

# 第3期 健康へぐり 21 計画

令和7年度～令和18年度

誰もが生涯を通じて健やかで自分らしく心豊かに生活することで、健康寿命を延伸することを目指します。

## 計画策定の趣旨

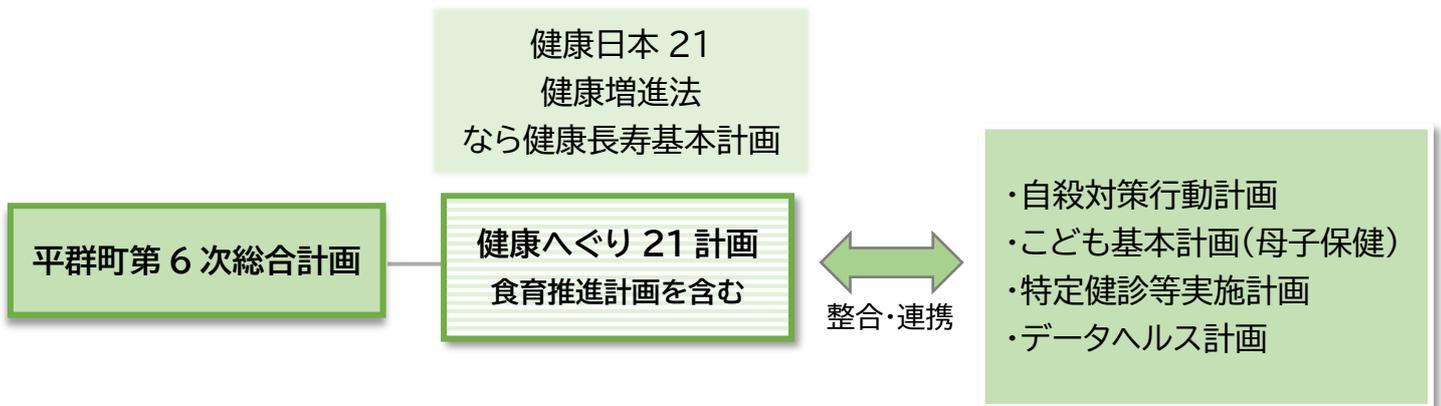
平成14年策定の健康へぐり21計画、平成25年策定の第2期健康へぐり21計画を推進し、健康寿命の延伸を基本目標として健康課題に応じて取り組みを進めてきました。その結果、平群町の健康寿命※1は男性で奈良県内6位、女性で同7位※2まで延伸しました。

近年の人口減少や少子高齢化等の社会構造の変化や、新型コロナウイルス感染症の拡大もあり、家庭や地域社会との交流の機会が減少しています。心身ともに健康に暮らすために地域や社会とのつながりを持つことが重要となっていきます。このような背景を踏まえて、すべての住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に向けて、第3期健康へぐり21計画を策定し、また食育推進計画も本計画に包含して推進します。

※1 65歳平均自立期間

※2 男性19.24年、女性21.94年(直近値令和3年(R2-R4))

## 計画の位置づけ



## 基本方針

- 1.健康的な生活習慣
- 2.生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 3.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- 4.だれもが健康になれるまちづくり



令和7年3月 平群町

## 計画の推進

計画の推進にあたり、健康づくり施策の主な実施主体は平群町になりますが、平群町健康づくり推進協議会や関連事業に係る有識者や関係者から構成される会議等においてPDCAマネジメントサイクルに基づき、目標の達成状況を定期的に点検・評価による進捗管理を行い、効果的な施策を推進します。

指標	現状値(R4)	⑤は参考値	目標値
適正体重の人の割合(20歳以上)	68.7%		増加
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日とっている人の割合	男性 81.2% 女性 81.9%		増加
うす味の食事をしている人の割合	している 26.8% 少ししている 48.5%		増加
野菜をたくさん食べるようにしている人の割合	男性 76.5% 女性 85.9%		増加
運動習慣のある人の割合	53.8%		増加
1日30分以上の運動を週2回以上実施している人の割合	20～64歳:男性 30.2% 女性 46.2% 65歳以上:男性 20.2% 女性 50.4%		増加
1時間以上歩行している人の割合(1日の生活時間含む)	20～64歳:42.7% 65歳以上:39.8%		増加
意識的に運動を心がけている人の割合	男性 69.6% 女性 63.5%		増加
80歳における咀嚼良好者の割合	77.3%		増加
80歳で自分の歯が20本以上の割合	56.2%		中間で設定
年に1回歯科検診を受ける人の割合(20歳以上)	⑤(奈良県 R4)男性 45.9% 女性 57.5%		増加
妊産婦の喫煙率(妊娠の届出時把握)	4.5%		0%
20歳以上の喫煙率	男性 21.3% 女性 4.0%		減少
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合	男性 11.6% 女性 0.8%		減少
毎日飲酒をしている人の割合	男性 44.1% 女性 13.2%		減少
睡眠で休養がとれている者の割合	81.1%		現状維持
睡眠が6～9時間(20～59歳)	⑤(奈良県 R6)74.8%		中間で設定
睡眠が6～8時間(60歳以上)	⑤(奈良県 R6)59.5%		
各がん検診の受診率	胃がん 4.1%、肺がん 2.8%、大腸がん 4.7%、 乳がん 14.7%、子宮がん 12.7%		増加
特定健診受診率	42.4%		増加
特定保健指導終了率	36.0%		増加
特定保健指導対象者の割合	8.8%		減少
メタボ該当者、予備群の割合	該当者 18.8% 予備群 10.6%		減少
血圧の有所見者の割合(収縮期血圧130mmHg以上)	46.3%		減少
脂質の有所見者の割合(LDL-C120mg/dl以上)	48.7%		減少
血糖の有所見者の割合(HbA1c5.6以上)	57.1%		減少
1週間の総運動時間60分以上の児童割合	⑤(奈良県 R4)小5:39.7% 中2:69.3%		中間で設定
肥満傾向児(中等度・高度肥満傾向)の割合	⑤(奈良県 R4)小5:男児 7.12% 女児 3.6% 中2:—		
朝食を食べる人の割合	小5:88.5% 中2:88.6%		
75歳以上で低栄養状態の可能性のある人の割合	28.0%		減少
意識的に運動を心がけている人の割合(65歳以上)	79.0%		増加
やせ(BMI18.5未満)の割合(女性20～39歳)	18.3%		増加
骨密度測定受診者数(女性)	354人(実人数)		増加
社会参加をしている人の割合	44.8%		増加
家族以外の人と交流している人の割合	74.0%		増加
K6(こころの状態を評価する指標)の合計9以上の者の割合	2.6%		減少
ゲートキーパー養成数(一般・役場職員・団体)	60人		増加
自殺死亡率(人口10万対)	5.4		減少
ストレス解消方法を持っている人の割合	男性 87.4% 女性 91.4%		増加
気軽に相談できる相手がいる人の割合	男性 89.9% 女性 94.2%		増加
保健センターで実施している自主的な運動の参加者数	延実施回数 342回 延参加人数 3,771人 (エントレ、百寿、元気なからだづくり教室、 ヘルスアップ事業(運動指導士)の実績)		増加

## 1. 健康的な生活習慣

### (1) 食生活の改善

- ・普段から体重の変化に注意し、何をどのくらい食べたらいいか食事の適正量の普及啓発
- ・1日3回バランスよく食事を摂ることと減塩についての具体的な実践方法の普及啓発

### (2) 身体活動・運動の推進

- ・運動教室の実施と周知
- ・身体を動かすことの効果や必要性について普及啓発する

### (3) 歯科口腔保健の推進

- ・ライフステージに応じたセルフケアの方法を普及啓発する
- ・定期的な歯科検診の受診を促進する
- ・オーラルフレイル予防について普及啓発する

### (4) 禁煙の推進

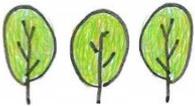
- ・禁煙が身体に及ぼす影響を伝え、禁煙の重要性を普及啓発する
  - ・COPD※予防を普及啓発する
  - ・妊娠中の喫煙の影響について伝え、禁煙指導を行う
  - ・受動喫煙による周囲への影響を周知啓発する
- ※たばこの煙などの有害物質による慢性閉塞性肺疾患

### (5) 適正飲酒の普及推進

- ・適正飲酒についての知識を普及啓発する
- ・飲酒が体に及ぼす影響を保健指導や各種健康教室で普及啓発する

### (6) 休養・睡眠の普及推進

- ・良質な睡眠をとるための環境づくりの周知
- ・休養や睡眠がもたらす健康への影響についての正しい知識を普及啓発する



## 2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### (1) からだの健康

- ・健(検)診の必要性について普及啓発する
- ・通知や広報等で健(検)診の受診勧奨を行う
- ・精密検査が必要な方へ受診勧奨を行う
- ・健(検)診の受診しやすい環境の整備
- ・生活習慣病の重症化予防のため、健診の結果により保健指導の実施と医療機関への受診が必要な方への受診勧奨

## 3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### (1) 子どもの頃からの健康習慣

- ・子どもの頃からの食育を推進する
- ・幼少期から3食きちんと食事をとり、早寝早起きを実践し、活発に体を動かし、日常的に運動すること等を関係機関と連携を取りながら知識の普及啓発や相談支援の充実を図る

### (2) 高齢者の健康支援

- ・フレイル予防の知識の周知と、必要な栄養素を摂取する具体的な方法の普及
- ・ロコモ予防やフレイル予防を目的とした運動教室の実施
- ・楽しんで参加(地域とのつながり)、役割を持てる場の提供(軽スポーツ体験等)

### (3) 女性の健康支援

- ・女性ホルモンが健康に及ぼす影響について発信し、ライフステージに応じた生活ができるよう支援する
- ・女性のがん検診の重要性を啓発し受診勧奨する
- ・過度なダイエットの影響について情報提供する



## 4. だれもが健康になれるまちづくり

### (1) 生きがい (社会活動)

- ・地域で行う健康教室の呼びかけを行い実施する
- ・ヘルスボランティアの活動支援を行う
- ・町民のニーズに合うよう多様な通いの場を情報提供し周知する

### (2) 心ころ健康

- ・心ころの健康に関する知識を普及啓発する
- ・ゲートキーパーの養成講座を行う
- ・ライフステージに応じた相談しやすい場を整備し周知、また相談先の情報提供を行う

### (3) 運動しやすい環境づくり

- ・自主的な運動機会の提供と場づくりを行う
- ・身近な地域で運動できる場を情報提供する

## いのちを支える平群町自殺対策計画(第2期) ～誰も自殺に追い込まれることのない平群町を目指して～

概要版

自殺はその多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には精神保健上の問題だけでなく様々な社会的要因があります。本計画は「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やしていき、『誰も自殺に追い込まれることのない社会』の実現を目指します。

#### 地域におけるネットワークの強化

様々な問題に対応するため地域の関係機関が連携・協力できるようにネットワークの強化を図ります。

#### 自殺対策を支える人材の育成

自殺しようとする方にいち早く気づき・聴き・見守り・支援機関に繋げるゲートキーパーの養成を行います。

#### 住民への啓発と周知

自殺予防週間(9月)や自殺対策強化月間(3月)を中心に自殺や心の健康に関する正しい知識の普及啓発と相談窓口の周知を行います。

#### 生きることの促進要因への支援

自殺のリスクが低下するよう、生活上の困りごとや精神的な疾患等で悩む本人や家族へ支援を行います。

#### 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が命の大切さを実感する教育や危機に陥った時に対処する力やスキルを身に付ける教育を実施します。

#### 高齢者への対策

行政や関係機関・民間団体等と連携し、高齢者の健康管理や孤独・孤立対策を図ります。

#### 生活困窮者への対策

生活困窮の背景には多様な問題が複合的に関わっているため、関係機関と連携を取りながら包括的に支援をしていきます。

#### 勤務・経営問題への対策

商工会とも連携を取りながら、労働者の心ころと身体への健康づくりを推進していきます。

基本  
施策

重点  
施策