

健康淡路 21 計画 (第3次)

令和 8 年度 ~ 令和 19 年度
(2026) (2037)

基本理念

一人ひとりが健やかで
こころ豊かに暮らせるまち
淡路

基本目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

基本的な視点 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

妊娠期・乳幼児期

学童期・思春期

青年期・壮年期・中年期

高齢期



栄養・食生活



身体活動・運動



たばこ



アルコール



歯・口腔の健康



こころの健康



生活習慣病の発症予防
・重症化予防



生活機能の維持向上



自殺予防の推進



令和 8 年 3 月
淡路市

計画の目的

これまでの「健康淡路21計画(第2次)」と「淡路市いのち支えるネットワーク推進計画」を統合し、一層効果的かつ総合的に体とこころの健康施策の推進を目指します。

具体的には、一人ひとりの行動変容と健康状態の改善を推進するため、望ましい生活習慣の獲得と生活習慣病の発症・重症化予防、生活機能の維持向上に注力し、ライフステージに応じた健康づくりの推進、自殺予防に取り組みます。

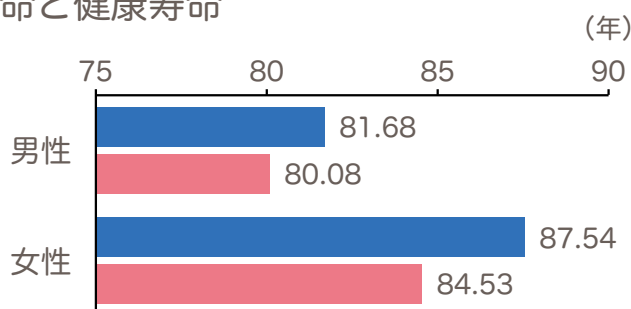
計画の期間

本計画の期間は、令和8年度から令和19年度までの12年間とします。初年度から6年目にあたる令和13年度に中間評価を実施し、必要な見直しを行います。

令和8年度 (2026年)	令和9年度 (2027年)	令和10年度 (2028年)	令和11年度 (2029年)	令和12年度 (2030年)	令和13年度 (2031年)	令和14年度 (2032年)	令和15年度 (2033年)	令和16年度 (2034年)	令和17年度 (2035年)	令和18年度 (2036年)	令和19年度 (2037年)
					中間評価						

淡路市の現状

・平均寿命と健康寿命

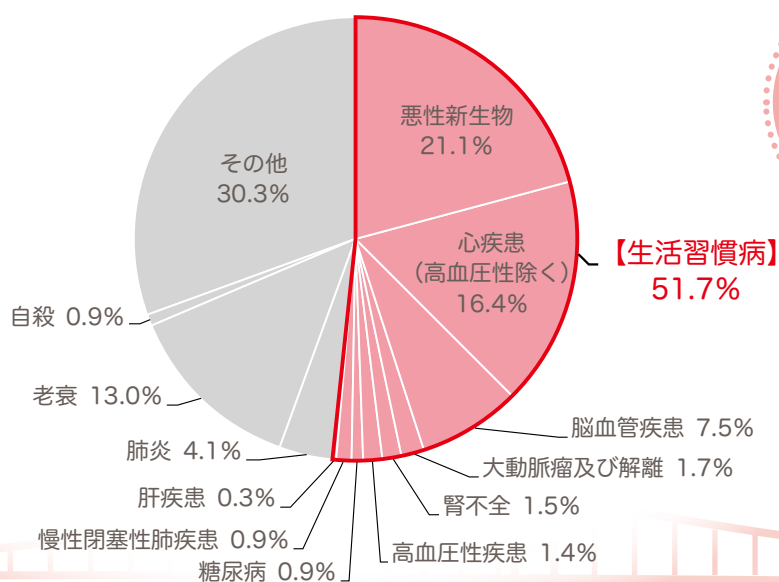


平均寿命と健康寿命の差は
男性 1.60 年
女性 3.01 年

■ 平均寿命：「0歳の人があと平均何年生きられるか」を示した数値。

■ 健康寿命：「日常生活動作が自立している期間の平均」のこと。

・死因別死亡割合の状況（令和6年）



悪性新生物(がん)、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病が約5割を占めています

【生活習慣病】
51.7%

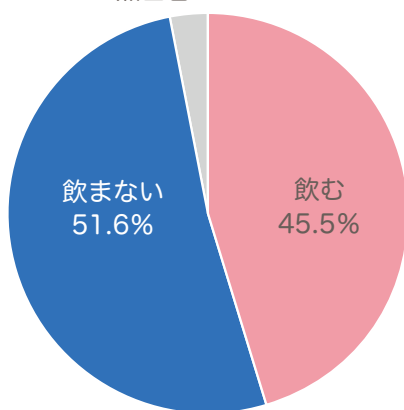


栄養・食生活

全世代で食育を推進しましょう

〔めん類のスープやつけ汁を飲む人(全部・半分)の割合〕

無回答 2.9%



めん類の汁を飲む人は
約半数います

家族みんなで減塩習慣！

- みそ汁やスープは具たくさんにしましょう。
- だしの旨みやかんきつ類の酸味などで
うす味でも美味しく！
- 食品パッケージの栄養成分表示を見ましょう。



栄養成分表示 1個(○g)当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g



みなさんのとりくみ

- ☑ バランスに気をつけて、**1日3食**とるようにしましょう。
- ☑ **減塩**をこころがけましょう。
- ☑ 食育に関心を持ち、食について学ぶ機会に積極的に参加しましょう。

目標値

- 朝食を週6日以上とっている人の割合の増加
- めん類のスープやつけ汁を飲む
(全部、半分) 人の割合の減少

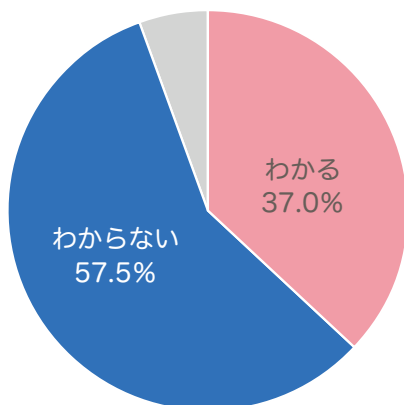


身体活動・運動

体を動かす習慣を身につけましょう

〔1日の歩数がわかる人の割合〕

無回答 5.5%



① 運動不足だと思っている人が 82%

② 約6割の人が1日の歩数を把握していない



まずは自分の身体活動を知ることが必要！
こまめに体を動かす等、自分の生活に取り入れやすい
方法で運動習慣を確立、定着することが大切。

みなさんのとりくみ

- ☑ 1日の**歩数**を意識して生活しましょう。
- ☑ 歩いて10分程度の距離なら車を使わず歩きましょう。
- ☑ TV・ゲーム・スマートフォン等は使用時間を決めましょう。
- ☑ **こまめ**に体を動かしましょう。
- ☑ いきいき100歳体操や地域の活動に参加しましょう。

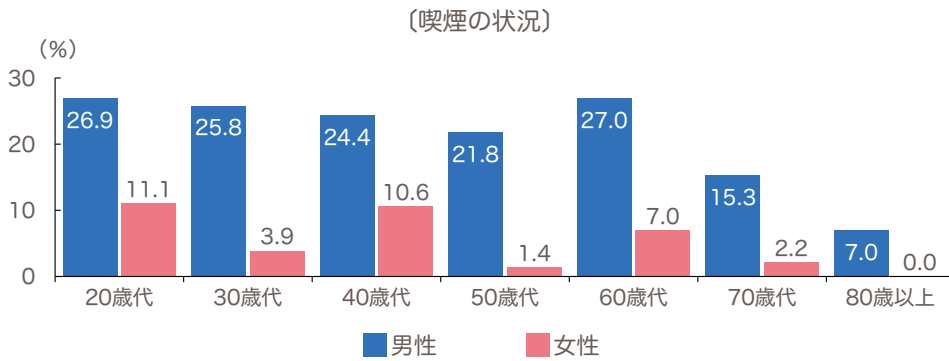
目標値

- 1日の平均歩数
20～60 歳代 8,000歩
70 歳以上 6,000歩



たばこ

たばこの害を受けることのない
健康的な社会を目指しましょう



喫煙は、がん、循環器疾患、COPDなどの病気のリスクを高めます

みなさんのとりくみ

- ☑ 禁煙に挑戦しましょう。
必要な場合は、専門機関の助言や指導を受けましょう。
- ☑ たばこによる**健康への悪影響**を知り、自分や家族の健康を守るよう努めましょう。
- ☑ 妊娠中の喫煙や**受動喫煙**の機会をなくしましょう。
- ☑ 若い世代の喫煙防止に努めましょう。

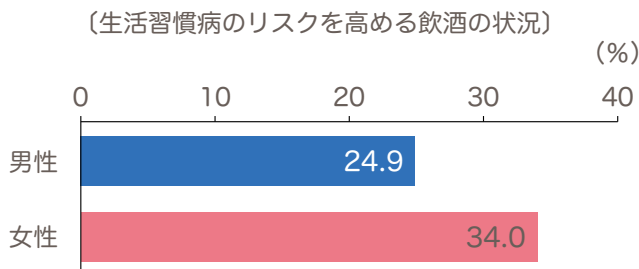
目標値

- 20歳以上の人の喫煙率
男性 20.0% → 12.0%
女性 4.2% → 減少
- 家族と同室で吸う人の割合
喫煙者本人 21.5% → 減少
喫煙者家族 24.4% → 減少



アルコール

節度ある飲酒行動で、
健康的な生活をおくりましょう



多量飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症の発病リスクを高める恐れがあります

みなさんのとりくみ

- ☑ 飲酒による**健康への悪影響**を知り、適正な飲酒行動を心がけましょう。
- ☑ 20歳未満の人は飲酒による健康に及ぼす悪影響を学びましょう。

純アルコール量 20g とは？

() はアルコール度数
[] は純アルコール量

日本酒	ビール	ウイスキー ブランデー	焼酎	ワイン	チューハイ
1合 180ml (15%) [22g]	500ml (5%) [20g]	ダブル 60ml (43%) [21g]	100ml (25%) [20g]	200ml (12%) [19g]	350ml (7%) [20g]

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量は男性 40g 以上 女性 20g 以上

目標値

- 飲酒の適量を知っている人の割合
男性 43.7% → 増加
女性 34.0% → 増加
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合
男性 24.9% → 10.0%
女性 34.0% → 10.0%

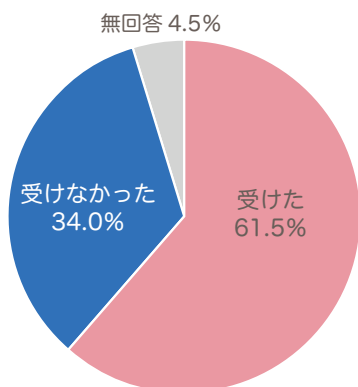


歯・口腔の健康

正しい知識をもち、
歯・口腔の健康を維持しましょう

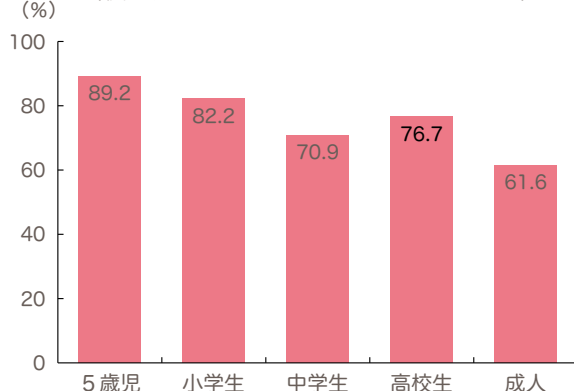
(過去1年間に)

歯科健診を受けた人の割合)



痛みがなくても定期的に
受診しましょう

(寝る前に歯みがきをしている人の割合)



就寝中はむし歯や歯周病等
のリスクが高くなります

口の健康は全身の健康に
深くかかわっています



みなさんのとりくみ

- ✓ 歯や口腔の健康維持の重要性を知り、自分に適した**歯みがき**を心がけましょう。
- ✓ 幼児期からかかりつけ歯科医をもち、**定期的に**(1年に1回以上) **歯科健診**を受け、歯や口腔の健康維持に努めましょう。

目標値

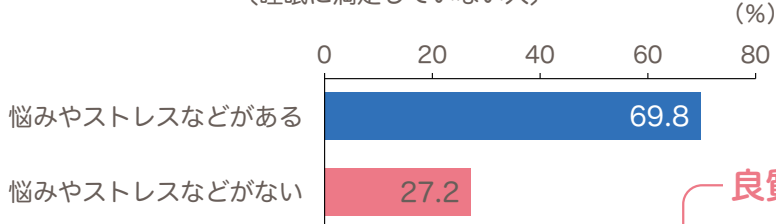
- ・1年に1回以上歯科受診する人の割合の増加
- ・口腔の不健康が全身に影響を及ぼすことを知っている人の増加
- ・歯みがきを「寝る前」にしている人の割合の増加



こころの健康

こころの健康を保つ方法を知り、
実践しましょう

(睡眠に満足していない人)



睡眠に満足していない人ほど、
悩みやストレスが多い

みなさんのとりくみ

- ✓ 自分のストレスに気づき、自分に合った**ストレス対処方法**を見つけましょう。
- ✓ 自分に必要な**睡眠時間**を知りましょう。

良質な睡眠でストレスケア

- ・睡眠は疲労回復だけでなく、ホルモンバランスや免疫力、記憶力、感情の安定などに関係しています。
- ・睡眠満足度を高めるためには、眠くなってから寝床に入り、スマートフォンなどは寝室に持ち込まないようにしましょう。
- ・起床時は朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、良い眠りにつながります。

目標値

- ・ストレスの解消方法を持っている人の割合
成人男性 72.1% → 増加
成人女性 79.8% → 増加

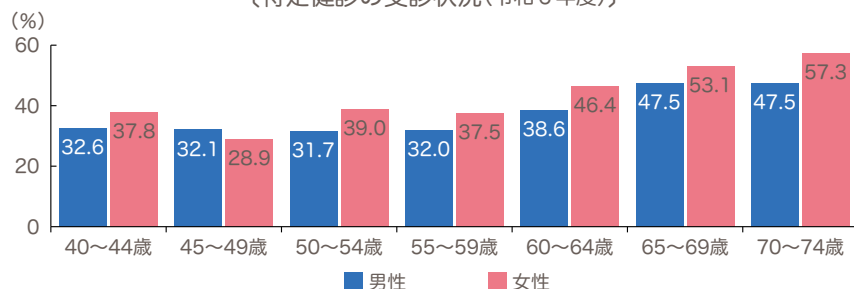
- ・睡眠に満足していない人の割合
成人男性 41.3% → 減少
成人女性 41.9% → 減少



生活習慣病の発症予防 ・重症化予防

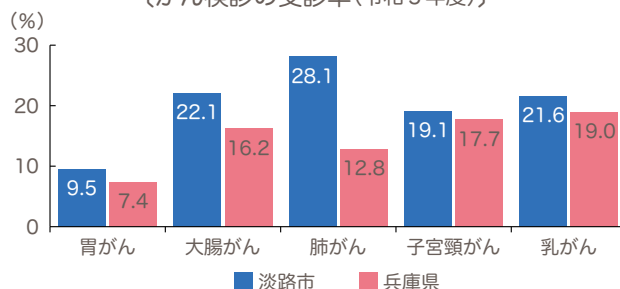
健（検）診を受けて自分の体の状態を知り、
生活習慣病の発症・重症化を防ぎましょう

〔特定健診の受診状況（令和6年度）〕



40～50代の若い世代で
健診受診率が低くなっています

〔がん検診の受診率（令和5年度）〕



早期のがんは、ほとんど
自覚症状がありません

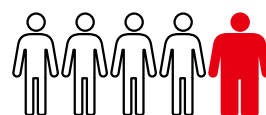
検診で早期発見・治療する
ことが大切です

みなさんのとりくみ

- ☑ 定期的に**健（検）診**を受け、自分の**健康状態**に関心をもちましょう。
- ☑ 生活習慣病の正しい知識を身につけ、健康づくりに取り組みましょう。
- ☑ 健（検）診の結果、要精密検査と判定されたら必ず医療機関を受診しましょう。
- ☑ 必要な**治療は継続**し、生活習慣病の重症化を防ぎましょう。

◎生活習慣病を
抱える人の割合（国保）

メタボ該当者



5人に
1人

糖尿病予備軍
または糖尿病



2人に
1人以上

令和6年度 KDBレセプトデータより

目標値

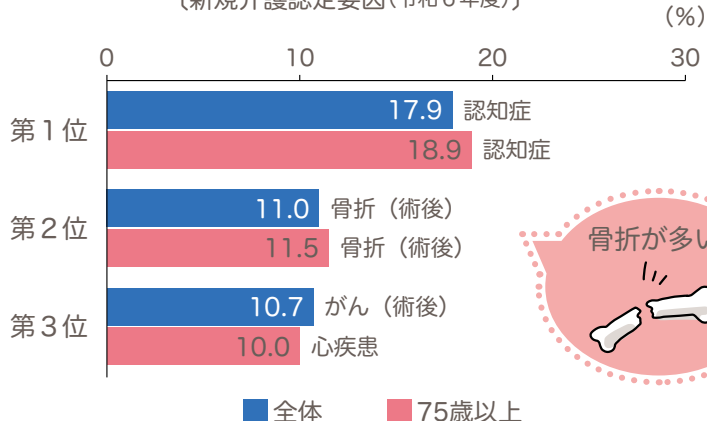
- ・特定健診の受診率 44.4% → 55.0%
- ・各がん検診の受診率 → 60.0%
- ・メタボリックシンドローム該当者の割合 20.5% → 15.8%
- ・糖尿病が疑われる者 445人 → 減少



生活機能の維持向上

生活機能を維持・向上し、
自立した日常生活を送りましょう

〔新規介護認定要因（令和6年度）〕



骨折が多い



ロコモティブシンドロームとは？

運動器の衰えにより、立つ・歩くなどの
日常生活動作が困難になる状態です。

目標値

- ・ロコモティブシンドローム予防に関する認知度
男性 21.7% → 80.0% 女性 31.1% → 80.0%
- ・骨粗しょう症検診受診率
男性 2.3% → 15.0% 女性 6.8% → 15.0%

みなさんのとりくみ

- ☑ バランスのとれた食事と習慣的な運動で
ロコモティブシンドロームを予防しましょう。
- ☑ **骨粗しょう症検診**を受けましょう。



自殺予防の推進

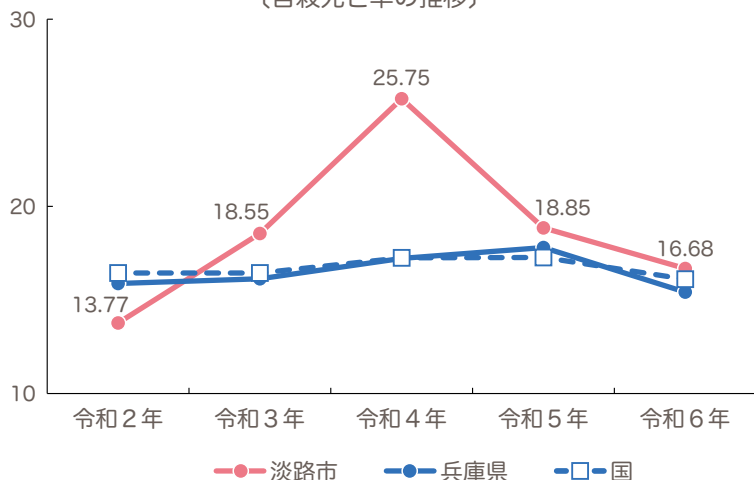
誰もが自殺に追い込まれることのない
社会を目指しましょう

国や県
より高い

年間8人前後の尊い命が自殺に
より失われています

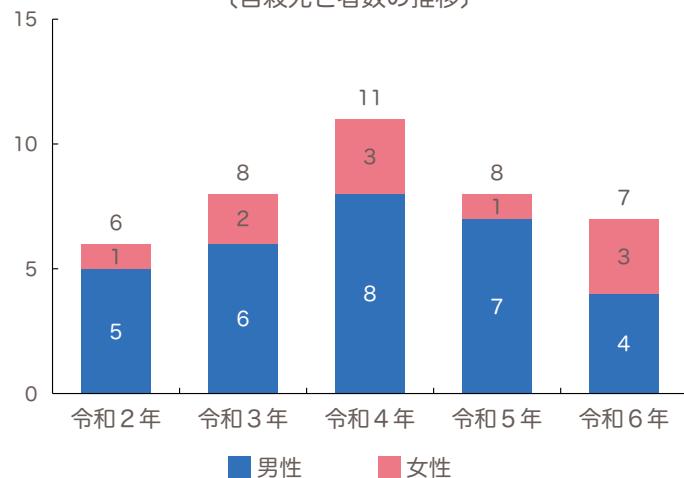
(人口10万対)

〔自殺死亡率の推移〕



(人)

〔自殺死亡者数の推移〕



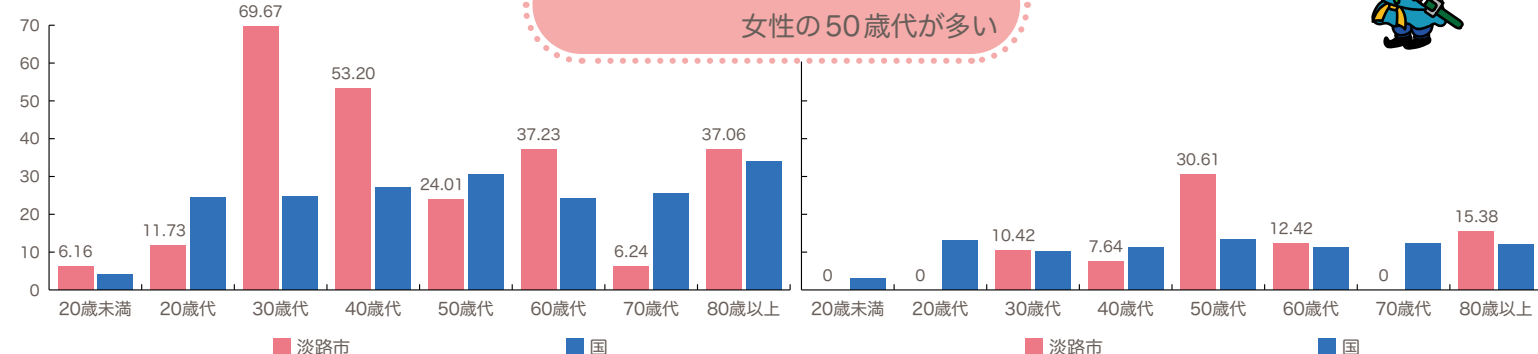
〔男女別年代別自殺死亡率(令和元年～令和5年度の平均)〕

(人口10万対)

男性

働き盛り世代の男性の30～40歳代
女性の50歳代が多い

女性



みなさんのとりくみ

- ☑ 不安や悩みがあるときは、誰かに相談しましょう。
- ☑ 悩んでいる人がいたら声をかけ、話に耳に傾けましょう。

◎悩み、ストレスを感じたとき、
相談相手がいない人

小中高生	7.3%
成人男性	16.4%
成人女性	5.7%

女性より男性の
割合が高い

ご存知ですか？

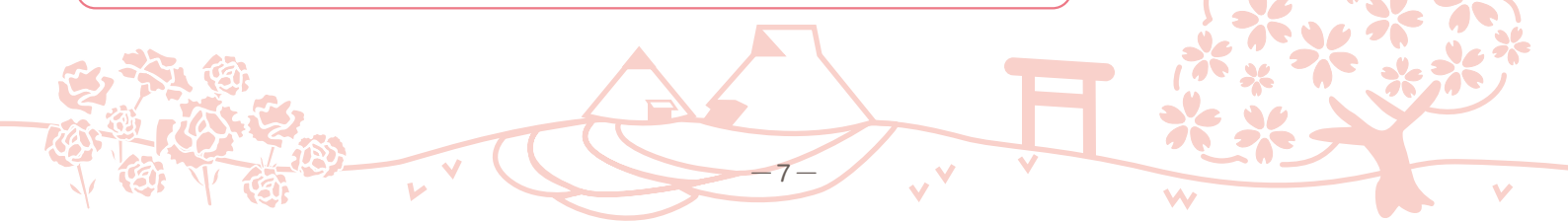
ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて
必要な支援につなげ、見守る人のことです。
みなさんも身近な人の相談役(ゲートキーパー)に
なりましょう。



目標値

- ・自殺者数の減少
8.2人 → 5.7人
- ・自殺死亡率の減少
16.68 → 11.68



ライフステージに着目した健康づくり

妊娠期・乳幼児期 (0～5歳)

基本的な生活習慣を身につけ、健やかな体とところを育もう

- ・妊産婦、乳幼児健診を必ず受けましょう。
- ・食事、遊び、睡眠を基本とする生活リズムを確立しましょう。
- ・妊娠中、授乳中の喫煙、飲酒はやめましょう。
- ・幼児期から定期的に歯の健診を受け、歯や口腔の健康維持に努めましょう。
- ・子育てで困ったときには、身近な人や相談機関等に相談しましょう。

学童期・思春期 (6～18歳)

規則正しい生活習慣を身につけ、健やかな体とところを育もう

- ・食べ物の栄養に関心を持ち、生活リズムを整え、1日3食バランスよく食べましょう。
- ・さまざまな運動やスポーツに関心を持ち、挑戦しましょう。
- ・喫煙や飲酒による健康への悪影響について学びましょう。
- ・歯や口腔の健康維持の重要性を知り、自分に適した歯みがきを心がけましょう。
- ・困ったときには、迷わずSOSを出しましょう。

青年期・壮年期・中年期 (19～64歳)

自分の健康に関心を持ち、ライフスタイルに応じた健康づくりに取り組もう

- ・食事のバランスや減塩を意識して、生活習慣病に気をつけましょう。
- ・1日の歩数を意識して生活しましょう。
- ・若い世代の喫煙防止に努めましょう。
- ・適正な飲酒行動を心がけましょう。
- ・歯や口腔の健康維持の重要性を知り、自分に適した歯みがきを心がけましょう。
- ・自分のストレスに気づき、自分に合ったストレス対処方法を見つけましょう。
- ・定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。

高齢期 (65歳以上)

自分に合った健康づくりや社会参加を通じて
こころ豊かに過ごそう

- ・1日3食、バランスのよい食事に必要な栄養素をとり、フレイルを予防しましょう。
- ・いきいき100歳体操や地域の活動に積極的に参加しましょう。
- ・規則正しい生活と質の良い睡眠に努めましょう。
- ・口腔ケアや治療により、食べ物をしっかり噛める状態を維持しましょう。
- ・自立した生活を送るために骨量・筋力を維持しましょう。
- ・必要な治療は継続し、生活習慣病の重症化を防ぎましょう。

健康淡路21計画（第3次）概要版

発行・編集 淡路市 健康福祉部 健康増進課
〒656-2292 兵庫県淡路市生穂新島8番地
TEL (0799) 64-2541 FAX (0799) 64-2529
発行年月 令和8年(2026年)3月

