

第4次

健康こうか21計画

(健康増進計画・食育推進計画)

令和7年度～令和10年度

めざせ健康寿命の延伸

地域で共に支え合い
生きがいをもって
健康長寿で
幸せに暮らせるまち 甲賀

計画本編はこちら



令和7年3月
甲賀市

甲賀市を取り巻く状況



統計からみた
甲賀市の現状って？ 健康課題って？



- 本市の健康寿命は、全国や滋賀県と比較して男女ともに高くなっています。
- 死因の第1位は、男女ともに「がん」です（男性約3割、女性約2割）。
- 医療費（国民健康保険）は年々増加しています。
- 脳血管疾患、虚血性心疾患、人工透析すべての患者において、疾病の重なりがあるとのデータがあり高血圧が80%以上、糖尿病と脂質異常症は40～60%が重複しています。高血圧対策、生活習慣病予防が重要となります。
- 介護の状況は、要介護・要支援認定者数が増加し続けています。特に「要介護1」から「要介護4」までの認定者数が増加傾向です。

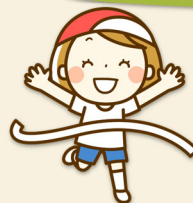
甲賀市で行われている健康づくり

子どものがんばりを引き出す持続可能な体力向上

○ 柏っ子マラソンタイム

校内のマラソン大会に向けて、約1か月半前から週2回、長休みに取組めます。マラソンタイム以外の時間や、帰宅後、休日に走った距離も記録します。がんばった人への努力賞と、大会で標準タイムを切るともらえる優秀賞を目指して、柏っ子たちはがんばります。

甲賀市立柏木小学校の
体力向上の取組を
紹介します！



○ 校内なわとび交流会

自分でめあてを設定する目標チャレンジと、学年に応じた目標回数を目指すなわとびチャレンジに取り組んでいます。体育の時間だけでなく、自らすすんで休み時間や家でもチャレンジします。



参考：「甲賀市立柏木小学校の取組」令和5年4月号「教育しが」から抜粋

地域の食材について

本市では、お茶や米、野菜等のさまざまな農産物が生産され、学校給食やみなさんの食卓に届けられています。農業を盛り上げている就農者の方々と、新鮮な農産物を購入できる場所を紹介しています！



就農されているお二人に
インタビュー！



- ・イチゴ農家（1年目）の上田雄志さん
- ・トマト農家（17年目）TOMIKAWA GREEN FARMの富川育久さん

参考：【甲賀市広報紙（令和6年8月号）】

第4次健康こうか21計画（概要版） 令和7年3月

発行：甲賀市

編集：甲賀市 健康福祉部 すこやか支援課

〒528-8502 甲賀市水口町水口 6053 番地

T E L 0748-69-2168

F A X 0748-63-4085

市民の取組目標

第1節 健康づくりを支える環境整備

地域のつながりによる健康づくりの推進

主な目指す姿 健康づくりに関心を持ち、健康づくりの教室やイベントに積極的に参加している。

主な目標・指標 自分と地域の人たちとのつながりが強い方だと思う人の割合の増加

現状値(R5)	目標値(R18)
強い 9.4%	55%
どちらかといえば強い 35.8%	

主な取組内容 地域の保健福祉等のネットワークや地域の情報を得よう努めます。

第2節 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん

主な目指す姿

定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療ができている。

主な目標・指標

がん検診の受診率向上

現状値(R4)	目標値(R18)
肺がん検診 3.0%	現状より
大腸がん検診 3.9%	5%増加
胃がん検診 5.6%	

主な取組内容

定期的ながん検診を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに生かします。



循環器系疾患

主な目指す姿

高血圧症・脂質異常症を予防し、循環器系疾患を発症しないようにしている。

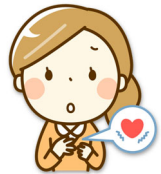
主な目標・指標

【発症予防】収縮期血圧の有所見者の割合の減少

現状値(R4)	目標値(R18)
40～74歳男性 52.2%	42%
40～74歳女性 50.2%	40%

主な取組内容

血圧や脂質等、循環器系疾患予防に関する情報・知識を深め、よい生活習慣を身につけます。



糖尿病

主な目指す姿

治療が必要な場合は、医療受診や保健指導を受けている。

主な目標・指標

【重症化予防】糖尿病の有所見者の割合の減少
[HbA1c(NGSP値)6.5以上の人]

現状値(R4)	目標値(R18)
服薬治療なし 3.6%	減少
服薬治療あり 68.4%	

主な取組内容

かかりつけ医やかかりつけ歯科医、そしてかかりつけ薬局を持ち定期的に受診します。



慢性閉そく性肺疾患(COPD)

主な目指す姿

慢性閉そく性肺疾患(COPD)について知り、予防のために生活習慣を改善している。

主な目標・指標

慢性閉そく性肺疾患(COPD)の死亡率の減少
(人口10万人あたり死亡率)

現状値(R4)	目標値(R18)
17.2	減少

主な取組内容

慢性閉そく性肺疾患(COPD)について関心を持ち知識を深めます。



第4節 健全な心と身^{からだ}を育む食育の推進

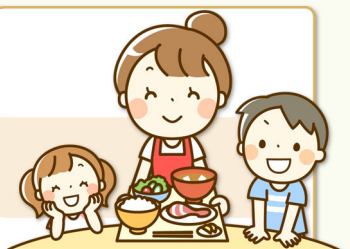
食で豊かな心を育む・地域の食材や食文化を通して食の大切さを知る

主な目指す姿 家族や仲間とそろって楽しく食事をとっている。

主な目標・指標 週3日以上、家族と一緒に夕食を食べる者の増加

現状値(R4)	目標値(R18)
78.1%	増加

主な取組内容 家族等とコミュニケーションを取りながら楽しい食事の場を持ちます。



第3節 分野別の健康づくりの推進

栄養・食生活

主な目指す姿

意識して減塩や、野菜を多く食べることができている。

主な目標・指標

食塩摂取量の減少（1日あたり）
現状値（R4） 目標値（R18）
男性 11.6g → 8.0g未満
女性 9.7g → 7.0g未満

野菜摂取量の増加（1日あたり）
現状値（R4） 目標値（R18）
20歳以上 215.8g → 350g以上

主な取組内容

- ・毎回の食事に野菜を意識して取り入れます。
- ・薄味を心がけ、減塩します。



身体活動・運動

主な目指す姿

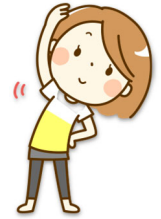
日常生活の中で、少しの時間でも身体を動かすことを心がけている。

主な目標・指標

日常生活における歩数の増加
現状値（R5） 目標値（R18）
1日平均6,000歩以上の人 45.6% → 50%

主な取組内容

アプリや動画を活用し、自分の健康状態に適した運動を心がけます。



休養・こころの健康

主な目指す姿

質の高い睡眠とストレス解消で、こころも身体も健康に保つことができている。

主な目標・指標

睡眠を十分とれる人の増加
現状値（R5） 目標値（R18）
20～64歳 35.0% → 50%

主な取組内容

- ・自分にあったストレス解消法（リラックス法）を見つけます。
- ・休養と仕事をするときのメリハリをつけます。



たばこ

主な目指す姿

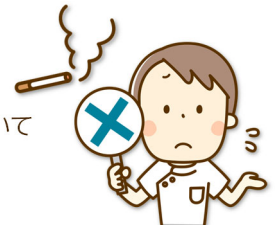
喫煙が及ぼす健康への影響について正しく理解している。

主な目標・指標

喫煙者の減少
現状値（R4） 目標値（R18）
20歳代以上男性 19.8% → 15%
20歳代以上女性 3.7% → 3%

主な取組内容

たばこが健康に及ぼす影響を正しく理解します。



アルコール

主な目指す姿

アルコールが身体に及ぼす影響について正しく理解します。

主な目標・指標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少
現状値（R4） 目標値（R18）
20歳代以上男性 12.0% → 減少
20歳代以上女性 7.9%

主な取組内容

週2日程度の休肝日を設けます。



歯と口腔の健康

主な目指す姿

定期的に歯科健診（検診）や専門的ケアを受けて、歯と口腔の健康を保っている。

主な目標・指標

定期的な歯科検診を受けている者の割合（20歳代以上）
現状値（R3） 目標値（R18）
42.1% → 45%

主な取組内容

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診します。

