

第4章 健康づくりの展開

1 栄養・食生活

基本的な考え方

適切な栄養・食生活は、多くの生活習慣病の予防・重症化予防の他、低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点から重要です。併せて、生命の維持だけでなく、規則正しい生活や心身の健康の維持にもつながります。そのため、日々の栄養・食生活を通して、規則正しい生活習慣を身に付け、生活習慣病を予防し、心身の健康状態を維持・改善していくことが重要です。

特徴と対策

食生活について

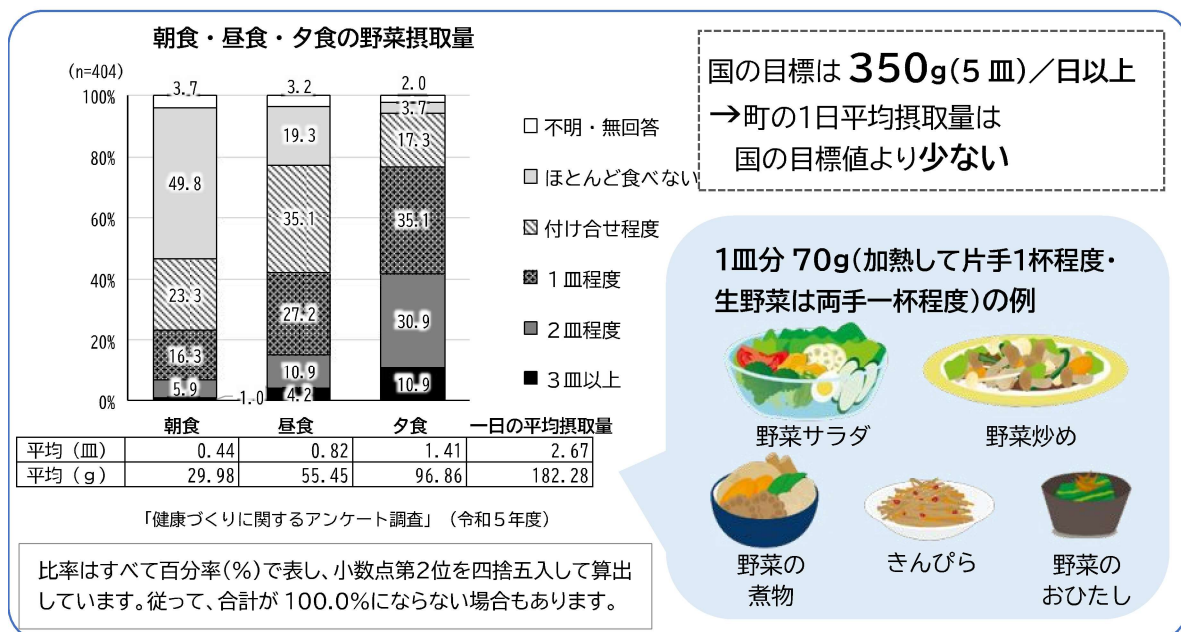
＜特徴＞毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合は増加しています。一方、朝食を毎日食べる人の割合が低下傾向であり、特に20歳代～40歳代で低いです。また、野菜摂取量は低下しており、国の目標を下回っています。

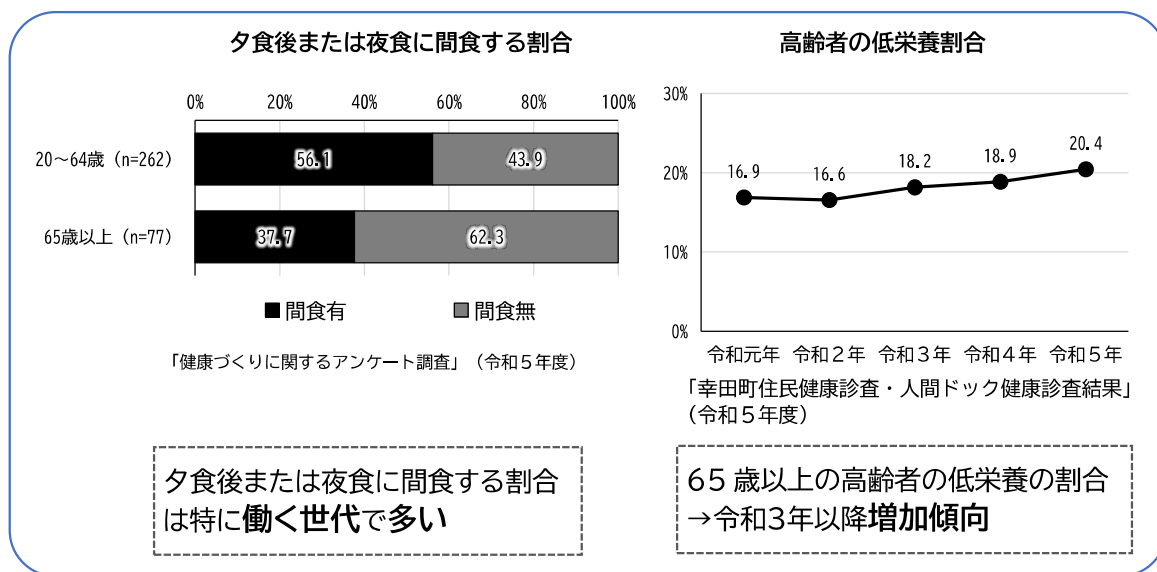
＜対策＞個人が現在の状況を把握するとともに、地域などと連携し、手軽に朝食や野菜を摂取できる環境を整えていく必要があります。

適正体重について

＜特徴＞20～60歳代の男性では、33.8%が肥満（BMI25以上）に該当します。低栄養傾向高齢者（BMI20以下）の割合は、前期高齢者（65～74歳）では19.8%、後期高齢者（75歳以上）では25.0%と、年齢が上がるにつれ高くなる傾向にあります。また、低栄養傾向高齢者（BMI20以下）の割合は近年増加傾向にあります。

＜対策＞定期的に体重を量り、適正体重を維持できるように取り組む必要があります。





目標

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

数値目標

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
① 毎日朝食を食べる人の割合	20～39 歳男性	60.0%	90.0%以上	参考 20代 58.6% 30代 66.5%
	20～39 歳女性	75.0%	90.0%以上	
② 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	52.0%
③ 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	—
④ 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	—
⑤ 肥満の人(BMI25以上)の割合	20～60 歳代 男性	33.8%	26.8%以下	30.5%
	40～60 歳代 女性	23.3%	16.5%以下	18.8%
⑥ 低栄養傾向高齢者(BMI20以下)の割合	65 歳以上	20.4%	16.8%以下	19.9%
⑦ 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	—
【データソース】 幸田町 ①～④健康づくりに関するアンケート調査(令和5年度)				

⑤⑥幸田町住民健康診査・人間ドック健康診査結果（令和５年度）

愛知県

①令和４年度愛知県生活習慣関連調査

②⑤⑥第３期健康日本２１ あいち計画における令和４年度の現状値

【目標値の考え方】

- ①県の目標値（若い世代の朝食欠食率 10.0%以下）を考慮した目標値とし、中間評価では男性 75.0%、女性 82.5%を目標とする。
- ②目標値は国や県と同様の値とする。
- ③現状よりも減少することを目標とする。
- ④国の１日の野菜摂取量の目標である５皿を摂取するためには現状（2.67皿/日）の1.9倍摂取が必要である。現状から1.9倍の値を目標値とする。
- ⑤県の目標値への減少率と同率とする。
- ⑥目標値は県と同様の値とする。
- ⑦新たな取組となり、実績がないことから増加を目標とする。

個人の取組

自分の現状を知ろう！

- ・定期的に体重を量り、自分の食生活の現状や適正体重を確認し自分に合った食事をとります。

増やして生かそう！食の知識

- ・食生活に関心を持ち、適切な食生活についての知識を増やします。
- ・外食や中食※ををするときは、栄養成分表示等を参考にし、バランスの良いメニューを選択します。

自分でできる！食事の工夫

- ・自分なりに手軽に食べられる方法を工夫し、毎日朝食を食べます。
- ・食に関する様々なサービスを活用し、毎食、適切な量を食べる工夫をします。
- ・毎食、最初に野菜から食べます。
- ・就寝の２時間前までに間食を含めた食事を終わらせます。

食に関するイベントに参加しよう！

- ・親子で幸田町の特産物を使った料理教室、農業体験などのイベントに参加します。

※中食（なかしょく）とは、惣菜店、お弁当屋、コンビニエンスストア、スーパーマーケットなどで調理済みの食品を購入したり、飲食店のデリバリーサービスを利用したりして、家庭外で商業的に調理・加工された食品を購入して食べる食事の形態を指します。

地域や行政の取組

食に関する知識の普及・啓発

- ・適切な食生活について、SNSや地域のコミュニティなどを活用し、様々な機会です

及・啓発します。

- ・手軽な朝食レシピや、栄養バランスのとれたメニューのレシピなどを情報提供します。
- ・幸田町民の野菜摂取の現状を、特に働きざかりの世代へ周知します。
- ・健康的な食事や、栄養情報の提供に取り組むメリットを発信します。

食に関するサービスや機会等の提供

- ・地元企業・飲食店などと連携し、野菜たっぷりのメニューやバランスの良いメニューの販売や、社員食堂などでバランスの良い食事や栄養情報の提供を行います。
- ・地域でともに食事をする機会を提供します。
- ・買い物困難者など、誰も取り残さないよう食に関するサービスを提供します。
- ・高齢者が集まる場所で、低栄養に関する情報提供や相談事業等を実施します。
- ・健診（検診）の結果から食習慣を見直し、改善する機会を提供します。

イチオシの健康活動！

子どもから大人(保護者)への情報発信をします



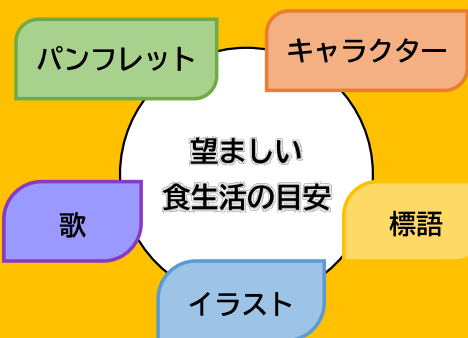
子どもへの食に関する教育は、「学んだことを保護者に伝え、保護者も子どももより良い食生活を送ることができる」ことや、「大人になったときの行動につながる」ため重要です。

町内統一の栄養バランスを示す「望ましい食生活の目安」を作ります



【取組のためのアイデア】

子どもから高齢者までわかりやすい「望ましい食生活の目安」を作成し、みんなで啓発します。



町内統一の「望ましい食生活の目安」を使って、「どこでも」「誰にでも」伝えられるようにします。

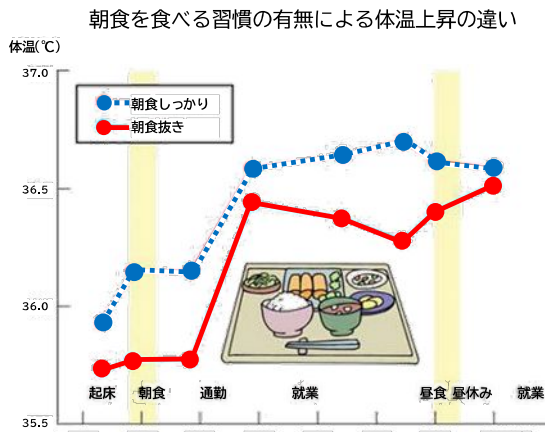
「イチオシの健康活動」とは、保健医療・福祉関係者や地域団体の代表者で構成されるワーキング部会で検討した町民の皆様への健康づくりの提案と行政の取組をまとめたものです。

【コラム】



朝食の効果

●朝食を食べると体温が上がり、身体のリズムを崩さず維持できます。



1日の体温リズムは、朝食を摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。

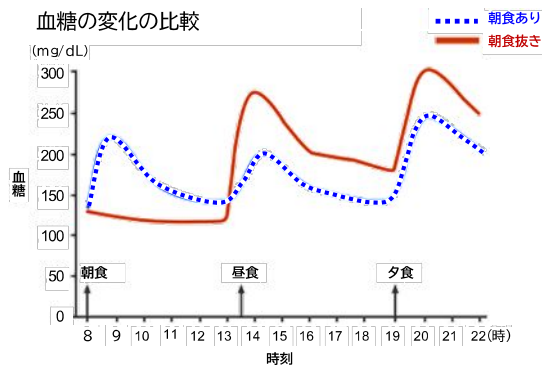
朝食を食べることによって、午前中の体温が上昇した状態を維持できます。

朝食を食べることで、元気に1日を過ごすための準備が整います。



出典：「ジュニアのためのスポーツ栄養学」

●朝食を欠食した場合、高血糖になりやすい。

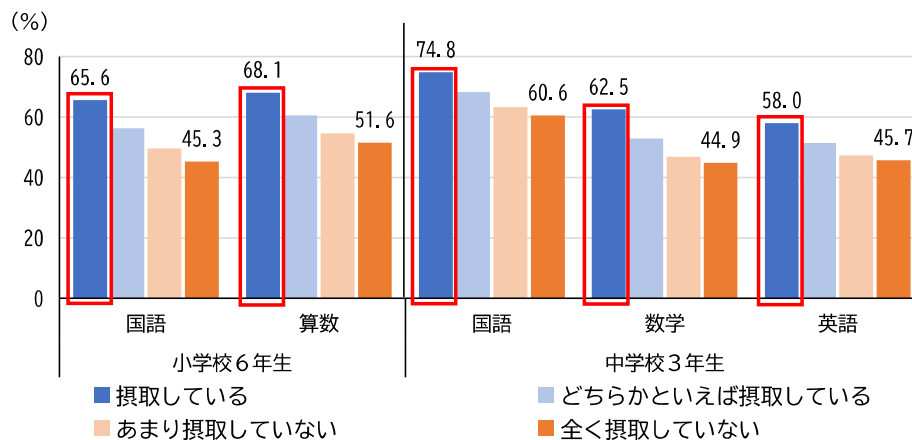


朝食を抜いた場合、昼食後と夕食後に血糖値が急激に上がりやすくなります。

血糖値の乱高下により、脂肪をためやすい（太りやすい）状態になります。

出典：公益社団法人 日本医師会

●朝食摂取と子どもの学力の関係



毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

脳の主なエネルギー源は糖質です。夕食を食べてから、睡眠中も脳は働き続けているため、朝食を食べて脳に栄養を補給することが大切です。

出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

2 身体活動・運動

基本的な考え方

適切な身体活動・運動は、生活習慣病の予防だけでなく、うつや不安症状が軽減されるなど総合的な幸福感を高められるとされています。また、身体活動により、妊産婦や慢性疾患や障害のある人などを含むすべての人に健康増進効果をもたらすとされており、健康寿命の延伸にも有用とされています。

課題

運動習慣について

<特徴>運動習慣のある人の割合は、働きざかり世代では増加傾向にありますが、県の現状値よりも低い値となっています。また、65 歳以上では大きく減少しています。全世代の6割以上が運動不足を感じると回答しており、運動しない理由として最も多いのは「忙しいから」です。

<対策>運動不足と感じていながら毎日の仕事や家事育児などで運動する時間がない人のために隙間時間に効果的にできる運動の方法や手軽にできる運動の方法について普及啓発を行っていく必要があります。

1日の歩数について

<特徴>1日の歩数が6,000歩以上の人の割合は20～64歳で29.4%、65歳以上で23.9%です。年代を分けずにみると、70%近くの人が6,000歩未満であり、8,000歩以上歩いている人の割合は全体で15.6%でした。また、肥満の人ほど歩数が少ない傾向にあります。

<対策>幸田町では車を持っている人が多く、歩く習慣がないことや歩きたくなる環境づくりもなかなか進んでいないことが町民の歩数が少ないことと関連していると考えられます。町民が今より少しでも歩く時間を長くしたくなるような自然と歩きたくなる仕組みづくりに取り組む必要があります。

高齢者の転倒について

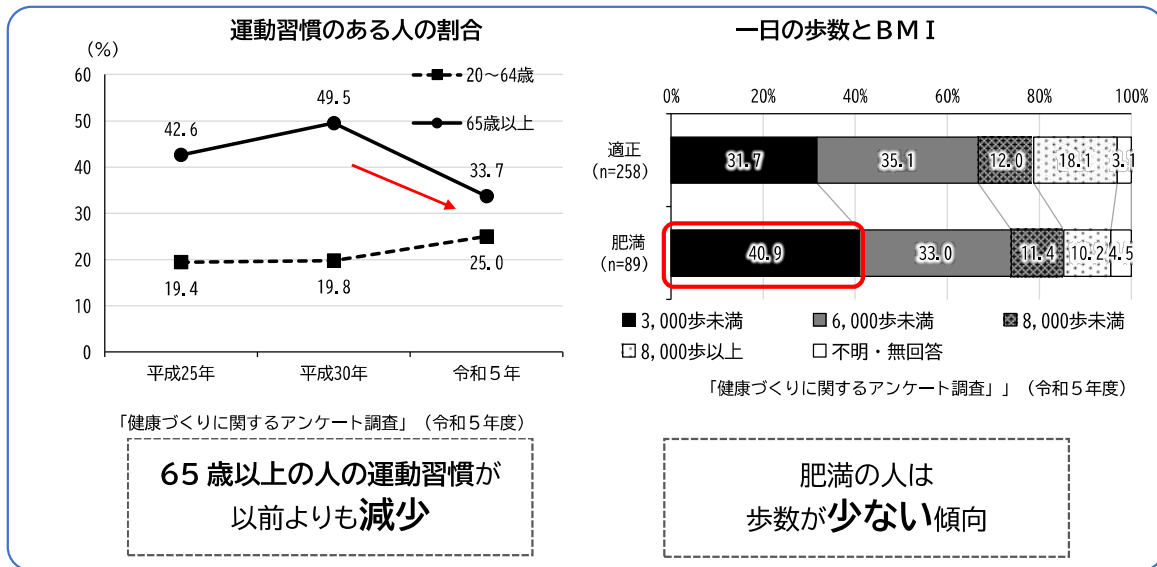
<特徴>75歳以上の人で1年間で転んだことのある人の割合は18.2%となっています。

<対策>高齢者の転倒はその後のQOL（生活の質）を低下させる可能性を高くします。ロコモティブシンドローム※やフレイル※を未然に防ぎ、転倒をしないからだづくりをするために若い世代から身体活動を活発に行い、運動器※を健康に保ち、いくつになっても気軽に外出や社会参加ができるように取組を進めていくことが必要となります。

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の機能が衰えて日常生活の「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態をいいます。

※フレイルとは、加齢によって心身の働きが低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態をいいます。

※運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称をいいます。



目標

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

数値目標

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
① 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	男性：30.3% 女性：21.1%
	65歳以上	男性：36.4% 女性：31.3%	男性：55.0%以上 女性：49.0%以上	男性：50.0% 女性：44.6%
② 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	—
③ 1年間で転んだことのある人の割合	75歳以上	18.2%	減少	19.2%

【データソース】

幸田町

①②健康づくりに関するアンケート調査(令和5年度)

③後期高齢者医療健康診査実績値(令和4年度)

愛知県

①第3期健康日本21 あいち計画における令和4年度の現状値

②(参考)愛知県の1日平均歩数は男性8,562歩、女性6,245歩(調査方法は異なる)

③後期高齢者医療健康診査実績値(令和4年度)

【目標値の考え方】

①目標値は県と同様の値とする。

②国の目標と合わせた目標(現状値×10%の値を加える)とする。

③将来推計から、後期高齢者の中でも90歳以上の割合が今後高くなると推計され、年齢が高くなるほど転倒リスクが高くなることから、減少を目標とする。

個人の取組

見つけよう！自分に適した運動

- ・気軽に楽しんで続けられる自分に合った運動を見つけ、仲間を作り、習慣化します。
- ・運動と健康について、正しい知識を身に付けます。

プラス 15 分歩いてみよう！

- ・1日の歩数のセルフチェックをして、目標の歩数を設定します。

運動に関するイベントや教室に参加しよう！

- ・スポーツイベントに参加して、スポーツを楽しむ機会を増やします。
- ・運動機能向上のための予防教室等に参加します。

地域や行政の取組

運動に関する知識の普及・啓発

- ・日ごろの身体活動の習慣化が、生涯を通じた生活習慣病予防や介護予防につながる効果について周知します。

運動を行う機会の提供

- ・運動に関するイベントや教室を開催し、仲間とからだを動かすことの楽しさに触れる機会の充実を図ります。
- ・運動機能向上のための予防教室等を開催します。

健康づくりの人材育成

- ・健康づくりを担う人材を育成します。
- ・町内企業との連携を図り、町内在住・在勤の人の健康づくりに努めます。

自然にからだを動かすことのできる環境整備

- ・町民が自然と身体活動が行えるように環境整備（場所・アクセス）を行います。

イチオシの健康活動！

町民が自然と身体活動が行えるように環境整備を行います



本計画から「自然に健康になれる環境づくり」という方針が追加されました。普段忙しくて健康意識の低い人でも、自然と運動できる環境を作れば、すべての人が健康に向かうことができるのではないのでしょうか。

【取組のためのアイデア】

ハード面での環境を整備！

- ・ウォーキングマップの周知方法を見直します。
- ・健康アプリの活用に向けて推進します。
- ・健康行動の習慣化に対するインセンティブを導入します。



※インセンティブとは、やる気を起こさせるような刺激、動機付けのことをいいます。



【過去の取組】
中央公園ランニングコースのクッション性舗装と照明設備の設置



【過去の取組】
中央公園
休憩スペースの整備



「イチオシの健康活動」とは、保健医療・福祉関係者や地域団体の代表者で構成されるワーキング部会で検討した町民の皆様への健康づくりの提案と行政の取組をまとめたものです。



【コラム】

歩くことの効果って何があるの？

- 高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するのに有効である歩行は「1日 8,000 歩、そのうち中強度の歩行が 20 分」が適切な身体活動量とされています。やみくもにただ歩数を多くすることが健康によいのではなく、**中強度で行う身体活動の割合が日常生活で多い方が健康によい**といわれています。

歩数	速歩き時間	予防（改善）できる可能性のある病気・病態
2,000 歩	0 分	ねたきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	要支援・要介護 / 心疾患（狭心症、心筋梗塞） 認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000 歩	15 分	がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） 動脈硬化 / 骨粗しょう症 / 骨折
7,500 歩	17.5 分	筋減少症 体力の低下（特に 75 歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000 歩	20 分	高血圧症 / 糖尿病 / 脂質異常症 メタボリックシンドローム（75 歳以上の場合）
9,000 歩	25 分	高血圧（正常高値血圧） / 高血糖
10,000 歩	30 分	メタボリックシンドローム（75 歳未満の場合）
12,000 歩	40 分	肥満



出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター運動科学研究室長 青柳幸利
※協力：株式会社健康長寿研究所 <http://kenju-jp.com/>

- 国土交通省の歩行量調査のガイドライン（平成 29 年）では、「1 日 1 歩あたりの医療費抑制効果を 0.065 円～0.072 円」としており、「**今より 1,500 歩多くすることで 1 人あたり年間約 3 万 5 千円の医療費抑制に相当する**」といわれています。

出典：国土交通省「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン」

3 休養・こころの健康

基本的な考え方

十分な睡眠をとることや充実した余暇活動は、日ごろの疲れから心身を回復させ、健康を維持するためにとても大切です。また、慢性的な睡眠不足は、こころの健康だけでなく、肥満、高血圧、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇・症状の悪化に関連することが明らかになっています。そのため、自分のこころの健康状態を把握し、十分な睡眠や休養、また人との交流を通して、こころの健康を保っていくことが重要です。

課題

睡眠について

＜特徴＞睡眠による十分な休養を取ることは、ストレスやこころの健康状態に大きく影響します。睡眠による休養を十分取れていない働きざかり世代の割合は改善傾向にありますが、33.2%の人が「あまり取れていない」と回答しています。

＜対策＞睡眠の質と量をともに十分確保して、心身の健康を保持していくことが重要です。

こころの健康状態について

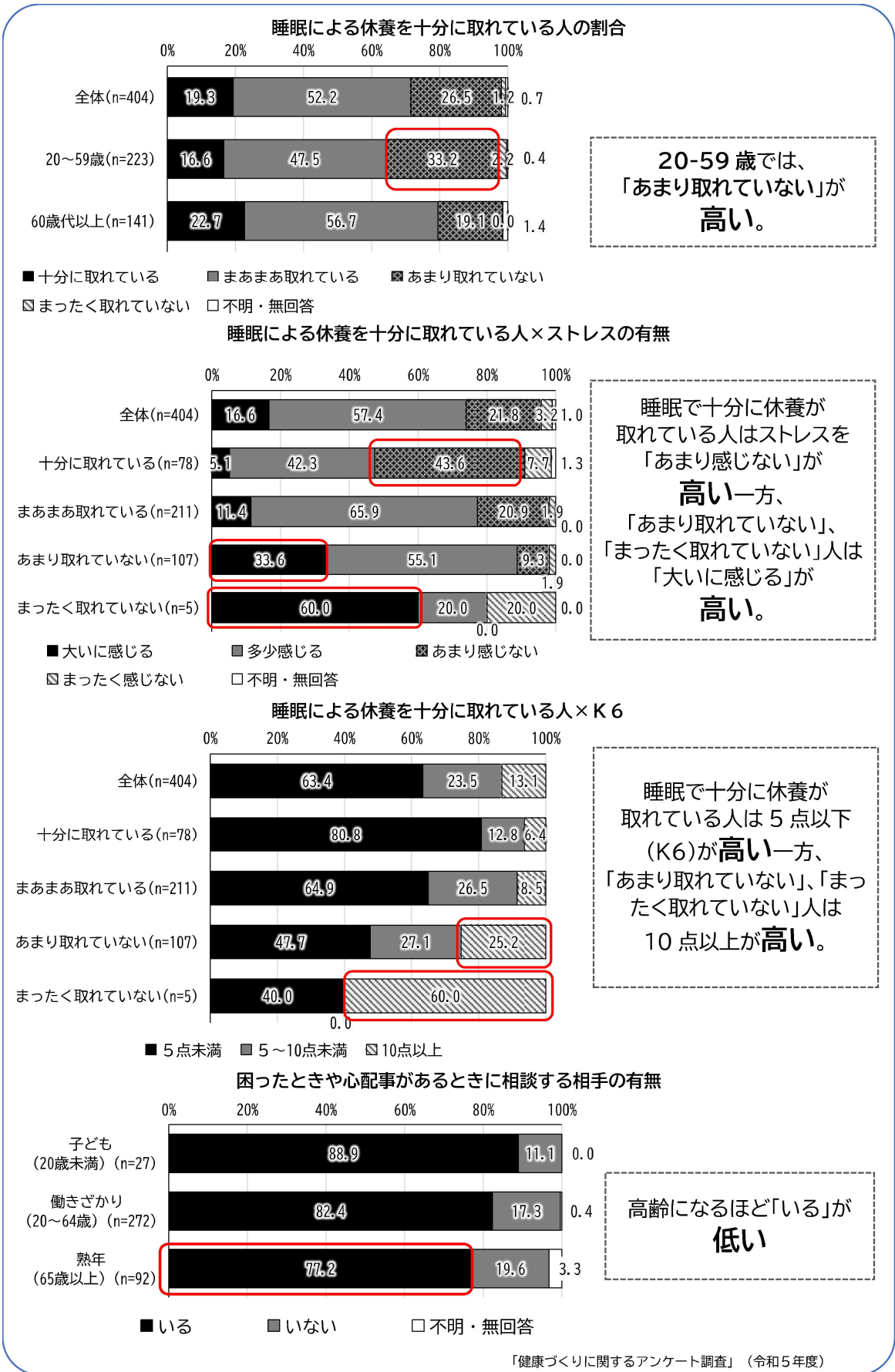
＜特徴＞こころの状態に関する6項目の質問（K 6：P.45 コラム参照）において10点以上（要注意）の人の割合は13.1%で、県よりも低いです。

＜対策＞セルフチェックを行い、自分のストレス状況を把握し、こころの不調に気づいたときに早めに対応することが重要です。

相談相手について

＜特徴＞困ったときや心配事があるときに相談する相手がいる人の割合は、働きざかり世代よりシニア世代で低いです。また、相談相手がいない人は、こころの状態に関する6項目の質問（K 6）において10点以上（要注意）の割合が高いです。

＜対策＞人と接する機会や相談できる環境づくりを進めていくことが重要です。



比率はすべて百分率(%)で表し、小数点第2位を四捨五入して算出しています。従って、合計が 100.0%にならない場合もあります。

目標

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

数値目標

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
① 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	70.0%
	60 歳以上	79.4%	90.0%以上	79.6%
② 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	－
③ 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	16.7%
④ 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	－
【データソース】 幸田町 ①③④健康づくりに関するアンケート調査（令和5年度） ②幸田町福祉課「ゲートキーパー養成講座受講者数」集計データ（令和5年度） 愛知県 ①③第3期健康日本21 あいち計画における令和4年度の現状値 【目標値の考え方】 ①目標値は国や県と同様の値とする。 ②ゲートキーパー養成講座受講者数 50 人以上/年を目標とする。 ③県同様、国の現状値に近づけることを目標とする。 ④国の現状値に近づけることを目標とする。（内閣府「人々のつながりに関する基礎調査」（令和5年））				

個人の取組

見つけよう！ストレス解消法

- ・自分に合ったストレスの対処方法を見つけます。
- ・こころの健康、適切な休養、睡眠の重要性について、正しい知識を持ちます。
- ・睡眠やこころの健康に関する講座やイベントを活用します。

誰かに話してみよう！

- ・不安や心配事があるときは、一人で悩まず、誰かに相談します。
- ・同じ悩みを持つ人、同じ病気を抱える人等の交流会に参加するなど、ピアサポート※を活用します。

※ピアサポートとは、同じ苦しみを抱える当事者や経験者が互いを支えあう活動のことをいいます。

身近な人のこころの支えになろう！

- ・友人や知人が悩んでいるときは、声をかけて、適切な機関（相談先）を伝えます。

地域や行政の取組

休養・こころの健康に関する知識の普及・啓発

- ・様々な機会を活用し、睡眠やこころの健康に関する知識の普及や啓発を行います。
- ・こころの健康相談など相談窓口を周知します。
- ・睡眠やこころの健康づくりに関する講演会やイベントを開催します。

こころの健康に関する人材育成

- ・傾聴ボランティア、ゲートキーパー養成講座など、こころの健康に関する人材育成に努めます。

悩みを共有する機会の提供

- ・同じ悩みを持つ人が交流できる機会の情報提供をします。

職場でのメンタルヘルスケアの推進

- ・職場において、ストレスチェックの導入、産業医から指導を受けられる仕組みづくりなど、こころの健康を守る取組を進めます。
- ・ワークライフバランスの実現に向け、ノー残業デーの導入や働き方改革を進めます。

イチオシの健康活動！

不安や悩み事は一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です



現状を知ろう！

- ・こころの状態をチェックし、こころの健康についての理解を深めましょう。



対処法を知ろう！

- ・気軽に相談できる相談窓口を周知します。
- ・相談する相手を見つけましょう。
- ・悩んでいる人に声をかけてみましょう。
- ・ゲートキーパー養成講座や出前講座を開催します。



自分に合ったストレス解消法を見つけよう！



解消方法を知ろう！

- ・休養、睡眠を大事にしましょう。
- ・メンタルヘルスに関する知識を習得しましょう。
- ・悩みや不安を抱え込まず、自分に合った方法でストレスを発散しましょう。



「イチオシの健康活動」とは、保健医療・福祉関係者や地域団体の代表者で構成されるワーキング部会で検討した市民の皆様への健康づくりの提案と行政の取組をまとめたものです。

【コラム】



こころの健康をチェックしてみよう

●こころの健康チェック（K6※）に係る項目と点数

	いつも ある	たいてい ある	ときどき ある	少しだけ ある	まったく ない
①神経過敏に感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
②絶望的だと感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
③それぞれ、落ち着かなく感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
④気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
⑤何をしても骨折りだと感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点



上記の設問に対し、回答を点数化し、合計点が5点未満を『問題なし』、5～10点未満を『要観察』、10点以上を『要注意』とし、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されています。

※K6（ケーシックス）とは、心理尺度でうつ病や不安障害などの精神疾患の可能性のある人をスクリーニングすることを目的として学術的に検討された質問票

あなたもなろう「ゲートキーパー」

ゲートキーパーは「命の門番」とも位置づけられています。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていたき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。

ただし、難しくとらえすぎる必要はありません。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは大きなこころの支えになるはずです。困ったときには相談窓口や専門家の力を頼っても良いと思います。



まずは、声をかけることから初めてみませんか。

気づき	家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
傾聴	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ	早めに専門家に相談するよう促す
見守り	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

出典：厚生労働省自殺対策推進室

4 飲酒

基本的な考え方

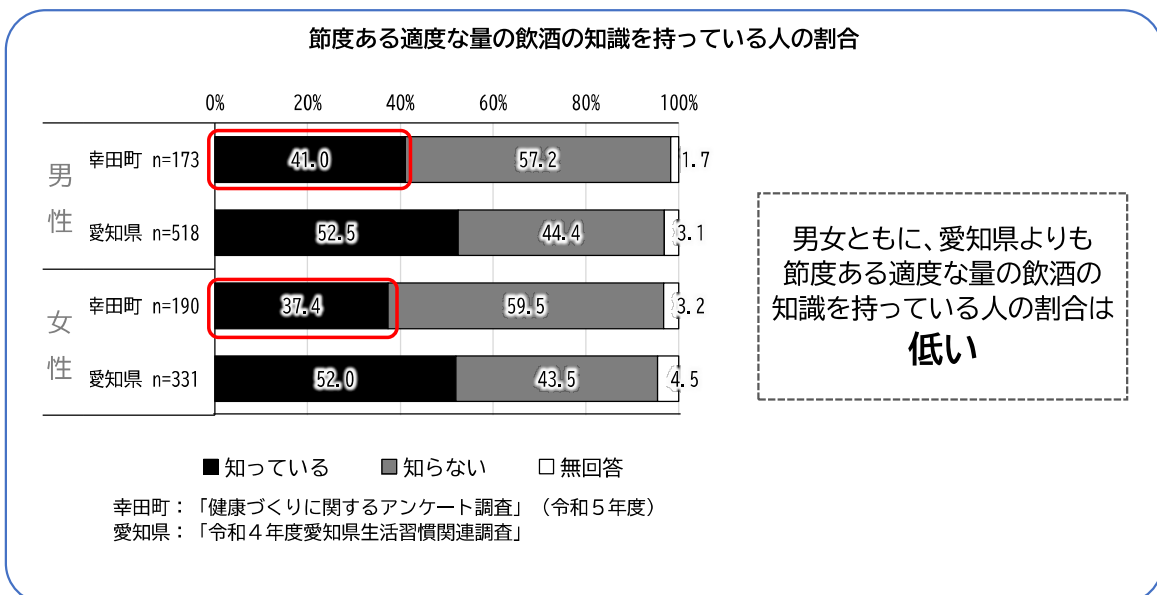
過度な飲酒は、様々な健康障害との関連が指摘されています。高血圧、心血管疾患、がん、アルコール性肝障害、膵炎などの身体への影響の他、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関連しています。そのため、上手にお酒と付き合いしていくことが重要です。

課題

飲酒について

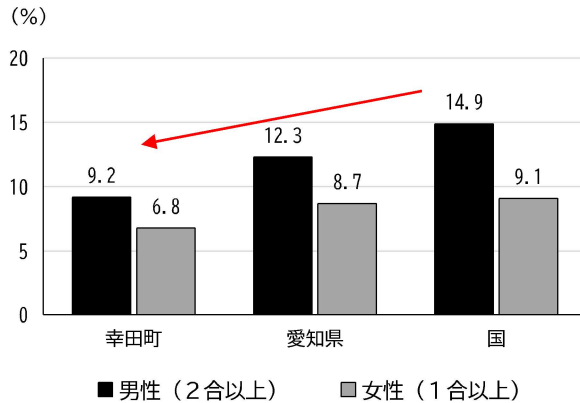
<特徴> 節度ある適度な量の飲酒の知識を持っている人の割合は、県と比べて低いです。生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は特に50歳以上の女性で悪化しています。

<対策> アルコールによる影響には個人差があります。自分に適した飲酒を理解し、節度ある適度な量の飲酒を心がけることが大切です。



比率はすべて百分率(%)で表し、小数点第2位を四捨五入して算出しています。従って、合計が100.0%にならない場合もあります。

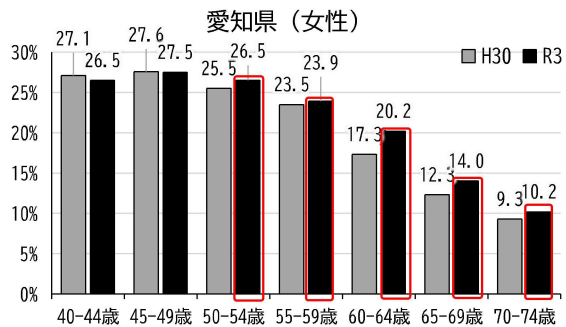
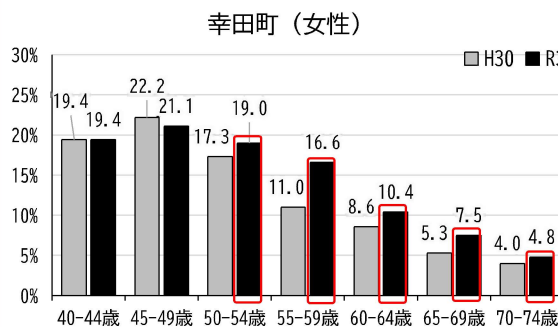
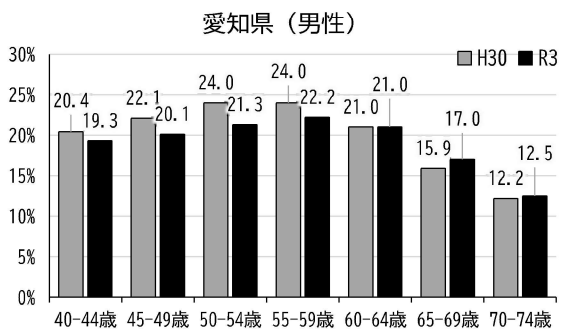
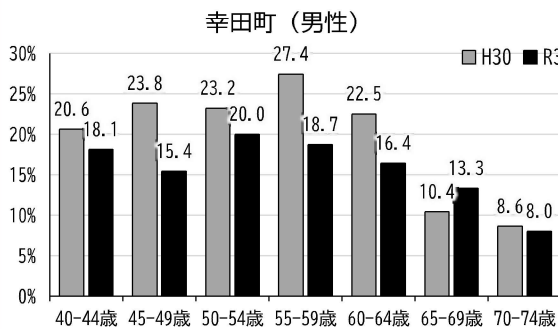
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



男女ともに、
国や愛知県よりも
生活習慣病のリスクを高める
量を飲酒している人の割合は
低い

幸田町：「健康づくりに関するアンケート調査」（令和5年度）
愛知県：「第3期健康日本21あいち計画2024-2035」（令和6年）
（令和4年愛知県生活習慣関連調査）
国：厚生労働省「健康日本21（第三次）推進のための説明資料」（令和元年度国民生活基礎調査）

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



平成30年度と令和3年度を比較すると、
50歳以上の女性のうち、
生活習慣病のリスクを高める量の
飲酒をしている人の割合が**増加**
（幸田町・愛知県ともに）

幸田町・愛知県：「幸田町 特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価」
（令和3年度・平成30年度）

目標

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

数値目標

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
① 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	52.5%
	女性	37.4%	52.0%以上	52.0%
② 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	19.2%
	女性(1合以上)	12.8%	10.0%以下	21.0%

【データソース】
幸田町
①健康づくりに関するアンケート調査(令和5年度)
②幸田町 特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価(令和3年度)
愛知県
①令和4年度愛知県生活習慣関連調査
②幸田町 特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価(令和3年度)

【目標値の考え方】
①男女ともに現状値が愛知県より低いため、愛知県の現状値に近づけることを目標とする。
②国の目標値と同様の値とする。

【コラム】



1日のアルコールの適切な量は純アルコール 20gです

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール 中瓶 (1本 500ml) 	日本酒 (1合 180ml) 	ウイスキー・ ブランデー (ダブル 60ml) 	焼酎(25度) (100ml) 	ワイン (1杯 120ml) 
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	20g	12g
節度ある飲酒量 (1日あたり)	中瓶1本	1合	ダブル1杯	グラス1/2杯	グラス2杯

※アルコールの適切な量は男女で差があるため、一般的に女性は男性の半分から2/3くらいにするのが安全といわれています。

出典：厚生労働省「健康日本21」

個人の取組

飲酒に関する正しい知識を身に付けよう！

- ・アルコールについて、正しい知識を身に付けます。
- ・「飲酒と健康」についてのイベントや講演会を活用します。

適度にお酒と付き合おう！

- ・休肝日を設け、適切な飲酒量を守ります。
- ・飲酒前、飲酒中に食事をするなど、過度な飲酒・健康に影響のある飲酒にならないようにします。

飲酒に関する心配事は、誰かに相談しよう！

- ・飲酒に関する心配事があるときは、医師や相談窓口で相談します。

地域や行政の取組

飲酒に関する知識の普及・啓発

- ・節度ある適度な飲酒について、様々な場所・機会・媒体で周知・啓発を行います。
- ・飲酒に関連する講演会やイベントを開催します。

一人で悩まない体制の整備

- ・アルコール問題に関しての相談窓口を周知します。
- ・職場では、アルコールチェックの推進に努めます。
- ・アルコール依存症経験者や専門家の話を聞く機会を設けます。

イチオシの健康活動！

飲み過ぎ注意！節度ある適度な飲酒量を理解します



様々なツールを活用して、自分の飲酒量を知ろう！
厚生労働省「あなたの飲酒を見守る アルコールウォッチ」



週2日休肝日を持ちます



『休肝日』とは、肝臓を休めるためにお酒を飲まない日のことを指しています。
連続して2日以上設けるのが望ましいとされています。

「イチオシの健康活動」とは、保健医療・福祉関係者や地域団体の代表者で構成されるワーキング部会で検討した市民の皆様への健康づくりの提案と行政の取組をまとめたものです。

【コラム】

お酒との付き合い方を見直してみよう

飲酒は健康だけでなく、様々な影響を及ぼします。一人一人がアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか考え、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。



- 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。

お酒の影響を受けやすい

③つの要因

年齢

性別

体質



出典：厚生労働省「みんなに知ってほしい飲酒のこと」

5 喫煙

基本的な考え方

たばこ消費量は、健康意識の高まりやたばこ価格・税の引き上げ、健康増進法の改正により近年減少しています。しかし、過去の喫煙による健康への長期的な影響により、喫煙関連疾患による死亡数は年々増加しています。喫煙はがん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病、歯周病といった疾患の主要なリスク要因であり、禁煙を促進することで、喫煙関連疾患のリスクを低減し、将来的な死亡者数を減少させることが期待できます。

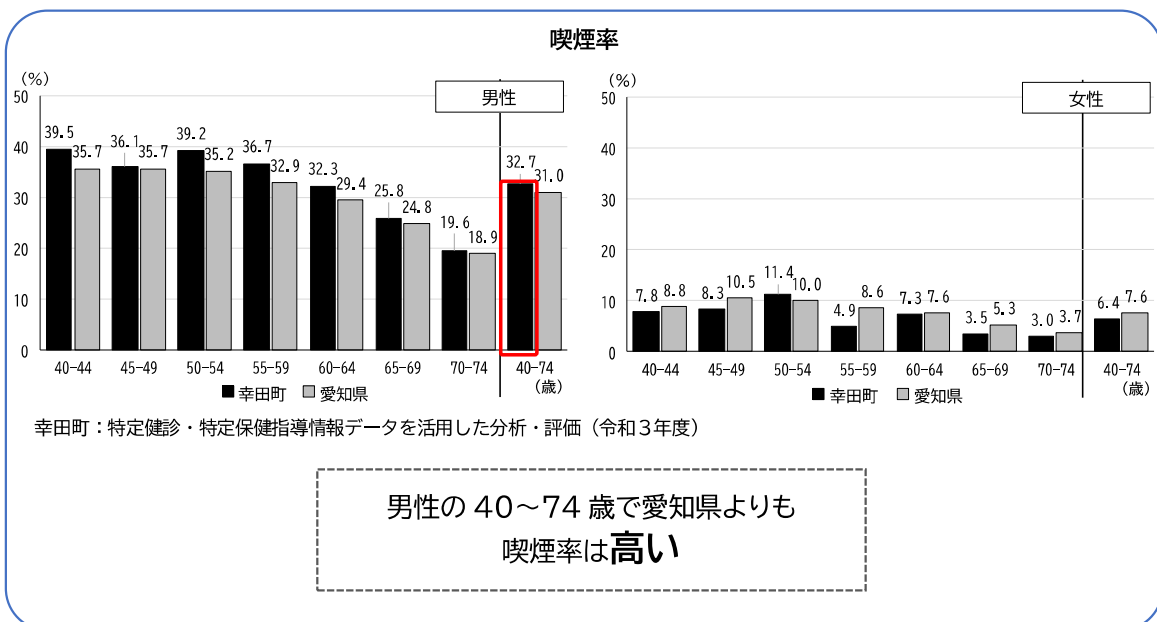
また、受動喫煙による健康への影響については、肺がん、循環器疾患、乳幼児突然死症候群、子どもの喘息等の関連があるといわれています。そのため、喫煙による健康への影響について理解を深める必要があります。

課題

喫煙について

<特徴> 40～74歳の男性の喫煙率は県と比較して有意に高いです。

<対策> 禁煙に向けた支援だけでなく、望まない受動喫煙を受けることがないよう、家庭や職場での取組や学校と連携して子どもたちへのたばこに関する教育を進めていくことが重要です。



目標

喫煙・受動喫煙による健康被害を回避します

数値目標

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
① 母親の喫煙者の割合	3歳児の母親	3.9%	2.9%以下	5.1%
② 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	27.1%
③ 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	31.0%
	40～74歳女性	6.4%	4.7%以下	7.6%
【データソース】 幸田町 ①②3歳児健康診査（令和5年） ③20～39歳：健康づくりに関するアンケート調査（令和5年度） 40～74歳：幸田町 特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（令和3年度） 愛知県 ①②3歳児健康診査（令和5年） ③40～74歳：幸田町 特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（令和3年度） 【目標値の考え方】 ①～③国の考え方向同様、喫煙している人のうち、やめたいと思う人の割合（26.1%）分の減少を目指す。（厚生労働省「国民健康・栄養調査」（令和元年））				

個人の取組

禁煙に向けた一歩を踏み出そう！

- ・教室や講座に参加し、喫煙と健康に関する正しい知識を身に付けます。
- ・喫煙以外のストレス解消法を見つけます。
- ・自分に合った禁煙法を実践します。
- ・喫煙による家族への影響について理解を深めます。
- ・必要に応じて禁煙外来などを利用します。

地域や行政の取組

喫煙や受動喫煙に関する知識の普及・啓発

- ・母子健康手帳交付時等で、妊婦だけでなく父親（パートナー）の喫煙と子どもの健康に関する啓発を行います。
- ・様々な機会でも、喫煙・受動喫煙のリスクについて周知します。
- ・禁煙外来がある病院について情報を提供します。
- ・高齢者に対し、興味を惹くようなチラシなどで受動喫煙に関する知識の提供を行います。
- ・喫煙者への禁煙をすすめる企業や団体と連携します。

イチオシの健康活動！

禁煙のメリットを周知します

禁煙について、若い世代に向けたメッセージや取組が必要です。



【取組のためのアイデア】

- ・動画の活用をします。
町公式 LINE、ホームページなどを活用します。
自然と見てしまうような動画（禁煙を推奨する団体などの動画）を放映します。
健診の待ち時間に動画を流し、禁煙を考えている人への取組を併せて行います。
- ・雑誌などを置き、自然と手に取り、目に入るようにします。
- ・喫煙のマイナスイメージではなく、禁煙のプラスイメージを広めます。
- ・禁煙のメリットを「禁煙するとたばこ代〇円の節約になる」などのわかりやすい事例で周知します。
- ・禁煙外来のある病院、禁煙治療の料金の目安、禁煙の成功事例などの情報を提供します。



「イチオシの健康活動」とは、保健医療・福祉関係者や地域団体の代表者で構成されるワーキング部会で検討した町民の皆様への健康づくりの提案と行政の取組をまとめたものです。

【コラム】



新しいたばこなら大丈夫？

特徴	紙巻たばこ	加熱式たばこ	電子たばこ
仕組み	たばこ葉を燃焼して煙を吸引	たばこ葉を加熱してエアロゾル※を吸引	リキッド（液体）を加熱してエアロゾルを吸引
煙の有無	煙が発生	煙ではなくエアロゾルが発生	煙ではなくエアロゾルが発生
ニコチン含有	含む	含む	リキッド（液体）により含む場合と含まない場合がある
健康への影響	がん、循環器疾患、COPD などの呼吸器疾患、早産、糖尿病、歯周病など	エアロゾルに有害物質が含まれており、健康への影響が懸念される 長期的な健康被害を明らかにするには今後数十年にわたる調査が必要	

紙巻たばこだけでなく、加熱式たばこや電子たばこの喫煙者・使用者の呼気には有害物質が含まれ、受動喫煙による他者への健康被害を起こす可能性が高いといわれています。そのため、喫煙・使用する場合には、他者への配慮が必要です。

参考：日本呼吸器学会「加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言」
喫煙の健康影響に関する検討会「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

※エアロゾルとは、「気体の中に浮かんでいる微細な液体・固体」をいいます。身近な例では、霧、もや、スモッグのような空中に浮かんでいる細かい粒子があります。

禁煙の効果

禁煙後早ければ1か月たつと、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年た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。



6 歯・口腔の健康

基本的な考え方

歯と口腔の健康は、食べる喜びや話す楽しみに大きく影響し、質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。また、よくかめている人は生活の質及び活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることがわかっています。歯周病は、口の中の生活習慣病であり、糖尿病をはじめ動脈硬化症、骨粗しょう症等、様々な全身の疾患と深く関わっています。そのため、口腔の健康状態を維持、改善するための取組は、健康状態の維持にとって欠かせないものと考えます。

課題

歯の健康について

<特徴> 定期的に歯科健診（検診）を受けている人の割合は 20～39 歳で 43.3%、40 歳以上では 59.9%と年代によって差が大きいです。20～39 歳では県や国よりも低いです。

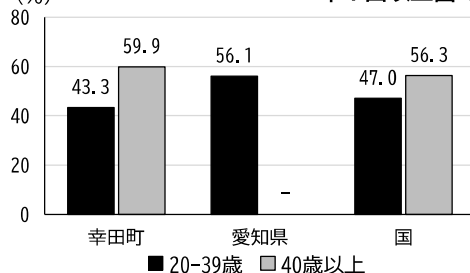
<対策> 仕事や家事・育児等で忙しい働きざかり世代を中心として、定期的に歯科健診（検診）を受けやすい環境を整えていく必要があります。

口腔の健康について

<特徴> 何でもかんで食べることができる人の割合は 40～74 歳で 82.0%です。

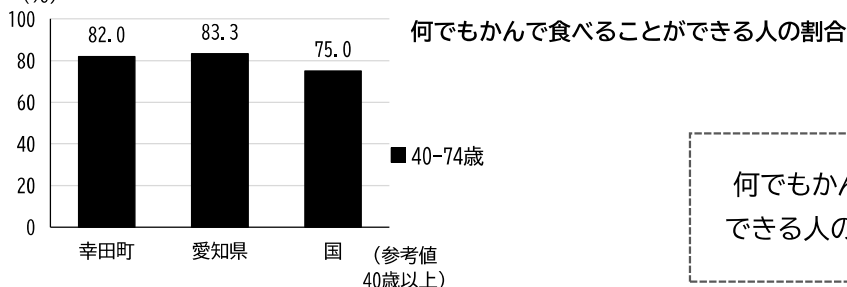
<対策> 加齢に伴う口腔機能の低下を防ぐため、オーラルフレイル対策を推進する必要があります。

(%) 年 1 回以上歯の健診を受けている人の割合



歯の健診を受けている人は、
20-39 歳では
愛知県や国よりも**低い**
40 歳以上は国よりも**高い**

幸田町：「健康づくりに関するアンケート調査」（令和 5 年度）
愛知県：「第 3 期健康日本 21 あいち計画 2024-2035」（令和 6 年）（令和 4 年愛知県生活習慣関連調査）



何でもかんで食べることが
できる人の割合は**約 8 割**

幸田町：「健康づくりに関するアンケート調査」（令和 5 年度）
愛知県：「第 3 期健康日本 21 あいち計画 2024-2035」（令和 6 年）（2020 年厚生労働省 NDB オープンデータ）
国：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より算出

目標

むし歯や歯周病の予防と口腔機能の維持・向上をします

数値目標

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
① 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	56.1%
	40～59歳	58.6%	70.0%以上	54.4%
② 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	33.4%
③ 歯周炎を有する人の割合	40歳	41.1%	25.0%以下	50.3%
④ 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	83.3%
⑤ 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	29.9%
【データソース】 幸田町 ①健康づくりに関するアンケート調査（令和5年度） ②③令和5年度がん検診結果報告及び歯周疾患（歯周病）検診実施状況報告 ④特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（令和3年度） ⑤後期高齢者医療健康診査実績値（令和4年） 愛知県 ①第3期健康日本21 あいち計画における令和4年度の現状値 ②第2期愛知県歯科口腔保健基本計画における令和3年度の現状値 ③愛知県歯周疾患検診（令和4年度） ④第3期健康日本21 あいち計画における令和2年の現状値 ⑤後期高齢者医療健康診査実績値（令和4年） 【目標値の考え方】 ①～④目標値は県と同様の値とする。（②は「第2期愛知県歯科口腔保健基本計画 2024-2035」に掲載されている目標） ⑤将来推計から、後期高齢者の中でも90歳以上の割合が今後高くなると推計され、年齢が高くなるほど固いものが食べにくくなることから、減少を目標とする。				

個人の取組

歯と口腔に関する正しい知識を身に付けよう！

- ・虫歯や歯周病が全身に及ぼす影響についての理解を深めます。

定期的に歯をみてもらおう

- ・歯科の定期健診（検診）の必要性を理解し、年1回は歯科健診（検診）を受けます。
- ・加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めます。
- ・かかりつけ歯科医を持ちます。

地域や行政の取組

歯と口腔の健康に関する知識の普及・啓発

- ・すべての世代において、歯と口腔の健康に関する知識の普及や啓発を行います。
- ・オーラルフレイルについての情報提供を行います。
- ・歯科の定期健診（検診）の重要性を周知します。

歯と口腔の健康を守るケアの推進

- ・定期健診（検診）を受けやすい環境を整備します。
- ・様々な機関と連携し、かむ力をつける支援をします。
- ・身近なところで歯科健診（検診）、歯科指導などを実施します。

イチオシの健康活動！

「健口（けんこう）～からだの健康は口から～」を周知します



- ① 話す、食べる、飲み込むなどの口の機能は、咀嚼や嚥下、発音など生命維持や生活の質に直結する役割を担っており、生涯を通じて大切ですが、その大切さに関する知識は、まだ浸透していません。
- ② 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。そのため、口の健康を維持することが重要です。

【取組のためのアイデア】

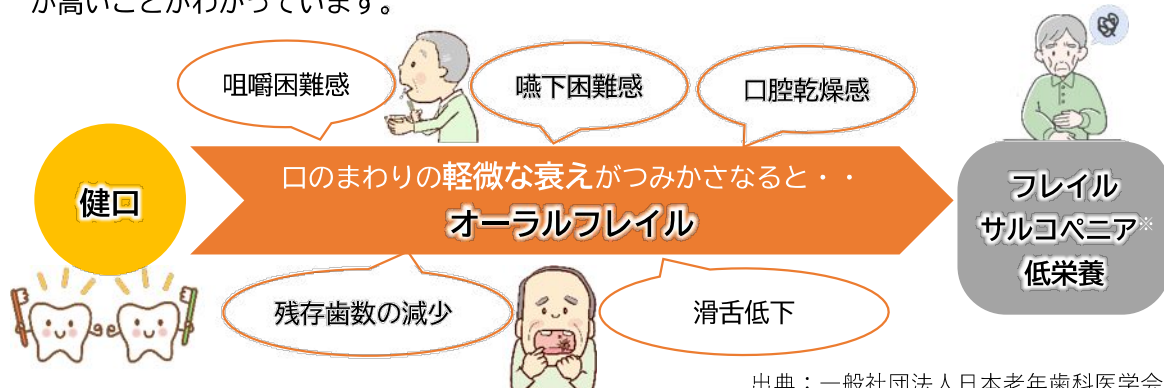
- ・通いの場などでオーラルフレイル対策を行います。
- ・健やかな口「健口（けんこう）」の考えを取り入れます。

「イチオシの健康活動」とは、保健医療・福祉関係者や地域団体の代表者で構成されるワーキング部会で検討した市民の皆様への健康づくりの提案と行政の取組をまとめたものです。

【コラム】

オーラルフレイルって何？

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。



※サルコペニアとは、高齢になるに伴い、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態をいいます。

出典：一般社団法人日本老年歯科医学会

7 健康診査・生活習慣病

基本的な考え方

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与している生活習慣病には、がんや心疾患、循環器病、糖尿病などが含まれており、それらは日本における主要な死因です。

定期的な健康診査を受診することは、生活習慣病の発症初期・予備軍の段階での発見やリスクの把握につながります。その後生活習慣の改善や適切な治療を行うことで、進行を食い止めること、改善することが可能です。そのため、健康診査等で自分の状態を客観的に把握することは重要です。

課題

健康診査について

＜特徴＞ 健診受診率や特定保健指導実施率は、県と比べて高いですが、各種がん検診の推計受診率は概ね減少傾向です。

＜対策＞ 生活習慣病やがんによる死亡率を減少させるには、健診（検診）を適切な精度管理の下で実施するとともに、各種健診（検診）の受診率を向上させ早期発見・早期治療につなげていく必要があります。

骨粗しょう症について

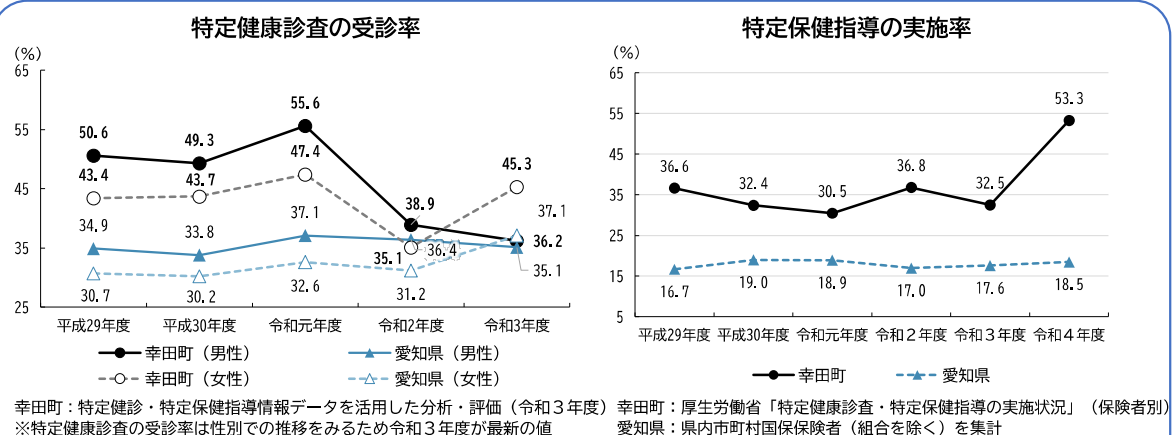
＜特徴＞ 骨粗しょう症検診受診率は14.4%と県と比べて高いです。

＜対策＞ 骨粗しょう症は自ら病気に気づくことが難しいため、検診受診率を高め、早期に予防や治療に取り組むことが重要です。

高血糖対策について

＜特徴＞ 糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞の発症を高める高血糖について、高血糖該当者や高血糖治療中の割合は県と比べて高いです。

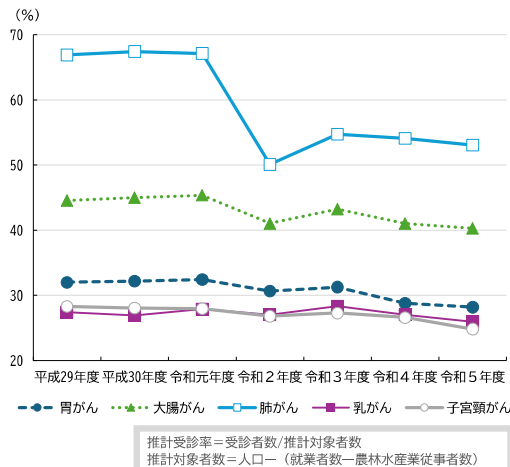
＜対策＞ 生活習慣病や糖尿病の発症の原因のうち、環境要因は生活習慣の改善が重要となります。そのため、引き続き発症予防のために正しい知識を普及・啓発していく必要があります。



男女ともに県よりも高い値で推移
近年では、男性は4割未満、女性は5割未満で推移

県よりも高い値で推移

がん検診推計受診率



がん検診推計受診率は
新型コロナウイルス感染症拡大のあった
令和2年度にどの種別も
低くなった
その後、肺がん検診推計受診率
は上昇しているものの、
多くの種別で減少傾向にある

目標

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

数値目標

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
① 特定健診受診率	40～74 歳	40.0%	55.0%以上	36.0%
② 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	12.5%
	大腸がん	41.0%	51.0%以上	25.7%
	肺がん	54.1%	67.4%以上	29.0%
	子宮頸がん	26.6%	36.6%以上	13.8%
	乳がん	27.0%	37.0%以上	12.3%
③ 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	—
④ 骨粗しょう症検診受診率	40～70 歳 女性	14.4%	24.4%以上	13.6%
⑤ 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	12.0%
⑥ (ア) 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	41.5%
	40～74 歳 女性	47.5%	41.1%以下	41.1%
(イ) 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	4.9%
	40～74 歳 女性	2.9%	2.6%以下	2.5%

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
(ウ) 高血糖治療中の割合	40～74 歳 男性	9.2%	8.4%以下	8.4%
	40～74 歳 女性	5.2%	4.4%以下	4.4%
【データソース】 幸田町 ①⑥(ア)(イ)(ウ) 幸田町特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価(令和3年度) ②令和4年度がん検診結果報告及び歯周疾患(歯周病)検診実施状況報告 ③幸田町保健事業のまとめ(令和5年度) ④⑤地域保健・健康増進事業報告(令和5年度) 愛知県 ①⑥(ア)(イ)(ウ) 特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価(令和3年度) ②県内市町村のがん検診の実施状況等について(令和4年度) ④日本骨粗鬆症財団報告(令和3年度) ⑤地域保健・健康増進事業報告(健康増進編)都道府県表(令和4年度) 【目標値の考え方】 ①第2次計画策定時からおよそ15ポイント増加しているため、同様の上げ幅で目標値を設定する。 ②肺がんは令和2年度より大幅に減少しているため、令和元年度の値に改善することを目標とする。その他の種別はほぼ変わらず推移(最大4ポイント)しており、国や県は6～20%程度を上乗せした目標値を設定していることから、それぞれ10%の上乗せした目標とする。 ③町内事業所数の増減が想定されるため、現状よりも増加させていくことを目標とする。 ④がん検診推計受診率同様10%上げることを目標とする。 ⑤年齢が上がるほど要精検者率は高くなり、今後高齢者の割合が増えることで要精検者率が上がることが予測されることから、減少を目標とする。 ⑥(ア) 現状値が愛知県より高いため、愛知県の現状値に近づけることを目標とする。 ⑥(イ) 現状値×10%減少することを目標とする。 ⑥(ウ) 現状値が愛知県より高いため、愛知県の現状値に近づけることを目標とする。				

がん検診推計受診率について

がん検診受診率の分母となる「対象者数」については、各市町村がそれぞれ独自の考え方により算出していたため、複数のがん検診受診率を同一基準で比較・検討することができなかった。このため、国において、推計対象者が定められ、推計受診率を算出することになった。

40歳以上(子宮頸がん検診は20歳以上)・男女ごとに、以下の計算式で算出した人数を「推計対象者」とする。各係数は直近の国勢調査において報告された人数を用いる。

推計対象者数 = 市区町村人口 - (就業者数 - 農林水産業従業者数)

(参考：厚生労働省健康局総務課長通知(平成21年3月18日付健総発0318001号))

個人の取組

健診(検診)を受けて生活習慣をチェック!

- ・定期的に健診(検診)を受診します。

- ・健診（検診）結果を把握し、必要に応じて生活習慣の改善を図ります。
- ・家族や友人と健診（検診）について、話題にしてみます。

健康づくりの知識を増やそう！

- ・健康づくりに関する講演や講座に積極的に参加します。
- ・骨粗しょう症に関する理解を深めます。
- ・生活習慣病に関する知識を深めます。

異変を感じたらすぐに受診！

- ・かかりつけ医を持ち、からだの異変を感じたらすぐ受診します。

地域や行政の取組

各種健診（検診）に関する普及啓発

- ・特定健診やがん検診について情報提供を行い受診勧奨します。
- ・企業・事業所などへ、がん検診受診の普及・啓発を行います。
- ・事業所や協会けんぽなどと連携し、出前講座への参加促進をします。
- ・様々な媒体を活用し、骨粗しょう症について普及・啓発を行います。
- ・健康習慣についての講演会を実施します。
- ・健診（検診）結果の見方に関する情報提供を行い、必要に応じて生活習慣の見直しを提案します。

イチオシの健康活動！

健診（検診）を受診しやすい環境を整えます

【取組のためのアイデア】

- ・行動経済学（ナッジ理論等）の考え方を取り入れた手法を用いた受診勧奨や広報啓発を行います。
- ・ICTを活用した受診勧奨を行います。
- ・病気を見つけるためではなく、自分の今の健康状態を知るために受診するという考え方を広めます。



ヘルスリテラシーを高める風土づくりをします

【取組のためのアイデア】

- ・ヘルスリテラシーについて身近な話が聞ける公開講座を無料で開催します。
- ・他所と連携し、積極的に広報を行います。
チラシを病院や薬局、店舗などに置きます。
役場の窓口やバスなど、目につく場所に掲示します。
学校や保育園を通して親に情報を伝えます。
- ・医療保険者や職域、民間企業との連携により健康に関する正しい知識の普及や情報提供に努めます。



「イチオシの健康活動」とは、保健医療・福祉関係者や地域団体の代表者で構成されるワーキング部会で検討した町民の皆様への健康づくりの提案と行政の取組をまとめたものです。

【コラム】

ヘルスリテラシーって何？

「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。

ヘルスリテラシーが低いと…	ヘルスリテラシーが高いと…
● 病気、治療、薬の誤った情報に振り回される ● ラベルやメッセージが読み取れず、正しく薬を服用できない ● 病気の小さな自覚症状を見逃してしまう ● 病気を予防する健診（検診）やワクチンに関心を持ってない ● 医師や看護師に症状や心配をうまく伝えられない ● 慢性の病気を悪化させやすく、入院する可能性が高い ● 死亡率が高い	● 病気や薬の正しい情報を調べて、治療のメリットとデメリットを理解できる ● 薬を間違わずにきちんと服用できる ● 病気の自覚症状を見逃さずに、必要に応じて医療機関を受診できる ● 健診（検診）やワクチンを利用して、病気の予防と早期治療を行える ● 医師や看護師に上手に相談でき、必要な診察などの支援を受けることができる ● 健康的な生活を続けて、慢性の病気を悪化させずに済む



テレビやインターネット、本などからたくさんの健康情報を得ることができます。

その中から適切な情報を見極めて使いこなす力、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。

ヘルスリテラシーを高めるポイントは「知る」「調べる」「伝える」です。

出典：「地域住民のヘルスリテラシー向上に寄与するアクティブラーニング教材の開発（聖路加国際大学）」

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって決まります。

骨粗しょう症の危険因子には、加齢などの除去できないものと食事や運動などの生活習慣に関わる要因で除去できるものがあります。



● 簡単チェックをしてみよう！

あなたは骨粗しょう症になりやすい？

- ☐ 牛乳、乳製品をほとんどとらない
- ☐ たばこを吸う／お酒を多く飲む方だ
- ☐ 普段からからだを動かすのがきらい
- ☐ 極端なダイエット経験がある
- ☐ 遅い初経／早い閉経
- ☐ 高齢の親の背中が丸くなっている（いた）

ひとつでもあてはまると、将来、骨粗しょう症になる可能性が高いです。骨粗しょう症検診や骨密度検査を受けてみましょう。
とくに、**40歳以上**の女性は注意が必要です。



参考：公益財団法人骨粗鬆症財団

【コラム】



高血糖って何？

血液の流れが「糖分でドロドロの川」になるようなものです。ドロドロになると川（血管）が詰まりやすくなり、大切な場所に栄養や酸素が届かなくなります。その結果、血管や神経にダメージを与えることがあり、糖尿病や合併症につながる可能性があります。



8 次世代につながる健康（妊娠・子育て）

基本的な考え方

子どもの健やかな発達や成長には、日々の生活習慣が重要です。幼少期の生活習慣や健康状態は、将来の健康に大きな影響を及ぼすため、子どもの時期は生涯にわたる健康づくりの基盤を築く大切な時期といえます。

また、子どもの生活習慣は、保護者の生活習慣や健康意識の影響を強く受けるため、子育て中の保護者へのアプローチが欠かせません。

母体の健康は子どもの健康に密接に関わるため、妊娠前・妊娠中の健康増進を図ることも大切です。

課題

子どもの生活習慣について

＜特徴＞毎日朝食を食べる割合が減少しており、特に中学2年生で顕著です。運動不足も課題で、特に小学5年生の女子の運動時間が国と比較して少なく、運動不足からくる姿勢の悪化やケガのリスクも懸念されています。また、デジタル機器の接触も増えており、デジタル機器の利用時間が長くなると就寝時刻が遅くなっています。就寝時刻が遅いと朝食を食べる頻度が少なくなるなど、食事・運動・睡眠といった生活習慣は一連の流れとしてつながっています。

＜対策＞生活習慣の乱れは心身に影響し、体調不良や精神的問題につながる可能性があるため、家族全体での生活習慣の見直しが必要です。また、家庭全体での健康意識の向上や、大人に対するアプローチも課題です。

子育ての状況について

＜特徴＞ゆったりとした気分で子どもと接することができる人は、虐待項目に該当する行為は少ない傾向にあります。

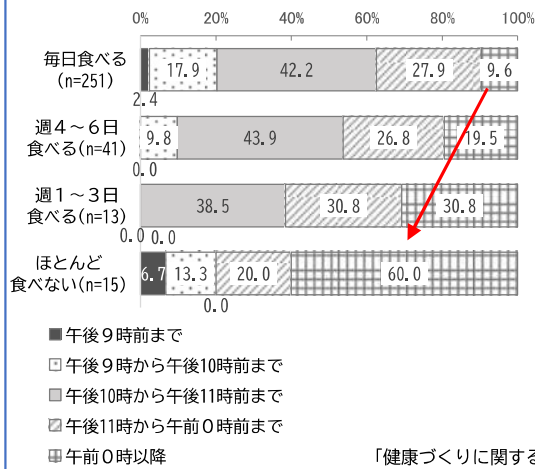
＜対策＞子育て中の人が精神的に安定して子どもと接することができる環境や、孤立せずに子育てをすることが、虐待防止につながります。そのため、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援や、子育て中の人がゆったりとした気分で過ごすことのできる居場所を提供していくことが重要です。

若年女性の健康について

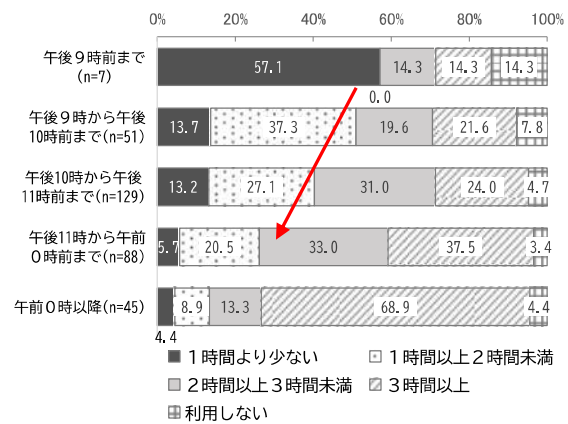
＜特徴＞20～30歳代女性において、やせ傾向にある人の割合が県と比べて高くなっています。

＜対策＞将来の健康を見据えた場合、極端な体重減少ややせ傾向は、女性のからだに深刻な影響を及ぼす可能性があります。妊娠時に低出生体重児や早産のリスクが高まるだけでなく、将来的には骨粗しょう症のリスクが増加することがあるため、適切な栄養摂取を心がけ、長期的に健康を維持していくことが重要です。

朝食の頻度×就寝時刻（中学2年生）



就寝時刻×デジタル機器の利用時間（中学2年生）

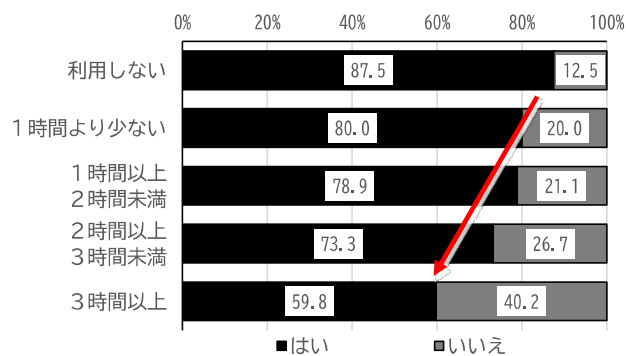


「健康づくりに関するアンケート調査」（令和5年度）

就寝時刻が遅いと朝食を食べる頻度が少なくなる傾向にある

デジタル機器の利用時間が長くなると、就寝時刻が遅くなる傾向にある

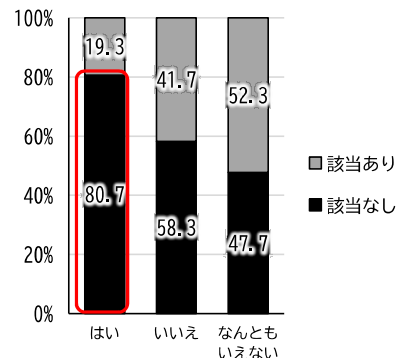
メディアの利用時間×体育以外での運動の有無（中学2年生）



「健康づくりに関するアンケート調査」（令和5年度）

メディアの利用時間が長くなると、体育以外で運動をしない割合が高くなる

ゆったりとした気分で子どもと接する×虐待行為の有無



「3歳児健康診査」（令和4年）

「ゆったりとした気分で子どもと接することができる」の項目に「はい」と答えた人は、虐待行為の該当が少ない傾向にある

比率はすべて百分率(%)で表し、小数点第2位を四捨五入して算出しています。従って、合計が100.0%にならない場合もあります。

目標

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

数値目標

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
① 朝食を欠食する子どもの割合	小学5年生	4.7%	0%	小6 6.1%
	中学2年生	8.8%	0%	中2 9.2%
② 肥満傾向にある子どもの割合	小学5年生	7.7%	5.3%以下	男 6.4% 女 3.8%
	中学2年生	5.3%	減少	—
③ 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	16.7%
④ 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	10.0%
	小学5年生女子	18.2%	14.6%以下	17.7%
⑤ 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	77.0%
⑥ 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	—
⑦ 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	—
⑧ 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	—
⑨ 妊婦の喫煙者の割合	妊婦	0.6%	0%	1.7%
⑩ 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	—
⑪ う蝕 ^{しよく} のない子どもの割合	3歳	93.5%	95.0%以上	94.4%
	12歳(中学生)	81.5%	90.0%以上	84.4%

【データソース】

幸田町

①②④⑥⑦健康づくりに関するアンケート調査(令和5年度)

③幸田町住民健康診査・人間ドック健康診査結果(令和5年度)

⑤⑪3歳：3歳児健康診査(令和4年)

⑧⑩中学生と高校生のタバコとお酒についてのアンケート調査(令和6年度)

⑨4か月児健康診査(令和4年)

⑪12歳：令和4年度地域歯科保健業務状況報告のまとめ

愛知県

①文部科学省「令和6年度全国学力・学習状況調査」

- ②文部科学省「令和4年度学校保健統計調査」
- ③⑤⑨⑪第3期健康日本21 あいち計画における令和4年度の現状値
- ④スポーツ庁「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」

【目標値の考え方】

- ①目標値は県と同様の値とする。
- ②（小学5年生）第2次計画策定時から悪化しているため、第2次計画策定時まで改善させることを目標とする。
（中学2年生）中学2年生は第2次計画から改善しているため、さらなる減少を目標とする。
- ③目標値は国や県と同様の値とする。
- ④（男の子）国・愛知県より低いいため、60分未満の子どもを減らすことを目標とする。
（女の子）国・愛知県より高いため、目標値は県と同様の値とする。
- ⑤目標値は県と同様の値とする。
- ⑥（小学5年生）午後10～11時前に就寝している子ども（23.5%）の半数分が増加することを目標とする。
（中学2年生）午後11～0時前に就寝している子ども（27.5%）の半数分が増加することを目標とする。
- ⑦5%以上の減少を目指す。
- ⑧現状よりも増加することを目標とする。
- ⑨目標値は県と同様の値とする。
- ⑩現状よりも増加することを目標とする。
- ⑪目標値は県と同様の値とする。

個人の取組

規則正しい生活を意識しよう！

- ・子どもだけでなく、保護者も規則正しい生活の重要性を理解します。
- ・子どもが自分で朝食を摂取しようとする意識を持ちます。
- ・栽培体験などを通して、食に関心を持ちます。

自分のからだを理解しよう！

- ・自分のからだを理解し、大事にします。

適度にからだを動かそう！

- ・健康的な生活のためにできることやルールを話し合う時間、一緒に料理や運動をする時間を設け、家族みんなで健康づくりに取り組みます。
- ・体育の授業以外でも外遊びでからだを動かします。

正しい知識を身に付けよう！

- ・飲酒や喫煙のからだへの影響について、正しい知識を持ちます。
- ・妊娠中や授乳中の飲酒や喫煙が母体や胎児、乳幼児に及ぼす影響について、正しい知識を持ち、授乳中の飲酒や喫煙をしません。

口の中の状態を把握しよう！

- ・1日2回以上歯磨きをします。
- ・正しい歯の磨き方を身に付けます。
- ・保護者による仕上げ磨きを通して、子どもの歯と口腔の状態を把握します。
- ・かかりつけ歯科医を持ちます。

地域や行政の取組

健康に関する情報の普及啓発

- ・子どもと保護者に向け、規則正しい生活の重要性や影響などについて伝えるとともに、生活習慣のチェックを通して、自身の生活を振り返る機会を設けます。
- ・子どもや保護者に向け、出前講座や講演会を開催します。
- ・子どもや保護者に向け、朝食の重要性に関する教育や啓発を行います。
- ・健康的な体重管理と栄養摂取の啓発を推進します。
- ・必要な睡眠時間、必要な睡眠を保つための正しい知識を普及・啓発します。
- ・飲酒や喫煙がからだに与える影響について正しい知識を普及・啓発します。
- ・歯や口腔の健康状態がからだや胎児に影響することについて、正しい知識を普及・啓発します。
- ・保護者向けにスマートフォンなどのデジタル機器が子どもの健康に与える影響について周知します。

子どもが体験できる機会

- ・子どもが食材に触れる機会を設けます。
- ・子どもに向け、学校などで調理実習を行います。
- ・小中高校生向けにやせと肥満が健康に与える影響について啓発をします。
- ・健診結果や身体測定結果から子どもたちが自分のからだを理解する機会を設けます。
- ・歯科衛生士等による正しい歯磨きの仕方を学ぶ機会を設けるとともに、小中学校で昼の歯磨き時間を確保し、子どもが正しい歯磨きの仕方を身に付けられるようにします。

のびのびできる環境づくり

- ・運動を楽しむための環境をつくれます。
- ・子どもがのびのびとからだを動かせる環境を整備します。
- ・ゆったりとした気分になれるサロンなどの居場所を提供します。
- ・子育て中の保護者が気軽に相談できる体制を整備します。
- ・小学校からタイムマネジメント教育（メディアコントロール、睡眠の確保）を推奨します。

イチオシの健康活動！

小学生からのタイムマネジメント教育を通じて、親子で生活習慣を見直し、
家族全員で健康的な生活を目指します



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。
また、「振り返り→取組→振り返り」の流れを作ることで、取組による変化がわかり、より良い生活習慣を築いていくことにつながります。

特にデジタル機器の使い方は次世代の健康に大きく関わります。
正しい使い方、適度な使用時間を心がけましょう。



【取組のためのアイデア】

規則正しい生活習慣を理解し、身に付けます！

- ・タイムマネジメント教育を通じてデジタル機器との付き合い方を見直し、心身ともに健やかな生活リズムを整えます。
- ・子どもが自分で朝食を作ることができるよう、調理体験をしたり、自分でメニューを考えたりする機会を設けます。

家族で楽しみながら健康づくりに取り組みます！

- ・町全体で共通の生活チェック表を作成し、家族みんなで生活チェックをして、家族の健康を振り返ります。
- ・子どもも大人も一緒に楽しめる健康づくりイベントを企画します。



「イチオシの健康活動」とは、保健医療・福祉関係者や地域団体の代表者で構成されるワーキング部会で検討した町民の皆様への健康づくりの提案と行政の取組をまとめたものです。

【コラム】



睡眠と休養は健やかな成長の源

子どもの睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり症状を増悪させたりする危険性があります。
現代っ子の実に4～5人に1人は、睡眠習慣の乱れや睡眠障害など何らかの睡眠問題を抱えているのです。適切に対処していくには「早起き・早寝」という基本的な生活習慣から見直す必要があります。



出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

9 社会で支える健康づくり

基本的な考え方

健康寿命の延伸のためには、個人が取り組む健康づくりや健康状態の改善に加えて、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要です。

地域コミュニティとの関わりが希薄化している現代において、社会活動への参加を促していくことは、健康づくり対策においても重要です。

課題

共食について

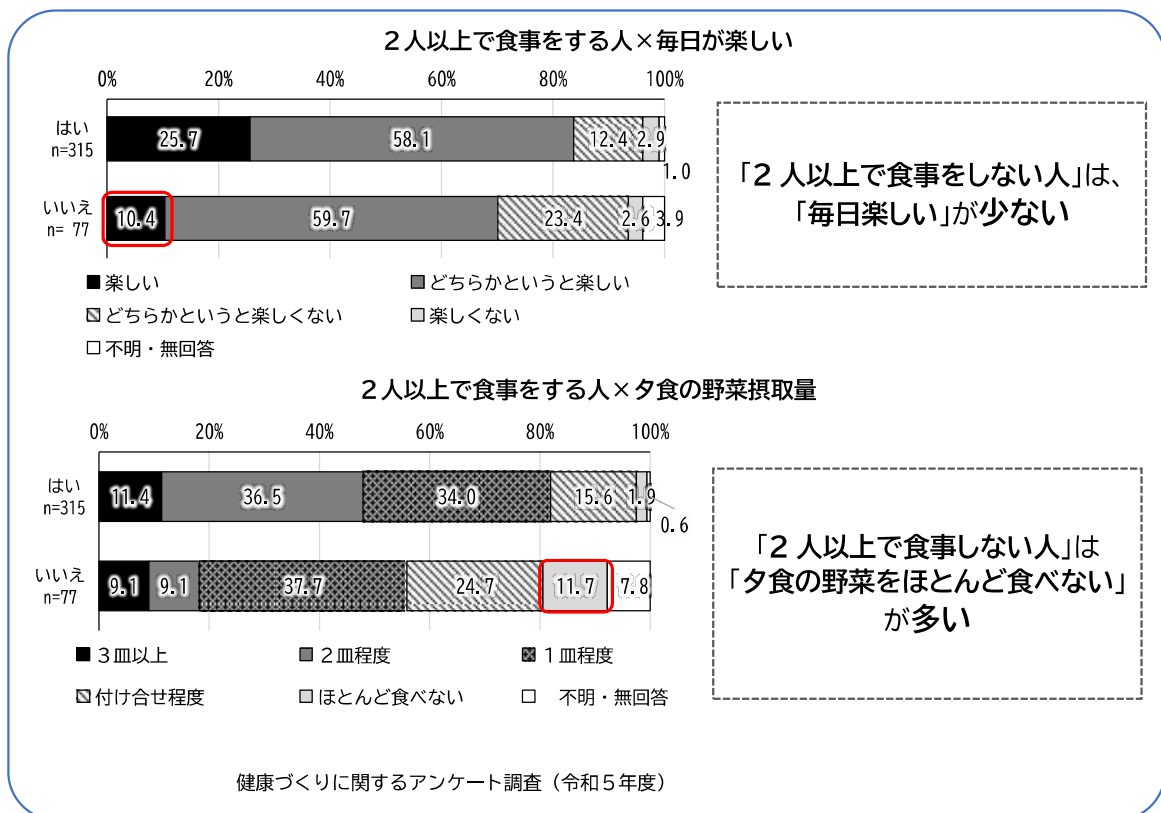
<特徴> 共食※の割合が中間評価値と比較して減少しており、1日に1度も共食をしていない人の割合は19.1%です。「2人以上で食事をしない」人は、夕食の野菜摂取量が少なく、「毎日が楽しい」と感じる人が少ないです。

<対策> 誰かと一緒に食事をする機会を設けるよう取り組んでいくことが重要です。

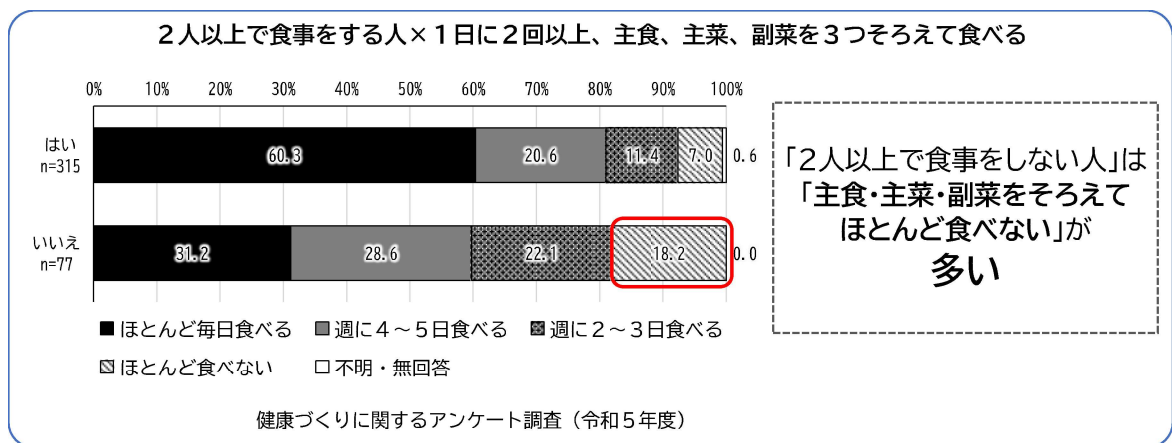
社会とのつながりについて

<特徴> 居住地域でお互いに助け合っていると思う人の割合は42.1%です。

<対策> 地域や人とのつながりを深め、健康づくりに取り組めるよう、地域社会の環境整備が必要です。



※共食（きょうしょく）とは、家族や友人、地域の人々など、他の人と一緒に食事をするをいいます。単純に同じ場所で食べるだけでなく、食事を通じて交流や絆を深めることも含みます。



目標

社会とのつながりを維持・向上して孤立を防ぎます

数値目標

指標		現状値	目標 (令和18年度)	愛知県 現状値
① 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	65.0%
② 週に1回以上外出している人の割合	75歳以上	87.2%	増加	91.6%
③ 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	40.2%

【データソース】
幸田町
①③健康づくりに関するアンケート調査（令和5年度）
②後期高齢者医療健康診査実績値（令和4年度）
愛知県
①第3期健康日本21 あいち計画における令和5年度の現状値
②後期高齢者医療健康診査実績値（令和4年度）
③第3期健康日本21 あいち計画における令和4年度の現状値

【目標値の考え方】
①年齢による格差があるため、まずは現状値が最も高い40歳代の値に近づけることを目標とする。
②現状よりも増加することを目標とする。
③目標値は県と同様の値とする。

個人の取組

人と食事する機会を持とう！

- ・家族で共食する日を決め、家族団らんの日を作ります。
- ・地域の集まりや友人等、家族以外の人とも楽しく一緒に食事をします。

人と触れ合う機会を作ろう！

- ・週に1回は外出します。
- ・あいさつをするなど、普段から近所の人と交流します。
- ・地域のイベントに積極的に参加します。
- ・地域で困っている人に声をかけ、自分にできることで手助けします。

地域や行政の取組

共食の場づくり

- ・一人暮らしの人でも誰かとともに食事をする機会をもてるよう、地域で支えあう共食の場づくりに務めます。

交流支援

- ・高齢者の外出を支援します。
- ・誰もが気軽に参加しやすいイベントや交流する場を開催します。
- ・地域で困っている人を把握し、支援できる体制を整えます。

イチオシの健康活動！

できることから共食に取り組みます

●家族や仲間と一緒にできること、やってみたいことにチェックしてみましょう！

- | |
|--|
| ☐ どんな食事にしようか考える |
| ☐ 材料をそろえる（買い物、収穫など） |
| ☐ 料理を作る（下ごしらえ、調理、盛り付けなど） |
| ☐ 配膳、食卓の準備、声かけをする |
| ☐ 食べる |
| ☐ 後片付けをする
（食器を片づける、洗う、廃棄、保存） |
| ☐ 感想を話したり、聞いたりする
（次の食事のために、おいしかったなど） |



一人暮らしの人や働いている人、また子どもが習い事をしている家庭では、誰かと一緒に食事をする機会が減りがちです。一緒に食事をするのが難しい場合でも、家族や友人、職場の人たちと食事に関する情報を共有することで、交流のきっかけを増やせます。

【取組のためのアイデア】

- ・食事に関するパンフレットを利用して、健康的な食生活について話し合うきっかけを作ります。
- ・食事に限らず、気軽にお茶を飲んだり、軽食をとったりしながらなど、誰かと時間を共有するきっかけを作ります。

「イチオシの健康活動」とは、保健医療・福祉関係者や地域団体の代表者で構成されるワーキング部会で検討した町民の皆様への健康づくりの提案と行政の取組をまとめたものです。

【コラム】

共食をするメリット

- ・ 食事会に参加して楽しく食事をしたり、気の合う人とお茶をするだけでも、安心感やリラックス効果につながります。
- ・ 共通の体験をすることで一体感や親近感を得られます。
- ・ 一人で食べるとメニューが偏りがちになりますが、誰かと食べるとバランスがとりやすくなります。
- ・ 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。
- ・ 子どもと一緒にのときは、マナーや知識を教える機会になります。

こんなことも共食！

一緒にお茶する



食に関する
おしゃべり



一緒に食事の準備



難しく考えずに、誰かと食べたり飲んだり、会話を楽しみましょう



10 分野を横断した取組

このページは、健康づくりの取組に関する指標を再掲せずに整理し、各分野との関係を示すために設けています。指標ごとに、どの分野で設定がされているか（★）や、関連する分野（●）が一目でわかるようになっています。

★：指標を設けている分野 ●：関連する分野

指標	分野								
	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	飲酒	喫煙	歯・口腔の健康	健康診査・生活習慣病	次世代につながる健康	社会で支える健康づくり
① 肥満の人（BMI25 以上）の割合	★	●					●		
② 幸田町健康づくり出前講座実績	●	●	●	●	●	●	★		
③ 骨粗しょう症検診受診率	●	●					★		
④ 骨粗しょう症検診要精密検査該当者率	●	●					★		
⑤ 高血糖未治療・保健指導対象者の割合	●	●				●	★		
⑥ 高血糖未治療・受診勧奨対象者の割合	●	●				●	★		
⑦ 高血糖治療中の割合	●	●				●	★		
⑧ 朝食を欠食する子どもの割合	●							★	
⑨ 肥満傾向にある子どもの割合	●	●						★	
⑩ やせ傾向にある人の割合（BMI18.5 未満）	●	●						★	
⑪ 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		●						★	
⑫ 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			●					★	
⑬ 望ましい時間までに就寝している子どもの割合			●					★	
⑭ 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）			●					★	
⑮ 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				●				★	
⑯ 妊婦の喫煙者の割合					●			★	
⑰ 喫煙は健康にとっても害があると思う子どもの割合					●			★	
⑱ う蝕 ^{しやく} のない子どもの割合						●		★	
⑲ 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	●								★
⑳ 週に 1 回以上外出している人の割合		●							★
㉑ 居住地域でお互いに助け合っていると思う人の割合			●						★