

## たばこ・アルコール

- 喫煙や受動喫煙の害について理解し、分煙や喫煙ルールを守りましょう
- お酒の適量を知り、飲みすぎを防ぎましょう
- 妊娠・授乳中の人の喫煙・飲酒はやめましょう

生活習慣病のリスクを高めるアルコール量(1日あたり・1つ以上)

種類	ビール	缶酎ハイ	焼酎	ワイン	日本酒	ウイスキー
アルコール度数	5%	5%	25%	14%	15%	43%
男性 純アルコール量 40g	1000ml	1000ml	約220ml (1.2合)	360ml	360ml (2合)	120ml {ダブル 2杯}
女性 純アルコール量 20g	500ml	500ml	約110ml (0.6合)	180ml	180ml (1合)	60ml {ダブル 1杯}

飲み過ぎ注意  
ニヤン純アルコール量と  
アルコールの分解時間(目安)を  
チェックできますアルコールウォッチ  
(厚生労働省作成)

## 歯とお口の健康

- 歯みがきやお口のケアの習慣、正しい歯みがきの仕方を身につけましょう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診しましょう
- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやフロスを使って歯をみがく習慣をつけましょう
- よくかんで食べましょう



歯科総合健診

後期高齢者歯科健診  
(75歳)

## 健(検)診の受診、疾病・重症化予防

- 健康への関心を持ち、定期的に健康診査やがん検診を受けましょう
- 生活習慣病について正しく理解し、生活習慣を見直しましょう
- 体調に異変を感じたときや、健(検)診等で異常があったら早めに医療機関を受診しましょう
- 治療は自己判断で中断することなく、継続して治療を受けましょう

常滑市 健康診査  
(15～39歳)常滑市 健康診査  
(40～74歳)常滑市 健康診査  
(75歳以上)

常滑市 がん検診



## 常滑市健康増進計画 概要版

令和7年(2025年)3月

発行：常滑市 健康推進課  
〒479-0868 常滑市飛香台3丁目3番地3  
TEL：0569-34-7000 / FAX：0569-34-9470  
E-mail：kenko@city.tokoname.lg.jp

第3期健康日本21  
とこなめ計画

## 常滑市健康増進計画【概要版】

市では健康づくりに関する行動計画として『健康日本21 とこなめ計画』を令和7年3月に策定し、令和7年4月から新たに「第3期健康日本21 とこなめ計画」が始まりました。

## 基本理念

## 共に支え合い 健『幸』に暮らせるまち とこなめ

「自分で行く健康づくり」に加え、「地域での健康づくり」により、住民が“幸せ”を感じながら、いきいきと暮らせるような様々な取組を推進していきます。

## 常滑市の現状

人口	58,684人 *令和6年3月末値	今後は少子高齢化による子育て世代の減少により、2035(令和17)年度頃をピークに人口減少に転じることが予測されます。
出生	出生数：336人 出生率：5.8 *令和4年値	平成27年をピークに、出生数・出生率とも減少しています。
死亡	死因1位：悪性新生物 2位：心疾患 3位：老衰 *令和4年値	死因別死亡割合の順位は直近5年間で大きな変化はありません。
平均寿命と健康寿命	平均寿命 男性：83.08年 女性：88.06年 健康寿命 男性：81.73年 女性：84.98年 *令和元年度値	平均寿命と健康寿命の差は男女とも県平均より短くなっています。
医療費	一人あたりの医療費 27,867円 *令和5年値	国民健康保険では糖尿病、後期高齢者医療保険では慢性腎不全(透析あり)が最も高くなっています。
要介護認定	認定率：18.7% *令和5年値	要支援・要介護認定者はわずかに増えており、要介護認定率は直近5年間で約2ポイント増えています。
メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合	男性：52.9% 女性：20.9% *令和4年度値	男性でやや増加傾向が見られ、女性は横ばいで推移しています。また、男性で45～49歳と55歳以降、女性は50歳以降で愛知県より高い傾向が見られます。

常滑市 健康づくりに関するアンケート調査結果 (令和6年4月4日～5月31日に実施し、743名が回答)

主観的健康観	自分自身が「健康的な生活習慣を送っていると思う」と感じている人は64.1%で、70歳以上が最も高く、40～60歳代が低くなっています。
健康づくりの取組	健康づくりに取り組んでいる人の割合は92.1%となっています。年代別では70歳以上が最も高く、20～40歳代では全体の割合より低くなっています。

## 計画の期間

計画期間は令和7年度から18年度の12年間とし、中間年度である令和12年度に中間評価と見直しを行います。

## 基本方針

- 生涯を通じた健康づくり
- 生活習慣の見直し
  - 食生活・栄養
  - 運動・身体活動
  - 休養・こころの健康
  - たばこ・アルコール
  - 歯とお口の健康
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防
  - 健康診査・がん検診
  - 疾病予防・重症化予防
- 社会で支える健康づくり



## 第3期計画の新たな視点

幼少期の生活習慣や健康状態はその後の健康状態にも大きく影響を与えるため、生涯にわたりにいきいきとした生活を送るには、切れ目のない継続した健康づくりが大切です。各分野の取組において、**ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)**を推進します。



## 個人や家庭の取組

### 食生活・栄養

- “早寝・早起き・朝ごはん”を習慣づけ、生活リズムを整えましょう
- 食生活に関心を持ち、バランスよく食べましょう
- 定期的に自分の体重を測り、自分に合った体重を維持しましょう

自分に合った体重かチェックしてみよう！

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2} = \text{BMI}$$

年齢(歳)	目標とするBMI*
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

\*国際的に用いられている体格を表す指標で、18.5未満は「低体重(やせ)」、30以上は「肥満」としています。

日本人の食事摂取基準 2025 年版



## 運動・身体活動

- 意識して体を動かすことを習慣づけましょう
- メディアの視聴時間を決め、体を動かす時間とバランスを取りましょう
- 自分に合った継続できる運動を見つけましょう

	身体活動	座位行動
子ども	身体を動かす時間が少ない子どもを対象として、 ・学校や家庭、放課後に自宅近隣などの場面において1週間を通じて1日平均60分以上行う。 ・少しの身体活動から初めて、徐々に強度や頻度、実施時間を増やすようにする。 ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、余暇のスクリーンタイム(*)を減らす。 また、子どもが年齢(発育の段階)と能力に適した身体活動に参加できるように、保護者等が安全で公平な機会を提供するようにする。	
成人	歩行またはそれと同等以上の身体活動を <b>1日60分以上</b> (1日約 <b>8,000歩</b> 以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の運動を <b>週60分以上【筋力トレーニングを週2~3日】</b> 座りっぱなしの時間が <b>長くなりすぎないように注意する</b> (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
高齢者	歩行またはそれと同等以上の身体活動を <b>1日40分以上</b> (1日約 <b>6,000歩</b> 以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を <b>週3日以上【筋力トレーニングを週2~3日】</b>

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(一部改変)

\*テレビやDVDを観ることや、テレビゲームやスマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと

## 休養・こころの健康

- 年代に応じた睡眠時間を確保し、よく眠れるための睡眠環境を整えましょう
- 自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践しましょう
- メディアの視聴について、家庭内でルールを決めましょう
- 人とのつながりを持ち、困ったときの相談先を知っておきましょう



常滑市  
各種相談窓口一覧

	推奨事項
子ども	■1~2歳児は <b>11~14時間</b> 、3~5歳児は <b>10~13時間</b> 、小学生は <b>9~12時間</b> 、中学・高校生は <b>8~10時間</b> を参考に睡眠時間を確保しましょう。 (1~5歳児は昼寝を含む) ■朝は太陽の光を浴び、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして夜更かしの習慣化は避けましょう。
成人	■睡眠時間は <b>6時間以上</b> を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。 ■食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう。 ■睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図り、病気が潜んでいる可能性にも留意しましょう。
高齢者	■ <b>寝床にいる時間は8時間以内</b> を目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう。 ■食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう。 ■長い昼寝は良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝を避けて、活動的に過ごしましょう！

健康づくりのための睡眠ガイド 2023(一部改変)

