

### (3) 社会資源の質の向上

#### 3-1. 社会のつながり・こころの健康の

##### 維持・向上

###### 《課題》

・地域活動に参加している人が少ない。

###### (目標)

・何らかの地域活動をしている人の増加  
・・・23.3%→増やす

###### <取り組んでほしいこと>

・地域での活動に積極的に参加しましょう。  
・1日1回は人に会いましょう。



### 3-2. 自然に健康になれる環境づくり

###### 《課題》

・受動喫煙を防止する取り組みが徹底されていない。(再掲)  
・身体活動や運動に自然に取り組む環境が少ない。

###### (目標)

・家の中では、禁煙している人の増加(再掲)

・・・32.7%→50.0%

・ながさき健康アプリ「歩こーで！」の登録者数の増加

・・・584人→増やす

###### <取り組んでほしいこと>

・家庭でもルールをつくり、望まない受動喫煙の機会を減らしましょう。(再掲)  
・ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」を活用しましょう。



歩こーでの詳細はこちら↑

#### 3-3. 誰もがアクセスできる

##### 健康増進のための基盤整備

###### 《課題》

・いつでも気軽に健康行動を起こす機会が少ない。

###### (目標)

・みんなスマイル元気のおキャンペーンを認知している人の増加  
・・・増やす

###### <取り組んでほしいこと>

・みんなスマイル元気のおキャンペーンに応募しましょう。  
・ウォーキングイベント等の健康づくりイベントに参加しましょう。



### (4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

#### 4-1. こども

###### 《課題》

・肥満傾向のこどもが増加している。  
・外遊びや日常生活で身体を動かす機会が減少している。

###### (目標)

・肥満傾向にあるこどもの減少

・・・小学5年生男子：11.67%→減らす  
小学5年生女子：6.19%→減らす

・運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少

・・・小学5年生男子：10.0%→減らす  
小学5年生女子：14.7%→減らす

###### <取り組んでほしいこと>

・早寝早起きをし、朝食を食べましょう。  
・友達と外で身体を使って遊びましょう。  
・保護者とこどもで、メディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



#### 4-2. 高齢者

###### 《課題》

・低栄養傾向の高齢者が5人に1人いる。

###### (目標)

・BMI20以下の高齢者の減少

・・・65歳以上：19.3%→減らす

・何らかの地域活動をしている人の増加(再掲)

・・・65歳以上：29.4%→増やす

###### <取り組んでほしいこと>

・1日3食食べましょう。  
・趣味やボランティア活動など人と交流する機会をつくりましょう。



#### 4-3. 女性

###### 《課題》

・20～30歳代女性にやせがみられる。  
・妊娠中に喫煙している人がいる。  
・女性の飲酒割合が増加している。

###### (目標)

・女性のやせの減少・・・20～30歳代：13.6%→減らす

・妊婦の喫煙率の減少・・・1.0%→0%

・骨粗鬆症検診受診率の向上・・・3.52%→増やす

###### <取り組んでほしいこと>

・自分の適性体重を知り、適切な食生活を心がけましょう。  
・妊娠中の健康管理に気をつけましょう。  
・女性ががん検診や骨粗鬆症検診を受けましょう。



# 第3次 健康つしま21計画

概要版

## みんなスマイル

### 元気のお

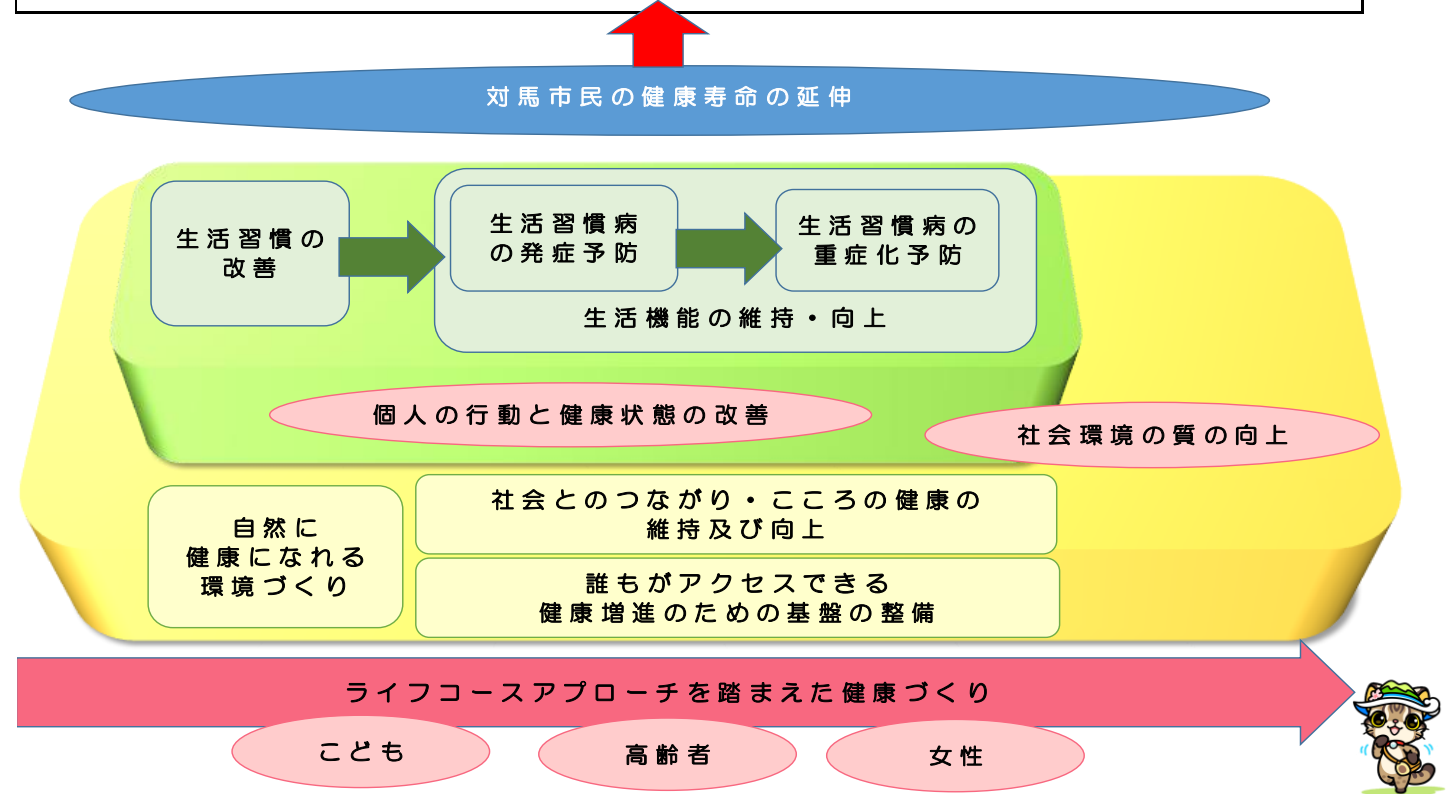
(令和6年度～令和17年度)

#### ■計画の基本理念と基本的な方向

第2次対馬市総合計画(後期計画)、4つの挑戦・つながりづくりにおいて、目標である全ての市民が生き生きと健康に暮らしていけるように、健康増進に資する取組を推進し、生きがいとなる地域活動の場を充実させ、健康寿命の延伸を図ります。

#### 健康つしま21(第3次)の方向性

基本理念：全ての市民がいつまでも健康でこころ豊かに活躍できる社会の実現



#### 予想される社会変化

・少子化・高齢化の進展、総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加  
・女性の社会進出、労働移動の円滑化、多様な働き方の広まりによる社会の多様化

【編集・発行】 対馬市 保健部 健康増進課  
対馬市豊玉町仁位380番地

☎0920-58-1116

健康つしま21  
計画の詳細は  
こちら→



## (1)健康寿命の延伸

生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上等により、健康寿命の延伸を目指します。

(目標) 男性 79.4歳 → 伸ばす  
女性 84.0歳 → 伸ばす

## (2) 個人の行動と健康状態の改善

### 2-1. 生活習慣の改善

#### 【1】 栄養・食生活

《課題》

- ・20～30歳代の朝食を食べない人が多い。
- ・40～50歳代の肥満者が多い。
- ・塩分を控えるようにしている人が少ない。

(目標)

- ・朝食を毎日食べる人の増加  
・・・成人 : 77.8%→85.0%  
30歳代: 66.2%→75.0%

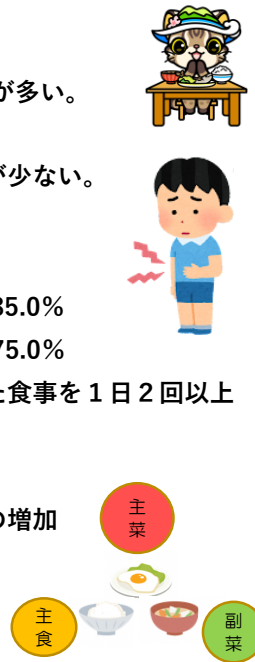
・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の増加

・・・46.9%→50.0%

- ・塩分を控えるようにしている人の増加  
・・・49.9%→60.0%

<取り組んでほしいこと>

- ・朝食を食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜を組合せ、バランスのよい食事をとりましょう。
- ・減塩に取り組みましょう。



#### 【2】 身体活動・運動

《課題》

- ・20～64歳の運動習慣のある人が少ない。
- ・日常生活の中で歩く機会が減少している。

(目標)

- ・運動習慣者(1回30分以上、週2回以上、1年以上運動している人)の増加  
・・・20～64歳男性: 33.9%→増やす  
20～64歳女性: 25.3%→増やす

<取り組んでほしいこと>

- ・運動習慣を身につけましょう。
- ・健康づくりアプリ(ツシマファン アクティビティマップ)等を活用し、歩きましょう。



健康づくりアプリの詳細はこちら↑

#### 【4】 飲酒

《課題》

- ・適正飲酒量を知っている人が少ない。
- ・50～60歳代男性の休肝日を設けている人が少ない。

(目標)

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少  
・・・男性: 11.5%→6.0%  
女性: 12.4%→6.0%
- ・習慣的に毎日飲酒する人の減少  
・・・男性: 28.9%→15.0%  
女性: 7.4%→2.0%

<取り組んでほしいこと>

- ・飲酒による身体への影響と適正量を知りましょう。
- ・週2日は休肝日をつくりましょう。



#### 【3】 休養・睡眠

《課題》

- ・休養がとれていない人や睡眠不足を感じている人がいる。

(目標)

- ・積極的に休養をとっている人の増加  
・・・78.1%→80.0%
- ・日頃の睡眠時間が十分に確保できている人の増加  
・・・66.8%→70.0%

<取り組んでほしいこと>

- ・積極的に休養をとりましょう。
- ・質の良い睡眠をとりましょう。
- ・早寝早起きに取り組みましょう。
- ・スマホやタブレットを使い過ぎないようにしましょう。



#### 【5】 喫煙

《課題》

- ・喫煙者が多い。
- ・受動喫煙を防止する取り組みが徹底されていない。

(目標)

- ・喫煙率の減少  
・・・男性: 33.7%→20.0%  
女性: 4.8%→4.0%
- ・禁煙希望者の増加  
・・・8.0%→増やす
- ・家の中では禁煙にしている人の増加  
・・・32.7%→50.0%

<取り組んでほしいこと>

- ・たばこが身体へ及ぼす影響について知りましょう。
- ・禁煙にチャレンジしましょう。
- ・家庭でもルールをつくり、望まない受動喫煙の機会を減らしましょう。



#### 【6】 歯・口腔の健康

《課題》

- ・40歳代の約半数が、何らかの理由により歯を喪失している。
- ・咀嚼機能が低下している人が多い。
- ・定期的に歯科健診を受けている人が少ない。

(目標)

- ・成人期の歯周炎を有する人の減少  
・・・20歳代: 17.3% → 12.0%
- ・50歳以上における咀嚼良好者の増加  
・・・80.0%
- ・過去1年間に歯科健(検)診を受診した人の増加  
・・・95.0%

<取り組んでほしいこと>

- ・食後の歯磨きを習慣化しましょう。
- ・歯周病の予防に努めましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。



### 2-2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防

#### 【1】 がん

《課題》

- ・がんの死亡率が高い。
- ・女性がん検診の受診者が少ない。
- ・肺がん検診、大腸がん検診の精密検査を受けない人が多い。

(目標)

- がん検診受診率の向上  
胃がん検診  
・・・20.0%→25.0%  
肺がん検診  
・・・12.3%→20.0%  
大腸がん検診  
・・・11.4%→19.0%  
子宮がん検診  
・・・13.9%→21.0%  
乳がん検診  
・・・12.3%→23.0%
- 精密検査受診率の向上  
肺がん検診  
・・・75.0%→85.0%  
大腸がん検診  
・・・60.6%→70.0%

<取り組んでほしいこと>

- ・定期的ながん検診を受けましょう。
- ・がん検診の結果、精密検査が必要な場合は、早めに受診しましょう。



#### 【2】 循環器・糖尿病・COPD (慢性閉塞性肺疾患)

《課題》

- ・健診結果で、肥満、脂質異常(低HDLコレステロール血症)、高血糖、高血圧の人が多く。
- ・メタボリックシンドローム該当者が多い。

(目標)

- ・特定健診受診率の向上  
・・・40.6%→55.0%
- ・特定保健指導実施率の向上  
・・・49.8%→68.0%
- ・メタボリックシンドローム該当者の減少  
男性: 35.7%→33.0%  
女性: 13.1%→11.0%

<取り組んでほしいこと>

- ・年に一度は健診を受けましょう。
- ・生活習慣改善のために保健指導を受けましょう。
- ・食事の際は、野菜を最初に食べましょう。
- ・自分の身体の状態を知るために、体重や血圧をはかりましょう。



### 2-3. 生活機能の維持・向上

《課題》

- ・手足や腰などに痛みを感じている高齢者が多い。
- ・2人に1人がストレスを感じている。

(目標)

- ・ロコモティブシンドローム\*を認知している人の増加  
・・・10.4%→20.0%
- ・ストレスを感じた人の減少  
・・・56.4%→減らす



<取り組んでほしいこと>

- ・介護予防教室に参加しましょう。
- ・自分にあったストレスの対処法を知りましょう。
- ・不安や悩みを抱えたときは身近な人に相談したり、相談窓口を利用しましょう。

\*加齢や骨粗鬆症などにより骨、筋肉、関節など運動器の障害により日常生活動作に支障をきたした状態。