

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

[令和5年度～令和11年度]



令和5年3月

みなかみ町

健康寿命の延伸を目指して

近年、わが国では少子高齢化や高度情報化などが進みストレスの多い社会の中で、生涯にわたり心豊かに暮らすために、健康で自立した生活を送ること（健康寿命）の重要性が増しています。健康寿命の延伸を実現するためには、町民一人ひとりが健康に暮らすための生活習慣を身につけ、積極的に取り組んでいただくことが大切です。また、2019年からの新型コロナウイルス感染症の流行により、生活スタイルの見直しが求められています。



このような中、町では、安心・安全でゆとりを感じるまちづくりの一つとして、健康づくり、食育を一体的に推進するために、「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）を策定いたしました。

本計画の第3章健康増進計画では、誰もが健やかにいきいきとした生活を送ることができるよう、健康寿命の延伸を目指し、健康課題の分析から7つの分野と5つのライフステージの視点で、具体的な取組を示しています。また、第4章食育推進計画では、第2次食育推進計画における取組を評価するとともに、方向性を継承し、ユネスコエコパークにも登録されているみなかみ町の豊かな恵みに感謝しつつ、食を通して健康な生活が実現できるよう、5つの基本方針を設け、ライフステージ別の取組を示しています。

本計画の円滑な推進にあたっては、町民の皆様をはじめ、保健、医療、福祉、教育、地域、生産者等の関係各位と一体となって取り組むことが不可欠であると考えております。SDGsの「誰一人取り残さない」という理念に基づき、誰もが笑顔で健康に暮らすことができるよう本計画を進めてまいりますので、ご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、健康意識調査等にご協力いただいた町民の皆様をはじめ、健康づくり推進協議会、食育推進検討委員会、関係団体等の皆様に心から感謝申し上げます。

令和5年3月

みなかみ町長 阿部 賢一

目 次

第1章 計画策定の基本的な考え方	1
1. 計画策定の背景	1
2. 計画策定の趣旨	1
3. 計画の位置づけ	2
4. 計画の期間	3
5. 計画の策定体制	3
第2章 みなかみ町の現状と課題	4
1. 統計等からみる現状	4
2. アンケート調査からみる現状	19
3. 第2次食育推進計画の評価	40
4. 現状の総括及び課題	43
5. ライフステージ別の課題	48
第3章 健康づくりの推進（健康増進計画）	51
1. 基本理念	51
2. 基本方針	51
3. 施策の展開	52
4. ライフステージ別の取組	53
5. 健康増進にあたっての目標値	93
第4章 食育の推進（第3次食育推進計画）	98
1. 基本理念	98
2. 基本方針	98
3. 重点課題	98
4. 計画の体系	99
5. ライフステージ別の取組	100
6. 食育推進にあたっての目標値	108
第5章 計画の推進	112
1. 推進体制	112
2. SDGs を踏まえた計画の推進	112
3. 進行管理と評価	112

第6章 資料編	113
1. みなかみ町健康づくり推進協議会設置要綱	113
2. みなかみ町健康づくり推進協議会委員名簿	115
3. みなかみ町食育推進検討委員会設置要綱	116
4. みなかみ町食育推進検討委員会委員名簿	118
5. 計画策定の経過	119

第 1 章 計画策定の基本的な考え方

1. 計画策定の背景

(1) 健康分野の動き

わが国は、生活水準の向上や医学の進歩等により、平均寿命が急速に延び、世界有数の長寿国となった一方で、高齢化の進展等に伴って疾病構造が変化し、悪性新生物や心疾患等の生活習慣病の割合が上昇しています。また、令和2年から流行した新型コロナウイルス感染症に生活習慣病を主とした基礎疾患を持っている人が罹患した場合、重症化しやすいことが国等から報告されているところであり、日頃から健康づくりに取り組む重要性が再認識されています。

国においては、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指すため、平成25年度に「健康日本21（第2次）」を策定し、5つの基本的な方向として①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善を掲げています。また、群馬県においても平成25年度に「群馬県健康増進計画（第2次）（元気県ぐんま21）」を策定し、県民の健康寿命の延伸を目指しています。

(2) 食育分野の動き

高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防等の観点から、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。一方、近年では世帯構成やライフスタイル、食に関する価値観の多様化により、食生活の欧米型化や「孤食」の増加等、食をめぐる環境は大きく変化し、健全な食生活の実践が困難となる場面が増えるとともに、地域の伝統的な食文化が失われていくことが危惧されています。さらには、食糧自給率の低迷、大量の食品ロスの発生、自然災害及び気候変動の環境問題等も食を考える上で避けられない問題となっています。

このような状況の中、新型コロナウイルス感染症の流行により在宅時間が増え、家族で食事する時間や自宅で調理する機会が増えたことは、食生活を見直す契機にもなりました。

この状況のもと、国では令和3年度に「第4次食育推進基本計画」を策定し、持続可能な食環境や、新たな日常及びデジタル化への対応等を踏まえた食育を展開しています。また、群馬県では令和3年度に「群馬県食育推進計画（第4次）（ぐんま食育こころプラン）」を策定し、健康寿命の延伸と幸せにつながる食育の推進を目指しています。

2. 計画策定の趣旨

みなかみ町においては、平成28年度に「第2次みなかみ町食育推進計画」を策定し、食を通じた健康な生活の実現を目指して、多様な関係者・関係機関とともに食育を推進してきました。「第2次みなかみ町食育推進計画」が令和4年度をもって計画期間が終了することから、これまでの町の取組を見直し、新たな課題の解決に向けて「第3次みなかみ町食育推進計画」を策定します。

また、近年の社会動向等を踏まえ、誰もが安心して安全でゆとりを感じながら、健康で生きがいを持って暮らすことができるまちを目指し、今回が初めてとなる「みなかみ町健康増進計画」を策定し、町の健康増進を計画的に推進していきます。

尚、食生活が健康に与える影響は大きく、健康と食育は切っても切り離せない関係にあることから、上記2計画を包括した「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）」として策定し、健康増進と食育推進に係る施策を一体的に推進していきます。

3. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」、食育基本法に規定する「市町村食育推進計画」を一体的に策定する計画です。

■健康増進計画の根拠

健康増進法(抄) 第8条第2項

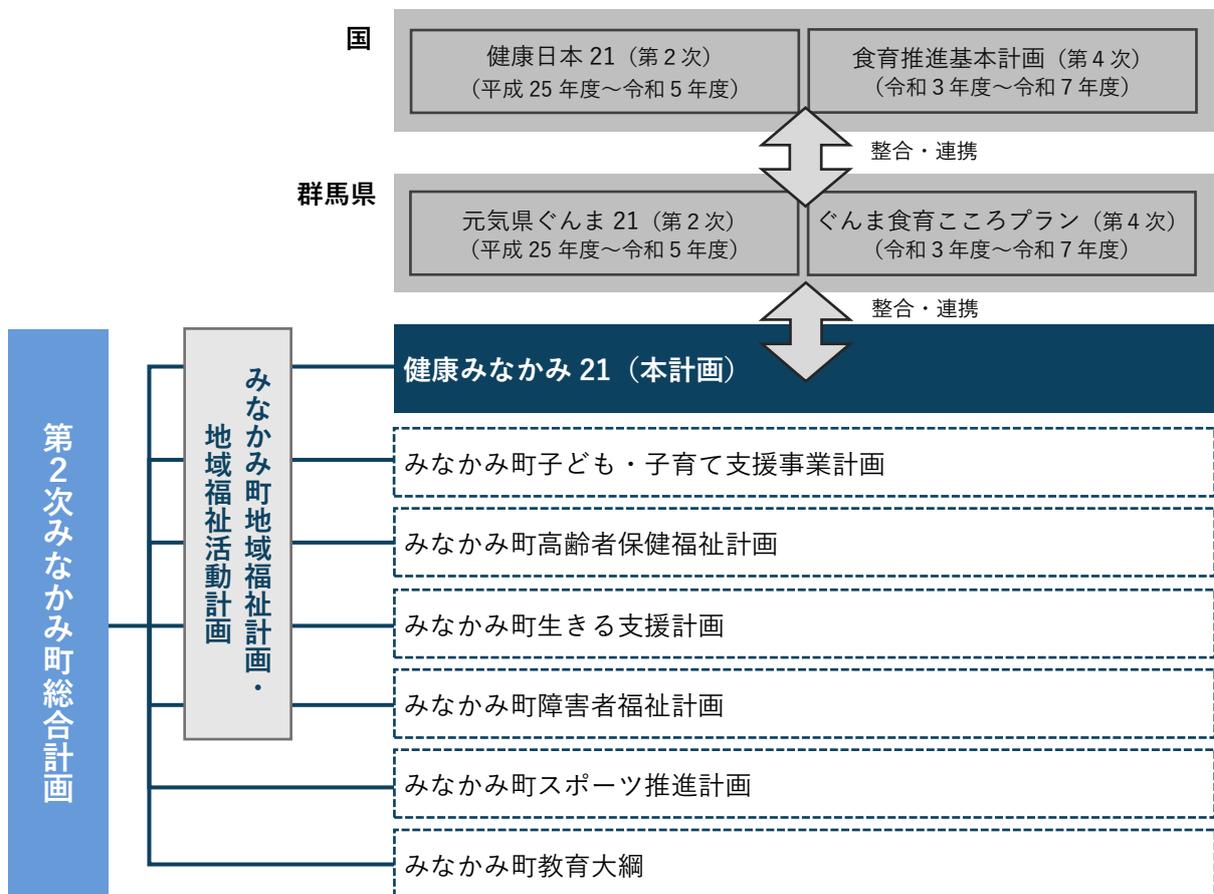
市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画(以下「市町村健康増進計画」という。)を定めるよう努めるものとする。

■食育推進計画の根拠

食育基本法(抄) 第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

また、国及び県の計画や、町の最上位計画である「みなかみ町総合計画」、「みなかみ町地域福祉計画・地域福祉活動計画」等の各種関連計画と整合・連携を図りながら施策を展開していきます。



4. 計画の期間

本計画の期間は、令和5年度から令和11年度までの7年間とし、令和8年度に中間見直しを行います。ただし、計画期間中に状況等が変化した場合には、必要に応じて見直しを行うものとします。

計画	年度	令和5	令和6	令和7	令和8	令和9	令和10	令和11
みなかみ町 総合計画		第2次（後期基本計画）					次期計画	
健康みなかみ21		本計画（7年間）※令和8年度に中間見直し						
【国】								
健康日本21		第2次 (1年延長)	次期計画					
食育推進基本計画		第4次			次期計画			
【群馬県】								
元気県ぐんま21		第2次 (1年延長)	次期計画					
ぐんま食育 こころプラン		第4次			次期計画			

5. 計画の策定体制

本計画は、庁内の関係課で構成する「策定作業部会」で検討を行い、さらに、保健・医療・福祉の専門家や教育機関の関係者等で構成する「みなかみ町健康づくり推進協議会」及び「みなかみ町食育推進検討委員会」における審議を経て策定しています。

また、アンケート調査やパブリックコメントを実施し、町民から寄せられた意見も踏まえて計画を策定しています。

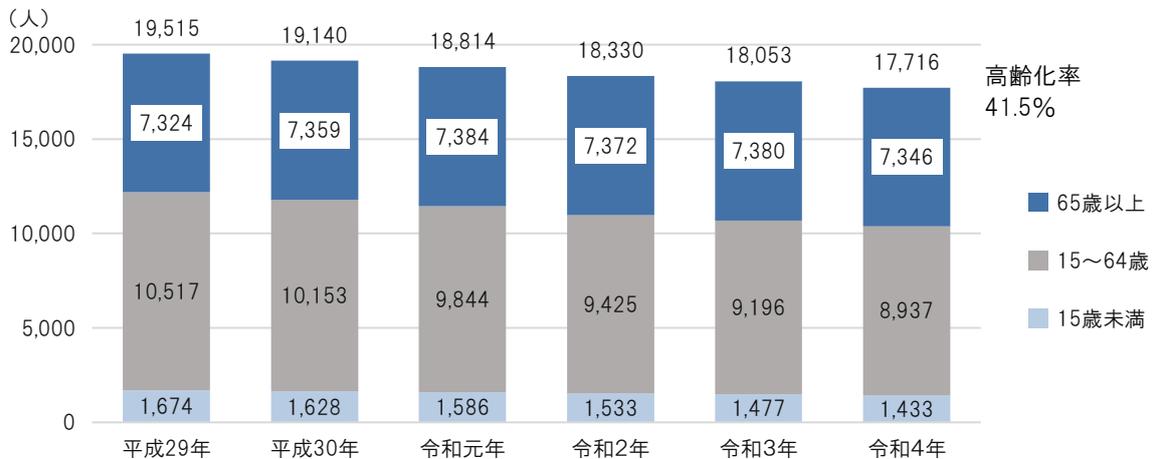
第2章 みなかみ町の現状と課題

1. 統計等からみる現状

(1) 年齢3区分別人口

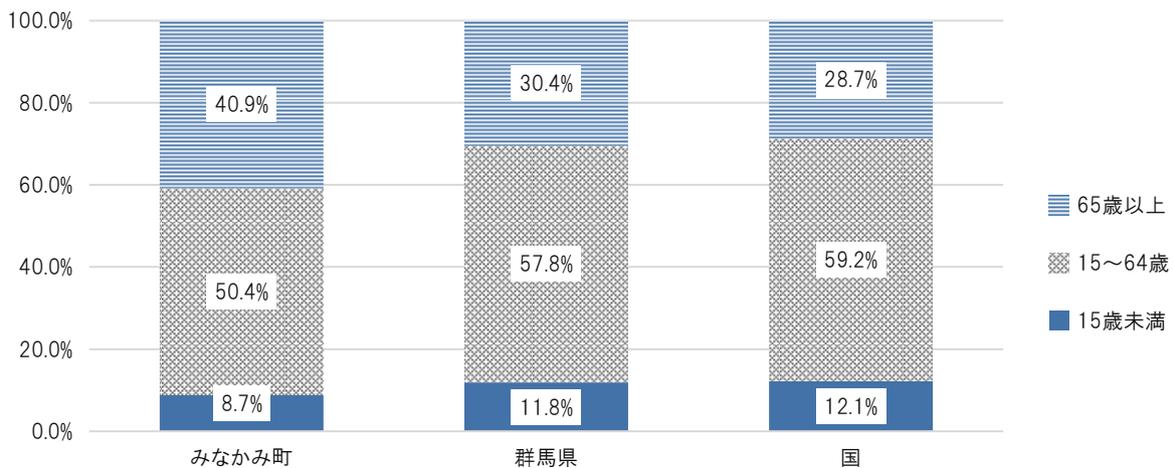
人口は一貫して減少が続いており、令和4年で17,716人となっています。年齢3区分別の人口割合をみると、高齢化率（65歳以上人口割合）は令和2年で40.9%（令和4年では41.5%）となっており、国・群馬県に比べて高くなっています。

■年齢3区分別人口の推移



参考：住民基本台帳（各年10月1日時点）

■年齢3区分別人口割合



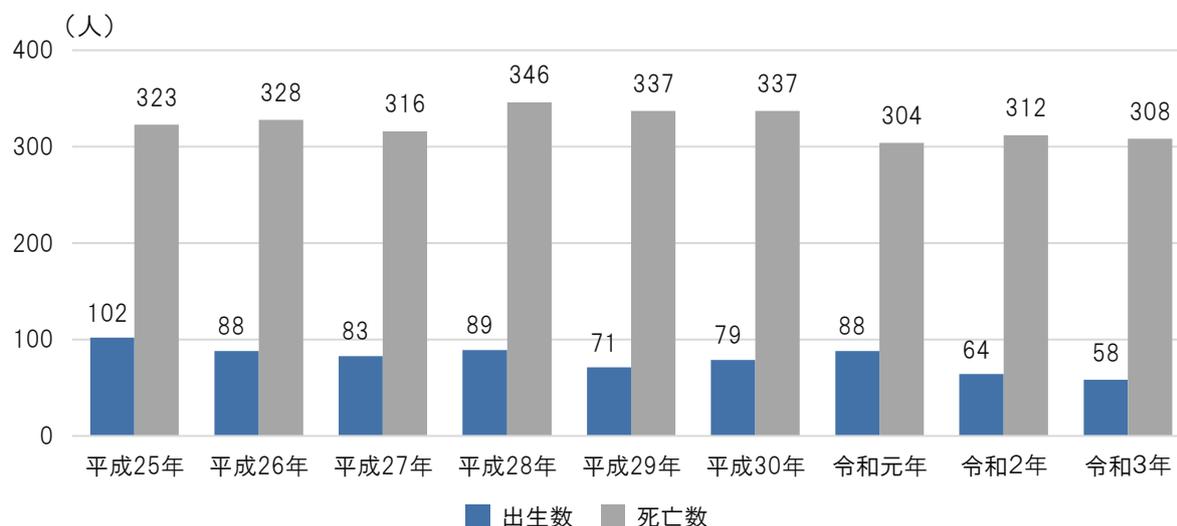
参考：令和2年国勢調査 ※年齢不詳を除く

(2) 出生数及び死亡数

出生数は平成 29 年から令和元年にかけて増加傾向にありましたが、以降減少に転じ、令和 3 年では 58 人となっています。

一方で、死亡数は平成 28 年から概ね減少傾向にあり、令和 3 年では 308 人となっています。

■出生数及び死亡数の推移

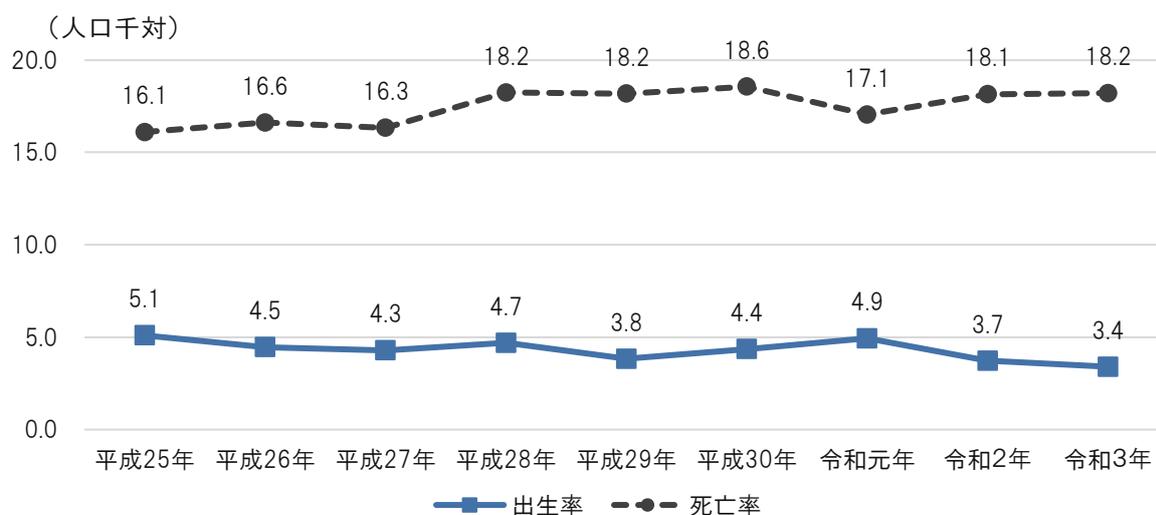


参考：群馬県人口動態調査

出生率はゆるやかに低下しており、令和 3 年で 3.4 (人口千対) となっています。平成 25 年から 1.7 ポイント減少しています。

一方で、死亡率はゆるやかに上昇しており、令和 3 年で 18.2 (人口千対) となっています。平成 25 年から 2.1 ポイント増加しています。

■出生率及び死亡率の推移

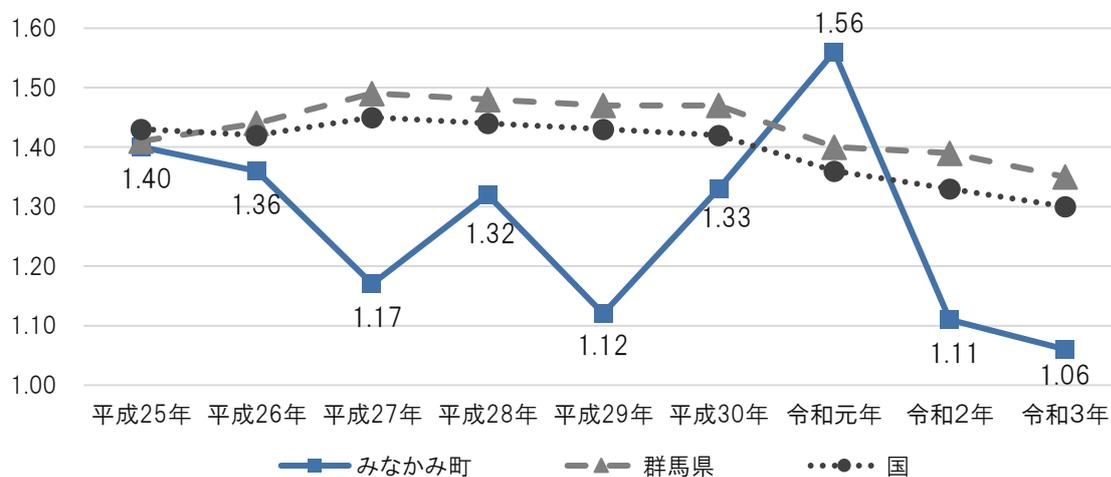


参考：群馬県人口動態調査

(3) 合計特殊出生率

本町の合計特殊出生率は増減を繰り返しており、令和3年で1.06となっています。令和元年以外の年では、国・群馬県を下回っています。

■合計特殊出生率の推移

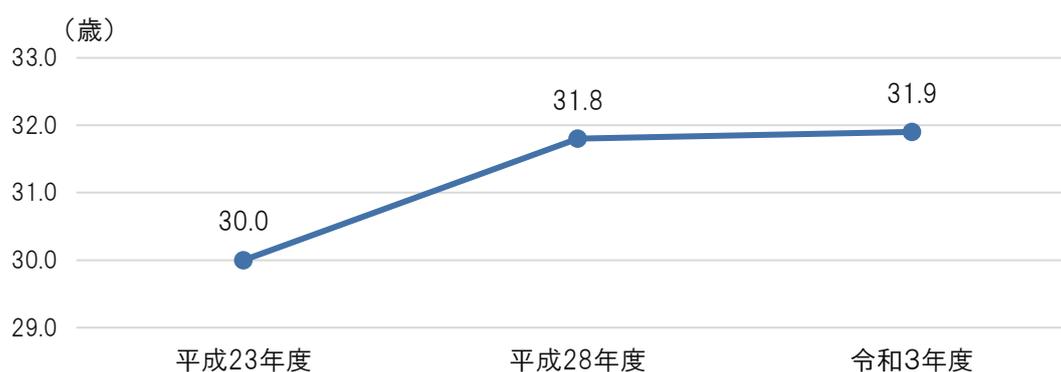


参考：群馬県人口動態調査

(4) 妊娠年齢（母子手帳の交付年齢）

本町の妊娠年齢は、令和3年度で31.9歳となっています。平成23年度と比べると、約2歳上昇しており、晩婚化・晩産化の進行がうかがえます。

■妊娠年齢の推移



参考：子育て健康課

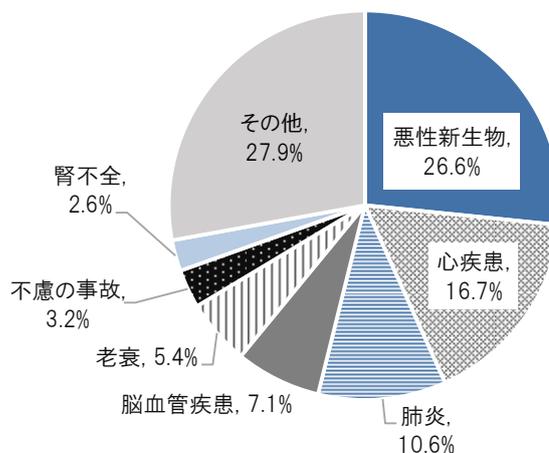
(5) 主な死因

主な死因は、「悪性新生物（がん）」が26.6%と最も多く、次いで「心疾患」が16.7%、「肺炎」が10.6%となっています。死因の半数以上が生活習慣病（悪性新生物・心疾患・脳血管疾患）となっており、生活習慣病の発症・重症化防止が求められます。

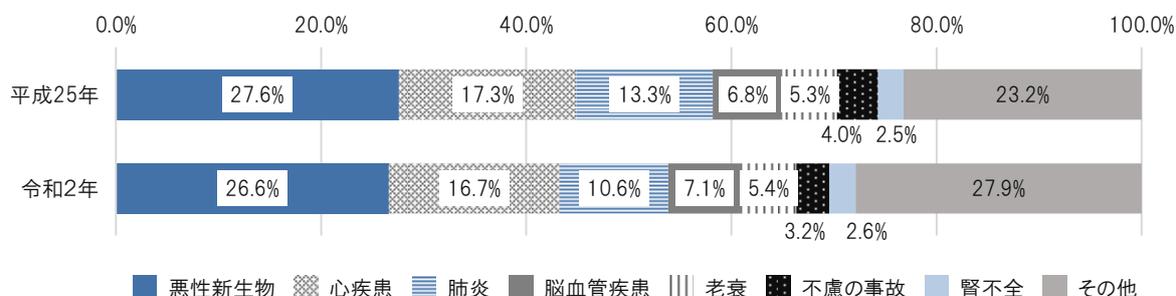
平成25年と比較すると、「肺炎」が2.7ポイント減少していますが、死因の構成割合は概ね同様となっています。

※「その他」には自殺や糖尿病、誤嚥性肺炎等が含まれる

■死因の構成比（令和2年）



■死因の構成比（平成25年・令和2年比較）

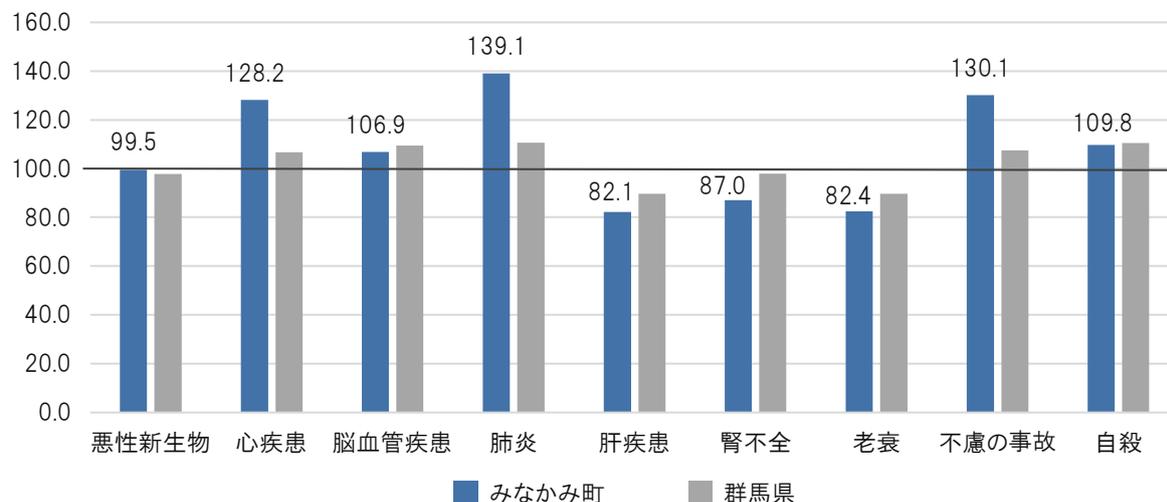


参考：群馬県人口動態調査

(6) 標準化死亡比

■標準化死亡比（男性）

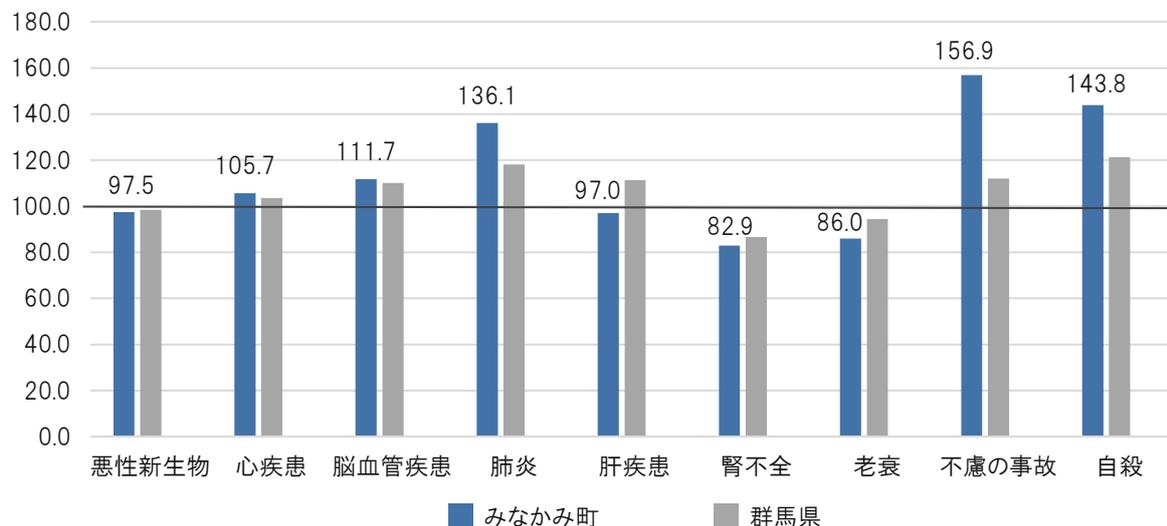
全国平均（100）より高い死因は「心疾患」「脳血管疾患」「肺炎」「不慮の事故」「自殺」で、特に「肺炎」は140近くと、全国平均を大きく上回っています。



参考：人口動態統計特殊報告（平成25年～平成29年）

■標準化死亡比（女性）

全国平均（100）より高い死因は「心疾患」「脳血管疾患」「肺炎」「不慮の事故」「自殺」となっています。

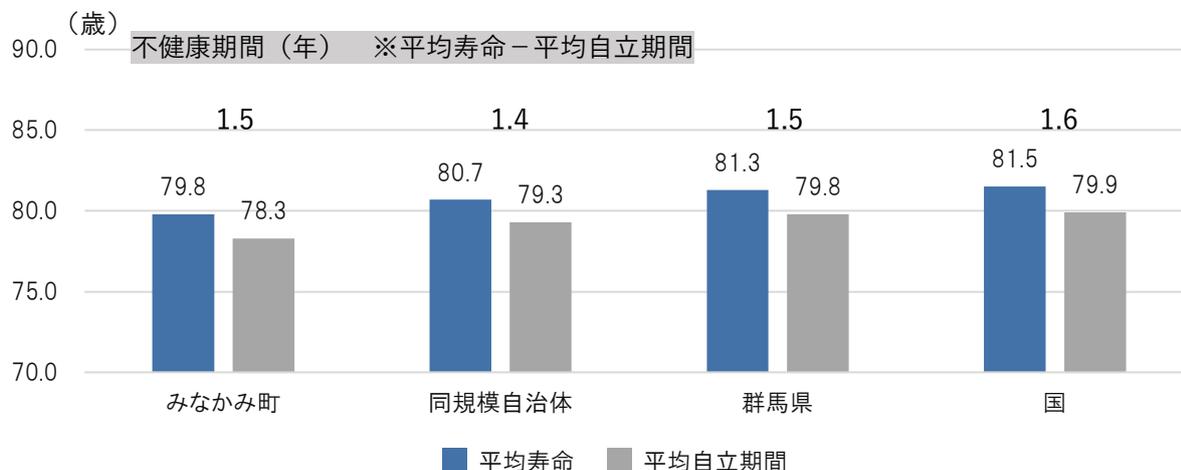


参考：人口動態統計特殊報告（平成25年～平成29年）

(7) 平均寿命と平均自立期間（健康寿命）

■平均寿命と平均自立期間（男性）（令和3年度）

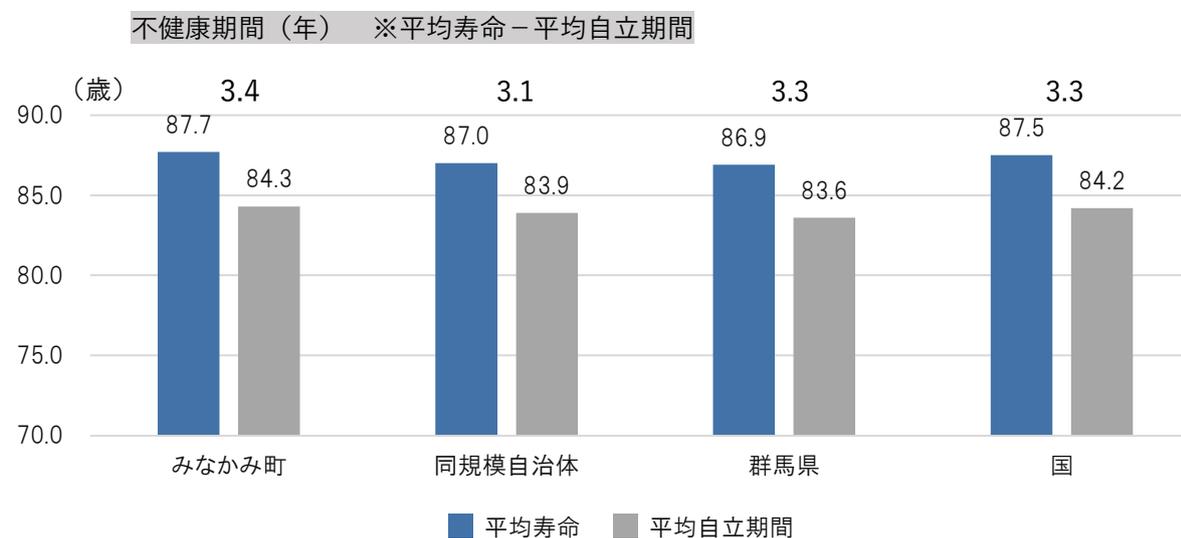
本町の男性の平均寿命は79.8歳、平均自立期間は78.3歳と、どちらも国・群馬県・同規模自治体よりも若干低くなっています。また、不健康期間は1.5年と、他と同水準になっています。



参考：国保データベース

■平均寿命と平均自立期間（女性）（令和3年度）

本町の女性の平均寿命は87.7歳、平均自立期間は84.3歳と、どちらも国・群馬県・同規模自治体よりも若干高くなっています。また、不健康期間は3.4年と、他と同水準になっています。



参考：国保データベース

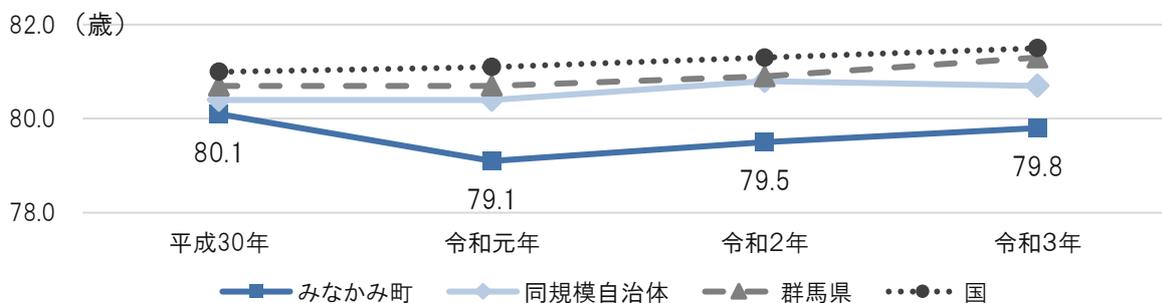
※「平均自立期間」とは日常生活動作が自立している期間のことで、平均寿命から介護が必要（要介護2以上）になる期間、いわゆる「不健康期間」を差し引いたものであり、健康寿命の算出が難しいため平均自立期間を健康寿命と読みかえて使用する

※「同規模自治体」は人口2万人以上の全国153町村の平均値

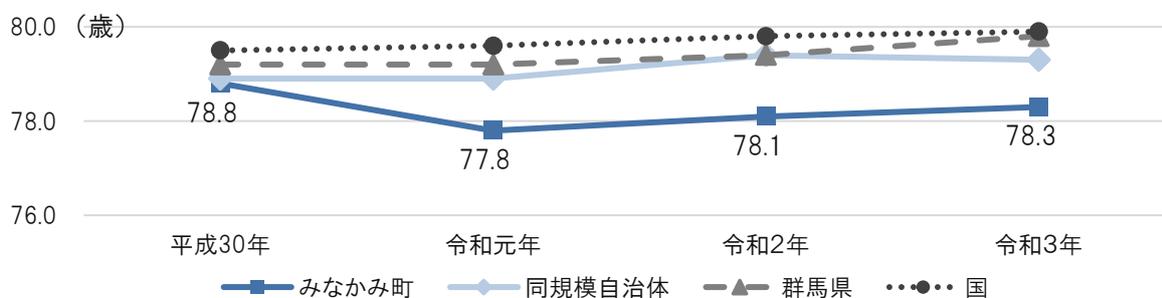
本町の男性の平均寿命について、平成30年と令和3年を比較すると0.3歳縮小しています。平均自立期間については0.5歳縮小しています。

本町の女性の平均寿命について、平成30年と令和3年を比較すると0.5歳延伸しています。平均自立期間については0.2歳延伸しています。

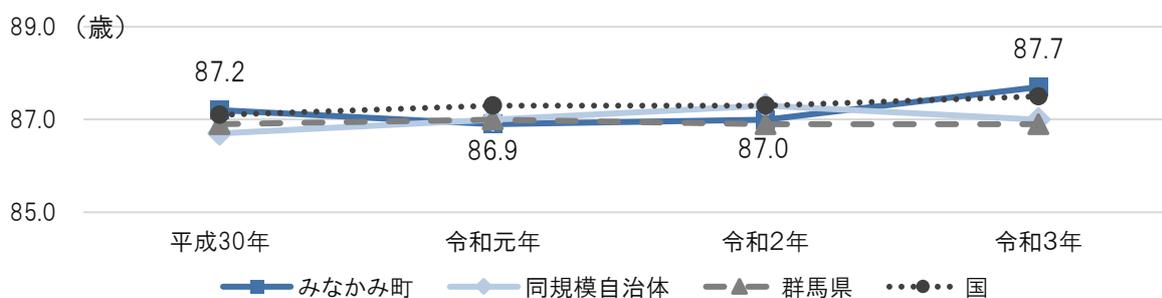
■平均寿命の推移（男性）



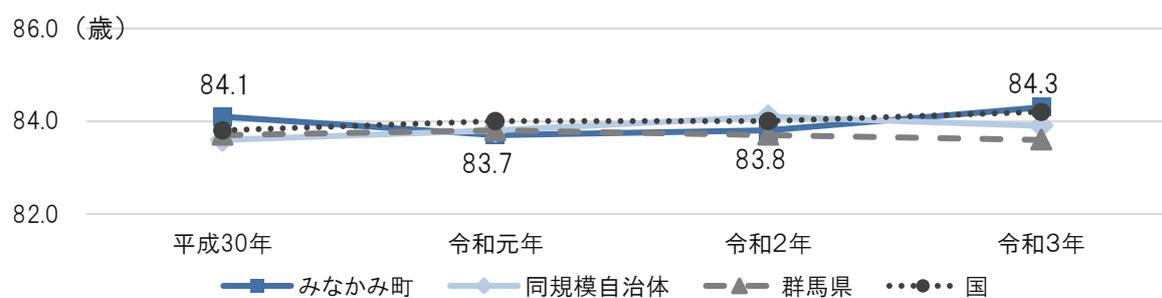
■平均自立期間の推移（男性）



■平均寿命の推移（女性）



■平均自立期間の推移（女性）



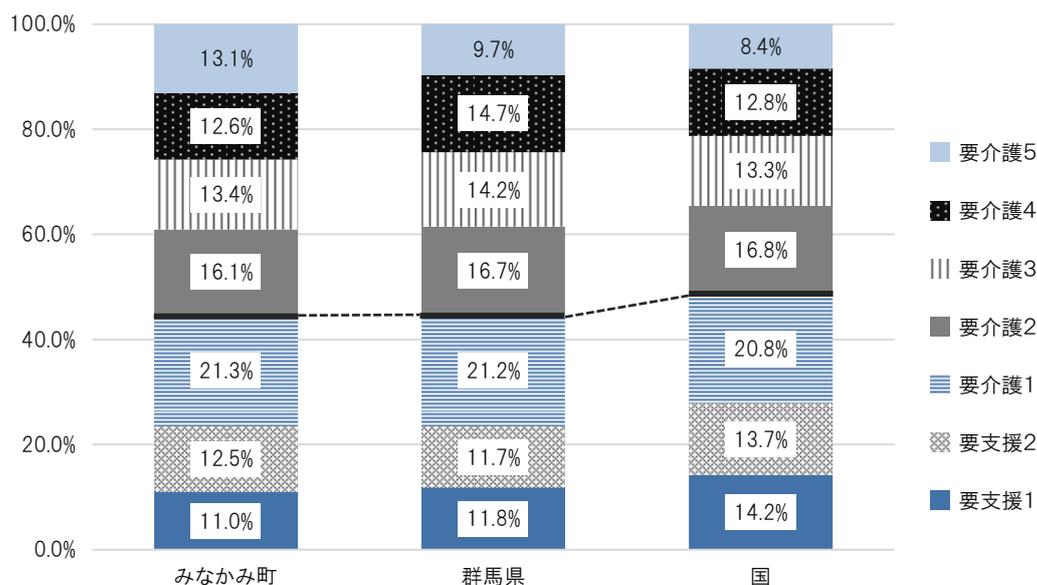
参考：国保データベース

(8) 要支援・要介護認定者

本町の要支援・要介護認定者を認定度別にみると、要介護1が最も多く、次いで要介護2、要介護3となっています。また、国・群馬県よりも要介護5の割合が若干高くなっています。

要支援・要介護認定率はゆるやかに上昇し、令和3年度で22.7%となっています。また、国・群馬県よりも高くなっています。

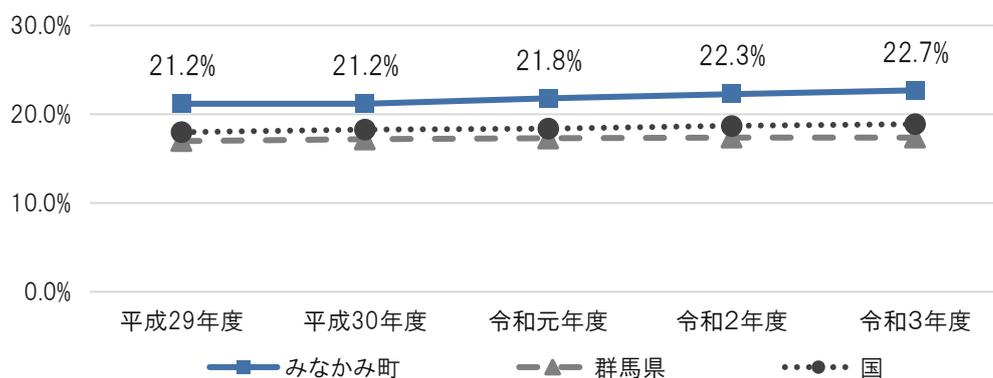
■要支援・要介護認定者の認定度別割合



※要介護1以下が平均自立期間の対象

参考：介護保険事業状況報告（令和4年3月末時点）

■要支援・要介護認定率の推移

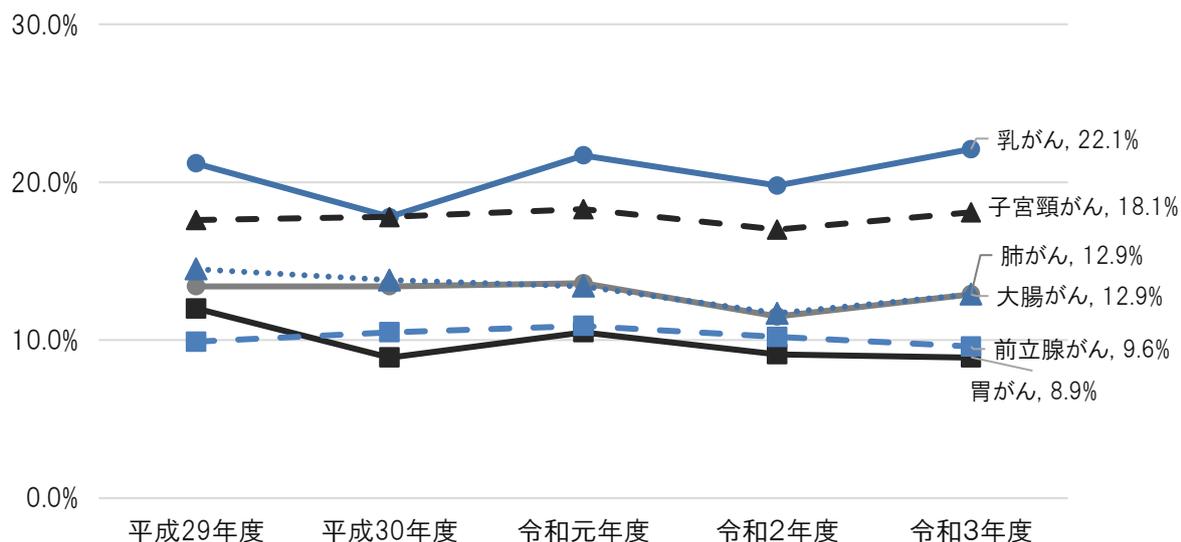


参考：介護保険事業状況報告（各年度3月末時点）

(9) がん検診

新型コロナウイルスの感染拡大の影響もあり、令和2年度の受診率はすべての検診で低下しています。その反動で、令和3年度においては「胃がん」「前立腺がん」以外の検診で上昇傾向がみられます。また、令和3年度の「乳がん」「子宮頸がん」は、直近5年間で最も高い受診率となっています。

■各種がん検診の受診率の推移



	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
胃がん	12.0%	8.9%	10.5%	9.1%	8.9%
大腸がん	13.4%	13.4%	13.6%	11.5%	12.9%
肺がん	14.5%	13.8%	13.4%	11.7%	12.9%
乳がん	21.2%	17.8%	21.7%	19.8%	22.1%
子宮頸がん	17.6%	17.8%	18.3%	17.0%	18.1%
前立腺がん	9.9%	10.5%	10.9%	10.2%	9.6%

参考：子育て健康課

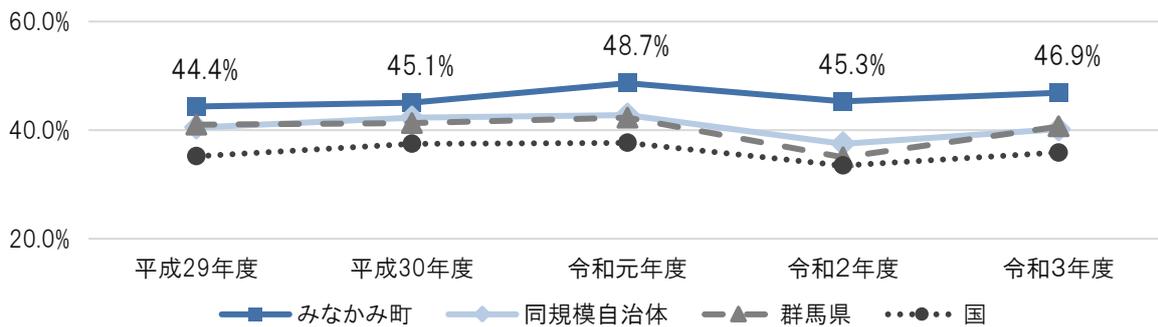
(10) 健診等

特定健康診査の受診率は、令和2年度に低下したものの、令和3年度は上昇し、46.9%となっており、国・群馬県・同規模自治体に比べて高くなっています。

特定保健指導については、令和元年度から初回分割型指導を取り入れたことも影響し、令和元年度には2割を上回り、令和3年度には29.3%と直近5年間で最も高い実施率となっています。

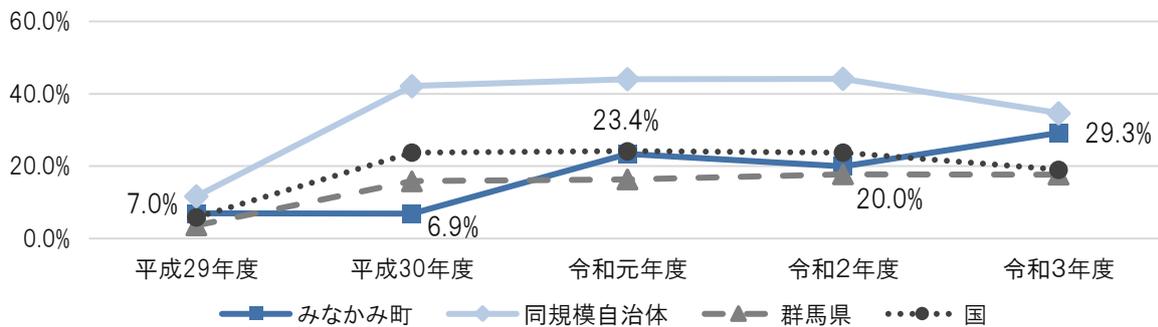
後期高齢者健診（ことぶき健診）の受診率は、上昇傾向にあるものの、令和3年度の受診率は群馬県の平均を下回っています。

■特定健康診査の受診率の推移



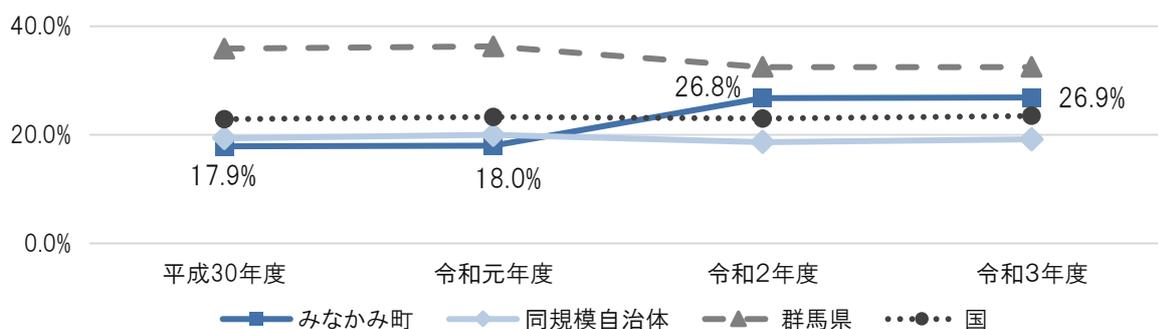
参考：国保データベース

■特定保健指導の実施率の推移



参考：国保データベース

■後期高齢者健診（ことぶき健診）の受診率の推移

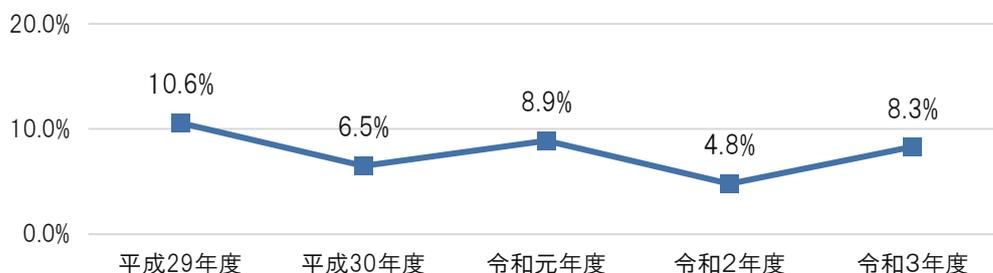


参考：国保データベース

歯周疾患検診の受診率は、上昇と低下を繰り返しながら推移しており、令和3年度では8.3%となっています。

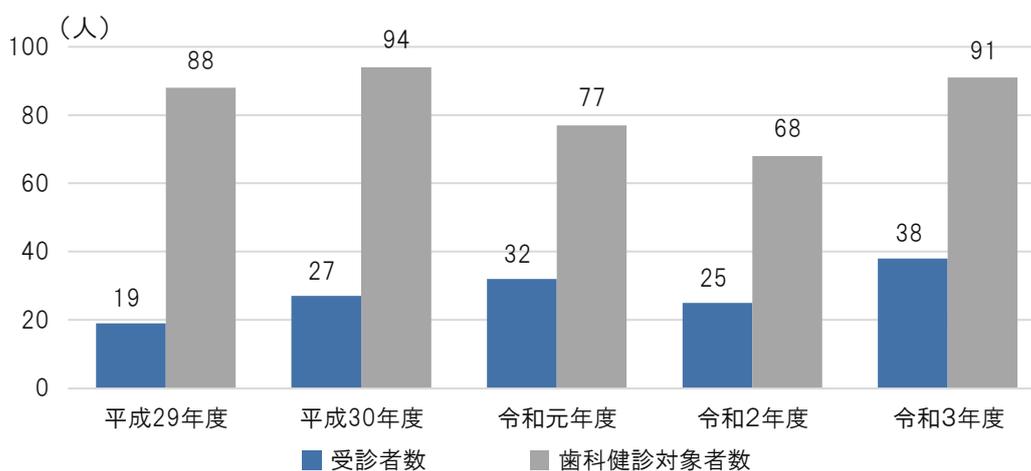
妊婦歯科健診の受診者数は、令和2年度に減少したものの、令和3年度には増加し、直近5年間で最も多い受診者数となっています。

■歯周疾患検診の受診率の推移



参考：子育て健康課

■妊婦歯科健診の受診者数の推移



参考：子育て健康課

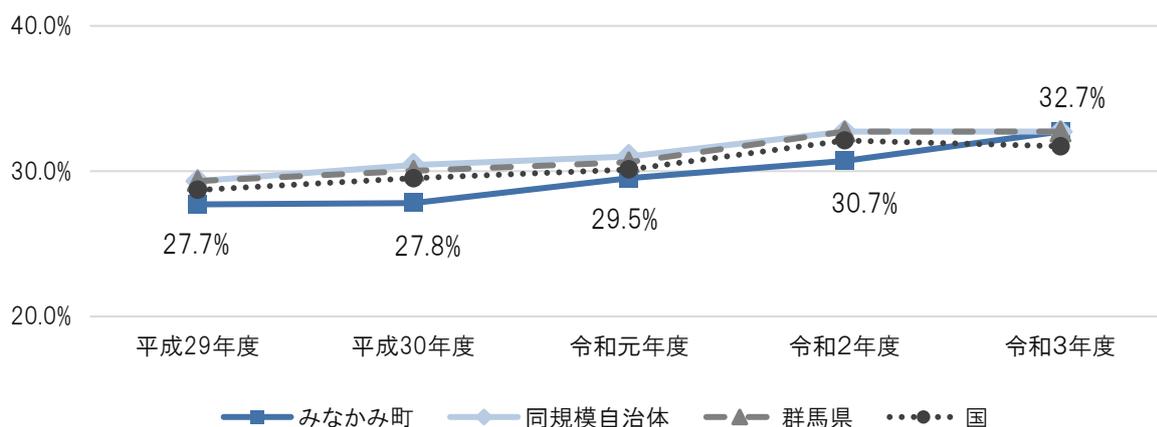
※歯科検診対象者が受診する時期は、受診票の発行年度をまたぐこともあり、毎年度ごとの受診者数（受診率）の正確な比較は困難であるため、参考値として掲載している

(11) メタボリックシンドローム該当者・予備群

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、上昇が続いています。特に令和2年度から令和3年度にかけては2.0ポイント増加しており、令和3年度の32.7%は直近5年間で最も高い割合となっています。また、平成30年度では国・群馬県・同規模自治体を下回っていましたが、令和3年度では同水準になっています。

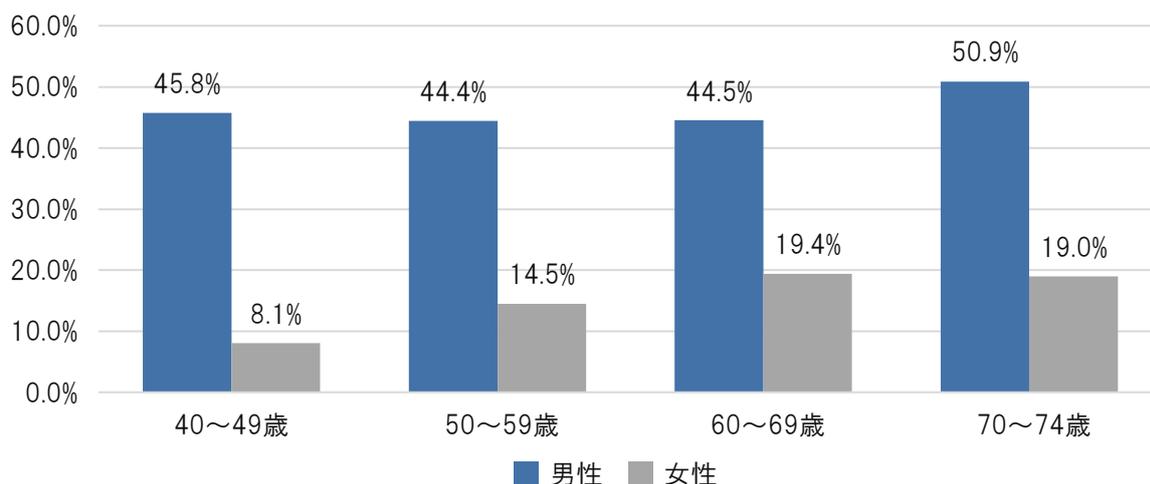
性年代別でみると、すべての年代で男性が女性を上回っています。特に男性の70～74歳では5割を超えており、生活習慣の改善が求められます。

■メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の推移



参考：国保データベース

■性年代別メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合（令和3年度）



参考：国保データベース

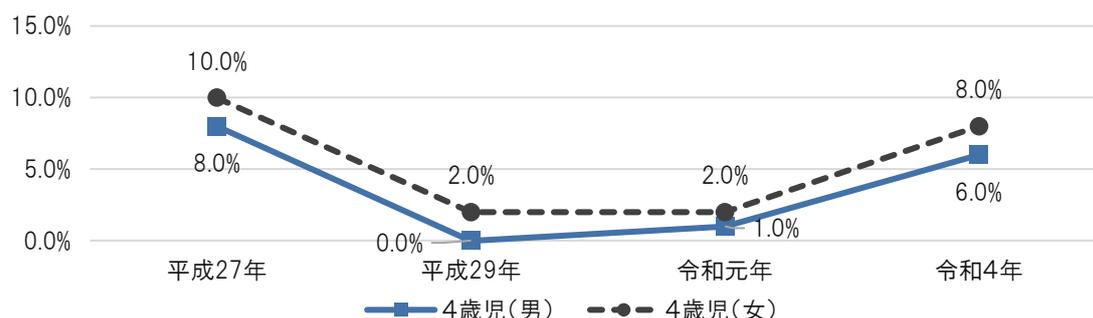
(12) 子どもの肥満（軽度肥満児+中等度肥満児+高度肥満児）の状況

肥満者の割合をみると、4歳児では、男女ともに平成27年から平成29年にかけて低下したものの、令和4年では男子6.0%、女子8.0%と上昇傾向となっています。

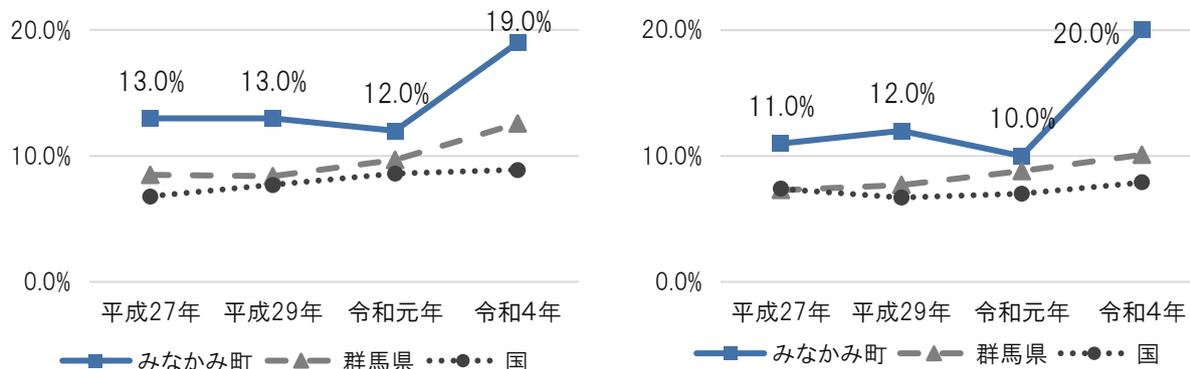
小学生では、男女ともに平成27年から令和元年までは概ね同水準で推移していましたが、令和4年では男子19.0%、女子20.0%と急激に上昇しており、国・群馬県よりも高くなっています。

中学生では、女子は令和元年から令和4年にかけて急激に低下した一方、男子は平成29年以降上昇傾向にあります。

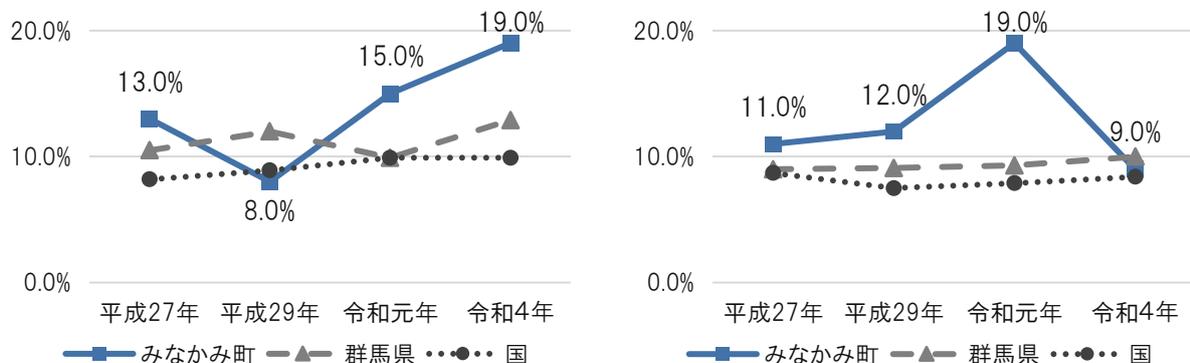
■ 4歳児の肥満者割合の推移



■ 小学生の肥満者割合の推移（左が男子、右が女子）



■ 中学生の肥満者割合の推移（左が男子、右が女子）



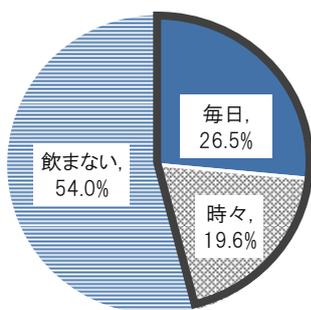
参考：子育て健康課（小学生及び中学生の国・群馬県は、令和4年ではなく令和3年の数値）

(13) 飲酒の状況

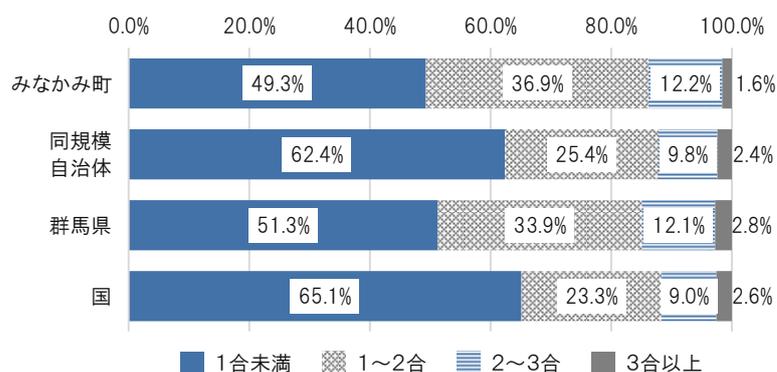
飲酒頻度が「毎日+時々」と回答した人の1日当たりの飲酒量は、「1合未満」が49.3%と5割を下回っており、多量飲酒の割合が高いことがうかがえます。

経年でみると、1日当たりの飲酒量が1合以上の割合は低下傾向にありますが、国・群馬県・同規模自治体に比べて高くなっています。

■ 飲酒の頻度（令和3年）

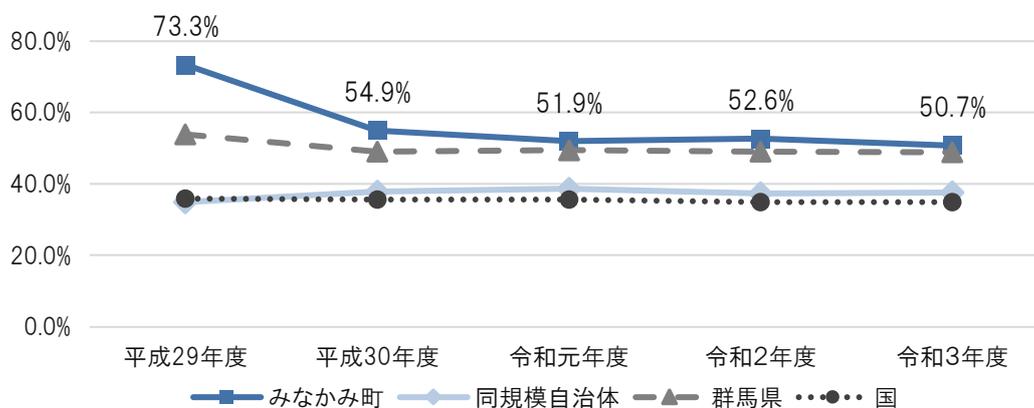


■ 1日当たりの飲酒量（令和3年）



参考：国保データベース

■ 1日当たりの飲酒量が1合以上の割合の推移



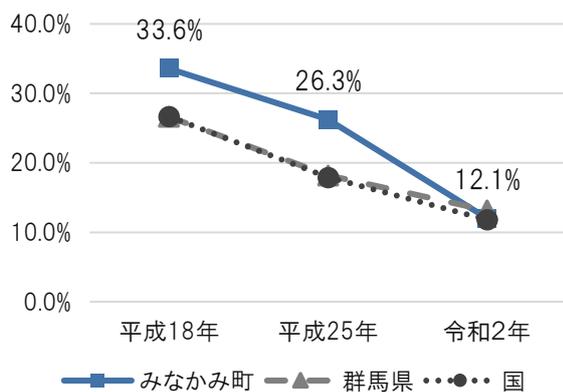
参考：国保データベース

(14) う歯保有率（処置完了者+未処置歯のある者の割合）

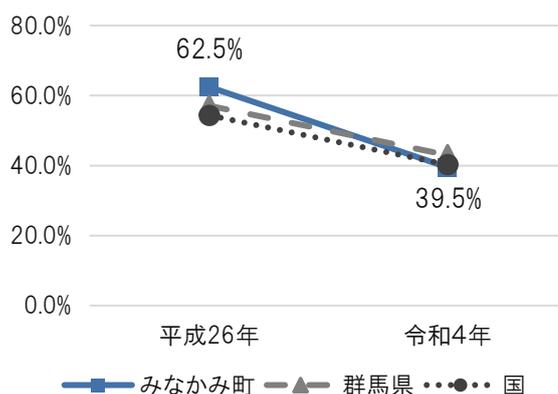
う歯保有率は、3歳、7歳、10歳、12歳いずれも低下傾向となっています。

7歳と10歳は、平成26年では国・群馬県を上回っていましたが、令和4年（国・群馬県は令和3年）では国・群馬県を下回っています。

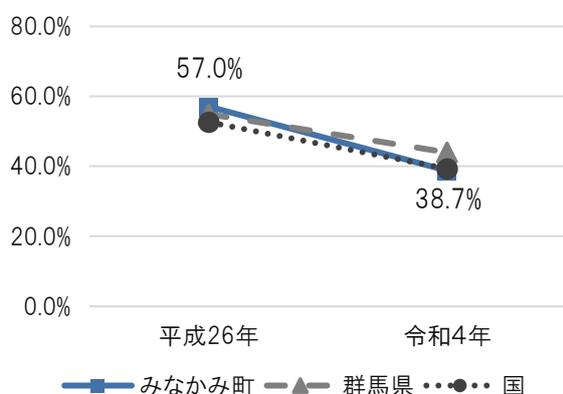
■ 3歳



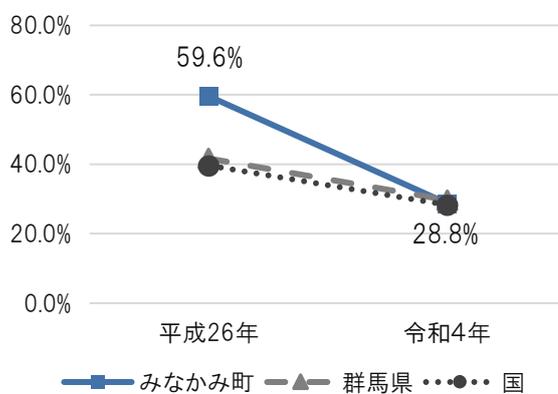
■ 7歳（小学2年生）



■ 10歳（小学5年生）



■ 12歳（中学1年生）



参考：学校保健統計調査・教育委員会・母子保健事業報告
（7歳、10歳、12歳の国・群馬県は令和4年ではなく令和3年の数値）

2. アンケート調査からみる現状

(1) 調査概要

本計画の策定にあたり、町民の健康や食育に関する意識や実態、ニーズ等を総合的に把握するためアンケート調査を行いました。

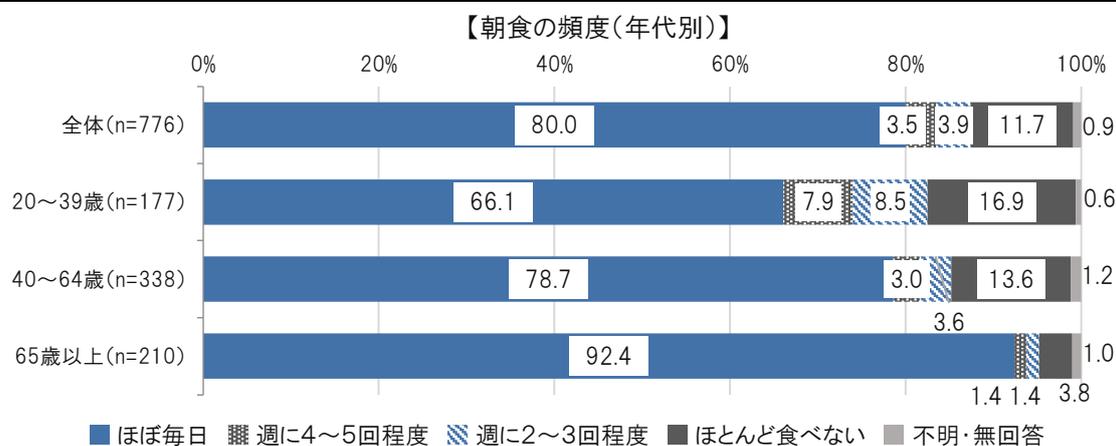
	健康意識調査	食育調査		
		小5・中2の 児童生徒	小5・中2の 保護者	こども園（年中組） の保護者
調査対象	20歳以上の町民 （住民基本台帳に基づき無作為抽出）	町内の小学5年生 及び中学2年生の 児童生徒すべて	町内の小学5年生 及び中学2年生の 保護者すべて	町内のこども園 （年中組）の保護者 すべて
調査方法	郵送による配付・ 回収（WEBによる 回答を併用）	小学校及び中学校を通じて配付・回収		こども園を通じて 配付・回収
調査期間	令和4年 8月19日～31日	令和4年 8月25日～31日		
配付件数	1,981件	189件	189件	99件
回収件数	776件	169件	169件	76件
回収率	39.2%	89.4%	89.4%	76.8%

(2) 健康意識調査の結果概要

① 朝食を食べていますか。(単数回答)

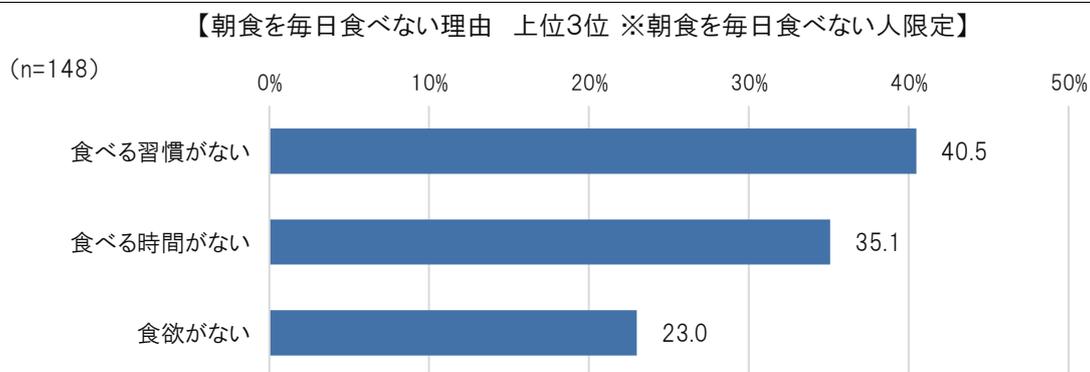
「ほぼ毎日」が80.0%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が11.7%、「週に2～3回程度」が3.9%となっています。

年代別にみると、年代が下がるにつれて「ほとんど食べない」が高くなっています。



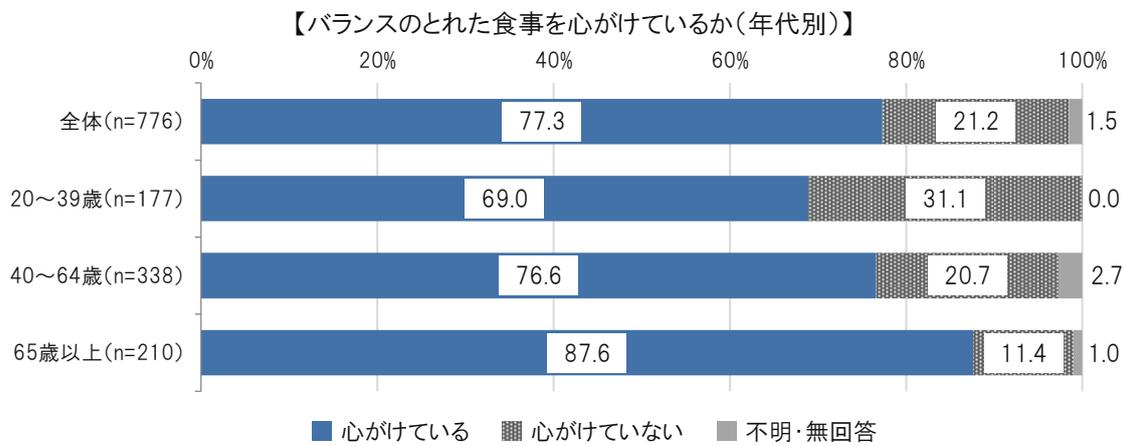
② 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(複数回答)

「食べる習慣がない」が40.5%と最も高く、次いで「食べる時間がない」が35.1%、「食欲がない」が23.0%となっています。



③ 健康や生活習慣病の予防のために、バランスのとれた食事を心がけていますか。(単数回答)

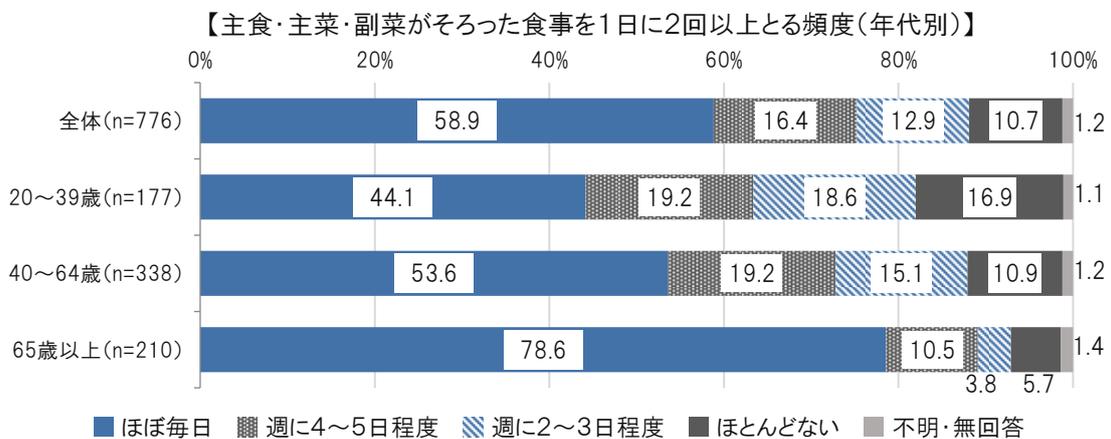
「心がけている」が77.3%と、「心がけていない」の21.2%を上回っています。
年代別にみると、年代が下がるにつれて「心がけていない」が高くなっています。



④ 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上とることは、週に何日ありますか。(単数回答)

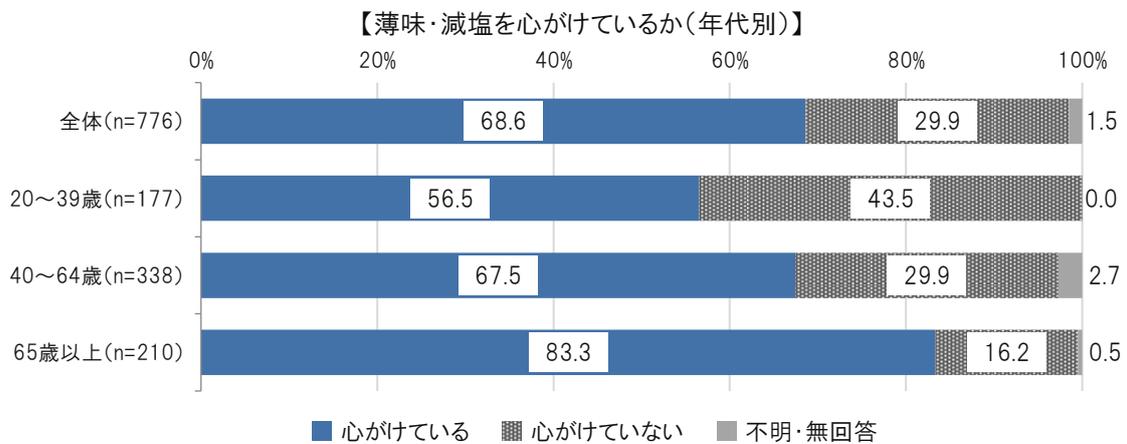
「ほぼ毎日」が58.9%と最も高く、次いで「週に4～5日程度」が16.4%、「週に2～3日程度」が12.9%となっています。

年代別にみると、年代が下がるにつれて「ほぼ毎日」が低くなっています。



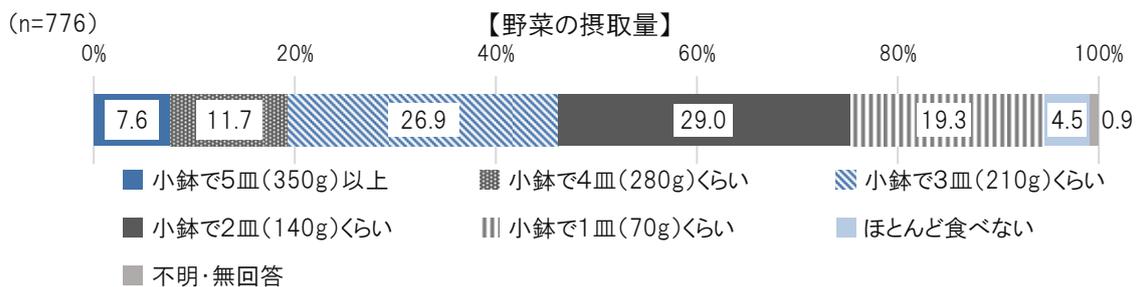
⑤ 薄味・減塩を心がけていますか。(単数回答)

「心がけている」が68.6%と、「心がけていない」の29.9%を上回っています。
年代別にみると、年代が下がるにつれて「心がけていない」が高くなっています。



⑥ 野菜を1日にどのくらい食べていますか。(単数回答)

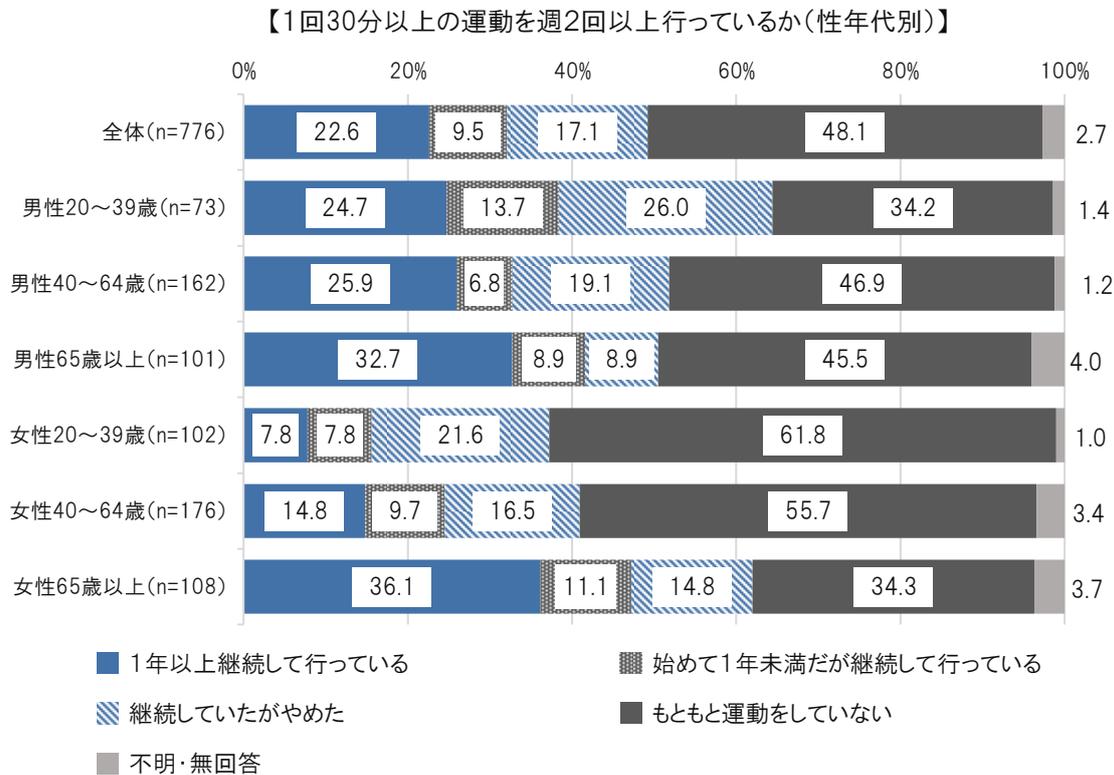
「小鉢で2皿(140g)くらい」が29.0%と最も高く、次いで「小鉢で3皿(210g)くらい」が26.9%、「小鉢で1皿(70g)くらい」が19.3%となっています。



⑦ 1回30分以上の運動を週2回以上行っていますか。(単数回答)

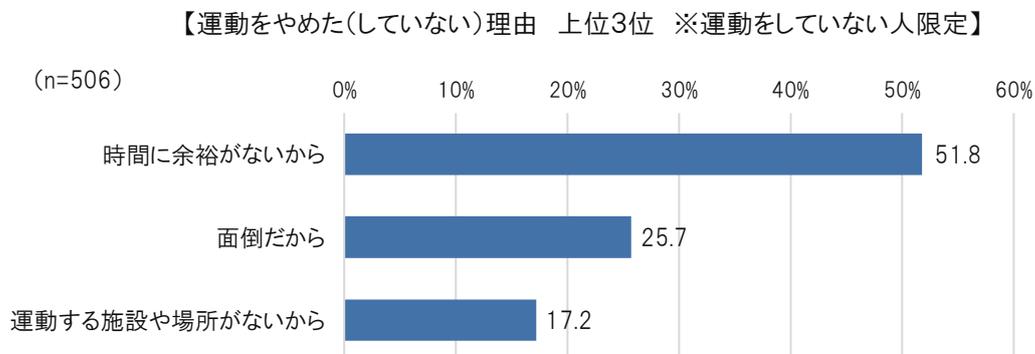
「もともと運動をしていない」が48.1%と最も高く、次いで「1年以上継続して行っている」が22.6%、「継続していたがやめた」が17.1%となっています。

性年代別にみると、女性の65歳以上では「1年以上継続して行っている」、その他の年代では「もともと運動をしていない」が最も高くなっています。また、女性の20～39歳では『現在継続して運動をしていない（継続していたがやめた+もともと運動をしていない）』が8割を超えています。



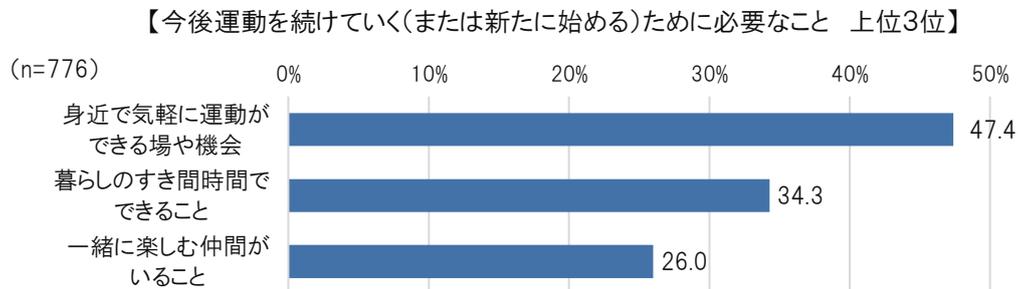
⑧ 運動をやめた、していない理由は何ですか。(複数回答)

「時間に余裕がないから」が51.8%と最も高く、次いで「面倒だから」が25.7%、「運動する施設や場所がないから」が17.2%となっています。



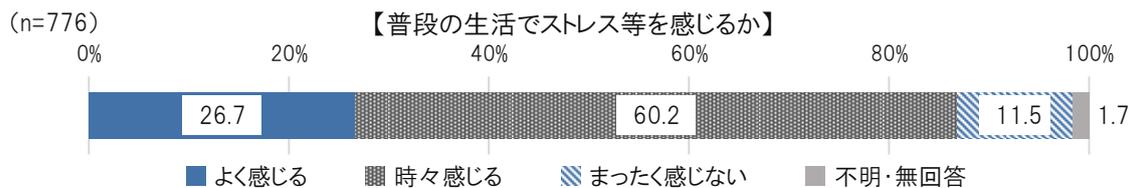
⑨ 今後運動を続けていく（または、新たに始める）ために、あなたにとって必要なことは何ですか。（複数回答）

「身近で気軽に運動ができる場や機会」が47.4%と最も高く、次いで「暮らしのすき間時間でできること」が34.3%、「一緒に楽しむ仲間がいること」が26.0%となっています。



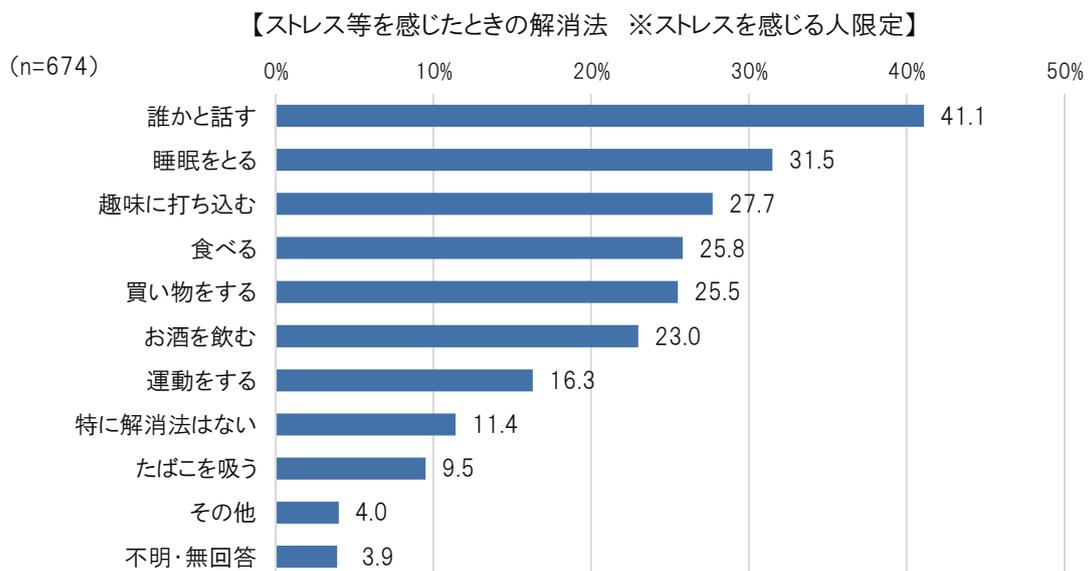
⑩ 普段の生活でストレス等を感じていますか。（単数回答）

「時々感じる」が60.2%と最も高く、次いで「よく感じる」が26.7%、「まったく感じない」が11.5%となっています。また、『感じる（よく感じる+時々感じる）』は8割台半ばとなっています。



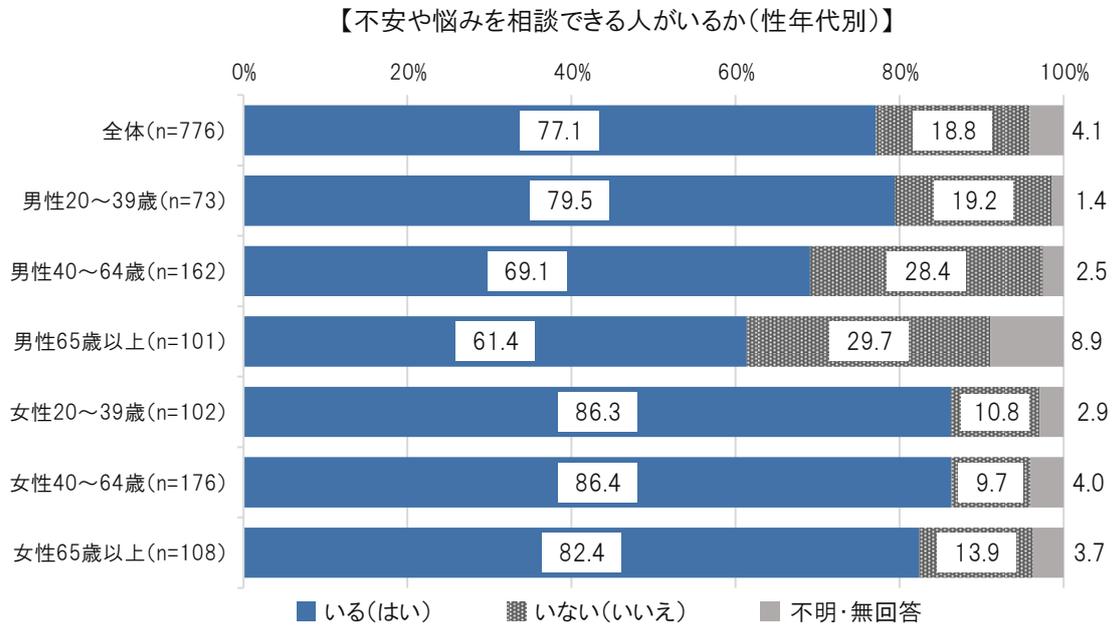
⑪ ストレス等を感じたとき、どのような方法で解消していますか。（複数回答）

「誰かと話す」が41.1%と最も高く、次いで「睡眠をとる」が31.5%、「趣味に打ち込む」が27.7%となっています。また、「特に解消法はない」が1割を超えています。



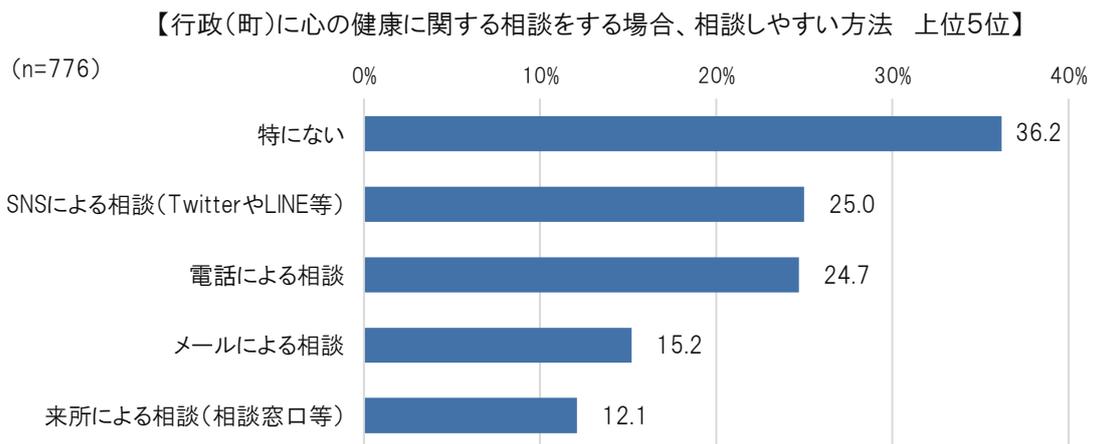
⑫ 不安や悩みを相談できる人はいますか。(単数回答)

「いる(はい)」が77.1%と、「いない(いいえ)」の18.8%を上回っています。
 性年代別にみると、男性の40～64歳と65歳以上では「いない(いいえ)」が3割程度となっています。



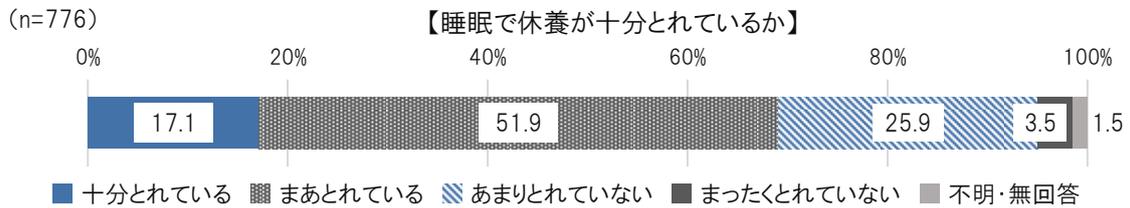
⑬ 行政(町)に心の健康に関する相談をする場合、相談しやすい方法は何ですか。(複数回答)

「特にない」が36.2%と最も高く、次いで「SNSによる相談(TwitterやLINE等)」が25.0%、「電話による相談」が24.7%となっています。



⑭ いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(単数回答)

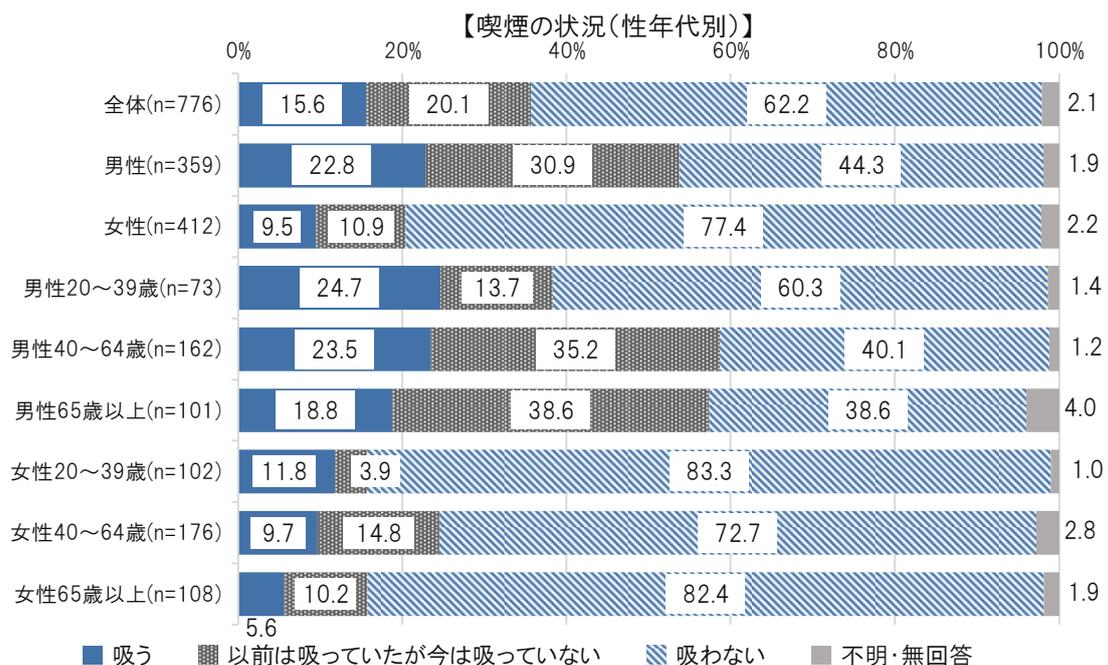
「まあとれている」が51.9%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が25.9%、「十分とれている」が17.1%となっています。また、『とれていない(あまりとれていない+まったくとれていない)』は約3割となっています。



⑮ たばこを吸っていますか。(単数回答)

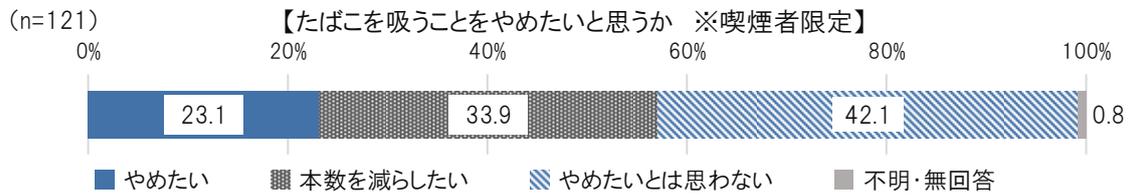
「吸わない」が62.2%と最も高く、次いで「以前は吸っていたが今は吸っていない」が20.1%、「吸う」が15.6%となっています。

性別にみると、男性では「吸う」が2割を超えており、女性に比べて高くなっています。性年代別にみると、男性の20～39歳と40～64歳では「吸う」が2割を超えています。



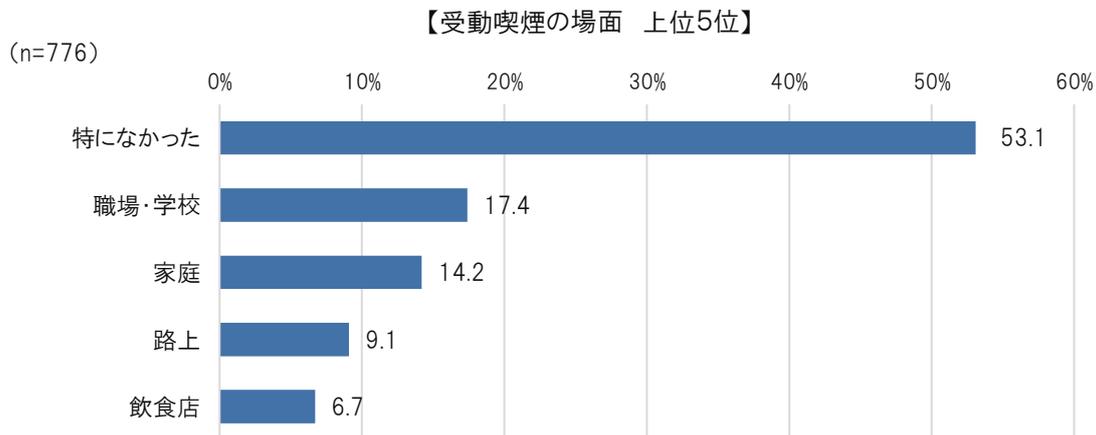
⑩ たばこを吸うことをやめたいと思いますか。(単数回答)

「やめたいとは思わない」が42.1%と最も高く、次いで「本数を減らしたい」が33.9%、「やめたい」が23.1%となっています。



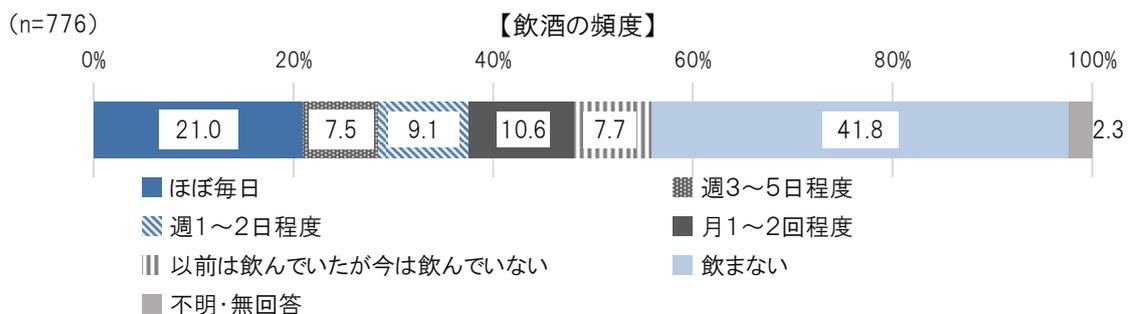
⑪ この1か月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。また、それはどのような場面ですか。(複数回答)

「特になかった」が53.1%と最も高く、次いで「職場・学校」が17.4%、「家庭」が14.2%となっています。



⑫ お酒等のアルコール類をどのくらいの頻度で飲みますか。(単数回答)

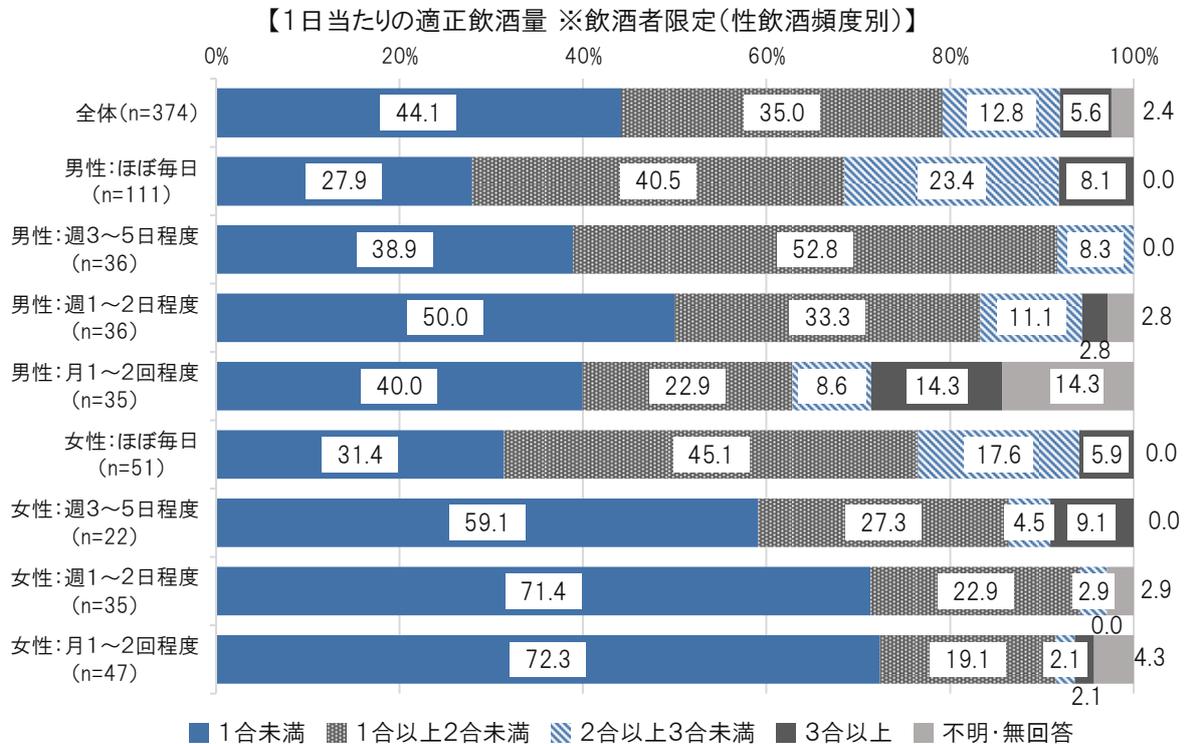
「飲まない」が41.8%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」が21.0%、「月1~2回程度」が10.6%となっています。



⑱ 1日当たりのお酒の量は、日本酒に換算してどのくらいですか。(単数回答)

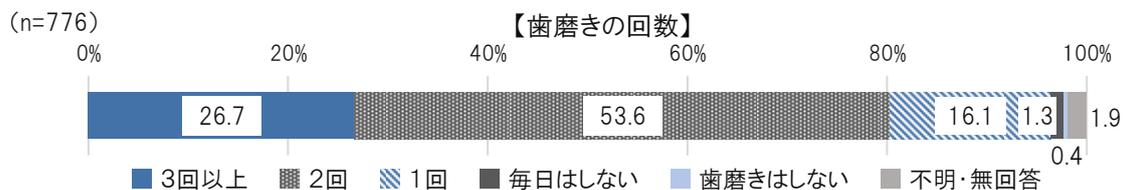
「1合未満」が44.1%と最も高く、次いで「1合以上2合未満」が35.0%、「2合以上3合未満」が12.8%となっています。

性飲酒頻度別でみると、男女ともにほぼ毎日では『1合以上（1合以上2合未満+2合以上3合未満+3合以上）』が6～7割台となっています。



⑳ 1日に何回くらい歯磨きをしますか。(単数回答)

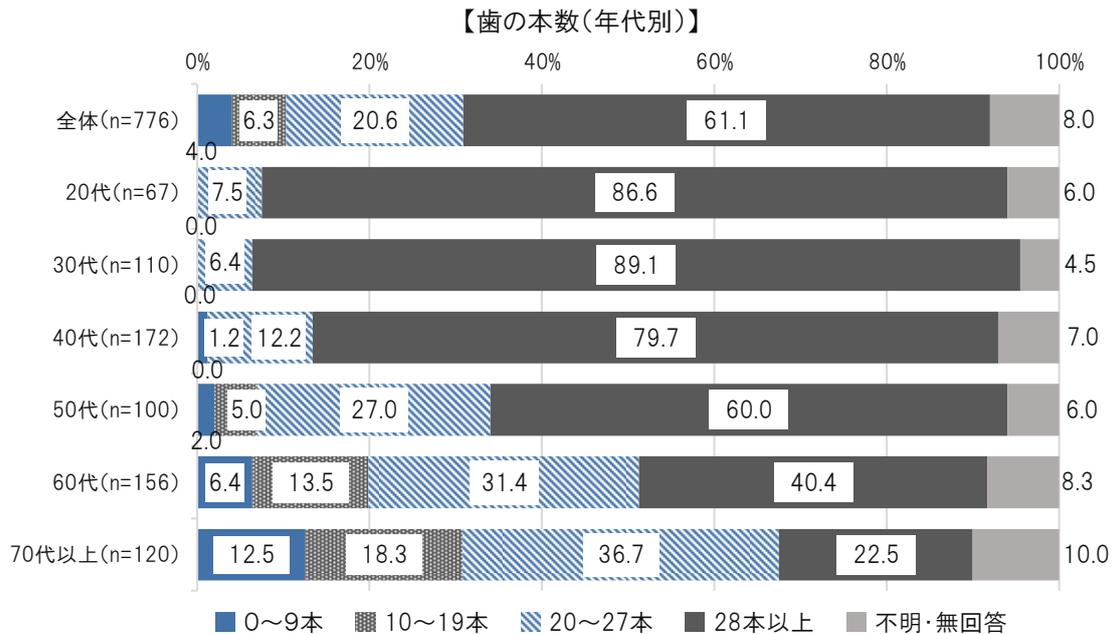
「2回」が53.6%と最も高く、次いで「3回以上」が26.7%、「1回」が16.1%となっています。



⑳ 現在、歯は何本ありますか。さし歯や金属をかぶせた歯も含めますが、入れ歯は含めません。
(数字を記入)

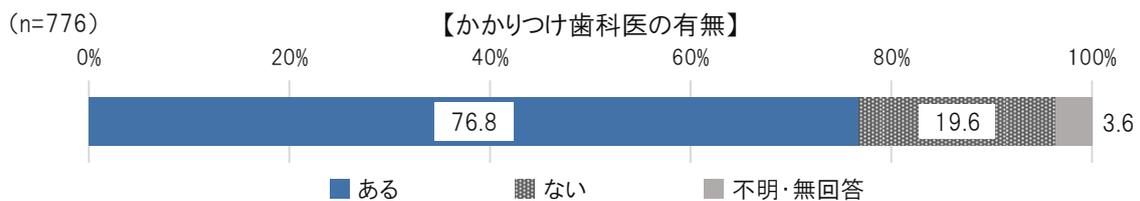
「28本以上」が61.1%と最も高く、次いで「20～27本」が20.6%、「10～19本」が6.3%となっています。

年代別にみると、70代以上では「20～27本」、その他の年代では「28本以上」が最も高くなっています。また、20～30代では「28本以上」が8割を超え、40代も約8割となっている一方、50代以降では年代が上がるにつれて「28本以上」が低下しています。



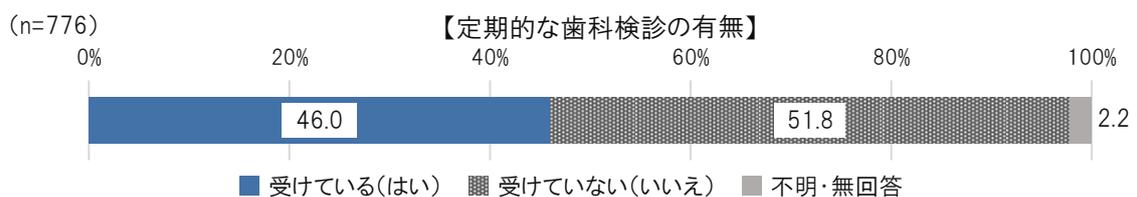
㉑ かかりつけ歯科医はありますか。(単数回答)

「ある」が76.8%と、「ない」の19.6%を上回っています。



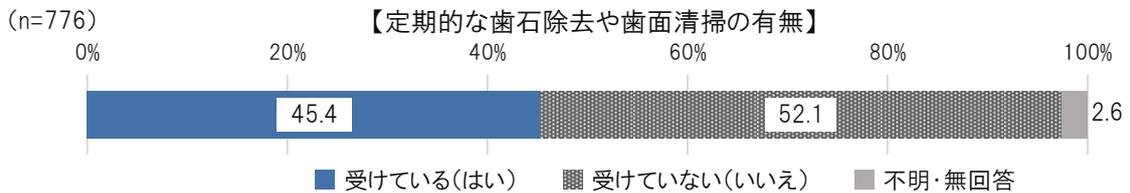
㉒ 歯科検診を定期的(1年に1回以上)に受けていますか。(単数回答)

「受けていない(いいえ)」が51.8%と、「受けている(はい)」の46.0%を上回っています。



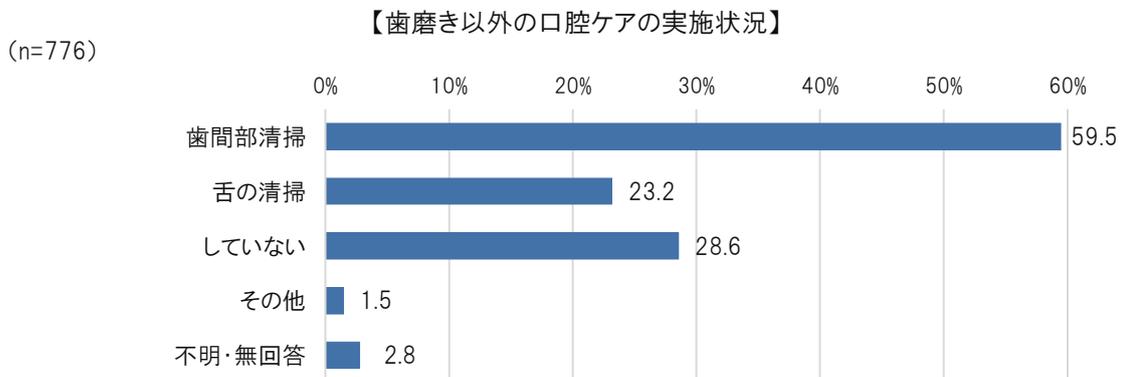
②④ 歯石除去や歯面清掃（入れ歯の点検も含む）を定期的（1年に1回以上）に受けていますか。
（単数回答）

「受けていない（いいえ）」が52.1%と、「受けている（はい）」の45.4%を上回っています。



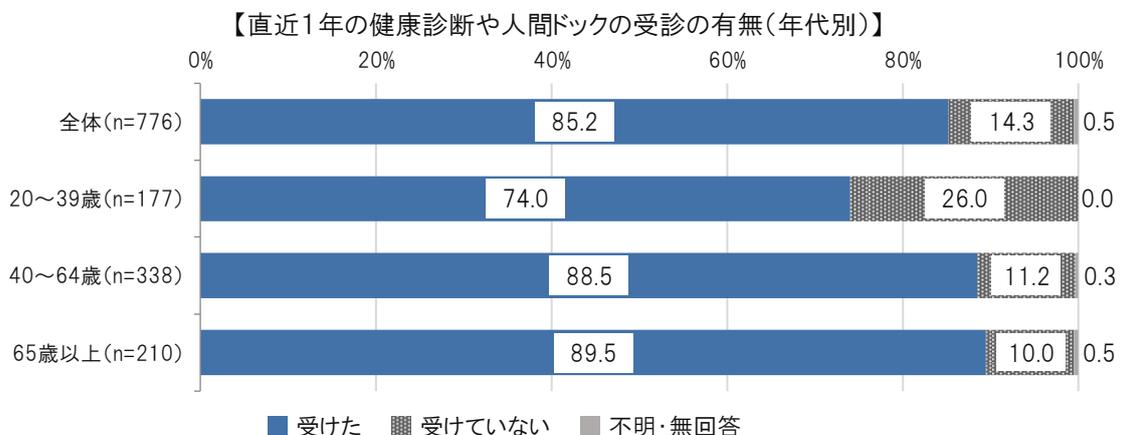
②⑤ 歯ブラシを用いた歯みがきに加えて、歯や口の清掃をしていますか。（複数回答）

「デンタルフロスや歯間ブラシを用いた歯間部清掃」が59.5%と最も高く、次いで「していない」が28.6%、「舌の清掃」が23.2%となっています。



②⑥ この1年間に、健康診断や人間ドックを受けましたか。（単数回答）

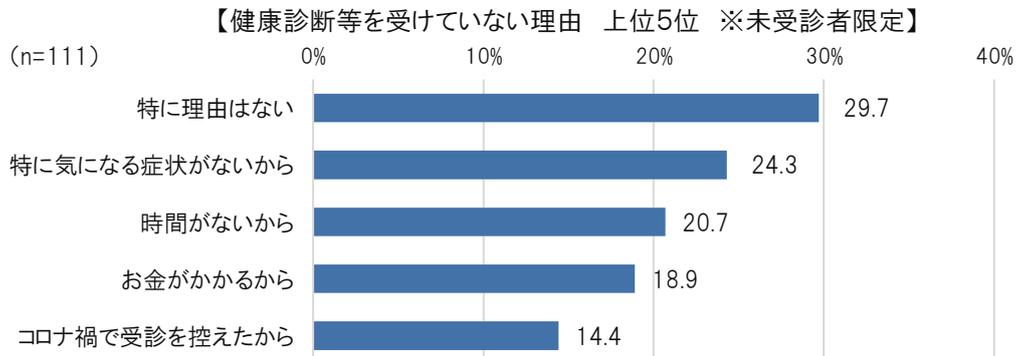
「受けた」が85.2%と、「受けていない」の14.3%を上回っています。
年代別にみると、20～39歳では「受けた」が7割台半ばとなっています。



※「学校・職場の健診を受けた」「町の健診を受けた」「個人的に医療機関で受けた」「その他で受けた」のいずれかに回答した人を『受けた』とする

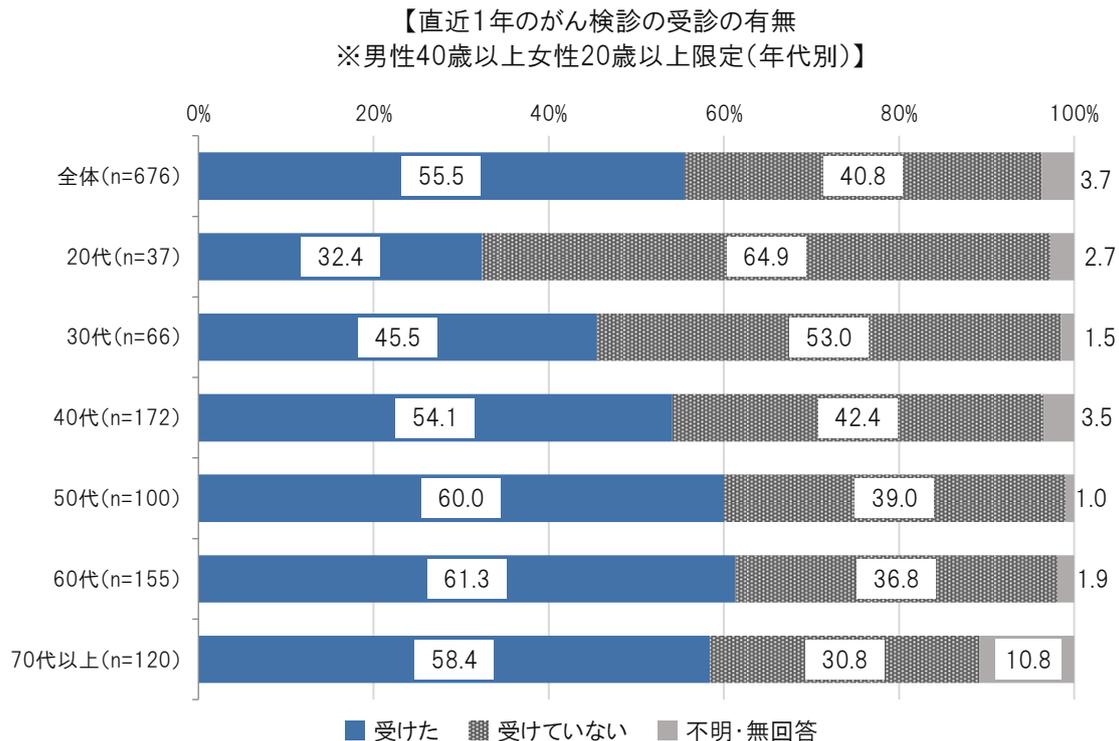
⑳ 健康診断等を受けていない理由は何ですか。(複数回答)

「特に理由はない」が29.7%と最も高く、次いで「特に気になる症状がないから」が24.3%、「時間がないから」が20.7%となっています。



㉑ この1年間に、がん検診を受けましたか。(複数回答)

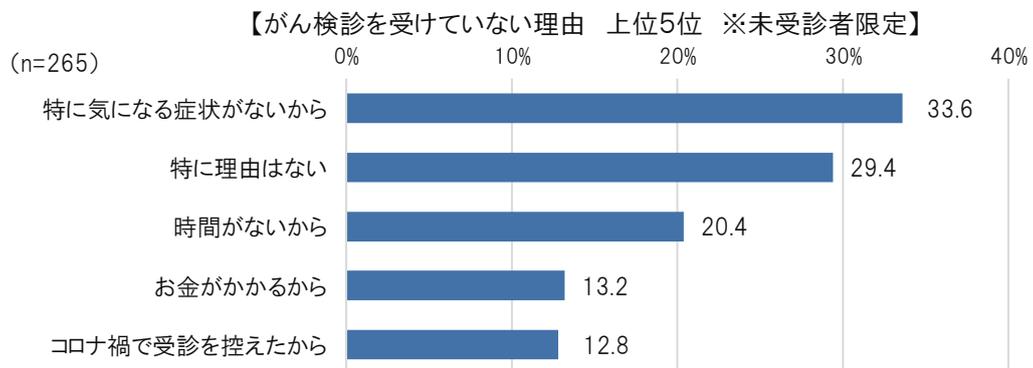
「受けた」が55.5%と、「受けていない」の40.8%を上回っています。
年代別にみると、20～30代では「受けていない」が5割を超えています。



※「学校・職場の検診を受けた」「町の検診を受けた」「個人的に医療機関で受けた」「その他で受けた」のいずれかに回答した人を『受けた』とする

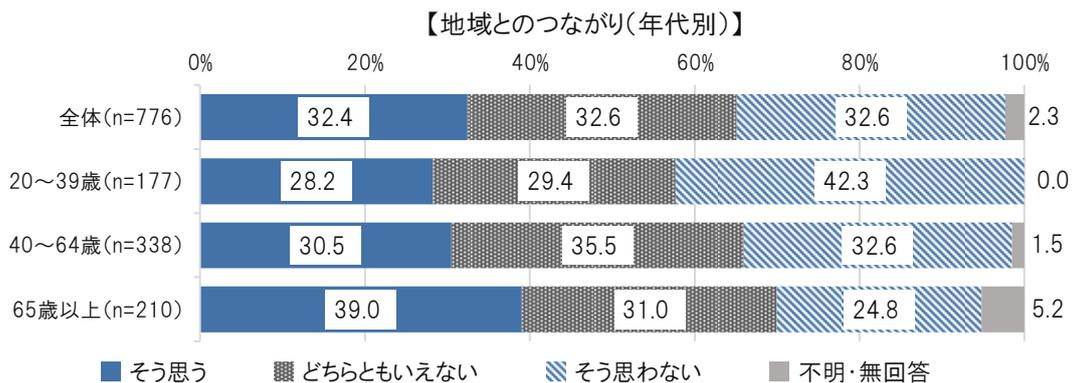
②⑨ がん検診を受けていない理由は何ですか。(複数回答)

「特に気になる症状がないから」が33.6%と最も高く、次いで「特に理由はない」が29.4%、「時間がないから」が20.4%となっています。



③⑩ あなたと地域の人たちとのつながりは強いと感じますか。(単数回答)

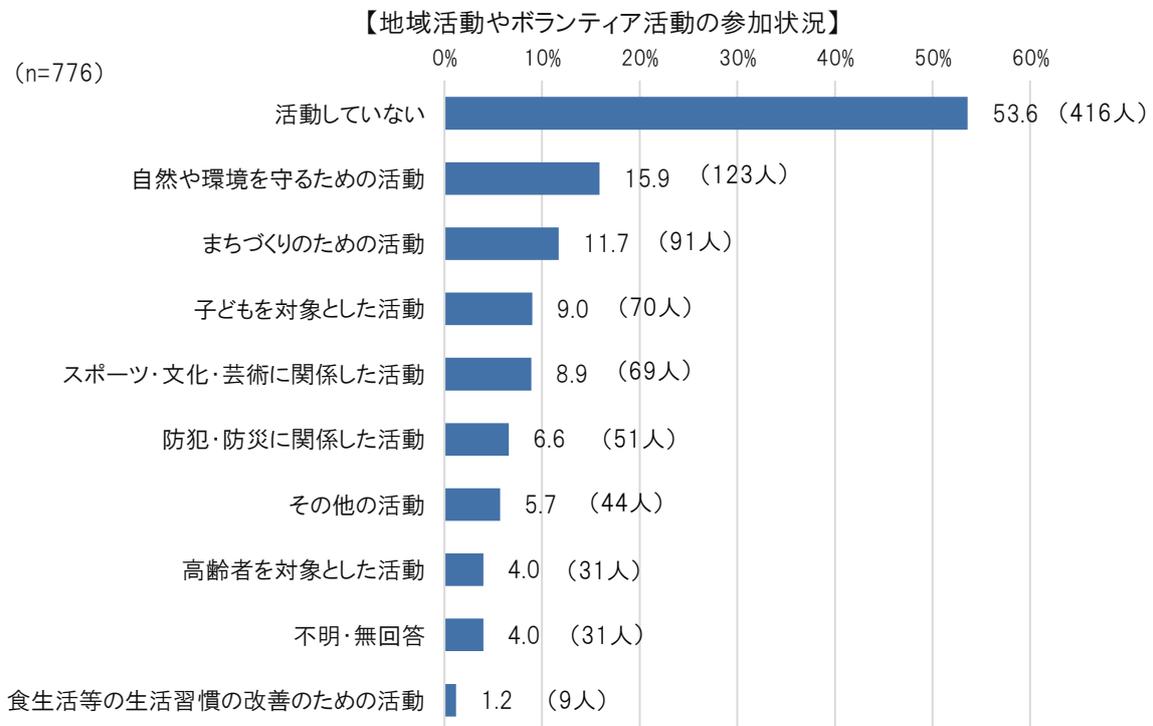
「どちらともいえない」と「そう思わない」がともに32.6%となっています。年代別にみると、20～39歳では「そう思わない」が4割を超えています。



③1 この1年間に行った地域活動やボランティア活動はどのようなものですか。(複数回答)

「活動していない」が53.6%と最も高く、次いで「自然や環境を守るための活動」が15.9%、「まちづくりのための活動」が11.7%となっています。

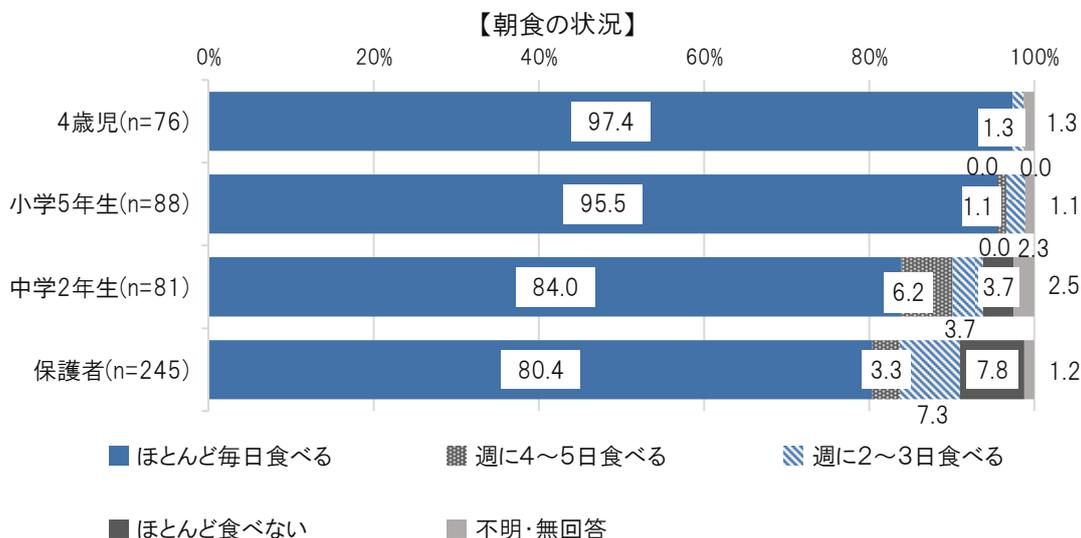
何らかの活動をした人(全体から「活動していない」と「不明・無回答」を除いた値)は42.4%となっています。



(3) 食育調査の結果概要

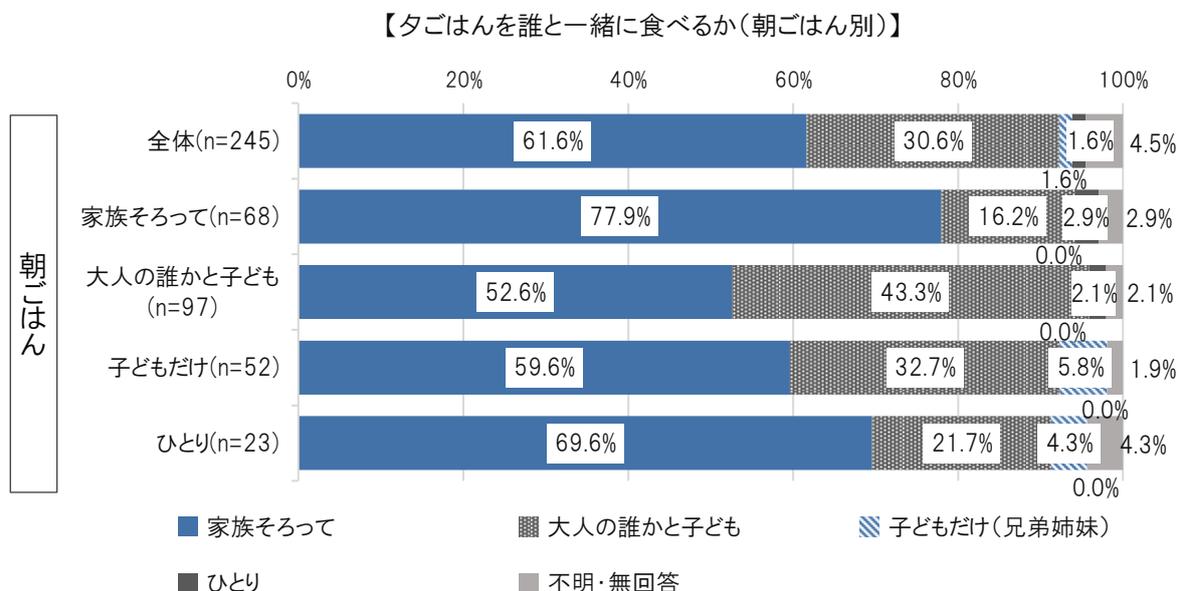
① 【子ども】【保護者】朝ごはんを食べますか。(単数回答)

いずれも「ほとんど毎日食べる」が最も高くなっています。また、4歳児と小学5年生では「ほとんど毎日食べる」が9割台、中学2年生と保護者では8割台となっています。



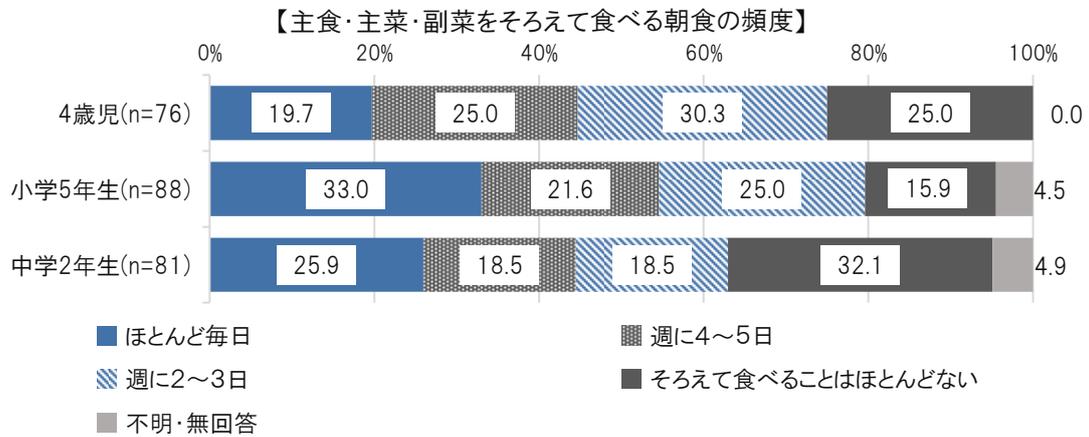
② 【子ども】家では誰と一緒に夕ごはんを食べることが多いですか。(単数回答)

朝ごはんを誰と一緒に食べるか別にみると、朝ごはんを家族そろって食べるでは「(夕ごはんを)家族そろって」が7割台後半となっています。



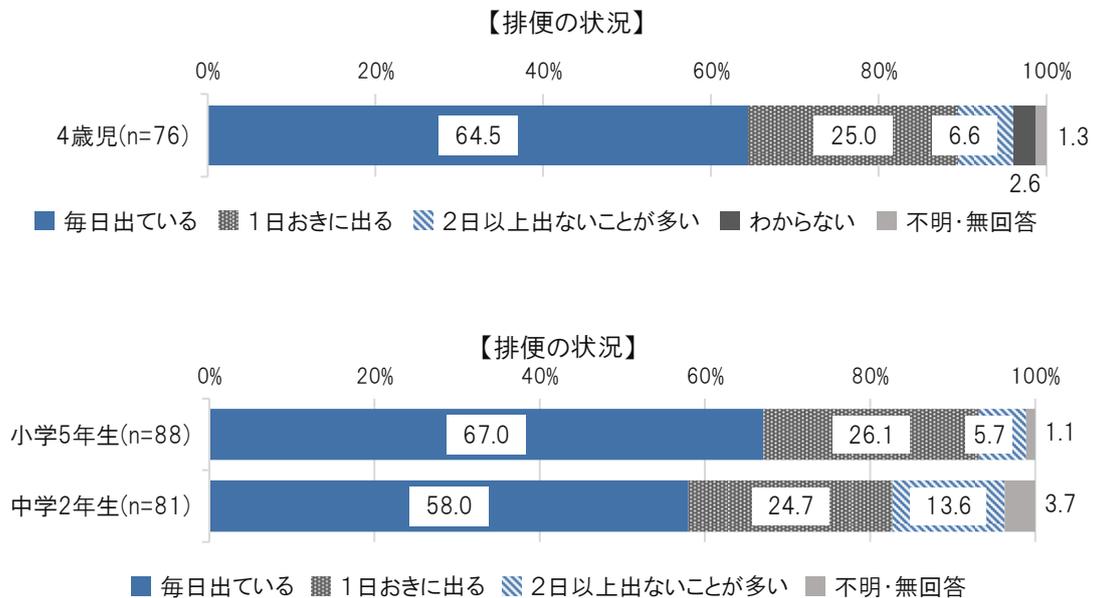
③ 【子ども】朝ごはんは、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのは週に何日くらいですか。
(単数回答)

4歳児では「週に2～3日」、小学5年生では「ほとんど毎日」、中学2年生では「そろえて食べることはほとんどない」が最も高くなっています。また、中学2年生では「そろえて食べることはほとんどない」が3割を超えています。



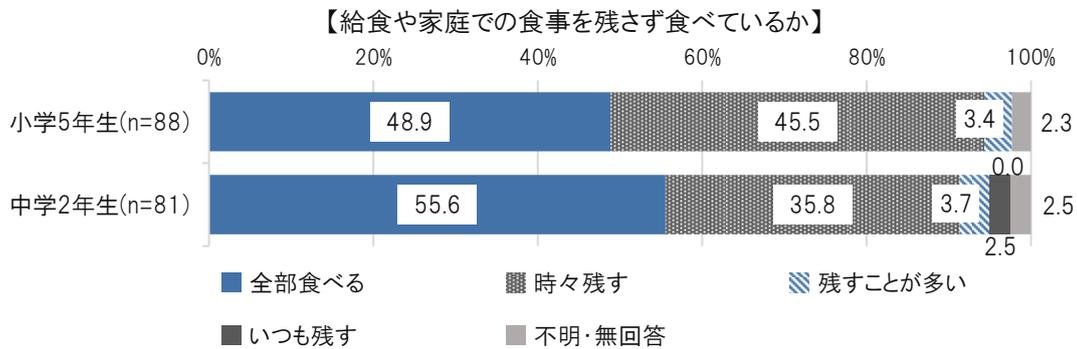
④ 【子ども】毎日うんちが出ていますか。(単数回答)

いずれも「毎日出ている」が最も高くなっています。また、中学2年生では「2日以上出ないことが多い」が1割を超えています。



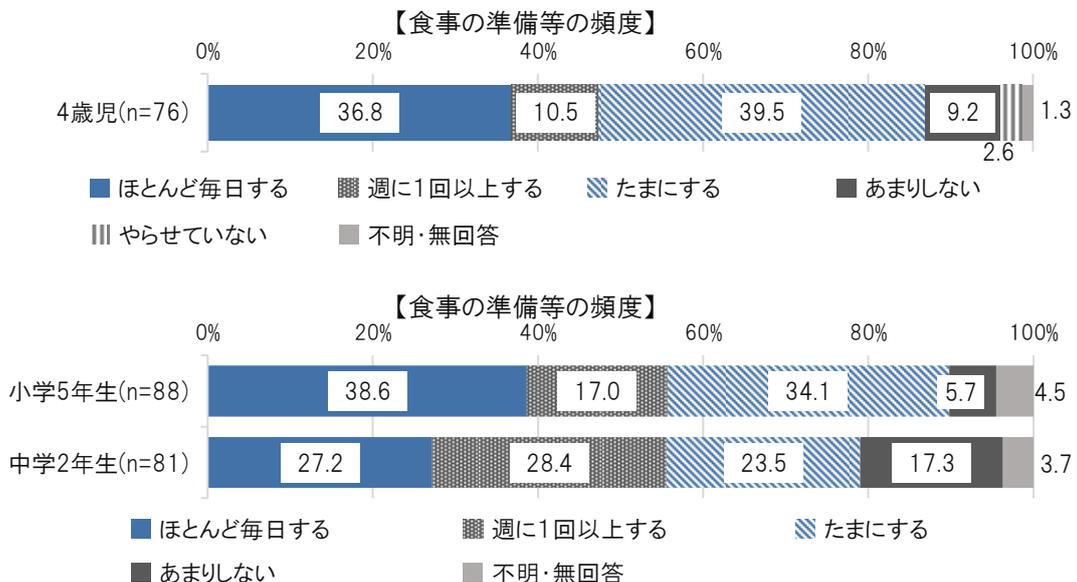
⑤ 【子ども】給食や家庭での食事を残さず食べていますか。(単数回答)

どちらも「全部食べる」が最も高くなっています。また、小学5年生では「時々残す」が4割台半ばとなっています。



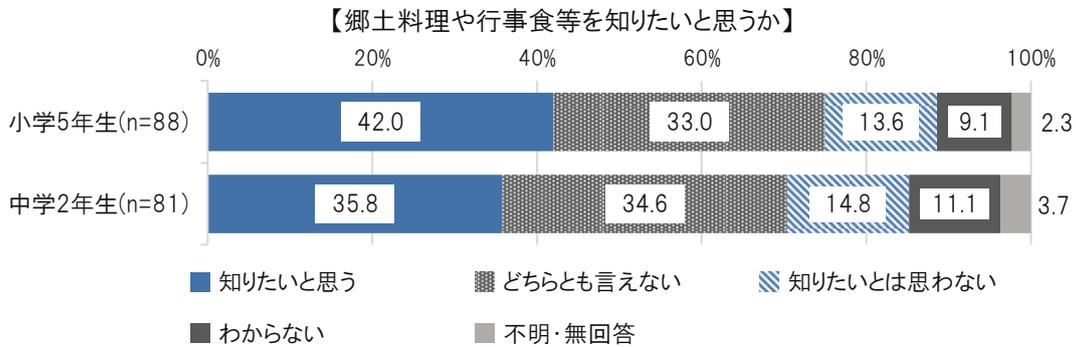
⑥ 【子ども】食事の準備や片付け(買い物、調理、食器並べ、皿洗い等)の手伝いをしますか。(単数回答)

4歳児では「たまにする」、小学5年生では「ほとんど毎日する」、中学2年生では「週に1回以上する」が最も高くなっています。また、中学2年生では「あまりしない」が1割を超えています。



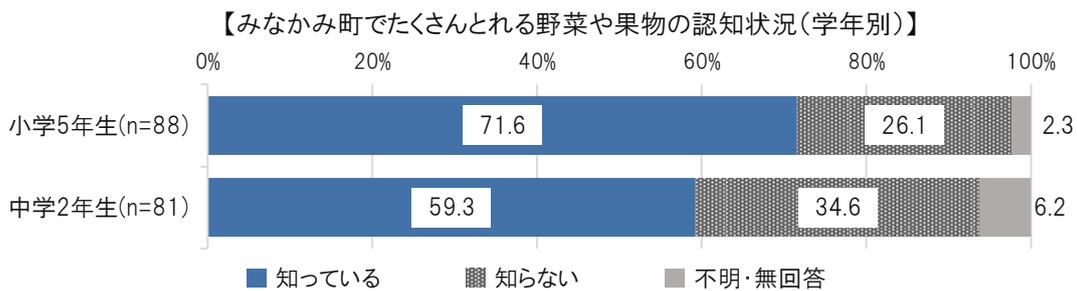
⑦ 【子ども】郷土料理や行事食等、地域や家庭で受けつがれてきた料理や味について知りたいと思いますか。(単数回答)

どちらも「知りたいと思う」が最も高くなっています。また、どちらも「どちらも言えない」が3割台半ばとなっています。



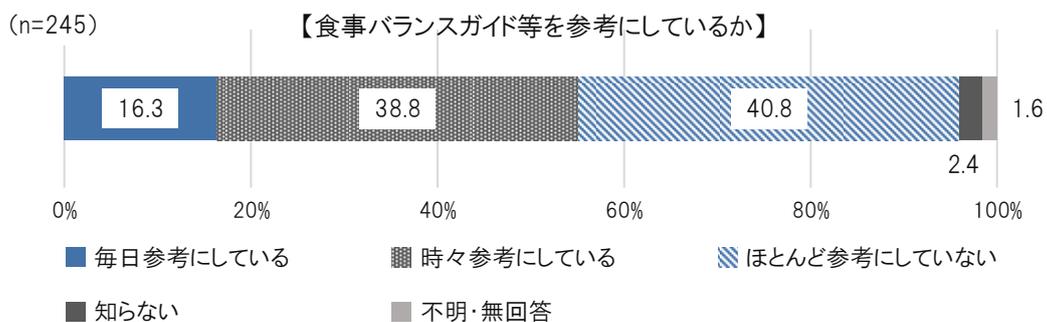
⑧ 【子ども】みなかみ町でたくさんとれる野菜や果物を知っていますか。(単数回答)

どちらも「知っている」が「知らない」を上回っています。また、小学5年生では「知っている」が7割を超えています。



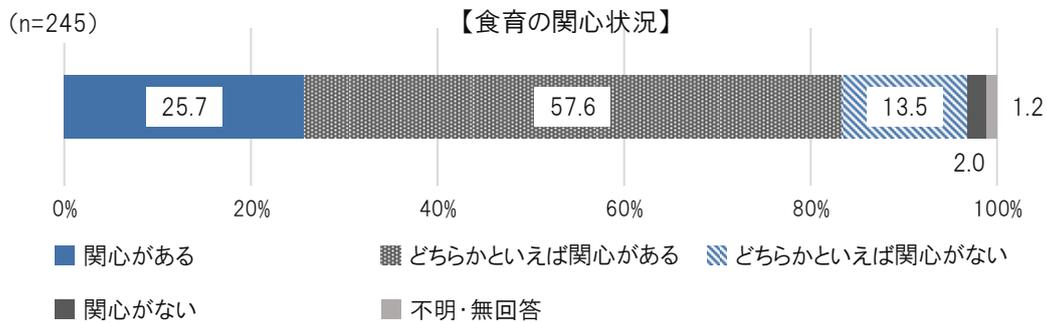
⑨ 【保護者】食事バランスガイド、3色食品分類、6つの基礎食品群等を参考に食事をしていきますか。(単数回答)

「ほとんど参考にしていない」が40.8%と最も高く、次いで「時々参考にしている」が38.8%、「毎日参考にしている」が16.6%となっています。



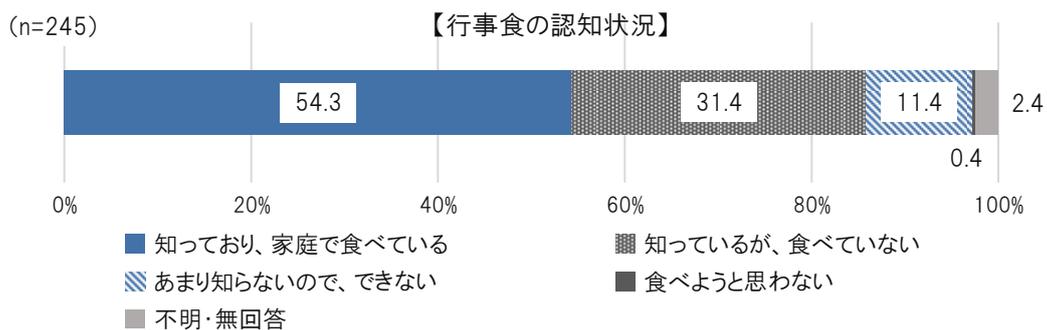
⑩ 【保護者】「食育」に関心がありますか。(単数回答)

「どちらかといえば関心がある」が57.6%と最も高く、次いで「関心がある」が25.7%、「どちらかといえば関心がない」が13.5%となっています。



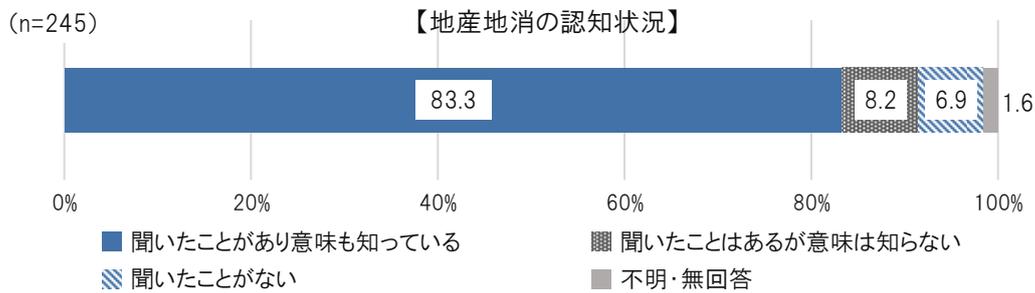
⑪ 【保護者】「行事食」とはどんなものか知っていますか。また家庭で行事食を食べていますか。(単数回答)

「知っており、家庭で食べている」が54.3%と最も高く、次いで「知っているが、食べていない」が31.4%、「あまり知らないので、できない」が11.4%となっています。



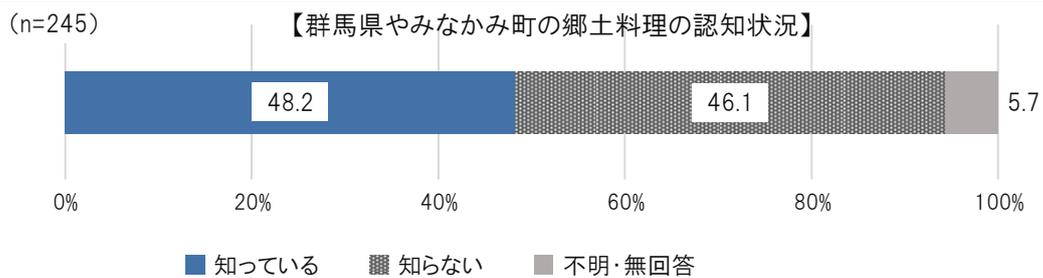
⑫ 【保護者】「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか。(単数回答)

「聞いたことがあります意味も知っている」が83.3%と最も高く、次いで「聞いたことはあるが意味は知らない」が8.2%、「聞いたことがない」が6.9%となっています。



⑬ 【保護者】群馬県やみなかみ町の郷土料理を知っていますか。(単数回答)

「知っている」が48.2%と、「知らない」の46.1%を上回っています。



3. 第2次食育推進計画の評価

第2次食育推進計画の指標の進捗状況については以下の通りです。

目標値に達している
 目標値に達していないものの、前回策定時よりも目標値に近づいている

※H28：平成28年の数値、※R元：令和元年の数値、※R3：令和3年の数値

01 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

指標		前回策定時 (平成27年)	現状値 (令和4年)	目標値
朝食を毎日食べる人の割合	4歳児	91%	97%	100%
	小学5年生	96%	96%	100%
	中学2年生	86%	84%	100%
	保護者	87%	80%	100%
早寝・早起きの習慣がある人の割合	4歳児 (就寝21時まで)	56%※H28	51%※R元	80%以上
	4歳児 (起床7時まで)	70%※H28	71%※R元	90%以上
	小学5年生 (就寝22時まで)	87%	72%※R元	100%
	小学5年生 (起床7時まで)	99%	99%※R元	100%
	中学2年生 (就寝23時まで)	80%	59%※R元	80%以上
	中学2年生 (起床7時まで)	97%	98%※R元	100%
主食・主菜・副菜がそろった朝食をとっている人の割合	4歳児	26%	20%	50%以上
	小学5年生	30%	33%	50%以上
	中学2年生	45%	26%	50%以上
「食事バランスガイド」「3色分類」「6つの基礎食品」等の食事に関する指針を参考にしている人の割合	保護者	47% (バランスガイドのみの値)	55%	60%以上
野菜を毎食食べる人の割合	4歳児	38%	32%	60%以上
	小学5年生	37%	40%	60%以上
	中学2年生	24%	47%	60%以上
食育に関心がある人の割合 (どちらかといえば関心があるを含む)	保護者	81%	83%	90%以上
肥満者の割合	4歳児(男)	8%	6%	5%以下
	4歳児(女)	10%	8%	5%以下
	小学生(男)	13%	19%	10%以下
	小学生(女)	11%	20%	8%以下
	中学生(男)	13%	19%	10%以下
	中学生(女)	11%	9%	8%以下
	一般成人(男) (40歳から74歳)	25%	34%※R3	20%以下
	一般成人(女) (40歳から74歳)	21%	22%※R3	15%以下

指標		前回策定時 (平成 27 年)	現状値 (令和 4 年)	目標値
メタボリックシンドローム 該当者・予備群の割合	男性 (40 歳から 74 歳)	22% [16%]	31% [17%] ^{※R3}	15%[10%] 以下
	女性 (40 歳から 74 歳)	7% [6%]	11% [7%] ^{※R3}	5%[5%] 以下
日頃、食事や栄養に気をつけて いる人の割合	一般成人	54%	55%	60%以上
間食のとり方(時間・回数・ 量・塩分・糖分・脂質・バラ ンス等)について気をつけて いる人の割合	4 歳児	92% ^{※H28}	97%	95%以上
	小学 5 年生	84% ^{※H28}	76%	90%以上
	中学 2 年生	73% ^{※H28}	61%	90%以上
毎食後、歯磨きをする人の割 合(夕食後については寝る前 を含む)	4 歳児	38% ^{※H28}	57%	80%以上
	小学 5 年生	41% ^{※H28}	67%	80%以上
	中学 2 年生	58% ^{※H28}	77%	80%以上
毎日、排便の習慣がある人の 割合	4 歳児	72% ^{※H28}	65%	80%以上
	小学 5 年生	62% ^{※H28}	67%	80%以上
	中学 2 年生	73% ^{※H28}	58%	80%以上

02 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

指標		前回策定時 (平成 27 年)	現状値 (令和 4 年)	目標値
食事を楽しみにしている (食事作りが楽しいと感じ る)人の割合	4 歳児	86% ^{※H28}	86%	90%以上
	小学 5 年生	85% ^{※H28}	96%	90%以上
	中学 2 年生	87% ^{※H28}	89%	90%以上
	保護者	34%	23%	40%以上
食事を家族そろって食べる 人の割合	4 歳児(朝食)	24%	24%	30%以上
	4 歳児(夕食)	54%	57%	70%以上
	小学 5 年生(朝食)	26%	32%	30%以上
	小学 5 年生(夕食)	55%	65%	65%以上
	中学 2 年生(朝食)	20%	27%	30%以上
食事を子どもたちだけ(ひ とりで食べるを含む)で食 べる人の割合	4 歳児(朝食)	18%	24%	0%
	4 歳児(夕食)	1%	0%	0%
	小学 5 年生(朝食)	34%	27%	25%以下
	小学 5 年生(夕食)	5%	7%	0%
	中学 2 年生(朝食)	42%	41%	30%以下
	中学 2 年生(夕食)	8%	3%	5%以下
食事のことで困っているこ とがある保護者の割合	10 か月健診時	30%	37% ^{※R3}	25%以下
	1 歳 6 か月児健診時	61%	58% ^{※R3}	50%以下
	3 歳児健診時	62%	67% ^{※R3}	50%以下
	4 歳児	76%	78% ^{※R元}	60%以下

03 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

指標		前回策定時 (平成27年)	現状値 (令和4年)	目標値
普段、食事に関する手伝いをする人の割合	4歳児	94%	87%	95%以上
	小学5年生	96%	90%	100%
	中学2年生	90%	79%	95%以上
給食や家庭での食事を残さず食べるようにしている人の割合	小学5年生	給食 72% ^{※H28} 家庭 58% ^{※H28}	49%	80%以上
	中学2年生	給食 60% ^{※H28} 家庭 68% ^{※H28}	56%	80%以上
野菜の収穫栽培の体験をする割合	こども園	100%	100%	100%
	小学校	100%	100%	100%

04 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

指標		前回策定時 (平成27年)	現状値 (令和4年)	目標値
郷土料理や行事食等を知っている人の割合	小学5年生	53% ^{※H28}	41% ^{※R元}	60%以上
	中学2年生	50% ^{※H28}	39% ^{※R元}	60%以上
	保護者	49% ^{※H28}	49% ^{※R元}	60%以上
知っている行事食の数	小学5年生	13.7個	10.8個	15個
	中学2年生	14.4個	11.5個	15個
家庭で実施している行事食の数	4歳児	4.7個	7.9個	8個
	小学5年生	5.2個	9.8個	8個
	中学2年生	4.5個	9.2個	8個
郷土料理や行事食等について知りたいと思っている人の割合	小学5年生	36% ^{※H28}	42%	50%以上
	中学2年生	36% ^{※H28}	36%	50%以上
行事食を知っており、実施している人の割合	保護者	52%	54%	60%以上
群馬の郷土料理を知っている人の割合	保護者	54% (みなかみ町の郷土料理)	48%	60%以上

05 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

指標		前回策定時 (平成27年)	現状値 (令和4年)	目標値
みなかみ町でとれる農産物(野菜・果物)を知っている人の割合	小学5年生	82%	72%	90%以上
	中学2年生	78%	59%	90%以上
食べ物の旬や生産地を知っている人の割合	小学5年生	82%	78%	90%以上
	中学2年生	89%	78%	95%以上
「地産地消」を知っている人の割合(聞いたことがあり、意味も知っている)	保護者	79%	83%	90%以上

4. 現状の総括及び課題

(1) 食生活・栄養

◆若年層では朝食をほとんど食べない人が1割台半ば

朝食を「ほぼ毎日」食べている人は8割となっている一方、20～39歳と40～64歳では「ほとんど食べない」が1割を超えています。また、朝食を毎日食べない理由では「食べる習慣がない」が4割を超えています。若い頃から毎日朝食を食べる習慣が身につくよう、朝食の重要性を周知啓発することが必要です。

◆年代が下がるにつれて健康を意識した食事を実践していない割合が上昇

健康や生活習慣病の予防のためにバランスのとれた食事を「心がけている」は7割台後半、薄味・減塩を「心がけている」は約7割となっています。どちらも年代が下がるにつれて「心がけていない」が高くなっています。望ましい食生活を実践することができるよう、食事バランスガイド等の食事に関する指針の普及や、薄味・減塩の重要性の啓発等が大切です。

◆1日当たりの野菜摂取量 350g以上の人が1割以下

国では、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量を、成人1日当たり350g（小鉢で5皿程度）以上としています。アンケート調査によると、350g以上食べている人は1割以下となっています。生活習慣病の予防等につなげるためにも、野菜を欠かさずバランス良く食べる重要性の啓発等が求められます。

(2) 身体活動・運動

◆運動習慣者は約5人に1人

国では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を運動習慣者と定義しています。アンケート調査によると、本町の運動習慣者は約5人に1人となっています。また、「現在継続して運動をしていない（継続していたがやめた+もともと運動していない）」は全体で6割台半ばとなっており、特に女性の20～39歳では8割、女性の40～65歳では7割を上回っています。

◆運動習慣の確立が難しい働き・子育て世代に対するアプローチが大切

運動をやめた（していない）理由の1位は「時間に余裕がないから」となっています。特に女性の20～40代は、仕事だけではなく出産や育児等多くのライフイベントが重なる年代であるため、時間的な制約が大きく、運動習慣が確立されにくい傾向があります。運動不足の解消に向けて+10（プラス・テン）運動★等の普及啓発が大切です。

★+10（プラス・テン）運動：今より10分多く体を動かすことで健康増進・健康寿命の延伸を目指すことを目的とした指針のこと。

◆「身近」「気軽」「すき間時間」でできる運動の周知啓発が重要

今後運動を続けていく（または新たに始める）ために必要なことでは「身近で気軽に運動ができる場や機会」が最も多く、次いで「暮らしのすき間時間でできること」となっています。仕事や家事で忙しい中でも無理なく楽しく運動に取り組めるよう、町内の運動施設や公民館等身近な施設での運動機会の拡充や、日常生活のすき間時間でできる運動の情報提供等が重要です。

（3）休養・こころの健康

◆ストレス等に対する解消法がない人は約1割

普段の生活でストレス等を「感じる（よく感じる+時々感じる）」は8割台半ばとなっています。また、ストレス等を感じたときは「誰かと話す」「睡眠をとる」「趣味に打ち込む」等、自分なりの解消法を持っている人がいる一方、「特に解消法はない」は1割を超えています。町民が自分に合ったストレス対処法を持ち、実践できるよう支援することが重要です。

◆男性の40代以降では悩みを相談できる人がいない人が約3割

町内の小・中学校では、児童生徒が不安や悩み等に直面した際の対処法を身につけるため「SOSの出し方に関する教育」を実施しています。アンケート調査によると、不安や悩みを相談できる人が「いる」は7割台後半となっている一方、男性の40～64歳と65歳以上では「いいえ」が約3割と、他の年代に比べて高くなっています。

◆心の健康について相談しやすい方法は「SNS」と「電話」が2割台半ば

行政に心の健康に関する相談をする場合の方法として「SNSによる相談」が最も多く、次いで「電話による相談」となっており、どちらも2割台半ばとなっています。町民が不安や悩みをひとりで抱え込むことがないように、気軽に相談できる環境づくりに努めることが重要です。

◆睡眠で休養を十分とれていない人は約3割

国では睡眠による休養を十分とれていない人の減少（健康日本21（第2次）の目標値は15%）を目指していますが、本町の「休養を十分とれていない」は約3割となっています。睡眠不足や睡眠障害は生活習慣病を引き起こす危険性もあるため、十分な休養につながる質の高い睡眠を実践できるよう、情報提供や意識啓発が大切です。

（4）たばこ・アルコール

◆喫煙者のうちたばこを吸うことをやめたい人は2割台半ば

喫煙者は1割台半ばとなっており、その中でたばこを吸うことを「やめたい」は2割台半ば、「本数を減らしたい」は3割台半ばとなっています。本町では禁煙希望者に対して禁煙外来の治療費を助成するなど、禁煙支援に取り組んでいます。引き続き喫煙が及ぼす健康への被害の周知や禁煙外来の情報提供等を行い、禁煙希望者には相談や禁煙継続を支援することが大切です。

◆受動喫煙の機会は「職場・学校」、「家庭」で1割以上

直近1か月に受動喫煙の機会は「特になかった」が半数を超えている一方、「職場・学校」「家庭」では1割を超えています。望まない受動喫煙を防止するため、喫煙者だけではなく地域全体で正しい知識を身につけ、受動喫煙対策を推進することが大切です。

◆ほぼ毎日飲酒している人は約5人に1人

「ほぼ毎日」飲酒している人は約5人に1人となっています。適正な飲酒習慣を身につけられるよう、休肝日を設ける重要性等の啓発が大切です。

◆1日当たり1合以上飲酒している人は半数以上

1日当たり日本酒換算で1合以上飲酒している人は半数を超えています。また、1日1合以上飲酒している人で、1日当たり1合程度が適量であるということを「知らない」は約4割となっています。多量飲酒は身体や精神の健康に影響を及ぼす危険性があるため、アルコールと健康に関する正しい知識を普及啓発し、アルコール対策を推進することが重要です。

(5) 歯・口腔の健康

◆乳幼児歯科検診時において、年齢とともに、むし歯保有率は上昇傾向

2歳児歯科検診や2歳6か月児歯科検診では希望者にフッ素塗布を実施しており、どちらも8割以上の塗布率があります。一方、1歳6か月児歯科検診、2歳児歯科検診、2歳6か月児歯科検診と年齢が上がるにつれて、むし歯の保有率はやや上昇傾向にあります。

◆50代を境に歯の本数の減少が顕著にみられる

現在の歯の本数について20～40代では「28本以上」が約8～9割となっている一方、50代以降年代が上がるにつれて28本未満の割合が上昇しており、歯の喪失が見受けられます。

◆歯間部の清掃をする人は約6割、舌の清掃をする人は2割台半ば

1日の歯磨きの回数は「2回」が最も多く、次いで「3回以上」となっています。また、歯磨き以外の口腔ケアの状況を見ると、「歯間部清掃」は約6割、「舌の清掃」が2割台半ばとなっています。効果的なセルフケアの実践のため、歯ブラシに加えて歯間部や舌の清掃器具等を取り入れる重要性や器具の使い方等を情報提供することが大切です。

◆定期的に歯科検診を受けている人は半数以下

かかりつけ歯科医が「ある」は7割台半ばとなっている一方で、定期的（1年に1回以上）に歯科検診を「受けていない」は半数を超えています。歯科医師等と連携しながら、定期的かつ継続的なプロフェッショナルケアの重要性を啓発することが大切です。

(6) 健康管理

◆令和3年度の乳がん検診と子宮頸がん検診の受診率は直近5年間で最も高い

本町では新型コロナウイルスの感染状況をみながら各種健診（検診）を実施しています。がん検診や精密検査等では未受診者に受診勧奨するなど、受診率向上に向けて取り組んでいます。令和3年度の乳がん検診と子宮頸がん検診は、直近5年間で最も高い受診率となっており、取組の成果が見受けられます。引き続き健診（検診）の受診率向上に向けて周知方法の検討等が求められます。

◆メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は年々上昇

肥満者の割合は上昇しており、それに伴ってメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合も年々上昇しています。特に男性ではすべての年代（40～75歳）で4割を上回っています。また、特定保健指導の実施率は令和3年度で約3割となっています。生活習慣病の予防・解消に向けて1人でも多くの人に指導を受けてもらえるよう、実施方針等を見直し、利用推奨を強化することが大切です。

◆若年層の健診（検診）受診率の向上が求められる

直近1年の健康診断等の未受診者は1割台半ば、がん検診の未受診者は4割を超えています。特に20～39歳では、健康診断等の未受診者が2割台半ばと、他の年代に比べて高くなっています。また、健康診断・がん検診を受けていない理由としては「特に理由はない」、「特に気になる症状がないから」、「時間がないから」がどちらも上位3位となっています。自分の健康に関心を持って適切な健康管理を行うことができるよう、健康診断・がん検診を定期的に受診する必要性の周知や、受診しやすい体制づくりの推進等が重要です。

(7) 第2次食育推進計画の達成度からみる課題

◆健全な食習慣を自ら実践できる力の定着促進

町内のこども園に通う年中・年長児に「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」を実施するなど規則正しい食生活リズムの定着を推進してきました。また、乳幼児健診時には保護者に対して望ましい食生活の知識の普及や指導等を実施しています。指標について、「間食のとり方について気をつけている人の割合（4歳児）」は目標値に達しています。また、「朝食を毎日食べる人の割合（4歳児）」、「野菜を毎食食べる人の割合（小学5年生、中学2年生）」、「食育に関心がある人の割合（保護者）」等は前回策定時よりも上昇しています。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身につけられるよう、正しい食生活の情報提供や周知啓発が大切です。

◆食を通じたコミュニケーションの充実

マタニティスクールや母子手帳交付時、乳幼児健診時等を活用し、食生活等について相談・学習できる場を提供してきました。指標について、「食事を楽しみにしている人の割合（小学5年生）」、「食事を家族そろって食べる人の割合（小学5年生）」等は目標値に達しています。また、「食事を楽しみにしている人の割合（中学2年生）」、「食事を家族そろって食べる人の割合（中学2年生）」等は目標値に達していないものの、前回策定時よりも上昇しています。家庭や友人、地域の人等と食卓を囲み、楽しくコミュニケーションをとりながら食事できるよう、共食の重要性を周知啓発することが重要です。

◆食の大切さの浸透

親子で一緒に料理する「おやこ食育教室」や、小学生3～6年生を対象とした「キッズクッキング」等を開催し、児童生徒が基本的な調理技術や食について学ぶ機会を提供してきました。一方、指標について、「普段、食事に関する手伝いをする人の割合（4歳児、小学5年生、中学2年生）」や「給食や家庭での食事を残さず食べるようにしている人の割合（小学5年生、中学2年生）」は前回策定時よりも低下しています。生産者等、食に関わる方に感謝の心をもって食事できるよう、農業体験や学校給食等を通じて食の大切さを浸透させることが大切です。

◆伝統的な食文化への理解促進

給食だよりに郷土料理・行事食に関する内容を掲載したり、郷土料理・行事食をテーマとした食育教室を開催したりするなど、食文化の継承を推進してきました。指標について、「家庭で実施している行事食の数（小学5年生、中学2年生）」は目標値に達しています。また、「家庭で実施している行事食の数（4歳児）」、「郷土料理や行事食等について知りたいと思っている人の割合（小学5年生）」、「行事食を知っており、実施している人の割合（保護者）」は目標値に達していないものの、前回策定時よりも上昇しています。郷土料理や行事食を学ぶ機会をさらに充実させ、伝統的な食文化への理解促進を図ることが求められています。

◆地産地消の拡充

町内の小・中学校では、みなかみ町産の食材を使用した「まるごとみなかみ給食」を提供するなど、町内の事業者や教育機関と連携した地産地消を推進してきました。指標について、「地産地消」を知っている人の割合（保護者）」は前回策定時よりも上昇していますが、目標値に達した指標はありませんでした。地域の農産物への知識と関心を深められるよう、学校給食等を通じた地産地消を推進することや、地域の農産物を購入しやすい環境づくりを進めることが大切です。

5. ライフステージ別の課題

◆ライフステージの考え方◆

本計画では、各ライフステージの区分を以下のように定めます。

妊娠・出産期 (胎児～新生児期)	乳幼児期	学齢期	青年・壮年期	高齢期
—	0～5歳	6～18歳	19～64歳	65歳～

妊娠・出産期（胎児～新生児期）



ホルモンのバランスや、つわり等の影響で歯肉が腫れやすくなるなど、妊娠による心身の変化が大きくみられる時期です。また、核家族化の進行や地域の人間関係が希薄する中で、母親の多くは妊娠期から何らかの不安を抱えています。

晩婚化・晩産化が進む中、本町においても10年前と比較して母子手帳交付の平均年齢が約2歳上昇しており、妊娠期における健康管理がより重要になっています。

また、就労している妊婦が多いことから、体調管理のために職場において業務内容、勤務時間等の調整が必要になる場合もあります。さらに、食生活も含めたライフスタイルの変化による食習慣や生活習慣の乱れも見受けられ、妊娠期の体の健康への影響が心配されるところです。

妊婦の生活習慣や健康状態（喫煙、飲酒、歯周病の悪化等）は、胎児の成長（低出生体重児等）に大きく影響を及ぼすため、妊婦だけではなく、家庭や地域、職場等が協力・理解して、安心して子どもを生むことができる環境づくりが大切です。

乳幼児期



乳幼児期は健康づくりの基礎となる時期で、主に家庭での生活習慣が大きく影響します。また、むし歯になり始める時期でもあります。

アンケート調査によると「毎日、排便の習慣がある人の割合」や「早寝の習慣がある人の割合」、「主食・主菜・副菜がそろった朝食をとっている人の割合」、「野菜を毎食食べる人の割合」が低下、「食事を子どもたちだけで食べる人の割合（朝食）」が上昇するなどの課題が見受けられます。心身の健やかな成長のため、バランスの良い食事や早寝・早起き、歯磨きの習慣等、生活リズムを整えることが大切です。

また、子どもが健やかに成長できるよう、家庭と地域、行政がネットワークを形成し、子育て中の方をサポートすることが大切です。



学齡期



心身の発達が著しく、生活習慣の基礎が定着する時期です。また、学校生活や家庭の中で健康に関する知識を習得し、自らの健康や生活習慣を意識する時期でもあります。

アンケート調査によると「早寝・早起きの習慣がある人の割合」や「主食・主菜・副菜がそろった朝食をとっている人の割合」、「間食のとり方について気をつけている人の割合」等が低下しており、望ましい生活習慣を送ることの重要性が浸透していないことがうかがえます。大人の生活習慣や考え方は、子どもの生活習慣に大きな影響を与えるため、子ども自身が健康や食に対する正しい知識を身につけ、健全な健康づくりを実践することができるよう、家庭や地域、学校が適切なフォローをすることが重要です。

また、身体の発育にはかむことも重要であることから、軟らかい物だけではなく、しっかりとかまないといけないう硬い物も食べることが大切です。

さらに、飲酒や喫煙、薬物、性に興味関心を持ち始める時期でもあるため、家庭や地域、学校が連携し、子どもの健康を守るための教育や環境づくりが必要です。

青年・壮年期



就職、結婚、子育て等のライフイベントに伴いライフスタイルが変化する時期です。アンケート調査からも食生活の乱れや運動不足、睡眠不足、ストレスの増加等、様々な健康課題が見受けられ、健康増進を意識した行動が不十分である様子が見受けられます。特に女性では、仕事や育児等の忙しさから継続的な運動をできていない人の割合が高くなっています。

壮年期からは身体機能が徐々に低下し始め、がんや糖尿病等の生活習慣病の発症リスクが高まります。男性ではメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が40代時点で4割を超えているため、青年期から望ましい生活習慣を意識することが重要です。また、アンケート調査によると50代を境に歯の本数の減少が顕著にみられるため、正しい予防処置を行い歯の喪失を抑制することが大切です。



自らの健康に関心を持ち、規則正しい食習慣や適切な運動、自分に合ったストレスの解消等を実践することで、心身の健康を保持することが重要です。また、健診（検診）を受けない理由として「特に気になる症状がないから」が上位となっていますが、症状が出てからでは遅い場合もあるため、定期的に健診（検診）を受診することで自らの健康状態を把握し、適切な健康管理に努めることも大切です。

高齢期



高齢化に伴い身体機能が低下することで、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、身体活動量や食事量の減少、外出や社会参加の機会の低下による社会的孤立等、様々な健康問題が生じやすくなります。

一方、アンケート調査によると日頃から継続的な運動やバランスのとれた食生活、定期的な健診（検診）の受診等を実践している割合は若年層よりも高く、高齢になるほど健康に対する関心が高まることがうかがえます。引き続き、自らの健康維持・増進に向けて疾病の早期発見・治療はもちろん、積極的に健康づくりに取り組むことが重要です。

また、口腔内の汚れや歯周病は、糖尿病の悪化や肺炎の原因等、身体に様々な影響を及ぼします。いつまでも美味しく食事をとれるよう、口腔機能を維持することが必要です。

さらに、地域活動やボランティア活動等に参加することは、社会的役割を担うことによる孤独感の解消等、こころの健康にもつながります。地域の人とのつながりを持ちながら、自分なりの生きがいを持つことが大切です。

第3章 健康づくりの推進（健康増進計画）

1. 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

町民一人ひとりが、みなかみ町の豊かで貴重な自然を活用しながら、子どもから高齢者までどのライフステージにおいても、身近な地域のつながりの中で支え合いながら、生きがいを持って自分らしく健康に暮らすことができるよう、【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】を基本理念として掲げます。

2. 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

生涯を通じて心身ともに健康な生活を送るためには、健康寿命を延伸し、平均寿命との差を縮小させることが重要です。

そのためには、健康づくりの基本的な要素となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔」に係る生活習慣の改善が必要です。また、幼い頃から適切な生活習慣を身につけるとともに、仕事や子育て等の忙しさから健康への意識が向きにくい層が、今後要介護状態となることを防ぐなど、ライフステージごとの健康課題に応じた取組が重要です。

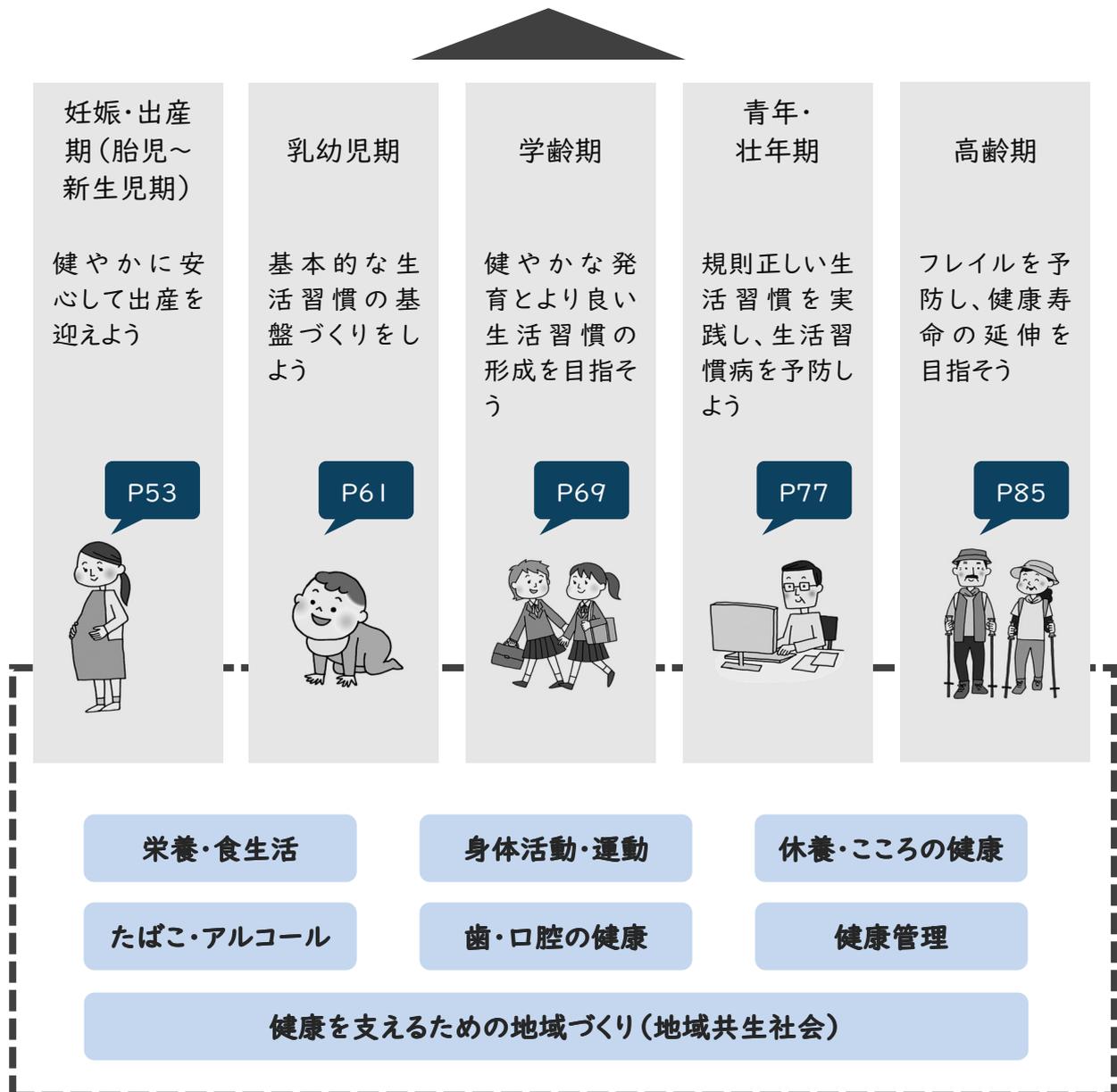
町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ちながら自らの生活習慣を改善し、健康寿命の延伸につながるよう、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを目指します。

3. 施策の展開

基本理念を踏まえ、町民のライフステージ別の課題に応じた施策を推進するため、以下のとおり施策を展開していきます。

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

ライフステージに応じた健康課題の改善と
健康寿命の延伸



4. ライフステージ別の取組

(1) 妊娠・出産期（胎児～新生児期）



◆妊娠・出産期（胎児～新生児期）の目標

健やかに安心して出産を迎えよう

分野	目標	施策
栄養・食生活	栄養や食事量等、適切な食知識を身につけ、実践しよう。	・適切な食に関する知識の普及啓発
身体活動・運動	妊娠中に適切な身体活動・運動を知り、こまめに身体を動かそう。	・妊娠中の適切な運動の普及啓発 ・運動に取り組みやすい環境づくり
休養・こころの健康	出産・育児に対する悩みや不安は抱え込まずに誰かに相談しよう。	・妊娠中や産後に起こりやすいこころの問題と対応方法の普及啓発 ・相談しやすい体制づくり
たばこ・アルコール	禁煙・禁酒を徹底しよう。	・たばことアルコールが胎児に及ぼす健康への被害の周知啓発 ・受動喫煙防止の推進
歯・口腔の健康	歯や口腔に関する正しい知識を身につけよう。	・歯や口腔に関する知識の普及啓発 ・むし歯予防の推進
健康管理	妊婦健診を受診して、安心して出産を迎えよう。	・健診の重要性の周知啓発 ・受診しやすい環境づくり
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しよう。無理なく安心して仕事を続けられるようにしよう。	・産休・育休制度の周知 ・気軽に集まれる場所の提供

目標 栄養や食事量等、適切な食知識を身につけ、実践しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 欠食、偏食等の習慣があれば改善し、1日3回バランス良く食事をとる。
- 望ましい体重増加量及び食事の適正量を知り、体重増加をコントロールする。
- お酒やたばこ等、赤ちゃんの成長に影響のある嗜好品はやめる。
- 食に興味を持ち、基本的な調理技術を身につける。
- 間食は内容・量を考えてとる。

地域・関係団体の取組

- 妊娠期に関する正しい知識を情報提供する。

行政の取組

【施策】 ・適切な食に関する知識の普及啓発

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
01	ホームページや広報等を通じて、妊娠中の食事についての情報提供を充実させる。	子育て健康課				
02	母子健康手帳交付時やマタニティスクールで、バランスの良い食事や妊娠期の食事について情報提供をする。	子育て健康課				
03	妊娠中の健康管理（口腔ケア、体重管理、お酒・たばこ等について）や食生活等について、相談・学習できる場をつくる。	子育て健康課				

【実施状況】の評価方法について

- ・・・実施済
- △・・・未実施だが、次年度以降実施する予定がある
- －・・・未実施

身体活動・運動

目標 妊娠期に適切な身体活動・運動を知り、こまめに身体を動かそう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 無理をせずに楽しみながら体を動かし、出産前にしっかりと身体づくりに励む。
- 家族は妊婦と一緒に身体を動かすことで、健康な身体づくりを心がける。

地域・関係団体の取組

- 妊婦やその家族と一緒に身体を動かす。

行政の取組

- 【施策】**
- ・妊娠中の適切な運動の普及啓発
 - ・運動に取り組みやすい環境づくり

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
04 妊娠期の運動の必要性を周知啓発する。	子育て健康課				
05 運動を習慣化できるよう、マタニティスクールやホームページ等で、家族でできる運動を周知啓発する。	子育て健康課				
06 ママヨガ教室等、身近な場所で運動できる機会を提供する。	子育て健康課				

休養・こころの健康

目標 出産・育児に対する悩みや不安は抱え込まずに誰かに相談しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 早寝・早起きの習慣をつけ、規則正しい生活リズムを実践する。
- 睡眠の重要性を理解し、十分な睡眠時間を確保する。
- 悩みがあるときは、ひとりで抱え込まないで相談する。
- 趣味やストレス対処法を見つける。
- 妊婦の悩みや不安を家族が理解して、相談相手になる。

地域・関係団体の取組

- 住民同士が交流を深め、妊婦が孤立しない環境づくりを進める。
- 妊婦の妊娠中や産後の不安や悩みを聞く。

行政の取組

- 【施策】**
- ・妊娠中や産後に起こりやすいこころの問題と対応方法の普及啓発
 - ・相談しやすい体制づくり

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
07	早寝・早起きや休養の重要性について、ホームページや広報、各種教室等を通じて周知啓発する。	子育て健康課				
08	マタニティスクールやママヨガ教室等において、妊婦の不安の軽減やストレスの解消を図る。	子育て健康課				
09	SNS 等を活用した保健師への相談を実施するなど、相談しやすい体制をつくる。	子育て健康課				
10	妊婦同士の交流の場をつくる。また交流できる場の情報提供をする。	子育て健康課				

目標 禁煙・禁酒を徹底しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 喫煙や飲酒が胎児へ及ぼす影響について理解する。
- 喫煙や飲酒をしない。
- 妊婦だけでなく、喫煙や飲酒をしないように家族は協力する。

地域・関係団体の取組

- 分煙・禁煙を進め、受動喫煙の防止に取り組む。
- 妊婦の近くで喫煙しない。
- 妊婦が喫煙や飲酒をしている場合は、やめるように協力する。

行政の取組

- 【施策】**
- ・たばことアルコールが胎児に及ぼす健康への被害の周知啓発
 - ・受動喫煙防止の推進

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
11 喫煙や飲酒が及ぼす胎児への影響について、ホームページや広報、各種教室等の機会を通じて周知啓発する。	子育て健康課				
12 地域や事業所等と連携し、受動喫煙の防止を推進する。	子育て健康課 総務課 観光商工課				

歯・口腔の健康

目標 歯や口腔に関する正しい知識を身につけよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 妊娠中に歯・口腔の健康が低下するため、普段以上に意識して歯・口腔の健康に気をつけて生活する。
- 歯科検診を受診し、歯の状態を把握する。
- かかりつけ歯科医を持つ。

地域・関係団体の取組

- 歯科検診の重要性を地域で伝える。
- むし歯や歯周病の予防について、正しい知識を普及させる。

行政の取組

- 【施策】**
- ・ 歯や口腔に関する知識の普及啓発
 - ・ むし歯予防の推進

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
13	歯や口腔に関する知識の普及啓発のため、ホームページや広報、各種教室を通じて情報提供をする。	子育て健康課				
14	妊婦歯科健診を行い、むし歯や歯周病の予防を推進する。	子育て健康課				

健康管理

目標 妊婦健診を受診して、安心して出産を迎えよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 妊娠が分かったら早めに受診し、11週以内に妊娠届出書を提出する。
- 必要な健診を受診し、身体の状態を把握する。
- 妊婦健康診査やマタニティスクール等で妊娠・出産に係る情報を入手する。
- かかりつけ医を持ち、不安な点があれば相談する。
- 積極的に保健師や栄養士等に相談する。

地域・関係団体の取組

- 安心・安全な妊娠・出産ができる環境づくりを心がける。
- 妊婦に積極的にあいさつするなど交流を深める。

行政の取組

- 【施策】**
- ・ 健診の重要性の周知啓発
 - ・ 受診しやすい環境づくり

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
15 妊娠届出をした妊婦に対し、母子健康手帳を交付する。母子健康手帳の使用方法を含め、妊娠・出産に関する保健指導を実施する。	子育て健康課				
16 妊婦さんとおなかの中の赤ちゃんの健康管理のために、妊婦健康診査受診票を発行する。	子育て健康課				
17 健診の重要性について、ホームページや広報、各種教室の機会を通じて周知啓発する。	子育て健康課				
妊婦中の健康管理（口腔ケア、体重管理、お酒・たばこ等について）や食生活等について、相談・学習できる場をつくる。【No.3再掲】	子育て健康課				
18 出産や子育てについて、ホームページや広報、各種教室の機会を通じて周知啓発する。	子育て健康課				
19 健診の受診率向上につながるよう、実施方法やアプローチの仕方を見直すなど、受診しやすい環境を整える。	子育て健康課				
20 感染症予防のため、予防接種を行う。	子育て健康課				

健康を支えるための地域づくり（地域共生社会）

目標

地域の人と積極的に交流しよう。
無理なく安心して仕事を続けられるようにしよう。

◆具体的な取組◆

町民・地域・関係団体の取組

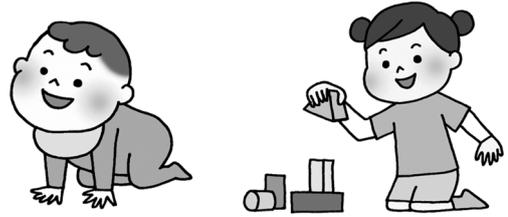
- 地域の同世代や先輩と積極的に知り合い、経験による知識や情報を吸収し、出産前のころの安定に役立てる。
- 妊娠中や産後の相談ができる仲間をつくる。
- 住民同士が交流を深め、産後うつや子育てで孤立しない環境づくりを進める。

行政の取組

- 【施策】**
- ・産休・育休制度の周知
 - ・気軽に集まれる場所の提供

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
21	事業所と連携し、産休・育休制度や育児支援制度について周知啓発する。	子育て健康課				
	妊婦同士の交流の場をつくる。また交流できる場の情報提供をする。【No.10 再掲】	子育て健康課				

(2) 乳幼児期



◆乳幼児期の目標

基本的な生活習慣の基盤づくりをしよう

分野	目標	施策
栄養・食生活	望ましい食習慣の基礎を身につけよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性の普及啓発 ・バランスの良い食事の普及啓発
身体活動・運動	楽しみながら体を動かそう。 健全な身体発達を促進しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の重要性の周知啓発 ・運動に取り組みやすい環境づくり
休養・ こころの健康	早寝・早起きの習慣をつけよう。 健やかなこころを育もう。	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きや睡眠の重要性の周知啓発 ・相談しやすい体制づくり
たばこ・ アルコール	受動喫煙を防止しよう。 たばこ・アルコールの誤飲がないようにしよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙防止の推進 ・たばこ・アルコールの誤飲防止の推進
歯・口腔の健康	歯や口腔に関する正しい知識を身につけよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・歯や口腔に関する知識の普及啓発 ・むし歯予防の推進
健康管理	乳幼児健診を受診しよう。 かかりつけ医を持とう。	<ul style="list-style-type: none"> ・健診の重要性の周知啓発 ・受診しやすい環境づくり ・子育て支援の充実
健康を支えるための地域づくり (地域共生社会)	子育てサークル等のコミュニティに参加しよう。 公園や公共施設で遊ぼう。	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てサークル等の情報提供 ・公園や公共施設の整備

目標 望ましい食習慣の基礎を身につけよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活のリズムをつくる。
- よく遊び、よく眠り、お腹がすくリズムをつける。
- 家族そろって、楽しく食事をする。
- 野菜を毎食食べ、野菜の味に親しむ。
- 食事の準備や調理、片付け、買い物等のお手伝いをする。
- 間食は時間と量を決めて食べる。
- いろいろな食べ物を食べる。

地域・関係団体の取組

- 食に関する正しい情報を、医療機関等が提供する。

行政の取組

- 【施策】**
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性の普及啓発
 - ・バランスの良い食事の普及啓発

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
22	乳幼児健診、料理教室等で「早寝・早起き・朝ごはん」を勧める。	子育て健康課				
23	乳幼児健診等で、食に関する不安や悩みを相談できる場を設ける。	子育て健康課				
24	乳幼児健診等で、望ましい食習慣やバランスの良い食事について普及啓発する。	子育て健康課				
25	簡単にできる料理のレシピや手作りの食事の良さについて普及啓発する。	子育て健康課				

身体活動・運動

目標 楽しみながら体を動かそう。健全な身体発達を促進しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 全身を使った遊びを楽しみ、身体を動かす習慣を身につける。
- 親子のスキンシップを大切にし、親子で楽しみながら運動（ふれあい遊び）する。
- 発育の特性に応じた遊びを学び、実践する。
- スポーツのイベント等に積極的に参加する。

地域・関係団体の取組

- 親子が安心して遊べる場をつくる。
- 親子で参加のできるイベントを提供する。

行政の取組

- 【施策】**
- ・運動の重要性の周知啓発
 - ・運動に取り組みやすい環境づくり

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
26	発育に合わせた遊びや、運動の重要性について、ホームページや広報、こども園等を通じて、周知啓発する。	子育て健康課				
27	スポーツのイベントや各種教室等、身近な場所で運動できる機会を提供する。	子育て健康課 生涯学習課				
28	町民ニーズに合った施設整備を進めるなど、運動施設の利用を促進する。	生涯学習課				

休養・こころの健康

目標 早寝・早起きの習慣をつけよう。健やかなこころを育もう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 早寝・早起きの習慣をつけ、規則正しい生活リズムを実践する。
- 睡眠の重要性を理解し、十分な睡眠時間を確保する。
- 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づくりに努める。

地域・関係団体の取組

- 地域ぐるみの子育て支援活動を推進する。

行政の取組

- 【施策】**
- ・早寝・早起きや睡眠の重要性の周知啓発
 - ・相談しやすい体制づくり

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
	早寝・早起きや睡眠の重要性について、ホームページや広報、こども園等を通じて周知啓発する。【No.7再掲】	子育て健康課				
29	育児不安の軽減や解消、地域の仲間づくりを図るために相談を行う。	子育て健康課				

たばこ・アルコール

目標

受動喫煙を防止しよう。
たばこ・アルコールの誤飲がないようにしよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 乳幼児の近くにたばこやアルコールを置かない。
- 授乳中はお酒を飲まない。
- 禁煙を心がける。

地域・関係団体の取組

- 分煙・禁煙を進め、受動喫煙の防止に取り組む。

行政の取組

- 【施策】**
- ・受動喫煙防止の推進
 - ・たばこ・アルコールの誤飲防止の推進

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
喫煙や飲酒が及ぼす乳児への影響について、ホームページや広報、各種教室等の機会を通じて周知啓発する。【No.11 再掲】	子育て健康課				
地域や事業所等と連携し、受動喫煙の防止を推進する。【No.12 再掲】	子育て健康課 総務課 観光商工課				
30 たばこ・アルコールの誤飲について啓発を行う。	子育て健康課				

歯・口腔の健康

目標 歯や口腔に関する正しい知識を身につけよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 歯や口腔に関する知識を身につける。
- 定期的に歯科検診を受診する。
- フッ素塗布等の予防処置を受ける。
- 間食のとり方に注意する。
- 正しい歯の磨き方を身につける。
- 毎食後の歯磨きを心がける。
- 保護者が仕上げ磨きをする。

地域・関係団体の取組

- 歯科検診の重要性を地域で伝える。
- むし歯や歯周病の予防について、正しい知識を普及させる。

行政の取組

- 【施策】**
- ・ 歯や口腔に関する知識の普及啓発
 - ・ むし歯予防の推進

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
	歯や口腔に関する知識の普及啓発のため、ホームページや広報、こども園を通じて情報提供をする。【No.13 再掲】	子育て健康課				
31	定期的に歯科検診を受診する重要性や正しい口腔ケア等を普及啓発する。	子育て健康課				
32	歯科検診を実施し、歯や口の健康保持につなげる。	子育て健康課				
33	幼児歯科検診においてフッ素塗布を実施し、むし歯予防に取り組む。	子育て健康課				

目標 乳幼児健診を受診しよう。かかりつけ医を持とう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 乳幼児健診やマタニティスクール、子育てサークル等で育児に係る情報を入手する。
- 育児や子どもの病気についての正しい知識を身につける。
- かかりつけ医を持つ。
- 母子手帳を活用して記録する。
- 手洗い・うがいの習慣をつける。

地域・関係団体の取組

- 子育て家庭を地域全体で見守り、積極的にあいさつするなど交流を深める。

行政の取組

- 【施策】
- ・ 健診の重要性の周知啓発
 - ・ 受診しやすい環境づくり
 - ・ 子育て支援の充実

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
34	乳幼児健診を行い、発育・発達状況を確認し、疾病の早期発見につなげる。	子育て健康課				
	健診の重要性について、ホームページや広報、各種教室の機会を通じて周知啓発する。 【No.17 再掲】	子育て健康課				
	健診の受診率向上につながるよう、実施方法やアプローチの仕方を見直すなど、受診しやすい環境を整える。【No.19 再掲】	子育て健康課				
	育児不安の軽減や解消、地域の仲間づくりを図るために相談を行う。【No.29 再掲】	子育て健康課				
35	育児の不安を減少し、安心して子育てができるよう訪問を行う。	子育て健康課				
36	母乳育児の推進のため、助産師による訪問を実施する。	子育て健康課				
37	ホームページや広報、各種教室等を通じて、健康や病気に関する正しい知識を普及させる。	子育て健康課				
	感染症予防のため、予防接種を行う。【No.20 再掲】	子育て健康課				

健康を支えるための地域づくり（地域共生社会）

目標

子育てサークル等のコミュニティに参加しよう。
公園や公共施設で遊ぼう。

◆具体的な取組◆

町民・地域・関係団体の取組

- 子育てサークル等に参加し、地域の人と交流する。
- 地域の人にあいさつをするなど、世代間の交流を深め、コミュニティ形成を図る。
- 地域の人と一緒に外遊びや運動・スポーツをする。
- 住民同士が交流を深め、産後うつや子育てで孤立しない環境づくりを進める。

行政の取組

【施策】

- ・子育てサークル等の情報提供
- ・公園や公共施設の整備

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
38	地域の人がつながることができる機会を積極的に提供する。	子育て健康課				
39	地域で安心・安全に遊ぶことができるよう、公園や公共施設の整備を進める。	子育て健康課 地域整備課 生涯学習課				
	事業所と連携し、産休・育休制度や育児支援制度について周知啓発する。【No.21 再掲】	子育て健康課				

(3) 学齡期



◆学齡期の目標

健やかな発育とより良い生活習慣の形成を目指そう

分野	目標	施策
栄養・食生活	健康的な食習慣を確立しよう。	<ul style="list-style-type: none"> 適切な食知識の普及啓発 「早寝・早起き・朝ごはん」の推進
身体活動・運動	外に出て身体を動かそう。 運動習慣を定着させよう。	<ul style="list-style-type: none"> 運動の重要性の周知啓発 運動する機会の充実
休養・ こころの健康	早寝・早起きを実践しよう。 睡眠を十分確保しよう。 相談できる人を見つけよう。	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起きや休養の重要性の周知啓発 相談しやすい体制づくり
たばこ・ アルコール	たばこは吸わない、お酒は飲まないを徹底しよう。	<ul style="list-style-type: none"> たばことアルコールが及ぼす健康への影響の周知啓発 20歳未満の喫煙・飲酒の防止
歯・口腔の健康	歯や口腔に関する正しい知識を身につけよう。 むし歯を予防しよう。	<ul style="list-style-type: none"> 歯や口腔に関する知識の普及啓発 むし歯予防の推進
健康管理	身長・体重を把握し、適正な体重維持を心がけよう。 生活リズムを整え、健康な体とこころをつくろう。	<ul style="list-style-type: none"> 児童生徒への健診・保健指導や健康教育の充実
健康を支えるための地域づくり (地域共生社会)	地域の行事や活動に参加しよう。 地域であいさつをしよう。	<ul style="list-style-type: none"> 地域の人とのつながりの醸成 公園や公共施設の整備

目標 健康的な食習慣を確立しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」等、望ましい生活習慣を身につける。
- 家庭での食事を大切に、一日一回以上は、家族そろって食事をとれるようにする。
- バランスの良い食事について理解し、自分で食べ物を選ぶ力を身につける。
- 野菜について知り、野菜を毎食食べる。
- お手伝いを通して、料理を作る楽しさを学び、基本的な調理技術を身につける。
- 食事のルールやマナーを学んで身につける（食事のあいさつ、箸の持ち方等）。

地域・関係団体の取組

- 調理実習の実施や、食に関する正しい情報提供を行う。

行政の取組

- 【施策】 ・適切な食知識の普及啓発
 ・「早寝・早起き・朝ごはん」の推進

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
40	給食だより等を通じ、望ましい食習慣について周知啓発する。	学校教育課				
	簡単にできる料理のレシピや手作りの食事の良さについて普及啓発する。【No.25再掲】	子育て健康課				
41	小・中学校と連携し、「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する。	子育て健康課 町内小・中学校				
42	料理教室等を開催し、調理体験ができる場をつくる。	子育て健康課				
43	栄養教諭・学校栄養職員等と連携し、食育を推進する。	子育て健康課 学校教育課				
44	学校保健委員会等において、食に関する課題を共有し、課題解決に向けて講演会等を実施する。	子育て健康課 学校教育課				

身体活動・運動

目標 外に出て身体を動かそう。運動習慣を定着させよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 外に出て身体を使った遊びやスポーツを楽しむ。
- 家族や友人等と一緒に歩く習慣を身につける。
- 自分に合った運動を見つける。
- スポーツのイベント等に積極的に参加する。

地域・関係団体の取組

- 各団体が連携し、子どもがスポーツに触れる機会を提供する。
- 子どもが安心して遊べる場をつくる。

行政の取組

- 【施策】**
- ・運動の重要性の周知啓発
 - ・運動する機会の充実

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
45 運動の重要性について、ホームページや広報、学校等で周知啓発する。	学校教育課				
スポーツのイベントや各種教室等、身近な場所で運動できる機会を提供する。【No.27 再掲】	生涯学習課				
町民ニーズに合った施設整備を進めるなど、運動施設の利用を促進する。【No.28 再掲】	生涯学習課				
46 各スポーツ少年団の活動を支援する。	生涯学習課				
47 健康への意識づけと体力増進を図り、また青年・壮年期の健康づくりにつなげるため、「みなComing体操」を普及する。	学校教育課 生涯学習課				

休養・こころの健康

目標

早寝・早起きを実践しよう。睡眠を十分確保しよう。
相談できる人を見つけよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 早寝・早起きの習慣をつけ、規則正しい生活リズムを実践する。
- 寝る直前にスマホやテレビを見ない習慣をつけ、睡眠の質を向上させる。
- 睡眠の重要性を理解し、十分な睡眠時間を確保する。
- こころの健康やストレスについて正しい知識を身につける。
- SNS やゲームの正しい利用を心がける。
- 悩みがあるときは、ひとりで抱え込まないで相談する。
- 自分なりのストレスの解消法を見つける。
- 親子のスキンシップを大切にする。

地域・関係団体の取組

- ストレス解消やメンタルヘルスに関する啓発を行う。
- 安心して悩みを打ち明けることができる場をつくる。

行政の取組

- 【施策】**
- ・早寝・早起きや休養の重要性の周知啓発
 - ・相談しやすい体制づくり

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
	早寝・早起きや休養の重要性について、ホームページや広報、学校等を通じて、周知啓発する。 【No.7再掲】	学校教育課 町内小・中学校				
48	学校の養護教諭や精神科医、保健師等と連携して、子どもや親が相談しやすい体制をつくる。	学校教育課 町内小・中学校				
49	不安や悩み、ストレスに直面した児童生徒が危機的な状況に対応ができるよう、SOS の出し方に関する教育を推進する。	学校教育課 町内小・中学校				
50	学校と連携し、自殺やこころの病に関する正しい知識の情報を発信する。	学校教育課 町内小・中学校				
51	いじめや不登校を含め、児童生徒に寄り添う教育相談を充実する。	学校教育課 町内小・中学校				

たばこ・アルコール

目標 たばこは吸わない、お酒は飲まないを徹底しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- たばこやアルコールが心身に及ぼす影響について理解する。
- たばこは決して吸わないようにする。
- お酒は決して飲まないようにする。

地域・関係団体の取組

- 20歳未満の者の近くで喫煙しない。
- 20歳未満の者に飲酒や喫煙をさせない環境・地域づくりに努める。

行政の取組

- 【施策】**
- ・たばことアルコールが及ぼす健康への影響の周知啓発
 - ・20歳未満の喫煙・飲酒の防止

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
20歳未満の喫煙・飲酒を防止するため、たばこやアルコールが及ぼす健康への被害について、ホームページや広報、学校行事等の機会を通じて周知啓発する。【No.11 再掲】	子育て健康課 学校教育課				
地域や事業所等と連携し、受動喫煙の防止を推進する。【No.12 再掲】	子育て健康課 総務課 観光商工課				

歯・口腔の健康

目標

歯や口腔に関する正しい知識を身につけよう。
むし歯を予防しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 歯や口腔に関する知識を身につけ、適切な自己管理をできるようにする。
- 学校の歯科検診の結果を参考に指導を受けるなど、良好な口腔状態を維持する。
- 正しい歯の磨き方を身につける。
- 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する。
- 間食のとり方に注意する。
- かかりつけ歯科医を持つ。
- 毎食後、歯磨きをする習慣を身につける。

地域・関係団体の取組

- 歯科検診の重要性を地域で伝える。
- むし歯や歯周病の予防について、正しい知識を普及させる。

行政の取組

- 【施策】
- ・歯や口腔に関する知識の普及啓発
 - ・むし歯予防の推進

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
歯や口腔に関する知識の普及啓発のため、ホームページや広報、学校を通じて情報提供をする。【No.13 再掲】	子育て健康課 学校教育課				
52 学校歯科医による歯科検診を実施し、歯科保健指導を進める。	町内小・中学校				
53 歯科衛生士等専門家による歯磨き指導を行う。	町内小・中学校 学校教育課 子育て健康課				
54 年間指導緒計画に基づき、担任や養護教諭が、児童生徒の歯磨きについての指導を適宜行う。	町内小・中学校				
55 学校保健委員会において、定期健康診断の結果から見えた課題を学校と共有し、学校や家庭での取組向上につなげる。	町内小・中学校 学校教育課				

健康管理

目標

身長・体重を把握し、適正な体重維持を心がけよう。
生活リズムを整え、健康な体ところをつくろう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 健康や病気について正しく理解する。
- 学校の健康健診の結果を参考に、自らの生活習慣を見直す。
- 感染症予防のための予防接種を受ける。
- 適正体重を知り、肥満や痩せすぎを予防する。

地域・関係団体の取組

- 健康について正しい知識を普及させる。
- 食事・運動・休養等、規則正しい生活習慣の実践をサポートする。

行政の取組

【施策】 ・児童生徒への健診・保健指導や健康教育の充実

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
56	健康診断を実施し、結果に応じた保健指導を行う。	子育て健康課 学校教育課				
57	小児期から生活習慣病予防するため、14歳の健診（小児生活習慣病予防健診）を実施する。	子育て健康課				
	ホームページや広報、学校行事等を通じて、健康や病気に関する正しい知識を普及させる。【No.37 再掲】	町内小・中学校 学校教育課 子育て健康課				
	感染症予防のため、予防接種を行う。【No.20 再掲】	子育て健康課				
	学校保健委員会において、定期健康診断の結果から見えた課題を学校と共有し、学校や家庭での取組向上につなげる。【No.55 再掲】	町内小・中学校 学校教育課				
58	小児生活習慣病について正しい知識を普及させる。	町内小・中学校 学校教育課 子育て健康課				

健康を支えるための地域づくり（地域共生社会）

目標 地域の行事や活動に参加しよう。地域であいさつをしよう。

◆具体的な取組◆

町民・地域・関係団体の取組

- ラジオ体操や子ども会等の地域の活動に参加し、楽しく健康づくりをする。
- 地域の人にあいさつをするなど、世代間の交流を深め、コミュニティ形成を図る。
- 地域の人と一緒に外遊びや運動・スポーツをする。

行政の取組

- 【施策】**
- ・ 地域の人とのつながりの醸成
 - ・ 公園や公共施設の整備

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
	地域の人がつながることができる機会を積極的に提供する。【No.38 再掲】	子育て健康課				
59	スポーツ少年団等のスポーツ団体に関する情報提供をする。	生涯学習課				
60	地区活動を通して、地域の人と交流を持ち、健康についての知識を得る機会をつくる。	全課				
	地域で安心・安全に遊ぶことができるよう、公園や公共施設の整備を進める。【No.39 再掲】	子育て健康課 地域整備課 生涯学習課				

(4) 青年・壮年期



◆青年・壮年期の目標

規則正しい生活習慣を実践し、生活習慣病を予防しよう

分野	目標	施策
栄養・食生活	生活習慣病予防・改善につながる食生活を実践しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良い食事や適切なエネルギー摂取の普及啓発
身体活動・運動	日常生活の中に運動を取り入れて、できることから始めよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽にできる運動の普及啓発 ・運動に取り組みやすい環境づくり
休養・こころの健康	睡眠で休養をとろう。ストレスと上手く付き合おう。	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の重要性やストレスに関する知識の普及 ・相談しやすい環境の整備（相談体制の確保） ・ゲートキーパーの養成
たばこ・アルコール	禁煙を心がけよう。適正飲酒量を心がけ、休肝日を設けよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・たばことアルコールに関する正しい知識の普及 ・禁煙対策の推進 ・受動喫煙の防止の推進
歯・口腔の健康	定期的に歯科検診を受診しよう。正しい口腔ケアを身につけよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診の重要性の周知啓発 ・正しい口腔ケアの情報提供
健康管理	定期的に健診（検診）を受診し、生活習慣の維持・改善につなげよう。望ましい生活習慣を身につけよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・健診（検診）の重要性の周知啓発 ・生活習慣病予防についての正しい知識の普及 ・受診しやすい環境づくり
健康を支えるための地域づくり（地域共生社会）	地域活動やボランティア活動に関心を持ち、積極的に参加しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のつながりや支え合いの推進

目標 生活習慣病予防・改善につながる食生活を実践しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 朝食を毎日とり、生活のリズムを整える。
- 家族や仲間とともに食事を楽しむ。
- 過剰な塩分や糖分、脂質は控える。
- 食事バランスガイド等の食事に関する指針を参考に主食・主菜・副菜がそろった食事をする。
- 野菜を1日5～6皿（350g）以上食べる。
- 腹八分目を心がける。
- 栄養成分表示を参考に食品の購入や外食をする。

地域・関係団体の取組

- 調理実習の実施や、食に関する正しい情報提供を行う。

行政の取組

【施策】 ・栄養バランスの良い食事や適切なエネルギー摂取の普及啓発

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
61 健康（料理・運動）教室で食や健康、疾病予防についての知識を普及し、健康の自己管理ができるように支援する。	子育て健康課				
62 食事バランスガイド等の食事に関する指針の普及啓発をする。	子育て健康課				
63 広報やホームページ等で地元産の食材を使った料理やヘルシーメニュー等の紹介をする。	子育て健康課				

身体活動・運動

目標 日常生活の中に運動を取り入れて、できることから始めよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 定期的な運動（1回30分以上の運動を週2回以上継続する）の重要性を理解する。
- 毎日の生活の中で、空いた時間を見つけて歩く、筋トレするなど、気軽に身体を動かす。
- 運動のできる場所や機会の情報を積極的に取得する。
- 生活の中で歩数を増やすように意識する。

地域・関係団体の取組

- 地域の人を誘って運動教室に参加するなど、地域の人と一緒に運動する。
- 体育館等で運動をする機会を提供する。
- 地域で運動をする仲間を増やす。

行政の取組

- 【施策】**
- ・手軽にできる運動の普及啓発
 - ・運動に取り組みやすい環境づくり

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
64	運動教室等を通して、日常生活に取り入れやすい運動について普及啓発する。	子育て健康課 生涯学習課				
65	+10（プラス・テン）運動を普及する。	子育て健康課				
	運動の重要性について、ホームページや広報、各種教室等で周知啓発する。【No.45 再掲】	子育て健康課 生涯学習課				
	スポーツのイベントや各種教室等、身近な場所で運動できる機会を提供する。【No.27 再掲】	子育て健康課 生涯学習課				
	町民ニーズに合った施設整備を進めるなど、運動施設の利用を促進する。【No.28 再掲】	生涯学習課				
66	インセンティブ★を活用し、運動意欲を向上する。	子育て健康課 生涯学習課				
67	運動する仲間づくりを支援する。	子育て健康課 生涯学習課				

★インセンティブ：やる気を起こさせるような動機づけのこと。健康無関心層等に対して健康づくりに向けた意識を喚起し、活動に取り組むきっかけとなるような様々なインセンティブを提供することが求められる。

休養・こころの健康

目標 睡眠で休養をとろう。ストレスと上手く付き合おう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- こころの健康やストレスについて正しい知識を身につける。
- 休養をとることの必要性を理解し、仕事と休養の調和を図る。
- 睡眠の重要性を理解し、睡眠時間の確保に努める。
- 自分なりのストレスの解消法を見つける。
- 悩みがあるときは、ひとりで抱え込まないで相談する。
- ゲートキーパー★の養成講座を受講する。
- 家族や周りの人とコミュニケーションを図る。

地域・関係団体の取組

- 悩んでいる人を見かけたら声をかけ、相談相手になる。
- 事業所において、ストレス解消やメンタルヘルスに関する啓発を行う。

行政の取組

- ・睡眠の重要性やストレスに関する知識の普及
- 【施策】** 　・相談しやすい環境の整備（相談体制の確保）
- ・ゲートキーパーの養成

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
68	広報、ホームページ等で睡眠の重要性及びストレスに関する正しい知識を普及啓発する。	子育て健康課				
69	町民が不安や悩みを相談しやすい環境をつくる。	子育て健康課 町民福祉課				
70	精神科医や保健師等と連携し、個別相談を実施する。	子育て健康課 町民福祉課				
71	若年性認知症患者とその家族に対して相談支援を行う。	町民福祉課 地域包括支援センター				
72	生きる支援に関する様々な相談先を掲載したリーフレットを配布し、情報周知を図る。	子育て健康課 町民福祉課				
73	事業者等に対し、ゲートキーパー研修の受講を推奨する。	町民福祉課 子育て健康課				
74	町民向けのゲートキーパー養成講座を開催する。	子育て健康課 町民福祉課				

★ゲートキーパー：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のこと。

目標 禁煙を心がけよう。適正飲酒量を心がけ、休肝日を設けよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 20歳未満に飲酒・喫煙をさせない。
- 多量飲酒が及ぼす身体への影響を理解する。
- 適正飲酒と休肝日を設け、節度ある飲酒習慣を心がける。
- COPD★や受動喫煙の影響を理解する。
- 分煙・禁煙を心がけ、周囲に対し受動喫煙をさせないように注意する。
- 禁煙を希望する場合は、必要に応じて禁煙外来等に相談する。

地域・関係団体の取組

- 飲酒のマナーや適正飲酒量を徹底的に周知する。
- 分煙・禁煙を進め、受動喫煙の防止に取り組む。
- 医療機関等は、喫煙者が禁煙できるように適切な支援を提供し、周囲の人は禁煙を応援する。

行政の取組

- 【施策】
- ・たばことアルコールに関する正しい知識の普及
 - ・禁煙対策の推進
 - ・受動喫煙の防止の推進

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
75 適正な飲酒量★や、休肝日を設けることの重要性等、飲酒に関する正しい知識を普及する。	子育て健康課				
76 喫煙が及ぼす健康への被害について普及啓発する。	子育て健康課				
77 禁煙を希望する方に対して、治療費の助成を行う。	町民福祉課 子育て健康課				
地域や事業所等と連携し、受動喫煙の防止を推進する。【No.12 再掲】	子育て健康課 総務課 観光商工課				

★COPD：有害な粒子やガスの吸入によって慢性的な炎症を起こし、呼吸機能が低下すること。咳、痰、息切れが主な症状で、最も大きな原因はたばこ煙とされる。

★1日当たりの適正な飲酒量：日本酒1合相当が適度な飲酒量。
 日本酒（1合）＝180ml、焼酎＝100ml、ワイン12%（2杯）＝200ml、
 ウイスキー43%（ダブル）＝60ml、缶酎ハイ（7%）＝350ml

歯・口腔の健康

目標 定期的に歯科検診を受診しよう。正しい口腔ケアを身につけよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 歯や口腔に関する知識を身につける。
- 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る。
- 定期的に歯科検診を受診し、むし歯や歯周病を予防する。

地域・関係団体の取組

- 歯科検診の重要性を地域で伝える。
- むし歯や歯周病の予防について、正しい知識を普及させる。

行政の取組

- 【施策】**
- ・ 歯科検診の重要性の周知啓発
 - ・ 正しい口腔ケアの情報提供

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
78 歯周疾患検診を実施し、オーラルフレイル★を含めた歯科保健指導を進める。	子育て健康課				
定期的に歯科検診を受診する重要性や正しい口腔ケア等を普及啓発する。【No.31 再掲】	子育て健康課				
歯や口腔に関する知識の普及啓発のため、ホームページや広報、各種教室を通じて情報提供をする。【No.13 再掲】	子育て健康課				

★オーラルフレイル：老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能等）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程のこと。

健康管理

目標

定期的に健診（検診）を受診し、生活習慣の維持・改善につなげよう。
望ましい生活習慣を身につけよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 自分の健康に関心を持ち、日頃から健康を意識して行動する。
- メタボリックシンドロームや生活習慣病について学び、予防に努める。
- かかりつけ医等を持ち、健康管理の協力を得る。
- 健康診査や人間ドックを毎年受診し、自分の健康状態を知り、健康を維持する。
- 適正体重を知り、維持できるよう、栄養バランスを考えた食事と適度な運動に努める。
- 治療中・未治療★の方は、医療機関を受診し、生活習慣病等の重症化を予防する。

地域・関係団体の取組

- 地域の人を誘い合って特定健診やがん検診、健康教室等に参加する。
- 健康について地域の人と話し合う場をつくる。

行政の取組

- ・ 健診（検診）の重要性の周知啓発
- 【施策】 ・ 生活習慣病予防についての正しい知識の普及
- ・ 受診しやすい環境づくり

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
79	各種健診（検診）を実施し、メタボリックシンドロームやがん等の生活習慣病の早期発見に努める。	子育て健康課				
	健診（検診）の重要性について、ホームページや広報、各種教室の機会を通じて周知啓発する。【No.17 再掲】	子育て健康課				
	健康（料理・運動）教室で食や健康、疾病予防についての知識を普及し、健康の自己管理ができるように支援する。【No.61 再掲】	子育て健康課				
	ホームページや広報、各種教室等を通じて、健康や病気に関する正しい知識を普及させる。【No.37 再掲】	子育て健康課				
	感染症予防のため、予防接種を行う。【No.20 再掲】	子育て健康課				
80	多様な受診機会を設定し、受診しやすい環境を整える。	子育て健康課				
81	インセンティブを活用し、健診（検診）受診の意欲を高める。	子育て健康課				

★未治療：治療が必要な方のうち、医療機関を受診されていない方、または治療を中断されている方。

健康を支えるための地域づくり（地域共生社会）

目標 地域活動やボランティア活動に関心を持ち、積極的に参加しよう。

◆具体的な取組◆

町民・地域・関係団体の取組

- 地域で行われている活動やボランティア活動等に積極的に参加する。
- 地域の人にあいさつをするなど、世代間の交流を深め、コミュニティ形成を図る。

行政の取組

【施策】 ・地域のつながりや支え合いの推進

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
82	健康教室を通して、共通の関心のある仲間と交流する機会をつくる。	全課				
	地区活動を通して、地域の人が交流を持ち、健康についての知識を得る機会をつくる。 【No.60 再掲】	全課				
83	保健推進員の活動を支援し、地域における保健活動を活性化させる。	子育て健康課				
84	地域の支え合い活動を育成・支援するため、ボランティアポイントの活用を推進する。	町民福祉課				

(5) 高齢期



◆高齢期の目標

フレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指そう

分野	目標	施策
栄養・食生活	低栄養を予防し、自分に合った食生活を実践しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩や栄養バランスのとれた食事の普及啓発
身体活動・運動	ロコモティブシンドロームやフレイルを予防しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモティブシンドロームやフレイルの周知啓発 ・運動に取り組みやすい環境づくり
休養・ こころの健康	悩みや不安を抱え込まず相談しよう。 ストレスと上手く付き合おう。	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢期に起こりやすいこころの問題に関する知識の普及 ・相談しやすい体制づくり
たばこ・ アルコール	禁煙を心がけよう。 適正飲酒量を心がけ、休肝日を設けよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・たばことアルコールが及ぼす健康への被害の周知啓発 ・受動喫煙防止の推進
歯・口腔の健康	いつまでも、口から食事をとれるようにしよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい口腔ケアの情報提供 ・オーラルフレイルの周知啓発 ・8020 運動の推進
健康管理	定期的に健診（検診）を受診し、病気の早期発見・早期治療につなげよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・健診（検診）の重要性の周知啓発 ・生活習慣病予防についての正しい知識の普及 ・受診しやすい環境づくり
健康を支えるための地域づくり (地域共生社会)	地域活動やサロン等に参加しよう。 地域の人と積極的に交流しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な活動の機会の提供 ・地域での支え合いの仕組みづくり

目標 低栄養を予防し、自分に合った食生活を実践しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 家族や友人と食事を楽しむ。
- 栄養バランスについて知り、低栄養や脱水を予防する。
- 塩分を控える。
- 加齢に伴う体調の変化に合わせて食事内容を工夫する。

地域・関係団体の取組

- 地域で開催しているサロンの中で、食に関する知識や経験を提供できる場をつくる。
- 買い物に行けない高齢者に対して、食材等を購入できる機会をつくる。
- 食に関する正しい情報を、ボランティア等が提供する。

行政の取組

【施策】 ・減塩や栄養バランスのとれた食事の普及啓発

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
	健康（料理・運動）教室で食や健康、疾病予防についての知識を普及し、健康の自己管理ができるように支援する。【No.61 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
85	ひとり暮らし高齢者に実施している配食サービスを実施する。	町民福祉課				
86	必要に応じて、サロン等に保健師・栄養士が参加し、健康教育・健康相談を行う。	子育て健康課 町民福祉課				
87	健康相談や健康教室等で低栄養予防のため食生活について情報提供をする。	子育て健康課				

身体活動・運動

目標 ロコモティブシンドロームやフレイルを予防しよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 生活の中に適度な運動を取り入れる。
- 自分にあった運動習慣を身につけ、ロコモティブシンドローム★を予防する。
- 運動教室等に積極的に参加し、身体機能を維持する。
- 運動のできる場所や機会の情報を積極的に取得する。

地域・関係団体の取組

- 地域の人を誘って運動教室に参加するなど、地域の人と一緒に運動する。
- 体育館等で運動をする機会を提供する。
- 地域で運動をする仲間を増やす。

行政の取組

- 【施策】**
- ・ロコモティブシンドロームやフレイルの周知啓発
 - ・運動に取り組みやすい環境づくり

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
88 ロコモティブシンドロームやフレイル★に関する正しい知識を普及する。	町民福祉課				
運動の重要性について、ホームページや広報、各種教室等で周知啓発する。【No.45 再掲】	町民福祉課				
スポーツのイベントや各種教室等、身近な場所で運動できる機会を提供する。【No.27 再掲】	生涯学習課 町民福祉課				
町民ニーズに合った施設整備を進めるなど、運動施設の利用を促進する。【No.28 再掲】	生涯学習課				
インセンティブを活用し、運動意欲を向上する。【No.66 再掲】	子育て健康課 生涯学習課				
89 介護予防サポーターの活動を支援する。	町民福祉課				
運動する仲間づくりを支援する。【No.67 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				

★ロコモティブシンドローム：主に加齢によって生じる運動器の疾患または機能不全のこと。
 ★フレイル：加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡等の危険性が高くなった状態のこと。

休養・こころの健康

目標 悩みや不安を抱え込まず相談しよう。ストレスと上手く付き合おう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 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の解消法を見つける。
- 悩みがあるときは、ひとりで抱え込まないで相談する。
- 楽しめる趣味や生きがいを持つ。
- ゲートキーパーの養成講座を受講する。
- 家族や周りの人とコミュニケーションを図る。家庭や地域の中で役割を持つ。

地域・関係団体の取組

- 悩んでいる人を見かけたら声をかけ、相談相手になる。
- ストレス解消やメンタルヘルスに関する啓発を行う。
- ひとり暮らし高齢者や閉じこもりがちの高齢者に声をかけるなど、積極的に交流する。
- なるべく家に閉じこもらずに、地域活動に参加するなど、地域の人と交流する。
- 高齢者の社会参加を促進するため、老人クラブの活動を支援する。

行政の取組

- 【施策】**
- ・ 高齢期に起こりやすいこころの問題に関する知識の普及
 - ・ 相談しやすい体制づくり

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
90 広報等で認知症やこころの問題について周知する。	町民福祉課 子育て健康課				
町民が不安や悩みを相談しやすい環境をつくる。【No.69 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
精神科医や保健師等と連携し、個別相談を実施する。【No.70 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
若年性認知症患者とその家族に対して相談支援を行う。【No.71 再掲】	町民福祉課 地域包括支援センター				
生きる支援に関する様々な相談先を掲載したリーフレットを配布し、情報周知を図る。【No.72 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
ケアマネジャー等に対し、ゲートキーパー研修の受講を推奨する。【No.73 再掲】	町民福祉課 地域包括支援センター				
町民向けのゲートキーパー養成講座を開催する。【No.74 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				

たばこ・アルコール

目標 禁煙を心がけよう。適正飲酒量を心がけ、休肝日を設けよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 多量飲酒が及ぼす身体への影響を理解する。
- 適正飲酒と休肝日を設け、節度ある飲酒習慣を心がける。
- COPD や受動喫煙の影響を理解する。
- 分煙・禁煙を心がけ、周囲に対し受動喫煙をさせないように注意する。
- 禁煙を希望する場合は、必要に応じて禁煙外来等に相談する。

地域・関係団体の取組

- 飲酒のマナーや適正飲酒量を徹底的に周知する。
- 分煙・禁煙を進め、受動喫煙の防止に取り組む。
- 医療機関等は、喫煙者が禁煙できるように適切な支援を提供し、周囲の人は禁煙を応援する。

行政の取組

- 【施策】**
- ・たばことアルコールが及ぼす健康への被害の周知啓発
 - ・受動喫煙防止の推進

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
適正な飲酒量や、休肝日を設けることの重要性等、飲酒に関する正しい知識を普及する。 【No.75 再掲】	子育て健康課				
喫煙が及ぼす健康への被害について普及啓発する。【No.76 再掲】	子育て健康課				
禁煙を希望する方に対して、治療費の助成を行う。【No.77 再掲】	町民福祉課 子育て健康課				
91 COPD について周知する。	子育て健康課				
地域や事業所等と連携し、受動喫煙の防止を推進する。【No.12 再掲】	子育て健康課 総務課 観光商工課				

歯・口腔の健康

目標 いつまでも、口から食事をとれるようにしよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 歯や口腔に関する知識を身につけ、歯の喪失を防ぐ。
- 定期的に歯科受診をし、口腔機能の維持に努める。
- 正しい歯磨き方法と、歯間部や舌の清掃器具等の使用方法を身につける。
- 8020 運動★について理解する。
- 口の体操等を行い、口腔機能の向上に取り組む。
- 歯を失ったところは、そのままにせず入れ歯やブリッジ等で補う。
- 入れ歯は良い状態を保つ。

地域・関係団体の取組

- 歯科検診の重要性を地域で伝える。
- むし歯や歯周病の予防について、正しい知識を普及させる。
- オーラルフレイルを予防するため、口腔体操やマッサージに取り組む。

行政の取組

- 【施策】**
- ・正しい口腔ケアの情報提供
 - ・オーラルフレイルの周知啓発
 - ・8020 運動の推進

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
定期的に歯科検診を受診する重要性や正しい口腔ケア等を普及啓発する。【No.31 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
歯や口腔に関する知識の普及啓発のため、ホームページや広報、各種教室を通じて情報提供をする。【No.13 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
歯周疾患検診を実施し、オーラルフレイルを含めた歯科保健指導を進める。【No.78 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				

★8020 運動：平成元年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。

健康管理

目標 定期的に健診（検診）を受診し、病気の早期発見・早期治療につなげよう。

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 自分の健康に関心を持ち、日頃から健康を意識して行動する。
- メタボリックシンドロームや生活習慣病、フレイルについて正しく理解する。
- 健康診査を毎年受診し、自分の健康状態を知り、健康を維持する。
- 治療中・未治療の方は、医療機関を受診し、生活習慣病等の重症化を予防する。

地域・関係団体の取組

- 地域の人を誘い合って特定健診やがん検診、健康教室等に行く。
- 健康について地域の人と話し合う場をつくる。

行政の取組

- ・ 健診（検診）の重要性の周知啓発
- 【施策】 ・ 生活習慣病予防についての正しい知識の普及
- ・ 受診しやすい環境づくり

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
各種健診（検診）を実施し、メタボリックシンドロームやがん等の生活習慣病の早期発見に努める。【No.79 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
健診（検診）の重要性について、ホームページや広報、各種教室の機会を通じて周知啓発する。【No.17 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
健康（料理・運動）教室で食や健康、疾病予防についての知識を普及し、健康の自己管理ができるように支援する。【No.61 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
必要に応じて、サロン等に保健師・栄養士が参加し、健康教育・健康相談を行う。【No.86 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
ホームページや広報、各種教室等を通じて、健康や病気に関する正しい知識を普及させる。【No.37 再掲】	子育て健康課 町民福祉課				
感染症予防のため、予防接種を行う。【No.20 再掲】	子育て健康課				
多様な受診機会を設定し、受診しやすい環境を整える。【No.80 再掲】	子育て健康課				
インセンティブを活用し、健診（検診）受診の意欲を高める。【No.81 再掲】	子育て健康課				

健康を支えるための地域づくり（地域共生社会）

目標 地域活動やサロン等に参加しよう。地域の人と積極的に交流しよう。

◆具体的な取組◆

町民・地域・関係団体の取組

- 買い物に行けない高齢者に対して、食材等を購入できる機会をつくる。
- 地域で行われている活動やサロン等に積極的に参加する。
- 地域の人にあいさつをするなど、世代間の交流を深め、コミュニティ形成を図る。

行政の取組

- 【施策】**
- ・ 様々な活動の機会の提供
 - ・ 地域での支え合いの仕組みづくり

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
	健康教室を通して、共通の関心のある仲間と交流する機会をつくる。【No.82 再掲】	全課				
92	高齢者の社会参加を促進するため、老人クラブの活動を支援する。	町民福祉課				
	地区活動を通して、地域の人が交流を持ち、健康についての知識を得る機会をつくる。【No.60 再掲】	全課				
93	地域との交流や自身の健康維持につなげることを目的として、群馬県が配布している「ぐーちょきシニアパスポート」の活用・紹介を推進する。	町民福祉課				
	ひとり暮らし高齢者に実施している配食サービスを実施する。【No.85 再掲】	町民福祉課				
	地域の支え合い活動を育成・支援するため、ボランティアポイントの活用を推進する。【No.84 再掲】	町民福祉課				

5. 健康増進にあたっての目標値

栄養・食生活

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
朝食をほとんど食べない人の割合(20~39歳)	男性	19%	↓	10%以下	健康意識調査
	女性	16%	↓	10%以下	健康意識調査
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の割合		59%	↑	65%以上	健康意識調査
薄味・減塩を心がけている人の割合		69%	↑	75%以上	健康意識調査
野菜を1日5皿以上(350g以上)食べている人の割合		8%	↑	20%以上	健康意識調査

身体活動・運動

指標	現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
日頃から健康増進・維持のために意識的に体を動かすことを心がけている人の割合	79%	↑	85%以上	健康意識調査
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	23%	↑	35%以上	健康意識調査

休養・こころの健康

指標	現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	29%	↓	15%以下	健康意識調査
不安や悩みを相談できる人がいない人の割合	19%	↓	15%以下	健康意識調査
各小・中学校におけるSOSの出し方に関する教育の実施回数	各小・中学校 年1回以上	→	各小・中学校 年1回以上	事業報告

たばこ・アルコール

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠	
たばこ	喫煙している人の割合	男性	23%	↓	20%以下	健康意識調査
		女性	10%	↓	8%以下	健康意識調査
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合(聞いたことがあるを含む)		40%	↑	45%以上	健康意識調査
	受動喫煙の機会が特になかった人の割合		53%	↓	45%以下	健康意識調査
アルコール	ほぼ毎日飲酒している人の割合		21%	↓	17%以下	健康意識調査
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人★の割合	男性	11%	↓	10%以下	健康意識調査
		女性	11%	↓	6%以下	健康意識調査

★生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人：1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上の者が該当。

歯・口腔の健康

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
歯科検診を定期的に受診している人の割合		46%	↗	65%以上	健康意識調査
う歯保有率	3歳	12% ^{※R2}	↘	10%以下	事業報告
	12歳(中学2年生)	29%	↘	25%以下	事業報告
歯周疾患検診の受診率		8% ^{※R3}	↗	10%以上	事業報告

健康管理

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
健康診断や人間ドック等の受診率		85%	↗	90%以上	健康意識調査
がん検診の受診率	肺がん	13% ^{※R3}	↗	50%以上	事業報告
	大腸がん	13% ^{※R3}	↗	50%以上	事業報告
	胃がん	9% ^{※R3}	↗	50%以上	事業報告
	乳がん	22% ^{※R3}	↗	50%以上	事業報告
	子宮頸がん	18% ^{※R3}	↗	50%以上	事業報告
	前立腺がん	10% ^{※R3}	↗	50%以上	事業報告
特定健康診査の受診率		47% ^{※R3}	↗	50%以上	国保データベース
特定保健指導の実施率		29% ^{※R3}	↗	40%以上	国保データベース
後期高齢者健診(ことぶき健診)の受診率		27% ^{※R3}	↗	30%以上	国保データベース
肥満者の割合(20~60歳の男性)		38%	↘	28%以下	健康意識調査
肥満者の割合(40~60歳の女性)		20%	↘	19%以下	健康意識調査
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合		33%	↘	30%以下	国保データベース

健康を支えるための地域づくり(地域共生社会)

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
地域でお互いに助け合っていると思う人の割合		—	—	50%以上	健康意識調査
ボランティア活動等に参加している人の割合		42%	↗	50%以上	健康意識調査

※R元：令和元年の数値、※R2：令和2年の数値、※R3：令和3年の数値

ライフステージ別の目標



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礎づくりをしよう
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
栄養・食生活	栄養や食事量等、適切な食知識を身につけ、実践しよう。	望ましい食習慣の基礎を身につけよう。
身体活動・運動	妊娠中に適切な身体活動・運動を知り、こまめに身体を動かそう。	楽しみながら体を動かそう。健全な身体発達を促進しよう。
休養・こころの健康	出産・育児に対する悩みや不安を抱え込まずに誰かに相談しよう。	早寝・早起きの習慣をつけよう。健やかなこころを育もう。
たばこ・アルコール	禁煙・禁酒を徹底しよう。	受動喫煙を防止しよう。たばこ・アルコールの誤飲がないようにしよう。
歯・口腔の健康	歯や口腔に関する正しい知識を身につけよう。	歯や口腔に関する正しい知識を身につけよう。
健康管理	妊婦健診を受診して、安心して出産を迎えよう。	乳幼児健診を受診しよう。かかりつけ医を持とう。
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しよう。無理なく安心して仕事を続けられるようにしよう。	子育てサークル等のコミュニティに参加しよう。公園や公共施設で遊ぼう。



第4章 食育の推進（第3次食育推進計画）

1. 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

町民一人ひとりが、食に関する知識を楽しく学び、食を選択する力をつけ、健全な食生活を実践することにより、心身の健康を守りながら豊かな人間性を育むことを目指します。また、みなかみ町の自然の恵みに感謝する心を育むことができるよう、これまでの方向性を継承し、【「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】を基本理念として掲げます。

なお、国の第4次食育推進基本計画を踏まえ、新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進、環境に配慮した食育の推進等についても取り組んでいきます。

2. 基本方針

基本理念の実現に向けて、5つの基本方針を設定します。

- 01 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
- 02 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
- 03 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
- 04 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
- 05 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

3. 重点課題

第3次計画で重点的に取り組む課題を5つ掲げます。

1. 早寝・早起き・朝ごはんを推進し、規則正しい生活習慣を身につける
2. 家庭や地域での共食を心がけ、楽しい食卓から食育を推進する
3. 食の大切さを学び、環境に配慮した食生活を実践する
4. 郷土料理や行事食を知り、次世代に伝える
5. みなかみ町の食や農業に親しみながら、地産地消を推進する

4. 計画の体系

「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

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

妊娠・出産
期（胎児～
新生児期）

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

PI00



乳幼児期

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

PI01



学齢期

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

PI03



青年・
壮年期

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

PI05



高齢期

食を楽しみ、
低栄養を予
防し、健康長
寿を目指そう

PI06



5. ライフステージ別の取組

(1) 妊娠・出産期（胎児～新生児期）

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

【具体的な取組について】

- ：健康増進計画と同様の取組
- ：食育推進計画単独の取組

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 欠食、偏食等の習慣があれば改善し、1日3回バランス良く食事をとる。
- 望ましい体重増加量及び食事の適正量を知り、体重増加をコントロールする。
- お酒やたばこ等、赤ちゃんの成長に影響のある嗜好品はやめる。
- 食に興味を持ち、基本的な調理技術を身につける。
- 間食は内容・量を考えてとる。
- 妊娠・出産期に必要な栄養について知る。
- 家族で食事の時間を楽しむ。
- 栄養成分表示を参考に食品等の購入や外食をする。



地域・関係団体の取組

- 地域の人と交流できる場を提供する。

行政の取組

【施策】 ・妊娠中に必要な栄養や望ましい食生活の普及啓発

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
01	ホームページや広報等を通じて、妊娠中の食事についての情報提供を充実させる。【健 No.1】	子育て健康課				
02	母子健康手帳交付時やマタニティスクールで、バランスの良い食事や妊娠期の食事について情報提供をする。【健 No.2】	子育て健康課				
03	妊娠中の健康管理（口腔ケア、体重管理、お酒・たばこ等について）や食生活等について、相談・学習できる場をつくる。【健 No.3】	子育て健康課				
04	栄養成分表示の活用について普及啓発する。	子育て健康課				
05	妊婦同士の交流の場をつくる。また交流できる場の情報提供をする。【健 No.10】	子育て健康課				

【実施状況】の評価方法について

- ・・・実施済
- △・・・未実施だが、次年度以降実施する予定がある
- －・・・未実施

(2) 乳幼児期

目標 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

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活のリズムをつくる。
- よく遊び、よく眠り、お腹がすくリズムをつける。
- 家族そろって、楽しく食事をする。
- 野菜を毎食食べ、野菜の味に親しむ。
- 食事の準備や調理、片付け、買い物等のお手伝いをする。
- 間食は時間と量を決めて食べる。
- いろいろな食べ物を食べる。
- 毎食後の歯磨きを心がける。
- 苦手な食べ物にもチャレンジする。
- 塩分量に配慮し、薄味を心がける。
- よくかんで食べる。
- 食事のルールやマナーを学んで身につける（食事のあいさつ、箸の持ち方等）。
- 野菜や果物等の栽培や収穫を体験する。



地域・関係団体の取組

- 食に関する正しい情報を、医療機関等が提供する。
- 食べ物を調理・加工する体験の場をつくる。
- 地産地消の推進、地域の特産物・郷土料理を普及する。
- 野菜や果物等の栽培や収穫を体験する場を提供する。
- こども園等で行う食育の取組に協力する。
- みなかみ町で生産された食材が給食で使えるよう、協力する。

教育機関（こども園）の取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝える。
- 給食やおやつを楽しく食べる環境を整える
- 食事のマナー（箸の持ち方や姿勢等）を学ぶ機会をつくる。
- 給食に行事食や郷土料理を取り入れる。
- 地元産の食材を給食等で活用する。
- 野菜や果物等の栽培や収穫の体験を行う。
- 調理の体験を行う。
- 保護者に給食の展示や給食試食会を実施する。

- 保護者に食や生活リズムの大切さ等について継続的に情報提供をする。
- 保護者に簡単にできる朝食や、給食等のレシピを紹介する。
- 保護者に郷土料理や行事食、地域でとれる食材等について情報提供をする。
- 食育の日（毎月19日）、食育月間（6月）を普及する。
- 遊びを通して、楽しく体を動かす機会を定期的につくる。

行政の取組

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性の普及啓発
- 【施策】
- ・バランスの良い食事の普及啓発
- ・郷土料理や行事食、食事マナー等を学ぶ様々な食体験の充実

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
06	乳幼児健診、料理教室等で「早寝・早起き・朝ごはん」を勧める。【健 No.22】	子育て健康課				
07	乳幼児健診等で、食に関する不安や悩みを相談できる場を設ける。【健 No.23】	子育て健康課				
08	乳幼児健診等で、望ましい食習慣やバランスの良い食事について普及啓発する。【健 No.24】	子育て健康課				
09	簡単にできる料理のレシピや手作りの食事の良さについて普及啓発する。【健 No.25】	子育て健康課				
10	料理教室やホームページ等で、郷土料理や行事食、地域でとれる食材等について、情報提供をする。	子育て健康課				
11	料理教室等を開催し、調理体験ができる場をつくる。【健 No.42】	子育て健康課				
12	地元産の食材を使った給食が提供できるように支援する。	農林課				
13	乳幼児健診等で食事のマナーについて指導や情報提供を行う。	子育て健康課				
14	幼児歯科検診においてフッ素塗布を実施し、むし歯予防に取り組む。【健 No.33】	子育て健康課				
15	こども園と連携して食育教室等を開催する。	子育て健康課				
16	食育の日（毎月19日）、食育月間（6月）を普及する。	子育て健康課				

(3) 学齡期

目標

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

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」等、望ましい生活習慣を身につける。
- 家族での食事を大切に、一日一回以上は、家族そろって食事をとれるようにする。
- バランスの良い食事について理解し、自分で食べ物を選ぶ力を身につける。
- 野菜について知り、野菜を毎食食べる。
- お手伝いを通して、料理を作る楽しさを学び、基本的な調理技術を身につける。
- 食事のルールやマナーを学んで身につける（食事のあいさつ、箸の持ち方等）。
- 適正体重を知り、肥満や痩せすぎを予防する。
- いろいろな食材を味わうことで、好き嫌いせず食べられるようにする。
- 塩分量に配慮し、薄味を心がける。
- よくかむことや、歯磨きの習慣をつける。
- 食べることに感謝し、食べ残すことのないように努める。
- 郷土料理や行事食を家庭の食事に取り入れて、親しむ機会をつくる。
- 農産物の栽培や収穫を体験し、食や農業に関心をもつ。
- 食品ロスの削減に取り組む。
- 栄養成分表示について知り、外食や買い物等する時に参考にする。



地域・関係団体の取組

- 調理実習の実施や、食に関する正しい情報提供を行う。
- 食べ物を調理・加工する体験の場をつくる。
- 地産地消の推進、地域の特産物・郷土料理を普及する。
- 野菜・果物や米等の栽培や収穫を体験する場を提供する。
- 環境に配慮した行動（過剰包装を無くす、残さず食べるなど）を普及啓発する。
- 学校等で行う食育の取組に協力する。
- みなかみ町で生産された食材が給食で使えるよう協力する。

教育機関の取組

- 町内で統一した、学年ごとの「食についてのねらい」を定め、各学校で取り組む。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する。
- 家族そろって食事を食べる大切さについて伝える。
- 地域でとれる食材や郷土料理・行事食等について、知り、学ぶ機会をつくる。
- 給食や授業等を通して、食事のバランスや食べる量を学ぶ機会をつくる。
- 食べ物を調理・加工する体験の場をつくる。
- 地域の人たちと連携し、野菜・果物や米等の農産物の栽培や収穫を体験する場をつくる。
- 給食試食会等を実施し、保護者に食に関して知ってもらう機会をつくり、情報提供する。

- 給食だより等を通じ、保護者に食に関する情報を発信する。
- よくかむことや歯磨きの大切さを学ぶ機会をつくる。
- 学校保健委員会等で、「食」について取り組む。
- 楽しい給食の時間になるように体制を整える。
- 食に関する指導計画を活用し、食育を進める。
- 給食に地元産の食材を取り入れ、献立内容を充実させる。
- 給食時間における食の指導を行う。

行政の取組

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性の普及啓発
- 【施策】 ・食知識や、生活習慣病予防に関する知識の普及啓発
- ・郷土料理や行事食、食事マナー等を学ぶ様々な食体験の充実

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
17	小・中学校と連携し、「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する。【健 No.41】	子育て健康課 町内小・中学校				
18	肥満対策事業を学校と連携して実施する。	子育て健康課 学校教育課				
19	小児生活習慣病予防健診（14歳の健診）を実施し、生活習慣病予防について啓発する。	子育て健康課 学校教育課				
	簡単にできる料理のレシピや手作りの食事の良さについて普及啓発する。【No.9再掲】 【健 No.25】	子育て健康課				
	料理教室やホームページ等で、郷土料理や行事食、地域でとれる食材等について、情報提供をする。【No.10再掲】	子育て健康課				
	料理教室等を開催し、調理体験ができる場をつくる。【No.11再掲】【健 No.42】	子育て健康課				
20	食品ロスの問題を周知啓発する。	子育て健康課				
	地元産の食材を使った給食が提供できるように支援する。【No.12再掲】	農林課				
21	食をテーマとした講演会や健康教室を学校と協力して開催する。	子育て健康課 学校教育課				
22	栄養教諭・学校栄養職員等と連携し、食育を推進する。【健 No.43】	子育て健康課 学校教育課				
	食育の日（毎月19日）、食育月間（6月）を普及する。【No.16再掲】	子育て健康課				

(4) 青年・壮年期

目標

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

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 朝食を毎日とり、生活のリズムを整える。
- 家族や仲間とともに食事を楽しむ。
- 過剰な塩分や糖分、脂質は控える。
- 食事バランスガイド等の食事に関する指針を参考に主食・主菜・副菜がそろった食事をする。
- 野菜を1日5～6皿(350g)以上食べる。
- 腹八分目を心がける。
- 栄養成分表示を参考に食品の購入や外食をする。
- 郷土料理・行事食を実践し、家族や地域に伝える。
- 適正体重を知り、肥満やメタボリックシンドロームを予防・改善する。
- 地域でとれた食材や、四季折々の旬の食材を使った食事作りを心がける。
- 食生活と生活習慣病との関連について知識を持ち、生活習慣病の予防に努める。
- 定期的に歯科検診を受診し、むし歯や歯周病を予防する。
- 食品ロスの問題を認知して、食品ロスの削減に向けた行動をとる。
- 地元産の食材について理解を深め、積極的に食事に取り入れる。



地域・関係団体の取組

- 調理実習の実施や、食に関する正しい情報提供を行う。
- 地産地消の推進、地域の特産物・郷土料理を普及する。
- 環境に配慮した行動(過剰包装を無くす、残さず食べるなど)を普及啓発する。

行政の取組

- ・栄養バランスの良い食事や適切なエネルギー摂取の普及啓発
- 【施策】 ・食の安全性や食品ロス等の環境問題への意識啓発
- ・食文化の継承や地産地消の推進

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
23 健康教室で食や健康、疾病予防についての知識を普及し、健康の自己管理ができるように支援する。【健No.61】	子育て健康課				
24 食事バランスガイド等の食事に関する指針の普及啓発をする。【健No.62】	子育て健康課				
25 食生活改善推進員の養成・育成に努める。	子育て健康課				

事業内容	担当課	実施状況			
		R5	R6	R7	R8
26 ホームページや SNS 等、デジタル食育を取り入れ、食についての情報を普及啓発する。	子育て健康課				
栄養成分表示の活用について普及啓発する。 【No.4 再掲】	子育て健康課				
食品ロスの問題を周知啓発する。【No.20 再掲】	子育て健康課				
27 地産地消の料理教室等を実施し、地元産の食材を普及する。	子育て健康課				
28 広報やホームページ等で地元産の食材を使った料理やヘルシーメニュー等の紹介をする。 【健 No.63】	子育て健康課				
29 農産物直売所の場所や、販売されている農産物等の情報提供をする。	農林課				
食育の日（毎月 19 日）、食育月間（6 月）を普及する。【No.16 再掲】	子育て健康課				

(5) 高齢期

目標 食を楽しみ、低栄養を予防し、健康長寿を目指そう

◆具体的な取組◆

町民の取組

- 家族や友人と食事を楽しむ。
- 栄養バランスについて知り、低栄養や脱水を予防する。
- 塩分を控える。
- 加齢に伴う体調の変化に合わせて食事内容を工夫する。
- 郷土料理・行事食を実践し、家族や地域に伝える。
- 地域でとれた食材や、四季折々の旬の食材を使った食事作りを心がける。
- 定期的に医療機関を受診し、生活習慣病等の重症化を予防する。
- 食品ロスの問題を認知して、食品ロスの削減に向けた行動をとる。
- 地元産の食材について理解を深め、積極的に食事に取り入れる。
- 定期的な歯科受診や、口の体操等を行い、口腔機能の維持向上に取り組む。



地域・関係団体の取組

- 地域で開催しているサロンの中で、食に関する知識や経験を提供できる場をつくる。
- 買い物に行けない高齢者に対して、食材等を購入できる機会をつくる。
- 食に関する正しい情報を、ボランティア等が提供する。
- 地産地消の推進、地域の特産物・郷土料理を普及する。
- 環境に配慮した行動（過剰包装を無くす、残さず食べるなど）を普及啓発する。

行政の取組

- 【施策】**
- ・ バランスの良い食事の普及啓発
 - ・ 食文化の継承や地産地消の推進

	事業内容	担当課	実施状況			
			R5	R6	R7	R8
	健康教室で食や健康、疾病予防についての知識を普及し、健康の自己管理ができるように支援する。【No.23 再掲】【健 No.61】	子育て健康課 町民福祉課				
30	ひとり暮らし高齢者に実施している配食サービスを実施する。【健 No.85】	町民福祉課				
31	必要に応じて、サロン等に保健師・栄養士が参加し、健康教育・健康相談を行う。【健 No.86】	子育て健康課 町民福祉課				
32	健康相談や健康教室等で低栄養予防のため食生活について情報提供をする。【健 No.87】	子育て健康課				
	農産物直売所の場所や、販売されている農産物等の情報提供をする。【No.29 再掲】	農林課				
	食品ロスの問題を周知啓発する。【No.20 再掲】	子育て健康課				
	食育の日（毎月19日）、食育月間（6月）を普及する。【No.16 再掲】	子育て健康課				

6. 食育推進にあたっての目標値

01 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

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
朝食を毎日食べる人の割合	4歳児	97%	↗	100%	食育調査
	小学5年生	96%	↗	100%	食育調査
	中学2年生	84%	↗	100%	食育調査
	保護者	80%	↗	100%	食育調査
早寝・早起きの習慣がある人の割合	4歳児 (就寝 21 時まで)	51%※R元	↗	75%以上	食育調査
	4歳児 (起床7時まで)	71%※R元	↗	85%以上	食育調査
	小学5年生 (就寝 22 時まで)	72%※R元	↗	85%以上	食育調査
	小学5年生 (起床7時まで)	99%※R元	↗	100%	食育調査
	中学2年生 (就寝 23 時まで)	59%※R元	↗	75%以上	食育調査
	中学2年生 (起床7時まで)	98%※R元	↗	100%	食育調査
主食・主菜・副菜がそろった朝食をとっている人の割合	4歳児	20%	↗	50%以上	食育調査
	小学5年生	33%	↗	50%以上	食育調査
	中学2年生	26%	↗	50%以上	食育調査
「食事バランスガイド」「3色分類」「6つの基礎食品」等の食事に関する指針を参考にしている人の割合	保護者	55%	↗	60%以上	食育調査
バランスのとれた食事を心がけている人の割合(少し心がけているを含む)	町民	77%	↗	80%以上	健康意識調査
薄味・減塩を心がけている人の割合(少し心がけているを含む)	町民	69%	↗	75%以上	健康意識調査
ゆっくりよくかんで食べている人の割合(どちらかといえばゆっくりよくかんで食べているを含む)	町民	44%	↗	55%以上	健康意識調査
野菜を毎食食べる人の割合	4歳児	32%	↗	50%以上	食育調査
	小学5年生	40%	↗	50%以上	食育調査
	中学2年生	47%	↗	60%以上	食育調査
食育に関心がある人の割合(どちらかといえば関心があるを含む)	保護者	83%	↗	90%以上	食育調査
	町民	70%	↗	80%以上	健康意識調査

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
肥満者の割合	4歳児(男)	6%	↓	5%以下	健康診査
	4歳児(女)	8%	↓	5%以下	健康診査
	小学生(男)	19%	↓	15%以下	健康診査
	小学生(女)	20%	↓	15%以下	健康診査
	中学生(男)	19%	↓	15%以下	健康診査
	中学生(女)	9%	↓	8%以下	健康診査
	一般成人(男) (40歳から74歳)	34% ^{※R3}	↓	30%以下	国保データベース
	一般成人(女) (40歳から74歳)	22% ^{※R3}	↓	18%以下	国保データベース
メタボリックシンドローム 該当者・予備群の割合	男性 (40歳から74歳)	31% [17%] ^{※R3}	↓	25%[12%] 以下	国保データベース
	女性 (40歳から74歳)	11% [7%] ^{※R3}	↓	8%[5%] 以下	国保データベース
日頃、食事や栄養に気をつけている人の割合	一般成人	55%	↑	60%以上	町民アンケート
間食のとり方(時間・回数・量・ 塩分・糖分・脂質・バランス等) について気をつけている人の 割合	4歳児	97%	↑	97%以上	食育調査
	小学5年生	76%	↑	90%以上	食育調査
	中学2年生	61%	↑	70%以上	食育調査
毎食後、歯磨きをする人の割合 (夕食後については寝る前 を含む)	4歳児	57%	↑	70%以上	食育調査
	小学5年生	67%	↑	80%以上	食育調査
	中学2年生	77%	↑	80%以上	食育調査
毎日、排便の習慣がある人の 割合	4歳児	65%	↑	80%以上	食育調査
	小学5年生	67%	↑	80%以上	食育調査
	中学2年生	58%	↑	70%以上	食育調査

02 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

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
食事を楽しみにしている人の 割合	4歳児	86%	↑	90%以上	食育調査
	小学5年生	96%	↑	96%以上	食育調査
	中学2年生	89%	↑	90%以上	食育調査
食事を子どもたちだけ(ひとりで 食べるを含む)で食べる人の 割合	4歳児(朝食)	24%	↓	0%	食育調査
	4歳児(夕食)	0%	→	0%	食育調査
	小学5年生(朝食)	27%	↓	20%以下	食育調査
	小学5年生(夕食)	7%	↓	0%	食育調査
	中学2年生(朝食)	41%	↓	30%以下	食育調査
	中学2年生(夕食)	3%	↓	3%以下	食育調査

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
食事のことで困っていることがある保護者の割合	12か月児健診時	34% ^{※R2}	↓	25%以下	健診アンケート
	1歳6か月児健診時	58% ^{※R3}	↓	50%以下	健診アンケート
	3歳児健診時	67% ^{※R3}	↓	50%以下	健診アンケート
	4歳児	78% ^{※R元}	↓	60%以下	食育調査

03 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

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
普段、食事に関する手伝いをする人の割合	4歳児	87%	↗	95%以上	食育調査
	小学5年生	90%	↗	95%以上	食育調査
	中学2年生	79%	↗	90%以上	食育調査
給食や家庭での食事を残さず食べるようにしている人の割合	小学5年生	49%	↗	65%以上	食育調査
	中学2年生	56%	↗	65%以上	食育調査
野菜の収穫栽培の体験をする割合	こども園	100%	→	100%	事業報告
	小学校	100%	→	100%	事業報告
食品ロス(フードロス)の問題を知っている人の割合	小学5年生	70%	↗	80%以上	食育調査
	中学2年生	91%	↗	95%以上	食育調査
	保護者	97%	↗	100%	食育調査

04 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

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
郷土料理や行事食等を知っている人の割合	小学5年生	41% ^{※R元}	↗	50%以上	食育調査
	中学2年生	39% ^{※R元}	↗	50%以上	食育調査
	保護者	49% ^{※R元}	↗	60%以上	食育調査
知っている行事食の数	小学5年生	10.8個	↗	15個以上	食育調査
	中学2年生	11.5個	↗	15個以上	食育調査
家庭で実施している行事食の数	4歳児	7.9個	↗	8個以上	食育調査
	小学5年生	9.8個	↗	10個以上	食育調査
	中学2年生	9.2個	↗	10個以上	食育調査
郷土料理や行事食等について知りたいと思っている人の割合	小学5年生	42%	↗	50%以上	食育調査
	中学2年生	36%	↗	50%以上	食育調査
行事食を知っており、実施している人の割合	保護者	54%	↗	60%以上	食育調査

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
群馬の郷土料理を知っている人の割合	保護者	48%	↗	60%以上	食育調査
郷土料理や伝統料理、食べ方・作法等を受け継いでおり、伝えている人の割合	町民	22%	↗	35%以上	健康意識調査

05 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

指標		現状値 (令和4年)	目標	目標値 (令和11年)	データの根拠
みなかみ町でとれる農産物(野菜・果物)を知っている人の割合	小学5年生	72%	↗	85%以上	食育調査
	中学2年生	59%	↗	70%以上	食育調査
食べ物の旬や生産地を知っている人の割合	小学5年生	78%	↗	90%以上	食育調査
	中学2年生	78%	↗	90%以上	食育調査
「地産地消」を知っている人の割合(聞いたことがあり、意味も知っている)	保護者	83%	↗	90%以上	食育調査
産地を意識して購入している(県内産を優先)人の割合	保護者	36%	↗	50%以上	食育調査

※R元：令和元年の数値、※R2：令和2年の数値、※R3：令和3年の数値

第5章 計画の推進

1. 推進体制

行政を中心として、町民や地域（ボランティア団体・スポーツ団体・生産者等）、教育機関（こども園・小学校・中学校・給食センター・PTA・保護者会等）、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。

2. SDGs を踏まえた計画の推進

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）とは、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す国際目標のことで、経済・社会・環境等に係る 17 のゴールと 169 のターゲットから構成されています。

本計画においても、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。

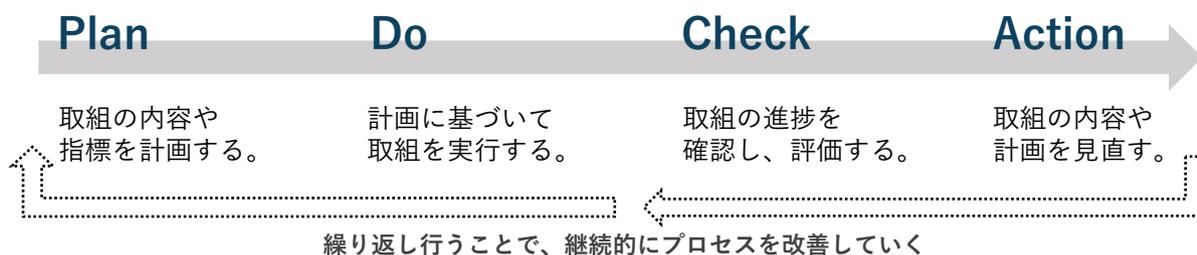
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3. 進行管理と評価

より効率的・効果的に計画を推進するため、PDCA サイクルを取り入れた進行管理を適切に行い、「みなかみ町健康づくり推進協議会」及び「みなかみ町食育推進検討委員会」において、施策の進行状況の報告や達成度の評価を毎年行い、改善につなげていきます。

■PDCA サイクルのプロセスイメージ



第6章 資料編

1. みなかみ町健康づくり推進協議会設置要綱

平成 17 年 10 月 1 日

告示第 45 号

改正 平成 22 年 3 月 26 日告示第 28 号

令和 3 年 3 月 1 日告示第 24 号

(設置)

第 1 条 総合的な健康づくりのための方針について、住民の健康増進を図るため、みなかみ町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 協議会は、次に掲げる事項を審議検討する。

- 2 総合的な保健計画の策定に関すること。
- 3 各種健康診査事業、健康相談、保健栄養指導、食生活改善、健康教室等地区の衛生組織の育成及び健康教育等健康づくりのための方策に関すること。
- 4 その他健康づくりのために必要と認められる事項

(組織等)

第 3 条 協議会は、委員 15 人程度で組織する。

- 2 委員は、関係行政機関、保健医療関係団体地区の衛生組織、学校、事業所等の代表者及び学識経験者のうちから町長が委嘱し、又は任命する。
- 3 委員の任期は、2 年とし、再任を妨げない。
- 4 協議会に、委員の互選により会長 1 人及び副会長 2 人を置く。

(会長及び副会長の職務)

第 4 条 会長は、協議会の会務を総理する。

- 2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代行する。

(会議)

第 5 条 協議会の会議は、会長が召集する。

- 2 会長は、会議の議長となり議事を総理する。

(顧問)

第 6 条 協議会に顧問を置くことができる。

- 2 顧問は、町長が委嘱する。
- 3 顧問は、会長の諮問に答え、又は意見を具申する。

(庶務)

第 7 条 協議会の庶務は、子育て健康課に置いて処理する。

(平 22 告示 28・令 3 告示 24・一部改正)

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成17年10月1日から施行する。

(経過措置)

2 この告示の施行後最初に委嘱される委員は、第3条第1項の規定にかかわらず、34人以内とし、委員の任期については、同条第3項の規定にかかわらず、平成18年3月31日までとする。

附 則 (平成22年3月26日告示第28号)

この告示は、平成22年4月1日から施行する。

附 則 (令和3年3月1日告示第24号)

この告示は、令和3年3月1日から施行する。

2. みなかみ町健康づくり推進協議会委員名簿

敬称略

役 職	所属等	氏 名
会長	副町長	
副会長	月夜野病院長 ※学識経験者	櫻井 明
〃	みなかみ町民生委員児童委員協議会長	宮下 廣
委員	片野歯科医院長 ※学識経験者	片野 勝司
〃	利根沼田保健福祉事務所 危機管理専門官	高橋 雪子
〃	(福)みなかみ町社会福祉協議会長	林 耕平
〃	みなかみ町議会総務文教厚生常任委員長	牧田 直己
〃	みなかみ町区長会長	岩井 敏明
〃	みなかみ町民生委員児童委員協議会主任児童委員 代表	阿部 邦彦
〃	みなかみ町校長会長	都丸 一郎
〃	みなかみ町子ども・子育て会議 代表	渡部 かつ江
〃	みなかみ町食生活改善推進協議会長	木村 絹代
〃	みなかみ町スポーツ推進委員会会長	小林 清之
〃	みなかみ町PTA等連合会長	林 義宣
〃	みなかみ町保健推進員会長	内山 恵子

令和4年12月1日時点

3. みなかみ町食育推進検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 みなかみ町食育推進計画を策定し、総合的かつ計画的に推進する上で必要な事項を協議・検討するため、みなかみ町食育推進検討委員会（以下「検討委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 検討委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 食育の推進に関する計画の策定に関すること。
- (2) 食育推進計画の進捗管理及び評価に関すること。
- (3) その他食育に関する施策の推進に関すること。

(組織)

第3条 検討委員会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 食育の推進に係る団体に所属する者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 前3号に掲げる者のほか、町長が必要と認める者

3 委員の任期は2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第4条 検討委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選とする。

2 委員長及び副委員長の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 検討委員会の会議は、委員長が召集し、その議長となる。

2 検討委員会は、委任状を含め委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

3 検討委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(部会)

第6条 検討委員会に具体的事項を調査検討及び協議するため部会を置くことができる。

2 部会の構成員は、委員長が別途定める。

3 部会の組織等については、第3条、第4条及び第5条の規定を準用する。

(関係者の出席等)

第7条 検討委員会及び部会は、委員長がその任務を遂行するために必要があると認めるときは、関係者に対し、出席を求めて意見又は説明を聞くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第8条 検討委員会の庶務は、子育て健康課において処理する。

(雑則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は別に定める。

附 則

- 1 この要綱は、平成21年10月5日から施行する。
- 2 この要綱の施行の日以後、最初に委嘱される委員の任期は、第3条の規定にかかわらず、平成23年3月31日までとする。

4. みなかみ町食育推進検討委員会委員名簿

敬称略

役 職	所属等	氏 名
会長	みなかみ町校長会長	都丸 一郎
委員	つきよのこども園長	高野 一男
〃	水上わかくりこども園長	堪山 泰賢
〃	にいはるこども園長	木村 恵美子
〃	みなかみ町食生活改善推進協議会長	木村 絹代
〃	月夜野は一べすと農産物利用組合長	阿部 孝吉
〃	(株)たくみの里 代表取締役	西坂 文秀
〃	利根沼田保健福祉事務所 栄養士	明尾 祐希
〃	(福)みなかみ町社会福祉協議会 事務局長	佐藤 正行
〃	学校教育課長	河合 博市
〃	農林課長	原澤 真治郎

令和4年12月1日時点

5. 計画策定の経過

日時	調査・会議等	概要
令和4年 6月28日	第1回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> 健康増進計画策定について 食育推進計画策定について
令和4年 7月15日～22日	庁内関係課への調査	<ul style="list-style-type: none"> 関係課に対する関連事業の調査
令和4年 7月15日	第1回みなかみ町健康づくり推進協議会	<ol style="list-style-type: none"> みなかみ町健康づくり推進協議会設置要綱について みなかみ町健康づくり推進協議会委員役員の選任について 健康増進計画策定について <ol style="list-style-type: none"> 計画策定の趣旨、スケジュール アンケート項目について
令和4年 7月15日	第1回みなかみ町食育推進検討委員会	<ol style="list-style-type: none"> みなかみ町食育推進検討委員会設置要綱について みなかみ町食育推進検討委員会役員の選任について 食育推進計画策定について <ol style="list-style-type: none"> 計画策定の趣旨、スケジュール アンケート項目について
令和4年 8月19日～31日	健康意識調査	配付件数：1,981件、回収件数：776件
令和4年 8月25日～31日	食育調査	【小5・中2】 配付件数：189件、回収件数：169件 【こども園】 配付件数：99件、回収件数：76件
令和4年 10月25日	第2回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> アンケート調査結果について 骨子案について
令和4年 11月24日	第3回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> 素案について
令和4年 12月12日	第2回みなかみ町健康づくり推進協議会	<ol style="list-style-type: none"> 健康みなかみ21（案）素案について <ol style="list-style-type: none"> 素案の説明 協議 今後のスケジュール
令和4年 12月12日	第2回みなかみ町食育推進検討委員会	<ol style="list-style-type: none"> 第3次食育推進計画素案について <ol style="list-style-type: none"> 素案の説明 協議 今後のスケジュール
令和5年 1月13日	第4回策定委員会 （紙面開催）	<ul style="list-style-type: none"> 素案について

日時	調査・会議等	概要
令和5年 1月23日～ 2月5日	パブリックコメント	計画案に対するパブリックコメントの実施
令和5年 2月24日	第3回みなかみ町 健康づくり推進協議会	1) 経過報告 2) 健康みなかみ21 みなかみ町健康増進計画(案)について 3) 健康みなかみ21 概要版(案)について
令和5年 2月24日	第3回みなかみ町 食育推進検討委員会	1) 経過報告 2) 健康みなかみ21 みなかみ町第3次食育推進計画(案)について 3) 健康みなかみ21 概要版(案)について

【健康みなかみ21】

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



Minakami
Biosphere Reserve

