

# 第3次健康日本21 こうなん計画及び 第2次江南市自殺対策計画

(令和6年度～令和17年度)

市では「第3次健康日本21 こうなん計画」と「第2次江南市自殺対策計画」を一体的に策定し、めざすべき姿に向けて取組を進めます。

## 計画の全体像

めざすべき姿

すべての市民が協力して支え合う、  
健康で思いやりと幸せあふれるまち

基本方針 [健康寿命の延伸] [誰一人取り残さない健康づくり] [協力して支えあうまちづくり]



## どんな計画？

### 計画策定の趣旨

江南市では、平成 25 年 3 月に「第 2 次健康日本 21 こうなん計画」を策定し、「すべての市民が協力し、健康で思いやりと幸せあふれるまち」をめざして取り組みをすすめてきました。この計画が終期を迎えるとともに、国において新たな「国民健康づくり運動プラン」が策定されることから、これまでの計画の評価等を踏まえた、新たな「第 3 次健康日本 21 こうなん計画」を策定することとしました。

また平成 31 年 3 月に、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するための計画として「江南市自殺対策計画」を策定し自殺対策を進めてきたところ、令和 4 年 10 月に「自殺総合対策大綱」が閣議決定されたことを踏まえ、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて、新たな「第 2 次江南市自殺対策計画」を策定することとしました。

### 計画の位置づけ

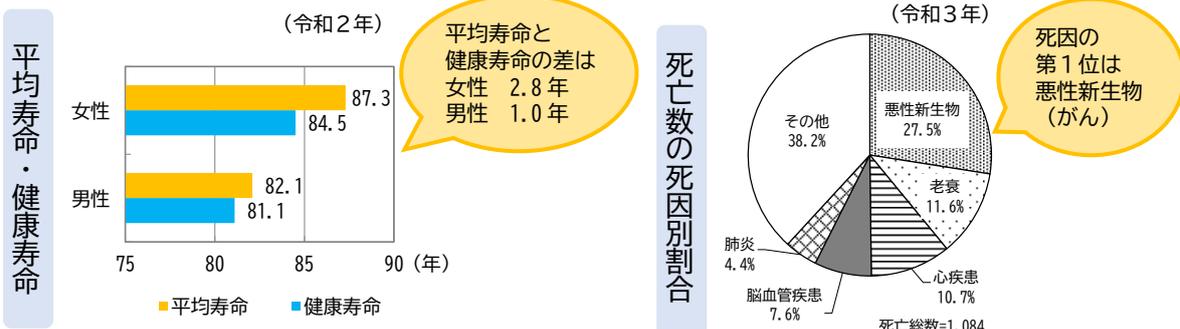
健康増進法第 8 条第 2 項の規定に基づく「健康増進計画」と、自殺対策基本法第 13 条第 2 項に基づく「自殺対策計画」を、国・県の計画の方向性を踏まえ、市の最上位計画である「第 6 次江南市総合計画」と整合性を図り策定します。

また、市の保健福祉関連の各種計画とも整合性を図っています。

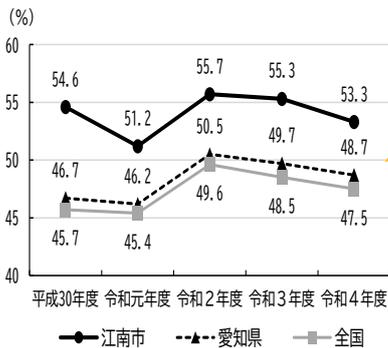
### 計画の期間

年度	R 4	R 5	R 6	R 7	R 8	R 9	R 10	R 11	R 12	R 13	R 14	R 15	R 16	R 17	R 18	R 19	
健康日本 21 こうなん計画		(H25～) 第2次	第3次(本計画)										最終評価		次期		
江南市自殺対策計画		(H31～) 第1次	第2次(本計画)										最終評価		次期		
第6次江南市総合計画		(H30～) 前期基本計画	基本構想														
			後期基本計画														

## 江南市の健康状態の現状



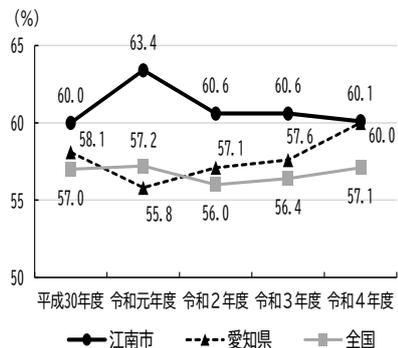
## 高血圧



高血圧の人は全国・愛知県平均より高い割合で推移

高血糖の人は全国・愛知県平均より高い割合で推移

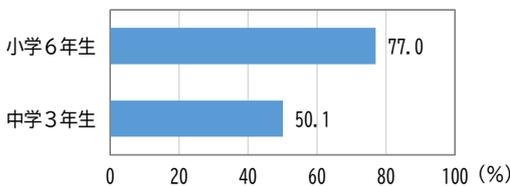
## 高血糖



## 身体活動

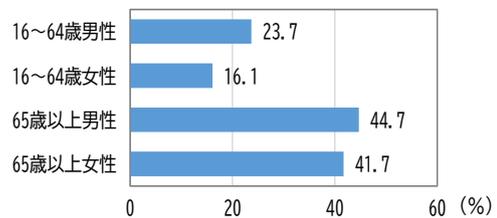
運動をする児童・生徒の割合が低下  
平成23年度 小学校6年生 83.1%  
中学校3年生 48.7%

学校の授業以外で意識的に身体を動かすなどの運動をする児童・生徒の割合 (令和4年度)



16~64歳女性で運動習慣のある人の割合が低下  
平成23年度 16~64歳女性 17.3%

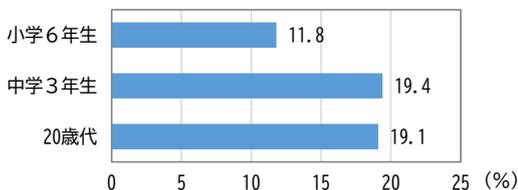
運動習慣のある人の割合 (令和4年度)



## 栄養・食生活

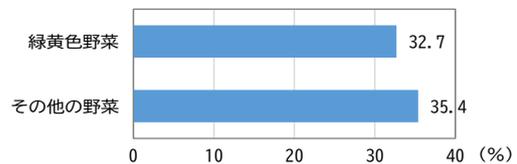
小中学生の欠食率が増加  
平成23年度 小学校6年生 8.7%  
中学校3年生 13.3%

朝食を欠食する人の割合 (令和4年度)

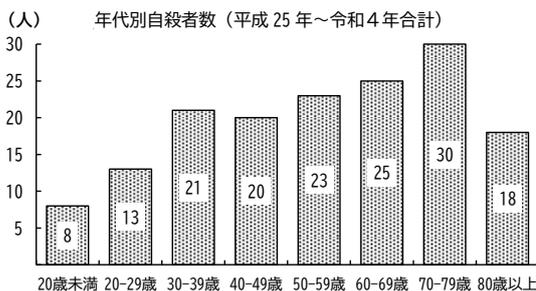


野菜を毎日食べる人の割合が低下  
平成23年度 緑黄色野菜 35.4%  
その他の野菜 36.5%

野菜を毎日摂取する成人の割合 (令和4年度)



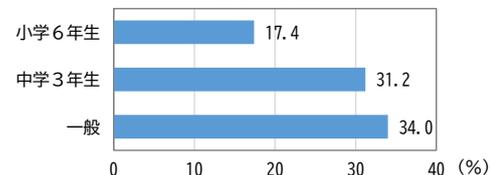
## 年代別自殺者数



## 睡眠・休養

睡眠による休養が十分でない割合は平成23年度より改善しているが、中学3年生・一般で3割を超えている

睡眠による休養が十分にとれていない人の割合 (令和4年度)



## 江南市の主な健康課題

- 特定保健指導の受診率向上と高血圧、高血糖対策が課題となっています
- がん検診の受診率向上など、がん対策が重要な課題となっています
- 次世代を担う子どもたちが規則正しい生活習慣を身につけられるよう取り組む必要があります
- ライフステージに応じた女性の健康づくりに取り組む必要があります
- 休養や睡眠などのこころの健康づくりに取り組む必要があります

## 第3次健康日本 21 こうなん計画

この計画では、これからも健康で自分らしく暮らしていくために、市民のみなさんに取り組んでいただきたい健康づくりのための行動と、市が取り組んでいく施策を、「重点施策」と「基本施策」に分けて設定しています。

### ○重点施策推進のための取組

#### わたし（個人）の取組



を実行します

#### 毎日+1皿分（約70g） の野菜を食べます

生活習慣病予防には、1日に350g以上の野菜を食べることが推奨されています。野菜を小鉢1皿分（約70g）増やし、主食・主菜・副菜のバランスの良い食事を心がけるようにします。

#### 毎日+10分身体を動かします

今より10分多く身体を動かすことで、死亡リスクや生活習慣病の発症、がんの発症等を低下させることが可能と言われています。毎日の生活の中で、今より10分多く体を動かすことを意識し、健康な身体を手に入れます。

#### 毎年1回健診（検診） を受診します

健康診査やがん検診を定期的に受診することで、ちょっとした身体の変化に気づき、初期の段階での病気の発見が可能となります。病気の早期発見・早期治療のため、定期的に健診（検診）を受診します。

スリー

※ こうなん健康 3 アクション とは  
3つの具体的な行動を日常生活に取り入れていくことで、生活習慣が改善され、健康づくりにつながることをめざすものです。

#### 市の取組

スリー

- 「こうなん健康 3 アクション」を広く周知し、あらゆる場面で情報提供します
- 健康教育や講座など、健康づくりに取り組む機会を提供していきます
- 自然と健康づくりにつながる行動がとれるよう、入手しやすい情報発信を心がけます

# ○基本施策推進のための取組

## (1) 個人の行動と健康状態の改善

### 1-1 生活習慣の改善

#### ① 栄養・食生活

##### わたし（個人）の取組

- ・ 1日3食、主食・主菜・副菜のバランスよい食事を心がけます。
- ・ 自分にとって適切な食事量を知り、実践します。
- ・ 減塩を意識して食事をします。

##### 市の取組

- ・ 栄養と食生活に関する教室や講座等の開催
- ・ 適正体重やバランスの良い食事、減塩などの啓発
- ・ 高齢者のフレイル予防（低栄養予防、骨粗鬆症予防）

##### 目標指標

- ・ バランスの良い食事を摂っている人の増加  
58.4% → 65%以上
- ・ 朝食を欠食する人の減少  
(20歳代) 19.1% → 10%以下  
(30歳代) 28.9% → 15%以下

#### ② 身体活動・運動

##### わたし（個人）の取組

- ・ 自分の健康状態に合った適度な運動を知り実践します。
- ・ 生活の中で体を動かし座位時間を減らすことを心がけます。
- ・ 1日の歩数を意識して生活します。

##### 市の取組

- ・ 運動と健康に関する教室や講座等の開催
- ・ 気軽に参加できる多様な運動機会の提供
- ・ 運動を始めるきっかけ作りや継続できるような情報発信

##### 目標指標

- ・ 運動習慣者の増加  
16～64歳 男性 23.7% → 30%以上  
16～64歳 女性 16.1% → 30%以上  
65歳以上 男性 44.7% → 50%以上  
65歳以上 女性 41.7% → 50%以上

#### ③ 休養・睡眠

##### わたし（個人）の取組

- ・ 早寝早起きと年齢に応じた十分な睡眠を心がけます。
- ・ 寝る1時間前にはスマートフォン等の使用を終了します。

##### 市の取組

- ・ 各世代に合わせた休養と睡眠についての情報発信
- ・ 睡眠や休養に関する教室や講座等の開催

##### 目標指標

- ・ 睡眠時間が十分に確保できている者の増加  
58.6% → 65%以上

#### ④ 喫煙

##### わたし（個人）の取組

- ・ 喫煙する場合は、望まない受動喫煙が生じないようにします。
- ・ 妊娠中または20歳未満のうちは、喫煙をしません。

##### 市の取組

- ・ 喫煙や受動喫煙が及ぼす健康被害についての啓発
- ・ 妊婦や20歳未満の者の禁煙の啓発

##### 目標指標

- ・ 受動喫煙の機会を減らす  
(中学校3年生) 18.7% → 10%以下  
(小学校6年生) 18.0% → 10%以下

#### ⑤ 飲酒

##### わたし（個人）の取組

- ・ 飲酒時は純アルコール量を確認し、過度に摂取しないようにします。
- ・ 妊娠中または20歳未満のうちは、飲酒をしません。

##### 市の取組

- ・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量やアルコールによる健康被害についての啓発
- ・ 妊婦や20歳未満の者の飲酒防止の啓発

##### 目標指標

- ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少  
11.6% → 10%以下

#### ⑥ 歯と口腔の健康

##### わたし（個人）の取組

- ・ 正しい歯みがきや歯間清掃用具の使用法を学び実践します。
- ・ お口の体操や口腔ケアを行い、オーラルフレイル予防します。
- ・ 一口で30回以上噛むことを心がけます。

##### 市の取組

- ・ 歯間清掃用具など適切なセルフケアの手法の周知
- ・ 歯科健診の定期的な受診の促進
- ・ 高齢者のオーラルフレイル予防

##### 目標指標

- ・ 歯周病を有する者の減少  
53.1% → 40%以下
- ・ 歯科健診受診者の増加  
56.6% → 65%以上

## 1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

### ① 循環器病

#### わたし（個人）の取組

- ・無理のない範囲で運動を習慣づけ、循環器病の要因となる肥満を予防します。
- ・高血圧予防を意識し、減塩などの生活習慣改善を心がけます。

#### 市の取組

- ・特定健康診査・特定保健指導の受診（利用）勧奨
- ・各ライフステージに合わせた高血圧症予防のための教室や講座の開催

#### 目標指標

- ・高血圧の改善 32.0% → 25%以下
- ・脂質（LDL コレステロール）高値の者の減少 10.9% → 9%以下

### ② 糖尿病

#### わたし（個人）の取組

- ・適量でバランスの良い食事を、時間をかけて食べます。また夜遅く寝る前には食べません。
- ・無理のない範囲で運動を習慣づけ、糖尿病の要因となる肥満を予防します。

#### 市の取組

- ・特定健康診査・特定保健指導の受診（利用）勧奨
- ・糖尿病や糖尿病合併症に関する知識の普及と、予防のための生活習慣改善の啓発

#### 目標指標

- ・血糖コントロール不良者の減少 1.3% → 1.05%以下
- ・糖尿病有病者の増加の抑制 18.8% → 25%以下

### ③ がん対策

#### わたし（個人）の取組

- ・定期的ながん検診を受診します。
- ・要精密検査の場合には、速やかに精密検査を受診します。
- ・生活習慣病の発症予防を意識した健康な生活習慣を心がけます。

#### 市の取組

- ・病気の早期発見・早期治療につながるがん検診の受診勧奨
- ・がん検診についての情報発信と、がん予防のための情報提供

#### 目標指標

- ・がん検診の受診率の向上 2.6%~10.7% → 20%以上



## 1-3 生活機能の向上

### ① ロコモティブシンドローム・骨粗鬆症

#### わたし（個人）の取組

- ・足腰や体幹の筋力をつけるための運動を行います。
- ・骨や筋肉のために、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品の摂取を心がけます。
- ・骨粗鬆症検診を積極的に受診します。

#### 市の取組

- ・高齢者が取り組みやすい健康づくりや介護予防についての情報提供
- ・関係医療機関と連携した骨粗鬆症検診の周知

#### 目標指標

- ・フレイル傾向の高齢者の減少 23.9% → 13%以下
- ・骨粗鬆症検診受診率の向上 5.8% → 15%以上

### ② こころの健康

#### わたし（個人）の取組

- ・こころに不調を感じた時は医療機関や相談機関を利用します。
- ・家族や周りの人がこころの不調を感じていないか注意します。

#### 市の取組

- ・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発
- ・気軽に相談できる場所の周知

#### 目標指標

- ・ここ1か月で眠れないほどの不安や悩みを感じた人の減少 27.8% → 20%以下
- ・心の不調が続いた時に医療機関等を受診する人の増加 43.9% → 55%以上

## (2) 社会環境の質の向上

<h3>① 社会とのつながり</h3> <p><b>わたし（個人）の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報やホームページ等で自分の地域の活動を確認します。</li> <li>・社会活動（就労・就学を含む）に積極的に参加します。</li> </ul> <p><b>市の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会活動（就労・就学を含む）に関する情報提供</li> <li>・誰でも参加できる通いの場などの情報提供</li> </ul> <p><b>目標指標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会活動を行っている者の増加 <ul style="list-style-type: none"> <li>65歳以上 男性 43.3% → 55%以上</li> <li>65歳以上 女性 29.4% → 40%以上</li> </ul> </li> </ul>	<h3>② 自然に健康になれる環境づくり</h3> <p><b>わたし（個人）の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「こうなん健康マイレージ」や「健康の道」など、健康に関する市の取組を積極的に利用します。</li> </ul> <p><b>市の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民が気軽に散策やウォーキングなどの健康づくりに取り組める、外出や運動がしやすい環境づくり</li> <li>・健康ボランティアなど地域で活動する団体と協力しながら、市民のより身近な場所からの健康づくりの普及啓発</li> </ul> <p><b>目標指標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こうなん健康マイレージ優待カード交換者数の増加 <ul style="list-style-type: none"> <li>249人 → 720人以上</li> </ul> </li> </ul>
--	--

## (3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

<h3>① こども</h3> <p><b>わたし（個人）の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけます。</li> <li>・こどもが健康な生活習慣を身につけられるよう支援します。</li> <li>・家族だけでなく地域全体で子育てをします。</li> </ul> <p><b>市の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こどもの健康についての情報提供</li> <li>・妊娠期から出産・子育て期への切れ目のない支援および気軽に相談できる環境づくり</li> </ul> <p><b>目標指標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童・生徒における肥満傾向児の減少 <ul style="list-style-type: none"> <li>中学校3年生 10.1% → 9%以下</li> <li>小学校6年生 12.0% → 11%以下</li> </ul> </li> </ul>	<h3>③ 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備</h3> <p><b>わたし（個人）の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市や職場の健康づくりに関する取組に関心をもちます。</li> <li>・組織や企業として、健康づくりに積極的に取り組みます。</li> </ul> <p><b>市の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・企業と連携した健康づくりの推進</li> <li>・誰もが手に入れやすい健康情報の発信</li> </ul> <p><b>目標指標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康増進に関する協定締結企業数の増加 <ul style="list-style-type: none"> <li>4か所 → 10か所以上</li> </ul> </li> <li>・こうなん健康マイレージ協力店舗数の増加 <ul style="list-style-type: none"> <li>36店舗 → 45店舗以上</li> </ul> </li> </ul>
<h3>② 高齢者</h3> <p><b>わたし（個人）の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢になると起こる心身の変化について知り、健康づくりに取り組みます。</li> <li>・低栄養を意識し、1日3食バランスよく食べます。</li> </ul> <p><b>市の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者が取り組みやすい健康づくりや介護予防についての情報提供</li> <li>¥健康で長生きするための若年期からの健康づくりの促進</li> </ul> <p><b>目標指標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイル傾向の高齢者の減少 <ul style="list-style-type: none"> <li>23.9% → 13%以下</li> </ul> </li> </ul>	<h3>③ 女性</h3> <p><b>わたし（個人）の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性のライフステージごとの特性等を理解し、健康づくりに取り組みます。</li> <li>・骨粗鬆症検診を積極的に受診します。</li> <li>・妊娠中は、喫煙や飲酒をしません。</li> </ul> <p><b>市の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・適齢期の骨粗鬆症検診の受診勧奨</li> <li>・乳がん検診や子宮頸がん検診の受診勧奨</li> <li>・子宮頸がん予防のためのHPVワクチン接種の推進</li> </ul> <p><b>目標指標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・若年女性のやせの減少 <ul style="list-style-type: none"> <li>19.7% → 15%以下</li> </ul> </li> </ul>

## 第2次江南市自殺対策計画

この計画では、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて、重点施策と基本施策に分けて、取組の方向性と目標指標を設定しています。

### 重点施策

#### (1) 高齢者

##### 方向性

- ・孤立・孤独を防ぐための居場所づくりの促進
- ・切れ目ない支援のための支援ネットワークの強化

##### 目標指標

- ・生活支援コーディネーターによる支援ニーズの把握と支え合い活動のマッチング（包括的支援事業）
- ・生活支援コーディネーターによる多様な主体との連携、関係者間の情報共有の仕組みづくり（包括的支援事業）

#### (2) 生活困窮者

##### 方向性

- ・生活困窮者からの相談を受けるための体制の整備
- ・保護受給世帯の課題の的確な把握と関係機関との連携の強化

##### 目標指標

- ・江南市社会福祉協議会との定例会の実施
- ・地域包括支援センターによる総合相談
- ・市民相談員による市民相談の実施
- ・納税の緩和措置の相談
- ・保育料、給食費実費徴収金の分割納付の実施
- ・福祉事務所におけるケース診断会議の開催

### 基本施策

#### (1) 地域におけるネットワークの強化

##### 方向性

- ・江南市自殺対策庁内連絡会における庁内横断的な連携の強化
- ・江南市総合支援協議会における分野横断的な連携の強化

##### 目標指標

- ・包括的相談支援事業の実施（重層的支援体制）
- ・多機関協働事業の実施（重層的支援体制）

#### (2) 自殺対策を支える人材の育成

##### 方向性

- ・ゲートキーパー養成の推進
- ・市役所内研修による職員の資質の向上

##### 目標指標

- ・市職員へのゲートキーパー養成研修の実施回数 1回
- ・市職員向けメンタルヘルス講座の実施
- ・市の新規採用職員への啓発活動

#### (4) 生きることの促進要因への支援

##### 方向性

- ・相談窓口の体制の整備及び情報周知の強化
- ・相談窓口の庁内及び関係機関との連携の強化

##### 目標指標

- ・包括的相談支援事業の実施（重層的支援体制）
- ・多機関協働事業の実施（重層的支援体制）

#### (3) 勤務・経営

##### 方向性

- ・利用しやすい相談窓口の構築
- ・現役世代を支える支援策の充実

##### 目標指標

- ・市職員へのゲートキーパー養成研修の実施回数 1回
- ・市の新規採用職員に対する啓発活動
- ・自殺予防の啓発資材を配布する街頭啓発活動
- ・精神保健福祉士によるこころの相談
- ・医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康相談

#### (3) 市民への啓発と周知

##### 方向性

- ・自殺対策に関する正しい知識の普及
- ・自殺対策に関する啓発・周知の強化

##### 目標指標

- ・街頭啓発活動の実施回数 1回
- ・こころの体温計の実施

#### (5) SOSの出し方に関する教育

##### 方向性

- ・「いじめ、不登校」に関する対応の強化
- ・いのちの授業等の学習機会の増加

##### 目標指標

- ・心の教室相談員の各小中学校への配置
- ・いのちの授業の実施

第3次健康日本21 こうなん計画及び第2次江南市自殺対策計画  
令和6年3月

発行：愛知県江南市  
編集：健康福祉部 健康づくり課・福祉課  
〒483-8701 江南市赤童子町大堀 90 番地  
電話 (0587) 54-1111 (代)  
江南市公式ホームページ <https://www.city.konan.lg.jp/>