



## 1 計画の趣旨と位置づけ

皆さんが一生を通じて、心も体も元気に、いきいきと暮らしていくためには、毎日の食事や生活習慣、そして心の健康を大切にすることが欠かせません。

上郡町では、健康増進法・食育基本法・自殺対策基本法に基づき、「健康づくり」「食育」「自殺予防」を切り離さずに進めるため、「上郡町第2次健康増進計画・第3次食育推進計画・第2次自殺対策推進計画」をまとめました。令和8年度から令和12年度までの5年間、住民や関係団体・機関、行政が協力し、誰もが安心して健康に暮らせる地域づくりをめざします。

## 2 基本理念と上郡町の現状

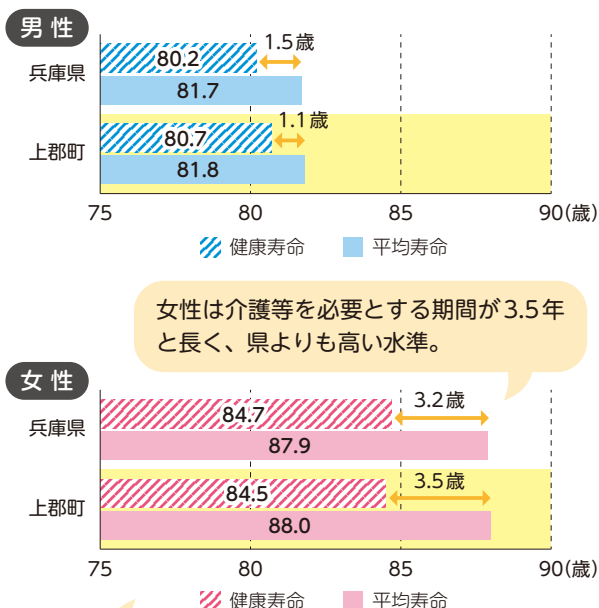
基本理念

気づく 始める つながる 健幸づくりの環

基本目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

### 平均寿命と健康寿命の差

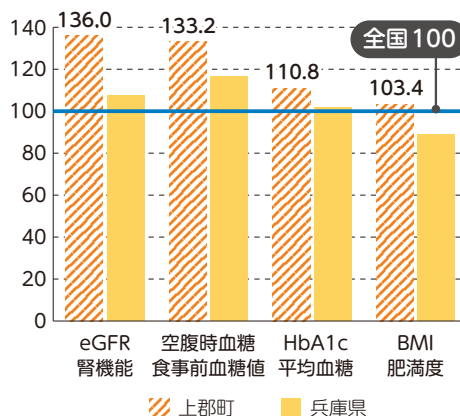


女性は介護等を必要とする期間が3.5年と長く、県よりも高い水準。

健康寿命と平均寿命の差が小さければ、介護を必要とする期間が短いということになります。

資料：令和5年度国保データベース

### 健診有所見者有所見率



腎機能、血糖、肥満の所見が高くなっています。

資料：令和5年度国保データベース

食生活や運動等、  
日頃の生活習慣を見直して  
健康寿命を延ばしましょう！

詳しくは  
めくって確認！



### 3

## 施策の展開



### ▶ 栄養・食生活

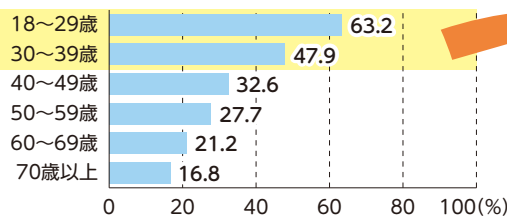
#### やってみよう！

- ・1日3食バランスよく食べましょう。
- ・早寝・早起き・朝ごはん。
- ・減塩をしましょう。
- ・みんなで楽しく食事をしましょう。

#### 目標値

	現状値	目標値
減塩を心がけていない者の割合	24.9%	20.0%以下
一人で食事をするこどもの割合	朝：26.1% 夕：2.7%	朝：26.1%以下 夕：2.7%以下

#### ▼ 年齢層別にみた「減塩に気がつけていない」人の割合



資料：令和6年度健康と食育に関するアンケート調査（上郡町）

#### 今日からできる減塩のコツ



#### 減塩は若い頃から大切です！！

塩分の取り過ぎは、高血圧や生活習慣病のリスクを高めます。毎日の食事で工夫してみましょう。

- ①外食や加工食品を食べる頻度を減らそう
- ②野菜・果物を上手に取り入れよう

野菜・果物に含まれるカリウムは、余分な塩分を体の外に出して血圧を下げると言われてしています。

※腎機能が低下している人は、多く取りすぎないようにしましょう。

- ③栄養成分表示で食塩量をチェックしよう

### ▶ 身体活動・運動

#### やってみよう！

- ・今より10分多くからだを動かしましょう。
- ・今より1,000歩多く歩きましょう。

#### 目標値

	現状値	目標値
日常生活における歩数	5,762歩	7,100歩

#### 健康ポイントをためて健康的な習慣を身につけましょう

上郡町では「**円心ウォーク百万歩運動**」と「**モロげんきくん健康ポイント事業**」に取り組んでいます。ウォーキングや町ぐるみ健診の受診等でポイントがたまり、**100ポイントで1,000円分の応援券と交換**できます。



モロげんきくん  
健康ポイント制度



円心ウォーク  
百万歩運動

楽しみながら、体を動かすきっかけづくりに気軽に利用してみてください。

### ▶ 休養・睡眠

#### やってみよう！

- ・規則正しい生活を送りましょう。

#### 目標値

	現状値	目標値
睡眠時間が十分に確保できている者の割合	54.4%	60.0%

#### 質のよい睡眠で心とからだを整えましょう

睡眠は、年齢によって必要な時間や整え方が少しずつ異なります。

高齢者	寝床にいる時間は8時間以内 ※長い昼寝は避ける
成人	6時間以上
中・高校生	8～10時間
小学生	9～12時間



#### 寝ても疲れがとれないなら要チェック！

あなたの睡眠の質大丈夫ですか？



## ▶ 歯・口腔の健康

### やってみよう!

- ・フッ化物を生活に取り入れましょう。
- ・よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

### 目標値

	現状値	目標値
むし歯のあるこどもの割合 (①5歳児、②12歳児)	①25.0% ②53.3%	①22.0% ②30.0%
過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合	64.3%	78.0%

### フッ化物を生活に取り入れよう!

#### ■ フッ化物歯面塗布

歯科医院で、歯の表面にフッ化物を塗ってむし歯を予防する方法です。

#### ■ フッ化物配合歯みがき剤

毎日の歯みがきのときに、フッ化物が入った歯みがき粉を使いましょう。

#### ■ フッ化物洗口

フッ化物を水に溶かした洗口液で、ぶくぶくうがいをする方法です。

※これらのフッ化物応用は、いくつかを組み合わせても差し支えありません。

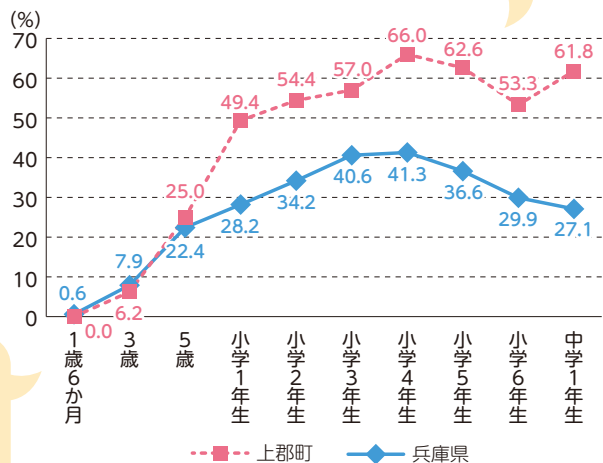
8020を  
目指そう!



兵庫県は小学4年生をピークに減少するが、上郡町は中学1年生で再度増加し、6割以上がむし歯。

### ▼ 兵庫県とのお歯有病率の割合の比較

むし歯のある子どもは5歳児以降に急増。それ以降も兵庫県より高い水準が続く。



資料：令和5年度保育所、認定こども園、幼稚園及び学校における歯科健診結果調査報告（兵庫県）

## ▶ たばこ

### やってみよう!

- ・たばこの害について正しく知りましょう。

### 目標値

	現状値	目標値
家庭における受動喫煙の機会を有する者の割合	18.3%	12.2%以下

### 受動喫煙から身を守るために

- ・たばこの煙は、吸わない人の健康にも影響を及ぼします。
- ・家庭や職場等、日常の身近な場面で受動喫煙を防ぐことが大切です。



クイズに答えて、  
受動喫煙のことを学ぼう!

【全国统一けむい問模試】



## ▶ アルコール

### やってみよう!

- ・休肝日をつくりましょう。

### 目標値

	現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	18.2%	10.0%

### 適切な飲酒量を知りましょう!

- ・1日当たりの適度な飲酒量は、男性では、ビールならロング缶1本（500ml）、酎ハイ（7%）なら缶1本（350ml）までが目安で、女性では約半分です。



純アルコール量と  
分解時間をチェック!  
アルコールウォッチ



## ▶生活習慣病・がん対策

### やってみよう!

- ・年に1回、健康診査・がん検診を受けましょう。
- ・適正体重を維持しましょう。

### 目標値

	現状値	目標値
適正体重を維持する者の割合	67.5%	維持(≥68%)

### 自分のBMI、知っていますか?

BMIとは体重と身長バランスから肥満度を表す指数です。

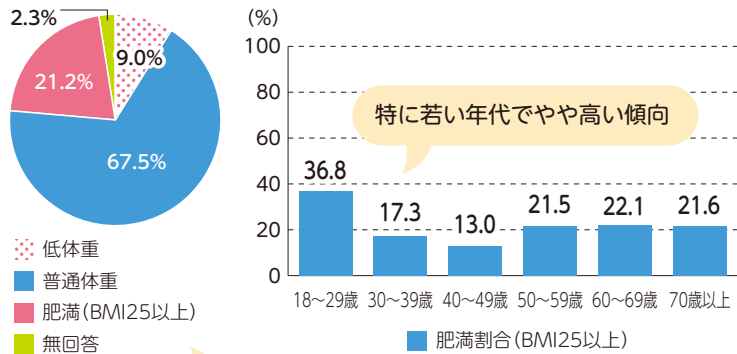
$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

#### 【目標とするBMI】

18~49歳	50~64歳	65歳以上
18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9



### ▼肥満割合と年齢層別の傾向



成人では、およそ5人に1人が肥満 (BMI25以上) に該当

資料：令和6年度健康と食育に関するアンケート調査（上郡町）

## ▶こころの健康

### やってみよう!

- ・家族や身近な人の変化や悩みに気づき、声を掛け、相談につなげ、見守りましょう。
- ・一人で悩まず、早めに相談しましょう。
- ・困ったときに相談できる窓口を知りましょう。

### 目標値

	現状値	目標値
相談先の認知度 (①小中学生、②成人)	①47.3% ②49.1%	①60%以上 ②60%以上

### 一人で悩んでいませんか?

悩みごとや不安を感じたときは、一人で抱え込まず、まずは誰かに話してみませんか。あなたの話を真剣に聴き、支えようとする人が必ずいます。



相談窓口



### 子ども・若者の自殺対策

自殺対策基本法の改正により、**子どもの自殺対策**が社会全体の重要な取組として位置付けられたことを受け、上郡町でも、**子どものいのちと心を守る**ため、学校や関係機関と連携して対策を一層進めていきます。



## 上郡町第2次健康増進計画・第3次食育推進計画・第2次自殺対策推進計画 【概要版】

発行：上郡町 編集：上郡町健康福祉課  
住所：〒678-1292 兵庫県赤穂郡上郡町大持278番地  
TEL：0791-52-2188 FAX：0791-52-6015  
発行年月：令和8年3月



●計画本編●