

舞鶴市健康増進計画

概要版

2018～2022

「舞鶴版スマートウェルネスシティ」を目指して

2018年3月

舞鶴市

Smart Wellness
City

第1章 計画の改訂にあたって

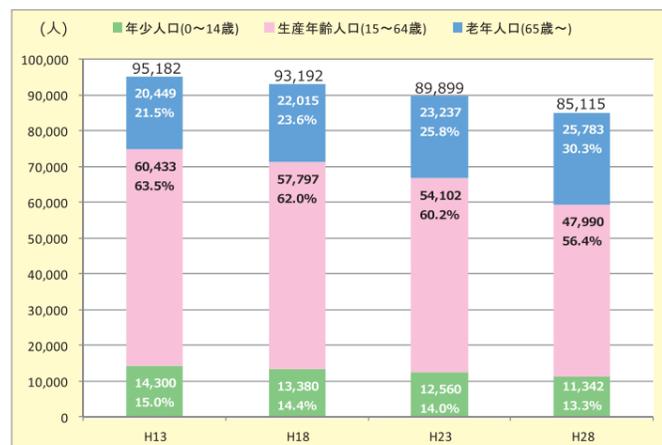
1 計画改訂について (4～5ページ)

- 国では、「健康日本21 第2次」に基づき取組を推進中です。
- 府では、「京都府保健医療計画」に基づき取組を推進中です。
- 本市では、平成25年3月に「舞鶴市健康増進計画(計画期間 2013～2022年度)を策定して取組を推進しており、この度、中間見直し(改訂)を行います。
(※健康増進法第8条で、計画策定について市町村に努力義務があります。)
- 計画改訂に際し、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画の内容を含むこととします。

2 舞鶴市を取り巻く状況 (6～16ページ)

- 人口は、平成13年から平成28年の間に約1万人減少しており、今後も減少していく見込みです。
- 高齢化率は、平成13年から平成28年の間に約9%上昇し、平成28年は30.3%と高い水準です。また、今後も高水準で推移する見込みです。
- 死因別死亡数は、がん(悪性新生物)による死亡が最も多く、死因別標準化死亡比においては、がん、腎不全等が全国平均を上回っています。
- 平成26年の舞鶴市男性の健康寿命は、78.56歳であり、平均寿命(80.16歳)との差は、1.60歳です。女性の健康寿命は、82.92歳であり、平均寿命(86.47歳)との差は、3.55歳です。
- 舞鶴市国保、協会けんぽ加入者で特定保健指導対象者の割合は、府下の市において最も高く(16.06%)、高血圧、糖尿病に係る服薬者の割合も比較的高いです。
- 要介護認定者数及び認定率は、ここ数年横ばいで推移していますが、認知症高齢者は増加傾向を示しています。

【年齢区分別人口の推移】



平成13年から平成28年の間に総人口は約1万人減少、高齢化率は約9%上昇、生産年齢人口の割合は約7%減少。

【生活習慣病状況】

- 特定保健指導対象者割合
府下の市(全15市)で **ワースト1位**
- 高血圧に係る服薬者の割合
府下の市で **ワースト5位**
- 糖尿病に係る服薬者の割合
府下の市で **ワースト3位**

**人口が減少し、
高齢化が進行していく中、
舞鶴市民の健康状態は、
「良い」とは言えない。**

3 計画前半(2013～2017年度)の取組 (17～23ページ)

【子ども世代(乳幼児、児童、生徒)】

- 計画前半においては、妊娠期からの切れ目ない支援や乳幼児健診を中心とした支援、子どものむし歯予防、児童・生徒への健康な生活を送るための指導などを推進しました。
- 数値目標の達成状況を確認したところ、生活習慣は改善傾向であり、小中学生のむし歯罹患率が大きく減少するなど良い面も多い結果ですが、妊娠期、子育て期への対応等課題が残る部分もあります。

【働きざかり世代(20歳頃から60歳頃まで)】

- 計画前半においては、生活習慣病の発症予防、重症化予防に向け、がん検診、特定健診、特定保健指導などの取組を実施しました。
- 数値目標の達成状況を確認したところ、野菜摂取量や歩数などにおいて、改善が見られるものもありますが、特定健診、がん検診の受診率が伸び悩むなど課題もあります。

【高齢者世代(60歳頃から)】

- 計画前半においては、身近な地域で自主的に取り組む体操教室の拡大を推進したほか、後期高齢者の健康診査、歯科健康診査などに取り組みました。
- 数値目標の達成状況を確認したところ、野菜摂取量や地域活動に参加している人の割合、歯の残存数などにおいて改善が見られますが、目標に届いていないものもあります。



4 計画の見直しへ向けた取組 (24～25ページ)

- 舞鶴市健康増進計画市民アンケートを実施しました。
(調査対象 2,300人 有効回答数 755件 回答率 32.8%)
- 上記アンケート、各種統計データを参照し、数値目標の中間評価を実施しました。
- 市内部において見直しへ向けた検討を行いました。(舞鶴版 Smart Wellness City 関係課ワーキング等)
- 舞鶴市健康増進計画策定懇話会を開催し、有識者、関係団体等からご意見をいただきました。

舞鶴版スマート ウェルネスシティ

子どもが健やかに成長するまち



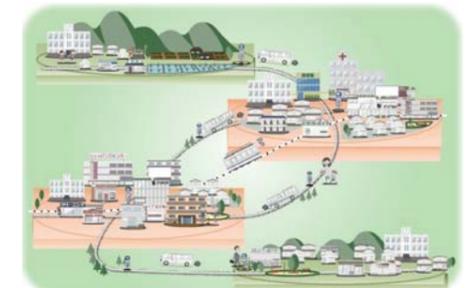
健康食(減塩)のまち



健康が見えるまち



歩いて暮らすまち



社会全体で市民の健康を支えるまち



1 計画後半の施策体系 (26～33ページ)

基本理念

一人ひとりが主人公 みんなでつく ろう健康なまち・まいづる

基本方針

- ライフステージに着目した健康づくりの推進
- 子どもが安心して健やかに成長、発達するための、妊娠期からの切れ目ない支援
- 生活習慣病の予防、介護予防等による健康寿命の延伸に向けた取組の推進
- 全ての市民が健康に暮らすためのまちづくりの推進

重点施策の方向性

- 妊娠中から出産、子育て期の支援体制の充実
- 健やかな子どもの成長、発達のための健康づくりの推進
- 働きざかり世代からの運動、食生活及び歯・口腔の健康に関する生活習慣改善の推進
- 健(検)診受診率向上と生活習慣病の発症予防、重症化予防の徹底
- 身近な地域で取り組む介護予防の推進
- 身近な人と共に、楽しみながら取り組む健康づくりの推進
- 社会全体で市民の健康づくりを支援する環境整備
- 知らず知らず健康になるまちづくりの推進

高齢者が元気に活躍するまち



身近な人と健康を楽しむまち



2 ライフステージ別の今後の取組 (34～64ページ)

子ども世代の目標

食生活、食育

- 朝、昼、夕の3食を規則正しく食べます。
- 健やかな成長、生涯を通じた健康のための栄養バランスが良い食生活を身につけます。
- 地場産食材に関心を持ち、理解を深めます。

生活習慣

- 早起き、早寝の習慣を身につけます。
- 遊びやスポーツで体を動かし、健やかな体をつくります。
- テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの時間を減らします。
- 飲酒、喫煙、危険薬物の使用をしません。

歯・口腔の健康

- 歯みがき習慣、定期的な歯科健康診査受診の習慣を身につけ、歯と歯ぐきを健康に保ちます。

妊娠、出産

- 妊婦は、妊婦健康診査を受診するとともに、不安があるときなどは、医療機関、NPO、行政等に相談し、安心して出産を迎えます。
- 家族は、妊娠中から妊婦に協力し、新しい家族を受け入れる準備を進めます。
- 出産後は、産婦健康診査を受診するとともに、医療機関、NPO、行政等の支援を受けながら、家族で協力して子育てをします。

育 児

- 子どもの成長段階を理解し、子育てを楽しみます。
- 家族は、子育てに協力し、家事等を分担して育児に取り組みます。

健康管理

- 「かかりつけ医」等を持ちます。
- 適切な時期に、健康診査等（乳幼児健康診査、学齢期の健康診断等）を受診します。
- 適切な時期に、予防接種を受けます。

働きざかり 世代の目標

運 動

- 1日30分以上の運動を週2回以上楽しみます。
- 日常生活において、歩く機会を増やし、1日6,000歩（=60分程度）以上、歩きます。

食生活、食育

- 生活習慣病等を予防するための、塩分を控え、栄養バランスの良い食事を楽しみます。
- 外食や調理済み食品を利用する際には、健康に配慮された食事を選択します。
- 地場産食材への理解を深め、積極的に地場産食材を食べます。

歯・口腔の健康

- 歯みがき習慣だけでなく、口腔ケア、定期的な歯科健康診査受診の習慣を身につけ、歯と歯ぐきを健康に保ちます。
- 生活習慣病と歯周病との関連性について理解し、生活習慣病予防の観点からも、歯周病を予防します。

心の健康、休養

- 自分なりのストレス解消法を持ち、ストレスを溜めないようにします。
- 質の良い睡眠をとるよう心がけます。

喫煙、飲酒

- 過度な飲酒が健康に与える影響について理解し、適量の飲酒を楽しみます。
- 喫煙が健康に与える影響について理解し、煙草を吸いません。また、受動喫煙の防止に努めます。

健康管理

- 「かかりつけ医」等を持ち、健康に不安があるときなどは相談します。
- 家庭でできる日々の健康チェックに取り組みます。
- 定期的に健康診査を受診します。
- 特定保健指導の対象であると判定された場合は、特定保健指導を利用し、生活習慣の改善に取り組みます。
- がん検診の意義について理解し、定期的ながん検診を受診します。

高齢者世代の目標

運 動

- 1日30分以上の運動を週2回以上楽しみます。
- 日常生活において、歩く機会を増やし、1日6,000歩（=60分程度）以上、歩きます。
- フレイル予防のため、筋力トレーニング等に取り組みます。

食生活、食育

- 生活習慣病予防、介護予防のため、塩分を控え、栄養バランスの良い食事を、身近な人と共に、楽しく食べます。
- フレイル予防のため、たんぱく質をとることを心がけます。
- 外食や調理済み食品を利用する際には、健康に配慮された食事を選択します。
- 地場産食材への理解を深め、積極的に地場産食材を食べます。

歯・口腔の健康

- 歯みがき習慣だけでなく、口腔ケア、定期的な歯科健康診査受診の習慣を身につけ、歯と歯ぐきを健康に保ちます。
- 口腔機能の衰え（オーラルフレイル）を予防します。

心の健康

- 自分なりのストレス解消法を持ち、ストレスを溜めないようにします。
- うつや認知症を予防するため、積極的に社会に参加し、生きがいを持ちます。

健康管理

- 「かかりつけ医」等を持ち、健康に不安があるときなどは相談します。
- 家庭でできる日々の健康チェックに取り組みます。
- 定期的に健康診査を受診します。
- 特定保健指導の対象であると判定された場合は、特定保健指導を利用し、生活習慣の改善に取り組みます。
- がん検診の意義について理解し、定期的ながん検診を受診します。

生きがい、社会参加

- 生きがいを持ち、生き生きと生活します。
- 労働、社会貢献、地域コミュニティの活動などに積極的に取り組み、社会と関わりを持ちます。



一人ひとりの市民、家庭の役割

一人ひとりの市民は、「健康」の大切さを改めて自覚し、自ら主体的に健康づくりに取り組みましょう。
家族は、互いに協力し、励まし合いながら、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。



保育所、幼稚園、学校などの役割

保育所、幼稚園、学校などは、子どもの健やかな成長、発達を支援するとともに、子どもが生涯にわたって健康的に生活できるよう支援しましょう。

「家庭」が、子どもの健やかな成長、発達のために、好ましい場所となるよう、情報提供を行うなど必要に応じて、家庭をサポートしましょう。

地域コミュニティの役割

子どもがいる家庭や高齢者がいる家庭などを、あたたかく見守りましょう。

特に高齢者世代の市民が、多くの時間を過ごす場所ですので、高齢者世代の市民が、家庭に閉じこもらず、外に出たくなるよう、住民同士が挨拶を交わし、楽しく集い、豊かな地域のつながりを築いていきましょう。

職場（事業所等）の役割

主に働きざかり世代の市民が、健康に過ごすことができるよう、保険者と協力しながら健康診査や健康づくりに係る取組を推進しましょう。

従業員のメンタルヘルスを守り、従業員が運動などを楽しむ時間を確保し、従業員が家庭で子育てや家事に取り組む時間を確保することができるよう、従業員のワークライフバランスを保つ取組を推進しましょう。

関係団体、民間企業等の役割

健康づくりに関係する団体や健康づくり事業を実施する民間事業者は、市民が主体的に取り組む健康づくりを、事業実施やサービス提供によりサポートしましょう。

行政の役割

健康づくりや食育の正しい知識を普及、啓発し、健康づくりができる場所などの情報を市民に発信します。

職場、地域コミュニティ、関係団体、民間企業等と連携し、舞鶴市の地域づくりを推進します。

健康上のリスクが高い人をターゲットとした健康づくりを展開することや「健康格差」を縮小していくための取組などを推進します。



「健康なまち」へ
分担と連携で



分野横断的な
総合的施策を展開

数値目標



子ども世代

		計画策定時 (H24)	計画改訂時 (H29)	目標値 (5年後)
■食生活、食育				
朝食を毎日とる人の割合	1歳6か月※1	89.5%	94.2% (+4.7%)	100%
	3歳※1	89.9%	96.0% (+6.1%)	100%
	小学生※2	93.5%	89.9% (-3.6%)	100%
	中学生※2	81.9%	88.1% (+6.2%)	100%
おやつ(回数)を決めていない家庭の割合※1	1歳6か月	7.2%	6.1% (-1.1%)	減少
	3歳	6.6%	4.6% (-2.0%)	減少
■生活習慣				
運動やスポーツを週に3日以上行っている子どもの割合※2	小学生	41.6%	44.0% (+2.4%)	増加
	中学生	82.4%	85.2% (+2.8%)	増加
外で遊ぶ時間が1時間未満の子どもの割合※1	1歳6か月	9.4%	13.3% (+3.9%)	減少
2時間以上テレビやゲームをする子どもの割合	1歳6か月※1	34.1%	35.1% (+1.0%)	30.0%
	小学生※2	24.6%	36.2% (+11.6%)	31.0%
	中学生※2	62.3%	46.7% (-15.6%)	42.0%
22時までに就寝する子どもの割合※1	1歳6か月	75.4%	96.9% (+21.5%)	増加
	3歳児	76.4%	95.8% (+19.4%)	増加
■歯・口腔の健康				
むし歯のない子どもの割合	1歳6か月※4	96.3%	97.5% (+1.2%)	増加
	2歳児※4	95.5%	97.1% (+1.6%)	増加
	3歳児※4	76.2%	78.5% (+2.3%)	83.0%
	小学生※2	25.2%	44.1% (+18.9%)	50.0%
	中学生※2	53.6%	67.9% (+14.3%)	73.0%
■妊娠・出産				
妊産婦歯科健康診査受診率※9	妊産婦	—	31.8%	35.0%
妊娠中の飲酒率※8	妊婦	0.9%	0.6% (-0.3%)	0%
妊娠中の喫煙率※8	妊婦	5.6%	2.2% (-3.4%)	0%
家族(家庭内)の喫煙率※1	乳幼児	46.5%	41.9% (-4.6%)	36.5%
■育児				
育児が楽しいと感じられない保護者の割合※1	乳幼児	0.7%	0.7% (±0.0%)	0%
育児の相談者や協力者がいる保護者の割合※1	乳幼児	93.4%	91.8% (-1.6%)	増加

【数値目標一覧表中の数値データについて】
数値目標は、下記資料を参照しています。

- ※1: 乳幼児健康診査結果(舞鶴市 H23, H28 データ)
- ※2: 小学校・中学校健康診断及び新体力テスト結果(舞鶴市 H22, H28 データ)
- ※3: 健康増進計画アンケート調査結果(舞鶴市 H24, H29 データ)
- ※4: 幼児歯科健康診査結果(舞鶴市 H23, H28 データ)
- ※5: 歯周疾患検診結果(舞鶴市 H23, H28 データ)
- ※6: 特定健康診査結果(舞鶴市 H23, H28 データ)
- ※7: がん検診結果(舞鶴市 H23, H28 データ)
- ※8: 妊娠届出書(舞鶴市 H24, H28 データ)
- ※9: 妊産婦歯科健康診査結果(舞鶴市 H28 データ)
- ※10: 特定保健指導結果(舞鶴市 H28 データ)
- ※11: はつらつ度アンケート(舞鶴市 H28 データ)
- ※12: 後期高齢者歯科健康診査結果(舞鶴市 H28 データ)
- ※13: 後期高齢者健康診査結果(舞鶴市 H28 データ)

働きざかり世代

		計画策定時 (H24)	計画改訂時 (H29)	目標値 (5年後)	
■運動					
1日30分の運動を週に2回以上する人の割合※3	20~50歳代	27.9%	29.5% (+1.6%)	34.0%	
1日の歩数が6,000歩以上の人の割合※3	20~50歳代	19.2%	26.5% (+7.3%)	37.0%	
■食生活、食育					
1日に野菜を3皿以上食べる人の割合※3	20~50歳代	16.6%	25.5% (+8.9%)	33.0%	
1食で主食・主菜・副菜を揃えている人の割合※3	20~50歳代	67.3%	66.8% (-0.5%)	70.0%	
うす味を心がけている人の割合※3	20~50歳代	43.1%	42.1% (-1.0%)	50.0%	
外食(テイクアウト品等を含む)、食品購入の際に、栄養素表示(総カロリー、食塩量等)を必ず見て選ぶ人の割合※3	20~50歳代	10.7%	14.7% (+4.0%)	20.0%	
朝食を毎日とる人の割合※3	20~50歳代	79.4%	82.7% (+3.3%)	85.0%	
食育に関心がある人の割合※3	20~50歳代	—	70.4%	80.0%	
意識して地場産農水産物を購入する人の割合※3	20~50歳代	—	28.2%	40.0%	
■歯・口腔の健康					
定期的に歯科を受診する人の割合※3	20~50歳代	26.3%	40.3% (+14.0%)	50.0%	
進行した歯周疾患のある人の割合※5	40歳代	31.5%	47.9% (+16.4%)	35.0%	
歯の健康と全身疾患との関連性について認識している人の割合※3	20~50歳代	55.0%	66.6% (+11.6%)	70.0%	
60歳で24本以上の歯がある人の割合※3	60歳	64.9%	69.7% (+4.8%)	75.0%	
■心の健康、休養					
ストレス解消法を持っている人の割合※3	20~50歳代	75.7%	82.4% (+6.7%)	85.0%	
■飲酒、喫煙					
ほとんど毎日2合以上(女性は1合以上)のアルコール類を飲む人の割合※3	20歳以上男性	19.0%	8.9% (-10.1%)	減少	
	20歳以上女性	14.5%	6.2% (-8.3%)	減少	
喫煙率※3	20~50歳代男性	28.8%	29.2% (+0.4%)	24.0%	
	20~50歳代女性	11.6%	8.6% (-3.0%)	5.0%	
■健康管理					
肥満傾向にある人の割合※3	20~50歳代男性	24.7%	21.6% (-3.1%)	19.0%	
	20~50歳代女性	9.4%	9.7% (+0.3%)	8.5%	
特定健康診査(舞鶴市国保分)の受診率※6	40~74歳	34.4%	36.4% (+2.0%)	48.0%	
特定保健指導(舞鶴市国保分)の実施率※10	40~74歳	—	5.2%	30.0%	
舞鶴市が実施するがん検診の受診率※7 (職場等での検診は除く)	胃がん	40~50歳代	14.5%	10.7% (-3.8%)	16.0%
	肺がん	40~50歳代	23.7%	16.0% (-7.7%)	23.0%
	大腸がん	40~50歳代	25.0%	22.0% (-3.0%)	32.0%
	子宮頸がん	20~50歳代	31.0%	23.4% (-7.6%)	28.0%
	乳がん	40~50歳代	44.2%	51.6% (+7.4%)	58.0%

高齢者世代

		計画策定時 (H24)	計画改訂時 (H29)	目標値 (5年後)	
■運動					
1日30分の運動を週に2回以上する人の割合※3	60歳以上	51.6%	48.7% (-2.9%)	54.0%	
1日の歩数が6,000歩以上の人の割合※3	60歳以上	17.6%	19.9% (+2.3%)	25.0%	
■食生活、食育					
1日に野菜を3皿以上食べる人の割合※3	60歳以上	22.1%	34.3% (+12.2%)	42.0%	
1食で主食・主菜・副菜を揃えている人の割合※3	60歳以上	83.1%	84.9% (+1.8%)	増加	
うす味を心がけている人の割合※3	60歳以上	64.5%	62.8% (-1.7%)	70.0%	
外食(テイクアウト品等を含む)、食品購入の際に、栄養素表示(総カロリー、食塩量等)を必ず見て選ぶ人の割合※3	60歳以上	15.3%	15.0% (-0.3%)	20.0%	
朝食を毎日とる人の割合※3	60歳以上	94.3%	96.5% (+2.2%)	増加	
食育に関心がある人の割合※3	60歳以上	—	59.8%	70.0%	
意識して地場産農水産物を購入する人の割合※3	60歳以上	—	48.0%	60.0%	
■歯・口腔の健康					
定期的に歯科を受診する人の割合※3	60歳以上	42.5%	44.7% (+2.2%)	50.0%	
進行した歯周疾患のある人の割合※5	60歳以上	51.0%	58.5% (+7.5%)	50.0%	
歯の健康と全身疾患との関連性について認識している人の割合※3	60歳以上	50.8%	57.9% (+7.1%)	60.0%	
80歳で20本以上の歯がある人の割合※3	80歳	31.4%	46.4% (+15.0%)	51.0%	
お茶や汁物でむせやすくなった人の割合※11	65歳以上	—	23.1%	18.0%	
口の渇きが気になる人の割合※11	65歳以上	—	24.3%	19.0%	
舞鶴市後期高齢者歯科健康診査受診率※12	75歳	—	3.7%	19.0%	
■心の健康					
ストレス解消法を持っている人の割合※3	60歳以上	52.4%	60.9% (+8.5%)	65.0%	
■健康管理					
舞鶴市後期高齢者健康診査受診率※13	75歳以上	38.8%	41.3% (+2.5%)	48.0%	
舞鶴市が実施するがん検診の受診率※7 (職場等での検診は除く)	胃がん	60歳以上	7.0%	5.4% (-1.6%)	8.0%
	肺がん	60歳以上	11.3%	10.1% (-1.2%)	12.0%
	大腸がん	60歳以上	13.7%	19.2% (+5.5%)	22.0%
	子宮頸がん	60歳以上	5.0%	4.6% (-0.4%)	7.0%
乳がん	60歳以上	10.1%	11.4% (+1.3%)	13.0%	
■生きがい・社会参加					
生きがいを持っている人の割合※3	60歳以上	81.0%	80.1% (-0.9%)	増加	
地域活動に参加している人の割合※3	60歳以上	43.1%	46.5% (+3.4%)	52.0%	