

第3次宇和島市健康づくり推進計画

2025（令和7）年度～2036（令和18）年度

概要版

宇和島市では、平成25（2013）年3月に「第2次宇和島市健康づくり推進計画」を策定し、市民との協働による健康づくり施策に取り組んできました。この度、当該計画期間の満了に伴い、本計画「第3次宇和島市健康づくり推進計画」を策定し、令和7（2025）年度から令和18（2036）年度までの行動計画を定めます。本計画では、基本理念の実現に向けて、これまでの取組やアンケート調査結果から読み取れる課題を踏まえ、次の施策に掲げる3つの基本目標を定め、具体的な取組を展開します。

基本理念 だれもが健康で安心して暮らせるうわじま

目指す姿

● 壮年期死亡の減少 ● 健康寿命の延伸 ● 健康格差の縮小

課題と今後の取組

基本目標1 個人の行動と健康状態の改善

▶ 施策分野1 栄養・食生活 🍴

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
朝食の欠食率や主菜・副菜がそろった食事をとる割合は、食育への関心度の高さとの相関性あり 食育への関心度別 主菜・主菜・副菜を1日2回以上そろえて「ほぼ毎日」食べる割合 関心がある（n=102） 70.6 どちらかといえばある（n=284） 47.5 関心はない（n=197） 35.0 野菜を「ほとんど食べない」割合 関心がある（n=102） 2.0 どちらかといえばある（n=284） 4.2 関心はない（n=197） 18.8	・食に関する正しい情報や知識の普及 ・食育を通した健やかな子どもの育成 ・地域における食育活動の促進 ・地域における地産地消の推進 ・食の安全・安心につながる取組の推進	○朝食は欠かさず食べましょう ○主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう ○薄味でおいしく食べましょう ○栄養成分表示を見ましょう ○定期的に体重測定を行い適正体重を維持しましょう 

▶ 施策分野2 身体活動・運動 🚶

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
約7割が「運動習慣はない」と回答 運動習慣の有無 無回答 1.5% 運動習慣がある 31.6% 運動習慣はない 66.8% 成人（N=591）	・身体活動・運動に関する情報の発信 ・介護予防に関する取組の推進	○生活の中に運動を取り入れましょう ○近場での移動はできるだけ徒歩や自転車を利用しましょう 

▶ 施策分野8 女性 🧑

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
男女共に29歳以下でやせ（低体重）の割合が高い 子宮頸がん検診、乳がん検診については、29歳以下で受診率が低い 子宮頸がん検診 毎年受けている 2～3年に1回程度受けている 29歳以下（n=44） 18.2 27.3 (45.5) 30代（n=67） 23.9 40.3 (64.2) 40代（n=72） 23.6 31.9 (55.5) 50代（n=83） 28.9 27.7 (56.6) 60歳以上（n=92） 19.6 18.5 (38.1) 女性年齢別 乳がん検診 毎年受けている 2～3年に1回程度受けている 29歳以下（n=44） 9.1 6.8 (15.9) 30代（n=67） 9.0 17.9 (26.9) 40代（n=72） 22.2 30.6 (52.8) 50代（n=83） 25.3 32.5 (57.8) 60歳以上（n=92） 25.0 23.9 (48.9) 女性年齢別	・妊娠期からの健康づくり ・母子保健における生活習慣病予防 ・女性の健康づくりの推進	○妊娠・授乳中の飲酒・喫煙はやめましょう ○自分の適正体重を知り、健康的なからだづくりを心掛けましょう 

▶ 施策分野9 高齢者 🧓

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
骨折による介護認定者の割合は56.5% 認知症による介護認定者の割合は84.3%	・フレイル予防の推進 ・適切な受診方法の支援	○体力や筋力の低下を防ぎ、骨折しにくいからだをつくりましょう

基本目標3 地域で取り組む健康づくり

▶ 施策分野10 市民主体の健康づくりの推進 🏠

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
地域活動などへの参加状況をみると、29歳以下では「参加していない」割合がほかの年齢層を大きく上回っている 地域活動等への参加状況 29歳以下（n=80） 58.8 30代（n=97） 39.2 40代（n=112） 34.8 50代（n=138） 39.1 60歳以上（n=164） 32.9 年齢別	・幅広い世代への社会参加の促進 ・地域別健康課題の施策への反映 ・健康的な環境づくり	○地域活動に参加しましょう ○健康マイレージ事業等を活用しましょう 

問い合わせ先 宇和島市役所 保険健康課 成人保健係
電話番号：0895-49-7021 FAX：0895-24-1124
メールアドレス：kenko@city.uwajima.lg.jp

第3次宇和島市健康づくり推進計画 概要版
令和7年3月発行

発行：宇和島市 編集：保健福祉部保険健康課
〒798-8601 愛媛県宇和島市曙町1番地
TEL：0895-24-1111 FAX：0895-24-1124

▶ 施策分野 6 生活習慣病の発症と重症化の予防

- (1) 循環器疾患及び糖尿病等、生活習慣病の予防
- (2) がんの予防と早期発見

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
アンケート調査結果では健康診断等をほぼ毎年受診している割合は、各世代で7割以上あるが当市の特定健康診査受診率は36.4%（R5）と低い現状	- 生活習慣病予防のための啓発活動の推進 - 特定健診等の体制整備と周知等の工夫 - 特定保健指導等の充実による重症化の予防 - 関係機関との連携による健康づくりの推進 - 若年者（19～39歳）への健診の取組 - 国保データヘルス計画の推進 - 精密検査の受診勧奨 - がんに関する正しい知識の普及 - 相談体制の充実	- 年に1回は健診を受けましょう - 自分の健康状態に応じた生活改善に取り組みましょう - 家庭血圧を測定しましょう - 定期的にがん検診を受診しましょう - 精密検査が必要となった人は必ず受診しましょう - 月1回は乳がんの自己検診をしましょう

基本目標 2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

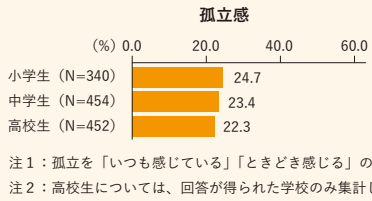
▶ 施策分野 7 子ども

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
3歳児健診で夜10時以降に就寝する子どもの割合は約3割 小児生活習慣病予防健診で肥満、血圧、脂質異常などで管理が必要となっている人の割合は約2割	- 子どもの心と身体の健やかな発達の促進 - 小児期における生活習慣病予防	- 早寝早起きをしましょう - 朝食を食べましょう - 子どもの頃から自分の身体に関心を持ちましょう



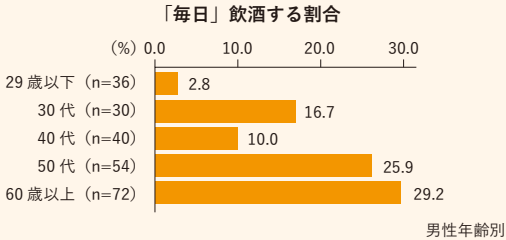
▶ 施策分野 3 休養・睡眠・心の健康づくり

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
睡眠による休養やストレスの軽減は、睡眠時間の長さに大きく関係 孤立を感じている小・中・高校生は4人に1人	- 休養・睡眠・こころの健康に関する情報発信 - 安心して子どもを生める環境づくり - 思春期の精神保健の充実 - 自殺対策の推進 - 相談窓口の周知と早期発見の体制づくり	- 十分な休養をとりましょう - スマートフォンなどの長時間利用を避けましょう - 一人で悩まず誰かに相談しましょう - 自分に合ったストレスの解消法を持ちましょう

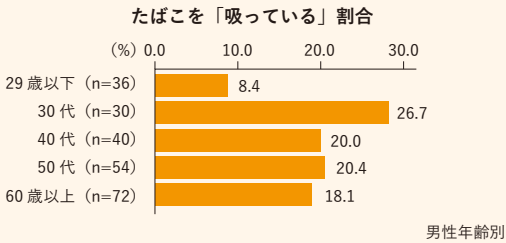


▶ 施策分野 4 飲酒・喫煙

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
毎日飲酒する割合は、男性は年齢が上がるほど高い傾向	- 適正な飲酒量についての正しい理解の促進 - 喫煙が身体に及ぼす影響についての正しい理解の促進 - 受動喫煙の防止対策 - 禁煙に対する支援	- 休肝日をつくりましょう - 適正飲酒を心がけましょう - たばこの健康への害について知り、たばこを吸わないようにしましょう



喫煙率は男性で約2割
30歳代男性で喫煙者が多い



▶ 施策分野 5 歯と口腔

課題	行政が取り組むこと	みなさんが取り組むこと
歯科健診を年に1回受診している割合は各世代で約半数	- 歯・口腔の健康に関する正しい理解の促進 - ライフステージに応じた歯科健診受診の促進	- 定期的に歯科健診を受診しましょう - 食後に歯磨きをする習慣をつけましょう - 間食の時間を決めましょう

