



## 健康課題

南国市の平均寿命と平均自立期間の差は、**男性 1.4 年、女性 3.1 年**です。

		南国市	高知県	全 国
男 性	平均寿命 (歳)	81.4	80.1	81.1
	平均自立期間 (歳)	80.0	78.7	79.7
女 性	平均寿命 (歳)	87.7	87.0	87.1
	平均自立期間 (歳)	84.6	84.1	84.0

平均寿命とは  
0歳時における平均余命のこと

平均自立期間とは  
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

平均寿命と平均自立期間の差とは  
日常生活に制限のある「不健康な期間」を表します

出典:KDBシステム(令和6年度)



### 基本理念

## 健康寿命を伸ばそう

### 重点目標

- ①生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ②地域で取り組む健康づくりの推進
- ③健全な食生活と口腔衛生の実践
- 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」



### 基本方針

#### 生涯を通じた世代ごとの健康づくり

高齢期

成人期

妊娠期・こども期

#### 健康づくり全般の取組

栄養・食生活・食育

運動・身体活動

こころの健康

歯・口腔の健康

健康管理

自然に健康になれる  
環境づくり

## 重点目標



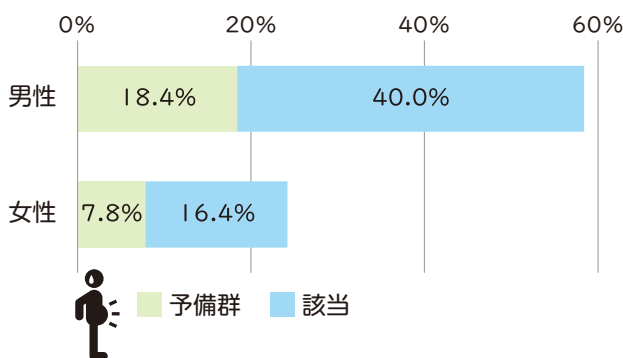
## 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### 現状と課題

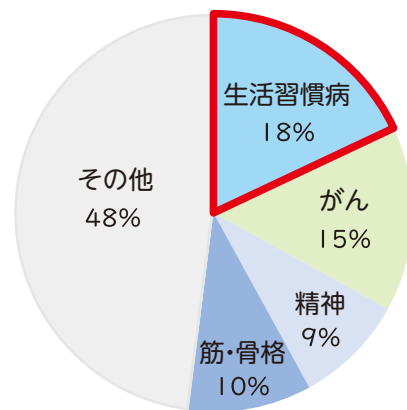


- ！ 男性の 55%以上、女性の 20%以上がメタボ予備軍とメタボ該当者となっている
- ！ 生活習慣病に関する医療費の割合が高い
- ！ 壮年期の男性は多量飲酒や喫煙する割合が高くなっている

メタボリックシンドロームの状況(R6)



国民健康保険における医療費の内訳(R6)



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪症候群（内臓のまわりに脂肪がたまった状態）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

### めざす姿

『自分の健康状態を知り、早期に行動できる』

### 取組内容



- ★健康的な生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防する
- ★各種健（検）診を受け、結果から、生活習慣の見直しや改善を行う



- ★地域で誘い合って、健（検）診を受けたり、運動する機会を作る等自分たちから健康づくりに取り組む
- ★日頃から声をかけあい、お互いの体調を気遣い合える地域づくりをする



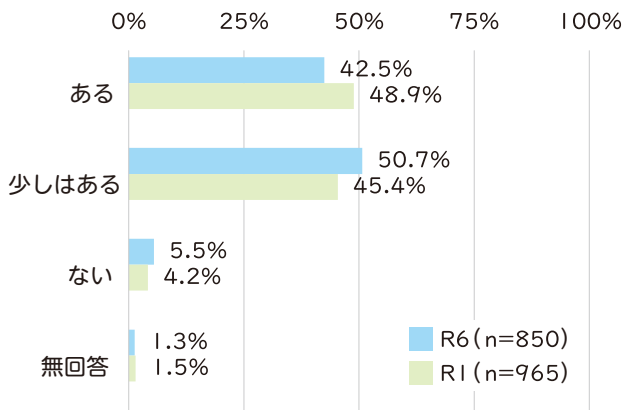
- ★健診・がん検診・歯科健（検）診を実施し、病気の早期発見、早期治療に努める
- ★健康相談や健康イベント等気軽に相談できる環境をつくる

現状と課題



- ! 健康づくりに関心のある人が減っている
- ! 若者の地域活動への参加が少なくなっており、地域やご近所との関係が希薄になっている
- ! 健康に関するいろいろな情報を得られる一方、「正しい知識」を見極めることが難しい

健康づくりへの関心



何らかの地域活動に参加しているか(R6)

	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	25.0%	73.5%	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%

めざす姿

『社会活動に参加し、人とのつながりをもつ』

取組内容



- ★年に数回は地域の社会活動（ボランティア・地域行事等）に参加してみる
- ★健康に関する正しい知識を身につける



- ★ご近所同士であいさつするなど、日ごろから顔の見える関係を築く
- ★地域の集いなどに誘い合って参加する



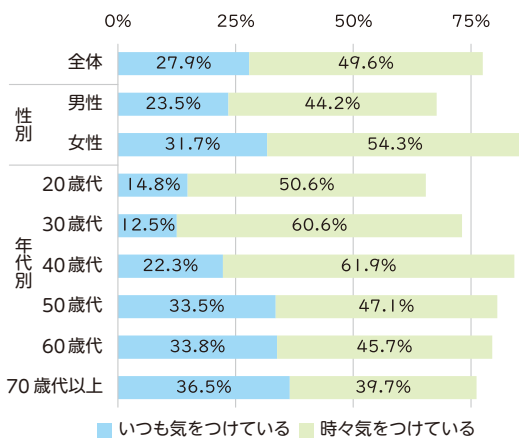
- ★地域で活動する団体を支援し、一緒に健康づくりを行う
- ★イベント開催や健康情報の周知啓発など、健康づくりを支援する環境を整備する

現状と課題

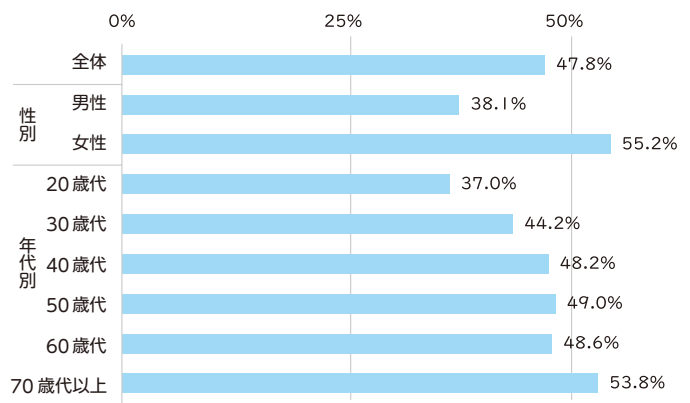


- ！食育への関心や地産地消への意識が低くなっている
- ！若い世代ほど毎日の食事の量や内容に気をつけている人が少ない
- ！半数以上の人々が定期的に歯科健(検)診を受診していない 特に男性の受診率が低い

「食事の量や内容に気をつけている人」の割合(R6)



「歯科医院への定期的(年1回以上)な受診」をする人の割合(R6)



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』

取組内容



- ★バランスの良い食事と適切な時間での食事を心がける
- ★定期的な歯科健(検)診の受診と歯みがき習慣を身につける



- ★食生活改善推進員等が、料理教室の実施や地域のイベントで啓発活動を行う
- ★地域の集いなどに誘い合って参加する



- ★こどもの頃から食生活や生活環境を整えるため、食や口腔について学ぶ機会を提供する

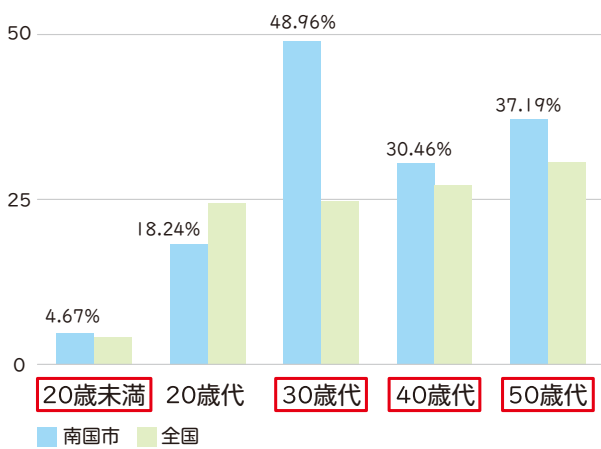
# 重点目標 ★ 4 生きることの包括的な支援 「こころの健康づくりの推進」

## 現状と課題

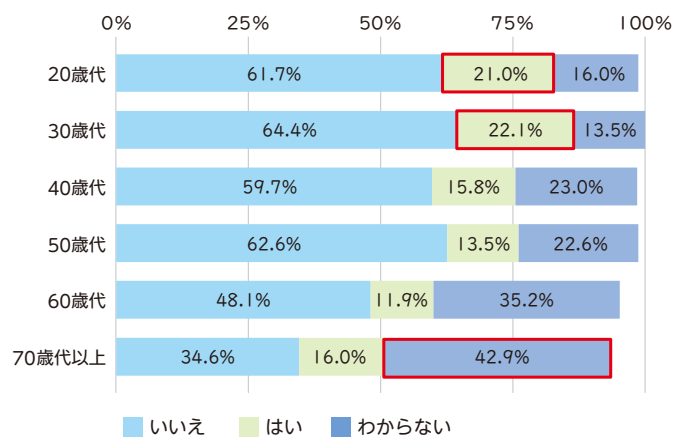


- ! 働き世代の自殺率が高い
- ! 30～50歳代は、悩みやストレスをいつも感じている人の割合が高い
- ! うつ病やメンタルヘルスに関する理解が十分に浸透していない

男性の年齢別平均自殺死亡率(R1～R5)



うつ病は精神的な弱さが原因である(R6)



## めざす姿

『誰一人、生きていくことを諦めない』

## 取組内容



- ★メンタルヘルスに関心を持ち、自身の不調に気づく
- ★うつ病など精神疾患について正しい知識を身につける



- ★メンタルヘルスに関する正しい知識を身につける
- ★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



- ★正しい知識の向上を図るため、各世代にアプローチした普及啓発の実施
- ★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を図る

# 生涯を通じた世代

こどもの頃からの生活習慣が、個人の生涯において重要となります。

## こども期（0～17歳）

### めざす姿

- 基本的な生活習慣を身につける
- 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つける
- 外遊びを中心に身体を動かす

### 取組内容

- 毎日決まった時間に起きて、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もつ
- 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

## 成人期（18～64歳）

### めざす姿

- 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
- 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

### 取組内容

- 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
- 禁煙外来などを利用して、禁煙する
- 飲酒は適切な量とし、休肝日をつくる



# ごとの健康づくり



世代ごとの課題を整理し、めざす姿を目標に取組を進めていきます。

## 高齢期（65歳以上）

### 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

### 取組内容

- 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もち、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
- 歯や口の健康に関心をもち、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をできる範囲で行い、社会参加を続ける

## 女性

### めざす姿

- 女性の身体に対する正しい知識を身につける
- 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
- ヘルスリテラシーを高める

### 取組内容

- 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



# ヘルスプロモーション



これからの健康づくり  
(健康を支援する環境づくりで坂を緩やかに…)

【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。
【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実感し、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、個人の一步を後押しすること)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。

## 計画の推進と点検・評価

個人の取組(自助)と合わせて、家庭・地域(共助)、市など(公助)社会全体で、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。

本計画は、健康に関する幅広い分野に関係する計画です。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。

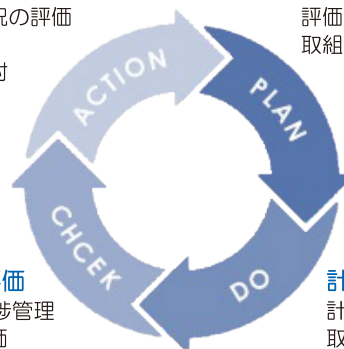
各分野の実施状況及び進捗状況については毎年把握・点検管理を行います。

### 計画の見直し

評価指標達成状況の評価  
計画見直しと  
新たな目標値検討

### 計画の策定・改定

評価指標や  
取組内容の設定



### 計画の評価

事業の進捗管理  
検証、評価

### 計画の実行

計画に基づいた  
取組の実施



第4期健康なんこく21計画 きらり 概要版

令和8(2026)年3月 発行

(お問い合わせ先)南国市保健福祉センター TEL:088-863-7373