

たじみ 健康ハッピープラン

第3次

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

ダイジェスト版



多治見市の健康づくり計画(たじみ健康ハッピープラン)を新たに策定しました。
令和3年度に実施した市民健康調査の結果や国の健康づくり計画「健康日本21
(第三次)」の改定等を踏まえた内容となっています。

このプランを推進し、市民や地域、行政、関係団体が一丸となって“市民が健康
でいきいきと幸せに暮らすことができるまち”を目指します。

計画の目的 「市民主体の健康づくり」と「自然に健康になれる環境づくり」により
健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指す

令和6年3月
多治見市

3つの優先課題から見る多治見市の健康づくり

優先課題

科学的根拠に基づき、重要かつ効果が見込まれる、「食生活」「運動」「喫煙対策」の3つを優先課題として選定し、優先課題ごとに行動目標を設定しています。

食生活

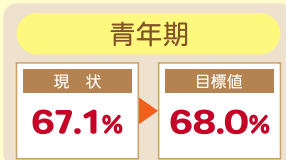
共通目標

野菜を食べる 減塩する

● 1日2回以上野菜を食べる人の増加



● 朝食を毎日とる人の増加



2人に1人は野菜を1日1回しか食べていません。青年期を中心に朝食の欠食がみられます。朝食・野菜をしっかり食べよう!!



指標	現状値 (R3)	目標値 (R15)
20-69歳の男性の肥満者 (BMI ≥ 25) の割合を減らす	30.0%	27.0%
児童・生徒の肥満児 (日比式により標準体重の20%以上) の割合を減らす (ベースライン値: 令和3年度 学校保健統計)	7.4%	減少
うす味が「健康に良いことを知っている人の割合を増やす	時期	50.0%
	学童期・思春期	
減塩のために調味料の使い方を工夫している人の割合を増やす	青年期	60.0%
	壮年期	65.0%
	高齢期	70.0%

運動

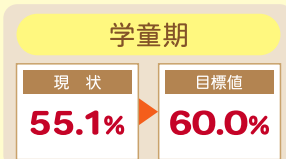
共通目標

からだを動かす

● 日常生活における歩数の増加 (1日60分以上の歩行や運動をしている人)



● 遊びやスポーツ等でからだを動かしている子の増加 (1日60分以上)



大人も子どもも運動習慣のある人とない人の二極化が進んでいます。生活習慣病予防に運動は不可欠です!!



指標	時期	現状値 (R3)	目標値 (R15)
週1日以上運動を3ヶ月以上継続している人の割合を増やす	青年期	23.3%	28.0%
	壮年期	30.4%	35.0%
	高齢期	42.7%	50.0%
平日休日ともに60分以上、遊びやスポーツでからだを動かしている子の割合を増やす	幼児期	73.8%	80.0%
	学童期	55.1%	60.0%
	思春期	54.4%	60.0%

喫煙対策

共通目標

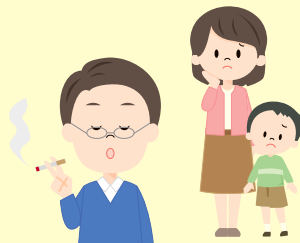
加熱式タバコ等※を含め 受動喫煙を受けない タバコの害を知る

※加熱式タバコ…タバコ葉やその加工品を燃焼させず電気的に加熱しエアロゾル化したニコチンを吸入するタバコ製品

● 喫煙率の減少



加熱式タバコをはじめ、多様な形態のタバコが流通しています。吸う人も吸わない人もタバコの害を知ることが大切です!!



指標	時期	現状値 (R3)	目標値 (R15)
妊婦の喫煙率を減らす	妊娠期	0.8%	0.0%
受動喫煙の機会 (家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関) がある者の割合を減らす	大人全年齢	24.0%	12.0%
タバコが体に与える害を知っている子の割合を増やす	学童期・思春期	91.4%	100%
多治見市望まないタバコの被害から市民を守る条例を知っている人を増やす	大人全年齢	30.1%	60.0%

～ 市民が**健康**で**いきいき**と**幸せ**に暮らすことができるまちを目指して ～

市民の行動目標

ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
次世代期 0～19歳	 <ul style="list-style-type: none"> ・朝に野菜を食べる ・うす味になれる 	<ul style="list-style-type: none"> ・遊びやスポーツでからだを動かす 	<ul style="list-style-type: none"> 加熱式タバコ※3等を含め ・受動喫煙※4を受けない ・タバコの害を知る ・タバコを吸わない 
青壮年期 20～64歳	 <ul style="list-style-type: none"> ・野菜を今より1皿プラス※1する (3食野菜摂取をめざして) ・減塩する 	<ul style="list-style-type: none"> ・今よりプラス10分歩く ・積極的に運動する (週1日の運動) 	<ul style="list-style-type: none"> 加熱式タバコ※3等を含め ・受動喫煙※4を受けない ・タバコの害を知る ・禁煙する 
高齢期 65歳以上	 <ul style="list-style-type: none"> ・野菜もタンパク質食品※2も食べる ・減塩する 	<ul style="list-style-type: none"> ・今よりプラス10分歩く ・積極的に外出する (こまめにからだを動かす) 	<ul style="list-style-type: none"> 加熱式タバコ※3等を含め ・受動喫煙※4を受けない ・タバコの害を知る ・禁煙する 

※1 1皿プラス……野菜350gの目安が小鉢5皿分相当のため、サラダ等の小鉢や小皿料理を「1皿(野菜70g相当)」と数える
 ※2 タンパク質食品……肉、魚、卵、大豆製品のこと
 ※3 加熱式タバコ……タバコ葉やその加工品を燃焼させず電氣的に加熱しエアロゾル化したニコチンを吸入するタバコ製品
 ※4 受動喫煙……タバコ等から出てくる煙・エアロゾルや、吐き出された煙・エアロゾルを吸わされてしまうこと

イメージキャラクター

たじみ健康ハッピープランを推進するため、作成されたイメージキャラクターです。
この3キャラクターは「食生活」「運動」「喫煙対策」がモチーフになっています。

食生活



パクン

運動



テクテクくん

喫煙対策



スワンちゃん

健康寿命

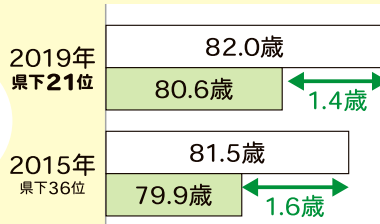
● 平均寿命と健康寿命の差を減らそう

□ 平均寿命 □ 健康寿命

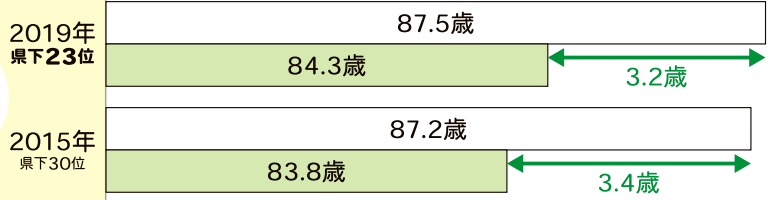
多治見市は男女ともに、**健康寿命**(元気でいきいき過ごせる期間)が伸びており、**健康寿命と平均寿命の差**(不健康な期間)が短くなっています



男性



女性



78.0 79.0 80.0 81.0 82.0 83.0 84.0 85.0 86.0 87.0 88.0(歳)

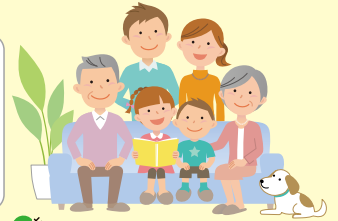
出典:令和5年「岐阜県市町村別の平均寿命と健康寿命について」(岐阜県)

計画の仕組み

市民

自ら行う健康づくり

- ・市民の行動目標を中心とした生活習慣の改善
- ・市が行う健康づくり事業への参加
- ・地域の健康づくり活動への参加
- ・正しい健康情報の収集 など



健康寿命
延伸

市

健康づくりを支える環境整備

- ・健康づくり事業の開催
- ・健(検)診機会の提供
- ・健康情報の提供
- ・関係団体など地域との連携強化 など



地域
関係団体
事業所

健康づくりを支える環境整備

- ・健康づくりに繋がる活動の実施
- ・健康づくり事業や知識の啓発
- ・事業所の従業員への健康づくり など



連携

自然に健康になれる環境づくり

健康づくり情報

▼たじみすこやかタイムズ (LINEアカウント)

友だち追加すると
月1~2回の配信で
健康情報が
チェックできます



▼減塩レシピなど 食事に関する情報



▼体操や運動事業 に関する情報



▼喫煙対策に 関する情報



▼ YouTube



▼保健センター ホームページ



発行:多治見市

編集:多治見市保健センター 健康づくりグループ

多治見市音羽町1丁目233番地 TEL 0572-23-5960 FAX 0572-25-8866