

## 第3次

## 大洲市健康づくり計画

令和6年度～令和17年度

## 基本理念

いきいきと心ふれあいながら、  
自分らしく暮らすことができる おおず



## 目標

健康寿命の延伸



## 基本方針

1. 市民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
3. まち全体(みんな)で、誰もが自然に健康になれる環境づくり

## 本計画で特に意識するSDGs



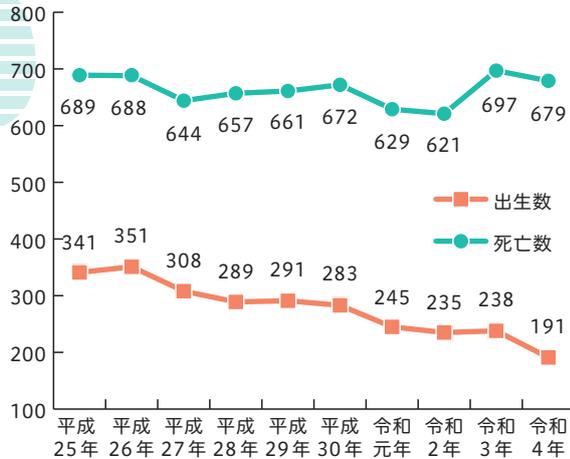
この計画は健康都市宣言のもと、市民のみなさんの主体的な健康づくりを地域と行政が協働して支えるための指針となるものです。

この計画では「いきいきと心ふれあいながら、自分らしく暮らすことができる おおず」を基本理念とし、「健康寿命の延伸」を基本目標として設定し、その達成に向け、「市民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進」「まち全体(みんな)で、誰もが自然に健康になれる環境づくり」の3つの基本方針に沿って、項目ごとに重点目標や数値目標を設定し、ライフステージごとの取組などをまとめています。

# 統計からみる大洲市の健康状態の現状

## 出生数と死亡者数の推移

(単位：人)



資料：e-Stat(政府統計の総合窓口)

出生数が年々減少傾向にあるのに対し、死亡数は概ね横ばい傾向にあり総人口は減少しています。

## 令和3年主要死因別死亡数

(単位：人)

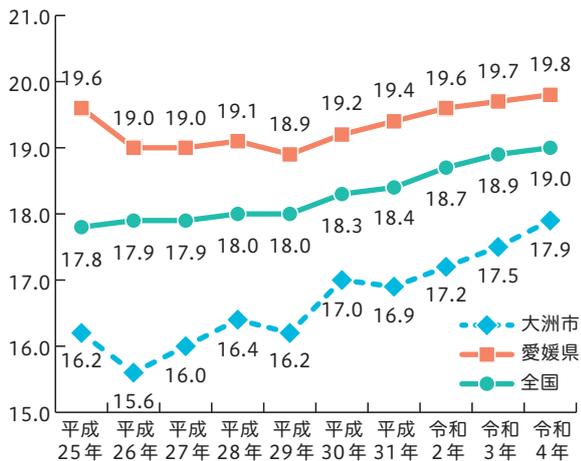
主要な死因別死亡者数	大洲市		愛媛県	
	死亡数	死亡率	死亡数	死亡率
悪性新生物(がん)	154	465.2	4,472	337.2
心疾患(高血圧性除く)	122	368.6	3,388	255.4
脳血管疾患	48	145.0	1,397	105.3
肺炎	45	135.9	996	75.1
老衰	84	253.8	2,217	167.2

資料：e-Stat(政府統計の総合窓口)

人口10万人当たりの死亡率では、愛媛県と比較して高いことがうかがえます。

## 要支援・要介護認定率の推移

(単位：%)



資料：地域包括ケア「見える化」システム(3月末日現在)

## 日常生活動作が自立している期間の平均

項目	国	愛媛県	二次医療圏
男性	80.1年	79.9年	80.4年
女性	84.0年	84.1年	84.7年

資料：国民健康保険団体連合会(令和4年度)

本計画では、毎年のデータを二次医療圏で算出可能な、「日常生活動作が自立している期間の平均」を「健康寿命」の補完的指標として採用しています。



## 健康寿命の延伸

平均寿命と健康寿命の差をできる限り縮小し、より長く元気で活躍し続けられるようにできるだけ自立した生活を送ることができることを目標とし、健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康寿命の延伸を図ります。

### 【数値目標】

項目・指標	現状値	目標値
健康上の問題での日常生活への影響がない割合	71.4%	75.0%以上
(参考)健康寿命の延伸 (平均自立期間：要介護2以上になるまでの期間)	男性80.4年※ 女性84.7年※	男性82年 女性85年

※二次医療圏における令和4年における数値

# 基本方針に基づいた 「みんな」で取り組む健康づくり

## 基本方針 1 市民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進

### 1. 栄養・食生活の改善

#### みんなで目指す重点目標

規則正しい食習慣を身に付け、家族や友人と食を楽しもう  
食事の栄養バランスに配慮し、主食・主菜・副菜をそろえよう

#### 主な数値目標

朝食を食べない人の割合（1日2食以下）

18.9% → 10%以下

#### ライフステージごとの主な取組

世代共通 ▶▶▶ 栄養バランスに配慮し、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

次世代 ▶▶▶ 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。

青年期・壮年期 ▶▶▶ 食事バランスに気をつけ、食べすぎ・飲み過ぎに注意しましょう。

高齢期 ▶▶▶ 低栄養状態にならないように意識しましょう。

市の主な取組 料理教室や、食育講演会等を活用し、食に関する正しい知識や楽しさを知ってもらう機会を提供します。



### 2. 身体活動・運動の推進

#### みんなで目指す重点目標

生活の中で体を動かすことを心がけ、自分に合った運動を始め、継続しよう

#### 主な数値目標

日常生活における歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合

男性 53.2% → 60%以上

女性 55.1% → 60%以上

#### ライフステージごとの主な取組

世代共通 ▶▶▶ 生活の中で体を動かすことを心がけ、自分に合った運動を継続しましょう。

次世代 ▶▶▶ 乳幼児期は楽しく遊び、スキンシップを図りましょう。

青年期・壮年期 ▶▶▶ 運動やスポーツなどの余暇活動に親しみましょう。

高齢期 ▶▶▶ サロンや介護予防サークルなど集いの場に積極的に参加しましょう。

市の主な取組 健康ポイント事業など市民の健康意識を高める取組を推進します。

### 3. 歯と口腔の健康づくりの推進

#### みんなで目指す重点目標

かかりつけの歯科医を持ち、年に1回歯科検診を受けよう

#### 主な数値目標

よく噛んで食べることができる人の割合

男性 **64.7%** → **80%以上**

女性 **62.7%** → **80%以上**

#### ライフステージごとの主な取組

世代共通	▶▶▶ 年齢に合わせて歯科健診や歯周病検診を受けましょう。
次世代	▶▶▶ 食後の歯みがきの習慣を身につけさせましょう。
青年期・壮年期	▶▶▶ 歯周病は糖尿病や循環器系疾患（脳梗塞・心筋梗塞等）と深い関係があることをよく理解して早めに予防しましょう。
高齢期	▶▶▶ 健口体操等に取り組みましょう。

市の主な取組	かかりつけ医を持つことの大切さを普及・啓発します。
--------	---------------------------



### 4. 喫煙・飲酒習慣の改善支援

#### ① たばこ

#### みんなで目指す重点目標

たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しよう

#### 主な数値目標

喫煙者の割合

**13.3%** → **12%以下**

#### ライフステージごとの主な取組

世代共通	▶▶▶ たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しましょう。
次世代	▶▶▶ 受動喫煙の機会をなくしましょう。
青年期・壮年期	▶▶▶ 家庭や職場などにおいて受動喫煙の防止に取り組みましょう。
高齢期	▶▶▶ 禁煙相談や禁煙外来を利用しましょう。

市の主な取組	妊婦やその家族の喫煙者に対して禁煙指導を実施します。
--------	----------------------------

## 2 飲酒

### みんなで目指す重点目標

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒をなくそう

### 主な数値目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒<sup>\*</sup>している人の割合

男性 24.9% → 10%以下

女性 4.9% → 10%以下

※1日当たりの飲酒量が男性で日本酒換算2合(純アルコール量40g)以上、女性で1合(純アルコール量20g)以上。

### ライフステージごとの主な取組

世代共通 ▶▶▶ 飲酒による健康被害を意識しましょう。

次世代 ▶▶▶ 20歳未満の飲酒はやめましょう。

青年期・壮年期 ▶▶▶ 週に2日程度の休肝日を設けることに取り組みましょう。

高齢期 ▶▶▶ アルコールと加齢による身体機能への影響についての知識を身に付けましょう。

市の主な取組 | 各種健診や健康教室等の機会を活用し、飲酒による健康被害や休肝日の重要性について周知します。

## 5. 休養・こころの健康づくりの促進

### みんなで目指す重点目標

ストレスの対処方法を見つけ、睡眠をとってしっかり休養しよう

### 主な数値目標

睡眠による休養がとれている人の割合

男性 63.3% → 80%以上

女性 58.8% → 80%以上

### ライフステージごとの主な取組

世代共通 ▶▶▶ 適正な睡眠と休養をしっかりとりましょう。

次世代 ▶▶▶ 規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

青年期・壮年期 ▶▶▶ こころの病気についての正しい知識を身につけて、少しでも不安があれば家族や専門機関に相談しましょう。

高齢期 ▶▶▶ 積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう。

市の主な取組 | こころの健康に関する関係機関と連携し、相談支援体制の充実を図るとともに、必要に応じて適切な機関へつなげられる仕組みの強化に取り組みます。

## 1. 健康診査・健康管理・保健指導の推進

## みんなで目指す重点目標

自身の心や体に目を向け、毎年の健診受診と心身の健康を維持しよう

## 主な数値目標

特定健康診査の受診率

24.0% → 60%以上

## ライフステージごとの主な取組

世代共通 ▶▶▶ 定期的に健康診査を受け、疾病の早期発見に努めましょう。

次世代 ▶▶▶ いろいろな健康づくりを学習しましょう。

青年期・壮年期 ▶▶▶ 定期的な健康診査を受け、結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。

高齢期 ▶▶▶ 健康相談や健康に関する講話など積極的に参加して健康づくりに取り組みましょう。

## 市の主な取組

特定健診の受診勧奨を行い、健診を受けやすい環境を整備します。



## 2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進

## ① 悪性新生物(がん)

## みんなで目指す重点目標

定期的ながん検診を受け、がんの早期発見に努めよう

## 主な数値目標

がん検診の受診率

・胃がん(男性 10.3%、女性 8.6%) → 20%

・肺がん(男性 9.9%、女性 11.3%) → 20%

・大腸がん(男性 11.7%、女性 14.6%) → 20%

・乳がん(女性 23.9%) → 40%

・子宮がん(女性 16.8%) → 30%

## ライフステージごとの主な取組

世代共通 ▶▶▶ バランスのとれた食事を摂りましょう。

▶▶▶ 生活の中で適度に運動を取り入れましょう。

適切な体重維持を心掛けましょう。

## 市の主な取組

がんの予防についての正しい知識の普及啓発を推進します。

## 2 循環器疾患（心疾患・脳血管疾患）

### 3 糖尿病

#### みんなで目指す重点目標

年1回健診を受診し、身体の状態を知ろう

#### 主な数値目標

I度高血圧\*以上の人の割合

26.8% → 20%以下

※診察室血圧では、収縮期血圧（最高血圧）が140～159、拡張期血圧（最低血圧）が90～99となる高血圧値のこと。

### ライフステージごとの主な取組

世代共通 ▶▶▶ 定期的な健診を受け、心身の状態を知り、疾病の早期発見につなげましょう。

次世代 ▶▶▶ 妊婦一般健康診査を受けましょう。

青年期・壮年期 ▶▶▶ 体重・血圧・腹囲を自宅で定期的に測定を行いましょう。

高齢期 ▶▶▶ 精密検査や治療が必要なときは必ず受診しましょう。

#### 市の主な取組

健診の受診控えが起こらないよう、受診の必要性を啓発します。



基本方針 3 まち全体（みんな）で、誰もが自然に健康になれる環境づくり

### 1. 地域の特性に応じた健康づくりの支援

#### みんなで目指す重点目標

地域の人との交流を深め、地域で行われる健康づくりの取組に参加しよう

#### 主な数値目標

地域住民や職域、団体やサークルなど、他人と関わる活動へ参加する人の割合

44.2% → 60%以上

### ライフステージごとの主な取組

世代共通 ▶▶▶ 健康に関する正しい知識を得て、自分にあった健康づくりに取り組みましょう。

#### 市の主な取組

市民の健康に対する意識を高めるため、さまざまな機会を活用して周知を行います。



## 2. 新しい生活様式に対応した健康づくり

### みんなで目指す重点目標

今後の様々な感染症の流行状況に応じ、周りに配慮しながら健康づくりに取り組もう

### 主な数値目標

関連する項目の数値目標に準じることとします。

### ライフステージごとの主な取組

世代共通	▶▶▶	手洗いや人混みを避けるなど、感染症対策をしましょう。
次世代	▶▶▶	スマホやゲーム機などの室内で遊ぶ時間を減らしましょう。
青年期・壮年期	▶▶▶	オンラインやネット通販などのデジタル社会に積極的に対応しましょう。
高齢期	▶▶▶	自分のできる範囲で新しい仕組みやサービスを取り入れましょう。

### 市の主な取組

ICT等のデジタル技術を活用して、健康に関する情報を効果的に発信します。

## 3. 健康への関心を高めるための取組

- ① 運動・身体活動による取組
- ② ヘルスリテラシー※の習得による取組
- ③ 健康イベントの企画等による取組
- ④ 健康づくり及び健康寿命の延伸につながる環境整備の取組



※医療や健康に関する情報を入手し、その中で何が正しい情報かを見抜き、自らの健康に役立てるよう、活用する能力のこと。

### みんなで目指す重点目標

いつまでもいきいきと暮らせるために、健康意識を高めよう

### 主な数値目標

自分の健康状態に無関心な人の割合

7.1% → 0%

### ライフステージごとの主な取組

世代共通	▶▶▶	定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を知りましょう。
------	-----	-----------------------------

### 市の主な取組

健康ポイント事業など、市民の行動変容を促すための取組を進めます。

### 第3次大洲市健康づくり計画【概要版】

令和6年(2024年)3月

編集・発行：愛媛県大洲市 市民福祉部健康増進課  
〒795-0064 愛媛県大洲市東大洲270番地の1  
電話：0893-23-9117 FAX：0893-23-9127