

1. 食で育む健康なからだ・豊かなこころ

(1)生活習慣病発症予防と重症化予防

【主な目標指標】

課題	指標	対象	現状値	目標
朝食	朝食を週1回以上欠食する子ども・児童・生徒の減少	中学生	14.5%	0%
栄養バランス	朝食に主食、主菜、副菜を食べた子ども・児童・生徒の増加	小学生	17.2%	25%以上
うす味	うす味を意識している人の増加	3歳児保護者	55.8%	60%以上
共食	夕食を一人またはきょうだいで食べる子どもの減少	4~6歳就園児	3.4%	減少
伝承・継承	食べ方・作法について受け継ぎ、伝えている人の増加	3歳児保護者	83.3%	90%以上

【取組み】

**個人の改善**  
 栄養バランスの良い食事「日本型食生活」を1日3食規則正しく摂る食習慣の普及  
 各年代の課題を踏まえた栄養指導・相談  
 野菜摂取量増加と塩分摂取量減少に向け、「野菜ファースト・減塩」のすすめ  
 歯と口腔の健康を守るための適切な食生活・習慣の実践のすすめ

(2)ライフステージ別の食の課題に対応した食育の推進

**個人の改善**  
 乳幼児期から基本的な生活習慣の形成、「早寝・早起き・朝ごはん」の普及啓発  
 幼稚園・保育園・学校等での食育の推進  
 家族・仲間と楽しく食事をする共食の推進



可児市健康づくり計画 (案)

計画のポイント

第4次可児市健康増進計画・第4次可児市食育推進計画

令和7年度(2025年度)～  
令和12年度(2030年度)

Kani

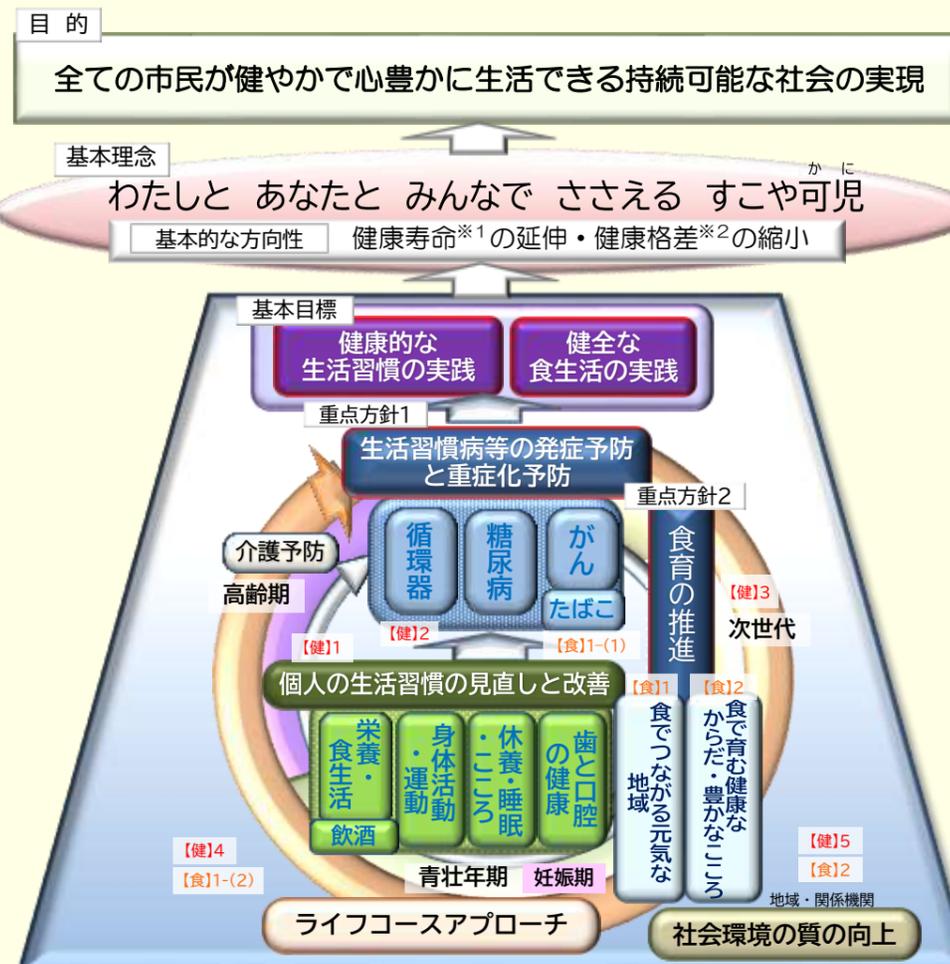
りんさう  
(健康増進)



可児市健康づくり計画とは

全ての市民が共に支え合いながら、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指し、行政や関係機関、関係団体等が連携を図り、生涯を通じた市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進するための計画です。健康寿命の延伸につながる健康の増進と食育の推進について、施策とその方向を示しました。

【概念図】



2. 食でつながる元気な地域

社会環境の質の向上

【主な目標指標】

課題	指標	対象	現状値	目標
地産地消	学校給食における地産産物(岐阜県産)使用割合の増加[金額ベース]	食材使用量	58.8%	65%以上
	学校給食における地産産物(可児市産)使用割合の増加[金額ベース]	食材使用量	4.6%	現状維持
地域活動	地域で食育推進活動に参加する人の増加	活動参加者	14,925人	増加

【取組み】

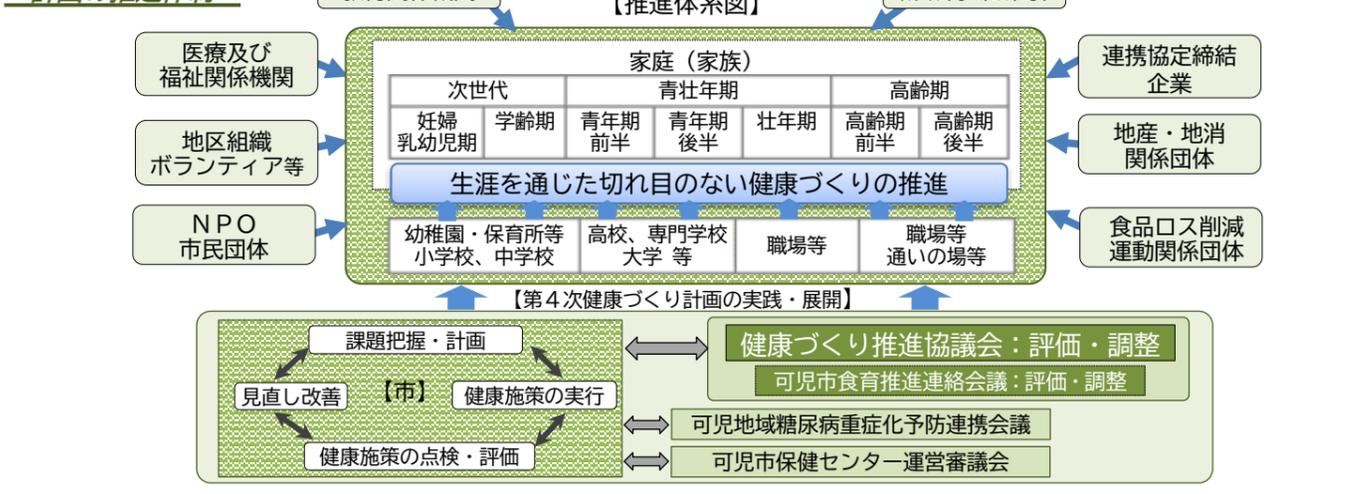
**社会環境の質の向上**  
 地域で食育を学ぶ機会や料理体験等の提供  
 食育推進に関わるボランティアの育成・活動の推進  
 地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進  
 食育推進の関係機関ネットワークの活用  
 食育推進に関わるボランティアの育成・活動の取組推進

**社会環境の質の向上**  
 企業等と連携した食育の推進  
 地産・地消推進の普及・利用促進  
 ICT(情報通信技術)の活用  
 食品ロス削減の取組推進(フードドライブの実施等)  
 家庭での非常備蓄食品のPR



可児市  
食育推進キャラクター  
「モリモリキング」

《計画の推進体制》



【取組方針】

第4次可児市健康増進計画	第4次可児市食育推進計画
1. 健康づくり・介護予防のための生活習慣の見直しと改善	1. 食で育む健康なからだ・豊かな心 (1)生活習慣病発症予防と重症化予防
2. 生活習慣病等の発症予防と重症化予防の推進	(2)ライフステージ別の食の課題に応じた食育の推進
3. みんなで取り組む心とからだ暮らしを守る食育の推進	2. 食でつながる元気な地域 地域社会における社会・環境・文化の視点を踏まえた持続可能な食を支える食育の推進
4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進 重点強化対象者への対応 <sup>※3</sup>	
5. 社会環境の質の向上 健康づくり支援団体、学校・教育機関、企業、関係機関などとの連携及び地域・市民の主体的な活動の取組み支援	

可児市健康づくり計画

—第4次可児市健康増進計画・第4次可児市食育推進計画—

〔発行〕可児市  
〔編集〕可児市こども健康部 健康増進課  
〔発行年月日〕令和7年3月  
〔住所〕〒509-0209 岐阜県可児市下恵土一丁目100番地  
〔TEL〕0574-62-1111 (代表)  
〔FAX〕0574-63-7070

※1 健康寿命：中面「可児市の平均寿命と健康寿命」参照  
 ※2 健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差  
 ※3 重点強化対象者への対応：世代の特徴として明らかになっている特に重要な課題への対応

ライフコースアプローチ： ライフステージ年齢区分の目安		青少年期 (動き盛り世代)	青年期前半 青年期後半	概ね16~25歳 概ね26~39歳
次世代	妊婦 乳幼児期 学幼期	マイナス10カ月 (胎児期) ~概ね15歳	壮年期 高年齢前半 高年齢後半	概ね40~64歳 概ね65~74歳 概ね75歳~

## 1. 健康づくり・介護予防のための生活習慣の見直しと改善

### (1) 栄養・食生活(飲酒)

#### 【主な目標指標】

課題	指標	対象	現状値	目標
適正体重	肥満傾向(肥満度20以上)にある児童・生徒の減少	中学生男子	12.7%	減少
	肥満者(BMI25以上)の減少	*20~69歳男性	33.3%	30%未満
		*40~69歳女性	19.0%	17%未満
	やせ(BMI18.5未満)の人の減少	*20~39歳女性	21.4%	15%未満
食習慣	低栄養傾向者(BMI20以下)の減少	*65歳以上	21.1%	20%未満
	食生活習慣等を改善するつもりがない人の減少	*20~74歳	24.7%	15%未満
適正飲酒	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の減少	*20~74歳男性	12.3%	10%未満

#### 【取組み】

個人の改善	適切な量と質の食生活のすすめ	社会環境の質の向上	無関心層も自然に健康になれる食環境整備
	各年代の課題を踏まえた栄養指導・相談		ICT(情報通信技術)の活用
	適正飲酒に関する正しい知識の普及・指導		学校・企業等と協働
	妊婦に飲酒の影響に関する知識の普及・指導		食育推進の関係機関ネットワークの活用
歯と口腔の健康を意識した食生活のすすめ	アルコール関連の相談窓口・医療機関の周知		



### (2) 身体活動・運動

#### 【主な目標指標】

課題	指標	対象	現状値	目標
運動習慣	1回30分以上の運動を週2回以上1年以上行っている人の増加	*20~74歳女性	40.4%	50%以上
転倒・骨折	可児市骨粗しょう症予防検診受診率の向上	市検診対象者	10.5%	15%以上

#### 【取組み】

個人の改善	運動習慣の定着・身体活動量増加のすすめ	社会環境の質の向上	運動普及・スポーツの推進活動を行う市民団体支援
	各年代の課題を踏まえた運動習慣の指導・相談		地域スポーツの振興
	運動によるフレイル・ロコモティブシンドローム予防		身体活動・運動を行いやすい環境づくり
	骨粗しょう症予防検診の実施と予防教室の実施		

### (3) 休養・睡眠・こころ

#### 【主な目標指標】

課題	指標	対象	現状値	目標
睡眠・休養	睡眠で休養が十分にとれている人の増加	*20~74歳	74.3%	80%以上
こころ	毎日の生活に満足している人の増加	*75歳以上	91.0%	増加

#### 【取組み】

個人の改善	早寝・早起きの効能PR	社会環境の質の向上	世代・性差に応じた相談窓口の充実
	乳幼児期からの適切な生活習慣の確立		関係機関が連携した支援体制の構築
	良質な睡眠・休養、こころの健康に関する知識の普及・メンタルヘルス個別支援		
	女性特有の心身の変化の知識の普及・指導		

### (4) 歯と口腔の健康

#### 【主な目標指標】

課題	指標	対象	現状値	目標
歯科検診	過去1年間に歯科検診を受ける人の増加	市検診受診者	51.0%	60%以上
歯周病	歯肉に炎症所見のある12歳児(中1)の減少	12歳児(中学1年生)	14.1%	10%以下
	成人で進行した歯周病のある(4mm以上の歯周ポケットがある)人の減少	*30歳	60.0%	50%以下
むし歯	むし歯のない3歳児の増加	3歳児	89.0%	95%以上
咀嚼機能	何でも噛んで食べることができる人の増加	*75歳以上	75.5%	78%以上

#### 【取組み】

個人の改善	食べる機能の発育や健全な歯と口腔の育成・指導	社会環境の質の向上	年代別の特性に応じた歯科健(検)診・指導の実施体制整備
	歯科疾患予防に関する教育・相談・指導		オーラルフレイル対策の実施体制整備
	口腔状態と健康に関する知識の普及・指導		8020運動の推進
	セルフケア・定期的な歯科健(検)診のすすめ		
摂食嚥下機能維持のための口腔機能訓練の実施			
喫煙が歯と口腔に及ぼす影響に関する知識の普及			



## 2. 生活習慣病等の発症予防と重症化予防

### (1) 循環器病

#### 【主な目標指標】

課題	指標	対象	現状値	目標
高血圧	高血圧(Ⅱ度高血圧以上*)の人の減少	市健診受診者	7.1%	6.0%以下
		市健診受診者	11.1%	8.0%以下
脂質異常	LDLコレステロールの高い(160mg/dl以上)人の減少	市健診受診者	11.1%	8.0%以下
メタボ	メタボリックシンドローム該当者の減少	*40~74歳	19.7%	減少
特定健診	特定健診を受ける人の増加(可児市国民健康保険加入者)	*40~74歳	33.7%	41%以上

#### 【取組み】(循環器病・糖尿病 共通)

個人の改善	望ましい生活習慣に関する正しい知識の普及・指導
	循環器病・糖尿病予防のための教育・相談
	早期発見・治療のため健診の実施、受診率向上対策
	健診で要治療判定結果の医療機関未受診者に受診勧奨
発症・重症化・再発予防のための健診結果に基づく保健指導の実施、実施率向上対策	

\*4 Ⅱ度高血圧以上：収縮期血圧160mmHg以上又は拡張期血圧100mmHg以上

\*5 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)：赤血球に存在するヘモグロビン(Hb)にブドウ糖が結合したもので、血糖コントロール状態の最も重要な指標。血液中のブドウ糖が多いほどHbA1cの値は高くなり、HbA1c値は過去1~2か月の血糖コントロールの状態を反映している。

### (2) 糖尿病

#### 【主な目標指標】

課題	指標	対象	現状値	目標
重症化予防	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の減少(HbA1c*5 8.0%以上の人の減少)	市健診受診者	1.1%	0.8%以下
		市健診受診者	10.6%	減少
早期治療	糖尿病が強く疑われる人の減少(HbA1c6.5%以上の人の減少)	市健診受診者	10.6%	減少
発症予防	糖尿病予備群の人の減少(HbA1c5.6%以上6.5%未満の人の減少)	市健診受診者	57.2%	減少

社会環境の質の向上	適切な食生活推進・運動習慣定着のための環境整備
	企業等と連携した循環器病・糖尿病予防活動推進体制整備
	健診・保健指導を利用しやすい環境づくり
ハイリスク高齢者支援を一体的に行う体制整備	

※糖尿病の追加項目  
糖尿病性腎症重症化予防プログラムによる支援

### (3) がん(たばこ対策含む)

#### 【主な目標指標】

課題	指標	対象	現状値	目標
早期発見 早期治療	胃がん検診受診率の向上	50~69歳	11.2%	15%以上
	大腸がん検診受診率の向上	40~69歳	10.3%	
	肺がん検診受診率の向上	40~69歳	7.4%	25%以上
	乳がん検診受診率の向上	40~69歳女性	21.5%	
喫煙習慣 受動喫煙防止	子宮頸がん検診受診率の向上	20~69歳女性	18.7%	15%以下
	たばこを習慣的に吸う人の減少	*20~74歳男性	18.7%	
子どもの保護者の喫煙率の減少	3歳児保護者	32.8%	15%以下	

#### 【取組み】

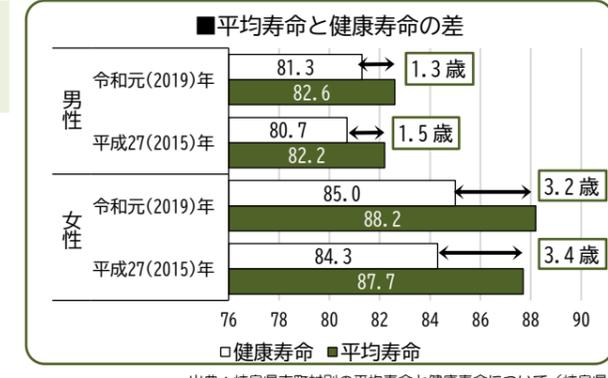
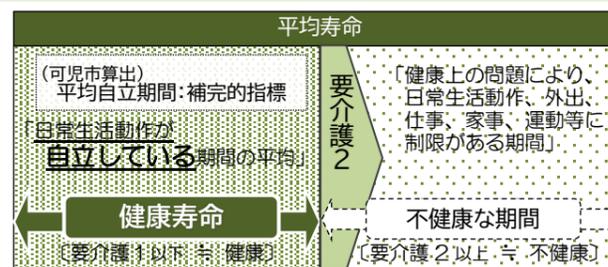
個人の改善	がん予防のための望ましい生活習慣の知識の普及	社会環境の質の向上	がん予防の食生活推進・運動習慣定着のための環境整備
	早期発見・治療のためのがん検診の実施、受診率向上対策		がん検診を受診しやすい環境づくり
	検診の要精密検査判定者に(専門)医療機関への受診勧奨		企業等と連携したがん検診利用勧奨PR活動の実施
			たばこの煙がない環境づくりの推進



### 《可児市の平均寿命と健康寿命》

\*健康寿命：本計画では、要介護2以上となるまでの「日常生活動作が自立している期間の平均」を「健康寿命(補完的指標)」として、算出しています。

◇可児市の平均寿命は、全国や岐阜県と比べると高い状況にあります。  
◇健康寿命(日常生活が自立している期間)は、平成27年と比較し、男女ともに0.2歳ずつ「不健康な期間」が縮小しています。



出典：岐阜県市町村別の平均寿命と健康寿命について(岐阜県)