

第2次 健康日本21いちのみや計画 後期計画 概要版

計画期間 令和5(2023)年度～令和8(2026)年度



計画の基本理念

健康づくりは幸せづくり
みんなでつくる健幸のまち いちのみや

この計画は、一宮市がこれまで推進してきた健康・食育・健やか親子に関する取り組みのさらなる進展を目指すものです。

令和3(2021)・令和4(2022)年度は、計画期間の中間年度となることから目標の達成状況を評価するとともに計画の見直しを行いました。

計画の基本構想

基本理念

健康づくりは幸せづくり
みんなでつくる健幸のまち
いちのみや

全体目標

健康寿命の延伸と
健康格差の縮小

分野別の取り組み



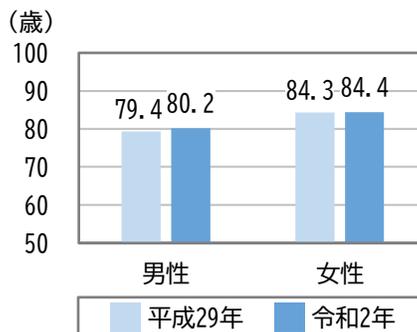
栄養・食生活は「食育推進計画」、健やか親子は「母子保健計画」として位置づけ

社会環境の整備

基本方針
④ 社会で支える健康づくり

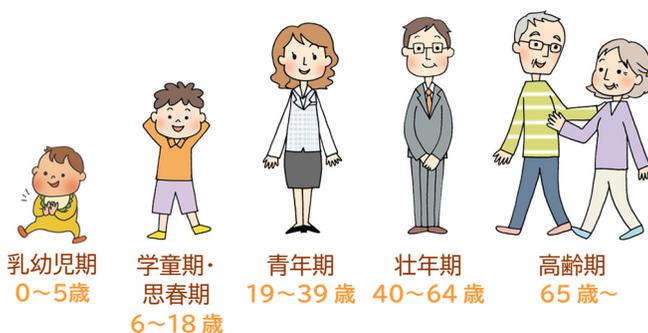
男性は0.8年、
女性は0.1年、
健康寿命が延びています。
健康寿命の男女差は、
4.9年から4.2年に
縮小しています。

■ 一宮市の健康寿命



ライフステージの設定

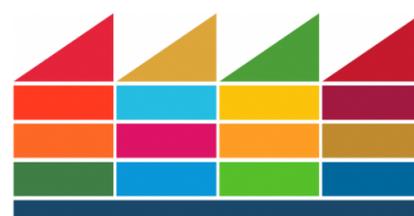
健康課題はライフステージによって異なることから、
各健康分野においてライフステージごとに
目指すべき姿を示しています。



健康寿命の延伸に向けて
一人ひとりが健康づくりに
取り組もう！

SDGs の理念との整合

SDGs のゴールのうち、「2 飢餓をゼロに」、「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」、「5 ジェンダー平等を実現しよう」、「8 働きがいも経済成長も」、「11 住み続けられるまちづくりを」、「17 パートナリシップで目標を達成しよう」の7つを念頭にこの計画を推進し、個人・家庭、地域、園・学校、企業、団体・ボランティア等の各主体の連携・協働によって、市民の健康を支える仕組みづくりを進めます。

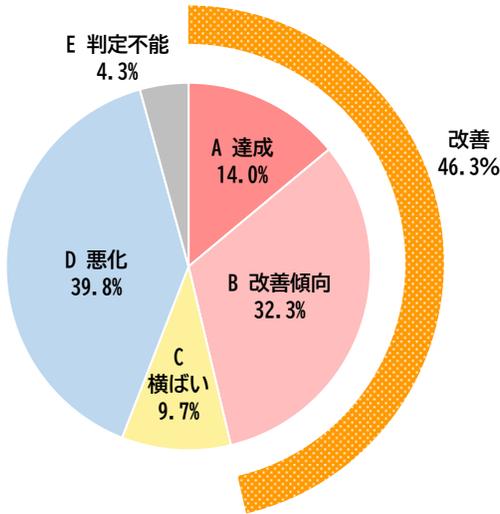


一宮市 × SDGs

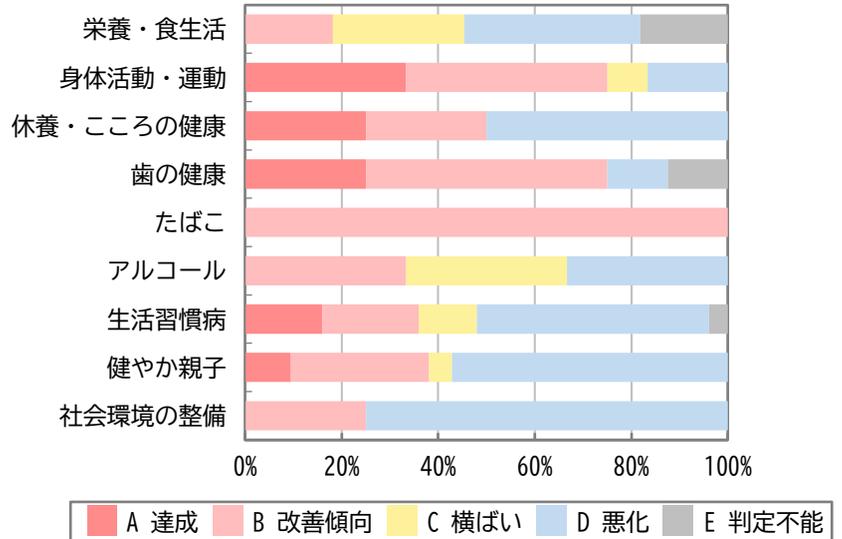
第2次健康日本21いちのみや計画 中間評価結果

「第2次健康日本21いちのみや計画」の中間評価として、計画策定時に目標とした9分野 93指標について達成状況の評価を行いました。結果、「達成」もしくは「改善傾向」が46.3%、「横ばい」が9.7%、「悪化」が39.8%になっています。

■ 全体の達成状況



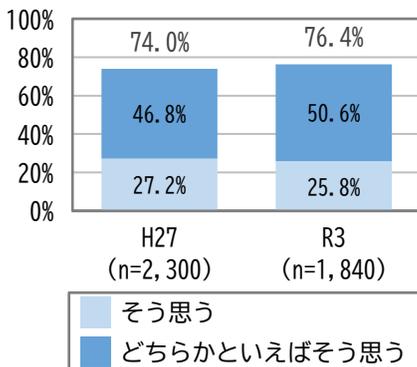
■ 分野別の達成状況



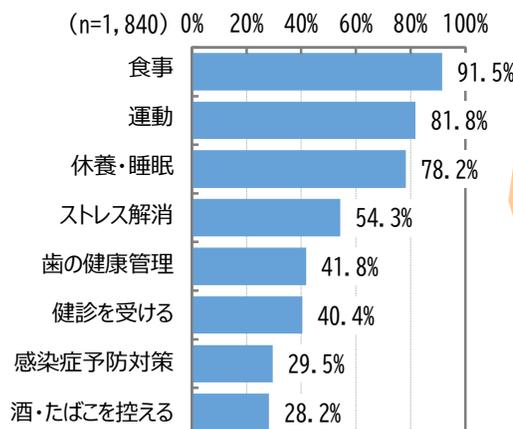
身体活動・運動、歯の健康、たばこの指標は、改善（「達成」+「改善傾向」）しているものが多く、休養・こころの健康、生活習慣病、健やか親子、社会環境の整備の指標は、悪化しているものが多くなっているね。
後期計画では、健康寿命の延伸に向けて悪化した指標を中心に、より一層、健康づくりの取り組みを推進していくことが大事だね。

市民の健康に対する意識（市民アンケート調査の結果）

■ 自分は健康だと思う人の割合



■ 健康的な生活を送るために大切だと思うこと（令和3年調査・複数回答）



健康だと感じている人の割合は、2.4ポイント増加しているよ。健康的な生活を送るために大切なことについては、食事、運動、休養・睡眠と回答する人が多いという結果になっているよ。



※ nは回答者数

健康分野ごとの課題と取り組み ~ 健康づくり、はじめてみよう ~

栄養・食生活【食育推進計画】

市民の目指すべき姿

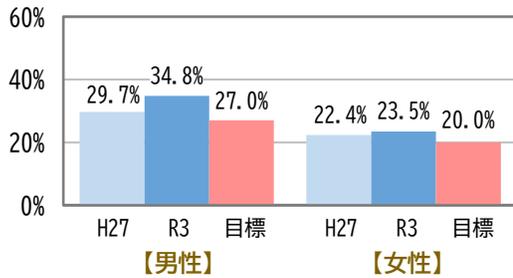
食を考えた気になる。1日3食バランスよく食べる。



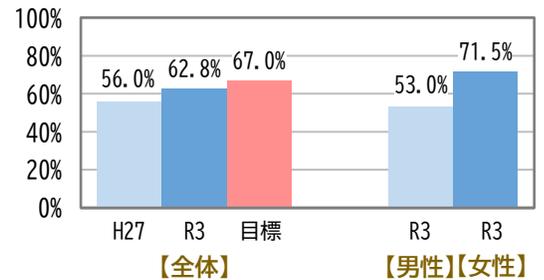
市の現状

- 40～74歳の肥満者は増加しています。一方で、65歳以上の20.0%が低栄養傾向（BMI20以下）にあります。
- 1日2回以上、バランスのよい食事をほぼ毎日している人の割合は50.4%となっています。
- 食育に関心のある人の割合は増加していますが、男性では割合が低い傾向にあります。

40～74歳の肥満者(BMI25以上)の割合



食育に関心がある人の割合



こんなことに取り組んでみよう！

- 朝食を欠食せず、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を3食きちんと食べます。
- 食に関心をもち、食に関する知識を深めます。

一宮市の取り組み

- 望ましい食習慣や生活習慣の育成のために、食に関する情報を提供します。

身体活動・運動

市民の目指すべき姿

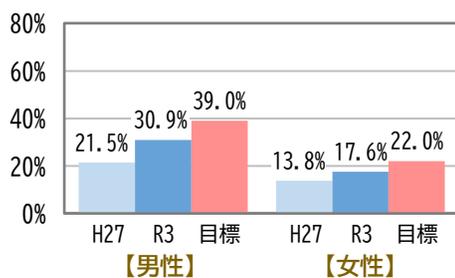
運動する習慣を身につける。体力の向上に努める。



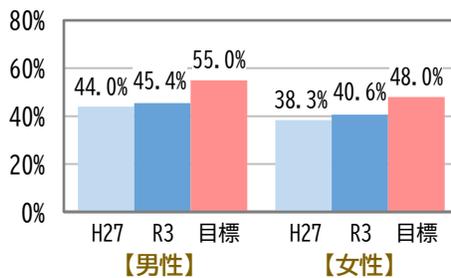
市の現状

- 運動習慣のある人の割合は増加していますが、20～64歳女性での割合が低いという課題があります。
- 意識してウォーキングをしている人の割合は男女とも増加していますが、男性の平均歩数は減少しています。

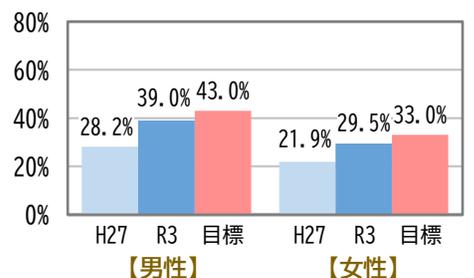
運動習慣者の割合(20～64歳)



運動習慣者の割合(65歳以上)



意識してウォーキングをしている人の割合



※運動習慣者：1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している人

1日の平均歩数

		H27	R3	目標
20～64歳	男性	7,468歩	6,871歩	9,000歩
	女性	5,560歩	6,643歩	7,000歩
65歳以上	男性	7,265歩	5,710歩	8,000歩
	女性	5,154歩	5,250歩	6,000歩

こんなことに取り組んでみよう！

- 日常生活で体を動かす動作を増やす工夫をします。
- 自分にあった運動方法を見つけ運動習慣を身につけます。

一宮市の取り組み

- 運動に関する知識の普及と情報の発信をします。

休養・こころの健康

市民の目指すべき姿

自分に合った休養をとる。しっかり休養をとり、心身の健康を保つ。



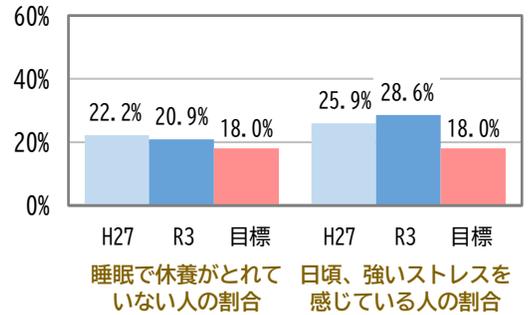
市の現状

- 日頃強いストレスを感じている人の割合は増加しています。
- 睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は減少しているものの、20%以上となっています。

こころの健康や生活習慣病を予防するには、質の良い睡眠を心がけて、しっかりと休養をとることが大切だよ。



休養・ストレスの状況



こんなことに取り組んでみよう！



- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとります。
- 自分で解決できない悩みごとがある場合は、周りの人や専門機関に相談します。

一宮市の取り組み

- 身近な地域でこころの健康について相談できる体制の整備を進めます。



歯の健康

市民の目指すべき姿

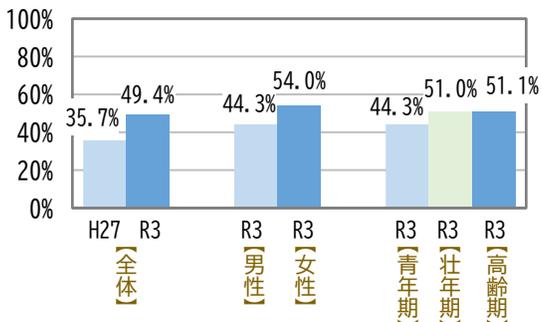
生涯にわたり、自分の歯で食べることができるよう歯を大切にする。



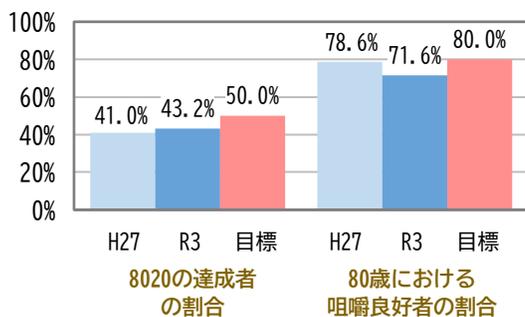
市の現状

- 定期的（年1回以上）に歯科検診を受けている人の割合は大きく増加していますが、若い世代や男性での割合が低くなっています。
- 8020の達成者（80歳で自分の歯が20本以上ある人）の割合は増加しているものの、なんでも噛んで食べることができる咀嚼良好者の割合は減少しています。

定期的に歯科検診を受けている人の割合



8020、咀嚼の状況



歯肉炎は放置していると歯周病へと進行していくから、早めのケアが大事だね



こんなことに取り組んでみよう！



- 口腔内の自己チェックを行うなど、歯・口腔の健康に関心を持ち、望ましい生活習慣を心がけます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的（おおむね1年に1回以上）に歯科検診や歯科保健指導を受けます。

一宮市の取り組み

- 歯と口腔の健康づくりに関する取り組みを充実していきます。

（注）グラフ内の目標は、後期計画で設定した目標

たばこ

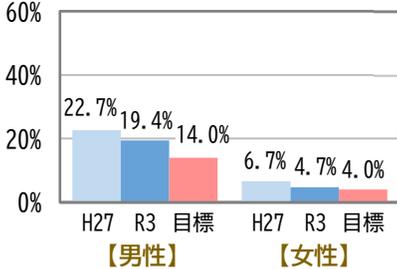
市民の目指すべき姿

たばこは吸わない。受動喫煙の機会をなくす。

市の現状

- 全体の喫煙率は男女とも低下していますが、壮年期（40～64歳）男性では27.8%が喫煙している状況にあります。

喫煙者の割合



こんなことに取り組んでみよう！

- 喫煙者は禁煙に向けて努力し、家族は禁煙をサポートします。
- たばこが身体に及ぼす影響や受動喫煙の害を認識し、家庭での禁煙・受動喫煙防止を徹底します。

一宮市の取り組み

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及・啓発の取り組みを推進します。

アルコール

市民の目指すべき姿

飲酒に対する正しい知識を持ち、適正飲酒を心がける。

市の現状

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は男性では12.5%、女性では8.4%となっています。
- 節度ある適度な飲酒量の認知度は大幅に低下しています。

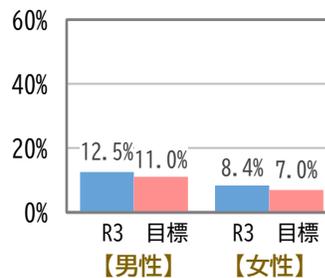
こんなことに取り組んでみよう！

- 適度な飲酒量を認識し、「節度ある適度な飲酒」を心がけます。
- 休肝日を週2日つくります。

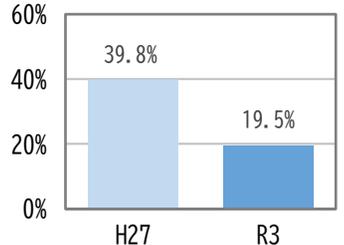
一宮市の取り組み

- 節度ある適度な飲酒について正しい知識の普及・啓発の取り組みを推進します。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



節度ある適度な飲酒量の認知度



生活習慣病

市民の目指すべき姿

健康的な生活習慣を維持する。

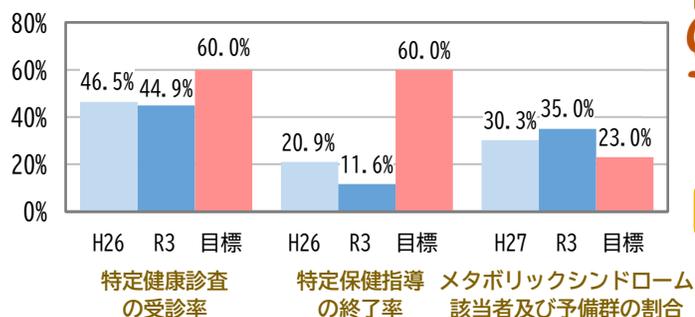
- 【がん】がん検診を受ける。【循環器疾患】定期的に血圧測定をする。
- 【糖尿病】肥満に気をつけて、適度な運動やバランスの良い食事をする。



市の現状

- 特定健康診査の受診率は低下しており、メタボリックシンドロームもしくは予備群と診断された人の割合は増加しています。
- 特定保健指導の終了率も低下し、11.6%にとどまっています。

特定健康診査の状況



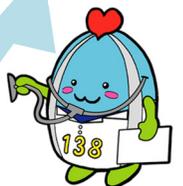
一宮市の死因別死亡率の第1位は、男女ともに悪性新生物（がん）になっていて、死因の4分の1を占めているよ。

こんなことに取り組んでみよう！

- 各種健康診査やがん検診を定期的に受診し、結果を生活習慣の改善に活かします。
- 体重や血圧、腹囲などを日頃から意識し、自己管理します。

一宮市の取り組み

- 望ましい生活習慣を子どもの頃から獲得できるように健康づくりの取り組みを推進します。



健やか親子【母子保健計画】

市民の目指すべき姿

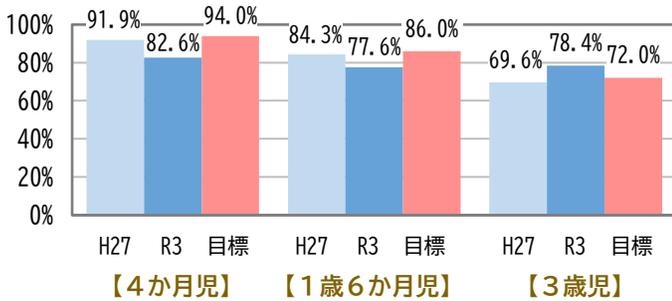
すべての子どもが健やかに育つことができる。



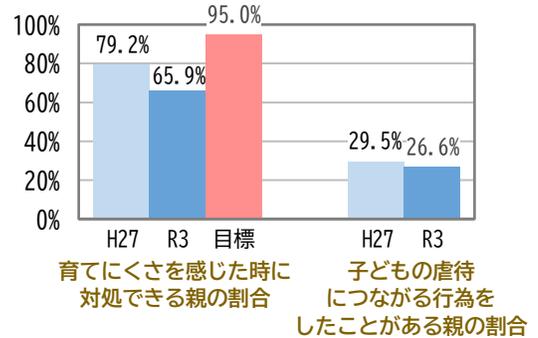
市の現状

- ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある親の割合は、4か月児、1歳6か月児で減少しています。
- 子どもに対して育てにくさを感じている親は19.6%となっています。育てにくさを感じた時に対処できる親の割合は大きく減少しています。
- 子どもの虐待につながる行為をしたことがある親の割合は減少しています。

■ ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある親の割合



■ 子育ての状況



こんなことに取り組んでみよう！



- 子育てについて不安や悩み、ストレスを感じた時は、一人で抱え込まず、周りの人や相談窓口にご相談します。
- 子どもの望ましい生活習慣の定着に努めます。

一宮市の取り組み

- 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策を充実させ、子どもの健やかな成長を支えられる環境を整備します。

社会環境の整備

市民の目指すべき姿

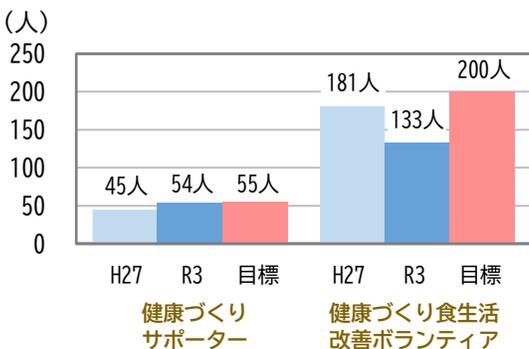
地域で助け合い、支え合いながら、健康づくりに取り組む。



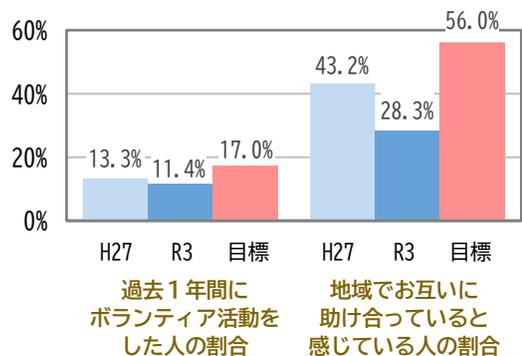
市の現状

- 過去1年間にボランティア活動をした人の割合は減少しています。
- 地域でお互いに助け合っていると感じている人の割合は大幅に減少しています。

■ ボランティア会員数の状況



■ 地域活動の状況、地域に対する意識



こんなことに取り組んでみよう！



- 地域の行事やボランティア活動に興味を持ち、参加します。
- 家族や友人と誘い合って地域の活動に参加します。

一宮市の取り組み

- 健康づくり活動を行う人材の育成と支援の取り組みを推進します。

生活習慣だけでなく、地域の絆やつながり（ソーシャル・キャピタル）も健康に影響を及ぼすと言われているよ。



（注）グラフ内の目標は、後期計画で設定した目標

ライフステージ別の目指すべき姿

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳～)
栄養・食生活	 楽しく、よく噛んで食べる習慣を身につける。	 野菜を毎食食べる食生活を定着させる。	 健康と食の関係について理解し、健康的な食生活を送る。	 健康と食の関係について理解し、健康的な食生活を送る。	 家族と仲間と楽しく食事をする。
身体活動・運動	運動する楽しさを知る。 遊びやスポーツを通して基礎体力をつける。		日常生活で意識的に体を動かす。 自分に合った運動方法を見つける。		自分に合った運動を継続する。 ウォーキングや軽い筋力トレーニングを行って筋力を維持する。
休養・こころの健康	十分な睡眠をとる。 適切な睡眠習慣を身につける。		ストレスに上手に対処する。 質の良い睡眠をとる。		人との交流を持ち孤立を避ける。 自分に合った生きがい、趣味、ストレス解消法を持つ。
歯の健康	正しい食習慣や歯みがき習慣を身につける。	むし歯や歯周病予防に関する正しい知識や行動を身につける。	歯周病予防のための知識を持つ。 定期的に歯科検診を受ける。 糖尿病等の全身疾患、喫煙と歯周病との関連について正しい知識を持つ。		自分の歯で噛み、口からおいしく食べることができる。
たばこ	妊婦はたばこを吸わない。 受動喫煙から子どもを守る。	たばこの害を理解する。 絶対にたばこを吸わない。	20歳未満者は絶対にたばこを吸わない。 受動喫煙させない。 喫煙者は積極的に禁煙に取り組む。		
アルコール	妊婦はお酒を飲まない。 授乳期間中にお酒は飲まない。	アルコールの害を理解する。 絶対にお酒は飲まない。	20歳未満者は絶対にお酒は飲まない。 飲酒は適量にする。 アルコールハラスメントをしない。		
生活習慣病	望ましい生活習慣を確立する。		病気と生活習慣の関連を意識し、健康的な生活を送る。	定期的に健康診査やがん検診を受けて健康管理をする。 必要に応じ生活習慣を改善する。	病気があっても上手に付き合う。

第2次健康日本21いちのみや計画後期計画 概要版

発行：一宮市

編集：一宮市保健所保健総務課

発行年月：令和5(2023)年3月

