

「健康しもにた21（第三次）」は、冒頭の方向性の下、健康づくりを進めます。  
下仁田町の動向となります。

### スローガン

“みんなですすめる健康づくり”

スローガンは、第一次・第二次計画に続き「みんなですすめる健康づくり」です。市民が健康に関心を持ち、自分にあった健康管理に努め、必要な生活習慣の改善を行うことが大切です。個人の努力だけでは、健康づくりをすすめることに限界があります。仲間づくりや様々な領域との連携、健康づくりの環境整備や体制づくりに取り組みます。

### ビジョン

全ての市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

【重点を置く方針】

- ・誰一人取り残さない健康づくりの展開
- ・より実効性をもつ取り組みの推進

### 目標

最上位目標：健康寿命の延伸・健康格差の縮小

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある期間（不健康な期間）を表しており、この差が短くなることで生活の質の低下を防ぎ、医療費等の負担軽減にもつながることが期待されています。本町の平均寿命と健康寿命の差は、男性、女性共に全国及び県と比較すると短くなっており、また、本町昨年度との比較も短くなっています。

### ライフステージごとの健康づくり

#### 【妊娠・出産期】

妊娠・出産時期の喫煙が、胎児の発育障害や胎盤トラブルを起こす要因となります。喫煙率ゼロを目指します。

また、この時期の女性は、「産後うつ病」を起こしやすくなるので、一人で抱え込まない対策が必要になります。妊娠時期から定期的に行っている相談事業や健診事業で、心のケアを支援します。

#### 【乳幼児期・学童期・思春期】

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、こどもの健康を支える取組を進める必要があります。こどもの頃からの運動習慣の獲得、適正体重の増加に取り組みます。

#### 【青壮年期】

高齢期に至るまで健康を保持するためには、壮年期からの健康を支える取組が重要です。バランスの良い食事や運動習慣者の増加、20歳未満の者の飲酒及び喫煙をなくしていく対策に取り組みます。

#### 【高齢期】

健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病(NCDs)の予防とともに、心身の健康を維持し、生活機能を可能な限り向上させることが重要です。身体の健康に関連し、適性体重者の増加、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防や骨粗鬆症検診率の向上、社会参加の促進に取り組みます。

#### 【各ライフステージごとの女性について】

ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえた課題の解決を図ることが重要です。若年女性のやせの減少、骨粗鬆症検査受診率の向上、生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量の飲酒に対する対策に取り組みます。

## みんなですすめる健康づくり

### 下仁田町健康増進計画

概要版

# 健康しもにた21（第三次計画）

健康づくりのための3期目の計画が始まります。

### 基本理念

全ての市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

### 基本方針

『誰一人取り残さない健康づくりの推進』  
『より実効性をもつ取り組みの推進』

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

個人の行動と健康  
状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチ  
を踏まえた健康づくり

### 健康づくりの取り組み

- ①栄養・食生活（食育推進計画）
- ②身体活動・運動
- ③休養・こころの健康づくり（自殺対策行動計画 一別冊一）
- ④たばこ
- ⑤アルコール
- ⑥歯・口腔の健康
- ⑦生活習慣病の予防
- ⑧次世代の健康

### 計画の期間

令和6年度から 令和17年度までの 12年間

#### 【下仁田町 保健課】

住所：〒370-2601

下仁田町大字下仁田111-2（保健センター内）

電話：0274-82-5490

FAX：0274-70-3013



# 健康しもにた21(第三次)

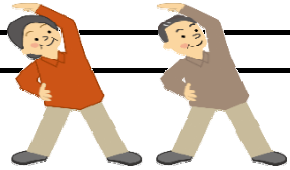
## 栄養・食生活【食事の栄養バランスを整えて楽しく食べましょう】



- 目標値**
- 朝食を食べる幼児の増加 現状値94.0%⇒目標値100%
  - おやつを1日2回以内にしている幼児の増加 現状値74.0%⇒目標値100%
  - 肥満傾向(肥満度20.0%以上)にある子どもの減少 現状値：小学男子26.7%・女子10.7%⇒減少 中学男子14.0%・女子28.1%⇒減少
  - 食育に関心を持っている者の増加 現状値：60.9%⇒目標値：90%以上
  - 野菜摂取量の増加 現状値：226g/日⇒目標値：350g/日

- 行動計画**
- (全時期)** ☆家族や友人と一緒に楽しく食事をしましょう。
  - (乳幼児期)** ☆よく遊び、よく眠り、お腹がすくリズムをつけましょう。
  - ☆おやつは、時間と量を決めて食べましょう。
  - (学童・思春期)** ☆「早寝・早起き・朝ご飯」を実践し、生活のリズムを整えましょう。
  - (妊娠・出産、青壮年期・高齢期)** ☆自分の適正体重を知り、定期的に体重を測りましょう。
  - ☆主食主菜副菜を基本に食事のバランスを整えましょう。

## 身体活動・運動【運動する習慣をつけましょう】



- 運動習慣者の増加 現状値 未把握⇒目標値40.0%
- 日常生活における歩数の増加 現状値5,000歩未満⇒目標値7,100歩
- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度の啓発
- (妊娠・出産期)** ☆妊娠期には、正しい知識を身につけたうえで適度な運動をしましょう。

- (乳幼児期、青壮年期・高齢期)** ☆子育て教室や健康教室等の機会を活用しましょう。
- (全時期)** ☆家事や仕事、通勤などで、できるだけマメに動いたり、すきま時間にストレッチや体操を行いましょう。
- ☆座位時間を減らし、身体活動量を増やしましょう
- ☆気軽に楽しめる運動を週2回以上、1回30分する習慣をつけましょう。

## こころの健康・休養【睡眠時間をしっかりととりましょう】

- (妊娠・出産期)** ○育児についての相談相手がいる保護者の増加 現状値97.0%⇒目標値100%
- (全時期)** ○睡眠を十分とれていない人の減少 現状値17.0%⇒目標値10.0%
- ストレス解消法がある人の増加 現状値91.4%⇒目標値92.0%
- ストレスを感じた時に、だれかに相談や助けを求めようと思う人の増加 現状値43.0%⇒目標値50.0%

- (全時期)** ☆生活習慣や環境を見直し、快適な睡眠がとれるように工夫しましょう。
- ☆自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- ☆一人で抱え込まず、家族や友人、相談窓口へ相談しましょう。
- ☆家族は、家事や育児を協力して一緒にいきましょう。

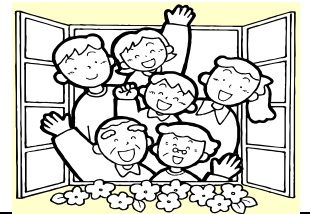
## たばこ【たばこによる健康への影響を理解し、禁煙・分煙に積極的に取り組みましょう】

- (妊娠・出産期、乳幼児期)** ○たばこを吸う父母の割合の減少 出産後：父36.0%・母6.0% ⇒目標値：父20.0%・母4.0%
- (学童・思春期)** ○20歳未満の喫煙開始率の減少 現状値 20.0% ⇒目標値0%
- (全時期)** ○喫煙率の減少 現状値16.0% ⇒ 目標値12.0%
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度 現状値 21.0% ⇒ 目標値 30.0%

- (妊娠・出産期)** ☆妊娠中、授乳中は、母親だけでなく父親やその家族も共に禁煙をしましょう。
- (思春・青年期)** ☆未成年者をたばこの害から守りましょう。
- (全時期)** ☆喫煙者は喫煙による健康への影響を知り禁煙に取り組みましょう。
- ☆喫煙者は喫煙マナーを守り受動喫煙を防ぎましょう。

## 健康づくりの課題と対策と取り組み

7つの領域ごとの  
ライフステージに応じた健康づくり



## アルコール【アルコールによる健康への影響を理解し、適正飲酒を実践しましょう】

- (妊娠・出産期)** ○妊娠中、授乳中の飲酒率の減少 現状値1.0%⇒目標値0%
- (学童・思春期)** ○20歳未満の飲酒開始率の減少 現状値 未把握⇒目標値0%
- (青壮年期・高齢期)** ○多量飲酒者の減少 現状値4.0%⇒目標値0%
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 現状値20.0%⇒目標値15.0%

- (妊娠・出産、思春・青年期)** ☆妊娠中、授乳中は禁酒しましょう
- ☆未成年者をアルコールの影響から守りましょう。
- (全時期)** ☆飲酒による健康被害についての知識を身につけましょう。
- ☆アルコール問題の相談機関や相談場所を知り、早めの対処を心がけましょう。

## 歯・口腔の健康

### 【むし歯と歯周病を予防し、いつまでも自分の歯(8020)を目指しましょう】



- (妊娠・出産期)** ○妊婦歯科健康の受診率の向上 現状値 33.3%⇒目標値 40.0%
- (乳幼児期)** ○3歳児の一人平均むし歯本数が増加しない 現状値 0.21本⇒目標値 現状維持
- (学童・思春期)** ○12歳児の一人平均むし歯本数が増加しない 現状値 0.34本⇒目標値 現状維持
- 家庭におけるフッ素洗口剤配布事業の申し込み者の増加 現状値 58.0%⇒目標値 60.0%
- (全時期)** ○定期的に歯科健診を受ける人の割合の増加 現状値 34.0%⇒目標値 40.0%

- (妊娠・出産期)** ☆妊婦歯科健診を受診しましょう。
- (乳幼児～学童・思春期)** ☆正しいはみがき習慣とよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- ☆フッ化物の効果を理解し、継続してフッ化物を利用していきましょう。
- (青壮年～高齢期)** ☆歯周病やフレイル予防についての理解を深め、一生自分の歯で食べられるよう、自分に合った口腔ケアを実施しましょう。

## 生活習慣病(がん・循環器疾患・糖尿病)

### 【健(検)診を受けて、生活習慣病の予防・重症化予防に努めましょう】



- 特定健診受診率の増加 現状値43.3%⇒目標値50%
- 特定保健指導実施率の増加 現状値36.9%⇒目標値45%
- 各種がん検診受診率の増加
  - ・胃 現状値 7.1%⇒目標値50.0%
  - ・肺 現状値85.2%⇒目標値100%
  - ・大腸 現状値22.6%⇒目標値50.0%
  - ・子宮 現状値12.2%⇒目標値50.0%
  - ・乳 現状値20.6%⇒目標値50.0%

- ☆定期的に健(検)診を受けましょう。
- ☆健(検)診結果が要精密検査と判定されたら、速やかに医療機関を受診しましょう。
- ☆必要な治療を継続し、合併症や要介護状態を予防しましょう。
- ☆自覚症状があれば早めに医療機関を受診し、必要な治療を継続しましょう。
- ☆健診結果を確認し、生活習慣の改善に努めましょう。
- ☆健康教室や糖尿病友の会活動に積極的に参加し、生活習慣病に関する情報を得て予防に努めましょう。

