

第4章 分野別施策の展開

第1節 健康増進のための生活習慣の改善

1. 栄養・食生活

【取組の方向性】

生活習慣病の予防に向け、バランスのよい食生活と適正体重維持を目指します。

減塩や節塩に向け、塩分・野菜の摂取量を可視化し、食事への関心を高めていきます。また、適正体重維持のため、定期的な体重測定を促します。

【市民の取組】

- ☐ 減塩・節塩を心がけ、うす味に慣れよう
- ☐ 野菜の多いバランスの取れた食事をしよう
- ☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけよう
- ☐ 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測ろう

【市の取組】

取組内容	担当課
食生活に関する正しい情報提供・知識の普及啓発 (ホームページ・市報・健康教室等)	すこやか子育て課
栄養相談・料理教室・各種教室の開催 (両親学級・離乳食実習・食育教室・シニアカフェ等)	
食生活改善推進員の養成と活動支援	
減塩とベジアップの推進	
推定食塩摂取量検査 (国保特定健康診査、健康教室等)	
野菜摂取量検査 (健康教室等)	福祉課
管理栄養士による訪問指導	
高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業	すこやか子育て課
小中学校での食に関する指導	管理課 学校教育課
食育・地産地消推進計画の推進	農林課

【関係団体との連携】取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会、置賜保健所、山形県栄養士会、地区長会、地区公民館、幼児施設、教育機関、高齢者サロン、南陽検診センター

【評価指標】

項 目		現状値	目標値	目標値 根拠
20～50 歳代男性の肥満者の割合		31.4%※1	28.0%	県準拠
20～50 歳代女性の肥満者の割合		17.2%※1	15.0%	市独自
20～30 歳代女性のやせの者の割合		16.7%※1	15.0%	県準拠
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日に 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割 合（20 歳以上）		—	50.0%	
野菜を 1 日 3 皿（210 g）以上食べている者 の増加※4		39.2%※1	50.0%	市独自
健診結果より男女ともに推定 塩分摂取量が 13g 以上の者の 割合	男性	10.2%※2	7.0%	データヘルス 計画目標値※3
	女性	7.2%※2	5.0%	

※1 令和 6 年度市民アンケート

※2 令和 4 年度国保特定健診結果

※3 第 3 期データヘルス計画

※4 厚生労働省による 1 日の野菜摂取目標量 350g（1 皿 70g を 1 日 5 皿）

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	早寝・早起き・朝ごはんの推進 バランスの良い食生活の普及推進
青年・ 壮年期	減塩とベジアップの推進 メタボリックシンドローム※予防の推進 朝食摂取の推進
高齢期	1 日 3 食バランスの良い食生活の普及 フレイル予防の推進 たんぱく質摂取の推進

※メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満に脂質異常症、高血圧、高血糖のうち 2 つ以上を合併した状態。

2. 身体活動・運動

【取組の方向性】

健康増進やフレイル予防のため、運動習慣のない者が気軽に運動を始められる事業に取り組み、運動習慣者（週2回、1日30分以上の運動を1年以上継続している者）を増やしていきます。

体育館・公民館などの施設を有効活用する等、気軽に運動しやすい社会環境づくりを促進します。

【市民の取組】

- ☐ 1日30分以上、週2回以上の運動を継続しよう
- ☐ 今よりも10分（1,000歩）多く歩こう
- ☐ 自分に合った運動を見つけよう
- ☐ 日常生活の中で積極的に体を動かそう

【市の取組】

取組内容	担当課
運動の効用・必要性の情報提供・普及・啓発 （ホームページ・市報・健康教室等）	すこやか子育て課
なんよう健幸ポイント事業	
各種教室等の開催 （一般介護予防教室、健康教室、運動イベント等）	福祉課 すこやか子育て課 社会教育課
高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業	福祉課 すこやか子育て課

【関係団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市スポーツ協会、南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市商工会、南陽市社会福祉協議会、地区長会、地区公民館、高齢者サロン、教育機関

【評価指標】

項 目		現状値	目標値	目標値 根拠
運動習慣者(週2日、1日30分以上の運動を1年以上継続している者)の増加	男性	28.8%※1	40.0%	国準拠
	女性	25.8%※1		
1日の歩数(平均値)の増加	男性	6,677歩※1	8,000歩	市独自
	女性	5,175歩※1		

※1 令和6年度市民アンケート

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	親子や家族で楽しめる運動の普及啓発 友達と遊び、楽しく体を動かす機会の増加 部活動等を通して、運動習慣を身につける
青年・ 壮年期	身体活動や運動に関する正しい情報を提供し、運動習慣が身につけられるよう推進する 気軽に始められる運動の紹介や運動イベントの開催
高齢期	介護予防事業の各種教室等を通じたフレイル予防の推進

3. 休養・睡眠・こころの健康

【取組の方向性】

質の高い睡眠のとり方やストレスの解消、心身の休養など、こころの健康を保つために周知啓発を図り、睡眠による休養が十分にとれている者、ストレス解消ができている者を増やしていきます。

また、社会活動（就学・就労を含む）への参加を促進し、社会とのつながりを持つ人を増やしていきます。

【市民の取組】

- ☐適切な睡眠時間を確保しよう
- ☐ストレスと上手に付き合おう
- ☐社会活動に参加しよう
- ☐早めに周りの人や相談機関に相談しよう

【市の取組】

取組内容	担当課
休養や睡眠に関する正しい知識の普及、啓発 （ホームページ・市報・健康教室等）	すこやか子育て課
健康教室や健康相談での睡眠や休養に関する指導 （両親学級・乳幼児健診・各種健康教室等）	
気軽に相談できる相談窓口の周知、相談 （産後うつスクリーニングの実施・臨床心理士（公認心理師）による発達相談・教育相談の実施）	すこやか子育て課 学校教育課
社会活動に関する情報提供を行う （広報での情報提供・なんよう健幸ポイント事業・一般介護予防教室・健康教室等）	福祉課 すこやか子育て課 社会教育課
ゲートキーパー※養成講座の開催	福祉課
児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育	

※ゲートキーパー：身近な人の悩みやこころの危険信号に気づき、声をかけ、話を聴いて、相談機関や専門家に
つなぎ、見守る人。

【関係団体との連携】取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

置賜保健所、南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市社会福祉協議会、教育機関、幼児施設、高齢者サロン、南陽市商工会

【評価指標】

項 目	現状値	目標値	目標値 根拠
睡眠による休養を十分とれている者の割合	73.2%※1	80.0%	県準拠
いずれかの社会活動（就学・就労を含む）を行っている者の割合（20歳以上）	70.4%※1	73.0%	市独自
ゲートキーパー養成講座開催数	2回※2	年1回以上	自殺対策 計画※3

※1 令和6年度市民アンケート

※2 令和5年度実績

※3 いのち支えあう南陽市自殺対策計画

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	規則正しい生活リズムの普及啓発 臨床心理士（公認心理師）等による相談窓口の周知
青年・ 壮年期	休養・睡眠やこころの健康に関する情報提供・普及啓発 相談窓口の周知
高齢期	睡眠やこころの健康に関する情報提供・普及啓発 社会活動等への参加勧奨

4. 喫煙

【取組の方向性】

喫煙と受動喫煙は、がんや生活習慣病及び慢性閉塞性肺疾患（COPD）のリスクを高めるなど、身体に与える影響についての正しい知識を普及啓発します。

また、若い世代へたばこに対する正しい知識の普及啓発を図ることで、喫煙を始める人の増加を抑制し、受動喫煙の防止に努めます。

【市民の取組】

- ☐ 喫煙と受動喫煙の害を知ろう
- ☐ 禁煙に取り組もう
- ☐ 受動喫煙の機会を減らそう
- ☐ COPDについて知ろう

【市の取組】

取組内容	担当課
喫煙と受動喫煙に関する知識の普及 （市報、健康教室、妊娠届、新生児乳児訪問、乳幼児健診等）	すこやか子育て課
COPDについて知識の普及啓発	
職場における分煙、禁煙の徹底	
20歳未満の者や妊娠中・授乳中の者への喫煙防止教育と受動喫煙防止の環境づくりの推進 （防煙教室、妊娠届、新生児乳児訪問、乳幼児健診等）	すこやか子育て課 学校教育課

【関係団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市商工会、教育機関、
幼児施設、置賜保健所

【評価指標】

項 目		現状値	目標値	目標値 根拠
喫煙率（20歳以上）	男性	26.6%※1	12.0%	県準拠
	女性	6.0%※1	4.0%	市独自
受動喫煙の機会を有する者 （20歳以上）の割合	職場	13.2%※1	0%	県準拠
	家庭	14.6%※1	0%	
	飲食店	14.1%※1	0%	
COPDについて知っている者の割合		48.5%※1	80.0%	市独自

※1 令和6年度市民アンケート

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	喫煙に関する知識の普及 妊娠届や乳幼児健診等で妊産婦と家族に対する禁煙の指導 防煙教室を通じて、受動喫煙から身を守る知識の普及
青年・ 壮年期	喫煙と受動喫煙に関する知識の普及 COPDについて知識の普及 禁煙支援
高齢期	

5. 飲酒

【取組の方向性】

過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高めるため節度ある飲酒量※の認知度向上を図り、多量飲酒が身体に与える影響について周知していきます。

また、20歳未満の者や妊娠中・授乳中の者を取り巻く家庭、学校、地域が連携して飲酒させない環境づくりに努めていきます。

※ 節度ある飲酒量：1日あたり純アルコール20gまで

【市民の取組】

- ☐ 週2日は休肝日をつくろう
- ☐ 生活習慣病のリスクを高める量※を知り、節度ある飲酒を心がけよう
- ☐ 20歳未満の者や妊娠中・授乳中の者の飲酒機会をなくそう
- ☐ 20歳未満の者がノンアルコール飲料も飲んではいけないことを知ろう

※ 生活習慣病のリスクを高める量：1日あたり純アルコール量 男性40g以上、女性20g以上

【市の取組】

取組内容	担当課
飲酒と健康に関する知識の普及 (市報、健康教室、妊娠届、新生児乳児訪問、乳幼児健診等)	すこやか子育て課
生活習慣病のリスクに関する知識の普及	すこやか子育て課 学校教育課
20歳未満の者や妊娠中・授乳中の者の飲酒が及ぼす影響についての知識の普及啓発と飲酒防止の環境づくりの推進	

【関係団体との連携】取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市商工会、教育機関、地区長会、地区公民館、置賜保健所

【評価指標】

項 目		現状値	目標値	目標値根拠
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	男性	16.8%※1	13.0%	県準拠
	女性	11.4%※1	6.4%	
節度ある飲酒量を知っている者の割合(20歳以上)		34.0%※1	50.0%	市独自

※1 令和6年度市民アンケート

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	飲酒と健康に関する知識の普及 妊娠届等で飲酒が胎児・母乳に与える影響について普及 飲酒させない環境づくりの推進（ノンアルコール飲料含む）
青年・ 壮年期	飲酒と健康に関する知識の普及 過度な飲酒が及ぼす健康被害の普及
高齢期	節度ある飲酒量の普及

《参考》

1日あたりの純アルコール摂取量の計算式

$$\boxed{\text{飲酒の量 (ml)}} \times \left[\boxed{\text{アルコール度数 (\%)}} \div 100 \right] \times 0.8_{※} = \boxed{\text{純アルコール量 (g)}}$$

※アルコール比重

純アルコール 20 g の目安量

●ビール (中びん)  1本(500ml)	●日本酒  1合(180ml)	●焼酎  0.6合(110ml)	●缶チューハイ  1.5缶(520ml)	●ウイスキー  ダブル1杯(60ml)	●ワイン  グラス1.5杯(180ml)
--	---	--	---	--	---

生活習慣病のリスクを高める飲酒習慣（男女別）

		飲 酒 量（1日あたりの純アルコール摂取量）				
		1合 (20g) 未満	1～2合 (20-40) 未満	2～3合 (40-60) 未満	3～5合 (60-100) 未満	5合以上 (100g) 以上
飲 酒 頻 度	毎日			生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している者		
	週5～6日					
	週3～4日					
	週1～2日					
	月1～3日					

女性		飲 酒 量（1日あたりの純アルコール摂取量）				
		1合 (20g) 未満	1～2合 (20-40) 未満	2～3合 (40-60) 未満	3～5合 (60-100) 未満	5合以上 (100g) 以上
飲 酒 頻 度	毎日		生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している者			
	週5～6日					
	週3～4日					
	週1～2日					
	月1～3日					

6. 歯と口腔の健康

【取組の方向性】

生涯にわたり良好な口腔環境を保つため、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりの普及啓発、歯科保健対策の充実を図り、日常的なセルフケアの質の向上と歯科検診の受診の推進に取り組んでいきます。

【市民の取組】

☐ むし歯をつくらないようにしよう
☐ 歯と口の健康づくりに関心を持ち、正しい知識を身につけよう
☐ 口腔ケアを日常的に行おう
☐ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯のメンテナンスや歯科検診を受けよう

【市の取組】

取組内容	担当課
ライフステージに応じた歯と口の健康づくりに関する啓発や 情報提供 (ホームページ・市報・健康教室・健診等)	すこやか子育て課
歯周疾患検診	
乳幼児健診における歯科医師・歯科衛生士と連携した歯科口腔 保健指導	
乳幼児健診におけるフッ素塗布 (1歳6か月児、2歳6か月児)	
高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業	福祉課
8020※1、6024運動※2の推進	すこやか子育て課
歯科保健活動の推進	すこやか子育て課 学校教育課

※1 8020運動：80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われており、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わうことができることされている。

※2 6024運動：60歳で自分の歯を24本以上保つ運動。

【関係団体との連携】取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡歯科医師会、歯科衛生士会、南陽市食生活改善(母子保健)推進員
連絡協議会、教育機関、幼児施設、高齢者サロン、置賜保健所

【評価指標】

項 目	現状値	目標値	目標値 根拠
3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合	3.0%※1	0%	県準拠
12歳児でむし歯のない者の割合	74.6%※2	90.0%	
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 (20歳以上)	52.7%※3	90.0%	市独自
歯間部清掃用具を使用している者の割合 (20歳以上)	65.7%※3	75.0%	県準拠
歯周疾患検診を受診する者の割合	3.5%※4	5.0%	データヘルス 計画目標値※5

※1 令和5年度3歳児健康診査結果

※2 令和5年度定期健康診断実施報告

※3 令和6年度市民アンケート

※4 令和5年度歯周疾患検診結果

※5 第3期データヘルス計画

【ライフステージ別】

区 分	具体的な取組
乳幼児・ 学齢期	適切な間食の取り方の普及啓発 ブラッシング指導の推進
青年・ 壮年期	定期的な歯科検診受診の推進 歯周疾患予防 6024運動の推進
高齢期	オーラルフレイル※予防 8020運動の推進

※ オーラルフレイル：『口の機能の健常な状態』と『口の機能低下』との間にある状態。

オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっている。