



概要版

鈴鹿市総合計画推進プラン

第2期鈴鹿市健康づくり計画

～すこやかに ずっと笑顔で かがやいて～



【1 計画策定の趣旨】

健康的な生活を送るためには、市民の主体的な健康づくりに加えて、全ての市民が生きがいを持ち、ライフステージごとの課題に応じたきめ細やかな健康づくりができる環境が重要です。

第2期鈴鹿市健康づくり計画（以下「本計画」という。）では、「健康増進法」「食育基本法」「がん対策基本法」「自殺対策基本法」などの動向を踏まえ、特に、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康・休養」「健康管理」に重点を置きながら健康寿命の延伸を目標とし、市民が健康で笑顔あふれるまちづくりをめざして市民、家庭や地域（地域づくり協議会など）、行政、関係機関等が互いに協力し、協働して健康づくりの取組を推進していきます。



【2 計画の位置づけ】

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定にもとづく市町村健康増進計画であり、その実現に向けて、市民の健康づくりを推進するための具体的な計画です。

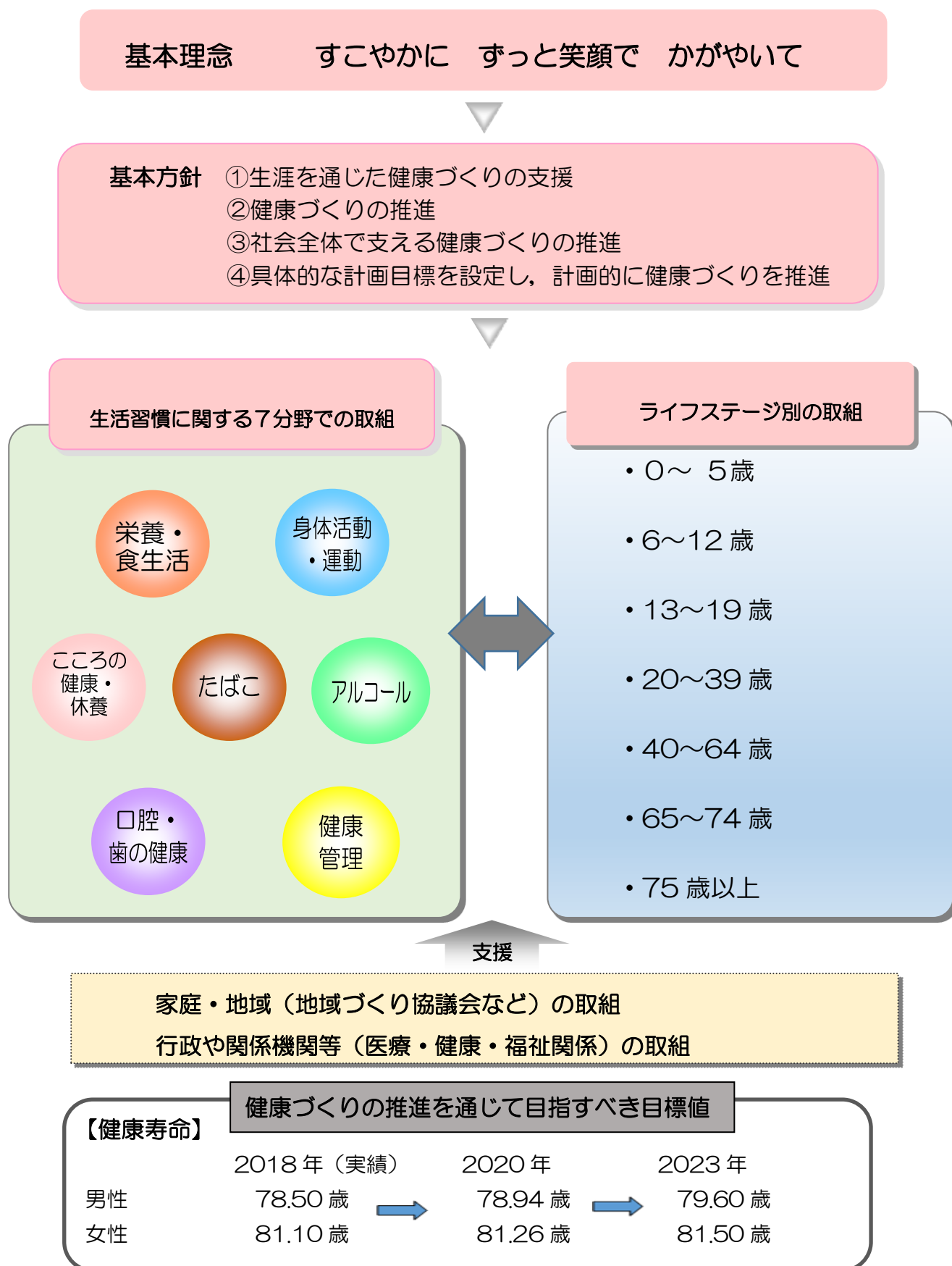
また、本市の上位計画である「鈴鹿市総合計画2023」の個別計画として位置付けるとともに、国が進める「健康日本21（第2次）」や「三重県健康づくり基本計画」などの基本理念を踏まえ、本市の関連計画との整合性を図ります。

【3 計画期間】

2020年度から2023年度の4年間とします。

【4 計画の体系図と数値目標】

本計画の基本方針は、第1期計画の基本方針を踏襲し、目標を達成するために、4つの基本方針に基づき、具体的な施策の展開を図ります。



【5 健康づくりの行動目標】

(1) 栄養・食生活

「食べること」は生命を維持するための基本であり、子どもたちの健やかな成長や全ての人が健康で幸せな生活を送るためには欠かせないものです。また、一緒に楽しくおいしく食べることは、生きる喜びにつながり、市民一人ひとりの豊かな生活に大きく関わります。

- 早寝・早起きをして、毎朝、朝食を食べましょう
- 一日3食を規則正しく、よくかんで食べましょう
- 主食・主菜・副菜について適切な量を守り、バランスのとれた食事をしましょう
- 食の安全安心や栄養に関する正しい知識を持つなど、食について関心を持ちましょう
- 地産地消を心がけましょう
- できるだけ家族や仲間とそろって食事を楽しみましょう
- 塩分を控え野菜を食べるように心がけましょう
- 食生活への正しい知識を身につけましょう
- 健康マイレージに参加し、健康づくりに取り組みましょう
- 適切な食生活・食習慣で健康を維持しましょう
- 子どもに食事のお手伝いをさせましょう
- 子どもにさまざまな食の体験をさせましょう



(2) 身体活動・運動

「身体を動かすこと」は、生活習慣病の発症リスクを低下させるだけでなく、ストレス解消や良質な睡眠にもつながり、こころの健康にも関わります。また、骨量の維持や認知症予防、運動機能の低下を防ぐなどフレイル予防にもなり、若い世代から積極的に身体を動かす習慣を身に付け、無理なく続けることが大切です。

- 日常生活の中で週1日以上、散歩やウォーキングをして積極的に歩きましょう
- 家事や日常生活の中で、意識して身体を動かしましょう
- 長時間座り続けることがないよう、休憩時間等に軽い体操を取り入れましょう
- 日常生活の中で体調に配慮しながら適度に体を動かしましょう
- ウォーキングやニュースポーツ、各種教室・講座へ積極的に参加しましょう
- 健康マイレージに参加し、健康づくりに取り組みましょう
- 地域の活動（公民館・サークル活動、ボランティア、スポーツ活動など）に積極的に参加しましょう
- 近くにある運動施設や子育て支援センターを活用して、身体を楽しく動かしましょう



(3) こころの健康・休養

「こころの健康」は、市民がいいききと自分らしく生きるために大切なことであり、市民一人ひとりの豊かな生活に大きく関わります。こころの健康を保つためには、心身の疲労を良質な睡眠により回復させ、十分な休養でストレスを解消することが重要です。また、自分にあったストレス対処法を身につけ、ストレスを軽減させることや人と人とのつながりを持つことが大切です。

- 趣味を持つなど自分にあったストレス解消法を持ち、リラックスやリフレッシュをしましょう
- ストレスや悩みなどを溜め込めないよう、こころの健康に関する相談窓口を活用しましょう
- こころの健康に不安を感じたら、相談をしたり、医療機関を受診しましょう
- ライフステージに応じたこころの変化を正しく理解しましょう
- ひとりで困っている人がいたら声をかけ、話を聞いてあげましょう
- 一人ひとりが、大切なひとのメンタルパートナーになりましょう
- 日頃から、家族や友達とコミュニケーションをとりましょう
- 地域の活動に積極的に参加し、人とのつながりを大切にしましょう
- 子どもの頃から早寝早起きを習慣化し、規則正しい生活リズムを作りましょう
- 適度な運動と休養をとり、よく眠れるようにしましょう
- 各種教室・講座へ参加し、交流をもちましょう
- 健康マイレージに参加し、健康づくりに取り組みましょう
- 誰もが健康で働きやすいワーク・ライフ・バランスを推進しましょう
- ネット依存・ゲーム依存による健康への悪影響について正しく理解し、長時間のインターネット（スマホを含む）やゲームは控えましょう



(4) たばこ

「喫煙」は、循環器疾患やがん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など多くの生活習慣病を引き起こす原因とされ、妊娠中の喫煙は胎児の発育障害や早産の原因にもなります。「喫煙」について正しい知識を持つことが大切であり、喫煙は周りにいる人の健康にも悪影響を及ぼすため、禁煙を促すとともに、受動喫煙の防止を進めることも重要です。

- たばこを吸わないようにしましょう
- たばこを吸っている人は禁煙を心掛け、子どもをはじめ、たばこを吸わない人が受動喫煙とならないようにしましょう
- 受動喫煙が子どもに与える影響について正しい知識を身につけましょう
- 肺がん検診を毎年受診しましょう



- 妊娠・出産・子育てをきっかけに禁煙しましょう
- 受動喫煙防止のため、施設・場所ごとに対策を実施しましょう
- 喫煙が及ぼす悪影響について正しい知識を身につけましょう
- 喫煙が胎児に与える影響について、男性も女性も正しい知識を身につけましょう

(5) アルコール

「過度の飲酒」は、循環器疾患やがんなど多くの生活習慣病のリスクを高める要因となります。また、妊娠中の飲酒は胎児の発育障害の原因となり、授乳中の飲酒は、母乳を通じ、乳児の健康や発育に悪影響を及ぼす可能性があります。そのほか、「過度の飲酒」はアルコール依存症やアルコールに関連した精神疾患等のここの健康にも影響を及ぼしますので、アルコールについての正しい知識を持つことが重要です。

- 週に2日は飲酒をしない日(休肝日)を作り、適量を楽しみましょう
- 妊婦・授乳期には飲酒しないようにしましょう
- 未成年の子どもに悪影響を及ぼすアルコール摂取について正しい知識を身につけましょう
- 過剰なアルコールが健康に及ぼす影響を理解し、適正な飲酒に努めましょう



(6) 口腔・歯の健康

「歯と口腔」は、食事をするなど健康な生活を送る上で大切な役割を果たしています。生涯にわたり、歯と口腔の健康を保つためには、子どもの時期からのむし歯や歯周病予防に関する知識を理解し、日々のセルフケアを行うことが重要です。また、歯周病と生活習慣病との関連など、歯と口腔の健康が心身の健康維持に大きな影響を及ぼすことから、子どもから大人まで、楽しく、おいしく食べることができるよう適切な口腔管理が大切です。

- 歯の喪失予防のため、適切な歯科治療と定期健診を受けましょう
- 生涯を通じて歯と口腔および全身の健康にとって望ましい習慣（健康な口腔環境）をつくりましょう
- しっかり噛んでバランスよくおいしく食べることを心がけましょう
- 80歳になっても20本以上の自分の歯を持つ「8020運動」を目指しましょう
- 子どもの頃から歯と口腔の健康づくりについて正しい習慣を身につけましょう
- かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 子どもが幼い時期は仕上げ磨きをしましょう



- 一口プラス5回噛むように心掛けましょう
- 毎食後、寝る前にきちんと歯磨きをしましょう
- デンタルフロス、歯間ブラシを使いましょう
- 歯ブラシは定期的に取り替えましょう
- 歯と口の健康週間事業（6月）に参加し、歯と口腔ケアに関する正しい知識をもちましょう
- 適切な食生活・食習慣で歯と口腔の健康を維持しましょう

（7）健康管理

「健康管理」は、市民が自ら自分のからだのことであり、自分の体に合った健康づくりに取り組むことが重要です。健康に対する意識を持ち、健康診査等を通して健康状態を確認することは病気の早期発見や生活習慣病の予防になり、健康寿命の延伸にもつながります。

- 健診の意義を理解し、年に一度は健康診査・人間ドック・脳ドックを受診しましょう
- 健診結果が要受診等の場合には、必要性を理解し、必ず医療機関を受診しましょう
- 定期的に体重を測定し、生活習慣病予防のために適正体重を維持しましょう
- 血圧が高めの人には定期的に血圧を測定し、高血圧を予防しましょう
- 生活習慣に気をつけ、慢性腎臓病（CKD）や糖尿病などを予防しましょう
- 介護予防のため、認知症と関連の深い脳血管疾患を予防しましょう
- 自分のからだの特徴を知り、将来のリスクを把握しましょう
- 妊娠・出産を機に生活習慣を見直しましょう
- 特定健康診査、特定保健指導により、生活習慣病の改善に自ら取り組みましょう
- 平時から「かかりつけ医」を持ちましょう
- 軽度な身体の不調などの健康相談ができる「かかりつけ薬局」を持ちましょう
- 予防接種の必要性を理解し、適正に受診しましょう
- 早期発見・早期治療を目的とした各種がん検診、結核検診を年に一度は受診しましょう
- 健康マイレージに参加し、健康づくりに取り組みましょう
- 育児相談や乳幼児教室など健康に関する各種講座に参加して、正しい知識を得ましょう
- 健康状態について記録する健康手帳を利用して、自らの健康を管理しましょう
- 生活習慣病・栄養相談など専門職による健康相談を利用しましょう
- 地域と連携しながら、健康増進をしていきましょう



【6 分野別成果指標一覧】

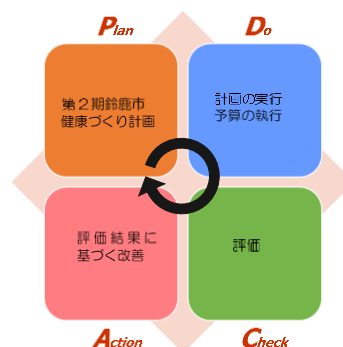
本計画に基づき、健康寿命の延伸を図るため、分野別の成果指標を以下のとおり設定します。指標の算出については、健康づくりアンケート、幼児の生活調査、妊婦一般健康診査及び3歳児健康診査をもとにしております。

分野	番号	行動目標（指標）	2010年度 (第1期計画 基準値)	2018年度 (現状値)	2023年度 (目標値)	根拠データ
栄養・食生活	1	朝食と一緒に食べる人がいない幼児	7.7%	5.9%	5.2%	幼児の生活調査
	2	朝食を欠食する人（20～39歳）	21.4%	22.1%	15.0%	アンケート調査
	3	3食規則正しく食べている人（20～39歳）	68.7%	60.0%	75.0%	アンケート調査
	4	食生活に満足していない理由として、一人で食事をする人が多い人（65～74歳）（75歳以上）	35.7% 40.0%	27.8% 25.8%	24.7% 21.2%	アンケート調査
身体活動・運動	5	運動している人（全体）（20～39歳の女性）	48.9% 33.2%	47.0% 22.1%	52.0% 33.2%	アンケート調査
	6	日ごろ身体を動かすことを心がけている人	75.2%	75.4%	75.6%	アンケート調査
	7	積極的に外出をする人（65～74歳）	61.7%	52.6%	65.0%	アンケート調査
心の健康・休養	8	充実感を感じている人	62.7%	68.2%	71.2%	アンケート調査
	9	睡眠を十分に取れている人	25.9%	26.6%	27.0%	アンケート調査
	10	ストレスの解消がうまく出来ている人	19.9%	19.5%	19.9%	アンケート調査
たばこ	11	喫煙率	26.3%	12.6%	9.3%	アンケート調査
	12	妊娠中の喫煙率	4.1%	2.9%	0%	妊婦一般健康診査
アルコール	13	何も気を付けずに飲酒している人	42.7%	41.3%	40.6%	アンケート調査
	14	妊娠中の飲酒率	5.8%	2.8%	0%	妊婦一般健康診査
口腔・歯の健康	15	う歯（むし歯）のない幼児（3歳）	71.9%	83.7%	90.6%	3歳児健康診査
	16	定期健診を受けている人	42.7%	44.2%	51.1%	アンケート調査
	17	かかりつけ歯科医がいる人	65.7%	72.3%	75.9%	アンケート調査
健康管理	18	自分が健康だと思う人	48.2%	32.9%	48.2%	アンケート調査
	19	ふだん健康に気をつけている人	66.0%	68.8%	70.2%	アンケート調査
	20	健診を毎年受けていない人	10.4%	20.1%	16.6%	アンケート調査

■ 鈴鹿市健康づくり計画（第1期）の成果指標目標値が未達成の項目

【7 健康づくりの推進体制】

学識経験者や関係団体で構成する「鈴鹿市健康づくり推進協議会」で、進捗状況の評価や今後の事業等の取組についての協議を行うとともに、各課及び関係団体との連携をとりながら、計画全体の進行管理を図っていきます。



発行：鈴鹿市健康づくり課

電話 327-5030・FAX 382-4187



すずか健康マイレージとは

食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で目標を立てて実行し、さらに、各種健（検）診や健康に関する事業などに参加すると、ポイントが貯まる仕組みです。また、貯めたポイントに応じて、「三重とこわか健康応援カード」などの特典を受けることができるので、健康づくりを楽しく続けられます。



対象

鈴鹿市に住民登録をしている40歳以上の方



参加にはチャレンジシートが必要です

チャレンジシートは健康づくり課（保健センター）、保険年金課、地区市民センター、ポイント対象のイベント会場などで配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。

★すずか健康マイレージの流れ★

① 目標を決めましょう

「運動」「食事」「その他健康に関すること」の3つの項目ごとに目標を決めます。



② ポイントを貯めましょう

- ◆健康づくり目標にチャレンジ
- ◆健康診査を受診
- ◆がん検診を受診
- ◆健康マイレージ対象イベントに参加
- ◆健康づくりの活動に参加



③ 申請しましょう

健康づくり課（保健センター）、保険年金課（市役所1階1番窓口）へ

問い合わせ先 健康づくり課 TEL 327-5030 FAX 382-4187
Eメール kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp

[令和元年度版 すずか健康マイレージチャレンジシート]

