

# 第3次健康知立ともだち21計画 (案)

知 立 市

## 目次

第1章 計画の策定にあたって	3
1. 計画策定の背景	3
2. 計画の位置づけ	4
3. 計画の期間	5
4. SDGsの理念との整合	5
第2章 知立市の現状	6
1. 人口・世帯の状況	6
2. 出生・死亡の状況	9
3. 介護・医療の状況	12
第3章 第3次健康知立ともだち21計画（健康増進計画）	13
1. 第2次計画の評価	13
2. 計画の基本的な考え方	24
3. 取組の内容	27
基本方針1 生活習慣の改善による健康づくり	27
基本方針2 疾病の発症予防と重症化予防	37
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	40
基本方針4 社会で支える健康づくり	44
4. 計画の推進方策	46

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1. 計画策定の背景

生活環境の改善や医療技術の発展等により、わが国の平均寿命は飛躍的に延び、世界でも有数の長寿国となっています。その一方で、ライフスタイルや食生活の変化等により疾病構造が変化し、生活習慣病が増加していることから、生活習慣病の改善と予防が大きな課題となっています。また、超高齢社会に直面する中、認知症や介護を必要とする人が増加しており、医療・介護の社会負担の増大等の問題も生じています。

このような状況の中、社会全体で個人の健康づくりを推進していくため、2000（平成12）年3月に「健康日本21」が策定され、2003（平成15）年5月には健康づくりの環境を整備するための法律として、「健康増進法」が施行されました。現在は2023（令和5）年に策定された「健康日本21（第三次）」に基づき、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」に向けた取組が進められています。

食育に関しては、2005（平成17）年6月に「食育基本法」が制定されました。翌2006（平成18）年3月には「食育推進基本計画」が策定され、食育の推進に関する基本的な方針や目標が定められました。現在は2021（令和3）年3月に策定された「第4次食育推進基本計画」のもとで、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、持続可能な食を支える食育の推進、新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進を重点事項として、食育推進の取組が進められています。

また、1998（平成10）年以降、自殺者数が3万人を超える状態が続いていたことを受け、2006（平成18）年に「自殺対策基本法」が施行されました。翌2007（平成19）年には「自殺総合対策大綱」が閣議決定され、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて、国をあげて自殺対策が推進されました。以降、自殺者数は減少傾向にありましたが、2019（令和元）年に発生した新型コロナウイルス感染症の影響による生活環境の変化や雇用情勢の悪化等を背景に、女性や子ども・若者の自殺が増加しているなど、新たな課題も生じており、2022（令和4）年10月には第4次となる「自殺総合対策大綱」が閣議決定され、自殺対策の強化が図られています。

このような国の動向を受け、知立市においても、2003（平成15）年3月に「健康知立ともだち21計画」を定めて以降、子どもから高齢者まですべての市民が、健やかで心豊かに生活できる環境づくりを目指して、様々な健康増進施策を推進してきました。

「第2次健康知立ともだち21計画」、「第2次知立市食育推進計画」及び「知立市こころ応援計画」は2024（令和6）年度で計画期間が終了となるため、次期計画として健康づくりの指針となる「第3次健康知立ともだち21計画」、食育推進の指針となる「第3次知立市食育推進計画」、自殺対策の指針となる「第2次知立市こころ応援計画」を策定します。

## 2. 計画の位置づけ

### (1) 法的根拠

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として定めます。

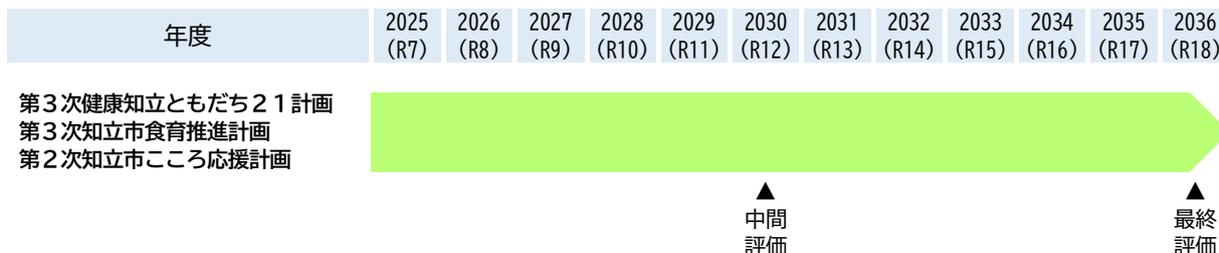
### (2) 他計画との整合性

本計画は、「知立市総合計画」を上位計画として、国や愛知県の関連計画や大綱等との整合性を踏まえつつ、本市におけるその他の関連計画との整合を図っています。



### 3. 計画の期間

本計画の計画期間は、2025（令和7）年度から2036（令和18）年度までの12年間です。  
 ただし、2030（令和12）年度に中間評価を行い、社会情勢や市民の意識等を踏まえ、必要に応じて計画内容の見直しを行います。



### 4. SDGsの理念との整合

SDGsとは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、2015（平成27）年9月の国連サミットで採択された、「誰一人取り残さない」持続可能でより良い社会の実現を目指す世界共通の目標です。

知立市は、2021（令和3）年5月21日に、「SDGs未来都市」に選定され、誰一人取り残さない持続可能なまちづくりに積極的に取り組んでいます。

SDGsの「誰一人取り残さない」という考え方は、住民の主体的な健康づくりを地域全体で支え、誰もが生涯にわたって健康で豊かに暮らすことを目指す本計画の方向性と一致するところであり、本計画の推進により、SDGsの更なる推進を図ります。



## 第2章 知立市の現状

### 1. 人口・世帯の状況

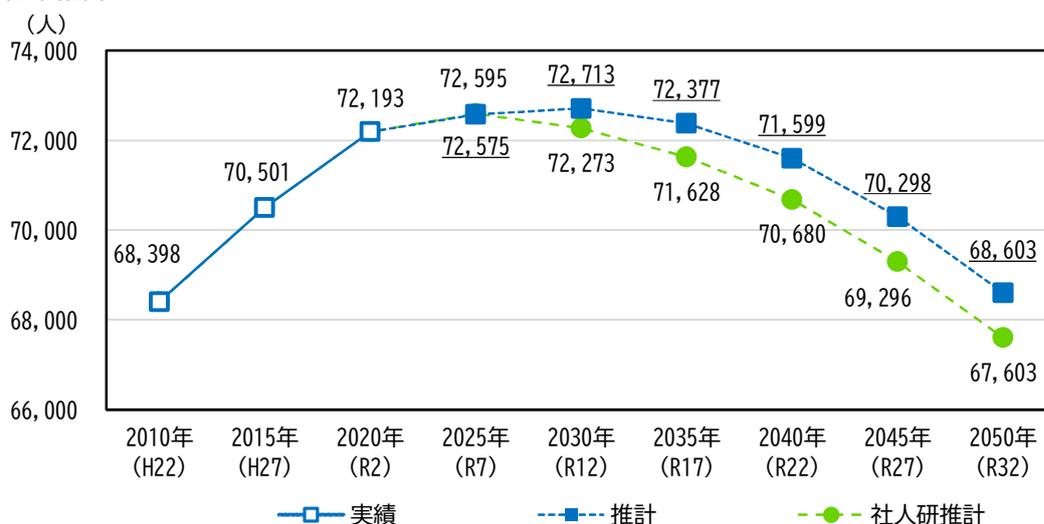
#### (1) 人口の状況

##### ① 将来推計人口

知立市の将来推計人口をみると、総人口は2030（令和12）年までは増加を続けますが、2050（令和32）年には68,603人となる見通しです。

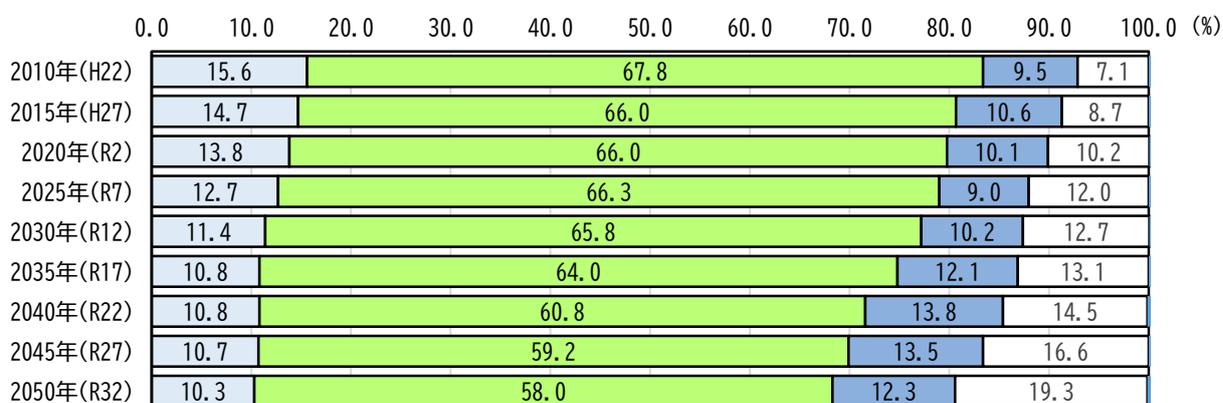
年齢階級別による人口比をみると、65歳以上は2035（令和17）年には25.2%となり、4人に1人が高齢者となる時代を迎えます。一方で、0～14歳人口は減少する見通しにあるものの、その割合は約11%程度で推移し、少子化は緩やかに進むものと見込まれます。

##### ■ 将来推計人口



資料：国勢調査（実績値）、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（2023（令和5）年推計）」（推計値）

##### ■ 将来推計人口に基づく年齢4区分別人口比

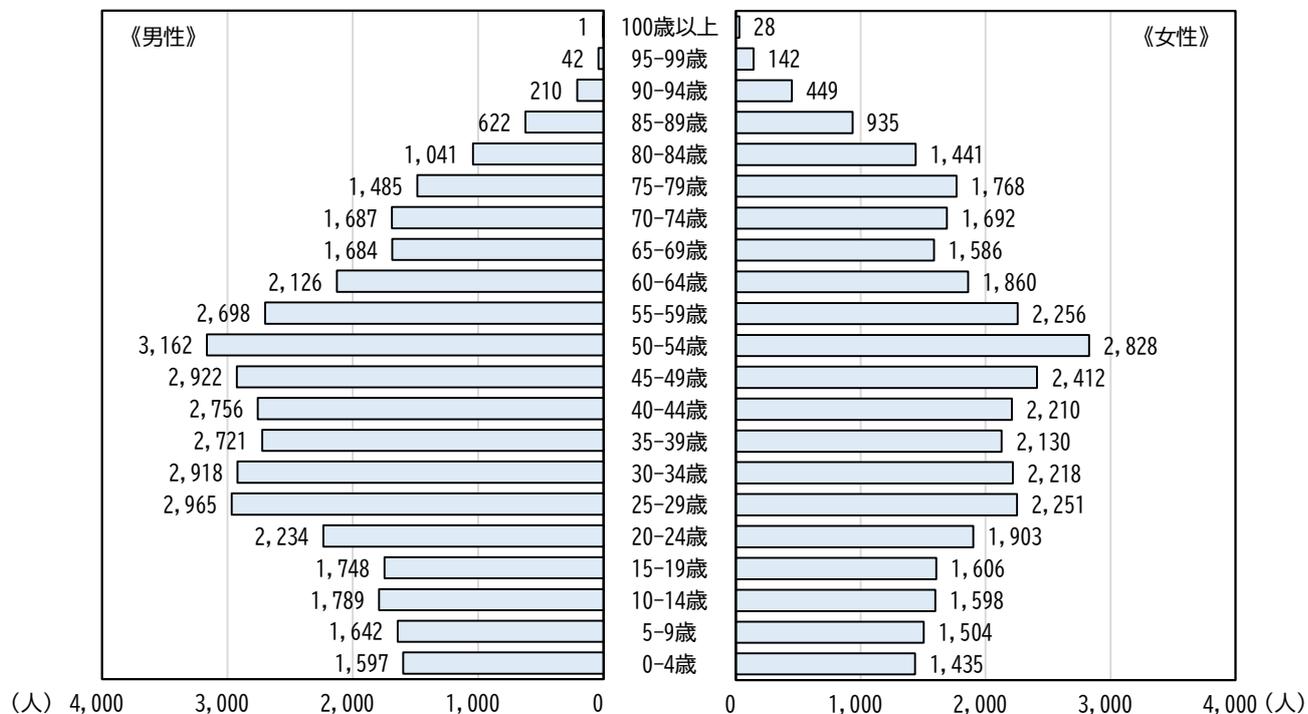


□0～14歳 □15～64歳 □65～74歳 □75歳以上

資料：国勢調査（実績値）、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（2023（令和5）年推計）」（推計値）

## ②人口ピラミッド

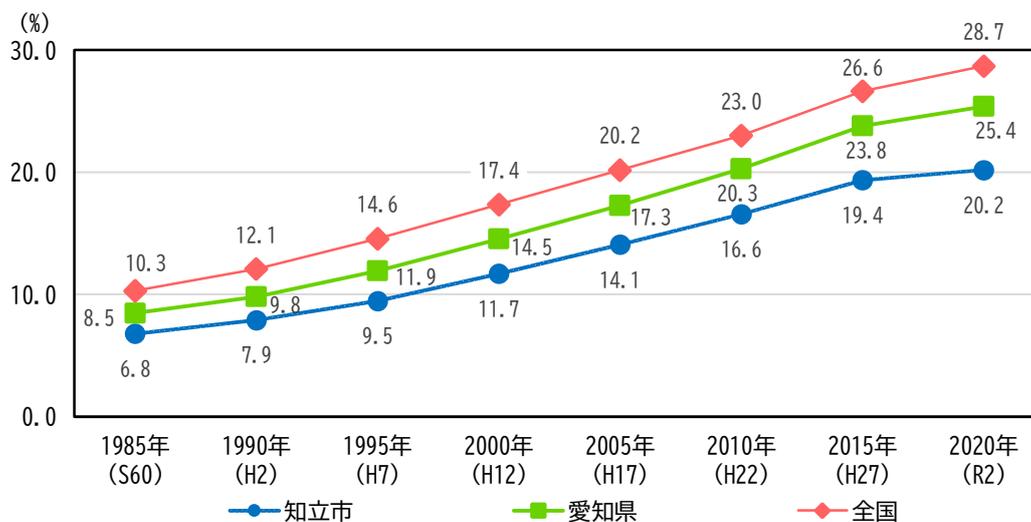
知立市の2024（令和6）年4月1日時点の人口ピラミッドをみると、男女ともに50-54歳の層が最も多くなっています。また、65-69歳までの年代においては男性の方が多くっており、特に20-24歳から55-59歳での男性の数は、女性の数を大きく上回っています。



資料：住民基本台帳人口（2024（令和6）年4月1日）

## ③高齢化率の比較

知立市の高齢化率を全国、愛知県と比較すると、最も低い値で推移しています。

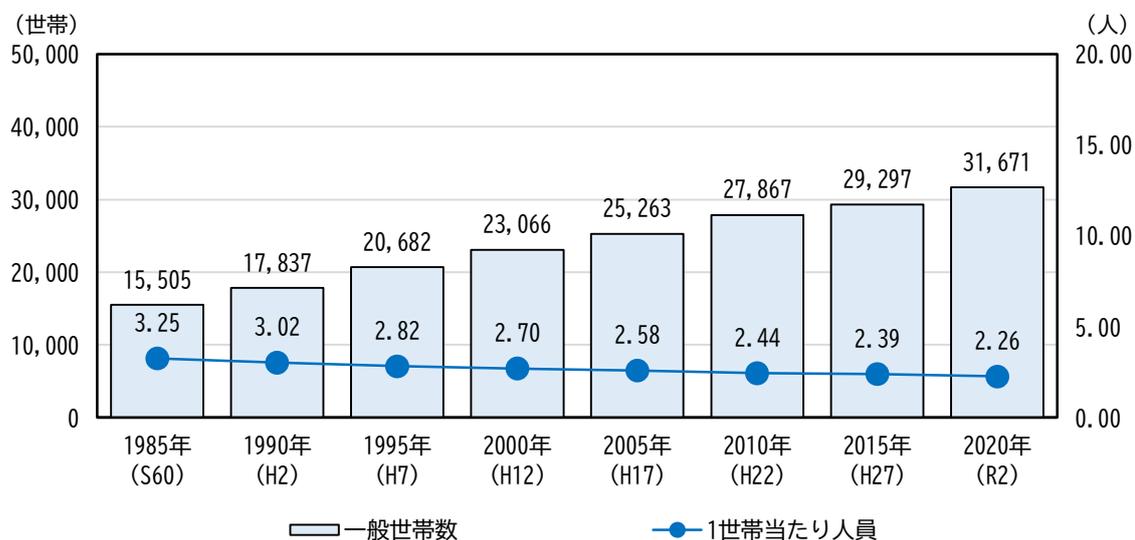


資料：国勢調査

## (2) 世帯の状況

### ①世帯数と1世帯当たり人員の推移

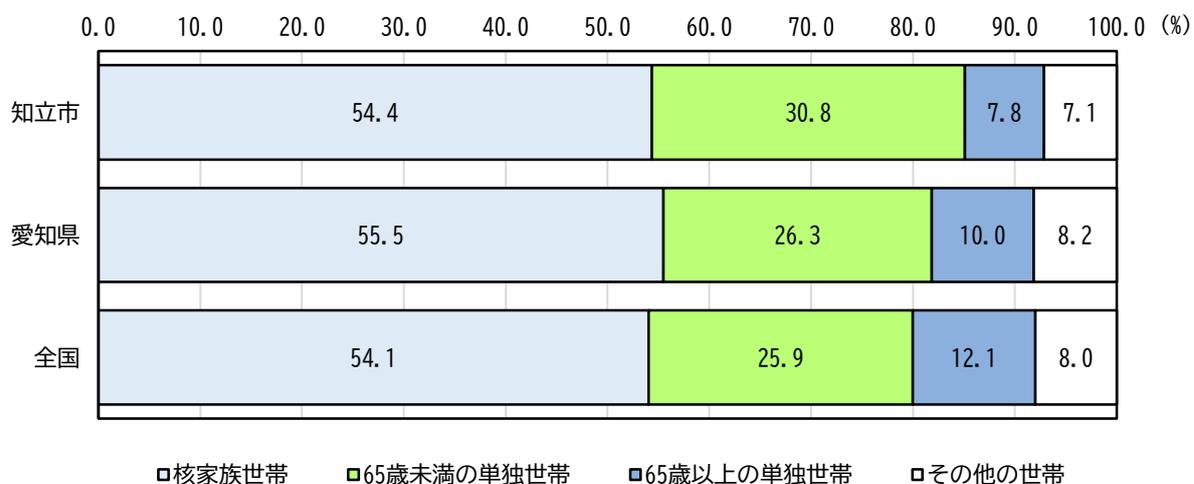
知立市の一般世帯数は年々増加し、2020（令和2）年には31,671世帯となっています。一方で、1世帯当たり人員は減少傾向にあり、世帯の小規模化が進んでいます。



資料：国勢調査

### ②世帯構成比

核家族世帯、単独世帯、その他の世帯で世帯構成比をみると、全国、愛知県と大きな差はありませんが、単独世帯の内訳をみると、知立市では65歳未満の単独世帯の割合が高く、全国、愛知県に比べて、若い世代の一人暮らしの割合が高い状況にあります。



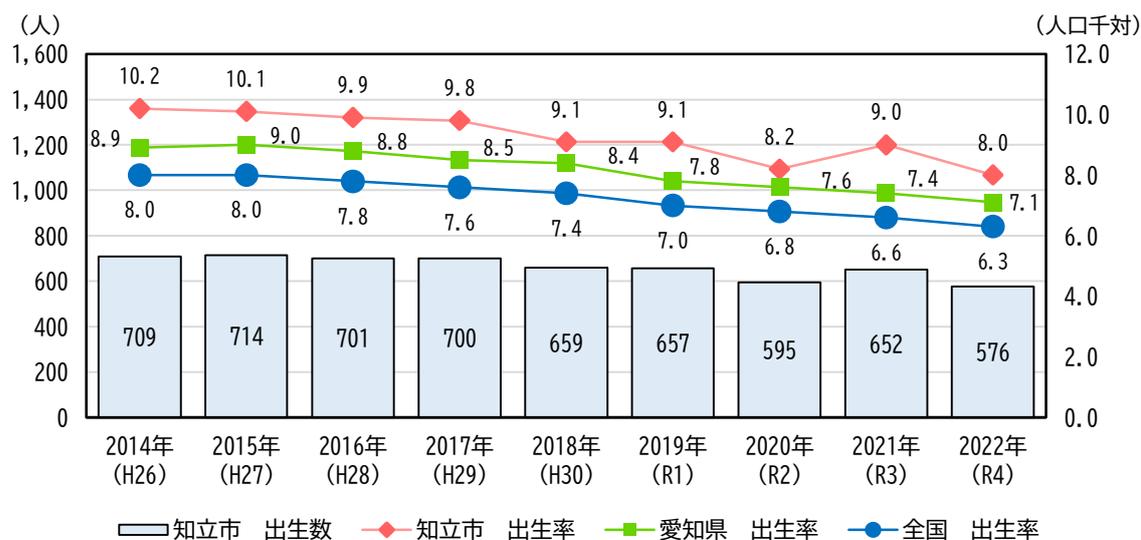
資料：2020（令和2）年国勢調査

## 2. 出生・死亡の状況

### (1) 出生の状況

#### ①出生数・出生率の推移

知立市の出生数は増減して推移していますが、2022（令和4）年の出生数は2014（平成26）年以降、最も低い値となっています。人口千人当たりの出生率を全国、愛知県と比べると、高い水準となっています。

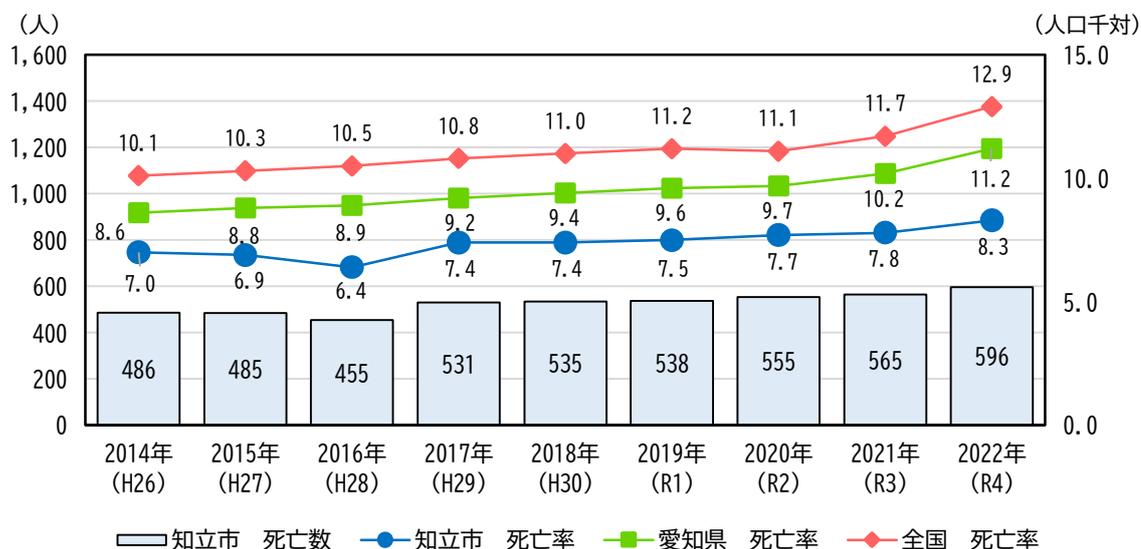


資料：愛知県衛生年報

## (2) 死亡の状況

### ①死亡数・死亡率の推移

知立市の死亡数は、2017（平成29）年以降年々増加し、2022（令和4）年では596人となっています。人口千人当たりの死亡率も同様の傾向にありますが、全国、愛知県と比べると低い水準となっています。



資料：愛知県衛生年報

### ②主要死因

知立市の主要死因をみると、全国、愛知県と同様に、悪性新生物（がん）で亡くなる割合が最も高くなっています。

死亡総数に占める3大疾病の割合は、愛知県よりは高くなっているものの、全国よりは低くなっています。

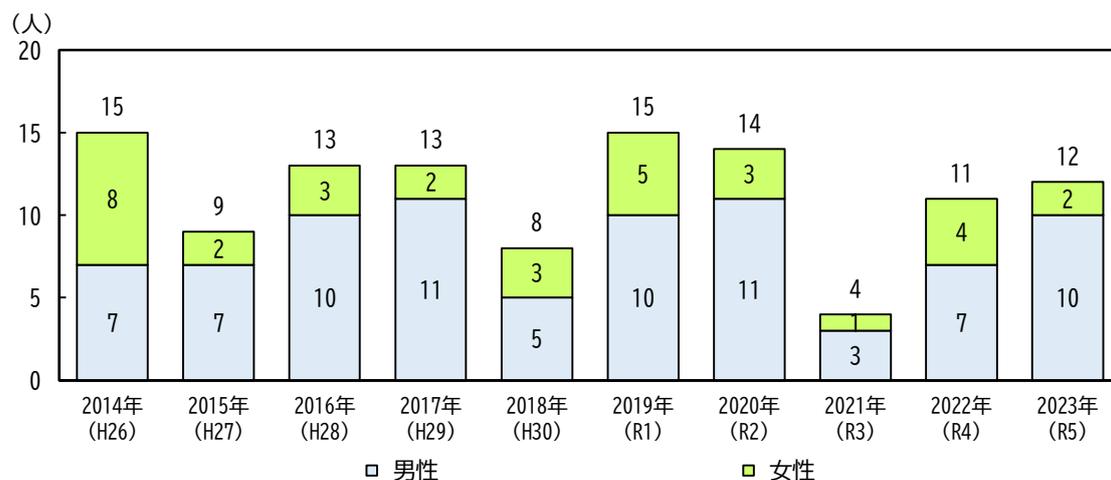
	知立市 2018年 (H30) ~2022年 (R4)		愛知県 2022年 (R4)		全国 2022年 (R4)	
	実数	総数に占める割合	実数	総数に占める割合	実数	総数に占める割合
悪性新生物（がん）	788	28.3%	20,533	25.3%	385,797	26.8%
心疾患	337	12.1%	9,575	11.8%	232,964	16.2%
老衰	243	8.7%	10,679	13.2%	179,529	12.5%
脳血管疾患	219	7.9%	5,013	6.2%	107,481	7.5%
肺炎	127	4.6%	3,245	4.0%	74,013	5.1%
不慮の事故	82	2.9%	2,142	2.6%	2,142	0.1%
自殺	48	1.7%	1,139	1.4%	21,252	1.5%
腎不全	45	1.6%	1,462	1.8%	30,739	2.1%
大動脈瘤及び解離	35	1.3%	1,170	1.4%	19,987	1.4%
慢性閉塞性肺疾患	34	1.2%	727	0.9%	16,676	1.2%
肝疾患	32	1.1%	925	1.1%	18,896	1.3%
糖尿病	26	0.9%	599	0.7%	15,927	1.1%
高血圧性疾患	8	0.3%	262	0.3%	11,665	0.8%
その他	765	27.4%	23,712	29.2%	410,704	28.5%
3大疾病	1,344	48.2%	35,121	43.3%	726,242	50.4%
総数	2,789	100.0%	81,183	100.0%	1,439,809	100.0%

※3大疾病は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の合計で、実数の合計から割合を算出しているため、それぞれの割合の合計とは一致しない場合がある。

資料：ちりゅうの健康

### ③自殺者数の推移

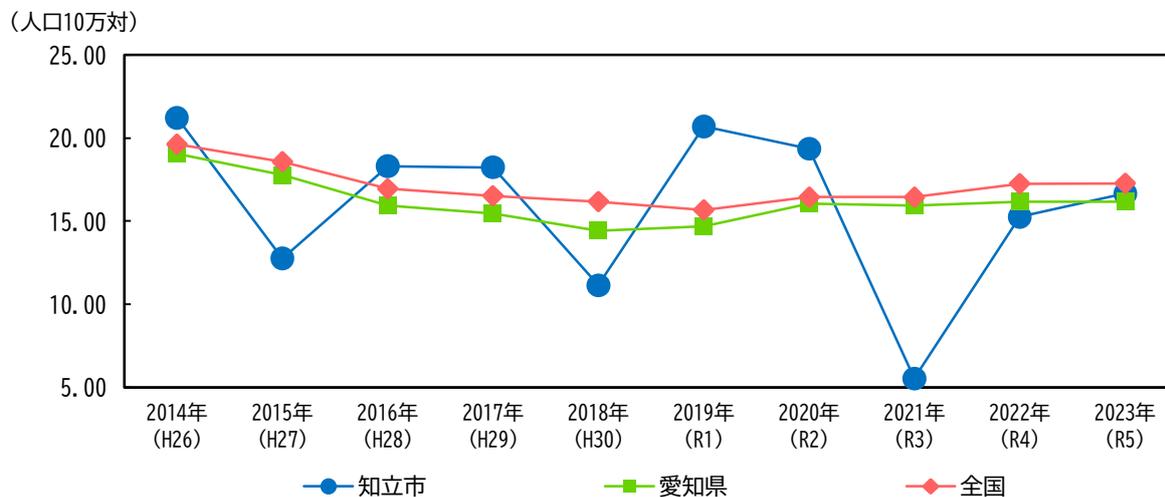
知立市の自殺者数は増減して推移していますが、2023（令和5）年では12人となっています。



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

### ④自殺死亡率の推移

知立市の自殺死亡率についても増減して推移していますが、2014（平成26）年以降の数値をみると、前半5年の平均自殺死亡率に比べて、後半5年の平均自殺死亡率が低くなっています。



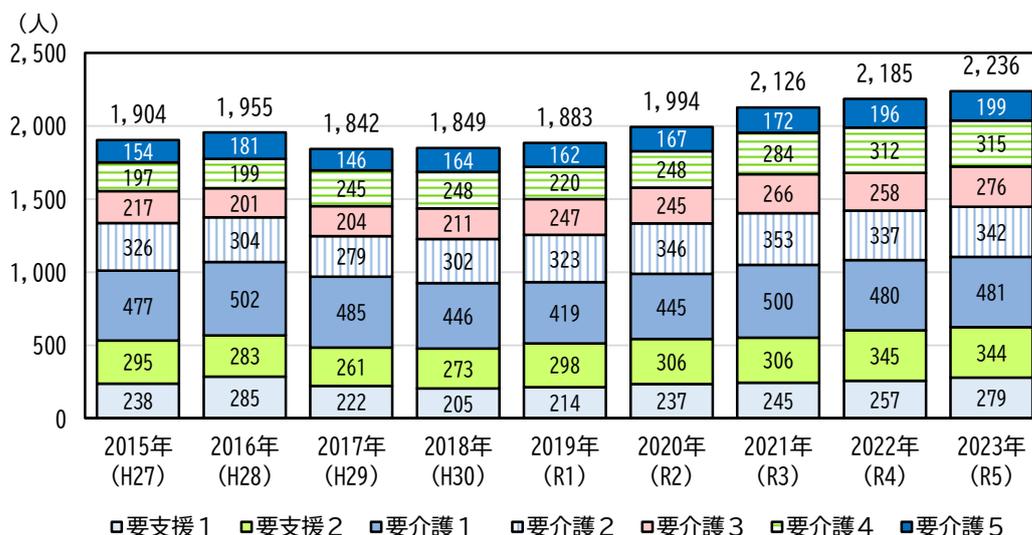
	2014年 (H26) ~ 2023年 (R5)										平均		
	2014年 (H26)	2015年 (H27)	2016年 (H28)	2017年 (H29)	2018年 (H30)	2019年 (R1)	2020年 (R2)	2021年 (R3)	2022年 (R4)	2023年 (R5)	H26-H30の平均	R1-R5の平均	直近3年の平均
知立市	21.21	12.76	18.31	18.23	11.14	20.70	19.35	5.53	15.26	16.66	16.33	15.50	12.48
愛知県	19.04	17.77	15.93	15.47	14.43	14.67	16.04	15.94	16.18	16.18	16.36	15.80	16.10
全国	19.63	18.57	16.95	16.52	16.18	15.67	16.44	16.44	17.25	17.27	17.57	16.61	16.99

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

### 3. 介護・医療の状況

#### ① 要介護・要支援認定者数の推移

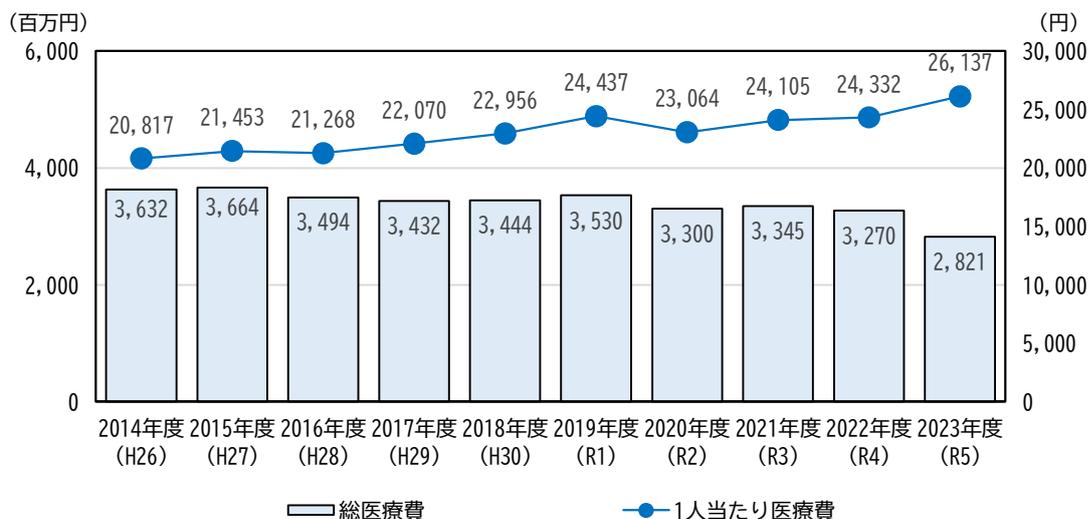
知立市の要介護・要支援認定者は2017（平成29）年以降、年々増加し、2023（令和5）年では2,236人となっています。また、各年とも、要介護1が最も多くなっています。



資料：介護保険事業状況報告（各年10月31日）

#### 総医療費と1人当たり医療費の推移（知立市国民健康保険）

知立市国民健康保険の総医療費は、被保険者数の減少によりおおむね減少傾向にありますが、被保険者1人当たり医療費はおおむね増加傾向にあり、2023（令和5）年度には26,137円となっています。



資料：国保データベース（KDB）システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」「市区町村別データ」

# 第3章 第3次健康知立ともだち21計画(健康増進計画)

## 1. 第2次計画の評価

### (1) 目標達成状況

第2次健康知立ともだち21計画の策定時に設定した目標項目の達成状況については、統計データやアンケート調査により得られた結果をもとに分析を行い、2024（令和6）年2月に「第2次健康知立ともだち21計画最終評価報告書」を取りまとめました。

その結果をみると、第2次健康知立ともだち21計画に掲げた60指標のうち、26項目が「A：達成」もしくは「B：改善」の評価を得ており、これらは全体の43.3%となっています。

#### ■目標達成度の判断基準

判定区分	判定基準
A：達成（目標値に到達した）	目標達成、または達成率90%以上
B：改善（目標値に到達していないが改善した）	達成率10%以上90%未満
C：変化なし（変化がない）	達成率-10%以上10%未満
D：悪化（悪化している）	達成率-10%未満
-：判定不能（判定ができない）	判定不能

※達成率は「（現状値－基準値）÷（目標値－基準値）×100」で算出。

#### ■分野別の評価結果

評価の上段：該当数、評価の下段：各項目に占める割合

基本方針・分野	評価指標項目数	評価					
		A 達成	B 改善	C 変化なし	D 悪化	- 判定不能	
1. 生活習慣を見直し健康を増進します	①栄養・食生活	17	1 5.9%	3 17.6%	3 17.6%	9 52.9%	1 5.9%
	②身体活動・運動	6	0 0.0%	3 50.0%	0 0.0%	3 50.0%	0 0.0%
	③休養・こころの健康	3	1 33.3%	1 33.3%	0 0.0%	1 33.3%	0 0.0%
	④喫煙・飲酒	6	0 0.0%	3 50.0%	0 0.0%	3 50.0%	0 0.0%
	⑤歯・口腔の健康	7	4 57.1%	2 28.6%	0 0.0%	1 14.3%	0 0.0%
2. 疾病の発症予防と重症化予防を徹底します	①がん	5	0 0.0%	2 40.0%	2 40.0%	1 20.0%	0 0.0%
	②循環器疾患・糖尿病	10	0 0.0%	4 40.0%	2 20.0%	4 40.0%	0 0.0%
3. 社会で支える健康づくりを推進します		6	0 0.0%	2 33.3%	0 0.0%	4 66.7%	0 0.0%
合計	60	6 10.0%	20 33.3%	7 11.7%	26 43.3%	1 1.7%	

※割合は小数点以下第2位で四捨五入しているため、合計値が100.0%とならない場合がある。

## (2) 分野ごとの評価と今後の方向性

### 基本方針1 生活習慣を見直し健康を増進します

#### ①栄養・食生活

生活習慣病予防や健康寿命の延伸のためには、若い頃から望ましい食習慣を身につけることが重要となるため、必要な食事量を知り適正体重を維持することの重要性などについて、広報紙や食育だよりをはじめ、様々な方法において周知・啓発を行いました。また、給食レシピ集や健康すごろくを独自に作成して市民に配布し、朝食の必要性や栄養バランスのよい食事の重要性を伝えました。健康知立（ともだち）マイレージ事業においては、子ども向けのKIDSマイレージを開始し、大人だけでなく子どもも楽しみながら健康づくりができるように体制を整えました。

しかし、各世代において朝食の欠食や朝食での野菜摂取不足は改善しておらず、一人ひとりの意識が高まるよう、効果的なアプローチ方法を検討する必要があります。園児、児童、生徒、40～64歳については肥満者の割合も増加しています。特に40～64歳では3割以上が肥満となっており、肥満の予防、改善に向けて取組を強化していくことが求められます。



健康すごろく



給食レシピ集

#### ■指標ごとの目標達成状況

※実績・目標値は年度の値

評価指標	対象者	実績			目標値 2024 (R6)	評価
		策定時値 2013 (H25)	中間評価 2019 (R1)	現状値 2023 (R5)		
朝食を欠食する人の割合の減少	園児	3.9%	5.8%	6.3%	0.0%	D
	児童	3.9%	6.8%	5.9%	0.0%	D
	生徒	7.0%	7.8%	10.0%	3.0%	D
	20歳代	23.0%	18.2%	29.2%	15.0%	D
	40～64歳	11.4%	9.0%	17.1% (2022 (R4))	10.0%	D

評価指標	対象者	実績			目標値 2024 (R6)	評価
		策定時値 2013 (H25)	中間評価 2019 (R1)	現状値 2023 (R5)		
朝食に野菜を食べている人の割合の増加※	園児	28.7%	24.6%	21.6% (参考値)	80.0%	-
	児童	36.1%	38.3%	33.8%	80.0%	C
	生徒	30.1%	38.8%	31.1%	80.0%	C
	20～74 歳	34.7%	31.8%	33.5%	80.0%	C
肥満者の割合の減少	3 歳児	5.9%	5.9%	3.7% (2022 (R4) )	4.8%	A
	園児	3.2%	4.0%	5.7% (2022 (R4) )	2.7%	D
	児童	6.1%	9.2%	9.5% (2022 (R4) )	5.0%	D
	生徒	8.6%	9.4%	9.7% (2022 (R4) )	8.0%	D
	40～64 歳	25.1%	28.8%	30.6% (2022 (R4) )	21.8%	D
よく噛んで食べる人の割合の増加	児童	52.9%	58.3%	67.0%	70.0%	B
	生徒	33.6%	55.5%	57.3%	70.0%	B
	20～74 歳	35.3%	33.2%	47.1%	70.0%	B

※朝食を食べている人のうち、野菜を食べている人の割合。園児の現状値については策定時値、中間評価時と設問形式が異なっているため、参考値としている。

#### ■今後の方向性

- 朝食の欠食や野菜不足、栄養バランスが偏った食事などの課題がみられるため、食生活改善の取組を進めていきます。また、幼児期から望ましい食習慣を身につけることが大切であるため、効果的なアプローチ方法を検討していきます。
- 睡眠時間が少ない人や就寝時間が遅い人に、朝食を欠食している人が多くみられるため、早寝・早起き・朝ごはんの習慣づけに向けての取組を進めていきます。
- よく噛んで食べる人の割合は、アンケート結果をみると、40 歳代、50 歳代で低い傾向がみられるため、特定保健指導など様々な機会において、よく噛んで食べることを指導するほか、チラシを配布するなどの周知を行っていきます。
- 肥満者の割合が増加傾向にあり、特定健康診査や特定保健指導を活用した重点的な取組を進めます。また、朝食を食べている人やよく噛んで食べている人は、そうでない人に比べて肥満の割合が低くなっているため、あらゆる機会を活用し、朝食摂取やよく噛むことの重要性を周知していきます。

## ②身体活動・運動

定期的に、健康ボランティアによる健康ウォーキングを開催し、市民が手軽にウォーキングに参加できるよう支援しました。指標のひとつである運動習慣者の割合は計画策定時から増加傾向にあります。

市民歩け歩け運動の参加者や新規スポーツ教室数については、コロナ禍の影響もあり、増加することができませんでした。現在、健康知立マイレージ事業において、運動イベントへの参加でポイントを加算する取組を進めています。そのほか、健康ボランティアをはじめ、スポーツ推進員、池鯉鮒散歩みち協議会など、運動づくりに関するボランティアや指導者を育成に関する支援を行いました。

ロコモティブシンドローム<sup>\*1</sup>の意味を知っている人の割合は計画策定時より減少しており、目標値と大きく乖離しているため、引き続き周知に取り組む必要があります。



健康ボランティアによる健康ウォーキング



健康知立（ともだち）マイレージ

## ■指標ごとの目標達成状況

※実績・目標値は年度の値

評価指標	対象者	実績（年度）			目標値 2024 (R6)	評価
		策定時値 2013 (H25)	中間評価 2019 (R1)	現状値 2023 (R5)		
運動習慣者（1日30分以上の運動を週2回1年以上継続）の割合の増加	40～64歳	28.1%	26.7% (2018 (H30))	32.5% (2022 (R4))	36.0%	B
ロコモティブシンドロームの意味を知っている人の割合の増加	20歳以上	28.3%	34.8%	21.6%	80.0%	D
散歩みちウォーキングイベント参加者の増加	市民	122人	151人	163人 (2022 (R4))	200人	B
河川堤防沿いの散歩みち整備	-	2,768m	4,032m	4,221m	4,568m	B

<sup>\*1</sup> ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表すことば。

評価指標	対象者	実績（年度）			目標値 2024（R6）	評価
		策定時値 2013（H25）	中間評価 2019（R1）	現状値 2023（R5）		
新規のスポーツ教室の増加	市民	1 教室	1 教室 (2018 (H30) )	0 教室 (2022 (R4) )	5 教室	D
市民歩け歩け運動への参加者の増加	市民	1,500 人	1,500 人	500 人 (2022 (R4) )	1,800 人	D

### ■今後の方向性

- 運動習慣がない理由としては、「忙しい」、「めんどろ」、「きっかけがない」といった回答が多くなっているため、忙しい人でも気軽に取り組めるような運動について周知するなど、きっかけづくりと継続に向けた支援を行っていきます。
- 女性は運動習慣者の割合が低く、男性よりも運動が嫌いという回答する人が多いため、運動の楽しさを周知していきます。
- ロコモティブシンドロームの意味を知っている人の割合は減少しているため、ロコモティブシンドローム予防の推進に向けて、更なる周知を図っていきます。

### ③休養・こころの健康

自分や周りの人のこころの不調に気づけるように、こころの体温計\*2について、広報紙、市役所電光掲示板、福祉健康まつりなどの機会を用いて広く周知しました。また、こころの健康に関する講演会などを広く実施し、市民に情報提供を行いました。園や学校、家庭に対しても、正しい生活習慣やこころの健康につながる知識や情報を周知・啓発するため、食育だよりや保健師だより、保健だよりなどを通じて伝えました。高齢者向けとしては、高齢者サロンで食事会やお茶会を実施し、こころの健康につながる事業を支援しました。

しかしながら、ストレスを感じている人の割合は増加しているため、睡眠や休養の重要性を周知するとともに、悩みの相談先の周知等、抱えているストレスを軽減させるために必要な情報提供を合わせて行っていく必要があります。

一方で、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる人の割合は増加し、目標値を大きく上回っており、妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援として進めてきた「にじいろニコニコ事業」の効果があったものと考えられます。



にじいろニコニコ事業

### ■指標ごとの目標達成状況

※実績・目標値は年度の値

\*2 こころの体温計：パソコン、スマートフォンなどから簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度をチェックできるシステムのこと。

評価指標	対象者	実績			目標値 2024 (R6)	評価
		策定時値 2013 (H25)	中間評価 2019 (R1)	現状値 2023 (R5)		
睡眠による休養を十分に取れている人の割合の増加	40～64 歳	67.8%	68.2% (2018 (H30) )	73.0% (2022 (R4) )	83.0%	B
ストレスを感じている人の割合の減少	20～74 歳	21.8%	21.6%	28.7%	14.9%	D
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる人の割合の増加	3・4 か月児 健康診査	68.4%	83.0% (2018 (H30) )	87.9% (2022 (R4) )	74.6%	A

#### ■今後の方向性

- 睡眠による休養を十分に取れている人の割合は増加傾向にありますが、アンケート結果をみると、男性の40歳代、50歳代での割合が低くなっているため、十分な睡眠によりこころの健康が保持増進できるよう睡眠の重要性を周知し、情報提供を行っていきます。
- ストレスを感じる人の割合は増加しているため、気軽に相談できる体制づくりを進めるとともに、関係機関等と連携し情報提供を行うなど、更なる周知・啓発を行っていきます。
- 睡眠時間とストレスには相関関係がみられるため、質の良い睡眠に関する情報提供を行っていきます。また、孤独を感じる人ほどストレスを抱えやすい傾向にあるため、地域の交流の機会の充実を図っていきます。
- 小中学生ではスマートフォン等の使用が睡眠時間に影響していると考えられることから、メディア（テレビ、スマートフォン、ゲーム）の適正利用に向けた啓発を進めていきます。
- 乳幼児期の子どもを持つ母親は子育てに対する不安や負担感から孤独を抱えやすい傾向にあるため、引き続き子育て中の親子を支援する取組を進めていきます。

#### ④喫煙・飲酒

20歳未満者の喫煙防止を徹底するため、体育科、保健体育科の授業や特別活動を通じた学習を実施したほか、保健師だよりを作成し、保護者に周知・啓発しました。そのほか、母子手帳交付時や乳幼児健診時において、知立市独自で作成した禁煙啓発リーフレットなどを配布し、喫煙が及ぼす影響について正しい知識の普及に努めました。妊娠中の喫煙者は減少していますが、40～74歳の喫煙者はわずかながら増加しているため、成人向けの禁煙支援に取り組む必要があります。

飲酒についても、広報紙や市ホームページを活用して情報提供を行ったほか、「はたちの集い」ではリーフレットを配布し、啓発に努めました。しかしながら、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は一定数みられるため、引き続き健康に及ぼす影響について啓発を行っていく必要があります。

## ■指標ごとの目標達成状況

※実績・目標値は年度の値

評価指標	対象者	実績			目標値 2024 (R6)	評価
		策定時値 2013 (H25)	中間評価 2019 (R1)	現状値 2023 (R5)		
喫煙者の割合の減少	妊娠中	3.7%	2.1% (2018 (H30) )	1.4% (2022 (R4) )	0.0%	B
	40～74 歳	13.2%	14.2% (2018 (H30) )	13.9% (2022 (R4) )	7.9%	D
COPD（慢性閉塞性肺疾患）*3という疾患を知っている人の割合の増加	20～74 歳	55.7%	48.9%	32.1%	80.0%	D
受動喫煙防止対策認定施設の増加	-	126 施設	138 施設	138 施設 (2022 (R4) )	205 施設	B
生活習慣病のリスクを高める量を毎日飲酒している者の割合の減少（純アルコール摂取量が男性 40 g 以上、女性 20 g 以上）	40～74 歳 男性	9.4%	8.9% (2018 (H30) )	9.0% (2022 (R4) )	8.0%	B
	40～74 歳 女性	3.2%	3.8% (2018 (H30) )	5.0% (2022 (R4) )	2.7%	D

## ■今後の方向性

- 喫煙関連疾病に対する知識の更なる普及の取組と、禁煙支援の取組を推進していきます。
- 妊娠中の喫煙は低出生体重児や胎児発育遅延、早産のリスクが高まるため、喫煙が母体や胎児に与える影響に関する正しい知識の普及に努めます。また、不安やストレスが喫煙の一因となっていることも考えられるため、それらを含めた対応を行っていきます。
- 受動喫煙防止対策認定施設については中間評価から増加していないため、推進に向けた効果的なアプローチ方法について検討を行っていきます。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人を減らすため、ターゲットを絞るなど、より効果的な周知方法を検討していきます。
- 飲酒による問題を抱える本人や家族に対し、保健所や病院等と連携を図り、個別支援の充実に取り組む体制づくりを行います。また、アルコール専門相談や断酒会などの相談窓口の更なる周知を行っていきます。

\*3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）：従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙を背景に中年に発症する生活習慣病といえる。

## ⑤歯・口腔の健康

口腔の健康状態を把握し、早期の疾患発見や予防につなげることでできるよう、妊婦歯科健康診査、成人歯科健診、8020・9020\*<sup>4</sup>歯科健診を実施しました。福祉健康まつりや健康推進活動、シニア元気パトロール事業等では、歯科に関する健康教育や健康相談を実施しました。指標のひとつである歯科健康診査受診者の割合は計画策定時より増加していますが、低い水準にとどまっているため、受診環境の改善や更なる周知が求められます。

保育園や小学校では、歯・口腔内の清潔が保たれるよう、歯磨き指導とフッ素洗口を実施しています。むし歯のない幼児、児童、生徒の割合は概ね目標値に達しており、取組の効果があつたと考えられます。しかしながら、保護者による仕上げ磨きがされている1歳6か月児の割合は減少しているため、引き続き周知・啓発を行っていく必要があります。

### ■指標ごとの目標達成状況

※実績・目標値は年度の値

評価指標	対象者	実績			目標値 2024 (R6)	評価
		策定時値 2013 (H25)	中間評価 2019 (R1)	現状値 2023 (R5)		
むし歯のない幼児、児童、生徒の割合の増加	3歳児	88.9%	90.7% (2018 (H30))	92.8% (2022 (R4))	95.0%	B
	園児	61.1%	67.6%	76.6% (2022 (R4))	64.1%	A
	児童	52.8%	68.0%	61.4% (2022 (R4))	55.0%	A
	生徒	55.8%	71.6%	73.7% (2022 (R4))	60.0%	A
保護者による仕上げ磨きがされている幼児の割合の増加	1歳 6か月児	74.4%	73.0% (2018 (H30))	72.4% (2022 (R4))	90.0%	D
	園児	69.5%	77.7%	79.2%	84.5%	B
歯科健康診査受診者の割合の増加	40歳	4.1%	7.8% (2018 (H30))	7.5% (2022 (R4))	6.9%	A

### ■今後の方向性

- 早期からの指導を開始するため、乳幼児健診や保育園や学校等において、正しい歯磨き習慣の定着、仕上げ磨きの効果について周知・啓発を行っていきます。また、子どもの歯周病が全国的に増加傾向にあるため、子どもの歯周病予防についても周知・啓発を進めます。
- 定期的に歯科健康診査を受けることの重要性について、更なる周知を図っていきます。
- 口腔の健康は、全身の健康にも大きく影響するため、8020・9020運動を推進するとともに、医療機関、介護部門と連携し、適切な口腔ケア方法などについて周知・啓発を行っていきます。

\*<sup>4</sup> 8020・9020：80歳、90歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした運動のことを「8020・9020運動」といい、知立市では「8020・9020運動」の一環として、8020歯科健康診査・9020歯科健康診査を実施し、自分の歯が20本以上残っている人を表彰している。

## 基本方針2 疾病の発症予防と重症化予防を徹底します

広報や市ホームページ、リーフレットのほか、福祉健康まつりや特定保健指導、健診結果相談、医師健康講座などの様々な機会を通じて疾病についての知識や疾病予防に重要な生活習慣についての知識を周知・啓発したほか、職域と連携し、商工会や協会けんぽ等に検診の受診勧奨などを行いました。また、健診環境を整えるために外国語の案内通知を作成したほか、ICTを活用した予約システムを取り入れました。取組の効果もあってか、知立市特定健康診査受診率は上昇していますが、目標達成には至っておらず、メタボリックシンドローム\*5の該当者及び予備群の割合は増加傾向にあります。がん検診受診率についても上昇しているものの、こちらも目標達成には至っておらず、引き続き受診率向上に向けて取り組む必要があります。

### ■指標ごとの目標達成状況

※実績・目標値は年度の値

評価指標	対象者	実績			目標値 2024 (R6)	評価	
		策定時値 2013 (H25)	中間評価 2019 (R1)	現状値 2023 (R5)			
①がん がん検診受診率の増加	胃がん	40歳以上	7.7%	6.5% (2018 (H30))	5.5% (2022 (R4))	40.0%	C
	大腸がん	40歳以上	15.4%	19.6% (2018 (H30))	19.3% (2022 (R4))	40.0%	B
	肺がん	40歳以上	7.2%	18.5% (2018 (H30))	17.5% (2022 (R4))	40.0%	B
	乳がん	40歳以上	17.2%	18.7% (2018 (H30))	20.2% (2022 (R4))	50.0%	C
	子宮がん	40歳以上	28.8%	23.8% (2018 (H30))	23.1% (2022 (R4))	50.0%	D
②循環器疾患・糖尿病	知立市特定健康診査受診率の増加	40～74歳	38.3%	42.1% (2018 (H30))	42.4% (2022 (R4))	60.0%	B
	知立市特定保健指導実施率の増加	40～74歳	17.8%	13.4% (2018 (H30))	19.5% (2022 (R4))	60.0%	C
	脂質異常症（中性脂肪150mg/dl以上の者）の減少	40～74歳男性（服薬者含む）	26.2%	26.0% (2018 (H30))	25.0% (2022 (R4))	19.7%	B
		40～74歳女性（服薬者含む）	15.1%	16.1% (2018 (H30))	15.0% (2022 (R4))	11.3%	C
	脂質異常症（LDLコレステロール160mg/dl以上の者）の減少	40～74歳男性（服薬者含む）	10.2%	10.8% (2018 (H30))	8.5% (2022 (R4))	7.7%	B
		40～74歳女性（服薬者含む）	19.4%	18.6% (2018 (H30))	15.9% (2022 (R4))	14.6%	B
	高血圧の改善（I度高血圧以上（最高血圧140以上または最低血圧90以上）の者の割合の減少）	40～74歳男性（服薬者含む）	28.2%	27.7% (2018 (H30))	37.8% (2022 (R4))	21.2%	D
		40～74歳女性（服薬者含む）	26.9%	26.3% (2018 (H30))	35.0% (2022 (R4))	20.2%	D
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少	40～74歳	28.8%	31.8% (2018 (H30))	33.3% (2022 (R4))	21.6%	D
糖尿病有病率の減少	40～74歳	11.3%	11.5% (2018 (H30))	13.8% (2022 (R4))	8.8%	D	

\*5 メタボリックシンドローム：内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指す。ウエスト周囲径が男性85cm、女性90cm以上で、血圧、血糖、脂質のうち2つ以上が診断基準から外れるとメタボリックシンドロームと診断される。

## ■今後の方向性

- がんの早期発見、早期治療に向けて、がん検診の重要性の周知・啓発を引き続き行っていきます。また、受診率の向上を図るため、ICTの活用や検診日時の拡大等、受診しやすい体制づくりに取り組んでいきます。
- 生活習慣とメタボリックシンドロームの関係性について、引き続き周知を行うとともに、特定健康診査の受診勧奨を行っていきます。
- 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率向上のため、医療機関と連携し、受診勧奨を行うとともに、効果的な勧奨資材を検討していきます。また、若い世代の受診率向上に向け、受診しやすい環境とともに、インセンティブを活用した効果的なアプローチについて検討していきます。
- 評価指標のうち、高血圧の改善、糖尿病有病率の減少については悪化となっているため、取組の充実を図ります。

## 基本方針3 社会で支える健康づくりを推進します

地域の健康づくりの担い手となる健康推進員や食育知立（ともだち）の会、健康ボランティアの活動の支援を行いました。コロナ禍の影響もあり、参加者の増加には至りませんでした。今後は活動の周知のほか、魅力的な内容や参加しやすい環境づくりを進めていく必要があります。

また、健康知立（ともだち）マイレージ事業を実施し、行政と市民、地元企業・商店等が連携し、地域全体で健康づくりを推進する仕組みをつくりました。

## ■指標ごとの目標達成状況

※実績・目標値は年度の値

評価指標	対象者	実績			目標値 2024 (R6)	評価
		策定時値 2013 (H25)	中間評価 2019 (R1)	現状値 2023 (R5)		
食生活改善推進員（現：食育知立（ともだち）の会会員）の増加	市民	35人	28人	23人	40人	D
健康ボランティアの増加	市民	39人	37人	14人 (2022 (R4))	60人	D
健康推進活動に参加する人数の増加	市民	2,500人	1,981人 (2018 (H30))	1,038人 (2022 (R4))	3,000人	D
地域でお互いに助け合っていると考えている人の割合の増加	20～74歳	23.8%	26.0%	24.7%	31.7%	B
過去1年間にボランティア活動に参加した人の割合の増加	20～74歳	18.9%	18.9%	25.0%	30.0%	B
生涯学習地域推進講座の参加者数の増加	市民	12,707人	18,193人 (2018 (H30))	10,430人 (2022 (R4))	14,000人	D

## ■今後の方向性

- 住民相互のつながりの強い地域に住んでいる人ほど健康感が高いといわれていることから、若い頃から地域活動に参加しやすいよう、情報発信や環境づくりを進めていきます。
- コロナ禍の影響で減少している健康推進活動や生涯学習地域推進講座の参加者数が増加するよう、今後も継続して周知を図るとともに、魅力的な内容の検討、参加しやすい環境づくりを進めていきます。
- 食生活改善推進員、健康ボランティアについては会員や参加者が減少傾向であるため、活動を周知するなど、会員、参加者の増加につながるよう活性化を促し、ボランティア活動を支援していきます。また、地元企業や商店等とも連携し、健康知立（ともだち）マイルージュ事業の推進を図っていきます。

## 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\*<sup>6</sup>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。

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实践するまち  
～輝くまち みんなの知立～



\*<sup>6</sup> 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<sup>\*7</sup>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。

---

<sup>\*7</sup> 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～



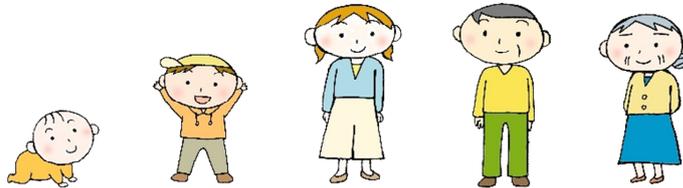
#### 基本方針1 生活習慣の改善による健康づくり

- (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 <sup>*8</sup> 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	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
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	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
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	国保医療課

取組	内容	担当課
フレイル* <sup>9</sup> 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

\*<sup>9</sup> 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● ICTを活用した効果的な取組について検討します</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>	国保医療課 健康増進課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動を楽しんでい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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	健康増進課 都市計画課 生涯学習スポーツ課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>	生涯学習スポーツ課



### (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	健康増進課
こころの体温計の周知・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ICT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。</li> </ul>	健康増進課
こころの健康に関する相談支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	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に、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？ ストレスは気づかないうちにたまり、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、心の健康を気づかうことはとても大切です。体調が悪いときに、体温計で熱を測るように、「最近ちょっと疲れているな…」と感じたら、「こころの体温計」で心の健康を確認しましょう。

【こころの体温計】は、パソコンや携帯電話から気軽にこころの状態をセルフチェックできるシステムです。個人情報を入力不要。市ホームページまたは、QRコードからアクセスできますので、心の健康管理に活用してください。

**本人モード** ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

ご本人の健康状態や人間関係、仕事場などのよきよきの情報を知りたい方が、ストレス度や落ち込み度が、水筒の中で注ぐ水、湯などの量によって表示されます。

本人モード 結果画面 (例)

**家族主観のすすめ (こころのエンジ)**

客観的に考えがちな方に「家族主観」をお勧めします。

家族主観

あなたの大切な方への健康状態がわかります。

**赤ちゃんママモード**

赤ちゃんのママの心の健康状態がわかります。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康状態をチェックできます。

**いいのサイン！ 母ってあげたい！**

いじめられている人、子どもの保護者の方に、いじめ、暴言の対応。

いいのサイン！ 母ってあげたい！

**アルコールチェックシート**

アルコールと心の関係は？自分の飲酒について考えてみませんか？

アルコールチェックシート

**ストレス対処タイプテスト**

あなたのストレス対処法はどのタイプ？

ストレス対処タイプテスト

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。結果に悩む、心配なことがあるときは、早めに専門家へ相談することをお勧めします。

パソコンはこちら

↓

知立市 こころの体温計 検索

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

携帯・スマホはこちら

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	健康増進課
妊産婦の喫煙・飲酒防止に向けた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>	健康増進課
20 歳未満者の喫煙・飲酒防止に向けた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>	学校教育課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 20 歳未満者の受動喫煙防止について啓発を行います。</li> </ul>	子ども課
禁煙への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	健康増進課
受動喫煙防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	健康増進課
アルコール健康障害対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	健康増進課
オーラルフレイル* <sup>12</sup> 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 シャシュシヨ	
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 ちりゅうびわらうよ 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 ちりゅうび パピブペポ	
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 やつとかめ 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」

\*<sup>12</sup> 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
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。 ● ICT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みます。	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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体制を構築します。</li> </ul>	国保医療課 健康増進課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	国保医療課
特定保健指導実施率向上に向けた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>	健康増進課
企業との連携による取組の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>	健康増進課
若い世代へのアプローチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>	健康増進課
糖尿病の未然防止、重症化予防の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	健康増進課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	国保医療課 健康増進課
KDBシステム <sup>*13</sup> 等を活用した分析	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	健康増進課
女性の健康に関する相談支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>	協働推進課
女性特有のがん予防の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ブレスト・アウェアネス<sup>*15</sup>について、健診等を通じて正しい知識の普及に努めます。</li> <li>● 子宮頸がん予防ワクチン接種を実施します。</li> </ul>	健康増進課

<sup>\*15</sup>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	市民	832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
	●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
健康づくりを支える人材の育成	●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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	健康増進課
運動環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	都市計画課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>	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。