

第三次健康こおり 21



# 生き生きこおり健康プラン

## 概要版

日本一健康なまち こおり



令和7年3月  
桑折町



## 1 計画策定の背景と趣旨

超高齢社会となったいま、誰もがより長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきています。特に「平均寿命」と「健康寿命※」の差を縮めること、そして「健康寿命」を延伸することは大きな課題となっており、地域・社会状況の違いによって生じる集団間の健康状態の差である「健康格差」の縮小も重要課題となっています。健康の重要性を一人ひとりが再認識し、心身の健康を保つため、平時からの健康づくりのさらなる強化が望まれています。

本町においては、町民の健康づくりの取り組みを展開するため、「第二次健康こおり 21 活き生きこおり健康プラン」を平成 27 年度から開始し、町民の健康づくりのための各種施策を展開してきましたが、令和 6 年度をもって終了することから、令和 7 年度を開始年とする「第三次健康こおり 21 活き生きこおり健康プラン」を策定するものです。

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指します

## 2 計画の位置づけと計画期間

本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく「市町村健康増進計画」であり、桑折町総合計画「献上桃の郷こおり 未来躍動プラン」を上位計画として、その健康づくりの推進にかかる分野を具体化した個別計画です。さらに、食育基本法第 18 条に基づく「市町村食育推進計画」および、自殺対策基本法第 13 条に基づく「市町村自殺対策計画」にも位置づけられます。

計画期間は、令和 7 年度から令和 18 年度までの 12 年間です。令和 13 年度に中間評価を行います。

## 3 基本理念・基本目標

本計画では「第二次健康こおり 21 活き生きこおり健康プラン」の基本理念である「希望や生きがいを持ち 生涯にわたって健康で安心して暮らせる桑折町」を引き続き基本理念と定めるとともに、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を基本目標と定め、一人ひとりが健康情報を活用する力（ヘルスリテラシー）を高めることにより、「日本一健康なまち こおり」を目指して、町民・地域・行政等が一体となって健康づくりを推進していきます。

「日本一健康なまち こおり」

基本理念

希望や生きがいを持ち  
生涯にわたって健康で  
安心して暮らせる桑折町

基本目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

## 主要施策 1

## 生活習慣の改善

### 分野

栄養・食生活

### 具体的な取り組み

- ①栄養・食生活に関わる情報提供や普及・啓発
- ②幼児・学童期からの食育の推進
- ③高齢者の健康な食生活の推進
- ④食生活改善推進員の活動育成支援

### ◆栄養・食生活に関する数値目標

項目	現状値	目標値（令和18年度）
①肥満（BMI 25 以上）者の割合の減少	男性 32.4% 女性 25.3% (令和5年度特定健診結果)	男性 27%以下 女性 20%以下
②肥満傾向（肥満度 30%以上）にある子どもの割合の減少	小学1～6年生 4.7% (令和6年度すこやか教室資料)	3%以下
③朝食を毎日食べる者の割合の増加	園児・児童・生徒の朝食摂取率 98.5% (令和6年度第2回「朝食について見直そう 週間運動」(教育委員会資料)) 20歳代の男女 64.7% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	園児・児童・生徒の朝食摂取率 100%  20歳代の男女 70%以上
④食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値 男性 9.9g 女性 9.1g (令和5年度集団検診)	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満
⑤野菜摂取量の増加	ベジチェックの平均値 男性 5.3(約 220g) 女性 6.1(約 300g) (令和6年度集団検診)	350g以上 (ベジチェック 7.0 以上)
⑥バランスを良い食事をとっている者の増加	主食・主菜・副菜をそろえた食事を「ほとんど毎日」している人の割合 55.0% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	60%以上

健康  
宣言

適塩＋野菜をとろう！  
高血圧とメタボ対策



### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 適正体重を知り、体重コントロールに努めましょう
- ☐ 正しい食生活の知識を学びましょう
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事をしましょう
- ☐ 野菜を多くとり、減塩に取り組みましょう
- ☐ 朝食は必ず食べましょう
- ☐ 家族や友人などと楽しく食事する機会を増やしましょう（共食）

分 野	具体的な取り組み
身体活動・運動	<b>①</b> 身体活動・運動の必要性についての普及・啓発 <b>②</b> 運動に取り組みやすい環境の整備 <b>③</b> 運動習慣づくりへの支援 <b>④</b> 身体的フレイルの予防

#### ◆身体活動・運動に関する数値目標

項 目	現 状 値	目標値（令和 18 年度）
①日常生活の中で健康維持増進のために意識的に運動する者の増加	「行っている」 男性 41.3% 女性 35.0% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	男女とも 65%以上
②ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の増加	「知っている」 29.7% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	60%以上
③運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	「3日以上する」 小学校5年男子 49% 小学校5年女子 45% (「令和5年度新体力テスト」桑折町小・中学校アンケート)	小学校5年男子 60%以上 小学校5年女子 60%以上

健康  
宣言

動こう・歩こう！  
筋肉増やしてフレイル予防



#### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 自分にあった運動を見つけて習慣にしましょう
- ☐ 今より 10 分多く体を動かしましょう
- ☐ 仲間と楽しく運動しましょう

分 野	具体的な取り組み
休養・睡眠・ こころの健康	<b>①</b> 休養・睡眠に関する知識の普及 <b>②</b> こころの相談窓口、機関等の周知 <b>③</b> 自殺予防の啓発 <b>④</b> 自殺対策を支える人材育成 <b>⑤</b> 自殺対策ネットワークの強化 <b>⑥</b> 幼児期からの生活リズム「早寝早起き」の普及 <b>⑦</b> 高齢期の生きがいづくり支援

#### ◆休養・睡眠・こころの健康に関する数値目標

項 目	現 状 値	目標値（令和 18 年度）
①睡眠で休養がとれている者の割合の増加	<とれている>80.2% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	85%以上
②睡眠が十分に確保できている者の割合の増加	<睡眠時間が6～9時間>87.6% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	90%以上
③不満、悩み、ストレスなどを感じている者の割合の減少	「大いにある」 19.8% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	15%以下

健康  
宣言

笑って健康！免疫力アップ



#### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 十分な休養をとりましょう
- ☐ 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとりましょう
- ☐ 自分なりのストレス解消法を見つけ、実行しましょう
- ☐ 「気づく・つなぐ・まもる」を家庭・地域で取り組みましょう

分 野	具体的な取り組み
歯・口腔の健康	<b>①</b> 歯・口腔についての知識の普及 <b>②</b> 歯科検診の受診啓発 <b>③</b> 乳幼児期からのむし歯予防対策の推進 <b>④</b> 高齢者の口腔機能の維持・「8020 運動」の推進

#### ◆歯・口腔に関する数値目標

項 目	現 状 値	目標値（令和 18 年度）
① 3歳児でむし歯のない者の割合の増加	92.3% (令和5年度実績)	95%以上
② 12歳児でむし歯のない者の割合の増加	85.1% (令和6年度学校保健統計資料)	90%以上
③ 歯科検診の受診率の増加	「(定期的な歯科検診を)受けている」33.4% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	50%以上
④ よく噛んで食べることができる者の増加	75.9% (令和5年度特定健診質問票)	90%以上
⑤ 固いものが食べにくい高齢者の割合の減少	33.9% (令和5年度後期高齢者健診質問票)	20%以下

#### 健康宣言

しっかり歯みがき！  
食事と会話を楽しもう



#### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 歯・口腔の健康の大切さを理解しましょう
- ☐ 歯みがきの習慣と正しいブラッシングを身につけましょう
- ☐ 定期的に歯科検診、口腔ケア等を受けましょう

分 野	具体的な取り組み
喫 煙	<b>①</b> 喫煙に関する知識の普及・啓発 <b>②</b> 受動喫煙防止対策の推進 <b>③</b> 20歳未満の者や妊産婦の喫煙防止教育の推進 <b>④</b> 禁煙の取り組み支援

#### ◆喫煙に関する数値目標

項 目	現 状 値	目標値（令和 18 年度）
① 喫煙率の減少	全体 14.6% 男性 21.8% 女性 8.5% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	全体 8.5%以下 男性 12.0%以下 女性 5.0%以下
② COPDの認知度の向上 (慢性閉塞性肺疾)	「知っている」27.5% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	60%以上
③ 妊娠中の喫煙をなくす	母子健康手帳交付時の 喫煙率 1.9% (令和5年度母子健康手帳交付時アンケート)	0%

#### 健康宣言

大切な人を守ろう！  
受動喫煙防止



#### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 喫煙が健康に及ぼす影響を理解しましょう
- ☐ 喫煙による健康被害を防ぎましょう
- ☐ 家庭・学校・職場・地域で20歳未満の者、妊産婦にたばこを勧めない・吸わせない環境をつくりましょう



分野	具体的な取り組み
飲酒	①飲酒の影響についての情報提供、普及・啓発 ②20歳未満の者や妊産婦の飲酒防止の推進 ③働きざかりの適度な飲酒の普及・啓発

#### ◆飲酒に関する数値目標

項目	現状値	目標値（令和18年度）
①毎日飲酒している者の割合の減少	男性 36.9% 女性 10.5% （令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査）	男性 25%以下 女性 5%以下
②生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している者の減少 <small>※純アルコール摂取量 男性 1日 40g 以上、女性 1日 20g 以上</small>	男性 1日2合以上 28.2% 女性 1日1合以上 31.1% （令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査）	男性 1日2合以上 20%以下 女性 1日1合以上 10%以下

健康宣言

休肝日！  
ノンアル Day は週2日



#### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 飲酒による健康への影響を理解しましょう
- ☐ 適度な飲酒を心がけましょう
- ☐ 家庭・学校・地域で20歳未満の者、妊産婦に飲酒を勧めない、飲ませない環境をつくりましょう

## 主要施策 2

## 生活習慣病の発症予防と重症化予防

分野	具体的な取り組み
がん検診 特定健診 特定保健指導	①生活習慣病についての知識の普及・啓発 ②生活習慣病予防のための支援 ③定期的ながん検診受診の啓発 ④健康診査受診率向上・体制の充実 ⑤重症化予防の推進 ⑥健康づくりサポーターの養成

#### ◆がん検診・特定健診・特定保健指導に関する数値目標

項目	現状値	目標値（令和18年度）
①がん検診の受診率の向上	胃がん 36.4% 肺がん 43.6% 大腸がん 33.3% 子宮頸がん 46.0% 乳がん 63.3% （令和5年度集団検診結果）	60%以上
②特定健康診査の受診率の増加	56.3% （令和5年度特定健診結果）	60%以上
③特定保健指導の実施率の増加	28.5% （令和5年度 KDB システム）	70%以上
④メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	該当者 20.2% 予備群 10.1% （令和5年度 KDB システム）	該当者 13%以下 予備群 8%以下
⑤高血圧の改善 収縮期血圧 140mmHg 以上 収縮期血圧 90mmHg 以上の者の割合の減少	31.3% （令和5年度特定健診結果）	25%以下

項 目	現 状 値	目標値（令和 18 年度）
⑥脂質異常症の減少 LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合の減少	15.4% (令和5年度特定健診結果)	10%以下
⑦血糖コントロール不良者の減少 (HbA1c6.5 以上の者の割合の減少)	8.2% (令和5年度特定健診結果)	7%以下
⑧糖尿病の合併症の減少（糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数）	3人 (令和5年度新規身体障がい者手帳腎機能障害 1 級取得者)	2人以下
⑨COPDの認知度の向上 (慢性閉塞性肺疾患)	「知っている」27.5% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	60%以上

健康  
宣言

健康ライフを続けよう！  
検診と生活習慣病予防対策で



### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 自分の健康状態に関心を持ち、管理を行いましょう
- ☐ 生活習慣を改善し、生活習慣病の予防に努めましょう
- ☐ 定期的に特定健診・がん検診等を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう
- ☐ 精密検査が必要な場合は、必ず受けましょう

## 主要施策 3

## ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

分 野	具体的な取り組み
子ども	①幼児・学童期からの食育の推進（再掲） ②幼児期からの生活リズム「早寝早起き」の普及（再掲） ③乳幼児期からのむし歯予防対策の推進（再掲）

### ◆子どもに関する数値目標

項 目	現 状 値	目標値（令和 18 年度）
①肥満傾向（肥満度 30%以上）にある子どもの割合の減少（再掲）	小学 1～6年生 4.7% (令和6年度すこやか教室資料)	3%以下
②運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加（再掲）	「3日以上する」 小学校5年男子 49% 小学校5年女子 45% (令和3年度福島県)	小学校5年男子 60%以上 小学校5年女子 60%以上
③3歳児でむし歯のない者の割合の（再掲）	92.3% (令和5年度実績)	95%以上
④むし歯のない12歳児の割合の増加（再掲）	85.1% (令和6年度学校保健統計資料)	90%以上

健康  
宣言

育もう！  
未来へつなげる生活習慣



### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 好き嫌いをなくし、よくかんで食べましょう
- ☐ 野菜をよく食べましょう
- ☐ 「早寝早起き朝ごはん」を習慣にしましょう
- ☐ 自分に合った運動やスポーツで積極的にからだを動かしましょう
- ☐ 正しい歯みがきの仕方を身につけて、習慣にしましょう

分 野	具体的な取り組み
高齢者	<b>①</b> 高齢者の健康な食生活の推進（再掲） <b>②</b> 身体的フレイルの予防（再掲） <b>③</b> 高齢期の生きがいづくり支援（再掲） <b>④</b> 高齢者の口腔機能の維持・「8020 運動」の推進（再掲）

#### ◆高齢者に関する数値目標

項 目	現 状 値	目標値（令和 18 年度）
①高齢者人口に占める要介護2～5の者の割合の減少（健康寿命に代わる指標とする）	11.2% (令和5年)	10%以下
②ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の増加（再掲）	「知っている」29.7% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	60%以上
③低栄養傾向の高齢者の減少	1.1% (令和5年度 KDB システム)	0.5%以下
④身体的フレイル（ロコモ含む）傾向の高齢者の減少	5.8% (令和5年度 KDB システム)	3.0%以下
⑤社会活動を行っている高齢者の増加	「行っている」11.9% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	17%以上

健康  
宣言

いつまでも元気に！  
健康寿命を伸ばそう



#### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 主食・主菜・副菜をバランスよく摂取し、低栄養にならないようにしましょう
- ☐ フレイル予防に取り組みましょう
- ☐ 生活習慣病予防は認知症予防にもつながることを理解しましょう
- ☐ 80 歳で 20 本以上自分の歯があることを目指しましょう
- ☐ 積極的に地域の活動や集まりに参加しましょう
- ☐ 生きがいのある自立した生活を送りましょう

分 野	具体的な取り組み
女性	<b>①</b> 女性特有の健康リスク等の普及・啓発 <b>②</b> 早期発見・早期治療の推進

#### ◆女性に関する数値目標

項 目	現 状 値	目標値（令和 18 年度）
①若年女性のやせの減少	母子手帳交付時の BMI18.5 以下の者の割合 11.3%	9.0%
②骨粗鬆症検診受診率の向上	21.2% (令和5年度集団検診)	30%以上
③生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少（再掲）	女性 1 日 1 合以上 31.1% (令和5年桑折町健康・福祉に関する町民アンケート調査)	10%以下
④妊娠中の喫煙をなくす（再掲）	母子健康手帳交付時の喫煙率 1.9% (令和5年度母子健康手帳交付時アンケート)	0%

健康  
宣言

理解しよう！  
女性の身体の変化と健康



#### 一人ひとりの取り組み目標

- ☐ 女性ホルモンの変化が健康に及ぼす影響について正しい知識を身に付け、適切な生活をしましょう
- ☐ 妊娠中は、バランスの良い食生活を心がけ、禁煙しましょう
- ☐ 骨粗鬆症について正しい知識を身に付け、骨粗鬆症検診を受けましょう
- ☐ 女性特有のがん検診を受けましょう