

● 主な指標

元気で長生き！介護されず、自分で日常生活を送ることができる
年齢 男性 85 歳、女性 87 歳をめざしましょう！

最終目標	指標	基準値と目標値
健康寿命の延伸※	◆65歳の平均自立期間 ・男性 ・女性	H30年度 19.09歳 → 20歳 H30年度 21.69歳 → 22歳

※ 「健康寿命」とは、日常的に介護を必要せず、自立した生活ができる生存期間のことをいいます。

重点分野	指標	基準値と目標値
栄養・食生活	◆20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の割合を減らす※ ・20歳代 女性	R3年度 19.6% → 減少
	◆肥満者(BMI25以上)の割合を減らす ・20～60歳代 男性 ・40～60歳代 女性	R3年度 31.6% → 28% R3年度 14.1% → 減少
	◆低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合を減らす ・高齢者	R3年度 15.8% → 減少
	◆主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合を増やす	R3年度 37.5% → 50%
	◆1日の野菜料理の皿数5皿以上の割合を増やす	R3年度 3.5% → 増加
	◆減塩に気を付ける人の割合を増やす ・青年期 ・壮年期 ・高齢期	R3年度 32.4% → 40% R3年度 47.9% → 55% R3年度 76.9% → 80%
身体活動・運動	◆運動習慣者(1回30分以上の運動を週2日以上実施している者)の割合を増やす ・20～64歳 男性 ・20～64歳 女性 ・65歳以上 男性 ・65歳以上 女性	R3年度 35.8% → 40% R3年度 29.4% → 35% R3年度 55.7% → 60% R3年度 60.4% → 65%
休養・こころの健康	◆7時間睡眠の人の割合を増やす ・20～59歳	R3年度 35.9% → 40%
喫煙	◆喫煙者の割合を減らす ・男性 ・女性 ・妊婦	R3年度 21.0% → 12.4% R3年度 6.3% → 3.6% R2年度 2.3% → 0%
飲酒	◆毎日飲酒する人の割合を減らす ・20歳以上 男性 ・20歳以上 女性	R3年度 24.9% → 20% R3年度 5.8% → 3%
	◆生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合を減らす※ ・20歳以上 男性 ・20歳以上 女性	R3年度 11.7% → 10% R3年度 6% → 2%
歯・口腔の健康	◆1日3回歯をみがく人の割合を増やす	R3年度 29.3% → 50%
	◆毎日歯間ブラシの使用者の割合を増やす	R3年度 46.3% → 60%
健診・生活習慣病	◆特定健康診査受診率の向上	R2年度 36.2% → 42%
	◆過去1年間に内科的健康診断を受けた人の割合を増やす	R3年度 77.6% → 80%
がん	◆がん検診受診率の向上 ・胃がん(40歳以上) ・肺がん(40歳以上) ・大腸がん(40歳以上) ・乳がん 女性(40歳以上) ・子宮頸がん 女性(20歳以上)	R1年度 4.2% → 5.0%
		R1年度 4.5% → 5.3%
		R1年度 5.2% → 6.7%
		R1年度 13.8% → 14.5%
		R1年度 9.2% → 10.8%
食育推進計画	◆ゆっくりよく噛んで食べる人の割合を増やす	R3年度 19.4% → 30%
	◆朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	R3年度 8.5回/週 → 11回/週
	◆保育所・学校給食の地場産物の利用の増加	R3年度 37.4% → 増加

※ 「BMI」とは、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値で、肥満や低体重(やせ)の判定に用いられます。

※ 「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上としています。

発行年月/令和4(2022)年3月

発行/上牧町

編集/健康福祉部 生き活き対策課

〒639-0214 奈良県北葛城郡上牧町上牧 3245番地の1

電話: 0745-79-2020 FAX: 0745-79-2021



上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画(改訂版)

(令和4(2022)年度～令和8(2026)年度)

《概要版》

● 計画策定の趣旨

本町では、平成18(2006)年3月に「健康上牧21計画」を策定し、子どもから高齢者まで幅広い世代の健康づくりに関する事業の展開を行ってきました。平成30(2018)年3月には「健康上牧21計画」を見直し、基本理念である「夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町」をめざして、「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画」を策定し、事業の展開を行ってきました。

計画の策定から5年が経過したことから、「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画」の目標に対する評価や取り組みの検証を行い、住民の健康に関する現状を考慮した上で、今後5年間に取り組むべき課題や方向性を明確にし、総合的に健康づくりを推進するため、「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画」を改訂することとしました。

● 計画の体系



基本理念

夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町

最終目標

健康寿命の延伸

基本目標

介護予防

仲間づくり

健康づくり

健康増進計画

1 よりよい生活習慣をつくる

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・こころの健康
- (4) 喫煙
- (5) 飲酒
- (6) 歯・口腔の健康

2 生活習慣病の発症と重症化を予防する

- (1) 健診・生活習慣病
- (2) がん

食育推進計画

ライフステージに応じた健康づくり・食育の推進

妊娠・
出産期

乳幼児期
(0～6歳)

少年期
(7～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65歳以上)

● ライフステージ別の住民・地域の取り組み

健康づくりの主役は、住民の皆さんです。妊娠・出産期から高齢期まで、ライフステージに応じて自分に合った健康習慣を見つけ、できることから取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

	妊娠・出産期	乳幼児期(0～6歳)	少年期(7～18歳)	青年期(19～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳以上)
食生活・栄養	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠・授乳期やその後の食事・栄養の知識を習得し、家庭での食習慣を見直します。 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を、3食きっちり食べる習慣をつけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を毎日摂り、バランス良い食事回数を増やし、自分の適正体重や健康を認識して量や内容を調整した食事をします。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食規則正しく、生活習慣病予防を考慮した食事を心掛けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 少量でも多種の食材を使用し、バランス良く1日3食食べることを心掛けます。 	
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期でもできる身体活動・運動を知り、こまめに身体を動かします。 	<ul style="list-style-type: none"> 親子でスキンシップを取りながら、身体を動かす楽しさを知ります。 積極的に外遊びをして、身体を使って遊びます。 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と外で元気に楽しく身体を動かします。 地域で行われている子ども教室などに参加します。 部活動などに積極的に参加します。 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で少しでも歩くように心がけ、意識的に身体を動かす機会を作ります。 通勤や家事など日常生活の中に、運動を取り入れます。 家族や友人など仲間と一緒に運動を続けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動教室等に積極的に参加します。 自らの体力に応じた運動を、日常生活の中に取り入れます。 家族や仲間と、余暇活動に積極的に取り組みます。 地域で行われているボランティア活動を体験します。 	
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> 悩みや不安を抱え込まず誰かに相談します。 趣味やストレス対処法を見つけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 親子のスキンシップを大事にします。 規則正しい生活リズムをつくり、睡眠を十分確保できるようにします。 スマートフォン・ゲームの正しい利用を心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムをつくり、睡眠を十分確保できるようにします。 スマートフォン・ゲームの正しい利用を心がけます。 悩みや不安を抱え込まず誰かに相談します。 趣味やストレス対処法を見つけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムをつくり、睡眠を十分確保できるようにします。 スマートフォン・ゲームの正しい利用を心がけます。 悩みや不安を抱え込まず誰かに相談します。 趣味やストレス対処法を見つけます。 		
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期における喫煙の及ぼす影響について理解します。 妊娠中は喫煙をしません。 	<ul style="list-style-type: none"> たばこを吸いません。 たばこの煙があるところには近づきません。 	<ul style="list-style-type: none"> たばこを吸いません。 たばこの煙があるところには近づきません。 喫煙の及ぼす影響について理解します。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙の及ぼす影響・COPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解します。 喫煙者は、禁煙にチャレンジします。 喫煙者は、周りの人が受動喫煙をしないよう配慮します。 子どもにたばこを吸っている姿を見せません。 		
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中は飲酒をしません。 	<ul style="list-style-type: none"> お酒は飲みません。 お酒が及ぼす影響について理解します。 	<ul style="list-style-type: none"> 20歳になるまでお酒は飲みません。 20歳未満の者へお酒を勧めません。 お酒が及ぼす影響について理解します。 休肝日や適正飲酒を心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 20歳未満の者へお酒を勧めません。 お酒が及ぼす影響について理解します。 休肝日や適正飲酒を心がけます。 		
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中のむし歯や歯周病が胎児や妊娠経過に与える影響について理解します。 妊娠中に歯科検診を受診します。 	<ul style="list-style-type: none"> 小学校低学年までは保護者が仕上げがきをします。 かかりつけの歯科医をもちます。 乳幼児健診を定期的に受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 小学校低学年までは保護者が仕上げがきをします。 かかりつけの歯科医をもちます。 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけの歯科医をもちます。 定期的に歯科検診を受診します。 1日3回歯みがきの習慣を身につけます。 おやつ、食事の時間を決めます。 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけの歯科医をもちます。 定期的に歯科検診を受診します。 1日3回歯みがきの習慣を身につけます。 おやつ、食事の時間を決めます。 口腔機能向上・誤嚥性肺炎予防のためのセルフケアを心がけます。 	
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦健診を定期的に受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健診を定期的に受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 学校の健診を定期的に受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 職場の検診を定期的に受けます。 健診の結果、要治療の場合は必ず治療を受けます。 健診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 職場の健診もしくは特定健診を継続的に受診します。 特定保健指導を受け、適切な生活習慣を身につけます。 健診の結果、要治療の場合は必ず治療を受けます。 健診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。 	
がん	<ul style="list-style-type: none"> がん(0～14歳の小児がん、15～39歳(AYA世代)のがんを含む)の正しい知識を身につけます。 がん予防のため、バランスの取れた食生活・運動・身体活動・禁煙などよりよい生活習慣を実践します。 がん検診の必要性を理解し、職場もしくは町のがん検診を定期的に受診します。 検診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な生活習慣を身につけます。 がん(0～14歳の小児がん、15～39歳(AYA世代)のがんを含む)の正しい知識を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> がん(0～14歳の小児がん、15～39歳(AYA世代)のがんを含む)の正しい知識を身につけます。 がん予防のため、バランスの取れた食生活・運動・身体活動・禁煙などよりよい生活習慣を実践します。 がん検診の必要性を理解し、職場もしくは町のがん検診を定期的に受診します。 回りの人と声を掛け合って検診を受診します。 検診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。 			
食育推進計画	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠・授乳期やその後の食事・栄養の知識を習得し、家庭での食習慣を見直します。 	<ul style="list-style-type: none"> 食体験、行事食や旬食材の利用などを通して食の関心を高めます。 好き嫌いを減らしてバランス良い食事をします。 早寝早起きをして3食きっちり食べる習慣をつけます。 家族と一緒に食べる機会を増やします。 よく噛んで食べるよう心掛けます。 食への感謝、マナーを学びます。 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を、3食きっちり食べる習慣をつけます。 家庭菜園や食事準備、料理などの食体験を通して、食の関心を高めます。 自分で健康管理できるよう食生活の自立に必要な知識と技術を身につけます。 家族と一緒に食べる機会を増やし、食文化や食への感謝、マナーを学びます。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を毎日摂ります。 主食・主菜・副菜を揃えた食事の回数を増やします。 食生活と健康の関係性を理解し生活習慣病予防やウイルスに対する抵抗力(免疫)を考慮した食事を心掛けます。 適正体重や健康を認識し食事内容や量を調整します。 減塩と、1日5皿の野菜料理の摂取をめざします。 家族での共食の機会を増やします。 よく噛んで食べる習慣をつけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食、規則正しく食事を摂ります。 食生活と健康の関係性を理解し生活習慣病予防やウイルスに対する抵抗力(免疫)を考慮した食事を心掛けます。 適正体重や健康を認識し食事内容や量を調整します。 主食・主菜・副菜を揃えた食事を1日2回以上ほぼ毎日摂ることを心掛けます。 減塩と、1日5皿の野菜料理の摂取をめざします。 よく噛んでゆっくり食べる習慣をつけます。 家族での共食を心掛けます。 	

詳しくは計画書(本編)をご覧ください。町のホームページ(URL: <https://www.town.kanmaki.nara.jp/>)でご覧いただけます。