

第3次菊川すこやかプラン

令和6年度～令和17年度



みんなでつくろう

健康・元気に暮らせるまち きくがわ

令和6年3月
静岡県 菊川市



領域別の健康づくりの取り組み

1 食育・食生活



めざす姿

正しい知識を身につけ、バランスの良い食事をとります。
また、食に関心を持ち、食事を楽しみます。



市民の取り組み

- 主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い食事をします。
- 地元食材を利用し、毎食野菜を食べるようにします。
- 塩分をとりすぎないように気をつけます。
- 緑茶を毎日飲むように心がけます。

地域・職場・学校の取り組み

- 食を通じた地域のふれあいを推進します。
- 食に関する活動を積極的に行います。
- 野菜づくりや料理、茶葉から淹れた緑茶を飲むなどの機会をつくり、食について学びます。

	項目	現状値	目標値
数値目標	栄養のバランスに気をつけている人の割合（18～64 歳）	31.9%	35%以上
	子どもだけで朝食を食べる人の割合（小学5年生）	34.0%	30%以下
	塩分のとりすぎに気をつけている人の割合（18～64 歳）	60.8%	65%以上
	茶葉から淹れたお茶をほとんど飲まない人の割合（18～64 歳）	29.0%	20%以下

2 運動



めざす姿

ライフスタイルに合った運動習慣を身につけ、健康な体づくりをしていきます。



市民の取り組み

- 運動による生活習慣病、ロコモティブシンドローム、フレイルについての知識を深め、予防に努めます。
- 通勤、通学時に歩くなど日常生活の中で意識的に体を動かします。

地域・職場・学校の取り組み

- ライフステージに応じた運動習慣を身につけるための啓発活動を行っていきます。
- 意識的にからだを動かし、スポーツに親しむ場や機会をつくりまします。

	項目	現状値	目標値
数値目標	普段運動している人の割合（18～64 歳：男性）	47.0%	50%以上
	普段運動している人の割合（18～64 歳：女性）	32.2%	35%以上
	「ロコモティブシンドローム」の認知度（18～64 歳）	24.8%	28%以上

ロコモティブシンドロームとは…

骨や関節、筋肉などの働きが衰えることにより、普段の生活における自立度が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のことです。
予防のために、「筋力」「柔軟力」「バランス能力」を強化しましょう。

3 休養・こころ



めざす姿

十分な睡眠や休養、自分に合ったストレス解消法を持ち、地域で支え合えるまちをつくります。



市民の取り組み

- 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。
- 自分に合ったストレスの解消法を持つとともに、ワーク・ライフ・バランスに取り組めます。
- 人や地域とのつながりを大切にし、身近な人とのコミュニケーションを大切にします。
- 心配事を相談できる相手を持ち、必要により専門機関に相談します。

地域・職場・学校の取り組み

- こころの健康づくり、睡眠に関する正しい知識について学ぶ機会を提供します。
- こころの不調のサインに周囲が早く気づき、支援できるよう働きかけます。

	項 目	現状値	目標値
数 値 目 標	自分なりのストレス解消法を持っている人の割合（18～64 歳）	79.7%	82%以上
	悩みや不安を相談できる人や場所がある人の割合（18 歳以上）	74.2%	75%以上
	地域社会活動を行っている人の割合（18 歳以上）	38.7%	43%以上
	自殺死亡率（人口 10 万人対）	12.4 人	9 人以下

快適な睡眠のために

- ・ 目が覚めたら日光を取り入れて朝日を浴びましょう。
- ・ 朝食をとって血糖値を上げ、体内時計をスイッチオン。
- ・ 寝る前に自分なりのリラックス法を実践しましょう。
- ・ 2 週間以上不眠が続いたら、医師に相談しましょう。

自殺を防ぎましょう

自殺の背景には様々な要因が存在すると言われています。複数の要因が複雑に重なり合い、連鎖することで自殺に至っています。自殺の直前には多くの人がうつ状態にあったという調査もあります。

以下のサインが続くようなら医師に相談しましょう。

からだのサイン

- ・ 眠れない、朝早く目がさめる
- ・ 体全体がだるい
- ・ 頭痛・肩こり・息切れ・動悸
- ・ 食事がおいしくない 等

こころのサイン

- ・ 憂うつな気分、不安
- ・ やる気、興味がない
- ・ 集中できない
- ・ イライラ、落ち着かない



- ◎ 気になる様子の人を見かけたら、体調のことを切り口に相手を気づかう一言をお掛けください。
「疲れているように見えますが、体調はどうですか？」 「眠れていますか？」 など

4 アルコール・たばこ・薬物



めざす姿

適正飲酒に努め、20歳未満者の飲酒を防ぎます。
禁煙する人を増やすとともに、たばこや薬物の危険から身を守ります。



市民の取り組み

- 飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適度な飲酒量を心がけます。
- 喫煙が健康に及ぼす影響を知り、分煙や禁煙に取り組めます。
- 薬物乱用による健康への影響について学びます。

地域・職場・学校の取り組み

- 20歳未満者にアルコールやたばこを勧めたり、販売しません。
- 地域・家庭での受動喫煙防止対策を進めます。

数値目標	項目	現状値	目標値
	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（20～64歳：男性）	33.3%	29%以下
	COPDによる死亡率（人口10万人対）	10.4人	8人以下

COPD
(慢性閉塞性肺疾患)
とは…

主にたばこの煙を長い間吸うことで起こる肺の病気です。ゆっくりと進行するため、病気を自覚することが難しく、進行すると肺の機能が低下し、慢性的な呼吸困難に陥り、悪化すると自力で呼吸が出来なくなります。

5 歯と口の健康



めざす姿

子どもの頃から歯と口に関する正しい知識やケアを身につけ、生涯自分の口から食事を楽しみます。
歯や口腔機能の健康維持を図ることで、生活習慣病や身体機能の低下を予防します。



市民の取り組み

- 歯と口の健康づくりに関する正しい知識を持ち、口腔機能の維持・改善、むし歯や歯周病の予防に取り組めます。
- かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上定期的な歯科健診（検診）を受けます。

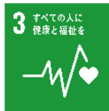
地域・職場・学校の取り組み

- 歯と口の健康に関する正しい知識や情報を提供します。
- 8020運動を推進し、地域で歯や口の健康づくりを推進します。

数値目標	項目	現状値	目標値
	むし歯を経験した歯が5本以上の人の割合（中学3年生）	4.3%	4%以下
	予防のために、年1回以上定期的な歯の健診を受けている人の割合（18～64歳）	47.8%	53%以上
	24本以上自分の歯を有する者の割合（55～64歳）	69.1%	76%以上

オーラルフレイル
とは…

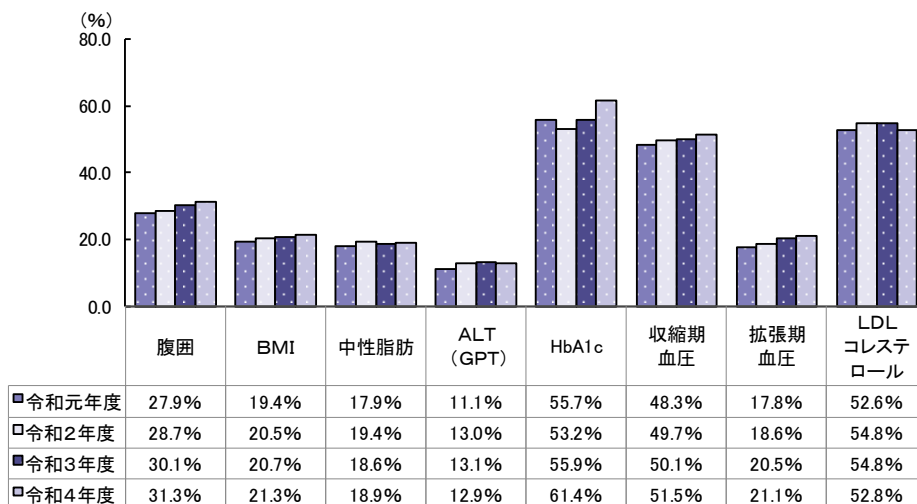
歯や口の機能の衰えにより、食べこぼし、わずかなムセ、かめない食品が増える、口の乾燥などささいな口腔機能低下のことです。オーラルフレイルから、低栄養や社会性の低下、精神性の低下など心身の虚弱に陥りやすくなります。
予防のために、「お口の手入れ」「よくかむ」「お口の筋トレ」など実施しましょう。



めざす姿

健診（検診）を受けて健康状態を把握し、
一人ひとりが自分や家族の健康の保持・増進に努めます。

【菊川市特定健診項目別有所見者割合の年次推移】



資料：国保連データベース（KDB）システム

特定健診の項目別有所見者割合は年々増加しています。

糖尿病の検査の1つであるヘモグロビンA1c（HbA1c）で約6割、収縮期血圧で約5割の人が有所見となっています。

市民の取り組み

- 定期的に健診（検診）を受診し、自分の健康状態について理解し、生活習慣の改善や医療機関受診など、結果を健康づくりに役立てます。
- 食生活や運動習慣を意識し、適正体重の維持を心がけます。
- 自分の健康状態に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につけます。

地域・職場・学校の取り組み

- がん検診や生活習慣病予防に必要な情報提供や意識啓発を行い、健康課題に応じた講座の開催に努めます。
- 事業所は、ワーク・ライフ・バランスの取り組みを進めるとともに、従業員が年に1回、健診（検診）を受診するよう勧めます。

	項 目	現状値	目標値
数 値 目 標	ヘモグロビン A1c の有所見者割合	61.4%	58%以下
	メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合	28.4%	25%以下
	収縮期血圧の有所見者割合	51.5%	48%以下

健診結果を
活かす
ポイント！

- ・ 生活習慣を見直そう・・・食事、運動、生活リズム、アルコール、たばこ。
- ・ 健診結果を保存しよう・・・毎回、健診結果を比べてみましょう。
- ・ 保健指導、精密検査は必ず受けよう・・・健診結果を正しく理解しましょう。

市で実施している健診（検診）はこちら

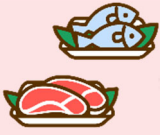
健康カレンダーのページ
から御確認ください。



ライフステージ別の取り組み

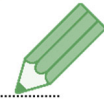
市民一人ひとりが、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組みましょう。

めざす姿		妊娠期	乳幼児期 (0～5 歳)	学童・思春期 (6～19 歳)
食育・食生活	正しい知識を身につけ、 バランスの良い食事をとり ます。 また、食に関心を持ち、 食事を楽しみます。	○ 食に関心を持ち、食に関する正しい知識を深めます。 ○ 主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い食事をします。		
		○ 自分の食事の適量を知り、 適正体重を維持します。	○ 規則正しい生活を心がけ、毎日朝ごはんを食べます。 ○ 緑茶を毎日飲むように心がけます。 ○ 食品ロス削減を意識し、行動します。 ○ 家族や友人、地域の人と楽しく食事をします。	
運動	ライフスタイルに合った 運動習慣を身につけ、健康な 体づくりをしていきます。	○ 体調をみながら体を動か します。	○ 家族や友人と、楽しく 体を動かすことを心が けます。	○ 通勤、通学時に歩くなど日常 生活の中で意識的に体を動か します。 ○ 家族や友人と、楽しく体を動 かすことを心がけます。
休養・こころ	十分な睡眠や休養、自分 に合ったストレス解消法を もち、地域で支え合えるま ちをつくります。	○ 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。 ○ 心配事を相談できる相手を持ち、必要により専門機関に相談します。		
たばこ・薬物・ アルコール	適正飲酒に努め、20 歳 未満者の飲酒を防ぎます。 禁煙する人を増やすとと もに、たばこや薬物の危険 から身を守ります。	○ 妊娠・授乳中は飲酒・喫煙 をしません。		○ 20 歳未満者は飲酒・喫煙をしません。
		○ 休養・睡眠の重要性、ストレスへの対処法など、こころの健康づくりの正しい知識を身につけます。 ○ 人や地域とのつながりを大切にし、身近な人とのコミュニケーションを大切にします。		
歯と口の健康	子どもの頃から歯と口に関 する正しい知識やケアを 身につけ、生涯自分の口か ら食事を楽しみます。 歯や口腔機能の健康維持 を図ることで、生活習慣病 や身体機能の低下を予防し ます。	○ 食後、就寝前などに歯磨きをします。 ○ フッ化物利用及び歯間部清掃用具を使用した歯や口の手入れなどを行います。 ○ かかりつけ歯科医を持ち、年 1 回以上定期的な歯科健診（検診）を受けます。		
		○ 歯と口の健康づくりに関する正しい知識を持ち、 口腔機能の維持・改善、むし歯や歯周病の予防に 取り組みます。 ○ よくかんで食べる習慣を身につけます。		
健康管理	健診（検診）を受けて健 康状態を把握し、一人ひと りが自分や家族の健康の保 持・増進に努めます。	○ かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちます。 ○ 自分の健康状態に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につけます。		

成人				
青年期（20～39 歳）	壮年期（40～64 歳）	前期高齢期（65～74 歳）	後期高齢期（75 歳以上）	
○ 自分の食事の適量を知り、適正体重を維持します。 ○ 塩分を取りすぎないように気をつけます。 ○ 地元食材を利用し、毎食野菜を食べるようにします。  ○ 食事を楽しみ、低栄養を予防します。				食育・食生活
○ 運動による生活習慣病、ロコモティブシンドローム、フレイルについての知識を深め、予防に努めます。 ○ クラブ活動や地域活動、健康づくりの催しなどに家族や友人と一緒に参加します。 ○ 家族や友人と、楽しく体を動かすことを心がけます。 				運動
				休養・こころ
○ 自分に合ったストレスの解消法を持つとともに、ワーク・ライフ・バランスに取り組みます。 ○ 他人への思いやりの心を持ち、悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要により専門機関につなげます。 ○ 生きがいややりがいを持って地域活動やボランティア活動などに参加します。				
○ 飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適度な飲酒量を心がけます。 ○ 飲酒を周囲の人に強要しません。 ○ 休肝日をつくります。 ○ 喫煙が健康に及ぼす影響を知り、分煙や禁煙に取り組みます。 				たばこ・アルコール・薬物
				歯と口の健康
○ 「8020」を意識して、歯や口腔のケアを行います。 ○ 適切な口腔ケアでオーラルフレイルを予防します。				
				健康管理
○ 定期的に健診（検診）を受診し、自分の健康状態について理解し、生活習慣の改善や医療機関受診など、結果を健康づくりに役立てます。 ○ 食生活や運動習慣を意識し、適正体重の維持を心がけます。 ○ 女性ホルモンバランスの影響による体調の変化について理解し、健康づくりに取り組みます。 ○ 栄養不足による骨粗しょう症のリスクを理解し適正体重の維持を心がけます。				

私の健康目標

～自分の健康のために取り組めることを書きましょう～



.....

.....

.....

.....

若さを保つ食事のポイント

- ・主食（ご飯・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆腐など）、副菜（野菜、海藻、きのこ）のそろった食事をとりましょう。
- ・朝食をしっかりとって若々しく元気な体をつくりましょう。
- ・調味料は「かける」ではなく「つける」！ 使う前に味見をしましょう。
- ・家族や友人と楽しく食事をしましょう。

体を動かすコツ

- ・自転車や徒歩で移動（通勤）しましょう。
- ・歩幅は広く、早めに歩きましょう。
- ・掃除や洗濯、料理はキビキビと行いましょう。
- ・地域のスポーツイベントに参加しましょう。
- ・買い物は歩いて少し遠めのスーパーに。
- ・テレビを見ながらストレッチしましょう。
- ・仕事の休憩時間に散歩をしましょう。
- ・家族や友人との外出は積極的にしましょう。

歯周病のセルフチェック

- | | |
|---|--|
| ☐ 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。 | ☐ 歯みがきのときに出血する。 |
| ☐ 硬いものが噛みにくい。 | ☐ 口臭が気になる。 |
| ☐ 歯肉がときどき腫れる。 | ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた。 |
| ☐ 歯がグラグラする。 | |

上の症状があったら歯科医院を受診しましょう。

女性の健康

女性が注意するポイントとして、女性ホルモンとライフステージ、女性特有のがん、貧血、更年期、骨粗しょう症があります。若いうちから健康的な生活に心がけることが大切です。



©菊川市

菊川市総合保健福祉センター プラザけやき
健康福祉部 健康づくり課
電話 0537-37-1175