

目標			
目標・指標		現状値	
健康寿命の延伸	男性	81.4 歳	平均寿命の増加 分を上回る健康 寿命の増加
	女性	85.3 歳	

【生活習慣と生活機能の維持・向上】						
分野	目標・指標			現状値	目標値	
食生活 【食育】	食育に関心を持っている人の増加			80.5%	90.0%	
	毎日朝食を食べる人の増加	小5		84.0%	99.0%	
		中2		80.3%	97.0%	
	野菜摂取量の増加			202.0g	350g	
	食塩摂取量の減少	男性		11.6g	7.5g	
		女性		9.6g	6.5g	
	栄養バランスを考えた食事をとる人の増加	男性		22.6%	29.0%	
		女性		35.0%	53.0%	
	適正体重維持者の割合（BMI18.5 以上 25 未満（65 歳以上は BMI20 以上 25 未満））	20 歳～64 歳	男性	59.6%	増加させる	
			女性	67.5%		
	65 歳以上			61.7%		
	郷土料理や伝統料理を伝えている人の増加			6.3%	20%	
	よく噛んで味わって食べる人の増加			18.0%	30%	
歯と口腔	むし歯のない人の増加			88.6%	95%	
		3 歳児		76.5%	95%	
		中学 1 年生		14.0%	10%	
		中学 3 年生		54.8%	95%	
	定期的に歯科健診を受診する者の割合の増加			21.1%	10%	
		20 歳代		44.7%	(国参考値)	25%
	歯肉に炎症所見(腫れ、出血)を有する者の割合の減少	40 歳代				
	6024 を達成している人の増加			57.3%	95%	
	8020 を達成している人の増加			44.8%	85%	
身体活動 ・ 運動	定期的な運動習慣者の割合の増加			50.5%	65%	
	1 日平均歩数の増加	20 歳～64 歳	男性	7,864 歩	(国参考値)	8,000 歩
			女性	6,685 歩		
		65 歳以上	男性	5,396 歩		6,000 歩
			女性	4,656 歩		
		運動機能低下リスク該当者の減少			65 歳以上	11.9%
休養 ・ 睡眠	心配や悩み事の相談先がある者の割合の増加			71.4%	80%	
	睡眠による休養を十分とれていない人の減少	男性		27.1%	19%	
		女性		32.5%	23%	
		不安やストレスを抱えている人の減少	男性	67.1%	57%	
		女性	76.6%	65%		
飲酒 ・ 喫煙	20 歳未満の飲酒・喫煙をなくす	飲酒	2.2%	0%		
		喫煙	0%	0%		
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	男性	10.1%	6.0%		
		女性	8.7%	3.4%		
	20 歳以上の喫煙率の減少			12.8%	8.5%	
	妊娠中の飲酒・喫煙をなくす	飲酒	0.3%	0%		
喫煙		1.5%	0%			
生活習慣病の 発症予防 重症化予防	COPD 検診受診率の向上			39.2%	60%	
	がん検診の受診率の向上	胃がん		30.1%	60%	
		大腸がん		31.0%		
		肺がん		15.5%		
		子宮がん		55.7%		
		乳がん		43.8%		
	特定健康診査の受診率の向上			42.3%	60%	
	特定保健指導の実施率の向上			57.9%		
	HbA1c8.0%以上の者の割合			1.4%		1.0%以下
骨粗鬆症検診受診率の向上			4.1%	15%		

第 3 次健康もりやま 2 1

～令和 6 年度から令和 17 年度まで～

基本理念

誰もが健やかで心豊かに自分らしく暮らせる
もりやまの実現

方針 1 生涯を通じた健康づくり

幼少期から高齢期までのそれぞれの時期の生活習慣がその後の健康状態に大きく影響することから、ライフステージ・ライフコース（育ち、はたらき、みのり、女性）に着目した切れ目のない生涯を通じた健康づくりを推進します。

方針 2 誰一人取り残さない健康づくり

年齢や性別、障害の有無に関わらず、誰もが自分らしい生活が実現できるよう、集団や個人の特性を踏まえた健康づくりの支援を行い、誰一人取り残さない健康づくりを実践します。

方針 3 心身の健康を一体的に推進する健康づくり

心の不健康は身体の健康に影響を与え、身体の不健康は心の健康に影響を与えます。本来の健康な状態とは、心と身体が共に健康な状態であることから、心と体の健康づくりを一体的に推進します。

方針 4 誰もが自分らしく健康に暮らせる環境づくり

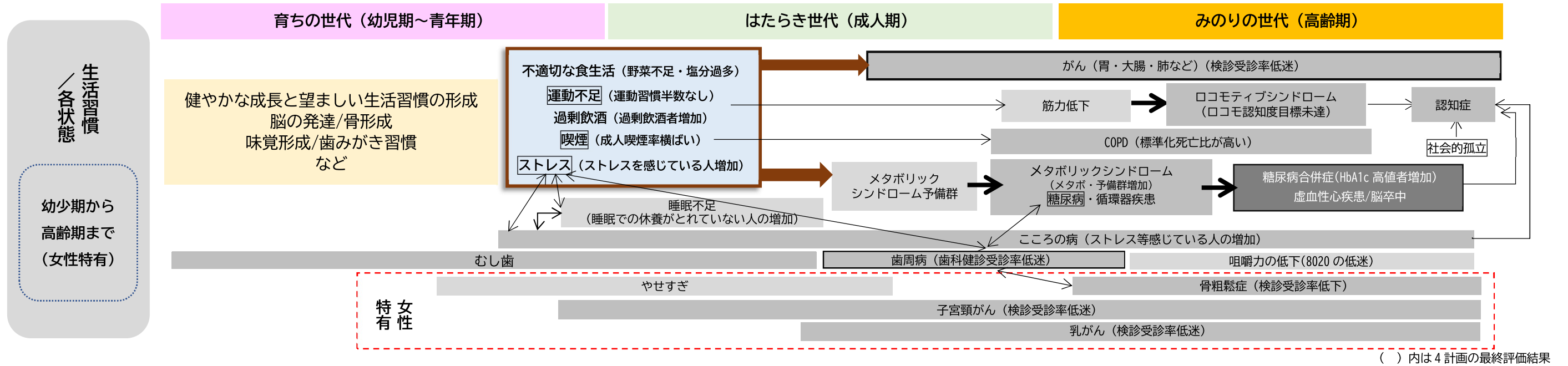
健康づくりは、「個人の生活習慣」と「生活・社会環境」の影響を大きく受けることから、園・学校・職域・地域など多様な主体と連携し、健康になれる環境づくりに取り組みます。

この計画は「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」「生涯歯科保健計画」の 4 計画を一体的に策定したものです。

（各計画の法的根拠等）
・健康増進計画：「健康増進法」第 8 条第 2 項/食育推進計画：「食育基本法」第 18 条第 1 項/自殺対策計画：「自殺対策基本法」第 13 条第 2 項/「歯科口腔保健の推進に関する法律」

第3次健康もりやま21（市の健康課題およびライフステージ別行動目標）

守山市の健康課題



ライフステージ・ライフコース別の行動目標

分野	育ちの世代（幼児期～青年期）	はたらき世代（成人期）	みのりの世代（高齢期）
【食生活】	3食しっかり食べる（毎日朝食を食べる人の増加）	- 野菜たくさん（350g/日）、塩分控えめ（男性 7.5g/日、女性 6.5g/日） - 自分にあった体重を維持する（適正体重の人の増加）	
歯と口腔	- 食（育）に興味を持つ（食育に関心を持っている人の増加） - バランスを考えて食事をする（栄養バランスを考えた食事をする人の増加） - 地元の食文化に親しむ（郷土料理・伝統料理を伝えている人の増加）	- よくかんで食べる（よく噛んで味わって食べる人の増加） - かかりつけの歯科医院で定期受診（定期的に歯科健診を受診する人の増加）	
身体活動	楽しめる運動を見つけ、毎日体を動かす	適切なブラッシングを続ける（歯肉に炎症所見を有する人の割合、6024 を達成している人の増加）	お口の体操をする（8020 を達成している人の増加）
休養・睡眠	早寝・早起き	- 継続して運動を行う（定期的な運動習慣者の増加） - 日常生活の中で運動量を増やす（平均歩数の増加、運動器の機能低下リスク該当者の減少）	
喫煙・飲酒	20歳未満は飲酒・喫煙をしない（20歳未満の飲酒喫煙 0%） - 受動喫煙を避ける（受動喫煙の機会を有する人の減少）	- 困ったときは誰かに相談（相談先のある人の増加） - 睡眠時間を確保（睡眠による休養をとれていない人の減少） - 自分にあったストレス発散方法を見つける（不安やストレスと感じている人の減少） - お酒は適量に（生活習慣病リスクを高める量の飲酒者の減少） - 禁煙にチャレンジ（喫煙率の減少）	
生活習慣病・重症化予防	乳幼児健診を受ける	妊娠中は飲酒・喫煙をしない（妊娠中の飲酒喫煙 0%）	せき、たん、息切れは要検診（COPD 検診受診率の向上）
主な活動場所	園・学校・子育て支援関係機関 等	企業・地域 等	地域・高齢者支援関係機関 等

健康づくりを応援する社会環境づくり

- 社会環境の質の向上**
- 自然に健康になれる環境づくり
 - 食環境づくり（大学・企業との連携、共食の推進、食品ロス減少の取組）
 - 運動環境づくり（運動機会の提供）
 - すこやかな環境づくり（受動喫煙対策、健康推進員の増加）
 - 自殺対策
 - ゲートキーパーの増加
 - 関係機関・関係団体との連携強化（ネットワーク構築）
 - 相談できる場の啓発等

健康寿命の延伸（日常生活が制限されなく、自立して生活できる期間の延伸）