

概要版

第3次

健康せき21計画

—— 令和7年度～令和18年度 ——

市民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、
自分らしく、笑顔で元気に生活できるまち・せき



この計画は、健康づくりを効果的に推進し、市民の更なる健康の増進を図るための、総合的な健康づくりの指針となるものです。

基本理念を「市民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、自分らしく、笑顔で元気に生活できるまち・せき」とし、その達成に向けて、8つの分野に沿って、市民のみなさんに取り組んでほしいこと、地域・企業で進めてほしい取組、行政が進める取組をまとめています。

計画本編は
こちら！



関市

＼ 健康なまち 関市に向けて… ／

市民のめざす姿

栄養・食生活

1

たっぷり野菜!しっかり減塩!
朝ごはんを食べてバランスの
良い食事にしよう

身体活動・運動

2

まず歩いてみよう!
その一歩が健康の第一歩

休養・こころの健康づくり

3

こころの体温計で
こころの状態を知り、
上手に休養しよう!

たばこ

4

自分もまわりも、禁煙・分煙で
たばこの害から守ろう

アルコール

5

ハタチ
STOP20歳未満飲酒!
ハタチ
20歳すぎても適正飲酒

歯と口腔の健康

6

歯科健診で、
ケンコウ
年に1回健口チェック!

健康管理及び早期発見・早期治療

7

健康は人生の宝物
健診で定期メンテナンスを!

社会環境の質の向上

8

一緒につくろう!
誰もが健康になれるまち 関

SDGsは、令和12年までに世界中で達成すべき事柄として掲げられており、「誰一人取り残さない」社会の実現に向け、17の目標と、達成するための具体的な169のターゲットから構成されています。本計画にあたっては、SDGsを踏まえて各施策の取組を推進します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



あなたは健康な生活ができていますか？ 健康づくりチェックリスト

チェックが
つかなかった方は
ココを確認

☐ 1日3食、**主食・主菜・副菜**をそろえて食べている

Point 01

☐ 野菜は1日に **350g** 食べるように心がけている

Point 01

☐ **塩分や糖分、脂質等** に気をつけた食事をしている

Point 01

☐ **日常的** に、外出や健康のために体を動かすことを意識している

Point 02

☐ 1日の平均歩数は **64歳以下⇒8,000歩**
65歳以上⇒6,000歩 以上である

Point 02

☐ 年に **1回以上** はかかりつけの歯科医院で定期健診やクリーニングを受けている

Point 03

☐ **定期的に健(検)診** を受け、自分の健康状態を把握している

Point 04

Point 01

朝食をきちんと食べて、
3食バランスのよい食事を



1日あたりの
野菜の摂取量は
両手に山盛り3杯！



Point 02

今より10分多く体を動かす
ことを意識してみましょう

近い距離の移動は歩いてみましょう
意識的に階段を利用しましょう
家にいる時も意識して
体を動かしましょう



Point 03

かかりつけ歯科医を持ち、
定期的に歯科健診を
受けましょう



年に1回以上、
定期的に歯石除去や
歯面清掃などの
予防処置や保健指導を
受けましょう

Point 04

定期的に特定健診や
がん検診などを受けましょう



要精密検査となった
場合は必ず受診し、
病気を早期発見・早期
治療しましょう

関市の健康状況

関市の平均寿命は、平成27年と比べ、令和2年でやや増加しています。令和2年の平均寿命は、岐阜県内42市町村中、男性23位、女性15位となっています。

死因別死亡の状況は、三大生活習慣病といわれる悪性新生物、心疾患、脳血管疾患による死亡が合わせて44.8%と、半数近くなっています。

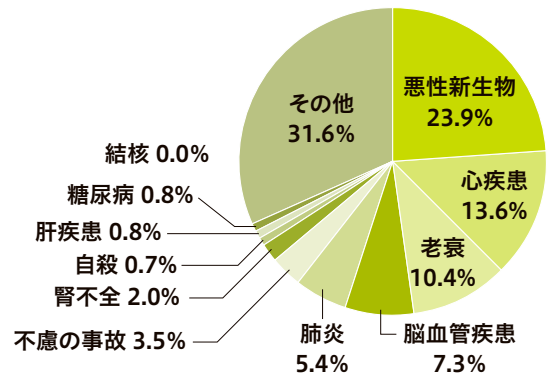
平均寿命の推移

単位：歳

	男性		女性		(参考) 令和2年健康寿命	
	平成 27年	令和 2年	平成 27年	令和 2年	男性	女性
関市	81.5	81.7	87.4	87.7		
岐阜県	81.0	81.9	86.8	87.5	73.1	76.2
国	80.8	81.5	87.0	87.6	72.6	75.4

資料：厚生労働省「市区町村別生命表」

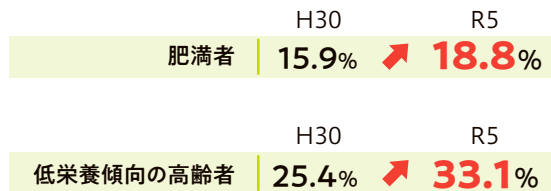
死因別死亡の状況（令和4年）



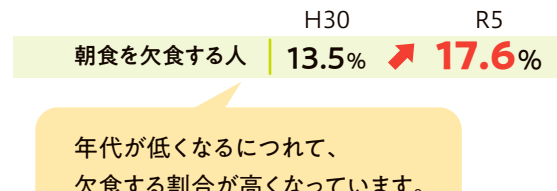
資料：中濃地域の公衆衛生2023（令和4年統計）

市民アンケート調査結果からみる関市の主な課題

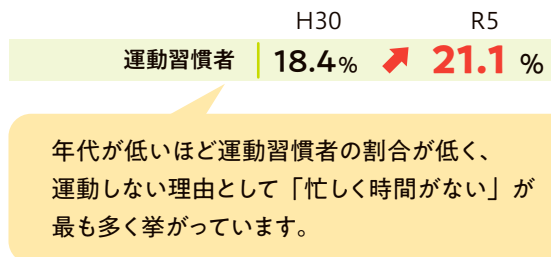
1 適正体重の維持



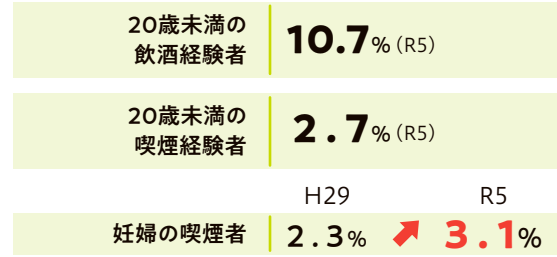
2 食生活の改善



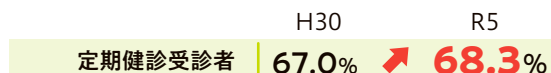
3 運動習慣の定着



4 20歳未満、妊婦の飲酒・喫煙



5 健診受診率の向上と早期治療



受診者の割合は増加していますが、岐阜県と比較すると低くなっています。

資料：関市健康に関する意識調査結果報告書（H30）、関市健康づくりに関する意識調査結果報告書（R6）、母子健康手帳交付時アンケート（H29、R5）

計画の構成

乳幼児期から高齢期までのライフステージ別、生涯を経時的にとらえたライフコース別（次世代、働き世代、女性、高齢者）の観点を踏まえ、主要8分野ごとに関市の現状、課題に沿った市民の健康づくりを推進していきます。

基本理念

市民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、
自分らしく、笑顔で元気に生活できるまち・せき

目標 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

主要8分野ごとの取組

1 栄養・食生活
[食育推進基本計画]

2 身体活動・運動

3 休養・
こころの健康づくり

4 たばこ

5 アルコール

6 歯と
口腔の健康

7 健康管理及び
早期発見・早期治療

8 社会環境の質の向上

市民の取組

乳幼児期
(妊娠・出産期)
0～5歳

学童期・思春期
6～19歳

青年期・壮年期
20～64歳

高齢期
65歳以上

次世代(こども)

働き世代

女性

高齢者

支援

地域の取組

支援

行政の取組

計画の重点取組

1 生活習慣病の予防と重症化予防

健康寿命を延伸するためには、生活習慣病を予防することや、重症化を防ぐことが重要です。

そのため、早期発見・早期治療により重症化を予防するための取組を進めるとともに、若い頃から健康に関心を持って自己管理ができる市民を増やすことをめざします。

2 関係機関や企業・団体と連携した健康づくり

健康づくりに関わる分野は多岐にわたり、すべての人が格差なく健康づくりに取り組むためには、様々な分野・主体が連携し、取組を進めていくことが重要です。

関係機関や地域団体、企業と連携し、様々な事業・取組を、健康の視点をもって進めることで、健康に関心がうすい層へのアプローチや、自然に健康になれるまちづくりをめざします。

ライフステージ別 市民の取組

乳幼児期（妊娠・出産期）（0～5歳）

1 栄養・食生活

- 家庭・保育園・幼稚園等で食育の体験を重ねましょう。
- 妊娠中から家族ぐるみで朝・昼・夕3食バランスよく食べ、うす味に慣れましょう。

2 身体活動・運動

- こどもと一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを体験し、親子のコミュニケーションを深めましょう。

3 休養・こころの健康づくり

- 親子のふれあいの中で、こどものこころを育てましょう。

4 たばこ

- 喫煙が母体や胎児、乳幼児に及ぼす悪影響について、妊婦も家族も正しい知識を持ち、禁煙や分煙に取り組みましょう。

5 アルコール

- 妊娠期・授乳中の飲酒が母体や胎児、乳幼児に及ぼす悪影響について正しい知識を持ち、禁酒しましょう。

6 歯と口腔の健康

- 歯みがき、仕上げみがきを習慣づけましょう。
- 定期的にフッ化物塗布を行いましょう。
- 妊娠・出産後も、定期的に歯科健診を受けましょう。

7 健康管理及び早期発見・早期治療

- 家族ぐるみで正しい生活習慣を身につけましょう。

8 社会環境の質の向上

- 家族や仲間と一緒に健康づくりに取り組みましょう。
- 公園や施設などを活用して、健康づくりに取り組みましょう。



学童期・思春期（6～19歳）

1 栄養・食生活

- 規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕3食きちんと食べましょう。

2 身体活動・運動

- 好きなスポーツを見つけて、積極的に運動しましょう。

3 休養・こころの健康づくり

- 1人で悩みを抱え込まず、悩みを相談できる人をつくりましょう。

4 たばこ

- 喫煙が自分の身体や周囲の人に及ぼす悪影響について学び、たばこを吸いません。将来も吸わないようにしましょう。

5 アルコール

- 飲酒が体に及ぼす悪影響について学び、お酒を飲みません。

6 歯と口腔の健康

- 正しい歯みがき習慣で、歯と口腔の健康を保ちましょう。

7 健康管理及び早期発見・早期治療

- 家族ぐるみで正しい生活習慣を身につけましょう。
- 自分の健康状態に関心を持ち、よりよい生活習慣を心がけましょう。

8 社会環境の質の向上

- 家族や仲間と一緒に健康づくりに取り組みましょう。



1

栄養・食生活

- 望ましい食生活習慣を身につけ、適正体重を維持しましょう。
- 自分の食生活に関心を持ち、野菜の摂取と減塩に心がけましょう。

2

身体活動・運動

- ライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進しましょう。
- 今より10分多く歩くよう心がけましょう。

3

休養・こころの健康づくり

- 悩みを相談できる人をつくりましょう。

4

たばこ

- 喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みましょう。

5

アルコール

- 飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけ、自己管理できるようにしましょう。

6

歯と口腔の健康

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診と自己チェックで、自分の歯や歯肉の状態を把握しましょう。

7

健康管理及び早期発見・早期治療

- 健康な時から定期的に健診やがん検診を受診し、病気の早期発見に努めましょう。
- 高血圧症、糖尿病などの治療が必要な人は定期的に医療機関を受診し、重症化を予防しましょう。
- 地域や職場の健康づくり活動に、積極的に参加しましょう。

8

社会環境の質の向上

- 家族や仲間と一緒に健康づくりに取り組みましょう。



1

栄養・食生活

- バランスの良い食事と、うす味に心がけましょう。
- 食事が単調にならないようにし、低栄養に気をつけましょう。

2

身体活動・運動

- 買い物、散歩などで積極的に外出しましょう。
- 様々な地域活動に積極的に参加しましょう。

3

休養・こころの健康づくり

- 趣味や生きがいなどを見つけ、人とのつながりを持ちましょう。

4

たばこ

- 喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みましょう。

5

アルコール

- 飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけ、自己管理できるようにしましょう。

6

歯と口腔の健康

- 歯と口腔の健康に対する意識を高め、8020をめざしましょう。

7

健康管理及び早期発見・早期治療

- 定期的に健診やがん検診を受診し、病気の早期発見に努めましょう。
- 高血圧症、糖尿病などの治療が必要な人は定期的に医療機関を受診し、重症化を予防しましょう。

8

社会環境の質の向上

- 地域で行われる活動に参加し、地域や近所の人とのつながりをもちましょう。



＼ みんなで達成しよう! ／

関市の健康目標

評価指標	対象	最新値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
1 栄養・食生活			
朝食を欠食する人（週1回以上の欠食）の割合の減少	男性（20歳代）	8.3%	8%未満
	男性（30歳代）	3.7%	3%未満
	女性（20歳代）	15.8%	15%未満
	女性（30歳代）	4.2%	3%未満
2 身体活動・運動			
ウォーキングをする人の割合の増加	男性（20～64歳）	19.7%	20%以上
	女性（20～64歳）	18.3%	20%以上
柔軟などの軽体操（市民健康体操、はもみん体操、関市口コトレ体操、ラジオ体操など）をしている人の割合の増加	20歳以上	—	30%以上
3 休養・こころの健康づくり			
ストレスを解消できている人の割合の増加	20歳以上	43.1%	50%以上
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	20歳以上	4.3%	減少
4 たばこ			
喫煙する人の割合の減少	男性（20歳以上）	19.3%	15%以下
	女性（20歳以上）	8.0%	5%以下
5 アルコール			
1日の飲酒量が男性で2合以上、女性で1合以上（生活習慣病のリスクを高める量）の人の割合の減少	男性（20歳以上）	15.2%	8%以下
	女性（20歳以上）	14.0%	7%以下
適量を超えた飲酒が体に及ぼす害（アルコール依存症、肝臓病、糖尿病、循環器疾患）を知っている人の割合の増加	20歳以上	12.0%	15%以上
6 歯と口腔の健康			
関市が実施する歯科健診を受ける人の増加	19歳以上	—	10%以上
7 健康管理及び早期発見・早期治療			
関市国保特定健診を受けている人の割合の増加	国保40歳以上	33.8% (令和4年度)	60%以上
8 社会環境の質の向上			
何らかの地域活動に参加している人の割合の増加	男性（60歳以上）	56.1%	60%以上
	女性（60歳以上）	52.2%	60%以上