

第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	2
第2章 健幸のまちづくりの目指す姿	3
1 目指す姿	3
2 施策の体系	4
第3章 「健幸のまちづくり」を推進する主要な施策	5
1 減塩対策	5
2 適正体重の維持	6
3 たばこ対策	7
4 健（検）診受診率向上	8
5 運動習慣のある人の増加	9
第4章 推進にあたって	10
1 市民・地域団体・事業者・市の役割と連携	10
2 計画の進行管理	10
資料編	11
1 恵那市健康づくり推進協議会設置規程	11
2 恵那市健康づくり推進協議会委員名簿	12
3 計画の策定経過	13
4 恵那市健幸のまちづくり推進条例	14

「健幸都市 えな」宣言

豊かな自然に恵まれた恵那市のなかで 健康で生きがいのある暮らしを続けることは私たちの願いです そのために 恵那市民一人ひとりが健全な食生活と運動に親しみ より良い生活習慣を身につけ 自らの健康づくりを進めていきます

そして 健やかで幸せにとの願いを込めた「健幸」をもとに 子どもからお年寄りまで 生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことのできるまちをめざして ここに「健幸都市えな」を宣言します

- 健康寿命日本一をめざしましょう
- いきいきと健康づくりに励みましょう
- 健やかで幸せなまちをつくりましょう

平成27年6月7日宣言

第1章 計画策定にあたって

1 計画の趣旨

恵那市では、平成27年3月に「恵那市健幸のまちづくり推進条例」（以下、「推進条例」という。）を制定するとともに、同年6月に健幸都市を宣言しました。

また、推進条例に基づき、平成27年5月に「恵那市健幸のまちづくり基本計画」を策定しました。「恵那市健幸のまちづくり基本計画」は、一人ひとりが健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組んで、市民が健やかで幸せにとの願いを込めた「健幸」という基本理念をもとに推進してきました。

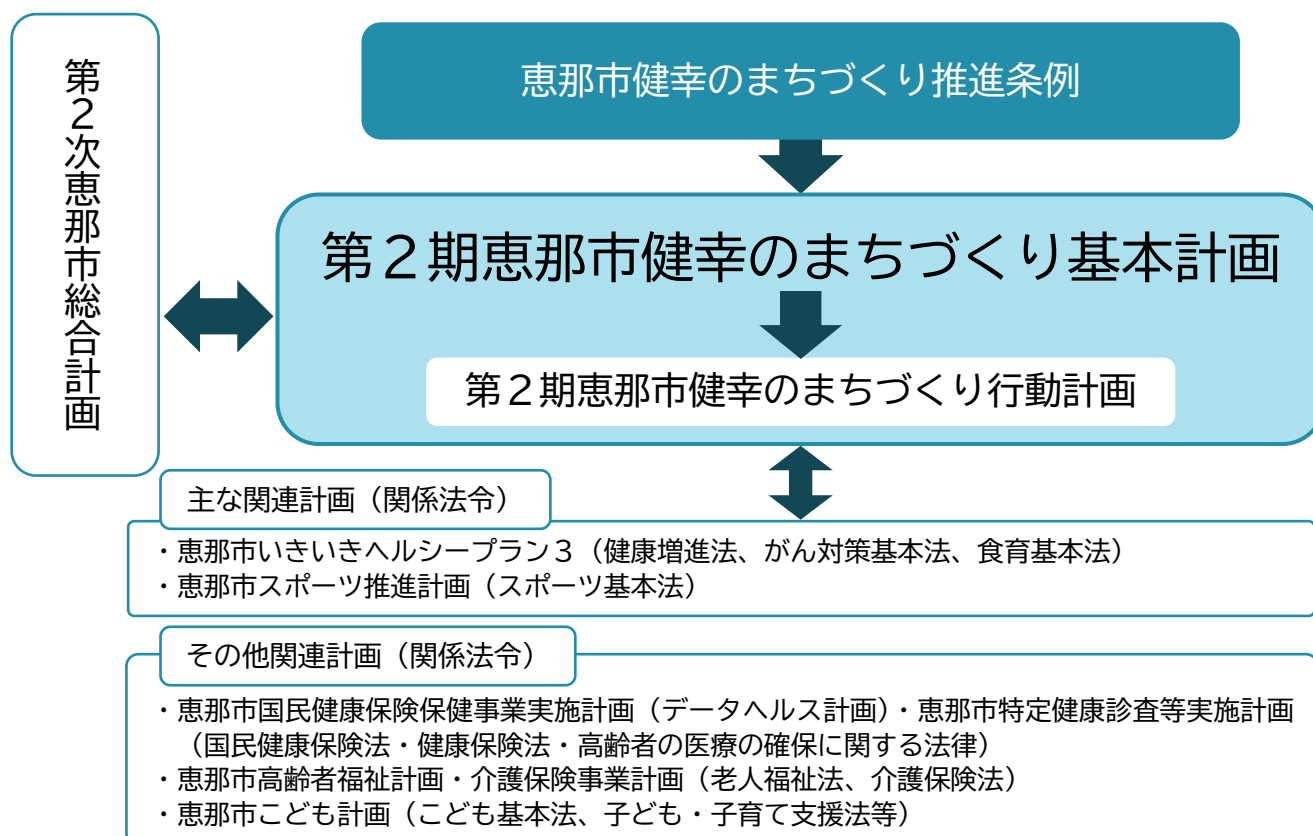
このたび、「恵那市健幸のまちづくり基本計画」の計画期間が終了することから、「第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画」（以下、「本計画」という。）を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に基づく「恵那市いきいきヘルシープラン3」とスポーツ基本法に基づく「恵那市スポーツ推進計画」を関連づけ、推進条例に基づき「健幸のまちづくりの推進に関する計画」として位置づけます。

なお、保健・福祉・介護・子育て・スポーツにかかるすべての計画と相互に連携するとともに、多分野における様々な事業と連携しながら、健幸のまちづくりを推進します。

■計画の関連イメージ



3 計画の期間

■関連計画等の期間

年度	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
恵那市総合計画	第2次												
恵那市健幸のまちづくり 基本計画													
恵那市健幸のまちづくり 行動計画													
恵那市いきいき ヘルシープラン3													
恵那市スポーツ推進 計画													

第2章 健幸のまちづくりの目指す姿

1 目指す姿

恵那市は、国や県に比べ女性の平均寿命が低いことや、高血圧の人が高い割合で推移していること、メタボリックシンドローム該当者が増加傾向にあるといった状況があります。この状況を踏まえ、目指す姿「健康寿命日本一を目指した健幸のまちづくり」を達成するため、以下のとおり3つの重点目標を掲げ、重点目標を達成するため、5つの主要施策を推進します。

目指す姿

健康寿命日本一を目指した健幸のまちづくり

重点目標

- 高血圧を改善しよう
- 高血糖を改善しよう
- 適正体重を維持しよう

主要施策

減塩対策

適正体重の
維持

たばこ対策

健(検)診
受診率向上

運動習慣の
ある人の
増加

2 施策の体系

目指す姿	重点目標	主要施策	施策・事業
健康寿命日本一を目指した健幸のまちづくり	●高血圧を改善しよう	1 減塩対策	① 減塩についての情報発信
			② 健診・窓口での周知・啓発
			③ 地域との協働による環境整備
	●高血糖を改善しよう	2 適正体重の維持	① 幼児期の肥満対策
			② 個別指導の実施
	●適正体重を維持しよう	3 たばこ対策	① 受動喫煙の防止対策の推進
			② 禁煙の普及啓発・禁煙希望者の支援
			③ COPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡を防ぐ
	●適正体重を維持しよう	4 健（検）診受診率向上	① 特定健診受診率及び特定保健指導実施率の向上
			② がん検診受診率向上
			③ 歯科口腔健診の受診率向上
	●適正体重を維持しよう	5 運動習慣のある人の増加	① 運動のきっかけづくり
			② ウォーキングの普及促進

第3章 「健幸のまちづくり」を推進する主要な施策

本計画では、3つの重点目標に基づいた5つの主要施策を中心として、健康寿命を延伸するための健幸のまちづくりに取り組みます。

また、本計画の主要施策に沿った具体的な取組内容を定めた行動計画を策定します。

1 減塩対策

- 恵那市では、高血圧者（140/90mmHg 以上）の割合が高く、循環器疾患リスクの高い人が増加しています。高血圧の改善を図るため、食塩摂取量を減少させることが重要です。

⇒広報やイベントをはじめ、地域との連携により、減塩への周知・啓発を行います。

【施策・事業】

① 減塩についての情報発信

- イベント等で普及啓発を行います。
- 減塩レシピについて、広報紙、料理レシピのコミュニティサイトへの掲載や、レシピカードの配布を行い、広く普及させます。
- 減塩MAPを周知し、活用の充実を図ります。

② 健診・窓口での周知・啓発

- 食塩摂取量について、特定保健指導等で個別に指導します。
- 減塩チャレンジ（塩分濃度測定器の貸し出し）を実施します。
- 乳幼児健診やイベント等において、尿中ナトリウム比測定器を活用した減塩指導を実施します。
- 減塩の必要性を意識づけるのに効果がある「塩分摂取量の見える化」を行うため、尿中塩分測定を国保集団特定健診に導入します。

③ 地域との協働による環境整備

- 減塩MAPの設置協力店舗の拡大を図ります。
- 減塩食品を取り扱う市内スーパーの拡大を推進するとともに、スーパーと協働し減塩食品の普及啓発（減塩コーナーの設置等）を行います。
- 減塩の取り組みを行っている飲食店を拡大させる等、飲食店、企業等と協働し、食環境を整備します。

2 適正体重の維持

- 恵那市の20～60歳代男性の肥満者の割合は、平成23年は22.4%でしたが、令和4年に34.5%へと増加しています。また、40～60歳代女性の肥満者の割合も、平成23年の14.2%から令和4年には18.6%へと増加しています。
- 恵那市のこども園児の肥満は令和2年度から急激な増加傾向がみられます。幼児期の肥満は学童期肥満、思春期肥満と関連し、成人肥満へとつながっていく可能性があるため、就学前の幼児期からの生活習慣の見直しを行うことが重要です。

➡健診での個別指導を行います。

幼児期ではこども園等と連携した指導を行います。

【施策・事業】

① 幼児期の肥満対策

- 1歳～3歳児の健診・教室にて身体計測後、肥満度を計算し、肥満度15%以上の幼児に対して経過を追い、必要に応じて個別の栄養指導を行います。
- 2歳児教室時に集団指導を実施（適量のおやつ等）します。3歳児健診後、肥満度20%以上で生活習慣等において問題のあるケースや幼児について、こども園等へ情報提供をします。
- 食育・朝食、おやつを取り方等、こども園等と連携した指導を行います。

② 個別指導の実施

- 母子手帳交付時に、BMIが18.5未満または25以上の妊婦に対して個別指導を行います。
- 特定健診・若いひと健診後の個別指導を充実します。

3 たばこ対策

- 喫煙率の減少は、喫煙による健康被害を確実に減少させる最善の解決策であり、多くの疾患の発症リスクを減少させることに繋がります。
- 一部改正された健康増進法が令和2年4月より施行され、多くの人が利用する施設等は原則として屋内禁煙となりました。受動喫煙防止対策に向けた周知・啓発が必要です。

➡受動喫煙の防止と、喫煙の健康被害の周知・啓発、 禁煙希望者への支援を行います。

【施策・事業】

① 受動喫煙の防止対策の推進

- 一部改正された健康増進法に基づき、公共の場における受動喫煙防止対策を強化するとともに、家庭や地域、企業等に対して、受動喫煙防止の徹底を普及啓発します。
- 母子保健事業(母子手帳交付時、両親学級、乳幼児健診・教室等)で啓発・指導を行います。

② 禁煙の普及啓発・禁煙希望者の支援

- 未成年者、成人を対象に、喫煙による健康被害等に関する健康教室を行い、禁煙の普及啓発を推進します。
- 特定健診・特定保健指導での喫煙者への保健指導の充実を図ります。
- 広報紙等で禁煙方法等を啓発するとともに、禁煙希望者への支援（禁煙指導の実施等）に取り組めます。
- 恵那市の公共施設において、敷地内全面禁煙を進めます。

③ COPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡を防ぐ

- 喫煙者の20%が発症すると言われているCOPDについて、予防可能な生活習慣病であること、発症予防と進行抑制のためにも禁煙が重要であること等の普及啓発を行います。

4 健（検）診受診率向上

- 高血圧や糖尿病等が重症化すると、心疾患や脳血管疾患等の合併症を発症し、要介護状態になるなど生活の質の低下を招き、健康寿命を短くする原因になります。健診の結果に基づき、早期の生活改善や適切な治療により発症リスクを抑えることができます。
- 定期的ながん検診を受けることにより、がんを早期に発見し治療することができ、身体面や精神面、社会面の負担も軽くできます。
- 歯周疾患は、その発病、進行により歯の喪失に繋がるため食生活に支障をきたすほか、糖尿病や肥満等の生活習慣病を引き起こすなど、全身の健康に大きく影響します。
- 本市では令和6年度から歯周疾患検診対象者を10歳刻みから20歳から70歳の5歳刻みに拡充しています。

**➡各種健（検）診の周知を工夫し、受診率向上につなげます。
また、保健指導の質を高めます。**

【施策・事業】

① 特定健診受診率及び特定保健指導実施率の向上

- 健診の受診を促進するための普及啓発や受診環境の充実を図ります。
- 勧奨はがき、広報紙、告知放送、SNS等による啓発を行います。
- 特定保健指導、重症化予防に対する保健指導、若い世代への保健指導等、行動変容に繋がる保健指導を実施します。
- 医療機関への受診が必要な人は、受診連絡票を活用し、医療機関と連携した重症化予防を進めます。
- イベント等でのポピュレーションアプローチ※、広報紙やホームページでの健康特集等、市民に向けて恵那市の健康に関する情報（データ等）を発信し、健康意識の向上に努めます。
- 保健指導を実施する保健師・管理栄養士を確保します。

※疾病予防に対するリスクの有無や大きさに関わらず、集団全体に働きかけることにより、集団全体の疾病発生リスクを下げる取り組みのこと。

② がん検診受診率向上

- 受診券、無料クーポン券を発行するなど、定期的な受診を推進し受診率向上に取り組みます。
- 勧奨はがき、広報紙、告知放送、SNS等による啓発を行います。
- 精密検査受診率を高め、早期発見、早期治療につなげます。

③ 歯科口腔健診の受診率向上

- 生涯にわたり自分の歯で食事ができるよう、歯と口腔の健康維持に取り組みます。
- 勧奨はがき、広報紙、告知放送、SNS等による啓発を行い、歯周疾患検診の受診率の増加を推進します。

5 運動習慣のある人の増加

- 運動習慣がある人は、運動習慣のない人に比べて、生活習慣病発症や死亡のリスクが低いことが報告されています。
- 市民アンケートによると、1日1万歩以上歩いている人の割合は6.4%となっており、日常的に歩く習慣がない市民が多いことが考えられます。

➡個人のライフスタイルや世代にあった運動習慣を身につけられるよう、運動・スポーツの機会を提供します。

【施策・事業】

① 運動のきっかけづくり

- エーナ健幸ポイントプロジェクト
ウォーキングや地域での健康づくりに関する行事やイベントへの参加、健康教室や運動施設の利用等、健康づくりにつながる取り組みを実施・継続することで健幸ポイントを付与し、健康づくりに対する意識を高めます。
- きっかけづくりプロジェクト
運動・スポーツに関する情報を発信することにより、市民がそれぞれの体力や年齢、目的に応じて楽しめる機会やきっかけを創出します。また、気軽にスポーツに取り組み、生涯にわたって親しめる環境づくりを推進します。
- 運動習慣はじめての一步プロジェクト
青年期における運動習慣の獲得に向けて、乳幼児期から遊びや運動に親しむことができる機会を提供し、日常的に体を動かす習慣を身につけることを推進します。

② ウォーキングの普及促進

- 健幸ウォーキングプロジェクト
生活習慣病等を予防するため、健康意識を高め、普段の生活の中で歩くことを基本とした運動を取り入れることを推進します。

第4章 推進にあたって

1 市民・地域団体・事業者・市の役割と連携

市民が健やかで幸せにとの願いを込めた「健幸」という新たな理念のもと、「恵那市健幸のまちづくり推進条例」に基づき、それぞれが自助・共助・公助を基本として協働で健幸のまちづくりに取り組みます。

（１）市民の役割

市民は、自らの健康状態に応じた健康づくりに主体的に取り組むよう努めるものとします。

（２）地域団体の役割

地域団体は、地域の健幸のまちづくりを推進するため、市が実施する健幸のまちづくりに関する施策に協力するよう努めるものとします。

（３）事業者の役割

事業者は、地域社会の一員であることを認識し、健幸のまちづくりについての理解と関心を深め、健康づくりに関する活動に取り組み、市が実施する健幸のまちづくりの施策に協力するよう努めるものとします。

（４）市の役割

市民が健やかで幸せにとの願いを込めた「健幸」という新たな理念のもと、本計画に基づき行動計画を策定し、健幸のまちづくりを推進します。

2 計画の進行管理

（１）進行管理体制

本計画の進捗管理については、恵那市健康づくり推進協議会において実施し、進捗状況の確認や改善に向けた協議を行います。

（２）計画の検証・評価

本計画の目標を達成するための具体的な施策は、「第2期恵那市健幸のまちづくり行動計画」において設定します。目標の達成状況については、「恵那市いきいきヘルシープラン3」の指標により、進捗管理を行います。

1 恵那市健康づくり推進協議会設置規程

平成16年10月25日訓令第25号

(設置)

第1条 市民の健康づくりに対する意識の高揚を図るため、関係機関、団体等が相互に緊密な連絡を保ち、総合的、かつ、効果的な健康づくり対策を樹立し、これを推進することを目的とし、恵那市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(業務)

第2条 協議会は、次に掲げる業務を行う。

- (1) 健康づくりを推進するための基本的事項及び総合調整に関する事項の審議並びに計画の策定に関すること。
- (2) 計画の進行管理及び計画の見直しについての提言に関すること。
- (3) その他市長が必要と認める事項

(組織)

第3条 協議会の委員は、市長が委嘱する委員若干人で組織する。

2 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長は、委員の互選とし、副会長は委員の中から会長が選任する。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会の会議は、会長が招集し、会長が議長となる。ただし、委員の委嘱後最初の協議会は、市長が招集する。

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、医療福祉部健幸推進課において処理する。

(その他)

第7条 この規程に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

附 則

この訓令は、平成16年10月25日から施行する。

附 則（平成18年3月28日訓令第3号）

この訓令は、平成18年4月1日から施行する。

附 則（平成28年3月22日訓令第6号）

この訓令は、平成28年4月1日から施行する。

附 則（平成29年3月23日訓令第11号）

この訓令は、平成29年4月1日から施行する。

附 則（平成31年1月16日訓令第1号）

この訓令は、発令の日から施行する。

2 恵那市健康づくり推進協議会委員名簿

令和5年度（任期：令和4年4月1日～令和6年3月31日）

No.	団体名	氏名	備考
1	恵那医師会	松 下 博 文	会長
2	（公財）恵那市体育連盟	勝 滋 幸	副会長
3	恵那歯科医師会	藤 岡 幹 久	
4	恵那薬剤師会	山 田 康 志	
5	岐阜県恵那保健所	樋 田 安 美	令和5年4月1日～ 令和6年3月31日
6	恵那市食生活改善連絡協議会	山本 さちよ	
7	恵那市教育委員会	安 藤 善 和	
8	恵那市地域自治区会長会議	石 原 甲 喜	
9	恵那市壮健クラブ連合会	柘 植 晃	令和5年10月12日～ 令和6年3月31日
10	恵那市スポーツ推進委員連絡協議会	三 宅 祥 市	令和5年10月12日～ 令和6年3月31日
11	恵那市民生委員・児童委員協議会	加 藤 幸 利	令和5年10月12日～ 令和6年3月31日
12	恵那市三学のまち推進委員会	伊 藤 常 光	令和5年10月12日～ 令和6年3月31日

令和6年度（任期：令和6年4月1日～令和8年3月31日）

No.	団体名	氏名	備考
1	恵那歯科医師会	藤岡 幹久	会長
2	恵那市食生活改善連絡協議会	山本 さちよ	副会長
3	恵那医師会	近藤 美樹子	
4	恵那市薬剤師会	山田 康志	
5	岐阜県恵那保健所	樋田 安美	
6	（公財）恵那市体育連盟	高木 應俊	
7	恵那市教育委員会	伊藤 桂子	
8	恵那市地域自治区会長会議	吉田 健市	
9	恵那市壮健クラブ連合会	小林 英文	
10	恵那市スポーツ推進委員連絡協議会	三宅 祥市	
11	恵那市民生委員・児童委員協議会	加藤 幸利	
12	恵那市三学のまち推進委員会	伊藤 常光	

3 計画の策定経過

実施日	内容
令和6年2月16日～ 令和6年3月10日	健康づくりに関する市民アンケート調査実施
令和6年6月12日	令和6年度第1回恵那市健康づくり推進協議会 ・健康づくりに関する市民アンケート調査結果について ・第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画について
令和6年11月18日	令和6年度第2回恵那市健康づくり推進協議会 ・第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画・行動計画について
令和6年12月23日～ 令和7年1月22日	パブリックコメント実施

4 恵那市健幸のまちづくり推進条例

平成27年3月20日条例第2号

(目的)

第1条 この条例は、市民が健やかで幸せにとの願いを込めた「健幸」という理念のもと、市の責務を明らかにするとともに、市民の健康づくりの推進に関する基本的な事項を定め、並びに市、市民、地域団体及び事業者が協働することにより、子どもからお年寄りまで生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことのできる健幸都市の実現に寄与することを目的とする。

(定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 健幸 市民が健やかで幸せに暮らし続けることをいう。
- (2) 地域団体 市内で活動を行う公共的団体をいう。
- (3) 事業者 市内に事業所を置き事業活動その他の活動を行うものをいう。

(基本理念)

第3条 健幸のまちづくりは、次に掲げる事項を基本理念として行うものとする。

- (1) 健幸のまちづくりは、自らの健康に積極的に関心をもち、健幸づくりに主体的に取り組むことができるよう、推進されなければならない。
- (2) 健幸のまちづくりは、市、市民、地域団体及び事業者が心を通わせながら、互いに支え合い、協力及び連携することによって、推進されなければならない。

(市の責務)

第4条 市は、前条の基本理念にのっとり、健幸のまちづくりを推進するために必要な計画を策定し、及び推進するものとする。

(市民の役割)

第5条 市民は、基本理念にのっとり、自らの健康状態に応じた健康づくりに主体的に取り組むよう努めるものとする。

(地域団体の役割)

第6条 地域団体は、基本理念にのっとり、地域の健幸のまちづくりを推進するため、健康づくりに関する活動に取り組むよう努めるとともに、市が実施する健幸のまちづくりに関する施策に協力するよう努めるものとする。

(事業者の役割)

第7条 事業者は、基本理念にのっとり、健幸のまちづくりについての理解と関心を深め、健康づくりに関する活動に取り組むよう努めるとともに、市が実施する健幸のまちづくりに関する施策に協力するよう努めるものとする。

(計画の策定)

第8条 市は、健幸のまちづくりに関する施策の計画的な推進を図るため、健幸のまちづくりの推進に関する計画を定めるものとする。

2 市は、前項の計画を策定するときは、市民、地域団体及び事業者の意見を反映するよう努めるものとする。

(健幸のまちづくりの推進に関する基本施策)

第9条 市は、健幸のまちづくりを推進するため、市民、地域団体及び事業者と連携して、市民の健康づくりに関する意識を高め、市民の自発的な行動を促すための取組を行うものとする。

(普及活動の推進)

第10条 市は、市民、地域団体、事業所等に対し、健幸のまちづくりの推進に関する理解を深めるため、その普及活動を行うものとする。

(委任)

第11条 この条例に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画

令和7年3月

発行 恵那市

編集 医療福祉部 健幸推進課

教育委員会 スポーツ課

TEL : 0573-26-2111 (代表) FAX : 0573-20-2122

<https://www.city.ena.lg.jp/>