

# 第4次健康よこぜ21プラン（概要版）

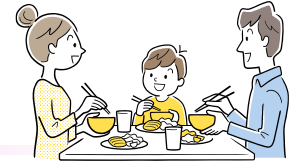
第4次横瀬町健康増進計画、第3次横瀬町食育推進計画、  
第2次横瀬町自殺対策計画及び第1次横瀬町歯科口腔保健推進計画



令和7年3月

横瀬町





## ★ 分野① 栄養・食生活（食育推進計画）

- ・40歳代以下の若い世代で、「食育に関心がある」「薄味に気をつけている」と答える割合が低くなっています。
- ・1日の野菜料理の摂取量が「1日に1～2皿」、「1日に1皿も食べない」と回答した割合が6割と高くなっています。

### ◆町民の主な取組◆

- ・朝食を食べる大切さを知り、食べる習慣を身につけます。
- ・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。

### ◆地域の主な取組◆

- ・伝統食や行事食の大切さを伝えます。
- ・食生活改善推進員と協働し、「食」の魅力を体験する機会を作ります。

### ◆行政の主な取組◆

- ・栄養・食生活、食育に関する情報発信をします。
- ・食生活改善推進員と連携し、地元産食材、郷土料理などの普及啓発を図ります。

### 【主な成果指標】

指標		現状値 (令和6年度)	中間評価値 (令和11年度)	目標値 (令和16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%	19%	13%
	女性20歳代	25.0%	20%	15%
薄味に気をつけている人の割合		59.3%	67.2%	75%
食塩の摂取量		9.5g	9g	8g

## ★ 分野② 身体活動・運動



- ・男女とも20歳代から50歳代において、運動不足を感じている割合が高くなっています。
- ・見直したい生活習慣として「運動」をあげている人の割合が最も多く約4割でした。

### ◆町民の主な取組◆

- ・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。

### ◆地域の主な取組◆

- ・コミュニティ協議会、子ども会、通いの場等でスポーツや体操の取組をします。

### ◆行政の主な取組◆

- ・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。

【主な成果指標】

指標	現状値 (令和6年度)	中間評価値 (令和11年度)	目標値 (令和16年度)
運動習慣のある人(週2回以上)の割合	28.0%	29%	30%
ウォーキング関連事業の参加者数	721人	860人	1,000人

★ 分野③ 休養・睡眠・こころの健康づくり



- ・睡眠により疲れが十分とれている人の割合は前回と比較して減少しています。
- ・解消法がありながらストレスを解消できていない人が約3割いました。

◆町民の主な取組◆

- ・生活リズムを整え、休養と質の良い睡眠をとります。
- ・悩みを抱え込まず、身近な人や相談機関に相談します。

◆地域の主な取組◆

- ・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。

◆行政の主な取組◆

- ・こころと身体の健康づくりや、休養・睡眠について、正しい知識を情報発信します。
- ・こころの健康に関する相談機関や窓口等の周知を行い、必要な人が相談につながるよう支援します。

【主な成果指標】

指標	現状値 (令和6年度)	中間評価値 (令和11年度)	目標値 (令和16年度)
ストレスを解消できている人の割合	69.2%	74.6%	80%
公民館主催事業の延べ参加者数(人)	454人	470人	500人

★ 分野④ たばこ・アルコール



- ・喫煙をしている人のうち約6割が、「やめたい」、「本数を減らしたい」、「やめたいがやめられない」と回答しています。
- ・「多量飲酒している人(平均1日あたり3合以上)」の割合は、前回と比較して増加しています。

◆町民の主な取組◆

- ・喫煙が健康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。
- ・アルコールの適量を理解し、休肝日を作ります。

◆地域の主な取組◆

- ・職場での受動喫煙防止対策を推進します。
- ・20歳未満の者が喫煙・飲酒しないよう、見守りや声かけを行います。

### ◆行政の主な取組◆

- ・たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発をしていきます。
- ・学校と連携し、小中学生に対するたばこ・アルコール教育に取り組みます。

### 【主な成果指標】

指標	現状値 (令和6年度)	中間評価値 (令和11年度)	目標値 (令和16年度)
習慣的に喫煙をしている人の割合	14.3%	12.1%	10%
多量飲酒している人の割合 (平均1日あたり3合以上)	8.5%	5.8%	3%



## ★ 分野⑤ 歯と口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）

- ・「過去1年以内に歯科検診を受けているか」という質問に対しては、男性の30歳代、40歳代では「受けていない」と答えた割合が高くなっています。
- ・男性は60歳以降、女性は50歳以降になると、一部噛めないものがある人の割合が増加する傾向にあります。

### ◆町民の主な取組◆

- ・かかりつけ歯科医を持ち、治療のためだけでなく予防のために定期的に歯科健診を受診します。
- ・むし歯・歯周病が全身に及ぼす影響について、正しい知識を持ちます。

### ◆地域の主な取組◆

- ・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。

### ◆行政の主な取組◆

- ・正しい歯磨き方法や歯周病予防、噛むことについての知識を啓発します。また、歯科疾患が全身に及ぼす影響及び早期発見・早期治療の大切さについて周知啓発を行います。

### 【主な成果指標】

指標	現状値 (令和6年度)	中間評価値 (令和11年度)	目標値 (令和16年度)
定期的に歯科検診等を受診している人の割合	51.6%	58.3%	65%
かかりつけの歯科医師がいる人の割合	68.7%	76.9%	85%



## ★ 分野⑥ 生活習慣病の予防

- ・主な死因別死亡のデータから、がん、心疾患、脳血管疾患と生活習慣病が上位となっています。
- ・特定保健指導実施率が前回より増加していますが、目標は達成していません。

### ◆町民の主な取組◆

- ・自身の健康に関心を持ち、定期的に健（検）診を受診します。
- ・健康に関する正しい情報を積極的に収集し、日常生活に取り入れます。

### ◆地域の主な取組◆

- ・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。

### ◆行政の主な取組◆

- ・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組を支援します。

### 【主な成果指標】

指標	現状値 (令和6年度)	中間評価値 (令和11年度)	目標値 (令和16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)	43.8%	46.9%	60%
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)	29.4%	24.7%	20%



## ★ 分野⑦ 自殺対策の推進施策（自殺対策計画）

- ・今後の自殺対策に望む声としては、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」、「子どもの自殺対策」、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」が上位を占めています。
- ・自殺対策に関する講演会や講習会に「参加したことがある」と回答した割合は1割を下回っています。

### ◆町民一人ひとりの気づきとゆるやかな見守りの促進◆

- ・町民一人ひとりの気づきを促すとともに、互いに一人ひとりの生き方を尊重しながら弱い紐帯のような、ゆるやかなつながりを町全体で持ち、無理なく、さりげなく、地域で温かく見守る目を増やしていけるよう周知啓発活動の推進、および地域での身近な見守りやつながりのネットワーク構築をしていきます。

### ◆早期対応の中心的役割を果たす人材の育成◆

- ・自殺の背景には様々な悩みや生活上の困難があり、早期の「気づき」が重要となります。「ゲートキーパー」の養成など人材の育成・確保に取り組みます。孤立することがないまちづくりを目指します。

### ◆こころの健康づくりの推進◆

- ・こころの健康づくりや生きる支援についての講演会の開催や情報発信やこころの健康づくり支援の充実を図ります。

### ◆地域におけるネットワークの強化による社会的な取組の促進◆

- ・秩父圏域の強みである連携・協働のネットワークを維持・強化し、多職種の連動性の向上を図りながら、地域資源を最大限に活用した包括的な自殺予防対策活動の取組を促進していきます。



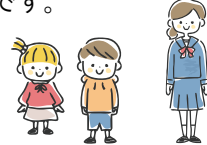
### ◆こども・若者に関わる自殺対策の推進◆




- ・ライフコースアプローチの観点からも、こどもたちの健やかな未来のために、SOSの出し方教育、包括的性教育など自己肯定感の育成、自他ともに大切にする意識の涵養※（かんよう）を図ります。 ※涵養:土に水がしみこむように、時間をかけてゆっくり丁寧に養うこと。

### 【主な成果指標】

指標	現状値 (令和6年度)	中間評価値 (令和11年度)	目標値 (令和16年度)
ゲートキーパー養成講座の延べ参加者数	50名	55名	60名

# ★ ライフコースアプローチに沿った健康づくり

ライフコース	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	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
①栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた基本的な食生活を身につけよう</li> <li>・妊娠中は、自分の身体の変化や適正な体重管理を意識しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・良く噛んで食べる習慣を身につけよう</li> <li>・好き嫌いをなく食べよう</li> <li>・食べる楽しさを感じよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をしっかり食べよう</li> <li>・1日3食バランスの良い食事を楽しく食べよう</li> </ul>
②身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適度に身体を動かそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で楽しみながら身体を使って遊ぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しみながら身体を動かす体験をしよう</li> </ul>
③休養・睡眠 こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活をしよう</li> <li>・悩みを抱え込まず、身近な人や相談機関に相談しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子のふれあいの時間を持とう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の気持ちを表現しよう</li> <li>・早寝・早起きをして規則正しい生活リズムを身につけよう</li> </ul>
④たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中・授乳中は飲酒しません</li> <li>・受動喫煙を防止します</li> <li>・妊娠中・授乳中はたばこを吸いません</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳未満の者は飲酒しません</li> <li>・20歳未満の者には飲酒させません</li> <li>・たばこの害について正しく知ろう</li> <li>・20歳未満の者はたばこを吸いません</li> </ul>	
⑤歯と口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい歯みがきの習慣を身につけよう</li> <li>・歯科健（検）診を定期的を受診しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯予防に努めよう（保護者）</li> <li>・仕上げみがきをしよう（保護者）（12歳ごろまで）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ素を上手に活用しよう</li> </ul>
⑥生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健診をきちんと受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診を受けて、こどもの健康状態や発育・発達への理解を深めよう（保護者）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の身体を大切にしよう</li> <li>・自分の身体の仕組みを知ろう</li> </ul>

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	女性 (特に女性に心がけて いただきたいこと)
20~39歳	40~64歳	65歳以上	
<p>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。</p> 	<p>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な時期です。</p> 	<p>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。</p> 	<p>女性ホルモンの変動によって女性のところからだはさまざまな影響を受けることを知り、若い世代から心身の健康に関心を持ちましょう。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をしっかり食べよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉や魚などをしっかり食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な食事量、栄養素に注意して、適正体重を維持しよう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスに気をつけて食べよう</li> <li>・よく噛んで食べる習慣を身につけよう</li> <li>・食の大切さを認識しよう</li> <li>・減塩を意識しよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を知り、痩せすぎ・太りすぎに注意しよう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で運動する時間をつくろう</li> <li>・日常生活に取り入れやすい運動習慣を身につけよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に外に出て筋力を維持しよう</li> <li>・フレイル予防に取組もう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い世代から運動習慣を持ち、骨粗しょう症予防しよう</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコモティブシンドロームの予防に取組もう</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活をしよう</li> <li>・悩みを抱え込まず、身近な人や相談機関に相談しよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に外に出て筋力を維持しよう</li> <li>・フレイル予防に取組もう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性ホルモンの変動によるところの変化を知りましょう</li> <li>・つらいときは専門家に相談しよう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分なりの適切なストレス対処法を見つけよう</li> <li>・楽しみや生きがいを持ち、くつろぎを感じる時間を持とう</li> <li>・質の良い睡眠をとろう</li> <li>・悩んでいる人に気づいて声をかけよう</li> <li>・地域活動に参加したり、楽しみを持って仲間と交流しよう</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「節度ある適度な飲酒」量を知り、適正な飲酒に努めよう</li> <li>・飲みたくない人に無理にお酒を進めません</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中・授乳中は喫煙・飲酒をしません</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙を防止します</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害について正しく知ろう</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な支援を活用し禁煙を成功させよう</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病予防の知識を持ち、歯や口腔のケアを行おう</li> <li>・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</li> <li>・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつまでも自分の歯で食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の口腔衛生に留意し、歯科健診を受けよう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査・がん検診を定期的に受け、結果を健康管理のために活用しよう</li> <li>・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</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に乳がん、子宮がん検診を受けよう</li> <li>・毎月、決まった日に乳がんのセルフチェックを行おう</li> </ul>

## ★ 推進体制

町民が主体的に健康づくりに取り組めるように、町民、地域、行政が一体となって計画を推進する体制を確保します。

本計画には、保健・医療・福祉分野をはじめ、教育、環境など多様な分野の取組が関連するため、庁内の関係課との連携のもと、計画の推進に努めます。

また、町民の健康づくりの推進には、様々な関係機関や団体の協力が欠かせないため、住民活動や関係団体との連携・協働を図りながら、地域全体で健康づくりを推進します。

## ★ 進行管理

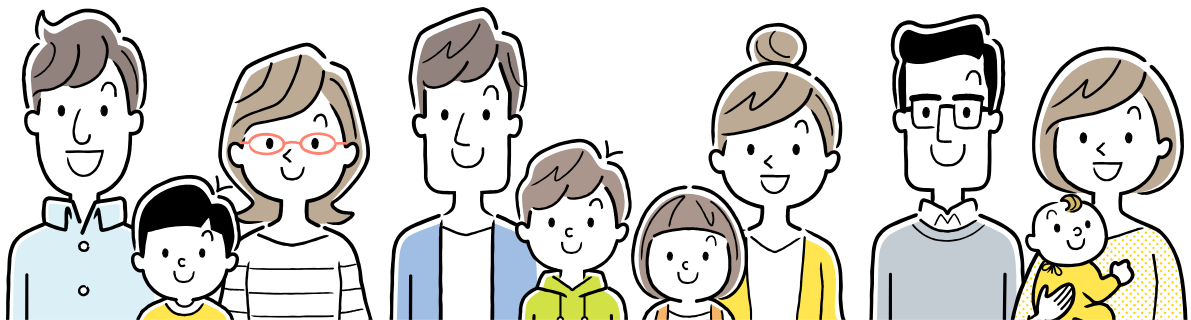
庁内の関係課に取組の実施状況を確認するとともに、「横瀬町保健福祉審議会」において、計画を推進するための情報共有や検討を行います。

## ★ 計画の周知

町民の健康づくりを効果的に推進するために、ホームページへの掲載や公共施設に計画書を設置する等、町民が気軽に閲覧できるように周知していきます。

## ★ 評価

計画の評価に必要な目標指標を設定し、毎年定期的に進捗状況を把握し取組を評価していきます。計画の中間年度にあたる令和11年度には、取組の進捗状況の確認や達成状況を評価し、必要に応じ計画の見直しを行います。



### 第4次健康よこぜ21プラン (令和7年3月)

発行 横瀬町  
編集 横瀬町 健康子育て課

〒368-0072 埼玉県秩父郡横瀬町大字横瀬 4545 番地

TEL : 0494-25-0110 FAX : 0494-21-5155