

# 第2次 健康おうら21 邑楽町健康増進計画・食育推進計画 【概要版】

全ての町民が健康に暮らせるまちの実現のために、健康づくりの重要性に気づき、実践に努め、個人・地域・行政・社会がつながり、取組を推進していくことを目指し、令和3年度から令和7年度までの5か年を計画期間とした健康づくりと食育を一体的に推進していく『第2次邑楽町健康増進計画・食育推進計画』を策定しました。

## 健康増進計画の理念

誰もが健やかに安心して暮らせるまちづくり

### 重点的取組

1

「健康」と「食育」の一体的な推進

2

生活習慣病の予防と健康寿命の延伸

### 6分野の取組

身体活動・  
運動

食生活・  
栄養

休養・  
こころの健康

たばこ・  
アルコール

歯・  
口腔の健康

健康管理

## 食育推進計画の理念

食で育むところとからだ みんなでつくろう 未来のおうら

### 5分野の取組

お

おうちみんなで囲む楽しい食卓

う

うす味で栄養バランスのとれた食事

ら

ライフステージに合わせて楽しく食事づくり

ま

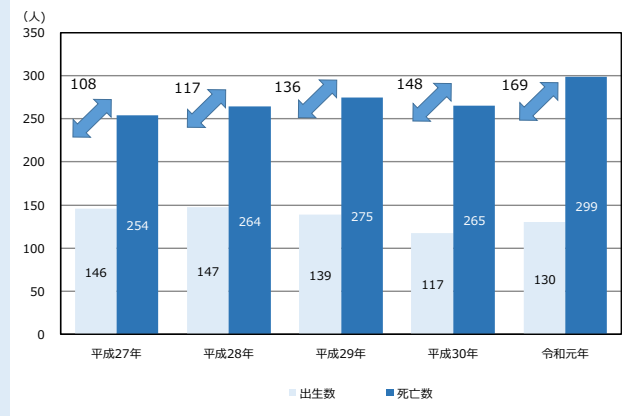
毎日からだを動かして適正体重を維持

ち

地産地消で野菜をもりもり食べよう

◎出生と死亡

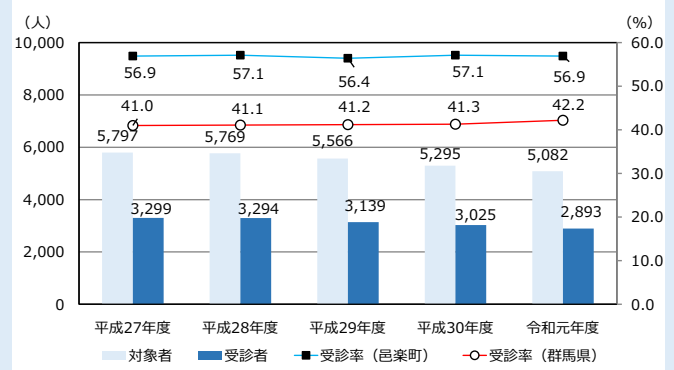
平成 27 年から令和元年までの出生数と死亡数の推移をみると、出生数は減少傾向、死亡数は増加傾向にあり、全国的傾向と同様です。また、自然増減はマイナスとなっており、その幅は拡大しています。



資料：群馬県人口動態統計調査

◎国保特定検診の受診率

本町における国保特定健診の受診率は、毎年 50% を超えており、県より高い割合となっています。



資料：法定報告

◎健康分野別の課題

- 身体活動・運動**

  - ・ 青年期、壮年期に運動不足の傾向がみられます。
  - ・ 高齢期のフレイルの発症・進行予防のため、運動習慣の継続が重要です。
- 食生活・栄養**

  - ・ 食育に関心がある人の割合が減少しています。
  - ・ 学童期の朝食を必ず食べる人の割合が減少しています。
  - ・ 塩分は多量にとると高血圧症、脳卒中、胃がんなどのリスクを高めるため、乳幼児期から減塩の生活を継続することが重要です。
- 休養・こころの健康**

  - ・ 青年期、壮年期の約 6 割の方が、何らかのストレスを抱えています。
- たばこ・アルコール**

  - ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）や受動喫煙防止法の認知度が半分以下です。
- 歯・口腔の健康**

  - ・ 学童期のむし歯の罹患率や永久歯の一人平均むし歯数が全国平均を上回っています。
- 健康管理**

  - ・ 糖尿病有病者や高血圧症有病者が減っていません。
  - ・ 各種がん検診受診率は、経年的に減少傾向です。

## 1 身体活動・運動

### 本町の現状

- ★運動習慣がある人の割合は男女ともに4割おり、40歳代以降は運動習慣がある人が多い。
- ★日常的に運動をしている人は、ストレス解消法を持っている人の割合が多く、主観的健康観も高い。

### 町民の取組

- 遊びを通じた体力の増強を図る（乳幼児期・学童期・思春期）
- 運動習慣を身に付け、生活習慣病の予防を意識する（青年期・壮年期）
- 外出機会の増加と、閉じこもりによる体力低下を防止する（高齢期）



### 行政・関係機関の取組

- 生活習慣病や高齢者のロコモ、フレイル予防などに関連づけた健康教室を開催
- 子どもの発達段階に合わせた遊びの指導の実施
- 広報紙やホームページ、SNSなどで運動教室の案内などの情報提供

## 2 食生活・栄養（食育推進計画）

### 本町の現状

- ★朝食を食べている人の割合は、男女ともに8割を超えている。
- ★日常的に運動している人は、全体では4割を超えている。
- ★運動している人ほど、健康づくりへの関心が高い。
- ★生活習慣病について理解している人ほど野菜を食べている。

※概要版 P6～7 にて、家庭での取組を記載



### 3 休養・こころの健康

#### 本町の現状

- ★ストレスを感じてる人の割合は、30～40歳代が高く、年代が上がるにつれてその割合は低下している。
- ★睡眠での休養がとれている人の割合は高齢者に多く、30歳代以下の若年者ではとれていない人が3割程度となっている。

#### 町民の取組

- 一人で抱え込まず、周囲の人と助け合って子育てを行う（妊娠期・乳幼児期）
- 悩み事を抱え込まず、誰かに相談する（学童期・思春期）
- 自分に合った方法でストレス解消法を見つける（青年期・壮年期）
- 地域の行事やボランティア活動に参加し、生きがいをもつ（高齢期）



厚生労働省ホームページ  
「休養・こころの健康」

#### 行政・関係機関の取組

- 産後うつについての正しい知識の普及啓発
- 保健師による健康相談を随時実施
- こころの健康づくり講演会、ゲートキーパー養成講座の開催



群馬いのち・つなぐ・サポートサイト

### 4 たばこ・アルコール

#### 本町の現状

- ★週3日以上飲酒している人の割合は、40歳代～70歳代が高くなっている。
- ★喫煙している人の中で約3割の人がたばこをやめたいと回答している。

#### 町民の取組

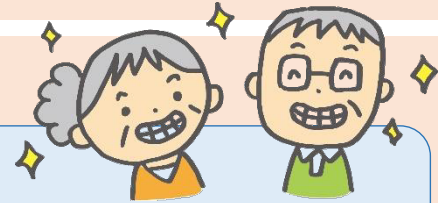
- たばこやアルコールの害響について正しい知識を身につける（妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期）
- 喫煙や副流煙が与える害について理解を深めることや、適正飲酒をこころがける（青年期・壮年期・高齢期）

#### 行政・関係機関の取組

- 未成年者の喫煙や飲酒防止についての働きかけの実施
- 禁煙に関する情報提供やCOPDについての周知の推進
- 受動喫煙防止についての知識の普及



「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク



## 5 歯・口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）

### 本町の現状

- ★歯科健診の受診頻度は、数年に1回が最も多く、女性のほうが多く受診している。
- ★歯周病については、40歳代以降増加がみられる。

### 町民の取組

- 歯科健診や治療を積極的に受診する（妊娠期・乳幼児期）
- 正しい歯みがきの方法と毎食後の歯みがき習慣を身につける（学童期・思春期）
- かかりつけ歯科医をもち、口腔に関する疾患を予防し早期発見・早期治療に努める（青年期・壮年期）
- 口腔機能の維持・向上の方法を学び、実践する（高齢期）

### 行政・関係機関の取組

- 乳幼児健診、歯みがき広場の実施
- 学校保健との連携を図り、むし歯予防に関する情報提供
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診受診の啓発
- 6024運動・8020運動の普及
- 生活習慣病と歯周病の関係についての情報提供



生活歯援プログラムパンフレット

## 6 健康管理

### 本町の現状

- ★6割以上の方が自身の適正体重やBMI、血圧の正常値などを認識している。
- ★メタボリックシンドロームの認知は、20～60歳代までの割合が高い。
- ★健康づくりへの関心がある人は、生活習慣病に対してや、自身の適正体重についての認知が高い。

### 町民の取組

- 妊婦健診、乳幼児健診、予防接種を適切な時期に受診する（妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期）
- 健診を定期的に受診し、生活習慣の見直しや改善を行う（青年期・壮年期）
- 高齢者サロンや、介護予防教室などに参加し、健康づくりに役立てる（高齢期）

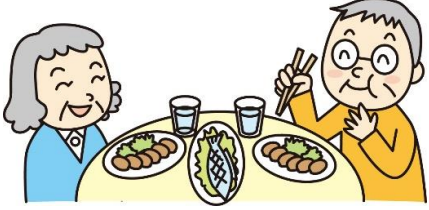

### 行政・関係機関の取組

- 子育て世代包括支援センターでの継続的なサポート
- 乳幼児健診を通して、小児生活習慣病についての知識の普及
- 健（検）診の受診勧奨
- がん予防についての知識の普及啓発
- 邑助けネットワークの活動の支援



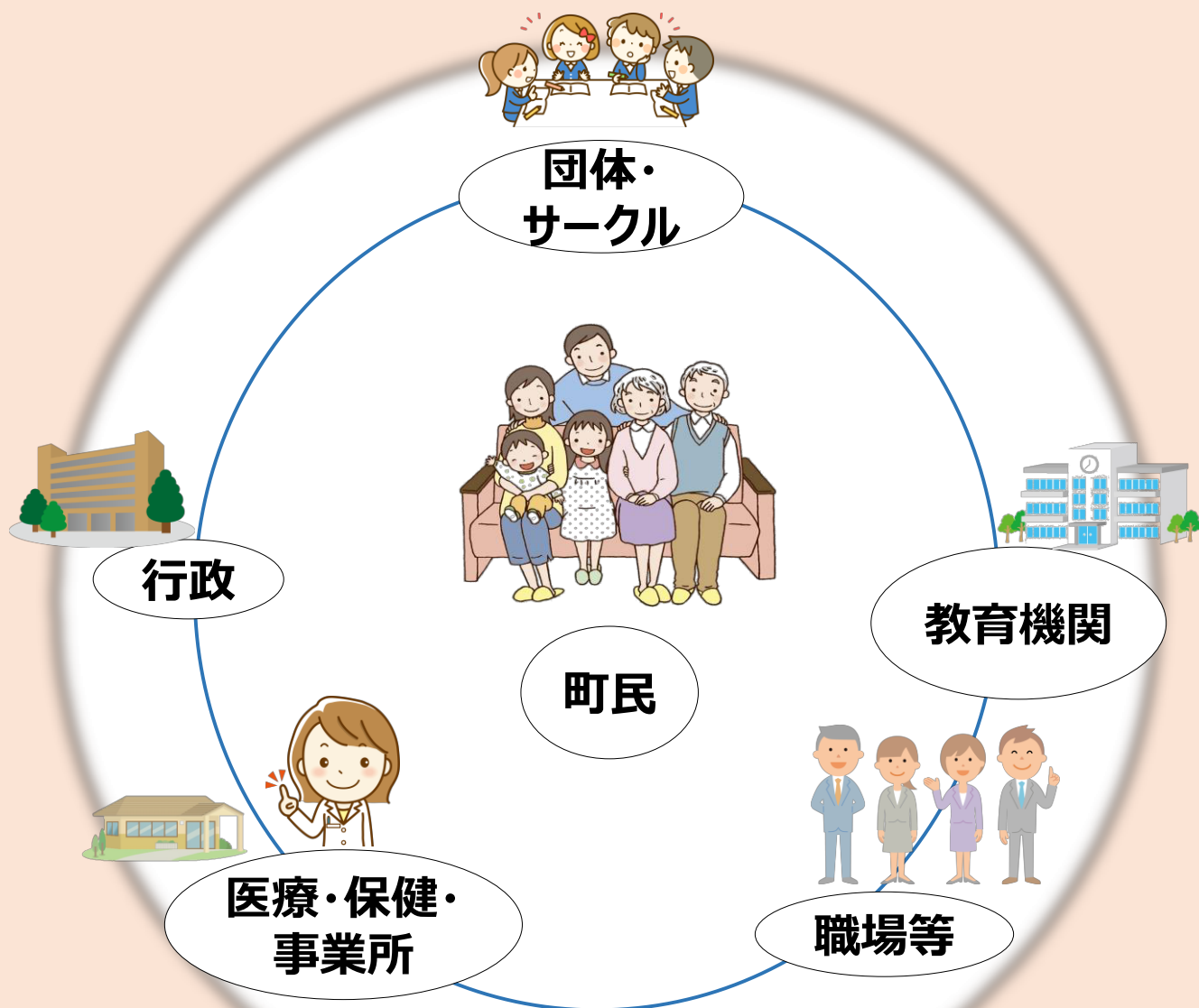
	妊娠期（胎児期）・乳幼児期	学童期・思春期
おうちみんなで囲む 楽しい食卓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族やまわりの人と会話をしながら、一緒に食事をするを楽しみます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食前食後の手洗いやあいさつ、正しい箸の持ち方など、家族や友人との食事でマナーを学び、楽しく食べます。</li> </ul>
うす味で栄養バランス のとれた食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食、主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事をこころがけます。</li> <li>・素材の味を生かし、小さいころからうす味に慣れます。</li> </ul>	
ライフステージに合わせ て楽しく食事づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝、早起き、朝ごはん」をこころがけます。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好き嫌いせずに食べることの大切さを身につけます。</li> </ul>
毎日からだを動かして 適正体重を維持	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健診を受け、健康管理に努め、適正体重を維持します。</li> <li>・間食（菓子や甘い飲み物）のとり方に気をつけます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小児の肥満ややせを防ぐため、自分の適正体重を理解します。</li> </ul>
地産地消で野菜をもり もり食べよう		<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の食材や季節の行事を通じた食事づくりをこころがけ、食文化を知る機会をつくれます。</li> </ul>



青年期	壮年期	高齢期
<p>・家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感します。</p>		
		
<p>・塩分や脂肪の多い食事に注意し、毎食、主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事をこころがけます。</p>		
<p>・ゆっくり、よく噛んで、味わって食べます。</p>		
<p>・食品店や飲食店などで、栄養成分表示を見ます。</p>		
<p>・生活のリズムを整え、毎日朝食をとります。</p>	<p>・低栄養に注意し、たんぱく質をとるようにこころがけます。</p>	
<p>・1日3食、家族で規則正しい食習慣をこころがけ、間食や夜食、飲み物のとり方に気をつけます。</p>		
<p>・地域の食材を食事にとり入れます。</p>		
<p>・季節料理や行事食、郷土料理に関心を持ち、食文化に触れます。</p>	<p>・環境に配慮した食生活を実践します。</p>	<p>・季節料理や行事食、郷土料理をつくり、家族や地域の人に伝えます。</p>

健康づくりは町民一人一人が主体的に取り組むことが重要です。

本計画の推進に当たっては、全庁的な体制による健康づくり活動のほか、医療や介護に関わる活動、自治会やサークルなどにおける地域活動、保育園、幼稚園、認定こども園、小・中学校の教育活動、農業、商業、企業などの産業活動などが相互に連携して、町民の主体的な健康づくりを支える環境を整えていきます。



第2次 健康おうら21  
 邑楽町健康増進計画・食育推進計画<概要版>

令和3年3月 編集/発行：邑楽町保健センター  
 〒370-0603 群馬県邑楽郡邑楽町大字中野2570番地3  
 TEL：0276-88-5533 FAX：0276-88-5528