

金沢健康プラン2024

はじめよう未病対策 広げよう健康の輪

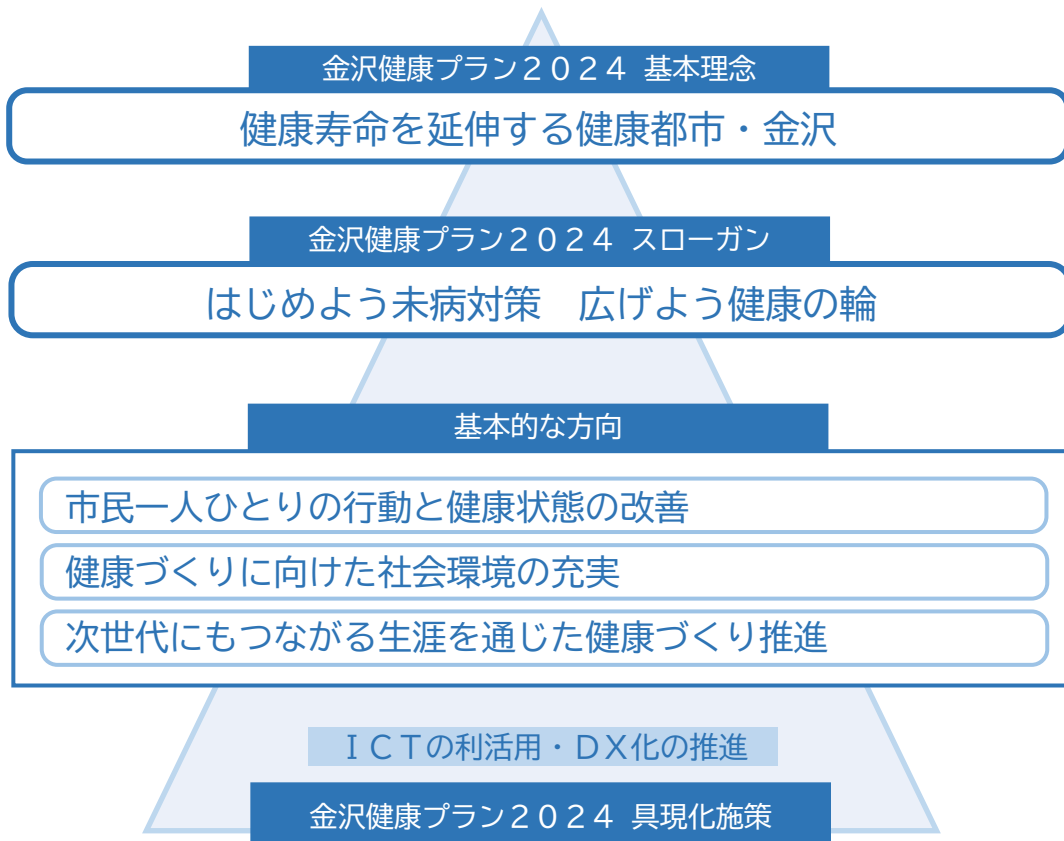


令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

金沢市

計画の全体像

「金沢健康プラン2024」では、市民の健康に関する現状と課題を踏まえ、前プランにおいても基本理念としていた「健康寿命を延伸する健康都市・金沢」を継承しつつ、「はじめよう未病対策 広げよう健康の輪」という新たなスローガンを掲げて健康づくりを進めていきます。



計画期間:令和6(2024)年度～令和17(2035)年度 (12年間)
 ※令和11(2029)年度に見直し予定

金沢市の健康寿命と平均寿命

令和4(2022)年における金沢市の健康寿命は、男性が80.37歳、女性が84.43歳です。女性は平均寿命の伸び(0.78歳)に比べ健康寿命の伸び(0.92歳)が上回っていますが、男性は平均寿命の伸び(0.72歳)と健康寿命の伸び(0.72歳)が同数となっています。

平均寿命の延伸に比べ健康寿命の延伸が上回ることで、医療費や介護給付費の減少が期待できます。

目標項目		策定時 (2016年)	現状値 (2022年)	伸び	健康寿命と 平均寿命の 伸びの差
平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸					
男性	健康寿命	79.65歳	80.37歳	0.72歳	±0.00歳
	平均寿命	81.18歳	81.90歳	0.72歳	
女性	健康寿命	83.51歳	84.43歳	0.92歳	+0.14歳
	平均寿命	86.74歳	87.52歳	0.78歳	

資料：健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班が作成した「健康寿命の算定方法の指針」、「健康寿命の算定プログラム」により算出

計画の体系

基本的方向	取り組み項目	取り組み方針
1 市民一人ひとりの行動と健康状態の改善	(1) 生活習慣の改善	①栄養・食生活 ・健康的な食習慣（適切な量と質）の普及 重点
		②身体活動・運動 ・身体活動や運動を習慣的に取り組む環境づくり 重点
		③休養・睡眠 ・適切な睡眠時間と良質な睡眠の確保
		④飲酒 ・適切な量と頻度での飲酒の普及 ・児童・生徒や妊婦の飲酒防止の推進
		⑤喫煙 ・禁煙を希望する者への支援 ・児童・生徒や妊婦の喫煙防止の推進
		⑥歯と口の健康 ・歯と口の健康づくりの推進 ・歯科健診受診率の向上 重点
	(2) 生活習慣病等の発症予防・重症化予防	①糖尿病 ・糖尿病の発症予防の推進 ・糖尿病の早期発見・早期治療、重症化予防の推進 重点
		②循環器疾患 ・循環器疾患の発症予防の推進 ・循環器疾患の早期発見・早期治療、重症化予防の推進
		③がん ・がん検診受診率の向上
		④メタボリックシンドローム ・メタボリックシンドローム対策の推進
(3) 生活機能の維持・向上	・フレイル予防（ロコモティブシンドローム予防を含む）の推進 重点 ・骨粗しょう症検診受診率の向上	
2 健康づくりに向けた社会環境の充実	(1) こころの健康づくり・社会とのつながり	・こころの健康づくり対策の推進 ・社会活動参加の促進
	(2) 自然に健康になれる環境づくり	・体を動かす機会が自然と増える環境づくり ・自然と健康になれる食環境づくり ・受動喫煙防止対策の推進
	(3) 活動主体と手段の多様化	・民間団体・企業・大学等と連携した健康づくりの推進 ・ICT等を利活用した健康づくりの推進 重点
3 次世代にもつながる生涯を通じた健康づくりの推進	(1) 子どもの健康づくり	・将来の生活習慣病予防にもつながる健康的な生活習慣の確立
	(2) 女性の健康づくり	・女性のライフステージに応じた健康づくりの推進 ・妊娠期（胎児期）における健康づくり
	(3) 高齢者の健康づくり	・心身の機能の維持・向上のための健康づくり ・社会活動参加の促進

金沢健康プラン2024の目標

目標項目(基本理念)		現状値 (2022年)		目標値 (2032年)
		健康寿命	平均寿命	
健康寿命の延伸	男性	80.37歳	81.90歳	平均寿命の増加を上回る 健康寿命の増加
	女性	84.43歳	87.52歳	

1 市民一人ひとりの行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活 **重点**

目標に向けての取り組み

- 子どもの発達に応じた食事摂取の理解の促進
- 地域等と連携した健康な家庭食の普及
- 野菜を1日 350g 摂取するなど、
栄養バランスのとれた食生活の実践の推進



目標値

目標項目		現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
適正な体重を維持している人の増加(肥満、やせの減少)					
肥満の人の割合 (BMI25 以上)	男性 20~30 歳代	16.9%	15%未満	市独自 (1割程度の改善)	若年者健診結果
	男性 40~60 歳代	37.6%	34%未満	市独自 (1割程度の改善)	特定健診結果 (市国保)
	女性 40~60 歳代	18.9%	15%未満	健康日本21	
改 やせの人の割合 (BMI18.5 未満)	女性 20~30 歳代	23.7%	15%未満	健康日本 21	若年者健診結果
低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合		19.8%	13%未満	健康日本 21	特定健診結果 (市国保) (65 歳~74 歳)
児童における肥満傾向児の 割合	小5 男子	12.1%	減少 (2028年)※1	いしかわ健康 フロンティア戦略	金沢市学校保健統計
	小5 女子	7.5%			
全出生数中の低出生体重児(2,500g未満)の 割合		9.4%	減少 (2028年)※1	いしかわ健康 フロンティア戦略	人口動態統計
適切な量と質の食事をする人の増加					
栄養バランスのとれた食事をとっている人の割合 (主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2 回以上の日がほぼ毎日の人の割合)		54.9%	65%以上	いしかわ健康 フロンティア戦略	県民健康・栄養 調査※2
野菜摂取量 (20 歳以上の1日当たり)	男性	240.2g	350g 以上	健康日本 21	
	女性	270.2g			
食塩摂取量 (20 歳以上の1日当たり)	男性	9.6g	7g未満		
	女性	9.0g			

※1)いしかわ健康フロンティア戦略に合わせて目標値・年度を設定(計画の変更等に合わせて見直しを行う。)

※2)金沢市分(以下同じ。)

改 改定項目(以下同じ。)

②身体活動・運動 **重点**

目標に向けての取り組み

- 身体を動かす意識づけと運動の習慣化の普及
- 日常生活における運動の取り入れ方の普及
- 市民が運動しやすい環境の整備と多様な運動の機会の提供
- 児童・生徒への健康づくりに関する教育と健康管理の推進



目標値

目標項目		現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
運動習慣者の割合 (1日30分以上の運動を週2回以上1年以上継続実施している人の割合)	男性 20～64歳	34.5%	36%	いしかわ健康 フロンティア戦略	県民健康・栄養調査
	女性 20～64歳	17.7%	30%		
	男性 65歳以上	43.1%	50%	健康日本21	
	女性 65歳以上	47.4%			
1日の平均歩行数	男性 20～64歳	5,110歩	8,000歩	健康日本21	県民健康・栄養調査
	女性 20～64歳	5,606歩			
	男性 65歳以上	4,207歩	6,000歩		
	女性 65歳以上	5,285歩			
運動やスポーツを習慣的にしている 子どもの割合(週3回以上)	小5男子	55.3%	増加	市独自	児童生徒の体力・ 運動能力調査報告
	小5女子	41.1%			

③休養・睡眠

目標に向けての取り組み

- 良質な睡眠と適切な睡眠時間を確保するための知識の普及
- 休養を大切にする意識の啓発

目標値

目標項目		現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
新 睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間)の人の割合	20～59歳	58.8%	60%	健康日本21	県民健康・栄養調査
	60歳以上	58.0%	60%		
改 睡眠による休養を十分とれている人の割合	20～59歳	80.4%	88%	市独自 (1割程度の改善)	県民健康・栄養調査
	60歳以上	79.0%	90%	健康日本21	

新新規項目(以下同じ。)

④飲酒

目標に向けての取り組み

- 過度な飲酒が健康に及ぼす影響の周知
- 母子健康手帳交付時等の妊婦指導の推進
- 児童・生徒への飲酒に関する教育の推進

目標値

目標項目		現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合 (1日平均純アルコール摂取量:男性 40g以上、女性 20g以上)	男性	15.2%	13%	健康日本21	特定健診質問票 (市国保)
	女性	11.9%	6.4%		
20歳未満の飲酒率		2.1%	0%	健康日本21	健康実態調査
妊娠中の飲酒率		0.4%	0%	いしかわ健康 フロンティア戦略	石川県母子保健の 主要指標※

※)金沢市分(以下同じ。)

⑤喫煙

目標に向けての取り組み

- 喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響に関する知識の普及
- 児童・生徒への喫煙防止・受動喫煙防止教育の推進
- 母子健康手帳交付時等の妊婦及び同居人等への指導の推進
- たばこをやめたい人への禁煙支援
- 禁煙・分煙等の促進



目標値

目標項目		現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
20歳以上の喫煙率 (喫煙をやめたい人がやめる)	男性	19.8%	17.5%	いしかわ健康 フロンティア戦略 (1割程度の改善)	県民健康・栄養調査
	女性	5.7%	5%		
20歳未満の喫煙率		0.5%	0%	健康日本21	健康実態調査
妊娠中の喫煙率		1.1%	0%	健康日本21	石川県母子保健の 主要指標

⑥歯と口の健康 **重点**

目標に向けての取り組み

- 幼児期からの生涯を通じた歯と口の健康づくりの取り組み
- すこやか歯科健診の受診率向上のための取り組み
- フッ化物の応用などに関する知識や実践方法の普及
- 高齢による口腔機能低下を予防するための取り組み
- 8020運動の推進



目標値

目標項目	現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
新 むし歯のない12歳児(中学1年生)の割合	75.8%	80% (2029年)※	いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画	金沢市学校保健統計
改 歯周病を有する人の割合 (40歳以上における進行した歯周炎を有する人の割合)	62.2%	40%	健康日本21	すこやか歯科健診結果
新 50歳以上における咀嚼良好者の割合	75.4%	80%	健康日本21	県民健康・栄養調査
歯科健診の受診率 (過去1年間に歯科健診を受診した20歳以上の割合)	49.3%	60% (2029年)※	いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画 (いしかわ健康フロンティア戦略)	県民健康・栄養調査
歯の喪失防止				
60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合	72.0%	80% (2029年)※	いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画 (いしかわ健康フロンティア戦略)	県民健康・栄養調査
80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合	45.9%	50% (2029年)※		県民健康・栄養調査

※)いしかわ健康フロンティア戦略、いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画に合わせて目標値・年度を設定(計画の変更等に合わせて見直しを行う。)

(2) 生活習慣病等の発症予防・重症化予防

目標に向けての取り組み

①糖尿病 **重点**

- 糖尿病の発症予防・重症化予防のための取り組み

②循環器疾患

- 循環器疾患の発症予防・重症化予防のための取り組み

③がん

- がん検診の受診率向上の推進
- 質の高い健康診査・がん検診の実施
- がんの発症予防のための取り組み

④メタボリックシンドローム

- 若い頃から継続して健康診査を受診するための取り組みと受診後の保健指導の充実



目標値

目標項目		現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
糖尿病	糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数	61人	減少	市独自	自立支援医療費(更生)支給認定申請
	糖尿病治療が必要な人が治療を受けている割合(HbA1c6.5%以上のうち治療中の人の割合)	59.4%	75%	健康日本21	
	改 血糖コントロール不良(HbA1c8.0%以上の人の割合)	1.3%	1.1% (2029年)※2	金沢市保健事業実施計画	特定健診結果(市国保)
	糖尿病が疑われる人の割合(HbA1c6.5%以上の人の割合)	10.4%	8.0% (2029年)※2		
	腎機能低下者の割合(尿たんぱく(++))以上、尿たんぱく・尿潜血ともに(+)以上又はeGFR50未満(70~74歳は40未満)の人の割合)	5.0%	減少	市独自	特定健診結果(市国保)
循環器疾患	脳血管疾患の年齢調整死亡率(10万人当たり)	74.5	減少 (2028年)※2	健康日本21	人口動態統計から算出(基準人口は平成27年モデル人口を使用)
	新 心疾患の年齢調整死亡率(10万人当たり)	151.4			
	虚血性心疾患の年齢調整死亡率(10万人当たり)	57.7		いしかわ健康フロンティア戦略	
	高血圧の人の割合(140/90mmHg以上の人の割合)	23.1%	20%	金沢市保健事業実施計画	特定健診結果(市国保)
	脂質異常症の人の割合(LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合)	8.0%	7.6%	金沢市保健事業実施計画	特定健診結果(市国保)
	65歳未満で要介護となる人の割合	0.2%	減少	市独自	介護保険実施状況報告
	(再掲)腎機能低下者の割合(尿たんぱく(++))以上、尿たんぱく・尿潜血ともに(+)以上又はeGFR50未満(70~74歳は40未満)の人の割合)	5.0%	減少	市独自	特定健診結果(市国保)
がん	改 がんの年齢調整死亡率(10万人当たり)	277.3	減少 (2028年)※2	健康日本21	人口動態統計から算出(基準人口は平成27年モデル人口を使用)
	がん検診の受診率の向上				
	胃がん検診(40~69歳)	51.4%	60% (2028年)※2	健康日本21	県民健康・栄養調査
	肺がん検診(40~69歳)	61.2%	67%	市独自(1割程度の改善)	
	大腸がん検診(40~69歳)	46.3%	60% (2028年)※2	健康日本21	
	子宮頸がん検診(20~69歳)	49.7%※1	60% (2028年)※2		
	乳がん検診(40~69歳)	60.2%※1	66%	市独自(1割程度の改善)	
メタボリックシンドローム	改 メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	32.8%	25% (2029年)※2		特定健診結果(市国保)
	特定健康診査の受診率	38.5%	60% (2029年)※2	金沢市保健事業実施計画	特定健診・保健指導実施状況(市国保)
	特定保健指導の実施率	21.7%	60% (2029年)※2		

※1) 2021年と2022年の2年間に受診した人の割合(国は2年に1回の受診を推奨)

※2) 金沢市保健事業実施計画、健康日本21、いしかわ健康フロンティア戦略に合わせて目標値・年度を設定(計画の変更等に合わせて見直しを行う。)

(3) 生活機能の維持・向上

目標に向けての取り組み

- 低栄養予防や口腔機能の維持などフレイル予防の推進
- 骨粗しょう症検診受診率の向上のための取り組み

目標値

目標項目	現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
新 ロコモティブシンドローム (足腰に痛みがある高齢者の人数(人口千人 当たり・65歳以上))	- ※	減少	いしかわ健康 フロンティア戦略	県民健康・栄養調査
新 フレイルチェックの参加者数(延べ)	189人	1,290人	市独自	フレイル予防事業 実績
新 骨粗しょう症検診受診率	18.6%	20%	市独自 (1割程度の改善)	地域保健・健康 増進事業報告
もの忘れ健診受診率	30.6%	増加	市独自	すこやか検診結果

※)県が2024年度以降に実施する「県民健康・栄養調査」の結果を現状値とする。

2 健康づくりに向けた社会環境の充実

(1) こころの健康づくり・社会とのつながり

目標に向けての取り組み

- 乳幼児期から高齢期まで
各ライフステージに応じたこころの健康づくりの推進
- ひきこもり等の相談窓口の周知・体制の充実
- 自殺の危険性の高い人の早期発見及び支援の強化
- 高齢者が自ら積極的に社会活動を行うための支援



目標値

目標項目	現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
新 最近1か月にストレスを感じた人の割合	54.0%	40%以下	いしかわ健康 フロンティア戦略	県民健康・栄養調査
改 社会活動を行っている高齢者の割合	- ※1	増加	いしかわ健康 フロンティア戦略	県民健康・栄養調査
新 ゲートキーパー数(累計)	7,874人 (2013年以降)	16,000人	市独自※2	衛生年報

※1)県が2024年度以降に実施する「県民健康・栄養調査」の結果を現状値とする。

※2)過去3年間(2020~2022年)の平均から算出

(2) 自然に健康になれる環境づくり

目標に向けての取り組み

- 体を動かす機会が自然と増える環境づくり
- 健康づくりに取り組む店舗・企業等の支援による外食環境の整備
- 受動喫煙防止対策の促進
- 気軽に健康づくりをはじめることができる環境づくり

目標値

目標項目	現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法	
新 「まちなり」月額会員数(月平均)	672人	1,081人 (2026年)※	市独自	「まちなり」利用 状況報告	
栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供など健康 づくりに取り組む店舗数	377店舗	増加	市独自	健康づくり サポート店登録数	
改 望まない受動喫煙の機会を有す る人の割合	家庭	10.5%	望まない受動 喫煙のない社 会の実現	健康日本21	県民健康・栄養調査
	職場	15.7%			
	飲食店	9.8%			

※)金沢市中心市街地活性化基本計画に合わせて目標値・年度を設定(計画の変更等に合わせて見直しを行う。)

(3) 活動主体と手段の多様化

目標に向けての取り組み

- 学校、企業、NPO等と連携した健康づくり活動の推進
- ICTを利活用した健康づくりの取り組み
- 健康づくりを担うボランティア等人材の育成



目標値

目標項目	現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
健康づくりに関する活動に取り組む、自発的に情報 発信を行う企業・民間団体数	24社	増加	市独自	金沢健康づくり 応援団認定数
改 利用者に応じた食事提供を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	77.7%	増加	市独自	衛生行政報告例
新 ICTを利活用した健康づくりに関する 取り組み	6事業	増加	市独自	健康政策課調べ
健康づくりのボランティアの人数	2,544人	増加	市独自	石川県健康推進の 主要指標

3 次世代にもつながる生涯を通じた健康づくりの推進

(1) 子どもの健康づくり

目標に向けての取り組み

- 妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援
- 妊婦への保健指導の充実
- 子どもが健やかに生まれ育つための知識の普及
- 安心して育児ができる支援体制の充実
- 将来の生活習慣病を予防するための知識や実践方法の普及
- 児童・生徒への健康づくりに関する教育と健康管理の推進



目標値

目標項目	現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
(再掲)児童における肥満傾向児の割合	小5男子 12.1% 小5女子 7.5%	減少 (2028年)※	いしかわ健康 フロンティア戦略	金沢市学校保健統計
(再掲)運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合(週3回以上)	小5男子 55.3% 小5女子 41.1%	増加	市独自	児童生徒の体力・ 運動能力調査報告
(再掲)20歳未満の飲酒率	2.1%	0%	健康日本21	健康実態調査
(再掲)20歳未満の喫煙率	0.5%	0%	健康日本21	健康実態調査
(再掲)全出生数中の低出生体重児(2,500g未満)の割合	9.4%	減少 (2028年)※	いしかわ健康 フロンティア戦略	人口動態統計
新 (再掲)むし歯のない12歳児(中学1年生)の割合	75.8%	80% (2029年)※	いしかわ歯と口腔の 健康づくり推進計画	金沢市学校保健 統計

※)いしかわ健康フロンティア戦略、いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画に合わせて目標値・年度を設定(計画の変更等に合わせて見直しを行う。)

(2) 女性の健康づくり

目標に向けての取り組み

- 女性特有の健康課題に着目した健康づくりを推進
- 母子健康手帳交付時等の妊婦指導の推進
- 骨粗しょう症検診受診率の向上のための取り組み

目標値

目標項目	現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標値の根拠	現状値の把握方法
改 (再掲)やせの人の割合	女性 20~30歳代 23.7%	15%	健康日本21	若年者健診結果
(再掲)生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合 (1日平均純アルコール摂取量:女性20g以上)	11.9%	6.4%	健康日本21	特定健診質問票 (市国保)
(再掲)妊娠中の飲酒率	0.4%	0%	いしかわ健康 フロンティア戦略	石川県母子保健の 主要指標
(再掲)妊娠中の喫煙率	1.1%	0%	健康日本21	石川県母子保健の 主要指標
新 (再掲)骨粗しょう症検診受診率	18.6%	20%	市独自 (1割程度の改善)	地域保健・健康 増進事業報告

(3) 高齢者の健康づくり

目標に向けての取り組み

- 低栄養予防や口腔機能の維持などフレイル予防の推進
- 生活機能低下を防ぐための取り組み
- 高齢者が自ら積極的に社会参加するための支援
- 認知症の正しい理解と早期発見



目標値

目標項目	現状値 (2022年)	目標値 (2032年)	目標の根拠	現状値の把握方法	
(再掲)低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	19.8%	13%未満	健康日本21	特定健診結果 (市国保) (65~74歳)	
新 (再掲)ロコモティブシンドローム (足腰に痛みがある高齢者の人数(人口 千人当たり・65歳以上))	- ※1	減少	いしかわ健康 フロンティア戦略	県民健康・栄養調査	
改 (再掲)社会活動を行っている高齢者の割合	- ※1	増加			
(再掲)もの忘れ健診受診率	30.6%	増加	市独自	すこやか検診結果	
(再掲)運動習慣者の割合 (1日30分以上の運動を週2 回以上1年以上継続実施し ている人の割合)	男性 65歳以上	43.1%	50%	健康日本21	県民健康・栄養調査
	女性 65歳以上	47.4%			
(再掲)1日の平均歩行数	男性 65歳以上	4,207歩	6,000歩	健康日本21	県民健康・栄養調査
	女性 65歳以上	5,285歩			
歯の喪失防止					
(再掲)80歳で20歯以上の自分の歯を有する 人の割合	45.9%	50% (2029年)※2	いしかわ歯と口腔の 健康づくり推進計画 (いしかわ健康 フロンティア戦略)	県民健康・栄養調査	

※1) 県が2024年度以降に実施する「県民健康・栄養調査」の結果を現状値とする。

※2) いしかわ健康フロンティア戦略に合わせて目標値・年度を設定(計画の変更等に合わせて見直しを行う。)

金沢市健康増進計画
金沢健康プラン 2024
 令和6(2024)年3月発行



金沢市公式ホームページ

発行/金沢市 編集/福祉健康局健康政策課
 〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号
 電話 076-220-2233 FAX 076-220-2231
 Email kenkou@city.kanazawa.lg.jp