参　考　資　料

１　「第３次健康長崎市民 21」健康分野別の目標指標一覧

２　「健康長崎市民 21」今までの取組み

３　「第３次健康長崎市民 21」策定の経緯

４　健康長崎市民 21 市民推進会議規則

５　健康長崎市民 21 市民推進会議委員

６　「第２次健康長崎市民 21」健康分野別の目標指標結果一覧

７　用語の解説

1　「第３次健康長崎市民21」健康分野別の目標指標一覧

健康分野	目標項目	ベースライン値	目標値（R14年度）	出典元
	健康寿命の延伸	健康寿命　男79.6歳 女83.7歳 平均寿命　男81.1歳 女86.9歳 （R5年）	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	国保データベース（KDB）システム ※健康寿命及び平均寿命は、平均自立期間（要介護２以上）及び平均余命を用いる
栄養・食生活	目標（１）バランスのよい食事を摂っている市民の増加			
	①主食・主菜・副菜をそろえて食べることが１日２回以上ある人の割合（20歳以上） ②主食・主菜・副菜をそろえて食べることが１日２回以上ある子どもの割合（３歳児）	①41.1%（R6年度） ②57.0%（R5年度）	①50.0% ②64.0%	①長崎市民健康意識調査 ②３歳児健康診査質問票
	目標（２）野菜を多く摂取する市民の増加			
	①１日に摂取する野菜料理の皿数（20歳以上） ②１日に野菜料理を３皿以上摂取する子どもの割合（３歳児）	①2.9皿（R6年度） ②48.4%（R5年度）	①5.0皿 ②75.0%	①長崎市民健康意識調査 ②３歳児健康診査質問票
	目標（３）適正体重を維持している市民の増加			
	BMIが18.5 以上25 未満（65 歳以上はBMIが20 を超え25 未満）である人の割合	61.3%（R6年度）	66.0%	長崎市民健康意識調査
	目標（４）肥満である市民の減少			
	①肥満(BMIが25以上）である人の割合（20～60歳代男性） ②肥満(BMIが25以上）である人の割合（40～60歳代女性）	①34.0%（R6年度） ②17.1%（R6年度）	①26.0%未満 ②14.0%	長崎市民健康意識調査
	目標（５）若年女性のやせ・高齢者の低栄養傾向である市民の減少			
	①20～30歳代女性のやせ（BMI18.5未満）である人の割合 ②65歳以上の低栄養傾向（BMI18.5以下）である人の割合	①19.6%（R6年度） ② 8.4%（R6年度）	①14.0% ② 8.8%未満	長崎市民健康意識調査
	目標（６）朝食を食べない市民の減少			
	①朝食欠食率(20～30歳代男性） ②朝食欠食率(20～30歳代女性）	①41.7%（R6年度） ②29.9%（R6年度）	①20.0% ②20.0%	長崎市民健康意識調査
	目標（７）共食を実施している市民の増加			
	共食を実施している1週間あたりの回数	13.3回（R6年度）	16回	長崎市民健康意識調査 （3回/日×7日＝21回が最高値となる）※一人暮らしも対象とする
	目標（８）生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている市民の減少			
	①男性：純アルコール40g以上/日摂取する人の割合 ②女性：純アルコール20g以上/日摂取する人の割合	全体11.3% ①13.9% ② 9.6% （R6年度）	10.0%（全体） ①13.0% ②6.4%	長崎市民健康意識調査
	目標（９）管理栄養士・栄養士を配置している特定給食施設の増加			
	管理栄養士・栄養士を配置している特定給食施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く）の割合	79.0% （R6年度）	81.0%	衛生行政報告例
	【参考値】（「第４次長崎市食育推進計画」より）ゆっくりよく噛んで食べる市民の増加			
	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合（20歳以上）	49.5%（R6年度）	55.0% （R8年度）	長崎市民健康意識調査
身体活動・運動	目標（１）運動を習慣的に実施している市民の増加			
	運動習慣者（1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している）の割合 ①20～64歳男性　②20～64歳女性 ③65歳以上男性　④65歳以上女性	①30.1%　②28.7% ③34.4%　④35.6% （R6年度）	①40.0%　②40.0% ③50.0%　④50.0%	長崎市民健康意識調査
	目標（２）運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少			
	運動やスポーツを習慣的に行っていない（１週間の総運動時間（体育授業除く ）が60分未満）の子どもの割合 ①小学５年生の男児 ②小学５年生の女児	① 8.6% ②15.1% （R6年度）	①6.8% ②12.4%	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
	目標（３）ロコモティブシンドロームの高齢者の減少			
	足腰に痛みのある高齢者の割合 （65歳以上）	14.4%（外出を控えている高齢者のうち） （R6年度）	13.0%	長崎市民健康意識調査
	【参考値】足腰に痛みのある高齢者の割合 （65歳以上）	15.3%（R4年度）		介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
健康チェック	目標（１）特定健診の受診率及び特定保健指導実施率（指導対象者のうち）の増加			
	①特定健診の受診率（40～74歳の国民健康保険加入者） ②特定保健指導実施率（40～74歳の国民健康保険加入者のうち特定健診の結果、特定保健指導対象者となった人）	①34.2% ②30.3% （R4年度）	①38.0% ②32.0% （R11年度）	長崎市国保特定健診・保健指導法定報告値
	目標（２）血糖コントロールが不良である市民の減少			
	（国民健康保険加入者のうち特定健診受診者） ①HbA1c8.0%以上（高血糖）の人の割合 ②HbA1c6.5%以上（高血糖）で糖尿病レセプトがない人の割合	①1.4% ②16.9% （R4年度）	①1.0% ②減らす （R11年度）	国保データベース（KDB）システム

分野	目標項目	現状値 （Ｒ４年度）	目標値 （R14年度）	出典元
健康チェック	目標（３）高血圧症である市民の減少			
	（国民健康保険加入者のうち特定健診受診者） ①高血圧症（160/100㎜Hg以上）の割合 ②（血圧160/100㎜Hg以上）＋問診結果（服薬なし：高血圧・糖尿病・高脂血症）であるハイリスク者を医療機関へつなぐことのできた割合	① 5.1%（R4年度） ②43.6%（R3年度）	①減らす ②増やす （R11年度）	国保データベース（KDB）システム
	目標（４）がん検診を受診した市民の増加			
	がん検診の受診率（男女別） ①胃がん（40～69歳）、②肺がん（40～69歳） ③大腸がん（40～69歳）、④子宮頸がん（20～69歳） ⑤乳がん（40～69歳）	①男61.8%、女39.2% ②男65.9%、女57.4% ③男54.4%、女36.1% ④46.1% ⑤44.0%（R6年度）	①～⑤ 全て60.0%	長崎市民健康意識調査
	目標（５）新規透析患者の減少			
	新規透析患者数	159人 (R5年)	151人	長崎県腎不全対策協会による実績値
	目標（６）慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）を認知している市民の増加			
	認知している（言葉も意味も知っている・言葉も意味も大体知っている・言葉は知っていたが、意味はあまり知らない・言葉は聞いたことがあるが意味は知らない）人の割合	55.7% (R6年度)	80.0%	長崎市民健康意識調査
	【参考値】（「第５次総合計画」より）　健（検）診を受ける市民の増加			
	過去1年間に特定健診や職場健診、人間ドックなどの健康診断を受けた人の割合	66.9%（40歳以上） (R2年度)	70.9% （Ｒ７年度）	長崎市民健康意識調査
こころの健康	目標（１）こころの健康に問題を抱えている市民の減少			
	①Ｋ６（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の人の割合 ②Ｋ６（こころの状態を評価する指標）の平均点 ａ全体、ｂ20～64歳、ｃ65歳以上	①ａ11.2%　ｂ15.8% ｃ 6.5% ②ａ 3.9点　ｂ 4.4点 ｃ 3.2点（②は設問6問すべて回答者のみで算出）（R6年度）	① ａ9.1%　ｂ12.4% ｃ5.5% ②ａｂｃベースライン値より下げる	長崎市民健康意識調査
	目標（２）睡眠で休養が取れている市民の増加			
	睡眠で休養が取れている人の割合 ①20～59歳 ②60歳以上	①67.7% ②74.3% (R6年度)	①75.0% ②85.0%	長崎市民健康意識調査
	目標（３）地域の人々とのつながりが強いと思う市民の増加			
	地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	29.7% (R6年度)	34.7%	長崎市民健康意識調査
	目標（４）社会活動（就労・就学を含む）を行っている市民の増加			
	社会活動（就労・就学を含む）を行っている人の割合	ａ75.2% ｂ60.4% (R6年度)	ａ80.2% ｂ65.4%	長崎市民健康意識調査
	【参考値】（「第２期長崎市自殺対策計画」より）自殺による死亡の減少			
	自殺による死亡率（人口10万対）	15.1（H27年度）	10.6（Ｒ８年度）	人口動態統計
喫煙	目標（１）喫煙率の減少(やめたい人がやめる)			
	20歳以上の喫煙率の割合 ①全体 ②20～40歳代の女性 ③妊婦（母子健康手帳交付時） ④子育て中の父母（４か月児健診時）	①12.0%（R6年度） ② 7.0%（R6年度） ③ 2.2%(R5年度) ④32.9%(R5年度)	① 9.8% ② 6.9% ③ 0% ④35.0%	①長崎市民健康意識調査 ②長崎市民健康意識調査 ③妊娠届問診票 ④すこやか親子21アンケート
	目標（２）受動喫煙を受ける機会の減少			
	日常生活における受動喫煙を受ける機会の割合 ①家庭　②飲食店　③職場	① 8.4% ②13.5% ③12.6% (R6年度)	①0% ②0% ③0%	長崎市民健康意識調査
	目標（３）慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）を認知している市民の増加　※再掲			
	認知している（言葉も意味も知っている・言葉も意味も大体知っている・言葉は知っていたが、意味はあまり知らない・言葉は聞いたことがあるが意味は知らない）人の割合	55.7%（R6年度）	80.0%	長崎市民健康意識調査
歯・口腔の健康	目標（１）むし歯のない子どもの増加			
	むし歯のある子どもの割合 ①3歳児（4本以上）　②12歳児	① 3.4% ②27.1% (R5年度)	① 0% ②10.0%	①3歳児歯科健康診査 ②長崎県学校保健統計
	目標（２）歯周病を有する市民の減少			
	歯周炎を有する人の割合(40歳以上)	63.5%（R4年度）	50.0%	長崎市歯科疾患実態調査
	目標（３）咀嚼良好者の増加			
	咀嚼良好者の割合(50歳以上)	68.7%（R6年度）	80.0%	長崎市民健康意識調査
	目標（４）歯科健診を受診する市民の増加			
	過去１年間に歯科健診を受診した人の割合	64.1%（R6年度）	80.0%	長崎市民健康意識調査

2　「健康長崎市民２１」今までの取組み

（１）「第１次健康長崎市民 21」（平成 14～24 年度）

ア　計画の推進

21 世紀の長崎市をすべての市民がすこやかでこころ豊かに生活できる今以上に活気あるまちにすることを最終目的として「健康長崎市民２１」を策定し、胎生期から高齢者までの 7 つのライフステージごとに取組みや目標を設定しました。

計画を系統的に進めるために 3 つの場をつくりました。

（ア）話し合いの場

計画策定（平成 13 年度）では「市民懇話会」、 計画推進期（平成 14～24 年度）では「市民推進会議」を設置し、個人、地域、学校、企業、地域団体・組織、行政がなにをすべきか、取組みの内容等について協議を進めてきました。構成団体は以下のとおりです。

（平成 24 年 4 月現在）

保健医療関連団体　10団体	女性団体　1団体
企業健康管理担当　2団体	若年層を含む団体　2団体
職域関連団体の健康管理担当者　5団体	大学･看護学校等　　1学校
自治会等の健康関連部門担当者　3団体	ボランティア団体　1団体
行政センター所管区域健康づくり関連関係者　3名	地域の育児支援団体　1団体
地域のいきがいづくり関連団体　3団体	その他健康づくり関係団体　2団体

年度＼構成		市民懇話会				
		胎生期 乳幼児期	児童期 思春期	青年期	壮年期	高齢期
H13	委員数	7 人	8 人	9 人	7 人	7 人
	開催回数	13 回	13 回	14 回	13 回	13 回

↓平成 14 年度に、それまでの市民懇話会を健康長崎市民２１市民推進会議として再編成。

年度＼構成		市民推進 会議全体会	母子分科会	共通Ⅰ 分科会 （青･壮年期の生活習慣病予防）	共通Ⅱ 分科会 （通称ｱﾙｺｶ分科会：ｱﾙｺｰﾙ・ｽﾄﾚｽ・感染症）	高齢分科会
H14	委員数	38 人	6 人	11 人	6 人	7 人
	開催回数	3 回	2 回	2 回	3 回	2 回
H15	委員数	38 人	8 人	13 人	8 人	9 人
	開催回数	4 回	4 回	4 回	7 回	7 回

年度＼構成		市民推進会議全体会	母子分科会	共通Ⅰ分科会（青･壮年期の生活習慣病予防）	共通Ⅱ分科会（通称ｱｽｶ分科会：ｱﾙｺｰﾙ・ｽﾄﾚｽ・感染症）	高齢分科会
H16	委員数	40人 合併後46人	8人 10人	13人 14人	10人 11人	9人 11人
	開催回数	4回	9回	8回	12回	10回
H17	委員数	46人	9人	14人	11人	12人
	開催回数	4回	5回	6回	9回	8回

平成17年度の中間評価実施後、取り組むべき課題として生活習慣病予防に的を絞り、分科会を再編成しました。

年度＼構成		全体会	子どもの育つ環境を整える	生活習慣病予防（運動）	生活習慣病予防（栄養・たばこ）	生活習慣病予防（ストレス）	地域職域専門部会
H18	委員数	39人	10人	10人	10人	9人	
	開催回数	4回	6回	4回	5回	7回	
H19	委員数	39人	10人	10人	10人	9人	12人
	開催回数	4回	5回	5回	4回	7回	1回
H20	委員数	37人	7人	8人	8人	8人	12人
	開催回数	4回	5回	6回	6回	8回	2回
H21	委員数	36人	7人	8人	8人	8人	11人
	開催回数	4回	4回	4回	6回	5回	1回
H22	委員数	36人	7人	8人	8人	8人	11人
	開催回数	3回	5回	6回	5回	6回	1回
H23	委員数	36人	7人	8人	8人	8人	12人
	開催回数	3回	5回	3回	7回	8回	0回
H24	委員数	35人	7人	8人	8人	7人	12人
	開催回数	4回	6回	7回	6回	7回	0回

（イ）発表の場

個人や組織・団体が行っている健康づくりの活動発表の場として、“○○に元気がやってくる”と題し、総合的なイベントを開催しました。

健康づくり活動の発表、健康情報の発信に加え、それぞれの団体の活動がさらに充実・拡大・継続するきっかけとなること、参加者同士のネットワークづくりになることを目的としてきました。

市民推進会議の構成団体のほとんどが参加し、団体活動の一つとして位置づけされており、継続的に参加が得られてきました。しかし、一般市民の参加者の増加が、課題として残りました。

年度	参加人数	会場
H14	約1,500人 （ウォーキング136人）	あぐりの丘 あぐりの丘コース
H15	約1,500人 （ウォーキング136人）	水族館前広場・日見地区公民館 水族館前広場から東公園下コース
H16	1,046人 （ウォーキング246人）	メルカつきまち５階 中央公園から水辺の森公園・ミニ出島・メルカつきまちコース
H17	中間評価のため休止	
H18	350人	松山陸上競技場
	100人	アリーナかぶとがに（AEDを含めた救急蘇生法実習）
H19	512人	長崎市消防局
	63人	AEDを含めた救急蘇生法実習
H20	300人	長崎市図書館
H21	1,084人	長崎水辺の森公園　大地の広場 共催：全国レクリエーション大会in長崎特別行事 「健康レクリエーションフェスタ」
H22	586人	長崎駅かもめ広場　　（共催：長崎県）
H23	1,050人	大波止おくんち広場
H24	最終評価のため休止	

（ウ）きっかけづくりの場

市民の関心が高い健康問題をタイムリーに取り上げ、地域で健康問題を考えるきっかけづくりの場としてシンポジウムを開催してきました。市民の身近な場所で実施することで参加がしやすく、健康問題を身近なこととして考えることができました。

年度	参加人数	会場	内容
H13	270人	メルカつきまち	地域でたばこの問題を考えよう
H14	201人	メルカつきまち	健康の基本「食」生活 ～地域まるごとおいしく、楽しく、生活習慣予防～
H15	117人	長崎市医師会館	地域で安心して子どもを育てるために
H16	135人	メルカつきまち	ハイシャ（歯科治療）のここがニガテ

年度	参加人数	会場	内容
H17	200人	メルカつきまち	地域で守る地域の命
H18	230人	NBCビデオホール	地域で支える大切な命 （働きざかりのうつと自殺予防）
H19	138人	長崎県歯科医師会館	メタボ予防大論戦
H20	150人	長崎市立図書館	健康ワークショップ 「メタボ予防（知らんば+せんば）だめさ～」
H21	150人	長崎大学中部講堂	女性をがんから守るためにもっともっと伝えたい！ 乳がん・子宮がんの「予防・検診・治療」
H22-24	最終評価のため休止		

（エ）評価の方法

ライフステージごとに達成を目指す目標値を 124 項目設定しました。市民へのアンケートを行い、その達成度を評価しました。アンケートは、計画開始時、中間評価時、最終評価時の 3 回実施し、市民の健康の達成度の変化を比較しました。

（２）「第２次健康長崎市民 21」（平成 25～令和５年度）

ア　計画の推進

「第 1 次健康長崎市民 21」の最終評価の結果、「小児期」以外は停滞していた評価項目が多く、ターゲットを明確にした取組みが必要であると考えられました。そこで、「第２次健康長崎市民 21」では、「健康寿命の延伸」を大目標に、「市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」を目指し、健康７分野を柱に、「重点課題」を定め、取組みや目標を設定しました。

これに基づき、前期計画（平成 25～29 年度）では、特に健康７分野の中でも「栄養・食生活」「身体活動・運動」「健康チェック」の３分野について、重点的に青壮年期を対象に取組みを進めてきましたが、中間評価の結果、特定の健康分野や世代だけの強化では十分ではないこと、健康７分野のうち課題となっている項目の多くは世代により異なることから、各世代の特徴に応じたアプローチがより一層必要であると考えました。

このため、後期計画（平成 30～令和５年度）では、健康７分野について、対象者を明確にし、「市民自ら行う健康づくりの行動目標」と市民が主体的な取組みをできるような「支援のあり方としての行動目標」を二本の柱とし、次の世代を見据えた健康づくりを進めてきました。

「第２次健康長崎市民 21」の 11 年間は、計画を系統的に進めるための場として、「話し合いの場」と「普及啓発の場」の２つを考えました。

（ア）話し合いの場

健康長崎市民 21 市民推進会議において、目標を達成するための取組内容等進捗状況の確認及び協議を進めてきました。中間期となる平成 29 年度は、前期計画の見直しを行い、最終評価時期となる令和４・５年度は、計画の評価及び次期計画について協議を重ねました。

健康長崎市民 21 市民推進会議の構成　（令和６年３月現在）

区　分	団体・人数
健康保険の保険者	１団体
保健・医療関係団体	９団体
教育関係団体	１団体
産業関係団体	１団体
労働者関係団体	１団体
市民活動団体	４団体
学識経験のある者	１名
公募市民	２名

健康長崎市民 21 市民推進会議の開催回数

前期計画		後期計画	
年度	回数	年度	回数
H25	2 回	H30	1 回
H26	2 回	R 元	2 回
H27	2 回	R２	0 回※
H28	3 回	R３	2 回
H29	3 回	R４	2 回
		R５	3 回

※Ｒ２年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会議は開催せず、資料送付のみ行った。

（イ）普及啓発の場

健康づくりに関心を持つ市民が増えるよう、計画内容や健康情報の発信、多様なイベントへの参加による啓発、“元気がいちばんたい！〇〇”と題した総合的な健康まつりや出前講座の開催、人が集まる場所でのパネル展示等行いました。

a　イベントに参加

年度	参加回数	参加したイベント	主な内容
H25	16回	・歯っぴいスマイルフェスティバル ・水フェスタ ・救急の日 ・ピンクリボンフェスタ ・ながさきエコライフフェスタ ・青果まつり ・アマランスフェスタ ・世界糖尿病デーイベント 等	・「第２次健康長崎市民21」の啓発 ・健康相談コーナー（血圧・体脂肪・骨量測定・血管年齢測定等） ・生活習慣チェックやクイズ ・野菜摂取の啓発（野菜350ｇ計量体験コーナー　等） ・がん検診の啓発 ・大腸がんクイズ ・CKD（慢性腎臓病）の啓発と尿検査キット配布 ・禁煙相談会の周知 等
H26	10回		
H27	７回		
H28	７回		
H29	５回		
H30	５回		
R元	６回		
R２	２回		
R３	１回		
R４	３回		
R５	３回		

b　イベント開催

年度	会場	参加者数	参加関係団体数	主な内容
H27	ベルナード観光通り（浜町）	2,166 人（延）	８団体	○普及啓発（パネル展示等） ・「第２次健康長崎市民 21」 ・CKD（慢性腎臓病） ・大腸がん ○健康相談 （生活習慣アンケート・お薬相談・禁煙相談・栄養相談・肝炎相談・口腔指導等） ○健康チェック ・血管推定年齢測定 ・骨密度測定 ・体組成分測定 ・肺年齢測定 ・ストレスチェック ・簡易心臓チェック ・ロコモ度（フレイル）チェック ・認知機能チェック ○野菜 350ｇ計量体験コーナー ○乳がんセルフチェック ○ラジオ体操・レクリエーション体操 ○ノルディックウォーク体験 ○健（検）診 ・5 大がん（肺・胃・子宮・乳・大腸）検診 ・前立腺がん検診 ・胃がんリスク検診 ・特定健診 ・歯科健診　　等
	メルカまつきまち	1,250 人（延）	12 団体	
H28	ベルナード観光通り（浜町）	3,420 人（延）	20 団体	
H29	長崎ブリックホール	2,031 人（延）	20 団体【５大がん検診と歯科健診同時実施】	
H30	長崎ブリックホール	2,156 人（延）	16 団体【５大がん検診と歯科健診同時実施】	
	浜町ベルナード観光通り	920 人（延）	７団体	
R 元	長崎ブリックホール	1,567 人（延）	16 団体【５大がん検診同時実施】	
R４	長崎ブリックホール	136 人（実）	17 団体【特定健診と５大がん検診等同時実施】	
R５	長崎ブリックホール	368 人（実）	16 団体	
	長崎ブリックホール	78 人（延）	【特定健診と５大がん検診等実施】	

※R２・３年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となったため、R２年度にパネル展示予定だった内容を市ホームページに掲載。

c　シンポジウム開催

年度	回数	主な内容
H26	３回	健康づくり講話 健康チェック（血管推定年齢、基礎代謝量、身体年齢　等）

d　健康川柳・標語の公募と活用（平成 26～28 年度）

（a）公募

年度	応募数	テーマ	最優秀に選定された川柳
H26	３３７作品	栄養・食生活	『たっぷりの　野菜と笑いで　健康に』
H27	３３０作品	健康チェック	『健診は　体と向き合う　よか機会』
H28	４０４作品	身体活動・運動による健康づくり	『坂の街　歩いて延ばす　健康寿命』

（b）受賞作品をもとにした啓発

年度	配布物	配布先等
H27	のぼり旗	食品スーパー・野菜直売所（82 か所）
H28	栞・チラシ	図書館等（57 か所）
	リーフレット作成 （協会けんぽと協働製作）	がん検診実施医療機関、集団検診会場、イベント等
H29	チラシ	広報ながさき「特集号」に掲載

（ウ）評価の方法

市民の健康に関する関心度や取組みなど現状と課題を把握し、「第２次健康長崎市民 21」の進捗状況の確認や、状況に応じた事業を実施していくための指標とするために、毎年「長崎市民健康意識調査」を実施しました。

a　対象者　　20 歳から 84 歳までの 3,500 人（令和 4 年度～3,300 人）

b　抽出方法　　対象者を年齢別（5 歳きざみ）、男女別に層化無作為抽出

c　調査方法　　郵便にて配布、回収

※令和 3 年度～ホームページ（アンケート回答機能）での回答もできる形へ

d　調査内容　　健康、食事、運動、こころ、たばこ、歯、検診等について

e　回答状況

	中間評価 （H29）	最終評価 （R４）
有効回答率	35.1%	28.9%

3　「第３次健康長崎市民 21」策定の経緯

年 月	会議内容
令和５年１月	健康長崎市民 21 市民推進会議 ◆「第２次健康長崎市民 21」の結果と評価について
令和５年４月	庁内関係課長会議 ◆「第２次健康長崎市民 21」計画の評価結果について
令和５年５月	健康長崎市民 21 市民推進会議 ◆「第２次健康長崎市民 21」の最終評価と計画の方向性について
令和５年９月	長崎市庁議※ ◆計画の方向性について
令和５年 11 月	庁内関係課長会議 ◆計画の素案内容及び目標指標について
令和５年 11 月	健康長崎市民 21 市民推進会議 ◆計画の素案内容及び目標指標について
令和６年１～２月	パブリック・コメント募集の実施
令和６年３月	健康長崎市民 21 市民推進会議 ◆計画の最終案について

○庁内関係課

健康づくり課（事務局）	健康教育課
国民健康保険課	中央総合事務所地域福祉課
地域保健課	東総合事務所地域福祉課
子育てサポート課	南総合事務所地域福祉課
高齢者すこやか支援課	北総合事務所地域福祉課

４　健康長崎市民21市民推進会議規則

平成27年３月20日
規則第14号
改正　平成28年３月31日規則第33号
平成29年３月23日規則第12号
令和元年８月30日規則第91号

（趣旨）

第１条　この規則は、長崎市附属機関に関する条例（昭和28年長崎市条例第42号）第３条の規定に基づき、健康長崎市民21市民推進会議（以下「推進会議」という。）について、必要な事項を定めるものとする。

（組織）

第２条　推進会議は、委員20人以内で組織する。

２　委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

(1)　健康保険の保険者を代表する者
(2)　保健・医療関係団体を代表する者
(3)　教育関係団体を代表する者
(4)　産業関係団体を代表する者
(5)　労働関係団体を代表する者
(6)　市民活動団体を代表する者
(7)　学識経験のある者
(8)　市民

３　市長は、前項第８号に掲げる委員の選任に当たっては、公募の方法により、これを行うものとする。

（平28規則33・令元規則91・一部改正）

（任期）

第３条　委員の任期は、２年とし、再任されることを妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

２　前条第２項第１号から第６号までに掲げる者のうちから委嘱された委員が、それぞれ同項の相当規定に該当する者でなくなったときは、前項に定める任期中であっても、当該委員の委嘱は解かれたものとする。

３　第１項本文の規定にかかわらず、委員の任期については、委嘱の際現に委員である者の任期満了の日を勘案し、必要があると認めるときは、２年を超えない期間とすることができる。

（平29規則12・令元規則91・一部改正）

（会長）

第４条　推進会議に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

２　会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

３　会長に事故があるときは、会長があらかじめ指名する委員が、その職務を代理する。

（会議）

第５条　推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

２　推進会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

３　推進会議の議事は、出席した委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（関係人の出席等）

第６条　推進会議は、必要があると認めるときは、関係人の出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は関係人に資料の提出を求めることができる。

（結果報告）

第７条　会長は、調査審議が終わったときは、速やかにその結果を市長に報告しなければならない。

（庶務）

第８条　推進会議の庶務は、市民健康部健康づくり課において処理する。

（平28規則33・一部改正）

（委任）

第９条　この規則に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附　則

（施行期日）

１　この規則は、平成27年４月１日から施行する。

（準備行為）

２　公募の方法による委員の選任に関し必要な手続は、この規則の施行前においても行うことができる。

附　則（平成28年３月31日規則第33号）抄

（施行期日）

１　この規則は、平成28年４月１日から施行する。

附　則（平成29年３月23日規則第12号）

（施行期日）

１　この規則は、公布の日から施行する。

（経過措置）

２　この規則の施行の際現にこの規則による改正前のそれぞれの規則の相当規定により委嘱され、又は任命された委員は、この規則による改正後のそれぞれの規則の相当規定により委嘱され、又は任命された委員とみなす。

附　則（令和元年８月３０日規則第９１号）

この規則は、令和元年１２月１日から施行する。ただし、第２条第２項各号列記以外の部分の改正規定及び第３条の改正規定は、公布の日から施行する。

5　健康長崎市民 21 市民推進会議委員

任期：令和３年 12 月１日～令和５年 11 月 30 日

（敬称略）

区　分	団　体　名	氏　名
健康保険の保険者を代表する者	全国健康保険協会 長崎支部	中村　憲政 白石　亜紀 （R５年度中交代）
保健・医療関係団体を代表する者	長崎市医師会	真崎　宏則
	長崎市歯科医師会	吉川　幸一郎 古豊　育太朗 （R５年度中交代）
	長崎市薬剤師会	松下　文学
	長崎県看護協会 県南支部	伊東　由美子
	長崎県理学療法士協会	小泉　徹児
	長崎県精神科病院協会	塚﨑　稔
	長崎県栄養士会 長崎支部	西本　千都子
	長崎地域産業保健センター	永川　滋
教育関係団体を代表する者	長崎市 PTA 連合会	黒木　一誠 楠本　博吉 （R４年度中交代）
産業関係団体を代表する者	長崎県中小企業団体中央会	野村　正人
労働関係団体を代表する者	連合長崎 長崎地域協議会	西野　輝夢
市民活動団体を代表する者	長崎市民生委員児童委員協議会	清竹　忠治
	長崎市保健環境自治連合会	久米　直
	長崎市食生活改善推進協議会	中田　眞利子
	長崎市レクリエーション協議会	吉村　正春
学識経験のある者	長崎大学大学院医歯薬学総合研究科	有馬　和彦

任期：令和５年 12 月１日～令和７年 11 月 30 日

（敬称略）

区　分	団　体　名	氏　名
健康保険の保険者を代表する者	全国健康保険協会 長崎支部	白石　亜紀
保健・医療関係団体を代表する者	長崎市医師会	真崎　宏則
	長崎市歯科医師会	古豊　育太朗
	長崎市薬剤師会	増山　昌吾
	長崎県看護協会 県南支部	山口　真美
	長崎県理学療法士協会	井手　伸二
	長崎県作業療法士会	川口　幹
	長崎県精神科病院協会	塚﨑　稔
	長崎県栄養士会 長崎支部	西本　千都子
	長崎地域産業保健センター	永川　滋
教育関係団体を代表する者	長崎市 PTA 連合会	楠本　博吉
産業関係団体を代表する者	長崎県中小企業団体中央会	野村　正人
労働者関係団体を代表する者	連合長崎・長崎地域協議会	西野　輝夢
市民活動団体を代表する者	長崎市民生委員児童委員協議会	濵田　恒之
	長崎市保健環境自治連合会	久米　直
	長崎市食生活改善推進協議会	城門　陽子
	長崎市レクリエーション協議会	吉村　正春
学識経験のある者	長崎大学大学院医歯薬学総合研究科（長崎大学生命医科学域）	有馬　和彦
市民	公募	荒木　信雄
	公募	平山　由紀穂

6「第２次健康長崎市民21」健康分野別の目標指標結果一覧

健康分野	目標項目		策定時の現状値（H24年度）	中間値（H29年度）	中間評価	最終値（Ｒ４年度）	最終評価	最終目標値（Ｒ５年度）	出典元
栄養・食生活	①主食・主菜・副菜をそろえて食べることが１日２回以上ある人の割合	20歳以上	41.1%	45.6%	B	42.1%	B	68.1%	長崎市民健康意識調査
		３歳	55.0%	60.0%	B	56.1%	B	68.1%	３歳児健康診査質問票
	②１日に摂取する野菜料理の皿数	20歳以上	２皿	2.3皿	B	3.1皿	B	５皿	長崎市民健康意識調査
	③１日に野菜料理を３皿以上食べる人の割合	３歳	47.0%	55.3%	B	48.7%	B	75.0%	３歳児健康診査質問票
	④肥満者の割合（ＢＭＩ25 以上）	20～60歳代男性	30.2%	25.6%	A	26.0%	A	27.2%	長崎市民健康意識調査
		40～60歳代女性	14.7%	14.3%	B	17.6%	D	14.0%	
身体活動・運動	①週1回以上運動を行っている市民(20歳以上）の割合		38.4%（H23）	34.7%	C	42.4%	B	50.0%	長崎市民意識調査
	②生涯元気事業の利用者数・実施回数	通年開催のすこやか運動教室	1,250人 998回	1,313人 1,094回	B	利用者数 6,092人 実施回数 1,375回	人数C※ 回数B	利用者数 7,577人 実施回数 1,443回	実績値 ※Ｒ３年度の実績値（4,885人）にて評価
		出前講座	3,656人 176回（H25）	5,911人 294回	A				
健康チェック	①特定健診・特定保健指導実施率（40～74歳の国民健康保険加入者）	健診	31.1%（H23）	32.0%（H28）	B	34.2%	B	60.0%（国）	長崎市国保特定健診・保健指導法定報告値
		指導	32.6%（H23）	30.8%（H28）	C	30.3%	C	60.0%（国）	
	②HbA1c5.6%以上（高血糖）の者の割合（NGSP値：H25年度表記方法変更）（40～74歳の国民健康保険加入者のうち特定健診受診者）	総数	45.4%（H25）	50.7%（H28）	D	53.7%（Ｒ３）	D	増加の抑制	国保データベース（KDB）システム
		男性	46.9%（H25）	51.7%（H28）	C	50.6%（Ｒ３）	C		
		女性	44.4%（H25）	50.0%（H28）	D	51.9%（Ｒ３）	D		
	③市民健康意識調査による各がん検診受診率								長崎市民健康意識調査
	胃がん	40～69歳	40.3%	44.3%	B	43.0%	B	50.0%	
	肺がん	40～69歳	50.7%	50.9%	B	53.5%	B	55.0%	
	大腸がん	40～69歳	33.5%	36.4%	B	39.8%	B	50.0%	
	子宮頸がん	20～69歳	39.4%	44.4%	B	45.2%	B	50.0%	
	乳がん	40～69歳	37.1%	44.8%	B	44.0%	B	50.0%	
	④過去1年間に特定健診や職場健診、人間ドックなどの健康診断を受けた人の割合		63.7%	67.8%	B	66.5%	B	70.0%	長崎市民健康意識調査
こころの健康	①こころの健康に問題を抱えている人の割合（Ｋ６〈こころの状態を評価する指標〉の合計得点が10点以上の人の割合）		9.4%	8.6%	A	10.1%	C	8.9%	長崎市民健康意識調査
	②自殺によるの死亡率（人口10万対）		24.3（H22）	15.1（H27）	A	12.6（Ｒ３）	B※	12.8（R３）	人口動態統計 ※Ｒ２年度の実績値（14.3）にて評価
禁煙	①喫煙習慣がある人の割合	全体	14.7%	14.3%	B	11.1%	B	9.8%	長崎市民健康意識調査
	②喫煙習慣がある人の割合	20～40歳代女性	10.4%	10.2%	B	8.2%	B	6.9%	長崎市民健康意識調査
	③日常生活における受動喫煙の機会を減らす	家族	13.0%	8.5%	B※	7.8%	A	8.7%	長崎市民健康意識調査 ※過去５年間の実績にかい離があるため、直近２カ年の平均値から評価
		飲食店	49.3%	36.0%	B	8.3%	B	0%	
	④職場などにおける受動喫煙防止対策の実施状況		84.1%	83.0%	C	91.8%	B	100%	長崎市民健康意識調査
	⑤母子健康手帳交付時において喫煙習慣がある女性の割合		5.5%	4.4%	B	3.8%	B	0%	妊娠届問診票
	⑥4か月児健診時において喫煙習慣がある父母の割合		44.6%	38.2%	B	35.3%	B	35.0%	すこやか親子21アンケート

健康分野	目標項目	策定時の現状値（H24年度）	中間値（H29年度）	中間評価	最終値（Ｒ４年度）	最終評価	最終目標値（Ｒ５年度）	出典元
歯の健康	①「むし歯（乳歯）がない」3歳児の割合	73.4%（H23）	78.2%（H28）	B	85.0%（Ｒ３）	B	90.0%	３歳児歯科健康診査
	②「むし歯（永久歯）がない」9歳児（小学4年生）の割合	81.3%（H23）	81.1%（H28）	C	83.3%（Ｒ３）	B	90.0%	長崎県学校保健統計
	③「むし歯（永久歯）がない」12歳児（中学1年生）の割合	62.9%（H23）	64.4%（H28）	B	73.3%（Ｒ３）	B	75.0%	長崎県学校保健統計
	④「歯肉に炎症がない」20歳代の割合	6.3%（H23）	11.5%（H28）	B	長崎市歯科疾患実態調査ができなかったことから、最終評価できず。		40.0%	長崎市歯科疾患実態調査
	⑤歯を１本も失っていない40歳代の割合（親知らずを含まず）	73.9%（H23）	82.6%（H28）	A			90.0%	
	⑥24本以上歯がある60歳の割合	77.9%（H23）	75.0%（H28）	C			80.0%	
	⑦20本以上の歯がある80歳の割合	53.5%（H23）	39.0%（H28）	D			60.0%	
環境づくり	健康づくり推進員（市民ボランティア）の数							各年度4月1日時点の登録（活動）者数 ただし、策定時（H24年度)登録者数は次のとおり ①②⑦：H24.4月登録者数 ⑥　　：H25.4月登録者数 ③④⑤：H24の養成者数
	①食生活改善推進員	259人（登録者）	279人	B	237人	C	258人	
	②ロードウオークサポーター	40人（登録者）	83人	A	84人	A	78人	
	③認知症サポートリーダー	60人（養成者）	125人	A	166人	B	230人	
	④介護予防ボランティア	156人（養成者）	251人	B	274人	B	289人	
	（④再掲）あじさいサポーター	（136人）	（162人）	（B）	（153人）	（B）	（169人）	
	（④再掲）シルバー元気応援サポーター	（20人）	（89人）	（A）	（121人）	（A）	（120人）	
	⑤高齢者ふれあいサロンサポーター	243人（養成者）	614人	A	722人	B	891人	
	⑥介護施設ボランティア	103人（登録者）	221人	A	233人	B	293人	
	⑦精神保健福祉ボランティア	48人（登録者）	47人	C	35人	C	39人	

7　用語の解説

あ　行

〇ＩＣＴ（アイシーティー）
情報通信技術の略。情報や通信に関する技術の総称。

〇インセンティブ
対象者の行動を促す「刺激」や「動機」、「報酬」等。

〇１日に摂取する野菜料理の皿数
野菜料理１皿に使われる野菜の量はおよそ 70ｇあるため、1 日に摂りたい野菜料理は、1 日 3 食で 5 皿（350ｇ）以上。

〇オーラルフレイル
飲み込みにくい・むせる・こぼす等、歯や口の機能が衰えた状態。

か　行

〇共食
誰か（家族や友人、親戚等）と一緒に食事をすること。

〇禁煙サポート事業
薬剤師の指導を受けながら禁煙に取り組む際に、禁煙補助薬（ニコチンパッチ）を約 1 万円分助成するという長崎市で実施している事業。

〇禁煙支援ネットワーク
医療機関・薬局・歯科医療機関の連係により禁煙に取り組む市民が相談しやすい環境づくりとして長崎市にて構築したネットワーク。

〇Ｋ６
うつ病や不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、こころの健康状態を示す指標として広く利用されている。

〇健康づくり推進員
地域における健康づくりの担い手となる健康づくりに関連した長崎市養成の市民ボランティア。
【ロードウオークサポーター・認知症サポートリーダー・介護予防ボランティア（あじさいサポーター・シルバー元気応援サポーター）・高齢者ふれあいサロンサポーター・介護施設ボランティア・食生活改善推進員・精神保健福祉ボランティア・琴海地区健康づくり協力隊】

〇構音機能
発音や発声のこと。

〇国保データベース（KDB）システム
国民健康保険団体連合会が保険者の委託を受けて行う各種業務を通じて管理する「特定健康診査・特定保健指導」「医療（後期高齢者医療含む）」「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や「個人の健康に関する情報」を提供し、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステム。

さ　行

〇最大資源傷病名
国保データベース（ＫＤＢ）システムにおいて、医療レセプトデータの中で最も要した疾病に分類された傷病名。

〇受動喫煙
他人が吸ったタバコの煙を吸うこと。

〇生涯元気事業
高齢者を対象に、地域の公民館等において、運動を中心に、自宅でも取り組める介護予防の具体的な方法と実践を行うとともに、高齢者ふれあいサロン等への出前講座を行うことで、仲間づくり・生きがいづくりの場を提供する長崎市の一般介護予防事業のひとつ。

〇世界禁煙デー
世界保健機関が制定した禁煙を推進するための記念日。（毎年５月 31 日）

た　行

〇第１号被保険者
介護保険の被保険者の中の 65 歳以上の方。介護保険では、第 1 号被保険者と第２号被保険者（40～64 歳までの医療保険加入者）に分けられる。

〇特定給食施設
特定かつ多数の人に対して、継続的に食事を提供する施設のうち、栄養管理が必要なもので 1 回 100 食以上又は 1 日 250 食以上の食事を提供する施設。

〇特定健康診査
40～74 歳の公的保険加入者を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧や脂質異常症などが合併した状態）に特化した健康診査。

〇特定保健指導
特定健康診査の結果、判定値を超えた受診者を対象に、選定基準に基づき、実施する保健指導。（リスクが高い順に積極的支援・動機づけ支援・情報提供と分類される）

な　行

〇長崎市庁議
市政運営上の重要な意思決定事項について、企画、財務、総務等の専門的かつ多角的な視点により審議し、最適な政策判断を行うための会議。

〇認知症高齢者日常生活自立度
見られる症状や行動により、軽度のⅠ～重度のMまで大きく５つのランクに分類。（Ⅱ：日常生活に支障を来たすような症状・行動や意思疎通の困難さが時々見られ、介護を要する）

〇ノルディックウオーキング
専用の 2 本のポールを使用したウオーキング。

〇ナッジ
対象者に選択の余地を残しながらも、より良い方向に誘導する方法。

は　行

〇ハイリスク者
特に支援が必要な人々。

〇BMI（ビーエムアイ）
体格指数。
体重（Kg）÷身長(m)÷身長(m)で算出した値。
【判定】やせ：18.5 未満、適正体重：18.5～25 未満、肥満：25 以上
ただし、長崎市の高齢者の低栄養傾向の指標については、「長崎市国民健康保険第３期保健事業実施計画」（R６～11）の目標値に合わせて BMI の値を 18.5 以下とする。

〇フッ化物洗口
むし歯予防に効果のある一定濃度のフッ化ナトリウム溶液で、ブクブクうがいを行う方法。歯の表面にフッ化物イオンを作用させ、歯質を強化してむし歯を予防する。

〇フレイル
病気ではないものの、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態。

〇HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）
ヘモグロビン（血液中のたんぱく質）がブドウ糖と結合している状態であり、過去１～2 ヶ月の平均的な血糖の状態を知る指標。（正常値：5.6%未満）

ま　行

〇慢性閉塞性肺疾患(COPD)
従来、「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれてきた病気の総称。主として長期の喫煙によって起こる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行。

〇慢性腎臓病（CKD）
慢性的に蛋白尿が出るなど、腎機能が低下した状態。初期は自覚症状がほとんどなく、蛋白尿や腎臓の機能障害により診断。重症化すると、腎不全となり、人工透析が必要となる。

ら　行

〇ライフステージ
人生の変化を区切った各段階のこと。（胎生期・乳幼児期・児童期・思春期・青年期・壮年期・高齢期）

〇ライフコースアプローチ
胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。

〇ロコモティブシンドローム
筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に障害が起こり、立つ・歩く・走る・座る等の移動機能が低下した状態。

元気がいちばんたい！長崎健康づくり計画

～『第３次健康長崎市民 21』～

（2024 年度～2035 年度）

策定　　令和６年３月
編集発行　長崎市　市民健康部　健康づくり課
連絡先　　〒850-8685　長崎市魚の町４番１号
電話　095-822-8888（代表：あじさいコール）
095-829-1154（直通）
E-mail　kenkodukuri@city.nagasaki.lg.jp

「健康長崎市民 21」ホームページアドレス

http://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/450000/451000/index.html