

第5期

# 「日野人げんき！」プラン (素案)

概要資料

# 健康で幸福度が高いまちを目指して

## 計画の位置付け

- 健康増進法に基づく健康増進計画
- 健康日本21（第三次）
- 東京都健康推進プラン21（第三次）

## 計画期間

令和8年度～令和12年度までの5年間

## 目指すもの

病気やけが等で生活が制限されることがなく、社会の中で自立して過ごせる期間をより長くする  
（健康寿命の延伸）

# より見える、伝わる、健康づくりへ

- 健康づくりに必要な「**休養・睡眠**」「**栄養**」「**こころ**」「**女性の健康**」などを新たに追加
- 目標を「**数値**」で示し、取組みの成果が見えるように
- 国や東京都の方針と連携し、日野市の実情に合った内容に見直し

# 22の指標で、健康づくりの進み具合をチェック！

## 評価結果

○10項目、△6項目、×5項目、－1項目

## 成果

子宮頸がん受診率…○

中学1年生で歯肉に異常のない子ども…○ 等

## 課題

特定健康診査受診率…×

大腸がん検診精密検査受診率…× 等

## 人口構成比

	15～39歳	65歳以上
H5年	41.7%	9.1%
R7年	27.7%	24.8%

## 高齢化率

R5年	24.9%
R22年	27.7% (推計値)

## 主要死因別死亡者（令和4年）

- 1位 悪性新生物
- 2位 心疾患
- 3位 老衰

## 自殺者数・自殺死亡率

R6 自殺者数 21人

（男性12人 女性9人）

自殺死亡率 11.2

（人口10万人当たりの自殺による死亡者数）

## 健康寿命

…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。

	男性	女性
H27年	83.23歳	85.71歳
R5年	83.68竿	86.66歳
	+0.45歳	+0.95歳

## 65歳健康寿命と65歳平均余命の差

…支援や介護を要する期間のこと。この期間を短くしていくことが重要

	男性	女性
H27年	1.67歳	3.67歳
R5年	1.41竿	3.23歳
	-0.26歳	-0.44歳

# 3つの柱

## 健康づくりの推進

- 生活習慣の改善・発症予防
- 地域を支えるための健康づくり
- 女性の健康
- 休養・睡眠
- こころの健康づくり
- 栄養・食生活
- 感染症についての周知啓発

## がん対策の推進

- がんの予防とがん検診
- がんとの共生

## 歯とお口の健康づくりの推進

- 【妊娠期】妊婦歯科健診の受診率の向上及び
- かかりつけ歯科医定着の推進・母子の健全な口腔の育成
- 【乳幼児期】むし歯の予防・健全な口腔機能の獲得
- 【学齢期】むし歯・歯肉炎の予防
- 【成人期】歯周病の予防
- 【高齢期】口腔機能の維持・向上

# 分野別目標

大目標	中目標	No	指標	現状値 (R6)	目標値	
健康づくりの推進	生活習慣の改善・ 発症予防	1	健康教育事業実施回数	24回	維持	15回/年
		2	特定健康診査の受診率	42.4%	増やす	60.0%
		3	特定保健指導の実施率	18.0% (R5)	増やす	60.0%
	地域を支えるための健康づくり	4	地域の健康づくりに貢献できる人材（健康体操サポーター）の人数	35人（R7）	増やす	42人
		5	運動習慣者（1日30分以上、週2回以上、1年以上）の割合	<b>総数</b> <b>36.6%</b> 20～64歳 男性 39.4% 女性 29.4% 65歳以上 男性 48.1% 女性 47.8%	増やす	<b>総数</b> <b>45.0%</b> 20～64歳 男性 45.0% 女性 35.0% 65歳以上 男性 50.0% 女性 50.0%
	 女性の健康	6	女性市民の健康状態の感じ方の割合	よい、まあよいの割合 <b>80.9%</b>	維持	80.0%以上

# 分野別目標

## 健康づくりの推進

大目標	中目標	No	指標	現状値（R6）		目標値
	新 休養・睡眠	7	睡眠時間が十分に確保できている児童・生徒割合 （小学生 9～12時間・中学生8～10時間）	小5 15.4% 中2 29.6%	増やす	小5 20.0% 中2 35.0%
		8	睡眠時間で休養がとれている児童・生徒の割合	小5 84.9% 中2 65.0%	小5 維持 中2 増やす	小5 85.0% 中2 70.0%
	新 こころの健康づくり	9	相談が必要な悩み事や心配事の相談窓口を見つけることができたか	52.7%	増やす	60.0%
		10	自殺死亡率（人口10万人当たり）	11.2	減らす	★1 自殺総合対策大綱の見直し等を踏まえて更新予定
	新 栄養・食生活	11	主食・主菜・副菜の3つをそろえた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	36.9%	増やす	★2 令和9年度からの第5期食育計画の改定を踏まえ決定
		12	流行に合わせた情報発信	南多摩保健所からの通知から 平均7日間	維持	南多摩保健所からの通知から 平均7日間
	感染症についての周知啓発					



# 分野別目標

大目標	中目標	No	指標	現状値（R6）	目標値	
		13	子育て世代へのがん予防教育実施回数	<b>7回</b>	維持	<b>7回</b>
がん対策の推進	がんの予防とがん検診	14	がん検診を受診した理由	①自分の健康管理のため 胃   36.4% 肺   23.0% 大腸   26.8% 乳   38.5% 子宮   35.3% ②定期的に受けているから 胃   26.8% 肺   23.8% 大腸   26.8% 乳   35.0% 子宮   34.4% ③気になる症状があったから 胃   19.9% 肺   2.0% 大腸   4.5% 乳   7.6% 子宮   10.7%	①② 増やす  ③ 減らす	①②はそれぞれ <b>5%以上増やす</b>  ③は限りなく <b>0に近づける</b>
		15	乳がん検診受診率	<b>16.9%</b>	増やす	<b>25.9%</b>
		16	子宮がん検診受診率	<b>16.8%</b>	増やす	<b>23.8%</b>
		17	大腸がん検診精密検査受診率	<b>53.4%</b> (R5)	増やす	<b>90.0%</b>
		18	胃がん検診 定員に対しての受診者数	<b>98.2%</b> (1,200人)	維持	<b>100%</b> に近づける

# 分野別目標

大目標	中目標	No	指標	現状値 (R6)	目標値	
歯とお口の健康づくりの推進	【妊娠期】 妊婦歯科健診の受診率の向上及び かかりつけ歯科医定着の推進・母子の健全な口腔の育成	20	妊婦歯科健康診査受診率	31.4%	増やす	38.6%
		21	1歳6か月児健康診査で、保護者が毎日仕上げ磨きをしている子ども	95.1%	維持	現状維持
	【乳幼児期】 むし歯の予防・健全な口腔機能の獲得	22	3歳児健康診査で、4本以上むし歯のある子ども	1.09%	減らす	0.61%
		23	3歳児健診でよく噛んで食べる習慣がある子ども	81.2%	増やす	90.0%
		24	3歳児健診で、かかりつけ歯科医に定期的に行く子ども	37.2%	増やす	47.5%
		25	中学1年生でむし歯のない子ども	78.2%	増やす	80.0%
	【学齢期】 むし歯・歯肉炎の予防	26	中学1年生で歯肉に異常のない子ども	89.1%	増やす	90.0%
		27	お口の健康診査の受診率	5.8%	増やす	9.0%
	【成人期】 歯周病の予防	28	お口の健康診査受診者で、かかりつけ歯科医を持つ方	64.9%	増やす	88.9%
		29	後期高齢者歯科健診受診率（75歳以上）	9.6%	増やす	12.0%以上
	【高齢期】 口腔機能の維持・向上	30	後期高齢者歯科健康診査受診者で、かかりつけ歯科医を持つ方	85.4%	増やす	90.0%以上