

第3次健康よこぜ 21 プラン

(横瀬町健康増進計画・食育推進計画)

<案>

パブリックコメント用資料

目次

第1章 計画の概要	1
1 計画策定の趣旨	1
2 国・県の動向	2
3 計画の位置付け	3
4 計画の期間	4
5 計画の策定体制	5
6 計画の推進体制	6
第2章 横瀬町の現状	7
1 人口及び世帯数	7
2 健康と食育をめぐる状況	9
3 意識調査結果からみえる町民の状況	15
4 前計画の評価	22
5 現状と課題のまとめ	27
第3章 計画の基本的な考え方	30
1 基本理念	30
2 基本方針	31
3 計画の体系	32
第4章 分野別課題の目標と取り組み	33
1 栄養・食生活（食育推進計画）	33
2 身体活動・運動	36
3 健診・生活習慣病予防	40
4 休養・こころの健康	44
5 アルコール	47
6 たばこ	49
7 歯の健康	51
第5章 ライフステージ別の健康づくり	54

第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨

我が国では急速な少子高齢化や生活習慣の変化により疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病といった生活習慣病の割合が増加してきています。そのような中で、生活習慣病及び社会環境の改善を通じ、健康寿命の延伸を目指すことで、社会保障制度が持続可能となるよう健康づくりに取り組んでいくことが重要です。

国では平成12年に全ての国民が、健やかで心豊かに生活でき、活力ある社会を築くことを目的に、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目指して国民運動として健康づくりを推進するため「健康日本21」が策定されました。また、平成15年5月には、国民の健康づくり、疾病予防を推進する根拠法である「健康増進法」が制定されました。その後、平成24年に新たな健康づくり運動として「健康日本21（第二次）」を策定しました。埼玉県においても平成25年に「健康埼玉21」を策定し、健康長寿埼玉の実現に向け取り組んでいます。

また、食は人間が生きていくために欠かせないものであり、健全な食生活を実践することは、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。人が生涯にわたり健康に過ごすことができるよう食育を推進することが重要となっていますが、わが国では食を取り巻く社会環境が大きく変化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。そこで、国では平成28年に「第3次食育推進基本計画」が策定されました。埼玉県においても平成31年に第4次の「埼玉県食育推進計画」が策定されています。

こうした中、横瀬町では平成27年に食育推進計画を包含した「第2次健康よこぜ21プラン（横瀬町健康増進計画・食育推進計画）」（以下「第2次計画」という。）を策定し、健康増進と食育を総合的に推進してきました。

このたび、第2次計画の計画期間が終了することに伴い、第2次計画の評価を踏まえ、健康づくりのさらなる推進を目指し「第3次健康よこぜ21プラン（横瀬町健康増進計画・食育推進計画）」（以下「本計画」という。）を策定します。

2 国・県の動向

(1) 健康増進の状況

国では平成 25 年度を初年度とする、一層の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標に掲げた「健康日本 21（第二次）」を策定しました。

平成 30 年 8 月には、「健康日本 21（第二次）」の中間評価報告書がまとめられ、5 つの基本的方向に基づいた具体的な目標 53 項目における中間実績値の分析・評価や、進捗のために行われている取り組み・課題等の検証が行われ、今後の推進に必要な対策の方針が示されました。

また、平成 30 年 7 月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。この法律では、受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設等について、一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、施設の管理責任者が講ずべき措置等について定めています。

国及び地方公共団体についても、望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙を防止するための措置を総合的かつ効果的に推進するよう努めることとされています。

埼玉県では、平成 25 年に基本方針として「健康埼玉 21」、その実現に向けて「埼玉県健康長寿計画」を策定しました。現在は令和元年度を初年度とする 5 年間の「埼玉県健康長寿計画（第 3 次）」に基づき、誰もが、健康で、生き生きと暮らすことができる「健康長寿社会」の実現を目指し、健康づくりを推進しています。

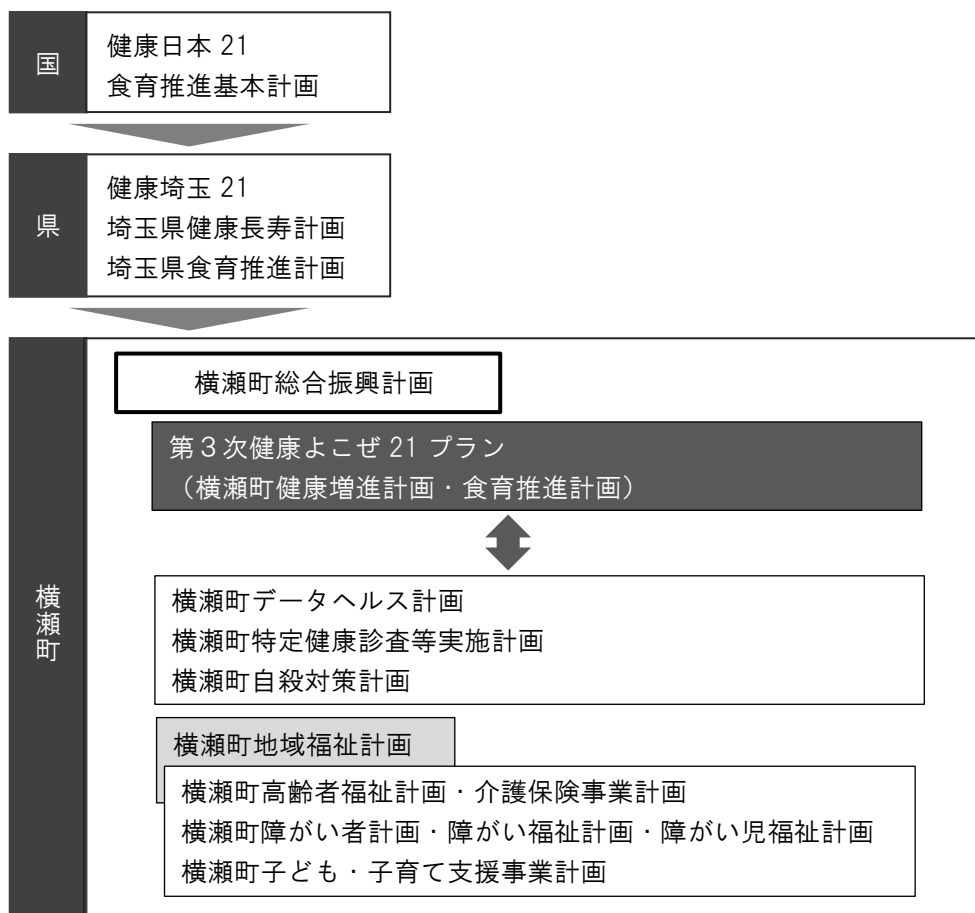
(2) 食育推進の状況

国では、平成 28 年に「第 3 次食育推進基本計画」が策定されました。この第 3 次計画では、これまでの取り組みによる成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」という 5 つの重点課題を設定し、食育の推進に取り組んでいます。

埼玉県では令和元年度を初年度とする「第 4 次食育推進計画」を策定し、食を通じた心身の健康増進と、豊かな人間形成を目指すとともに、食べ物への感謝の念の理解を深める活動を展開しています。

3 計画の位置付け

- (1) 本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村計画であり、町民や関係団体、行政が一体となって健康づくりを推進するための行動計画です。
- (2) 本計画は、食育基本法第18条に定める市町村食育推進計画であり、国の第2次食育推進基本計画の地方計画として、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための計画です。
- (3) 本計画は、国の「健康日本21（第二次）」「第3次食育推進基本計画」、埼玉県の「健康埼玉21」、「第4次埼玉県食育推進計画」、町の上位計画である「横瀬町総合振興計画」との整合性を図るとともに、「横瀬町地域福祉計画」をはじめ、その他の町の各種計画と相互に連携しながら推進します。



○健康増進法第8条第2項

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

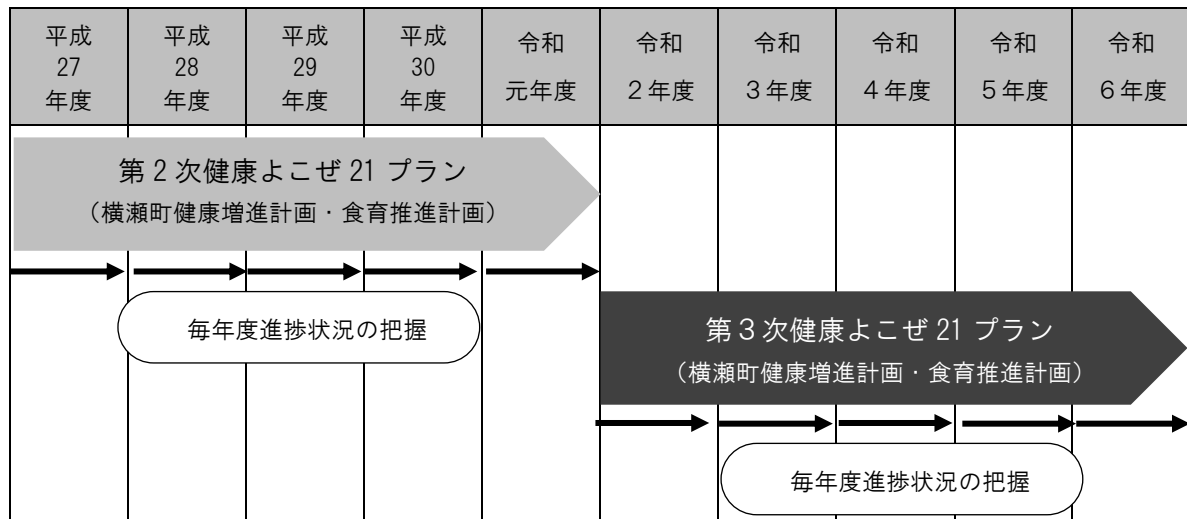
○食育基本法第18条

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

4 計画の期間

本計画の期間は、令和2年度から令和6年度までの5年間とします。ただし、計画期間中においても、社会情勢の変化や子育て家庭のニーズに柔軟に対応するため、適宜計画の見直しを行うものとしします。

また、計画を着実なものとするため、毎年度進捗状況の把握を行います。



5 計画の策定体制

(1) 横瀬町保健福祉審議会

この計画の策定にあたっては、本町における地域福祉、障害者福祉、高齢者福祉及び介護保険、健康増進に関すること、また、保健福祉施策に係る重要事項に関することについて調査及び審議を行う機関である「横瀬町保健福祉審議会」において審議を行いました。

(2) 横瀬町健康づくりに関する意識調査

町民の生活習慣や健康づくりに対する意識等を把握し、計画策定の基礎資料とするために、令和元年度に20歳以上の町民1,000人（無作為抽出）に対してアンケート調査を実施しました。

- 調査地域：横瀬町全域
- 調査対象：町内在住の20歳以上の町民1,000人を無作為抽出
- 調査方法：郵送配布回収
- 調査期間：令和元年8月16日～8月29日
- 回収結果：435件回収（回収率43.5%）

(3) パブリックコメント

令和2年1月22日（水）から令和2年2月20日（木）まで、計画案に対して町民からの意見を募集しました。

6 計画の推進体制

本計画の推進に当たっては、計画策定後も関係機関との連携を図りながら効果的な取り組みを行うとともに、地域における町民や関係団体等の取り組みを踏まえ、より具体的な検討を継続的に行い、支援体制を整備します。

また、健康づくりは、町民・地域の関係団体・行政の各主体がそれぞれ役割を明確にし、連携していくことが必要です。横瀬町の健康づくりの推進にかかわるそれぞれの主体の役割を以下に示します。

■町民の役割

町民一人一人が自身の健康に関心を持ち、日常生活の中でできる健康づくりの取り組みを主体的に実施します。

■関係団体の役割

食生活改善推進員、スポーツ推進委員や、医療・教育機関等の機関は、それぞれの専門性を生かしながら連携し、地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいくことが重要です。

各団体・機関が健康づくりに関する意識を高めることにより、横瀬町全体での取り組みの機運を高めます。

■行政の役割

行政は、地域の関係団体と連携し、町民の健康づくりを総合的かつ継続的に推進します。

本計画の実施に当たっては、地域の状況を把握し、庁内各課が連携し全庁的に健康づくりを推進します。

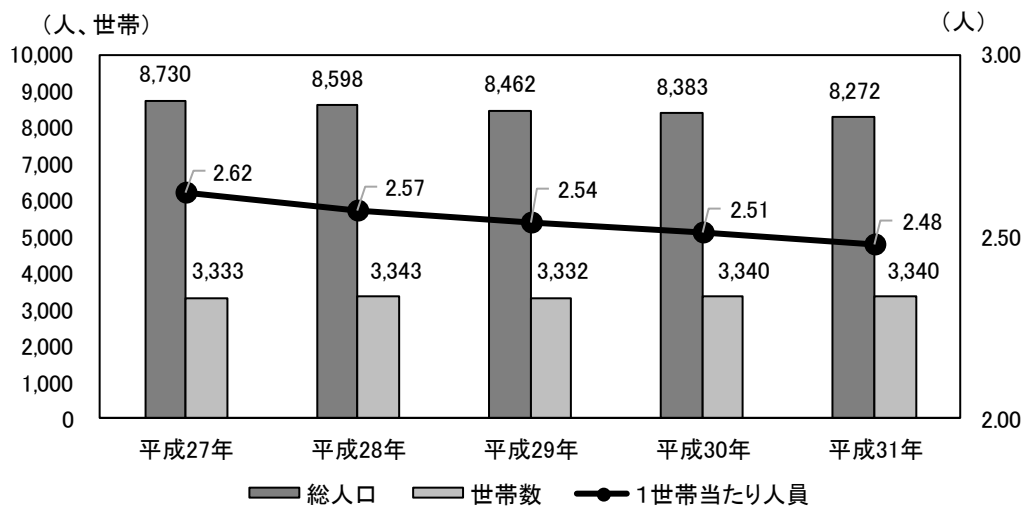
第2章 横瀬町の現状

1 人口及び世帯数

(1) 総人口と世帯数の状況

総人口、世帯数、1世帯当たり人員の推移をみると、総人口は減少傾向にあります。一方で世帯数は横ばいとなっており、1世帯当たり人員は減少しています。

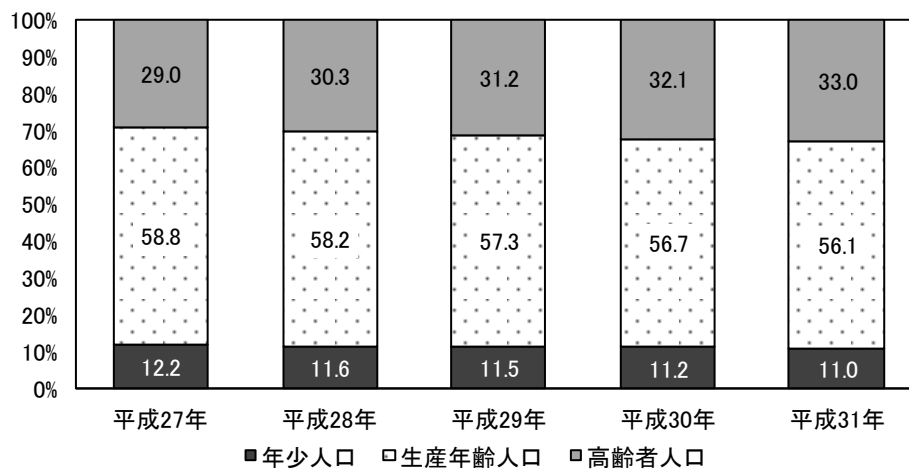
■総人口、世帯数、1世帯当たり人員の推移



資料：住民基本台帳人口（各年4月1日現在）

人口3区分割合の推移をみると、平成27年からの5年間で、高齢者人口割合は増加傾向にあり、生産年齢人口割合、年少人口割合は減少傾向にあります。

■人口3区分割合の推移



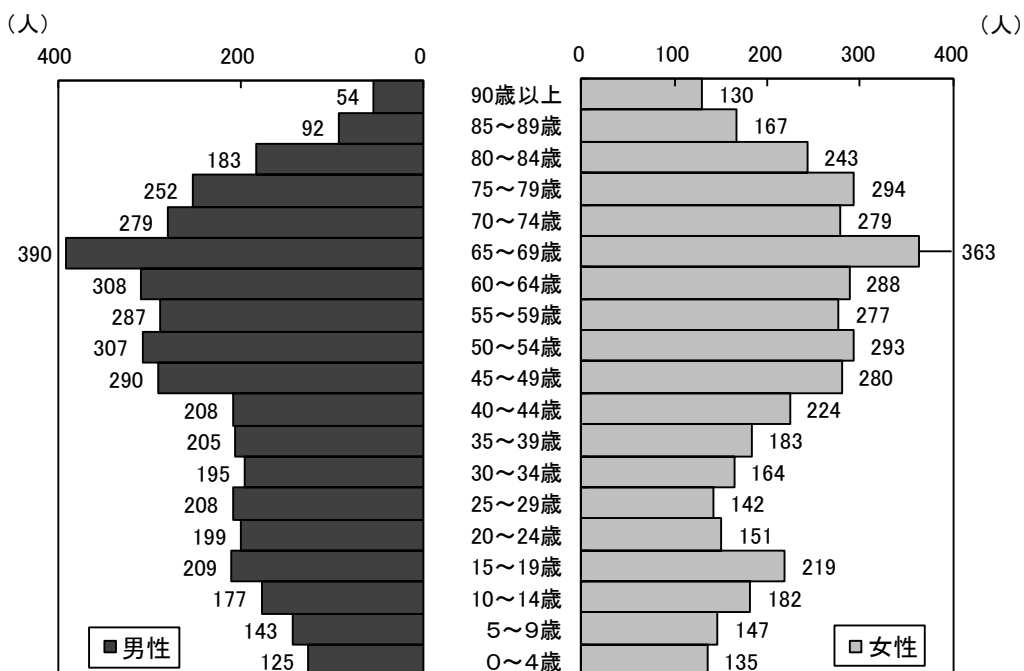
資料：住民基本台帳人口（各年4月1日現在）

第2章 横瀬町の現状

1 人口及び世帯数

人口ピラミッドをみると、男女ともに65～69歳が最も多く、90歳以上が最も少なくなっています。

■人口ピラミッド



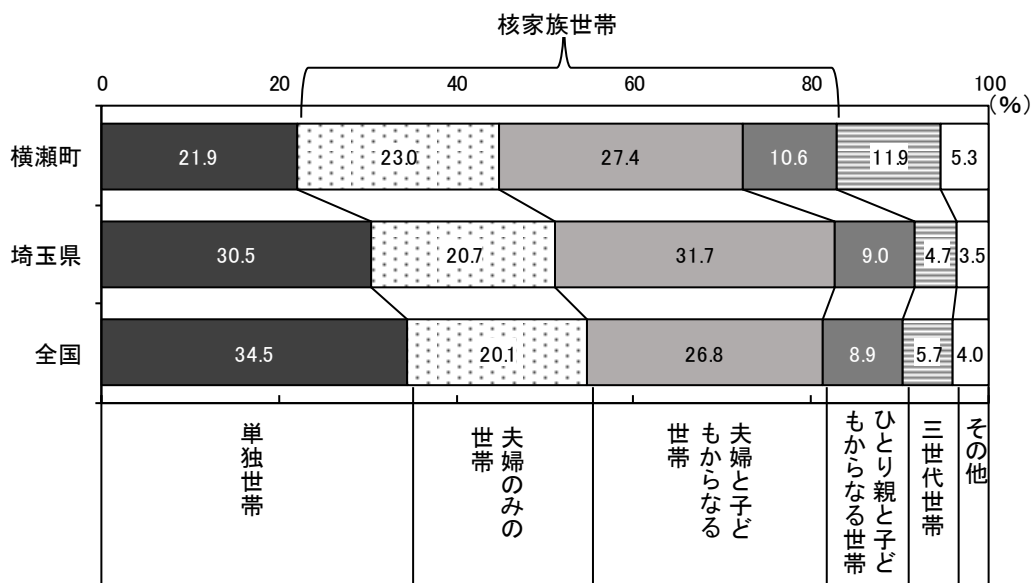
資料：住民基本台帳人口（平成31年4月1日現在）

(2) 世帯の状況

世帯の家族類型をみると、横瀬町では「夫婦と子どもからなる世帯」が最も多くなっています。埼玉県、全国と比較して単独世帯が少なく、3世代世帯が多くなっています。

核家族世帯の割合は、横瀬町が61.0%、埼玉県が61.4%、全国が55.8%となっています。

■世帯の家族類型



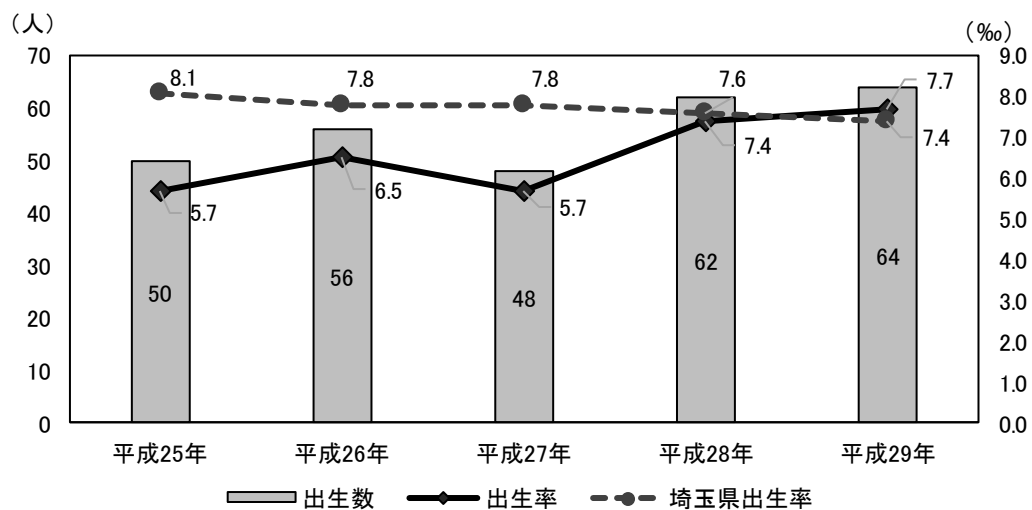
資料：国勢調査

2 健康と食育をめぐる状況

(1) 出生と死亡の状況

出生数と出生率の推移をみると、出生数・出生率ともに増減を繰り返しています。平成25年から平成28年までは埼玉県の出生率を下回っていましたが、平成29年には埼玉県の出生率を上回っています。

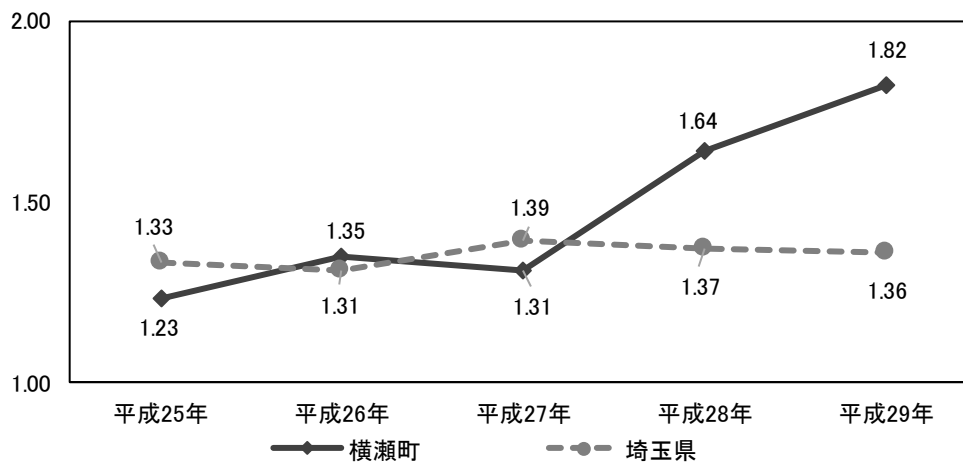
■出生数、出生率の推移



資料：埼玉県の人口動態概況

合計特殊出生率の推移をみると、埼玉県で横ばいとなっている一方、横瀬町では平成27年から平成28年にかけて大きく上昇し、平成29年では1.82となっています。

■合計特殊出生率の推移



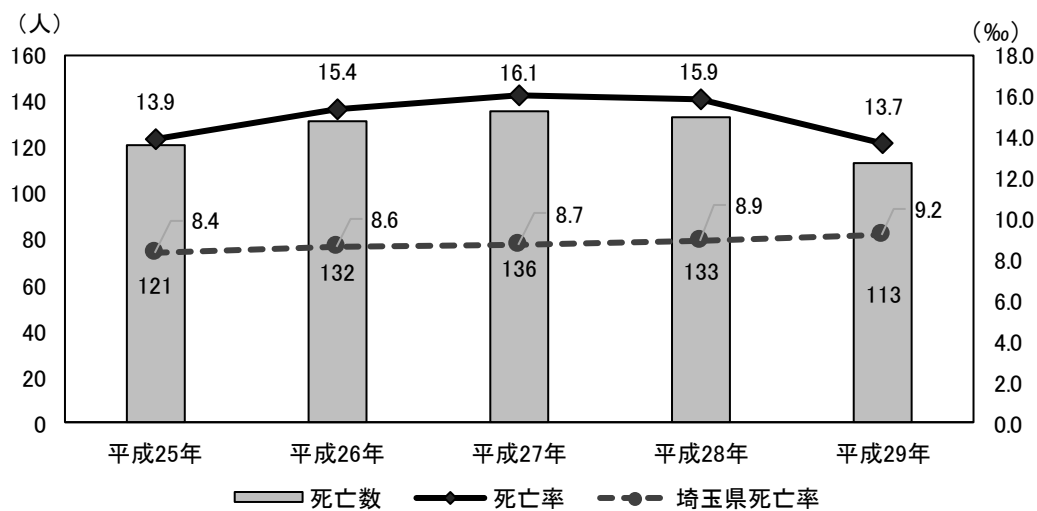
資料：埼玉県の人口動態概況

第2章 横瀬町の現状

2 健康と食育をめぐる状況

死亡数、死亡率の推移をみると、死亡数・死亡率ともに平成27年をピークに減少しています。平成25年から5年間で一貫して埼玉県の死亡率を上回っています。

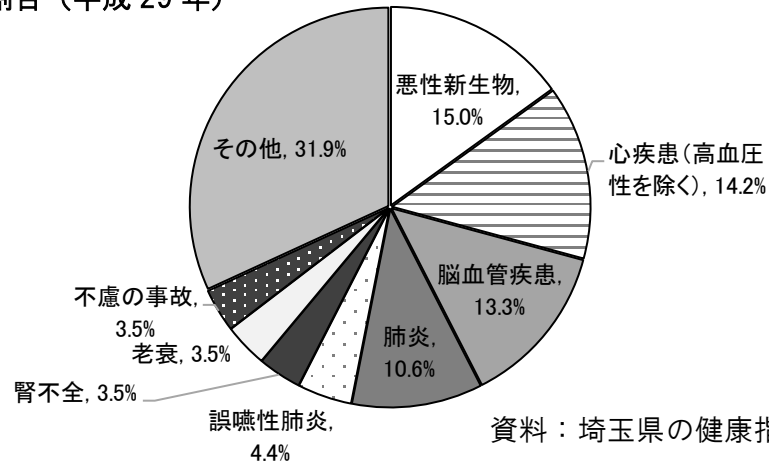
■死亡数、死亡率の推移



資料：埼玉県の人口動態概況

死因別死亡割合をみると、悪性新生物¹が15.0%で最も高く、次いで心疾患（高血圧性を除く）が14.2%、脳血管疾患が13.3%となっています。

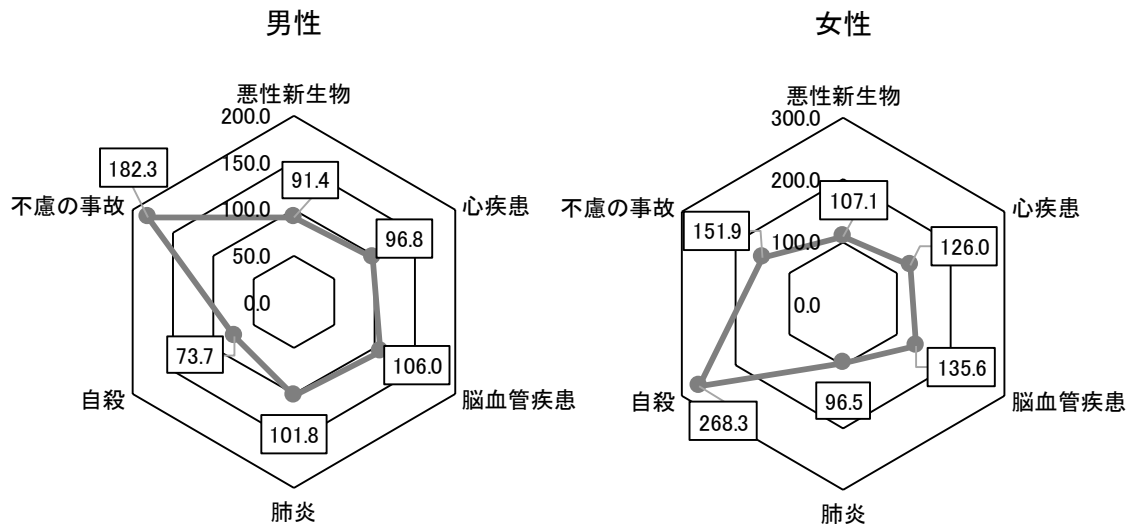
■死因別死亡割合（平成29年）



資料：埼玉県健康指標総合ソフト

埼玉県を基準（100）とした場合の標準化死亡比²は、男性では「不慮の事故」、女性では「自殺」「不慮の事故」が150を超え、県を大きく上回っています。

■標準化死亡比（平成25～29年）



資料：埼玉県健康指標総合ソフト

¹ 悪性新生物

…悪性腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して限りなく増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍で、がんや肉腫等が含まれる。厚生労働省が作成した「疾病、傷害及び死因の統計分類」の悪性新生物（C00～C97）のこと。

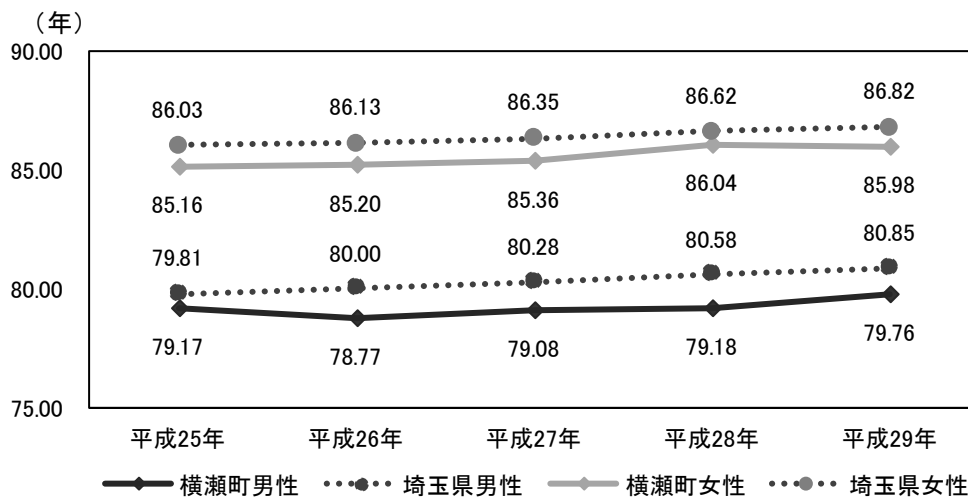
² 標準化死亡比

…年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整したもの。数値が100より大きい場合は基準集団より死亡率が高く、100より小さい場合は基準集団より死亡率が低い。

(2) 寿命の状況

平均寿命の推移をみると、男女ともに埼玉県を下回って推移しているものの、平成25年と比較して延伸しています。

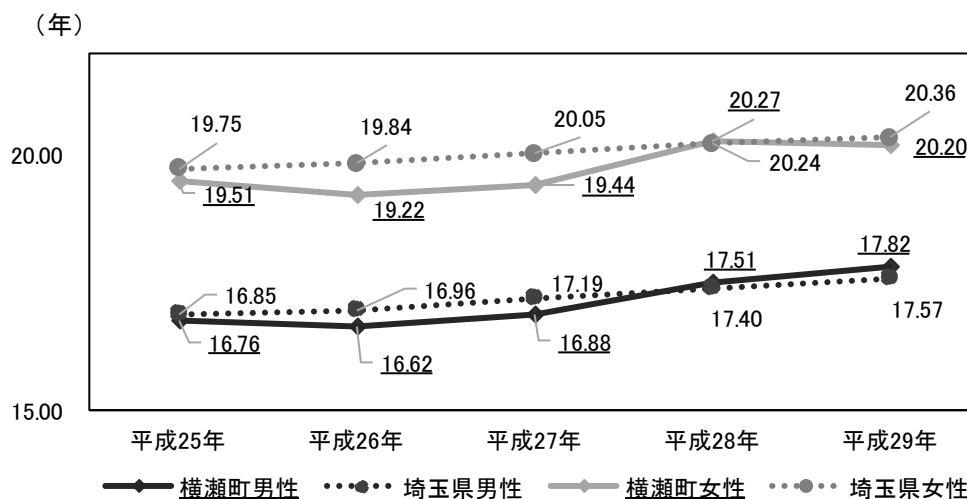
■平均寿命の推移



資料：埼玉県の健康指標総合ソフト

65歳時点での健康寿命³の推移をみると、男女とも埼玉県に近い水準で推移しており、平成25年と比較して延伸しています。

■健康寿命（65歳）の推移



資料：埼玉県の健康指標総合ソフト

³ 健康寿命

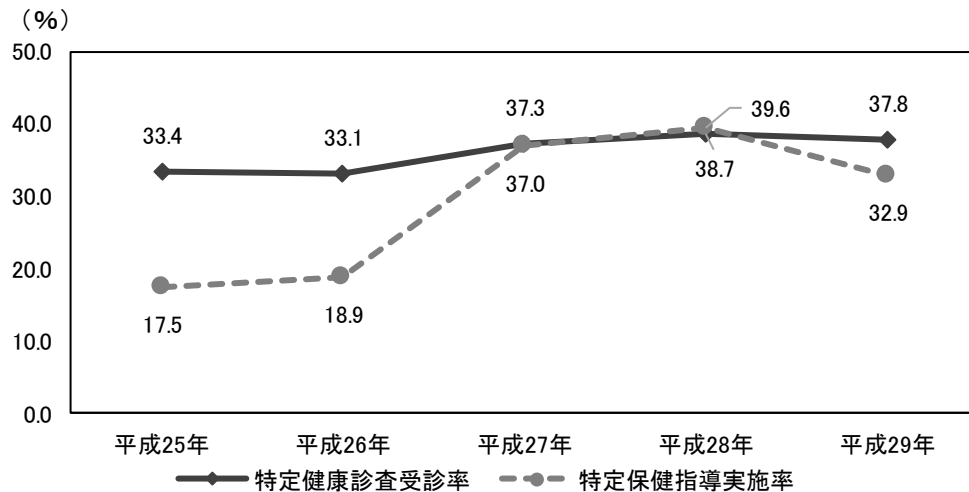
…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。埼玉県では、65歳に達した県民が健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。

(3) 健（検）診の状況

特定健診受診率は平成25年から平成28年で増加しています。

特定保健指導実施率は平成27年で大きく増加していますが、平成29年には減少しています。

■特定健診受診率、特定保健指導実施率

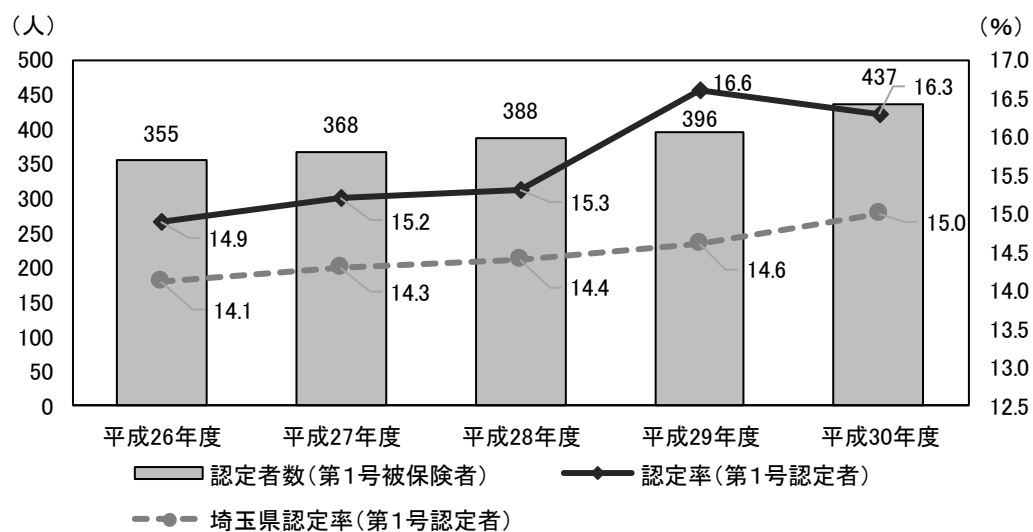


資料：市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告（法定報告）

(4) 介護の状況

横瀬町の要介護認定者数（第1号被保険者）、認定率（第1号認定者）は増加傾向にあります。平成26年以降一貫して埼玉県の認定率を上回っています。

■要介護認定者数、認定率の推移（第1号被保険者）



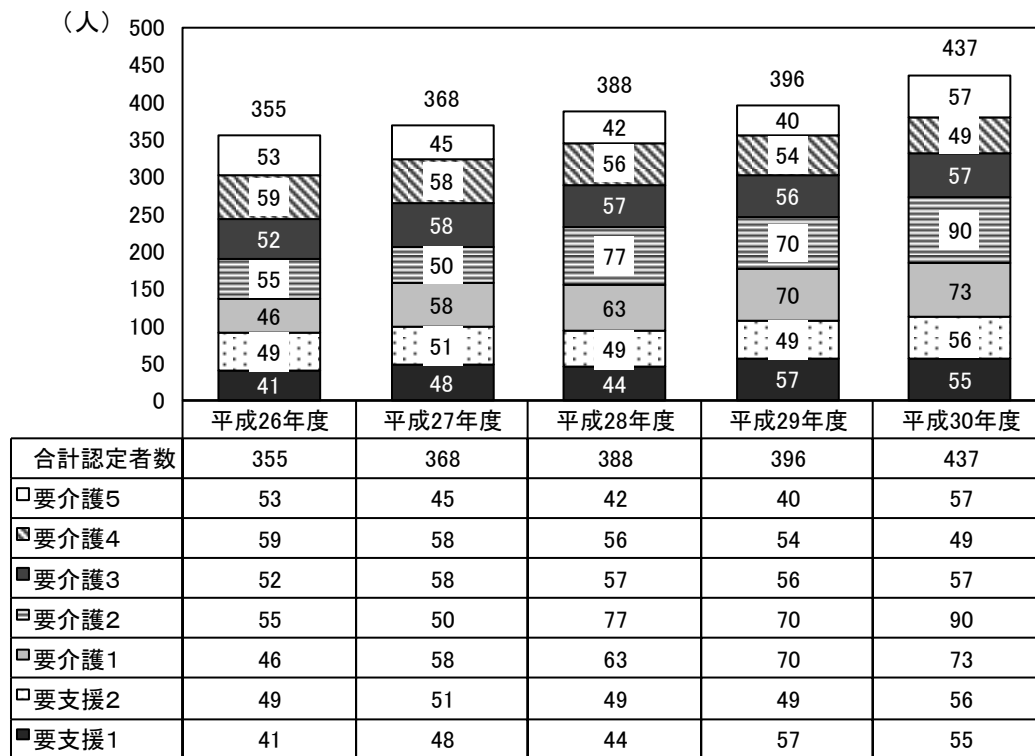
資料：介護保険事業状況報告

第2章 横瀬町の現状

2 健康と食育をめぐる状況

介護度別認定者数（第1号認定者）の推移をみると、要支援・要介護認定者数は増加傾向にあります。特に、平成26年度と比較して平成30年度では「要介護1」「要介護2」の認定者数が顕著に増加しています。

■介護度別認定者数（第1号認定者）の推移



資料：介護保険事業状況報告

3 意識調査結果からみえる町民の状況

(1) 回答者の概況

性別については「女性」が「男性」を上回っています。

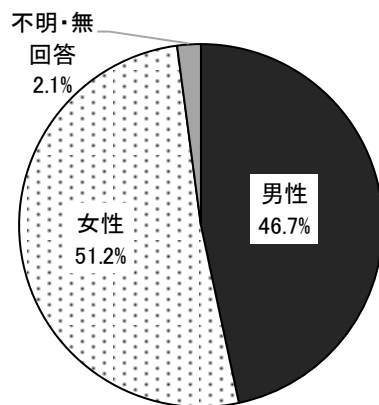
年齢については「70歳以上」が25.7%で最も高く、次いで「60歳代」が21.6%となっています。60歳代以上で47.3%を占めています。

世帯構成については、「二世帯世帯」が35.4%で最も高く、次いで「夫婦のみ」が29.0%となっています。「夫婦のみ」「二世帯世帯」「多世代世帯」を合わせた『同居』は72.2%を占めています。

現在の健康状況については、「健康である」が77.0%で最も高く、「健康ではない」「あまり健康ではない」の合計は19.6%となっています。

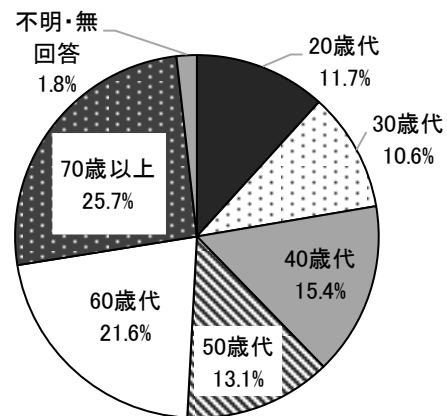
■性別

(n=435)



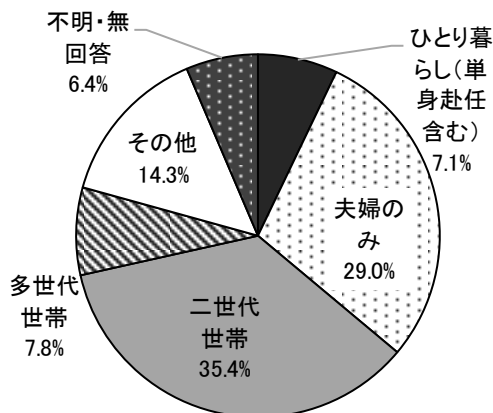
■年齢

(n=435)



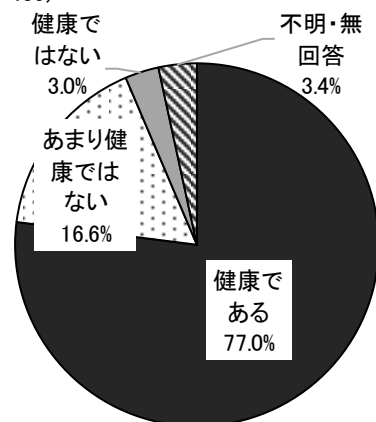
■世帯構成

(n=435)



■現在の健康状況

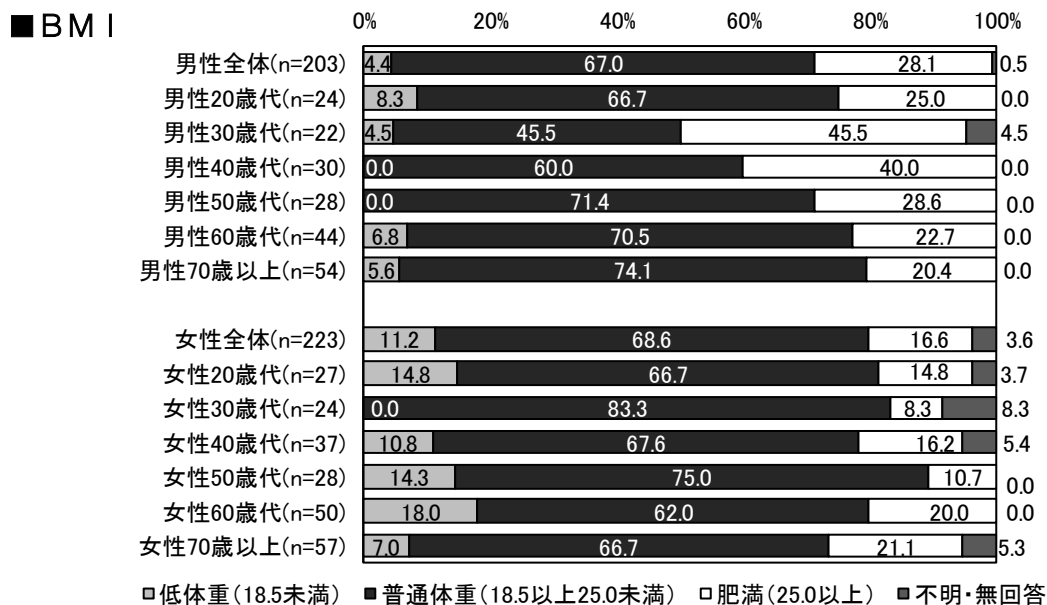
(n=435)



第2章 横瀬町の現状

3 意識調査結果からみえる町民の状況

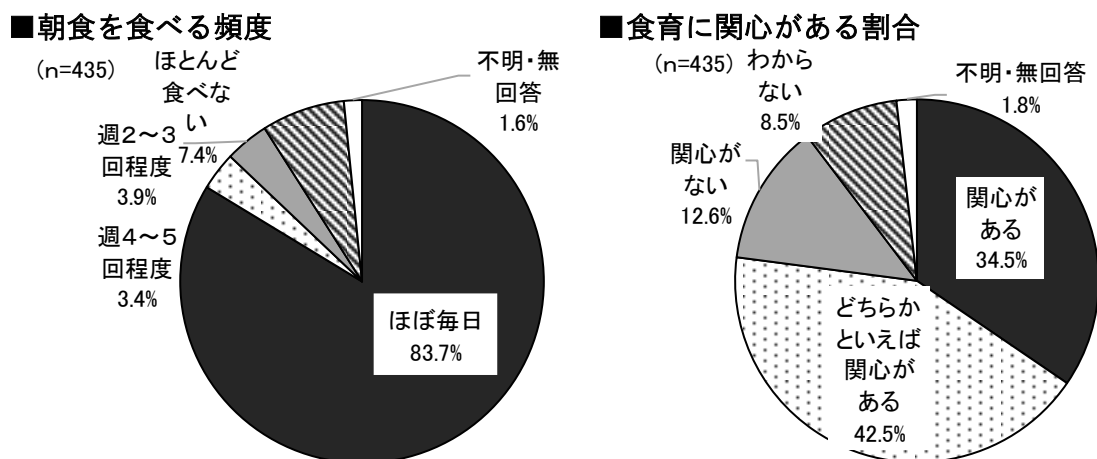
BMI⁴を性年齢別にみると、全ての性年代で「普通体重（18.5 以上 25.0 未満）」が最も高くなっています。また、男性 30～40 歳代では「肥満（25.0 以上）」が4 割以上と高くなっています。



(2) 食生活について

朝食を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が 83.7%と最も高くなっています。また、「週 2～3 回程度」「ほとんど食べない」の合計が 11.3%となっています。

食育に関心がある割合については、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計が 77.0%となっています。



⁴ BMI

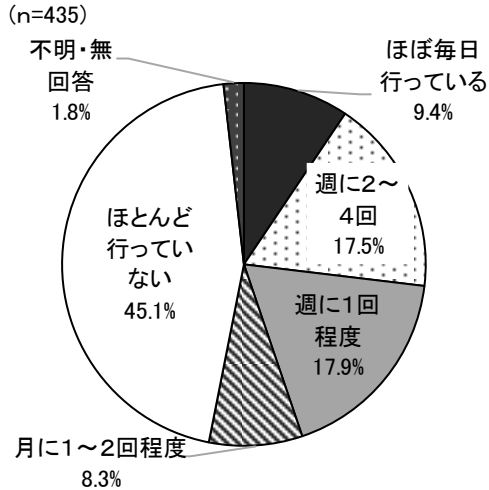
…[体重(kg)]÷[身長(m)の 2 乗]で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定に用いる。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なり、WHO（世界保健機構）の基準では 30 以上を“Obese”（肥満）としています。日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」に分類されます。

(3) 運動について

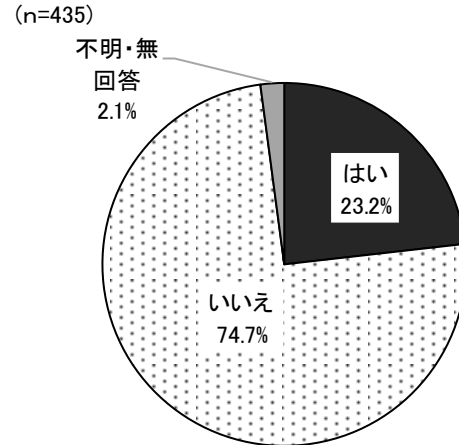
運動を意識的に行っているかについては、「ほとんど行っていない」が45.1%と最も高くなっています。

ロコモティブシンドローム⁵を知っているかについては、「いいえ」が74.7%と「はい」の23.2%を大きく上回っています。

■運動を意識的に行っているか



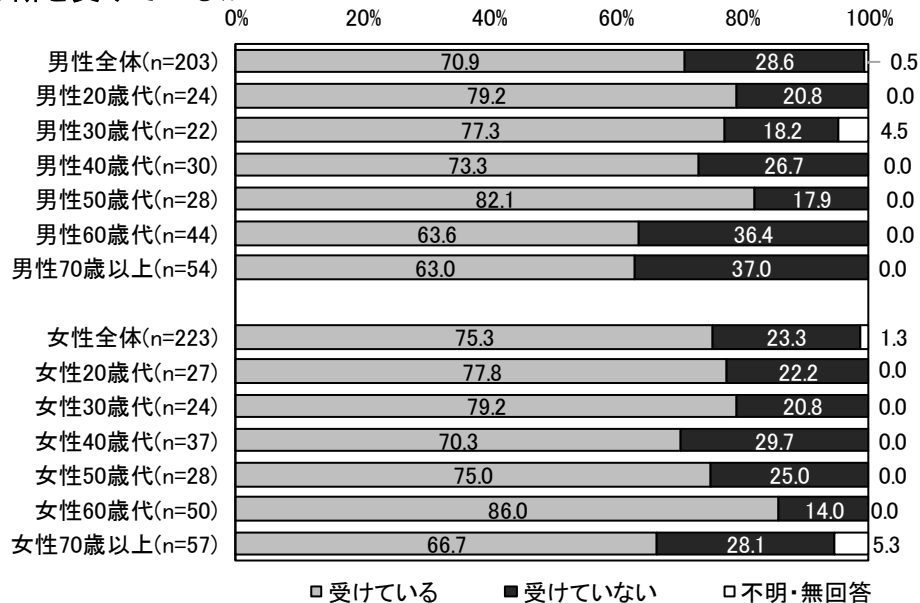
■ロコモティブシンドロームの認知度



(4) 健康診断、生活習慣病の予防について

健康診断を受けているかについては、全ての性年代で「受けている」が「受けていない」を上回っています。また、男性60歳代以上では「受けていない」が3割を超え他の性年代と比較して高くなっています。

■健康診断を受けているか



⁵ ロコモティブシンドローム

…運動器症候群。運動器の障害により移動機能の低下した状態。介護が必要となる可能性の高い状態となります。

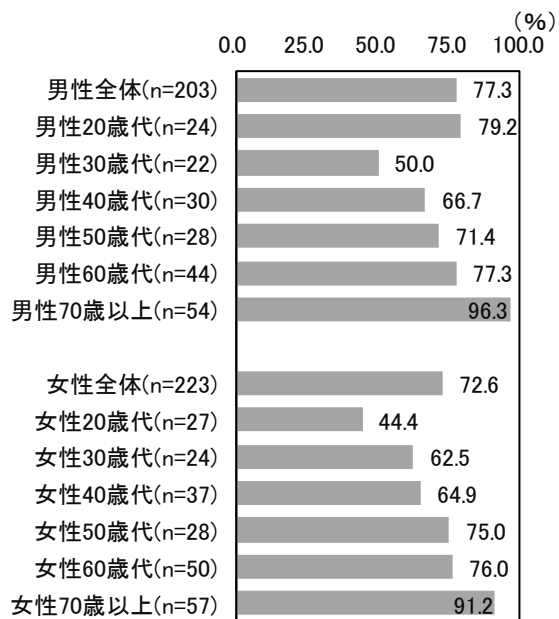
第2章 横瀬町の現状

3 意識調査結果からみえる町民の状況

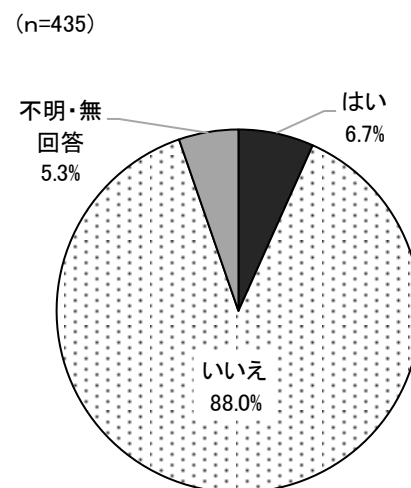
かかりつけ医師がいる割合について性年代別にみると、男女共におおむね年齢が高くなるにつれて高くなっています。20歳代については男性が79.2%、女性が44.4%と大きく開きがあります。

フレイル⁶を知っているかについては、「いいえ」が88.0%と「はい」の6.7%を大きく上回っています。

■かかりつけ医師がいる割合



■フレイルの認知度



⁶ フレイル

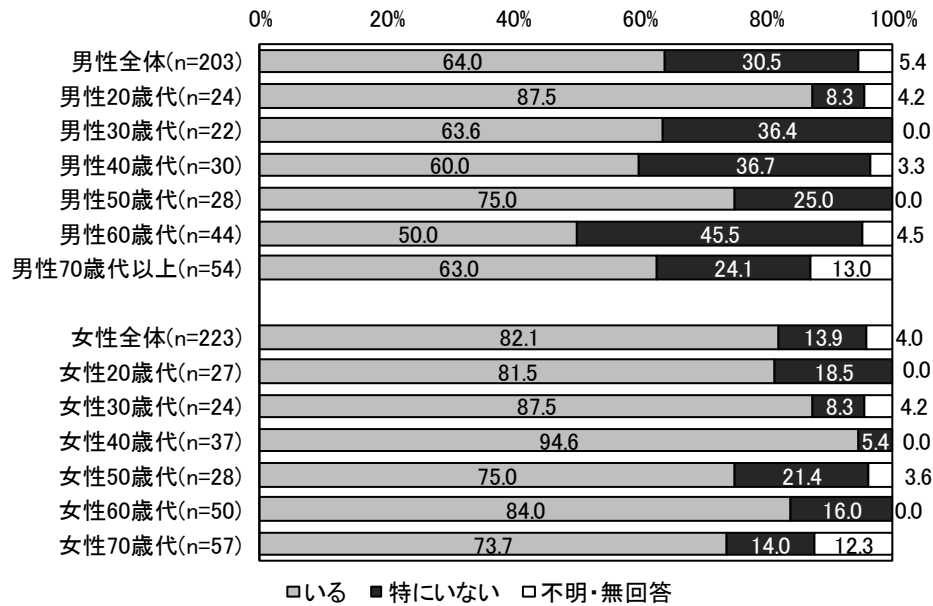
…加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態でもある。

(5) こころの健康について

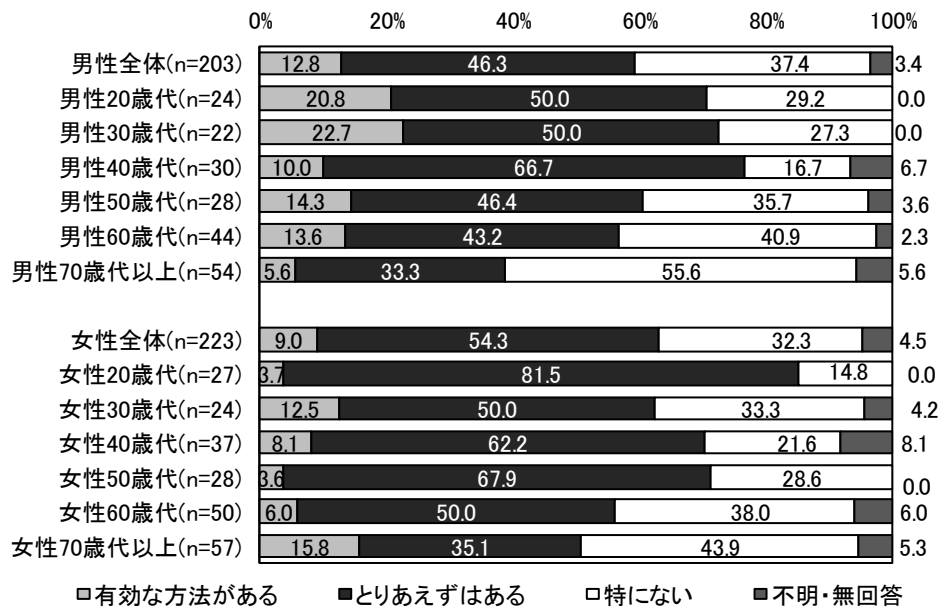
悩みを相談できる相手の有無については、全ての性年代で「いる」が「特にいない」を上回っています。20歳代を除き、男性の方が「特にいない」割合が高い傾向にあり、特に男性60歳代では45.5%と高くなっています。

ストレス解消の方法の有無については、男性70歳以上を除いた全ての性年代で「有効な方法がある」「とりあえずはある」を合計した『ある』が「特にない」を上回っています。男性60歳代、女性70歳以上で「特にない」が4割を超え高くなっています。

■悩みを相談できる相手の有無



■ストレス解消の方法の有無



第2章 横瀬町の現状

3 意識調査結果からみえる町民の状況

(6) たばこ・アルコールについて

喫煙の状況については、「習慣的に吸ったことはない」が半数を超え、最も高くなっています。「習慣的に吸っている」については14.0%となっています。

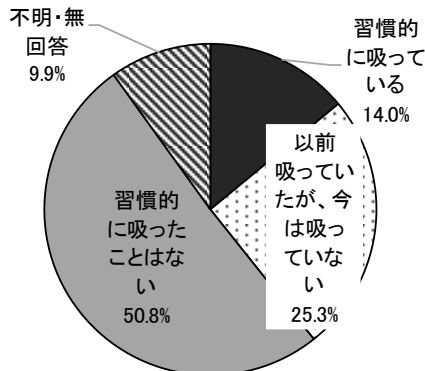
COPD⁷を知っているかについては、「いいえ」が70.6%と「はい」の24.1%を大きく上回っています。

受動喫煙をした場所については、「なかった」が44.6%と最も高くなっている一方、「飲食店」「路上」「家庭」で受動喫煙を経験した割合が1割を超えています。

飲酒の頻度については、「まったく飲まない」が29.0%と最も高く、次いで「めったに飲まない」が24.6%、「ほぼ毎日」が23.0%となっています。

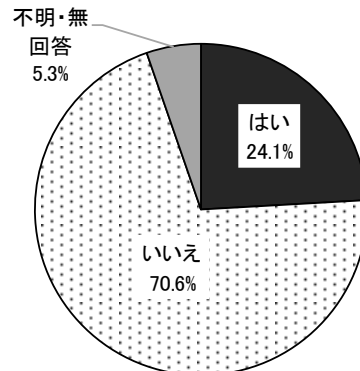
■喫煙の状況

(n=435)



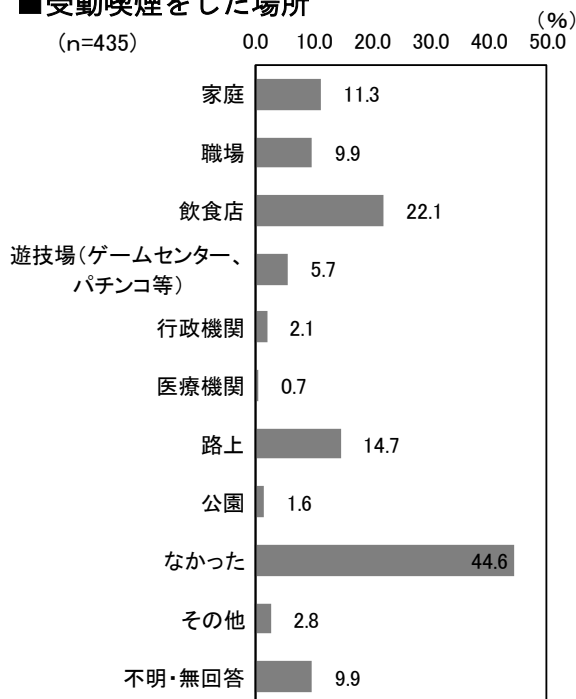
■COPDの認知度

(n=435)



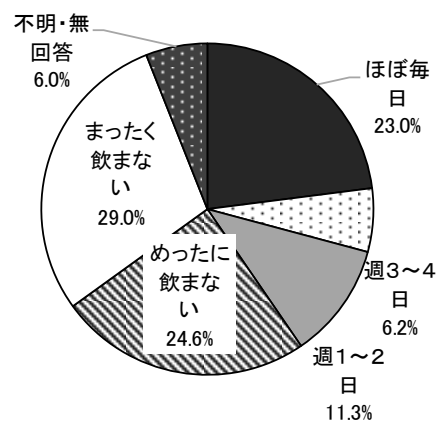
■受動喫煙をした場所

(n=435)



■飲酒の頻度

(n=435)



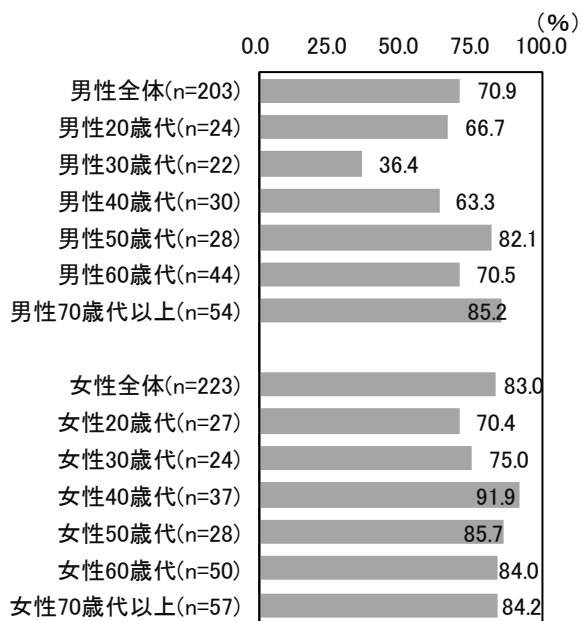
⁷ COPD…慢性閉塞性肺疾患。たばこの煙を代表とする吸入された毒素によって、免疫反応が引き起こされ、その結果増えているたんなど排出物による気道の閉鎖がおりやすい状態です。ひどい場合には、体重減少・やせ、気胸、心不全や呼吸不全を伴います。

(7) 歯の健康について

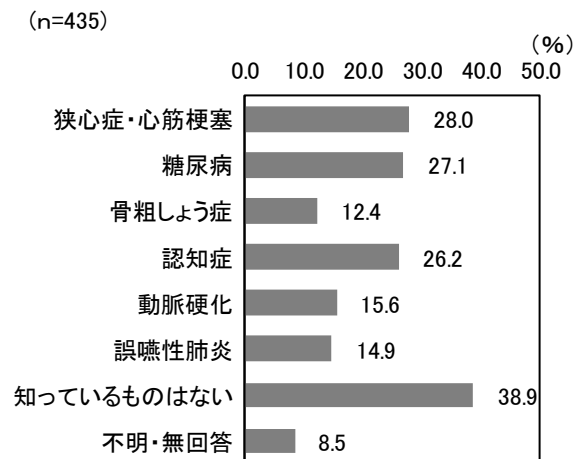
かかりつけ歯科医がいる割合について性年代別にみると、男性 30 歳代を除く全ての性年代別で半数を超えています。

歯周病の、全身の健康に対する影響の認知度について、知っているものの中では「狭心症・心筋梗塞」が 28.0%で最も高く、次いで「糖尿病」が 27.1%、「認知症」が 26.2%となっています。一方、「知っているものはない」は 38.9%となっています。

■かかりつけ歯科医がいる割合



■歯周病の影響の認知度



4 前計画の評価

第2次健康よこぜ21プラン（横瀬町健康増進計画・食育推進計画）について、施策の進捗状況と成果指標の達成状況について分野ごとにまとめます。

評価指標の達成状況については、以下のような4段階の基準で示しています。

＜評価指標の達成状況＞

- A 目標値に達した
- B 改善しているが、目標値には達していない
- C 変わっていない、または目標から遠ざかっている
- － 評価が難しい・できない

（1）栄養・食生活（食育推進計画）

町民が望ましい食生活を送るとともに、文化としての「食」を学び伝承する支援をするために「妊娠・出産期、乳幼児期からの食育の推進」「食に関する情報提供の充実」という視点から施策を行ってきました。ライフステージに応じた情報提供や講座、保健指導等を継続的に実施することができましたが、青年・壮年・高齢期に対する事業の充実が課題となっています。

数値目標の達成状況については、A、B評価が多く、改善傾向にありますが、20歳代女性における朝食の欠食状況、地産地消に関心がある人の割合についてはC評価となっています。

■数値目標の状況

指標		出典	平成 26 年度 （策定時）	令和元年度 （目標値）	令和元年度 （現状値）	評価
朝食を週 2 回 以上欠食する 人の割合	男性 20 歳代	横瀬町健康づく りに関する意識 調査	37.5%	13%	25.0%	B
	女性 20 歳代		26.7%	10%	33.3%	C
食育に関心がある人の割合			75.4%	90%	77.0%	B
楽しく食事ができている人の 割合			71.5%	75%	73.8%	B
地産地消に関心がある人の割 合			73.8%	90%	69.9%	C
20～60 歳代の男性の肥満の割 合			32.5%	28%	31.1%	B
20 歳代女性のやせの割合			23.3%	20%	14.8%	A
薄味に気をつけている人の割 合			61.8%	75%	64.8%	B
食塩の摂取量		特定健康診査	10.19g 平成 25 年度	9.28g	9.57 g 平成 30 年度	B

(2) 身体活動・運動

町民が運動についての意識を持ち、運動に取り組みやすい環境づくりをするために「子どもから大人まで身体活動を行うための機会の提供」「体力維持を図るための高齢者の身体活動への支援」「身体活動に取り組みやすい環境の整備」という視点から施策を行ってきました。高齢者に対する活動において参加者が固定化していることや、健康増進に関する各種講座において若い世代の参加が少ないことが課題となっています。

数値目標の達成状況については、全ての項目で改善傾向にありますが、目標を達成していない項目もあるため、継続した取り組みが必要です。

■数値目標の状況

指標	出典	平成 26 年度 (策定時)	令和元年度 (目標値)	令和元年度 (現状値)	評価
普段の生活の中で運動不足を感じている人の割合	横瀬町健康づくりに関する意識調査	72.5%	50%	68.5%	B
意識的に身体を動かすように心がけている人の割合		61.6%	68%	63.2%	B
運動習慣のある人(週2回以上)の割合		22.7%	25%	26.9%	A
過去1年に転倒したことがある人の割合(65歳以上)	基本チェックリスト	20.4%	15%	—	—

(3) 健診・生活習慣病予防

町民の健(検)診受診率の向上と、相談体制の充実のため、「健診・各種がん検診等の受診勧奨」「生活習慣病予防への支援」「健診等実施後の継続的な支援」という視点から施策を行ってきました。各種健(検)診については継続的に実施できていますが、成人期の実施後の取り組みについては結果に対する効果的なフォロー体制の不足が課題です。

数値目標の達成状況については、おおむね改善傾向にありますが、メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合はC評価となっています。乳幼児健診ではA評価となっており、健診後のフォロー体制の充実も図りましたが、専門職の確保が困難なことが課題です。

■数値目標の状況

指標	出典	平成 26 年度 (策定時)	令和元年度 (目標値)	令和元年度 (現状値)	評価
特定健康診査の受診率	特定健康診査	33.4% 平成 25 年度	60% 平成 29 年度	37.8% 平成 29 年度	B
特定保健指導の実施率	特定保健指導	17.5% 平成 25 年度	60% 平成 29 年度	32.9% 平成 29 年度	B
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	特定健康診査	22.7% 平成 25 年度	16.6%	28.9% 平成 30 年度	C
胃がん検診受診率	がん検診	3.82% 平成 25 年度	15%	5.96% 平成 30 年度	B
大腸がん検診受診率		6.46% 平成 25 年度	15%	11.72% 平成 30 年度	B
1歳6か月児健診受診率	乳幼児健診	95.4% 平成 25 年度	98%	100% 平成 30 年度	A
3歳児健診受診率		88.9% 平成 25 年度	95%	100% 平成 30 年度	A

(4) 休養・こころの健康

町民がこころの健康や休養の大切さを認識し、いきいきと自分らしい生活を送れるよう、「こころの健康を保つための支援の充実」「こころの健康に関する情報提供の充実」「いつまでも生きがいを持って暮らせるための社会参加の促進」という視点から施策を行ってきました。講座や相談事業については継続的に実施ができた一方、講演会参加者が伸び悩んでいることが課題となっており、効果的に広報・啓発事業を行うことが必要です。

数値目標の達成状況については、改善している項目もありますが、ストレスが解消できている割合、睡眠により疲れが取れている割合、楽しみや生きがいがある人の割合でC評価となっています。

■数値目標の状況

指標	出典	平成 26 年度 (策定時)	令和元年度 (目標値)	令和元年度 (現状値)	評価
ストレス解消法がある人の割合	横瀬町健康づくりに関する意識調査	49.7%	65%	61.2%	B
ストレスを解消できている人の割合		72.0%	80%	68.8%	C
相談相手がいる人の割合		68.3%	80%	72.9%	B
睡眠により疲れが十分とれている人の割合		20.2%	25%	14.5%	C
楽しみや生きがいがある人の割合		59.4%	80%	54.7%	C

(5) アルコール

飲酒による影響について正しい知識の普及を図るために、「適正飲酒についての啓発」「アルコール依存等への支援」という視点から施策を行ってきました。啓発活動や相談事業を開催していますが、相談事業については認知度が低く利用者が少ないことが課題となっています。

数値目標の達成状況については、目標を達成している項目もありますが、過度な飲酒習慣のある方を減らすための指標についてはC評価となっています。

■数値目標の状況

指標	出典	平成 26 年度 (策定時)	令和元年度 (目標値)	令和元年度 (現状値)	評価
多量飲酒している人の割合 (平均1日あたり3合以上)	横瀬町健康づくりに関する意識調査	5.4%	3%	7.4%	C
「節度ある適度な飲酒」をしている人の割合 (平均1日あたり1合未満)		33.5%	40%	29.5%	C
妊娠中に飲酒をしている人の割合	乳幼児健診	—	0%	0%	A

(6) たばこ

喫煙や受動喫煙の影響について正しい知識の普及に努めるとともに、地域全体で節煙や禁煙を希望する人への支援体制を充実させるため、「未成年者の喫煙防止対策の推進」「喫煙・受動喫煙による健康被害の周知と禁煙への支援」という視点から施策を行ってきました。啓発活動を継続的に実施しているほか、相談活動も行っていますが利用実績が少ないため、周知に努めるとともにニーズの掘り起こしの必要性が考えられます。

数値目標の達成状況については、習慣的に喫煙をしている割合については改善傾向にあります。喫煙や受動喫煙の影響の認知度に関する項目でC評価となっています。

■数値目標の状況

指標		出典	平成 26 年度 （策定時）	令和元年度 （目標値）	令和元年度 （現状値）	評価
妊娠中に喫煙をしている人の割合		乳幼児健診	—	0 %	4.3%	—
習慣的に喫煙をしている人の割合		横瀬町健康づくりに関する意識調査	16.2%	13%	14.0%	B
副流煙の毒性について知っている人の割合			84.2%	95%	84.1%	C
たばこがもたらす健康被害について知っている人の割合	胃かいよう		15.6%	100%	12.4%	C
	老化		27.1%	100%	24.1%	C
	歯周病		31.7%	100%	25.3%	C

第2章 横瀬町の現状

4 前計画の評価

(7) 歯の健康

歯の健康に関する知識の普及・啓発に努めるとともに、あらゆる人が歯の健康を維持・向上できる環境づくりのため、「妊娠期からの虫歯予防の促進」「高齢者、障がいのある人への口腔ケア支援」という視点から施策を行ってきました。ライフステージに応じた啓発事業、健診を継続的に実施している一方、歯周病検診については受診者が少ないことが課題となっています。

数値目標の達成状況については、改善傾向にある項目が多く、歯科検診の受診については目標を達成しています。一方、乳幼児期の歯の健康を保ち、虫歯を減らすための指標でC評価となっています。

■数値目標の状況

指標		出典	平成 26 年度 （策定時）	令和元年度 （目標値）	令和元年度 （現状値）	評価
一人あたり平均の虫歯の本数	3 歳児	乳幼児健診	0.55 本	0 本	0.85 本 平成 30 年度	C
	12 歳児	横瀬小学校	0.34 本	0 本	0.15 本 平成 30 年度	B
仕上げ磨きをしている親の割合	1 歳 6 か月児	乳幼児健診	94.2%	100%	74.6% 平成 30 年度	C
	3 歳児		90.4%	100%	—	—
定期的な歯科検診等の受診を受けている人の割合		横瀬町健康づくりに関する意識調査	38.4%	45%	52.6%	A
かかりつけの歯科医師がいる人の割合			69.9%	80%	77.5%	B
65 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある人の割合			44.7%	50%	49.1%	B

5 現状と課題のまとめ

(1) 栄養・食生活（食育推進計画）

- ・アンケート調査結果から、朝食を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が最も高くなっている一方、「週2～3回程度」「ほとんど食べない」の合計が11.3%となっています。また、食育に関心がある割合については、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計が77.0%と高くなっています。指標となっていた20歳代女性における朝食の欠食状況については目標から遠ざかっていました。
- ・施策の推進状況から、ライフステージに応じた情報提供や講座、保健指導等を継続的に実施することができましたが、青年・壮年・高齢期に対する事業については事業数も少なく、充実が求められます。

今後の取り組み視点

- 青年・壮年・高齢期に対する支援の充実
- 食育への関心を実践に結び付ける情報提供

(2) 身体活動・運動

- ・アンケート調査結果から、運動を意識的に行っているかについては、「ほとんど行っていない」が45.1%と最も高くなっており、また、ロコモティブシンドロームの認知度も低い現状です。
- ・施策の推進状況から、高齢者に対する活動において参加者が固定化していることや、健康増進に関する各種講座において若い世代の参加が少ないことが課題となっています。
- ・数値目標の達成状況については、全ての項目で改善傾向にあります。普段の生活の中で運動不足を感じている人の割合や意識的に身体を動かすように心がけている人の割合で目標を達成していないため、継続した取り組みが必要です。

今後の取り組み視点

- 運動習慣を身につけるための支援の継続
- ライフステージに応じた運動支援

(3) 健診・生活習慣病予防

- ・統計データから死因別死亡割合をみると、悪性新生物、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患等の生活習慣病の割合が高くなっています。
- ・アンケート調査結果から、かかりつけ医師がいる割合について性年代別にみると、男女共におおむね年齢が上がるにつれて高くなっています。
- ・施策の推進状況から、各種健（検）診については継続的に実施できていますが、成人期の実施後の取り組みについては健診結果を活かした生活習慣改善に向けた効果的なフォロー体制の不足が課題となっています。
- ・数値目標の達成状況については、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合に関してはC評価となっています。

今後の取り組み視点

- 生活習慣病の発症と重症化予防に関する普及啓発
- 健（検）診実施後のフォロー体制の充実

(4) 休養・こころの健康

- ・統計データから、埼玉県を基準とした場合の標準化死亡比は、女性では「自殺」が県を大きく上回っています。
- ・アンケート調査結果から、悩みを相談できる相手については、男性において「特にいない」割合が高い傾向にあり、特に男性 60 歳代では 45.5%と高くなっています。また、特に高齢の年代においてストレス解消方法がない割合が高くなっています。
- ・施策の推進状況から、講座や相談事業については継続的に実施ができた一方、講演会参加者が伸び悩んでいることや、効果的に広報・啓発事業を行うことが課題となっています。

今後の取り組み視点

- 高齢期におけるこころの健康づくり支援の充実
- こころの健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発の充実

(5) アルコール

- ・アンケート調査結果から、飲酒の頻度については、「まったく飲まない」「めったに飲まない」の合計が5割を超えている一方、飲酒習慣がある人については毎日飲酒をしているという二極化の状況がみられます。
- ・施策の推進状況から、相談事業については認知度が低く利用者が少ないことが課題となっています。適正飲酒について普及啓発を行うとともに、相談事業の周知を図っていくことが求められます。
- ・数値目標の達成状況については、目標を達成している項目もありますが、過度な飲酒習慣のある方を減らすための指標については目標から遠ざかっています。

今後の取り組み視点

- 飲酒習慣のある方に対する取り組みの継続
- 適正飲酒に関する普及啓発と相談事業の周知

(6) たばこ

- ・アンケート調査結果から、受動喫煙の経験については「飲食店」「路上」「家庭」で受動喫煙を経験した割合が1割を超えています。「家庭」での受動喫煙を減らしていく取り組みが必要です。また、COPDの認知度についても低い現状です。
- ・施策の推進状況から、相談活動も行っていますが利用実績が少ないため、事業の周知徹底が課題となっています。
- ・数値目標の達成状況については、喫煙や受動喫煙の影響の認知度に関する項目で目標から遠ざかっています。

今後の取り組み視点

- 喫煙や受動喫煙の影響に関する周知・啓発活動の充実

(7) 歯の健康

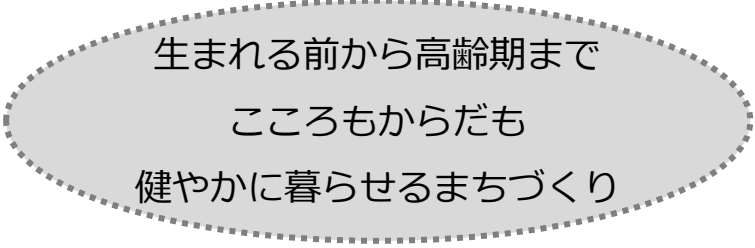
- ・アンケート調査結果から、歯周病の全身の健康に対する影響の認知度では、「知っているものはない」が38.9%と最も高くなっています。また、かかりつけ歯科医がいる割合について性年代別にみると、男性30歳代では半数以下となっています。
- ・施策の推進状況から、歯周病検診については受診者が少ないことが課題となっています。
- ・数値目標の達成状況については、乳幼児期の歯の健康を保ち、虫歯を減らすための指標で目標から遠ざかっているものが見られます。

今後の取り組み視点

- 歯周病の影響についての啓発の充実
- 乳幼児期、学童・思春期、青年期等の若い世代からの歯の健康に関する意識づくり

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念



生まれる前から高齢期まで
ころもからだも
健やかに暮らせるまちづくり

第6次横瀬町総合振興計画では、「日本一住みよい町、日本一誇れる町」を将来ビジョンとして掲げ、多様性の溢れるまちづくりを目指し、目標実現のために7つの施策を柱としています。

健康づくりは、7つの施策の柱のうち2つ目に位置付けられています。「超高齢化社会、人生100年時代を見据えた予防と福祉を実現させ、全ての人が健康に暮らせる、高齢者や障がいのある方にとって優しい町」を目指して他の施策と連携しながら健康づくりを推進します。

本町では、人口減少・高齢化が進み、要介護認定者数も増えています。個々に抱えている課題は様々であり複雑化しており、きめ細かな対応が必要になっています。生涯を通じて健康であるために、ライフステージに応じた健康づくりを推進し、地域と一体となって健康づくりに取り組むことが重要です。

第2次計画において、高齢になっても障がいがあってもその人らしく健康な生活を送れるような支援を目指し、「生まれる前から高齢期まで ころもからだも 健やかに暮らせるまちづくり」を理念として掲げて実践してきました。健康の基礎を築くためには、生まれる前からの健康づくりが重要です。さらに身体と心の健康はお互いに影響しあうものであり、心身ともに健康状態を維持することが、その人らしく生きる上で欠かせないものです。

以上のことから、第2次計画の理念を踏襲し、その人らしく暮らせる支援、その人らしさを受け入れる地域づくりを目指し、町民が心身ともに健康に過ごせる地域づくりに取り組みます。

2 基本方針

基本理念の実現に向けて、次の3つを基本方針に定めます。

▼予防を重視する健康づくり

健康でいきいきとした生活を送るためには、生活習慣の見直しを通じた一次予防や、健（検）診等を通じた二次予防、さらにはすでに生活習慣病を発症している場合においても、適切な治療の継続と並行した望ましい生活習慣を送ることで重症化を予防し、充実した生活を送るための三次予防の取り組みが重要です。

一次予防の推進のため、健康づくりの知識のさらなる普及啓発を進めるとともに、二次予防の推進のための定期的な健（検）診受診勧奨、三次予防の推進のための健診後のフォローの充実に取り組みます。

▼ライフステージに応じた健康づくり

ライフステージごとに健康に関する課題が変化していくだけでなく、健康づくりに対する意識にも差があります。充実した人生を送り、健康寿命の延伸を目指すためには、生涯を通じライフステージに応じた健康づくりに取り組む必要があります。

全ての町民が効果的に健康づくりを推進するために、ライフステージごとの健康づくりの取り組みを明らかにするとともに、様々な方法で健康づくりに関する知識の普及・啓発に取り組みます。

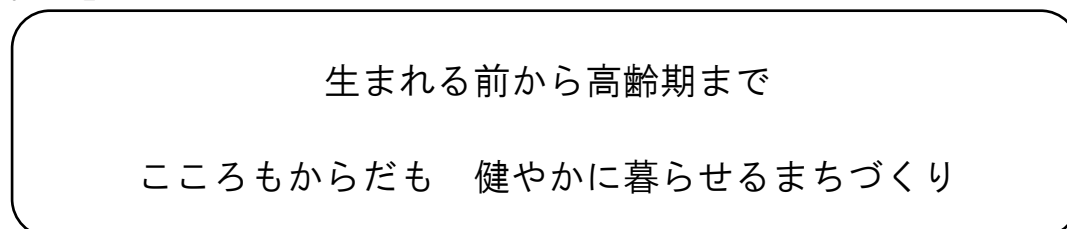
また、顔の見える関係づくりを大切にし、住民に寄り添い身近な存在として健康づくりを支援していきます。

▼町民・地域が一体となった健康づくり

健康づくりにおいては、町民自身が主役となり、行政・地域が関わっていくことが重要です。住民の自主性を引き出し、個々の持てる力を発揮できるよう支援します。講座・イベントの開催等、町民自身が健康づくりに関わりやすい地域づくりを推進するとともに、行政・地域の関係団体とが連携して健康づくりを支援します。

3 計画の体系

基本理念



基本方針



健康分野と施策の方向性



第4章 分野別課題の目標と取り組み

1 栄養・食生活（食育推進計画）

食は、生命を維持し健康な生活を送るために欠くことのできない重要なものです。しかし、ライフスタイルや価値観の多様化等、食を取り巻く環境の変化により食習慣の乱れや栄養の偏り、食への関心の低下等様々な問題が見受けられます。

生涯を通じた健康づくりのため、胎児期から高齢期まで全ての世代において望ましい食生活を実践することが重要です。

また、「食」は単に栄養をとるだけではなく、家族や友人との団らんや地域の食文化を伝えるといった、社会的な役割も持っています。

町民一人ひとりが「食」の大切さを見直し、自身の「食」に関心を持つことができるような周知・啓発が必要です。そして、望ましい食生活を送るとともに、文化としての「食」を学び伝承していけるように支援する必要があります。

【施策の方向性】

▼青年・壮年・高齢期に対する支援の充実

青年・壮年期は、仕事や家庭生活等において社会的役割を果たすことが多く自身の健康に目を向けにくいほか、高齢期は様々な健康問題が起こりやすくなっています。個々の生活に合わせた実践に結び付きやすい指導を行っていくことが重要です。

特定健康診査結果説明会や、一般健康相談事業などにより、自身の食生活を振り返り、適切な行動がとれるよう、情報提供や講座の開催、相談事業等の充実に努めます。

▼食育への関心を実践に結び付ける情報提供

食育を推進するためには、町民一人ひとりが食育に関心を持ち、主体的に自身の食を選択することが重要です。

食育への関心を高めるだけでなく、食育推進の実践に結び付けられるよう、学校や食生活改善推進員協議会とも連携し、情報提供・啓発活動に取り組みます。

▼妊産婦・乳幼児期に対する支援の継続

生涯にわたり健康を維持していくためには、胎児の健全な発育や、乳幼児期からの健康づくりが重要です。また、乳幼児期は食べることの基礎を育む大切な時期です。妊婦・乳幼児期に対する取り組みを継続し、町民の健康的な食の基盤づくりを支援します。

第4章 分野別課題の目標と取り組み

1 栄養・食生活（食育推進計画）

【成果指標】

指標		現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
朝食を週2回以上欠食する人の割合	男性 20 歳代	25.0%	13%
	女性 20 歳代	33.3%	15%
食育に関心がある人の割合		77.0%	90%
楽しく食事ができている人の割合		73.8%	78%
地産地消に関心がある人の割合		69.9%	80%
20～60 歳代の男性の肥満の割合		31.1%	28%
20 歳代女性のやせの割合		14.8%	10%
薄味に気をつけている人の割合		64.8%	75%
食塩の摂取量		9.57 g 平成 30 年度	8.0 g [※]

※ この目標値は、随時部分尿を用いた検査による食塩摂取推測値を用いたものです。把握方法は異なりますが、埼玉県健康長寿計画の目標値と同等に設定しています。また、検査方法は異なりますが、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」では男性 1 日 8 g 未満・女性 1 日 7 g 未満、日本高血圧学会ではさらに少ない 1 日 6 g 未満を推奨しています。

【取り組み内容】

○町民ができること

- ・朝食を食べる習慣を身につけます。
- ・家族や友人とともに食べることの楽しさを感じます。
- ・適正体重を知り、痩せすぎ・太りすぎに注意します。
- ・野菜の摂取量を増やし、塩分・脂肪を控えた食事を心がけます。
- ・よく噛んで食べる習慣を身につけます。

○地域・関連団体・職場等ができること

- ・伝統食や行事食の大切さを伝えます。
- ・食生活改善推進員が中心となり、食育や望ましい食生活について広めます。

○行政ができること

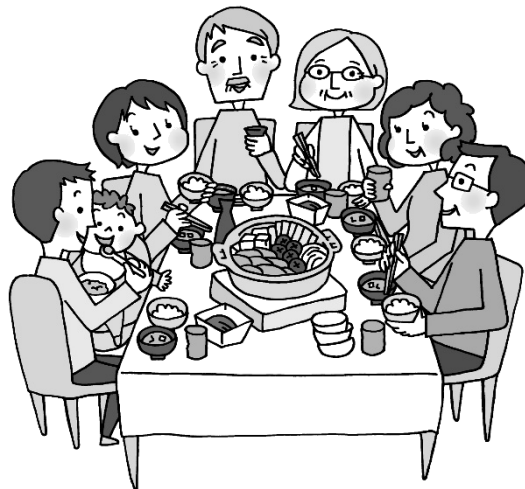
- ・妊娠期から食の大切さを伝え、望ましい食行動がとれるよう支援します。
- ・乳幼児期には食べることの基礎をはぐくみ、子どもの成長発達に合わせた栄養や食事内容の助言を行い、望ましい食習慣が身につくよう支援します。
- ・生涯にわたり食生活に関する相談事業を実施し、個々の状況に合わせた支援を行います。
- ・生活習慣病予防のため、減塩や栄養バランス等望ましい食生活に関する情報提供を行い

ます。

- ・食生活改善推進員協議会等の関係機関と連携し、食育の普及に努めます。
- ・食への関心が高まるよう、情報提供や体験事業等を行います。

【施策と事業】

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	妊婦訪問、新生児訪問(こんにちは赤ちゃん事業)、乳幼児健康相談、栄養・離乳食相談、乳幼児健診、育児学級、育児支援家庭訪問事業
学童・思春期	食生活改善推進員協議会によるおやこ料理教室、栄養教諭・担任による給食指導、給食だよりによる啓発、総合的な学習の時間における農業体験・調理実習
青年・壮年・高齢期	生活習慣病予防講座、管理栄養士による健康相談、食生活改善推進員協議会による伝達講習、介護予防教室



2 身体活動・運動

現代社会では、家事・仕事の省力化や車中心の生活等により日常生活における身体活動量が低下傾向にあります。このような生活環境や生活経験の変化は、子どもの運動発達にも大きな影響を及ぼしています。乳幼児期から学童期における身体づくりは、生涯にわたり健康的で活動的な生活習慣を形成するために非常に重要です。

適度に身体活動を行うことや運動の習慣をもつことで、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につながります。また、生活の質を向上させる観点からも重要です。

町民一人ひとりが日常生活の中で意識的に体活動を増やし運動する機会を設け、運動不足を解消していくことが必要です。また、関係機関や行政は、身体活動や運動の大切さについて知識の普及を図り、仲間づくりも含めた、気軽に身体活動・運動に取り組める環境をつくる必要があります。

【施策の方向性】

▼運動習慣を身につけるための支援の継続

日常生活の中で身体を動かす機会が減ってきている中、運動習慣のある人となない人の間ではますます運動量に差が生じることが考えられます。

意識調査からロコモティブシンドロームの認知度が低いことが明らかになったため、啓発により認知度を高めることで、運動習慣をもつ重要性・必要性の意識づけにつなげます。

また、より多くの町民が運動習慣を身に付けるために、運動による健康への効果や日常生活に取り入れやすい体操等の情報提供、町民グラウンド・スポーツ交流館・横瀬中学校体育館の貸し出し事業等を実施し、運動に取り組みやすい環境づくりに努めるとともに、わくわくポイント事業⁸や埼玉県コバトン健康マイレージ事業⁹により、楽しみながら健康づくりに取り組める支援をします。ウォーキング教室や介護予防教室等の運動の機会の提供についても継続して取り組みます。

⁸ わくわくポイント事業

…町で実施するがん検診や介護予防事業などのポイント対象事業に参加した場合、ポイントがもらえ、10ポイント貯まったら、特典として町内の買い物に利用できる「横瀬町観光・産業振興協会商品券」（1,000円券）と交換できます。町民の皆様が、楽しく健康づくりに取り組んでもらうことを目的に実施しています。

⁹ 埼玉県コバトン健康マイレージ事業

…歩数計を使ってウォーキングを楽しく続け、健康づくりを進めていただくサービスです。協賛店舗等に設置されるタブレット端末に歩数計をかざすと歩数が送信され、マイページやアプリで歩数データを見ることができます。また、歩数に応じたポイントが獲得でき、ポイントに応じて抽選で賞品が当たります。

▼ライフステージに応じた運動支援

乳幼児期から学童期にかけての運動・身体活動は遊びを通して培われると言われており、日々の生活の中で、楽しみながら身体を動かす体験をすることは非常に重要です。また、身体活動・運動は身体づくりになるだけではなく、子どもの好奇心ややる気、自信、集中力を育むことにもつながり、健康な人生の礎を築くためにも重要な要素です。

保育所・幼稚園・児童館等の子どもと関わる関係機関と連携し、人材育成も含め身体活動・運動に取り組みやすい環境を整えていきます。

青年期・壮年期を対象にメタボリックシンドローム予防、高齢期の介護予防等、それぞれのライフステージに合わせた支援に努めます。

より多くの町民が参加できるよう、働く世代が参加しやすい工夫に努めるほか、地域の自主的な取り組みを支援し、運動に取り組みやすい環境づくりに努めます。

▼「歩きたくなる」意識の啓発

歩くことは生活の中で最も身近に身体を動かす機会と言えます。しかし現代社会では、歩かずに生活できるような環境が整備され続けています。手軽に取り組めるウォーキングを普及し、無理なく楽しみながら続けられるよう、日常生活で自発的に歩きたくなる意識の啓発や環境づくりに取り組みます。

【成果指標】

指標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
普段の生活の中で運動不足を感じている人の割合	68.5%	50%
意識的に身体を動かすように心がけている人の割合	63.2%	70%
運動習慣のある人（週2回以上）の割合	26.9%	30%
ロコモティブシンドロームという言葉を知っている人の割合	23.2%	50%



【取り組み内容】

○町民ができること

- ・仕事、家事や育児の合間にできる運動、ウォーキング等を日常生活に取り入れ、運動習慣を身につけます。
- ・ロコモティブシンドロームやフレイル予防に取り組みます。
- ・地域の運動やスポーツサークル、町で実施する運動イベント、通いの場などに積極的に参加します。

○地域・関連団体・職場等ができること

- ・コミュニティ協議会、育成会、通いの場等でスポーツや体操の取り組みをします。
- ・スポーツ推進委員や体育協会と連携・協働しながら、運動の推進を図ります。
- ・「かわせみいきいき体操サポーター」と連携し、地域ごとに特色ある活動を展開します。

○行政ができること

- ・妊娠期における運動を通して、安産となるためのしなやかな身体づくり、マイナートラブルの予防等につなげます。
- ・乳幼児期から親子で楽しみながら身体を動かす支援をします。
- ・よこぜ歩楽～里（ぶら～り）ウォーキングコース¹⁰を活用したウォーキング教室を開催します。また、クアオルト健康ウォーキング¹¹の普及に努めます。
- ・「かわせみいきいき体操¹²」の普及と教室の運営を支援するサポーターの活動を支援します。
- ・町民グラウンド、スポーツ交流館、横瀬中学校体育館の貸し出しや開放事業を行い、町民が気軽にスポーツをする機会を作ります。
- ・介護予防教室や通いの場により、ロコモティブシンドロームやフレイル予防に取り組み、高齢期の健康づくりを支援します。

¹⁰ よこぜ歩楽～里（ぶら～り）ウォーキングコース

…健康増進と生活習慣病の予防・改善のため、運動を手軽に始められるきっかけづくりとして、町内の自然を楽しみながら心身共にリフレッシュできるよう、また自宅付近で気軽に参加出来るように地区ごとのコースを設定しています。

¹¹ クアオルト健康ウォーキング

…ドイツのクアオルト（ドイツ語で健康保養地）で活用されている運動療法を取り入れた健康ウォーキングです。医学的根拠に基づき、専門のガイドとともに、歩きながら心拍数と体表面温度を管理することで、無理なく高い運動効果が得られます。

¹² かわせみいきいき体操

…高知市で開発した重りを腕や足に付けて行う全身運動「いきいき百歳体操」のことです。住民が馴染みやすいように、町独自の「かわせみいきいき体操」という名称で実施しています。

【施策と事業】

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	マタニティストレッチ、ベビーマッサージ、育児学級、療育相談事業、健診事後フォロー教室、児童館事業（バンブーの森、どんぐりの森、さくらの森、メープルの森）、町民会館事業（リトルラビット）、保育所園庭の開放
学童・思春期	町民ハイキング、町民体育祭、駅伝競走大会、昼休みの外遊び
青年・壮年・高齢期	ウォーキング教室、生活習慣病予防講座、ダイエットセミナー、介護予防教室、かわせみいきいき体操、ちちぶお茶飲み体操 ¹³ 、町民ハイキング、町民体育祭、駅伝競走大会、各種サークル活動



¹³ ちちぶお茶飲み体操

…ロコモティブシンドロームの予防を目的に、ちちぶ医療協議会において作成しました。通称は『茶トレ』です。近所でお茶を飲みながらでもできる体操として、「短時間で気軽にできる運動を習慣的に行う」ことを目標に考えたものです。

3 健診・生活習慣病予防

生活習慣病を予防し健康寿命の延伸を図るためには、定期的な健（検）診を受けることで自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが必要です。

関係機関や行政は、定期的な健（検）診受診とその後の保健指導の重要性について周知し、町民が自らの健康を管理する意識を持てるよう働きかけるとともに、積極的な受診の勧奨により受診率の向上に努めます。また、健康について気軽に相談できる体制を整備する必要があります。

妊娠期は、赤ちゃんの発育確認や母体の健康管理、異常の早期発見のために定期的に健診を受けることが必要です。

乳幼児期における健診は、子どもの健康状況の把握や成長発達の経過を確認し、必要に応じて医療や様々な支援につなぐ場にもなります。また、さらに保護者が子どもの現在の状況を理解できるよう気づきを促すとともに基本的な生活習慣を身につけることができるよう助言・指導を行う場でもあります。子どもとその親世代を含めた支援が行われることが重要です。

【施策の方向性】

▼生活習慣病の発症と重症化予防に関する普及啓発

横瀬町の死因別死亡割合では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病の割合が高くなっています。

生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発と健（検）診を受診する動機を高めるための働きかけを実施することにより、発症の予防と健（検）診等を活用した早期発見・重症化予防に取り組めます。

また、乳幼児期から望ましい生活習慣を身に付けることは将来の生活習慣病発症予防のために重要であるため、乳幼児健診において発育発達、生活習慣、育児、親と子の愛着形成等様々な視点で、健康的な生活習慣を身に付けるための支援を行います。

▼健（検）診実施後のフォロー体制の充実

第2次計画の評価から、各種健（検）診については継続的に実施できていますが、成人期の健（検）診実施後の取り組みについては生活習慣改善に向けた効果的なフォロー体制の不足が課題となっています。

健（検）診実施後には個人に対する生活習慣改善に向けた意識啓発を行い、生活習慣病の発症・重症化の予防につながるよう支援を充実させます。

【成果指標】

指標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
特定健康診査の受診率 (国民健康保険被保険者の方の割合)	44.9% 平成30年度	60% ^{※1} (令和5年度)
特定保健指導の実施率 (国民健康保険被保険者の方の割合)	24.3% 平成30年度	60% ^{※1} (令和5年度)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群 の割合(国民健康保険被保険者の方の割合)	28.9% 平成30年度	20%
後期高齢者健康診査の受診率	23.4% 平成30年度	40% ^{※2} (令和5年度)
胃がん検診受診率 (40歳以上の町で実施した検診を受診した方の割合)	5.96% 平成30年度	10%
大腸がん検診受診率 (40歳以上の町で実施した検診を受診した方の割合)	11.72% 平成30年度	15%
1歳6か月児健診受診率	100% 平成30年度	100%
3歳児健診受診率	100% 平成30年度	100%

※1「特定健康診査の受診率」「特定保健指導の実施率」については横瀬町第3期特定健康診査等実施計画(平成30年～平成35(令和5)年)の目標値です。

※2「後期高齢者健康診査の受診率」については埼玉県後期高齢者広域連合第2期保健事業実施計画(データヘルス計画)(平成30年～平成35(令和5)年)の目標値です。

【取り組み内容】

○町民ができること

- ・定期的に健(検)診を受診します。
- ・乳幼児健診をきちんと受診します。
- ・健(検)診を受けた後、必要な保健指導を受け、生活習慣を見直します。
- ・精密検査や治療が必要な場合は、早めに医療機関を受診します。
- ・健康に関する正しい情報を得て、日常生活に取り入れます。
- ・家族や友人とともに健康について考えます。

○地域・関連団体・職場等ができること

- ・地域で健康について話題に触れ、意識を持つよう努めます。
- ・出前講座等を積極的に活用します。
- ・職場における従業員等の健康管理に努めます。

第4章 分野別課題の目標と取り組み

3 健診・生活習慣病予防

○行政ができること

- ・ 特定健康診査、後期高齢者健康診査やがん検診等を受診しやすい環境整備に努めます。
- ・ 特定保健指導、生活習慣病予防講座、健康相談、訪問指導等により、生活習慣病の発症及び重症化予防の取り組みを支援します。
- ・ 広報、ホームページにより健康に関する情報を発信するとともに、健康まつり等のイベントで楽しく健康について学べる機会をつくります。
- ・ 妊婦健診、妊婦訪問を通して、妊婦の健康状態を把握し、安心して出産に臨めるよう支援します。
- ・ 全ての乳幼児が、乳幼児健診を受けられるよう働きかけ、乳幼児期の健やかな発育発達を支援します。
- ・ 相談事業や家庭訪問等により、様々な健康に関する相談体制を整えます。
- ・ わくわくポイント事業を活用し、各種健（検）診受診や健康づくり事業への参加の動機づけを行い、健康意識が高まるよう働きかけます。



【施策と事業】

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	妊婦健診助成、新生児聴覚検査費助成、産後健康診査費助成、小児科オンライン相談事業 ¹⁴ ・産婦人科オンライン相談事業 ¹⁵ ・ 乳幼児健診(3～4か月児健診、9～10か月児健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診、5歳児健診)、乳幼児健康相談、栄養・離乳食相談、療育相談事業、家族すくすく相談事業 ¹⁶
学童・思春期	学校における健康診断、さわやかチェック ¹⁷
青年・壮年・高齢期	特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者健康診査、各種がん検診、肝炎ウイルス検査、骨密度測定、結果説明会、糖尿病性腎症重症化予防事業、生活習慣病予防講座、ダイエットセミナー、一般健康相談、訪問指導

¹⁴ 小児科オンライン相談事業

…子育てに対する不安の軽減や安心感・満足感の向上を図るため、LINE アプリや電話のビデオ通話や音声通話、メッセージによる「小児科オンライン」で小児科医が相談にお応えします。

¹⁵ 産婦人科オンライン相談事業

…妊娠中から産後にかけての不安の軽減や安心感・満足感の向上を図るため、LINE アプリや電話のビデオ通話や音声通話、メッセージによる「産婦人科オンライン」で産婦人科医や助産師が相談にお応えします。

¹⁶ 家族すくすく相談事業

…妊娠・出産に関すること、子育て、家族関係等について保健師、助産師、心理職等が行う相談事業です。

¹⁷ さわやかチェック

…睡眠、朝食、歯みがき、排便などの基本的な生活習慣について自己チェックを行うものです。

4 休養・こころの健康

長期にわたるストレスや過度のストレスにより、心身に様々な影響が現れます。こころの不調は様々な身体症状を引き起こすなど、身体同様に大変重要なものです。こころに張りを持って、いきいきと過ごすためには、規則正しい生活習慣や適度なストレス解消が必要です。ストレスとうまく付き合い、ストレスをため込まないためにも、一人ひとりが自分に合ったストレス対処法を見つけることが重要です。

また、こころの健康を保つためには、休養と質の良い睡眠による心身の疲労回復が必要です。日常的に質量ともに十分な睡眠による休養をとり、楽しみやつらさを感じる時間を持つことが大切です。

強いストレスを感じているときや、うつ等の心の病気のサインとして、不眠が見られることもあります。そのようなこころの不調に自ら気づくための啓発も必要です。

町民一人ひとりが自分らしい生活を送れるよう、こころの健康や休養の大切さを認識し、家族、友人や地域との良い関係を築くことができるような支援が重要です。

【施策の方向性】

▼ライフステージに応じたこころの健康づくり支援の充実

産前産後のこころのケア、児童生徒に対する相談支援、育児・仕事・家族関係における悩みやストレスの解消、高齢者の居場所づくり等、ライフステージに応じたこころの健康づくりが必要とされています。

相談事業や訪問指導事業の充実に努める他、関係機関と連携して支援していきます。また、楽しみや生きがい等を通して人生に充実感を持てるよう、仲間づくりや社会参加の機会の提供にも努めます。

▼こころの健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発の充実

うつ等のこころの病は誰にでも起こりうる可能性があり、早期に適切な対処が必要であることや、適切なストレスの対処法等の正しい知識の普及・啓発に向けて、効果的な広報・啓発を実施します。

また、こころの健康の重要性や正しい知識を普及させることで、こころの悩みを適切な相談機関に相談できるような体制づくり、身近な人のこころの不調に気づくことのできる意識づくりを支援します。

【成果指標】

指標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
ストレス解消法がある人の割合	61.2%	70%
ストレスを解消できている人の割合	68.8%	80%
相談相手がいる人の割合	72.9%	80%
睡眠により疲れが十分とれている人の割合	14.5%	25%
楽しみや生きがいがある人の割合	54.7%	80%

【取り組み内容】

○町民ができること

- ・生活リズムを整え、休養と質の良い睡眠をとります。
- ・自分に合った適切なストレス対処法を持ちます。
- ・悩みを抱え込まず、身近な人や相談機関に相談します。
- ・地域活動に参加したり、楽しみを持って仲間と交流します。
- ・悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、適切な機関につなぎます。

○地域・関連団体・職場等ができること

- ・近所で声をかけ合い、よりよい関係を築きます。
- ・職場におけるメンタルヘルス対策を実施します。

○行政ができること

- ・休養、睡眠の大切さについて啓発します。
- ・適切なストレス対処法に関する知識を普及します。
- ・うつ病をはじめとしたこころの病について、正しい理解と対処法について普及します。
- ・生活習慣の大切さ、運動や趣味活動によるストレス対処法を学ぶ機会を提供します。
- ・各種健康相談事業や訪問指導、電話相談等、相談体制の整備に努めます。
- ・精神障害者や認知症高齢者等のグループ活動の場を支援します。
- ・シニア世代の方々が活躍できる地域づくりに努めます。

【施策と事業】

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	妊婦訪問、新生児訪問(こんにちは赤ちゃん事業)、乳幼児健康相談、健診後事後フォロー教室、療育相談事業、こどもの心の相談、家族すくすく相談事業、育児支援家庭訪問事業
学童・思春期	世代間交流事業、さわやか相談員 ¹⁸ ・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの相談、就学相談、こどもの心の相談
青年・壮年・高齢期	こころの健康相談、ソーシャルクラブ、自殺予防に関する普及啓発、ゲートキーパー養成講座、介護予防教室、老人福祉センター事業、シルバー人材センターへの事業支援



¹⁸ さわやか相談員

…埼玉県において、いじめ・不登校の問題の解消を図るために、平成8年度より県内全ての中学校に「さわやか相談室」が設置されました。相談員が、学校や地域社会において児童生徒の悩み事が生じた時、いつでも気軽に相談に応じられる体制をつくり、安心して生活できる場と機会をつくることをねらいとしています。学校において、教員とは異なった立場や視点で児童生徒や保護者の相談に応じます。

5 アルコール

アルコールの多量摂取は、生活習慣病の発症や重症化のリスクを高め、アルコール依存症を引き起こすため、適切な量の飲酒習慣とすることが必要です。

また、20歳未満の者の飲酒は成長発達に悪影響を及ぼすほか、妊婦の飲酒は本人や胎児の健康に悪影響を与えるため、20歳未満の者や妊婦の飲酒はなくすべきです。

飲酒している人だけでなく、子どもを含めた全ての人に対して、飲酒が体に及ぼす影響や、節度ある適度な飲酒の量等、アルコールの正しい知識について啓発していくことが必要です。

【施策の方向性】

▼適正飲酒に関する普及啓発と相談事業の周知

アルコールが健康に及ぼす影響について正しい知識を持ち、適正な飲酒量を守ることが健康を維持する上で重要です。引き続き、アルコールに関する知識の普及啓発に努めます。

また、特定保健指導や健康相談等の相談事業の周知を図り、町民が相談しやすい環境づくりを行うとともに、地域全体で20歳未満の者へ飲酒をすすめないよう働きかけ、町民が適切にアルコールとつきあうことのできる環境づくりに努めます。

【成果指標】

指標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
多量飲酒している人の割合 (平均1日あたり3合以上)	7.4%	3%
「節度ある適度な飲酒」をしている人の割合 (平均1日あたり1合未満)	29.5%	40%
妊娠中に飲酒をしている人の割合	0%	0%

【取り組み内容】

○町民ができること

- ・アルコールが及ぼす健康への影響を正しく理解します。
- ・アルコールの適量を理解し、休肝日を作ります。
- ・20歳未満の者は飲酒しません。また、20歳未満の者に飲酒を勧めません。
- ・妊娠中の胎児へのアルコールの影響を知り、妊娠・授乳中は飲酒しません。

○地域・関連団体・職場等ができること

- ・アルコールが健康に及ぼす影響について知識の普及啓発に努めます。
- ・20歳未満の者が飲酒しないよう、見守りや声かけを行います。
- ・小売店等では20歳未満の者へアルコールの販売を行わないよう年齢確認を徹底します。

○行政ができること

- ・広報やホームページ等でアルコールの健康被害や適正な飲酒量について情報提供と啓発を行います。
- ・特定保健指導や健康相談において、個々の生活習慣に合わせて適正な飲酒量を保てるよう指導します。
- ・アルコール依存症に関する相談事業の周知を図り、相談体制の整備に努めます。
- ・母子健康手帳交付時や妊婦訪問、新生児訪問等を通して、妊娠期・授乳期・乳児期におけるアルコールの影響について啓発を行います。

【施策と事業】

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	母子健康手帳発行時の面接、妊婦訪問、乳幼児健診
学童・思春期	薬物乱用防止教室、アルコールと健康についての教育
青年・壮年・高齢期	一般健康相談、こころの健康相談、訪問指導、健康まつり、広報等による情報提供

6 たばこ

喫煙による健康への影響は大きく、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患、糖尿病、胃・十二指腸潰瘍等、様々な疾患の原因です。さらに、がん、心臓病や脳卒中等の循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の最大の危険因子とされています。

また、胎児や子どもへの影響が大きく、特に妊娠中の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群のリスクを高める要因ともなります。

受動喫煙も同様に様々な疾病の原因となります。

喫煙率低下と受動喫煙対策は、健康被害を減少させるための最も重要な取り組みのうちのひとつです。

【施策の方向性】

▼喫煙や受動喫煙の影響に関する周知・啓発活動の充実

喫煙が健康に及ぼす影響や生活習慣病等との関連について、ライフステージに応じた正しい知識の普及、意識啓発に努めます。

心身ともに発達途上にある子どもの喫煙は、成人を過ぎてからの喫煙以上に健康への影響が大きいとされています。20歳未満の者の喫煙防止対策も引き続き進めていきます。

さらに、公共的施設での受動喫煙防止対策の取り組みを進め、地域ぐるみで喫煙対策を目指します。また、禁煙希望者に対する支援体制も整えていきます。

【成果指標】

指標		現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
妊娠中に喫煙をしている人の割合		4.3%	0%
習慣的に喫煙をしている人の割合		14.0%	10%
副流煙の毒性について知っている人の割合		84.1%	95%
COPDという言葉を知っている人の割合		24.1%	50%
たばこがもたらす健康被害について知っている人の割合	胃かきよう	12.4%	50%
	老化	24.1%	50%
	歯周病	25.3%	50%
受動喫煙の機会を有する者の割合	家庭	11.3%	3%
	飲食店	22.1%	15%

【取り組み内容】

○町民ができること

- ・喫煙が心身に及ぼす影響について正しい知識を持ち、喫煙しないよう努めます。
- ・20歳未満の者は、喫煙しません。また、20歳未満の者がいるところでは喫煙しません。
- ・妊婦は胎児に与える影響を理解し、喫煙しません。
- ・喫煙者は受動喫煙の害について理解し、禁煙マナーを守り周囲の人に害を及ぼさないように努めます。

○地域・関連団体・職場等ができること

- ・地域の集まり等での禁煙に努めます。
- ・職場での受動喫煙防止対策を推進します。
- ・20歳未満の者にたばこを売りません。

○行政ができること

- ・次世代を担う健康な子どもを育むため、母子健康手帳交付時・妊婦訪問・乳幼児健診において、能動・受動喫煙による母体や胎児・乳幼児への影響についての啓発を行います。
- ・喫煙が健康に与える害について知識の普及を行います。
- ・役場庁舎、公共施設の敷地内禁煙を実施し、町内の飲食店・商店・企業等に受動喫煙防止対策を呼びかけます。
- ・禁煙希望者に対し、禁煙に関する相談に応じたり、禁煙外来の情報提供をしたりすることで、禁煙の支援を行います。

【施策と事業】

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	母子健康手帳発行時の面接、妊婦訪問、乳幼児健診、乳幼児健康相談
学童・思春期	薬物乱用防止教室、禁煙教育
青年・壮年・高齢期	一般健康相談、訪問指導、健康まつり、広報等による情報提供

7 歯の健康

歯や口腔が健康であることは、豊かな食生活を営むことができるだけでなく、様々な病気の予防にもつながります。いつまでも自分の歯を保ち、健全な食生活を送ることが心身ともに健康な毎日を過ごすための基本となることから、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目指す「8020運動」が推進されています。

歯の喪失の原因となる「むし歯」や「歯周病」を予防するために、乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージに応じた対策が必要です。

【施策の方向性】

▼歯周病の影響についての啓発

歯周病は、自覚症状がないまま進行し、欠損や歯の不具合が蓄積することで、食生活や日常生活に支障をきたし、全身の健康に影響を与えます。

歯周病と生活習慣病をはじめとした全身の健康に影響することを認識できるよう知識の普及啓発に努めます。また、適切なセルフケアと定期的な歯科健診を受け、歯及び口腔内の健康を維持するよう働きかけます。

▼乳幼児期、学童・思春期、青年期等の若い世代からの歯の健康に関する意識づくり

できるだけ早期に適切な口腔ケアの習慣を身につけることは、将来にわたって歯及び口腔内の健康維持につながります。

乳幼児健診での歯科健診及び個別指導を継続し、保育所・幼稚園・学校や地域と連携して、若い世代から歯の健康づくりに取り組むことができるよう意識啓発に努めます。

▼オーラルフレイル¹⁹の予防

口腔の機能の低下によって起こるオーラルフレイルは、全身の機能低下（フレイル）、要介護状態につながりやすくなるなど、健康寿命に大きく影響します。

啓発を充実させ、オーラルフレイルの予防、口腔の健康づくりに関する意識高揚につなげます。

¹⁹ オーラルフレイル

…滑舌が悪くなる、食べこぼし、むせ、噛めない食品が増える等、口腔機能が低下している状態のことを指します。

第4章 分野別課題の目標と取り組み
7 歯の健康

【成果指標】

指標		現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
一人あたり平均の虫歯の本数	3歳児	0.85本 平成30年度	0本
	12歳児	0.15本 平成30年度	0本
仕上げ磨きをしている親の割合	1歳6か月児	74.6% 平成30年度	100%
	3歳児	—	100%
定期的に歯科検診等を受診している人の割合		52.6%	65%
かかりつけの歯科医師がいる人の割合		77.5%	85%
65歳以上で自分の歯が20本以上ある人の割合		49.1%	60%
歯周病が全身の健康に対する影響について「知っているものはない」人の割合		38.9%	20%

【取り組み内容】

○町民ができること

- ・食後や就寝前に歯を磨く習慣を身につけます。
- ・仕上げ磨きをします。
- ・よく噛んで食べる習慣を身につけます。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診します。

○地域・関連団体・職場等ができること

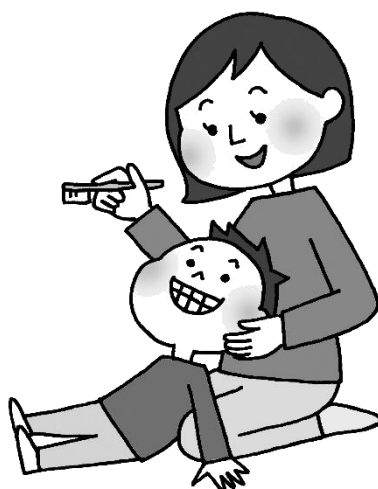
- ・町が実施する歯科口腔保健事業に、声をかけあって積極的に参加します。

○行政ができること

- ・歯と口の健康週間の周知や、歯の健康に関する知識の普及に努めます。
- ・乳幼児健診や成人期の個別歯周病検診等、定期的な健診や保健指導が受けられる体制の整備に努めます。
- ・保育所及び小学校におけるフッ化物洗口を引き続き支援します。
- ・オーラルフレイルが及ぼす心身や生活への影響について普及啓発し、口腔機能低下を予防する体制の整備に努めます。

【施策と事業】

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	母子健康手帳発行時の面接、乳幼児健診の歯科健診、2歳児歯科健診、保育所におけるフッ化物洗口
学童・思春期	歯科健診、学校歯科医による講話、保健だよりによる啓発、小学校におけるフッ化物洗口
青年・壮年・高齢期	歯周病検診、一般健康相談、健康まつり、口腔機能向上事業



第5章 ライフステージ別の健康づくり

ライフステージ	絆を深める妊娠期・出産期	愛情たっぷり乳幼児期	希望ふくらむ学童・思春期
年齢区分	妊産婦	0～6歳	7～19歳
特徴	母体の変化が著しく、親のこころの状態や生活習慣が胎児や新生児・乳児の成長発達に大きく影響する時期です。 	心身の発達が急速に進み、親の愛情・生活習慣に大きな影響を受け、健康なこころと身体を作る上で大切な時期です。 	身体面・精神面の変化が著しく、生活習慣が形成され、子どもから大人への移行、社会への参加を進めていく時期です。 
①栄養・食生活	・バランスのとれた基本的な食生活を身に付けよう	・良く噛んで食べる習慣を身に付けよう ・好き嫌いなく食べよう ・食べる楽しさを感じよう	・朝ごはんをしっかり食べよう ・1日3食バランスの良い食事を楽しく食べよう
②身体活動・運動	・適度にからだを動かそう	・親子で楽しみながらからだを使って遊ぼう	・楽しみながら身体を動かす体験をしよう
③健診・生活習慣病予防	・妊婦健診をきちんと受けよう	・健診を受けて、子どもの健康状態や発育・発達への理解を深めよう（保護者）	・自分の身体を大切にしよう ・自分の身体の仕組みを知ろう
④休養・こころの健康	・規則正しい生活をしよう ・悩みを抱え込まず、身近な人や相談機関に相談しよう ・地域とのつながりを作ろう	・親子のふれあいの時間を持とう	・自分の気持ちを表現しよう ・悩み事は相談しよう ・早寝・早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けよう
⑤アルコール	・妊娠中は飲酒しません	・20歳未満の者は飲酒しません ・20歳未満の者には飲ませません	
⑥たばこ	・受動喫煙を防止します ・妊娠中はたばこを吸いません	・たばこの害について正しく知ろう ・20歳未満の者はたばこを吸いません	
⑦歯の健康	・歯科検診を受けよう	・虫歯予防に努めよう（保護者） ・歯みがきの習慣を身に付けよう ・歯科検診を定期的に受診しよう ・仕上げみがきをしよう（保護者）	

情熱あふれる青年期	しっかり壮年期	実りを生かす高齢期
20～39 歳	40～64 歳	65 歳以上
身体面が成熟し、活動の量と範囲が最大になるとともに、大人としての自覚を持ち、仕事や子育て等を通して精神面でも成長していく時期です。 	身体機能が徐々に低下したり、社会的地位の変化等によりストレスが増大したりしやすく、生活習慣病予防が重要になる時期です。 	健康上の問題を抱えていても、生活の質を維持し、地域との関わりを持ちながら生きがいを持って生活することが望まれる時期です。 
・朝食をしっかり食べよう		・肉、魚、卵、大豆製品等をとりよう
・バランスに気をつけて食べよう ・食の大切さを認識しよう ・減塩を意識しよう		
・生活の中で運動する時間をつくろう ・日常生活に取り入れやすい運動習慣を身につけよう		・積極的に外に出て筋力を維持しよう
・健康診査・がん検診を定期的に受けよう ・自分の健康状態を知り、生活習慣病の発症・重症化を予防しよう		
・自分なりの適切なストレス対処法を見つけよう ・楽しみや生きがいを持ち、くつろぎを感じる時間を持つよう ・質の良い睡眠をとろう ・悩んでいる人に気づいて声をかけよう		
・「節度ある適度な飲酒」量を知り、適正な飲酒に努めよう		
・様々な支援を活用し禁煙を成功させよう		
・歯・口の健康づくりへの意識を高め、オーラルフレイルを予防しよう		
・歯周病予防の知識を持ち、歯や口腔のケアを行おう		
・かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けよう		・いつまでも自分の歯で食べよう