

栄養・食生活	- 栄養バランスに気をつけて、1日3食の食事をとるようにしよう - 自分の適正体重を知って、自分にあった食事をとるようにしよう	
身体活動・運動	- 自分にあった身体活動・運動を続けよう - 日常的にからだを動かすようにしよう	
たばこ・アルコール	- たばこによる健康への影響を知って、望まない受動喫煙をさせないようにしよう - たばこによる健康への影響を知って、禁煙したい人は禁煙にチャレンジしよう - 適切な飲酒量を知って適正飲酒を心がけよう	
歯・口腔の健康	- 定期的に歯科健診を受けて歯・口腔の健康を保とう - 歯・口腔の健康についての知識を持ち、自分にあった歯・口腔の手入れをしよう	
睡眠・こころの健康	- 自分に必要な睡眠時間を知り、心身の健康のために必要な睡眠を保とう - 自分や周りの人のこころの不調に気づけるようになろう - こころの不調に気づいたら相談サービスや医療機関を利用しよう	
生活習慣病の予防	年に1回は健診を受けて、自分の健康を管理しよう	

地域における健康づくり活動の活性化	地域の活動に参加しよう	
-------------------	---	--

妊娠前・妊娠期・出産期	- 妊娠が分かったら早めに母子健康手帳をもらい、定期的に妊婦健診を受けよう - 妊娠による心身の変化について知り、出産を迎えるまでの健康を管理しよう - 赤ちゃんがいる生活を具体的にイメージして、みんなで赤ちゃんを安全・安心に迎える環境を整えよう	
乳幼児期	- こどもの成長を定期的に確認しよう - こどもの成長にあわせた生活環境を整えよう - 成長にあわせて基本的な生活習慣を身につけられるようにしよう - 育児の不安は周囲の人に話したり、相談サービスを利用して一人で抱え込まないようにしよう	
学齢期	20歳になるまでは飲酒・喫煙はしない - 食事は3食しっかりと食べて、適正体重を保とう - お口の健康のための健康的な生活習慣を実践しよう - 自分のからだや生命の大切さを学ぼう - 不安や悩みは一人で抱え込まずに相談しよう	
若者・働く世代	- 自分や周りの人のこころの不調に気づけるようになろう - こころの不調に気づいたら相談サービスや医療機関を利用しよう - 自分の健康に関心を持ち、自分にあった健康づくりをしよう	
高齢者	- 地域の活動に参加しよう - 週に1回は外出しよう - 自分にあったお口の手入れをしよう	

第3次健康日本21安城計画

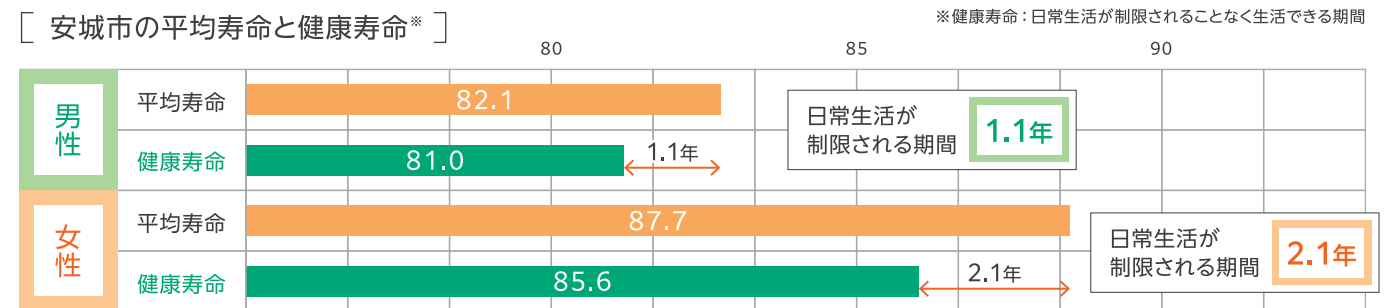
2025年度～2036年度

概要版

安城市では「第3次健康日本21安城計画」を策定し、全ての市民が健やかで心豊かに生活できるよう生涯を見据えた健康づくりの視点をふまえ、個人の行動と健康状態を改善するための環境づくりを推進します。

安城市の健康に関する現状と課題

〔安城市の平均寿命と健康寿命※〕



平均寿命は厚生労働省「市区町村別生命表（2020年）」、健康寿命は国の「日常生活動作が自立している期間の平均」として算出（2020年）

安城市における主な健康課題

栄養

- 朝食を食べない人の割合の増加
- 栄養バランスに気をつけている人の割合の減少（成人）

睡眠・こころ

- 睡眠時間が十分に取れていない人の割合の増加
- 悩みを相談している人の割合の減少（男性）

地域

- 地域の活動に参加している人の割合の減少

第3次計画の考え方

基本理念

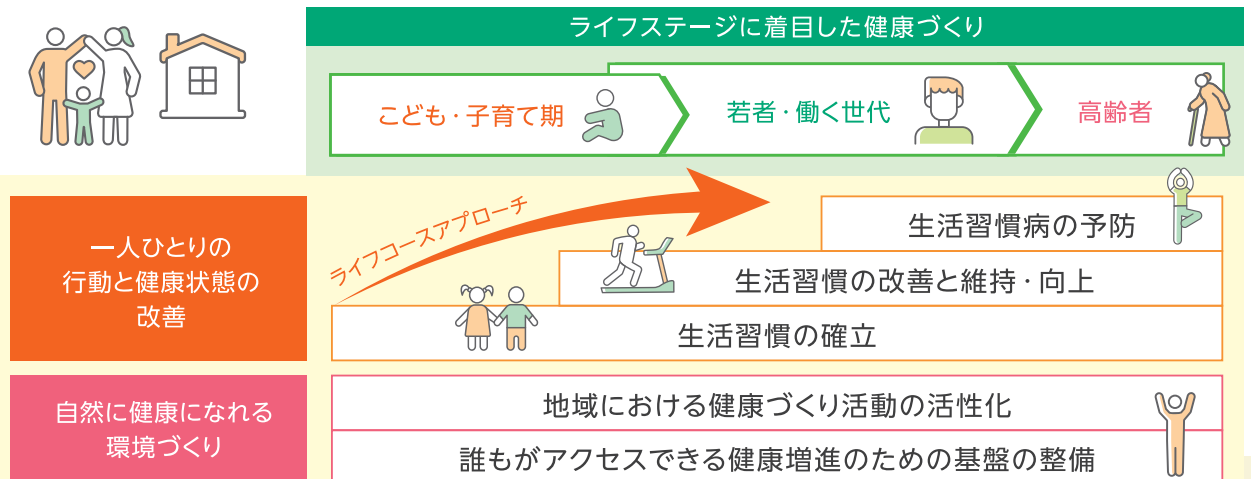
しあわせな未来へつなげる 健康のまち・安城
～からだいきいき こころのびのび～

基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

基本的な視点 〔ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり〕

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。生涯にわたり健康を保つためには、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健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れることが大切です。本計画では第2次計画で実施した各ライフステージに特有の健康づくりを継続しつつ、新たに長期的な視点を踏まえた健康づくりを推進していきます。



計画の体系

