

美濃加茂市
MINOKAMO CITY

第4期 健康増進計画

(令和6年度～令和11年度)

概要版



第4期美濃加茂市健康増進計画《概要版》

発行年月 令和6年3月

発行・編集 岐阜県美濃加茂市健康こども部健康課
〒505-0010

美濃加茂市健康のまち一丁目2番地 みのかも健康プラザ内
TEL 0574-66-1365



美濃加茂市健康づくりPRキャラクター
“あゆみん”

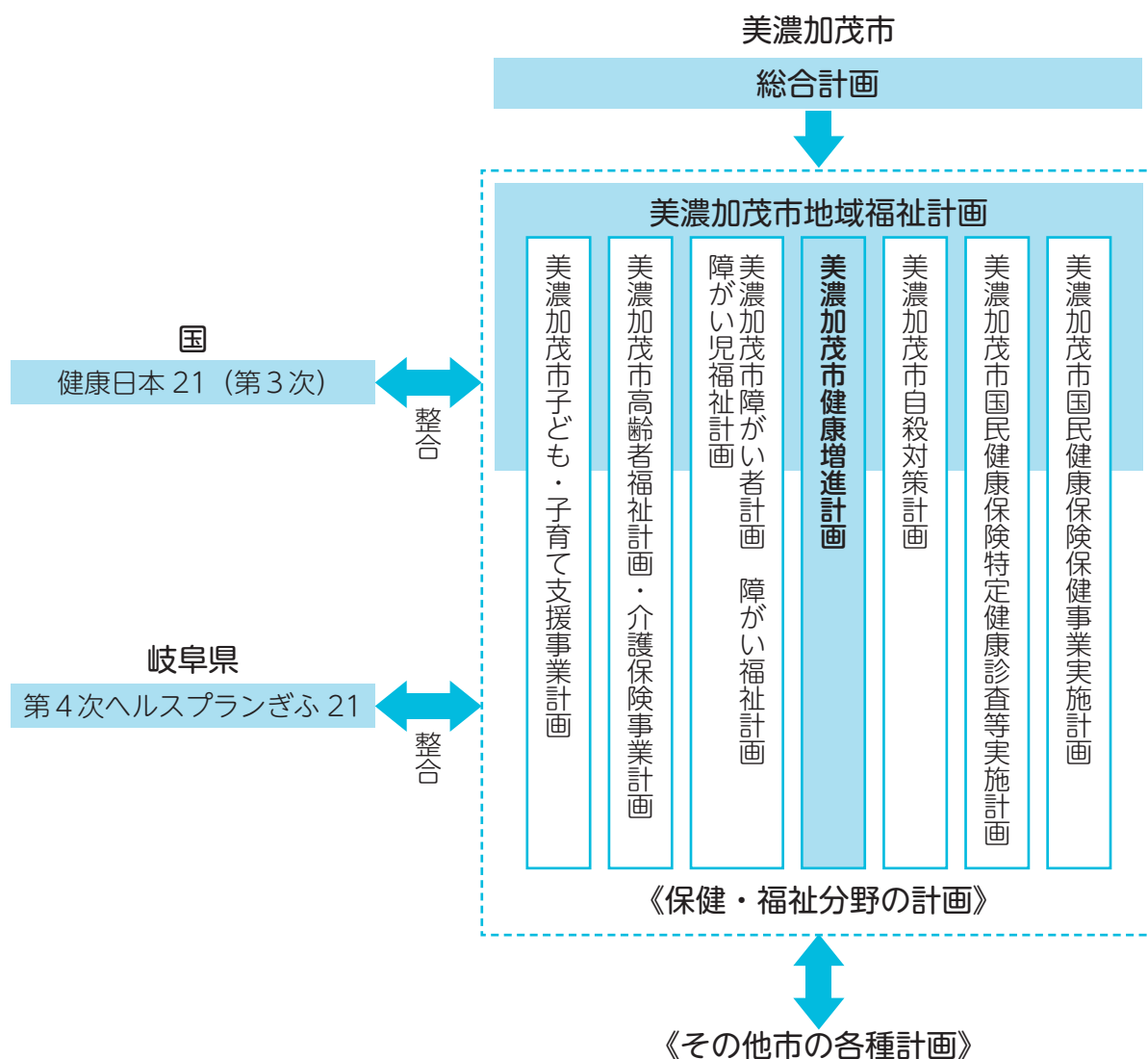
❖ (1) 計画の趣旨 ❖❖❖

本市では、平成15年3月の第1期健康増進計画の策定から、市民が健康で豊かに暮らせる「健康都市」の実現を目指し、市民や行政、関係機関・団体等が健康増進に取り組んできました。また、食育に対しても国民運動として取り組むため、令和4年度を初年度とする「第4次食育推進基本計画」が策定され、食育に関する施策の総合的かつ計画的な展開が図られています。

「第4期美濃加茂市健康増進計画」は、国及び県等の動向や社会環境の変化に柔軟に対応するとともに、第6次総合計画の基本構想である「WALKABLE CITY MINOKAMO～すべての健康のために、歩き続けるまち～」の実現のために、今後の本市の健康づくり・食育の方向性を定めたものです。前計画と同様、本計画においても「食育推進計画」と一体的に計画づくりを行い、食と健康を通じた健康増進と豊かな人間性を育むことにも取り組みます。

❖ (2) 計画の位置づけ ❖❖❖

本計画は、総合計画を上位計画として、次総合計画で目標としている「生涯健康で、元気に生きる！」を実現するため、市民や行政、関係機関・団体等が一体となって健康増進に取り組むことを目的とします。そして、市民が健康で豊かに暮らせる「健康都市」美濃加茂市の実現を目指します。



❖ (3) 計画の性格 ❖❖❖

SDGs (Sustainable Development Goals : 持続可能な開発目標) とは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。

本計画の推進にあたっては、SDGsを意識して取り組み、地域や企業、関係団体等、社会における様々な担い手と連携しながら、健康都市の実現を目指します。



❖ (4) 計画の期間 ❖❖❖

本計画の期間は、令和6年度から令和11年度までの6年間とします。

年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度
国	健康日本21 (第2次)				健康日本21 (第3次) (～令和17年度まで)							
岐阜県	第3次ヘルスプランぎふ21				第4次ヘルスプランぎふ21 (～令和17年度まで)							
美濃加茂市	第3期美濃加茂市健康増進計画				第4期美濃加茂市健康増進計画						第5期計画	

2

計画の目標と施策体系

本計画では、「～誰もが元気に歩き続ける健康のまち みのかも～」をキャッチコピーに、健康都市の実現に向けて、市民や関係団体の皆様とともに歩んでいきます。

また「みのかも健康10か条」に基づいた取組を進め、健康寿命の延伸を目指します。

目標

健康寿命日本一

～誰もが元気に歩き続ける健康のまち みのかも～

1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 健康づくりのための生活習慣の改善

- ① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 休養・睡眠 ④ 飲酒・喫煙 ⑤ 歯・口腔の健康

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ① がん ② 循環器病 ③ 糖尿病・CKD ④ 健診受診

(3) 親と子の健康づくりの推進

2 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・心の健康の維持及び向上

(2) 自然に健康になれる環境づくり

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) こども

(2) 働き世代

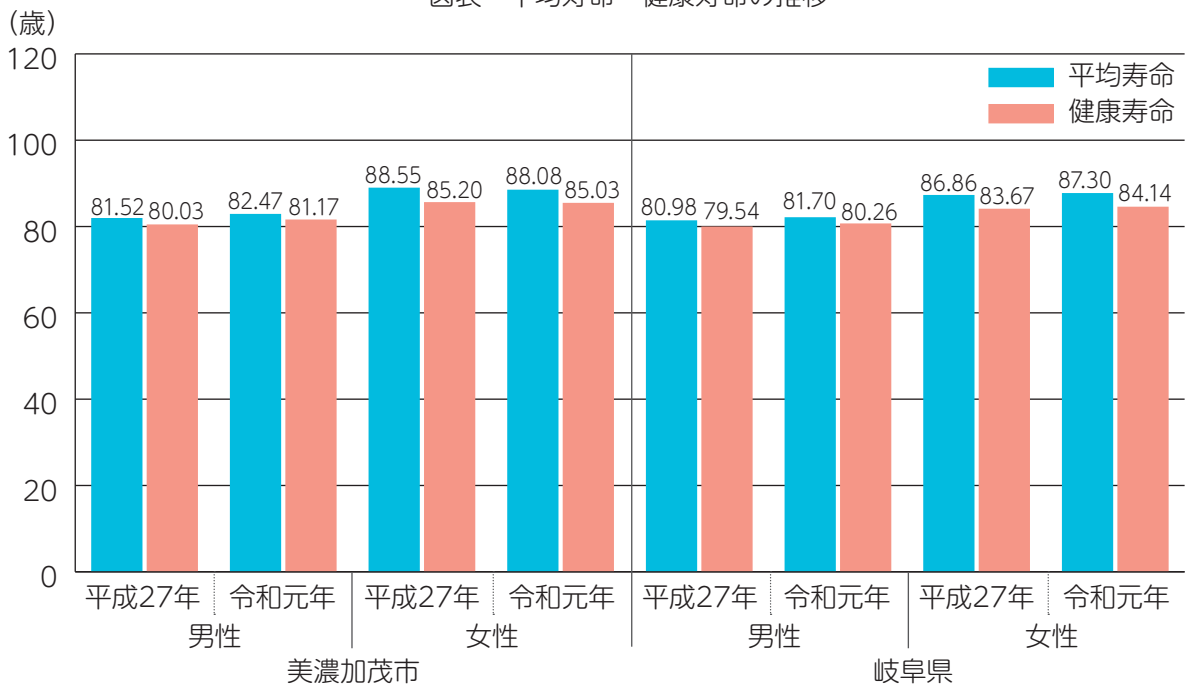
(3) 高齢者

(4) 女性

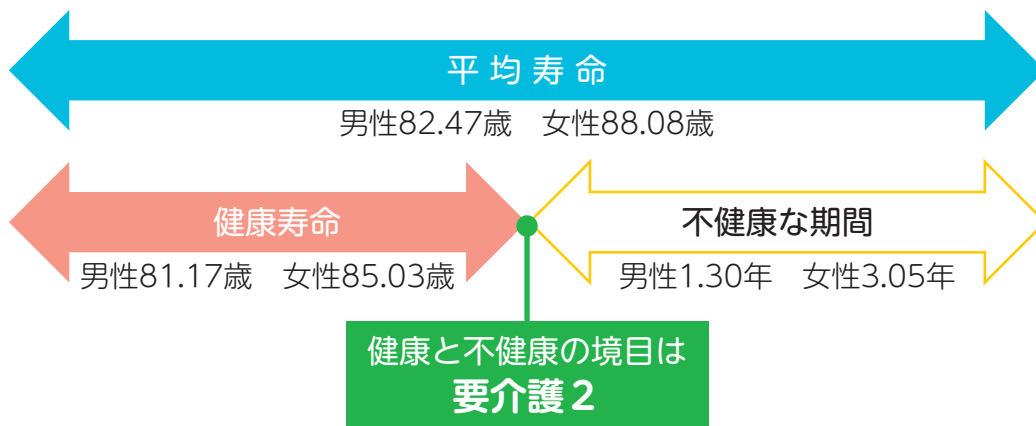
平成27年から令和元年にかけて、本市の男性の平均寿命、健康寿命はともに伸びていますが、女性はやや縮んでいます。平均寿命から健康寿命を引いた「不健康な期間^{※2}」は、男女ともにあまり縮まっていません。

県平均と比較すると、平均寿命、健康寿命は男女ともにやや上回っており、令和元年の平均寿命は男性が県内で11位、女性が9位、健康寿命は男性が7位、女性が9位となっています。

図表 平均寿命・健康寿命の推移



出典：岐阜県



		平均寿命		健康寿命		不健康な期間		不健康な期間の割合	
		令和元年	順位	令和元年	順位	令和元年	順位	令和元年	順位
男性	岐阜県	81.70	20	80.26	23	1.44	24	1.77	23
	美濃加茂市	82.47	11	81.17	7	1.30	12	1.58	12
女性	岐阜県	87.30	24	84.14	26	3.16	22	3.62	22
	美濃加茂市	88.08	9	85.03	9	3.05	17	3.46	16

※1 健康寿命とは、要介護度1以下を自立（健康）とした「日常生活動作が自立している期間の平均」

※2 不健康な期間とは、健康上の問題により、日常生活動作、外出、仕事、家事、学業、運動等に制限がある期間（要介護2以上の期間）

※この健康寿命は、介護保険の要介護度「要介護2～5」を不健康（要介護）な状態とし、それ以外を健康（自立）な状態とした「日常生活動作が自立した期間の平均」であり、国が公表する「日常生活に制限のない期間の平均」とは不健康期間の定義が異なります。

1 個人の行動と健康状態の改善

❑ (1) 健康づくりのための生活習慣の改善 ❑❑❑❑

① 栄養・食生活 みのかも健康10か条 ⑤正しい食事をとろう

施策の方向性

- 食を通じた健康づくりについての普及・啓発活動を行います。
- 野菜の摂取や減塩など栄養バランスのよい食事に向けた普及に取り組みます。
- 地域の団体やボランティアと連携した食育の推進に取り組みます。



主な取組

- ・栄養についての知識啓発
- ・食育・料理教室の実施
- ・成人向けの栄養バランスの普及・啓発
- ・食育団体の育成
- ・栄養士と連携した学級活動
- ・食生活改善推進員の育成・活動支援

数値目標

指 標	単 位	現 状 値	目 標 値
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とっている人の割合（20歳代、30歳代）	%	20歳代 38.4 30歳代 56.1	20歳代 45.0 30歳代 60.0
塩分のとりすぎに気をつけている人の割合	%	59.6	65.0
1日に食べる望ましい野菜の量を知っている人の割合	%	23.4	35.0
【新規】適正体重を維持している者（BMI18.5以上25未満）の割合	%	72.3	80.0

② 身体活動・運動 みのかも健康10か条 ④運動をしよう

施策の方向性

- 誰もが参加できるウォーキングイベントを開催します。
- 市民が参加できる生涯スポーツや市民大会の機会を提供します。
- ウォーキングやスポーツを楽しめる公園拠点などの整備を進めます。
- より多くの市民の参加を促進するため、各種イベントやスポーツ大会の機会や場所の周知に努めます。
- 高齢者の介護予防活動を支援します。



主な取組

- ・ウォーキングイベントの開催
- ・健康・スポーツポイント事業
- ・生涯スポーツの推進・市民大会の開催
- ・地域介護予防活動支援事業

数値目標

指 標	単 位	現 状 値	目 標 値
1日の歩数の中央値（男女別）	歩	男性 5,000 女性 4,000	男性 6,000 女性 5,000
成人の週1回以上のスポーツ実施率	%	45.2	50.0
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する人の割合	%	55.2	60.0

③ 休養・睡眠 みのかも健康10か条 ⑥良質な睡眠をとろう

施策の方向性

- 十分な休養や睡眠、ストレスの発散などの休養とこころの健康づくりに関する周知・啓発に努めます。

主な取組

- ・休養やこころの健康づくりに関する普及啓発
- ・相談体制の充実

数値目標

指標	単位	現状値	目標値
睡眠で休養が充分とれていない者の割合（減少）	%	25.7	20.0
【新規】睡眠時間が十分に確保できている者の割合（睡眠時間が6時間以上～9時間未満の割合）	%	53.1	60.0

④ 飲酒・喫煙

施策の方向性

- 喫煙が及ぼす健康への被害について周知・啓発を行います。
- 多量飲酒を防ぐための保健指導を行います。

主な取組

- ・防煙・禁煙教育の実施
- ・多量飲酒者への保健指導

数値目標

指標	単位	現状値	目標値
【新規】20歳以上の喫煙率（減少）	%	19.4	15.0
1日の飲酒量が2合以上の人の割合（減少）	%	11.5	9.0

⑤ 歯・口腔の健康 みのかも健康10か条 ②自分の歯を残そう

施策の方向性

- 乳幼児期の歯科健診や歯みがきの指導を行います。
- 子どもや大人を対象とした歯科指導や歯周病予防のための取組を行います。
- 8020運動の推進に取り組みます。
- 生涯に渡って市民の歯の健康に関する意識を高める啓発活動を行います。



主な取組

- ・乳幼児期の歯科健診、歯科保健教育
- ・学校などでの歯科指導
- ・市民皆歯科健診、歯周病予防教室
- ・8020運動の推進

数値目標

指標	単位	現状値	目標値
3歳でむし歯のない幼児の割合	%	89.6	93
何でも噛んで食べることのできる人（咀嚼良好者）の割合	%	81.1	85.0
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	%	29.3	40.0

❖❖❖（2）生活習慣病の発症予防・重症化予防❖❖❖

- | | | | |
|-----------|--------|------------|------------|
| ① がん | ② 循環器病 | みのかも健康10か条 | ① 健診を受けよう |
| ③ 糖尿病・CKD | ④ 健診受診 | みのかも健康10か条 | ③ 突然死をなくそう |

施策の方向性

- 各種健診（検診）を実施し、対象者への受診勧奨を行います。
- 健康に対する関心を高めるために、健康に関するイベントを開催します。
- 出前講座や相談会などを実施し、健康づくりに関わる機会を増やします。

主な取組

- ・30代健診
- ・糖尿病性腎症重症化予防プログラム
- ・がん検診・精密検査未受診対策
- ・健康相談会、出前講座の実施

数値目標

指標	単位	現状値	目標値
大腸がん検診受診率	%	10.0	15.0
特定健診受診率	%	33.8	46.0
糖尿病性腎症重症化予防プログラム 未治療者の医療機関受診率	%	52.4	56.0
特定保健指導利用率	%	11.6	40.0

❖ (3) 親と子の健康づくりの推進 ❖❖❖

施策の方向性

○全ての子育て家庭に向けたサポートを提供する体制を整備します。

主な取組

・こども家庭センター ・SNSを活用した情報発信 ・家庭訪問の実施

2 社会環境の質の向上

❖ (1) 社会とのつながり・心の健康の維持及び向上 ❖❖❖

みのかも健康10か条 ⑦ストレスをためない生活を送ろう

みのかも健康10か条 ⑨誰かとつながろう

施策の方向性

○ワンストップ窓口での支援やゲートキーパーの養成など、悩み事を抱える人への支援体制を構築します。
○学校における子どもへの教育相談やいじめ対策などの取組を行います。

主な取組

・生きるための支援ワンストップ窓口 健康課 ・ゲートキーパーの養成
・生活困窮者自立支援事業 ・教育相談、いじめ対策



数値目標

指標	単位	現状値	目標値
困ったときに相談できる人がいる割合	%	79.6	85.0
ゲートキーパーの認知度	%	19.1	50.0

❖ (2) 自然に健康になれる環境づくり ❖❖❖

みのかも健康10か条 ⑧突然の事故を減らそう

施策の方向性

○誰もが健康づくりに取り組めるための環境づくりに取り組みます。
○健康づくりに関心が薄い人も気軽に参加できるイベントなどを開催します。

主な取組

・ウォーキングイベントの開催（再掲） ・地域介護予防活動支援事業（再掲） ・都市公園の整備

❖ (3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備 ❖❖❖

施策の方向性

○健康プラザのヘルステック健康まちづくり事業の推進に取り組みます。
○公園施設などの整備に取り組みます。
○企業や関係団体の健康増進に関する取組を連携して実施します。

主な取組

・ヘルステックセンターの設置 ・都市公園の整備（再掲）

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

❖ (1) こども ❖❖❖

施策の方向性

- 全ての妊産婦や子育て世帯への支援体制を整備します。
- 乳幼児期の健診や発達相談の支援に取り組みます。

主な取組

- ・こども家庭センター（再掲）
- ・発達支援事業
- ・乳幼児期の健診
- ・家庭訪問の実施（再掲）

❖ (2) 働き世代 ❖❖❖

施策の方向性

- 生活習慣病の予防や若い世代を含めた健康診査受診に取り組みます。
- 働き世代へのこころの健康づくりの普及に取り組みます。

主な取組

- ・30代健診（再掲）
- ・こころの健康づくりに関する普及啓発（再掲）
- ・成人向けの栄養バランスの普及・啓発（再掲）

❖ (3) 高齢者 ❖❖❖

みのかも健康10か条 ⑩医療と福祉の連携を深めよう

施策の方向性

- 介護予防活動の充実に取り組みます。
- 高齢者の生きがいづくり、通いの場の充実に向けた取組を行います。
- 地域で暮らすための高齢者の相談の支援を行います。

主な取組

- ・地域介護予防活動支援事業（再掲）
- ・介護予防把握、リハビリ専門職派遣
- ・高齢者スポーツ活動活性化
- ・地域包括支援センターの運営

❖ (4) 女性 ❖❖❖

施策の方向性

- 妊産婦への支援や子育てをしている女性へのサポートを行います。
- がん検診・婦人科検診の対象者に受診を促します。

主な取組

- ・妊産婦への支援
- ・こども家庭センター（再掲）
- ・がん検診・婦人科検診

4 みのかも健康10か条

美濃加茂市第6次総合計画の健康テーマの「心の健康」「体の健康」「社会の健康」に則した行動目標です。

- 第1条 健診を受けよう 受診率を上げる
- 第2条 自分の歯を残そう 80歳までお肉を食べられる（8029率）
- 第3条 突然死をなくそう 心肺蘇生などの浸透
- 第4条 運動をしよう ウォーキング等する人を増やす
- 第5条 正しい食事をとろう 野菜摂取と減塩
- 第6条 良質な睡眠をとろう 快眠率を上げる
- 第7条 ストレスをためない生活を送ろう ストレスチェックを定期的にする
- 第8条 突然の事故を減らそう 予防しながら事故発生率を減らそう
- 第9条 誰かとなつなごう 地域で見守ろう
- 第10条 医療と福祉の連携を深めよう 医福連携率を上げる

