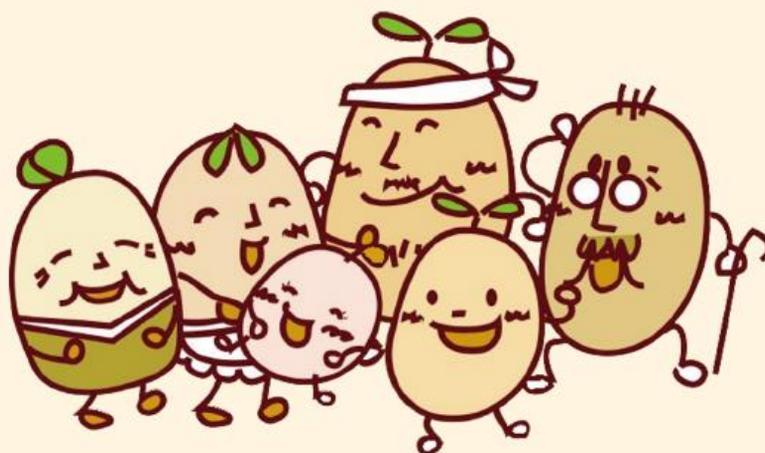


令和7年度～令和17年度
健康おかざき21計画

第3次



概要版

岡崎市

計画策定の概要と背景



目指すべき姿

健やかで心豊かなまち おかざき

「健康おかざき21計画(第3次)」では、「市民一人ひとりが持つ多様な特性を尊重し、それぞれのライフスタイルに応じて健康の維持・増進を図ることで、誰一人取り残さず心身ともに健康な状態をつくり出し、健やかで心豊かに過ごせること」を目指すべき姿とし取り組みます。

基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

本計画の目指すべき姿「健やかで心豊かなまち おかざき」を実現させるために、岡崎市民一人ひとりが健康的なライフスタイルを実践し、健康状態を改善・維持することだけでなく、それらを促すまちの社会環境の質の向上を通じて、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指していきます。

基本方針Ⅰ

疾病予防のための自律性の向上及びライフスタイルの定着

- 分野① 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 分野② 栄養・食生活
- 分野③ 身体活動・運動
- 分野④ 休養・こころの健康
- 分野⑤ たばこ
- 分野⑥ アルコール
- 分野⑦ 歯と口の健康

基本方針Ⅱ

自然に健康になれる環境づくり

- 分野⑧ 歩く環境づくり
- 分野⑨ 地域コミュニティへの参加
- 分野⑩ 働き世代の健康づくり
- 分野⑪ 食環境づくり

「ライフコースアプローチ」による健康づくり

① 生活習慣病の発症予防と重症化予防

目指す姿

健康づくりの重要性を認識し、病気についての正しい知識を身につけ行動する

◆ 市民が意識すること

乳幼児期	● 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける
学齢期	
青年期	● 生活リズムを整えて健康的な生活習慣を身につける ● 定期的に健康診断やがん検診等を受ける ● 健康づくりに関する正しい情報を収集し、知識を身につける
中年期	
高齢期	

② 栄養・食生活

目指す姿

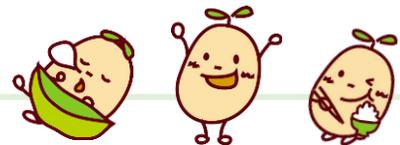
毎食野菜を取り入れ、1日3食バランスよく食べる

◆ 市民が意識すること

乳幼児期	● 1日3回の食事のリズムを整える
学齢期	● 質・量ともにバランスの良い食事をする
青年期	● 主食・主菜・副菜がそろった食事をする ● 自分の適正体重を把握し、健康的な食生活を送る
中年期	
高齢期	

まめ吉の健康一口メモ

早寝・早起き・朝ごはん！



毎日元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすり眠るというように「生活リズム」を整えることが大切です。

朝起きて、日の光を浴びることによって、体内時計がリセットされて、夜自然と眠りにつきやすくなります。夜にしっかり眠ることで、体が成長したり、記憶を整理することができます。早寝ができない場合は、まずは早起きからチャレンジしてみましよう。また、朝ごはんを食べることで、脳や体に栄養が運ばれて元気に活動できるようになります。

幼い頃から生活習慣を整えることが、大人になってからの健康にもつながります。正しい生活習慣を確立させるために、幼児期から生活習慣を整え、習慣化していくことが大切です。

③ 身体活動・運動

目指す姿

日頃からこまめに動く

日々の自分の活動量を振り返り、身体を動かす習慣を取り入れる

◆ 市民が意識すること

乳幼児期	● 身体を使った遊びを楽しく行う
学齢期	
青年期	● 日常生活の中で、なるべく座る時間を減らす
中年期	● 息が弾み汗をかく程度の運動を行う
高齢期	● 体力に見合った運動で楽しく身体を動かす ● 外出の機会を増やす

🌱 まめ吉の健康一口メモ 🌱

「座りすぎ」はからだによくない？

厚生労働省の調査によると座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加されることが報告されています。また、こどもにおいても、座りすぎは肥満症の増加や、体力低下、睡眠時間の減少など様々な影響があるとされています。30分を目安に座位行動を中断し、からだを動かすことを意識してみましょう。



④ 休養・こころの健康

目指す姿

日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、
心身の健康を保つ

◆ 市民が意識すること

乳幼児期	● 必要な睡眠時間を確保し、しっかりと休養をとる ● 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける
学齢期	
青年期	
中年期	● 睡眠の質と量を高め、しっかりと休養をとる ● ストレスに気づき、適切な対処ができるようになる
高齢期	● 日中は活動的に過ごし、夜間の睡眠の質を高める

🌱 まめ吉の健康一口メモ 🌱

めざせ！質の良い睡眠！

よい眠りは、「時間」だけでなく、「質」も重要です。朝目覚めたときに、「あー、よく寝た」と感じられるような質の良い睡眠を目指して、できることから始めてみましょう。

強い光は眠りの妨げになります。夜中のスマホ・パソコン・ゲームは避けましょう

就寝間際の夕食や夜食は眠りの妨げになるため、控えましょう。

ストレスを抱えた状態では眠りにつきにくいです。気持ちを切り替えてストレスを寝床に持ち込まないようにしましょう。



⑤ たばこ

目指す姿

たばこの健康への影響についての知識を持ち、
たばこの害から自分や周囲の人の健康を守る

◆ 市民が意識すること

乳幼児期	● たばこの害に関する正しい知識をもつ
学齢期	
青年期	● たばこを吸わない(勧めない)
中年期	● たばこの害に関する正しい知識をもつ
高齢期	● たばこを吸わない(勧めない) ● 禁煙したいと思っている人が適切な方法で禁煙に取り組む

⑥ アルコール

目指す姿

アルコールに関する正しい知識を持ち、
適量の範囲で楽しく飲む

◆ 市民が意識すること

乳幼児期	● アルコールに関する正しい知識をもつ
学齢期	
青年期	● 飲酒をしない(飲ませない)
中年期	● 飲酒のリスクを踏まえ、飲みすぎない
高齢期	

🌱 まめ吉の健康一口メモ 🌱

「適正飲酒」ってどのくらいの量？

節度ある飲酒とは純アルコールで1日平均約20gです。適正飲酒量(純アルコール20gの目安)は、下のいずれか1つ分です。お酒を飲むときには、自分の体質・その日の体調と相談しながら飲みましょう。

缶ビール (5%)	清酒 (15%)	ウイスキー (43%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
500ml 1缶	1合	ダブル60ml	0.6合	グラス2杯



⑦ 歯と口の健康

目指す姿

歯と口の健康に関する知識を持ち、
健口(けんこう)的な生活習慣を身につける

◆ 市民が意識すること

乳幼児期	● よくかんで食べる習慣を身につける
学齢期	
青年期	● 食事の後は、歯をみがく
中年期	● オーラルフレイルに関する知識を身につけ、口腔機能の維持・向上に取り組む
高齢期	



⑧ 歩く環境づくり

目指す姿

誰もが毎日のライフスタイルの中で、
歩くことを選択できる

⑨ 地域コミュニティへの参加

目指す姿

地域で人とつながり、活動できる

⑩ 働き世代の健康づくり

目指す姿

どの職場でも自然と楽しく健康づくりを実践できる

⑪ 食環境づくり

目指す姿

誰もが自分のライフスタイルに合った、
健康的な食事を選択できる

まめ吉の健康一口メモ

ライフコースアプローチによる健康づくり

ライフコースアプローチとは、胎児期から高齢期に至るまでの健康を経時的に捉え、生涯を通じて健康を維持・増進するための考え方です。人生100年時代が本格的に到来する我が国において、子どものころから健康づくりに取り組み、規則正しい生活習慣を確立することは、青年期以降のより良い生活習慣の継続や健康意識の向上、さらには、高齢期の身体機能の維持につながり、健康寿命の延伸に貢献することになります。本計画においても、各分野にライフコースアプローチの観点を取り入れた内容としています。



人の健康は
つながっている

健康おかげさ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

