

第2期 健康つわの21

(令和5年度～令和16年度)

ダイジェスト版



〔基本理念〕

みんながハッピーなまちづくり！
～元気で長生きをめざして～

本計画は、住民ひとりひとりの健康意識を高めるとともに、地域全体で健康づくりを支援する環境を整えることで、「健康寿命の延伸」を目的としています。

基本理念である「みんながハッピーなまちづくり！～元気で長生きをめざして～」の実現に向けて、下記の12の基本施策を住民・関係機関・行政が一体となり、推進していきます。

1

生活習慣病の予防の促進

町民の
行動目標

年に1回は、健康診査を受け、
自分の健康状態のチェック・管理し、健康づくりに努めます

個人の取組

- ・定期的に健康診査を受診します。
- ・家庭でできる日々の健康チェック（血圧測定・体重測定等）に取り組めます。
- ・健康づくり事業に積極的に参加します。
- ・生活習慣病について学び、健康な時から健診を受け、結果を活用します。
- ・精密検査が必要な場合は、必ず受診します。



主な 目標指標

項目	現状値	目標値
乳児健康診査受診率	98.4%	100%
1歳6か月児健康診査受診率	100.0%	100%
3歳児健康診査受診率	100.0%	100%
特定健康診査受診率	56.8%	60%
特定保健指導実施率	76.2%	80%
心身共に健康だと感じている人の割合	67.9%	70%
健康の維持増進のために日頃から特に何もしていない人の割合	8.8%	5%

2

がんの早期発見と予防対策の推進

町民の
行動目標

定期的ながん検診を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めます

個人の取組

- ・定期的ながん検診を受診します。
- ・がんについて関心を持ち、自分の健康は自分で守ることができるように、正しい情報を取り入れ、活用します。
- ・心身の不調に気づいたら、早めに受診します。
- ・精密検査が必要な場合は、必ず受診します。



主な 目標指標

項目	現状値	目標値
胃がん検診受診率（40歳以上）	3.6%	20%
肺がん検診受診率（40歳以上）	23.3%	25%
大腸がん検診受診率（40歳以上）	20.5%	25%
乳がん検診受診率（40歳以上）	21.1%	25%
子宮頸がん検診受診率（20歳以上）	15.9%	25%

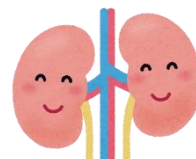
3

生活習慣病の重症化予防

町民の
行動目標生活習慣病を早期に発見し、
生活習慣の改善や治療により重症化を予防します

個人の取組

- ・日々の健康チェック（血圧測定・体重測定等）に取り組み、適正体重を維持します。
- ・生活リズムを整えます。
- ・1日350gの野菜（小鉢5皿程度）を食べます。
- ・家庭血圧を意識し、減塩を心がけます。
- ・適度な運動で身体を動かします。

主な
目標指標

項目	現状値	目標値
特定健康診査受診者のうち、空腹時血糖 126mg/dl 以上または HbA1c6.5%以上で未治療者	2.3%	2%
特定健康診査受診者のうち、腎症3期または4期の該当者	2.0%	2%
脳血管疾患年齢調整死亡率（人口10万人対）	45.8	減らす

4

栄養・食生活の充実

町民の
行動目標規則正しく、バランスよく食べて
望ましい食生活・身体健康づくりに努めます

個人の取組

- ・「早寝・早起き・朝ご飯」を実施し、よく噛んでバランスよく食べます。
- ・食に関心を持ち、健康料理教室や食に関するイベント等に積極的に参加します。
- ・生活習慣病について正しく理解し、バランス、食事量、野菜摂取・減塩を意識します。
- ・いつまでも楽しくおいしく食事ができるように、フレイル予防、低栄養予防に取り組みます。

主な
目標指標

項目		現状値	目標値
朝食を欠食する子どもの割合	年少～年長	3.7%	0%
	小1～6	4.8%	0%
	中1～3	8.3%	0%
	高1～3	16.4%	10%
朝食を欠食する人の割合（20歳以上）		8.1%	5%
主食・主菜・副菜を揃えた食事が1日2食以上そろっている人の割合（20歳以上）		74.0%	100%
減塩を意識している人の割合（20歳以上）		37.6%	45%
野菜を意識して摂る人の割合（20歳以上）		41.9%	60%
早起きする子どもの割合（1歳児、3歳児）【朝7時以前】		83.0%	90%
早寝する子どもの割合（1歳児、3歳児）【夜9時以前】		50.8%	70%

5

身体活動・運動支援の充実

町民の
行動目標

運動に親しみをもち、日頃から体を動かす習慣をつくります

個人の取組

- ・外遊びや運動・スポーツの時間を増やします。
- ・積極的に地域の活動に参加します。
- ・活動する時間を今より10分程度（約1,000歩）増やします。
- ・日ごろから散歩や早歩き、ラジオ体操など意識的に体を動かします。

主な
目標指標

項目	現状値	目標値
1日30分以上汗をかく運動を週2回以上している子どもの割合	92.6%	95%
普段から何らかの運動をしている人の割合（20歳以上）	39.6%	50%
1日30分以上汗をかく運動を週2回以上している人の割合	69.5%	80%
1日の歩数が5,000歩の以上の人の割合（20歳以上）	24.9%	50%
農作業や家事などの家で役割がある人の割合（65歳以上）	77.3%	80%
積極的に外出する人の割合（65歳以上）	68.8%	80%

6

休養・こころの健康づくりの推進

町民の
行動目標休養・こころの健康づくりに努め、
自分やまわりの人を大切にします

個人の取組

- ・自分なりのストレス発散の手段をみつけます。
- ・こころの不調を感じたときは、悩みや不安を抱え込まず、早めに身近な人や専門機関に相談します。
- ・周りの人のこころの不調にも気づくことができるよう、地域や職場等で声かけや挨拶などを行います。
- ・精神的・社会的虚弱について関心を持ち、人とのつながりや居心地の良い場所をみつけます。

主な
目標指標

項目	現状値	目標値
子育てに自信がない保護者の割合	6.6%	5%
育児・子育てに関して相談できる人がいない保護者の割合	2.2%	0%
十分な睡眠がとれている人の割合	73.5%	75%
「いつも」ストレスを感じる人の割合	17.3%	15%
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	45.2%	50%
相談相手のいる人の割合	69.3%	75%
趣味や生きがいのある人の割合	71.7%	75%

7

適正飲酒の推進

町民の
行動目標健康への影響を正しく理解し、
未成年飲酒防止・適正飲酒に努めます

個人の取組

- ・未成年飲酒が心身に与える影響を知り、飲酒はしません。また、家族や友達にお酒を勧められても絶対に断ります。
- ・未成年が飲酒しないように、大人が未成年を見守り、声かけをします。
- ・妊娠中の飲酒が胎児や乳児に与える影響を理解し、妊娠中の飲酒は止めます。
- ・飲酒と生活習慣病の関係や、こころの健康の関係を理解し、生活習慣について考えます。

主な
目標指標

項目	現状値	目標値
未成年の飲酒の割合	30.3%	0%
妊婦の飲酒歴の割合	0.0%	0%
1日の飲酒量が2合以上の男性の割合	24.6%	20%
1日の飲酒量が1合以上の女性の割合	26.1%	20%

8

禁煙・受動喫煙防止対策の推進

町民の
行動目標健康への影響を正しく理解し、
禁煙・受動喫煙防止に努めます

個人の取組

- ・未成年は、最初の1本を吸いません。周囲は、未成年に吸わせません。
- ・妊娠・授乳中の喫煙が胎児や乳児に与える影響を理解し、禁煙します。
- ・たばこが健康に及ぼす影響や、受動喫煙の危険性を正しく理解し、個人でできる禁煙・受動喫煙防止対策を行います。

主な
目標指標

項目	現状値	目標値
未成年の喫煙者の割合	0.0%	0%
妊娠中の喫煙者の割合	0.0%	0%
喫煙者の割合	10.3%	5%
受動喫煙の害を知っている人の割合	81.4%	85%

9

歯と口腔の健康づくりの推進

町民の
行動目標歯や口腔への意識を高め、定期的な歯科検診を受け、
むし歯と歯周病予防に努めます

個人の取組

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します。
- ・治療が必要な場合は、早期に治療を受けます。
- ・個々に応じた適切なセルフケア方法の情報を取り入れ、活用します。
- ・間食の摂取時間や回数を見直しをします。
- ・正しい情報を取り入れ、フッ化物の活用を行います。
- ・歯周病と様々な全身疾患との関連について理解し、歯周病予防のための行動をとります。

主な
目標指標

項目	現状値	目標値
むし歯のない子どもの割合（3歳児）	84.8%	95%
よく噛んで食べる人の割合（20歳以上）	69.1%	80%
60代で24本以上の自歯がある人の割合	51.0%	60%
80代で20本以上の自歯がある人の割合	21.7%	30%
年1回以上、歯科検診を受ける人の割合（20歳以上）	42.6%	60%
歯周疾患検診受診率（40、50、60、70歳）	21.0%	30%

10

健康・医療ネットワークの構築

町民の
行動目標病気の早期発見・早期治療のために、
かかりつけ医を持ちます

個人の取組

- ・かかりつけ医を持ち、異常を感じたら、早めに受診します。
- ・健康に関して分からない事や不安な事があれば、早めに相談します。

主な
目標指標

項目	現状値	目標値
かかりつけ医がいる人の割合	82.6%	85%
かかりつけ歯科医がいる人の割合	70.0%	75%
かかりつけ薬局がある人の割合	64.0%	65%

11

ICT等を活用した健康づくりの推進

町民の
行動目標自分にあった健康づくりの手法を見つけ、
継続的に取り組みます

個人の取組

- ・自分の健康管理のツールとして、パソコンやスマートフォンなどを活用します。

主な
目標指標

項目	現状値	目標値
ICTを活用した健康づくり事業	0事業	1事業

12

地域と連携した健康づくりの推進

町民の
行動目標地域のつながりを大切にし、
声をかけあって健康づくりに取り組みます

個人の取組

- ・積極的に健康情報を得るようにします。
- ・健康情報を家族や友人、地域の仲間と共有します。
- ・家族や友人、地域の仲間を誘いあって健康づくりに取り組みます。
- ・健康づくり活動や地域行事、自治会活動等に積極的に参加します。

主な
目標指標

項目	現状値	目標値
健康づくりの会があることを知っている人の割合	56.1%	60%
この地域で今後も子育てをしていきたい人の割合	94.9%	95%
地域や自治会の集まりに参加する人の割合	55.2%	60%
自分と地域の繋がりが強い方だと思ふ人の割合	55.2%	60%