

愛西市健康日本21計画

2025年度～2036年度



第3次愛西市健康日本21計画

第3次愛西市食育推進計画

第2次愛西市自殺対策計画

1 計画策定の趣旨

我が国においては、生活水準の向上や社会保障制度の充実、医療技術の進歩等により平均寿命が延び、世界有数の長寿国となっています。今後、高齢化がさらに進展し、生活習慣病の増加により、医療や介護にかかる負担が年々増加していくとされており、平均寿命だけでなく、健康で自立した生活を送ることができる健康寿命の延伸・健康格差の縮小が求められています。

愛西市では、健康づくり、食育、自殺対策を包括的に推進していくため、「健康日本21計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」を包含した「愛西市健康日本21計画」を策定しました。

2 基本理念

～みんなでつくろう 笑顔あふれる『健康あいさい』～

健康とは、病気や障害の有無だけを指すのではなく、心身のバランスがとれた良好な状態であり、かつ社会的な充実も得られている状態です。健康のために、市民一人ひとりが健康についての正しい知識をもち、自分のライフスタイルや健康状態に合わせた健康づくりに取り組むことが必要です。また、健康づくりには、本人が無理なく健康な行動をとることができるような環境づくりへの取組も重要となります。そのためには、行政だけでなく、ボランティア団体や関係機関、事業所なども含め、多様な主体と連携・協働しながら、課題解決に向けた具体的な取組を展開していきます。

本計画では、「みんなでつくろう 笑顔あふれる『健康あいさい』」を基本理念に市民一人ひとりが自分に合わせた健康づくりに取り組むとともに、地域との協働による健康づくりを進め、生涯を通じていきいきと心豊かに健康に暮らし続けられるまちを目指します。

3 計画の期間

本計画の期間は、2025年度から2036年度までの12年間とします。

4 計画の体系



基本理念

基本目標

取組方針

めざす姿

みんなでつくろう笑顔あふれる『健康あいさい』

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣の改善

栄養・食生活

正しい食への知識と習慣の確立
適正体重の維持

身体活動・運動

自分に合った運動習慣の確立

休養・こころの健康

心身の健康を保つ

たばこ

禁煙や受動喫煙を防ぐ

アルコール

20歳未満の者・妊娠中の者はお酒を飲まない

歯と口腔の健康

80歳で自分の歯を20本維持

生活習慣病の発症予防と重症化予防

健康診査

生活習慣病の予防及び早期発見
生活習慣病が重症化しない

がん

がんの予防及び早期発見

循環器疾患

循環器疾患の予防と改善

糖尿病

糖尿病の予防と改善

自然に健康になれる環境づくり

地域社会で支える
健康づくり

多様な主体が健康づくりに繋がる
活動をしている

市民の主体的な健康づくり
を支援する環境の整備

無理なく健康な行動が継続できる
環境がある

生涯を通じた健康づくり(ライフコースアプローチ)

乳幼児期・学童期

成人期

高齢期

朝・昼・夕の1日3食を楽しく食べます

栄養バランスや食事量を学びます

適正体重を維持します

体を使った遊びをします

フレイルを予防します

運動やスポーツに親しみ、取り組みます

日々の活動量を増進し、運動習慣を定着します

早寝早起きの生活リズムを整えます

睡眠の質・量を確保します

人に悩みを相談します

こころの不調に気づき、対処します

たばこのリスクを正しく理解し、たばこを吸いません

喫煙や受動喫煙のリスクを知り、禁煙します

アルコールのリスクを正しく理解し、飲酒をしません

節度ある適度な飲酒を心がけます

定期的に歯科健診を受けます・自分の歯と口腔の状態を把握し、歯と口腔の健康を保ちます

歯の健康に関心を持ち、歯みがき習慣を身につけます

オーラルフレイルに気を付けます



定期的に健康診査を受けます



定期的にがん検診を受けます



循環器疾患に関する知識を身につけ、発症を予防します

重症化や合併症を予防します



糖尿病に関する知識を身につけ、発症を予防します

重症化や合併症を予防します

家族や友人と一緒に食事をします

地域の活動やボランティア活動に関心を持ち、参加します

健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みます

こころの不調に気づいたら相談窓口などを利用します



5 各分野での取組

生活習慣の改善

● 栄養・食生活

現状と課題

- 朝食を欠食する小中学生の割合が増加しています。保護者を含めて生活リズムを整え、朝食を毎日食べることを推進する必要があります。
- 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者の割合は減少しています。バランスの良い食事についての周知を継続することが重要です。
- 家族や友人等と一緒に楽しく食事をする者の割合は増加しています。共食は食を通じたコミュニケーションを図る機会でもあるため、引き続き共食の大切さを啓発していく必要があります。

めざす姿

- ①正しい食への知識と習慣が身についています。
- ②ライフステージに応じた適正体重の維持ができています。



ライフ ステ ージ 別	乳幼児期・学童期	・規則正しい食習慣を身につけます。 ・朝食を食べます。 ・残さず食べます。
	成人期・高齢期	・主食・主菜・副菜を基本に、1日3回食事をします。 ・間食や甘い飲み物を控え、食べ過ぎに注意します。 ・たんぱく質等食べ物の質を意識して食事をします。 ・旬の野菜を意識して食べます。 ・定期的に体重を測る習慣を持ちます。

評価指標	現状値		目標値
朝食を欠食する者の割合	小学6年生	12.2%	0.0%
	16～39歳	13.8%※1	10.0%以下
誰かと一緒に楽しく食事をする者の割合	20歳以上	67.6%	増加
適正体重を知り、定期的に体重測定をしている者の割合	20歳以上	-	70.0%以上
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者の割合	20歳以上	56.4%	60.0%以上

※1:16歳～19歳を除く

● 身体活動・運動

現状と課題

- 運動習慣者の割合については増加傾向です。それぞれのライフスタイルに合わせ、意識的に体を動かし、スポーツに親しむ機会をつくっていく必要があります。
- ロコモティブシンドロームの認知度は増加していますが、今後も周知・啓発を行うことが重要です。

めざす姿

自分にあった身体活動・運動習慣が身についています。



ライフ ステ ージ 別	乳幼児期・学童期	・体を使ってたくさん遊びます。
	成人期	・1日8,000歩を目標に歩きます。 ・30分以上の運動を週に2回以上取り組みます。
	高齢期	・1日6,000歩を目標に歩きます。 ・自分なりの健康法を持ち、継続します。

評価指標	現状値		目標値
日常生活における歩数	20～64歳	男性－ 女性－	8,000歩以上
	65歳以上	男性－ 女性－	6,000歩以上
運動習慣者の割合	20～64歳	男性26.7% 女性14.8%	男性34.0%以上 女性24.0%以上

● 休養・こころの健康



現状と課題

- 睡眠時間が十分確保できている者の割合は国よりも高い一方、睡眠による休養を十分にとれている者の割合は国よりも低くなっており、睡眠の質を高める必要があります。
- 最近1か月でストレスを感じた者の割合は増加し、自分なりのストレスの解消方法を持っている者の割合には変化がありませんでした。こころの健康を保つために、ストレスへの対処法について周知・啓発が重要となります。

めざす姿

十分な睡眠や休養により、こころと体の健康が保たれています。



ライフステージ別	乳幼児期・学童期	・早寝、早起きに心がけます。 ・悩みや困りごととは信頼できるところに相談します。
	成人期・高齢期	・睡眠による休養を十分にとります。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。 ・趣味や娯楽を楽しみ、地域活動にも積極的に参加します。

評価指標	現状値		目標値
睡眠による休養を十分とれている者の割合	20～59歳	62.6%	75.0%以上
	60歳以上	78.1%	90.0%以上
睡眠時間が十分に確保できている者の割合	20～59歳	85.1%	維持
	60歳以上	73.7%	維持
自分なりのストレスの解消方法を持っている者の割合	20歳以上	41.9%	53.0%以上
心の状態に関する6項目の質問(K6)において10点以上の者の割合	20歳以上	13.7%	10.0%以下

K6: うつ病や不安障害などの精神疾患の可能性のある人を見つけるための調査手法

● たばこ

現状と課題

- 喫煙率は減少しており、喫煙者の中でたばこをやめたい又は本数を減らしたいと回答した割合は約6割となっています。引き続き、たばこの害や受動喫煙の影響について啓発するとともに禁煙支援をしていく必要があります。
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度については、変化がない状況です。COPDについての正しい知識の啓発を行うとともに、禁煙や受動喫煙の防止対策も重要です。

めざす姿

喫煙が健康に及ぼすリスクについて正しく理解し、喫煙者の割合が減少しています。



ライフステージ別	乳幼児期・学童期	・たばこに関する正しい知識を持ちます。
	成人期・高齢期	・禁煙治療を受け禁煙に努めます。 ・妊娠中の喫煙はやめます。

評価指標	現状値		目標値
20歳以上の者の喫煙率	20歳以上	男性18.6% 女性4.8%	男性17.0%以下 女性3.5%以下
子育て中の保護者の喫煙率	3歳児健診	父親31.8% 母親4.9%	父親25.0%以下 母親3.5%以下
20歳未満の者の喫煙率	16～19歳	3.0% ^{※1}	0.0%

※1:16歳～19歳を除く



● アルコール

現状と課題

○1日平均飲酒量が3合以上の者の割合について、女性では減少が見られますが、男性では増加しています。また、適度な飲酒量を知っている者の割合は約5割となっています。過度の飲酒は生活習慣病の発症を高めるため、適度な飲酒について周知・啓発をし、行動改善を促すことが重要です。

○20歳未満の者の飲酒や妊婦の飲酒は減少しています。引き続き、アルコールが身体に及ぼすリスクに関する理解促進を図り、20歳未満の者や妊婦の飲酒を防止することが必要です。

めざす姿



- ①20歳未満の者・妊婦は飲酒をしません。
- ②適正なお酒の量を正しく理解し、適正飲酒が心がけられています。

ライフステージ別	乳幼児期・学童期	・アルコールに関する正しい知識を持ちます。
	成人期・高齢期	・アルコールのリスクを知り、飲酒量をできる限り少なくします。 ・食べながらゆっくり飲みます。 ・週に2日以上、飲酒をしない日をつくります。

評価指標	現状値		目標値
20歳未満の者の飲酒率	16～19歳	17.2%※1	0.0%
妊娠中の飲酒率	妊婦	0.4%	0.0%
20歳未満の者の飲生活習慣病のリスクを高める量 (1日当たりの純アルコール摂取量 男性40g 以上、女性20g 以上) を飲酒している者の割合酒率	20歳以上	男性15.0% 女性7.2%	5.5%以下 2.5%以下
適度な飲酒量を知っている者の割合	20歳以上	男性51.3% 女性44.7%	80.0%以上

※1:16歳～19歳を除く

● 歯と口腔の健康

現状と課題

○むし歯のない者の割合は増加しています。中学生では歯肉に炎症所見を有する者の割合が増加しています。

○定期的(1年間に1回以上)に歯科健診を受けている者の割合は増加しています。今後も支援・啓発を行い、歯科健診の習慣化につなげることが重要です。

○80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合や80歳の咀嚼良好者の割合は増加しています。歯や口腔の健康づくりのため、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に自分の歯と口腔の状態を把握することが必要です。

めざす姿



- 定期的な歯科健診の受診と正しい歯のケアが身についており、8020の達成者が増加しています。

ライフステージ別	乳幼児期・学童期	・歯みがき習慣を身につけます。 ・こどもがみがいた後、保護者が仕上げみがきをします。
	成人期	・定期的に歯科健診を受けます。 ・歯間ブラシやデンタルフロス等を使用し口腔の健康を保ちます。
	高齢期	・定期的に歯科健診を受けます。・8020の達成をめざします。 ・オーラルフレイルを意識します。

評価指標	現状値		目標値
年1回以上歯の健診を受けている者の割合	20歳以上	58.5%	70.0%以上
歯周疾患を有する者の割合	14歳	18.4%	3.0%以下
	40歳	27.1%	25.0%以下
むし歯のない者の割合	3歳児健診	93.7%	95.0%以上
	12歳	81.7%	90.0%以上
咀嚼良好者の割合	40～74歳	82.3%	90.0%以上
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合	80歳	48.8%	75.0%以上

生活習慣の改善

健康診査

現状と課題



- 過去1年間に健康診査を受けた者の割合は、20歳以上の女性では増加していますが、20歳以上の男性では減少しています。さまざまなライフスタイルに合わせた、健康診査を受けやすい仕組みづくりが重要です。
- 特定健康診査の受診率、特定保健指導の実施率は令和2年度以降の新型コロナウイルス感染症の影響から回復しているものの、それ以前の水準には戻っていません。受診率や実施率の向上への対策が必要です。

めざす姿

定期的に健康診査を受け、健康の保持・増進に取り組まれています。

がん

現状と課題



- 本市の死因別死亡数割合は、悪性新生物が26.4%と最も高くなっています。また、標準化死亡比は男女ともに胃の悪性新生物が100を超えています。
- がん検診の受診率は増加傾向にあります。引き続き、がん予防の正しい知識を啓発するとともに、がん検診の必要性について認識を高める支援が必要です。

めざす姿

がん予防の正しい知識が身についており、定期的ながん検診が受診されています。

循環器疾患

現状と課題



- 急性心筋梗塞及び脳内出血の標準化死亡比は、男女ともに減少しています。しかし、脳内出血の標準化死亡比の女性を除き100を超えている状況のため、健康診査による発症予防や重症化予防に取り組んでいく必要があります。
- メタボリックシンドローム該当者の割合は国や愛知県と比べて高くなっています。循環器疾患の危険因子と生活習慣は密接に関わっているため、その関連についての周知・啓発も必要です。

めざす姿

健康診査の結果等を活用し、生活習慣病の発症予防や重症化予防に取り組まれています。

糖尿病

現状と課題



- 特定健康診査のヘモグロビンA1c有所見者の割合では、40歳代男性を除き、減少しています。また、特定健康診査における血糖コントロール指標の不良者の割合も減少しています。糖尿病に関する正しい知識を啓発し、糖尿病の発症予防、重症化・合併症の予防が重要です。

めざす姿

糖尿病に関する知識や正しい生活習慣の在り方が身についており、発症予防や重症化予防に取り組まれています。

評価指標	現状値		目標値
過去1年間に健康診査を受けた者の割合	20歳以上	男性73.6% 女性74.8%	80.0%以上
特定健康診査の受診率	40～74歳	42.6%	70.0%以上
特定保健指導の実施率	40～74歳	11.5%	45.0%以上
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	該当者	男性38.8%	27.0%以下
		女性14.2%	10.0%以下
がん検診の受診率	該当者	平均34.5%	50.0%以上

自然に健康になれる環境づくり

● 地域社会で支える健康づくり

現状と課題

- 地域の人々がお互いに助け合っていると思う人の割合は増加しています。地域や人とのつながりを深めるとともに、積極的に健康づくりに取り組めるよう、地域社会の環境整備が必要となります。
- 食生活改善推進員及び運動推進員は、地域住民に対し生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手としての活躍が期待されるため、幅広く活動を広げていく必要があります。

めざす姿

地域や人とのつながりが深まり、健康づくりに関して多様な主体による積極的な活動がなされています。

● 市民の主体的な健康づくりを支援する環境の整備

現状と課題

- 健康経営推進企業の登録制度などの周知件数及び出前講座を実施した事業所数は増加しています。健康経営として、健康づくりをアプローチしていくことも重要です。
- ウォーキングロードの整備については、目標値に到達しています。引き続き、誰もが運動を継続しやすい環境づくりを進める必要があります。

めざす姿

個人や団体でも活用でき、無理なく健康づくりへの行動が継続できる環境が整えられています。

評価指標	現状値		目標値
地域のつながりが強いと思う人の割合	20歳以上	50.4%	増加
運動推進員が実施する出前講座の受講者数	-	1,703人	増加
市の取組を実施している事業所数	健康経営推進事業所数	8事業所	増加
あいさい健康マイレージ事業の参加実人数	小・中学生 16歳以上	440人 570人	増加
ウォーキングロードを活用した人数	20歳以上	-	増加

あいさい野菜メニュー提供事業

“届け！野菜の力”

YouTube

愛西市オリジナル野菜の歌
届け！野菜の力
体操作成・指導：愛西市運動推進協議会
愛西市健康日本21計画 野菜の摂取・運動・普及事業



あいさいのびのびストレッチ

YouTube



あいち健康プラス



ウォーキングロード



愛西市健康日本21計画（概要版）

発行年月：2025年3月 発行：愛西市