

平成26年度～平成35年度 第2次みんなで進める いぬやま健康プラン21



健康市民づくりの推進

犬山市では、平成15年度から平成24年度までを期間とする「みんなで進める いぬやま健康プラン21」を策定し、市民が自らの意思で生涯を通じた健康づくりに取り組むための具体的な取り組みを示し、健康づくりの施策を総合的、計画的に推進してきました。平成24年度には計画終了期間をひかえ最終評価を行い、市民の健康課題の把握を行いました。

こうした経過を踏まえ、市制施行60周年にあたる平成26年度を「健康市民づくり元年」と位置づけ、国の基本方針や愛知県の計画との整合を図りながら、市民の健康づくり運動のさらなる推進を図っていくため、「第2次みんなで進める いぬやま健康プラン21」を策定しました。

計画の体系

計画では、将来目標を達成するため、基本理念を踏まえ、基本方針を4つの展開分野に分けて施策を推進していきます。

健康寿命の延伸

健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

将来目標：健康づくりを基にした自己実現と生涯現役生活の達成

健康市民づくり

基本理念

1 市民一人ひとりが、自分の健康は自分でつくり、守ろうとする主体的な健康づくりの実現

2 健康づくりの実践が困難な状況にある市民を地域がサポートする環境づくりの実践

3 六山市内の関連団体が市民に広く認識され、有効活用されること、団体同士が同じ目標のもとに連携することの実現



基本方針

(1) 生活習慣病予防と重症化予防に向けた健康管理の実践

① 健康診査等予防事業

(2) 健康的な生活習慣の実践

① 運動

② 飲酒・喫煙

③ 食生活・歯の健康

④ こころの健康

(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

① 子どもの健康教育と子育て環境

② 職場の健康づくり

(4) 市民の健康を支え、守る環境づくり

① 人との交流

② 暮らしやすい環境

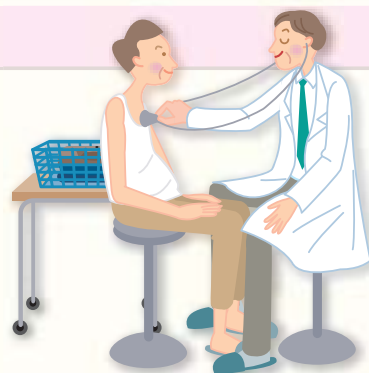
I

生活習慣病予防と重症化予防に向けた健康管理の実践

1 健康診査等予防事業

めざす姿

- ① 各種健康診査の受診率が国や県の数値目標値より高い。
- ② 20 ～ 30 歳代対象の健康診査の受診の機会が多くある。
- ③ 学校健診の検診項目が充実している。
- ④ 予防事業とフォロー体制が確立している。
- ⑤ 一人ひとりが自分の健康について考える機会を持っている。



方向性

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように、自分の健康状態を知る機会をつくります。
また、特定健診未受診者への受診勧奨を行うとともに、より効率的・効果的な健診の実施に努めます。

主な目標

目標指数	現状値 (H24 年度)	目標値 (H34 年度)
特定健康診査の受診率	45.0%	60.0% (H29 年度)
各種がん検診受診率	14.6% ～ 29.0%	40.0% 以上 (女性特有のがん については 50.0% 以上)

II

健康的な生活習慣の実践

1 運動

めざす姿

- ① 運動指導者（専門知識者）支援者が増え、運動する人が増える仕組みができている。
- ② 健康づくりの拠点となる施設の運動設備が充実している。
- ③ 身近な場所で継続的にできる運動を推進している。
- ④ 安心・安全に歩ける場が増え、積極的にウォーキングを推進している。
- ⑤ 運動に関するサークルやイベント、講座の情報を入手できる。



方向性

自分の生活の中での活動量の実態や身体の状態がわかり、一人ひとりのライフスタイルに合った運動や身体活動の維持・増進ができるように推進します。

また、高齢者が身体機能の低下を防ぎ、日常生活を維持することができるよう環境づくりを推進します。

主な目標

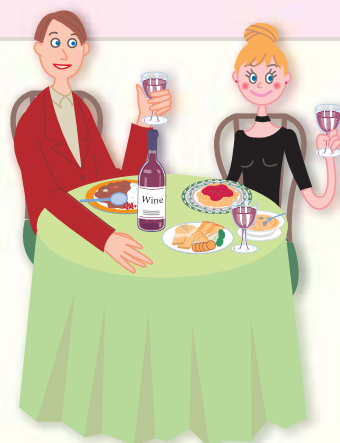
目標指数	現状値 (H24 年度)	目標値 (H34 年度)
1 日 30 分、週 2 回以上の運動する人の割合	41.1%	50.0%
日常生活における歩数の増加	男性 65 歳未満	8,000 歩
	男性 65 歳以上	7,500 歩
	女性 65 歳未満	7,300 歩
	女性 65 歳以上	6,000 歩

2 飲酒・喫煙

(1) 飲酒

めざす姿

- ① 小学校高学年の飲酒に対する教育が充実している。
- ② 適切な飲酒方法の知識を持っている。
- ③ 節酒、断酒希望者の支援システムが確立している。
- ④ アルコール依存症に対する知識を持っている。



方向性

節度ある適度な飲酒を理解してもらえるよう、飲酒が身体に及ぼす影響に関する正しい知識の普及を図ります。

また、妊婦や未成年者の飲酒が及ぼす影響や危険性の啓発を図ります。

主な目標

目標指数		現状値（H24 年度）	目標値（H34 年度）
ほとんど毎日飲酒する人の割合	男性	38.8%	15.0%
	女性	7.1%	3.0%

(2) 喫煙

めざす姿

- ① 小学校高学年頃の禁煙教育が充実している。
- ② 喫煙者の禁煙、節煙が推進している。
- ③ 禁煙希望者の支援システムが確立している。
- ④ 喫煙による健康への害を認識している。
- ⑤ 喫煙マナーが向上している。



方向性

喫煙が身体に与える影響について、広く啓発するとともに、禁煙する意志がある人に対し支援します。特に、妊婦に対しては、喫煙が子どもに与える影響を啓発し、喫煙者の減少に努めます。

また、公共施設での分煙、禁煙とともに、公共の場などにおける受動喫煙の防止を推進します。未成年の喫煙を防ぎ、喫煙率の減少に努めます。

主な目標

目標指数		現状値（H24 年度）	目標値（H34 年度）
成人喫煙率	男性	19.5%	11.8%
	女性	4.7%	2.8%



3 食生活・歯の健康

(1) 食生活

めざす姿

- ① 朝食を毎日食べている。
- ② 地場産物を積極的に取り入れている。
- ③ 子どもの頃から食事に興味を持っている。
- ④ 食育指導者が増え、連携して指導する仕組みができてきている。
- ⑤ 家族や仲間との楽しい食事の機会を持っている。
- ⑥ 病気予防や健康づくりに配慮した食生活をしている。

方向性

市民一人ひとりが、自分の食生活・栄養に関心を持ち、自分に合った食事内容や量を理解して、正しい食習慣を継続し、適正体重を維持できるよう支援します。

主な目標

目標指数		現状値 (H24 年度)	目標値 (H34 年度)
(1) 食生活	1 歳 6 か月児	96.9%	98.0%以上
	3 歳児	96.7%	98.0%以上
	小学 5 年生	92.2%	95.0%以上
	中学 2 年生	85.3%	90.0%以上
	朝食を毎日食べる人		
(2) 歯の健康			
年 1 回以上歯の健診を受けている者の割合		60.4%	65.0%

(2) 歯の健康

めざす姿

- ① いつまでも自分の歯で食べることができる。
- ② 子どもの頃から歯みがき習慣を身につける。



方向性

う蝕（むし歯）予防・歯周病予防・口腔機能の維持の重要性について、普及・啓発を図ります。ライフステージごとにあるさまざまな健診の機会を活用し、自分の歯や口の状態がわかり、歯と口の健康を維持できる人を増やします。

4 こころの健康

めざす姿

- ① スクールカウンセラーが各学校に配置されている。
- ② 学校教育の中でこころの健康づくりの授業が取り入れられている。
- ③ 地域・職場でのこころの支援体制が整っている。
- ④ 専門家にいつでも相談できる相談窓口がある。
- ⑤ 誰もが趣味を持っている。

方向性

家庭や地域、職場などにおいて、こころの健康について正しく理解し、こころの問題に気づき、早期に適切な対応ができるよう、関係機関と連携しながら支援する環境を整えていきます。

主な目標

目標指数	現状値 (H24 年度)	目標値 (H34 年度)
悩みやストレスの相談相手がいる割合	74.1%	90.0%



Ⅲ

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

1 子どもの健康教育と子育て環境

めざす姿

- ①行政、地域との連携や支援により、家庭での子育て力が高まっている。
- ②子ども自身が自ら健康づくりに取り組んでいる

方向性

子育て支援の充実を図るとともに、子どもの頃からの健康的な生活習慣を身につけるための取り組みを推進します。

主な目標

目標指数		現状値（H24 年度）	目標値（H34 年度）
とても元気な子どもの割合	児童	66.0%	70.0%
	生徒	45.3%	50.0%
ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間がある母親の割合	3 歳児健康診査	75.3%	80.0%



2 職場の健康づくり

めざす姿

- ①労働者本人、家族への健康管理体制が充実している。
- ②労働条件（残業・休暇等）が改善している。
- ③職場内の健康意識が向上している。

方向性

市民一人ひとりが自分の健康状態を知り、ライフスタイルに応じた健康づくりが行えるよう取り組みを推進します。

主な目標

目標指数		現状値（H24 年度）	目標値（H34 年度）
残業を週に 3 回以上する人の割合		50.0%	30.0%
時間内に相談ができる体制のとられている職場の割合		25.0%	30.0%



IV 市民の健康を支え、守る環境づくり

1 人との交流

めざす姿

- ①人とふれあう機会、時間をもつことが増えている。
- ②孤立を防ぎ、まわりで支えあう体制ができている。
- ③様々な集団へ参加し、交流を図っている。
- ④市民の連帯意識が高まっている。



方向性

多くの市民がふれあい、交流できる場や機会の充実を図ります。

主な目標

目標指数	現状値（H24 年度）	目標値（H34 年度）
地域と関わりのある人の割合	85.7%	90.0%

2 くらしやすい環境

めざす姿

- ①環境と調和したまちづくりを行っている。
- ②快適なくらしを支える都市基盤の整備が図られている。
- ③安心して毎日が暮らせるまちになっている。
- ④災害や犯罪などに対する地域の安全性が高まっている。
- ⑤誰もが愛着のもてるまちになっている。

方向性

震災、防災に強いまちづくりを推進するとともに、地域の住民ルールやマナーを守り暮らしやすいまちを目指します。



主な目標

目標指数	現状値（H24 年度）	目標値（H34 年度）
現在住んでいる環境におおむね満足している人の割合	76.0%	80.0%以上

重点事業

計画の中で、特に犬山市の特性を考慮しながら、分野別の重点事業を掲げ、施策の推進を図ります。

1. 予防事業

- 定期的に健診を受け、自分の体を知り、生活習慣を見直す。

2. 運動

- 日常生活での歩数が増える。
- ウォーキングの歩数を増やす。

3. 食生活

- 朝食を毎日食べる習慣をつける。
- 病気予防や健康づくりに配慮した食生活を実践する。(肥満とやせを減らす)

4. 歯

- 自分に合った正しい歯みがき方法を知る。

5. 子どもの健康教育と子育て環境

- 行政、地域との連携や支援により、家庭での子育て力を高める。
- 子ども自身が健康づくりに取り組む。

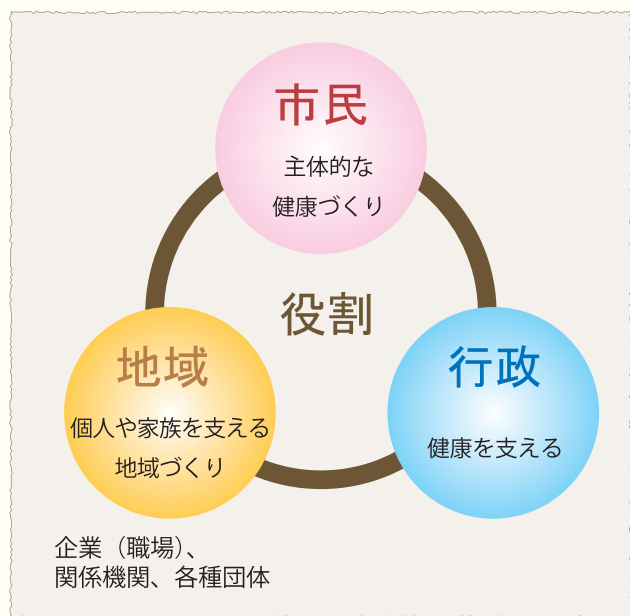
6. 人との交流

- 人とのふれあう機会、時間を増やす。

計画の推進

計画の推進には、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むことの重要性を理解し、健康づくりへの関心と理解を深め実践することが何よりも重要となってきます。

このため、行政などの各関係機関の果たすべき役割を明確にするとともに、相互が連携、協働し、実効性のある推進体制を構築していきます。



第2次みんなで進める いぬやま健康プラン21 (概要版)