

概要版

健康あいしょう 21 (第5期)

令和7年度～令和11年度

令和7年3月
愛荘町

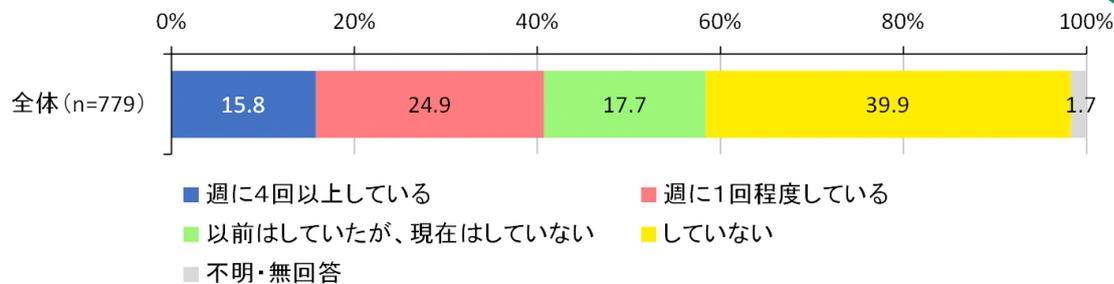
はじめよう！続けよう！楽しもう！健康づくり！！
～誰もが輝き つながり合えるまち あいしょう～



愛荘町の現状

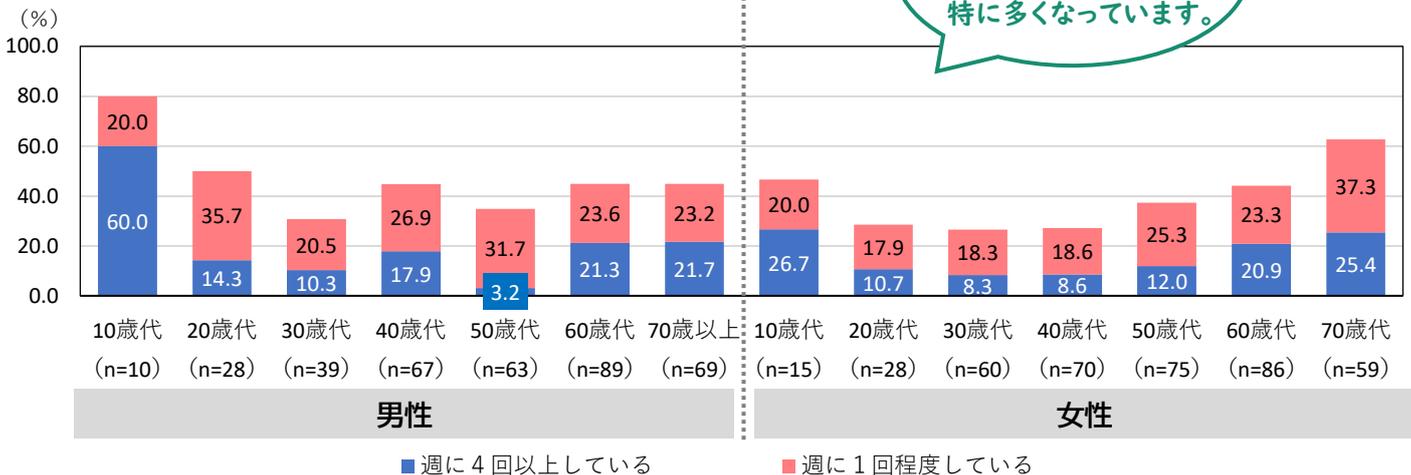
アンケート調査より

健康づくりのための意識的な運動習慣(全体)



約半数の人は
定期的な運動習慣
がありません。

健康づくりのための意識的な運動習慣(性・年齢別)

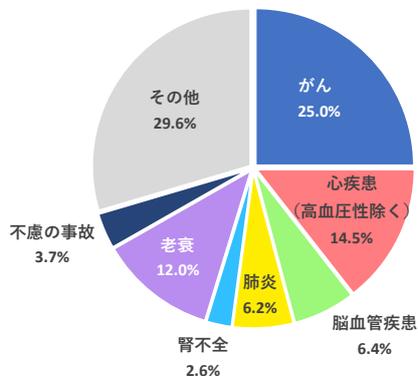


運動習慣がない人は、
20代～40代女性で
特に多くなっています。

主な死因

■主要死因別死亡率(平成30～令和4年 5か年累計)

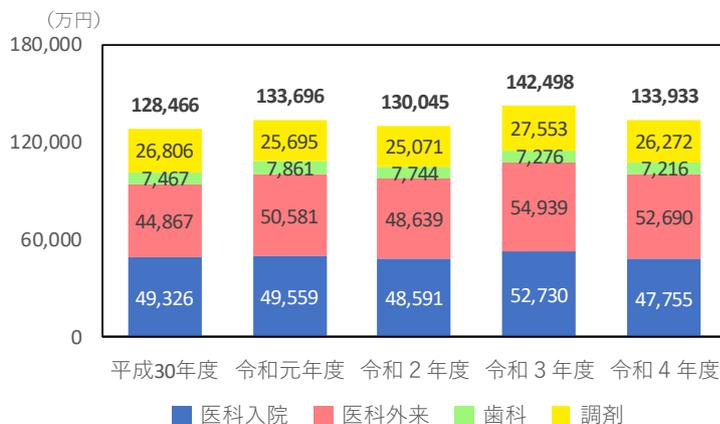
主要死因別死亡率をみると、5か年の累計はがんが25.0%と最も高く、次いで心疾患(高血圧性除く)が14.5%、老衰が12.0%となっています。



医療費の状況

■国民健康保険の医療費の状況

国民健康保険の医療費の状況をみると、総医療費は令和3(2021)年度で最も高くなっており、医科入院、医科外来ともに5億円を超えています。



愛荘町の課題

① 健康づくりへの意識の二極化への対応

アンケート調査結果から、健康づくりに積極的な人と消極的な人の二極化が見られます。健康づくりに対して消極的な人をターゲットとして、健康の大切さへの気づきと行動変容につなげていくことが必要です。

② 若い世代からの健康づくりの必要性の高まり

死因や医療費の状況からは、引き続きがんをはじめとした生活習慣病が課題であることがうかがえます。

胎児期(妊娠期)や乳幼児期等の早い段階から健康づくりに取り組むことが重要であり、性別や年代によって、抱えている健康課題が異なることから、それぞれが必要とする情報や支援を検討していくことが必要です。

③ 健康づくりの取組のさらなる普及

健康推進員の活動や取組の状況、健康推進アプリ「BIWA-TEKU」や1 ロプラス10回噛む「噛むCOME+10(プラステン)」の認知度が低くなっています。目的や効果を含めて、取り組んでみたいと思えるような内容を伝えることや、SNSなども活用しながら、健康づくりへの関心が薄い層への発信力を高めていくことが必要です。



計画の全体像

いつまでも自分らしく、希望する暮らしを続けるためには、食生活の乱れや運動不足、飲酒や喫煙の習慣、睡眠不足、スマホ依存、ストレス過多などの阻害要因をいかに減らしていくかが大切になります。

この計画では、一人ひとりが Well-Being (良い状態。心身ともに満たされていること) を実現するため、誰もが健康づくりに楽しく取り組み、気楽に継続することで、地域の中で活躍したり、つながり合えるまちを目指します。

《基本理念》

はじめよう！続けよう！楽しもう！健康づくり！！
～誰もが輝き つながり合えるまち あいしょう～



基本目標1

健康に暮らせる生活習慣の定着

①栄養・食生活

②身体活動・運動

③アルコール

④たばこ

⑤歯・口腔の健康

⑥生活習慣病(重症化
予防、がん対策)

⑦休養・こころの
健康

基本目標2

ライフコースを見据えた取組の推進

①胎児期・幼少期から
のこどもの健康づくり

②若者・働き盛り世代
の健康づくり

③シニア世代
の健康づくり

基本目標3

暮らすことで元気になれる社会環境の質の向上

①つながることで健康になれる
地域コミュニティづくり

②暮らしの中で健康になれる
地域環境づくり

基本目標 1 健康に暮らせる生活習慣の定着

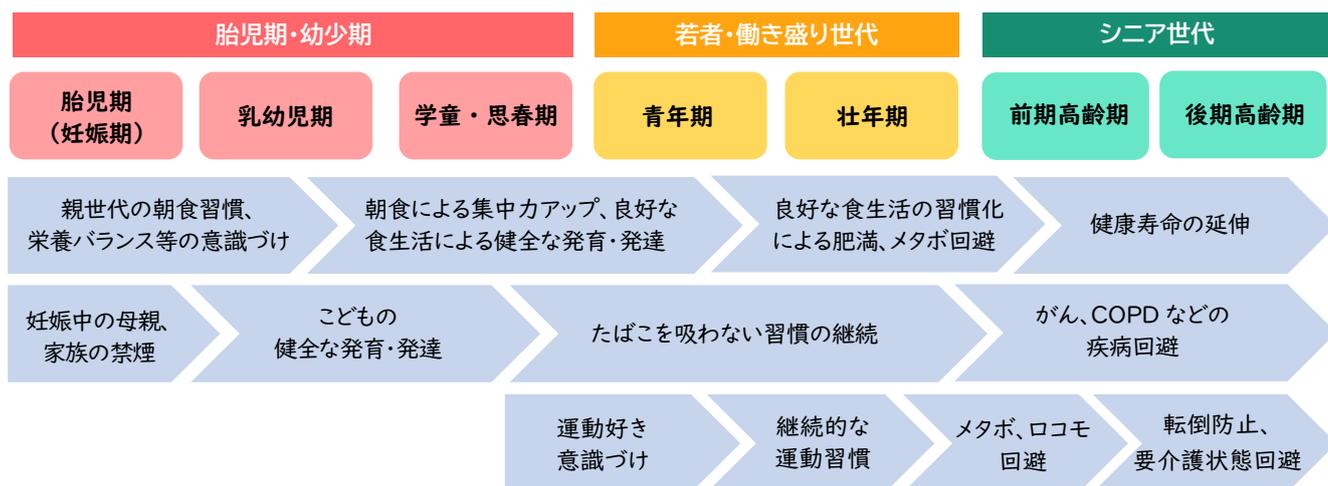
健(検)診受診、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯・口腔など、健康に暮らせる生活習慣を身につけることができるよう、動機付けのための目的や具体的な方法の周知・啓発を図るとともに、生活習慣病以外にも、ロコモティブシンドロームやフレイル等、日常生活に支障をきたす状態の予防への取組を促進します。

基本目標 2 ライフコースを見据えた取組の推進

わたしたちの現在の状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けており、それは、次世代にも影響をおよぼす可能性があります。

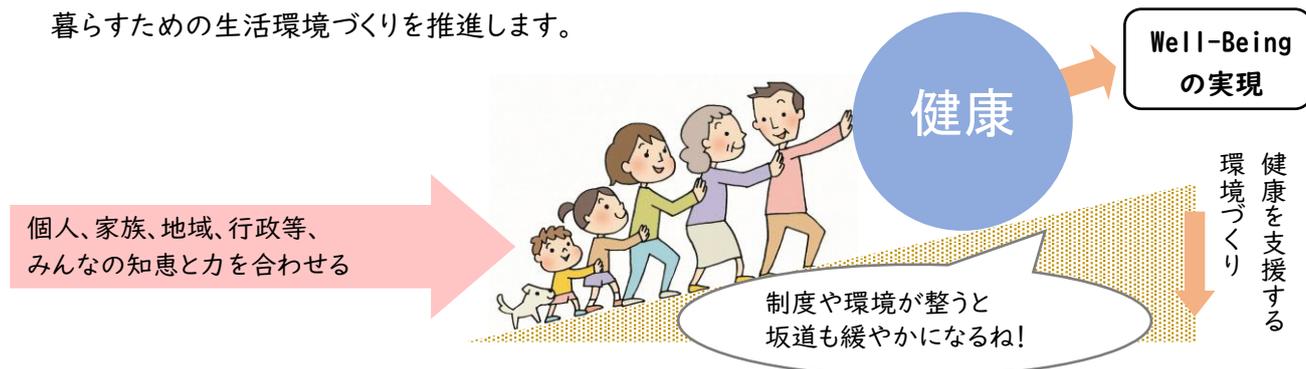
このことから胎児期(妊娠期)から高齢期に至るまで、人の生涯を時間の流れで捉えたライフコースアプローチ(一生を通じた継続的な対策)を視野に入れ、他分野とも連携した包括的な取組を推進し、特に子どもや若者など若年層を対象とした取組に力を入れることで、町全体の未来につなげます。

■ライフコースアプローチの視点を踏まえた取組、効果のイメージ



基本目標3 暮らすことで元気になれる社会環境の質の向上

無理せず、普段の暮らしを通じて運動習慣や良好な食生活が身につくことが理想的です。そのため、健康推進アプリ「BIWA-TEKU」や、1ロプラス10回噛む「噛むCOME+10(プラステン)」等、元気に暮らすための生活環境づくりを推進します。



計画の主な数値目標

指標		令和5年度実績値	令和11年度目標値
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合の減少 (町が実施する特定健診の質問票より)	男性(40-74歳)	7.8%	6.0%
	女性(40-74歳)	3.8%	2.0%
適正体重(BMI18.5~25未満)を維持している人の割合の増加	男性(20-60歳代)	60.1%	67.0%
	女性(40-60歳代)	65.3%	67.0%
運動習慣のある人の割合の増加 (町が実施する特定健診の質問票より)	40-64歳	男性	26.4%
		女性	18.8%
	65歳以上	男性	35.2%
		女性	38.0%
毎日飲酒する人の割合の減少 (町が実施する特定健診の質問票より)	男性(40-74歳)	40.4%	38.0%
	女性(40-74歳)	8.5%	7.0%
妊婦の同居の家族の喫煙率の減少		37.7%	25.0%
むし歯のないこどもの割合の増加	3歳	95.7%	98.0%
	小学1年生	79.3%	78.0%
	中学1年生	69.2%	78.0%
	中学3年生	62.8%	65.0%
町が実施する特定健康診査の受診率の向上		45.2%	60.0%以上
がん検診精密検査受診率の向上	胃がん	92.3%	100%
	大腸がん	77.8%	
	肺がん	100%	
	乳がん	100%	
	子宮頸がん	90.9%	
こどもの成長発達段階に見通しを持っている保護者の割合	4か月児	93.3%	100%
	1歳6か月児	95.1%	
	3歳6か月児	72.8%	
健康推進アプリ「BIWA-TEKU」登録者数の増加	20-50歳代	205人	317人
日常生活活動自立期間の延長(要介護2以上の高齢者の割合の減少)		12.4%	8.0%
心のサポーター養成研修受講者数の増加		28人(令和6年度)	100人
1口プラス10回噛む「噛むCOME+10(プラステン)」を知っている人の割合の増加	住民	18.3%	30.0%
	中学生	25.6%	40.0%

「噛むCOME+10(プラステン)」

1口プラス
10回噛もう！

ひみこのはがいぜ

誰でも気軽にいつでも取り組める健康づくり運動を進めています。
よく噛むことでたくさんの効果があります。



肥満防止

よく噛むことで、「もうおなかがいっぱい」という満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。



歯の病気予防

よく噛むと顎が発達するので、歯がきれいに生えます。また、歯の根がぐっとはって磨きやすくなり、むし歯を予防し、歯垢もたまらないので、歯周炎も防ぎ、歯槽膿漏の予防にもなります。



味覚の発達

よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになり、味覚の発達につながります。



がん予防

よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ざり、がん予防に役立ちます。



言葉の発達

よく噛むことで、顎が発達し、歯が正しくはえそろうって、噛み合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方が身に付き、正しい発音ができるようになるといわれています。



胃腸快

よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。



脳の発達

よく噛むと記憶力が鮮明になるとの報告もあります。さらに、脳の前頭前野が活性化することでいやなことがあったときイライラするのをやわらげる効果も。



全力投球

歯並びと運動能力には関係があることがわかっています。



健康づくりのためにできることから始めよう

健康チェックリスト(チェックが多いほど◎)

栄養・食生活

★健康 Check!

- 1日1回体重を測っていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ食べていますか？
- 乳製品や果物を1日1回は食べていますか？

- 毎日朝ごはんを食べよう
- 栄養バランスを考えた食事を心がけよう
- 自分の適正体重を知ろう

身体活動・運動

★健康 Check!

- 日頃から体を動かすことを心がけていますか？
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使うようにしていますか？

- 健康推進アプリ「BIWA-TEKU」を使って、歩きながらポイントを貯めよう
- 週に2回、30分以上の運動を心がけよう
- 仕事や家事の合間に「ながら運動」をしてみよう

アルコール

★健康 Check!

- 適正な飲酒量を守っていますか？

- 適正飲酒の知識をつけ、適量を心がけよう

たばこ

★健康 Check!

- たばこを吸わない人の前で吸っていませんか？

- たばこの害について正しく知ろう
- 公共の場では、禁煙・分煙を徹底しよう

歯・口腔の健康

★健康 Check!

- 定期的に歯科健診を受けていますか？

- 歯間ブラシやフロスも使って、正しい歯磨き方法をマスターしよう
- 歯の定期健診を受けよう

生活習慣病(重症化予防、がん対策)

★健康 Check!

- 毎年健(検)診を受けていますか？
- 1口プラス10回噛むことを心がけていますか？

- 定期健診やがん検診を受けよう
- 1口プラス10回噛む「噛むCOME+10(プラステン)」に取り組もう
- 健診予約システムを活用して、特定健診やがん検診を受診しよう

休養・こころの健康

★健康 Check!

- 自分なりのストレス解消法がありますか？
- 困り事・悩み事を誰かに相談できていますか？

- 生活リズムを整えて、「安らぎ」と「睡眠」の時間を確保しよう
- “いつもと違う”状態が続いたら、周囲や専門機関に相談しよう

健康に関する取り組みについては、健康づくりサイトをご覧ください。



健康づくりサイト



健康あいしょう 21(第5期) 概要版

発行:令和7年3月 編集:愛荘町健康推進課
住所:〒529-1380 滋賀県愛知郡愛荘町愛知川 72 番地
電話:0749-42-4887 ファックス:0749-42-5887