

沼田市健康増進計画 健康ぬまた 21 (第2次) ～健康寿命の延伸をめざして～

中間評価・後期計画 (令和7年度～令和11年度)



健康増進計画とは

市民が心身ともに豊かな社会生活を送ることができるよう、病気の早期発見・早期治療にとどまらず予防に重点を置いた健康づくりに関する施策・取組を推進するための指針となるものです。

基本理念

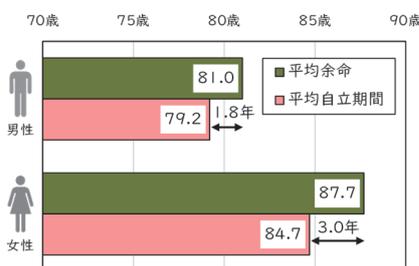
こころがかよいあう、活力あふれた健康なまちづくり

基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

沼田市の健康状況

平均余命と平均自立期間の差



資料: KDBシステム (令和5年度累計)

平均余命を延ばしつつ、さらに自立期間を延ばし、差を縮めていきます。

- 平均余命は、男性 81.0 歳、女性 87.7 歳
 - 日常生活が自立している期間の平均 (健康寿命) は、男性 79.2 歳、女性 84.7 歳
- 平均余命と平均自立期間 (健康寿命) の差は

男性 1.8 歳、女性 3.0 歳

沼田市の健康課題

令和5年10月現在の高齢化率は 35.8%と全国の平均を大きく上回っており、将来認知症や骨折、脳血管疾患 (脳卒中) などの原因で介護を必要とする人が増加するなど、医療費や介護費用を増大させる要因ともなります。

また、令和5年の死因のうち生活習慣病である悪性新生物 (がん)・心疾患・脳血管疾患が占める割合は 43.8%と高い状況にあるため、生活習慣病にならないための予防の取組が必要となっています。

分野ごとの取組

Ⅰ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(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。

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。

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。
- 家族や仲間とともに食事を楽しみます。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけます。
- 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。
- 食材の無駄や食べ残しをなくすよう心がけます。
- 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。



(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。

施策の方向性

- ◆各年代に応じた運動について情報提供を行い、運動習慣が身につくようにします。
- ◆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。
- ◆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。

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。
- 1回 30分以上週2回以上の運動習慣の定着を目指します。
- 「スマートウェルネスぬまた推進事業」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。



(3) 飲酒・喫煙

目標 適正な飲酒と禁煙を目指す。

施策の方向性

- ◆家庭、学校及び地域が連携し、20歳未満の方や妊産婦に対する飲酒、喫煙・受動喫煙防止の普及啓発を行います。
- ◆喫煙や受動喫煙が及ぼす影響等について知識の普及啓発を行います。
- ◆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について知識の普及啓発を行います。

市民の取組

- 適正な飲酒量を守り、休肝日を設け、節度を持ってお酒と付き合います。
- 喫煙所や喫煙方法などマナーを守ります。
- 20歳未満の方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対策を推進します。
- 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。



(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。

施策の方向性

- ◆自分に合っ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、挨拶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。
- ◆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ガイド 2023)
- ◆各種団体の事業を基盤にしなが、「人と人とのきずな」「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。

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。
- 悩みごとを一人で抱え込まないで、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。
- 親子のスキンシップを通じたふれあいを大切にします。



(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。

施策の方向性

- ◆かかりつけ歯科医を受診し、定期的な検診の普及啓発をします。
- ◆子供から高齢者まで正しい歯みがき習慣を身につけ、口腔(こうくう)の衛生を意識づけます。
- ◆歯間清掃補助具の利用を普及し、う歯や歯周病の予防を意識づけます。
- ◆う歯がない段階から、定期的な歯科検診を、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めます。
- ◆妊娠期からの歯科保健対策の充実を図ります。

市民の取組

- かかりつけ歯科医を受診し、定期的に歯科検診を受診します。
- 正しい歯みがき習慣を身につけます。
- 歯間清掃補助具も併用します。
- 口腔(こうくう)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。



(6) 各種健診(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。

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、生徒に子供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。
- ◆一人一人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。
- ◆健診(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。

市民の取組

- 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。
- 定期健診・各種がん検診を受けます。
- 健診(検診)結果を活用し、健康づくりに向けた行動に取り組めます。



2 健康を支え守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。

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。
- 町内会や育成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。



計画の推進に向けて

【市民の役割】

計画を推進するためには、市民一人一人が、健康に対する意識を高め「自分の健康は自分でつくる」という自覚をもち、健康づくりに取り組むことが大切です。

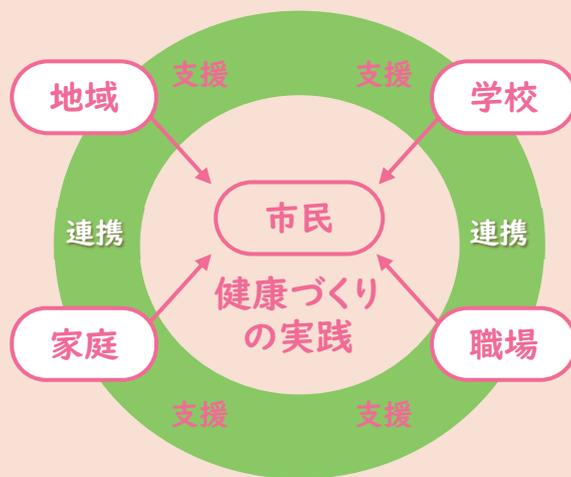
【地域の役割】

地域、職場及び保健・福祉等の各団体が連携し、健康づくりに取り組み、地域に広げることで、取組への機運を高めていきます。

【行政の役割】

関係各課が連携し、市民の健康づくりを総合的かつ継続的に支援します。

■推進体制の整備イメージ



■進め方

本計画を総合的かつ計画的に展開していくため、取組の検証を行い、さらなる展開に反映させていくことが必要です。計画に掲げた目標の達成に向けては「PDCAサイクル」の考え方にに基づき、年度ごとに計画の進捗状況を把握します。

また、計画最終年度には健康意識調査を行い、目標値の達成状況を評価します。

活動の支援
関係団体との連携の支援
機会の提供

健康づくりに関する
情報提供

沼田市
関係各課

沼田市健康づくり推進協議会

各種計画策定の協議、健康づくりに関する情報提供・意見交換

沼田市健康増進計画 健康ぬまた21 (第2次) 中間評価・後期計画 概要版

発行: 令和7年3月 健康福祉部健康課

〒378-8501 群馬県沼田市下之町 888

電話: 0278-23-2111 (代表) FAX: 0278-24-5179