

稲沢市民のみなさまの

心と体 輝く未来への健康ステージアップ をめざして

～健康寿命の延伸 健康格差の縮小～

I 計画の概念

いきいきいなざわ・健康21(第3次)計画は、市民一人ひとりが健康でいきいきと充実した生活を送り、元気に活躍し続けるために、市民のみなさまとともに健康づくりを推進する計画です。次の3つの基本方針を掲げ、計画を推進します。

基本方針

- ① 自らの健康づくりの習慣化と健康状態の改善
- ② 健やかな生活が送れるような社会環境の質の向上
- ③ 生涯を通じた体と心の健康づくり



©稲沢市
いなっぴー

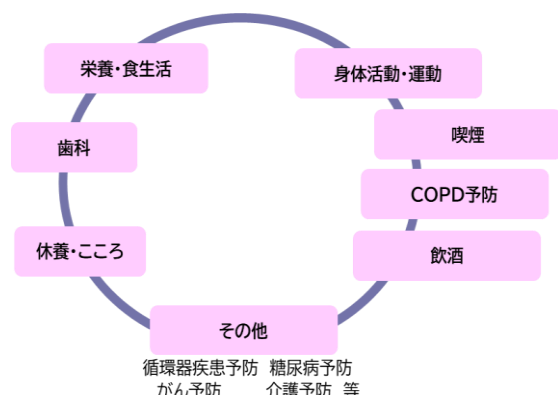
計画の期間

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度 12年間

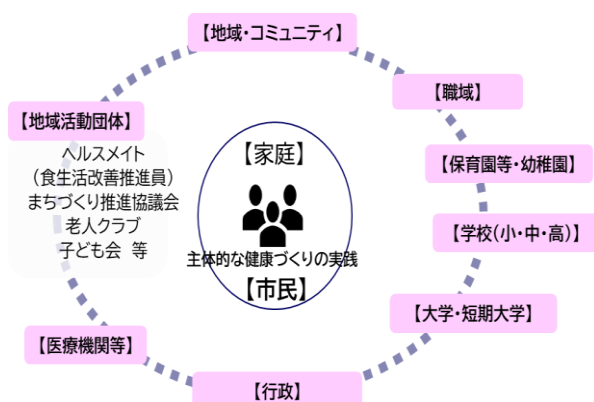
中間評価 令和12(2030)年度 最終評価令和18(2036)年度

※計画期間中に社会情勢の変化等が生じた場合は、必要に応じて見直しを行います。

取組み分野



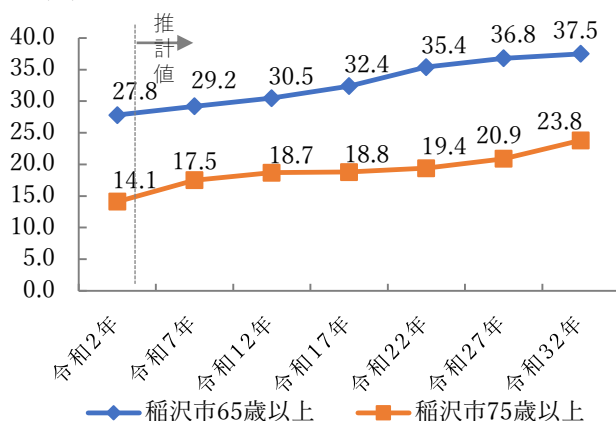
推進体制



Ⅱ 稲沢市の現状

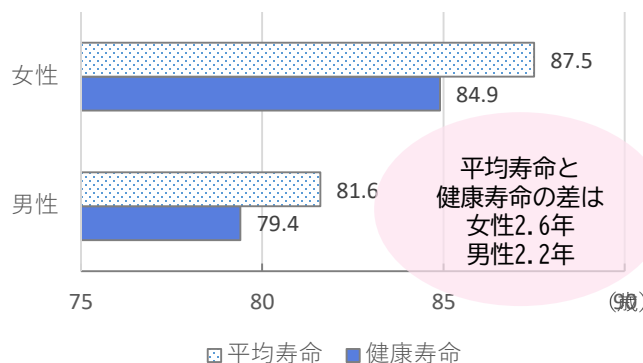
【高齢化率の推移】

(%)



資料：国立社会保障・人口問題研究所（2023（令和5）年10月1日）

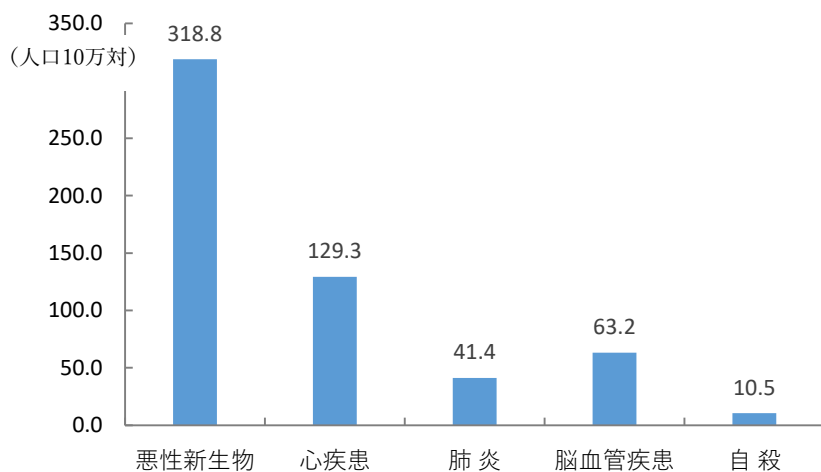
【平均寿命と健康寿命】



資料：厚生労働省 市区町村別生命表（2020（令和2）年）

※ 稲沢市では、自治体ごとに算出可能で客観性の高い指標である「日常生活動作が自立している期間の平均（要介護2～5の認定者を「不健康」、それ以外の人を「健康」として算出したもの）」を用いています。

【主要死因別死亡率】

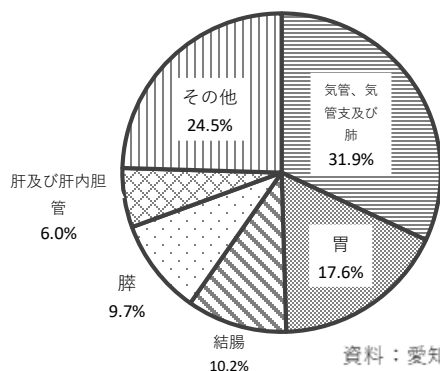


資料：愛知県衛生年報（令和4年）、清須保健所事業概要（令和4年）

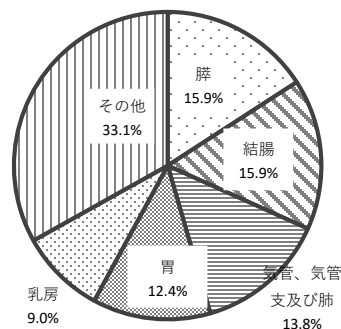


【がん部位別死亡割合】

【男性】



【女性】



資料：愛知県衛生年報(令和4年)第20表

Ⅲ ライフステージ毎の具体的な取り組み・指標

乳幼児期

身体機能が自立し生活リズムや社会性の基礎を形成する時期です。



みんなで目指す重点目標

- ①子どもが規則正しい生活の中で健康づくりを支えるよう食育を行う。
- ②乳幼児期から歯の大切さを啓発し、かかりつけ医でケアできる機会を作る。
- ③保護者が育児に関する悩みを1人で抱え込んだり孤立したりしないよう支援。

学齢期 高校生

身体の生理的機能が発達し、自我が確立され自立に向けて大きく成長する時期です。生活習慣が確立し、行動範囲も広がります。



みんなで目指す重点目標

- ① 規則正しい生活を通して自らの健康づくりに取り組む。
- ② 健やかな発育のため、自ら健康づくりに取り組めるよう支援。
- ③ 生涯を通じた健康づくりのため、食や歯の大切さ等正しい知識を習得できるよう普及啓発。

青年 成人期

責任や役割が大きくなる時期です。無理しやすく、生活習慣が乱れやすい時期です。生活習慣病を指摘される人が、徐々に増えます。高齢期に向け健康を見直す重要な時期です。

みんなで目指す重点目標

- ① 生活習慣病、アルコール依存症、COPDを予防するため、飲酒、喫煙などの健康被害リスクの普及啓発の充実を図る。特定保健指導の利用者数、終了者数が増加するように支援の充実を図る。
- ② メタボ予備群減少のため、自ら運動習慣の改善のための行動変容ができるよう環境づくりの充実を図る。
- ③ 食事を用意してもらう環境から自身で用意する機会が増える20代を対象に、健康的な生活習慣のため支援。心身ともに健康で過ごせるよう、ストレス解消や質の良い睡眠と十分な休養による疲労回復等の知識の普及を図る。



高齢期

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病やそれに伴う障害、介護などの問題を抱える時期です。自分らしく自立した生活を送れることが望まれます。

みんなで目指す重点目標

- ① 日常生活を営むために必要な身体機能の維持・向上のための健康づくりを推進。
- ② 趣味や地域活動を楽しみ、豊かな生活ができるよう支援。
- ③ ロコモティブシンドローム・フレイル予防と転倒・骨折予防の普及啓発を推進。

IV 基本施策の推進一覧



栄養 食生活

- ・朝食を食べる等規則正しい食生活の推進
- ・野菜摂取と減塩の重要性を学ぶ
- ・健康イベントや講座で食に関する正しい知識や大切さを楽しく学ぶ
- ・地域での食育推進(地産地消など)

運動

- ・運動することの楽しさや大切さを学ぶ
- ・身近なところでの運動の推進
- ・生活習慣病と運動との関係を学び、健康づくりへの関心を高める
- ・スポーツを通して健康づくりの推進

歯科



- ・むし歯・歯周疾患予防の普及啓発
- ・8020運動の推進
- ・歯と口の健康管理の必要を学ぶ
- ・歯と生活習慣病の関係を学ぶ
- ・歯科健診、相談体制の周知と啓発

飲酒

- ・飲酒の体への影響について、正しい知識を学ぶ
- ・お酒・たばこ・薬物と体や健康への影響を学ぶ

休養 こころ

- ・休養・睡眠の必要性や大切さを啓発
- ・心の健康相談窓口を周知・啓発
- ・自殺対策の正しい情報・知識の啓発

喫煙

- ・COPDや喫煙に起因する疾患を学ぶ
- ・受動喫煙防止の知識を学ぶ

環境 づくり

- ・コミュニケーションの大切さの啓発
- ・趣味や地域活動を通じた健康づくりの推進
- ・地域コミュニティでの健康づくりの推進
- ・早寝早起き・睡眠などの正しい生活習慣の推進
- ・子どもの肥満対策
- ・生活習慣と疾患の関係を学び健康づくりへの関心を高める
- ・生活習慣病やその重症化予防のための啓発
- ・自殺や孤独死等を防ぐための環境づくり
- ・誰一人取り残されない健康づくりの推進

