



三春町健康増進計画

健康みはる21（第三次）

三春町食育推進計画（第二次）

三春町自殺対策行動計画（第二次）

概要版

令和6年3月

三 春 町





計 画 の 概 要



1 計画改定の趣旨及び位置づけ

「健康みはる21（第二次）」の計画期間が終了し、令和6（2024）年度からは、国の「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」及び福島県の「第三次健康ふくしま21計画」が開始することから、国及び県の方針やこれまでの取組みなどを踏まえ、さらに「食育推進計画」と「自殺対策行動計画」を包含した、本町の健康増進・食育推進・自殺予防施策の基本的な計画として「健康みはる21（第三次）」計画を定めるものです。

2 計画の期間

国の「健康日本21（第三次）」計画や「第三次健康ふくしま21計画」との連動を図ることや健康増進施策の効果等を適切に評価するためには一定の期間を要するため、本計画の期間は令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間とします。

3 計画の構成

○健康寿命の延伸（日常生活に制限のない期間の延伸）

◇主要施策 1 個人の行動と健康状態の改善

1 生活習慣の改善

（1）栄養・食生活【三春町食育推進計画（第二次）】

（2）身体活動・運動

（3）休養・睡眠

（4）飲 酒

（5）喫 煙

（6）歯・口腔の健康

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

（1）が ん

（2）循環器疾患

（3）糖尿病

（4）COPD（慢性閉塞性肺疾患）

3 生活機能の維持・向上

◇主要施策2 社会環境の質の向上

1 社会とこころのつながり・こころの健康の維持及び向上

【三春町自殺対策行動計画（第二次）】

2 自然に健康になれる環境づくり

3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

◇主要施策3 ライフコースアプローチ を踏まえた健康づくり

1 子ども

2 高齢者

3 女性



基本理念・基本目標



1 健康みはる 2 1（第三次）

【基本理念】

誰もが健やかに暮らせるまちづくり

【基本目標と主要施策】

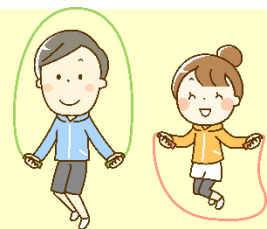
平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費を消費する期間が増大することになります。そのため、生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上等により、健康寿命の延伸を目指すことは、健康づくりを推進する上で最も重要な課題であることから、主要施策を以下のとおりに定めます。

○基本目標：健康寿命の延伸

○主要施策：①個人の行動と健康状態の改善

②社会環境の質の向上

③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



2 三春町食育推進計画（第二次）

【基本目標と基本方針】

前計画の基本目標を一部継承し、地域の「食」を見直し、望ましい食生活を実践し、「食」を通して、一人ひとりの健康の保持増進と豊かな人間性を育む、未来に輝く町民を育てることができるように、家庭や学校、地域、職域などが一体となった食育を推進します。

○基本目標：三春の食材と旬を愛し 食を通して 未来に輝く 町民を育てる
～ 家庭や学校、地域、職域などが一体となった食育の推進 ～

○基本方針：①生涯を通じて、心身の健康を支える食育の推進

②持続可能な「食」を支える食育の推進

③「食」に関する知識の普及と理解の促進のための食育の推進

3 三春町自殺対策行動計画（第二次）

【基本目標と基本方針】

計画の基本目標を継承し、誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するために、自殺対策に関する必要な支援を受けられるように推進します。

○基本目標：誰も 自殺に追い込まれることのない 三春町

○基本方針：①地域におけるネットワークの強化

②自殺対策を支える人材の育成

③住民への情報の普及と啓発

④悩みを抱える児童生徒へのケア

主要施策ごとの対策等

【主要施策 1 個人の行動と健康状態の改善】

1-1 生活習慣の改善

栄養・食生活【三春町食育推進計画（第二次）】

【対策】

- ①家庭における食育を推進します。
- ②学校、保育所等における食育を推進します。
- ③地域における食育を推進します。
- ④食育推進運動を展開します。
- ⑤食文化の継承のための活動支援を行います。
- ⑥栄養や食生活に関する正しい知識を普及します。

【目標】

- ・適正体重を維持している者の増加
- ・栄養バランスのとれた食生活実践者の割合の増加
- ・野菜摂取量の増加
- ・朝食を食べる人の増加
- ・食塩摂取量の減少



身体活動・運動

【対策】

- ①運動できる機会・イベントや場所・施設等の周知を図ります。
- ②運動を継続しやすい環境づくり（通いの場や運動施設等の整備）の推進を図ります。
- ③運動の意識向上のため、効果と適切な量や強度、実施方法の周知を図ります。
- ④ふくしま健民アプリ等インセンティブを利用した啓発事業を実施し、身体活動・運動の推進に努めます。

【目標】

- ・意識的に身体を動かす人の増加
 - ・日常生活における歩数のわかる人の増加
 - ・ふくしま健民アプリのアクティブユーザー※数の増加
- ※アクティブユーザー：週1回以上アプリにアクセスする方



ふくしま健民アプリ ➡



休養・睡眠

【対策】

- ①子どもの頃から規則正しい生活習慣を確立できるよう支援します。
- ②保健事業等を通じて、睡眠や休養に関する正しい知識の周知を図ります。
- ③広報やホームページ等の情報媒体を用いて、休養や睡眠に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。

【目標】

- ・睡眠で休養をとれている人の増加
- ・睡眠時間が十分に確保できていない人（6時間未満）の減少



飲酒

【対 策】

- ①少量の飲酒であっても健康に悪影響がある等、正しい知識の普及と健康教育を推進します。
- ②学校教育においても飲酒に関する教育を促進し、家族や地域への正しい知識の普及を図ります。
- ③アルコール関連の問題を持つ人に適切な対応ができるように、相談体制の充実を図ります。
- ④飲酒が妊婦や胎児に与える影響について正しい知識の普及を図ります。

【目 標】

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当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）の減少

※純アルコール摂取量 20g の目安：日本酒 1 合、ビール 500ml（ロング缶 1 本）



喫煙

【対 策】

- ①医療機関等と連携し、たばこに関する正しい知識の普及に努めます。
- ②喫煙習慣を次の世代に引き継がないよう、幼少期からの知識普及を関係機関と共に推進します。
- ③受動喫煙を防ぐための知識の普及を図ります。

【目 標】

- ・成人の喫煙率の減少
- ・妊娠中の喫煙率の減少



歯・口腔の健康

【対 策】

- ①むし歯が感染症であること等適切な情報提供に努めます。
- ②幼児期からむし歯を予防するために関係機関と連携し体制作りに努めます。
- ③成人期のむし歯や歯周病予防のため、早期発見・早期治療につながる体制を確保します。

【目 標】

- ・歯科検診の受診者の増加
- ・よく噛んで食べることが出来る者の増加



1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

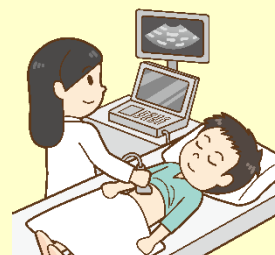
がん

【対 策】

- ①国や県、関係機関と連携を図りながら、がんを予防するための生活習慣について情報提供します。
- ②がんのリスクが高い方に、積極的に生活習慣の改善について働きかけます。
- ③がん検診未受診者及び精検未受診者に対し、積極的に受診勧奨を行います。
- ④がん検診の受けやすい体制整備に努めます。

【目 標】

- ・がんの年齢調整死亡率（人口 10 万対）の減少
- ・がん検診の受診率の向上
- ・要精検者の精密検査受診率の向上



循環器病

【対 策】

- ①循環器病発生予防のための生活習慣について情報提供します。
- ②合併症を予防するための知識を普及します。
- ③特定保健指導を実施し、生活習慣病の発症予防に努めます。
- ④健診結果、医療が必要な人に受診勧奨を行います。

【目 標】

- ・脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率(10万人対)の減少
- ・高血圧の減少(率)
- ・脂質異常症の減少(LDLC160 mg/dl 以上)
- ・メタリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- ・特定健診・特定保健指導の実施率の向上

糖尿病

【対 策】

- ①糖尿病と予防に関する生活習慣について知識の普及を図ります。
- ②健診受診の重要性について知識の普及を行います。また、健診を受診しやすい環境整備を行い、受診率の向上に努めます。
- ③要精検者に対して個別に受診勧奨・生活改善を促し、重症化予防に努めます。
- ④血糖コントロール不良者に対して治療状況を確認し、生活改善について支援します。

【目 標】

- ・合併症の減少(糖尿病腎症による年間新規透析導入者の減少)
- ・HbA1c 6.5%以上の未治療者割合の減少
- ・糖尿病有病者の抑制(HbA1c:6.5%以上の者)
- ・血糖コントロール不良者の減少(HbA1c:8.0%以上)
- ・【再掲】メタリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- ・【再掲】特定健診・特定保健指導の実施率の向上

COPD

【対 策】

- ①COPDの認知度向上のため、町民に対し正しい知識の普及啓発を行う事業を推進します。
- ②禁煙の推進及び受動喫煙対策に重点を置き、公共施設をはじめとした喫煙対策を推進します。
- ③特定健診等の機会を利用し、早期発見・早期治療につなげます。また、ハイリスク者に対する肺年齢の検査が実施できるよう事業を推進します。

【目 標】

- ・COPDの死亡率の減少(人口10万人当たり)
- ・COPDの認知度の向上



1-3 生活機能の維持・向上

【対 策】

- ①健康寿命とロコモティブシンドロームや骨粗しょう症予防など、正しい知識の普及を推進します。
- ②骨密度測定検査の受診を促進し、骨粗しょう症の早期発見・早期治療に努めます。
- ③うつやストレスに関する正しい知識の普及と、相談体制の拡充に努めます。

【目 標】

- ・ロコモティブシンドロームの認知度の増加
- ・健康応援フェアの参加者数の増加
- ・骨粗しょう症検診受診率の向上



【主要施策 2 社会環境の質の向上】

2-1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上【三春町自殺対策行動計画(第二次)】

【対 策】

- ①町民が悩んだり困ったときに活用できるよう、対面による相談とともに電話や SNS による相談窓口について周知を図ります。
- ②経済的な困窮にある人への対応時には、関係課による連携を図り、生活保護の申請や就労支援等経済的な安定を図れるよう支援します。
- ③悩みに気づき、必要な支援につなげるため、ゲートキーパー養成講座を実施します。
- ④学童期・思春期が抱える様々な悩みに対して、養護教諭やスクールカウンセラー等とも連携し、子どもの自殺対策を推進します。

【目 標】

- ・自殺死亡率（10 万人対）の減少
- ・ストレス処理できる人の増加
- ・相談窓口を知っている人の増加
- ・三春町自殺対策推進検討委員会の開催
- ・ゲートキーパー養成講座の開催
- ・図書館でのメンタルヘルスに係る書籍展示
- ・悩みや困りごとの対処についての授業（児童生徒向け）



2-2 自然に健康になれる環境づくり

【対 策】

- ①受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及・啓発し、多数の利用者がいる施設における禁煙・分煙を推進します。
- ②福島県の空気のきれいな施設認証制度の推進・普及啓発を積極的に行い、町全体で受動喫煙対策の推進に努めます。

【目 標】

- ・望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
- ・町内事業所における空気のきれいな施設認証制度の認証数



2-3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

【対 策】

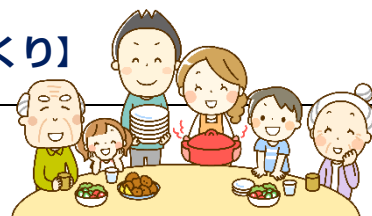
- ①福島県との連携のもと、県の専用ポータルサイトや「ふくしま健民アプリ」等のツールを用いた健康情報提供に努めます。
- ②ウォーキング等の運動をしたいと思う町民が気軽に運動できる環境づくりを推進します。

【目 標】

- ・【再掲】ふくしま健民アプリのアクティブユーザー数の増加
- ・料理の栄養成分表示や健康に配慮した食事を提供するレストラン・食堂（うつくしま健康応援店）の増加
- ・町営ジム（マチトレ）新規登録者数の増加



【主要施策3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】



3-1 子ども

【対 策】

- ①児童・生徒が自分の体力や健康状態、食生活の状況を記録する「自分手帳」の活用を促進します。
- ②保育所(園)や学校等において、朝食やおやつ、生活習慣、共食など正しい知識の普及を行います。
- ③児童・生徒・保護者に飲酒に関する教育を行います。
- ④20歳未満へのたばこに関する健康教育を行います。
- ⑤幼児健康診査で、むし歯予防の啓発を行います。
- ⑥小中学校の学校歯科医による歯科検診を実施し、むし歯の早期発見、早期治療の勧奨を行います。

【目 標】

- ・ 自分手帳の活用率の増加
- ・ 運動の得意な児童生徒の割合の増加
- ・ 児童・生徒における肥満傾向児の減少
- ・ 共食（昼食以外に誰かと食事をした子どもの割合）の増加
- ・ 3歳児でむし歯がある子どもの減少
- ・ 12歳児でむし歯がある子どもの減少
- ・ 育児期間中の両親の喫煙率の減少

3-2 高齢者

【対 策】

- ①健康教室、健康相談、通いの場において、食に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ②保健指導において個別の栄養指導を実施します。
- ③地域活動に参加できる場の情報を提供します。

【目 標】

- ・ 介護認定率の増加の抑制
- ・ 低栄養傾向の高齢者の割合の減少(BMI 値 20 未満の 65 歳以上)
- ・ 高齢者の通いの場の増加
- ・ 認知症サポーター養成数の増加

3-3 女性

【対 策】

- ①食に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。
- ②広報やホームページ等による情報提供に努めます。
- ③妊娠中における飲酒及び喫煙リスクについて、母子健康手帳交付時や健康教室等で啓発します。
- ④飲酒及び喫煙リスクについて、妊婦健診時に指導できる体制を整えます。

【目 標】

- ・【再掲】女性の肥満※の減少(20～69 歳)
 - ・【再掲】骨粗しょう症検診受診率の向上
 - ・【再掲】妊娠中の喫煙率の減少
 - ・ 妊娠中の飲酒率の減少
- ※肥満：BMI 値 25 以上

三春町健康増進計画 健康みはる21（第三次）

【三春町食育推進計画（第二次）】

【三春町自殺対策行動計画（第二次）】

発行日 令和6年3月

発 行 三春町

編 集 三春町 保健福祉課 保健医療グループ

〒 963-7796 福島県田村郡三春町字大町1-2 Tel.0247-62-5110