

概要版

岩倉市健康づくり計画・岩倉市食育推進計画

健康いわくら21(第3次)

令和7年度～令和18年度



計画策定の趣旨

「健康いわくら21(第3次)」は、すべての市民が生涯を通じて健康でいきいきと過ごすことができるよう、健康づくり施策を総合的、計画的に推進するために策定します。また、密接な関係にある“健康づくり”と“食育”に関する取組とを一体的に推進するため、「岩倉市食育推進計画」を包含して推進します。

めざす姿

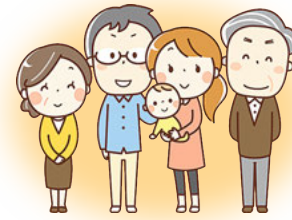
本計画においては「健幸都市宣言」や「岩倉市健幸づくり条例」などを踏まえ、次のような「健幸都市いわくらのめざす姿」を掲げます。

**自分らしく、元気・笑顔で暮らし続けられる
“健幸都市いわくら”**

令和7年3月
岩倉市

めざす姿

自分らしく、元氣・笑顔で 暮らし続けられる “健幸都市いわくら”



重視する視点

視点1

健康寿命の延伸に向けた
取組の推進

視点2

ライフステージ、ライフコース
アプローチの重視

視点3

社会全体で取り組む
健康になる環境づくり

視点4

マルチパートナーシップに
よる取組の推進

課題 重点

がん検診の受診率向上

フレイル予防

高血圧予防

基本方針（分野別施策）

① 疾病予防と日々の健康づくり

① がん

② 循環器疾患

③ 糖尿病

④ たばこ

⑤ アルコール

② 歯と口腔の健康づくり

③ 食生活の改善や食育による健康づくり

① 栄養・食生活

② 食育



④ 適度な運動・身体活動を通じた健康づくり

⑤ 自分らしく生きるこころの健康づくり

⑥ 社会全体での「健幸づくり」



子ども

高齢者

女性

ライフコースアプローチを
踏まえた健康づくり

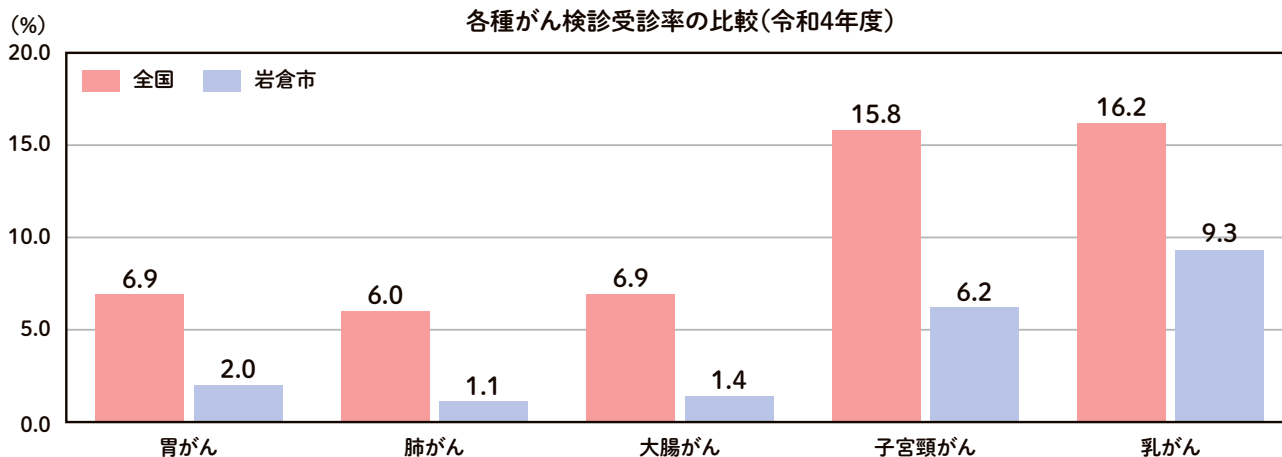
幼少期からの生活習慣や健康状態は、その後の生涯にわたる健康にも大きく影響を与えます。そしてそのような生活習慣等は、次世代の健康状態を左右する可能性があります。このことから、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の視点を取り入れ、社会環境や個人の特性を重視しながら健康づくりを行うことが重要です。

岩倉市において重点的に取り組むべき課題

重点課題 1

がん検診の受診率向上

岩倉市におけるがん検診の受診率は低迷しています。また、国と比較しても受診率は低くなっています。がん検診の必要性の周知と受診しやすい環境づくりが必要です。

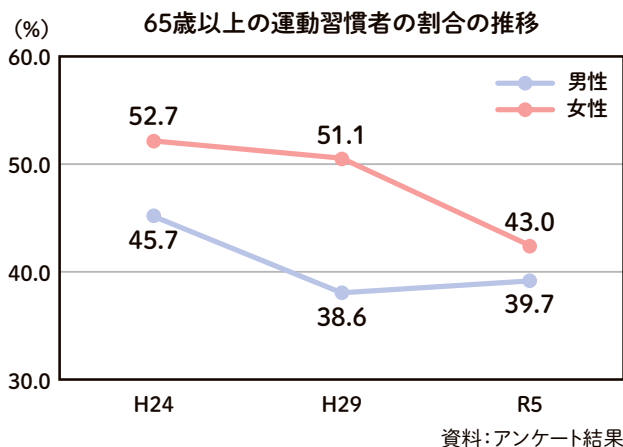
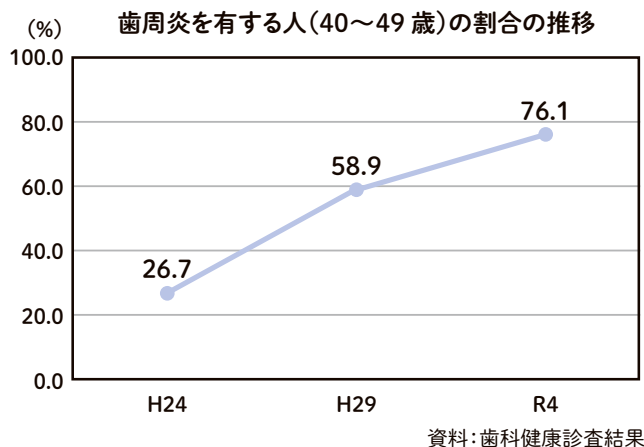


資料: 地域保健・健康増進事業報告

重点課題 2

フレイル予防

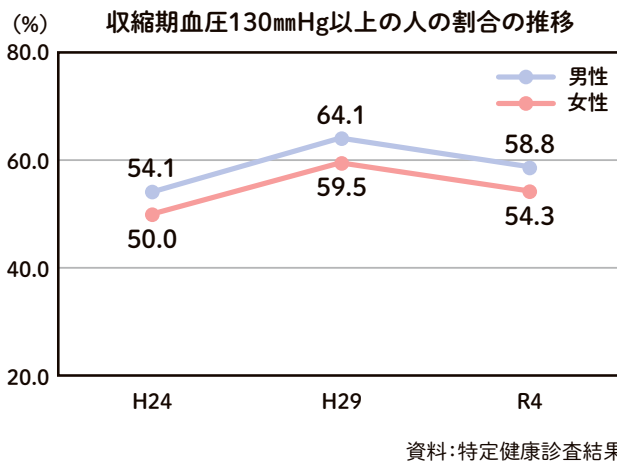
歯周病の有所見率が高いことや、高齢者の運動習慣者の割合が減少していることなどが課題です。高齢化が進むことが見込まれており、栄養・食生活や歯・口腔の健康づくり、身体活動・運動など、幅広く高齢者のフレイル予防に関する取組を進めていくことが必要です。



重点課題 3

高血圧予防

高血圧の有所見率は愛知県より高くなっています。高血圧の対策として、減塩や野菜摂取量の増加、運動習慣の定着化、メタボリックシンドローム対策などが必要です。



1 疾病予防と日々の健康づくり

生活習慣病はバランスのとれた食生活や適度な運動、禁煙などの日常の生活習慣の積み重ねで予防することができます。そのための望ましい生活習慣の定着や、定期的な健康診査及びがん検診の受診を促進します。また、飲酒による健康へのリスクを避けるため、適度な飲酒量について周知啓発します。

1 がん

2 循環器疾患

3 糖尿病

4 たばこ

5 アルコール



2 歯と口腔の健康づくり

子どもの頃からの歯みがき習慣の定着や口腔機能の獲得、歯・口腔の適切なケアに関する知識の普及を進め、生涯を通じて自分の歯で食べることを楽しみ、健康で過ごすことができるよう、歯と口腔機能の健康維持を推進します。



3 食生活の改善や食育による健康づくり

食は健康な生活に欠かすことができないだけでなく、食べる楽しみや食事を通じた人との交流など、人生を豊かにする側面も有しています。ライフステージごとの栄養や食生活に関する正しい知識の普及を進めるとともに、食が持つ多様な役割を踏まえた食育を推進します。

1 栄養・食生活

2 食育



4 適度な運動・身体活動を通じた健康づくり

身体活動の低下は、肥満や生活習慣病、心肺機能の低下、ロコモティブシンドローム等の要因の1つとされています。体を動かす機会を増やすことができるような働きかけを進めるとともに、運動しやすい環境づくりに取り組みます。



5 自分らしく生きるこころの健康づくり

こころの健康には、個人の状況だけでなく、家庭や職場、地域等の人間関係、経済状況、身体の状態等多くの要因が影響しています。ストレスとの上手な付き合い方や望ましい休養のとり方等の啓発や情報発信、相談支援体制の整備等を進め、市民のこころの健康づくりを推進します。



6 社会全体での「健幸づくり」

個人で取り組む健康づくりに加え、地域全体として健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むことが必要です。また、災害や感染症の流行、異常気象などによる健康の危機にすばやく対応するには、日頃から地域の多様な担い手が協働できるよう行政も含めたネットワーク作りが重要です。ボランティアの育成や地域でできる健康づくり活動の展開などにより社会全体で健康づくりを推進します。



施策の内容

1 疾病予防と日々の健康づくり

1 がん

がんの予防・早期発見のための周知と検診を受診しやすい環境づくりを進めます。



市民の取組

- がん予防のための生活習慣について正しい知識をもち、実践に努めよう。
- 定期的ながん検診を受け、自分のからだの状態を知ろう。

!TRY!

目標項目	現状値	目標値(R18)
がんの標準化死亡比(ベイズ推定値)の減少	男性:104.8 (H29~R3)	100以下
	女性:99.2 (H29~R3)	99.2未満

2 循環器疾患

循環器疾患予防のための健康的な生活習慣の定着と、循環器疾患リスクの早期発見のための各種健診の受診を積極的に働きかけます。



市民の取組

- 定期的に健康診査を受診しよう。健診結果を生活習慣の改善に生かそう。
- 定期的に血圧を測定するなど、自身の健康状態をチェックしよう。

!TRY!

目標項目	現状値	目標値(R18)
脳血管疾患の標準化死亡比(ベイズ推定値)の減少	男性:81.9 (H29~R3)	81.9未満
	女性:108.4 (H29~R3)	100以下
高血圧(収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上)の人の割合の減少	33.5%(R4)	24.0%以下

3 糖尿病

糖尿病予防のための健康的な生活習慣の定着と、早期発見のための各種健診の受診を積極的に働きかけます。



市民の取組

- 肥満防止や運動習慣の定着など、糖尿病を予防するための健康的な生活習慣を心がけよう。
- 糖尿病になった場合は、継続的に治療を受けよう。

!TRY!

目標項目	現状値	目標値(R18)
糖尿病有病者割合(HbA1c(NGSP値)6.5%以上)の減少	9.0% (R4)	5.9%以下
HbA1c(NGSP値)6.5%以上の人のうち、治療中の人の割合の増加	60.6% (R4)	75.0%以上
血糖コントロール指標における不良者(HbA1c(NGSP値)8.0%以上)の割合の減少	1.2% (R4)	0.5%以下

4 たばこ

喫煙による健康への影響について正しい情報の提供を行うとともに、禁煙を希望する喫煙者へのサポートを継続します。



市民の取組

!TRY!

- 禁煙を希望する喫煙者に対し、家族や周囲の人は禁煙をサポートしよう。
- 20歳未満の人はたばこを吸いません。また、20歳未満の人に喫煙を勧めません。

目標項目	現状値	目標値(R18)
たばこを習慣的に吸っている人の割合の減少(男性)	20.0% (R4)	19.4%以下
たばこを習慣的に吸っている人の割合の減少(女性)	3.9% (R4)	3.5%以下
妊娠中の喫煙率の減少	1.3% (R5)	0%

5 アルコール

過度な飲酒による生活習慣病への影響についての情報提供を行うとともに、妊婦や20歳未満の飲酒をなくします。



市民の取組

!TRY!

- 飲酒時はアルコール量を確認し、過度な飲酒をしません。
- 妊婦は飲酒が胎児に及ぼす影響について正しく認識し、飲酒しません。
- 20歳未満の人は飲酒しません。また、20歳未満の人に飲酒を勧めません。

目標項目	現状値	目標値(R18)
1日あたりの飲酒量が女性で1合以上の人の割合の減少	8.5% (R4)	6.1%以下
1日あたりの飲酒量が男性で2合以上の人の割合の減少	13.6% (R4)	10.7%以下

2 歯と口腔の健康づくり

歯や口の健康に関する正しい知識を周知し、むし歯・歯周病予防や口腔ケアを支援します。



市民の取組

!TRY!

- 子どもの歯を守るため仕上げみがきを家庭で行い、むし歯予防に効果のあるフッ化物を利用しよう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査や歯科保健指導を受けよう。
- オーラルフレイルの予防に取り組もう。

目標項目	現状値	目標値(R18)
1歳6か月児で仕上げみがきをする親の割合の増加	75.3% (R5)	90.0%以上
歯周炎を有する人の割合の減少(40歳)	67.8% (R5)	50.0%以下
口腔機能・歯科健康診査(76歳)の受診率の増加	11.0% (R5)	20.0%以上

3 食生活の改善や食育による健康づくり

1 栄養・食生活

生涯を通じて健康的な生活を送るため、各世代に応じた望ましい食生活が実践できるよう支援します。



市民の取組

!TRY!

- 朝食をとり、1日3食とする習慣を身につけよう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけよう。

目標項目	現状値	目標値(R18)
野菜を合わせて1日350g以上とることが望ましいと知っている人の割合の増加	59.5% (R5)	75.0%以上
1日の食塩摂取量は7g未満とするのが望ましいということを知っている人の割合の増加	56.3% (R5)	65.0%以上
低栄養傾向(BMI20以下)の後期高齢者の割合の減少	19.5% (R4)	16.8%以下

2 食育

市民生活において食を通じた交流や地産地消、環境配慮などの取組を実践できるよう、食育への関心を高めるための取組を推進します。



市民の取組

!TRY!

- 家族や仲間と一緒に、楽しみながら食事をしよう。
- 地元の食材を利用するなど地産地消を心がけよう。
- 食品ロスの削減に取り組もう。

目標項目	現状値	目標値(R18)
学校給食での地産地消(市内産利用割合)の増加	4.0% (R5)	15.0%以上
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合の増加	60.1% (R5)	65.0%以上

4 適度な運動・身体活動を通じた健康づくり

自分に適した方法で運動習慣を身につけ、身体活動量を増やすことができる環境をつくれます。



市民の取組

!TRY!

- 日常生活で体を動かす動作を増やす工夫を行おう。
- 無理ない範囲での運動方法を見つけて運動習慣を身につけよう。

目標項目	現状値	目標値(R18)
1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合の増加(40～74歳)	43.0% (R4)	50.0%以上
ウォーキング等の運動を週に1回以上している人の割合の増加(75歳以上)	64.0% (R4)	65.0%以上

5 自分らしく生きるこころの健康づくり

質の高い睡眠と十分な休養をとることの重要性を周知し、こころの健康維持を支援します。



市民の取組

!TRY!

- 規則正しい生活を意識して、十分な休養や睡眠をとることを心がけよう。
- 自分に合った生きがい、趣味やストレス解消法を持とう。

目標項目	現状値	目標値(R18)
睡眠で休養が十分とれている人の割合の増加(40～74歳)	71.2% (R4)	75.0%以上
午後10時以降に就寝する3歳児の割合の減少	15.6% (R5)	9.0%以下

6 社会全体での「健幸づくり」

市民・団体・企業・行政等の多様な主体が互いに協力し合って、健幸になるための環境づくりを推進します。

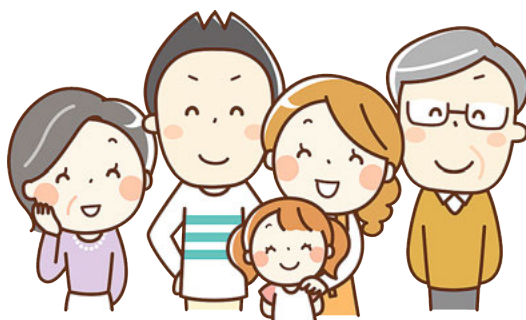


市民の取組

!TRY!

- 地域で行われる健幸づくり活動に積極的に参加しよう。
- 日頃からの地域での交流を大切にし、助け合い、支え合う地域づくりに協力しよう。
- 身近な人の健幸づくりを支援しよう。

目標項目	現状値	目標値(R18)
健幸づくりサポーターの登録人数の増加	46人 (R6年10月時点)	300人以上
健幸情報ステーション登録事業所数の増加	12カ所 (R5)	50カ所以上



健康いわくら21(第3次) 概要版

発行年月 令和7年3月

発行／岩倉市

編集／岩倉市 健康こども未来部健康課

〒482-0024 岩倉市旭町一丁目20番地

電話 0587-37-3511 ファックス 0587-37-3931



健幸都市宣言のまち