

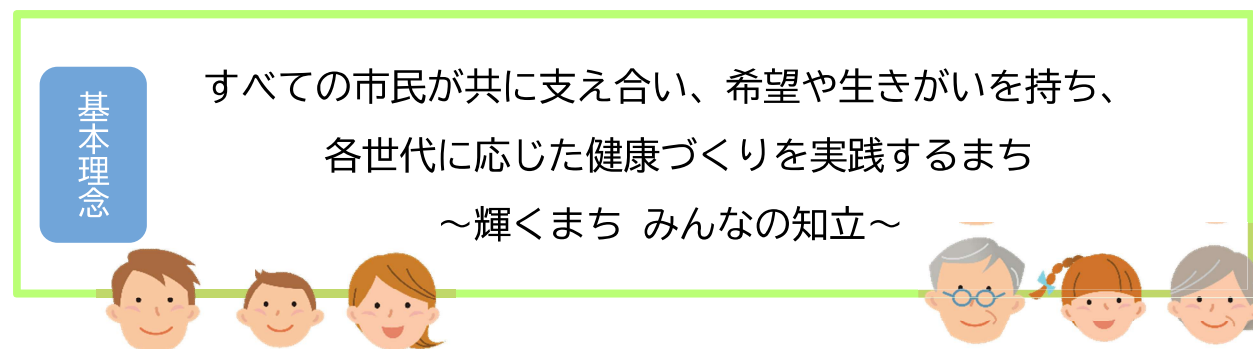
2. 計画の基本的な考え方

(1) 基本理念

健康長寿でありたいという願いは、世代を超えて誰もが持っている思いです。今後さらに高齢化が進展する中においては、市民一人ひとりが正しい生活習慣を身につけること、疾病の早期発見や適切な治療の継続等により症状を重症化させないことが「健康寿命」を延伸させる上で重要になります。

また、ソーシャル・キャピタル^{*6}が豊かな地域では、住民の主観的健康感が高いことが指摘されており、周囲とのつながりの中で健康増進の取組を進め、一人ひとりの幸せな暮らしにつなげていくことが重要となっています。

以上のことを踏まえ、「すべての市民が共に支え合い、希望や生きがいを持ち、各世代に応じた健康づくりを实践するまち ～輝くまち みんなの知立～」を第3次健康知立ともだち21計画の基本理念とします。



^{*6} ソーシャル・キャピタル：「地域の力」をあらわす言葉として使われており、人と人との関係性やつながりを資源として捉えて評価する考え方のことを指す。

（２）基本方針

基本理念の実現に向け、４つの基本方針を定め、計画を推進します。

基本方針１ 生活習慣の改善による健康づくり

生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因であることが指摘されていますが、近年は生活習慣病が増加傾向にあり、まずは、栄養バランスに配慮した食生活や適切な運動、休養など、健康的な生活習慣を身につける「一次予防」に取り組むことが重要です。

すべての人が生涯を健康に暮らしていくために、市民一人ひとりが健康の重要性を自覚し、正しい生活習慣のあり方について理解し、実践していけるよう支援します。

基本方針２ 疾病の発症予防と重症化予防

健康であるためには、健康的な生活習慣を身につける一次予防のほか、疾病を早期に発見し、早期の治療につなげる「二次予防」を実践することが必要です。

健康診査やがん検診等により疾病の早期発見、早期治療につなげ、合併症の発症や重症化を予防する対策を推進します。

基本方針３ ライフコースアプローチ^{*7}を踏まえた健康づくり

個人の健康状態は、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とされており、出生から乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期といった各ライフステージを通じて疾病予防や生活習慣病予防に向けたアプローチを行うことが重要になっています。

幼い頃からの生活習慣は成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるという視点に立ち、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。

基本方針４ 社会で支える健康づくり

行政だけでなく、地域、事業所、団体等が連携しながら市民の健康づくりを支援していくことが重要になっています。

市民が健康に関心を持つことができるよう、地域活動やボランティア活動などを通じて、地域全体で健康づくりに取り組める環境整備を行うとともに、無関心層に対してもアプローチができるよう、自然と健康になれる地域づくりを目指して、取組を推進します。

^{*7} ライフコースアプローチ：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、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるという考え方のもとで、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯をつなげて考えた健康づくりのこと。

(3) 計画の体系図

基本理念

すべての市民が共に支え合い、希望や生きがいを持ち、
各世代に応じた健康づくりを実践するまち
～輝くまち みんなの知立～



基本方針1 生活習慣の改善による健康づくり

- (1) 栄養・食生活 (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・こころの健康 (4) 喫煙・飲酒
- (5) 歯・口腔の健康

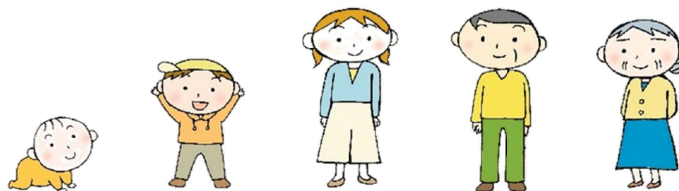


基本方針2 疾病の発症予防と重症化予防

- (1) がん (2) 循環器疾患・糖尿病



基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



基本方針4 社会で支える健康づくり



3. 取組の内容

基本方針1 生活習慣の改善による健康づくり

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、生涯を通じた健康づくりの基本であり、日々の充実した生活や生活習慣病の予防に欠くことのできないものです。

市民一人ひとりが自分の食生活や適正体重に関心を持ち、食に関する正しい知識を身につけ、望ましい食習慣を定着することができるよう取組を推進します。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
朝食を毎日食べている人の割合	園児（3～5歳児）	93.7%	96.2%
	小学5年生	82.9%	87.9%
	中学2年生	79.3%	84.3%
	18～39歳	71.6%	75.2%
主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を食べている子どもの割合	小学5年生	46.8%	50.0%
	中学2年生	34.6%	50.0%
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人の割合	18歳以上	39.6%	50.0%
肥満傾向にある子どもの割合	3歳児健診受診者	5.6%	現状維持
	園児（3～5歳児）	3.9%	現状維持
	小学1～6年生	9.7%	9.0%
	中学1～3年生	10.3%	10.0%
肥満者の割合	40～60歳	31.3%	30.0%
若い女性のやせ（BMI ^{*8} 18.5未満）の割合	18～39歳女性	21.4%	20.0%
低栄養傾向（BMI 20以下）にある高齢者の割合	75歳以上	21.6%	20.0%

^{*8} BMI：Body Mass Index の略で、体格を表す指標として国際的に用いられている指数。[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出され、日本ではBMIが18.5未満を低体重、18.5以上25未満を普通体重、25以上を肥満と判定しており、男女ともにBMI 22.0を標準体重としている。

【目標達成に向けた取組】

取組	内容	担当課
健全な食生活の確立に向けた啓発	● 広報紙や市ホームページ等を活用して、食生活の重要性や、早寝・早起き・朝ごはんの効果、適正体重について普及を図ります。 ● 乳幼児健診等で、望ましい生活習慣についての正しい知識の普及に努めます。 ● より多くの人に情報が行き届くよう、効果的なアプローチ方法を検討していきます。	健康増進課
園・学校における取組の推進	● 食育だよりや各種おたより、給食等を通して、朝食摂取の重要性や栄養バランスのよい食事等について周知し、子どもや保護者の食への関心を高めます。	子ども課 教育庶務課 学校教育課
	● 園・学校等と連携し、図書や「食まるファイブ」を活用して、栄養バランスの良い食事について周知を行います。	健康増進課
	● 適正体重を管理できるよう、食育だよりや保健師だよりで情報発信を行います。	子ども課 学校教育課
	● 学校活動や給食等を通じて、適正体重についての正しい知識を啓発します。 ● 健診結果に応じて養護教諭と担任とが連携を取り、健康相談により児童生徒の食生活の改善を図ります。	学校教育課
健康教室等を活用した栄養指導	● 母子保健事業等を通じ、妊娠期の適切な体重管理の大切さを伝えます。	健康増進課
	● 出前講座や各種教室、イベント等を活用し、栄養バランスのよい食事や減塩、野菜摂取、朝食摂取等に関する知識を学ぶ機会を提供します。	生涯学習スポーツ課 健康増進課
若い世代へのアプローチ	● 広報紙や市ホームページ等を活用して、簡単にできる健康レシピや作りやすいメニュー、外食や中食の上手な活用法等に関する情報を発信します。 ● 若い世代や働き盛り世代が参加しやすいよう、内容やアプローチ方法を検討し、栄養教室等を実施します。 ● 健康知立（ともだち）マイレージ事業の推進により食生活の改善に取り組む若い世代の増加を目指します。 ● 働く世代が健康的な食生活を実践できるよう、効果的なアプローチ方法を検討します。	健康増進課
生活習慣病の予防・改善に向けた取組	● チラシ配布や特定保健指導の機会等を活用し、咀嚼と肥満の関連性について啓発します。	健康増進課
	● 各種健診や特定保健指導等の機会を通じ、食生活改善に向けた指導や健康相談を実施します。 ● 糖尿病重症化予防プログラムとして、有病者に対し食事等の保健指導を実施します。	国保医療課

取組	内容	担当課
フレイル* ⁹ 対策と介護予防に向けた取組	●偏った食生活等による高齢期の低栄養を防止するため、自分で調理ができない高齢者等を対象に配食支援を行います。	長寿介護課
	●介護予防プランに基づき、栄養改善事業を実施し、生活機能の維持改善に努めます。また、新規参加者の獲得に向けて更なる周知を行います。	健康増進課 長寿介護課
高齢者の低栄養改善への取組	●後期高齢者健康診査において低栄養が認められた高齢者に対し、栄養状態改善に向けた個別支援を行います。	健康増進課



食まるファイブを活用した啓発資料

*⁹ フレイル：加齢や疾患に伴い、身体能力が低下し、虚弱になった状態。フレイルには身体的フレイルと精神心理的フレイルと社会的フレイルがあり、中でも身体的フレイルはサルコペニアやロコモティブシンドロームの影響を大きく受けることが指摘されている。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、こころの健康の維持増進にも重要な要素となります。また、身体活動・運動不足はフレイルのリスクを高めます。

運動習慣の確立に向けて、自分に合った方法で運動に取り組むきっかけづくりと継続に向けた支援を行うとともに、働き盛り世代が運動しやすい環境づくりに取り組みます。

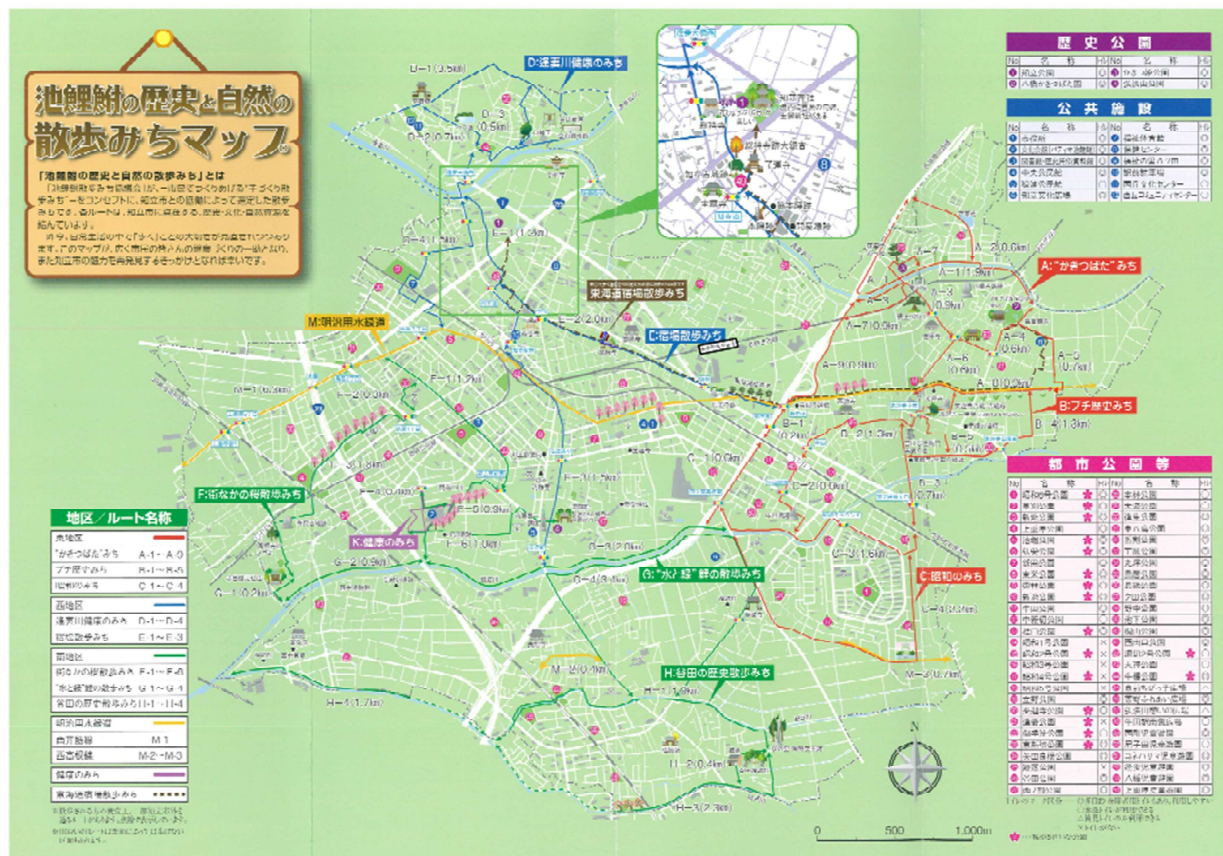
【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
運動習慣者（1日30分以上の運動を週2回1年以上継続）の割合	18～64歳男性	40.8%	43.0%
	18～64歳女性	19.6%	23.0%
	65歳以上男性	56.3%	59.0%
	65歳以上女性	50.8%	53.0%
1週間の総運動時間が60分以上の子どもの割合	小学5年生	47.4%	60.0%
	中学2年生	58.3%	70.0%
散歩みちウォーキングイベント参加者数	市民	107人	200人
市民体育館利用者数	市民	59,556人	115,000人
市主催のスポーツイベントの参加者数	市民	20,522人	22,000人

【取組の内容】

取組	内容	担当課
運動習慣定着に向けた周知・啓発	● 広報紙や市ホームページ等を活用して、身体活動・運動の重要性や効果を周知するとともに、運動習慣のきっかけづくりとなるような情報を提供します。 ● ICTを活用した効果的な取組について検討します	健康増進課 生涯学習スポーツ課
運動のきっかけづくりと継続に向けた支援	● 健康講座や運動教室等、気軽に取り組むことができる運動の機会を提供するとともに、日常生活の中で継続して行える運動を紹介します。	国保医療課 健康増進課
	● 運動を楽しみと感じるきっかけづくりとして、様々なスポーツイベントやウォーキングイベント等を開催します。 ● 運動に関する講座・イベントがより魅力的で参加しやすい事業になるよう内容を見直します。	健康増進課 都市計画課 生涯学習スポーツ課
	● 運動施設に関する情報提供を行い、市民の利用を促進するとともに、利用者の利便性の観点から申請方法等の改善について検討します。	生涯学習スポーツ課

取組	内容	担当課
若い世代へのアプローチ	●働き盛り世代の運動習慣定着に向けて、事業所に対する出前講座を実施するとともに、利用拡大に向けて事業の周知を図ります。	健康増進課
	●子育て世代が運動に取り組むきっかけづくりに取り組みます。	子ども課 生涯学習スポーツ課
	●健康知立（ともだち）マイレージ事業の推進により、運動に取り組む若い世代の増加を目指します。	健康増進課
生活習慣病の予防・改善に向けた取組	●特定健康診査受診者を対象に事後指導を行い、身体活動や運動への意識向上を図り、生活習慣の改善につなげます。	健康増進課
フレイル対策と介護予防に向けた取組	●健康イベント等を活用し、ロコモティブシンドロームやサルコペニア*10について周知を行い、フレイル予防に対する意識の向上を図ります。	長寿介護課 健康増進課
	●ロコモティブシンドロームやサルコペニア予防に向けて、介護予防教室の取組を推進するとともに、参加促進に向けた取組を進めます。	長寿介護課



散歩みちマップ

*10 サルコペニア：加齢や疾患に伴い、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態を指す。

(3) 休養・こころの健康

自分らしく幸せにいきいきと暮らしていくためには、こころの健康の維持が大変重要です。

市民一人ひとりが心身ともに快適で、こころ豊かな生活を過ごすことができるよう、休養やこころの健康の重要性の周知やこころに不調があった場合の相談支援の充実に取り組みます。

また、子育てに関する不安によりストレスや孤独感を抱えすぎないよう、妊産婦や子育て中の親子に対する支援に取り組みます。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
睡眠による休養を十分取れている人の割合	40～59 歳	67.5%	72.0%
	60 歳以上	75.1%	80.0%
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる人の割合	3・4 か月児健診受診者の保護者	89.4%	94.2%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
こころの健康に関する周知・啓発	● 広報紙や市ホームページ等を活用して、質のよい睡眠や休養の重要性を周知するとともに、ストレスとの上手な付き合い方、リフレッシュを図る方法等に関する情報提供を行います。 ● 市民が自分自身や周りの人のこころの不調に気づけるよう、こころの病気の特徴や対応方法等について周知を行います。 ● 健康教室等において、睡眠の質を上げる工夫、疲労の回復方法を学ぶ機会を提供します。	健康増進課
こころの体温計の周知・啓発	● I C Tを活用して気軽にセルフストレスチェックができる「こころの体温計」の普及に努めます。	健康増進課
こころの健康に関する相談支援	● 保健師や専門医によるこころの健康相談を実施するとともに、相談者にとって利用しやすい窓口となるように努めます。 ● こころの相談窓口一覧を市ホームページ等に掲載し、相談先の情報提供に努めます。	健康増進課

取組	内容	担当課
園・学校と連携した 取組の推進	●食育だより、保健師だより、育児講座等を活用し、子どもの規則正しい生活習慣の観点から、保護者に対して早寝・早起きの重要性を周知します。	子ども課
	●児童生徒や保護者に対し、睡眠の重要性を周知するとともに、メディア（テレビ、スマートフォン等）の長時間利用に関する注意喚起を行います。 ●児童生徒が悩みごとを気軽に相談できるよう、学校における心の相談員やスクールカウンセラーによる相談のほか、学校以外の相談体制の充実を図ります。	学校教育課
子育てに対する不安 の軽減	●子育て中の母親が一人で悩みを抱えることがないよう、相談支援体制の充実や子育て支援サービスの充実を図り、妊娠中から出産・子育て期まで切れ目のない子育て支援を行います。	子ども課 健康増進課 学校教育課 生涯学習スポーツ課
働き盛り世代のこころの健康への支援	●働き盛り世代が悩みや不安について相談しやすいよう、相談体制の充実を図ります。 ●広報紙や市ホームページ等を活用し、ワーク・ライフ・バランス ^{*11} という概念の周知を行います。 ●働く人がワーク・ライフ・バランスを実現させ、十分な休養・睡眠が確保できるよう、事業所に対し、ワーク・ライフ・バランスの重要性や長時間労働の是正に向けた周知を行います。	経済課
高齢期のこころの健康への支援	●サロン事業等、地域が実施する高齢者のこころの健康につながる事業を支援します。	長寿介護課

「こころの体温計」

携帯電話・スマホ・パソコンで
心のストレスを簡単チェック！

心の疲れや不調を感じていませんか？ ストレスは気づかぬうちにたまり、心や身体の不調を引き起こすことがあります。
からだの体温と同じように、心の温度を確かめようことはとても大切です。
得意な得意とて、得意で心の中を見つめよう。『最近ちょっと疲れているな…』と感じたら、こころの体温計で、自分の健康を確認しよう。

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話より気軽にこの状態をセルフチェックできるシステムです。
個人情報を入力せず、市ホームページを通じて、QRコードからアクセスできますので、心の健康確認に活用してください。

第1章 ストレス検出・増進し心の調子チェックができます ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4要素の関わり合いをたどることで、ストレス度を測定し、自分の健康状態、生活環境の改善点、悩みの点などを提示されます。 本人モード 結果画面 (例)	第2章 健康状態を把握し、心の健康状態を確認できます 自動的に考え方の方向に「楽観主義」をお勧めします。 健康状態も簡単にチェック！ よく眠れている？ 健康のためには、睡眠は大切なことです。 生活習慣も簡単にチェック！ いじりかたでいじりかた、子どもの習慣をのぞいて、水のいのち、早めの対応。 第3章 心身の健康改善アドバイス あなたのストレス対応はどのタイプ？	第4章 心身の健康改善アドバイス あなたの大切なあなたの心の健康状態がわかります。 第5章 心身の健康改善アドバイス 心身の健康改善アドバイス あなたの健康について考えませんか？
---	---	---

このチェックは自己診断であり、医学的診断をするものではありません。
結果は参考程度とし、心身の健康状態を把握し、心身の健康状態を確認するものではありません。

パソコンはこちら

携帯・スマホはこちら

知立市 こころの体温計

検索

<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

こころの体温計

*11 ワーク・ライフ・バランス：仕事と生活の調和と訳され、働く人が仕事と生活を両立させること。仕事だけに追われるのではなく、家事や子育て、介護、地域活動、趣味など、日常生活でやりたいこと、やるべきことが両立できる状態を指す。

(4) 喫煙・飲酒

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の原因となり、過度の飲酒は、肝機能の低下や高血圧、脂質異常などの生活習慣病のリスクを高める要因になることを踏まえ、喫煙・飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及に努めます。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
喫煙している人の割合	40～74 歳	13.5%	10.0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）という疾患を知っている人の割合	18～74 歳	32.1%	60.0%
生活習慣病のリスクを高める量を毎日飲酒している人の割合	40～74 歳男性	9.3%	9.0%
	40～74 歳女性	5.6%	5.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
喫煙・飲酒が健康に及ぼす影響の周知	● 広報紙や市ホームページ、リーフレット等を活用して、飲酒が健康に及ぼす影響や過度な飲酒が生活習慣病やがん発症のリスクを高めることを周知します。 ● 世界禁煙デーや禁煙週間にあわせ、広報紙等で禁煙について周知します。	健康増進課
妊産婦の喫煙・飲酒防止に向けた取組	● 母子保健事業や知立市子育て情報ポータルサイト等により、妊娠中や授乳中の喫煙・飲酒が健康に及ぼす影響について周知を図ります。	健康増進課
20 歳未満者の喫煙・飲酒防止に向けた取組	● 20 歳未満者の喫煙・飲酒防止に向けて、保健体育や体育の授業を活用し、啓発、指導を行うとともに、より早期の段階からの教育を推進します。	学校教育課
	● 20 歳未満者の受動喫煙防止について啓発を行います。	子ども課
禁煙への支援	● 各種健診や特定保健指導等の機会を通じ、禁煙に向けての指導を行うとともに、健康相談において、保健師による禁煙相談を実施します。 ● 禁煙にチャレンジする市民を支援するため、禁煙外来治療に関する情報提供を行います。	健康増進課
受動喫煙防止対策	● 受動喫煙に関する正しい知識の普及を図るとともに、受動喫煙防止に努めます。 ● 受動喫煙防止対策認定施設の増加に向けて効果的なアプローチを検討します。	健康増進課
アルコール健康障害対策	● 特定健康診査結果説明や栄養指導において、適正飲酒に関する指導、助言を行います。	健康増進課

(5) 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、食事や会話を楽しむ上で重要な要素であり、生涯を通じて健康で質の高い生活を営む上での重要な要素となっています。

歯と口腔の健康が全身の健康に深く関わっていることを周知するとともに、ライフステージの課題に応じた歯科保健対策に取り組みます。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
むし歯のない子どもの割合	3歳児健診受診者	93.3%	95.0%
	園児（3～5歳児）	76.5%	85.0%
	小学6年生	76.8%	78.0%
	中学3年生	75.8%	78.0%
保護者による仕上げ磨きがされている子どもの割合	1歳6か月児健診受診者	70.8%	80.0%
歯周病を有する人の割合	40歳	73.0%	65.0%
咀嚼良好者の割合	40～50歳代	41.3%	50.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
歯と口腔の健康に関する周知	●広報紙や市ホームページ、イベント等を通じ、定期健診の重要性を周知し、8020・9020運動を推進します。	健康増進課
園・学校における取組の推進	●食育だよりや保健師だよりを通じて、幼児期の歯科保健に関する情報を提供します。 ●幼児クラスへの歯科健康教育、歯科保健指導を実施します。 ●年長児を対象にフッ化物洗口を実施します。	子ども課
	●学校活動を通じて、各学年に応じた歯や歯周疾患に関する教育、歯磨き指導を行うとともに、全小中学校でフッ化物洗口を実施します。	学校教育課
歯科保健指導の実施	●母子保健事業等を通じ、妊産婦の歯と歯の健康の重要性を周知するとともに、乳幼児健診等の機会を活用し、乳幼児期の歯の手入れに関する指導を行います。 ●乳幼児のむし歯予防のため、乳幼児健診時を活用し、希望者に対してフッ化物塗布を実施します。	健康増進課

取組	内容	担当課
成人歯科健診の実施	● 歯の喪失につながる歯周疾患等の早期発見、早期治療に向けて、市内医療機関にて対象年齢に応じた歯科健診を実施します。 ● 歯科健診の受診率向上に向けて、効果的な受診勧奨方法を検討します。	健康増進課
オーラルフレイル ^{*12} の予防に向けた取組	● 広報紙や市ホームページ等においてオーラルフレイルに関する情報発信を行うとともに、一般介護予防事業や保健事業と介護予防の一体的な実施事業を通じて、口腔機能の維持・改善を図ります。	健康増進課 長寿介護課

① おおあんまき あまくておいしい アイウエオ	
② かきつばた みめうるわしき カキクケコ	
③ しょかかおる ちりゅうまつりだ サシスセソ	
④ はなしょうぶ ちりゅうじんじゃハ シャシュショ	
⑤ ちりゅうしは かがやくまちです タチツテト	
⑥ だし ぶんらく からくりにぎわう ダヂヅデド	
⑦ ニコニコと ちりゅうぴわらうよ ナニヌネノ	
⑧ へんじょういん いちばんふだしょ ハヒフヘホ	
⑨ ハッピー ちりゅうぴ パピプペポ	
⑩ ぶくぶくぶく うがいですっきり バビブベボ	
⑪ まつなみき うまいちにぎわう マミムメモ	
⑫ やっとかめ こうみんかんで ヤイユエヨ	
⑬ わがまち だいすき ワ オ ン	
⑭ げんきに わらってわらって ワッハーハー	

オーラルフレイル予防「知立元気ことば」

^{*12} オーラルフレイル：口腔機能の軽微な低下や食の偏りを含み、身体の衰え（フレイル）のひとつ。オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等、ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要となる。

基本方針２ 疾病の発症予防と重症化予防

(１) がん

がんは日本人の死因の第１位となっており、日本人の２人に１人ががんにかかり、４人に１人ががんで死亡しているといわれています。

がんの発症を予防するため、生活習慣改善の重要性を周知するとともに、早期発見、早期治療に向けて、各種がん検診の受診率向上に取り組めます。

【成果目標】

評価指標		対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
がん検診受診率	胃がん	40～69 歳	3.6%	5.3%
	肺がん	40～69 歳	6.2%	7.9%
	大腸がん	40～69 歳	5.4%	7.1%
	子宮頸がん	20～69 歳女性	13.1%	14.8%
	乳がん	40～69 歳女性	13.3%	15.0%
がん検診精密検査受診率	胃がん	40～69 歳	79.2%	90.0%
	肺がん	40～69 歳	82.7%	90.0%
	大腸がん	40～69 歳	68.1%	90.0%
	子宮頸がん	20～69 歳女性	68.3%	90.0%
	乳がん	40～69 歳女性	90.2%	95.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
がんのリスクを減らす生活習慣の周知	● 広報紙、市ホームページ、健康講座等の機会を活用して、がんのリスク因子となる喫煙や多量飲酒などの生活習慣やがん検診の重要性について周知を行います。	健康増進課
がん検診の実施	● がんの早期発見、早期治療に向けて、各種がん検診の充実を図ります。 ● I C Tによる予約の実施や検診日時の拡大等、受診しやすい環境づくりに取り組めます。	健康増進課
がん検診受診率向上に向けた取組	● がん検診の受診率向上に向けて、未受診者への受診勧奨等に取り組むなど、効果的な方法を検討します。 ● 様々な国籍の外国人が増加しているため、ポルトガル語以外の案内文や記入見本等の用意について検討します。	健康増進課
がん相談の実施	● がんに対する正しい知識の普及と治療に対する情報提供等を目的に、集団がん検診における相談事業を実施します。	健康増進課

(2) 循環器疾患・糖尿病

脳血管疾患などの循環器疾患は、主要な死亡原因になるだけでなく、要介護状態の主要な要因となっており、糖尿病は、肥満や高血圧、脂質異常症のリスクが加わると、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化を原因とする病気を発症しやすくなります。

循環器疾患、糖尿病の発症及び重症化予防の観点から、健診の受診勧奨を行うとともに、各種健康診査で発見された循環器疾患や糖尿病の発症リスクの高い人を対象に重点的に保健指導を行うなど、効果的な重症化予防対策を推進します。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
特定健診受診率	40～74 歳	42.4% (2022 (R4))	60.0%
特定保健指導実施率	40～74 歳	19.5% (2022 (R4))	60.0%
LDL コレステロール 160mg/dl 以上の人の割合	40～74 歳男性 (服薬者含む)	10.3%	7.0%
	40～74 歳女性 (服薬者含む)	15.1%	12.0%
I 度高血圧以上（最高血圧 140 以上または最低血圧 90 以上） の人の割合	40～74 歳男性 (服薬者含む)	37.9%	30.0%
	40～74 歳女性 (服薬者含む)	34.5%	30.0%
糖尿病有病者の割合	40～74 歳	14.1%	12.9%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
生活習慣病に関する正しい知識の普及	●広報紙や市ホームページ、健康講座等の機会を活用して、定期健診の重要性のほか、糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症リスクや予防方法について周知を行います。	健康増進課
	●福祉健康まつり等の場を活用し、市民が自身の健康状態を知り、生活習慣病に関する正しい知識を得る機会を提供します。	国保医療課 健康増進課

取組	内容	担当課
特定健康診査受診率向上に向けた取組	●特定健康診査を実施するとともに、ＩＣＴを活用した予約システムの導入や健診日時の拡大等、受診しやすい環境づくりに取り組みます。 ●未受診者に対する受診勧奨を行うとともに、インセンティブを活用したアプローチや商業施設等と連携した受診の啓発等、効果的な受診勧奨方法について検討します。 ●医師会と連携し、健診未受診者にかかりつけ医から健診受診を積極的に勧奨してもらえる体制を構築します。	国保医療課 健康増進課
	●様々な国籍の外国人が増加しているため、ポルトガル語以外の案内文や記入見本等の用意について検討します。	国保医療課
特定保健指導実施率向上に向けた取組	●各種健康診査の結果において有所見となった人に対する適切な保健指導、未治療者への受診勧奨等を行います。 ●特定健康診査受診者のうち、糖尿病の重症化リスクの高い医療機関未受診者、治療中断者に対し、適切な受診勧奨、保健指導を行います。	健康増進課
企業との連携による取組の推進	●協会けんぽや商工会など外部機関と連携し、健診受診や講座の案内などを行っていきます。 ●企業へ出張型健康教育を実施し、生活習慣病に関する正しい知識の普及を図ります。	健康増進課
若い世代へのアプローチ	●職場などで健診を受ける機会のない年度末年齢18～39歳の方を対象に、18～39歳健診を実施します。 ●18～39歳の国民健康保険被保険者に、18～39歳健診の受診勧奨を行います。	健康増進課
糖尿病の未然防止、重症化予防の取組	●糖尿病の予防の観点から、正しい食事や運動について学ぶ教室を実施します。	健康増進課
	●糖尿病で治療が必要な患者のうち、腎症が重症化するリスクの高い人に対して、腎不全、人工透析への移行の防止・遅延を目的に、医療機関と連携して、保健指導を行います。	国保医療課 健康増進課
KDBシステム ^{*13} 等を活用した分析	●KDBシステムなど、多様なデータから市の健康課題を分析し、その分析結果に基づいた事業展開を行います。	国保医療課 健康増進課

^{*13} KDBシステム：国保連合会が保険者の委託を受けて行う各種業務を通じて管理する「特定健診・特定保健指導」、「医療（後期高齢者医療を含む）」、「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や個人の健康に関する情報を提供することで、保険者の効率的・効果的な保健事業をサポートすることを目的として構築されたシステム（国保データベースシステム）のこと。

基本方針３ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

国の「健康日本 21（第三次）」においては、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた「ライフコースアプローチ」という視点が新たに追加されており、胎児期、幼少期から成人期、高齢期までをつなげてとらえ、疾病や生活習慣病の予防に向けてアプローチしていくことが求められています。

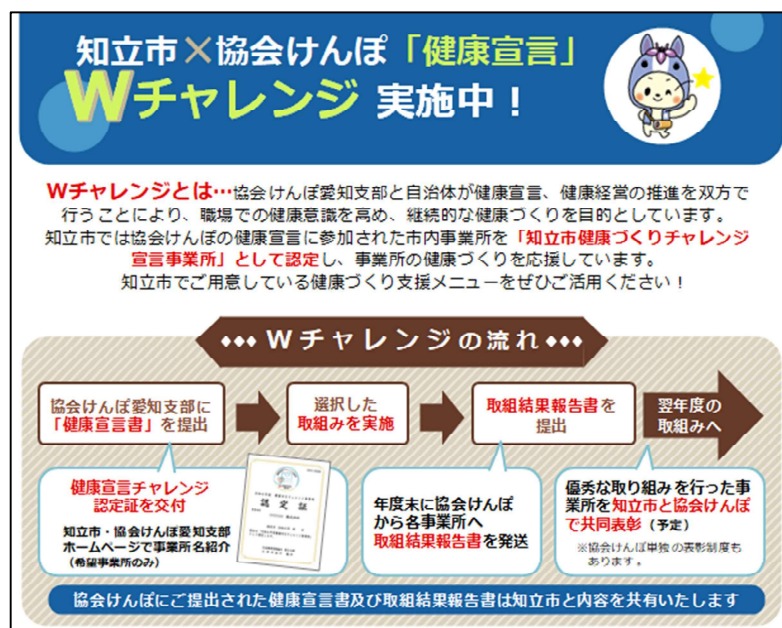
すべての市民が生涯を通じて健康を実現できるよう、幼少期の段階から望ましい生活習慣を確立するための取組や早期の段階からのフレイル予防等を推進します。

また、女性はライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、若い世代のやせや、高齢期における骨粗鬆症といった女性特有の健康課題に対する取組を進めます。

【成果目標】

評価指標		対象者	現状値 2023（R5）年度	目標値 2034（R16）年度
子ども	朝食を毎日食べている 子どもの割合	園児（3～5歳児）	93.7%	96.2%
		小学5年生	82.9%	87.9%
		中学2年生	79.3%	84.3%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を食べている子どもの割合 【再掲】	小学5年生	46.8%	50.0%
		中学2年生	34.6%	50.0%
	肥満傾向にある子どもの割合【再掲】	3歳児健診受診者	5.6%	現状維持
		園児（3～5歳児）	3.9%	現状維持
		小学1～6年生	9.7%	9.0%
		中学1～3年生	10.3%	10.0%
	むし歯のない子どもの割合【再掲】	3歳児健診受診者	93.3%	95.0%
		園児（3～5歳児）	76.5%	85.0%
		小学6年生	76.8%	78.0%
		中学3年生	75.8%	78.0%
高齢者	低栄養傾向（BMI 20以下）にある高齢者の割合【再掲】	75歳以上	21.6%	20.0%
	ロコモティブシンドロームという言葉を知っている人の割合	65歳以上	41.8%	50.0%
	まちかど運動教室の開催場所数	-	19箇所	26箇所

評価指標		対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
女性	若い女性のやせ（BMI 18.5 未満）の割合【再掲】	18～39 歳女性	21.4%	20.0%
	生活習慣病のリスクを高める量を毎日飲酒している人の割合【再掲】	40～74 歳女性	5.6%	5.0%
働き盛り世代	知立市健康づくりチャレンジ宣言事業所* ¹⁴ 数	市内事業所	64 事業所	100 事業所



知立市健康づくりチャレンジ宣言事業所認定制度

*¹⁴ 知立市健康づくりチャレンジ宣言事業所：協会けんぽ愛知支部が実施する健康宣言に参加している市内事業所を「知立市健康づくりチャレンジ宣言事業所」として認定する制度。特に優れた取組を実践している事業所を協会けんぽと共同表彰している。

【取組の内容】

■子ども・若者、働き盛り世代

取組	内容	担当課
幼少期からの生活習慣の確立	●健康状態は過去の生活習慣が影響するという視点に立ち、幼少期からの望ましい食習慣や運動習慣の獲得、適正体重の維持等、健康的な生活習慣の確立に向けた取組を推進します。	健康増進課 子ども課
	●幼少期の生活習慣は保護者の生活習慣に大きく影響を受けるため、保護者に対する周知・啓発を強化します。	子ども課
高校生、大学生へのアプローチ	●幼少期、学童期に獲得した生活習慣を継続することができるよう、高校生、大学生を対象とした取組を検討します。	健康増進課
魅力的な健康イベントの実施	●若い世代が気軽に健康づくりに取り組めるようなイベント、事業を検討します。	健康増進課
健康知立（ともだち）マイレージ事業の推進	●若い世代が健康づくりに取り組むきっかけとなるよう、健康知立（ともだち）マイレージ事業の内容を工夫します。 ●子ども向けのKIDSマイレージの実施により、親子での健康づくりを推進します。	健康増進課
健康経営の推進	●企業における健康経営を推進することで、働き盛り世代の健康づくりを支援します。	健康増進課

■高齢者

取組	内容	担当課
フレイル予防に関する取組	●生活機能向上に対する意識を高めるため、広報紙や市ホームページ、各種健康講座等を活用し、フレイルに関する正しい知識の普及を図ります。 ●生涯を通じて健康を実現できるよう、早期の段階でのフレイル予防の取組を推進します。	健康増進課
高齢者の特性を踏まえた保健事業の推進	●保健、医療、介護等のデータから高齢者が抱える健康課題を分析し、訪問指導や高齢者の通いの場等を活用した健康支援等に取り組みます。	健康増進課 長寿介護課
フレイル・介護予防の推進	●フレイル予防を目的とした各種教室を実施するとともに、介護予防に特化した短期集中予防サービスを実施します。	長寿介護課
骨粗鬆症健診の実施	●高齢期の寝たきり等を防ぐため、骨粗鬆症健診を実施します。	健康増進課

■女性

取組	内容	担当課
女性特有の健康課題の取組	●広報紙や市ホームページ等を活用し、月経に伴う症状や疾病、更年期障害の症状等、女性特有の健康課題について啓発を行います。 ●女性はやせの問題を抱えやすいことから、適正体重や正しいダイエットに関する情報を発信します。 ●事業所に対し、母性健康管理や女性の健康について学ぶことができる健康講座等を行います。	健康増進課
女性の健康に関する相談支援	●女性の心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導及び助言を行うとともに、女性が相談しやすい環境整備を行います。	協働推進課
女性特有のがん予防の取組	●ブレスト・アウェアネス^{*15}について、健診等を通じて正しい知識の普及に努めます。 ●子宮頸がん予防ワクチン接種を実施します。	健康増進課

^{*15}ブレスト・アウェアネス：乳房を意識する生活習慣のこと。自覚症状を認めた段階で受診すると早期発見、治療につながるため、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、変化を感じたら、速やかに相談することが重要になる。

基本方針４ 社会で支える健康づくり

健康づくりは個人の意識や行動だけでなく、社会環境が影響するといわれています。

市民の健康づくりを支援することができるよう、居心地がよく自然に健康になれる環境づくり、地域の資源を活用した健康づくりを推進します。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
食育ボランティアから学んだ人数	市民	604 人	650 人
健康ボランティアウォーキング新規参加者数	市民	29 人	30 人以上
新規に健康推進員を委嘱した人数	市民	24 人 (第8期)	24 人以上
生涯学習地域推進委員による講座の参加者数	市民	11,056 人	11,500 人
知立市健康づくりチャレンジ宣言事業所数	市内事業所	64 事業所	100 事業所
健康知立（ともだち）マイレージ優待カード（まいか）発行者数	市内在住・在勤・在学者 (18 歳以上)	610 人	1,000 人
まちかど運動教室の開催場所数 【再掲】	-	19 箇所	26 箇所

【取組の内容】

取組	内容	担当課
地域のつながりづくり、交流の促進	●地域づくりの推進役を担う町内会の加入率向上に向けて、広く情報を発信します。	協働推進課
	●効果的な情報発信の方法について検討を行います。	
	●市民が地域に親しむことができるよう、身近な場において交流の場を提供するとともに、地域交流の場やイベントに関する情報発信を行います。	経済課
	●地域活動の情報が市民全員に行きわたり、参加できるような仕組みづくりを推進します。	協働推進課 長寿介護課
健康づくりを支える人材の育成	●総合型地域スポーツクラブの活動を支援します	生涯学習スポーツ課
	●地域の健康づくりの担い手である健康推進員、健康ボランティア、食育知立（ともだち）の会について、活動の周知や養成講座の実施等を行うとともに、活躍の場の拡大を図ります。	健康増進課 生涯学習スポーツ課
	●歩きやすい道づくりのボランティアを支援します。	都市計画課
	●市民が悩んでいる人に気づき、適切な対応ができるよう、ゲートキーパー*16研修を行います。	健康増進課

*16 ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。

取組	内容	担当課
地域や企業との連携による取組の推進	●地元企業、商店等との連携を強化し、地域全体で市民の健康づくりや健康知立（ともだち）マイレージ事業を推進する仕組みづくりに取り組みます。 ●Wチャレンジ宣言を実施し、健康経営を推進する事業所を支援します。	健康増進課
運動環境の整備	●市民が気軽に運動を楽しむことができるよう、身近な場で体を動かすことができる機会や自然とふれあうことができる場の創出に取り組みます。 ●運動が習慣化されるよう、安全で歩きやすいコースづくりや散歩みちの整備をします。	都市計画課
	●市民が安全に運動を楽しむことができるよう、老朽化した運動施設の計画的改修を行います。	生涯学習スポーツ課

4. 計画の推進方策

(1) 計画の周知

知立市の健康づくりの取組が市民に広く浸透するよう、計画書の概要版や、広報紙、市ホームページなどの情報媒体や様々な機会を通じて周知します。

また、第3次健康知立ともだち21計画を、実効性のある計画として着実に推進していくために、取組の周知がより効果的なものとなるようにしていきます。

■周知方法

- ・市ホームページ、LINE等を有効利用し、健康づくりに効果的に取り組める情報を発信します。
- ・各課と連携し、一元的な情報提供をします。
- ・健康知立（ともだち）マイレージ事業など市民が意欲的に健康づくりに取り組める仕組みを作ります。

(2) 計画の推進体制

市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、主体的に健康づくりを進めていくためには、社会全体で個人の健康を守り、支える環境を整備していくことが重要です。

行政、教育機関、医療機関、地域、事業所、ボランティア団体等が連携・協働して、本計画を推進することで、市民の健康づくりを支援し、基本理念である「すべての市民が共に支え合い、希望や生きがいを持ち、各世代に応じた健康づくりを実践するまち ～輝くまち みんなの知立～」の実現を図ります。

■各主体の役割

《市民》

一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりに関する情報を積極的に収集し、適切な生活習慣を身につけます。

《家庭》

家庭は生活習慣の基盤を培う大切な場であるため、生涯を通じた健康づくりを実践する場として、家族が互いに協力し合い、健康の維持・増進に努めます。

《地域》

健康づくりの取組を周囲の人に伝え、健康づくり活動への参加を働きかけます。また、地域における支え合い活動を活性化させ、地域全体での健康づくり活動の推進、社会的孤立の防止を図ります。

《教育機関等》

園児や児童生徒が自らの健康について考え、心身の健康づくりを積極的に進めていけるよう、適切な教育、指導を行います。さらに、食育、喫煙防止教育、薬物防止教育等をはじめとした健康教育を行う機会を、家庭や地域と連携しながら提供します。

《事業所》

職場における健康づくりの推進や健診、保健指導の充実により、従業員の健康の維持・増進を図ります。また、職場におけるメンタルヘルスケアを充実するとともに、行政や地域と連携し、市民の健康づくりを支援します。

《関係機関・団体》

健康推進員、健康ボランティア、食育知立（ともだち）の会等の様々なボランティアが、それぞれの特色を活かした活動を実施し、地域の健康づくりを支援します。

医療機関においては、治療や健診（検診）を実施するほか、健康に関する相談や健康教育を実施するとともに、健康に関する情報発信を行います。

《行政》

市民に対し、ライフステージに応じた健康づくりに関する施策を展開するとともに、庁内の連携体制を強化します。また、関係機関等との連携を深めるとともに、自然と健康になれる地域環境を整備し、市民の健康づくりを支援します。

（３）計画の進捗管理

本計画の進行管理については、「知立市保健対策推進会議」を評価機関として位置づけ、PDCAサイクルに基づき毎年度定期的に点検・評価を行い、計画の進捗状況の確認や改善に向けた協議を行います。

また、2030（令和12）年度には中間評価、2036（令和18）年度には最終評価を行い、本計画に掲げている各分野の指標について、その達成状況の確認を行います。