



# 健やかでいきいきと心豊かに暮らせるまち

## 健康なかつがわ 21 基本的な考え方

健康なかつがわ 21（第三次）では、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まですべての市民が、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できるよう、健康づくりを推進します。

### 1 がん

21 ページ

#### 目標

胃がん検診の受診率の向上

男性 **7.8%** 女性 **13.9%**

現状

男性 2.3%  
女性 3.7%

#### 市の取り組み

- 市のがん検診を 700 円で受けられるように助成を行います。
- 節目の年齢の方には、さらに無料で受けられるクーポンを発行します。

#### 定期的ながん検診を受診しましょう

**行動** もし要精密検査となったら速やかに病院へ！  
自覚症状がある方は、検診を待たずに病院を受診しましょう。

### 2 循環器病・糖尿病

28 ページ

#### 目標

特定健診の受診率の向上

**60%**

現状

39.4%

#### 市の取り組み

- 対象者に応じたハガキによる受診勧奨を行い、受診率向上に取り組みます。
- 生活習慣病の知識の普及啓発や個々の健診結果に基づいた保健指導を行います。

#### 毎年健診を受け、結果を健康づくりに活かしましょう

**行動** 血圧測定、体重測定などセルフチェックで体調を確認しましょう。  
重症化を防ぐために治療を継続しましょう。

### 3 栄養・食生活

42 ページ

#### 目標

朝食に野菜を摂取する人の割合の増加

**増加傾向へ**

現状

小学生 46.8%  
中学生 43.9%

#### 市の取り組み

- 関係機関が連携し、ライフステージに応じた食育指導、個別指導を行います。
- 広報紙やホームページなどを活用した健康・栄養情報を提供します。

#### 1 日 350g 以上の野菜をとりましょう

**行動** 毎食野菜をとりましょう。  
生野菜なら両手に 1 杯、加熱野菜なら片手に 1 杯が目安です。

### 4 身体活動・運動

51 ページ

#### 目標

30 分週 2 回以上の運動をする人の割合の増加 (30 ~ 64 歳)

男性 **45%** 女性 **30%**

現状

男性 33.6%  
女性 20.7%

#### 市の取り組み

- 運動を行うきっかけづくりのために、運動体験教室などを開催します。
- ウォーキングイベントを行います。

#### こまめに体を動かし、自分に合った運動を続けましょう

**行動** 【1 日の身体活動の目安】 20 ~ 64 歳 : 1 日約 8,000 歩以上  
65 歳以上 : 1 日約 6,000 歩以上

### 5 飲酒

54 ページ

#### 目標

生活習慣病リスクを高める量を飲酒する人の割合の減少

男性 **10%** 女性 **5%**

現状

男性 11.7%  
女性 6.7%

#### 市の取り組み

- 各保健事業で飲酒のリスクに関する情報を提供します。
- 断酒したい方へ自助グループや医療機関などの情報を提供します。

#### 健康障害を起こさない飲み方をしましょう

**行動** 【適正飲酒量】 男性 純アルコール摂取量 20g 純アルコール 20g とは？  
女性 純アルコール摂取量 10g 【例】 ビールロング缶 1 本 (500ml)

### 6 喫煙

56 ページ

#### 目標

30 歳以上の喫煙率の減少

**10%**

現状

12.1%

#### 市の取り組み

- 禁煙相談を行います。
- 受動喫煙防止に関する知識の普及啓発をします。

#### 受動喫煙は受けない・受けさせないようにしましょう

**行動** 喫煙は自分の健康だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。  
禁煙にチャレンジしてみよう。

### 7 歯・口腔の健康

58 ページ

#### 目標

40 歳で歯周炎にかかっている人の割合の減少

**40%**

現状

50.0%

#### 市の取り組み

- 各年代で歯科健診・歯科保健教育を行います。
- 「8020(ハチマルニイマル)運動」を推進し、達成者の表彰を行います。

#### かかりつけ歯科医を持ち、毎年歯科健診を受けましょう

**行動** 自分の歯や歯並びに合ったセルフケアを実践しよう。  
よく噛んで食べる習慣をつけよう。

計画期間 令和 6(2024) 年度から令和 17(2035) 年度までの 12 年間

目標設定

66 ページ

分野	項目	目標値	現状値	
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	がん	●がん検診の受診率の向上		
		・胃がん (40～69 歳)	男性：7.8% 女性：13.9%	男性：2.3% 女性：3.7%
		・肺がん (40～69 歳)	男性：維持または増加 女性：9.1%	男性：3.0% 女性：7.0%
		・大腸がん (40～69 歳)	男性：維持または増加 女性：8.5%	男性：2.5% 女性：7.0%
		・子宮がん (20～69 歳)	26.4%	9.0%
・乳がん (30～69 歳)	29.7%	12.4%		
循環器病	●メタボリックシンドローム予備群・該当者の減少	減少	30.0%	
	●特定健診・特定保健指導の実施率の向上 ・特定健診の受診率	60%	39.4%	
糖尿病	●治療継続者の割合の増加 ・前年度、当該年度共に服薬ありと回答した者の割合	現状維持	83.4%	
ライフコースアプローチをふまえた健康づくりの推進	栄養・食生活	●朝食に野菜摂取をする者の割合の増加	増加傾向へ	3 歳児：51.7% 5 歳児：55.0% 小学生：46.8% 中学生：43.9% 3 歳児保護者：24.8%
		●運動習慣者の割合の増加 ・30～64 歳	男性：45% 女性：30%	男性：33.6% 女性：20.7%
	・65 歳以上		男性：45% 女性：45%	男性：36.5% 女性：36.1%
	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 ・一日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者の割合	男性：10% 女性：5%	男性：11.7% 女性：6.7%
		喫煙	●30 歳以上の者の喫煙率の減少	10%
	●妊娠中の喫煙をなくす		0%	1.0%
	歯・口腔の健康	●歯周病を有する者の割合の減少 ・40 歳における歯周炎を有する者の割合	40%	50.0%
		●歯科健診受診者の増加 ・過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合	80% 以上	61.3%

# 健康なかつがわ 21

第三次

健やかで  
いきいきと  
心豊かに  
暮らせるまち

計画書  
本編



市 WEB

市民の健康増進を図ることは、急速に高齢化が進む市にとっても一人ひとりの市民にとっても重要な課題です。中津川市における新たな健康課題や社会背景などを踏まえ、健康増進計画「健康なかつがわ 21 (第三次)」を策定しました。

市民一人ひとりの主体的な健康増進のための取り組みを支えながら、個々の生活実態を丁寧に把握し、科学的根拠に基づいた支援を積極的に進めます。同時に、地域の健康課題に対して、健康実現に向かう活動ができる地域づくりをめざします。

2024-2035

概要版