

目標3 食でつながる地域づくり

5 食育の推進

主な目標

	令和6年度の現状	12年後の目標
主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上摂っている人の割合		
成人	76.4%	84%
食育に関心を持っている人の割合		
成人	27.7%	50%

食を通した健康づくり

健全な、栄養バランスに配慮した健全な食生活を実践することは、健康の維持・増進のためにも重要です。

個人・家庭での取り組み

幼児期

- 1日3食規則正しい食事をしましょう。特に朝食は必ず摂りましょう。

学童期・思春期

- 望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付けましょう。

全世代

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を摂るようにしましょう。

食育・地産地消の推進

町民一人ひとりが健康の土台となる食の重要性を改めて認識し、食に関する知識と食を選択する力を習得し、適切な食生活の実践につなげることが重要です。



個人・家庭での取り組み

幼児期

- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを学びましょう。
- 食事の正しいマナーを身に付けましょう。

学童期・思春期

- 食品の品質や安全性について、自ら判断できる能力を身に付けましょう。
- 食べ物を大事にし、食べ物の生産等に関わる人々へ感謝する心を学びましょう。

全世代

- 食べ物の流通や生産を理解しましょう。
- 食文化や生活の知恵を地域や子どもたちに伝えましょう。
- できるだけ家族そろって食卓を囲めるよう工夫しましょう。

～みんなですすめる健康づくり～

「げんき けんこう だいごまち」

げん・・・元気に 楽しく 気軽に運動！

き・・・気をつけよう 体重増加と食塩摂取！

けん・・・健康管理の第1歩 毎年受けよう 健診・がん検診！

こ・・・子どももおとなも しっかり歯みがき 歯の管理！

う・・・動いて貯筋 ずっと元気な からだづくり！

だ・・・大事な睡眠しっかり取って こころもからだも健康に！

い・・・飲酒量 適量守って 休肝日！

ご・・・ごはんを食べて 朝から元気！

ま・・・まわりに気づかい タバコの煙！

ち・・・地域をあげて みんなで取り組む 健康づくり！

町民一人ひとりが、健康づくりを推進しましょう。家庭、地域、学校、企業、民間団体等と行政が一体となって、様々な施策を展開し、町民の健康づくりを支援していきます。

第3次大子町健康づくり計画 概要版

令和7年3月

発行 大子町
編集 大子町健康増進課
大子町健康づくり推進協議会・部会
住所 久慈郡大子町大子1846
電話 0295-72-6611
FAX 0295-72-6613
E-mail kenkou@town.daigo.lg.jp

第3次大子町健康づくり計画

概要版

本町では、国の「健康日本21（第二次）」、県の「第2次健康いばらき21プラン」に基づき、平成27年（2015年）に「第2次大子町健康づくり計画」を策定し、町民一人ひとりが生活習慣に関心を持ち、健康管理に努めていきいきと生活できるように、家庭・地域・学校・企業・民間団体等と行政が一体となって健康づくりに関する様々な取り組みを推進してきました。

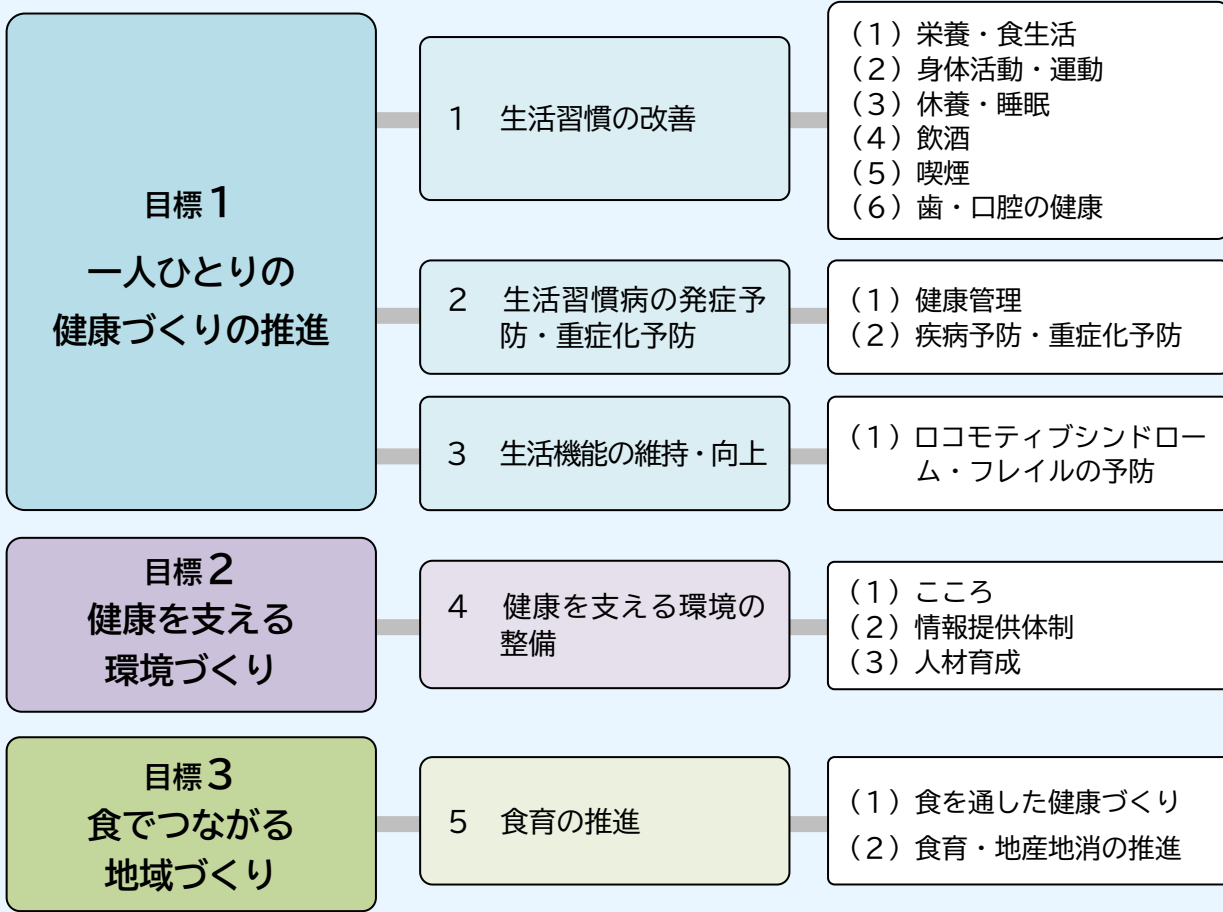
「第3次大子町健康づくり計画」は、令和6年（2024年）からスタートした国の「健康日本21（第三次）」、県の「第4次健康いばらき21プラン」の計画と連動しながら、現在の社会情勢や住民の意識変化等、新たな課題を踏まえ、「第2次大子町健康づくり計画」の内容を見直し、住民のさらなる健康づくりを推進するものです。

計画の
期間

令和7年度（2025年度）から令和18年度（2036年度）までの12年間とします。

基本目標

町民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現



目標1 一人ひとりの健康づくりの推進

主な目標

	令和6年度の現状	12年後の目標
野菜を350g以上摂っている人の割合		
成人	42.0% →	60%
肥満児・肥満者の割合		
小学生	26.9%(R5) →	20%
中学生	14.1%(R5) →	10%
成人	27.8%(R4) →	23%
週1回以上の運動習慣を1年以上続けている人の割合		
成人	57.4% →	63%
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(20歳以上)		
男性	25.8% →	15%
女性	47.5% →	40%
むし歯のない人の割合		
幼児	97.5% →	95%以上維持
小学生	46.7% →	90%
中学生	75.2% →	90%
76～80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合		
男性	55.3% →	60%
女性	38.9% →	60%
フレイルやロコモティブシンドロームという言葉の意味を知っている人の割合		
成人	24.6% →	36.5%

1 生活習慣の改善

栄養・食生活

食生活は、多くの生活習慣病と密接な関わりをもっており、健康づくりにおいて最も重要となる分野です。

個人・家庭での取り組み

幼児期・学童期・思春期

- 味覚の基礎となるため薄味に慣れましょう。
- バランスの良い食事を摂りましょう。

全世代

- 塩分の多いものを減らし、薄味に慣れましょう。
- 野菜を意識して摂りましょう。
- 食事や間食は、就寝2時間前までにすませましょう。

身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の予防やストレスを解消する効果があります。

個人・家庭での取り組み

幼児期

- 親子で身体を動かし、元気に楽しく遊びましょう。

学童期・思春期

- 子どもたちが学校以外で運動習慣を身に付けられるよう親子で取り組みましょう。

全世代

- 日常生活の中で意識して歩く機会を増やしましょう。

休養・睡眠

こころの健康を保つには、十分な睡眠と休養を取り入れた生活習慣を形成する必要があります。

個人・家庭での取り組み

学童期・思春期

- 寝床ではデジタル機器の使用を避けましょう。

全世代

- 睡眠時間を確保し、こころと身体を休めましょう。
- 適度な運動や外出する機会を増やし、日常生活における身体活動量を増やしましょう。

飲 酒

適度の飲酒は気分を和らげますが、飲み方次第では、肝障害や依存症を引き起こすことにつながります。

個人・家庭での取り組み

学童期・思春期

- 20歳未満は飲酒をしません。

全世代

- 飲酒による健康への影響について、正しい知識を持ちましょう。
- 休肝日を設けましょう。

喫 煙

たばこは、がんや循環器疾患、呼吸器疾患のほか、低出生体重児など妊娠に関する異常因子ともなります。また、周囲の人に対して受動喫煙により悪影響を及ぼします。

個人・家庭での取り組み

学童期・思春期

- 喫煙や受動喫煙の健康への影響を正しく理解しましょう。
- 20歳未満は喫煙しません。

全世代

- 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。
- 妊産婦やその家族は、胎児や乳幼児に影響を与えるため、喫煙しません。

歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、生活するうえで重要な役割を果たしており、心身の健康にも大きく寄与しています。

個人・家庭での取り組み

幼児期・学童期・思春期

- よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- 歯や口腔の健康に関する正しい知識を身に付けましょう。
- 正しい歯みがき方法を身に付け、毎日の歯みがきを習慣づけましょう。

全世代

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けましょう。
- 口腔機能の維持や向上のために、6424運動、8020運動に取り組みましょう。

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

健康管理

健康診査を受診し、自分の体の状態を把握することが生活習慣病予防の第一歩となります。

個人・家庭での取り組み

全世代

- 年に1回は、健診を受診し、自分の身体の状態を把握しましょう。
- 年に1回は、がん検診を受診しましょう。

3 生活機能の維持・向上

ロコモティブシンドローム・フレイルの予防

健康な高齢期を迎えることができるよう、ロコモティブシンドローム・フレイルの意味と予防の重要性を伝えます。

目標2 健康を支える環境づくり

4 健康を支える環境の整備

主な目標

	令和6年度の現状	12年後の目標
健康情報を活用できる人の割合		
成人	55.4% →	70%
食生活改善推進員がいることを知っている人の割合		
全世代	40.7% →	50%
だいき健康アドバイザーがいることを知っている人の割合		
全世代	32.4% →	50%

こころ

こころの健康は、生き生きと自分らしく生きるために重要であり、自殺対策の観点からも、こころの健康づくりへの取り組みが重要です。

個人・家庭での取り組み

全世代

- こころの病気に対する正しい知識を持ちましょう。
- ストレスと上手につき合い、自分なりの解消法を見つけましょう。
- ひとりで悩まず、周囲の人や専門機関に相談しましょう。

疾病予防・重症化予防

生活習慣に関する正しい知識の普及啓発と望ましい生活習慣を実践することで、疾病予防、重症化予防を図ります。

個人・家庭での取り組み

成人

- 健（検）診結果を確認し、要精密検査と判定された場合には、必ず受診しましょう。
- かかりつけ医とよく相談し、必要時は受診を継続しましょう。また、生活習慣も見直し、数値の悪化を防ぎましょう。

個人・家庭での取り組み

全世代

- フレイルやロコモティブシンドロームについて正しく理解しましょう。
- 趣味などを通して社会参加をしましょう。

情報提供体制

望ましい生活習慣を実践するためには、食事や運動、休息や睡眠など生活習慣に関する正しい知識を持つことが大切です。

個人・家庭での取り組み

全世代

- 自身の健康に関心を持ち、健康や病気について必要な情報を得て、自分で活用する能力を高めましょう。

人材育成

町民の主体的な健康づくりをサポートするためには、「食生活改善推進員」や「だいき健康アドバイザー」を核とした地域支援体制が重要となります。

個人・家庭での取り組み

全世代

- 健康づくりに関心を持ち、地域コミュニティ活動に参加しましょう。
- 健康づくりの担い手として、地域活動をしましょう。