

# 第2次舞鶴市健康増進計画

概要板

2024~2035



2024年3月

舞鶴市

# 第 1 章

## 計画の策定にあたって



### ■計画策定の背景と趣旨

- 高齢化の進展、食習慣や生活習慣の変化、長時間労働等による、健康に関わる問題が多様化しています。
  - ・がんや循環器疾患などの生活習慣病
  - ・認知機能・身体機能低下による要介護者の増加
  - ・ストレスから引き起こされる心の問題
  - ・2020(令和2)年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大による心身の健康への影響
- 国では、「健康日本 21(第三次)」が 2024(令和 6)年 4 月にスタートします。
- 府では、「京都府保健医療計画」が 2024(令和 6)年 4 月にスタートします。

舞鶴市では、2013(平成 25)年3月に「舞鶴市健康増進計画」を策定し、市民の健康づくりに係る様々な取組を推進してきました。この度計画の最終年度を迎え、計画の最終評価を行うとともに、社会情勢の変化や本市の健康課題を踏まえ、本市の総合的な健康づくりの指針として、新たに「**第2次舞鶴市健康増進計画**」を策定します。

### ■第2次舞鶴市健康増進計画の策定

#### 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条の規定に基づき定める「市町村健康増進計画」であり、食育基本法第 18 条の規定に基づく「市町村食育推進計画」の内容を含みます。また、「舞鶴市総合計画」を最上位計画とし、他の分野別計画との整合を図ります。

#### 計画期間

本計画の計画期間は、2024(令和6)年度から 2035(令和 17)年度までの 12 年間です。中間年である 2029(令和 11)年度に中間評価を、また 2035(令和 17)年度に最終評価を行い、その内容を踏まえた次期計画を策定します。

年度	2022 令和 4	2023 令和 5	2024 令和 6	2025 令和 7	2026 令和 8	2027 令和 9	2028 令和 10	2029 令和 11	2030 令和 12	2031 令和 13	2032 令和 14	2033 令和 15	2034 令和 16	2035 令和 17	2036 令和 18	2037 令和 19
計画 年数			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
			第2次健康増進計画						中間 評価	第3次計画						
数値 目標	基準値						目標値 (中間)	中間 評価					目標値 (最終)	最終 評価		

## ■市の現状と課題

### これまでの取組

計画後半(2018～2023)においては、以下のような取組を重点的に推進しました。

【こども世代】	妊娠期からの切れ目ない支援体制の充実とこども・子育てに係る相談支援体制の充実
【働きざかり世代】	生活習慣病の発症予防、重症化予防／がんの早期発見、早期治療／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・環境整備
【高齢者世代】	身近な地域で取り組む介護予防の推進

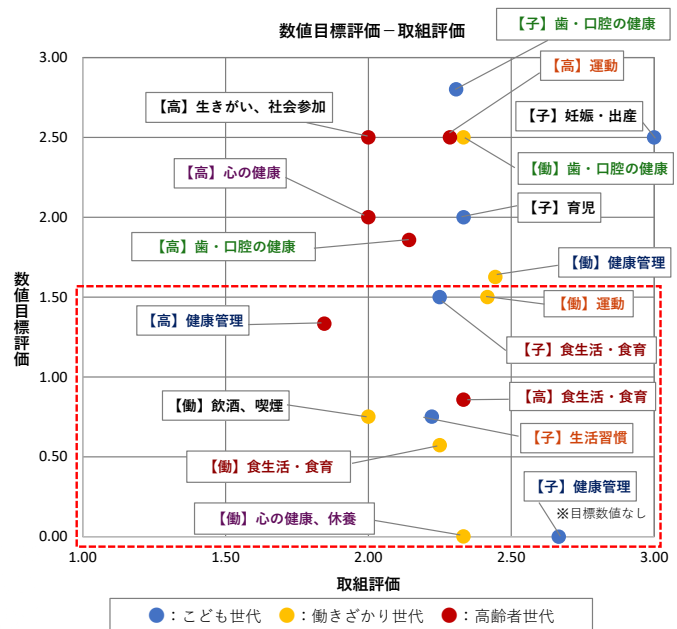
### 舞鶴市健康増進計画(2013～2023)の最終評価

計画の数値目標の達成度と取組の達成度の関係を見ると、取組の達成度に大きなばらつきはありませんが、数値目標の達成度において、こども世代、働きざかり世代の複数の分野で低くなっています。

- ・子育てや介護で忙しい働きざかり世代への取組の強化が必要です。
- ・どの世代においても、食生活に関する数値の悪化がみられます。

※      :数値目標の達成度が低く、取組の見直しや重点的に取り組んでいくことが必要な項目

<数値目標の達成度と取組の達成度を点数化>



### 健診の結果から見える課題

生活習慣病のリスク保有者は、府平均と比較して高くなっています。

<特定健康診査受診者における有所見者の状況> ※京都府健診・医療・介護総合データベース(市町村国保+協会けんぽ 令和3年)

	メタボリックシンドローム該当		血圧リスク保有者		血糖リスク保有者		脂質リスク保有者	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
舞鶴市	28.3%	8.8%	63.7%	52.2%	58.0%	58.1%	43.4%	33.3%
京都府	27.1%	8.8%	62.6%	51.8%	55.0%	55.3%	39.8%	33.0%
府内の市比較 15市中	12位	10～11位	11～12位	12位	15位 (最下位)	8位	14位	9位

★これらの課題を解決するために…



こどもとその親の生活習慣が関連していること、幼少期からの生活習慣が大人になっても影響することなどを踏まえ、ひとつの年代の課題に対して幅広い世代からの取組、より早い年代からの取組が重要

年齢、性別、障がいのあるなしに関わらず、健康づくりに無関心な人も含め「全ての住民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指して、舞鶴市の健康づくりを進めます。

### ■基本理念と基本的な視点

#### 基本理念

健康は、私たち一人ひとりが自分らしく生き、生きがいを感じながら社会に参加するための基盤です。健康を保つためには、私たち一人ひとりの健康づくりの取組と、それを支える職場や地域コミュニティの取組をともに進めていくことが重要です。そして行政は、個人の健康づくりを支援するとともに、地域社会と連携し、健康で生きがいに満ちた生活を送ることができるまちづくりを推進します。

## 一人ひとりが健やかに生きがいを見つけ、 未来に希望がもてるまち、まいづる

#### 基本的な視点

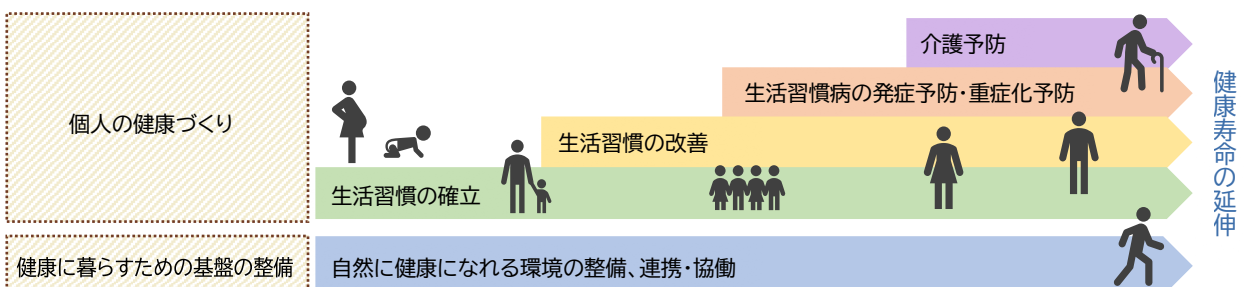
社会情勢の変化が激しい時代において、市民の健康づくりを推進するため、以下の視点にもとづいて取組を進めます。

### 健康寿命延伸に向けライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフコースアプローチとは・・・胎児期、幼少期、思春期、青年期、壮年期、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の考え方

●従来のような各ライフステージを対象にした対策にとどまらず、ライフコースアプローチの考え方もとづき、短期的な予防策や治療だけでなく、長期的な健康状態の改善と維持のための健康づくりを推進

●社会経済的な状態や生活環境、教育、雇用、住環境など、健康に影響を与える社会的要因にも注目し、健康格差を解消するための効果的なアプローチを推進



## ■基本方針

4つの基本方針に基づき、計画を推進します。

### 基本方針 1

#### 幼少期からの基本的生活習慣の確立と 生涯にわたる生活習慣改善の推進

健康の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・心の健康、飲酒・喫煙及び歯・口腔の健康に視点を置いた生活習慣の確立と改善、生涯にわたっての健康維持

### 基本方針 2

#### 主体的な健康管理による疾病予防、 重症化予防に向けた取組の推進

死因の上位を占めるがんや生活習慣病の早期発見・早期治療、発症・重症化予防の推進や、生活習慣病と密接な関係がある歯周病の発症・重症化予防

### 基本方針 3

#### ライフステージや性に着目した 健康づくりの推進

こども世代、働きざかり世代、高齢者世代のそれぞれの世代の課題に対して重点的に取り組むべき項目への取組と、リプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する健康)※の観点から男女の性に特徴的な健康課題についての取組を展開

### 基本方針 4

#### 全ての市民が健康に暮らすための 基盤の整備

年齢、性別、障がいのあるなしに関わらず、健康づくりへの関心が高い人も低い人も健康に暮らすことができるまちを目指し、自然に健康になれる環境の整備や資源の開発、企業・関係団体・地域コミュニティ等の連携や協働を推進

※男性と女性が自分の身体とその機能を理解し、性や妊娠・出産など生殖に関わる全ての面で、単に病気がないという状態ではなく、身体的、精神的、また社会的にも良好で満たされた状態であること。

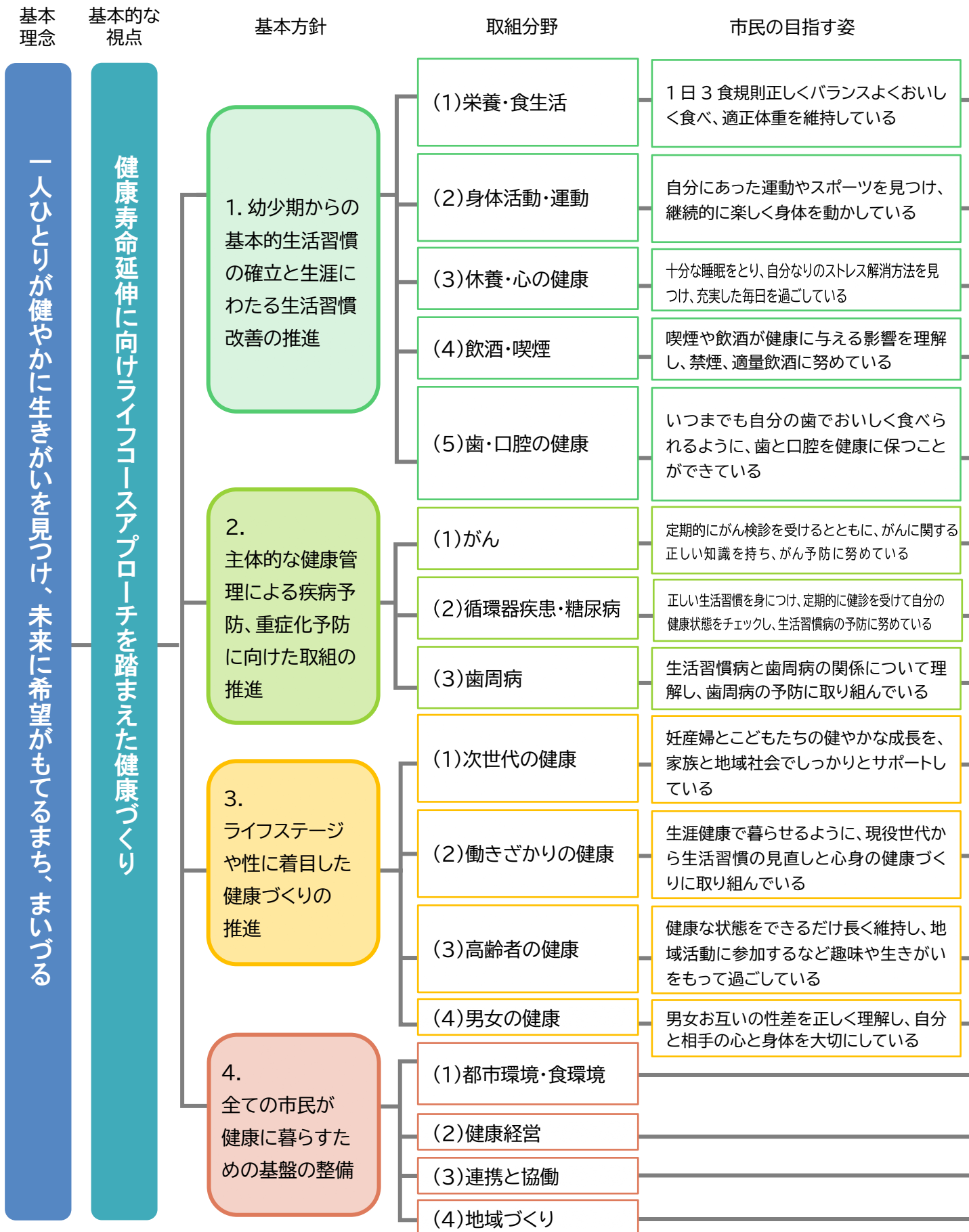


一人ひとりが健やかに生きがいを見つけ、  
未来に希望がもてるまち、まいづる



# 施策体系

4つの基本方針に基づき、具体的な取組を展開します。









































取組の方向性(★は重点項目)

妊娠出産期・乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～11歳)	思春期 (12～17歳)	青年期 (18～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
★朝ごはんから始まる生活習慣「食う・寝る・出す」の確立					
★適正体重の維持を意識した食習慣の定着					
・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、適塩の定着					
★生活習慣病の予防のための幼少期からの運動習慣の定着					
★適正体重の維持を意識した運動習慣の定着					
・日常生活における活動量の増加					
・心の健康づくりのための適切な休養と正しい生活習慣の啓発					
・ゲームやスマホ等のモバイルデバイスの正しい使い方の啓発					
・適量を超えた飲酒習慣の改善					
・20歳未満や妊婦等への飲酒防止、禁煙啓発の推進					
★「噛む力」「飲み込む力」を維持向上させる取組の強化					
・むし歯予防の推進					
・定期的な歯科メンテナンスの定着化					
・オーラルフレイル(口腔機能の衰え)予防の推進					
・がん予防の正しい知識の普及					
★がん検診受診率の向上による早期発見、早期治療					
★健(検)診受診率の向上による早期発見、重症化予防					
・自分の命と身体を守るための健康管理意識の向上					
★歯周病の発症と重症化予防					
・歯周病と生活習慣病との関連性の啓発					
★孤立しない、させないための妊娠期からの子育て支援体制の充実					
★健やかなこどもの成長、発達のための健康づくりの推進					
★自分の心身を大切にす学童期からの生涯に通じた健康教育の充実					
・睡眠による休養やストレス解消等につながる情報提供の推進					
★健康無関心層を健康行動に結びつけるアプローチの強化					
・携帯アプリを活用した健康づくりの推進					
★身近な場所で取り組む介護予防の推進					
・地域づくりの促進による介護予防の推進					
・健康増進と介護予防の一体的な推進					
・性差に応じた疾病対策やリプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する健康)の推進					
・運動しやすい環境や自然に運動できる環境の整備					
・自然に健康になる食環境の整備					
★企業の健康経営を促進するための取組の強化					
★行政と企業・団体等の協働による健康づくりの推進					
★地域づくりに貢献する人を増やす取組の支援					














取組分野ごとの市民の取組を以下に示します。

## 基本方針1 幼少期からの基本的生活習慣の確立と生涯にわたる生活習慣改善の推進
























重点的に取り組むべきライフステージ:  取り組むべきライフステージ: 		妊娠・産産期・乳幼児期 (0~5歳)	学童期 (6~11歳)	思春期 (12~17歳)	青年期 (18~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳以上)
(1) 栄養・食生活	○朝ごはんを毎日食べ、朝の排便習慣を身につけます。						
	○朝、昼、夕の3食を規則正しく食べ、おやつを食べる時は時間と量を決めます。						
	○家族や学校、職場、地域の仲間と食事を楽しみ、よく噛んでゆっくり食べます。						
	○自分の適正体重を知り、食事は腹八分目にします。						
	○主食、主菜、副菜が揃ったバランスのよい食事をします。						
	○毎食、野菜料理を1皿(70g)以上食べます。						
	○出汁を活かしたり、調味料を計量する等、塩分控えめの食事をします。						
	○地場産食材に関心を持ち、理解を深め、積極的に地場産食材を食べます。						
	○食品購入の際は、栄養成分表示(カロリー、たんぱく質、塩分等)を確認します。						
(2) 身体活動・運動	○遊びやスポーツを楽しみ、積極的に体を動かします。						
	○家族や地域・職場の仲間などとスポーツや運動を楽しみ、仲間を増やします。						
	○自分にあった運動(ウォーキングなど)に取り組み、楽しみながら継続します。						
	○1日30分以上の運動を週2回以上楽しみます。						
	○自分の活動量を把握するため、活動量計などで、歩数などを可視化します。						
	○できるだけ歩いたり、公共交通を利用して活動量を増加させます。						
	○歩く機会を増やし、1日6,000歩以上を目指します。						
(3) 休養・心の健康	○家族みんなで早寝・早起きを習慣とします。						
	○家族団らんの時間をつくり、家族で楽しく会話をします。						
	○自分なりのストレス解消方法を見つけ、ストレスを溜めないようにします。						
	○睡眠前のスマートフォン利用などの快眠を妨げる生活習慣を見直します。						
	○強くストレスを感じたときは、専門家や身近な人に相談します。						
	○うつ病や認知症を予防するため、積極的に社会参加し、生きがいを持ちます。						
	○テレビ、ゲーム、スマートフォンは、長時間の使用とならないようにします。						
(4) 飲酒・喫煙	○適量の飲酒(1日 日本酒1合程度)を楽しみ、週に2日程度休肝日を設けます。						
	○過度の飲酒が健康に与える影響について理解を深めます。						
	○喫煙が健康に与える影響について理解し、煙草を吸わないようにします。						
	○喫煙が家族や周囲の人の健康に与える影響を理解し、受動喫煙を防止します。						
	○20歳未満や妊娠中の女性は飲酒、喫煙をしません。						
	○薬物が及ぼす影響を学び、危険薬物の使用や市販薬の過剰摂取をしません。						
(5) 歯・口腔の健康	○噛む力を保持増進するため、よく噛んで食べるなど、食習慣に気をつけます。						
	○乳幼児や小学校低学年の保護者はこどもの歯の仕上げ磨きをします。						
	○フッ化物を利用し、こどものむし歯を予防します。						
	○妊娠期には歯科健診を受診し、丁寧な口腔ケアを行います。						
	○自分に合った口腔ケア方法を身につけます。						
	○かかりつけ歯科医を持ち、歯と口腔の自己管理に努めます。						
	○オーラルフレイルを予防するため、お口の体操等を行います。						



## 基本方針2 主体的な健康管理による疾病予防、重症化予防に向けた取組の推進

重点的に取り組むべきライフステージ:  取り組むべきライフステージ: 		妊娠出産期・乳幼児期 (0~5歳)	学童期 (6~11歳)	思春期 (12~17歳)	青年期 (18~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳以上)
(1)がん	○がんを防ぐための生活習慣について理解し、がん予防に努めます。						
	○がん検診の意義について理解を深め、定期的ながん検診を受診します。						
(2)循環器疾患・糖尿病	○健康状態を確認するため、定期的に健康診査を受診します。						
	○健診で保健指導の対象となったら、保健指導を受け生活習慣を改善します。						
	○自分の適正体重や健康診査結果の意味を理解し、生活改善に取り組めます。						
	○体重測定、血圧測定など家庭でできる日々の健康チェックに取り組めます。						
	○「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を持ち、不安があるときなどは相談します。						
	○生活習慣病とメタボリックシンドロームとの関係について理解を深めます。						
(3)歯周病	○歯科健診を受け、歯周病等の早期発見に努め、重症化を予防します。						
	○デンタルフロスなどを使った口腔ケアを行い、歯の喪失防止に努めます。						
	○生活習慣病等と歯周病との関連について理解し歯周病予防に取り組めます。						

## 基本方針3 ライフステージや性に着目した健康づくりの推進

重点的に取り組むべきライフステージ:  取り組むべきライフステージ: 		妊娠出産期・乳幼児期 (0~5歳)	学童期 (6~11歳)	思春期 (12~17歳)	青年期 (18~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳以上)
(1)次世代の健康	○妊婦及び産婦は健康診査を受診し、体調管理に努めます。						
	○家族は心身ともに妊産婦をサポートし、家事等を分担して子育てをします。						
	○妊娠、出産、子育てなどの悩みはひとりで抱えず、相談します。						
	○適切な時期にこどもの乳幼児健康診査、予防接種を受けます。						
	○子どもの成長段階を理解し、子育てを楽しみます						
(2)働きざかりの健康	○ワークライフバランスに気を配り、運動を楽しむ時間を確保します。						
	○自分なりのストレス解消方法を見つけ、ストレスを溜めないようにします。【再】						
	○心身の調子が悪い時は、無理せず休養し、早めにかかりつけ医に相談します。						
	○健康に関する正しい情報を積極的に収集します。						
	○健康アプリを活用して定期的に歩数、体重、血圧等を確認する習慣を持ちます。						
(3)高齢者の健康	○生活習慣を改善し、社会参加をすることでフレイル予防に取り組めます。						
	○地域で実施されている運動教室に参加します。						
	○自分の生きがいを持ち、生き生きとした毎日を送ります。						
	○身近な仲間と共に楽しめる趣味を持ちます。						
	○年齢やライフスタイルに合わせ、豊かな経験を活かして社会に貢献します。						
	○地域コミュニティの行事や地域の仲間が集まる場に積極的に参加します。						
	○豊かな経験で培われた「知識」や「技術」を次世代へ受け継ぎます。						
(4)男女の健康	○男性、女性の起こりやすい病気について学び、病気の予防に心がけます。						
	○男女の身体の特徴を学び、お互いのこころと身体(いのち)を大切にします。						
	○妊娠、出産、子育てなどの悩みは一人で抱えず、相談します。【再】						
	○家族は心身ともに妊産婦をサポートし、家事等を分担して子育てをします。【再】						

※【再】と記載のあるものは再掲です。

# 行政・地域・事業者・関係機関等の取組

## 基本方針4 全ての市民が健康に暮らすための基盤の整備

(1) 都市環境・ 食環境	取組の方向性
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動しやすい環境や自然に運動できる環境の整備</li> <li>・自然に健康になる食環境の整備</li> </ul>
	<p>主な取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●駅周辺に都市機能を集約し、公共交通の利用促進を図り、コンパクトシティ+ネットワークの実現に向けた取組を推進します。</li> <li>●市民が活動量を増やし、健康的に生活するため、誰もが安全に楽しく歩行できる環境の整備に努めます。</li> <li>●安全・安心で快適な質の高いスポーツ・運動ができる環境を確保します。</li> <li>●食品サービスを提供する企業と連携し、市民が栄養バランスや栄養成分表示等を意識して食品選択できる仕組みづくりを推進します。</li> </ul>
(2) 健康経営	取組の方向性
	★企業の健康経営を促進するための取組の強化
	<p>主な取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康経営を実践する事業所として、市役所職員一人ひとりが健康に配慮しながら業務に従事できるよう、職員の健康増進に係る取組を実施します。</li> <li>●従業員の健康維持・増進が企業の生産性や収益性の向上につながることを事業経営者へ周知し「健康経営」の取組を促進します。</li> <li>●従業員の健康増進を図るため、民間事業者や全国健康保険協会等と連携を図り、事業所単位のウォーキング事業等を積極的に支援します。</li> <li>●企業や団体の事業者においては、健康経営への理解を深め、従業員の健康維持・増進に主体的に取り組むよう努めます。</li> <li>●職場での活動においては、従業員のワークライフバランスに配慮するとともに、「ストレスチェック制度」を活用するなど、従業員の心の健康の保持増進に努めます。</li> <li>●職場においては、徒歩通勤、自転車通勤、公共交通利用による通勤などを推奨します。</li> </ul>
(3) 連携と協働	取組の方向性
	★行政と企業・団体等の協働による健康づくりの推進
	<p>主な取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●民間企業や団体の専門的な知識や技術等を活用して市民の健康課題を解決するため、「まいづる健やかプロジェクト」の推進に努めます。</li> <li>●「まいづる健やかプロジェクト」メンバーをはじめとする各種関係団体と連携し、知らず知らず身近な人から健康情報が入ってくる仕組みづくりに取り組みます。</li> <li>●舞鶴医師会、舞鶴歯科医師会、舞鶴薬剤師会等の医療分野の専門家と連携し、一人ひとりが主体的に健康管理に取り組むことができるよう、健康づくりに関する情報の発信に努めます。</li> </ul>
(4) 地域づくり	取組の方向性
	★地域づくりに貢献する人を増やす取組の支援
	<p>主な取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者世代の市民が豊かな経験を活かして社会貢献活動に参加できるよう支援します。</li> <li>●地域コミュニティでの行事や地域の仲間が集まる場の設定などの地域活動を支援します。</li> <li>●人や地域に関心を持ち、主体的に行動ができる人材を育成し、地域コミュニティの活性化を目指します。</li> </ul>

## 計画の着実な進捗のために

それぞれの主体が役割を担い、みんなで舞鶴市の健康づくりを進めます。

### 一人ひとりの市民、家庭の役割

- 一人ひとりが「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。
- 家庭の中で親子とも望ましい生活習慣を身につけましょう。

※家庭は心身ともに健康的な生活を行うための休息の場として大切な役割があります。



### 地域コミュニティの役割

- 子どもや高齢者がいる家庭などを、あたたかく見守りましょう。
- 住民同士が挨拶を交わし、楽しく集い、地域のつながりを築いていきましょう。
- 自分の住んでいる地域への関心を深め、地域づくりの担い手として、地域活動に積極的に参加しましょう。



### 保育所、幼稚園、認定こども園、学校等の役割

- 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を育む場所となるよう、必要に応じて適切に支援しましょう。



### 関係団体、民間企業等の役割

- 医療関係団体は、市民や地域・学校・職域の健康づくりのための活動を支援しましょう。
- 健康づくりに関係する企業・団体は、市民が主体的に取り組む健康づくりを事業を通じてサポートしましょう。



### 職場(事業所)の役割

- 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、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、ワークライフバランスを保つ取組を推進しましょう。

※健康経営の視点で従業員の健康とワークライフバランスを守る取組を推進することは、職場(事業所)が社会的な役割を果たすことにつながり、企業として生産性の向上や社会的な評価が高まることが期待されます。



### 行政の役割

- 市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう「第2次舞鶴市健康増進計画」の趣旨を広く市民に周知し、市民の健康づくりの意識を高めます。
- ライフステージや社会環境の変化に応じた各種行政サービスの提供を通して、市民の健康づくりを積極的に推進します。
- 社会環境が市民の健康に影響を与えることを踏まえ、職場、地域コミュニティ、関係団体、民間企業等と連携し、舞鶴市の地域社会全体で、市民の健康を守る環境づくりを推進します。



# 第2次舞鶴市健康増進計画

(2024年度～2035年度)

発行：2024(令和6)年3月

舞鶴市健康・子ども部 健康づくり課

TEL：0773-65-0065

FAX：0773-62-0551



計画本編の内容は舞鶴市ホームページで公開しています。