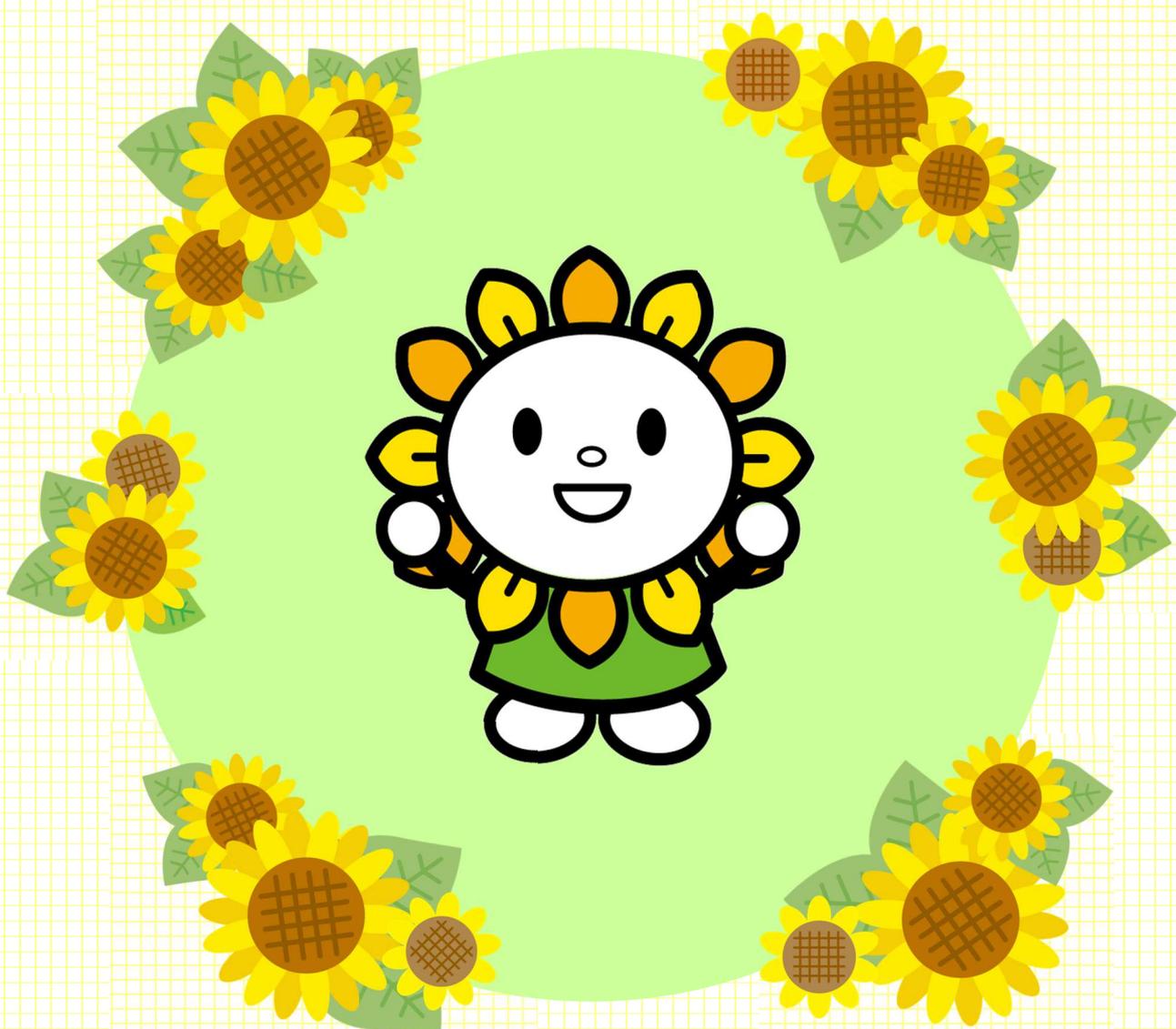


第3次健康あさひ21計画

尾張旭市健康増進計画



令和7（2025）年3月

尾張旭市

はじめに

本市の健康増進計画「健康あさひ21計画」は、平成17（2005）年度にスタートし、平成27（2015）年度には、「第2次健康あさひ21計画」に、健康増進事業の方針等全般を発展・継承いたしました。この間には、「元気まる測定」「あたまの元気まる」「健康ポイントプログラム」の実施など、様々な事業の取り組みに努めてまいりました。

このたび、「第2次健康あさひ21計画中間見直し版」（令和3（2021）年度～）の計画期間が満了となることから、令和7（2025）年度を初年度とする「第3次健康あさひ21計画」を策定いたしました。



この計画では、「みんなでつくろう 笑顔あふれる “健康あさひ”」を基本理念と定め、家庭や地域、職場、学校、医療機関、行政など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ことを目標としています。

本市では従来から、健康づくり推進委員会、尾張旭市食育ラボ、愛知県健康づくりリーダーのほか、保健事業を支援する各ボランティアなど、多様な市民団体が活発に健康づくり活動に関わっていただいています。特に、市内全域で行われている「らくらく筋トレ自主グループ」活動は、今年で20周年を迎えるなど、本市の特徴でもある市民主体の健康づくりを体現しています。

行政としましては、このような身近な地域を核とした、気軽に楽しく取り組める健康づくり活動を今後も支援してまいります。

市民、関係機関や団体等の皆様には、本計画の趣旨を御理解の上、各健康増進事業に御協力を賜われますよう、お願い申し上げます。

結びに、計画策定にあたり、アンケートに御意見を寄せていただいた多くの市民、また「尾張旭市健康推進委員会」委員や関係の皆様方の御尽力に、深く感謝申し上げます。

令和7（2025）年 3月

尾張旭市長 柴田 浩

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	4
3 計画の期間	5
4 国の「健康日本21（第三次）」の内容.....	5
第2章 市民の健康を取り巻く状況.....	7
1 統計データからみる尾張旭市の状況.....	8
2 「第2次健康あさひ21計画」の最終評価結果.....	19
第3章 計画の方向性	23
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.....	24
2 基本理念	28
3 基本方針	29
4 施策の体系	30
第4章 分野別の取り組み	31
1 栄養・食生活・食育	34
2 身体活動・運動	39
3 休養・こころの健康づくり.....	43
4 たばこ・COPD	47
5 アルコール	51
6 歯の健康	54
7 生活習慣病	58
8 健やか親子	64

第5章 ライフステージ別の取り組み.....	69
1 計画で設定するライフステージ.....	71
2 ライフステージ別の市民の取り組み目標.....	72
第6章 計画の推進に向けて	75
1 計画の推進体制	76
資料編	79
1 策定の経緯	80
2 尾張旭市健康推進委員会条例.....	81
3 尾張旭市健康推進委員会委員名簿.....	82
4 指標一覧	83
5 第3次健康あさひ21計画策定にかかる作業部会.....	93
6 用語説明	99

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、様々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（2020）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（2023）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（2024）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（2024）年度に「第3期健康日本21あいち計画」が策定され、基本目標を「健康長寿あいちの実現（健康寿命[※]の延伸と健康格差の縮小）」とし、第2期計画の評価において改善がみられなかった項目（運動習慣の改善、メタボリックシンドローム[※]の改善、肥満の減少、野菜摂取の推進、歯周炎の予防等）に関し、重点的に取り組むほか、「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。

尾張旭市（以下、「本市」という。）では、平成15（2003）年から「健康づくりのまちづくり」を市の最重要施策の一つに位置づけていたことから、WHO[※]が提唱する健康都市の理念に賛同し、平成16（2004）年6月に「健康都市連合[※]」の設立メンバーとして加盟を承認され、同年8月に健康都市宣言を行い、健康都市の実現をめざしてきました。

※ 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

※ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪の蓄積によって動脈硬化の危険因子である内臓脂肪型肥満と高血圧、高血糖、脂質代謝異常などの病態を重複している状態。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（高血圧、高血糖、脂質代謝異常）のうち2つ以上の項目に該当する人が「メタボリックシンドローム該当者」、1つの項目に該当する人が「メタボリックシンドローム予備群」となる。

※ 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のこと。人は切れ目なく生きているので、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や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性がある。

※ WHO（世界保健機関）

世界中の保健衛生に関する指導や必要な手助けなどを行う国際連合の専門機関で、健康を基本的人権の一つと捉え、すべての人々が可能な最高の健康水準に達することを目的として昭和23（1948）年に設立された。

※ 健康都市連合

都市の住民の健康を守り、増進することを目的とした国際的なネットワーク。連合は、「健康都市」と呼ばれる取り組みを通じて目的を達成しようとする、都市とその他の機関からなるグループ。

本市の健康増進計画である「健康あさひ21計画」（以下、「第1次計画」という。）も、同じ時期の平成17（2005）年度からスタートし、その後、「第2次健康あさひ21計画」（平成26（2014）年度策定。以下、「第2次計画」という。）に引き継がれ、「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、身近なところで気軽に健康づくりができる環境づくりを推進してきました。

このたび、第2次計画の計画期間が令和6（2024）年度をもって終了することから、令和5（2023）年度に第2次計画の達成状況について最終評価（以下、「最終評価」という。）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。）を策定しました。



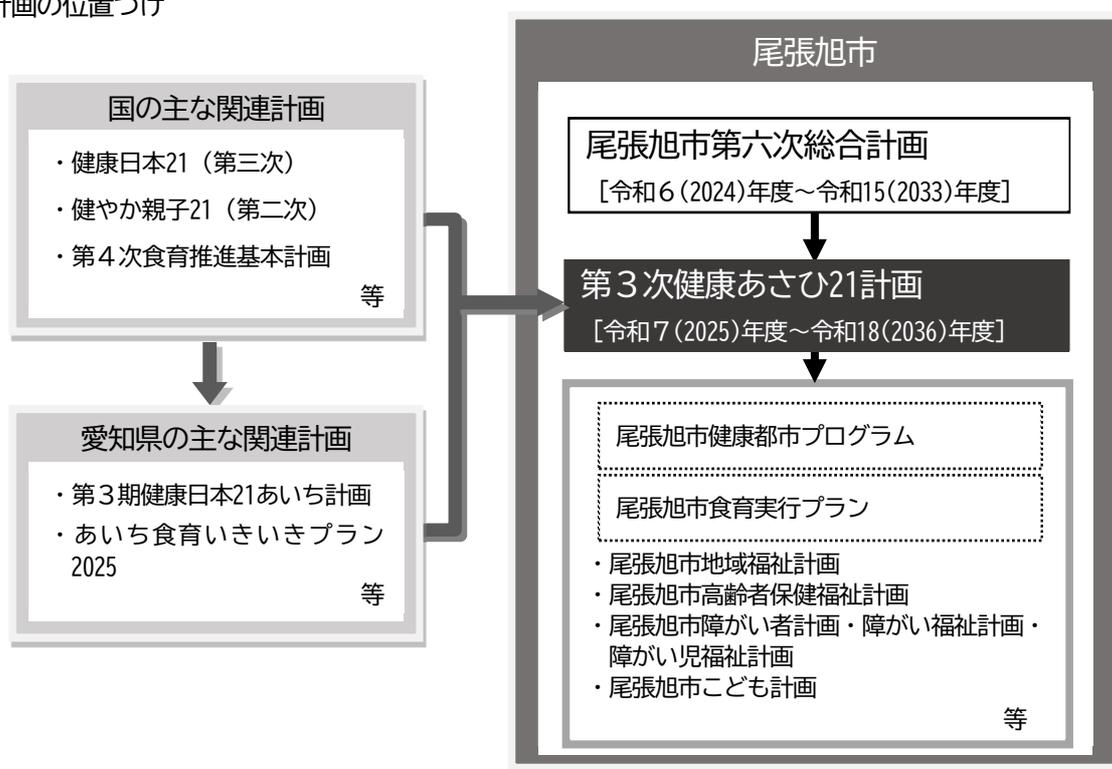
2 計画の位置づけ

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（2015）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（2016）年から令和12（2030）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。



※ 食育

食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を送ることのできるようになるための取り組み。

3 計画の期間

本計画の期間は、令和7（2025）年度から令和18（2036）年度までの12年間です。

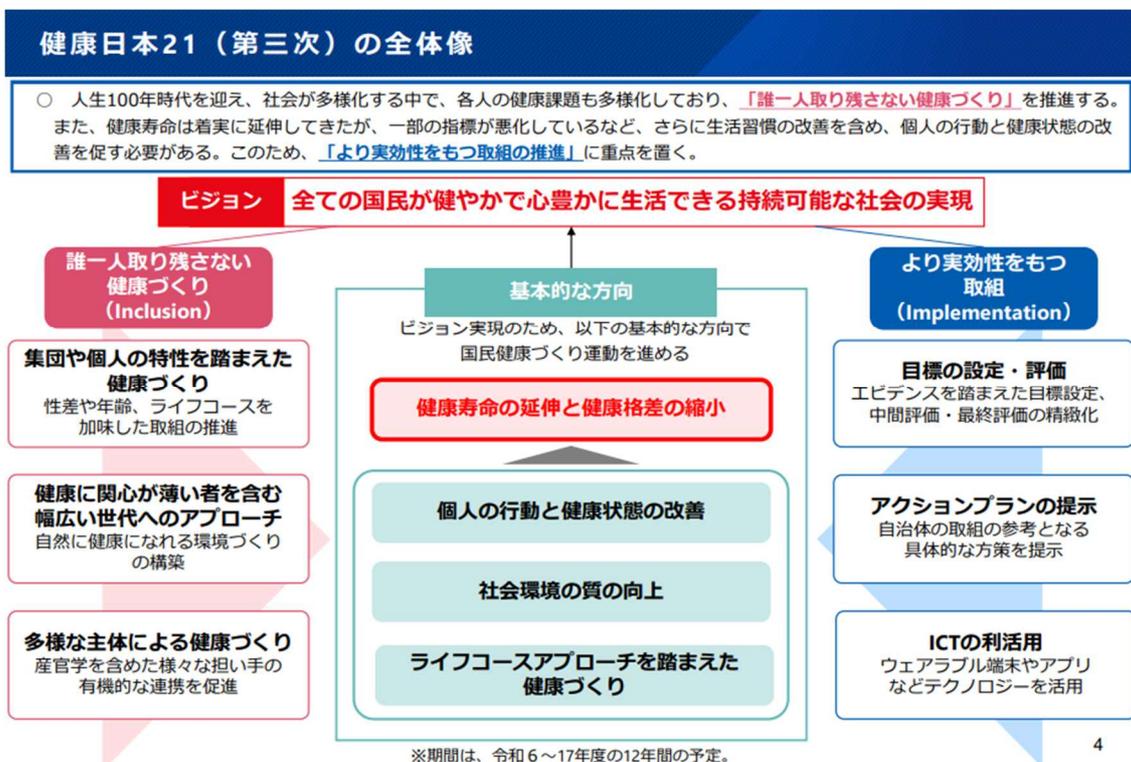
また、令和11（2029）年度に中間評価を行い、中間年度となる令和12（2030）年度に計画の見直しを行います。

■計画の期間

令和6 (2024)年度	令和7 (2025)年度	令和8 (2026)年度	令和9 (2027)年度	令和10 (2028)年度	令和11 (2029)年度	令和12 (2030)年度	令和13 (2031)年度	令和14 (2032)年度	令和15 (2033)年度	令和16 (2034)年度	令和17 (2035)年度	令和18 (2036)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（2024）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健康寿命の延伸と健康格差の縮小、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

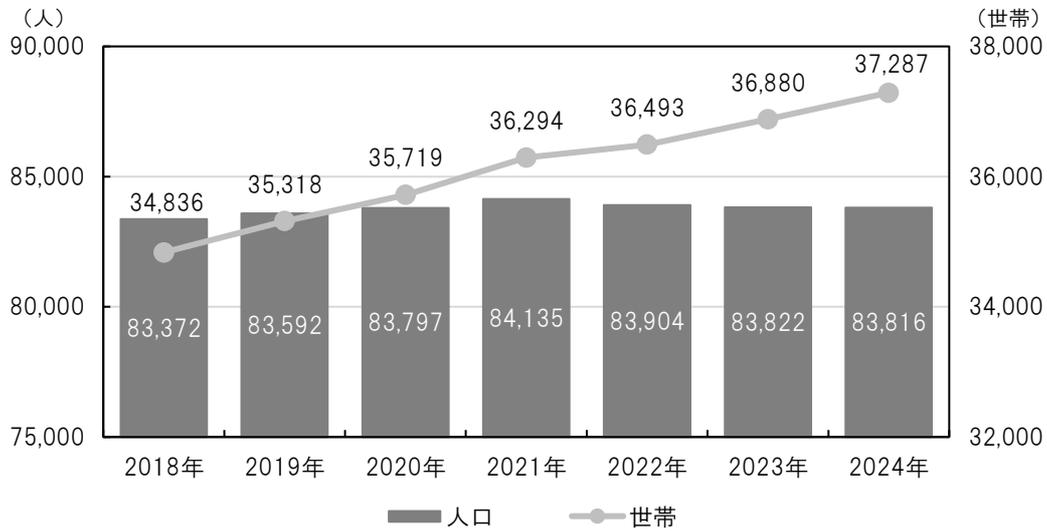
1 統計データからみる尾張旭市の状況

(1) 人口・世帯の推移

総人口は令和6（2024）年3月末時点で83,816人、世帯数は37,287世帯となっており、令和3（2021）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。

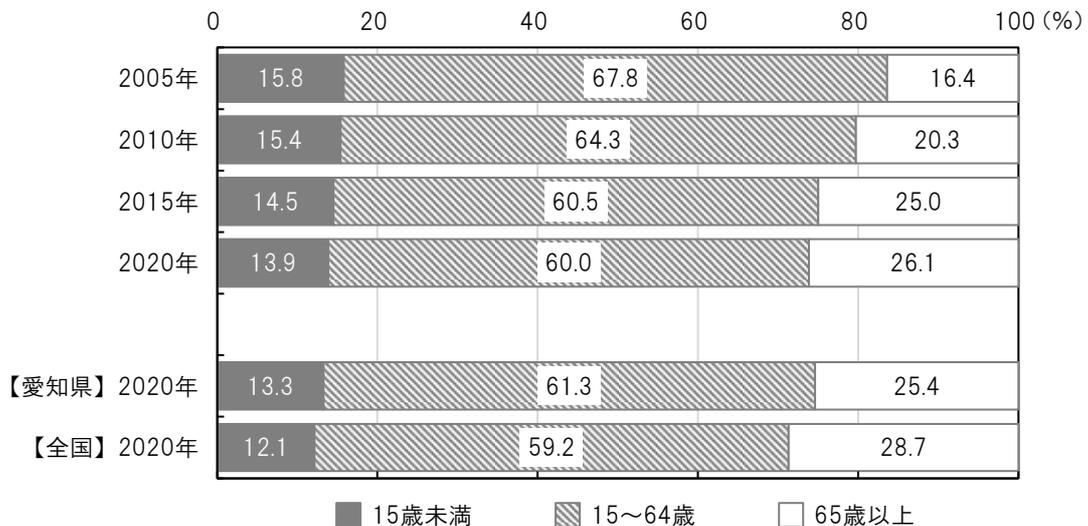
年齢3区分別の人口割合の推移をみると、15歳未満、15～64歳の割合は減少傾向にある一方、65歳以上の割合は増加傾向にあります。全国、愛知県と比較すると、15歳未満の割合が高い傾向にあります。

■人口・世帯数の推移



資料：住民基本台帳（各年3月末時点）

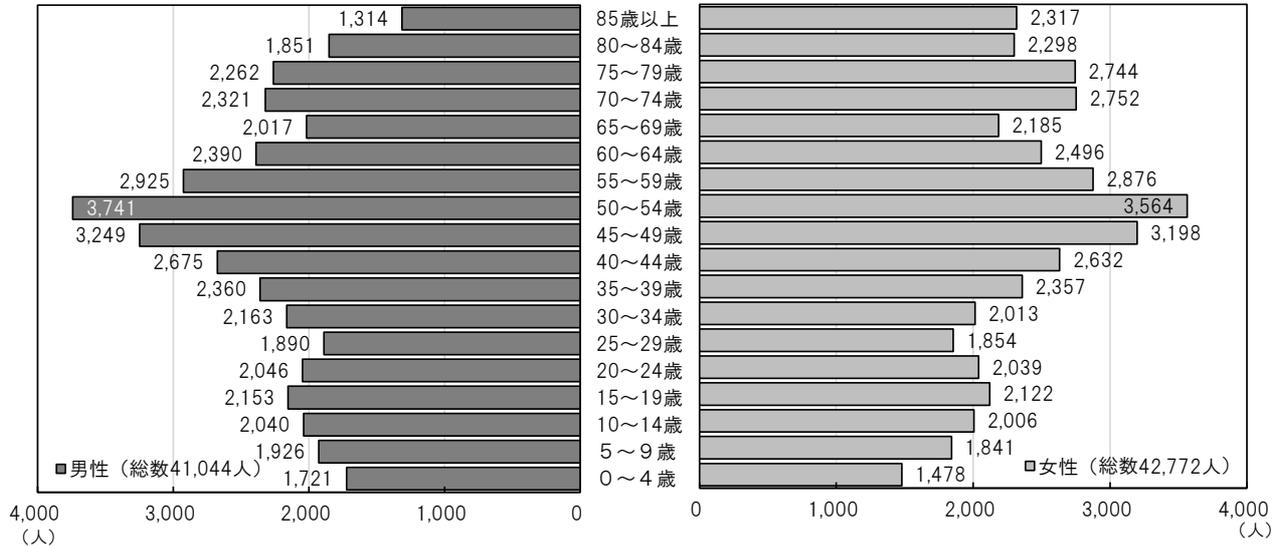
■年齢3区分別人口割合の推移



資料：国勢調査（令和2年）
※年齢不詳を除く人口割合

令和6（2024）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。

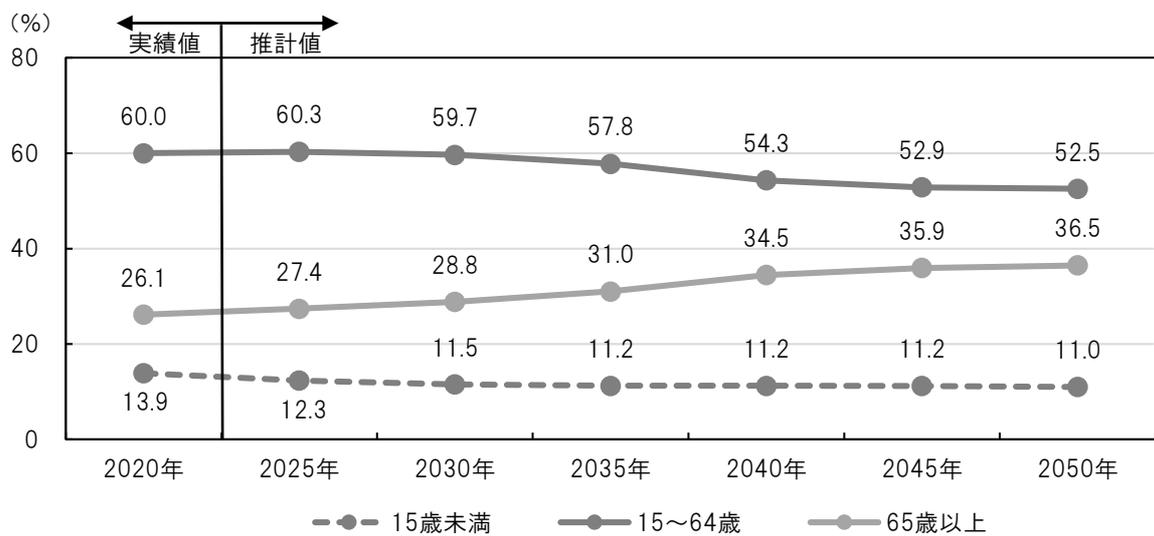
■人口ピラミッド



資料：住民基本台帳（令和6年3月末時点）

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（2025）年には27.4%、令和32（2050）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：国勢調査（令和2年）
（令和7年～令和32年）尾張旭市人口ビジョン

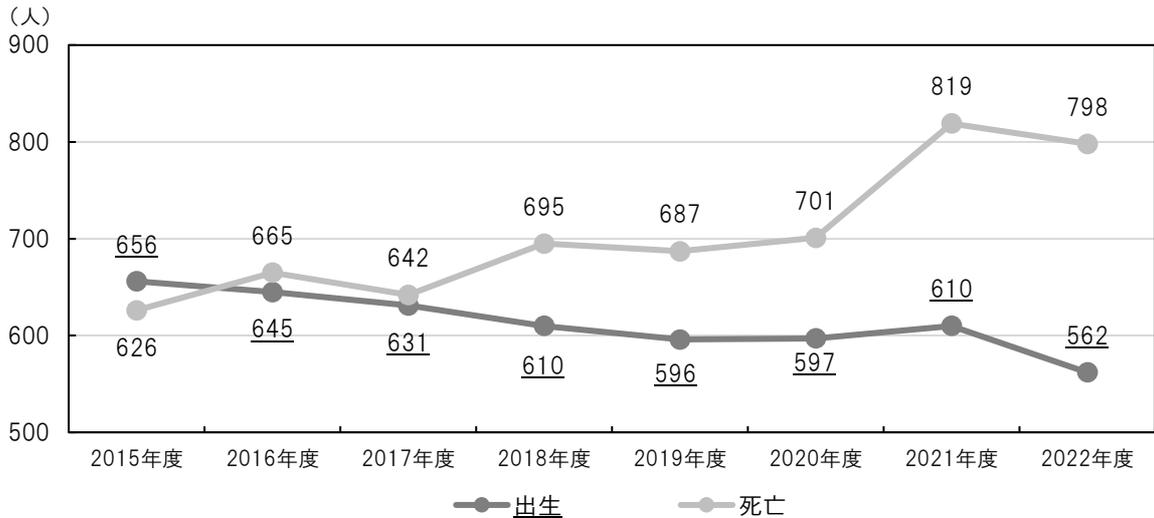
●人口の増加は鈍化し、世帯数の増加は継続しています。

(2) 出生・死亡の状況

出生数は減少傾向にあり、令和4（2022）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（2022）年度で798人と、自然減の状況となっています。

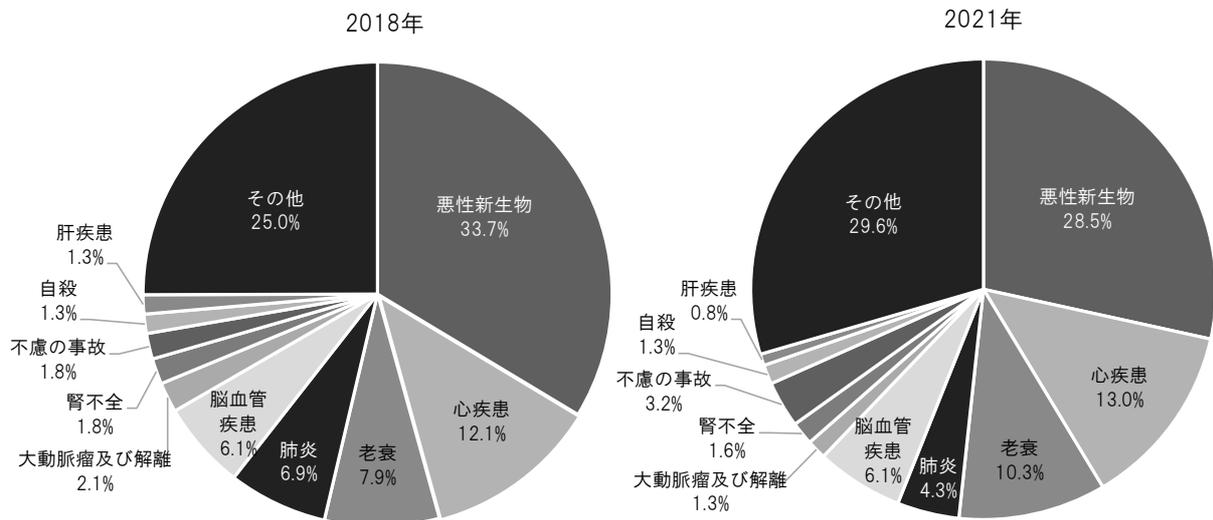
令和3（2021）年の原因別死亡者数の割合をみると、「悪性新生物」が28.5%を占めて第1位となっており、その他「心疾患」「老衰」「脳血管疾患」「肺炎」等が上位となっています。平成30（2018）年と比較すると、「悪性新生物」が5.2ポイント減少しています。

■出生数・死亡数の推移



資料：市民課

■原因別死亡者数の割合



資料：愛知県衛生年報

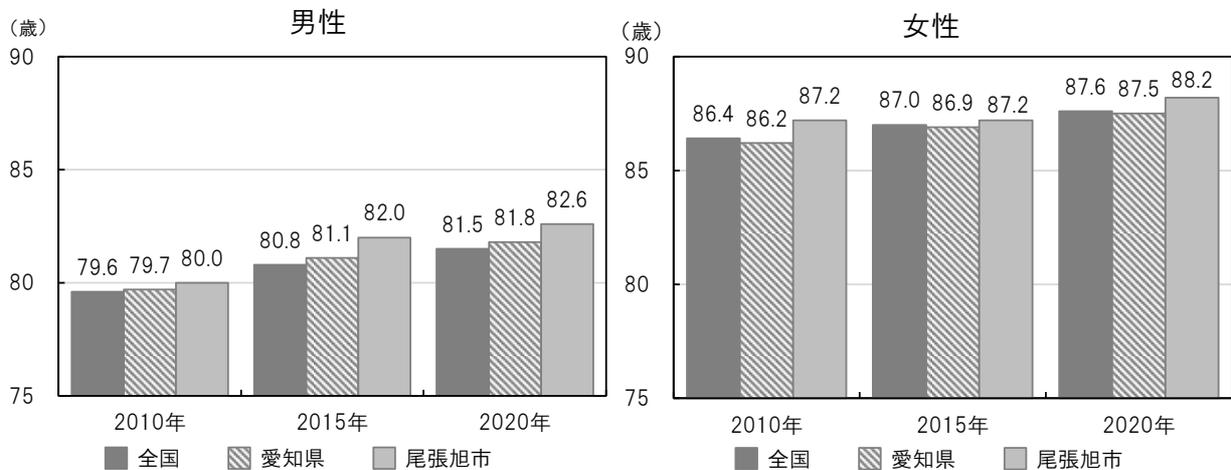
- 出生数の減少や死亡数の増加がみられ、自然減の状態が続いています。
- 主な死因では、「悪性新生物」「心疾患」が4割以上を占めており、生活習慣病の予防が課題となっています。

(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（2020）年は平成22（2010）年、平成27（2015）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（2020）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（2019）年度と令和4（2022）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（2022）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）

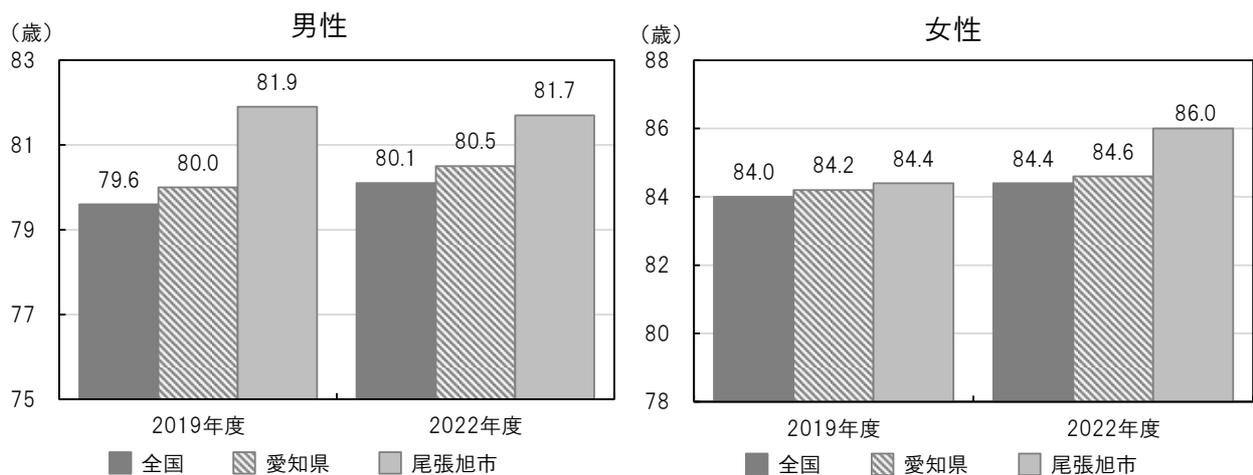
※ 平均寿命

厚生労働省が毎年作成・公表する「簡易生命表」に基づく、0歳児の予測平均余命のこと。調査対象年1年間の死亡状況が今後も変化しないと仮定した時、0歳の子どもの平均してあと何年生きられるかを表している。

※ 平均自立期間

健康寿命の一つであり、日常生活が要介護でなく、自立して暮らせる生存期間の平均を指す。

■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

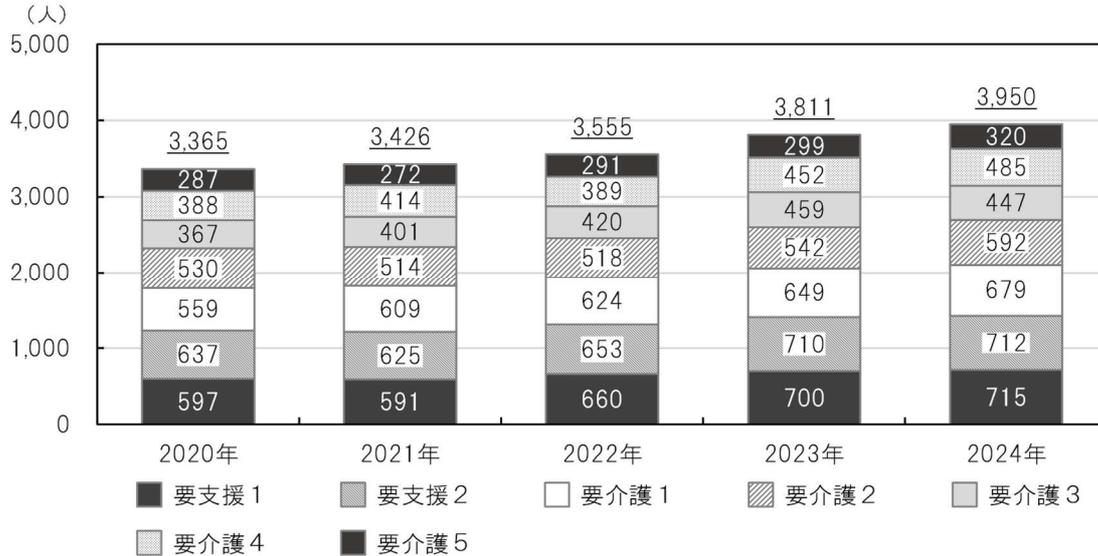
- 平均寿命が延伸しており、全国や愛知県と比較しても長くなっています。
- 尾張旭市女性の平均自立期間が長くなっており、男性はほぼ横ばいとなっています。今後もさらなる延伸に向けた取り組みを進めることが重要です。



(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（2024）年で3,950人となっており、令和2（2020）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

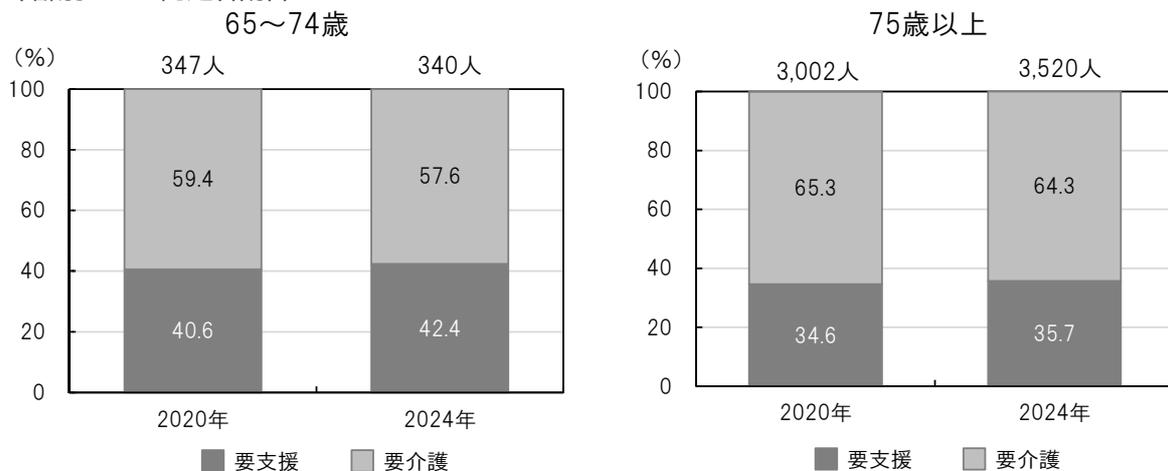


資料：介護保険事業状況報告（令和2年から令和4年は年報、令和5年から令和6年は月報（3月末時点））

※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



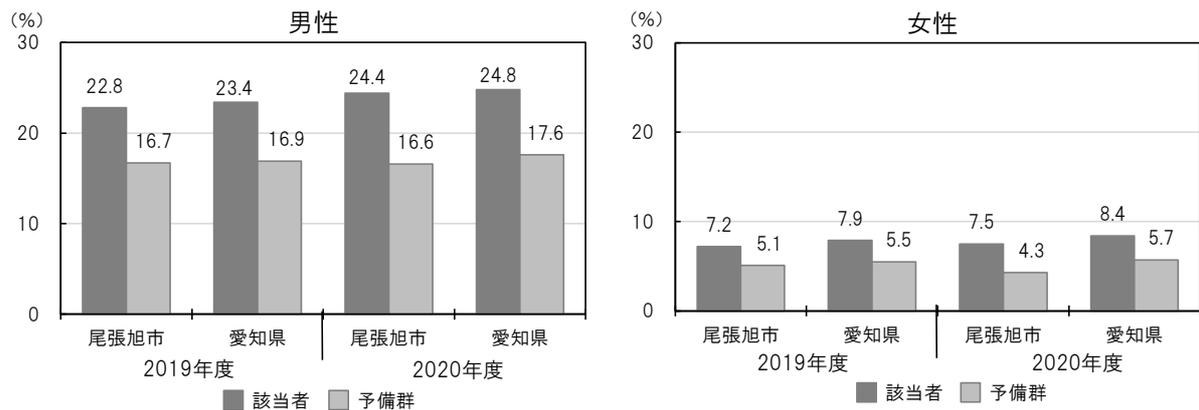
資料：介護保険事業状況報告（令和6年は介護保険事業報告月報（3月末時点））

●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（2021）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）

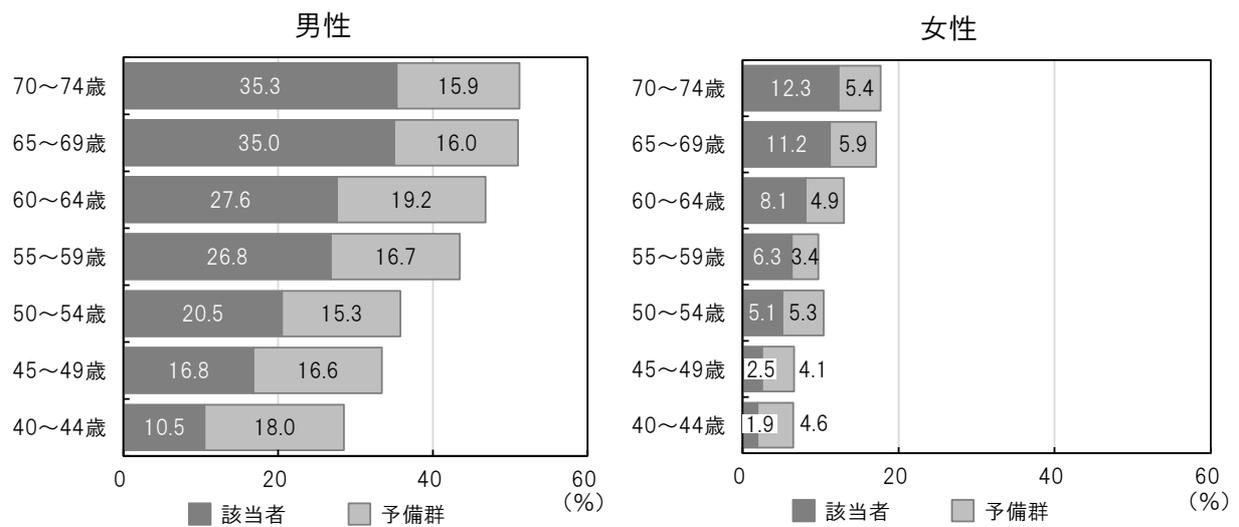


資料：特定健康診査・特定保健指導情報データを活用した分析・評価

※ 特定健康診査

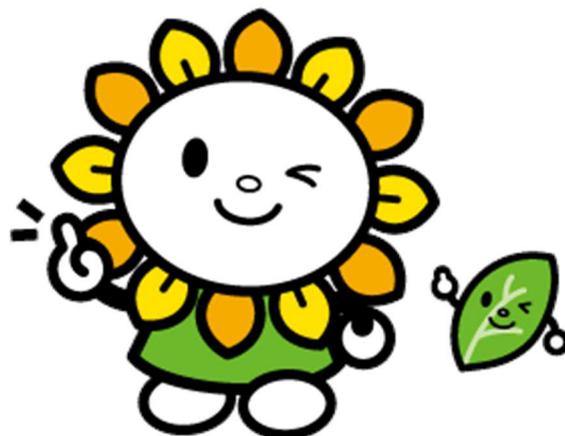
生活習慣病の予防のために、40歳～74歳を対象に実施されるメタボリックシンドロームに着目した健診。

■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年度）

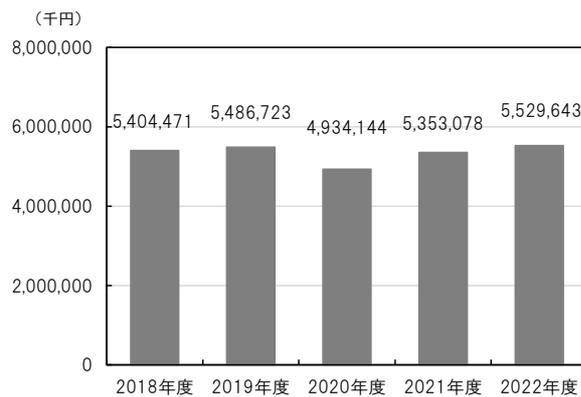
- メタボリックシンドローム該当者の割合は、男性の65歳以上で3割超となっています。
- メタボリックシンドロームは、あらゆる生活習慣病の原因となることから、メタボリックシンドロームを予防するための取り組みが求められます。



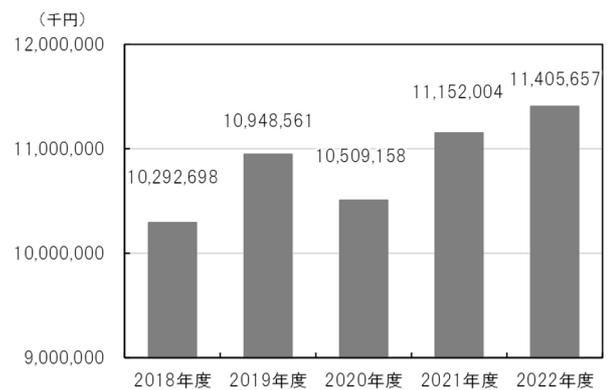
(6) 医療や介護の費用の状況

国民健康保険及び後期高齢者医療保険の医療費は、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2（2020）年度において受診控えによる減少が見られたものの、その後は増加傾向にあり、平成30（2018）年度と令和4（2022）年度を比較して、国民健康保険で1.02倍、後期高齢者医療保険で1.11倍となっています。また、介護保険給付費は、平成30（2018）年度以降、増加傾向であり、平成30（2018）年度と令和4（2022）年度を比較して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（各年度末時点）

■介護保険給付費の推移



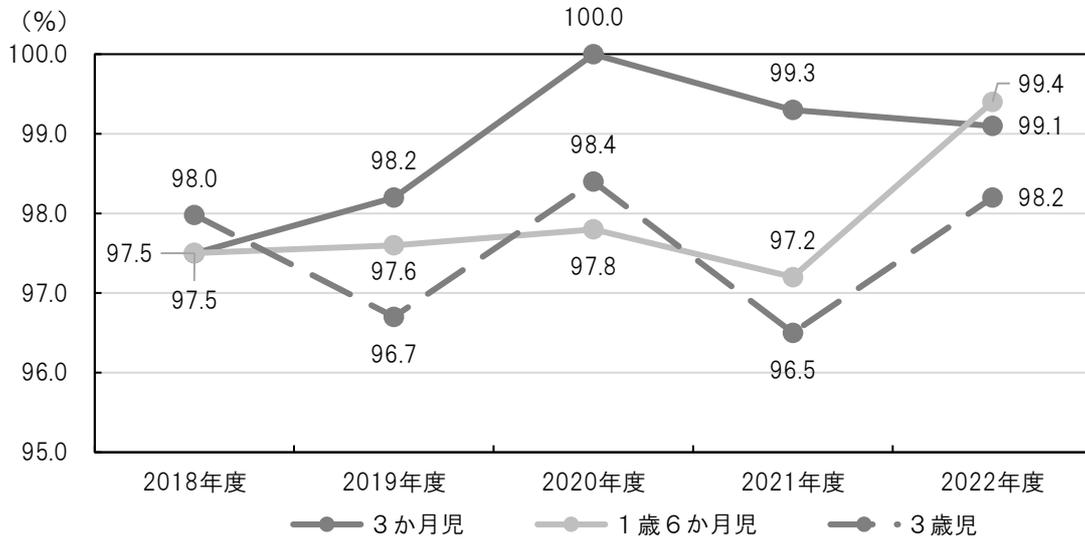
資料：長寿課（各年度末時点）

- 国民健康保険では、団塊世代の後期高齢者医療保険への移行や被用者保険の適用拡大などの要因から、被保険者の減少傾向が続いており、昨今の高度医療の普及などの要因も重なって、1人あたりの医療費が増加しています。
- 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%で推移しています。

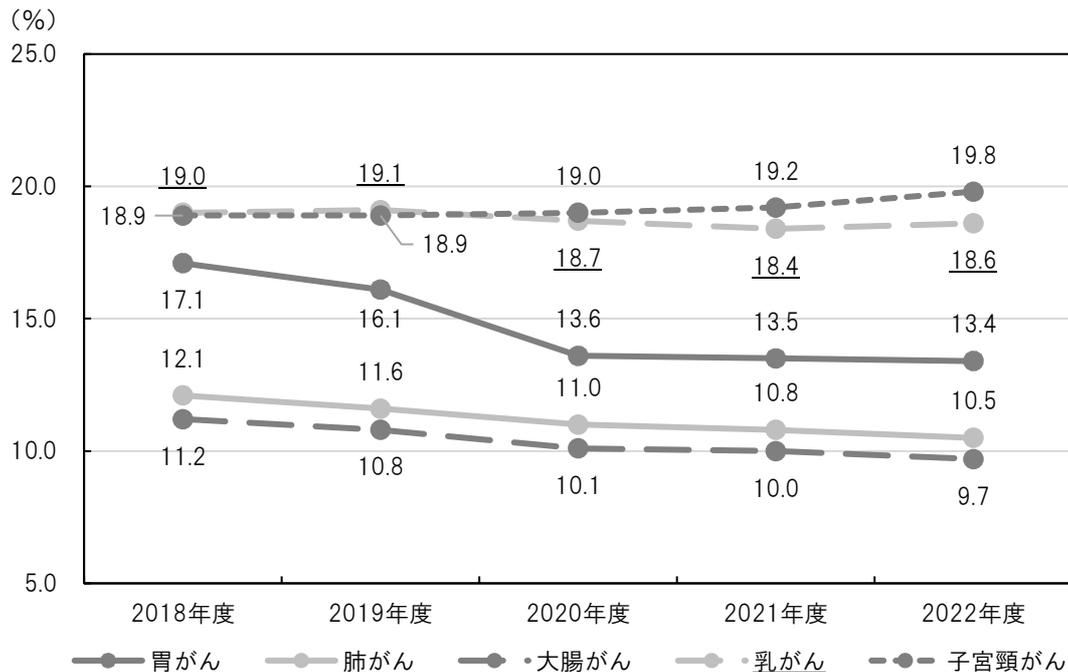
■乳幼児健康診査受診率の推移



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（2022）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。

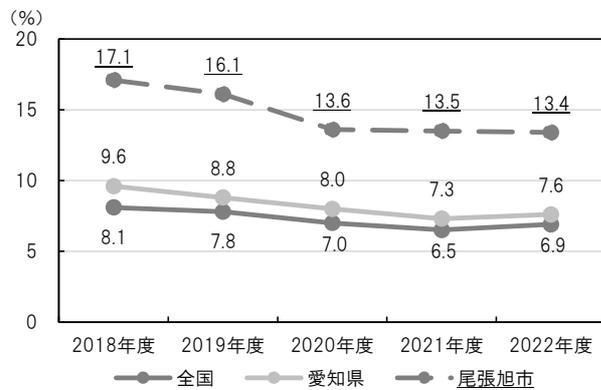
■がん検診受診率の推移



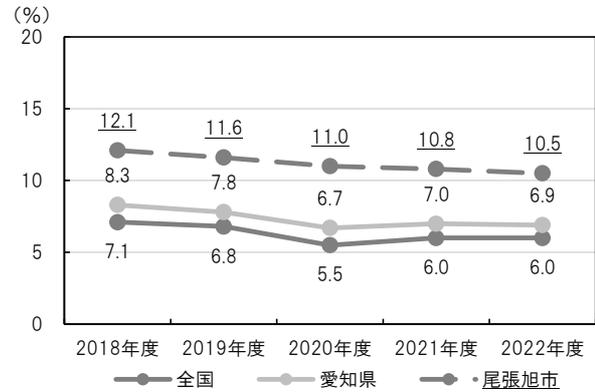
資料：地域保健・健康増進事業報告（各年度末時点）

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

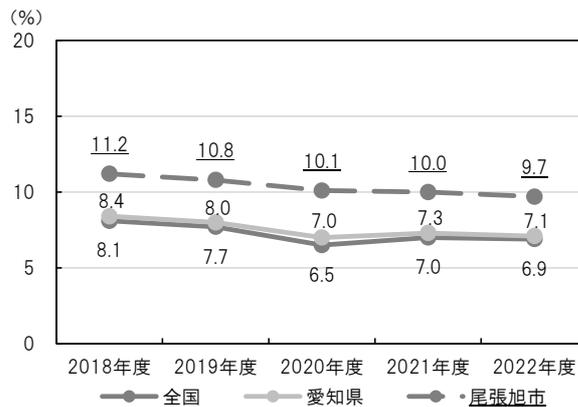
■胃がん検診の受診率



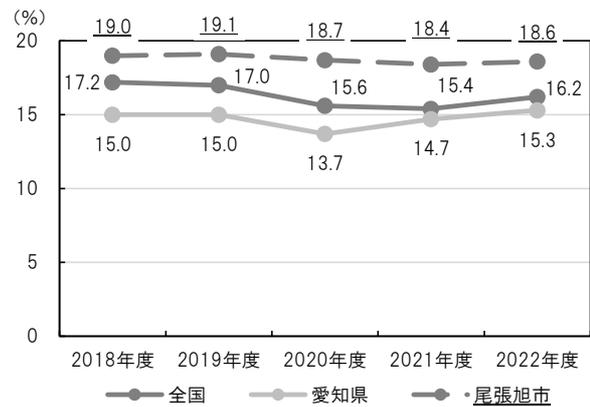
■肺がん検診の受診率



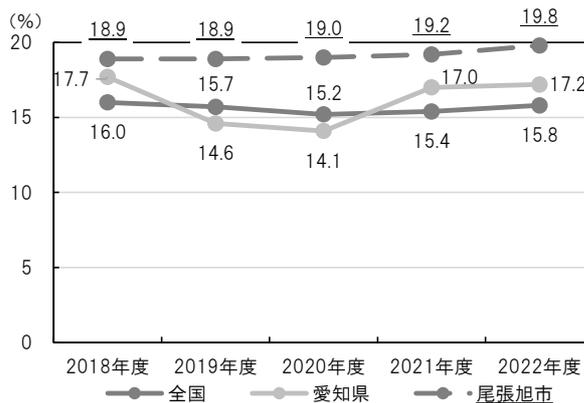
■大腸がん検診の受診率



■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、受診率自体が横ばいまた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（2015）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（2015）年度から令和6（2024）年度までの10年間であり、その中間年となる令和元（2019）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（2014）年度策定当初値）、中間時（令和元（2019）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（2024）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（2024）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（2024）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（2023）年11月1日～11月17日（乳幼児保護者については令和5（2023）年10月17日～12月12日、小中学生については令和6（2024）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～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※」「アルコール」「歯の健康」「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。

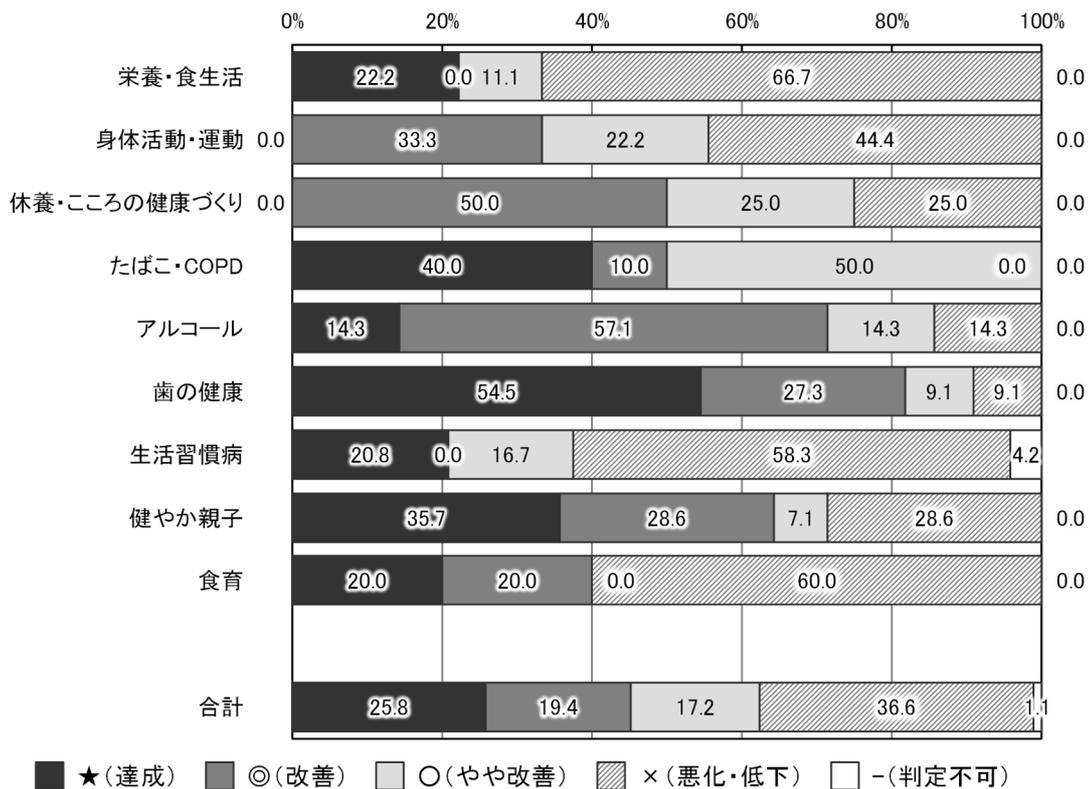
■全体の評価結果

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%

※ COPD

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることで起きる肺機能低下や炎症性疾患のこと。咳、たん、息切れといった初期症状から徐々に呼吸障害が進行する。

■分野別の評価結果割合

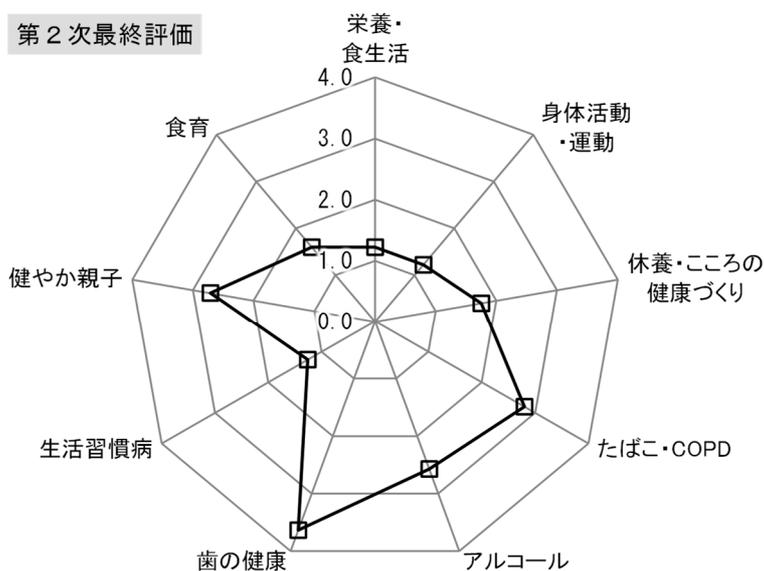


■分野別の目標達成度

最終評価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。



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（2023）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(2033)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	健康づくり推進委員会及び 食育ラボの会員数	人	51	65

*妊娠後期の妊娠相談対象者は、妊娠8か月アンケートで相談を希望する妊婦と初産・多胎児妊娠の方及びハイリスク妊婦として把握した方となります。令和15（2033）年度は、これらの対象者を230人と見込みました。

※ あさひ健康マイスター

あさひ健康マイスターは、「からだ・こころ・まち」の健康をめざす「健康都市 尾張旭」を推進する取り組みの一つとして実施する市の事業（詳細については26ページを参照）。

(2) 尾張旭市健康都市プログラム

本市では、健康都市施策の基本的な考え方や方向性を示すものとして、尾張旭市健康都市プログラム（以下、「健康都市プログラム」という。）を策定しています。市の最上位計画である尾張旭市第六次総合計画の策定に伴い、令和7（2025）年3月に見直しを行いました。

健康都市プログラムでは、健康に暮らしている市民だけではなく、健康に不安を持っている市民も含めて、こどもから高齢者までの全ての市民がいつまでも元気でいきいきと暮らせるまちの実現をめざし、「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」「住み続けたくなるまちづくり」の3つを施策の方針に掲げています。

1 いつまでも健康でいることができるまちづくり

生涯にわたりこころもからだも健康に暮らすことは、全ての人の願いであり、「Well-Being（ウェルビーイング[※]）」は、私達が幸せに生きていく指標とされています。

特に、幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きく影響を与え、また、幼少期の生活習慣は保護者の生活習慣や健康意識が、大きく影響します。

そのため、いつまでも幸福で暮らすためには、こどもから大人まで、それぞれの年齢層に合わせて心身の健康を維持・増進できる環境を整備する必要があります。

そこで、市民一人一人が自身の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組むことができる環境づくりを進め、自分らしく、いつまでも元気でいきいきと生活できるような「いつまでも健康でいることができるまちづくり」を推進します。

また、こころの健康が、からだの健康に影響を与えることから、精神的な充足感が得られる生きがいづくり、心身のリフレッシュができる癒しの場づくりなどの心の健康に対する施策も推進します。

2 外に出かけたくなるまちづくり

市民の健康は、日々の安定した生活の中で維持・増進されるものであり、地域の中で安心して楽しく暮らすことで心身の健康を保つことができます。しかし、この暮らしの安心感や楽しさは、行政や個人の力だけで実現できるものではありません。地域における市民同士の助け合いなど人とのつながりによって支えられる安心感、相互の触れ合いの中から生まれる楽しさが大いに影響しています。

そこで、市民が楽しみながら参加できる自主的な活動を支援するとともに、こうした活動を通して、一人一人の持つ個性や能力を発揮できる社会の形成を図りながら、まちへの愛着や誇り及び地域福祉の心を醸成します。さらに、全ての市民がこうした活動に参加できるように、まちの中を不自由なく快適に移動できる環境づくりを行い、誰もが積極的に「外に出かけたくなるまちづくり」を推進します。

※ ウェルビーイング
身体的・精神的・社会的に良好な状態であること。

3 住み続けたくなるまちづくり

本市は、豊かな自然に恵まれた良好な住環境が評価され、住宅都市として成長してきました。しかし、今後は、人口減少や少子超高齢化などの環境変化に対応するため、安心して子どもを産み、育てることができる環境を整備するなど少子化対策に取り組むほか、人とのつながりを大切に、まちに対する愛着や誇りを育むことが重要となります。

そのため、本市のブランドの1つである健康都市の取組などの魅力の発信を行うことで、認知度を高め、市外の居住者にとっては住みたいと思われるような、本市に住んでいる市民には、健康的な暮らしが実感でき、いつまでも住み続けたいと感じられるような、「住み続けたくなるまちづくり」を進めていきます。

また、本市には先人から受け継いだ豊かな緑や、安全で安心して快適な生活ができる環境などの貴重な財産があることから、今後も都市基盤や公園緑地などの整備・改善を行い、犯罪や災害、交通事故などの危険性が少ない、安全で質の高い住環境を引き続き整備していきます。

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、「からだ・こころ・まち」の健康をめざす「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めざ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（令和6（2024）年度版の例）

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、市民活動講座、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。



※ あさひ健康フェスタ

毎年4月29日「尾張旭市 健康の日」に行われるイベント。健康まつり、あさびースマイルウォーキング等複数のイベントを同時開催している。

※ 元気まる測定

生活習慣に関するアンケートと体力測定で行った結果をもとに、個別支援プログラムを作成し、専門職による指導のもと、自ら実践して健康な身体をめざすことを目的としている事業。健康課で実施している。

※ フレイル

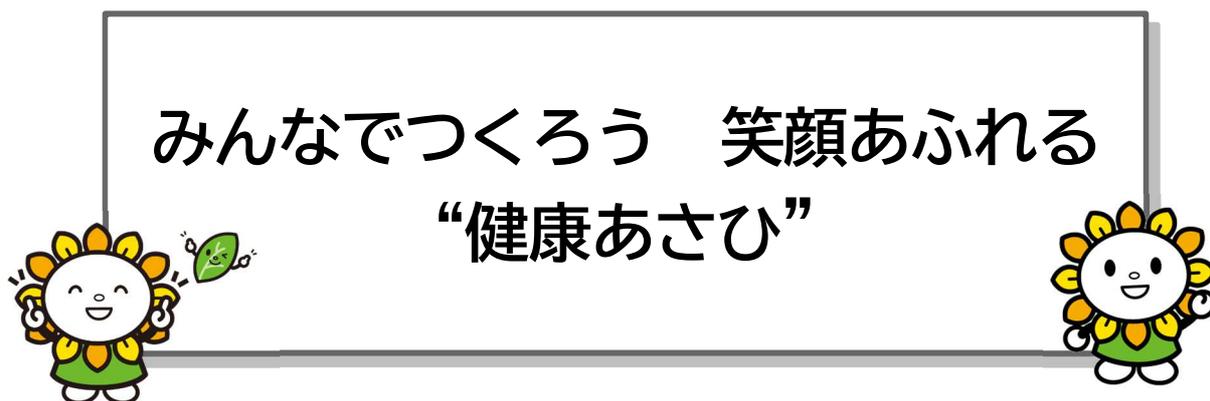
健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性がある。

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。

「みんなでつくろう」

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上で、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。子どもの頃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捉えた健康づくり（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



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

○最終評価では、「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、20歳以上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る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ふ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

取り組みの評価を行うため、指標を設定しています。

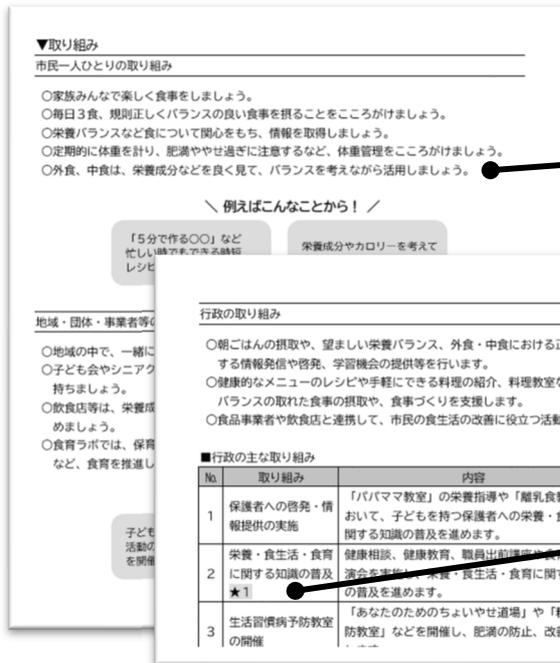
また、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの観点から、子ども、高齢者、女性に関する指標は以下のように示しています。

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

▼指標

目標項目	現状値 (R5 (2023))	目標値 (R18 (2036))	
◆適正体重を維持している人の増加			
小学生男子	7.7%	6.4%以下	
中等・高学・高専肥満傾向児の割合【子ども】*			
小学生女子	5.8%	3.8%以下	
やせ過ぎ者の割合 (BMI18.5以下)【女性】*			
20歳代女性	28.9%	15%以下	
肥満者の割合 (BMI25.0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 (BMI20.0以下)【高齢者】*			
65歳以上	12.6%	12.6%以下	
◆朝食を欠食する人をなくす			
朝食を欠食する人の割合			
1～3歳児【子ども】	0.0%	0.0%	
小学生【子ども】	0.3%	0.0%	
中学生【子ども】	3.9%	0.0%	
17歳【子ども】	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20歳以上の割合	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20歳以上の割合	20歳以上	23.7%	21.7%以下
◆朝食を食べている人の減少			
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」20歳以上の割合	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元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」「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。

第六次総合計画の主な取り組み（24ページ）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 (24ページ)	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	-	すべての分野	-
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	2 身体活動・運動	No. 1 妊産婦への支援
		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

* 特定保健指導

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣の見直しなどをサポートするもの。

1 栄養・食生活・食育

▼現状・課題

- 最終評価では、「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、20歳以上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良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る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ふ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 (R 5(2023))	目標値 (R 18(2036))
◆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%	15.0%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
◆朝食を欠食する人をなくす			
朝食を欠食する人の割合	1～3歳児【子ども】	0.0%	0.0%
	小学生【子ども】	0.3%	0.0%
	中学生【子ども】	3.9%	0.0%
	17歳【子ども】	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20歳以上の割合	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20歳以上の割合	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」20歳以上の割合	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。

※ BMI

肥満の判定に用いられる体格指数のこと。体重 (kg) / 身長 (m)²で求めることができ、18.5 未満を「やせ」、25 以上を「肥満」としている。

▼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こころがけましょう。
- 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、体重管理をこころがけましょう。
- 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。
- 食育ラボは、保育施設を巡回して食育教室を開催したり、公民館等で料理教室を開催するなど、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

※ 子ども食堂

子どもが1人でも行ける無料または低額の食堂であり、子どもへの食事提供から孤食の解消や食育、さらには地域交流の場などの役割を果たしている。

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	保育施設・幼稚園・学校における食育指導	保育施設・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

No.	取り組み	内容	担当課
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
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。保育施設にて、手作りの食育紙芝居を行い、わかりやすく「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」を広報誌にて定期的に紹介しています。



※ ふれあい農園

市民が野菜や草花の栽培を通して、土と緑に親しみ、農業に対する理解を深め、レクリエーションとして楽しんでもらうことを目的としている農業体験施設。

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。20歳以上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中、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！
- 体を動かす体験、経験ができる環境をつくります！
- 運動の効果がわかる仕組みづくりをします！



^{*} ロコモティブシンドローム

加齢に伴う筋力の低下や、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

▼指標

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R 18(2036))
◆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
体を動かす

健康ポイントプログラム事業※（健康ポイントプログラム・あさひ健康マイスター）に参加する

※ 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、健康習慣を変化させる取り組み（詳細については63ページを参照）。

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、一人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

* インセンティブ
意欲的に取り組んでもらうための動機付けとして、成果に応じて支給される成果報酬のこと。

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、インセンティブを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・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て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わりが評価され、令和2（2020）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（2005）年度から開始し、令和6（2024）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（2024）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。

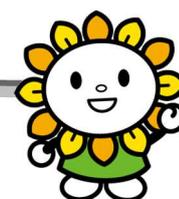
○最終評価において、午後10時以降に就寝する子どもの割合が減少しており、改善がみられます。睡眠は生涯を通じた健康づくりの基礎となるため、引き続き、子どもの頃からの早寝早起きの習慣づくりを進めていくことが重要です。

○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！

*本計画では「乳幼児期（0～5歳）」「児童期（6～11歳）」「思春期（12～19歳）」「青年期（20～39歳）」「壮年期（40～64歳）」「高齢期（65歳～）」の6つのライフステージを設定しています。



▼指標

目標項目		現状値 (R 5(2023))	目標値 (R 18(2036))
◆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
◆十分な睡眠を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			
K 6※（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

▼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こころがけましょう。
- 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！ ／

良い睡眠のため、就寝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持つ

※ K 6

「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」「何をしても骨折れだと感じましたか」「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して示されている。

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（ひとり暮らしの高齢者、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、快適な睡眠環境などに関する啓発、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、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。

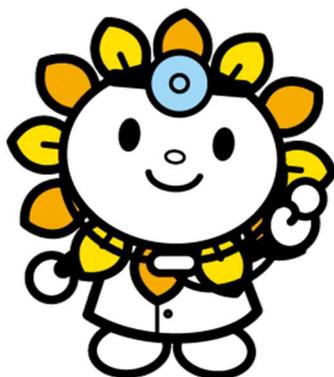
■行政の主な取り組み

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こころの健康相談」で専門的な相談に対応します。	健康課 地域福祉課
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（2011）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20歳未満（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受動喫煙※が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！
- 喫煙のルールを周知し、受動喫煙を減らします！



※ 受動喫煙

自分の意思とは関係なく、周囲のたばこの煙を吸わされること。また、喫煙時だけではなく、室内や車内で喫煙した後にも、壁などにたばこの煙の成分が付着することで、長期間にわたって有害物質が揮発されることによる「サードハンド・スモーク（残留タバコ成分）」の影響も問題になっている。

▼指標

目標項目		現状値 (R 5(2023))	目標値 (R 18(2036))
◆20歳未満の喫煙をなくす			
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【子ども】	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向けて努力し、周囲はサポートしましょう。

＼ 例えばこんなことから！ ／

受動喫煙防止のためのルール
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。

＼ 例えばこんなことから！ ／

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

- 保育施設・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

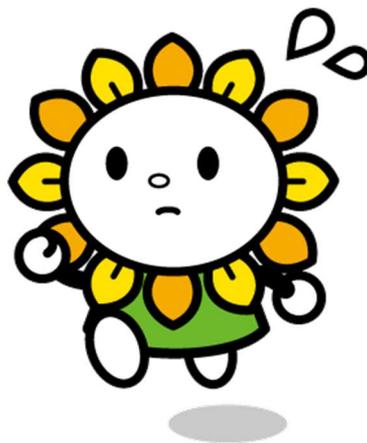
望まない受動喫煙の防止を図るため、平成30（2018）年7月に健康増進法が一部改正され、多数の者が利用する施設において、管理の権限を有する者が講ずべき措置等が定められました。

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（2019）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。

策定から5年が経過し、加熱式たばこ使用者の割合も増えている中、加熱式たばこも、紙巻たばこ同様、喫煙者・使用者だけでなく他者にも健康被害を起こす可能性が高いとの見解が示されました。（日本呼吸器学会）

このような状況を踏まえ、改めて市の公共施設等の受動喫煙対策状況の調査、国の動向や社会状況の変化等を考慮し、令和6（2024）年度にガイドラインの一部見直しを行いました。

大きな社会変化や法改正等もみられないこと、また、公共施設では、加熱式たばこも含め敷地内禁煙などの受動喫煙対策が徹底されていることなどから、前回のガイドラインを踏襲しつつ、引き続き、受動喫煙対策を推進します。



5 アルコール

▼現状・課題

○最終評価において、20歳未満（中学生、17歳）と妊婦の飲酒者の割合は減少しましたが、20歳未満においては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。20歳未満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（20歳以上）によると、1日の適度な飲酒量（下記参照）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、20歳未満の飲酒を防止します！



1日の適度な飲酒量

通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで男性40g、女性20g程度であるとされています。

【換算表】お酒の1単位（純アルコールにして20g）

日本酒	（アルコール度数15度）なら	1合	180ml
ビール	（アルコール度数5度）なら	中びん1本	500ml
焼酎	（アルコール度数25度）なら	0.6合	約110ml
ウイスキー	（アルコール度数43度）なら	ダブル1杯	60ml
ワイン	（アルコール度数14度）なら	1/4本	約180ml
缶チューハイ	（アルコール度数5度）なら	1.5缶	約520ml

※ 高血圧

成人における血圧の分類は、正常域血圧と高血圧があり、高血圧は血圧の高さによってⅠ度高血圧、Ⅱ度高血圧、Ⅲ度高血圧に分類される。

▼指標

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R 18(2036))
◆20歳未満の飲酒をなくす			
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【女性】	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、人に飲ませ過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

- 20歳未満者、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、20歳未満者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、特に若年層からの定期的な歯科健診の受診・適切な歯間部清掃用具^{*}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かみ、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！
- 一人ひとりに合った口腔ケアの普及を進めます！



^{*} 歯間部清掃用具

デンタルフロスや歯間ブラシのこと。歯と歯ぐきの境の歯垢を除去するのに効果的な清掃用具。

^{*} オーラルフレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つ。

▼指標

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R 18(2036))
◆むし歯がない子どもの増加			
むし歯のない子どもの割合【子ども】	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【子ども】	幼児	2.2%	2.0%以下
◆歯間部清掃用具の使用の増加			
歯間部清掃用具を使用している人の割合	20歳以上	46.6%	50.0%以上
◆歯の喪失防止			
自分の歯を有する人の割合【高齢者】	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	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【高齢者】	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
ついて学ぶ機会を持つ

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。

※ フッ化物

自然界に広く分布している元素で、他の元素と結合したフッ素化合物（フッ化物）の形で存在する。適量作用させることで歯の質を強くし、むし歯の原因菌が産生する酸に対する歯の抵抗力を上げるなど、むし歯予防の効果が認められている。

■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 こども家庭課
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 こども家庭課
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
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
7	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であると言えます。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、市民一人ひとりが普段の生活を見直し、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、特定健康診査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。
- 本市の特定健康診査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。
- 特定健康診査・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。高齢化が進む中、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。
- 国の健康日本21（第三次）では、新たな視点に「自然に健康になれる環境づくり」（本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくり）が取り入れられており、近年、わが国においても、室温が血圧・睡眠等の健康状態に影響を与えることが指摘されています。このことを踏まえ、適切な室温環境づくりに必要な取り組みを進める必要があります。

▼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 (R 5 (2023))	目標値 (R 18(2036))
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% (R 4 (2022))	15.0%以上
肺がん検診受診率	40歳以上男女	10.5% (R 4 (2022))	13.0%以上
大腸がん検診受診率	40歳以上男女	9.7% (R 4 (2022))	13.0%以上
子宮頸がん検診受診率	20歳以上女性	19.8% (R 4 (2022))	20.0%以上
乳がん検診受診率	40歳以上女性	18.6% (R 4 (2022))	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% (R 2 (2020))	18.0%以下
	女性	19.7% (R 2 (2020))	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% (R 2 (2020))	26.0%以下
	女性	11.8% (R 2 (2020))	9.0%以下

※ 標準化死亡比

人口構成の違いを除去して、死亡率を比較するための指標。ある集団の死亡率が、基準となる集団と比べてどのくらい高いかを示す比とすることができる。例えば、尾張旭市の標準化死亡比が全国値の100より大きい場合は全国平均より死亡率が高く、100より小さい場合は全国平均より死亡率が低いことを意味する。

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R 18(2036))
◆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% (R 4 (2022))	56.0%以上
特定保健指導の実施率（国保のみ）	20歳以上	23.9% (R 4 (2022))	46.0%以上
③ 糖尿病			
◆糖尿病及び予備群の減少			
HbA1c※6.5%以上の者のうち、治療中の人の割合	20歳以上	60.2% (R 2 (2020))	75.0%以上
糖尿病有病者率（HbA1c 6.5%以上の割合）	男性	9.1% (R 2 (2020))	7.0%以下
	女性	4.6% (R 2 (2020))	4.0%以下
	20歳以上	6.8% (R 2 (2020))	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% (R 2 (2020))	26.0%以下
	女性	11.8% (R 2 (2020))	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% (R 4 (2022))	56.0%以上
特定保健指導の実施率（国保のみ）	20歳以上	23.9% (R 4 (2022))	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

※ HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）

赤血球のたんぱくであるヘモグロビン（Hb）とブドウ糖が結合したものであるグリコヘモグロビンのうち、糖尿病と密接な関係を有するもの。

▼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、体重を測り、記録する

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

- 特定健康診査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持つ

商工会などで市の健（検）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、健康リスクを軽減させる室温環境づくり等について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。
- 特定健康診査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。
- 特定健康診査受診後、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

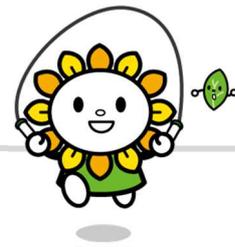
No.	取り組み	内容	担当課
1	生活習慣病の予防に関する知識の普及 ★1	健康相談、健康教育、職員出前講座等を実施し、生活習慣病の予防に関する知識の普及を進めます。	健康課
2	健康づくり教室の開催	「らくらく筋トレ教室」などの健康づくり教室を開催し、市民の生活習慣病の予防を支援します。	健康課
3	「市民総元気まる事業」の実施	本市独自の健康度評価「元気まる測定」を実施し、生活習慣病の一次予防を推進します。また、「出張元気まる」や「ネットDE元気まる」「親子で元気まる」など、健康習慣が定着するよう、市民にとって測定しやすい多様な方法により実施します。さらに、今後の高齢化を見据え、軽度認知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

※ 軽度認知障害

MCI (Mild Cognitive Impairment の略)。認知症そのものでないものの、健常な状態でもなく、認知症と健常な状態の「中間のような状態」のこと。

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（2001）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り組みとしてスタートしました。開始から令和5（2023）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（2022）年度には、従来の「元気まる測定」の理念を継承しながら、ICT（情報通信技術）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を変化させる取り組みとして令和5（2023）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たちも参加しています。

あたまの元気まる

認知症に対する予防の必要性への気づ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（2013）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（2024）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、20歳未満の喫煙、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^{*}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！



^{*} 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つけ、健康管理を行うよう促すこと。

▼指標

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R 18(2036))
◆乳幼児健康診査受診率の向上			
乳幼児健康診査未受診率【子ども】	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持つ親の割合	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
◆20歳未満の喫煙をなくす (※再掲)			
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%
◆20歳未満の飲酒をなくす (※再掲)			
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%

▼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よう。
- 公共交通機関での妊婦への配慮にこころがけましょよう。
- 子どもや妊婦の受動喫煙の防止に協力ましょよう。

＼ 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。

※ SNS (エスエヌエス)

Social Networking Service(Site)の略。インターネット上のコミュニティサイトのこと。ユーザーが情報発信をすることができ、ユーザー同士でつながりを持つこともできる。

■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
2	産婦・乳児への支援	すくすく赤ちゃん訪問、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 こども家庭課

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、体やこころに不調を起こしやすくなります。「気持ち落ち込み泣けてくる」「体がしんどい」などの相談も一人で抱え込まず、お話ししてみませんか？



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けられます。

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。体やこころに関する変化が生じやすくなります。

青年期
20～39歳

ひとり暮らし等により、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"> ○毎日朝食を摂りましょう ○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"> ○毎日朝食を摂りましょう ○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
身体活動・運動	○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"> ○よくかんで食べましょう ○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"> ○よくかんで食べましょう ○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"> ○よくかんで食べましょう ○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	○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必要に応じて利用しましょう 	<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必要に応じて利用しましょう 	○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摂りましょう ○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こころがけましょう ○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摂り、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こころがけましょう 	<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こころがけましょう 	
<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ルール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"> ○よくかんで食べましょう ○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、ひと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（2029）年度に中間評価を行い、令和17（2035）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

1 策定の経緯

(1) 令和5（2023）年度

年月日	内容
令和5(2023)年11月	第2次健康あさひ21計画最終評価にかかるアンケート調査の実施
令和6(2024)年1月19日	第1回 尾張旭市健康推進委員会の開催 ・第3次健康あさひ21計画策定及び今後のスケジュールについて ・最終評価に向けた取り組み状況について
令和6(2024)年3月11日	第2回 尾張旭市健康推進委員会の開催 ・最終評価のためのアンケート調査結果について ・最終評価結果について

(2) 令和6（2024）年度

年月日	内容
令和6(2024)年6月	第3次健康あさひ21計画策定のための団体ヒアリングシート調査の実施
令和6(2024)年7月17日	第1回 第3次健康あさひ21計画策定のための作業部会の開催 ・課題抽出と課題解決のための重点目標について
令和6(2024)年8月26日	第2回 第3次健康あさひ21計画策定のための作業部会の開催 ・市民、地域、行政で取り組むべき施策・事業の方向性について
令和6(2024)年10月28日	第1回 尾張旭市健康推進委員会の開催 ・作業部会の実施結果と第3次健康あさひ21計画骨子案について
令和6(2024)年12月16日	第2回 尾張旭市健康推進委員会の開催 ・第3次健康あさひ21計画素案について
令和6(2024)年12月26日～ 令和7(2025)年1月24日	パブリックコメントの実施
令和7(2025)年2月26日	第3回 尾張旭市健康推進委員会の開催 ・パブリックコメントの実施結果について ・第3次健康あさひ21計画最終案について

2 尾張旭市健康推進委員会条例

(設置)

第1条 尾張旭市が行う健康推進事業を円滑かつ効果的に推進し、市民の健康の保持増進を図るため、尾張旭市健康推進委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会は、健康推進事業に関することを審議する。

(組織)

第3条 委員会は、委員15名以内をもって組織する。

(委員)

第4条 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 各種団体の代表者
- (3) 前2号に定める者のほか、市長が必要と認める者

(委員の任期等)

第5条 委員の任期は2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任することができる。

(委員長及び副委員長)

第6条 委員会に、委員長及び副委員長を置き、それぞれ委員の互選により定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第7条 委員会の会議は、委員長が招集する。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康福祉部健康課において処理する。

(雑則)

第9条 この条例に定めるもののほか委員会の運営に必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この条例は、平成15年4月1日から施行する。

附 則 (平成19年12月21日条例第28号)

この条例は、平成20年4月1日から施行する。

3 尾張旭市健康推進委員会委員名簿

(敬称略)

所属団体等	氏名	備考
瀬戸旭医師会	安井 徹郎	委員長
尾張旭市歯科医師会	古 峪 秀 樹	副委員長
尾張旭市薬剤師会	裕 原 吉 久	
旭労災病院	小 川 浩 平	
公立陶生病院	松 浦 哲 生	
愛知医科大学	若 杉 里 実	
尾張旭市自治連合協議会	森 和 雄	令和5（2023）年度
尾張旭市自治連合協議会	下 村 波 基	令和6（2024）年度
尾張旭市地域婦人団体連絡協議会	大 橋 きよ子	
尾張旭市スポーツ協会	久 野 博 行	
尾張旭市食育ラボ	大 池 幸 子	
尾張旭市健康づくり推進委員会	吉 田 民 子	
瀬戸保健所	原 口 浩 美	令和5（2023）年度
瀬戸保健所	古 橋 完 美	令和6（2024）年度
市民より公募	丸 山 雄 二	
市民より公募	嶋 崎 裕 志	令和5（2023）年度

任期：令和5（2023）年10月1日から令和7（2025）年9月30日まで

4 指標一覧

(1) 分野別

① 栄養・食生活・食育

目標項目		現状値 (R 5(2023))	目標値 (R18(2036))
◆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%	15.0%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
◆朝食を欠食する人をなくす			
朝食を欠食する人の割合	1～3歳児【子ども】	0.0%	0.0%
	小学生【子ども】	0.3%	0.0%
	中学生【子ども】	3.9%	0.0%
	17歳【子ども】	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20歳以上の割合	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20歳以上の割合	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」20歳以上の割合	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。

②身体活動・運動

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R18(2036))
◆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

③休養・こころの健康づくり

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R18(2036))
◆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
◆十分な睡眠を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

④たばこ・COPD

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R18(2036))
◆20歳未満の喫煙をなくす			
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【子ども】	乳児	32.4%	20.0%以下
	幼児	20.2%	20.0%以下

⑤アルコール

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R18(2036))
◆20歳未満の飲酒をなくす			
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【女性】	20歳以上女性	16.9%	6.0%以下

⑥歯の健康

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R18(2036))
◆むし歯がない子どもの増加			
むし歯のない子どもの割合【子ども】	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【子ども】	幼児	2.2%	2.0%以下
◆歯間部清掃用具の使用の増加			
歯間部清掃用具を使用している人の割合	20歳以上	46.6%	50.0%以上
◆歯の喪失防止			
自分の歯を有する人の割合【高齢者】	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	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【高齢者】	50歳以上	77.2%	85.0%以上

⑦生活習慣病

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R18(2036))
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% (R 4 (2022))	15.0%以上
肺がん検診受診率	40歳以上男女	10.5% (R 4 (2022))	13.0%以上
大腸がん検診受診率	40歳以上男女	9.7% (R 4 (2022))	13.0%以上
子宮頸がん検診受診率	20歳以上女性	19.8% (R 4 (2022))	20.0%以上
乳がん検診受診率	40歳以上女性	18.6% (R 4 (2022))	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% (R 2 (2020))	18.0%以下
	女性	19.7% (R 2 (2020))	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% (R 2 (2020))	26.0%以下
	女性	11.8% (R 2 (2020))	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% (R 4 (2022))	56.0%以上
特定保健指導の実施率（国保のみ）	20歳以上	23.9% (R 4 (2022))	46.0%以上

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R18(2036))
③ 糖尿病			
◆糖尿病及び予備群の減少			
HbA1c 6.5%以上の者のうち、治療中の人の割合	20歳以上	60.2% (R 2 (2020))	75.0%以上
糖尿病有病者率 (HbA1c 6.5%以上の割合)	男性	9.1% (R 2 (2020))	7.0%以下
	女性	4.6% (R 2 (2020))	4.0%以下
	20歳以上	6.8% (R 2 (2020))	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% (R 2 (2020))	26.0%以下
	女性	11.8% (R 2 (2020))	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% (R 4 (2022))	56.0%以上
特定保健指導の実施率 (国保のみ)	20歳以上	23.9% (R 4 (2022))	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

⑧ 健やか親子

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R18(2036))
◆乳幼児健康診査受診率の向上			
乳幼児健康診査未受診率【子ども】	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持つ親の割合	乳児保護者	91.2%	100.0%
	幼児保護者	94.4%	100.0%

目標項目		現状値 (R 5(2023))	目標値 (R18(2036))
◆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
◆20歳未満の喫煙をなくす (※再掲)			
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%
◆20歳未満の飲酒をなくす (※再掲)			
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%

(2) ライフコース別

本計画の指標において、分野別で示すとともに、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】【女性】【高齢者】に関する指標を示しています。

①子ども

目標項目		現状値 (R 5(2023))	目標値 (R18(2036))
◆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
◆朝食を欠食する人をなくす			
朝食を欠食する人の割合	1～3歳児【子ども】	0.0%	0.0%
	小学生【子ども】	0.3%	0.0%
	中学生【子ども】	3.9%	0.0%
	17歳【子ども】	2.8%	0.0%
◆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
◆十分な睡眠を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
◆20歳未満の喫煙をなくす			
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%
◆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【子ども】	乳児	32.4%	20.0%以下
	幼児	20.2%	20.0%以下

目標項目		現状値 (R 5(2023))	目標値 (R18(2036))
◆20歳未満の飲酒をなくす			
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%
◆むし歯がない子どもの増加			
むし歯のない子どもの割合【子ども】	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【子ども】	幼児	2.2%	2.0%以下
◆乳幼児健康診査受診率の向上			
乳幼児健康診査未受診率【子ども】	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

②女性

目標項目		現状値 (R 5(2023))	目標値 (R18(2036))
◆適正体重を維持している人の増加			
やせ過ぎ者の割合 (BMI 18.5未満)【女性】	20歳代女性	28.9%	15.0%以下
◆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%
◆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20g以上の割合【女性】	20歳以上女性	16.9%	6.0%以下

③高齢者

目標項目		現状値 (R 5 (2023))	目標値 (R18(2036))
◆適正体重を維持している人の増加			
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
◆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
◆歯の喪失防止			
自分の歯を有する人の割合【高齢者】	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
◆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 【高齢者】	50歳以上	77.2%	85.0%以上

5 第3次健康あさひ21計画策定にかかる作業部会

(1) 概要

①作業部会の目的

本計画の策定にあたり、日ごろから実務者として事業を推進している保健師、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。

令和5（2023）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	令和6（2024）年 7月17日（水） 9:30～正午 保健福祉センター けんこうホール	<ul style="list-style-type: none"> ・事前ヒアリングシートで集められた現状や課題を踏まえ、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	令和6（2024）年 8月26日（月） 9:30～正午 保健福祉センター けんこうホール	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

(2) 検討結果 (抜粋)

栄養・食生活・食育

重点目標	各主体で取り組むこと		
	市民	地域・団体・事業所	行政
① 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ふれる機会をつくりまします！	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日3食（できれば栄養バランスの良い食事）しっかり食べる。幼少期からの習慣づけ ・ 子どもの食事を通じて家族の食事について考える ・ 市が主催する健康教室やイベントに参加する（ポイントプログラム） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子ども食堂の実施。食の困りごとの相談の場を提供 ・ 公立保育施設での食ラボの食育の実施 ・ 子ども会などで食育の機会を設ける。母も地域で子の食の困りごとの相談の場があると良い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親子で食育（栄養バランス含む）を学ぶ教室など開催し、機会をもつ ・ 保育施設・小学校等の栄養士から栄養バランスが良く子どもに人気の給食のレシピを保護者に配信する ・ 食ラボの食育をHOICTで配信
② バランスの良い食生活ができるよう、情報を発信します！そのためのモチベーションをあげるきっかけづくりをします！	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養バランスについて知る機会を利用する。関心をもって情報を得る ・ 忙しい人でもできる「5分で作る〇〇」など時短レシピを作ってみる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市の事業に参加して、栄養バランスの大切さを知ってもらう。関わる市民へアピールしてもらう ・ スーパーや飲食店で時期を決めて「～週間」など、栄養バランスの良いお弁当・惣菜・メニューを提供してもらう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康的な外食の選び方、栄養バランスを保つための選択肢を提案。 ・ 広報にターゲット層に応じたレシピを1年を通じて掲載する。市民から募集も検討する
③ 生活スタイルに合わせた食事の楽しみ方を提案します！	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな食材や調理法などを学び、食事のレパートリーを増やし、食を楽しむ ・ 1日1回家族そろって食事する ・ 地域の活動や友人との食事・外出等に参加し、気力・食欲を促進する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者から子どもまで地域活動で食事会など催し交流を図る ・ 食ラボやシニアクラブ等と連携して、料理教室や健康教育・相談を実施 ・ 社食のランチメニューが充実していると良い。栄養表示もあると良い ・ 産官学の連携 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べる場所の開放。保健福祉センターで飲食スペースを。啓発するスペースとしても活用。支援センターや教室の後利用できると、孤食など防げるのでは ・ 料理コンテストや食のフェスティバルを開催。参加者が自分の料理を披露したり、他の人の料理を楽しんだりできる場を提供

身体活動・運動

重点目標	各主体で取り組むこと		
	市民	地域・団体・事業所	行政
①身近なことで体を動かします！	<ul style="list-style-type: none"> ・日ごろからちょこちょこ動くようにする。今よりも10分多く身体活動、体を動かす ・健康ポイントプログラムへの参加 ・乳幼児期は遊び、青年期以降は日常生活の中から体を動かすことの楽しさを覚える 	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングジムとの連携や、企業は行政とコラボし、一緒に地域活動を盛り上げる ・体を使って遊べる（動ける）教室、イベントの開催 	<ul style="list-style-type: none"> ・母子保健各種事業でも身体活動の知識、普及啓発。情報提供（利用できる運動施設や地域の運動グループなど） ・健康ポイントプログラムの周知
②体を動かす体験、経験ができる環境をつくります！	<ul style="list-style-type: none"> ・市の様々な運動行事へ参加できる ・自分に合う運動（うん活）を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に接する機会の提供を図り、運動を楽しめる教育・指導を充実させる（学校保健等との連携） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポイントプログラム、ポイント交換見直し（瀬戸電見学ツアー、検診、予防接種負担金補助）
③効果がわかる仕組みづくりをします！	<ul style="list-style-type: none"> ・運動だけではない健康づくりへの参加 ・運動効果のメリット、運動不足のデメリットを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・市・自治会清掃で草取りついでにごみ拾いウォーキングをする（プロキング） ・オンライントレーニングの作成・普及 	<ul style="list-style-type: none"> ・遊び、通勤時の時間を使ってできるだけ運動（活動）の方法を周知する ・ポイントプログラム事業のPRに他課も巻き込みもっと力を入れる ・広報誌、ホームページ、回覧、SNSなどの媒体による啓発
共通	<p>市民は1日あたり「今よりプラス10分」『うん活*』をします。</p> <p>※運動に限らず趣味の活動や日常生活でのながら活動でいきいきとした生活を過ごすこと。</p> <p>市民は体を動かす楽しさやメリットを知ってもらいます。地域・団体・事業所と行政が、マッチングし協働することで市民が参加しやすい環境づくりをします。</p>		

休養・こころの健康づくり

重点目標	各主体で取り組むこと		
	市民	地域・団体・事業所	行政
①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！	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠の大切さを知り、生活リズムを整える デジタルデバイスとの正しいつきあい方を知り、実践する 	<ul style="list-style-type: none"> 会社等の健診の際に睡眠についてもチェックし、大切さを周知するとともに必要があれば指導する仕組みづくり 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠前のより良い習慣について情報提供・発信を行う デジタルデバイスの使用について正しい情報を発信する
②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！	<ul style="list-style-type: none"> 困ったときに1人で悩まず、身近な人に相談する ストレスチェックの活用 	<ul style="list-style-type: none"> 学校や就職先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 	<ul style="list-style-type: none"> 「ワークライフバランス」「勤務間インターバル」を行政職員から見直し、実施する 保育施設、学校、職場でこころの健康の重要性についての講話を聴いたり、相談できる場があることを伝える（周知する）
③ストレスに早く気づき、対処できるような環境をつくれます！	<ul style="list-style-type: none"> ストレスチェックの活用を感じた時にどう対処すべきか情報を得る 	<ul style="list-style-type: none"> 職場のメンタルヘルスの取り組みを充実・促進する 	<ul style="list-style-type: none"> ストレスとのつきあい方・対応方法など広く周知する 年代別のストレスチェックを周知する
④地域コミュニティの中で、メンタルヘルス（相談、活動、気づき、つながり）をすすめます！	<ul style="list-style-type: none"> 地域との交流や趣味等も見つけ、ストレスを溜めない生活を送る 相談を受けたら必要に応じて適切な相談先につなぐ 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の中で公民館や空家等の活用を見直し地域コミュニティを活性化する 地域の中で青年～壮年期の人が利用できる（朝活・土日）コミュニティの充実 	<ul style="list-style-type: none"> 地域活動を支援する 相談できる相手や場所等が選択できるように相談支援のハードルを下げる

生活習慣病・たばこ・アルコール

重点目標	各主体で取り組むこと		
	市民	地域・団体・事業所	行政
①自分の健康状態を知るためのきっかけ・環境づくりをします！	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に血圧、体重を測る ・健診を定期的に受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・出前講座の利用や元気まるステーションを利用し、気軽に健康チェックをするきっかけをつくる ・商工会で市の健診や元気まる測定などの事業を紹介、周知する 	<ul style="list-style-type: none"> ・元気まる測定の受診率向上に取り組む ・健診受診を促すため受診勧奨やSNSによる周知を行う
②生活習慣を振り返り改善するための機会を提供します！	<ul style="list-style-type: none"> ・健診で動機付け支援以上になったら保健指導を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・健診の結果説明の際、必要に応じて情報提供する（医師会） 	<ul style="list-style-type: none"> ・若い世代でも参加しやすい事業を実施する（ポイントプログラム事業） ・保健指導を受けやすい環境を整える
③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！	<ul style="list-style-type: none"> ・大人が子どもへお酒を飲ませない環境をつくる ・適正な飲酒量や過度な飲酒が与える環境について知り、実行する 	<ul style="list-style-type: none"> ・会社の飲み会や地域のお祭りの際は飲み過ぎないようにし、人にお酒の強要はしない ・アルコール適正量についてポスター・チラシの掲示 	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの適正量についてポスターや広報等で周知 ・妊婦、子どもの保護者に啓発を行い、20歳未満の飲酒を防止する
④喫煙のルールを周知し、受動喫煙を減らします！	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの受動喫煙防止のためのルールを守る（知る） ・たばこの健康への影響について知る ・禁煙に取り組む子育て世代：三次喫煙を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙または分煙のための施設環境を整備する ・受動喫煙防止のルールに関するポスターやポップを売り場に貼る 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの健康への影響についてポスターや広報等で周知する ・加熱式たばこの害を周知 ・禁煙外来助成を周知する（禁煙の促進） ・分煙施設、設備の助成を行う

歯の健康

重点目標	各主体で取り組むこと		
	市民	地域・団体・事業所	行政
①乳幼児期からの歯みがきの習慣づくりをすすめます！	<ul style="list-style-type: none"> 保護者は子どもに歯みがき習慣を身につけさせる（仕上げ磨きの取り組みの維持） 歯の健康管理に関する知識の習得 保護者は子どもの歯みがき仕上げに取り組む かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> 園・学校等子どもの所属先で子どもの歯の健康と歯みがき習慣の大切さについての正しい知識を伝授する 学校歯科健診でリスクが高い子を直接指導する（歯科医師会） 小学校でフロスの使い方を教え、校内（保健室等）で自由に使えるものを置く 保育施設・小学校と歯科保健の環境を整えるための意見交換をする（歯科医師会） 	<ul style="list-style-type: none"> 保育施設・幼稚園・小学校へ歯みがき指導等を行い、子どもの歯の健康づくりをすすめる 小学校でも歯みがき習慣が定着できるように給食後に歯みがき、またはフッ化物洗口を導入する 広報やホームページ等を用いて正しい歯みがき方等の知識啓発を行う 定期的に歯科教育を親子を対象に実施する
②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！	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯や口腔のケアに必要な正しい知識の習得に努める かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、自分の歯の状態を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 地域で歯や口腔の健康について学ぶ機会を持つ オーラルフレイル指導が受けられるクリニックを一覧表等で明確にする（歯科医師会） 地域・所属団体からの歯科健診の勧奨 	<ul style="list-style-type: none"> ライフステージに応じた健康管理方法についての正しい知識の啓発に努める 医療機関等との連携のもとで、かかりつけ医づくりを促進する
③自分に合った口腔ケアの実践を進めます！	<ul style="list-style-type: none"> 成人健康診査や健康教室に参加し、口腔ケアの知識を習慣にする 自分の歯や口腔の状態を知るため、歯科健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> 地域で歯や口腔の健康について学ぶ場を設ける（ライフステージ別で指導） 対象者が所属する団体を通じて正しい口腔ケアの方法を伝授し、自己管理できるような体制づくりを行う 歯科医院による個別指導の充実 	<ul style="list-style-type: none"> 自ら実践している口腔ケア方法等を定期的に振り返る事ができるように健診機会を設ける 成人健康診査、健康教室等を実施、歯の健康づくりや口腔環境の向上を支援し、実践につなげる 歯間部清掃用具の使用の啓発活動

6 用語説明

アルファベット・数字

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDは、有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることで起きる肺機能低下や炎症性疾患のこと。咳、たん、息切れといった初期症状から徐々に呼吸障害が進行する。

BMI

肥満の判定に用いられる体格指数のこと。体重 (kg) / 身長 (m)²で求めることができ、18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としている。

HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）

赤血球のたんぱくであるヘモグロビン（Hb）とブドウ糖が結合したものであるグリコヘモグロビンのうち、糖尿病と密接な関係を有するもの。

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」「何をするの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してされている。

SNS（エスエヌエス）

Social Networking Service(Site)の略。インターネット上のコミュニティサイトのこと。ユーザーが情報発信をすることができ、ユーザー同士でつながりを持つこともできる。

WHO（世界保健機関）

世界中の保健衛生に関する指導や必要な手助けなどを行う国際連合の専門機関で、健康を基本的人権の一つと捉え、すべての人々が可能な最高の健康水準に達することを目的として昭和23（1948）年に設立された。

あ 行

あさひ健康フェスタ

毎年4月29日「尾張旭市 健康の日」に行われるイベント。健康まつり、あさびースマルウォーキング等複数のイベントを同時開催している。

あさひ健康マイスター

あさひ健康マイスターは、「からだ・こころ・まち」の健康をめざす「健康都市 尾張旭」を推進する取り組みの一つとして実施する市の事業（詳細については26ページを参照）。

インセンティブ

意欲的に取り組んでもらうための動機付けとして、成果に応じて支給される成果報酬のこと。

ウェルビーイング

身体的・精神的・社会的に良好な状態であること。

オーラルフレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つ。

か 行

軽度認知障害

MC I (Mild Cognitive Impairment の略)。認知症そのものでないものの、健常な状態でもなく、認知症と健常な状態の「中間のような状態」のこと。

元気まる測定

生活習慣に関するアンケートと体力測定で行った結果をもとに、個別支援プログラムを作成し、専門職による指導のもと、自ら実践して健康な身体をめざすことを目的としている事業。健康課で実施している。

健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

健康都市連合

都市の住民の健康を守り、増進することを目的とした国際的なネットワーク。連合は、「健康都市」と呼ばれる取り組みを通じて目的を達成しようとする、都市とその他の機関からなるグループ。

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、健康習慣を変化させる取り組み（詳細については63ページを参照）。

高血圧

成人における血圧の分類は、正常域血圧と高血圧があり、高血圧は血圧の高さによってⅠ度高血圧、Ⅱ度高血圧、Ⅲ度高血圧に分類される。

子ども食堂

子どもが1人でも行ける無料または低額の食堂であり、子どもへの食事提供から孤食の解消や食育、さらには地域交流の場などの役割を果たしている。

さ 行

食育

食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を送ることのできるようになるための取り組み。

歯間部清掃用具

デンタルフロスや歯間ブラシのこと。歯と歯ぐきの境の歯垢を除去するのに効果的な清掃用具。

受動喫煙

自分の意思とは関係なく、周囲のたばこの煙を吸わされること。また、喫煙時だけではなく、室内や車内で喫煙した後にも、壁などにたばこの煙の成分が付着することで、長期間にわたって有害物質が揮発されることによる「サードハンド・スモーク（残留タバコ成分）」の影響も問題になっている。

た 行

特定健康診査

生活習慣病の予防のために、40歳～74歳を対象に実施されるメタボリックシンドロームに着目した健診。

特定保健指導

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣の見直しなどをサポートするもの。

は行

標準化死亡比

人口構成の違いを除去して、死亡率を比較するための指標。ある集団の死亡率が、基準となる集団と比べてどのくらい高いかを示す比とすることができる。例えば、尾張旭市の標準化死亡比が全国値の100より大きい場合は全国平均より死亡率が高く、100より小さい場合は全国平均より死亡率が低いことを意味する。

フッ化物

自然界に広く分布している元素で、他の元素と結合したフッ素化合物（フッ化物）の形で存在する。適量を作用させることで歯の質を強くし、むし歯の原因菌が産生する酸に対する歯の抵抗力を上げるなど、むし歯予防の効果が認められている。

ふれあい農園

市民が野菜や草花の栽培を通して、土と緑に親しみ、農業に対する理解を深め、レクリエーションとして楽しんでもらうことを目的としている農業体験施設。

フレイル

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性がある。

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つけ、健康管理を行うよう促すこと。

平均自立期間

健康寿命の一つであり、日常生活が要介護でなく、自立して暮らせる生存期間の平均を指す。

平均寿命

厚生労働省が毎年作成・公表する「簡易生命表」に基づく、0歳児の予測平均余命のこと。調査対象年1年間の死亡状況が今後も変化しないと仮定した時、0歳の子どもが平均であと何年生きられるかを表している。

ま行

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪の蓄積によって動脈硬化の危険因子である内臓脂肪型肥満と高血圧、高血糖、脂質代謝異常などの病態を重複している状態。腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上で、3つの項目

(高血圧、高血糖、脂質代謝異常)のうち2つ以上の項目に該当する人が「メタボリックシンドローム該当者」、1つの項目に該当する人が「メタボリックシンドローム予備群」となる。

ら行

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のこと。人は切れ目なく生きているので、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や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性がある。

ロコモティブシンドローム

加齢に伴う筋力の低下や、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

第3次健康あさひ21計画
(尾張旭市健康増進計画)

発行：尾張旭市 健康福祉部 健康課

〒488-0074

尾張旭市新居町明才切57 (尾張旭市保健福祉センター内)

TEL：0561-55-6800

FAX：0561-53-9488

発行年月：令和7 (2025) 年 3月

