

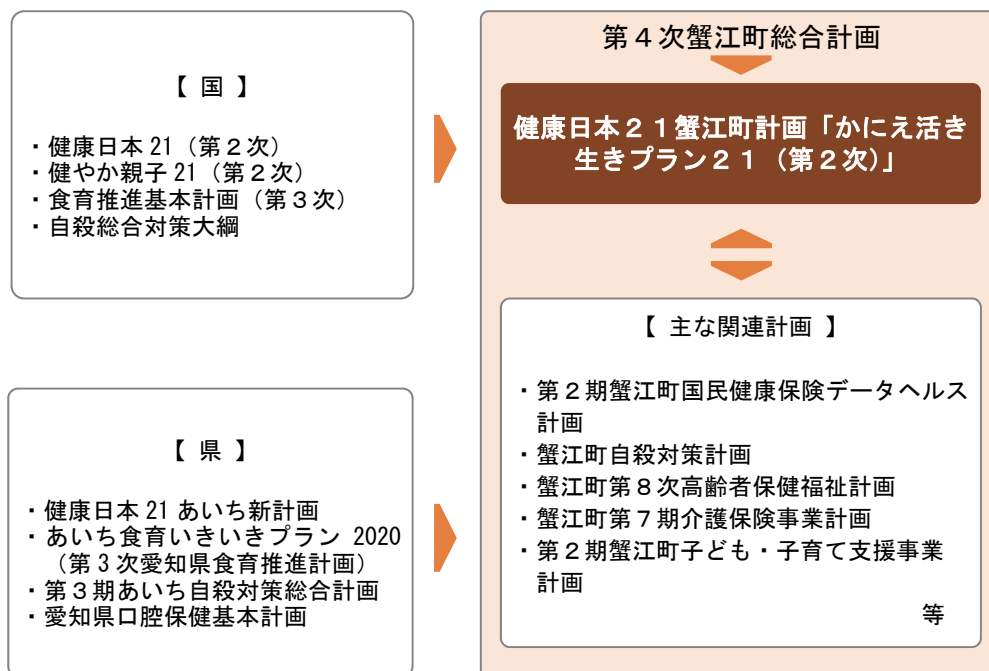
「かにえ生き生きプラン21（第2次）」 中間評価報告書

【概要版】

令和2年3月
蟹江町

計画の概要

・ 中間評価の位置づけ



計画期間

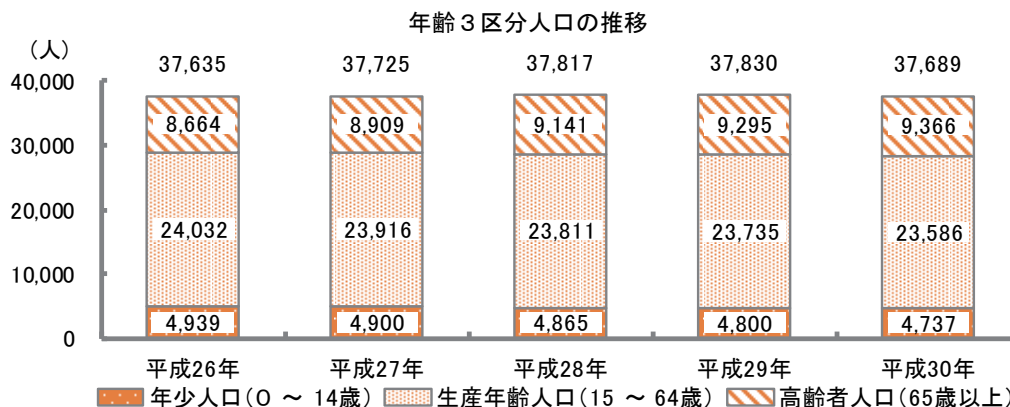
本計画は、平成27年度を初年度とし、令和 6 年度を目標年度とした10か年の計画を、中間年度である令和元年度において見直しを行ったものです。

令和 6 年度の計画最終年度において計画の最終評価と見直しを行います。

蟹江町の現状

・ 人口の推移

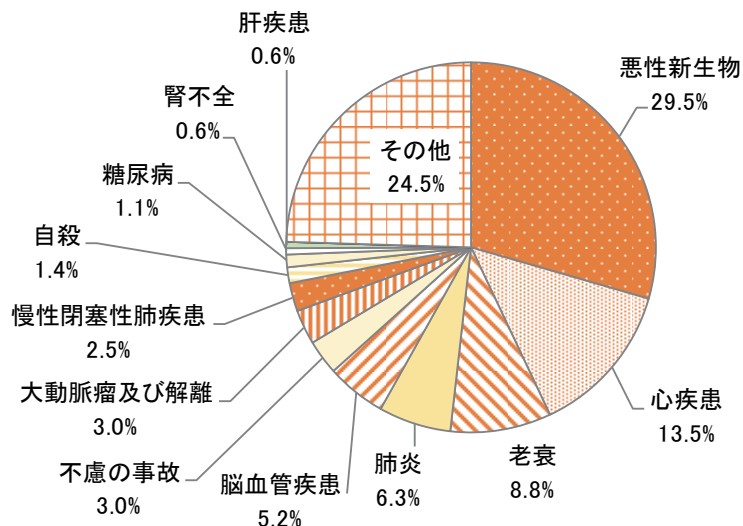
人口の推移をみると、平成29年までは増加していますが、平成30年では37,689人と減少しています。年齢3区分人口の推移をみると、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）は減少しているのに対し、高齢者人口（65歳以上）は増加しており、少子高齢化が進んでいます。



死因別死亡割合

本町の悪性新生物、心疾患、脳血管疾患など生活習慣病の全死因に占める割合は約 5 割となっています。

死因別死亡者数の状況



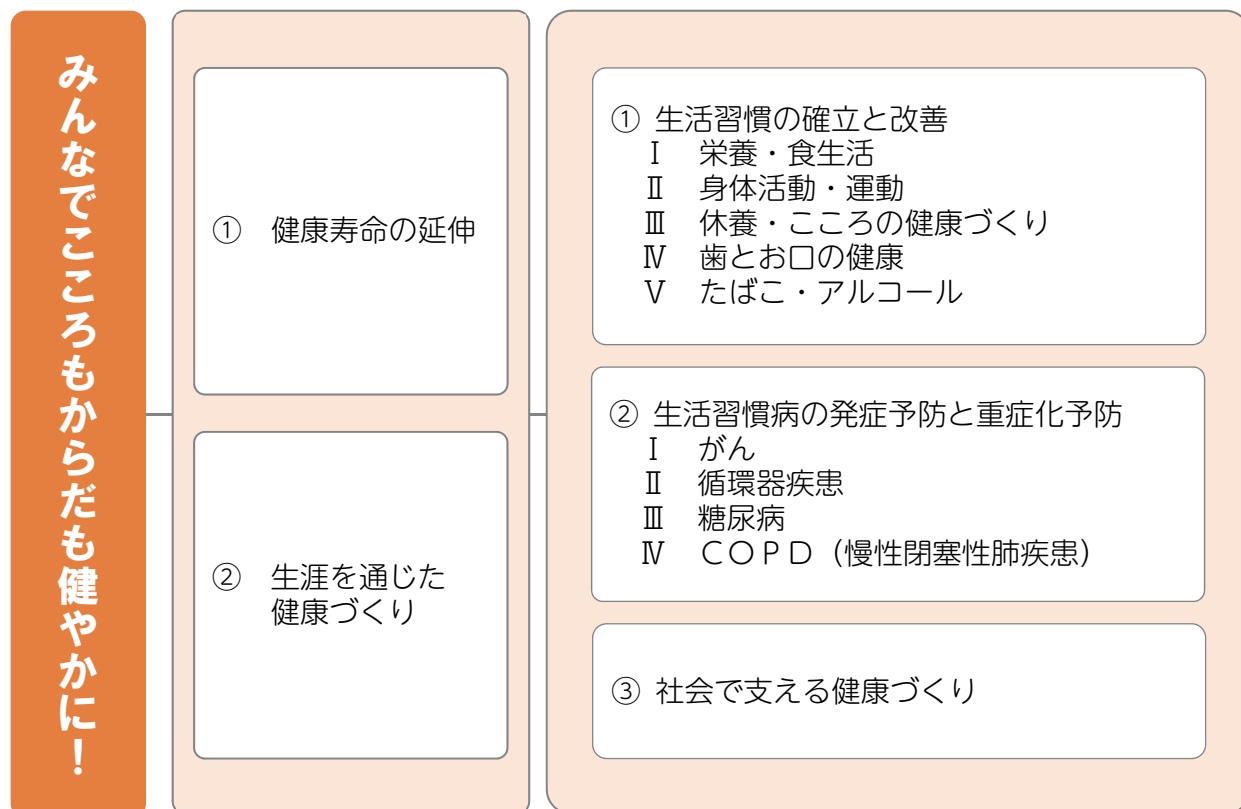
出典：愛知県衛生研究所（平成 29 年）

体系図

〔 基本理念 〕

〔 基本目標 〕

〔 基本方針 〕



生活習慣の確立と改善

栄養・食生活



評価指標	対象	現状値（令和元年）	目標（令和6年）
朝食を欠食する者の減少	乳幼児期	3歳児 5.3% (H30)	0.0%
	学齢期	小学4年生 9.7%	0.0%
		小学6年生 10.3%	0.0%
		中学2年生 15.3%	0.0%
	成人期	20代男性 22.2%	10.0%以下
		30代男性 15.8%	10.0%以下

【今後の取り組み】



町民（自助）の取り組み

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・生活リズムを整え、「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけます
- ・バランスのとれた規則正しい食習慣を身につけ、実践します

成人期

（子育て・お勤め世代）



- ・生活リズムを整え、規則正しい食習慣を維持します
- ・生活習慣病の知識を持ち、食事の自己管理をします

高齢期

（年を重ねた世代）



- ・生活リズムを整え、規則正しい食習慣を維持します
- ・健康状態に合わせた適切な食事内容を理解し、実践します



行政・健康関連団体の取り組み

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・生活リズムを整え、「早起き・早寝・朝ごはん」を啓発する
- ・食生活改善普及運動について情報提供する

成人期

（子育て・お勤め世代）



- ・生活リズムの重要性について、職域と連携し、周知・啓発を行う
- ・特定健康診査・特定保健指導等を通して食生活の改善を支援する

高齢期

（年を重ねた世代）



- ・低栄養や食生活改善普及運動について情報提供する
- ・サロンや長寿会での出張健康教室を行う

身体活動・運動



評価指標	対象	現状値（令和元年）	目標（令和6年）
運動習慣がある者の割合の増加	学齢期	47.1%	65%以上
	成人期	30分以上運動／1回 39.8%（H30）	現状値より増加
		1時間以上の運動／1日 42.8%（H30）	現状値より増加
	高齢期	男：48.9% 女：51.0%（H30）	現状値より増加
ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加	全体	29.2%	80%以上

【今後の取り組み】



町民（自助）の取り組み

世代共通

- ・体を動かす機会を今より少しでも増やします
- ・運動習慣を持ちます

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・元気にからだを動かします
- ・幼児期・学齢期、「1日60分以上」からだを動かします

成人期

（子育て・お勤め世代）



- ・運動習慣を持ちます
- ・ライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進します

高齢期

（年を重ねた世代）



- ・日常生活でこまめに動きます
- ・「座っていない時間40分！」を実践します



行政・健康関連団体の取り組み

世代共通

- ・運動に関する行事を開催する
- ・広報や成人式、イベントを通して啓発する

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・子どもの身体活動・運動について保護者へ啓発する
- ・親子を対象にした行事を企画するニュースポーツ大会、学区ウォーキング大会等

成人期

（子育て・お勤め世代）



- ・運動習慣見直しへの意識づくりを支援する
- ・「要は下肢筋力！」を普及啓発する

高齢期

（年を重ねた世代）



- ・身体的フレイルやサルコペニアの予防改善方法を普及啓発する
- ・運動習慣継続のための支援体制を整備する

休養・こころの健康づくり



評価指標	対象	現状値（令和元年）	目標（令和6年）
午後 10 時以降に就寝する者の割合の減少	乳幼児期	3 歳児 28.1%（H30）	15%以下
	学齢期	小学 6 年生 65.1%	15%以下
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	成人期 高齢期	27.2%（H30）	17%以下

【今後の取り組み】



町民（自助）の取り組み

世代共通

- ・地域みんなで楽しく過ごします
- ・こころの不調に気づきます

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・「早起き、早寝」の生活習慣を整えます
- ・楽しい時間を持ちます

成人期

（子育て・お勤め世代）



- ・体内時計のリズムを保ちます
- ・疲労回復・能率アップのために、十分な睡眠をとります

高齢期

（年を重ねた世代）



- ・朝晩にメリハリをつけ、適度な運動で質のよい睡眠を心がけます
- ・地域の活動に参加し、相談できる人をつくります



行政・健康関連団体の取り組み

世代共通

- ・「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」を普及する
- ・世代間交流できる機会を提供する

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・睡眠等の生活リズムを認識し育むことができるよう支援する
- ・子育てに寄り添う支援をする

成人期

（子育て・お勤め世代）



- ・休養や質のよい睡眠についての情報を提供する
- ・メンタルヘルスに関する正しい知識を普及する

高齢期

（年を重ねた世代）



- ・休養方法の情報を提供する
- ・こころの健康を高め、孤立を防ぐ地域づくりをする

歯とお口の健康



評価指標	対象	現状値（令和元年）	目標（令和6年）
う蝕のない者の割合の増加（3歳児）	乳幼児期	94.3%（H30）	95%以上
歯周炎を有する者の割合の減少（40歳）	成人期	37.0%（H30）	20%以下
80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合の増加	高齢期	15.1%（H30）	50%以上

【今後の取り組み】



町民（自助）の取り組み

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・甘い食べ物や飲み物の摂り方に気をつけます
- ・歯みがきや仕上げみがきの習慣をつけます

成人期

（子育て・お勤め世代）



- ・歯やお口の健康に関心を持ち、歯周病予防に取り組みます
- ・かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診を受けます

高齢期

（年を重ねた世代）



- ・かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診を受けます
- ・歯やお口の健康に関心を持ち、歯の喪失を予防します



行政・健康関連団体の取り組み

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・歯の健康づくりについて広報やホームページで紹介する
- ・正しい歯みがきの知識を受けられる環境づくりを進める

成人期

（子育て・お勤め世代）



- ・歯周病予防に関する知識を啓発する
- ・歯周病と全身の健康に関する知識を啓発する

高齢期

（年を重ねた世代）



- ・8020運動を推進する
- ・口腔機能の維持・向上に関する情報を提供する

たばこ・アルコール



評価指標	対象	現状値（令和元年）	目標（令和6年）
COPDの認知度の向上	全体	60.1%	80%
喫煙率の低下	成人期 高齢期	15.5%（H30）	現状値より低下
子育て中の家庭における同居家族の喫煙者の割合の低下	乳幼児期	1歳6か月児 35.4%（H30）	20%以下
		3歳児 33.5%（H30）	20%以下
公共の場や職場での禁煙実施割合の維持	公共施設	100%	100%
生活習慣病の発症を高める飲酒をする者の減少	成人期 高齢期	38.1%（H30）	現状値より減少
妊娠中の飲酒をなくす	妊娠期	0.3%（H30）	0.0%

【今後の取り組み】



町民（自助）の取り組み

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・妊娠中や未成年の飲酒はしません
- ・妊娠中だけでなく、出産後も禁煙や受動喫煙を避けます

成人期

（子育て・お勤め世代）



高齢期

（年を重ねた世代）



- ・適正飲酒の認識を持ち、休肝日をつくります
- ・定期的に健康診査を受診し、肝機能チェックをします



行政・健康関連団体の取り組み

妊娠期・乳幼児期・学齢期 （育ち・学びの世代）



- ・妊娠期の飲酒の影響を周知する
- ・飲酒誘引の悩みに寄り添う支援をする

成人期

（子育て・お勤め世代）



高齢期

（年を重ねた世代）



- ・適正飲酒や飲酒が及ぼす影響についての知識を啓発する
- ・相談支援等を実施する

生活習慣病の発症予防と重症化予防



評価指標	対象		現状値（令和元年）	目標（令和6年）
胃がん検診受診率向上	成人期 高齢期		17.0%（H30）	40%以上
肺がん検診受診率向上			25.6%（H30）	40%以上
大腸がん検診受診率向上			23.6%（H30）	40%以上
子宮がん検診受診率向上			13.3%（H30）	50%以上
乳がん検診受診率向上			16.4%（H30）	50%以上
特定健診の受診率向上	男性	40～64 歳	20.2%（H30）	* 26.6%
		65～74 歳	39.4%（H30）	* 44.6%
	女性	40～64 歳	29.2%（H30）	* 32.7%
		65～74 歳	49.5%（H30）	* 55.0%
	全体		36.6%（H30）	* 40.0%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	特定健診 受診者		15.8%（H30）	現状値より減少
			6.1%（H30）	現状値より減少
			34.5%（H30）	現状値より減少
			12.9%（H30）	現状値より減少
COPDの認知度の向上	成人期 高齢期		60.1%	80%

* は令和5年の目標値

【今後の取り組み】



町民（自助）の取り組み

- ・ 定期的ながん検診を受診します
- ・ がんについての正しい知識を得て、生活習慣を見直します
- ・ 年に一回、健康診査を受診します（循環器疾患・糖尿病・COPD（慢性閉塞性肺疾患））
- ・ 必要な場合は、保健指導を利用し、自分の健康管理をします（循環器疾患・糖尿病）
- ・ 禁煙にチャレンジします



行政・健康関連団体の取り組み

- ・ 性・年代別に適した検診の内容や有効性を正しく啓発する
- ・ 各種保健事業を通じた周知によりがん検診の受診率の向上をめざす
- ・ メタボリック・シンドロームをはじめ、生活習慣病に関する知識を啓発する
- ・ メタボリック・シンドロームについて、認知から行動につなげられるよう、行動に向けた周知・啓発を図る
- ・ 特定健診受診率向上を図る
- ・ より受診しやすくするための体制づくりを検討する
- ・ COPDに関する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発する
- ・ 特定健診の受診率の向上と保健指導の実施率の向上を図る

【新規】社会で支える健康づくり

評価指標	対象	現状値（令和元年）	目標（令和6年）
居住地でお互いに助け合っていると思う者の増加	成人期 高齢期	39.4%	現状値より増加
1年間に地域活動（運動会、お祭り、盆踊り、ボランティア活動など）に参加したことがある者の増加	成人期 高齢期	36.5%	現状値より増加

【今後の取り組み】



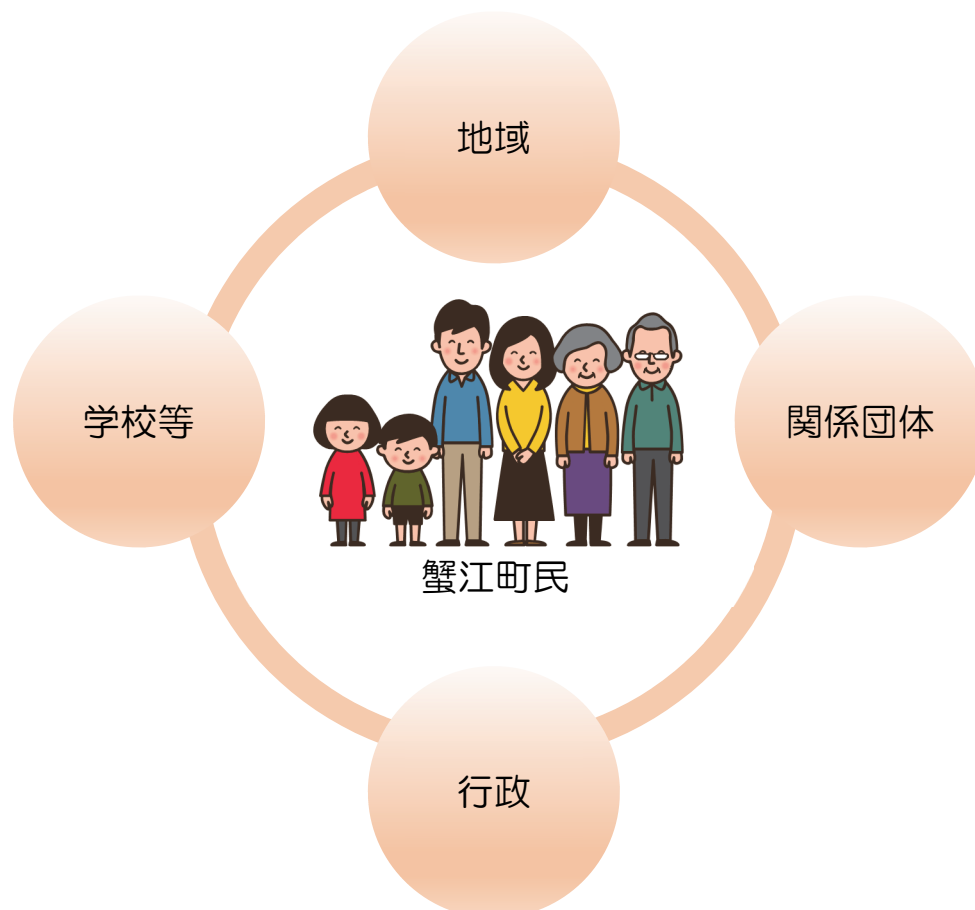
町民（自助）の取り組み

- ・健康づくりについての情報を積極的に入手します
- ・「健幸ポイント」事業に参加します



行政・健康関連団体の取り組み

- ・健康づくりに取り組める環境を整備するため「健幸ポイント」事業を展開します
- ・地域活動やボランティア活動の育成、支援に努めます



みんなでこころもからだも健やかに！

「生活習慣・生活リズム」と「適切な受診」は、健康づくりの要です

生活習慣病の発症予防と重症化予防のために

がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防のために心掛けてください。

- ☒ からだのチェック（がん検診・特定健診）
- ☒ 確実な検診事後行動
- ☒ 適切な受診

育ち・学びの世代

楽しく

- ・ 3食しっかり食べる
- ・ しっかり噛んで食後は歯みがき
- ・ 毎日楽しくからだを動かす
- ・ 早起き早寝
- ・ タバコの煙をさける

子育て・お勤め世代

しっかり

- ・ 野菜たっぷり、塩分控えめ
- ・ 定期的に歯のチェック
- ・ プラス 10 分の運動習慣
- ・ 十分な睡眠で休養を
- ・ 禁煙にチャレンジ
- ・ つくろうよ
週に 2 日は休肝日

年を重ねた世代

塩梅良く

- ・ 野菜たっぷり、塩分控えめ
- ・ 「口から食べる」を維持
- ・ 座っていない時間 40 分
- ・ 十分な睡眠で休養を
- ・ 禁煙にチャレンジ
- ・ つくろうよ
週に 2 日は休肝日



かにえ活き生きプラン 21 (第2次) 分野別スローガン

栄養・食生活

のばそう健康寿命！
めざそう！野菜1日**350g**



野菜100gの目安

- ・トマト半分
- ・キャベツ葉2枚分
- ・きゅうり1本分

身体活動・運動

のばそう健康寿命！ プラス・テン
毎日コツコツ+**10**

「+10分」継続の
1年間は
「-2キロ」の効果！！



休養・こころの健康づくり

今すぐはじめよう!!「眠活」
みんなつ

「質のよい睡眠」で
朝の目覚めスッキリ！！



歯とお口の健康

フロスですっきり!!新習慣

デンタルフロスを使うと
「歯ぐきの中」がスッキリ!!

デンタルフロスとは
「歯と歯の間」や
「歯ぐきの中」の
プラークを取るための糸



たばこ・アルコール

空気のキレイな
蟹江町を
目指します



生活習慣病の発症予防と 重症化予防

行こう・受けよう・確かめよう

がん検診
特定健診

