概要版

第3次
みんなで進めるいぬやま健康プラン21

令和7（2025）年度～令和18年（2036）年度

「みんなで進めるいぬやま健康プラン21」は、市民一人ひとりによる生涯を通じた主体的な取組をはじめ、関係機関や地域との連携・協働による取組により、誰一人取り残さない健康づくりを効果的に展開するための施策を、総合的に推進する計画です。

生涯を通じて 誰もが健康でいられるまち いぬやま
～健康長寿のまちを目指して～

【健康管理】

- 生活習慣病予防と重症化予防・がんの早期発見

【健康的な生活習慣の実践】

- 栄養・食生活
- 飲酒
- 身体活動・運動
- 喫煙
- 休養・睡眠・こころの健康
- 歯・口腔の健康

【環境の整備】

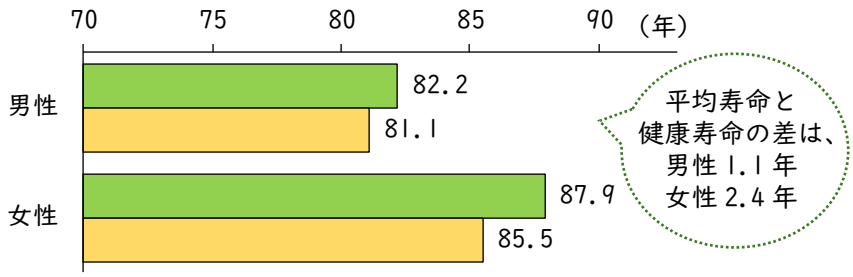
- こどもの健康づくりと子育て環境の整備
- 職場における健康づくり
- 社会とのつながりづくり
- 自然に健康になれる環境づくり

【生涯を通じた健康づくり】

胎児（妊娠）期～乳幼児期 ｜ 学齢期 ｜ 成人期 ｜ 高齢期

犬山市の現状

(1) 平均寿命と健康寿命



■ 平均寿命：「0歳の人があと平均何年いきられるか」を示した数値

□ 健康寿命：「日常生活動作が自立している期間の平均」のこと

資料：国保データベース（令和5(2023)年度）

(2) 主な死因別死亡者割合（上位5位）

順位	区　分	人数（人）	割合（%）
1	**悪性新生物**	**205**	**23.2**
2	**老衰**	**130**	**14.7**
3	**心疾患**	**92**	**10.4**
4	脳血管疾患	63	7.1
5	肺炎	40	4.5

資料:愛知県衛生年報（令和4(2022)年）

基本目標

「健康寿命の延伸」

	（令和5(2023)年度）		（目標）
男性	81.1 年	▶	延伸
女性	85.5 年	▶	延伸

健康寿命を伸ばすためには、**生活習慣病の予防**の他に、高齢になっても**生活に必要な機能を可能な限り維持**することが大切です。

主な取組

【基本方針Ⅰ】病気の発症予防と重症化予防に向けた健康管理

生活習慣病予防と重症化予防・がんの早期発見

定期的に健康診査や検診を受けて、健康管理をしよう！

〈行政の取り組み〉

■健診受診の促進、疾病の発症予防と重症化予防に向けた取組を推進します

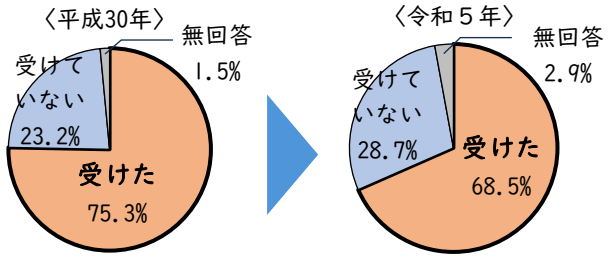
やってみよう

✓定期的に**健診（検診）**を受けよう

✓精密検査が必要な場合は**早めに受診！**

✓**生活習慣病**についてもっと知ろう

●過去1年間の健康診断の受診状況



回答者数=603　　回答者数=802

（犬山市民の健康づくりに関する意識調査より）

目標値

◆特定健康診査の受診率（犬山市国保）　40.6%➡**45.8%以上**

◆がん検診（胃・大腸・肺・子宮頸・乳）の受診率　30.8～60.6%➡**60%以上**

【基本方針Ⅱ】 健康的な生活習慣の実践

栄養・食生活①
健康な身体をつくる

適正体重を知り、望ましい食習慣を身につけよう！

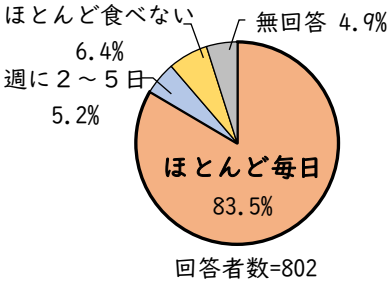
〈行政の取り組み〉

■適正体重を維持し、望ましい食習慣に向けた取組みを推進します
■朝食や野菜摂取を意識した食生活を推進します

やってみよう

✓**適正体重**を維持しよう
✓１日３食、特に**朝食**は必ず食べよう
✓１日 **350ｇ**の野菜を食べよう

●朝食の摂取状況



回答者数=802
（犬山市民の健康づくりに関する意識調査より）

目標値

◆肥満の人の割合	男性（20～69 歳）	32.3%➡**24.2%以下**
	女性（40～69 歳）	12.8%➡**13.3%以下**
◆やせの人の割合	女性（20～39 歳）	24.0%➡**15%以下**
◆朝食をほとんど食べない人の割合	15～39 歳	13.6%➡**10%以下**

栄養・食生活②
豊かなこころを育む

食事を楽しみ、食への関心を高めよう！

〈行政の取り組み〉

■共食を通じたコミュニケーションや食に関する体験の充実を図ります
■食文化の伝承を促進します

やってみよう

✓家族や友人等と**食事を楽しもう**
✓**栽培や収穫の体験**をしてみよう
✓**季節や行事、郷土料理**を取り入れた食生活をしよう

目標値

◆共食の機会がある人の割合	84.6%➡**90%以上**
◆野菜などを収穫・栽培した小中学生の割合	29.0%➡**35%以上**

栄養・食生活③
環境や安心・安全に配慮する

地産地消や環境に配慮した食品を選ぼう！

〈行政の取り組み〉

■環境や安心安全に配慮した食生活を推進します
■安心できる食品選択の意識向上を図ります

やってみよう

✓**食べ残し、無駄な買い物**を減らそう
✓**地元の食材**を選ぼう
✓体にやさしい**食品選び**をしよう

目標値

◆環境に配慮している人の割合	50.9%➡**60%以上**

身体活動・運動

日常生活の中で歩数を増やし、運動習慣を身につけよう！

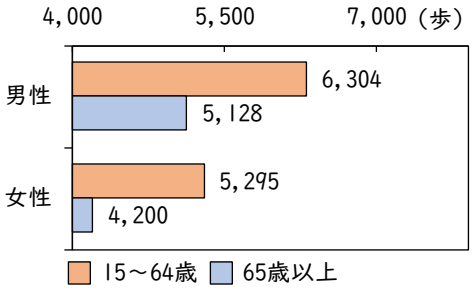
〈行政の取り組み〉

■運動習慣の定着と歩数の増加を支援します
■運動機能の維持･向上に向けた取組の充実を図ります

やってみよう

✓公園等を活用して体を動かそう
✓**家族や友人と一緒に運動**しよう
✓日常生活の中で身体を動かそう
✓**目標歩数**を決めよう

●1日の平均歩数



（犬山市民の健康づくりに関する意識調査より）

目標値

◆**1日の歩数**　15～64歳（男性）6,304歩➡**8,000歩**　（女性）5,295歩➡**8,000歩**
65歳以上（男性）5,128歩➡**6,000歩**　（女性）4,200歩➡**6,000歩**

◆**運動習慣者の割合**　40～64歳（男性）32.1%➡**34%以上**　（女性）23.4%➡**24%以上**
65～74歳（男性）42.3%➡**55%以上**　（女性）40.2%➡**49%以上**

ちょこっとメモ

①＋10（プラステン）から始めよう！
今より「10分多く」からだを動かすことで、健康寿命を伸ばすことができます。
「10分の歩行≒1,000歩」を目安に、普段の生活の中で身体を動かすことを意識しましょう。

②こどもの運動時間
こどもは体育やスポーツ、遊び、生活活動など毎日60分以上の身体活動が推奨されています。

休養・睡眠・こころの健康

ストレスの解消方法をみつけよう！相談相手をつくろう！

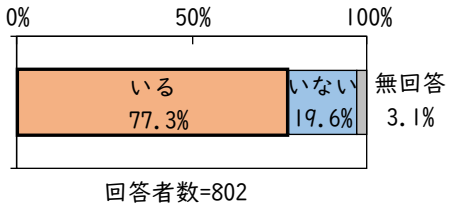
〈行政の取り組み〉

■睡眠時間を確保する重要性を啓発します
■相談窓口の周知やストレスへの対処法を周知･啓発します

やってみよう

✓**十分な睡眠時間**、**休養**を確保しよう
✓ストレスの解消方法をみつけよう
✓相談できる窓口を把握しよう
✓**悩みや不安**は、家族、友人、専門家に**相談**しよう

●悩みやストレスについて相談する相手



回答者数=802

（犬山市民の健康づくりに関する意識調査より）

目標値

◆**睡眠による休養をとれている人の割合**
15～59歳　69.3%➡**75%以上**　60歳以上　83.9%➡**90%以上**

◆**相談相手がいる人の割合**
小学生　86.9%➡**95%以上**　中学生　90.9%➡**95%以上**
15歳以上　77.3%➡**90%以上**

ちょこっとメモ

世代ごとに推奨される睡眠時間

小学生	中学・高校生
9～12時間	8～10時間
成人	**高齢者**
6時間以上	8時間未満

飲酒

適切な飲酒量を知り、適切な飲酒をしよう！

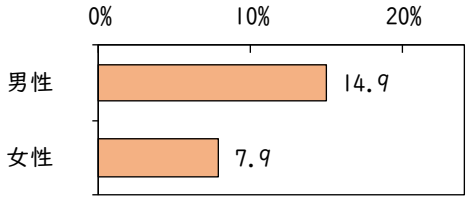
〈行政の取り組み〉

■飲酒が与える健康への影響についての普及・啓発を推進します

やってみよう

✓**飲酒**が身体に与える**リスク**を知ろう
✓ダメ！**妊娠中・授乳中**の飲酒
✓ダメ！**20 歳未満**の飲酒
✓**休肝日**をつくろう

●生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



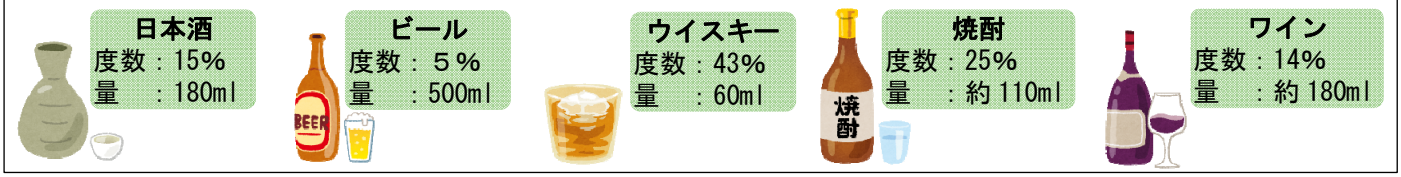
（犬山市民の健康づくりに関する意識調査より）

目標値 ◆**生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人の割合**　男性 14.9%➡**10.7%以下**
女性 7.9%➡ **6.1%以下**

ちょこっとメモ

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1 日あたりの平均純アルコール摂取量）は、**男性が 40 g 以上、女性が 20 g 以上**です。

～純アルコール 20g の目安～



喫煙

受動喫煙の影響も意識し、たばこは吸わないようにしよう！

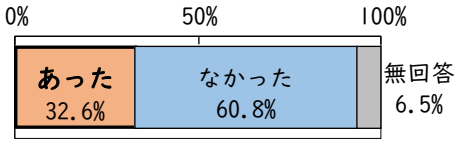
〈行政の取り組み〉

■喫煙による健康への影響について、普及・啓発を推進します

やってみよう

✓ダメ！**妊娠中・授乳中**のたばこ
✓ダメ！**20 歳未満**のたばこ
✓**受動喫煙防止**のルールを守ろう

●過去1か月間の受動喫煙の状況



回答者数=802
（犬山市民の健康づくりに関する意識調査より）

目標値

◆**たばこを習慣的に吸っている人の割合**
男性　18.8%➡**16.6%以下**
女性　3.7%➡ **3.5%以下**
◆**望まない受動喫煙の機会を有する人の割合**
32.6%➡**25%以下**

ちょこっとメモ　**～受動喫煙の影響～**

成　　人 ・・・ 脳卒中・虚血性心疾患
肺がん・喘息
COPD（慢性閉塞性肺疾患）

胎児・小児 ・・・ 乳幼児突然死症候群
低出生体重児・喘息
呼吸機能低下

※受動喫煙とは、自分以外の人のたばこの煙にさらされることをいいます。

歯・口腔の健康

健全な歯・口腔機能の育成と維持・向上に取り組もう！

〈行政の取り組み〉

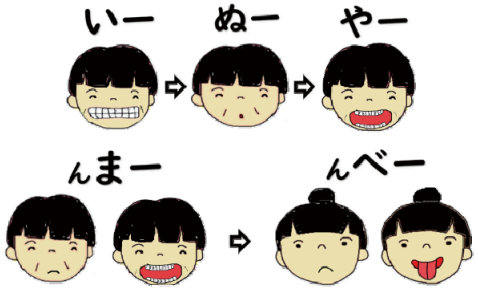
■むし歯予防・歯周病予防を推進します

■口腔機能の獲得・維持・向上を図ります

やってみよう

✓歯科健診を受け、**早期発見・早期対応**しよう
✓**自分に合った歯みがき**を身につけよう
✓**口腔機能の発達や低下予防**を意識しよう

★『おロのたいそう』やってみよう★



目標値

◆年１回以上、歯の健診を受けている人の割合　20～49 歳　48.1%➡**55%以上**
　70～79 歳　63.0%➡**70%以上**

◆保護者による歯みがきがされていない幼児の割合　１歳６か月児　2.3%➡**０%**

◆「オーラルフレイル」という言葉を知っている人の割合　17.2%➡**28%以上**

【基本方針Ⅲ】個人の健康を支える環境の整備

こどもの健康づくりと子育て環境の整備

規則正しい生活習慣を身につけよう！積極的に人と交流しよう！

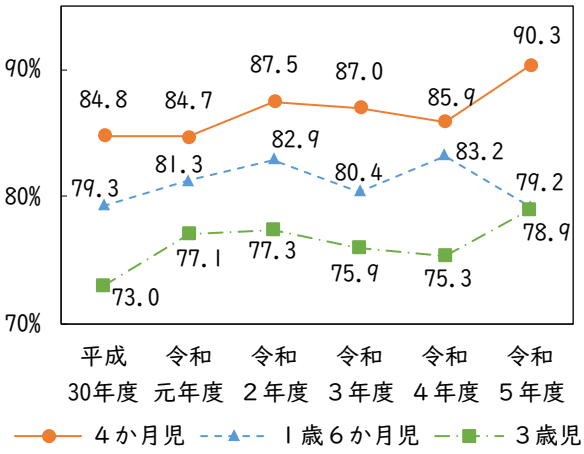
〈行政の取り組み〉

■妊娠期・産褥期の心身の健康や妊娠出産に向けた取組を推進します
■こどもの心身の健康づくりを推進します
■妊娠期からの切れ目のない子育て支援を推進します

やってみよう

✓**規則正しい生活**をしよう
✓**早寝早起き朝ごはん、睡眠**をとろう
✓積極的に地域の人と**交流**しよう
✓子育て家庭をあたたかく**見守ろう**

●ゆったりとした気分でこどもと過ごせる時間がある母親の割合



（乳幼児健康診査より）

目標値

◆とても元気なこどもの割合
　小学生　65.7%➡**70%以上**
　中学生　47.2%➡**55%以上**

◆育てにくさを感じた時に対処できる親の割合
　４か月児　73.7%➡**95%以上**
　１歳６か月児　61.9%➡**95%以上**
　３歳児　72.3%➡**95%以上**

職場における健康づくり

従業員の健康づくりに積極的に取り組もう！

〈行政の取り組み〉

■従業員の健康づくりに取り組む企業等を支援します

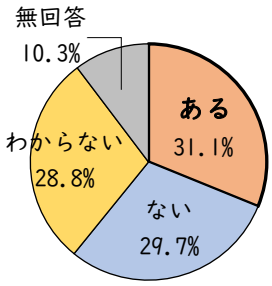
やってみよう

✓職場の健康相談窓口を利用しよう
✓**従業員の健康づくり**を推進しよう
✓**犬山市健康づくり推進事業所**の認定を受けよう

目標値

◆**過重労働者の割合**　13.1%➡**10%以下**
◆**仕事をストレスに感じる人の割合**　35.4%➡**20%以下**

●勤務時間内に健康相談が受けられる体制



回答者数=802

（犬山市民の健康づくりに関する意識調査より）

社会とのつながりづくり

地域の人と積極的に交流しよう！

〈行政の取り組み〉

■地域を支える担い手を支援します　■市民の社会参加の促進を図ります

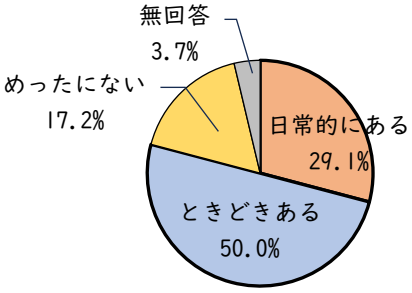
やってみよう

✓積極的に**社会活動**をしよう
✓地域の**集いの場などに参加**しよう

目標値

◆**地域と関わりのある人の割合**　88.4%➡**90%以上**
◆**週１回以上外出している高齢者の割合**　89.5%➡**95%以上**

●友人･知人との交流の頻度



回答者数=802

（犬山市民の健康づくりに関する意識調査より）

自然に健康になれる環境づくり

楽しみながら健康づくりに取り組もう！

〈行政の取り組み〉

■身体を動かしたくなる環境や健康に配慮した食生活が送れる環境づくりをします
■気軽に健康相談が受けられる環境づくりをします

やってみよう

✓**地域に関心**を持ち、**健康づくりに関する情報**への、アンテナを高くしよう

目標値

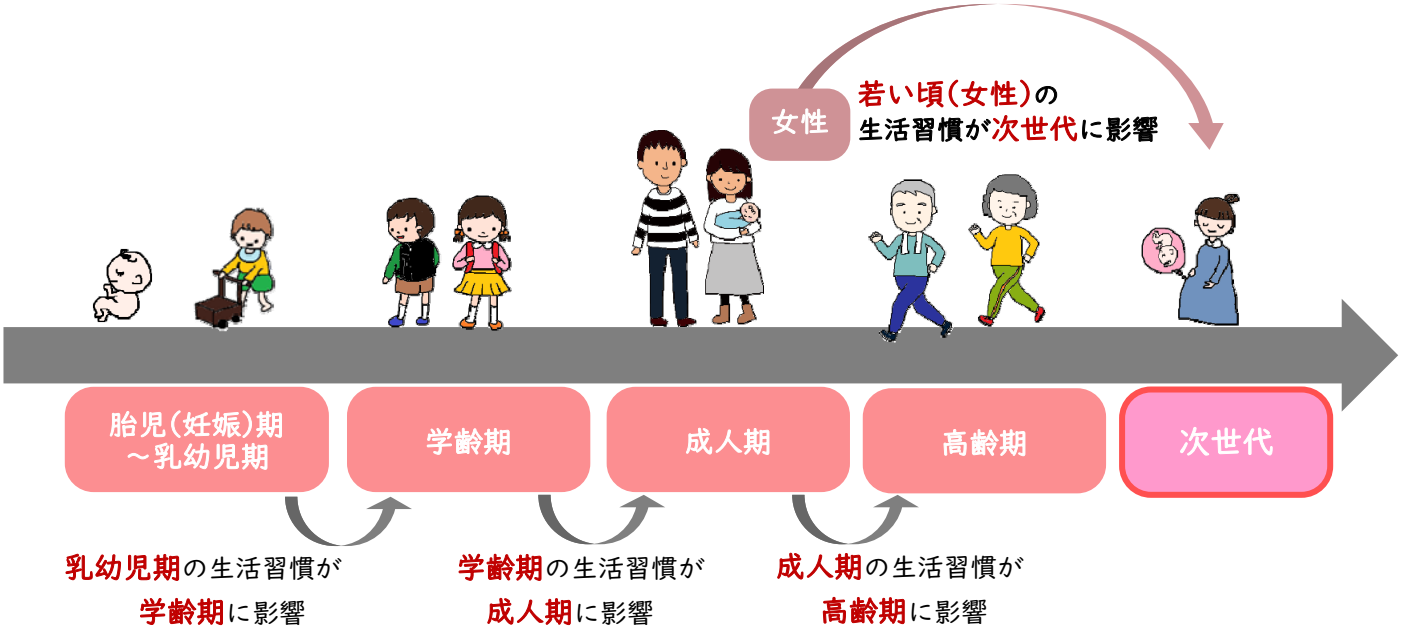
◆**健康づくりに配慮した食生活をしている人の割合**　78.3%➡**90%以上**

【基本方針Ⅳ】生涯を通じた健康づくりの推進

ライフステージ別の取り組み

各ライフステージ特有の健康づくりの取組を展開するために、ライフステージを4段階に分けて推進していきます。

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるため、人の生涯を経時的に捉えた健康づくりである「ライフコースアプローチ」の視点を踏まえた取組を展開します。



ライフステージ別健康づくりの取り組み

胎児(妊娠)期 ～乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
○妊娠期の健康管理(飲酒・喫煙、合併症等)をし、出産の不安を解消しましょう ○子育ての相談相手をみつけ、不安のない子育て環境を整えましょう ○幼少期から、望ましい生活習慣(食事、歯磨き、睡眠など)を育みましょう	○適正体重を知り、やせや肥満を防ぎましょう ○睡眠時間や運動時間を確保しましょう ○酒やたばこ、薬物などの正しい知識を深めましょう ○自己肯定感を高めるこころの健康づくりをしましょう ○健康を害さない、スマートフォンとの付き合い方を学びましょう	○病気の予防、早期発見のため、定期的に健診(検診)を受けましょう ○体重管理をし、生活習慣病を防ぎましょう ○朝食や野菜摂取を意識し、望ましい食生活を送りましょう ○ストレスや運動不足解消に向けて職場での健康づくりを進めましょう	○病気の重症化予防のため、健診(検診)や適切な医療を受けましょう ○フレイルへの理解を深め、早めに予防の取り組みをしましょう ○集いの場への参加や地域活動への参加など地域とのつながりを持ちましょう

第３次みんなで進めるいぬやま健康プラン21（概要版）

令和７年(2025年)３月

発行・編集　犬山市役所　健康福祉部　健康推進課

〒484-0061　犬山市大字前原字橋爪山15-2　犬山市民健康館「さら・さくら」

TEL：0568-63-3800　　FAX：0568-65-3080

計画書本編は右記コードよりご覧いただけます。