

「富山市健康プラン21(第3次)」

健康寿命を伸ばそう

～健康づくりに関する市民意識調査の結果から～

富山市健康プラン21(第3次)とは、令和6年度～18年度までの13年間を計画期間とし、健康寿命の延伸を基本目標とした市町村健康増進計画です。

調査概要	
調査目的	富山市における健康や保健に関する課題や取組をまとめた「富山市健康プラン21」の目標値を定めるため、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」などの生活習慣と健康づくりの実態を把握することを目的とした。
調査期間	令和6年10月1日から10月18日まで
調査対象	富山市内の20歳～79歳の男女2,500人(住民基本台帳から無作為抽出)
調査方法	郵送による配布・回収(インターネットによる回答も併用)
回答件数	888件(35.5%)

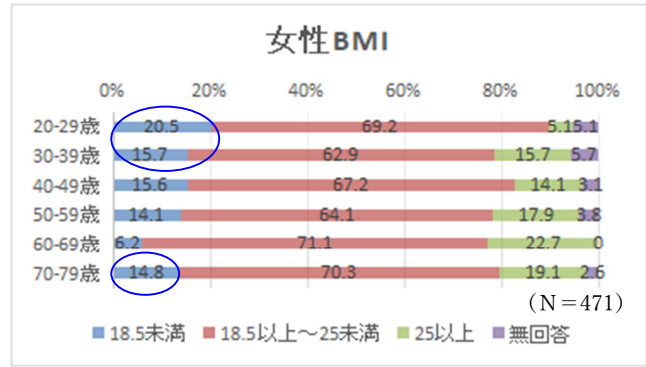
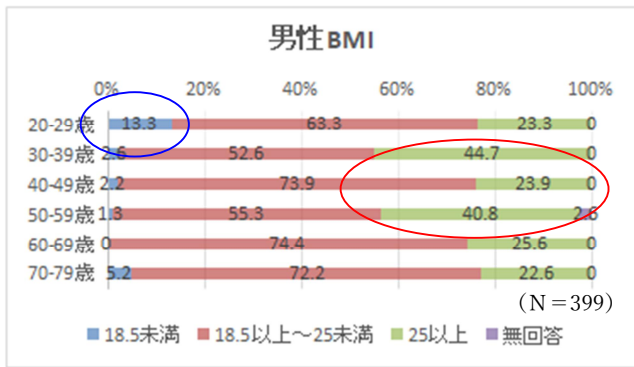
	結果から見てきたポイント	行動目標
栄養・食生活	① 男性の20～60歳代の約3割が肥満、女性の20～30歳代の約2割がやせ	適正な体重を維持しよう
	① 1日あたり野菜を多く摂ることを意識している者は約7割、1日の食塩摂取量を減らすことを意識している者は約4割	野菜をたくさん食べ、減塩及び栄養バランスのとれた食事をしよう
身体活動	① 1日3,000歩未満と回答した者が約3割で最も多い	積極的に歩く頻度を増やそう
休養・睡眠	ぐっすり眠れると回答した者は約3割	十分な睡眠による休養を確保しよう
飲酒	① 全国と比較して、NCDs(生活習慣病)のリスクを高める量を飲酒している者の割合が高い	節度ある適度な飲酒を心がけよう
口腔	自覚症状として「かみにくい」がある者は約1割	生涯にわたって健康な歯を維持しよう
健康に自然な環境づくり	① 受動喫煙の機会があると回答した割合は約3割	望まない受動喫煙を減らそう
ロコモティブシンドローム	① 病気やけがの自覚症状を尋ねると、腰痛が最も多い	ロコモティブシンドローム、フレイルを予防しよう
生活機能の維持向上	① うつ病・不安障害などのリスクがあるとされる者の割合は20～30歳代で高い	自分に合った趣味や人との交流を持ち、こころの健康を保とう
社会環境の向上	① 地域の人々とのつながりは強いと思う者の割合は約3割	地域ぐるみで健康づくりを推進しよう

個人が生活習慣を意識し、健康状態を改善するだけでなく、地域や行政が一丸となって社会環境の質を向上させ、健康寿命をのばしていきましょう！！

■栄養・食生活について

現状：男性の肥満、女性のやせが課題

目標：適正体重を維持している者の増加

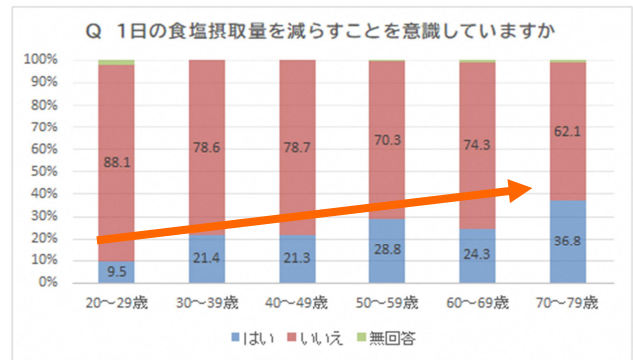
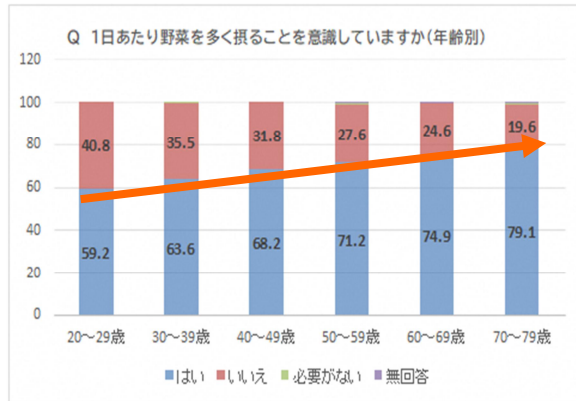


<ポイント>男女ともに20歳代のやせの割合が高く、男性の30～50歳代の肥満の割合が高いです。

BMIの算出方法 体重 Kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

現状：年齢が低いほど野菜を多く摂ることや減塩の意識が低い

目標：野菜を多く摂る意識、減塩を意識する者の割合100%

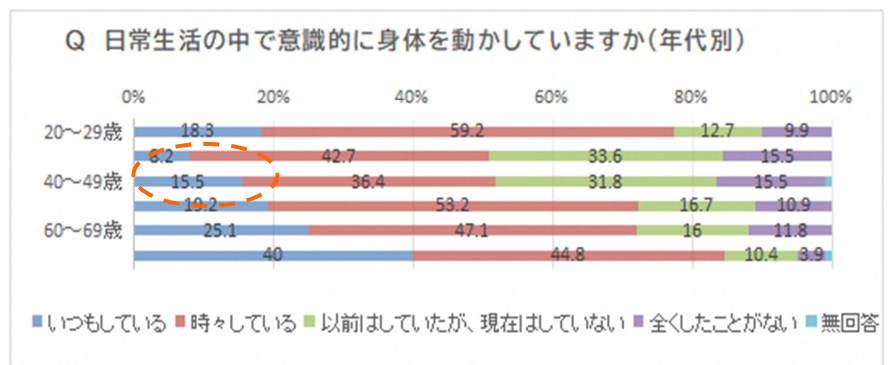
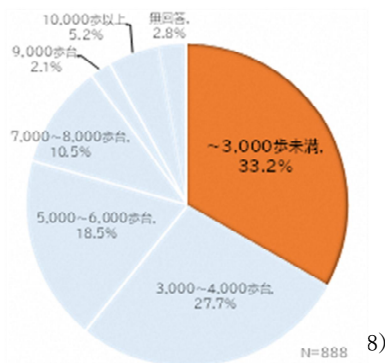


<ポイント>1日の野菜摂取目標量は350gです！まずは^{プラス}+70g(約1皿)の野菜を食べましょう(緑黄色野菜120g+淡色野菜230g)
1日の食塩摂取量は7g未満です！減塩を意識することから始めましょう。

■身体活動・運動について

現状：歩数が少ない 就労世代が意識的に身体を動かしていない

目標：日常生活における歩数の増加



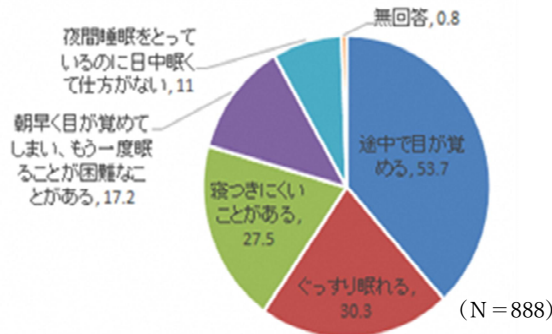
<ポイント>成人は1日8,000歩以上、高齢者は1日6,000歩以上が目標です。

まずは座りっぱなしをやめて、^{プラス}+10(今より10分身体を動かす)から始めましょう。(ウォーキングの場合は10分=約1,000歩です)

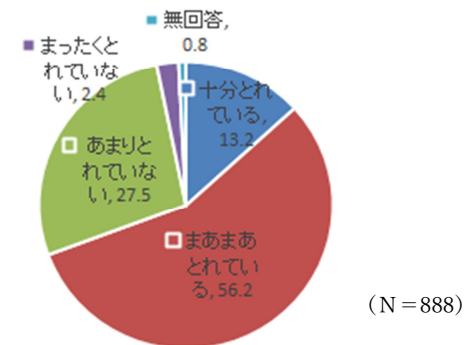
■休養・睡眠について

現状：ぐっすり眠れている人は3割 ⇨ **目標**：睡眠で休養がとれている者の増加

Q ここ1か月間、あなたの睡眠の状態はどれにあてはまりますか



Q ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか



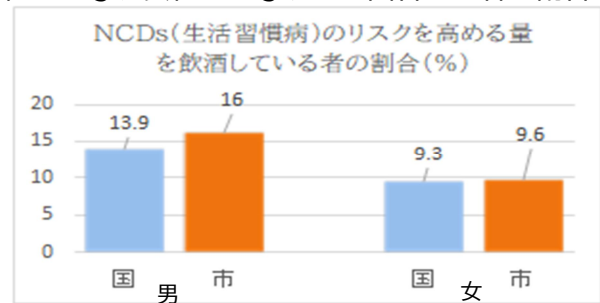
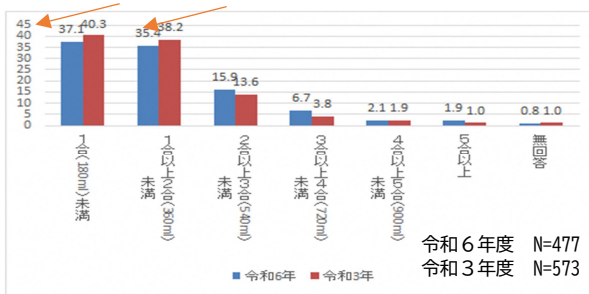
<ポイント>睡眠時間は6~9時間(60歳以上は6~8時間)が理想です。

今回の調査では睡眠時間が多い人ほど身体を動かしている割合が高い傾向にありました。

■飲酒について

現状：全国と比較して生活習慣病(NCDS)のリスクを高める量を飲酒している者の割合が高い

⇨ **目標**：1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上と回答した者の割合の減少



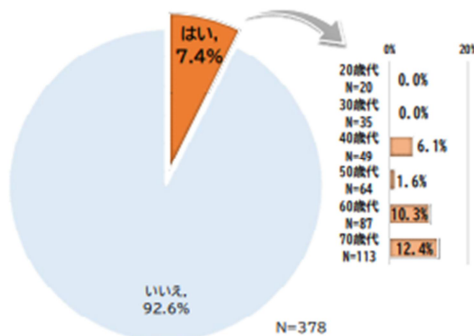
<ポイント>1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上は生活習慣病のリスクを高めま。

純アルコール20gとは ビール(度数5%)500ml、焼酎(度数25%)約110ml、缶酎ハイ(度数5%)500ml

■歯・口腔について

現状：約1割がかみにくいと回答

⇨ **目標**：生涯にわたって健康な歯を維持しよう



<ポイント>

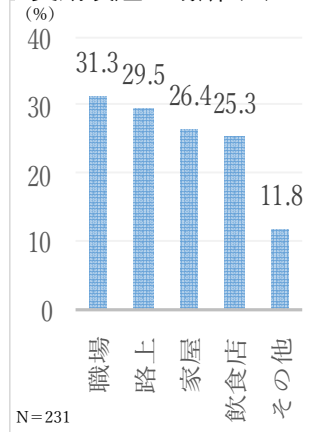
口腔の健康が全身の健康づくりにも関係しています。1回の食事で30回かむことが理想です。

■喫煙について

現状：受動喫煙の場所は「職場」や「路上」が多い

⇨ **目標**：望まない受動喫煙のない社会の実現

受動喫煙の場所(上位5つ)



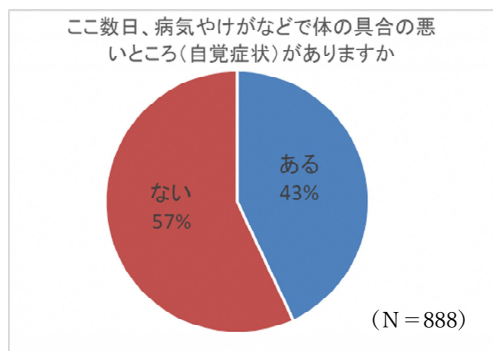
<ポイント>

原則屋内禁煙などルールが定められています。

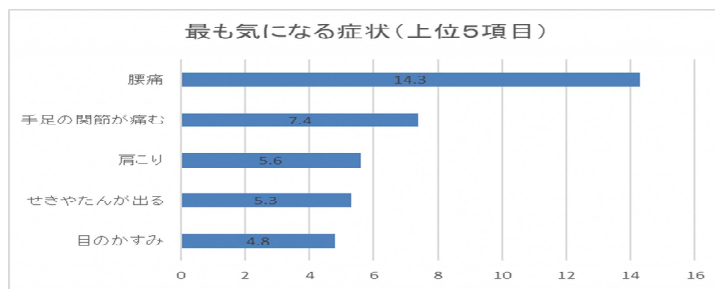
COPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺の炎症性疾患で咳・たん・息切れを主な症状とし緩やかに呼吸障害が進行します。また長期にわたる喫煙習慣が主な原因と言われています。また、認知度の低さから医療機関への受診につながらず、重症化した段階で判明することが多くあります。早めの受診が肝心で

■病気やけがの自覚症状

現状：約半数に何らかの自覚症状があり、腰痛を感じている人が最も多い



⇒ **目標**：ロコモティブシンドローム※¹の減少、
※¹運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態



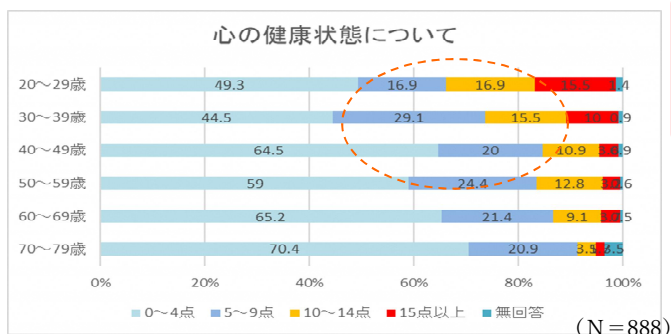
「ロコチェック」で確かめよう 1つでも当てはまれば運動器が衰えているサインです。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である(掃除機や布団の上げ下ろしなど)
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

■心の健康状態

現状：20歳代、30歳代がうつや不安など何らかの問題をもつ可能性がある10点以上※の者の割合が高い。
(K6 質問票)

⇒ **目標**：心理的苦痛を感じている者の減少

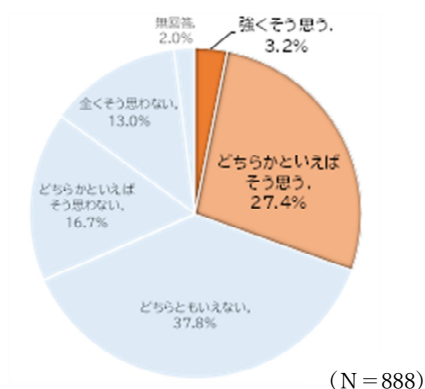


<ポイント>ストレスと上手につきあうには、
毎日の生活習慣を整えることが大切です。
腹式呼吸や、軽くストレッチする等、気軽に
できることから始めましょう。

※K6とは一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。合計点数が高いほど精神的な問題がより多い可能性があると言われており、健康日本21では10点以上のものの割合を指標としている

■地域とのつながり

現状：約3割がつながりは強いと感じている ⇒ **目標**：地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加



社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等により影響を与えることが分かっています。