

第3次健康おおむら21計画

1 計画の目的

少子高齢化の進展や独居世帯の増加、多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大などの社会の多様化やデジタルトランスフォーメーション（DX）の加速化等の社会変化が予想されている。そのため、平時から心身の健康を保つための健康づくりの取組を更に強化していくことが求められている。

この計画は「子どもから高齢者まですべての人が健やかに暮らせるまちづくり」の実現を目指して、生涯にわたる健康づくりを総合的かつ計画的に推進することを目的に策定する。

●本市の現状と課題

【平均寿命と健康寿命】

・平均寿命、健康寿命は経年的に延びており、全国や長崎県よりも長い。

・「日常生活に支障がある期間」は全国や長崎県より短い。

【生活習慣】

・朝食欠食率が増加（小・中学生、40～74歳）

・3人に2人は運動習慣がない。（40～74歳）

・3人に1人は睡眠不足を感じている。（40～74歳）

【疾病構造】

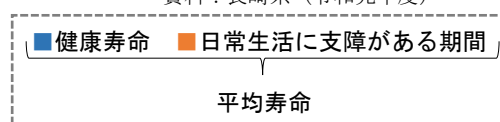
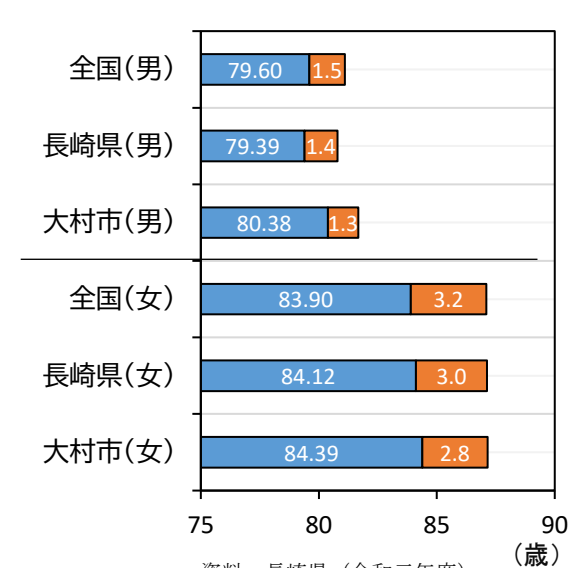
・死亡原因の約半数はがん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病。

・糖尿病性腎症による新規人工透析患者の割合は長崎県より高い。

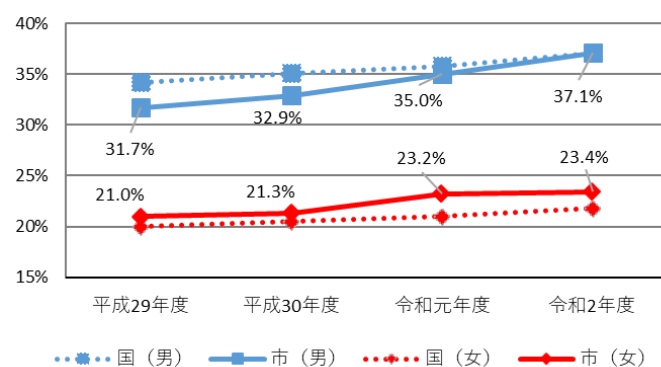
・高血圧や糖尿病などを引き起こす肥満者の割合は増加傾向。特に40代、50代の男性の割合が多い。

全国、長崎県、本市の健康寿命と

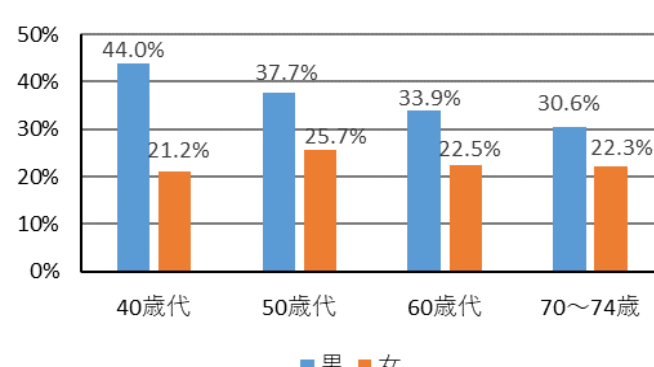
日常生活に支障がある期間



肥満者（BMI25以上）の状況



年代別に見た肥満者（BMI25以上）の割合

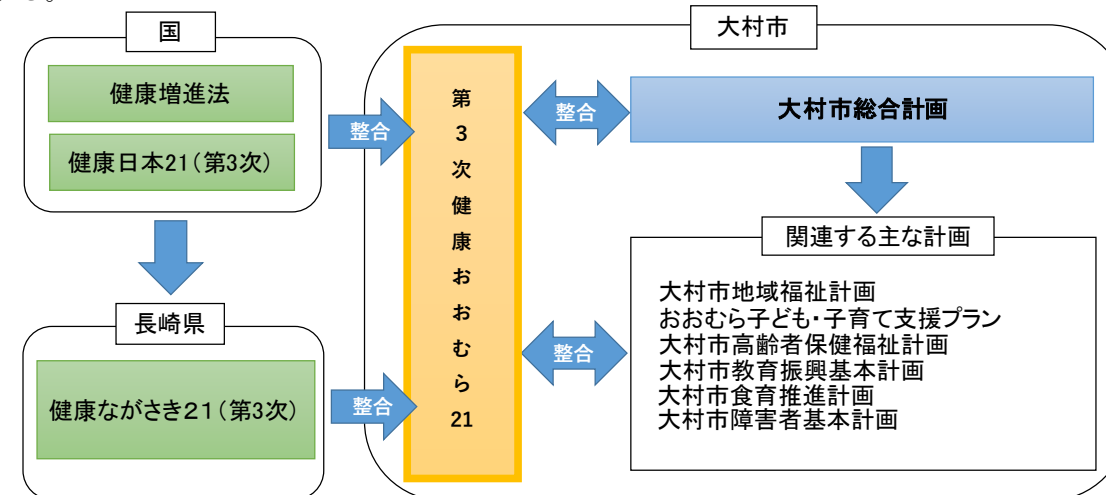


市民一人ひとりがライフスタイルや健康状態に応じた生活習慣の改善に取り組むことが重要であり、第2次計画に引き続き、生活習慣病の発症予防、重症化予防の取組が重要。特に40代、50代での肥満者が多いことから、健康への関心の薄い世代も含め、一人ひとりのライフスタイルに応じた健康づくりに取り組める環境づくりが必要。

2 計画の基本的な考え方

●計画の位置づけ

この計画は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画であり、本市の健康増進施策の基本的な計画となるものであり、国の「健康日本21（第3次）」や県の「健康ながさき21（第3次）」、大村市総合計画との整合性を図り、策定する。



●計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間とし、令和11年度に中間評価を行う。

●策定及び推進体制

「大村市健康づくり庁内推進委員会」や「大村市健康づくり推進協議会」での審議を経て、策定し、目標達成に向け総合的かつ計画的に施策を推進する。

3 基本理念及び基本目標の施策

基本理念 「健やかでこころ豊かに暮らせるまち おおむら」

【基本目標1】 ライフステージに応じた身体 の健康づくり

子どもから高齢者まで規則正しい生活習慣の確立と、身体の発達や成長に応じた健康づくりを推進し、生活習慣病の発症・重症化予防に取り組みます。

【基本目標2】 ライフステージに応じたこころ の健康づくり

子どもから高齢者までこころの健康に関する理解を深め、人と人がつながり、地域全体でこころの健康づくりを支える社会の基盤づくりを推進します。

【基本目標3】 健康を支え守るための環境づくり

一人ひとりのライフスタイルや心身の状態に応じた健康づくりに取り組める環境づくりを推進します。

●基本目標毎の施策及び主な取組

ライフステージ		0歳	7歳	13歳	19歳	40歳	65歳
胎児期 (妊娠期)		乳幼児期	学齢期	思春期	成人期	壮年期	高齢期
基本 目標							
1 ライフステージに応じた 身体の健康づくり	施策	母体の健康づくり	生活習慣の基礎づくりと発達促進	正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上	正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上及び自己管理能力の育成	健康状態の把握と正しい生活習慣の維持及び生活習慣病の発症・重症化予防	生活習慣病の重症化予防と身体機能の低下抑制
	主な取組	●赤ちゃん訪問事業 ●乳幼児健康相談		●がん等の生活習慣病予防教育 ●フッ化物洗口事業		●職場における健康づくりの取組 ●若年者健康診査	●特定健康診査 ●健康教育事業（運動の習慣化）
2 ライフステージに応じた こころの健康づくり	施策	こころの健康の保持増進	こころの発達促進	こころの健康増進		こころの健康の正しい理解とこころの健康の維持・向上	生きがいづくりと社会参加の促進及びこころの健康の維持
	主な取組	●地域子育て支援拠点事業		●メディアコントロールの健康教育 ●子どもの居場所づくり事業		●ワーク・ライフ・バランスの推進 ●健康教育事業（こころの健康）	●介護予防教室等事業 ●認知症総合対策推進事業
3 健康を支え守るための 環境づくり	施策 主な取組	(1) デジタル技術を活用した健康づくり					取組例 ●アプリなどを活用した健康づくり
		(2) 健康づくりに取り組みやすい環境整備					取組例 ●ウォーキングロードや自転車通行空間の整備
		(3) 多様な団体との連携による健康づくり					取組例 ●健康経営の推進 ●食生活改善推進員活動事業 ●地域ケア会議推進事業

※第2次計画からの変更点は朱書き

4 指標及び数値目標一覧

●健康寿命

分野	No	指 標	区分		市の現状	目標値
			年齢等	性別	基準値 (R4)	R16年度
健康寿命	1	健康寿命(平均自立期間)	全市民	男性	80.6	延長
	2		全市民	女性	84.4	延長
参考	平均寿命		全市民	男性	81.7 ※	延長
			全市民	女性	87.2 ※	延長

●基本目標1_ライフステージに応じた身体※最新値はR2の健康づくり

【生活習慣】

分野	No	指 標	区分		市の現状	目標値
			年齢等	性別	基準値 (R4)	R16年度
食生活	3	朝食を欠食している人の割合	3歳児		0.1%	0%
	4		小学6年生		6.3%	0%
	5		中学3年生		6.3%	0%
	6		40～74歳		16.6% ※	8%
運動	7	運動を習慣的にやっている人の割合 (1日30分以上かつ週に2日以上)	40～74歳		31.6% ※	40%
	8	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する人の割合	40～74歳		44.8% ※	50%
休養	9	睡眠で休養が取れている人の割合	40～74歳		72.6% ※	80%
喫煙	10	喫煙している人の割合	妊婦		0.7%	0%
	11		40～74歳		21.4% ※	16%
飲酒	12	過度な飲酒をしている人の割合	40～74歳	男性	12.3% ※	10%
	13			女性	2.6% ※	2%
歯・口腔	14	歯肉に炎症のみられる人の割合	中学3年生		30.9%	15%
	15	よく噛んで食べることのできる人の割合	40～74歳		(75.6%) ※	80%
	16	過去1年間に歯科健診を受けた人の割合	65歳以上		69.2%	80%

参考:()国保特定健診

【生活習慣病】

分野	No	指 標		区分		市の現状	目標値	
				年齢等	性別	基準値 (R4)	R16年度	
がん	17	検診受診率	胃がん	40歳以上		10.6%	50%	
	18		肺がん	40歳以上		12.4%		
	19		大腸がん	40歳以上		10.1%		
	20		子宮がん	20歳以上	女性	14.2%		
	21		乳がん	40歳以上	女性	9.4%		
	22	がんの年齢調整死亡率 (人口10万人あたり)	全市民	男性	140.6 ※	減少		
	23		全市民	女性	79.3 ※	減少		
循環器疾患など	24	肥満の人の割合	カウプ指数 20以上		3歳児	0.2%	0%	
	25		肥満傾向と判断		小学5年生	0.5%	0%	
	26		BMI 25以上	40～74歳	男性	37.1% ※	49%	
	27				女性	23.4% ※	23%	
	28	やせの人の割合	BMI 18.5未満		妊婦	女性	13.4%	12%
	29		BMI 20以下		65歳以上		20.4%	16%

【生活習慣病】

分野	No	指 標	区分		市の現状	目標値
			年齢等	性別	基準値 (R4)	R16年度
循環器疾患など	30	特定健診・保健指導実施率	40～74歳		37.0%	50%
	31				71.9%	71.9%
	32	メタボリックシンドローム該当者 および予備群の割合	40～74歳		30.4% ※	41%
	33	高血圧(Ⅱ度以上)の人の割合	40～74歳		4.5% ※	3.7%
	34	脂質異常症の人の割合 (LDLコレステロールが160mg/dl以上)	40～74歳		12.1% ※	9%
	36	高血糖(HbA1cが6.5%以上)の人の割合	40～74歳		6.6% ※	5%
	37	人工透析新規導入者数	全市民		34人	減少
	38	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万人あたり)	全市民	男性	110.2 ※	減少
	39			女性	49.4 ※	減少
	40	心疾患の年齢調整死亡率 (人口10万人あたり)	全市民	男性	166.2 ※	減少
	41			女性	87.6 ※	減少
生活機能	42	運動機能低下のある高齢者の割合	65歳以上		14.6%	13%
	43	骨粗しょう症検診受診率	40～75歳		5.1%	15%

●基本目標2_ライフステージに応じたこころの健康づくり

分野	No	指 標	区分		市の現状	目標値
			年齢等	性別	基準値 (R4)	R16年度
休養	9	再掲 睡眠で休養が取れている人の割合	40～74歳		72.6% ※	80%
飲酒	12	再掲	40～74歳	男性	12.3% ※	10%
	13	過度な飲酒をしている人の割合		女性	2.6% ※	2%
つながり	44	隣近所や地域の交流やつながりがあると感じる人の割合	18歳以上		44.4%	49.9%
	45	何らかの社会活動をしている高齢者の割合	65歳以上		60.8%	70.0%
	46	通いの場に参加している高齢者の割合	65歳以上		11.8%	15.8%
	47	こころの健康の理解に関する講座受講者(心のサポーター、認知症サポーター及びゲートキーパー受講者数)【累計】	全市民		11,992人	16,400人(R7)

●基本目標3_健康を支え守るための環境づくり

分野	No	指 標	区分		市の現状	目標値
			年齢等	性別	基準値 (R4)	R16年度
社会環境	48	健康経営宣言事業所数	事業所		63か所	100か所
	49	屋外での受動喫煙が減ったと感じる人の割合	18歳以上		69.1%	80%
	50	長崎県健康アプリダウンロード数	全市民		1,303人	10,000人

※項目は集計の都合上、R2とする。