

第三次みなぎる健康 生きいきこおりやま 21

令和6（2024）年度～令和17（2035）年度

（案）

令和 年 月

郡山市

生きいきこおりやま健康宣言

すべての世代が健康で生きいきと暮らせるまちを目指します

わたくしたち市民は、共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して、自分のライフスタイルに合った「健康づくり」に積極的に取り組みます。

地域、企業、民間団体、行政等すべての関係機関・団体は、連携して市民が主体的に行う「健康づくり」の取組みを総合的に支援する環境を整備します。

郡山市生きいき健康 8 か条

第 1 条 食事は、おいしく、楽しく、バランス良く

— 食事は薄味を心がけましょう —

第 2 条 体重は健康のバロメーター

— 内臓脂肪を減らし、適正体重を維持しましょう —

第 3 条 運動は健康への第一歩

— 日ごろから意識的に体を動かしましょう —

第 4 条 ぐっすり眠り、目覚めスッキリ

— 規則正しい生活リズムをつくりましょう —

第 5 条 心の健康は充実した生活の源

— 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう —

第 6 条 「お酒」はほどほどに

— 飲みすぎに注意しましょう —

第 7 条 「禁煙」と「受動喫煙のない生活」を

— 「たばこ」の害のない生活を目指しましょう —

第 8 条 見直そう「歯」生活

— いつまでもおいしく食べられる自分の歯を保ちましょう —

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 策定の趣旨	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画の期間	3
4 推進体制と進行管理	3
第2章 現状と課題	5
1 郡山市の現状	6
2 第二次（改訂版）最終評価における成果と課題	11
第3章 取組の方針	12
1 基本理念・基本目標	13
2 取組領域	14
3 体系図	16
第4章 目標と取組内容	18
取組領域1 個人の行動と健康状態の改善	19
1-1 生活習慣の改善	19
（1）栄養・食生活	19
（2）身体活動・運動	22
（3）休養・睡眠	24
（4）飲酒	25
（5）喫煙	26
（6）歯・口腔	28
1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	31
（1）がん	31
（2）循環器病	33
（3）糖尿病	35
（4）COPD	37
1-3 生活機能の維持・向上	38

取組領域2	社会環境の質の向上	40
2-1	社会とのつながり・こころの健康	40
2-2	自然に健康になれる環境づくり	43
2-3	誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり ...	46
取組領域3	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	48
3-1	子どもの健康	48
3-2	高齢者の健康	50
3-3	女性の健康	51
参考資料	<hr/>	52
1	健康づくり・食育に関する市民アンケート結果概要	53
2	郡山市健康づくり推進懇談会開催要綱	58
3	郡山市健康づくり推進懇談会委員名簿	60
4	計画策定過程	61

第1章

計画策定にあたって

1 策定の趣旨

わが国は、生活環境の改善や医学の進歩により平均寿命が延伸し、世界有数の長寿国となりました。

一方で、わが国の人口は、平成 20（2008）年をピークに減少に転じ、本格的な少子高齢化・人口減少の時代を迎えようとしており、国民誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現が求められています。

国は、平成 12（2000）年度から「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を開始し、健康寿命の延伸を実現するために、国民の健康づくりを推進してきました。

本市においても、国の健康づくり運動の理念を取り込んだ郡山版として、平成 14（2002）年度を初年度とする「みなぎる健康生きいきこおりやま 21」を策定しました。計画の名称は、市民からの公募により決定するとともに、「生きいきこおりやま健康宣言」及び「郡山市生きいき健康 8 か条」を制定し、市民の健康づくりを推進してきました。

また、平成 25（2013）年度に国が「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」などを基本的な方向性とする「健康日本 21（第二次）」を開始したことを受けて、本市においても同年度から「第二次みなぎる健康生きいきこおりやま 21」を開始しました。

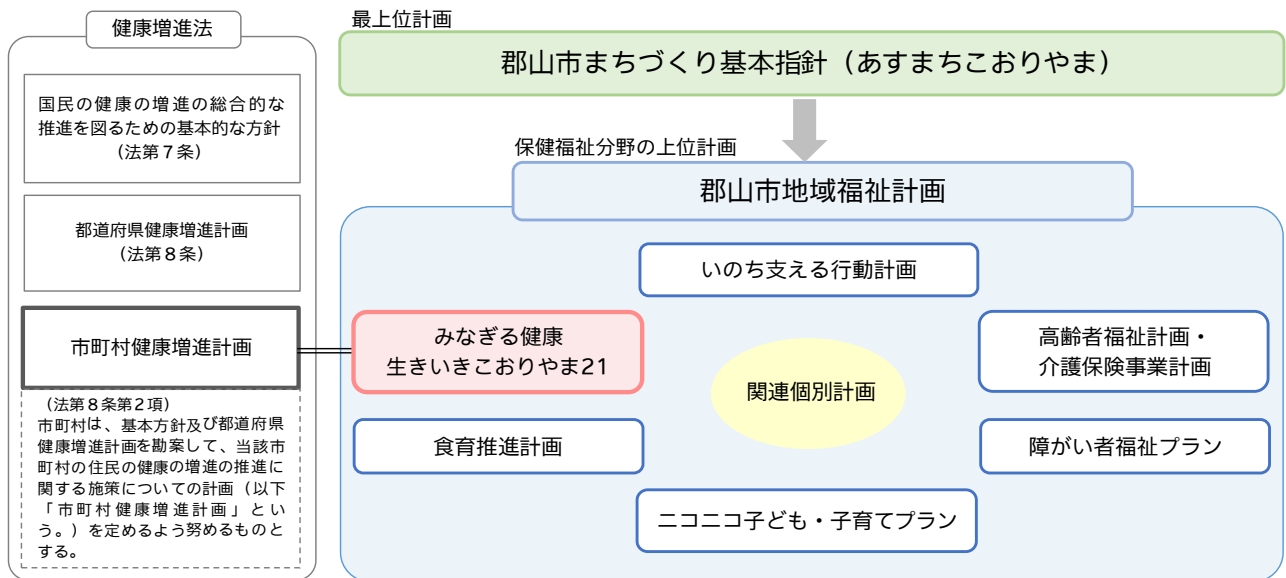
その後、急速に変化する社会情勢に対応し施策を効果的に推進するため、平成 30（2018）年に計画を改定し、個人の生活習慣の改善や個人を取り巻く社会環境の改善に取り組み、生活習慣病の一次予防及び重症化予防に重点を置いた健康づくり施策を展開してきました。

国は、令和 6（2024）年度から新たな国民健康づくり運動として「健康日本 21（第三次）」を、また、福島県は健康増進計画として「第三次健康ふくしま 21 計画」を開始することとしています。

本市においてもそれらとの連動を図るとともに、地域、関係団体・企業等様々な機関との連携・協働により、「すべての市民が健やかで心豊かに生きいきと暮らせる持続可能なまちこおりやま」を目指すため、「第三次みなぎる健康生きいきこおりやま 21」を策定することとしました。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市民の健康づくり計画であり、最上位計画である「郡山市まちづくり基本指針(あすまちこおりやま)」の個別計画として位置づけるとともに、本市関連計画との整合性を図ります。



3 計画の期間

国が定める「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に基づいて推進する「健康日本21(第三次)」及び県が定める「第三次健康ふくしま21計画」を踏まえ、令和6(2024)年度から令和17(2035)年度の12年間を計画期間とします。

4 推進体制と進行管理

(1) 計画の推進体制

健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けて、市の全部局をはじめ、地域、関係団体・企業等の多様な主体が、それぞれの役割の下、「オールこおりやま」で取り組んでいくことが必要です。

本市では、保健医療、食、教育等の分野の関係団体により構成された「郡山市健康づくり推進懇談会」において意見交換を行うとともに、本市の実情や特性を活かした健康づくりの取組みを全ての部局と協奏し、全庁を挙げて推進していきます。また、積極的な情報発信・普及啓発等を行い、市民一人一人が自ら健康づくりに取り組むことができるよう支援します。

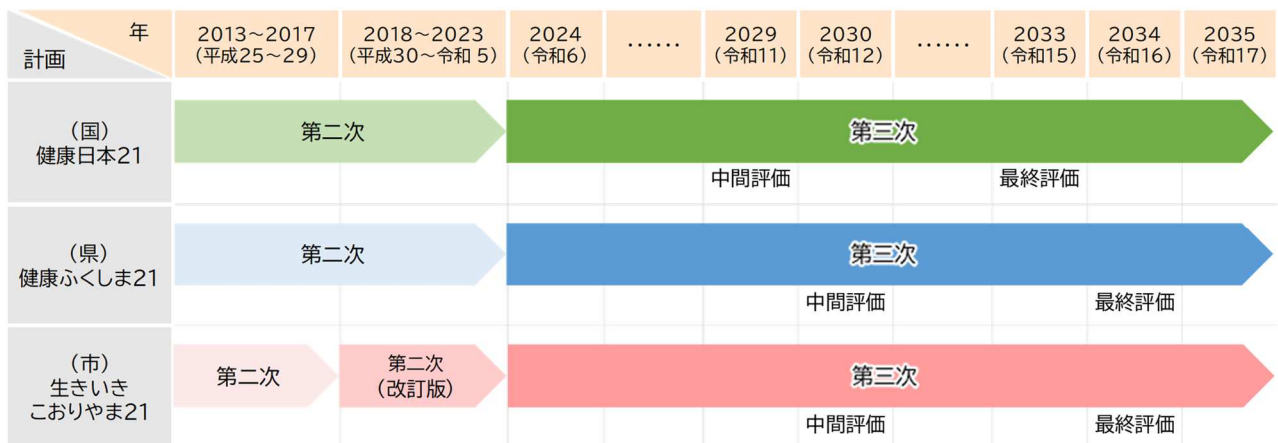
(2) 計画の進行管理

社会経済情勢が急速に変化していく中で、各種施策を効率的かつ効果的に進めていくためには、施策の点検・評価を行い、その結果を次の計画に生かすことにより、政策の質的向上を図ることが必要です。

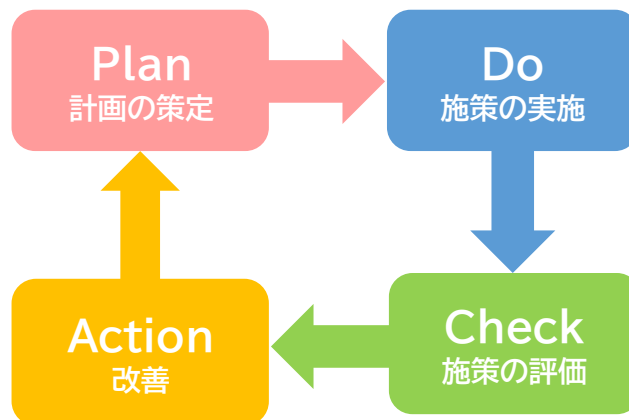
このため、本計画に基づき実施する事業等について、進行管理を行い、定期的な評価、見直しを行います。

国・県の動向を踏まえ、令和12(2030)年を目途に中間評価を実施し、必要に応じて目標項目や施策の方向性など、計画の見直しを行います。

また、令和16(2034)年には最終評価を実施し、計画期間における全ての目標達成状況や取り組みの成果を評価するとともに、課題等を整理し、次期計画に反映させます。



事業の実施状況や社会情勢、各種調査結果等を踏まえ、適宜、改善・見直しを行い、PDCAサイクルの着実な実行を図ります。



第2章

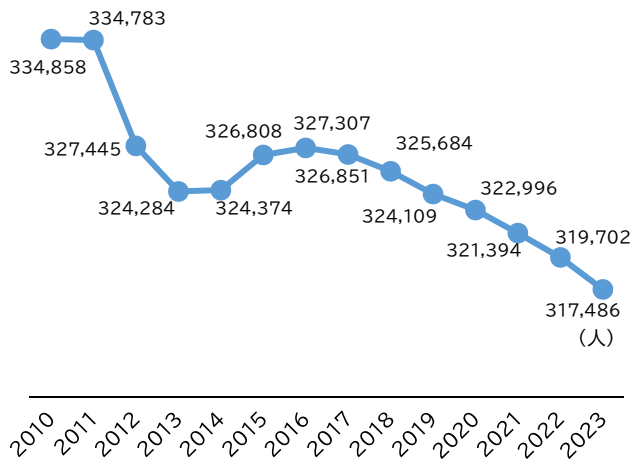
現状と課題

1 郡山市の現状

(1) 人口推移

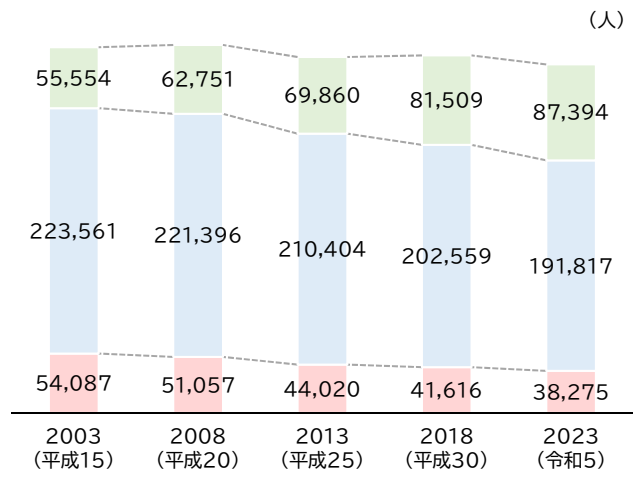
本市の人口は、平成 23 (2011) 年まで 33 万人台で推移していましたが、東日本大震災直後に急減し、その後一時回復基調となったものの、現在は緩やかな減少傾向が続いています。年齢 3 区分人口の推移をみると、平成 15 (2003) 年と比較して年少人口 (0~14 歳) は 15,812 人減少、生産年齢人口 (15~64 歳) は 31,744 人減少しているのに対し、老年人口 (65 歳以上) は 31,840 人増加しており、少子高齢化が進んでいます。

【年次別人口推移】



(出典:各年1月1日時点住民基本台帳)

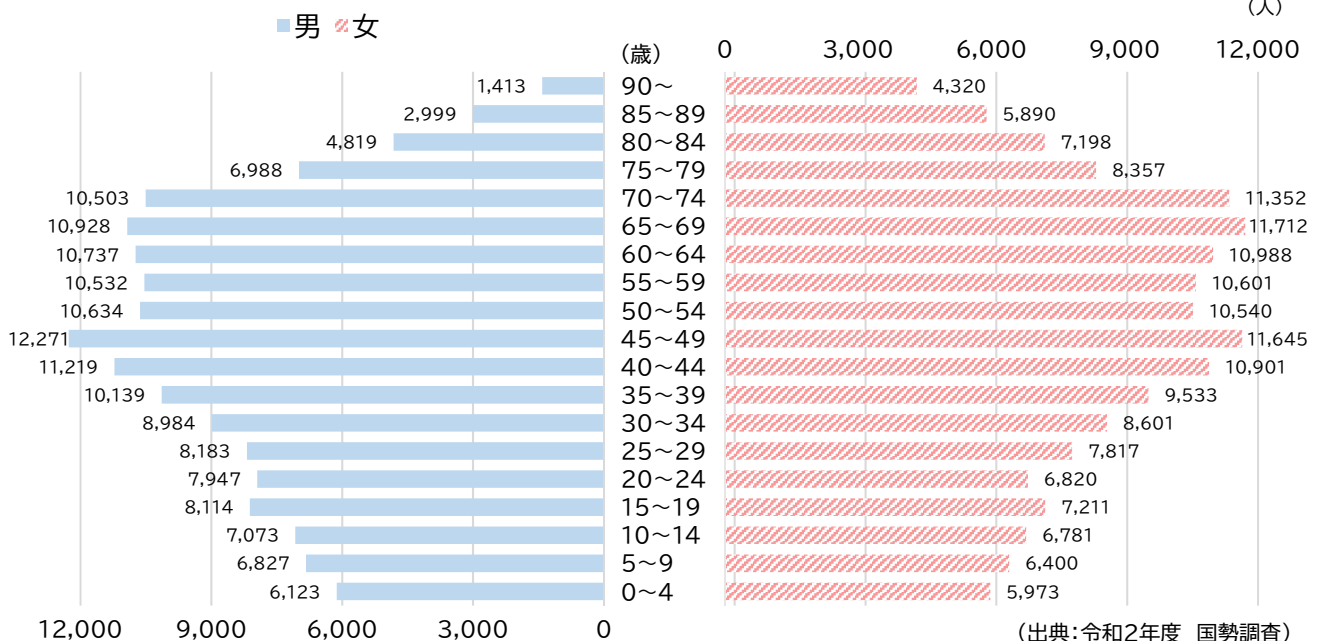
【年齢3区分人口の推移】



■ 年少人口(0~14歳)
■ 生産年齢人口(15~64歳)
■ 老年人口(65歳以上)

(出典:各年1月1日時点住民基本台帳)

【人口ピラミッド】 2020(令和2)年:327,692人

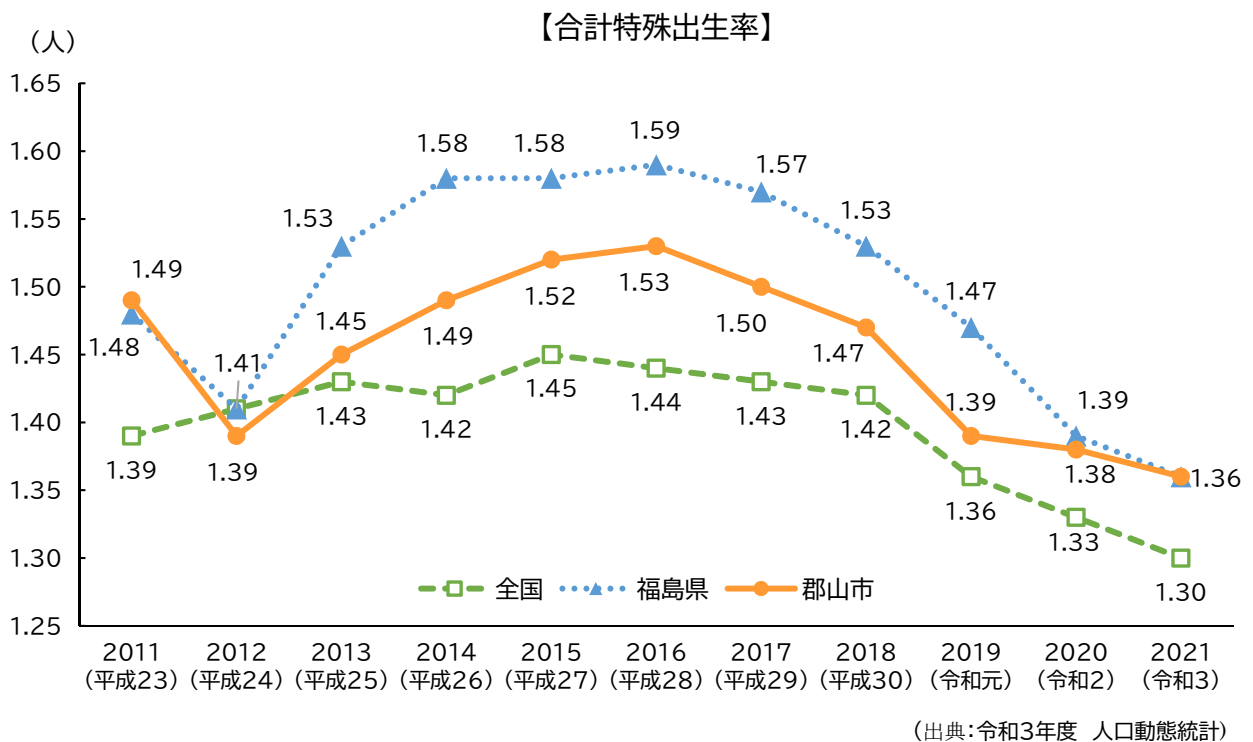
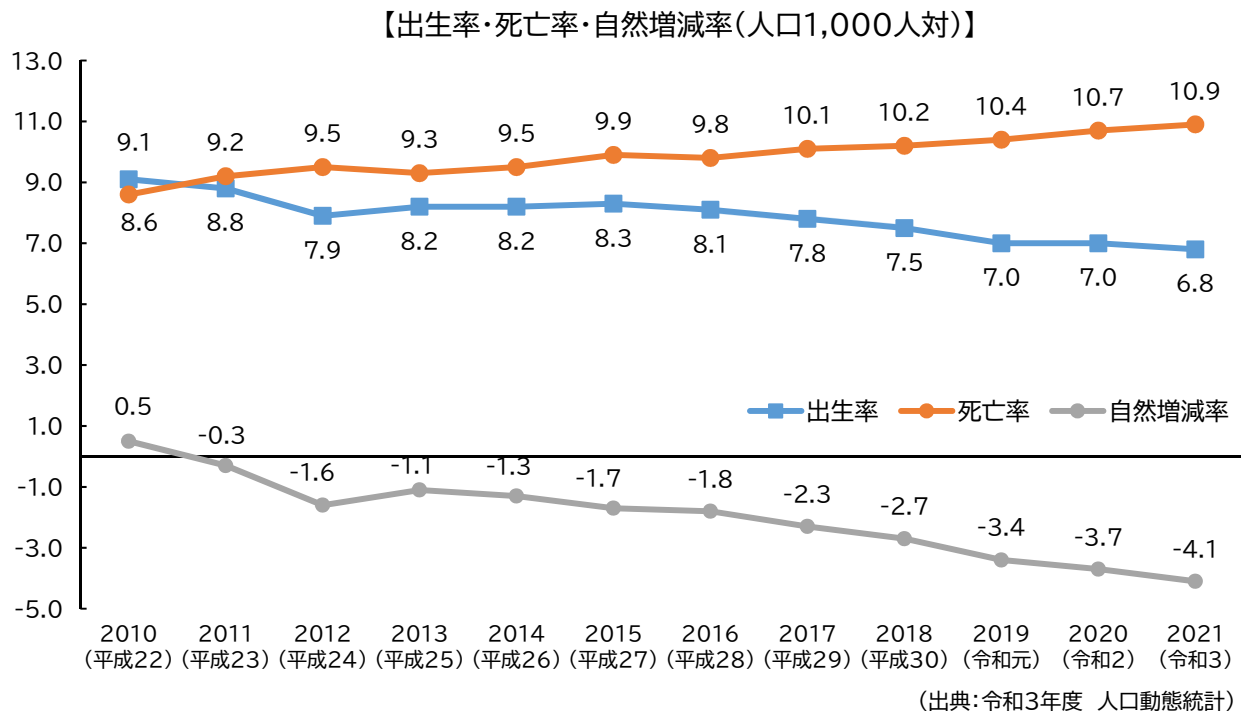


(出典:令和2年度 国勢調査)

(2) 出生率・死亡率の推移

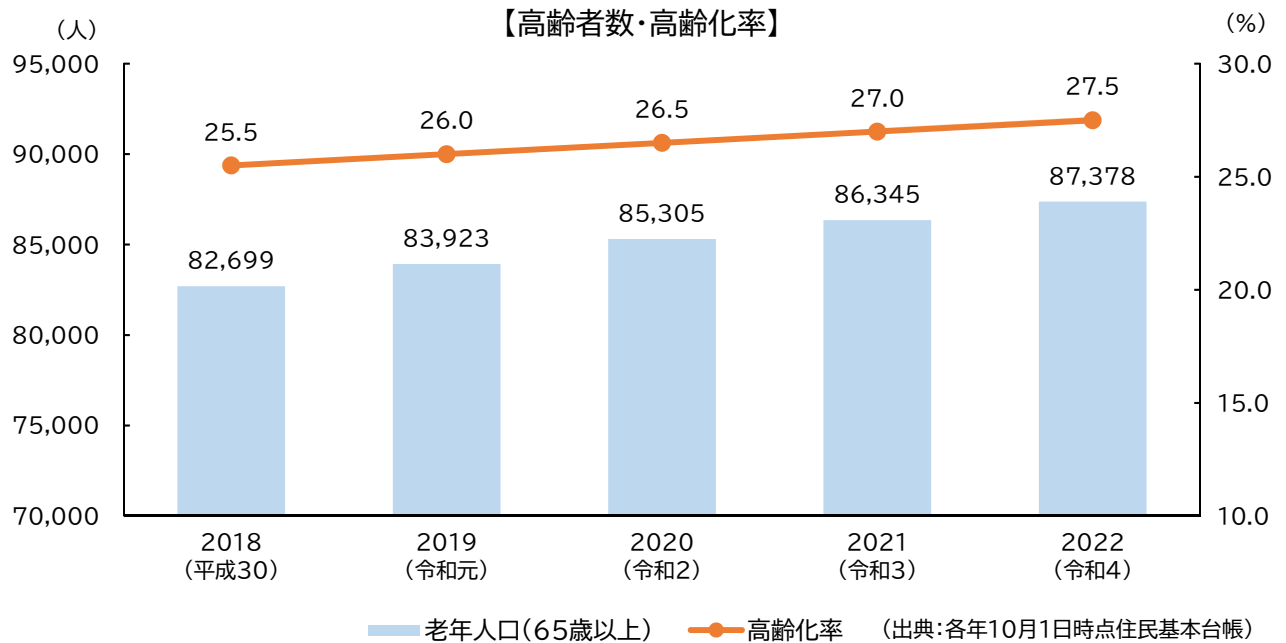
出生率は減少傾向にあり、少子化の進行が続いています。一方で、死亡率は増加しており、人口の自然増減率は平成23（2011）年以降マイナスとなっています。

合計特殊出生率についても、国の数値は上回っているものの、直近5か年において減少が続いています。



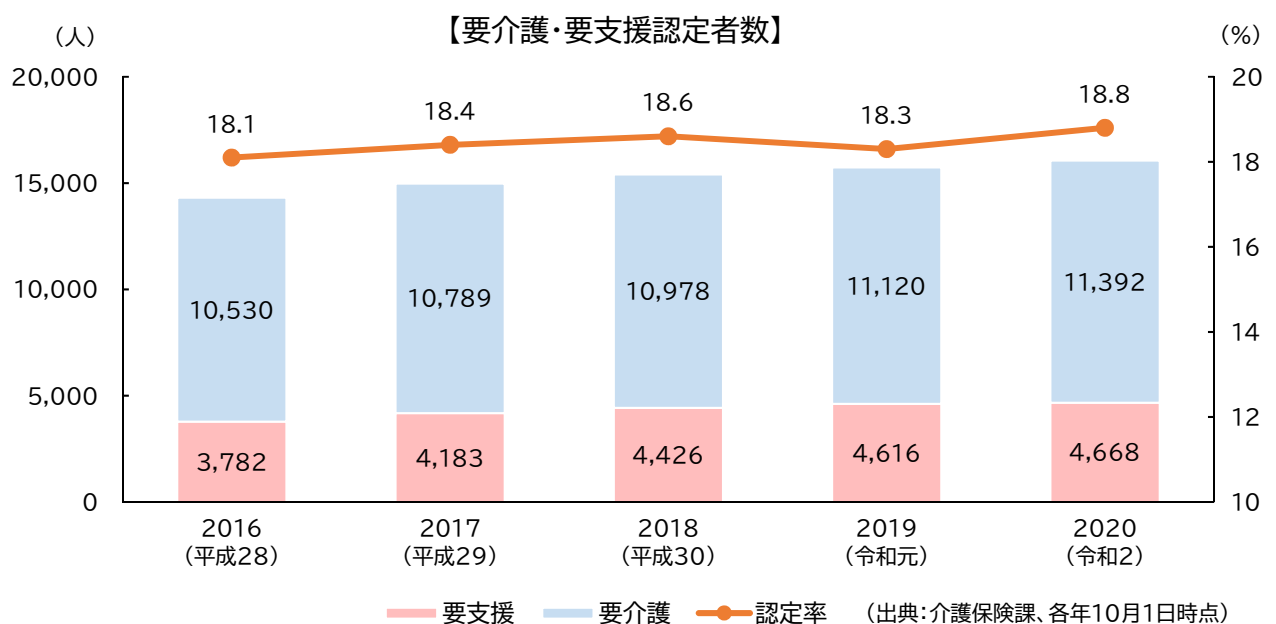
(3) 高齢者数・高齢化率の推移

本市の高齢者数は、(1)人口推移でも触れたように増加傾向にあります。高齢化率も直近5か年において2.0ポイント増加しており、4人に1人が高齢者(65歳以上)という状況で、高齢化が進んでいます。



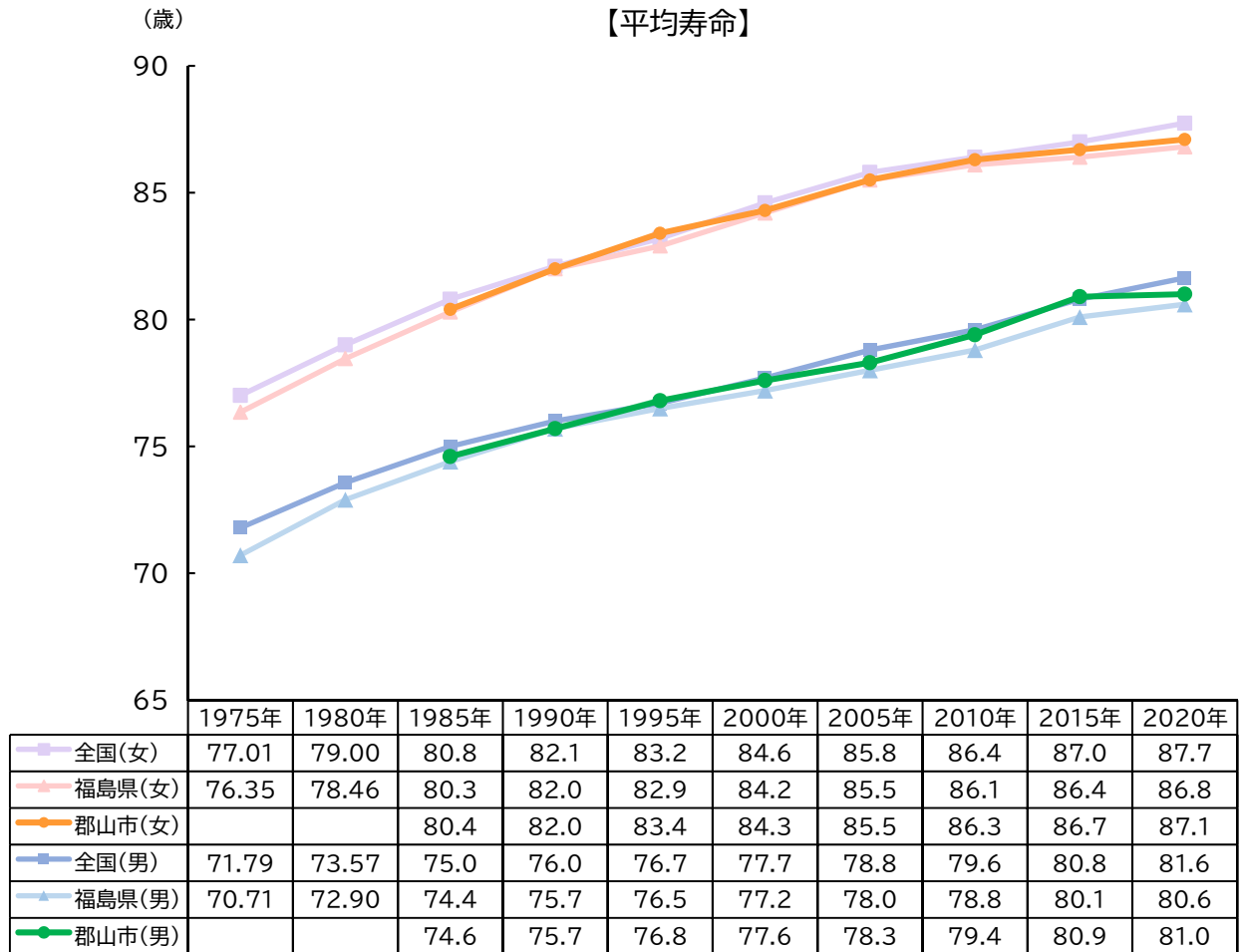
(4) 要介護・要支援認定者数の推移

本市の要介護等認定者数は増加傾向にあり、総数は直近5か年において1,748人増加しています。

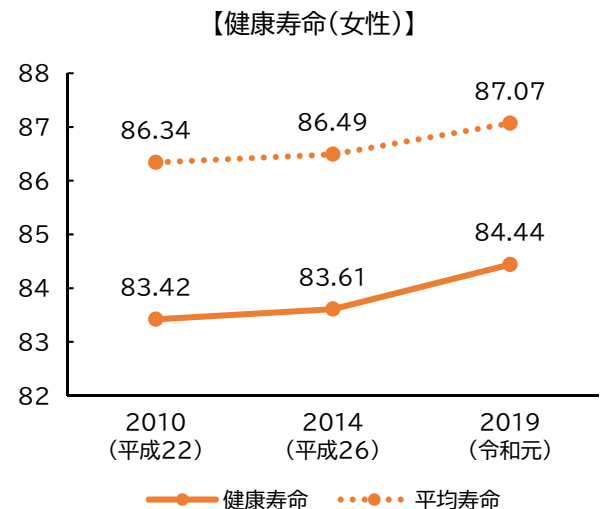
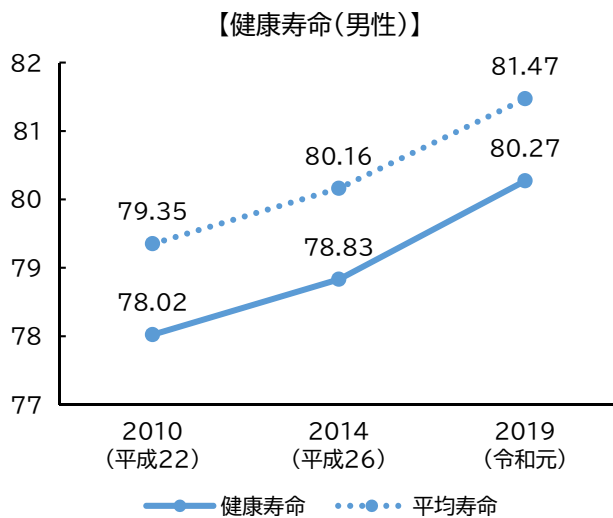


(5) 平均寿命と健康寿命*の推移

平均寿命は、国や福島県と同様に、男女とも年々伸びています。健康寿命は、男性においては平成 22 (2010) 年から令和元 (2019) 年にかけて 2.25 年増加し、女性においては 1.02 年増加しています。 ※ 健康寿命 … 日常生活動作が自立している期間の平均



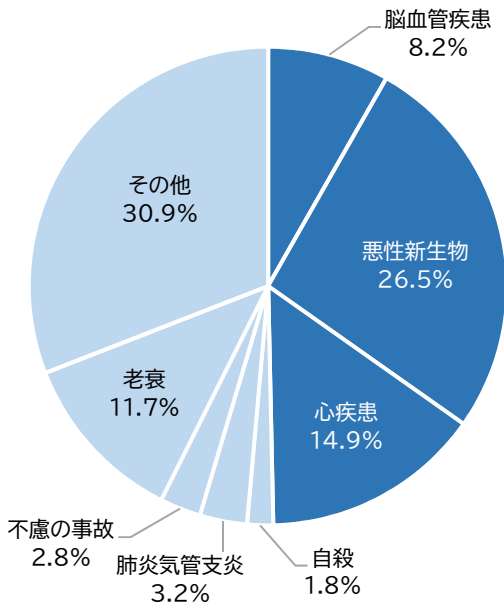
(出典: 令和2年度 都道府県別生命表及び市区町村別平均寿命)



(厚生労働科学研究班 健康寿命の算定プログラムにより算出)

(6) 主要死因

悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患など生活習慣病による死亡が49.6%を占めています。年代別に見ると、20歳から39歳においては自殺が、40歳から79歳においては悪性新生物（がん）が、死因の第1位となっています。



年 齢	0-19歳	20-39歳	40-59歳	60-79歳	80歳以上	全体	
死亡者数	18人	26人	202人	1,080人	2,245人	3,571人	
死 因 内 訳	脳血管疾患	0.0%	3.8%	8.9%	9.0%	7.9%	8.2%
	悪性新生物	5.6%	19.2%	27.7%	44.6%	18.0%	26.5%
	心疾患	0.0%	7.7%	17.3%	11.9%	16.3%	14.9%
	自殺	22.2%	46.2%	13.9%	1.4%	0.2%	1.8%
	肺炎気管支炎	0.0%	0.0%	1.0%	2.1%	4.0%	3.2%
	不慮の事故	22.2%	7.7%	5.4%	1.8%	2.8%	2.8%
	老衰	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%	18.0%	11.7%
	その他	50.0%	15.4%	25.7%	28.1%	32.8%	30.9%

(出典:令和3年度 人口動態統計)

2 第二次（改訂版）最終評価における成果と課題

厚生労働省の健康寿命の算定方法に基づき算出した本市の健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）は、最新値の令和元（2019）年において、男性 80.27 年、女性 84.44 年となり、「第二次みなぎる健康生きいきこおりやま 21」策定時の現状値となった平成 22（2010）年（男性 78.02 年、女性 83.42 年）と比較して、男性が 2.25 年、女性が 1.02 年増加する結果となりました。

同期間における本市の平均寿命は、令和元（2019）年において、男性 81.47 年、女性 87.07 年となり、平成 22（2010）年（男性 79.35 年、女性 86.34 年）と比較して、男性が 2.12 年、女性が 0.73 年増加しており、男女ともに目標である「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」を達成しました。

また、健康格差※についても、策定時の現状値となった平成 22（2010）年の差が男性 1.44 年、女性 0.62 年であったのに対し、最新値の令和元（2019）年では男性 0.82 年、女性 0.45 年となり、男女ともに「健康格差の縮小」という目標を達成しました。

しかし、目標値を設定した全 63 項目のうち、D（悪化している）が 20 項目で全体の 31.7% を占めており、特に「生活習慣及び社会環境の改善」の分野で 11 項目と最も多くなっていることから、これらの項目について改善する取組みをさらに推進する必要があります。

※ 健康格差 … 令和元年度時点で日常生活に制限のない期間の平均の最も長い都道府県（長野県）との格差

【分野ごとの評価状況】 割合は、小数点第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない 項目数(割合)

基本方向	評価内訳					合計
	A	B	C	D	E	
健康寿命の延伸と健康格差の縮小	2 (100.0%)					2
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	2 (18.2%)	2 (18.2%)	3 (27.3%)	4 (36.4%)		11
社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	3 (27.3%)	2 (18.2%)	2 (18.2%)	4 (36.4%)		11
健康を支え、守るための社会環境の整備				1 (100.0%)		1
生活習慣及び社会環境の改善	6 (16.2%)	9 (24.3%)	9 (24.3%)	11 (29.7%)	2 (5.4%)	37
放射線に対する健康管理の推進	1 (100.0%)					1
全体	14 (22.2%)	13 (20.6%)	14 (22.2%)	20 (31.7%)	2 (3.2%)	63

評価：A=目標達成、B=達成率が 50%以上、C=達成率が 50%未満、D=悪化している、E=評価困難

第3章

取組の方針

1 基本理念・基本目標

(1) 基本理念

本市における健康課題や今後の社会変化等を踏まえ、計画期間の今後 12 年間で実現を目指す将来の姿として、本計画における基本理念を次のとおり定めます。

すべての市民が健やかで心豊かに生きいきと
暮らせる持続可能なまち こおりやま

(2) 基本目標

基本理念の実現に向け、今後さらに少子高齢化・人口減少が進むと考えられることから、第三次計画においても引き続き「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を基本目標とします。

現状と目標

① 健康寿命の延伸

指標		現状値 (2020 年)	目標値 (2033 年)
健康寿命	男性	79.84 年 (平均寿命：81.11 年)	平均寿命の増加 分を上回る健康 寿命の増加
	女性	84.37 年 (平均寿命：87.07 年)	

厚生労働科学研究班「健康寿命の算定プログラム」により算出

② 健康格差の縮小

指標		現状値 (2019 年)	目標値 (2033 年)
福島県市町村別「お達者度※」が最も高い市町村との差	男性	0.94 年	縮小
	女性	0.76 年	

福島県市町村別「お達者度」算定結果

※ お達者度・・・国が算定する「65歳の日常生活動作が自立している期間の平均」と同じ算定方法を用いて福島県が算定した健康寿命のことで、2019年度における「お達者度」が最も高い市町村は、男性が猪苗代町（18.65年）、女性が南会津町（21.68年）となっている。

2 取組領域

本計画では、基本目標である「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を達成するために、取組領域を次のとおり設定します。

- 取組領域1 個人の行動と健康状態の改善
- 取組領域2 社会環境の質の向上
- 取組領域3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

取組領域1 個人の行動と健康状態の改善

市民の健康づくりを推進するにあたって、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔」に関する生活習慣の改善に加え、「がん」「循環器病」「糖尿病」「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」をはじめとする生活習慣病の発症予防、さらに合併症の発症や症状の進展等の重症化を予防する取組みを推進していきます。

また、生活習慣病のほか、要介護状態や認知症、精神面の不調などにより心と身体の健康が低下し、日常生活に支障をきたす状態となることもあります。「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけでなく、生活機能の維持・向上に関する取組みも推進します。

取組領域2 社会環境の質の向上

市民の健康づくりには、個人の行動と健康状態の改善だけではなく、個人を取り巻く社会環境の質を向上させることも重要です。

職場や地域コミュニティ、通いの場など、社会参加の促進に加え、こころの健康を守るための相談体制の整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持向上を図ります。

「食環境づくり」や「受動喫煙の防止」をはじめとした市民が自然に健康になれる環境づくりに取り組み、健康にあまり関心がない人を含む幅広い層を対象とした健康づくりを推進します。

保健・医療・福祉等の科学的根拠に基づく情報を入手・活用できるよう情報提供・周知啓発を行うほか、企業等と連携し、働く世代への検診のPRや生活習慣病予防の啓発を行うなど、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくりを推進します。

取組領域3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会の多様化や、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえると、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に着目した健康づくりの取組みが重要であると考えられるため、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに引き続き取り組みます。

また、これまでの生活習慣や社会環境が現在の健康状態に影響していることや、次世代の健康にも影響を及ぼしうることを踏まえると、ライフコースアプローチ（胎児から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）の視点も重要です。

特に、幼少期の生活習慣や健康状態が生涯の健康状態に影響すること、高齢期は病気やケガにより生活機能が低下しやすいこと、女性は妊娠・出産、更年期など女性ホルモンの変化により、健康状態に大きな影響を受けることが分かっています。こうしたそれぞれの特性を踏まえ、「こども」「高齢者」「女性」に関する取組みを推進します。

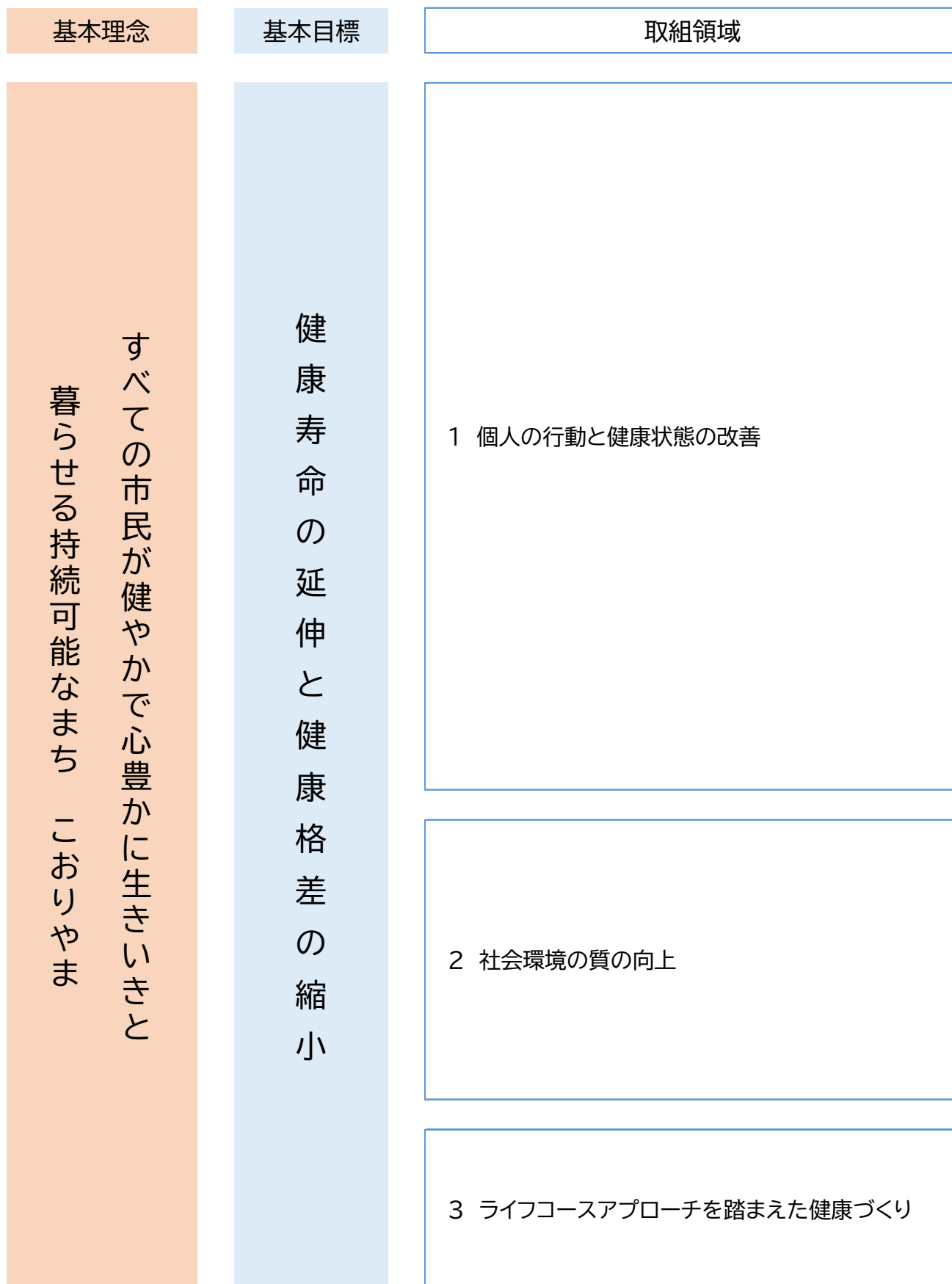
SDGs(持続可能な開発目標)との関係性

SDGs（持続可能な開発目標）は、2030 年までに持続可能でよりよい世界の実現を目指し目標です。17 の目標と 169 のターゲットから成り、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

第三次みなぎる健康生きいきこおりやま 21 においても、SDGs の理念、目標を踏まえながら各種施策を推進し、持続可能な社会の実現に参画していきます。



3 体系図



取組テーマ	取組内容
1-1 生活習慣の改善	<ul style="list-style-type: none"> (1) 栄養・食生活 → 健康的な食生活形成への支援 (2) 身体活動・運動 → 身体活動・運動の重要性の周知と運動習慣の支援 (3) 睡眠・休養 → 睡眠の健康影響に関する普及啓発 (4) 飲酒 → 飲酒の健康影響に関する普及啓発 20歳未満に対する飲酒対策の推進 (5) 喫煙 → 喫煙率の低下 20歳未満や妊婦に対する喫煙対策の推進 (6) 歯・口腔 → 生涯を通じた歯・口腔の健康づくりの推進
1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> (1) がん → がんに関する知識の普及啓発及びがん検診の受診率向上 (2) 循環器病 → 循環器病の予防 特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率の向上 (3) 糖尿病 → 糖尿病の発症予防及び重症化予防 特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率の向上 (4) COPD(慢性閉塞性肺疾患) → COPDの周知及び理解
1-3 生活機能の維持・向上	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防・認知症予防 こころの病気の発症予防
2-1 社会とのつながり・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 生きがいづくり・社会参加の促進 こころの健康に関する相談支援体制の充実
2-2 自然に健康になれる環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> 食環境づくりの推進 日常生活に運動やスポーツを取り入れられる環境づくりの推進 受動喫煙の防止
2-3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり	<ul style="list-style-type: none"> 健康に関する情報を入手・活用できる環境の整備 企業等と連携した健康づくりの推進
3-1 子どもの健康	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの健やかな発育とより良い生活習慣の形成
3-2 高齢者の健康	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者の生活機能の維持及び改善の支援 高齢者の社会参加の促進
3-3 女性の健康	<ul style="list-style-type: none"> 女性特有の健康リスク等の普及啓発の推進

第4章

目標と取組内容

取組領域 1 個人の行動と健康状態の改善

1-1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

健康的な食生活形成への支援

個人の生活習慣に合わせた健康的な食生活が実践できるよう支援します。

現状と目標

① 適正体重を維持している人の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）

指標			現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
肥満の人の割合	20歳～60歳代	男性	35.7%	30.0%
	40歳～60歳代	女性	23.7%	15.0%
やせの人の割合	20歳～30歳代	女性	9.7%	7.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者（65歳以上）の割合	16.5%	13.0%

郡山市特定健康診査、後期高齢者健康診査

② 肥満傾向にある子どもの減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
3歳児の肥満の割合	5.1%	4.8%

3歳児健康診査

指標		現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
小学生（4年生）の肥満の割合	男子	16.3%	12.0%
	女子	11.3%	8.2%

学校保健統計調査

③ バランスの良い食事をする人の増加

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
主食・主菜・副菜を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	47.0%	60.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

④ 野菜を摂取しない人の減少

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
野菜をほとんど食べない人*の割合	45.6%	30.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

* 野菜をほとんど食べない人 … アンケート調査で「毎日の食事で野菜を食べていますか」の設問に「いいえ」と回答した人と、「はい」と回答した人のうち1日の摂取量が「1皿（約70g）」の人の合計

⑤ 果物を摂取しない人の減少

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
果物をほとんど食べない人*の割合	20歳～50歳代 38.4%	30.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

* 果物をほとんど食べない人 … アンケート調査で「果物を食べる頻度はどのくらいですか」の設問に「ほとんど食べない」（週に0～1日）と回答した人

⑥ 減塩を意識する人の増加

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
塩分をとりすぎないように意識している人の割合	72.2%	80.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

主な取組み

○ 妊産婦の健康的な食習慣への支援

- ・妊産婦に対し、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の普及を図るため、母子健康手帳交付時の冊子配布による情報の提供や、窓口・電話・SNS等での相談対応を行います。

○ 乳幼児期の発達段階に応じた保護者等への支援

- ・乳児期は、「授乳・離乳の支援ガイド」に基づく母乳育児や離乳食の進め方を普及するため、離乳食教室や相談対応を行い、支援します。
- ・幼児期は、健全な食生活や基本的な生活習慣の形成を図るため、1歳6か月児健診や3歳児健診、各種教室等で栄養指導・相談を行います。

○ **児童生徒への生活習慣や食育の指導及び啓発**

- 児童生徒に対し、生活習慣や食育の指導を行い、保健だより・給食だよりを通して家庭への普及啓発を図ります。

○ **若い世代・働き世代の食生活改善**

- 若い世代の健全な食生活実践のため、ウェブサイトや SNS など ICT を活用した取組みの充実を図り、情報を提供します。
- ベジライフ推進事業や健康教育などにより事業所等で働く従業員に対し、バランスのよい食事や減塩、野菜・果物摂取量増加のための普及啓発を図ります。

○ **地元野菜の魅力の周知**

- 郡山ブランド野菜などのおいしい地元野菜の PR を強化するとともに、ウェブサイト等で農産物直売所や朝市等の周知を図り、野菜を好きになる・食べたくなるきっかけづくりを支援します。

○ **食品ロス削減と野菜の摂取量の増加**

- 野菜の皮や葉など廃棄されることの多い部分を摂取できる『減るしいレシピ』の周知啓発を図り、食品ロス削減とともに野菜摂取量の増加を図ります。

○ **高齢者の低栄養予防・改善**

- 高齢者に対して、介護予防教室や食生活サポーターによる伝達講習会等を開催し、高齢者の低栄養を防ぐための食生活について周知します。
- 独居又は高齢者のみで構成された世帯で栄養改善と安否確認が必要な方へは、配食サービスを行います。

○ **全世代への食育の推進**

- 市食育推進計画市民版等の配布や食育推進ボランティアの派遣等により、食育を推進します。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動の重要性の周知と運動習慣の支援

身体活動・運動の意義と重要性について広く市民が認識し、自分のライフスタイルに合った自発的な運動習慣が身につくよう支援します。

現状と目標

① 日常生活における歩数の増加

指標		現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
1日あたりの歩数	20歳～60歳代	男性	5,493歩
		女性	3,756歩
	70歳代	男性	4,343歩
		女性	3,464歩

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

② 運動習慣を持つ人[※]の増加

指標		現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
運動習慣を持つ人の割合	20歳～60歳代	男性	23.7%
		女性	20.7%
	70歳代	男性	47.9%
		女性	31.3%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

※ 運動習慣を持つ人 … 週に2回以上、1回30分以上の運動をしている人

③ 習慣的に運動やスポーツをしていない子どもの減少

指標		現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
1週間の総運動時間が60分未満の小学生(5年生)の割合	男子	13.2%	9.0%
	女子	17.0%	14.0%

全国体力・運動能力、運動習慣調査

主な取組み

○ ウォーキング事業の強化

- ・ウォーキングイベントの開催や、職域を対象にこおりやま生きいき健康ポイント事業を推進し、若い世代でも日常生活で運動を取り入れることができるよう支援します。
- ・ウォーキングガイドの利用などにより、ウォーキングコースの普及啓発に努めます。

○ 健康づくりスポーツ教室の開催

- ・主体的に日常生活の中にスポーツを取り組むことができる環境を提供するとともに、日常生活にスポーツを取り入れるための意識啓発を行い、豊かなスポーツライフの実現を図ります。

○ 高齢者の運動機会の提供

- ・高齢者スポーツ大会及びゲートボール大会の開催や、ねんりんピック出場者に対する激励金の交付等を通じて、日頃から高齢者が運動に接する機会を提供します。

○ 学校における体づくり、運動習慣の啓発

- ・体力・運動能力調査結果からの実態・課題を把握し、運動機会の推進を図ります。

○ 身体活動・運動量の増加の重要性の周知啓発

- ・厚生労働省の推奨するアクティブガイドを周知し+10（プラステン）※など無理せず身体活動を増やす取組みについてウェブサイトや健康教室等で周知啓発に努めます。

※ +10（プラステン） …… 厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準 2013・アクティブガイド」において健康寿命を延ばすために「今より 10 分多く身体を動かすこと（＝プラステン）」を提唱している。

(3) 睡眠・休養

睡眠の健康影響に関する普及啓発

睡眠不足は生活の質に影響するだけでなく、慢性化すると生活習慣病の発症につながることや、睡眠障害がこころの病気の一症状として現れる場合もあることなど、睡眠に関する健康への影響について普及啓発に努めます。

現状と目標

① 健康を維持するために休養を心がけている人の増加

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
健康維持のために休養を心がけている人の割合	32.9%	50.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

② 睡眠時間が適切に確保できていない人の減少

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
睡眠時間が6時間未満の人の割合	32.3%	24.8%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

③ 睡眠時間が適切に確保できていない子どもの減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
1日の睡眠時間が6時間未満の小学生(3～6年生)の割合	7.3%	4.0%
1日の睡眠時間が6時間未満の中学生の割合	14.1%	13.2%

全国体力・運動能力、運動習慣調査

主な取組み

○ 休養や睡眠に関する知識の普及啓発

- ・講演会の開催等を通じ、睡眠不足や睡眠障害は生活習慣病の発症・悪化要因であることへの理解を促すための普及啓発を行います。

○ 学校における睡眠に関する指導及び啓発

- ・児童生徒に対し指導資料の作成、保健だより等を通して家庭への普及啓発を図ります。

(4) 飲酒

飲酒の健康影響に関する普及啓発

生活習慣病をはじめとする様々な健康障害のリスクを高める飲酒の量や健康への影響を周知し、適正な飲酒量についての普及啓発を図ります。

現状と目標

① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少

指標		現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）	男性	28.6%	13.0%
	女性	21.1%	6.4%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

※主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール中瓶1本 500ml	清酒1合 180ml	ウイスキー・ブランデーダブル 60ml	焼酎25度1合 180ml	ワイン1杯 120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

主な取組み

○ 飲酒の健康影響・適正な飲酒量に関する周知

- ・成人男女を対象に、保健指導や健康教育等を通して周知します。

20歳未満に対する飲酒対策の推進

アルコールが及ぼす影響について情報提供を行い、飲酒に関する教育を実施します。

現状と目標

① 20歳未満の飲酒をなくす

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
お酒・アルコール類を飲んだことがある中学生の割合	15.6%	0%
お酒・アルコール類を飲んだことがある高校生の割合	7.2%	

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

主な取組み

○ 学校における飲酒に関する指導及び啓発

- ・学校と連携し、指導資料の作成や保健だより等を通して児童生徒へ知識の普及啓発を図ります。

(5) 喫煙

喫煙率の低下

がん、循環器病、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の危険因子であるたばこと喫煙による健康への影響を周知啓発し、喫煙率の減少を目指します。

現状と目標

① 喫煙率の減少

指標		現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
喫煙率	20歳～70歳代 男性	28.1%	19.0%
	女性	9.0%	5.4%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

主な取組み

○ 喫煙の健康への影響についての啓発強化

- ・喫煙の健康への悪影響について、ウェブサイトやチラシ等により情報発信するとともに、医師等の専門職による健康教室を開催します。

○ 禁煙支援の実施

- ・ウェブサイト、チラシ等により禁煙外来の情報提供や個別相談を実施します。
- ・禁煙支援薬局で薬剤師による禁煙相談を実施します。

20歳未満や妊婦に対する禁煙対策の推進

20歳未満、妊婦及び授乳中の乳児において、たばこがどのように影響するかについて情報提供を行い、喫煙防止に関する教育を推進していきます。

現状と目標

① 20歳未満の喫煙をなくす

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
たばこを吸ったことがある中学生の割合	3.0%	0%
たばこを吸ったことがある高校生の割合	1.8%	

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

② 妊婦の喫煙をなくす

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
妊娠中の喫煙率	1.6%	0%

妊娠届

主な取組み

○ 学校における喫煙に関する指導及び啓発

- ・児童生徒に対し指導資料の作成、保健だより等を通し学校との連携により知識の普及啓発を図ります。

○ 20歳未満や女性への喫煙防止の教育

- ・学校等と協力し、保健師や教職員による健康教育やリーフレットの配布により、興味本位での喫煙であっても健康に害を及ぼすことや、依存性があることなどを周知し、20歳未満の喫煙を防止します。
- ・産婦人科や小児科、幼児健診等で喫煙防止のリーフレットを配布し、女性の喫煙及び乳幼児の受動喫煙を防止します。

○ 妊娠中・授乳中における喫煙についての知識の啓発

- ・妊婦に対して母子健康手帳交付時にリーフレットを配布し、胎児や乳児への喫煙の影響について周知を図ります。
- ・母子健康手帳交付時に喫煙をしている妊婦への指導を行います。
- ・母親教室・育児教室時に妊産婦及び夫など家族への禁煙の啓発を行います。
- ・中学生に対して思春期保健事業で胎児・乳児への喫煙の影響について啓発を行います。

(6) 歯・口腔

生涯を通じた歯・口腔の健康づくりの推進

生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを個人が主体的に取り組めるよう支援します。

現状と目標

① むし歯のない乳幼児の増加

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
むし歯のない3歳児の割合	88.5%	95.0%

3歳児健康診査

② むし歯のない児童生徒の増加

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
むし歯のない12歳児の割合	73.8%	95.0%

福島県歯科保健情報システム

③ 歯周病を有する人の減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
40歳代で歯周炎を有する人の割合	61.3%	40.0%
60歳代で歯周炎を有する人の割合	69.6%	60.0%

郡山市歯周疾患健診

④ 定期的に歯科医療機関を受診する人の増加

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
定期的に歯科医療機関を受診している人の割合	41.4%	66.4%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

⑤ 固いものが食べにくい人の減少

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
60歳以上で半年前に比べて固いものが食べにくい人の割合	29.9%	20.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

⑥ 歯の喪失の防止

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合	84.8%	90.0%

郡山市歯周疾患健診

主な取組み

○ 妊娠期における歯と口腔の健康づくりの啓発

- ・ イベントや各種事業でチラシを配布するなど、妊娠前からの歯と口の健康管理について周知啓発を行います。
- ・ 妊婦に対し、母子健康手帳交付時や各種事業実施時にリーフレットを配布するなど、むし歯や歯周病の予防、さらには生まれてくる子どもの歯や口の健康について情報提供を行います。

○ 乳幼児期のむし歯予防の推進

- ・ 保護者に対し、幼児健診や各種教室、子育てサークルやイベントなどで正しい食生活習慣や適切な口腔ケアの方法及びフッ化物をはじめとした年齢に応じたむし歯予防法について情報提供を行います。
- ・ 幼児健診や幼児虫歯予防教室においてフッ化物塗布を継続して行います。
- ・ 就学前集団施設に通う子どもの保護者に対し施設と連携を図り、歯科健診や歯科保健指導を通して子どもの歯の大切さを伝え、むし歯予防や早期対応に繋がるよう啓発します。
- ・ 正しい歯みがき方法を児童本人が学び実践するとともに、家庭においても習慣化できるよう支援します。

○ 学童期の自律的な歯と口の健康づくりの体制整備

- ・ 児童生徒に対し、学校と学校歯科医が連携し歯・口腔について学ぶ機会を提供します。
- ・ 歯の健康を守るため、子どもたちが自ら進んで歯みがきを行うなど、好ましい保健行動が実践できるよう支援します。
- ・ 食習慣の改善や健全な歯と口腔の育成を推進するため、食育と連携した普及啓発を推進します。

○ 成人期の歯科疾患の予防と早期発見及び重症化予防の推進

- ・ 6月の「歯と口の健康週間」や関連事業である「歯の健康フェア」、各種教室、健康教育や相談において、歯周疾患と全身の健康との関連について啓発を行います。
- ・ 市民に対し、歯周疾患検診の受診勧奨を行うとともに、検診をきっかけに、継続した定期的歯科検診とかかりつけ歯科医の定着と普及に努めます。
- ・ 歯周病の進行による歯の喪失を防止するための知識の普及に努めます。

○ 高齢期における口腔衛生、口腔機能の維持・向上の普及啓発

- ・ 市民に対し研修会や講演会、各種教室等を開催し口腔衛生・摂食嚥下機能向上に関する知識及び理解を深め、自らが介護予防に取り組めるよう情報提供を行います。

○ かかりつけ歯科医の普及啓発

- ・ 生涯を通じて歯と口腔の健康を維持するためには、定期的な歯科受診と継続した口腔の管理が必要となることから、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を持つことの必要性やその活用について、幼児健診や各種相談・教室などを通して全世代に周知啓発を図り、かかりつけ歯科医の普及・定着を推進します。

1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がん

がんに関する知識の普及啓発及びがん検診の受診率向上

がんの知識の普及啓発に努めるとともに、広報こおりやま、ウェブサイト、SNS 等で検診の周知を図ることで、早期発見・早期治療につながる各種がん検診の受診促進に取り組めます。

現状と目標

① 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
75歳未満のがんの年齢調整死亡率（10万人あたり）	139.1	122.2

人口動態統計

② がん検診の受診率の向上

指標				現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
がん検診 受診率	胃がん	50歳～69歳	男性	26.2%	50.0%
			女性	28.3%	
	肺がん	40歳～69歳	男性	25.4%	
			女性	30.3%	
			男性	24.7%	
			女性	30.6%	
	大腸がん	40歳～69歳	女性	39.0%	
	子宮頸がん		20歳～69歳	女性	

事業実績

主な取組み

○ がんに関する知識の普及啓発

- 発症予防や定期的ながん検診の受診等について、ウェブサイトやチラシ等により情報発信するとともに、医師等の専門職による健康教室を開催します。

○ 受診率の向上

- 市民に対し検診内容や受診方法等の個別通知を送付し受診勧奨を実施します。
- 事業所に対し市が実施する検診内容や受診方法等を周知し、事業所で実施していない検診の受診勧奨を実施します。
- がん検診受診促進企業との包括連携協定を締結し、企業が有する資源等（マンパワー、集客力、知名度）を活用し、より効果的な啓発を行い、がん検診受診率の向上を目指します。

○ 精密検査受診率の向上

- 検診の結果、精密検査が必要と判定された受診者のうち、精密検査を受診していない方に対し、受診の必要性や受診方法の個別通知や電話等により再勧奨を実施します。

(2) 循環器病

循環器病の予防

循環器病の危険因子と生活習慣の関連について啓発を図り、循環器病を予防するための施策を推進します。

現状と目標

① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少

指標		現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
年齢調整死亡率 (人口10万人あたり)	脳血管疾患	男性	118.7
		女性	64.7
	心疾患 (高血圧症を除く)	男性	206.5
		女性	120.8

人口動態統計

② 高血圧の改善

指標		現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
収縮期血圧の平均値	男性	130mmHg	127mmHg
	女性	129mmHg	125mmHg

郡山市特定健康診査、後期高齢者健康診査

③ 脂質異常症の減少

指標		現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
LDL コレステロールが160mg/dl以上の人の割合	男性	5.5%	4.1%
	女性	7.8%	5.9%

郡山市特定健康診査、後期高齢者健康診査

④ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	34.8%	22.7%

郡山市特定健康診査法定報告値

⑤ 特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の向上

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
特定健康診査の受診率	39.1%	60.0%
特定保健指導の実施率	11.4%	

郡山市特定健康診査法定報告値

主な取組み

○ 循環器疾患の予防のための知識の普及及び相談

- 循環器疾患の発生要因となる危険因子と生活習慣について、ウェブサイトやチラシ等により情報発信するとともに、医師等の専門職による健康教室や個別相談を実施し、自分に合った生活習慣の改善を支援します。

○ 特定健診受診率の向上

- 健診内容や受診方法、受診場所等を記載した個別通知により受診勧奨を実施します。
- 不定期受診の方や未受診の方に対しては、AI等を活用し、それぞれの特性に合わせた通知・SMS等により受診勧奨を実施します。

○ 特定保健指導の周知

- 利用方法や必要性についてウェブサイトやチラシ等で情報発信するとともに、電話や訪問等により利用勧奨を行います。
- 該当する方に対し、特定保健指導の必要性や効果を記載した個別通知により、利用勧奨を行います。また、特定保健指導を利用していない方に対し、再勧奨の電話や個別通知を行います。

(3) 糖尿病

糖尿病の発症予防及び重症化予防

糖尿病発症予防についてあらゆる段階で施策を推進するとともに、重症化予防に取り組むことで、糖尿病による死亡率の減少と生活の質の保持を図ります。

現状と目標

① 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
HbA1cがNGSP値8.0%以上の人の割合	1.1%	0.8%

郡山市特定健康診査、後期高齢者健康診査

② 糖尿病有病者の増加の抑制

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
糖尿病有病者の割合	12.2%	12.2%

郡山市特定健康診査、後期高齢者健康診査

③【p.35 再掲】メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	34.8%	22.7%

郡山市特定健康診査法定報告値

④【p.35 再掲】特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の向上

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
特定健康診査の受診率	39.1%	60.0%
特定保健指導の実施率	11.4%	

郡山市特定健康診査法定報告値

主な取組み

○ 糖尿病の発症予防に関する知識の普及・相談

- 市民に対し、糖尿病の発症予防のため、糖尿病の発生要因となる危険因子と生活習慣について、ウェブサイトやチラシ等により情報発信を行うとともに、医師等の専門職による健康教室や個別相談を実施し、自分に合った生活習慣の改善を支援します。

○ 糖尿病治療の重要性についての啓発

- 健診の結果、糖尿病の発症リスクの高い方に対し、生活習慣の改善や糖尿病を発症した際の治療の重要性の理解を促すため、医師等による健康教室や個別相談を実施します。
- 未治療や治療中断を減少させるため、健診の結果により糖尿病で治療が必要な方に対して、訪問等による受診勧奨を実施します。

○ 保健指導による糖尿病の重症化予防

- 糖尿病治療中の方、糖尿病の治療を中断した方、糖尿病が強く疑われる方に対し保健指導を行い、重症化による人工透析への移行リスクを軽減させ、生活の質を保てるように支援します。

○ 保健指導による後期高齢者の糖尿病の重症化予防

- 79歳以下の後期高齢者医療被保険者のうち、前年度の後期高齢者健診結果から、糖尿病性腎症重症化リスクの高い通院中の方に対する保健指導を実施します。

○ 後期高齢者に向けた生活習慣病の重症化予防

- 79歳以下の後期高齢者医療被保険者のうち、前年度の後期高齢者健診結果から生活習慣病重症化リスクがあり医療機関を受診していない方に受診勧奨を行い、希望する方には保健指導を実施します。

○ 特定健診受診率の向上【再掲】

- 健診内容や受診方法、受診場所等を記載した個別通知により受診勧奨を実施します。
- 不定期受診の方や未受診の方に対しては、AI等を活用し、それぞれの特性に合わせた通知・SMS等により受診勧奨を実施します。

○ 特定保健指導の周知【再掲】

- 利用方法や必要性についてウェブサイトやチラシ等で情報発信するとともに、電話や訪問等により利用勧奨を行います。
- 該当する方に対し、特定保健指導の必要性や効果を記載した個別通知により、利用勧奨を行います。また、特定保健指導を利用していない方に対し、再勧奨の電話や個別通知を行います。

(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDの周知及び理解

COPDの予防・早期発見のために、COPDが予防可能な生活習慣病であることへの理解を促進し、危険要因の低減を図るための施策を推進します。

現状と目標

① COPDの死亡率の減少

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
COPD死亡率（10万人あたり）	10.7	10.0

人口動態統計

② COPDの認知度の向上

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
COPDの認知度	40.6%	80.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

③ 【p.27 再掲】喫煙率の減少

指標		現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
喫煙率	20歳～70歳代		
	男性	28.1%	19.0%
	女性	9.0%	5.4%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

主な取組み

○ COPD 予防のための周知啓発

- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）についてウェブサイト等で情報発信を続けるとともに、予防可能な生活習慣病であることや、早期発見・早期治療について医師等の専門職による健康教室を開催し、生活習慣の改善を支援します。

○ 喫煙の健康への影響についての啓発強化【再掲】

- ・喫煙の健康への悪影響について、ウェブサイトやチラシ等により情報発信するとともに、医師等の専門職による健康教室を開催します。

1-3 生活機能の維持・向上

介護予防・認知症予防

高齢者一人ひとりが、特性に応じた生活の質を保てるよう、介護予防・認知症予防の取組みを推進します。

現状と目標

① 足腰に痛みのある高齢者の減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
骨粗鬆症検診受診者のうち安静時腰背部痛がある 65 歳以上の人の割合	14.9%	13.4%

郡山市骨粗鬆症検診問診票

② 骨粗鬆症検診の受診率の向上

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
骨粗鬆症検診受診率	19.4%	23.4%

地域保健・健康増進事業報告

③ 自立した在宅生活の継続への支援

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
「高齢者にやさしい住まいづくり助成事業」利用件数	43 件	50 件

事業実績

④ フレイルの認知度の向上

指標	現状値 (2023年)	目標値 (2033年)
フレイルの認知度	—	令和 12 年度に 実施予定の 中間評価で設定

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

主な取組み

○ ロコモティブシンドローム予防のための普及啓発及び相談の実施

- ・ 進行すると介護が必要になるリスクが高くなる「ロコモティブシンドローム」の概念を広く発信するため、ウェブサイト及びチラシの作成を行うとともに、市民自らがその予防に取り組むきっかけとなる健康教室や個別相談を実施します。

○ 骨粗鬆症検診の実施

- ・ 40～70歳までの5歳刻みの年齢の女性の、手や足の骨量を測定することで、早期からの骨量減少者を発見し、骨粗鬆症を予防します。
- ・ 受診率向上のため、5年前及び10年前の受診者へ受診勧奨の個人通知を送付します。

○ 介護予防教室の実施

- ・ 高齢者の運動機能の維持・向上を図るための介護予防教室を開催すると共に、栄養改善・口腔機能改善や認知症予防を含めた介護予防の取組みの必要性について情報提供を行います。

○ おたっしや長寿アンケート未回収者訪問の実施

- ・ 健康状態不明者となる未回収者に、民生委員の情報提供を得ながら、訪問回収を行い、必要に応じて介護予防事業や介護サービスに結びつけます。

○ 高齢者にやさしい住まいづくり助成事業の実施

- ・ 介護保険の要介護・要支援認定を受けていない高齢者が、転倒等により要介護・要支援状態になることを防止するため、自宅への手すりの取り付けや段差解消等の軽易な住宅改修費用の一部を助成します。

○ 後期高齢者のフレイル状態の把握及びフレイル予防の健康教育の実施

- ・ 通いの場の参加者に後期高齢者の質問票を活用したフレイル状態の把握及びフレイル予防の健康教育を実施します。

○ 認知症予防教室の実施

- ・ おたっしや長寿アンケート結果に基づき、認知症ハイリスク者に対して事業の周知を行い、早期介入を図ります。

こころの病気の発症予防

こころの健康を保つため、ストレスと上手に付き合う方法を習得し、早期対応を図ることで、こころの病気の発症を防ぎます。

現状と目標

① ストレスと上手に付き合うことができる人の増加

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
ストレス解消法を持つ人の割合	78.3%	80.2%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

主な取組み

○ こころの健康づくりの推進

- ・ 市民を対象に、ストレスと上手に付き合う方法や、こころの健康に関する正しい知識の普及を図ります。

取組領域 2 社会環境の質の向上

2-1 社会とのつながり・こころの健康

生きがいづくり・社会参加の促進

一人ひとりが地域社会の一員として、生きがいを持って生きいきと暮らすことができる環境を整備します。

現状と目標

① 生きがいを感じられる趣味活動をする人の増加

指標	現状値	目標値 (2033年)
生きがいを感じられる趣味活動をする人の割合	—	令和12年度に 実施予定の 中間評価で設定

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

② 地域活動※に参加する高齢者の増加

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
地域活動に参加する高齢者(65歳以上)の割合	49.0%	60.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

※ 地域活動 … 就労、ボランティア活動、町内会・地域行事、NPO活動、趣味やおけいこ事

主な取組み

○ 生涯学習の支援

- 市内40の地区・地域公民館において、青少年の健全育成や高齢者の生きがいづくりなど、子どもから高齢者まで各世代の多様な学習ニーズに対応する定期講座を開催し、市民の自主的な生涯学習活動を支援します。
- 60歳以上を対象とした「あさかの学園大学」を開設し、継続的な学びの場を提供します。
- 60歳以上を対象とした初心者向けのスマートフォンやタブレット講座を開講し、高齢期の生活における課題解決を図り、賢く、充実した高齢期の生活を送れるよう支援します。

○ 誰もがスポーツに親しめる環境づくりの推進

- 運動やスポーツを「する」、トップスポーツなどを観戦・応援する「みる」、スポーツの現場をボランティアで「ささえる」など、誰もがスポーツに親しめる環境づくりを推進し、スポーツを通じた心身の健康維持・増進を図ります。

○ 高齢者健康長寿サポート事業の実施

- 70歳以上には、はり・きゅう・マッサージ、温泉、プール、コンサート等公演、健康づくり事業、75歳以上には併せてバス、タクシーにも利用できる共通利用券を交付します。

○ **地域づくりを通じたコミュニティ活動の促進**

- 高齢者も地域づくりに生きがいとして参加できるよう、花いっぱい運動や川柳コンクールなどを通して、地域コミュニティの活性化及び住民主体によるコミュニティ活動の促進を図ります。

○ **高齢者を中心とした団体への助成**

- 老人クラブや高齢者を中心としたボランティア団体へ活動費の一部を助成します。

○ **いきいき百歳体操の普及促進**

- 住民主体のいきいき百歳体操は介護予防に効果があり、通いの場となることから、保健師等専門職による支援を継続的に行い、普及推進を図ります。

○ **介護予防ボランティアの活用**

- 市内で行われているいきいき百歳体操の普及にともない、専門職が行っていた効果測定等をボランティアも行えるようマニュアル等を整備し、ボランティアが居住する地域内で活動できる場所を創出します。

こころの健康に関する相談支援体制の充実

自殺を防ぐために行っているセーフコミュニティ活動を推進するとともに、自殺対策基本計画を策定し、総合的な予防対策に取り組みます。

現状と目標

① 自殺者の減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
自殺者数（人口10万人あたり）	19.3	13.4

人口動態統計

② ゲートキーパー養成者数の増加

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
ゲートキーパー養成者数	319人	400人

事業実績

主な取組み

○ こころの健康づくりの推進

- ・「郡山市いのち支える行動計画」を改訂し、全庁を挙げて自殺予防に取り組みます。
- ・郡山市セーフコミュニティ推進協議会（自殺予防対策委員会）と協働で、自殺予防対策に取り組みます。

○ 精神障害の早期発見・早期治療

- ・精神障害の早期発見と早期治療や家族支援のため、精神科医、臨床心理士の来所相談及び精神保健福祉士の電話相談を実施します。

○ 職場における健康管理に関する相談窓口の周知

- ・労働者や事業者に向けて過労死防止のための相談窓口や、メンタルヘルスに関する相談窓口をウェブサイトで周知します。

2-2 自然に健康になれる環境づくり

食環境づくりの推進

健康に関心が低い方も減塩や野菜摂取量増加に自然に取り組むことができるよう、民間団体や企業等と連携して、食環境づくりを推進します。

現状と目標

① 健康的な食環境づくりを推進する企業の増加

指標	現状値	目標値 (2033年)
「こおりやま食の健康応援店（仮称）」の登録店舗数	—	400店舗

事業実績

主な取組み

○ 民間団体や事業所等と連携した食環境づくりの推進

- 食環境整備事業※に協力する事業者等を「こおりやま食の健康応援店（仮称）」として登録し、連携・協力を図りながら、食環境づくりを推進します。 ※ 令和6（2024）年度開始事業
- 事業所等で働く従業員を対象にベジライフ推進事業や健康教育等を実施します。

○ 健康・栄養情報へのアクセスの整備

- 登録店舗を中心に、ポスター、リーフレット、POP等による健康・栄養情報の発信を行い、市民が自然に正しい健康・栄養情報を得られる環境整備に努めます。

○ 食品（食材、料理及び食事）へのアクセスの整備

- 登録店舗を中心に、外食に加え、内食（家庭内調理）、中食（持ち帰り弁当、惣菜等）についても整備を行い、市民が自然により健康的な食品を選択できる環境整備に努めます。

日常生活に運動やスポーツを取り入れられる環境づくりの推進

市民の健康や体力の保持・増進を図るため、日常生活の中で運動やスポーツに取り組むことができる環境を創出します。

現状と目標

① 【p.22再掲】運動習慣を持つ人の増加

指標			現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
運動習慣を持つ人の割合	20歳～60歳代	男性	23.7%	36.0%
		女性	20.7%	33.0%
	70歳代	男性	47.9%	58.0%
		女性	31.3%	48.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

主な取り組み

○ 誰もがスポーツに親しめる環境づくりの推進【再掲】

- 運動やスポーツを「する」、トップスポーツなどを観戦・応援する「みる」、スポーツの現場をボランティアで「ささえる」など、誰もがスポーツに親しめる環境づくりを推進し、スポーツを通じた心身の健康維持・増進を図ります。

○ 健康づくりスポーツ教室の開催【再掲】

- 主体的に日常生活の中にスポーツを取り組むことができる環境を提供するとともに、日常生活にスポーツを取り入れるための意識啓発を行い、豊かなスポーツライフの実現を図ります。

○ 高齢者の運動機会の提供【再掲】

- 高齢者スポーツ大会及びゲートボール大会の開催や、ねりんピック出場者に対する激励金の交付等を通じて、日頃から高齢者が運動に接する機会を提供します。

○ ウォーキング事業の強化【再掲】

- ウォーキングイベントの開催や、職域を対象にこおりやま生きいき健康ポイント事業を推進し、若い世代でも日常生活で運動を取り入れることができるよう支援します。
- ウォーキングガイドの利用などにより、ウォーキングコースの普及啓発に努めます。

○ 健康遊具の整備

- 利用者の健康や体力の保持増進を目的として、地域のバランス等を考慮しながら、公園に健康遊具※を設置していきます。

※ 健康遊具 … ストレッチや軽い運動など、体を鍛えることや健康づくりを目的として設置されている遊具のことで、子どもから高齢者までいつでも気軽に利用することができる。

○ 安全で快適に移動できる道路環境の整備

- 道路を整備する際には、歩行者や自転車にも配慮し、段差解消や歩道の幅員確保に努めるなど、安全で快適に移動できる道路空間の創出を図ります。

受動喫煙の防止

受動喫煙の健康影響について情報提供するとともに、屋内全面禁煙の施設を増やし、受動喫煙の機会を減少させます。

現状と目標

① 受動喫煙の被害を受けない場所の増加

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
空気のきれいな施設認証事業の施設数	887 施設	1,052 施設

事業実績

主な取り組み

○ 空気のきれいな施設認証制度の周知強化

- 認証施設の増加を図るため、ウェブサイトやチラシ等により周知啓発を行います。

○ 受動喫煙の啓発強化

- 受動喫煙による影響が大きい未成年者・妊婦に対し、受動喫煙が健康に与える悪影響について啓発するとともに、自分自身が受動喫煙の害を回避できる行動を取れるよう、健康教室やウェブサイト、チラシ等により情報を発信します。
- 毎年5月31日の世界禁煙デー及び禁煙週間におけるパネル展示等を実施し、受動喫煙防止対策の必要性について周知啓発を図ります。

○ 市公共施設の受動喫煙防止対策

- 「郡山市の公共施設における受動喫煙防止対策指針」に基づき、市公共施設の受動喫煙防止対策に取り組めます。

2-3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり

健康に関する情報を入手・活用できる環境の整備

科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できるよう周知啓発及び環境整備を推進します。

現状と目標

① 自ら健康づくりに取り組んでいる人の増加

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
郡山市内のふくしま健民アプリのアクティブユーザー数	2,396人	5,280人

福島県事業実績

主な取組み

○ 全世代に向けた健康情報の発信

- 心と体の健康応援サイト ココカラこおりやま！により、こどもから高齢者まで全ての世代の健康情報を一体的に発信し、健康づくりの行動へのきっかけづくりを行います。
- ウェブサイトやLINE、広報こおりやま等で各種健康診査や生活習慣病予防、健康増進等に関する情報発信を行い、健康づくりの行動へのきっかけづくりを行います。また、リーフレット等を作成し配布するなど広く周知を行います。

○ 職場における健康管理に関する相談窓口の周知【再掲】

- 労働者や事業者に向けて過労死防止のための相談窓口や、メンタルヘルスに関する相談窓口をウェブサイトで周知します。

企業等と連携した健康づくりの推進

健康づくりに関する事業及び関係者の資質の向上に関する事業を、企業等と連携して推進します。

現状と目標

① 健康経営に取り組む企業の増加

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
郡山市内のふくしま健康経営優良事業所の数	97社	174社

福島県事業実績

② 利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
管理栄養士・栄養士を配置している施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。）の割合	67.6%	75.0%

衛生行政報告例

主な取組み

○ 企業と連携した健康づくりの推進

- 健康づくりに取り組む事業所と協働し、働く世代に対する検診のPRや、生活習慣病予防の周知啓発、ココカラこおりやま！による情報発信などを行います。

○ 特定給食施設への働きかけ

- 特定給食施設に対し、管理栄養士・栄養士の配置について周知啓発を行います。

取組領域3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

3-1 子どもの健康

子どもの健やかな発育とより良い生活習慣の形成

生涯を通じて心豊かに生活するためには、子どもの頃からの健康が重要であるため、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりを推進します。

現状と目標

① 【p.19 再掲】肥満傾向にある子どもの減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
3歳児の肥満の割合	5.1%	4.8%

3歳児健康診査

指標		現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
小学生(4年生)の肥満の割合	男子	18.3%	12.0%
	女子	12.9%	8.2%

学校保健統計調査

② 【p.22 再掲】習慣的に運動やスポーツをしていない子どもの減少

指標		現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
1週間の総運動時間が60分未満の小学生(5年生)の割合	男子	13.2%	9.0%
	女子	17.0%	14.0%

全国体力・運動能力、運動習慣調査

③ 【p.24 再掲】睡眠時間が適切に確保できていない子どもの減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
1日の睡眠時間が6時間未満の小学生(3~6年生)の割合	7.3%	4.0%
1日の睡眠時間が6時間未満の中学生の割合	14.1%	13.2%

全国体力・運動能力、運動習慣調査

④ 【p.25 再掲】 20 歳未満の飲酒をなくす

指標	現状値 (2021 年)	目標値 (2033 年)
お酒・アルコール類を飲んだことがある中学生の割合	15.6%	0%
お酒・アルコール類を飲んだことがある高校生の割合	7.2%	

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

⑤ 【p.26 再掲】 20 歳未満の喫煙をなくす

指標	現状値 (2021 年)	目標値 (2033 年)
たばこを吸ったことがある中学生の割合	3.0%	0%
たばこを吸ったことがある高校生の割合	1.8%	

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

⑥ 【p.28 再掲】 むし歯のない乳幼児の増加

指標	現状値 (2022 年)	目標値 (2033 年)
むし歯のない 3 歳児の割合	88.5%	95.0%

3 歳児健康診査

⑦ 【p.28 再掲】 むし歯のない児童生徒の増加

指標	現状値 (2022 年)	目標値 (2033 年)
むし歯のない 12 歳児の割合	73.8%	95.0%

福島県歯科保健情報システム

3-2 高齢者の健康

高齢者の生活機能の維持及び改善の支援

高齢者一人ひとりが、特性に応じた生活の質を保てるよう、生活機能の維持及び改善を支援します。

現状と目標

① 【p.19一部を再掲】 低栄養傾向の高齢者の減少

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者 (65歳以上) の割合	16.5%	13.0%

郡山市特定健康診査、後期高齢者健康診査

② 【p.38再掲】 自立した在宅生活の継続への支援

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
「高齢者にやさしい住まいづくり助成事業」利用件数	43件	50件

事業実績

③ 【p.38再掲】 フレイルの認知度の向上

指標	現状値 (2023年)	目標値 (2033年)
フレイルの認知度	—	令和12年度に 実施予定の 中間評価で設定

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

高齢者の社会参加の促進

高齢者が地域事業等に参加しやすいような環境を整備します。

現状と目標

① 【p.40再掲】 地域活動に参加する高齢者の増加

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
地域活動に参加する高齢者 (65歳以上) の割合	49.0%	60.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

3-3 女性の健康

女性特有の健康リスク等の普及啓発の推進

各ライフステージにおける女性特有の健康課題や対応方法等の普及啓発を推進し、社会全体で女性の健康に関するリテラシー向上を図ることで、女性の健康を生涯にわたり包括的に支援していく環境づくりを進めます。

現状と目標

① 【p.19一部を再掲】若年女性のやせの減少

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
20歳～30歳代女性のやせの人の割合	9.7%	7.0%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

② 【p.25一部を再掲】生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の減少

指標	現状値 (2021年)	目標値 (2033年)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合（1日あたりのアルコール摂取量が20g以上）	21.1%	6.4%

健康づくり・食育に関する市民アンケート調査

③ 【p.27再掲】妊婦の喫煙をなくす

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
妊娠中の喫煙率	1.6%	0%

妊娠届

④ 【p.38再掲】骨粗鬆症検診の受診率の向上

指標	現状値 (2022年)	目標値 (2033年)
骨粗鬆症検診受診率	19.4%	23.4%

地域保健・健康増進事業報告

參考資料

1 健康づくり・食育に関する市民アンケート結果概要

(1) 調査目的

郡山市民の健康づくりや食育に関する意識や状況を把握するため

(2) 調査期間

令和3（2021）年11月1日から11月30日まで

(3) 調査対象及び抽出方法

区分	対象	抽出方法
成人票	20歳から79歳までの男女	層化無作為抽出
母子票	1歳0か月から4歳7か月までの子をもつ母	層化無作為抽出
小学生票	市内の小学4年生及び6年生	学校単位で無作為抽出
中学生票	市内の中学生	学校単位で無作為抽出
高校生票	市内の高校生	学校単位で無作為抽出
飲食店等票	レストラン・一般食堂・総菜販売業等	食品営業許可管理台帳により無作為抽出
特定給食施設票	特定給食施設	特定給食施設台帳により無作為抽出

(4) 回答状況及び回答率

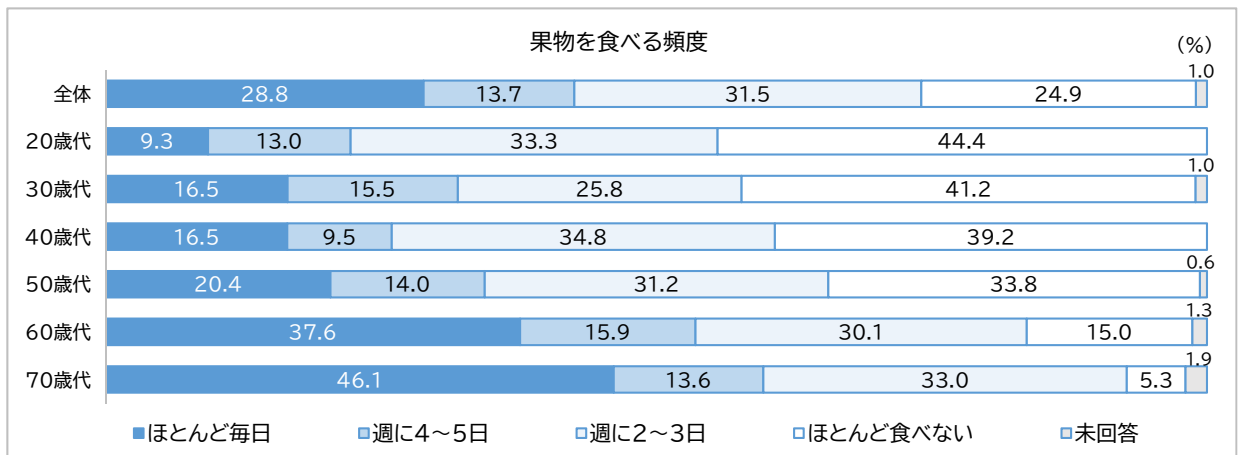
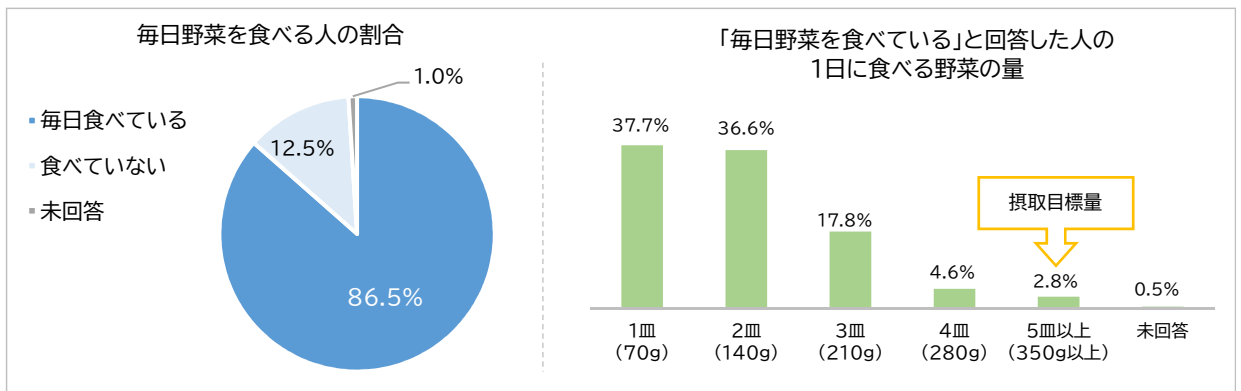
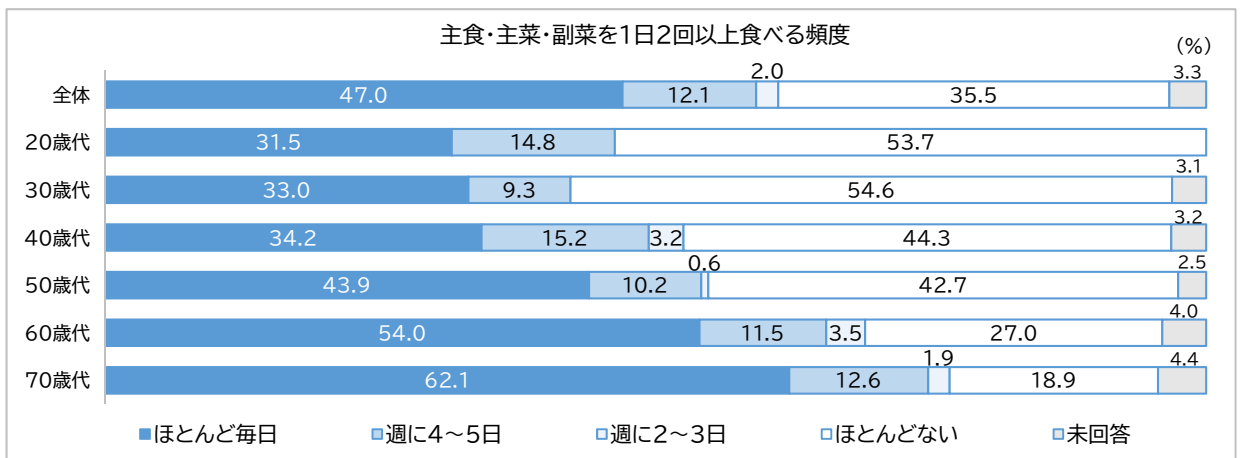
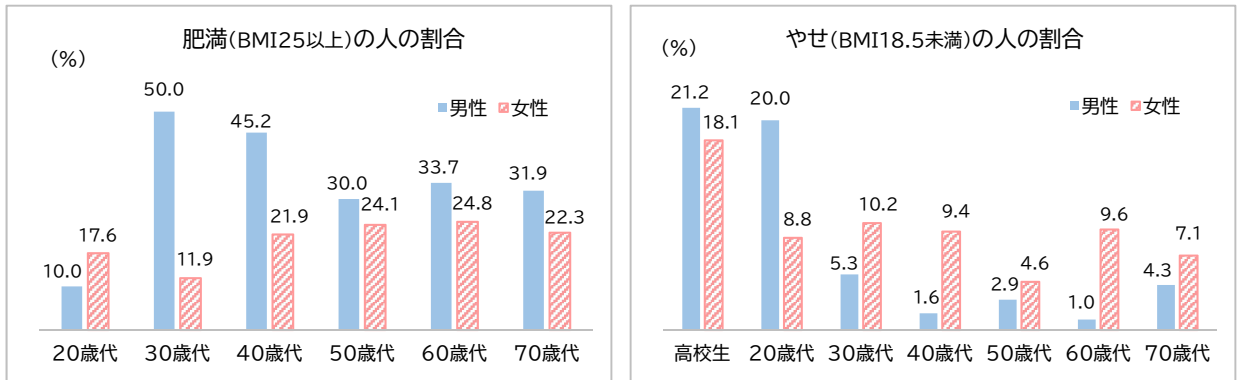
区分	配付数	回答数	回答率
成人票	2,193	898	40.9%
母子票	768	345	44.9%
飲食店等票	100	16	16.0%
特定給食施設票	150	117	78.0%
小計	3,211	1,376	42.9%
小学生票	—	1,030	100.0%
中学生票	—	764	100.0%
高校生票	—	605	100.0%
合計	—	3,775	—

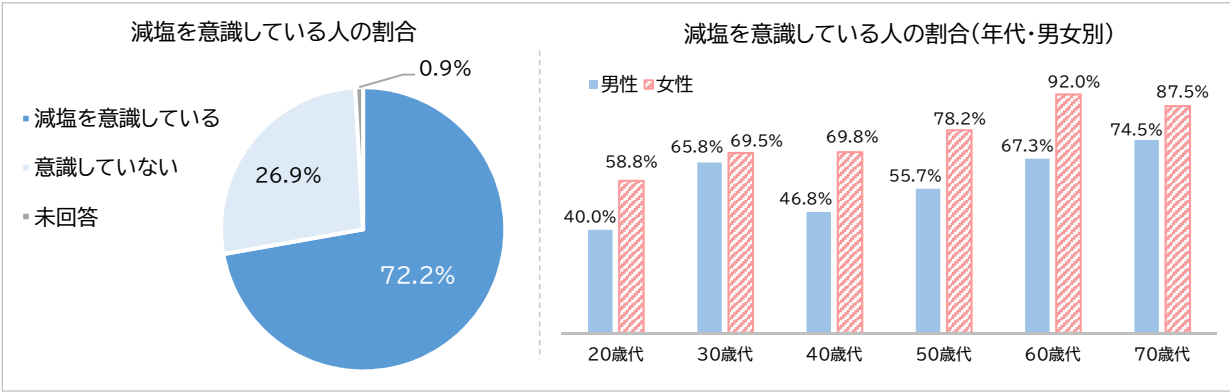
(5) 成人票における性別・年代別回答状況

成人票	性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全体
配付数	男性	149	176	215	195	195	168	1,098
	女性	141	163	205	193	204	189	1,095
	計	290	339	420	388	399	357	2,193
回答数	男性	20	38	62	70	101	94	385
	女性	34	59	96	87	125	112	513
	計	54	97	158	157	226	206	898
回答率	男性	13.4%	21.6%	28.8%	35.9%	51.8%	56.0%	35.1%
	女性	24.1%	36.2%	46.8%	45.1%	61.3%	59.3%	46.8%
	計	18.6%	28.6%	37.6%	40.5%	56.6%	57.7%	40.9%

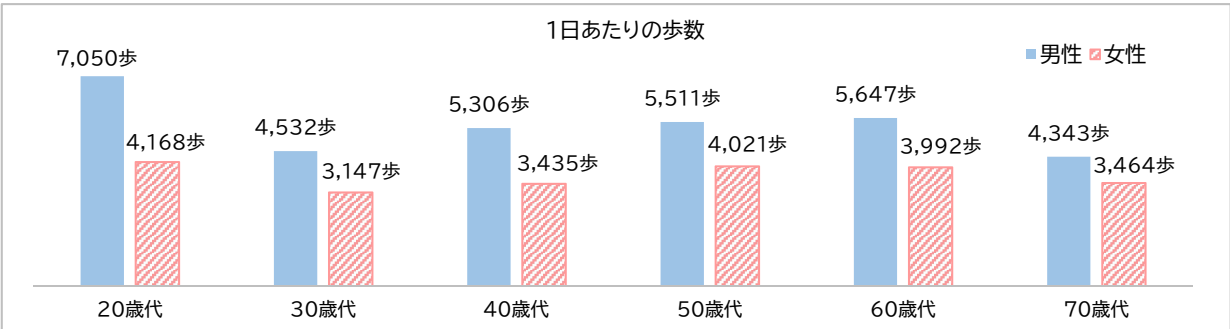
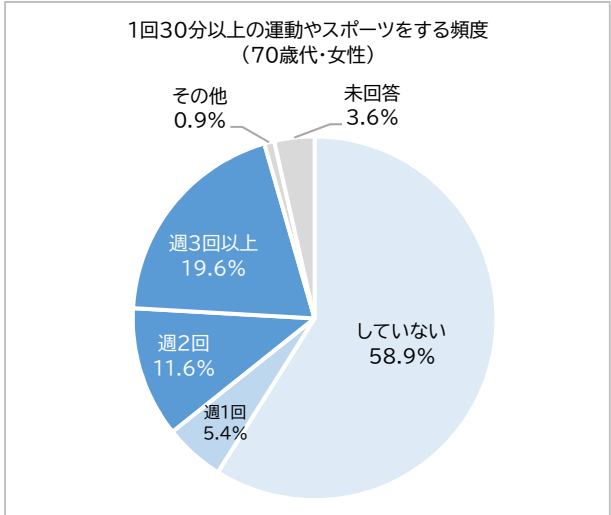
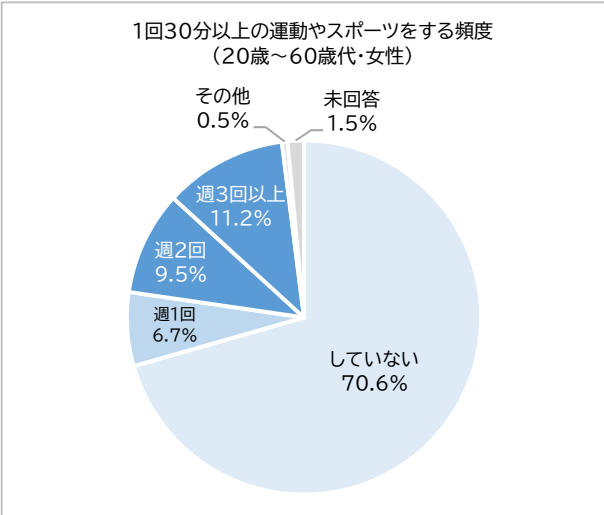
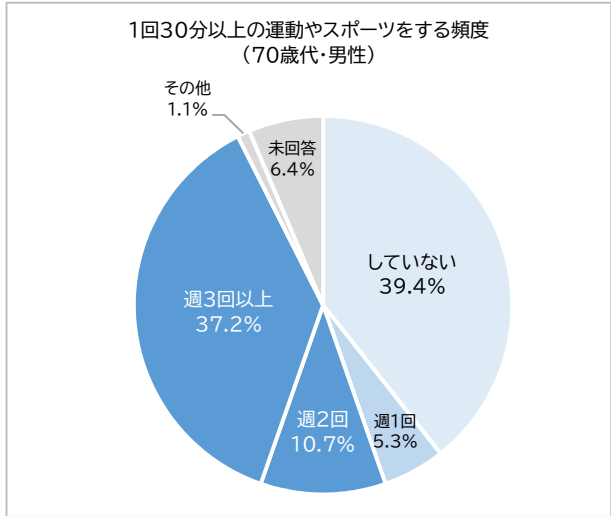
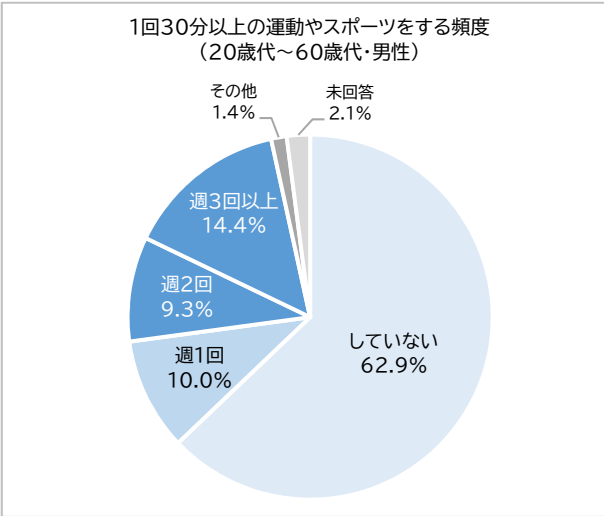
(6) 調査結果 (抜粋)

① 栄養・食生活

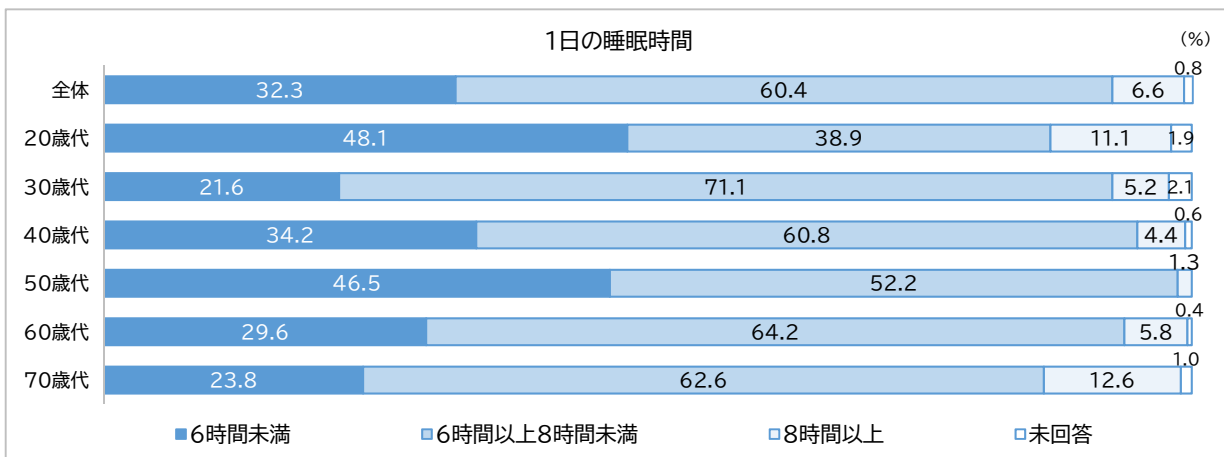




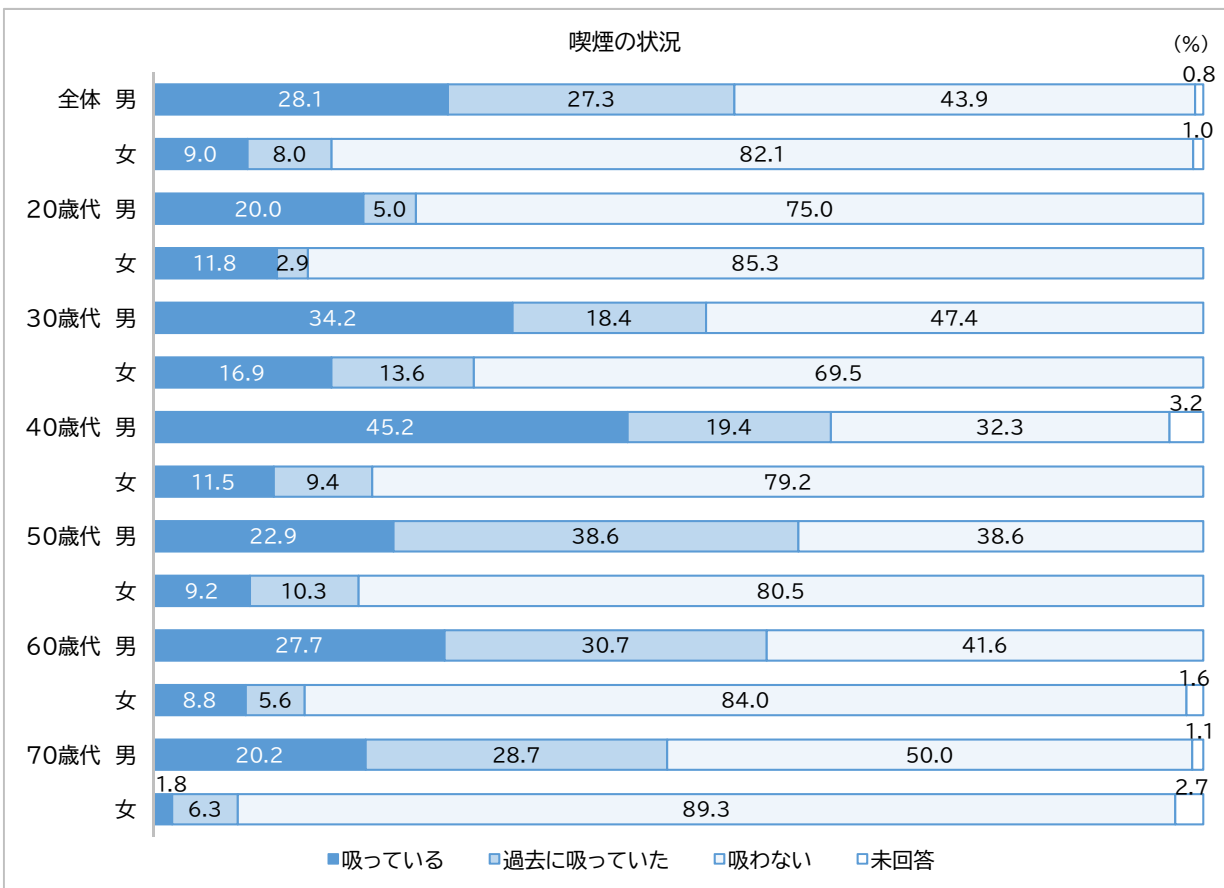
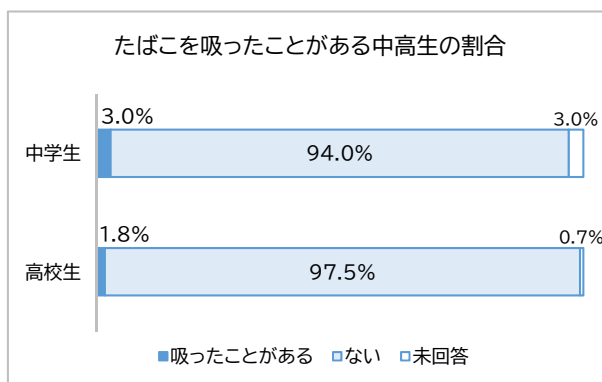
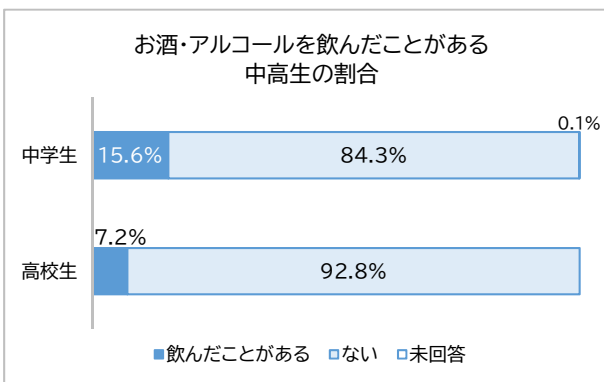
②身体活動・運動



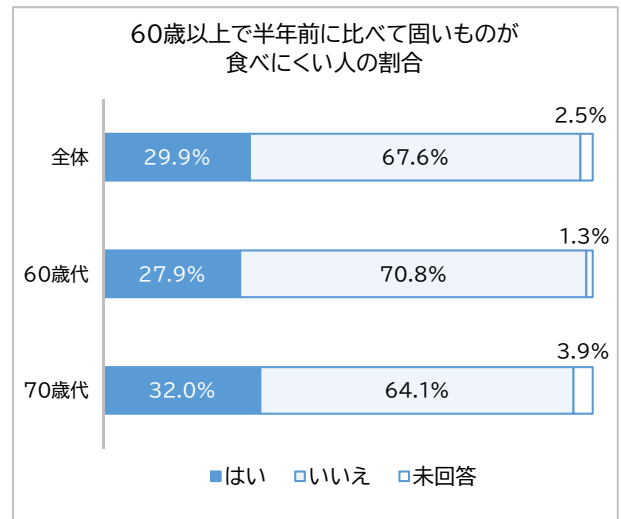
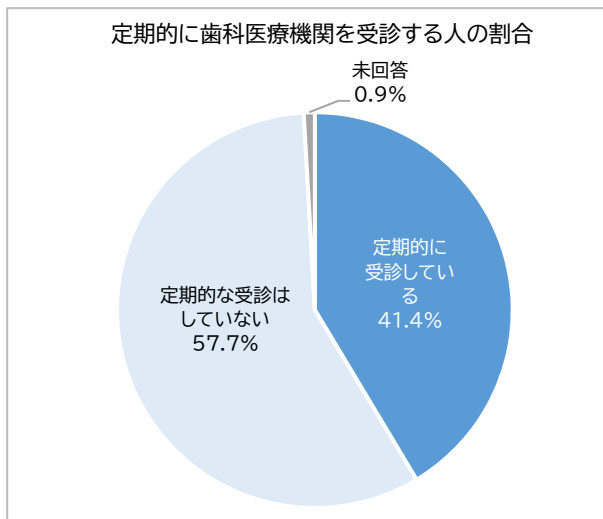
③睡眠・休養



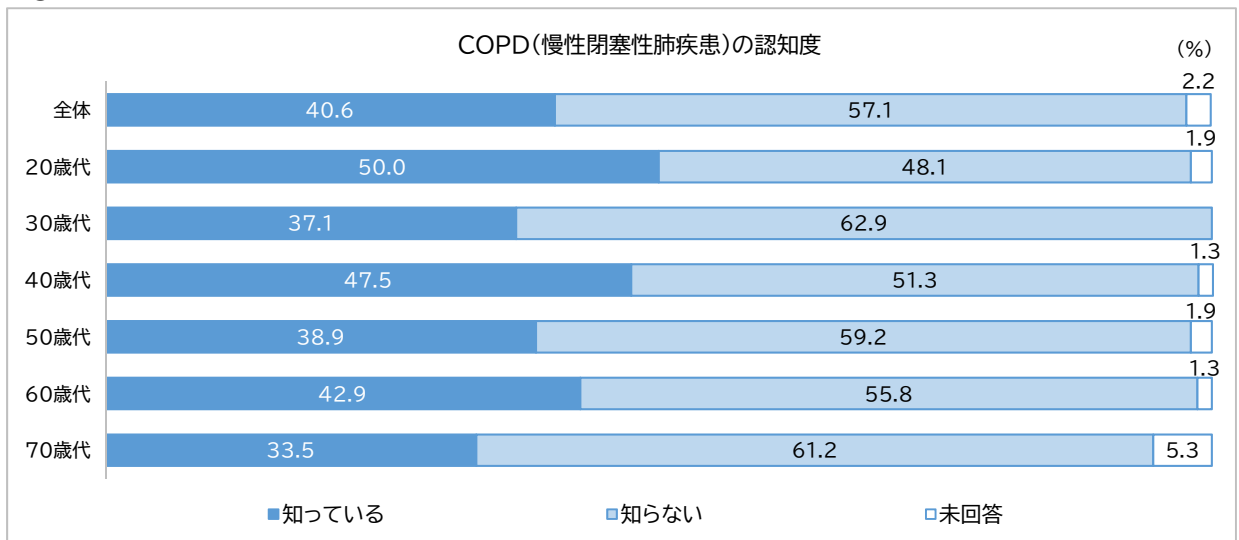
④飲酒・喫煙



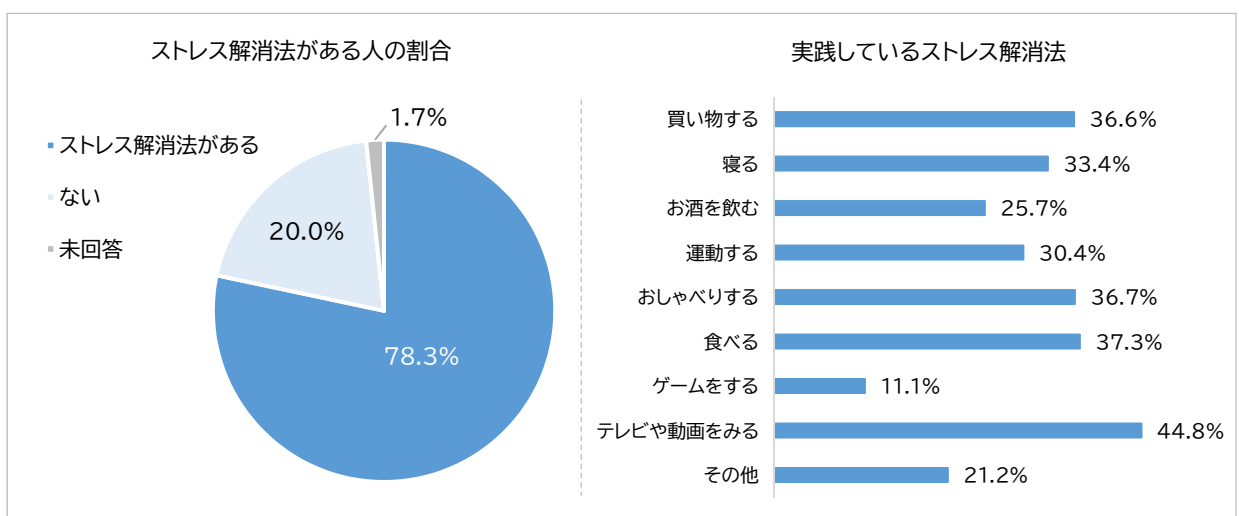
⑤ 歯・口腔



⑥ COPD



⑦ こころの健康



2 郡山市健康づくり推進懇談会開催要綱

(趣旨)

第1条 本市の実情や特性を活かした健康づくりに関する施策を総合的かつ効果的に推進するに当たり、専門的な見地及び市民の立場から幅広く意見を求めることを目的として、郡山市健康づくり推進懇談会（以下「懇談会」という。）を開催する。

(懇談会の構成)

第2条 懇談会は、委員20人以内とし、次に掲げる者のうちから市長が依頼する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係する団体から推薦された者
- (3) 健康増進や食育について深い関心のある市民

2 委員への依頼期間は、3年以内とする。

3 懇談会には座長を置き、委員の中から互選により選出する。

(会議)

第3条 懇談会の会議は、市長が招集する。

2 会議は、座長が進行する。

3 座長に事故あるときは、あらかじめ座長が指名する者が会議を進行する。

(庶務)

第4条 懇談会の庶務は、保健福祉部保健所健康づくり課において処理する。

(委任)

第5条 この要綱に定めるもののほか、懇談会の開催に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附則

この要綱は、平成14年7月1日から施行する。

附則

この要綱は、平成18年6月1日から施行する。

附則

この要綱は、平成23年8月10日から施行する。

附則

この要綱は、平成25年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成 25 年 11 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、平成 30 年 9 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 3 年 4 月 1 日から施行する。

3 郡山市健康づくり推進懇談会委員名簿

任期：令和4（2022）年2月15日から令和7（2025）年2月14日まで

氏名	団体等
坪井 永保	一般社団法人郡山医師会
水島 睦子	一般社団法人郡山歯科医師会
橋本 恵子	一般社団法人郡山薬剤師会
松岡 明美	公益社団法人福島県看護協会郡山支部
黒澤 廣子	公益社団法人福島県栄養士会
岡部 房子	郡山市保健委員会健康づくり部会
鈴木 雅俊	一般社団法人郡山労働基準協会
百目鬼 昭徳	郡山農業青年会議所
伊藤 啓子	郡山市認可保育所長会
橋本 英幸	郡山市小中学校長会学校給食研究会
齋藤 富美	郡山市保健委員会食生活改善部会
伊藤 央奈	郡山女子大学
遠藤 和博	福島県リハビリテーション専門職団体協議会
鈴木 文子	郡山市スポーツ・レクリエーション協会
安村 誠司	福島県立医科大学
大槻 順一	郡山商工会議所
鈴木 紀子	福島県立安積黎明高等学校 ※令和5（2023）年9月30日付け退任
橋本 恵久子	公募委員
星 久子	公募委員

3 計画策定過程

期 日	内 容
令和3(2021)年 8月11日	令和3年度第1回郡山市健康づくり推進懇談会連絡調整会議（書面） ・第二次みなぎる健康生きいきこおりやま21（改訂版）計画期間の延長及び次期計画の策定期間について ・郡山市健康づくりに関するアンケート項目案について
令和3(2021)年 9月7日	令和3年度第1回郡山市健康づくり推進懇談会（書面） ・第二次みなぎる健康生きいきこおりやま21（改訂版）計画期間の延長及び次期計画の策定期間について ・郡山市健康づくりに関するアンケート項目案について
令和3(2021)年 11月	郡山市健康づくり・食育に関するアンケート実施
令和4(2022)年 11月28日	令和4年度第1回郡山市健康づくり推進懇談会連絡調整会議（書面） ・第二次みなぎる健康生きいきこおりやま21（改訂版）最終評価について
令和4(2022)年 12月12日	令和4年度第1回郡山市健康づくり推進懇談会（書面） ・第二次みなぎる健康生きいきこおりやま21（改訂版）最終評価について
令和5(2023)年 2月20日	令和4年度第2回郡山市健康づくり推進懇談会連絡調整会議（書面） ・第二次みなぎる健康生きいきこおりやま21（改訂版）最終評価報告書案
令和5(2023)年 3月3日	令和4年度第2回郡山市健康づくり推進懇談会（書面） ・第二次みなぎる健康生きいきこおりやま21（改訂版）最終評価報告書案
令和5(2023)年 7月12日	令和5年度第1回郡山市健康づくり推進懇談会連絡調整会議（書面） ・第三次みなぎる健康生きいきこおりやま21 骨子案について
令和5(2023)年 8月10日	令和5年度第1回郡山市健康づくり推進懇談会 ・第三次みなぎる健康生きいきこおりやま21 骨子案について
令和5(2023)年 10月5日	令和5年度第2回郡山市健康づくり推進懇談会連絡調整会議（書面） ・第三次みなぎる健康生きいきこおりやま21 素案について
令和5(2023)年 10月20日	令和5年度第2回郡山市健康づくり推進懇談会（書面） ・第三次みなぎる健康生きいきこおりやま21 素案について
令和5(2023)年 11月10日	令和5年度第3回郡山市健康づくり推進懇談会連絡調整会議（書面） ・第三次みなぎる健康生きいきこおりやま21 原案について
令和5(2023)年 11月27日	令和5年度第3回郡山市健康づくり推進懇談会 ・第三次みなぎる健康生きいきこおりやま21 最終案について
令和5(2023)年 12月27日 ～1月26日	パブリックコメント実施
令和6(2024)年 3月	第三次みなぎる健康生きいきこおりやま21 策定

第三次みなぎる健康生きいきこおりやま 21

令和 年 月

- 発行 郡山市
- 編集 郡山市保健福祉部保健所健康づくり課
〒963-8024
福島県郡山市朝日二丁目 15 番 1 号
TEL : 024-924-2900 FAX : 024-934-2960