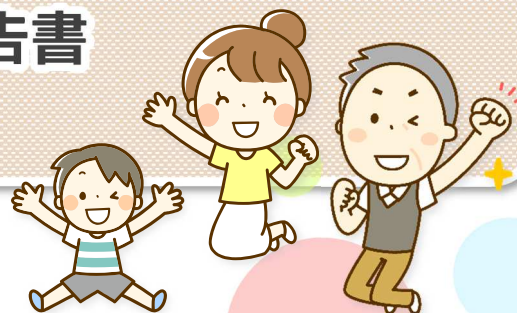


土岐市健康づくり計画 「健康とき21（第2次）」

中間評価報告書

概要版



計画の概要

計画策定の趣旨

土岐市では、健康課題の一つである生活習慣病に着目し、市民一人ひとりが主体的に積極的な健康づくりの行動を実践できるよう、平成28年（2016年度）に土岐市健康づくり計画「健康とき21（第2次）」を策定しました。計画策定から5年が経過し、計画期間の後半を迎えるに当たり、これまでの取り組みを評価し、最終年度に向けた後期の重点的な取り組みを検討するなどして見直しを図るものです。

計画期間

平成28年度（2016年度）から令和7年度（2025年度）までの10年間

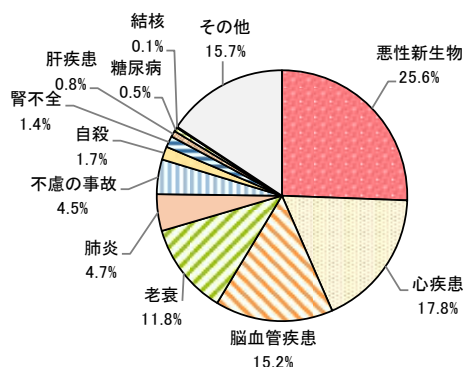
計画の基本理念

本計画は、『みんなで健康 笑顔かがやくまちとき』を基本理念とし、市民一人ひとりが主体的に自分にあわせた健康づくりに取り組むとともに、地域との協働により、ともに支え合いながら安心して暮らせるやさしいまちづくりを進めます。

土岐市の現状

土岐市民の死因の5割以上が、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。

死因別死亡率



資料：東濃西部の公衆衛生

悪性新生物の死因の内訳は

男性

- 1位…気管・気管支及び肺
- 2位…胃
- 3位…膵

女性

- 1位…膵
- 2位…気管・気管支及び肺
- 3位…結腸

生活習慣病発症予防のために、健康とき21の取り組みを通じて、自分の生活習慣を振り返り、健康的な生活を目指しましょう！

分野別健康づくりの取り組み



栄養・食生活

<めざす姿>
適正な体重を知り、正しい生活習慣を身につけます。

<取り組みの内容>
● 主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をとろう

<目標値>
主食・主菜・副菜を3食食べる人の増加
20歳以上
男性：47.4%→41.2%→70%以上
女性：41.7%→35.4%→70%以上



健康管理

<めざす姿>
積極的に健康診査や検診を受け、自分の健康づくりに活かします。

<取り組みの内容>
● 健康に関する情報に関心をもち、健康教室などにも積極的に参加しよう

<目標値> がん検診受診率の増加
肺がん 40歳以上：5.4%→7.0%→40%以上
子宮がん 20歳以上女性：35.4%→35.9%→50%以上
胃がん 40歳以上：26.9%→24.5%→50%以上
大腸がん 40歳以上：27.8%→29.0%→40%以上
乳がん 40歳以上女性：39.6%→44.2%→50%以上

<目標値の見方>
平成27年度 → 令和3年度 → 令和7年度目標値
(策定当初値)

身体活動・運動

<めざす姿>
自分に合った身体活動・運動を見つけ楽しく続けます。

<取り組みの内容>
● ライフスタイルに合わせた運動習慣を身につけよう

<目標値>
意識的に運動をしている人の割合の増加
20歳以上
男性：63.8%→58.1%→70%以上
女性：64.8%→55.3%→70%以上

休養・こころの健康

<めざす姿>
十分な睡眠・休養と楽しみをもち、こころの健康を保ちます。

<取り組みの内容>
● こころの問題などを相談できる機関を知り、自分で解決できないことは専門機関に相談しよう
● 自分に合った気分転換の方法を見つけ取り組もう

<目標値>
相談相手のない人の減少
中高生：9.0%→6.9%→5%以下
20歳以上：21.2%→18.9%→15%以下

歯・口腔の健康

<めざす姿>
定期的に歯科健診を受け、正しい歯・口腔のケアを身につけ
8020をめざします。

<取り組みの内容>
● かかりつけ歯科医をもち、自ら定期健診（歯石除去、歯面清掃）を受け、不調を感じたら早めに受診しよう
● 8020運動について正しく理解しよう

<目標値>
定期的に歯科健診を受けている人の増加
20歳以上：58.1%→33.1%→70%以上



アルコール

<めざす姿>
適正なお酒の量を知り、節度ある飲酒を心がけます。
未成年・妊婦はお酒を飲みません。

<取り組みの内容>
● アルコールの害について正しく知ろう
● 一日あたりの適正な飲酒量を心がけよう（ビール中ビン1本、または日本酒1合：純アルコール量20g程度）
<目標値> 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少
20歳以上 男性：26.2%→22.8%→20%以下
女性：13.6%→14.6%→7%以下

たばこ

<めざす姿>
たばこの害を知り、禁煙・分煙に努めます。
未成年・妊婦はたばこを吸いません。

<取り組みの内容>
● 人が集まる所では、禁煙・分煙をしよう
● COPD（慢性閉塞性肺疾患）について学ぼう
<目標値>
未成年者の喫煙をなくす
中高生：2.3%→0.8%→0%
妊婦の喫煙者をなくす
妊婦：1.2%（H26）→0.9%→0%



子どもの健康づくり

<めざす姿>
子どもの健やかな成長を見守り、育みます。

<取り組み内容>
● 乳幼児健診や相談の場を活用し、子どもの成長発達を確認しよう
● 1人で頑張らず、周囲の人（家族・友人・近隣）や相談機関に気軽に相談しよう
<目標値>
相談相手がいる人の割合の増加
未就学児保護者：94.4%（H25）→94.1%（H31）→増加
小学生保護者：89.1%（H25）→91.1%（H31）→増加

食育の取り組み

食で育む健康なからだ

<めざす姿>
健康的な食習慣を身につけ、健やかなからだを作ります。

<取り組みの内容>
● 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践しよう
<目標値>
朝食を毎日食べる人の増加
20歳代男性：71.3%→62.8%→80%以上
20歳代女性：77.9%→74.7%→85%以上



食で育む豊かなこころ

<めざす姿>
食べ物を大切にし、感謝の気持ちで楽しく食事をします。

<取り組みの内容>
● 家族で食事をする楽しさや大切さを伝えよう
<目標値>
朝食を家族とともに食べる人の割合
小学生：53.3%→74.3%（R元）→90%以上
中高生：46.3%→43.8%→70%以上



食でつながるまちづくり

<めざす姿>
地域で食への関心を高め、食の安全・安心や、食文化を伝えます。

<取り組みの内容>
● 地元の食材や郷土料理、食文化を知ろう
● 美濃焼で食卓を彩ろう
<目標値>
お祭りやお正月の時に、昔から地域に伝わっている料理を家庭で作って食べる人の増加
中高生：78.3%→71.1%→増加



ライフステージ別の取り組み

乳幼児期 (0～5歳)



- 子どもへいろいろな味を教えよう
- 親から子へ正しい食習慣を教えよう
- 園での歯みがき指導や食後の歯みがきタイムの実施をします
- フッ化物洗口等の実施を推進します

児童・未成年期 (6～19歳)



- 朝食の大切さを知ろう
- 親から子へ正しい食習慣を教えよう
- 運動に興味・関心をもち、スポーツや運動に取り組もう
- 親子でたばこの害を正しく知ろう
- 子どもの前で喫煙をしないようにしよう
- 家庭で未成年には、飲酒をさせないようにしよう
- 正しい補助清掃具の知識の普及をします
- フッ化物洗口等の実施を推進します

成人期 (20歳～64歳)



- こまめに体重チェックをしよう
- 無理なダイエットはしないようにしよう
- 身近な場所で長続きする運動を見つけよう
- 歯周病に対する理解、早期発見、早期治療に向けた啓発をします

高齢期 (65歳以上)



- 薄味を心がけよう
- 散歩など積極的に外出しよう

- 体重・血圧などは、日頃から測定し、自己チェックしよう
- 健康診査やがん検診を定期的に受診し、健診結果を生活習慣の改善に生かそう



ときげんきプロジェクト

いつまでも健康で生きがいを持って暮らせるまちを目指し、今まで実施してきた健康づくり事業を拡充した新しい取り組みとして「ときげんきプロジェクト」を推進していきます。

このプロジェクトの目的は、「いつまでも元気で楽しく過ごし、健康寿命を延ばそう！！」です。

そのために子どもから高齢者まで1人でも多くの人に健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。込めた事業を5つのテーマに分類し、市民サポーターや関係各所の協力のもと、実施していきます。

ときげんきプロジェクトの5つのテーマ

- ①運動習慣づくり
- ②フレイル予防
- ③食生活の改善
- ④歯と口腔の健康づくり
- ⑤疾病予防・重症化予防



ときげんき体操

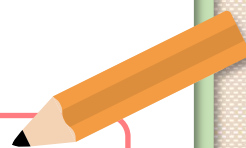
運動習慣づくりのきっかけとして、子どもから高齢者まですべての世代で取り組むことのできる「ときげんき体操」が完成しました。

市民の皆さんから体操の振付を募集し、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 長 内藤久士教授監修のもと制作しました。

普段の生活習慣にプラスして皆さんで健康いきがいきづくりに取り組みましょう！



あなたの健康づくりのMy ルーティンは？



例) 週1回は体重や血圧を測る

週に2日はお酒を飲まない日をつくる

減塩の商品を選ぶ

好きな音楽1曲分は足踏みをする

いつもの料理に野菜を一品加える

フッ素入り歯磨き剤を毎日使って歯磨きする