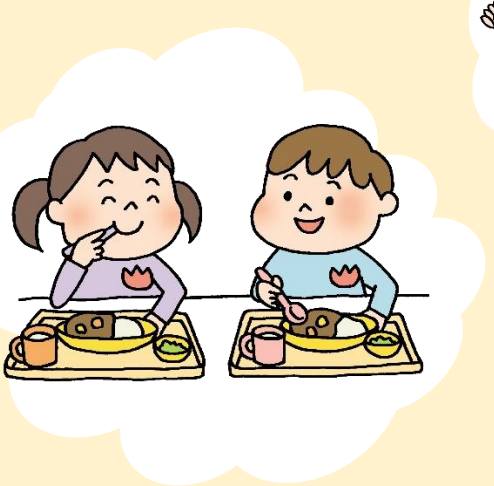
概　要　版



第３次
かいづ健康づくりプラン

令和7年3月

海津市

計画の基本理念

海津市の最上位計画である海津市第2次総合計画では、「水と緑と人がきらめく　輪でつながるまち　海津」をまちづくりの将来像として掲げ、医療・保健・福祉分野では「だれもが健康で笑顔あふれる　まちづくり」を目指しています。

「第2次かいづ健康づくりプラン」においては、だれもが健康に暮らすことができるよう、市民一人ひとりが生活習慣を見直し、自ら健康づくりに主体的に取り組むとともに、みんなが協力し支えあいながら、健康づくりの実践の場や機会づくり、健康に関する知識の習得や情報提供、健康づくりをサポートする人材づくり等、様々な活動に取り組むことができる環境づくりを推進してきました。

本計画においても、これらの考え方を継承し、市民一人ひとりが主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むことができる施策の推進を図るとともに、本計画の取組の重点目標として「健康寿命の延伸」を設定し、様々な取組に努めます。

自分でつくる　みんなで支える　健康づくり
健康で笑顔あふれるまち　海津

重点目標／健康寿命の延伸

市民の健康増進を推進するにあたり、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ／COPD※」「アルコール」「歯と口腔の健康」に関する生活習慣の改善に加え、高齢化の進展による疾病構造の変化を踏まえた上で、身近な場所で健康づくりや介護予防、食育推進に取り組むことができる環境を整備し、疾病の発症を未然に防ぐとともに、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や、病気の進行を防ぐ重症化予防に重点を置いた対策を推進することにより、健康寿命の延伸を目指します。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称

基本方針

(1)一人ひとりの健康づくりのための生活習慣の改善

(2)生活習慣病と感染症の発症・重症化予防

(3)生涯を通じた健康づくり

(4)健康を支える社会環境づくり

(5)食育の推進

計画の体系及び内容

基本理念　自分でつくる　みんなで支える　健康づくり　健康で笑顔あふれるまち　海津

重点目標　健康寿命の延伸

基本方針	分野
基本方針1 一人ひとりの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・こころの健康 4. たばこ 5. アルコール 6. 歯と口腔の健康
基本方針2 生活習慣病と感染症の発症・重症化予防	1. 生活習慣病（NCDs※） 2. 感染症 3. 健康管理
基本方針3 生涯を通じた健康づくり	1. 次世代の健康 2. 働き盛り世代の健康 3. 高齢者の健康 4. 女性の健康
基本方針4 健康を支える社会環境づくり	① 関係団体・企業等との連携 ② 健康づくりを担う人材の育成 ③ 社会とのつながりを持つことができる環境整備 ④ 多様な当事者へのアプローチ
基本方針5 食育の推進	① 食に関する知識の普及 ② 食に関する体験と地産地消 ③ 食文化の伝承と食を通じた交流

※NCDs（非感染性疾患）：循環器疾患、がん、慢性呼吸器疾患、糖尿病などの「感染性ではない」疾患に対する総称

具体的な取組

基本方針 1　一人ひとりの健康づくりのための生活習慣の改善

栄養・食生活

●栄養・食生活を学ぶ機会の提供　●栄養・食生活に関する正しい知識・情報の提供
●食に関する人材の育成・自主活動の支援

主な施策・事業

●パパママ学級　●離乳食学級　●親子食育教室　●栄養教室
●市報による情報提供（健康食育ナビ）　●給食だより等による情報提供
●まちづくり出前講座（食育講座など）　●介護予防教室（低栄養、栄養改善）

個人や家庭における主な取組

◆1日3回食事をしましょう
◆主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう
◆野菜は1日350g以上摂りましょう
◆塩分を控えましょう

地域や関係団体における主な取組

◆飲食店での栄養成分表示（カロリー等）のある店舗を増やしましょう
◆自治会・いきいきクラブ海津・子ども会等で栄養に関して学ぶ機会をつくりましょう

身体活動・運動

●気軽に運動できる環境・きっかけづくり　●身体活動・運動に関する正しい知識・情報の提供
●身体活動・運動に関する人材育成、自主活動の支援

主な施策・事業

●スポーツ少年団の育成　●サイクルスポーツイベントの開催
●スポーツに関する広報活動の推進　●身体活動・運動に関する情報の提供
●スポーツ指導者の確保・育成　●介護予防リーダーの養成

個人や家庭における主な取組

◆こまめに身体を動かすことを意識しましょう
◆歩く距離を増やす工夫をしましょう
◆自分の身体に適した運動をみつけ、実践しましょう
◆楽しく体を動かしましょう

地域や関係団体における主な取組

◆地域で声をかけ合い、身体を動かす機会をつくりましょう
◆軽スポーツ教室やスポーツイベント等を開催し、運動する機会を提供しましょう

休養・こころの健康

●休養・こころの健康に関する正しい知識・情報の提供　●休養・こころの健康について学ぶ機会の提供
●ライフステージに応じた相談体制の充実　●生きがいづくりへの支援

主な施策・事業

●まちづくり出前講座　●ゲートキーパー養成講座　●いのちの教育
●妊婦相談　●新生児・乳幼児訪問　●教育支援センターの設置
●地域活動リーダーの育成　●福祉ボランティア活動の活性化

個人や家庭における主な取組

◆規則正しい生活を心がけましょう
◆十分に睡眠をとりましょう
◆楽しいと思うこと（趣味等）をみつけましょう
◆心配ごとを相談できる場や人を持ちましょう

地域や関係団体における主な取組

◆地域や職場等でこころの健康について学ぶ機会をつくりましょう
◆自治会等で地域の行事や祭り、三世代交流等、交流できる場をつくりましょう

たばこ

●喫煙の影響等（受動喫煙を含む）の周知・啓発　●受動喫煙の防止
●禁煙支援の推進　●20 歳未満者への対策

主な施策・事業

●たばこが健康に及ぼす影響等に関する情報提供　●公共施設の全面禁煙・分煙の推進
●ホームページでの禁煙情報の発信　●中学校における喫煙防止教室（防煙教室）

個人や家庭における主な取組

◆たばこが身体に及ぼす影響を知りましょう
◆禁煙にまずはチャレンジしましょう

地域や関係団体における主な取組

◆会社や地域でたばこの害について学ぶ機会をつくりましょう

アルコール

●飲酒に関する知識・情報の提供
●飲酒に関する相談支援の推進
●20 歳未満者への対策

主な施策・事業

●飲酒に関する知識の普及と情報提供
●飲酒に関する相談・支援
●特定保健指導での適正飲酒指導
●小中学校における飲酒防止教育
●20歳未満者の飲酒防止についての啓発

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆飲酒についての正しい知識を得ましょう ◆禁酒・節酒にまずはチャレンジしましょう	◆飲みすぎにならないよう、お互いに声をかけ合いましょう

歯と口腔の健康

●歯と口腔に関する正しい知識・情報の提供
●ライフステージに応じた歯科健診の推進
●むし歯・歯周病対策の推進

主な施策・事業

●歯と口腔の健康に関する知識や情報の提供
●歯みがき相談
●保育所・幼稚園等における歯科健診
●8020歯科口腔健診
●はじめてのフッ素塗布事業
●健康展で歯に関する情報の提供

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆歯に関する正しい知識を身につけましょう ◆定期的に歯科健診を受けましょう	◆地域で8020運動（80歳で20本の歯）を推進しましょう

基本方針 2　生活習慣病と感染症の発症・重症化予防

生活習慣病（NCDs）

●生活習慣病予防及び健診の推進
●がん予防、各種がん検診等の推進

主な施策・事業

●健診の重要性の周知、健診結果の活用方法などに関する周知・啓発
●特定健診・特定保健指導の実施
●生活習慣病健診の実施
●がん・がん予防に関する知識・情報の提供
●各種がん検診の実施

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆定期的に健（検）診を受けましょう ◆家族で声をかけあい、受診しましょう	◆生活習慣病やがん等の知識と情報を得る機会をつくりましょう

感染症

●感染症に関する知識の普及・啓発
●予防接種に関する取組
●感染性疾患に対する取組
●感染症発生時の対応について

主な施策・事業

●感染症に関する情報提供（市報、HP）
●乳幼児・学童への定期予防接種事業
●高齢者への定期予防接種事業
●肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診の実施
●感染症の流行状況について情報提供（市報、広報無線、HP、メール配信）

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆感染症予防のために手洗い・うがいを心がけましょう ◆予防接種の効果・副反応を理解したうえで、適切な時期に接種をうけましょう	◆職場や地域等で感染が疑われる場合は、感染症に応じた対応を行いましょう

健康管理

●健康づくりに関する情報提供　　●健康の維持と健康づくり活動の推進

主な施策・事業

●健康づくりに関する広報活動　　●介護予防リーダーの養成
●特定保健指導等の利用勧奨、健診結果の活用支援
●介護予防教室（フレイル※、ロコモ※、低栄養、口腔、認知症等）

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆規則正しい生活習慣を身につけましょう ◆かかりつけ医を決め、自分の健康状態や病気について気軽に相談できる環境をつくりましょう	◆自治会等で健康を考え、実践する機会をつくりましょう

※フレイル（高齢者の虚弱）：加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患のり患などの影響もあり、生活機能障害が起きたり、要介護状態となったり、疾病等の重症化など、心身の脆弱化が出現する状態

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）：骨や関節、筋肉などの運動器の機能が低下して、日常生活の移動能力が低下した状態

基本方針 3　生涯を通じた健康づくり

次世代の健康

●安心して妊娠・出産ができるための支援体制の強化　　●乳幼児の発育・成長促進と家族への支援
●学童期・思春期から成人期に向けた保健対策　　●子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

主な施策・事業

●不育症・不妊症治療費助成事業　　●妊婦相談　　●新生児・乳幼児訪問
●就学時健診　　●小中学校での保健授業（性教育、薬物乱用等）
●情報モラル教育
●子育て支援に関する広報活動（ガイドブックの作成、子育てサイト HP の運営管理）

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆妊娠・出産に向けて正しい知識と情報を得ましょう ◆健診等で子どもの健康・発育・発達状態を確認しましょう	◆妊産婦の体調や気持ちを理解し、安心して妊娠・出産、子育てができる環境づくりをしましょう ◆地域で子育てについて話し合いましょう

働き盛り世代の健康

●働き盛り世代の健康　　●メンタルヘルス対策

主な施策・事業

●身体活動・運動の重要性に関する意識づくり　　●生活習慣病予防教室
●自転車運動による効果の啓発　　●悩みごと相談
●相談支援の充実（職員の資質の向上、各相談機関の連携・体制の強化）

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆十分に睡眠をとりましょう ◆お互いに心身の疲れに気づき、声かけや話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談したりすることを促しましょう	◆職場で運動する時間をつくりましょう ◆職場等で相談機関を紹介し、相談できるようきっかけをつくりましょう

高齢者の健康

●生活習慣病の重症化予防　　●介護予防のための生活習慣の改善

主な施策・事業

●ぎふ・すこやか健診の実施　　●高齢者学級
●介護予防教室（フレイル※、ロコモ、低栄養、口腔、認知症等）
●いきいきクラブ海津の活動（軽スポーツ大会、クロリティー大会など）

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆規則正しい生活習慣を身につけましょう ◆こまめに身体を動かすことを意識しましょう	◆自治体等で健康を考え、実践する機会をつくりましょう

女性の健康

●ライフステージに合わせた女性の健康づくりの推進
●女性の健康週間等の機会を通じて関係団体と連携した取組の推進

主な施策・事業

●妊産婦に対するたばこと健康に関する情報提供　●妊婦歯科健診
●各種がん検診の実施　●健康月間での健康づくり事業の取組

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆かかりつけ医を決め、自分の健康状態や病気について気軽に相談できる環境をつくりましょう	◆自治会等で健康を考え、実践する機会をつくりましょう

基本方針 4　健康を支える社会環境づくり

健康を支える社会環境づくり

●関係団体･企業等との連携
●社会とのつながりを持つことができる環境整備
●健康づくりを担う人材の育成
●多様な当事者へのアプローチ

主な施策・事業

●クラブ･サークルの活動支援
●スポーツ指導者の確保･育成
●スポーツ施設の整備･充実等
●シルバー人材センターの活動支援
●生活支援サポーターの養成
●世代間交流の促進（三世代交流事業）

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆健康づくりに関心を持ちましょう ◆地域活動等に参加し、交流を持ちましょう	◆健康づくりのための仲間づくりを推進しましょう ◆健康づくりの取組を積極的に行いましょう

基本方針 5　食育の推進

食育の推進

●食に関する知識の普及
●食文化の伝承と食を通じた交流
●食に関する体験と地産地消

主な施策・事業

●学校等における食育の推進（食について考える機会等の提供など）
●共食の周知･啓発
●学校給食での地域食材の使用とその紹介
●学校における農業体験の実施
●郷土料理の紹介

個人や家庭における主な取組	地域や関係団体における主な取組
◆1日1回は家族や友人と一緒に食事をしましょう ◆地域の産物を取り入れましょう	◆地域のサロンやいきいきクラブ海津、子ども会の集まりで食育に関する活動をしましょう

成果指標

分野	指標		現況値	目標値
栄養・食生活	野菜摂取量の増加（1日当たり野菜を5皿以上食べている人）	成人	2.1%	5.0%
身体活動・運動	習慣的に運動する人の増加	20～64歳男性	24.5%	30.0%
		20～64歳女性	15.8%	20.0%
		65歳以上男性	31.6%	50.0%
		65歳以上女性	22.8%	40.0%
休養・こころの健康	睡眠による休養が取れている人の増加	20～64歳	73.2%	75.0%
		65歳以上	77.8%	80.0%
たばこ	喫煙する人の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	20歳以上男性	22.6%	20.0%以下
		20歳以上女性	4.1%	3.0%以下
アルコール	成人のほぼ毎日飲酒する人の減少	20歳以上男性	22.1%	20.0%以下
		20歳以上女性	4.1%	3.0%以下
歯と口腔の健康	年1回以上歯の健診を受けている人の増加	成人	66.0%	70.0%以上
生活習慣病（NCDs）	国保特定健康診査の受診率の増加	40～74歳	38.9%	60.0%
感染症	麻しん風しん第2期予防接種　接種率の増加	就学の一年前の児	94.9%	98. 0%以上
健康管理	健康講座の受講者数の増加	人数	376人	900人以上
	介護予防教室の受講者数の増加	人数	1,583人	2,000人以上
次世代の健康	パパママ学級（妊婦とその家族を対象とした教室）の受講率の増加	妊婦とその家族	36.4%	維持
働き盛り世代の健康	肥満者（BMI※25以上）の減少	40～60歳代男性	33.5%	30.0%以下
高齢者の健康	意識的に運動を心掛けている人の増加	65歳以上男性	76.2%	80.0%
		65歳以上女性	82.1%	85.0%
女性の健康	乳がん検診受診率の増加	40歳以上女性	20.2%	23.0%以上
	骨粗鬆症健診受診率の増加	女性	4.2%	10.0%
健康を支える社会環境づくり	健康づくりに関連した地域活動をする人の増加	成人	40.4%	45.0%
食育の推進	食育の認知度の上昇	成人	40.0%	43.0%

※BMI（ボディ・マス指数）：体格を表す指標として国際的に用いられている指数で、［体重（kg）］÷［身長（m）の２乗］で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定などに用いられる

第3次かいづ健康づくりプラン【概要版】

発行　令和7年3月　　発行者　岐阜県海津市　　編集　健康福祉部健康課
〒503-0695　海津市海津町高須515番地
TEL　0584-53-1317　　FAX　0584-53-1569
https://www.city.kaizu.lg.jp/　　E-mail　kenko@city.kaizu.lg.jp