

概要版

第5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8年度 ≫ 令和17年度



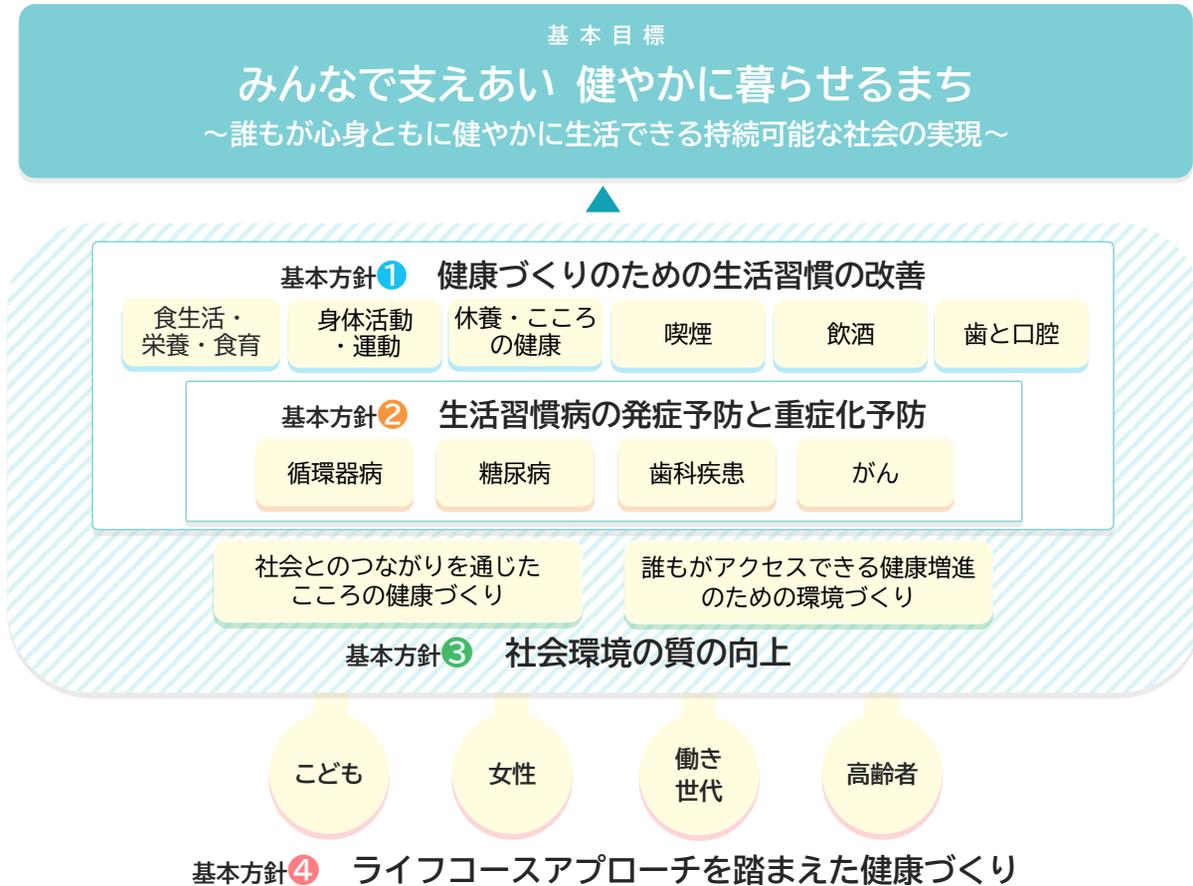
各務原市では、市民一人ひとりが自発的・自立的に、自分に合わせた健康づくりに取り組み、元気があふれる健やかなまちを推進するため「第5次かかみがはら元気プラン21 各務原市健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。

令和8年3月
各務原市

各務原市がめざす健康づくり

基本目標と施策の体系図

本計画においては、各務原市のこれまでの健康に関する取り組みの流れや上位計画の方向性、社会潮流等を踏まえ、新たな基本目標及び基本方針を以下のとおり設定します。



基本方針① 健康づくりのための生活習慣の改善	心身ともに健やかな生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活、適度な運動、十分な休養が重要です。加えて、喫煙や過度な飲酒を控えることや、歯と口腔の健康を保つことも健康維持に欠かせません。市民一人ひとりが望ましい生活習慣を実践できるよう、健康増進のための環境づくりを進めます。
基本方針② 生活習慣病の発症予防と重症化予防	循環器疾患、糖尿病、がんをはじめとする生活習慣病は、日々の食事や運動、喫煙・飲酒などの生活習慣と密接に関係しています。これらの病気の予防や重症化を防ぐため、健康診査やがん検診、保健指導の受診勧奨を推進し、市民が自らの健康管理に取り組める環境づくりを進めます。
基本方針③ 社会環境の質の向上	地域や家庭、職場などでの人とのつながりは、こころの健康や生活の質に大きな影響を与えます。そのため、孤立を防ぎ、支えあえる社会を築くことが重要です。誰もが必要なときに健康情報やサービスへアクセスできるよう、相談体制の充実などの環境づくりに努めます。
基本方針④ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	ライフコースアプローチとは、出生前から高齢期に至るまで、人生の各段階に応じた健康支援を行い、生涯を通じて健康を維持・増進する考え方です。こどもの健やかな成長、女性の健康課題への配慮、働き世代の生活習慣改善、高齢者の介護予防など、ライフステージごとの特性に応じた健康支援を行います。

重点分野

本計画で重点分野は以下のとおりです。

循環器病・
糖尿病・歯科疾患

各務原市において、循環器疾患は主要な死因の一つとなっており、平均寿命に影響を与えている重要な疾患です。循環器疾患の予防は危険因子の管理が中心となるため、改善に向けてさらに取り組みを推進していく必要があります。

がん

各務原市において、がんは死因の中で最も多く、近年は死亡率が増加傾向にあります。がん検診の受診率は伸び悩んでいます。早期発見・早期治療につなげるため、検診の重要性に関する啓発や受診しやすい環境づくりが必要です。

食生活・栄養・食育

生涯を通して健康に過ごすためには、健全な食生活を送ることが基本です。一方で、近年は市民のライフスタイルや社会環境の変化により、栄養バランスの偏りや食への関心の低下がみられ、食育や食生活の改善等に向けた支援の充実が必要です。

各務原市の現状

各務原市の平均寿命は、男性、女性ともに平成 27 年と比べ、令和 2 年でやや増加しています。全国、岐阜県と比較すると、ほぼ同様の水準で推移しています。令和 2 年の平均寿命と健康寿命の差をみると、男性では 1.35 年、女性では 3.49 年となっています。

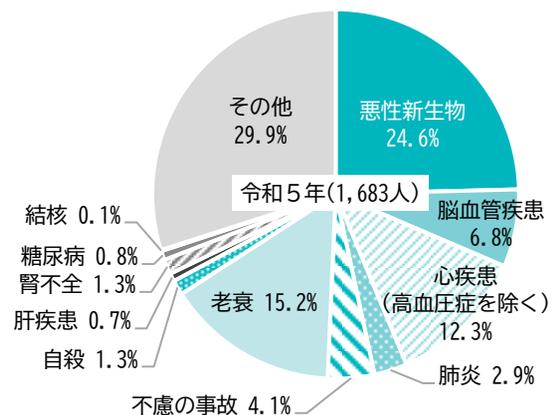
令和 5 年の主要死因別死亡割合は、3 大生活習慣病（悪性新生物、脳血管疾患、心疾患）の死亡割合が、43.7%を占めています。

◆平均寿命の推移

	男性		女性		(参考) 健康寿命	
	平成 27 年	令和 2 年	平成 27 年	令和 2 年	男性	女性
各務原市	81.3 歳	82.4 歳	86.7 歳	87.7 歳	81.05 歳	84.21 歳
岐阜県	81.0 歳	81.9 歳	86.8 歳	87.5 歳	80.35 歳	84.16 歳
国	80.8 歳	81.5 歳	87.0 歳	87.6 歳	72.57 歳	75.45 歳

資料：平均寿命…厚生労働省「市区町村別生命表」
健康寿命…(各務原市・岐阜県)岐阜県保健医療課調べ(令和2年)
(国)厚生労働省「健康日本 21(第三次)推進専門委員会」資料(令和4年)

◆主要死因別死亡割合（令和5年）



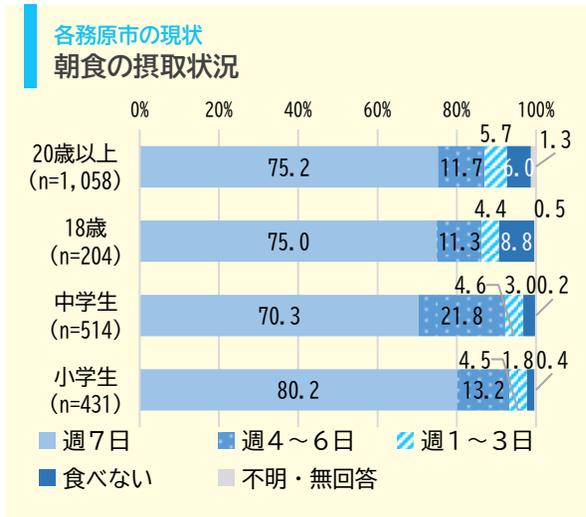
資料：岐阜地域の公衆衛生

施策の展開

1 健康づくりのための生活習慣の改善

食生活・栄養・食育 【食育推進計画】

適正な栄養摂取と食環境づくりを推進し、健康寿命を延伸します



できることからやってみよう！

- 毎日、朝食を食べて規則正しい生活リズムを身につけよう。
- 1日3食、主食・主菜・副菜を意識したバランスの良い食事を摂ろう。



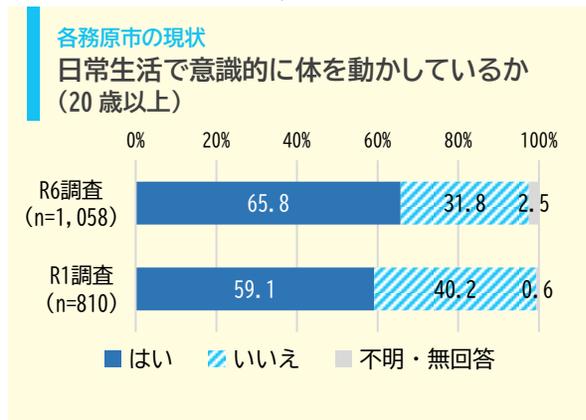
主食・主菜・副菜とは？



- 副菜** 各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理
- 主菜** タンパク質の供給源となる肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理
- 主食** 炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺などを主材料とする料理

身体活動・運動

日常的な身体活動の定着を支援し、生涯にわたり健康で自立した生活を送れる身体づくりを支援します



できることからやってみよう！

- 日常生活の中で、できるだけ歩く機会をつくろう。
- 筋力アップに取り組もう。

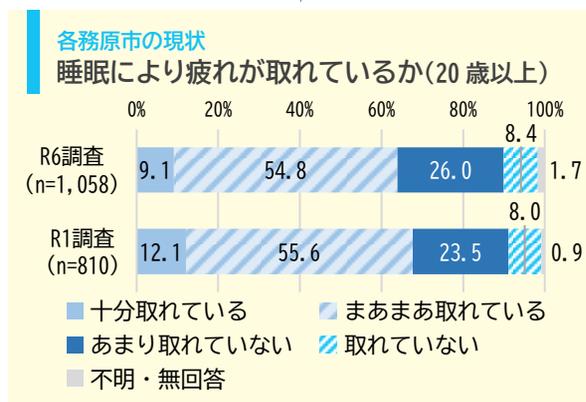


+10(プラス・テン)から始めよう！

「+10(プラス・テン)」とは、今より10分多く体を動かすことを意識する取り組みです。家事の合間や通勤・通学など、日常生活の様々な場面でいつもより多めに身体を動かすことを意識してみましょう。また、座りっぱなしにならないよう気を付けましょう。

休養・こころの健康

十分な休養や睡眠の確保を促し、心身の健康維持を図ります



できることからやってみよう！

- 十分な休養や睡眠を取ることをこころがけよう。
- 自分自身のストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合おう。



「睡眠の質」を上げる3つのポイント

- ポイント1 生活リズムと眠る環境を整えよう
- ポイント2 温度や音など寝室の環境を整えよう
- ポイント3 運動や食事も大切に

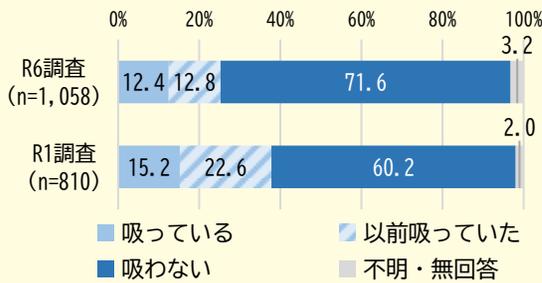


喫煙

受動喫煙防止と禁煙支援を進め、 たばこによる健康被害を防止します

各務原市の現状

喫煙の状況 (20歳以上)



できることからやってみよう！

- たばこの依存性や有害性を理解し、受動喫煙の防止や禁煙に取り組もう。



健康メモ 望まない受動喫煙をなくそう！

たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、吸わない人の健康にも深刻な影響を与えます。受動喫煙防止は「お互いが気をつかい合うマナー」から「社会の共通ルール」へと進化しました。自分の健康だけでなく、周りの人を守るためにもルールを守って行動しましょう。

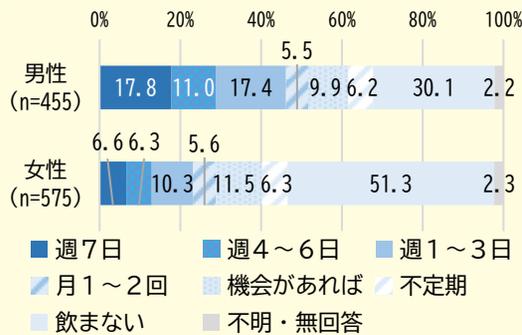


飲酒

若年期からの正しい飲酒知識の普及を進め、 飲酒による健康被害を防止します

各務原市の現状

アルコールを飲む習慣 (20歳以上)



できることからやってみよう！

- 飲酒に伴うリスクについて理解し、適切な飲酒量を知ろう。
- 健康のために飲みすぎないルールをつくり、適切な飲酒行動をこころがけよう。



健康メモ 飲酒による健康リスクを理解し、適切に向き合おう！

飲酒は、少量であっても健康に影響を及ぼす可能性があります。適切な飲酒習慣をこころがけ、より健やかな生活を送りましょう。

アルコールウォッチ

厚生労働省のサイトで、飲んだお酒を選ぶと、純アルコール量と分解時間を計算できます。

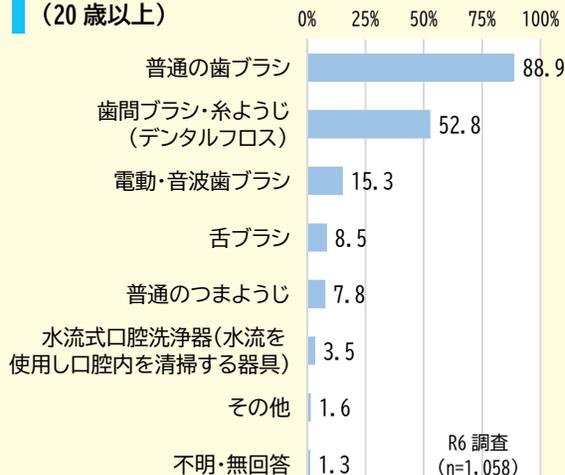


歯と口腔

健康を支える歯と口腔の健康づくりを 生涯にわたり支援します

各務原市の現状

歯の手入れをするときに使用する器具 (20歳以上)



できることからやってみよう！

- 歯と口腔を健康に保つための知識と、自分にあったセルフケアの方法を身につけよう。
- かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診 (健診) を受けよう。



健康メモ 歯みがきにプラスワンの習慣を！

通常使用する歯ブラシでは、歯と歯の間の歯垢を完全に落とすことができないため、この部分から歯肉の炎症が生じるケースが多くあります。そのため、歯間部清掃用具 (デンタルフロス、歯間ブラシ等) を併用することが重要です。適切な清掃方法や用具の選び方については、歯科医師や歯科衛生士に相談すると安心です。



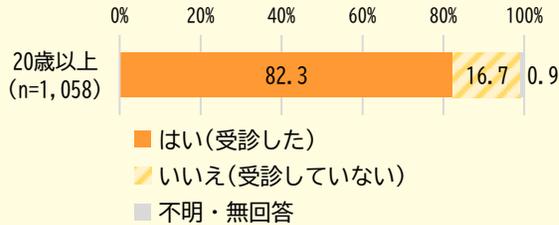
2

生活習慣病の発症予防と重症化予防

循環器病・
糖尿病・歯科疾患

生活習慣の改善と健康管理を推進し、
発症予防と重症化防止を図ります

各務原市の現状
定期的な健康診査の受診率（20歳以上）



受診していない人の理由として「**時間がない**」「**機会がない**」といった回答が多くなっています。

できることからやってみよう！

- 健診・検診を定期的に通診しよう。
- 健診結果から自らの健康状態を理解し、保健指導などを受け、生活習慣を改善しよう。



メタボリックシンドロームを予防しよう！

メタボリックシンドロームになると、脳卒中や心疾患など命に直結する病気の発症リスクが高まります。

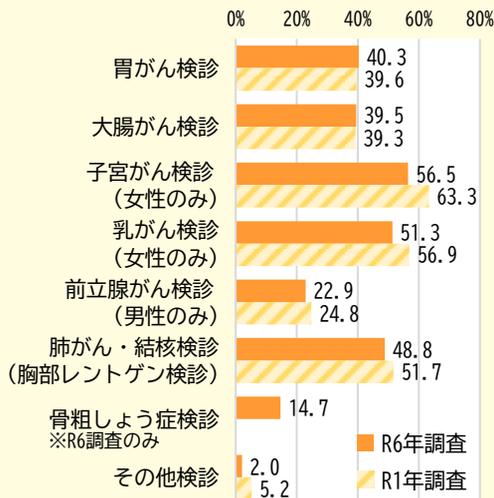
予防・改善には、食事・運動などの生活習慣の見直しと継続的な取り組みが重要です。



がん

がんの予防やがん検診の受診を促進し、
早期発見・治療につなげます

各務原市の現状
定期的ながん検診等の受診率（20歳以上）



できることからやってみよう！

- 定期的ながん検診を受診して、早期発見・早期治療に努めよう。
- 「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受診しよう。



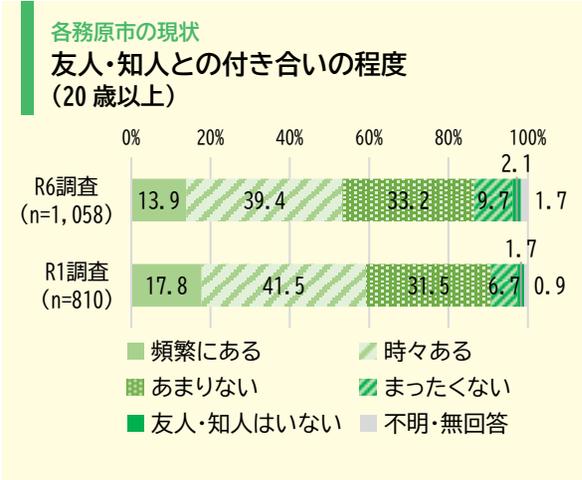
健康だからこそ、検診へ！

がん検診は、自覚症状がなく健康な人が対象です。がん検診を定期的に通診することで、病気の早期発見・早期治療により、命を落とすリスクが減少し、治療にかかる医療費の抑制にもつながります。「自分は健康だから大丈夫」ではなく、健康だからこそ検診を受けましょう。



3 社会環境の質の向上

社会とのつながりを通じた健康づくり



地域でのつながりを支援し、孤立せず健康に暮らせるまちづくりを推進します

できることからやってみよう！

- 趣味や地域の活動などに積極的に参加し、社会とのつながりを大切にしよう。



人と人とのつながりは健康寿命を延ばす鍵！

「社会的つながりの少なさ」は死亡リスクを高める大きな要因の1つです。日常の中で「人と人とのつながり」を持つことが、健康寿命を延ばす大切な鍵となります。地域での活動やボランティアを通じて、無理のないかたちで関係を築いていきましょう。



誰もがアクセスできる健康増進のための環境づくり

地域や企業、行政等が連携し、誰もが健康づくりに参加できる環境を整えます

できることからやってみよう！

- 地域や職場等の身近なイベントに積極的に参加しよう。
- 地域や職場等の所属コミュニティにおける健康づくり活動を進めよう。



みんなでつくる健康なまち

健康は、個人の努力と地域や職場の環境づくりで大きく変わります。地域・職場・行政などの社会全体で、イベントや健康診断、減塩メニューなど、健康づくりに役立つ様々な機会の提供と情報の発信に取り組んでいきます。あなたも、自分にあった情報をキャッチし実践することで、ともに健康なまちをつくりましょう！



デジタルとの健康的な付き合い方

近年、スマホやタブレットなどの長時間利用が、目の疲れや姿勢の悪化、睡眠リズムの乱れ、さらにはストレスや気分の落ち込みにつながる可能性があると言われています。デジタル機器を「使う場面・時間を意識する」「寝る前の利用を控える」「こまめに目や体を休める」など、日常の中で上手に距離を取ることがより重要になります。便利さを享受しつつ、心身への負荷を抑える“デジタルとの健康的な付き合い方”が求められています。



目の健康を守るための対策！

正しい使用環境の整備！

- ・画面との距離を保つ (パソコン：40～60cm、スマートフォン：30～40cm)
- ・画面は目線より少し下に調整する
- ・部屋の明るさに合わせて画面の明るさを調整する

20-20-20 ルールの実践！

- ・20分ごとに画面から目を離す
- ・20フィート(約6m)先を見る
- ・20秒間目を休ませる

目を潤わせよう！

- ・意識してまばたきをする
- ・目が乾くときは目薬を使う
- ・部屋の湿度を適切に保つ

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子ども

健やかな成長と生活習慣の基盤づくりを支援し、生涯にわたる健康を育みます



できることからやってみよう！

- 食の重要性を理解し、健康な食を実践しよう。
- 楽しく食事を摂る習慣を身につけよう。
- 生涯にわたって、自分にあった運動、スポーツに親しもう。

女性

女性のライフステージに応じた健康支援を行い、生涯を通じた心身の健康を守ります



できることからやってみよう！

- 適正体重を維持しよう。
- 骨粗しょう症検診、乳がん検診、子宮がん検診を受診しよう。

働き世代

関係機関と連携し、職場と家庭での健康づくりに取り組めるよう支援します



できることからやってみよう！

- 健診・検診を定期的を受診し、自らの健康状態を理解しよう。
- 運動で生活習慣病予防やフレイル予防に取り組もう。
- 自分自身のストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合おう。

高齢者

自立した生活を支える健康支援を行い、フレイル予防と生きがいづくりを進めます



できることからやってみよう！

- 日常生活の中で、できるだけ歩く機会をつくろう。
- 口腔機能を維持し、バランスのとれた食事で低栄養を予防しよう。
- 趣味や地域の活動などに積極的に参加し、社会とのつながりを大切にしよう。

第5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

概要版

令和8年3月

発行：各務原市

編集：各務原市 健康福祉部 健康づくり推進課

〒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）