



長岡京市 第3次健康増進計画



令和8年3月
長岡京市



はじめに

人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各々の健康課題も多様化しています。

長岡京市では市民の皆様が、安心して子どもを産み育て、いつまでも健康で、充実した生活を送れることを目指し、「長岡京市第3次健康増進計画」を策定致しました。

本計画は、令和8年度からの「長岡京市第4次総合計画 第3期基本計画」の施策体系の内、「こども」「くらし」の2つの柱について、保健、医療の分野として展開していく位置付けとなっております。

また、「長岡京市第2次地域健康福祉計画」を上位計画として、庁内関係各課の関連する計画と調和を図りながら実施していく業務計画であります。

健康寿命の延伸の一方で、少子高齢化の進展、生活習慣病の増加といった疾病構造の多様化など、健康を取り巻く環境は、日々変化しています。

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて、自然に健康になれる環境づくりの構築を目指し、ライフコースを踏まえたより実効的な取組を進め、本計画を着実に進めて参りたいと考えております。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご指導を賜りました、長岡京市地域健康福祉推進委員会健康づくり部会の皆様をはじめ、市民の皆様、関係機関の皆様方に厚くお礼申し上げます。

令和8年3月



長岡京市長 中小路 健吾

目次

第1章 計画の策定にあたって 1

1. 計画策定の背景
2. 計画の位置づけ
3. 計画の期間

第2章 計画の基本的な考え方 5

1. 基本理念
2. 基本目標

第3章 長岡京市民の健康状態の概況 6

1. 人口の推移と構成
2. 健康状態の概況

第4章 長岡京市第2次健康増進計画(前計画)の評価 12

1. 評価の概要
2. 分野別計画と取組の評価

第5章 分野別計画及び評価指標 14

1. 母子保健分野
2. 成老人保健分野
3. 医療体制の確保

《資料編》 26

1. 計画策定の過程
2. 長岡京市地域健康福祉推進委員会健康づくり部会での検討

第1章

計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景

平成24年7月に厚生労働省から「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が出されました。これは、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示した計画「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))」であり、平成25年から令和5年度まで推進されました。その後令和6年度からは令和17年度までの12年間を新たな計画期間として健康日本21(第三次)が策定されました。

また国は、母子保健分野では平成13年度から平成26年度までの「健やか親子21」の取り組みを受け、平成27年度から令和4年度まで「健やか親子21(第2次)」を実施し、令和5年度からは成育医療等基本方針に基づく国民運動に位置付けられました。

一方京都府においては、人口減少、高齢化、生活習慣病の増加などの変化の中、府民に住み慣れた地域で良質なサービスを切れ目なく提供するため、「健康増進計画」と「きょうと健やか21」を「医療計画」に一体化した、「京都府保健医療計画」(令和6年度から令和11年度までの6年間)を作成しています。「きょうと健やか21(第4次)」では、健康寿命を延伸し、すべての府民が健康でいきいきと暮らしていくための取り組みを示しています。

以上のような国や京都府の動向を取り入れ、長岡京市民の健康づくりや母子保健対策を一体化した「長岡京市第3次健康増進計画」を策定することとしました。

2. 計画の位置づけ

長岡京市第4次総合計画の基本構想では、まちの将来像として、『住みたい 住みつづけたい 悠久の都 長岡京』を掲げています。さらに、5年毎の目標を基本計画で示しており、各施策の推進が、人口減少時代を超えて持続的に発展できるまちづくりに繋がっていくよう目指しています。

現在、第4次総合計画は、令和8年度からの第3期基本計画が開始となり、第3期基本計画施策体系の6つの柱の内、保健・医療の分野では、「こども」「暮らし」の2つの柱について、施策を展開していく位置付けとなっています。

また、庁内関係各課の関連する業務の計画としての「食育推進計画」、国民健康保険課の「保健事業実施計画(データヘルス計画)」、子育て支援課の「子ども・子育て支援事業計画」、高齢介護課の「高齢者福祉計画」・「介護保険事業計画」等があり、これら各計画との調和を図ります。

「長岡京市第3次健康増進計画」は、健康づくり推進課およびこども家庭センターが所管する事業の実施計画とします。母子保健の分野においては、「母子保健計画」と読みかえることとします。

3. 計画の期間

当課の事業実施計画として平成9年度に策定した「長岡京市保健計画」から、以後概ね5年ごとに見直しを行ってきました。

「長岡京市第3次健康増進計画」は、上位計画の「長岡京市第2次地域健康福祉計画」に沿い、令和8年度から令和12年度までの5か年計画とします。

図表 本計画及び関連諸計画の対象期間

H28年度	H29年度	H30年度	H31/R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度	R9年度	R10年度	R11年度	R12年度
(2016年度)	(2017年度)	(2018年度)	(2019年度)	(2020年度)	(2021年度)	(2022年度)	(2023年度)	(2024年度)	(2025年度)	(2026年度)	(2027年度)	(2028年度)	(2029年度)	(2030年度)
長岡京市第4次総合計画														
第1期基本計画					第2期基本計画					第3期基本計画				
長岡京市健幸長寿プラン2025										長岡京市健康長寿プラン2030				
前期プラン					後期プラン									
長岡京市第2次地域健康福祉計画														
前期計画					中期計画					後期計画				
長岡京市健康増進計画 (平成25年度～)					長岡京市第2次健康増進計画					長岡京市第3次健康増進計画				
長岡京市第2次食育推進計画					長岡京市第3次食育推進計画					長岡京市第4次食育推進計画				
長岡京市保健事業実施計画(第1期)		長岡京市保健事業実施計画 (データヘルス計画)(第2期) (長岡京市国民健康保険特定健康診査等実施計画 (第3期))					長岡京市保健事業実施計画 (データヘルス計画)(第3期) (長岡京市国民健康保険特定健康診査等実施計画 (第4期))							
長岡京市国民健康保険特定健康診査等実施計画(第2期)														
長岡京市子ども・子育て支援事業計画(平成27年度～)					長岡京市第2期子ども・子育て支援事業計画					長岡京市第3期子ども・子育て支援事業計画				
長岡京市第7次高齢者福祉計画		長岡京市第8次高齢者福祉計画			長岡京市第9次高齢者福祉計画			長岡京市第10次高齢者福祉計画						
長岡京市第6期介護保険事業計画		長岡京市第7期介護保険事業計画			長岡京市第8期介護保険事業計画			長岡京市第9期介護保険事業計画						
第5次長岡京市障がい者(児)福祉基本計画					第6次長岡京市障がい者(児)福祉基本計画									
長岡京市障がい福祉計画(第4期計画)		長岡京市障がい福祉計画(第5期計画)			長岡京市障がい福祉計画(第6期計画)			長岡京市障がい福祉計画(第7期計画)						
		障がい児福祉計画(第1期計画)			障がい児福祉計画(第2期計画)			障がい児福祉計画(第3期計画)						
京都府保健医療計画(平成24年度～)		京都府保健医療計画					京都府保健医療計画							
健康日本21(第二次)(平成25年度～)										健康日本21(第三次)				
健やか親子21(第2次)(平成27年度～)										成育医療等基本方針(第2次)				

< 健康日本21（第三次）の基本的な方向 >

健康寿命の延伸と健康格差の縮小



個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

第2章

計画の基本的な考え方

1. 基本理念

健康とは、単に病気でない、虚弱でないということではなく、身体的、精神的、そして社会的に完全に良好な状態と定義づけられています(1948年WHO憲章[※])。

少子高齢化の進展や核家族の増加、市民のライフスタイルや価値観の多様化などの社会環境の変化により、身近な地域社会の中で、子育てを支えあう地域の繋がりや困った時に声を掛け合う関わりなどが、徐々に少なくなっている状況にあります。地域の繋がりが薄れることによって孤立化し、よりよく生きるための社会環境が整いにくくなっています。

乳幼児期から高齢期まですべての市民の人権が守られる中で、保健・医療・福祉に係る施策の充実を図り、市民が安全安心に暮らせる環境を維持し、家庭や地域において互いに支えあう力をより一層強めることで、誰もが住み慣れた地域で安心していきいきとその人らしく暮らしていけるまちを築いていくことを目指します。

【用語説明】

※WHO は、国際連合の専門機関であり、1946年ニューヨークで開かれた国際保健会議が採択した世界保健憲章(1948年4月7日発効)によって設立された。

「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」(憲章第1条)を目的としている。

2. 基本目標

長岡京市第4次総合計画 第3期基本計画の基本計画施策体系における6つの柱の内、母子保健分野は「こども」、成老人保健分野は「暮らし」を基本目標とします。

こども (母子保健分野) こどもを望む人が安心して妊娠・出産でき、また、乳幼児が健やかに育つ環境が整うことを目標とします。

暮らし (成老人保健分野) 誰一人取り残さない健康づくりを展開し、青壮年期からの疾病の予防と早期発見に向けた実践により、市民の健康寿命が延伸することを目標とします。

第3章

長岡京市民の健康状態の概況

1. 人口の推移と構成

本市は、昭和30年代後半から京都市や大阪市を中心とする近郊都市として急激な人口流入が進み、昭和40年は約30,000人の人口でしたが、その後15年間で転入者が2.4倍となり、昭和55年には、71,445人となりました。それ以降は人口の社会増減(転出入)と自然増によるゆるやかな増加を経て、平成7年の78,697人をピークに横ばいとなっていました。平成17年頃からJR長岡京駅西口の再開発やマンションの建設、宅地造成などによって人口が増え始め、平成23年には8万人を超えました。

一方、高齢化率は年々増加し、平成27年国勢調査では25.7%となり、人口動態の推移が、平成29年度から死亡数が出生数を上回るようになりました。

しかし、全国・京都府の傾向に反し、近年の若年人口の流入から、年少人口は横ばい、人口全体は微増となっています。合計特殊出生率^{※1}も全国や京都府の低下傾向と比較すると、横ばいで推移しています。予測高齢化率は全国的な傾向と同様に増加しているものの全国より低く、令和6年の高齢化率は26.5%で、近年は横ばいで推移しています。

■人口の推移

(単位:人)

年次	人口総数	備考
令和2年	80,608	第21回国勢調査
令和3年	80,776	京都府推計人口
令和4年	81,296	京都府推計人口
令和5年	81,806	京都府推計人口
令和6年	81,856	京都府推計人口

(長岡京市統計書 令和6年版)

■人口動態の状況

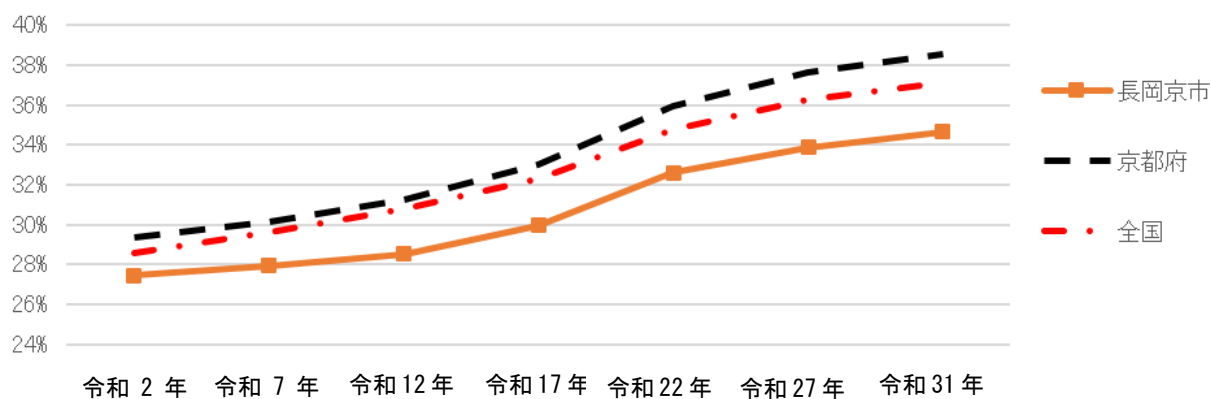
(単位:人)

年次	自然増加	出生	死亡
令和2年	△41	604	645
令和3年	△131	651	782
令和4年	△216	589	805
令和5年	△221	608	829
令和6年	△262	588	850

(長岡京市統計書 令和6年版)

■予測高齢化率

予測高齢化率 (令和2年は国勢調査値)



[出典] 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(令和5(2023)年推計)」(都道府県・市区町村別の男女・年齢(5歳)階級別将来推計人口|26.京都府)
「日本の将来推計人口(令和5年推計)」(表 1-1)

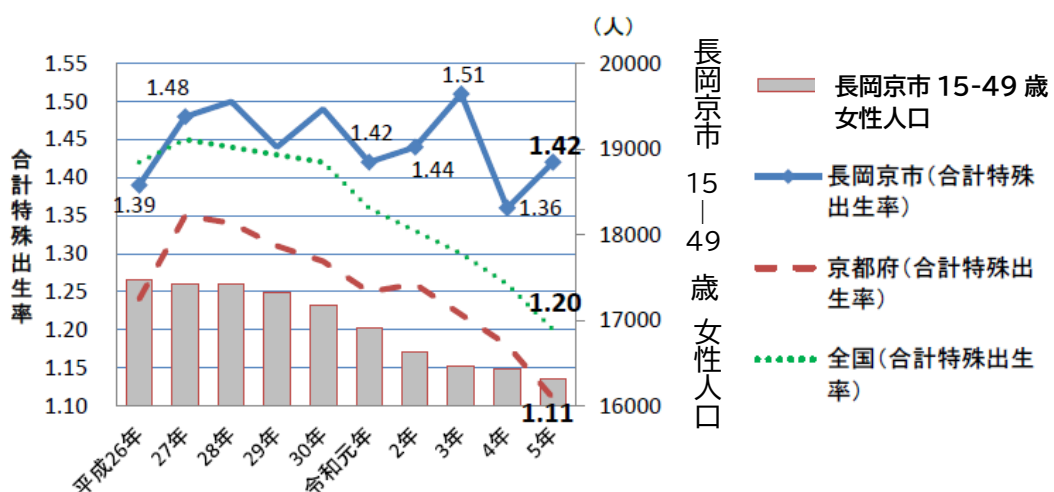
■年齢構成の推移

(単位:%)

年次	平成17年	平成22年	平成27年	令和元年	令和2年
年少人口割合 (0~14歳)	13.8	14.3	14.1	14.0	13.7
老年人口割合 (65歳以上)	17.6	21.7	25.8	26.6	27.5

(長岡京市統計書 令和6年版)

■合計特殊出生率



【出典】

- 人口動態統計 (合計特殊出生率)
- 住民基本台帳 (長岡京市 15-49 歳女性人口)

【用語説明】

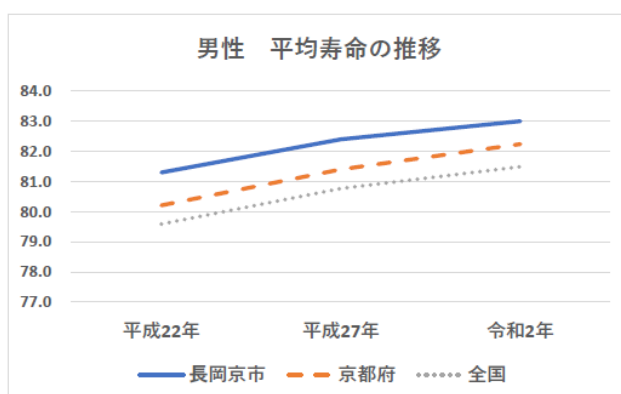
※1 合計特殊出生率：15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの。
1人の女性が生涯に生む子どもの平均人数を示す。

2. 健康状態の概況

■平均寿命

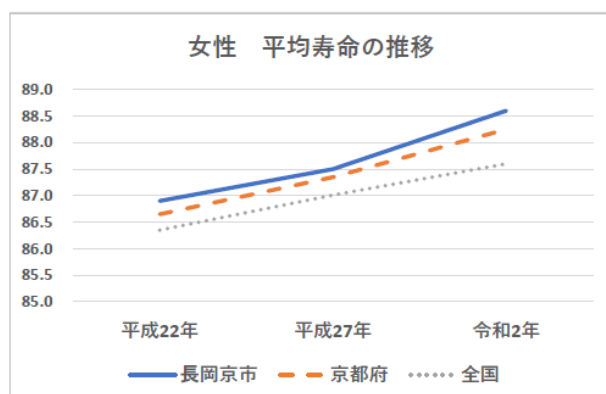
本市の平均寿命※²は、男女とも全国及び京都府の平均より長く、令和2年厚生労働省発表の生命表によると、平均寿命※²は男女ともに全国の50位以内に入り、高い水準を示しています。

<平均寿命:全国・京都府との比較>



	平成22年	平成27年	令和2年
長岡京市	81.3	82.4	83.0
京都府	80.2	81.4	82.2
全国	79.6	80.8	81.5

(単位:歳)



	平成22年	平成27年	令和2年
長岡京市	86.9	87.5	88.6
京都府	86.6	87.4	88.3
全国	86.4	87.0	87.6

(単位:歳)

(平均寿命:厚生労働省 生命表)

【用語説明】

※²平均寿命:0歳の平均余命を示している。

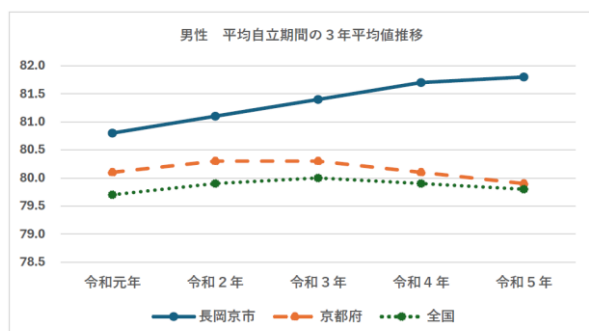
■平均自立期間

平均自立期間^{※3}とは、要介護2以上になるまでの期間を「日常生活動作が自立している期間」として、その平均を算出したもので、健康寿命の指標の一つです。平均自立期間と平均寿命の差(不健康期間)を縮小し、自立して元気に生活できる期間を延ばすことが大切です。

令和5年度の男性の平均寿命は83.7歳、平均自立期間の3年平均値は81.8年で、女性の平均寿命は88.2歳、平均自立期間の3年平均値は84.8年です。この差は「健康に過ごせていない期間が男性は1.9年、女性は3.4年あります」と言い換えることができます。本市の平均自立期間は男女ともに全国・京都府の値よりも長い水準を示しています。

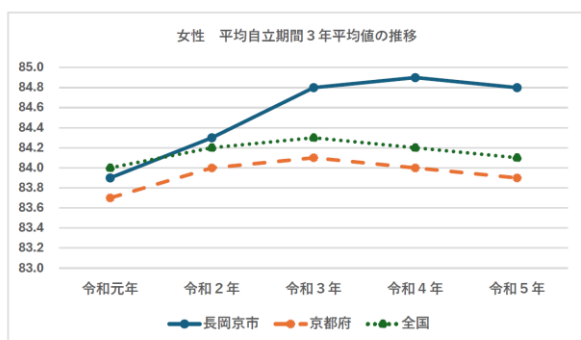
(統計の出典:国保データベース(KDB)システム 平均寿命と介護保険(要介護2以上)限定者から算定した府内市町村の平均自立期間 *このデータは誤差のある推定値であり、市町村間で単純に比較できない。)

<平均自立期間:全国・京都府との比較>



	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
長岡京市	80.8	81.1	81.4	81.7	81.8
京都府	80.1	80.3	80.3	80.1	79.9
全国	79.7	79.9	80.0	79.9	79.8

(単位:年)



	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
長岡京市	83.9	84.3	84.8	84.9	84.8
京都府	83.7	84.0	84.1	84.0	83.9
全国	84.0	84.2	84.3	84.2	84.1

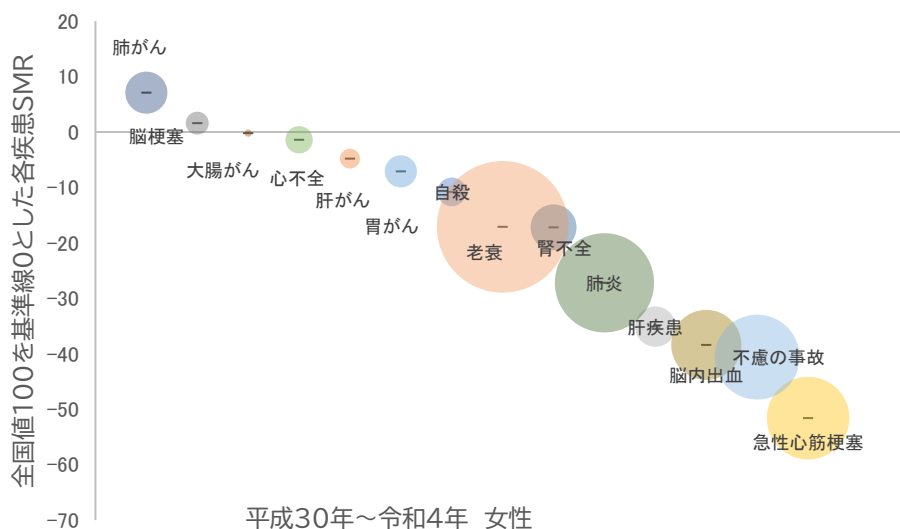
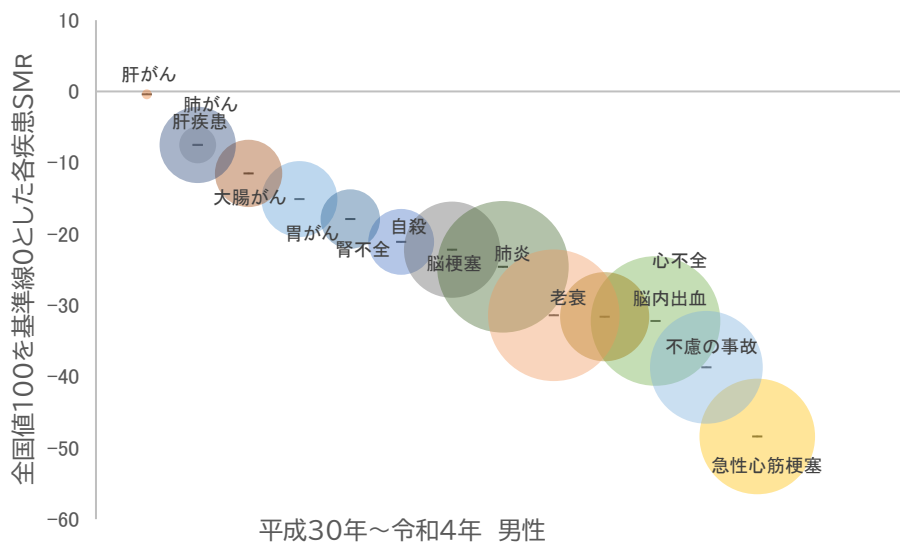
(単位:年)

【用語説明】

※3 平均自立期間:日常生活に介護を要しない期間を示している。

■標準化死亡比(SMR)

死亡の状況からみる市民の疾病の状況は、標準化死亡比※4によると、男性は全国値を上回っているものはありませんが、女性の肺がん、脳梗塞において全国値を上回っています。



[出典]人口動態統計特殊報告 人口動態保健所・市区町村別統計
時点:平成30年1月1日～令和4年12月31日

【用語説明】

※4 標準化死亡比 (Standardized Mortality Ratio) : 年齢構成の違いの影響を除いた死亡率について全国基準値を 100 として比較したもの。

第4章

長岡京市第2次健康増進計画(前計画)の評価

1. 評価の概要

「長岡京市第2次健康増進計画(前計画)」は、令和3年度から令和7年度末までを計画期間とし、分野別に目標値を掲げ達成指標を設定していました。これに基づき以下のような評価を行いました。

2. 分野別計画と取組の評価

【健康の増進】母子保健分野

(評価指標)

評価項目	策定時	目標値	最終評価時	結果
全ての妊婦の状況把握率	100%	100%	100%	達成
新生児訪問の訪問率	98.0%	99%以上	100%	達成
育児の悩みに相談する人が「いる」と答えた割合(4か月児健康診査時)	94.5%	95%以上	98.2%	達成
3歳6か月児健康診査受診率	96.9%	95%以上	98.5%	達成
3歳6か月児健康診査の未受診児の状況把握率	100%	100%	100%	達成
Hello Baby教室の参加率	21.3%	25%以上	29.0%	達成
10か月児教室の参加率	93.2%	94%以上	98.8%	達成
むし歯のない3歳児の割合	90.4%	90%以上	95.5%	達成
支援が必要な家庭への訪問等での支援割合	100%	100%	100%	達成
乳幼児期の予防接種の接種率	95%以上	95%以上	95%以上	達成

母子保健分野は、設定した目標値を全て達成することができました。

令和5年3月から、出産・子育て応援ギフト事業(現:「妊婦ための支援給付」)を開始し、妊産婦に対して経済的支援をするとともに、妊娠8か月時のアンケートを実施する等、妊娠期から子育て期にかけてよりきめ細やかに伴走支援を実施しました。また、産婦健康診査、新生児聴覚検査、1か月児健康診査の公費助成の事業を開始し、出産前後の支援をより充実させました。

【健康の増進】成老人保健分野

〈評価指標〉

評価項目	策定時	目標値	最終評価時	結果
健康づくり啓発事業の参加者数	15,641人	16,000人以上	18,088人	達成
1日の平均歩数	(男性) 7,700歩	8,700歩以上	6,315歩(*)	未達成
	(女性) 5,800歩	6,800歩以上	5,753歩(*)	未達成
主食、主菜、副菜の揃った食事を1日2食以上食べている人の割合	55.7%	58.0%以上	56.0%(*)	未達成
大腸がん検診受診率(40～69歳)	4.9%	5.4%以上	3.5%	未達成
乳がん検診受診率(40～69歳)	13.3%	13.8%以上	14.8%	達成
歯周疾患検診受診率	4.8%	8.0%以上	5.0%	未達成
特定保健指導実施率	24.8%	60.0%以上	42.5% (令和5年度法定報告値)	未達成
地域リハビリテーション指導が必要な家庭への訪問等での支援割合	100%	100%	100%	達成

(*)令和6年市民アンケートより

・乳がん検診は2年に1回の受診のため、受診率は以下の計算式で算出しています。

$$\text{受診率} = \{(\text{前年度の受診者数}) + (\text{当該年度の受診者数}) - \text{前年度及び当該年度における2年連続受診者数}\} / (\text{当該年度の対象者数}) \times 100$$

成老人保健分野は、1日の平均歩数・バランスの良い食事を摂る人の割合・大腸がん検診・歯周疾患検診・特定保健指導は目標値に達していませんが、策定時よりも現状値が向上している項目もあり、市民の健康への意識の向上がみられます。

集合型の健康教室を開催する方法から、地域の既存の集まり等に出向いた健康情報の発信や、無料歩数計アプリを利用し、歩いた歩数に応じてプレゼントが当たる健康マイレージ事業を継続して実施した結果、幅広い対象に健康づくりを支援する機会が増え、今まで保健事業に参加していなかった層に対して、働きかけを行うことができました。

第5章

分野別計画及び評価指標

▶長岡京市健康増進計画分野別計画の体系

分野別計画	目標	事務事業名
第4次総合計画における柱・目標		
<p>こども</p> <p>母子保健分野</p> <p>安心してこどもを産み育てられる環境が整い、全てのこどもがその子らしく健やかに育っている。</p>	<p>・こどもを望む人が安心して妊娠・出産・子育てができる環境の中で、全てのこどもが健やかに育っている。</p> <p>・家庭環境や障がいの有無に関わらず、支援が必要なこどもと家族が支えられ、安心して暮らしている。</p>	<p><input type="checkbox"/>長岡京子育てコンシェルジュ事業</p> <p><input type="checkbox"/>妊婦のための支援給付事業</p> <p><input type="checkbox"/>産後ケア事業</p> <p><input type="checkbox"/>乳幼児・妊産婦健康診査事業</p> <p><input type="checkbox"/>子育て応援教室事業</p> <p><input type="checkbox"/>育児支援家庭訪問事業</p> <p><input type="checkbox"/>医師・心理発達相談事業</p> <p><input type="checkbox"/>予防接種事業</p>
<p>くらし</p> <p>成老人保健分野</p> <p>健康づくりの意識と行動が浸透し、市民の健康寿命が延伸している。</p>	<p>・誰一人取り残さない健康づくりを展開し、青壮年期からの疾病の予防と早期発見に向けた実践により、健康寿命が延伸している。</p>	<p><input type="checkbox"/>健康づくり教育事業</p> <p><input type="checkbox"/>成老人健康診査・がん検診事業</p> <p><input type="checkbox"/>生活習慣病予防事業</p> <p><input type="checkbox"/>地域リハビリテーション事業</p> <p><input type="checkbox"/>予防接種事業</p>
<p>医療体制の確保</p> <p>市内で安心して医療を受けることができる。</p>	<p>・市民が疾病時の不安がない生活を送っている。</p>	<p><input type="checkbox"/>地域医療連携強化事業</p>

1. 母子保健分野

【現状と課題】

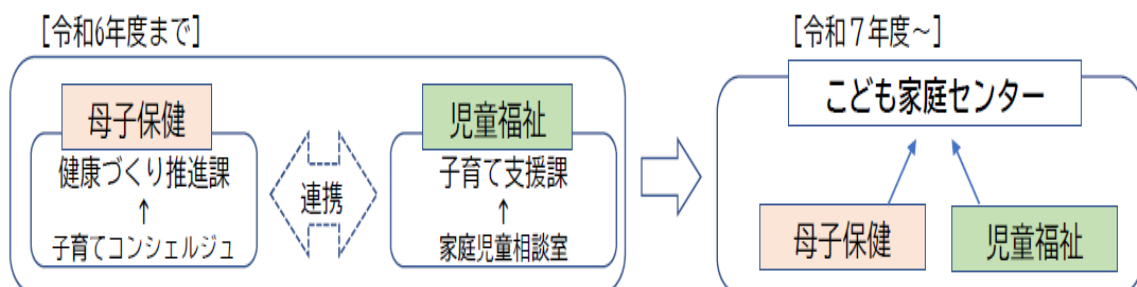
こどもの成長に応じて、保護者の抱える悩みや必要な支援も変わります。切れ目のない子育て支援を実現するために、令和7年度からは、母子保健と児童福祉機能を集約して「こども家庭センター」を設置しました。妊娠期から子育て期に関する窓口を一元化し、連携をスムーズに行うことで、子育て中の家庭に対して、一貫した相談支援を行うことができます。相談内容は多様化しており、保健師・助産師等の専門職が子育て中の家庭へ関わる機会が増えています。

◇核家族化が進み、両親のみで子育てをする家庭が増加しています。また、父親の育児休業取得の割合が増え、共働きの家庭も増加していることにより、父親が育児を担う機会が増えています。その反面、父親が育児に関して学ぶ機会は少なく、子育てに悩み、母親だけではなく父親もメンタルの不調を起こすこともあります。

◇SNS やインターネット情報等の増加により、手軽に子育てに関する情報を得ることができるようになった反面、情報量が多く、正しい情報を選ぶことが難しくなっている現状があります。

こども家庭センターについて

母子保健と児童福祉機能を一体的に運営し、妊娠期から18歳まで一貫した相談支援を行う機関



【今後の方向性】

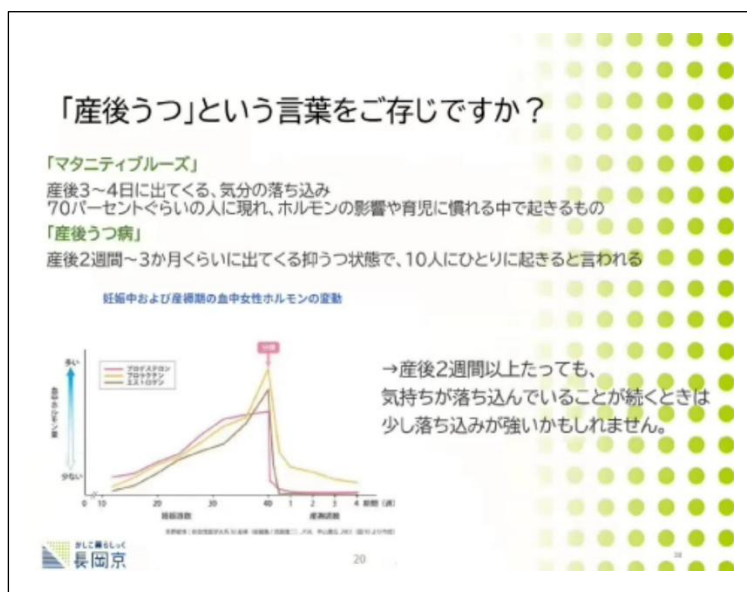
- ◆こどもの健やかな発育・発達を促すため、疾病の早期発見・早期支援を行います。
- ◆支援が必要な家庭については、早期に把握し、支援を行うことができるよう、丁寧な面談と関係機関との連携の強化を行います。
- ◆妊娠期からの相談体制を充実させ、それぞれの家庭が安心して子育てを行っていけるよう支援を行います。また、メンタルヘルスに関する情報も発信し、心身の不調を感じたら、適切に相談や支援へつながるようにします。
- ◆父親が自信を持って育児に取り組んでいけるよう、父親の育児技術取得に重点を置いた施策を進め、家庭の育児力を高め、個々の家庭で家族が協力し合いながら育児ができるよう、支援を行います。
- ◆妊娠期から子育て期において、必要な時期に必要な情報を得られるよう、ICTを活用し効果的な情報発信を行います。
- ◆就学に向けて、こどもの特性に合わせた支援が継続できるよう、就学前の取り組みを充実させ、関係機関との連携もより強化します。

子育て中の家庭をサポートするための市の取り組み(策定時)

- 長岡京子育てコンシェルジュ事業
- 妊婦のための支援給付事業
- 産後ケア事業
- 乳幼児・妊産婦健康診査事業
乳幼児健康診査(4か月・1歳8か月・3歳6か月・5歳)、妊産婦健康診査・新生児聴覚検査・1か月児健康診査の公費助成
- 子育て応援教室事業
Hello Baby 教室、離乳食教室、10か月児教室、1歳3か月歯の教室、子育て相談会
- 育児支援家庭訪問事業
新生児訪問及び育児支援訪問等
- 医師・心理発達相談事業
- 予防接種事業

《評価指標》

評価項目		策定時	目標値
全ての妊婦の状況把握率		100%	100%
新生児訪問の訪問率		100%	100%
育児の悩みを相談する人が「いる」と答えた割合 (4か月児健康診査時)		98.2%	99%以上
3歳6か月児健康診査受診率		98.5%	99%以上
3歳6か月児健康診査の未受診児の状況把握率		100%	100%
Hello Baby 教室の参加率	妊婦	29.0%	30%以上
	パートナー	27.3%	30%以上
10か月児教室の参加率		98.8%	99%以上
むし歯のない3歳児の割合		95.5%	96%以上
支援が必要な家庭への訪問等での支援割合		100%	100%
乳幼児期の予防接種の接種率		95%以上	95%以上



<Hello Baby 教室講義資料より>
メンタルヘルスへの取組

2. 成人保健分野

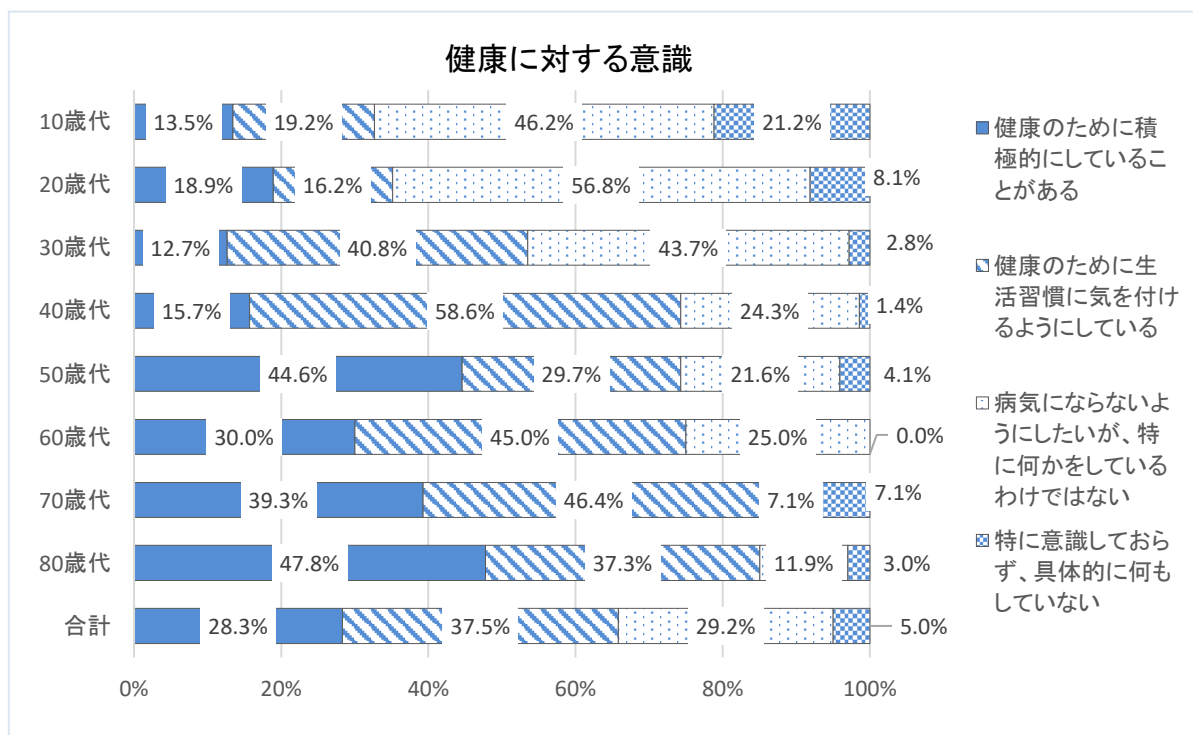
【現状と課題】

◇市民アンケートでは40歳代から「健康のために生活習慣に気をつけるようにしている」人が増加し、男女とも「運動する」ことを心がけている人が多い状況にあります。また、朝食と昼食で主食・主菜・副菜がそろった食事をしている市民の割合は、女性のほうが高く、40～50歳代で低い割合となっています。

◇乳がん検診の受診率は、個別検診で受ける機会を増やした結果、増加しています。大腸がん検診の受診率は低下傾向にあり、歯周疾患の受診率は横ばいの状況にあります。

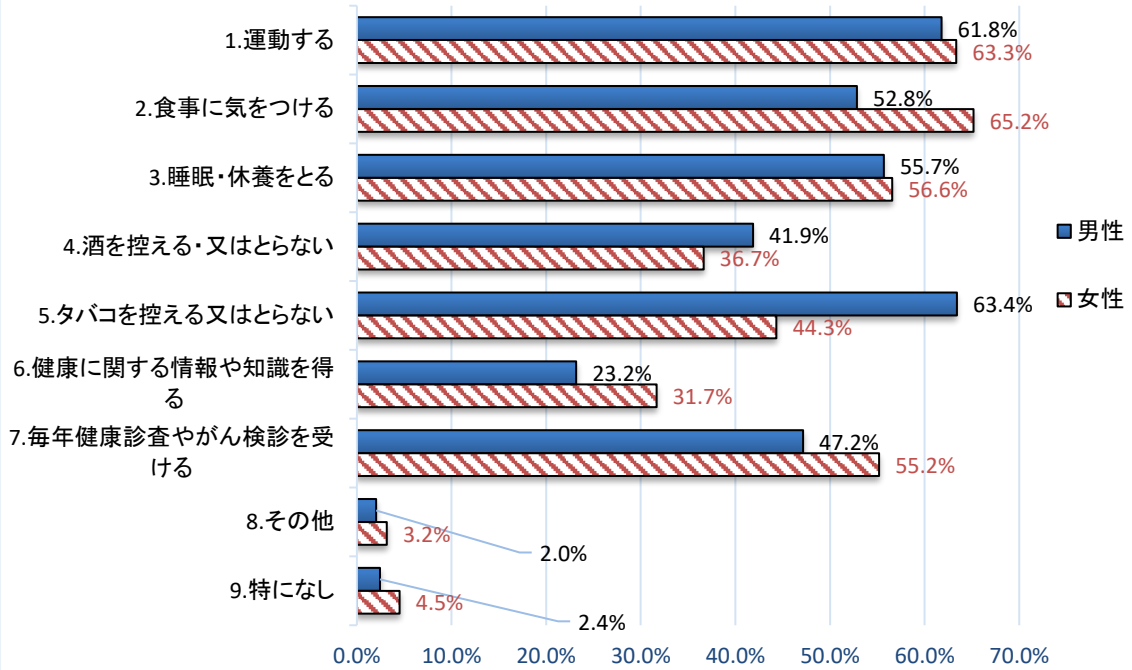
◇特定保健指導や糖尿病重症化予防事業においては、ナッジ理論を用いて利用勧奨を行っており、特定保健指導実施率は令和2年度から40%台となっています。個々の状況に応じた支援を実施し、健康的な生活を送る意識づけを行っていく必要があります。

◇地域リハビリテーション事業は、疾患や障がいを持っていても地域で生活できるように、こどもも含めた支援を行います。多様化するニーズに対応するため、庁内他部門・保育所(園)・学校・医療機関・福祉事業所等、様々な関係機関と連携し、住み慣れた地域で安心してその人らしく生活できるように支援しています。

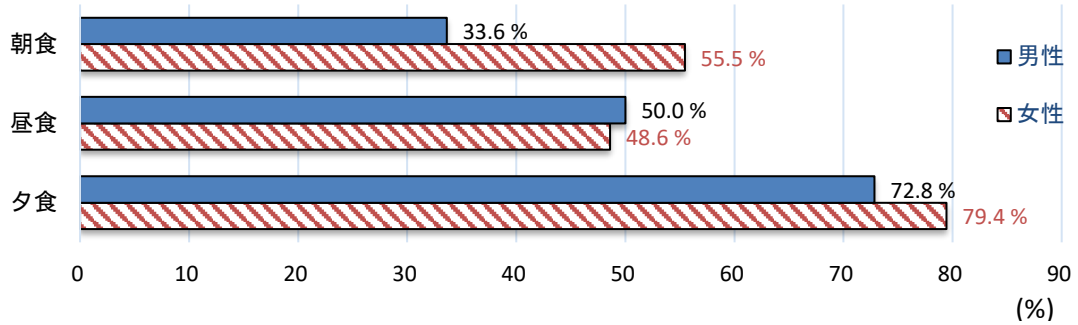


(令和6年度 長岡京市「食と健康に関するアンケート」)

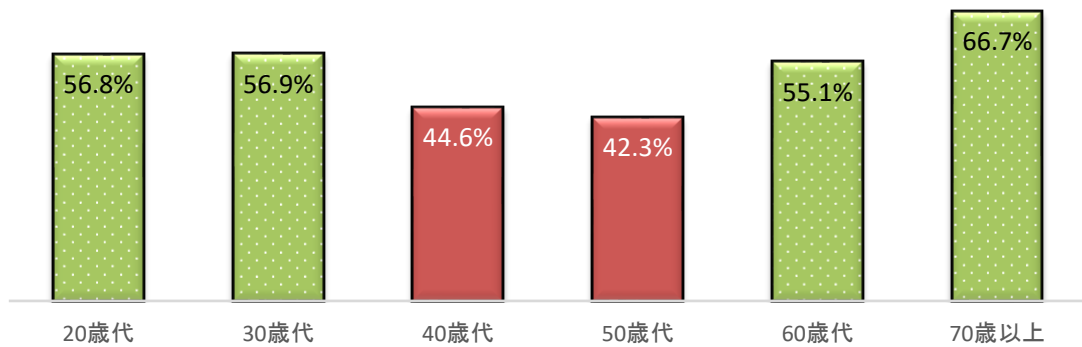
現在、健康のために取り組んでいること(男女別)



バランスのよい食事を食べている市民の割合(男女別)



1日2食以上バランスのよい食事をとっている割合(年代別)



(令和6年度 長岡京市「食と健康に関するアンケート」)

【今後の方向性】

◆市民一人ひとりの健康課題やその取り巻く状況は、ライフステージ(小児期、青・壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階)や性別によっても大きく異なり、現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があること、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があること等から、ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の観点も入れた取り組みを推進します。

◆健康に生活できる期間を延ばすために、健康づくりの3要素「運動・栄養・休養」に関する知識と関心を広め、青壮年期を中心に、自然に行動へと繋がる保健活動を目指すと共に、高齢期はフレイル予防につながる取り組みを推進します。

◆市民が健診(検診)等を定期的に受け、結果に応じ必要な行動等を取ることができるよう、市民のニーズを把握し、健診(検診)や保健指導等を受けやすい環境を整えます。

◆市民が自ら健康管理をしていくことができるよう、ICTを活用しながら市民にわかりやすく届く情報発信に力を入れます。

長岡京市の皆様へ

未来の自分のために

早期発見・早期治療

「がん検診」を受けましょう

<乳がん検診>
市政情報放映モニターによる受診勧奨

大腸がん「自分だけは大丈夫」そんなあなたに知ってほしい

早期ではほとんど
自覚症状なし

ウォーキングなどの
適度な運動は
予防効果あり

早期発見、早期治療で
95%以上
の方が治ります

がん死亡原因の
女性1位
男性2位

毎年1回
大腸がん検診
(便潜血検査)
対象年齢は
40歳以上

対象：満40歳以上 自己負担金：500円 長岡京市健康づくり推進課
申し込み不要★委託医療機関に直接受診 075-955-9704

<大腸がん検診>
市政情報放映モニターによる受診勧奨

❖ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフ ステージ	小児期		青・壮年期				高齢期
	乳幼児期	少年期	青年期		壮年期		
年齢階級	0～5歳	6～15歳	16～19歳	20～29歳	30～44歳	45歳～64歳	65歳以上
特徴	生活習慣の基礎づくりが行われる時期。保護者や家族がその見本を示すことが重要。	集団の中で、身体面と精神面の発達を通して自我が形成される時期。健康のため自分で行動できるようになる。	身体的発達が頂点に達し、その機能が十分に発揮される時期。人生の転機が重なり、精神的に揺れ動きやすい。		肉体的、生理的機能が安定を保つ時期。生活習慣病やその前兆が見られたり、家庭内での健康づくりの役割を担う。	精神面では円熟するが、身体機能は徐々に低下する時期。社会生活において仕事・家庭面でストレスが生じやすい。	心身の変化が見られる時期。生活習慣病に加えて、フレイル予防等、健康状態に応じた生活を実践することが重要。
目標	将来の健康な身体とこころを作るための正しい知識と望ましい生活習慣を身につける。		生活習慣予防のための正しい知識と望ましい生活習慣の定着・維持。特定健診・がん検診・歯周疾患検診など定期的な健(検)診受診による異常の早期発見。				疾患を持ちながらも日常生活における動作を維持し、自立した生活を生きがいをもって送ることができる。

ライフコース
アプローチ
を踏まえた
健康づくり
のイメージ

望ましい生活習慣の定着・実践

生活習慣病の発症及び重症化予防

フレイル予防
要介護状態の発生及び悪化
を遅らせる

健康づくりをサポートするための市の取り組み(策定時)

□健康づくり教育事業

(健康づくり啓発(市LINE公式アカウントやデジタルサイネージ等ICTを活用した情報発信等)、まるごとヘルシーフェスタ(食育ひろばと歯のひろばを含む健康イベント)、まちの保健室(地域の既存のイベントに出向いての健康づくり支援)、健康マイレージ事業(無料歩数計アプリを利用した健康づくり事業))

□成老人健康診査・がん検診事業

(歯周疾患検診、20・30歳代の健康診査、特定健康診査(40歳～74歳の健康保険加入者の健診)以外の健康診査、胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診、胃がんリスク検診、肝炎ウイルス検診)

□生活習慣病予防事業

(食事相談、特定保健指導、糖尿病重症化予防事業)

□地域リハビリテーション事業

(訪問指導、出前「転ばぬ先のからだづくり教室」、整形相談会)



<まるごとヘルシーフェスタ チラシ>
会場:バンビオ一番館3階メインホール他
内容:食育ひろば・歯のひろば合同開催

その他 保健に関する市の取り組み(策定時)

□がん患者のアピランスケア支援事業

(ウィッグや補整下着等の外観補完のための補整具の購入費の費用助成)

□若年がん患者の在宅療養支援事業

(18歳～39歳のがん患者の在宅療養費の費用助成)

《評価指標》

評価項目		策定時	目標値	参考値
平均自立期間 (3年平均値)	男性	81.8年 ^{※1}	延伸	79.8年 ^{※1}
	女性	84.8年 ^{※1}	延伸	84.1年 ^{※1}
健康を意識している市民の割合		65.8% ^{※2}	73.0%以上	—
1日の平均歩数	20～64歳	6,722歩 ^{※4}	8,000歩以上 ^{※4}	6,966歩 ^{※6}
	65歳以上	4,671歩 ^{※4}	6,000歩以上 ^{※4}	4,845歩 ^{※6}
主食、主菜、副菜の揃った食事を1日 2食以上食べている人の割合		56.0% ^{※2}	58%以上 ^{※3}	男性 45.7% ^{※6} 女性 47.1% ^{※6}
大腸がん検診受診率(40～69歳)		3.5%	3.8%以上	4.1% ^{※7}
乳がん検診受診率(40～69歳)		14.8%	16.2%以上	12.2% ^{※7}
歯周疾患検診受診率		4.9%	5.3%以上	5.0% ^{※8}
特定保健指導実施率		33.8% (令和6年度 法定報告値)	60%以上 ^{※5}	26.5% ^{※9}
地域リハビリテーション指導が必要な 家庭への訪問等での支援割合		100%	100%	—

参考値：当市の現状と比較するために厚生労働省や府の計画、調査報告資料から抜粋した指標。
各資料については、報告年度が異なるため、単純な比較での評価はできない。

- ※1 公益社団法人国民健康保険中央会～国保データベース(KDB)システムによる算定～より当該年度を含む過去3年間のデータを用いて算出しています。参考値は全国値から同様に算出しています。
- ※2 長岡京市令和6年度食と健康に関するアンケート結果より。
- ※3 長岡京市第4次食育推進計画の目標値と合わせました。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は日本の食事パターンであり、良好な栄養素摂取量、栄養状態につながることが報告されています。主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回摂取する場合、それ以下の場合と比較して、栄養素摂取量(たんぱく質、脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミン)が適正となります。
- ※4 京都府保健医療計画(きょうと健やか21第4次)の目標値と合わせました。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、疾患や死亡との関係から、1日8,000歩以上、65歳以上では6,000歩以上を目標としています。
- ※5 長岡京市データヘルス計画の目標値と合わせました。
- ※6 厚生労働省の令和5年度国民健康・栄養調査報告 第2部身体状況調査の結果より。
- ※7 京都府の令和4年度地域保健・健康増進事業報告より。
- ※8 厚生労働省の令和2年度歯科口腔保健医療情報収集・分析等推進事業報告より。
- ※9 厚生労働省の令和4年度特定健診・特定保健指導の実施状況報告より。

3. 医療体制の確保 ～市内で安心して医療を受けられるように～

本市では、8万市民の安心・安全を守るとともに、医療における諸問題に対応するため、本市域の医療資源を有効活用し、在宅医療体制の充実や地域の診療所、病院と中核病院との連携を強化するなど、効果的な医療提供体制の充実を図るため、平成30年に長岡京市地域医療ビジョンを策定しました。

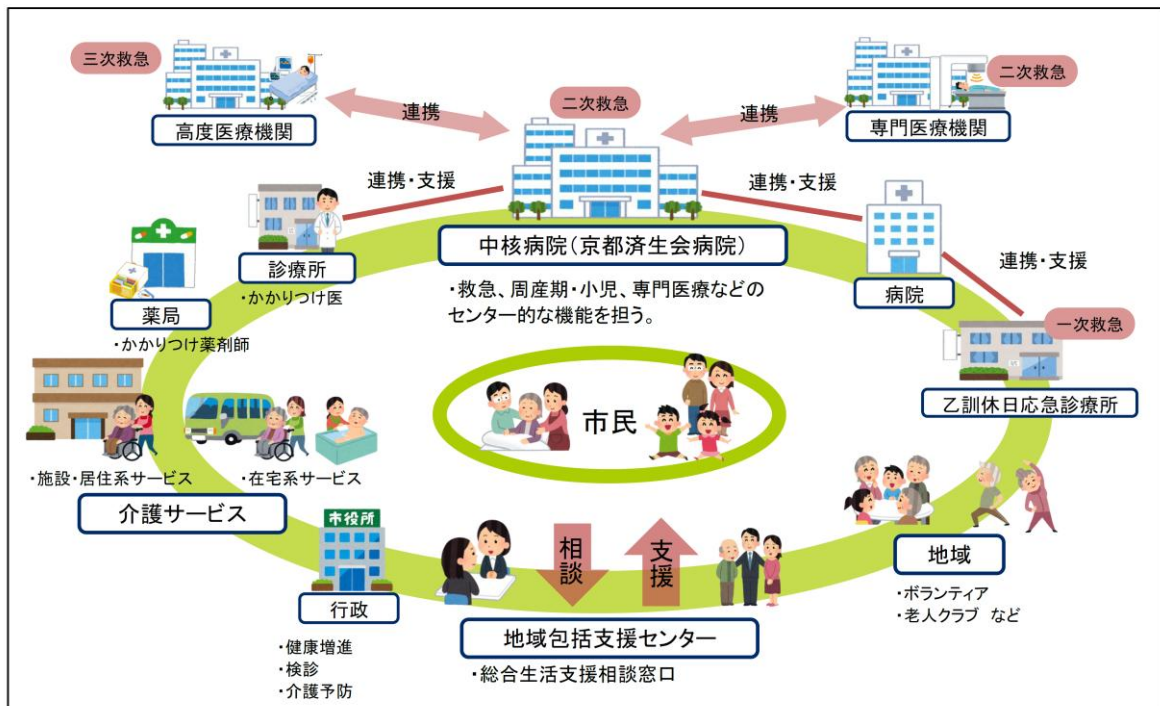
今回、当ビジョンの理念を生かしつつ、その趣旨に沿って、本計画に一体的に位置づけ、市民が安心できる医療体制確保に努めます。



<長岡京市地域医療ビジョン(平成30年4月策定)>

長岡京市地域医療ビジョン P. 58より抜粋

◆◆◆長岡京市の地域医療のあるべき姿(イメージ)◆◆◆



◇これからの中核病院に求められる機能

① より質の高い地域医療提供体制の確保

地域の病院と診療所(かかりつけ医)がそれぞれの役割や機能を分担し連携する病診連携のほか、近隣の高度専門医療を担う病院を含めた病院同士が連携する病病連携を推進し、地域の中核病院としての機能を発揮することで、より質が高く安心な医療提供体制が実現されます。

② 救急医療機能の強化

二次救急を担う病院としての機能と受入体制を更に強化することにより、市民の緊急時の安心・安全が確保されます。また、乙訓医師会や乙訓休日応急診療所(初期救急)との連携を更に強化し、病院(二次救急)と休日等における診療機能の一体的な体制の整備などの方策を図ることにより、これまで以上の機能充実に繋がります。

③ 災害時の医療体制の確保

地域の災害拠点病院としての機能を更に強化することにより、災害時の被災傷病者の受入れのほか、救急病院や診療所などの後方支援、DMAT や医療救護班の派遣及び受入など、災害時の医療救護体制の強化に繋がります。

④ 周産期・小児医療機能の確保

ハイリスク妊婦や低出生体重児が増加傾向にある中で、高度な周産期・小児医療の機能を維持し、より強化することで、安心・安全な出産体制の確保と小児医療の充実が図れます。

⑤ 専門的な医療や保健サービスの向上

高度な医療・検査機器を整備し、がん治療などの高度でより専門的な医療を提供することにより、各種疾病の早期で適切な治療のほか、早期発見・予防へと繋がり、医療・保健サービスの向上が図れます。

⑥ 在宅医療に向けた病床機能の確保

将来の医療需要の大幅な増加が見込まれる中で、高度急性期から在宅医療までの切れ目のない医療提供体制を構築するため、不足する回復期病床を拡充することにより、退院後の在宅生活へのスムーズな移行が図れます。

⑦ 地域拠点としての機能強化

慢性疾患を幾つも抱える高齢者が増え、医療や介護の需要が大幅に増加する中で、地域包括ケアシステムを推進する地域医療のセンター的な機能を担うことにより、他の医療機関や介護サービス事業所などとの連携のほか、多職種間の情報連携の強化に繋がります。

《資料編》

1. 計画策定の過程

(1)健康増進計画の評価を実施

健康づくり推進課において健康増進計画(前計画)の目標に照らし合わせ、現状の分析、目標指標達成・未達成を確認、検証

(2)市民アンケートの実施

「令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート調査」(令和6年6月)

【対象者】 満15歳以上の長岡京市民(令和6年5月1日時点)

(人口 82,373人 男性 39,866人 女性 42,507人)

【対象者抽出方法】

年齢別人口比、男女比、回収率を考慮し、合計1,500人になるよう無作為抽出

【送付数】 1,500人

【回収数】 480部 32.0%

【調査結果】 長岡京市ホームページに掲載「食育アンケート」で検索

<https://www.city.nagaokakyo.lg.jp/0000015251.html>



(3)パブリックコメントの実施 (令和8年1月)

2. 長岡京市地域健康福祉推進委員会健康づくり部会での検討

計画策定に向け、長岡京市地域健康福祉推進委員会健康づくり部会で検討を行いました。

(3回実施)

令和7年 2月 6日 第1回目 第2次健康増進計画(前計画)の評価を報告

令和7年 5月30日 第2回目 第3次健康増進計画の評価指標を検討

令和7年10月24日 第3回目 第3次健康増進計画素案を検討

《長岡京市地域健康福祉推進委員会健康づくり部会委員》

任期:令和4年4月1日~令和10年3月31日

委員名	所属	備考
松田 亮三	立命館大学 産業社会学部	部会長
池田 広記	一般社団法人 乙訓医師会	R6.5まで
馬場 慎司	一般社団法人 乙訓医師会	R6.6から
内藤 雅文	京都府乙訓歯科医師会	R2.6から
水島 啓子	公益財団法人 長岡京市スポーツ協会	R7.3まで
毛利 元	公益財団法人 長岡京市スポーツ協会	R7.4から R7.6
佐々谷 千穂	公益財団法人 長岡京市スポーツ協会	R7.7から
田中 照美	OTOKUNIレザミ	R7.3まで
佐々木 友美	OTOKUNIレザミ	R7.4から
片山 達	市民公募	R7.3まで
山城 綾子	市民公募	R7.3まで
北村 すみ子	市民公募	R7.4からR7.11
森 晃	市民公募	R7.4から
西邑 公子	京都府乙訓保健所保健課	R5.3まで
金井 真弓	京都府乙訓保健所保健課	R5.4から
沖 秀霞	乙訓養護教員部会	R5.3まで
多田 優衣子	乙訓養護教員部会	R7.3まで
三重 小百合	乙訓養護教員部会	R7.4から

(順不同・敬称略)

長岡京市第3次健康増進計画

令和8年3月

発 行:長岡京市健康福祉部健康づくり推進課
長岡京市健康福祉部こども家庭センター

〒617-8501 長岡京市開田1丁目1番1号

健康づくり推進課) TEL:075(955)9704

E-Mail:kenkou@city.nagaokakyo.lg.jp

こども家庭センター) TEL:075(955)9705

E-Mail:kodomo-c@city.nagaokakyo.lg.jp

共 通) FAX:075(955)2054

[URL:http://www.city.nagaokakyo.lg.jp/](http://www.city.nagaokakyo.lg.jp/)