



# なすからすやま健康プラン 第2期計画中間評価報告書

第1期計画の検証結果を踏まえ、誰もが『住んでよかった』と思える那須烏山市をつくるため、総合的な健康づくりの指針として、平成29年度を初年度とする第2期計画を策定しました。

これまでの取り組みについて、令和4年度に中間評価を行い、最終目標達成に向けて令和5年度からの取り組みについて報告いたします。

## 基本目標

小さくてもキラリと輝る健幸な人<sup>と</sup>まち

## 基本方針

市民主体の  
健康づくり

楽しみながら  
トライできる  
健康づくり

支えあうしくみが  
あるまちづくり

## ● 評価結果（評価指標 114項目）

評価区分	項目数	主な項目（抜粋）
A. 目標値に達した （改善した）	35 (30.7%)	・睡眠による休憩がとれていない人の割合（20～50歳代） ・家庭や自家用車で受動喫煙を受けている人の割合 ・飲酒している人の割合（2合以上） ・むし歯有病率の割合（小中高生）
B. 目標値に達していないが 改善傾向にある	40 (35.1%)	・趣味や生きがいのある人の割合 ・喫煙している人の割合 ・特定健診受診率、がん検診受診率
C. 変化していない	1 (0.9%)	・朝食を毎日食べる人の割合（年中児）
D. 目標値に達していない （悪化している）	38 (33.3%)	・朝食を毎日食べる人の割合（小中学生、20～40歳代男性） ・1日30分以上週3日以上の運動をしている人の割合 ・ストレスのある人の割合 ・24本以上歯を保有する人の割合（60歳代）

# 令和5年度～令和8年度までの取り組み

## 重点施策

### 栄養・食生活

- ★毎日、3食バランスよく食べましょう。
- ★毎日、野菜を食べましょう。
- ★自分の適正体重を知り、維持しましょう。

### 市の取り組み

- ★望ましい食生活について普及啓発します。  
(乳幼児健診・相談、健康相談、健康教室、広報誌、SNS、給食だより等)
- ★職域と連携した食生活に関する事業を実施します。
- ★高齢者の通いの場において、フレイル予防事業を通じて普及啓発します。



項目	該当者	策定時 (H28)	中間評価値 (R3)	最終目標値 (R8)
肥満者の割合	40歳代男性	31.7%	42.6% ↑	25.0%以下
朝食を毎日食べる人の割合	小学生	89.3%	87.7% ↓	90.0%
	中学生	78.6%	77.0% ↓	80.0%
	20歳代男性	53.5%	50.0% ↓	70.0%
	30歳代男性	62.5%	57.8% ↓	
	40歳代男性	65.1%	61.7% ↓	
毎日、3食食べていない人の割合	70～89歳	3.1%	7.9% ↑	2.0%

\*中間評価値の根拠：生活習慣等に関する実態調査 (R3)

### 運動・身体活動

- ★1日30分、週3日以上の運動を心がけましょう。
- ★自分に合った運動を習慣化しましょう。
- ★今より10分身体活動を増やしましょう。

### 市の取り組み

- ★身体を動かす必要性について普及啓発します。  
(乳幼児健診・相談、健康相談、健康教室、広報誌、SNS、学校だより等)
- ★健康マイレージ事業をブラッシュアップし、楽しみながら運動できる環境を整えます。
- ★学校や職域と連携して運動に関する事業を推進します。
- ★高齢者の通い等において、スタッフの養成に努め、運動を推進します。



項目	該当者	策定時 (H28)	中間評価値 (R3)	最終目標値 (R8)
1日30分以上週3日以上の運動をしている人の割合 (体育の授業以外)	小学生	50.5%	47.7% ↓	60.0%
	中学生	51.4%	45.7% ↓	60.0%
	高校生	46.6%	43.5% ↓	55.0%
運動を習慣化している人の割合	30歳代男性	15.3%	8.9% ↓	30.0%
	70歳代男性	32.5%	31.0% ↓	40.0%

\*中間評価値の根拠：生活習慣等に関する実態調査 (R3)

## 分野別施策

### 休養・こころの健康

- ★自分に合ったストレスと上手に付き合う方法を見つけましょう。
- ★自分の時間を大切にしましょう。
- ★良質な睡眠がとれるよう生活リズムを整えましょう。

### 市の取り組み

- ★こころの健康に関する知識を普及啓発します。  
(思春期教室、ゲートキーパー養成講座の開催、こころを元気にする日の普及等)
- ★学校や職域と連携して、心の健康に関する事業を推進します。
- ★気軽に相談できる機関や窓口を周知します。



### たばこ・飲酒

- ★たばこやお酒について、正しい知識を習得しましょう。
- ★禁煙・受動喫煙防止を推進しましょう。
- ★たばこやお酒以外の楽しみを持ちましょう。

### 市の取り組み

- ★学校と連携し、適切な時期にたばこや飲酒がからだに与える影響について教育します。
- ★禁煙や適正飲酒について普及啓発します。  
(乳幼児健診・相談、健診結果説明会、健康相談、健康教室、広報誌、SNS等)



### 歯の健康

- ★毎食後、歯や歯茎を磨きましょう。
- ★歯周病について学び、予防しましょう。
- ★定期的に歯科検診を受け、自分の歯を維持しましょう。

### 市の取り組み

- ★正しい歯磨きの方法や歯磨き習慣を普及啓発します。  
(乳幼児健診・相談、健康相談、健康教室、通いの場、広報誌、SNS等)
- ★歯科検診の必要性を周知し、受診しやすい環境を整えます。
- ★かかりつけ歯科医を持つことの大切さについて普及啓発します。



### 生活習慣病

- ★規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ★健康診査を受診し、自分の健康に関心を持ちましょう。
- ★健康マイレージ事業に参加し、健康づくりに取り組みましょう。

### 市の取り組み

- ★規則正しい生活習慣を送る必要性について普及啓発します。  
(乳幼児健診・相談、健康相談、健康教室、健診、通いの場、広報誌、SNS等)
- ★学校や職域と連携した生活習慣病を予防する事業を実施します。
- ★定期的な健康診査受診の必要性を周知し、受診しやすい環境を整えます。
- ★特定健診、がん検診や特定保健指導の受診率の向上の取り組みを実施します。
- ★かかりつけ医をもつことの必要性について普及啓発します。
- ★高血圧や糖尿病等の医療受診の必要者、治療中断者に受診勧奨を行い、重症化を予防します。
- ★医療機関の適正な受診に関して、普及啓発します。



## まめ知識 1

### ◆食事の基本はコレ！！

～食事のめやす量を覚えよう♪ **主食・主菜・副菜**のそろった食事でバランスよく♪

早起き・早寝の生活リズムでココロもカラダも元気な生活を送ろう～

#### 主菜：たんぱく質が多い料理の皿

(血・筋肉・骨・歯をつくる)

毎食、自分の手のひら1つ分でOK！



#### 副菜：野菜を多く使ったお皿

(体の調子を整える)

☆火を通した野菜 = 毎食片手1杯分



☆生野菜 = 毎食両手1杯分



#### 主食：熱や力エネルギーのもと

(体を動かすもとになる)

ごはんは、自分の両手の中に入る量が1食分です！



**主食は塩分のない  
ごはんが一番オススメ！**



#### ☆汁物(めん類のスープ、カレーなども含め)は？

塩分を控えるため、1日1杯！

それ以外は水や麦茶などの甘くない飲物で水分補給を♪  
汁物は、野菜たっぷりの具たくさんにしましょう。

#### ☆牛乳・乳製品と果物は？

カルシウムやビタミン類もとっても大切な栄養素。

1日適量を取り入れましょう。

大人の間食は栄養的には必要ない！ときどきのごほうび程度に♪



## まめ知識 2

### ◆今より、毎日プラス10分の身体活動で健康度アップ！！

- ・メタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病発症リスクを減らします。
- ・気分転換やストレス解消でメンタルヘルスの予防に有効です。
- ・ロコモティブシンドロームや認知症の予防につながります。

死亡リスク…2.8%

生活習慣病発症リスク…3.6%

がん発症リスク…3.6%

ロコモ、認知症発症リスク…8.8%

を減らすことができます。



根拠：厚生労働省「アクティブガイド：健康づくりのための身体活動指針」より

## 問合せ先

那須烏山市 健康福祉課 健康増進グループ

〒321-0626 那須烏山市田野倉 85-1

☎ 0287-88-7115 FAX 0287-88-6069

E-mail [kenkohfukushi@city.nasukarasuyama.lg.jp](mailto:kenkohfukushi@city.nasukarasuyama.lg.jp)