

概要版

# 第2次 健康日本21かみや計画

平成26年度～平成35年度

## 健康で元気なまち刈谷

～健康なからだ、明るいところ、みんなでめざそう健康長寿～



# 計画の策定にあたって

わが国は高い健康水準を保ち、世界有数の長寿国となっています。しかしその一方で、糖尿病などの生活習慣病の増加や、高齢化の進行に伴う要介護者の増加が問題となっています。

国は平成 25 年度から 10 年間で計画期間とした「健康日本 21 (第二次)」を策定しています。この計画では生活習慣病の一次予防に加えて、重症化予防にも重点を置くとともに社会環境の整備に取り組み、地域で健康づくりを支えることで「健康寿命の延伸」や「健康格差の縮小」などを目標としています。

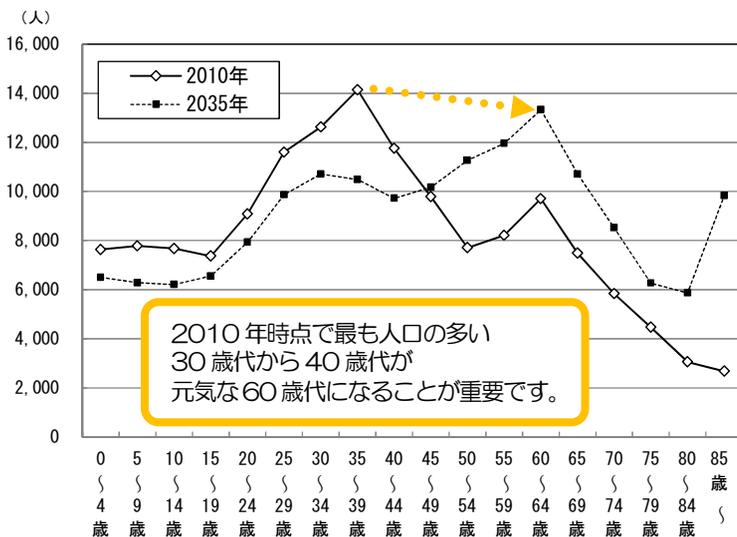
愛知県においても、国の考え方を取り入れ、健康寿命をさらに延伸させるため「健康長寿あいちの実現」をめざし、「健康日本 21 あいち新計画」を平成 24 年度に策定し、新たな健康づくりの取組みを推進しています。

刈谷市の状況をみると、人口は増加傾向にあり、年齢構成は比較的若くなっています。企業が多く立地していることから働き盛り世代の人口が多く、全国や愛知県の平均に比べて高齢化率は低くなっています。しかし、今後徐々に高齢化率は上昇し、医療費や介護保険給付費が急増することが予測されます。このため、市民が「いかに生涯を健康に過ごすことができるか」が大きなテーマであり、健康づくりの推進に関する取組みは大変重要な課題となっています。

「第2次健康日本 21 かりや計画」は、このような背景を踏まえ、10年後の未来を見つめて、本市における市民の健康の増進に関する施策を総合的・計画的に推進するために策定しました。

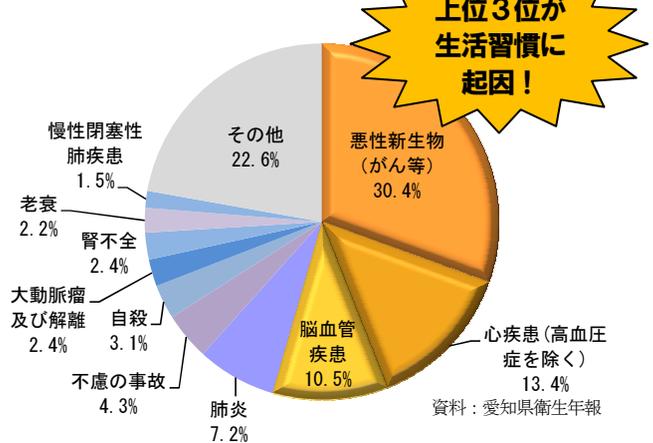
## 刈谷市の状況

年齢別人口の比較 (2010年実績値と2035年推計値の比較)



資料：日本の市町村別将来推計人口 (国立社会保障 人口問題研究所)  
※「85歳以上」は85歳以上の年齢の合計

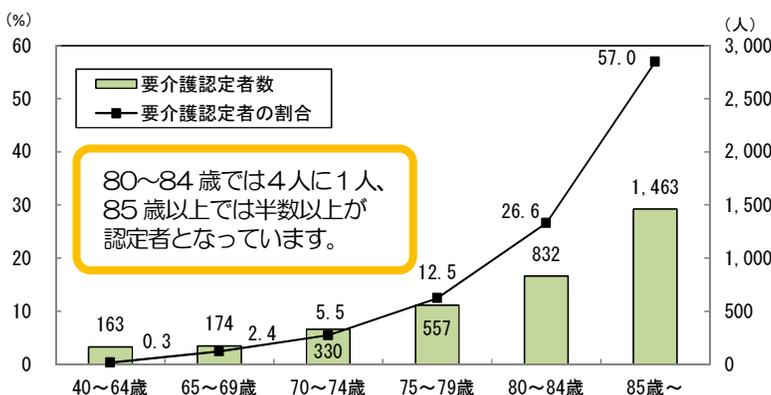
主要死因の構成比 (平成23年)



### メタボリックシンドローム該当者及び予備群

男性 **2.5 人に1人** 女性 **6.5 人に1人**  
放っておくと生活習慣病を引き起こします。

年齢別要介護認定者数と要介護認定者の割合 (平成23年10月1日現在)



資料：第5期刈谷市介護保険事業計画

### 介護が必要になった原因

- | 性別 | 1位  | 2位      | 3位      |
|----|-----|---------|---------|
| 男性 | 脳卒中 | 認知症     | 高齢による衰弱 |
| 女性 | 認知症 | 高齢による衰弱 | 骨折・転倒   |

### 刈谷市が抱える課題

- ・加速する高齢化
- ・医療費、介護保険給付費の増加
- ・メタボリックシンドローム該当者が多い

# 計画の基本的な考え方

刈谷市民の平均寿命は、平成 22 年においては男性 80.2 歳、女性 86.6 歳という状況ですが、脳卒中、認知症、骨折・転倒といった要因により介護が必要になる高齢者が多いことや、死因の半数以上が生活習慣に起因する疾病であることなどから、若いうちからの健康づくりを進め、元気な高齢者を増やしていくことにより「平均寿命」と「健康寿命」の差を縮小していくことがより重要となっています。このため、今後 10 年間を見据えた計画の基本理念として「健康で元気なまち刈谷～健康なからだ、明るいところ、みんなでめざそう健康長寿～」をスローガンに掲げ、健康づくりに取り組んでいきます。

健康寿命って？

健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間

## 健康で元気なまち刈谷 ～健康なからだ、明るいところ、みんなでめざそう健康長寿～

### 基本方針1 生涯を通じた健康づくりの推進

子どもから高齢者まであらゆる世代に対応する、生涯を通じた健康づくりを支援します。

### 基本方針2 健康状態の把握と病気の発症・重症化の予防

健康診査やがん検診の受診による、自身の健康状態の把握に重点をおいた対策や重症化予防を支援します。

がん

循環器疾患

糖尿病

### 基本方針3 意識・行動変容による生活習慣の改善

一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持ち、生活習慣の改善につなげるきっかけづくりを支援します。

栄養  
食生活

休養  
こころの健康

飲酒

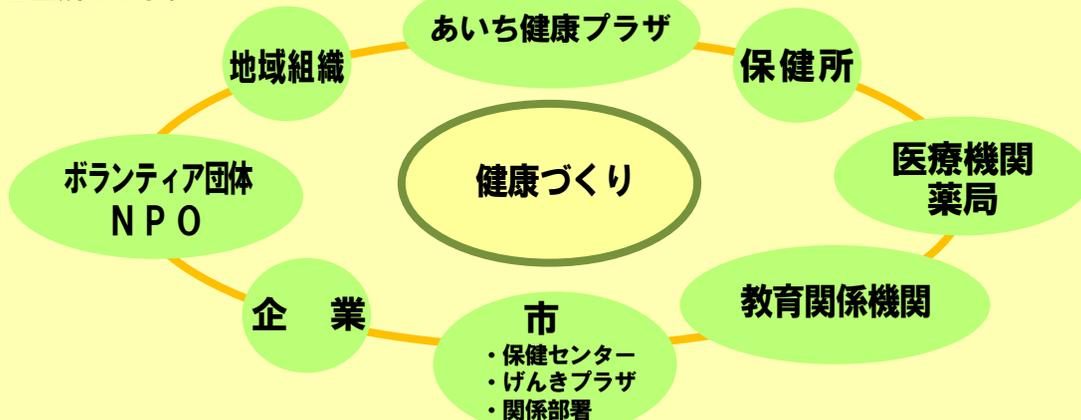
身体活動  
運動

喫煙  
COPD(慢性閉塞性肺疾患)

歯  
口腔の健康

### 基本方針4 地域で支える健康づくり

地域や社会の絆、職場の支援等により社会全体で総合的に支え合い、健康を守ることができる環境を整備します。

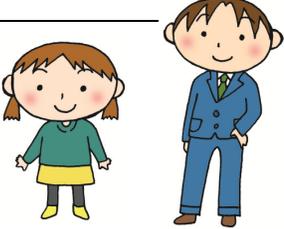


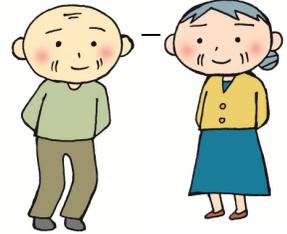
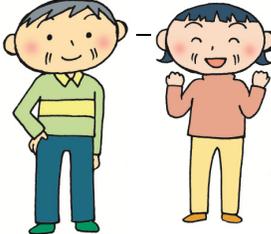
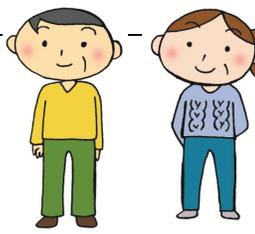
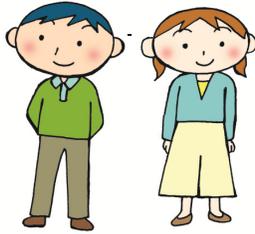
# 取組みの内容

## 1 生涯を通じた健康づくりの推進

健康課題は年齢によって変化していきます。

次のようなライフステージに応じた行動指針を示すことで、生涯を通じた健康づくりを推進します。

	 両親の健康が胎児の健康につながります。心身ともに安心して出産できる環境を整える時期です。	 親や家族とのコミュニケーションの中で心身が大きく発達し、生活習慣の基礎がつけられる重要な時期です。	 身体的にも、精神的にも大きく発達します。基本的な生活習慣を身につけることが大切な時期です。
	胎児期	乳幼児期	学齢期
<b>病気の発症 重症化予防</b>	○早寝、早起きなど規則正しい生活リズムを身につけよう		
<b>栄養 食生活</b>	○健康的な食習慣を身につけよう	○毎日朝食をとろう	○家族そろって食事をとろう ○無理なダイエットはやめよう
<b>身体活動 運動</b>	○体調に合わせて散歩をしよう	○親子でからだを使って遊ぼう	○積極的にからだを動かそう
<b>休養 こころの健康</b>	○不安や悩みは誰かに相談しよう ○無理せず休もう	○睡眠を十分にとろう ○午後9時までに寝かせよう ○親子でスキンシップをとろう	○夜ふかしをしない ○命の大切さを学ぼう
<b>喫煙 COPD</b>	○受動喫煙に気をつけよう 	○たばこは吸わない 	○たばこの健康への影響について学ぼう
<b>飲酒</b>	○妊娠期・授乳期はお酒を飲まない		○お酒は飲まない ○お酒の健康への影響について学ぼう
<b>歯 口腔の健康</b>	○よくかんで食べよう 	○食べたら歯をみがこう ○大人が仕上げみがきをしよう	



就職や結婚などで、人生の節目を迎えます。生活環境が変化するため、自分の健康管理が大切な時期です。

社会的役割が大きく期待されます。生活習慣病にかかりやすくなるため、より一層健康への意識を高める時期です。

身体機能が徐々に低下してきます。退職するなどしてライフスタイルが大きく変化します。生きがいなどを見つけ、生活の質を高める時期です。

加齢によって様々な健康問題が出てくる時期です。

20 歳代～30 歳代

40 歳代～50 歳代

60 歳代～74 歳

75 歳～

- 定期的に健康診査・がん検診を受けよう
- 健康診査・がん検診の結果をしっかりと確認し、必要な検査や治療を受けよう
- 生活習慣の改善に努めよう

- 1日3回、バランスのとれた食事をしよう
- 自分の適正体重を意識しよう



- 今より1日10分多くからだを動かそう（プラス10）

- 運動不足に気をつけよう
- 筋力アップで転倒を予防しよう

- 人との交流を深めよう
- 地域活動などに積極的に参加しよう
- 趣味や生きがいを見つけよう
- 出かける機会を増やそう
- 自分なりのストレスの解消法を見つけよう

- 喫煙者は禁煙グッズなどを活用し、禁煙に取り組もう

- 自分の適量を知り、飲み過ぎないようにしよう
- 他の人に無理強いしない
- 屋間は飲まない

- かかりつけ医を持って1年に1回は歯科健康診査を受けよう

- デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯周病を予防しよう

- ハチマルニイマル「8020」（80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと）をめざそう

## 2 健康状態の把握と病気の発症・重症化の予防

	行政の取組み	団体・企業等に求められる取組み	市民に求められる取組み
がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>★がんを正しく理解し、予防するための情報提供、健康教育を推進します。</li> <li>★がん検診の受診率向上のための啓発を行います。</li> <li>★がん検診における精度管理を推進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★地域で声を掛け合って、検診受診を勧めます。</li> <li>★職場でのがん検診受診の機会の充実に努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★定期的ながん検診を受けて、自分のからだの状態を知ります。</li> <li>★がん検診の結果をしっかりと確認し、必要な検査や治療を受けます。</li> </ul>
循環器疾患	<ul style="list-style-type: none"> <li>★循環器疾患を正しく理解し、予防するための情報提供、健康教育を推進します。</li> <li>★特定健康診査等の受診率向上のための啓発を行います。</li> <li>★健康診査受診後の支援を通じてリスクを軽減します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★地域で声を掛け合って、特定健康診査の受診を勧めます。</li> <li>★特定健康診査を通じて社員等の健康管理に努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★年に1回は健康診査を受けて、自分のからだの状態を知ります。</li> <li>★健康診査の結果をしっかりと確認し、必要な場合は保健指導に参加し、生活習慣の改善に努めます。</li> </ul>
糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> <li>★糖尿病を正しく理解し、予防するための情報提供、健康教育を推進します。</li> <li>★特定健康診査等の受診率向上のための啓発を行います。</li> <li>★健康診査受診後の支援を通じてリスクを軽減します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★地域で声を掛け合って、特定健康診査の受診を勧めます。</li> <li>★特定健康診査を通じて社員等の健康管理に努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★年に1回は健康診査を受けて、自分のからだの状態を知ります。</li> <li>★正しい生活習慣を身につけて、糖尿病予防に努めます。</li> <li>★健康診査の結果を正しく理解し、適切な治療を受けて合併症を予防します。</li> </ul>

## 3 意識・行動変容による生活習慣の改善

	行政の取組み	団体・企業等に求められる取組み	市民に求められる取組み
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>★栄養・食生活に関する正しい知識の普及と学習機会を充実します。</li> <li>★栄養・食生活に関する取組みを行う市民・団体を支援します。</li> <li>★企業や店舗との協力による栄養・食生活に関する取組みを推進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★地域住民に食の大切さを伝える活動を推進します。</li> <li>★飲食店、小売店、社員食堂等で、食や栄養に関する情報提供、栄養バランスやカロリーに配慮したメニュー、食品の提供を行います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★自分の適正体重を意識します。</li> <li>★毎日朝食をとります。</li> <li>★家族そろって食事をとります。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>★健康づくりに必要な運動に関する知識を普及します。</li> <li>★運動に取り組みやすい環境をつくりまます。</li> <li>★げんきプラザを拠点とした健康づくりを推進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★地域みんなで一緒にスポーツをする機会をつくりまます。</li> <li>★身近な地域で高齢者の運動の機会をつくりまます。</li> <li>★社員等が取り組める運動やスポーツの機会をつくりまます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★運動習慣を身につけます。</li> <li>★今より1日 10 分多くからだを動かします。(＋10)<sup>プラス・テン</sup></li> </ul>

	行政の取組み	団体・企業等に求められる取組み	市民に求められる取組み
休養・子どもの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>★こころの健康に関する知識の普及・支援を充実します。</li> <li>★保護者や乳幼児に対する適切な生活習慣に関する知識を普及します。</li> <li>★企業や専門機関等との連携によるこころの健康づくりを推進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★悩みごとを相談できる環境をつくります。</li> <li>★社員等のこころのリフレッシュを促すための福利厚生事業の充実に努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★適度な休養・睡眠をとります。</li> <li>★自分なりのストレス解消法を持ちます。</li> <li>★不安や悩みは1人で抱え込まず、誰かに相談します。</li> <li>★趣味や生きがいを見つけます。</li> </ul>
喫煙・COPD	<ul style="list-style-type: none"> <li>★喫煙が健康に及ぼす影響についての正しい知識を普及します。</li> <li>★妊婦の喫煙が健康に及ぼす影響についての正しい知識を普及します。</li> <li>★未成年者への喫煙防止対策を推進します。</li> <li>★受動喫煙防止対策を推進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★未成年者の喫煙を防止する環境をつくります。</li> <li>★企業や飲食店での分煙、禁煙を推進します。</li> <li>★未成年者にたばこを販売しません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★たばこによる健康への影響について学びます。</li> <li>★未成年者は喫煙をしません。</li> <li>★禁煙に向けて努力します。</li> </ul>
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>★飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい知識を普及します。</li> <li>★妊婦の飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい知識を普及します。</li> <li>★未成年者への飲酒防止対策を推進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★未成年者の飲酒を防止する環境をつくります。</li> <li>★毎日飲酒する社員等に対して、保健指導や健康相談を行います。</li> <li>★未成年者にお酒を販売しません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★適度な飲酒量を知って、生活習慣病を予防します。</li> <li>★未成年者は飲酒をしません。</li> <li>★妊娠期、授乳期は飲酒をしません。</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>★歯・口腔に関する正しい知識を普及します。</li> <li>★園・学校における歯科保健対策を推進します。</li> <li>★定期的な歯科健康診査を推進します。</li> <li>★企業等と連携した歯科保健対策を推進します。</li> <li>★高齢期における口腔機能の低下等を防止します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★「<sup>ハチマルニイマル</sup>8020運動」の推進に協力します。</li> <li>★社員等の歯科健康診査の受診を勧めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★子どもの頃から、よくかんで食べる習慣を身につけます。</li> <li>★正しい歯みがき習慣を身につけ、食べたらず歯をみがきます。</li> <li>★子どもから大人までかかりつけ歯科医を持ち、1年に1回は歯科健康診査を受けます。</li> </ul>

#### 4 地域で支える健康づくり

行政の取組み	団体・企業等に求められる取組み	市民に求められる取組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>★市民主体の活動を活性化します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★団体・企業が持つ専門性を活用し、「いいコミュニティ」づくりに努めます。</li> <li>★ボランティア活動を支援します。</li> <li>★社員等の地域活動を応援します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★地域活動について興味を持ちます。</li> <li>★地域活動やボランティア活動に参加します。</li> <li>★自分の参加した活動について、友人に伝えます。</li> </ul>

# 生活習慣病を予防しよう

## がん

**刈谷市の死因の第1位はがん！  
死因全体の3割を占める！！**

- がんの原因の多くは、たばこや飲酒、食事等の日常の生活習慣に関わるものです。**がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。**
- がんは初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、**早期発見、早期治療をするために定期的にがん検診を受けましょう。**

## 循環器疾患

## 糖尿病

**死因の第2位は心疾患！  
第3位は脳血管疾患！！  
糖尿病有病者数は急速に増加！！**

- 生活習慣病の発症、重症化を予防するためには、健康診査を受けて自分のからだの状態を知り、生活習慣の改善に努めましょう。

## がんの部位別死亡順位

- 第1位 気管・気管支及び肺
- 第2位 大腸
- 第3位 胃

資料：平成23年 愛知県衛生年報

## メタボリックシンドローム

不健康な生活習慣が続くと…

- 偏った食生活、運動不足、  
ストレス、喫煙、過度の飲酒 など

### 内臓脂肪の蓄積

**腹囲** 男性 85 cm以上  
女性 90 cm以上

### 高血糖

空腹時血糖値  
110mg/dl以上

### 高血圧

収縮時血圧値  
130mmHg以上、  
かつ/または  
拡張期血圧値  
85mmHg以上

### 脂質異常

中性脂肪値  
150mg/dl以上、  
かつ/または  
HDLコレステロール値  
40mg/dl未満

### 動脈硬化が進行

### 糖尿病合併症

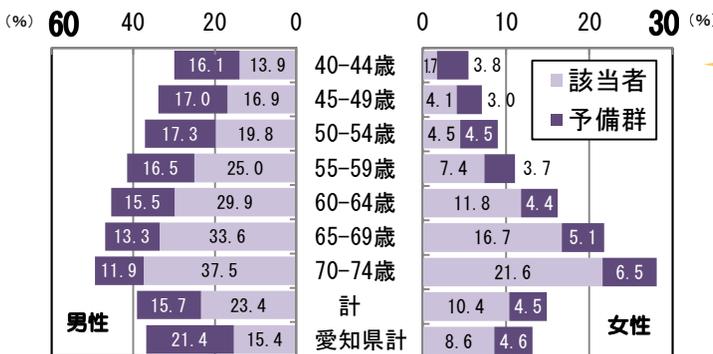
### 脳卒中

### 心疾患

引用：厚生労働省「メタボリックシンドロームの概念」

## メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

(男女別・年齢別比較 平成22年)



資料：「特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析」(平成25年3月)愛知県

男性は40歳代から割合が高く、女性は60歳代から急増します。そのため若い世代からの取組みが重要です。

## ※メタボリックシンドロームの該当基準

腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上で、3つの項目(高血糖・高血圧・脂質異常)のうち2つ以上の項目に該当する人が「メタボリックシンドローム」、1つの項目に該当する人が「メタボリックシンドローム予備群」です。



## 健康診査・がん検診を受けよう！

→自分がどのような健康診査・がん検診を受けることができるか知りましょう。  
市が実施している健康診査・がん検診については、保健センターへ。

## 健康診査・がん検診の結果を把握しよう！

→結果を確認して必要な検査、治療を受けましょう。

## 健康づくりを実践しよう！

→詳しくは次ページへ。

# 健康づくりを实践しよう

## 栄養・食生活



### 📣 朝食を毎日食べよう！

### ～1日3回、バランスのとれた食事をしよう！～

#### 朝食のメリット

あたまにイイ！

- ・脳にエネルギーを補給し、集中力UP！

からだにイイ！

- ・食べすぎが予防でき、肥満予防につながる

#### 朝食を毎日食べるために

早起きして食べる習慣をつける！

- ・前日の夕食の残り等、簡単なものでもOK！

バランスのとれた食事をするために

「主食・主菜・副菜」をそろえよう！



## 運動

### 📣 今より1日10分多くからだを動かそう！+10！

プラス・テン ※1

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※2、うつ、認知症等になるリスクを下げることができます。運動習慣のない人は、毎日10分、体を動かすことから始めてみませんか？



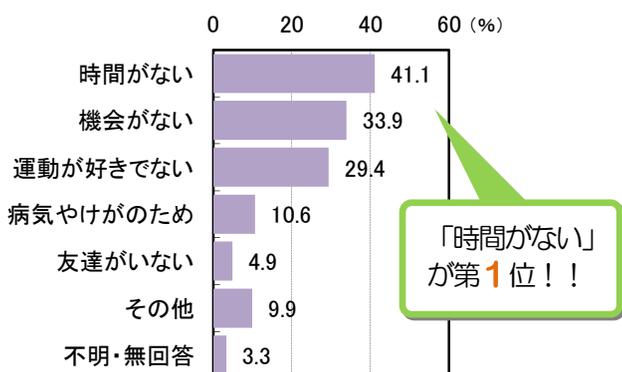
#### ※1 +10 (プラス・テン)

「健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」に示されている身体活動量の目安で、現在の運動量を少しでも増やすために、例えば今よりも10分長く歩くようにするなどの取組み。

#### ※2 ロコモ=「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態。

#### 運動をしていない理由の割合



「時間がない」が第1位！！

資料：平成24年度「刈谷市健康づくりに関する調査結果報告書」

#### ～こんなことでも<sup>プラス・テン</sup>+10～

##### 家庭で

テレビを見ながら、ストレッチしよう

##### 人々と

家族や友人と外出しよう

##### 地域で

- ・近所の公園や運動施設を利用しよう
- ・ウィンドウショッピングに出かけよう

##### 職場で

- ・自転車や徒歩で通勤しよう
- ・階段を使おう

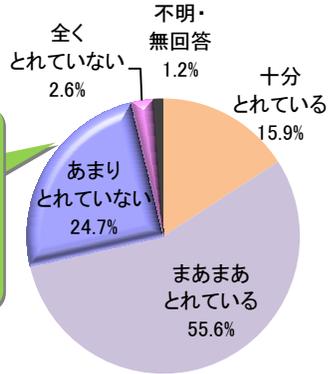
引用：厚生労働省「アクティブガイド」

## こころの健康

# 適度な休養・睡眠をとろう！

### 睡眠による休養をとれている人の割合

(20歳以上)



とれていない人は…  
愛知県 **20.9%**  
刈谷市 **27.3%**  
**県平均より高い！**

### ～快適な睡眠のポイント～

規則正しい食事  
適度な運動習慣



朝日を浴びて  
体内時計を  
整える



睡眠時間に  
こだわらず  
質の良い睡眠を



夕食後のコーヒー  
や寝酒を  
避ける



### ～眠れない時は～

一人で悩まず、誰かに相談しよう！

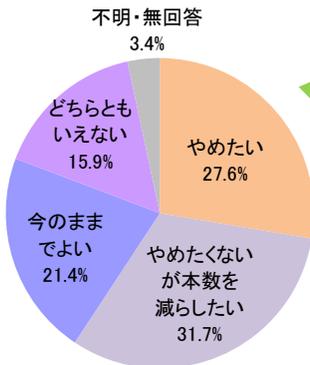
資料：平成24年度「刈谷市健康づくりに関する調査結果報告書」

引用：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」

## たばこ

# たばことサヨナラしよう！ ～禁煙は自分のため そして周囲のみんなのため～

### たばこをやめたいと思う割合



資料：平成24年度「刈谷市健康づくりに関する調査結果報告書」

### <やめられないあなたへ>

成功への道のり

**ホッフ** 禁煙準備

- ・禁煙外来を受診する
- ・開始日を決める
- ・宣言する
- ・たばこを処分する

**ジャンプ** 禁煙継続

- ・禁煙の継続期間に応じていろいろな病気にかかる危険性が低下します。

**ステップ** 禁煙実行

- ・喫煙者に近づかない
- ・吸いたくなったら気分転換
- ・禁煙グッズを活用



引用：厚生労働省「最新たばこ情報」

## お酒

# お酒は適量で楽しく飲もう！未成年者には飲ませません！

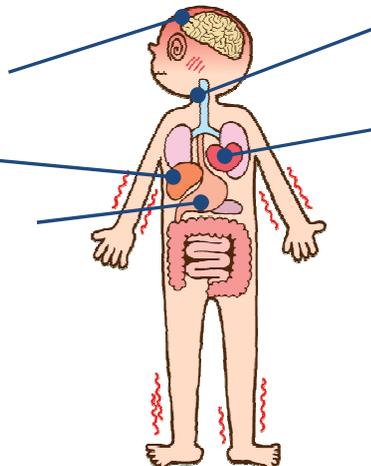
### たくさんお酒を飲み続けると…

**脳** 注意力、判断力、記憶力の低下

**肝臓** 肝硬変、脂肪肝

**胃腸** 胃や腸が傷つき出血する、胃炎、胃がん、大腸がん

**神経** 手足がふるえる、運動障害、末しょう神経障害、痛風



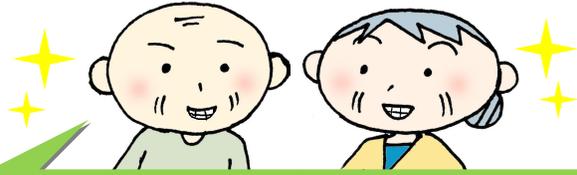
**口、のど、食道** 食道炎、食道がん

**心臓** 心拍の異常、心筋症、高血圧

### 女性の場合は…

- 生理不順
- 母乳にもアルコールが溶け込む
- 胎児性アルコール症候群

# 📢 食べたら歯をみがこう！



## ハチマルニイマル 8020運動ってな〜に？

80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、健康的な生活を送ることを目的とした運動です。

### よくかんで食べていますか？

- よくかむと、イイことたくさん！
- 脳の動きを活発にします。
  - 肥満や生活習慣病を予防します。
  - 唾液がたくさん出て、歯の病気を予防します。



### 食べたら歯みがきしていますか？

むし歯、歯周病予防は、何と言っても歯みがきが一番！食後にきちんと歯みがきしましょう。歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと、より効果的なお手入れができますよ。



### 定期的に歯科健診を受けていますか？

異常を感じなくても、お口の病気は気づかないうちに進行している場合があります。かかりつけの歯医者さんを持ち、1年に1回は歯科健診を受けましょう！！

## 健康づくりの輪を広げよう

今までは、個人や家庭内での健康づくりが中心でした。しかし、地域で支え合うことも健康づくりの一つとなります。そのため、年齢を問わず様々な種類の活動に参加することで地域の結びつきや信頼関係を深めることが重要です。地区や市が行う行事やイベントの他、ボランティア活動等に積極的に参加しましょう。

地域の情報を  
知ろう！



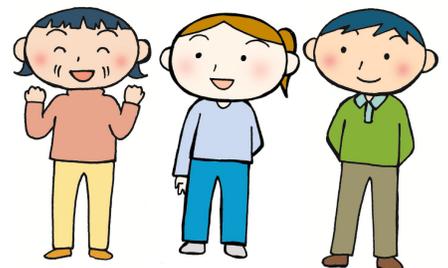
始めよう！



続けよう！



勧めよう！



## 数値目標 (抜粋)

	目標項目	現状値	目標値 (平成 35 年度)
がん	胃がん検診受診率の向上 (40~69 歳)	18.6% (平成 24 年度)	40.0%以上
	肺がん検診受診率の向上 (40~69 歳)	16.8% (平成 24 年度)	40.0%以上
	大腸がん検診受診率の向上 (40~69 歳)	25.2% (平成 24 年度)	40.0%以上
	子宮がん検診受診率の向上 (20~69 歳)	28.1% (平成 24 年度)	50.0%以上
	乳がん検診受診率の向上 (40~69 歳)	31.1% (平成 24 年度)	50.0%以上
循環器疾患 糖尿病	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少 (40~74 歳)	男性 39.1% (平成 22 年度) 女性 14.8% (平成 22 年度)	男性 30.0%以下 女性 11.0%以下
	特定健康診査の実施率の向上 (刈谷市国民健康保険)	41.0% (平成 23 年度)	60.0%
	特定保健指導の実施率の向上 (刈谷市国民健康保険)	8.6% (平成 23 年度)	60.0%
栄養 食生活	肥満者 (BMI 25 以上) の割合の減少 (40~69 歳)	男性 29.1% (平成 22 年度) 女性 18.5% (平成 22 年度)	男性 25.0%以下 女性 15.0%以下
	朝食を摂取する者の割合の増加 (中学 2 年生)	88.2% (平成 24 年度)	100%
身体活動 運動	運動習慣者の割合の増加 (40~74 歳)	男性 49.7% (平成 24 年度) 女性 42.2% (平成 24 年度)	男性 60.0% 女性 50.0%
	+10 を認知している者の割合の増加 (20~74 歳)	—	50.0%以上
休養 こころの健康	睡眠による休養を十分とれている者の割合の増加 (40~74 歳)	75.8% (平成 24 年度)	80.0%以上
喫煙 COPD	喫煙率の減少 (40~74 歳)	男性 37.3% (平成 22 年度) 女性 7.3% (平成 22 年度)	男性 23.0%以下 女性 5.0%以下
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 (40~74 歳)	男性 12.4% (平成 24 年度) 女性 6.2% (平成 24 年度)	男性 11.0%以下 女性 5.0%以下
歯 口腔の健康	80 歳で 20 本以上自分の歯を有する者の割合の増加	13.5% (平成 24 年度)	20.0%
地域で支える 健康づくり	地域での交流や世代・分野などの垣根を越えた交流が活発であると思う市民の割合の増加	42.6% (平成 24 年度)	57.3%

## 取組みを進めるにあたって

- ★胎児期から高齢期に至るまで、生涯を通じて健康づくりを実践する市民を増やすことをめざします。市民、行政、各種団体等が連携・協力して、健康づくりに取り組む仲間を増やし、刈谷市全体で健康づくりを進めていきます。
- ★中間評価は平成 30 年度に、最終評価は平成 35 年度にそれぞれ実施します。計画で定める目標値について達成状況を確認し、結果を分析することで施策や事業の改善につなげます。