

第3期

伊勢市健康づくり指針

～伊勢市健康増進計画～

令和8(2026)年度～令和17(2035)年度



「長続きする」健康づくりを実践し、
健康寿命の延伸を目指します



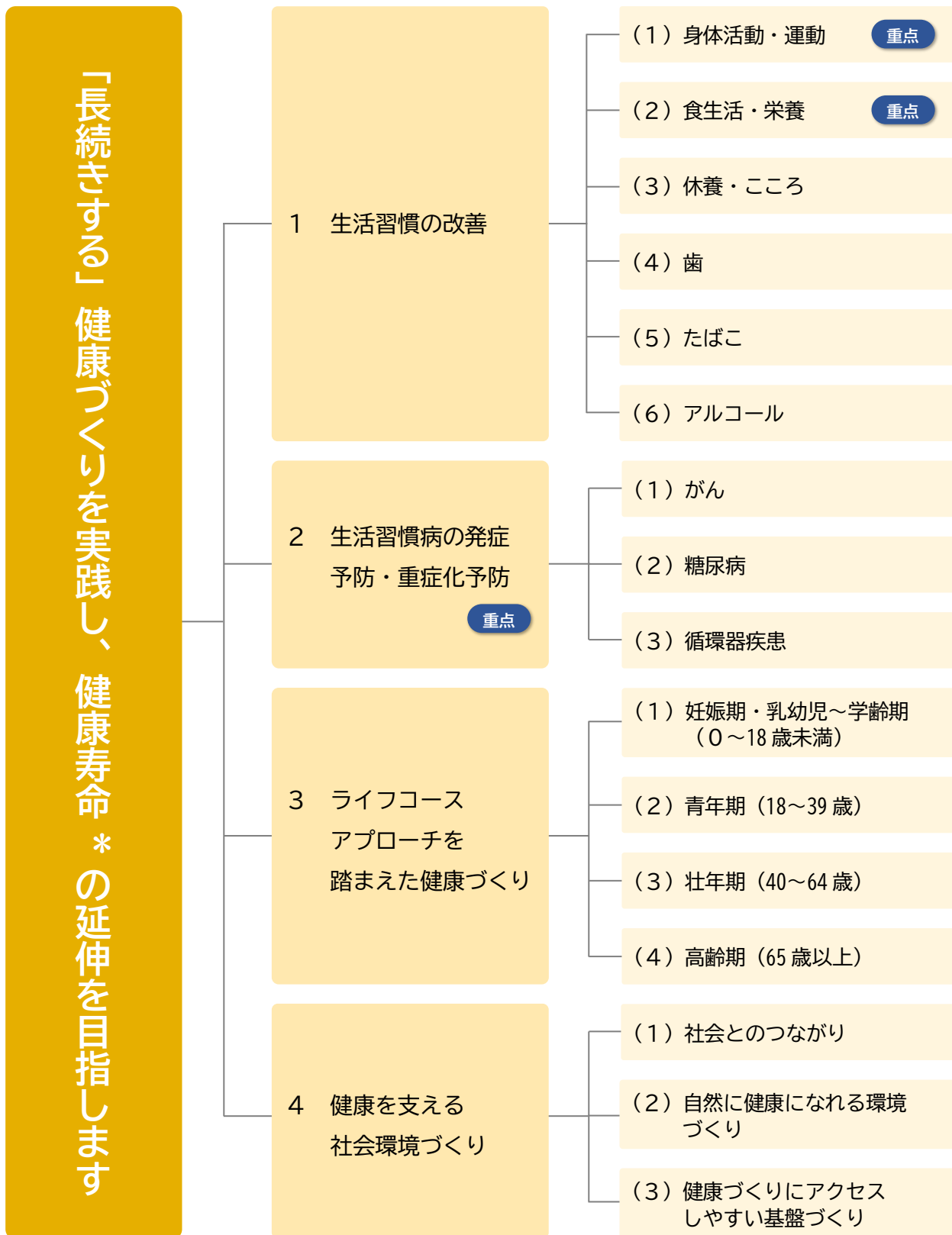
令和8年3月

 伊勢市

伊勢市では、生涯を健康で暮らせる健康文化都市の実現に向けて、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための指針として、「第3期伊勢市健康づくり指針」を策定しました。

[基本理念]

[基本施策]



*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」のこと。

みんなで取り組む健康づくり

日頃の生活を振り返り、自分に合った長続きする健康づくりに取り組みましょう。

1 生活習慣の改善

身体活動・運動

自分のペースで身体を動かそう

重点

めざす姿

- ・自分に合った運動をする
- ・生活の中でこまめに身体を動かす

ライフステージ*に応じて、自分のペースで楽しく身体を動かすことができるよう地域や職域とも連携し、啓発と環境づくりを進めます。

*ライフステージ…人生の節目ごとの段階のこと。

市民の取組

- 自分のライフスタイルに合わせて身体を動かす
- 家庭内のできる運動を習慣化する
- 掃除などの家事動作を活用し、身体活動の増加につなげる



～意識して身体を動かそう～

通勤や買い物、家事など日常生活の中で身体を動かすことが身体活動量を増やすことにつながります。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かすようにしましょう。



- <1日の身体活動量(歩数)の目安>
- 成人：身体活動を**1日60分以上**
(8,000歩/日以上)
 - 高齢者：身体活動を**1日40分以上**
(6,000歩/日以上)

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

食生活・栄養

栄養バランスのとれた食事をとろう

重点

めざす姿

- ・バランスのとれた食事をする
- ・薄味にする

バランス食や減塩に関する啓発、職域との連携などに取り組みます。



市民の取組

- 1日3食バランスよく食べる
- 家族や友人など、一緒に楽しく食事をする機会をもつ
- 毎食での野菜摂取・減塩を意識し、健康的な食生活を実践する

1日の
野菜摂取目標

350g

野菜料理小鉢 5皿分
※1皿=70g

健康日本21（第三次）より

野菜料理なら



野菜サラダ



きゅうりと
わかめの酢の物



具たくさん
味噌汁



ひじきの煮物



野菜いため

小鉢5皿分
※1皿=70g

1日の
塩分摂取目標

男性：**7.5g** 未満

女性：**6.5g** 未満

日本人の食事摂取基準[2025年版]より

おいしく減塩するコツ

酸味を利用する

香味野菜や
香辛料を利用する

汁物はだしを効か
せて具を増やす

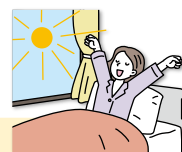
塩分の多い加工食品は
控えめに

減塩食品を利用する

めん類の汁は残し、
汁物は1日1杯に

休養・こころ

こころの調子を整えよう



めざす姿

- ・良質な睡眠や十分な休養をとる
- ・悩みは抱え込まずに相談する

良質な睡眠がとれる環境づくりや睡眠の大切さ、こころの健康に関する啓発や悩みを相談できる機関の周知に取り組みます。

市民の取組

- 心身のリフレッシュを図る
- ストレスや悩みは一人で抱え込まず、相談する
- 静かで快適な睡眠環境を整える

歯

生涯を通じて丈夫な歯を保とう



めざす姿

- ・歯科健康診査を受ける
- ・むし歯・歯周病*を予防する

*歯周病…歯ぐきや歯を支える周りの組織が炎症を起こし、放置すると歯が抜けてしまう病気。

歯と口の健康は、全身の健康にも関連していると言われています。各ライフステージに応じた正しい歯みがき習慣や、定期的な歯科健康診査などの知識の普及・啓発を促進します。

市民の取組

- 毎食後の歯みがきを行う
- 補助清掃用具（歯間ブラシ等）を使用する
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける

たばこ

たばこの害から身を守ろう

めざす姿

- ・たばこを吸わない
- ・周囲に煙を吸わせない

未成年者や若年層への喫煙防止教育、禁煙支援、受動喫煙防止対策を推進します。

市民の取組

- 喫煙及び受動喫煙*が健康に及ぼす影響を知る
- 禁煙・減煙する
- 妊婦や子ども、非喫煙者の前では吸わない

*受動喫煙…副流煙と呼出煙とが拡散して混ざった煙を吸わされてしまう、あるいは吸わせてしまうこと。
たばこを吸わない人でも、継続的な受動喫煙により健康影響が発生する。

～新型たばこのリスク～

たばこには様々な形態がありますが、火をつける・つけないに関わらず、ニコチンや発がん性物質にさらされるという点で、全てのたばこについて、健康への影響が心配されます。

『けむりや臭いが少ない
= 健康被害が少ない』わけではありません！！



「受動喫煙のない社会を目指して」
ロゴマーク

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

アルコール

飲酒による健康への影響をなくそう

めざす姿

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、飲み過ぎない
- ・未成年、妊婦は飲まない

生活習慣病のリスクを高める飲酒量、飲酒に関する正しい知識の普及・啓発や相談できる機関の周知を行います。

市民の取組

- 飲酒が健康に及ぼす影響を知る
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、節度ある飲酒にする
- 休肝日を設け、健康への配慮を継続的に行う

～お酒と上手に付き合えていますか？～

お酒による健康への影響は、年齢・性別・体質等の違いによって個人差があります。健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

生活習慣病のリスクを高める量

⇒ 「1日当たりの純アルコール摂取量 男性 40g 以上 女性 20g 以上」

【純アルコール量 20g に相当するお酒の量（アルコール度）】

ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
 中瓶 1本 500ml (5%)	 1合 180ml (15%)	 ダブル 60ml (43%)	 100ml (25%)	 200ml (12%)

参考：厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

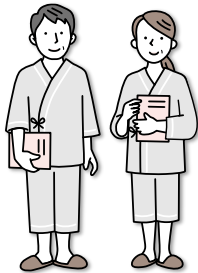
2 生活習慣病の発症予防・重症化予防 重点

がん がん検診を受けよう

めざす姿

- ・がんの正しい知識を身につける
- ・がん検診を受ける

がんに関する正しい知識の普及・啓発や、がん検診を受けやすい環境づくりを推進します。



市民の取組

- がん予防のための生活習慣を心がける
- がん検診を受診し、早期発見に努める
- 検診結果を確認し、精密検査が必要になった際は、適切に医療機関を受診する

糖尿病 健診結果を生かして健康管理をしよう

めざす姿

- ・糖尿病の正しい知識を身につける
- ・糖尿病の発症・重症化を予防する

適切な食生活や適度な運動、健診受診、治療の継続など発症予防と重症化予防に努める必要があります。糖尿病に関する正しい知識の普及・啓発や、発症予防・重症化予防につながる取組を推進します。

循環器疾患 健診結果を生かして健康管理をしよう

めざす姿

- ・循環器疾患の正しい知識を身につける
- ・循環器疾患の発症・重症化を予防する

若い頃から病気に関する正しい知識を持ち、日頃の健康状態を把握し、健康管理に取り組むことが大切です。循環器疾患の正しい知識の普及・啓発や、発症予防・重症化予防につながる取組を推進します。

市民の取組

- 定期的に健康診査を受ける
- 健診結果に応じ、生活習慣を見直す、特定保健指導*を利用する、医療機関を受診する、指示通り服薬するなど適切な行動をとる
- 治療が必要になった場合は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防する



*特定保健指導…特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された人に対して、生活習慣を見直すサポートをすること。

3 ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくり

*ライフコースアプローチ…胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。

日々の健康づくりに取り組み、将来の自分の健康へとつなげましょう。

妊娠期・乳幼児～学齢期 (0～18歳未満)



めざす姿

基本的な生活習慣を身につける

- ・身体を動かす遊びやスポーツなどを習慣的に行う
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につける
- ・デジタル機器（SNS*、動画、ゲーム等）は時間を決めて使う
- ・困った時には、家族や周囲の人、信頼できる先生などの大人、相談窓口相談する
- ・正しい歯みがきの方法と習慣を身につける

*SNS…Social Networking Serviceの略。インターネット上のコミュニティサイトのこと。

青年期 (18～39歳)



めざす姿

健康的な生活習慣を心がける

- ・気軽にできる運動を生活の中に取り入れる
- ・自分に適した食事量と食事内容を知り、バランスに配慮した食事をする
- ・良質な睡眠をとる
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける
- ・禁煙する（20歳未満の人の喫煙は法律により禁止）

壮年期 (40～64歳)



めざす姿

定期健診を受診し自分に合った健康管理をする

- ・通勤時や家事の合間などを利用して意識的に身体を動かす
- ・自分に適した食事量と食事内容を知り、バランスに配慮した食事をする
- ・ストレスや悩みは一人で抱え込まず、相談する
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、節度ある飲酒にする
- ・がん検診を受診し、早期発見に努める
- ・定期的に健康診査を受ける

高齢期 (65歳以上)



めざす姿

いきいきと活動的な生活を送る

- ・地域における活動への参加や趣味を持つなど外出の機会を増やし、活動的に過ごす
- ・昼寝は30分以内に抑え、床上時間を8時間以内にして、夜間の睡眠の質を向上させる
- ・舌や口唇の筋肉を鍛えるお口周りのトレーニングを行い、咀嚼嚥下機能を維持し、8020を目指す
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、節度ある飲酒にする

主な成果目標

分野	成果目標	現状値 令和6年度 (2024年度)	目標値 令和17年度 (2035年度)
身体活動・運動	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加	男性：41.1% 女性：35.2%	男性：50.0% 女性：45.0%
	1日の歩数が6,000歩以上の人の増加	27.8%	増加
食生活・栄養	野菜を食べるようにしている人の増加	63.7%	67.1%
	バランスのとれた食事をとる人の増加	40.3%	50.0%
	薄味のものを食べるようにしている人の増加	27.5%	45.0%
休養・こころ	生きがいを感じている人の増加	61.2%	増加
	ストレスにうまく対処できる人の増加	63.9%	増加
	睡眠による休息がとれている人の増加	66.2%	増加
歯	自分の歯を多く有する人（60歳：24本以上）の増加	83.9%	85.0%
	むし歯のない子どもの増加（3歳児）	92.9%	95.0%
	むし歯のない子どもの増加（12歳児）	73.3%	84.7%
たばこ	喫煙習慣のある人の減少	11.9%	減少
	受動喫煙を受ける機会のない人の増加	38.5%	増加
アルコール	日本酒に換算して2合以上の飲酒者の減少	男性：12.3%	減少
		女性：2.1%	減少
がん	肺がん検診の受診率の増加	61.9%	増加
	乳がん検診の受診率の増加	57.2%	60.0%
糖尿病	健診（検診）受診後、「異常があったがそのままにしている」人の減少	22.0%	減少
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人の減少	35.0%	減少
循環器疾患	健診（検診）受診後、「異常があったがそのままにしている」人の減少【再掲】	22.0%	減少
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人の減少【再掲】	35.0%	減少

毎月11日は健康の日

市は「健康文化都市宣言」を行った日である7月11日を含む1週間を「健康文化週間」、毎月11日を「健康の日」と定めています。

「健康文化週間」「健康の日」には、いつもの生活にプラスして運動や食習慣を見直すなど自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した行動を取り入れていきましょう。

あなたの健康づくりの目標は？

例) ・自転車や徒歩で移動する ・よく噛んで食べる



健康文化都市
シンボルマーク

第3期伊勢市健康づくり指針 ～伊勢市健康増進計画～【概要版】

発行：令和8（2026）年3月

編集：伊勢市 健康福祉部 健康課 〒516-0072 三重県伊勢市宮後1丁目1番35号

TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683 e-mail: ise-hset@city.ise.mie.jp