

施策 3 ライフステージに応じた健康づくり事業

市民一人ひとりの健康づくりを進めるためには、妊娠期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた取組が必要となります。ライフステージを設定して、各期に応じた健康づくり事業を展開していきます。また、現在の健康状態は、将来に影響を与えることを考慮し、胎児から高齢期まで人の生涯を経時的にとらえたライフコースの視点による健康づくりも必要になっています。

ライフステージ						
妊娠期 胎生期	乳幼児期 0～5歳	学齢期 6～14歳	思春期 15～17歳	青年期 18～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
健康なからだをつくる時期			健康なからだを維持する時期		からだの機能低下の予防が大切な時期	

施策 4 市民、関係団体、地域コミュニティ等との連携

健康づくりには、市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持って取り組むことが大切です。市は、医療機関や関係団体と連携するとともに、市内の優れた環境や資源、ネットワーク等を活用して、人と人とのつながりを大切にし、市民が主体的に健康づくりに取り組めるような環境を整えていきます。

一人ひとりの健康課題は異なり、また市民ニーズも多様化する中で、施策の推進にあたっては市民や関係団体、地域コミュニティなど関係者の意見やニーズを踏まえた上で、行政主導ではなく、企業やNPO等の活力、さらに大学等の教育研究機関の知見も活用し、相互に連携を図りながら取り組みます。

健康づくり計画アンケート※ 市民の声

しっかり食事を食べ、適度に運動し、睡眠をとることに加え、定期的に健康診断を受けることが大切だと思います。

身体の健康だけでなく、心の健康もかなり大切だと感じています。

地域の人々とも協力し、未来を生きる子どもたちがのびのびと育ち、夢を実現できる上田市になることを願っています。

※健康づくり計画アンケート…第四次上田市民健康づくり計画策定のため令和4年度に市民を対象に実施したアンケート調査



第四次上田市民健康づくり計画

令和6年度(2024年度)から令和11年度(2029年度)まで

計画趣旨

少子高齢化の進展や新型コロナウイルス感染症の影響など、社会環境が大きく変化する中、生活習慣病やこころの不調、子育て世代の孤立など、健康課題は複雑・多様化しています。

また令和4年度には、議員提案による「上田市人生100年時代をより良く生きる健康づくり条例」が施行され、少子高齢化が進む中であって、人生100年時代を先取りし、全ての市民が健康づくりに主体的に取り組むための基本理念が示されています。

これらを受け、市民の健康課題に対応し、全ての人々がより長く健康で活躍でき、また全ての子どもが健やかでこころ豊かに成長できる上田市を目指します。

基本理念

「生涯にわたり心身ともに健康に暮らせるまち
 健幸都市うえだの実現」

～人生100年時代を見据えた健康づくりの推進～

基本目標

- 1 生活習慣病の発症予防・重症化予防等に取り組み、健康寿命の延伸を図ります。
- 2 心身ともに健康で豊かに暮らせるまちの実現を目指します。
- 3 安心して子どもを産み、健やかに育てられる環境を整備します。

基本推進施策

施策 1 「健康幸せプロジェクト事業」を中心とした施策の展開

- ① 健康に関心の薄い市民の意識高揚を図り、主体的に行う健康づくりの取組を支援します。
- ② 子どもや若い世代からの健康づくり事業を推進します。
- ③ 超少子高齢社会の社会構造を踏まえ、地域コミュニティ形成の視点も取り入れた事業を推進します。
- ④ 保険者と連携し、より多くの市民の健康データを分析、活用した効果的・効率的な事業を展開します。

分野別の健康づくり事業

国の「健康日本21（第三次）」及び「健やか親子21（第二次）」に基づく市町村計画としての性格を踏まえ、引き続き6つの分野の取組を重点的に実施していきます。



健康管理

目標 自分の健康状態を確認し、より良い生活習慣を実践しよう

市民の取組

- 定期的に特定健診やがん検診を受けて、自らの健康状態を知りましょう
- 生活習慣病の予防のため、若い頃から生活習慣に気を付けましょう

市の取組

- 特定健診やがん検診の必要性を啓発し、受診率の向上に努めます
- 糖尿病など生活習慣病の発症・重症化予防に取り組めます
- 感染症に対する正しい知識の普及・啓発を図ります

主な指標	現状値	目標値
特定健康診査受診率（国民健康保険）の増加	37.7%	60.0%
血糖コントロール不良者（HbA1c8.0%以上）の割合の減少	1.2%	1.0%



こころ

目標 日常生活に、適切な睡眠・休養・ストレス対処法をとり入れ、こころの健康を保とう

市民の取組

- 質の良い睡眠を十分にとりましょう
- 自分に合ったストレス対処法を実践しましょう
- 一人で悩みを抱えずに誰かに助けを求めましょう

市の取組

- 適切な睡眠時間の目安や質の良い睡眠を得るための情報を提供します
- こころの悩みについて相談できる場所や情報を提供します
- 身近な人のこころの不調に気づき、声をかけ、見守る人（ゲートキーパー）を養成します

主な指標	現状値	目標値
睡眠によって休養がとれている人の割合の増加	72.9%	80.0%
ストレス解消法がある人の割合の増加	66.1%	80.0%
自殺死亡率（人口10万対）の減少	15.52	12.4以下



栄養・食生活

目標 バランスの良い食事を心がけ、ライフステージを通して適正体重を維持しよう

市民の取組

- 1日の食事の必要量を知り、質と量のバランスのとれた食事をとりましょう
- 朝食の必要性について知り、規則正しい食習慣を身に付けましょう
- 肥満ややせが体へ及ぼす影響を知り、生涯を通じて適正体重を維持しましょう

市の取組

- 質と量のバランスのとれた健全な食生活が実践できるよう支援します
- 適正体重の維持が糖尿病など生活習慣病の発症・重症化予防につながることを啓発します
- 食と健康に関する知識を習得するための情報を発信します

主な指標	現状値	目標値
毎日朝食を食べる人の割合（20～30歳代）の増加	66.7%	85%以上
野菜を1日に3回以上食べる人の割合（20歳以上）の増加	31.2%	増加
40～60歳代男性の肥満（BMI25以上）の人の割合の減少	34.9%	30%未満



歯・口腔

目標 むし歯と歯周病を予防し、生涯を通じてしっかり噛んでおいしく食べよう

市民の取組

- 歯の健康に関心をもち、規則正しい生活習慣とセルフケア^{※1}を実践しましょう
- 家族みんなでかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう

市の取組

- 歯を守るためのセルフケアや規則正しい生活習慣の重要性を啓発します
- 幼児期からかかりつけ歯科医による定期的な歯科検診の必要性を周知します
- 健康教室を通してオーラルフレイル^{※2}予防や歯周病と全身疾患の関連について伝えます

主な指標	現状値	目標値
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加	43.2%	60.0%
40歳以上における歯周炎を有する人の割合の減少	69.9%	40.0%
オーラルフレイルについて知っている人の割合の増加	14.7%	30.0%

※1 セルフケア…歯ブラシやフロス、歯間ブラシ等を用いて日常的に自身で行うケア
 ※2 オーラルフレイル…咀嚼やくや嚥下等の口腔機能低下の前段階を表す口のトラブル（むせ、噛めない食品の増加など）



身体活動・運動

目標 意識的に身体活動量を増やそう

市民の取組

- 子どもの頃から体を使った遊びをたくさんしましょう
- 日常生活の中で、今より10分多く体を動かしましょう
- 自分にあった運動を続けましょう

市の取組

- 子どもたちが体を使った遊びを楽しめるような取組を実施します
- 今より10分多く歩くことを目標とした健康づくりを進めます
- 運動習慣の必要性を啓発し、運動事業の情報を提供します

主な指標	現状値	目標値
1日の平均歩数の増加	20～64歳 男 6,338歩/女 5,400歩	8,000歩
65歳以上	男 3,652歩/女 4,090歩	6,000歩



親と子

目標 安心・安全な妊娠・出産を迎え、全ての子どもを健やかに育てよう

市民の取組

- 妊娠・出産について正しい知識をもちましょう
- 子どもの健やかな成長・発達を促し、健康的な生活習慣を築きましょう
- 社会全体で子育て世代をあたたく見守りましょう

市の取組

- 妊娠期から出産・子育て期まで切れ目ない相談支援の充実を図ります
- 子どもの成長・発達、健康的な生活習慣形成への支援を行います
- 命を育むことの大切さ、思春期の健康づくりに関する正しい知識を普及・啓発します
- 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくりを推進します

主な指標	現状値	目標値
妊娠・出産について満足している親の割合の増加	91.7%	増加
この地域で育児をしたいと思う親の割合の増加	94.6%	95.0%