

施策1-1

健康の大切さ

第3次東海市健康増進計画 p.34-36

自分の健康状態を知り、自分に合った健康行動（メンテナンス）ができる

施策1 定期的に健康状態を振り返ることができる人を増やす

施策の
目指す姿

生活習慣が長期にわたり健康に影響することを知り、健診・検診結果に関心を持つことができる人が増え、自分自身の健康状態を的確に把握している人が増えている

指標と評価

	基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価
年に1回は健康診断を受けている人の割合（％）	78.3	77.8	80.9	
基準値と比較して2.6ポイント増加しているが、経年的には横ばい傾向である。広報掲載、LINE、ホームページでの案内、関係機関へのポスター掲示等、現行の普及啓発に加えて、今後は新規受診者を取り込むために、特に若年層へのアプローチ方法を検討していく必要がある。				

	基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価
がん検診を定期的に受けている人の割合（％）	41.9	43.9	42.7	
基準値と比較して0.8ポイント増加しているが、経年的には横ばい傾向である。部位別の検診受診率を向上させることで、がん検診を定期的に受けている人が増加していくと考えられるため、検診受診率の向上を目指していく。				

市がん検診の受診率（％）	胃がん	6.4	6.6	6.1	
	大腸がん	26.6	25.8	25.3	
	肺がん	30.6	29.5	28.4	
	子宮頸がん	19.7	19.8	19.9	
	乳がん	21.8	21.4	21.1	

基準値と比較して、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診は低下し、子宮頸がん検診は横ばいである。広報掲載、LINE、ホームページでの案内、関係機関へのポスター掲示等、現行の普及啓発に加えて、がん教育等啓発活動を広げていきたい。

市がん検診の精密検査の受診率（％）	胃がん	79.2	77.1	76.3	
	大腸がん	74.8	70.3	74.5	
	肺がん	55.8	63.5	56.9	
	子宮頸がん	50.6	52.5	53.3	
	乳がん	80.6	86.7	83.7	

基準値と比較して、胃がんは低下、大腸がん、肺がんは横ばい、子宮頸がん、乳がんは上昇傾向である。子宮頸がん、乳がんにおいては、精密検査未受診者に対して電話にて再々勧奨を行ったため、ダイレクトに精密検査受診につながった可能性がある。引き続き、精検受診勧奨を続けていく。

ライフコースアプローチの視点

- 若い世代からの肥満や生活習慣の乱れは、中年期以降の生活習慣病の発症につながります。
- 女性特有のがん（乳がん・子宮がん）は20歳代から40歳代に増加しており、若い頃からの定期的な検診受診が早期発見・早期治療につながります。

令和7年度の主な取り組み

健康診査・がん検診に関する情報提供の充実

- 特定健康診査事業、フレッシュ健康診査事業
 - ・国民健康保険加入の対象者へお知らせ、受診票の送付（個別勧奨）
 - ・広報掲載、LINE、ホームページでの健診案内
 - ・関係機関・公的機関でのポスター掲示
- がん検診受診勧奨事業
 - ・特定健診の受診対象者に対するがん検診の受診勧奨チラシの個別配布
 - ・健康イベント（歯のイベント）等の健康教育場面での啓発
 - ・関係施設でのポスター等掲示
 - ・乳幼児健診での保護者への啓発
 - ・若年層の受診率向上を目的に、市公式LINEを使用した受診勧奨を実施
- がん検診事業
 - ・がんの検診受診者全員に対し、受診記録票にチラシを添付し個別配布
 - ・10月1日のピンクリボンデーに合わせて開催された商工会議所主催のイベントで乳がんに関する講話を実施
- 歯と口の健康習慣啓発事業
 - ・6月「お口と体の健康イベント」で大腸がんクイズラリーの実施。（大腸がんについての啓発及び大腸がん検診の受診勧奨を実施）

健康診査・がん検診が受けやすい環境づくりの推進

- 特定健康診査事業、フレッシュ健康診査事業
 - ・国民健康保険加入の対象者へのお知らせチラシにて、各種健診とがん検診の実施医療機関を同時掲載し、受診や予約をしやすい案内とした。
- がん検診受診勧奨事業
 - ・がん検診無料クーポン券の発送
- がん検診事業
 - ・集団検診においては胃がん・子宮がんの同時検診の実施、託児を実施した。（利便性の向上）

未受診者及び精密検査対象者の受診の促進

- 特定健診受診率向上事業
 - ・10月末時点未受診の方に対し、2月の追加実施期間で受診してもらうようAIを用いた対象者の特性に応じた内容の勧奨はがきを作成し、1月に個別通知を実施
 - ・受診率の低い40歳代男性へ電話勧奨を実施
- がん検診事業
 - ・精密検査対象者に検診結果通知と精検実施医療機関の一覧を同封
 - ・未受診者には4月と12月に再勧奨を実施
 - ・精密検査対象者を一次検診実施機関へ報告し、市と医療機関双方からの受診勧奨を実施
 - ・再勧奨後にも受診が確認できない者に対しては、さらに電話にて受診勧奨を実施

第3次東海市健康増進計画の年度評価・コメント

<令和7年度の取り組み・成果に対する評価>

<今後に向けての意見>

施策1-2 健康の大切さ

第3次東海市健康増進計画 p. 38-39

自分の健康状態を知り、自分に合った健康行動（メンテナンス）ができる

施策2 健康的な生活習慣に取り組む人を増やす

施策の
目指す姿 自分の生活習慣を振り返ることにより、生活習慣病などの要因となる生活行動を見直し、健康的な日常生活を送っている人が増えている

指標と評価

	基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価
健康のために取り組んでいる生活習慣の項目数（項目）	5.3	5.4	4.7	
基準値から0.6ポイント減少している。生活習慣改善に関して、妊娠期から高齢期までの健診や相談などの様々な事業において、健康のために取り組むべき項目や、取り組みやすい工夫などを伝えることで、生活習慣を見直し継続していくことにもつながるため、引き続き情報提供をしていく必要がある。				
特定健康診査受診者のうち喫煙者の割合（％）	13.9	12.7	12.7	
基準値から1.2ポイント減少している。特定保健指導や保健なんでも相談等の個別指導、世界禁煙デーに合わせた広報やイベント等で禁煙に関する啓発を継続実施していることも、喫煙者の割合が減少を維持している一因と考える。また、全国的な喫煙可能場所の減少や喫煙者の年齢の上昇に伴う喫煙者の減少も影響していると考えられる。引き続き、妊娠期から情報提供をして喫煙しない人を増やしていく。				
特定健康診査受診者のうち多量飲酒者の割合（％）	2.7	3.7	4.0	
基準値から1.3ポイント増加している。多量飲酒が健康に及ぼす影響についての情報提供は個別指導においては実施しているものの、飲酒者やその周囲の人も含めて広く啓発をしていく必要がある。				
自分の健康状態が良好だと思う高齢者の割合（％）	39.9	39.2	39.9	
基準値から変わらず横ばいである。健康寿命を延ばすためには、後期高齢者が健康状態を良いと感じている割合がさらに増加する必要があると考える。そのため、若いころからの生活習慣改善の取り組みを継続しやすい仕組みや環境づくりをしていく必要がある。				

ライフコースアプローチの視点

- 喫煙は、若い頃から吸い始めるとやめにくいと言われており、禁煙だけでなく、最初からたばこを吸わないことも重要です。
- 女性の飲酒は、乳がんや胎児性アルコール症候群などの女性特有の疾患のリスクを増大させることや、男性に比べ早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすいことなど、女性特有の飲酒リスクがあることから、飲酒量を適量にすることが重要です。
- 女性の低体重（やせ）（BMIが18.5以下の場合）は、骨量が低下することにより骨粗しょう症のリスクを高めることから、若い頃から適正体重を維持することが重要です。

令和7年度の主な取り組み

生活習慣の改善に関する個々に応じた情報提供の充実
■ 特定健康診査事業、フレッシュ健康診査事業、後期高齢者健康診査 ・若い頃から継続して定期的に受診できる健康診査を実施。生活習慣を振り返る機会とする。 ■ 特定保健指導事業 ・特定保健指導対象者と食生活や活動・運動習慣等の振り返りを実施（個別指導）（しあわせ村、市民体育館、公立西知多総合病院、オンライン） ■ 骨粗しょう症検診事業 ・骨粗しょう症検診受診者への結果送付時にチラシを同封して情報提供 ・乳幼児健診を受診した母親に対し情報提供 ・高齢者の通いの場で健康支援型配食サービスの提供時に、栄養講話の実施 ■ 健康相談事業 ・保健なんでも相談、栄養なんでも相談で食事内容等、生活習慣について個別相談を実施 ■ 健康応援情報提供事業 ・健診結果、問診内容から応援メニューを判定し、対象者に合った食生活・運動習慣を提案 ■ 介護予防事業 ・定期的な運動教室、地域の通いの場の活動支援や担い手の養成等を実施
飲酒や喫煙に関する情報提供の充実
■ 特定保健指導事業 ・特定保健指導対象者のうち、飲酒、喫煙の習慣がある者に対し、個別指導を実施 ■ 健康相談事業 ・保健なんでも相談・栄養なんでも相談で飲酒や禁煙等について個別相談を実施 ■ 母子教育事業 ・妊婦やそのパートナーに対し、母子健康手帳交付時や両親学級において、飲酒や喫煙が胎児に与える影響について情報提供した。 ■ 歯と口の健康習慣啓発事業 ・6月「お口と体の健康イベント」COPD（慢性閉塞性肺疾患）ブースで喫煙の啓発を実施。

第3次東海市健康増進計画の年度評価・コメント

＜令和7年度の実施・成果に対する評価＞
＜今後に向けての意見＞

施策1-3

健康の大切さ

第3次東海市健康増進計画 p. 40-42

自分の健康状態を知り、自分に合った健康行動（メンテナンス）ができる

施策3 口の健康を大切にしている人を増やす

施策の 目指す姿	○ 定期的な歯科検診の受診や正しい歯みがき、フッ化物洗口により、むし歯や歯周病を予防できる人が増えている ○ 生涯にわたり自分の歯で何でも食べられる楽しみを持つ人が増えている
-------------	--

指標と評価

指標と評価

	基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価	
12歳児のうちむし歯のない人の割合（％）	88.7	90.4	88.5	➡	
基準値から0.2ポイントの減少で大きな差は見られなかった。フッ化物洗口は、12小学校全学年で実施することができた。この結果12歳児のむし歯予防に効果があったと考えられる。小学校の歯みがき指導では、12小学校中依頼のあった6小学校に歯みがき指導の実施をした。不規則な生活によりむし歯が増加するため、適切な食生活や口腔清掃などの基本的な生活習慣を身に付けられるような指導を行い、口の健康の保持・増進を図った。					
40歳のうち歯周病がある人の割合（％）	29.8	25.0	52.3	⬇	
基準値から22.5ポイント増加した。このうち、重度歯周病がある者は、R6年度は30%、R7年度は26.8%と減少したが、初期～中等度歯周病は、R6年度は70%、R7年度は73%と増加していた。重度歯周病でも自覚症状が乏しく慢性的に進行するため、若い世代を含め、早期発見・早期治療を目的に、広報や市HP及び事業等で歯周病検診の啓発に努め、検診をきっかけに定期的な歯科受診につなげていきたい。					
後期高齢者の口の機能が低下している人の割合（％）	咀嚼	30.5	32.1	30.8	➡
	嚥下	22.2	22.1	22.6	➡
咀嚼及び嚥下ともに基準値と横ばいの数値である。後期高齢者は、加齢及び服薬などにより口腔機能が悪化すると改善が困難になるため、オーラルフレイルの早期発見と早期対応が重要になる。このことから、後期高齢者歯科健康診査の啓発及び、その後のフォロー体制の整備を強化していきたい。また、口腔機能の周知として、「お口と体の健康イベント」で口腔機能のチェックを実施し、オーラルフレイルについて広く周知することができた。					

※東海市後期高齢者健康診査質問票4「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」及び質問票5「お茶や汁物等でむせることがありますか」の回答した者の割合

第3次東海市健康増進計画の年度評価・コメント

＜令和7年度 of 取り組み・成果に対する評価＞ ・フッ化物洗口の効果により、子どものむし歯が減少している。 ・40歳で歯周病のある人の割合の国のベース値が50％のため、R7の52.3％はさほど悪い数値ではない。歯科医師の検診精度のバラつきも考えられる。 ・適合の良い入れ歯でも口腔機能に問題があると噛めないことから健口体操は重要である。 ＜今後に向けての意見＞ ・引き続きフッ化物洗口を実施し、子どものむし歯予防に取り組む。 ・歯科医師の歯周病検診の精度を高め、統一した検診を目指す。 ・正しい口腔機能を獲得するためには、0歳からの介入が重要となる。むし歯、歯周病に加え、口腔機能への取り組みを今後強化していく必要がある。

ライフコースアプローチの視点

- 乳幼児期からむし歯や歯周病を予防することで、将来にわたり自分の歯を多く残すことが期待できます。
- 乳幼児期から適切な口の機能を身につけることは、生涯を通じて健全な食生活を営むことや会話を楽しむなどのコミュニケーションを取ることにって重要です。

令和7年度の主な取り組み

■ むし歯予防に関する正しい知識・技術の普及啓発の推進
■ フッ化物歯面塗布 ・ 1歳6か月児・2歳児・2歳6か月児・3歳児健診で実施 ・ 2歳6か月児は、デンタルフロスの使用を含めた集団指導、歯垢の染め出しの実施
■ フッ化物洗口 ・ 18保育園、5幼稚園、12小学校で週に1回フッ化物洗口を実施 ⇒フッ化物洗口見学にて順調に実施できていることを確認
■ 園児・学童期の歯みがき巡回指導事業 ・ 私立含む19保育園、5幼稚園、6小学校にて、歯垢の染め出しを実施 ⇒児童が汚れを確認した上で自ら歯垢を落とすことができた。
■ 歯周病の予防や早期発見・早期治療対策の推進
■ 歯周病検診・フレッシュ歯周病検診 ・ 歯科医療機関で個別検診の実施（歯周病の早期発見・早期治療対策の推進）
■ 後期高齢者歯科健康診査 ・ 歯科医療機関において75歳から90歳までの5歳刻みの方を対象に歯科健診を行い、歯周病の早期発見・早期治療、また口腔機能の低下予防を目的とした健診を行った。
■ 産婦歯科健診
■ 妊婦歯科健診（パートナーを含む） ・ 産婦歯科では、歯みがき指導をマンツーマンで実施 ・ 妊婦歯科では、歯垢の染め出しを実施し、パートナーと共に正しい歯みがきの方法を周知
■ 児童館・児童の歯みがき指導 ・ 児童館にて保護者向けに歯周病について健康教育を実施 ・ 学校にて小学4年生以上に歯肉炎及び歯周病の理解と予防に関する健康教育を実施
■ 口の機能の維持・改善に向けた情報提供等の充実
■ 後期離乳食講習会
■ 子育てオンライン相談
■ 乳幼児健診 ・ 乳幼児期からよく噛んで食べることの必要性や歯の手入れについての集団指導、個別相談を実施
■ 児童の歯みがき指導 ・ 小学2年生及び支援学級にて「噛むことの大切さ」の講話、「あいうべ体操」を実施
■ 後期高齢者歯科健康診査 ・ 口腔機能健診を取り入れた健診を実施 ・ 口腔機能低下の早期発見し、口腔機能の維持・改善に関する情報提供を実施
■ 介護予防事業 ・ 地域における介護予防に資する団体に健口体操の普及啓発を実施 ・ 訪問型介護予防事業では、対象者が継続して実施できる健口体操などの支援を実施
■ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（お口のパトロール） ・ 緑陽・名和・船島・大田地区の75～90歳の185名を対象に、令和6年度後期高齢者特定健康診査の問診で「咀嚼」、「嚥下」の質問に該当した104名を初回訪問 ⇒歯科受診勧奨及び健口体操を紹介。そのうち問題のあった54名中、34名に電話確認、20名に再訪問を実施し、どちらも問題が改善した者が8名であった。

施策2-1 食生活

第3次東海市健康増進計画 p. 44-46

適量やバランスの取れた食事をおいしく食べられる

施策1 適量やバランスの良い食生活を送っている人を増やす

施策の
目指す姿

- 自分の健康状態に合わせた食事の内容・適量やバランスの良い食生活を実践している人が増えている
- 朝食・昼食・夕食の3食を欠かさず食べて心身ともに元気に活動している人が増えている

指標と評価

	基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合（％）	42.0	42.1	38.0	
基準値と比較して4.0ポイント減少している。両親学級や乳児健診、健康教育等で栄養バランスについて啓発している他、料理教室やランチ会では実際に栄養バランスの整った食事を体験する機会を設けているが、習慣化できている人の割合は国と比較して低い（R6年国民健康栄養調査：52.8％）。引き続き、食事の内容に対する意識を向上させるため、個々の生活に合わせた取り入れやすい方法を啓発していく必要がある。				
ほぼ毎日3回以上野菜を食べている人の割合（％）	18.8	18.2	18.2	
基準値と比較して0.6ポイント減のほぼ横ばいで推移している。トマトde健康フェスティバルで野菜の摂取について広く啓発している他、とまと記念館では、野菜をおいしく食べる調理法等を発信しているが、習慣的に野菜を摂取している人は20％を下回っている。引き続き、野菜摂取の必要性や手軽に野菜を摂る方法等を周知していく必要がある。				
減塩に心がけている人の割合（％）	30.6	31.3	25.8	
基準値と比較して4.8ポイント減少している。市内飲食店や料理教室を通して、「いきいき元気メニュー」の基準に含まれる塩分量について減塩方法等を啓発しているが、高血圧予防として特定の対象者に周知することが多い。無関心層の方にも啓発していくためには、スーパー等と連携し、広く啓発をしていく必要がある。				
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合（％）	8.4	8.7	8.4	
基準値と比較して横ばいで推移している。母子保健事業や健康教育等で1日3食食べることの重要性を周知している他、いきいき元気推進事業では、食生活ステーションの9店舗が「いきいき元気モーニング」を開始し、朝食の重要性を発信した。				

ライフコースアプローチの視点

- 子どもの頃から正しい食習慣を身につけることは、大人になってからも健康的な食生活を送ることにつながり、様々な病気の発症予防につながります。
- 高齢者の栄養不足は、骨や歯、筋肉など体を維持する機能が衰えて認知機能低下や骨折等につながり、介護が必要な状態となる恐れがあります。
- 妊娠期に適切な食事量で栄養バランスの良い食事を摂ることにより適度に体重を増やすことは、生まれてくる子どもが大人になった時の生活習慣病の発症予防につながります。

令和7年度の主な取り組み

食の情報提供の場の充実
■ 母子保健事業 ■ 乳幼児健康診査事業 ・ 両親学級では、とまと記念館でランチ会を開催し、妊娠中の食事の適量やバランスについて体験できる教室を開催した。 ・ 自宅から離乳食等の子育ての悩みを相談できるよう子育てオンライン相談を実施 ・ 乳児健診、1歳6か月児健診、2歳児すくすく教室、3歳児歯科健診での希望者に個別栄養相談を実施。 ・ 乳児健診では、保護者の食事について、一人ひとりに栄養バランス等の情報提供を実施 ■ 栄養なんでも相談 ・ 健康診断の結果をもとに、食事や栄養の悩みがある方に対して栄養相談を実施 ■ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（栄養パトロール） ・ 低栄養傾向にある高齢者の自宅へ訪問し、栄養状態や生活状況を確認し、その後、栄養改善が必要な方に対して、4回の訪問を実施。体組成測定や握力測定、食事状況から、個人に合わせた情報提供を行い、栄養指導を行った。（初回訪問101名、継続支援10名）
適量やバランスに配慮したメニューの開発・普及の推進
■ 運動・食生活応援プログラム推進事業 ・ 東海商工会議所や市内飲食店と連携し、エネルギーや栄養バランス、野菜量、食塩量に配慮したメニュー「いきいき元気メニュー」の開発、提供 ・ 市内事業所の社員食堂で、「いきいき元気メニュー」の基準に適合したメニュー開発・提供の支援を行い、併せて健康啓発イベントを実施 ■ 健康教育事業 ・ 「いきいき元気メニュー」を地域等の料理教室を通して、調理し、普及を行った。
トマトを使った健康づくりの推進
■ トマトde健康づくり事業 ・ 市内飲食店と連携し、トマトde健康フェスティバルを実施。 ・ マックスバリュ東海株式会社と協働で基準を満たす弁当を開発し、愛知県下で販売。 ■ 食の拠点（とまと記念館）での取り組み ・ 食生活改善推進員と管理栄養士で考案した健康メニュー及び、カゴメ株式会社と共同で開発したメニューを提供。家庭での調理につなげるため、提供メニューのレシピを配布。

第3次東海市健康増進計画の年度評価・コメント

＜令和7年度の取り組み・成果に対する評価＞
＜今後に向けての意見＞

施策2-2 食生活

第3次東海市健康増進計画 p. 48-50

適量やバランスの取れた食事をおいしく食べられる

施策2 食の大切さへの理解を深め、心豊かな食生活を送っている人を増やす

施策の
目指す姿

- 食育（食への感謝の気持ちを養う、食品の選び方やバランスの取り方を知る、地産地消など）に関心のある人が増えている
- 家族や仲間と楽しく食事をする人が増えている

指標と評価

	基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価
給食が楽しいと感じる児童生徒の割合（％）	88.0	88.7	90.6	
基準値と比較して2.6ポイント上昇している。毎月実施しているトマト給食、トマト新聞を通して、児童生徒や保護者に対して食に関する情報提供を実施した他、希望校（12小学校、4中学校）にはトマト苗を配布し、家庭や学校でトマトを育て、育てたトマトを食べるという食育を通して、食への興味関心を深め、食育の学びの場を提供した。				
食生活改善推進員の1年間の活動件数（件）	63	75	64	
基準値と比較して1件増の横ばいで推移している。R6年度は市制55周年記念事業が多く活動件数が増加した。R7年度は、事業の見直し等で無くなった事業もあるが、子ども向けの伝承料理教室や子育て世代向けの料理教室等、新たに増えた事業もあるため、活動件数は維持となった。引き続き、イベント等で食生活改善推進員の活動についてPRしていくとともに、幅広い世代に食育の取組を実施していく。				

第3次東海市健康増進計画の年度評価・コメント

<令和7年度の取組み・成果に対する評価>

<今後に向けての意見>

ライフコースアプローチの視点

- 子どもの頃から正しい食習慣を身につけることは、大人になってからも健康的な食生活を送ることにつながり、様々な病気の発症予防につながります。
- 高齢者の栄養不足は、骨や歯、筋肉など体を維持する機能が衰えて認知機能低下や骨折等につながり、介護が必要な状態となる恐れがあります。
- 妊娠期に適切な食事量で栄養バランスの良い食事を摂ることにより適度に体重を増やすことは、生まれてくる子どもが大人になった時の生活習慣病の発症予防につながります。

令和7年度の主な取り組み

食育に関する情報提供の充実
■ クックパッドでのレシピ掲載 ・クックパッドに東海市オリジナルレシピを掲載（掲載レシピ283品、総アクセス数1,009,154回） ・市広報裏表紙で健康メニューのレシピを掲載 ■ 母子保健事業 ・離乳食講習会を前期、後期各々に開催。 ・オンラインでも開催し、自宅にしながら講習会に参加できる体制づくりをした ・乳幼児健診、個別相談等において、バランスだけでなく食事のあり方、一緒に食事をするものの大切さと意義を伝えた。 ・講義内容が見直せるよう、YouTubeでの配信を実施。 ■ トマト健康プロジェクト事業（トマト給食・トマト新聞） ・毎月10日の「トマトの日」に合わせ、保育園、小中学校でトマトを使った給食を実施 ・トマト給食のメニューのレシピなどを掲載した「トマト新聞」をデジタル配信し、子育て世代への情報提供を行った。
食育を推進する人材育成の充実
■ 食生活改善事業 ・食生活改善推進員養成講座を開催し、受講者14人のうち修了者は13人であった ・推進員の生涯教育は、4グループで20回実施した。 ・食生活改善推進員の活動として料理の楽しさを伝え、食の正しい知識の普及を行った。 ⇒子どもから高齢者を対象に、地域の公民館や市民館で料理教室を実施 ⇒小学生や高校生、シニア男性等を対象にオムライス教室を実施
食育の学びの場の充実
■ トマト健康プロジェクト事業（トマト苗の配布・トマトを使った健康づくり） ・コミュニティ、小中学校にトマト苗を配布。 収穫したトマトを地域や学校、家庭で調理し、食べるという食育を実施した。 ■ 通いの場でのいきいきランチ会 ・健康支援型配食サービスを利用して、親しい仲間と会食し、適量やバランスを実際に体験する機会を提供するとともに、フレイル予防や骨粗しょう症予防の栄養講話を通じて、食の大切さを伝えた。

施策3-1 活動・休養

第3次東海市健康増進計画 p.52-54

楽しみながら体を動かし、気持ちの良い休養がとれる

施策1 自分に合った身体活動をしている人を増やす

施策の
目指す姿 運動だけでなく、家事や通勤など体を動かすことを日常生活の中に取り入れ、自分に
合った身体活動をしている人が増えている

指標と評価

		基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価
ウォーキングを定期的に行っている人の割合（％）		23.2	22.7	20.8	
基準値と比較して2.4ポイント減少している。ウォーキングは天候に左右されやすいが、個人の状態に合わせて行うことができる一番身近な活動であるため、今後も推進していくことが効果的であると考えられる。					
スポーツがしやすい環境が整っていると 感じている人の割合（％）		54.8	53.9	57.0	
基準値と比較して2.2ポイント上昇している。様々なアプローチを実施し活動する環境整備を行っているが、特にみんなでウォーキングの参加者が1,402人（R5）→1,550人（R7）と増加しており、中学生以下に配布するグッズ数も増加していることから、幅広い年齢層が参加していると考えられる。					
メタボリックシンドロームに 該当する人の割合（％）	男性	36.3	37.4	36.6	
	女性	15.3	16.0	15.4	
基準値と比較して男性0.3ポイント増、女性0.1ポイント増している。特定保健指導においては、より健康リスクの高い積極的支援対象者の実施率が上昇している（R5:26.2%→R7:29.7%）ことも影響していると考えられる。					

第3次東海市健康増進計画の年度評価・コメント

<令和7年度の取組み・成果に対する評価>

<今後に向けての意見>

ライフコースアプローチの視点

- 乳幼児期から10歳代にかけて体を動かすことは、身体機能の発達を促して骨量を増やすことにつながるため、生涯にわたる体づくりにとって重要です。
- 子どもの頃に体を動かすことの楽しさを知ることにより、大人になっても運動習慣を持ち続けることにつながります。
- 中年期以降の運動習慣は、筋肉量や柔軟性を維持・改善することに有効であり、高齢期のフレイル予防につながります。

令和7年度の主な取り組み

身体活動に関する情報提供の充実
■ 健康応援情報提供事業 ■ 運動・食生活応援プログラム推進事業 ・ しあわせ村、市民体育館や、市と連携して健康づくりに取り組む企業で働く従業員へ応援メニューを提供した。 ・ 健康経営のサポートとして、健康講座の実施、啓発キャンペーンへの参加率向上を図るためチラシの刷新や、周知・PR強化などを積極的に実施した。 ■ 特定保健指導事業 ・ しあわせ村や市民体育館での特定保健指導の初回面接者に健康応援メニューを提供した。 ■ 乳幼児健康診査事業 ・ 「外遊び」について状況を確認し、体を使った遊びが心身機能の発達を促すことを情報提供した。
体を動かす機会の情報提供の充実
■ ウォーキング活動推進事業 ・ 各団体が実施するウォーキングイベントを、東海市みんなでウォーキングとして情報を取りまとめて市民に周知した。 ・ ホームページ、広報に加え、市公式ラインなどSNS等も利用し周知した。 ・ 東海市みんなでウォーキングのスタンプラリーに「子供版」を作成し、親子参加の促進を図った。 ■ とうかい健康チャレンジ事業 ・ 市内事業所に対して、スマートフォンアプリ「あいち健康プラス」を利活用した、従業員のウォーキング活動推進の推奨を行った。 ■ 乳幼児健康診査事業 ・ 地域の児童館や子育て支援センターの利用や、対象年齢にあったイベント等を紹介した
体を動かす場の充実
■ 高齢者健康づくり事業 ・ コパンスポーツクラブ東海を利用する高齢者を対象に利用料の一部補助を実施した。 ■ 運動・食生活応援プログラム推進事業 ・ 運動ステーションの認定施設については、利用者保護や制度運用の信頼性の確保の観点より、公共性の高い施設が中心であったが、スポーツジムの増加・多様化に併せ、新たに民間スポーツ施設の認定を行った。 ・ 運用の信頼性・安全性を確保していくため併せて、制度要綱の改正を行い安心かつ安全な利用および場の充実を図った。

施策3-2 活動・休養

第3次東海市健康増進計画 p.56-57

楽しみながら体を動かし、気持ちの良い休養がとれる

施策2 心と体の休養の大切さを理解している人を増やす

施策の
目指す姿 心身の健康の維持のために適切に休養を取る大切さを知り、十分な休養感を得ている
人が増えている

指標と評価

	基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価
睡眠による休養を十分にとるようにしている人の割合（％）	42.3	41.7	31.8	
基準値から10.5ポイント減少しており、睡眠時間の確保や質の向上は喫緊の課題と考える。一方で特定健診における問診項目（睡眠で休養が十分にとれていますか）の問にいいえの回答をした割合は、26.8％（R5）→27.9％（R7）と大きな変動はないため、引き続き動向を注視していく必要がある。				

ライフコースアプローチの視点

- 子どもの睡眠は、心身の休養や脳と体を成長させる役割があります。そのため、睡眠不足により肥満のリスクが高くなることや抑うつ傾向が強くなることなど将来の健康に影響を及ぼします。
- 高齢期では、昼寝も含めた長時間の睡眠により睡眠の質や認知機能の低下に影響を及ぼします。

令和7年度の主な取り組み

心と体の休養に関する情報提供等の充実
■ 健康いきがい連携推進事業 ・健康経営支援の一環として、市内事業所に対して実施している「健康講座」での睡眠や休養に関するテーマでの講義の推奨を行った。 ・「適度な運動」と「質の良い睡眠」をテーマに、市内事業所で「活動・休養」に関する健康講座を実施し、職場のみではなく、家族にも共有できるよう、子供・成人・高齢期とライフステージに合わせた講義内容で行い、幅広い世代への情報提供を実施した。 ■ 乳幼児健康診査事業 ■ 育児相談 - 生活リズムの中での「睡眠」として、食事や活動・遊び時間などと共に、生活リズムを整えることが乳幼児の心身の発達・発育に影響があることを周知し、適切な睡眠が取れる生活の実践を勧めた。 ■ ホームページでの啓発 - 休養について市ホームページの健康コラムで情報提供をした。

第3次東海市健康増進計画の年度評価・コメント

<令和7年度の取り組み・成果に対する評価>
<今後に向けての意見>

施策4-1 交流

第3次東海市健康増進計画 p.58-59

施策1 人と人とのふれあいを大切にし、心地よくつながる環境をつくる

施策の
目指す姿 心地よい距離感を保ちながら様々な形で人と交流し、人と人とのつながりを感じられている人が増えている

指標と評価

	基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価
地域活動に参加している人の割合（％）	30.4	28.1	27.0	
基準値と比べ3.4ポイント減少している。既参加者の高齢化による心身状態の悪化が自身の意思だけでは参加不可能になる状況と、退職後に新規に地域活動に参加する人の減少が考えられる。参加しやすい身近な場所に地域活動が存在するよう、引き続き担い手の養成や拠点の拡充が必要。また、地域活動等の社会参加が介護予防や心身の健康に効果があることを引き続き啓発する必要がある。				
市民活動に参加している人の割合（％）	7.7	7.1	7.0	
基準値と比べ横ばいながら微減している。シニア健康スポーツフェスティバル等を開催し、既に活動に参加している人の参加意欲の維持・促進と、参加してみたいと思えるような周知活動に引き続き取り組む必要がある。				
家族以外の人と2週間に1回以上、会話する機会がある人の割合（％）	58.5	56.9	51.6	
基準値と比べ6.9ポイント減少している。学校や職場などを既に離れた高齢者の単独世帯が増える中、社会的なつながりを持つことは心身の健康や生活習慣への影響が大きいと、個々の興味関心にあった集団でのコミュニケーションが図れる場が身近にあることが望ましい。引き続き、百歳体操を入口としたグループの活動拠点を拡充していく。				

ライフコースアプローチの視点

- 子どもは、親以外の大人や価値観等に触れることで社会性を育み、健やかに成長していきます。
- 高齢者は、加齢による運動能力の低下に伴い生活の行動範囲が狭くなり、外出して人と交流することが億劫になるなど閉じこもり傾向になる可能性があるため、地域社会との交流をできるだけ維持することが重要です。

令和7年度の主な取り組み

ふれあい・交流の場の拡充や担い手の育成
■ 地域介護予防活動支援事業 地域における住民主体の介護予防活動を支援するために、活動を支援する新たな担い手を養成することで活動の場の拡充を目指すとともに、既に活動を継続している団体には専門職による保健指導を定期的実施することで、より介護予防に効果的な活動となるように支援した。 ■ 介護予防普及啓発事業 社会参加等による介護予防の効果について研修会で啓発するとともに、住民に身近な地域の拠点となる会場で誰でも参加可能な定期的な運動教室（高齢者元気アップ教室）を実施した。
高齢者の社会参加の促進
■ シニア健康スポーツフェスティバル開催事業 シニア健康スポーツフェスティバルの一環として、健康づくりを自主的に取り組む市民サークルと連携して実施する「いきいき元気フェスティバル」を開催した。今年度は10回目の開催で、記念大会とし、参加者に対しオリジナル記念品の配布を実施したり、広報、周知活動を積極的に行い、社会参加の促進を図った。 ■ 地域介護予防活動支援事業 体操教室を住民主体で運営するための支援として脳トレいきいき百歳サポーター養成講座を継続的に実施し、体操教室を充実させ、高齢者の社会参加の促進や地域活動の支援を行った。

第3次東海市健康増進計画の年度評価・コメント

＜令和7年度の取組み・成果に対する評価＞
＜今後に向けての意見＞

施策5-1 とりまく環境

第3次東海市健康増進計画 p. 60-62

施策1 誰もがすこやかに生活できる環境をつくる

施策の
目指す姿

市や事業所、市民団体などが連携し、市民一人ひとりに合った健康づくりへつなげる環境が整っている

指標と評価

指標と評価

	基準値 (R5)	参考値 (R6)	現状値 (R7)	評価
健康づくりアプリケーションの登録者数（人）	1,552	1,906	2,299	
基準値から747人増加しており、大きく改善した。市内事業所に対して、スマートフォンアプリ「あいち健康プラス」（企業版）を利活用した、従業員のウォーキング活動推進の推奨を実施するなど、課題となっている働く世代へのアプローチも積極的に実施し、幅広い世代への健康づくりの意識向上に寄与していると考える。				

市内の健康宣言事業所数（事業所）	168	166	174	
基準値から6事業所増加しており、順調に推移したと考える。健康経営セミナーの拡大開催（1回→2回）や、健康出前講座や健康度評価の周知や参加勧奨を行うなど、事業者の健康経営支援を積極的に実施することで、市内事業所への健康経営の理解や導入の効果促進が得られたと考える。				

健康応援ステーションの設置数 （箇所）	食生活	27	27	30	
	運動	5	6	9	
基準値から食生活ステーションで3箇所、運動ステーションで4箇所増加しており、いずれも改善した。健康応援ステーション制度の積極的な周知や参加勧奨を実施したことが寄与したと考える。また、運動ステーションについては、制度運用を一部変更し、民間運動施設への拡大を行うことで、運動ステーションの増加に大きく寄与したと考える。					

ライフコースアプローチの視点

- 健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心のない人を含む、幅広い人に対してアプローチを行うことが重要です。そのためには、健康につながる食環境や身体活動・運動を促す環境など、どの世代においても本人が無理することなく自然に健康的な行動を取ることができるような環境整備を行うことが求められています。

令和7年度の主な取り組み

自然に健康行動へ結びつく環境づくりの推進
■ 運動・食生活応援プログラム推進事業 - 健康応援ステーション（食生活・運動）の新規登録を積極的に実施し、認定店舗を増加させることで、より健康行動が実施しやすい環境づくりを図った。 - 施策の一環として、市内の都市公園等に整備しているペース体感ゾーンなど、既に整備したインフラ等をより活用してもらうため、リーフレットやホームページ等での事業周知などを行った。
事業所における健康経営の推進
■ いきいき元気キャンペーン事業 - 従業員の健康づくりに関する取組みを積極的に行った事業所の表彰を行った。表彰事業所については、しあわせ村での掲示パネルや広報等で周知等を行うが、参加事業所の意欲向上のため、より魅力ある掲載内容へ変更を行った。 - 事業所の要望に応じて、健康度評価や健康づくり出前講座等を積極的に実施したり、明治安田、協会けんぽ愛知支部と連携し、健康経営セミナーを回数を増やして実施するなど、推進を図った。

第3次東海市健康増進計画の年度評価・コメント

<令和7年度の取組み・成果に対する評価>
<今後に向けての意見>