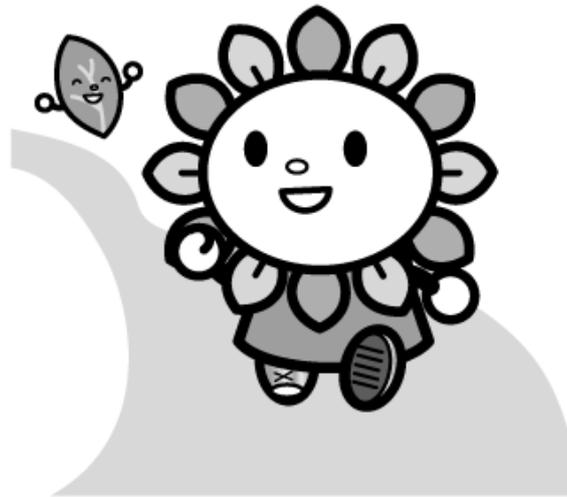


第3次健康あさひ21計画 素案



令和6年12月
尾張旭市

目次

第1章 計画策定の基本的な考え方	1
1 計画策定の背景と趣旨	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画の期間	4
4 国の「健康日本21（第三次）」の内容	4
第2章 市民の健康を取り巻く状況	5
1 統計データからみる尾張旭市の状況	6
2 「第2次健康あさひ21計画」の最終評価結果	15
3 作業部会の実施	19
第3章 計画の方向性	20
1 市の上位計画・関連計画で示されている基本的な考え方	21
2 基本理念	23
3 基本方針	25
4 施策の体系	26
第4章 分野別の取り組み	27
1 栄養・食生活・食育	30
2 身体活動・運動	35
3 休養・こころの健康づくり	39
4 たばこ・COPD	43
5 アルコール	47
6 歯の健康	50
7 生活習慣病	54
8 健やか親子	60
第5章 ライフステージ別の取り組み	64
1 計画で設定するライフステージ	65
2 ライフステージ別の市民の取り組み目標	66
第6章 計画の推進に向けて	68
1 計画の推進体制	69
資料編	71

第1章 計画策定の基本的な考え方

1 計画策定の背景と趣旨

わが国は、生活習慣の改善、医学の進歩等により、世界有数の長寿国となりました。その一方で、ライフスタイルや食生活の変化等により、生活習慣病や、要介護者の増加等、さまざまなストレスから引き起こされるこころの健康問題等、健康課題は複雑化・多様化しています。さらに令和2年初頭に国内ではじめて確認された新型コロナウイルス感染症では、感染防止対策のため、外出自粛等、日常生活を制限せざるを得ない状況が長く続き、孤独・孤立感の増加、人とのつながりの希薄化など、こころの健康にも影響を及ぼしました。

国では、令和5年に健康増進法に基づく「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」が全部改正され、令和6年度から12年を期間とする「健康日本21（第三次）」が展開されています。健康日本21（第三次）では「全ての国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」をビジョンに掲げ、①誰一人取り残さない健康づくりの展開、②より実効性をもつ取り組みの推進に重点が置かれています。

愛知県では、令和6年度に「第3期健康日本21あいち計画」が策定され、これまでの健康づくりの取り組みの評価から明らかとなった健康課題に対する取り組みのほか、「人の生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチ」や誰もが無理なく健康づくりに取り組めるような「自然に健康になれる環境づくり」など新たな視点が加えられています。

本市では、国の「健康日本21」や県計画を踏まえ、「健康あさひ21計画」（以下、「第1次計画」という。）を平成16年度に策定して以降、継続して健康づくりの推進に取り組んでいます。

「第2次健康あさひ21計画」（平成26年度策定。以下、「第2次計画」という。）及び「第2次健康あさひ21計画中間見直し版」（令和2年度策定）では、「元気いっぱい！幸せいっぱい！とものつくる“健康あさひ”」を基本理念に、家族や地域、職場等における支え合いやふれあいを重視しながら、身近なところでも気軽に健康づくりができる環境づくりをめざしています。

このたび、「第2次計画」の計画期間が令和6年度をもって終了することから、令和5年度に現行計画の達成状況について最終評価を行い、その結果を反映した「第3次健康あさひ21計画」（以下、「本計画」という。）を策定します。

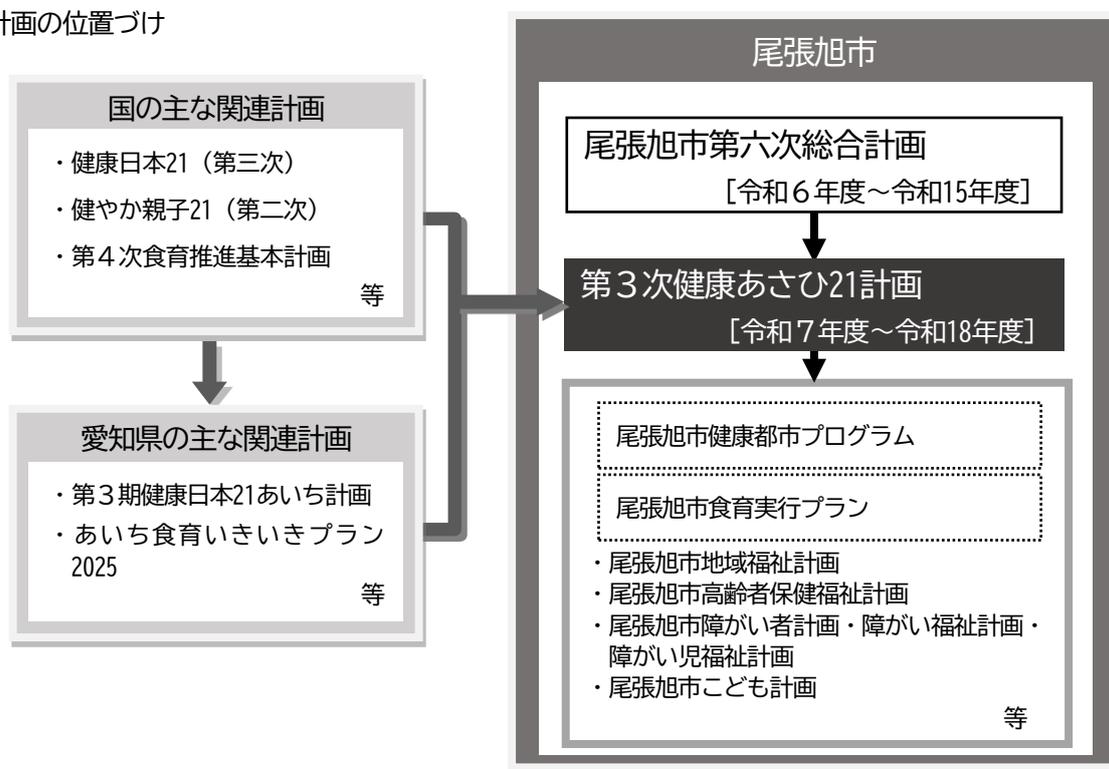
2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条2項に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけ、「食育」に関わる部分は、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけます。

また、国が定める「健康日本21（第三次）」「健やか親子21（第二次）」「第4次食育推進基本計画」、愛知県が定める「第3期健康日本21あいち計画」「あいち食育いきいきプラン2025」を踏まえて策定します。

さらに、本市の最上位計画である「尾張旭市第六次総合計画」や本市の関連計画との整合を図ります。

■計画の位置づけ



SDGsとの関係について

持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）とは、平成27年9月の国連総会で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた国際目標で、平成28年から令和12年までの間に達成すべき17の目標（ゴール）と、関連する169のターゲットで構成されています。

本計画においても、持続可能な社会の構築に向け、SDGsの考え方・視点を踏まえ、特に、17の目標のうち、健康分野に関連が深い、目標3「すべての人に健康と福祉を」を重視しながら施策を推進します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3 計画の期間

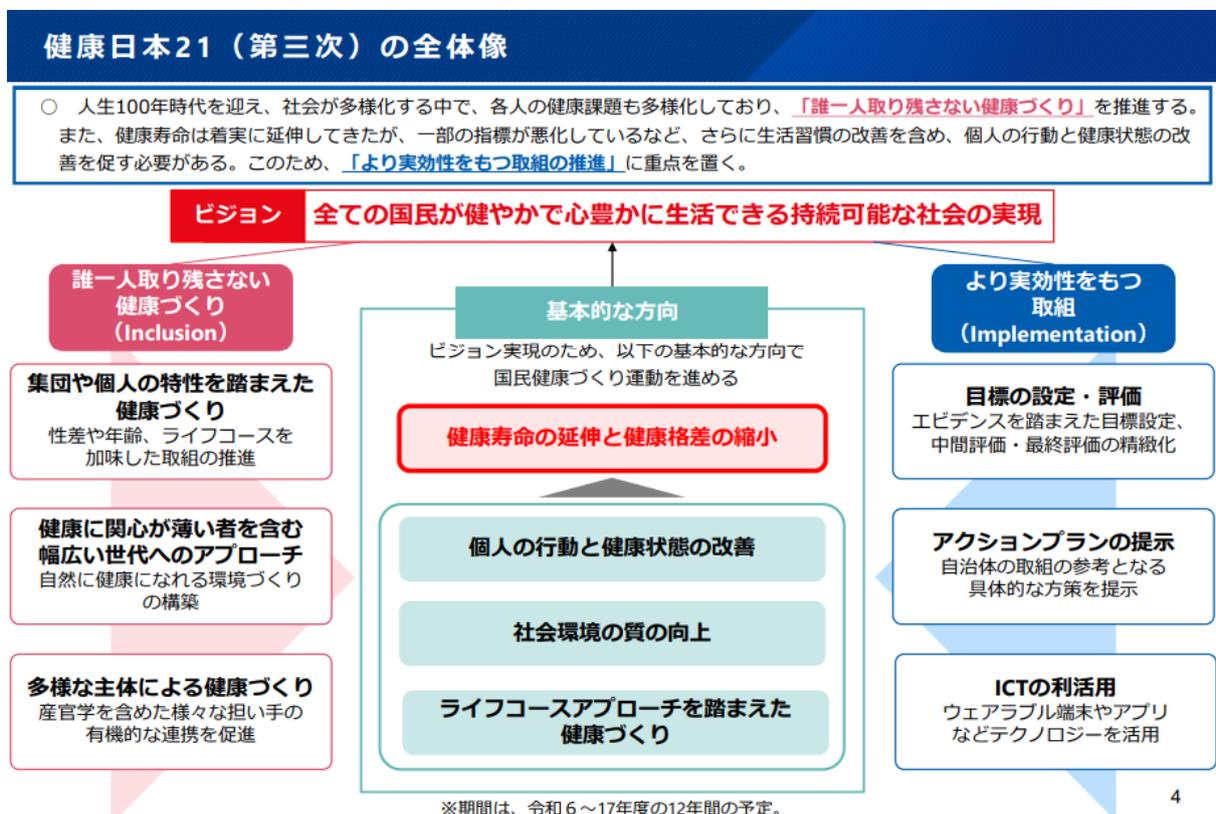
本計画の期間は、令和7年度から令和18年度までの12年間です。
 また、令和11年度に中間評価を行い、中間年度となる令和12年度に計画の見直しを行います。

■計画の期間

令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度	令和18年度
第3次計画策定					中間評価	計画見直し					最終評価	次期計画策定

4 国の「健康日本21（第三次）」の内容

国では、令和6年度から「健康日本21（第三次）」が推進されています。「全ての国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」というビジョン実現のため、基本的な方向を①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つとしています。



資料：厚生労働省「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【資料2】参考資料」

第2章 市民の健康を取り巻く状況

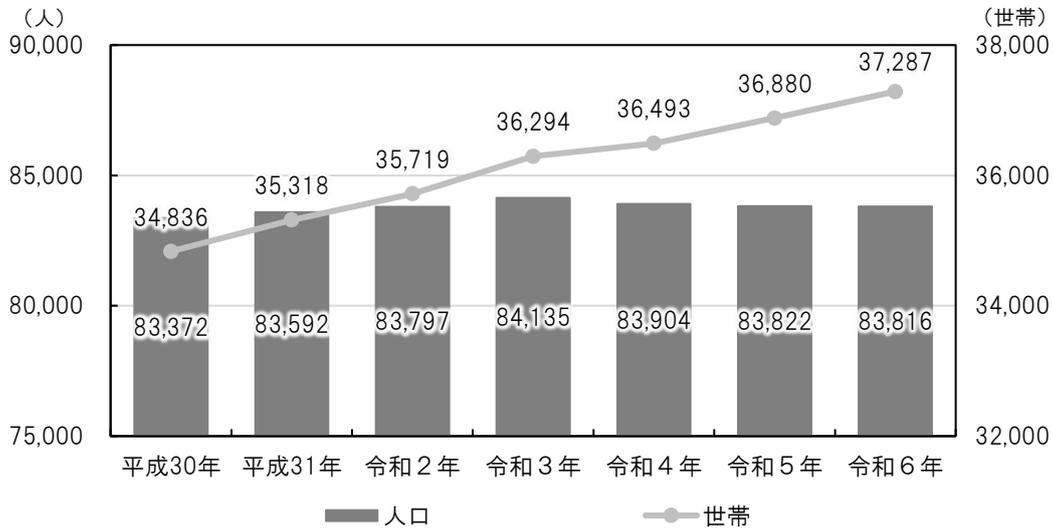
1 統計データからみる尾張旭市の状況

(1) 人口・世帯の推移

総人口は令和6年3月末時点で83,816人、世帯数は37,287世帯となっており、人口は令和3年まで人口と世帯数がともに増加していますが、その後は、人口は横ばい、世帯数は増加しています。

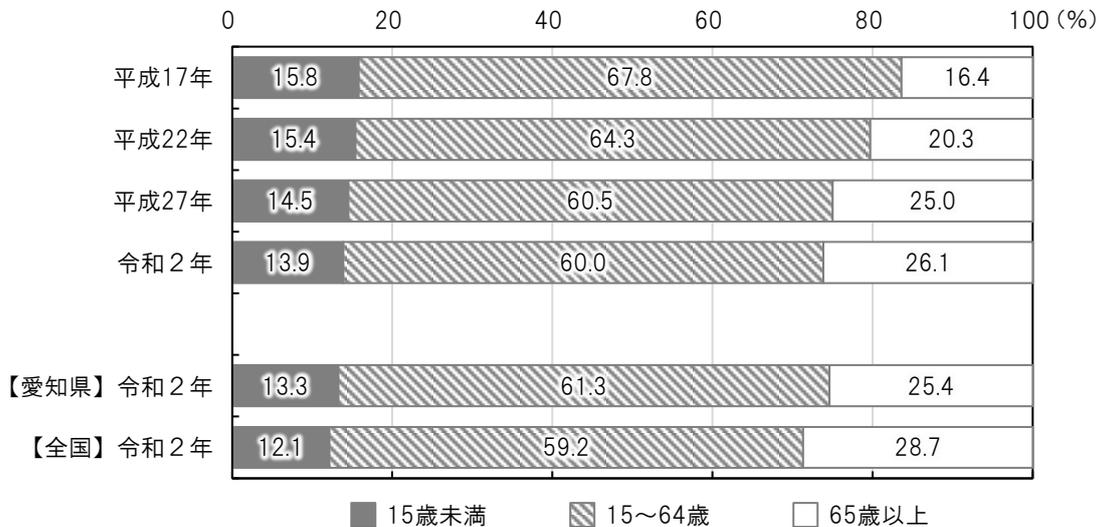
年齢3区分別の人口割合の推移をみると、15歳未満、15～64歳の割合は減少傾向にある一方、65歳以上の割合は増加傾向にあります。全国、愛知県と比較すると、15歳未満の割合が高い傾向にあります。

■人口・世帯数の推移



資料：住民基本台帳（各年3月末現在）

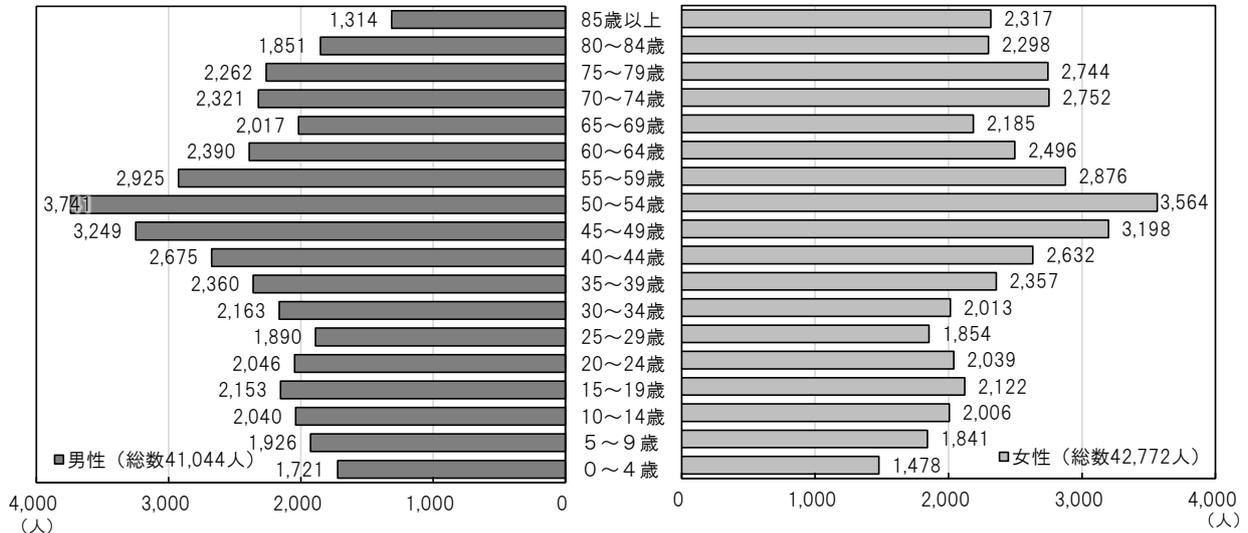
■年齢3区分別人口割合の推移



資料：国勢調査
※年齢不詳を除く人口割合

令和6年3月末時点の尾張旭市の人口ピラミッドをみると、70歳代の団塊の世代を含む年齢層と、団塊ジュニア世代である40歳代後半から50歳代の年齢層が多くなっています。

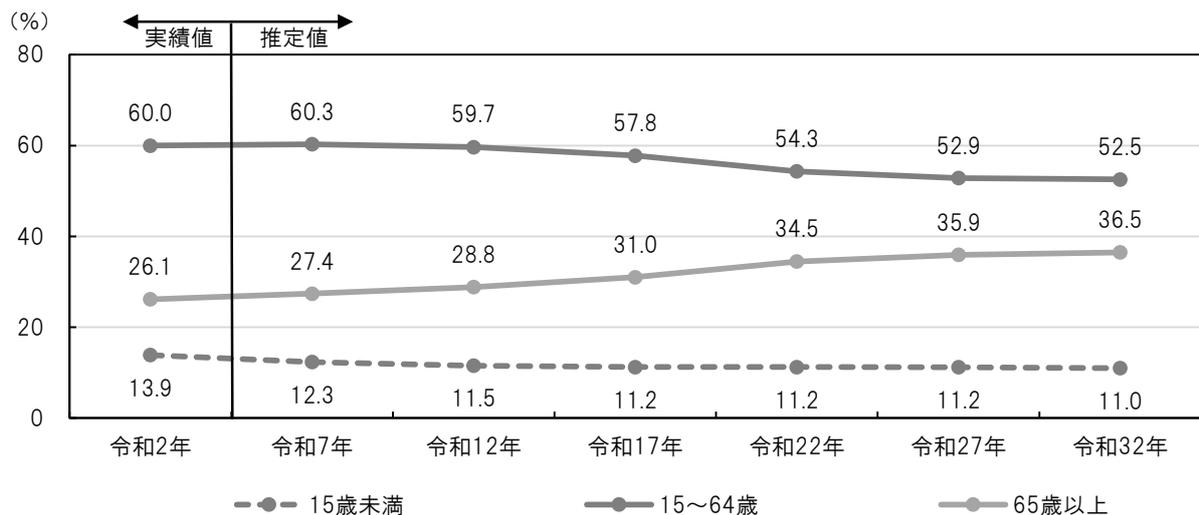
■人口ピラミッド



資料：住民基本台帳（令和6年3月末）

年齢3区分の人口割合の推計をみると、高齢化率は、令和7年には27.4%、令和32年には36.5%となることが予測されています。

■年齢3区分別人口割合の推計



資料：（令和2年）国勢調査
（令和7年～令和32年）尾張旭市人口ビジョン

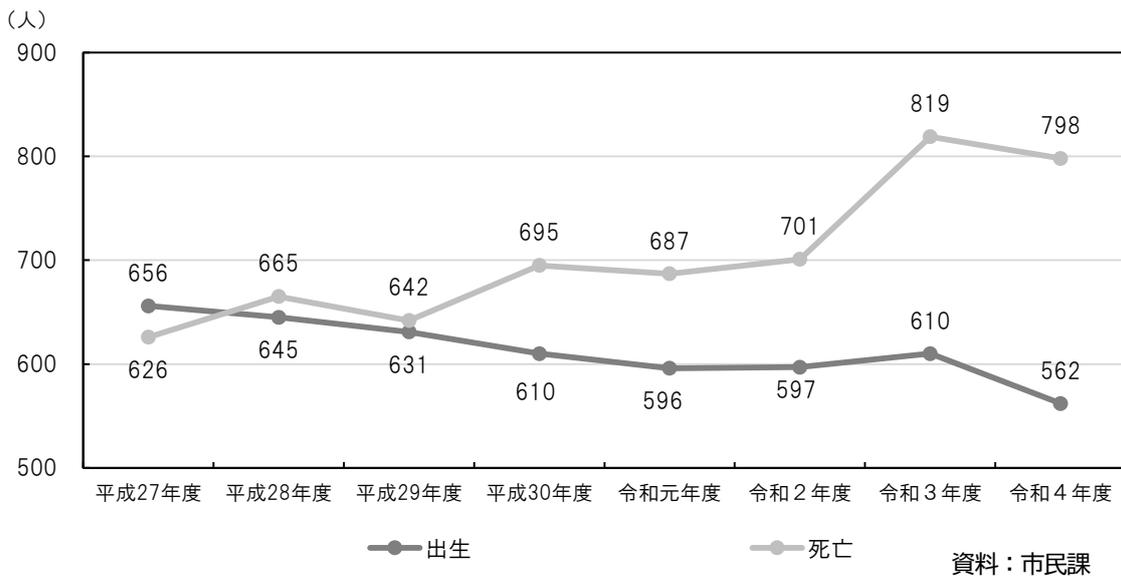
●人口の増加は鈍化し、世帯数の増加は継続しています。

(2) 出生・死亡の状況

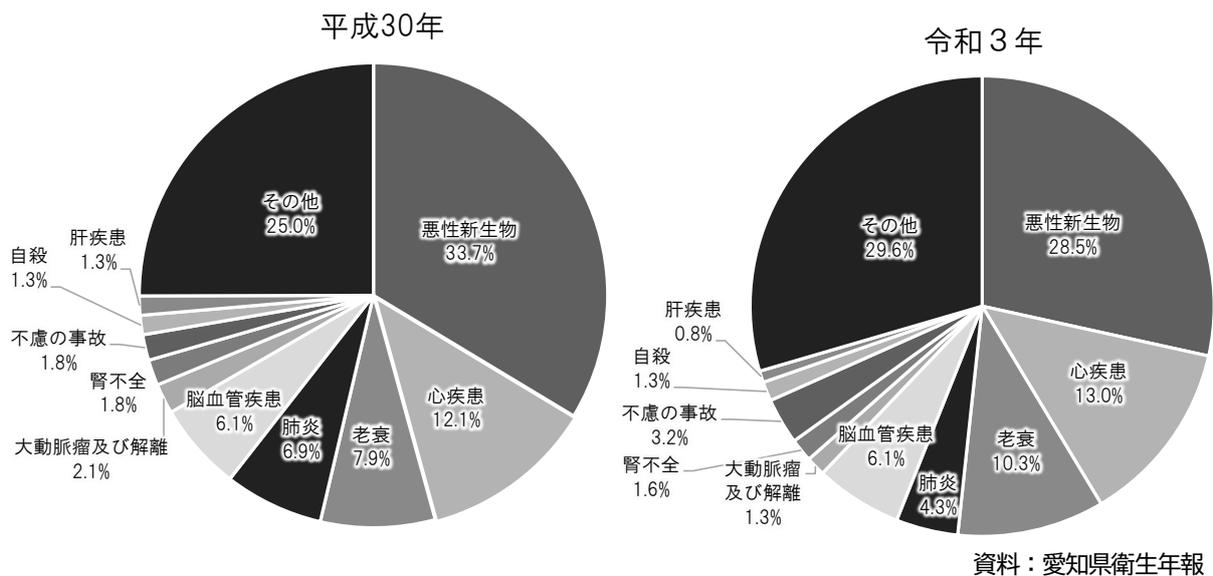
出生数は減少傾向にあり、令和4年度で562人となっています。一方で、死亡数は増加傾向にあり、令和4年度で798人と、自然減の状況となっています。

令和3年の原因別死亡者数の割合をみると、「悪性新生物」が28.5%を占めて第1位となっており、その他「心疾患」「老衰」「脳血管疾患」「肺炎」等が上位となっています。平成30年と比較すると、「悪性新生物」が5.2ポイント減少しています。

■出生数・死亡数の推移



■原因別死亡者数の割合



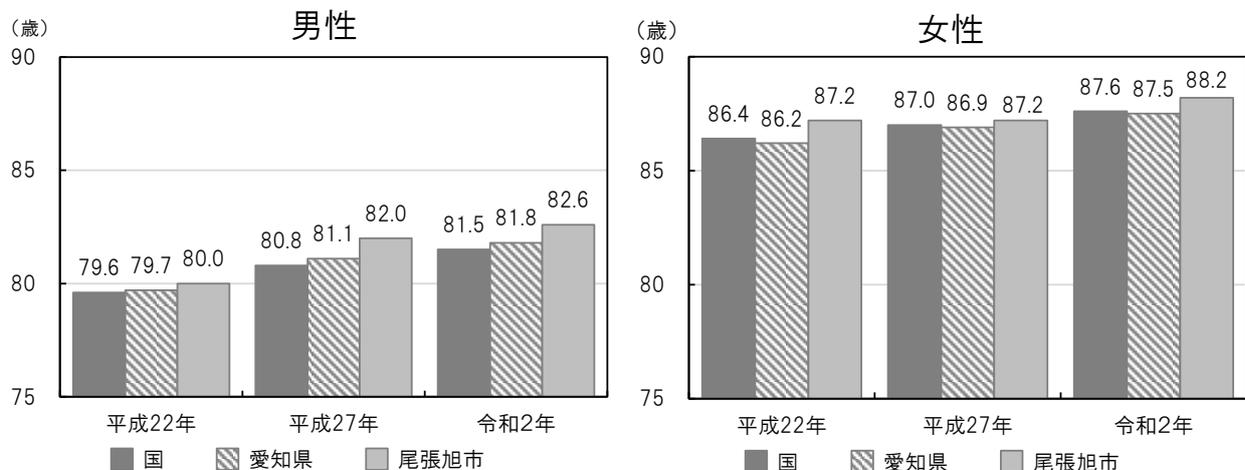
- 出生数の減少や死亡数の増加がみられ、自然減の状態が続いています。
- 主な死因では、「悪性新生物」「心疾患」が4割以上を占めており、生活習慣病の予防が課題となっています。

(3) 平均寿命・平均自立期間の状況

平均寿命（0歳の子どもの平均してあと何年生きられるかを示す平均余命）は、令和2年は平成22年、平成27年と比較して全国、愛知県、尾張旭市ともに延伸しています。また、尾張旭市の平均寿命は、令和2年で男性が82.6歳、女性が88.2歳と、ともに全国、愛知県よりも長くなっています。

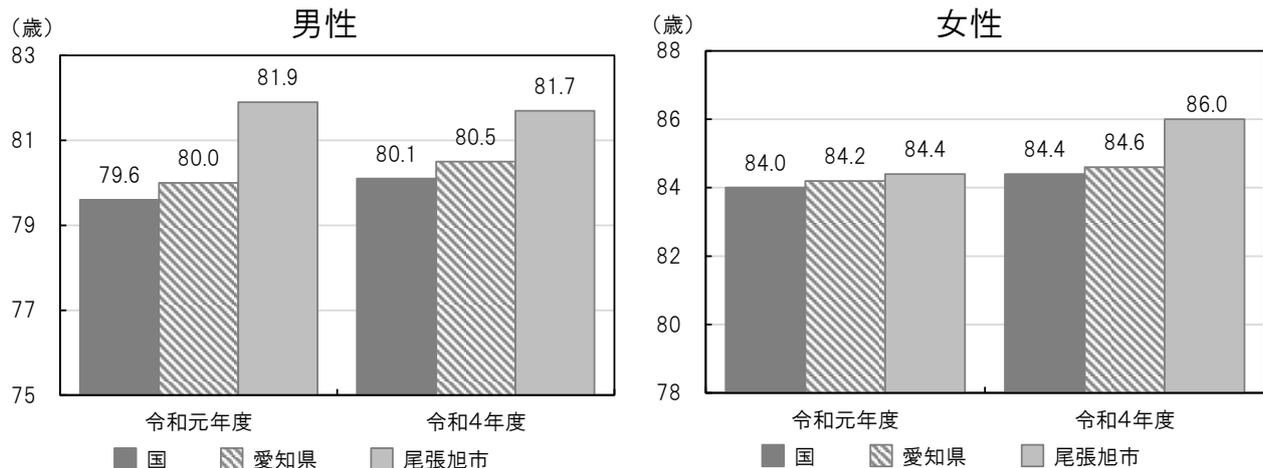
平均自立期間（日常生活動作が自立している期間の平均）は、令和元年度と令和4年度を比較すると、尾張旭市の男性以外で延伸しています。また、尾張旭市の平均自立期間は、令和4年度で男性が81.7歳、女性が86.0歳と、ともに全国、愛知県よりも長くなっています。

■男女別平均寿命の推移（全国、愛知県比較）



資料：厚生労働省（市区町村別生命表）

■男女別平均自立期間の推移（全国、愛知県比較）



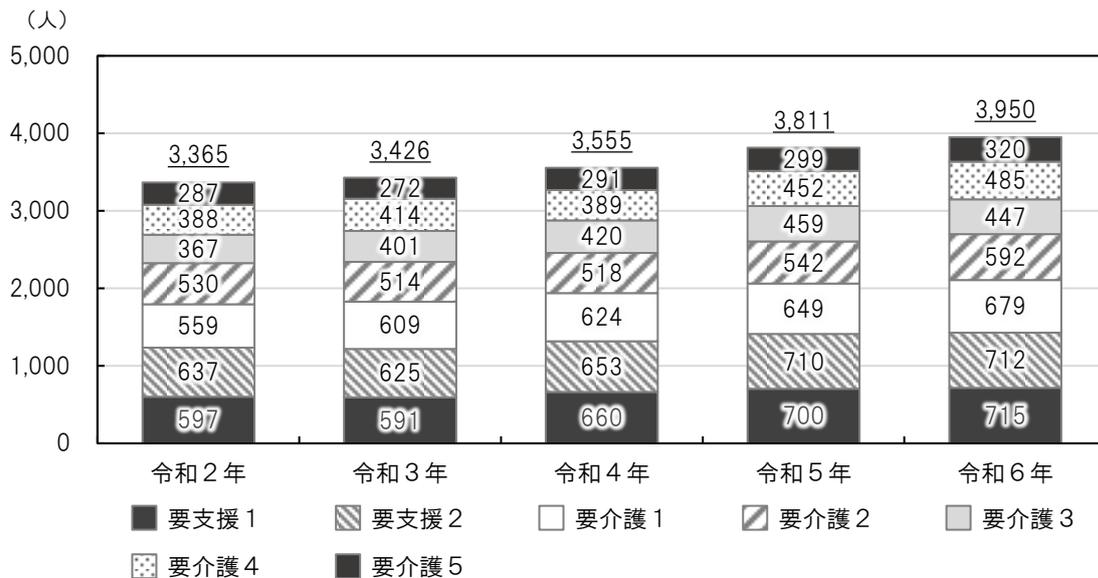
資料：国保データベース（KDB）システム

- 平均寿命が延伸しており、国や愛知県と比較しても長くなっています。
- 尾張旭市女性の平均自立期間が長くなっており、男性はほぼ横ばいとなっています。今後もさらなる延伸に向けた取組を進めることが重要です。

(4) 要介護（要支援）認定者の状況

要介護（要支援）認定者数は増加傾向にあり、令和6年で3,950人となっており、令和2年と比較して、要介護（要支援）認定者数は約1.17倍となっています。認定区分別にみると、要支援1、要介護1で大きく増加しています。

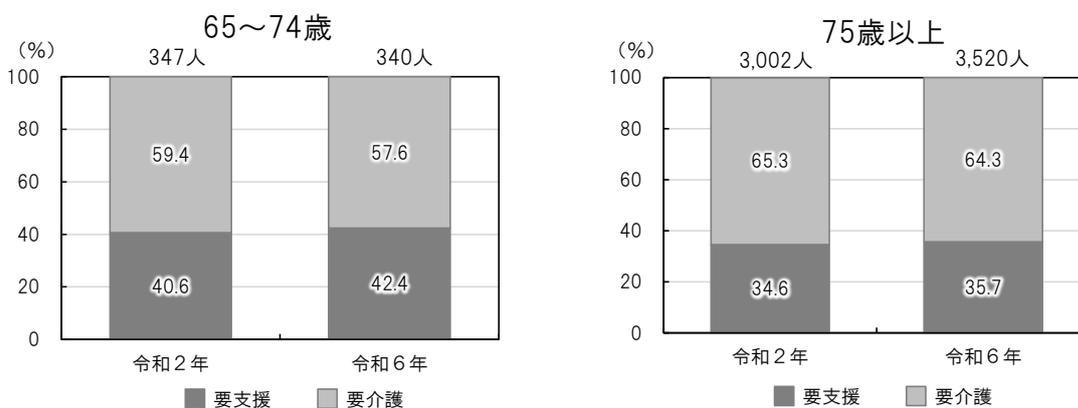
■要介護（要支援）認定者数の推移



資料：介護保険事業状況報告（令和5年、令和6年のみ介護保険事業状況報告月報（3月末時点））
※第2号被保険者の認定者含む

年齢別に要支援認定者数と要介護認定者数の割合をみると、65～74歳、75歳以上いずれも要支援者割合が増加し、要介護者割合が減少しています。

■年齢別にみる認定者割合



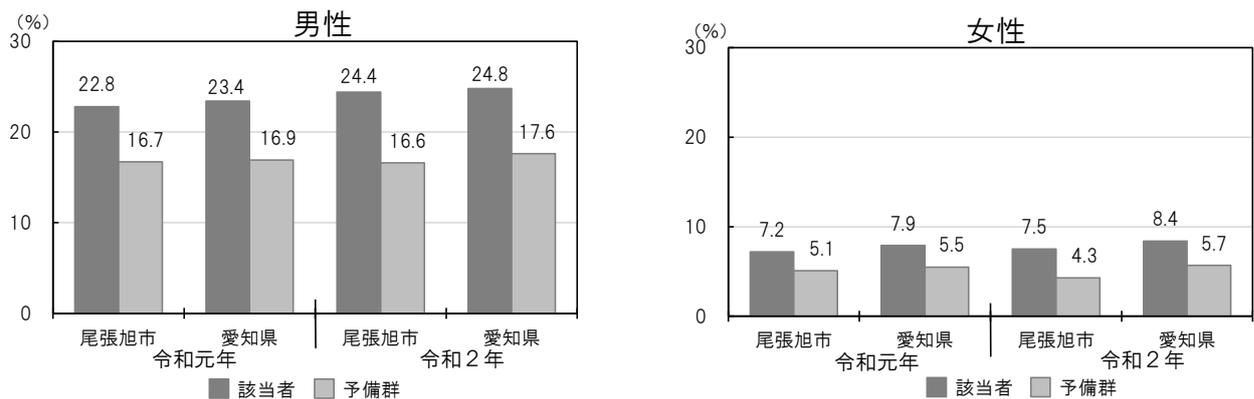
資料：介護保険事業状況報告（令和6年は介護保険事業報告月報（3月末時点））

●要介護（要支援）認定者数は増加しています。認定者のうち、要支援者割合の増加がみられます。

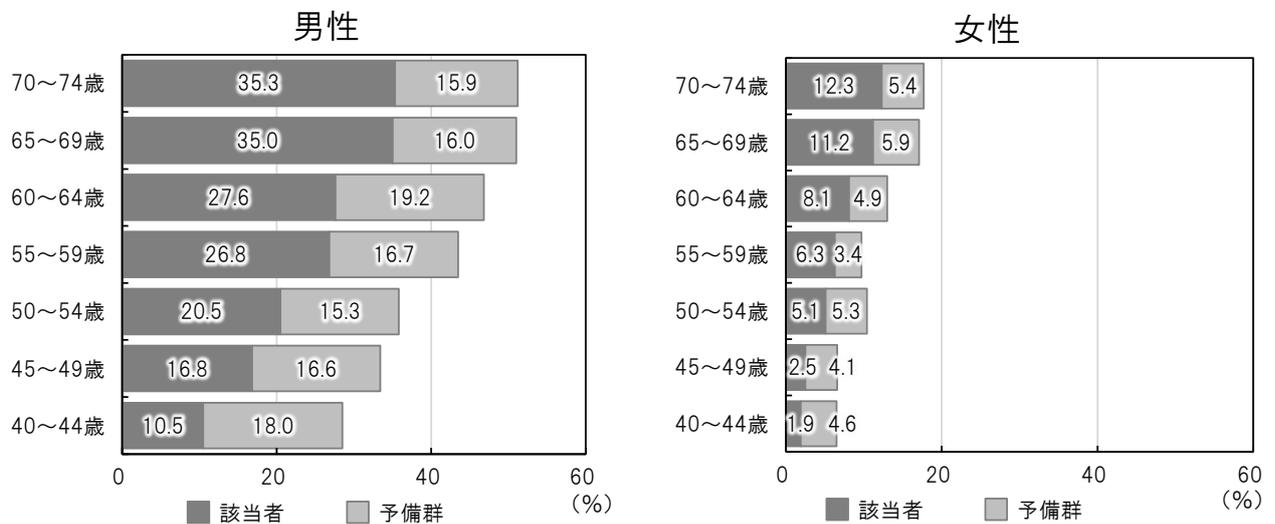
(5) 生活習慣病の状況

特定健康診査受診者における、愛知県と尾張旭市のメタボリックシンドローム該当者・予備群割合を比較すると、いずれも愛知県よりも低い傾向にあります。令和3年度の尾張旭市の男女別、年齢別のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合をみると、該当者・予備群はともに、男性で割合が高くなっており、特に55歳以降で該当者と予備群の合算の割合が4割以上となっています。

■メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合（愛知県比較）



■尾張旭市のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合（男女別）



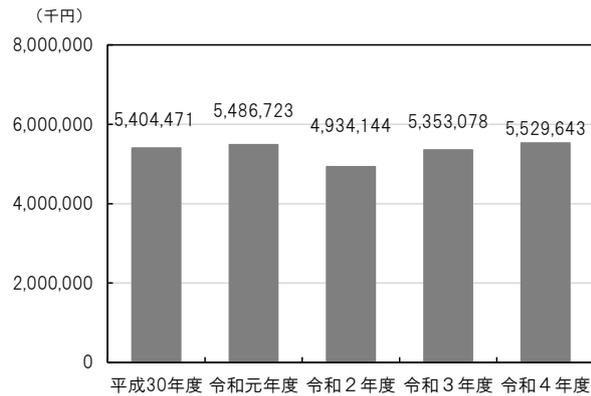
資料：特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（令和3年）

- メタボリックシンドローム該当者の割合は、男性の65歳以上で3割超となっています。
- メタボリックシンドロームは、あらゆる生活習慣病の原因となることから、メタボリックシンドロームを予防するための取り組みが求められます。

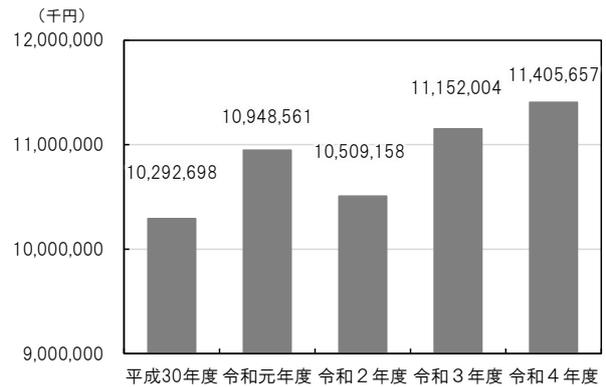
(6) 医療や介護の費用の状況

国民健康保険の医療費は令和2年度に減少傾向したものの、その後は増加傾向にあり、平成30年度と令和4年度を比較して1.02倍となっています。後期高齢者医療保険における医療費、介護保険の給付費は増加傾向にあり、平成30年度と令和4年度を比較して、後期高齢者医療保険で1.11倍、介護保険で1.13倍となっています。

■国民健康保険の医療費の推移

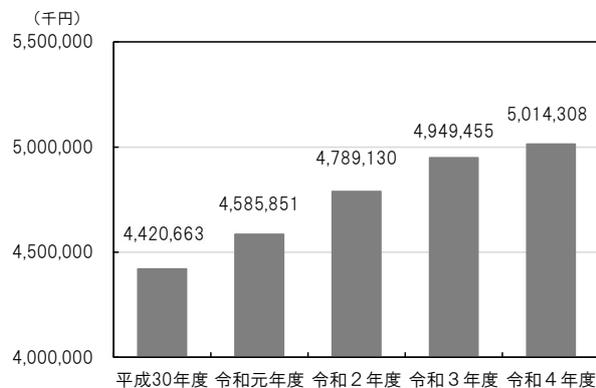


■後期高齢者医療保険の医療費の推移



資料：保険医療課（各年度末現在）

■介護保険給付費の推移



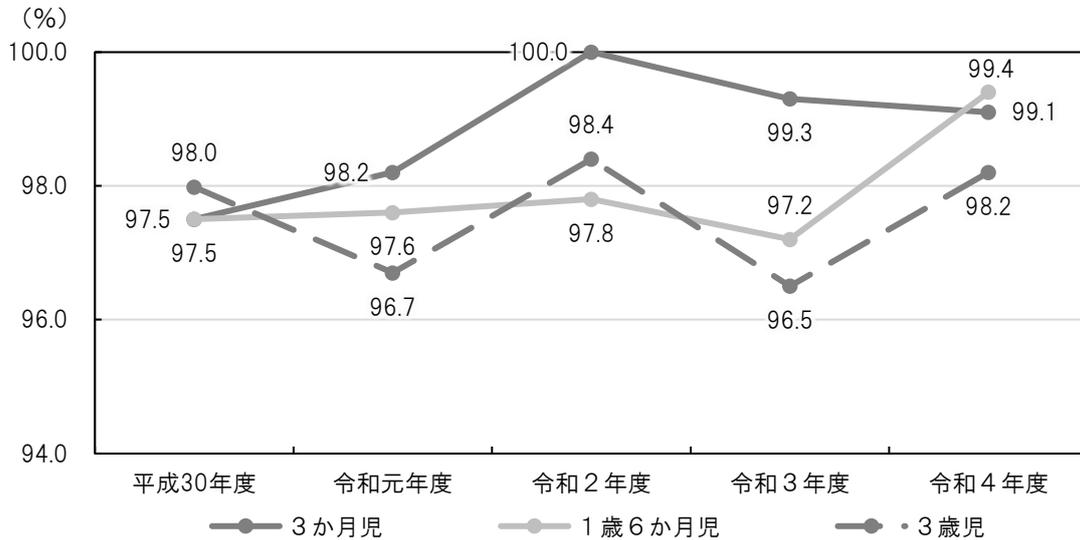
資料：長寿課（各年度末現在）

- 後期高齢者医療保険の医療費や介護保険給付費は増加傾向となっており、少子超高齢化の進行が見込まれる中、今後も増加することが予想されます。
- 生活習慣病を予防することで、介護予防も期待できます。市民一人ひとりの健康が、医療費や介護保険給付費の伸びを抑制することにつながります。

(7) 各種健康診査・検診の受診状況

乳幼児健康診査の受診率をみると、いずれも96%~100%の受診率で推移しています。

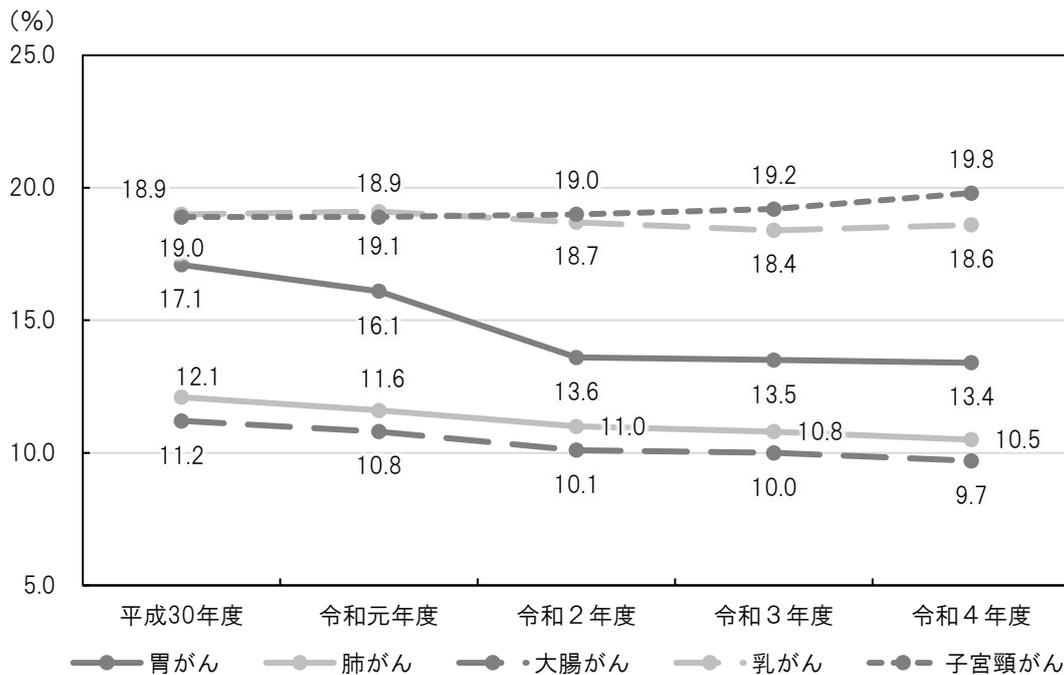
■乳幼児健康診査受診率の推移



資料：尾張旭市の保健予防活動（令和5年度版）

各種がん検診の受診率をみると、令和4年度で子宮頸がんの受診率が19.8%と最も高くなっています。肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん検診の検診率が減少傾向で推移しています。

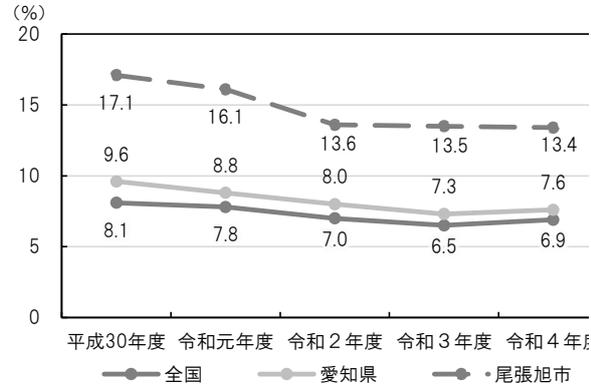
■がん検診受診率の推移



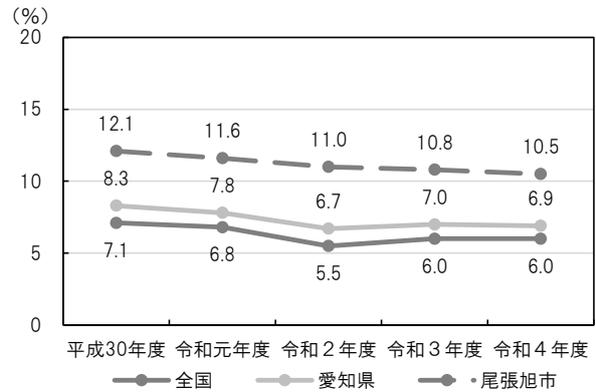
資料：地域保健・健康増進事業報告（各年度末時点）

各種がん検診の受診率を全国、愛知県と比較してみると、いずれの検診の受診率も、全国、愛知県を上回っています。

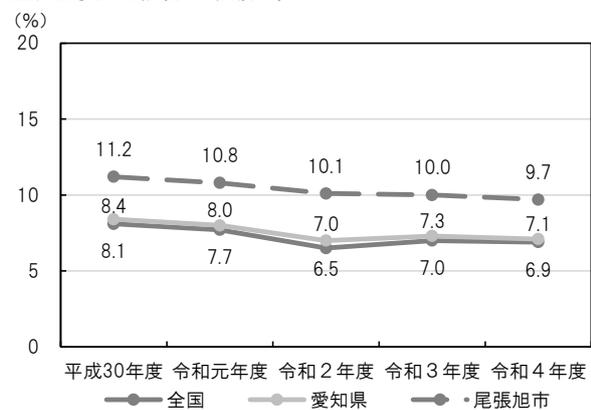
■胃がん検診の受診率



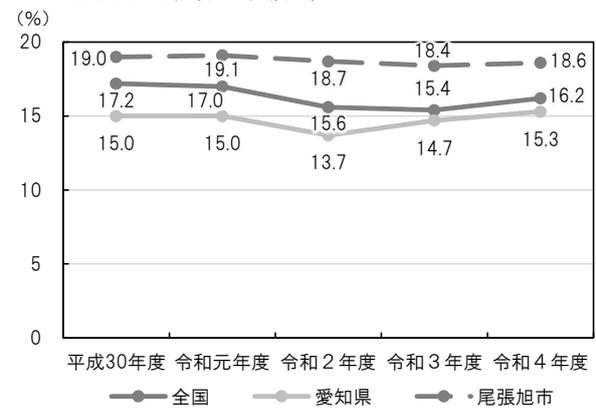
■肺がん検診の受診率



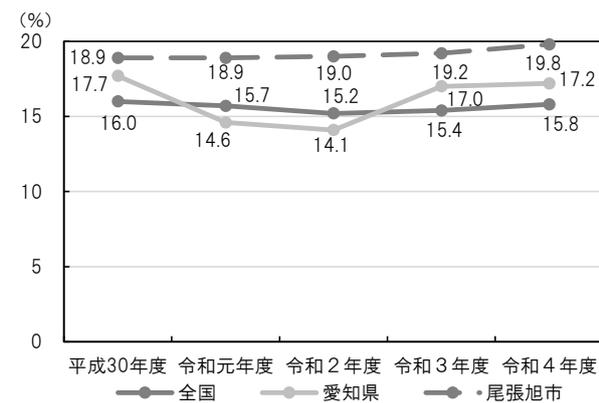
■大腸がん検診の受診率



■乳がん検診の受診率



■子宮頸がん検診の受診率



資料：地域保健・健康増進事業報告（各年度末時点）

●いずれのがん検診の受診率も全国や愛知県と比較して高い水準で推移していますが、受診率自体は減少傾向にあるため、今後も受診勧奨を継続することが重要です。

2 「第2次健康あさひ21計画」の最終評価結果

(1) 最終評価の目的

本市では、平成27年3月に第2次計画を策定し、市民の健康づくりに関する取り組みを推進してきました。第2次計画の計画期間は、平成27年度から令和6年度までの10年間であり、その中間年となる令和元年度には計画の中間評価を行いました。今回の最終評価は、第3次計画（本計画）を策定するにあたり、第2次計画策定時に設定した目標について、その達成状況を評価し、本計画で取り組むべき課題等を整理したものです。

(2) 最終評価の方法

最終評価は、各種統計データや市民アンケート調査により得られた結果をもとに、第2次計画で示した9分野の指標について評価を行いました。

策定時（平成26年度策定当初値）、中間時（令和元年度実績値）、最終時（今回の調査等実績値）の経年比較を行い、目標の達成状況を以下の判定基準により評価しています。

■目標達成度の判断基準

判定区分	判定基準	判定結果			
		再掲含む		再掲除く	
★	現状値が令和6年度目標値を達成している（達成）	29	（改善） 69	24	（改善） 58
◎	現状値が令和6年度目標値の50%以上達成している（改善）	22		18	
○	現状値が令和6年度目標値の50%未満達成している（やや改善）	18		16	
×	現状値が策定時より悪化または低下している（悪化・低下）	38		34	
—	判定ができない（判定不可）	1		1	
合計		108		93	

(3) アンケート調査の実施概要

市民の健康状況、健康づくりの意識・活動、生活習慣等に関する実態を把握し、その結果を本計画策定や施策の立案に活用することを目的として、令和5年11月1日～11月17日（乳幼児保護者については令和5年10月17日～12月12日、小中学生については令和6年1月19日まで）を実施期間に市民アンケート調査を実施しました。

■調査対象・調査方法・回収結果

調査対象	調査方法	配布数	回収数	回収率
妊婦	郵送による配布・回収	200人	116人	58.0%
乳児保護者	健康診査時に直接配布・郵送による回収	233人	136人	58.4%
幼児（1歳～3歳児）保護者	健康診査時に直接配布・郵送による回収	234人	91人	38.9%
小学2年生	学校を通じてWEB回答（2校）	199人	134人	67.3%
小学5年生	学校を通じてWEB回答（2校）	191人	175人	91.6%
中学2年生	学校を通じてWEB回答（1校）	238人	204人	85.7%
17歳	郵送による配布・回収	300人	108人	36.0%
市民（20歳から70歳代）	郵送による配布・回収	1,400人	571人	40.8%
合計		2,995人	1,535人	51.3%

(4) 最終評価の全体結果

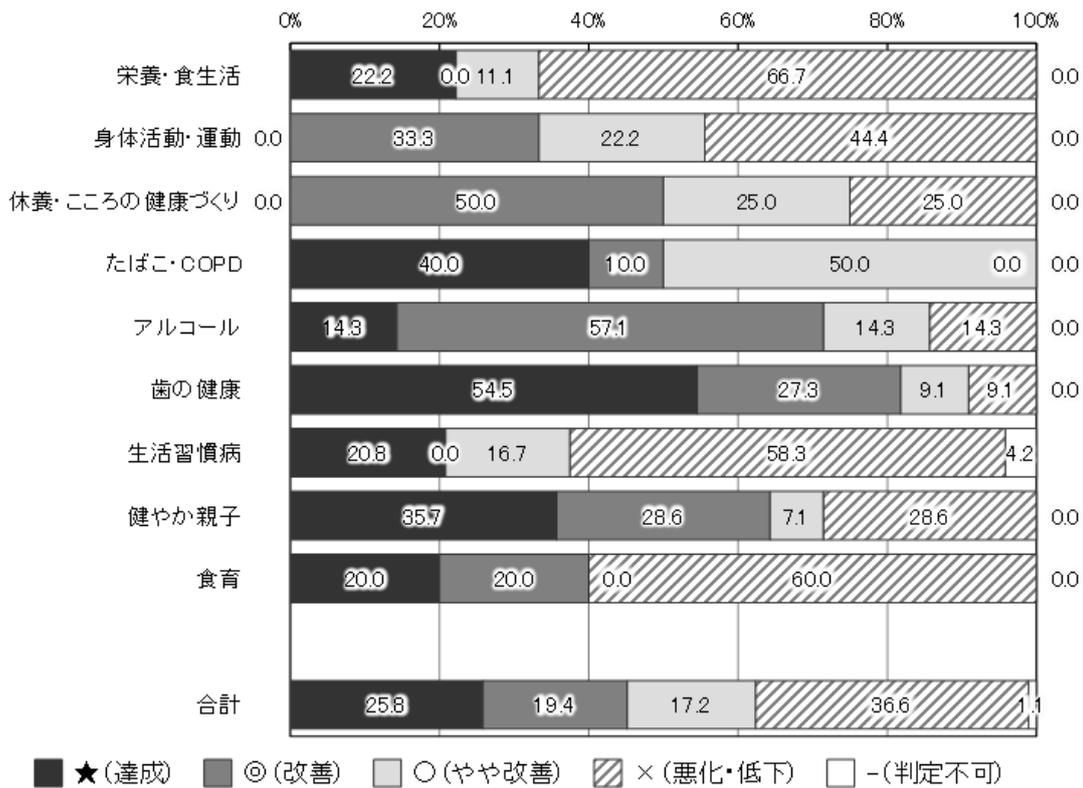
目標の達成状況を全体でみると、「★(達成)」「◎(改善)」「○(やや改善)」を合わせた、一定の成果がみられた項目の割合は62.4%となっています。

特に改善以上の割合が高い項目は「たばこ・COPD」「歯の健康」「アルコール」「健やか親子」となっています。一方で、改善の割合が低く、悪化の割合が高い項目は「栄養・食生活」「生活習慣病」「食育」となっています。

■全体の評価結果

区分		★ (達成)	◎ (改善)	○ (やや改善)	× (悪化・低下)	- (判定不可)	合計
栄養・食生活	指標数	2	0	1	6	0	9
	割合	22.2%	0.0%	11.1%	66.7%	0.0%	100.0%
身体活動・運動	指標数	0	3	2	4	0	9
	割合	0.0%	33.3%	22.2%	44.4%	0.0%	100.0%
休養・こころの健康づくり	指標数	0	2	1	1	0	4
	割合	0.0%	50.0%	25.0%	25.0%	0.0%	100.0%
たばこ・COPD	指標数	4	1	5	0	0	10
	割合	40.0%	10.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%
アルコール	指標数	1	4	1	1	0	7
	割合	14.3%	57.1%	14.3%	14.3%	0.0%	100.0%
歯の健康	指標数	6	3	1	1	0	11
	割合	54.5%	27.3%	9.1%	9.1%	0.0%	100.0%
生活習慣病	指標数	5	0	4	14	1	24
	割合	20.8%	0.0%	16.7%	58.3%	4.2%	100.0%
健やか親子	指標数	5	4	1	4	0	14
	割合	35.7%	28.6%	7.1%	28.6%	0.0%	100.0%
食育	指標数	1	1	0	3	0	5
	割合	20.0%	20.0%	0.0%	60.0%	0.0%	100.0%
合計 (再掲除く)	指標数	24	18	16	34	1	93
	割合	25.8%	19.4%	17.2%	36.6%	1.1%	100.0%

■分野別の評価結果割合

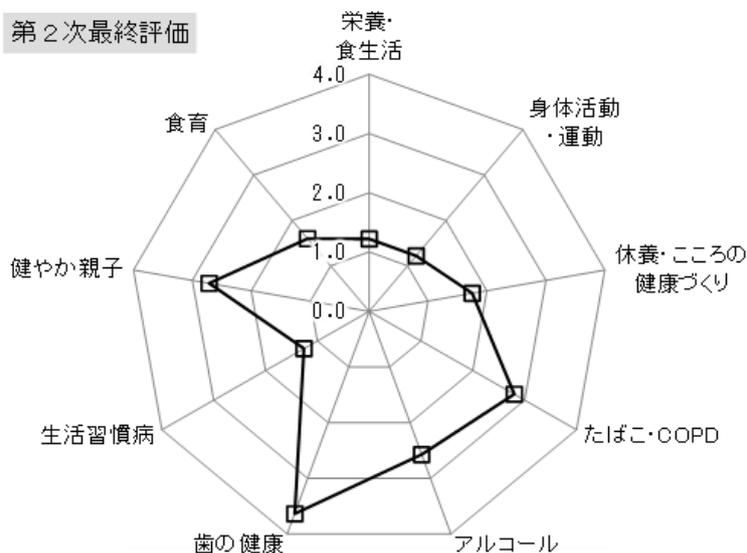


■分野別の目標達成度

最終評価時を次のように点数化し、チャートで表しました。

「身体活動・運動」「栄養・食生活」「生活習慣病」「食育」「休養・こころの健康づくり」の分野で点数が低くなっています。

★ (達成) を5点、◎ (改善) を3点、○ (やや改善) を1点、× (悪化・低下) を0点とし、各分野の指標数 (判定不可のものを除く) で割ることで、平均を算出。



3 作業部会の実施

(1) 概要

①作業部会の目的

第3次健康あさひ21計画策定にあたり、日頃から実務者として事業の推進を図っている保健師、歯科衛生士、管理栄養士及び運動指導員をメンバーとした作業部会を開催しました。

昨年度に整理した最終評価結果をベースに、市民の生活・意識、社会情勢など環境変化も踏まえ、現場レベルの視点から現状課題を把握するとともに、行政等で取り組むべき内容を検討しました。

■実施概要

区分	内容
参加者	市の保健師、歯科衛生士、管理栄養士及び運動指導員 計28名
回数	全2回
検討分野 (5グループ)	グループ1 栄養・食生活・食育 グループ2 身体活動・運動 グループ3 休養・こころの健康づくり グループ4 生活習慣病・たばこ・アルコール グループ5 歯の健康

②作業部会のプログラム

回	日時・場所	実施内容
第1回	7月17日(水) 9:30~正午 保健福祉センター けんこうホール	・事前ヒアリングシートで集められた現状や課題をふまえ、グループワーク形式で意見交換し、課題だしを行いました。 ・だされた課題を解決するための「重点目標」を設定しました。 ・グループごとで発表を行い、検討した内容を全体で共有しました。
第2回	8月26日(月) 9:30~正午 保健福祉センター けんこうホール	・重点目標を達成するために、市民、地域、行政等で取り組むべき施策・事業の方向性についてアイデアをだし、意見交換しました。 ・グループごとで発表を行い、検討した内容を全体で共有しました。

第3章 計画の方向性

1 市の上位計画・関連計画で示されている基本的な考え方

(1) 総合計画

本計画の上位計画である「尾張旭市第六次総合計画」（令和5年度策定）では、めざすまちの未来像（将来の都市像）として「幸せつむぐ 笑顔あふれる 尾張旭」を掲げ、この都市像を実現するための8つの基本目標を定めています。保健・医療・福祉分野である「基本目標1 健康でいきいきと暮らすまち」の中では、施策1-1として「健康づくりの推進」が掲げられ、次のようなめざす姿と指標が示されています。

■尾張旭市第六次総合計画における健康分野でめざす姿（施策1-1 健康づくりの推進）

めざす姿

市民が、自ら健康づくりを実践・継続することで、元気に生活しています。

■指標

主な取り組み	指標	単位	基準値 (計画策定時)	目標値 (令和15年度)
健康づくり事業の充実	あさひ健康マイスターの対象事業数	事業	270	300
健康相談・保健指導の充実	健康相談対応率	% (件)	100 (4,621)	100 (4,800)
早期発見・予防の推進	乳幼児健診受診率	%	98.8	100
	がん検診要精密検査受診率	%	89.0	95.0
母子保健の充実	妊娠後期の妊娠相談対応率	% (件)	— (—)	100 (230)
市民協働による健康づくりの推進	健康づくり推進員会及び食育ラボの会員数	人	51	65

(2) 尾張旭市健康都市プログラム



正式決定後にプログラム概要を記載予定

あさひ健康マイスターについて

あさひ健康マイスター事業は、いつまでも元気でいきいきと暮らせるまち「健康都市 尾張旭」を推進する取り組みの一つとして実施しています。

1年間を通して、市や市民団体等が主催する事業、まちづくりを行う市民団体等の活動に参加した方にポイントを付与するほか、家でもできる取り組みに自ら取り組んだ場合や、ボランティア活動の参加も、ポイント付与の対象となります。ポイントを貯めることで、「からだ・こころ・まち」の健康を通して市民の健康づくり及び健康都市を目指すことが目的の事業です。

事業参加者は、毎年度に配布される「あさひ健康マイスター手帳」にスタンプを押してもらったり、自分で記載するなどし、ポイントを貯め、決められた期間に手帳を提出します。

合計50ポイント以上貯めると、記念品の抽選に参加でき、150ポイント以上貯めた方を、あさひ健康マイスターとして表彰しています。（表彰は、市内在住・在勤・在学の方のみ）

- 【ステップ1】 マイスター手帳を受け取る
- 【ステップ2】 ポイントを貯める
- 【ステップ3】 マイスター手帳を提出する
- 【ステップ4】 記念品抽選・あさひ健康マイスター表彰

※50ポイント達成 記念品抽選応募1口、100ポイント達成 記念品抽選応募2口

※150ポイント以上貯めた方を、「あさひ健康マイスター」として表彰

※「あさひ健康マイスター」を5年連続達成の方を、シルバーマイスター・10年連続達成の方を、ゴールドマイスター・15年連続達成の方を、プラチナマイスターとして表彰式を開催

▽ポイント対象事業種別

種 別	活 動 例
特集	記念事業、紅茶・特産品関連、森林公園でリフレッシュ
主なイベント	あさひ健康フェスタ、市民祭、市民消防ひろば、農業まつり
歩っとチャレンジウォーキング	あさびースマイルウォーキング、オリジナルコースを歩く
キッズ	なわとび大会、夏休み子ども一日司書、子ども会イベント
子育て	子育てサロン、子育て支援フォーラム、PTAに加入
健康	元気まる測定、あたまの元気まる、健康講座、職場等の健診
おうちで健康づくり	「ネットDE元気まる」の実施、「セルフ・フレイルチェック」の実施
市民活動	国際交流イベント、市民公開講座、町内会に加入
環境	環境関連講座、ごみゼロ運動、環境パトロールボランティア
安全・安心	普通救命講習、総合防災訓練、小中高生ダンスフェスティバル
生活・福祉・食育	消費生活講座、ごちゃまぜ運動会、農政講座
生涯学習	成人大学講座、公民館講座、大人のためのおはなし会
文化・スポーツ	芸術展、史跡めぐり、市民ジョギング大会
介護予防	認知症サポーター養成講座、健康マージャン、各種介護教室

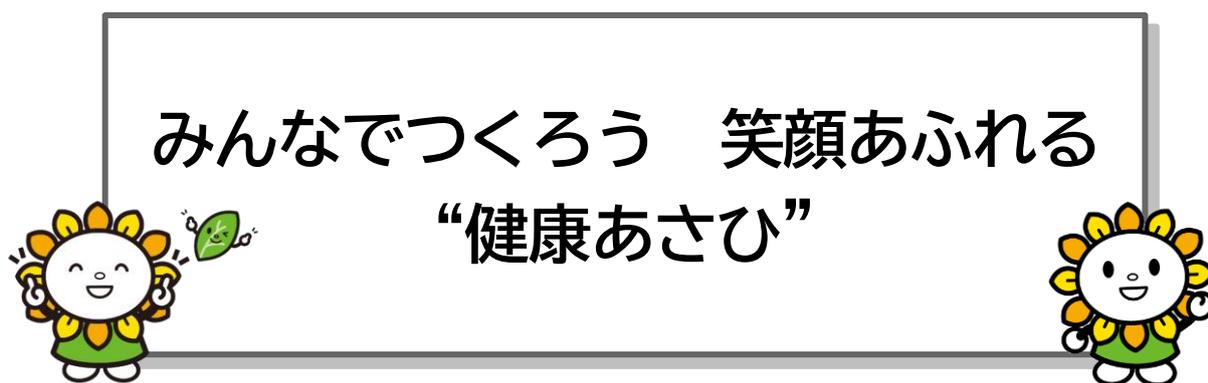
※あさひ健康マイスター対象事業は280以上。楽しく継続的な健康づくりを応援しています。

2 基本理念

本市では、第1次計画、第2次計画において、「元気いっぱい！幸せいっぱい！ともにつくる“健康あさひ”」を基本理念に掲げて健康づくりに取り組んできました。

本計画においては、尾張旭市第六次総合計画のめざすまちの未来像「幸せつむぐ 笑顔あふれる 尾張旭」を踏まえつつ、基本理念を以下のとおりとします。

■基本理念



基本理念の考え方

総合計画の施策1-1「健康づくりの推進」では、めざす姿に「市民が、自ら健康づくりを実践・継続することで、元気に生活しています。」を掲げています。

「みんなで作ろう」

家庭や地域、職場、学校、医療機関、行政等、様々な主体が関わり合いながら、一人ひとりが健康づくりを意識・実践し、その継続がまち全体の健康づくりにつながる様子を表しています。

「笑顔あふれる “健康あさひ”」

健康づくりは楽しいものとの考えから、市内のいたるところで笑顔が生まれ、笑顔にあわせて健康も“あさひ”中に広がっていく様子を表しています。

これまで地域を中心とした健康づくりに重点を置いてきた本市では、これからも身近な地域で気軽に楽しく取り組める健康づくり活動を支援します。

この計画の名称として、また、第1次計画から基本理念としてきた“健康あさひ”の名称は、第3次計画の名称及び基本理念にも引き継いでいきます。

3 基本方針

基本理念の実現に向け、次の4つの基本方針を定め、各分野における取り組みを推進していきます。

(1) 生活習慣病の発症と重症化の予防

健康寿命の延伸を図るうえで、がんや循環器系疾患に加えて、合併症を引き起こす糖尿病や、喫煙が主原因とされるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）への対策が必要です。そのため、生活習慣の改善とあわせ、健（検）診受診や「元気まる測定」の活用等による自身の健康状態の確認等に重点を置いた一次予防、二次予防の推進と、「重症化予防」へ向けた取り組みを強化します。

(2) 適切な食生活の推進

本市のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、愛知県よりは低い傾向ですが、年齢が上がるにつれて高くなっており、また要介護（要支援）認定者数が増加している状況にあります。子どものころから食を通じた心身の健康づくりや健全な発達、食に対する意識を高める取り組みを行い、市民の適切な食生活の推進につなげます。

(3) コミュニティを中心とした健康づくり活動の推進

健康は、その人を取り巻く社会環境の影響を受けることから、市民が主体的に健康づくりに取り組みやすい環境を整備することが必要です。本市では、地域における筋トレ教室や、職員による出前講座等、コミュニティや地域に着目した健康づくり活動を活発化させてきました。

また、すべての市民が地域の自主的な活動に参加できるように快適に移動できる環境づくりを推進しています。市民が主体的に行う健康づくりの取り組みを社会全体で総合的に支え合い、健康を守り、つくることができる環境を整備します。

(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態はこれまでの生活習慣や社会環境などの影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れ、「生涯を通じた健康づくり」を推進します。

4 施策の体系

総合計画

基本目標1 健康でいきいきと暮らすまち（保健・医療・福祉）

めざす姿

市民が、自ら健康づくりを実践・継続することで、元気に生活しています。

基本理念

みんなでつくろう 笑顔あふれる “健康あさひ”

基本方針

- 1 生活習慣病の発症と重症化の予防
- 2 適切な食生活の推進
- 3 コミュニティを中心とした健康づくり活動の推進
- 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

分野別の取組

①栄養・食生活・食育

②身体活動・運動

③休養・こころの健康づくり

④たばこ・COPD

⑤アルコール

⑥歯の健康

⑦生活習慣病

⑧健やか親子

第4章 分野別の取り組み

■「分野別の取り組み」の見方

1 栄養・食生活・食育

▼現状・課題

○「第2次健康あさひ21計画」の最終評価(以下「最終評価」という。)では、「栄養・食生活」の多くの項目で改善がみられませんでした。特に小学生の肥満傾向児、成人の男女の肥満者の割合がいずれも増加しており、健康的な食生活を通じた適正体重の維持を促進していく必要があります。

○20歳代女性や低栄養傾向高齢者の割合は改善がみられますが、引き続き生涯を通じて健康に過ごすためのライフコースアプローチの視点も踏まえながら、体が必要とするエネルギーや栄養についての情報を提供していくことが重要です。

○家庭での食を通じたコミュニケーションや規則正しい食事は、体の健康づくりにおいてもよい効果を生み出します。「食育」が健康づくりにつながるよう、保護者も含めて子どもの頃からの食育を推進していくことが大切です。

○本市においては、子どもへの園・学校給食を通じた食育や、各種の健康づくり教室、民間企業との連携による実践的プログラム等を通じた啓発や情報発信等を行っています。また、「尾張旭市食育ラボ」によるボランティア活動を通じ、市民にとって身近な場所で食について考える機会もできています。今後は様々な年代や健康への関心度などを踏まえながら、より幅広い対象へ必要な情報を伝えるとともに行動に移してもらえよう取組を強化していくことが重要です。

▼重点目標

- 幼児から小学生までの時期に、親子ともに栄養バランスについて触れる機会をつくります！
- バランスの良い食生活ができるようにします！
- 生活スタイルに合わせて食事を楽しみます！



分野

現状・課題
分野ごとの現状と課題を記載しています。

重点目標
分野ごとの重点目標を記載しています。

指標

取組の評価を行うため、指標を設定しています。

また、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの観点から、子ども、高齢者、女性に関する指標は以下のように示しています。

- 子どもに関する指標
【子ども】
- 高齢者に関する指標
【高齢者】
- 女性に関する指標
【女性】

▼指標

指標項目	現状値 (R5)	目標値 (R18)
◆適正体重を維持している人の増加		
小学生男子	7.7%	
小学生女子	5.8%	
やせ過ぎ者の割合 (BMI 18.5未満)【女性】	20歳代女性 28.9%	
肥満者の割合 (BMI 25.0以上)	20~60歳代男性 34.1%	
	40~60歳代女性 12.9%	
低栄養傾向高齢者の割合 (BMI 20.0以下)【高齢者】	65歳以上 12.6%	
◆朝食を欠食する子どもをなくす		
1~3歳児	0.0%	
【新】小学生	0.3%	
朝食を欠食する人の割合	中学生 3.9%	
	17歳 2.8%	
【新】20歳以上	3.2%	
◆食育に関心がある人の増加		
質問に「関心がある」「どちらかと言えば関心がある」と回答する成人の割合	20歳以上 60.2%	
◆食に不安がある人の減少		
食について「不安」「どちらかという不安」と回答する成人の割合	20歳以上 23.7%	
◆朝食を摂っていない人の減少		
1日最低1食、きちんとした食事を家族等2人以上で、30分以上かけてとっている20歳以上の割合	20歳以上 64.1%	
◆地元地産に関心を持つ人の増加		
「地元地産」という言葉を「言葉も意味も知っている」成人の割合	20歳以上 85.5%	
◆学校給食における地元産食材の活用が増加		
学校給食における尾張旭市産または愛知県産の地元産物を使用する割合	-	49.3%

▼取り組み

市民一人ひとりの取り組み

- 家族みんなで楽しく食事をしましょう。
- 毎日3食、規則正しくバランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。
- 栄養バランスなど食について関心を持ち、情報を取得しましょう。
- 定期的に体重を計り、肥満ややせ過ぎに注意するなど、体重管理を心がけましょう。
- 外食、中食は、栄養成分などを良く見て、バランスを考えながら活用しましょう。

地域・団体・事業者等の取り組み

- 地域の中で、一緒に食事をする機会を持ちましょう。
- 子ども会やシニアクラブなど、地域の団体・組織の中で食事や栄養の大切さを伝える機会を持ちましょう。
- 飲食店等は、栄養成分の表示に取り組みましょう。また、健康的なメニューの提供などを進めましょう。
- 食ラボでは、保育園などで料理教室等を実施して食育を推進しましょう。

行政の取り組み

- 朝ごはんの摂取や、望ましい栄養バランス、外食・中食における正しい食の選び方などに関する情報発信や啓発、学習機会の提供等を行います。
- 朝ごはんレシピや手軽にできる料理の紹介、料理教室などを開催し、市民の朝ごはんの摂取や、食事づくりを支援します。
- 食品事業者や飲食店と連携して、市民の食生活の改善に役立つ活動を展開します。

■行政の主な取り組み

No	取り組み	内容	担当課
1	保護者への啓発・情報提供の実施	「パパママ教室」の栄養指導や「離乳食教室」において、子どもを持つ保護者への栄養・食生活に関する知識の普及を進めます。	健康課
2	栄養・食生活・食育に関する知識の普及 ★1	健康相談、健康教育、職員出前講座を実施し、市民の栄養・食生活に関する知識の普及を進めます。	健康課
3	生活習慣病予防教室の開催	「あなたのためのちよいやせ道場」や「タニタ健康プログラム教室」等を開催し、肥満の防止、改善を支援します。	健康課
4	健康づくり教室の開催	「骨コウヘルスアップ教室」などを開催し、市民が栄養・食生活の改善に関する取り組みを実践できるよう支援します。	健康課

取り組み
「市民」「地域・団体・事業所等」「行政」のそれぞれの取り組みを示しています。

第六次総合計画の取り組みと関連する取り組みには「★」と記載しています。
関連する取り組み内容は下段の表を参照ください。

■第六次総合計画の取り組みとの関連する取り組み

総合計画の取り組み	本計画内表記	本計画の分野別の取り組みで関係する施策	
		分野	取り組み (各分野「■行政の主な取り組み」内のNo.)
健康づくり事業の充実	-	全ての分野	-
健康相談・保健指導の充実	★1	1 栄養・食生活・食育	No. 2 栄養・食生活・食育に関する知識の普及
		2 身体活動・運動	No. 2 身体活動・運動に関する知識の普及
		3 休養・こころの健康づくり	No. 1 妊婦への支援 No. 3 こころの健康に関する相談の実施 No. 4 こころの健康に関する知識の普及
		4 たばこ・COPD	No. 2 禁煙に関する相談の実施 No. 3 喫煙に関する知識の普及
		5 アルコール	No. 2 飲酒・アルコールに関する相談の実施 No. 3 飲酒・アルコールに関する知識の普及
		7 生活習慣病	No. 1 生活習慣病の予防に関する知識の普及
		8 健やか親子	No. 1 妊婦への支援 No. 4 乳幼児健診等の実施 No. 7 相談の実施
早期発見・予防の推進	★2	7 生活習慣病	No. 5 特定健康診査・特定保健指導の実施と実施率の向上 No. 6 がん検診の実施と受診率の向上 No. 7 若い世代への健診の実施
		8 健やか親子	No. 4 乳幼児健診等の実施
母子保健の充実	★3	8 健やか親子	No. 1 妊婦への支援 No. 7 相談の実施
市民協働による健康づくりの推進	★4	1 栄養・食生活・食育	No. 5 食育ラボへの活動支援
		2 身体活動・運動	No. 7 健康づくり推進員への活動支援

1 栄養・食生活・食育

▼現状・課題

- 「第2次健康あさひ計画」の最終評価（以下「最終評価」という。）では、「栄養・食生活」の多くの項目で改善がみられませんでした。特に小学生の肥満傾向児、成人の男女の肥満者の割合がいずれも増加しており、健康的な食生活を通じた適正体重の維持を促進していく必要があります。
- 20歳代女性や低栄養傾向高齢者の割合は改善がみられますが、引き続き生涯を通じて健康に過ごすためのライフコースアプローチの視点も踏まえながら、体が必要とするエネルギーや栄養についての情報を提供していくことが重要です。
- 家庭での食を通じたコミュニケーションや規則正しい食事は、体の健康づくりにおいてもよい効果を生み出します。「食育」が健康づくりにつながるよう、保護者も含めて子どもの頃からの食育を推進していくことが大切です。
- 本市においては、子どもへの園・学校給食を通じた食育や、各種の健康づくり教室、民間企業との連携による実践的プログラム等を通じた啓発や情報発信等を行っています。また、「尾張旭市食育ラボ」によるボランティア活動を通じ、市民にとって身近な場所で食について考える機会もできています。今後は様々な年代や健康への関心度などを踏まえながら、より幅広い対象へ必要な情報を伝えるとともに行動に移してもらえようような取り組みを強化していくことが重要です。

▼重点目標

- 幼児から小学生までの時期に、親子ともに栄養バランスについて触れる機会をつくれます！
- バランスの良い食生活ができるようにします！
- 生活スタイルに合わせて食事を楽しみます！



▼指標

目標項目		現状値 (R5)	目標値 (R18)
◆適正体重を維持している人の増加			
中等度・高度肥満傾向児の割合【子ども】※	小学生男子	7.7%	6.4%以下
	小学生女子	5.8%	3.8%以下
やせ過ぎ者の割合（BMI 18.5未満）【女性】※	20歳代女性	28.9%	15%以下
肥満者の割合（BMI 25.0以上）	20～60歳代男性	34.1%	21.3%以下
	40～60歳代女性	12.9%	8.5%以下
低栄養傾向高齢者の割合（BMI 20.0以下） 【高齢者】※	65歳以上	12.6%	12.6%以下
◆朝食を欠食する子どもをなくす			
朝食を欠食する人の割合	1～3歳児	0.0%	0.0%
	小学生	0.3%	0.0%
	中学生	3.9%	0.0%
	17歳	2.8%	0.0%
	20歳以上	3.2%	0.0%
◆食育に関心がある人の増加			
食育に「関心がある」「どちらかと言えば関心がある」と回答する成人の割合	20歳以上	60.2%	90.0%以上
◆食に不安がある人の減少			
食について「不安」「どちらかという不安」と回答する成人の割合	20歳以上	23.7%	21.7%以下
◆孤食をしている人の減少			
1日最低1食、きちんとした食事を家族等2人以上で、30分以上かけてとっている20歳以上の割合	20歳以上	64.1%	70.0%以上
◆地産地消に関心を持つ人の増加			
「地産地消」という言葉を「言葉も意味も知っている」成人の割合	20歳以上	85.5%	90.0%以上
◆学校給食における地元産食材の使用の増加			
学校給食における尾張旭市産または愛知県産の地場産物を使用する割合	—	49.3%	57.0%以上

※【子ども】【高齢者】【女性】：ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの観点から、子ども、高齢者、女性に関する指標を示しています。

▼取り組み

市民一人ひとりの取り組み

- 家族みんなで楽しく食事をしましょう。
- 毎日3食、規則正しくバランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。
- 栄養バランスなど食について関心を持ち、情報を取得しましょう。
- 定期的に体重を計り、肥満ややせ過ぎに注意するなど、体重管理を心がけましょう。
- 外食、中食は、栄養成分などを良く見て、バランスを考えながら活用しましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

「5分で作る〇〇」など
忙しい時でもできる時短
レシピを作ってみる

栄養成分やカロリーを考えて
食品やメニューを選んでみる

地域・団体・事業者等の取り組み

- 地域の中で、一緒に食事をする機会を持ちましょう。
- 子ども会やシニアクラブなど、地域の団体・組織の中で食事や栄養の大切さを伝える機会を持ちましょう。
- 飲食店等は、栄養成分の表示に取り組みましょう。また、健康的なメニューの提供などを進めましょう。
- 食育ラボでは、保育園などで料理教室等を実施するなど、食育を推進しましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

子どもから高齢者まで、地域
活動の一環として食事会など
を開催する

子ども食堂や、食の困りごと
相談の場を設ける

行政の取り組み

- 朝ごはんの摂取や、望ましい栄養バランス、外食・中食における正しい食の選び方などに関する情報発信や啓発、学習機会の提供等を行います。
- 健康的なメニューのレシピや手軽にできる料理の紹介、料理教室などを開催し、市民の栄養バランスの取れた食事の摂取や、食事づくりを支援します。
- 食品事業者や飲食店と連携して、市民の食生活の改善に役立つ活動を展開します。

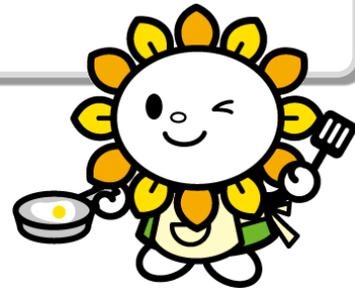
■行政の主な取り組み

No.	取り組み	内容	担当課
1	保護者への啓発・情報提供の実施	「パパママ教室」の栄養指導や「離乳食教室」において、子どもを持つ保護者への栄養・食生活に関する知識の普及を進めます。	健康課 こども家庭課
2	栄養・食生活・食育に関する知識の普及 ★1	健康相談、健康教育、職員出前講座や食育推進講演会を実施し、栄養・食生活・食育に関する知識の普及を進めます。	健康課 学校給食センター
3	生活習慣病予防教室の開催	「あなたのためのちよいやせ道場」や「糖尿病予防教室」などを開催し、肥満の防止、改善を支援します。	健康課
4	健康づくり教室の開催	「タニタ健康プログラム教室」などを開催し、市民が栄養・食生活の改善に関する取り組みを実践できるよう支援します。	健康課
5	食育ラボへの活動支援 ★4	食育の推進活動ボランティア団体「食育ラボ」による自主活動（料理教室等）への支援を行います。	健康課
6	朝ごはんの摂取促進	乳幼児健診、健康教室、健康相談などや広報を通して、朝ごはんの摂取の大切さを周知します。また、学校において、児童生徒に対して、朝ごはんの摂取の大切さを指導します。	健康課 こども家庭課 学校教育課
7	県等と連携した飲食店への働きかけ	市内の飲食店等に対し、健康的なメニューの提供などを働きかけます。	健康課
8	保育所・幼稚園・学校における食育指導	保育所・幼稚園や学校において、授業等を通じた食育を推進します。	学校教育課 保育課
9	給食を通じた食育の推進	学校給食において、食事のマナーや食文化、地産地消等に関する食育を推進します。	学校教育課 学校給食センター
10	農業にふれる機会づくり	ふれあい農園等において、市民が農業にふれることができる機会を提供します。	公園農政課

No.	取り組み	内容	担当課
11	食の安全に関する取り組みの推進	市民が食に関して安全な消費生活を送ることができるよう、関係機関とともに情報提供を行います。	公園農政課
12	環境に配慮した食生活の促進	環境への負荷が少ない地産地消の推進や、食品廃棄物の低減など、環境に配慮した食生活を促進します。	公園農政課 環境課

尾張旭市食育ラボ

「自分の健康は自分で守る」をスローガンに、食に関する活動を行うボランティア団体。保育園にて、手作りの食育紙芝居を行い、分かりやすく「食」の大切さを伝えています。また、美味しく食べる工夫をした健康メニュー「レシピの玉手箱」を市広報誌にて定期的に紹介しています。



2 身体活動・運動

▼現状・課題

- 本市では、「市民総元気まる事業」の展開により、生活習慣のチェックや、歩数や日常的な身体活動を増加させるための取り組みを推進しています。また、20年以上地域で展開されている「らくらく筋トレ体操」は、高齢者の健康づくり・閉じこもり予防に効果を発揮しており、本市の特徴的な取り組みともなっています。
- 最終評価において、身体活動・運動の分野は半数以上が改善以上となっています。成人や男性高齢者の運動習慣者が増加するとともに、意識的に運動している女性が増加しています。しかし女性高齢者の運動習慣者割合は基準値よりも減少しているため、今後さらなる高齢化を迎えるなか、ロコモティブシンドロームやフレイル予防の観点から取り組みを強化していくことが重要です。
- 社会全般に目を向けると、様々な分野でのテクノロジーの進化や自動化、仕事や家事・育児等で多忙な人の増加などにより、人々の運動・身体活動量が減少しています。また、新型コロナウイルス感染症の影響が、人々の地域活動やともに運動する機会の減少につながったことも考えられます。改めて運動・身体活動や地域で活動することの効果や楽しさを伝えるとともに、習慣化のための機会を増やしていくことが重要です。

▼重点目標

- 「運動」「身体活動」の楽しさを広めます！
- 身体を動かす体験、経験ができる環境をつくれます！
- 運動の効果がわかる仕組みづくりをします！



▼指標

目標項目		現状値 (R5)	目標値 (R18)
◆運動習慣者の増加			
運動習慣者の割合	20～64歳男性	23.0%	28.0%以上
	20～64歳女性	18.0%	22.0%以上
	65歳以上男性	54.9%	57.0%以上
	65歳以上女性	40.2%	56.0%以上
◆子どもの運動習慣者の増加			
週に1日以上運動やスポーツをしている子どもの割合【子ども】	小学生	95.1%	96.0%以上
	中学生	80.4%	85.0%以上
◆何らかの地域活動を実施している人の増加			
地域活動（自治会、ボランティア活動、お祭りなど）を実施している人の割合【高齢者】	60歳以上男性	27.9%	50.0%以上
	60歳以上女性	42.2%	54.0%以上

▼取り組み

市民一人ひとりの取り組み

- 運動に限らず、趣味の活動や日常生活で身体を動かし、身体活動量の増加に取り組みましょう。
- 自分に合った運動方法を知り、運動習慣を身につけましょう。
- 市民参加型のイベントや教室等の情報収集を行い、運動の機会を増やしましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

今よりもプラス10分多く
体を動かす

健康ポイント事業（健康ポイントプログラム・健康マイスター）に参加する

地域・団体・事業者等の取り組み

- 地域で運動に接する機会を提供し、参加者の増加に努めましょう。
- 地域では、ひとりでも仲間同士でも気軽に参加できる体を動かせる機会をつくりましょう。
- 組織・団体は、関係機関と連携し、運動や身体活動に取り組みやすい環境づくりに努めましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

運動会など地域の人も参加できるスポーツイベントを開催する

自治会などの清掃活動で、ごみ拾いウォーキングを実施する

行政の取り組み

- 筋トレ、ウォーキング、ラジオ体操など、身近な地域で、仲間とともに取り組む身体活動・運動を促進します。また、元気まる測定等を通して身体活動・運動の成果が市民の目に見えるよう、効果を測定します。
- 健康プログラム事業を実施し、市民の身体活動量の増加、運動・スポーツ習慣の定着に向け、インセンティブの付与、啓発や情報提供を行います。
- 運動・スポーツの機会の提供や、情報の一元化等により、市民が運動・スポーツに取り組みやすい環境を整備します。
- 運動やスポーツに関する団体間の連携に向け、コーディネート機能を強化します。

■行政の主な取り組み

No.	取り組み	内容	担当課
1	妊産婦への支援 ★3	「パパママ教室」などで、妊婦の身体活動・運動に関する知識の普及を進めます。 産後、親子で参加できる講座を通し、心身のリフレッシュの機会を提供します。	健康課 こども家庭課
2	身体活動・運動に関する知識の普及 ★1	健康相談、健康教育、職員出前講座等を実施し、身体活動・運動に関する知識の普及を進めます。	健康課
3	生活習慣病予防教室の開催	「あなたのためのちょいやせ道場」「stop!糖尿病」などを開催し、身体活動・運動の知識普及を通じて肥満の防止、改善を支援します。	健康課

No.	取り組み	内容	担当課
4	健康づくり教室の開催	「らくらく筋トレ教室」「タニタ健康プログラム教室」などを開催し、市民の身体活動・運動を支援します。	健康課
5	身体機能・運動の効果測定	「元気まる測定」により、身体機能・運動機能の測定を実施し、結果説明・個別の保健指導を行い、運動活動の支援を行います。	健康課
6	運動の継続、定着の支援	「健康ポイントプログラム」を実施し、インセンティブの付与することで運動の継続を支援します。	健康課
7	健康づくり推進員への活動支援 ★4	健康づくり推進員による自主活動（筋トレ教室の支援、ウォーキングの実施等）を支援します。	健康課
8	運動やスポーツに取り組む機会の提供	市民スポーツ大会やウォーキングイベント等の実施、地域密着型スポーツクラブの運営支援等を通じ、市民の運動・スポーツ活動を支援します。	健康都市・スポーツ課
9	子どもの運動習慣づくりの促進	子どもが身体を動かすことができる場所や機会の提供や情報発信を行います。	健康都市・スポーツ課
10	フレイルの予防・啓発	介護予防教室や住民主体の通いの場において、フレイル予防を行うとともに、フレイルの啓発を行います。	長寿課

健康づくり推進員会

「ウォーキング」「筋トレ」「笑い与健康」を活動の三本柱に地域で活動を行うボランティア団体。年に8回程、自分達でコースを考え地図やチラシを作成しウォーキングを行っています。また、地域の筋トレグループの自主活動支援や、健康講座の開催を行っています。

筋トレグループへの推進員の関りが評価され、令和2年度に「第9回健康寿命をのばそう！アワード 生活習慣病予防分野」の「スポーツ庁長官優秀賞」を受賞しました。

らくらく筋トレ体操

手首、足首におもりを付け、椅子を利用して行う筋トレ体操を、健康づくり推進員会と協働で地域に広めています。平成17年度から開始し、令和6年10月末現在で、67グループ約1,400人の市民が行っています。令和6年度には、らくらく筋トレ体操20周年記念大会を開催しました。

3 休養・こころの健康づくり

▼現状・課題

- こころの健康は、一人ひとりの自分らしい暮らしのために重要なものです。しかし、近年では全国的に人々の心的ストレスやこころの病が増加しており、人とのつながりの減少による孤独・孤立や、パソコン・スマートフォン等の普及によるコミュニケーション方法の変化などが背景にあると考えられています。
- 本市においては、睡眠による休養を十分にとれていない人が増加しています。過度のストレスを感じた人の割合は基準値よりは改善したものの、3割弱が該当しています。睡眠による休養、ストレスへの対処法について周知・啓発していくことが求められます。
- 最終評価において、午後10時以降に就寝する子どもの割合が減少しており、改善がみられます。睡眠は生涯を通じた健康づくりの基礎となるため、引き続き、子どもの頃からの早寝早起きの習慣づくりを進めていくことが重要です。
- 最終評価では困った時等に相談できる人がいる割合が86.7%と、全体では比較的高くなっていますが、年代・性別でみると40歳代の男性で低くなるなど、属性ごとに違いもみられます。本市においては、精神保健福祉士によるこころの健康に関する相談を実施していますが、職場、地域などの身近な相談の場を含め、こころの健康に関する理解を広げながら、機会の充実を図っていくことが必要です。

▼重点目標

- 良質な睡眠を確保できるよう、環境づくりに取り組みます！
- 環境の変化に適応できるよう、ライフステージの節目にアプローチします！
- ストレスに早く気づき、対処できるような環境をつくります！
- 地域コミュニティの中でメンタルヘルス対策（相談、活動、気づき、つながり）をすすめます！



▼指標

目標項目		現状値 (R5)	目標値 (R18)
◆ストレスを感じた人の減少			
過度のストレスを感じた人の割合	20歳以上	28.4%	23.0%以下
◆十分な睡眠の確保できている人の増加			
午後10時以降に就寝する子どもの割合【子ども】	小学生	34.3%	20.0%以下
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	20歳以上	43.9%	25.0%以下
◆困った時等に相談先がある人の増加			
困った時や心配なことがある時に相談できる人がいる割合	20歳以上	86.7%	90.0%以上
◆心理的苦痛を感じている人の減少			
K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の者の割合※	20歳以上	17.4%	10.0%以下
◆週労働時間60時間以上の雇用者の減少			
週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合	20歳以上	5.1%	5.0%以下
◆地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加			
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	20歳以上	18.7%	45.0%以上

※K6…「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「それぞれ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」「何をしても骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について5段階（「まったくない」（0点）、「少しだけある」（1点）、「ときどきある」（2点）、「たいていある」（3点）、「いつもある」（4点））で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。

▼取り組み

市民一人ひとりの取り組み

- 自分や家族のこころの健康に気を配りましょう。
- 子どものいる家庭では、携帯電話やスマートフォンなどの適切な利用について親子で話し合いをしましょう。
- 十分に睡眠をとるとともに、趣味などをみつけ、ストレスをためない生活を心がけましょう。
- 悩みや困ったことがある人は、身近な人や相談窓口で相談しましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

寝る前には、スマホなどのデジタル機器を使用しない

自治会、ボランティア活動などに参加し、地域とのつながりをもつ

地域・団体・事業者等の取り組み

- 行事やイベント、日常的なあいさつなどで、地域内のふれあいの機会をつくりましょう。
- 地域で孤立する心配のある人（一人暮らしの高齢者、ひきこもり、不登校の子ども、子育てに悩む保護者など）をみんなで見守り、声かけや必要な支援を行いましょう。
- 学校や職場では、こころの健康状態の変化に気づき、相談機関等につなぎましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

職場でのメンタルヘルスの取り組みを充実・促進する

学校や職場が、ライフステージの変化によるメンタルの不調に気づくアプローチをする

行政の取り組み

- 妊婦や子育て世帯が子育ての悩みを一人で抱え込まないよう支援します。
- ストレスとのつきあい方や、情報機器等の使い方、こころのリフレッシュ方法などに関する啓発、情報提供を行います。
- こころの健康づくりに関する相談を実施するとともに、広く市民に対し、相談窓口についての情報提供を行います。市民へ相談窓口について周知します。
- 身近な地域での交流、ふれあいを促進します。

■行政の主な取り組み

No.	取り組み	内容	担当課
1	妊婦への支援 ★1	すべての妊婦へ健康相談を実施し、子育ての不安や悩みの解消を支援します。	健康課 こども家庭課
2	子育て世代への支援	乳幼児健康診査、家庭訪問や面接、電話相談等を実施し、育児に伴う不安や悩みをともに解決していくことができるよう支援します。	健康課 こども家庭課
3	こころの健康に関する相談の実施 ★1	家庭訪問や面接、電話相談等を実施し、不安や悩み、こころの健康の問題への対応を行います。 「精神保健福祉士による心の健康相談」で専門的な相談に対応します。	健康課 福祉課
4	こころの健康に関する知識の普及 ★1	健康相談、健康教育、職員出前講座等を実施し、身体活動・運動もあわせて、こころの健康に関する知識の普及を進めます。	健康課

No.	取り組み	内容	担当課
5	地域コミュニティでのメンタルヘルスの推進	地域活動の支援を行うとともに、多様な手段で相談ができるよう体制を整備します。	健康課
6	職場の環境整備の推進	市内企業に対し、長時間労働や従業員のメンタルヘルスなどに関する情報を周知します。	健康課

こころの天気予報

こころの健康状態を自分自身で知るために、インターネットでこころの健康に関する質問に答えると、こころの状態が天気とひまわりの表情で表現される、「こころの天気予報」を平成23年度から実施しています。市ホームページで「元気まる測定」を検索し、「ネットDE元気まる」の画面から実施できます。



4 たばこ・COPD

▼現状・課題

- 喫煙は、胎児への悪影響や子どもの成長の阻害、様々な生活習慣病の原因となるなど、多くのリスクにつながります。たばこの価格の引き上げや喫煙場所の制限対策などが進み、全国的にたばこの消費量は減少傾向にあります。
- 本市においては、最終評価において未成年（中学生、17歳）と妊婦の喫煙率が0%となり、目標を達成しました。一方で、乳幼児の同居者に喫煙者がいる割合は2～3割みられており、引き続き、受動喫煙も含めて子ども等にたばこの害を与えない環境づくりを進めていくことが重要です。
- 喫煙者のうち、禁煙を希望する人に対しては禁煙外来治療費助成などで支援を行っています。制度のさらなる周知を図るとともに、たばこや受動喫煙の害に関する情報提供や啓発等を通じ、受動喫煙を防ぐ環境づくりを進める必要があります。

▼重点目標

- 子どもにたばこによる健康への影響について伝えます！
- たばこをやめたい喫煙者へ禁煙支援を行います！
- 喫煙のマナーを周知し、受動喫煙を減らします！



▼指標

目標項目		現状値 (R5)	目標値 (R18)
◆未成年の喫煙をなくす			
喫煙している人の割合【子ども】	中学生男子	0.0%	0.0%
	中学生女子	0.0%	0.0%
	17歳男子	0.0%	0.0%
	17歳女子	0.0%	0.0%
◆妊娠中の喫煙をなくす			
妊娠中の喫煙率【女性】	妊婦	0.9%	0.0%
◆喫煙者の減少			
喫煙している人の割合	20歳以上男性	19.9%	15.0%以下
	20歳以上女性	5.9%	1.0%以下
◆子育て家庭において同居家族に喫煙者がいる家庭の減少			
喫煙者が同居している割合	乳児	32.4%	20.0%以下
	幼児	20.2%	20.0%以下

▼取り組み

市民一人ひとりの取り組み

- たばこや受動喫煙の害について正しい知識を得るようにしましょう。
- たばこを吸う人は、たばこを吸わない人に配慮しましょう。
- 家庭内でたばこの害などについて子どもに伝えていきましょう。
- 禁煙を希望する人は禁煙にむけて努力し、周囲はサポートしましょう。

＼ 例えばこんなこと！ ／

受動喫煙防止のためのマナー
を知る・守る

20歳未満はたばこを吸わない、
勧めない

地域・団体・事業者等の取り組み

- 飲食店、職場、地域の人が集まる場所などでは、禁煙を積極的に進めましょう。
- 受動喫煙の防止に向けて地域全体で取り組みましょう。
- 地域や会社で、たばこの害について学ぶ機会を持ちましょう。

＼ 例えばこんなこと！ ／

20歳未満にはたばこを
勧めない

禁煙または分煙のための
施設環境を整備する

行政の取り組み

- 保育所・幼稚園・学校を通じて、子どもへの禁煙教育を推進します。また、子どもの保護者に対しても効果的な啓発や情報提供を行います。
- 禁煙を希望する人に対し、相談や情報提供、禁煙外来治療費の助成等を通じて禁煙を支援します。
- 公共施設における禁煙を推進します。

■行政の主な取り組み

No.	取り組み	内容	担当課
1	妊婦や、子どもがいる家庭への啓発	母子健康手帳交付時、「パパママ教室」、乳幼児健康診査において、たばこや受動喫煙の害などに関する知識の普及を進めます。	健康課 こども家庭課
2	禁煙に関する相談の実施 ★1	家庭訪問や面接、電話相談等を実施し、禁煙等に関する相談を受け付けます。	健康課 こども家庭課
3	喫煙に関する知識の普及 ★1	健康相談、健康教育、職員出前講座等を実施し、たばこや受動喫煙の害などに関する知識の普及を進めます。	健康課
4	禁煙を希望する人への支援	禁煙外来治療費助成や医療機関の情報提供、相談などにより、禁煙を希望する人を支援します。	健康課
5	学校における喫煙防止教育の推進	学校において、児童生徒に対したばこや受動喫煙の害などに関する知識の普及を進めます。	学校教育課
6	受動喫煙防止対策の実施	尾張旭市公共施設における受動喫煙防止対策ガイドラインに基づき、施設別に受動喫煙防止対策を講じます。	健康課 施設所管課

公共施設における受動喫煙防止ガイドライン

望まない受動喫煙の防止を図るため、平成30年7月に健康増進法が一部改正され、多数の者が利用する施設において、管理の権限を有する者が講ずべき措置等が定められました。

このことにより、公共施設の利用者及び職員の健康の保持増進を図り、快適で良好な施設環境の形成を促進することを目的に、平成31年2月に「尾張旭市公共施設における受動喫煙防止対策ガイドライン」を策定しました。

5 アルコール

▼現状・課題

○最終評価において、未成年（中学生、17歳）と妊婦の飲酒者の割合は減少しましたが、未成年においては0%にはなっていません。また、生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の割合は女性で悪化しています。未成年者や妊婦の飲酒は健康に関してリスクが高いため、飲酒の健康影響に関する情報提供や啓発等が必要です。

○アンケート調査結果（成人）によると、1日の適度な飲酒量を知らないと回答している割合が71.0%となっており、適量飲酒に関する正しい知識が浸透していないことがうかがえます。過剰な飲酒は肝機能障害、高血圧や認知機能低下など様々な健康障害につながる可能性があることを、多様な機会を通じて広げていく必要があります。

▼重点目標

- アルコールの害や適正な飲酒量の知識を広く市民に伝えます！
- 子どもや保護者に啓発し、未成年の飲酒を防止します！



▼指標

目標項目		現状値 (R5)	目標値 (R18)
◆未成年の飲酒をなくす			
飲酒したことがある人の割合【子ども】	中学生男子	8.5%	0.0%
	中学生女子	4.2%	0.0%
	17歳男子	9.8%	0.0%
	17歳女子	3.8%	0.0%
◆妊娠中の飲酒をなくす			
妊娠中の飲酒率【女性】	妊婦	0.0%	0.0%
◆生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の減少			
1日あたり純アルコール量が40g以上の割合	20歳以上男性	22.6%	15.0%以下
1日あたり純アルコール量が20g以上の割合	20歳以上女性	16.9%	6.0%以下

▼取り組み

市民一人ひとりの取り組み

- 自分の適切な飲酒量を把握しましょう。
- 飲酒する際は、飲み過ぎないようにしましょう。
- 大人は、子どもにお酒を飲ませないようにしましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

20歳未満はお酒を飲まない、勧めない

アルコールの適正量を知り、飲酒しない休肝日を設ける

地域・団体・事業者等の取り組み

- 地域のお祭りや、会社での歓送迎会など、お酒を飲む際には飲み過ぎないように気をつけるとともに、人に飲ませすぎないようにしましょう。
- 社会全体で、節度ある飲酒を進める気運づくりを進めましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

20歳未満にはお酒を勧めない、売らない

体質や体の状況、飲酒に対する個人の考え方を尊重し、無理に勧めない

行政の取り組み

- 未成年者、妊産婦の飲酒の害や、適切な飲酒に関する啓発・情報提供を行います。
- 子どもが飲酒することがないように、学校において飲酒防止のための健康教育を推進します。
また、子どもの保護者にも啓発を行い、未成年の飲酒を防止します。

■行政の主な取り組み

No.	取り組み	内容	担当課
1	妊婦・子どもの保護者への啓発	母子健康手帳交付時や「パパママ教室」において、多量飲酒や妊産婦の飲酒の害などに関する知識の普及を進めます。	健康課 こども家庭課
2	飲酒・アルコールに関する相談の実施 ★1	家庭訪問や面接、電話相談等を実施し、飲酒やアルコール等に関する相談を受け付けます。	健康課 こども家庭課
3	飲酒・アルコールに関する知識の普及 ★1	健康相談、健康教育、職員出前講座等を実施し、多量飲酒の害などに関する知識の普及を進めます。	健康課
4	学校における飲酒防止教育の推進	学校において、児童生徒に対し、アルコールや多量飲酒の害などに関する知識の普及を進めます。	学校教育課

6 歯の健康

▼現状・課題

- 歯・口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を持っています。歯周病については糖尿病をはじめとした全身疾患と深く関連しているため、全身の健康と関連づけて予防に取り組む必要があります。
- 最終評価において、むし歯のない子どもの割合は減少し、高齢期における自分の歯を有する人の割合、かかりつけ歯科医を持つ人の割合、定期的に歯科健診を受診している人の割合はいずれも増加しました。子どもの歯に関する保護者の意識や、市民の歯・口腔ケアに関する意識が高まっていることがうかがえます。
- 歯・口腔の健康づくりは生涯の健康の基礎ともなります。子どもの頃からの歯みがき習慣の定着や、成人期、特に若年層からのにおける定期的な歯科健診の受診・適切な歯間清掃用具の使用などを促進していくことが重要です。
- 高齢化が進む中、オーラルフレイルを予防することが求められます。自分の歯で食べ物を噛み、飲み込むことは多様な食材を食べることや楽しく食事をするにつながり、低栄養の防止など、高齢期を健康に過ごすことの基礎となるため、オーラルフレイルの早期発見や予防・改善の啓発に向けた取り組みが必要です。

▼重点目標

- 乳幼児期からの歯みがきの習慣づくりを進めます！
- 歯と口の健康について、ライフステージに合った正しい知識を広めます！
- ひとりひとりに合った口腔ケアの普及を進めます！



▼指標

目標項目		現状値 (R5)	目標値 (R18)
◆むし歯がない子どもの増加			
むし歯のない子どもの割合	3歳児	96.1%	96.0%以上
	12歳児	86.9%	90.0%以上
幼児の仕上げ磨きをしていない保護者の割合	幼児	2.2%	2.0%以下
◆歯間部清掃用具の使用の増加			
歯間清掃用具を使用している人の割合	20歳以上（全体）	46.6%	50.0%以上
◆歯の喪失防止			
自分の歯を有する人の割合	60歳（55～64歳）で24 歯以上	77.8%	80.2%以上
	80歳（75～79歳）で20 歯以上	56.9%	75.0%以上
◆かかりつけ歯科医を持つ人の増加			
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	20歳以上	77.1%	80.0%以上
◆定期的に歯科健康診査を受診している人の増加			
年1回以上歯の健康診査を受けている人の割合	55～64歳	53.6%	60.0%以上
	20歳以上全体	50.6%	60.0%以上
◆よくかんで食べることができる人の増加			
よくかんで食べることのできる人の割合	50歳以上	77.2%	85.0%以上

▼取り組み

市民一人ひとりの取り組み

- 保護者は、子どもに歯みがき習慣を身につけさせましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- 口腔ケアを怠ることで発症する疾患等について知識を深めましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

1日少なくとも2回は
歯みがきをする

5歳ごとの節目歯科健診
を必ず受ける

地域・団体・事業者等の取り組み

- 保育施設・小学校で歯みがき指導を行うとともに、フッ化物洗口の導入を検討しましょう。
- 地域で歯や口腔の健康について学ぶ機会を持ちましょう。
- 歯や口腔の健康についての情報を発信しましょう。
- 組織・団体活動の中で歯科健診の勧奨、かかりつけ歯科医づくりや歯の大切さについて発信しましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

市の出前講座を活用し、地域で歯や口腔の健康について学ぶ機会をもつ

ドラッグストアや企業等で歯や口腔ケアの情報を発信する

行政の取り組み

- 各種歯科健康診査を実施するとともに受診率向上に努め、子どもから高齢者まで、市民の生涯にわたる歯の健康づくりや口腔環境の向上を支援します。
- 保育施設・小学校との連携のもとで歯みがき指導等を行い、子どもの歯の健康づくりを進めます。
- 医療機関等との連携のもとでかかりつけ歯科医づくりを促進します。また、歯周病と全身疾患の関係や、高齢期のオーラルフレイルの予防や改善について広く情報提供し、周知を図ります。

■行政の主な取り組み

No.	取り組み	内容	担当課
1	妊産婦への支援	「妊産婦歯科健康診査」を実施し、妊産婦のむし歯・歯周病の予防と口腔環境の改善を図ります。	健康課 こども家庭課
2	妊産婦・子どもの保護者への啓発	「パパママ教室」等において、むし歯予防などに関する知識の普及を進めます。	健康課 こども家庭課
3	乳幼児歯科健康診査の実施	1歳6か月児、2歳3か月児、3歳児、4歳児、5歳児、6歳児に対し、歯科健診を実施するとともに、受診率の向上に努めます。	健康課
4	子どもへの歯みがき指導の実施	保育施設・小学校において、歯みがき指導を実施します。	健康課
5	成人歯科健康診査の実施	成人歯科健康診査を実施するとともに、受診率の向上に努めます。	健康課

No.	取り組み	内容	担当課
6	歯の健康づくりに関する知識の普及	成人健康診査や健康教室等を実施し、歯の健康づくりに関する知識の普及を進めます。	健康課
8	8020運動の推進	「8020運動表彰式」の開催などを通じ、8020運動を推進します。	健康課

7 生活習慣病

▼現状・課題

- 本市の死因は「悪性新生物」「心疾患」が高い割合を占めており、生活習慣病の予防は市民の健康な生活において非常に重要と言えます。がんをはじめとする生活習慣病の背景には喫煙、過剰飲酒、野菜不足、運動不足などがあり、市民一人ひとりがふだんの生活を見直し、改善していく必要があります。
- 生活習慣病を予防するためには、市民が自身の健康状態を知るための各種健（検）診の定期的な受診が重要です。本市では、特定健診や各種がん検診を実施するとともに、「元気まる測定」を通じ、生活習慣の振り返りや実践へとつなげるアドバイス等を行っています。
- 本市の特定健診の実施率や特定保健指導実施率は改善傾向にあるものの最終評価において目標に達していません。また、各種がん検診についても受診率は高まっていません。特に乳がんや子宮頸がんといった女性特有のがんについては受診率が低迷しており、さらなる受診勧奨が必要です。
- 特定健診・保健指導の結果によれば、メタボリックシンドローム該当者は男女ともに年齢が上がるにつれて増加し、特に男性では65歳以上で3割以上が該当者となっています。高齢化が進むなか、より一層、市民の生活習慣病予防対策を推進していくことが重要です。

▼重点目標

- 自分の健康状態を知るためのきっかけや環境づくりをします！
- 生活習慣を振り返り改善するための機会を提供します！



▼指標

目標項目		現状値 (R5)	目標値 (R18)
① がん			
◆悪性新生物による死亡者数の減少			
悪性新生物標準化死亡比 [人口10万対比]	男性	89.8	88.3以下
	女性	92.3	89.0以下
◆各種がん検診の受診者の増加			
胃がん検診受診率	40歳以上男女	13.4% (R4)	15.0%以上
肺がん検診受診率	40歳以上男女	10.5% (R4)	13.0%以上
大腸がん検診受診率	40歳以上男女	9.7% (R4)	13.0%以上
子宮頸がん検診受診率	20歳以上女性	19.8% (R4)	20.0%以上
乳がん検診受診率	40歳以上女性	18.6% (R4)	20.0%以上
② 循環器疾患			
◆脳血管疾患・心疾患による死亡者数の減少			
脳血管疾患標準化死亡比 [人口10万対比]	男性	69.6	69.6以下
	女性	77.5	77.5以下
心疾患標準化死亡比 [人口10万対比]	男性	72.3	71.0以下
	女性	80.1	80.1以下
◆高血圧症の人の減少			
I度高血圧以上（最高血圧140以上または最低血圧90以上）の人の割合	男性	26.5% (R2)	18.0%以下
	女性	19.7% (R2)	15.0%以下
◆メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少			
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	男性	41.0% (R2)	26.0%以下
	女性	11.8% (R2)	9.0%以下
◆特定健康診査・特定保健指導の実施率の増加			
特定健康診査の実施率（国保のみ）	20歳以上	45.5% (R4)	56.0%以上
特定保健指導の実施率（国保のみ）	20歳以上	23.9% (R4)	46.0%以上

目標項目		現状値 (R5)	目標値 (R18)
③ 糖尿病			
◆糖尿病及び予備軍の減少			
HbA1c 6.5%以上の者のうち、治療中の人の割合	20歳以上	60.2% (R2)	75.0%以上
糖尿病有病者率 (HbA1c 6.5%以上の割合)	男性	9.1% (R2)	7.0%以下
	女性	4.6% (R2)	4.0%以下
	20歳以上	6.8% (R2)	6.0%以下
◆メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少 (※再掲)			
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	男性	41.0% (R2)	26.0%以下
	女性	11.8% (R2)	9.0%以下
◆特定健康診査・特定保健指導の実施率の増加 (※再掲)			
特定健康診査の実施率 (国保のみ)	20歳以上	45.5% (R4)	56.0%以上
特定保健指導の実施率 (国保のみ)	20歳以上	23.9% (R4)	46.0%以上
④ 元気まる測定			
◆「元気まる測定」を受けたことがある人の増加			
「元気まる測定」を知っている人の割合	20歳以上	33.3%	55.0%以上
「元気まる測定」を知っており、受けたことのある人の割合	20歳以上	25.9%	40.0%以上

▼取り組み

市民一人ひとりの取り組み

- 1年に1回は健康診査やがん検診を受診し、自分の健康状態を把握しましょう。
- 日ごろから体重や血圧を意識し、自己管理できるようにしましょう。
- 必要に応じて保健指導や治療を受けましょう。
- 「元気まる測定」で気軽に健康チェックをしてみましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

毎日、決まった時間に血圧、体重をはかり、記録をとる

日ごろから「健康」や「歩行」などを意識しながら生活する

地域・団体・事業者等の取り組み

- 特定健診やがん検診を受診しやすい環境をつくりましょう。
- 出前講座や元気まるステーションを周知し、気軽に健康チェックをするきっかけをつくりましょう。
- 地域で「出張元気まる測定」などを活用して気軽に健康チェックをしてみましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

市の出前講座を活用し、生活習慣の見直しをする機会をもつ

商工会などで市の検（健）診や元気まる測定などの事業を紹介・周知する

行政の取り組み

- 生活習慣病についての正しい知識の普及や疾病の予防、重症化予防などに関する啓発、情報提供を行います。
- 元気まる測定の受診率向上に取り組みます。
- 若い世代でも健康づくりに参加しやすい環境を整備します。
- 特定健診やがん検診等の受診を勧奨し、疾病の早期発見や重症化予防を進めます。
- 特定健診受診後、対象者に保健指導を実施し、健康状態の改善を支援します。また、保健指導を受けやすい環境を整備します。

■行政の主な取り組み

No.	取り組み	内容	担当課
1	生活習慣病の予防に関する知識の普及 ★1	健康相談、健康教育、職員出前講座等を実施し、生活習慣病の予防に関する知識の普及を進めます。	健康課
2	健康づくり教室の開催	「らくらく筋トレ教室」などの健康づくり教室を開催し、市民の生活習慣病の予防を支援します。	健康課
3	「市民総元気まる事業」の実施	本市独自の健康度評価「元気まる測定」を実施し、生活習慣病の一次予防を推進します。また、「出張元気まる」や「ネットDE元気まる」「親子で元気まる」など、健康習慣が定着するよう、市民にとって測定しやすい多様な方法により実施します。さらに、今後の高齢化を見据え、軽度認知障害を早期発見するための「あたまの元気まる」のさらなる普及に努めます。	健康課

No.	取り組み	内容	担当課
4	健康ポイントプログラム事業の実施	日々の歩行や、市が指定する健康づくりに関する教室やイベントに参加することでポイントを獲得し、電子マネー等と交換できる健康ポイントプログラムを実施し、市民の健康習慣の定着を推進します。	健康課
5	特定健康診査・特定保健指導の実施と実施率の向上 ★2	国民健康保険加入者に対し、特定健康診査・特定保健指導を実施し、さらなる実施率の向上をめざします。	保険医療課
6	がん検診の実施と受診率の向上 ★2	対象年齢の方に、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がんの各種がん検診を実施します。さらなる受診率向上に向け、受診勧奨に努めます。	健康課
7	若い世代への健診の実施 ★2	18歳から39歳までの、会社などで健診を受ける機会がない方を対象に健診を実施します。	健康課
8	肝炎ウィルス検診の実施	対象年齢の方に、肝炎ウィルス検診を実施し、必要に応じて保健指導や医療機関への受診につなげます。	健康課

元気まる測定

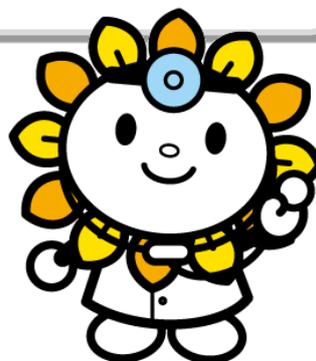
「元気まる測定」は、生活習慣に関するアンケートと体力測定から、個々に適した健康づくりのプログラムシートが表出され、より良い生活習慣について考え行動するきっかけとすることを狙いとした事業です。平成13年10月の保健福祉センター開設と同時に市民の生活習慣病一次予防及び健康増進を目的とし、本市の健康づくりの中心的な取組としてスタートしました。開始から令和5年度まで、受検者は延べ27,000人を超え市民の健康づくりを支えてきました。令和4年度には、従来の元気まる測定の理念を継承しながら、ICTを活用した方法にリニューアルし、同時に市内9か所（小学校区に1つ）に、血圧計・体組成計を設置した元気まるステーションを開設しました。市民が自らの身体の状態を把握することで、セルフケア能力を高められるようになることを期待しています。

健康ポイントプログラム事業

「健康無関心層にも関心を持ってもらうため、インセンティブを付与し、楽しみながら健康習慣に変化させる取り組みとして令和5年度から開始しました。日々の歩行や、元気まるステーションでの血圧・体組成計測、健康診査受診、健康課の事業へ参加するなどでポイントが貯まり、電子マネーやQUOカードに交換することができます。アプリでポイントを貯めることができ、日ごろ忙しくて保健福祉センターに来ることができない若い年齢層の人達も参加しています。

あたまの元気まる

認知症に対する予防の必要性への気付きや意識高揚を図ることを目的として、脳の健康チェックテスト「あたまの元気まる」を平成25年5月から開始しました。開始当初の検査方法が自治体初導入であったことから、全国から視察の依頼がありました。10年経過し、受検者数の減少や検査方法の開発等が進んでいることから、令和6年度にVR機器を用いて視線追跡から認知機能の評価を行う方法にリニューアルしました。検査時間の短縮や、対面式の検査ではないことから、気軽に受検できるようになりました。



8 健やか親子

▼現状・課題

- 乳幼児とその保護者や妊産婦を取り巻く環境には様々な課題があります。少子化や出産年齢の上昇、子どもや妊産婦のメンタルヘルスに関する問題、増加する児童虐待など、多岐にわたる問題に対応するため、医療、保健、教育、福祉などの連携による切れ目のない取り組みが求められます。
- 最終評価においては、乳幼児健診の受診状況や妊娠・出産について満足している人の割合、父親の育児参加等について改善がみられている一方で、子育てにストレスを感じることのある乳幼児の保護者が増加しています。子育てにストレスを持つ人のうち、ストレスを解消できていない割合も1～2割程度みられており、必要な相談や支援につなげるための取り組みが必要です。
- 思春期保健については、未成年の喫煙、飲酒はいずれも改善しています。学童期・思春期は健康に関する正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を定着させることが生涯の健康づくりに重要な時期であることから、引き続き家庭や地域、学校等における健康教育を進めていくことが重要です。
- 妊娠や出産においては、予期せぬ妊娠や性感染症等、十分な知識を持つことで回避できるリスクもあります。思春期、妊娠、出産等のライフステージには、プレコンセプションケア（男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身に付け、健康管理を行うよう促すこと。）の観点から支援を推進していく必要があります。

▼重点目標

- 子どもの心身の健やかな成長を支援します！
- 安心して妊娠・出産ができる環境を整えます！
- 青少年が、たばこ・アルコール・薬物・性について正しい知識を持ち、自分や周りの人を大切にできるようにします！



▼指標

目標項目		現状値 (R5)	目標値 (R18)
◆乳幼児健康診査受診率の向上			
乳幼児健康診査未受診率	3～4か月児	0.9%	1.0%以下
	1歳6か月	0.6%	1.0%以下
	3歳児	1.8%	2.0%以下
◆かかりつけ小児科医を持つ親の増加			
かかりつけの小児科医をもつ親の割合	乳児保護者	91.2%	100.0%
	幼児保護者	94.4%	100.0%
◆妊娠・出産について満足している親の増加			
妊娠・出産について満足している人の割合	妊婦	99.1%	100.0%
	乳幼児保護者	98.2%	100.0%
◆子育てにストレスを感じることもある親の減少			
子育てにストレスを感じることもある人の割合	乳児保護者	69.9%	60.0%以下
	幼児保護者	83.5%	80.0%以下
子どもに対して、家族の誰かが怒鳴ったり、叩いたり、無視してしまうことがある割合	乳児保護者	3.0%	2.8%以下
	幼児保護者	3.3%	3.0%以下
◆育児に参加する父親の増加			
育児に参加する父親の割合	乳児保護者	78.7%	85.0%以上
	幼児保護者	65.9%	75.0%以上
◆未成年の喫煙をなくす (※再掲)			
喫煙している人の割合	中学生男子	0.0%	0.0%
	中学生女子	0.0%	0.0%
	17歳男子	0.0%	0.0%
	17歳女子	0.0%	0.0%
◆未成年の飲酒をなくす (※再掲)			
飲酒したことがある人の割合	中学生男子	8.5%	0.0%
	中学生女子	4.2%	0.0%
	17歳男子	9.8%	0.0%
	17歳女子	3.8%	0.0%

▼取り組み

市民一人ひとりの取り組み

- 家族みんなで、協力し合って子育てに取り組みましょう。
- 妊娠、出産、子育ての悩みは、一人で抱え込まず、身近な人や相談窓口で相談しましょう。
- 家庭において、たばこ、アルコール、薬物、性などの問題についての正しい知識を子どもに伝えていきましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

子育てサロンなどの交流の場に参加し、不安や悩みを相談できる仲間づくりをする

出産介助や育児休暇制度を積極的に活用する

地域・団体・事業者等の取り組み

- 地域の子どもや子育て家庭を見守り、必要な支援を行いましょ。
- 公共交通機関での妊婦への配慮に心がけましょ。
- 子どもや妊婦の受動喫煙の防止に協力しましょ。

＼ 例えばこんなことから！ ／

事業者は、育児休暇などを取得しやすい環境を整備する

SNSなどを活用して、妊娠・出産・子育ての情報を発信する

行政の取り組み

- 妊娠や出産、子育ての不安等を軽減するための知識の普及や相談等を行います。
- 乳幼児の発達段階に応じて、心身の健康づくりに向けた支援を行います。
- たばこ、アルコール、薬物、性など、思春期の青少年に必要な知識の普及やこころの問題への対応を行います。

■行政の主な取り組み

No.	取り組み	内容	担当課
1	妊婦への支援 ★1★3	母子健康手帳の交付や妊婦健康診査、妊産婦歯科健診の実施、健康相談などを通じ、安心して妊娠・出産ができる環境を整えます。	健康課 こども家庭課

No.	取り組み	内容	担当課
2	産婦・乳児への支援	産婦・新生児訪問、産後ケア事業、未熟児訪問、養育支援訪問等の実施を通じ、妊娠、出産から育児期における妊婦への支援を切れ目なく実施します。	健康課 こども家庭課
3	保護者への啓発・情報提供の実施	「パパママ教室」や「離乳食教室」などの開催を通じ、子どもを持つ保護者への知識の普及を進めるとともに、育児不安の軽減を図ります。	健康課 こども家庭課
4	乳幼児健診等の実施 ★1★2	乳幼児健康診査、幼児歯科健診等を実施し、保護者が乳幼児の健康や発達の状況を正しく知るとともに、発育・発達に関する相談ができる機会を提供します。	健康課 こども家庭課
5	予防接種の推進	各種予防接種を実施するとともに接種勧奨を行い、乳幼児の健康の保持・増進を図ります。	健康課
6	発達がゆるやかな幼児とその保護者への支援	「幼児健康診査事後教室 おひさま教室」の開催を通じ、発達がゆるやかな幼児とその保護者への支援を行います。	健康課 こども家庭課
7	相談の実施 ★1★3	家庭訪問や面接・電話相談乳幼児健康診査、健康相談などを実施し、育児不安の軽減を図ります。	健康課 こども家庭課
8	思春期の子育てに関する講座の実施	小・中・高校生の保護者等を対象に、思春期の子どもへの支援方法などを学ぶ学習機会を提供します。	生涯学習課
9	学校における思春期保健教育の推進	小中学校の児童生徒に対し、飲酒・喫煙防止や薬物乱用防止、性に関する正しい認識と命の大切さ等を学ぶ思春期保健教育を推進します。	学校教育課
10	プレコンセプションケアの推進	性や妊娠に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を促すプレコンセプションケアを推進します。	健康課

あさびー子育てコンシェルジュ

「妊娠中のママとその家族が安心して出産に臨め、出産後も安心して楽しく育児できるように、妊娠期から継続し、専任のコーディネーター（助産師・保健師）や地区担当保健師、管理栄養士、歯科衛生士がパパ・ママをサポートします。

「はじめての妊娠・出産で不安」「おっぱいは足りているのかしら」「赤ちゃんが泣いてばかり。どうしよう…。」「小さく生まれたのでこの先のことがいろいろ心配…」など妊娠・出産・育児には不安や悩みはつきもの。そして人それぞれ。

また、妊娠中・産後のママは、からだやところに不調を起こしやすくなります。「気持ちが落ち込み泣けてくる」「からだがしんどい」などの相談も一人で抱え込まずお話してみませんか？

第5章 ライフステージ別の取り組み

1 計画で設定するライフステージ

ライフステージによって、抱える健康課題やそれに対応するための取り組みが大きく異なります。そのため、本計画では、6つのライフステージを設定し、それぞれに市民の取り組み目標を明示することで、市民主体の健康づくりを進めます。

健康づくりのライフステージ

乳幼児期
0～5歳

保護者の意識や習慣が伝わり、生活習慣の基礎がつくられます。

児童期
6～11歳

家族や地域、学校等、様々な場面において知識を得る時期です。基本的な生活習慣が定着していきます。

思春期
12～19歳

身体的にも、精神的にも大きく発達する大切な時期です。体やころに関する変化が生じやすくなります。

青年期
20～39歳

一人暮らし等により、食生活等をはじめとする生活習慣が乱れやすい時期です。また、就職や結婚、出産、育児等の人生の節目を迎えます。

壮年期
40～64歳

職場や家庭等での役割が大きくなり、本人のみでなく家族の健康にも影響を与えやすい時期です。生活習慣病にかかりやすくなります。

高齢期
65歳～

加齢に伴って身体機能が徐々に低下し、様々な健康問題が出てきます。退職等でライフスタイルが大きく変化するため、生きがいづくりも大切になります。

2 ライフステージ別の市民の取り組み目標

分野	乳幼児期（0～5歳）	児童期（6～11歳）	思春期（12～19歳）
栄養・食生活 ・食育	<ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児の食事のバランスや、おやつに配慮しましょう ○楽しみながら学び体験する機会を提供し、食への興味を持たせましょう ○食を通じて、親子の信頼関係を育てましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日朝食をとりましょう ○栄養バランスや正しい食習慣について知識を身につけましょう ○家族と一緒に、楽しく食事をしましょう ○地域の食文化や食材への関心を高めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日朝食をとりましょう ○食品や栄養についての知識を高めましょう ○栄養バランスのとれた食事に気をつけ、無理なダイエットはやめましょう ○地域の食文化や食糧事情への関心を高めましょう
運動・身体活動	○体を使った遊びを楽しみましょう		○積極的に体を動かし、スポーツ等を楽しみましょう
休養・こころの健康づくり	○親子でコミュニケーションをとりましょう	<ul style="list-style-type: none"> ○親子でコミュニケーションをとりましょう ○夜ふかしせずに、しっかり睡眠をとりましょう ○悩みがあったら、誰かに相談しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○夜ふかしせずに、しっかり睡眠をとりましょう ○悩みがあったら、誰かに相談しましょう
たばこ・COPD	<ul style="list-style-type: none"> ○受動喫煙に気をつけましょう ○子どもの前ではたばこを吸わないようにしましょう（特に妊娠中は禁煙を！） 	<ul style="list-style-type: none"> ○受動喫煙に気をつけましょう ○たばこの害について学びましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○受動喫煙に気をつけましょう ○たばこの害について学びましょう ○勧められても、興味本位でたばこを吸わないようにしましょう
アルコール	○妊娠中は飲酒しないようにしましょう	○お酒の害について学びましょう	<ul style="list-style-type: none"> ○お酒の害について学びましょう ○勧められても、興味本位でお酒を飲まないようにしましょう
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○よく噛んで食べましょう ○歯みがきの習慣を身につけ、保護者は仕上げ磨きをしましょう ○むし歯や歯周病予防についての正しい知識を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○よく噛んで食べましょう ○口腔ケアについて正しい知識を身につけましょう ○歯みがきの習慣を身につけ、保護者は仕上げ磨きをしましょう ○かかりつけ歯科医をつくりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○よく噛んで食べましょう ○口腔ケアについて正しい知識を身につけましょう ○歯みがきの習慣を身につけましょう ○かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診を受けましょう
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝、早起き、朝ごはん等、規則正しい生活習慣を身につけましょう ○家族みんなで生活習慣を見直しましょう 		
健やか親子	<ul style="list-style-type: none"> ○家族みんなが子育てに関わり、協力し合いましょう ○子育て支援サービスを適切に利用しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○家族でコミュニケーションをとりましょう ○子育て支援サービスを適切に利用しましょう 	○家族でコミュニケーションをとりましょう

青年期（20～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳～）
<ul style="list-style-type: none"> ○3食、バランスの良い食事をとりましょう ○食について正しい知識を身につけ、生活の中で実践しましょう ○米と多様な副菜からなる日本型食生活を心がけましょう ○食の安全・安心に気をつけて、食材の選択を行いましょう ○地元産を意識して食材を購入しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の適正体重を意識しましょう ○年齢に合った食生活を意識して、生活習慣病を予防しましょう ○地元産を意識して食材を購入しましょう ○家族で食や農の体験を積極的に行いましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○バランスの良い食事をとり、低栄養に注意しましょう ○家族や仲間、地域の人たちと一緒に食事を楽しみましょう ○自分の適正体重を意識しましょう ○伝統的な料理や食文化を次の世代に伝えましょう ○地元産を意識して食材を購入しましょう
<ul style="list-style-type: none"> ○自分にあった運動方法を知り、積極的に体を動かしましょう。 ○地域や企業等による健康づくりやスポーツ等のイベントに積極的に参加しましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ○積極的に体を動かし、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう ○意識して筋力をつけ、転倒を予防しましょう
<ul style="list-style-type: none"> ○悩みは誰かに相談しましょう ○自分なりのストレス解消法を持ちましょう ○地域活動に積極的に参加し、地域の人々とのふれあいを心がけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○悩みは誰かに相談しましょう ○自分なりのストレス解消法を持ちましょう ○趣味や生きがいを持ちましょう ○地域活動に積極的に参加し、地域の人々とのふれあいを心がけましょう 	
<ul style="list-style-type: none"> ○受動喫煙に気をつけましょう ○喫煙者は、たばこを吸わない人への配慮とマナーに気をつけるとともに、禁煙に取り組みましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ○自分にとっての適量を知り、飲み過ぎないようにしましょう ○周りの人に無理にお酒を勧めないようにしましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ○よく噛んで食べましょう ○かかりつけ歯科医をもち、1年に1～2回は歯科健診を受けましょう ○歯間部清掃用具を使用しましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活習慣を身につけましょう ○1年に1回は、健康診査を受けましょう ○健康診査の結果に応じて、必要な検査や治療を受けましょう ○生活習慣を見直すため、1年に1回は「元気まる測定」や「あたまの元気まる」を受けましょう 		

第6章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制

(1) 計画の推進体制

本計画は、本市が中心となり、市民、団体、企業、関係機関等がそれぞれの役割を持って、相互の連携や協働によって推進します。

また、広域的な展開が必要になる取り組みや、専門性が必要な取り組み等については、愛知県や保健所、その他近隣市町等と連携しながら推進します。

(2) 市民・団体・企業等との連携

健康づくりは、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくるもの」という意識を持ち、生活習慣や食習慣を見直し、改善していくことが重要です。また、一人ひとりの健康づくりは、家庭や、地域、職場の仲間や環境、各種団体、関係機関や行政が実施する様々な支援により、さらに取り組みやすいものとなります。

本市では、健康づくり推進員、食育ラボ、愛知県健康づくりリーダー、その他母子保健事業を支援する各種ボランティア等、多様な団体が活発に活動を展開しています。また、本市の特徴として、市民主体のらくらく筋トレ自主グループ活動や、ウォーキングの促進等があります。今後も、市民、団体、地域等の活動を積極的に支援し、主体的な活動が促進されることで、それぞれが役割を担いつつ、市民の健康づくりを支えることができるまちづくりを進めます。

(3) 計画の周知

本計画の内容を、広報誌やホームページ等、多様なメディアを通じて公表し、計画に掲げた取り組みの方向性や目標について周知します。また、健康づくりに関するイベントや事業等の機会においても周知を行い、市民とともに取り組む健康づくりの機運を高めます。

(4) 「健康都市」の実現に向けて

本市では、人とまち双方の健康をつくる「健康都市」の実現をめざしています。この「健康都市」の実現をめざすための基本的な考え方や方向性を示した計画として、「尾張旭市健康都市プログラム」があります。

本計画も、この「尾張旭市健康都市プログラム」でめざす方向性と整合を図り、プログラムの施策の方針である「いつまでも健康でいることができるまちづくり」「外に出かけたくなるまちづくり」「住み続けたいくなるまちづくり」の達成に寄与する取り組みを推進します。

(5) 計画の評価方法

本計画の評価は、令和11年度に中間評価を行い、令和17年度に最終評価を行います。

中間評価と最終評価時には、各分野の「指標」について、アンケート調査や統計データ等を用いて第3次計画期間の達成状況を把握し、その結果を中間見直しや次期計画の策定に反映していく予定です。

あわせて、指標項目についても社会情勢の変化等を踏まえ、必要に応じてより適切なものへ見直しを行います。

資料編

(用語集等を掲載予定)