

# 松崎町第5期健康増進計画

令和8年度～令和12年度

町民一人ひとりが健康づくりに  
取り組み、健やかに暮らせる町



松崎町

令和8年3月

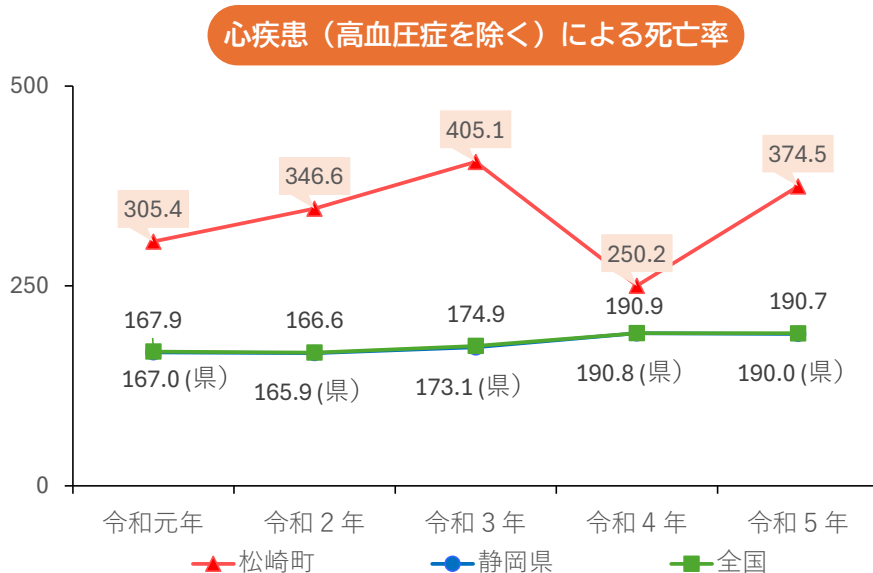
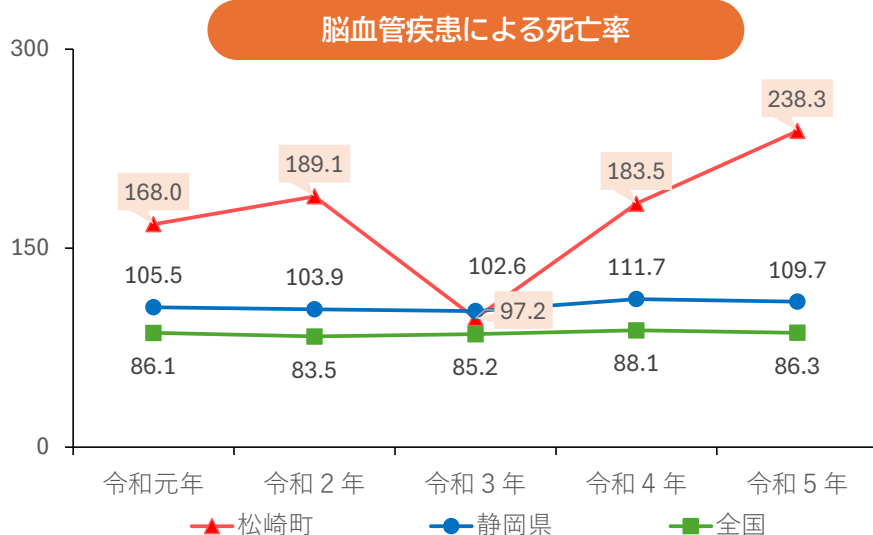
# 計画の趣旨と位置づけ

松崎町第5期健康増進計画は、本町の特徴や町民の健康課題を明らかにした上で、行政や関係機関団体、町民など町全体で健康づくりを支援し、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに励むことを目的に策定するものです。

また、本計画は、「市町村健康増進計画」であるとともに、「市町村食育推進計画」及び「歯科口腔保健計画」とします。

## 松崎町の現状

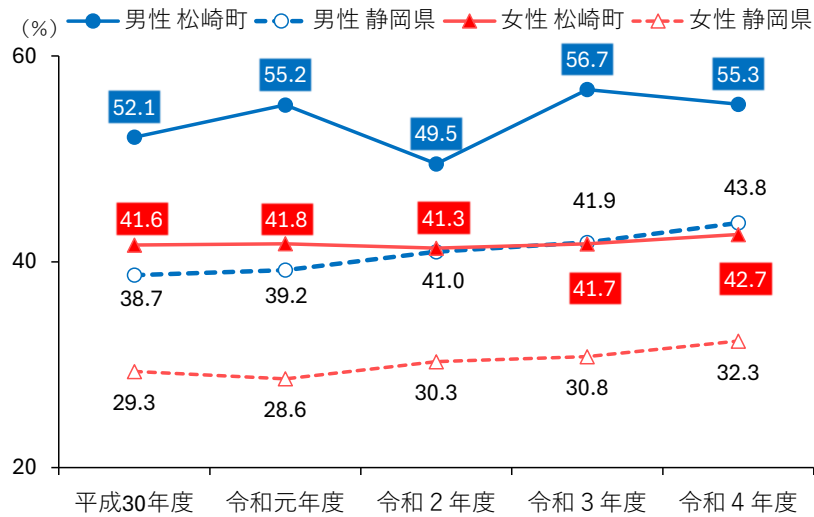
本町の**脳血管疾患、心疾患（高血圧症を除く）の人口10万人対の死亡率**は、国や静岡県 averages に比べ大幅に高くなっています。



# 松崎町の重点課題《高血圧症》

脳血管疾患や心疾患は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病が重症化することで起こります。本町の特定健診における高血圧有病者率は、男性女性ともに静岡県 averages を上回って推移していることから、脳血管疾患や心疾患等への重症化を予防するためにも、高血圧症に対する対策を立てていく必要があります。

高血圧症有病者率の推移



## 計画の体系

本計画では、基本目標である「健康意識の向上と健やかな暮らしの実現」に向けて、5つの基本方針のもとに施策を展開していきます。

基本理念	町民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健やかに暮らせる町	
基本目標	健康意識向上と健やかな暮らしの実現	
	基本方針	重点課題 取り組み
1	生活習慣病（NCDs）の発症予防・重度化防止	高血圧症 がん 糖尿病 脂質異常症 メタボリックシンドローム 循環器病
2	生活機能の維持・向上	熱中症
3	生活習慣の改善	栄養・食生活・食育（食育推進計画） 身体活動・運動 休養・こころの健康・睡眠 喫煙・飲酒 歯・口腔の健康（歯科口腔保健計画）
4	地域ぐるみの健康づくりの推進	地域活動の活性化と環境づくり 健康になれる環境づくり
5	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	子ども 高齢者 女性

# 取り組みと数値目標

## 1 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重度化防止

高血圧症 がん 糖尿病 脂質異常症  
メタボリックシンドローム 循環器病

指 標		基準値 令和6年度	目標値 令和12年度
●高血圧症			
高血圧症有病者率の減少 (40～74歳)	男	55.3% <sup>※1</sup>	52%
	女	42.7% <sup>※1</sup>	40%
毎日野菜料理をたっぷり食べている 人の増加		35.3%	50%
食生活において減塩を心がけている 人の増加		70.0%	80%
●がん			
胃がん検診受診率の上昇（40歳以上）		8.0%	10%
肺がん検診受診率の上昇（40歳以上）		15.8%	18%
大腸がん検診受診率の上昇（40歳以上）		16.5%	18%
子宮頸がん検診受診率の上昇（女性・20歳以上）		18.8%	21%
乳がん検診受診率の上昇（女性・40歳以上）		20.4%	23%
●糖尿病			
糖尿病有病者率の減少 (40～74歳)	男	16.4% <sup>※2</sup>	維持
	女	7.1% <sup>※2</sup>	維持
●脂質異常症			
脂質異常症有病者率の減少 (40～74歳)	男	61.7% <sup>※2</sup>	59%
	女	52.8% <sup>※2</sup>	50%
●メタボリックシンドローム			
メタボリックシンドローム 該当者率の減少（40～74歳）	男	27.5% <sup>※2</sup>	26%
	女	7.0% <sup>※2</sup>	3.5%
特定健診受診率の上昇（40～74歳）		36.0% <sup>※3</sup>	45%
特定保健指導実施率の上昇 (40～74歳)		25.5% <sup>※3</sup>	60%

※1…令和4年度の基準値 ※2…令和3年度の基準値 ※3…令和5年度の基準値

## 取 り 組 み

町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分や家族の食生活を見直し、野菜等の摂取、減塩を心がけよう</li> <li>●毎年、健（検）診を受診しよう</li> <li>●家庭血圧を測定しよう</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>●友達や隣近所の人に声をかけあい、健康に関する講話などの参加や健（検）の受診を推進しよう</li> <li>●食のボランティア団体による減塩のレシピの情報発信や減塩食の試食を提供しよう</li> <li>●保健委員による健（検）受診の呼びかけ運動を実施しよう</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予防、健（検）等受診の必要性についての情報を、広報やホームページ、LINE等を利用して発信</li> <li>●町内のスーパーマーケットと協働し、健診受診や減塩、野菜摂取の推進を呼びかける減塩キャンペーンの実施</li> </ul>

## 1日に摂る野菜の目標量は350g以上

1日小鉢5皿分の野菜を摂ろう！

かぼちゃの煮物 70g



ほうれん草のおひたし 70g



野菜サラダ 70g



切り干し大根の煮物 70g



ひじきの煮物 70g



## 2 生活機能の維持・向上

熱中症



## 取 り 組 み

町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●熱中症になりやすい子どもや高齢者などの様子を気を配ろう</li> <li>●エアコンや扇風機を上手に使用しよう</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>●友達や隣近所の人に声をかけあい、子どもや高齢者などの様子を気を配ろう</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>●熱中症やクーリングシエルター等についての情報を、広報やホームページ、LINE等を利用して発信</li> </ul>

### 3 生活習慣の改善

#### 栄養・食生活・食育（食育推進計画）

指 標		基準値 令和6年度	目標値 令和12年度
● 栄養・食生活・食育（食育推進計画）			
朝食を毎日食べる 子どもの割合の上昇	年長児	100.0%	<b>100%</b>
	小学5年生	70.8%	<b>80%</b>
	中学2年生	81.5%	<b>90%</b>
	高校2年生	50.0%※1	<b>80%</b>
朝食を毎日食べる成 人の割合の上昇	20～39歳	58.8%	<b>85%</b>
	40～64歳	83.5%	<b>100に 近づける</b>
	65歳以上	95.0%	
主食・主菜・副菜の組み合わせの 割合の上昇（20歳以上）		72.5%	<b>80%</b>
肥満の小中学生の 割合の減少	小学生	8.1%	<b>5%</b>
	中学生	11.7%	<b>10%</b>
肥満の成人の割合の 減少（40～74歳）	男	57.6%※2	<b>35%</b>
	女	26.1%※2	<b>15%</b>
食育に関心のある人の割合の上昇 （20歳以上）		47.2%	<b>75%</b>

※1…令和5年度の基準値 ※2…令和3年度の基準値











### 取 り 組 み

町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけよう</li> <li>● 毎日朝食を食べる習慣を身につけよう</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食のボランティア団体による食育の講話を実施しよう</li> <li>● 友達や隣近所の人に声をかけあい、食育イベントなどの参加を推進しよう</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校や保育園の栄養士と連携し、給食を通して地域の食材や食文化の良さを伝える食育活動の実施</li> <li>● 定期的な食育連絡会を開催し、食に関する情報交換や取り組みの検討</li> </ul>

### さあにぎやかにいただく

毎日の食事で7つ以上の食品を摂れているかチェックしよう！

下の表は毎日積極的に摂ってほしい10食品群です。筋肉や骨の成長や健康を維持する上でいろいろな栄養素を摂ることが大切です。「さあにぎやかにいただく」を合言葉にバランスの良い食生活を始めよう！

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
									
魚・貝類 イカ・エビ タコ・干物 練り製品 等	油・バター マヨネーズ マーガリン 揚げ物 等	牛肉・豚肉 鶏肉 ウインナー 加工肉 等	牛乳 チーズ ヨーグルト 等	トマト ほうれん草 にんじん ブロッコリー 等	わかめ のり ひじき 昆布 等	じゃがいも さつまいも 里芋 等	鶏卵 うずら卵 たまご豆腐 等	豆腐・納豆 枝豆・豆乳 きな粉 等	みかん いちご 杓イフルーツ ぶどう 等



### 3 生活習慣の改善

#### 身体活動・運動

指 標		基準値 令和6年度	目標値 令和12年度
● 身体活動・運動			
健康を意識して身体を動かすように心がけている人の割合の上昇（20歳以上）	男	33.7%	60%
	女	35.8%	60%

### 取 り 組 み

町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 友人や家族と散歩など運動習慣を身につけよう</li> <li>● 家事や仕事のスキマ時間に簡単な運動を取り入れよう</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツ協会による年1回のスポーツ講演会、地区サロン等で体操やストレッチなどの運動教育を実施しよう</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ウォーキングなどの運動に関するさまざまな方法や運動効果についての情報を、広報やホームページ、LINE等を利用して発信</li> </ul>

### 座りっぱなしをやめて<sup>プラス・テン</sup>+10!

まずは10分多く身体を動かそう!

#### こども

- ★ 有酸素性身体活動を1日60分以上
- ★ 筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上
- ★ スマホやゲームのやりすぎに注意!

#### 成人

- ★ 身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上）
- ★ 筋力トレーニングを週2~3日

#### 高齢者

- ★ 身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上）
- ★ 筋力トレーニングを週2~3日



### 3 生活習慣の改善

#### 休養・こころの健康・睡眠

指 標		基準値 令和6年度	目標値 令和12年度
● 休養・こころの健康・睡眠			
睡眠で休養が十分にとれている人の割合の上昇（40~74歳）	男	60.9%	70%
	女	53.8%	70%
ストレスの相談相手がいない人の割合の減少（20歳以上）		11.0%	10%以下
楽しみや生きがいのある生活をしている人の割合の上昇（20歳以上）		62.9%	80%

### 取 り 組 み

町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不安なことやストレスについては身近な人に相談したり、町の相談支援を活用したりし、一人で抱え込まないよう心がけよう</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地区サロン等でのメンタルヘルス講話を実施しよう</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 相談しやすい環境づくり</li> <li>● 睡眠・休養について保健指導対象者への個別の健康教育の実施</li> </ul>

### 3 生活習慣の改善

#### 喫煙・飲酒

指 標		基準値 令和6年度	目標値 令和12年度
●喫煙・飲酒			
習慣的喫煙者の割合の減少 (20歳以上)	男	18.7%	12%
	女	5.8%	5%以下
飲酒者(ほぼ毎日)の割合の 減少(20歳以上)	男	36.7%	30%
	女	9.5%	6%
妊婦の喫煙者をなくす		0人※1	0人
妊婦の飲酒者をなくす		0人※1	0人

※1…令和5年度の基準値

### 取 り 組 み

町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飲酒は休肝日を設けるなど、節度を守って楽しもう</li> <li>●たばこに代わるストレス解消法や趣味を見つけよう</li> </ul>
地域	●地区サロン等で禁煙や適正飲酒の講話を実施しよう
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>●禁煙・適正飲酒についての情報を、広報やホームページ、LINE等を活用して発信</li> <li>●母子保健事業での保護者への禁煙・適正飲酒についての指導を実施</li> </ul>

#### 適切な飲酒量って？

##### 純アルコール20gの目安

日本酒(15%)	1合(180ml)	
ビール(5%)	中瓶1本(500ml)	
焼酎(25%)	0.6合(約110ml)	
ワイン(14%)	グラス1杯(約180ml)	
ウイスキー(43%)	ダブル1杯(60ml)	
缶チューハイ(7%)	1缶(350ml)	

性別や体質の違いもあるから

お酒の飲みすぎには注意しよう！

男性 純アルコール 20g以下

女性 純アルコール 10g以下

### 3 生活習慣の改善

#### 歯・口腔の健康(歯科口腔保健計画)

指 標		基準値 令和6年度	目標値 令和12年度
●歯・口腔の健康(歯科口腔保健計画)			
5歳児のむし歯 5本以上 経験者の割合の減少	5歳児	4.2%※1	減少
	中学1年生	10.3%※1	10%以下
過去1年間に歯科健診を 受診した人の割合の上昇	20歳以上	57.3%	65%
歯周疾患検診 受診率の上昇	20、30、 40、50、 60、70歳	12.5%	15%

※1…令和5年度の基準値

### 取 り 組 み

町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に歯科健診を受診しよう</li> <li>●親子で適切な歯みがき方法や歯の健康づくりに取り組もう</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保育園や幼稚園、学校等で口腔機能やむし歯予防等、歯の健康づくりについて学ぶ機会を取り入れよう</li> <li>●地区サロン等で歯周病予防やオーラルフレイルについての講話を実施しよう</li> </ul>
行政	●歯の健康づくりに関する情報交換や取り組みを検討する会議を開催

#### お口のトレーニング

食べる・話すなどの口腔機能の維持のため、お口まわりの筋力をアップしよう！

##### 頬の運動(お口まわりの筋力アップ)



片方ずつ頬を膨らませる。



両方頬を膨らませて両手をあて「プッ」とつぶす。

##### 舌の運動(滑舌と嚥下機能アップ)



前に出す



左右に動かす



唇をゆっくり1周動かす

##### 発音(滑舌と嚥下機能アップ)



大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす

「パ」「タ」「カ」「ラ」  
パンダのだからもの

#### 4 地域ぐるみの健康づくりの推進

##### 地域活動の活性化と環境づくり

指標	基準値 令和6年度	目標値 令和12年度
●地域活動の活性化と環境づくり		
地域活動に参加している人の増加 (20歳以上)	46.8%	60%
「通いの場」 設置数の増加	9か所※1	11か所

※1…令和5年度の基準値

#### 取 り 組 み

町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身近な人と一緒にボランティアや、地域活動等に参加しよう</li> <li>●高齢者の独居世帯や高齢者だけで住んでいる世帯に積極的に声がけしよう</li> </ul>
地域	●友達や隣近所の人に声をかけあい、地区サロンなどへの参加を推進しよう
行政	●通いの場や地区サロンについての情報を広報やホームページ、LINE等を利用して発信

#### 4 地域ぐるみの健康づくりの推進

##### 健康になれる環境づくり



#### 取 り 組 み

町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●まつざき健康マイレージを活用して健康づくりに取り組もう</li> <li>●町が主催するまちづくりイベントについて、友達に声をかけ、イベントに誘おう</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>●友達や隣近所の人に声をかけあい、まつざき健康マイレージの活用を推進しよう</li> <li>●まちの健康づくりについて話しあう機会を設けよう</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>●まつざき健康マイレージ事業の見直しを図り、アプリの導入など検討</li> <li>●健康づくりイベントの企画や目安箱を設置し意見の募集などの検討</li> </ul>

#### 5 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こども 高齢者 女性

幼少期の生活習慣は将来の健康状態に影響を及ぼすことがあり、高齢期になっても、自立した生活を送れるよう、時期に応じた健康づくりに取り組むことが重要です。また、女性はホルモンの分泌量がライフステージごとに変化し、年齢ごとに異なった健康課題に直面します。妊娠、出産は次世代の健康にも影響を及ぼします。

人の生涯を各段階に区分したライフステージである妊娠出産期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期を切れ目なくつなげ、自身の生活習慣に加え、社会的、経済的状況を踏まえた健康づくりを推進します。

