

概要版

渋川市

第4期  
令和5年度～令和14年度

健康増進計画

健やかで安心して暮らせる 元気なまちをめざして



渋川市

## 計画の目的

わが国の平均寿命は、生活環境の向上や医学の進歩により高い水準を保っており、世界有数の長寿国となっている一方、近年は、食事や生活習慣の変化等により、生活習慣病や、要介護者の増加やこころの問題など、健康課題が多様化しています。

このような中、国では「健康日本21(第二次)」（平成25年度～）が策定され、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」等、新たな課題への対応が図られ、また、県においても、「元気県ぐんま21(第2次)」が策定され、県民の健康づくりへの施策が進められ、食育に関しては新たに「ぐんま食育こころプラン(第4次)」が策定されました。

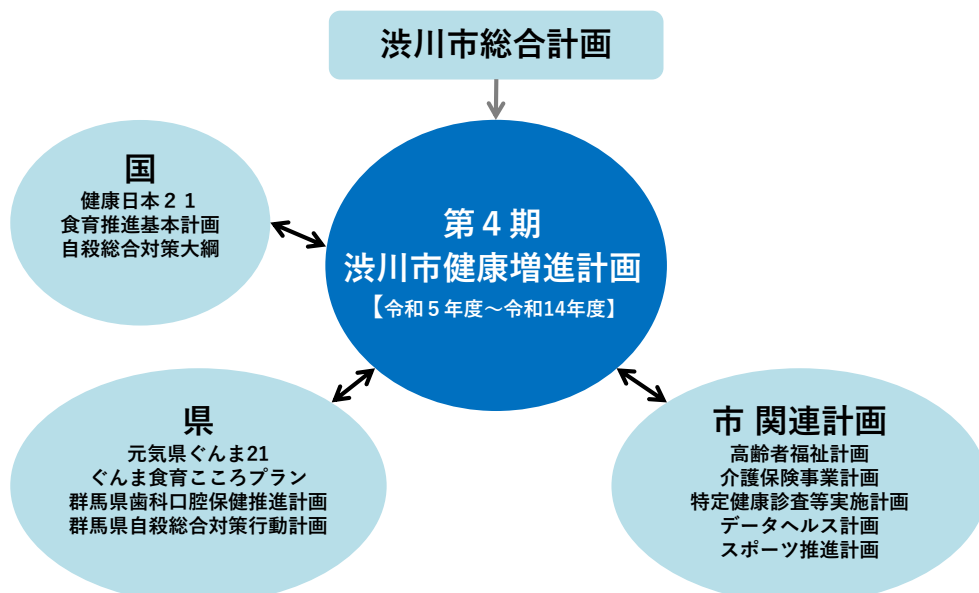
本市においても、平成30年3月に「第3期渋川市健康増進計画」を策定し、総合的に健康づくりに係る施策を推進してきました。

第3期計画が令和5年3月に終了することから、地域の実情や市民ニーズ等を踏まえ、新たな取組に向けての評価、見直しを行い、令和5年度から令和14年度までの10年間を計画期間とした「第4期渋川市健康増進計画」を策定するものです。

この計画に基づき、市民が生涯にわたり健康でこころ豊かに暮らせるよう、本市の各施策を健康づくりの観点から体系化し、市民の健康づくりを推進します。

## 計画の期間と位置づけ

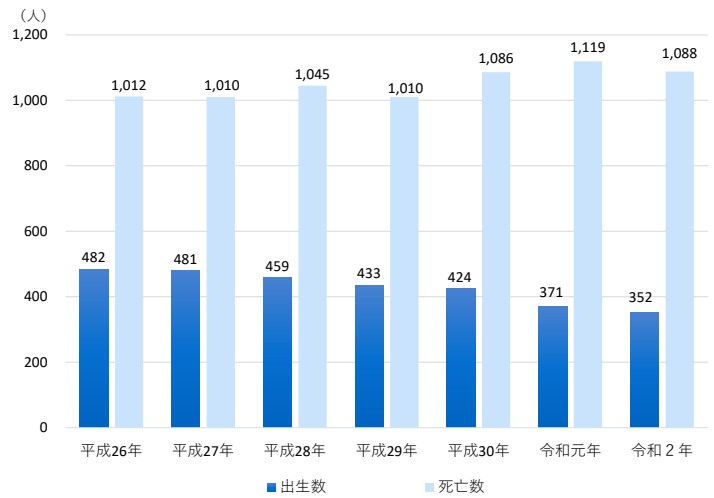
本計画は、健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけられる渋川市民の健康増進に関する計画で、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」と共に、「母子保健計画について」に基づく「母子保健計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」、渋川市歯と口腔の健康づくりの推進に関する条例第8条に基づく「歯と口腔の健康づくりに関する計画」の各計画を計画内に含めて一体的に策定するものです。



## 出生と死亡

平成26年から令和2年までの出生数と死亡数の推移をみると、出生数は減少傾向、死亡数は増減を繰り返しながら推移しており、令和元年においてその幅が最も多くなっています。

出生数と死亡数



資料：群馬県健康福祉統計年報

## 特定健康診査受診率の状況

平成29年度から令和3年度までの特定健康診査の受診率をみると、令和元年度まで43.0%前後で推移していました。令和2年度に27.0%に低下したものの、令和3年度には40.2%まで回復しています。

特定健康診査受診率の推移

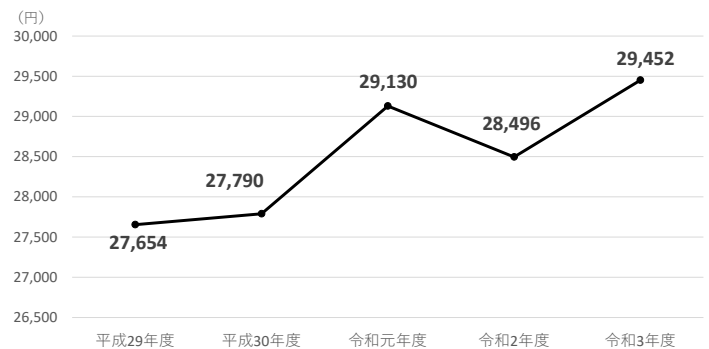


資料：渋川市の受診率は保健事業活動実績(令和3年度版)、群馬県の受診率はKDB(地域全体像の把握)

## 医療費の状況

平成29年度から令和3年度までの1人あたりの国民健康保険医療費の推移をみると、令和3年では29,452円となっており、5年間で1,798円増加しています。

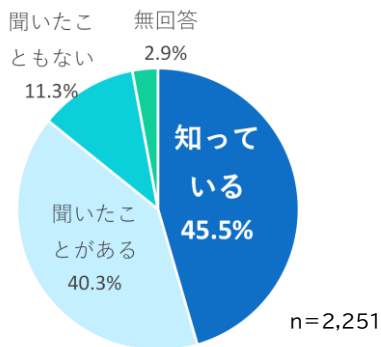
1人あたりの国民健康保険医療費の推移



資料：KDB(健診・医療・介護データからみる地域の健康課題)

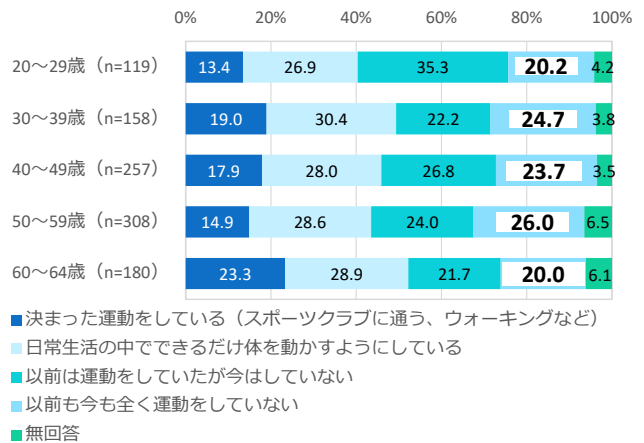
## 市民アンケート調査の結果から（抜粋）

### 【健康寿命の認知】



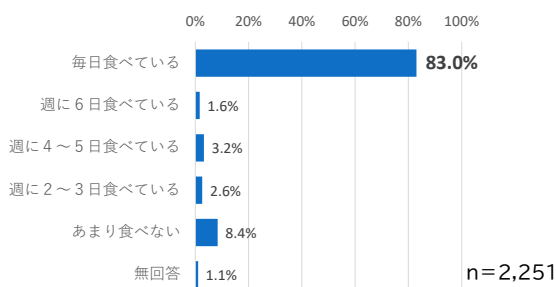
約4.5割の人が健康寿命を認知しています。

### 【運動の状況】



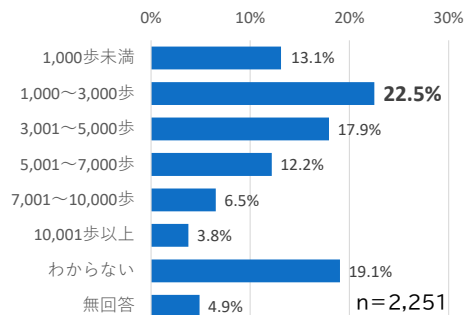
20歳～64歳で、2割以上の人がか全く運動をしていません。

### 【朝食の状況】



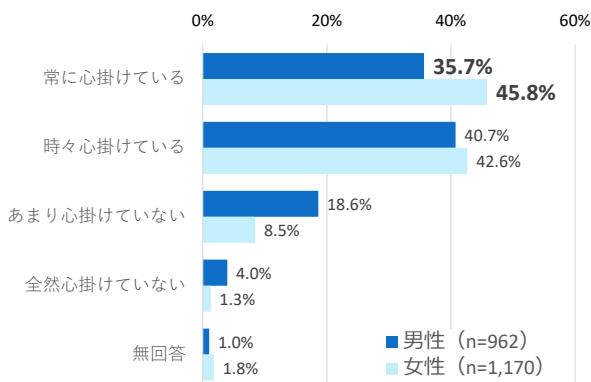
約8割の人が毎日朝食を食べていると答えています。

### 【1日の歩数】



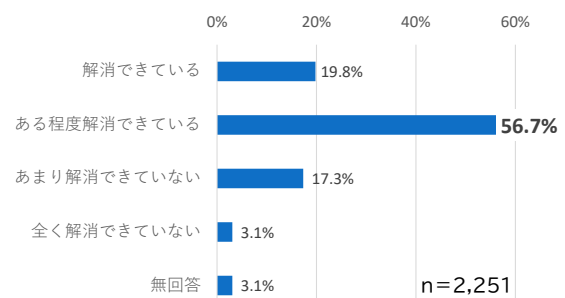
1日の歩数が5,000歩以上の人は約2割となっています。

### 【栄養バランス】



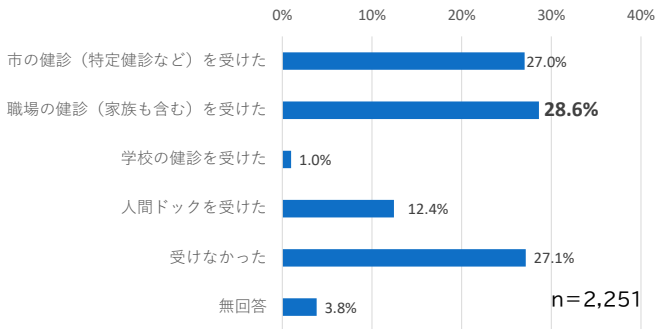
男性より女性のほうがバランスのとれた食事を心がけています。

### 【ストレス解消の有無】



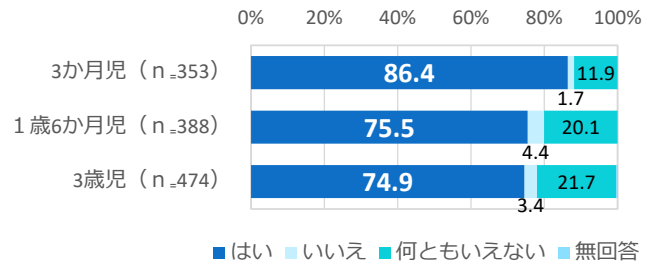
7割を超える人がストレスが解消できていると回答しています。

### 【健診の受診状況】



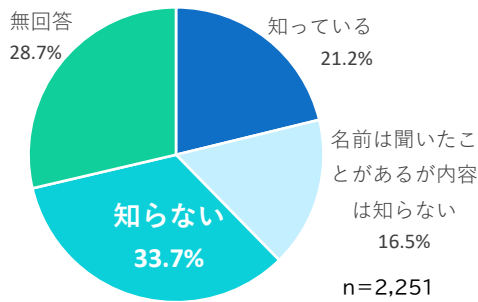
約7割の人が1年以内に健診を受診したと回答しています。

### 【子どもとゆったり過ごせる時間】



7割を超える人が、子どもとゆったりとした気分で過ごす時間があると回答しています。

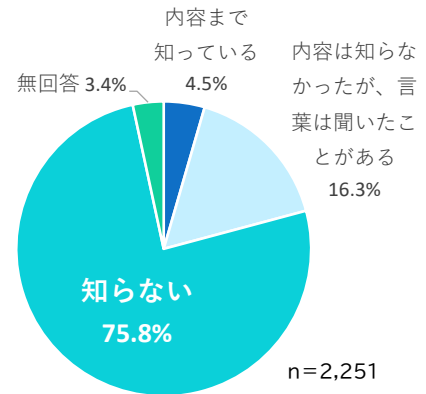
### 【COPD※の認知】



約2割の人がCOPDを認知しています。

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)…たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸い込むことで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発生する生活習慣病といわれています。

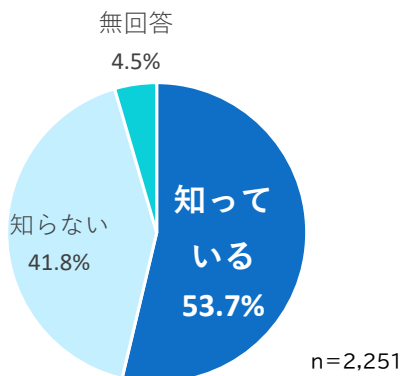
### 【ゲートキーパー※の認知】



約7割を超える人がゲートキーパーを認知していません。

※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を指します。

### 【歯周病と全身疾患の関連の認知】



約5割の人が歯周病と全身疾患の関連を認知しています。

## 現状を踏まえた課題

### 課題につながる現状や特徴



#### 平成29年度から5年後の変化

- 栄養に関心を持つ人が増加
- 朝食を毎日食べる人の割合、適正体重を維持している人の割合が目標値を達成
- 喫煙習慣のある人の割合が男女ともに減少
  
- ▼意識的に運動を心がけている人の割合が減少
- ▼飲酒習慣のある人の割合が群馬県平均よりも高い
- ▼死因別割合をみると、がん、心筋梗塞及び脳血管疾患などの生活習慣病が半数以上
- ▼メタボリックシンドロームとその予備群の該当者が増加
- ▼男性 40～65 歳では、食習慣の乱れ、運動不足、ストレスが多いなど、良好な健康でない人が多い
- ▼高齢化率は全国・群馬県に比べ高い
- ▼地域での交流が希薄化
- ▼新型コロナウイルス感染拡大は、人々の生活、医療提供体制及び社会経済活動に大きく影響を与え、また、外出自粛、テレワーク、休校やクラブ活動の自粛により、運動不足や周囲との交流が減ることによるストレスの増大といった心身の健康に影響を及ぼす問題となった

※ソーシャル・キャピタル…

信頼や規範、ネットワークなど、社会や地域コミュニティにおける人々の相互関係や結びつきを支える仕組みの重要性を説く考え方のことです。

### 現状を踏まえた課題

#### ● 健康的な生活習慣づくり

ライフステージにおいて、生活習慣病予防や心身の機能の維持及び向上につながる対策に取り組むために、市民一人一人が、健康に関心を持ち、自己の生活習慣の見直しと改善を行い、主体的に健康づくりに取り組むことが必要です。

#### ● 生活習慣病の発症予防

日ごろからの適度な運動やバランスのとれた食事、禁煙など、一人一人が意識的に生活習慣の改善に努めるとともに、早期発見や早期治療につながるがん検診や特定健康診査を定期的を受診することが重要です。

#### ● 年代に応じた健康課題

保健事業の実施にあたっては、優先的に取り組むべき対象者を絞った施策の実施、性別や年代ごとの意識や行動を考慮した健康づくりに取り組むことが求められます。

#### ● 健康づくりとソーシャル・キャピタル※

他人と人とのつながりや地域住民同士の助け合いなど、地域全体のソーシャル・キャピタルを豊かにする取組を推進する必要があります。

#### ● 健康危機への対応

コロナ禍での経験を踏まえつつ、平常時から、感染症に対する意識を高めるとともに、新たな感染症の発生等に備え、関係機関との連携や市民への啓発など健康危機管理に取り組む必要があります。

## 計画の基本理念

本計画では、基本理念を『健やかで 安心して暮らせる 元気なまちをめざして』と設定し、全ての市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある地域社会の実現に向けた健康づくりの取組を推進します。

### 基本理念

# 健やかで安心して暮らせる 元気なまちをめざして

### 基本目標

## 健康寿命の延伸

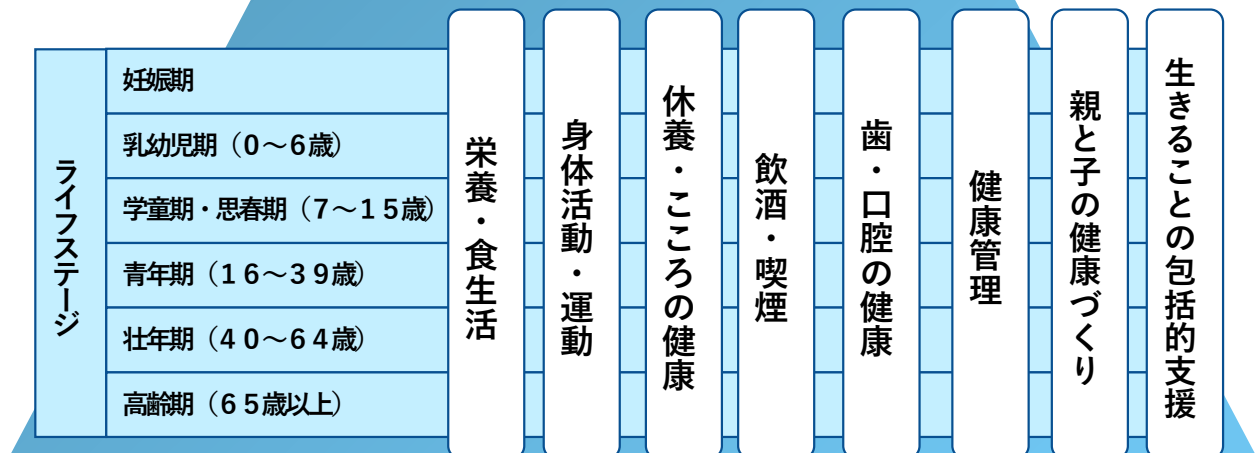
### 重点項目

生活習慣病の発症予防と  
重症化予防

健康を支え、守るための  
社会環境の整備

健康な暮らしに必要な機能の  
維持向上

ライフステージに合わせた  
健康づくり



# 施策の展開

## 1 栄養・食生活（食育推進計画）

### 本市の現状

- ・おおむね8割の人が毎日朝食を食べています。
- ・バランスのとれた食事や野菜を多く食べるように心がけている人は、男性よりも女性のほうが多くなっています。
- ・食育に関心がある人は、全体では60%を超え、女性の関心度が高くなっています。小中学生における食育の認知は約30%、高校生等では約60%となっています。
- ・地元農産物を意識的に利用している人の割合は約30%となっています。

### 市民の取組

- ・自らの食に関心を持ち、質、量ともにバランスのとれた食事をとります。
- ・今よりも野菜料理を毎日一皿多く食べるよう心がけます。
- ・食材の無駄や食べ残しをなくし、環境にやさしい食生活を心がけます。

### 行政・団体の取組

- ・食に関する知識の普及
- ・地域健康づくりの推進
- ・食育の推進
- ・食文化の継承に向けた取組を推進 等



## 2 身体活動・運動

### 本市の現状

- ・20歳～64歳では、全く運動をしていない人は、約20%となっています。
- ・1日の歩数が、5,000歩以下の人は約半数となっています。
- ・小・中学生の約15%、高校生では約40%が、体を動かす機会がほとんどないと回答しています。

### 市民の取組

- ・徒歩での移動や階段の利用など日常生活の中で積極的に体を動かします。
- ・ライフステージや健康状態に応じた運動習慣を継続します。

### 行政・団体の取組

- ・運動習慣を身につけるための啓発
- ・運動、スポーツをする機会の環境整備
- ・地域と連携した運動の普及啓発 等





### 3 休養・こころの健康

#### 本市の現状

- ・20代～50代の約70%の人がストレスを感じており、ストレスの内容は「仕事上のこと」が最も多くなっています。
- ・睡眠がとれていないと感じる人の割合は、50代で最も多く、次いで30代となっています。
- ・ストレスについては全体の8割の人が「ある程度解消できている」と回答しています。

#### 市民の取組

- ・自分に合った趣味や楽しみを持ち、ストレスと上手に付き合います。
- ・人との交流を大切にします。
- ・一人で悩まず、早めに相談します。

#### 行政・団体の取組

- ・相談事業等の情報の提供
- ・世代に応じた相談体制の充実
- ・地域でのふれあいや仲間づくりの場の提供 等



### 4 飲酒・喫煙

#### 本市の現状

- ・男性のほうで1週間の飲酒頻度が高く、「ほぼ毎日飲む人」の割合は、36.2%となっています。
- ・男性の喫煙者は約20%で、年代別では40代の喫煙者が最も多くなっています。また、喫煙者の約20%が禁煙の意向があります。
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、「知っている」と回答した人は、約20%です。

#### 市民の取組

- ・節度ある適度な飲酒を心がけます。
- ・喫煙による健康への影響を知り、禁煙に努めます。
- ・20歳未満の人や妊婦の喫煙を家庭や地域で防止します。

#### 行政・団体の取組

- ・飲酒に関する知識の普及
- ・喫煙のリスクに関する知識の普及
- ・受動喫煙の防止 等



厚生労働省  
「受動喫煙のない社会を目指して」  
ロゴマーク

## 5 歯・口腔の健康（歯と口腔の健康づくりに関する計画）



### 本市の現状

- ・かかりつけ歯科医がいる人の割合は、年代が上がるにつれて高くなる傾向にあります。
- ・歯間ブラシ等の使用は、男性よりも女性のほうが多くなっています。
- ・「歯周病と疾患の関連」については、全体で53.7%の人が知っていると回答しています。

### 市民の取組

- ・歯の大切さを理解し、自分に合った口腔ケアを心がけます。
- ・必要な歯の治療を行い、しっかり噛める状態を維持します。
- ・80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、生涯を通じて歯と口腔の健康を保ちます。

### 行政・団体の取組

- ・歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識の普及啓発
- ・歯と口腔の健康管理を習慣化できる環境づくりの支援
- ・生涯にわたる歯科保健対策の推進 等

## 6 健康管理

### 本市の現状

- ・1年以内の健康診査の受診については、約70%が、「受診している」と回答しています。
- ・メタボリックシンドローム該当者とその予備群の該当者は、増加しています。
- ・健康寿命の認知は、男性では約40%、女性では約50%となっています。年代別では、50代～70代の認知が高くなっています。

### 市民の取組

- ・定期的に健康診査やがん検診を受けます。
- ・生活習慣を振り返り自分の健康に関心を持ちます。
- ・適切な体重を知り、維持します。

### 行政・団体の取組

- ・健康診査の受診勧奨・啓発
- ・糖尿病の発症予防・重症化予防
- ・がん対策の推進
- ・自分の健康への関心 等



## 7 親と子の健康づくり（母子保健計画）

### 本市の現状

- ・乳幼児健康診査の受診率はすべての健診で90%を超えています。
- ・妊娠中や育児中の喫煙率については父母ともに減少傾向にあります。
- ・概ね90%以上の人が、渋川市で子育てをしたいと考えています。

### 市民の取組

- ・妊娠中の体調管理を行い、安心して出産できる準備をします。
- ・子育てに関する悩み・不安を一人で抱えず相談します。
- ・安定した気持ちで子育てを行います。



健やか親子21

厚生労働省厚生労働省「健やか親子21」  
シンボルマーク すこりん

### 行政・団体の取組

- ・妊娠から継続した総合的な支援体制の整備
- ・乳幼児期の健やかな成長の支援
- ・妊娠期からの児童虐待防止対策・正しい理解への支援の推進 等

## 8 自殺対策の推進（生きることの包括的支援）（自殺対策計画）

### 本市の現状

- ・うつ病のサインを知っている人は、男性では50.3%、女性では63.9%となっています。
- ・ゲートキーパーについては、7割以上の方が「知らない」、「言葉は聞いたことはあるが内容は知らない」と回答しています。

### 市民の取組

- ・自殺対策について理解を深め、「自殺は誰にでも起こりうる」身近な問題であることを認識します。
- ・悩んでいる人がいたら声をかけ、話を聞き、適切な支援につなげます。
- ・地域において、市民同士での見守りや支え合いを推進します。

### 行政・団体の取組

- ・地域における相談体制の充実
- ・地域におけるネットワークの強化
- ・地域で自殺対策を支える人材の養成及び確保 等



# ライフステージ別の行動目標

	妊娠期	乳幼児期 0～6歳
栄養・食生活	薄味を心がけ、バランスよく食事をします	生活リズムを整え、朝食をはじめ3度の食事をしっかりとります 食べる意識を大切に食の体験を広げます
身体活動・運動	体調にあわせて妊婦体操やウォーキングなど適度に身体を動かします	日常生活の中で体を動かすことを心がけます 親子で楽しく身体を使った遊びをします
休養・こころの健康	十分な睡眠と休養を心がけます	悩みや不安は抱え込まず相談します 規則正しい生活習慣を確立します 親子のスキンシップを大切にします
飲酒・喫煙	たばこや飲酒をやめます	受動喫煙に気をつけます
歯・口腔の健康	歯と口のセルフケアに取り組みます	歯磨き習慣を身につけます かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健（検）診を受けます
健康管理	妊婦健診を受けます 自分に合わせた体調管理をします	規則正しい生活習慣を身につけます 乳幼児健診を受けます かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちます
親と子の健康づくり	子どもの健やかな成長を見守り、育む地域づくりに取り組みます 安心して妊娠・出産を迎えることができるように準備します	親子で健康的な生活習慣を身につけます
生きることの包括的支援	不安は一人で悩まないで相談します 家庭内が安心・安定できるよう家族が協力します	周りにSOSを出し、育児を一人で抱え込まないようにします 産婦健診を受けます

学童期・思春期 7～15歳	青年期 16～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
毎日朝食をとり主食・主菜・副菜のそろった食事をし、減塩を意識します			
好き嫌いをなくし、何でも食べます	食事の質や量に気をつけ、適正体重を維持します		エネルギーとたんぱく質をしっかりとりま
食に関心を持ち、食に関する正しい知識を身につけます			
日常生活の中で体を動かすことを心がけます			
好きな運動やスポーツに取り組みます		生活習慣病予防を意識した運動を心がけます	無理なくできる運動を続けます
		筋力アップで転倒を予防します	
悩みや不安は抱え込まず相談します			
十分な睡眠と休養をとり、自分に合ったストレス解消法を持ちます			
こころの不調を感じた場合には、早めの受診を心がけます			家庭や地域での役割や生きがいをもちます
親子のコミュニケーションをとります			
喫煙・飲酒はしません	禁煙、適度な飲酒を心がけます		
受動喫煙に気をつけます			
歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、歯と口のセルフケアに取り組みます			
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健（検）診を受けます			
規則正しい生活習慣を身につけます	生活習慣病を正しく理解し、予防に努めます		
	生活習慣病予防のための健（検）診やがん検診を定期的に受けます		
かかりつけ医やかかりつけ薬局をもちます			
子どもの健やかな成長を見守り、育む地域づくりに取り組みます			
親子で健康的な生活習慣を身につけます			
自殺対策について理解を深め、自殺予防の啓発や相談先情報の周知に取り組みます			
一人で問題を抱え込まず、誰かに支援を求めます			
家族や仲間の変化に気づいて声をかけます			

## 計画の推進

### 計画の推進体制

市民の健康づくりを進めていくためには、行政の取組に加えて、一人一人の取組が不可欠です。

計画を推進するにあたり、市民、地域(医療機関、教育機関、民間事業者、地域を基盤とする団体等)及び行政の役割を明確にし、お互いに連携することが重要です。



### 計画の進行管理

本計画の推進にあたっては、PDCA サイクルにより進行管理を行います。各分野の施策部門において設定した指標や取組について、毎年度、進捗確認を行うとともに、外部組織である「渋川市健康づくり推進協議会」における評価、検証を経て、更なる改善につなげます。

また、本計画は、国の動向、社会情勢の変化により、計画内容等に見直しが必要になった場合には、随時適切に見直しを行いながら、中間年度にあたる令和9年度に中間評価、令和14年度には最終評価を行い、次期計画につなげます。



## 第4期渋川市健康増進計画 <概要版>

令和5年3月 編集/発行:渋川市 スポーツ健康部 健康増進課  
〒377-0007 群馬県渋川市石原6番地1 第二庁舎一階  
TEL:0279-25-1321 FAX:0279-20-1037