

いきいき 生き生きヘルスプラン

かがみいし

(令和7年度～令和16年度)
健康増進計画・食育推進計画
自殺対策推進計画



基本理念

健やかに、元氣あふれ、みんなでささえあう
牧場の朝のまち

～基本方針～

健康寿命の延伸
健康格差の縮小

個人の行動と
健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフステージ
アプローチを踏まえた
健康づくり

基本方針のもと、各分野で
健康づくりの取り組みを推
進していきます。



～分野～

栄養・食生活

歯・口腔の健康

運動・身体活動

たばこ

飲 酒

健康管理

こころの健康

令和11年度に、中間評価及び内容の見直しを行います。




鏡石町民の健康課題



- ★心疾患・脳血管疾患・腎不全などの生活習慣病の死亡率が全国より高く、特に「急性心筋梗塞」は福島県や全国より顕著に高い。
- ★メタボリックシンドローム（該当者・予備群）が全国より高い。
- ★平均寿命および健康寿命（平均自立期間）は、全国を下回っている。










分野別施策

<p>栄養・食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆朝食を毎日食べよう ◆主食・主菜・副菜をそろえて食べよう ◆野菜を毎食しっかり食べよう ◆減塩しよう ◆食品ロスをへらそう 	<p><町・地域の主な取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ★食育・栄養教室や訪問等での食育活動 ★大学等との食育連携事業 ★地産地消・食文化の伝承 ★食育情報の発信 ★オンライン料理教室 ★食生活改善のボランティア活動 	<p>～目指す目標～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎朝食を毎日食べる子どもの割合 91.4%→100% ◎主食・主菜・副菜がそろった食事の割合 30.4%→50% ◎野菜の摂取量が1日4皿以上の割合 19.8%→30% ◎減塩を心がけている人の割合 56.2%→70% ◎食品ロスの取り組み割合 75.3%→80%
<p>歯・口腔の健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆毎食後歯みがきしよう ◆定期健診を受け、歯や口腔の状態を確認しよう ◆よく噛んで食べよう 	<p><町・地域の主な取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ★乳児期からの歯科保健活動 ★フッ化物塗布・洗口事業 ★むし歯・歯周病予防の周知啓発 ★妊婦・高齢者歯科健診 ★オーラルフレイル対策 	<p>～目指す目標～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎むし歯のない3歳児の割合 94.4%→100% ◎むし歯のない12歳児の割合 63.4%→75% ◎自分の歯が24本以上ある60代の割合 42.1%→55% ◎何でも噛んで食べれる50代以上の割合 72.6%→80%

◎分野別施策の詳細は、全体版（最終頁のQRコードから読み取れます）をご覧ください。

◎「目指す目標」の%は、現状値（令和6年度）と10年後（令和16年度）の目標値となります。

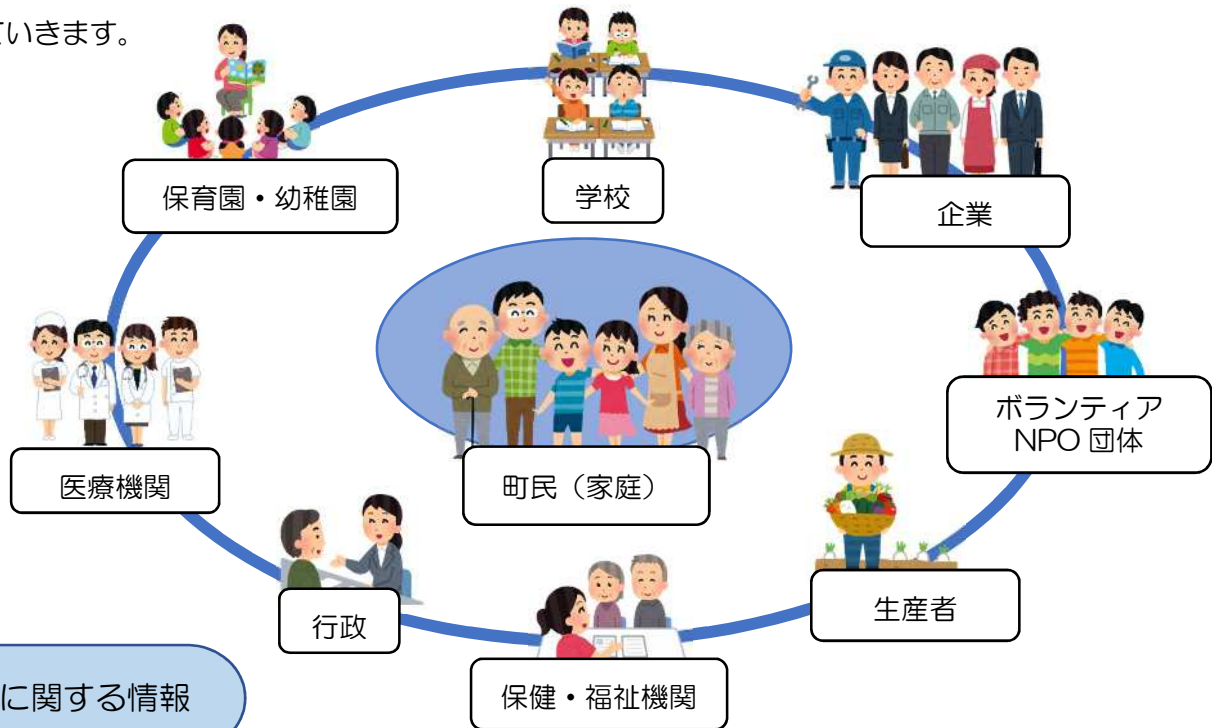


<p>運動・身体活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆近い距離は歩こう ◆体をよく動かそう ◆自分に合った運動をしよう ◆子どものゲームやスマホを使う上で約束事をつくろう 	<p><町・地域の主な取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ★健幸ポイント事業 ★各種運動教室 ★医大との連携事業による高齢者の体力測定 ★メディアコントロールチャレンジの推進 ★運動効果の情報発信 	<p>～目指す目標～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎週2回以上、1日30分以上の運動をする人の割合 30.4%→50% ◎10分以内の場所へ行く時に車等を利用しない人の割合 10.2%→25% ◎10分多く体を動かす事が健康に良い事を知っている人の割合 64%→75%
<p>たばこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆喫煙者は禁煙にとりくもう ◆20歳未満や妊産婦は喫煙しないようにしよう ◆家庭や職場で受動喫煙の機会をなくそう 	<p><町・地域の主な取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ★喫煙の健康被害の周知啓発 ★妊娠期～育児期間中の禁煙・受動喫煙対策 ★公共施設・職場・地域の受動喫煙対策 	<p>～目指す目標～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎喫煙率 <ul style="list-style-type: none"> 男性 25.8%→19% 女性 9.5%→5.4% 妊婦 1.4%→0% 育児期間中（3歳児）の父親 46.8%→20% 育児期間中（3歳児）の母親 16.3%→4%
<p>飲酒</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆適量を心がけ休肝日をつくろう ◆20歳未満や妊婦、授乳中は飲酒しないようにしよう 	<p><町・地域の主な取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ★飲酒の健康被害の周知啓発 ★妊婦～授乳中の禁酒対策 ★個々の適正飲酒の取り組み支援 ★青少年健全育成事業と連携した啓発活動 	<p>～目指す目標～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎毎日飲酒している人の割合 <ul style="list-style-type: none"> 男性 34.4%→30% 女性 12.1%→10% ◎1回の飲酒量が3合以上の人の割合 9.9%→3% ◎妊婦の飲酒率 0%→0%
<p>健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆自分の健康状態に関心をもち、定期的に健診を受けよう ◆生活習慣を見直し、必要時保健指導を受けよう ◆自分の適正体重を知り、体重を測ろう ◆血圧の正しい知識をもち、家庭血圧を測ろう 	<p><町・地域の主な取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ★特定健診・後期高齢者健診がん検診の周知啓発 ★特定保健指導の充実 ★健診未受診者対策 ★生活習慣病重症化予防事業 ★健康の自己管理の普及 	<p>～目指す目標～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎特定健診受診率 43.3%→60% ◎特定保健指導終了率 36.5%→60% ◎メタボ判定者 36.3%→25% ◎がん検診受診率 <ul style="list-style-type: none"> 肺がん 36.5%→50% 胃がん 25.3%→50% 大腸がん 32%→50% 子宮頸がん 52.5%→60% 乳がん 42%→60%
<p>こころの健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆休養の大切さやこころの健康の正しい知識をもとう ◆十分な睡眠をとろう ◆ストレス解消法をもとう ◆悩みごとは誰かに相談し、一人で抱え込まないようにしよう 	<p><町・地域の主な取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ★地域ネットワークの強化 ★ゲートキーパー養成講座 ★相談窓口や相談機関の周知啓発 ★孤立を防ぐ居場所づくり ★児童・生徒へのSOSの出し方や命に関する教育 	<p>～目指す目標～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎自殺者数（5年間） 10人→7人 ◎日頃の悩みやストレスを解消できている人の割合 72.8%→80% ◎今まで生きていてつらいと感じたことのある人の割合 42.4%→30%

推進体制

計画の推進は、町民が本計画を知り、健康づくりに楽しく参加することが重要となります。

行政は、関係機関・地域と連携しながら、町民一人ひとりが健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めていきます。



健康に関する情報

鏡石町ホームページより

<健康づくり>

「くらしのガイド」 > 「健康・福祉」 > 「健康・予防」 > 「生活習慣病を予防しよう」 →



<成人健康診査・各種検診>

「くらしのガイド」 > 「健康・福祉」 > 「健康・予防」 > 「鏡石町保健事業のお知らせ」 →



<こころの健康相談>

「くらしのガイド」 > 「健康・福祉」 > 「健康・予防」 > 「こころの健康相談」 →



<第二次生き生きヘルスプランかがみいし全体版>

「くらしのガイド」 > 「健康・福祉」 > 「健康・予防」
> 「第二次生き生きヘルスプランかがみいし」 →



SDGsの視点

本計画では、SDGsに参画できる取り組みを推進していきます。



【発行・問合せ先】

鏡石町健康環境課 健康グループ

〒969-0404 岩瀬郡鏡石町東町 286 番地（健康福祉センター内）

TEL0248-62-2115 FAX0248-62-6019

HP : <https://www.town.kagamiishi.fukushima.jp/> →

