その他、重要な項目について抜粋しました。

【4．生活習慣病発症予防・重症化予防　5．がん対策】

指　標	区 分	平成30年度 基準値	令和6年度（令和5年度） 実績値	令和11年度 目標値	令和6年度 中間評価
特定健診・がん検診受診率の増加 胃がん　：50～69歳 大腸がん　：40～69歳 肺がん　：40～69歳 子宮頸がん　：20～69歳 乳がん　：40～69歳	特定健診	55.7%	58.1%	60.6%	↗
	胃がん	10.4%	6.8%	50%	→
	大腸がん	18.9%	16.1%	50%	→
	肺がん	24.1%	19.3%	50%	↘
	子宮頸がん	26.3%	23.5%	50%	↘
	乳がん	30.5%	27.6%	50%	↘

現状と課題	市ができること	市民ができること
各種がん特定健診の受診率は増加傾向だが、がん検診受診率は減少している また、精密検査の受診率も低くなっている	●特定健診・がん検診及び精密検査受診の勧奨 ●生活習慣病やがん、がん検診についての情報提供、知識の普及	●特定健診・がん検診を受診する ●精密検査が必要な場合は、速やかに受診し、検査を受ける

【5．歯・口腔の健康づくり】

指　標	区 分	平成30年度 基準値	令和6年度（令和5年度） 実績値	令和11年度 目標値	令和6年度 中間評価
12歳の永久歯の1人平均う歯（むし歯）等数の減少	中学1年生	0.8歯	1.1歯	減少	↘

現状と課題	市ができること	市民ができること
平均う歯（むし歯）等数が増加している	●小中学校・高校における歯科検診や歯と口腔に関する教育の実施	●正しい歯みがき方法を習得し、習慣化する ●定期的に歯科検診を受診する

【7．たばこ（喫煙）対策　8．アルコール（飲酒）対策】

指　標	区 分	平成30年度 基準値	令和6年度（令和5年度） 実績値	令和11年度 目標値	令和6年度 中間評価
喫煙率の減少	20～39歳男性	35.0%	32.6%	24.5%	↗
	20～39歳女性	9.7%	10.3%	5.4%	↘
	40～64歳男性	33.6%	33.9%	24.5%	→
	40～64歳女性	10.0%	14.7%	5.4%	↘

現状と課題	市ができること	市民ができること
20～39歳男性以外で喫煙率が増加している	●喫煙による健康被害などについての情報の普及啓発 ●受動喫煙防止対策の推進	●たばこが健康に及ぼす影響について理解する ●禁煙への努力、受動喫煙を避ける

9．健康を支えあう地域づくり（重点的に取り組む施策）

●救急医療体制の整備　・・・　救急医療の提供体制がひっ迫していることから、市民へ救急医療の適正利用を促すとともに、関係機関と持続可能な救急医療体制の整備を進めていきます。

●災害時における支援体制の構築　・・・　南海トラフ地震や富士山噴火のリスクが高まり、異常気象に伴う災害の激甚化・頻発化が見られる昨今において、災害への備えは重要となっています。市民の命と暮らしを守るための、災害時医療救護体制の整備及び充実・強化を進めていきます。

●新興感染症に備えた体制の構築　・・・　新型コロナウイルス感染症の対応経験を踏まえ、今後、新たな感染症危機への発生に対応するため、体制の整備を進めていきます。

●プレコンセプションケアの推進　・・・　プレコンセプションケアとは、妊娠の計画の有無に関わらず、男女ともに早い段階から性や妊娠・出産の知識を持ち、自分の健康意識を高めることです。家族みんなの健康につながるケアとして推進していきます。

南アルプス市　保健福祉部　健康増進課
〒400-0292　南アルプス市飯野2806番地１　健康福祉センター内
ＴＥＬ：055-284-6000

第３次南アルプス市健康増進計画
第２次南アルプス市食育推進計画　中間評価の概要

健康かがやきプラン
～みんなが主役　健康づくり　まちづくり～

令和２年度～令和１１年度

健康かがやきプラン　中間評価の趣旨

本市では、「すべての市民の健康で豊かな人生と活気あるまちづくりの実現」を基本理念とし、令和2年３月に「**第３次南アルプス市健康増進計画、第２次南アルプス市食育推進計画（健康かがやきプラン）**」を策定しました。

本計画の中間年度となる令和６年度に、アンケート調査などにより令和２年度から令和６年度の中間評価を行い、現状と課題の分析と今後の方針について整理しました。

ライフステージごとのめざす姿

めざす姿
健康で豊かな人生を実現するために一人ひとりが実践し、みんなで支えあうまち

妊娠・出産期
妊娠期から、出産後をイメージし、安全安心に生活できる環境を整え、生まれてくることもが健やかに育てられるように準備できる

乳幼児期
生涯健康な生活が送れるよう正しい生活習慣が確立でき、家庭や地域の愛情に育まれ健やかに成長発達できる

学童・思春期
自分の心や体を大切にすることができ、自己肯定感が育まれ、自立していく準備ができる

青年期・壮年期
心も体も健やかに健康的な生活習慣を実行し、病気を予防することができる

高齢期
年齢を重ねてもその人らしく活躍ができ、支え合いの中で安心して暮らすことができる

中間評価結果

判定区分	判定基準	項目数
↗	改善	56（45.9%）
→	維持	8（6.6%）
↘	悪化	55（45.1%）
－	評価できない	3（2.4%）

※　評価は単純な数値の比較ではなく、統計学的根拠に基づき、かつ、目標値との関係から判定しています

ライフステージ別「現状と課題」と「今後の取組」

健康かがやきプラン ～みんなが主役　健康づくり　まちづくり～

9つの重点目標
1 食育の推進　2 運動不足の解消　3 こころの健康増進　4 生活習慣病発症予防・重症化予防　5 がん対策　6 歯・口腔の健康づくり　7 たばこ（喫煙）対策　8 アルコール（飲酒）対策　9 健康を支えあう地域づくり

※ ライフステージ別に、1 食育の推進　2 運動不足の解消　3 こころの健康増進　について抜粋しました

		重点目標	指　標	区 分	平成30年度 基準値	令和6年度（令和5年度） 実績値	令和11年度 目標値	令和6年度 中間評価	現状と課題	市ができること	市民ができること
妊娠・出産期		1	低出生体重児の出生割合の減少	出生児	7.9%	10.6%	減少	↘	低出生体重児の出生割合が平成30年度よりも増加している	●プレコンセプションケアの推進 ●思春期・青年期からの正しい知識の普及	●食事の大切さを理解し、自ら健康増進に努める
		3	妊婦同士で情報交換できる友人や仲間がいる母親の割合の増加	妊婦	73.8%	72.1%	増加	→	情報交換できる友人や仲間がいる母親の割合はやや減少している	●交流の場などに関する情報提供 ●新たな交流・仲間づくりの機会や支援者の確保	●妊婦同士の交流の場などを活用し、情報交換を行う
乳幼児期	0歳▼▼▼6歳	1	こどもの食事のリズムを大切にしている親の割合の増加	1歳6か月	96.9%	95.2%	増加	↘	100%に近い値で推移しているが、平成30年度よりもやや減少している	●健診や教室など、こどもの食生活について学べる機会の提供	●親子で楽しく食事をする ●こどもの食事リズムを大切にし、健やかな成長につなげる
				3歳	96.8%	94.4%	増加	↘			
		2	外遊びの習慣がないこどもの減少	1歳6か月	15.8%	13.9%	減少	↗	3歳児において、外遊びの習慣がないこどもの割合がやや増加している	●児童館・子育て支援センター事業の実施 ●乳幼児健診等で保護者へ体を動かすことの大切さを伝える	●親子で体を動かして楽しく遊ぶ
				3歳	10.5%	10.6%	減少	↘			
学童・思春期	7歳▼▼▼18歳	1	朝食を毎日食べるこどもの割合の増加	小学生男子	89.2%	89.5%	90%以上	↗	特に小学生女子で毎日朝食を食べる割合が減少している	●家庭・学校・地域と連携を図り、食育を推進する ●早寝・早起き・朝ごはんを推奨する	●３食規則正しく食べる習慣をつくる ●早寝・早起き・朝ごはんを実践する
				小学生女子	91.5%	82.8%	95%以上	↘			
				中学生男子	87.9%	82.5%	90%以上	↘			
				中学生女子	83.7%	83.1%	90%以上	→			
		2	運動時間が1時間以上の人の割合の増加	小学6年生男子	68.5%	61.2%	80%	↘	4項目すべてにおいて減少しており、特に中学2年生男子において大きく減少している	●学校・地域と連携を図り、運動習慣の定着化に向けた取り組みを進める ●スマートフォンなどデジタル機器の適正利用を推奨する	●楽しめる運動や体力づくりの方法を見つける ●スマートフォンなどの使用ルールを徹底する
				小学6年生女子	49.0%	48.5%	80%	→			
				中学2年生男子	72.1%	21.9%	80%	↘			
				中学2年生女子	55.0%	45.8%	65%	↘			
青年期・壮年期	19歳▼▼▼39歳	1	朝食を毎日食べる人の割合の増加	20歳代男性	49.0%	52.0%	増加	↗	30歳代の男性及び女性で割合が減少しており、引き続き、若年層の朝食を毎日食べる割合が低くなっている	●地域との連携を図り、３食規則正しく食事をすることの大切さを伝える ●食事に関する正しい知識を広く普及する	●こどもの頃から３食規則正しく食事をする習慣をつくる ●日頃の食習慣を見直し、改善する
				20歳代女性	55.7%	62.5%	増加	↗			
				30歳代男性	58.1%	47.6%	増加	↘			
				30歳代女性	81.7%	69.4%	増加	↘			
	40歳▼▼▼64歳	2	健康のために何らかの運動を習慣にしている人の割合の増加	20～39歳男性	26.8%	23.9%	37%	↘	割合が増加している年代もあるが、20～39歳の男性で割合が減少している	●健康わくわくウォークや運動教室、イベント等楽しみながら運動の定着ができる取り組みの推進 ●運動と健康についての情報提供、知識の普及	●地域の運動に関するイベントや運動教室等へ参加する ●日常生活のなかで小まめに体を動かす
				20～39歳女性	24.8%	25.0%	26%	↗			
				40～64歳男性	28.7%	33.3%	43%	↗			
				40～64歳女性	29.4%	34.7%	33%	↗			
		3	睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少	20～39歳男性	29.3%	32.6%	23%	↘	割合が減少している年代もあるが、20～39歳の男性及び40～64歳の男性で割合が増加している	●こころの健康づくりに関する情報提供や相談窓口の周知、相談支援体制の充実 ●こころの健康づくりに関する健康教室やゲートキーパー養成研修会等の開催	●十分な睡眠と休養をとる ●身近な人や相談窓口へ相談する
				20～39歳女性	34.5%	25.0%	23%	↗			
				40～64歳男性	29.0%	38.5%	23%	↘			
				40～64歳女性	36.1%	35.1%	23%	↗			
高齢期	65歳▼▼▼	1	低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	65歳以上	19.7%	22.2%	21%以内	↘	低栄養傾向の高齢者の割合が増加している	●フレイル予防に関する知識を広く普及する ●メタボ予防からフレイル予防へ意識転換を促す	● 栄養バランスを考えた食事をとる ● 家族や仲間と楽しく食べる
		2	健康のために何らかの運動を習慣にしている人の割合の増加	65歳以上男性	44.5%	39.0%	58%	↘	男性・女性いずれも割合が低下している	●フレイル予防の普及啓発と推進 ●健康わくわくウォークや１００歳体操、介護予防事業等、運動の取り組みを推進	●地域の運動に関するイベントや介護予防事業への参加 ●日常生活のなかで小まめに体を動かす
				65歳以上女性	41.8%	40.3%	48%	↘			

健康で豊かな人生を実現するために

運動、食事、睡眠などの生活習慣はそれぞれ独立しているものではなく、すべてが関連しており健康にとって重要なものです。
生活リズムが乱れることでこころや身体が乱れ、望ましい対応（受診・治療など）や相談ができないことで、健康が損なわれてしまいます。
市では、引き続き「正しい情報の周知・啓発」「相談窓口の充実」などの市民一人ひとりの健康づくりをサポートする取組を推進していきます。

1
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践
- 栄養バランスを考えた食事
- 食事を楽しむ環境づくり

2
- 楽しい運動
- 基礎体力づくり
- 日常の小まめな運動

3
- ストレスの解消
- 十分な睡眠、休養
- 適切な相談