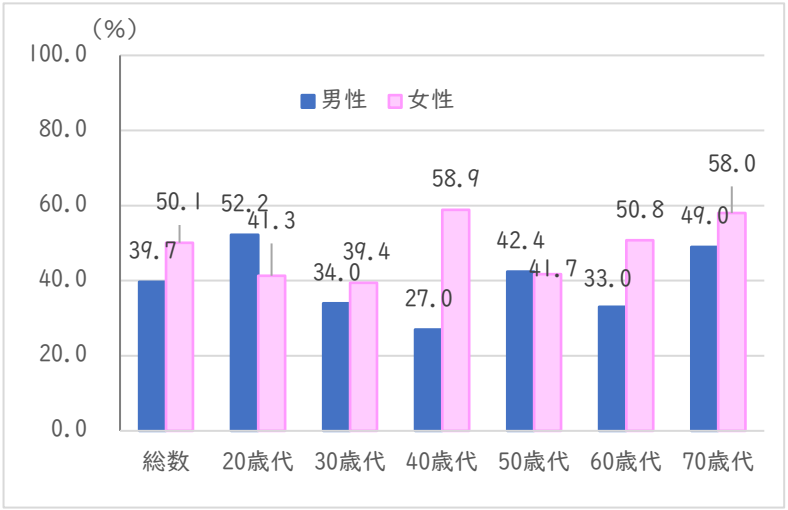


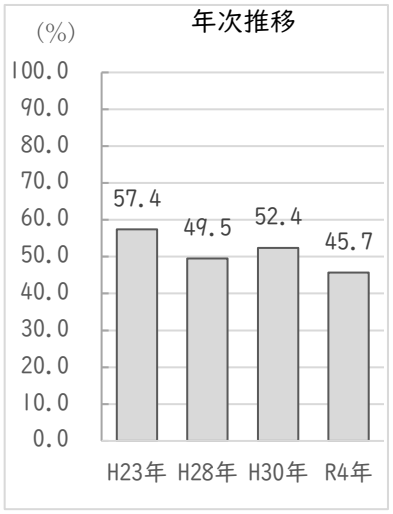


朝食をとらない人の割合は、70 歳代以外の年代では、女性よりも男性が高く、また、年齢が若い人ほど高くなり、20 歳代が最も高くなっています。

『野菜を必要量（350g）食べている人の割合』

（あなたは、野菜を毎日必要な量（350ｇ）食べていると思いますかの問いに「しっかり食べている」「まあまあ食べている」と回答した人）



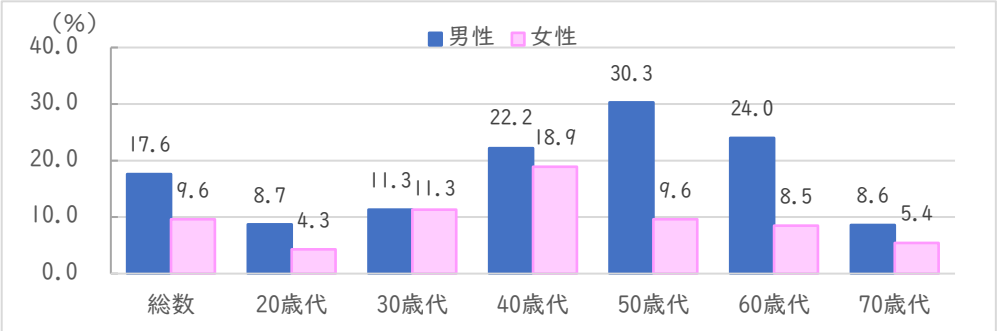


野菜を必要量（350g）食べている人の割合は、年代別、性別にみるとばらつきはありますが、女性より男性が低い状況となっています。年次推移をみると、増減を繰り返しながら減少しています。

※ 高岡市健康・栄養調査：市民の健康に関する意識・知識・行動等を明らかにし、市民の健康増進の総合的な推進を図るために 20 歳以上 80 歳未満の高岡市民を対象に実施しています。
（令和４年度 配付数 3,000 件、回収数 1,066 件、有効回答数 1,061 件（有効回答率 99.5%））

『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』

（1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の人）

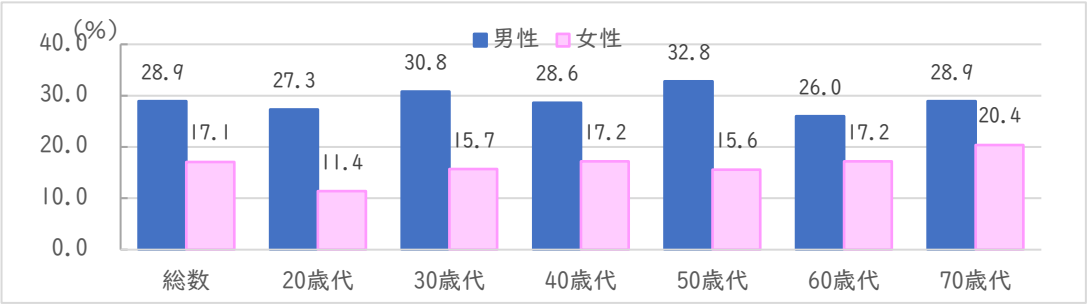


生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、女性より男性が高く、男性は 50 歳代、女性は 40 歳代が最も高くなっています。

（2）健康管理

『肥満の人の割合』

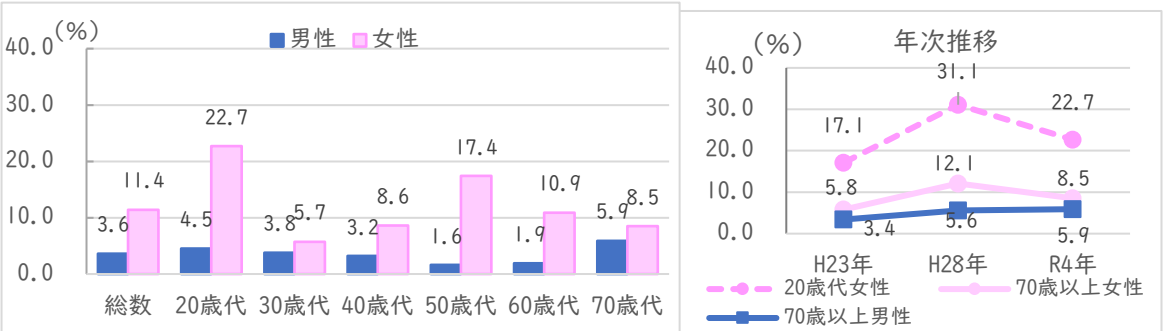
（身長と体重の回答から BMI を算出し、BMI　25.0 以上の人）



肥満の人（BMI25.0 以上）の割合は、女性より男性が高く、男性の３～４人に１人は肥満となっています。

『やせの人の割合』

（身長と体重の回答から BMI を算出し、BMI　18.5 未満の人）



やせの人の割合は、男性より女性が高く、特に 20 歳代女性で高い状況です。また、男性では 70 歳以上が他の年代に比較して高い状況です。

※　生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人：1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の人とし、以下の方法で算出しています。

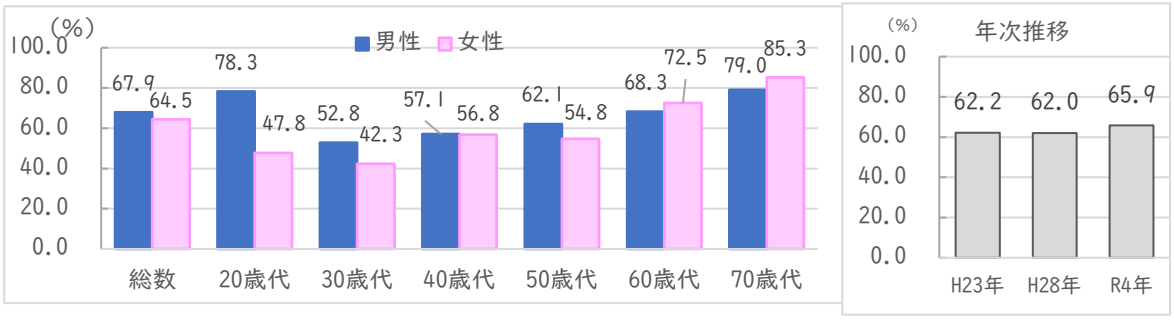
男性：「毎日×2 合以上」+「週 5～6 日×2 合以上」+「週 3～4 日×3 合以上」+「週 1～2 日×5 合以上」+「月 1～3 回×5 合以上」

女性：「毎日×１合以上」+「週 5～6 日×１合以上」+「週 3～4 日×１合以上」+「週 1～2 日×３合以上」+「月 1～3 日×5 合以上」

（３）身体活動・運動

『健康づくりのためにからだを動かしている人の割合』

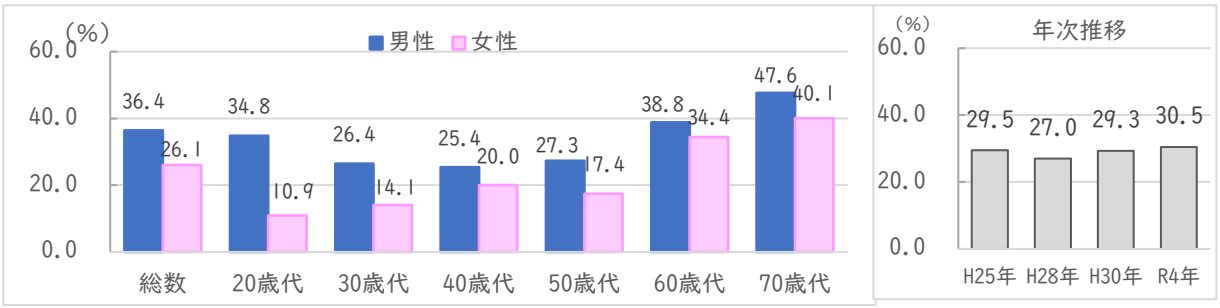
（「健康づくりのためにからだを動かしている」「時々動かしている」と回答した人）



健康づくりのためにからだを動かしている人の割合は、20～50 歳代では女性よりも男性の割合が高く、60 歳以降では逆転しています。また、男女とも 30 歳代が最も低い状況です。年次推移をみると増加しています。

『運動習慣のある人の割合』

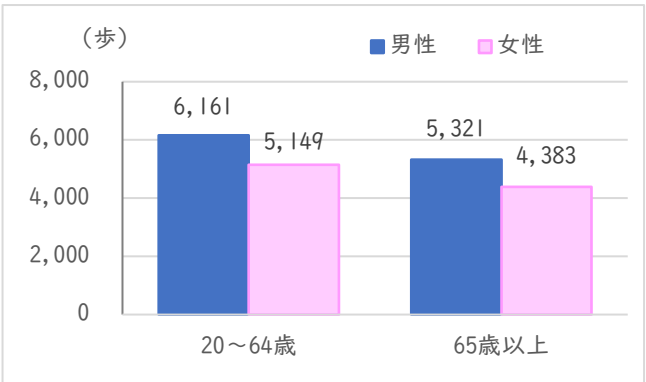
（１回 30 分以上、週２回以上の運動を１年以上継続して行っていると回答した人）



運動習慣のある人の割合は、男性では 30～50 歳代、女性では 20～50 歳代が低くなっています。また、年次推移は横ばいにあります。

『日常生活における歩数』

（歩数計使用経験のある人の１日の平均歩数）



（参考）全国の日常生活における１日の平均歩数

20～64 歳：男性 7,864 歩、女性 6,685 歩

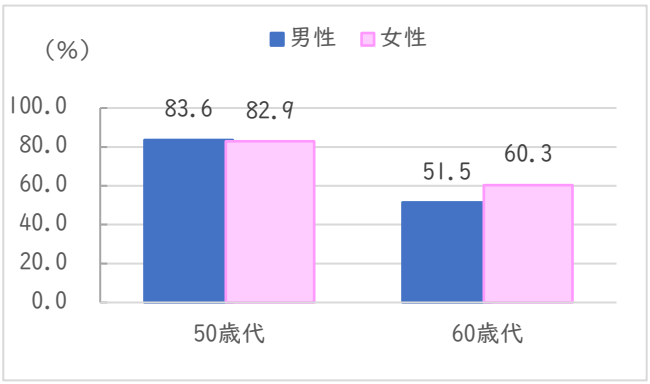
65 歳以上：男性 5,396 歩、女性 4,656 歩

（「国民健康・栄養調査」厚生労働省 令和元年度）

１日の平均歩数は、女性より男性が多い状況です。

（４）歯の健康

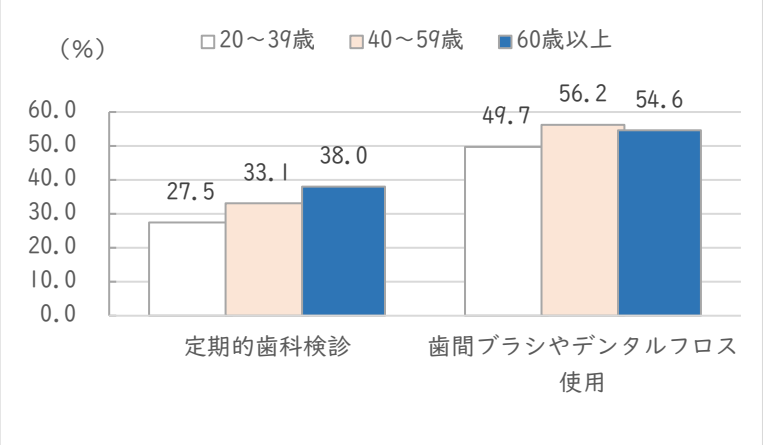
『「自分の歯は 24 本以上ある」と回答した人の割合』

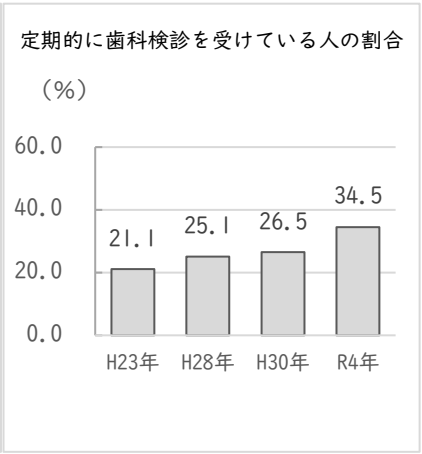


自分の歯が 24 本以上ある人の割合は、50 歳代から 60 歳代で急激に減少しています。特に男性で顕著です。

『定期的に歯科検診を受けている人等の割合』

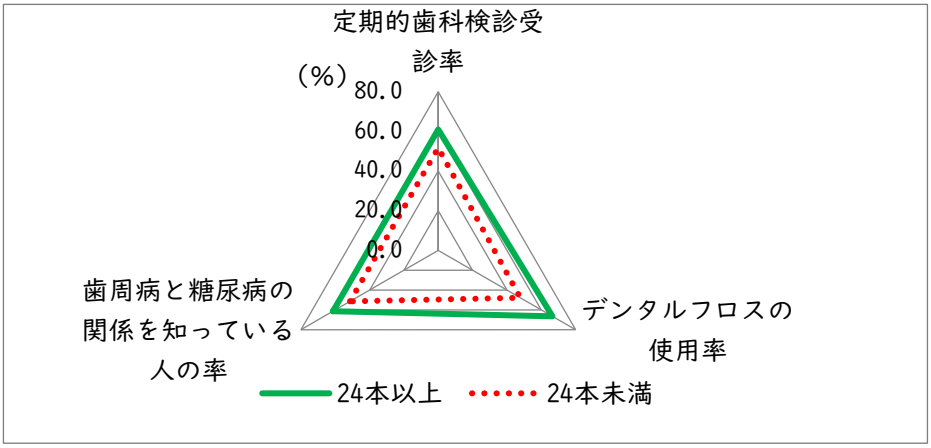
（年１回以上歯科検診等を「受けている」/歯石除去や歯磨き指導を「受けている」/歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）などを「使っている」と回答した人）





定期的に歯科検診を受けている人の割合は、年齢が上がるにつれ高くなっています。また、歯間ブラシやデンタルフロスを使用している人は、約半数でした。定期的に歯科検診を受けている人の割合は、年次推移でみると増加しており、平成 23 年では約５人に１人でしたが、令和４年では約３人に１人となっています。

『60 歳以上で自分の歯が 24 本以上の人と 24 本未満の人における定期的歯科検診受診等の状況』



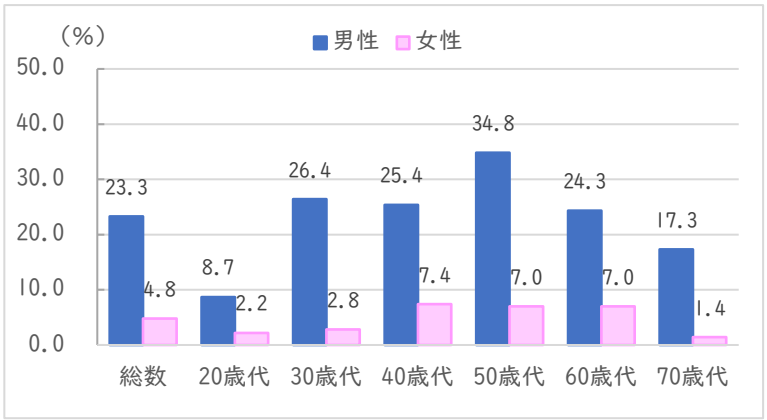
	24 本以上	24 本未満
定期的歯科検診受診率	61.0%	51.7%
デンタルフロスの使用率	66.5%	47.8%
歯周病と糖尿病との関係を知っている人の率	61.3%	51.4%

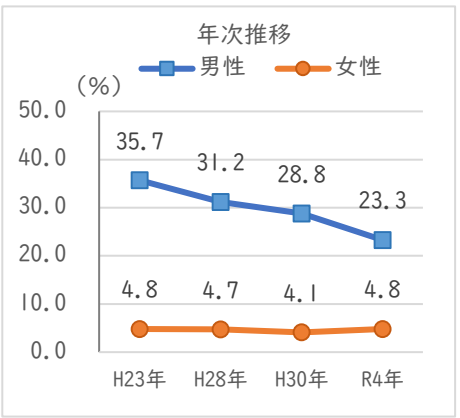
24 本以上歯を有する人と 24 本未満の人の歯科検診受診状況等を比べると、24 本以上歯を有する人の方が、「定期的な歯科検診受診率」「デンタルフロスの使用率」「歯周病と糖尿病との関係を知っている人の率」のすべての項目において割合が高い状況です。

（5）タバコ

『喫煙者の割合』

（タバコを現在吸っていると回答した人）



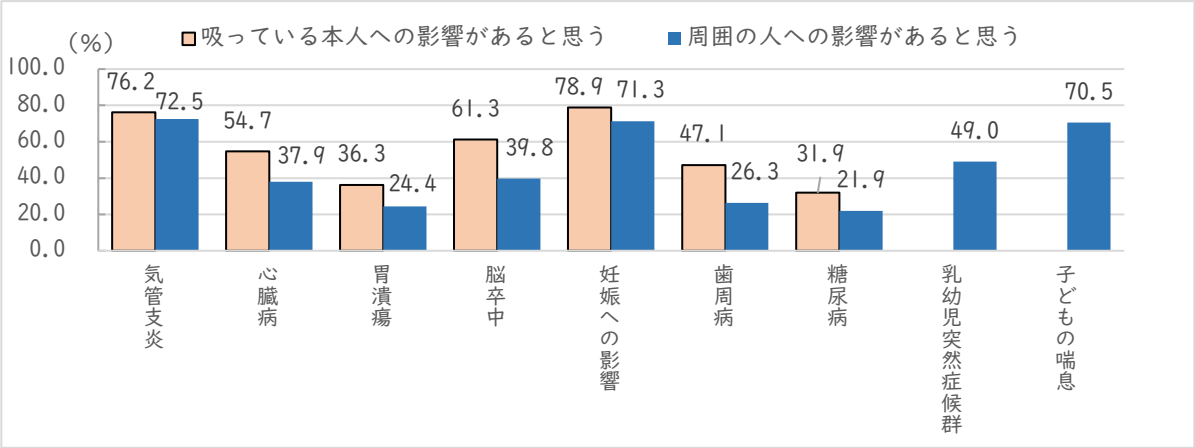


喫煙者の割合は男性では 50 歳代、女性では 40～60 歳代が高くなっています。喫煙率は、男性は減少しており、女性は近年横ばいです。

（参考）全国の喫煙率：男性 27.1% 女性 7.6%（「国民健康・栄養調査」厚生労働省 令和元年度）

『タバコが健康に及ぼす影響について知識を持つ人の割合』

（タバコが健康に及ぼす影響があると回答した人）



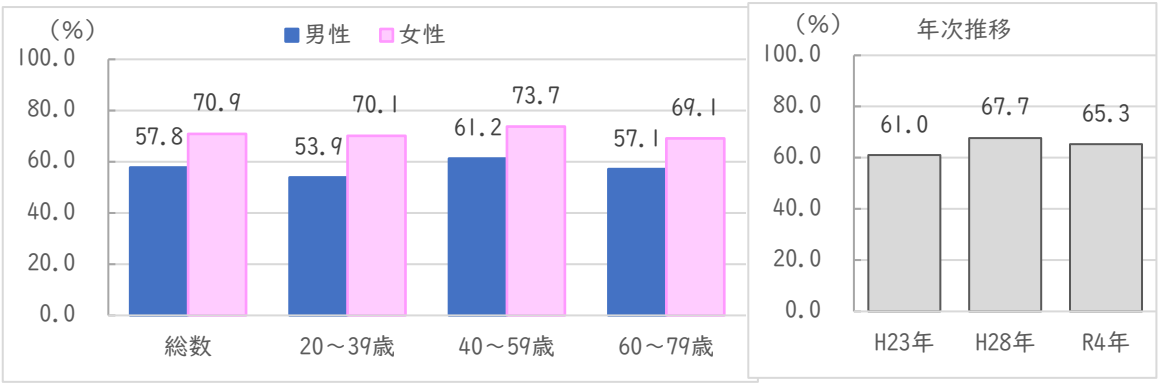
タバコが健康に及ぼす影響については、全ての項目において周囲の人への影響があると思う人の割合が、吸っている本人への影響があると思う人の割合に比べ、低い傾向にあります。

吸っている本人への影響があると思う人の割合が高い項目は「気管支炎」、「妊娠への影響」であり、７割を超えています。一方「胃潰瘍」、「歯周病」、「糖尿病」については、本人及び周囲の人ともに影響があると思う人の割合が低くなっています。

（６）心の健康

『ストレス解消を行っている人の割合』

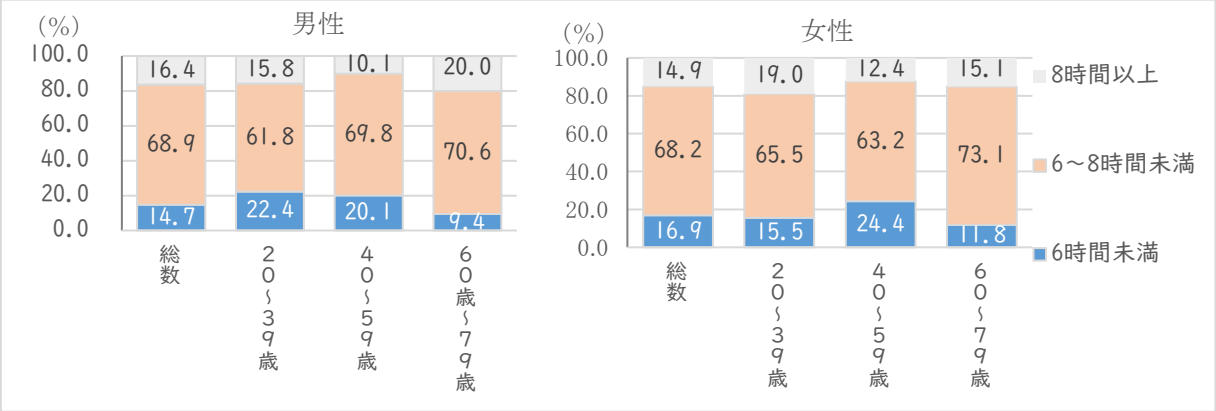
（ストレス解消を「行っている」「時々行っている」と回答した人）



ストレス解消を行っている人の割合は、男性より女性が高い状況にあり、男性の20～30 歳代が最も低い状況です。また、年次推移では、増加傾向にあります。

『１日の平均睡眠時間の状況』

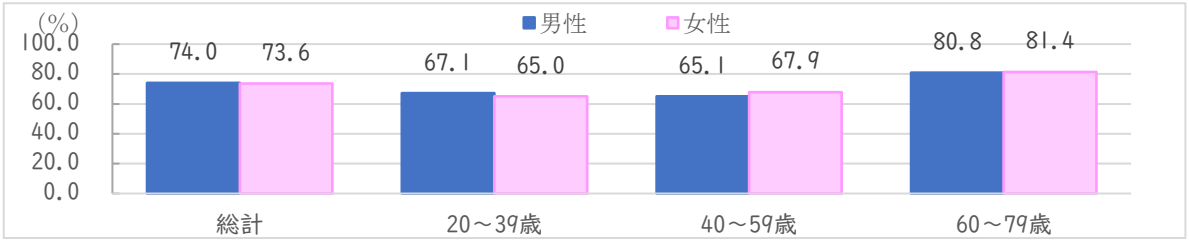
（ここ１ヶ月間、あなたの１日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか）



睡眠時間が６時間未満の人の割合は、男性に比べ女性が高く、男性では 20～30 歳代、女性は 40～50 歳代が最も高くなっています。

『睡眠が十分に取れていると感じている人の割合』

（ここ１ヶ月間、「睡眠で休養が十分とれている」「まあまあとれている」と回答した人）



睡眠が十分に取れていると感じている人の割合は、男女とも 60～70 歳代で高い傾向にあります。

（７）人とのつながり

『人とのつながりに関する割合』

	助け合い	信頼	挨拶	解決	活動
20～39 歳	37.7%	27.7%	69.1%	42.4%	17.3%
40～59 歳	53.0%	46.4%	80.1%	51.0%	29.3%
60～79 歳	55.4%	52.5%	86.9%	57.2%	31.9%
総　数	51.4%	45.9%	81.4%	52.5%	28.3%

お住まいの地域について、以下の質問で「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

助け合い：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

信頼：あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに信頼できる

挨拶：あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている

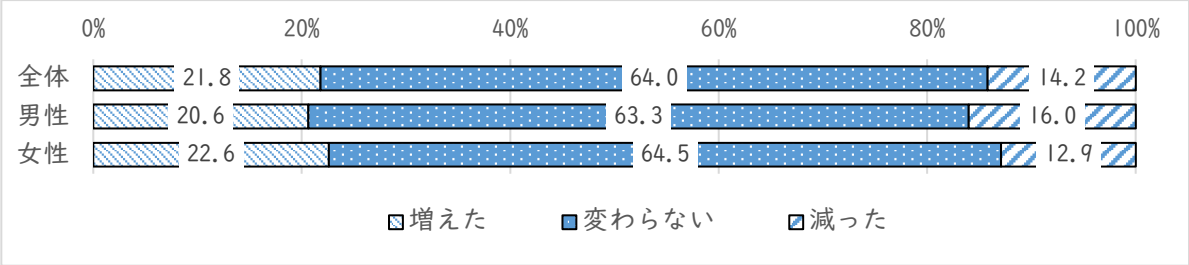
解決：あなたのお住まいの地域では、誰かが助けを必要とした時、お互いに力を合わせて解決しようとしている

活動：あなたのお住まいの地域では、健康づくりの活動が行われている

いずれの質問項目も、年代があがるにつれ高まっています。地域で健康づくりの活動が行われていると認識している人の割合は、28.3%です。

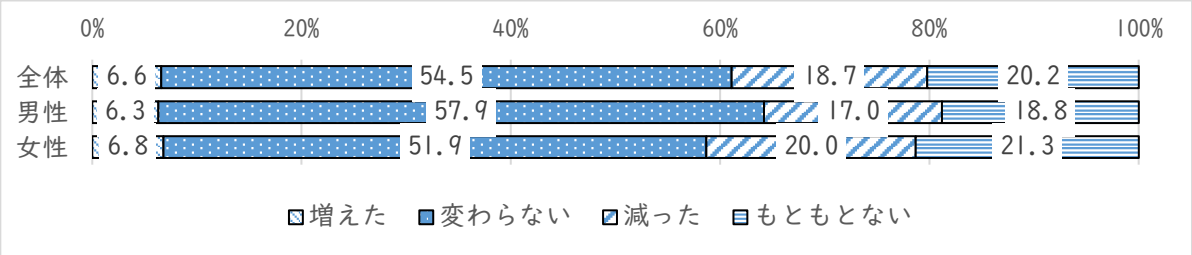
（８）新型コロナウイルス感染症の影響

『体重』



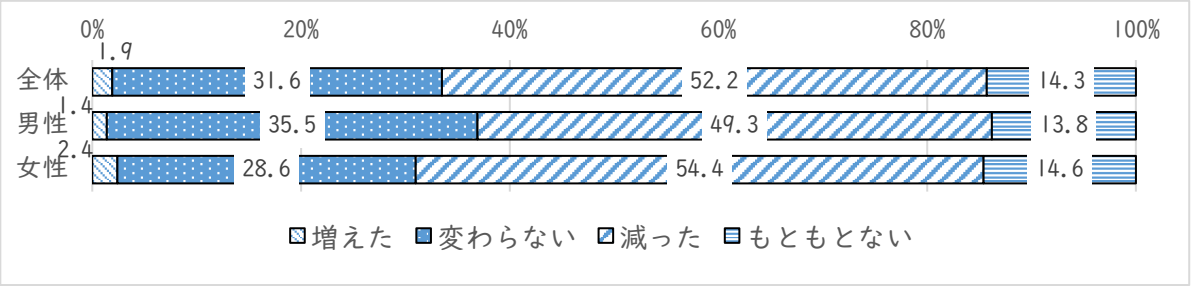
体重は、男女ともに約２割の人が「増えた」と感じています。

『１週間の運動日数』



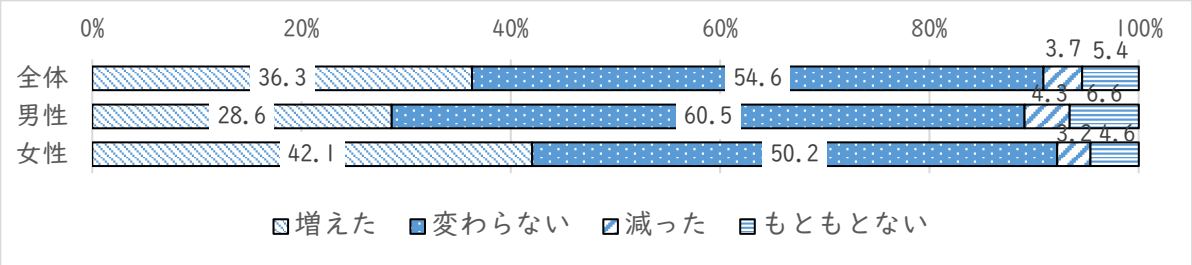
１週間の運動日数では、約６割の人は、運動日数が「増えた」「変わらない」と回答している一方で、約４割の人は、「減った」、「もともとない」状況です。

『地域の人と交流する頻度』



地域の人と交流する頻度は、約５割の人が「減った」と感じています。

『ストレスを感じる頻度』



ストレスを感じる頻度は、男性より女性の方が増えたと感じており、女性は約４割の人が「増えた」と感じています。

第３章　「健康たかおか輝きプラン（第２次）」の評価

１　「健康たかおか輝きプラン（第２次）」における取組の評価

健康たかおか輝きプラン（第２次）では、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を基本目標とし、３つの重点取組（①望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防、②生活習慣病の重症化予防、③住む人が健康になるまちづくり）のごとに、全 70 項目の目標値を設定しています。今回、計画策定時の基準値と最新値を比較して評価を行いました。

重点目標　…　項目番号に〇がついている目標
基 準 値　…　平成 28 年の値
最 新 値　…　令和４年の値または令和４年度高岡市健康・栄養調査結果または記載している年度の実績値

目標の達成状況

評価		健康寿命の延伸	栄養・食生活	身体活動・運動	歯の健康	タバコ	心の健康・休養	次世代の健康	高齢期の健康	人とのつながり	がん	循環器・循環器・COPD	住む人が健康になるまちづくり	計
◎	最新値が目標に達している				1	3		2	2	1		2	5	16
〇	最新値が目標に達していないが、基準値より改善している		1	3	1	2	1		1		6		1	16
△	最新値が基準値より改善していない、または変化していない	2	9	4		4	1	3	1	2	4	6	2	38
項目数		2	10	7	2	9	2	5	4	3	10	8	8	70

70 項目について、32 項目（45.7%）で目標達成及び改善しました。

（１）健康寿命の延伸

項目		基準値	最新値	目標	達成状況
1	男性	79.49 歳	78.49 歳	延伸	△
2	女性	83.71 歳	83.67 歳	延伸	△

最新値の健康寿命は、基準値と比較して男性が１歳、女性が 0.04 歳短縮しました。健康寿命が短縮した理由は、死亡率の変化による影響が大きいと推測されます。死亡率の変化の要因を探るためには死因別の標準化死亡比を観察することが必要であり、令和４年の人口動態統計が公表され次第検討します。

（２）　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

項目			基準値	最新値	目標	達成状況
3 4	朝食をとらない人の割合の減少(20～39歳)	男性	22.1%	30.3%	18%	△
		女性	12.2%	16.2%	9%	△
5	野菜を必要量(350g)食べている人の割合の増加	－	49.5%	45.7%	60%	△
6 7	肥満の人の割合の減少(40～74歳)	男性	30.7% (平成27年)	34.4% (令和3年)	減少	△
		女性	19.3% (平成27年)	21.6% (令和３年)	減少	△
8	やせている女性の割合の減少(20～29歳)	－	31.1%	22.7%	15%	○
9 10	塩分に気をつけている人の割合の増加	男性	15.8% (平成30年)	15.3%	増加	△
		女性	28.7% (平成30年)	22.9%	増加	△
11 12	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の減少	男性	17.1%	17.6%	13%	△
		女性	8.8%	9.6%	6.4%	△

・朝食をとらない人の割合が増加しています。（項目 No３、４）
・野菜を必要量食べている人の割合が減少しています。（項目 No５）
・肥満の人の割合が増加しています。（項目 No６、７）
・やせている女性の割合は減少しています。（項目 No８）
・塩分に気をつけている人の割合が減少しています。（項目 No９、10）
→引き続き、食育活動や相談会、教室を通し、バランスの良い食事の摂取や望ましい食習慣につなげるための情報発信や普及啓発を行っていく必要があります。また、食生活改善推進員などボランティア団体の知識・技術の向上を図っていく必要があります。

② 身体活動・運動

項目			基準値	最新値	目標	達成状況
13	健康づくりのためにからだを動かしている人の割合の増加	－	62.0%	65.9%	70%	○
⑭⑮	日常生活における歩数の増加(20～64歳)	男性	6,235歩	6,161歩	7,000歩以上	△
		女性	5,338歩	5,149歩	6,000歩以上	△
⑯⑰	運動習慣者の割合の増加（20～64歳）	男性	25.0%	28.2%	36%	○
		女性	17.3%	19.4%	33%	○
18	公共交通の利用者数の増加	－	25,047人	20,827人	25,430人	△
19	体育施設の利用者数の増加	－	844,951人	587,709人	878,850人	△

・健康づくりのためにからだを動かしている人の割合は増加しています。（項目 No13）
・運動習慣者の割合が増加しています。（項目 No16、17）
→引き続きウォーキング教室や歩こう会の地域ぐるみの活動などにより、グループまたは一人で気軽に楽しみながら運動する習慣を身につけることができる動機付けや、一日の歩数を増やす取組や普及啓発をする必要があります。

③ 歯の健康

項目		基準値	最新値	目標	達成状況
20	「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)	48.9%	56.3%	65%	○
㉑	過去１年間に歯科検診を受診した人の割合の増加	25.1%	34.5%	28%	◎

・過去１年間に歯科検診を受診した人の割合が増加しています。（項目 No21）
→引き続き、歯周病検診や妊婦歯科健康診査の受診勧奨、歯の健康に関する知識の普及啓発が必要です。

④タバコ

項目			基準値	最新値	目標	達成状況
㉒	喫煙率の低下	男性	31.2%	23.3%	27%	◎
㉓		女性	4.7%	4.8%	3％	△
24	妊娠中の喫煙率の低下	－	1.7%	1.7%	0%	△
25	喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加	心臓病	53.5%	54.7%	80%以上	○
26		脳卒中	59.7%	61.3%	80%以上	○
27		歯周病	51.9%	47.1%	80%以上	△
28		糖尿病	21.7%（平成30年）	31.9%	増加	◎
29	受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加	子どもの喘息既往	70.7%（平成30年）	70.5%	増加	△
30		乳幼児突然症候群(SIDS)	48.7%（平成30年）	49.0%	増加	◎

・男性の喫煙率が低下しています。（項目 No22）
・喫煙者の割合が依然、県内市町村に比較して高い状況です。
→引き続き SNS による情報発信やショッピングセンターでのリーフレット配付など、喫煙や受動喫煙の影響について幅広い世代に向け、普及啓発する必要があります。また、妊産婦や子どもなど喫煙の影響が強く出やすいハイリスクな対象者の喫煙・受動喫煙の防止についてさらに普及啓発を行う必要があります。

⑤心の健康・休養

項目		基準値	最新値	目標	達成状況
㉛	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	18.1%	15.9%	15%	○
32	ストレス解消を行っている人の割合の増加	67.7%	65.3%	70%	△

・睡眠による休養を十分とれていない人の割合は減少しています。（項目 No31）
・ストレス解消を行っている人の割合は改善が見られていません。（項目 No32）
→今後も心の健康に関する知識の普及啓発とともに、相談先の周知、地域で支える体制づくりが必要です。

⑥次世代の健康

項目			基準値	最新値	目標	達成状況
33	３歳児でむし歯のない子の割合の増加	－	80.9%	91.3%	増加	◎
34	12歳児の一人平均むし歯数の減少	－	1.25本	0.57本	1.0本未満	◎
35	10歳(小学５年生)の肥満傾向児の割合の減少	－	7.9%	13.0%	７%	△
36	小児生活習慣病予防健診において異常なしと判定を受けた児童生徒の割合の増加	小学４年生	61.9%	59.4%	70%以上	△
37		中学１年生	64.3%	56.0%	75%以上	△

・３歳児でむし歯のない子の割合は増加しています。(項目 No33)

・12 歳児の一人平均むし歯数は減少しています。(項目 No34)

→今後も妊娠期から機会を捉えて、歯の健康づくりについて啓発を続けていく必要があります。

・10 歳(小学５年生)の肥満傾向児の割合が増加しています。(項目 No35)

・小児生活習慣病予防健診において異常なしと判定を受けた児童生徒の割合は減少しています。(項目 No36、37)

→児童生徒が食事や運動、生活リズムなどの生活習慣の改善を家庭で実践できるよう、保護者への啓発とあわせて取り組む必要があります。

⑦ 高齢期の健康

項目		基準値	最新値	目標	達成状況
38	要介護２以上の人の割合の減少 (80～84歳)	13.4%	12.8%	減少	◎
39	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の減少	17.1%	18.6%	減少	△
40	住民主体の通いの場への65歳以上の人の参加割合の増加	2.5%	3.1%	高齢者人口の10%	○
41	認知症サポーター養成数の増加	14,538人	21,549人	20,000人	◎

・低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合が増加しています。(項目 No39)

→高齢者ができる限り健康で自立した生活を送ることができるよう、低栄養やロコモティブシンドローム予防をはじめとするフレイル予防の啓発に取り組む必要があります。

⑧人とのつながり

項目		基準値	最新値	目標	達成状況
42	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	70.2%	51.4%	75%	△
43	「高岡再発見プログラム」コース達成率の増加	55.7% (平成29年)	14.7%	60%	△
44	高岡型地域福祉ネットワークづくりの実施地区数の維持	27地区	27地区	27地区	◎

・地域の人々はお互い助け合っていると思う人の割合は減少しています。(項目 No42)
・地域住民相互の付き合いや交流の度合いが減少しています。
→ソーシャルキャピタル醸成が健康に影響するとされており、住民同士が気にかけあう関係性を育むための「地域づくりへの支援」を重視していく必要があります。

(3)生活習慣病の重症化予防

①がん

項目			基準値	最新値	目標	達成状況
45	がん検診受診率の向上	肺	28.7%	34.6%	50%	○
46		胃	23.8%	29.9%		○
㊼		大腸	27.4%	33.4%		○
48		子宮	26.9%	30.2%		○
49		乳	26.5%	33.1%		○
50	がん検診精密検査の受診率の向上	肺	87.3%	90.6%	100%	○
51		胃	97.2%	92.9%		△
52		大腸	84.7%	79.7%		△
53		子宮	100.0%	96.8%		△
54		乳	93.7%	92.1%		△

・がん検診受診率は向上しています。(項目 No45～49)
・がん検診精密検査の受診率は、減少しており、なかでも大腸がんは受診率が低くなっています。(項目 No50～54)
→がん検診や精密検査受診率向上のため、個別受講勧奨の方法、様々な機会を捉えた市民への働きかけについて、一層の工夫が必要です。

② 循環器・糖尿病・慢性閉塞性肺疾患

項目				基準値	最新値	目標	達成状況
2 循環器	(55)	特定健康診査の受診率の向上	-	53.2% (平成27年)	59.4% (令和３年)	増加	◎
	56 57	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)	男性	42.0% (平成27年)	47.0% (令和３年)	減少	△
			女性	15.2% (平成27年)	17.3% (令和３年)	減少	△
3 糖尿病	58	HbA1cが5.6%以上または空腹時血糖100mg/dl以上の人の減少(40～74歳)	-	60.5% (平成27年)	67.6% (令和３年)	減少	△
	59	HbA1cが8.4%以上または空腹時血糖160mg/dl以上の人の減少(40～74歳)	-	1.6% (平成27年)	1.6% (令和３年)	減少	△
4 COPD	60	COPDについての知識を持つ人の割合の増加	-	16.4% (平成30年)	12.7%	増加	△
	61 62	喫煙率の低下(再掲)	男性	31.2%	23.3%	27%	◎
			女性	4.7%	4.8%	３%	△

・全国健康保険組合富山支部と国民健康保険のデータを合わせた分析によると、HbAIc の有所見者の割合が、県内市町村に比較して有意に高いです。
・メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は増加しています。（項目 No56、57）
→生活習慣病予防に向けた望ましい生活習慣を継続して実践できるよう支援していくことが必要です。

（４）住む人が健康になるまちづくり

項目			基準値	最新値	目標	達成状況
1 栄養・食生活	63	健康寿命日本一応援店登録数(高岡市分)の増加(累計)	32施設	41施設	増加	◎
	64	農産物直売所及びインショップの設置数の増加	21カ所	25カ所	維持	◎
2 運動しやすい環境の整備	65	地域健康づくり推進懇話会歩こう会の参加延人数の増加	2,750人	1,005人	増加	△
3 受動喫煙	66	「とやま受動喫煙防止ステッカー」申請施設数(高岡市分)の増加(累計)	37施設	51施設 (令和３年)	増加	◎
4 職場におけるこころと身体の健康づくり	67	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	26事業所	161事業所	増加	◎
	68	ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定数の増加	33事業所	72事業所	増加	◎
	69	ワーク・ライフ・バランスの実現度(就学前)の向上	56.7%	37.5%	60%	△
5 健康情報の提供体制整備	70	スマートフォン用子育て情報提供アプリ(ねねットたかおか)の登録者数の増加	854人	2,416人	9,000人	○

・地域健康づくり推進懇話会歩こう会の参加延人数は、コロナ禍も影響し、基準値から減少しています。（項目 No65）
・子育てアプリ（ねねットたかおか）の登録者数は増加しています。（項目 No70）
→子育てアプリ（ねねットたかおか）などを活用し、若い世代から取り組む健康づくりを後押しできる体制づくりが必要です。

２　本市の現状を踏まえた課題

（１）　食生活の悪化や肥満の人の割合の増加、喫煙者の割合が依然県内市町村に比較し高い状況から、青壮年期では、望ましい生活習慣を持つ人の割合が低く、改善がみられないため、引き続き、学校や職域等と連携した取組が必要です。

（２）　がん(特に胃がん、大腸がん、乳がん)、脳血管疾患の死亡率が高い(標準化死亡比100以上、人口10万人対死亡率)、HbA1cの有所見者の割合が県内市町村に比較し有意に高い状況等から、生活習慣病重症化予防の取組を強化する必要があります。

（３）　少子高齢化や核家族化、後継者不足、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、社会や地域とのつながりが弱まりつつあるため、つながりを持つことができる環境を整備し、健康目的に特化しない社会参加も含めて促進することが重要です。

第４章　計画の基本的な考え方

１　基本理念

みんなでつくろう
すべての人が健やかで心豊かにいきいきと暮らすまち　高岡

市民・企業・関係団体・行政のパートナーシップで健康づくりに取り組む姿勢を表し、年齢・性別・病気や障がいの有無に関係なく全ての人が、よりいきいきと積極的な生き方ができるまちを目指します。

２　基本目標

「健康寿命の延伸」
「誰もが健康行動にアクセスしやすい社会環境の構築」

○平均寿命の伸びを上回る健康寿命の伸びを目標とし、不健康な期間が短縮することを目指します。
○早世の予防※及び生活習慣病予防、介護予防をより一層推進し、健康寿命の延伸を目指します。
○人々が自然に健康になれる環境と、それらに誰もがアクセスできる基盤の整備や、社会とのつながりといった環境の質の向上を目指します。

３　基本方針

これまでの「健康たかおか輝きプラン(第２次)」の取組や課題を踏まえ、①～③の健康たかおか輝きプラン(第２次)の重点取組は継承し、新たに２つを加えた５本柱を基本方針として取り組みます。

① 望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防
② 生活習慣病の重症化予防
③ 住む人が健康になるまちづくり
④ 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
⑤ 今を未来につなぐライフコースアプローチ

※ 早世の予防：高齢になる前、若くして亡くなることを防ぐことです。

①望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防

「栄養・食生活・飲酒」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「喫煙」、「歯・口腔の健康」の項目ごとに目標値や具体的取組方法を示し、生活習慣病予防に取り組みます。

②生活習慣病の重症化予防

三大生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患）による死亡者が死亡者全体の半数以上を占め、国・県と比較し、がん、脳血管疾患の死亡率や糖尿病の有所見者割合、喫煙率が高い等の状況がみられます。「がん」、「循環器疾患」、「糖尿病」、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」の項目ごとに発症予防及び早期治療や治療継続による重症化予防を図ります。

③住む人が健康になるまちづくり

生活習慣病の予防のためには、日ごろから自分自身の健康状態に関心を持ち、健康管理を行うことが重要です。健康づくりに取り組むことは個人の努力だけでは限界があり、個人の行動を後押しする社会環境からの働きかけを進めます。

また、行政内部・官民の連携を図り、幅広い社会資源を活かした取組を進めます。

新 ④社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

心身の健康を保持・増進するためには、社会とのつながりをつくることが大切です。人と人とのつながりや地域の組織や団体間のつながりを築き、深め、支え合うことができるよう取組を進めます。

ストレス社会といわれる現代では、個人に対する取組を進めるとともに、職域全体で仕事と生活の調和がとれた働き方を推進できる環境づくりを進めます。

新 ⑤今を未来につなぐライフコースアプローチ

人生 100 年時代が本格的に到来するにあたり、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の重要性が高まっています。

例えば、胎児期から乳幼児期（就学前）には、妊婦をはじめ周囲の大人の生活習慣が、その後の子どもの健康に大きな影響を与えます。また、学齢期（小学校から高校生相当）の子どもの生活習慣や健康状態は、成長して青壮年期を迎えた際の健康状態、さらには次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

ヘルスリテラシー※の向上や適切な食・運動習慣の継続など、生活習慣の改善が将来的な生活習慣病の罹患リスクの低減につながることから、これらを踏まえた取組を進めます。

※ ヘルスリテラシー：健康や医療に関する必要な情報を入手し、理解して活用できる能力のことをいいます。

～健康寿命をのばす 10 の習慣～

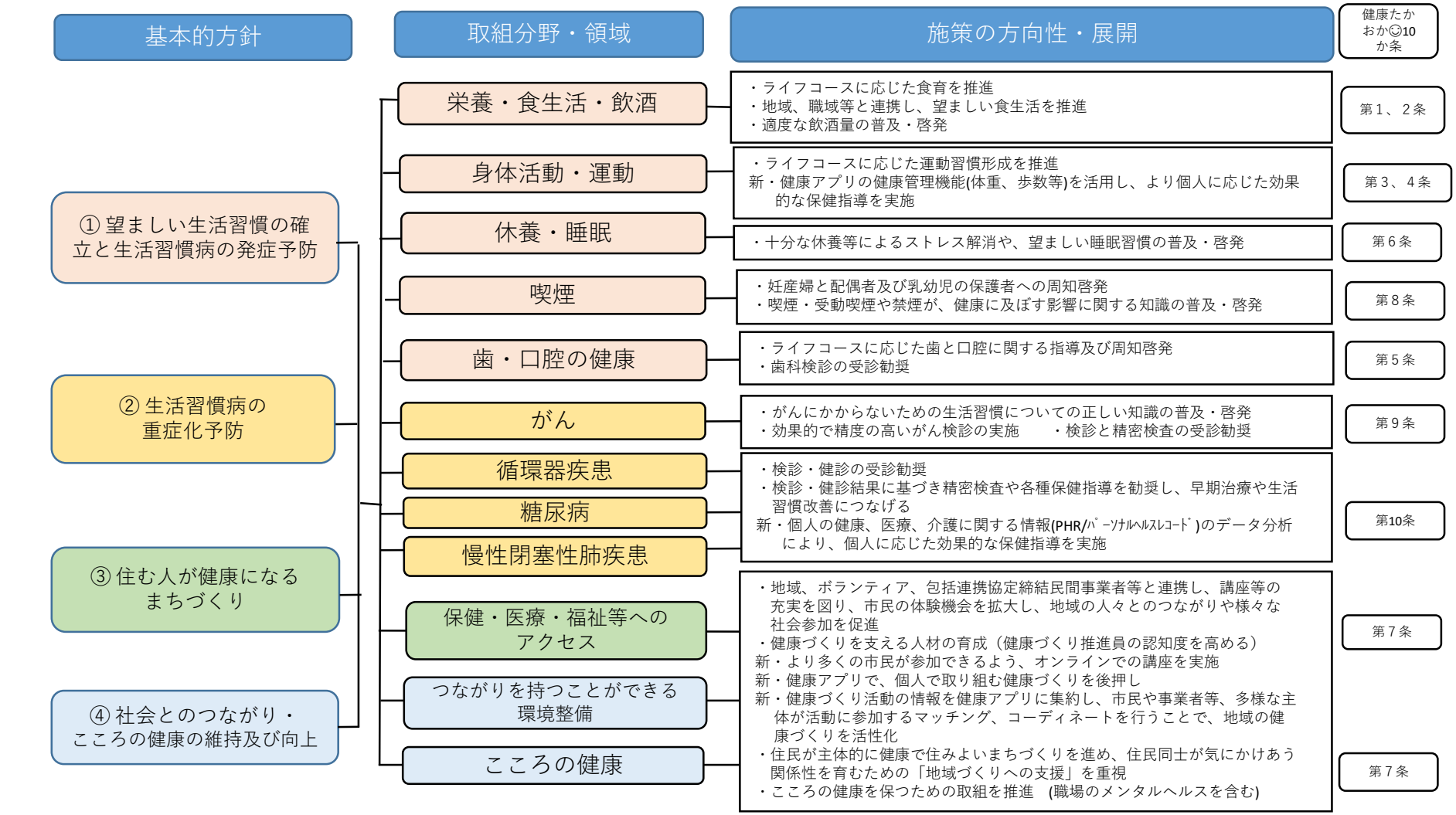
健康づくり市民行動目標「健康たかおか☺10 か条」を引き続き推進します

「健康たかおか☺10 か条」とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向けて、市民の皆様に取り組んでいただきたい 10 の習慣です。
「健康たかおか☺10 か条」が実践されるよう、普及啓発を図っていきます。

【基本理念】 みんなでつくろう すべての人が健やかで心豊かに いきいきと暮らすまち 高岡

【基本目標】「健康寿命の延伸」、「誰もが健康行動にアクセスしやすい社会環境の構築」

健康増進計画の体系



⑤今を未来につなぐ ライフコースアプローチ

※性差や年齢を加味した取組を推進

ライフコースの範囲	次世代	青壮年期	高齢期
	○胎児期(妊娠期)・乳幼児期(就学前) ○学齢期(小学生から高校生相当)	○青年期(高校卒業相当から39歳) ○壮年期(40歳から64歳)	○高齢期(65歳以上)
めざすところ	・早寝・早起き・朝ごはん、身体を動かす、歯磨きを習慣にする ・心身の不調、悩みや困りごとが相談できる	・自分の健康に関心を持つ ・ライフスタイルを見直して、自分ができる健康づくりの取組を続ける	・しっかり食べ、よく噛む ・歩く力や筋力をつける ・社会参加をして人とのつながりを保つ=フレイル・認知症予防

第２編　健康づくりの推進

第１章　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

健康的な食生活は、高血圧を始めとする多くの生活習慣病予防や、若年女性に多くみられる「やせ」の予防、高齢者に多くみられる「低栄養」等のフレイル予防としての生活機能の維持・向上、胃や腸を刺激する排便反射等、健康でいきいきとした生活を送るために欠くことのできないものです。

また、家族や仲間などと会話を楽しみながら食卓を囲む共食は、望ましい食習慣の実践やストレスの軽減に関係し、食事環境整備の充実も重要です。

【健康たかおか☺10か条】
第１条　朝食と朝の光で、やる気スイッチＯＮ
第２条　何から食べる？野菜でしょ！

取組の方向

・生活習慣病の発症予防やフレイル予防のため、若い世代から高齢者までの幅広い世代に対して、それぞれの対象に合った媒体を活用して、望ましい食生活の普及・啓発を行います。
・スマートフォンアプリやインターネット、SNS を活用し、栄養に関する情報発信を推進します。

目標

項　　目		現状値（令和４年度）	目標値（令和 10 年度）
朝食をとらない人の割合の減少(20～39 歳)	男性	30.3%	18%
	女性	16.2%	9%
野菜を必要量(350g)食べている人の増加		45.7%	60%
肥満の人の割合の減少(40～74 歳)	男性	34.4%(令和３年度)	30.7%
	女性	21.6%(令和３年度)	19.3%
やせている女性の割合の減少(20～29 歳)		22.7%	15%
塩分に気をつけている人の割合の増加	男性	15.3%	18.5%
	女性	22.9%	28.7%
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の減少	男性	17.6%	13%
	女性	9.6%	6.4%
10 歳(小学校５年生)の肥満傾向児の割合の減少		13.0%	７%

小児生活習慣病予防健診において異常なしと判定を受けた児童生徒の割合の増加	小学4年生	59.4%	70%以上
	中学1年生	56.0%	75%以上
低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合の減少		18.6%	17.1%

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり)〕

・早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活リズムを身につけます。
・朝食を欠食せず、1日3食バランスのよい食事を取ります。
・食物繊維を多く含む食品をとり、腸内環境を整えて排便を促します。
・野菜を多くとり、塩分や脂肪のとりすぎを避け、バランスよく腹8分目を守ります。
・減塩の方法を知り、心がけます。(1日男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満)
・栄養成分表示などを参考に外食時のメニューや食品を選びます。
・家族や友人などとコミュニケーションを楽しみながら、食事をします。
・生活習慣病などの正しい知識を身につけ、肥満や無理なダイエットに注意します。
・地場産食材を活用した栄養バランスの良い食事をつくります。
・家族での農林漁業体験や伝統的な郷土料理、家庭料理の調理体験を通じて、食文化を次の世代に伝えます。
・栄養の偏りや低栄養に注意して、自分の体調に応じたバランスのよい食事を取り、フレイルを予防します。
・多量の飲酒は、多くの生活習慣病に関係することを理解し、減酒に努めます。
・節度ある適度な飲酒を心がけ、休肝日をつくります。

コラム「あなたが好きなお酒のアルコール量を知っていますか？」

お酒は、適量の飲酒であれば、コミュニケーションを円滑にしたり、ストレス解消になったりなどのメリットがあります。しかし、過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な病気のリスクの要因になります。適量な飲酒と週に2日ほどの休肝日を心がけましょう。

適度な飲酒は、日本酒換算で1日平均1合（純アルコール量で約 20ｇ）以内です。

〔純アルコール摂取量 20g の目安〕　　濃度：0%…アルコール濃度

日本酒	ビール	チューハイ	ワイン	焼酎	ウイスキー
濃度：15%	濃度:5%	濃度:7%	濃度:12%	濃度:25%	濃度:43%
量:180ml	量:500ml	量:約 350ml	量: 200ml	量:100ml	量：60ml
1合	中瓶1本		グラス2杯		ダブル1杯

※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

《近年、人気のストロング系チューハイ》
アルコール濃度9%、350ml 缶1本に含まれる純アルコール量は 25.2ｇ
500ml 缶1本に含まれる純アルコール量は 36ｇ

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
メニューの情報を提供します。 （朝食・野菜・減塩・地場産食材を活用した栄養バランスのよい食事・伝統的な郷土料理など）	・スーパー等での食育活動（食生活改善推進協議会） ・食生活および栄養に関する講演会、公民館まつり等での啓発普及（地域健康づくり推進懇話会、食生活改善推進協議会） ・健康講座（PTA） ・食育の料理教室（JA 高岡）
20 歳未満の者の飲酒防止を推進します。	・学校保健（学校）　　・健康講座（PTA） ・青少年健康づくり支援事業（高岡厚生センター）
栄養・食生活、飲酒に関する情報を提供し、地域に根ざした食生活の改善推進活動を推進します。	・断酒会支援、アルコール家族教室（高岡厚生センター） ・学校保健（学校） ・健康講座（PTA） ・保育園や幼稚園、小中学校、スーパーでの食育活動（食生活改善推進協議会）
外食や食品の栄養成分表示等について相談や普及啓発を行います。	食品表示法に基づく食品啓発普及事業、バランスアップ健康プロジェクト事業（高岡厚生センター）
毎日の食事で取り入れやすい減塩や野菜の摂取量を増やす方法を普及します。	・地区食育講習会、高岡ケーブルテレビでの食育活動（食生活改善推進協議会） ・地域住民への伝達講習会（食生活改善推進協議会）

高岡市の取組（市民を支える環境)〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
食生活や節度ある適度な量の飲酒等に関する正しい知識を普及啓発します。	糖尿病予防教室、健康づくり出前講座、スーパーでの食育活動、新社会人のつどい等での啓発（健康増進課）SNS での情報発信（健康増進課）
健診結果や、生活状況に応じた栄養指導を実施します。	乳幼児健診、特定保健指導、健康相談、訪問指導（健康増進課）
各ライフステージの特徴や課題に応じた食事内容・量に関する普及啓発を行います。	食育推進事業（子ども・子育て課、学校教育課、農業水産課、健康増進課）
フレイル予防に関するバランスの良い食事のとり方について普及啓発します。	・食生活改善推進員研修会、食生活改善推進員養成講座、健康づくり出前講座（健康増進課） ・高岡市通いの場等でのフレイル予防事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）（高齢介護課・保険年金課・健康増進課）

	・フレイル予防普及啓発月間の取組（高齢介護課） ・高齢者に対する訪問指導（高齢介護課） ・高岡市低栄養防止事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）（保険年金課・高齢介護課）
健康や栄養に関する学習や活動をすすめる地域のグループを支援します。	食生活改善推進員研修会、食生活改善推進員養成講座、健康づくり出前講座（健康増進課）
生活習慣病予防等のメニューの情報を提供します。	・健康づくり出前講座（健康増進課） ・大型ショッピングセンター、子どもまつり等での食育活動（健康増進課）
医療機関、保育園、幼稚園、小中学校、高校、大学、地域、職域等と連携し、望ましい栄養・食生活を推進します。	生涯学習センター講座（生涯学習・スポーツ課）
地場産野菜を活用したレシピの提供や献立を実施します。	食育推進事業（子ども・子育て課、学校教育課、農業水産課、健康増進課）
飲食店と連携し、地場産野菜の活用を推進します。	農めぐクラブ（たかおか地産地消推進ネットワーク）
農林漁業体験を通じて、地域の農林漁業を次の世代に伝えます。	PTA 役員及び保育所保護者会員ほ場視察研修会（たかおか地産地消推進ネットワーク、子ども・子育て課、学校教育課、健康増進課）
デジタルツールやインターネットを通じて「食」や「健康」に関する情報を発信します。	高岡市で開発予定のスマートフォンアプリ、cookpad（クックパッド）高岡市公式キッチン「高岡にこにこキッチン」、「子育てアプリ（ねねットたかおか）」によるレシピの情報発信（健康増進課、子ども・子育て課、学校教育課）

コラム「便は健康のバロメーター」

自分で簡単にできる健康チェックのひとつとして、紹介したいのは「便を観察すること」です。朝、すっと便が出ると一日気分よく過ごせるのに、便が出ない日はなんとなく気分がすっきりしない…。そんなことはありませんか？

食べ物は、胃で分解されて小腸へ送られ、身体に必要な栄養成分が吸収されます。その後、吸収が終わった残りカスが大腸へ送られ、水分やミネラルなどを吸収して便が作られます。健康な人の便は、バナナのような形で、個人差はありますが、１日１回程度自然にすっきり出ます。腸内環境を整えることで、規則正しい排便を促します。具体的には、バランスのよい食事、適度な運動や十分な睡眠時間の確保、なるべくストレスをためないことなどです。便の色や形、においなどは、今のあなたの健康状態を反映していますので、便を見る習慣を付け、健康づくりにお役立てください。

２　身体活動・運動

普段から体を適度に動かすことで、糖尿病・心臓病・脳血管疾患・がん・ロコモティブシンドローム※1・うつ・認知症の発症・罹患のリスクを下げることができます。新型コロナウイルス感染症による外出自粛により、子どもから高齢者までの全ての年代において運動不足が危惧されており、ライフスタイルの多様化を踏まえながら、全ての年代において、運動習慣を身につけ、日常生活における身体活動量を増やすことが、健康寿命の延伸につながります。

【健康たかおか☺10か条】
第３条　プラス10分！今より歩こう
第４条　毎日でなくても、週合計150分の運動でOK！

取組の方向

・ライフスタイルの多様化やライフコースを踏まえて、自分に適した運動方法（多様な場所・時間帯・方法など）・運動量を選択できるよう支援します。
・関係機関や各種団体と連携を図りながら、身体活動や運動の普及・啓発に努めます。
・安全に身体活動や運動ができる環境整備を行います。

目標

項目	現状値 （令和４年度）	目標値 （令和10年度）
健康づくりのためにからだを動かしている人の割合の増加	65.9%	70%
日常生活における歩数の増加（20～64歳）	男性6,161歩 女性5,149歩	男性7,000歩以上 女性6,000歩以上
運動習慣者※2の割合の増加（20～64歳）	男性28.2% 女性19.4%	男性36% 女性33%
市民１人当たりの公共交通利用回数の増加	42.2回/年	52.0回/年
体育施設の利用者数の増加	587,709人/年	736,000人/年

※１　ロコモティブシンドローム：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いいます。
※２　運動習慣者：１回30分以上の運動を週２回以上実施し１年以上継続している者をいいます。

具体的取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり)〕

- 身体活動や運動に関する正しい知識を身につけます。
- 階段や公共交通機関の利用など日常生活の中で意識して積極的に身体を動かします。
- 歩数計やスマートフォンアプリを活用し、今より１日 1,000 歩（歩く時間で 10 分程度）多く歩きます。
- スポーツイベントや運動施設の利用など、運動に親しみ週２回以上継続して取り組むよう努めます。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
いつでもどこでもすぐに取り組める身体活動や運動に関する知識を普及啓発し、運動を通した地域活動を推進します。	・公民館祭りや地域行事などでの普及啓発（地域健康づくり推進懇話会、ヘルスボランティア協議会） ・地域スポーツ普及事業（体育協会） ・各地域でのスポーツ祭やスポーツ大会（体育振興会、スポーツ推進委員協議会） ・スポーツ用具の貸出し（体育協会） ・ロコモチェック(高岡市薬剤師会)
「げんき高岡はつらつ体操」や「高岡名所めぐり体操」など楽しみながら安全に取り組める体操の普及や運動教室を充実します。	・リズム体操等の普及（ヘルスボランティア協議会） ・健康教室や講座（PTA/JA 高岡） ・体操教室（生命の貯蓄体操普及会） ・ストレッチ＆ウォーキング、スマイル健康体力づくり、３B 体操等の高岡スポーツ教室（体育協会） ・公民館活動(公民館)
誰もが気軽に参加できるウォーキングや運動の教室を行います。	・歩こう会（地域健康づくり推進懇話会、市民歩こう会、体育協会） ・健康ウォーキング教室（ヘルスボランティア協議会） ・イベント等開催事業「たかおかスポーツ DAY」「たかおかスポーツロゲイニング」(体育協会) ・グラウンド・ゴルフ、ボウリング、ペタンク等のスポーツ交流大会（体育振興会、体育協会） ・「元気とやまウォーキング（スマートフォンアプリ)」活用（富山県）

市内各地域の自然・文化・歴史等地域の見どころを盛り込んだウォーキングコースを普及し、活用を勧めます。	ウォーキングマップの活用を普及（ヘルスボランティア協議会、地域健康づくり推進懇話会）
歩数計や、アプリを活用し、日常生活の歩数を把握するとともに、歩数の増加を図る動機づけを行います。	各地域における歩数計や、スマートフォンアプリの活用を普及（ヘルスボランティア協議会）
職場等で、ノーマイカーデーを実施します。	各職場での公共交通の利用促進

※令和６年４月～「体育協会」は「スポーツ協会」へ名称変更します。

〔高岡市の取組（市民を支える環境）〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
身体活動･運動の必要性や効果に関する知識およびウォーキングや高岡名所めぐり体操等、誰もが取り組みやすい運動を普及啓発します。また、すべての人に対して、少しでも座位時間を減らし、現在の身体活動量を増やすことを仕事や家事の合間に行うストレッチ等の啓発を通じて推奨します。	健康教育、スマートフォンアプリの活用（健康増進課）
現在の体重や基礎代謝量、生活状況などに応じた身体活動・運動に関する普及啓発を行います。	健康教育、スマートフォンアプリの活用（健康増進課）
医療機関や関係機関と連携し、身体活動や運動に関する知識の普及啓発や運動習慣の定着を推進します。また、個人の状況に応じた保健指導を実施します。	・特定保健指導、健康相談、訪問指導（健康増進課） ・働く男性の運動教室（健康増進課・富山県済生会高岡病院）
公共交通機関の利用や階段カロリーステッカーの活用、距離や歩数等の目安表示の掲示、ウォークラリー等を取り入れ、「歩く」ことによる健康づくりを推進します。	・健康教育（健康増進課） ・階段カロリーステッカーの活用促進（富山県、健康増進課）
スポーツ交流大会やスポーツ教室の充実、スポーツ情報の提供などを行います。	スポーツ大会開催補助金（生涯学習・スポーツ課）
ノーマイカーデーの実施や公共交通乗りかたガイドブックの作成等、生活の場面に応じて公共交通を利用するきっかけづくりに取り組みます。	市民ノーマイカーフライデーの実施、公共交通マップ及び公共交通乗りかたガイドブックの作成・配布（総合交通課）

市民のクラブ活動を支援するとともに学校体育館施設開放や既存スポーツ施設の連携により効果的な活用を図るとともに、誰もが利用しやすい施設運営に努めます。	総合型地域スポーツクラブ※3の設立支援や既存クラブの育成、学校体育施設開放事業（生涯学習・スポーツ課）
健康や運動に関する学習や活動をすすめる地域の自主グループを支援します。	ヘルスボランティア学習会、ヘルスボランティア養成講座（健康増進課）
スポーツ少年団、体育振興会、スポーツ推進委員協議会等の各種スポーツ活動を企画･実施するとともに各種のスポーツ団体等と連携を図りながら、スポーツ活動に興味を持ち、参加できるように努めます。	スポーツを支える組織の充実（生涯学習・スポーツ課）

※３　総合型地域スポーツクラブ：平成７年から文部科学省が全国で育成を開始し、種目、年代・年齢、技術レベルの３つの多様性を持ち、会員である地域社会の個々のニーズに応じた活動を行う住民主体のスポーツクラブのことをいいます。クラブの運営は、住民による自主運営であり、経費は、自主財源（会費、事業収入、事業受託収入、協賛金等）により賄われています。

コラム「意識して身体を動かし、動かない時間（座位時間）を減らそう！」

座りっぱなしに注意！

～長時間の座りっぱなしによる健康リスク～
- **血流が悪化する（むくみや血栓の原因に）**
- **エネルギー消費量が減る（肥満や生活習慣病に）**
- **足の筋力が衰える（腰痛や歩行困難に）**
- **死亡リスク（座っている時間が長い人ほど寿命が短い）**
- **２型糖尿病リスク**
- **心臓病リスク**

座りっぱなしを減らすポイント！

「座る」を「動く」にかえることを意識し、座りっぱなしの生活を脱しましょう。ポイントは、「座りっぱなしの時間を今より 10 分減らすこと」です。まずは、立ち上がることを意識してください。理想は 30 分に１回、難しい場合は、少なくとも１時間に１回は立ち上がることを心がけてください。

テレビ等のリモコンが手元にあると、指先の動きだけで調整できます。しかし、それが座りすぎや運動不足につながってしまいます。リモコンを手元に置かないことも身体を動かすポイントです！

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

３　休養・睡眠

質の良い睡眠とおおよそ６時間以上の睡眠は、疲労を回復する以外にも記憶の整理・定着やストレスの緩和、免疫力アップなど、様々な良い効果をもたらしてくれます。

「睡眠不足」が続くと、自律神経系やホルモン調節に関する機能が乱れ、消費エネルギーが低下したり、食事量が増加したりすることで肥満をもたらし、他の生活習慣病のリスクを増加させます。また、睡眠不足は抑うつなどの心の不健康につながるとも言われており、良い睡眠をとることで、生活習慣病予防やこころの健康づくりにつながります。

【健康たかおか☺10か条】

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

取組の方向

・乳幼児期から望ましい睡眠習慣を身につけることができるよう、睡眠が健康に及ぼす影響や休養に関する正しい知識等の普及・啓発に努めます。
・関係機関や各種団体と連携し、ワーク・ライフ・バランス等の環境整備を進めます。

目標

項目	現状値 （令和４年度）	目標値 （令和 10 年度）
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	15.9%	15%
ストレス解消を行っている人の割合の増加	65.3%	70%
ワーク・ライフ・バランス※1推進事業所認定数の増加	72 業所	増加
ワーク・ライフ・バランスの実現度（就学前）の向上	37.5%	60%

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

・心身の疲労を翌日に持ち越さないよう十分な睡眠を確保し、心身の疲労回復を図ります。
・就寝前のテレビやゲーム、インターネットの利用を控えます。
・余暇時間のスクリーンタイムとのバランスを保ち、日光を浴びる・体を動かすなど、質の良い睡眠につながる生活習慣を身に付けます。
・睡眠不足や睡眠障害などを自分で解決できない時は、早めに相談機関や医師に相談します。
・自分にあったストレス対処法を知り、実践します。
・日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保します。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
乳幼児期から望ましい睡眠の習慣を身につけるよう、地域で早寝・早起きなどの啓発に努めます。	・赤ちゃんにこにこ教室、７か月児訪問連絡活動（母子保健推進員協議会） ・子育てサロン（各教育保育施設）
ボランティア活動や運動など心身の疲労の回復を促す「積極的休養」を取り入れた地域活動を推進します。	地域健康づくり推進懇話会活動（地域健康づくり推進懇話会）
健康に害を及ぼす労働環境の整備や仕事の仕方の改善・過重労働防止をはじめ、メンタルヘルス対策の推進等働く人々の健康管理の推進に努めます。	ワーク・ライフ・バランスの実現（各職場）

〔高岡市の取組（市民を支える環境)〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
乳幼児期から望ましい睡眠習慣を身につけられるよう、睡眠が健康に及ぼす影響や休養に関する正しい知識・健康づくりのための睡眠指針等について周知します。	乳幼児健康診査、健康教育（健康増進課）
睡眠に関する啓発を行う際に、デジタル機器（スマートフォン、パソコン、ゲーム、タブレット等）の長時間利用による健康への影響について周知します。	健康教育（健康増進課）
ワーク・ライフ・バランスの推進や男性の育児・家事・介護への参加促進、「イクボス宣言」※2により、職員をあげて子育てを応援するムードを高め仕事と子育てを両立しやすい組織風土を醸成していきます。	・粋メンプロジェクト事業※3（男女平等・共同参画課） ・イクボス宣言（人事課）

※１　ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）：仕事や家庭・地域活動、自己啓発など様々な活動において、自らが希望するバランスで生活を展開できる状態にあることです。

※２　イクボス宣言：高岡市では、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」の施行を受け、「高岡市職員女性活躍プログラム」を策定し、職員をあげて子育てを応援するムードを高め、仕事と子育てを両立しやすい組織風土の醸成を目指して、市長が先頭に立ち、全所属長が「イクボス宣言」を行いました。

※３　粋メンプロジェクト事業：厚生労働省の「イクメンプロジェクト」に対して、市では、男女平等・共同参画に積極的な男性は「粋」で「かっこいい」ものであり、好ましいモデルとして育成していく必要があると考え、子育て世代期から中高年期以降の幅広い男性を対象に、家事、育児、介護、仕事と生活の調和などをテーマとした講座等を開催しています。

コラム「働く世代に必要な睡眠時間は６～９時間です！」

適切な睡眠の目安として、朝目が覚めた時にしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。

休養感のある睡眠のために、１日に少なくとも６時間以上の睡眠を確保することが望ましいです。食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。

◎睡眠による休養感を高めるポイント！！

・習慣的に日中運動することで、睡眠の質が高まります。
・寝る前の食事、カフェイン、スマホ、飲酒、喫煙を控えることで、リラックスして寝付きが良くなります。
・寝室の『光・温度・音』を見直し、寝るときの環境を整えましょう。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

コラム「スクリーンタイム」

スクリーンタイムとは、デジタル機器（スマートフォン、パソコン、ゲーム、タブレット等）の画面を見ている時間のことです。目への影響や、就寝前に強い光を浴びることによる睡眠への影響、同じ姿勢をし続けることによる肩や腰等への影響が懸念されています。デジタル機器が私たちの生活において必須になりつつある現代、スクリーンタイムの増加は避けられませんが、単に使用を制限するのではなく、健康に留意しながら適切にデジタル機器を使用していく力を身に付けることが大切です。

４　喫煙

喫煙は、がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の呼吸器疾患、虚血性心疾患や脳血管疾患等の循環器疾患、糖尿病等、さまざまな健康障害の原因となります。特に女性の喫煙は、自身の健康を害するだけでなく、妊娠・出産にも影響を与え、早産、低出生体重・胎児発育遅延等を引き起こす恐れがあります。また、喫煙者本人だけでなく受動喫煙※により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

喫煙と受動喫煙が健康に与える影響を正しく理解し、禁煙等の行動や、望まない受動喫煙を防止することが大切です。

【健康たかおか☺10か条】

第８条　禁煙にチャレンジ＆タバコの煙を避けよう

取組の方向

・喫煙の害や禁煙が健康に及ぼす影響について、特に妊娠中の喫煙や子どもの周囲での喫煙の害について普及・啓発を行います。
・関係機関や各種団体と連携し、望まない受動喫煙のない社会の実現に努めます。

目標

項目	現状値 （令和４年度）	目標値 （令和10年度）
喫煙率の低下	男性：23.3% 女性： 4.8%	男性：20% 女性：３%
妊娠中の喫煙率の低下	0.6%	０%
喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加	心臓病　54.7%	80%以上
	脳卒中　61.3%	80%以上
	歯周病　47.1%	80%以上
	糖尿病　31.9%	50%以上
受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加	子どもの喘息既往70.5%	80%以上
	乳幼児突然死症候群（SIDS）49.0%	80%以上

※　受動喫煙：室内または、これに準ずる環境において、他人のタバコの煙を吸わされること（健康増進法第25条による定義）をいいます。

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり)〕

・喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響について理解します。
・積極的に禁煙に取り組みます。
・家庭や職場、喫煙・分煙スペース以外における受動喫煙防止に取り組みます。
・禁煙、分煙スペースでのマナーを守ります。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
自治会公民館等の公共施設や職場、飲食店で分煙、禁煙を推進し、受動喫煙を防ぎます。	・分煙、禁煙を推進（各公共施設、職場、飲食店） ・「とやま健康企業宣言」事業(全国健康保険協会富山支部)
喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響や禁煙に関する知識の啓発や情報提供に努めます。	・公民館まつり等でのタバコの害について啓発普及（地域健康づくり推進懇話会） ・健康講座、診療業務（高岡市医師会、高岡市歯科医師会）
一般用医薬品（OTC）の禁煙補助薬を用いた禁煙支援や保険を使った禁煙治療の啓発に努めます。	禁煙支援(高岡市医師会、高岡市薬剤師会)
20 歳未満の者の喫煙防止を推進します。	・学校保健（学校） ・健康講座（PTA） ・青少年健康づくり支援事業（高岡厚生センター）

〔高岡市の取組（市民を支える環境)〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響に関する知識を普及啓発します。	健康教育、特定保健指導、健康相談、訪問指導、世界禁煙デーに合わせた啓発(健康増進課)
禁煙支援や禁煙治療の普及を行います。	特定保健指導、健康相談、訪問指導（健康増進課）
妊娠中の喫煙や子どもの周囲での喫煙の害について周知し、禁煙を推進します。	母子健康手帳の交付、乳幼児健康診査、パパとママの育児講座、訪問指導（健康増進課）
庁舎や公共施設等の分煙・禁煙を推進し、受動喫煙の防止に努めます。	禁煙・分煙の推進（高岡厚生センター、健康増進課）

＜参考＞禁煙による改善効果

経過日数	体の変化
直後	周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。
20 分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。 手足の温度が上がる。
８時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。 血中の酸素濃度が上がる。
24 時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。 歩行が楽になる。
２週間～３か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
１～９か月後	せきや喘鳴が改善する。 スタミナが戻る。 気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
１年後	肺機能の改善がみられる(軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人)。
２～４年後	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて 35%減少する。 脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
５～９年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
10～15 年後	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

資料：イギリスタバコ白書「Smoking Kills」,1998
IARC(International Agency for Research on Cancer)がん予防ハンドブック II 巻, 2007

コラム「加熱式たばこについて」

加熱式タバコは紙巻きタバコより健康被害が少ないと思って吸っている方はいませんか？

実は加熱式たばこの煙には、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれており、長期間使用時の健康影響は未だ明らかになっていません。また、有害物質は吸った人の呼気からも排出されるため、周囲の人への健康にも影響を与えます。

禁煙に役立ちそうと考える方もいらっしゃいますが、紙巻きたばこに比べ、満足感が少ないため紙巻たばこと加熱式たばこを併用して使用してしまう方も多く、かえって禁煙を遅らせると言われています。

加熱式たばこの利用者も、保険診療での禁煙治療対象になります。是非禁煙に取り組んでみませんか？

５　歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、市民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。むし歯や歯周病に代表される歯科疾患は、その進行により歯の喪失につながることから、食生活や社会生活等に支障をきたすとともに、糖尿病や循環器疾患等全身の健康に影響を与えるといわれています。また、妊娠期においても胎児の発育に影響（早産・未熟児）を及ぼすリスクが増大します。乳幼児期から高齢期まで、ライフコースに合わせた生涯を通じた歯・口腔の健康づくりが重要です。

【健康たかおか☺10か条】
第５条　かかりつけ歯科医で、定期的に歯科検診

取組の方向

・乳児期から高齢者までライフコースに合わせた歯や口腔の健康について啓発します。
・歯科検診を定期的に受けるきっかけづくりを推進し、かかりつけ歯科医での定期的な歯周病検診を受けることの大切さについて啓発します。

目標

項目	現状値（令和４年度）	目標値（令和10年度）
３歳児でむし歯のない子の割合の増加	91.3%	95%
12歳児の一人平均むし歯数の減少	0.57本	0.10本
「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%
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%

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

・むし歯や歯周病などの歯科疾患、噛む機能などの口腔機能が全身に影響を及ぼすことなど、歯や口腔の健康づくりに関する知識を身につけます。
・自分の歯と歯ぐきの状態にあった歯みがき方法を身につけます。
・かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診や歯科保健指導を受けます。
・妊婦歯科健診、乳幼児健康診査での歯科健診を受診し、歯や口腔の健康管理に努めます。
・バランスのとれた食事を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べます。
・噛み応えのある食材を取り入れ、毎食後の歯みがき習慣を身につけます。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり）〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
歯や口腔の健康について啓発します。	・歯科検診、講演会、妊婦歯科健康診査、乳幼児歯科健康診査、フッ素塗布（高岡市歯科医師会） ・歯の健康に関する講演会（地域健康づくり推進懇話会） ・赤ちゃんにこにこ教室、7か月児訪問連絡活動（高岡市母子保健推進員協議会） ・後期高齢者歯科検診（富山県後期高齢者医療広域連合）

〔高岡市の取組（市民を支える環境）〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
歯間部清掃用器具の使用を含めた適切な歯みがき習慣、歯や口腔の健康と全身への影響について啓発します。	・歯周病検診、健康教育（健康増進課） ・高岡市低栄養防止事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）（保険年金課・高齢介護課）
歯周病検診・歯科健康診査を受ける機会を提供します。	歯周病検診、乳幼児健康診査、むし歯予防フッ素塗布教室、歯科健康診査、妊婦歯科健康診査（健康増進課）
乳児期からむし歯を予防する食習慣の定着を推進します。	乳幼児健康診査、むし歯予防フッ素塗布教室、歯科健康診査、健康教育（健康増進課）
歯や口腔の健康づくりに取り組み、予防活動を推進します。	・妊婦歯科健康診査、むし歯予防フッ素塗布教室（健康増進課） ・就学時健康診断、児童生徒の健康診断、フッ化物洗口（学校教育課）

コラム「オーラルフレイルご存じですか？」

オーラルフレイルとはおロの機能の衰えです。「心身の衰えはおロから」というように、おロの機能低下は、全身のフレイルの入りロと言われています。オーラルフレイルは、早いうちから適切な対応をすることで、健康な状態に近づけることができます。

こんな症状はありませんか？

・滑舌が悪くなった
・硬いものが噛みにくくなった
・むせることが増えた
・ロの中が乾きやすくなった

このようなささいな症状を放置していると、低栄養や心身の機能低下につながります。

予防・対策

ロの中をきれいに保つ
おロや舌の体操をする
よく噛む
声をだす

日頃から意識しましょう！

第２章　生活習慣病の重症化予防

三大生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患）による死亡者は死亡者全体の半数以上を占めており、特にがん、脳血管疾患の死亡率については、国・県に比較し高い状況にあります。また、糖尿病や脂質異常、メタボリックシンドロームの有所見者の割合が県に比較し高く、健康診査を定期的に受け、早い段階から保健指導を受け生活習慣を改善することや、必要な治療を受けることにより、重症化を防ぐことが重要です。

１　がん

一生涯のうち、**約２人に１人**ががんにかかり、男性で**約４人に１人、女性で約６人に１人**ががんで亡くなるという統計があり、がんは誰でもなりうる身近な病気といえます。本市においては、40 歳代以上の死因の第１位はがんです。特に 60 歳代で亡くなる人のうち、**約２人に１人**ががんで亡くなっています。がんにならない生活習慣を心がけることと、「がん検診」を受けることが大切です。早期のがんは自覚症状がないため、定期的にがん検診を受けることが大切です。がんは、早期に発見して治療すれば、９割以上が治るといわれています。

【健康たかおか☺10 か条】

第９条　あなたとあなたの大切な人のためにがん検診を！

取組の方向

- がんの早期発見・早期治療により、早世を減少させるため、がん検診受診率の向上及び要精密検査受診率の向上に取り組みます。
- がん検診の受診率向上のため、行動変容を促すナッジ理論※を活用した受診勧奨を進めていきます。
- がんにかからないための生活習慣について正しい知識を普及し、がんを予防するため、がん検診の必要性と受診方法の普及啓発に努めます。

目標

項目	現状値（令和４年度）	目標値（令和 10 年度）
がん検診受診率の向上	肺　34.6%	60%
	胃　29.9%	60%
	大腸 33.4%	60%
	子宮 30.2%	60%
	乳　33.1%	60%

がん検診精密検査の受診率の向上	肺　90.6%	100%
	胃　92.9%	100%
	大腸 79.7%	100%
	子宮 96.8%	100%
	乳　92.1%	100%

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

- 喫煙、食生活、運動等の生活習慣ががんに及ぼす影響を知り、がん予防のための望ましい生活習慣を実践します。
- 定期的にがん検診を受診するとともに、精密検査が必要と言われたら必ず受けます。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり）〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
がんにかからないための生活習慣について正しい知識を普及し、がんを予防するため、がん検診の必要性と受診方法を説明し、受診を勧めます。	・手作り受診啓発グッズの配付や保育所訪問等による乳がん「ブレスト・アウェアネス」の説明や、子宮がん検診受診啓発パンフレット配布によるがん検診の受診勧奨（ヘルスボランティア協議会） ・７か月児訪問連絡活動や赤ちゃんにこにこ教室等で母親へ「ブレスト・アウェアネス」の説明や、乳・子宮がん検診の受診勧奨（母子保健推進員協議会） ・健康管理やがん検診の大切さの普及啓発、受診勧奨（地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会、食生活改善推進協議会、高岡市薬剤師会、全国健康保険協会富山支部） ・健康に関する講演会（高岡市医師会） ・青少年健康づくり支援事業（高岡厚生センター） ・被扶養者の特定健診とがん検診の同時実施（全国健康保険協会富山支部）、包括連携協定締結企業と連携した健診案内

※ ナッジ理論：ナッジ(nudge)は、「そっと後押しする」という意味の英語で、ナッジ理論とは「人々が強制的にではなく、より良い選択を自発的にとれるようにする方法」を生み出すための理論です。高岡市でも、がん検診を受診されていない方に自発的な受診を促すような通知を行い、受診を「そっと後押し」します。

〔高岡市の取組（市民を支える環境）〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
地域住民へ健康教育を実施し、がんにかからないための生活習慣や、がん検診について情報提供します。	健康教育（健康増進課）
子どもに対して、健康と命の大切さについての学習を通して、自らの健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識をもつよう教育します。あわせて、保護者へ高岡市のがんの状況や検診受診方法等について周知し、検診の受診を促します。	・小学校におけるがん教育推進(健康増進課) ・小・中学校におけるがん教育推進（学校教育課）
30～40 歳代の罹患率が高い子宮頸がんの早期発見のために、がん検診の必要性について周知します。また、がん検診を受けやすい環境を整えます。	・乳幼児健診における保護者への子宮がん検診受診啓発リーフレットの配布（健康増進課） ・集団がん検診会場における託児の実施、土日集団がん検診の実施（健康増進課）
職域等におけるがん検診の受診率向上を図るため、事業者等に対して「健康経営」の重要性を啓発し、がん検診を受診しやすい環境づくりを進めます。	・健康企業宣言(全国健康保険協会富山支部） ・健康経営宣言（高岡商工会議所）
がん検診未受診者へナッジ理論を活用した案内を送付し、受診率向上を図ります。	がん検診の未受診者への受診勧奨（健康増進課）
HPV 感染による子宮頸がんを予防するため、小学６年生から高校１年生に相当までの女子を対象に積極的に勧奨を行い、HPV ワクチンの定期接種を行います。	子宮頸がん予防（HPV）ワクチンの定期接種(健康増進課)
肝炎を早期発見し、肝硬変や肝がんの発症を予防するため、肝炎ウイルス検診を実施するとともに、肝炎やウイルスに関する情報提供を行います。	肝炎ウイルス検診(健康増進課)
精密検査の未受診者に対して、電話等での受診勧奨を行います。	・がん検診精密検査受診勧奨案内(健康増進課） ・人間ドック（国民健康保険加入者への助成、後期高齢者医療制度加入者への助成）(保険年金課)
がん治療による外見の変化によって受ける心理的な苦痛を軽減し、社会で自分らしく暮らすことができるよう、ウィッグや乳房補正具の購入にかかる費用の一部を助成します。	がん患者アピアランスケア助成事業(健康増進課)

コラム「乳房を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」を身につけましょう」

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。
具体的には、日ごろの生活の中で次の４つを行いましょう。

1. 自分の乳房の状態を知る。
2. 乳房の変化に気をつける。
3. 変化に気がついたらすぐ医師に相談する。
4. 40 歳になったら、２年に１回乳がん検診を受ける。

参考：「乳房を意識する生活習慣　ブレスト・アウェアネス」（日本乳がん学会）

コラム「アピアランス(外見)ケアとは？」

がん治療に伴う脱毛(頭髪、まつ毛、まゆ毛等)、皮膚や爪の変色、爪の変形、手術の傷あとなどの外見の変化に対して、悩みに対処し、支援することを「アピアランスケア」と呼びます。

広く一般的には「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」と表現しています。

近年がん医療が進歩したことにより、治療を続けながら社会生活を送る方が増えており、そうした方にとって、治療中であっても自分らしく生活を送るために、アピアランスケアは重要なものとなっています。

参考：「がん情報サービス」用語集(国立研究開発法人国立がん研究センター)

２　循環器疾患

がんに次いで市民の死因の大きな割合を占めているのが、循環器疾患です。代表的な循環器疾患として、脳の血管に由来する「脳血管疾患」と、心臓の血管に由来する「虚血性心疾患」があります。循環器疾患の発症には食生活や運動、喫煙などの生活習慣が深く関わっているほか、冬季の寒い室内や温度差などの住まいの環境も関連があるといわれています。循環器疾患の発症予防や重症化予防のためには、生活習慣の改善や年１回の健康診査、また住まいの環境改善などが重要です。

【健康たかおか☺10か条】

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）

取組の方向

・生活習慣病の発症予防や重症化予防のための生活習慣の改善、ヒートショック※の予防について普及・啓発を行います。
・職域や関係団体と連携し健康診査の必要性と受診方法を説明し、受診を勧めます。
・健診結果を活用し自分自身の生活を見直すことや、専門職による保健指導を受けることができるよう支援していきます。

目標

項目	現状値 （令和４年度）	目標値 （令和10年度）
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% （令和３年度）	63.3%
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% 女性 17.3% （令和３年度）	男性 42.0% 女性 15.2%
要介護２以上の人の割合の減少（80～84歳）	12.8%	減少

※ヒートショック：急な温度変化が身体に与えるショックのことをいい、心臓に負担がかかることで、心筋梗塞や脳梗塞につながる恐れがあります。特に普段から血圧が高めの高齢者はヒートショックを起こしやすいといわれており、脱衣室・浴室を含めた住宅の室温を高く均一に保つための生活の工夫と合わせ、住宅の断熱性能を高める等の対策が必要です。

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり)〕

・定期的に健康診査を受診するとともに、精密検査が必要と言われたら必ず受けます。
・健康診査の結果を活用して、生活習慣を見直します。
・ヒートショックについて知り、住宅の断熱性能の向上をはじめとする住まいの環境改善や、ヒートショックを予防する安全な入浴※に心がけます。
・定期的に体重を測り、自分に合った適正体重を維持します。
・定期的に血圧を測り、記録をつけるなど血圧管理を行います。
・かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、自分の健康について相談します。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
健康診査の必要性と受診方法を説明し、受診を勧めます。	健康管理や特定健診の大切さの普及・啓発、受診勧奨（地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会、ヘルスボランティア協議会、食生活改善推進協議会、全国健康保険協会富山支部、高岡市医師会、高岡市薬剤師会、地域包括支援センター）
健康的な生活習慣について正しい知識の普及・啓発や健康づくりの推進に努めます。	・健康に関する講演会（高岡市医師会、全国健康保険協会富山支部） ・健康に関する教室等（地域健康づくり推進懇話会、ヘルスボランティア協議会、食生活改善推進協議会）

〔高岡市の取組（市民を支える環境)〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
地域住民へ健康教育を実施し、生活習慣病の発症予防や重症化予防のための生活習慣の改善、ヒートショックの予防について普及・啓発します。	健康教育（健康増進課）
健康診査を行い、生活習慣病予防が必要な人へ保健指導を行います。	・国民健康保険の特定健康診査、特定保健指導、生活習慣病予防健診 （保険年金課、健康増進課） ・健康増進法に基づく健康診査、訪問指導、健康相談（健康増進課） ・特定保健指導受講キャンペーン（保険年金課） ・後期高齢者の健康診査（保険年金課）

	・高岡市生活習慣病（循環器系）重症化予防事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）（保険年金課・健康増進課）
受診率向上のため、健康診査の周知を行います。	各種講演会、イベント開催時などに、健康診査について周知（保険年金課）
健（検）診未受診者へ受診勧奨をし、健（検）診受診率向上に努めます。また、健（検）診機会がない人へ受診の機会を提供します。	未受診理由の把握、受診しやすい環境づくり、企業等への働きかけ（保険年金課、健康増進課）
「とやま呉西圏域健康ポータルサイト“からだナビ”」を活用し、健診結果（血液データ）から心臓血管病の進行度や腎臓機能を確認するよう勧めます。	とやま呉西圏域連携事業（健康増進課）
健康を維持するための住まいの環境の重要性について啓発し、健康・省エネ住宅の推進・制度周知に取り組みます。	・冊子等の配布やホームページによる啓発活動（建築政策課、環境政策課、健康増進課、） ・住宅エコ（断熱）リフォーム支援（建築政策課）

※　ヒートショックを予防する安全な入浴：入浴前に脱衣室や浴室を温かくする、浴槽に入る前に心臓に遠いところからかけ湯をする、浴槽内の湯は 39～41℃とし、湯につかる時間は 10 分前後を目安とする、入浴前後に水分補給をするなど。

コラム「自分の適正体重を知ろう！」

適正体重・・・生活習慣病になりにくいとされている体重

計算式　身長（m）×身長（m）×22（BMI）
例　身長 1.6mの場合
1.6（m）×1.6（m）×22＝56.3 kg　　適正体重 56.3 kg

やせすぎにも注意！
若い女性のやせ（BMI18.5 未満）が増加しています。
過度のダイエットや食事の偏りが原因で、貧血や骨粗鬆症を生じます。

３　糖尿病

近年、糖尿病患者数は、社会環境と生活習慣の変化に伴って急速に増加しています。糖尿病は、早期では自覚症状が少ないため、放置すると合併症（網膜症、腎症、神経障害等）を引き起こすのが特徴です。その中でも、糖尿病性腎症については、重症化し腎不全に陥ることで人工透析を要する状態となり、 QOL を著しく低下させるのみならず、経済的にも社会的にも大きな負担となります。

糖尿病対策では、食生活や運動等の生活習慣の改善、適正体重の維持、定期的に健康診査等を受診することで、予防・早期発見・重症化予防に努めることが重要です。

【健康たかおか☺10 か条】

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・HbAlc（ヘモグロビンエーワンシー）

取組の方向

- 糖尿病の発症予防や重症化予防のための生活習慣の改善、糖尿病に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。
- 医療機関と連携し、糖尿病や糖尿病性腎症重症化予防のための指導や受診勧奨に努めます。
- 職域や関係団体と連携し、糖尿病の発症予防や重症化予防のための生活習慣の改善と、年１回の健康診査について情報提供します。

目標

項目	現状値 （令和４年度）	目標値 （令和 10 年度）
HbAlc 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% （令和３年度）	60.5%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者（HbAlc 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% （令和３年度）	1.0%

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり)〕

- 糖尿病に関する正しい知識を持ち、発症原因となるエネルギーの摂りすぎや運動不足などの生活習慣を改善し、適正体重を保ちます。
- 定期的に健診を受け、結果を確認し、自分の血糖値（HbAlc 値）を知ることで、生活習慣の見直しや健康づくりに役立てます。
- 健診結果で糖尿病の疑いがある場合は受診し、糖尿病の診断を受けた場合は治療を受け、自己判断で治療を中断せずに継続します。
- 食物繊維が豊富に含まれる野菜等を最初に食べること※を心がけます。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
高血糖・高度蛋白尿や腎機能の低下などハイリスク者に対して保健指導を実施し、精密検査や専門医への受診勧奨を行います。	健康に関する講演会、糖尿病重症化予防のための保健指導、糖尿病連携手帳の活用・普及（高岡市医師会）
歯周病と糖尿病の関連性や口腔環境改善についての普及啓発や受診勧奨を行います。	健康に関する講演会（高岡市歯科医師会）
地域住民や被保険者・被扶養者に対して、糖尿病の発症予防や重症化予防のための生活習慣の改善と、年１回の健康診査について情報提供します。	・健康管理や特定健康診査の大切さの普及啓発、受診勧奨（地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会、ヘルスボランティア協議会、食生活改善推進協議会、高岡市医師会、高岡市薬剤師会、全国健康保険協会富山支部、地域包括支援センター） ・公民館行事や住民運動会で声かけやパネル展示による糖尿病予防の普及啓発（地域健康づくり推進懇話会、環境保健衛生協会、ヘルスボランティア協議会、食生活改善推進協議会） ・糖尿病重症化予防のための保健指導の勧めや受診勧奨（全国健康保険協会富山支部）
医療保険者や事業者が職場での糖尿病対策に取り組むことができるよう、普及啓発を支援します。	健康に関する講演会、バランスアップ健康プロジェクト事業（高岡厚生センター）

〔高岡市の取組（市民を支える環境)〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
糖尿病食品交換表を用いた食事療法を普及します。	糖尿病に関する健康教育（健康増進課）
医療機関と連携し、糖尿病性腎症重症化予防のための食事療法の指導や受診勧奨を行います。また、個人の健康、医療に関する情報のデータ分析により、個人に応じた効果的な保健指導を実施します。	糖尿病性腎症重症化予防訪問指導、医療機関への受診勧奨、高岡市糖尿病性腎症重症化予防事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）（保険年金課、健康増進課）
地域住民へ健康教育等を実施し、糖尿病の発症予防や重症化予防のための生活習慣の改善と、年１回の健康診査受診を勧めます。	・健康教育(健康増進課) ・特定健康診査の受診勧奨、特定保健指導の受講勧奨、訪問指導（保険年金課、健康増進課）
健康診査を行い、生活習慣病予防が必要な人へ保健指導を行います。	・国民健康保険の特定健康診査、特定保健指導、生活習慣病予防健康診査(保険年金課、健康増進課) ・後期高齢者の健康診査（保険年金課） ・健康増進法に基づく健康診査、訪問指導、健康相談（健康増進課） ・特定保健指導受講キャンペーン(保険年金課)
事業所従業員が職場での糖尿病対策（野菜を先に食べる、健診を受けて結果を確認し生活習慣の改善に役立てるなど）に取り組むことができるよう、普及啓発を行います。	事業所での健康教育（健康増進課）
「とやま呉西圏域健康ポータルサイト“からだナビ”」を活用し、健診結果(血液データ)から心臓血管病の進行度や腎臓機能を確認するよう勧めます。	とやま呉西圏域連携事業（健康増進課）
デジタルツールやインターネットを通じて「食」や「健康」に関する情報を発信します。	cookpad（クックパッド）高岡市公式キッチン「高岡にこにこキッチン」、「子育てアプリ（ねねっとたかおか）」によるレシピの情報発信（健康増進課、子ども・子育て課、学校教育課）

※ 食物繊維が豊富に含まれる野菜等を最初に食べること：食物繊維が豊富に含まれる野菜等をよく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、過剰に食べることを防止したり、血糖値を上昇しにくくしたりするといわれています。

４　慢性閉塞性肺疾患（COPD）

肺の生活習慣病とも言われる慢性閉塞性肺疾患(以下 COPD という。)は、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。最大の原因は喫煙であり、喫煙者の 15～20%が COPD を発症すると言われています。日本では約 530 万人を超える患者数がいるといわれていますが、あまり知られていない病気であることから、大多数が未診断、未治療の状態であると考えられています。肺の機能は一度壊れてしまうと、もう元には戻りません。この病気について理解し、禁煙や早期に受診することにより、肺の機能の低下を遅らせることが重要です。

【健康たかおか☺10 か条】

第８条　禁煙にチャレンジ＆タバコの煙を避けよう

取組の方向

・COPD、タバコが健康に及ぼす悪影響に関する正しい知識の普及に努めます。
・関係機関や各種団体と連携し、望まない受動喫煙のない社会の実現に努めます。

目標

項目	現状値 （令和４年度）	目標値 （令和 10 年度）
COPD の死亡率の減少(人口 10 万対)	17.7 （令和３年）	10.0 （令和９年）
喫煙率の低下(再掲)	男性 23.3% 女性 4.8%	男性 20% 女性３%

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり)〕

・喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響について理解します。
・積極的に禁煙に取り組みます。
・家庭や職場、喫煙・分煙スペース以外における受動喫煙防止に取り組みます。
・禁煙、分煙スペースでのマナーを守ります。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
施設や職場等での禁煙･分煙を推進し、受動喫煙の防止に努めます。	・分煙、禁煙を推進（各公共施設、職場、飲食店） ・「とやま健康企業宣言」（全国健康保険協会富山支部）
タバコが健康に及ぼす悪影響について知識の普及に努めます。	・公民館まつり等でのたばこの害についての啓発普及（地域健康づくり推進懇話会） ・禁煙外来（高岡市医師会）
COPD を早期に発見し、禁煙を啓発します。	地域のイベント等で肺年齢測定器により肺年齢チェックを実施し、喫煙者に禁煙を啓発（高岡市薬剤師会）

〔高岡市の取組（市民を支える環境)〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
COPD、タバコが健康に及ぼす悪影響に関する正しい知識の普及に努めます。	健康教育、世界禁煙デーの普及啓発、母子健康手帳の交付、乳幼児健康診査、パパとママの育児講座、訪問指導（健康増進課）
公共的な空間における受動喫煙の防止に努めます。	・健康教育（健康増進課） ・公共的な空間における受動喫煙の防止（高岡厚生センター、健康増進課）
禁煙方法などの情報を提供し、禁煙を希望する人を支援します。	世界禁煙デーに合わせた啓発、健康相談、こんにちは赤ちゃん訪問事業で保護者へリーフレット配付（健康増進課）

《参考》COPD 問診票

以下の問診票のポイントの合計が、17 ポイント以上の場合「COPD の可能性あり」、16 ポイント以下の場合「COPD の可能性は低い」といわれています。

■COPD チェック

	質　　問	選　択　肢	ポイント
1	あなたの年齢はいくつですか？	40～49 歳	0
		50～59 歳	4
		60～69 歳	8
		70 歳以上	10
2	1 日に何本くらいタバコを吸いますか？（もし今は禁煙しているならば、以前は何本くらい吸っていましたか）いままで、合計で何年くらいタバコを吸っていましたか？（1 日の本数×年数）	0～299	0
		300～499	2
		500～999	3
		1,000 以上	7

3	あなたの体重は何キログラムですか？ あなたの身長は何センチメートルですか？ （ＢＭＩ＝体重(ｋｇ)/身長(m)^2）	ＢＭＩ＜25.4	5
		ＢＭＩ25.4～29.7	1
		ＢＭＩ＞29.7	0
4	天候により、咳がひどくなることがありますか？	はい、天候によりひどくなることがあります	3
		いいえ、天候は関係ありません	0
		咳は出ません	0
5	風邪をひいていないのに痰がからむことがありますか？	はい	3
		いいえ	0
6	朝起きてすぐに痰がからむことがよくありますか？	はい	0
		いいえ	3
7	喘息（ゼイゼイ、ヒューヒュー）がよくありますか？	いいえ、ありません	0
		時々、もしくはよくあります	4
8	今現在（もしくは今まで）アレルギーの症状はありますか？	はい	0
		いいえ	3

資料：ＩＰＡＧ(International Primary Airways Group)診断・治療ﾊﾝﾄﾞﾌﾞｯｸ日本語版　慢性気道疾患ﾌﾟﾗｲﾏﾘｹｱ医療ｶﾞｲﾄﾞ

※17 点以上は COPD の疑いがあります。

コラム「受動喫煙について」

受動喫煙とは、たばこから出た煙やたばこを吸っている人が吐き出した煙を周囲の人が吸うことをいいます。たばこから出た煙は「副流煙」といい、たばこを吸っている人が吸いこむ煙より有害物質が多く含まれています。

望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法が改正され、多くの施設において屋内は原則禁煙となりました。そのため、受動喫煙を防ぐための取組はマナーからルールとなりました。

屋内は原則禁煙

20 歳未満の方は喫煙エリアへの立ち入り禁止

喫煙室には標識掲示が義務付けに

屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要

第3章　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

生活習慣の予防のためには、日頃から自分自身の健康状態に関心を持ち、健康管理を行うことが重要です。健診・検診（特定健康診査、職場健診、人間ドック、がん検診など）を定期的に受診し、自分自身の健康状態を知るとともに、健診・検診結果に基づき、医療機関の受診や生活習慣の改善につなげることが大切です。

スマートフォンなどの普及が進み、起床就寝時間や活動量、食事などのデータ記録にデジタル技術を活用している人も増えてきました。健診・検診の結果（データ）も合わせて管理することにより、日々の生活習慣とその結果のつながりが見え、今以上に自分自身の健康への気付きが促進されます。

国では健康情報の一元管理のための環境整備としてマイナポータルを整備し、健康医療情報（PHR：パーソナル・ヘルス・レコード）サービス推進を進めています。健康情報を入手できる社会的基盤の整備や情報機器の普及が進み、一層活用できる時代が到来しようとしています。

一方で、健康づくりの必要性がわかっていても、実行と継続が難しく、健康問題が現れて初めて健康に気を付けるようになる方も少なくありません。健康づくりに取り組むことは個々の努力だけでは限界があり、個人の行動を後押しするため、家庭や学校、地域や職場など、様々な場において健康づくりの機運を高め、健康なまちづくりを推進することが重要です。

取組の方向

健康づくりに関心のある人だけではなく、健康への関心が低い人や、関心があっても仕事や家事などで忙しく健康づくりに取り組めない人も、誰もが住んでいるだけで知らないうちに健康づくりが実践できる環境をめざし、住む人の健康を支えるまちづくりに取り組みます。

目標

項目	現状値 （令和４年度）	目標値 （令和 10 年度）
農産物直売所及びインショップの設置数の増加	25 か所	維持
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
スマートフォン用子育てアプリ（ねねットたかおか）の登録者数の増加	2,416 人	9,000 人
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

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり)〕

・ かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、自分の健康について相談します。
・ 自分自身の健康状態を把握し、望ましい生活習慣を実践するため、健康アプリ等を活用した健康づくりに取り組みます。

〔関係団体・関係機関の取組(市民を支える地域の健康づくり)〕

・ 健康経営の必要性を理解し、健康経営に取り組む事業所を増やします。（全国健康保険協会富山支部、高岡商工会議所）
・ 専門職がいない小規模の事業所でも従業員の健康づくりに取り組みやすくなるよう、健康づくり出前講座での普及啓発や、健康づくりの情報発信を行います。（健康増進課、全国健康保険協会富山支部、高岡商工会議所）
・ 薬剤師会の協力のもと、身近に相談ができる場として、健康づくり支援薬局を市民に周知し、その利用を促進します。健康づくり支援薬局では、保健事業や健康づくりに関する情報発信を行います。（高岡市薬剤師会、健康増進課）

〔高岡市の取組（市民を支える環境)〕

・ 生産者と消費者との「顔がみえる」関係をつくり、食べ物に対する感謝の気持ちや地場産食材への愛着を醸成します。（農業水産課）
・ 高岡市で開発予定のスマートフォンアプリで各地区のウォーキングコースを紹介するとともに、健康づくりボランティア等と協働し、ウォーキング教室や歩こう会等の実践の機会を作ります。（健康増進課）
・ 学校体育施設開放事業や総合型地域スポーツクラブ設立育成事業を通して、生涯スポーツ活動の充実を図ります。（生涯学習・スポーツ課）
・ 中心市街地において、商店街やまちづくり機関などとの連携や協働により、定期的なイベントの開催や商店街の魅力を高め、歩いて楽しいまちづくりを推進します。（商業雇用課）
・ 鉄軌道や路線バスといった骨格的公共交通の維持活性化に努めながら、これらを補完する、地域が主体となった市民協働型地域交通システムの展開を図る「高岡型コミュニティ交通」を確立し、市域全体の移動利便性を高め、市民が安心・快適に暮らし続けられる持続可能な社会の実現に取り組みます。（総合交通課）
・ 施設修繕や河川での公園整備など、誰もが健康づくりができ、快適に利用できる公園づくりを目指します。（景観みどり課）
・ スポーツ施設の適正な維持管理を行うとともに、老朽化した施設の整備などの修繕等に努めます。（生涯学習・スポーツ課）
・ 過度なマイカーの利用を見直し、公共交通機関や徒歩、自転車などを暮らしの中に取り入れるきっかけづくりに取り組みます。（総合交通課）
・ 高岡市で開発予定のスマートフォンアプリや富山県「元気とやまかがやきウォーク」な

どの取組を推進し、地域住民の運動習慣の定着を図ります。（富山県、健康増進課）
- より多くの市民が参加できるよう、オンライン方式での健康講座を実施します。（健康増進課）
- 市民が自分の健診結果等を閲覧できるマイナポータルや、個人の日々の健康状態や健康活動を記録できるスマートフォンアプリの利用を促進します。（高齢介護課、健康増進課）
- 健康無関心層を含め、全ての市民が個人の健診・検診情報や診療情報を管理し、生活習慣改善に役立てたり、適切な医療を受けられるよう、健康医療情報（PHR）サービスの利用を勧めます。（高齢介護課、健康増進課）
- 健康経営に取り組む事業所の取組事例をホームページなどで紹介し、市内企業の健康経営を後押しします。（健康増進課）
- 子ども、高齢者、障がい者、外国人など誰もがいつでも、どこでも容易に情報を取得できるよう、アクセシビリティに配慮した市公式ホームページの作成を推進します。（広報発信課）
- ホームページや SNS、広報紙「市民と市政」、パンフレットによる子育てサービス等の情報提供に努めます。（子ども・子育て課、健康増進課）
- ホームページやスマートフォンアプリ、SNS、広報紙「市民と市政」、記者会見、ケーブルテレビの放送による情報発信に努めます。（広報発信課）
- 市民の医療や介護、児童の医療的ケア等の迅速な連携を図るため、多職種情報連携システムを運用することができるよう体制を整えます。（高齢介護課、社会福祉課、子ども・子育て課、健康増進課）

コラム「建物・公園・まちづくり　～ハードから始める健康づくり～」

「健康づくり」というと何を思い浮かべますか？食事、運動、休養、オーラルヘルスケア、禁煙、健診受診など、この計画書に載っている各分野を思いつくかもしれません。
本コラムでは、建物やまちづくりなどのハード面からできる「健康づくり」をご紹介します。

階段、使っていますか？

階段を使えば健康に良いのは分かっているけれど、ついついエレベーターやエスカレーターを使ってしまいますよね…
その気持ち、とっても分かります！でも、一番近いところに階段があったり、階段を上った先に素敵な映像・風景があったり、階段を上ることで消費したカロリーが表示されていたりするとどうでしょうか。階段を使おう！という声かけだけではなく、階段を使うことが楽しくなるような仕掛けがあれば、階段利用者が増えるかもしれませんよね。

ちょっとそこまで、歩いていますか？

出かけるときは近くてもつい車を使ってしまう…という方も多いはず。車を使う理由が「道路が歩きにくいから」「歩いていてもつまらないから」という場合は、ハード面から解消することができます！花がいっぱい植えられていて目で楽しみながら歩けるまち、歩きやすいフラットな道など…歩いてみたくなるまちを想像してみましょう。公園も、健康づくりをサポートする大事な場所です。

第４章　社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

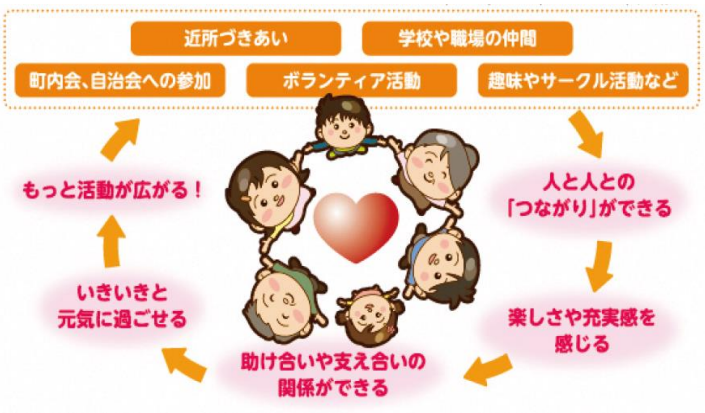
Ⅰ　つながりを持つことができる環境整備

心身の健康を保持・増進するためには、適度な運動やバランスの取れた食事、睡眠などに加えて、地域での交流や様々な活動への参加など、社会とのつながりをつくることが重要であるといわれています。学校や職場の仲間、友人・知人との付き合いだけでなく、地域活動やボランティア活動も大切なつながりの一つです。

人と人とのつながりが活発になると、市民の地域活動への参加も活発になり、地域の人間関係が豊かになるなど好循環していきます。また、ソーシャル・キャピタル※は、健康にも良い影響を与えることが明らかになっています。

本市では、健康づくりのボランティア団体が、地域ぐるみで声をかけ合い、関係機関や各種団体と連携をとりながら健康づくり活動を進めています。

健康増進課地区担当保健師の他、社会福祉協議会生活支援コーディネーター、地域包括支援センター、障がい者相談支援事業所等、様々な支援機関が地域の課題を把握し、それぞれが地域づくり活動を行っています。より効果的に地域づくりを進めるためには、各機関が把握している課題や地域資源を共有するなど、各機関同士の連携を強化する必要があります。



人とのつながりの好循環
「令和５年度　高岡市健康づくり推進懇話会作成のリーフレットより抜粋」

【健康たかおか☺10か条】

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？

※　ソーシャル・キャピタル：「ネットワーク」、「信頼」、「社会規範」といった人々の協調行動の活発化により、社会の効率性を高めることができる社会組織に特徴的な資本を意味します。国民一人一人が社会参加し、支え合い、つながりを深め、企業や民間団体等の多様な主体が健康づくりに取り組むソーシャル・キャピタルを活かした健康を支える環境整備の重要性を示しています。

取組の方向

・ 社会や地域とつながりを持つことができる環境を整備し、各地域において、人と人とのつながりや地域の組織や団体間のつながりを築き、深め、支え合うことができるよう、ボランティア活動等を積極的に推進していきます。

・ 地域、ボランティア、包括連携協定締結民間事業者等と連携し、講座等の充実を図り、市民の体験機会を拡大し地域の人々とのつながりや様々な社会参加を促進します。

目標

項目	現状値 （令和４年度）	目標値 （令和 10 年度）
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%
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 （令和８年度）
認知症サポーター養成数の増加	21,549 人	25,000 人 （令和８年度）
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 （令和８年度）

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

・ 学校、職場、地域等における活動や健康づくりの取組みに積極的に参加し、地域社会の一員として、「すべての人が健やかで心豊かに生き生きと暮らすまち高岡」の実現に向けて参画・協力します。
・ 自分のペースで無理せず、友人に会う、職場の集まりに参加する、身近な所で行っている講座やイベントに参加するなどの交流を続けます。

〔関係団体・関係機関、高岡市の取組（市民を支える地域の健康づくり、市民を支える環境）〕

・ 住民同士が助け合うことができる関係性を育むため、世代や属性を超えて交流できる場を整備します。また、生活支援コーディネーターと連携し、地域の複雑・複合化した課題に対し、世代や属性を超えた取組を行います。（高岡市社会福祉協議会、社会福祉課、高齢介護課、子ども・子育て課、健康増進課）

- 健康づくり推進員が自治会・町内会の理解や協力を得て、いきいきと地域での健康づくり活動ができるよう支援します。（健康増進課）
- 健康づくりボランティア等と協働し、各地域で健康づくり教室や、ウォーキング教室等の機会を作り、地域ぐるみで健康を支える活動を支援します。（健康増進課）
- 「ボランティア」と「ボランティアを求める団体」や「地域の支援ニーズ」と「サービス提供の事業者」など、ボランティアや人材のマッチングを行い、各主体が連携して実施する健康づくりの取組みや事業をつなぎ、地域活動の活性化や高齢者の生きがいづくりに取り組みます。（高齢介護課、高岡市シルバー人材センター、高岡市ボランティアセンター）
- 市民の医療や介護、児童の医療的ケア等の迅速な連携を図るため、多職種情報連携システムを運用することができるよう体制を整えます。（高齢介護課、社会福祉課、子ども・子育て課、健康増進課）
- 子ども、高齢者、障がい者、外国人など誰もがいつでも、どこでも容易に情報を取得できるよう、アクセシビリティに配慮した市公式ホームページの作成を推進します。（広報発信課）
- Ｗｅｂページやスマートフォン用アプリ、パンフレットによる子育てサービス等の情報提供に努めます。（子ども・子育て課、健康増進課）
- あらゆる世代の人が、心豊かに充実した生活を送ることができるよう、趣味や仲間作りの場の充実や環境整備に努めます。（生涯学習・スポーツ課、景観みどり課、環境政策課）

～地域で取り組む健康づくり～

健康づくりは一人で実践し継続することは難しく、家族や友人、地域や職場の仲間が互いに声をかけ合い協力し合うことで、健康づくりは実践しやすくなります。

地域ぐるみで声をかけ合い、関係機関や各種団体と連携をとりながら活動を進めている健康づくりのボランティア団体の活動や取組を紹介します。

「地域ぐるみで取り組む健康づくり」

28 地域健康づくり推進懇話会

～これまでの取組～

- 健康教室や歩こう会の実施
- がん検診の受診勧奨やがん予防の普及啓発
- 健康情報や健康づくりについての普及活動
  - ➢ 各地域公民館祭、住民運動会、小学校行事等での健康づくりコーナーの設置
    ※体育振興会等、関係団体とのタイアップでイベントの開催
  - ➢ 健康づくり啓発のぼり旗やパネル設置
  - ➢ 各地域の特色を生かした健康だより等の機関紙発行 等

- **健康づくり推進員数**

任　　期	人数（人）
第 13 期(令和４年度・令和５年度)	1,380

～今後の取組～

令和５年２月９日　令和４年度　第３回高岡市健康づくり推進懇話会

テーマ「高岡市健康・栄養調査結果」について

令和４年度に実施した「高岡市健康・栄養調査」の結果報告から、調査結果の感想とともに、健康づくり推進員として取り組みたいことについて意見交換を行った。

意見交換から出た意見

- ➢ コロナ禍で地域の交流が減少している。
  健康づくりのリーダーである、健康づくり推進員の地域の声掛けは大事。
- ➢ 孤独を感じている人が増えているようだが、集まりに誘ってもなかなか参加してもらえず、ギャップを感じる。地道な声掛けが必要。

令和５年度作成　健康たかおか 10 か条啓発リーフレット

【健康づくり推進員の意見を踏まえて「あいさつから始める心の健康づくり」活動を展開】

健康たかおか☺10 か条 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？」啓発リーフレットを、地域公民館祭、住民運動会、小学校行事等で配付。

地域で声を掛け合い、お互いの心の健康状態に気付いて支え合う地域づくりに取り組む。

～私達の健康は私達の手で　元気で長生き～
若い世代へ「食」のアプローチ　　高岡市食生活改善推進協議会

～これまでの取組～※令和４年度活動内容より

内　容	回数（回）	参加者数（人）	推進員数（人）
生活習慣病予防講習会（全地区）	38	延 378	延 202
その他伝達講習会（委託事業以外の活動）	33	延 261	延 95
スーパーマーケット等での食育活動	3	延 500	延 21
フレイル予防講習会及び普及啓発活動	36	延 419	延 190
県食生活改善推進連絡協議会受託事業	16	264	92
高岡ケーブルテレビの出演	2	－	延 7

◇スーパーマーケットや公民館等で望ましい食習慣について普及・啓発

スーパーマーケット等での食育活動

公民館等での健康教室開催

◇高岡ケーブルネットワークの番組にて食育啓発

＜指人形＞

「野菜を食べよう」

食育 DVD を活用し、子どもたちに野菜を食べることの大切さを伝えた。

保育所・幼稚園、児童館等で食育啓発

令和５年２月 24 日　令和４年度　地区活動発表会における報告および意見交換
テーマ「高岡市健康・栄養調査結果」について
令和４年度に実施した「高岡市健康・栄養調査」の結果報告から、健康づくり推進員として取り組みたいことについて意見交換を行った。

～今後の取組～

子育て世代に多い朝食の欠食、全世代における野菜摂取不足、減塩意識の希薄など、食生活をめぐる様々な問題解決に向け、現代に合った啓発方法を模索し取り組んでいく。

全世代の野菜不足が気になるね～

生活習慣病予防

減塩

野菜摂取量の増加

朝食欠食率の減少

がん予防

バランスのとれた食事をする人の増加

若い人達にも声かけしていかんなん！

まずはヘルスボランティア会員が歩く意識を持とう！
みんなで一緒に歩数アップ
高岡市ヘルスボランティア協議会

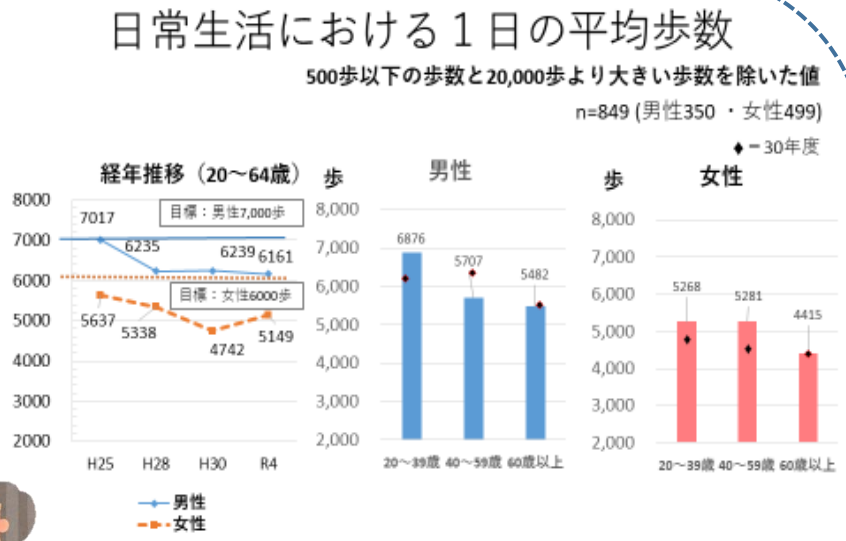
～これまでの取組～

・身近な自然、歴史、文化など地域の見どころを巡る健康ウォーキング教室の企画運営。
・地域でがん検診の受診啓発活動、フレイル予防に関する情報提供や運動の普及啓発の実施。

令和５年４月 17 日

「高岡市健康・栄養調査意見交換会」において、高岡市民の健康状況を踏まえてこれからのヘルスボランティア活動について話し合った。

目標歩数は男女共に達していない。まずは、ヘルスボランティア自身が歩こう！



令和４年度 高岡市健康・栄養調査

歩数計を使っている人は、普段からからだを動かしている人が多い！？歩数計の活用を勧めていこう！

歩数計の利用と、健康づくりのためにからだを動かしている人の関係

n=1,055 (男性451 ・女性604)

	からだを動かしている/時々うごかしている	からだをほとんど動かしていない/動かしていない
歩数計を使っている	76.6%	23.4%
歩数計を使ったことがある	63.2%	36.8%
歩数計を使ったことはない	60.3%	39.7%

令和４年度 高岡市健康・栄養調査

～今後の取組～

『チャレンジ！仲間で楽しく歩数アップ事業』に力を入れ、まずはヘルスボランティア会員が歩く意識をもち、地域住民に本活動を広める。

① ヘルスボランティアの歩くきっかけづくり
各自、目標歩数を設定し２週間歩数の記録をつけ歩数の増加にチャレンジする。（R５年度）

②運動の定着
目標歩数を設定し、数か月間記録をつけ歩数の増加を図る。（R５年度以降）

③市民の歩数増加
本活動を地域住民に広め歩数の増加を図る。（R６年度以降）

「子どもたちを地域の子として育てよう」
～親子で健康づくり～

高岡市母子保健推進員協議会

～これまでの取組～

7か月児の訪問連絡活動

地域の身近な相談役として、保護者の育児の不安や悩みを聞き、子育てや健康管理に関する情報を提供するとともに、むし歯予防、事故予防、健康的な生活習慣づくり等について普及啓発を行う。

赤ちゃんにこにこ教室

乳児の母親等が気軽に身近な地域で集う場を設けることで、育児不安の軽減を図る。また、親子のふれあいや乳幼児の事故予防と応急手当についての普及啓発を行う。

赤ちゃんにこにこ教室に参加されたママの声

・手遊び歌や読み聞かせなど、親子で楽しめたり、他の方と交流できて楽しかった。
・あたたかな雰囲気で親子で触れ合う時間を作っていただき感謝です。
・みんな同じようなことで困っている・悩んでいるようでちょっと安心した。
・危険なことなど教えてもらい、改めて子どもの生活圏について見直してみようと思った。
・パパ教室もあるといいな。　　等

令和５年６月27日　母子保健推進員協議会前期研修会

テーマ「高岡市健康・栄養調査結果」について

令和４年度に実施した「高岡市健康・栄養調査」の結果をもとに若い世代へのアプローチ方法を考えるとともに今後の母子保健推進員活動の展開について意見交換を行った。

～今後の取組～

親子の健康づくりについて

・家族みんなの健康が大切。７か月児の訪問連絡活動の時に健康診断や子宮・乳がん検診の受診を呼びかけていこう
・赤ちゃんにこにこ教室の機会を利用して、朝食や野菜を摂ること、親子が一緒に食事を摂ることの大切さを啓発していこう
・親子で楽しめる運動、赤ちゃんと一緒にできる運動を普及していこう

育児支援について

・ママの話を丁寧に聞こう
・外に出る機会や居場所を提供しよう
・元気に“おはよう”のあいさつを大切にしていこう
・妊娠期から子育ての楽しさや役立つ情報を伝えよう

「環境と健康を考えたまちづくり」

高岡市環境保健衛生協会

～これまでの取組～

- 各地区・校下において、道路側溝や排水路の清掃、河川・海浜・山野等公共地の美化活動を地域ぐるみで行っています。
- ごみのポイ捨て・不法投棄の防止に努め、美しく住みよい環境づくり活動を展開しています。
- 健康づくりボランティアや関係団体等と連携しながら各種健康教室や健康づくり推進懇話会活動に参加し、地域ぐるみの健康づくり活動を進めています。
- 地域においてがん検診・健康診査等の受診勧奨を行い、がんを予防する生活習慣に関する正しい知識の普及を図っています。
- 「健康たかおか輝きプラン(第２次)」の推進に協力し、地域住民の自主的な活動を支援しています。

令和５年 10 月 19 日　環境保健衛生協会研修会

講義「エコライフスタイルの推進について」

富山県環境政策課から講師を招き、「３R の推進と新しいプラスチック対策について」の講義を受け、環境問題解決に向けて暮らしの中からできることとして、フードドライブ等を始め、デコ活※について学ぶ機会となりました。

意見交換「高岡市健康・栄養調査」について

令和４年度に実施した調査の結果報告から、がん検診啓発活動等の重要性を再認識した他、自分自身が日頃から感じている健康に関する感想があがりました。また、調査結果を地区でも伝達したいという前向きな意見も出されました。

※デコ活とは、二酸化炭素(CO2)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む”デコ”と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。

令和４年 10 月 29 日　富山県環境保健衛生大会

「環境にやさしく　健康は生活習慣から」と題し、富山県環境保健衛生大会が富山県高岡文化ホールで開催され、県内から約 500 名が参加されました。富山県環境保健衛生連合会健康部会から「生活習慣病対策で健康寿命をのばそう！～日常生活からの取組みについて～」の講演がありました。展示ブースでは、環境面だけでなく、「健康たかおか☺10 か条」や生活習慣改善に関するポスターを掲示し、健康に関する啓発の機会となりました。

～今後の取組～

- SDGｓの達成に向けて、地域に根差した住みよい環境づくりと自分自身が主役の健康づくりに邁進しよう。
- がん検診受診を呼びかける声かけを継続して行い、受診への意識向上を働きかけよう。
- 行政機関や各種団体の取り組みに積極的に参画しよう。

健康を支え、守るための体制づくり
～包括連携協定～

本市では、地域産業の活性化及び都市魅力向上などの「市政全般」の分野において、相互の緊密な連携と協力により、本市の地方創生への取り組みの更なる強化を図るため、民間事業者との包括連携協定を締結しています。

～健康づくり分野での、これまでの取り組み～

高岡市薬剤師会
○各地域での学校祭や公民館祭り等で薬の相談
○ロコモチェック等

明治安田生命保険相互会社
○MY 定期講座として、地域の公民館等で健康講座の実施
○脳年齢測定、自律神経チェック等

大塚製薬株式会社
熱中症対策のチラシにて脱水予防等の啓発普及

全国健康保険協会　富山支部
特定健康診査とがん検診が同時に受けられる体制づくり

富山県済生会高岡病院
医師、理学療法士、管理栄養士、保健師等による病院ならではの指導が受けられる働く男性の運動教室の実施

～今後の取組～

事業者、保健医療関係団体や、医療保険者等、多様な主体と健康づくり施策に関わる機関が、パートナーとして、それぞれの資源やノウハウ、強みを生かしながら、一層の連携・協働を図ることで、市民一人ひとりの健康づくりを、社会全体で支える取組を推進します。

市民や事業者に対する情報発信、健康イベントの開催などを通じて、健康づくりにかかる啓発普及を推進します。

２　こころの健康

睡眠不足や不眠は抑うつなどの心の不健康につながるだけでなく、食事や運動などの他の生活習慣の乱れを引き起こすと言われています。ストレス社会といわれる現代では、十分な睡眠をとり、日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保するなどして、ストレスへの対応能力を高めることが重要です。ストレスに気付き、日常生活に大きな影響を与える前に対処をすることや、人と人とのつながりの中での自分の役割を大切にしていることも、心身の健康につながります。

また、学齢期から高齢者に至るまでの幅広い年齢層に応じたメンタルヘルスケア（産後うつ、育児不安、いじめ問題、就労問題、高齢者の悩み等）を行うため、相談支援体制の強化が必要です。

平成 26 年に労働安全衛生法が改正され、50 人以上の従業員をもつ事業者に対し、ストレスチェックを実施することが義務化される等、メンタルヘルス対策の向上が重要視されています。国においては、平成 28 年に働き方の抜本的な改革を行い、長時間労働の抑制等を行い多様な働き方を可能とする社会を目指し、企業文化や社会風土も含めての改革を進めることとしています。このような中、本市においても、働く世代が心身ともに健康で、かつ多様な生き方を選択できる社会の実現に向けた取組が必要です。

【健康たかおか☺10 か条】
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
第７条　家庭・近所で・職場で・元気にあいさつ！
　　あなたの心お元気ですか？

取組の方向

・仕事と生活の調和がとれた働き方ができるよう、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を推進します。
・職場全体が協力して子育てを応援するムードを高め、仕事と子育てを両立しやすい企業風土づくりを推進します。

目標

項目	現状値 （令和４年度）	目標値 （令和 10 年度）
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
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

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%
ストレス解消を行っている人の割合の増加(再掲)	65.3%	70%

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり)〕

・ 自分にあったストレス対処法を知り、実践します。
・ 悩みを１人で抱え込まず、家族や周囲の人等に相談します。
・ 必要に応じて医療機関を受診するなど、専門的な支援を受けます。
・ 周囲の人のこころの健康に気を配り、不調の人には早めの相談や受診を勧めます。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり)〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
ストレスやうつ病等のこころの健康に関する知識を普及啓発します。	・公民館祭りや地域行事などでの普及啓発、こころの健康やストレス等についての講演会（地域健康づくり推進懇話会） ・職場メンタルヘルスセミナー（商工会議所） ・健康講座（PTA） ・子育てテレフォン（児童相談所） ・職場における心の健康出前講座（県精神保健福祉協会） ・こころのサポーター派遣事業（富山県） ・職場における体と心の健康出前講座（高岡厚生センター）
親子が地域の中で交流できる場を提供し、子育ての孤立化を防ぎます。	・産後ケア事業(助産院) ・７か月児訪問連絡活動、赤ちゃんにこにこ教室（母子保健推進員協議会） ・ブックスタート、らっこクラブ(高岡らっこの会） ・子育てサロン(各教育保育施設） ・マイ保育園事業(マイ保育園推進事業事務局）
小学校や中学校に、臨床心理に関する専門的な知識や経験を有するスクールカウンセラーや子どもと親の相談員等を配置し、相談体制の充実を図ります。	不登校の児童生徒や、不安や悩みのある児童生徒、保護者との面談（学校）

健康経営※1の必要性を理解し、健康経営に取り組む事業所を増やします。	・健康企業宣言（全国健康保険協会富山支部） ・健康経営宣言（高岡商工会議所）
健康に害を及ぼす労働環境の整備や仕事の仕方の改善・過重労働防止をはじめ、メンタルヘルス対策の推進等働く人々の健康管理の推進に努めます	ワーク・ライフ・バランスの実現（各職場）

〔高岡市の取組（市民を支える環境)〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
ワンストップで相談を受け止め、メンタルヘルスのニーズに気づき、保健部門・福祉部門との連携・協働により円滑な支援につなげます。	・包括的相談支援事業(社会福祉課、高齢介護課、保険年金課、子ども・子育て課、健康増進課） ・あんしん出産･子育て応援事業における伴走型相談支援(健康増進課)
自立相談支援機関において、相談者が生活習慣や健康状態に関する課題を抱えていることを把握した場合には、健康相談等につなぎます。	生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携事業（社会福祉課、健康増進課）
子育ての孤立化の防止や、子育て支援を行います。	・あんしん出産・子育て応援事業における伴走型相談支援、乳児家庭全戸訪問、産後ケア事業、健康相談(健康増進課) ・ファミリーポケット（子育て情報交換会）（生涯学習・スポーツ課） ・子育てサロン、子育て支援センター、児童館・児童センター、放課後児童クラブ(学童保育）（子ども・子育て課）
中小企業等におけるメンタルヘルス対策を進めるため、健康づくり出前講座等の開催による普及啓発、メンタルヘルス担当者の人材育成について情報提供を行います。	健康教育（健康増進課）
ゲートキーパー※2の役割を担う人材を養成するとともに、市民一人ひとりの気づきと見守りを促します。	ゲートキーパー養成講座、健康づくり出前講座（社会福祉課、健康増進課）
市民が心の健康づくりについて気軽に相談できるよう、心の健康相談を実施します。	心の健康相談（社会福祉課、健康増進課）
あらゆる世代の人が、心豊かに充実した生活を送ることができるよう、趣味	生涯学習講座、公民館フェスタ開催事業（生涯学習・スポーツ課）

や仲間作りの場の充実や環境整備に努めます。	・緑化の推進と保全（景観みどり課） ・美化実践活動、環境美化重点地区の活動支援及び環境美化協定締結の推進（環境政策課）
高齢単独世帯が増加傾向にある中で、高齢者と地域住民をつなぐ機会として、気軽に楽しく交流できるサロンや交流イベント等への積極的な参加を促すなど、地域において、高齢者のこころの健康に「気づき」、寄り添って「見守る」環境づくりを進めます。	ふれあいいきいきサロン事業、地域づくりによる介護予防推進支援事業、スマートフォンアプリ（高齢介護課、健康増進課）
高岡厚生センターと連携し、企業の労働環境整備への取組支援を行います。	高岡厚生センター地域・職域連携推進協議会（健康増進課）
ワーク・ライフ・バランスの推進や男性の育児・家事・介護への参加促進、「イクボス宣言」により、職員をあげて子育てを応援するムードを高め仕事と子育てを両立しやすい組織風土を醸成していきます。	・粋メンプロジェクト事業（男女平等・共同参画課） ・イクボス宣言（人事課）
高岡市自殺対策行動計画に基づき、重点課題それぞれの課題や対象者に関わる様々な施策を結集させて取組みを推進します。また、地域全体の自殺リスク要因の低減と理解の促進に向け全庁一体的に取組みます。	高岡市自殺対策庁内連絡会（社会福祉課、健康増進課）
不登校対策として、スクールカウンセラーの配置や教育相談室相談員との連携強化を図ります。	スクールカウンセラー配置事業、心の教室相談員配置事業、子どもと親の相談員配置事業（学校教育課）
社会福祉等の専門的な知識や技術を有するスクールソーシャルワーカーを活用し、様々な課題を抱えた児童生徒に対し、置かれた環境への働きかけや関係機関と連携するなど課題解決に向け支援します。	スクールソーシャルワーカー活用事業（学校教育課）
不登校児童生徒を対象に適応指導教室を設置し、集団生活が送れるよう支援するほか学習・生活指導を行い援助します。 地域内の大学で教員を目指している人や心理学等を学んでいる大学生を	・不登校児童生徒支援事業（学校教育課） ・心のサポーター派遣事業（学校教育課）

適応指導教室に配置し、小・中学校で不登校傾向にある児童生徒の話し相手や学習支援などを行い、児童生徒の自立支援を行います。	
市内小中学校において「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合などにおける対処の仕方を身に付ける等のための教育」(SOS の出し方に関する教育）を県と連携し推進します。	SOS の出し方に関する教育（学校教育課）

※１　健康経営：従業員等の健康保持、増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。健康経営を推進することで、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がることが期待されます。

※２　ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

コラム「ゲートキーパーの役割について」

気づき・傾聴・つなぐ・見守りが大切です。

ポイント１　気づき
家族や仲間の変化に気づいて、まずは一言かけることが大切です

ポイント２　傾聴
本人の気持ちや言葉を尊重し、しっかりと悩みに耳を傾けましょう

ポイント３　つなぐ
専門の相談窓口につなぎましょう

ポイント４　見守る
本人のペースを大切にしましょう

望ましくない対応に注意！

- **話をそらす**
- **批判や否定「あなたにも原因がある」**
- **一般的な価値観を押し付ける**
- **安易な励まし「頑張れ、大丈夫！」**

第5章　今を未来につなぐ ライフコースアプローチ

ライフステージ（人の生涯における各段階）によって心身機能や生活パターンが異なるため、健康づくりの課題や取り組むべき方向も異なります。

社会の更なる多様化や、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進するためには、各ライフステージに特有の健康づくりについて取組を進めることが重要です。

それぞれのライフステージは独立したものではなく、前のライフステージでの生活習慣が次のライフステージの健康状態に大きく関わってきます。これらを踏まえ、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）に取り組みます。

本計画においては、誕生するまでの胎児期（妊娠期）、乳幼児期(就学前)、学齢期(小学校から高校生相当)、青年期(高校卒業相当から39歳)、壮年期(40歳から64歳)、高齢期(65歳以上)の各段階と、性差に注目した「女性」をライフステージとして定義します。

～目指すところ～

■ 胎児期（妊娠期）、乳幼児期(就学前)、学齢期(小学校から高校生相当)

生涯を通じて心身ともに健康な生活を送るために、子どもの頃から生活習慣を整えます。

■ 青年期(高校卒業相当から39歳)、壮年期(40歳から64歳)

将来のライフプランを考えて、自分の健康に関心を持ち、仕事や家事などライフスタイルを見直して、自分ができる健康づくりの取組を続けます。

子どもを持つ人は、子どもの生活習慣の確立に向けて、家族ぐるみで取り組みます。

■ 高齢期(65歳以上)

しっかり食べ、よく噛み、身近な場所で身体を動かし、社会参加をして人とのつながりを保ち、フレイル予防・認知症予防に取り組みます。

■ 女性

女性ホルモンの影響による心身の変化や、女性に多く発症する乳がん、子宮がんについて正確な知識を持ち、定期的に健診・検診を受診し、ライフコースに応じた健康管理を行います。

ライフステージ別の取組目標

	1 次世代		2 青壮年期	3 高齢期
範囲	○ 胎児期（妊娠期）	○ 乳幼児期(就学前) ○ 学齢期(小学校から高校生相当)	○ 青年期(高校卒業相当から39歳) ○ 壮年期(40歳から64歳)	○ 高齢期(65歳以上)
栄養・食生活・飲酒	○ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送る ○ バランスよく適量を食べ、適正な体重管理に努める ○ 飲酒はやめる	○ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送る ○ 間食の時間と量を決める ○ 20歳までお酒を飲まない	○ 朝食を欠食せず、1日3食バランスのよい食事をとる ○ 20歳までお酒を飲まない ○ 節度ある適度な飲酒を心がける	○ 栄養の偏りやたんぱく質摂取を意識して自分の体調に応じたバランスのよい食事をとる
身体活動・運動	○ 主治医に相談しながら日常生活の中で無理のない程度に身体を動かす	○ 楽しく身体を動かし、運動習慣を身に付ける	○ 通勤や日常生活の中で意識して積極的に身体を動かす ○ 自分に合った運動を続ける	○ 自分の体力に応じた運動や、家事・外出など生活の中で身体を動かす
休養・睡眠	○ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送る	○ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送る ○ テレビ、ゲーム、インターネットの利用時間を守る	○ 自分に合ったストレス対処法を見つける ○ 6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保する ○ 心身の疲労を翌日に持ち越さないよう、心身の疲労回復を図る ○ ワーク・ライフ・バランスを心がける	○ 床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ○ 睡眠不足や睡眠障害などを自分で解決できない時は、早めに相談機関や医師に相談する
喫煙	○ 禁煙する	○ 喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響について理解する ○ 20歳までたばこは吸わない	○ 20歳までたばこは吸わない ○ 妊婦や子どもの周囲での喫煙はやめる ○ 禁煙、分煙スペースでのマナーを守る ○ たばこをやめたい人は禁煙外来を利用する	○ 禁煙、分煙スペースでのマナーを守る ○ たばこをやめたい人は禁煙外来を利用する
歯・口腔の健康	○ 妊婦歯科健康診査を受診する	○ 歯磨き習慣を身に付ける ○ むし歯を予防する ○ 歯科健診、フッ素塗布を受ける	○ むし歯・歯周病を予防する ○ かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受ける	○ かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受ける ○ 誤嚥性肺炎を予防する
健診・がん検診	○ 妊婦健康診査を受ける ○ 出産後は産婦健康診査を受ける	○ 乳幼児健診、保育園や幼稚園、学校での定期健診を受ける	○ 職場の定期健診、人間ドック、特定健康診査、がん検診を受ける ○ 保健指導が必要になった場合は利用する ○ 治療が必要になった場合は自己判断で中断せず継続して受診する	○ 職場の定期健診、人間ドック、特定健康診査、後期高齢者健康診査、がん検診を受ける ○ 保健指導が必要になった場合は利用する ○ 治療が必要になった場合は自己判断で中断せず継続して受診する
つながり・こころの健康	○ 妊娠や出産、育児に関する悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や友人などの身近な人や専門機関に相談する	○ 地域活動に参加する ○ 悩みを一人で抱え込まず、教員やスクールカウンセラー等に相談する	○ 地域活動や趣味など生きがいにつながる場へ参加し、人とのつながりを保つ ○ 悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や友人、同僚や上司などの身近な人や専門機関に相談する	○ 地域活動や趣味など生きがいにつながる場へ参加し、人とのつながりを保つ ○ 悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や友人などの身近な人や専門機関に相談する
女性	○ 妊婦健康診査を受け、妊娠中の健康管理を心がける ○ 周囲のサポートを受け妊婦自身の負担が軽減できるよう工夫する	○ 子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)を接種する ○ 肥満や無理なダイエットに注意する	○ 子宮・乳がん検診を受ける ○ ホルモンが乱れやすい更年期における気になる症状は、自己判断せず専門機関に相談する	○ 骨粗鬆症の予防のため、カルシウムを多く含む食品をとり、日光浴や、ウォーキングなど適度な運動をする

第３編　計画の推進体制

１　推進体制

市民の健康づくりを効果的に推進するため、市民自らが健康づくりに取り組めるよう、行政をはじめ地域や、職域・医療機関・教育機関等、社会全体で、市民一人ひとりの健康づくりを支援していくことが重要です。そのため、行政や健康づくりに関する団体・関係機関等が互いに協力・連携し、それぞれの役割分担に基づき健康づくりに主体的かつ積極的に取り組むことが必要です。

市では、健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康で豊かな市民生活の実現を図ることを目的に、市長が学識経験者・保健医療関係者・健康関連団体等の代表者などを委員として委嘱し、「高岡市健康づくり推進協議会」を設置しています。協議会では、健康づくり活動の評価や方向性の検討、健康づくりの普及啓発に関することを協議し、健康寿命を延伸するための様々な活動に取り組んでいます。

２　計画の推進における役割分担

（１）市民の役割

健やかで心豊かにいきいきと暮らすために、自身の健康状態を把握し、健康的な生活習慣を身につけます。

（２）家庭の役割

生活習慣病の予防には、子どもの頃に望ましい生活習慣を身につけることが重要となりますが、親の生活習慣のあり方が子どもに大きく影響します。健康的な生活習慣の確立やこころの健康に向けて、家族ぐるみで取り組みます。

（３）地域の役割

子どもから高齢者まで、すべての市民が健やかで心豊かにいきいきとした生活を送れるよう、友人や地域の仲間、ボランティアや自治会等の地域組織が共に助け合いながら健康づくりを進めることが大切です。

特に、健康づくり推進員や母子保健推進員、食生活改善推進員、ヘルスボランティア、環境保健衛生委員、スポーツ推進委員等の健康や運動等に関するボランティアは、活動を通じて市民に健康情報を発信し、地域の健康づくりを推進します。また、自治会や地域女性ネット等、地域の住民組織と連携を図りながら、健康づくりの輪が広がるよう活動を進めます。

（４）保育所・認定こども園・幼稚園・学校の役割

子どもたちが多くの時間を過ごす主たる生活の場であることから、生涯にわたる望ましい生活習慣を身につける上で、重要な役割を担っています。

家庭をはじめ、地域の健康づくり関連機関等と連携し、親子を対象とした望ましい生活習慣づくりを推進します。

特に、学校では、発達段階に応じた健康な生活習慣形成のために、がん教育を含めた生活習慣病予防の正しい知識の習得に努めます。

（５）職場・医療保険者の役割

職場は、青年期から壮年期の市民が多くの時間を過ごす場であり、職場環境は個人の健康づくり行動に大きな影響を与えます。職場管理者は、従業員・職員の健康を担う意識を持ち、健康診断が受診しやすくなるような支援や、身体とこころの健康づくりを推進します。

医療保険者には、加入者やその扶養者に対する特定健康診査や特定保健指導の実施が義務付けられているなど、健康づくりに必要な事業を実施する役割があります。一人ひとりが自らの健康状態を把握することができるよう、健康診査の受診率向上に向けた取組を行い、生活習慣を改善するために必要な支援を行います。

（６）医療機関、健康づくりに関する団体の役割

医療機関は疾病の重症化予防の観点から、かかりつけ医と専門医療機関や行政機関等との連携をさらに進めます。高岡市医師会、高岡市歯科医師会、高岡市薬剤師会は、それぞれの専門性を活かし、技術や情報を提供します。

医療現場においては、多職種の連携ツール(ICT)の導入等デジタル化を推進することで、持続可能な医療の提供体制を整えます。

（７）地域包括支援センターの役割

市内 11 か所の地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続できるよう支援するための拠点として、介護予防に関する相談や認知症高齢者への対応に関するアドバイス、その他高齢者虐待等権利擁護に関する相談等、身近な地域の相談窓口としての役割を担います。

また、医師やケアマネジャー等、在宅医療や介護、保健、福祉に関わる専門職および関係機関、自治会やボランティア等の地域住民と連携して、地域で高齢者を支える仕組みづくりを進めます。

（８）健康づくり推進懇話会の役割(地域ぐるみで取り組む健康づくり)

28 地域健康づくり推進懇話会は、地区担当保健師とともに、地域の健康問題について話し合い、歩こう会や健康教室等、地域の特性を活かした健康づくり活動を企画・開催します。さらに、28 地域健康づくり推進懇話会と健康づくりボランティア団地等が相互に交流を図り、連携のとれた健康づくり活動を進めます。

また、高岡市健康づくり推進懇話会では、市内各地域の健康づくり推進懇話会及

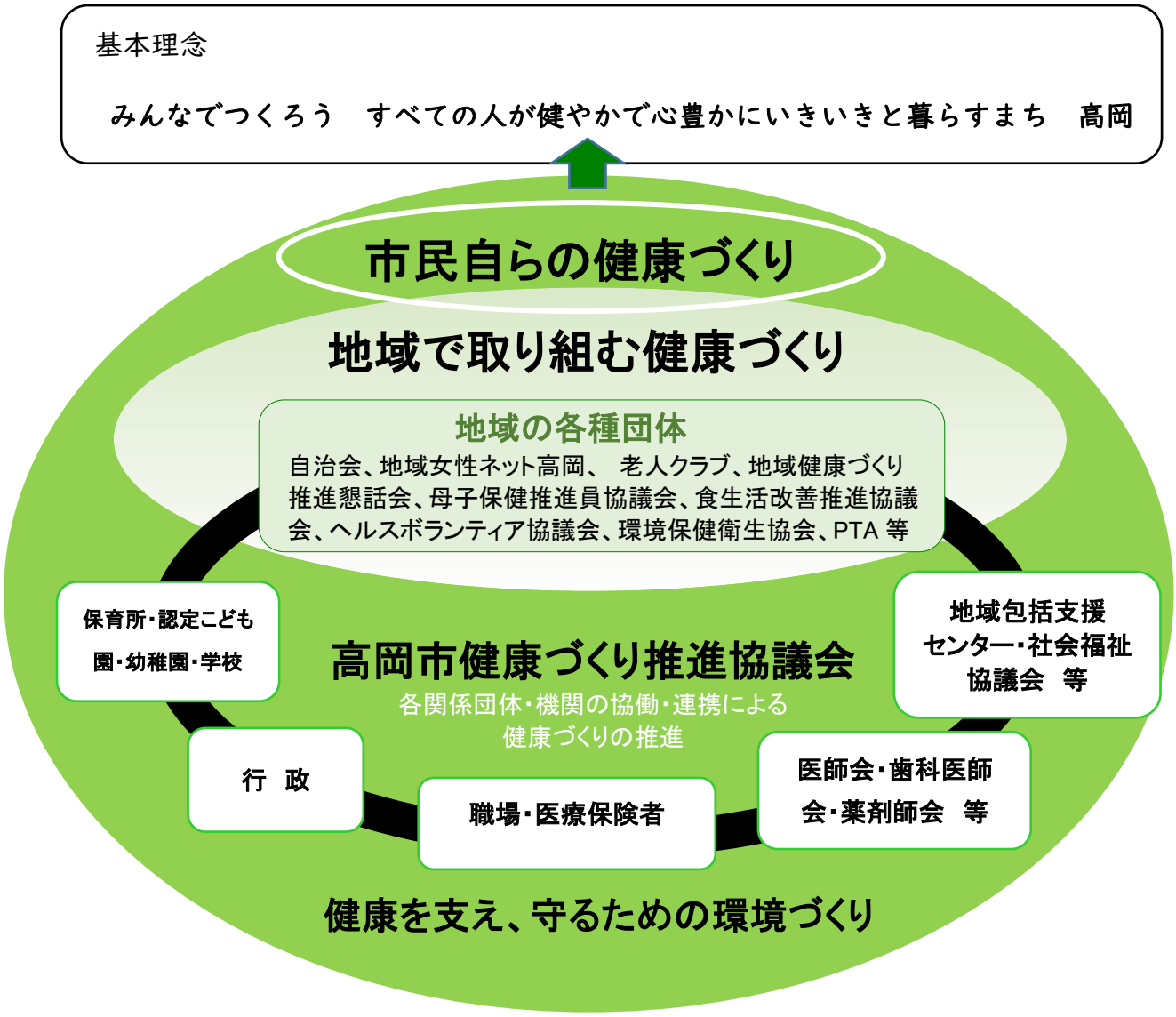
び健康づくりボランティア団体等が相互に交流を図り、連携の取れた健康づくり活動ができるように、懇話会や研修会の開催や、健康づくりに関する啓発媒体の作成を行います。

（９）行政の役割

市民の健康課題や地域特性を明らかにし、「高岡市総合計画」や「健康たかおかスマイルプラン」を基に総合的かつ計画的に、関係各課が連携し計画の推進状況を確認しながらまちづくりに健康づくりの視点を活かし、施策を推進していく役割を担います。

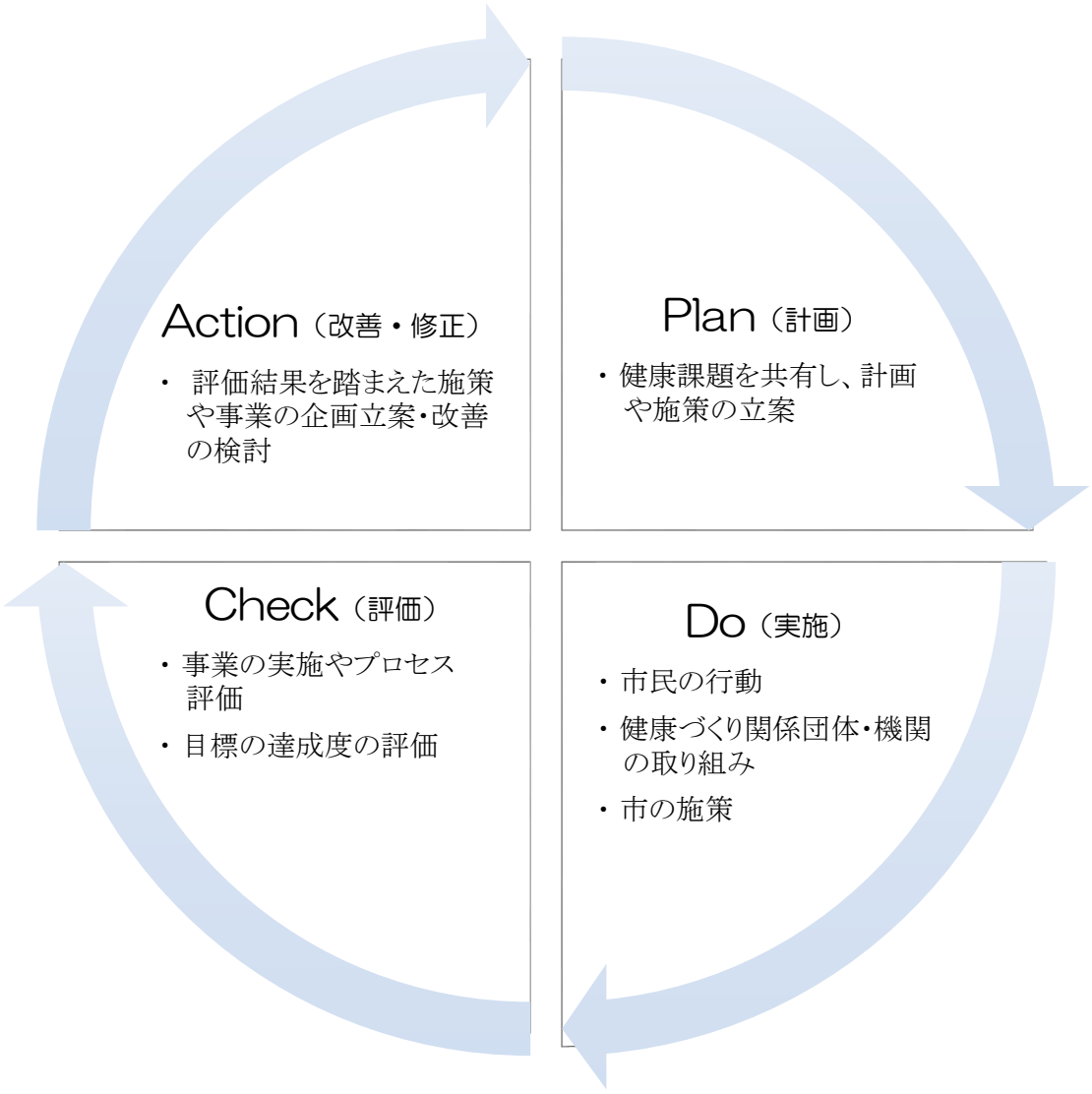
また、県や保健医療機関、学校、企業、ボランティア団体等、様々な関係機関との横断的な連携・調整を図り、保健センターや公民館や学校など、市民の身近な場所を拠点として、地域の実情に応じた支援を行います。

【健康づくりの推進における関係団体の連携体制】



3　計画の進捗管理と評価

「健康たかおかスマイルプラン」の推進では、行政や健康づくりに関する団体・関係機関等が目標を共有できるよう、客観性のある目標を設け、計画・実施・評価・改善という一連のサイクルに基づき、進捗管理・評価をしていきます。



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、市長の要求があったときは、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いわれています。

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っ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の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、定期的に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 は多くの人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です。

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「高岡にこにこキッチン」

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）

高岡にこにこキッチン

スマートフォン：左の二次元コードを読み込む
パソコン：「高岡にこにこキッチン」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（令和4年度）	目標（令和10年度）	重点目標	項目の説明	目標の考え方/データソース
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 朝食をとらない人の割合の減少（20～39歳）	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		野菜を必要量（350g）食べている人の増加		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		肥満の人の割合の減少（40～74歳）	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		やせている女性の割合の減少（20～29歳）		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		塩分に気をつけている人の割合の増加	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		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の減少	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		10歳(小学校5年生)の肥満傾向児の割合の減少		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		小児生活習慣病予防健診において異常なしと判定を受けた児童生徒の割合の増加	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		低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の減少		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 健康づくりのためにからだを動かしている人の割合の増加		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		日常生活における歩数の増加（20～64歳）	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		運動習慣者の割合の増加（20～64歳）	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		市民1人当たりの公共交通利用回数の増加	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		体育施設の利用者数の増加	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 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少		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		ストレス解消を行っている人 の割合の増加		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		ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定数の増加		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		ワーク・ライフ・バランスの実現度（就学前）の向上		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 喫煙率の低下	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		妊娠中の喫煙率の低下		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		喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加	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		受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加	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（令和4年度）	目標（令和10年度）	重点目標	項目の説明	目標の考え方/データソース
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 慢性閉塞性肺疾患	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（ねねっとたかおか）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、あっか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