

# 第5次王寺町健康づくり計画

(令和8(2026)年度～令和18(2036)年度)

【概要版】

## ■ 計画策定の趣旨と背景

我が国は、医療技術の進歩や生活環境の質の向上等により男女ともに世界有数の長寿国となっていますが、ライフスタイルの多様化等により、生活習慣病は増加し、また情報化社会の広がりや人間関係の複雑化等によるこころの問題等、個人を取り巻く健康課題はますます多様化してきています。

本町においては、これまで「第4次王寺町健康増進計画及び食育推進計画」・「王寺町自殺対策計画」に基づく各種取組を推進し、住民の健康づくりにむけた支援に取り組んできました。

これまでの取組の評価を踏まえ、国や県の新たな取組等も勘案しつつ、令和8(2026)年度を初年度とする「第5次王寺町健康づくり計画」(以下、「本計画」という。)を策定します。本計画では、「健康増進計画」・「食育推進計画」と「自殺対策計画」を一本化し、これまで以上に連携のとれた効果的な取組を推進するとともに、住民と行政の協働による健康づくりの推進により、「健康寿命を延ばし 一人ひとりが心豊かに過ごせるまち」の実現を目指します。

## ■ 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(第三次)」、「なら健康長寿基本計画(第2期)」を勘案し、策定します。
- 食育推進計画：食育基本法第18条に基づき、「第5次食育推進基本計画」、「第4期奈良県食育推進計画」を勘案し、策定します。
- 自殺対策計画：自殺対策基本法第13条に基づき、「第4次自殺総合対策大綱」、「奈良県自殺対策計画(第2期)」を勘案し、策定します。
- 「王寺町総合計画」を上位計画とし、本町の関係計画等と調和を図ります。

## ■ 計画の基本理念

本計画では、時代潮流による新たな考え方や、本町の健康を取り巻く課題をしっかりと認識したうえで、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、みんなで支え合いながら、一人ひとりが心豊かに過ごせるまちを目指していきます。

**健康寿命を延ばし 一人ひとりが心豊かに過ごせるまち 王寺**

## ■ 計画の基本目標

本計画の基本理念の実現にむけて、各計画が目指す基本目標を以下のとおり設定します。

～ 王寺町健康増進計画 ～

**すべての世代が健やかに暮らせる地域を育み 健康寿命奈良県一を目指す**

～ 王寺町食育推進計画 ～

**心身の健康を支え 地域と調和した豊かな人間性を育む食育の推進**

～ 王寺町自殺対策計画 ～

**誰も自殺に追い込まれることのない「見える支援、つながるまち」を実現する**

# 施策 体系

## 基本理念 健康寿命を延ばし 一人ひとりが

- ～ 王寺町健康増進計画 ～ すべての世代が健やかに暮らせる
- ～ 王寺町食育推進計画 ～ 心身の健康を支え 地域と調和した
- ～ 王寺町自殺対策計画 ～ 誰も自殺に追い込まれることのない



社会環境の



ライフコースアプローチ

# 心豊かに過ごせるまち 王寺

地域を育み 健康寿命奈良県一を目指す

豊かな人間性を育む食育の推進

「見える支援、つながるまち」を実現する

## たばこ・アルコール

- 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



- 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
- 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、健康に配慮した飲酒をしている



- 喫煙が健康に及ぼす害と受動喫煙防止の普及啓発
- 未成年の喫煙と飲酒の防止に関する普及啓発
- 妊娠中の禁煙、禁酒に関する普及啓発
- 喫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
- 禁煙支援に関する情報提供
- 喫煙のリスクに特化した普及啓発
- 「肺がん」のリスクに特化した普及啓発

## 歯と口腔の健康

- 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



- むし歯予防のためのセルフケア行動がとれている
- むし歯・歯周病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
- むし歯や歯周病、口腔機能低下予防のためのセルフケア行動がとれている



- 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
- 歯と口腔の健康課題の発見・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ための普及啓発
- 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
- 歯と口腔の健康に関する普及啓発



## 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



- 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



- 特定健診の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
- がん検診対象者等への受診勧奨と未受診者対策の徹底
- 生活習慣病予防の普及啓発
- がん検診を受診しやすい体制づくり



質の向上



を踏まえた健康づくり



## ■ 分野ごとの具体的な取組



### 栄養・食生活・食育（王寺町食育推進計画）

- 日頃より「食」に関する意識を高め、1日に「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。
- 高齢期での健康を維持するためにも、若年期からの取組が重要となります。
- 忙しい中でも一人ひとりが栄養バランスに配慮し、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を習慣的にとるとともに、減塩に対する意識を高めることで、心身の健康維持と生活習慣病の発症予防につなげていくことが大切です。

#### 重点的な 取組み

1. 朝食を食べよう
2. 食塩を1日1g減らそう
3. 野菜を1日1皿増やそう

### 身体活動・運動



- 日常生活の中や職場で手軽に行える運動や、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、ふだんの生活の中で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重要となります。
- 一人では継続した運動を実施することが困難な方は、地域で開催されている各種運動教室や、町主催のスポーツ大会・レクリエーション活動へ参加するなど、地域とのつながりの中で運動に触れる機会を創出していくことも大切です。

#### 重点的な 取組み

1. 元気にウォーキングしよう
2. 親子で運動しよう
3. 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（王寺町自殺対策計画）



- 50歳代を中心とした現役世代や40歳代を中心とした子育て世代では、十分な睡眠時間と休養を確保できる環境を意識的に整える必要があります。
- 特に若年層や単身高齢者では、生きることの促進要因を増やす取組を意識することが重要と言えます。

#### 重点的な 取組み

1. 良質な睡眠と休養で、こころも体も元気になろう
2. ゲートキーパー※になろう

※ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

## たばこ・アルコール



- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響や「肺がん」へのリスクが高まることなどについて、住民一人ひとりが正しい知識を習得し、お互いが配慮をもって接し、誰もが健康で快適に過ごせる地域づくりにつなげていくことが大切です。
- 過度の飲酒が身体に及ぼす影響について正しい知識を習得するとともに、普段の飲酒量を意識的に減らすなど、飲みすぎに注意しながら日々の生活を送ることが大切です。

### 重点的な 取り組み

1. 喫煙しない人になろう
2. 健康に配慮した飲酒を心がけよう

## 歯と口腔の健康



- むし歯や歯周病などの歯科疾患は、進行すると全身の健康にも悪影響を及ぼし、食生活や社会生活に支障をきたすことがあります。幼少期から正しい知識を持ち、適切な予防習慣を身につけることが、歯と口腔の健康を守るための鍵となります。
- むし歯や歯周病の予防だけでなく、「かむ」や「のみこむ」などの口腔機能を衰えさせないための予防も重要です。
- 歯と口腔の健康づくりは、生涯にわたって継続的に行う必要があります。正しい知識に基づいたセルフケアに加え、かかりつけの歯科医を持ち、口腔内全体の定期的な歯科検診を受けることが大切です。

### 重点的な 取り組み

1. 年1回歯科健診を受けよう
2. 1日2回以上歯みがきをしよう

## 特定健康診査・がん検診



- 生活習慣病の予防には、日頃の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)診を定期的に受診すること、また、日常生活の中で自身の健康管理に対する意識の向上を図っていく必要があります。

### 重点的な 取り組み

1. 年1回特定健診を受けよう
2. 年1回肺がん検診を受けよう

## 社会環境の質の向上



- すべての市民の健康増進を図るためには、個人の取組や行政の支援のみならず、社会全体で支え合い、健康的な行動を自然に取れる環境を整備することが重要です。
- 人と人がつながること、また、人と地域や社会がつながることで、自らの居場所や役割が生まれ、生きがいや幸福度の向上へとつながります。そのため、地域活動やボランティアに参加したり近所の人たちと挨拶を交わすなど、地域との関わり合いを率先して持つ必要があります。
- 仕事や子育て等に多忙な世代が運動時間を確保することが難しい状況でも、無理なく気軽に運動ができる社会環境を整えることや多様な主体が連携した健康づくりを進めることで、あらゆる機会を通じた健康増進につなげていくことも必要となります。
- 親子イベントの参加をきっかけに保護者が自分自身や家族の健康を考える機会となるような取組も必要となります。
- 健康に関心のない方でも「食」等を通じて自然と健康になれるような仕組みづくりを構築していくことも重要です。
- スマートフォンやパソコン、タブレットなどのICT機器が日常生活に欠かせない社会となる中、目の健康への影響、睡眠の質の低下、スマホ依存症等の問題が懸念されます。今後ますますICT化が進む中で、これらの機器の使用は避けることができないため、その利便性を享受しつつ、ICT機器の使用によって起こりうる様々な健康問題へのリスクを少しでも防げるよう、適切な使い方を身につけていくことが必要となります。

### 重点的な 取組み

1. 人や地域とのつながりを持つ
2. ICTを活用した健康づくりを実践しよう

## ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



- 現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があり、次の世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。このような考え方を「ライフコースアプローチ」といいます。
- 住民は、ライフコースアプローチの考え方を正しく理解し、現在の取組が将来にわたって影響を及ぼすことを念頭に自らの食生活や生活習慣などを整える必要があります。
- 働き世代は、仕事等で非常に多忙なため、働き世代が一日の大半を過ごす『職場（職域）』との連携が重要です。今後は、職場（職域）ともさらに連携し、働き世代が将来の健康リスクを見据えた健康づくりを実践できるような取組も必要となります。

### 重点的な 取組み

1. 自分のため家族のために今できることをやってみよう
2. 親を通して、子を通して、健康について考えよう

### ■ ライフコースアプローチとは

胎児期から高齢に至るまでの人の生涯を連続した時間経過として捉え、各ライフステージにおける健康と生活習慣が、将来の健康状態や疾病予防、次世代の健康につながるという考え方。



## ■ 指標

本計画の分野別目標は以下のとおりです。また、本計画では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5次王寺町健康づくり計画」の本編でご覧いただけます。

基準値：計画策定時に把握している出典からの現状値、目標値：令和18年度

分野目標	指標	基準値	目標値
<b>栄養・食生活・食育</b>			
子どもの頃から心身ともに健全に成長できる	肥満傾向にある3歳児の割合（3歳6か月児）	1.0% (R6)	減少
	肥満傾向にある児童の割合（義務教5年生）	11.2% (R6)	減少
	肥満傾向にある児童の割合（義務教8年生）	6.4% (R6)	減少
	やせ傾向にある児童の割合（義務教5年生）	5.2% (R6)	減少
	やせ傾向にある児童の割合（義務教8年生）	4.5% (R6)	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）	29.2% (R6)	20%以下
	やせの人の割合（20歳代女性）	22.1% (R6)	20%以下
	BMI 20未満の人の割合（65歳以上）	20.5% (R4)	15%以下
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	29.7% (R5)	減少
	血圧要治療者の割合(140/90mmHg以上)	27.3% (R5)	減少
	糖尿病有病者の割合（HbA1c(NGSP値)6.5%以上）	8.1% (R5)	減少
	脂質異常症要治療者の割合 (TG300mg/dl以上・HDL34mg/dl以下)	2.9% (R5)	減少
<b>身体活動・運動</b>			
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）	29.2% (R6)	20%以下
	やせの人の割合（20歳代女性）	22.1% (R6)	20%以下
	BMI 20未満の人の割合（65歳以上）	20.5% (R4)	15%以下
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	29.7% (R5)	減少
	血圧要治療者の割合(140/90mmHg以上)	27.3% (R5)	減少
	糖尿病有病者の割合（HbA1c(NGSP値)6.5%以上）	8.1% (R5)	減少
	脂質異常症要治療者の割合 (TG300mg/dl以上・HDL34mg/dl以下)	2.9% (R5)	減少
<b>休養・こころの健康づくり</b>			
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	1人 (R5)	0人
	自殺死亡率	18.0 (R5)	0人
	自殺のSMR（男性）	120.1 (R6)	100未満
	自殺のSMR（女性）	138.7 (R6)	100未満
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	24.9% (R6)	増加

分野目標	指標	基準値	目標値
<b>たばこ・アルコール</b>			
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（140/90mmHg 以上）	27.3% (R5)	減少
	脂質異常症要治療者の割合 （TG300mg/dl 以上・HDL34mg/dl 以下）	8.1% (R5)	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）	92.2 (H30～R4)	100 未満
	肺がんの SMR（女性）	127.5 (H30～R4)	100 未満
	肝がんの SMR（男性）	98.6 (H30～R4)	100 未満
	肝がんの SMR（女性）	118.2 (H30～R4)	100 未満
<b>歯と口腔の健康</b>			
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	90.4% (R6)	増加
	3歳で4本以上のう蝕のある歯を有する児の割合	2.0% (R6)	減少
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（義務教7年生）の割合	62.8% (R6)	増加
	歯肉に炎症がない12歳児（義務教7年生）の割合	84.3% (R6)	増加
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	80.0% (R6)	増加
	進行した歯周病を有する人の割合	60.5% (R6)	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	誤嚥性肺炎で死亡する者の割合	3.4% (R6)	減少
<b>特定健康診査・がん検診</b>			
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（140/90mmHg 以上）	27.3% (R5)	減少
	糖尿病有病者の割合（HbA1c(NGSP 値)6.5%以上）	8.1% (R5)	減少
	脂質異常症要治療者の割合 （TG300mg/dl 以上・HDL34mg/dl 以下）	2.9% (R5)	減少
	心疾患の SMR（男性）	110.5 (H30～R4)	100 未満
	心疾患の SMR（女性）	119.3 (H30～R4)	100 未満
	胃がんの SMR（男性）	96.7 (H30～R4)	100 未満
	胃がんの SMR（女性）	106.4 (H30～R4)	100 未満
	肺がんの SMR（男性）	92.2 (H30～R4)	100 未満
	肺がんの SMR（女性）	127.5 (H30～R4)	100 未満
	大腸がんの SMR（男性）	84.2 (H30～R4)	100 未満
	大腸がんの SMR（女性）	81.8 (H30～R4)	100 未満
	肝がんの SMR（男性）	98.6 (H30～R4)	100 未満
	肝がんの SMR（女性）	118.2 (H30～R4)	100 未満

第5次王寺町健康づくり計画



発行日 令和8（2026）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 2-2-1-501

電話 0745-33-5000 Fax 0745-33-5001

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