

健康指標

分野	項目	現状値 令和5年度	目標値 令和16年度		
1 歯・口腔の健康	1年間に歯科検診を受診した割合(成人)	42.3%	95%		
	50歳以上における咀嚼良好者の割合	75.9%	80%		
	3歳児で4本以上のう蝕のある歯を有する者の割合	0.8%	0%		
2 栄養・食生活 (食育推進計画)	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合	45.1%	50%		
	野菜の摂取量	151.6g	350g以上		
	食育に関心がある割合	61.3%	90%		
3 身体活動・運動	20～64歳の運動習慣者(週2回、30分以上、1年以上の継続)の割合	男性	35.8%	35.8%以上 ^{※1}	
		女性	30.3%	30.3%以上 ^{※1}	
	65歳以上の運動習慣者(週2回、30分以上、1年以上の継続)の割合	男性	54.0%	54.0%以上 ^{※1}	
		女性	47.8%	50%	
	20～64歳の日常生活において1日、1時間以上歩く人の割合	男性	36.0%	39.6%	
		女性	35.2%	38.7%	
65歳以上の日常生活において1日、1時間以上歩く人の割合	男性	29.0%	31.9%		
	女性	24.4%	26.8%		
4 休養・こころの健康	睡眠による休養を十分とれている割合	70.7%	80%		
	睡眠時間が十分に確保できている者の割合	54.3%	60%		
	ゲートキーパーを知っている割合	12.2%	20%		
5 健診・検診	特定健康診査の受診率(町国保40歳～74歳)	47.0% ^{※2}	60% ^{※3}		
	特定保健指導の実施率	33.2% ^{※2}	60% ^{※3}		
	がん検診受診率	胃がん	男性	39.8%	60%
			女性	25.8%	60%
	肺がん	男性	34.1%	60%	
		女性	28.4%	60%	
	大腸がん	男性	41.2%	60%	
女性		36.0%	60%		
子宮頸がん	42.8%	60%			
乳がん	37.3%	60%			
6 社会環境の整備	何らかの地域活動をしている者の割合(20歳以上)	48.4%	53.4%		
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度	55.3%	80%		
	喫煙者の割合(喫煙をやめたい者がやめる)	13.5%	10.2%		
	健康づくりに取り組んでいる人の割合	47.3%	57.3%		

※1: 国の目標値(50%)に達しているため、現状値以上とする。 ※2: 令和4年度数値。 ※3: 第4期宮代町特定健康診査等実施計画に準ずる。

第2次宮代町健康増進計画及び食育推進計画

概要版

(令和6年度～令和17年度)

笑顔で「健康だからこそその幸せを実感」しながら安心して生活を送れるよう、本計画の基本理念を『健康は宝 ずっと健康 ずっと笑顔のまち』とし、基本理念のサブテーマを『健康づくりは、日々の小さな積み重ねから』として、第2次宮代町健康増進計画及び食育推進計画を策定しました。

基本理念

健康は宝 ずっと健康 ずっと笑顔のまち
 ～健康づくりは、日々の小さな積み重ねから～



1 歯・口腔の健康

目標 いつまでも自分の歯でしっかり噛もう

重点①

若い世代からの健康づくりの推進
 (分野横断的課題)

2 栄養・食生活

目標 バランスのとれた食生活を身につけ、食を楽しもう

重点②

野菜摂取の促進

3 身体活動・運動

目標 自分に合った運動を続けよう

4 休養・こころの健康

目標 朝さわやかに目覚めよう

重点③

こころの健康づくりの推進

5 健診・検診

目標 健診・検診を受けて、自分の健康を確かめよう



みやしろ戦隊ハナレンジャー
 (宮代町けんこう大使)

6 社会環境の整備

目標 健康づくりの輪をひろげよう



分野別世代別の主な町民の取組・行政の取組

●:重点項目
★:新規項目

分野	取組	乳幼児期(0~5歳)	学童・思春期(6~18歳)	青年・成人期(19~39歳)、壮年期(40~64歳)	高齢期(65歳以上)	全世代を対象とした行政の取組
1 歯・口腔の健康	町民	○歯磨き習慣を身につけます。	○正しい歯の磨き方を身につけます。 ○歯と口の健康の大切さを学びます。	○食後の歯磨きを習慣にします。 ○歯周病の予防に取り組みます。	○年1回は歯科健診を受診します。 ○口腔機能の大切さを学びます。	○歯の健康に関する情報提供や意識啓発
	行政	★妊婦歯科健康診査の実施 ●2歳の親子教室の開催	○歯科健診の実施 ○学校保健委員会による歯科保健指導、歯と口の健康週間等の設定による指導の実施	●40歳の健活講座の実施 ○知っ得!けんこう講習の開催 ★成人歯科健診の実施に向けた検討	★高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施	
2 栄養・食生活 (食育推進計画)	町民	○よく噛んで、おいしく食べます。 ○地域の農産物を食べます。	○主食・主菜・副菜を学び、1日3食おいしく食べます。 ○野菜を食べる習慣を身につけます。 ○学校給食等を通じて、食への関心を高めます。 ○地域の農産物を食べます。	○主食・主菜・副菜を意識し、1日3食バランスのよい食事を摂取します。 ○意識的に野菜を食べるようにします。 ○減塩に取り組みます。 ○適正体重を維持します。 ○地域の農産物を食べます。		●健康レシピの普及 ●栄養・食生活・食育に関する情報提供や意識啓発 ●★フォトレシピによる食の啓発 ●地産地消活動の推進 ●地産地消レシピの普及 ★食品ロスの削減に関する意識啓発
	行政	●親子料理教室の開催 ●★子どもクッキングレシピの普及 ●食の安心サロンの開催	○栄養教諭による食育授業の実施 ○食品ロスへの取り組みの推進 (喫食率の把握、子ども環境会議の実施)	○知っ得!けんこう講習での栄養指導 ○骨粗しょう症検診での栄養指導 ○貯骨(ちょこっ)とクッキング!の開催	★高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施 ○介護予防教室での栄養講座の実施 ○給食配食サービスの実施	
3 身体活動・運動	町民	○たくさん外遊びをします。	○体をつかった遊びや好きな運動を行います。	○体を動かすことをこころがけ、週2回以上、30分以上の運動習慣を身につけます。	○自分の体力や体調に合わせて、運動を続けます。 ○ロコモティブシンドローム(運動器症候群)にならないようにこころがけます。	○公民館の利用促進 ○運動と健康に関する情報提供や意識啓発 ○町民スポーツフェスティバル、町民スポーツ大会の開催 ○スポーツ推進委員活動の促進 ○ニュースポーツ実施団体の活動促進 ○小学校・中学校体育施設の利用促進 ○総合運動公園ぐるる宮代、はらっパーク宮代の活用
	行政		○スポーツ少年団活動の促進 ○スポーツフィールドの開催 ○小学生を対象としたあそびと運動イベントの開催	●貯骨(ちょこっ)とエクサ!の開催 ●★運動オンデマンドレッスンの実施 ★親子でエンジョイウォーキングの開催 ★健康ワードラリーの開催 ●みやしろ健康マイレージ事業における運動習慣の定着促進	○ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の啓発 ○介護予防教室の開催 ○地域交流サロンでの体操の機会づくり支援 ○スポーツ・レクリエーション大会の開催 ○プラザサポーターの養成・活動促進	
4 休養・こころの健康	町民	○たくさん遊んで、ぐっすり眠ります。	○十分な睡眠をとり、生活リズムを身につけます。 ○悩みがある時は、信頼できる大人や友達に相談します。	○休養や睡眠を十分にとることをこころがけます。 ○自分なりにストレスを解消する方法を身につけます。 ○心配ごと、悩みごとがある時は、各相談機関を利用します。 ○こころの相談窓口について、周りの人に紹介します。	○楽しみや生きがいをもち続けます。	○保健師の健康相談 ●ゲートキーパー養成講習の開催 ●こころの健康に関する講演会の実施 ○幸手保健所との連携による相談、ケース検討会の実施 ●こころの健康に関する情報提供や意識啓発
	行政	●子ども家庭センターによる相談の実施 ○乳児家庭全戸訪問の実施 ○乳幼児健康診査時の相談の実施	●さわやか相談室の相談員・教育支援センターの相談員による相談活動の実施 ○個別面談による悩みの把握	●子ども家庭センターによる相談の実施 ○乳児家庭全戸訪問の実施 ○乳幼児健康診査時の相談の実施		
5 健診・検診	町民	○乳幼児健康診査を受けます。	○学校での健康診断結果について理解し、健康に関心をもちます。 ○生活習慣病について理解します。	○定期的に健康診断(健康診査)、がん検診、人間ドック等を受診し、健康状態を確認します。 ○生活習慣病について理解し、予防に取り組みます。		
	行政	○乳幼児健康診査の実施 ○保育園での内科検診の実施	○就学時健康診断の実施 ○児童生徒の健康診断の実施	○各種がん検診等の実施・受診勧奨 ○骨粗しょう症検診の実施 ●40歳の健活講座の実施 ●健診・検診に関する情報提供や意識啓発	○後期高齢者健康診査の受診促進 ○人間ドック受診者への補助の実施	
6 社会環境の整備	町民	○地域の行事やイベントに参加します。	○学校や地域で、喫煙、飲酒による影響について学びます。	○地域のイベントやサークル活動に参加します。 ○受動喫煙、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、多量飲酒による健康への影響について理解します。 ○献血に協力します。	○身近な地域の活動に参加します。 ○周りの人を地域活動に誘って一緒に行動します。	○適量飲酒、受動喫煙防止についての啓発 ○健康長寿サポーター養成講座の開催 ○出前講座の実施 ○保健センターガイドの発行 ○感染症情報の提供 ○乳幼児、児童、高齢者等の予防接種の実施
	行政	●子ども家庭センターによる相談支援、情報提供 ★妊産婦への支援の実施 ★運動発達相談の実施 ●子育て支援センター活動の実施	○学校での指導、家庭教育学級での情報提供	○献血についての情報提供 ○節目でのアプローチ 	★高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施 ○「縁じょい」活動の促進 ○地域交流サロン活動の促進 ○高齢者のフレイル対策の実施・促進	