

**第1章 計画の策定にあたって**

- 1 計画策定の背景と趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画の期間
- 4 SDGsとの関係

**第2章 長久手市の健康を取り巻く現状**

- 1 人口等の状況
- 2 健康の状況
- 3 医療・介護の状況
- 4 アンケート調査結果からみえる状況
- 5 第2次計画の最終評価
- 6 最終評価より見えてきた今後の方向性

**第3章 計画の基本的な考え方**

- 1 基本理念 みんなのすこやかな輪を広げるまち 長久手
- 2 基本目標 (1)健康寿命の延伸 (2)健康づくりに取り組む市民の増加
- 3 取組の方向性 (1)健康への関心をより高める (2)健康づくりの取組を持続する  
(3)健康づくりの輪を広げる
- 4 基本方針 (1)一人ひとりの主体的な健康づくりの推進  
(2)生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進  
(3)まち全体で、誰もが自然に健康になれる環境づくり
- 5 計画の体系

**第4章 取組内容**

## 1 基本方針に基づいた「みんな」で取り組む健康づくり

## 【基本方針1 一人ひとりの主体的な健康づくりの推進】

表) みんなで目指す重点目標

| 領域        | 重点目標   |
|-----------|--|
| 食事        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ライフスタイルに合わせ、栄養バランスのとれた3度の食事がとれる。</li> <li>・ 家族や友人等と「食」を楽しむことができる。</li> </ul>                                    |
| 運動        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日に歩く時間を増やすことができる。</li> <li>・ 生活の中で体を動かすことや、自分にあった運動ができる。</li> </ul>  |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ かかりつけの歯科医をもつ人を増やす。</li> <li>・ 歯と口腔内のセルフケアができる。</li> </ul>   |
| たばこ・アルコール | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙の健康被害を理解し、喫煙する人が減る。</li> <li>・ 適正飲酒量（生活習慣病のリスクを高める飲酒量未満）を守ることができる。</li> </ul>                                 |
| こころ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適切な睡眠と休養をしっかりとることができる。</li> <li>・ 自分に合ったストレス解消法を身に付けることができる。</li> <li>・ 一人で悩まず、身近な人や専門機関に相談することができる。</li> </ul> |
| 健康管理      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健診（検診）を受診し、早期発見、早期治療につなげることができる。</li> <li>・ 正しい健康に関する情報を選択し、行動することができる。</li> </ul>                              |

表) ライフステージごとの行動目標

|               | ライフ<br>ステージ | 行動目標  |
|---------------|-------------|---|
| 食事            | 乳幼児期<br>学齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3食の習慣、生活リズムを身に付けましょう。</li> <li>・ 栄養バランスのよい食習慣を身に付けるため、いろいろな食材を食べましょう。</li> <li>・ 家族と一緒に食事をとりましょう。</li> </ul>                 |
|               | 成人期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体重など自身の健康状態を知り、自分に合った食事をとりましょう。</li> <li>・ 食事の栄養バランスに気をつけ、食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。</li> <li>・ 1日に1回は、家族や友人等と一緒に食事をとりましょう。</li> </ul> |
|               | 高齢期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事の栄養バランスに気をつけ、低栄養状態にならないように注意しましょう。</li> <li>・ よく噛んで食べることを心がけ、誤嚥を予防しましょう。</li> <li>・ 家族や友人等と一緒に食事を摂る時間を増やしましょう。</li> </ul>    |
| 運動            | 乳幼児期<br>学齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳幼児期は楽しく遊び、興味関心を広げましょう。</li> <li>・ 家族や友人等と一緒に体を使って遊びましょう。</li> <li>・ 体を動かすスポーツやレジャーを楽しみましょう。</li> </ul>                        |
|               | 成人期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日常生活の中で、少しでも歩く時間を増やしましょう。</li> <li>・ 体を動かすスポーツやレジャーを楽しみましょう。</li> <li>・ サークル活動など仲間と取り組める場に参加してみましょう。</li> </ul>                |
|               | 高齢期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や友人等とウォーキングなどを楽しみましょう。</li> <li>・ 室内でもできる体操やストレッチ等を取り入れましょう。</li> <li>・ サロンやサークルなど集いの場に積極的に参加しましょう。</li> </ul>               |
| 歯の健康          | 乳幼児期<br>学齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適切な時期に歯科健診を受けましょう。</li> <li>・ 食後の歯みがき、またはうがいの習慣を身に付けましょう。</li> <li>・ よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。</li> </ul>                           |
|               | 成人期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期的に歯と口腔内チェックを受け、う歯や歯周病を予防しましょう。</li> <li>・ 歯周病予防のため、セルフケアを行いましょ。</li> <li>・ 食事に時間をかけ、よく噛んで食べましょう。</li> </ul>                  |
|               | 高齢期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期的に歯と口腔内チェックを受け、フレイルを予防しましょう。</li> <li>・ フレイル予防のため、セルフケアを行いましょ。</li> <li>・ よく噛んで食べることを心がけましょ。</li> </ul>                      |
| たばこ・<br>アルコール | 乳幼児期<br>学齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ たばこの誤飲など事故を防ぎましょ。</li> <li>・ たばこやアルコールの健康への影響について学びましょ。</li> <li>・ 受動喫煙をなくしましょ。</li> </ul>                                     |
|               | 成人期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家庭や職場などで受動喫煙防止に取り組みましょ。</li> <li>・ 禁煙外来などを利用し、禁煙に取り組みましょ。</li> <li>・ 適正な飲酒量を守りましょ。</li> </ul>                                  |
|               | 高齢期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家庭や地域の場で受動喫煙防止に取り組みましょ。</li> <li>・ 適正な飲酒量を守りましょ。</li> </ul>  |
| こころ           | 乳幼児期<br>学齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年齢に応じて十分な睡眠時間をとりましょ。</li> <li>・ 家族とのスキンシップや会話の時間をたくさんつくりましょ。</li> <li>・ 困った時は、家族や身近な人に相談しましょ。</li> </ul>                       |
|               | 成人期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分に必要な睡眠、休息の時間を確保するようにしましょ。</li> <li>・ こころの健康について学び、自分に合ったストレス解消法を見つけましょ。</li> <li>・ 一人で悩まず、家族や専門機関に相談しましょ。</li> </ul>         |
|               | 高齢期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ こころの健康について学び、自分に合ったストレス解消法を見つけましょ。</li> <li>・ 家族や身近な人とコミュニケーションをとる時間を増やましょ。</li> <li>・ 一人で悩まず、家族や専門機関に相談しましょ。</li> </ul>       |
| 健康管理          | 乳幼児期<br>学齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適切な時期に健診や予防接種等を受けましょ。</li> <li>・ 食事時間や睡眠時間など生活リズムを整えましょ。</li> <li>・ 家族やお友達と遊ぶ時間をたくさん作りましょ。</li> </ul>                          |
|               | 成人期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の適正体重に合った、生活習慣改善に取り組みましょ。</li> <li>・ 健診（検診）を受診し、疾病予防または早期発見につなげましょ。</li> <li>・ 家庭や職場でみんなと一緒に健康づくりに取り組みましょ。</li> </ul>        |
|               | 高齢期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フレイル予防のための食事、運動について学び、取り組みましょ。</li> <li>・ 健診（検診）を受診し、疾病予防または早期発見につなげましょ。</li> <li>・ 家庭や地域でみんなと一緒に健康づくりに取り組みましょ。</li> </ul>     |

【基本方針2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進】

●みんなで目指す重点目標

- ・定期的に健診（検診）を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病の見直しと健康づくりに活かすことができる。

表) ライフステージごとの行動目標

| ライフステージ     | 行動目標   |
|-------------|--|
| 乳幼児期<br>学齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に身長、体重を測定し、適切な食事量、運動量を心がけましょう。</li> <li>・適切な時期に健診（検診）を受診し、結果を確認しましょう。要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。</li> </ul>                            |
| 成人期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健診（検診）を受診し、結果を確認しましょう。要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。</li> <li>・体調の変化がある時は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。</li> </ul>                                  |
| 高齢期         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧、体重、歩数などを測定し記録しましょう。</li> <li>・定期的に健診（検診）を受診し、結果を確認しましょう。要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。</li> <li>・体調の変化がある時は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。</li> </ul> |

【基本方針3 まち全体で、誰もが自然に健康になれる環境づくり】

●みんなで目指す重点目標

- ・健康に良い食事を美味しく食べることができる。
- ・居心地が良く歩きたくなる、楽しく運動ができる場所がある。
- ・こころの健康を保つことができる。

| 重点目標                            | 行動目標   |
|---------------------------------|--|
| 1. 健康に良い食事を美味しく食べることができる。       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養価が高く、手に入りやすい食材を使ったレシピの提案</li> <li>・各種測定と栄養講話、栄養相談を合わせた取組</li> </ul>  |
| 2. 居心地が良く歩きたくなる、楽しく運動ができる場所がある。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全な歩道、公園、公共施設等への経路案内</li> <li>・市内のイベント、運動プログラム等の案内</li> <li>・徒歩、自転車、公共交通機関による通勤・通学・買い物などの促進</li> <li>・高齢者の生活活動の機会を増やすための（社会参加、通いの場、外出機会）情報提供</li> <li>・運動する仲間、運動自主グループへの支援</li> <li>・協定企業との連携</li> </ul> |
| 3. こころの健康を保つことができる。             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠と休養に関する正しい知識の啓発</li> <li>・社会参加、通いの場などの充実</li> <li>・相談窓口の紹介</li> </ul>  |

## 2 評価指標

表) 指標と目標値

| 項目   | 指標  | 現状値   | 目標値                |      |
|--|---|---|--------------------|------|
| 基本目標   | ・ 男性の健康寿命   | 82.80 歳   | 84.83 歳            |      |
|  | ・ 女性の健康寿命   | 86.19 歳   | 87.30 歳            |      |
|  | ・ 健康だと感じている人の割合                                       | 78.4%   | 84.0%              |      |
|  | ・ 健康を意識した生活をしている人の割合                                  | 74.2%   | 81.0%              |      |
| 食事   | ・ バランスのよい食事（主食、主菜、副菜を組み合わせた食事）を1日に2回以上ほとんど毎日食べている人の割合 | 49.2%   | 64.0%              |      |
|  | ・ 朝食を毎日食べる人の割合  | 82.9%   | 88.0%              |      |
|  | ・ 1日に1食以上、家族や友人と一緒に食べる人の割合                            | 74.4%   | 82.0%              |      |
| 運動   | ・ 1日に歩く時間が「30分以上」の人の割合                                | 58.0%   | 60.0%              |      |
|  | ・ 週2回以上の運動（1回あたり30分以上）を6か月以上続けている人の割合                 | 30.6%   | 51.0%              |      |
|  | ・ 歩数計やウェアラブル端末（スマートウォッチなど）を着用して日頃の運動量のセルフチェックを行っている。  | 33.6%   | 43.0%              |      |
| 歯の健康   | ・ かかりつけ歯科を持つ人の割合                                      | 82.4%   | 87.0%              |      |
|  | ・ 定期的に歯科検診を受けている人の割合                                  | 69.8%   | 80.0%              |      |
|  | ・ なんでも噛んで食べることができる人の割合（50歳以上）                         | 76.7%   | 83.0%              |      |
| たばこ・アルコール  | ・ 妊娠中に飲酒、喫煙する人の割合                                     | 飲酒率<br>0.0%   | 0.0%               |      |
|  |   | 喫煙率<br>0.4%   | 0.0%               |      |
|  | ・ 喫煙率   | 8.3%  | 5.8%               |      |
|  | ・ 適正飲酒量を維持している人の割合                                    | 49.9%   | 64.0%              |      |
| こころ  | ・ 睡眠時間が十分に確保できている（6-9時間）人の割合                          | 87.3%   | 91.0%              |      |
|  | ・ 睡眠による休養が「十分とれている」「ほぼとれている」人の割合                      | 67.8%   | 77.0%              |      |
|  | ・ 不満や悩み、ストレスなどを「十分」「まあまあ」解消できている人の割合                  | 70.0%   | 79.0%              |      |
|  | ・ こころの状態に関する質問（K6）において10点以上の人の割合                      | 男性  | 10.9%              | 7.0% |
|  |   | 女性  | 12.9%              | 7.8% |
|  | ・ 地域・社会活動に参加している人の割合                                  | 30.0%   | 39.0%              |      |
| ・ 地域とのつながりが「強い方だと思う」「どちらかと言えば強いほうだと思う」20歳以上の人の割合 | 23.2%   | 30.0%   |                    |      |
| 健康管理   | ・ 各種健診（検診）受診率   | 肺 56.5%<br>胃 32.6%<br>大腸 53.1%<br>子宮 51.4%<br>乳 45.4%<br>特定健診 56.8% | 60.0%              |      |
|  | ・ がん検診要精密検査受診率  | 肺 78.0%<br>胃 85.6%<br>大腸 58.5%<br>子宮 83.3%<br>乳 95.9%               | 90.0%<br>(乳 98.0%) |      |
|  | (再掲) 健康を意識した生活をしている人の割合                               | 74.2%   | 81.0%              |      |

## 第5章 計画の推進

- 1 計画の推進体制
- 2 計画の進捗管理