



資料編

1. 用語集

あ行	
インセンティブ	直訳すると、誘因・刺激・励み等の意。地域や職域の健康無関心層に対して、健康づくりへのきっかけ及び取組の継続につながるような報酬を与えること。（厚生労働省：個人の健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン）
オーラルフレイル	口の機能低下、食べる・飲み込む機能の障害、さらには心身の機能低下（全身のフレイル、要介護状態）までつながる可能性のある「口のささいな衰え」のこと。（第2期愛知県歯科口腔保健基本計画）
か行	
虚血性心疾患	血流が一時的に悪化することにより、発症する心臓疾患。狭心症や心筋梗塞など。
ゲートキーパー	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人。
健口（けんこう）	歯と口の健康を表す造語。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。
健康経営 [®]	企業が従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。従業員等への健康投資を行うことで、従業員の活力向上や組織の活性化、ひいては業績の向上につながることを期待される。 ※「健康経営 [®] 」はNPO 法人健康経営研究会の登録商標である。
健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。
健康増進法	国民の健康増進を図り国民保健の向上を目的とした法律。生活習慣病を防ぐため栄養改善だけでなく運動・飲酒・喫煙などの生活習慣の改善を通じて健康増進を図る。（平成15年5月施行）
健康無関心層	自身の健康状態や健康維持・促進に対して関心を持たない、または関心が低い人。定期的な健康診断や運動、食事管理といった健康的な行動を意識的に取ることが少なく、健康リスクの認識が低いことが特徴。
健康日本21（第三次）	全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性をもつ取組の推進を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、令和6年度から令和17年度までの「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動」として国が推進するものである。（令和5年5月厚生労働大臣告示）
骨粗しょう症	骨密度が低下し、骨が脆くなり、骨折しやすくなる病気。主に加齢に伴って発症しやすく、特に閉経後の女性に多く見られる。
高齢化率	総人口に占める65歳以上人口の割合。（65歳以上人口÷総人口×100）
さ行	
歯肉炎	歯を支えている歯肉（歯ぐき）が炎症を起こして赤く腫れる状態。
収縮期血圧	血液は心臓のポンプ機能によって全身に送られており、心臓が収縮した時に指し示す最大血圧を収縮期血圧と呼ぶ。最も高い血圧であるため、「上の血圧」とも呼ばれている。
主食・主菜・副菜	「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主としてエネルギーの供給源となるもの。「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主としてたんぱく質の供給源となるもの。「副菜」とは、野菜、海藻、きのこなどを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を果たすもの。これらをそろえて食べるとバランスよく食事ができる。
職域	仕事の場、職場領域。
食育	生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。
食生活改善推進員	自分にできる健康づくりを実践するとともに、地域の健康問題の解決に向かって、市の栄養士や保健師などと共に、地域ぐるみで食生活を通じた健康づくりをすすめているボランティア。
自律性	一人一人が自分の意志で考え、自分にとって大切なことを選び、それに向かって行動できる力のこと。

身体活動・運動	「身体活動」は安静にしている状態よりも多くエネルギーを消費する全ての動き。「運動」は、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるもの。
生活習慣病	食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症、進行に関与する病気のこと。（糖尿病、高血圧症、脂質異常症など）
生活の質	人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということを尺度としてとらえる概念。
た行	
低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素（たんぱく質やエネルギーなど）が不足している状態。
適正飲酒	健康によいとされる適量を適正な方法で飲酒すること。厚生労働省が推進する「健康日本21」によると「節度ある適度な飲酒」は、一日平均純アルコールにして約20g程度であるとされている。
特定健康診査・特定保健指導	糖尿病等の生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームの概念を導入した健診と保健指導。平成20年4月から、高齢者の医療の確保に関する法律により定められたもので、健康保険組合や国民健康保険などの医療保険者に対し、40～74歳の被保険者を対象に実施することが義務づけられた。
特定給食施設	健康増進法第20条第1項に定義されている「特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要な1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設」。
な行	
年齢調整死亡率	人口構成の異なる集団間で死亡率を比較するために、一定の基準人口にあてはめて補正した死亡率。
脳血管疾患	脳血管の異常が原因で起こる病気の総称。脳出血・くも膜下出血・脳梗塞など。
は行	
標準化死亡比	標準的な年齢構成を対象地域に当てはめ、計算で予測される死者数と実際の死者数を比較したもの。この値が100を超える疾患は全国平均より死亡率が高く、100未満の場合は全国平均より死亡率が低いと判断する。
平均寿命	0歳児が平均して何年生きられるのかを表した統計値。
プラーク	歯垢。う蝕や歯周病の原因となるため、毎日の口腔ケアで取り除くことが必要。
ま行	
まめ吉	健康おかざき21計画のマスコットキャラクターとして平成18年12月に誕生。その後、岡崎市健康・食育キャラクターとして健康づくりに関する情報を紹介している。マメ科の男の子で推定5歳。市民公募で名づけられた名前は、三河弁で元気、健康を意味する「まめ」に暮らすことに由来する。
メタボリックシンドローム	内臓脂肪型肥満に加え、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の危険因子のうち2つ以上をあわせ持った状態。内臓脂肪症候群ともいう。
や行	
有病者	ある時点における疾病をもつ者のこと。
ら行	
ライフコースアプローチ	生涯を通じて健康を維持するために、胎児期から高齢期に至るまでを経時的に捉えて健康づくりを支援する考え方。
ライフステージ	人の一生を、乳幼児期・学齢期・青年期・中年期・高齢期などに区切った、それぞれの段階。
アルファベット	
BMI（体格指数）	Body Mass Index：肥満度を判定する基準。 BMI＝体重（kg）／身長（m） ² （18.5未満：やせ、18.5～25未満：普通、25以上：肥満と判定）
Smart Wellness City（SWC）	ウェルネス ^{けんこう} ：個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で心豊かな生活を営むことをまちづくりの中核に位置付け、住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル。

2. 参考文献

- 愛知県（2024）「第3期健康日本 21 あいち計画」を策定しました
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotalisaku/3-kenkounippon21-keikaku.html>
- 国立社会保障・人口問題研究所（2023）日本の地域別将来推計人口（令和 5（2023）年推計）
<https://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/j/shicyoson23/t-page.asp>
- 厚生労働科学研究（2012）健康寿命の算定方法の指針
http://toukei.umin.jp/kenkoujyumyou/syuyou/kenkoujyumyou_shishin.pdf
- 厚生労働省（2022）令和 2 年都道府県別生命表の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk20/dl/tdfk20-10.pdf>
- 厚生労働省（2023）健康日本 21（第三次）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21_00006.html
- 厚生労働省（2023）健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（概要）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html
- 岡崎市（2021）第7次岡崎市総合計画
https://www.city.okazaki.lg.jp/1300/1303/1319/p028776_d/fil/7jisougoukeikaku.pdf
- 岡崎市（2022）令和 4 年岡崎市人口動態統計報告書
https://www.city.okazaki.lg.jp/1550/1562/1614/p039932_d/fil/R4.pdf
- 岡崎市（2024）岡崎市将来推計人口報告書
https://www.city.okazaki.lg.jp/1300/1303/1319/p007513_d/fil/suikai5.pdf
- 岡崎市（2024）岡崎市統計ポータルサイト 人口・世帯数・人口動態
http://webhp.city.okazaki.lg.jp/tokei-portal/toukei_search.asp?kensaku=1&jouken=%90l%8C%FB
- 岡崎市（2024）岡崎市国民健康保険第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）第4期特定健康診査等実施計画
https://www.city.okazaki.lg.jp/1300/1303/1322/p040423_d/fil/dai3kide-taherusukeikaku.pdf
- 岡崎市（2024）岡崎市地域包括ケア計画（第 9 期高齢者福祉計画・介護保険事業計画）
https://www.city.okazaki.lg.jp/1300/1303/1322/p011223_d/fil/file_8.pdf
- 総務省統計局（2000）平成 12 年国勢調査
<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000/>
- 総務省統計局（2005）平成 17 年国勢調査
<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2005/>
- 総務省統計局（2010）平成 22 年国勢調査
<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/index.html>
- 総務省統計局（2015）平成 27 年国勢調査
<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/index.html>
- 総務省統計局（2020）令和 2 年国勢調査
<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/index.html>
- SWC 首長研究会（2017）スマートウェルネスシティとは？
<http://www.swc.jp/about/>

3. 岡崎市健康基本条例

令和元年 10 月 1 日
条例第 20 号

健康は、いつの時代であっても何物にもかえがたい財産で、人々の生涯にわたる大きな願いであり、希望あふれるまちづくりの礎となるものである。

近年、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を図り、誰もが健康を手に入れられる社会の構築が求められている。

このような状況の中、市民一人一人が自らの健康に関心を持ち、健康づくりに主体的に取り組むとともに、社会が一体となって健康づくりを推進するための環境を整備していくことが重要である。

そこで、健康づくりについて、基本理念を明らかにするとともに、必要な事項を定めることにより、市民が健やかに安心して暮らすことができる社会の実現を目指し、この条例を制定する。

(目的)

第 1 条 この条例は、健康づくりについて、その基本理念を定め、市民、市及び議会の責務を明らかにするとともに、その推進のための基本的事項を定めることにより、市民一人一人が健康的に生活できる社会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) 健康づくり 心身の健康の維持及び増進を図ることをいう。
- (2) 市民 市内に居住する者又は市内に勤務し、若しくは在学する者をいう。
- (3) 関係団体 医療機関、教育機関、事業者その他市内において健康づくりに携わる団体をいう。

(基本理念)

第 3 条 健康づくりは、次に掲げる事項を基本理念として行うものとする。

- (1) 市民一人一人が生涯にわたり健やかで安心して暮らすことができるよう、自らの健康について積極的に関心を持ち、主体的に取り組むこと。
- (2) 市民、市及び議会がそれぞれの責務を踏まえ、関係団体を含むあらゆる主体と相互に連携を図りながら、心豊かで活力ある社会の実現に向けて、まちづくりと一体となって取り組むこと。

(市民の責務)

第 4 条 市民は、基本理念にのっとり、健康づくりへの理解と関心を深めるよう努めるものとする。

- 2 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する。
- 3 市民は、市又は関係団体が実施する健康づくりに関する活動に参加するよう努めるものとする。

(市の責務)

第 5 条 市は、基本理念にのっとり、健康づくりに関する施策を策定し、及び計画的かつ効果的に実施するものとする。

- 2 市は、市民、議会及び関係団体に対し、健康づくりに関する情報提供を行い、健康づくりに関する意識の醸成を図るものとする。
- 3 市は、健康づくりに関する施策を実施するために必要な財政上の措置を講ずるものとする。

(議会の責務)

第 6 条 議会は、基本理念にのっとり、健康づくりに関する調査等により、施策の進捗状況について監視及び検証を行うものとする。

- 2 議会は、市が単独で又は関係団体と連携して実施する健康づくりに関する活動に協力するものとする。

(連携)

第 7 条 市は、国及び県その他の地方公共団体並びに関連する研究機関等と連携し、健康に配慮したまちづくりを推進するものとする。

(健康に配慮したまちづくりの推進)

第 8 条 市は、基本理念にのっとり、健康に配慮したまちづくりの推進を図るため、次の施策を講ずるものとする。

- (1) 市民の運動の習慣化を促進するための健康づくりに関すること。
- (2) 生涯にわたる健康づくりを可能とするための多様な地域交流及び社会参加のできる環境の整備に関すること。
- (3) 歩きやすく、歩きたくなる環境の整備に関すること。
- (4) 前 3 号に掲げるもののほか、健康に配慮したまちづくりの推進に関すること。

(健康増進計画)

第 9 条 市長は、健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項に規定する市町村健康増進計画（以下「健康増進計画」という。）を策定するものとする。

- 2 市長は、健康増進計画を策定するに当たっては、市民及び関係団体の意見を反映するものとする。
- 3 市長は、健康増進計画を策定したときは、速やかにこれを公表するものとする。
- 4 市長は、健康増進計画の実施について、計画の評価を行い、及びその評価の内容を公表するものとする。

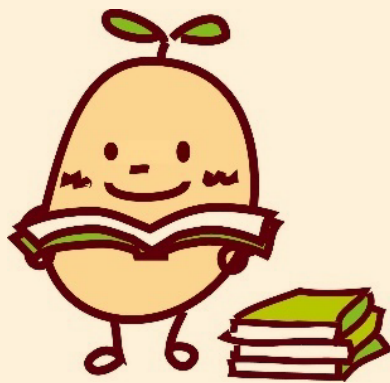
附 則

- 1 この条例は、公布の日から施行する。
- 2 この条例の施行の際現に策定されている健康おかざき 21 計画は、第 9 条第 1 項の規定により策定された健康増進計画とみなす。

4. 健康おかざき 21 計画推進協議会委員名簿 (令和6年度)

所 属	氏 名
岡崎市食生活改善協議会 副会長	青木 栄津子
岡崎栄養士会 会長	浅田 英嗣
岡崎市食品衛生協会 副会長	市川 文勇
愛知学泉大学 家政学部 准教授	内田 友乃
公募委員	梶原 彩生
愛知県歯科衛生士会 岡崎支部 副支部長	畔柳 恵子
一般社団法人 岡崎市医師会 副会長	小出 信澄
公募委員	杉原 毅
愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 西三河南部ブロック岡崎支部 支部長	千賀 とみ子
一般社団法人 岡崎歯科医師会 副会長	東原 健人
岡崎市老人クラブ連合会 副会長	中根 藤夫
岡崎げんき館市民会議 代表	長谷川 雅一
一般社団法人 岡崎薬剤師会 副会長	守谷 みのり
岡崎商工会議所 事務局長	山本 京子

(五十音順・敬称略)



健康おかざき21計画 (第3次)

令和7年3月策定

発 行 岡崎市保健部 保健政策課
〒444-8545
岡崎市若宮町2丁目1番地1号
TEL 0564-73-6022
FAX 0564-23-5041