

徳島市健康づくり計画（第3次）
徳島市自殺対策計画（第2次）
（令和6年度～令和17年度）

とくしま・えがお 21（第3次）

《概要版》



徳島市

計画策定にあたって

計画策定の趣旨

本市においては、平成24(2012)年度に「徳島市健康づくり計画『とくしま・えがお21(第2次)』」を策定し、「健康長寿社会の実現」を目的とし、①健康寿命の延伸、②健やかな暮らしを支える良好な社会環境の構築、③生涯を通じて健康を大切にする社会の実現を掲げ、生涯にわたる生活習慣病対策の推進に取り組んできました。

すべての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを促進するための環境の整備の充実を図ることを目的に、平成30年度に策定した「徳島市自殺対策計画」を見直し、新たに「徳島市自殺対策計画(第2次)」を「徳島市健康づくり計画(第3次)」に包摂的に組み込み、心身両面の生涯にわたる健康づくり計画を一体のものとして策定します。

計画の期間

本計画の期間は、国の健康日本21(第三次)と合わせて、令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間とします。目標の評価については、計画開始後6年(令和11年度)を目途に中間評価を行うとともに、計画開始後11年(令和16年度)を目途に最終評価を行い、令和17年度に次期の計画の策定を行います。

基本的な考え方

基本理念

本計画では、「すべての市民が生涯にわたり、心身ともに健康的な生活を送り、“いのち”をつなぐことができるまち」を基本理念に掲げ、これまでの取組や地域の現状や課題を踏まえつつ、将来の課題を見据えた基本方針や重点施策等を定め、実現に向けて取り組みます。

基本方針

(1)健康寿命の延伸

一人ひとりが自分の健康状態を知り、主体的に健康の保持増進に取り組み、生涯にわたって健康で生きがいを持った生活ができるよう、一人ひとりの行動と健康状態の改善に向けた意識啓発や、個人をとりまく社会環境の整備や、その質の向上を通じて、「健康寿命(健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる期間)」を延ばしていくことを目指します。

(2)誰も自殺に追い込まれることのないまちの実現

保健、医療、福祉、教育、労働等様々な分野の施策や関連機関が連携し、「生きることの包括的な支援」として推進し、誰も自殺に追い込まれることのないまちの実現を目指します。



計画の体系

基本理念

すべての市民が生涯にわたり、
心身ともに健康的な生活を送り、
“いのち”をつなぐことができるまち

基本方針

- ・ 健康寿命の延伸
- ・ 誰も自殺に追い込まれることのないまちの実現

重点施策

健康づくり対策
【健康づくり計画】
生活習慣病の発症予防、
重症化予防

(1) 糖尿病

(2) 循環器疾患

(3) 肥満

(4) がん

自殺対策
【自殺対策計画】

(5) 相談体制の充実と相談窓口の
情報等の分かりやすい発信、
アウトリーチ強化

(6) ゲートキーパーの養成

(7) 妊産婦への支援の充実

ライフコースアプローチ

健康的な生活習慣の実践

(1) 健診等からのセルフケア

(2) 適切な栄養・食生活

(3) 日常的な運動習慣

(4) 歯・口腔の健康

(5) 禁煙

特性に応じた生きることの包括的支援

(6) 関係団体等とのネットワーク強化

(7) 世代に応じた支援の充実

(8) 生活困窮者への支援

具体的施策

重点施策

(1) 糖尿病

本市では、食事や運動など生活習慣が主な原因となる糖尿病の予防に向けた取り組みを各世代に応じて積極的に推進します。

■指標：特定健康診査での糖尿病予備群・有病者の割合

現状値(令和4年度)

20.2%

減少

最終目標値(令和16年度)

18.0%



(2) 循環器疾患

本市では、特定保健指導や特定健康診査受診者に対する重症化予防の保健指導を通して、生活習慣改善、医療機関への受診勧奨などの取り組みを推進し、循環器疾患の予防を目指します。

■指標：特定健康診査での脂質異常症予備群・有病者の割合

現状値(令和4年度)

50.5%

減少

最終目標値(令和16年度)

45.0%

■指標：特定健康診査での高血圧予備群・有病者の割合

現状値(令和4年度)

50.0%

減少

最終目標値(令和16年度)

45.0%

(3) 肥満

本市では、メタボリックシンドローム予防の周知・啓発の充実やメタボリックシンドローム及びその予備群に当てはまる対象者に特定保健指導を行い、生活習慣改善に向けた取り組みを推進し、肥満を予防し、生活習慣病の発症を早期に予防することを目指します。

■指標：特定健康診査でのメタボリックシンドローム予備群・該当者の割合

現状値(令和4年度)

30.7%

減少

最終目標値(令和16年度)

28.0%



(4) がん

本市では、がん対策に積極的に取り組み、がんを遠ざける生活習慣の普及啓発や各種がん検診や特定健康診査、精密検査の未受診者に対する受診勧奨の実施などの取り組みを推進し、発症予防、早期発見・早期治療によるがんの死亡率減少を目指します。

■指標：各がん検診受診率

現状値(令和4年度)

胃がん 4.1%

肺がん 3.4%

大腸がん 5.5%

子宮頸がん 13.8%

乳がん 8.8%

増加

最終目標値(令和16年度)

胃がん 10.0%

肺がん 10.0%

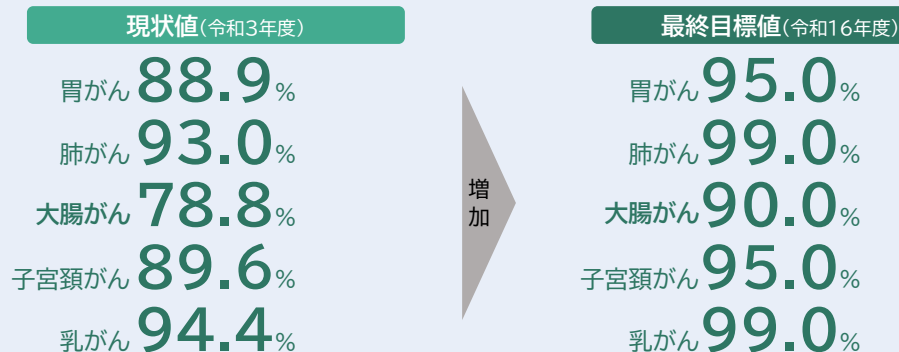
大腸がん 15.0%

子宮頸がん 20.0%

乳がん 15.0%

(4) がん

■指標:各がん精密検診受診率



(5) 相談体制の充実と相談窓口の情報等の分かりやすい発信、アウトリーチ強化

本市では、市民自らが「生きることの阻害要因」に気づいた時、気軽に相談できるように、行政としての市民との様々な接点を活かして自殺予防に関する相談窓口等の情報をわかりやすく発信することを目指します。

■指標:相談窓口の認知度(「いずれも知らない」の割合)



(6) ゲートキーパーの養成

本市では、市民と対面する機会の多い窓口業務を行う職員を始めとし、相談支援を実施している関係機関へゲートキーパーの養成講座を実施し、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な支援につなげることが出来る「ゲートキーパー」の養成を推進していきます。

■指標:ゲートキーパー養成講座の受講者数(累計)



(7) 妊産婦への支援の充実

本市では、医療機関をはじめとした関係機関との連携のもと、産後初期段階での心身の健康状態や生活環境等の把握を行う産婦健康診査や心身の不調などの悩みを抱える妊産婦への訪問指導などの支援により、出産後間もない時期の産婦の産後うつを予防等を図り、生きることの包括的支援へつなげることを目指します。

■指標:妊産婦養育支援訪問指導数



具体的施策

(1) 健診等からのセルフケア

発症予防・重症化予防につながる健診の大切さを広く市民に啓発し、健康診査の受診率向上に努め、さらに、健康診査の結果に応じた保健指導や生活習慣病予防に重点をおいた健康教育や健康相談等をより一層充実させていきます。

■指標：特定健康診査の受診率



■指標：特定保健指導対象者の割合



■指標：介護保険第2号被保険者における新規認定のうち「脳血管疾患」患者数



■指標：糖尿病による慢性腎不全にかかる年間新規透析導入患者数



取組内容

- ・ライフコースに応じた健康診査体制の充実と受診率向上
- ・保健指導の充実
- ・発症予防の啓発の推進
- ・生活習慣改善指導の徹底
- ・医療機関との連携



(2) 適切な栄養・食生活

健康づくりの第一歩として、ライフステージに応じた適切な栄養摂取や食生活が実践できるよう栄養相談や健康教育をより充実させていきます。

■指標：特定健康診査の問診で「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」と答えた人の割合



■指標：特定健康診査の問診で「朝食を抜くことが週に3回以上ある」と答えた人の割合



■指標：県民健康栄養調査における徳島県民の1日当たりの野菜摂取量(20歳以上)



取組内容

- ・栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発
- ・適切な野菜摂取量についての啓発



(3) 日常的な運動習慣

子どもから高齢者まですべての年代の人が、いきいきと身体を動かすことができる、健康で活動的なまちづくりを目指します。

■指標：特定健康診査の問診で「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施」と答えた人の割合



■指標：特定健康診査の問診で「日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施」と答えた人の割合



■指標：県民健康栄養調査における徳島県民の1日当たりの平均歩数(20歳以上)



取組内容

- ・ウォーキングの推進
- ・運動に関する正しい知識と実践方法についての普及啓発
- ・適切な運動指導の充実
- ・運動に取り組むための環境整備



(4) 歯・口腔の健康

歯周病は、成人期以降の歯の喪失の主な原因であるばかりでなく、糖尿病や循環器疾患の危険因子となります。こうしたことから、歯及び口腔のより一層の予防対策が必要であるとともに、乳幼児期から歯を大切にする環境づくりを推進します。

■指標：3歳児健康診査におけるむし歯罹患率

現状値(令和4年度)

9.8%

減少

最終目標値(令和16年度)

8.0%

■指標：国民健康保険加入者対象の歯科健康診断において、60歳以上で24本以上自分の歯を有する人の割合

現状値(令和4年度)

67.4%

増加

最終目標値(令和16年度)

75.0%

■指標：国民健康保険加入者対象の歯科健康診断において、歯周病の疑いがある人の割合

現状値(令和4年度)

79.5%

減少

最終目標値(令和16年度)

70.0%

取組内容

- ・乳幼児のむし歯予防対策の推進
- ・歯・口腔の健康づくりの普及啓発
- ・歯科検診の実施



(5) 禁煙

喫煙は、喫煙者だけでなく周りの人たちにも健康被害を及ぼします。喫煙者を減少させゼロに近づけていくことで、すべての市民が毎日を健康に過ごすことができるまちづくりを目指します。

■指標：特定健康診査受診者における喫煙者の割合

現状値(令和4年度)

男性 18.9%
女性 5.5%

減少

最終目標値(令和16年度)

男性 12.0%
女性 3.0%

取組内容

- ・たばこのリスクに関する知識の普及啓発
- ・禁煙希望者等への禁煙支援
- ・喫煙者への禁煙指導

(6) 関係団体等とのネットワーク強化

包括的な取組みを実施するために、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携できることを目指します。

取組内容

- ・関係団体等とのネットワークの強化
- ・生きることの促進につながる支援

(7) 世代に応じた支援の充実

不安や悩みを打ち明けられるような環境や、多様なライフコースに応じた孤独・孤立予防対策として居場所づくり等を推進していきます。

■指標：自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)

現状値(令和4年)

11.17

減少

最終目標値(令和16年)

10.0

取組内容

- ・子ども・小中高生への支援
- ・若者・働く世代への支援
- ・高齢者への支援

(8) 生活困窮者への支援

生活困窮の状態や生活困窮に陥る可能性がある人に対して、関係機関等と連携を図りながら、問題の解決に向け、適切な制度や相談機関、窓口につなげ、困窮状況に応じて必要な保護を行い、最低限度の生活を保障するとともに自立に向け支援します。

■指標：市民意識調査で、経済的に「大変苦しい」、「やや苦しい」と答えた人の割合

現状値(令和5年度)

36.5%

減少

最終目標値(令和16年度)

30.0%

取組内容

- ・生活困窮者への支援

徳島市健康づくり計画(第3次)・徳島市自殺対策計画(第2次)の主役は、市民の皆様です

自分の健康状態を知り、一人ひとりに合った心身両面の健康づくりを生涯にわたって主体的に取り組みましょう。

年1回、健(検)診を ～からだを知り、生活習慣病を予防～

健(検)診の効果、知っていますか？

検査結果から自分の健康状態を知ることで、生活習慣病を予防や重症化予防につながります。

令和4年度特定健康診査受診率(徳島市国保)順位

21位/24県内市町村国保



毎日、プラス40gを ～野菜で生活習慣病を予防～

野菜の効果、知っていますか？

血管内皮細胞の酸化を防ぐ、細胞を修復する、食後血糖値の上昇を抑制する、LDLコレステロールの吸収を抑制するなどの効果があります。緑の濃い葉茎野菜は効果が高いです。毎日350gの野菜を食べて生活習慣病予防のための食生活を送りましょう。

目標値**350g**まで、約**40g**不足。



毎日、プラス1000歩またはプラス10分から ～ウォーキングで生活習慣病を予防～

ウォーキングの効果、知っていますか？

体脂肪の減少による肥満の解消、インスリンの効きが良くなり、血糖値が下がりやすくなる、血圧が下がる、心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防、中性脂肪を減らし善玉のコレステロールが増えるなどの効果があります。運動習慣をもつことで健康寿命をのばすことにつながります。毎日1000歩プラスして、将来のためにも貯筋しましょう。約10分で1,000歩です。

目標値 男性**8,000歩**まで、約**1,700歩**不足。

女性**7,500歩**まで、約**2,000歩**不足。



いつでも、気軽に相談を ～ひとりで悩んでいませんか？～

相談窓口、知っていますか？

先が見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な悩みを抱えていたら、その悩みを相談しましょう。

さまざまな悩みの相談窓口一覧 [こちら](#)



徳島市健康福祉部健康長寿課

〒770-8571 徳島県徳島市幸町2丁目5番地(南館2階)

TEL: 088-621-5521・5512 FAX: 088-655-6560