

Q. 何のための計画なの？



A. この計画は子どもから高齢者までの町民一人ひとりが、自分に合った健康づくりを「無理なく・楽しく・続けられる」ための道しるべです。一人ひとりが8つのスローガンに取り組むことが、未来の町の健康を守ることに繋がります。

Q. 町はどんなことをするの？

A. 町は医療機関や関係機関、地域の皆さんと力を合わせ、健診の受診勧奨や健康づくりの啓発など、町の健康づくり推進のための取り組みを検討・実行していきます。

Q. 誰を対象にしているの？

A. この計画は、子どもから高齢者まで、誰もが自分らしく元気に暮らせるよう支えるものです。ライフコースアプローチ（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）の観点も取り入れ、健康づくりを進めていきます。



女性

次世代を育むために、妊娠期に必要な量の食事と栄養をとりましょう。



子ども

元気な体を作るため、健康によい生活習慣を身につけましょう。



高齢者

低栄養やロコモティブシンドロームを予防しましょう。

栄養・食生活の改善



朝食を毎日食べよう

栄養・食生活の改善



体重を毎日 はかろう

身体活動・運動の推進



毎日 プラス10分 体を動かそう

適正飲酒



飲酒は1日1合までに控えよう

みずまき のみんなできり組もう！

8つのスローガン



歯と口腔の健康



歯科健診を受け 歯みがきをしよう

がん対策

循環器病対策

糖尿病対策



健診を受け 自分の健康を チェックしよう

社会とのつながり・こころの健康づくり



自分なりの ストレス解消 しよう

社会とのつながり・こころの健康づくり



人とのつながり を大切にしよう

概要版

いきいき健康みずまき21(第5期) いきいき水巻食育推進計画(第4期)



計画期間

2026（令和8）年度 ▶ 2037（令和19）年度

実施状況の評価を毎年行い、令和13年度に中間見直しを行います。令和19年度に最終的な計画の見直しを行います。

基本理念

みんなまんなか 健やかなまち みずまき

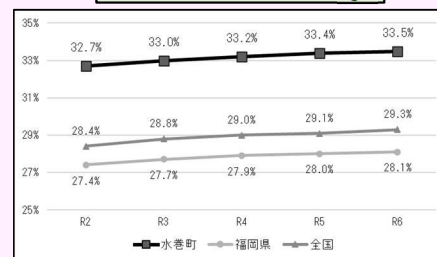
みんな = すべての世代・すべての人
まんなか = 誰も取り残さないインクルーシブな健康づくり
健やかなまち = 暮らしそのものが健康につながる環境づくり

基本目標

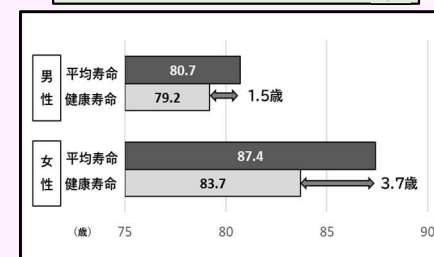
- 生活習慣を改善しよう
- 生活習慣病等の早期発見、発症予防と重症化予防をしよう
- 社会とのつながり、こころの健康の維持及び向上

水巻町の未来の健康はどうなる!?

高齢化率は増加中!



平均寿命と健康寿命の差!



2024（令和6）年度の健康寿命は男性で79.2歳、女性で83.7歳となっています。また、支援や介護が必要となる期間（要介護2以上）は男性で1.5年、女性で3.7年となっています。

今後も町の高齢者が増えていきます。元気に長生きするために平均寿命と健康寿命の差を短くすることが大切です。

「無理なく・楽しく・続けられる」健康づくりを広げよう

いきいき健康みずまき21(第5期)・いきいき水巻食育推進計画(第4期)

【基本理念】 みんなまんなか 健やかなまち みずまき

分野ごとの目標
と主な数値目標
を確認чыろ



栄養・食生活の改善

- 朝ごはんを毎日食べる人を増やす
- 3食きちんと食べている人を増やす
- 太っている人・やせている人の割合を減らす

■ 朝食を毎日食べる人の割合

現状 小学6年生80.1%、中学3年生76.4% → 目標 **92.0%**

■ 3食きちんと食べている人の割合 (75歳以上)

現状 93.1% → 目標 **減らさない**

BMI

BMI=体重(kg)÷身長(m)²
18.5以上25未満「標準」18.5未満「やせ」25以上「肥満」

■ BMI25以上の人の割合

現状 男性32.7% → 目標 **26.0%**、女性24.6% → 目標 **21.0%**



身体活動・運動の推進

- 1日30分以上の運動を週2回以上続けている人を増やす
- ウォーキング等の運動を週に1回以上している人を増やす

■ 1日30分以上の運動を週2回以上続けている人の割合 (40~74歳)

現状 43.2% → 目標 **50.0%以上**

■ ウォーキング等の運動を週に1回以上している人の割合 (75歳以上)

現状 67.8% → 目標 **減らさない**

休養・睡眠

- 夜9時までに寝ている3歳児を増やす
- 睡眠で休養がとれていない人を減らす

■ 夜9時までに寝ている3歳児の割合

現状 52.3% → 目標 **60.0%**

■ 睡眠で休養がとれていない人の割合 (40~74歳)

現状 26.4% → 目標 **20.0%**



適正飲酒

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人を減らす

■ 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合

現状 男性10.5%、女性8.2% → 目標 **増やさない**

- 喫煙率を減らす (3歳児保護者、妊婦、40~74歳)

- 低出生体重児の割合を増やさない

喫煙対策

■ 喫煙率 (40~74歳)

現状16.7% → 目標 **12.0%**



歯と口腔の健康

- むし歯を減らす (3歳児、12歳)
- 歯周病検診の受診率を増やす

■ むし歯のない3歳児の割合

現状 89.6% → 目標 **90.0%**

■ 歯周病検診受診率

現状 3.9% → 目標 **4.5%**



がん対策

- がん検診受診率を増やす (胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)

■ がん検診受診率

現状 胃7.1%、肺4.7%、大腸5.0%、乳13.2%、子宮9.2%

→ 目標**10.0%**



循環器病対策

- 低出生体重児の割合を増やさない
- 特定健診・後期高齢者健診の受診率を増やす
- 特定保健指導の実施を増やす
- メタボリックシンドロームの該当者・予備群を減らす
- 血圧・脂質の高い人を増やさない

■ 特定健診受診率 現状 39.4% → 目標 **60.0%**

■ 後期高齢者健診受診率 現状 18.2% → 目標 **減らさない**

糖尿病対策

- 透析になる人を増やさない
- 血糖値の高い人を増やさない

HbA1c

■ 血糖値の高い人 (HbA1c8.0以上) の割合 (40~74歳)

現状 1.7% → 目標 **増やさない**

過去1~2か月の平均的な血糖の状態を知る指標。糖尿病判定値は6.5以上、合併症予防の目標値は7.0未満、治療強化が困難な際の目標値は8.0未満。

社会とのつながり・こころの健康づくり

- ふだんから家族と友人と付き合いがある人を増やす
- 週に1回以上は外出する人を増やす
- 地域の交流があり、助け合う体制がある人を増やす
- 自殺率 (人口10万人対) を増やさない

■ 週に1回以上は外出する人の割合 (75歳以上)

現状 94.2% → 目標 **減らさない**

■ 自殺率

現状 7.2% → 目標 **13.4より増やさない**

