

## たばこ対策

### 【主な課題】

- 約16%の人はまだ受動喫煙の意味を知らない状況。受動喫煙による健康被害をなくす対策として禁煙の徹底について働きかけが必要。

### 【今後の方向性】

- イベントなどの機会に禁煙や受動喫煙防止の啓発を行う。
- 妊娠中の喫煙及び受動喫煙の害について、引き続き指導する。

単位：%

評価指標		実績値(令和元年度)	目標値(令和7年度)
習慣的にたばこを吸っている人の割合	男性	28.4	20.0
	女性	8.2	4.0

## 歯・口腔の健康

### 【主な課題】

- 定期的に歯科健診を受診する人は以前より増加したものの、妊婦無料歯科健診や無料歯科健診の受診者は減少。受診者を増やすため、周知方法等、実施方法を検討する必要がある。
- 高齢期はむし歯や歯周病で歯を喪失し、口腔内の問題が起こりやすくなる。また、噛む力や飲み込む力の低下、唾液の減少によって起こる低栄養や誤嚥性肺炎を防ぐため、口腔機能の維持が課題。

### 【今後の方向性】

- むし歯や歯周病が健康に及ぼす影響や、歯や口腔機能の維持の大切さについて啓発し、予防する習慣を身につけられるよう歯科保健対策を推進する。
- 歯や口腔内を健康に保つために定期的に歯科を受診し、かかりつけ歯科医を持つことの意義を啓発する。

単位：%

評価指標	実績値(令和元年度)	目標値(令和7年度)
定期的(年1回以上)に健診や予防のために歯科医院を受診する人の割合	43.9	50.0
かかりつけ歯科医を持つ市民の割合	75.0	80.0
無料歯科健診の受診者数	186人	300人

## 健康管理

### 【主な課題】

- (特定)健診・がん検診の受診者や、健診受診後の(特定)保健指導の利用者が少ないことが課題。
- フレイルに関する知識と理解を深め、健康的な生活習慣(低栄養の防止や運動習慣定着等)を積極的に実践していくよう意識を高めることが重要。

### 【今後の方向性】

- 健診の受診率向上や関連事業の周知も含めて引き続き実施する。
- (特定)健診・がん検診の受診勧奨を積極的に行うとともに、医療機関の協力を得て個別健診の勧奨やみなし健診の導入に取り組む。

単位：%

評価指標	実績値(令和元年度)	目標値(令和7年度)
健康づくりに関心の高い市民の割合	49.6	78.0
体重を量る市民の割合	34.0	40.0
健康診断をいずれか(市、医療機関、職場など)で受診している人の割合	84.9	90.0

# 第3期健康なんこく21計画 きらり

【計画期間】令和3(2021)年度～令和7(2025)年度

概要版



## 基本目標

# 健康寿命を延ばそう

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

## 計画策定の方向性

- 健康増進施策、母子保健事業、食育推進施策、自殺対策の総合的な推進
  - 一人ひとりの健康意識の向上と主体的な健康づくり
  - 個人の取組を家庭や地域、社会全体で支える環境づくり
- こうした取組により、「自分らしさを大切にしながら、より健康的な生活を送ることができ、そしてお互いが支え合える地域づくり」を目指し、「健康寿命の延伸」につなげます。

## 健康寿命の現状

	南国市	高知県	全国	
男性	平均寿命(平均余命)(歳)	81.2	80.7	81.1
	健康寿命(平均自立期間)(歳)	79.8	79.1	79.6
	不健康な期間(年)	1.4	1.6	1.5
女性	平均寿命(平均余命)(歳)	87.5	87.5	87.3
	健康寿命(平均自立期間)(歳)	84.5	84.3	84.0
	不健康な期間(年)	3.0	3.2	3.3

食習慣や運動習慣を整えて健康的な生活を送り、健康寿命を延ばそう!



※出典：KDBシステム(令和元年度)  
※平均寿命(平均余命)：その年に生まれた0歳児があと何年生きられるかを表す数値。

令和3年3月

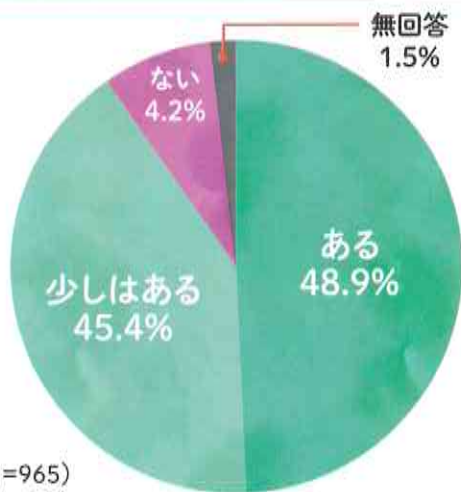
南国市



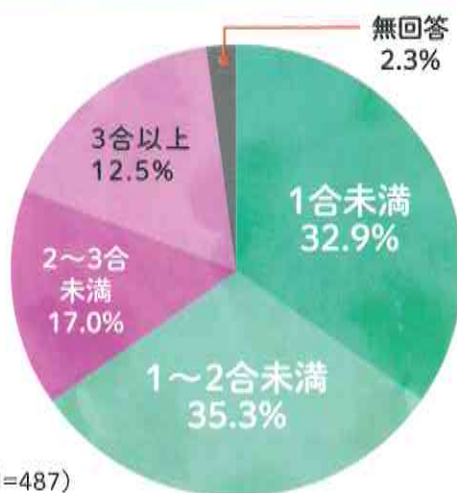
# 南国市の健康に関する現状

- 市民アンケートからみる現状 -

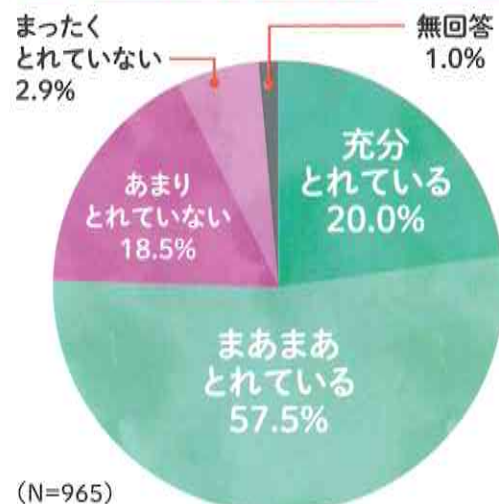
## 健康づくりに関心があるか



## お酒を飲む量

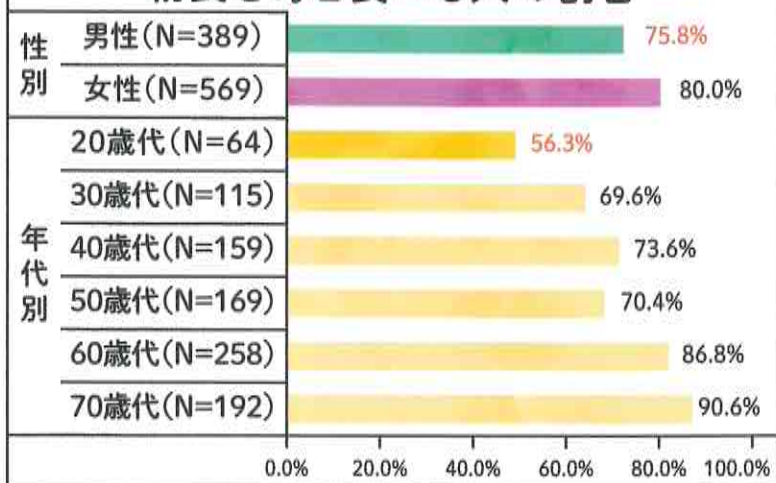


## 現在の睡眠で休養が十分とれているか



※端数の処理上、合計が100.0%にならないことがあります。

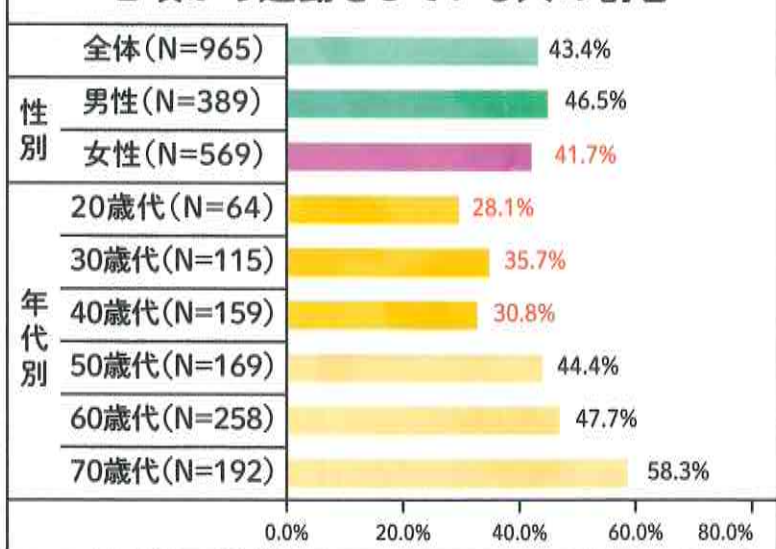
## 朝食を毎日食べる人の割合



**20歳代の欠食が多いね!**  
朝ご飯は1日のエネルギー源!  
毎日食べようね♪



## 日頃から運動をしている人の割合

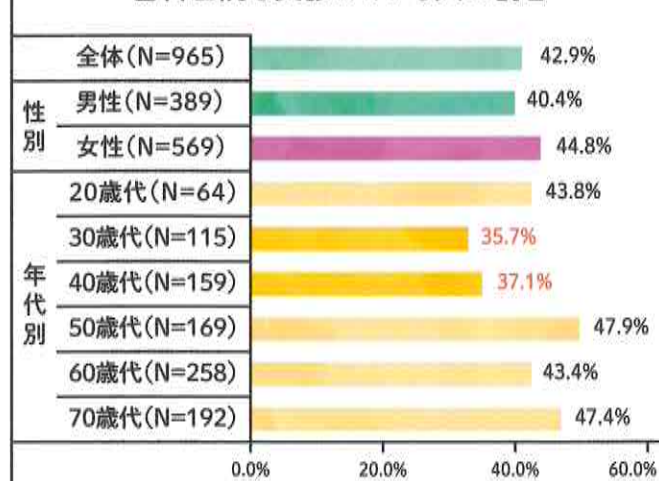


**20~40歳代では、あまり運動してないみたい。**

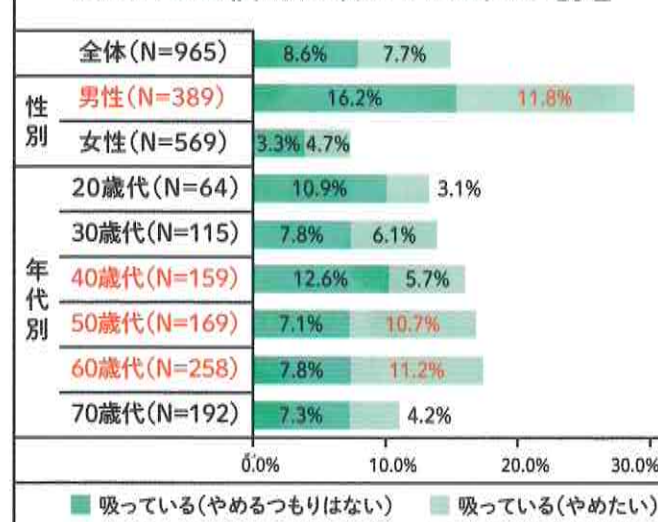
例えば、テレビをみながらストレッチやかかと上げなどの“ながら運動”がお勧めです!身体を動かしたら、こころもスッキリしますよ!



## 定期的(年1回以上)に歯の健診や予防のために歯科医院を受診している人の割合



## たばこを習慣的に吸っている人の割合



## 南国市の健康課題

- 脳血管疾患における標準化死亡比が国・県平均よりも高い。
- 自殺死亡率(人口10万人対)の平均は、国・県平均を上回り、特に70歳代以上男性の割合が突出している。
- 高血圧症、糖尿病、脂質異常症及び糖尿病の関連疾患である歯肉炎及び歯周疾患に係る医療費が上位を占めている。
- 主に20・30歳代において、食生活や運動習慣への関心や意識が低い傾向がある。
- 男性は、毎日飲酒する人や喫煙率が高い傾向がある。
- 男性は、食生活への関心や意識が低い傾向がある。
- 主に30~50歳代において、睡眠で十分休養が取れていない人やストレスを頻繁に感じる人が多い傾向がある。
- (特定)健診・がん検診の受診率、(特定)保健指導の実施率を上げる必要がある。



## 重点的に取り組むこと

- ①若いうちから健康意識を醸成しよう!
- ②食(育)に関心を持ち、実践しよう!
- ③健診・がん検診を習慣づけよう!
- ④高血圧症、糖尿病、脂質異常症の予防改善に取り組むことで、脳血管疾患減少や医療費抑制につなげよう!
- ⑤口腔の健康と生活習慣病の関係についての理解を深めよう!
- ⑥ストレス対策や自殺対策に取り組もう!





# 一人ひとりができること

実践したい生活習慣		妊娠期	乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期(前期)	高齢期(後期)
			0～6歳	7～17歳	18～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳以上
栄養・食生活・食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1日3食バランスよく食べよう</li> <li>■ 地元食材で手づくりしよう でも「しょっぱいはいかん」</li> <li>■ 楽しくみんなでゆっくり食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不足しがちなビタミン(葉酸含む)・ミネラルをしっかりとろう</li> <li>体重管理に気をつけよう</li> <li>減塩・うす味を心がけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早寝・早起き・朝ご飯の習慣をつけよう</li> <li>食への関心を高め、食事のマナーを身につけよう</li> <li>家族団らんで食の楽しさを感じよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食への感謝の気持ちを育もう</li> <li>食を選択する力や食事をつくる力を身につけよう</li> <li>食を通して家族や友人とのコミュニケーションを図ろう</li> </ul>	<b>1日3食バランスよく食べよう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜を1日 350g以上食べよう</li> <li>旬の食材や地元の食材を積極的に食べよう</li> <li>しっかり食べて、低栄養を予防しよう</li> <li>脂質や嗜好品の摂りすぎに注意しよう</li> <li>家庭の味や郷土料理など地域の味を次世代に伝えよう</li> <li>減塩・うす味を心がけよう</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や友人と楽しく食事をしよう</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>適度に歩こう (運動量は主治医に相談を)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かすことを楽しもう</li> <li>親子で外遊びしよう</li> <li>体の基礎を作ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校の授業以外でも体を動かす時間を増やそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>適度な運動を習慣づけ、自分に合った運動(量)を見つけよう</li> <li>生活の中で体を動かすよう意識しよう</li> <li>運動を通して友人の輪を広げ、交流しよう</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>体調に合わせて体を動かそう</li> <li>フレイル<sup>®</sup>を予防しよう</li> </ul>
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 規則正しい生活リズムをつくらう</li> <li>■ 気分転換でリフレッシュ</li> <li>■ 趣味や楽しみを持とう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安や悩みは一人で抱えず相談しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>困ったことがあったら家族や先生(保育士やかかりつけ医など)に相談しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達や家族とコミュニケーションを図ろう</li> <li>「いのちの学習」や「思春期保健授業」で正しい知識を学ぼう</li> <li>インターネットやメディアとの付き合い方を知り、実践しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレス解消法を見つけ、実践しよう</li> <li>趣味や楽しみを見つけよう</li> <li>周りの人のサインに気づき、話を聴いたり適切な相談先を紹介しよう</li> </ul>			
アルコール対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休肝日をつくらう</li> <li>■ 適量を知り、飲みすぎないよう</li> <li>■ 家族や仲間と楽しく飲もう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠中(授乳中)は飲酒しないようにしよう</li> <li>アルコールが胎児に及ぼす影響を知ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>周りの大人が勧めないようにしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒が体に及ぼす影響について正しい知識を身につけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>週1回以上休肝日を設け、1回の飲酒量を1合未満にしよう</li> <li>飲まない人には無理に勧めないようにしよう</li> </ul>			
たばこ対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ たばこを吸わないようにしよう</li> <li>■ たばこをやめたい人を応援しよう</li> <li>■ 妊婦や子どもをたばこの害から守ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこを吸わないようにしよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの健康被害など正しい知識を身につけよう</li> <li>興味本位で吸わないようにしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙から身を守ろう</li> <li>禁煙外来や禁煙補助薬を積極的に利用しよう</li> </ul>			
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 時間をかけて丁寧に歯をみがこう 特に寝る前はしっかりみがくよう心がけよう</li> <li>■ 定期的に歯科健診を受けよう</li> <li>■ よく噛んで食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯の健康に気をつけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>噛む力を身につけ、歯みがきを習慣づけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よく噛んで食べ、歯の健康に気を配ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に歯科健診を受診しよう</li> <li>歯間清掃用具(歯間ブラシやデンタルフロスなど)を使おう</li> </ul>			
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 毎日の体重測定で適正体重を維持しよう</li> <li>■ 血圧を朝晩測って記録しよう</li> <li>■ 健診やがん検診を定期的に受けよう</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に健診やがん検診を受診しよう</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>体重や血圧を毎日測ろう</li> </ul>	

※フレイルとは、加齢に伴い筋力が衰えたり、疲れやすくなったり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることで生じやすい心身の衰え全般を指します。



## 栄養・食生活・食育

### 【主な課題】

- 朝食を毎日食べる人や栄養バランスのとれた食事を心がけている人、塩分の多いものを控える人の割合などが減少傾向。特に20歳代の割合が低い結果となっており、若い世代への食育の推進が課題。
- 朝食を毎日食べる子どもの割合が減少傾向。大人になってから、すでに身についた生活習慣を変えることは難しいため、子どものころから、朝食の摂取をはじめとした健全な食生活が定着するよう食育の推進が必要。
- 高齢期では低栄養状態の予防・改善が課題。

### 【今後の方向性】

#### 子どもの頃からの食育

- 子どものうちに朝食を毎日とる、栄養バランスに気をつける、よく噛んで食べるなどの正しい食習慣を確立できるよう支援する。
- 基本的な食事のマナーを身につけ、誰かと一緒に楽しく食べたり作ったりする体験により豊かな人間性を育む。

#### 体験型食育

- 食への関心や理解を深め食に対する感謝の気持ちを育むため、学校を中心に農業体験などの体験型食育を推進する。
- 地産地消や伝統的な食文化の継承、食品ロスの削減について啓発する。
- 一人ひとりの暮らしの状況に合わせて、一緒に食べたい人と1日1食でも共食の機会を持つよう啓発する。

#### 生活習慣病予防のための食育

- 一人ひとりがエネルギーや食塩の過剰摂取、野菜不足などの栄養の偏り、朝食欠食などの食習慣の乱れを改善し、健全な食生活を自ら実践できるよう支援する。
- 歯と口の健康づくりと関連させた食育を推進する。

#### 食の確保と低栄養予防

- 低栄養の予防及び改善に向けた啓発や配食サービスを継続的に実施する。

単位：%

評価指標		実績値(令和元年度)	目標値(令和7年度)
朝食を食べる人の割合	小学生	84.7	95.0
	中学生	83.8	88.0
	20歳以上	79.1	88.0
よく噛んで食べる子どもの割合		91.2	95.0
栄養バランスのとれた食事を心がけている市民の割合		78.7	88.0
塩分の多いものを控える人の割合		60.0	70.0
誰かと一緒に食事をする市民の割合		67.0	70.0
体重管理のために食事の量や内容に気を付けている人の割合		82.7	85.0
地元の食材を選ぶよう意識している市民の割合		53.6	60.0
学校給食における地場産物の割合(購入金額ベース)		23.0	30.0
学校給食の残食率 (主食、副食の平均値)	小学校	2.4	2.0
	中学校	13.0	10.0
食育体験事業の参加者数		0人※	25人
防災学習や防災食の講習会の実施回数		11回	12回
家庭から出るごみの量を減らす工夫をしている市民の割合		73.8	80.0

※食育体験事業は新型コロナウイルス感染症の影響で事業中止。

※健康に関するアンケート調査結果を用いる項目は、無回答を除く割合を記載。(以下同様)

## 運動・身体活動

### 【主な課題】

- 運動習慣のある人はわずかに増加しているものの、20～40歳代では28～35%に留まっており、若いうちから運動習慣を身につけるための働きかけが必要。
- 生涯スポーツとして現在運動をしている人が続けられるための環境づくりが重要。

### 【今後の方向性】

- イベントや各種教室を継続的に実施し、運動の重要性や効果などについて情報発信や啓発を行う。
- 関係機関と連携し、若いうちから運動に触れ、定期的に運動できる環境(場所や機会)を提供する。

単位：%

評価指標	実績値(令和元年度)	目標値(令和7年度)
日頃から運動している人の割合	43.7	50.0
なんらかの地域活動に参加している人の割合	37.1	50.0

## こころの健康

### 【主な課題】

- 5人に1人がストレスに対処できていないことや、30～50歳代で睡眠が十分とれていない状況であり、働きざかり世代である30～50歳代へのフォローが重要。
- 相談機関を知らない人が20～40歳代に多いことや、こころの体温計の認知度が低いことなどからも、困ったときの相談先等について周知が必要。
- 高齢者のひきこもりや孤立を防いだり、認知症予防などの取組強化が必要。

### 【今後の方向性】

- 民生児童委員、健康文化都市づくり推進委員、母子保健推進員等、地域にいる身近な支援者が、悩みを持つ相談者から相談を受けた際は相談機関につなげてもらえるよう、相談窓口や各機関の役割について周知する。
- 「いきいきサークル」や「老人クラブ」などの地域活動が継続できるよう支援する。

単位：%

評価指標	実績値(令和元年度)	目標値(令和7年度)
こころの体温計アクセス数※	7,851件	9,000件
睡眠で休養が十分または、まあまあとれている人の割合	78.3	83.0
ストレスの対処法を持っている人の割合※	96.5	100.0
自殺死亡者数	5人	0人
こころの不調を感じた時に相談できる相談窓口を知っている人の割合	67.0	80.0

※こころの体温計:スマートフォンやパソコンなどを使い、市のホームページ上でセルフメンタルチェックができるシステム

※健康づくりに関するアンケート調査の「問24 悩みやストレスを感じた時の相談先」で1つ以上知っている人の割合

## アルコール対策

### 【主な課題】

- 1日の適量を超える飲酒者の増加、およそ3人に1人が休肝日を設けていない状況、妊娠中の飲酒などが課題。
- 「適切なお酒の飲み方」についての啓発や、お酒に関する相談窓口について普及が必要。

### 【今後の方向性】

- 飲酒が及ぼす健康障害について正しい知識の普及啓発を行い、保健指導など様々な機会でも休肝日を勧める。
- 飲酒に関する自助グループや医療機関等相談窓口について紹介・周知する。

単位：%

評価指標	実績値(令和元年度)	目標値(令和7年度)
飲酒する人で週1回以上はお酒を飲まない日(休肝日)をつくらせている人の割合	64.3	70.0