

大崎上島町
第Ⅲ期健康増進計画・食育推進計画

元気島

おおさきかみじま21

基本理念

いきいきと暮らし、元気・やる気
おおさきかみじま

＼ 計画のめざすもの /

町民の誰もが、生涯にわたって自分らしく生きる基盤となるのが心身の健康です。
一人ひとりが自分の健康を自分自身で維持すること、
そして、家族や地域の人、友人などと互いに支えあいながら
地域社会で豊かに暮らすことは生活の質に大きく影響します。
「いきいき」には、“生きる、行き来する、育（育つ）”という意味が込められています。
一人ひとりの健康づくりへの取り組みと、
それを支えていく様々な機関・団体とが連携し、地域ぐるみで健康づくりを推進していきます。

大崎上島町

令和8年3月

計画策定の趣旨

本町では健康な暮らしの実現に向けた取り組みを進めてきましたが、これまでの成果と課題を明らかにし、町民の皆様や健康づくりに関わる各機関のご意見を踏まえ、大崎上島町の総合的な健康増進・食育推進の指針として本計画を策定しました。

計画の期間

本計画の期間は、令和8年度から令和17年度までの10年間とします。

令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度
計画策定	第Ⅲ期健康増進計画・食育推進計画									
					中間評価					最終評価

計画の位置づけ

本計画は、「大崎上島町第3次長期総合計画」（令和7年度～令和16年度）において、保健福祉部門に位置づけられる計画であり、保健福祉部門の各種計画等との連携を図りながら推進します。

大崎上島町第3次長期総合計画《令和7年度～令和16年度》

『海景色の映えるまち』～瀬戸内海から幸せつなぐ「豊かな自然と学びの島」～

基本目標2 元気に充実した日々を過ごし、安心して住み続けられるまち

健康増進計画

食育推進計画

健康増進法第8条2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として策定するものです。

本計画の役割・推進

本計画は、町民一人ひとりが実践する健康づくりを推進するための基本方針を示すものです。家庭・学校・職域・地域などが一体となって、健康づくりの展開と環境の向上を図るため、町・学校・関係団体・事業所等、地域で健康づくりを推進していきます。

健康増進計画
策定推進委員会

医師会・歯科医師会・議会・連合区長会・社会福祉協議会・地域包括支援センター・生活サポートセンター・PTA連合会・幼稚園・小学校・中学校・広島商船高専・食生活改善推進員協議会・公衆衛生推進協議会・歯科衛生士会・商工会・老人クラブ・町民・西部東保健所・教育委員会（学校教育課・生涯学習課）・地域経営課・健康福祉課

施策の体系

健康課題

- 生活習慣病の予防や改善に向けた主体的な取り組みが必要
- 大崎上島町の特性を活かし、こどもの頃からの生活習慣が重要
- 働き盛り世代の健康づくりへの関心の向上が課題
- 高齢者への支援を継続し、フレイル予防・高齢期の健康について理解の浸透が重要

基本理念

取り組み方針

具体的な取り組み



総括目標

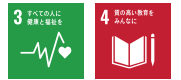
健康寿命の延伸

具体的な取り組み



1 主要な生活習慣病の 発症予防と重症化予防の推進

特定健診の受診率実態は約3割と低いため、健診未受診者の病気の発見が遅れるなどのリスクが残ります。しかし町がこれまで取り組んできた重症化予防の取り組みにより、罹患率が減少している疾患もあります。各種健（検）診の受診勧奨、健康づくり、疾病予防の啓発活動を引き続き重点的に行っていきます。また、広島県が進める「オール広島・骨活プロジェクト」と連携し、**骨粗しょう症対策**を進めます。



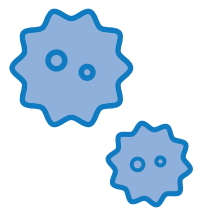
重点目標

- ① がん死亡が減少する
- ② 脳血管疾患、虚血性心疾患の発症及び人工透析への移行が減少する
- ③ かかりつけ医と連携し生活習慣病の発症・重症化予防のためのセルフケアをする町民が増加する
- ④ 利用しやすい健（検）診の環境を整備し、健（検）診受診率が向上する

① が ん

事業・ 取り組み

- ☒ がん検診等（がん検診、精度管理）
- ☒ がん検診受診率向上対策
（個別受診勧奨、要精密検査結果の把握、要精密検査者受診勧奨）
- ☒ がん予防（講演会、普及啓発）



② 生活習慣病・循環器疾患・糖尿病

事業・ 取り組み

- ☒ 健康診査
- ☒ 健康相談
- ☒ セルフケアの普及啓発
- ☒ 糖尿病性腎症重症化予防
- ☒ 早期受診勧奨
- ☒ 健康講座・講演会
- ☒ かかりつけ医連携



③ 骨粗しょう症

重点目標

- ① 骨折する町民が減少する
- ② 骨粗しょう症検診の受診率が向上する
- ③ 若年からの骨粗しょう症対策を推進し、発症・重症化予防につなげる

事業・ 取り組み

- ☒ 骨粗しょう症検診
- ☒ 筋骨アップ事業



2 望ましい生活習慣の確立

食生活・栄養 に関しては、エネルギーの過不足や食塩の過剰摂取につながりやすいことがうかがえるため、「栄養バランスのとれた食事の実践」ができる町民の割合を増やす活動を引き続き行います。



運動普及活動 等の取り組みにより、20歳以上の運動習慣は改善傾向にあります。こどものころから継続した運動習慣を身につけるために、関係機関とともに取り組んでいく必要があります。

こころの健康 に関しては、相談できる人がいない町民の割合が増えているため、専門職や公的機関による相談の場を広く周知する必要があります。

たばこや飲酒 に関しては、20歳未満への啓発を強め、将来依存しないための正しい知識を知ることが大切です。

歯・口腔の健康 に関しては、早期発見・早期治療・早期予防の啓発を引き続き行っていきます。

① 食生活・栄養

重点目標

- ① 適正な食塩摂取量を知っている町民が増加する
- ② 1日の野菜摂取量が適切である町民が増加する
- ③ 毎日朝食を食べる町民が増加する
- ④ 主食・主菜・副菜の揃った食事をする町民が増加する

事業・取り組み

- ✓ 地区組織の育成事業、食生活改善推進員中央研修会
- ✓ 地区組織の育成事業、食生活改善推進員養成講座（不定期）
- ✓ 在宅栄養士研修会



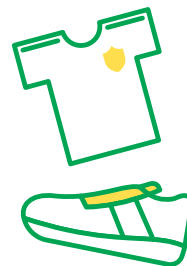
② 身体活動・運動

重点目標

- ① 運動習慣がある町民が増加する
- ② 自分に合った運動を安全に継続する町民が増加する
- ③ 運動に親しむ小・中学生が増加する

事業・取り組み

- ✓ エンジョイ健康セミナー
- ✓ 運動に関する講演会
- ✓ いきいき百歳体操支援
- ✓ 個別指導
- ✓ 普及啓発活動



③ 休養・こころの健康

重点目標

- ① 自殺死亡率の減少。自殺者を0にする
- ② 睡眠、休養について啓発の機会を設けたり情報提供する
- ③ 相談機関や相談窓口を周知する
- ④ ストレス解消方法について知っている町民が増加する
- ⑤ 青年期・壮年期、勤労世代のメンタルヘルスを推進する

事業・取り組み

- ✓ 家庭訪問
- ✓ 相談事業
- ✓ ゲートキーパー研修会
- ✓ ケース検討会
- ✓ 家族の会



4 たばこ

重点目標

- ① 喫煙者が減少する
- ② 公共の場所の敷地内全面禁煙をはじめとする禁煙場所が拡大する
- ③ 若年者（10・20・30歳代）へ喫煙の影響等を啓発し認知度を上げる

事業・取り組み

- ☑ 妊婦禁煙リーフレット配布
- ☑ ポスター掲示
- ☑ 町内の喫煙者の現状調査
- ☑ 町内施設の禁煙状況調査



5 飲 酒

重点目標

- ① 毎日飲酒をしている町民が減少する
- ② 多量飲酒をしている町民が減少する
- ③ アルコール関連問題・アルコール依存症のリスクの啓発を行う
- ④ 20歳未満の飲酒者をなくす

事業・取り組み

- ☑ お酒と暮らしの基礎研修
- ☑ 母子健康手帳交付時の啓発
- ☑ 芸南断酒会大崎上島支部例会支援



6 歯・口腔の健康

重点目標

- ① 8020達成者が増加する
- ② 歯周病を有する町民が減少する
- ③ 歯科健（検）診の受診者が増加する
- ④ こどもの歯が減少する

事業・取り組み

- ☑ フッ素塗布
- ☑ フッ素洗口
- ☑ 歯科健康教室
- ☑ 歯周病検診
- ☑ 妊婦歯科健診
- ☑ 8020訪問、8020推薦、8020表彰



3 食育の推進

20～60歳代の男性の肥満者割合が増加しており、自分の適正体重が分かる町民の割合は減少しています。3食の食事をバランスよく食べる、小鉢5皿分（目安量）の野菜を摂取する、食塩のとり過ぎに気をつけるなど、うす味バランス食の定着を促します。

また食育に関心をもつ町民の割合は約半数であり、年代に関係なく身体をつくる毎日の食事の重要性を発信していきます。



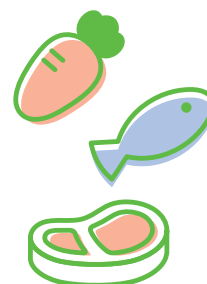
① 食育の推進

重点目標

- ① 食育に関心がある町民の割合が増加する
- ② 地域の食文化や郷土料理を継承する

事業・取り組み

- ☑ 食育普及（減塩普及推進事業、食育の日普及啓発事業）
- ☑ 乳幼児相談
- ☑ 1歳6か月児健康診査
- ☑ 3歳児健康診査
- ☑ 食育講座
- ☑ 子どものための料理教室



4 ライフステージに応じた健康づくりの推進

こどもや若い世代で身についた生活習慣が高齢期の健康の礎となるため、規則正しい生活や、健康診断等の受診を推奨することで生涯にわたり健康な体づくりを支援していきます。

自殺死亡率が高いことは町の課題であり、自発的な健康づくりや職場のメンタルヘルスの啓発に努めます。さらに早期に専門職や専門機関につながるよう、相談の場を確保します。

これまでの健康増進支援により、心身ともに元気な高齢者が増えています。引き続きフレイル予防を中心とした講座の開催や支援を行っていきます。



① 次世代・こどもの健康

重点目標

- ① 早寝早起き朝ごはん（寝不足で朝起きるのがつらい又は昼間集中できないことがほとんどない小学生・中学生が増加する）
- ② 昼に歯磨きをする中学生が増加する

事業・取り組み

- ☒ 乳幼児相談
- ☒ 精密健康診査
- ☒ 訪問
- ☒ 子育て支援・教育
- ☒ 乳児一般健康診査
- ☒ 1歳6か月児健康診査
- ☒ 3歳児健康診査
- ☒ 子どもの料理教室
- ☒ 食育講座



② 働き盛り世代の健康

重点目標

- ① 自殺死亡率の減少。自殺者・有職者の死亡を0にする
- ② 64歳以下の脳血管疾患、虚血性心疾患が減少する
- ③ 健康の保持増進のためのセルフケアをしている青年期・壮年期の町民が増加する
- ④ 若年からの骨粗しょう症対策を推進し、骨粗しょう症の発症・重症化を防ぐ
- ⑤ 歯周病検診受診者が増加し、進行した歯肉炎を有する町民が減少する

事業・取り組み

- ☒ 各種健（検）診の実施
- ☒ 普及啓発活動・健康講座
- ☒ 相談事業
- ☒ 歯周病検診



③ 高齢期の健康・介護予防の推進

重点目標

- ① フレイル予防のために取り組んでいる町民が増加する
- ② フレイル・口腔フレイルについて知っている町民が増加する
- ③ BMIや筋肉量が基準の範囲である町民が増加する

事業・取り組み

- ☒ 課題分析・事業企画
- ☒ 口腔フレイル・フレイル予防の啓発
- ☒ 相談
- ☒ 訪問
- ☒ 関係機関との連携
- ☒ 生活習慣病の重症化予防
- ☒ 口腔ケアの推進



5 地域で健康を支え守るための社会基盤整備

自分と地域のつながりが強い方だと感じている町民の割合は約4割と半数に満たない現状です。趣味・関心などを通してゆるやかに地域と繋がるための場づくりを進めていく必要があります。



① 地域ぐるみの健康づくり

重点目標

- ① 町民に最も身近な連絡区単位でのつながりの強化や意識を醸成する
- ② 孤独・孤立・孤独死を防止する



主な数値目標

※目標値はすべて令和17年度

目標項目	目標値
健康寿命の延伸 (日常生活動作が自立している期間の平均)	平均寿命の増加分を上回る 健康寿命の延伸 ①男性:81歳 ②女性:85歳

1 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

テーマ	目標項目	目標値
がん	がん検診受診率の向上	胃がん:25% 等
生活習慣病・循環器疾患・糖尿病	特定健診受診率の向上	60%(データヘルス計画の目標値)
骨粗しょう症	骨粗しょう症検診受診率	10%

2 望ましい生活習慣の確立

テーマ	目標項目	目標値
食生活・栄養	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日 がほぼ毎日の人の割合の増加	50%
	野菜摂取量の増加(野菜を1日5皿食べる)	40%
身体活動・運動	運動習慣者 ^(※) の割合の増加 ①20～64歳 ②65歳以上	①男性:40%、女性:30% ②男性:50%、女性:60%
	自分にあった運動の理解者の増加 ①20～64歳 ②65歳以上	①男性:45%、女性:40% ②男性:40%、女性:45%
休養・こころの健康	自殺者、自殺死亡率の減少(人口10万人当たりの自殺者数)	0
たばこ	20歳以上の喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる)	男性:15%以下、女性:3%以下
	禁煙施設の増加	飲食店禁煙:70% 等
飲 酒	毎日飲酒している人の割合の減少	男性:32.0%以下、女性:5.0%以下
	多量飲酒者の割合の減少 ①男性(1日3合以上) ②女性(1日2合以上)	①6.0%以下 ②2.0%以下
歯・口腔の健康	80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	30%
	進行した歯周炎を有する人の割合の減少	40歳代:20%以下 50歳代:30%以下

(※)運動習慣とは、「週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して運動(汗をかく程度の運動)を行っている」と定義。

3 食育の推進

テーマ	目標項目	目標値
食育の推進	食育に関心をもっている人の割合の増加	60%

4 ライフステージに応じた健康づくりの推進

テーマ	目標項目	目標値
次世代・こどもの健康	運動やスポーツを習慣的にしているこどもの割合の増加 (週3回以上)	小学生:60% 中学生:60%
働き盛り世代の健康	64歳以下の脳血管疾患、虚血性心疾患の発症の減少	各疾患10人未満
高齢期の健康・介護予防の推進	フレイル予防のために取り組んでいること(70歳以上)	いきいき百歳体操への参加:50% 等

5 地域で健康を支え守るための社会環境整備

テーマ	目標項目	目標値
地域ぐるみの健康づくり	自分と地域のつながりが強い方だと思う人の割合の増加	50%



大崎上島町
第Ⅲ期健康増進計画・食育推進計画