

第3次健康くさつ21

令和6年度～令和17年度

「第3次健康くさつ21」は、「誰もが健康で長生きできるまち草津」を実現するため、草津市の健康づくりおよび食育推進の方向性を総合的に示す計画です。

誰もが健康であるために、これまでのライフステージに応じた健康づくりの推進に加え、ライフステージをひとつなぎとして捉えた『ライフコースアプローチ』の観点を新たに取り入れて、取組をすすめていきます。



<基本理念> 誰もが健康で長生きできるまち草津
 ～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～

基本的な方向 1
**個人の行動と
 健康状態の改善**

基本的な方向 2
**健康を支え守るため
 の地域の絆による
 社会づくり**

基本的な方向 3
**持続可能な食を
 支える食育の推進**

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

「第3次健康くさつ21」に関連する主なSDGsの目標



1 めざす姿(基本理念)



誰もが健康で長生きできるまち草津
～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～



本市のこれからの人口推計をみると、今後もますます少子高齢化の進展が予想され、また、生活習慣病の増加等も見られます。こうした状況を踏まえつつ、今後の12年間において、引き続き「子どもから高齢者まで、男性も女性も、全ての市民が(＝誰もが)」、「健康を維持したまま長い期間いきいき元気に過ごせる(＝健康で長生きできる)」ことを基本理念として、この計画を策定しました。

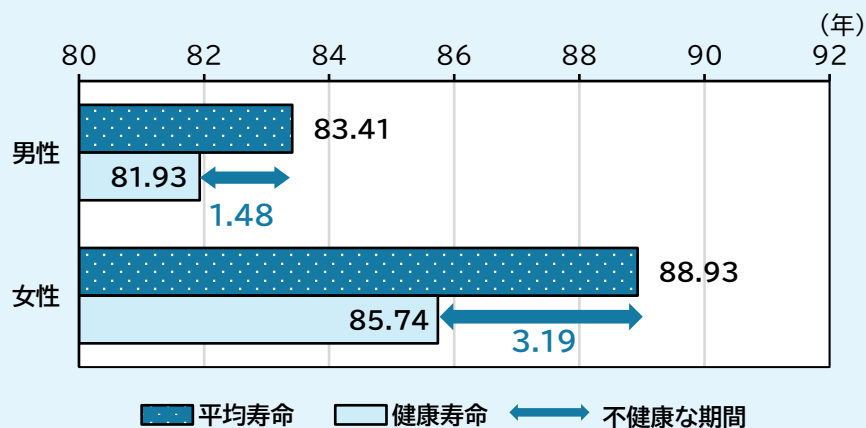
2 基本目標

目標項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
健康寿命の延伸	男性 81.93 年 女性 85.74 年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

市民の「誰もが健康で長生きできるまち草津」を実現するため、できるだけ長い期間、心身ともに健康な状態を保つことが重要であり、国の目標値と同様に、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けた基本目標を設定しました。

本市では健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間を延伸(健康寿命の延伸)するとともに、性別や年齢、居住地、個人の背景による健康状態の格差(＝健康格差)を生じさせないよう、誰一人取り残さない健康づくりを展開します。

令和3年 平均寿命と健康寿命(市算出)



基本的な方向1

個人の行動と健康状態の改善

日頃からよりよい生活習慣を身につけ、継続することが重要です。そのため、心身の両面から健康を保持し、生活機能の維持・向上を図るため、「生活習慣の改善」と「生活習慣病の発症予防と重症化予防」の2つの施策に分けて推進します。



施策1 生活習慣の改善

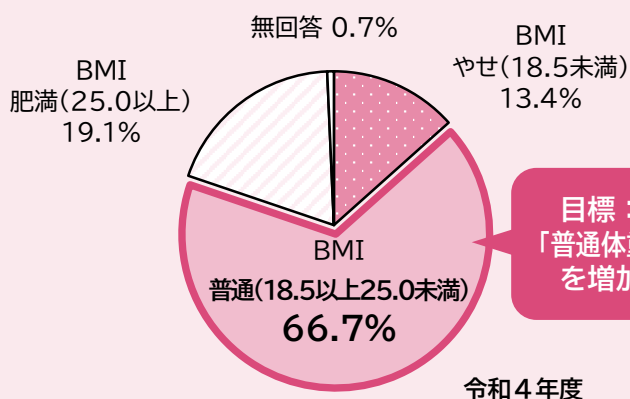
(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、子ども達が健やかに成長し、また一人ひとりが健康で幸せな生活を送るためには必要不可欠です。また、多くの生活習慣病(NCDs)の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

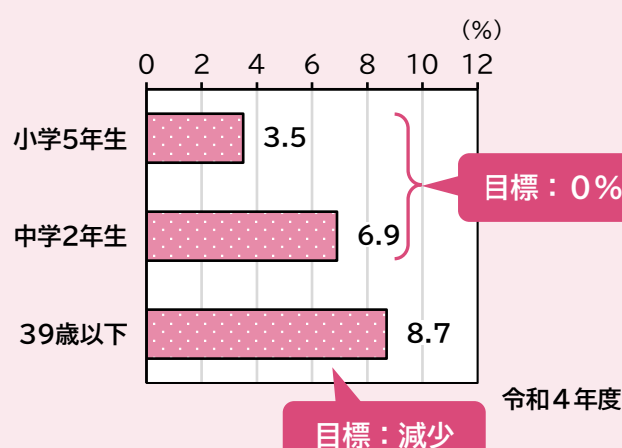
個人の行動と健康状態の改善に向けた適切な栄養・食生活やそのための環境づくりをすすめます。

● 現状と数値目標

適正(普通)体重を維持している者の割合



朝食を欠食する子ども・若者の割合



【市民に取り組んでほしいこと】

- 病気になりにくい状態と言われる「適正体重」を知りましょう。また、標準体重を維持するために、自分に適した食事量を知りましょう。
- 朝食は毎日食べて、食事は1日2回以上摂りましょう。
- 薄味(減塩)で、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を摂りましょう。
- 自分に必要な栄養素(たんぱく質やカルシウム等)を意識し、筋肉や骨を丈夫に保ちましょう。
- 毎日野菜は1日350g、果物は1日200g摂取しましょう。
- 家族や仲間と一緒に食事をするように心がけましょう。
- 家庭、職場、地域、学校等を通じて、食に対する関心や正しい知識を身につけましょう。

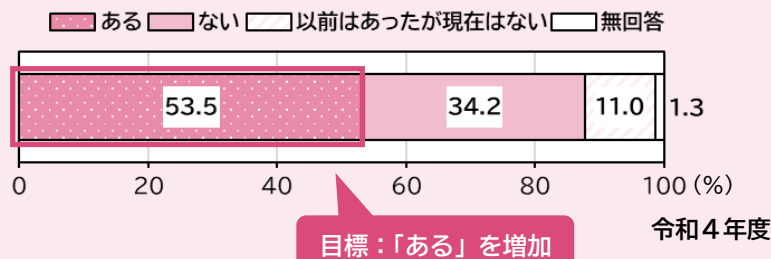
(2) 身体活動・運動

身体活動は、体力の維持向上に加え、生活習慣病予防やメンタルヘルス対策、生活の質(QOL)の向上、寝たきりやフレイル予防等につながり、健康寿命の延伸に有用です。

身体活動量が減少しやすい社会環境にあることから、引き続き、身体活動・運動分野の取組を積極的に行います。

● 現状と数値目標

1回30分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けているものが「ある」割合



【市民に取り組んでほしいこと】

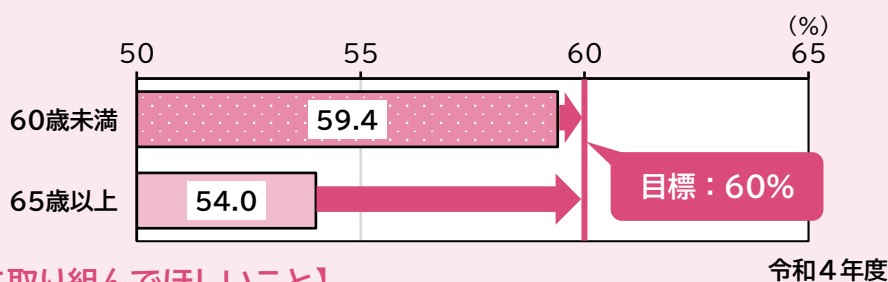
- 日常生活の中で歩くこと等、活動量を増やしましょう。(徒歩10分のところへ徒歩で行く等)
- 人とのつながりを持って運動を習慣化しましょう。
- 地域のスポーツやクラブ活動に積極的に参加しましょう。
- アプリ等を活用して、楽しみながら身体を動かしましょう。

(3) 休養・睡眠

十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、肥満、高血圧、糖尿病等の発症リスク等に関連し、また、うつ病等の精神障害の発症リスクを高めるとされています。睡眠や余暇が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。

● 現状と数値目標

睡眠時間が6～9時間の者の割合



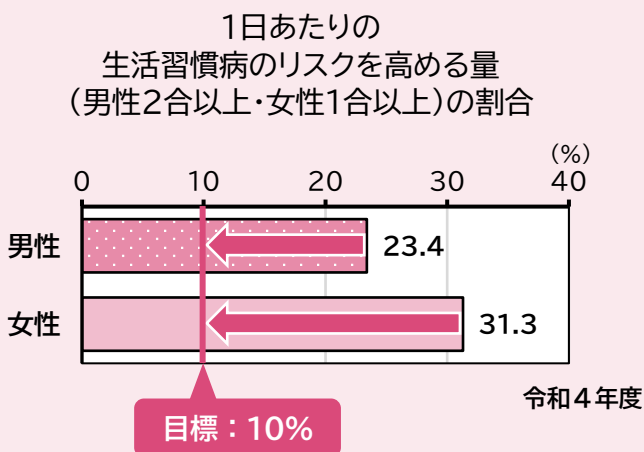
【市民に取り組んでほしいこと】

- 睡眠・休養の重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。(早寝・早起きを心がける等)
- 睡眠時間を6～9時間(60歳以上:6～8時間)確保し、質の良い睡眠を心がけましょう。
- 自分にあったストレス解消の方法を見つけましょう。(相談、趣味や生きがい、地域活動への参加等)

(4) 飲酒

飲酒は、肝障害、高血圧、がん等に深く関連します。また、不安やうつ等といったリスクとも関連し、より一層のアルコールによる健康への影響に関する知識の普及啓発、減酒支援等の推進が求められます。特に、20歳未満の人の飲酒は心身の発育に、妊娠・授乳中の飲酒は胎児や乳児の発育に悪影響を及ぼします。引き続き、分かりやすい情報を発信し、普及啓発をすすめます。

● 現状と数値目標



【市民に取り組んでほしいこと】

- 誰もが、アルコールが健康に及ぼす影響について正しい知識を習得し、適度な飲酒を心がけましょう。特に、20歳未満の人、妊娠中・授乳中の人は絶対に飲酒してはいけません。



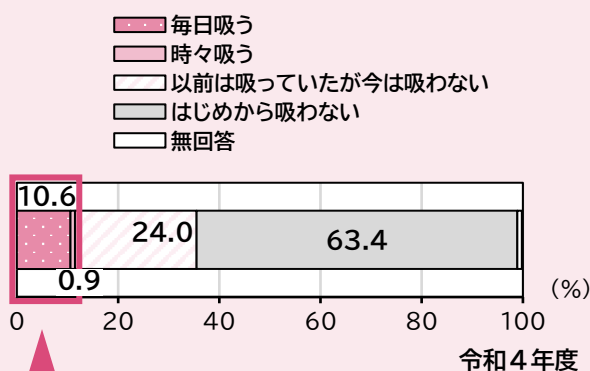
(5) 喫煙

たばこ消費量は近年減少傾向にありますが、過去のたばこ消費による長期的な健康への影響と高齢化により、たばこ関連疾患による死亡数は年々増加しています。

喫煙は、がん、循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病に深く関連し、「喫煙率の低下」と「受動喫煙への対策」等、喫煙対策をすすめていきます。

● 現状と数値目標

たばこを「毎日吸う」「時々吸う」者の割合



目標：「毎日吸う」「時々吸う」を減少

【市民に取り組んでほしいこと】

- 誰もが喫煙や受動喫煙による健康への影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。特に20歳未満の人、妊娠中・授乳中の人は絶対に喫煙はしてはいけません。
- 喫煙をするときは、周囲への配慮を心がけ、マナーを守りましょう。
- 喫煙以外のストレス解消法を見つけましょう。

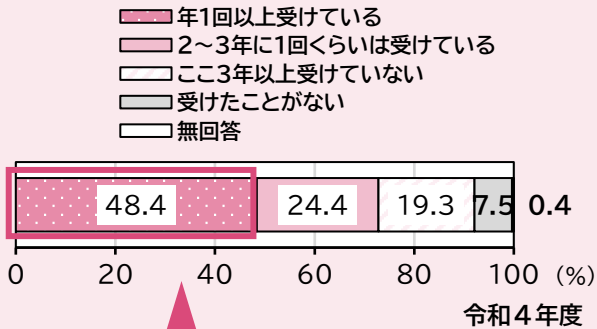
(6) 歯・口腔の健康

歯・口腔は、健康で質の高い生活を営む上で基盤的かつ重要な役割を果たしています。

糖尿病や循環器疾患等の関連性が指摘されており、全身の健康を保つ観点からも、生涯を通じた歯の健康づくりや口腔機能の維持・向上への取組をすすめます。

● 現状と数値目標

歯科検診を年1回以上、受診した者の割合



目標：「年1回以上受けている」を95%

【市民に取り組んでほしいこと】

- 子どものころから歯磨きを習慣化し、歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。
- むし歯や歯周病予防について正しく理解し、「かかりつけ歯科医」を持って、年に1回以上は歯科健診を受診しましょう。
- フッ化物は継続的に使用すると酸に強い歯をつくれます。フッ化物が配合された歯磨き剤や歯科医でのフッ化物塗布の機会等を上手に使うようにしましょう。

施策2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

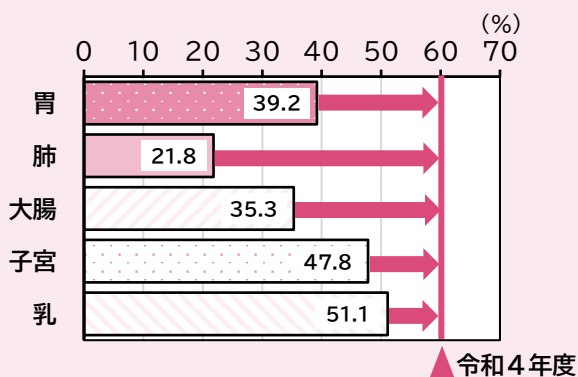
(1) がん

がんは、本市の死因の第1位であり、罹患者や死亡者は今後も増加していくことが見込まれています。

予防可能ながんのリスク因子である喫煙、飲酒、身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、食塩の過剰摂取等に対する取組を行うとともに、早期発見・早期治療により、罹患者や死亡率を減少させる取組や、また誰もが、がんになっても安心して住み慣れた地域で生活し、必要な支援を受けることができる環境づくりをすすめます。

● 現状と数値目標

過去2年以内にかん検診を受けている者の割合



目標：60%

【市民に取り組んでほしいこと】

- がんに関する正しい知識を身につけて、生活習慣を見直しましょう。(禁煙、食生活、運動等)
- 自分の健康状態を知るため、定期的にかん検診を受診しましょう。また、気になる症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう。
- がん検診結果で精密検査が必要な際は、早めに専門の医療機関を受診しましょう。
- 体調の変化や心配ごとを相談できる「かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師(薬局)」を持ちましょう。

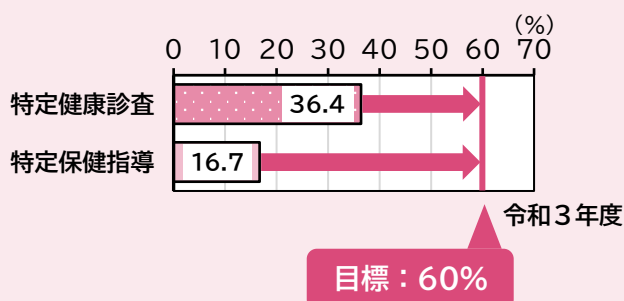
(2) 循環器病

脳卒中・心臓病等の循環器病は、本市の死因の第2位と第4位であり、また、国民生活基礎調査によると循環器病は要介護の原因の約2割を占めており、介護が必要となる主な原因の一つです。

循環器病のリスク因子は、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病等があり、これらを適切に管理できる循環器病の予防をすすめます。

● 現状と数値目標

特定健康診査、特定保健指導の実施率



【市民に取り組んでほしいこと】

- 循環器病に関する正しい知識を身につけ、生活習慣を見直しましょう。(禁煙、食生活、運動等)
- 自分の健康状態を知るため、年に1回健診を受けましょう。また、気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。
- 循環器病の有病者は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防しましょう。
- 体調の変化や心配ごとを相談できる「かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師(薬局)」を持ちましょう。

(3) 糖尿病

糖尿病有病者は、高齢化や肥満者の増加に伴って今後も増加することが予測されています。また、糖尿病は、神経障害、腎症等といった合併症を併発し、心血管疾患のリスク因子となる他、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっています。

引き続き、糖尿病予防や重症化予防について、適切な対策をすすめます。

● 現状と数値目標

糖尿病有病者の増加の抑制の割合
(HbA1c6.5以上または糖尿病治療薬内服中の者の割合)



【市民に取り組んでほしいこと】

- 糖尿病に関する正しい知識を身につけ、生活習慣を見直しましょう。(禁煙、食生活、運動等)
- 自分の健康状態を知るため、年に1回健診を受けましょう。また、気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。
- 糖尿病有病者は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防しましょう。
- 体調の変化や心配ごとを相談できる「かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師(薬局)」を持ちましょう。

基本的な方向2

健康を支え守るための地域の絆による社会づくり



個人の健康は、社会環境の影響を受けることから、行政のみならず幅広い主体との連携が必要になります。誰もが健康づくりに取り組むことができるよう幅広く情報発信を行うとともに、自然に健康になれる社会環境づくりに向け、地域の絆による社会づくりを推進していきます。

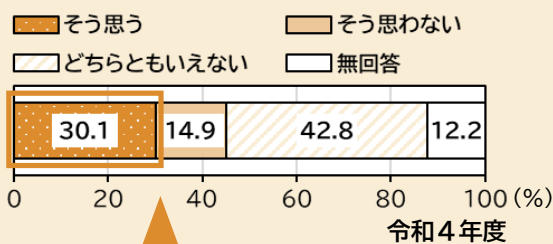
施策3 社会とのつながり

就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加等、その人を取り巻く社会環境が健康に影響を与えることから、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、人や地域のつながりの深化に向けた取組が重要です。また、こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要です。

地域や職場等の様々な場面で課題の解決につながる社会環境づくりをすすめます。

● 現状と数値目標

居住地域の人々はお互いに助け合っていると思う者の割合



目標：「そう思う」を増加

【市民に取り組んでほしいこと】

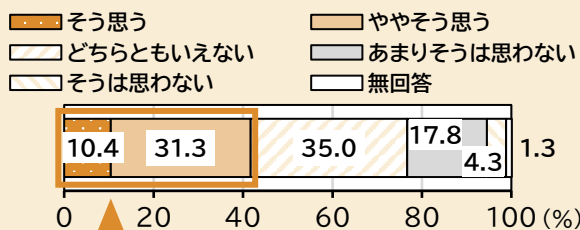
- 近所づきあいや地域行事、自分にあったサークル活動、ボランティア活動等へ参加して、仲間の輪を広げましょう。
- 一人で、悩みごと等を抱え込まず、信頼できる人や専門機関に相談しましょう。
- 他人への思いやりの心をもちましょう。悩みを抱えている人に気づき、声かけ、話を聞いて、専門機関につなげていきましょう。

施策4 自然に健康になれる環境づくりと健康増進に向けた基盤の整備

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い人にも、アプローチを行うことが重要です。本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を行い、また、健康づくりは、保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されていることに加え、地域や専門機関、関係団体等といった多様な主体による協働での取組をすすめます。

● 現状と数値目標

“まちなか”に魅力があると思う割合



目標：「そう思う」と「ややそう思う」を増加

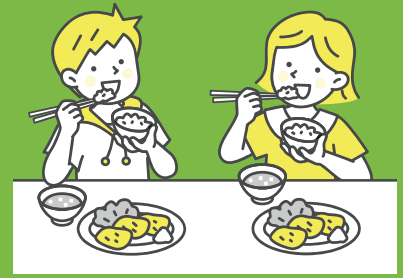
【市民に取り組んでほしいこと】

- 人と地域のつながりをいかし、健康づくりに取り組みましょう。
- 正しい情報を入手し、理解して活用する力「健康リテラシー」を向上させ、健康づくりに役立てましょう。
- 周囲への配慮やマナーに心がけ、望まない受動喫煙の防止に努めましょう。

基本的な方向3

持続可能な食を支える食育の推進

持続可能な食を支えるためには、各場面の取組に加え、ライフスタイルの多様化に対応した切れ目のない生涯を通じた食育を推進することが重要です。誰もが自然に健康になれる食環境づくりや、食の循環や環境を意識した取組、食文化の伝承に向けた食育を推進します。



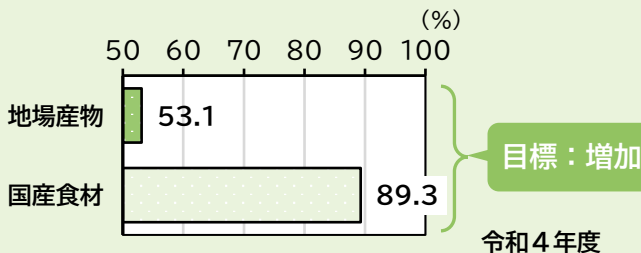
施策5 食と環境

健全な食生活を送るためには、食の循環が環境へ与える影響を考慮し、環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育をすすめる必要があります。また、食に関する幅広い知識を理解することが重要です。

自らの食生活において、適切に判断し、選択できるよう取組をすすめます。

● 現状と数値目標

学校給食における地場産物・国産食材を使用する割合(金額ベース)



【市民に取り組んでほしいこと】

- 環境負荷に配慮した食生活に関する知識を身につけ、実践しましょう。
- 食品ロス(食べられるのに捨てられてしまう食品)について知り、食べ残しを減らしましょう。
- 食に関して正しい知識を持ち、自分にあった食の選択ができるようにしましょう。

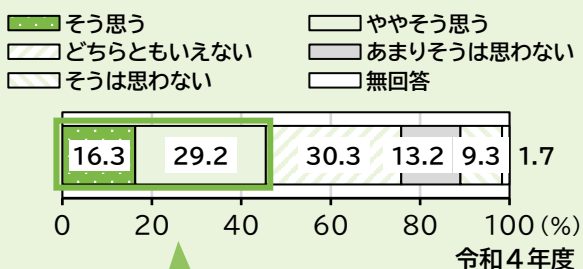
施策6 多様な主体とのつながりと食文化の伝承

産地や生産者への理解や感謝の念を深めることが大切です。

農漁業体験の推進、生産者等や消費者との交流促進、地産地消の推進等、食の循環を担う多様な主体のつながりを深め、また、郷土料理、伝統料理、食事の作法等、伝統的な地域の多様な文化を次世代へ継承するための食育を推進します。

● 現状と数値目標

地元の農産物を購入するよう心掛けている割合





【市民に取り組んでほしいこと】

- 農漁業体験等に積極的に参加しましょう。
- 食への関心や興味をもって、常に感謝の念を持ちましょう。
- 地場産物や郷土料理等に関する知識を身に付け、日々の食生活にとり入れましょう。
- 地場産物や郷土料理、食事の作法等の伝統を次世代へ伝えましょう。

目標：「そう思う」と「ややそう思う」を合わせて80%

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフステージに応じた健康づくりに加えて、ライフコースアプローチの観点も取り入れ、健康づくりをすすめていきます。

取組		妊産婦・親子	0～5歳	6～19歳
生活習慣	栄養・食生活	●味付けを気にかけて、バランスの良い食事を摂りましょう。	●間食の質や量、時間を気にしましょう。	●朝ごはんを毎日食べ、誰かと共に食事を楽しみましょう。 ★年齢や身長に応じた自身の標準体重を知り、規則正しい食生活を実践しましょう。
	身体活動・運動	●家族や友人と一緒に、身体を使った遊びを楽しみましょう。	●外に出かける機会や遊びの場をもちましょう。	●外で遊ぶ機会をもちましょう。 ●楽しみながら、身体活動や運動を継続しましょう。
	休養・睡眠	●子育てサークル等を利用し、親子の交流や地域のつながりを深めましょう。	●早寝早起きを心がけましょう。 ●余暇活動を楽しみましょう。	
	飲酒	★妊娠中や授乳中は絶対に飲酒してはいけません。	●アルコールが健康に及ぼす影響について正しい知識を習得し、絶対に飲酒をしません。	
	喫煙	★妊娠中や授乳中は絶対に喫煙してはいけません。	●喫煙が健康に及ぼす影響について学び、絶対にたばこを吸ってはいけません。	
	歯・口腔の健康	★妊娠期には特に歯科健診を受けましょう。 ●かかりつけ歯科医をもちましょう。		●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。 ●歯磨き粉等フッ化物を利用しましょう。
生活習慣病の予防	がん			●がんに関する正しい知識を身につけましょう。
	循環器病	●健診/検診の必要性を知り、定期的に受診しましょう。 ●自分の身体について知る機会の必要性を知りましょう。 ●精密検査が必要になった際は、早めに医療機関を受診しましょう。		●循環器病や糖尿病に関する正しい知識を身につけましょう。 ●自分の健康に関心を持ち、健康管理を意識しましょう。
	糖尿病			
社会とのつながり	●健康づくり活動に積極的に参加し、人と関わる機会をもちましょう。	●家族だけでなく、他者との関わりをもちましょう。	●一人で、悩みごと等を抱え込まず、相談できる人をつくりましょう。 ●地域の人に積極的に挨拶をしましょう。	
自然に健康になれる環境づくり	●外出し、歩く機会を設ける等運動の習慣化を行い、健康づくりに取り組みましょう。		●健康に関する情報を積極的に入手し、活用しましょう。	
食と環境	●食への興味を高めましょう。		●食を減らしましょう。 ●食と環境、食と循環の関係について学びましょう。	
つながりと食文化の伝承	●子どもと大人が食材や料理について一緒に学ぶ機会をつくりましょう。	●農漁業の体験に積極的に参加しましょう。 ●食への関心と理解をもって、感謝の念を深めましょう。 ●地場産物や郷土料理等について知りましょう。		

※ 女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要であるため、特に「女性の健康づくり」に関係が深い事柄について、★印で表記しています。

ライフステージと ライフコース アプローチ

人の一生は、子どもから青少年、高齢者へといった身体的な状況や、就学・就職等の社会的な環境の変化によっていくつかの段階に分けられ、ライフステージと呼ばれています。この「ライフコースアプローチ」は、その個人を取り巻く生活環境のほか、地域、職域、または学校等における集団での健康づくりや、ライフステージごとに変化する健康づくりも含みます。



一緒に取り組もう みんなで健康づくり



20~39 歳	40~64 歳	65~74 歳	75 歳~
<ul style="list-style-type: none"> 自分に適した食事量を知り、自分や家族の適正体重を意識、維持しましょう。 ★塩分、糖分、脂肪分の取りすぎに注意し、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、骨や筋肉を丈夫に保ちましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ★たんぱく質やエネルギーの不足に気をつけましょう。 ●誰かと共に食事を楽しみましょう。 	
<ul style="list-style-type: none"> ●1日の歩数目標 8,000 歩を意識して生活しましょう。 ●自分の健康状態や生活スタイルに合わせ、身体活動や運動を継続しましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ●1日の歩数目標 6,000 歩を意識して生活しましょう。 ●筋力を維持するための適度な運動習慣を維持しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●意識して体を動かし、転倒に気をつけましょう。
<ul style="list-style-type: none"> ●ストレスと上手につき合しましょう。 ●睡眠時間を6~9時間確保しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●興味のあることや趣味を大切に、余暇活動を楽しみましょう。 ●睡眠の質を確保しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●体調や心身の変化に気づいたら、周りの人やかかりつけ医等に相談しましょう。 ●睡眠時間を6~8時間確保しましょう。 	
<ul style="list-style-type: none"> ●アルコールが健康に及ぼす害を理解し、適度な飲酒を心がけましょう。 ●20歳未満の人に飲酒を勧めてはいけません。 		<ul style="list-style-type: none"> ●寝る前の飲酒は控える等、飲酒時間を考え、適宜休肝日を設けましょう。 	
<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす害について知識をもちましょう。 ●喫煙者は、禁煙に取り組み、家庭/職場/飲食店/路上等で、受動喫煙をさせてはいけません。 			
<ul style="list-style-type: none"> ●歯周炎等、歯周病にも気をつけ、年に1回以上は、歯科健診を受診しましょう。 ●歯ブラシだけではなく、歯の状態に合わせて歯間清掃用具を使いましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ●口腔機能の維持や向上にむけた体操を行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆっくりよく噛んで飲み込みましょう。
<ul style="list-style-type: none"> ●がんに関する正しい知識を身につけましょう。 ●がん検診の必要性を知り、定期的を受診し、精密検査が必要になった際は、早めに医療機関を受診しましょう。 	<p>【市が行うがん検診】 20歳~★子宮頸がん検診(女性) 40歳~肺/大腸/★乳がん検診(女性) 50歳~胃がん検診</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●体調の変化や心配なことを相談できるように「かかりつけ医・歯科医・薬剤師(薬局)」を持ち、体調の変化に気づいたら相談しましょう。 	
<ul style="list-style-type: none"> ●循環器病や糖尿病(合併症を含む)に関する正しい知識を身につけましょう。 ●健診の必要性を知り、定期的を受診し、精密検査が必要になった際は、早めに医療機関を受診しましょう。 		<p>【市が行う健診】 ~39歳プレ特定健康診査 40歳~特定健康診査・(特定保健指導)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ●一人で、悩みごと等を抱え込まず、相談できる人をつくりましょう。 ●健康づくりに関するボランティア活動等に関心をもち、積極的に参加し、仲間の輪を広げましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ●地域等の中で役割や自分なりの生きがいをもち、社会資源を活用し、外出する機会づくりを行いましょう。 	
<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関する情報を積極的に入手し、利活用しましょう。 ●外出し、歩く機会を設ける等運動の習慣化を行い、健康づくりに取り組みましょう。 			
<ul style="list-style-type: none"> ●食品ロスについて知り、食べ残しや食品の廃棄の減少および再利用に心がけ、環境に配慮した食生活を送りましょう。 ●食に関して正しい知識を持ち、適切な食の選択ができるようにしましょう。 			
<ul style="list-style-type: none"> ●地場産物や郷土料理等に関する知識を身に付け、日々の食生活に積極的に取り入れましょう。 ●子どもと大人が食材や料理について一緒に学ぶ機会をつくりましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ●家庭の味や行事食、食事の作法を次世代へ伝えましょう。 	

○幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与え、また妊婦の健康が子どもの健康にも影響するため、男女ともに将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うプレコンセプションケアの視点も重要です。

○高齢期に至るまで健康を保持増進するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要です。



○女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

○就労世代や男性等についても、健康づくりの取組をすすめることも重要です。

3 主な数値目標

NO.	目標項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)	
栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加	66.7%	増加	
	児童・生徒における肥満傾向児の減少	8.1%	減少	
	食生活でバランスのとれた食事を心がけている者の割合の増加	75.2%	増加	
	野菜摂取量の増加	244.8g	350g	
	果物摂取量の増加	100.4g	200g	
	食塩摂取量の減少	10.6g	7g	
	食育に関心を持っている者の増加	46.5%	90%以上	
	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	朝食 45.9% 夕食 73.4%	増加	
	朝食を欠乏する者の増加	小学5年生	3.5%	0%
		中学2年生	6.9%	
39歳以下		8.7%	減少	
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	36.1%	増加	
	運動習慣者の増加	53.5%	増加	
	運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少	男子 9.5% 女子 17.5%	減少	
	ロコモティブシンドロームの減少	32.7%	減少	
休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	43.8%	80%	
	睡眠時間が十分に確保できている者の増加	60歳未満	59.4%	60%
60歳以上		54.0%		
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少	男性 23.4% 女性 31.3%	10%	
	20歳未満の者の飲酒をなくす	12.5%	0%	
喫煙	喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	11.5%	減少	
	20歳未満の喫煙をなくす	0%	0%	
	妊娠中の喫煙をなくす	1.1%	0%	
歯・口腔の健康	歯周病を有する者の減少	57.5%	40%	
	よく噛んで食べることができている者の増加	61.5%	80%	
	歯科健診の受診者の増加	48.4%	95%	
がん	がんの年齢調整死亡率の減少	233.2	減少	
	がん検診の受診率の向上	過去2年以内にがん検診を受けている者の割合 草津市がん検診の受診率	胃 39.2%	60%
			肺 21.8%	
			大腸 35.3%	
			子宮 47.8%	
			乳 51.1%	
			胃 2.8%	
			肺 8.1%	
			大腸 7.0%	
			子宮 16.5%	
乳 13.8%				

NO.	目標項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
循環器病	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少(人口10万人あたり)	脳血管疾患 55.8	減少
		心疾患 137.6	
	高血圧の改善	49.2%	減少
	脂質(LDL コレステロール)高値の者の減少	10.0%	7.5%
	メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少	27.6%	減少
	特定健康診査の実施率の向上	36.4% (令和3年度)	60%
	特定保健指導の実施率の向上	16.7% (令和3年度)	60%
糖尿病	糖尿病の合併症(糖尿病腎症)の減少	91人	減少
	糖尿病治療継続者の増加	56.9%	75%
	血糖コントロール不良者の減少	1.2%	1.0%
	糖尿病有病者の増加の抑制	11.9%	減少
社会とのつながり	地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	30.1%	増加
	社会活動を行っている者の増加	45.5%	増加
	ゲートキーパーの認知度の増加	7.8%	増加
健康増進に向けた基盤整備	「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加	41.7%	増加
	望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	家庭 10.3%	減少
		勤務場所 10.6%	
		飲食店 9.2%	
路上 22.3%			
企業・団体等への健康に関する情報提供回数の増加	6回	増加	
食と環境	学校給食における地場産物を活用した取組を増やす	地場産品 53.1%	増加
		国産食材 89.3%	増加
多様な主体とのつながり 食文化の伝承	食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	34回	増加
	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	45.5%	80%以上
	企業・団体等への食育に関する情報提供回数の増加	3回	増加

第3次健康くさつ21 概要版

令和6年3月

発行:滋賀県 草津市 健康福祉部 健康増進課

〒525-8588

滋賀県草津市草津三丁目13番30号

TEL:077-561-2323 FAX:077-561-0180