

第4章 目標及び施策の方向性

1 生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

(1) 栄養・食生活（食育推進計画）

～目標～

望ましい食習慣を身につけ、こころも身体も健康で豊かな食生活をおくる。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること」と食育基本法で説明されています。

生活の基礎となる「食」は、健康と密接な関わりをもち、こころと身体の健康の維持・増進のための重要な要素です。

しかし、急速な経済発展に伴い、生活水準が向上するとともに、食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、食への価値観やライフスタイル等の多様化が進んでいます。沼田市においても、外食やスーパーマーケット・コンビニエンスストアの惣菜やお弁当が食生活の中心となっている人が増えています。そのため、エネルギーや塩分の過剰摂取につながり、食事バランスの低下が懸念されます。

また、核家族化の進展や地域社会の弱体化などにより、食の大切さに対する意識が希薄化するとともに、健全な食生活や古くから育まれてきた地域の食文化を伝承する機会が減少し、失われていくことも懸念されます。

このような中で、乳幼児期から高齢期まですべての世代が食育に高い関心を持ち、望ましい食生活を実践できるよう、市民や行政、地域、団体等が連携し、食育活動の推進等に取り組めます。

●● 施策の方向性

- ◆ 乳幼児期からの食育を推進します。
- ◆ 家庭、学校、地域及び行政における食育を推進します。
- ◆ 多様な暮らしを支える食育を推進します。

●●具体的な取組

市民の取組

- 「早寝早起き朝ごはん」を習慣づけ、生活リズムを整えます。
- 早寝早起きを心がけ、朝食を必ず食べます。
- 望ましい食習慣や知識の習得をします。
- 家族そろって食事を楽しみます。
- 主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけます。
- 野菜を毎食食べます。
- 減塩に心がけます。
- 地場産物について知り、家庭の食卓に積極的に取り入れます。
- 食品を購入する際に、栄養成分の表示を確認します。
- 健康づくりに役立つ食生活推進活動に積極的に参加します。

地域の取組

- 食生活改善推進員等を中心に地域で健康づくりに役立つ料理教室などを開催します。
- 郷土料理、行事食を伝えます。
- 地域ボランティアなどにより、食や健康についての情報発信をします。
- 「食育ずかん」を活用し地産地消を推進します。



行政の取組

乳幼児期（0～5歳）

- 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる習慣の大切さを啓発します。
- 親子で食事を楽しむ時間を持つことを啓発します。
- 主食主菜副菜のそろったメニューを提供します。

青少年期（6～19歳）

- 「早寝早起き朝ごはん運動」を推進します。
- 自分の身体に必要な栄養バランスや食事量を理解し、健康管理ができるよう支援します。
- 季節の食材や地域の食文化を紹介します。
- 共食*¹の大切さを普及します。
- 給食や体験学習などを通じて食事のバランスや食べる量を学ぶ機会をつくります。
- 給食だより等を通じ、保護者に食に対する情報を提供します。

壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）・高齢期（65歳以上）

- 適量でバランスのよい食事を理解、実践できるよう支援します。
- 食を通じた生活習慣病予防の普及、啓発事業を推進します。
- 朝ごはんを食べる習慣の大切さを啓発します。

共通

- 食育月間（6月）、食育の日（毎月19日）の普及に努めます。
- 地産地消の推進に努めます。
- 主食主菜副菜のそろったバランスのとれた食事の普及啓発に努めます。
- 適切な食事（量と質）について理解を深め実践できるよう推進します。
- 健康づくりを目的とした住民向けの健康教室、研修会等を開催します。
- 家庭における家族そろっての食事などを通じ、正しい食習慣の確立を目指し豊かな人間性を育む食育を推進します。
- 食生活改善推進協議会等との協働により食育を推進し、地域活動の活性化を支援します。

*¹共食…家族や友人と食卓を囲み、コミュニケーションを図ること。

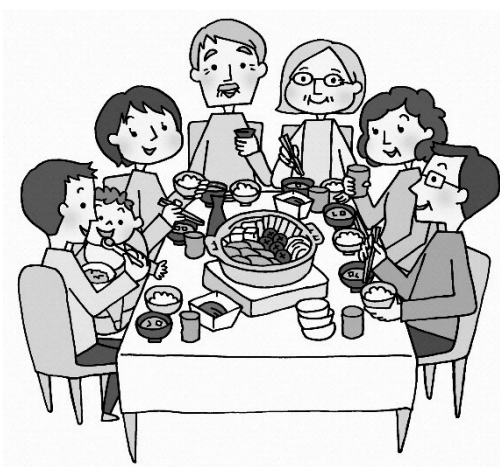
●●評価指標

| 項目 | 対象 | 現状値 | 目標値 | 出典 |
|--|---------|----------|----------|--------|
| | | 平成 31 年度 | 令和 11 年度 | |
| ①食育に関心を持っている人の割合※ ¹ | 20～64 歳 | 64.8% | 70%以上 | 健康意識調査 |
| ②朝食をほとんど食べない人の割合※ ² | 小学 5 年生 | 2.2% | 2%以下 | |
| | 中学 2 年生 | 3.3% | 3%以下 | |
| | 高校生等 | 3.6% | 3%以下 | |
| | 20～64 歳 | 17.1% | 15%以下 | |
| ③食事が健康なところと身体をつくることを知っている人の割合 | 小学 5 年生 | 92.3% | 95%以上 | |
| | 中学 2 年生 | 96.5% | 100% | |
| | 高校生等 | 95.0% | 100% | |
| ④健康のためにバランスのとれた食事を心がけている人の割合※ ³ | 20～64 歳 | 75.2% | 80%以上 | |
| ⑤健康のために薄味に気をつけている人の割合 | 20～64 歳 | 41.6% | 60%以上 | |
| ⑥平日家族と一緒に朝ご飯と晩ご飯を食べる青少年の割合 | 6～19 歳 | 51.5% | 55%以上 | |

※1 「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計

※2 「ほとんど食べない」と「週に3日から4日食べないことがある」の合計

※3 「心がけている」と「時々ところがけている」の合計



食育ライフサイクル

| ライフステージ | 保健・介護予防 | 保育・教育 | 農政 | 地域（食生活改善推進員活動） |
|----------------------------|--|---|---------------------------------------|---|
| 妊娠中 | <p>◎マタニティ教室妊娠中の栄養</p> <p>◎乳幼児健康診査栄養指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4か月児健診 ・10か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・2歳児歯科健診 ・3歳児健診 <p>◎保育園給食献立作成</p> | <p>◎給食の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ○給食に旬の野菜・地場産野菜の利用 ○郷土料理を入れた献立・行事食 ○菜園での野菜栽培、収穫、会食等 ○絵本やエプロンシアター等で食育指導 ○給食時間内の栄養・食事指導 ○食育アンケートの実施 <p>☆調理体験</p> <p>☆給食日より・園だよりによる食の情報提供等</p> <p>☆食に関する講演会や試食会</p> <p>〔○は全園実施、☆は園により実施〕</p> | | |
| 乳幼児（0～5歳） | <p>◎育児相談栄養指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エンゼルクラブ ・わんぱくクラブ | <p>保育園</p> <hr/> <p>幼稚園</p> | | ◎おやこの食育教室 |
| 青少年期（6～19歳） | <p>◎食生活に関する情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一般健康相談 | <p>◎給食の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地場産物の給食食材使用 ・食に関する指導 各教科領域における指導 給食時間における指導 家庭、地域との連携（試食会・料理教室等） 講演会、個別栄養相談 給食日より・献立表等配布 各種催事における啓発活動 | | ◎元気果ぐんま 21 調理講習会 |
| 壮年期（20～39歳） 中年期（40～64歳） | <p>◎食育教室</p> <p>◎生活習慣病予防教室</p> <p>◎特定保健指導</p> <p>◎健康教室、健康相談</p> <p>◎訪問指導</p> | <p>◎公民館栄養教室・講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理教室 ・洋菓子教室 ・そば打ち教室 等 | ◎市民農園管理運営事業（土と親しみ食べ物の大切さを学ぶ市民のふれあい農園） | ◎男性料理教室 ◎食生活改善講習会 ◎一人暮らし高齢者会食会 ◎健康情報ステーション |
| 高齢期（65歳～） | <p>◎介護予防事業</p> <p>◎訪問指導</p> | <p>学校・給食センター</p> <p>生涯学習課・公民館</p> | | |

(2) 身体活動・運動

～目標～

自分に適した運動習慣を身につけ、楽しく継続する。

日頃から適度な運動を行うことは、運動機能の維持向上や生活習慣病の予防など、身体にいろいろな効果があります。特に成長期の子どもの丈夫な身体を育むために重要であるほか、高齢期においては転倒や寝たきり、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防につながります。

そのため、一人ひとりが意識して運動することができるよう、個人に合わせた具体的な運動を示し、運動習慣のある人を増やしていくことが必要です。平成30年度より本格的に開始した「スマートウェルネスぬまた」の活動量計を利用したウォーキングなど、気軽に楽しく取り組める運動の普及啓発を行います。

● 施策の方向性

- ◆各年代に応じた運動についての情報提供を行い、運動習慣が身につくようにします。
- ◆運動していない人には、運動を始めるきっかけをつくります。
- ◆運動習慣のある人が増えるよう働きかけます。
- ◆運動を支援する人材の育成や環境整備を行い運動しやすい環境を整えていきます。



●●具体的な取組

市民の取組

- 体調に合わせ、自分のペースで運動に取り組みます。
- ゲームやテレビなどの時間を減らし、楽しく身体を動かす時間を増やします。
- 「スマートウェルネスぬまた」の健康づくりに取り組み、日常生活の中で意識して歩くなど活動量を増やします。
- 1回30分以上週2回以上の運動習慣定着を目指します。

地域の取組

- 地域で開催される運動教室やウォーキング講習会等地域で誘い合い参加します。
- 高齢者が外出や運動のきっかけとなる場の提供に取り組みます。

行政の取組

親子と青少年期（0～19歳及びその親）

- 親と子のコミュニケーションを大切にし、親子で楽しむ運動を推進します。
- 生涯にわたり運動習慣が身につくよう推進します。

壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）

- 運動習慣のない人に向けて、運動のきっかけづくりをします。
- 子育てや家事の合間にできる運動を推進します。
- 仕事の合間に短時間でできる運動を推進します。
- 疲労回復・ストレス解消につながる運動を推進します。
- 「3・30運動」の実施を推進します。
- 一緒に運動する仲間づくりを支援します。
- 地域の関係団体と連携しウォーキングマップなどを作成し、運動しやすい環境づくりを推進します。
- ウォーキングマップを活用したウォーキングや、ラジオ体操などの身近で取り組める運動を推進します。
- 「スマートウェルネスぬまた」推進事業を展開し、日常生活における活動量の増加を図ります。

高齢期（65歳以上）

- 楽しみながら体調に合わせて、自分のペースで運動が続けられるよう推進します。
- 地域活動に参加し、積極的に外出する機会をつくり、仲間づくりを推進します。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に努めます。

共通

- 運動を支援する人材の育成や環境整備を行い運動しやすい環境を整えていきます。

●●評価指標

| 項目 | 対象 | 現状値 平成31年度 | 目標値 令和11年度 | 出典 |
|--|--------------|---------------|---------------|--------|
| ①日頃から健康のために意識的に体を動かしている人の割合 | 20～64歳 全体 | 52.8% | 65%以上 | 健康意識調査 |
| | 20～64歳 男性 | 56.6% | 65%以上 | |
| | 20～64歳 女性 | 50.5% | 65%以上 | |
| ②運動習慣のある人の割合（1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合） | 20～64歳 全体 | 39.2% | 45%以上 | |
| | 20～64歳 男性 | 49.3% | 50%以上 | |
| | 20～64歳 女性 | 41.0% | 45%以上 | |
| ③「スマートウェルネスぬまた」に基づく活動量計申込者数 | 20歳以上の 市民 | 965人※1 | 2,000人以上※2 | 健康課統計 |

※1 平成30年度の数値

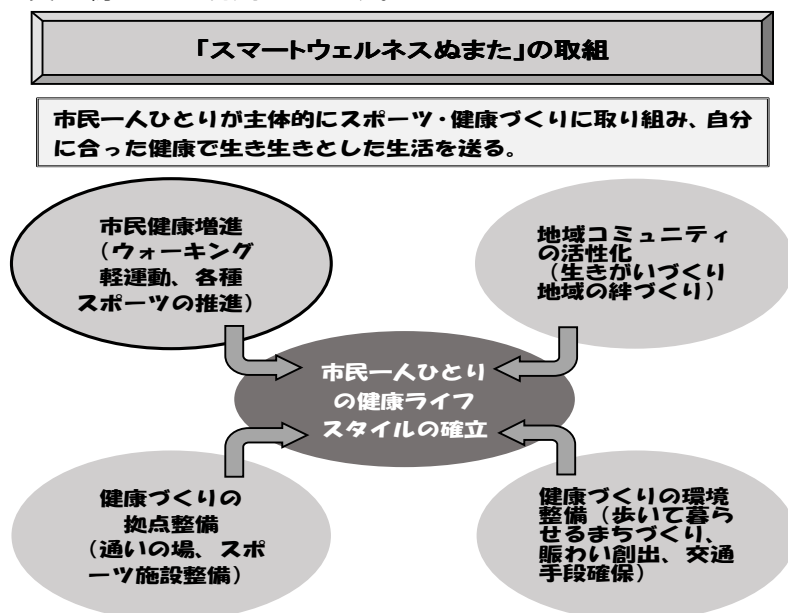
※2 令和3年度の目標数値

スマートウェルネスぬまた

「歩いて健康になるまちづくり」を目指し、ウォーキングを中心とした各種スポーツを推進し、地域のきずなづくりやまちづくりに取り組んでいくために、「スマートウェルネスぬまた」が始動しました。その取り組みの一つとして、活動量計を使用したウォーキングを推奨しています。

参加いただける人には活動量計を身につけていただき、1か月の運動量により、その人の「あんしん生活MYカルテ」を作成し活動の見える化をします。

また、ウォーキングへの参加、健康診査やがん検診の受診、健康課の講演会などに参加するとポイントがつく「健康ポイント」制を導入しています。貯まったポイントは、協賛店で日常の買い物などに利用できます。



(3) 飲酒・喫煙

～目標～

適正な飲酒と禁煙を目指す。

たばこはがんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患を引き起こす原因となります。また、喫煙者だけでなく、その周りの人がたばこの煙（副流煙）を吸い込むことによる受動喫煙も問題となっており、喫煙者が吸う主流煙よりも副流煙の方が有害物質の濃度が高いとされています。喫煙や受動喫煙による健康被害の知識の普及・啓発や、禁煙・分煙対策に取り組みます。

多量な飲酒は、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高めます。多量飲酒をやめ、適正な飲酒量を守るよう知識の普及啓発が大切です。

また、未成年者や妊産婦、その周囲の人に対し、飲酒や喫煙・受動喫煙が及ぼす健康被害について正しい知識を普及・啓発することが大切です。

●●施策の方向性

- ◆家庭、学校及び地域が連携し、未成年者や妊産婦の飲酒や、喫煙・受動喫煙の防止を普及啓発します。
- ◆喫煙や受動喫煙が及ぼす影響等について知識を普及啓発します。
- ◆禁煙したい人に継続した禁煙支援を行います。
- ◆多量飲酒が及ぼす影響や適正飲酒の知識を普及啓発します。

禁煙認定施設を増やしましょう！

群馬県では、平成18年11月から禁煙に取り組む施設を「禁煙認定施設」として認定する「群馬県禁煙施設認定制度」を始めました。基準を満たした施設には「禁煙認定施設ステッカー」が掲示されています。

利根沼田地域では平成30年10月時点で108の施設が認定を受けています。



▲禁煙認定施設ステッカー

●●具体的な取組

市民の取組

親子と青少年期（0～19歳及びその親）

- 妊娠中、授乳中は禁煙、禁酒を実行します。
- 飲酒や喫煙・受動喫煙が及ぼす健康被害について正しい知識を学び、家族で話す機会を持ちます。

壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）・高齢期（65歳以上）

- 適正な飲酒量を守ることや、休肝日をもうけ、節度を持ってお酒とつき合います。
- 未成年者に飲酒・喫煙を勧めません。
- 飲酒や喫煙・受動喫煙が及ぼす健康被害について正しい知識を学びます。
- 禁煙するために医療機関や禁煙相談等に積極的に相談します。
- 喫煙場や喫煙方法などマナーを守ります。（くわえたばこ、歩きたばこをやめます。子どもや妊産婦のいる場所では、たばこを吸いません。灰皿を携帯します。）

共通

- 未成年者や妊産婦に飲酒させない、たばこを吸わせない環境をつくります。（全期間）

地域の取組

- 未成年者や妊産婦に飲酒や喫煙・受動喫煙をさせない環境をつくります。
- 職場や地域での禁煙・分煙対策を推進します。

行政の取組

親子と青少年期（0～19歳及びその親）

- 未成年者や妊産婦に対し飲酒や喫煙・受動喫煙が心身の健康に及ぼす影響について知識の普及啓発を行います。
- 家庭、学校及び地域で連携し、好奇心や周囲の雰囲気流されないような意識を持つことや、飲酒や喫煙・受動喫煙をさせない環境づくりをするよう働きかけます。
- 親子で飲酒や喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について話す機会をつくるように働きかけます。
- 妊産婦に対し禁酒、禁煙を指導し、禁煙希望者を支援します。

壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）・高齢期（65歳以上）

- 飲酒、喫煙・受動喫煙が心身の健康に影響を及ぼすことを普及します。
- 適正な飲酒量を守ること、休肝日をもうける習慣づくりなどを普及します。
- 禁煙相談を実施し禁煙希望者を支援します。

共通

- 市有施設の受動喫煙対策を徹底します。
- 喫煙と関連の深いCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の症状や病態等について、普及啓発を行います。
- 家庭内で禁煙、分煙を行うよう働きかけます。

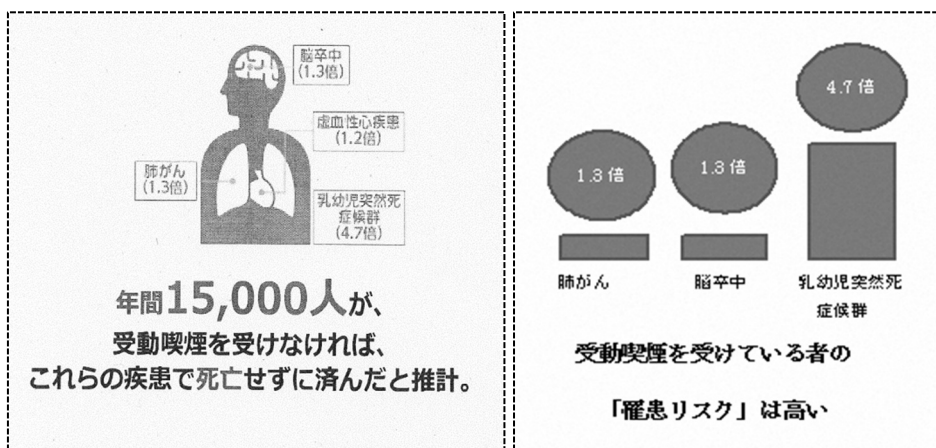
●●評価指標

| 項目 | 対象 | 現状値 平成31年度 | 目標値 令和11年度 | 出典 |
|------------------------------|--------|---------------|---------------|------------------|
| ①未成年者の喫煙の割合 | 小学5年生 | 0% | 0% | 平成31年度 健康意識調査 |
| | 中学2年生 | 0.3% | 0% | |
| | 高校生等 | 0% | 0% | |
| ②未成年者の飲酒の割合 | 小学5年生 | 4.5% | 0% | |
| | 中学2年生 | 5.9% | 0% | |
| | 高校生等 | 10.0% | 0% | |
| ③妊娠届出時の妊婦の喫煙の割合 | 20～64歳 | 4.0%※1 | 0% | 妊娠届出時の 調査 |
| ④喫煙する人の割合 | 20～64歳 | 22.8% | 12%以下 | 平成31年度 健康意識調査 |
| ⑤子どもや他の家族のいる部屋でたばこを吸っている人の割合 | 20～64歳 | 22.0% | 11%以下 | |
| ⑥多量飲酒者の割合 | 20～64歳 | 4.3% | 3%以下 | |
| ⑦ほぼ毎日お酒を飲む人の割合 | 20～64歳 | 17.0% | 15%以下 | |

※1 平成30年度数値

なくそう！望まない受動喫煙

受動喫煙は、望まない人をも、たばこの煙にさらし、深刻な健康被害をもたらします。



2020年4月より健康増進法の一部改正が施行され、望まない受動喫煙を防止するための取組が「マナーからルールへ」と変わります。

▼健康増進法の一部を改正する法律における主なポイント

- 施設等での原則屋内禁煙
- 20歳未満の喫煙エリアへの立入禁止
- 屋内喫煙時の喫煙室の設置
- 喫煙室・喫煙設備のあるお店の標識掲示の義務づけ 等



(4) 休養

～目標～

十分な睡眠やストレス解消で、心身の疲労を回復し
こころの健康を保つ。

休養は、心身の疲労を回復し、こころの健康を保つなど、人生を豊かにするための重要な要素となります。

質を大切に十分な睡眠を取り、心配ごとや悩みを相談したり、ストレスを上手に解消することが休養となり、こころや身体の疲労を回復してくれます。

健康づくりのためには、十分な睡眠などで「休む」ことと適度な運動・趣味などで「養う」ことを上手に組み合わせ、自分なりの休養を確立することが必要なことから、その重要性や質の良い睡眠の確保などについて普及・啓発を行います。

なお、こころの健康づくりにあたっては、「沼田市自殺対策推進計画」と連携し、悩みや不安を周囲の人や関係機関等に相談できるよう、また周囲の人が悩みを抱えている人に気づき、話を聞き、必要に応じて専門機関へつなぐことができるようになるなど、「こころの豊かさ」を大切にしながら推進していきます。

●●施策の方向性

- ◆自分にあつたストレスの対処法を見つけ、身につけることを推進します。
- ◆周囲の人に温かい言葉かけをし、あいさつや会話で人とのコミュニケーションの力を伸ばすことを推進します。
- ◆各種団体の事業を基盤にしながら、「人と人との絆」「人と人との支え合い」を大切にできる声かけ運動を推進します。
- ◆睡眠に対する正しい知識を普及し睡眠による休養を推進します。(健康づくりのための睡眠指針 2014)

●●具体的な取組

市民の取組

- 自分の時間を見つけ、こころのリフレッシュができるようにします。
- 悩みごとをひとりで抱え込まないで、身近な人や関係機関に相談します。
- 睡眠による休養をしっかりとるよう心がけます。
- 家族や身近な友人、職場の同僚などに悩みを抱えている人がいる場合には、傾聴し、必要に応じ専門家への相談へつなげるなどの支援を心がけます。
- 親子のスキンシップを通じたふれあいを大切にします。

地域の取組

- 保健推進員等を中心に「こころの絆運動」を推進します。
- 地域で困っている人に気づき、適切な関係機関へ早期につなげるための連携を強化します。
- 職場において従業員へのメンタルヘルス対策の推進を図ります。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

行政の取組

親子と青少年期（0～19歳及びその親）

- 親子のスキンシップを通したふれあいの大切さを働きかけます。
- ストレスが体に及ぼす影響を周知し、悩みを相談できる環境づくりを推進します。
- 家庭、学校及び地域で連携し、少しの変化も見逃さず、周囲が暖かい言葉をかけるなど早期に対処することを普及します。
- 親子で学校や友人など日頃の様子を話し合うなど、ふれあいの場を持ち、子どもの話を聞く機会をつくることを普及します。
- 子ども同士、また大人と子どもがお互いの気持ちを共感し合うことを推進します。

壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）・高齢期（65歳以上）

- 快適な睡眠の方法とストレスとのつきあい方に関連する知識を普及します。
- 人とのコミュニケーションを大切にし、仲間を増やし、自分の良き理解者を増やすことを促します。
- 疲労回復やリフレッシュ方法を普及します。
- レクリエーションや趣味を利用し、楽しく仲間を増やすような環境整備を推進します。
- 不安、心配ごとを相談できる体制づくりを推進します。
- うつ病と認知症の予防や対応について周知し、医療機関、地域、関係機関との連携を推進します。
- 相談機関の周知に努めます。

●●評価指標

| 項目 | 対象 | 現状値 平成31年度 | 目標値 令和11年度 | 出典 |
|--------------------|--------|---------------|---------------|--------|
| ①睡眠で十分な休養がとれていない割合 | 20～64歳 | 33.3% | 18%以下 | 健康意識調査 |
| ②悩みを相談する相手がない割合 | 中学2年生 | 13.6% | 12%以下 | |

(5) 歯と口の健康

～目標～

80歳で20本以上の歯を持つことを目指し、
自分の歯で食事を楽しむ。

歯や口の健康は、食べる喜びや会話を楽しむなど、豊かな生活を送る上で重要な役割を果たしています。

生涯にわたり歯や口の健康を保つ上で、歯みがき習慣の意識づけや、むし歯の早期発見・早期治療につなげるため、かかりつけ歯科医を持つことや定期的な歯科健診の受診が大切です。また、歯や口の健康の維持には、乳幼児期からの取組が必要であり、保護者が正しい口腔管理の知識を持ち、歯みがき習慣の定着や適切な治療を行うことも重要です。

歯や口の健康状態が全身の健康へ影響することから、歯科保健の大切さについて周知し、80歳で20本以上の歯を保つ「8020（ハチマルニイマル）運動^{*1}」を推進していきます。

●●施策の方向性

- ◆かかりつけ歯科医を受診し、定期的な健診の普及・啓発をします。
- ◆子どもから高齢者まで正しい歯みがき習慣を身につけ、口腔の衛生を意識づけます。
- ◆歯間清掃補助具の利用を普及し、むし歯や歯周病の予防を意識づけます。
- ◆むし歯がない段階から、定期的な歯科健診を、学校や地域と連携して推進します。
- ◆歯周疾患検診の受診率の向上に取り組みます。
- ◆妊娠期からの歯科保健対策の充実を図ります。

*¹8020（ハチマルニイマル）運動…生涯にわたり、健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動のこと。自分の歯が20本以上あれば何でも噛めるとする調査結果から、80歳で自分の歯を20本以上保つことを目標としてつくられた。

●●具体的な取組

市民の取組

- かかりつけ歯科医を受診し、定期的に歯科健診を受診します。
- 正しい歯磨き習慣を身につけます。
- フッ化物配合の歯磨き剤を使用します。
- 歯の清掃補助用具も併用します。
- 口腔機能に関する講座や教室に参加し、正しい知識を習得します。

行政の取組

親子と青少年期（0～19歳及びその親）

- 家庭、学校と連携し、子どもの頃から「よく噛み、食べたなら磨く」を習慣化する環境をつくり、むし歯予防を推進します。
- 幼児健診において、むし歯予防効果の高いフッ化物歯面塗布やおやつ指導の充実を図るなど、むし歯予防対策に努めます。

壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）

- むし歯や歯周病予防に関する情報を提供し、早期発見、早期受診を働きかけます。
- 保健推進員等の地域の団体と連携し、喫煙が歯に与える影響についての知識を普及します。

高齢期（65歳以上）

- 食べ物をよく噛む習慣を働きかけます。
- 残っている歯を大切に、歯や歯ぐきの手入れをすることで口腔衛生を働きかけます。

共通

- かかりつけ歯科医や定期検診の必要性を普及啓発します。
- オーラルフレイル予防の普及啓発に努めます。

●●評価指標

| 項目 | 対象 | 現状値 平成31年度 | 目標値 令和11年度 | 出典 |
|-----------------------------|--------------------|---------------|---------------|-----------|
| ①60～64歳で24本以上自分の歯を持っている人の割合 | 60～64歳 | 53.2% | 60%以上 | 健康意識調査 |
| ②3歳児健康診査のむし歯保有者率 | 3歳児 | 15.0%※1 | 10%以下 | 3歳児健康診査結果 |
| ③歯周疾患検診受診率 | 40歳、50歳 60歳、70歳 | 2.4%※1 | 8%以上 | 健康課統計 |
| ④かかりつけ歯科医がいる人の割合 | 20～64歳 全体 | 69.6% | 75%以上 | 健康意識調査 |

※1 平成30年度数値

オーラルフレイルについて

オーラルフレイルとは、歯と口の機能のささいな衰えのことをいい、滑舌の低下、むせや食べこぼしの増加、噛めない食品の増加などが含まれます。

オーラルフレイルの状態であると、全身の筋力低下（サルコペニア）や機能の衰え（フレイル）といった状態に陥りやすいことがわかってきました。

オーラルフレイルもフレイルと同様、可逆的であることから、早期からの対応が重要です。（資料：（概要版）第2次群馬県歯科口腔保健推進計画）



(6) 各種健（検）診

～目標～

定期的に健康診査・がん検診を受診し、
疾病の早期発見、早期治療に努める。

健康で自立した生活を長く送るためには、市民一人ひとりが自らの健康や生活習慣に関心を持ち、定期的な健康診査・がん検診を受診し、自らの健康状態を把握することが大切です。

生活習慣病の早期発見・早期治療につなげるために、健康診査・がん検診の受診の重要性を周知するとともに、その結果を活用し、生活習慣を見直しできるよう、情報提供を行います。また、妊婦健診を受診し、妊娠中の健康管理に努め、乳幼児健診等を受診することで、親が子どもの健康状態を把握するとともに子どものうちから生活習慣病予防に向けた環境づくりを行うことも大切です。

●●施策の方向性

- ◆児童、生徒、若い世代へがんを含めた生活習慣病予防やがん検診の大切さを普及啓発します。
- ◆児童、生徒に子どもの頃から適正体重を正しく理解できるよう働きかけ、適正体重者を増やします。
- ◆特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率向上を図ります。特に 40 歳代、50 歳代の特定健診受診者の増加を図ります。
- ◆がん検診による早期発見、早期治療の重要性を普及啓発し、受診率向上を図ります。
- ◆一人ひとりが生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することができるよう働きかけます。
- ◆健（検）診や医療費情報等の多面的情報を基に、重症化予防事業を実施します。

●●具体的な取組

市民の取組

親子と青少年期（0～19歳及びその親）

- 自分の適正体重を知り習慣的に体重測定を行います。
- 保護者が生活習慣病について理解し、生活習慣病予防のための環境をつくりま
- す。
- 妊産婦健康診査、乳幼児健診等を受診し、健康状態を把握します。

壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）・高齢期（65歳以上）

- 自分の適正体重を知り習慣的に体重測定を行います。
- 定期健診・各種がん検診を受けます。

地域の取組

- 保健推進員が地域活動の機会を利用し、定期健診・各種がん検診の受診を呼びか
- けます。
- 保健推進員と共に健康教室等を開催し、正しい知識の普及及び生活習慣の改善に
- 向けた取組を行います。



行政の取組

親子と青少年期（0～19歳及びその親）

- 妊婦の健康や胎児の発育状況を確認するため、妊婦健康診査を受診するよう普及啓発を図ります。
- 健康診断や体力テストなどにより児童生徒の健康・体力に関する必要な情報を保護者へ提供します。
- 体重測定する習慣を身につけられるよう働きかけます。
- 家庭、学校及び地域で連携し、子どもの頃から生活習慣病予防の環境づくりを推進します。
- 保護者が生活習慣病について理解し、正しい生活習慣を送ることができるよう働きかけます。

壮年期（20～39歳）・中年期（40～64歳）

- 習慣的に体重測定することを推進します。
- 定期的に健康診査・がん検診を受けるよう働きかけます。
- 特定保健指導の実施率向上を目指し、利用しやすい体制を整えます。
- 生活習慣病の要因となるメタボリックシンドロームの知識や関連する情報を提供し予防・改善を意識づけます。
- 保健推進員や関係団体と協働し、生活習慣病の知識を地域に普及します。
- 特定健康診査、がん検診の受診率向上を目指し、受診しやすい体制を整えます。
- 一人ひとりの健康状態に合わせた指導を行うため、検診結果の活用を図ります。
- 健（検）診や医療費情報等の多面的情報を分析し、重症化予防事業を実施します。
- 全国健康保険協会等と連携し加入者家族の健康診査・がん検診の受診勧奨を行います。

高齢期（65歳以上）

- 体重測定が継続してできるよう推進します。
- バランスのよい食事をとることができるよう支援を行います。
- 定期的に健康診査を受け、生活習慣病や生活機能低下が早期に発見できるよう働きかけます。
- 医療機関等の関係機関と連携し重症化予防事業やフレイル予防に取り組みます。

共通

- 各健（検）診の成果を公表するとともに活用を図ります。
- 学校保健、産業保健、医療などの関係機関との連携を図ります。

●評価指標

| 項目 | 対象 | 現状値 平成 31 年度 | 目標値 令和 11 年度 | 出典 |
|------------------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| ①自分の適正体重を知っている人の割合 | 20～64 歳 全体 | 36.4% | 75%以上 | 平成 31 年度 健康意識調査 |
| | 20～64 歳 男性 | 33.0% | 70%以上 | |
| | 20～64 歳 女性 | 37.5% | 80%以上 | |
| 項目 | 対象 | 現状値 平成 30 年度 | 目標値 令和 11 年度 | 出典 |
| ②がん検診受診率 | 胃がん※1 ・バリウム ・内視鏡 | 2.7% | 50%以上 | 健康課統計 |
| | 大腸がん | 7.3% | | |
| | 肺がん | 11.1% | | |
| | 胃がん | 14.5% | | |
| | 子宮頸がん | 13.9% | | |
| | 前立腺がん | 12.5% | | |
| ③肥満者（BMI 25 以上）の人の割合 | 全体 | 28.3% | 25%以下 | KDB システム |
| | 男性 | 32.1% | 26.5%以下 | |
| | 女性 | 25.5% | 16.6%以下 | |
| ④メタボリックシンドローム該当者 及び予備軍の割合 | 全体 | 32.7% | 25%以下 | 特定健診・ 特定保健指導 法定報告 |
| | 男性 | 49.0% | 40%以下 | |
| | 女性 | 19.6% | 17%以下 | |
| ⑤血圧、脂質、血糖値が基準値・保健 指導判定値を越える人の減少 | 血圧 | 67.1% | 減少傾向 | |
| | 脂質 | 40.9% | | |
| | 血糖 | 44.3% | | |
| ⑥特定健康診査の受診率 | 40 歳以上 | 47.3% | 60%以上 | |
| ⑦特定保健指導の実施率 | 40 歳以上 | 9.8% | 45%以上 | |

※1 (バリウム検診と内視鏡検診の合計受診者数) / (群馬県年齢別人口調査報告書により出した見込み対象者数 (40 歳以上)) × 100

2 健康を支えるための社会環境整備

(1) 地域のつながりの強化及び活動拠点の整備

～目標～

地域全体で健康づくりに取り組む。

健康づくりは、従来個人への取組が中心でしたが、今後は個人の取組だけでは解決できない地域社会の健康づくりに取り組むことが求められています。

健康でかつ医療費の少ない地域の背景には、「よいコミュニティ」があるといわれています。地域や人とのつながりを深めることでコミュニティが生まれ、個人の健康だけでなく、健康なまちづくりにつながります。そのためには、市民一人ひとりが主体的に社会参加しながら、支え合い、地域や人とのつながりを深めるとともに、企業や民間団体等の多様な主体が自発的に健康づくりに取り組むことが重要です。

●● 施策の方向性

- ◆市民をはじめ地域、教育機関、職場、団体等が連携・協力して地域での健康づくりを支援します。
- ◆市民が地域の健康づくりの活動に積極的に取り組めるよう支援します。
- ◆市民の主体的な活動を推進するため、健康づくり、食育、運動等の推進に関わる人材の育成を行い、活動を支援します。

市民の取組

- 隣近所への声かけをします。
- 地域行事や自治会活動等に主体的に参加します。
- 健康づくりに関する情報を収集・活用します。
- 町内会や子ども会などの地域の活動を積極的に展開し、地域のつながりを深めます。

地域の取組

- 健康に関する団体では健康づくりに関する情報の発信等に努めます。
- 地域の見守り活動を推進します。

行政の取組

共通

- 市民が積極的に社会参加できる機会を提供します。
- 健康づくりを支える地区組織の育成支援を行います。
- 地域で共に暮らす人の健康に、互いに気づかうことができる地域社会をつくりま
す。
- 健康づくりに関する団体等と連携し、健康に関する情報の周知・啓発を行います。
- 「スマートウェルネスぬまた」推進事業を核として、地域コミュニティの活性化を
図ります。

●●評価指標

| 項目 | 対象 | 現状値 平成 31 年度 | 目標値 令和 11 年度 | 出典 |
|--------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------|--------|
| ①ご近所とほとんどつきあいのない 人の減少 | 20～64 歳 全体 | 15.1% | 10%以下 | 健康意識調査 |
| ②「スマートウェルネスぬまた」 認知度 | 20～64 歳 全体 | 19.3% | 50%以上 | |
| ③健康づくりを目的とした活動に主 体的に関わっている人 | 保健推進員 の声かけ 運動 | 4,734 件 ^{※1} | 6,000 件 | 健康課統計 |
| | 介護予防 サポーター 数 | 379 人 | 450 人 | 介護予防統計 |

※1 平成 30 年度数値

