

東吾妻町 元気プラン (第3次)

食育推進計画 + 健康増進計画

概要版

計画期間: 令和6年度～令和18年度

計画策定にあたって

町民の高齢化とともに、がん、循環器病などの割合が増加しており、生活習慣病の発症予防や重症化予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を実現するための取り組みがより重要です。

第2次東吾妻町元気プランの目標達成状況や評価を踏まえて、引き続き健康寿命の延伸を目標に、新たに「第3次東吾妻町元気プラン」を策定しました。

取り組みの体系

健康づくりは、町民の一人ひとりが主役です。行政、地域、学校関係団体等が互いに連携・協力しながら、町民皆さんの健康づくりへの取り組みを支援していきます。

【基本理念】 町民が心身ともに健康で、元気な声と笑顔があふれるまちの実現



食育推進計画

1. 食を通じて心身の健康を守る
2. 食を通じて豊かな心を育む
3. 食に関する正しい知識を養い、食の大切さを理解する

健康増進計画

1. 個人の行動と健康状態の改善をし、よりよい生活を送る
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
3. 健康づくりを支える環境づくり

分野別の目標

- (1) 栄養・食生活 (食育推進計画)
- (2) 身体活動・運動
- (3) 心の健康・休養・飲酒
- (4) 歯と口の健康
- (5) 生活習慣病・喫煙

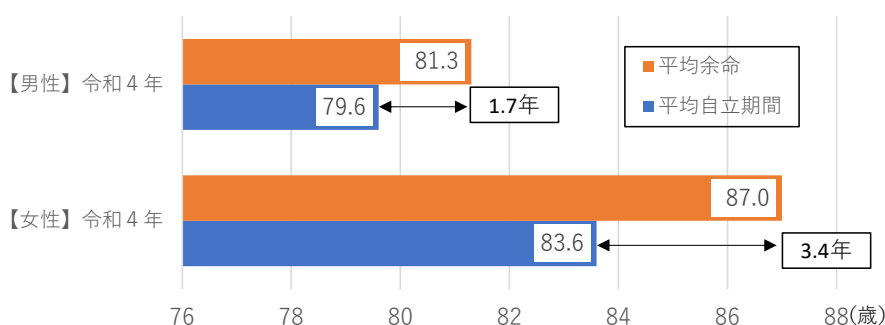
生涯を経時的にとらえた健康づくり (ライフコースアプローチ)

乳幼児期 (0歳～未就学) / 学童思春期 (就学～19歳) / 青壮年期 (20歳～64歳) / 高齢期 (65歳以上)



健康寿命(平均自立期間)の延伸

生活習慣病の予防・改善を図り、社会生活を営むために必要な機能の維持向上に取り組むことで健康寿命(平均自立期間)の延伸(平均余命の増加分を上回る平均自立期間の延伸)を目指します。

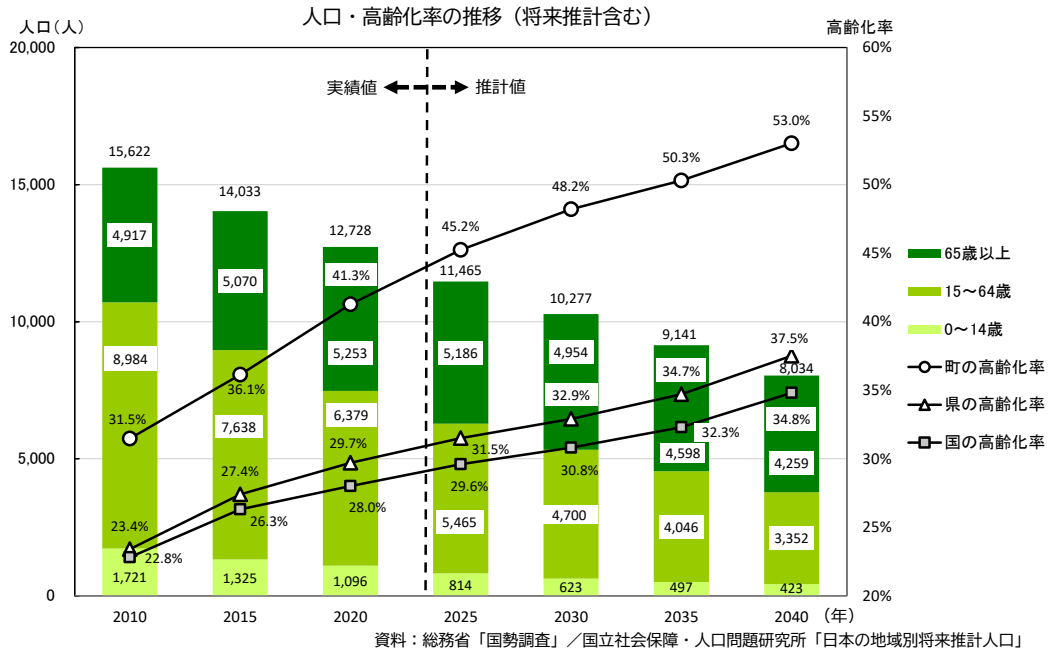


町では、「日常生活動作が自立している期間の平均」を指標とした健康寿命を算出し、「平均自立期間」としています。介護受給者台帳における「要介護2以上」を「不健康」と適宜して算出。(平均余命から不健康期間を除いたものが、平均自立期間とします。)

東吾妻町の現状

人口について

総人口の減少が続き、また、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）の人口減少幅に比較して老年人口（65歳以上）の減少幅は小さく、高齢者の割合（高齢化率）は年々増加しており、2040年推計では53.0%で少子高齢社会はより一層進むと予測されます。一人ひとりの健康づくりの取組だけでなく、生涯を通じて生きがいのある生活ができるように、地域のつながりを強化し、地域全体で健康づくりに取り組む必要があります。

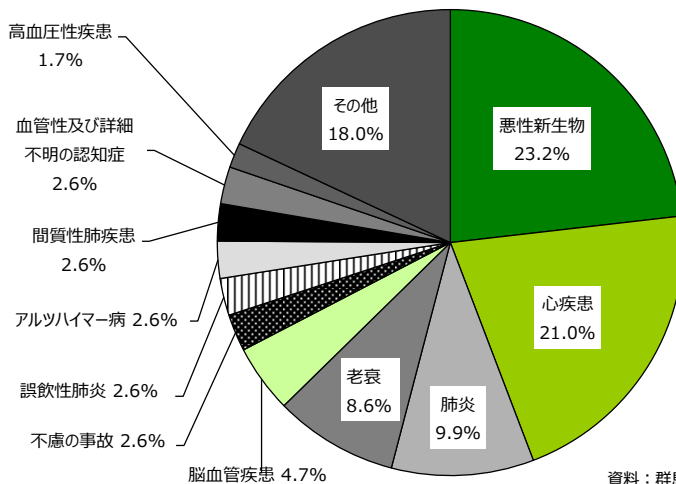


死因別死亡者数について

令和3年の死亡別死亡割合をみると、悪性新生物、心疾患、肺炎が上位を占めており、また、3大生活習慣病とされる悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が全体の約半分（48.9%）を占めています。

幼少期から、生活習慣病の予防・改善に取り組み、発症してからも、改善に取り組んでいくことが重要です。

死亡別死亡割合(令和3年)



資料：群馬県統計情報提供システム

分野別の行動目標 / 目標指標

栄養・食生活

主な行動目標(抜粋)

- 適正体重を維持する
- 栄養バランス等に配慮した食生活を実践する
- 早寝・早起き・朝ごはんの実践
- 野菜を毎食食べる
- 食塩の摂取量を減らす
- 家族や友人と食卓を囲む機会を増やす

主な目標指標(抜粋)	対象	現状	目標(R18年)	主な町の保健事業
中学生肥満度 20%以上の人の減少	中学生	男子 12.2% 女子 18.3%	減少	<ul style="list-style-type: none"> ■ 町民が食育に関心がもてるよう、機会を捉えて普及啓発を図ります。 ■ 「いただきますの日」(毎月 19 日) を周知し、共食を推進します。 ■ 町が行う健(検)診にあわせて、一人ひとりの健康状態に応じた栄養相談・指導の充実を図ります。
肥満者の減少(40～74 歳)	40～74 歳	男性 31.9% 女性 20.3%	減少	
低栄養傾向の高齢者の減少	65 歳以上	男性 35.1% 女性 32.3%	減少	
料理の味付けを薄味にしている人の増加	20～59 歳 60 歳以上	48.6% 71.1%	増加	

朝食を毎日食べる人の増加	小学校5年	89.8%	増加	<ul style="list-style-type: none"> ■朝食やバランスのよい食事の大切さ、生活リズムの大切さを理解し、生活習慣の改善につなげるための効果的な情報提供を行います。 ■食育の推進体制を整備し、郷土料理の普及や地産地消を推進します。
	中学校1年	96.6%	増加	
	20～59歳	68.1%	増加	
	60歳以上	83.4%	増加	
家族や友人と食卓を囲む機会がほとんどない人の減少	20～59歳	9.3%	減少	<ul style="list-style-type: none"> ■伝統料理継承のための各種料理教室を開催します。
	60歳以上	14.2%	減少	



身体活動・運動

主な行動目標(抜粋)

- 運動やスポーツを習慣的に行う
- 日常生活の中で身体を動かす時間を増やす
- 運動機能を維持向上する

目標指標(抜粋)	対象	現状	目標(R18年)	主な町の保健事業
平日に TV、DVD ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の視聴時間を2時間未満にしている人の増加	小学5年生	男子 34.3% 女子 42.9%	増加	<ul style="list-style-type: none"> ■身体活動を1日平均 60 分以上行うことや、座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム(TV 視聴、ゲーム、スマートフォン等の利用)を減らすことで、心身の健全な発育を促すということを普及啓発します。
日常生活における歩数の増加(1日の歩数の平均値)	20～59歳	6,693 歩	8,000 歩	<ul style="list-style-type: none"> ■日常生活において歩数を増加させることが、生活習慣病の発症や社会生活機能の低下を予防し、健康寿命延伸につながることにについて、普及啓発します。 ■各種健康教室や広報等で、自宅で簡単に行える運動の紹介をし、運動実践の支援をします。
	60歳以上	5,411 歩	6,000 歩	
運動習慣がある人の増加(1回 30 分以上、週3日以上を1年以上継続している)	20～59歳	21.6%	30%	
	60歳以上	34.6%	45%	

心の健康・休養・飲酒

主な行動目標(抜粋)

- 睡眠で休養がとれるよう睡眠時間を確保する
- 適正飲酒を心がける(妊娠中・授乳中は禁酒)
- 趣味を楽しみ、社会とのつながりを持つ
- 地域で見守る体制作りの強化推進

主な目標指標(抜粋)	対象	現状	目標(R18年)	主な町の保健事業
睡眠で休養がとれている者の増加	20歳以上	80.4%	増加	<ul style="list-style-type: none"> ■生活リズムの大切さについて、早寝・早起き・朝ごはんを合い言葉に広く町民に周知します。 ■こころの健康相談を定期的を実施します。 ■地域での身近な相談体制の支援を行います。
生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の減少	20歳以上	男性 10.4% 女性 5.0%	減少	
居住地域で、お互いに助け合って生活していると思う人の増加	20歳以上	58.4%	増加	

食塩を減らす



できることを今日からはじめてみよう

野菜を毎食食べる



早寝・早起き・朝ごはん



座りっぱなしをやめてこまめに動く



歯と口の健康

主な行動目標

- 正しい生活習慣を身につけ、むし歯や歯周病を予防する
- 定期的に歯科検診を受ける
- 生涯を通じて口腔機能を維持する

主な目標指標(抜粋)	対象	現状	目標(R18年)	主な町の保健事業
歯肉に炎症を有する小学生・中学生の減少	小学生 中学生	小：13.1% 中：25.8%	減少	<ul style="list-style-type: none"> ■専門家がむし歯予防や間食・口腔機能の発育について相談に応じ、適切な支援や、正しい情報を提供します。 ■口腔機能の維持が、全身の健康と健康寿命の延伸に密接に関わっていることを普及啓発します。 ■歯周病検診を実施し、異常の早期発見と予防に努めます。
定期的に歯科検診を受ける人の増加	20歳以上	46.7%	増加	
なんでも食べることができる人の増加	40～74歳	73.4%	増加	
80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の増加	80歳	20.9%	増加	

生活習慣病・喫煙(がん/循環器病/糖尿病/COPD/生活機能の維持向上)

主な行動目標(抜粋)

- 【がん】がん検診の受診率向上
- 【循環器疾患・糖尿病】健康状態に応じた生活改善をする
- 【循環器疾患・糖尿病】健診を受け、自分の健康状態を知る
- 【喫煙・COPD】成人の喫煙率の減少

主な目標指標(抜粋)	対象	現状	目標(R18年)	主な町の保健事業
がん検診の受診率の向上	40～69歳 (子宮がんは20～69歳)	胃がん 11.0% 大腸がん 14.3% 子宮がん 23.0% 肺がん 21.1% 乳がん 31.9%	40%	<ul style="list-style-type: none"> ■がんの予防法(喫煙、過剰飲酒、身体活動の低下、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩分・塩蔵食品の過剰摂取への対策)について普及啓発を図ります。 ■受診率向上のため、効果的な広報やわかりやすい受診案内の作成に努めます。 ■すべてのライフステージに応じた各種健康診査(検診)を実施するとともに、健診後のフォローアップ体制を整備します。 ■生活習慣病の発症および重症化の予防、生活習慣の改善を図るため、特定健診・特定保健指導の受診率の向上に努めます。 ■喫煙及び受動喫煙が健康を害することを普及啓発します。
特定健康診査の受診率の向上	40～74歳	42.3%	55%	
特定保健指導の実施率の向上		33.6%	55%	
高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)	特定健診受診者	男性 136.7mmHg 女性 136.6mmHg	平均で5mmHgの低下	
成人の喫煙率の減少	20歳以上	14.1%	減少	

□ 食事はバランスよく食べる ～主食・主菜・副菜をそろえて～

副菜

(野菜・きのこ・いも・海鮮料理)

からだの調子をととのえる食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。

主菜

(魚・肉・卵・大豆(製品)料理)

からだを作るたんぱく質の供給源です。

出典：ぐんまちゃんと学ぶ和食育教本(群馬県)

主食

(ごはん・パン・麺類)

ごはんは毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。

+

1日の中で牛乳・乳製品と果物をプラス!