

概要版

第4次かかみがはら 元気プラン21

(各務原市健康増進計画・食育推進計画)

令和3年度～令和7年度



令和3年3月

各務原市





計画策定の趣旨

近年、わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩などにより、世界有数の長寿国となりました。その一方で、がん、心臓病などの生活習慣病や認知症、寝たきりなどの要介護者の増加が深刻な社会問題となっています。

本計画は、令和3年3月末に「第3次かかみがはら元気プラン21 各務原市健康増進計画」の計画期間が終了することに伴い、国や県の新たな方針を取り入れるとともに、上記の社会情勢等を踏まえた、新たな社会生活の変化や健康課題を受け、市民一人ひとりが自発的・自立的に、自分にあわせた健康づくりに取り組み、元気があふれる健やかなまちを推進するための「第4次かかみがはら元気プラン21 各務原市健康増進計画・食育推進計画」として策定するものです。



SDGsとの関係

本計画では、SDGsの基本理念である「誰一人取り残さない」という視点を取り入れ、多様な主体による「パートナーシップ」によって持続可能な健康増進施策と食育推進施策を推進していくものとします。

「第4次かかみがはら元気プラン21」に関連する目標

	目標	内容
	3 すべての人に健康と福祉を	あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

出典：外務省「持続可能な開発のための2030アジェンダ」



計画の基本的な考え方

(1) 目的

市民一人ひとりが地域・行政と協働し、自発的に健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸をめざす

(2) 基本目標

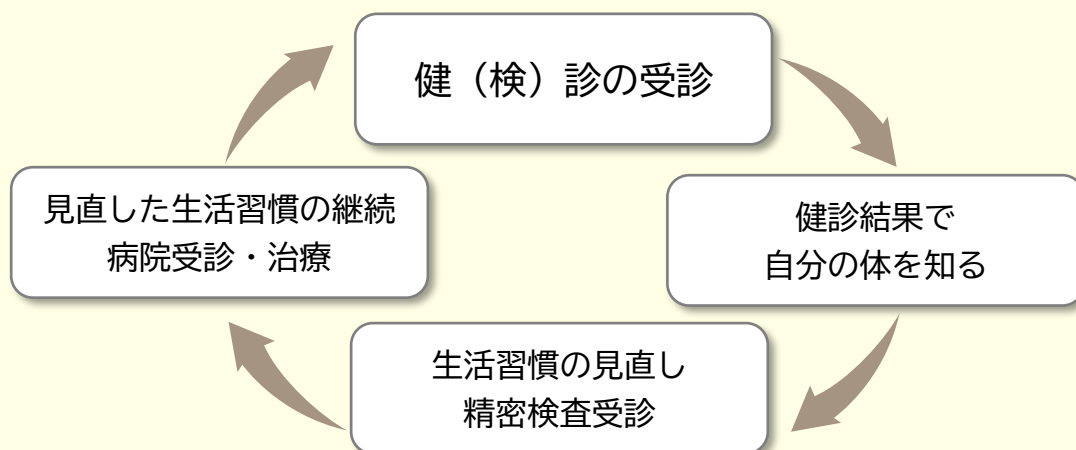
元気があふれる健やかなまち ～健康寿命の延伸に向けて～

(3) 基本方針

- ① 一人ひとりの自主的・積極的な健康づくりの支援
- ② 健康増進・食育推進の一体的な推進
- ③ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進



本市がめざす健康づくりのイメージ



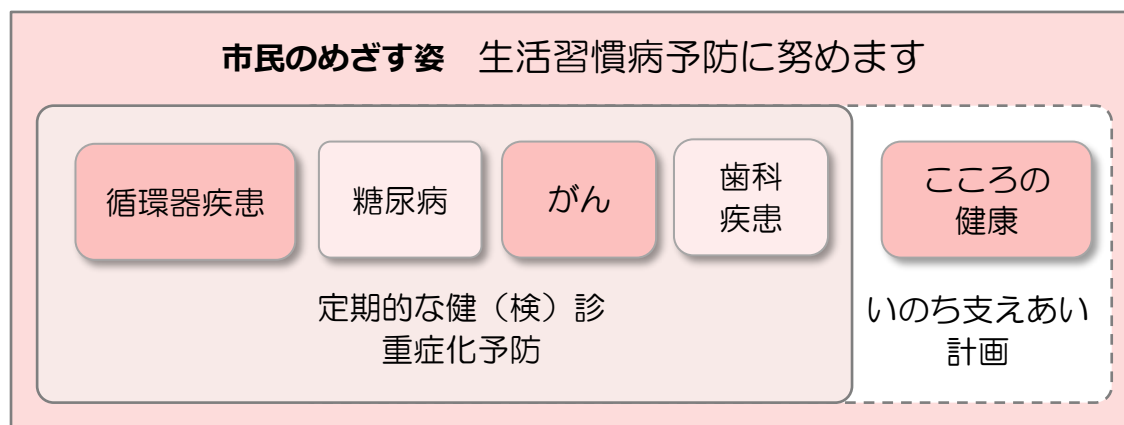
施策の体系図

【基本目標】

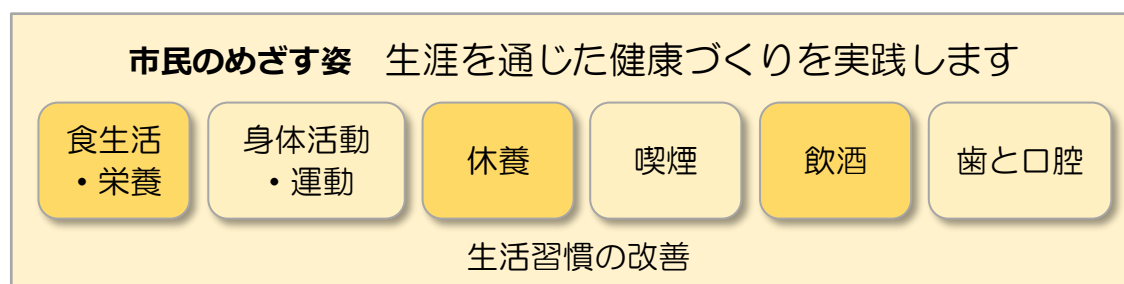
元気があふれる健やかなまち
～健康寿命の延伸に向けて～



1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進



2 生活習慣の改善





各務原市健康増進計画の活動指針

① 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進 **重点**

分野	めざす姿	重点	取り組み指針
①-1 重点 循環器疾患・ 糖尿病・ 歯科疾患	毎年 1 回健康診 査を受診して、自 分の健康状態を 把握し、生活習慣 病を予防します	重点	健診を年 1 回継続的に受診し、健診結果から 身体の状態を理解し、生活習慣病を予防しよ う
			日頃から生活習慣の改善に努めよう
			健診結果で受診が必要な場合は、早めに受診 し、重症化を予防しよう
①-2 重点 がん	定期的ながん検 診を受診し、早期 発見・早期治療に 努めます	重点	定期的ながん検診を受診しよう
			「要精密検査」となった場合は必ず精密検査 を受けよう

② 健康づくりのための生活習慣の改善（6つの生活習慣）

分野	めざす姿	重点	取り組み指針
②-1 栄養・食生活 重点	3 食バランスの とれた食習慣を 身につけます	重点	生涯にわたる健康的な食習慣を 身につけよう
			減塩や食品表示に関心をもち、健全な食に 取り組もう
②-2 身体活動・運動	自分に合った身 体活動・運動習慣 を身につけます	重点	日常的に運動をしよう
			生涯を通じ、運動・スポーツに親しもう
			運動しやすい環境を作ろう
②-3 休養	睡眠をしっかり とり、ストレスと 上手に付き合 います	重点	満足する睡眠をとろう
			ストレスと上手に付き合おう
②-4 喫煙	たばこが身体に及 ぼす害を理解し、 禁煙や受動喫煙防 止に努めます	重点	受動喫煙を防止しよう
②-5 飲酒	過度な飲酒は避 け、適正飲酒に努 めます	重点	節度ある適度な飲酒を心がけよう
②-6 歯と口腔の 健康	定期的に歯と口 腔の検診を受け、 生涯自分の歯で 食事や会話を楽 しめます		歯と口腔の健康についての正しい知識を 得よう
		重点	生涯にわたり、歯と口腔を健康に保とう
			よく噛んで食べるための口腔機能を育て、 維持しよう



各務原市食育推進計画の活動指針

① 生涯にわたる基本的な食習慣を身につけよう

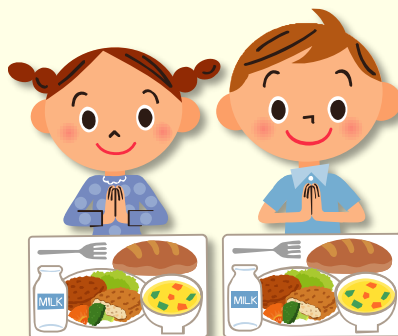
めざす姿	取り組み指針
規則正しい食事のリズムや生活習慣を身につけ、生涯にわたる健康的な食生活を送ります	生涯にわたる健康的な食習慣を身につけよう
	主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけよう
	食べることを楽しもう

② 食文化を守り育てよう

めざす姿	取り組み指針
季節や旬の食べ物・地元の食材を知り、郷土料理などの食文化を継承します	食文化を守り育てよう
	食べ物やその生産者、料理を作ってくれた人への理解と感謝の気持ちを持ち、地産地消を進めよう

③ 健全な食への取り組み

めざす姿	取り組み指針
食に関する正しい知識を持ち、健全な食に取り組むとともに、食べ残しなどの「食品ロス」を減らします	食品表示に関心を持ち、健全な食に取り組もう
	食べ残しなどの「食品ロス」を減らそう



重点成果目標

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

① 循環器疾患・糖尿病・歯科疾患

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
高血圧の減少（平均値の低下）	一般成人	男性：130.5 女性：128.8 (R元年度)	男性：130 女性：125	健康管理課調べ
メタボ該当者及び予備群の減少	一般成人	H20 と比べて 2.9%の増加 (H30 年度)	H20 より 25%の減少	市町村国保 法定報告
糖尿病が強く疑われる人の割合の減少 ※HbA1c：6.5%以上の人	一般成人	10.7% (H30 年度)	9.2%	市町村国保 法定報告
成人で進行した歯周病のある人の減少	40 歳 50 歳 60 歳	40 歳：69.3% 50 歳：82.0% 60 歳：81.0% (R元年度)	40 歳：50%以下 50 歳：60%以下 60 歳：60%以下	健康管理課調べ

② がん

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
がん検診受診率	一般成人	胃：39.6% 肺：51.7% 大腸：39.3% 子宮：63.3% 乳：56.9% (R元年度)	50%以上を 維持	健康増進計画 アンケート

(2) 健康づくりのための生活習慣の改善

① 栄養・食生活

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
適性体重を維持している人の増加	20～60 歳代 男性の 肥満者	31.7%	28%	健康増進計画 アンケート
	40～60 歳代 女性の 肥満者	17.7%	17%	
	20 歳代 女性の やせの者	20.0%	18%	
主食・主菜・副菜を組み合わせ た食事が1日2回以上の日が ほぼ毎日の人割合	一般成人	62.9% (R元年度)	80%	健康増進計画 アンケート

② 運動・身体活動

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
習慣的に運動する人の 増加（成人）	20 歳～ 64 歳	男性：19.4% 女性：13.6%	男性：30% 女性：24%	健康増進計画 アンケート
	65 歳以上	男性：32.0% 女性：24.4%	男性：42% 女性：35%	

③ 休養

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	20 歳～ 64 歳	36.4%	27%以下	健康増進計画 アンケート
	65 歳以上	14.7%	13%以下	

④ 喫煙

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
受動喫煙にあった人の減少	一般成人	職場：34.3% 家庭：19.1% 飲食店：55.8% 遊技場：22.4%	行政機関：0% 職場：10% 家庭：5% 飲食店：25% 遊技場：11%	健康増進計画 アンケート
喫煙が健康に与える影響について理解している人の増加	一般成人	妊娠関連の異常 58.9% 肺がん 91.9% 心臓病 37.8% 脳卒中 40.2% 喘息 63.2% 気管支炎 65.9% 胃潰瘍 16.9% 歯周病 31.0%	95%	健康増進計画 アンケート

⑤ 飲酒

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の人）の割合の減少	一般成人	（参考値） 男性：18.8% 女性：9.0%	男性：10% 女性：5%	健康増進計画 アンケート

⑥ 歯と口腔の健康

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
口腔機能の育成（よく噛んで食べる児の割合の増加）	3 歳児	85.4%	90%以上	3 歳児 健診問診
	小学 6 年生	68.5%	75%	健康増進計画 アンケート
口腔機能の維持・向上 （60 歳代における咀嚼良好者「何でも噛んで食べられる人」の割合の増加）	60 歳代	74.1%	80%	健康増進計画 アンケート

(3) 各務原市食育推進計画

① 生涯にわたる基本的な食習慣を身につけよう

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
朝食を欠食する人の割合の減少	小学生	2.5%	0%	各務原の子
	中学生	5.0%	0%	
	20 歳代・30 歳代	男性：22.8% 女性：11.9%	男性：15%以下 女性：5%以下	健康増進計画アンケート
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	20 歳代・30 歳代	54.2%	68%	健康増進計画アンケート
適性体重を維持している人の増加	20～60 歳代 男性の肥満者	31.7%	28%	健康増進計画アンケート
	40～60 歳代 女性の肥満者	17.7%	17%	
	20 歳代 女性のやせの者	20.0%	18%	

② 食文化を守り育てよう

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し伝えている人の割合の増加	20 歳代・30 歳代	49.3% ※国の数値	60%以上	内閣府食育に関する意識調査

※各務原市健康増進計画アンケート調査では「郷土料理を作ったり、郷土料理の話を聞いたり伝えたりしている人」で調査をしているため、国の数値を参考値としています。

③ 健全な食への取り組み

目標指標	対象	現状値	目標値	出典
食品表示を参考にする人の割合	一般成人	70.7%	80%以上	健康増進計画アンケート

第4次 かかみがはら元気プラン21 概要版 令和3年3月

発行：各務原市 健康福祉部健康管理課
〒504-8555 岐阜県各務原市那加桜町1丁目69番地
電話：058-383-1111（代）

