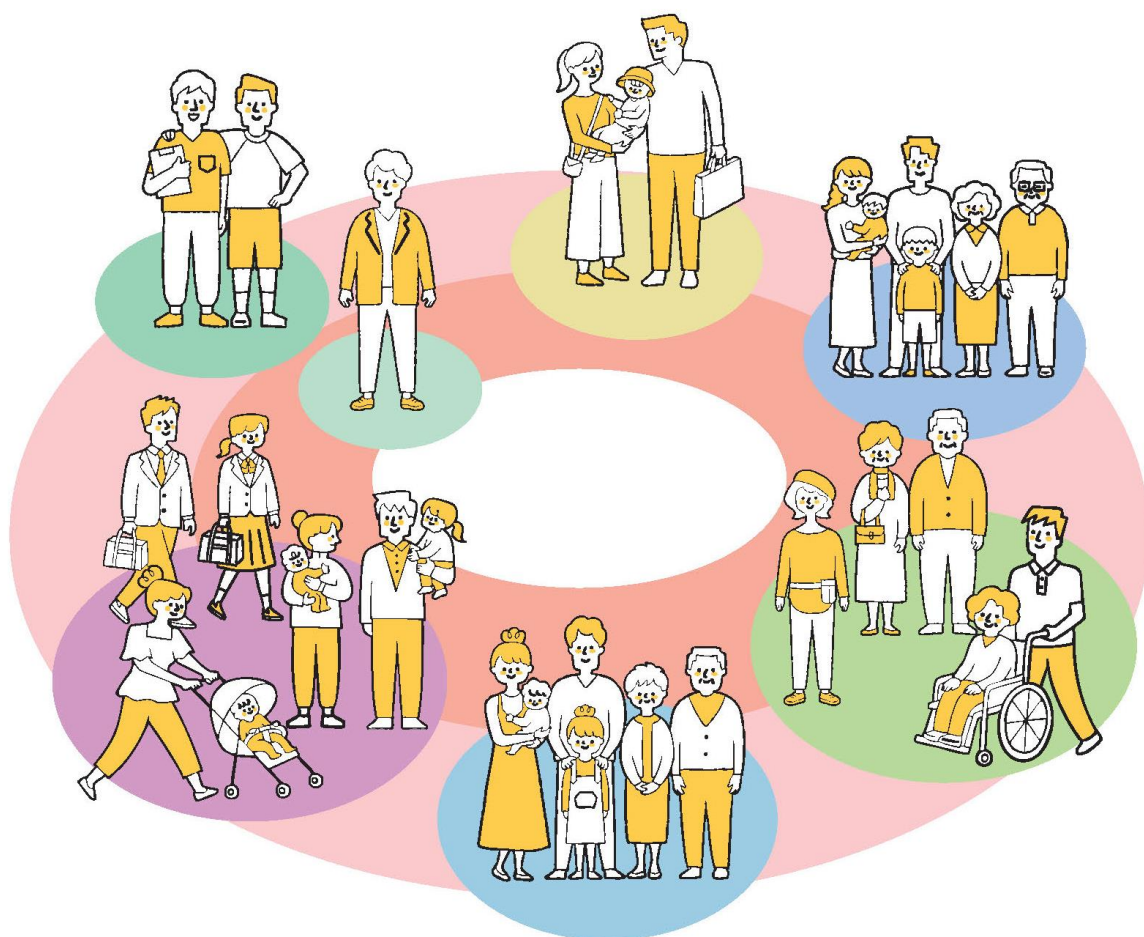


概要版

長久手市 健康づくり計画(第3次)

2025年度～2036年度



2025年3月
長久手市

長久手市健康づくり計画（第3次）は、国の「健康日本21（第三次）」、県の「第3期健康日本21 あいち計画」を踏まえ、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画として策定しました。また、第6次長久手市総合計画を上位計画とし、関連する本市の分野別計画との整合性を図り推進していきます。計画期間は、2025（令和7）年度から2036（令和18）年度までの12年間です。

本市の総人口は2020（令和2）年で60,162人となっています。今後も総人口が増加することが予想され、2035（令和17）年には65,482人となる推計です。高齢化率は上昇傾向にあり、2045（令和27）年には30%を超えると予想されています。（図1）

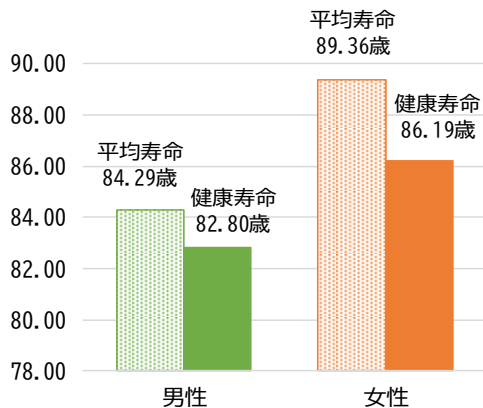
本市の平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）の差は、2020（令和2）年で男性1.49年、女性3.17年となっています。（図2）

図1 人口の推移と推計



資料：実績値は国勢調査、推計値は長久手市将来人口推計報告書(2017(平成29)年)

図2 長久手市の平均寿命と健康寿命の比較（2020（令和2）年）



資料：「健康寿命の算定プログラム 2010-2022」を用い算出

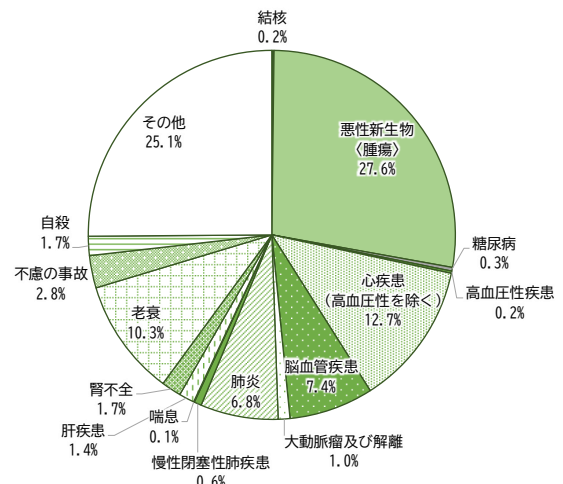


死因別死亡数の割合をみると、悪性新生物が最も高く、次いで心疾患（高血圧性を除く）、老衰が高くなっていて、上位3つで約50%を占めています。（図3）

1人当たり医療費は経年的に増加傾向にあり、2022（令和4）年度で24,731円となっています。県と同程度の水準で推移しています。

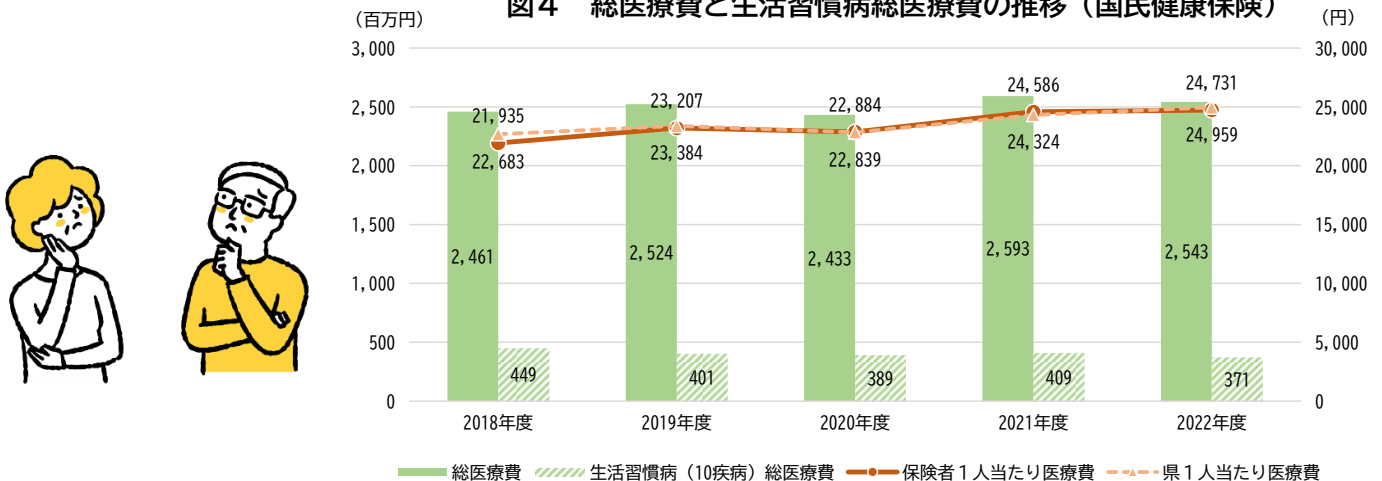
2022（令和4）年度の総医療費は25.43億円で、そのうち生活習慣病（10疾病）総医療費は3.71億円となっています。（図4）

図3 選択死因別死亡数の割合（2017～2021年）



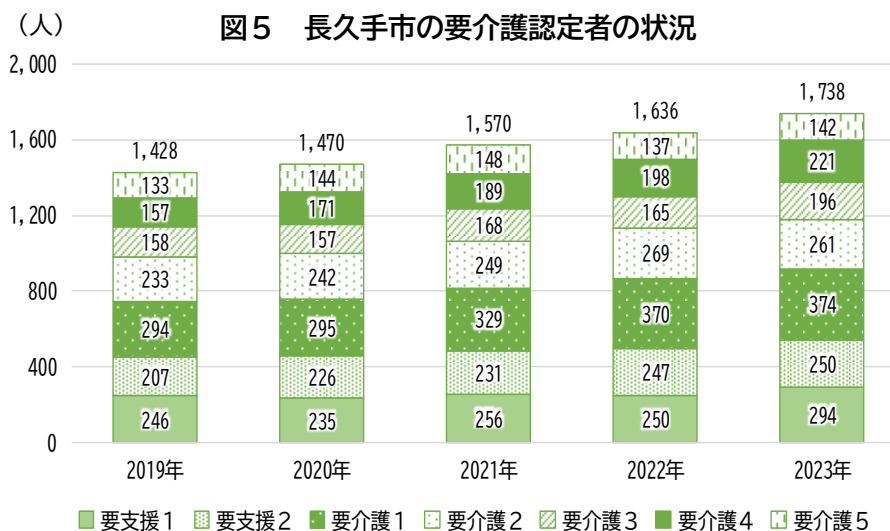
資料：愛知県衛生年報（2017年～2021年）

図4 総医療費と生活習慣病総医療費の推移（国民健康保険）



資料：長久手市 第3期データヘルス計画(2022(令和4)年度)

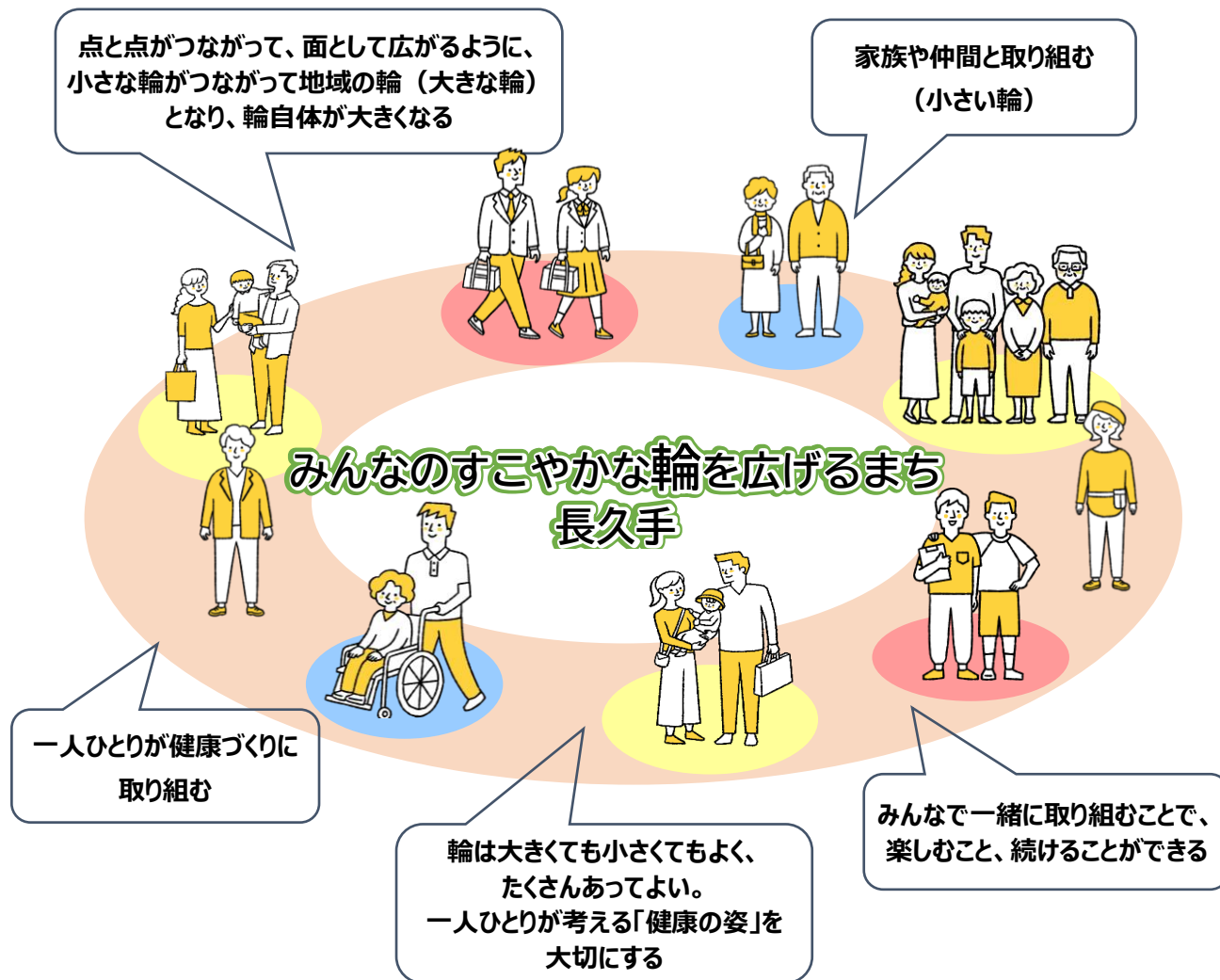
本市の要介護認定者数は2023（令和5）年で1,738人となっていて、2019（令和元）年から約300人増加しています。（図5）特に要介護1、要介護4の認定者数が大きく増加しています。（図6）



資料：介護保険事業状況報告（各年度9月末）

基本理念 みんなのすこやかな輪を広げるまち 長久手		
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		
取組の方向性 健康への関心を より高める 健康づくりの 取組を持続する 健康づくりの 輪を広げる		
基本方針		目標
一人ひとりで取り組む	1 一人ひとりの主体的な健康づくりの推進	■ 6つの領域ごとの重点目標 ① 食事 ② 運動 ③ 歯の健康 ④ たばこ・アルコール ⑤ こころ ⑥ 健康管理
	2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進	■ 定期的に健診（検診）を受け、自分の健康状態を知ることができる ■ 健診（検診）結果を生活習慣の見直しと健康づくりに活かすことができる
まち全体で取り組む	3 まち全体で、誰もが自然に健康になれる環境づくり	■ 年代や性別、関心度に合ったアプローチの推進 ■ 地域コミュニティの再構成 ■ 一人ひとりが心地よい空間づくり ■ 地域団体、大学、民間事業者等との連携強化

■基本理念（イメージ）



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

「自分のやりたいことができる」状態を保つこと

健康づくりは、一人ひとりが意識を高め積極的に取り組むことが大切です。関心があまり高くない方や取り組む時間が少ないという方も含め、誰もが無理なく自然に健康的な行動をとることができるよう環境整備を行うことが求められています。

本計画では、「みんなのすこやかな輪を広げるまち 長久手」を基本理念に、一人ひとりが自分のやりたいことができる、チャレンジできるまちを目指しています。

地域全体で、「健康への関心をより高める」、「健康づくりの取組を持続する」、「健康づくりの輪を広げる」を取組の方向性とし推進していきます。

基本方針1 市民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進



食 事

みんなで目指す重点目標



- ・ライフスタイルに合わせ、栄養バランスのとれた3度の食事をとることができる。
- ・家族や友人等と「食」を楽しむことができる。

ライフステージごとの行動目標

乳幼児期
学齢期

- ・1日3食の習慣、生活リズムを身に付けましょう。
- ・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。
- ・家族と一緒に食事をする時間を増やしましょう。

成人期

- ・体重等自身の健康状態を知り、自分に合った食事を取りましょう。
- ・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。
- ・1日に1回は、家族や友人等と一緒に食事を取りましょう。

高齢期

- ・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。
- ・よく噛んで食べることを心がけ、誤嚥を予防しましょう。
- ・家族や友人等と一緒に食事をする時間を増やしましょう。

市が取り組む方向



- ・食えること、食えるものへの関心を高めるためのきっかけづくりに取り組みます。
- ・正しい食習慣に関する情報提供や啓発の強化に取り組みます。
- ・企業や団体と協力し、効果的なアプローチの方法を検討し取り組みます。



運 動

みんなで目指す重点目標



- ・1日に歩く時間を増やすことができる。
- ・生活の中で体を動かすことや、自分に合った運動ができる。

ライフステージごとの行動目標

乳幼児期
学齢期

- ・乳幼児期は楽しく遊び、興味関心を広げましょう。
- ・座りっぱなしやスクリーンタイム（テレビやパソコン、ゲーム、スマートフォン等の画面を視聴している時間）を減らしましょう。
- ・一人ひとりの身体状況、生活、環境に合わせて身体活動を行うようにしましょう。また、有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動も取り入れましょう。

成人期

- ・歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上）を目指しましょう。
- ・長時間の座位の時間を減らし、体を動かすスポーツやレジャーを楽しみましょう。
- ・サークル活動等仲間と取り組める場に参加してみましょう。

高齢期

- ・歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上）を目指しましょう。
- ・長時間の座位の時間を減らし、筋力、バランス、柔軟性等、多様な運動を取り入れましょう。
- ・サロンやサークル等集いの場に積極的に参加しましょう。

市が取り組む方向



- ・歩くこと、体を動かすことへの関心を高めるためのきっかけづくりに取り組みます。
- ・健康づくりに関する情報提供や啓発の強化に取り組みます。
- ・企業や団体と協力し、効果的なアプローチの方法を検討し取り組みます。



歯の健康

みんなで目指す重点目標



- ・半年に1回は歯科検診を受けることができる。
- ・歯と口腔内の正しいセルフケアの方法を知り実践できる。

ライフステージごとの行動目標

乳幼児期 学齢期

- ・適切な時期に歯科健診を受けましょう。
- ・食後の歯みがき、又はうがいの習慣を身に付けましょう。
- ・よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

成人期

- ・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。
- ・歯周病予防のため、セルフケアを行いましょう。
- ・食事に時間をかけ、よく噛んで食べましょう。

高齢期

- ・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。
- ・フレイル予防のため、セルフケアを行いましょう。
- ・よく噛んで食べることを心がけましょう。

市が取り組む方向



- ・歯周病検診のさらなる周知啓発に取り組めます。
- ・幼児期からの歯の健康教育に取り組めます。
- ・フレイル予防を含む歯と口腔内の健康づくりに取り組めます。



たばこ・アルコール

みんなで目指す重点目標



- ・喫煙の健康被害を理解し、喫煙する人が減る。
- ・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。

ライフステージごとの行動目標

乳幼児期 学齢期

- ・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う。
- ・受動喫煙をなくしましょう。

成人期

- ・家庭や職場等で受動喫煙防止に取り組みましょう。
- ・禁煙外来等を利用し、禁煙に取り組みましょう。
- ・適正な飲酒量を守りましょう。

高齢期

- ・家庭や地域の場で受動喫煙防止に取り組みましょう。
- ・適正な飲酒量を守りましょう。

市が取り組む方向



- ・学齢期からの喫煙防止教育に取り組めます。
- ・アルコール関連問題、適正飲酒量等について周知啓発に取り組めます。
- ・喫煙や飲酒により引き起こされる主な疾患に関して、専門相談窓口、専門機関へ案内を行います。



こころ

みんなで目指す重点目標



- ・適切な睡眠と休養をしっかりとることができる。
- ・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。
- ・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。

ライフステージごとの行動目標

乳幼児期
学齢期

- ・年齢に応じて十分な睡眠時間を取りましょう。
- ・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う。
- ・困った時は、家族や身近な人に相談しましょう。

成人期

- ・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う。
- ・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う。
- ・一人で悩まず、家族や専門機関に相談しましょう。

高齢期

- ・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う。
- ・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しましょう。
- ・一人で悩まず、家族や専門機関に相談しましょう。

市が取り組む方向



- ・相談窓口を広く周知します。
- ・ゲートキーパー養成講座等、こころの健康や休養（睡眠）等について学ぶ機会をつくれます。
- ・相談に対応する職員の技術向上と関係機関の連携強化のための会議や勉強会、協議の場を充実させます。
- ・こころの健康づくりに関する各種啓発（相談窓口の周知、自殺対策等）に取り組みます。



健康管理

みんなで目指す重点目標



- ・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。
- ・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。

ライフステージごとの行動目標

乳幼児期
学齢期

- ・適切な時期に健診や予防接種等を受けましょう。
- ・食事時間や睡眠時間等生活リズムを整えましょう。
- ・家族や友達と遊ぶ時間をたくさん作りましょう。

成人期

- ・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う。
- ・健診（検診）を受診し、疾病予防又は早期発見につなげましょう。
- ・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う。

高齢期

- ・フレイル予防のための食事、運動について学び、取り組みましょう。
- ・健診（検診）を受診し、疾病予防又は早期発見につなげましょう。
- ・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う。

市が取り組む方向



- ・各種健診（検診）の受診勧奨、精度管理に取り組みます。
- ・健診結果を踏まえた保健指導を実施します。
- ・各種健康相談に対応します。また、適切な専門窓口につなぎます。
- ・健康づくりにかかわる啓発に取り組みます。

基本方針２ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

現状と課題を踏まえ、「定期的に健診（検診）を受け、自分の健康状態を知ることができる。」
「健診（検診）結果を生活習慣の見直しと健康づくりに活かすことができる。」をみんなで目指す重点目標とします。

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ることができる。
- ・健診（検診）結果を生活習慣の見直しと健康づくりに活かすことができる。

ライフステージごとの行動目標

乳幼児期 学齢期	・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。 ・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。
成人期	・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。 ・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。
高齢期	・血圧、体重、歩数等を測定し記録しましょう。 ・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。 ・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。

市が取り組む方向



- ・各種健診（検診）の勧奨を行うとともに、要精密検査となった方への受診勧奨に取り組めます。
- ・健診結果に基づいた適切な保健指導を実施します。
- ・生活習慣病予防に関する健康相談を実施します。
- ・生活習慣病の発症予防、重症化予防に関わる周知啓発に取り組めます。



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

健康づくりの取組を継続するためには、個人の努力だけでなく、みんなで一緒に取り組むことが重要です。時間的に余裕がない方も参加できるよう、アプリ等の ICT を活用した情報発信やサポートシステムの活用に取り組んでいきます。

また、地域住民同士のつながりや地域コミュニティを再構成すること、心地よい空間づくりとして既存の公園、道、施設といったものを適切な状態に保っていきます。

さらに、地域団体、大学、民間事業者等との連携強化に取り組み、これまでアプローチが難しかった方にも、広く健康づくりに関心を持ってもらえるような情報発信を進めていきます。



市が取り組む方向

1. 年代や性別、関心度に合ったアプローチの推進

- ・他部署、他機関と連携し、様々な年代のニーズを把握できる機会を活用し新たな取組を検討します。
- ・健康づくりへの関心が低い市民へのアプローチとして多くの人が集まる場所や機会を利用し周知啓発に取り組みます。

2. 地域コミュニティの再構成、一人ひとりが心地よい空間づくり

- ・地域活動の機会を増やすための情報提供に取り組みます。
- ・活動のきっかけづくりや仲間づくりの推進に取り組みます。
- ・既存の資源等を活かし、一人ひとりが心地よく過ごせる空間（場、場所等）づくりに取り組みます。
- ・徒歩、自転車、公共交通機関の利用促進（ゼロカーボンシティ宣言）
- ・あえて歩きたくなるまちづくり（ウォーカブルなまちづくり）、歩行空間の整備やバリアフリー化など

3. 地域団体、大学、民間事業者等との連携強化

- ・地域団体、大学、連携協定企業等とのさらなる連携強化に取り組み、これまでアプローチが難しかった年齢層や属性の方々にも届く情報発信の方法を検討します。
- ・各団体が持つ知的資源や人材を生かし、課題解決の検討に取り組みます。

項目	指標	現状値	目標値
基本目標	・ 男性の健康寿命	82.80 歳	延伸
	・ 女性の健康寿命	86.19 歳	延伸
	・ 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%
	・ 健康づくりに取り組んでいる人の割合	52.0%	60.0%
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%	40.0%
	・ 歩数計やウェアラブル端末（スマートウォッチ等）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人の割合	33.6%	43.0%
健康の	・ かかりつけ歯科医がある人の割合	82.4%	87.0%
	・ 半年に1回以上歯科検診を受けている人の割合	54.8%	60.0%
	・ 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%
アルコール	・ 妊娠中に飲酒、喫煙する人の割合	飲酒率	0.0%
		喫煙率	0.4%
	・ 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、ストレス等を「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（点数が高いほうが不健康）	男性	10.9%
		女性	12.9%
	・ 地域・社会活動に参加している人の割合	30.0%	39.0%
健康管理	・ 各種健診（検診）受診率	肺 19.8%	60.0%
		胃 11.4%	60.0%
		大腸 18.6%	60.0%
		子宮 10.8%	60.0%
		乳 10.9%	60.0%
		特定健診 56.8%	60.0%
	・ がん検診要精密検査受診率	肺 78.0%	90.0%
		胃 85.6%	90.0%
		大腸 58.5%	90.0%
		子宮 83.3%	90.0%
		乳 95.9%	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%

がん検診の受診率について、従来は推計対象者数を分母として算定していましたが、本計画では厚生労働省からの通知に基づき、対象年齢の住民全体を分母に変更しています。
目標値については、県が示している 60.0%に合わせています。

長久手市健康づくり計画（第3次）概要版

発 行 : 長久手市

発行年月 : 2025 年 3 月

編 集 : 長久手市福祉部健康推進課

住 所 : 〒480-1196 長久手市岩作城の内 101 番地 1

電 話 : 0561-63-3300

F A X : 0561-63-1900