



2 社会環境の質の向上



(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上

社会とのつながり

- ▶退職後の世代における地域活動等の支援
 - ・高齢者と地域をつなぐ環境づくりの推進（生活支援等の担い手の養成、地域で活躍できる場の情報発信等）
 - ・地域における健康づくりや生きがいのづくりの促進

こころの健康

- ▶メンタルヘルス対策の充実
 - ・ゲートキーパー養成講座の開催
 - ・適切な相談機関や専門家の紹介



ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人

(2) 自然に健康になれる環境づくり・基盤整備

情報発信と機運づくり

- ▶健康づくりに関する正しい情報の発信
- ▶森町健康マイレージ事業を通じて、健康づくりのためのきっかけづくり

参考 URL



森町健康マイレージ事業

食事や運動といった日々の健康づくりのための行動や町の健康づくり事業等に参加し、ポイントを集め一定のポイントをためた人が特典を受けられる制度



健康経営・産業との連携

- ▶町内事業所等と連携しながら、健康相談・健康教育の実施
- ▶健康経営*の推進

*企業が社員の健康づくりに積極的に取り組むことで、社員の活力向上や生産性の向上につながり、組織が活性化されるという経営手法

受動喫煙対策

- ▶受動喫煙対策に関する適切な情報提供



3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



胎児期から高齢期に至るまで、人の生涯を経時的にとらえた健康づくりを推進

こども

- ▶適正体重を維持しているこどもの割合の増加

	現状	目標
小学5年生	83.8%	▶ 100%
中学1年生	90.0%	▶ 100%

主な取組

- ・保護者へ望ましい食習慣を形成するための情報提供
- ・園児や小・中学生を対象とした食育の取組
- ・運動習慣の必要性について普及啓発

“適正体重の維持”“運動の習慣化”によって心と体の健全な成長を促し、生涯にわたる健康の基礎をつくる

高齢者

- ▶70歳代の地域社会活動等への参加割合の増加

現状	目標
45.9%	▶ 70%

- ▶BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合*の減少

*BMI(体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数)
判定基準: やせ(18.5未満)、標準(18.5~25未満)、肥満(25以上)

現状	目標
25.9%	▶ 13%

主な取組

- ・高齢者が気軽に外出でき、他人と楽しく交流できる環境づくり
- ・低栄養や血圧が高い方に対する個別訪問
- ・健康教室等を行いフレイル予防の普及啓発

フレイル(健康と要介護状態の間の段階)予防のために早めの生活習慣の見直しが必要

女性

- ▶若い女性のやせ*の減少

*BMI18.5未満の20歳~30歳の女性

現状	目標
26.8%	▶ 15%

- ▶骨粗しょう症*検診受診率の向上

*骨量が減少し、骨折しやすくなる病気

現状	目標
19.1%	▶ 30%

主な取組

- ・適正体重の維持に関する普及啓発
- ・骨粗しょう症の早期発見・早期治療の必要性の周知・啓発

第3次森町健康増進計画・森町食育推進計画 概要版

計画期間：令和7年度から令和18年度まで

みんなの健康 考えよう！



健康増進計画

基本的な考え方 本計画では、国の目指す方向と同じ「更なる健康寿命の延伸」、「健康格差の縮小」を目指し、全世代のための健康づくりを考えていきます。平均寿命と健康寿命の差を短縮することで、個人の生活の質の低下を防ぐとともに医療費や介護給付費等の社会保障負担の軽減も期待でき、全ての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指します。

基本目標 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

重点施策

1



個人の行動と
健康状態の改善

- (1) 生活習慣病の改善
- (2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- (3) 生活機能の維持・向上

2



社会環境の
質の向上

- (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上
- (2) 自然に健康になれる環境づくり・基盤整備

3



ライフコース
アプローチを
踏まえた
健康づくり

こども・高齢者・
女性に特化した
健康づくり

食育推進計画

基本理念 食の大切さを理解し、生涯にわたって望ましい食生活を実践することができる力を身につける

「MORI(森)の食育」

基本目標



- | | |
|-------------------------|-----------|
| M … まごころに感謝して食べる | ➡ 豊かな心を育む |
| O … おいしく作って食べる | ➡ 食をつくる |
| R … 理解して食べる | ➡ 食を知る |
| I … いっしょに楽しく食べる | ➡ 食を楽しむ |



1 個人の行動と健康状態の改善



(1) 生活習慣の改善

栄養・食生活・食育

▶朝食を毎日食べるこどもの割合を増やす



	現状	目標
幼稚園年長児	100%	100%
小学6年生	97%	
中学2年生	98%	
高校生	92.8%	

▶主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事をする人の割合を増やす

	現状	目標
	64.7%	70%

主な取組

- ・妊娠・授乳期・乳幼児期からの規則正しい食習慣について普及啓発
- ・食に関する正しい情報を提供

- 主食：ごはん、パン、麺類など
- 主菜：魚、肉、卵、大豆、大豆製品を使った料理
- 副菜：野菜、きのこ、海藻類を使った料理

運動・身体活動

▶定期的に運動している人*を増やす *1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している

	現状	目標
	37.4%	増加傾向

主な取組

- ・健康づくりや生活習慣病、ロコモティブシンドローム予防などのため、運動・身体活動についての正しい情報を提供



休養・こころ

▶睡眠によって十分休養がとれた人の割合を増やす

	現状	目標
	72.9%	80%以上

▶自殺者を減らす

	現状	目標
	4人	0人

主な取組

- ・休養・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発
- ・自分にあったストレスの対処方法を身につけられるよう普及啓発や支援
- ・相談体制の充実

たばこ・アルコール・薬物



▶喫煙習慣のある人を減らす

	現状	目標
男性	22.2%	15%以下
女性	4.4%	2%以下

▶喫煙している妊婦をなくす

	現状	目標
	1.6%	0%

▶20歳未満の者の喫煙をなくす

	現状	目標
	0%	0%

▶多量飲酒者*の割合を減らす *1日3合以上の飲酒をする人

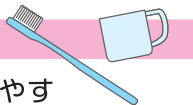
	現状	目標
男性	2.1%	0%
女性	0.3%	0%

▶20歳未満の者の飲酒をなくす

	現状	目標
	1.2%	0%

主な取組 ・たばこ、アルコール、薬物が及ぼす健康被害について普及啓発

歯



▶歯周疾患検診を受診する人を増やす

	現状	目標
	8.3%	10%

▶よくかんで食べることができる人を増やす (40歳～74歳)

	現状	目標
	80.5%	85%

主な取組

- ・生涯を通じた歯の健康づくり運動(8020運動)、オーラルフレイル予防
- ・かかりつけ歯科医を持つように啓発
- ・日々の生活の中で取り組む「セルフケア」について啓発

健康管理

▶健康寿命を延ばす

	現状	目標
男性	80.5年	81.0年
女性	87.0年	87.5年

▶特定健康診査を年1回受診する

	現状	目標
	44%	60%

▶特定保健指導を受け、生活習慣を改善する

	現状	目標
	69.8%	75%

主な取組

- ・生活習慣病予防に必要な情報提供や意識啓発
- ・特定健康診査受診率・特定保健指導実施率を高める対策を推進

特定健康診査

メタボリックシンドロームに着目した保険者が実施する健診

特定保健指導

特定健康診査の結果で生活習慣病の発症リスクが高い方に専門職(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします



(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

高血圧症・循環器病(脳・心疾患など)



森町は高血圧・糖尿病の人が多い

▶血圧コントロール不良者*の割合の減少 *血圧の基準値を上回っている人

	現状	目標
収縮期血圧	50.7%	40%
拡張期血圧	23.4%	20%

主な取組 ・食生活等生活習慣の改善について普及啓発

糖尿病

▶血糖コントロール不良者*の割合の減少 *糖尿病の状態を調べる検査で基準値を上回っている人

	現状	目標
	76.5%	60%

▶糖尿病性腎症が原因の新規透析患者の人数

	現状	目標
	3人	減少傾向

主な取組

- ・かかりつけ医と連携して、高血圧症や糖尿病などのリスク要因の治療を推進
- ・糖尿病性腎症重症化予防事業
- 医療機関未受診者や治療中断者への受診勧奨・保健指導

メタボリックシンドローム



メタボ該当者が増加

メタボリックシンドローム*(内臓脂肪症候群)

*腹囲(お腹回り)が大きいくに加え、血圧・血糖・脂質などが基準を超える状態

▶メタボリックシンドローム該当者の割合 (40歳～74歳)

	現状	目標
男性	22.4%	12%以下
女性	8.8%	5%以下

主な取組 ・特定健康診査の受診勧奨
・食生活等生活習慣の改善について普及啓発

がん



受診率が低い

▶がん検診の受診率の向上

主な取組

- ・がん検診・精密検査の受診率を高めるため受診勧奨
- ・がん予防のための生活習慣改善の啓発

	現状	目標
胃	7.4%	50%以上
肺	14.9%	
大腸	12.9%	
子宮	18.1%	
乳	26.0%	

CKD -慢性腎臓病-



森町はCKD(透析有)の割合が県や国より高い

CKD*

*腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下する、あるいはタンパク尿が出るといった腎機能が慢性的に低下した状態

▶生活習慣病等医療費に占める慢性腎臓病(透析有)の割合

	現状	目標
	17.6%	15%

COPD -慢性閉塞性肺疾患-

COPD*

*たばこが主な原因のせきや痰、息切れなどが起こる呼吸器の病気

▶COPDの死亡者数の減少

原因の50%以上はたばこの煙

	現状	目標
	4人	2人

主な取組 ・イベントや広報を活用したCOPDの正しい知識の普及
・禁煙・受動喫煙防止の啓発

(3) 生活機能の維持・向上

ロコモティブシンドローム(骨粗しょう症を含む)



ロコモティブシンドローム該当者が多い

ロコモティブシンドローム*

*加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気等により、運動機能が低下した状態

▶要介護認定者における筋・骨格系疾患のある者の割合の減少

	現状	目標
	49.7%	45%

主な取組

- ・ロコモティブシンドローム予防の普及啓発

フレイル(やせを含む)

フレイル*

*加齢によって心身ともに虚弱になった健康と要介護状態の間の段階

▶フレイルの認知率

	現状	目標
	21.6%	80%

主な取組 ・健康教室等を行いフレイル予防の普及啓発

熱中症

▶熱中症に関する情報発信



令和5年度実施 ▶ 毎年度実施

主な取組

- ・熱中症に関する正しい知識の情報提供
- ・クーリングシェルターの普及

認知症

▶要介護認定者における認知症高齢者の割合

	現状	目標
	59.5%	増加抑制

主な取組

- ・認知症の発症予防・早期発見・対応のための健康相談活動
- ・認知症について正しい知識の普及啓発

