

第3次

健康にしお21計画

令和7年度～令和18年度

基本理念

生涯

笑顔でいきいき

ピンシヤンくらせるまち

西尾

大目標

★生活習慣の改善により病気の発症を予防するとともに、早期発見・早期治療により重症化を防ぐ
・健康寿命の延伸（要介護認定率の低下）

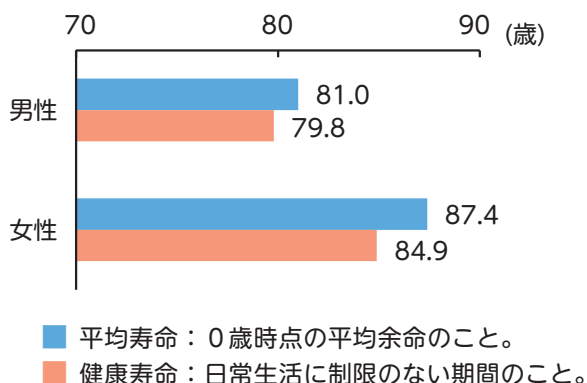
★一生、自分の歯で食べることができる
・歯や口腔と関連がある病気やからだへの影響を防ぐ

★こころの悩みについて相談できる
・日々の暮らしを幸せと感じ、生きがいを持って生活する

★は重点目標

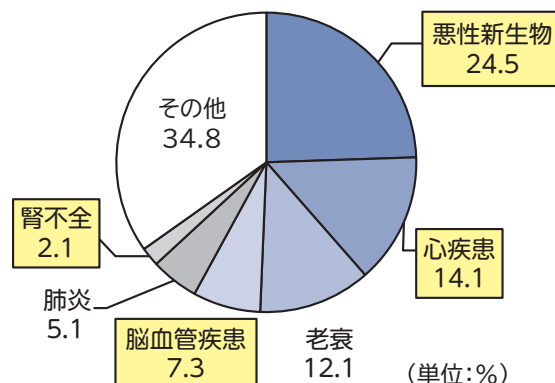
西尾市の「健康」に関する現状

平均寿命と健康寿命



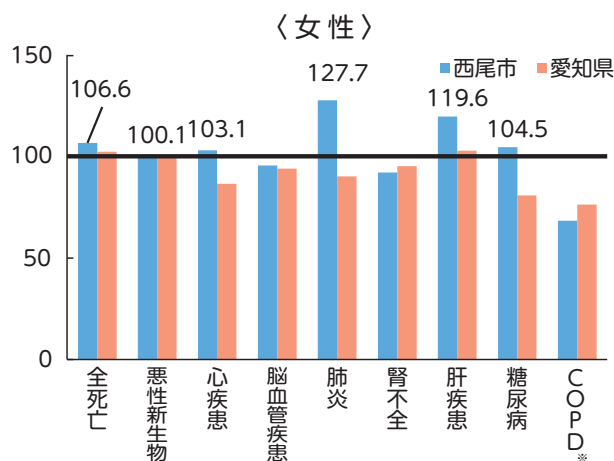
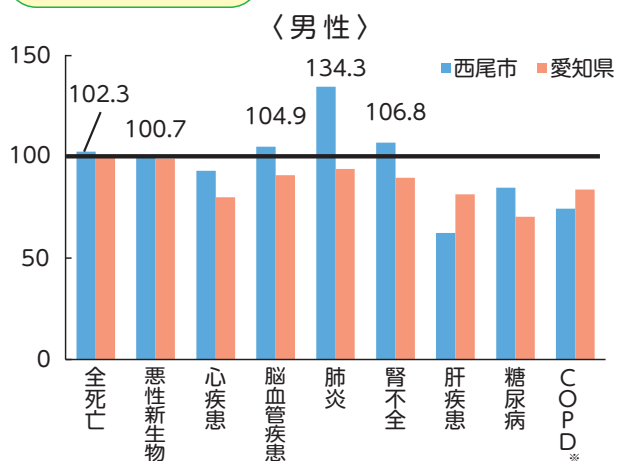
資料：国保データベース（KDB）システム
「地域の全体像の把握（令和5年度）」

主要死因の構成比



資料：愛知県衛生年報（令和4年度）
(注) 枠囲みは生活習慣に関連している疾患

標準化死亡率※

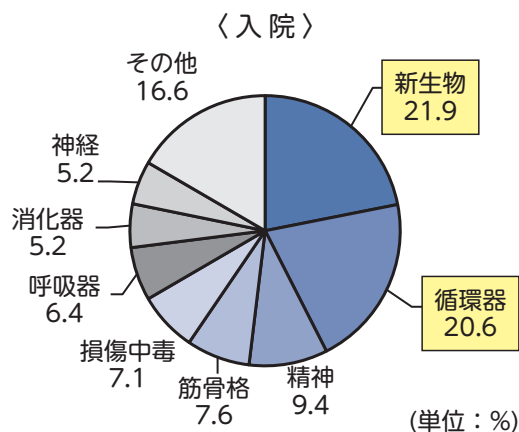
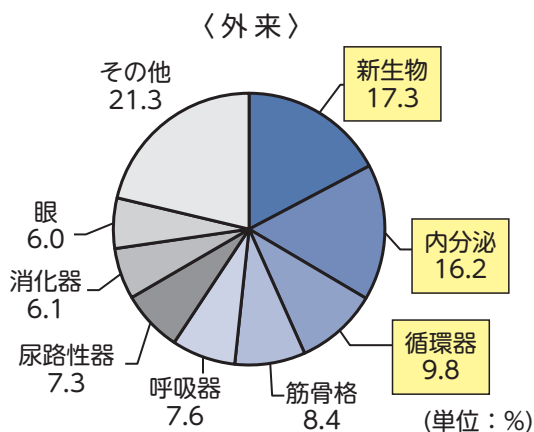


※標準化死亡率：全国を基準（＝100）とした場合に、西尾市と愛知県でそれぞれ年齢調整した死亡率（死亡の起こりやすさ）がどの程度かを表しています。
100以上の場合は全国よりも死亡率が高いことを意味し、100以下の場合は死亡率が低いことを意味します。

※ COPD：慢性閉塞性肺疾患

資料：愛知県衛生研究所（平成30年～令和4年）

国民健康保険加入者の医療費の状況



資料：国保データベース（KDB）システム「健康スコアリング（医療）（令和5年度）」

(注) 外来医療費全体、入院医療費全体を100%として計算

枠囲みは生活習慣病に関連する疾患が多い分類

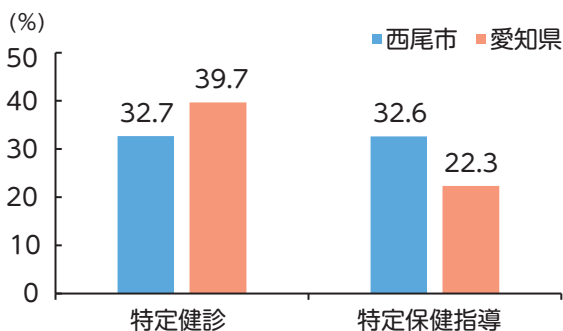
各分野の目標と健康指標



生活習慣病予防

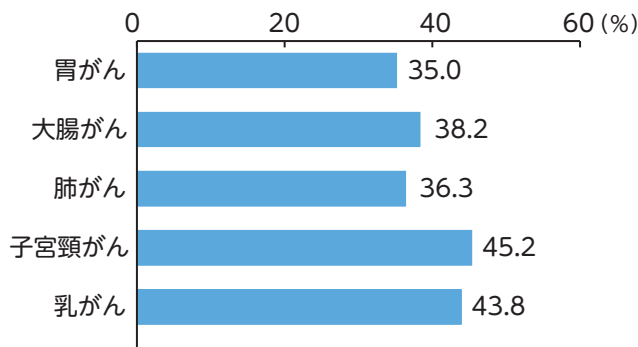
目標 健診や特定保健指導を活用する

特定健診受診率・特定保健指導利用率



資料：(特定健診受診率) AICube「法定報告値(令和5年度)」
(特定保健指導利用率) 保険年金課(令和5年度)

がん検診の受診率



資料：西尾市「健康にしお21計画市民アンケート(令和5年度)」

指標	現状値(R5)	最終目標(R17)
国保特定健診受診率	32.7%	60.0%
国保特定保健指導利用率	32.6%	60.0%
がん検診受診率	(胃がん) 35.0% (大腸がん) 38.2% (肺がん) 36.3% (子宮頸がん) 45.2% (乳がん) 43.8%	60.0%

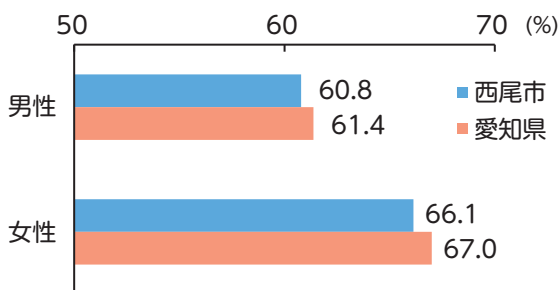
- ・定期健診を受けて、病気の早期発見に努めます。
- ・健診後に治療等が必要な場合には、早期治療を心がけます。



食生活

目標 1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をする

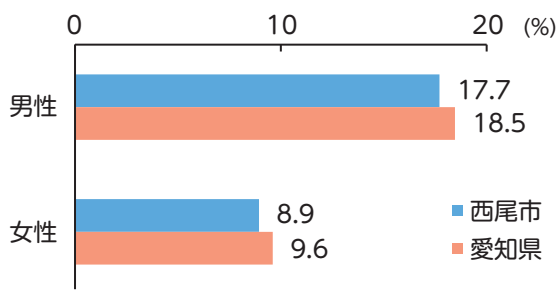
適正体重※を維持している人の割合



※適正体重：BMI18.5以上25未満

資料：愛知県「特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価(令和3年度)」

朝食を週3回以上抜いている人の割合



指標	現状値(R3)	最終目標(R17)
適正体重を維持している人の割合	(男性) 60.8% (女性) 66.1%	66.0%
朝食を週3回以上抜いている人の割合	(男性) 17.7% (女性) 8.9%	(男性) 15.2% (女性) 6.7%

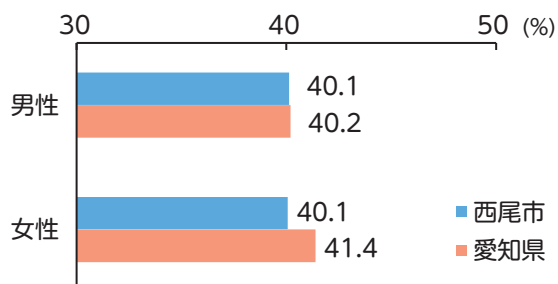
- ・適正体重を知り、定期的な体重測定と適切な食事量を心がけます。
- ・朝食を毎日食べます。
- ・1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけます。



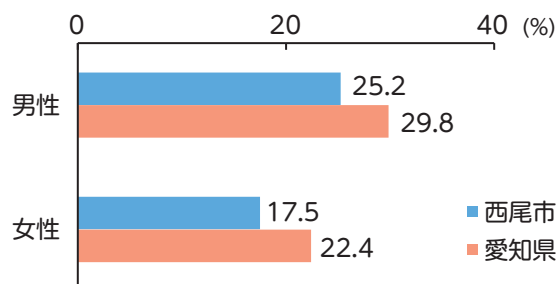
身体活動

目標 日常生活での身体活動を増やす

歩行等を1日1時間以上実施している人の割合



運動習慣*がある人の割合



資料：愛知県「特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（令和3年度）」

指 標	現状値 (R3)	最終目標 (R17)
歩行等を1日1時間以上実施している人の割合	(男性) 40.1% (女性) 40.1%	50.1%
運動習慣*がある人の割合	(男性) 25.2% (女性) 17.5%	(男性) 35.2% (女性) 27.5%

※ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施

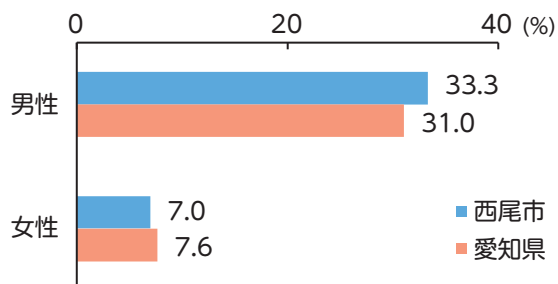
- ・座りすぎを避け、毎日適度な身体活動や運動を心がけます。
- ・自動車やエレベーター等の利用を控えめに、歩数を増やします。
- ・親子で体を動かすようにします。



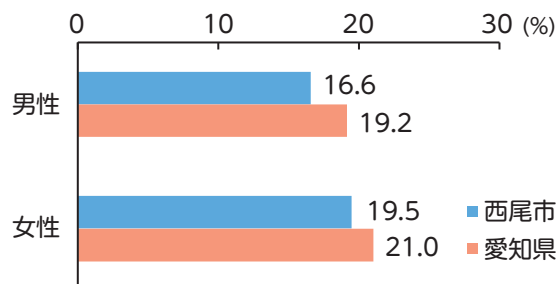
たばこ・アルコール

目標 禁煙する
・ 飲酒は適切な量とする

喫煙者の割合



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



資料：愛知県「特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（令和3年度）」

指 標	現状値 (R3)	最終目標 (R17)
喫煙者の割合	(男性) 33.3% (女性) 7.0%	(男性) 26.3% (女性) 4.2%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	(男性) 16.6% (女性) 19.5%	(男性) 13.0% (女性) 6.4%

- ・たばこの害を知り、家庭内での子どもへの受動喫煙の防止に努めます。
- ・飲酒が身体に与える影響について知識を身に付けます。



適切な飲酒をするために

厚生労働省は、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日当たりの「純アルコール量」を男性で40g以上、女性で20g以上摂取した場合と定義しています。お酒に含まれる純アルコール量を把握し、適切な飲酒を心がけましょう！

純アルコール量
II
20g相当の例



ビール
5%
500ml ロング缶



ワイン
12%
200ml 小グラス2杯



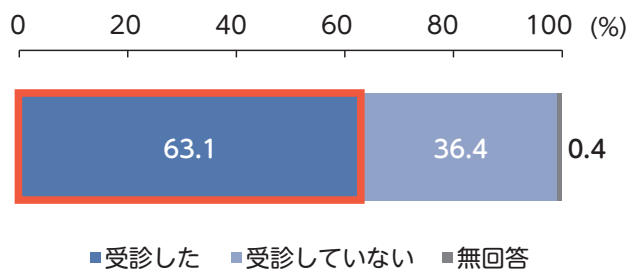
日本酒
日本酒
15% 1合弱

歯・口の健康

目標

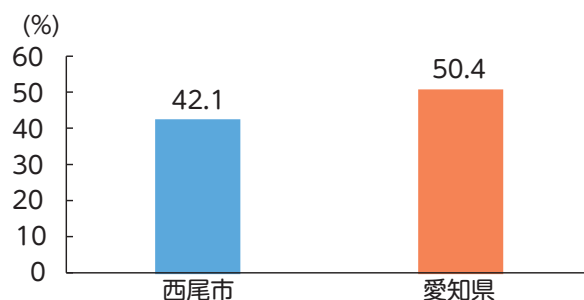
- ・むし歯や歯周病の予防のためのセルフケア行動をとる
- ・専門的ケアを受け歯科疾患の発症・重症化予防をする

過去1年間に歯科健診を受診した人の割合



資料：西尾市「健康にしお21計画市民アンケート（令和5年度）」

歯周病（歯周ポケット4mm以上）の人の割合（40歳）



資料：愛知県「愛知県歯科保健事業実施報告（令和4年度）」

指 標	現状値 (R 5)	最終目標 (R17)
仕上げみがきを行っている保護者の割合（1歳6か月児）	76.7%	90.0%
むし歯のない人の割合（3歳児）	92.0%	95.0%
むし歯のない人の割合（中学1年生）	79.8%	90.0%
歯間部清掃用具の使用率（20代）	34.6%	65.0%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	63.1%	70.0%
歯周病の人の割合（40歳）	42.4%	25.0%
よくかめる人の割合（40～74歳）	79.7% (R 3)	90.0%

- ・むし歯や歯周病の予防についての知識を持ち、正しい手技で歯みがきや歯間清掃を行い、8020（ハチマルニイマル）を目指します。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯みがき指導を受けます。



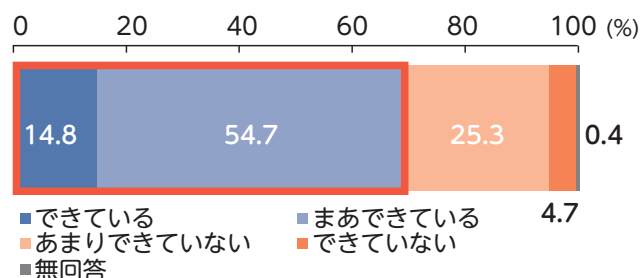
こころの健康

自殺対策計画として
位置付けます

目標

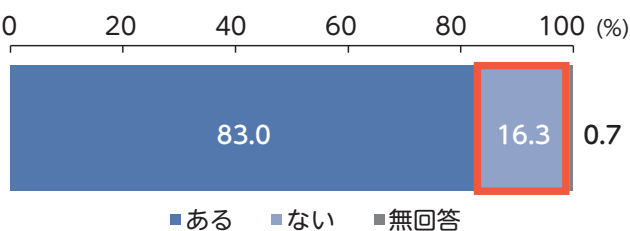
- ・自分でこころの健康を保つ行動ができる
- ・特に配慮が必要な方（ハイリスク者）は十分な支援を得られる
- ・困った時に相談できる
- ・周りの人とつながりを持つ、助け合う

ストレスの発散・解消ができていない人の割合



資料：西尾市「健康にしお21計画市民アンケート（令和5年度）」

相談できる人や場所のない人の割合



指 標	現状値 (R 5)	最終目標 (R17)
睡眠により休養を十分取れている人の割合	69.4%	80.0%
ストレスの発散・解消ができていない人の割合	69.5%	72.5%
相談できる人や場所のない人の割合	16.3%	10.0%
自殺者数の減少	25人	18人

- ・こころの健康に対する理解を深め、自分や家族等のこころの健康を大切にします。
- ・心身の健康のため、ストレスの解消法を持ちます。
- ・悩みごとは、周りの人や専門家に早めに相談します。



ライフコースアプローチによる健康づくり

健康づくりは、各ライフステージ（乳幼児期、学童・思春期、成人期、高齢期）に応じて、取組のポイント視点を取り入れた健康づくりを推進します。

女性については、成人期のやせ、妊娠・出産期の喫煙、高齢期の骨粗しょう症等、ライフステージやライフ

	乳幼児期	学童・思春期
生活習慣病 予防	保護者は、健診や相談を活用して、 子どもの育ちを支えます	生活習慣に関心を持ち、学校や家庭で 健康について正しく学びます 学校で健診を受けます
	かかりつけの医師・薬剤師を持ちます	
食生活		1日3食、バランスの良い食生活習慣を 身に付けます
	家族や友だちと一緒に食事を楽しめます	適正体重を知り、身体測定の結果を 踏まえ、適切な食事を心がけます
身体活動	生活や遊びのなかで、体を動かすことを 楽しめます	学校・家庭・地域で運動やスポーツを 楽しめます
たばこ・ アルコール	妊婦は喫煙しません 保護者等は子どもの受動喫煙を防止します	たばこを吸いません
		飲酒をしません
歯・口の 健康	正しい食習慣や歯みがきの習慣を身に 付けます 保護者が仕上げみがきをします	正しい食習慣や歯みがきの習慣を身に 付けます
	乳幼児歯科健診を受けます	学校で歯科健診を受けます
	かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けます	
こころの 健康	保護者は、親子でほっとできる居場所や、 子育てに困ったときに相談できる相手 を見つけます	不安や悩みの対処方法を見つけます
		相談できる相手をつくります



があります。そのため、胎児期から高齢期に至るまでの生涯を経時的に捉えた「ライフコースアプローチ」のイベント特有の健康課題に留意して、心身の健康の保持を図る必要があります。

成人期		高齢期	
健康診査やがん検診を受け、生活習慣を改善します 必要に応じて、保健指導や治療を受けます			
1日3食、バランスの良い食事をとります			
適正な体重を踏まえ、定期的な体重測定と適切な食事を心がけます			
若年の女性はやせすぎ、中年期の女性は骨粗しょう症に気を付けます		低栄養に留意し、カロリーやたんぱく質を摂取します	
座りすぎを避け、毎日適度な身体活動や運動を心がけます			
自分のライフスタイルにあった運動やスポーツをします		自分の体の状況に応じた健康づくりや介護予防に取り組みます	
受動喫煙の防止に協力します			
未成年の喫煙・飲酒を防止します			
適正な飲酒を心がけます			
歯と歯ぐきを正しい方法で手入れします		歯と歯ぐきを正しい方法で手入れします かんで飲み込む力を維持します	
こころの健康に対する理解を深め、自分や身近な人（家族など）のこころの変化を気かけます		生きがいを見つけて、地域と関わりを持ちます	
悩みごとは、周りの人や専門機関に早めに相談します			



健康にしお21計画(第3次) 概要版

令和7年3月発行

発行:西尾市 健康福祉部 健康課

〒445-0071

西尾市熊味町小松島32番地

TEL:0563-57-0661

FAX:0563-54-7866