

KENKOU KONAN

第 3 次

健康 こなん 21 PLAN 計画

生涯を通じて人が輝ける
健康なまちづくりを目指して



健康増進計画・食育推進計画(第3次)
自殺対策計画(第2次)

2025年3月 湖 南 市

地区計画～地域の健康課題と未来の健康づくりの姿をのぞいてみましょう！～

2030年度の数値目標:主観的健康度(自分で健康と思う人)の向上: **85%**以上

甲西北中学校区

健康課題の傾向

- ・禁煙するつもりがない人が多い
- ・歯みがき以外に意識して口腔衛生を保つことを行っていない人が多い
- ・LDL(悪玉コレステロール値)の高い人が多い
- ・19~39歳で肥満が多い

主観的健康度の現状
80.5%

オリジナルストーリー

2030年に目指す健康のまちづくり

概要

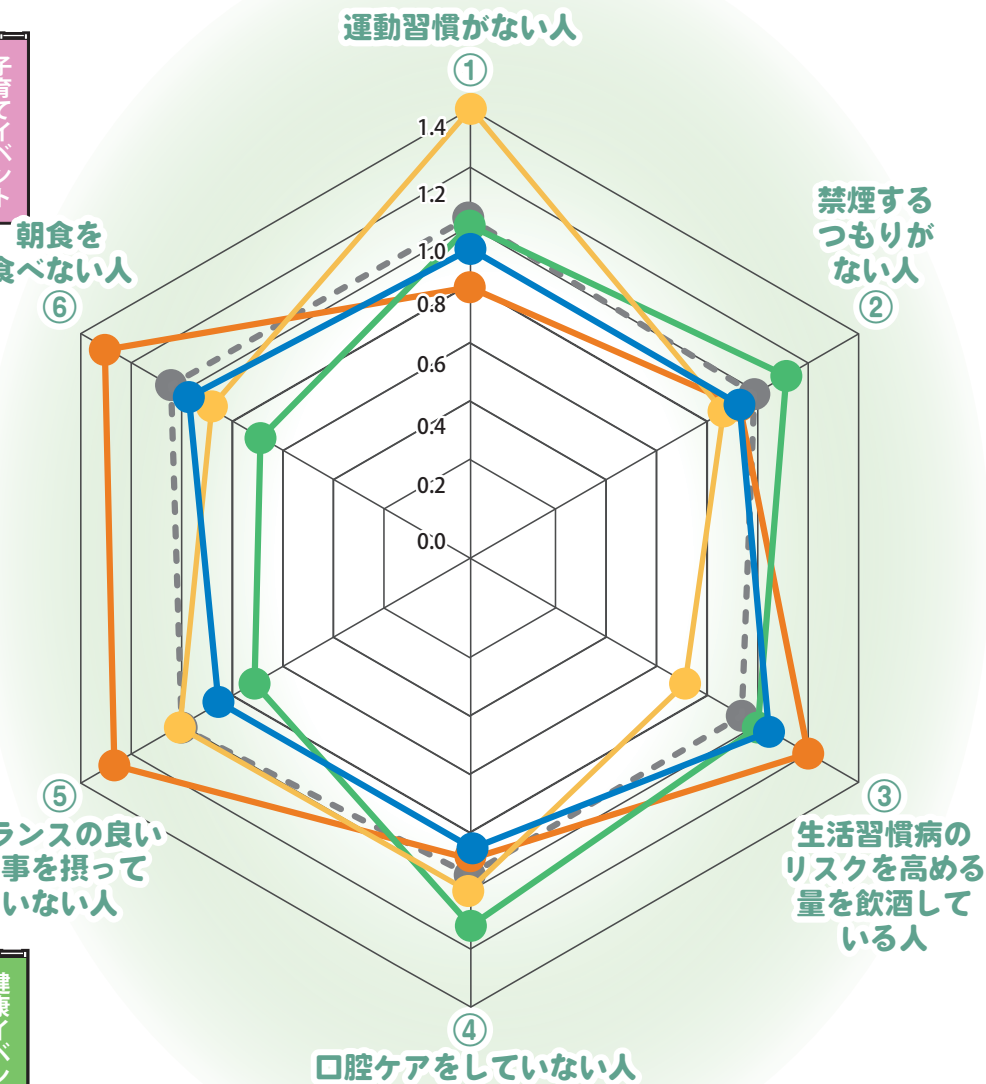
意識的な口腔ケアをしていない、悪玉コレステロール値が高いことや若い世代には肥満が多い…。打開策の糸口は、岩根や菩提寺の交流イベントの盛り上がりを活用して健康づくり活動を相乗りさせる!自身も育休から復帰した子育てママで必死にがんばりながら、地域づくりの大切さを学ぶ母子保健担当保健師の奮闘を描いたストーリー。



中学校区ごとのレーダー線の紹介

【全中学校区・無関心期】

地域の健康レーダーチャート(1.0が市平均)
関心がない(関心が向きづらい)人の割合を地域別に表しています。
※市健康づくりアンケート調査(2023年)の分析結果より



市全体 甲西中学校区 甲西北中学校区 日枝中学校区 石部中学校区

※概要版では、健康課題の「傾向」としてまとめています。
詳しくは、計画本編をご覧ください。



日枝中学校区

健康課題の傾向

- ・運動習慣がない人が多い
- ・肥満の人が多く
- ・男性は血圧の高い人が多い

主観的健康度の現状
78.4%

オリジナルストーリー

2030年に目指す健康のまちづくり

概要

外国人比率の高い多文化共生が進む地域ではあるが、外国人の健康課題が掘めていない…。打開策の糸口は、日本人との文化の橋渡しを手伝ってくれる外国人のキーマンを見つけること!歴代の担当保健師が活動を積み重ねてきた人と人との関わる姿を、日々の業務に奮闘する新人保健師の視点で語られた心を和ませるストーリー。



石部中学校区

健康課題の傾向

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人がやや多い
- ・禁煙をしたい人がやや多い
- ・40歳以上では、血圧の高い人が多い

主観的健康度の現状
73.9%

オリジナルストーリー

2030年に目指す健康のまちづくり

概要

主観的健康観や健康診断の受診率が他の地域より5ポイント以上低く、自分の健康行動に自信が持てない…。打開策の糸口は、「地域をまるっと」多くの人に協力を求めながらプロジェクトを立ち上げること!手探りながらも地域をしっかりとまとめていく姿を、成し遂げたい!と気持ちの強い健康づくり担当保健師の成長を描いたストーリー。



甲西中学校区

健康課題の傾向

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人が多い
- ・朝食やバランスのよい食事を食べない人が多い
- ・75歳以上では女性の肥満が多い

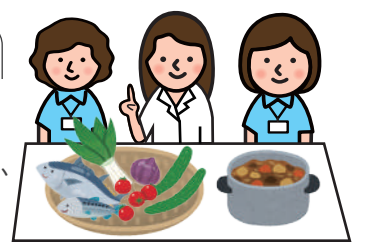
主観的健康度の現状
80.6%

オリジナルストーリー

2030年に目指す健康のまちづくり

概要

朝食摂取率と食事バランスに課題があり、特に働き世代が目立っている…。打開策の糸口は、地域のイベントと連携して、働き世代に口コミで広がるよう食を中心とした魅力的な啓発方法を確立すること!第3次健康こなん21計画の趣旨を語りながら、保健師活動への思いと決意が統括保健師の立場から語られるストーリー。必見です!



健康増進計画(第3次)

健康管理

目標

年1回の健診と日常的な健康のセルフチェックで健康状態を把握している



目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
1年間に健康診査を受けた人の割合	77.5%	80%
がん検診受診率(胃・大腸・乳・子宮・肺)	37.6%	60%

●がん検診の受診率(がん検診(胃・大腸・乳・子宮・肺)を受けたことがあるか)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



(n=1,695) ■ はい 〰 いいえ □ 無回答



取組のポイント

- ・規則正しい生活を送り、自分に合った健康管理を身につける
- ・定期的に健康診査やがん検診を受診し、身近な人にも声をかけている

身体活動・運動

目標

自分に合った体操・運動を発見して、継続できている

目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
運動習慣がある人の割合 (1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合)	24.2%	40%
女性(青壮年期20~64歳)の割合	12.6%	30%

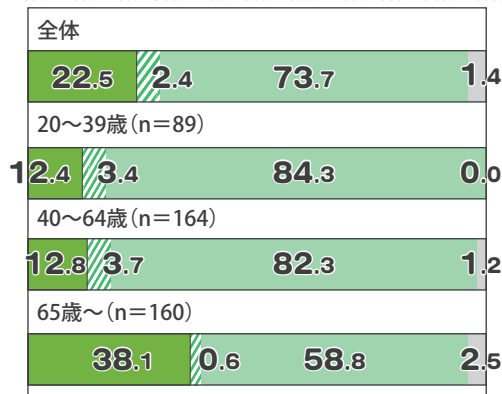


取組のポイント

- ・座りすぎにならないように生活の中で身体活動を取り入れる
- ・運動の強度や量を調整しながら可能な範囲で取り組む

●週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している人(女性)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



■ 継続1年以上 〰 継続1年未満
■ それ以外(週1回、不定期、していない人) □ 無回答

休養・睡眠

目標

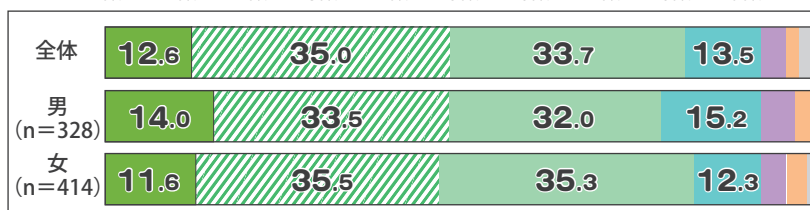
睡眠による休養を十分にとっている



目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
睡眠で休養がとれている人の割合	76.7%	80%

●睡眠時間はどれくらいか

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



■ 5時間未満 〰 5時間以上~6時間未満 ■ 6時間以上~7時間未満
■ 7時間以上~8時間未満 ■ 8時間以上~9時間未満 ■ 9時間以上 □ 無回答

睡眠時間の目安

小学生	9~12時間
中学・高校生	8~10時間
働き世代	6時間以上
高齢者	8時間以上の長い 床上時間は健康リスクになります

取組のポイント

- ・日常的に十分な睡眠を確保できるように生活習慣を意識している

たばこ

目標

たばこの健康被害を理解し
喫煙をやめたい人がやめられている

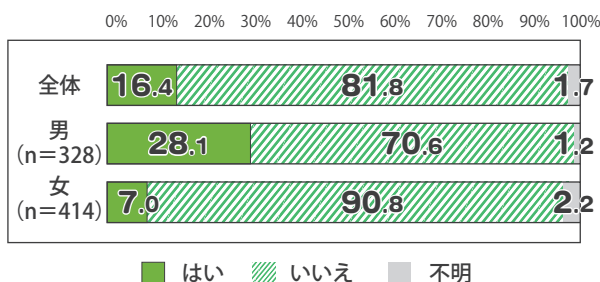


目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
たばこを吸う人の割合	16.4%	8.2%
たばこを吸う妊婦の割合	4%	0%

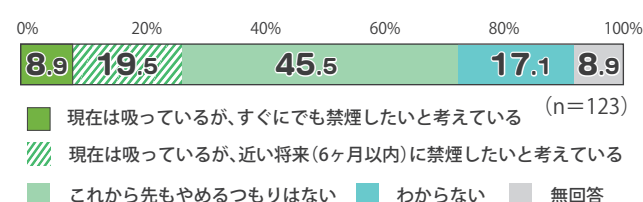
取組のポイント

- ・たばこや受動喫煙がからだに与える影響を学び、伝え、たばこを吸わない選択を意識する

●たばこを吸っているか



●禁煙したいと思うか(吸っている人)



アルコール

目標

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り
健康に気を配った飲酒をしている



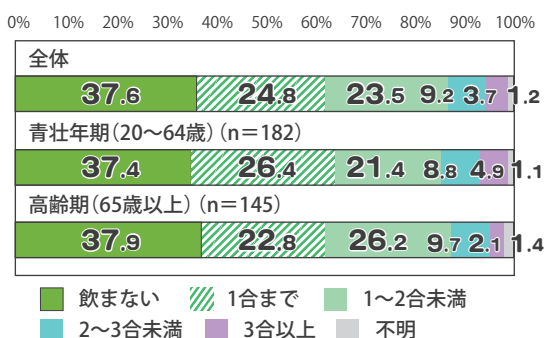
目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
生活習慣病のリスクを高める量(※)を飲酒している人の割合	13.4%	10%
男性(高齢期)の割合	38%	10%

※日本酒換算で、男性2合以上(高齢期1合以上)、女性1合以上

■純アルコール 20g(1合)とは?



●1日に飲むアルコールの分量は平均どれくらいか(男性)



取組のポイント

- ・不適切な飲酒は健康障害等につながることを学び、伝える
- ・20歳未満や飲酒の習慣がない人等に、無理に飲酒をすすめない

歯・口腔の健康

目標

80歳になっても20本以上自分の歯を保っている(8020運動の推進)

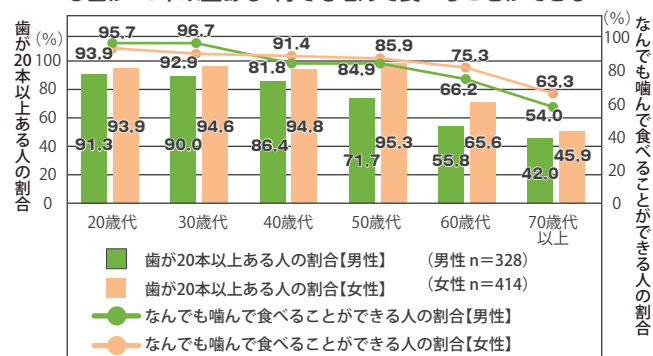


目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
50歳以上の人で、よく噛んで食べることができる人の割合	69.4%	80%

取組のポイント

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な検診を受ける
- ・歯間部清掃用具等を使った適切な口腔ケアをする
- ・よく噛んで食べることを習慣づけ、伝える

●歯が20本以上ある・何でも噛んで食べることができる



食育推進計画(第3次)

食育を広めよう



栄養・食生活

目標

「食」に関する正しい知識を身に付け実践している

目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
食育に関心を持つ人の割合	63.9%	90%

(1) 健全な食生活

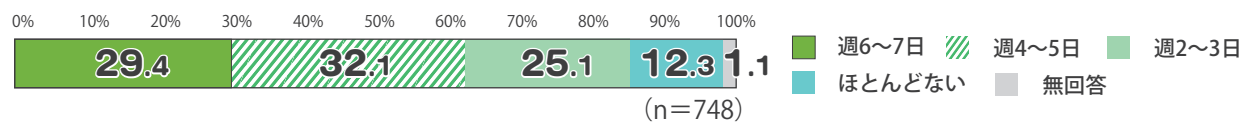
目標

健やかな食生活を送り
適正な体重を維持している

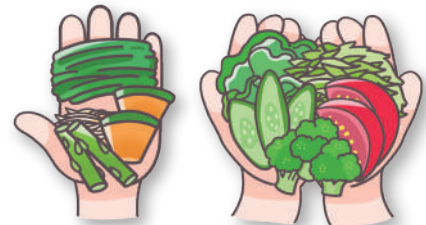
目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
適正体重を維持している人の割合 ※BMI 18.5以上25未満 (65歳以上はBMI 20を超え25未満)	61.9%	66%
朝食を週4日以上食べている人の割合	83.3%	90%
バランスの良い食事を摂っている人の割合(※)	29.4%	50%
野菜を1日350g(生野菜で大人の両手3杯分) 以上食べている人の割合	6%	30%
食塩(塩分)の多い食品や 味付けの濃い料理をよく食べる人の割合	15%	8%

※「主食・主菜・副菜」を揃えて食べることが1日2回以上をほぼ毎日(週6日以上)食べている人

●「主食・主菜・副菜」の3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日あるか



取組のポイント



加熱したら
片手で3杯

生なら
両手で3杯

野菜摂取量の目安



バランスのとれた食事

(2) 持続可能な食環境

目標

社会・環境・文化の視点から食べ物の大切さを
学び受け継いでいる

食文化を守ろう



目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継ぎ、 受け継いでいる人の割合	16.2%	30%
食べ残しを減らす努力をしている人の割合	95%	100%

●地域や家庭で受け継がれてきた食べ方・作法を受け継いでいるか



●受け継いできた料理や味、食べ方・作法を、地域や次世代に伝えているか



取組のポイント

- ・生涯学習活動に参加し、心身ともに健康で豊かな食生活を営む
- ・持続可能な食環境の取り組みの重要性を認識し、実践する

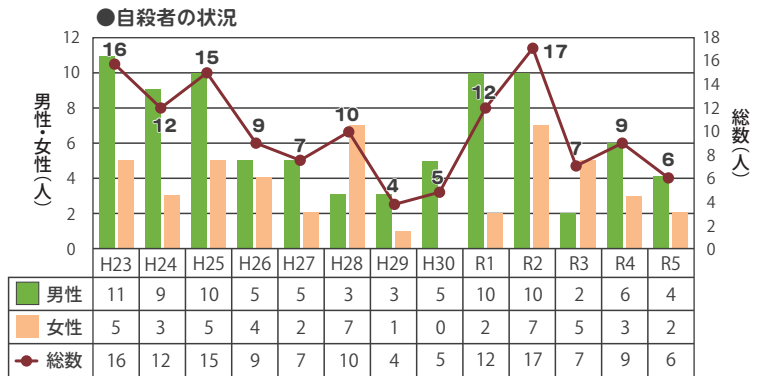
自殺対策計画(第2次)

基本目標

“生命(いのち)輝く”誰も自殺に
追い込まれることのない地域社会の実現



目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
自殺者数(暦年)	6人	0人



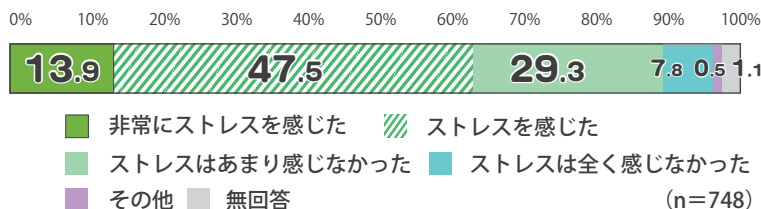
(1) こころの健康

目標

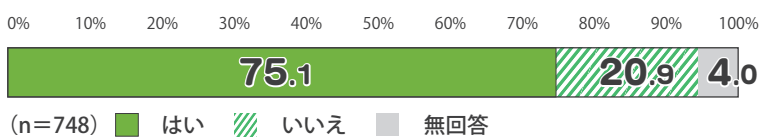
ストレスの発散方法があり
こころの状態が安定する居場所がある

目標指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)
ストレスを発散できる人の割合	73.3%	80%
地域とのつながりが強いと思う人の割合	45.7%	50%

●最近1か月にストレスを感じたことがあったか



●「生きがい」を持っているか



取組のポイント

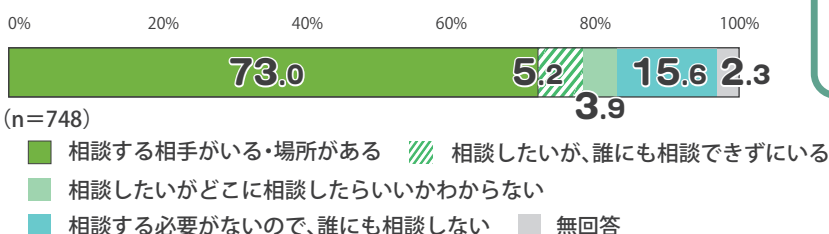
- ・自分なりのストレス発散方法を見つけられている
- ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることができている
- ・地域の交流行事等にすすんで参加している

(2) 包括的な支援

目標

いのちをつなぐための必要な
支援を受けられている

●悩みを抱えたときに、相談する相手、もしくは場所はあるか



取組のポイント

- ・身近な人が困っている時には相談者の声に耳を傾けている
- ・身近な人の変化に気づき、すすんで声をかけている
- ・SNSの正しい使い方を習得している



第3次健康こなん21計画【健康増進・食育推進・自殺対策】の体系

基本理念

生涯を通じて人が輝ける健康なまちづくり

基本目標

①健康寿命の延伸

「からだ」と「こころ」、その根源になる「食」の3つの分野から、介護を必要としない期間を延ばす効果的な健康づくりを進めます。

②健康格差の縮小

4つの中学校区域(甲西・石部・甲西北・日枝)ごとに地区計画を策定し、きめ細やかな健康づくりを進めます。

基本方針

①市民を「支える」健康づくり

健康に対する価値観が多様化しているため、市民一人ひとりに寄り添った健康づくりを提供し、暮らしの基本となる健やかな「からだ」と「こころ」の安心を支えます。

②地域を「育む」健康づくり

社会とのつながりが健康に影響を及ぼすことから、地域はもとより、家庭、職場、園、学校、関係機関・団体など「オールこなん」で各取組を推進します。

③仕組みで「つなぐ」健康づくり

地区計画による地域の健康課題に応じた取組の実践とアップデートを繰り返す「健康づくりのPDCAサイクル」の好循環をつくり次世代につなぎます。

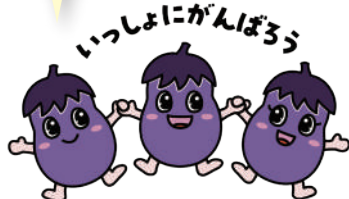


施策方針	
ポピュレーションアプローチ	①生活習慣の改善
	②社会環境の質の向上

手法を効果的に組み合わせる

施策方針	
ハイリスクアプローチ	③生活習慣病の発症・重症化予防
	④自殺(未遂者など)対策

湖南市健康づくりキャラクター「湖なすちゃん」も応援しています！



保健指導・栄養指導・こころの健康相談
循環器疾患・糖尿病・がん

基本計画	
健康管理	健康管理
	身体活動・運動
	休養・睡眠
	たばこ
	アルコール
	歯・口腔の健康
食育推進	栄養・食生活
	健全な食生活
	持続可能な食環境
自殺対策	こころの健康
	包括的な支援
	連携体制

整合

地区計画	
地域の健康課題に応じた行動計画	甲西中学校
	石部中学校
	甲西北中学校
	日枝中学校