

概要版

一人ひとりの健康づくり

健康寿命の延伸



小牧市 健康づくり 推進プラン

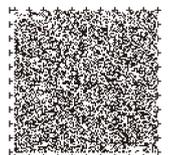
【令和6年度～令和11年度】



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki



令和6年(2024年) 3月
小牧市



音声コードUni-Voice

施策の体系

基本理念

みんなが主役 支え合いの輪で つながるまち こまき

最終目標

健康寿命の延伸

分野別の取組

一人ひとりの健康づくり

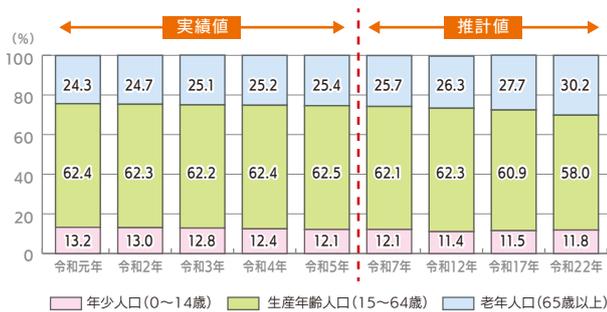
- | | |
|------------|----------------|
| ①栄養・食生活 | ②歯の健康 |
| ③休養・こころの健康 | ④母子保健 |
| ⑤健診・検診受診 | ⑥生活習慣病予防・重症化予防 |
| ⑦フレイル対策 | |

社会で支える健康づくり

関心を持ってもらうためのきっかけづくり、健康に関する意識の醸成
 自然に健康になれる環境づくり
 地域を支えるボランティア・人材の育成・支援

小牧市の健康を取り巻く現状

年齢3区分別人口割合



資料：〔令和元年～令和5年〕住民基本台帳（各年10月1日時点）、
〔令和7年以降〕小牧市まちづくり推進計画改定に係る基礎調査

健康寿命

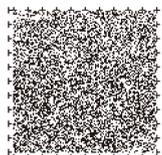
	平成22年	令和元年
男性	79.05年	80.34年
女性	83.33年	84.19年

	県(令和元年)	国(令和元年)
男性	80.36年	79.91年
女性	84.38年	84.18年

資料：〔国・県〕健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究より「日常生活動作が自立している期間の平均」
〔小牧市〕厚生労働科学研究の健康寿命の算定方法
※介護保険の要介護度のデータをもとに算出

小牧市の年齢3区分別の人口の推移を見ると、65歳以上の老年人口の割合が増加し、令和22年には30.2%となると推計されています。

健康上の問題なく日常生活を送ることができる期間である「健康寿命」を延ばすことが重要です。
小牧市の健康寿命は男女ともに延伸傾向にあります。



みんなで取り組もう！

小牧市健康づくり推進プラン 主な取組

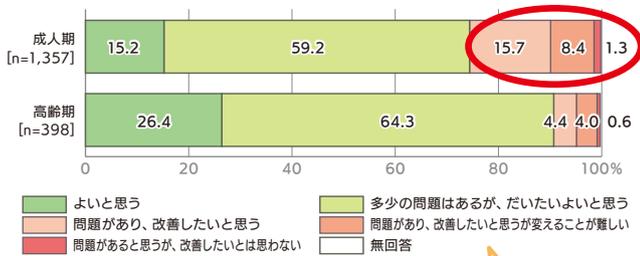
一人ひとりの健康づくり

やってみよう

① 栄養・食生活

- ✓ 栄養のバランスがとれた食事をとろう
- ✓ 規則正しい食生活を身につけよう
- ✓ 自分の適正体重を知り、適切な量の食事をとろう

食生活について



成人期（18～64歳）の約4人に1人が食生活に何らかの問題を感じています

資料：令和4年度小牧市健康づくりに関するアンケート調査より

行政の主な取組

- ✓ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動など規則正しい食習慣の普及啓発
- ✓ 食育の普及啓発
- ✓ バランスのとれた食生活の推進
- ✓ こども（地域）食堂支援
- ✓ 高齢者に対する低栄養予防の推進
- ✓ 地産地消の推進

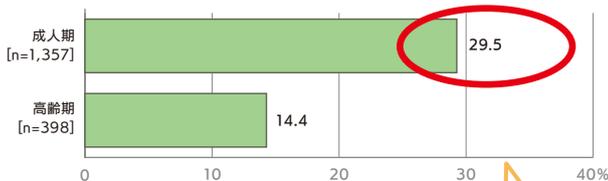


やってみよう

② 歯の健康

- ✓ 歯や口腔の健康の大切さを知ろう
- ✓ 幼少期からの歯磨きや、定期的な歯科健診受診の習慣を身につけよう

歯科健診を受診していない割合

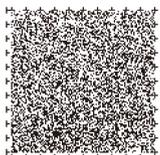


成人期（18～64歳）の約3人に1人が1年間で一度も歯科健診を受診していません

資料：令和4年度小牧市健康づくりに関するアンケート調査より

行政の主な取組

- ✓ 園児や小中学生を対象とした啓発事業
- ✓ 学校と連携した歯の健康づくり
- ✓ 妊婦個別歯科健診
- ✓ 歯周病予防個別健診
- ✓ いきいき世代個別歯科健診
- ✓ オーラルフレイルに関する啓発事業

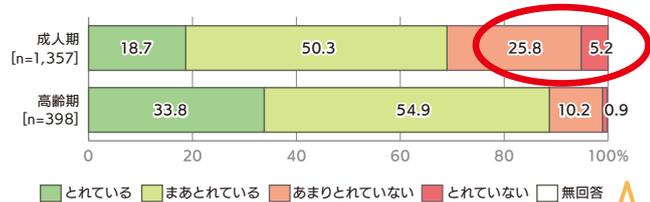


③ 休養・こころの健康

やってみよう

- ✓ 規則正しい生活習慣をして、よい睡眠をとろう
- ✓ ストレスへの対処法を知ろう
- ✓ 心身の不調を感じたときの相談先を知ろう

睡眠での休養について



成人期（18～64歳）の約3人に1人が睡眠での休養を十分にとれていません

資料：令和4年度小牧市健康づくりに関するアンケート調査より

行政の主な取組

- ✓ 受講者の年代に合わせた出前講座事業
- ✓ 学校と連携した生と性のカリキュラム
- ✓ こころの健康状態を把握するツールの活用
- ✓ 睡眠のとり方についての周知、啓発
- ✓ 各種相談窓口の紹介、各種相談事業
- ✓ ゲートキーパー養成講座



④ 母子保健

やってみよう

- ✓ 性や妊娠に関する正しい知識を身につけよう
- ✓ 妊娠前からの健康づくりに気を配ろう
- ✓ 子育てに関する事業を知り、活用しよう

合計特殊出生率



小牧市の合計特殊出生率は愛知県や国よりも高く、緩やかに上昇しています

資料：厚生労働省 人口動態保健所・市区町村別統計より

行政の主な取組

- ✓ 妊産婦健康診査事業
- ✓ 妊娠期の支援講座の開催
- ✓ すくすく子育て応援事業
- ✓ 専門職による各種相談・訪問事業
- ✓ 乳幼児健康診査・歯科健康診査
- ✓ 小中学生や乳幼児を持つ保護者を対象とした自己肯定感の醸成

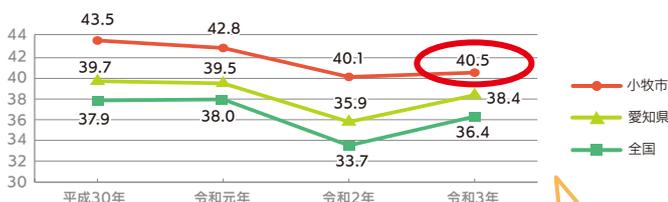


⑤ 健診・検診受診

やってみよう

- ✓ 定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分の健康状態を把握しよう
- ✓ 健診（検診）結果を生活習慣の改善に活かそう

特定健康診査の受診率



特定健康診査の受診率は全国や県より高い一方で、40%台にとどまっています

資料：あいち国保健康レポートより

行政の主な取組

- ✓ 各種がん検診
- ✓ 骨粗しょう症検診
- ✓ 特定健診・特定保健指導
- ✓ 後期高齢者医療健康診査
- ✓ 職域連携



やってみよう

⑥ 生活習慣病予防・重症化予防

- ✓ 生活習慣病に関する正しい知識を身につけよう
- ✓ 適切な運動習慣を身につけよう
- ✓ 継続的に生活習慣の改善に取り組もう

運動習慣について

※1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上実施しているか



成人期(18~64歳)で定期的に運動している人の割合は**半数以下**です

資料:令和4年度小牧市健康づくりに関するアンケート調査より

行政の主な取組

- ✓ 生活習慣病予防相談
- ✓ 生活習慣病重症化予防事業
- ✓ ウォーキングアプリ alkoの活用
- ✓ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)や受動喫煙に関する知識の普及
- ✓ 節度ある適切な飲酒量についての知識の普及



やってみよう

⑦ フレイル対策

- ✓ フレイルに関する正しい知識を身につけよう
- ✓ 適度な運動や口腔ケア、社会参加等を通してフレイルを予防しよう

要支援・要介護認定者数



要支援・要介護認定者数は増加傾向にあり、令和4年の要介護認定率は**14.1%**となっています

資料:見える化システムより

行政の主な取組

- ✓ KDB(国保データベース)システムを活用した対象者の抽出とそれに応じた事業の実施
- ✓ フレイル予防個別相談、訪問
- ✓ 地域における出前講座、地区健康教育
- ✓ フレイルチェック測定会の実施
- ✓ 介護予防体操「こまき山体操」の実施



社会で支える健康づくり

①~⑦の分野を超えて、一人ひとりの健康づくりを支える仕組みとして、社会で支える健康づくりを推進します

3つの方向性

1. 関心を持ってもらうためのきっかけづくり、健康に関する意識の醸成

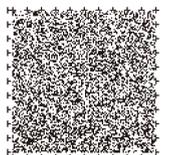
主な取組 ● SNS、ウォーキングアプリalkoを活用した情報発信

2. 自然に健康になれる環境づくり

主な取組 ● 企業や大学、団体等との連携強化による健康づくりの機会の提供
● 健康いきいきポイントと支え合いいきいきポイントの連携・活用

3. 地域を支えるボランティア・人材の育成・支援

主な取組 ● 保健連絡員や食育ボランティアの育成・支援
● 一人ひとりのライフスタイルに応じて気軽にボランティア活動に参加できる仕組みづくり



小牧市 健康づくり推進プラン 本編

小牧市健康づくり推進プランについての詳しい情報は、こちらの二次元バーコードからご覧ください。



小牧市ウォーキングアプリ alko

ウォーキングアプリalkoは、スマートフォン専用のウォーキングアプリです。ぜひアプリをダウンロードして、毎日の健康づくりに役立ててください。

iPhoneは
こちら



androidは
こちら



こまき 健康いきいきポイント

自分にあった健康づくりにチャレンジしてポイントをため、楽しみながら健康づくりができる事業です。

詳しくはこちら



高齢者等 生きがい促進支援事業

小牧市に住むすべての高齢者の皆様がいいききと暮らせる地域を実現するため、様々な取組を行っています。

- ◆アクティブシニアのための総合相談窓口
- ◆アクティブシニア教室
- ◆各種測定会 など



キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki

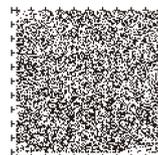
小牧市健康づくり推進プラン 令和6年3月発行

【発行者】 小牧市

【編集】 小牧市役所 健康生きがい支え合い推進部

■健康生きがい推進課 TEL (0568)39-6568

■保健センター TEL (0568)75-6471



音声コードUni-Voice