

第3次健康日本21かりや計画

2025 年度～2036 年度

刈谷市では、平成 16 年（2004 年）に「健康日本21かりや計画」を定めて以降、『健康で元気なまち刈谷』の実現に向け、若い頃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（0歳における平均余命）」と「健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間）」の差の縮小をめざしてきました。

令和6年度（2024 年度）末をもって第2次計画の計画期間が終了となることから、新たな健康増進施策を総合的・計画的に推進するための指針として、このたび「第3次健康日本21かりや計画」を策定しました。

この計画では、個人の健康状態の把握や病気の発症・重症化予防、意識・行動変容による生活習慣の改善など、これまでの方針を踏襲しつつ、年代や性別、ライフスタイル、健康への関心の有無などにかかわらず、みんなが健康で元気なまち、笑顔で健康長寿をめざすことができるまちの実現に向けて、以下の基本理念を掲げています。



みんなが健康で元気なまち刈谷 ～健康なからだ、明るいころ、笑顔でめざそう健康長寿～

本計画では、すべての市民が毎日をいきいきと、楽しく過ごすことができるよう、健康寿命の延伸を計画の全体目標とします。



計画の全体目標

● 健康寿命の延伸

男性 ▶

令和2年

81.13 歳



令和14年

82.55 歳

女性 ▶

令和2年

84.36 歳



令和14年

85.65 歳

※市町村で算出可能な介護保険データを用いて算出（「健康寿命のあり方に関する有識者研究会報告書」参照）



平均寿命と健康寿命

平均寿命とは「0 歳における平均余命」のことで、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間」のことをいいます。

高齢化が急速に進む中、一人ひとりの生活の質を維持していくためには、健康寿命と平均寿命との差を縮小することが重要です。



基本理念

みんなが健康で元気なまち刈谷

～健康なからだ、明るいところ、笑顔でめざそう健康長寿～

全体目標

健康寿命の延伸

基本方針

基本方針1 生涯を通じた健康づくりの推進 ～ライフコースアプローチと健康～

こども



高齢者



女性



基本方針2 生活習慣の改善による健康状態の向上

栄養・
食生活



身体活動・
運動



休養・
こころの健康



喫煙



飲酒



歯・口腔
の健康



基本方針3 生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん

循環器病・糖尿病



基本方針4 社会で支える健康づくりの推進



基本方針1. 生涯を通じた健康づくりの推進 ～ライフコースアプローチと健康～



主な数値目標

- 自分が健康であると思う人の割合

40～64 歳 ▶ 令和5年度 75.5% ➡ 令和16年度 78.0%



取組の方向性

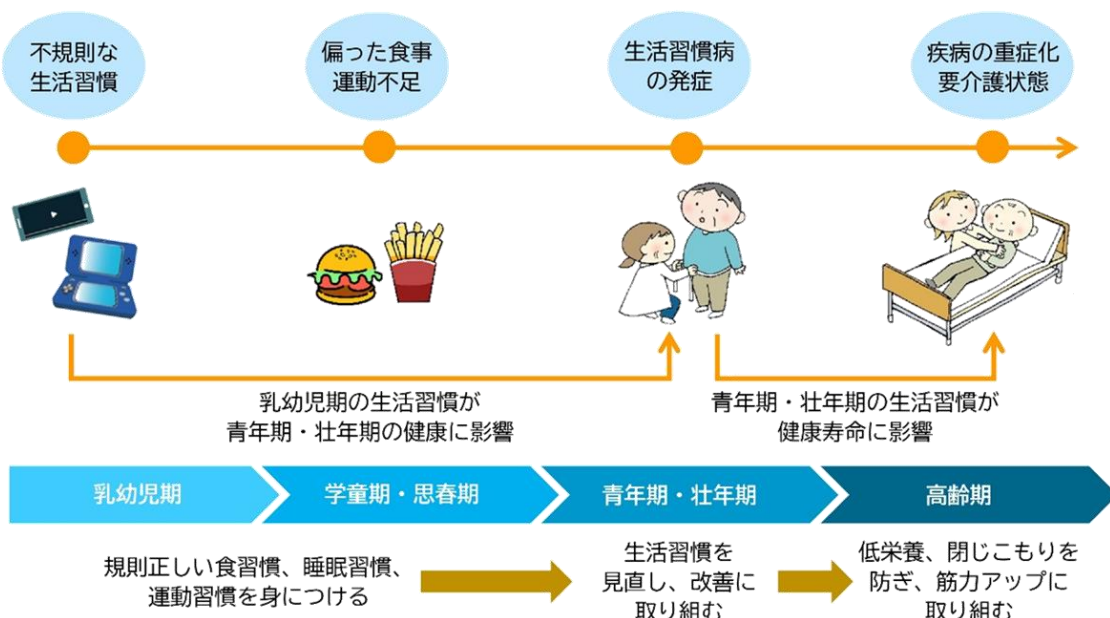
- 1 幼少期における望ましい生活習慣の確立と継続
- 2 生活習慣病やフレイルの予防に向けた取組の推進
- 3 女性の健康を支える取組の推進

健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けるとされており、このことを踏まえた「胎児期から高齢期にいたるまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり」のことをライフコースアプローチといいます。

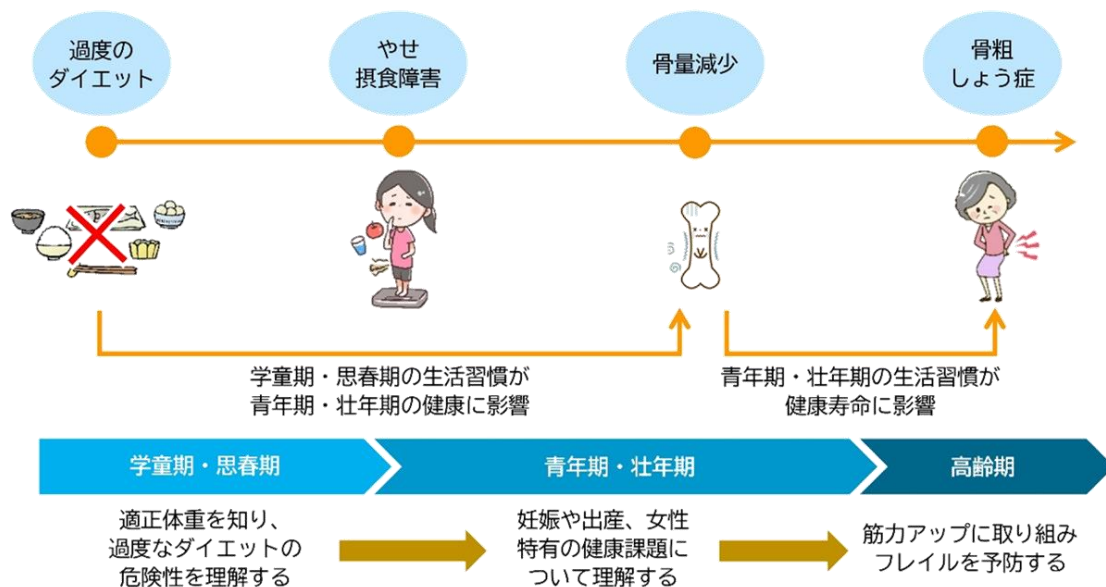


ライフコースアプローチのイメージ

■乳幼児期～高齢期



■女性



基本方針2. 生活習慣の改善による健康状態の向上

栄養・食生活



主な数値目標

- ほとんど毎日、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる人の割合

20～74 歳 ▶ 令和5年度 58.8% ▶▶ 令和16年度 70.0%

- 肥満者（BMI 25 以上）の割合

40～69 歳男性 ▶ 令和3年度 37.5% ▶▶ 令和14年度 29.1%
40～69 歳女性 ▶ 22.2% ▶▶ 18.5%



取組の方向性

- 1 栄養・食生活に関する正しい知識の普及と実践に向けた支援
- 2 生活習慣病やフレイルの予防に向けた取組の推進

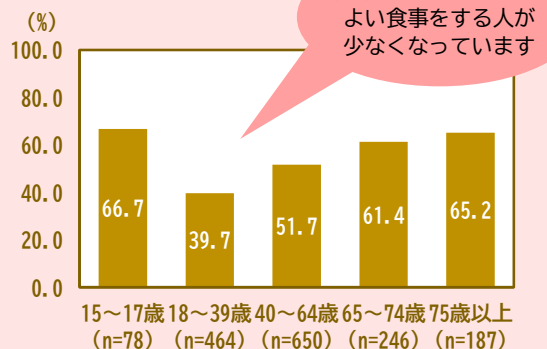


「肥満」とは、体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が急激に増えており、女性よりも男性の方が肥満の割合が高い傾向にあります。



アンケートデータ

- 毎日2回以上、主食・主菜・副菜が揃った食事を食べる人の割合



資料：「刈谷市健康づくりに関する調査（R5 年度）」

身体活動・運動



主な数値目標

- 運動習慣者の割合

20～64 歳男性 ▶ 令和5年度 32.1% ▶▶ 令和16年度 35.0%
20～64 歳女性 ▶ 16.4% ▶▶ 18.0%
65 歳以上男性 ▶ 47.1% ▶▶ 52.0%
65 歳以上女性 ▶ 35.9% ▶▶ 40.0%



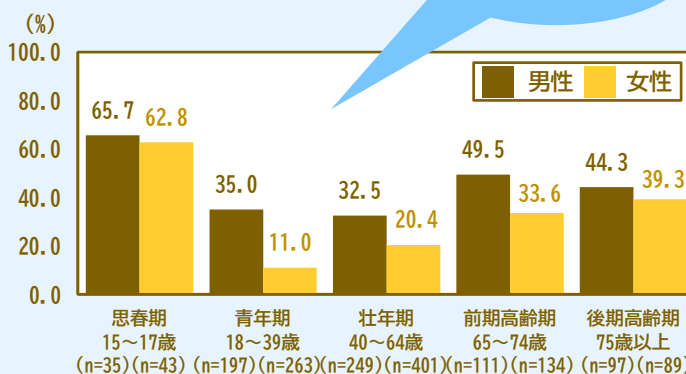
取組の方向性

- 1 身体活動・運動に対する意識の向上
- 2 運動のきっかけづくりや継続に向けた支援
- 3 生活習慣病やフレイルの予防に向けた取組の推進



アンケートデータ

- 運動習慣がある人の割合



資料：「刈谷市健康づくりに関する調査（R5 年度）」



運動は生活習慣病の予防に非常に効果的であるとされていますが、今より10分多く身体を動かすだけで、死亡や生活習慣病等の発症リスクを減らせることがわかっています。仕事や家事などの日常生活のちょっとした合間（すき間時間）を使って、今より多く体を動かす工夫をしてみましょう。



POINT! +10（プラス・テン）の効果

- 死亡のリスクが2.8%低下
- がん発症が3.2%低下
- 減量効果（1年間の継続により1.5kg から2.0kg 減量）
- 生活習慣病発症が3.6%低下
- ロコモ・認知症の発症が8.8%低下



休養・こころの健康



主な数値目標

- 睡眠による休養がとれている人の割合

	令和5年度	令和16年度
20～59歳	60.6%	70.0%
60歳以上	72.4%	80.0%

- 午後10時以降に就寝することの割合

	令和5年度	令和16年度
3歳児	23.3%	15.0%



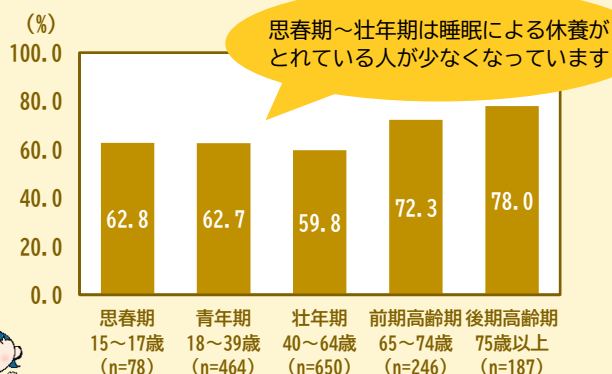
取組の方向性

- 1 休養・睡眠の重要性に関する周知啓発
- 2 こころの健康づくりの推進
- 3 相談体制の充実



アンケートデータ

睡眠による休養がとれている人の割合



資料：「刈谷市健康づくりに関する調査（R5年度）」

喫煙



主な数値目標

- 喫煙している人の割合

	令和3年度	令和14年度
40～74歳男性	32.3%	27.9%
40～74歳女性	7.2%	5.9%



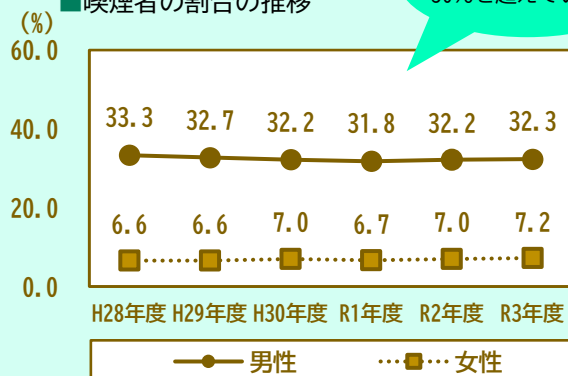
取組の方向性

- 1 喫煙が健康に及ぼす影響に対する周知啓発
- 2 妊産婦、20歳未満者の喫煙・受動喫煙防止に向けた取組の推進
- 3 禁煙支援の推進



健診データ

喫煙者の割合の推移



資料：「特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価」（刈谷市）

飲酒



主な数値目標

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合

	令和5年度	令和16年度
20歳以上男性	9.7%	8.4%
20歳以上女性	7.0%	4.9%



取組の方向性

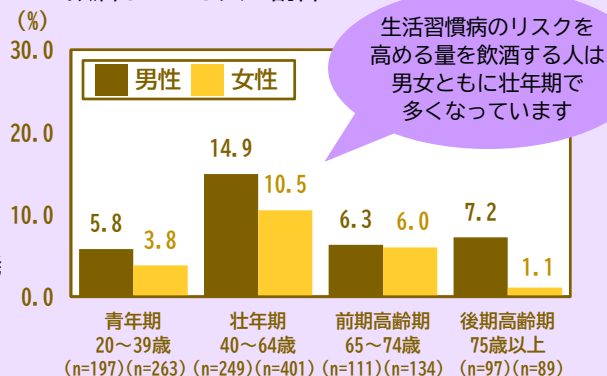
- 1 飲酒が健康に及ぼす影響や適切な飲酒に関する周知啓発
- 2 妊産婦、20歳未満者の飲酒防止に向けた取組の推進
- 3 生活習慣病、アルコール依存症の予防に向けた指導等

アルコール性肝障害は、飲酒量が多いほど、飲酒期間も長いほど、進行しやすくなっています。
週に1日以上休肝日（お酒を飲まない日）を設けましょう。



アンケートデータ

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



資料：「刈谷市健康づくりに関する調査（R5年度）」

歯・口腔の健康



主な数値目標

- 歯科健康診査を受診する人の割合

	令和5年度	令和16年度
40歳	17.9%	20.0%
- むし歯のないこどもの割合

	令和5年度	令和16年度
3歳児	95.1%	95.5%
中学1年生	87.2%	90.0%



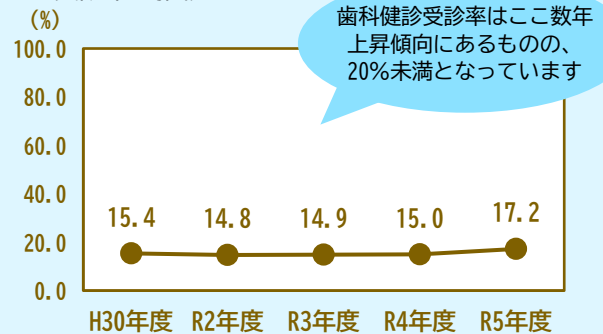
取組の方向性

- 1 歯と口腔の健康に関する周知啓発
- 2 歯科保健の推進
- 3 オーラルフレイル予防に向けた取組の推進



健診データ

市の実施する成人歯科健康診査受診率の推移



歯科健診受診率はここ数年上昇傾向にあるものの、20%未満となっています

資料：健康推進課



口腔の疾患はさまざまな全身疾患と関連していることがわかっており、歯・口腔の健康は、全身の健康状態の維持にとって欠かせないものとなっています。

基本方針3. 生活習慣病の発症予防・重症化予防



がん



主な数値目標

- がん検診受診率

	令和5年度	令和16年度
胃がん (40～69歳)	15.1%	40.0%
肺がん (40～69歳)	25.9%	40.0%
大腸がん (40～69歳)	21.2%	40.0%
子宮がん (20～69歳女性)	33.4%	50.0%
乳がん (40～69歳女性)	29.5%	50.0%



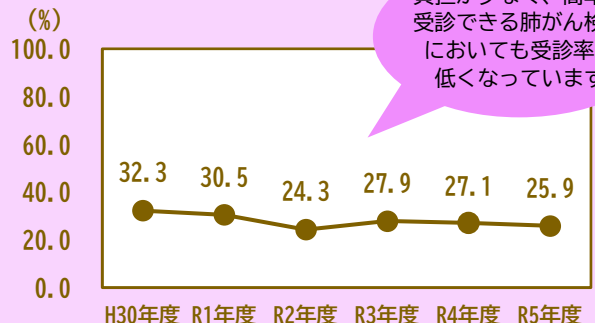
取組の方向性

- 1 がんに関する正しい知識の普及
- 2 がん検診の推進



検診データ

肺がん検診受診率の推移



負担が少なく、簡単に受診できる肺がん検診においても受診率が低くなっています

資料：健康推進課

循環器病・糖尿病



主な数値目標

- 特定健康診査受診率

	令和4年度	令和16年度
40～74歳	42.8%	60.0%
- 特定保健指導実施率

	令和4年度	令和16年度
40～74歳	11.0%	45.0%



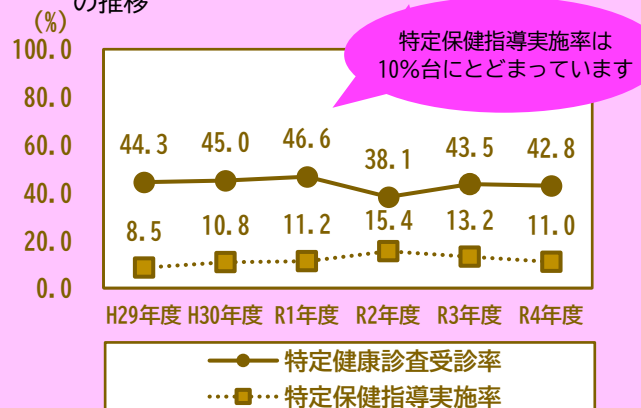
取組の方向性

- 1 循環器病、糖尿病に関する正しい知識の普及
- 2 特定健康診査の推進
- 3 重症化予防に向けた取組の推進



健診データ

特定健康診査受診率と特定保健指導実施率の推移



特定保健指導実施率は10%台にとどまっています

資料：「特定健診・特定保健指導実施結果総括表」(刈谷市)

基本方針4. 社会で支える健康づくりの推進



主な数値目標

- 地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合

	令和5年度	令和6年度
15歳以上	18.1%	23.0%
- かりや健康づくりチャレンジ宣言事業所数

	令和5年度	令和6年度
市内事業所	171事業所	270事業所



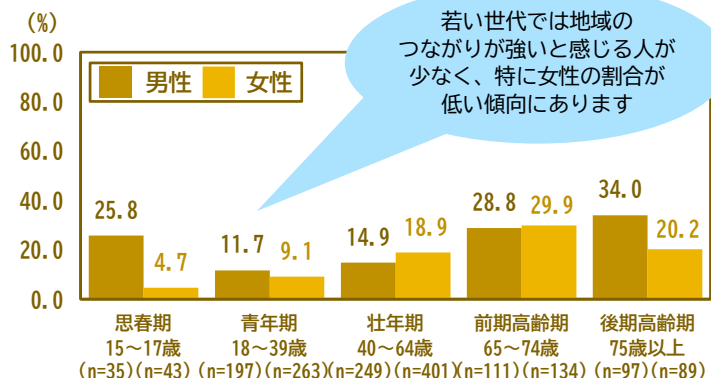
取組の方向性

- 1 ソーシャル・キャピタルの醸成
- 2 健康づくりに取り組みやすい環境づくり



アンケートデータ

■ 地域のつながりが強いと思う人の割合



資料：「刈谷市健康づくりに関する調査（R5年度）」

健康の実現には、個人の取組に加えて、社会環境も重要であるといわれています。地域のつながりの強化や自然に健康になれる環境づくりに取り組んでいくことが求められています。



POINT

1

地域のつながりの強化 ～ ソーシャル・キャピタルと健康 ～

「ソーシャル・キャピタル」とは、「社会や地域における人と人とのつながりや信頼関係」のことで、健康にも影響を及ぼすといわれています。実際に、高齢者を対象とした研究では、社会活動への参加や就労が健康につながることを示されており、年に数回の社会参加でも死亡や要介護のリスクが低くなるという報告もあります。

「健康で元気なまち」の実現に向けて、一人ひとりの生活習慣の改善や主体的な健康づくりを促す取組に加え、地域コミュニティ等とのつながりや社会活動への参加を推進していくことが重要です。



POINT

2

自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸には、健康に関心の薄い人を含んだ幅広い層に対し、どのようにアプローチしていくかが重要です。例えば、ウォーキングしやすい地域では、そうでない地域に比べて人々の身体活動が高まり、肥満や糖尿病が少ないといった報告もあり、暮らしているだけで無理なく自然に健康になれる環境づくりが注目されています。

「居心地が良く歩きたくなる」公共空間の整備など、健康に無関心な人でも自然に健康づくりに取り組むことができる環境づくりが求められています。



POINT

3

「健康宣言」で職場の健康づくり

会社を安定的に成長させていくためには、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営®」が重要になっています。特に、少子高齢化による働き手不足が深刻化する現在、健康経営に取り組む企業が増えています。

「健康経営®」に取り組むことは、従業員の健康だけでなく、生産性の向上、従業員の満足度向上、企業イメージの向上等の効果が得られます。健康経営の推進に向けて、刈谷市では、出張型健康講座や啓発資料の配布等の支援を行っています。



刈谷市では、多くの企業が健康経営に取り組むやすいよう、見える化フォーマットとして、「かりや健康づくりチャレンジ宣言」を用意して、参加企業を募集しています！

※健康経営®は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

詳細はこちら



かりや健康づくりチャレンジ宣言

市民が心がけること

栄養
食生活1日3回、
バランスのとれた食事をしよう

副菜

野菜、きのこ、海そう等
を主材料とした料理

主菜

魚、肉、卵、大豆や大豆製品
等を主材料とした料理

主食

ごはん、パン、麺類等
を主材料とした料理

市民が心がけること

休養
こころの健康適切なセルフケアで
こころの健康を維持しよう

こころの健康のために…

休養と睡眠を
しっかりと

♥朝日を浴びて体内時計を整える
♥夕食後のコーヒーや寝酒を避ける

ストレスと
上手につきあう

♥自分なりのリラックス法を見つける
♥一人で悩まず、誰かに相談

規則正しい
生活習慣を

♥早寝早起きを心がけ、食事のリズムを整える
♥適度な運動習慣



市民が心がけること

飲酒

健康に配慮した飲酒の仕方を知り、
お酒と上手につき合おう

- ◆飲酒は、下表の目安量以下にとどめましょう
- ◆1週間のうち、お酒を飲まない日を設けましょう

健康に配慮した飲酒量（純アルコール量 20g）の目安

日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	酎ハイ
15%	5%	40%	25%	12%	7%
1合 (180ml)	中瓶1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	コップ半分 (100ml)	小グラス2杯 (200ml)	缶1本 (350ml)



市民が心がけること

生活習慣病の発症
重症化予防定期的に健診（検診）を受け、
自分の身体の状態を知り、健康的な生活を送ろう

日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。定期的に健康診査を受けることで、自身の生活習慣の見直しや、病気の早期発見・早期治療につながります。

また、がん検診で、がんを早期発見・早期治療ができれば、治る可能性も高まり、早期であればあるほど身体的・経済的な負担が軽くなります。



市民が心がけること

身体活動
運動週に1回でも
運動する日をつくろう

+10のススメ 今より10分多く体を動かしてみよう♪

ふだんから

テレビを見ながらストレッチ！
自転車や徒歩で通勤！なるべく階段を使う！

余暇には

家族や友人と積極的に外出！
近所の公園や運動施設を利用して体を動かす！

市民が心がけること

喫煙

禁煙に取り組もう



禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。禁煙すると、咳や息切れが減り、狭心症や脳梗塞等のリスクが低下します。

また、45歳まで、特に35歳までに禁煙すれば、総死亡リスクがもともと喫煙しなかった人と同様のレベルまで改善することがわかっています。



市民が心がけること

歯・口腔
の健康生涯、自分の歯で食べられるように、
食後の歯みがきの習慣をつけよう

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

20本以上歯があれば、ほとんどのものをしっかりかんで食べられることがわかっています。

自身による正しい歯のお手入れと、
定期的な歯科健康診査で、
口の中の健康を保ちましょう！

