

～ 今日も元気 健やか おおた ～



太田市健康づくり計画 健康おおた21(第三次)

【概要版】

1 健康おおた21(第三次)の策定にあたって

(1)基本理念

いつまでも健康であり続け、安心して心豊かな生涯を送りたいということは、多くの市民の願いです。「健康」は自分らしく生きていくための重要な要素であり、生きがいを持って社会に参加する上で、欠かせないものです。

本計画では、基本理念を前期計画から継承し、「今日も元気 健やか おおた」と設定し、市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある地域社会の実現に向けた健康づくりの取組を推進します。

(2)基本目標

すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、健康で自立して暮らすことのできる期間である健康寿命の延伸を基本目標とします。

基本目標

健康寿命の延伸

令和12年 男性:79.3歳 女性:83.7歳



(3) 施策体系

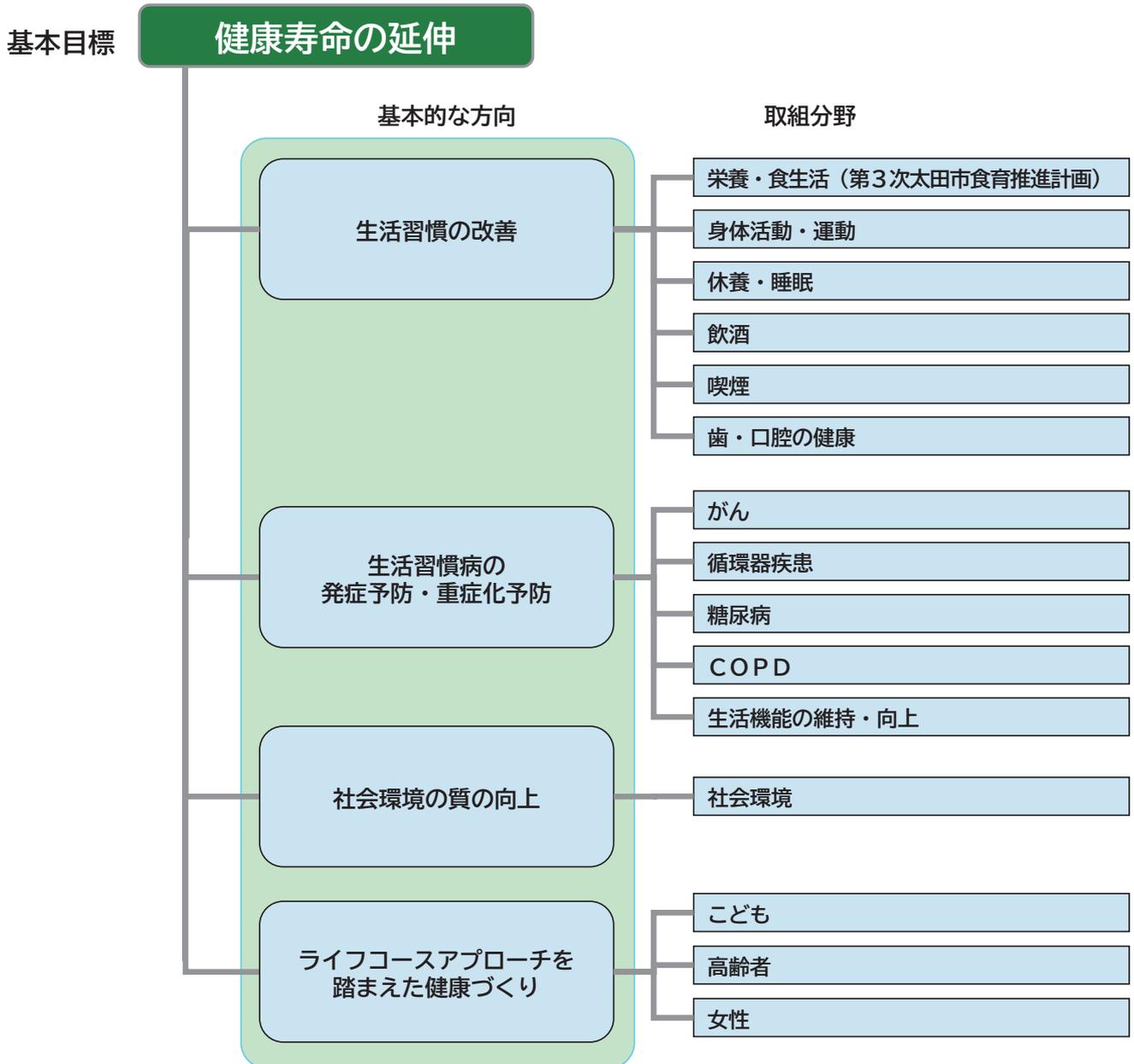
基本理念「今日も元気 健やか おおた」のもと、基本目標「健康寿命の延伸」の実現に向け、以下の基本的な方向と取組を推進します。

基本
理念

今日も元気

健やか

おおた



(4) 計画の期間

本計画は、12か年(令和7年度～令和18年度)計画とし、推進してまいります。

2 健康おおた21(第三次)の目指すもの

※(注1) 指標の詳細をご覧になりたい方は、太田市役所ホームページにおいて「健康おおた21(第三次)」を検索ください。

(1)生活習慣の改善

①栄養・食生活(第3次太田市食育推進計画)

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な 指標	朝食を毎日食べる人の割合	18~49歳 68.6%	75%
	適正体重を維持している人の割合(肥満・低栄養等)	(注1)	(注1)
	1日1回以上家族と食事をする小中学生の割合	中学2年生 97.7%	100%

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶朝食を毎日食べ、生活リズムを整えます。 ▶家族や仲間と一緒に食事をする機会を作ります。 ▶地域で生産されている食物への理解を深め、日々の食事に取り入れます。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶食育のイベント等に参加し、健康的な食生活への関心を高めます。 ▶食文化や礼儀作法を伝えます。 ▶地域の産物や旬の食材を広めます。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶一日三食食べることの大切さ、肥満と生活習慣病の関連について普及啓発し、肥満の減少に努めます。 ▶バランスのよい食事を理解し、実践できるよう主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事を広めます。 ▶食生活改善推進員協議会や関係団体等と連携し、市民の食生活改善、地域の食文化継承に努めます。

②身体活動・運動

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な 指標	日頃の生活の中で、健康の維持、増進のために意識的に体を動かしている人の割合	70.7%	80%
	1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年間以上継続している人の割合	39.5%	50%
	元気に運動する子どもの割合	小学5年生 80.5%	増加

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶日常生活の中で意識して歩くなどの活動量を増やします。 ▶自分に合った、運動・スポーツを楽しく実施します。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶ウォーキングしているコースなど運動に関する情報を共有します。 ▶地域で開催される運動やウォーキング等を地域の人どうしで誘います。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶日常生活で身体活動の工夫等の情報を市民に積極的に周知します。 ▶健康づくりを目的とした市民の運動習慣の確立に努めます。

③休養・睡眠

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な 指標	睡眠で休養がとれている人の割合	73.2%	78.2%
	睡眠が充分にとれている人の割合	49.8%	54.8%

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶睡眠による休養をしっかりとるよう心がけます。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶睡眠に関する正しい知識の普及啓発に協力します。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康増進事業や各種検診、相談事業において市民が十分な睡眠をとれているか声かけをおこないます。 ▶市民が睡眠不足や睡眠障害について相談しやすい体制を整えます。

④飲酒

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な指標	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (男性)	11.8%	8%
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (女性)	9.5%	8%
	妊娠中に飲酒している人の割合	0.07% (R5)	0%

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 飲酒による健康への影響を知り、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしないことに努めます。 ▶ 妊娠中や20歳未満は飲酒をしません。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしないことを推進します。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 飲酒による健康影響の正しい知識の普及啓発を行います。 ▶ 『生活習慣病のリスクを高める飲酒量』の情報提供を行います。 ▶ 飲酒に関する相談を実施します。

⑤喫煙

		現状値 (R5)	目標値 (R12)
主な指標	喫煙する人の割合	13.5% (R6)	8.5%
	妊娠中の喫煙する人の割合	1.8%	0%
	乳児と同居する家族の喫煙する人の割合	32.8%	22.0%

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 喫煙者は健康のため禁煙します。 ▶ たばこが身体に及ぼす影響(受動喫煙を含む)について学びます。 ▶ 未成年も成人も喫煙しません。 ▶ 妊娠前から禁煙し、子どもを受動喫煙から守ります。 ▶ 禁煙希望者は禁煙サポートを受けます。 ▶ 家族や友人、職場の同僚などの喫煙者に禁煙するよう働きかけます。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶ たばこについての知識の普及啓発に協力します。 ▶ 未成年者の喫煙を防止します。 ▶ 公共の場や職場等で受動喫煙防止を働きかけます。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶ たばこが身体に及ぼす影響(受動喫煙を含む)について、全世代に対し、正しい知識の普及啓発を行います。 ▶ 禁煙希望者に対し禁煙支援を実施し、禁煙外来の周知をします。 ▶ 公共施設等における禁煙を推進します。

⑥歯・口腔の健康

		現状値 (R5)	目標値 (R12)
主な指標	歯科疾患予防における目標	(注1)	(注1)
	オーラルフレイルという言葉を知っている者の割合	24.9%	30.0%
	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	60.7%	65.0%

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 規則正しい食生活、正しい歯みがき習慣や予防に取り組みます。 ▶ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診等を受けます。 ▶ 乳幼児期からむし歯や歯周病等を作らない生活習慣を身につけます。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 歯と口腔の知識の普及啓発に協力します。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶ かかりつけ歯科医の必要性を普及啓発します。 ▶ 年齢に応じた歯と口腔の健康づくりを推進します。 ▶ 各関係団体と協力し、歯と口腔の健康づくりを推進します。

(2)生活習慣病の発症予防・重症化予防

①がん

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な指標	がん検診を「受けた」と回答した者の割合	(注1)	(注1)
	精密検査受診率	(注1)	(注1)

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶がんについて知識を増やし、がん検診についての理解を深めます。 ▶がん検診を受診します。 ▶要精密検査時は、受診の必要性を理解し受診します。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶がん検診の普及啓発をします。 ▶がんの正しい知識の普及啓発・教育に努めます。 ▶がん検診に関する要望を集めます。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶医療機関や検診機関と連携し、精度の高いがん検診を実施します。 ▶がんの正しい知識の普及啓発・教育を実施します。 ▶受診しやすい環境の整備を行います。 ▶未受診者への受診勧奨をします。 ▶受診勧奨のための資材や方法を工夫します。

②循環器疾患

		現状値 (R4)	目標値 (R11)
主な指標	特定健診受診者の内、血圧がⅡ度高血圧以上の人の割合	6.4%	4.9%
	特定健診受診者の内、LDL-Cが160mg/dl以上の人の割合	9.8%	6.3%
	特定健診受診者の内、eGFRが45ml/分/1.73m ² 未満の人の割合	1.8%	1.675%
	特定健診受診者の内、メタボ該当者の割合	23.5%	23%
	特定健診受診者の内、メタボ予備群該当者の割合	10.7%	10.55%

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶1年に一回健康診査を受診します。 ▶定期的に血圧測定・体重測定を行います。 ▶食生活改善や活動量増加等の生活習慣を改善します。 ▶減塩の食事に努めます。 ▶生活習慣の改善が必要な方は積極的に特定保健指導を受けます。 ▶必要な治療を継続します。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶血圧や脂質に関する知識について普及啓発に協力します。 ▶健康診査の受診勧奨をします。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶特定健診・特定保健指導の効果・必要性について普及啓発します。 ▶血圧・脂質に関する正しい知識の普及啓発をします。 ▶特定健診の未受診者に受診勧奨を行います。 ▶治療が必要な方に医療機関への受診勧奨を行います。 ▶若年層（20代～30代）の健康診断の充実を図ります。 ▶救急医療体制の強化に努めます。

③糖尿病

		現状値 (R4)	目標値 (R11)
主な指標	特定健康診査の受診率	40.7%	50%
	特定健診受診者の内、HbA1cが7.0%以上の人の割合	4.9%	4.5%

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶糖尿病予防のため食生活改善や活動量増加等の生活習慣を改善します。 ▶健康診査を受診します。 ▶糖尿病治療者は継続的な受診や自己管理をします。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶糖尿病に関する知識の普及啓発に協力します。 ▶健康診査等の周知や受診勧奨をします。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶糖尿病の正しい知識の普及啓発をします。 ▶健康診査の普及啓発を行い、受診率の向上に努めます。 ▶治療が必要な方に医療機関への受診勧奨を行います。 ▶継続的な血糖コントロールができるよう主治医と連携し支援します。 ▶特定健康診査・特定保健指導の効果・必要性について普及啓発します。 ▶特定健康診査を未受診者に受診勧奨を行います。 ▶若年層（20代～30代）の健康診断の充実を図ります。

④COPD

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な指標	COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合	35.7%	40.0%
	COPDの死亡率（対10万人）	14.0 (R4)	10.0

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶COPDについて理解します。 ▶喫煙はCOPDと大きな影響があることを理解します。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶COPDの名称と病気に関する知識の普及啓発に協力します。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶COPDの名称と禁煙等により予防することができることなど、病気に関する知識を普及啓発します。 ▶施設における禁煙など、受動喫煙防止を徹底します。

⑤生活機能の維持・向上

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な指標	フレイルという言葉や意味を知っている人の割合（65歳以上）	43.5%	80%
	骨粗しょう症検診受診率	5.5% (R5)	15%
	自殺死亡率（対10万人）	18.74 (H30～R4平均)	15.93以下 (R11)

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶身体機能を維持するために自分に合った運動を行います。 ▶地域の活動に積極的に参加します。 ▶栄養バランスを意識した食事と適度な運動を心がけます。 ▶悩みごとを1人で抱え込まず、身近な人や相談機関に相談します。 ▶こころの健康について正しい知識や対応について理解を深めます。 ▶骨粗しょう症検診を受診します。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶ウォーキングしているコースなど運動に関する情報を共有します。 ▶地域で開催される運動やウォーキング等を地域の人どうしで誘います。 ▶悩みを抱えている人がいたら、必要に応じて相談機関を紹介します。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶日常生活で身体活動の工夫等の情報を市民に積極的に周知します。 ▶骨粗しょう症検診の受診率向上に向けた普及啓発の方法を工夫します。 ▶こころの健康に関する正しい知識の普及を図るとともに、相談窓口等に関する周知と啓発を推進します。

(3)社会環境の質の向上

①社会環境

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な指標	自分と地域のつながりが強い方だと思う人の割合	30.5%	40%

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶就学・就労を含めた社会活動に参加します。 ▶一人ひとりが地域のためにできることを取り組みます。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶地域の方が楽しんで集まれる居場所づくりや行事をします。 ▶積極的に地域の方と交流を促し、地域の声や要望を聞きます。 ▶地区活動は地域に住む住民に応じて柔軟な取組をしていきます。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶各関係団体と情報交換・連携をします。 ▶ソーシャル・キャピタルの醸成に視点を置いた事業・サービスに努めます。

(4)ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

①こども

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な指標	朝食を毎日食べる人の割合	小学5年生 87.4%	100%
	元気に運動する子どもの割合	小学5年生 80.5%	増加
	肥満傾向児の割合	小学5年生 8.59%	減少

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶早寝早起き朝ご飯を心がけます。 ▶積極的に体を動かし、元気な体を作ります。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶学校や地域等で勤める食育に協力します。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶健診等において一日三食食べることの大切さ、子どもの肥満と将来の生活習慣病の関連について普及啓発します。 ▶食生活改善推進員協議会や関係団体等と連携し、子どもの食育に取り組みます。 ▶妊娠中の適切な生活について普及啓発し、支援していきます。

②高齢者

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な指標	低栄養傾向 (BMI20以下) の人の割合	65歳以上 23.3%	13%
	フレイルという言葉や意味を知っている人の割合	65歳以上 43.5%	80%

【具体的な取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣を見直します。 ▶周囲とつながりがある暮らしのため、近所との交流を図ります。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶個人や地域の現状・課題を把握し、行政と連携します。 ▶高齢者が参加できる居場所や活動場所を作ります。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶高齢者の介護予防や生活支援のための事業の充実を推進します。 ▶高齢者の意欲を生かすことのできる環境づくりを進めます。

③女性

		現状値 (R6)	目標値 (R12)
主な指標	若年女性（18～29歳）のやせの割合	27.6%	22%
	骨粗しょう症検診受診率	5.5% (R5)	15%
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合	9.5%	8%
	妊娠中の喫煙する人の割合	1.8%	0%

【具体的な取組】

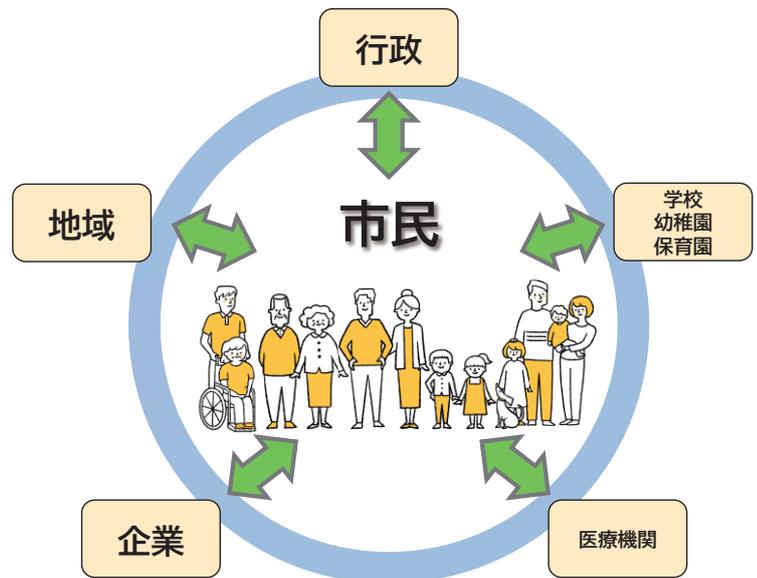
個人	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 栄養バランスのとれた食事と適切な運動で、適正体重の維持を心がけます。 ▶ アルコールによる健康被害、多量飲酒の害、依存症について学びます。 ▶ 骨粗しょう症検診を受診します。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 食育のイベント等に参加し、健康的な食生活への関心を高めます。 ▶ 節度ある飲酒を推進します。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 望ましい食習慣や適正体重の維持について、特に若い世代や子育て世代に普及啓発を行います。 ▶ 女性が心身ともに健康的に社会で活躍するために、月経、妊娠・出産、更年期などの女性ならではの健康課題について学べる機会を設けます。

3 計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、ヘルスプロモーションの考え方に基づいて、主体である市民一人ひとりが、日常生活の中で積極的に自らの健康づくりに取り組むことが重要となります。

そのため、「市民」、「行政」、「地域」、「学校・幼稚園・保育園」、「医療機関」、「企業」が相互に連携していく必要があります。これは「自分の健康は自分で守る」といった市民の主体的な健康づくりが重要であり、そのために市民を取り巻く環境を整えなくてはならないからです。そして、市民がサービスの授受のみを求めのではなく、「行政」、「地域」、「学校・幼稚園・保育園」、「医療機関」、「企業」に働きかけることも重要です。

このことで相乗効果が生まれ、「健康おおた21（第三次）」のより効果的な推進体制が築けると考えます。



太田市健康づくり計画

健康おおた21（第三次）【概要版】

令和7年3月発行 健康医療部 健康づくり課

〒373-0851 太田市飯田町818番地

TEL：0276-46-5115

FAX：0276-46-5293