



美浜町第3次 健康づくり計画

概要版

元気ばんざい!みはま21計画～第3次計画～

計画策定の趣旨

本町では、町民一人ひとりが主体的な健康づくりに取り組めるよう支援するため、平成16年度に第1次健康づくり計画「元気ばんざい!みはま21」を、平成26年度には第2次健康づくり計画「元気ばんざい!みはま21計画～第2次計画～」を策定しました。第2次健康づくり計画からは5つの分野(健康管理、食生活・食習慣、運動習慣、こころ・生きがい、環境整備)で目標を掲げ、「生涯現役!!めざそう100歳 健康長寿みはま」の実現のため、計画を推進してきました。

この度、第2次健康づくり計画が最終年度を迎えたため、最終評価を行い、課題を明らかにし、美浜町第3次健康づくり計画「元気ばんざい!みはま21計画～第3次計画～」を策定しました。

基本理念(目指す姿)

町民一人ひとりが生涯現役で自分らしく生きるため主体的な健康づくりに取り組めるよう、第2次健康づくり計画を継承し、右記を基本理念とします。

生涯現役!!
めざそう100歳
健康長寿みはま



基本目標

町民一人ひとりが、生涯をできるだけ充実して過ごすためには、健康寿命を延伸させることが重要です。健康増進、介護予防などによって、健康寿命の延伸を図っていきます。

また、地域や社会経済状況の違いにより健康格差が生じないように、社会全体として、健康を支える環境づくりの整備により、健康格差の縮小を図っていきます。

平均寿命・
健康寿命の延伸と
健康格差の縮小

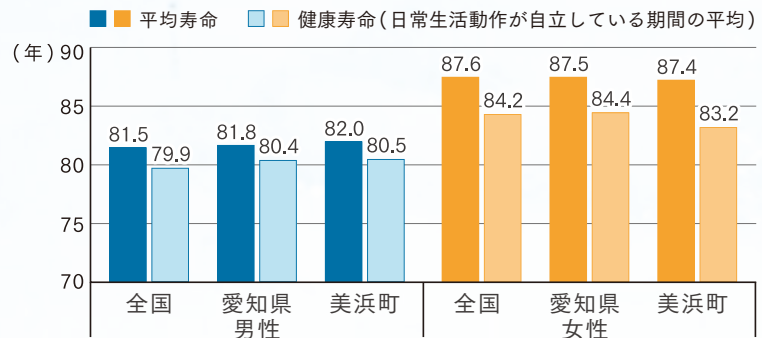


健康を取り巻く現状

総人口は減少傾向にあり、今後も減少が予想されています。また、65歳以上の老年人口の割合は増加しており、令和2年の高齢化率は31.0%となっています。

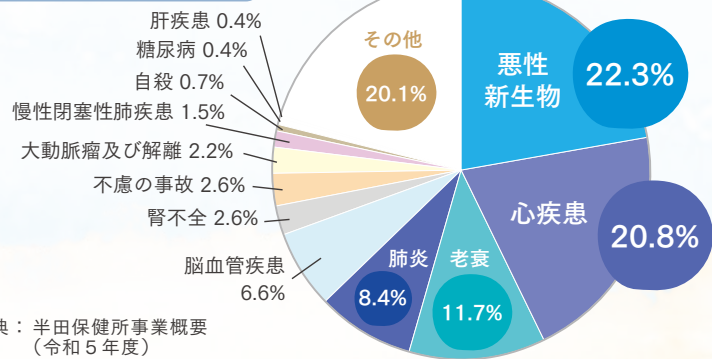
令和2年の平均寿命は男性で82.0歳、女性で87.4歳となっています。健康寿命との差はそれぞれ男性が1.5歳、女性が4.2歳となっています。

平均寿命と健康寿命の比較（令和2年）



出典：平均寿命は厚生労働省「市町村別生命表」、健康寿命は「健康寿命の算定プログラム 2010-2022」を用い算出

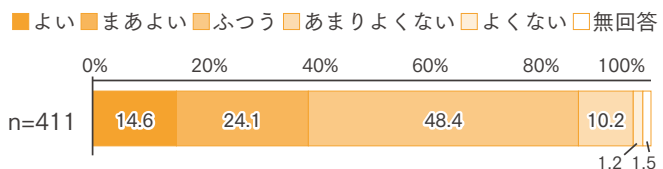
死因別死亡率（令和3年）



出典：半田保健所事業概要（令和5年度）

現在の健康状態について

「よい」「まあよい」は合わせて38.7%、「普通」が48.4%となっています。

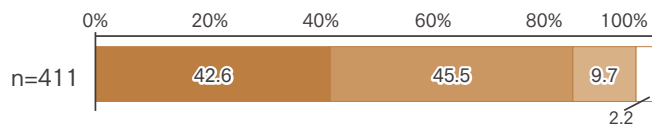


出典：元気ばんざい！みはま21計画 生活実態調査アンケート（令和6年）

日常生活で意識的に身体を動かしている人

「日頃からよく身体を動かしている」が42.6%、「日頃は意識的に身体を動かしていない」が45.5%となっています。

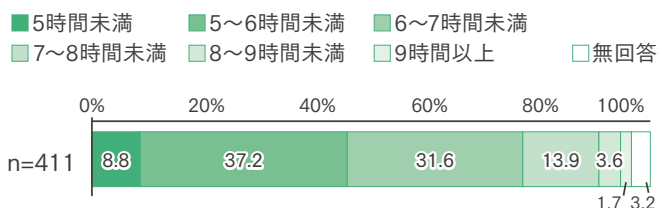
■日頃からよく身体を動かしている ■わからない
■日頃は意識的に身体を動かしていない □無回答



出典：元気ばんざい！みはま21計画 生活実態調査アンケート（令和6年）

睡眠時間

「5～6時間未満」が37.2%で最も多く、次いで「6～7時間未満」が31.6%、「7～8時間未満」が13.9%となっています。



出典：元気ばんざい！みはま21計画 生活実態調査アンケート（令和6年）

基本理念

目標

基本方針

目標

生涯現役!!めざそう
100歳健康長寿みはま

平均寿命・健康寿命の延伸と健康格差の縮小



疾病予防・重症化予防

健康管理

自分の身体の状態を知り、生活改善に取り組もう

がん・循環器病
・糖尿病

生活習慣病の知識を習得し、疾病の発症予防や重症化予防に取り組もう

生活習慣の改善

食生活・
食習慣・飲酒

バランスのとれた食事や適正量を知り、3食毎日食べることを身につけ、食生活を楽しもう

運動習慣

運動の必要性を理解し、日々の生活の中で運動を継続的に取り入れよう

こころ・
生きがい

人と交流をもちながら、いきいきと生活し、こころの健康を保とう

歯・口腔の
健康

80歳になっても20本の自分の歯を保とう

喫煙

たばこが身体に与える影響を知り、禁煙に努めよう

社会で支える健康づくり

環境整備

健康づくりに関連する情報を取り入れ、健康づくりの活動に参加し、規則正しい生活を送ろう

健康管理

自分の身体の状態を知り、生活改善に取り組もう

ライフステージ別

健康管理	乳幼児期～思春期	・自分のからだに関心を持ち、からだの状態を知ろう
	青年期	・定期的に健診を受け、自分の健康状態を把握しよう
	壮年期	・定期的に健診を受け、自分の健康状態を把握し、必要に応じて生活習慣の改善をしよう
	高齢期	・かかりつけ医を持ち、からだの心配事は早めに相談しよう

個人・家庭が取り組むこと

- 自分自身の身体の状態を知る
 - ・年に1度は特定健康診査を受ける
 - ・要精密検査になったら医療機関に早めに受診する
- かかりつけ医を持つ



がん・循環器病・糖尿病

生活習慣病の知識を習得し、 疾病の発症予防や重症化予防に取り組もう

ライフステージ別

がん・ 循環器病・ 糖尿病	青年期	・生活習慣病の正しい知識を身に付けよう
	壮年期	・定期的に健診(検診)を受診し、必要に応じて生活習慣を改善しよう
	高齢期	・定期的に健診(検診)を受診し、必要に応じて生活習慣を改善しよう

個人・家庭が取り組むこと

- 生活習慣病予防のための生活習慣改善をする
- 年に1度はがん検診を受診し自分で健康管理をする
- 自分の健診結果を理解し、必要な情報を得る
- 要精密検査になったら医療機関に早めに受診する



食生活・食習慣・飲酒

バランスのとれた食事や適正量を知り、
3食毎日食べることを身につけ、食生活を楽しもう

ライフステージ別

飲酒 食生活・ 食習慣・	乳幼児期～思春期	・毎日3食食べ、家族とともに食事を楽しもう
	青年期	・主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回食事をしよう
	壮年期	・適正な食事・飲酒を理解・実践し、適正体重を維持しよう
	高齢期	・栄養バランスの取れた食事を家族や友人などと楽しもう

個人・家庭が取り組むこと

- 3食規則正しい食生活を送り、バランスのよい食事をとる
- 適正食事量・適正飲酒量を知り、適正体重を維持する
- 健診を受け健康状態を把握する
- 体重や血圧を定期的にはかる
- 野菜やカルシウムを積極的にとり、生活習慣病の予防および骨密度の維持をはかる
- 家族や友人と楽しい食事をとる機会を増やす
- 休肝日をつくり、アルコールからなる生活習慣病を防ぐ

運動習慣

運動の必要性を理解し、
日々の生活の中で運動を継続的に取り入れよう

ライフステージ別

運動習慣	乳幼児期～思春期	・授業以外でも運動を楽しもう
	青年期	・運動の必要性を理解し、自分にあった運動を習慣化しよう
	壮年期	・運動の必要性を理解し、日々の生活の中で意識してからだを動かそう
	高齢期	・積極的に外出し、今よりプラス10分歩こう

個人・家庭が取り組むこと

- 運動の必要性を理解する
- 日常生活の中に運動を取り入れ、継続する
- 運動に関心を持ち、必要な情報を獲得する
- 有酸素運動と筋力トレーニングを両方取り入れる
- 自分の身体活動量を知り運動量を増やす
- 万歩計を使用し、自身の歩数を知る
- 積極的に外出し、介護予防に努める

こころ・生きがい

人と交流をもちながら、いきいきと生活し、こころの健康を保とう

ライフステージ別

こころ・生きがい	乳幼児期～思春期	・早寝・早起きをしよう ・不安や辛いことがあったら誰かに話そう
	青年期	・睡眠の量と質を確保しよう ・自分なりのストレス解消法をみつけ、実践しよう
	壮年期	・睡眠の量と質を確保しよう ・ストレスと上手に付き合い、心配事は誰かに相談しよう
	高齢期	・積極的に外出しよう ・生きがいを見つけ、楽しもう

個人・家庭が取り組むこと

- ストレスに気づき、自分自身にあったストレス発散方法を見つける
- こころの病気についての知識を得る
- 身近な人のこころの健康状態に目を向けサインに気づく
- 自分に必要な睡眠時間を確保する
- 生きがいや趣味を持つ
- 地域活動に参加する
- 週に1度は外出をする
- こころの不調に気づいたら、相談サービスや医療機関を利用する



歯・口腔の健康

80歳になっても20本の自分の歯を保とう

ライフステージ別

歯・口腔の健康	乳幼児期～思春期	・歯磨き習慣を身に付けよう
	青年期	・定期的に歯科健診を受けよう
	壮年期	・定期的に歯科健診を受けよう
	高齢期	・口腔機能を維持しよう

個人・家庭が取り組むこと

- かかりつけ歯科医をもつ
- 定期的な歯科健診や歯科医療を受ける
- 保護者の仕上げ磨きを実施する
- 歯磨きをする習慣をもつ
- 歯や口腔状態に関心を持ち正しい口腔ケアを実施する



喫煙

たばこが身体に与える影響を知り、禁煙に努めよう

🍊 ライフステージ別

喫煙	乳幼児期～思春期	・たばこが体に与える害を知ろう
	青年期	・喫煙や受動喫煙の害を知ろう
	壮年期	・禁煙に努めよう
	高齢期	・禁煙に努めよう

🍊 個人・家庭が取り組むこと

- 喫煙が身体に及ぼす影響を理解する
- 喫煙者は周囲に配慮する
- 禁煙したい人は正しい情報を獲得し、必要に応じ禁煙外来を利用する



社会で支える健康づくり

環境整備

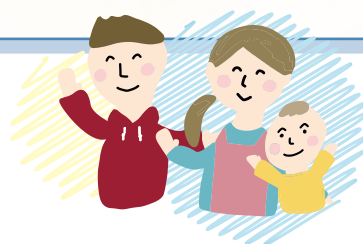
健康づくりに関連する情報を取り入れ、
規則正しい生活を送ろう

🍊 ライフステージ別

環境整備	乳幼児期～思春期	・世代間交流に積極的に参加しよう
	青年期	・健康に関する情報を積極的に収集しよう
	壮年期	・健康に関する情報を積極的に収集しよう
	高齢期	・健康づくりに積極的に参加しよう

🍊 個人・家庭が取り組むこと

- 健康に関する情報を普段から意識して入手する
- 家族みんなで健康づくりに取り組む
- 地域の住民とともに、健康づくりについて考える
- 次世代に地域の良さ、伝統を伝える



ライフステージにおける取組目標

ライフステージとは、人生の変化を節目で区切った、それぞれの段階(ステージ)のことです。就職、結婚、出産、子育て、退職などによって生活環境が変化していきます。

ライフステージ	特徴・課題	健康づくりの視点と対策
乳幼児期～思春期	基本的な生活習慣の基礎を身につける時期。 「からだ」も「こころ」も大きく変化するため、心身の健康を支えることが重要。	- 健康な身体とこころのための生活習慣の基礎づくり - よりよい生活習慣獲得のための教育の推進 - 母子保健事業を通じた子育て支援の充実 - 地域全体での子育て支援の推進 - 学校における健康教育内容の充実・強化 - 関係機関と連携した学校保健活動の充実
青年期	就労や結婚、出産など生活や役割が大きく変化する時期。ライフスタイルにあわせた健康づくりが重要。この時期の健康が次世代の健康にも影響する。	- ライフスタイルに応じた健康的な生活習慣の確立を支援 - 事業所等との連携による健康教育の充実
壮年期	複数の役割を持ち、社会的な責任を担う時期。身体的・精神的な健康状態を自己管理することが重要。この時期の生活習慣が子どもの生活習慣や健康にも影響する。	- 健康に関する自己管理能力の向上 - 事業所等との連携による健康教育の充実 - 自己の健康状態を把握する機会の提供
高齢期	生活環境や社会環境の変化により健康状態が大きく影響を受けやすい。社会的役割を喪失しやすいため、人とのつながりや生きがいづくりが重要。	- 生活の質の向上 - 生きがいづくり - 生活習慣改善による疾病の重症化予防の推進 - 社会参加の促進 - 高齢者単身世帯への支援

計画の推進体制

本計画は、基本理念の実現に向けて、町民や地域、学校、関係団体、事業所、行政など町全体が一体となって健康づくりを進めていくものです。

町においては、健康づくりに関する的確な情報を提供し、町民の健康意識の向上を図り、普及啓発活動を推進し、さまざまな健康づくり事業の推進を図ります。

