

基本理念

わたしの健康 まちの健康

みんなで育む 元気なまち かすがい

生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送ることは、誰もが望むことです。

その実現のためには、子どもから高齢者まで全ての市民が健康に関心を持って健康づくりに努め、健康寿命を延伸するとともに、その活動を社会全体で支えることが必要です。

そして、市民一人ひとりが健康であることにより、健康で明るく活力ある都市春日井を築きます。

計画の体系図

2つの基本方針と6つの施策

基本方針	施策	分野
1 自分の健康は自分でつくる 自らの健康に関心を持ち、日頃から規則正しい生活習慣を 実践できるよう取組を推進し ます。	1 健康的な生活習慣 による疾病予防 (一次予防)	(1) 栄養・食生活 (2) 身体活動・運動 (3) 休養・こころの健康 (4) たばこ (5) アルコール (6) 歯と口腔の健康
	2 生活習慣病の早期発見・早期治療 (二次予防)	
	3 食育の推進	
2 健康を支える環境をつくる 各主体の連携強化などの 取組を推進します	4 感染症等の疾病への対策	
	5 地域保健の充実と 地域医療の確保	(1) 地域保健 (2) 地域医療
	6 社会で支える健康づくり	

基本方針 1 自分の健康は自分でつくる



施策 1 健康的な生活習慣による疾病予防（一次予防）

(1) 栄養・食生活

市民一人ひとりが自分の食生活や適正体重に関心を持ち、栄養バランスに配慮した規則正しい食習慣を定着させられるよう取組を推進します。



重点目標

- ・ 40歳代男性の肥満の減少
- ・ 20歳代女性の適正体重の維持
- ・ 低栄養傾向の高齢者の減少

市民の取組

- 適正体重の管理
- 栄養成分表示やカロリー表示を参考にした、バランスのよい食生活の実践
など

市・団体の取組

- 食事や適正体重についての正しい知識の普及・啓発
- 男性が参加しやすい栄養・食生活に関する教室の開催
- 女性のやせは健康へのリスクを高めることについての啓発
- 市や事業者などが開催する教室等で正しい食生活についての啓発
など

(2) 身体活動・運動

子どもの頃から運動習慣を定着させるほか、日常生活における身体活動や運動の機会の増加に向けた取組を推進します。

重点目標

・日常生活における身体活動・運動の機会の増加

市民の取組

- 放課後は外遊びなどで身体を動かす
- 通勤・通学方法を工夫し、身体を動かす
- 日常生活を通じた身体活動量の増加
- 意識的に身体を動かし介護予防に取り組む など

市・団体の取組

- 日常生活の中で行える運動の啓発
- 地域活動や運動ができる施設等の情報提供
- ロコモティブシンドロームやサルコペニアについての周知
- 運動教室などの開催 など

(3) 休養・こころの健康

家庭や地域、職場、学校において、市民一人ひとりがこころの健康について正しく理解し、身近な人のこころの変化に気づき、適切な支援につなげることができるよう、関係機関等と連携しながらこころの健康の保持増進に向けた取組を推進します。

重点目標

・休養が十分とれていると感じている人の増加
・自分にあったストレスの解消法を身に付けている人の増加

市民の取組

- 妊娠、出産に伴う不安やストレスに対する解消法を見つける
- 休養のための時間の確保
- ストレスの度合いに気づき解決に取り組む など

市・団体の取組

- 母親同士が交流しながらリフレッシュできる場の提供
- 質の良い睡眠をとる方法の啓発
- ストレス解消のための知識の普及・啓発
- ストレスを測るための手段の提供 など

(4) たばこ

喫煙や受動喫煙が及ぼす影響について啓発するとともに、禁煙する意志がある人に対して相談等の支援を行います。また、望まない受動喫煙を防止するため、公共の場における喫煙マナーの向上や禁煙措置等により受動喫煙防止対策を推進します。

重点目標

・未成年者の喫煙防止
・喫煙が及ぼす健康への影響について正しく理解する

市民の取組

- 未成年者は喫煙しない
- 喫煙や受動喫煙が健康へ及ぼす影響について正しい知識を持つ
- 子どものいる場所では喫煙しない
- 喫煙者は喫煙マナーを守る など

市・団体の取組

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての啓発
- 受動喫煙防止の推進
- 未成年者の喫煙防止の啓発
- 喫煙とCOPDなどの生活習慣病の関連性についての講座の開催 など

(5) アルコール

適正飲酒の啓発や未成年者への飲酒防止対策の徹底、相談支援など市民の飲酒習慣や社会環境の改善に取り組みます。

重点目標

- ・ 未成年者の飲酒防止
- ・ 飲酒が及ぼす健康への影響について正しく理解する

市民の取組

- 未成年者は飲酒しない
- 飲酒が健康へ及ぼす影響について正しい知識を持ち、子どもに伝える
- 家庭内でのアルコール誤飲事故防止に取り組む など

市・団体の取組

- 飲酒が健康に及ぼす影響の周知
- 未成年者の飲酒防止の啓発
- 節度ある飲酒についての啓発
- アルコール依存症予防のための正しい知識の啓発 など

(6) 歯と口腔の健康

むし歯や歯周病の予防、口腔機能の維持・向上の重要性について啓発するとともに、歯科健診や保健指導などを行い、日常生活における歯科疾患の予防と早期発見、早期治療を推進します。



重点目標

- ・ 歯周病を有する人の割合の上昇を抑える
- ・ 咀嚼（そしゃく）良好者の増加

市民の取組

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診し、歯科保健指導を受ける
- 自分の歯と口腔の健康に関心を持ち、正しい知識を持つ
- 歯科疾患の予防及び歯と口腔の健康づくりを心がける
- 口腔機能の維持・向上に努める など

市・団体の取組

- 定期歯科健診の必要性の周知と受診の啓発
- 歯ブラシや歯間部清掃用具の正しい使い方の周知
- 口腔ケアや誤嚥（ごえん）予防などの指導を受ける機会の提供 など

春日井市歯と口腔の健康づくり推進条例

市民の誰もが生涯にわたって歯と口腔の健康に関心を持ち、歯と口腔の健康づくりに取り組んでいただくとともに、全ての関係者がその取組を効果的に支えることにより、市民一人ひとりの健康で質の高い生活の確保につなげるため、2017年7月に「春日井市歯と口腔の健康づくり推進条例」を公布・施行しました。

施策2 生活習慣病の早期発見・早期治療（二次予防）

日頃から規則正しい生活習慣を心がけ、メタボリックシンドロームを予防するなど一次予防に取り組むとともに、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や合併症の発症・重症化の予防に取り組めます。



重点目標

・糖尿病有病者の増加及び重症化の抑制

市民の取組

- 規則正しい生活習慣に取り組む
- 定期的な特定健康診査の受診
- 健診結果に応じた精密検査の速やかな受診
- 疾病の早期発見・早期治療に努める
など

市・団体の取組

- 適切な生活習慣の啓発
- 生活習慣の改善や治療継続の重要性の啓発
- 特定健康診査・特定保健指導に関する制度の周知
- 特定健康診査・特定保健指導による市民の健康管理と有所見者に対する適切な保健指導
など

施策3 食育の推進

食を通じて生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むために、共食や行事食など地域の食文化の継承、食事のマナーの習得を推進します。また、食育に高い関心を持ち、実践できるよう取り組めます。



重点目標

・食育への関心をさらに高め、実践につなげる

市民の取組

- 家族や仲間と食事をとる機会を設ける
- 食の文化・食材の旬・地域の食材について学ぶ
- 学童・思春期で高くなっている食への意識の維持
など

市・団体の取組

- 家族や仲間との食事の大切さについての周知
- 地域や季節の食材・食文化に関する情報提供
- 農業体験や食品製造工場見学の開催
など

基本方針 2 健康を支える環境をつくる



施策 4 感染症等の疾病への対策

予防接種の実施時期などを周知するとともに、接種を受けやすい環境づくりに取り組みます。また、関係機関と連携し、感染症の流行に備えた体制づくりを強化します。

薬物問題を身近なものとしてとらえ、薬物を使用することによる心身への健康被害の恐ろしさについて、正しい知識の周知・啓発を行います。



重点目標

- ・ 定期予防接種を受けやすい環境づくりの推進
- ・ 未知の感染症等についての迅速な対応
- ・ 感染症等に対する関係機関との連携の強化

市民の取組

- 予防接種の実施時期などの情報を把握し、適切な時期に接種する
- 感染症について正しい知識を身に付ける
- 薬物に手を出さない など

市・団体の取組

- 関係機関との連携強化
- 予防接種実施の機会の拡充
- 医療機関は予防接種の実施に協力
- 原因不明の特殊な感染症等についての情報提供
- 薬物が健康に及ぼす影響についての啓発 など

施策5 地域保健の充実と地域医療の確保

(1) 地域保健

地域や年代、性別等による健康上の課題を把握した上で、適切な保健事業を展開します。

また、介護や医療などの分野と連携し、市民一人ひとりの健康の維持、回復及び増進に取り組むとともに、生活の質の向上に努めます。

重点目標

・地域で健康づくり・介護予防に取り組む人材の育成

市民の取組

- 健康づくりなどを行う地域の組織づくり
- ボランティア活動への参加
- 健診・検診の積極的な受診と健康意識の向上 など

市・団体の取組

- 食生活改善推進員や健康マイスターなどの人材育成
- 一次予防、二次予防の推進
- 健診・検診内容の充実 など

(2) 地域医療

限りある医療資源を有効に活用するため、医療機関はそれぞれの機能に合わせた役割を果たすとともに相互に連携し、良質で適切な医療を提供していきます。

重点目標

・かかりつけ医を持つ人の増加

市民の取組

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師を持つ など

市・団体の取組

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師の普及・定着 など

施策6 社会で支える健康づくり

市民一人ひとりが健康であるための行動を自ら選択し、コントロールする力を付けられるよう、家庭や地域、教育機関、事業者、行政などが連携・協力して支援するとともに、誰もが健康に生活できる社会環境を整えていくことが必要です。

各主体の主な役割

家庭

規則正しい生活習慣の定着や健康への意識を醸成できるような環境づくりに取り組む

教育機関等

生涯を通じて自らの健康を管理し、改善していくための資質や能力を育てる教育を行う

事業者

組織全体での健康管理の実施と職場環境の整備・充実を図る

地域・健康関連団体

主体的に健康づくりに取り組むとともに、各団体の相互連携を図ることにより、地域力の向上につなげる

行政

健康づくりに必要な情報の提供や人材育成を進める
社会全体で健康づくりに取り組めるよう環境整備に努める

2つの 最重点取組

① 加齢に伴う心身機能低下の抑制

加齢に伴う心身機能の低下を抑制するためには、日常的な運動や適切な食事、歯と口腔の健康づくりなど、健康的な生活習慣を身に付け、筋力の維持や低栄養の予防、歯数の確保などを図ることが重要です。

そのため、定期的な健診の受診を促し自分の健康状態を把握してもらうとともに、運動教室などを開催し、運動機能等の維持・向上に努め、要介護状態や認知症の予防と、健康寿命の延伸を図ります。



② 職場と地域で支える健康づくりの推進

働く世代は、仕事の忙しさなどを理由に、生活習慣の乱れが起こりやすくなります。そのため、働く世代の健康づくりでは、事業者の協力を得ながら保健指導やメンタルヘルス対策などを推進していきます。

また、高齢期の世代においては、これまでに培ってきた能力や経験を活かし、様々な場で活躍し続けることが期待されています。高齢者がいつまでも健康でいきいきと活躍することができるよう、地域において健康づくりに取り組める場や機会を提供するとともに、健康づくりに取り組む人材の育成・活用により、身近な環境で手軽に進められる健康づくりを推進していきます。

計画の推進

健康都市・春日井の推進

市民一人ひとりの健康は、家庭の幸福や地域の活気につながり、ひいては健康で明るく活力ある都市・春日井を築くこととなります。

本計画では、高齢者人口の増加等による新たな課題に対応するとともに、健康都市宣言や各種条例に基づきながら健康づくりの拠点施設を活用し、全ての市民が生涯にわたって健康であり続け、心豊かな生活を送れる活力あふれる社会につなげていきます。

- ・健康都市宣言「健康で明るく活力ある都市・春日井」
- ・春日井市健康づくり及び地域医療の確保に関する基本条例
- ・春日井市歯と口腔の健康づくり推進条例

かすがい健康計画2023



生涯健康！
心豊かな生活！

市民の健康を支える施設の活用

- ・保健センター・総合保健医療センター・総合体育館など

かすがい健康計画2023[改定版] (概要版)

わたしの健康 まちの健康 みんなで育む 元気なまち かすがい

2019年3月発行
春日井市 健康福祉部 健康増進課
〒486-8686 愛知県春日井市鳥居松町5-44
TEL(0568)85-6167 FAX(0568)85-3786

詳しくは春日井市ホームページを御覧ください

[かすがい健康計画2023\[改定版\]](#)