

分野ごとの健康づくり 自然に健康になれる環境づくり

各世代の目標（めざす姿）に加え、6つの分野でも、目標（めざす姿）を設定しています。
自然に健康になれる環境づくりとして3つの項目を意識して取り組みます。

詳しくは、計画書をご覧ください。

分野ごとの目標（めざす姿）

健康管理

自分の健康状態を把握する人を増やす

アルコール・たばこ対策

〈アルコール〉 適正な飲酒量を守る人を増やす
〈たばこ〉 たばこを吸わない人を増やす

食生活と食育【食育推進計画】

〈食生活〉 バランスよく食事をする人を増やす
〈食育〉 食事を大切と考える人を増やす

運動・身体活動

身体を動かすことを実践する人を増やす

口と歯の健康【歯科保健計画】

〈むし歯・歯周病〉
むし歯や歯周病を防ぎ、
自分の歯を多く保有する人を増やす
〈口腔機能〉
しっかり噛んで飲み込む力を維持する人を増やす

こころの健康

〈こころの健康〉 ストレスをうまく解消できる人を増やす
〈休 養〉 睡眠で休養をとれる人を増やす

自然と健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康的な行動を取れるような環境づくりを推進します。

①社会とのつながりの維持

・社会とつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等に良い影響を与えるとされています。地域と連携し、幅広い社会活動への参加を促す環境整備に取り組みます。

②メンタルヘルスの環境整備

・こころの健康の維持・向上は、地域や職域などさまざまな場面の健康づくりにかかる課題の解決において重要な取り組みです。労働の場面におけるメンタルヘルス対策やメンタルに課題を抱えている人を支援する周囲の環境づくりを進めていきます。

③健康づくりのための環境整備

・身近な地域での健康課題に応じた取り組みを推進することは、自主的な健康づくり活動の促進や気運の醸成に繋がります。保健師や管理栄養士など専門職を中心に関係機関や団体と連携・協働して地域保健活動を推進し、市民が身近なところで健康づくりに取り組むことができる環境の整備を推進します。

須崎市健康増進計画 第4期計画 概要版

令和7年（2025）年3月 発行

（お問い合わせ先）須崎市健康推進課 TEL：0889-42-1280 E-mail：kenko1@city.susaki.lg.jp

概要版

須崎市

健康増進計画

第4期計画 令和7年度～令和18年度

誰もが、住み慣れた地域で
「いつまでもいきいきと健やかに暮らす（健康寿命の延伸）」ことをめざし、須崎市健康増進計画第4期計画を策定しました。

市民一人ひとりが健康意識を高め、日々の生活のなかで、自然と健康づくりに取り組み、それを支援するための環境整備を推進することを目的とした計画です。



基本理念

「健康づくり、私がすること、できること、みんなでいっしょにできること」を基本理念として、個人（自助）、家庭や地域（共助）、行政（公助）みんなの知恵と力を合わせて、健康づくりの取り組みの輪を広げましょう。



一人ひとりが主体的に自分の健康について考え、毎日の生活の中で、自分に合った健康づくりに家族と一緒に取り組む行動を表しています。



家族や友人、隣近所の支えあいをはじめ、子育て施設や学校、職場、民生委員・児童委員、健康づくり団体等のボランティア組織との連携を深め、ともに支え合い助け合うことで地域の問題を解決していく取り組みを表しています。



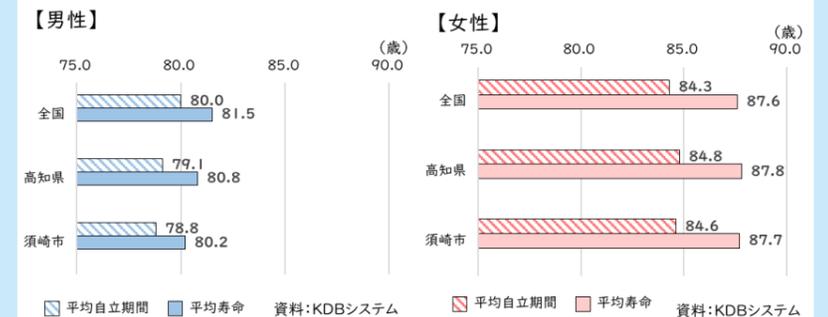
「私がすること、できること（一人ひとりの取組）」や、「みんなでいっしょにできること（家族や地域の取組）」を行政が支援する取り組みを表しています。

須崎市の平均寿命と健康寿命

須崎市の男性は、全国と比べて平均寿命・健康寿命※、ともに短くなっています。須崎市の女性は、全国・高知県との大きな差はありません。須崎市の平均寿命と健康寿命の差は、男性は1.4年、女性は3.1年です。

※健康寿命とは、

健康寿命として指標の一つである「平均自立期間」を用いています。要介護2以上になるまでの期間を「日常生活動作が自立している期間」として、その平均を算出したものです。この日常生活動作が自立している期間が長ければ長いほど、健康な期間が長いと考えられます。



年代別の重点取組み

子どもの頃からの生活習慣が、生涯において重要なことをふまえ、各世代で課題を整理し、めざす姿を定めて、取組みを進めます。

子どもの頃からの健康的な生活習慣の定着

子ども期（胎児・0～17歳）

子ども期の課題

- ・睡眠時間が8時間未満の割合が小学生で約35%、中学生では約80%を占めています。
- ・「眠くて、なかなか起きられない」小学生は約4人に1人、中学生は約2.5人に1人です。
- ・朝食は、小中学生ともに80%以上がほとんど毎日食べている状況です。
- ・平日のメディアの利用時間が、中学生は、高知県や全国より長くなっています。



子ども期のめざす姿

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける
- 実体験やコミュニケーションを大切に、メディアと上手につきあう力をつける
- 外遊びを中心に適度に運動をする



- ・休日も含めて毎日、決まった時間に起きましょう。
- ・家族みんなで、毎日朝ごはんを食べましょう。
- ・親子で一緒に食事づくりを楽しみましょう。
- ・ごはんのあとは、毎回歯みがきをしましょう。
- ・ゲームやテレビ、スマートフォンの利用は、時間を決めて行いましょう。
- ・日頃より、外遊びや運動を行いましょう。
- ・地域の行事やイベントに参加し、家族や地域の人と関わりましょう。

目標

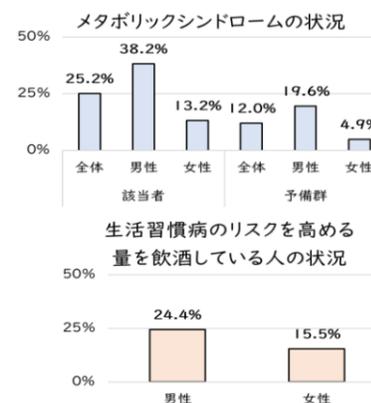
	R5年	R12年	R18年
● 朝食を毎日食べる人			
（小学5年生）	85.5%	増加	増加
（中学2年生）	82.0%	増加	増加
● 夜9時台までに寝る子ども			
（小学5年生）	36.3%	38.0%	増加
● 夜10時台までに寝る子ども			
（中学2年生）	28.0%	30.0%	増加
● 学校の授業以外で運動を週3日以上している子ども			
（小学5年生）	62.1%	増加	増加
（中学2年生）	73.0%	増加	増加

働きざかりの健康づくりの推進

成人期（18～64歳）

成人期の課題

- ・メタボリックシンドロームの状況は、特に男性の該当者が多くなっています。
- ・適正量以上に飲酒をする方が多くなっています。



※生活習慣病のリスクを高める量とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の人です。

成人期のめざす姿

- 自分の健康について振り返ることができる
- 人とのつながりの大切さを知り、声をかけあう
- 自分に合った運動習慣を身につける



- ・毎日、（決まった時間に）体重や血圧を計測してみましょう。
- ・必ず年1回は健康診査と歯科健（検）診を受けましょう。
- ・食事は栄養のバランスを考えて、1日3食食べ、腹八分目を心がけましょう。
- ・あいさつを積極的にし、地域での交流のきっかけとしましょう。
- ・趣味や取り組みやすい運動習慣を持ちましょう。
- ・睡眠時間を確保しましょう。
- ・健康パスポートを活用し、健康づくりに取り組みましょう。

目標

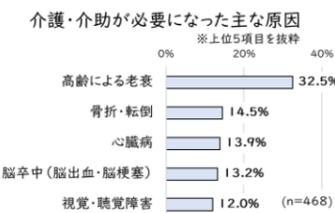
	R5年	R12年	R18年
● 特定健診受診率	40.1%	46.0%	60.0%
● 心配ごとや悩みの相談相手がない人			
（男性）	14.4%	減少	減少
（女性）	3.2%	減少	減少
● 健康づくりのための身体活動や運動を実践している人	34.5%	増加	増加
● 1日の適正飲酒量を知っている人	43.3%	増加	増加

人生のベテラン世代の社会活動を通じた健康づくりの推進

高齢期（65歳～）

高齢期の課題

- ・介護が必要になった主な原因は、「**高齢による衰弱**」「**骨折**」「**心臓病**」が多くなっています。
- ・心臓病や脳卒中の原因となる**生活習慣病の発症予防・重症化予防**を行うことが課題です。



高齢期のめざす姿

- フレイルを予防し、自立した生活を続けることができる
- 生きがいや楽しみ、人とのつながりを持ち、こころ豊かに過ごす
- 生活習慣病の重症化を防ぐ



- ・家庭での役割として、日常生活活動（掃除や洗濯、食事の準備など）を行いましょう。
- ・ウォーキングや筋力トレーニングなど、運動をする習慣を持ち、筋力低下を防ぎましょう。
- ・体重測定などから自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直しましょう。
- ・受診や服薬は中断しないように定期的に行い、重症化を防ぎましょう。
- ・歯や口の健康に意識を持ち、定期的な歯科健診や歯周病予防をこころがけましょう。
- ・バランスの良い食事や塩分を控えた食事を心がけましょう。また、低栄養の予防のためにタンパク質の不足に注意しましょう。
- ・悩みや困りごとは、一人で抱え込まずに相談するようにこころがけましょう。

目標

	R5年	R12年	R18年
● 健康寿命（平均自立期間）			
（男性）	78.8歳	延伸	延伸
（女性）	84.6歳	延伸	延伸
● いきいき百歳体操の実施グループ数			
（グループ数）	53	65	増加
● 高齢者の集まる場所			
（か所）	59	65	増加

詳しくは、計画書をご覧ください。