

第4次王寺町健康増進計画及び 食育推進計画

【令和3（2021）年度～令和7（2025）年度】
概要版

令和3（2021）年3月
王寺町



1. 計画策定の趣旨と背景

王寺町では、健康づくりと食育は切り離すことができない関係にあり、連携を強めて推進することが健康寿命の延伸をはじめとした住民の健康づくりに効果的であるとの考えにより、平成28（2016）年度に「王寺町健康増進計画」と「王寺町食育推進計画」を一本化した「第3次王寺町健康増進計画」を策定し、「**目指そう 健康寿命奈良県一**」を基本理念に掲げ健康づくりに取り組んできました。

このたび、「第3次王寺町健康増進計画」の評価を踏まえ、新たに令和3（2021）年度から令和7（2025）年度を計画期間とする「第4次王寺町健康増進計画及び食育推進計画」を策定し、引き続き住民と行政の協働による健康づくりの推進により、「**健康寿命奈良県一**」を目指します。

2. 計画の目的

住民がお互いに支えあいながら、誰もが希望や生きがいを持ち心身ともに健やかで、こころ豊かな生活ができる活力ある町を目指して、個人・家族・地域・行政が協働で健康づくりに取り組むことにより、健康寿命（65歳平均自立期間）が延伸することを目的とします。

健康寿命（65歳平均自立期間）とは、「日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間」をいいます。奈良県では、下記の計算式により算出されます。

平均余命

-

平均要介護期間
（要介護2以上）

=

健康寿命

3. 計画の位置づけ

- 健康増進計画：健康増進法第8条に基づき、「健康日本21（第2次）」、「なら健康長寿基本計画」を基本とします。
- 食育推進計画：食育基本法第18条に基づき、「第3次食育推進基本計画」、「第3期奈良県食育推進計画」、「なら健康長寿基本計画」を基本とします。
- 「王寺町新総合計画」を上位計画とし、本町の関係計画等と調和を図ります。

4. 計画の実施期間

計画の実施期間は、令和3（2021）年度から令和7（2025）年度までの5年間です。計画期間中に社会情勢の変化等によって見直しが必要になった場合には、随時適切に見直すこととします。

5. 第4次王寺町健康増進計画及び食育推進計画の基本的な考え方

- 個人・家族・地域・行政が協働で健康づくりを推進し、「健康寿命奈良県一」の町を目指します。
- 住民と行政や健康づくりに関係する様々な関係機関や団体がそれぞれの役割を持ってできることを実践し、みんなで支え合い健康づくりの輪を広げます。
- 新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のような状況においてもヘルスプロモーションの理念を軸に住民が積極的に健康づくりを継続し、町が一丸となって「健康寿命奈良県一」の町を実現できるよう、社会情勢を的確に把握し時勢に応じた施策展開を図ります。

施策
体系

基本理念「目指そう

最終目標「健康

※平成29(2017)年現在 男性19.14年

生活習慣に関する正しい知識を身につけ、

	栄養・食生活・食育	身体活動・運動	休養・ こころの健康づくり
(分野目標) 目指す姿	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの頃から心身ともに健全に成長できる 健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病が予防できている 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病が予防できる 	<ul style="list-style-type: none"> 生きがいや役割を持って生活することができる 自分を大切に、お互いを思いやり、命を大切にしている
(分野目標達成のために必要な状態) 中間目標	<ul style="list-style-type: none"> 家族と食事を楽しみ、正しい食習慣を身につける 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする 食塩を1日1g減らす 野菜を1日1皿増やす 	<ul style="list-style-type: none"> 健康を意識して、楽しく体を動かしている 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な睡眠と休養で、こころも体も元気になる 若い世代から高齢者まで、地域でつながりを持ち、社会参加できる 児童・生徒がお互いの人権を尊重している 精神疾患等のハイリスク者が必要な地域の支援や医療を受けることができている
(中間目標達成のために取り組むこと) 個別施策	<ul style="list-style-type: none"> 〈乳幼児〉 <ul style="list-style-type: none"> 正しい食習慣と食事バランスに関する栄養指導の充実 食の大切さ、食に関する普及啓発〈学童期〉 家族と食事を楽しみ、正しい食習慣を身につけるための普及啓発 食の大切さ、食に関する普及啓発 地産地消、野菜摂取に関する普及啓発〈妊婦〉 食の大切さ、食に関する普及啓発〈青壮年期〉 栄養指導の充実 食事バランス、減塩、野菜摂取の促進に関する普及啓発〈高齢期〉 低栄養予防に関する普及啓発〈食育を進める環境づくり(全体)〉 食事バランス、減塩、野菜摂取の促進に関する普及啓発 地産地消、野菜摂取に関する普及啓発 食の担い手の育成 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの頃からの運動の推進 身体活動・運動に関する知識の普及啓発と意識啓発 子育て世代や働き盛り世代の運動の推進 運動しやすい環境づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ストレス解消や休養の必要性、こころの健康についての普及啓発 こころの相談体制の充実 ふれあい・生きがいをもてる居場所づくりの推進 自殺予防の推進

住民が積極的に健康づくりに参加できる環境づくり

- 住民が積極的に健康づくりに取り組むことができるよう、本計画の推進により達成すべき目標や施策の成果を明確にし、目標達成に向けた具体的な道筋を示します
- 行政と関係機関・団体が連携して健康づくりや食育に関する情報交換や情報の共有を行うことで、健康を支援する環境づくりを整えます。

目指そう 健康寿命奈良県一

生活習慣に関する正しい知識を身につけ、健康的な生活習慣を実践する

生活習慣病の発症と重症化を予防する

健康に生活するための行動の具体的な実践項目

- ①栄養・食生活・食育
- ②身体活動・運動
- ③休養・こころの健康づくり
- ④たばこ・アルコール
- ⑤歯の健康
- ⑥特定健康診査・がん検診



健康寿命奈良県一

寿命の延伸

(県内第3位)、 女性 20.96年 (県内第18位)

健康的な生活習慣を実践する

生活習慣病の発症と重症化を予防する

たばこ・アルコール	歯の健康	特定健康診査・がん検診
<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の発症が予防できている 早世の原因となる疾患が減少している 	<ul style="list-style-type: none"> 幼児のむし歯予防ができている 学童期のむし歯及び歯周病の予防ができている 成人のむし歯及び歯周病予防ができている 健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病が予防できている 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病を早期に発見し、重症化の予防ができている
<ul style="list-style-type: none"> 親が育児中に喫煙しない たばこは害があると認識し、喫煙しない 妊娠中に喫煙しない 妊娠中に飲酒しない 喫煙と健康について正しく理解している COPD(慢性閉塞性肺疾患)を正しく理解している 禁煙希望者が禁煙できる 喫煙しない 望まない受動喫煙にあわない 飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解し、量や頻度に気をつけた飲酒をしている 	<ul style="list-style-type: none"> むし歯予防のためのセルフケア行動がとれている よくかんで食べている 1年以内に歯科検診を受けている 高齢世代の咀嚼・嚥下ができている 	<ul style="list-style-type: none"> 年1回特定健診を受け、健康的な生活習慣が維持・改善できている 精度管理されたがん検診を定期的を受診できている 精密検査が必要な人が確実に受診できている
<ul style="list-style-type: none"> 〈乳幼児〉 喫煙が健康に及ぼす害と受動喫煙防止の普及啓発〈学童期〉 未成年者の喫煙と飲酒の禁止に関する普及啓発〈妊婦〉 妊娠中の禁煙、禁酒に関する普及啓発〈青壮年期〉〈高齢期〉 禁煙と受動喫煙防止に関する普及啓発 適正飲酒に関する普及啓発〈全体〉 喫煙が健康に及ぼす害と受動喫煙防止に関する普及啓発 適正飲酒に関する普及啓発 禁煙支援に関する普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> 〈乳幼児〉 発達に応じた口腔機能を獲得し、歯みがき習慣の基本を身につけるための普及啓発〈学童期〉 歯と口の健康課題の発見・解決を自主的にできるための普及啓発〈妊婦〉 妊婦のむし歯や歯周病の予防、育児者から子どもへのむし歯菌・歯周病菌感染の防止ができる普及啓発〈青壮年期〉〈高齢期〉 歯周病や口腔機能の低下を予防し、また歯周病と全身疾患の関連性を理解するための普及啓発〈全体〉 歯・口腔の健康づくりについての普及啓発 生活習慣病の発症と重症化を予防する 	<ul style="list-style-type: none"> 〈特定健診〉 タイムリーな受診勧奨 特定健診を受診しやすい体制づくり 行動変容につながる特定保健指導の推進〈がん検診〉 がん検診を受診しやすい体制づくり がん検診対象者への受診勧奨と未受診者対策の徹底 がん検診で精密検査未受診者への受診勧奨の徹底〈全体〉 生活習慣病予防の普及啓発

健康づくり・食育に共に取り組む組織づくり

- 健康づくり・食育の推進にあたっては、住民と行政が協働で作ったボランティア組織である「Get元気21」や「食生活改善推進員協議会」、「ヘルスアップサポーター」を中心に、行政・関係機関・関係団体と連携して進めていきます。

6. 個別分野ごとの具体的な取組

栄養・食生活・食育

- 日頃の食生活を振り返り、1日に必要な食事量や栄養をとるために「何を」「どれだけ」食べたらよいかを意識した食事をこころがけ、適度な運動や規則正しい生活習慣とともに自分にあった望ましい食生活を送ることが大切です。
- 心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、一人ひとりが栄養バランスに配慮した「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を習慣的にとる必要があります。
- 家族形態や子どもの生活習慣、保護者の就労状況の多様化等の状況を考慮しながら、子どもたちが食の大切さや正しい食習慣を学ぶことができるよう食育を推進していくことが大切です。

重点的な 取り組み

- 食塩を1日1g減らそう
- 野菜を1日1皿増やそう



身体活動・運動

- 散歩や階段昇降など日常生活の中で手軽に行える運動や、職場で手軽に行える運動の紹介、ICT（ウォーキングアプリ等）を活用した運動習慣づくりを推進するなど、ふだんの生活の中に一人ひとりのライフスタイルにあった運動習慣を無理なく取り入れていくことが大切です。
- 妊娠・出産や女性ホルモンの変化など、女性のライフステージの変化によって生じる健康課題を踏まえ、女性が生涯にわたって健康を維持できるよう運動習慣づくりを支援していく必要があります。

重点的な 取り組み

- 仕事や家事以外に汗をかくような運動をしよう
- 元気にウォーキングしよう
- ICT（ウォーキングアプリ等）を活用し、運動習慣を身につけよう



休養・こころの健康づくり

- 十分な休養と質の良い睡眠で心身ともに疲れをとり、ストレスと上手に付き合うことが大切です。
- 子育て世代や働き盛りの世代が十分な睡眠時間と休養を確保できる環境を整える必要があります。
- ストレスチェックの普及啓発や様々なストレス解消方法の紹介、相談窓口の周知など、一人ひとりにあった方法で早期にストレスへの気づきと解消を促す仕組みを整えることが大切です。
- 緊急時や非常時におけるストレスケアについて広く周知し、住民のこころの健康維持につなげることが重要です。

重点的な 取り組み

- 十分な睡眠と休養で、こころも体も元気になろう
- 若い世代から高齢者まで、地域でつながりを持ち、社会参加しよう



たばこ・アルコール

【たばこ】

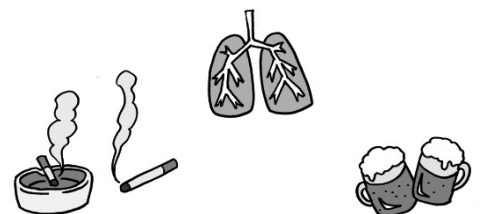
- 望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙を防止するための措置の総合的かつ効果的な推進を図るため、関係者が相互に連携を図りながら協力するよう求められています。
- 喫煙している女性の割合は増加傾向にあることに加え、女性はたばこと加熱式たばこまたは電子たばこを併用する人も多い状況にあり、禁煙対策の強化が課題となっています。
- 煙が健康に及ぼす影響は「肺がん」以外にも様々な健康被害があることを普及啓発し、禁煙対策及び受動喫煙の防止を一層推進していく必要があります。

【アルコール】

- 過度の飲酒は、肝機能障害、脳卒中、高血圧症、がん、消化器疾患、アルコール依存症といった心身の疾患の要因となります。
- 若い時期から適正な飲酒量を普及啓発し、飲み過ぎを防止していくことが大切です。

重点的な 取り組み

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）を正しく理解し、禁煙しよう
- 望まない受動喫煙にあわない環境をつくろう
- 飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解し、量や頻度に気をつけた飲酒をしよう



歯の健康

- 歯の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活につながりますが、むし歯や歯周病等の歯科疾患により全身の健康を損ない、食生活や社会生活等に支障をきたす場合があります。
- 高齢になっても歯の健康を保つためには定期的な歯科検診の受診により歯科疾患の予防や口腔機能の維持等を図る必要があります
- 若い世代に向けても定期的な歯科検診の受診やセルフケアを勧奨し、生涯にわたってむし歯や歯周病等の発症予防につなげていく必要があります。

重点的な 取り組み

- むし歯予防のため、毎食後歯みがきしよう
- 歯みがきをした後、舌で歯をなめてツルツルになっているか確認しよう
- よくかんで食べよう
- 年1回は歯科検診を受けよう



特定健康診査・がん検診

- 生活習慣病の予防には、日頃的生活習慣に気を付けることはもとより、定期的に健康診査等を受けて自分の健康状態を知り、生活習慣の改善に役立てることが重要です。
- 住民一人ひとりが生活習慣を見直し改善を図るとともに早期に必要な治療を開始できるよう、各種健（検）診の受診を促進し、自身の健康管理に対する意識の向上が課題となっています。
- 生活習慣病予防に関する普及啓発や各種健（検）診の受診を勧奨することに加え、柔軟な健（検）診日の設定や託児の実施等により気軽に受診できる体制を整えるなど健（検）診実施体制の充実が必要です。

重点的な 取り組み

- 健康的な生活習慣を維持・改善するために、年1回特定健診を受けよう
- がん検診を定期的に受診しよう



●第4次王寺町健康増進計画及び食育推進計画指標（全体目標、分野別目標）

本計画の全体目標および分野別目標は以下のとおりです。また、本計画では全体目標の達成に向けて分野別目標の他に中間目標と個別施策を定めています。詳細は、「第4次王寺町健康増進計画及び食育推進計画」の本編でご覧いただけます。

全体目標	指標	第4次計画 基準値	目標値 (令和7 (2025)年度)
健康寿命奈良県一	健康寿命（65歳平均自立期間）：男性	19.14年 (県内3位) (H29)	延伸
	健康寿命（65歳平均自立期間）：女性	20.96年 (県内18位) (H29)	延伸
分野別目標	指標	第4次計画 基準値	目標値 (令和7 (2025)年度)
栄養・食生活・食育			
子どもの頃から心身ともに健全に成長できる	むし菌のない3歳児の割合（3歳6か月児）（※1）	87.6% (R1)	90.0%
	肥満傾向にある3歳児の割合（3歳6か月）	0.9% (R1)	減少
	肥満傾向にある児童の割合（小学5年生）	6.7% (R1)	減少
	肥満傾向にある生徒の割合（中学2年生）	7.7% (R1)	減少
	やせ傾向にある児童の割合（小学5年生）	1.9% (R1)	減少
	やせ傾向にある生徒の割合（中学2年生）	8.3% (R1)	減少
健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病が予防できている	肥満者の割合（男性）	27.3% (R1)	20%以下
	やせの人の割合（20歳代女性）	22.6% (R1)	20%以下
	BMI20未満の人の割合（65歳以上）	17.1% (R1)	15%以下
	ｽﾀｯﾌﾟﾘｯｼﾝｸﾞﾚｰﾝの該当者及び予備群の割合	30.0% (R1)	減少
	血圧要治療者の割合（140/90以上、50歳代）	18.3% (R1)	減少
	糖尿病有病者の割合 (HbA1c (NGSP値) 6.5以上、50歳代)	5.8% (R1)	減少
	脂質異常症要治療者の割合 (TG300mg/dl以上・HDL35mg/dl未満、50歳代)	4.8% (R1)	減少
身体活動・運動			
健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病が予防できる	肥満者の割合（男性）	27.3% (R1)	20%以下
	やせの人の割合（20歳代女性）	22.6% (R1)	20%以下
	BMI20未満の人の割合（65歳以上）	17.1% (R1)	15%以下
	ｽﾀｯﾌﾟﾘｯｼﾝｸﾞﾚｰﾝの該当者及び予備群の割合	30.0% (R1)	減少
	血圧要治療者の割合（140/90以上、50歳代）	18.3% (R1)	減少
	糖尿病有病者の割合 (HbA1c (NGSP値) 6.5以上、50歳代)	5.8% (R1)	減少
	脂質異常症要治療者の割合 (TG300mg/dl以上・HDL35mg/dl未満、50歳代)	4.8% (R1)	減少
休養・こころの健康づくり			
生きがいや役割を持って生活することができる	居住地域でお互いに助け合っていると思う人の割合	42.7% (R1)	増加
自分を大切にし、お互いを思いやり、命を大切にする	自殺者数（※2）	3人 (H30)	0人に近づける
	自殺死亡率（※2）	12.4 (H30)	0%に近づける

※1 Hands-on すこやか親子21〈第4次王寺町母子保健計画〉（平成30年度～令和9年度）（中間評価：令和4年度）の評価指標

※2 王寺町自殺対策計画(2019年度～2025年度)の評価指標

分野別目標	指標	第4次計画 基準値	目標値 (令和7 (2025)年度)
たばこ・アルコール			
生活習慣病の発症が予防できている	血圧要治療者の割合 (140/90以上、50歳代)	18.3% (R1)	減少
	脂質異常症要治療者の割合 (TG300mg/dl以上・HDL35mg/dl未満、50歳代)	4.8% (R1)	減少
早世の原因となる疾患が減少している	肺がんのSMR (男性)	100.2 (H26～30年)	100未満
	肺がんのSMR (女性)	75.1 (H26～30年)	100未満
	肝がんのSMR (男性)	84.1 (H26～30年)	100未満
	肝がんのSMR (女性)	154.7 (H26～30年)	100未満
	COPDのSMR (男性)	92.3 (H26～30年)	100未満
	COPDのSMR (女性)	224.6 (H26～30年)	100未満
歯の健康			
幼児のむし歯予防ができている	むし歯のない3歳児の割合	87.6% (R1)	90.0%
学童期のむし歯及び歯周病の予防ができている	むし歯のない12歳児(中1)の割合(※1)	80.4% (R1)	増加*
	歯肉に炎症がない12歳児(中1)の割合(※1)	88.7% (R1)	95.0%
成人のむし歯及び歯周病予防ができている	「24本以上自分の歯がある人(60歳)」の割合	62.9% (R1)	70%以上
	進行した歯周炎を有する人の割合	65.4% (H29-R1)	60%以下
健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病が予防できている	糖尿病有病者の割合 (HbA1c(NGSP値)6.5以上、50歳代)	5.8% (R1)	減少
特定健康診査・がん検診			
生活習慣病を早期に発見し、重症化の予防ができている	血圧要治療者の割合 (140/90以上、50歳代)	18.3% (R1)	減少
	糖尿病有病者の割合 (HbA1c(NGSP値)6.5以上、50歳代)	5.8% (R1)	減少
	脂質異常症要治療者の割合 (TG300mg/dl以上・HDL35mg/dl未満、50歳代)	4.8% (R1)	減少
	心疾患のSMR (男性)	102.1 (H26～30年)	100未満
	心疾患のSMR (女性)	153.9 (H26～30年)	100未満
	胃がんのSMR (男性)	77.0 (H26～30年)	100未満
	胃がんのSMR (女性)	72.2 (H26～30年)	100未満
	肺がんのSMR (男性)	100.2 (H26～30年)	100未満
	肺がんのSMR (女性)	75.1 (H26～30年)	100未満
	大腸がんのSMR (男性)	69.8 (H26～30年)	100未満
	大腸がんのSMR (女性)	87.7 (H26～30年)	100未満
	子宮頸がんのSMR (女性)	121.5 (H26～30年)	100未満
	乳がんのSMR (女性)	104.8 (H26～30年)	100未満
	肝がんのSMR (男性)	84.1 (H26～30年)	100未満
	肝がんのSMR (女性)	154.7 (H26～30年)	100未満

* Hands-on すこやか親子21(第4次王寺町母子保健計画)の評価指標を引用しているが、今回の基準値で既に母子保健計画の目標値を達成しているため、今回の目標値としては「増加」と設定。

第4次王寺町健康増進計画及び食育推進計画概要版

発行日 令和3(2021)年3月

発行 王寺町

編集 王寺町保健センター

〒636-0003 奈良県北葛城郡王寺町久度2丁目2-1-501

電話 0745-33-5000

ファックス 0745-33-5001

E-mail hoken@town.oji.nara.jp

イラスト 池島美保さん

