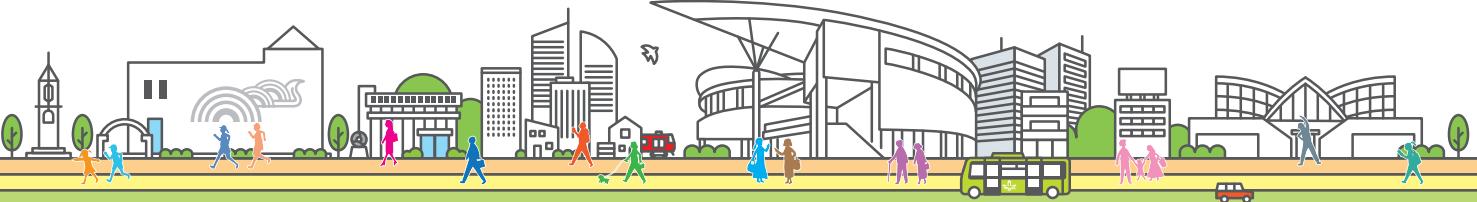


# けんこうプラン21

## 第3期計画(概要版)

令和7年度～令和18年度



### 基本理念・基本方針

#### 健康快適都市 ~誰もがいきいきと安全・安心に暮らせるまち~

市民の誰もが健やかでこころ豊かに暮らせるように、生涯を通じた「からだ」と「こころ」の健康づくりに取り組む市民を支援するため、関係団体、行政等が協働して「誰一人取り残さない健康づくり」を推進していきます。

### 基本目標

#### ① 健康増進計画

人づくりと交流の輪づくりで、市民が主体の生涯を通じた健康づくりを目指します。

#### ② 食育推進計画

すべての市民が自ら積極的に食育を実践し、豊かな食生活と健康的な人生を送ることができることを目指します。

#### ③ 自殺対策計画

市民と一緒に「こころの健康づくり」に取り組み、誰もが自殺に追い込まれることのない市を目指します。

#### ●市民の主体的な取組

妊娠婦期(胎児期)から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた「ライフコースアプローチ」の観点を取り入れ、ライフステージごとに健康づくりを推進します。

#### ●支援者の取組

学校や地域、行政が連携し、市民の取組を支えます。

#### ライフステージ

妊娠婦期

乳幼児期

学童期・思春期

青年期・壮年期

高齢期

# ライフステージ別

# 市民の主体的な

妊娠婦期(胎児期)から高齢期に至るまでの人の生涯を経時にとらえた「ライフコースアプローチ」の観点を

## 妊娠婦期 (妊娠中・授乳中)

## 乳幼児期 (0~6歳)

### 栄養・食生活

・妊娠中の望ましい体重増加量の範囲で増やしましょう。

・定期的に体重を測りましょう。

### 身体活動・運動

・お腹に負担がかからない程度の適度な運動を取り入れましょう。

・からだを動かす遊びの楽しさを知りましょう。

### 休養・こころの健康

・規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

・早寝早起きのリズムをつけましょう。

・悩みや不安は1人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

### 飲 酒

・妊娠中や授乳中の飲酒は避けましょう。

・満20歳まではお酒を絶対に飲まないようにしましょう。

### 喫 煙

・喫煙が胎児や乳幼児に与える影響を知り、家庭内で喫煙しないようにしましょう。

### 歯と口の健康

・妊娠中・産後に歯科健診を受診し、必要な治療を受けましょう。

・しっかりよく噛んで食べましょう。  
・食後に仕上げ磨きをしましょう。  
・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

### が ん

・妊娠健診で子宮がん検診を受けましょう。

### 心疾患・慢性腎臓病

・妊娠中に高血圧や妊娠糖尿病があった人は、将来的に生活習慣病を発症するリスクが高いため、特に気をつけましょう。

### 食育の推進

・生活リズムを整えて、朝食を食べましょう。  
・主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。

・1日1回以上、家族や友人と食事を楽しみましょう。  
・地元の食材を積極的に購入しましょう。

・1日2回以上、家族や友人と食事を楽しみましょう。  
・家族とともに食事の準備をしましょう。  
・野菜を育てる体験をしましょう。

# 取組の内容

取り入れ、ライフステージごとに健康づくりを推進します。

## 学童期・思春期 (7~18歳)

- ・定期的に体重を測り、適正体重を維持しましょう。
- ・過度なダイエットはしないようにしましょう。

・主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。

- ・できるだけ外遊びや運動でからだを動かしましょう。

・日常生活の中で意識的にからだを動かしたり、定期的に運動の機会を作りましょう。

- ・規則正しい生活リズムで十分な睡眠を取りましょう。

・趣味や娯楽などの活動を充実させ、自分なりのストレス解消方法を見つけましょう。

- ・満20歳まではお酒を絶対に飲まないようにしましょう。

・飲酒が健康に及ぼす悪影響について学びましょう。

- ・満20歳まではたばこを絶対に吸わないようにしましょう。
- ・受動喫煙がからだに及ぼす影響について学びましょう。

・喫煙・受動喫煙がからだに及ぼす影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。

- ・しっかりよく噛んで食べましょう。
- ・食後に歯磨きをしましょう。
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

・歯周病の治療や義歯の調整をし、噛みにくさを解消しましょう。

- ・生活習慣とがんの関係について学習し、将来がん検診を受診する必要性を理解しましょう。
- ・家族にがん検診の受診を勧めましょう。

・定期的にがん検診を受けましょう。

- ・生活習慣病について学びましょう。

・毎年、特定健診や後期高齢者医療健康診査を受けましょう。

- ・1日2回以上、家族や友人と食事を楽しみましょう。
- ・家族とともに食事の準備をしましょう。
- ・野菜を育てる体験をしましょう。

・生活リズムを整えて、朝食を食べましょう。

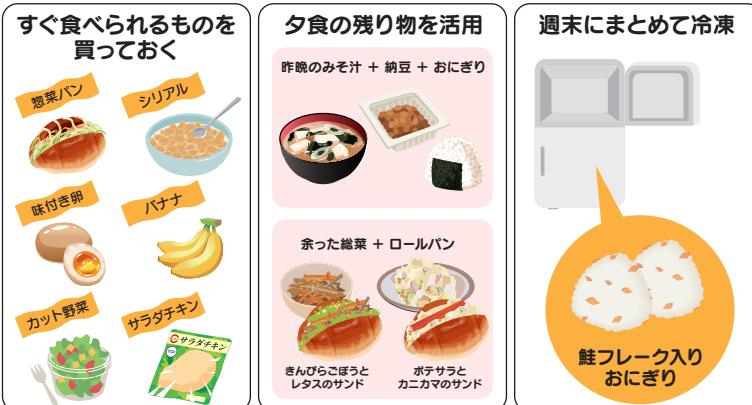
- ・1日1回以上、家族や友人と食事を楽しみましょう。
- ・地元の食材を積極的に購入しましょう。

・1日1回以上、家族や友人と食事を楽しみましょう。

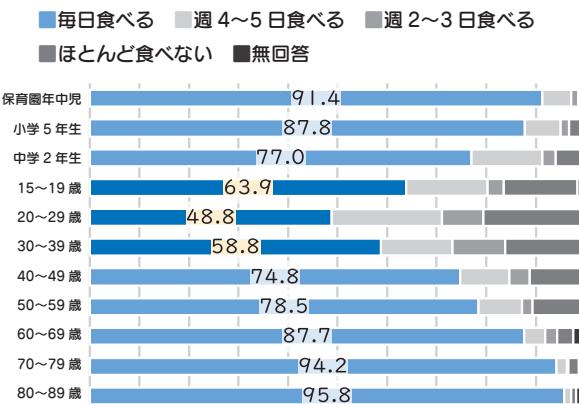
# 生活リズムを整えて、朝ごはんを毎日食べましょう

アンケート調査では10代～30代の若い世代で毎日食べる習慣がない人が多くみられ、その理由として「時間がない」「食べない習慣になっている」が挙がりました。この年代は他の年代よりもエネルギーの必要量が多いため、朝ごはん抜きでは午前中の活動を支えきれません。朝ごはんを食べることで、脳や身体にエネルギーを供給し、午前中の仕事や勉強の効率を上げることにつながります。

## 手軽に朝ごはんを食べられるようひと工夫



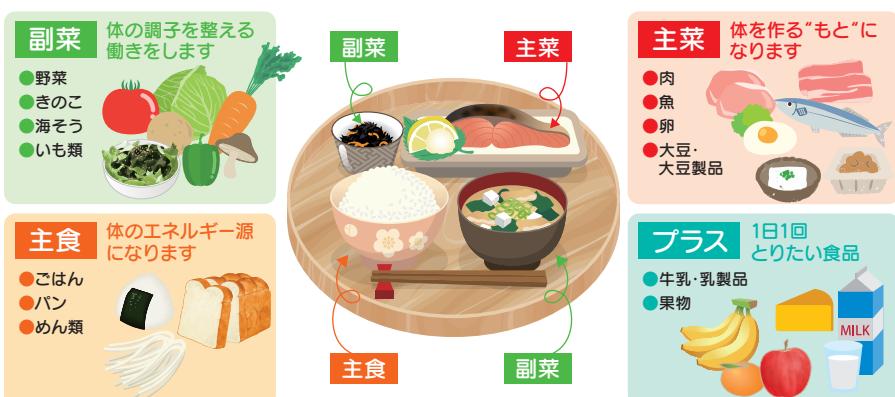
### 【朝食を毎日食べる人の割合】



## 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

健康的な生活のために、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。このような食事を1日2回以上食べるように、意識してみましょう。

また、副菜は、小鉢サイズを毎食2品食べることで、一日の野菜摂取量の目標としている350g以上を食べることができます。



## やせ過ぎ・太り過ぎに注意して、適正な体重を維持しましょう

男性は30代、女性は40代から肥満に注意。若い女性や高齢者は、やせ過ぎに注意しましょう

### 肥満によって上昇する健康リスク

- 糖尿病・高血圧症・脂質異常症  
高尿酸血症などの生活習慣病
  - 虚血性心疾患・脳血管疾患
  - 女性の場合は 月経異常・不妊症
  - 睡眠時無呼吸症候群
  - 变形性関節症
- など



### やせ過ぎによって上昇する健康リスク

- 骨粗しょう症・骨折
  - 女性の場合は 月経異常・不妊症
  - 貧血
  - 免疫力の低下
  - サルコペニア(筋肉減少症)
  - フレイル
- など

### 【目標とするBMIの範囲】

BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」より



メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積により、血糖値の上昇、高血圧、脂質異常などのリスクが重なり、心血管疾患などのリスクが高まっている状態です。一方、フレイルは「虚弱」を意味し、健康な状態と要介護状態の中間に位置して、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態を指します。

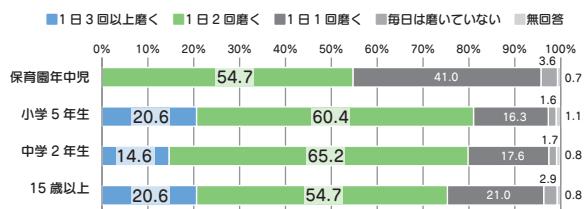
# 歯みがきなどの日頃の手入れと、かかりつけでの定期健診がポイント

## 毎日のお手入れ

### 食後の歯みがきと歯間ケア

歯が失われる主な原因是、歯周病とむし歯です。これらの予防にはブラークコントロール(歯垢の除去)が重要です。食後の丁寧な歯みがきと、歯間ブラシやデンタルフロスを用いた歯間ケアもあわせて行いましょう。

#### 【1日2回以上歯みがきをする人の割合】

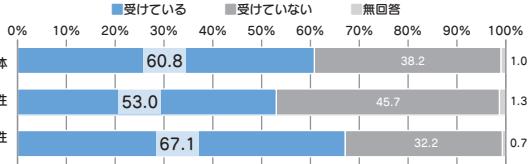


## 定期的に受診して

### プロのチェックとクリーニング

毎日欠かさず歯みがきをしていても、磨き残しや自分で取り除けない汚れが残ったりします。そのため、3~4ヶ月ごとに歯科医院を受診し、専用の器具を用いてクリーニングをしたり、むし歯や歯周病のチェックをしてもらうことが重要です。

#### 【1年に1回以上の定期健診を受けている人の割合】



## オーラルフレイル

噛めない食品が増えた、滑舌が悪くなる、食べこぼしやむせることが増えたなど、ささいなお口のトラブルがみられる状態を「オーラルフレイル」といいます。

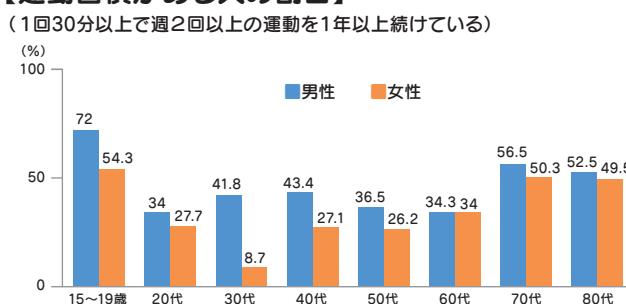
そのままにしておくと食事がとりにくくなり低栄養や筋力低下を引き起こすことから、将来介護が必要となるリスクが高まります。歯や口の変化に早めに気づき、「オーラルフレイル」を予防しましょう。

## 「パタカラ体操」で口腔機能をアップ



# 歩行と同等以上の身体活動は1日60分、軽く汗をかく運動は週に60分

## 【運動習慣がある人の割合】



アンケート調査では20~60代の働く世代で運動習慣がある人が少なく、また男性よりも女性の方、特に30代の女性でその割合が著しく少ない状況です。

運動しない理由として約半数の方が「時間的余裕がない」と答え、仕事や育児などによって運動する時間が取れない状況があることがわかりました。



## 身体活動とは?

安静時よりもエネルギーを消費する活動のことを「身体活動」と言います。

身体活動には日常生活の家事や労働、通勤や通学などに伴う活動(生活活動)と、スポーツやフィットネスなど健康や体力の維持・向上を目的として行う活動(運動)に分けられます。健康づくりのための身体活動、運動量として、歩行と同等(3メッツ)以上の強度の身体活動を1日60分以上、息が弾み汗をかく程度の運動(3メッツ以上)を週60分以上行なうことが推奨されています。



## 歩行と同等以上の生活活動(例)

- ・犬の散歩(3.0)
- ・自転車に乗る(3.5~4.0)
- ・早歩き(4.3~5.0)
- ・階段をゆっくり上がる(4.0)
- ・風呂掃除(3.5)
- ・掃除機をかける(3.3)
- ・畠仕事(4.5)
- ・子どもと外遊び(3.5~5.8)



## 健康づくりに望ましい強度の運動(例)

- ・ピラティス・太極拳(3.0)
- ・自宅での筋トレ(3.5)
- ・ウォーキング(4.3~5.0)
- ・ゆっくりジョギング(6.0)
- ・ランニング(8.3~11.0)
- ・卓球、パワーヨガ(4.0)
- ・全身を使ったTVゲーム(3.8)
- ・水泳(4.8~10.0)

参考:厚生労働省「生活活動/運動のメッツ表」※( )内はメッツを示す

身体活動の強度を「メッツ」という単位で表します。座って安静にしている状態が1メッツで、普通の歩行は3メッツの強度で、これは安静時の3倍の強度の身体活動であることを示しています。

## 週に2回以上の休肝日と適量飲酒を心がけて上手に付き合いましょう

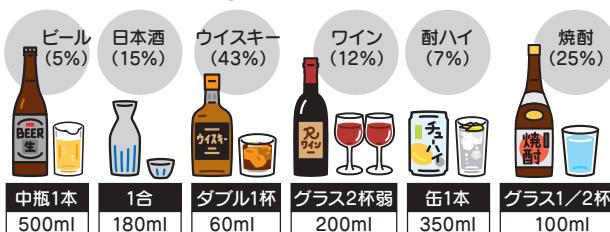
「酒は百薬の長」ともいわれますが、不適切な飲み方をすると健康を害する危険があります。そのため、厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める1日あたりの純アルコール量を次のように示しています。

気をつけて！これ以上はリスク上昇！

男性 40g以上

女性 20g以上

純アルコール量20gとは



商品に記載されている栄養成分表示で純アルコール量を確認しましょう。



栄養成分表  
(100mlあたり)

エネルギー: 40kcal  
たんぱく質: 0.3g  
炭水化物: 3.0g  
糖質: 2.8g  
食物繊維: 0~0.1g  
食塩相当量: 0g

純アルコール量 14g  
(350mlあたり)

アルコールの影響は個人差が大きく、体格や性別、年齢などによってもアルコールの影響の受けやすさが変わります。また、高血圧は少量でも発症のリスクが高まっています。



### 20歳未満

20歳未満の飲酒は脳の機能低下を引き起こすだけでなく、肝臓の障害や性ホルモンの分泌異常など多くの弊害があります。また、低年齢での飲酒はアルコール依存症の危険を高めます。

※20歳未満の飲酒は法律で禁じられているため、絶対に飲んではいけません。

### 妊娠中・授乳中

妊娠中は胎盤を通じて、授乳中は母乳を通じて赤ちゃんの体内にアルコールが入ってしまいます。肝臓が未発達な胎児や乳幼児にはアルコールの害が強くあらわれ、脳や身体の発達に悪影響を及ぼします。

### その他

- ・体質的にお酒が飲めない人
- ・運動前、入浴時
- ・服薬時（風邪薬、向精神薬、睡眠薬など）
- ・運転前、運転中

※酒気帯び運転は法律で固く禁じられています。

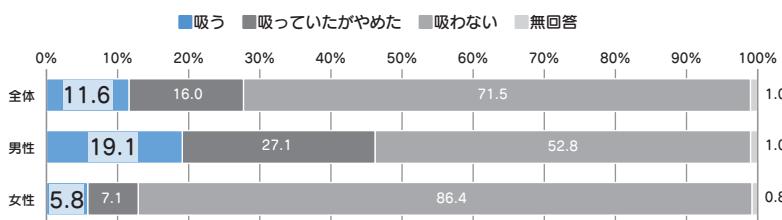
## 大人も子どももたばこを吸わない選択を。やめようと思ったときが、禁煙のチャンス

たばこにはニコチンなどの有害物質が含まれており、がんの発症率を高めたり、生活習慣病を悪化させます。また、たばこの煙は吸っている本人だけでなく、周囲の人への健康被害があります。喫煙開始年齢が早いほど、ニコチン依存度が高くなったり健康リスクが高まるところから、20歳未満では喫煙を禁じられています。

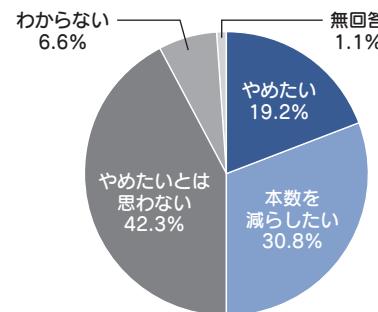
近年、電子たばこや加熱式たばこが流通していますが、これらの有害性は紙巻きたばことほぼ変わりません。また、換気扇の下や窓を開けた車内などで喫煙した場合でも同様に受動喫煙の影響があり、特に乳幼児では乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクとなることがわかっています。

2020年の健康増進法の改正後、喫煙できる場が少なくなったり、たばこの価格上昇などの理由から、「禁煙してみようかな」と考える方も増えています。アンケート調査では、喫煙している人の半数が禁煙をしたい、本数を減らしたいと考えていることもわかりました。

### 【喫煙している人の割合】

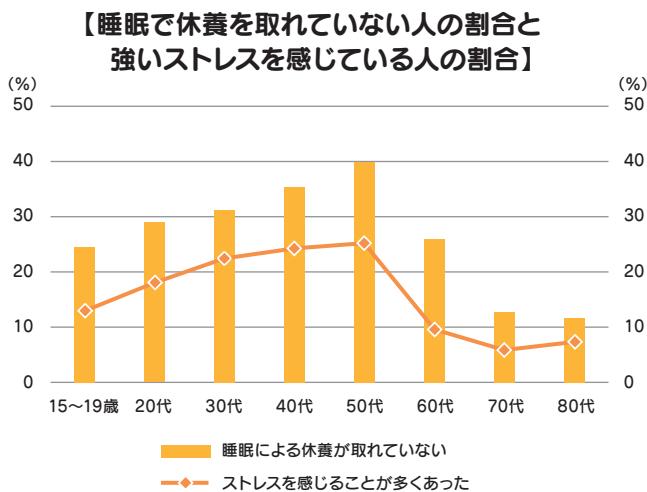


### 【喫煙している人のうち、禁煙・減煙を考えている人の割合】



COPDは慢性閉そく性肺疾患といわれる呼吸器系の病気です。主な原因は長期にわたる喫煙で、細い気管支が炎症を起こし、日常生活でも動機や息切れがみられたり、慢性的な咳や痰などもよく見られます。以前は肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気が含まれます。COPDの患者の約9割は喫煙者であるところから、可能な限り早い段階で禁煙することでCOPDの発症や進行を遅らせることができます。

## 早寝早起きで生活リズムを整えて、十分な睡眠と休養をとりましょう



睡眠には、脳や身体の休養だけでなく、疲労回復や免疫機能の強化、感情整理など多くの重要な役割があります。睡眠が不足することで集中力や判断力が低下して作業効率が悪くなるため、さらに作業時間が延びて睡眠に割く時間が減るといった不眠のループに陥りやすくなります。

アンケート調査では、睡眠で休養を取っていないと感じている人と、ストレスを感じている人に関連がみられたことから、心身の健康のために、十分な睡眠が重要です。

睡眠はうつ病との関連もあると言われています。「眠りたいのに眠れない」「眠っても疲れが取れない」といった状態は“心のSOS”です。

睡眠の問題は、本人だけでなく家族でも気づきやすいサインです。2週間以上不眠が続く場合は、早めに専門家に相談をしてみましょう。

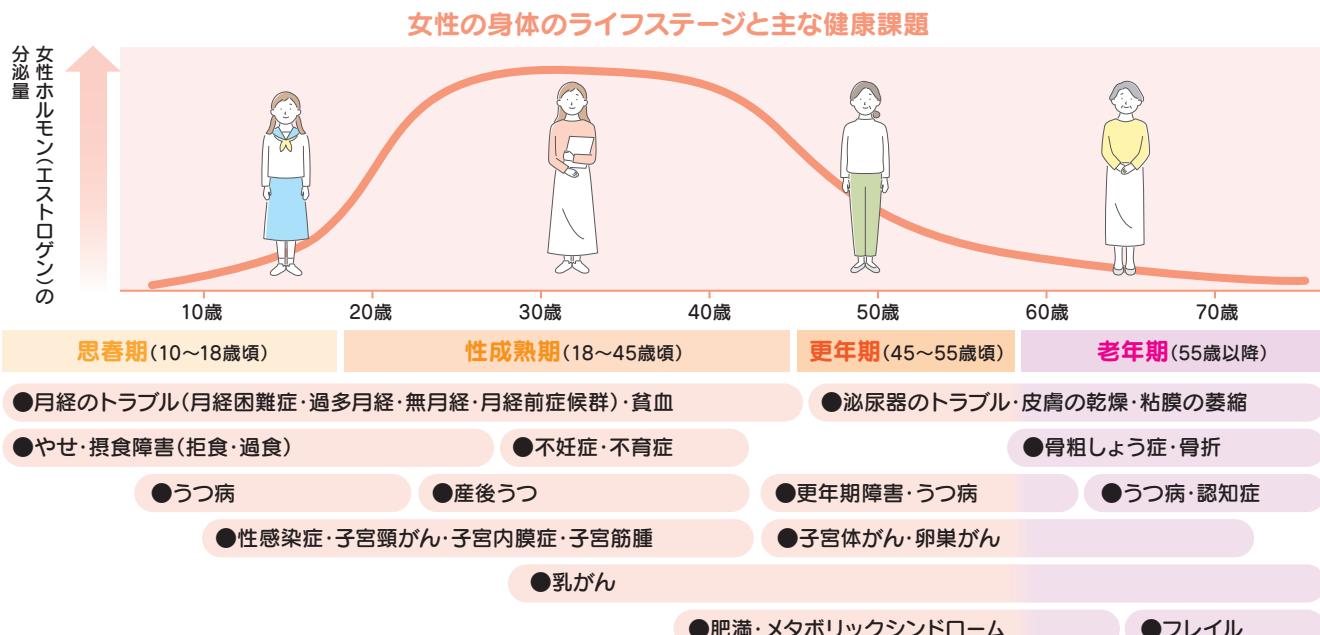


### ゲートキーパー

ゲートキーパーとは「命の門番」という意味で、大切な人や身近な人の悩み、「心のSOS」に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げて見守ることです。身近な人で気になる人がいたら、「最近どう?」「眠れている?」と声をかけてみましょう。

## 女性の健康 ライフステージで変化する健康課題。将来を見据えた健康づくりを

女性は、生涯にわたり女性ホルモンが大きく変動することから、女性特有の年代ごとに注意したい健康課題があります。



参考:厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」を改変



### ブレスト・アウェアネス

「ブレスト・アウェアネス」とは乳房を意識する生活習慣のことをいいます。着替えや入浴のタイミングで乳房を見たり触ったりして確認し、普段の乳房の様子を把握しておくことで、しこりやひきつれ、分泌液などの異変に気付くやすくなります。異変を感じたら、すぐに乳腺科などの専門医を受診しましょう。

## がんは早期発見・治療が力ギ!定期的にがん検診を受けましょう

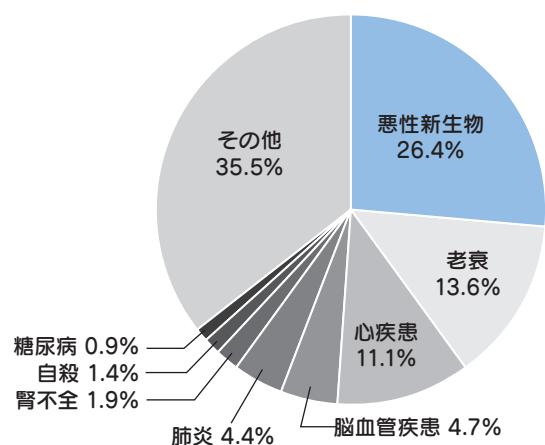
死因の第一位は悪性新生物(がん)で、4人に1人ががんで亡くなっています。そのうち大腸がん、肺がん、胃がん、すい臓がんは、男女ともに死因の上位となっています。

市では、科学的根拠(がん死亡率が下がることの証明)がある5つのがん検診(胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん)を実施しており、国が推奨している検査方法で行っています。

これらのがんは、早期発見・早期治療をすることによって、5年相対生存率は約90%となります。

今やがんは治る病気となりつつありますが、そのためには定期的ながん検診の受診が重要です。また、がん検診で「要精密検査」となった場合は、必ず早めに専門の医療機関を受診しましょう。

【死因別死亡数の割合(北名古屋市)】



愛知県衛生年報(令和4年)より

【死因別死亡割合(北名古屋市)】

男性 1位:肺がん 2位:胃がん 3位:大腸がん

女性 1位:大腸がん 2位:肺がん 3位:すい臓がん

愛知県衛生年報(令和4年)より

【がんの5年相対生存率】

	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
早期がん (ステージI)	94.7%	95.1%	81.6%	99.8%	95.0%

がん診療連携拠点病院等における5年生存率(5年相対生存率):国立がん研究センター「がんの統計2021」より

## 毎年の特定健診と日々の適切な治療で、生活習慣病を重症化させない

死因別死亡数の割合のうち、心疾患、脳血管疾患、腎不全は、いずれも糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が重症化して引き起こされる疾病です。これらの疾病の重症化を予防するためには、定期的な通院と適切な服薬、適度な運動や食生活が重要です。

また、このような治療とあわせて、1年に1回の特定健診を必ず受けましょう。健診の結果は普段の診療にも活用することができます。

特定健診を受診した際に特定保健指導の該当になった場合は、メタボリックシンドロームの改善のために、特定保健指導を受けましょう。

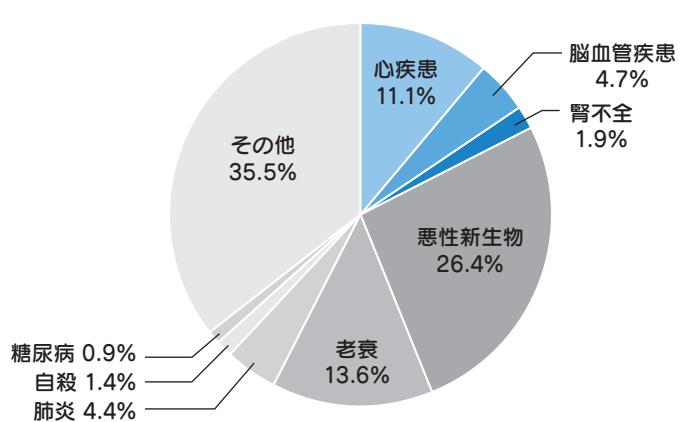


### 慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病(CKD)は腎臓の機能低下が慢性的に進行していく病気です。腎臓の機能は加齢とともに一定のスピードで低下するのですが、高血圧や糖尿病、脂質異常症があると、低下速度が一気に加速します。腎臓の機能が失われると、人工透析が必要になります。

成人の7人に1人が罹患していると言われ、早期発見のためには「特定健診」を毎年受診することが重要です。

【死因別死亡数の割合(北名古屋市)】



愛知県衛生年報(令和4年)より

### 定期的な健診で腎臓の状態を確認しましょう

検査項目	基準値
血圧	130/85 mmHg未満
血糖(HbA1c)	5.6 %未満
LDLコレステロール	120 mg/dl未満
空腹時中性脂肪	150 mg/dl未満
尿たんぱく	(-)
eGFR (推算糸球体濾過量)	60 ml/分/1.73m <sup>2</sup> 以上