

# 第二次健康増進計画の重点取組の推移

資料2-2

| 年度                        | 期間  | 取組内容                                                                            |
|---------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|
| 平成28(2016)年度～平成29(2017)年度 | 2年間 | 「市民や関係機関への計画の周知」                                                                |
| 平成30(2018)年度～令和2(2020)年度  | 3年間 | 「青壮年期への働きかけの強化」<br>「糖尿病予防に向けた取組」                                                |
| 令和3(2021)年度～令和4(2022)年度   | 2年間 | 「青壮年期への働きかけの強化」<br>「生活習慣によるがんの予防と早期発見への取組」                                      |
| 令和5(2023)年度               | 1年間 | 「青壮年期への働きかけの強化」<br>～保護者世代への働きかけ<br>「生活習慣によるがんの予防と早期発見への取組」<br>～がんサポート体制・相談窓口の周知 |
| 令和6(2024)年度～令和7(2025)年度   | 2年間 | 「運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組の強化」                                                   |



1

## 重点取組(令和6(2024)年度～7(2025)年度)の背景

◇計画の目標項目で、基準値(H26)や中間評価値(R元)と比べ、現状値(R4)が悪化しており、達成に課題が残るものを重点課題に設定

### 身体活動・運動

#### 【小学5年生男子、中学2年生男女子】

- 1週間の総運動時間の増加
- 児童生徒の体力合計点の向上

#### 【40～64歳】

- 定期的に運動をしている者の増加
- からだをこまめに動かしている者の増加

#### 【65～74歳】

- 定期的に運動をしている者の増加

2

# 「運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組の強化」

庁内関係課職員が把握している現状・課題 健康増進計画庁内連絡会議意見から（R5年度）

| 乳幼児期                                                   | 学童期                                               | 青年期                                | 壮年期                                  | 高齢期                                                           |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| メディア接触の低年齢化、長時間化、運動量低下が心配<br>【子育て支援課】                  |                                                   | 運動習慣のない人、活動量が低い人が増えている。<br>【健康推進課】 | 解決すべき他の問題に目が行き、健康づくりの余裕がない。<br>【福祉課】 | コツコツ貯筋体操<br>65歳以上の1割が参加<br>平均年齢78.5歳<br>前期高齢者が少ない。<br>【介護高齢課】 |
| 園児の肥満度が高く推移<br>【保育課】                                   |                                                   |                                    | 肥満が多く、生活習慣病に関する有所見者割合も高い。<br>【健康推進課】 |                                                               |
| 園児の怪我が多い。<br>顔から転倒、バランスを崩す。<br>【保育課】                   | 転んだ時に手が出ない<br>鉄棒で体を支持できない<br>けんけんぱができる<br>【学校教育課】 |                                    |                                      | 要介護認定申請のきっかけ<br>第二位は、骨折・転倒<br>【介護高齢課】                         |
| 市の未就学児の運動能力は他と比べて低い<br>【スポーツ振興課】                       |                                                   |                                    |                                      |                                                               |
| <b>メディアの長時間化<br/>運動不足 肥満<br/>運動能力の低下<br/>バランス能力の低下</b> | <b>怪我・転倒の増加</b>                                   |                                    | <b>運動習慣なし<br/>肥満、生活習慣病</b>           | <b>転倒・骨折<br/>要介護</b>                                          |

3

## 身体活動を増やす人・運動に取り組む人を増やす

### ①+10(プラス・テン) 普及

【乳幼児期】  
◇元気館ジャングルキッズで運動遊び  
◇保育園での運動遊びやつながりズム体操

【学童期】  
◇小中学校での1学校1取組

【青壮年期】  
◇健康づくり宣言での運動普及キャンペーン  
◇ホームページに運動動画を掲載

【高齢期】  
◇コツコツ貯筋体操の推進

【青壮年期・高齢期】  
◇イベントや健康づくり関連事業などで運動啓発ティッシュを配布  
◇体組成測定計InBodyでの運動普及

### ②グッピーヘルスケア アプリの登録者の増加

【青壮年期】  
◇歯の健康展や秋の収穫祭などのイベントでグッピー啓発ティッシュを配布  
◇からだスッキリ講座や骨粗しょう症予防講座などの健康づくり事業でアプリの登録勧奨  
◇企業や団体への訪問やセミナー、会合などで、啓発ティッシュの配布やアプリの登録勧奨  
◇健康づくり宣言と企業対抗ウォーキング（キング）の同時開催による登録勧奨

【高齢期】  
◇地域の健康教育やウォーキングイベントなどで啓発ティッシュの配布やアプリの登録勧奨

### ③企業や事業所向け 「健康づくり宣言」 運動普及キャンペーン

【青壮年期】\* 参加企業対象  
◇総合体育館の無料チケット配布（ワンデイレッスン1回分、トレーニングルームID登録）  
◇アクアパークの無料券（体組成測定計InBody1回分、水中お散歩教室1回分）  
◇企業対抗ウォーキング（キング）の同時開催

4