

可児市健康づくり計画

— 第3次可児市健康増進計画・第3次可児市食育推進計画 —

平成31年度（2019年度）～平成36年度（2024年度）

概要版



可児市

計画の位置づけ

「可児市健康づくり計画－第3次可児市健康増進計画・第3次可児市食育推進計画－（以下、本計画という）」は健康増進法の規定に定める「市町村健康増進計画」及び、食育基本法の規定に定める「市町村食育推進計画」の二つの計画を一体化し、策定するものです。


また、国の「健康日本21（第2次）」、「第3次食育推進基本計画」、岐阜県の「第3次ヘルスプランぎふ21」、「第3次岐阜県食育推進基本計画」及び、本市の「健康かにプラン21－可児市健康増進計画（第2期）－」や「第2次可児市食育推進計画」の評価結果等を踏まえ、変化する社会情勢等に対応した計画とします。

計画の基本的な考え方

豊かで健康的な生活を送るためには市民の主体的な健康づくりの取組みに加えて、全ての市民が生きがいを持ち、ライフステージごとの課題に応じたきめ細かな健康づくりが実践できるような環境づくり・地域づくりが重要です。本計画では、健康寿命延伸につながる健康的な生活習慣の実践を目指し、市民、家庭、地域、行政等が連携し、生涯を通じた健康づくり・食育推進に取り組みます。


重点的な取組み



「いくつになっても**健康**」でいるための
6つのポイント

 **しっかり**





1・2・3・4で健康づくり

- 1 年**1**回の定期的な健(検)診
- 2 週**2**回1回30分「歩こう可児302」さんぽるに
- 3 毎日**3**度のバランスのとれた食事
- 4 社会(**4**ゃかい)参加で楽しく


新たに  **2つの「しっかり」**が仲間入り！

しっかり 歯みがき 食後・寝る前に 歯みがき をする  ・歯間部清掃用具を用いて丁寧に！ ・定期的な受けよう！専門家によるチェック	しっかり 睡眠 毎日決まった時間 に 起きる  ・起床は30分まで！ ・日中は適度な運動をしよう ・寝る前の30分はテレビ・スマホを控えて
---	--

1・2・3・4で食育推進

- 1** 1日のはじまり！朝ごはんを食べよう
「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい1日のリズムをつくりましょう。

- 2** 1日のうち2回！みんなで食事をしよう
会話を楽しみながらの食事は、豊かな人間性を育みません。食の知識を得、食事のマナーが身につく機会もあります。1日に2回以上家族や仲間と一緒に食事をとりましょう。

- 3** 1日350g！野菜を食べよう
野菜を両手のひらいっぱい、朝昼晩食べましょう。食卓に野菜の色は何色ありますか。緑黄色野菜を意識してとりましょう。

- 4** しお塩分！減塩に取り組みよう
塩分：男性8g未満 女性7g未満
どの年代も食塩をとり過ぎています。まず一品から減塩に取り組みましょう。


朝・昼・晩食べて動いてパワー全開！！
14270001 岐阜県健康増進計画作成

モリモリキング 

第3次可児市健康増進計画指標一覧



分野	指標	平成 29 年度 基準値	平成 36 年度 (2024 年度) 目標		
生活習慣病の発症予防と重症化予防	循環器疾患・糖尿病	適正体重になるための体重コントロールに関心がある人の割合	31.9%	40%以上	
		特定健康診査を受ける人の割合	32.7%	46%以上	
		特定保健指導を受ける人の割合	36.9%	51%以上	
		メタボリックシンドローム該当者の割合	12.7%	岐阜県平均以下	
		BMI 25 以上に該当する人の割合	15.6%	15%以下	
	がん	市のがん検診を受ける人の割合			
		胃がん検診	9.2%	20%以上	
		大腸がん検診	17.3%	20%以上	
		肺がん検診	10.1%	20%以上	
		子宮頸がん検診	16.9%	20%以上	
		乳がん検診	19.4%	20%以上	
		CKD（慢性腎臓病）を知っている人の割合	30.8%	50%以上	
地域や職場などで、健康や栄養などについて学習することがある人の割合	15.9%	50%以上			
健康に関する生活習慣の改善	身体活動・運動	30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上続けている人の割合	23.9%	30%以上	
		ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	14.7%	30%以上	
	歯と口腔の健康	3歳でむし歯のない児の割合	88.5%	90%以上	
		1 人平均永久歯むし歯経験歯数（中1・12 歳児）	0.39 歯	0.37 歯以下	
		歯間部清掃用具を使用する人の割合	20.1%	25%以上	
		定期的に歯科健診を受ける人の割合	46.8%	50%以上	
		成人で進行した歯周病のある（4mm 以上の歯周ポケットのある）人の割合	30 歳（25～34 歳）	72.0% （参考値）	60%以下
			40 歳（35～44 歳）	74.9% （参考値）	60%以下
	50 歳（45～54 歳）		71.4% （参考値）	60%以下	
	喫煙	喫煙者の割合	14.3% （男性 24.5% 女性 5.5% （参考値））	12%以下 （男性 21%以下 女性 4.6%以下）	
		COPD を知っている人の割合	20.5%	30%以上	
		妊婦の喫煙者の割合	1.6%	0%をめざす	
		自宅における受動喫煙の割合（同居家族がいる場合）	—	10%以下	
	飲酒	アルコールを週 6 日～毎日飲む人の割合	17.7%	15%以下	
		適量飲酒できる人の割合 （純アルコール量換算で男女とも 20g 未満）	37.7%	45%以上	
		妊婦の飲酒者の割合	0.7%	0%をめざす	
	休養・こころの健康	睡眠が十分にとれていない人の割合	34.5%	27%以下	
		ストレスを強く感じる人の割合	20.0%	17%以下	
		自分に合ったストレス解消をしている人の割合	67.9%	70%以上	
	栄養・食生活	朝食を食べない人の割合	16.5%	10%以下	
		主食・主菜・副菜がそろった食事を 1 日 2 回以上食べている人の割合	37.9%	50%以上	
適正体重（BMI 18.5～25）を維持する人の割合		56.3%	58%以上		
65 歳以上の低栄養傾向（BMI 20 以下）の割合		19.0% （参考値）	22%以下		

ライフスタイル別の主な取り組み

1・2・3・4で健康づくり / 1・2・3・4で食育推進

しっか

	妊産・出産期	乳幼児期 (～未就学児)	学童・思春期 (小学生～10歳代)	青年期 (20～30歳代)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
分野						
生活習慣病 循環器疾患・ 糖尿病・がん	○妊娠を機に生活習慣を見直しましょう。	○親子で身体を動かす、元気で楽しく遊びましょう。	○好きな運動・スポーツを楽しみましょう。	○積極的に身体を動かし、1回30分週2回の運動を習慣にしましょう。	○日常生活の中の歩数を増やしましょう。 ○筋力アップで転倒を予防しましょう。	1 年1回の定期的な健(検)診
身体活動・運動	○体調にあわせて、身体を動かしましょう。	○食後・寝る前に歯みがきをしましょう。	○食後・寝る前に歯みがきをしましょう。	○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。 ○歯ブラシや歯間部清掃用具を用いた歯みがきを実践しましょう。	○「みんなで達成8020」 ○オーラルフレイルの予防	
歯と口腔の健康	○かかりつけ歯科医をもち、歯科健診を受けましょう。	○絶対には吸わないようにしましょう。	○家族や周囲は子どもの受動喫煙防止に努めましょう。	○たばこが健康に及ぼす影響を知り、吸わないようにしましょう。 ○受動喫煙防止に努めましょう。		
喫煙		○お酒は絶対に飲まないようにしましょう。	○お酒の健康への影響を学び、お酒は飲まないようにしましょう。	○過剰なアルコールが健康に及ぼす影響を知り、適正飲酒に努めましょう。		
飲酒		○親子のスキジップを大切にしましょう。	○身近に相談できる人をつくりましょう。	○自分にあったストレス解消法を見つけましょう。○身近に相談できる人をつくりましょう。 ○周囲の人との交流に努めましょう。	4 社会(4やかい)参加で楽しく	
休養・こころの健康	○悩みや不安は抱え込まず、相談しましょう。	3 毎日3度のバランスのとれた食事	1 1日のはじまり！朝ごはんを食べよう	1 1日のはじまり！朝ごはんを食べよう		
栄養・食生活	3 毎日3度のバランスのとれた食事	○食べ過ぎや塩分のとりすぎ、鉄分不足に気をつけましょう。 ○体調に合わせて、栄養バランスのよい食事をとりましょう。 ○子どもの食について学びましょう。	○「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みましょう。 ○味付けは薄味で主食とおかずをよく噛んで食べましょう。 ○栄養バランスのよい食事等、食について学びましょう。	○「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしましょう。 ○野菜摂取と減塩を意識した食事を1日3回規則正しくとりましょう。 ○自分の適正体重を知り、食べ過ぎに注意しましょう。	4 塩分！減塩に取り組みよう	○肉・魚・卵・豆腐などたんぱく質をしっかりととりましょう。
食でつくる健康なからだ		3 1日 350g！野菜を食べよう	○無理なダイエットに注意しましょう。			
食で育む豊かな心	○家族や仲間と共に楽しく食事をしましょう。 ○食事の準備やマナー等を身につけましょう。	2 1日のうち2回！みんなで食事をしよう	○家族や仲間と共に会話を楽しみながら食事をしましょう。			
食でつながる元気な地域	○食べ物の大切さ、自然や人への感謝を育みましょう。 ○野菜の栽培や収穫に関わりましょう。 ○地域の食文化を学びましょう。					○地域の料理教室や食農教室に参加するなど、交流や地域の食文化継承に努めましょう。

健康増進計画

食育推進計画

第3次可児市食育推進計画指標一覧



分野	指標	平成 29 年度 基準値	平成 36 年度 (2024 年度) 目標	
食でつくる 健康なからだ	朝食欠食者の割合			
	3歳児	6.5%	0%	
	就園している4～6歳児	3.3%	0%	
	小学生	4.4%	0%	
	中学生	6.5%	0%	
	20歳代 男性	44.4%	15%以下	
	20歳代 女性	37.6%	10%以下	
	30歳代 男性	34.5%	10%以下	
	30歳代 女性	11.3%	5%以下	
	主食とおかずを朝食に食べている人の割合			
	3歳児	63.5%	70%以上	
	就園している4～6歳児	61.8%	75%以上	
	小学生	61.2%	80%以上	
	中学生	75.1%	85%以上	
	主食、主菜、副菜を組み合わせ食べている人の割合			
	主食、主菜、副菜がそろった食事を 1日2回以上食べている人の割合	37.9%	50%以上	
適正体重（BMIが18.5～25）を維持する人の割合				
適正体重（BMIが18.5～25）を維持 する人の割合	56.3%	58%以上		
65歳以上の低栄養傾向（BMI 20以下） の割合	19.0% (参考値)	22%以下		
歯と口腔の健康を維持する人の割合				
3歳でむし歯のない児の割合	88.5%	90%以上		
1人平均永久歯むし歯経験歯数 (中1・12歳児)	0.39 歯	0.37 歯以下		
食で育む 豊かな心	朝食を一人またはきょうだいでだけで食べる人の割合			
	3歳児	24.7%	15%以下	
	就園している4～6歳児	25.0%	10%以下	
	家族の誰かと朝食を週に3日以上食べた割合			
	小学生	78.3%	80%以上	
	中学生	54.7%	60%以上	
	夕食を家族とともに食べる人の割合			
3歳児	94.7%	現状以上		
就園している4～6歳児	97.6%	現状以上		
食でつながる 元気な地域	学校給食における地場産物の使用割合（品目ベース）			
	地場産食材	岐阜県産	27.1% (重量ベース) (38.4%) (品目ベース) (参考値)	30%以上を維持
		可児市産	2.7% (重量ベース) (3.7%) (品目ベース) (参考値)	現状維持
	直売所の数、料理体験回数、市民農園の数			
	直売所の数	4か所	4か所	
	料理体験回数（保育園・幼稚園）	10回	10回	
市民農園の数	6か所	10か所		

計 画 の 体 系

基本理念

明るく・楽しく・いきいきと みんなで支える健康かに

基本目標

健康的な生活習慣の実践（各種健康指標の改善）

基本方針

1

生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん・循環器疾患（虚血性心疾患や脳血管疾患等）、糖尿病、COPD に対処するため、発症予防・重症化予防対策の推進

2

豊かな食生活の実践

心身の健康の増進と豊かな人間形成の基本となる「食」を整える施策の推進

3

地域で支える健康づくり

各関係団体の健康づくりに関する多様な取組みの把握と連携、支援

可児市健康づくり計画

第3次可児市健康増進計画

生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ① 循環器疾患・糖尿病
- ② がん

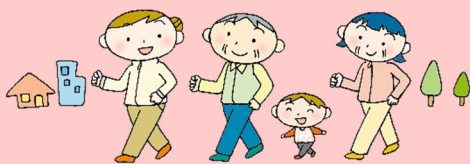
健康に関する生活習慣の改善

- ① 身体活動・運動
- ② 歯と口腔の健康
- ③ 喫煙
- ④ 飲酒
- ⑤ 休養・こころの健康
- ⑥ 栄養・食生活

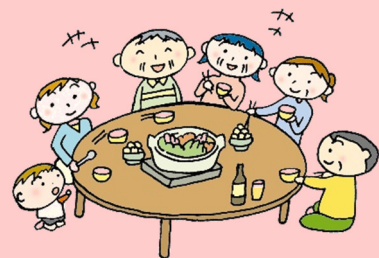
第3次可児市食育推進計画

食育推進に関する取組み

- ① 食でつくる健康なからだ
- ② 食で育む豊かな心
- ③ 食でつながる元気な地域



地域・市民の主体的な活動の取組み

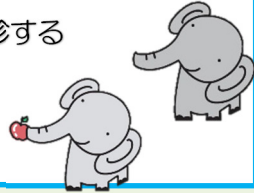


市民の重点取り組みの指標

(抜粋)

生活習慣病の発症予防と重症化予防

- 年1回は健(検)診を受診する
特定健康診査受診率 46%以上
可児市各種がん検診受診率 20%以上



皆さんも積極的に
健康づくりに
取り組みましょう！

身体活動・運動

- 運動を続けている人を増やす
 - ・30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている人の割合 30%以上
 - ・ロコモティブシンドロームを知っている人の割合 30%以上



歯と口腔の健康

- 3歳でむし歯のない子を増やす 90%以上
- 子どものむし歯を減らす(中1・12歳児) 0.37 歯以下
- 定期的に歯科健診を受ける人を増やす 50%以上
- 大人で進行した歯周病のある人を減らす 60%以下



喫煙

- 妊娠中の喫煙をなくす 0%をめざす
- 喫煙者を減らす 12%以下(男性21%以下、女性4.6%以下)
- 受動喫煙から身を守る 自宅における受動喫煙の割合 10%以下



飲酒

- 妊娠中の飲酒をなくす 0%をめざす
- 適量飲酒できる人を増やす 45%以上



休養・こころの健康

- 睡眠が十分にとれていない人を減らす 27%以下
- 自分にあったストレス解消をしている人を増やす 70%以上



栄養・食生活

- 朝食を食べない人を減らす 10%以下
- バランスよく食べる人を増やす 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べている人の割合 50%以上
- 高齢期の低栄養を予防する 65歳以上のやせの人の割合 22%以下



食

- ☆3歳でむし歯のない子を増やす 90%以上
- ☆子どものむし歯を減らす(中1・12歳児) 0.37 歯以下
- ☆朝食を食べない子を減らす 3歳児 0%/就園している4~6歳児 0%
- ☆バランスよく食べる子・人を増やす
 - ・主食とおかずを朝食に食べている人の割合 3歳児 70%以上/就園している4~6歳児 75%以上
 - ・主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べている人の割合 50%以上
- ☆朝食を1人またはきょうだいで食べる子を減らす 3歳児 15%以下/就園している4~6歳児 10%以下
- ☆誰かと朝食を食べる子を増やす 家族の誰かと朝食を週に3日以上食べた割合 小学生 80%以上/中学生 60%以上
- ☆高齢期の低栄養を予防する 65歳以上のやせの人の割合 22%以下
- ☆学校給食における地場産物の使用割合を増やす 岐阜県産 30%以上を維持/可児市産 現状維持

