

第4期健康なんこく21計画 きらり(素案)

－ 計画期間 －

令和8(2026)年度～令和19(2037)年度

第4期健康増進計画

第5次食育推進計画

自殺対策計画 Ver.3

令和8年3月

南 国 市

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画の背景と趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画期間	2
4 計画策定の体制	3
第2章 南国市の現状と課題	4
1 統計データから見る市の現状	4
2 健康づくりに関するアンケート調査結果から見る現状	18
3 第3期計画のこれまでの取組内容と評価指標の達成状況	31
4 現状から見える課題	41
第3章 第4期健康増進計画のめざす方向	44
1 健康づくりの考え方	44
2 基本目標・めざす健康なまちの姿・重点目標	45
第4章 現状と課題をふまえた具体的な取組	48
1 生活習慣病の発症予防と重症化予防	48
2 地域で取り組む健康づくりの推進	51
3 健全な食生活と口腔衛生の実践	54
4 生きることの包括的な支援「こころの健康づくりの推進」	58
第5章 生涯を通じた世代ごとの健康づくり	61
1. こども期	61
2. 成人期	63
3. 高齢期	65
4. 女性	67
第6章 健康づくり全般の取組	69
1. 栄養・食生活・食育	69
2. 運動・身体活動	71
3. こころの健康	72
4. 歯・口腔の健康	73
5. 健康管理	74
6. 自然に健康になれる環境づくり	75
第7章 計画の推進	76
1 推進体制の構築	76
2 計画の推進と点検・評価	76

第Ⅰ章 計画策定にあたって

I 計画の背景と趣旨

健康は、私たちが生きていく上で欠かせない大切なものです。近年、新型コロナウイルス感染症が拡大し、それに伴う社会の変化等を通じ、改めて健康に対する意識が高まり、「健康寿命の延伸」が重要となっています。

わが国において、令和5年5月、令和6年度から令和17年度までの12年間を期間とする「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(健康日本21(第三次))が告示されました。この方針では、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性を持つ取組の推進に重点を置き、①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つの基本的な方向が示されています。

南国市では、平成18年に健康増進計画として「自分らしさを大切にしながら、より健康的な生活を送ることができ、そしてお互いが支え合える地域づくり」を市民とともにめざすため、「健康なんこく21計画 きらり」を策定しました。次いで平成28年度からの2期計画では母子保健計画を包含し、市民が主役となる健康づくりの方向性を定め、健康寿命の延伸に取り組んできました。

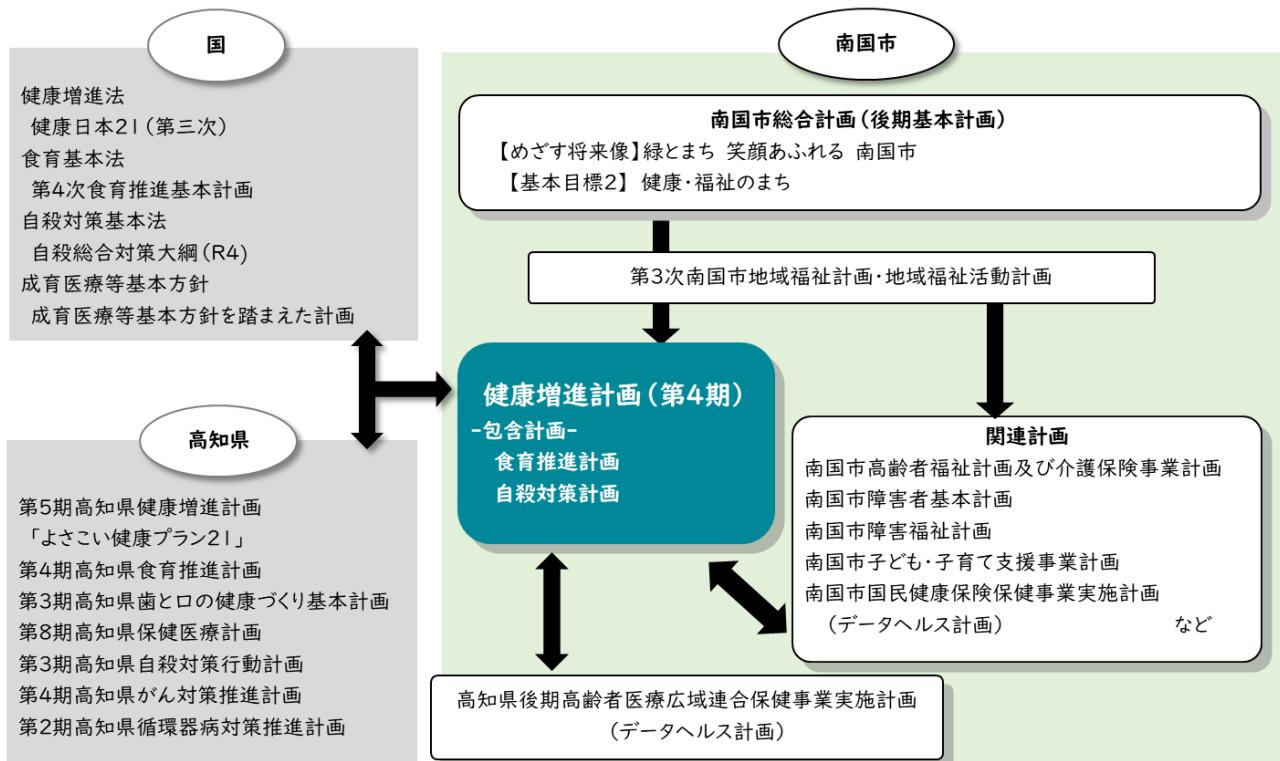
さらに、食の分野では「食育推進計画」(第3次計画)を、自殺対策としては「いのち支える南国市自殺対策計画 Ver.1」を策定し取組を推進しており、これら3つの計画が包含された「第3期健康なんこく21計画 きらり」が令和7年度に最終年度を迎えます。

これまでの取組の評価および新たな健康課題などを踏まえ、今回国が示した「健康日本21(第三次)」の基本的な方向および目標項目を参考に、「第5期高知県健康増進計画(よさこい健康プラン21)」、「第4期高知県食育推進計画」、「第3期高知県自殺対策計画」との調和を図り、南国市における基本的な考え方や課題などを検討し、「第4期健康なんこく21計画 きらり」(以下、「本計画」という。)を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に定められる「健康増進計画」として、施策の関係性の深い「食育推進計画」(食育基本法第18条第1項)、「自殺対策計画」(自殺対策基本法第13条第2項)を一体的に策定したものです。

国や高知県の定める計画および本市の定める関連計画と内容の整合性を図り策定しています。



3 計画期間

本計画の期間は、令和8年度から令和19年度までの12年間とします。

なお、中間年度にあたる令和13年度に中間評価を行います。ただし、社会情勢の変化により計画の変更が必要な場合、必要に応じて見直しを行うものとします。

	西暦	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037				
	和暦	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19				
健康増進計画	国	健康日本21(第3次)										★	◆									
	高知県	よさこい健康プラン21										★	◆									
	南国市						第4期					★	◆									
食育推進計画	国	第4次					第5次															
	高知県						第4期															
自殺対策計画	国	第4次																				
	高知県						第3期															

★ 中間評価 ◆ 最終評価

4 計画策定の体制

(1) 南国市健康増進計画策定委員会の開催

総合的な健康づくり対策を積極的に推進するため、保健・医療・福祉関係者、健康づくりの市民代表、行政関係者からなる「南国市健康増進計画策定委員会」を開催し、各事業の評価や今後の方向性などについて報告や検討を行いました。

(2) 健康づくりに関するアンケート調査の実施

計画策定にあたり、市民の健康状態や健康増進に関する取組などについて調査を実施し、これまでの成果と今後の課題抽出などの基礎資料として活用しました。

調査対象	南国市在住の20歳以上的一般市民
調査実施期間	令和6年12月2日から令和6年12月25日
配布・回収方法	郵送による配布回収
配布数	※2,500件
回収数	850件
回収率	34.0%

(3) パブリックコメントの実施

計画策定にあたり広く市民の意見を募りよりよい計画とするため、パブリックコメントを実施しました。

公募期間	令和〇年〇月〇日～令和〇年〇月〇日
場所	市役所(本庁舎・保健センター)、市ホームページ掲載
広報	広報誌、市ホームページ
方法	所定の意見書に意見を記入し、直接郵送・ファックス・メールにより提出
結果	●件

第2章 南国市の現状と課題

I 統計データからみる市の現状

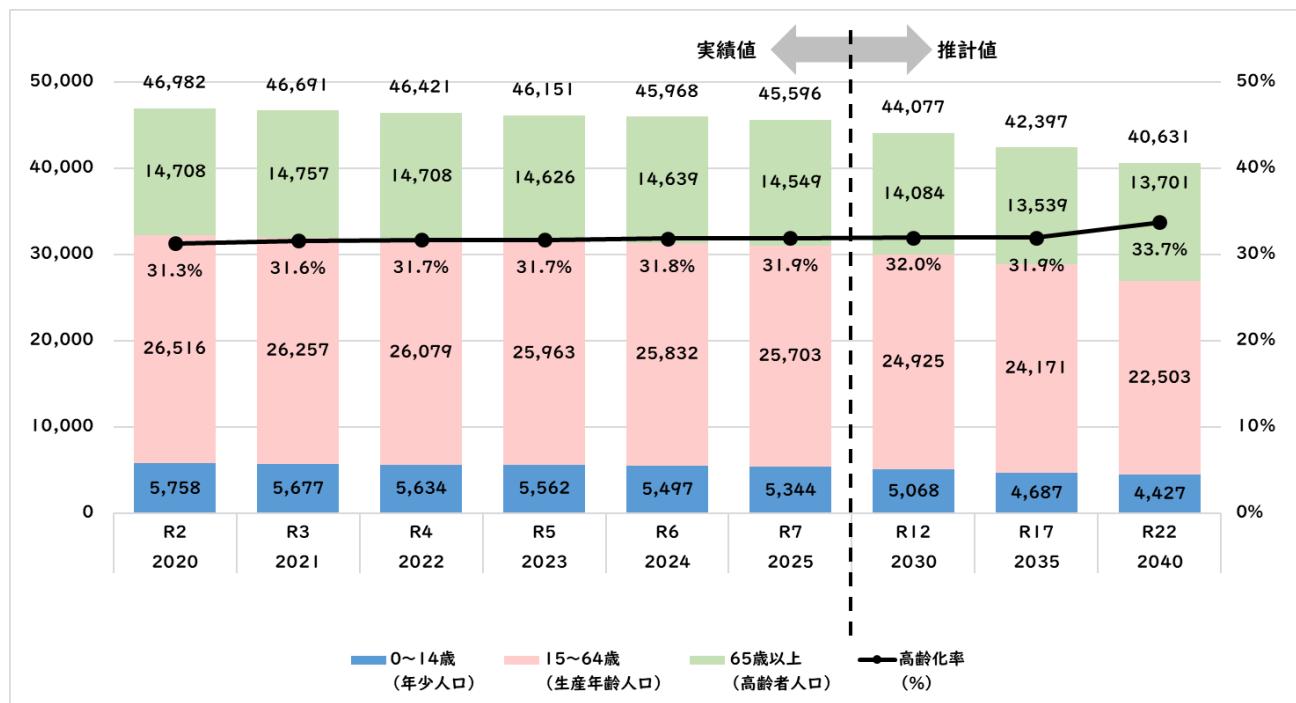
(1) 人口の推移

① 人口推移と将来推計

総人口は、毎年200~300人程度減少を続けています。令和7年9月末時点では45,596人となっています。年少人口(0~14歳)や生産年齢人口(15~64歳)が減少しているのに対し、高齢者人口(65歳以上)は増加を続けていましたが、令和3年度より高齢者人口も減少に転じ、今後は人口減少に拍車がかかる見込みです。

高齢化率は上昇を続け、令和22年には、33.7%となる見込みです。

	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R12	R17	R22
総人口	46,982	46,691	46,421	46,151	45,968	45,596	44,077	42,397	40,631
0~14歳 (年少人口)	5,758	5,677	5,634	5,562	5,497	5,344	5,068	4,687	4,427
15~64歳 (生産年齢人口)	26,516	26,257	26,079	25,963	25,832	25,703	24,925	24,171	22,503
65歳以上 (高齢者人口)	14,708	14,757	14,708	14,626	14,639	14,549	14,084	13,539	13,701
高齢化率 (%)	31.3%	31.6%	31.7%	31.7%	31.8%	31.9%	32.0%	31.9%	33.7%



(推計値) 令和12年以降は住民基本台帳を用いたコーホート変化率法※により算出

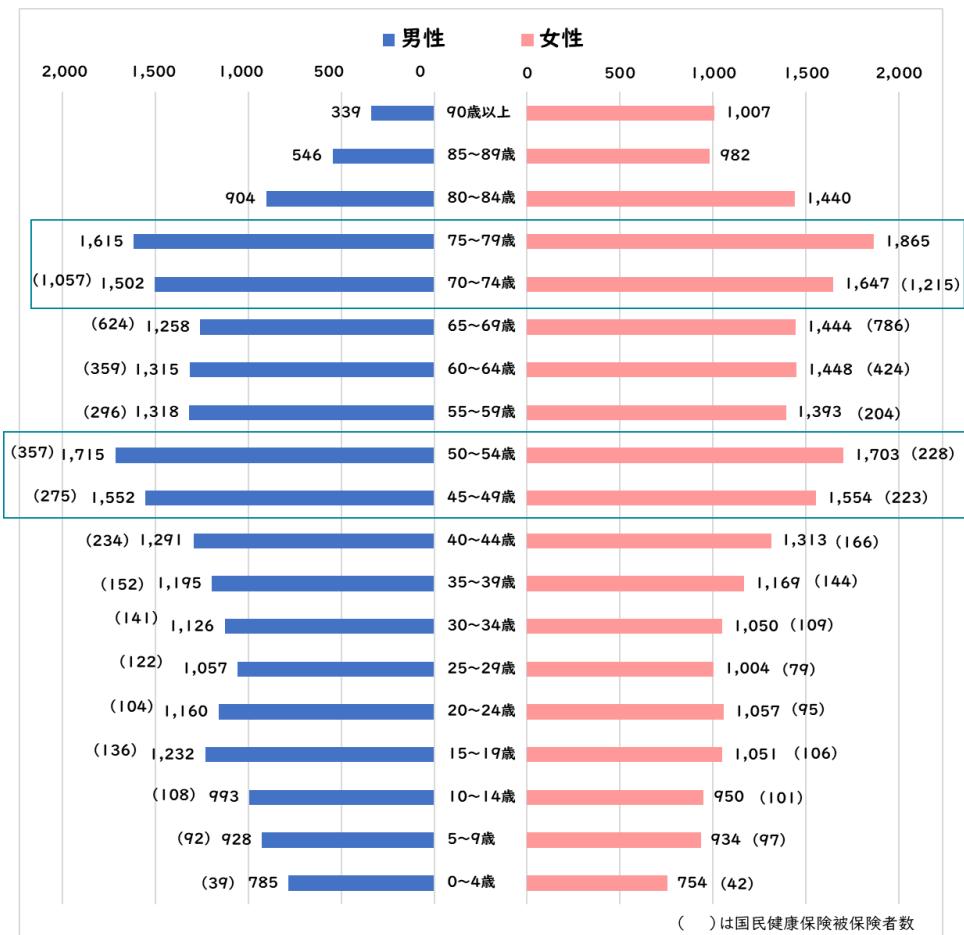
出典:住民基本台帳(各年9月30日時点)

※コーホート変化率法:コーホートとは、同年に出生した集団のことをいいます。

コーホート変化率法とは、各年齢別の平均余命や進学・就職による移動等の特性を変化率によって反映させる推計方法で地域の特性をより反映させることができます。

②5歳階級別人口

令和7年9月末時点での5歳ごとの年齢階級別人口は、男性・女性ともに、「45～49歳」「50～54歳」「70～74歳」「75～79歳」が多くなっています。



出典:住民基本台帳(9月30日時点)、国保連合会提供データ

(2) 出生と死亡の状況

①出生と死亡の状況

出生数は令和3年までは300人台を維持していましたが、令和4年より300人を割り込み減少傾向にあります。

死亡数は、令和3年までは500人台でしたが、令和4年より650～670人程度となり増加しています。

合計特殊出生率※は、平成30年で1.70ありましたが、令和6年では1.40となり減少傾向ですが、全国や県よりも高い割合となっています。

	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
出生数(人)	376	363	315	326	289	289	286
死亡数(人)	581	576	541	582	667	667	654
合計特殊出生率	1.42	1.36	1.33	1.30	1.26	1.26	1.20
	1.48	1.47	1.43	1.45	1.36	1.36	1.30
	1.70	1.69	1.45	1.55	1.39	1.39	1.40

出典:政府統計の総合窓口(e-Stat)、高知県健康づくり支援システム

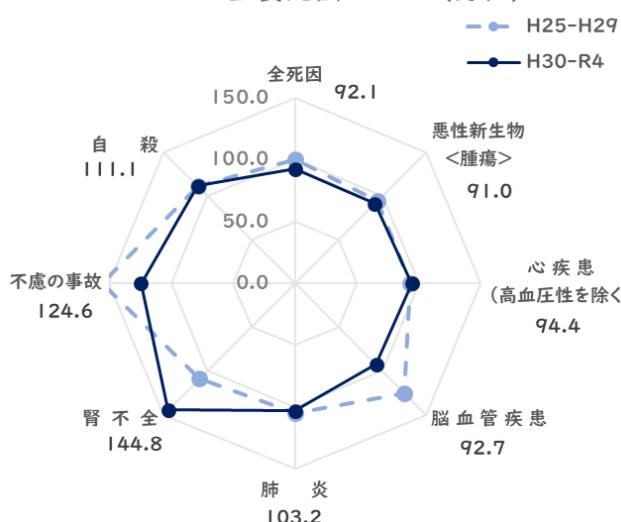
※合計特殊出生率:15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当します。

②標準化死亡比(SMR)※

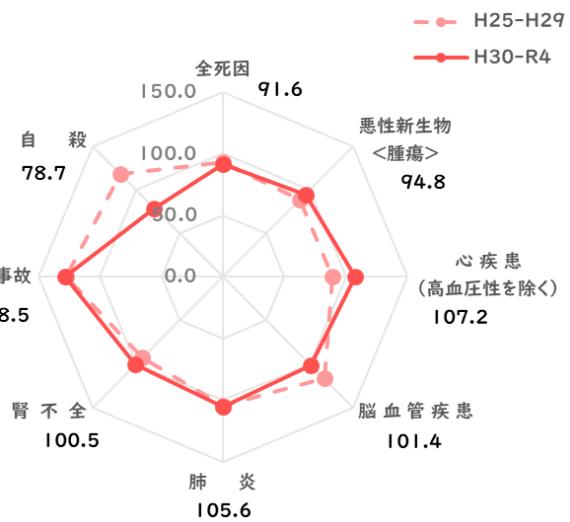
平成30年から令和4年の5年間におけるSMRをみると、南国市において、男性は「腎不全」、女性は「心疾患」「脳血管疾患」「不慮の事故」が国や県よりも高くなっています。男性・女性ともに「肺炎」「腎不全」「不慮の事故」が基準となる100を超える、「悪性新生物<腫瘍>」は100未満となっています。

		全死因	悪性新生物 <腫瘍>	心疾患 (高血圧性を除く)	脳血管疾患	肺炎	腎不全	不慮の事故	自殺	
性別	年次									
男性	南国市	H25-H29	100.2	93.8	92.7	125.4	104.9	109.0	156.2	110.8
		H30-R4	92.1	91.0	94.4	92.7	103.2	144.8	124.6	111.1
女性	高知県	H30-R4	102.1	101.8	102.0	103.6	115.5	125.7	130.9	119.2
	南国市	H25-H29	93.5	88.6	89.3	116.3	104.7	92.8	127.3	117.7
女性		H30-R4	91.6	94.8	107.2	101.4	105.6	100.5	128.5	78.7
	高知県	H30-R4	96.2	94.0	104.0	100.3	125.8	121.2	109.9	95.4

主要死因のSMR(男性)



主要死因のSMR(女性)



出典:厚生労働省「人口動態保健所・市区町村別統計」

※標準化死亡比(SMR):人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。全国を基準(=100)とした場合の、その地域での死亡率の程度となり、100以上の場合は全国平均より死亡率が高く、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

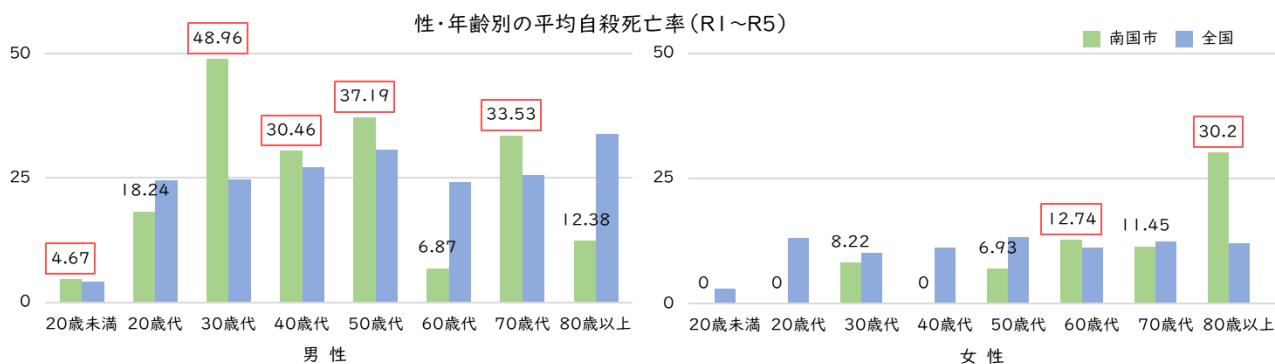
③自殺の状況

令和1年から令和5年における南国市の自殺死亡率(人口10万人対)^{*}の平均は、高知県・全国平均を下回っています。性・年代別の自殺死亡率は、女性より男性が高く、特に「男性の30歳代」「女性の80歳以上」の自殺死亡率は、全国値を大きく上回っています。また、「男性の20歳未満」も全国値を上回っています。

		R1	R2	R3	R4	R5
自殺者数(人)		5	4	9	8	11
自殺による 死亡率 (人口10万対)	南国市	10.5	8.5	19.2	17.2	23.7
	高知県	16.5	17.1	19.0	18.9	16.9
	全国	15.7	16.4	16.4	17.3	17.3

出典:「地域自殺実態プロファイル(2024)」(自殺者数、南国市死亡率)

第三期高知県自殺対策計画、第二期高知市自殺対策計画(全国・高知県死亡率)



出典:いのち支える自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2024)」

*自殺死亡率(人口10万人対):一定期間中に自殺した人の総人口に対する割合。自殺者数/人口×100,000(人口対10万)

(3) 平均寿命と健康寿命

南国市の平均寿命(平均余命)^{*}をみると、令和1年度と比較して男性・女性ともに0.2歳延伸し、令和6年度で男性81.4歳、女性87.7歳となっています。高知県、全国と比較すると若干長くなっています。

また、南国市の健康寿命(平均自立期間)^{*}は、男性で80.0歳、女性で84.6歳であり、介護や支援を必要とする不健康な期間は(平均寿命と健康寿命の差)は男性で1.4年、女性で3.1年と高知県、全国と同程度となっています。

		南国市		高知県		全国	
		R1年度	R6年度	R1年度	R6年度	R1年度	R6年度
男性	平均寿命(平均余命) (歳)	81.2	81.4	80.7	80.1	81.1	81.1
	健康寿命(平均自立期間) (歳)	79.8	80.0	79.1	78.7	79.6	79.7
	不健康な期間 (年)	1.4	1.4	1.6	1.4	1.5	1.4
女性	平均寿命(平均余命) (歳)	87.5	87.7	87.5	87.0	87.3	87.1
	健康寿命(平均自立期間) (歳)	84.5	84.6	84.3	84.1	84.0	84.0
	不健康な期間 (年)	3.0	3.1	3.2	2.9	3.3	3.1

出典:KDBシステム(地域の全体像の把握)

*平均寿命(平均余命):その年に生まれた0歳児があと何年生きられるかを表す数値。

*健康寿命(平均自立期間):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。

(4) 国民健康保険の状況

令和6年における南国市の診療報酬明細書(レセプト)の状況をみると、入院では件数・費用額とともに「統合失調症」が最も多くなっています。

入院外では「高血圧性疾患」「歯肉炎及び歯周疾患」の順で件数・費用額ともに上位1位2位を占めています。件数では「糖尿病」、費用額では「その他の悪性新生物<腫瘍>」が3位となっています。

【保険者別疾病分類項目別上位5位(入院)】

上段:病名、下段:%

順位	南国市		高知県	
	件数	費用額	件数	費用額
1位	統合失調症 13.2	統合失調症 9.71	統合失調症 14.57	統合失調症 10.07
2位	脳性麻痺 7.2	脳性麻痺 7.79	その他の悪性新生物<腫瘍> 5.45	その他の悪性新生物<腫瘍> 6.83
3位	その他の悪性新生物<腫瘍> 5.6	その他の循環器系の疾患 5.94	骨折 4.45	その他の心疾患 5.13
4位	骨折 4.4	脳梗塞 5.14	その他の神経系の疾患 3.89	骨折 4.72
5位	その他の神経系の疾患 4.4	その他の心疾患 4.92	その他の消化器系の疾患 3.79	脳梗塞 4.64

出典:高知県国保のすがた(2024年6月審査分)

【保険者別疾病分類項目別上位5位(入院外)】

上段:病名、下段:%

順位	南国市		高知県	
	件数	費用額	件数	費用額
1位	高血圧性疾患 13.93	高血圧性疾患 11.36	歯肉炎及び歯周疾患 15.43	歯肉炎及び歯周疾患 11.87
2位	歯肉炎及び歯周疾患 13.61	歯肉炎及び歯周疾患 10.81	高血圧性疾患 13.31	高血圧性疾患 9.16
3位	糖尿病 5.12	その他の悪性新生物<腫瘍> 7.3	糖尿病 4.53	腎不全 8.09
4位	脂質異常症 3.77	腎不全 5.75	脂質異常症 3.66	その他の悪性新生物<腫瘍> 5.29
5位	関節症 3.21	糖尿病 5.35	その他の眼及び付属器の疾患 3.28	糖尿病 5.16

出典:高知県国保のすがた(2024年6月審査分)

(5) 後期高齢者医療保険の状況

令和6年度における本市の後期高齢者医療の1人当たり医療費の状況をみると、入院では男性「慢性腎臓病(透析あり)」、女性「骨折」が最も多くなっています。

入院外では男性「慢性腎臓病(透析あり)」、女性「関節疾患」が最も多くなっています。「糖尿病」や「高血圧症」などの生活習慣病や生活習慣病の悪化に起因する疾患が上位にあがっている状況です。

【後期高齢者医療保険における1人当たり医療費：疾病別（細小分類）5位（入院）】

上段：病名、下段：円

順位	男性：1人当たりの医療費		女性：1人当たりの医療費	
	南国市	高知県	南国市	高知県
1位	慢性腎臓病(透析あり) 35,999	26,162	骨折 69,902	65,619
2位	脳梗塞 34,121	41,495	関節疾患 42,721	44,712
3位	肺炎 21,953	20,446	脳梗塞 37,267	38,284
4位	認知症 21,136	12,465	認知症 27,581	12,097
5位	骨折 20,748	26,959	パーキンソン病 24,123	15,694

出典：KDB システム（令和6年度）

【後期高齢者医療保険における1人当たり医療費：疾病別（細小分類）5位（入院外）】

上段：病名、下段：円

順位	男性：1人当たりの医療費		女性：1人当たりの医療費	
	南国市	高知県	南国市	高知県
1位	慢性腎臓病(透析あり) 62,588	37,065	関節疾患 28,167	25,916
2位	糖尿病 38,384	34,618	高血圧症 23,005	23,910
3位	不整脈 25,290	25,069	糖尿病 21,967	22,276
4位	前立腺がん 19,161	20,608	慢性腎臓病(透析あり) 18,978	14,707
5位	高血圧症 19,039	21,362	骨粗しょう症 17,619	17,061

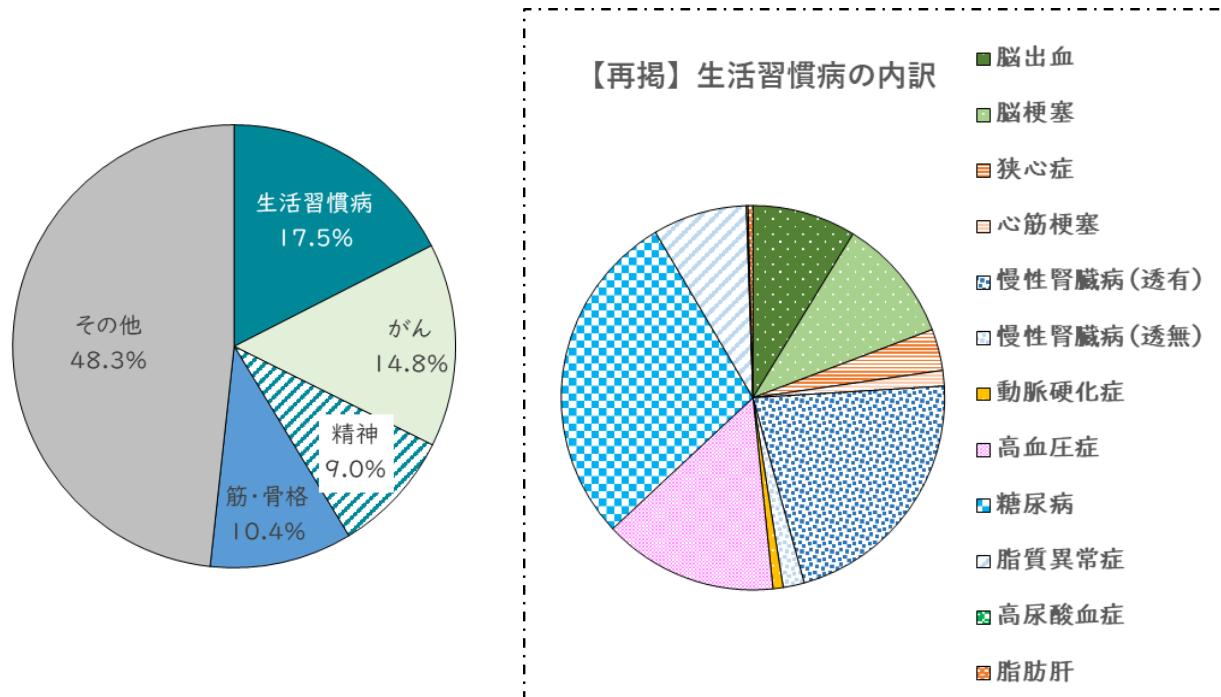
出典：KDB システム（令和6年度）

(6) 生活習慣病に起因する医療費の状況

国民健康保険における生活習慣病が医療費全体に占める割合は18%となっており、中でも糖尿病、慢性腎臓病（透析あり）、高血圧症、脳梗塞、脳出血の順で多くなっています。県、同規模、全国との比較では脳出血の割合が高い状況です。

人工透析を算定しているレセプト*を見ると、人工透析を実施している45人のうち、2型糖尿病有病者は19人となっており、42.2%を占めています。また、令和6年度の新規透析患者数は6人でした。

【国民健康保険における生活習慣病医療費の占める割合】



出典：国保連合会提供データ（令和6年度）

【人工透析を算定しているレセプト集計】

件数	人工透析者数	2型糖尿病 有病者数	合計金額	新規透析患者数	
				導入期加算の 算定がある者	2型糖尿病 有病者数
446	45 人	19 人	233,349,440 円	6人	4人

出典：国保連合会提供データ（令和6年度）

*レセプト：医療機関が健康保険組合などの保険者（支払者）に医療費を請求するために提出する「診療報酬明細書」のこと

(7) 介護の状況

①認定者数と認定率の推移

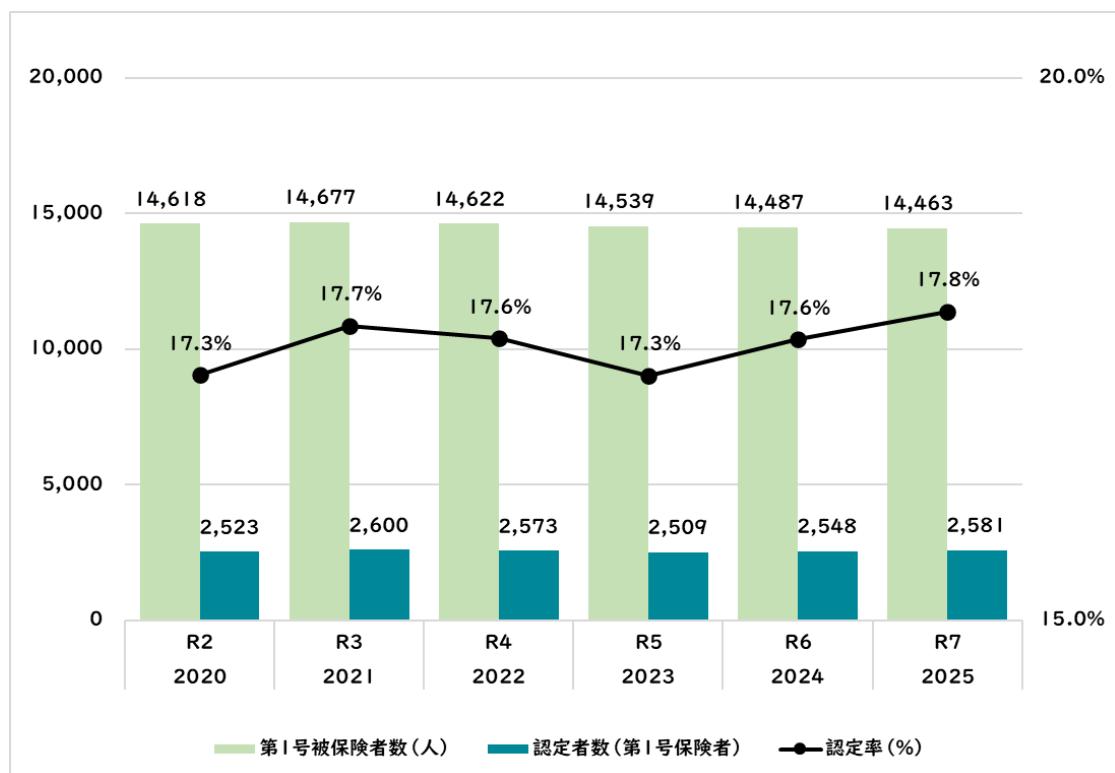
第1号被保険者数は令和2年(14,618人)から令和7年(14,463人)にかけて155人減少し、認定者数は60人増加しています。

認定率は17%台で推移しており、令和7年には17.8%となっています。

	R2	R3	R4	R5	R6	R7
第1号被保険者数(人)	14,618	14,677	14,622	14,539	14,487	14,463
要支援・要介護認定者数(人)	2,569	2,649	2,611	2,551	2,589	2,629
第1号被保険者(人)	2,523	2,600	2,573	2,509	2,548	2,581
第2号被保険者(人)	46	49	38	42	41	48
認定率(%)	17.3%	17.7%	17.6%	17.3%	17.6%	17.8%

※令和7年は6月末時点の値。

出典:介護保険事業状況報告



※「認定率」は、第1号被保険者の認定者数を第1号被保険者数で除した数。

出典:厚労省「介護保険事業状況報告」(地域包括ケア「見える化」システムより) 各年9月末日現在

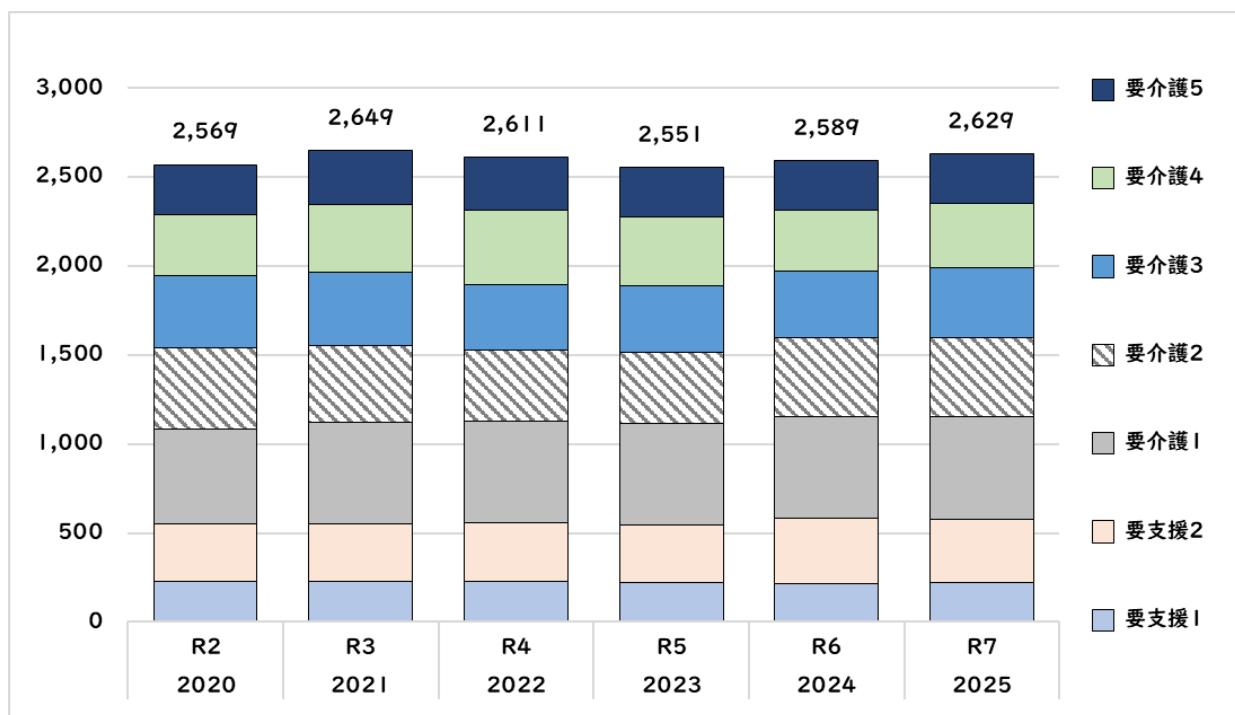
②認定者数の推移

区分別の認定者数は、「要介護1」が最も多く、全体の21.9%を占めています。

単位:人

区分	R2	R3	R4	R5	R6	R7	構成比(R7)
要支援1	227	226	228	220	217	221	8.4%
要支援2	323	326	327	323	363	357	13.6%
要介護1	534	567	572	575	576	576	21.9%
要介護2	458	435	400	399	438	440	16.7%
要介護3	404	412	365	371	377	398	15.1%
要介護4	340	380	424	388	344	360	13.7%
要介護5	283	303	295	275	274	277	10.5%
認定者数合計	2,569	2,649	2,611	2,551	2,589	2,629	

※令和7年は6月末時点の値。端数の関係で構成比合計が100.0%になりません。



出典:介護保険事業状況報告

③介護認定者の有病状況

介護認定者のうち、国保と後期高齢者被保険者の有病状況(レセプト件数)では、重症化した循環器疾患である脳梗塞や虚血性心疾患の割合が高く、基礎疾患では高血圧や脂質異常症が高くなっています。また筋・骨格疾患の割合も高くなっています

受給者区分			2号		1号				合計				
年齢			40~64歳		65~74歳		75歳以上						
認定者数			28		190		2,205		2,395				
(レセプトの診断名状況より重複して計上)	疾患			人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合		
	循環器疾患	脳血管疾患	14	50.0%	91	47.9%	1,257	57.0%	1,348	56.3%	1,362	56.2%	
		再掲	脳出血	8	28.6%	24	12.6%	153	6.9%	177	7.4%	185	7.6%
		脳梗塞	7	25.0%	77	40.5%	1,205	54.6%	1,282	53.5%	1,289	53.2%	
		虚血性心疾患	7	25.0%	43	22.6%	925	42.0%	968	40.4%	975	40.2%	
		腎不全	3	10.7%	31	16.3%	605	27.4%	636	26.6%	639	26.4%	
	血管疾患	人工透析	3	10.7%	6	3.2%	57	2.6%	63	2.6%	66	2.7%	
		糖尿病	12	42.9%	88	46.3%	1,342	60.9%	1,430	59.7%	1,442	59.5%	
		再掲合併症	腎症	3	10.7%	12	6.3%	150	6.8%	162	6.8%	165	6.8%
		網膜症	4	14.3%	20	10.5%	207	9.4%	227	9.5%	231	9.5%	
		神経障害	2	7.1%	5	2.6%	63	2.9%	68	2.8%	70	2.9%	
		高血圧	20	71.4%	130	68.4%	1,974	89.5%	2,104	87.8%	2,124	87.7%	
		脂質異常症	15	53.6%	127	66.8%	1,648	74.7%	1,775	74.1%	1,790	73.9%	
		高尿酸血症	4	14.3%	41	21.6%	757	34.3%	798	33.3%	802	33.1%	
	血管疾患合計			25	89.3%	161	84.7%	2,131	96.6%	2,292	95.7%	2,317	95.6%
	認知症			4	14.3%	58	30.5%	1,195	54.2%	1,253	52.3%	1,257	51.9%
	筋・骨格疾患			24	85.7%	171	90.0%	2,119	96.1%	2,290	95.6%	2,314	95.5%
	歯肉炎歯周病			20	71.4%	123	64.7%	1,417	64.3%	1,540	64.3%	1,560	64.4%

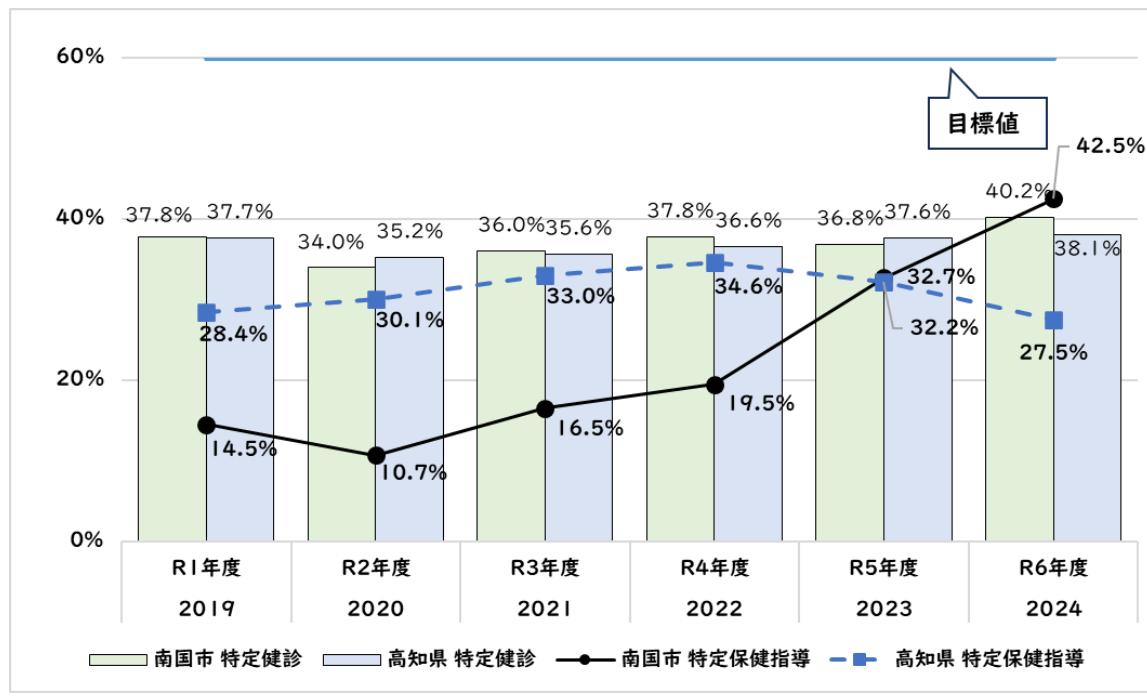
※医療保険が南国市の国保又は後期である介護認定者のみ集計

出典:国保連合会提供データ

(8) 特定健康診査・各種がん検診※の状況

①特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査の受診率は微減で推移していましたが、令和6年度には40.2%へ増加しています。特定保健指導の実施率は増加傾向にあり、令和6年度では42.5%と大きく増加しています。また、特定健診受診率、特定保健指導実施率ともに県平均を上回っていますが、国の目標値を大きく下回っています。



出典:法定報告

※「健診」と「検診」について:

「健診」は、「健康状態を調べる」ための診断を指す言葉です。市で実施する「健康診査」や職場などで定期的に実施する「一般健康診断(定期健康診断)」と、生活習慣病の予防や早期発見を目的とした「特定健康診査」が「健診」にあたります。

「検診」は、「特定の病気を早期発見する」ことを指す言葉です。「がん検診」等がこれにあたります。

本計画においては、総称して健(検)診と表記する場合があります。ただし、事業名等の固有名詞については変更せずに、使用しています。

②メタボリックシンドローム※の該当状況

特定健康診査受診者における、メタボリックシンドロームの該当者の割合は、「男性」40.0%、「女性」16.4%と年々増加傾向にあり、特に男性の該当者が多くなっています。中でも男性の50歳～74歳では、高血圧・高血糖・脂質異常の3つすべてが有所見である人の割合が多く、生活習慣病発症や重症化リスクを高めています。

また予備軍の割合は40歳代の男性や50歳代の女性の働き世代に多くなっています。

※メタボリックシンドローム:内臓脂肪症候群(内臓のまわりに脂肪がたまつた状態)に加え高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を合わせもつこと。

男性		40-74歳		40歳代		50歳代		60歳代		70-74歳	
	人数 (人)	割合① (%)	割合② (%)	人数 (人)	割合① (%)	割合② (%)	人数 (人)	割合① (%)	割合② (%)	人数 (人)	割合① (%)
健診対象者数(40-74歳)	2953			477			562			891	
健診受診者数(受診率%)	1018	34.5		91	19.1		137	24.4		345	38.7
腹囲85cm以上	645	63.4		55	60.4		87	63.5		212	61.4
腹囲のみ該当者	51	5		7.9	14	15.4	25.5	7	5.1	12	3.5
高血糖				20	2	3.1	0	0	1	0.7	1.1
予備群	●			133	13.1	20.6	11	12.1	20	15	10.9
(再)腹囲有所見の重複状況	●			34	3.3	5.3	11	12.1	20	9	6.6
計		187	18.4	29	22	24.2	40	25	18.2	69	20
該当者	●			65	6.4	10.1	1	1.1	1.8	7	5.1
	●			37	3.6	5.7	2	2.2	3.6	4	2.9
●				128	12.6	19.8	9	9.9	16.4	20	14.6
●				177	17.4	27.4	7	7.7	12.7	24	17.5
計		407	40	63.1	19	20.9	34.5	55	40.1	63.2	131

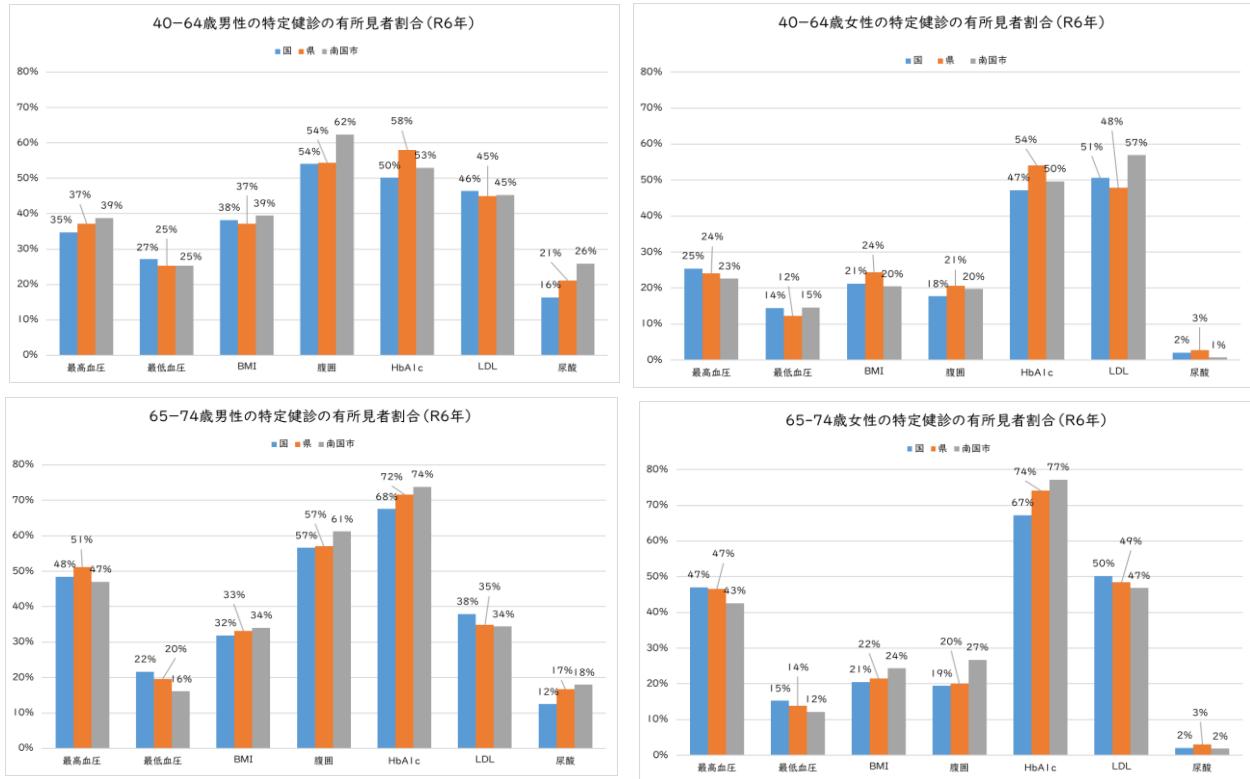
女性		40-74歳		40歳代		50歳代		60歳代		70-74歳	
	人数 (人)	割合① (%)	割合② (%)	人数 (人)	割合① (%)	割合② (%)	人数 (人)	割合① (%)	割合② (%)	人数 (人)	割合① (%)
健診対象者数(40-74歳)	3020			330			378			1109	
健診受診者数(受診率%)	1209	40		77	23.3		107	28.3		487	43.9
腹囲90cm以上	312	25.8		12	15.6		22	20.6		127	26.1
腹囲のみ該当者		20	1.7	6.4	4	5.2	9.1	2	1.9	9.1	8
高血糖				8	0.7	2.6	0	0	1	0.9	4.5
予備群	●			60	5	19.2	1	1.3	8.3	5	4.7
(再)腹囲有所見の重複状況	●			26	2.2	8.3	1	1.3	8.3	4	3.7
計		94	7.8	30.1	2	2.6	16.7	10	9.3	45.5	35
該当者	●			28	2.3	9	1	1.3	8.3	0	0
	●			17	1.4	5.4	0	0	2	1.9	9.1
●				78	6.5	25	2	2.6	16.7	4	3.7
●				75	6.2	24	3	3.9	25	4	3.7
計		198	16.4	63.5	6	7.8	50	10	9.3	45.5	84

※割合①は健診受診者、割合②は腹囲該当者を母数として算出。

③特定健診の有所見者の状況

男女ともにBMI・腹囲・HbA1cの有所見割合が高くなっています。男性は壮年期から腹囲高値等のメタボ所見が目立ち、高齢期にも持続する傾向にあります。女性は40～64歳では国平均と大差ないものの、65～74歳で腹囲・HbA1c の有所見が顕在化し、国平均との差が拡大する傾向にあります。こうした肥満・代謝異常の累積により、男女とも高齢期で腎機能(eGFR)の有所見が増加しています。

【特定健診有所見者の状況】



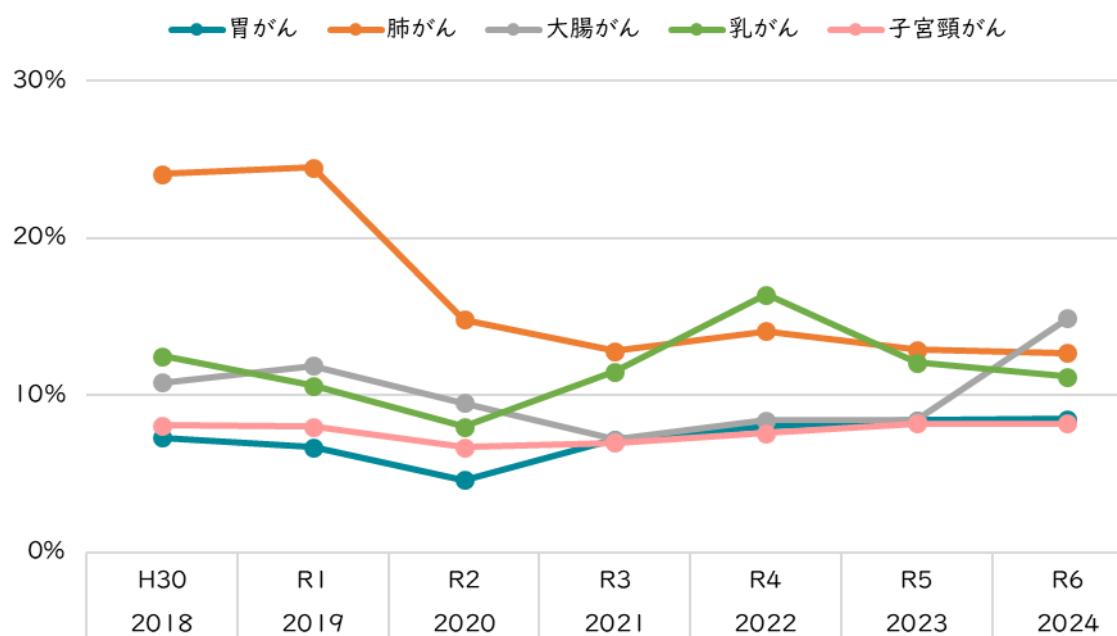
出典：県中央東保健所提供資料

④市が行う各種がん検診の状況(国民健康保険被保険者)

令和6年度における各種がん検診の受診率は、大腸がんが15%程度、肺がん、乳がん検診が10%程度、胃がん、子宮頸がんは8%程度となっています。

	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
胃がん	7.3%	6.7%	4.6%	7.2%	8.0%	8.4%	8.5%
肺がん	24.1%	24.5%	14.8%	12.8%	14.1%	12.9%	12.7%
大腸がん	10.8%	11.9%	9.5%	7.2%	8.4%	8.4%	14.9%
乳がん	12.5%	10.6%	8.0%	11.5%	16.4%	12.1%	11.2%
子宮頸がん	8.1%	8.0%	6.7%	7.0%	7.6%	8.2%	8.2%

【国民健康保険被保険者における各種がん検診の受診状況】



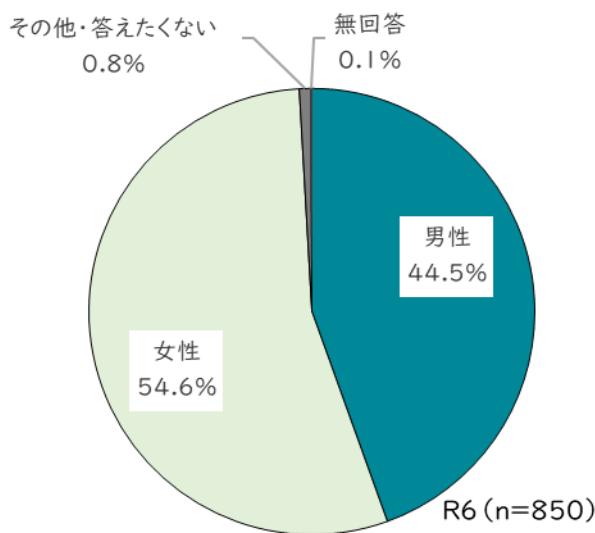
出典：地域保健・健康増進事業報告(健康増進編)市区町村表

2 健康づくりに関するアンケート調査結果から見る現状

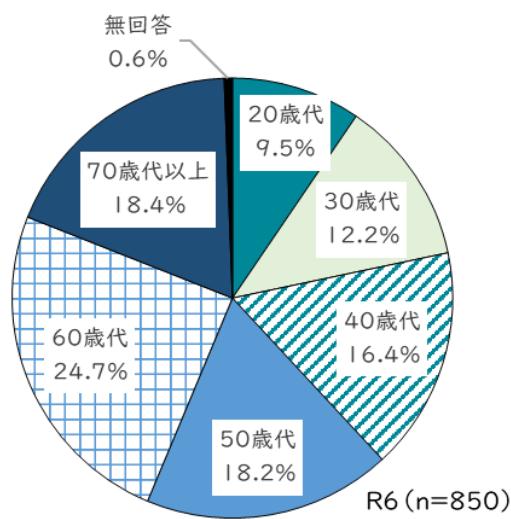
(1)回答者の内訳

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	無回答	合計
男性	37	39	62	62	103	75	-	378
	9.8	10.3	16.4	16.4	27.2	19.8	-	100.0
女性	43	63	75	92	107	81	3	464
	9.3	13.6	16.2	19.8	23.1	17.5	0.6	100.0
その他・ 答えたくない	1	2	2	1	-	-	1	7
	14.3	28.6	28.6	14.3	-	-	14.3	100.0
合計	81	104	139	155	210	156	5	850
	9.5	12.2	16.4	18.2	24.7	18.4	0.6	100.0

【性別】



【年齢別】



<報告書を読むうえでの注意事項>

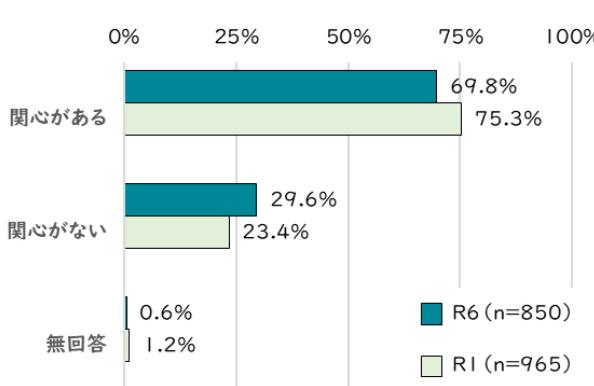
- ・グラフ中の「n」はその項目における回答者を合計した実数値であり、割合(%)算出の基数となります。
- ・比率については小数点以下第2位を四捨五入しているため、各比率の合計が100%に合致しない場合があります。
- ・複数回答のグラフについては、「無回答」を除いている場合があります。
- ・クロス集計のグラフについては、性別・年齢の「無回答」は除いて表示しています。

(2) 調査結果から見る傾向

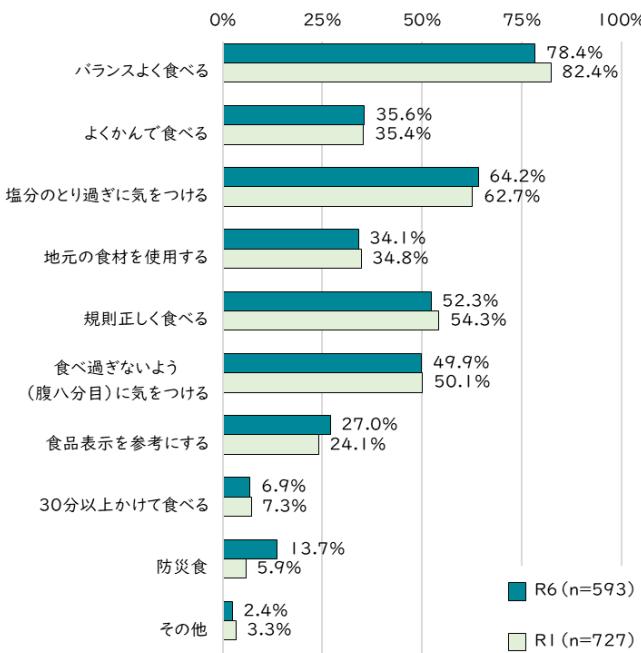
①食育への関心

69.8%の人が食育への関心があり、食事バランスや塩分についての関心が特に高い傾向があります。前回調査と比較して、食育に関心がある方の割合が減少しています。また、関心があることとして、防災食への関心が特に高くなっています。

「食育」への関心



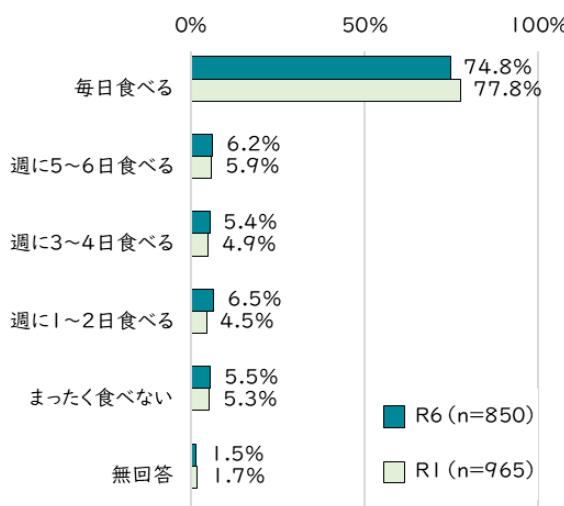
「関心があること」



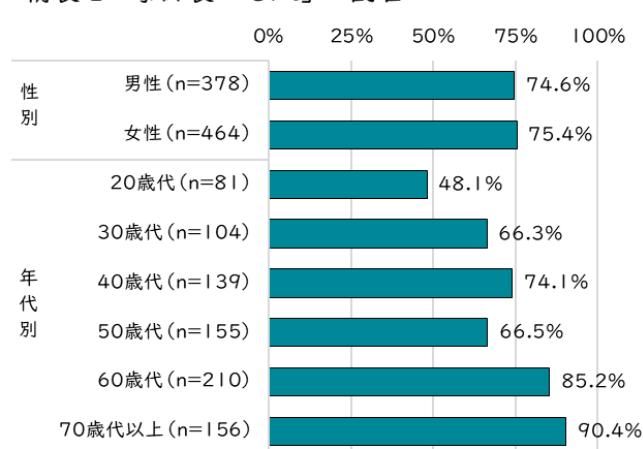
②朝食の摂取状況

朝食を「毎日食べる」と答えた方は全体の74.8%となっています。前回調査と比較して若干減少しています。性別差はありませんが、年齢別では、20歳代での欠食が多くなっています。

「朝食の摂取状況」



朝食を「毎日食べる人」の割合

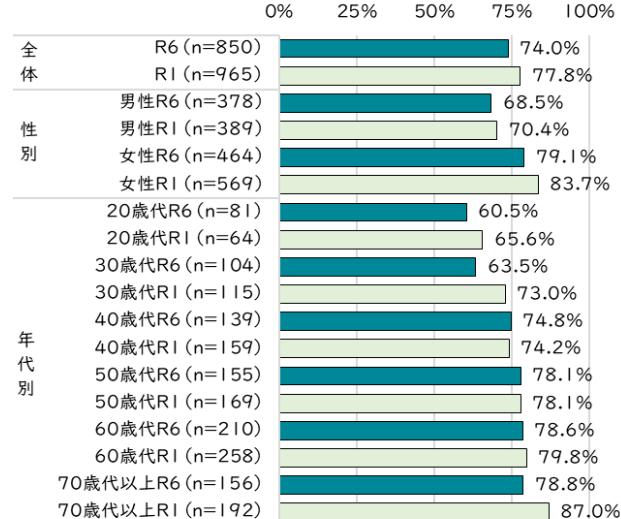


③食事に気をつけている人の割合

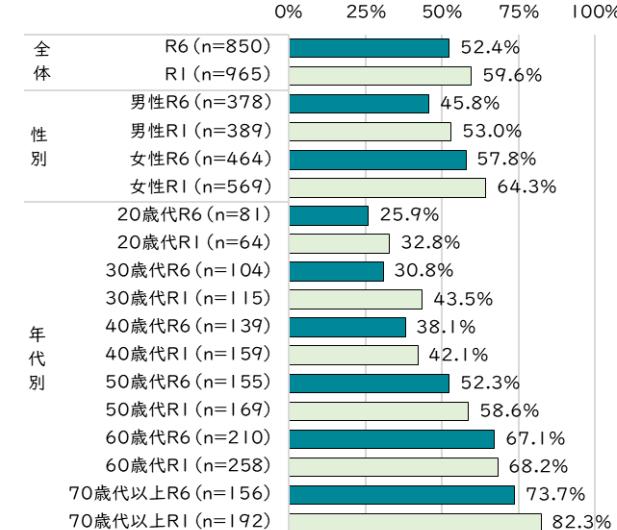
普段の食事において、「栄養バランスに気をつけている人」は全体の74.0%、「塩分の多いものを控えている人」は52.4%、「食事の量や内容にいつも気をつけている人」は27.9%、「時々気をつけている人」は49.6%となっています。

前回調査と比較して、いずれも「気をつけている人」の割合が減少しています。性別では「女性」よりも「男性」、年代別では「20~40歳代」で気をつけている人が少ない傾向があります。

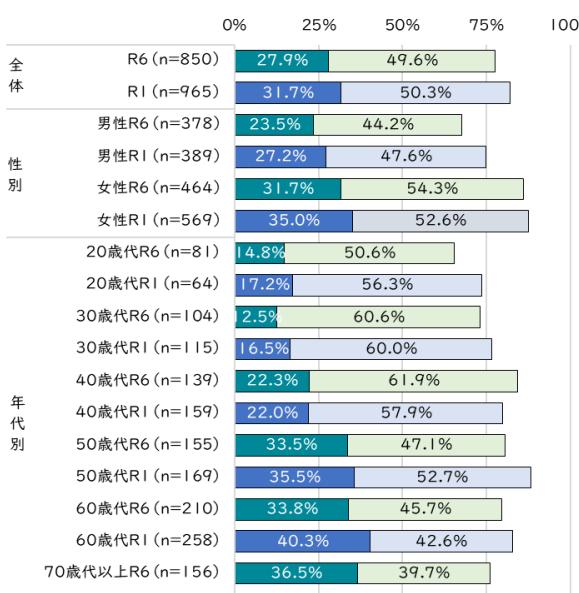
「栄養バランスに気をつけている人」の割合



「塩分の多いものを控えている人」の割合



「食事の量や内容に気をつけている人」の割合



■ いつも気をつけている(R6) ■ 時々気をつけている(R6)
■ いつも気をつけている(RI) ■ 時々気をつけている(RI)

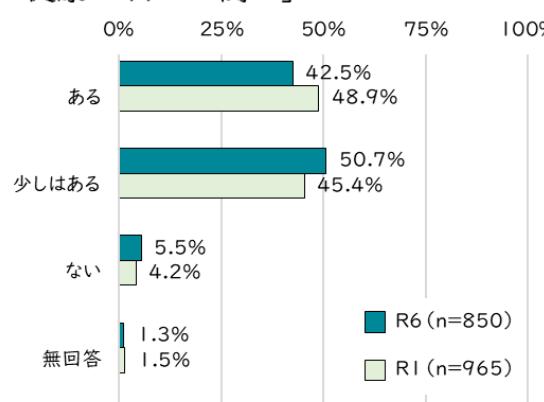
④健康への関心・健康管理

健康づくりに「関心がある人」は42.5%、「少しはある人」は50.7%であり、合わせると全体の93%以上の人において関心がある状況となっています。

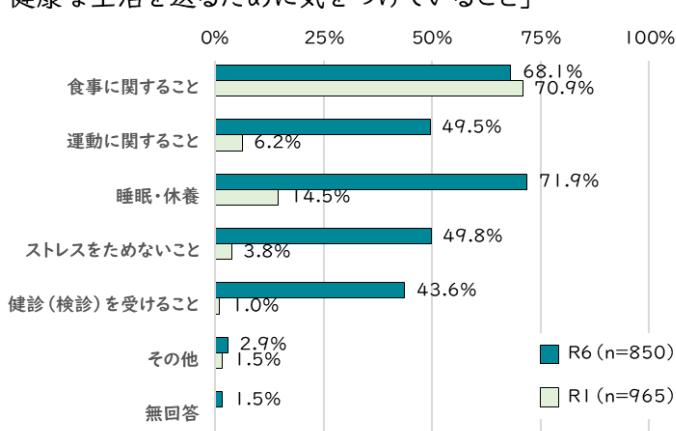
健康生活を送るために気をつけていることは、「睡眠・休養」が最も多く71.9%を占めています。前回調査と比較すると、「睡眠・休養」「ストレスに関すること」「運動に関すること」「健(検)診を受けること」の割合が激増しています。

健康維持のために健康診断をいずれか(市、医療機関、職場など)で受診している人は83.4%を占め、前回調査と比較して微増しています。体重を量る習慣のある人は37.2%と微増しています。血圧をよく測る人は20.6%で、それ以外の約80%は定期的に測る習慣がないと回答しています。

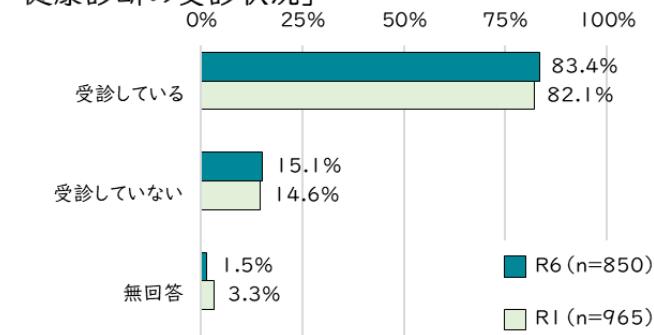
「健康づくりへの関心」



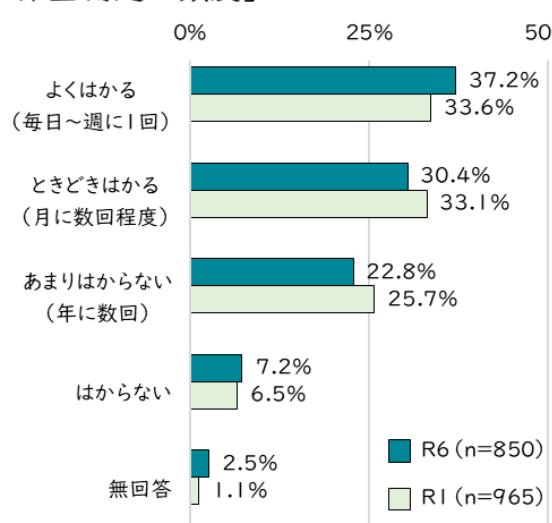
「健康な生活を送るために気をつけていること」



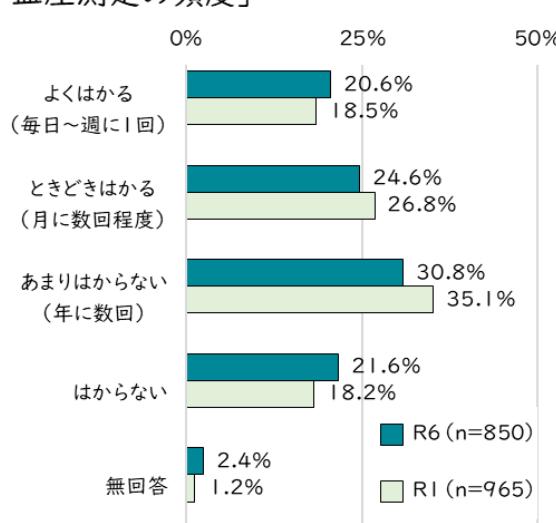
「健康診断の受診状況」



「体重測定の頻度」



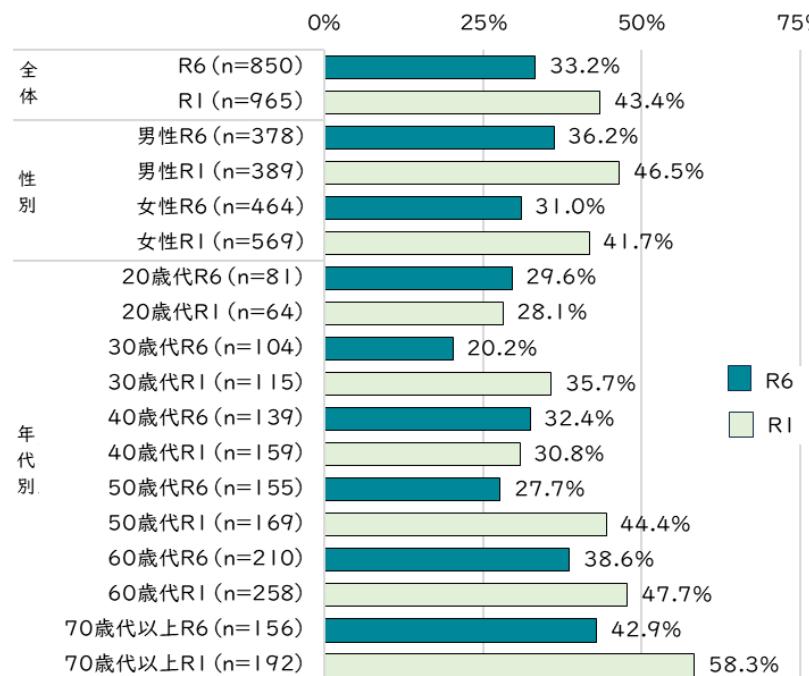
「血圧測定の頻度」



⑤運動・地域活動の状況

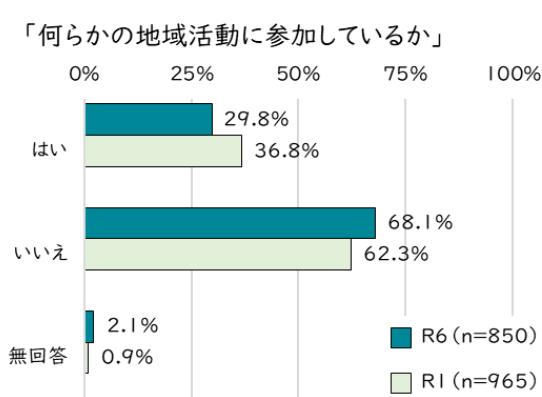
日頃から運動している人は全体で33.2%になっています。前回調査と比較して10.2%減少しています。性別にみると「男性」よりも「女性」、年代別では「30歳代」「50歳代」で運動習慣の定着が少ない状況です。

「日頃から30分以上運動をしている人」の割合



「何らかの地域活動に参加している人」は29.8%で、前回調査と比較すると、町内会やボランティア、地域行事などの地域活動を行う人の割合が少なくなっています。

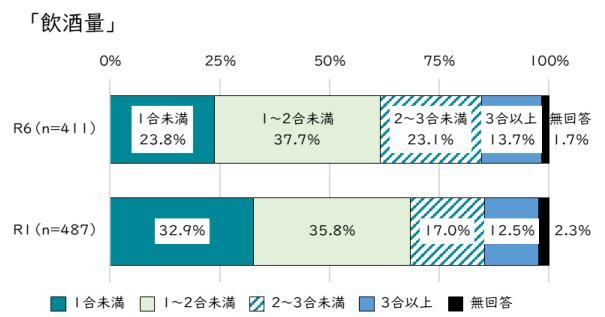
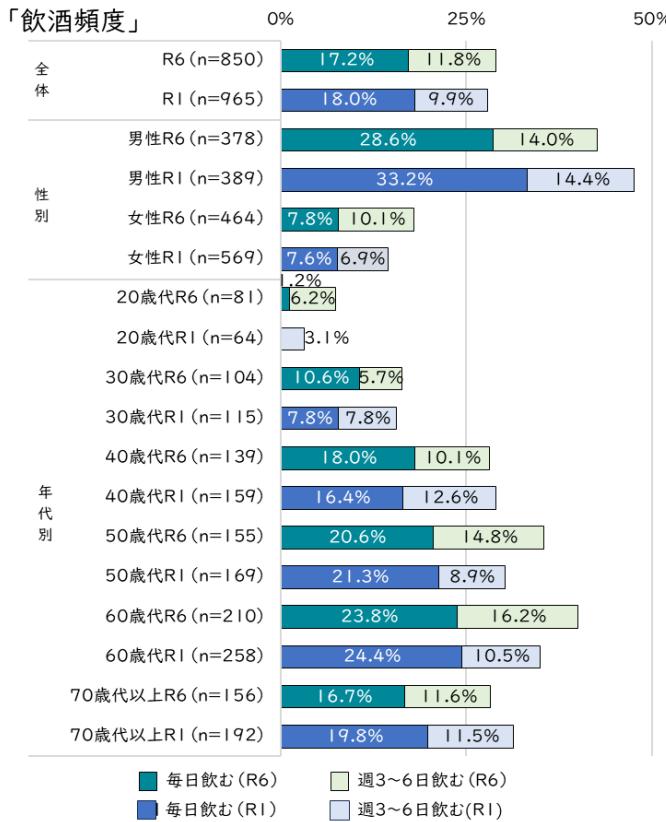
また、「学生」や「20歳代」「30歳代」の参加が少なくなっています。



	母数 (n)	何らかの地域活動に参加しているか		
		はい	いいえ	無回答
全 体	850	29.8%	68.1%	2.1%
性 別				
男性	378	36.2%	60.8%	2.9%
女性	464	29.8%	29.8%	1.5%
年 齢				
20歳代	81	▼9.9%	△88.9%	1.2%
30歳代	104	▼16.3%	△81.7%	1.9%
40歳代	139	28.8%	69.8%	1.4%
50歳代	155	29.7%	69.0%	1.3%
60歳代	210	39.0%	59.5%	1.4%
70歳代以上	156	38.5%	▼56.4%	5.1%
職 業				
会社員	277	27.8%	70.4%	1.8%
自営業・家族從業・農業	91	△42.9%	▼54.9%	2.2%
公務員	76	30.3%	68.4%	1.3%
パート・アルバイト	136	26.5%	71.3%	2.2%
専業主婦・主夫	72	31.9%	66.7%	1.4%
学生	9	▼11.1%	△88.9%	-
無職	152	29.6%	66.4%	3.9%
その他	36	25.0%	75.0%	-

⑥飲酒の状況

お酒を「毎日飲む人」は全体の17.2%を占め、性別では「男性」の方が28.6%と多くなっており、年代別では、「30歳代」「40歳代」を除くすべての年代で増加しています。また、飲酒量についても増加しており、特に「3合以上」の飲酒割合が13.7%となっています。



「節度ある適度な飲酒量」：男性20g程度、女性・高齢者は10g程度

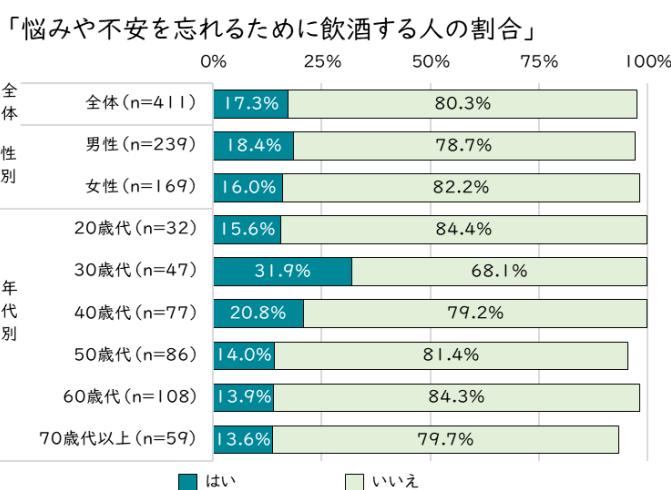
「生活習慣病のリスクを高める飲酒量※1」：男性40g以上、女性20g以上

【純アルコール20g程度の目安】

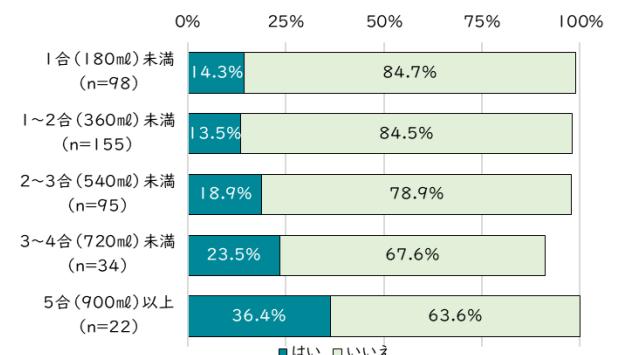
ビール (5度)	缶チューハイ (7度)	ワイン (12度)	日本酒 (15度)	焼酎 (25度)
中瓶1本 500ml	1缶 350ml	2杯弱 200ml	1合 180ml	0.6合 110ml

出典：※1 健康日本21(第三次)

悩みや不安を忘れるためにお酒を飲むについて、「はい」が17.3%であり、「30歳代」が31.9%と他の区分に比べて多くなっています。また、1日の飲酒量の割合は、「5合以上」で「はい」が36.4%、「3~4合」が23.5%となっており、飲酒量が多いほど悩みや不安を忘れるために飲んでいる人の割合が高くなっています。



「悩みや不安を忘れるために飲酒する人の1日の飲酒量」

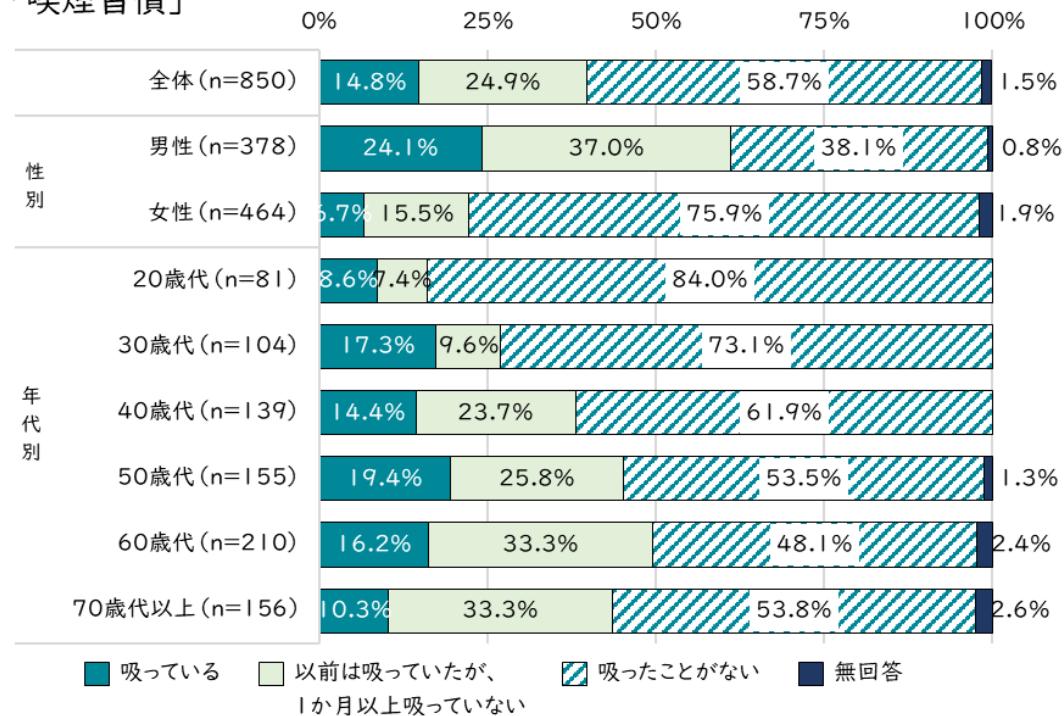


⑦たばこの状況

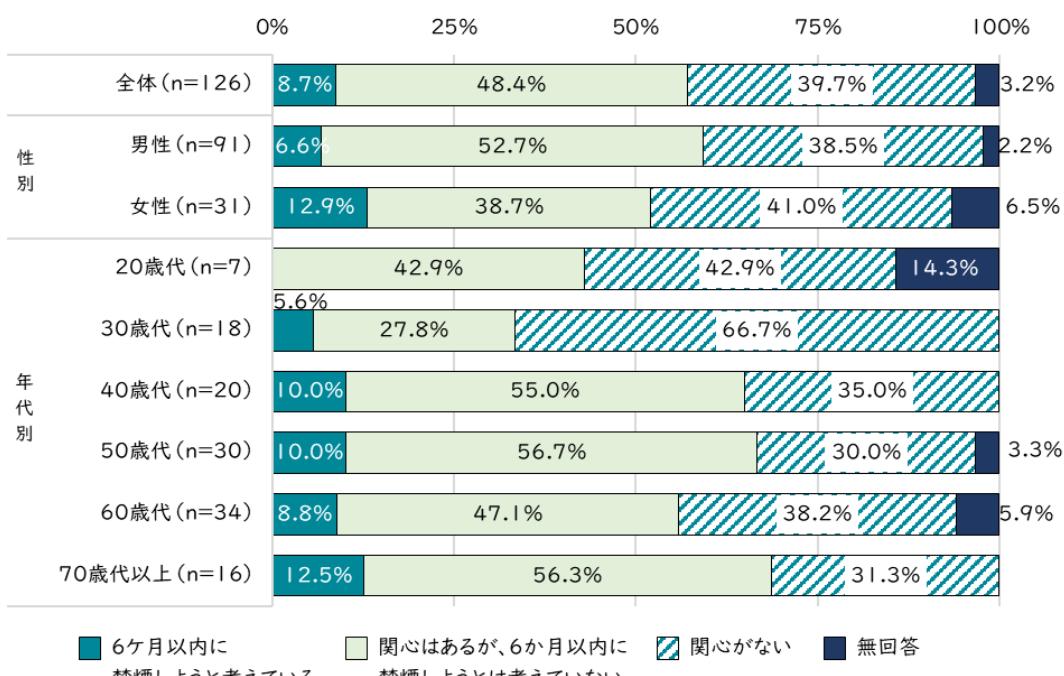
たばこを習慣的に吸っている人は全体の14.8%を占め、性別では「男性」、年代では「30~60歳代」で喫煙率が高くなっています。

禁煙に対する意向について、「関心がない」と回答した人は、「20歳代」「30歳代」と若い世代が多く、また、40歳代以上では、「関心はあるが、6か月以内に禁煙しようとは考えていない」人が50%程度となっています。

「喫煙習慣」



「禁煙の意向」

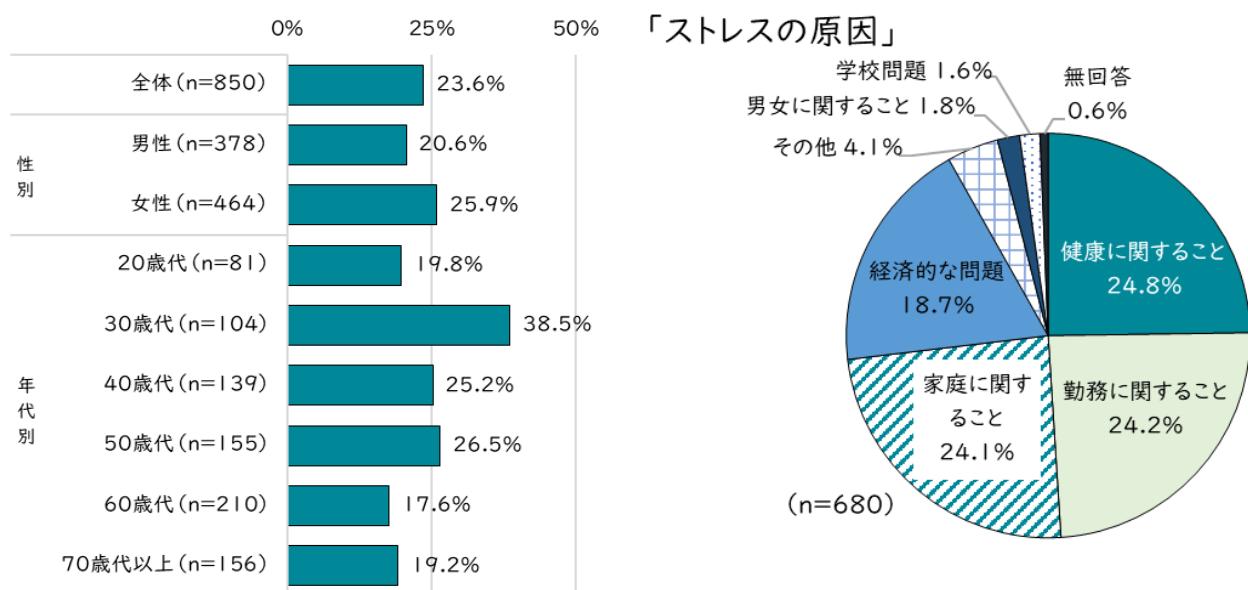


⑧こころの健康を取り巻く状況

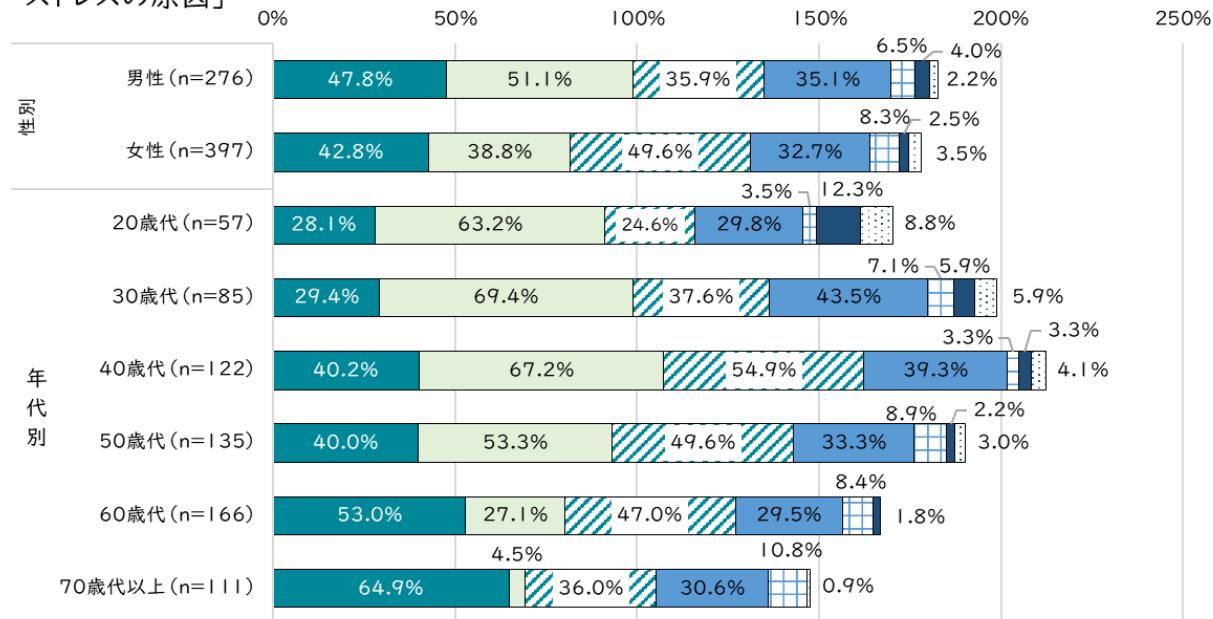
悩みや不安をいつも感じている人は全体の23.6%となっています。特に「30~50歳代」で25%以上を占めています。

ストレスを感じる原因は主に「健康(自分の病気・からだの悩みなど)」「勤務(転勤、仕事の悩み、職場での人間関係、長時間労働など)」「家庭(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など)」「経済的な問題(家計が苦しい・借金・失業など)」の順に多く、「20~50歳代」では「勤務関係」「60歳代以上」では「健康関係」が最も多くなっています。また、「20~30歳代」では、「経済関係」が2番目に多くなっています。

「悩みや不安、ストレスをいつも感じている人の割合」



「ストレスの原因」



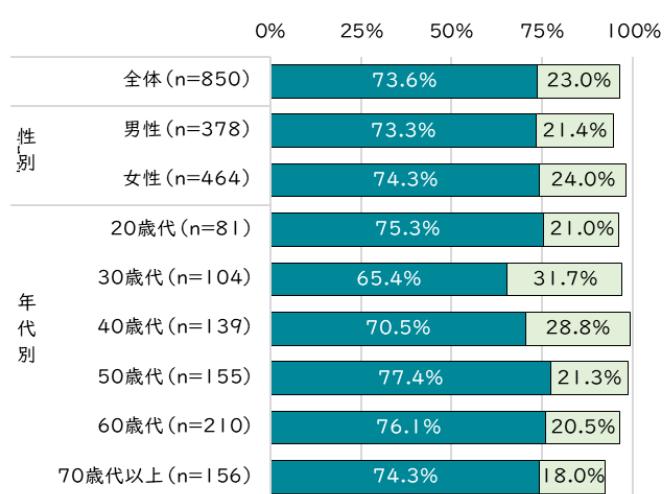
■ 健康に関すること ■ 勤務に関すること ■ 家庭に関すること ■ 経済的な問題 ■ その他 ■ 男女に関すること ■ 学校問題

悩みや疲れ、人間関係などのストレスを解消できていると思うかについて、「あまりできていない」「まったくできていない」を合わせた『解消できていない人』は23.0%となっており、特に「30歳代」が31.7%、「40歳代」が28.8%と多くなっています。

なんらかのストレス解消方法がある人は95.3%ですが、解消法がない人も一定数います。

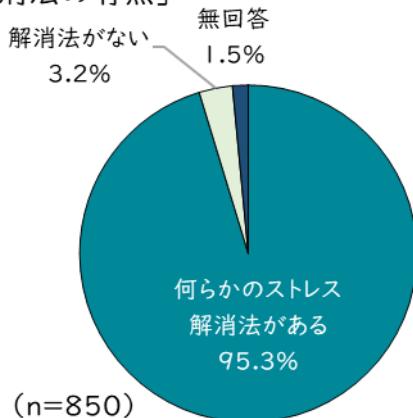
また、現在の睡眠で休養が十分にとれていない人は全体の20.6%となっており、特に「30歳代」が29.8%と多くなっています。

「ストレスが解消できているか」

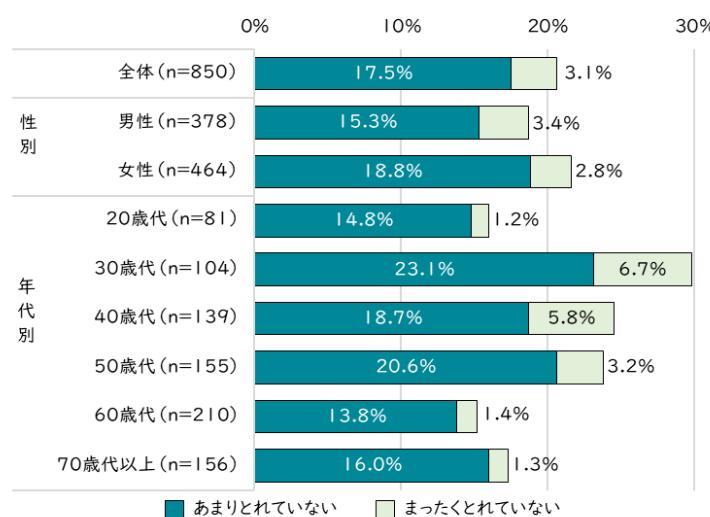


■ 解消できている □ 解消できていない

「ストレス解消法の有無」



「現在の睡眠で休養が十分とれていない人」の割合



■ あまりとれていない □ まったくとれていない

⑨うつ病のイメージ

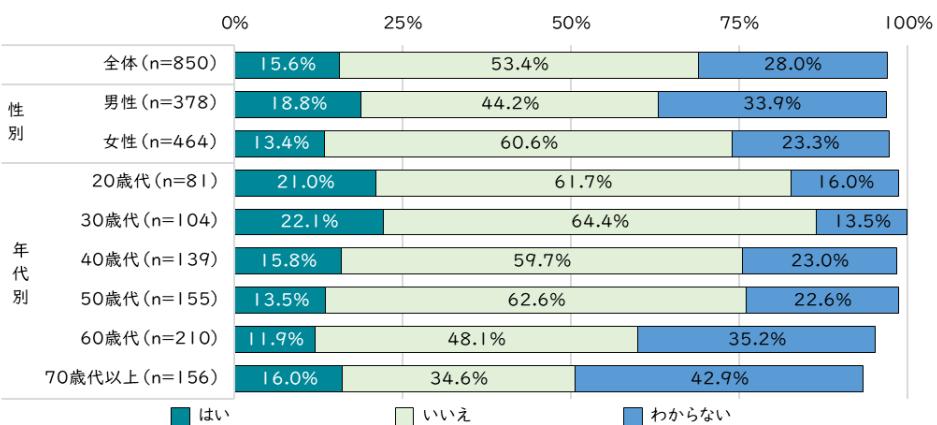
うつ病は精神的な弱さが原因であるについて、「はい」が全体の15.6%、「わからない」は28.0%であり、「はい」は「20歳代」「30歳代」の20%以上、「わからない」は「70歳代以上」の42.9%で他の区分に比べて多くなっています。

うつ病は本人の怠け・甘えであり病気ではないについて、「わからない」が全体の20.6%であり、「70歳代以上」では41.0%と他の区分に比べて多くなっています。

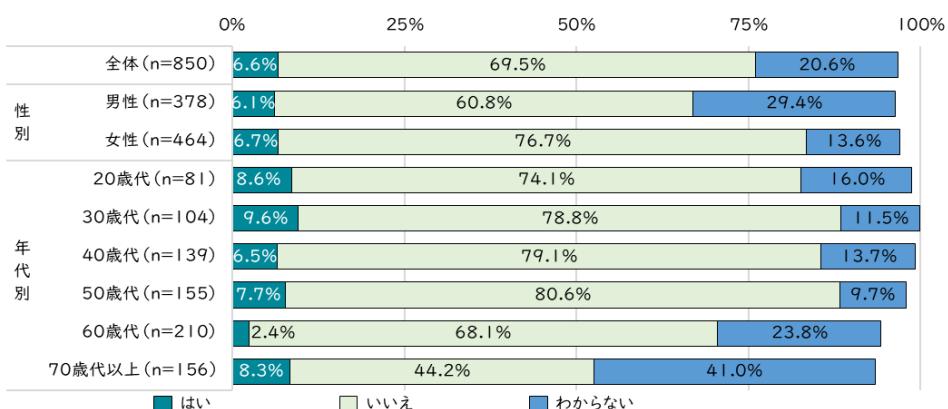
うつ病の患者を励ましてはいけないについて、「わからない」が36.7%であり、「20歳代」が43.2%、「30歳代」が39.4%であり、他の区分に比べて多くなっています。

また、すべての設問で「わからない」は「男性」が「女性」よりも多い傾向があります。

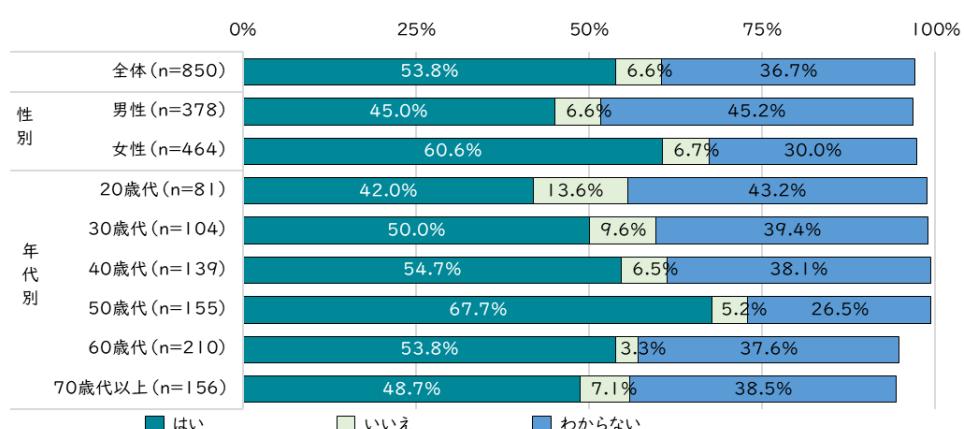
「うつ病は精神的な弱さが原因である」



「うつ病は本人の怠け・甘えであり病気ではない」

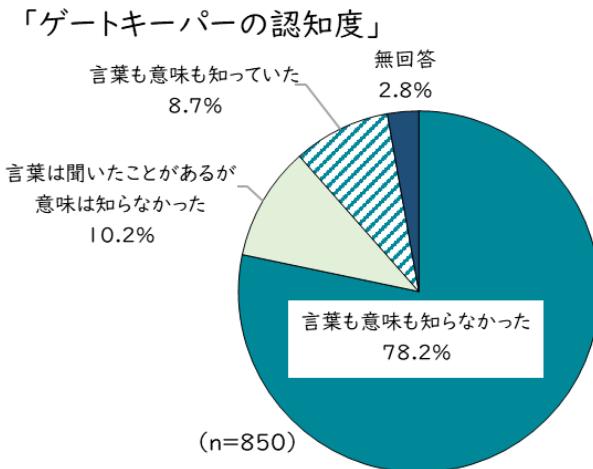


「うつ病の患者を励ましてはいけない」



⑩ゲートキーパーの認知度

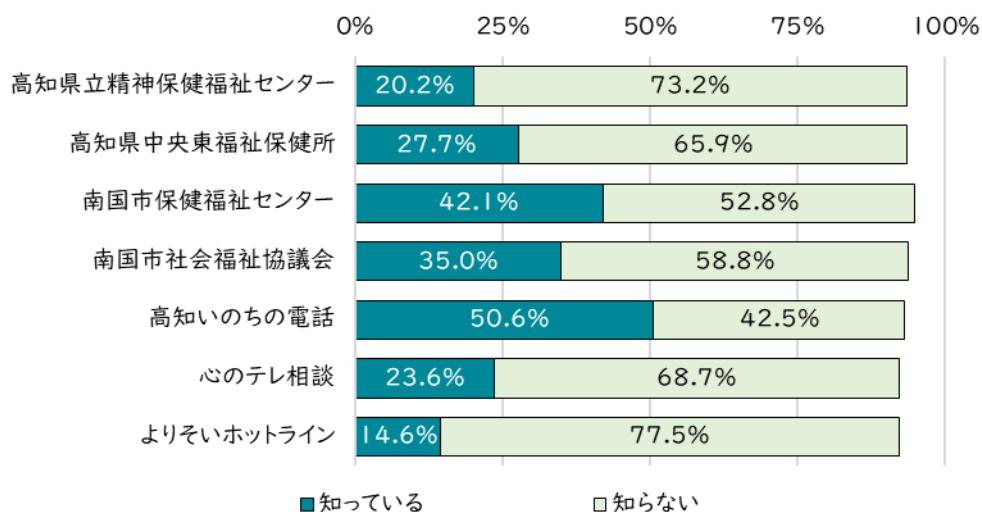
ゲートキーパーという言葉や意味を知っているかについて、「言葉も意味も知らなかった」が78.2%、「言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった」が10.2%、「言葉も意味も知っていた」が8.7%となっています。



⑪相談先の認知度

悩みやストレスを感じた時の相談先として知っているかについて、「利用した」と「利用していないが知っている」を合わせた「知っている人」は「高知いのちの電話」が50.6%で最も多く、次いで「南国市保健福祉センター」が42.1%、「南国市社会福祉協議会」が35.0%であり、「いのちの電話」以外の公的機関の認知度は低い傾向にあります。

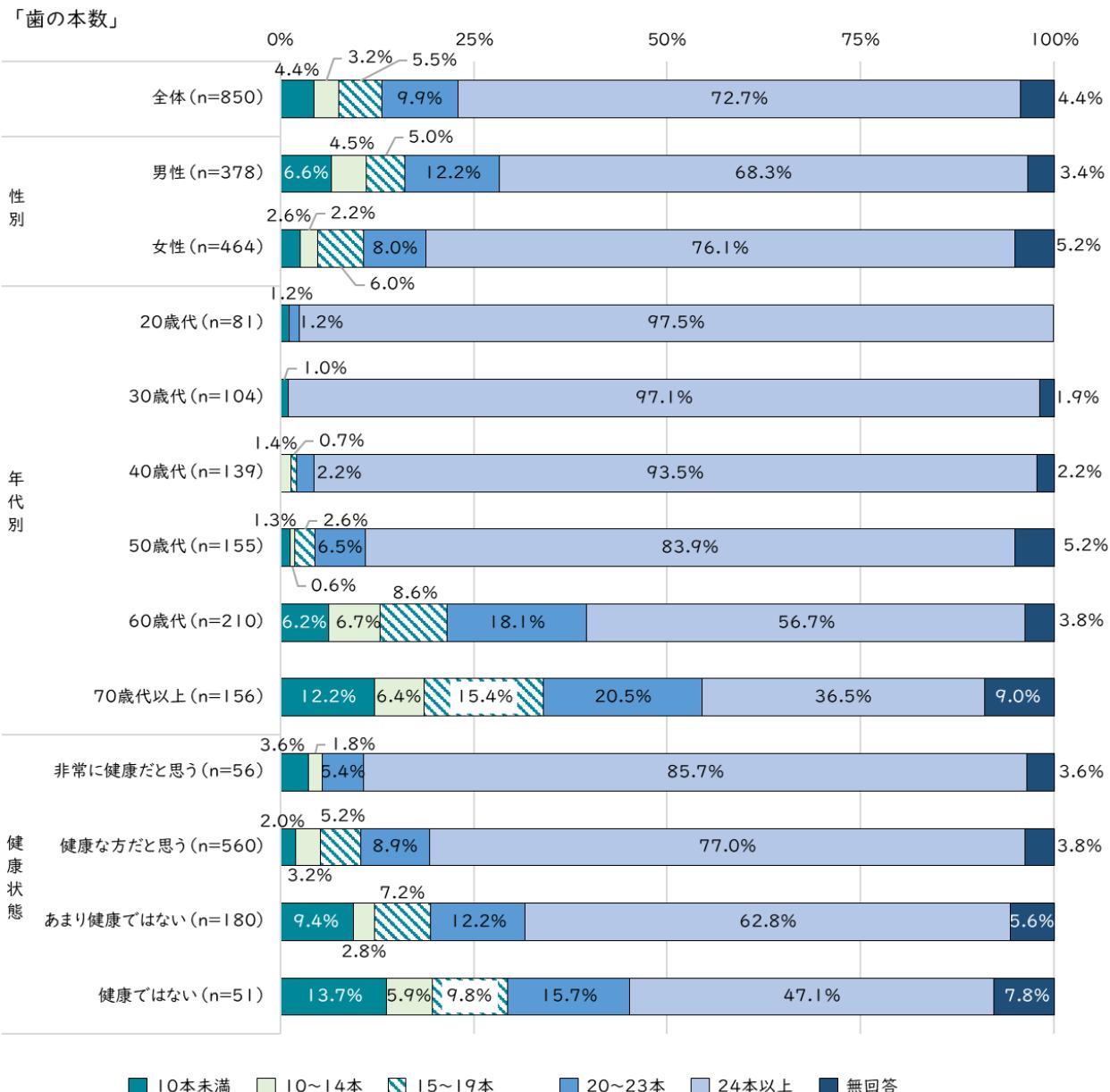
「悩みやストレスを感じた時の相談先の認知度」



⑫歯と口腔の健康

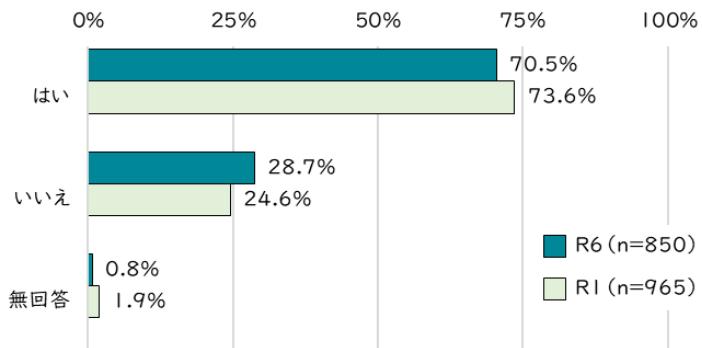
歯の本数(親知らずを含む)について、「24本以上」が72.7%で最も多く、次いで「20~23本」が9.9%、「15~19本」が5.5%となっています。

年齢が高くなるほど、歯の本数が「24本以上」の割合が低下する傾向がみられ、また、健康状態が良好でない人ほど「24本以上」が少ない傾向がみられます。

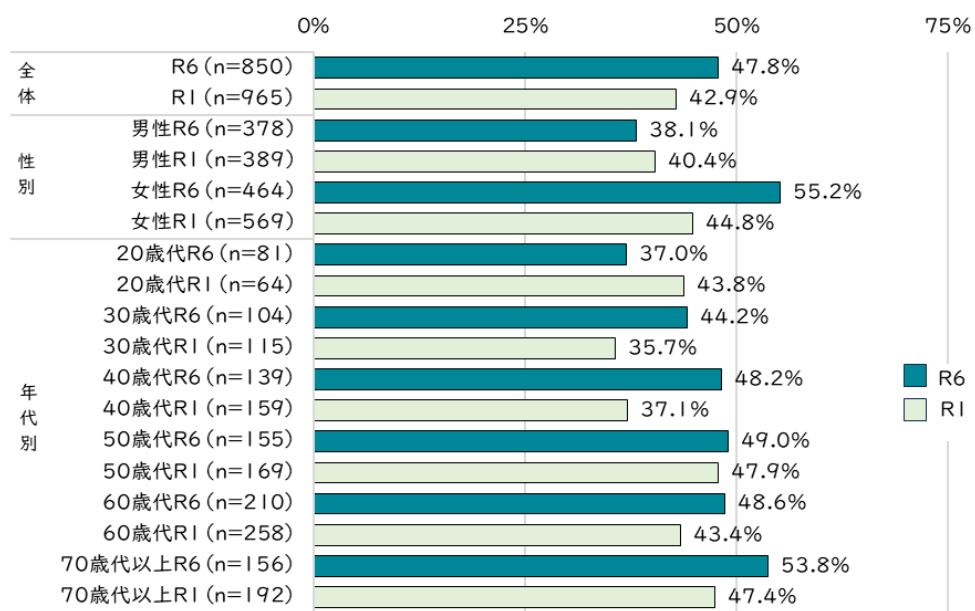


かかりつけ歯科医がいる人は70.5%となっていますが、前回調査と比較してわずかに減少しています。定期的に歯科医院を受診している人は全体で47.8%と前回調査時より増加しましたが、性別では「男性」、年代別では「20歳代」の割合が少なく、40%以下となっています。

「かかりつけ歯科医の有無」



「歯科医院への定期的(年1回以上)な受診」をする人の割合



3 第3期計画のこれまでの取組内容と評価指標の達成状況

(1)これまでの主な取組

①健康管理

取組・事業	対象者
健(検)診受診率向上 ・健診とがん検診の同時受診が可能となるようセット健(検)診を実施 ・健(検)診の休日実施	
要精密検査対策、特定保健指導 ・健(検)診後のアプローチ(特定保健指導、重症化予防事業、健(検)診結果説明等)を実施	
歯科健診受診率向上 ・集団健(検)診と同日に歯周疾患検診(年6回)を実施 ・全市民対象に歯科施設健診(6月・11月)を実施	全市民
健康意識の向上 ・塩分測定器の貸出等を行い、塩分摂取量の目安を啓発 ・血圧計の貸出等を行い、正しい血圧測定方法の普及を実施 ・南国市健康ポイント事業を実施 ・きらりフェア、地区のイベント、健康祭り等での血圧測定や健(検)診の受診勧奨、健康に関する相談を実施	

年度	実施主体	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
特定健診受診者数(人)	保健福祉センター	3,797	3,951	3,953	4,240	実施
特定健診受診率(%)	保健福祉センター	36.0%	37.8%	36.8%	40.2%	実施
特定保健指導の実施率(%)	保健福祉センター	16.5%	19.5%	32.7%	42.5%	実施
がん検診受診者数 :5がん検診合計(人)	保健福祉センター	5,338	5,936	5,991	6,700	実施
健診の個別受診勧奨	市民課 長寿支援課	実施	実施	実施	実施	実施
特定保健指導の個別受診 勧奨実施率(%)	保健福祉センター	60.5%	70.7%	91.4%	実施	実施
健診結果説明	保健福祉センター	実施	実施	実施	実施	実施
6月無料歯科健診受診者 数(人)	保健福祉センター	124	95	104	106	97
11月無料歯科健診受診者 数(人)	保健福祉センター	81	88	96	80	実施
総合健診における歯科健 診(40歳以上)	保健福祉センター	131	134	123	134	実施
後期高齢者歯科検診事業 受診者数(人)	長寿支援課	106	131	169	219	実施
特定保健指導栄養教室	保健福祉センター	実施	実施	実施	実施	実施
塩分測定器の貸出(件数)	保健福祉センター	4	6	2	15	実施
血圧計の貸出(件数)	保健福祉センター	2	3	9	4	実施
健康相談の実施	保健福祉センター	実施	実施	実施	実施	実施
メタボ予防運動教室(代謝 アップ体操) (開催回数/参加延人数)	市民課 まほろばクラブ南国 保健福祉センター	26/812	27/794	33/926	33/957	予定36 /実施
南国市健康ポイント事業新 規申込者(人)	保健福祉センター	147	113	127	323	実施
わたしの望む生活応援ポイ ント事業『のぞく』高齢者 の利用者数	長寿支援課 社会福祉協議会 地域包括支援センター	—	—	59	73	実施

②運動、地域活動、たばこ

取組・事業	対象者
地域で支え合う健康づくり ・健康文化都市づくり推進委員の活動支援 ・食生活改善推進員の活動支援 ・公民館事業の実施	全市民
生きがいづくりと社会参加の推進 ・高齢者教室や老人クラブなど地域でのサークル活動の支援 ・介護予防型サロンの運営 ・いきいきサークルの活動支援 ・シルバー人材センターへの支援	高齢者
・フレイル※サポーターの活動支援 ・認知症サポーター養成講座の開催 ・ボランティアの育成支援	全市民
地域資源を活用した健康づくり ・観光イベント、地域行事等での健康教育、健康相談 ・運動教室の開催 ・市民体育大会、健康イベント(きらりフェア)などの実施	全市民
健康づくりを支援する環境の整備 ・禁煙・分煙に関する周知啓発の実施 ・予防接種事業の実施 ・献血事業の推進	全市民

※フレイル:健康な状態と要介護状態の中間の段階とし、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態をします。フレイルは、身体的・精神的・社会的の3つの要素で構成されています。フレイルを予防することで、要介護状態の予防につながり、健康寿命を延ばす可能性があります。

身体的因素:動作が遅くなる、転倒しやすくなるなどの身体的因素

精神的因素:認知症やうつなどの精神的因素

社会的因素:孤独や閉じこもり、経済的な困窮などの社会的因素

年度	実施主体	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
健康状態不明者アウトリーチ訪問(保健事業と介護予防の一体的実施)(人)	長寿支援課 地域包括支援センター 保健福祉センター	—	—	64	67	実施
フレイル予防啓発(保健事業と介護予防の一体的実施)	地域包括支援センター 保健福祉センター 食生活改善推進協議会 長寿支援課	—	—	—	実施	実施
介護予防型サロン利用者(人)	長寿支援課 社会福祉協議会	2,107	1,195	1,499	1,937	実施
いきいきサークル実施箇所数(か所)	長寿支援課	39	41	42	36	実施
いきいきサークル開催延回数(回)	長寿支援課	1,419	1,593	1,846	1,812	実施
いきいきサークル参加者数(延人数)	長寿支援課	13,323	13,918	16,666	15,999	実施
貯筋体操教室(参加者数)	長寿支援課 まほろばクラブ南国	3,512	4,861	6,637	7,721	実施
歯科保健指導(保健事業と介護予防等の一体的実施)	長寿支援課 地域包括支援センター 社会福祉協議会 保健福祉センター	—	実施	実施	実施	実施
南国スポーツフェスティバル参加者数(人)	スポーツ推進員 生涯学習課	中止	68	93	77	実施
ウォーキング大会の参加者数(人)	健康文化都市づくり推進委員会 スポーツ推進員 保健福祉センター 生涯学習課	中止	30	76	76	実施
市民体育大会参加者数(人)	まほろばクラブ南国 生涯学習課	554	719	1,233	1,301	実施
地区での運動会開催	各地区	実施	実施	実施	実施	実施
市内一斉清掃や国分川の芝焼きなどへの地域活動への参加促進	環境課 各地域	年4回	年4回	年4回	年4回	年4回

③食生活と歯の健康

取組・事業	対象者
子どもの頃からの食育・口腔衛生 ・マタニティ教室、離乳食講習会の開催 ・離乳食講習会での歯科保健指導の実施	妊娠婦と その家族
・地域子育て支援センターにおける食育活動の実施 ・地域子育て支援センターにおける歯科保健指導の実施	乳幼児の 保護者
・地場産物を利用した給食の提供 ・保育所(園)や学校でのフッ化物洗口事業の実施	幼児 小・中学生
体験型食育の提供 ・地場産物を使った給食の献立作成の実施 ・栄養教諭等による食に関する指導、体験学習などを実施 ・食生活改善推進員※1による学校等での家庭科授業、体験学習の実施 ・食生活改善推進員や食育・防育クラブによる災害時の食に関する講習 ・学校体験農園農業事業の実施 ・伝承料理の指導 ・農家レストラン事業の実施	幼児 小・中学生 高校生 全市民
生活習慣病予防のための食育 ・特定保健指導や健診結果説明での栄養指導 ・健診結果相談での歯科教室の実施	健診対象者
・食生活改善推進員による生活習慣病予防のための料理教室の開催 ・健康教室、イベントで健全な食習慣や減塩、野菜摂取、朝食摂取の啓発 ・食育SAT※2システムを活用したバランスの良い食事指導の実施	全市民
食の確保と低栄養対策 ・高齢者教室などでの低栄養や生活習慣病予防についての講話 ・食育SATシステムを用いた栄養指導を実施 ・フレイル及びオーラルフレイル予防のための栄養・口腔指導 ・栄養指導と合わせた歯科保健指導の実施 ・在宅高齢者を支援するための配食サービスの実施	高齢者
・健康教室、健康イベントでオーラルフレイルについて周知・啓発	全市民
食を育む環境づくり ・食生活改善推進員の育成、人材確保 ・食育に関する情報を市の広報誌・ホームページ等で提供	全市民

※1 食生活改善推進員：愛称「ヘルスマイト」と呼ばれ、食を通じた健康づくり活動を全国組織で行っています。

※2 食育 SAT システム：フードモデルを選んでセンサーに乗せるだけで、栄養価計算とその食事のバランスがチェックできる、新しい体験型栄養教育システムです。

年度	実施主体	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
マタニティ教室、離乳食講習会の開催	保健福祉センター	実施	実施	実施	実施	実施
給食への地場産物の利用、郷土料理や行事食の提供	子育て支援課 学校教育課	実施	実施	実施	実施	実施
食に関する指導の全体計画書作成	学校教育課	実施	実施	実施	実施	実施
栄養教諭や学校栄養職員による食に関する指導	学校教育課	実施	実施	実施	実施	実施
食の大切さ啓発事業:学校訪問活動(回)	食生活改善推進協議会	5	9	8	8	実施
地域食育推進事業:食育講座(回／参加者数)	食生活改善推進協議会	5／189	8／237	8／278	8／247	実施
学校・保育関係 授業支援(回／参加者数)	食生活改善推進協議会	4／278	12／434	10／297	3／87	実施
防災学習:災害時に役立つ調理(回／参加者数)	食生活改善推進協議会 食育・防育クラブ	未実施	2／226	9／249	12／424	実施
学校体験農園農業事業(件)	学校教育課 農林水産課 高知農業高校	10	10	10	10	実施
伝承料理の指導(件)	農林水産課 農漁村女性グループ 研究会	1	4	4	2	実施
農家レストラン事業(来場者数)	農林水産課	1,515	1,582	2,150	1,728	実施
菜園活動や収穫物を使った調理実習	子育て支援課 学校教育課	実施	実施	実施	実施	実施
地域子育て支援センターにおける食育活動	子育て支援課 保健福祉センター	実施	実施	実施	実施	実施
栄養士による栄養教室での相談・指導(食育SATシステム含む)	保健福祉センター	実施	実施	実施	実施	実施
生活習慣病予防のための料理教室	保健福祉センター 食生活改善推進協議会	未実施	実施	実施	実施	実施
配食サービス(利用者数)	長寿支援課	67	57	75	83	実施
ふれあい活動事業(参加者延人数)	長寿支援課 社会福祉協議会	6,655	7,154	6,299	6,522	実施
歯みがき(ブラッシング)指導	保健福祉センター	実施	実施	実施	実施	実施
保育所(園)、小学校などで集団フッ化物洗口の実施	保健福祉センター	実施	実施	実施	実施	実施
啓発活動の実施(食育・口腔ケア、歯周病が全身疾患に及ぼす影響、かかりつけ歯科医の重要性等)	保健福祉センター	実施	実施	実施	実施	実施

④こころの健康

取組・事業	対象者
<p>相談支援体制の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康、ひきこもり、依存症等について、本人や家族等からの相談対応を実施 ・生活困窮者が抱える多様で複合的な問題について、生活困窮者自立相談支援事業、生活困窮者就労準備支援事業、生活困窮者家計改善支援事業を実施 ・母子保健事業、育児相談、妊産婦への相談支援を実施 ・いじめ、不登校の児童生徒への対応として、教育支援センターふれあい、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーを配置 	全市民
<p>生きがいづくり・社会参加促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・住民同士の支え合い活動の発信や、身近な地域の取組を広げるための地域福祉フォーラム『関嬉扇』を実施 ・あったかふれあいセンターにおいて、高齢者、孤立、ひきこもり、子どもの学習などさまざまな課題・ニーズに合わせた集いの場を提供 	全市民
<ul style="list-style-type: none"> ・地域の担い手・ボランティアの育成のため、さまざまな講座や体験を通して、新しい仲間や趣味のきっかけづくりを実施 ・高齢者が長年の知識や経験を活かし、健康で生きがいのある生活を送るための就労機会を提供しているシルバー人材センターへの支援を実施 	高齢者
<p>こころの健康管理(セルフケア)支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェックの普及のため、『こころの体温計』の広報誌・ホームページへの掲載、公式LINE、健康イベント等での周知を実施 	全市民
<p>自殺対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防週間(9月)、自殺対策強化月間(3月)にのぼり旗やパンフレットを用いた啓発活動を実施 ・健康イベントやホームページ、広報誌、SNS等で自殺予防に関する正しい知識の普及、相談窓口の周知を実施 	全市民
<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパー※養成研修を実施 	教職員 学校関係者 相談従事者
<ul style="list-style-type: none"> ・市内中学校でのSOSの出し方に関する教育を実施 	中学生
<p>依存症対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康イベントやホームページ、広報誌、SNS等でアルコール依存症に関する正しい知識の普及、適正飲酒の指導、相談窓口の周知を実施 	全市民

※ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。

年度	実施主体	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
妊婦への健康相談や訪問による支援(延人数)	こども家庭センター	517	626	665	825	実施
養育支援訪問事業(妊婦への対応)(延人数)	こども家庭センター	212	278	207	211	実施
母子保健推進員の妊婦家庭訪問	こども家庭センター	実施	実施	実施	中止	—
産前産後サポート事業	こども家庭センター	実施	中止	—	—	—
産後ケア事業(延人数)	こども家庭センター	35	59	120	174	実施
ペアレントプログラム事業 参加者数(人)	こども家庭センター	3	5	6	7	中止
育児相談、育児指導	こども家庭センター 子育て支援課 (地域子育て支援センター)	実施	実施	実施	実施	実施
妊婦届出時の面接(母子健康手帳交付)(人)	こども家庭センター	297	289	289	276	実施
精神保健相談の実施(延人数)	保健福祉センター	686	584	984	1,009	実施
精神保健ミニデイケア参加者数(延人数)	保健福祉センター	16	21	33	24	実施
ストレスチェックの普及「こころの体温計」アクセス数(回)	保健福祉センター	5,794	6,391	5,797	13,714	実施
ゲートキーパー養成研修受講者数(人)	学校教育課	103	88	159	163	実施
ボランティアの育成活動支援「つぐみアカデミー」参加者数(人)	社会福祉協議会	282	452	495	259	実施
地域福祉フォーラム参加者数(人)	福祉事務所 社会福祉協議会	中止	70	80	60	実施
あつたかふれあいセンター事業延利用回数(回)	福祉事務所 社会福祉協議会	4,782	5,917	6,569	6,304	実施
生活困窮者自立支援事業 新規相談件数(件)	福祉事務所 社会福祉協議会	167	63	111	76	実施

(2) 第3期計画の達成状況

第3期計画において策定した成果指標の達成状況について、策定時の状況と現状を比較し、それぞれの指標の評価を行いました。

【評価方法】

評価	評価方法
A	目標値に達した
B	目標値に達していないが、改善傾向にある
C	変わらない
D	悪化している
E	把握方法が異なるなど評価が困難

分野	評価指標	策定時数値 (R1年度) 実績値	第3期計画 (R7年度) 目標数値	現状数値 (R6年度) 実績値	評価	出典	
栄養・食生活・教育	朝食を食べる人の割合	小学生	84.7%	95.0%	81.7%	D	①
		中学生	83.8%	88.0%	80.7%	D	
		20歳以上	79.1%	88.0%	74.8%	D	
	よく噛んで食べることの割合	91.2%	95.0%	90.8%	C	③	
	栄養バランスのとれた食事を心がけている市民の割合	78.7%	88.0%	74.0%	D	②	
	塩分の多いものを控える人の割合	60.0%	70.0%	52.4%	D		
	誰かと一緒に食事をする市民の割合	67.0%	70.0%	62.4%	D		
	健康管理のために食事の量や内容に気を付けている人の割合	82.0%	85.0%	77.5%	D		
	地元の食材を選ぶよう意識している市民の割合	53.0%	60.0%	46.8%	D		
	学校給食における地場産物の割合 (購入金額ベース)	23.0%	30.0%	26.9%	B	④	
学校給食	学校給食の残食率※2 (主食、副食の平均値)	小学校	2.4%	2.0%	3.4%	D	⑤
		中学校	13.0%	10.0%	6.9%	A	
防災・減災	食育体験事業※3の参加者数	0人※3	25人	—	E	⑥	
	防災学習や防災食の講習会の実施回数	11回	12回	12回	A		
	家庭から出るごみの量を減らす工夫をしている市民の割合	73.4%	80.0%	75.6%	B	②	

※1 健康づくりに関するアンケート調査結果では、無回答を除く割合を用いています。(以下同様)

※2 学校給食の残食について、評価は提供量に対する残食量の割合を用いています。

※3 食育体験事業は新型コロナウイルス感染症の影響で事業中止となりました。

分野	評価指標	策定時数値 (R1年度) 実績値	第3期計画 (R7年度) 目標数値	現状数値 (R6年度) 実績値	評価	出典
運動・身体活動	日頃から運動している人の割合	43.7%	50.0%	34.0%	D	②
	なんらかの地域活動に参加している人の割合	37.1%	50.0%	30.4%	D	
こころの健康	こころの体温計アクセス数	7,851件	9,000件	13,714件	A	⑦
	睡眠で休養が充分または、まあまあとれている人の割合	78.3%	83.0%	76.4%	D	②
	ストレスの対処法を持っている人の割合	96.5%	100.0%	96.8%	C	
	自殺死亡者数	5人	0人	—	E	⑧
	こころの不調を感じた時に相談できる相談窓口を知っている人の割合※4	67.0%	80.0%	70.0%※4	B	②
アルコール対策	飲酒する人で週1回以上はお酒を飲まない日(休肝日)をつくっている人の割合	64.3%	70.0%	64.5%	C	
たばこ対策	習慣的にたばこを吸っている人の割合	男性	28.4%	20.0%	24.3%	B
		女性	8.2%	4.0%	6.8%	B
歯・口腔の健康	定期的(年1回以上)に健診や予防のために歯科医院を受診する人の割合	42.9%	50.0%	47.8%	B	②
	かかりつけ歯科医を持つ市民の割合	73.6%	80.0%	70.5%	D	
	無料歯科健診の受診者数	186人	300人	186人	C	
健康管理	健康づくりに关心の高い市民の割合	49.6%	78.0%	43.0%	D	
	体重を量る市民の割合	34.0%	40.0%	38.1%	B	
	健康診断をいずれか(市、医療機関、職場など)で受診している人の割合	84.9%	90.0%	84.7%	C	

※4 健康づくりに関するアンケート調査の「問24 悩みやストレスを感じたときの相談先」で「1つ以上知っている人の割合

【出典:データ根拠】

① 全国学力・学習状況調査	② 健康づくりに関するアンケート調査
③ 3歳児健診問診票	④ 南国市農林水産課資料
⑤ 南国市学校教育課資料	⑥ 事業実績
⑦ こころの体温計アクセス数	⑧ 地域自殺実態プロファイル
⑨ 第3期南国市データヘルス計画	

4 現状から見える課題

本市における主な健康課題を抽出し、課題解決に向けて計画的に取組を推進していきます。



健康課題①生活習慣病に関するこ

- 定期的な健診受診、体重測定、血圧測定等、健康づくりのための取組を継続する人の割合が少ない状況です。体からの不調のサインを見逃し、病気の早期発見・早期治療が遅れてしまう可能性があります。
- メタボリックシンドロームの該当者が年々増加しています。併せて、定期的に運動している人の割合が減少しており、今後もさらに該当者、予備軍が増えることが予想されます。
- 壮年期の男性は多量飲酒や喫煙をする割合が高くなっています。さらに肥満、高血圧、高血糖、脂質異常が重複している人が多いことから、生活習慣病を発症したり重症化したりするリスクが高くなっています。
- 「高血圧症性疾患」「糖尿病」「脂質異常症」「腎不全」や糖尿病の関連疾患である「歯肉炎および歯周疾患」等、生活習慣病に起因する医療費が上位を占めています。
- 透析患者の6割が2型糖尿病有病者であることや、介護認定者の中で脳梗塞・虚血性心疾患の有病者が多くなっていること等から、生活習慣病を起因とする障害や介護により、自立して健康的に過ごすことが困難になっている人が増えています。
- 男性の「腎不全」、女性の「心疾患(高血圧症を除く)」「脳血管疾患」におけるSMRが国・県平均よりも高くなっています。



健康課題②地域活動・健康づくりに関するこ

- なんらかの地域活動に参加している人の割合は低下しており、年齢が高いほど参加している割合は高く、学生や20、30歳代といった若年層では参加している割合が低くなっています。
- 新型コロナウイルス感染症拡大以降、通いの場の活動や地域行事等が縮小や中止となったり、高齢化によって活動の世話役や参加者が減少したりすることにより、地域活動自体が衰退化しています。
- 健康づくりに关心のある人の割合が令和1年度と比べると減少しています。特に健康に課題を抱えている方や子育て世代、働き世代で低くなっていることから、これら無関心層に行動変容を促す取組が必要です。
- たばこを吸ったことがない人が58.7%と過半数を占めており、特に若い世代では喫煙が身近でなくなっている一方、喫煙や受動喫煙、加熱式たばこ等に関する正しい情報が伝わっていない可能性があります。



健康課題③食と口腔ケアに関すること

- 朝食を毎日食べる、よく噛んで食べる子どもの割合が前回調査よりも減っています。アンケート結果でも若い世代の欠食率が高いため、家庭における朝食の習慣も影響していると考えられます。
- 食育への関心や地産地消への意識が低くなっています。食環境が豊かになった一方、家族構成やライフスタイルの変化などにより、食を大切にする気持ちが薄れつつあると考えられます。
- 普段の食事において栄養バランスを意識する人や塩分の多いものを控える人の割合が減っています。一定数、これらへの関心があると回答もありますが、高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病疾患の割合が高くなっていることから、実生活における実践が不十分と考えられます。
- 誰かと一緒に食事をする市民の割合が減っており、背景に独居高齢者の孤食がうかがえます。独居高齢者の世帯では食事内容が単調になりやすく、低栄養へつながるリスクがあると考えられます。
- 3歳児健診、小学校および中学校の歯科健診において、むし歯のある者は減少していますが、一部ではたくさんむし歯のある者がいる状況です。日常的な口腔ケアや食生活は、成長過程で形成されると定着しやすくなるため、子どもの頃からの習慣づけが大切であると考えられます。
- 歯の本数が「23本以下」の者は23.0%を占めています。また、年齢が高くなるにつれて、歯の本数が「24本以上」の人の割合は減少する傾向がみられます。これらの状況は、口腔機能の低下や食生活の乱れにつながるおそれがあります。



健康課題④こころの健康に関するこど

- 令和元年～令和5年における自殺死亡率（人口10万人対）は、女性より男性が高く、特に男性の30歳代、女性の80歳以上の割合が、県・全国と比較して突出しています。また、男性の20歳未満も全国と比較して多くなっています。全国的には自殺者数は減少傾向にありますが、子どもの自殺者数は増加傾向で、令和6年に過去最多となっており、生きづらさを抱えている子どもが増加していることが考えられます。
- 30歳代～50歳代では、悩みやストレスをいつも感じている人・ストレスを解消できない人の割合が高く、特に30歳代では休養不足、悩みや不安を紛らわせるための飲酒が他の世代よりも多い傾向があり、自殺の原因に多く見られる、うつ病や依存症などの健康問題や経済・生活問題など複合的な課題を抱えていると考えられます。
- 20歳代～30歳代の約5人に1人が、うつ病を「精神的な弱さ」「甘え」と捉え、20歳代の半数以上がうつ病の人を励ましてはいけないという設問に「いいえ」「わからない」と回答しています。また、70歳代以上は「わからない」と回答した項目が多く、うつ病の症状や適切な関わり方への理解が十分とはいえないません。
- 自殺のサインに早期に気づき、声かけやつなぎを行うゲートキーパーや、相談先となる公的機関の認知度が低く、必要な支援につながらないまま孤立を深める可能性があります。

第3章 第4期健康増進計画のめざす方向

I 健康づくりの考え方

(1) ヘルスプロモーションの推進

「健康」とは、本来一人ひとりが主体的に取り組むものです。一人ひとりが健康意識を高め、健康をコントロールし改善する力を身につけるための取組（自助）を行うとともに、家庭や地域（共助・互助）と自治体など（公助）社会全体でその取組を支援するための環境づくり（ヘルスプロモーション※）を推進していきます。

【自助】 一人ひとりでできること	健康づくりや食育を推進するために、一人ひとりが自分でできることは何かを考え、毎日の生活の中で行動に移していく取組です。 行動主体は「個人」です。
【共助】 家族や友人、地域でできること	南国市で生活するすべての人が健康づくりや食育推進の担い手であるということを自覚し、お互いに声を掛け合い、協力し合う“地域力”（＝サポートすること）が重要です。 家族や友人、隣近所の支え合いをはじめ、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組です。
【公助】 行政（南国市）ができること	一人ひとりの取組や、家族・地域の取組を行政が支援すること（環境を整備し、個人の一歩を後押しすること）で、こころを含めた健康づくりや食育を推進しやすい環境づくりに努めます。

※ヘルスプロモーション：世界保健機構（WHO）が提唱している、「人々の健康を保持・増進するためには、個人の努力だけではなく、あらゆる分野の政策に健康という観点を取り入れること、健康を支える環境を整備すること、健康新政策の意思決定に住民が参画すること等が必要である。」という考え方。

(2) SDGs※の推進

国際目標である「持続可能な開発目標（SDGs）」では、保健分野の取組目標として「すべての人に健康と福祉を」が設定されています。本計画に関連する取組目標として、「質の高い教育をみんなに」や「ジェンダー平等を実現しよう」、「住み続けられるまちづくりを」、「パートナーシップで目標を達成しよう」等があります。本計画において、これらの目標を念頭に置きつつ、市民の健康づくりの取組を推進していきます。

【本計画で特に関連する取組目標】



すべての住民が健康的な生活を確保できるよう、住民の健康状態の維持や向上に取り組みます。



各種講座や食育の取組を通じて、健康増進に関わる教育を推進します。



性別にかかわらず、こころや身体の健康について取り組みます。



支え合い、助け合いによる健康づくりを通して、安心してくらせるまちづくりに努めます。



住民、地域、行政の各機関や関係団体等の協働で心身の健康づくりを推進します。

※SDGs（持続可能な開発目標）：「Sustainable Development Goals」の略。2030年までに達成すべき世界共通の目標です。

2015年9月の国連サミットで採択した、17のゴールと169のターゲットから構成されています。経済発展だけでなく、環境や社会が抱える問題にバランスよく取り組み、根本的な解決によって世界を持続させることをめざしています。また、世代を超えたすべての国、すべての地域の人々が、誰一人取り残されることなく、尊重される社会をめざしています。

2 基本目標・めざす健康なまちの姿・重点目標

第4期計画においても、これまでの基本目標である「健康寿命を延ばそう」を引き続き掲げ、重点目標ごとに定める取組を推進することで、「めざす健康なまちの姿」と基本目標の達成をめざします。

(1) 基本目標(基本理念)



(2) めざす健康なまちの姿

おいしく、楽しく、なんでも食べられる

気軽に、手軽に、続けて元気

一步踏み出す勇気を持つ

病気にならずに元氣でいられる

自分の健康は自分でつくる

自分らしく輝いて生きていける

よく眠れ、気持ちよく目覚める

楽しく、おいしく、お酒が飲める

仲間との出愛♡ふれ愛♡語り愛♡

思いやりを持ち、明るく、楽しく、いつも前向きに

たばこは吸わない、吸わせないようにしよう

笑って、笑って、笑う門には福が来る～生活にさわやかな笑いを～

(3) 重点目標

①生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が発症や進行に関係する疾患で、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血など）などの病気が含まれます。生活習慣を整えることで予防できるため、定期的な健診受診や生活習慣の改善を促し、発症予防に努めます。また、病気の早期治療や重症化を防ぐための取組みを行い、健康寿命の延伸をめざします。

②地域で取り組む健康づくりの推進

性別や年齢、居住地域にかかわらず、誰もが健康情報や支援が受けられ、日常生活の中で自然に健康行動がとれる体制を整えます。また住民の孤立や孤独を防ぎ、社会参画を通じて健康を維持することができる取組を地域コミュニティや民間団体等と連携して行い、地域から健康づくりを進めていきます。

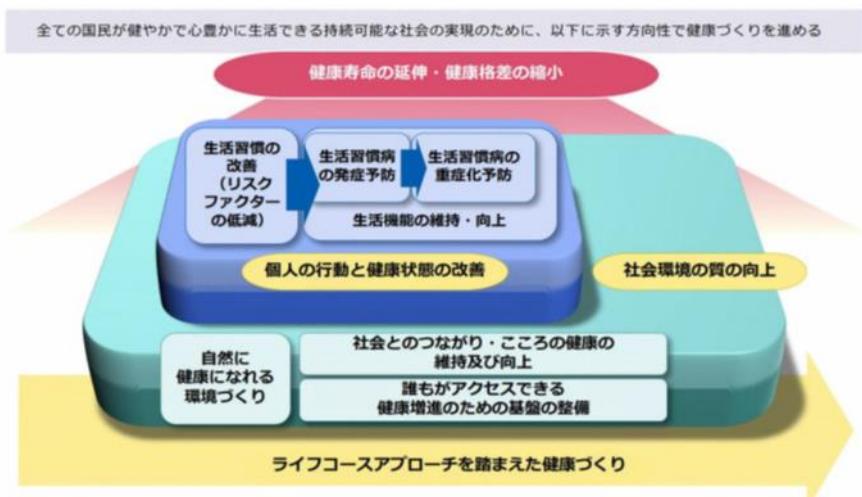
③健全な食生活と口腔衛生の実践

こどもから高齢者まで一生を通じた健全な食生活と口腔ケアは心身の健康維持に不可欠です。全世代に向けた食育、歯科指導を実践し、住民の健康寿命を延ばします。

④生きることの包括的な支援「こころの健康づくりの推進」

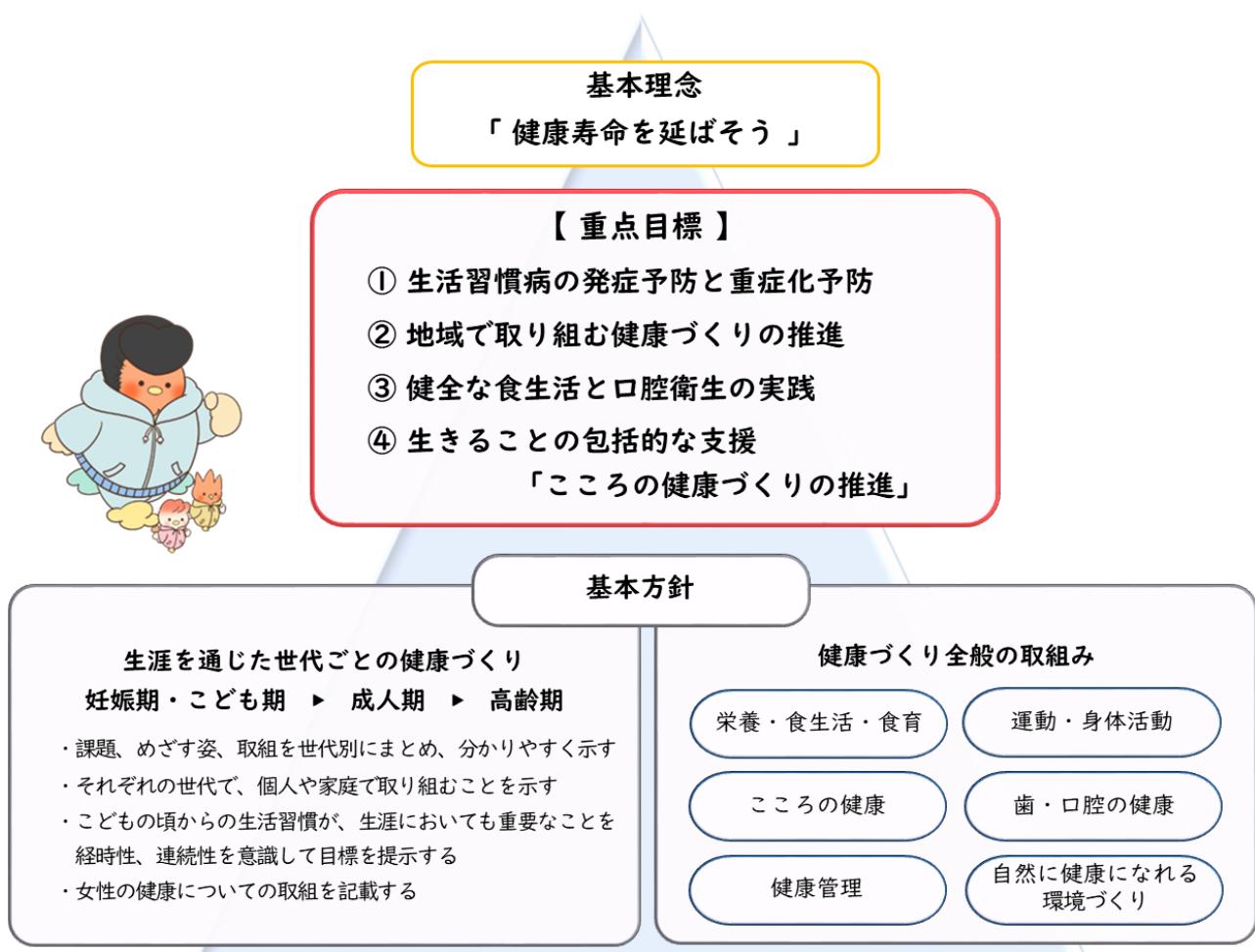
自殺は個人の問題ではなく、社会的な問題であるという基本認識のもと、多角的に支援を行います。こころの健康づくりは単なる精神疾患の予防にとどまらず、一人ひとりが自分らしくいきいきと暮らすことができる「ウェルビーイング（精神的、身体的、社会的に良好な状態）」の実現をめざします。

【参考】健康日本 21（第三次）の概念図



出典：健康日本 21（第三次）推進のための説明資料（令和 5 年 5 月）

(計画のイメージ)



第4章 現状と課題をふまえた具体的な取組

I 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) 課題

- ・健(検)診受診や血圧測定など、健康状態のセルフチェックが十分に定着しておらず、病気の早期発見、早期治療が遅れている
- ・健診結果の正しい理解や自分事として捉えられておらず、医療受診や特定保健指導につながりにくく、治療や生活習慣の改善に結びつかない
- ・喫煙や多量飲酒、運動不足など、望ましくない生活習慣が重症化リスクを高めている
- ・歯周疾患検診及び歯科施設健診受診者が少なく、受診者も固定化されている

(2) 今後の取組方針

健(検)診の受診勧奨や、検査結果に基づく適切な保健指導を実施したり、健康や生活習慣病などに対する正しい情報を効率的・効果的に発信したりすることで、市民が健康に関する意識を高める機会を創出します。

(3) めざす姿



- 自分の健康状態を知り、早期に行動できる

(4) 具体的な取組

個人での取組	
個人での取組 自助	健康的な生活習慣を身につける
	生活習慣病について正しく理解する
	血圧・体重測定を習慣化することを通して、自身の健康に関心を持ち、セルフケア能力を高める
	不調を感じたら、早めに対処する
	年1回、各種健(検)診を受ける
	健(検)診結果を確認し、生活習慣の見直しや改善につなげる
	基準値を超えた項目があれば、保健師やかかりつけの医療機関に相談・受診する
	治療中は医師の服薬指示を守り、病状をコントロールする

地域での取組



- 毎年続けて健(検)診を受けるよう声をかけあう
- 健康管理のため、体重や血圧を測定するよう呼びかける
- 血圧が高い人や治療中断をしている人に受診を促す
- 禁煙や適切な飲酒量にするよう声をかけあう
- 地域で誘い合って、運動する機会を作る
- 日頃から声をかけあい、お互いの体調を気遣い合える関係性をつくる



南国市の取組		実施主体
①健(検)診受診率の向上	集団健(検)診を実施する	保健福祉センター 市民課
	市民のニーズに沿った健(検)診受診機会の提供(休日実施等)を行う	
	健(検)診を継続して受けるよう市の広報誌や個別通知、ホームページ等で受診勧奨を行う	
②要精密検査対策、特定保健指導	特定保健指導を実施する	保健福祉センター 市民課 長寿支援課 地域包括支援センター
	要医療者、未受診者に対する医療機関への受診勧奨を行う	
	合併症や将来のリスクについて正しい情報を提示する	
	コントロール不良者や医療中断者への保健指導を行う	
	医療機関との連携を図る	
③歯科健(検)診受診率の向上	歯科健(検)診を実施する	保健福祉センター
	歯科施設健診について、関係団体との協議を行う	
④健康意識の向上	生活習慣病に関する周知・啓発を行う	保健福祉センター
	各種健康相談を行う	
	血圧計・塩分測定器貸出を行う	
	各種イベント(きらりフェア等)を開催する	
	代謝アップ体操の普及・啓発を行う	市民課 保健福祉センター まほろばクラブ南国
	健康ポイント事業を行う	
	たばこや多量飲酒が及ぼす健康被害について、普及啓発を行う	

(5)評価指標

重点目標	分野	評価指標	策定時数値 (R6年度) 実績値	第4期計画 (R13年度) 中間目標値	第4期計画 (R19年度) 目標値	出典	
生活習慣病の発症予防と重症化予防	運動・身体活動	1回30分以上の軽く汗のかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合 (運動習慣者)	20~64歳	参考: 30分以上の運動をしている人は 33.2%	35.0%	37.0%	①
			65歳以上		45.0%	50.0%	
		日常生活における歩数	20~64歳	—	8,000歩	8,000歩	①
			65歳以上	—	6,000歩	6,000歩	
	歯・口腔健康の	定期的(年1回以上)に健診や予防のために歯科医院を受診する人の割合	47.8%	60.0%	70.0%	①	
		かかりつけ歯科医を持つ市民の割合	70.5%	75.0%	80.0%	①	
		無料歯科健診の受診する人の割合	0.4%	1.0%	1.5%	①	
		補助清掃用具を使用する人の割合	63.3%	70.0%	75.0%	①	
	健康管理	健康診断をいずれか(市・医療機関・職場など)で受診している人の割合	84.9%	87.0%	90%	①	
		がん検診受診率	肺がん	62.1%	65.0%	67.0%	①
			胃がん	44.1%	50.0%	52.0%	
			大腸がん	41.2%	45.0%	50.0%	
			乳がん	44.4%	50.0%	52.0%	
			子宮頸がん	47.4%	50.0%	52.0%	
		適正体重でない人の割合(BMIが25以上の人)	29.4%	25%	25%未満	①	
		特定保健指導実施率(終了率)	国保	42.5%	60.0%	60.0%以上	②
		要医療者への保健指導実施率	国保	96.1%	100.0%	100.0%	③
		正しい血圧の目安を知る人の割合 (家庭血圧:125/75mmHg未満)	—	30.0%	40.0%	①	
		血圧・体重を測定している人の割合	血圧	45.2%	47.0%	49.0%	①
			体重	67.6%	69.0%	71.0%	
		休肝日がある人の割合	64.3%	67.0%	70.0%	①	
		多量飲酒(60g以上)の割合	13.7%	12.0%	10.0%	①	
		習慣的にたばこを吸っている人の割合	男性	24.1%	21.0%	18.0%	①
			女性	6.7%	5.5%	4.5%	
		受動喫煙の機会(家庭・職場・飲食店)を有する人の割合	家庭	—	10%以下	5%以下	①
			職場	—	15%以下	10%以下	
			飲食店	—	15%以下	10%以下	

【出典:データ根拠】

①	健康づくりに関するアンケート調査	②	法定報告
③	事業実績	④	全国学力・学習状況調査
⑤	3歳児健診問診票	⑥	農林水産課資料
⑦	学校教育課資料	⑧	地域自殺実態プロファイル

2 地域で取り組む健康づくりの推進

(1) 課題

- ・地域活動を支える担い手が高齢化で減少したり、地域社会や人間関係のつながりが希薄化したりしており、地域活動の継続が困難になっている
- ・健康づくりに関心のある人が減少しており、特にアプローチをしたい壮年期世代は健康イベントへの参加につながりにくい
- ・正しい情報の周知啓発が不十分であり、喫煙や受動喫煙、予防接種などに関する誤った認識が生じている
- ・献血への関心が薄く、特に若年層の協力者が減少しており将来の血液不足が懸念される

(2) 今後の取組方針

健康に特化したイベントに限らず、なんらかの社会活動に参加し、他者と交流することを通して豊かなこころや身体を醸成し、市民一人ひとりの健康増進につなげます。また、地域活動に積極的に関わり、健康増進に係る情報発信やイベント等を一緒に行うことで、地域全体の健康づくりを後押ししていきます。

(3) めざす姿



●社会活動に参加し、人とのつながりをもつ

(4) 具体的な取組

個人での取組	
	<ul style="list-style-type: none">近所や地域の方との交流を積極的に行う年に数回は地域の社会活動(ボランティア、地域行事他)に参加する広報誌や市のホームページなどで各種教室、イベント等の情報を得て参加する喫煙と受動喫煙が及ぼす健康への影響について知る禁煙する意識を持つこどもや妊産婦は絶対に喫煙しない喫煙者はこどもや妊産婦のそばで喫煙しない献血や予防接種など健康に関する正しい知識を身につける

地域での取組



あいさつをする
地域の集いなどに誘い合って参加する
地域の集いは必ず敷地内禁煙を守る
健康に関する勉強会や催しを企画する
地域でのイベント等で健康に関する情報提供を行う
他地区の地域コミュニティの活動状況を知る、情報共有を行う



南国市の取組	実施主体
①地域で支え合う健康づくり	既存の地域コミュニティを知り、その活動を支援し、地域の社会活動に参加する住民を増やす
	健康文化都市づくり推進委員を対象とした研修や勉強会を行う
	地域の健康づくりを担う若者の人材確保に努める
	公民館等サークル活動の実施を行う
②生きがいづくりと社会参加の推進	各種教室やサークル、ボランティア活動等の支援、周知を行い、高齢者の活動の場所を提供する
	フレイルサポートを育成し、フレイル予防の周知啓発を行う
	認知症サポートを養成し、認知症や高齢者に対する理解と地域の見守り体制を整える
	長寿支援課 生涯学習課 社会福祉協議会 保健福祉センター
③地域資源を活用した健康づくり	地域行事や観光イベント等で健康づくりの啓発を行う
	各種運動教室（貯筋運動等）を開催する
	各種イベント（南国スポーツフェスティバル、ウォーキング大会、市民体育大会、きらりフェア等）を開催し、健康に関する情報や運動の機会を提供する
④健康づくりを支援する環境の整備	喫煙者やその家族に対する禁煙指導を実施する
	喫煙や受動喫煙の危険性に対する啓発活動を行う
	公共施設での敷地内禁煙を推進する
	献血に関する知識の普及と啓発を行う
	市内で行う献血への協力を呼びかける
	骨髓ドナー支援を行う
	予防接種に関する正しい知識の周知や情報提供を行う
	こどもの定期予防接種の接種勧奨を行い、感染症予防に努める
	保健福祉センター

(5)評価指標

重点目標	分野	評価指標	策定時数値 (R6年度) 実績値	第4期計画 (R13年度) 中間目標値	第4期計画 (R19年度) 目標値	出典
地域で取り組む健康づくりの推進	栄養・食育	地域の集いの場における食に関する出前講座の実施	実施	実施	実施	③
		健康状態不明者等へのアウトリーチ訪問で状況把握できた人の割合※1	88.7%	90.0%	92.0%	③
	運動・身体活動	地域の集いの場における運動に関する出前講座の実施	実施	実施	実施	③
		健康イベントの参加人数 (きらりフェア参加者数)	344人	600人	650人	③
		地区健康づくり推進委員会の交流	未実施	実施	実施	③
		なんらかの地域活動に参加している人の割合	30.4%	40.0%	50.0%	①
	歯・口腔健康	地域の集いの場における口腔に関する出前講座の実施	実施	実施	実施	③
		健康状態不明者等へのアウトリーチ訪問で状況把握できた人の割合※1	88.7%	90.0%	92.0%	③
	健康管理	地域の集いの場での健(検)診受診勧奨など健康づくりに関する出前講座の実施	実施	実施	実施	③
		普段から近所の人との交流や言葉を交わす機会がある人の割合	—	30.0%	32.0%	①
		健康状態不明者等へのアウトリーチ訪問で状況把握できた人の割合※1	88.7%	90.0%	92.0%	③
		小・中・高校生を対象とした健康教育の実施※2	未実施	実施	実施	③

※1 目標値は全体としての人数

※2 令和7年度実績

【出典:データ根拠】

①	健康づくりに関するアンケート調査	②	法定報告
③	事業実績	④	全国学力・学習状況調査
⑤	3歳児健診問診票	⑥	農林水産課資料
⑦	学校教育課資料	⑧	地域自殺実態プロファイル

3 健全な食生活と口腔衛生の実践

(食育推進計画の位置づけ)

(1) 課題

- ・健全な食生活、口腔ケアが定着していない
- ・家庭環境や保護者の意識の違いにより、口腔衛生の実践状況に差がある
- ・食育への関心や地産地消への意識が低くなっている
- ・生活習慣病疾患予防、改善を意識した食習慣を促す必要がある
- ・口腔衛生の重要性に対する理解が十分でなく、若年期からの歯周病予防や定期的な歯科受診の定着が必要
- ・健康寿命の延伸のための低栄養予防が必要
- ・口腔機能の低下が食事摂取量や栄養状態に影響を及ぼすことから、低栄養予防と連動した口腔衛生、口腔機能支援の充実が必要
- ・ライフステージにおける食や口腔衛生に関する情報が十分に浸透していない

(2) 今後の取組方針

食や口腔ケアについて、子どもの頃からの学習や意識づけを通して、正しい食生活や生活環境で健やかに育つことができるよう、家庭、学校、地域、行政などが一緒に取り組んでいきます。また、子どもだけでなく大人も食や口腔について学ぶ機会を作り、正しい知識を得ることで生活習慣を見直すきっかけづくりを行います。

(3) めざす姿



- 食事を大切にし、いきいきと過ごす
- 一生自分の歯で食べる

(4) 具体的な取組

個人での取組	
	【子どもの頃からの食育の推進】
	毎日、朝食を食べる
	主食・主菜・副菜がそろった食事内容にする
	食育に関心を持つ、家族や仲間と食事を共にする
	食材に興味をもつ
	定期的な歯科健診の受診と歯磨き習慣を身につける
	【体験型食育】
	農作物の栽培や収穫などを体験し、興味を持つ
	給食における体験で、地場産品や郷土料理を知り、食事マナーを身につける
	食べ残しをしない

	【生活習慣病予防のための食育】
	バランスの良い食事と適切な時間での食事を心がける
	ゆっくり食べる
	塩分の摂取量を減らし、野菜の摂取量を増やす
	市の広報誌やホームページ・SNSなどで、情報を得る
	【食の確保と低栄養対策】
	タンパク質を意識して、色々な食材を取り入れた食事をする
	食事のあとは必ず歯みがきを行う
	定期的に歯科健診を受診する
	災害時用の備蓄品を準備し、災害時の調理技術を身につける

地域での取組	
	食生活改善推進員は、料理教室の実施や、地域のイベントで啓発活動を行う
	量販店に学校給食の献立表を掲示し、買い物時の参考となるよう情報提供を行う
	地域の伝統料理や行事食を次世代に伝える
	生産体験活動や料理教室、食事会などの企画・実施に取り組む
	地域の集いなどに誘い合って参加する



南国市の取組		実施主体
①子どもの頃からの食育・口腔衛生	朝食の大切さを啓発する(早ね・早起き・朝ごはんの推進)	保健福祉センター 学校教育課 子育て支援課
	正しい食生活の定着を図る	保健福祉センター 学校教育課 子育て支援課
	野菜摂取の重要性、食品ロスなどに関する啓発活動を行う	子育て支援課 こども家庭センター
	幼児を対象とした歯みがき(ブラッシング)指導を行う	保健福祉センター
	保育所(園)や小学校でのフッ化物洗口実施を推進する	保健福祉センター 学校教育課 子育て支援課
②体験型食育	給食メニューやお便りを通した地産地消と郷土食の伝達を実施する	子育て支援 学校教育課
	給食で地場産品や郷土料理を提供する	学校教育課 農林水産課
	地場産物への理解を深める機会をつくり、地産地消を推進する	保健福祉センター

南国市の取組		実施主体
②体験型食育	災害時に備えた家庭における備蓄品や調理方法について普及・啓発する	食生活改善推進協議会 食育・防育クラブ
	学校体験農園農業事業を実施し、農作物の栽培や収穫などを体験する機会を創出する	学校教育課 農林水産課 高知農業高校
	食品ロスに関する情報提供や啓発活動を行う	保健福祉センター
③生活習慣病予防のための食育	各種教室を開催し、正しい食生活のための情報提供や普及を行う	食生活改善推進協議会 保健福祉センター
	各種相談、健診結果説明を開催し、必要な情報提供や受診勧奨を行う	保健福祉センター 長寿支援課
④食の確保と低栄養対策	在宅高齢者への配食サービスを実施する	長寿支援課
	全市民を対象とした歯科健診を実施する	
	「6024運動※」や「8020運動※」を推進する	保健福祉センター
	フレイル予防教室を開催する	地域包括支援センター 保健福祉センター 食生活改善推進協議会 長寿支援課
⑤食を育む環境づくり	食生活改善推進員の育成と活動支援	
	食育に関する情報を市の広報誌・ホームページ・SNS等で掲載	保健福祉センター
	災害時に備えた家庭における備蓄品や調理方法についての周知広報	
	困難を抱える家庭等への支援体制(食品ロスの取組)	こども家庭センター
	地域の子ども食堂等についての情報提供	
	食の生産者を支援する各種事業	農林水産課 他

※「6024運動」と「8020運動」：「6024運動」は、60歳で自分の歯を24本以上、「8020運動」は、80歳になっても20本以上の歯を保つことを目標とする国が提唱した運動です。

(5)評価指標

重点目標	分野	評価指標	策定時数値 (R6年度) 実績値	第4期計画 (R13年度) 中間目標値	第4期計画 (R19年度) 目標値	出典
健全な食生活と口腔衛生の実践	栄養・食生活・食育	朝食を食べる人の割合	小学生	81.7%	85.0%	90.0%
			中学生	80.7%	85.0%	90.0%
			20歳以上	74.8%	80.0%	83.0%
		よく噛んで食べる子どもの割合		90.8%	93.0%	95.0%
		栄養バランスのとれた食事を心がけている市民の割合		74.8%	80.0%	85.0%
		塩分の多いものを控える人の割合		52.4%	60.0%	65.0%
		誰かと一緒に食事をする市民の割合		62.4%	65.0%	70.0%
		健康管理のために食事の量や内容に気を付けている人の割合		78.9%	80.0%	85.0%
		地元の食材を選ぶようにしている市民の割合		46.8%	50.0%	60.0%
		学校給食における地場産物※の割合(購入金額ベース)		56.4%	58.0%	60.0%
		学校給食の残食率(主食、副食の平均値)	小学校	3.4%	2.0%	2.0%
			中学校	6.9%	5.0%	3.5%
		食生活改善推進員や食育・防育クラブによる食育講座の実施		30回	45回	50回
		体験型食育の実施		12回	15回	20回
		防災学習や防災食の講習会の実施回数		12回	15回	18回
		う歯罹患者の割合	3歳4か月	5.9%	4.5%	3.5%
			小学生	8.1%	7.5%	6.5%
			中学生	28.6%	27.0%	25.0%
		保育所(園)、小学校でのフッ化物洗口の実施率		31.3%	50.0%	70.0%
		家庭から出るごみの量を減らす工夫をしている市民の割合		75.6%	80.0%	85.0%

※地場産物:県内産

【出典:データ根拠】

① 健康づくりに関するアンケート調査	② 法定報告
③ 事業実績	④ 全国学力・学習状況調査
⑤ 3歳児健診問診票	⑥ 農林水産課資料
⑦ 学校教育課資料	⑧ 地域自殺実態プロファイル

4 生きることの包括的な支援「こころの健康づくりの推進」

(自殺対策計画の位置づけ)

(1) 課題

- ・県、全国と比較して自殺率が増加傾向にある
- ・県、全国と比較して働き盛り世代と高齢者の自殺率が高くなっている
- ・全国的に、こども・若者の自殺が深刻な問題となっている
- ・うつ病やメンタルヘルスに関する理解が十分に浸透していない
- ・ゲートキーパーや相談先の認知度が低い
- ・生活困窮者は複合的な課題を抱えている

(2) 今後の取組方針

メンタルヘルスにおける正しい知識の向上を図るため、普及啓発や各世代にアプローチした健康教育を実施していきます。また、悩みや不調を早期に把握し、相談・支援につながる体制の充実や、関係機関と連携した包括的な支援を推進します。

(3) めざす姿



●誰一人、生きていくことを諦めない

(4) 具体的な取組

個人での取組	
	メンタルヘルスに関心を持ち、自身のメンタル不調のサインに気づく うつ病や依存症など、精神疾患について正しい理解を身につける ストレスをためないための工夫を取り入れる お酒以外のストレス解消の選択肢を増やす 質の良い睡眠をとるための環境を整える 悩みや不安を周囲の人や支援機関に相談する
地域での取組	
	民生委員や自治会組織がゲートキーパー養成研修等を受講しメンタルヘルスに関する正しい知識を身に付ける 身近な人のしんどさに気づいたとき、適切な対処行動をとる 地域や団体で、休養や睡眠の大切さ、メディアとの付き合い方を話題にし、正しい情報を提供する いざというとき、話しやすい関係づくり構築のため、日頃からあいさつや声を掛けあう こどもや高齢者、生きづらさを抱えた人などが、困ったときに助けあう地域づくりを進める 事業所はストレスチェックの実施やこころの健康について理解を深め、配慮できる環境づくりを進める



南国市の取組		実施主体
①相談支援体制の充実	妊産婦、子育て世帯への相談支援体制の充実を図る	保健福祉センター こども家庭センター 子育て支援課 学校教育課
	精神保健に関する相談支援体制の充実を図る	保健福祉センター
	精神科病院と連携した受診しやすい環境をつくる	
	関係機関との連携を強化する	福祉事務所 社会福祉協議会
	地域の関係機関と自立支援協議会やネットワーク連絡会議等で関係性を構築し、現状や課題を共有する	
	生活困窮者自立支援事業を展開する	
	教育支援センターふれあいや校内サポートルームを設置する	学校教育課
	スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーを設置する	
②生きがいづくり・社会参加促進	精神疾患を抱える方の孤立を防ぐため、精神障がい者ミニデイケアの開催に加え、集いサロンを展開する	保健福祉センター
	あったかふれあいセンター事業を展開する	福祉事務所 社会福祉協議会
	高齢者の生きがいづくりの支援やサークル活動を支援する	社会福祉協議会 長寿支援課
	シルバー人材センターを支援する	長寿支援課
	地域フォーラムなど、各種イベントを開催する	福祉事務所 社会福祉協議会 長寿支援課 生涯学習課 保健福祉センター
③こころの健康管理(セルフケア)支援	メンタルヘルスに関する普及啓発(きらりフェア等イベント参加)を実施する	保健福祉センター
	小中高生や事業所を対象にしたこころの健康教育を実施する	
④自殺対策	自殺予防やゲートキーパーに関する情報を広報誌やホームページ、SNS等で啓発する	保健福祉センター
	小中高生や事業所を対象にした自殺予防に関する健康教育を実施する	
	教職員・学校関係者だけでなく、市職員、自治会組織なども対象にしたゲートキーパー養成研修を実施する	保健福祉センター 学校教育課
	小中高生を対象にしたSOSの出し方に関する教育を実施する	

南国市の取組			実施主体
⑤依存症対策	断酒会などの自助グループや関係機関と連携し、相談窓口の周知及び相談体制の充実を図る		保健福祉センター
	メンタルヘルスに関する普及啓発(きらりフェア等イベント参加、のぼり旗)を実施する		
	依存症に関する情報を広報誌やホームページ、SNS等で啓発する		

(5) 評価指標

重点目標	分野	評価指標	策定期数値 (R6年度)	第4期計画 (R13年度)	第4期計画 (R19年度)	出典
			実績値	中間目標値	目標値	
「こここの健康づくりの包括的な支援」	こここの健康	睡眠で休養が充分または、まあまあとれている人の割合	76.4%	80.0%	85.0%	①
		ストレス対処法を持っている人の割合	96.8%	100.0%	100.0%	①
		うつ病は精神的な弱さが原因であるについて「いいえ」と答える人の割合	53.5%	70.0%	80.0%	①
		こころの不調を感じた時に相談できる相談窓口を知っている人の割合	70.0%	80.0%	85.0%	①
		30代の飲酒について、悩みや不安を忘れるために飲む人の割合	14.4%	12.0%	10.0%	①
		休肝日がある人の割合	64.3%	67.0%	70.0%	①
		多量飲酒(60g以上)の割合	13.7%	12.0%	10.0%	①
		ゲートキーパーについて聞いたことがある人の割合	19.0%	30.0%	45.0%	①
		自殺死亡者数	6人	0人	0人	⑧
		ゲートキーパー養成研修の受講者数	163人	150人	400人	③
		SOSの出し方に関する教育の実施(対象:市内小中高校)	4校	10校	17校	③
		こころの健康教育の実施	未実施	2回	3回	③

【出典:データ根拠】

① 健康づくりに関するアンケート調査	② 法定報告
③ 事業実績	④ 全国学力・学習状況調査
⑤ 3歳児健診問診票	⑥ 農林水産課資料
⑦ 学校教育課資料	⑧ 地域自殺実態プロファイル

第5章 生涯を通じた世代ごとの健康づくり

I. こども期

■めざす姿

①基本的な生活習慣を身につける

【期待する効果】

- ・生活リズムを整え、身体とこころの基礎をつくる
- ・基礎体力を養い、活動が積極的になる
- ・集中力を養い、物事に関心をもって意欲的に取り組む
- ・健康に関心を持ち、自ら健康づくりを行う力を身につける

②自身の体験や他者とのコミュニケーションを大切にし、メディアと上手につきあう力を持つ

【期待する効果】

- ・メディアの長時間使用による睡眠不足、運動時間の減少、その他健康被害を防ぐ
- ・さまざまな体験でコミュニケーション力や社会性を身につける
- ・感情や気持ちのコントロールができる力を身につける
- ・成功体験を積み重ねることで自己効力感や自己肯定感を高める

③外遊びを中心に身体を動かす

【期待する効果】

- ・身体機能と体力の向上が可能となる
- ・運動習慣を身につけ、身体と生活習慣病を防ぐ
- ・生涯にわたる身体の基礎作りができる
- ・メンタルヘルスの向上につながる

■重点取組

こどもの頃からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康に大きく影響を与えます。基本的な生活習慣（「食べること」「運動すること」「寝ること」など）において、正しい生活習慣を身につけるための取組や「早ね・早起き・朝ごはん」を推進します。また、メディアからの情報だけでなく、地域でのふれあい（実体験）を大切に、健やかな心身の成長をめざします。



- 毎日決まった時間に起きる
- 毎日朝ごはんを食べる
- 好き嫌いせず、よく噛んで食べる
- 食育イベントに参加する
- メディアの利用は、時間を決めて行う
- 日頃より、外遊びや運動を行う
- 夜はしっかり寝て、心身を休ませる
- 困った時に周囲にSOSを発信する
- 命の大切さを学ぶ
- 地域行事へ参加し、家族以外の人と関わる機会を持つ
- 食事のあとは毎回歯みがきをする
- 小学校中学年までは、大人が仕上げみがきを必ず行う



- 料理教室や地域の食育イベントで、朝ごはん摂取の重要性を呼びかける
- 地域で食育や実体験ができる機会をつくり、参加を呼びかける
- 楽しみながら身体を動かすイベント等、運動するきっかけづくりを行う
- ノーメディアデーや活動デー（運動をする日）等を作って、地域全体で取り組む
- 定期的な歯科受診やよく噛んで食べることの大切さについて呼びかける
- こどもの遊びを見守り、気軽に声をかけられる地域づくりに努める



- 「早ね・早起き・朝ごはん」を通じて、生活リズムの大切さを保育園・幼稚園、学校で啓発をする
- メディアとの上手なつきあい方について、妊娠期から保護者に啓発する
- 正しい歯みがきの方法や噛むことの大切さを、保護者に啓発する
- 保育所や学校での歯科保健指導やフッ化物洗口を推進する
- 無料歯科健診の受診勧奨をする
- 正しい食習慣や郷土食について、食生活改善推進員やボランティアと協力し、啓発や体験の機会を提供する
- 運動の大切さや楽しさを伝えるとともに、身体を動かす機会を提供する
- 親子や家族で楽しめるイベント等を実施する
- 健康教育で、命の大切さやSOSの発信の仕方を啓発する

■評価指標

こどものめざす姿に対する数値目標は以下のとおりです。

評価目標	策定時 数値 (R6)	第4期目標数値			数値根拠
		中間目標 (R13)	最終目標 (R19)		
朝食を毎日食べる人	小学生	81.7%	85.0%	90.0%	全国学力・学習状況調査
	中学生	80.7%	85.0%	90.0%	
睡眠時間9時間未満のこども	小学5年生	男子 66.9% 女子 63.8%	62.0% 60.0%	55.0% 53.0%	全国体格・体力・運動能力・生活実態調査
	中学2年生	男子 63.0% 女子 69.6%	60.0% 65.0%	53.0% 59.0%	
平日のメディア利用時間が2時間未満のこども	小学5年生	男子 34.7% 女子 41.6%	40.0% 45.0%	45.0% 50.0%	全国体格・体力・運動能力・生活実態調査
		男子 18.1% 女子 16.4%	23.0 20.0	28.0 25.0	
	中学2年生	男子 18.1% 女子 16.4%	23.0 20.0	28.0 25.0	
		男子 18.1% 女子 16.4%	23.0 20.0	28.0 25.0	
う歯罹患者の割合	3歳4か月	5.9%	4.5%	3.5%	乳幼児健診結果 学校歯科健診結果
	小学生	8.1%	7.5%	6.5%	
	中学生	28.6%	27.0%	25.0%	

2. 成人期

■めざす姿

①自分の身体やこころの状況について振り返ることができる

【期待する効果】

- ・自分の身体やこころの健康状態を把握し、生活習慣を見直すきっかけづくりとなる
- ・病気の早期発見、早期治療につながる

②人とのつながりの大切さを知り、声をかけあう

【期待する効果】

- ・孤立、閉じこもりを防ぐ
- ・人とのつながりを感じ、住み慣れた地域で豊かに過ごすことができる

③自分に合った運動習慣を身につける

【期待する効果】

- ・生活習慣病の発症、重症化予防になる
- ・適度に身体を動かすことでの気分転換やストレス解消につながる
- ・身体機能の向上と心肺機能の維持ができる

■重点取組

成人期は、就労や子育て・介護などのために、自分自身の健康づくりや休養のための時間が十分に確保できないことがあります。多様なストレスを抱えることで、心身の健康状態に大きく影響がある場合もあります。

自己自身と向き合い、健康への振り返りや生活習慣の改善、こころの健康に目を向ける手助けとなるような取組を推進します。また、関係機関などと連携しながら、良好な健康状態を維持するための環境整備に取り組みます。



- 毎日体重や血圧を計測する
- 必ず年1回は健康診査と歯科健(検)診を受ける
- 健(検)診結果を確認し、必要な時は医療機関を受診する
- 食事は栄養のバランスを考えた食事と腹八分目を心がける
- あいさつを積極的に行ったり、サークルやイベントに参加したりすることで、地域の人と交流する機会をもつ
- 積極的に身体を動かす
- 睡眠時間を確保し、心身の休養に努める
- 健康アプリ等を活用し、健康づくりに取り組む
- 禁煙外来などをを利用して、禁煙する



- 体調などを気遣い、仲間や近所で健(検)診を勧める
- 地域や団体で集まる機会に、休養やこころの健康を意識した声をかけあう
- こどもや高齢者など他世代の人と交流が持てる機会を増やす
- 職場で相談しやすい体制をつくり、こころの健康について理解を深める
- 楽しく運動を継続できるようなイベントを企画する
- 喫煙での健康被害を周知し、禁煙を呼びかける



- 生活習慣病予防と病気の早期発見のため、健康診査やがん検診、歯科健（検）診の受診勧奨に努める
- 特定保健指導などで、生活習慣改善への支援を行い、生活習慣病の発症・重症化予防に努める
- 健康診査では、セット健診の実施や、Web予約システムの稼働、特定保健指導ではICTを活用して利便性の向上に努める
- 広報誌やホームページなどで、健康に関するさまざまな情報発信を行う
- 睡眠やストレス解消など身近な話題から、こころの健康について啓発する
- ゲートキーパー養成講座や多様な情報発信を行い、相談できる窓口の周知を行う
- 歯と口の健康やよく噛むことや飲み込む力の大切さについて、保健事業や健康相談で啓発する。また、「6024運動」や「8020運動」を推進する
- 運動教室等を開催し、地域や団体などが主体的に実施する各種イベントを支援する
- 手軽にできる運動や日常生活で身体を動かす工夫、運動継続のコツについての情報発信を行う

■評価指標

成人期のめざす姿に対する数値目標は以下のとおりです。

評価目標	策定時 数値 (R6)	第4期目標数値		数値根拠
		中間目標 (R13)	最終目標 (R18)	
特定健診受診率	40.2%	60%	60%	法定報告
がん検診受診率	胃がん	44.1%	50.0%	健康増進 アンケート
	肺がん	62.1%	65.0%	
	大腸がん	41.2%	45.0%	
	乳がん	44.4%	50.0%	
	子宮頸がん	47.4%	50.0%	
睡眠で休養が十分または、まあまあとれている人の割合	76.4%	80.0%	85.0%	
ストレス対処法を持っている人の割合	96.8%	100.0%	100.0%	
1回30分以上の軽く汗のかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合(運動習慣者)	33.2%※1	35.0%	37.0%	
成人の喫煙率	男性	24.1%	21.0%	
	女性	6.7%	5.5%	
適正飲酒量(男性2合未満、女性1合未満)を超えている人	男性	43.9%	35.0%	
	女性	67.4%	65.0%	

※1 30分以上の運動をしている人

3. 高齢期

■めざす姿

①フレイルを予防し、自立した生活を続けることができる

【期待する効果】

- ・筋力や体力を維持(向上)する
- ・自分の歯で口から食べる
- ・生活リズムの維持や活動量の確保ができる

②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

【期待する効果】

- ・趣味や楽しみを持ち続けることができ、閉じこもりの予防ができる
- ・地域でお互いに声をかけあうことで、孤立を防ぐことにつながる
- ・人とのつながりを感じることで、住み慣れた地域でより豊かに過ごすことができる
- ・こころの健康を保ち、高齢期のうつ病を防ぐ。

③生活習慣病の重症化を防ぐ

【期待する効果】

- ・介護が必要になる疾患を防ぐ
- ・生活習慣病の悪化を防ぎ、生活の質を維持できる

■重点取組

高齢者は、要介護状態になることをできる限り防ぎ、健康寿命を延伸することが重要になります。加齢に伴う心身機能が低下した虚弱の状態の「フレイル」予防をする必要があります。

フレイルの原因は身体的な衰えだけでなく、認知機能の低下、精神的な要因、外出機会の減少など社会的要因等さまざまな要因が重なって生じるとされています。住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるために、フレイル予防について取り組み、地域でのつながりや生きがいづくりを推進します。



- 日常生活活動(掃除や洗濯、食事の準備など)は、できる範囲で継続して行う
- ウォーキングや貯筋運動などの運動習慣を持ち、筋力低下を防ぐ
- 健康診査や血圧・体重測定などから自分の身体の状態を知り、不調を感じたら早めに受診する
- 受診や服薬は中断しないように気をつけ、病気の重症化を防ぐ
- 歯や口の健康に关心を持ち、年1回以上の歯科健(検)診と歯周病予防を心がける
- バランスの良い食事や塩分を控えた食事を心がけ、低栄養予防のためにタンパク質を積極的に摂取する
- 地域の人たちとの交流のきっかけとして、あいさつをする
- 悩みや困りごとは一人で抱え込まず、誰かに相談するように心がける
- 禁煙外来などを利用して、禁煙する
- 仕事やボランティア活動ができる範囲で行い、社会参加を続ける



- 今までの経験や知識を活かし、家庭や地域で役割が持てるよう配慮する
- 趣味や楽しみを通した仲間づくりや、地域の自主グループへの参加を呼びかけ、孤立しないようにする
- 男性が参加しやすいイベントを企画する
- 気になる人や閉じこもりがちの人には直接声をかけるよう心がける
- 地域の行事や防災訓練、地域の集いに誘いあって参加する
- 地域で健康づくりやフレイル予防について話しあう
- 喫煙での健康被害を周知し、禁煙を呼びかける
- 近所で顔見知りを増やし、あいさつや声かけをすることで、相談しやすい関係づくりを行う



- 健康維持と病気の早期発見のため、健康診査やがん検診、歯科健（検）診の受診勧奨を実施する
- 貯筋運動や介護予防教室を開催し、心身機能向上を図る
- フレイル予防を目的とした自宅でできる体操や健康管理の方法について啓発する
- 身近な地域で集まる場所を増やす取組を推進し、集いの維持のため交流会の実施や専門職の派遣等を行う
- 健康相談や地域の集い等で、生活習慣病の重症化予防や介護予防に関する知識の普及・啓発を行う
- 高齢者が長年培ってきた知識や経験等を活かし、就労やボランティア等、社会貢献の機会と場の拡充に努める
- 健康づくり・趣味のグループ活動や交流の場に対する支援を行い、社会参加や生きがいづくりを推進する
- 住民の支え合いを促進し、高齢になっても住み慣れた地域でいきいきと暮らせる地域づくりを推進する

■評価指標

高齢期のめざす姿に対する数値目標は以下のとおりです。

評価目標	策定期 数値 (R6)	第4期目標数値		数値根拠
		中間目標 (R13)	最終目標 (R18)	
健康寿命（平均自立期間）	男性	80.0 歳	延伸	KDB システム
	女性	84.6 歳	延伸	
健康観が「健康な人※1」である65歳以上の割合	62.6%	66.5%	70.0%	健康増進 アンケート
睡眠で休養が十分または、まあまあとれている65歳以上の割合	80.8%	83.0%	86.0%	
ストレス対処法を持っている65歳以上の割合	96.8%	100.0%	100.0%	
1回30分以上の軽く汗のかく運動を週2回以上、1年以上実施している65歳以上の割合（運動習慣者）	40.2%※2	45.0%	50.0%	
65歳以上の喫煙している人の割合	12.6%	11.5%	10.0%	

※1 「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」と答えた人の合計

※2 30 分以上の運動をしている人

※30分以上の運動習慣:50% (国 R14) 喫煙率:12% (国 R14)

4. 女性

■めざす姿

①女性の身体に対する正しい知識を身につける

【期待する効果】

- ・ライフステージにより変化するホルモンバランスの影響を知ることができる
- ・個人の意思に基づき、妊娠・出産等について選択できる

②心身のバランスを整え、自分らしくいきいきと活躍できる

【期待する効果】

- ・健康的な体形や肌や髪を保ち、自分に自信がもつことができる
- ・充実した仕事や家庭生活を送ることができる

③ヘルスリテラシーを向上する

【期待する効果】

- ・自分の身体の変化を正しく理解し、適切な行動がとれる
- ・過度なダイエットによる将来のこころを含めた健康を損なう可能性を知る

■重点取組

女性の健康には、月経周期や更年期（閉経をはさんだ前後5年の約10年間）など、女性ホルモンの変動が大きく影響します。また、女性の喫煙は、肌への影響だけでなく、不妊の原因や閉経年齢が早くなる、骨粗しょう症になる等のリスクがあります。健康維持のためには、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動、体の冷えを防ぐ、ストレスを解消するなど、ライフステージや個々の体調に合わせたケアが大切です。また、自分の身体や妊娠・出産に関する事柄の正しい知識や必要な情報を得て、自分で選択し、その選択が正しく行えるための健康づくりの取組を支援します。



- 女性ホルモンについて正しい知識を身につける
- 女性ホルモンの変動により心身の不調を感じる時は、必要に応じて医療機関に相談する
- 禁煙外来等を利用して禁煙する
- 無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温などの原因になるため、適正な体重を維持する
- 毎年がん検診を受ける
- 骨粗しょう症予防のために骨密度の測定やカルシウムの摂取、適度な日光浴をする
- 飲酒は適切な量とし、休肝日をつくる
- 妊娠、出産、育児に関する不安や悩みを、周囲や支援機関に相談する



- 趣味や楽しみを通しての仲間づくりへの参加を呼びかけ、気軽に相談できる関係性をつくる
- 健康セミナーを開催し、女性に起こりうる健康課題について啓発を行う
- 喫煙や多量飲酒が及ぼす健康被害について周知する
- 地域の行事や防災訓練、地域の集いに誘いあって参加する
- 働きやすい職場づくりや子育てしやすい環境を整備する
- 生理休暇や柔軟な勤務制度の導入、妊娠・出産・育児をサポートする体制整備に努める



- 女性の健康習慣（3月1日～8日）の啓発活動を実施する
- 女性の健康づくりに関する講演会などを開催し、正しい知識の普及に努める
- 妊娠・出産・育児に関する各種助成、相談を行う
- 年齢に応じた健康教育を支援する
- 健康診査や女性特有のがん検診を実施する
- 骨粗しょう症に対する周知啓発を行う
- からだやこころを含めた、あらゆる相談支援体制の充実に努める
- 文化・スポーツ・健康づくり・趣味のグループ活動や交流の場の推進や支援を行い、社会参加や生きがいづくりを推進する

■評価指標

女性のめざす姿に対する数値目標は以下のとおりです。

評価目標	策定期 数値 (R6)	第4期目標数値		数値根拠
		中間目標 (R13)	最終目標 (R18)	
女性の喫煙率	6.7%	5.5%	4.5%	健康増進アンケート
適正飲酒量（1合未満）を超えている人の割合	女性	67.4%	65.0%	
睡眠で休養が十分または、まあまあとれている人の割合	女性	75.9%	増加	
ストレス対処法を持っている人の割合	女性	95.9%	100.0%	
1回30分以上の軽く汗のかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合（運動習慣者）	女性	31.0%※1	33.0%	
やせ（BMI18.5未満）の20歳代女性の減少	女性	18.6%	減少	
がん検診受診率	乳がん	44.4%	50.0%	
	子宮頸がん	47.4%	50.0%	

※1 30分以上の運動をしている人

第6章 健康づくり全般の取組

I. 栄養・食生活・食育

南国市の取組					
	対象				取組内容
	こども	成人	高齢者	女性	
こどもの頃からの食育・口腔衛生	●	●		●	マタニティ教室、離乳食講習会開催時に発達段階に応じた食生活の指導や相談への対応を行います
	●	●			地域子育て支援センターの利用者に、発達段階に応じた食生活の指導や相談への対応を行います
	●	●	●		給食だよりや保健だよりなどを活用した情報提供を行います
体験型食育	●				給食への地場産物の利用を推進し、食文化の継承に努めます
	●	●	●		広報誌や給食などで、郷土料理や行事食の紹介や情報提供を行います
	●	●	●		体験学習を実施し、地産地消の大切さや生産者とのつながりを促します
	●	●	●		きらりフェア等で地場産物の販売や郷土料理の紹介などを行います
	●	●	●		農家レストラン事業で地産地消の大切さや食の安全性についての啓発を促します
	●				学校体験農園農業事業において、次世代の担い手育成のための補助となるよう取り組みます
生活習慣病予防のための食育		●	●		生活習慣病予防ための料理教室、特定保健指導栄養教室を開催します
		●	●		健(検)診結果説明、相談を実施します
食の確保と低栄養対策	●	●	●		配食サービスを引き続き実施します
	●	●	●		災害時における水と食料の確保策を推進します
	●	●	●		栄養士による栄養教室の開催、食育SATシステムによる栄養バランス指導を実施します

	対象				取組内容
	こ ど も	成 人	高 齢 者	女 性	
食を育む環境づくり		●	●		食生活改善推進員の育成と活動支援を行います
	●	●	●		食育に関する情報を市の広報誌・ホームページ・SNS等で掲載します
	●	●	●		災害時に備えた家庭における備蓄品や調理方法についての周知広報を行います
	●	●			困難を抱える家庭等への支援体制(食品ロスの取組)を整えます
	●	●	●		地域の子ども食堂等についての情報提供を行います
	●	●	●		食の生産者を支援する各種事業を行います

2. 運動・身体活動

南国市の取組

 <p>市が行う健康づくりの取組 南国市が支える取組 公助</p>	対象				取組内容
	こども	成人	高齢者	女性	
健康意識の向上		●	●		代謝アップ体操教室を開催し、メタボリックシンドローム予防に努めます
	●	●	●		南国スポーツフェスティバル、ウォーキング大会、市民体育大会などを開催し、運動する機会を設けます
		●	●		南国市健康ポイント事業を実施し、活動量の増加や健康管理のきっかけづくりに努めます
生きがいづくりと社会参加の推進			●		いきいきサークルの支援活動を行います
			●		定期的に健康運動指導士が訪問し、アドバイス等を行う貯筋運動を推進します
			●		高齢者教室でのフレイル予防教育を実施します
地域資源を活用した健康づくりの推進	●	●	●		イベントや地域の行事等での出張健康相談会や講演会を行います
	●	●	●		まほろばクラブ南国と連携し、各種運動教室を開催します
	●	●	●		きらりフェア等で身体を動かす機会を創出します

3. こころの健康

南国市の取組

	対象				取組内容
	こども	成人	高齢者	女性	
相談支援体制の充実	●	●	●		各種相談を実施します
	●	●	●		関係機関との連携を図ります
生きがいづくり・社会参加促進	●	●	●		精神障がい者ミニデイケアを開催します
			●		高齢者教室開催、ボランティア育成、シルバー人材センターへの支援を行います
	●	●	●		あつたかふれあいセンター事業を展開します
	●	●	●		各種イベントを開催します
こころの健康管理 (セルフケア支援)				●	妊娠婦への健康相談や訪問による支援を行います
	●	●	●		こころの健康教育を実施します
自殺対策	●	●	●		相談支援体制を充実させ、関係機関との連携を図ります
	●	●	●		自殺予防週間(9月)、自殺対策強化月間(3月)に啓発活動を強化します
	●	●	●		ゲートキーパーに関する情報を広報誌やホームページ、SNS等で啓発します
	●	●	●		ゲートキーパー養成研修を実施します
	●				SOSの出し方に関する教育を実施します
	●	●	●		自殺予防に関する健康教育を実施します
依存症対策	●	●	●		依存症に関する情報を広報誌やホームページ、SNS等で啓発します
	●	●	●		健康イベントで依存症に関する普及啓発を行います
	●	●	●		自助グループや関係機関と連携し、相談窓口の周知及び相談体制を充実させます

4.歯・口腔の健康

南国市の取組

 <p>市が行う健康づくりの取組 南国市が支える取組 公助</p>	対象				取組内容
	こども	成人	高齢者	女性	
歯科健(検)診受診率向上	●	●	●		無料歯科健(検)診を年2回(6・11月)に実施します
		●	●		総合健診における40歳以上を対象とした歯科健診を行います
				●	妊婦無料歯科健診を行います
	●	●	●		歯周病と生活習慣病の関連について周知し、定期的な歯科健(検)診の受診を促します
生きがいづくりと社会参加の推進			●		高齢者教室やいきいきサークル等で歯と口腔内のセルフケア方法について講座等を行います
地域資源を利用した健康づくり	●	●	●		歯周病が全身疾患に及ぼす影響、かかりつけ歯科医の重要性などの啓発活動を行います
	●	●	●		観光イベントや地域行事等で歯と口腔内のセルフケア方法についての相談、啓発活動を行います
こどもの頃からの食育・口腔衛生	●				幼児を対象とした歯みがき(ブラッシング)指導を行います
	●				保育所(園)や小学校でのフッ化物洗口実施を推進します
	●	●	●		歯と口腔内のセルフケアについて情報提供を行います
食の確保と低栄養対策			●		後期高齢者歯科検診事業を実施します
			●		高齢者の通いの場等へ訪問し、オーラルフレイル予防について啓発を行います

5.健康管理

南国市の取組

	対象				取組内容
	こども	成人	高齢者	女性	
母子保健事業の推進	●			●	母子健康手帳の交付など母子保健事業は子ども・子育て支援事業計画に基づき実施します
健(検)診受診率向上		●	●		各種健(検)診を実施します
		●	●		受診しやすい体制を整備します
要精密検査対策、特定保健指導		●	●		対象者に対し、医療機関への受診勧奨を行います
		●	●		特定保健指導を実施します
健康意識の向上		●	●		血圧計の貸出を行います
		●	●		正しい血圧の計測方法を周知します
	●	●	●		適正飲酒に向けた啓発活動を行います
		●	●		健(検)診等で飲酒に関する相談を行います
		●	●		喫煙者やその家族に対する禁煙指導を実施します
		●	●		禁煙外来を紹介します
地域で支え合う健康づくり		●	●		健康文化都市づくり推進委員会を開催し、運営支援を行います
		●	●		健康文化都市づくり推進委員の人材確保、育成に努めます
生きがいづくりと社会参加の推進			●		健康状態不明者アウトリーチ訪問(保健事業と介護予防の一体的実施)を行います
地域資源を活用した健康づくり		●	●		健康相談を実施します
	●	●	●		イベント等で健康づくりに関する啓発活動を行います
		●	●		まほろばクラブ南国と連携し、運動教室を開催します
	●	●	●		きらりフェア等で健康相談を行います
健康づくりを支援する環境の整備	●	●	●		禁煙、敷地内禁煙について周知啓発を行います
	●	●	●		献血に関する周知啓発を行います
	●	●	●		各種予防接種事業を実施します

6.自然に健康になれる環境づくり

南国市の取組

	対象				取組内容
	こども	成人	高齢者	女性	
社会とのつながりづくり		●	●		ボランティア活動の指導者や活動団体等への活動支援を行います
		●	●		相談支援体制を充実します
	●	●	●		地域で安心して子育てができるようことも計画に基づき支援を行います
	●	●	●		孤立や閉じこもり等の把握、相談等の支援を行います
こころの健康維持と向上	●	●	●		年齢に応じたこころの健康についての情報提供を行います
	●	●	●		相談先の周知を行います
	●				スクールカウンセラーの配置を行います
健康増進のための基盤整備	●	●	●		ウォーキングイベントのような誰でも参加できる催しを開催します
		●	●		インセンティブ制度を導入し、参加しやすい環境整備を行います
		●	●		アプリ利用が難しい高齢者等に対する利用支援を行います
	●	●	●		生涯学習などを通じて活動量向上の機会を創出します
		●	●		フレイル予防教室等、運動機会を創出します
	●	●	●		ウォーキングマップの更新や公園の整備、運動場の開放など運動場所の提供を行います
	●	●	●		年齢に応じた情報提供を行います

第7章 計画の推進

I 推進体制の構築

本計画を推進するにあたっては、個人の取組（自助）と合わせて、家庭・地域（共助・互助）、自治体など（公助）社会全体として、個人の主体的な健康づくりを支援できるようヘルスプロモーションの概念のもと推進していきます。

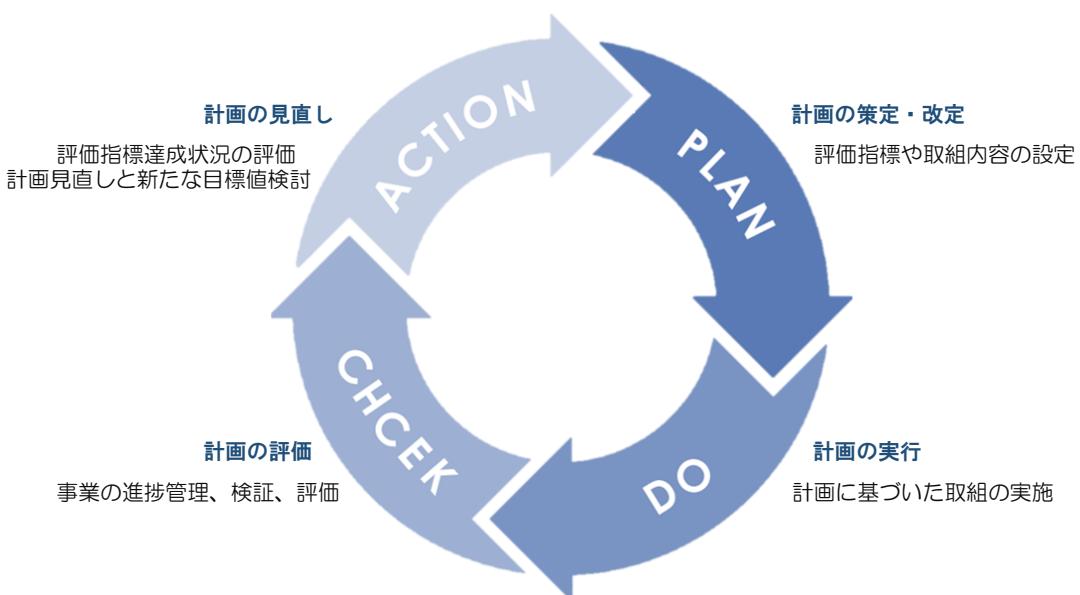
特に個人の取組を促進するにあたっては、健康なんこく21計画の内容を広く市民に周知することが必要であるため、広報誌やホームページ等に計画の内容を掲載し、市民の健康づくりへの啓発に努めています。

また、行政として取り組んでいく中で、特に高齢者においては、介護予防（フレイル対策（口腔、運動、栄養等）を含む）と保健事業（生活習慣病等の疾病予防・重症化予防等）を一体的に実施することが求められており、関係各課、後期高齢者医療広域連合などの関係機関及び関係団体と連携を図り推進していきます。

2 計画の推進と点検・評価

本計画は、健康に関する幅広い分野に関係する計画です。そのため、関係各課や関係機関、さらには地域（市民）との連携・協働のうえ、取組を推進していきます。

また、各分野の実施状況及び進捗状況については毎年把握・点検管理を行います。計画期間の中間年度には達成状況の進捗確認のための中間評価を行い、計画最終年度には目標の達成度を検証・評価します。



第4期健康なんこく21計画 きらり(案)

発行年月：令和8年3月

発 行：南国市保健福祉センター

〒783-0004 高知県南国市大そね甲320

T E L:088-863-7373

F A X:088-863-7908

E-mail:○○○○
