

第3次 健康しんち21

令和7（2025）年度～令和18（2036）年度



基本理念 町民一人ひとりが元気になるまちづくりをめざして

「町民一人ひとりが元気になるまちづくりをめざして」を基本理念とする『第3次健康しんち21』計画を策定しました。

「健康寿命の延伸」を基本目標に掲げ、町民一人ひとりの積極的な健康づくりを目指します。

基本目標 『健康寿命の延伸』

基本目標を達成するための主要施策

1. 個人の行動と健康状態の改善

1-1 生活習慣病の改善

1-2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

2. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

2-1 子ども

2-2 高齢者

2-3 女性

※ライフコースアプローチとは…胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり支援

新地町の現状

【高齢化率・平均寿命】

◇高齢化率（令和6年）

新地町 35.9%（福島県 33.8%）

◇平均寿命（令和4年）

男性 80.4歳（福島県 80.7歳）

女性 83.5歳（福島県 86.9歳）

◇平均自立期間（令和4年）

男性 79.2歳（福島県 79.1歳）

女性 80.7歳（福島県 83.6歳）

※平均自立期間（健康寿命）

要介護2以上の認定を受けずに日常生活を支障なく過ごせる期間。



【生活習慣病の医療費・受診状況】

〈国民健康保険（令和4年）〉

◇生活習慣病の医療費の状況

1位 糖尿病 9.3%

2位 高血圧 4.6%

3位 脂質異常症 2.2%

◇生活習慣病の受診状況

1位 高血圧 63.0%

2位 脂質異常症 52.2%

3位 糖尿病 33.7%



【肥満の割合】

◇成人（BMI25以上）の割合

男性：令和元年 41.0% → 令和5年 46.3%

女性：令和元年 33.0% → 令和5年 35.6%

◇子ども（肥満度20%以上）の割合

小学生：令和元年 12.7% → 令和5年 15.1%

中学生：令和元年 9.6% → 令和5年 15.8%



【メタボリックシンドロームの割合】

◇予備群の割合

男性：令和元年 15.9% → 令和5年 18.7%

女性：令和元年 6.6% → 令和5年 8.2%

◇該当者の割合

男性：令和元年 31.3% → 令和5年 41.4%

女性：令和元年 9.9% → 令和5年 18.5%



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）診断基準

予備群：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血圧、高血糖、脂質異常のうち1つ以上の項目に該当する者

該当者：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上の項目に該当する者

健康づくりの推進（分野ごとの健康課題より健康づくりの目標を設定しました）

主要施策1 個人の行動と健康状態の改善

1-1 生活習慣病の改善

(1) 栄養・食生活

近年は、中食^{※1}や外食の利用頻度が増えるなど、個人の食行動は多様化し、エネルギーや食塩、脂質の過剰摂取等、健康への影響が懸念される食行動が見受けられます。

望ましい食習慣を定着するために、町民一人ひとりが、食生活への関心を高め、バランスの摂れた食生活に取り組んでいくことが求められます。

（※1 総菜や弁当など家庭以外で調理された食品を持ち帰って食べること。）

目標項目

健康の指標		基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学年	15.1% (令和5年度)	14.0%以下
	中学年	15.8% (令和5年度)	
BMI25以上の人の割合の減少	男性	46.3% (令和5年度)	40.0%以下
	女性	35.6% (令和5年度)	30.0%以下
栄養バランスのとれた食生活実践者割合の増加		60.2%	75.0%以上
朝食を欠食する子どもの割合の減少	幼児	4.8%	0.0%
	学童	11.9% (令和5年度)	
朝食欠食者の割合の減少		14.1%	10.0%以下
塩分を控えている人の割合の増加		60.4%	65.0%以上
食育に関心がある人の割合の増加		69.0%	75.0%以上

個人や家庭での取組

- 自分の適性体重を知り、自分にあった量の食事を摂るように心がけましょう。
- よく噛んで食べるよう心がけましょう。
- 毎食、主食・主菜・副菜のそろった食事をバランスよく食べるよう心がけましょう。
- うす味の習慣を身につけ、塩分の多い加工食品やインスタント食品の摂取を少なくしましょう。



(2) 身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い方は、少ない方と比較して2型糖尿病や循環器疾患、がん、ロコモティブシンドロームなどの罹患・発症リスクが低いことが報告されています。また、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果が期待され、高齢者においても、歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりを減少させる効果のあることが示されています。

目標項目

健康の指標		基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
運動習慣がある人の割合の増加	男性	24.0%	30.0%以上
	女性	17.8%	20.0%以上
日常生活で歩行と同程度の身体活動を1日1時間以上行っている人の増加	男性	43.0% (令和5年度)	50.0%以上
	女性	47.8% (令和5年度)	52.0%以上
通いの場に参加する人数の増加（高齢期）、いきいき百歳体操等運動の自主グループの参加者数の増加		11.5% (令和5年度)	15.0%以上

個人や家庭での取組

- いろいろな運動を経験し、自分に合った無理のない運動を継続する運動習慣を身につけましょう。
- 日頃から歩く習慣を身につけるなど、日常生活の中で身体活動時間を増やしましょう。
- 日常生活の中で、今より10分多く身体を動かすようにしましょう。
- 高齢期には自分に合った通いの場を見つけ、積極的に仲間づくりや身体づくりを行いましょう。

(3) 休養・こころの健康

日々の生活においては、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせないものであり、睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、注意力や判断力の低下に伴う作業能率の低下や事故等につながる場合もあります。また、睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病等の発症リスクや症状悪化に関連し、さらに、不眠が精神障害の発症リスクをも高めるといった報告もあります。

目標項目

健康の指標	基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
睡眠時間が5時間以下の割合の減少	24.5%	20.0%以下
睡眠で休養がとれている者の割合の増加	77.3%	80.0%以上
疲労を感じている者の割合の減少	40.5%	35.0%以下
こころの健康講演会の開催	0回 (令和3年度)	1回以上/年
町職員対象のゲートキーパー養成講座受講率	0.0% (令和3年度)	職員の 80.0%以上
一般町民対象のゲートキーパー養成講座開催回数	0回 (令和3年度)	1回以上/年

個人や家庭での取組

- 睡眠及び休養の重要性を理解し、満足感ある睡眠と、十分な休養が取れるように努めます。
- うつ病などこころの病気について正しい知識を習得します。
- こころの悩みを感じたら、早期に医療機関に相談し、早期発見・早期対応に努めます。
- 睡眠と休養について正しい知識を学びましょう。
- 十分な睡眠時間を確保して、心身の疲労回復を図りましょう。
- 日中は積極的に体を動かし、質の良い睡眠につながる生活習慣を身につけましょう。

※ゲートキーパーとは…悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。特別な資格は必要ありません。

(4) 飲 酒

アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害や膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等に深く関連します。さらに、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関連するとされています。

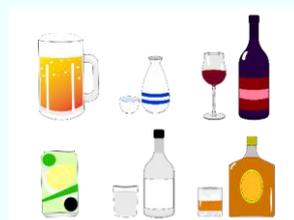
目標項目

健康の指標		基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性	21.8%	20.0%以下
	女性	12.3%	11.1%以下

個人や家庭での取組

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について正しく理解し、家庭内でもお酒の適正量について話し合い、節度ある飲酒を行います。
- アルコール依存症など問題があった場合には、相談窓口を適切に利用します。
- 20歳未満の者は飲酒しない。また、周囲も20歳未満の者に飲酒を勧めません。

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは…
1日当たりの純アルコール摂取量：男性 40g 以上 女性 20g 以上
(純アルコール摂取量 20g の目安…日本酒 1 合、ビール 500ml)



(5) 喫煙

喫煙による健康被害は、肺がんを始めとするがんや呼吸器系疾患（COPD（慢性閉塞性肺疾患）等）、糖尿病、周産期の異常等の原因となっており、受動喫煙など短期間の少量取り込みによっても、虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児の喘息などの健康被害が生じるとされています。

目標項目

健康の指標		基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
喫煙率の減少	男性	28.4%	15.0%以下
	女性	7.3%	5.0%以下



個人や家庭での取組

- 喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解し、禁煙を実践します。
- 20歳未満の者は身体に悪影響を及ぼし健全な発達を妨げることを学び、喫煙をしません。
- 家庭では健康被害を理解し禁煙を目指す一方、たばこの保管に配慮し20歳未満の者に喫煙をさせません。

(6) 歯の健康

歯は、食物の消化を助けるだけでなく、食べ物を味わう、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。また、むし歯や歯周病の発症は、生活習慣病と深く関わっていることが報告されています。

目標項目

健康の指標		基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
むし歯のない子ども割合の増加	3歳児	92.7% (令和5年度)	95.0%以上
むし歯のない小中学生（6歳、12歳）の割合の増加	小学生	68.3% (令和5年度)	80.0%以上
	中学生	71.4% (令和5年度)	85.0%以上
毎食後に歯磨きをする人の割合の増加		28.8%	30.0%以上
歯科健診や歯石除去を受けている人の割合の増加		86.0%	90.0%以上

個人や家庭での取組

- 乳幼児からの正しい歯磨きの習慣を親子共に身につけましょう。
- よく噛んで食べるよう心がけましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- 歯周病と全身の健康との関わり、歯周病を悪化させる喫煙や生活習慣について認識し、良好な生活習慣を身につけましょう。



1-2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1) が ん

本町における令和4(2022)年死因の第1位は「老衰」と並んで「がん」となっており、がん死亡者数は29人(人口10万人対373.0)で全体の23.4%を占めています。

目標項目

健康の指標		基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
がん検診受診率の向上	胃がん	24.1%	60.0%以上
	肺がん(肺野部)	55.1%	
	大腸がん	46.9%	
	子宮頸がん	49.9%	
	乳がん	55.0%	
		(令和5年度)	
精密検査受診率の向上	胃がん	67.6%	100.0%
	肺がん(肺野部)	75.0%	
	大腸がん	63.7%	
	子宮頸がん	66.7%	
	乳がん	92.3%	
		(令和5年度)	

個人や家庭での取組

- 定期的にがん検診を受けましょう。
- 要精検になったら必ず必要な検査を受けましょう。
- 自分の健康状態に関心を持ちましょう。



(2) 循環器疾患

循環器疾患の多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙等の生活習慣が深く関与していることから、望ましい生活習慣を身につけることや、喫煙、飲酒などに対しては生活習慣の改善を図ることが基本です。

目標項目

健康の指標			基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
脳血管疾患・虚血性心疾患の死亡率の減少	脳血管疾患	男性 女性	121.4 74.5	110.0以下 70.0以下
	虚血性心疾患	男性 女性	72.9 99.3	65.0以下 90.0以下
高血圧者の割合の減少	収縮期血圧 140mmHg以上	男性 女性	35.8% 28.1%	28.6%以下 22.5%以下
	拡張期血圧 90mmHg以上	男性 女性	18.2% 8.7%	14.5%以下 7.0%以下
脂質異常症の割合の減少(LDLコレステロール160mg/dl以上)		男性 女性	4.5% 8.4%	3.6%以下 6.7%以下
メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少			41.9% (令和5年度)	33.5%以下
特定健診・特定保健指導の実施率の向上	特定健診実施率		61.2% (令和5年度)	65.0%以上
	特定保健指導実施率		37.5% (令和5年度)	45.0%以上

個人や家庭での取組

- 特定健診を毎年受診しましょう。
- 要指導になったら、保健指導を受けましょう。
- 毎日決まった時間に血圧や体重を測定しましょう。



(3) 糖尿病

糖尿病は、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を併発する恐れがあり、脳血管疾患や心疾患、歯周病、足病変等の発症リスクを増大させるほか、大腸がんや認知症等の発症リスクを高めることも明らかになっています。

目標項目

健康の指標		基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
糖尿病有病者の増加の抑制 (HbA1c 6.5%以上の者の割合の減少)		12.6% (令和5年度)	11.0%以下
メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少 【再掲】「循環器病」参照		41.9% (令和5年度)	33.5%以下
特定健診・特定保健指導の実施率の向上 【再掲】「循環器疾患」参照	特定健診実施率	61.2% (令和5年度)	65.0%以上
	特定保健指導実施率	37.5% (令和5年度)	45.0%以上

個人や家庭での取組

- 特定健診を毎年受診しましょう。
- 自分の健康状態に関心を持ちましょう。



主要施策2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

2-1 子ども

幼少期より健康的な生活習慣を形成することは、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりにつながります。児童生徒の肥満割合の増加やメディアの長時間利用等が子どもの健康課題となっているため、その改善に向けては、行政、学校、家庭、地域などが連携を密にしながら取り組む必要があります。

目標項目

健康の指標		基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
ゆったりとした気分子どもと過ごせる時間がある母の割合(3・4か月)		84.0%	92.0%以上
肥満傾向にある子どもの割合の減少 (再掲)	小学年	15.1% (令和5年度)	14.0%以上
	中学年	15.8% (令和5年度)	
朝食を欠食する子どもの割合の減少 (再掲)	幼児	4.8%	0.0%
	学童	11.9% (令和5年度)	
むし歯のない子どもの割合の増加 (再掲)	3歳児	92.7% (令和5年度)	95.0%以上
むし歯のない小中学生(6歳、12歳)の割合の増加 (再掲)	小学年	68.3% (令和5年度)	80.0%以上
	中学年	71.4% (令和5年度)	85.0%以上

町の取組

- 妊産婦及び乳幼児の健康保持・増進に関する包括的な支援や、こどもとその家庭(妊産婦を含む)の福祉に関する包括的な支援を切れ目なく提供します。
- 個々の家庭の課題、ニーズに沿った支援が適切に提供されるよう関係機関と連携し、変化する家庭の状況に応じた支援内容の見直し等を含めた継続的なマネジメントを行います。
- 食育を含め、基本的な生活習慣の形成の重要性を普及啓発します。
- 歯科健診等において、むし歯予防の普及啓発を行います。



2-2 高齢者

高齢者において、加齢に伴う心身の衰え（フレイル）や要介護状態となることを予防するとともに、高齢者が長年培った豊富な知識と経験を活かしながら、積極的な社会参加活動等を通じて、いきいきと活動できる通いの場等の環境づくりが必要です。

目標項目

健康の指標	基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
第1号要介護者の認定率の増加の抑制	17.0% (令和5年度)	16.9%以下
低栄養傾向の高齢者の割合の減少 (BMI20未満・65歳以上)	13.3% (令和5年度)	13.0%以下
通いの場に参加する人数の増加（高齢期）いきいき百歳体操等運動の自主グループの参加者数の増加（再掲）	11.5% (令和5年度)	15.0%以上

町の取組

- 健康教室や健康相談、通いの場等でフレイルに関する正しい意識の普及啓発を図ります。
- 高齢者が地域で参加できる通いの場等について情報を提供します。



2-3 女性

女性は、小児期・思春期、成人期、更年期、妊娠・出産、など、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

目標項目

健康の指標	基準値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
がん検診受診率の向上（再掲）	子宮頸がん 49.9% (令和5年度)	60.0%以上
	乳がん 55.0% (令和5年度)	60.0%以上
骨粗鬆症検診受診率の向上	23.3% (令和5年度)	28.0%以上
女性の喫煙率の減少（再掲）	7.3%	5.0%以下
女性のやせの減少 (20~64歳：BMI18.5未満)	10.7% (令和5年度)	10.0%以下

町の取組

- 女性特有の疾病についての情報を提供し、検診の必要性について普及啓発を図ります。
- 健康相談・健康教室等で、食に関する正しい知識の普及啓発を図ります。
- 喫煙が及ぼす健康影響について、情報提供を行います。

計画の推進体制

目標達成には、健康を支え、守るための環境整備が重要です。

目標を達成するための方策として、《個人や家庭での取組》及び《地域や関係機関の取組》について記載しました。健康づくりを個人が取り組むだけでなく、関係機関・団体等が協働して、町民一人ひとりの主体的な健康づくり活動を推進していくことが望まれます。

健康づくりの活動に関する情報の発信・周知を図るとともに、健康づくり団体や健康づくり自主活動団体などの関係団体、関係機関、行政等が協働して、健康づくり活動を推進します。

発行：令和7年3月 新地町保健センター
 住所：〒979-2702 福島県相馬郡新地町谷地小屋字樋掛田 40 番地の 1
 TEL：0244-62-2096 FAX：0244-62-5061
 E-mail：hokencenter@town.shinchi.lg.jp