


令和6年4月22日提出

## 健康保険分野に係る各種計画の策定

標記について、次のとおりお知らせします。

日時	
場所	
内容	<p>本市における健康づくり施策及び介護福祉分野の更なる推進を図るため、下記計画を策定したものです。</p> <p>①諫早市健康増進計画 健康いさはや21(第四次) 生活習慣病の発症予防と重症化予防、健康づくり活動を推進し、健康寿命の延伸と誰一人取り残さない健康づくりによる健康格差の縮小に向け、地域や関係団体、関係機関等と連携・協力しながら、健康づくり活動を推進していくために第四次計画を策定しました。</p> <p>【計画期間:令和6年度～令和17年度】 【担当課:健康推進課】</p> <p>②諫早市歯と口腔の健康づくり推進計画 歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するために健康いさはや21の分野別計画として本計画を策定しました。</p> <p>【計画期間:令和6年度～令和17年度】 【担当課:健康推進課】</p> <p>③諫早市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画 高齢者が住み慣れた地域の中でいつまでも安心して暮らしていける「地域包括ケアシステム」をより一層深化・推進するために、市民・事業者・行政が協同して取り組む指針となる本計画を策定しました。</p> <p>【計画期間:令和6年度～令和8年度】 【担当課:介護保険課】</p> 
問い合わせ先	<p>①②諫早市 健康保険部 健康推進課 担当:木下 電話番号:0957-22-1500(内線 3316) E-mail:<a href="mailto:kenkou@city.isahaya.nagasaki.jp">kenkou@city.isahaya.nagasaki.jp</a></p> <p>③ 諫早市 健康保険部 介護保険課 担当:黒木 電話番号:0957-22-1500(内線 3335) E-mail:<a href="mailto:kaigo@city.isahaya.nagasaki.jp">kaigo@city.isahaya.nagasaki.jp</a></p>
担当課	同上
備考 (記事解禁日等)	

## 7 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### こども

- ・早寝早起きをし、朝食をとりましょう。
- ・体を動かすことの大切さを知りましょう。
- ・インターネット等のメディアとの接触時間と健康への影響について、家族みんなで情報共有しましょう。

#### (目標)

- ・朝食を毎日食べているこどもの割合の増加  
… (小学生) 89.1%→増加 (中学生) 89.3%→増加  
(高校生) 84.2%→増加



### 女性

- ・妊娠期に必要な食事をしましょう。
- ・妊娠中の健康管理に心がけましょう。
- ・子育てには家族みんなで協力しましょう！

#### (目標)

- ・骨粗しょう症検診受診率の向上…6.1%→10.0%
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少…12.8%→減少(再掲)
- ・妊娠中の喫煙をなくす…2.2%→0%(再掲)



## 8 健康を支え、守るための社会環境の整備

地域・職域・保健医療福祉・教育・健康づくり関係団体等で構成される諫早市健康づくり推進協議会を推進の主体として、市民協働による健康づくり運動を推進します。

また、健康づくり推進協議会を構成する医師会や歯科医師会などの保健医療団体、食生活改善推進協議会、運動普及推進員協議会、母子保健推進協議会においても市民の健康増進を図るための活動を推進します。



### 高齢者

- ・かかりつけ医、かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。
- ・フレイル予防教室に参加し、暮らしの中に介護予防習慣を取り入れましょう。
- ・認知症を正しく理解し、周囲に認知症の方がいたらさりげなく見守りましょう。

#### (目標)

- ・高齢者の社会参加の促進  
… (男性) 38.2%→増加 (女性) 32.6%→増加

## ■自殺対策の取り組み

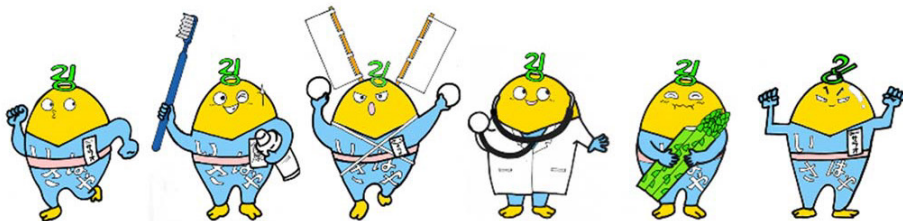
### 1 誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

- ・不安や悩みを抱えたときは身近な人や相談窓口にご相談する。
- ・心の不調があった時は早めにかかりつけ医や精神科医を受診する。
- ・周囲の人が悩んでいる様子に気がいたら、声をかけ、ゆっくりと話を聞き、見守る。
- ・現役世代の頃から地域との交流をもっておく。



### 2 基本施策

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| (1) 地域におけるネットワークの強化   | (2) 自殺対策を支える人材の養成  |
| (3) 住民への啓発と周知         | (4) 生きることの促進要因への支援 |
| (5) こども・若者の自殺対策及び取り組み | (6) 女性に向けた自殺対策の推進  |



諫早市健康保険部 健康推進課

## 諫早市健康増進計画

# 健康いさはや21(第四次)

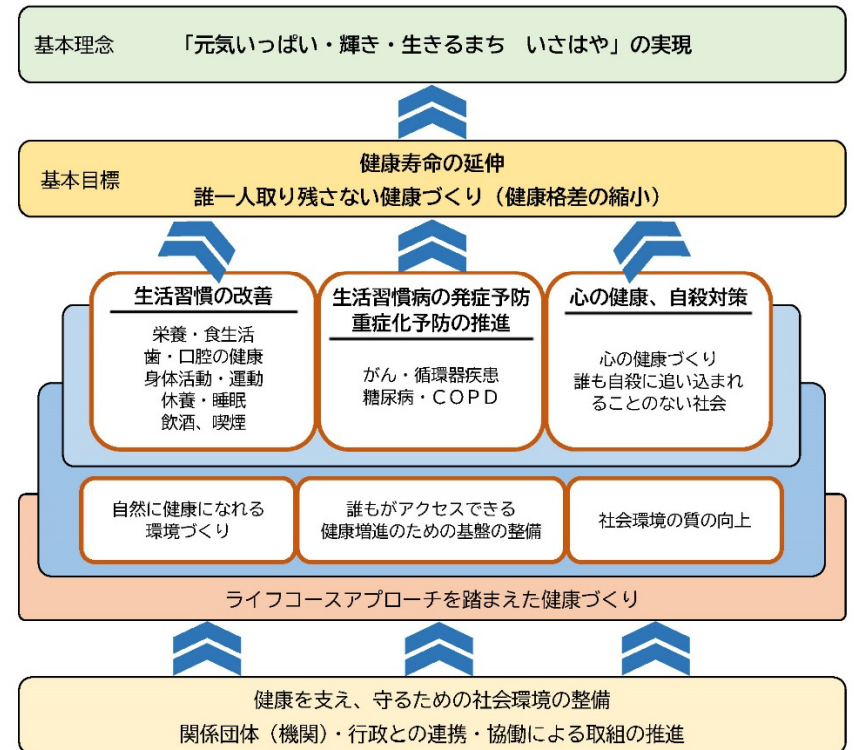
令和6年度～令和17年度

## 概要版

### ■計画の趣旨

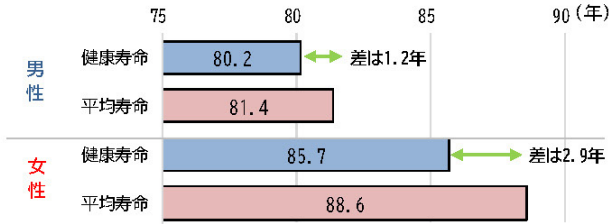
市民誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まっており、普段から、個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取り組みをさらに強化していくことが求められています。諫早市では、地域や関係団体、関係機関等と連携・協力しながら、生活習慣病の発症と重症化予防、健康づくり活動を推進することにより、健康寿命の延伸及び誰一人取り残さない健康づくり(健康格差の縮小)の実現を目指します。

### ■計画の体系



## 健康寿命

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



健康寿命の算定にあたっては、「日常生活動作が自立している期間」の平均から算出しています。  
生涯にわたり健康でいきいきと生活するためには、健康な状態でいられる期間を伸ばし、できるだけ健康ではない状態の期間を短くすること（健康寿命の延伸）が重要です。  
健康で暮らせる期間を伸ばすために、生活習慣の改善や地域活動・社会活動の充実に取り組みましょう！

## 健康増進の取り組み

### 1 生活習慣の改善

#### 栄養・食生活

- ・主食・主菜・副菜をそろえて、1日350グラムの野菜を摂りましょう。
- ・栄養のバランスや塩分の摂取量を見直すことが、重大な疾病の予防につながります！

- (目標)
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加…45.7%→50.0%
  - ・料理の味付けを薄味にしている者の割合の増加…15.4%→増加

#### 身体活動・運動

- ・生活習慣病の予防には、運動習慣を身に付けることが重要です。
- ・健康づくりアプリなどを活用して運動量を記録するなど、楽しみながら運動する習慣を身に付けましょう。

- (目標)
- ・1日30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している者の割合の増加
- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 男性：20～64歳…33.8%→維持  | 65歳以上…50.5%→維持  |
| 女性：20～64歳…23.9%→30% | 65歳以上…46.1%→50% |

#### 飲酒

- ・飲酒による体への影響と適正飲酒量を知りましょう。
- ・飲酒する人は、休肝日を設けるように心がけましょう。
- ・妊娠中の飲酒は胎児に影響することを理解し、飲酒しないようにしましょう。
- ・未成年者には、お酒を絶対に勧めないように！

- (目標)
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少…男性：17.5%→減少 女性：12.8%→減少

#### 歯・口腔の健康

- ・定期歯科検診の重要性を理解し、定期的に受診しましょう。
- ・食後の歯みがき等を実践し、口腔内を清潔に保ちましょう。

- (目標)
- ・3歳児で4本以上のむし歯のある歯を有する者の割合…3.1%→0%
  - ・過去1年間に1回歯科検診（健）診を受診した者の割合…62.2%→95.0%

#### 休養・睡眠

- ・睡眠についての正しい知識の習得を心がけましょう。
- ・家庭において早寝早起きを実践しましょう。
- ・自分に合った十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・アルコールは睡眠の質を低下させます。

- (目標)
- ・睡眠による休養が十分にとれている者の割合の増加…79.1%→増加

#### 喫煙

- ・たばこが及ぼす体への影響について知りましょう。
- ・喫煙は胎児に影響することを理解し、妊婦及び周囲の人は喫煙しないようにしましょう。
- ・受動喫煙は健康に影響があることを理解しましょう。

- (目標)
- ・成人喫煙率の減少…14.1%→12.0%
  - ・妊娠中の喫煙をなくす…2.2%→0%



## 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

### がん

- ・がんは本市の死亡原因の第1位です。
- ・症状がなくても、定期的ながん検診を受けましょう。
- ・がん検診の結果を把握し、必要に応じて精密検査を受けましょう。

#### (目標)

- ・がん検診受診率の向上
- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 胃がん検診：(男性) 20.3%→60.0%  | (女性) 23.4%→60.0% |
| 肺がん検診：(男性) 24.8%→60.0%  | (女性) 30.4%→60.0% |
| 大腸がん検診：(男性) 17.6%→60.0% | (女性) 24.4%→60.0% |
| 子宮がん検診：(女性) 23.9%→60.0% |                  |
| 乳がん検診：(女性) 38.8%→60.0%  |                  |

### 糖尿病

- ・健診結果を専門職から聞き、健康づくりに活かしましょう。
- ・体重・血圧などを記録し、自分の体の状態に関心を持ちましょう。

#### (目標)

- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少…34.7%→減少(再掲)
- ・特定健診受診率の向上…36.0%→55%(再掲)
- ・特定保健指導の実施率の向上…56.0%→60%(再掲)

## 3 心の健康

### 心の健康づくり

- ・生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- ・自分にあったストレスの対処法を知りましょう。
- ・こどものストレスや不安を受け止め、話をしっかり聞くように心がけましょう。
- ・不安や悩みを抱えたときは、身近な人や相談窓口にご相談しましょう。

## 5 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

### 健康・医療等へのアクセス

- ・健（検）診に関する情報を提供します。

### 健康情報の提供

- ・すべての対象者に情報が行き届くように、周知方法を検討し、情報発信
- ・広報やホームページ、SNS等を活用した情報提供
- ・医薬品の適正使用に関する周知・啓発

### 循環器疾患

- ・自分の体の状態を知るために、特定健診等の定期健診を受けましょう。
- ・健診結果で受診が必要だった場合、放置せず主治医に相談しましょう。

#### (目標)

- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少…34.7%→減少
- ・特定健診受診率の向上…36.0%→55%
- ・特定保健指導の実施率の向上…56.0%→60%

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）

- ・COPDの最大の原因は喫煙です。
- ・受動喫煙もCOPDの重要な原因の一つです。
- ・COPDは肺の生活習慣病だと理解しましょう。

#### (目標)

- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の死亡率の減少（人口10万人当たり）…21.7%→減少

## 4 自然に健康になれる環境づくり

### 健康的な食環境の提供

- ・食塩控えめな食事や野菜をたくさん摂取できる健康的な食事を提供するレストランや食品店等の紹介。
- ・健康づくりに取り組む事業所の事例紹介。

### 居心地が良く歩きたくなる環境づくり

- ・地域で歩きやすいスペースの情報提供。
- ・健康づくりアプリ等を活用した運動の推進。
- ・ながさき健康づくりアプリを利用しウォーキングの歩数に応じて付与されるポイントを目標にする。

## 6 社会環境の質の向上

### 社会活動を行っている者の増加

- ・食生活改善や運動普及を推進するボランティアなど様々な社会活動への参加を推進します。



## 目標一覧

### ○歯科疾患の予防

目標	基準 (R4)	目標値 (R15)	データ根拠
3歳児で4本以上のむし歯のある歯を有する者の割合	3.1%	0%	3歳児健診
3歳児のむし歯のない者の割合	86.0%	95%	3歳児健診
12歳児の永久歯の1人平均むし歯の本数	1.21本 (R3)	0.83本	8020への道
12歳児のむし歯のない者の割合	63.5% (R3)	90%	8020への道
40歳以上の歯周炎を有する者の割合	68.5%	40%	歯周病検診

### ○定期的な口腔管理の実施

目標	基準 (R4)	目標値 (R15)	データ根拠
1日2回以上歯みがきをする者の割合	81.0%	90%	市民アンケート
歯間ブラシやデンタルフロス・糸ようじを使っている者の割合	32.5%	50%	市民アンケート
過去1年間に歯科検(健)診を受診した者の割合	62.2%	95%	市民アンケート
かかりつけ歯科医を持っている者の割合	46.1%	70%	市民アンケート

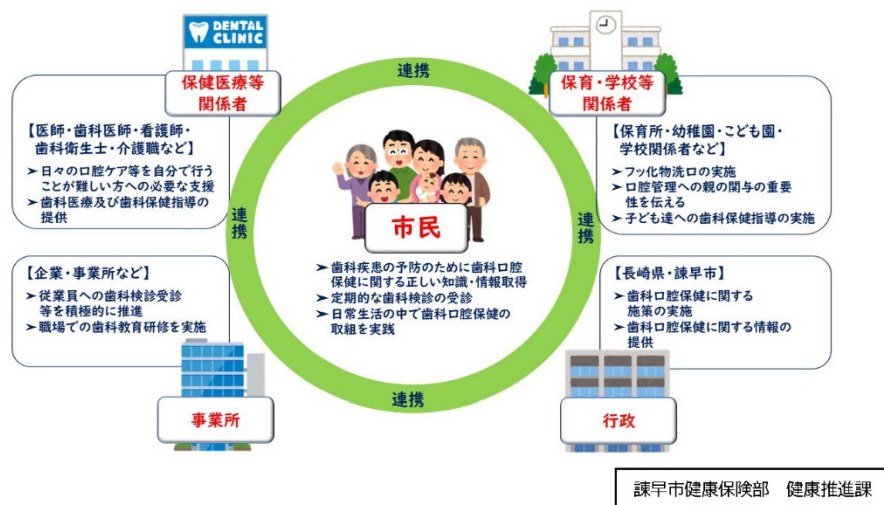
### ○健全な口腔機能の獲得、維持、回復及び向上

目標	基準 (R4)	目標値 (R15)	データ根拠
50歳以上における咀嚼良好者の割合	79.4%	88%	市民アンケート

### ○社会環境の整備

目標	基準 (R4)	目標値 (R15)	データ根拠
幼保施設においてフッ化物洗口推奨を毎年実施する	1回	1回	フッ化物洗口実施施設調査
幼保施設におけるフッ化物洗口実施率	65.7%	80%	フッ化物洗口実施施設調査
小学校でのフッ化物洗口実施率100%の維持	100%	100%	フッ化物洗口実施施設調査
中学校でのフッ化物洗口実施率100%の維持	100%	100%	フッ化物洗口実施施設調査
障害者(児)が利用する入所施設での定期的な歯科検診の実施率	85.7%	90%	県障害福祉課調査
要介護高齢者が利用する入所施設での定期的な歯科検診の実施率	58.3%	87%	県長寿社会課調査

## 関係機関・団体の役割



# 諫早市 歯と口腔の健康づくり 推進計画

令和6年度～令和17年度

## 概要版

### ■計画の趣旨

歯と口腔の健康づくりは、心身の健康の保持増進や生活の質の向上に重要な役割を果たしています。諫早市では平成18年から策定している「健康いさはや21（健康増進計画）」により、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりに取り組んでいますが、今後更なる充実と総合的かつ計画的な推進を図り、市民が健やかに生き生きと生活できることを目的として、「諫早市歯と口腔の健康づくり推進計画」を策定いたしました。

### ■計画の体系

#### 基本理念

市民一人ひとりが歯と口腔の健康づくりに取り組み、生涯を通じた心身の健康を実現する

#### 基本目標

1. 歯科疾患の予防
2. 定期的な口腔管理の実施
3. 健全な口腔機能の獲得、維持、回復及び向上
4. 社会環境の整備

#### 市民の役割

1. 自分の口腔に関心を持つようになる
2. 自身による正しい口腔ケアの実践
3. 定期的な口腔健康管理のための、かかりつけ歯科医等への受診

#### 行政・関係団体の役割

1. 歯科保健向上のための環境整備、支援、指導
2. 歯と口腔の健康づくりに関する市民への啓発活動及び知識習得の場の提供
3. 本推進計画実施状況の確認と改善

# ■ 諫早市の現状と取り組み

## 1 乳幼児期

### 現状・課題

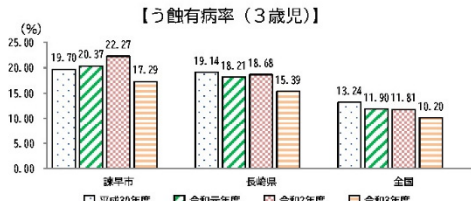
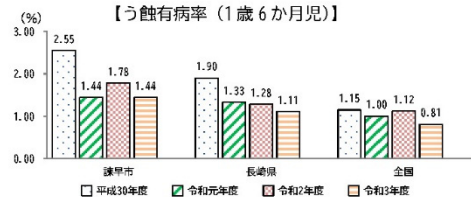
- ・う蝕有病率や1人平均むし歯数について、全国や県と比較して、1歳6か月児から3歳児の間での増加が著しい。
- ・親世代への歯科的なアプローチが十分ではない。
- ・保育所（認可・認可外）施設でのフッ化物洗口が実施できる環境を整え、推進していくことが必要である。

### 個人、家庭でできること

- ・歯科に関する研修会等に参加しましょう。
- ・保護者が仕上げ磨きを行うように心がけましょう。
- ・ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・家庭でのフッ化物の利用を検討しましょう。

### 関係団体、行政の取り組み

- ・2歳6か月児歯科健診を受診するように促します。
- ・幼児健診でむし歯の多い子へのフォローを行います。
- ・乳幼児の食育について、保護者に向けた周知・啓発を行います。
- ・フッ化物洗口未実施の施設に周知・啓発を行います。



出典：8020への道

## 2 学齢期

### 現状・課題

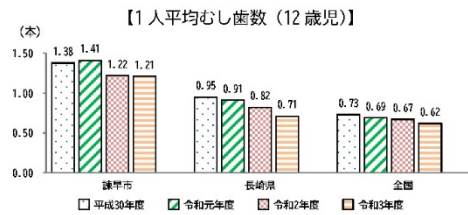
- ・1人平均むし歯数が全国・県平均と比較して多い。
- ・小中学校でフッ化物洗口を実施している。
- ・健診でむし歯がなければ歯科を受診しないのでかかりつけ歯科医を持つきっかけがない。

### 個人、家庭でできること

- ・むし歯や歯肉炎になる要因を知り、家庭で各自が自分の口腔への関心を持ち口腔ケアをできるようにしましょう。
- ・むし歯の治療に関して、保護者がこどもに歯科受診を行うように促しましょう。
- ・食べる能力の向上や確立に重要な時期なのでよく噛む習慣を身につけましょう。

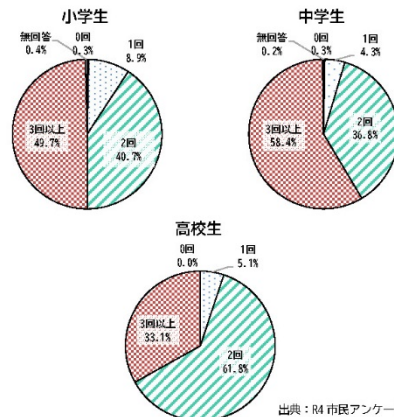
### 関係団体、行政の取り組み

- ・口腔に問題がなくてもかかりつけ歯科を持ち、定期受診することの必要性を伝えます。
- ・小中学校においてフッ化物洗口の100%実施を維持し、フッ化物洗口を実施する人の数や洗口回数を増やし充実を図ります。
- ・学校に出て来られない児童や生徒が集まれる場所を作り、フッ化物洗口など口腔管理を行います。
- ・広報やホームページ、イベントなどで歯の健康に関する情報提供を行います。
- ・学校でブラッシング指導や栄養教諭による食育指導等を実施します。



出典：8020への道

【あなたは、歯みがきを1日何回しますか？】



出典：R4市民アンケート

## 3 成人期

### 現状・課題

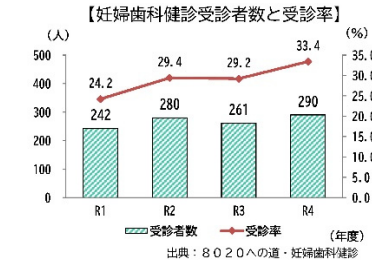
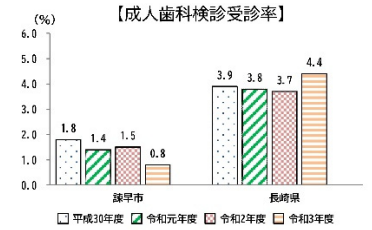
- ・歯周病検診を受けている人が少ない。
- ・仕事の時間を割いて歯科受診しづらく、現役世代はなかなか歯科医院へ行かない。
- ・妊娠期および産後の口腔管理が必要だが十分とは言えない。
- ・口腔管理が生活習慣病に影響することを知らない人が多い。

### 個人、家庭でできること

- ・かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科を受診して専門の口腔ケアを受けましょう。
- ・歯ブラシ以外の口腔清掃補助用具も使用してみましょう。

### 関係団体、行政の取り組み

- ・歯周病のリスクや口腔の健康の重要性について周知を行います。
- ・歯周病検診の受診勧奨を行い、歯科受診を促します。
- ・妊婦歯科健診受診者数の増加を図ります。



出典：8020への道・妊婦歯科健診

## 4 高齢期

### 現状・課題

- ・残存歯数20本以上の人の割合が低い。
- ・誤嚥性肺炎の認知度は高いが、健診制度の認知度は低い。
- ・過去一年間に歯科を受診しなかった人が約50%いる。

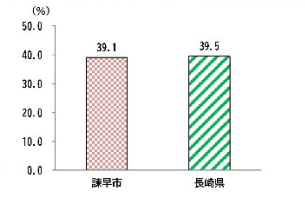
### 個人、家庭でできること

- ・むし歯や歯周病の予防に向けて、歯みがき習慣の継続などに取り組みましょう。
- ・飲み込む機能が低下しないようお口の健康トレーニングに取り組みましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科を受診して専門的な口腔管理を受けましょう。

### 関係団体、行政の取り組み

- ・口腔の健康に関する相談窓口の機能強化と市民への周知を推進します。
- ・簡単に口腔の状態を知ることができるお口のチェックシートの活用を広めます。
- ・かかりつけ歯科医を持つことの重要性について周知します。

【20本以上の残存歯数の割合（後期高齢者）】



出典：長崎県令和2年度疫学分析に基づく医療費適正化効果の可視化業務報告書

## 5 配慮が必要な人

### 現状・課題

- ・訪問診療など必要な情報が行き渡っていない。
- ・障害者への歯科的アプローチが十分でない。

### 個人、家庭でできること

- ・訪問診療について情報を得ましょう。
- ・家庭での口腔ケアや食習慣、口腔機能障害、嚥下機能に合わせた食形態などに関する知識を習得し、良好な生活習慣を確立しましょう。

### 関係団体、行政の取り組み

- ・配慮が必要な人の現状を把握する体制を作り情報を把握するよう努めます。
- ・配慮が必要な人への支援の充実を図るため行政や歯科専門職を含めた関係職種が連携して知識の向上を図ります。
- ・広報やホームページ、イベントなどあらゆる媒体を通じて、歯の健康に関する情報提供を行います。