

# 木島平村健康づくり計画（第3次）及び食育推進計画（第1次）

## 計画の策定にあたって

### 1. 計画策定の背景

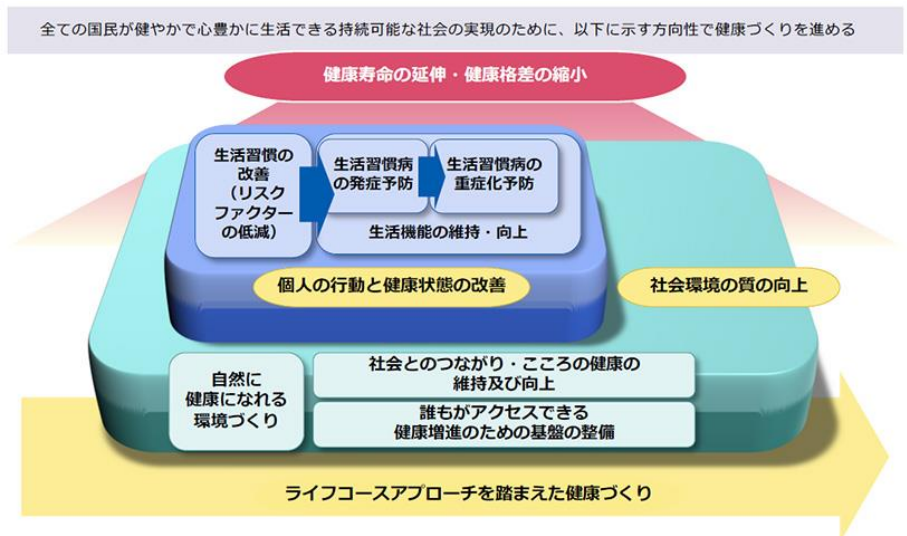
本計画は、令和5年5月に策定した国の「健康日本21（第3次）」の方向性や、これまでの村の取組評価、新たな健康課題を踏まえ策定します。

また、健康づくりと食生活は密接に関係するため、今回から「食育推進計画」を健康づくり計画に包含し、一体的な取組を進めます。

### 2. 計画の期間・対象

計画の期間は、令和8年度から令和17年度までの10年間とします。令和12年度を目途に中間評価を行います。対象は、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた健康増進の取組を推進するため、全村民とします。

健康日本21（第3次）の概念図



## 第2次健康づくり計画の評価と考察

### (1) 評価について

平成25年の策定時に設定した10分野39項目の目標について、策定時と中間評価である平成29年度、最終評価である令和4年度の状況を比較するとともに、目標達成状況について評価を行いました。

目標項目の評価状況

評価	項目数	割合
A：目標達成（目標を達成している）	11	28.2%
B：改善（目標には到達しないが策定時より改善している）	2	5.1%
C：未達成（策定時より変わらない又は低下している）	19	48.7%
－：評価できない ※数値が出ておらず評価できない、指標または把握方法が策定時と異なるため評価が困難	7	17.9%

### (2) 考察

がん検診受診率に関しては、すべてのがん検診において低い状況です。職域検診等で受診している人もいるため、実態把握が難しい部分もありますが、がん検診受診の勧奨を積極的に進める必要があったと考えられます。

特定健診受診率、特定保健指導実施率は上昇しています。しかし、メタボリックシンドロームの該当者・予備軍は増えている状況です。保健指導は実施できていますが、メタボリックシンドロームの該当者・予備軍が減少しておらず、保健指導の効果が出ていないため、対象者が主体的に生活習慣の改善を継続できるような保健指導を行っていく必要があります。

## 計画の基本的な考え方

### 1. 計画の理念と全体目標

#### (1) 計画の理念

村民誰もがいきいきと健やかに暮らせる木島平

#### (2) 計画の全体目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

目標項目	策定時 (R4)	目標値 (R15)
健康寿命の延伸 (日常生活に制限のない期間の平均)	男性 80.0 女性 84.0	男性 81.0 女性 85.0

### 2. 計画の方向性

基本理念を実現させるためには、各々のライフステージや生活環境に合った健康づくりを習慣化させること、そのための環境整備が重要となります。

- ①自分の健康は自分で守る（個人の行動と健康状態の改善）
- ②健康づくり推進体制の整備（社会環境の質の向上）
- ③各ライフステージに応じた継続的な支援（ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり）

### 3. 計画の体系

健康寿命を延伸し健康格差を縮小させるためには、村民の健康増進を形成する基本的要素である、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康による「生活習慣の改善」と、がん、循環器病、糖尿病による「生活習慣病の発症予防・重症化予防」が必要です。そこで、9分野にわけ、それぞれ目標を設定し取組ます。

## 具体的な取組

分野ごとに目標を定め、主に次のような事業を実施します。

### 1. 生活習慣の改善

分野	目標	取組内容
栄養・食生活	20歳以上の適正体重維持者を60%へ（現状56.6%）	・ライフステージに応じた栄養指導の実施 ・管理栄養士による専門性を発揮した栄養指導の実施 等
身体活動・運動	運動習慣者の割合を30%へ（現状28.3%）	・身体活動量の増加や運動習慣の必要性に関する知識の普及、啓発 ・身体活動及び運動習慣の向上の推進 等
休養	睡眠で休養がとれている者を75%へ（現状69.5%）	・睡眠と休養に関する実態の把握や情報の提供
飲酒	リスクを高める飲酒の減少	・飲酒のリスクに関する教育、啓発 等
喫煙	喫煙率のさらなる減少	・たばこのリスクに関する教育、啓発 等
歯・口腔の健康	歯科検診受診率を4%へ（現状2.2%）	・ライフステージに対応した歯科保健対策の推進 ・専門家による定期管理と支援の推進 等

## 2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防

分野	目標	取組内容
がん	検診受診率の向上 (大腸がん 20%など)	・対象者への個別案内 ・対象年齢に達した方へ検診無料クーポン券配布
循環器病	特定健診受診率を 60%へ (現状 58.6%)	・村健康診査受診率の向上 ・保健指導対象者を明確化 等
糖尿病	糖尿病有病者の増加を抑制へ (現状 5.4%)	・糖尿病発症及び重症化予防

### 食育推進計画

#### 1. 計画策定の背景

ライフスタイルの変化により、朝食欠食や栄養の偏り、肥満・生活習慣病の増加といった食の課題が深刻化しています。また、食への感謝や伝統的な食文化の継承、食の安全確保も重要な課題です。こうした状況を受け、村民の意識を高め、関係機関と組織的に食育を展開するために策定します。

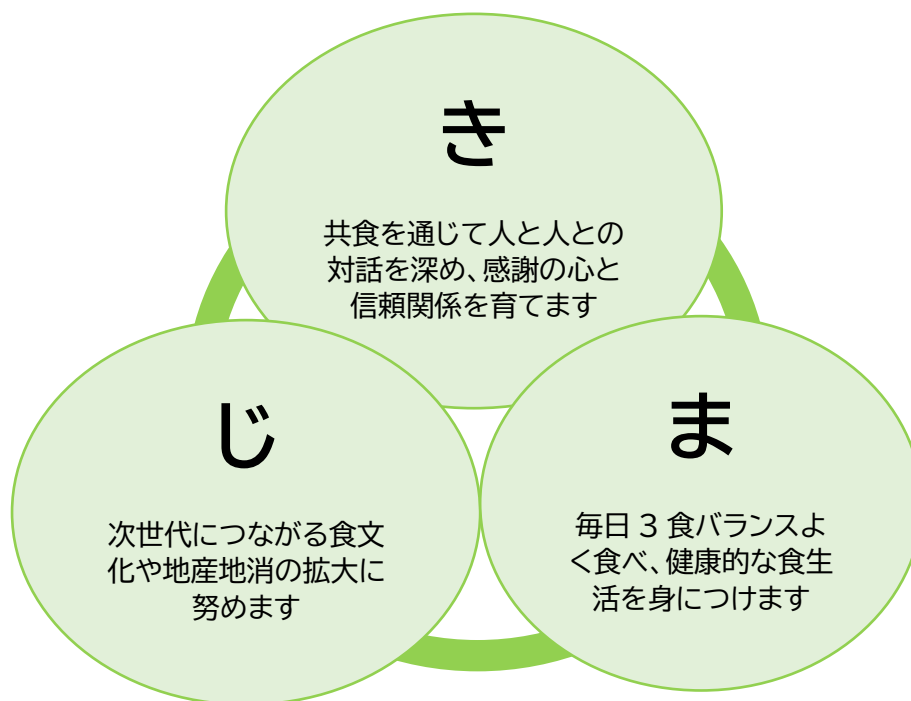
#### 2. 計画の期間

本計画の計画期間は、「木島平村健康づくり計画（第3次）」との整合性を図るため、令和8年度から令和17年度までの10年間とします。なお、12年度を目途に中間評価を行います。

#### 3. 基本理念

“おいしいね”を一緒に。村の恵みで、みんな元気な木島平

#### 4. 基本目標



## 5. 具体的な取組

基本目標	村民の取組目標	行政、関係機関の取組
＜き＞ 共食の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 家族や仲間と一緒に楽しく食事を摂る。</li> <li>▷ 年齢に応じた食事のマナーを身につける。</li> <li>▷ 地域の活動に積極的に参加して、食を通じた交流を深める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 食に対する感謝の気持ちや、食事のマナーを伝える。</li> <li>▷ 食に関する指導を行う。</li> <li>▷ 食育教室を開催する。</li> <li>▷ 食育の普及啓発活動に努める。</li> <li>▷ 高齢者の共食の場を検討する。</li> </ul>
＜じ＞ 食文化・地産地消	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 地元の食材や旬を生かした食事内容を心掛ける。</li> <li>▷ 食と農業の体験学習に参加する。</li> <li>▷ 家庭の味、行事食、郷土料理を継承していく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 農業体験や収穫した農産物を使用した調理体験活動を行う。</li> <li>▷ 給食を通じて、地元食材や行事食・郷土食を子どもたちに提供する。</li> <li>▷ 行事食や伝統料理を広めるための料理教室を開催する。</li> <li>▷ 施設掲示で、地元食材や食べ方を紹介する。</li> <li>▷ 道の駅での地産地消イベント、地元農産物の販売を行う。</li> <li>▷ 返礼品を地場産物にし、生産基盤を強化する。</li> </ul>
＜ま＞ 健康的な食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 生活リズムを整え、規則正しい食習慣を心掛ける。</li> <li>▷ 自分の適正体重を知り、自分に合った食事の量を摂る。</li> <li>▷ 自分に合った食事内容や量などについて学び、毎食主食・主菜・副菜のそろった食事を心掛ける。</li> <li>▷ うす味・野菜の摂取を心掛け、よく噛んで食べる。</li> <li>▷ 外食・中食する時の、食品を選択する力を身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 妊娠前から妊娠後の食事について切れ目のない支援をする。</li> <li>▷ 乳幼児健康診査等で個々に合わせた食生活改善の支援や、低年齢からの食事の大切さを指導する。</li> <li>▷ 保育園・小中学校と連携し、子どもたちが健康的な食生活が遅れるように支援する。</li> <li>▷ 健診結果報告会等で、食に関する知識や情報を提供し、生活改善の支援をする。</li> <li>▷ 高齢者への介護予防のための食生活の知識や実践法について伝えるとともに、食環境を支援する。</li> </ul>

### 計画の推進

計画目標の達成のためには、村民一人ひとりが自身のライフステージに合わせて主体的に健康づくりに取り組むことが欠かせません。村は、庁内各課が横断的に連携して事業を継続するとともに、国や県と密に協力しながら社会情勢の変化に柔軟に対応していきます。さらに、事業を効率的に進めるため、健康増進法に基づく実施者や医師会・歯科医師会・薬剤師会などの専門機関、関係団体と行政が一丸となって協働し、村民の生涯にわたる健康づくりを全力で支援します。



木島平村健康づくり計画(第3次)／食育推進計画(第1次)

令和8年3月 編集・発行／木島平村 民生課健康福祉係

〒389-2392 木島平村大字往郷 914 番地 6

TEL : 0269-82-3111