

第4期美濃加茂市 健康増進計画

(計画案)



健康づくり PR キャラクター
“あゆみん”

美濃加茂市
令和6年3月

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨・背景	1
2 計画の位置づけ	2
(1) 根拠法令	2
(2) 計画の位置づけ	4
(3) 計画の性格	5
3 計画期間	6
4 計画の策定体制	6
(1) 市民アンケート調査の実施	6
(2) 美濃加茂市健康づくり推進協議会	6
(3) 市民ワークショップの開催	6
第2章 美濃加茂市の状況	7
1 統計資料からみる現状	7
(1) 人口の推移と将来推計	7
(2) 世帯数の推移	7
(3) 出生数・出生率の推移	8
(4) 高齢化の推移	8
(5) 要支援・要介護認定者の推移	9
(6) 死因別死亡者数の推移	9
(7) 特定健診の受診率の推移	10
(8) がん検診の状況	11
(9) 歯周病検診の状況	12
(10) 医療費の状況（国民健康保険）	12
2 アンケート調査結果からみる現状	14
(1) 食生活	14
(2) 運動	18
(3) 休養・こころの健康	20
(4) たばこ・アルコール	22
(5) 歯の健康	24
(6) 健康管理	25
(7) 子どもの健康（小中学生対象アンケート調査）	26
3 健康寿命	32
(1) 平均寿命と健康寿命 ^{※1}	32
(2) 県内比較 ^{※3}	33
4 第3期計画の最終評価	34

第3章 計画の目標.....	36
1 計画の目標	36
2 基本目標	37
(1) 個人の行動と健康状態の改善	37
(2) 社会環境の質の向上	37
(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	37
3 施策体系	38
第4章 計画の施策.....	39
1 個人の行動と健康状態の改善	39
(1) 健康づくりのための生活習慣の改善	39
① 栄養・食生活	39
② 身体活動・運動	41
③ 休養・睡眠	43
④ 飲酒・喫煙	44
⑤ 歯・口腔の健康	45
(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防	46
① がん ② 循環器病	46
③ 糖尿病・CKD ④ 健診受診	46
(3) 親と子の健康づくりの推進	48
2 社会環境の質の向上	49
(1) 社会とのつながり・心の健康の維持及び向上	49
(2) 自然に健康になれる環境づくり	51
(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備	52
3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	53
(1) こども	53
(2) 働き世代	54
(3) 高齢者	55
(4) 女性	56
4 みのかも健康10か条	57
私の健康10か条	57
第5章 計画の推進.....	58
1 推進体制	58
2 進捗の評価	58
資料編	59

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨・背景

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。策定から20年が経過し、人口減少・少子高齢化の進展や新型コロナウイルス等の新型感染症の出現と生活様式の変化、情報通信技術の更なる進展等、本市を取り巻く環境は大きく変化しています。

国においては令和6年度を初年度とする第5次国民健康づくり対策『21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））』が策定され、「生涯を通じた心身を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「新たな日常やデジタル化に対応した食の推進」を重点事項として、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンの実現のため、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」のための基本的な方向として「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の3つを推進していくこととしています。

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。

このような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「第4期美濃加茂市健康増進計画」を策定しました。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

(1) 根拠法令

本計画は健康増進法第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」と、食育基本法第18条第1項に定められた「市町村食育推進計画」、「母子保健計画」及び「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づく歯科口腔保健の推進に関する施策を包含して策定するものです。

健康増進法の抜粋

(都道府県健康増進計画等)

第8条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

食育基本法の抜粋

(市町村食育推進計画)

第18条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあつては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

母子保健計画の概要

市町村において、妊娠、出産、育児その他健やかな子育てに関する現状分析と今後の望ましい方向性等について検討を加え、地域の母子の健康や生活環境の向上を図るための体制の確立に向けた母子保健計画を策定し、効果的な母子保健対策の推進に資するもの。

根拠：「母子保健計画の策定について」（平成8年5月1日児母第20号厚生省児童家庭局母子保健課長通知）

歯科口腔保健の推進に関する法律

第三条 国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策を策定し、及び実施する責務を有する。

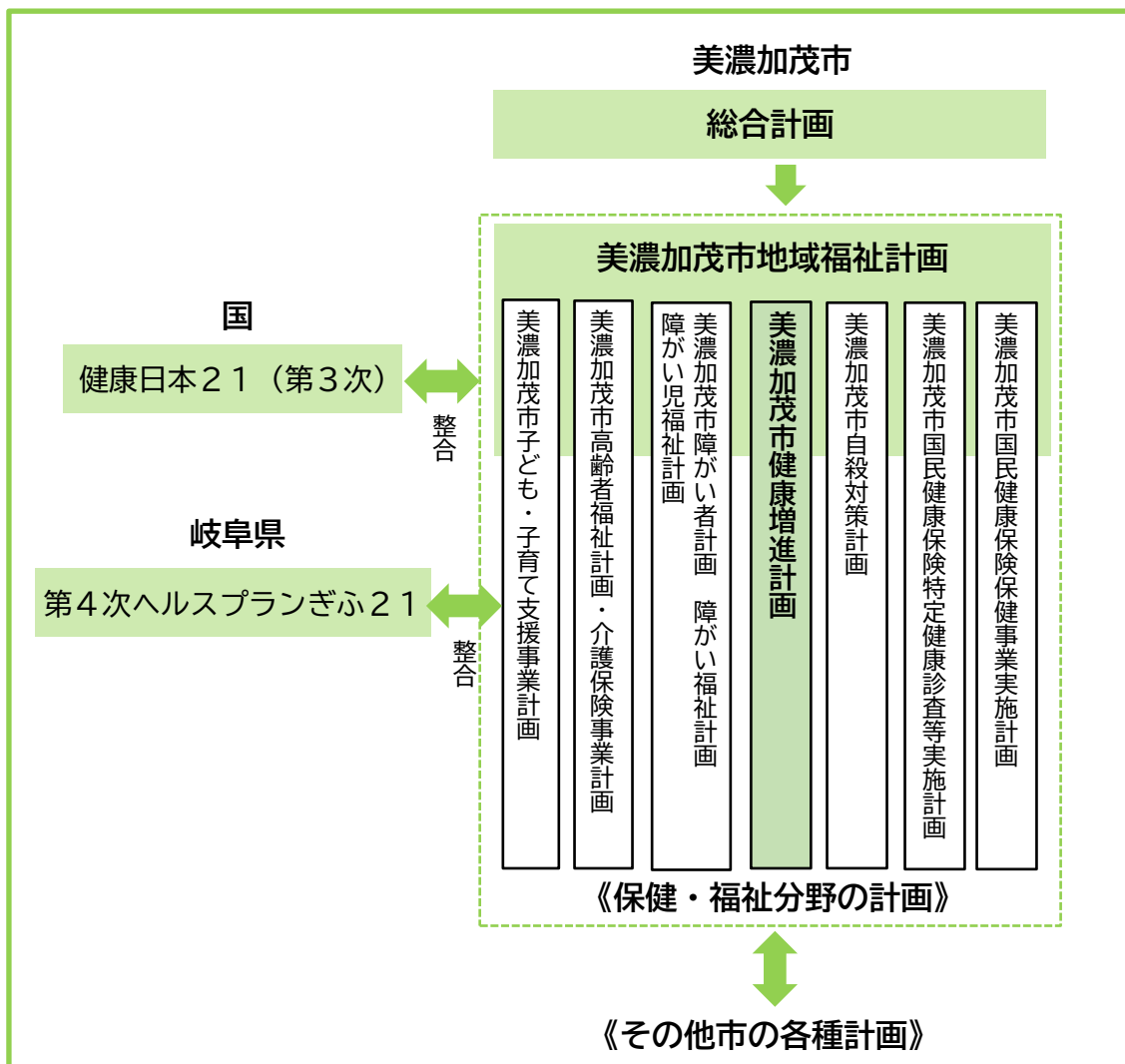
2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策に関し、国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(2) 計画の位置づけ

美濃加茂市では、令和2年4月から第6次総合計画（以下、総合計画という。）がスタートしています。「WALKABLE CITY MINOKAMO～すべての健康のために、歩き続けるまち～」を基本構想として、市民・団体・企業・行政が一体となって「歩き続ける」ことを共通の目標とし、「心の健康」「体の健康」「社会の健康」を整えることで、持続可能なまちづくりの実現を目指しています。

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。

図表 1 計画の位置づけ



(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。

SDGsは17の目標と169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない (leave no one behind)」ことを基本理念として掲げています。

国は、持続可能なまちづくりを重要と捉え、「経済」「社会(暮らし)」「環境」の新しい価値創造を通じて持続可能な開発を実現する取組を進める地方自治体を「SDGs未来都市」として選定し、その中でも先導的な取組を「自治体SDGsモデル事業」として選定しています。本市は、2021年5月に「SDGs未来都市」「自治体SDGsモデル事業」両方に選定され、同月「みのかもSDGs推進協議会」を設置し、SDGsに関する様々な取組を開始しています。

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。



3 計画期間

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。

図表 2 計画の期間

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	

4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、現状を把握するため、下記の調査、意見聴取等を行いました。

（1）市民アンケート調査の実施

20歳以上の市民・小中学生とその保護者を対象に、生活習慣や健康増進の課題を把握するためのアンケート調査を実施しました。

（2）美濃加茂市健康づくり推進協議会

医療関係者、健康増進関係団体、市民などからなる健康づくり推進協議会において、計画案の審議を行いました。

（3）市民ワークショップの開催

市民参加型のワークショップを実施し、身近な健康課題の把握と課題の解決策のアイデアについて意見を聴取しました。

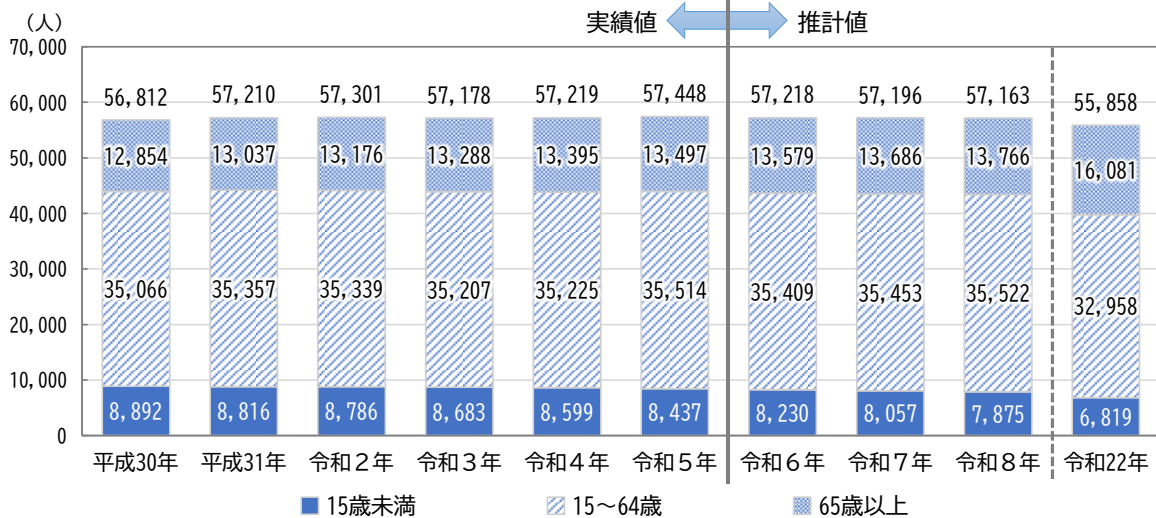
第2章 美濃加茂市の状況

1 統計資料からみる現状

(1) 人口の推移と将来推計

本市の人口はほぼ横ばいで推移しており、令和5年10月現在で57,448人です。年齢3区分別では65歳以上の高齢人口が増加し、15歳未満の年少人口が減少しています。今後は人口が減少していくことが見込まれ、さらなる少子高齢化の進行が予測されます。

図表3 人口の推移と将来推計

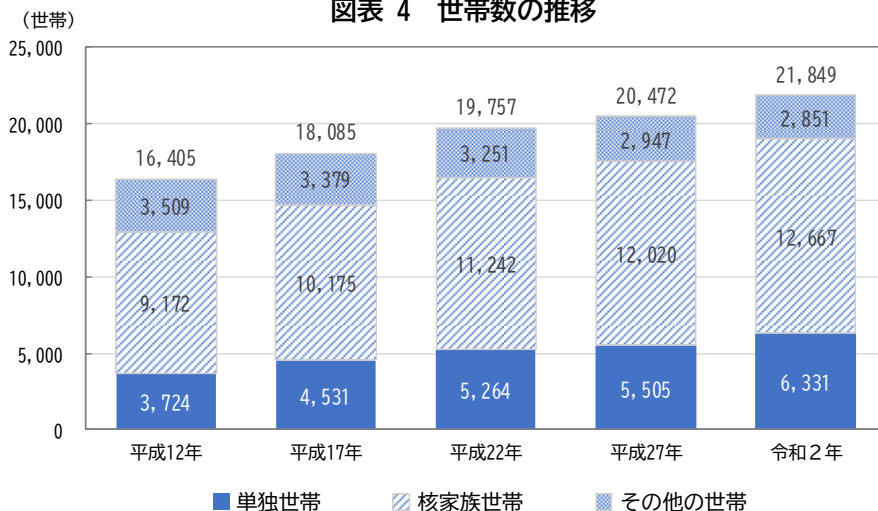


出典：平成30年～令和5年 住民基本台帳（各年10月1日現在）
令和6年～令和8年及び令和22年 コーホート要因法による推計値

(2) 世帯数の推移

総世帯数は増加傾向にあり、平成27年以降は2万世帯を超えています。世帯類型別では、単独世帯と核家族世帯が増加しています。

図表4 世帯数の推移

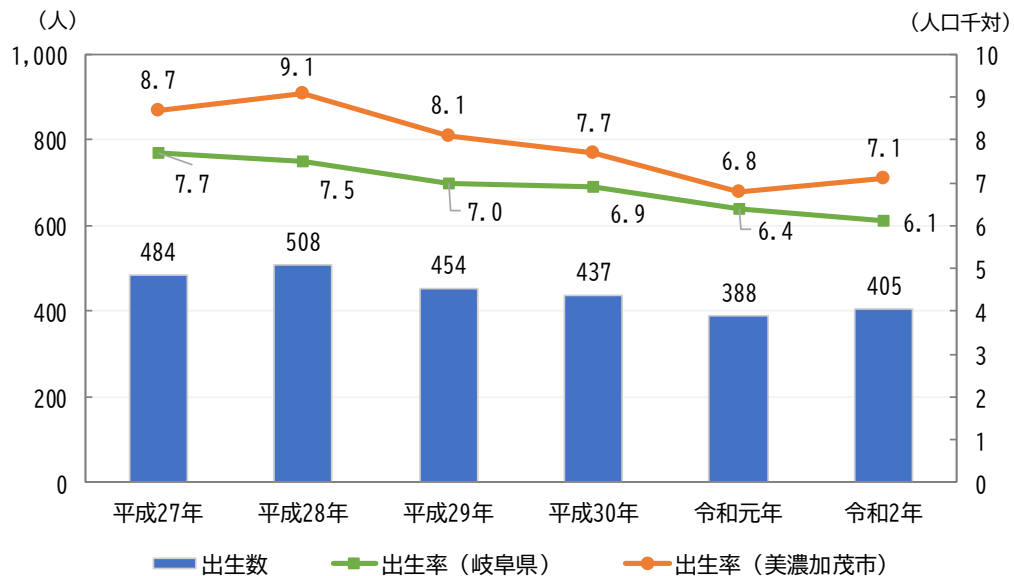


出典：国勢調査（各年10月1日現在）

(3) 出生数・出生率の推移

出生数は減少傾向にあり、令和元年には400を下回っています。出生率も減少傾向となっていますが、岐阜県の出生率を上回って推移しています。

図表 5 出生数・出生率の推移

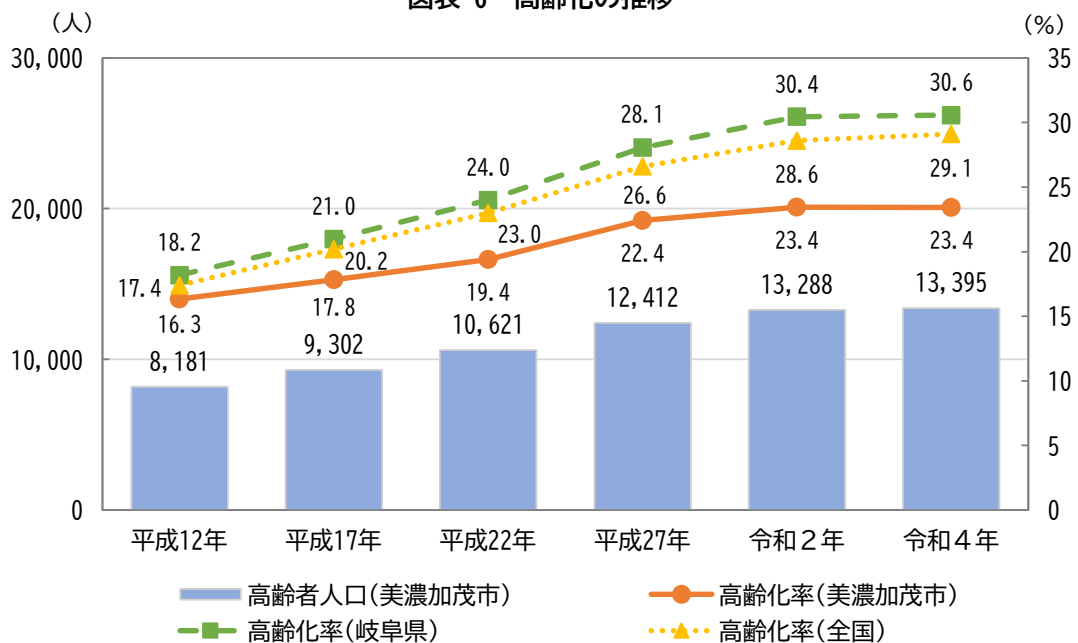


出典：可茂地域の公衆衛生

(4) 高齢化の推移

高齢者の人口は緩やかに増加しています。高齢化率も上昇が続いており、令和4年には23.4%まで上昇しています。岐阜県、全国と比較すると、高齢化率は低い水準での推移となっています。

図表 6 高齢化の推移

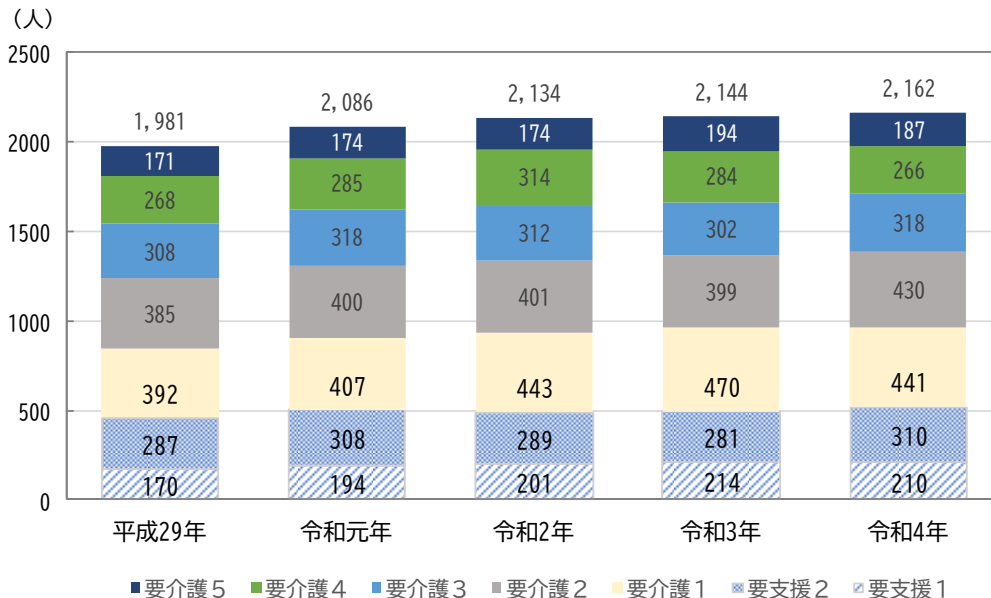


出典：【平成12年～令和2年】国勢調査、【令和4年】美濃加茂市市民課(10月1日現在)、岐阜県人口動態統計調査(10月1日現在)、総務省統計局人口推計(9月15日現在)

(5) 要支援・要介護認定者の推移

要介護等認定者数（第2号被保険者を含む）は、令和4年9月末時点で2,162人となっており、近年は増加傾向にあります。要介護度別でみると、要介護3及び要介護4以外の認定者数は概ね増加しており、特に要支援1の伸びが大きくなっています。

図表7 要支援・要介護認定者数の推移

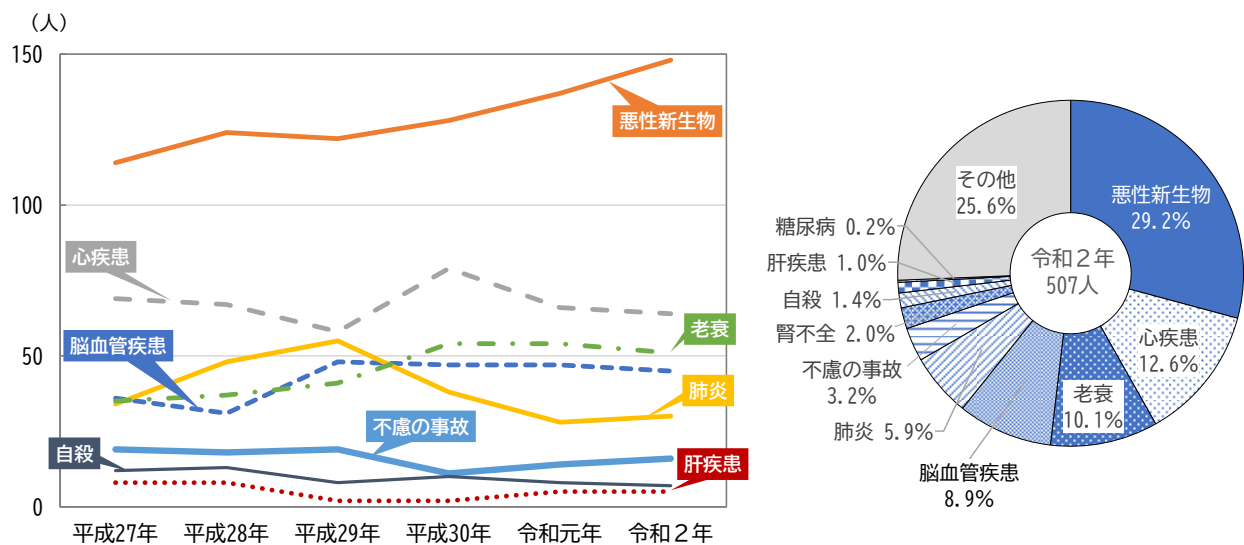


出典：厚生労働省「介護保険事業状況報告」（各年9月末現在）

(6) 死因別死亡者数の推移

死因別の死亡者数は、「悪性新生物（がん）」による死亡者数が増加傾向にあります。「肺炎」は減少傾向にあります。それ以外はいずれもほぼ横ばいの推移となっています。

図表8 死因別死亡者数の推移と割合（令和2年）



出典：美濃加茂市統計書（各年12月31日現在）

(7) 標準化死亡比

標準化死亡比は、男性で 94.6、女性で 88.7 となっています。

男性は主要疾病標準化死亡比の中で「腎不全」と「自殺」が 100 を超え、全国と比較して死亡状況が悪くなっています。女性は 100 を超えるものはありませんが、「脳血管疾患」、「自殺」が悪化しています。

図表 9 主要疾病標準化死亡比（バイズ推定値）

男 性	美濃加茂市			岐 阜 県			国
	平成 15～ 19 年	平成 20～ 24 年	平成 25～ 29 年	平成 15～ 19 年	平成 20～ 24 年	平成 25～ 29 年	
期 間							-
死亡総数	88.3	92.1	94.6	97.9	97.3	99.5	100.0
悪性新生物	77.3	84.0	86.0	93.2	93.1	95.6	100.0
心 疾 患	101.0	100.4	96.3	105.6	104.1	103.5	100.0
肺 炎	104.8	109.7	94.6	96.7	92.3	96.5	100.0
脳血管疾患	86.3	77.2	88.5	95.0	92.4	95.3	100.0
腎 不 全	97.0	132.5	100.3	102.5	99.0	101.7	100.0
自 殺	72.8	105.1	114.5	97.2	97.0	100.7	100.0

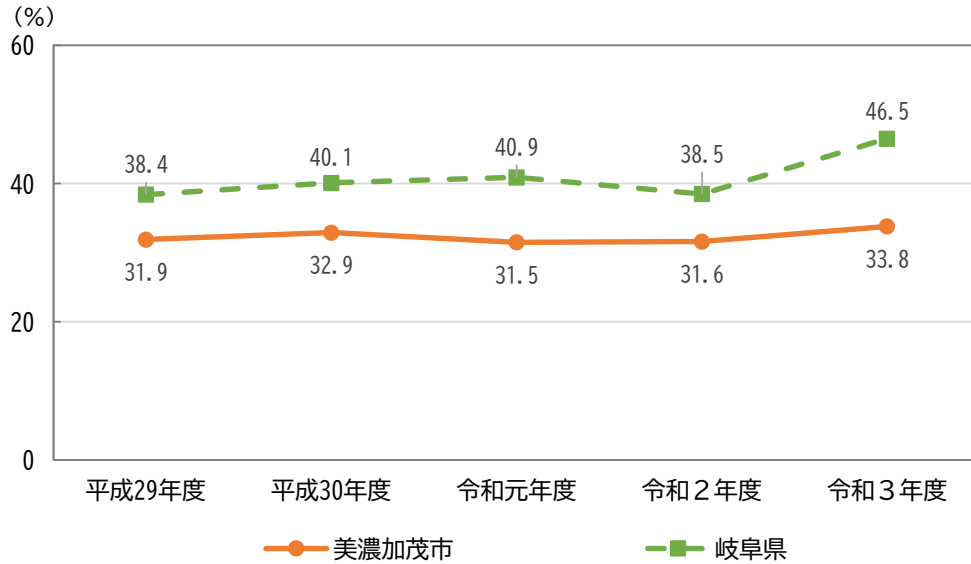
女 性	美濃加茂市			岐 阜 県			国
	平成 15～ 19 年	平成 20～ 24 年	平成 25～ 29 年	平成 15～ 19 年	平成 20～ 24 年	平成 25～ 29 年	
期 間							-
死亡総数	97.2	92.5	88.7	102.2	101.6	102.5	100.0
悪性新生物	95.1	91.8	85.7	96.7	97.4	98.6	100.0
心 疾 患	102.7	93.2	79.5	110.4	106.7	104.7	100.0
肺 炎	115.2	120.3	95.2	96.9	91.8	102.8	100.0
脳血管疾患	88.7	83.6	95.7	102.0	100.9	104.5	100.0
腎 不 全	106.8	78.6	84.4	96.4	96.1	97.3	100.0
自 殺	64.5	62.1	99.6	110.6	97.0	104.6	100.0

資料：厚生労働省「人口動態保健所・市区町村別統計」（平成 15 年～19 年、平成 20 年～24 年、平成 25 年～29 年）

(8) 特定健診の受診率の推移

国民健康保険被保険者の特定健診の受診率は、32%前後で横ばいに推移しています。岐阜県と比較すると、約7%から10%以上低い水準となっています。

図表 10 特定健診の受診率の推移

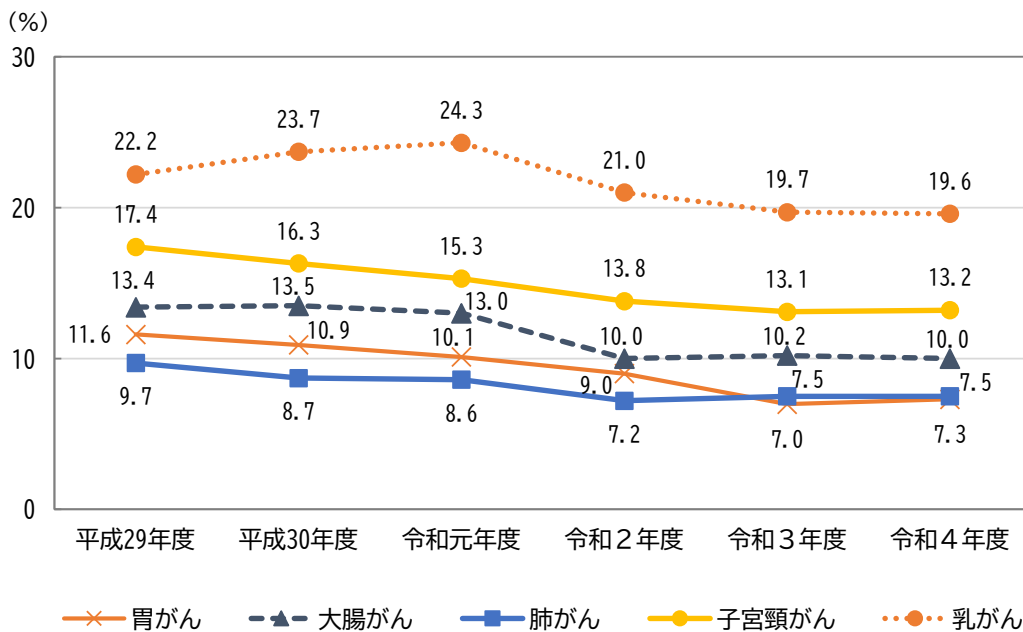


出典：美濃加茂市(美濃加茂市データヘルス計画)、岐阜県

(9) がん検診の状況

がん検診の受診率は、いずれのがん検診も緩やかな減少傾向となっています。

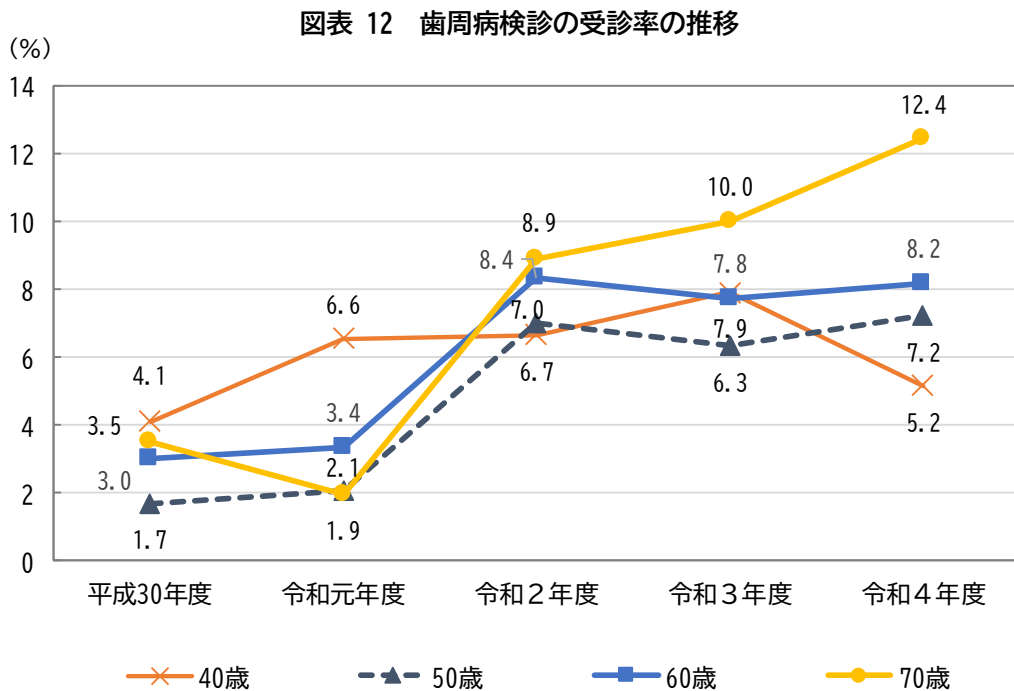
図表 11 がん検診受診率の推移



出典：岐阜県の生活習慣病白書2022（統計編）（平成29年度～令和2年度）
健康増進・地域保健事業報告（令和3～4年度）

(10) 歯周病検診の状況

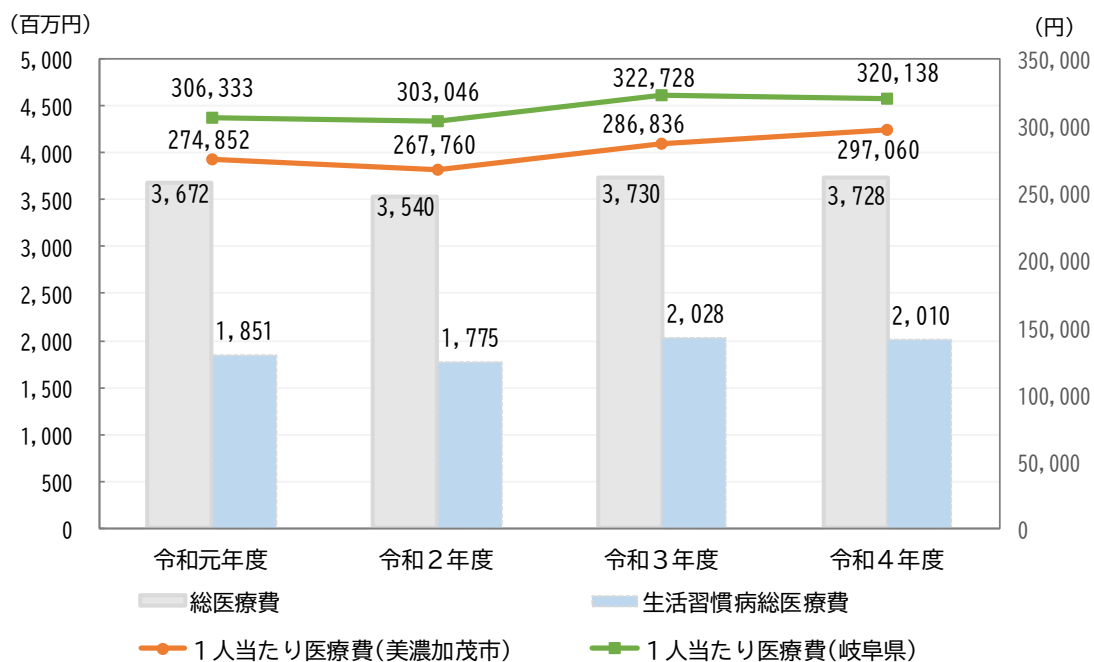
年齢別の歯周病検診の受診率は、いずれの年齢も上昇傾向にあります。



(11) 医療費の状況（国民健康保険）

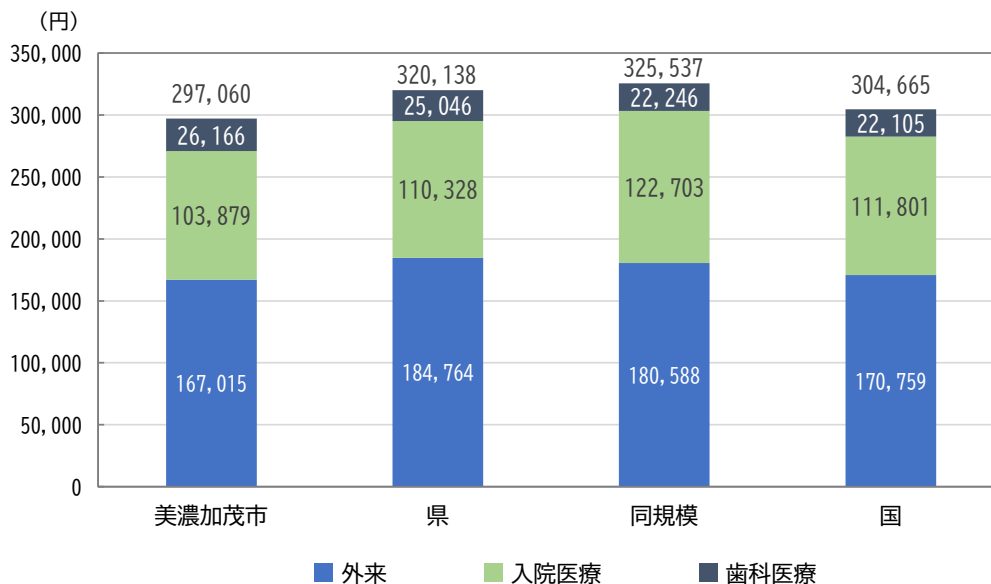
国民健康保険の総医療費及び生活習慣病総医療費は、やや増加して推移しています。国民健康保険被保険者の1人当たり医療費も増加していますが、岐阜県の1人当たり医療費を下回っています。

図表 13 総医療費・生活習慣病総医療費・1人当たり医療費（国民健康保険）



令和4年度の国民健康保険の被保険者1人当たり年間医療費は297,060円となっており、国や県、同規模自治体と比較して低くなっています。美濃加茂市では外来が占める割合が低くなっており、歯科医療に占める割合がやや高くなっています。

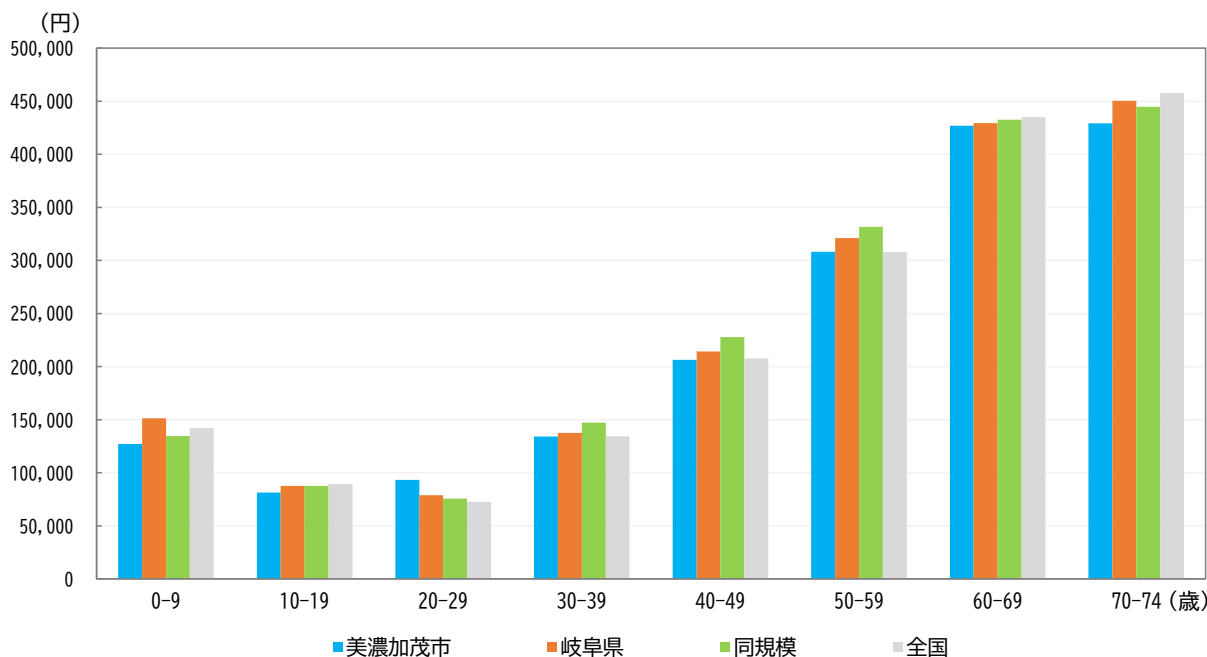
図表 14 国民健康保険被保険者1人当たり年間医療費（令和4年度）



出典：KDBシステム

令和4年度の国民健康保険の年齢階級別1人当たり総医療費は、20歳代のみ国や県、同規模自治体を上回っていますが、それ以外の階級では国や県と同水準か下回っています。

図表 15 年齢階級別国民健康保険被保険者1人当たり総医療費（令和4年度）



出典：KDBシステム

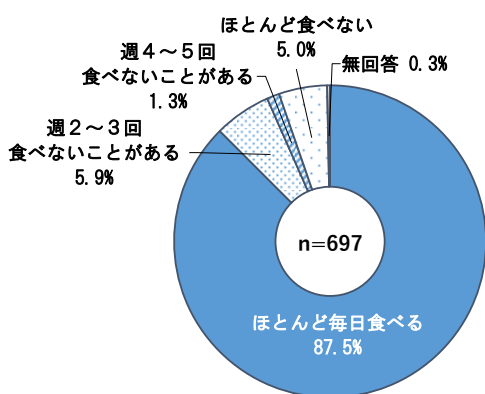
2 アンケート調査結果からみる現状

(1) 食生活

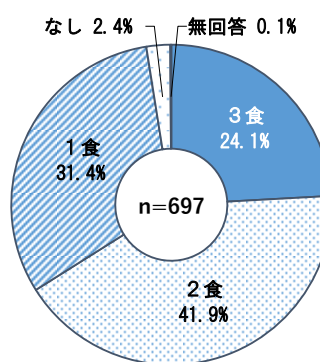
朝食の摂取状況は毎日食べる割合が約9割となっており、ほとんど食べない人が5%いる状況となっています。主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事の摂取回数は、1食と2食で約7割を占めており、3食の割合は最も低くなっています。

年代別では、若い世代ほど1食の割合が高くなっており、3食の割合が低くなっていることから、栄養バランスのよい食生活に課題があります。

図表 16 朝食の摂取状況



図表 17 バランスのよい食事の1日の摂取状況

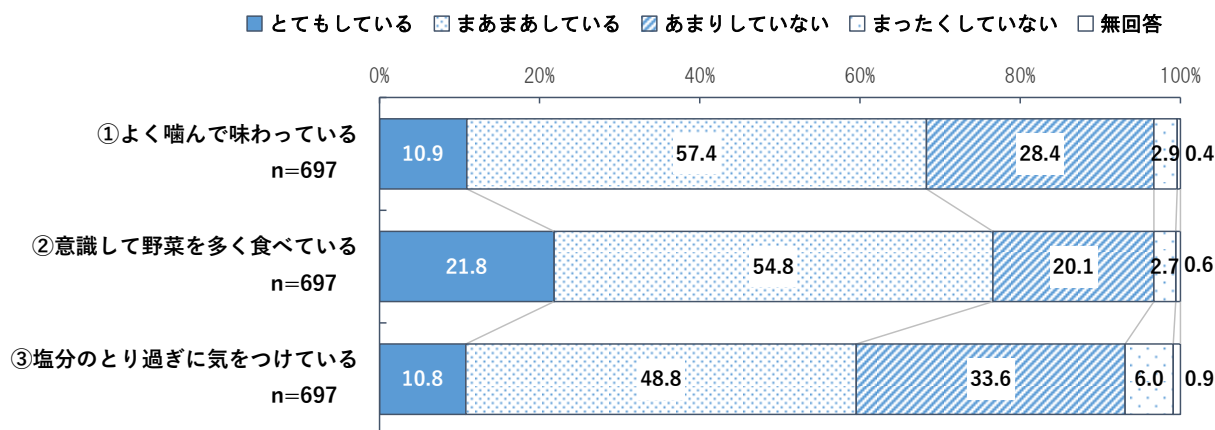


図表 18 バランスのよい食事の1日の摂取状況（年代別集計）

		全 体	3 食	2 食	1 食	なし	無 回 答
年 齢	20代	52 100.0	2 3.8	18 34.6	29 55.8	3 5.8	0 0.0
	30代	89 100.0	10 11.2	40 44.9	35 39.3	4 4.5	0 0.0
	40代	112 100.0	15 13.4	53 47.3	37 33.0	7 6.3	0 0.0
	50代	132 100.0	24 18.2	64 48.5	43 32.6	1 0.8	0 0.0
	60代	138 100.0	45 32.6	54 39.1	38 27.5	1 0.7	0 0.0
	70代以上	173 100.0	71 41.0	63 36.4	37 21.4	1 0.6	1 0.6

普段の食生活について、①よく噛んで味わっている、②意識して野菜を多く食べている、③塩分のとり過ぎに気をつけているのそれぞれにおいて、意識している割合が最も高いのは、②意識して野菜を多く食べている（「とてもしている」21.8%）となっています。また「あまりしていない」の割合が高くなっているのは、③塩分のとり過ぎに気をつけている（33.6%）となっています。

図表 19 普段の食生活で意識していること



健康の関心度別では、関心度が高いほど意識して野菜を多く食べている割合が高くなっています。

図表 20 ①よく噛んで味わっている（健康の関心度別）

		全 体	と と も し て い る	ま あ ま あ し て い る	あ ま り し て い な い	ま っ た く し て い な い	無 回 答
健康の 関心度	関心がある	424 100.0	53 12.5	251 59.2	109 25.7	9 2.1	2 0.5
	少し関心がある	223 100.0	20 9.0	121 54.3	76 34.1	6 2.7	0 0.0
	あまり関心がない	37 100.0	2 5.4	21 56.8	11 29.7	3 8.1	0 0.0
	関心がない	11 100.0	1 9.1	5 45.5	2 18.2	2 18.2	1 9.1

図表 21 ②意識して野菜を多く食べている（健康の関心度別）

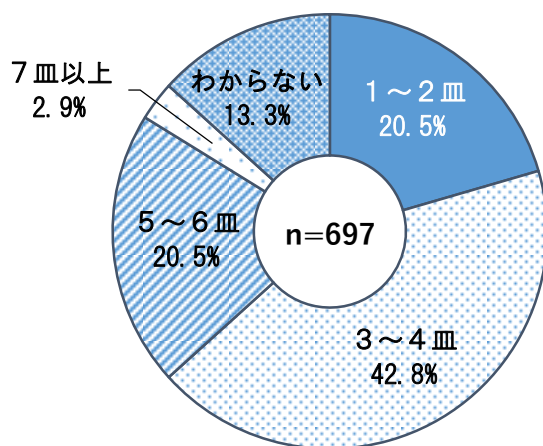
		全 体	と と も し て い る	ま あ ま あ し て い る	あ ま り し て い な い	ま っ た く し て い な い	無 回 答
健康の 関心度	関心がある	424 100.0	112 26.4	234 55.2	67 15.8	9 2.1	2 0.5
	少し関心がある	223 100.0	34 15.2	125 56.1	58 26.0	4 1.8	2 0.9
	あまり関心がない	37 100.0	4 10.8	17 45.9	13 35.1	3 8.1	0 0.0
	関心がない	11 100.0	2 18.2	4 36.4	2 18.2	3 27.3	0 0.0

図表 22 ③塩分のとり過ぎに気をつけている（健康の関心度別）

		全 体	と と も し て い る	ま あ ま あ し て い る	あ ま り し て い な い	ま っ た く し て い な い	無 回 答
健康の 関心度	関心がある	424 100.0	61 14.4	211 49.8	130 30.7	18 4.2	4 0.9
	少し関心がある	223 100.0	12 5.4	110 49.3	84 37.7	15 6.7	2 0.9
	あまり関心がない	37 100.0	1 2.7	17 45.9	13 35.1	6 16.2	0 0.0
	関心がない	11 100.0	1 9.1	1 9.1	6 54.5	3 27.3	0 0.0

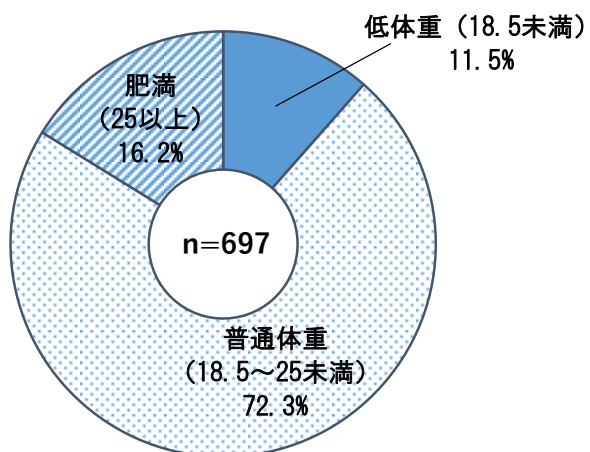
健康のために1日に食べる事が望ましい野菜の量の目安については、「3～4皿」が42.8%と最も多く、次いで「1～2皿」「5～6皿」(20.5%)、「わからない」(13.3%)の順となっています。厚生労働省が目標値として定めている1日の野菜摂取量である350g（5～6皿）を満たしているのは、23.4%となっています。

図表 23 1日に食べる事が望ましい野菜の量



BMI は「普通体重 (18.5~25 未満)」が 72.3%と最も多く、次いで「肥満 (25 以上)」(16.2%)、「低体重 (18.5 未満)」(11.5%) の順となっています。性別・年代別では、女性のほうが低体重の割合が高くなっており、20 代、30 代の若い世代ほど低体重の割合が高くなっています。

図表 24 BMI



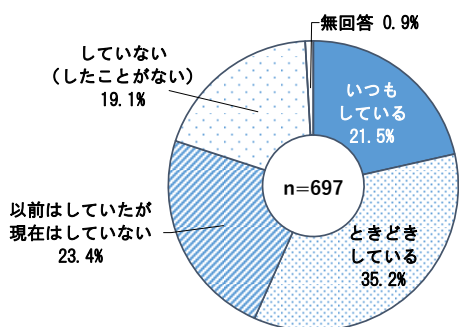
図表 25 BMI (性別・年代別)

		全体	低体重 (18.5未満)	普通体重 (18.5~25未満)	肥満 (25以上)
年齢	20代	52 100.0	9 17.3	38 73.1	5 9.6
	30代	89 100.0	13 14.6	62 69.7	14 15.7
	40代	112 100.0	8 7.1	82 73.2	22 19.6
	50代	132 100.0	17 12.9	82 62.1	33 25.0
	60代	138 100.0	12 8.7	106 76.8	20 14.5
	70代以上	173 100.0	21 12.1	133 76.9	19 11.0
	性別	男性	306 100.0	15 4.9	229 74.8
女性		390 100.0	65 16.7	274 70.3	51 13.1

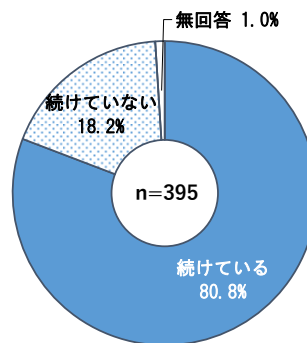
(2) 運動

健康維持・増進のための意識的な運動の状況は、5割以上が実施しているとなっています。ただし1年以上継続して運動している人は8割となっています。また運動をしていない人の理由は、仕事や家事が忙しく時間がないが最も多くなっています。

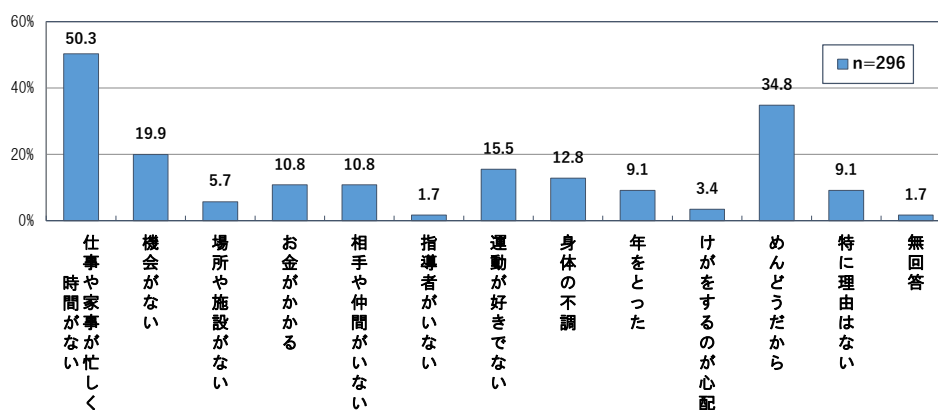
図表 26 意識的な運動の実施状況



図表 27 運動の継続状況



図表 28 運動をしていない理由



健康の関心別では、関心がある人のほうが運動の頻度が高くなっており、健康に無関心な人の運動習慣の形成が課題となっています。

図表 29 意識的な運動の実施状況（健康の関心別）

健康の関心度		意識的な運動の実施状況					
		全 体	いつも している	ときどき している	以前は していたが 現	と して い ない (したこ	無 回 答
健康の 関心度	関心がある	424	119	163	90	47	5
		100.0	28.1	38.4	21.2	11.1	1.2
	少し関心がある	223	26	73	59	64	1
		100.0	11.7	32.7	26.5	28.7	0.4
あまり関心 がない	37	3	8	11	15	0	
		100.0	8.1	21.6	29.7	40.5	0.0
関心がない	11	2	0	3	6	0	
		100.0	18.2	0.0	27.3	54.5	0.0

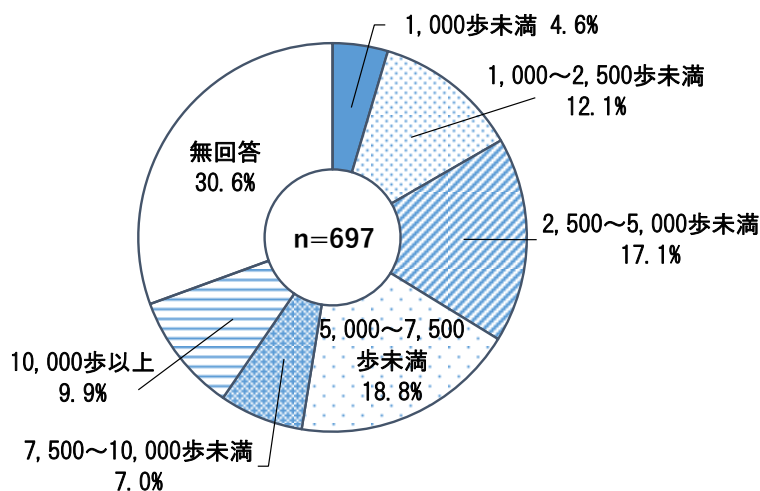
性別・年代別では、30代以下で「いつもしている」割合が低くなっています。高齢になると「いつもしている」割合が高くなる傾向にあります。

図表 30 意識的な運動の実施状況（性別・年代別）

		全 体	い つ も し て い る	と き ど き し て い る	在 以 前 は し て い て い な い が 現	と し て い な い （ し た こ	無 回 答
年 齢	20代	52 100.0	4 7.7	19 36.5	19 36.5	10 19.2	0 0.0
	30代	89 100.0	8 9.0	31 34.8	28 31.5	22 24.7	0 0.0
	40代	112 100.0	15 13.4	42 37.5	25 22.3	29 25.9	1 0.9
	50代	132 100.0	33 25.0	39 29.5	35 26.5	25 18.9	0 0.0
	60代	138 100.0	29 21.0	53 38.4	30 21.7	26 18.8	0 0.0
	70代以上	173 100.0	61 35.3	61 35.3	26 15.0	20 11.6	5 2.9
	性 別	男性	306 100.0	71 23.2	103 33.7	75 24.5	53 17.3
女性		390 100.0	79 20.3	142 36.4	88 22.6	79 20.3	2 0.5

1日の歩数は「5,000～7,500歩未満」が約2割となっています。20～64歳の男性では1日平均6,534歩となっており、同じ年代の女性や65歳以上の男女と比べて多くなっています。

図表 31 1日の歩数



図表 32 1日の平均歩数（性別・年齢別）

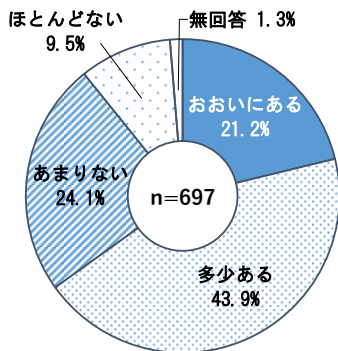
		全 体	20～64歳		65歳以上	
			男性	女性	男性	女性
1日の平均歩数	(人)	484	146	176	80	81
	(歩)	5,313	6,534	4,677	4,874	4,939

(3) 休養・こころの健康

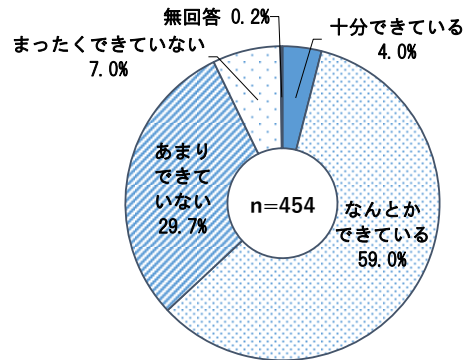
1か月間のストレスの有無は、6割以上が「ある」と回答しています。またストレスの解消は約6割ができていて一方で3割以上は解消ができていません。抱えているストレスの内容は、勤務や家庭の問題が多くなっています。

主観的な健康状態別では、健康でないほど回答した人ほどストレスを感じた割合が高くなっており、健康状態に影響を与えていると考えられます。

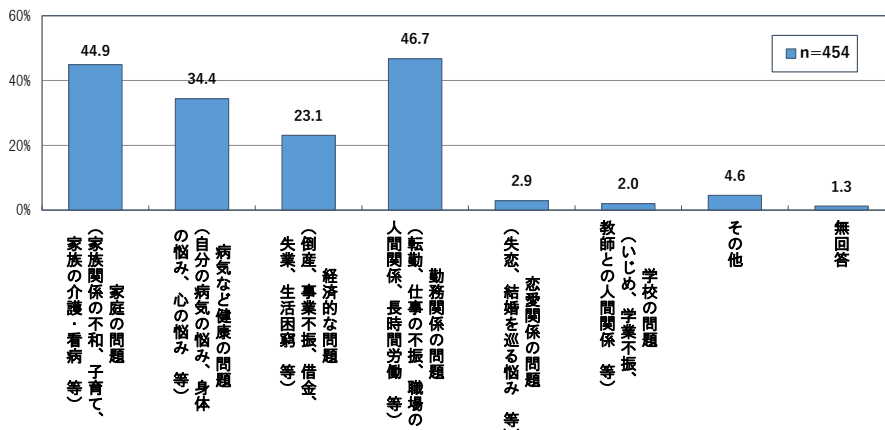
図表 33 1か月間のストレスの有無



図表 34 ストレスの解消ができていないか



図表 35 ストレスの内容



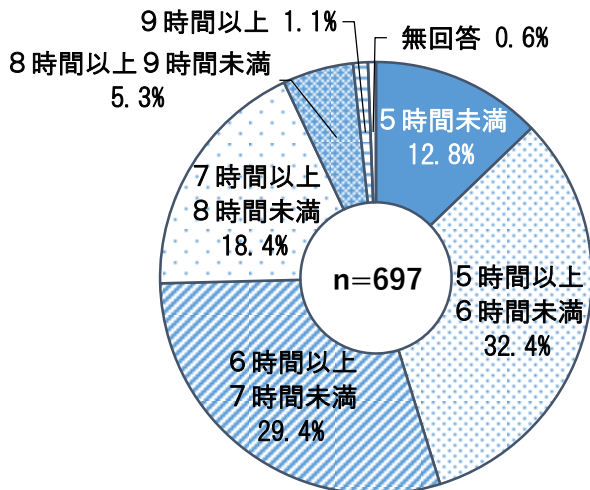
図表 36 1か月間のストレスの有無 (主観的な健康状態別)

主観的な健康状態	全体	1か月間のストレスの有無					無回答
		おおいにある	多少ある	あまりない	ほとんどない		
非常に健康である	95	12	33	30	20	0	
	100.0	12.6	34.7	31.6	21.1	0.0	
まあまあ健康である	497	92	230	129	40	6	
	100.0	18.5	46.3	26.0	8.0	1.2	
あまり健康でない	89	32	39	9	6	3	
	100.0	36.0	43.8	10.1	6.7	3.4	
健康でない	15	11	4	0	0	0	
	100.0	73.3	26.7	0.0	0.0	0.0	

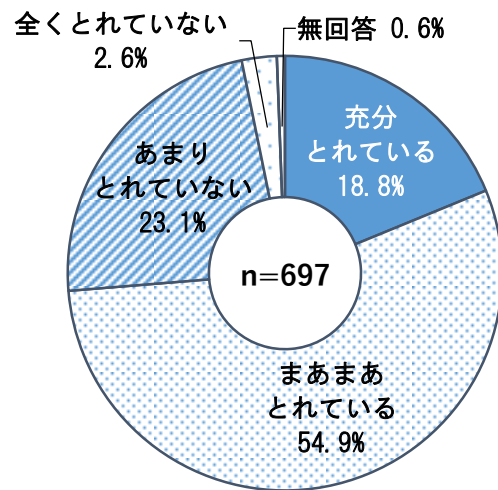
1日の平均睡眠時間は、「5時間以上6時間未満」が32.4%と最も多く、次いで「6時間以上7時間未満」(29.4%)、「7時間以上8時間未満」(18.4%)の順となっている。

いつもの睡眠で休養が充分とれているかについては、「まあまあとれている」が54.9%と最も多く、次いで「あまりとれていない」(23.1%)、「充分とれている」(18.8%)の順となっている。性別・年代別では、30代から50代で「あまりとれていない」割合が高くなっている。

図表 37 1日の平均睡眠時間



図表 38 睡眠での休養の状況



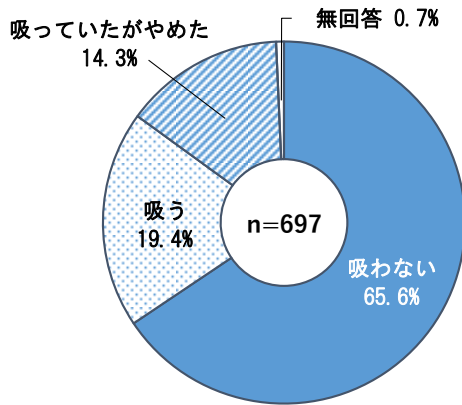
図表 39 睡眠での休養の状況 (性別・年代別集計)

		休養の状況					無回答
		全体	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	全くとれていない	
年齢	20代	52 100.0	13 25.0	30 57.7	8 15.4	1 1.9	0 0.0
	30代	89 100.0	16 18.0	48 53.9	24 27.0	1 1.1	0 0.0
	40代	112 100.0	14 12.5	59 52.7	34 30.4	4 3.6	1 0.9
	50代	132 100.0	15 11.4	75 56.8	37 28.0	4 3.0	1 0.8
	60代	138 100.0	27 19.6	80 58.0	27 19.6	3 2.2	1 0.7
	70代以上	173 100.0	46 26.6	91 52.6	30 17.3	5 2.9	1 0.6
	性別	男性	306 100.0	57 18.6	165 53.9	74 24.2	9 2.9
女性		390 100.0	74 19.0	218 55.9	86 22.1	9 2.3	3 0.8

(4) たばこ・アルコール

喫煙の状況は「吸わない」が65.6%と最も多く、次いで「吸う」(19.4%)、「吸っていたがやめた」(14.3%)の順となっています。性別・年代別では、男性のほうが喫煙率が高くなっています。

図表 41 喫煙の状況

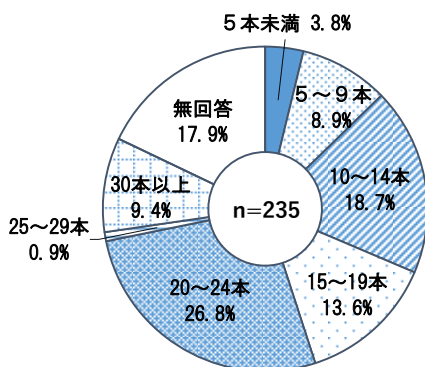


図表 40 喫煙の状況（性別・年代別集計）

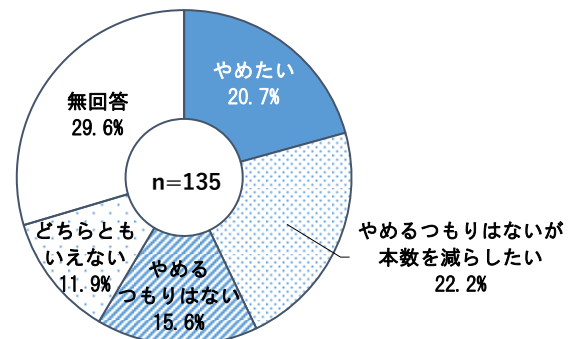
	全 体	喫煙の状況				
		吸 わ な い	吸 う	吸 っ て い た が や め た	無 回 答	
年 齢	20代	52 100.0	44 84.6	7 13.5	1 1.9	0 0.0
	30代	89 100.0	63 70.8	15 16.9	11 12.4	0 0.0
	40代	112 100.0	67 59.8	26 23.2	19 17.0	0 0.0
	50代	132 100.0	89 67.4	23 17.4	20 15.2	0 0.0
	60代	138 100.0	87 63.0	27 19.6	23 16.7	1 0.7
	70代以上	173 100.0	107 61.8	36 20.8	26 15.0	4 2.3
	性 別	男性	306 100.0	139 45.4	96 31.4	71 23.2
女性		390 100.0	318 81.5	38 9.7	29 7.4	5 1.3

たばこを吸う人のうち、吸う本数は20本～24本が最も多くなっており、重度喫煙の割合が高くなっています。禁煙の意向については、約2割がたばこをやめたい、またやめるつもりはないが本数を減らしたいと回答しています。

図表 42 1日に吸うたばこの本数

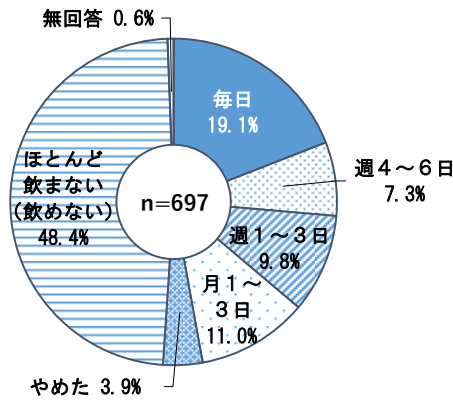


図表 43 禁煙の意向

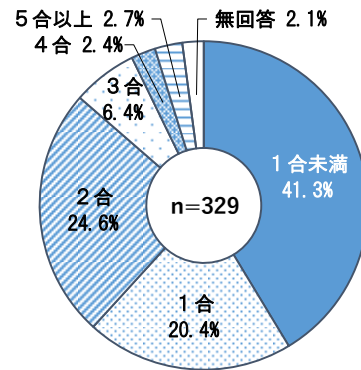


飲酒の頻度については、毎日飲む人が約2割となっています。また飲酒の量は、約8割が2合未満となっていますが、3合以上の多量飲酒者が1割以上いる結果となっています。年代別の飲酒の頻度は、50歳代以上で頻度が高い傾向にあります。

図表 45 飲酒の頻度



図表 44 飲酒の量



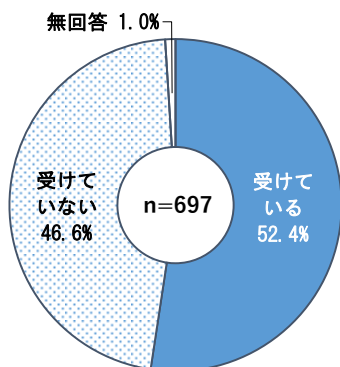
図表 46 飲酒の頻度 (年代別)

年齢	全体	毎日	週4~6日	週1~3日	月1~3日	やめた	(ほとんど飲まない(飲めない))	無回答
		割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合
20代	52	2	1	5	18	0	26	0
	100.0	3.8	1.9	9.6	34.6	0.0	50.0	0.0
30代	89	8	6	13	12	3	47	0
	100.0	9.0	6.7	14.6	13.5	3.4	52.8	0.0
40代	112	20	10	11	18	5	48	0
	100.0	17.9	8.9	9.8	16.1	4.5	42.9	0.0
50代	132	26	12	18	12	7	55	2
	100.0	19.7	9.1	13.6	9.1	5.3	41.7	1.5
60代	138	34	12	11	10	5	66	0
	100.0	24.6	8.7	8.0	7.2	3.6	47.8	0.0
70代以上	173	43	10	10	7	7	94	2
	100.0	24.9	5.8	5.8	4.0	4.0	54.3	1.2

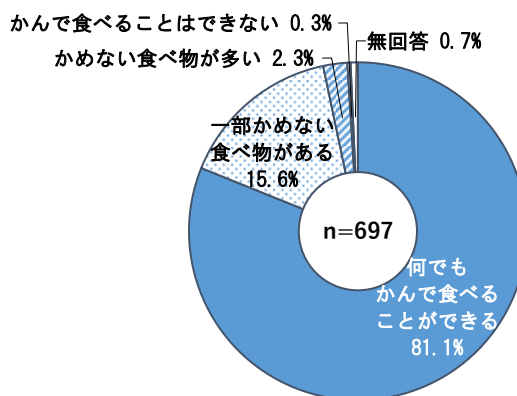
(5) 歯の健康

定期的な歯科健診の受診状況は、半数が受けているとなっています。そしゃくの状態は、約8割が何でもかんで食べることができると回答している一方で、約2割はかめない食べ物があるとなっています。過去1年間の歯科医院の通院状況は、歯石の除去やむし歯などの治療のための通院が多くなっています。年代別の歯科健診の受診状況は、若い年代ほど受けていない割合が高くなっています。

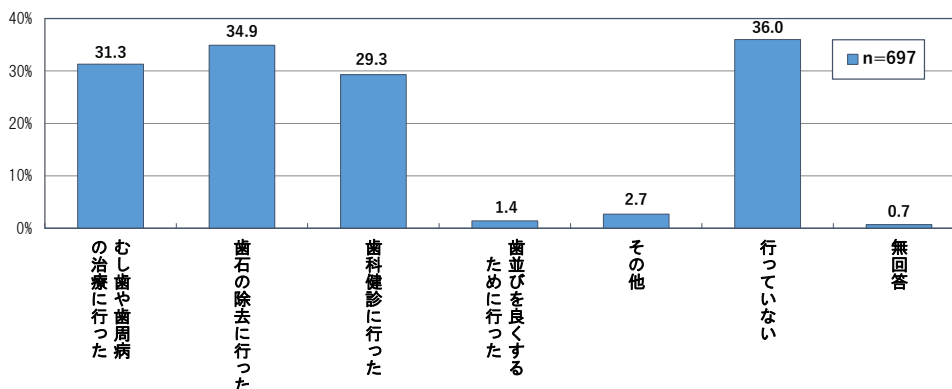
図表 48 定期的な歯科健診の受診



図表 47 そしゃくの状態



図表 49 歯科医院の通院（過去1年間）



図表 50 定期的な歯科健診の受診（年代別）

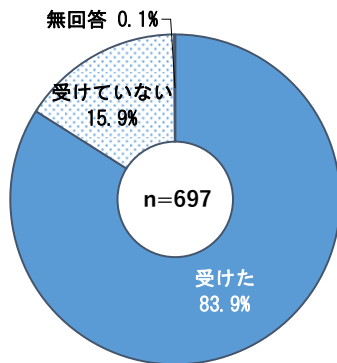
年齢	人数	受診状況		無回答
		受けている (%)	受けていない (%)	
20代	52	21.2	78.8	0
	100.0			0.0
30代	89	50.6	49.4	0
	100.0			0.0
40代	112	46.4	53.6	0
	100.0			0.0
50代	132	48.5	50.8	1
	100.0			0.8
60代	138	64.5	34.8	1
	100.0			0.7
70代以上	173	59.5	37.6	5
	100.0			3

(6) 健康管理

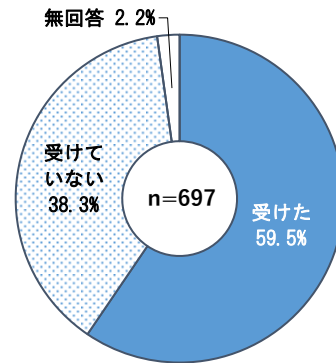
過去1年間の健康診査の受診状況は、約8割が受けている一方で受けていない人が約15%となっています。健康診査を受けていない理由としては、いつでも医療機関を受診できるから、めんどうだから、時間がとれなかったからが多くなっています。

かかりつけ医療機関の有無は、かかりつけ医は約7割と高くなっていますが、かかりつけの歯科医や薬局は低くなっています。

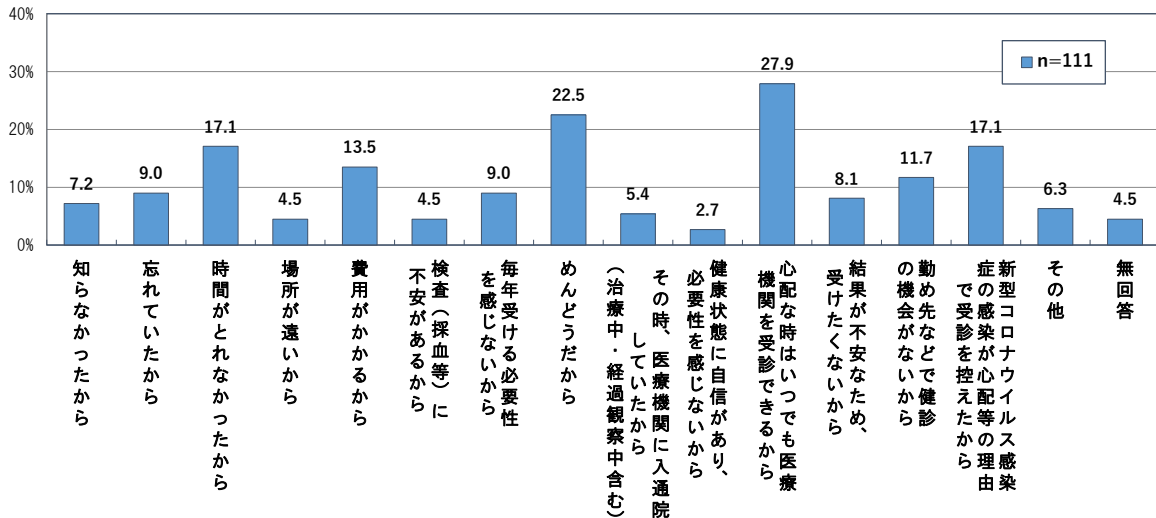
図表 52 健康診査の受診有無（過去1年間）



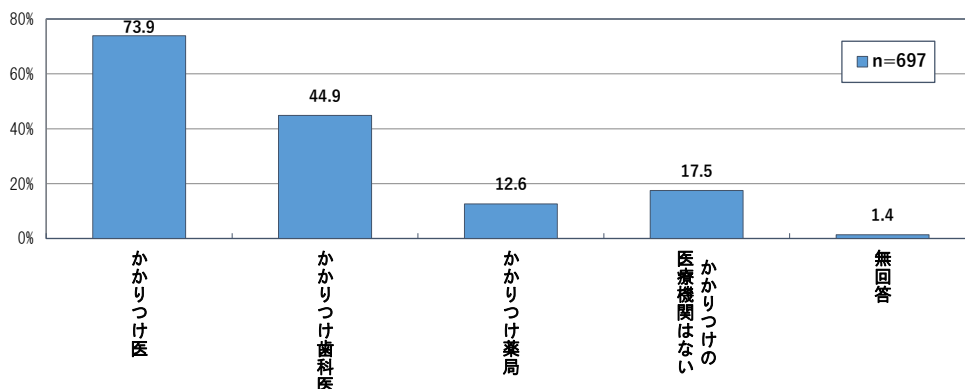
図表 51 がん検診の受診有無
（過去1年間 子宮頸がんと乳がんは2年間）



図表 53 健康診査を受診していない理由



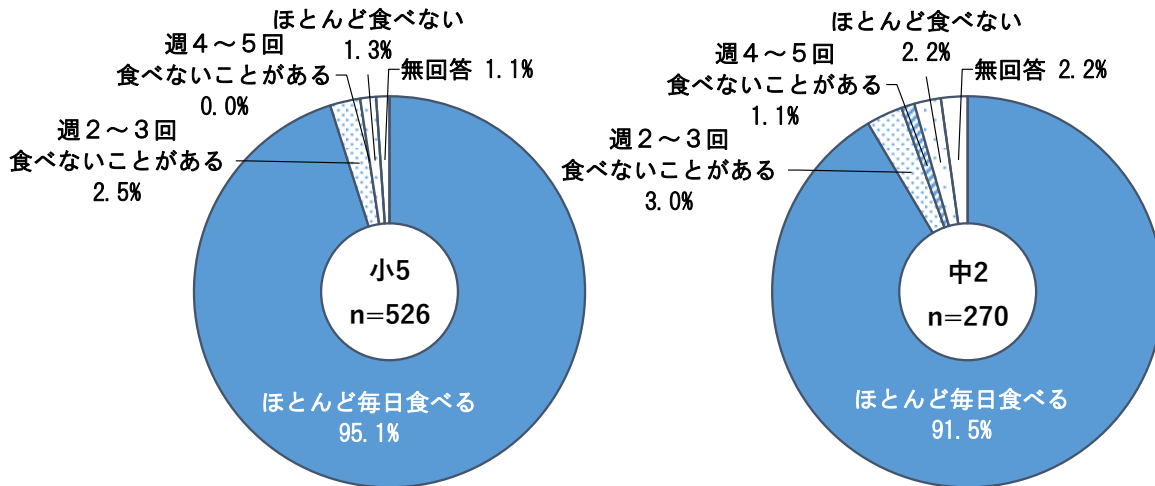
図表 54 かかりつけ医療機関の有無



(7) 子どもの健康（小中学生対象アンケート調査）

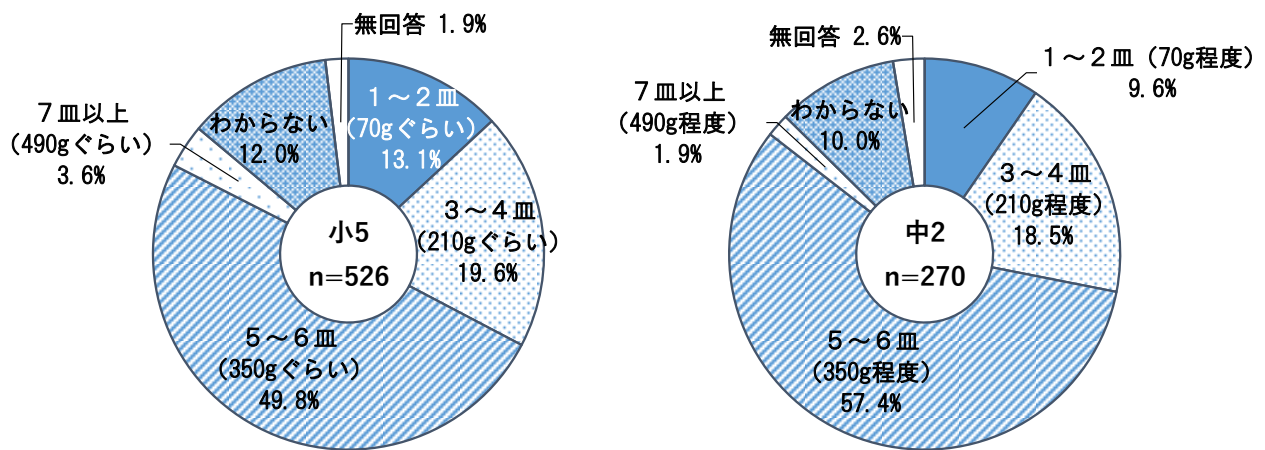
朝食の摂取状況は、小学生・中学生とも「ほとんど毎日食べる」が9割以上となっています。「ほとんど食べない」は小学生で1.3%、中学生で2.2%となっています。

図表 55 朝食の摂取状況



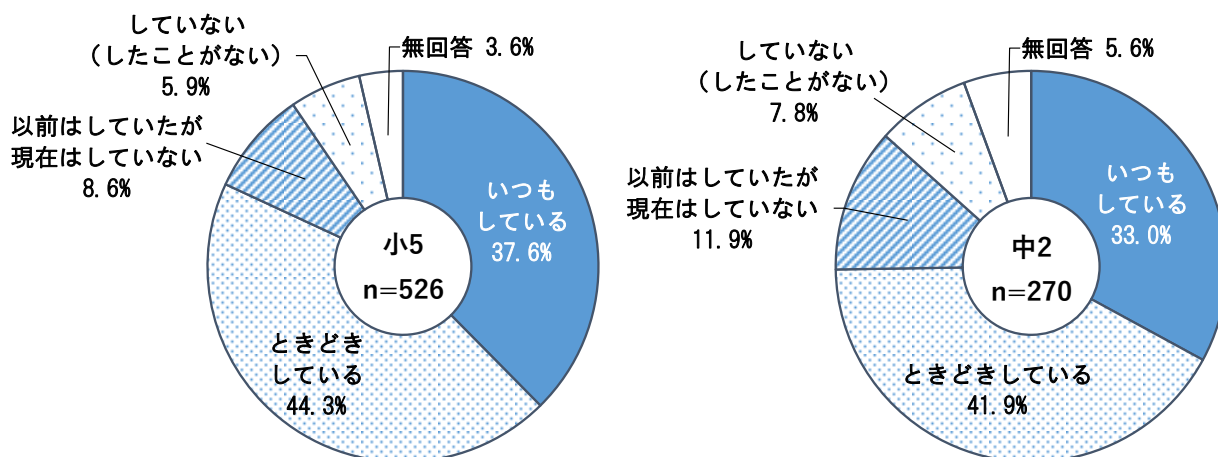
健康のために1日に食べる事が望ましい野菜の量の目安は、小学生・中学生とも「5～6皿」が最も多くなっています。

図表 56 1日に食べる事が望ましい野菜の量



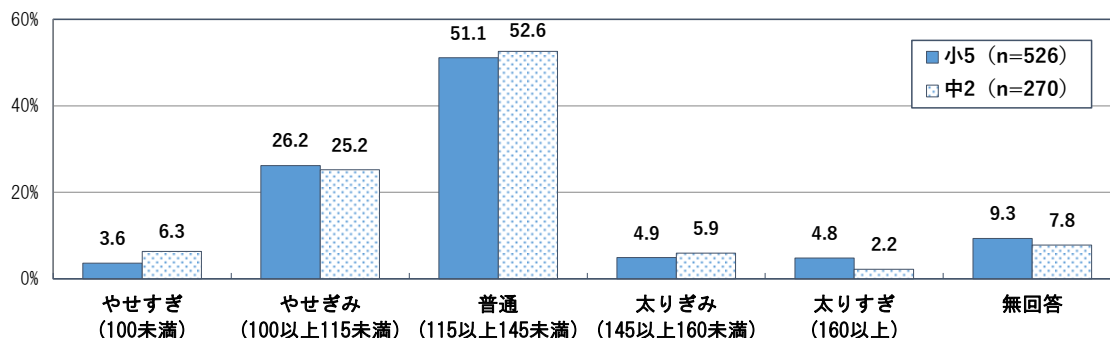
学校の保健体育以外での運動の実施状況は、していない割合が小学5年生では 14.5%、中学2年生では 19.7%となっており、中学2年生のほうが高くなっています。

図表 57 運動の実施状況 (小学5年生・中学2年生)



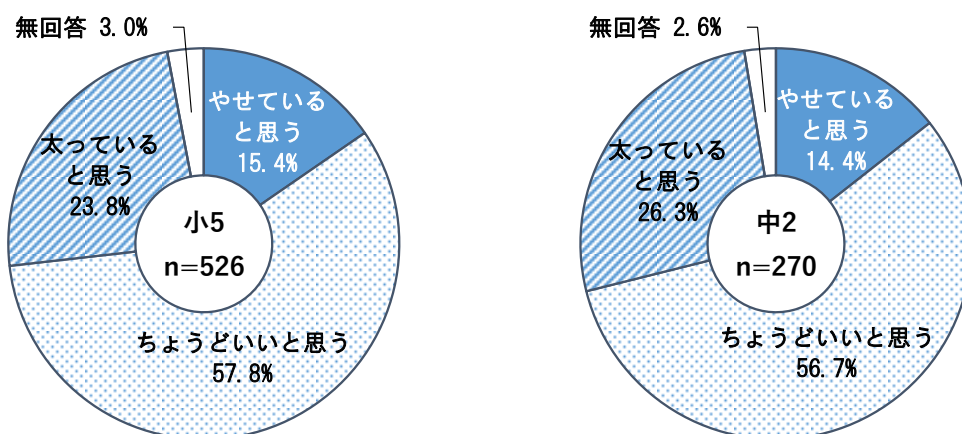
身長と体重から算出したローレル指数では、小学5年生・中学2年生とも「太りぎみ」・「太りすぎ」より「やせぎみ」の割合のほうが高くなっている。

図表 58 ローレル指数 (小学5年生・中学2年生)



自分の体重についての認識は、小学5年生・中学2年生とも「ちょうどいいと思う」が最も多くなっていますが、次いで「太っていると思う」が多くなっています。性別では、男性のほうが「やせていると思う」が高くなっており、女性のほうが「太っていると思う」が高くなっています。

図表 59 体重についての認識 (小学5年生・中学2年生)



自分の体重についての認識をローレル指数別にみると、やせている子どもや普通の子どもは体型の認識が概ね一致していますが、ローレル指数が普通の子どもの約半数が太っていると認識しています。

図表 60 体重についての認識（ローレル指数別）小学5年生

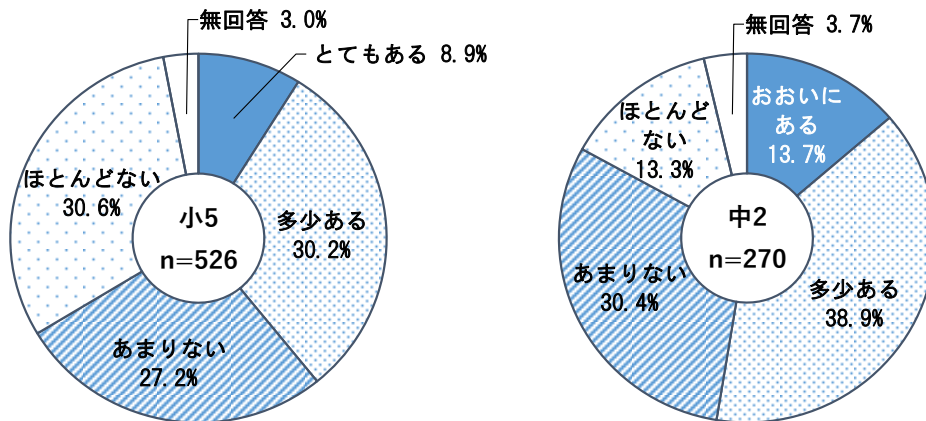
		全 体	や せ す ぎ	や せ ぎ み	普 通	太 り ぎ み	太 り す ぎ	無 回 答
体型の認識	やせていると思う	81	14	43	15	-	1	8
		100	17.3	53.1	18.5	-	1.2	9.9
	ちょうどいいと思う	304	5	83	187	6	2	21
		100	1.6	27.3	61.5	2	0.7	6.9
	太っていると思う	125	-	11	63	20	22	9
		100	-	8.8	50.4	16	17.6	7.2

図表 61 体重についての認識（ローレル指数別）中学2年生

		全 体	や せ す ぎ	や せ ぎ み	普 通	太 り ぎ み	太 り す ぎ	無 回 答
体型の認識	やせていると思う	39	9	24	5	-	-	1
		100	23.1	61.5	12.8	-	-	2.6
	ちょうどいいと思う	153	8	39	95	3	-	8
		100	5.2	25.5	62.1	2	-	5.2
	太っていると思う	71	-	5	42	13	6	5
		100	-	7	59.2	18.3	8.5	7

1か月間にストレスを感じているかについては、中学2年生で「おおいにある」「多少ある」の合計が5割を超えており、小学5年生よりストレスを感じている割合が高くなっています。性別では、男性より女性で「おおいにある/とてもある」「多少ある」と回答している割合が高くなっています。またストレスの内容は小学5年生と中学2年生では異なる傾向にあります。

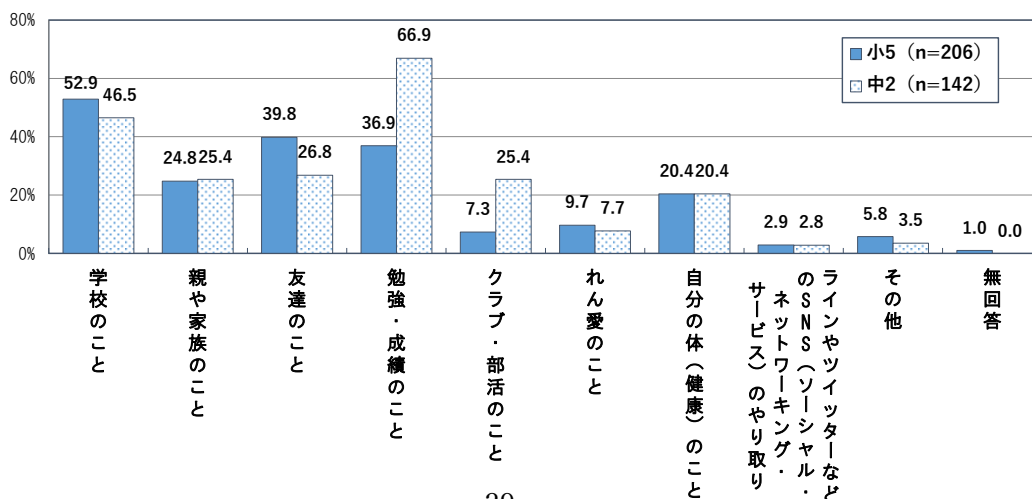
図表 62 ストレスを感じているか (小学5年生・中学2年生)



図表 63 ストレスを感じているか (小学5年生・中学2年生の性別)

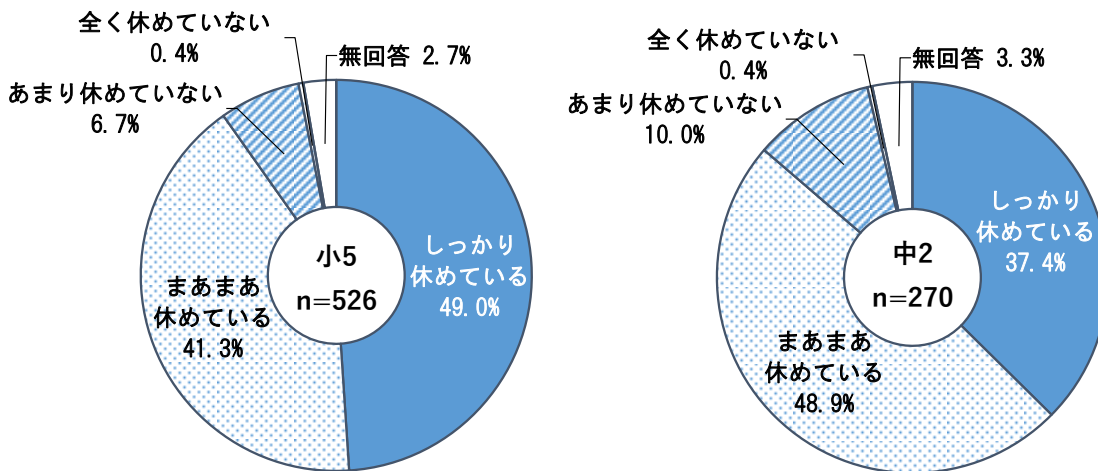
		全体	とてもおおいにある	多少ある	あまりない	ほとんどない	無回答
全体		526 100.0	47 8.9	159 30.2	143 27.2	161 30.6	16 3.0
小学5年生	男	245 100.0	14 5.7	67 27.3	63 25.7	95 38.8	6 2.4
	女	272 100.0	32 11.8	90 33.1	80 29.4	66 24.3	4 1.5
	その他	3 100.0	1 33.3	2 66.7	-	-	-
全体		270 100.0	37 13.7	105 38.9	82 30.4	36 13.3	10 3.7
中学2年生	男性	114 100.0	11 9.6	44 38.6	37 32.5	21 18.4	1 0.9
	女性	149 100.0	26 17.4	61 40.9	44 29.5	14 9.4	4 2.7
	その他	1 100.0	-	-	1 100.0	-	-

図表 64 ストレスの内容 (小学5年生・中学2年生)



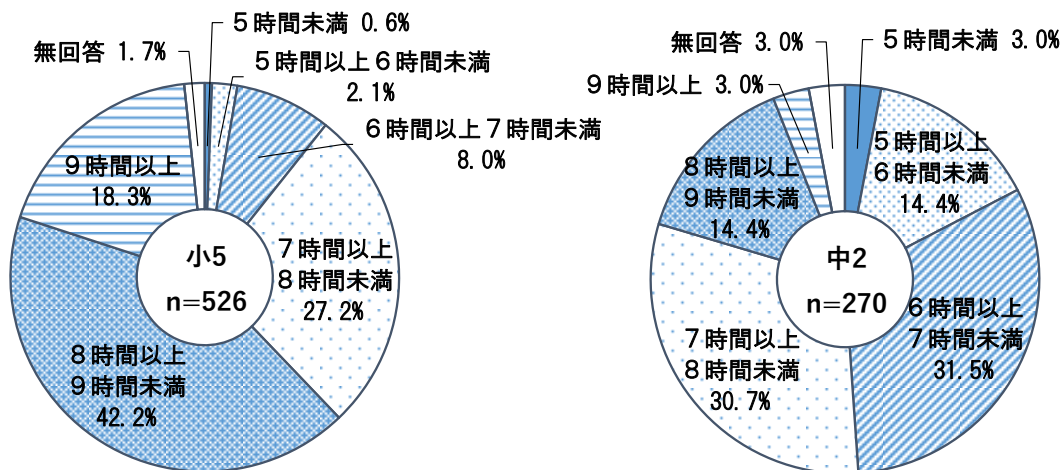
いつもの眠りで休めているかについては、小学5年生では「しっかり休めている」が49.0%となっていますが、中学2年生では、3.74%とやや低くなっています。中学2年生では、「あまり休めていない」が10.0%となっています。

図表 65 睡眠による休養



1日の平均睡眠時間は、小学5年生は、「8時間以上9時間未満」が42.2%と最も多く、次いで「7時間以上8時間未満」(27.2%)となっています。中学2年生は、「6時間以上7時間未満」が31.5%と最も多く、次いで「7時間以上8時間未満」(30.7%)となっています。

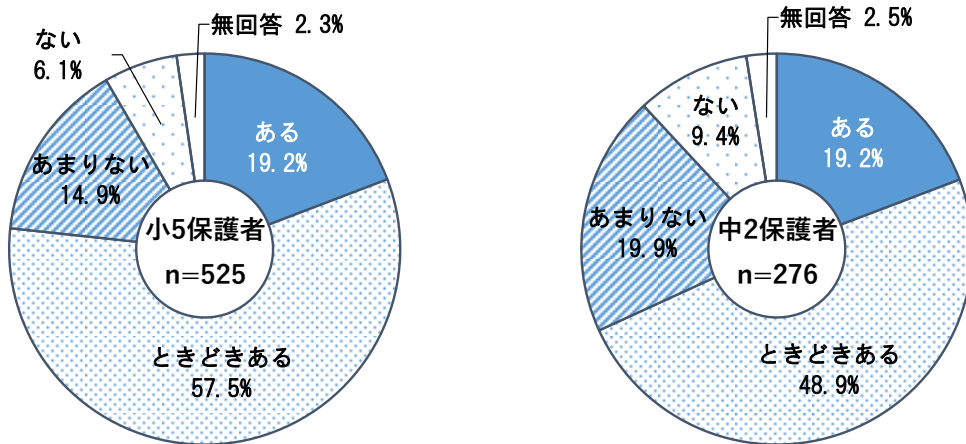
図表 66 1日の平均睡眠時間



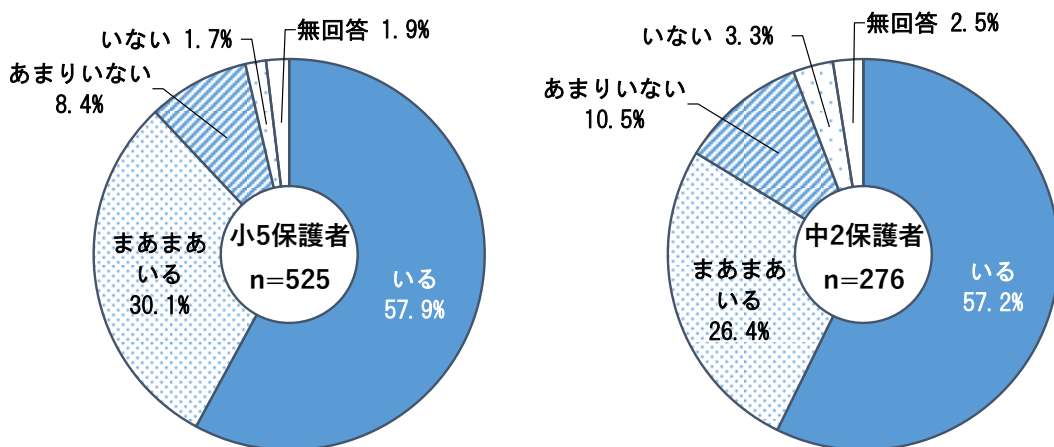
小学5年生・中学2年生の保護者の子育てのストレスの有無は、小学5年生の保護者では「あまりない」「ない」の合計が21.0%となっていますが、中学2年生の保護者では29.3%と約3割となっており、小学5年生の保護者のほうがよりストレスを感じています。

また子育ての相談相手の有無は、小学5年生・中学2年生の保護者とも「いない」と「あまりいない」の合計が約1割となっています。

図表 67 子育てのストレスを感じているか（小学5年生・中学2年生の保護者）



図表 68 子育ての相談相手の有無（小学5年生・中学2年生の保護者）



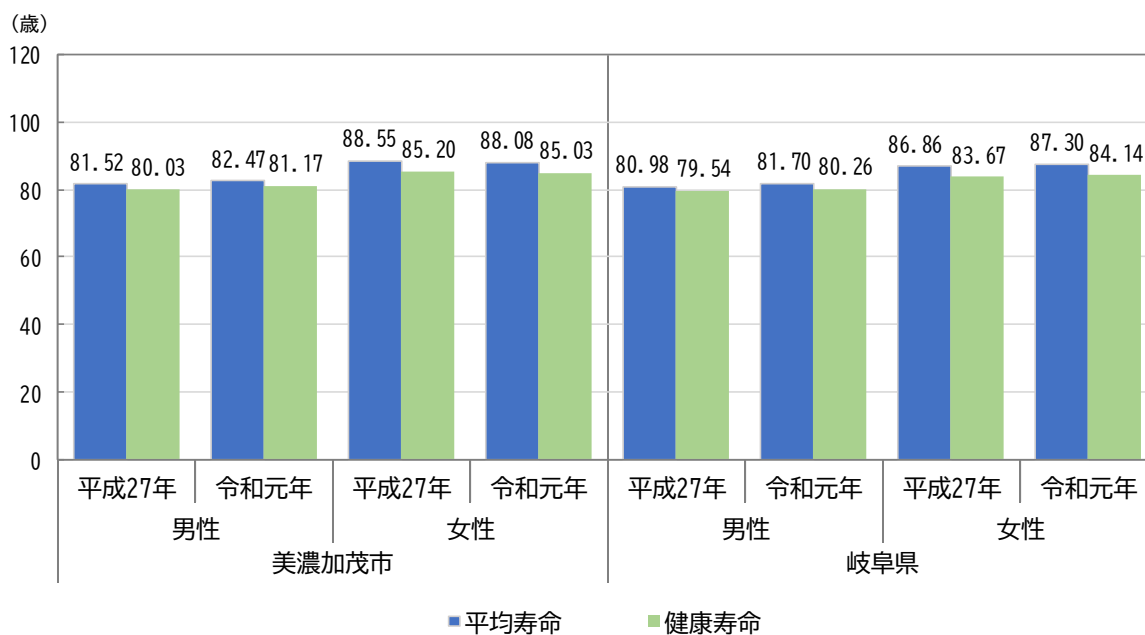
3 健康寿命

(1) 平均寿命と健康寿命※1

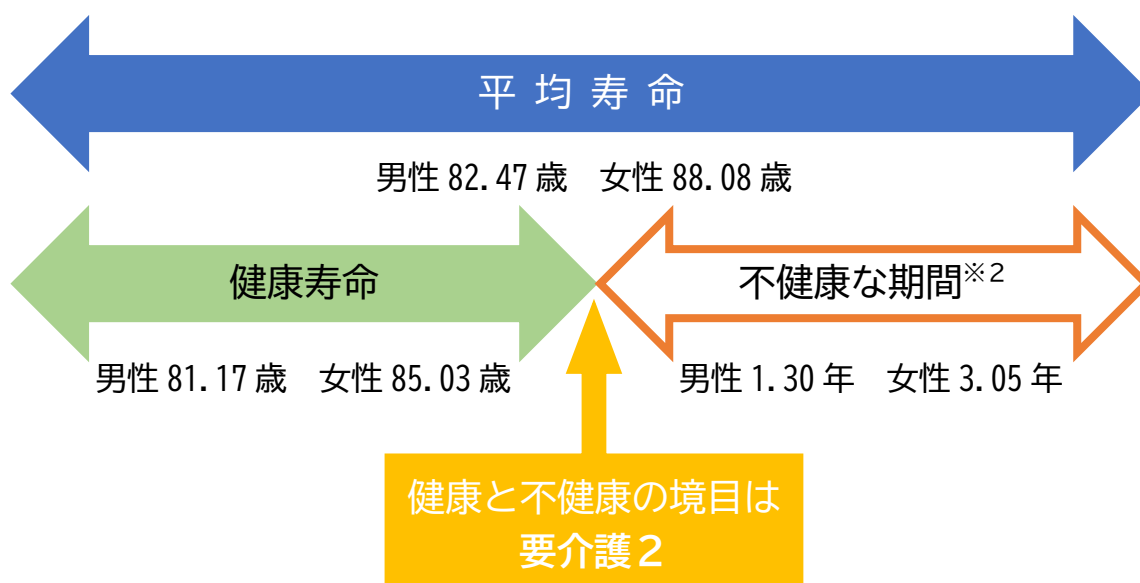
平成27年から令和元年にかけて、男性の平均寿命、健康寿命はともに延びていますが、女性はやや縮んでいます。平均寿命から健康寿命を引いた「不健康な期間」は、男女ともにあまり縮まっています。

県と比較すると、平均寿命、健康寿命は男女ともにやや上回っています。

図表69 平均寿命・健康寿命の推移



出典：岐阜県



※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)

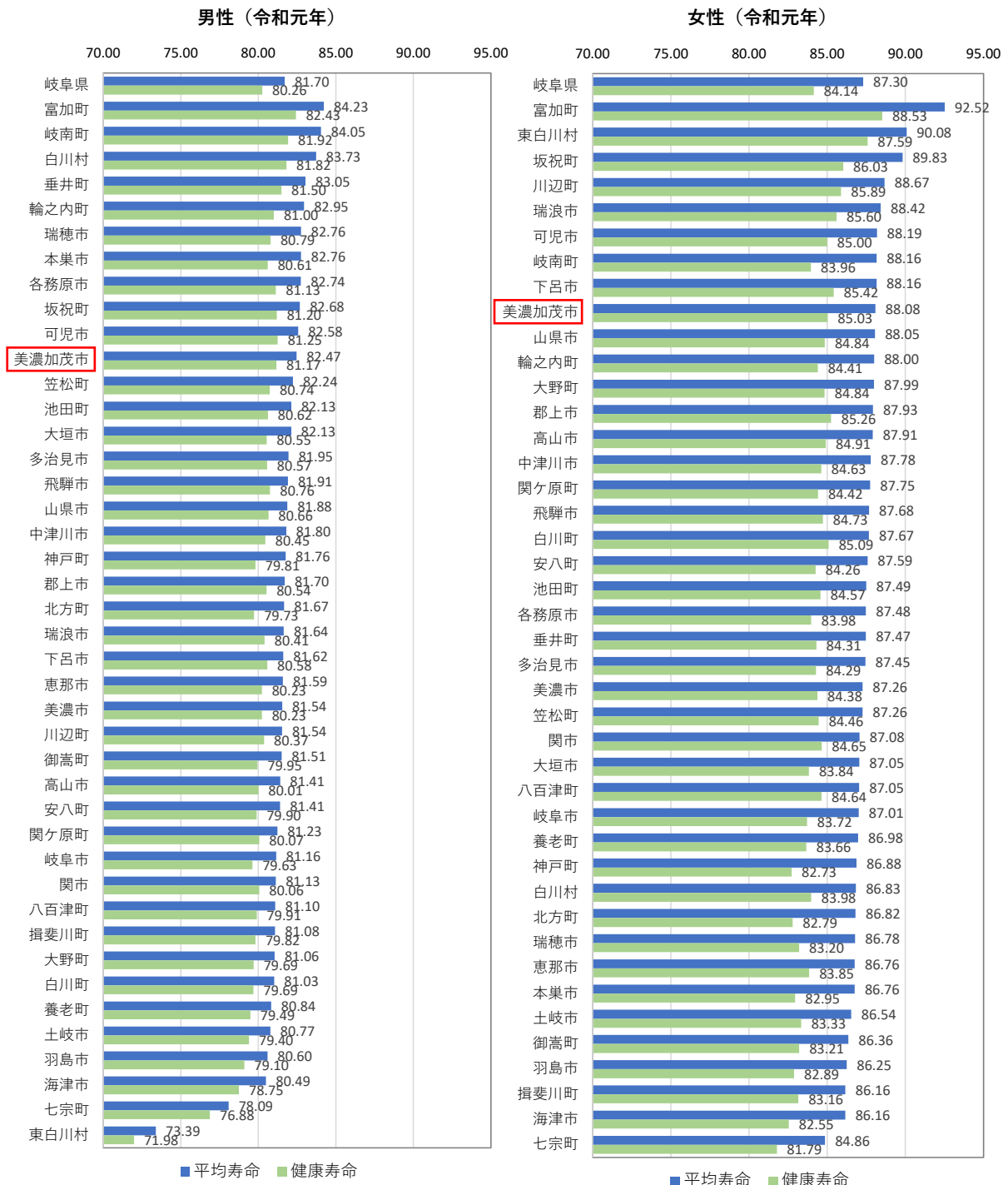
※この健康寿命は、介護保険の要介護度「要介護2～5」を不健康(要介護)な状態とし、それ以外を健康(自立)な状態とした「日常生活動作が自立した期間の平均」であり、国が公表する「日常生活に制限のない期間の平均」とは不健康期間の定義が異なります。

(2) 県内比較※3

令和元年の平均寿命は、男性が県内で11位、女性が9位となっています。健康寿命は、男性が県内で7位、女性が9位となっています。不健康な期間は、男性が県内で12位、女性が17位となっています。

いずれも県平均をやや上回っているものの、平成27年よりも順位が下がっています。

図表 70 岐阜県の市町村別平均寿命と健康寿命（令和元年）



出典：岐阜県

※3 平均寿命、健康寿命の順位は「寿命の長い順」。不健康な期間(年)は「期間の短い順」

※厚生労働科学研究健康寿命のページ「健康寿命の算定プログラム」の計算式を使い、記載年を中央年とする3年間の数値を用いて算出

※基礎資料：人口、死亡数「人口動態統計(厚生労働省)」、介護認定者数「介護保険事業状況報告(厚生労働省)」「広域連合資料」

4 第3期計画の最終評価

第3期計画の数値目標の達成状況は、以下の通りとなっています。

図表 71 数値目標の達成状況

施策	指標名	単位	策定時	目標値	現状値	評価
(1)親と子の健康づくりの推進	美濃加茂市で子育てをしたいと思う親の割合	%	93.8	95	-	-
	妊娠・出産について満足している者の割合	%	78.1	85	-	-
(2)健全な食生活の推進	朝食を毎日食べる人の割合(3歳児)	%	86.1	91	94	達成
	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(30歳代女性)	%	52.6	55	51.9	未達成
	塩分のとりすぎに気をつけている人の割合	%	55.4	65	59.6	未達成
	1日に食べる望ましい野菜の量を知っている人の割合	%	32.6	40	23.4	未達成
	肥満者(BMI25以上)の割合【減少】	%	20.9	19.5	16.2	達成
(3)運動習慣の確立と実践	成人の週1回以上のスポーツ実施率	%	40.7	60.9	45.2	未達成
	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	%	56.1	62	55.2	未達成
	1日の歩行量(歩数)の中央値	歩	5,800	6,800	5,000	未達成
(4)喫煙・飲酒による健康被害対策	喫煙率(3歳児の父親・母親)【減少】	%	18.5	15	-	-
	1日の飲酒量が2合以上の人の割合【減少】	%	7.6	7	11.5	未達成
(5)休養とこころの健康	ゲートキーパー養成講座受講者数	人	350	550	896	達成
	睡眠で休養を十分とれていない人の割合【減少】	%	23.9	20	25.7	未達成
(6)歯及び口腔の健康づくり	3歳でむし歯のない幼児の割合	%	91.2	93	89.6	未達成
	何でも噛んで食べることができる人の割合	%	83.4	85	81.1	未達成
	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	%	37.5	50	29.3	未達成
(7)生活習慣病の発症・重症化予防対策	がん検診受診率	%	9.6	15	8.4	未達成
	特定健診受診率	%	32.9	38	33.8	未達成
	糖尿病性腎症重症化予防プログラム未治療者の新規医療機関受診、治療中断者の通院再開者の割合	%	64.3	70	60.3	未達成
	特定保健指導終了率	%	15.1	20	11.6	未達成

第3期計画の達成状況まとめ

① 食生活について

朝食を毎日食べる人の割合は増加し、また肥満者(BMI25以上)の割合が減少するなど一部の指標は達成しています。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及び1日に食べる望ましい野菜の量を知っている人の割合は未達成となっているため、食習慣の改善が課題となっています。

② 運動習慣について

成人の週1回以上のスポーツ実施率は未達成となっていますが、割合は上昇しています。しかし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は変化がなく、1日の歩行量(歩数)は減少しているなど、継続的な運動習慣の形成と実践には至っていません。

③ 飲酒・喫煙について

1日の飲酒量が2合以上の人の割合(多量飲酒)は上昇しているため、適度なアルコール摂取について周知を継続する必要があります。

④ 休養とこころの健康について

ゲートキーパー養成講座受講者数は増加しており、目標達成となっていますが、睡眠で休養を十分とれていない人の割合がやや上昇しているため、効果的な休養の取り方やストレスの解消について周知する必要があります。

⑤ 歯及び口腔の健康について

指標はいずれも未達成となっており、特に過去1年間に歯科健診を受診した人の割合が低下していることから、定期的な歯科健診の受診など歯の健康維持の取組を進める必要があります。

⑥ 生活習慣病の発症・重症化予防対策について

指標はいずれも未達成となっており、がん検診・特定健診受診率は変化がみられない結果となっています。疾病の早期の発見や予防のためにも、各種検診の受診勧奨などを強化する必要があります。

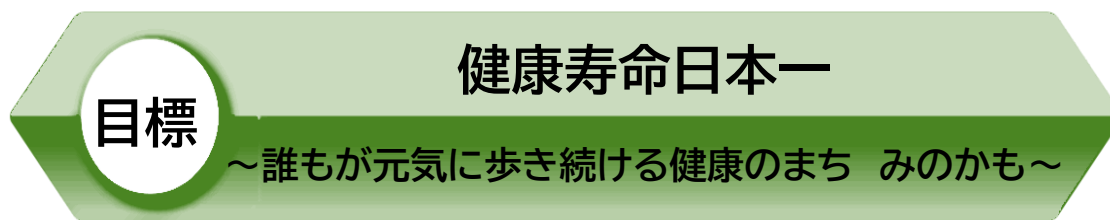
第3章 計画の目標

1 計画の目標

『美濃加茂市第6次総合計画』では、「Walkable City Minokamo ～すべての健康のために、歩き続けるまち～」を基本構想として掲げ、市民・団体・企業・行政が一体となって「歩き続ける」ことを共通の目標とし、「心の健康」「体の健康」「社会の健康」を整えることで、持続可能なまちづくりの実現を目指しています。

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。



みのかも健康 10 か条は、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。



2 基本目標

(1) 個人の行動と健康状態の改善

生涯を健康に暮らしていくためには、市民一人一人が健康の重要性を自覚し、生活習慣のあり方について理解し、実践していくことが重要です。

本市では、がんや循環器疾患などの生活習慣病が原因で亡くなる人が多くなっており、特定健康診査の受診率が低いことなどの課題があります。本計画では適切な食生活や運動、日頃の健康管理によって生活習慣の改善に取り組む施策を推進します。

(2) 社会環境の質の向上

個人の健康は、家庭や学校、職場、地域など社会環境の影響を受けるため、市民が自らの生活習慣を見直し、より一層健康的な生活を送るためには、一人一人の取組だけでなく、個人の健康を支え、守る環境づくりを進めていくことが重要です。

行政の取組はもちろん、地域の企業、医療機関、学校、地域ボランティア等との連携を図り、それぞれが持つ多様な手段、機会を有効に活用し、地域が協力して健康づくりに取り組むことが大切です。また、社会とのつながりが個人の健康にも影響するため、通いの場などの居場所づくりや、孤立を防ぐ取組を推進します。さらに、健康増進のための基盤の整備により市民が自らの健康情報を入手し、活用できる体制を作ります。

(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

市民が健康的に日常生活を送るために、それぞれのライフステージに応じた健康づくりだけでなく、生涯における長期的な生活習慣や生育環境などの影響を考慮したライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに取り組むことが大切です。

幼少期の生活習慣や健康状態は、成人になってからの健康状態にも大きく影響を与えるため、子どもの健康を支える取組を推進します。また、働く世代の健診受診の勧奨や、高齢者の介護予防やフレイル対策にも取り組み、全てのライフステージにおいて健康施策の展開を図っていきます。

3 施策体系

本計画の体系は、3つの基本目標とみのかも健康10か条で構成される下記の体系とします。

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～

基本目標

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 ⑤正しい食事をとろう
- ②身体活動・運動 ④運動をしよう
- ③休養・睡眠 ⑥良質な睡眠をとろう
- ④飲酒・喫煙
- ⑤歯・口腔の健康 ②自分の歯を残そう

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ①がん ③突然死をなくそう
- ②循環器病
- ③糖尿病・CKD ①健診を受けよう
- ④健診受診

(3) 親と子の健康づくりの推進

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

- ⑨誰かとつながろう
- ⑦ストレスをためない生活を送ろう

(2) 自然に健康になれる環境づくり

- ⑧突然の事故を減らそう

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

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

⑩医療と福祉の
連携を深めよう

(4) 女性

みのかも健康10か条

第4章 計画の施策

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



現状と課題

生活習慣病の発症予防や改善には、適正体重を維持し、日頃から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。また、高齢期には疾病の状況に加えて、低栄養・フレイル予防の視点で食事量の減少や栄養バランス、食事形態等を考慮した食事がとれるようにすることが必要です。

本市では、BMI25以上の肥満の割合が減少していますが、若い世代の栄養バランスのとれた食事の回数や1日に食べる望ましい野菜の量を知っている割合は改善しておらず、食生活に関する意識と行動の改善が必要です。また食育の認知度があまり高くないため、伝統食の普及や子ども向けの食育教室など、食育の普及に関する取組を推進していく必要があります。

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

取組	内容
栄養についての知識啓発	食生活改善推進員による栄養や生活習慣病予防に関する普及啓発活動を行います。
食育・料理教室の実施	親子や乳幼児の保護者が参加でき、食育に親しむ教室や離乳食の作り方を学ぶ教室を実施します。

取組	内容
成人向けの栄養バランスの普及・啓発	野菜摂取量増加や減塩についての普及啓発に取り組みます。
食育団体の育成	食に関する地域の団体の活動の育成・支援を行います。
栄養士と連携した学級活動	栄養士が学校において発達段階に応じた食に関する指導を行います。
食生活改善推進員の育成・活動支援	食生活改善推進員の人材育成と活動の支援を行います。

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



現状と課題

適度な運動・身体活動は、生活習慣病の予防やストレスの解消、体力の維持向上に効果があり、健康状態の維持に重要な要素の一つです。また、老化や認知症を予防するとともに、高齢期を迎えても健康で自立した生活を送ることができるなど、健康寿命の延伸につながります。

本市では、意識的に運動をしている割合は約5割となっていますが、若い世代や健康への関心度が低い人ほど運動をしていない状況となっています。また1年以上の運動の継続についても女性や若い世代で低くなっているため、属性を問わない運動習慣の形成が課題となっています。

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

取組	内容
ウォーキングイベントの開催	誰もが気軽に参加でき、健康増進につながるウォーキングイベントを開催します。
健康・スポーツポイント事業	各種健診・検診受診や健康づくりメニューに参加した場合にポイントを付与し、規定ポイント以上貯めた人に特典を提供します。
生涯スポーツの推進、市民大会の開催	ウォーキングやジョギングなどの軽スポーツも楽しめるコミュニティの提供や市民が気軽に参加できるスポーツ大会の充実を図ります。
地域介護予防活動支援事業	地域の中で高齢者自身が実施する介護予防活動の支援、ボランティア活動を通じた生きがいづくり、高齢者の通いの場の充実に関する事業を実施します。

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)	%	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

現状と課題

休養と睡眠は、日々を元気に過ごすために欠かせないものです。健康維持には、睡眠時間の確保やストレスの解消などのセルフケアと、効果的に体を休めることが重要です。

本市では、日頃の睡眠時間で休養が充分にとれていない人の割合が増加しており、ストレスを解消できている割合についても約6割にとどまっています。また睡眠時間については、6時間未満の人の割合が約半数を占めており、小中学生でも平均睡眠時間が年齢別の必要な睡眠時間を下回っている割合が多くなっており、睡眠時間が確保できていないことが課題となっています。

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

取組	内容
休養やこころの健康づくりに関する普及啓発	睡眠や休養の重要性、こころの健康づくりに関する啓発を行います。
相談体制の充実	悩みごとや困りごとを抱えている人の生きるための支援ワンストップ窓口での支援を行います。

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

現状と課題

喫煙はがんや循環器疾患など多くの疾患と関連があり、COPDの主要な要因となっています。また、受動喫煙によって、周囲の人々の健康にも悪影響を及ぼします。更に、妊娠中の喫煙は流産や低体重児の出産などの危険因子となります。

過剰な飲酒は、アルコールへの依存を高めるとともに、生活習慣病を始めとする様々な疾患やうつ病などの健康障害のリスク要因になります。また、妊娠・授乳中の飲酒は胎児や乳児の発育にそれぞれ影響を及ぼします。本市では、1日の飲酒量が2合以上の人の割合が上昇しているため、適切な飲酒量の周知啓発が必要です。

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

取組	内容
防煙・禁煙教育の実施	妊婦や乳幼児の保護者に喫煙や受動喫煙についての健康教育、保健指導を行います。
多量飲酒者への保健指導	特定保健指導や健康相談において、節度のある飲酒の量等に関する保健指導を実施します。

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



現状と課題

歯・口腔の健康は、食生活を送るうえでの基本的な要素であり、咀嚼の状態や歯周病などは体全体の健康状態に影響を及ぼすものです。高齢になっても健康な歯を保ち続けるためには、生涯を通じたむし歯予防と歯周病の予防に取り組む必要があります。

本市では、定期的な歯科健診を受けている割合が約5割となっており、20代で受診率が低い傾向にあります。また過去1年間で歯科健診を受けた割合は29.3%と低くなっています。歯・口腔の健康維持のために、健診の受診や歯周病の予防に取り組む必要があります。

施策の方向性

- 乳幼児期の歯科健診や歯磨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

取組	内容
乳幼児期の歯科健診、歯科保健教育	乳幼児を対象とした歯科健診や歯科保健に関する健康教育を行います。
学校などでの歯科指導	保育園や小中学校などにおいて歯科衛生士による指導を行います。
歯周病検診、歯周病予防教室	成人を対象とした歯周病の検診と予防のための教室を実施します。
8020運動の推進	80歳以上で自分の歯を20本以上持つ健康な高齢者を表彰します。

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 ③突然死をなくそう

③糖尿病・CKD ④健診受診

みのかも健康10か条 ①健診を受けよう

現状と課題

生活習慣病やがん、フレイルなどの疾病の予防には、病気に関する正しい知識を持ち、日頃から健康状態の自己管理を行うことが必要です。また、病気の早期発見・早期治療につなげるため、定期的に健康診断を受診することが重要です。

本市では、がん及び心疾患による死亡者数が約4割を占めているため、生活習慣の改善による発症予防と共に、早期発見・早期治療・重症化予防を図るための取組を推進します。

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。
- 健康に関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

取組	内容
30代健診	特定健診対象年齢以下の若年世代を対象とした健診を実施し、早い段階からの健康づくり、生活習慣病の発症予防を図ります。
糖尿病性腎症重症化予防プログラム	糖尿病の医療機関未受診及び治療中断者への受診勧奨、糖尿病性腎症重症化のリスクの高い人への保健指導を実施します。
がん検診・精密検査未受診対策	胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん検診を実施し、受診を勧奨します。がん検診で結果が「要精密検査」となった者に対し、電話・郵送で受診勧奨を行い、受診につなげます。
健康相談会、出前講座の実施	健康づくりに関する何でも相談会や講話などを実施します。

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

現状と課題

本市では、妊娠・出産・育児までの相談体制のワンストップ化を図るため、子育て世代包括支援センターを設置し、関係機関との連携強化により、出産から育児までのサポートを行ってきました。今後は出産や育児だけでなく、子どもや家庭全体に関わる内容のサポートを行っていきます。

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

取組	内容
こども家庭センター	全ての妊産婦・子育て家庭・子どもに関する相談を受けて、支援を要する子ども・妊産婦、家庭へのサポートを切れ目なく行います。
SNS を活用した情報発信	妊産婦、3 歳未満児の保護者、子どもの祖父母を対象に、妊娠期・子育て期の月齢に合わせたアドバイスや情報を美濃加茂市公式LINEアカウントから発信します。
家庭訪問の実施	出生したすべての子と保護者を訪問する乳児全戸家庭訪問や育児不安がある家庭の訪問を行います。

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 ⑨誰かとつながろう

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



現状と課題

こころの健康を維持するためには、ストレス解消や休養をとることを始め、社会や周りの人とのつながりを保つことが重要です。悩みや不安を抱えこむことや社会的なつながりが断たれ、孤立することはこころの病気にもつながります。

本市では、ゲートキーパーの養成や相談窓口の「生きるための支援 ワンストップ窓口」での相談に取り組んでいますが、認知度は低くなっており、悩みの相談窓口の認知度も5割にとどまっています。また困ったときの相談できる人がいないと答えた割合は、約2割となっており、悩みを抱えた人を孤立させない対策が必要です。

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

取組	内容
生きるための支援ワンストップ窓口 健康課	悩みごとや困りごとを抱えている人の相談を受け、適切な窓口につなげたり、解決に向けて相談する場の設定などを行います。
ゲートキーパーの養成	ゲートキーパーの役割を果たせる人を増やし、生きることを支え合うまちづくりを目指して、ゲートキーパー養成講座を開催します。
生活困窮者自立支援事業	生活困窮者が就労に向かうための基本的な生活スキルを身につけるためのプログラムを実施します。
教育相談、いじめ対策	不登校への対応して小中学校への相談員の配置やサポート、いじめ防止のための対策づくりを行います。

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	25.0

(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

現状と課題

健康づくりのためには、個人の生活習慣の改善や行動変容を促すだけでなく、健康づくりに取り組みやすい環境を整えることが重要です。

本市では、誰もが気軽に参加できるウォーキングイベントのウォークみのかもを市内の公園で開催しています。アンケート調査では、健康づくりを進めていくために必要なこととして、身近に健康づくりができる施設の整備の回答が最も多くなっており、身近な環境を充実させることが求められています。

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

取組	内容
ウォーキングイベントの開催(再掲)	誰もが気軽に参加でき、健康増進につながるウォーキングイベントを開催します。
地域介護予防活動支援事業(再掲)	地域の中で高齢者自身が実施する介護予防活動の支援、ボランティア活動を通じた生きがいづくり、高齢者の通いの場の充実に関する事業を実施します。
都市公園の整備	都市公園に園路を設置し、ウォーキング等での公園利用者を増やします。

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

現状と課題

今後の健康増進にはPHR(パーソナル・ヘルス・レコード)をはじめとする自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報の入手・活用が重要になります。これらの情報を市民自らが活用することができる基盤整備を行うことで、より効果的な健康増進の取組を推進していくことにつながります。

本市では、みのかも健康プラザ内に開設したみのかもヘルステックセンターにおいて、市民の健康情報・医療情報を収集し、分析結果に基づいて市民の健康増進に資するプログラムを提供する取組を進めています。また、公園での歩道整備など、市内の様々な場所での健康増進につながる基盤整備を進めています。

今後、労働力人口が減少し、医療や介護事業への影響が大きく、必要なサービスを提供できない可能性も懸念されます。医療費や介護ニーズは増加することが見込まれ、医療人材・介護人材の確保・育成は急務となってきています。

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

取組	内容
ヘルステックセンターの設置	みのかも健康プラザ内に開設したみのかもヘルステックセンターにおいて、健康・測定機器等を設置して、市民の健康情報・医療情報を収集・集積し、それらの分析結果に基づいて市民の健康増進に資するプログラムの提供を行います。 またヘルステックセンターを健康に関する市民のワンストップ窓口として運用します。
都市公園の整備(再掲)	都市公園に園路を設置し、ウォーキング等での公園利用者を増やします。

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

現状と課題

乳幼児期など子どもの頃における疾病予防や家庭環境による養育の状況は、後の人生における健康状態に大きく影響します。そのため乳幼児期の発達健診の実施や家庭環境によるリスク要因などを把握することは重要であり、将来の疾病のリスクを抑える観点からも力を入れる必要があります。

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

取組	内容
こども家庭センター	全ての妊産婦・子育て家庭・子どもに関する相談を受けて、支援を要する子ども・妊産婦、家庭へのサポートを切れ目なく行います。
発達支援事業	特別な支援を要する児童生徒に対し、関係機関と連携して一人ひとりの障がい及び発達の状態を把握し、きめ細やかな教育相談を行います。 保育園の公開保育への参加、あじさい発達相談や巡回発達相談を実施します。
乳幼児期の健診	子どもの健康と疾病の早期発見のために健診を行うとともに、保護者の育児不安を軽減するため個別相談を実施します。
家庭訪問の実施(再掲)	出生したすべての子と保護者を訪問する乳児全戸家庭訪問や育児不安がある家庭の訪問を行います。

(2) 働き世代

現状と課題

働き世代の健康増進は社会経済活動の維持に重要ですが、仕事の多忙などを理由に健康管理が疎かになる場合があります。また仕事によるストレスや長時間勤務での過労による健康被害が問題となっています。

アンケート調査では、ストレスを感じる原因として勤務関係の問題が最も多くなっており、働き世代のメンタルヘルス増進を図る必要があります。また運動をしていない理由においても仕事や家事が忙しく時間がないが最も多くなっています。

働き世代の健康な状態で長く働くことのできる健康づくりのため、健康診査受診の重要性の周知や生活習慣病の予防、メンタルヘルスの啓発に取り組みます。

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

取組	内容
30代健診(再掲)	特定健診対象年齢以下の若年世代を対象とした健診を実施し、早い段階からの健康づくり、生活習慣病の発症予防を図ります。
こころの健康づくりに関する普及啓発(再掲)	こころの健康づくりや相談窓口に関する普及啓発に取り組みます。
成人向けの栄養バランスの普及・啓発(再掲)	野菜摂取量増加や減塩についての普及啓発に取り組みます。

(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

現状と課題

高齢期においては、フレイル予防や認知症予防、運動機能の維持が健康寿命を延ばすことにおいて重要です。また高齢者の生きがいづくりのためのボランティア活動や通いの場の充実が健康で自立した生活を送るうえで重要になります。

アンケート調査では、高齢になるほど自身の健康について関心が高く、意識的な運動の実施の割合が高い結果となっていますが、飲酒や喫煙の割合が高く、咀嚼の状態が良くないことから、生活習慣の改善に課題がみられます。

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

取組	内容
地域介護予防活動支援事業 (再掲)	地域の中で高齢者自身が実施する介護予防活動の支援、ボランティア活動を通じた生きがいづくり、高齢者の通いの場の充実に関する事業を実施します。
介護予防把握、リハビリ専門職派遣	リハビリテーション専門職等の活用により、地域における通いの場等で介護予防に資する教室等を開催し、高齢者ができる限り自立した生活を送れるよう支援します。
高齢者スポーツ活動活性化	老人クラブ活動を支援するために補助金を交付することにより、高齢者の自立性を高めながら生きがいづくりを促進します。
地域包括支援センターの運営	高齢者の総合相談窓口を設置し、認知症や物忘れのある高齢者やご家族からの相談に応じ、必要な助言や支援を行います。

(4) 女性

現状と課題

女性はライフステージにおいて、ホルモンバランスの影響により女性ならではの様々な健康問題を抱えることがあります。

アンケート調査では、運動習慣や歩数の項目において男性より女性のほうが運動量が少ない結果となっています。また BMI の数値において女性のやせの割合が高くなっていることから、適性な体重維持や運動習慣において女性の課題が表れています。

女性の心身の健康や妊娠・出産の支援、がんやメタボ・骨粗しょう症や認知症・フレイル(筋肉や関節の弱化)の早期発見や予防などの包括的な健康支援を行っていくことが必要です。

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

取組	内容
妊産婦への支援	健やかな子どもを産み育てるために必要な妊娠・出産・育児に関する正しい知識の普及を行います。
こども家庭センター(再掲)	全ての妊産婦・子育て家庭・子どもに関する相談を受けて、支援を要する子ども・妊産婦、家庭へのサポートを切れ目なく行います。
がん検診・婦人検診	各種がん検診の実施と対象者へ受診再勧奨を実施し、受診を促します。

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 aruku&(あるくと)・クアオルト参加率を上げる

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受ける

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 誰かにつながろう 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



私の健康10か条

自分で実践できる健康づくりに関する具体的な取組や目標を「私の健康10か条」として掲げて、健康づくりに取り組むことを推進します。

第5章 計画の推進

1 推進体制

外部委員を含む「健康づくり推進協議会」を中心に本計画の推進の評価、進捗管理を行い、各事業の進捗状況について報告します。

2 進捗の評価

本計画で掲げた施策、事業及び指標の進行は毎年評価・検証するとともに、最終年度にあたる令和11年度に市民アンケート調査や各種統計等で評価を行います。

また、本計画に基づく各種施策・事業の取組状況等については、美濃加茂市健康づくり推進協議会において評価し、計画の適切な進捗管理に努めます。進捗管理は、PDCAサイクルを活用し、実効性のある取組の推進を図ります。

資料編

1 事業一覧

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

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	市民ミュージアム活動事業	文化振興課	「伝承料理の会」ボランティアの活動として、地域に伝わる伝承料理を研究、調査し、講座等を通して市民へ伝承していく。		○	○
2	食育ボランティア団体の育成	文化振興課 農林課 健康課	地域に伝わる伝承料理に関する活動を行う「伝承料理の会」、蜂屋柿に関する団体等、食育に関する団体の活動を育成・支援する。	○	○	○
3	ぱくぱく食育教室	健康課	離乳食・幼児食作りに悩む保護者を対象に、大人の食事から取り分ける離乳食・幼児食を作り、月齢に応じた栄養バランスや、調理の工夫、アレンジ方法など楽しく学ぶ教室を開催する。	○	○	
4	食生活改善推進員養成講座(栄養教室)	健康課	食生活改善推進員の養成講座を実施する。栄養に関する知識や生活習慣病予防について学び、自らが実践すると共に地域住民への普及啓発ができる人材を養成する。		○	○
5	食生活改善推進員活動支援	健康課	食生活改善推進員の活動を支援し、連携して普及啓発や保健事業を実施する。食生活改善推進員は、定期的な研修会の開催により推進員としての知識や技術を習得し、市内各地区で伝達講習等の活動を実施する。	○	○	○
6	マタニティクラス栄養講座	健康課	妊娠期の食生活の振り返り、妊娠期に必要な栄養、バランスを知る講座を行う。	○	○	
7	乳幼児健診・相談事業における栄養相談	健康課	乳幼児健診(乳児、1歳6か月児、3歳児)、相談事業において、月齢にあった食の形態、量、内容を指導する。保護者の食に関する知識向上につながる相談も行う。	○	○	

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
8	子育て支援の場等における離乳食・幼児食教室、相談会	健康課 子育て支援課	子育て支援センター・乳幼児学級等の子育て支援の場等において食育教室を開催し、講話や試食の提供、相談会等を通じて、月齢にあった食事内容、形態等に関する指導を行う。	○	○	
9	保育園食育教室	健康課 こども未来課	市内各保育園で、年齢に応じた食育教室を開催する。 年長クラス(栄養素の働きの違いを理解する)、年中クラス(正しく箸を使う)、年少クラス(野菜に興味を持つ)等発達に応じた幼児への教育を行うとともに、保護者に対して生活習慣病予防の啓発も行う。	○	○	
10	親子料理教室	健康課	乳幼児や小学生の子どもとその親を対象に料理教室を開催し、一緒に料理をして食べる楽しみを知り、食について振り返る機会を作る。	○	○	
11	小学校家庭教育学級料理講座	健康課	小学生の保護者対象の食に関する講座(講話と調理実習)を実施する。歯と口の健康や減塩の大切さなどを取り入れた生活習慣病予防について啓発する。	○	○	
12	夏休み親子料理教室	教育総務課	給食センターにおいて、栄養士が栄養バランスや歯によい料理について説明し、親子で楽しみながら料理をする教室を実施する。併せて給食センター調理場の見学も行う。	○	○	
13	栄養士と連携した学級活動	教育総務課	児童生徒の実態をふまえ、発達段階に応じた食に関する指導を学級担任と栄養士が連携して実施する。	○	○	
14	野菜ファーストプロジェクト	健康課	広報紙への野菜が取り入れられる献立の掲載、料理教室の開催、各種イベントでの啓発等を通じて、野菜摂取量増加に向けた普及啓発を実施する。	○	○	○
15	減塩の取組	健康課	減塩に関する普及啓発、保健指導を様々な機会、方法により実施する。 減塩レシピ集の活用、減塩メニュー提供店の募集、減塩料理の作り方の普及、減塩みそ汁の試飲や家庭のみそ汁の塩分濃度測定、簡易塩分測定器での塩分摂取量測定、健診における塩分摂取量測定等。	○	○	○

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
16	ウォークみのかも	スポーツ振興課 健康課	誰もが気軽に参加でき、健康増進につながるウォーキングイベントを市内各所で開催する。 特に、市内3公園(みのかも健康の森、リバーポートパーク美濃加茂、ぎふ清流里山公園)を積極的に活用。	○	○	○
17	クアオルト健康ウォーキング	健康課	ドイツのクアオルト(療養地)で治療に利用されている運動療法「気候性地形療法」を基本に、日本の環境に適合させたウォーキング。 個人の体力に合わせた安全・効果的な有酸素運動として実践できるよう、あらかじめ設計されたコースを専門ガイドとともに歩く。		○	○
18	健活ウォーク	健康課	「健康づくりの推進に関する協定」に基づく健康増進事業として、協定締結企業等の協力を得たウォーキングイベントを開催する。		○	○
19	健康・スポーツポイント事業	健康課	健康無関心層の自主的な健康づくりの促進を目的に、各種健診・検診受診や健康づくりメニューに参加した場合にポイントを付与し、規定ポイント以上貯めた人に特典を提供する。		○	○
20	運動普及推進員(活動支援)	健康課	運動普及推進員の活動を支援し、運動の普及について連携した取組を行う。 運動普及推進員は、「ウォークみのかも」において、コースづくりや参加者への声かけ・見守り等を実施し、市民のウォーキングを中心とした運動の実施の普及を図る。	○	○	○
21	健康づくり運動教室	健康課	疾患別予防教室、数回コースの運動教室等、運動トレーナーを講師として健康増進・生活習慣病の発症・重症化予防のための運動教室等を開催する。		○	○
22	市民大会開催事業	スポーツ振興課	市民が気軽に参加でき、日頃の練習の成果を発揮できるスポーツ大会の充実を図る。	○	○	○
23	ちゅうたいクラブ事業	スポーツ振興課	市民一人ひとりの年齢や性別、関心や適性等に応じた多様なスポーツ活動の場を提供する。	○	○	○

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
24	生涯スポーツ推進事業	スポーツ振興課	陸上競技場を中心とした防災公園の整備を進める。 400mトラックや芝生広場を有し、ウォーキングやジョギングなどの軽スポーツも楽しめる地域のコミュニティの場を提供する。	○	○	○
25	牧野ふれあい広場整備事業	スポーツ振興課	陸上競技場を中心とした防災公園の整備を進める。 400mトラックや芝生広場を有し、ウォーキングやジョギングなどの軽スポーツも楽しめる地域のコミュニティの場を提供する。	○	○	○
26	みのかも健康の森活用事業	農林課	みのかも健康の森において、園内の遊歩道の距離、消費カロリーを表示し、ウォーキングの場としての活用の推進を図る。 園内イベント時に遊歩道を活用したウォークイベントを、木工体験等と併せて実施する。 「森のようちえん」を実施し、幼児の積極的な活用を図る。	○	○	○
27	チャレランみのかも	ひとづくり課	市子ども会育成連絡協議会などが中心となり、楽しい遊びのチャレンジランキング大会を開催する。	○		
28	薬物乱用防止教室	学校教育課	薬物の乱用と喫煙防止のための教室を各学校にて実施する。	○		
29	妊娠期から子育て世代への防煙・禁煙教育	健康課	母子健康手帳交付時、マタニティクラス、乳幼児健診等の母子保健事業において、妊婦や乳幼児の保護者に喫煙や受動喫煙についての健康教育、保健指導を行う。	○	○	
30	児童への防煙教育	健康課	小学校において、児童を対象に喫煙による影響についての健康教育を行う。	○		
31	多量飲酒者等への保健指導	健康課	特定保健指導や健康相談において、節度のある飲酒の量等に関する保健指導を実施する。		○	○
32	妊娠期 歯科保健教育・指導 母子健康手帳交付 マタニティクラス	健康課	妊婦を対象に、歯科保健に関する健康教育、保健指導を行う。 妊娠期にむし歯や歯周病の予防や改善を図ることにより、早期のむし歯原因菌の垂直感染予防や早産・低出生体重児出産を予防する。		○	

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
33	妊婦歯科健診	健康課	妊婦を対象に、歯科医療機関において、歯科健診を実施する。		○	
34	乳児期 歯科保健教育・指導 乳児健診 6～7か月児育児相談 9～10か月児すくすく相談	健康課	乳児期の健診、相談事業において、歯科保健に関する健康教育・指導を行う。 口腔ケア開始に向けた指導のほか、離乳食を通し、健全な口腔機能の発達を促せるよう捕食、咀嚼、嚥下、食事姿勢等機能に重点を置いた指導を行う。	○		
35	幼児期 歯科健診 1歳6か月児健診 3歳児健診	健康課	幼児期の健診時に、歯科健診、フッ化物塗布、健康教育・指導を行う。 年齢に応じて、仕上げみがきの習慣化、歯みがきの方法、むし歯予防につながる食生活等の指導の他、健全な口腔機能発達を促す支援を行う。	○		
36	2歳児歯みがき教室	健康課	2歳児を対象に、歯科健診、フッ化物塗布、健康教育・指導を行う。 仕上げみがきのスキル向上とむし歯予防につながる食生活習慣の定着を図るよう支援するとともに、健全な口腔機能の発達を促す支援を行う。	○		
37	保育園歯科指導	健康課 こども未来課	保育園に歯科衛生士が出向き、園児を対象に歯科指導を行う。 幼児期から「自分の歯は自分で守る」という意識付けを図り、歯みがきの習慣化、歯みがきの方法等について指導する。 年長時期に萌出する第一大臼歯(6歳臼歯)への関心を促し、永久歯を大切にする気持ちを育む。	○		
38	フッ化物洗口事業 (年長児)	健康課 こども未来課	保育園幼稚園の年長児を対象に、幼若永久歯と乳歯のむし歯予防を目的にフッ化物溶液でのうがいと保護者への歯科指導を実施する。	○		
39	学校歯科健診	学校教育課	年1～2回小中学校で全児童生徒を対象に歯科健診を実施する。	○		
40	歯の優良児審査会	学校教育課	小学6年生を対象に「加茂歯科医師会」と「かも学校保健会(美濃加茂市・加茂郡の学校加盟)」が共催し、歯の優良児を表彰する。	○		

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
41	フッ化物洗口事業 (小学生)	学校教育課	小学校全児童を対象に、むし歯予防を目的にフッ化物溶液でのうがいと保護者への歯科指導を実施する。	○		
42	小・中・高等学校歯科指導	健康課 学校教育課	小・中・高等学校に歯科衛生士が出向き、児童・生徒を対象に歯科指導を行う。 学年に応じて、むし歯や歯肉炎等の歯科疾患予防に関する知識の取得と歯みがきのスキルの向上を図る。	○		
43	歯周病検診	健康課	歯科医療機関において、歯周病の早期発見早期治療を目的に歯周病検診を実施する。 むし歯、歯周病、歯列・咬合の検査、口腔清掃状態の確認を行う。定期的に歯科健診を受けるきっかけづくりをする。 対象：20～70歳までの5歳間隔の年齢の人		○	○
44	歯周病予防教室	健康課	歯周病検診の事後フォローとして、教室を開催する。 歯科医師の講話、歯科衛生士による歯科指導により、歯周病の理解、口腔への関心を高め、セルフケアと併せて定期健診や専門的口腔ケアの必要性を啓発する。さらには口腔をとおして、全身疾患やメタボリックシンドローム予防への意識を高める。		○	○
45	ぎふ・さわやか口腔健診	健康課 国保年金課	後期高齢者医療制度の被保険者を対象に口腔機能と歯科に関する口腔健診を実施する。 オーラルフレイルの予防を図り、誤嚥性肺炎等の予防につなげるとともに、口腔保健の意識向上を図り、健康寿命の延伸につなげる。			○
46	健口(けんこう)歯つらつ教室	健康課 国保年金課	保健と介護予防の一体的実施事業として、口腔機能低下予防教室を開催する。 嚥下や咀嚼の機能の低下を予防し、楽しく安全に食事をするにより、「生活機能の低下」を予防し、生きがいのある自立した生活が送ることができるよう支援する。			○

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
47	訪問口腔健診	健康課 国保年金課	後期高齢者医療制度の被保険者で、要介護3～5の認定を受け、歯科医療機関に出向くことが困難な在宅で生活する人を対象に、歯科医師が訪問して口腔健診を実施する。			○
48	8020達成者表彰	健康課	80歳以上で自分の歯を20本以上持つ健康な高齢者を表彰する。			○

(2)生活習慣病の発症予防・重症化予防

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	かかりつけ医健診	健康課 国保年金課	特定健診、おたっしや健診、肝炎ウイルス検診、結核検診、前立腺がん検診の実施。対象者が医療機関に予約し各健診を受診する。		○	○
2	がん検診・婦人検診	健康課	・胃がん・大腸がん・肺がん検診の実施 ・乳がん・子宮頸がん検診の実施 ・検診受診勧奨事業：各がん検診対象者へ受診再勧奨を実施し、受診を促す。		○	○
3	精密検査未受診対策	健康課	がん検診で結果が「要精密検査」となった者に対し、電話・郵送で受診勧奨を行い、受診につなげる。		○	○
4	30代健診	健康課	特定健診対象年齢以下の若年世代を対象とした健診を実施し、早い段階からの健康づくり、生活習慣病の発症予防を図る。		○	
5	特定保健指導 (動機付け支援・積極的支援)	健康課	特定健診の結果、階層化により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した人に対して保健指導を実施する。「動機付け支援」は、初回支援＋最終評価、「積極的支援」は、初回の支援後、中間評価、最終評価の他、電話・面接により6か月間健康づくりを支援する。		○	○
6	糖尿病性腎症重症化予防プログラム	健康課	糖尿病の医療機関未受診及び治療中断者への受診勧奨、糖尿病性腎症重症化のリスクの高い人への保健指導を実施する。		○	○

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
7	出前講座	健康課	外部団体・地域等へ出向き、健康づくりに関する講話などを実施する。		○	○
8	出前講座	ひとづくり課	高齢者の介護予防や市民の健康増進等を目的とした出張講座を実施する。		○	○
9	データヘルス計画	国保年金課	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導強化事業 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラム ・特定健診受診勧奨事業 ・特定健診「要受診勧奨」者への受診勧奨事業 		○	○
10	健康相談会	健康課	健康に関する何でも相談会を開催し、生活習慣を見直し、健康の維持・増進を図る。		○	○
11	健康教育	健康課	生活習慣改善を目的に「高血圧」「高血糖」「慢性腎臓病」「脂質異常症」について、健診データに異常がある人や気になる人、その家族を対象に集団健康教育を実施する。 知識・栄養・運動3つのテーマで学ぶ。		○	○
12	健康のまち発！ 学んで納得健康セミナー	健康課	市、加茂医師会、中部国際医療センターの共催で、加茂医師会専門医等による、疾患の基礎知識、最新治療法、予防法等をテーマとする講演会を開催する。	○	○	○

(3)親と子の健康づくりの推進

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	母子健康手帳交付	健康課	妊婦に母子健康手帳を交付し、妊娠中の生活の中で注意すべきことを話し、市の子育て支援施設やマタニティ事業の紹介、子の予防接種スケジュールの説明等を行う。	○	○	
2	妊婦健診	健康課	母子健康手帳の交付時に、妊婦健診の受診票を交付し、決められている頻度で定期健診を受診するよう指導する。	○	○	

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
3	マタニティクラス	健康課	妊娠・出産について楽しく学び、教室を通して妊婦同士の情報交換や友達作りをする。	○	○	
4	もうすぐパパママ教室	健康課	健やかな子どもを産み育てるために必要な妊娠・出産・育児に関する正しい知識の普及や 育児に関する体験学習で父親、母親になることへの意識付けをする。	○	○	
5	プレママ交流会	健康課	母乳や出産について助産師から情報提供することで、産前産後を安心して過ごすイメージ作りを行う。初産の母親同士が気軽に情報交換や友達作りができる場を提供する。		○	
6	産後ケア	健康課	産後1年ごろの母親を対象に、面談等で必要な支援をプランニングし、身体的ケア、心理的ケア、授乳のケア、育児に関する具体的な指導、相談を行う。	○	○	
7	養育医療助成	健康課	養育のため入院する必要がある未熟児に対し、養育医療に要する費用を給付する。	○	○	
8	乳児健診 1歳6か月児健診 3歳児健診	健康課	子どもの健康と疾病の早期発見のために健診を行うとともに、保護者の育児不安を軽減するため個別相談を実施。	○	○	
9	ベビープログラム	子育て支援課	出産後の親を対象にした育児サポート講座	○	○	
10	6～7か月児 育児相談	健康課	6～7か月児を対象とした相談会。問診、身体計測、保健指導、読み聞かせ、離乳食の試食を通し、保護者の不安に応え、子どもの健やかな発達を促せるよう支援する。	○	○	
11	9～10か月児 すくすく相談	健康課	9～10か月頃の発達が、小学生以降の集団生活や学習に必要な基礎であるため、この時期に必要な支援を遊びを通して伝える。あわせて計測と問診を行い、保護者の不安に寄り添う個別相談を実施。	○	○	

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
12	1歳児にこにこ相談	健康課	1歳児を対象に、計測、歯科指導、問診、希望により療育相談を行う。1歳6か月健康診査まで間があくため、発達をつまづきの早期発見を目的とする。また、子どもとの関わり方がわからないなどの保護者の不安に寄り添う相談を行う。	○	○	
13	育児支援家庭訪問	健康課	育児不安が強い家庭等を育児支援訪問員が訪問し、相談支援を行う。	○	○	
14	子ども心理相談	健康課	臨床心理士による相談事業。子どもの気になる行動、癖などに関する相談ができる。また、母の育児ストレスに関する相談等にも対応。	○	○	
15	あじさい子育てひろば	健康課	市内の子育て支援拠点や商業施設等で、助産師が子育て相談や計測を行う。	○	○	
16	乳幼児期家庭教育学級	子育て支援課	子育てしている親等が地区ごとに集まり、仲間と一緒に学習計画を立てて運営する学級	○	○	
17	ノーバディズパーフェクト	子育て支援課	子育てに関する悩みをみんなで話し合い自分にあった子育て方法を見つける講座	○	○	
18	カナリヤの家	子育て支援課	ことばや運動、社会性等の発達に遅れや心配のある子ども、発音不明瞭な子ども等のために、一人ひとりに適した指導を行い、早期発見、早期指導を行うとともに、定住支援や自立支援を促す。	○	○	
19	幼児療育支援事業(定住)	子育て支援課	療育者を対象に、合同研修会や専門家支援を実施する。	○	○	
20	地域子育て支援拠点事業	子育て支援課	乳幼児とその保護者が相互の交流を行う場所を提供し、子育てについての相談、情報提供、助言を実施。	○	○	
21	こども家庭センター	子育て支援課	全ての妊産婦・子育て家庭・子どもに関する相談を受けて、支援を要する子ども・妊産婦、家庭へのサポートを切れ目なく行う。	○	○	
22	みのかも子育てきずなメール事業	子育て支援課	妊産婦、3歳未満児の保護者、子どもの祖父母を対象に、妊娠期・子育て期の月齢に合わせたアドバイスや情報を美濃加茂市公式LINEアカウントを活用しタイムリーに配信する。	○	○	○

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
23	予防接種	健康課	乳幼児期、学童期の子を対象に予防接種法に定める予防接種を行う。	○		

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

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	こころの相談室	健康課	精神保健福祉士による、こころの健康づくりに関する相談会を開催する。	○	○	○
2	こころほっと暮らしの相談会	健康課	弁護士・社会福祉士・保健師等複数の専門職が一つのチームを編成し、ワンストップかつ複合的な問題に対応できる相談会を開催する。	○	○	○
3	ゲートキーパー養成講座	健康課	ゲートキーパーの役割を果たせる人を増やし、生きることを支え合うまちづくりを目指して、ゲートキーパー養成講座を開催する。	○	○	○
4	こころの健康づくりに関する普及啓発	健康課	こころの健康づくりや相談窓口に関する普及啓発を行う。 ・出前講座 ・各施設でのパネル展示 ・イベントでの普及啓	○	○	○
5	生きるための支援ワンストップ窓口健康課	健康課	悩みごとや困りごとを抱えている人の相談を受け、適切な窓口につなげたり、必要に応じて支援メンバーを招集し、解決に向けて相談する場等を迅速に設定する。	○	○	○
6	生活困窮者自立支援事業	福祉課	就労に向かうための基本的な生活スキルを身につけるための就労準備支援事業のプログラムを実施する。	○	○	○
7	SOSの出し方教育	学校教育課 健康課	児童生徒が現在起きている危機的状況などに対応するために適切な援助希求行動ができるようにする。	○		
8	教育相談事業	学校教育課	不登校への対応として、小学校・中学校へのほほえみ相談員の配置と保護者・学校・担任と連携した児童生徒へのサポートを実施する。	○	○	

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
9	あじさい教室	学校教育課	さまざまな理由で学校に行くことができない児童生徒に対して、豊かな体験活動や個に応じたきめ細かな指導・支援を行う。	○	○	
10	いじめ問題対策連絡協議会	秘書広報課	市全体でいじめを防ぎ、子どもたちを見守るために、いじめに関する関係団体の連携を図り、いじめ防止のための体制づくりを図る。	○	○	
11	命の授業ふれあい教室	子育て支援課	中学3年生を対象に、命の軌跡や、妊婦の生活、子育て、子どもの成長について学ぶことで、命や家庭の大切さ、将来の自分の生活プランの見通しを持つ取り組み。	○		

(2)自然に健康になれる環境づくり

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	都市公園整備	土木課	都市公園に園路を設置し、ウォーキング等での公園利用者を増やす。井戸畑公園のほか、公園を選定し、整備を進める。	○	○	○
2	都市公園整備 (前平公園)	土木課	令和2年度に基本計画を策定し、前平公園を整備する。 公園内に健康遊歩道を整備し、ウォーキング等での公園利用者を増やす。	○	○	○
3	美濃加茂市かわまちづくりエリア遊歩道整備	土木課	かわまちエリア内に健康遊歩道を整備する。 エリア内で計画している様々な事業と連携したプログラムを計画、実施する。	○	○	○
4	リバーポートパーク美濃加茂遊歩道整備	土木課	リバーポートパーク内に健康遊歩道を整備する。 様々なプログラムを計画、実施する。	○	○	○

(3)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	都市公園整備 【再掲】	土木課	都市公園に園路を設置し、ウォーキング等での公園利用者を増やす。井戸畑公園のほか、公園を選定し、整備を進める。	○	○	○
2	都市公園整備 (前平公園) 【再掲】	土木課	令和2年度に基本計画を策定し、前平公園を整備する。公園内に健康遊歩道を整備し、ウォーキング等での公園利用者を増やす。	○	○	○
3	美濃加茂市かわまちづくりエリア遊歩道整備 【再掲】	土木課	かわまちエリア内に健康遊歩道を整備する。エリア内で計画している様々な事業と連携したプログラムを計画、実施する。	○	○	○
4	リバーポートパーク 美濃加茂遊歩道整備 【再掲】	土木課	リバーポートパーク内に健康遊歩道を整備する。様々なプログラムを計画、実施する。	○	○	○
5	リバーポートパーク 美濃加茂フィットネスプログラム	土木課	指定管理者が、「レジャー&フィットネス」を運営テーマに掲げ、フィットネス(健康増進)に関して、各種団体と連携したプログラムを計画、実施する。 官民連携した持続性のある事業を目指す。	○	○	○
6	広報事業	秘書広報課	広報等のPR媒体を活用して、健康に関する情報を市民に提供する。	○	○	○
7	シティプロモーション事業	秘書広報課	市の健康に関する取組を発信し、魅力及び知名度の向上を図るとともに、自分の住んでいるまちに対しての誇りの醸成を行う。	○	○	○
8	地域情報放送事業	秘書広報課	市の取組等をCCNet、FMららを通じて情報提供するとともに、加茂郡町村との情報の共有を図る。	○	○	○

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
9	ヘルステックセンターの設置	健康課	みのかも健康プラザ内に開設した美濃加茂ヘルステックセンターにおいて、健康・測定機器等を設置して、市民の健康情報・医療情報を収集・集積し、それらの分析結果に基づいて市民の健康増進に資するプログラムを提供するとともに、ヘルステックセンターそのものを健康に関する市民のワンストップ窓口として運用する。		○	○
10	「みのかも健康10か条」の推進	健康課	美濃加茂市第6次総合計画の健康テーマ「心の健康」「体の健康」「社会の健康」に則した健康10か条を推進する。 ①健診を受けよう、②自分の歯を残そう、③突然死をなくそう、④運動をしよう、⑤正しい食事をとろう、⑥良質な睡眠をとろう、⑦ストレスをためない生活を送ろう、⑧突然の事故を減らそう、⑨誰かとつながろう、⑩医療と福祉の連携を深めよう	○	○	○
11	「私の健康10か条」の推進	健康課	自ら実践できそうな健康づくりに関する具体的な取組や目標を掲げて、健康づくりを推進する。	○	○	○
12	美濃加茂市健康づくり PR キャラクター「あゆみん」の活用推進	健康課	美濃加茂市健康づくり PR キャラクター「あゆみん」を活用して、健康づくりに関する普及啓発を行う。	○	○	○
13	健康フェスティバル	健康課	自分の健康状態を知り、健康意識を高めること、「みのかも健康10か条」の推進を目的に、健康チェックや展示・体験ブース等を設定するイベントを開催する。 中部国際医療センターが開催する健康フェスティバルと連携して開催する。	○	○	○

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 子ども

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	なかよし教室	健康課	発達に問題のある子や、うまく関わりができない親を対象に実施。言語訓練指導員と保健師によるふれあい遊びなどを通して、子や親の身体・情緒の発達を促す。	○	○	
2	ことばの相談	健康課	児童発達支援センターの指導員による子どもの発達全般に関する相談。	○	○	
3	発達支援事業	学校教育課	特別な支援を要する児童生徒に対し、関係機関と連携して一人ひとりの障がい及び発達の状態を把握し、きめ細やかな教育相談を行う。保育園の公開保育への参加、あじさい発達相談や巡回発達相談を実施する。	○	○	
4	教育支援事業	学校教育課	児童の障がいの状況に応じた教育支援の実施や保護者への適正就学の重要性の啓発や相談を実施する。	○	○	
5	こども家庭センター	子育て支援課	全ての妊産婦・子育て家庭・子どもに関する相談を受けて、支援を要する子ども・妊産婦、家庭へのサポートを切れ目なく行う。	○	○	
6	みのかも見守り おむつ宅配便	健康課	乳児健診、1歳6カ月健診の際に申し込みをした家族に無料でおむつ等の子育て支援に係る商品を配送することで、健診の受診勧奨と子育てや家庭環境の状況の見守りを行う。	○	○	○

(2) 働き世代

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	30代健診 【再掲】	健康課	特定健診対象年齢以下の若年世代を対象とした健診を実施し、早い段階からの健康づくり、生活習慣病の発症予防を図る。		○	

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
2	野菜ファーストプロジェクト 【再掲】	健康課	広報紙への野菜が取り入れられる献立の掲載、料理教室の開催、各種イベントでの啓発等を通じて、野菜摂取量増加に向けた普及啓発を実施する。	○	○	○
3	減塩の取組 【再掲】	健康課	減塩に関する普及啓発、保健指導を様々な機会、方法により実施する。減塩レシピ集の活用、減塩メニュー提供店の募集、減塩料理の作り方の普及、減塩みそ汁の試飲や家庭のみそ汁の塩分濃度測定、簡易塩分測定器での塩分摂取量測定、健診における塩分摂取量測定等。	○	○	○
4	こころの健康づくりに関する普及啓発 【再掲】	健康課	こころの健康づくりや相談窓口に関する普及啓発を行う。 ・出前講座 ・各施設でのパネル展示 ・イベントでの普及啓発	○	○	○

(3) 高齢者

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	地域介護予防活動支援事業	高齢福祉課	地域の中で高齢者が主体となって実施する介護予防活動、ボランティア活動を通じた生きがいづくり、高齢者の通いの場の充実に関する事業を支援する。			○
2	介護予防把握事業	高齢福祉課	庁内関係部署や地域関係者と連携し、支援が必要と思われる高齢者を早期に発見し支援する体制整備を強化する。			○
3	リハビリ専門職等派遣事業	高齢福祉課	リハビリテーション専門職等の活用により、地域における通いの場等で介護予防に資する教室等を開催し、高齢者ができる限り自立した生活を送れるよう支援する。			○
4	高齢者スポーツ活動活性化(ランドゴルフ・ゲートボール・ペタンク)	高齢福祉課	老人クラブ活動を支援するために補助金を交付することにより、高齢者の自立性を高めながら生きがいづくりを促進する。			○

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
5	地域包括支援センターの運営	高齢福祉課	高齢者の相談窓口を設置し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう高齢者及びその家族等を支援する。			○
6	健康・福祉すこやかフェスティバル	高齢福祉課	介護予防に資する情報提供や体験型コーナーを設けるなどし、広く市民へ介護予防の取組の重要性について普及啓発を行う。	○	○	○
7	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	国保年金課	地域の通いの場への医療専門職の介入や生活習慣病の未治療者中断者への訪問を行うなど、生活習慣病の重症化予防とフレイル予防などの介護予防を連動させた支援を高齢者に対して行う。			○

(4) 女性

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
1	がん検診・婦人検診【再掲】	健康課	<ul style="list-style-type: none"> ・胃がん・大腸がん・肺がん検診の実施 ・乳がん・子宮頸がん検診の実施 ・検診受診勧奨事業：各がん検診対象者へ受診再勧奨を実施し、受診を促す。 		○	○
2	母子健康手帳交付【再掲】	健康課	妊婦に母子健康手帳を交付し、妊娠中の生活の中で注意すべきことを話し、市の子育て支援施設やマタニティ事業の紹介、子の予防接種スケジュールの説明等を行う。	○	○	
3	妊婦健診【再掲】	健康課	母子健康手帳の交付時に、妊婦健診の受診票を交付し、決められている頻度で定期健診を受診するよう指導する。	○	○	
4	妊娠期 歯科保健教育・指導 母子健康手帳交付 マタニティクラス【再掲】	健康課	妊婦を対象に、歯科保健に関する健康教育、保健指導を行う。妊娠期にむし歯や歯周病の予防や改善を図ることにより、早期のむし歯原因菌の垂直感染予防や早産・低出生体重児出産を予防する。	○	○	

No.	事業名	担当課	事業概要	主な対象者		
				0～18歳	19～64歳	65歳以上
5	妊婦歯科健診 【再掲】	健康課	妊婦を対象に、歯科医療機関において、歯科健診を実施する。	○	○	
6	マタニティクラス 栄養講座【再掲】	健康課	妊娠期の食生活の振り返り、妊娠期に必要な栄養、バランスを知る講座を行う。	○	○	
7	プレママ交流会 【再掲】	健康課	母乳や出産について助産師から情報提供することで、産前産後を安心して過ごすイメージ作りを行う。初産の母親同士が気軽に情報交換や友達作りができる場を提供する。	○	○	
8	産後ケア 【再掲】	健康課	産後1年ごろの母親を対象に、面談等で必要な支援をプランニングし、身体的ケア、心理的ケア、授乳のケア、育児に関する具体的な指導、相談を行う。	○	○	
9	出産子育て応援給 付金支給事業	健康課	母子健康手帳交付時と産後2ヵ月頃に、給付金の申請を受け付けると同時に面談を行うことで、妊娠期から出産・子育てまでの相談支援と経済的支援を一体として実施します。	○	○	

2 用語説明

用語	説明
SDGs (Sustainable Development Goals)	2015年に国連総会で採択された持続可能な開発のための17の国際目標。
健康増進法	国民の健康づくりを積極的に推進するための法律。健康づくりは国民自らが主体となり取り組むことを国民の責務と位置づけ、行政や健康増進事業実施者等関係者が、互いに連携・協力して、国民の健康づくりを支援することを求めたもの。(平成14年8月公布)
健康日本21(第3次)	「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョン実現のための、国民健康づくり運動プラン。第3次計画では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンの実現のため、基本的な方向として「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」が示されている。
健康寿命	要介護状態などにならず、自立して健康に生活できる期間のこと。
ゲートキーパー	自殺の兆候に気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る)を図ることのできる「命の門番」の人のこと。
歯周病	歯の周りの組織(歯周組織)に生じる病変。
食育基本法	国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的としたもの。(平成17年6月公布)
第4次食育推進基本計画	食育基本法に基づき、食育についての施策を総合的かつ計画的に推進し、食育を国民運動として展開するための計画。第4次計画では、重点事項として生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、持続可能な食を支える食育の推進、新たな日常やデジタル化に対応した食の推進が示されている。
食生活改善推進員	生涯における健康づくり活動を、食を通して地域で推進しているボランティア。

用語	説明
BMI	<p>体格指数のことで、体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) で算出される体重 (体格) の指標のこと。BMI22 が標準体重とされており、25 以上の場合を肥満、18.5 以上を適正体重としている。</p>
フレイル	<p>加齢により心身の状態が衰え、健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置する状態のこと。</p>
ローレル指数	<p>児童生徒の肥満の程度を表す指数。ローレル指数が 130 程度で標準的な体型とされ、±15 程度の範囲に収まっていれば標準とされる。</p>

3 策定経緯

年度	月日	内容
令和4年度	12月1日	第1回美濃加茂市健康づくり協議会
	1月18日～2月7日	市民アンケート調査
令和5年度	8月3日	市民ワークショップ
	8月4日	第1回美濃加茂市健康づくり協議会
	12月5日	第2回美濃加茂市健康づくり協議会
	1月15日～2月5日	パブリックコメント

4 美濃加茂健康づくり協議会 委員名簿

(敬称略)

	所属	委員氏名
1	加茂医師会長	山田 実貴人
2	加茂歯科医師会代表	福井 達也
3	可茂薬剤師会代表	小柴 孝行
4	のぞみの丘ホスピタル院長	児玉 佳也
5	可茂保健所長	久保田 芳則
6	美濃加茂市社会福祉協議会会長	海老 和允
7	美濃加茂商工会議所事務局長	林 博行
8	かも学校保健会会長	清本 直子
9	健寿連合会会長	藤井 正義
10	食生活改善連絡協議会会長	丸山 智子
11	母子保健推進員代表	高井 真喜子
12	運動普及推進員代表	長谷川みどり
13	市民代表	武川 紅年
14	市民代表	渡辺 多恵子

第4期美濃加茂市健康増進計画

発行年月：令和6年3月

発行・編集：岐阜県 美濃加茂市こども福祉部 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

TEL0574-66-1360