

からだいきいき こころのびのび

第2次 健康日本21 安城計画

改訂 概要版

[2019（平成31）年度～2023 年度]

安城市では、健康づくりを推進するため平成25年度に策定した第2次健康日本21安城計画[2014（平成26）年度～2023 年度]の中間見直しを行いました。

基本理念

市民一人一人が生涯にわたり健康を自己管理していく力を高め、自らの健康づくりを継続して実践することをめざします。

あわせて、社会全体で相互に支え合いながら健康づくりを実践できる環境を整えていきます。

めざす姿

「からだいきいき こころのびのび」を合言葉に、生涯にわたり心身ともに健康に過ごせるまちをめざします。

<「めざす姿」のイメージ>



今後の推進の方向性

計画を今後 2023 年度まで推進する上で、中間評価の結果や市の現状等を踏まえ、第 8 次安城市総合計画における成果指標である「BMI が標準の人の割合」を総合指標としました。主に関連する『栄養・食生活』、『身体活動・運動』、『生活習慣病の予防』の 3 つの分野の施策の拡充を行い推進していきます。



BMI が標準の人の割合を増やす



栄養・食生活

身体活動・運動

生活習慣病の予防

●野菜の摂取量増加

●今より 10 分多くからだを動かす (+10[プラス・テン])

●健診受診率の向上

BMI とは (BMI が標準の範囲にあると、肥満に関連する病気にかかりにくいとされています。)

・ BMI (Body Mass Index) は、以下の式を用いて判定します (成人の場合)。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

判定基準：18.5 未満	やせ
18.5 以上 25.0 未満	標準
25.0 以上	肥満

・ 適正体重は BMI=22 であり、次の式で求められます。

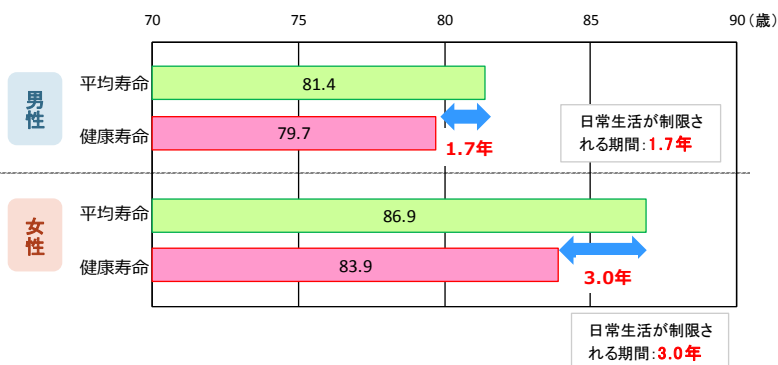
$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$



現 状

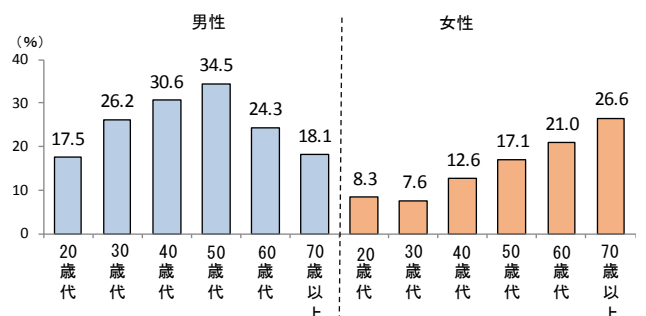
平均寿命と健康寿命には差がある。

安城市の平均寿命と健康寿命



肥満者の割合は男性の 40～50 歳代で高い。

安城市の BMI 【肥満】の現状



資料：健康寿命：国の健康寿命（平均自立期間）の算定方法をもとに算出 (H27)

平均寿命：厚生労働省「市区町村別生命表」(H27)

資料：安城市健康基礎調査（平成 29 年度）

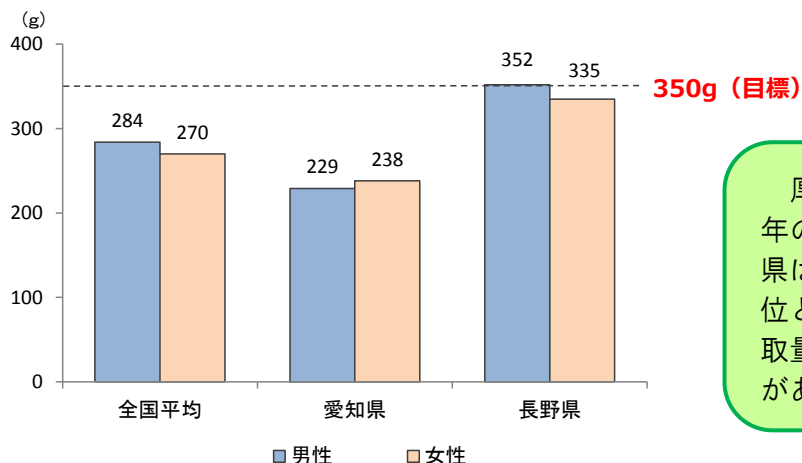
①栄養・食生活【成人期～高齢期】

目標

適正体重を認識し、栄養バランスのとれた食事をしよう

現 状

< 1日あたりの平均野菜摂取量 >



資料：平成 28 年国民健康・栄養調査報告

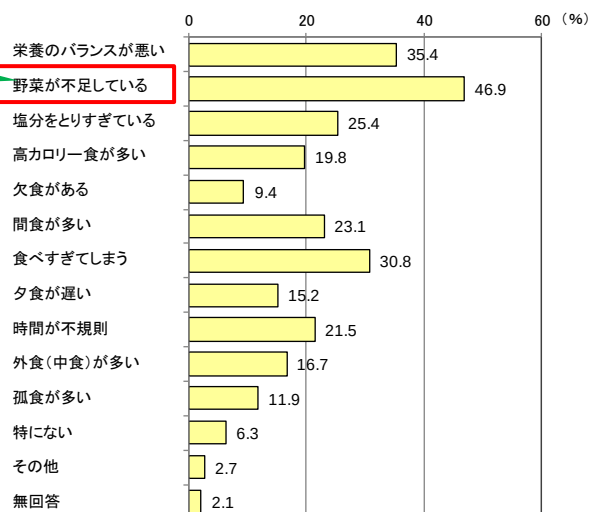


厚生労働省が実施した調査によると、平成 28 年の成人 1 日あたりの平均野菜摂取量が、愛知県は男性が全国 47 位で最下位、女性が全国 45 位と低い水準にあります。また、全国で最も摂取量の多い長野県とは男女とも 100 g 程度の差があります。

安城市のアンケート結果からも野菜不足は明らか。

平成 28 年度安城市食育アンケート調査によると、自身の食生活の問題点として、「野菜が不足している」の割合が 46.9%と最も高く、次いで「栄養バランスが悪い」が 35.4%、「食べすぎてしまう」が 30.8%となっています。

< 食生活の問題点について >



資料：安城市食育アンケート調査結果報告書（平成 28 年度）

健康づくりのワンポイント

野菜をもっと食べましょう！

1日5皿を目標に！！

野菜をよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、早食いの予防につながります。厚生労働省では、1日 350 g 以上の野菜を食べることを目標にしています。

「1日350g」の目安として、野菜 70 g 相当の量を 1 皿分に置き換え、「1日5皿以上(70 g × 5 = 350 g)」とし換算すると分かりやすくなります。

野菜料理を1日5皿を目標にぜひ今日から実践してみましょう！



「わたし・家族にできること」

- 毎日、野菜を食べよう。
- 主食・主菜・副菜をそろえよう。
- 適正体重を認識し、適正体重に見合った食事をしよう。
- 1日3食、食事をしよう。
- お酒を飲む時は、適量飲酒を心がけよう。
- 家族や友人と楽しく食事をしよう。

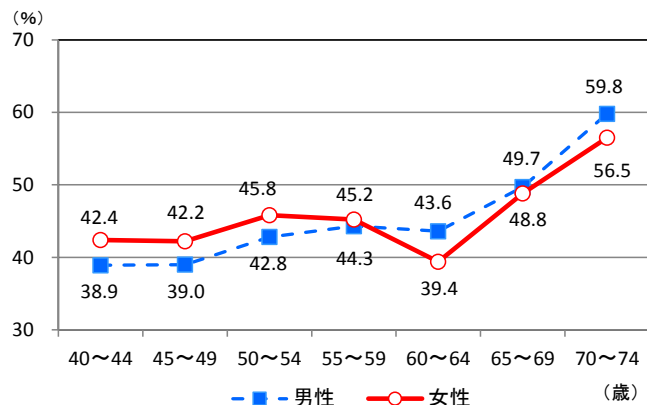


②身体活動・運動【成人期～高齢期】

目標 生活の中で活発にからだを動かそう

現 状

＜身体活動を1日1時間以上実施している人の割合＞



1日1時間以上の身体活動を実施している人は、64歳以下では4割程度にとどまっているのに対し、70歳以上では5割を超えています。

「わたし・家族にできること」

- からだを動かす楽しさ、大切さを知り、体感しよう。
- 生活の中で、こまめにからだを動かそう。
- 積極的に歩こう。
- 実践している身体活動を続けよう。

資料：安城市データヘルス推進事業 平成29年度分析結果報告書

健康づくりのワンポイント

＋10[プラス・テン]から始めよう！

厚生労働省では、「運動（エクササイズ）」よりも「身体活動」を重視し、毎日の生活のなかで身体活動（生活活動＋運動）を少しでも増やすことを推奨しています。

すべての世代共通の方向は身体活動量を「今より少しでも増やす」です。

まずは、今より1日10分多く活動すること（＋10[プラス・テン]）から始めましょう。

仕事、家事、生活に重ねて身体を動かすことで、時間をかけず無理なく続けることができます



組み合わせて10分でも、ひとつで10分でもOK！

③生活習慣病の予防【成人期～高齢期】

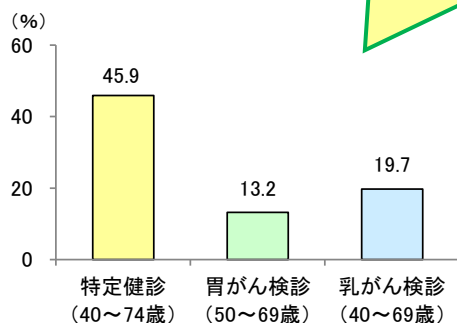
目標

定期的に健診（検診を含む）を受け、生活習慣病に対する自己管理をしよう

現 状

＜特定健診、胃・乳がん検診の受診率＞

受診率は、特定健診が 40%台、胃・乳がん検診は 10%台と低くなっている。

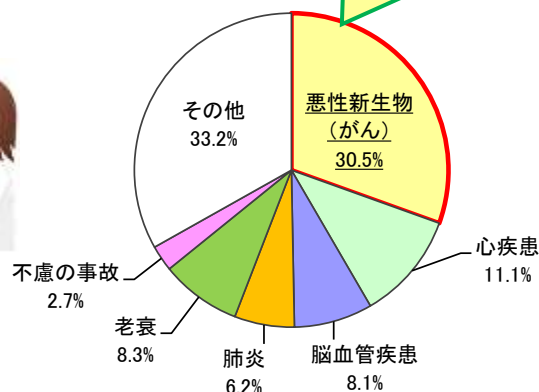


資料：安城市健康推進課

特定健診（平成 28 年度）・がん検診（平成 29 年度）

＜安城市の死因別死亡数の割合＞

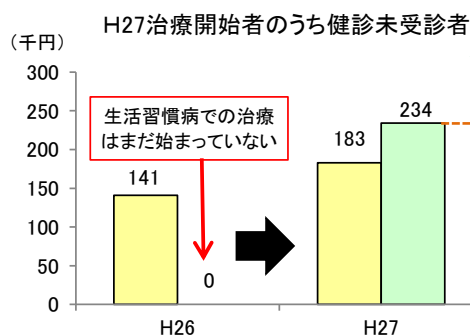
がんによる死因が 30%を超えて第 1 位。



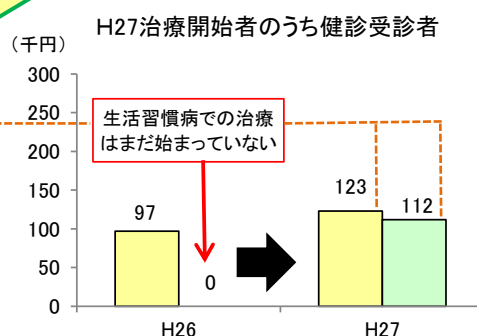
資料：愛知県衛生年報（平成 28 年）

＜健診受診状況における 1 人当たり医療費の推移＞

健診未受診者の医療費は受診者の約 2 倍。



□生活習慣病以外の 1 人あたりの医療費
□生活習慣病の 1 人あたりの医療費



□生活習慣病以外の 1 人あたりの医療費
□生活習慣病の 1 人あたりの医療費

資料：安城市データヘルス推進事業 平成 29 年度分析結果報告書

平成 27 年度に生活習慣病で治療を開始した場合の 1 人当たり医療費について、特定健診受診者と未受診者と比較をすると、健診未受診者の方が受診者より 2 倍以上高くなっています。

「わたし・家族にできること」

- 血圧や体重を測定し、自分の健康に関心を持とう。
- 年に 1 回は健診を受け、自分の健康を管理しよう。
- 治療や検査、保健指導が必要な場合は必ず受けよう。

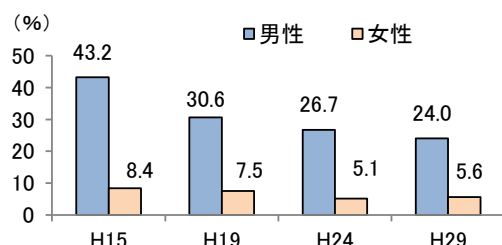
④たばこ【成人期～高齢期】

目標

たばこの健康への影響を知り、受動喫煙を防ごう

現状

<喫煙率の推移>



資料：安城市健康基礎調査（平成 29 年度）

男性の喫煙者は減少傾向にある。

「わたし・家族にできること」

- たばこの健康への影響を知ろう。
- 禁煙したい人は禁煙にチャレンジしよう。
- 吸わない人をたばこの害（煙）から守ろう。



健康づくりのワンポイント

たばこは周囲の人にも影響があるって知っている？（受動喫煙について）

たばこは吸っている人自身の健康だけでなく、家族や友人、知人、職場の同僚など、吸っている周りのすべての人の健康が奪われます。

受動喫煙により、がんや脳卒中、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにまで、悪影響（早産や低出生体重児など）が及ぶことがわかっています。

主流煙
喫煙者が吸う
たばこの煙

**こしゅつ
呼出煙**
喫煙者が吐き出した煙

副流煙

たばこの火から立ちのぼる煙、副流煙は、フィルターを通過していないため、主流煙よりも有害物質が2～4倍多く含まれています

⑤歯・口腔の健康【成人期～高齢期】

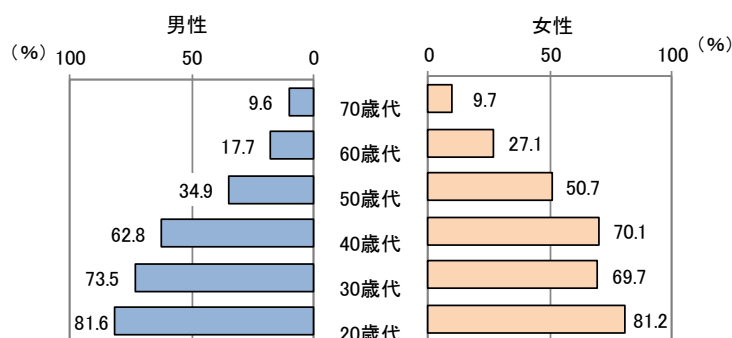
目標

歯・口腔を健康に保つ生活をしよう

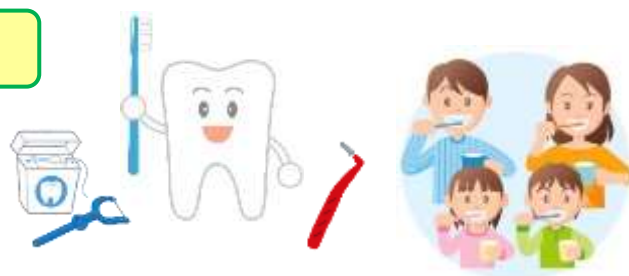
現状

歯を失う人は 50 歳代から多くなる。

<歯の本数が 28 本以上ある人の割合>
(永久歯は親しらずを除くと 28 本です)



資料：安城市健康基礎調査（平成 29 年度）



「わたし・家族にできること」

- 歯・口腔の健康について知識を持ち、歯・口腔を健康に保つ生活をしよう。
- 自分に合った歯・口腔の手入れをしよう。

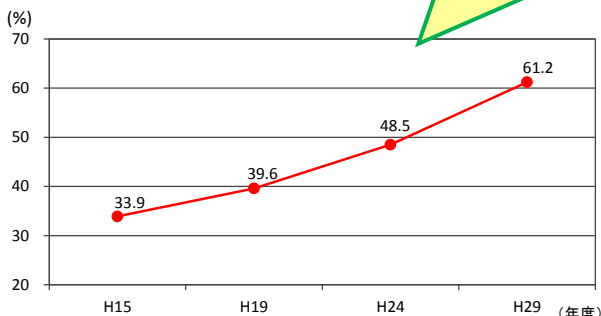
⑥妊娠前・妊娠期・出産期

目標 安心・安全に妊娠・出産を迎えよう

現 状

就労している妊婦の割合は、年々増加している。

＜妊婦の就労率の推移＞



健康づくりのワンポイント

母性健康管理指導事項連絡カードって知っている？

仕事を持つ妊産婦はこのカードを利用して、主治医などから通勤緩和や休憩などの指導を受けた場合、このカードを提示することで、事業主に指導内容を的確に伝えることができます。



資料：安城市健康推進課

「わたし・家族にできること」

- 栄養バランスのとれた食事ができるようにしよう。
- 早めに母子健康手帳の交付を受け、定期的に健診を受けよう。
- 妊産婦を受動喫煙の害から守ろう。
- 妊産婦が安心・安全に過ごせるように周囲が支援しよう。

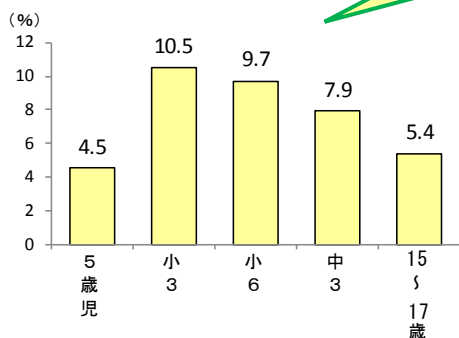
⑦乳幼児期・学齢期

目標 子どもが、健康的な生活習慣を身につけられるようにしよう

現 状

子どもの肥満の割合は、小学生で1割前後を占める。

＜子どもの肥満の割合＞



※「5歳児と小3は保護者が回答」

資料：安城市健康基礎調査（平成29年度）

「わたし・家族にできること」

【子ども】

- 1日3食、食べよう。
- からだを動かすことを楽しもう。
- 悩みを相談しよう。
- 自分のからだや生命の大切さを知ろう。

【保護者】

- 子どもをやせ・肥満にさせないようにしよう。
- 子どもとの時間を楽しもう。
- 子どもの事故予防に取り組もう。
- 一人で悩みを抱え込まずに子育てしよう。

健康づくりのワンポイント

子どもの起こりやすい事故って知っている？

＜誤飲による事故＞

● 0歳～1歳くらい

事例：たばこ、医薬品、化粧品などを飲み込む

注意ポイント：たばこ、医薬品などは子どもの手の届かない場所に保管しましょう。

＜水回りの事故＞

● 0歳～2歳くらい

事例：浴槽へ転落し溺れる

注意ポイント：入浴後は水を抜き、外力をかけて浴室に子どもが入れないようにしましょう。

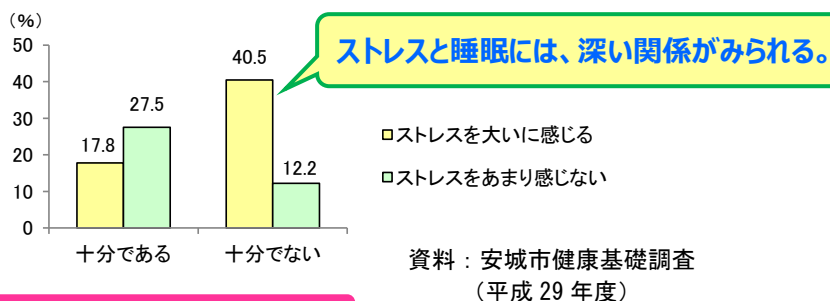


⑧こころの病気の予防【成人期～高齢期】

目標 ストレスとうまくつきあおう

現 状

<ストレスの実感度別でみた睡眠の満足度>



健康づくりのワンポイント

健康づくりは、良い睡眠から

不眠はこころの病気や生活習慣病につながることもあり、良い睡眠をとることは病気の予防にもつながります。質の良い睡眠をとることでこれらの不調を改善し、毎日元気に過ごしましょう。

「わたし・家族にできること」

- こころの健康についての知識を高め、自分のこころの状態に気づけるようになる。
- 周囲の人に相談したり、相談サービスを利用し、必要時には医療機関を受診しよう。
- 趣味を持つ、休養をとるなど、自分にあつた方法でストレスを解消しよう。
- 悩んでいる人に気づいたら、声をかけよう。
- 飲酒がからだやこころに及ぼす影響を知り、多量飲酒はやめよう。

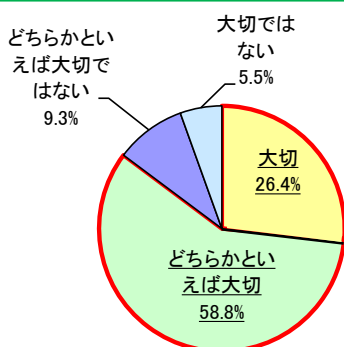
⑨地域における健康づくり活動の活性化【成人期～高齢期】

目標 健康づくりの輪を広げよう

現 状

<地域活動への参加意識>

地域活動に参加することが大切だと考えている人は約 9 割。



資料：安城市健康基礎調査（平成 29 年度）

健康づくりのワンポイント

健康づくりサポーター

安城市では、平成28年度より、市内で健康づくりに取り組む団体や個人を「健康づくりサポーター」として登録し、活動の周知やノルディックポールなどの運動器具や健康測定機器の貸出しなどの支援を行っています。

また、市民の皆さんの健康づくりのきっかけとなるよう健康づくりサポーターにより、アンフォーレ（市内御幸本町12番1号）の3階健康支援室・講座室にて「健康づくりきっかけ教室」を実施しています。

「わたし・家族にできること」

- 地域の活動に参加しよう。

安城市子育て健康部健康推進課（安城市保健センター）

平成 31 (2019) 年 3 月発行

〒446-0045

安城市横山町下毛賀知106番地1

電話：0566-76-1133

FAX：0566-77-1103

市公式ウェブサイト <https://www.city.anjo.aichi.jp/>

