

第二次国見町健康増進計画

令和 7 (2025) 年度～令和17 (2035) 年度

— 計画の基本理念 —

みんなで健幸を創り出すくにみの未来

のびのび
まだまだ

国見町
重点スローガン

こころの健幸 **のびのび** 休養 からだの健幸 **まだまだ** 減塩

第二次国見町健康増進計画は皆さんの「健幸」づくりの計画書

このたび、国見町（以下、「本町」という）では、第二次国見町健康増進計画（以下、「本計画」という）を策定しました。健康増進計画は、本町の健康課題であるがん、心臓病、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病、加齢にともなう認知機能や身体機能の低下等から起こる要介護者の増加などの健康課題に焦点を当て、町民の皆さんがいつまでも健康に生活していただくために必要な取り組みや目標をまとめた計画書です。

「11年後」の未来を見据えて

健康増進計画には、健康づくりに重要な「栄養・食生活・食育」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「飲酒・喫煙」「歯と口腔の健康」「生活習慣病予防対策」「高齢者の健康づくり」の7つの分野から、町が取り組むことと、町民の皆さんに取り組んでいただきたいポイントを記載しています。本町では本計画に基づき、こどもから高齢者までそれぞれの世代にあった健康づくり事業の実現に向けて取り組みます。また、本計画を皆さんの健康づくりに活用していただくとともに、生活習慣を見直すきっかけにご活用ください。

1 栄養・食生活・食育



取り組みの指針

「食」を通じて健康の保持・増進を図り、生涯を通じて健やかな生活を送ることができる。

食を通じて地産地消・食文化の学びを深め「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる。

数値目標

主食・主菜・副菜をほとんど毎日
そろえて食べる人の割合

20歳以上の男女

R5
64.6%



R17
70.0%

町の取り組み

- 食を学ぶ機会の充実
- 食を通じた生活習慣病予防の普及
- 妊娠期からこどもの成長発達に合わせた摂食支援・栄養指導

個人の取り組み

- 栄養・食生活に関する知識を身につけましょう。
- 自分の適正体重を知り、太りすぎややせすぎを防ぎましょう。
- 塩分の摂りすぎに注意しましょう。

2 身体活動・運動



取り組みの指針

身体活動・運動の大切さについて普及啓発を行うとともに、だれもが運動を生活に取り入れられる環境づくりに努め、運動習慣者の増加を図る。

数値目標

1回30分以上の運動を週2回以上、
1年以上続けている人の割合

20歳以上の男女

R5
30.4%



R17
37.5%

町の取り組み

- 運動プログラムの実施
- ロコモティブシンドロームの普及啓発
- 運動環境の整備

個人の取り組み

- ウォーキングや自宅で取り組める運動等、一人でもできる運動に取り組む意識をもちましょう。
- 運動サークル等に参加し、運動を楽しんで継続できる環境づくりに努めましょう。

3 休養・こころの健康づくり



取り組みの指針

休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への対応などに関する正しい知識により、こころの健康を保つことができる。

数値目標

睡眠で休養がまったく、または
あまりとれていない人の割合

20歳以上の男女

R5
23.6%



R17
20.0%

町の取り組み

- 適切な睡眠と休養の普及啓発
- 睡眠と休養の健康教育
- 相談窓口の整備

個人の取り組み

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。
- 自分に合ったストレス解消法や対処法を身につけましょう。

4 飲酒・喫煙



取り組みの指針

節度ある適度な飲酒についての知識と実践ができる。

たばこの健康影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についての知識の普及を図るとともに、受動喫煙を減少させるための環境づくりに努める。

数値目標

リスクを高める飲酒量者の割合
20歳以上の男性（1日3合以上）

R5
5.0%



R17
4.0%

20歳以上の女性（1日2合以上）

R5
4.1%



R17
3.0%

たばこを吸っている人の割合
20歳以上の男性

R5
22.1%



R17
19.0%

20歳以上の女性

R5
3.9%



R17
2.0%

町の取り組み

- 飲酒に関する普及啓発
- 喫煙に関する情報の周知啓発

個人の取り組み

- 飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、適正な飲酒量に努めましょう。
- 受動喫煙による家族や他人への健康影響を理解し、分煙を徹底しましょう。

5 歯と口腔の健康



取り組みの指針

乳幼児期から高齢者までライフステージに応じた口腔機能保持向上に資する取り組みにより、生涯を通じ自分の歯で過ごすことができる。

数値目標

歯科検診の受診率

20歳～70歳までの10歳刻み

R5
9.8%※



R17
15.0%

※令和5年度実績は20歳・30歳を除いた受診率

町の取り組み

- 歯科検診
- 歯と口腔の健康情報の発信

個人の取り組み

- 歯や口腔の役割が全身の健康に与える影響について関心を持ちましょう。
- かかりつけの歯科医院をつくり、定期的に受診して歯と口腔のセルフケアに努めましょう。



6 生活習慣病予防対策

取り組みの指針

特定健康診査・各種がん検診等の受診率の向上により、生活習慣病の発症予防・重症化予防ができる。

ライフステージに応じた生活習慣病予防対策に取り組み、一人ひとりが健康づくりに必要な行動を自ら選択し行動することができる。

数値目標

特定健康診査の受診率

40歳～75歳未満の国保被保険者

R5
56.9%



R17
62.0%

町の取り組み

- 受診体制の整備
- 施設検診の整備と検診種別の充実化
- 職域連携

個人の取り組み

- 広報くみやホームページから健康に関する情報を取り入れ、定期的に各種健(検)診を受診しましょう。
- 「まだ大丈夫」と思い込まず、自分の身体に目を向けて、健康管理を行いましょう。

7 高齢者の健康づくり

取り組みの指針

高齢者の生活の質の向上を図り、健康寿命を延伸する。

数値目標

高齢者人口に占める
要介護2～5の人の割合
65歳以上の男女

R5
13.0%



R17
11.0%

町の取り組み

- 健康情報の発信
- ハイリスクアプローチの充実
- いきいきサロンとの連携

個人の取り組み

- 家族や友人、地域の集まり(いきいきサロンや通いの場等)に参加しコミュニケーションを楽しむ時間を大切に、生活に潤いや刺激をつくりましょう。



健康づくりには体とこころのゆとりも大切です。仕事や家事で忙しい、時間が取れない、疲れているという方もまずは、ここから取り組んでみませんか。

睡眠をしっかりとして のびのび休養

- ① 睡眠環境を整えましょう。
(身体に合った寝具、寝室の温度・湿度・音・光)
- ② 規則正しい生活をしましょう。
- ③ 運動習慣をもちましょう。
- ④ 入浴は就寝の1～2時間前に済ませましょう。
- ⑤ 日中はできるだけ日光を浴びましょう。
- ⑥ 食生活を整えましょう。
(朝食を摂る、就寝に近い時間の夕食・夜食は控えるなど)

食べ方に一工夫で まだまだ減塩

塩分の過剰摂取は、高血圧を引き起こし、大切な血管を傷つけます。以下の7項目を心がけ、減塩に取り組みましょう！

① 麺類は汁を残して「ごちそうさま」

⑥ 香味野菜・香辛料を使ってみよう

② 汁物は野菜たっぷり具だくさんに

⑦ うま味を活用しよう

③ 漬物は回数減らして浅漬けに

④ 調味料かける前に味をみよう

⑤ しょうゆのつけ過ぎに注意



ライフコースアプローチを 踏まえた健康づくり



町民の取り組み

次世代 (0～19歳)



- ①妊婦健診の結果に基づき、体調に応じた栄養指導を受けます。
- ②友達や家族と運動する機会をつくります。
- ③悩みを相談できる人や相談できる場をもち、一人で抱え込まないようにし、必要に応じて医療機関を受診する等、専門的な支援を受けるようにします。
- ④こどもの時期から飲酒について、正しい知識を学びます。
- ⑤こどもの時期から喫煙について、正しい知識を学びます。
- ⑥妊娠期からの口腔ケアの必要性について理解します。
- ⑦学校の健診を受ける等、自分の健康状態を確認します。

働き盛り世代 (20～64歳)



- ①主食・主菜・副菜のそろった食事を実践します。
- ②自分の体力や生活に合った運動方法を知り、体を動かすことを楽しみます。
- ③職場の中で不調な人がいる場合は、早めに専門機関につなげます。
- ④適正飲酒量を理解して飲酒します。
- ⑤喫煙する人は、喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけるとともに、自分の喫煙習慣を見直します。
- ⑥かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科医院を受診し、ブラッシング指導、歯石除去等を受け、むし歯・歯周病予防に努めます。
- ⑦定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を確認します。

高齢世代 (65歳以上)



- ①低栄養の予防に努めます。
- ②体力向上や介護予防に向けた運動に取り組みます。
- ③趣味やサークル活動等の時間を確保し、ストレス軽減や生きがいづくりに役立てます。
- ④飲酒について、正しい知識を学びます。
- ⑤喫煙の健康への影響について正しく理解します。
- ⑥よくかんで食べることを意識します。
- ⑦生活習慣の改善に向けて、健康教室等で学び実践します。

女性



- ①主食・主菜・副菜を意識してバランスよく摂取するようにします。
- ②日頃から、意識して歩く等、身体を動かすことを習慣とします。
- ③出産前後特有のこころの変化について理解するとともに、悩み事は家族や友人に相談します。
- ④飲酒や喫煙が胎児に及ぼす影響を理解し、妊娠中の飲酒や喫煙を控えます。
- ⑤自分の口の中の状況や健康に関心を持ち、むし歯や歯周病についての知識やセルフケアの方法を身につけます。
- ⑥特定健診・がん検診等の各種健(検)診の結果に応じて、精密検査の対象となった場合は、速やかに医療機関を受診します。

第二次国見町健康増進計画 概要版

発行年月：令和7年3月

発行・編集：国見町 ほけん課

〒969-1792 福島県伊達郡国見町大字藤田字一丁田二1番7

電話：024-585-2783 FAX：024-585-2181

