

健康たがみ 21

「第3次田上町健康増進計画」

計画の基本理念

自分で守ろう こころとからだ

～ 健康でやすらかな暮らしの創造 ～



田上レンジャー

(田上町食育推進キャラクター)

町民一人ひとりが主体的な健康づくりに取り組めるよう、健康づくりに対する意識を高める「意識づくり」を図るとともに、一人ひとりの取り組みを地域に広めて健康づくりの輪を広げる「環境づくり」を推進します。

基本目標

- | | |
|--------------------|--------------|
| ① 生活習慣病の発症および重症化予防 | ② 健康を支える環境整備 |
|--------------------|--------------|

計画期間

令和3(2021)年度から令和8(2026)年度の6年間

田上町

町民の健康等の状況

「町民の健康寿命」は、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です。

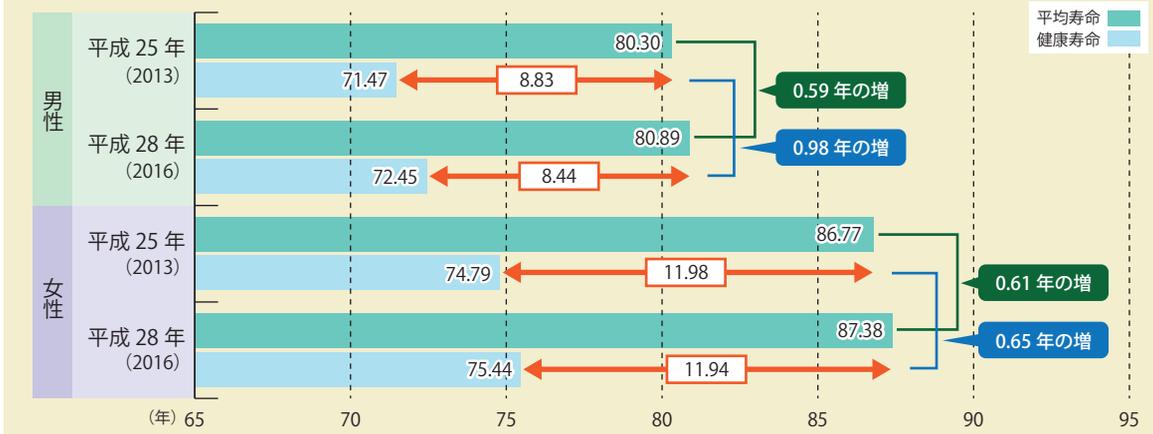
健康寿命を延ばすためには、生活習慣病予防と介護予防が重要です。有所見者割合を見ると、男性では中性脂肪、収縮期血圧が高く、女性ではHbA1c（ヘモグロビン）が男性同様に高い状況です。重症化しないよう支援が必要です。

◆ 田上町の平均寿命の推移

	平成22年(2010)	平成27年(2015)
男性	79.8年	81.1年
女性	87.5年	87.8年

● 男女ともに延びています。

◆ 新潟県の健康寿命と平均寿命の推移と差



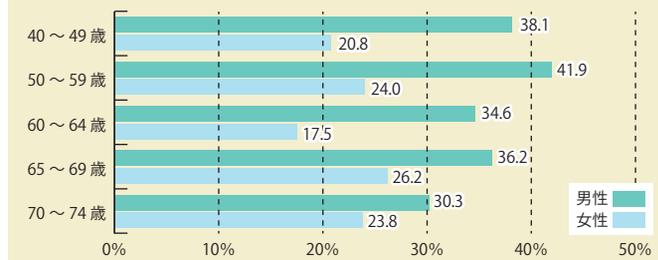
出典：厚生労働省「健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」「簡易生命表（H25、H28）」、新潟県生命表

◆ 生活習慣病 1人あたり医療費 (平成28年度 入院外) の状況

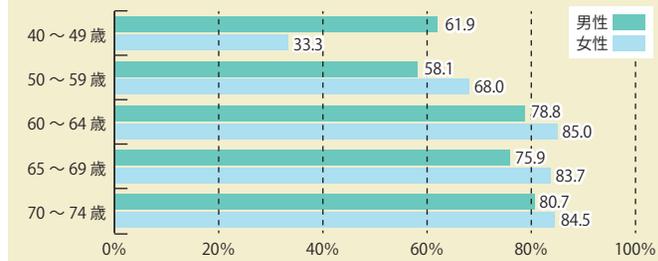


資料：第2期田上町データヘルス計画

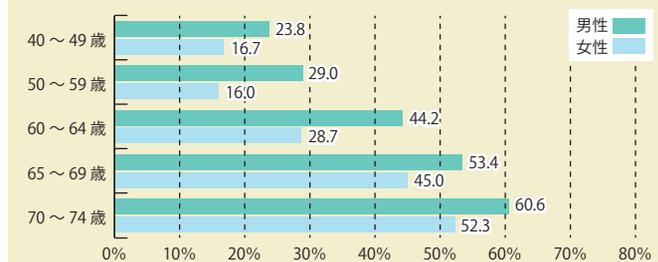
◆ 中性脂肪有所見者割合の状況



◆ HbA1c(ヘモグロビンA1c)有所見者割合の状況



◆ 収縮期血圧有所見者割合の状況



資料：令和元年度特定健康診査結果

分野別の取り組み

「町民の健康寿命の延伸」を目指して、町民が自らの健康づくりに取り組めるよう支援します。

1 栄養・食生活

評価指標（現状値）

朝食をほとんど食べない人の割合（30代）

男性
28.8%

女性
5.3%



3食食べよう!

現状と課題

「朝食を食べる習慣がない」「野菜の摂取不足や食事バランスの乱れ」など生活習慣や糖分や脂質について食べる頻度や量に対する啓発が必要です。

基本目標

- ① 生活リズムを整えて、1日3回規則正しく食事をとります
- ② 量・質を考えたバランスのよい食事をとります

野菜を毎食食べる人の割合（20歳以上）

野菜も1皿食べよう!



男性
24.8%

女性
37.4%

取り組み

- 生活習慣病予防のための情報提供と実践に向けた支援
- 野菜料理（副菜）を取り入れたバランスのよい食事づくりの支援
- 災害時の食の備えの啓発
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の推進
- ライフステージ別の食事の情報提供

2 身体活動・運動

評価指標（現状値）

運動習慣者の割合（40～64歳）

男性
30.4%

女性
16.3%



プラス10分動かす!
これならできる!

現状と課題

「運動習慣のある人」の割合は、男女ともに30%程度で、若い世代と女性では減っています。

健康づくりや介護予防のためには、生活の中に運動を取り入れ、楽しく続けることが必要です。

基本目標

- ① できるだけ歩くようにし、今よりも10分多く体を動かすようにします
- ② 自分に合った運動を見つけ楽しく続けます

運動やスポーツを習慣的にやっている割合（40～64歳）

体を動かすと楽しいな



男性
41.8%

女性
23.5%

取り組み

- 日常生活での活動量を増やし、運動習慣が定着するための情報・機会の提供
- 環境整備と人材育成
- 生活を向上させ健康寿命の延伸への取り組み
- 子どもの健全な身体の成長のための支援

分野別の取り組み

3 飲酒・喫煙

評価指標（現状値）

毎日飲酒する割合
（20歳以上）



喫煙者の割合（20歳以上）



現状と課題

「飲酒で毎日飲む」割合が50歳以上の男性が多く、節度のある飲酒をすることが必要です。

「喫煙をしている人」の割合は減少していますが、「たばこをやめたい・本数を減らしたい」と思っている人でできない人がいます。

「受動喫煙」の機会がありますので他人のたばこの煙を避けることが必要です。

基本目標

- ① お酒は適量を心がけ、上手に付き合います
- ② たばこが身体に与える影響を知り、禁煙・防煙で健康を守ります

取り組み

- 喫煙者への禁煙の支援
- 適正飲酒や休肝日の実践
- 未成年者の喫煙、飲酒の防止
- お酒とたばこについての健康教育
- 受動喫煙防止
- 疾病の早期発見

4 こころの健康・休養

評価指標（現状値）

十分な睡眠がとれている人の割合（16歳以上）



ストレスを解消する方法がある割合（16歳以上）



現状と課題

「休養とストレス」で十分な休養がとれていない人のほうがストレスを感じている割合は高くなっています。日頃から十分な睡眠と休養をとることが必要です。

基本目標

- ① 十分な睡眠と休養をとり、自分に合ったストレス対処法を見つけます
- ② 自身や周囲のこころの不調に気づき、適切に対処します
- ③ 家族や友人、地域の方と豊かなコミュニケーションを築き、生きがいを持って生活します

取り組み

- こころの病についての情報提供
- 睡眠と休養の大切さの啓発
- 相談支援体制の充実
- 親子のこころの健康への支援
- 自殺者を減らすための取り組み
- 高齢者の社会参加の支援

5 歯・口腔の健康

評価指標（現状値）

毎日仕上げみがきをしている割合



歯石の除去や歯面清掃のため定期的に歯科医院を受診している割合



現状と課題

「歯間部清掃用具を使っている」割合は、40歳代、50歳代が低く、定期的に歯科受診する割合が低い状態にあります。う蝕（むし歯）や歯周病を予防するために、若い頃から正しい口腔ケアを習慣化することが必要です。

基本目標

- ① 自分の歯や口の中に関心が持てるよう啓発します
- ② むし歯や歯周病を予防する生活習慣が身につくよう推進します
- ③ 歯の健康が全身の健康に影響を与えることの理解を進めます

取り組み

- ライフステージに応じたむし歯・歯周病予防の推進
- 定期的な歯科受診の推進
- 歯・口腔の健康と疾病の関係理解と啓発

令和8（2026）年度（計画期間）までに目指す目標値です！

指標項目	年齢層	性別	令和2年度 現状値	令和8年度 目標値
● 朝食をほとんど食べない人の割合	30歳代	男性	28.8%	➔ 15.0%
		女性	5.3%	➔ 5.0%
● 野菜を毎食食べる割合	20歳以上	男性	24.8%	➔ 40.0%
		女性	37.4%	➔ 50.0%
● 運動習慣者の割合	40～64歳	男性	30.4%	➔ 40.0%
		女性	16.3%	➔ 30.0%
● 運動やスポーツを習慣的に行っている割合	40～64歳	男性	41.8%	➔ 50.0%
		女性	23.5%	➔ 30.0%
● 毎日飲酒する割合	20歳以上	男性	34.0%	➔ 20.0%
		女性	7.9%	➔ 5.0%
● 喫煙者の割合	20歳以上	男性	54.4%	➔ 30.0%
		女性	13.3%	➔ 5.0%
● 十分な睡眠がとれている人の割合	16歳以上	男性	84.8%	➔ 90.0%
		女性	77.5%	➔ 90.0%
● ストレスを解消する方法がある割合	16歳以上	男性	58.3%	➔ 65.0%
		女性	65.3%	➔ 75.0%
● 毎日仕上げみがきをしている割合	幼児(稚)園児 小学生	—	87.4%	➔ 90.0%
		—	26.0%	➔ 30.0%
● 歯石の除去や歯面清掃のため定期的に歯科医院を受診している割合	40～64歳	男女	32.5%	➔ 35.0%

ライフステージ別の取り組み

～ライフステージに応じた生活習慣の見直し・改善が重要です～



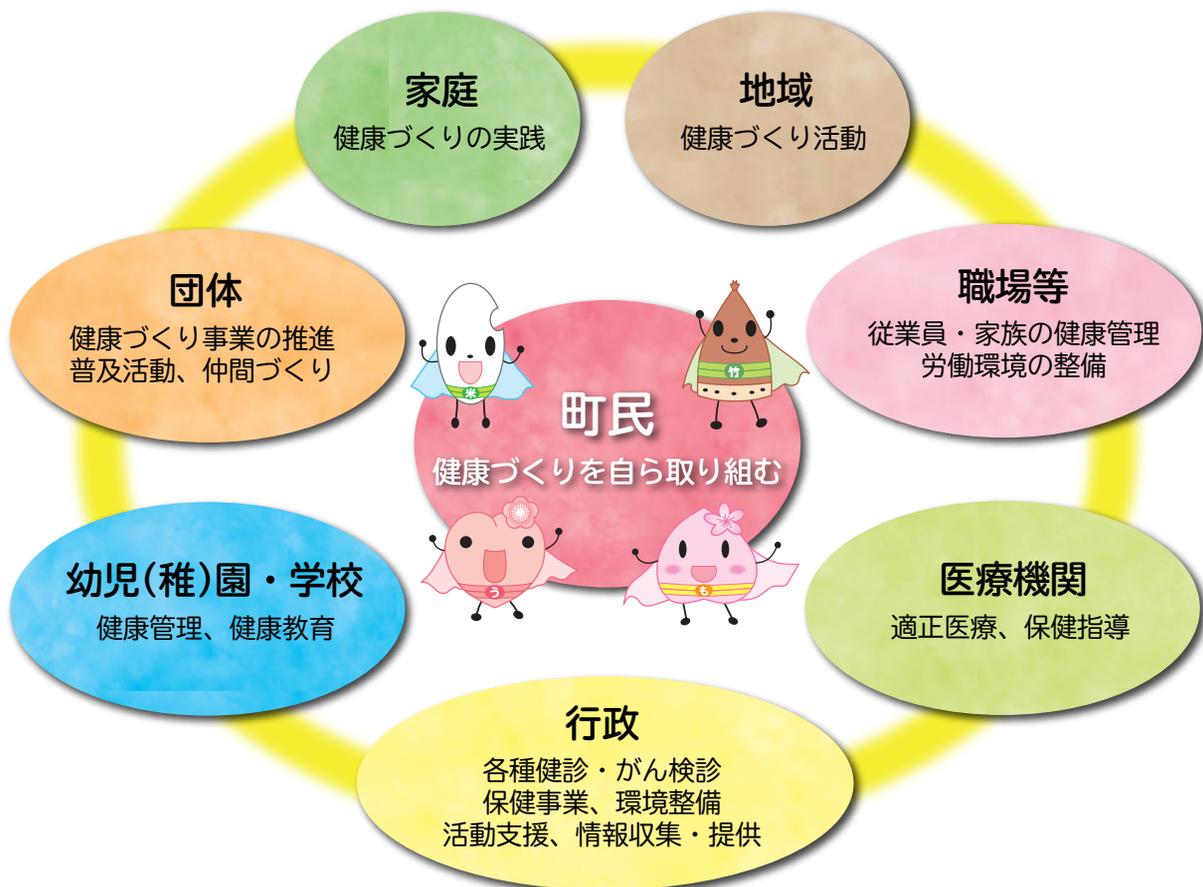
町民の皆様の健康に役立つポイントやアドバイスです。できることから始めてみましょう！

	乳幼児期(0～6歳)	学齢期(7～15歳)	青年期(16～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳以上)	障がい(児)者・要介護者
<h3>栄養・食生活</h3> <p>基本目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 生活リズムを整えて、1日3回規則正しく食事をとります 量・質を考えたバランスのよい食事をとります 	<p>早寝・早起きを習慣づけ、朝ごはんをしっかり食べます</p> <p>主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をします</p>	<p>成長期に必要な食事の質と量を考えバランスよく食べます</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べます</p> <p>主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をします</p> <p>自分の適正体重を認識して、体重のコントロールに努めます</p> <p>塩分・糖分・脂肪をとりすぎないようにします</p>	<p>たんぱく質を中心に多様な食品をバランスよく食べます</p> <p>よくかんで味わい楽しみながら食べます</p> <p>自分の適正体重を維持して、痩せすぎないようにします</p>		
<h3>身体活動・運動</h3> <p>基本目標</p> <ol style="list-style-type: none"> できるだけ歩くようにし、今よりも10分多く体を動かすようにします 自分に合った運動を見つけ楽しく続けます 	<p>親子遊びを通して体を動かす楽しさを体験します</p> <p>日常生活の中で遊びを中心に体を動かす機会を増やします</p>	<p>積極的に家事のお手伝いをします</p> <p>日常生活や学校生活の中で楽しく体を動かします</p> <p>親子で楽しく体を動かす機会を増やします</p>	<p>自分に適した運動を見つけ継続します</p> <p>運動やスポーツを通して人の輪を広げます</p>	<p>自分に適した体力維持増進方法を見つけます</p> <p>日常生活の中で積極的に体を動かします</p>	<p>地域活動等に積極的に参加します</p>	
<h3>飲酒・喫煙</h3> <p>基本目標</p> <ol style="list-style-type: none"> お酒は適量を心がけ、上手に付き合います たばこが身体に与える影響を知り、禁煙・防煙で健康を守ります 	<p>家庭内における受動喫煙を防止します</p> <p>妊娠期及び授乳期の喫煙・飲酒はしません</p>	<p>たばこやお酒の害を理解し、勧められても断る力を身につけます</p> <p>たばこの煙には近づきません</p>	<p>周りの人にたばこの煙を吸わせません</p> <p>禁煙に取り組みます</p> <p>未成年者で喫煙、飲酒をしません</p> <p>健康のため喫煙はせず、適正飲酒と休肝日を実践します</p>			
<h3>こころの健康・休養</h3> <p>基本目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 十分な睡眠と休養をとり、自分に合ったストレス対処法を見つけます 自身や周囲のこころの不調に気づき、適切に対処します 家族や友人、地域の方と豊かなコミュニケーションを築き、生きがいを持って生活します 	<p>早寝早起きの習慣を身につけます</p> <p>親子のスキンシップを深め、親子で楽しい体験を増やします</p> <p>保護者が子育てのストレスに上手に対処し、安心して楽しく子育てをします</p>	<p>ストレスに対処する力をつけ、前向きに充実した生活を送ります</p> <p>自分のこころと身体を大切にし、他者への思いやりを持ちます</p>	<p>質のよい睡眠をとり、自分にあったストレス対処方法を身につけます</p> <p>相談相手を持ち、一人で悩みを抱え込みません</p> <p>仲間と仕事や余暇を楽しみ、充実感のある生活を送ります</p>	<p>自分や周囲の人がこころの不調を感じたとき、適切な対処ができます</p> <p>趣味や楽しみを持ち、いきいきと生活します</p> <p>自分の存在感や役割を認識し、生きがいを持ち続けます</p>		
<h3>歯・口腔の健康</h3> <p>基本目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 自分の歯や口の中に関心が持てるよう啓発します むし歯や歯周病を予防する生活習慣が身につくよう推進します 歯の健康が全身の健康に影響を与えることの理解を進めます 	<p>正しい方法で大人が毎日仕上げみがきを行います</p> <p>保護者が子どもの歯に関心を持ち、乳歯をむし歯から守るため、むし歯の予防方法を実践します</p> <p>歯みがきの習慣や、よくかんで楽しく食べる習慣を身につけます</p>	<p>4年生まで大人が毎日仕上げみがきをします</p> <p>むし歯や歯周病を予防する方法を身につけます</p> <p>よくかんで食べる習慣を身につけます</p> <p>歯や口の健康を守るための食習慣や生活習慣を実践します</p>	<p>歯間部清掃用具を使って歯みがきをします</p> <p>むし歯や歯周病を予防し、健康な口腔状態を保ちます</p> <p>定期的に通科医を受診し、必要な予防処置を受けます</p> <p>妊娠期から歯や口腔の状態に関心を持ち、清潔に保ちます</p>	<p>健康な口腔状態を保ち、食事をおいしく食べます</p> <p>かかりつけ歯科医を定期的に通科医を受診し、必要な予防処置を受けます</p>	<p>歯や口の健康を保ち、しっかりとかめる歯を持ち続けます</p> <p>全身状態にあった口腔ケアや必要な治療を受けます</p>	

健康なまちづくりを目指した地域の協働

計画の推進体制・役割

健康づくりは一人ひとりの町民が主体的に取り組むことが基本となります。また、そうした取り組みを支援するため、田上町健康づくり推進協議会を中心として、行政、地域団体、医療機関、家庭、職場、園、学校など地域全体で目標を共有し、それぞれの特性を活かしながら連携、協働し、町民一人ひとりの健康を確保するための取り組みを推進するとともに、健康づくりを地域社会全体で支援する体制の構築に取り組みます。



点検・評価



田上町健康づくり推進協議会、田上町食育推進ワーキング会議
田上町自殺対策推進会議

見直し・改善



医療関係団体等、地域団体等、行政関係機関

発行：田上町役場 保健福祉課

〒959-1503 新潟県南蒲原郡田上町大字原ヶ崎新田 3070 番地

Tel : 0256-57-6112 Fax : 0256-57-3111

E-mail : t1121@town.tagami.lg.jp