

# 第3次健康あさひ21計画

尾張旭市健康増進計画

概要版

令和7（2025）年3月  
尾張旭市



## ライフステージ別の取り組み・ライフコース別の指標

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、6つのライフステージを設定し、それぞれに取り組み目標を示しています。

本計画では、国や愛知県計画の基本的な方向・方針となっている「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）」の視点を踏まえ、分野別指標に【子ども】【女性】【高齢者】を表記しています。



○朝食を欠食する人をなくす

○子どもの運動習慣者の増加  
○むし歯がない子どもの増加

○肥満の子どもの減少  
○十分な睡眠を確保できている子どもの増加  
○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  
○乳幼児健康診査受診率の向上

○20歳未満の喫煙・飲酒をなくす

◎妊娠中の喫煙・飲酒をなくす

◎やせ過ぎ者の割合（BMI 18.5未満）の減少

◎生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の減少

- 低栄養傾向高齢者の割合（BMI 20.0以下）の減少
- 何らかの地域活動をしている人の増加
- 自分の歯を有する人の割合の増加
- よくかんで食べることのできる人の割合の増加

### ◆指標の例

○【子ども】

◎【女性】

●【高齢者】

## 健康づくり事業の紹介

健康づくりにチャレンジ  
しましょう！



### 元気まる測定

生活習慣等のアンケートと体力測定の結果から、あなただけの「プログラムシート」を作成します。シートに沿って3か月間食事や運動習慣の改善に取り組むことで、健康な身体を目指します。参加者の60%が、3か月後の体力年齢が向上しています。（令和7年3月現在）



### 健康ポイントプログラム事業

日々の歩行や運動など健康づくりに励むことでポイントが獲得でき、そのポイントを電子マネーポイント・QUOカードと交換できます。楽しみながら、気づいたら健康習慣が身につく事業です。仕事をしている方も参加できます。

## 第3次健康あさひ21計画（概要版）

尾張旭市健康増進計画

発行年月 令和7（2025）年3月

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

## 策定の趣旨

「第2次健康あさひ21計画」（平成26（2014）年度策定）及び「第2次健康あさひ21計画中間見直し版」（令和2（2020）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。

## 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。

## 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

## 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。

## 本計画

## 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

## 分野別の取り組み

### 1 栄養・食生活・食育

—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！

—主な取り組み—

- 栄養・食生活・食育に関する知識の普及
- 食に関する健康づくり教室の開催
- 保育施設・幼稚園・学校における食育指導

### 2 身体活動・運動

—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ります！
- 運動の効果がわかる仕組みづくりをします！

—主な取り組み—

- 身体機能・運動の効果測定
- 運動の継続、定着の支援
- 運動やスポーツに取り組む機会の提供
- フレイルの予防・啓発

### 3 休養・こころの健康づくり

—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！

—主な取り組み—

- こころの健康に関する相談の実施
- こころの健康に関する知識の普及
- 地域コミュニティでのメンタルヘルスの推進

### 4 たばこ・COPD

—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！

—主な取り組み—

- 禁煙に関する相談の実施
- 禁煙を希望する人への支援
- 受動喫煙防止対策の実施

### 5 アルコール

—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！

—主な取り組み—

- 飲酒・アルコールに関する相談の実施
- 飲酒・アルコールに関する知識の普及

### 6 歯の健康

—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！

—主な取り組み—

- 妊産婦・子どもの保護者への啓発
- 歯の健康づくりに関する知識の普及

### 7 生活習慣病

—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！

—主な取り組み—

- 健康習慣の定着に向けた事業の実施
- 特定健康診査・特定保健指導の実施と実施率の向上
- がん検診の実施と受診率の向上

### 8 健やか親子

—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！

—主な取り組み—

- 妊婦・産婦・乳児への支援
- 子育てに関する相談の実施
- 乳幼児健診等の実施