



みんなで健康ちたプラン

- ▶ 第3次健康日本21ちた計画（知多市食育推進計画）
- ▶ 第2次知多市自殺対策計画

令和7年度～令和18年度

普及版

1 「みんなで健康ちたプラン」とは

知多市の健康づくりの指針である「第3次健康日本21ちた計画」と自殺対策の指針である「第2次知多市自殺対策計画」を一体的に策定したものです。「共に支え合い、からだ、こころ、いのちを大切にするまち」を基本理念に掲げ、本市における健康づくり及び自殺対策を進めていきます。

基本理念

共に支え合い、からだ、こころ、いのちを大切にするまち

2 基本目標

基本理念の実現に向けて、次の2つの基本目標を掲げます。

基本目標1 健やかに 豊かな人生 ～健康寿命の延伸～

全ての市民が健やかに年齢を重ねて豊かな人生を送ることを目指します。

項目	指標	基準値（R5）	目標値（R17）
健康寿命の延伸	平均寿命（年）	男性：82.1 女性：87.6	平均寿命の延伸分を上回る健康寿命の延伸
	平均自立期間（年）	男性：80.8 女性：84.6	

基本目標2 誰も自殺に追い込まれることのない知多市の実現

自殺対策を生きることの包括的な支援として取り組み、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

項目	指標	基準値（R5） （平成30年～令和4年の平均値）	目標値（R17） （令和13年～令和17年の平均値）
自殺者数の減少	自殺死亡率 （人口10万対）	16.7	13.0以下

がん

○生活習慣を改善して、がんの発症を予防するとともに、定期的ながん検診の受診を促し、早期発見・早期治療につなげることで、がんの重症化を予防します。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
がん検診の受診率向上	胃がん	男性：3.1% 女性：2.9%	▶ 男性：6.4% 女性：6.3%
	肺がん	男性：14.8% 女性：17.2%	▶ 男性：30.2% 女性：34.7%
	大腸がん	男性：6.4% 女性：7.2%	▶ 男性：11.9% 女性：13.4%
	乳がん	9.0%	▶ 17.6%
	子宮頸がん	6.9%	▶ 12.5%
がん検診の精密検査受診率向上	胃がん	男性：84.3% 女性：87.1%	▶ 男性：100% 女性：100%
	肺がん	男性：80.0% 女性：82.8%	▶ 男性：100% 女性：100%
	大腸がん	男性：79.1% 女性：83.6%	▶ 男性：100% 女性：100%
	乳がん	89.2%	▶ 100%
	子宮頸がん	85.7%	▶ 100%

循環器病

○循環器病の主要な危険因子である、高血圧、脂質異常症、喫煙及び糖尿病に関する取組を推進し、循環器病を予防するとともに、健診の受診を促進し、早期発見・早期治療につなげます。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
循環器疾患有病者の減少	脳血管疾患有病者割合	40～64歳：2.0% 65～74歳：5.1%	▶ 減少
	虚血性心疾患有病者割合	40～64歳：1.8% 65～74歳：4.6%	▶ 減少
循環器病のリスクを抱える人の減少	40～74歳の収縮期血圧の平均値 (服薬者含む)	男性：128.6mmHg 女性：124.6mmHg	▶ 男性： 123.6mmHg以下 女性： 119.6mmHg以下 (R15)
	高LDLの割合（160mg/dl以上）	男性：11.8% 女性：13.3%	▶ 男性：8.9%以下 女性：10%以下 (R15)
	40～74歳のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率	17.6%	▶ 25%以上減少
循環器病のリスクの早期発見	特定健康診査受診率	47.3%	▶ 60%以上
	特定保健指導利用率	41.4%	▶ 60%以上

糖尿病

○生活習慣の見直しや定期的な健診・特定保健指導の機会の活用を促進することで、良好な血糖コントロールを維持し、糖尿病の発症・重症化の予防につなげます。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
糖尿病有病者の減少	40～74歳の糖尿病有病者の割合 (HbA1c6.5%以上)	全体：7.8% 男性：9.4% 女性：6.0%	▶ 全体：6.0%以下 男性：7.0%以下 女性：4.0%以下 (R15)
血糖コントロール指標における不良者の減少	40～74歳の血糖コントロール指標不良者の割合 (HbA1c8.0%以上)	1.0%	▶ 1.0%以下 (R15)
糖尿病のリスクの早期発見	特定健康診査受診率（再掲）	47.3%	▶ 60%以上
	特定保健指導利用率（再掲）	41.4%	▶ 60%以上

栄養・食生活

○一人ひとりが望ましい食習慣を身につけ、適正体重の維持を図るとともに、地産地消、共食を推進することで、市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指します。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
適正体重を維持している人の増加	20～60歳代男性の肥満の割合 (BMI25以上)	36.3%	▶ 24.8%以下
	40～60歳代女性の肥満の割合 (BMI25以上)	20.7%	▶ 15%以下
	20～30歳代女性のやせの割合 (BMI18.5未満)	-	▶ 15%以下
	65歳以上のやせ傾向の割合 (BMI20以下)	20.6%	▶ 16.8%以下
望ましい食生活を送っている人の増加	40～74歳で朝食を抜くことが週3日以上ある人の割合	7.3%	▶ 5%以下
	75歳以上で1日3食食べる人の割合	95.8%	▶ 100%に近づく
	朝食を毎日食べる人の割合	小学生：92.6% 中学生：91.1%	▶ 98%以上
	野菜を1日に350g以上食べている人の割合	5.7%	▶ 12%以上
地産地消の推進	学校給食における愛知県産農作物の割合	41.7%	▶ 45%以上



身体活動・運動

○身体活動は生活習慣病発症だけではなく、うつ病や認知症などの発症リスクも低下させます。身体活動が与える心身へのよい影響を市民が知り、一人ひとりに合った方法で身体活動・運動ができるよう、情報提供や環境整備を行います。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
運動習慣者の増加	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上行っている人の割合	44.4%	55%以上
	放課後や週末にスポーツをしている子どもの割合	小学生：48.1% 中学生：34.5%	小学生：58%以上 中学生：45%以上
日常生活における歩数の増加	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	52.9%	62%以上
	日常生活における歩行が30分未満の65歳以上の割合	24.1%	15%以下

飲酒

○アルコールは、生活習慣病に深く関連するため、飲酒が健康に与える影響に関する知識の普及啓発や減酒支援を推進し、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒※をする人を減らすとともに、健康への影響が大きい20歳未満の人や妊婦の飲酒防止に取り組みます。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中に飲酒する人の割合	0.2%	0%
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少	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	男性：8.8% 女性：5.4%	男性：6.5%以下 女性：2.5%以下

※生活習慣病のリスクを高める量の飲酒とは、「1日当たりの平均純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上」をいいます。

〈純アルコール20gの目安〉	ビール：中瓶1本	ワイン：グラス1.5杯	酎ハイ（7%）：350ml
	日本酒：1合	ウイスキー：ダブル1杯	焼酎：0.6合

喫煙

○喫煙に起因する疾病の発症を減少させるため、喫煙が健康に与える影響に関する知識の普及啓発や禁煙支援を推進し、喫煙者の減少を目指すとともに、20歳未満の人や妊婦の喫煙防止に取り組みます。

○平成30年には健康増進法が改正され、受動喫煙を防ぐための取組がマナーからルールへと変わりました。本市においても、望まない受動喫煙の防止に向けた取組を推進します。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
妊娠中の喫煙をなくす	妊娠中に喫煙する人の割合	2.2%	0%
	妊娠中に夫（パートナー）や同居家族が同室で喫煙する人の割合	15.0%	5%
喫煙者の減少	現在、たばこを習慣的に吸っている人の割合	10.8%	10%以下

休養・睡眠・こころの健康

○十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせないことから、生活習慣や労働時間、睡眠環境を見直し
ながら、適正な睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高めるための啓発や情報発信に取り組みます。さらに、
余暇活動において、趣味の活動やスポーツなど活発で積極的なライフスタイルを実践し、心身の能力の
向上による健康増進を目指します。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
睡眠で休養が取れている人の増加	睡眠で休養が十分取れている人の割合	73.5%	80%以上
うつ傾向にある人の減少	産後1か月でEPDS（エジンバラ産後うつ質問票）9点以上の褥婦の割合	8.7%	8%以下
	65歳以上のうつ傾向にある人の割合	24.4%	15%以下
ゆったりとした気分で子どもと接することのできる人の増加	ゆったりとした気分で子どもと接することのできる人の割合	78.7%	85%以上

歯と口腔の健康

○口腔の健康は糖尿病をはじめとする全身の健康、健康的で質の高い生活を営むために不可欠な食べる機能、会話をしてコミュニケーションを図る機能などとも密接な関わりがあります。市民一人ひとりが口腔の健康状態に関心を持ち、むし歯や歯周病の予防に取り組むとともに、定期的な歯科健診の受診による歯科疾患の早期発見・早期治療を促進することで、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの実現を目指します。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
歯周病を有する人の減少	40歳代で歯周病を有する人の割合	65.3%	35%以下
むし歯のない子どもの増加	むし歯のない子どもの割合	5歳児：79.8% 12歳児：85.5%	5歳児：90%以上 12歳児：95%以上
咀嚼良好者の増加	40～74歳で咀嚼良好な者の割合	72.5%	80%以上



地域におけるネットワークの強化

○自殺対策の推進にあたって基盤となるのが、地域におけるネットワークです。様々な会議などを通じて、庁内外の保健、医療、福祉、教育、労働などの関係機関・関係団体が相互に連携・協働し、ネットワークの強化を図ります。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
関係機関とのネットワークの強化	ネットワークに資する会議に参加した団体数	97団体	120団体

自殺対策を支える人材の育成

○自殺のリスクの高い人の早期発見と早期対応のため、自殺の危険を示すサインに気づき、話を聴いて、見守りながら必要な相談、支援機関につなぐ役割を担う人材（ゲートキーパー）の養成を進めます。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
ゲートキーパーの増加	ゲートキーパー養成講座の延べ受講人数	870人	2,000人

住民への啓発と周知

○自殺に追い込まれることは「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、誰かに援助を求めることが適切であるという考え方が社会全体の共通認識となるよう、また、うつ病をはじめとする精神疾患を持つ人への理解が進むよう積極的に普及啓発を行っていきます。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
こころの体温計の認知度の向上	こころの体温計総アクセス数	18,234回	18,000回以上

生きることの促進要因への支援

○自殺に追い込まれる危険性が高まるのは、「生きることの促進要因」よりも「生きることの阻害要因」が上回ったときです。そのため「生きることの阻害要因」を減らすための取組に加え、「生きることの促進要因」を増やすための取組を行い、生きることの包括的な支援として対策を推進します。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
相談先がある人の増加	相談先が「ない」65歳以上の割合	2.1%	0%
	困りごとや不安がある時に、先生や学校にいる大人に「いつでも相談できる」小中学生の割合	小学生：65.0% 中学生：52.9%	小学生：75%以上 中学生：63%以上
自己肯定感が高い子どもの増加	「自分によいところがある」と思っている小中学生の割合	小学生：80.5% 中学生：76.7%	小学生：85%以上 中学生：80%以上

児童生徒のSOSの出し方に関する教育

○保護者や地域の関係者などと連携しつつ、児童生徒に対する命の大切さ・尊さを実感できる教育やSOSの出し方に関する教育を推進するなど、経済・生活問題や勤務問題、家族関係の不和、心身面での不調など、自殺の背景にあるとされる様々な問題を抱える前の段階から対策を講じることで、将来的な自殺リスクの低減を図ります。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
児童生徒の自殺対策に資する教育の実施	児童生徒のメンタルヘルスに関する教育を実施した小中学校	-	15校
	困りごとや不安がある時に、先生や学校にいる大人に「いつでも相談できる」小中学生の割合（再掲）	小学生：65.0% 中学生：52.9%	小学生：75%以上 中学生：63%以上

自然に健康になれるまちづくり

○健康寿命の延伸には、健康に関心の薄い人、社会的要因によって健康づくりに取り組めない人をはじめとする幅広い市民に対してアプローチを行うことが重要となるため、全ての市民が無理なく自然に健康になれる行動を取ることができるような環境整備を推進します。また、社会参加や就労が健康増進につながることから、地域活動をはじめとする社会参加の促進を目指します。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
社会参加をしている人の増加	週5回以上外出している65歳以上の割合	57.6%	65%以上
健康づくりを支える環境の拡大	野菜たっぷり!!ヘルシーメニュー提供店舗数	14店舗	20店舗
	住民主体の通いの場の数	246か所	250か所以上
	健康づくり活動に取り組む職場の数	-	120事業所

誰も自殺に追い込まれることのないまちづくり

○自殺の原因となり得る様々なストレスについて、過重労働やハラスメントの対策など職場環境の改善のための、職場、地域、小中学校における体制整備や相談支援体制の充実、地域における居場所づくりを推進します。

項目	指標	基準値 (R5)	目標値 (R17)
職場環境の充実	健康づくり活動に取り組む職場の数（再掲）	-	120事業所
小中学校の環境の充実	学校に行くことが楽しい小中学生の割合	小学生：81.5% 中学生：77.4%	小学生：90%以上 中学生：85%以上
多様な居場所の充実	住民主体の通いの場の数（再掲）	246か所	250か所以上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

生涯にわたりいきいきとした生活を送るためには、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの取組を推進していくことが大切です。



妊娠・出産期

安心・安全で健やかな妊娠・出産に向けて健康管理を行っている

- 妊娠中の飲酒・喫煙をなくしましょう。
- 歯と口腔の健康管理をしましょう。
- こころの健康にも目を向けましょう。
- 安心・安全な出産のために、健康相談や各種教室に参加しましょう。



乳幼児期

基本的な生活習慣や生活リズムを身につけている

- いろいろな食材を食べて、健康な食習慣を身につけましょう。
- よく寝て よく遊ぶ 生活リズムをつくりましょう。
- 元気なこころを育てましょう。
- 歯みがきの習慣を身につけましょう。



少年期

健康的な生活習慣を身につけている

- 「早寝早起き朝ごはん」に取り組みましょう。
- 学校以外でも運動やスポーツに取り組みましょう。
- 飲酒・喫煙が与える健康への影響を知りましょう。
- 歯みがきの習慣を身につけましょう。
- 悩みや不安を相談しましょう。



青年期

自分の身体・健康に関心を持っている

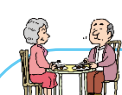
- 適切な体重管理をしましょう。
- 歯と口腔の健康に意識を向けましょう。
- 過度な飲酒や喫煙は控えましょう。
- こころの健康づくりをしましょう。



壮年期

生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を継続している

- 生活習慣を見直しましょう。
- 定期的に健（検）診を受けましょう。
- オーラルフレイルを予防しましょう。
- 市や職場の健康づくりに関する取組に関心を持ちましょう。
- 過度な飲酒や喫煙は控えましょう。
- こころの健康を保ちましょう。



高齢期

生きがいを持ち、いきいきと豊かな生活を送っている

- 定期的に健（検）診を受けましょう。
- フレイルを予防しましょう。
- 8020 を目指しましょう。
- 家族や地域の人と楽しく食事をしましょう。
- 外出の機会を持ちましょう。

◇ みんなで健康ちたプラン〔普及版〕 令和7年2月策定

◆ 発行・編集 知多市健康文化部健康推進課 〒478-0017 知多市新知字永井2番地の1

電 話：0562-54-1300（直通） F A X：0562-55-3838 E-mail：hokenet@city.chita.lg.jp

U R L：https://www.city.chita.lg.jp