

上三川町第2期 健康増進計画（改定版）

令和8（2026）年度～令和12（2030）年度

共に創る 未来に向けて 輝くまち

計画の趣旨

本町では、平成31（2019）年3月に、母子保健計画、自殺対策計画、歯科保健計画も兼ねた「上三川町第2期健康増進計画」を策定し、健康増進の基盤となる社会環境の整備にも配慮しながら、一人ひとりの健康づくりの支援に取り組んできました。

今回、住民ニーズの把握、これまでの取組の中間評価・点検を行うとともに、国・県における健康づくりを取り巻く方向性や情勢の変化を踏まえ、新たな課題に対応していくため「上三川町第2期健康増進計画（改定版）」（以下「本計画」という。）を策定しました。



計画の位置づけ

「健康増進計画」、「母子保健を含む成育医療等に関する計画」、「自殺対策計画」、「歯科保健計画」を一体化し、「上三川町総合計画」を上位計画として、その健康づくりの推進に係る分野を具体化したものです。

第2期健康増進計画（改定版）

健康増進計画

母子保健を含む成育医療等に関する計画

自殺対策計画

歯科保健計画

計画の推進体制

本計画の推進に向けては、行政、町民、団体、企業、関係機関等がそれぞれの役割を持って、相互の連携や協働によって推進していく必要があります。

また、広域的な展開が必要となる取組や専門性が必要な取組については、栃木県や健康福祉センター、医療機関等と連携しながら推進します。

基本理念と施策の体系

◎は重点項目

共に創る 未来に向けて 輝くまち

基本目標1 健康管理と生活習慣病予防及び重症化予防

健康目標

がん

がん予防に関する知識を持つとともに、定期的ながん検診を受け、がんの早期発見・早期治療を目指します。

循環器疾患・糖尿病・その他の生活習慣病

生活習慣病について理解し、適切な生活習慣を確立・維持するとともに、疾病の発症や重症化を予防します。

町民の主な取組

- 生活習慣や感染症とがんとの関係など、がんに対する正しい知識を持ちます。
- 定期的ながん検診を受けます。
- 検診後、精密検査が必要なときは必ず受けます。
- こどもに対し、適切な生活習慣、健康管理を定着させます。
- 定期的に健康診査を受け、必要があるときは保健指導を受けます。

関係機関・行政の主な取組

- ◎がんの早期発見・早期治療のために各種がん検診等を実施するとともに、保健指導を充実します。
- がん予防についての知識の普及啓発に努め、生活習慣の改善を支援します。
- ◎循環器疾患や糖尿病等の重症化を予防します。
- 循環器疾患や糖尿病等の早期発見・早期治療のために各種健康診査を実施し、保健指導を行います。

基本目標2 望ましい生活習慣の確立

健康目標

栄養・食生活

栄養・食生活に関心を持ち、規則正しい生活習慣と栄養バランスのとれた適切な量と質の食事を心がけ、生涯にわたり健康を維持できる食生活の実現を目指します。

身体活動・運動

日々の生活で、活動量を増やすことを意識し、生涯にわたり健康状態に応じた運動の実践・継続を目指します。

飲酒・喫煙対策

【飲酒】 節度ある飲酒をするとともに、20歳未満に飲酒をさせない環境をつくります。
【喫煙】 喫煙の健康への影響を理解し、禁煙に努め、また、20歳未満や妊婦の喫煙防止を図るとともに、受動喫煙のない環境をつくります。

歯と口腔の健康【歯科保健計画】

60歳で24本、80歳で20本の健康な自分の歯を保つことができるよう、すべての世代において、むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の健全な保持を目指します。

町民の主な取組

- 朝食をはじめ、3食きちんと食べます。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけます。
- 適正体重を維持します。
- 身体活動・運動について関心を高め、必要性を理解します。
- ウォーキング等、手軽にできる運動を取り入れ、今より10分多く体を動かすことを意識します。
- 【飲酒】 ○お酒が健康に与える害を理解し、適量飲酒や週2日以上以上の休肝日を心がけます。
- 【喫煙】 ○たばこの害をしっかりと理解し、禁煙をします。
- 「食べたら歯をみがく」「よくかんで食べる」等の基本的な習慣を身につけます。
- むし歯予防、歯周疾患予防のため、歯科健康診査を受けます。

関係機関・行政の主な取組

- ◎適正体重を維持し生活習慣病等を予防するために、バランスのとれた食事についての正しい知識を普及します。
- こどもの頃からの規則正しい食習慣の推進を図ります。
- ◎運動の機会の確保・きっかけづくりを支援します。
- 身体活動・運動に関する知識を普及啓発します。
- 運動継続に向けた支援や環境整備を行います。
- 【飲酒】 ◎節度ある適度な飲酒について普及啓発します。
- 【喫煙】 ◎妊婦・20歳未満への喫煙防止対策を推進します。
- ◎生涯にわたり自分の歯や口でおいしく食事がとれるようにするため、歯周病の予防や口腔機能の向上に向けた支援を行います。

基本目標3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

健康目標

次世代の健康と母子保健の推進

すべての妊産婦、親と子が心身ともに健やかで安心して生活できるまちづくりを目指します。

高齢者の健康

地域全体で高齢者の健康に配慮するとともに、フレイル予防や介護予防を意識し、いつでも自分らしく、生きがいを持って暮らせるまちづくりを目指します。

女性の健康

女性特有の健康課題を意識し、生涯を通じて健康に暮らせるまちづくりを目指します。

町民の主な取組

- 妊婦一般健康診査や乳幼児健康診査、予防接種を受けます。
- 妊娠や子育てに関する不安や悩み、困りごとは抱え込まず、周囲に相談します。
- フレイルについて知り、介護予防を心がけます。
- 認知症サポーター養成講座を受けるなど、地域で高齢者を見守ります。
- 女性ホルモンの劇的変化等によりライフステージごとに健康課題があることを理解し、健康づくりに取り組みます。

関係機関・行政の主な取組

- ◎安心して妊娠・出産・子育てができるよう、関係機関が連携し、切れ目のない支援体制を整備します。
- 学童期と思春期から成人期に向けた保健対策を推進します。
- ◎フレイルや介護予防の充実を図ります。
- 認知症についての支援を充実します。
- 高齢者の活躍と生きがいづくり活動を推進します。
- ◎女性の肥満・やせが及ぼす健康への影響や適正体重の重要性について普及啓発します。

基本目標4 健康づくりを支え、守るための社会環境の整備

健康目標

休養・こころの健康【自殺対策計画】

人と人とのつながりで、自殺に追い込まれることのない生き心地のよいまちづくりを目指します。

自然に健康になれる環境づくり

健康づくりに対し、行政のほか、町民、地域団体、保健・福祉・医療機関、企業等、地域全体で取り組み、自然に健康になれる環境をつくります。

町民の主な取組

- 身近な相談者をつくります。
- こころの病気について正しく理解し、自らのこころの不調に気づいたら早めに専門機関に相談します。
- 身近な人の自殺のサインに気づき、自殺予防につなげます。
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちます。
- 地域のサークルやボランティア活動に積極的に参加します。

関係機関・行政の主な取組

- ◎自殺対策に係る人材の養成及び資質の向上を図ります。
- 子ども・若者の自殺対策のさらなる推進に取り組みます。
- ◎地域で支え合いの仕組みづくりを推進します。
- ◎働く世代の健康づくりを推進します。
- ◎受動喫煙防止対策を推進します。

主な目標値

	項目	現状値 令和6年度 (2024)	目標値 令和12年度 (2030)	
がん	がん検診受診率 (現状値は令和5(2023)年度)	胃がん(40～69歳)	32.9%	50%以上
		肺がん(40～69歳)	47.0%	60%以上
		大腸がん(40～69歳)	42.8%	50%以上
		乳がん(40～69歳)	47.2%	60%以上
		子宮頸がん(20～69歳)	41.5%	60%以上
循環器疾患・ 糖尿病・ その他の生活 習慣病	肥満傾向児(肥満度20%以上)の割合	小学生	12.5%	8%以下
		中学生	11.6%	8%以下
	痩身傾向児(肥満度-20%以下)の割合	小学生	1.8%	0.5%以下
		中学生	4.2%	2.5%以下
栄養・食生活	適正体重を維持している19～64歳以下の者の 割合(BMI 18.5以上25未満)	男性	55.8%	60%以上
		女性	65.5%	70%以上
	適正体重を維持している65歳以上の者の割合 (BMI 20以上25未満)	男性	58.4%	60%以上
		女性	47.8%	50%以上
身体活動・ 運動	1日の歩数の平均(19～64歳)	男性	6,596歩	8,500歩以上
		女性	4,899歩	7,500歩以上
	1日の歩数の平均(65歳以上)	男性	4,875歩	7,000歩以上
		女性	3,827歩	7,000歩以上
飲酒・ 喫煙対策	妊娠中の妊婦の飲酒率		0.6%	0%
	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする 人の割合	男性	18.0%	14%以下
		女性	7.7%	5%以下
歯と口腔 の健康	60歳で歯が24本以上残っている人の割合	男性	39.1%	70%以上
		女性	53.2%	70%以上
	80歳で歯が20本以上残っている人の割合	男性	25.0%	50%以上
		女性	23.8%	50%以上
次世代の健康 と母子保健 の推進	妊娠11週以下での妊娠の届出率		95.2%	100%
	1歳6か月までに麻しん・風しんの予防接種を終了して いる人の割合		90.8%	90%以上
高齢者の健康	フレイルの認知度		35.8%	80%以上
女性の健康	骨粗鬆症検診受診率		16.4%	23%以上
	20～30歳代の女性のやせ(BMI 18.4以下)の者の割合		15.0%	15%以下
休養・こころ の健康	悩み等の相談相手がいる人の割合		64.2%	70%以上
	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合 (「あまりとれていない」と「全くとれていない」の合計)		21.1%	15%以下
自然に健康 になれる 環境づくり	こどものかかりつけ医を持つ親の割合		88.8%	95%以上
	健康づくりに関わる地域活動に現在参加している人の 割合		5.8%	15%以上