

健康みなかみ21

みなかみ町健康増進計画・第3次みなかみ町食育推進計画



健康みなかみ21（健康増進計画・第3次食育推進計画）は健康づくりと食育を一体的に推進する計画です。7つの分野と5つのライフステージの視点で具体的な取組を設け、町民一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組み、いつまでも健やかに暮らすことができるまちを目指します。

健康増進計画	基本理念	雄大な自然が育む水と緑に囲まれて 誰もが健やかにいきいきと暮らすまち		
	基本方針	ライフステージに応じた健康課題の改善と健康寿命の延伸		
	分野	栄養・食生活	身体活動・運動	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
健康を支えるための地域づくり（地域共生社会）				

第3次食育推進計画	基本理念	「みなかみ町」の豊かな恵みに感謝し、「食」を通じ、健康な生活の実現を目指す		
	基本方針	食に関する知識や判断力を高め、健全な食習慣を自ら実践できる力を育てる		
		食を通じてコミュニケーションを深め、食の楽しさ、豊かさを体験する		
		食の大切さを理解し、自然の恵みや、食に関わる人々への感謝の心を育てる		
		郷土料理や行事食を学ぶことにより、伝統的な食文化への理解を深める		
安心安全な地元の農産物への知識と関心を深め、地産地消を推進する				



健康みなかみ21の計画書本編は
こちらからご覧いただけます。

概要版 [令和5年度～令和11年度]

計画の基本理念

健康増進計画

雄大な自然が育む水と緑に囲まれて
誰もが健やかにいきいきと暮らすまち

ライフステージ

妊娠・出産期 (胎児～新生児期)

乳幼児期

健康増進計画の目標

健やかに安心して出産を迎えよう

基本的な生活習慣の基盤づくりをしよう

食育推進計画の目標

心身ともに健やかな状態で妊娠・出産できる食生活を実践しよう

食生活と生活習慣の基礎をつくり、食を楽しむ心を育てよう

食育 栄養・食生活

家族や仲間と一緒に食事を楽しむ。

1日3回主食・主菜・副菜を食べる。

毎日朝食を食べる。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につける。

薄味にする。

郷土料理・行事食を知り、次世代に伝える。

郷土料理・行事食を知る。

地産地消を推進する。

地域でとれる農産物を知る。

食べることに感謝し、食べ残しや食品ロスの削減に取り組む。

身体活動・運動

適度な運動をする。

楽しみながら体を動かす。

休養・こころの健康

悩みごとは誰かに相談する。

親子の絆を大切にする。

十分な睡眠・休養をとる。

早寝・早起きの習慣をつける。

自分なりのストレス解消方法を持つ。

たばこ

たばこの害を知り、喫煙しない。

受動喫煙をするような場所に行かない。

アルコール

飲酒をしない。

歯・口腔の健康

食後は歯磨きをする。

歯磨きの習慣を身につける。
仕上げ磨きをしてもらう。

よくかんで食べる。

よくかむ習慣を身につける。

定期的に歯科検診を受ける。

健康管理

妊婦健診を受ける。

年齢に応じた定期健診を受ける。

適正体重を知り、維持する。

健康を支えるための 地域づくり (地域共生社会)

地域の人と積極的に交流する。

ボランティア活動に参加する。

地域の行事や活動に参加する。

公園や公共施設で遊ぶ。

第3次食育推進計画

「みなかみ町」の豊かな恵みに感謝し、「食」を通じ、健康な生活の実現を目指す

学 齡 期

健やかな発育とより良い生活習慣の形成を目指そう

様々な食体験を通じて、食への関心を広げ、望ましい生活習慣や食生活を実践する力を身につけよう

家族や仲間と一緒に食事を楽しむ。

1日3回主食・主菜・副菜を食べる。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につける。

薄味にする。

郷土料理・行事食を知る。

地域でとれる農産物を知る。

食べることに感謝し、食べ残しや食品ロスの削減に取り組む。

青年・壮年期

規則正しい生活習慣を実践し、生活習慣病を予防しよう

生活習慣病を予防・改善するために自分の身体の状態を知り、望ましい食生活を実践しよう

毎日朝食を食べる。

郷土料理・行事食を知り、次世代に伝える。

地産地消を推進する。

高 齡 期

フレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指そう

食を楽しみ、低栄養を予防し、健康長寿を目指そう

※高齢期は特に主菜（たんぱく質）をしっかり取る。

地産地消レシピや減塩レシピ等を毎月広報に掲載中！
レシピはこちらから



運動習慣を身につける。

生活の中に適度な運動を取り入れる。

悩みごとは誰かに相談する。

十分な睡眠・休養をとる。

日中活動を行い、睡眠のリズムをつける。

自分なりのストレス解消方法を持つ。

趣味や生きがいを持つ。

たばこの害を知り、喫煙しない。

受動喫煙をするような場所に行かない。



飲酒をしない。

適度な飲酒量を知り、適量を守る。(週に2日は休肝日を設ける)

食後は歯磨きをする。

よくかんで食べる。

歯が痛くなくても、半年に1回、歯科検診を受けよう



定期的に歯科検診を受ける。

年齢に応じた定期健診を受ける。

定期的に健診を受け、病気の早期発見・早期治療につなげる。

適正体重を知り、維持する。

地域の人と積極的に交流する。

ボランティア活動に参加する。

地域の行事や活動に参加する。

地域活動やサロン等に参加する。

健康づくり・食育の推進（健康増進計画・第3次食育推進計画）

健康増進計画の栄養・食生活分野と食育推進計画との整合性を図るため、具体的な取組については統合して掲載しています。

食育、栄養・食生活

やってみよう 取り組んでいる項目に しよう！

全年代

- 家族や仲間と一緒に食事をする機会を持ち、食を楽しもう
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう
- 主食・主菜・副菜を毎食そろえよう
- 塩分を控えて薄味を心がけよう
- 野菜を毎食食べて、野菜に親しもう
- 郷土料理や行事食、食文化等に触れ、関心を広げ、伝えよう
- みなかみ町の食材を知ろう！食べよう！使おう！
- 食品ロス削減に取り組もう！

妊娠・出産期

- 妊娠・出産期に必要な栄養について知り、自分の食生活を見直そう

乳幼児期

- よく遊び、よく眠り、お腹を空かせて、いろいろ食べよう

学齢期

- いろいろな食べ物について知り、食を選ぶ力を身につけよう

青年・壮年期

- 腹八分目を心がけ、適正体重を維持しよう

高齢期

- 食事（特にたんぱく質）と水分はしっかりとろう

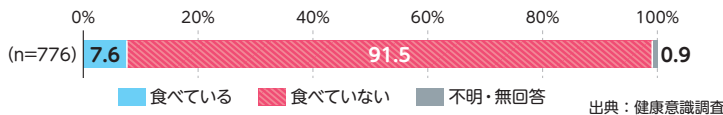
「食生活チェックシート」
で食べ方の傾向を
確認してみよう



現状

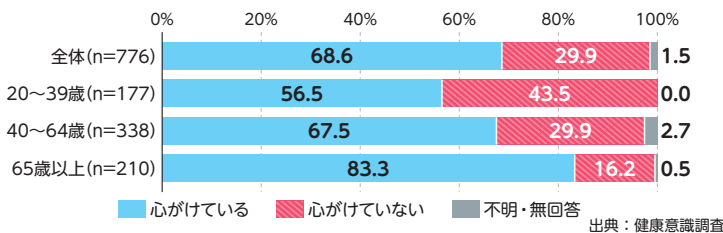
- 9割以上の方が、野菜の目標量1日350gを食べていない

野菜を1日5皿以上（350g以上）食べている人の割合



- 若い世代ほど薄味・減塩を心がけていない人が多い

薄味・減塩を心がけている人の割合（年代別）



目標値

- 野菜を1日5皿以上（350g以上）食べている人の割合の増加

8% → 20%以上

- 薄味・減塩を心がけている人の割合の増加

69% → 75%以上

- 朝食を毎日食べている人の割合の増加

4歳児97%、小学5年生96%、
中学生2年生84% → 100%

- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上とることがほぼ毎日の人割合の増加

59% → 65%以上

食事はバランス良く

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

副菜 野菜・きのこ・海藻類の料理を毎食、小鉢1～2皿とりましょう

主菜 魚・肉・卵・大豆製品の料理を毎食、1品とりましょう

牛乳・乳製品、果物は間食や食事で1日1回はとりましょう

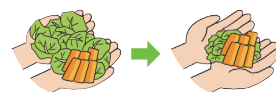
牛乳・乳製品 果物

主食 ごはん・パン・めん類の料理を毎食、茶碗1杯程度とりましょう

薄味で具だくさんの汁にしましょう

野菜を食べるコツ

- ◆ かさを減らして食べやすく
→ 茹でる・煮る・炒めるなど加熱調理する



- ◆ まな板・包丁いらすの食材を利用する
→ そのまま食べられるトマトやきゅうり、カット野菜、冷凍野菜など



- ◆ 汁物は野菜たっぷり具だくさんに



みなかみ町でとれる代表的な野菜や果物等 ()は収穫量が多い月



今日から実践！食品ロス削減

食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。
「必要な分だけ購入」して「食べきる」ことが削減のポイント！



買い物編

- ◆ 買い物前に冷蔵庫等をチェックし、買う
- ◆ 食べられる量を買う
- ◆ 期限表示を知って、かきこく買う

家庭編

- ◆ 食べきれる量を作る
- ◆ 残っている食材から使う
- ◆ 食材は適切に保存する

外食編

- ◆ 食べられる量だけ注文する
- ◆ 食品ロス削減に取り組んでいる店を選ぶ

身体活動・運動

やってみよう 取り組んでいる項目に しよう！

あなたの生活に運動をプラスしよう！
かんたんな運動の紹介はこちらから



乳幼児期

親子で楽しみながら運動（ふれあい遊び）しよう

学 齢 期

自分に合った運動を見つけよう

妊娠・出産期

青年・壮年期

毎日の生活の中で、無理せず、こまめに体を動かそう（+10（プラス・テン））

高 齢 期

ウォーキングのフォーム

- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 腕は前後に大きく振る
- ・ 歩幅はできるだけ大きくとる
- ・ かかとから着地



ひざ伸ばしで太ももの筋力UP

- ・ つま先を上に向け、ひざが曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

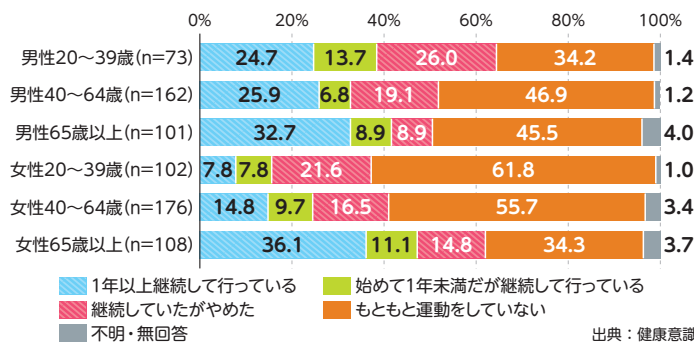


現 状

目標値

● 女性の20~39歳では、継続的な運動をしていない人が8割以上！

1回30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合（性年代別）



● 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合の増加

23% → 35%以上



運動教室の様子

実践しよう！+10（プラス・テン）運動

+10（プラス・テン）運動とは、今より10分多く体を動かして健康増進・健康寿命の延伸を目指す指針のことです。朝起きたとき、通勤中、家事の合間など・・・日常生活のすき間時間を活用しながら、まずは10分、運動時間を増やしてみましょう！

※町で実施する教室は回覧、ホームページ、広報等でお知らせします。

休養・こころの健康

やってみよう 取り組んでいる項目に しよう!

妊娠・出産期

妊娠期に起こりやすいこころの病気について学び、気軽に相談しよう

乳幼児期

十分な睡眠をとろう

学齢期

親子でコミュニケーションをとり、安定した気持ちで過ごすための家庭環境を整えよう

青年・壮年期

悩みがある場合は、ひとりで抱えこまないで相談しよう

スマートフォンやタブレットの正しい利用を心がけよう

高齢期

日中活動を行い、睡眠のリズムをつけよう

楽しめる趣味や生きがいを持とう

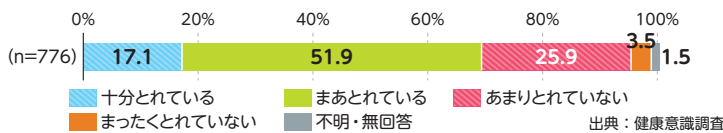
家族や周りの人とコミュニケーションを図ろう、
家庭や地域の中で役割を持とう



現状

● 睡眠で休養を十分とれていない人は約3割!

睡眠で休養が十分とれている人の割合



目標値

● 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少

29% → 15%以下

ゲートキーパーを知っていますか?

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人をゲートキーパーといい、特別な資格は必要ありません。

たばこ・アルコール

やってみよう 取り組んでいる項目に しよう!

全年代

たばこの害を知り、喫煙しない

受動喫煙をしない、させない

20歳までは飲酒しない

適度な飲酒量を知り（1日1合程度）、
適量を守ろう

目標値

● 喫煙している人の割合の減少

男性：23% → 20%以下

女性：10% → 8%以下

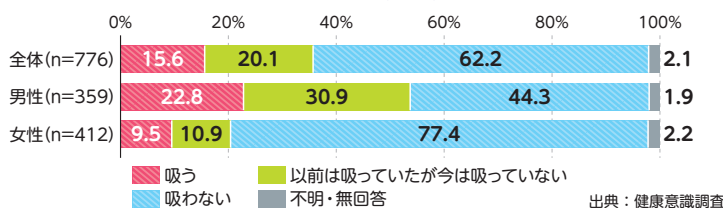
● ほぼ毎日飲酒している人の割合の減少

21% → 17%以下

現状

● 喫煙者は男性が2割前半、女性が約1割!

喫煙者の割合（性別）



たばこをやめたいと思っている方へ

町では、たばこをやめたいと考えている方のために、禁煙外来治療費の助成をしています。詳しくは町ホームページをご覧ください。



1日当たりの適度な飲酒量とは?

日本酒1合相当が適度な飲酒量です。

◆ 日本酒(1合) = 180ml ◆ 缶酎ハイ(7%) = 350ml

◆ 焼酎 = 100ml ◆ ワイン12%(2杯) = 200ml

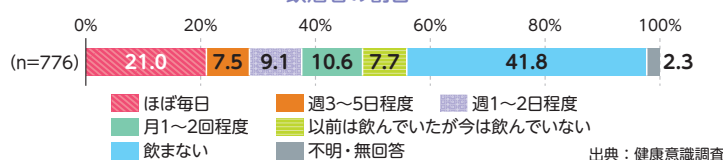
◆ ウイスキー43%(ダブル) = 60ml

※ 20歳未満の飲酒は禁止されています。



● ほぼ毎日飲酒している人は約5人に1人!

飲酒者の割合



歯・口腔の健康

やってみよう 取り組んでいる項目に しよう!

お口の健康ってどんなこと?
今日からはじめる予防歯科

全年代

- 定期的に歯科検診を受診しよう
- 正しい歯磨き方法と、歯間部の清掃器具の使用方法を身につけよう

乳幼児期

- 軟らかい物ばかりではなく、しっかりとかまないといけない物も食べることを意識しよう

学齢期

- よくかむ習慣をつけよう



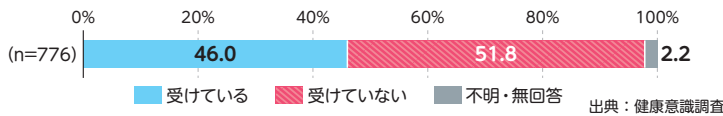
目指そう! 8020 (ハチマルニイマル)

8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。概ね20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足にかめるといわれています。いつまでも美味しく食事をとれるよう、正しい口腔ケアを身につけ、歯の喪失を防ぎましょう!

現状

●定期的に歯科検診を受けていない人が半数以上!

定期的に歯科検診を受けている人の割合



目標値

- 歯科検診を定期的に受診している人の割合の増加
46% → 65%以上

健康管理

やってみよう 取り組んでいる項目に しよう!

全年代

- 適正体重を知り、肥満や痩せすぎを予防しよう
- 定期的に健診を受け、自分の健康状態を知り、健康を維持しよう
- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持とう

青年・壮年期

- 治療や保健指導が必要な場合は受診しよう

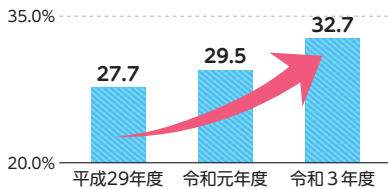
高齢期



現状

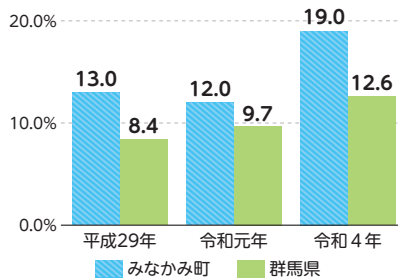
●メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が増加!

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合 (40~74歳)

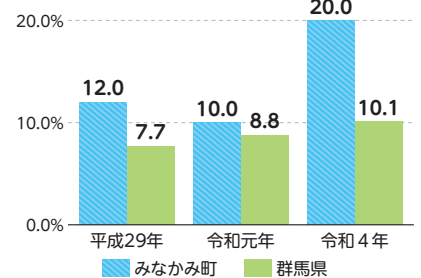


●小学生の肥満者割合は、男女ともに県平均を上回っている

小学生の肥満者割合 (男子)



小学生の肥満者割合 (女子)



目標値

●メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の減少

33% → 30%以下

●小学生の肥満者割合の減少

男子: 19% → 15%以下
女子: 20% → 15%以下

自分の適性体重を知ろう!

算出方法:

$$\{ \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \} \times 22$$

例) 158cmの場合

$$(1.58 \times 1.58) \times 22 \Rightarrow \text{約}55\text{kg}$$

適性体重を維持できるように、バランスの良い食事や適度な運動を意識しましょう!

※子どもの場合は、算出方法が異なります。

健康づくりポイント

各種健診(検診)の受診や健康教室の受講、ウォーキングチャレンジへの参加等で、みなかみハートカードまたは専用アプリに健康づくりポイントが貯まります。詳しくは町ホームページをご覧ください。



健康を支えるための地域づくり (地域共生社会)

やってみよう 取り組んでいる項目に しよう!

全年代

- 地域の人にあいさつしよう
- 住民同士が交流を深め、孤立しない環境づくりを進めよう
- ボランティア活動に参加しよう

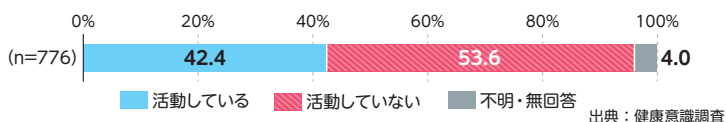
妊娠・出産期

- 妊娠中や産後の相談ができる仲間をつくろう

現状

● 地域活動やボランティア活動等に参加している人は半数以下!

地域活動やボランティア活動等に参加している人の割合

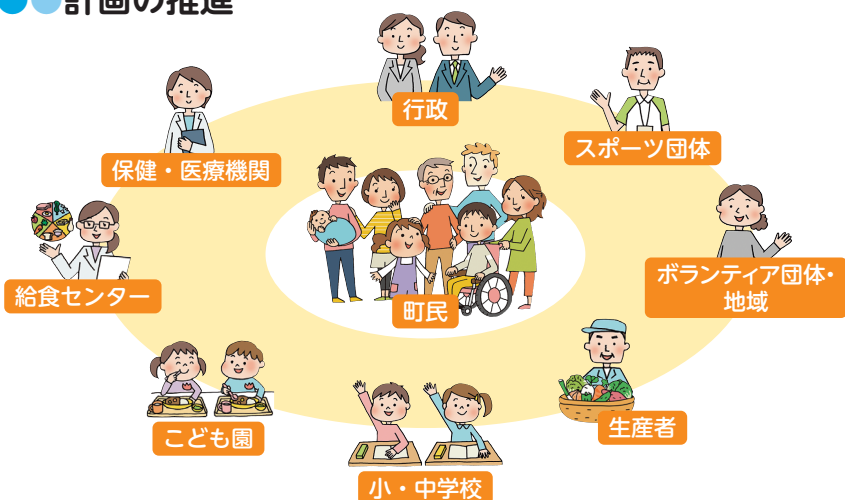


目標値

● ボランティア活動等に参加している人の割合の増加

42% → 50%以上

●● 計画の推進



推進体制

行政を中心として、町民や地域、教育機関、保健・医療機関等と連携し、協働の輪を広げながら施策を推進していきます。また、計画を全庁的に推進するにあたり、関係各課と課題を共有し、相互に調整するなど、庁内の推進体制を確立させます。

●● SDGsを踏まえた計画の推進

本計画では、SDGsの「誰一人取り残さない」という理念に基づき、誰もが健康で幸せに暮らすことができるまちづくりを進めていきます。



健康みなかみ21 概要版

発行年月：令和5年3月

発行・編集：みなかみ町役場 子育て健康課 健康推進係

〒379-1393 群馬県利根郡みなかみ町後閑318番地

電話：0278-62-2527 FAX：0278-62-6610

