

すべての市民が健康で こころ豊かに暮らせるまち 清須

1 対象者の健康課題を踏まえた健康づくりへの支援

1. 妊娠・出産期の健康づくり
2. 乳幼児期の健康づくり
3. 学齢期の健康づくり
4. 若い頃からの介護予防の推進

2 健康的な生活習慣の確立

1. 健康な食生活の推進
2. 健康な運動習慣の推進
3. 健康な睡眠と休養の推進
4. たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止
5. 過度な飲酒の防止
6. 歯と口の健康づくり

3 疾病の発症予防と重症化予防の推進

1. セルフケアと健康診査受診の促進
2. 重症化予防の推進
3. 感染症予防の推進

4 健康的な社会環境の整備

1. 地域活動の活発化と参加の促進
2. 健康づくりのためのネットワークづくり
3. だれもが自然に健康になれる環境づくり

人口・寿命

- 2040 年の高齢化率
推定 29.3% (75 歳以上 15.6%)
- 出生数・出生率は減少傾向
- 女性の平均寿命は国・県を下回って推移

死亡の状況

- 死因別死亡順位 (2022 年)
1 位 がん 2 位 心疾患
3 位 老衰 4 位 脳血管疾患
- 部位別がん死亡数 (2022 年)
1 位 男性：気管、気管支及び肺
女性：大腸
- 男性は虚血性心疾患・がん、女性は心疾患・脳血管疾患の死亡比が高い (バイズ推定値)

保健・医療

- 肥満傾向児、男性の肥満者の割合がともに増加傾向
- 40 歳代から内分泌・栄養・代謝疾患や循環器系疾患による外来受診が増加
女性では 55 歳から筋骨格系・結合組織疾患による外来受診も増加

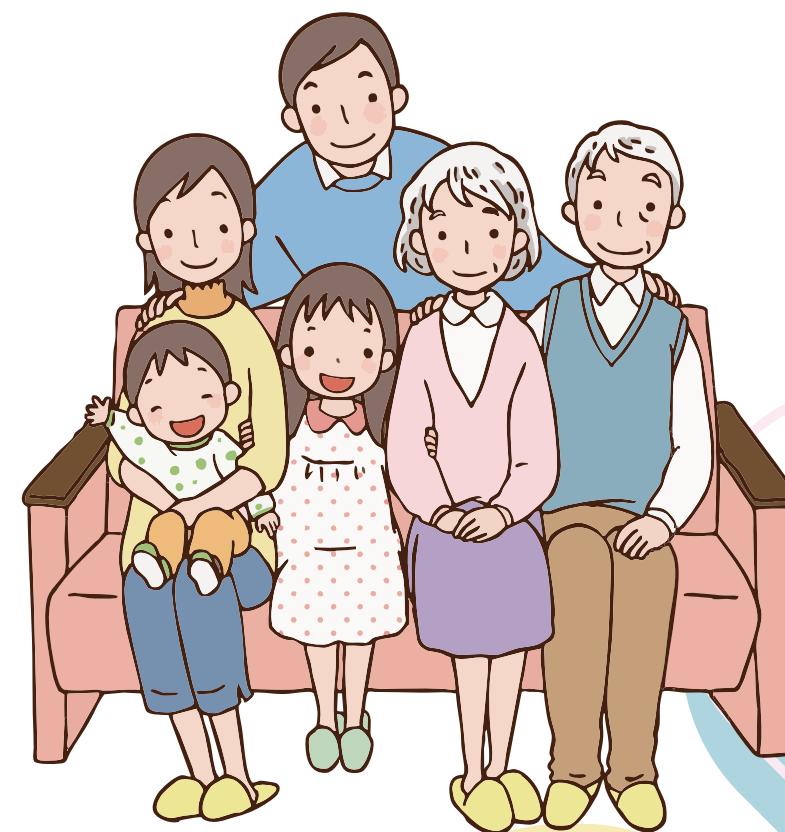
基礎調査結果

- 健康な食生活の理解と実践が不足
- 運動習慣がある女性の割合が減少
- 睡眠による休養が不十分な人が増加
- 生活習慣の改善意向がある人が減少
- 「地域で力を合わせて解決しようとする」と思う人が減少

2025 (令和 7) 年度～ 2036 (令和 18) 年度

健康日本 21 清須計画 (第 3 次)

すべての市民が健康でこころ豊かに暮らせるまち 清須



2025 (令和 7) 年 3 月

清 須 市

清須市では、「すべての市民が健康でこころ豊かに暮らせるまち 清須」を基本理念に、「健康日本 21 清須計画 (第 3 次)」を策定しました。このリーフレットは、計画の概要を記載するとともに、日々の健康づくりの参考となる情報を記載したものです。

「健康日本 21 清須計画 (第 3 次)」 →



すべての市民が健康で こころ豊かに暮らせるまち 清須

の実現をめざします！



1 対象者の健康課題を踏まえた健康づくりへの支援

1－1 妊娠・主産期の健康づくり

課 題

- ・妊娠・出産期の母子の健康についての知識を普及し、取り組みを促す必要があります。

取組方針

- ・こどもの保護者が、こどもの健康についての知識を持ち、こどもの健康につながる生活ができるよう支援

1－2 乳幼児期の健康づくり

課 題

- ・朝食を毎日食べること、こどもの就寝時間への配慮など、健康的な生活習慣を身につけられるよう啓発していく必要があります。

取組方針

- ・親子で健康的な生活習慣を身につけられるよう支援
- ・親子の健康に関わる機関とのつながりを持てるよう支援

1－3 学齢期の健康づくり

課 題

- ・こどもの受動喫煙や飲酒防止への配慮について、今後も引き続き啓発していく必要があります。
- ・健康的な生活習慣を身につけるための支援を充実していく必要があります。

取組方針

- ・こどもの健康に必要な知識を得られるよう支援
- ・親子で健康的な生活習慣を実践できるよう支援
- ・こどもの健康に関わる機関とのつながりを持てるよう支援

1－4 若い頃からの介護予防の推進

課 題

- ・若い頃からの健康づくりの意義を啓発し、自分の課題として健康づくりや介護予防に取り組むことができるよう支援します。

取組方針

- ・若い頃から介護予防の意識を持てるよう啓発
- ・人や社会とのつながりを大切にできるよう支援
- ・介護予防事業などの機会を提供

2 健康的な生活習慣の確立

2－1 健康的な食生活の推進

課 題

- ・健康的な食生活をする人を増やしていく取り組みが必要です。
- ・食生活改善推進員など、市民の健康的な食生活を推進する担い手を育成していく必要があります。

取組方針

- ・市民の健康的な食生活の実現を支援
- ・規則正しく、楽しく食事をすることを推進

2－2 健康的な運動習慣の推進

課 題

- ・運動しやすい環境づくりをすすめるとともに、日常生活において意識的に身体を動かすことを普及していく必要があります。
- ・生活に運動を取り入れることができるよう、機会づくりを進める必要があります。

取組方針

- ・運動・スポーツに親しむ活動を支援
- ・日常生活の中で活動量を増やすことを推進

2－3 健康的な睡眠と休養の推進

課 題

- ・睡眠や休養をとること、ストレス解消法を持つこと等について、今後も啓発する必要があります。
- ・不満や悩みごとなどの相談機会を充実していく必要があります。

取組方針

- ・質の高い睡眠・休養をとることと、ストレスと上手につきあうことへの支援
- ・自分と周囲の人のこころの健康に関心を持ち、適切に対応できるよう支援
- ・気軽に相談できる窓口を充実

2－4 たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止

課 題

- ・喫煙は、生活習慣病の主要なリスクであることを周知していく必要があります。
- ・望まない受動喫煙を防止する取り組みを進める必要があります。
- ・禁煙に取り組めるよう支援する必要があります。

取組方針

- ・たばこの有害性を周知し、健康のために禁煙を希望する人を支援
- ・受動喫煙を防止する取り組みを充実
- ・20 未満の者や妊産婦の喫煙を防止する取り組みを充実

2－5 過度な飲酒の防止

課 題

- ・飲酒する際には適量を守ることなどを啓発していく必要があります。
- ・「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の周知が必要です。

取組方針

- ・多量に飲酒をしないよう啓発します
- ・20 歳未満の者の飲酒を防止する取り組みを充実

2－6 歯と口の健康づくり

課 題

- ・定期的な歯科健康診査の受診、かかりつけ歯科医を持つことなどを、今後も継続するよう啓発する必要があります。
- ・8020 運動をさらに周知し、歯の健康づくりへの動機づけを行う必要があります。

取組方針

- ・歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けられるよう支援
- ・歯と口の健康を守るための実践を促進