

第3次健康こうた21計画

【概要版】

計画期間：令和7年度～令和18年度（12年間）

子どもから大人まで生涯を健康に



第3次健康こうた21計画とは？

町民一人一人のからだところの健康づくりと地域で支えあう絆づくりを通じて、誰もが幸せで楽しい暮らしを続けられるまちの実現を目指す計画です。

年齢による健康課題を踏まえた指標や、日々の生活で町民のみなさまが実践する取組を設定し、子どもから大人まで生涯を健康に過ごせるよう、健康づくりを支援します。

第3次健康こうた21計画の概念図

基本理念

幸せな楽しいくらしはまず健康
～からだづくり ころろづくり 未来に向かう絆づくり～

現状

生活習慣の改善
意欲が低い



自分らしい最期を迎える人が多い
(老衰死)

高血糖の人が
多い



運動習慣の
ある人が少ない

肥満、
脂質異常が多い

今後の取組



年齢による健康課題を
踏まえた
ライフコースアプローチ※
の推進



生活習慣の改善と
生活習慣病の
発症・重症化予防への
取組



社会で支える健康づくり
～自然に健康になれる
環境づくり～

目標・将来像

大目標

子どもから大人まで生涯を健康に



糖尿病をはじめとした
生活習慣病を予防しながら
健康的に生活できる

最期まで自分らしく
いきいきと生活できる



幸田町では、老衰による自然な最期を迎える方が多い一方で、特定健診の結果や生活習慣に関する調査から、血糖値の高い人（高血糖）が愛知県の平均より多く、運動習慣のある人が少ないことなどが分かりました。そのため、働きざかり世代の生活習慣の改善が重要であり、その基盤となるのは、子どもの頃からの生活習慣の積み重ねです。

そこで、本計画では、「子どもから大人まで生涯を健康に」を大目標とし、ライフコースに応じた健康づくりを推進します。運動習慣の定着や生活習慣病予防の取組を進めるとともに、健康的な環境づくりを通じて、自然に健康になれる町を目指します。

※ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの考え方

課題と方向性

生活習慣の改善

第2次計画では、日常生活の中で習慣として取り組む栄養や運動分野の指標が悪化しました。そのため、生活習慣の改善をより一層推進することが重要です。

生活習慣病の発症予防と重症化予防

高血糖の人や、高血糖・高血圧・脂質異常のリスクを2個以上持つ人が多い状況です。そのため、生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進します。

健診(検診)受診率の向上

健診(検診)受診率は県と比較して高いですが、目標に達していません。今後も受診率向上を目指します。

将来を見据えた健康づくり

肥満傾向にある子どもや、やせ傾向にある若年女性の割合が増加しています。そのため、将来を見据えたライフコースアプローチの観点を踏まえて健康づくりを行います。

地域と人のつながり

第2次計画では、「地域の人たちとのつながりは強い方だ」と思う人の割合が減少しました。社会的なつながりは、心身の健康や生きがいにつながるため、交流の機会を充実させます。

自然に健康になれる環境づくり

特定健診では、多くの人が「生活習慣の改善意欲がない」と回答されたため、健康に関心が薄い人でも自然と健康になれる町づくりを進めます。

健康づくりの展開

栄養・食生活

自分に適切な食事を選択する力を身に付け、楽しく毎日3食とります

朝食の効果

- ・朝食を食べると体温が上がり、体のリズムを崩さず維持できます。
- ・朝食を食べることで、脳の血流が増え、集中力や記憶力が向上します。
- ・バランスのとれた朝食を食べることで、血糖値の乱高下を防ぎ、太りにくくなります。

取り組んでみよう！

- ☐ 自分の体重、食生活の現状を知ろう
- ☐ 朝ごはんを食べよう
- ☐ 食の知識を増やし、生活に生かそう
- ☐ 自分でできる食事の工夫を見つけよう

詳しくは



指標		現状値	目標 (令和18年度)
毎日朝食を食べる人の割合	20～39歳男性	60.0%	90.0%以上
	20～39歳女性	75.0%	90.0%以上
毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる(1日に2回以上ほとんど毎日そろえて食べる)人の割合	20歳以上	54.1%	60.0%以上
夕食後もしくは夜食時に間食をする人の割合	20歳以上	48.4%	減少
昼食で野菜を多く使った料理の摂取量(皿の数)の平均値	16歳以上	0.82皿	1.5皿以上
肥満の人(BMI25以上)の割合	20～60歳代男性	33.8%	26.8%以下
	40～60歳代女性	23.3%	16.5%以下
低栄養傾向高齢者(BMI20以下)の割合	65歳以上	20.4%	16.8%以下
健康的な食事や栄養に関する情報の提供実績	町内の給食等 食堂及び店舗	—	増加

身体活動・運動

ライフスタイルに合った運動や身体活動を習慣化します

からだを動かすことの効果

- ・骨が丈夫になります。
- ・心肺機能が強くなり、疲れにくくなります。
- ・体力がつき、筋力アップにもつながります。
- ・腰痛・膝痛予防や風邪予防も期待できます。
- ・生活習慣病の糖尿病・高血圧・脂質異常などが予防できます。
- ・健康的なスタイルをつくり、保つことができます。
- ・気分転換やストレス発散ができ、こころの健康を保つことができます。

取り組んでみよう！

- ☐ 自分に適した運動を見つけよう
- ☐ プラス 15 分歩いてみよう
- ☐ 運動に関するイベントや教室に参加しよう

座りすぎに注意！
小まめに動こう

ウォーキング
マップ



指標		現状値	目標 (令和 18 年度)
運動習慣のある人の割合（1 日 30 分以上、週 2 回以上、1 年以上）	20～64 歳	男性：30.2% 女性：20.4%	男性：34.0%以上 女性：24.0%以上
	65 歳以上	男性：36.4% 女性：31.3%	男性：55.0%以上 女性：49.0%以上
歩数が 1 日 6,000 歩以上の人の割合	20～64 歳	29.4%	32.3%以上
	65 歳以上	23.9%	26.3%以上
1 年間で転んだことのある人の割合	75 歳以上	18.2%	減少

休養・こころの健康

十分な休養を取り、ストレスと上手に付き合いながらこころの健康を保ちます

「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。



取り組んでみよう！

- ☐ ストレス解消法を見つけよう
- ☐ 誰かに話してみよう
- ☐ 身近な人のこころの支えになろう

詳しくは



指標		現状値	目標 (令和 18 年度)
睡眠による休養を十分取れている人の割合（十分取れている＋まあまあ取れている）	20～59 歳	64.1%	75.0%以上
	60 歳以上	79.4%	90.0%以上
ゲートキーパー養成講座受講者数	町内在住・在勤の人	23 人	年 50 人以上
こころの状態に関する 6 項目の質問（K6）において 10 点以上※の人の割合	16 歳以上	13.1%	10.0%以下
困ったときや心配事があるときに相談する人の割合	16 歳以上	82.2%	90.7%以上

※K6 は、合計点数が高いほど精神的な問題がより重い可能性があるとしており、10 点以上を『要注意』としています。

飲酒

生活習慣病のリスクを高める多量飲酒を避け、節度ある飲酒を心がけます

お酒との付き合い方を見直そう！

- ・自分の飲酒状況を把握しましょう。
- ・お酒を飲むときは、あらかじめ適量を決めておきましょう。
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとりましょう。
- ・飲酒の合間に水を飲みましょう。
- ・1週間のうち、お酒を飲まない日を作りましょう。

取り組んでみよう！

- ☐ 飲酒に関する正しい知識を身に付けよう
- ☐ 飲酒に関する心配事は、誰かに相談しよう

詳しくは



指標		現状値	目標 (令和18年度)
節度ある適度な量の飲酒の知識を持っている人の割合	男性	41.0%	52.5%以上
	女性	37.4%	52.0%以上
生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している人の割合	男性（2合以上）	15.1%	10.0%以下
	女性（1合以上）	12.8%	10.0%以下

喫煙

喫煙・受動喫煙による健康被害を回避します

禁煙の効果

禁煙後早ければ1か月经つと、咳や痰などの呼吸器症状が改善します。

また、免疫機能が回復して、感染症にかかりにくくなります。

さらに禁煙後1年経つと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。

取り組んでみよう！

- ☐ たばこの害を知ろう
- ☐ 禁煙に向けた一歩を踏み出そう

詳しくは



指標		現状値	目標 (令和18年度)
母親の喫煙者の割合	3歳児の母親	3.9%	2.9%以下
父親（パートナー）の喫煙者の割合	3歳児の父親（パートナー）	24.9%	18.4%以下
喫煙している人の割合	20～39歳男性	15.5%	11.5%以下
	20～39歳女性	2.3%	1.7%以下
	40～74歳男性	32.7%	24.2%以下
	40～74歳女性	6.4%	4.7%以下

歯・口腔の健康

むし歯や歯周病の予防と口腔機能の維持・向上をします

健口(健やかな口)を目指そう！

歯周病など口の病気は、全身の健康を損なう恐れがあります。また、オーラルフレイル※であると、将来の要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

※オーラルフレイルは、口の機能の『健常な状態』と『機能低下』との間にある状態です。

取り組んでみよう！

- ☐ 歯と口に関する正しい知識を身に付けよう
- ☐ 定期的に歯の健診（検診）を受けよう

詳しくは



指標		現状値	目標 (令和 18 年度)
年 1 回以上歯の健診（検診）を受けている人の割合	20～39 歳	43.3%	70.0%以上
	40～59 歳	58.6%	70.0%以上
歯周疾患検診における精密検査受診率	40・50 歳	34.2%	75.0%以上
歯周炎を有する人の割合	40 歳	41.1%	25.0%以下
何でもかんで食べることができる人の割合	40～74 歳	81.3%	90.0%以上
半年前に比べて固いものが食べにくくなった人の割合	75 歳以上	28.7%	減少

健康診査・生活習慣病

ヘルスリテラシーを高め、生活習慣病の発症予防及び重症化予防をします

ヘルスリテラシーとは？

「健康や医療に関する正しい情報を調べ、理解し、効果的に活用する能力」を意味します。

この力を向上させることが、病気の予防や健康寿命の延伸につながります。



取り組んでみよう！

- ☐ 健診（検診）を受けて生活習慣をチェックしよう
- ☐ 健康づくりの知識を増やそう
- ☐ 異変を感じたらすぐに受診しよう

詳しくは



健康情報を正しく選び、活用しよう！

指標		現状値	目標 (令和 18 年度)
特定健診受診率	40～74 歳	40.0%	55.0%以上
推計受診率（単年）（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん 40～69 歳、子宮頸がん 20～69 歳）	胃がん	28.8%	38.8%以上
	大腸がん	41.0%	51.0%以上
	肺がん	54.1%	67.4%以上
	子宮頸がん	26.6%	36.6%以上
	乳がん	27.0%	37.0%以上
幸田町健康づくり出前講座実績	出前講座事業者数	3 か所	増加
骨粗しょう症検診受診率	40～70 歳女性	14.4%	24.4%以上
骨粗しょう症検診要精密検査該当者率	40～70 歳女性	9.5%	減少
高血糖未治療・保健指導対象者の割合	40～74 歳男性	44.8%	41.5%以下
	40～74 歳女性	47.5%	41.1%以下
高血糖未治療・受診勧奨対象者の割合	40～74 歳男性	4.3%	3.9%以下
	40～74 歳女性	2.9%	2.6%以下
高血糖治療中の割合	40～74 歳男性	9.2%	8.4%以下
	40～74 歳女性	5.2%	4.4%以下

次世代につながる健康（妊娠・子育て）

子どもが将来にわたって健康でいられるよう、規則正しい生活習慣を身に付けます

家族全員で健康的な生活を目指そう

正しい生活習慣を理解するためには、子どもだけの取組では限界があります。
親子で一緒に健康づくりに取り組むことで、家族全体で健康になる流れを作りましょう。

取り組んでみよう！

- ☐ 規則正しい生活を意識しよう
- ☐ 自分のからだを理解し、大事にしよう
- ☐ 適度にからを動かそう
- ☐ 飲酒や喫煙の影響について、正しい知識を身に付けよう
- ☐ 口の状態を把握しよう



指標		現状値	目標 (令和18年度)
朝食を欠食する子どもの割合	小学5年生	4.7%	0%
	中学2年生	8.8%	0%
肥満傾向にある子どもの割合	小学5年生	7.7%	5.3%以下
	中学2年生	5.3%	減少
やせ傾向にある人の割合（BMI18.5未満）	20～30歳代女性	22.2%	15.0%以下
1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の 子どもの割合	小学5年生男子	3.8%	減少
	小学5年生女子	18.2%	14.6%以下
ゆったりとした気分で子どもと接することができる人の 割合	3歳児の保護者	71.8%	77.0%以上
望ましい時間までに就寝している子どもの割合	小学5年生 (午後10時まで)	72.6%	85.0%以上
	中学2年生 (午後11時まで)	58.4%	72.0%以上
メディア利用のルールを決めていない子どもの割合 (メディア：テレビ、パソコン、ゲーム機、スマホ、 タブレット等)	小学5年生	16.0%	10.0%以下
	中学2年生	35.3%	30.0%以下
20歳未満の飲酒は健康にとっても害があると思う子どもの 割合	中学2年生・ 高校2年生	41.8%	増加
妊婦の喫煙者の割合	妊婦	0.6%	0%
喫煙は健康にとっても害があると思う子どもの割合	中学2年生・ 高校2年生	91.9%	増加
う蝕※のない子どもの割合	3歳	93.5%	95.0%以上
	12歳（中学生）	81.5%	90.0%以上

※う蝕とは、むし歯の医療用語です。

社会とのつながりを維持・向上して孤立を防ぎます

共食きょうしょくをするメリット

- ・安心感やリラックス効果
一緒に食事やお茶をするだけで、安心感やリラックス効果につながります。
- ・栄養面でバランスをとりやすい
1人ではメニューが偏りがちになりますが、バランスがとりやすくなります。
- ・過食の防止
誰かと同じペースで食べるため、無意識に過食を防げます。
- ・マナーや知識を学ぶ機会
子どもと共食することで、マナーや食の知識を教える機会になります。

取り組んでみよう！

- ☐ 人と触れ合う機会を作ろう
- ☐ 人と食事する機会を持とう
- ☐ 食に関する情報交換の機会を持とう



指標		現状値	目標 (令和18年度)
共食をしている人（1日に最低1食は家族や友人等と2人以上で食事をする人）の割合	16歳以上	78.0%	83.0%以上
週に1回以上外出している人の割合	75歳以上	87.2%	増加
居住地域でお互いに助け合っていると思う人の割合	16歳以上	42.1%	45.0%以上

●詳細は、町公式ウェブサイトからご覧ください。

第3次健康こうた21計画

検索



第3次健康こうた21計画【概要版】

(令和7年度～令和18年度)

発行：幸田町健康福祉部健康課（幸田町保健センター）

所在地：愛知県額田郡幸田町大字菱池字錦田84

TEL：0564-62-8158

FAX：0564-62-8217