

# 第3次いきいき瀬戸21 健康日本21 瀬戸市計画 (概要版)

計画期間 令和7年度～令和18年度(12年計画)



## いきいき瀬戸21計画とは

市民の皆様が、明るく心豊かにいきいきと暮らせることを目指して作られた計画です。健康に良い行動を選択し、周囲と共に健康づくり取り組むことで健康寿命の延伸を目指します。

## 計画の体系

明るく心豊かで  
いきいきと暮らせる  
瀬戸のまち  
を目指します！



めたぼうし

個人の  
行動と  
健康状態  
の改善

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 睡眠・休養・こころの健康
- ④ 喫煙・COPD
- ⑤ 飲酒
- ⑥ 歯・口腔の健康
- ⑦ がん
- ⑧ 循環器病・糖尿病

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



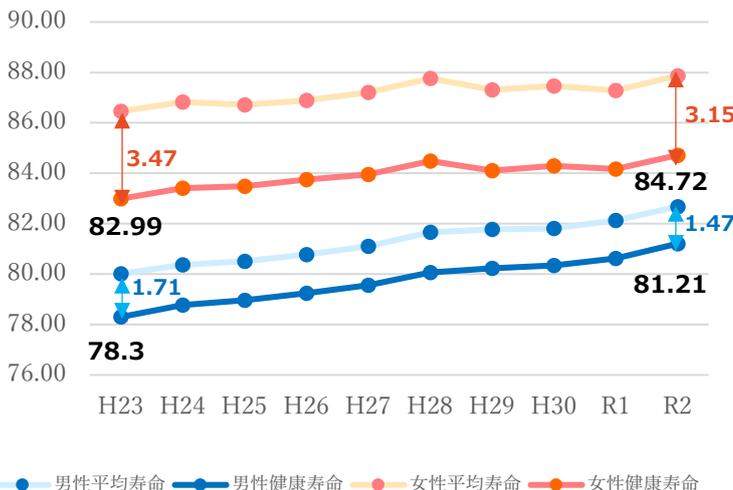
最大目標  
健康寿命  
の延伸

社会環境の質の向上

## 瀬戸市の健康状態の現状

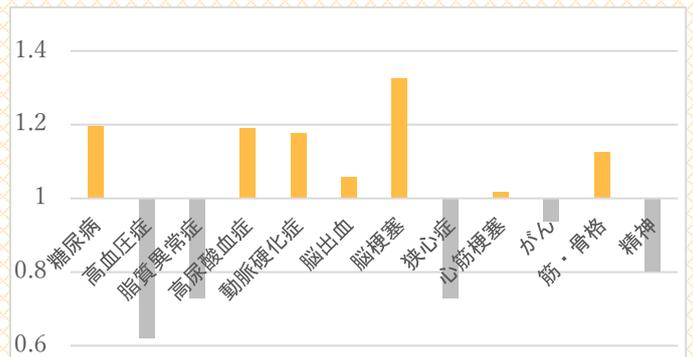
### 健康寿命について

平成23年と比較すると、平均寿命と健康寿命はともに延伸し、その差は縮小しています。



### 疾病別入院の状況

後期高齢者の入院レセプト件数を県と比較すると、脳梗塞等の循環器疾患の入院が多くなっています。これらは適切な服薬と生活習慣の改善で重篤な症状の進行を防ぐことが期待できます。



※令和5年度後期高齢者年齢調整・疾病別医療費分析(生活習慣病)レセプト件数比率【県との比較】

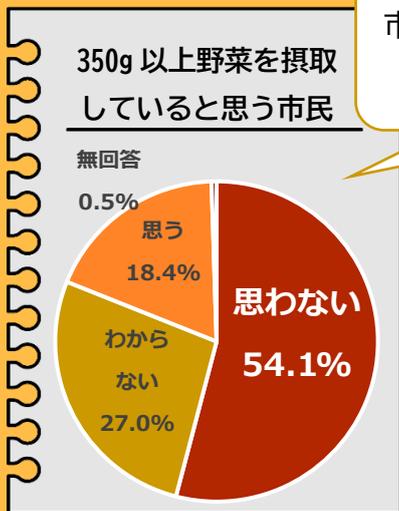


日ごろの生活を振り返り、いきいきと過ごせるような健康づくりに取り組んでみましょう。

※全てのアンケート結果は第3次いきいき瀬戸21・生活習慣関連アンケートを参照しています。



## 栄養・食生活



市民の半数以上が1日に必要な量の野菜を摂取していません！

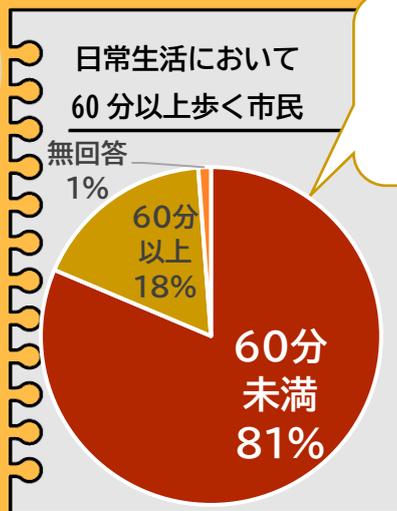


目標 ~理想とする市民のすがた~

- 朝食を毎日食べよう
- 野菜は350g以上たくさん食べよう
- 塩分量に気をつけよう
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2食以上食べよう
- 体重はやせすぎず、太りすぎないようにしよう



## 運動・身体活動



市民の8割が目標に達していません。

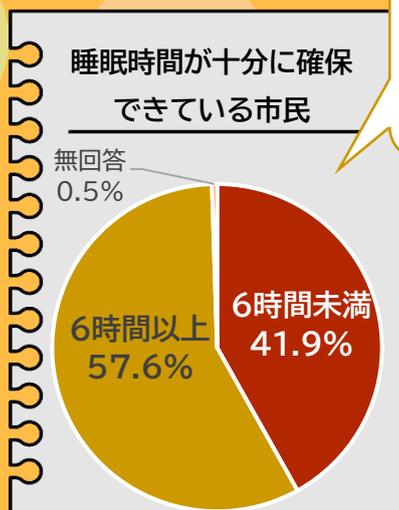


目標 ~理想とする市民のすがた~

- 家事や通勤・通学時等に毎日60分は歩こう
- 1回30分以上で週2回のスポーツやフィットネスなどの運動をしよう



## 睡眠・休養 こころの健康



市民の4割が十分な睡眠時間を確保できていません



目標 ~理想とする市民のすがた~

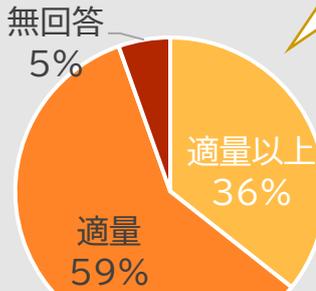
- 6時間以上寝よう
- 質の良い睡眠をとろう
- 労働時間は1日12時間以内にしよう
- 悩みは抱え込まず誰かに相談しよう
- こころの不調を感じた時に、相談する機関を知ろう



# 喫煙・飲酒



飲酒量が適正量よりも  
多い女性



市民の女性で約4割が  
適量以上の飲酒をしています。



目標 ~理想とする市民のすがた~

- ☑ 煙草はやめよう
- ☑ お酒は適量を心がけよう
- ☑ お酒を毎日飲むのはやめよう



## お酒の適量ってどれぐらい？

国内外の研究結果から、1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上であると、生活習慣病のリスクを高めると言われています。  
純アルコール20gの目安は下記の通りです。

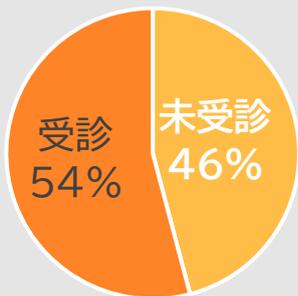


ビール 500ml    日本酒 180ml (1合)    ワイン 200ml (グラス2杯弱)    チューハイ 350ml    ウイスキー 60ml (グラス1/2杯弱)    焼酎 100ml



# 歯・口腔

定期的に歯科健診を  
受ける市民



市民の約半数が歯科健診を  
うけていません。



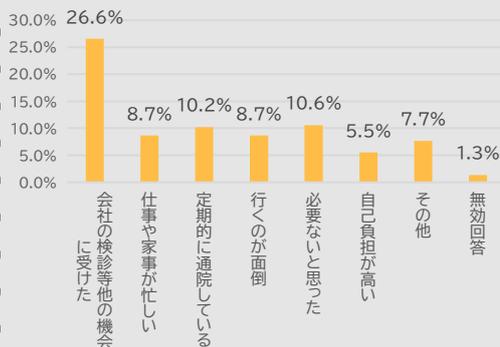
目標 ~理想とする市民のすがた~

- ☑ 1日2回以上歯を磨く
- ☑ 定期的に歯科健診を受診しよう



# がん 循環器病・糖尿病

市のがん検診を  
受診しなかった理由



様々な健診(検診)機会に  
受診していない方がいます。



目標 ~理想とする市民のすがた~

- ☑ 市、職場、健康保険組合等が実施している健診(検診)を受けよう



健康づくりには、本人だけではなく、市民を取り巻く環境の質の向上も重要です。

本計画では、健康づくり事業に参加する企業の増加なども目標としています。

目標	目標値
社会活動に参加している市民の増加	82%
市の健康づくり事業に参加する企業の増加	34社



健康づくりは、性別や年齢を踏まえたライフコースに応じて課題が異なります。全体の目標に加えて以下の3分野にそれぞれ目標を設定しています。

## 子ども



朝食を食べる児童・生徒の増加  
共食をする児童・生徒の増加  
運動をする機会のある児童・生徒の増加  
睡眠で休養がとれている児童・生徒の増加 等々

## 女性



若年女性のやせの減少  
こころの状態を評価する指標が良好でない女性の減少  
妊娠中に喫煙する女性の減少 等々

## 高齢者



低栄養リスクのある高齢者の減少  
運動器の機能低下リスクのある高齢者の減少  
口腔機能低下リスクのある高齢者の減少

未来の元気な  
あなたのために

# あなたのいきいき目標

「あなたのいきいき目標」とは、自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した行動を習慣的に取り入れることを目指すものです。

いきいきポイント！を参考に是非一つあなたの目標を設定して見てください。

あなたのいきいき目標を以下に書いてみましょう

例)

いつもの料理に  
野菜をくわえる

毎年健診を必ず  
つける

週に2回お酒を  
飲まない日を作る

毎日+10分  
歩くようにする

