

## 第3期

# 健康おおさと21プラン

令和7年度～令和18年度

## 概要版

### 基本理念

心身の健康の維持・向上を図り、住み慣れた地域の中で、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができるまちを目指します。

すべての町民が生きがいや豊かさを実感でき、  
からだも心も健やかに安心して暮らせるまち

### 基本目標

健康づくりに取り組むことで生活の質を高め、より長く元気に暮らし続けることができるよう、健康寿命の延伸を目指します。

#### 健康寿命の延伸

令和2年 大郷町の健康寿命と平均寿命

(年)

項目	男性	女性
健康寿命	78.27	83.55
平均寿命	80.19	86.58

出典 宮城県保健福祉部「データからみたまやぎの健康」

### 重点項目

基本理念や基本目標の実現のため、次の3つを重点項目として取り組みを推進します。

#### 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病の発症予防、重症化予防の取り組みを強化し、生活機能の維持・向上を目指した取り組みを推進していきます。

#### 2 健康を支え、守るための社会環境の整備

健康を維持・向上できるよう、自然に健康になれる環境づくりを推進していきます。また、人口構造の変化やデジタル化の加速、働き方の多様化、自然災害や感染症による健康危機など、社会の変化を捉えた健康づくりを推進していきます。

#### 3 ライフコースアプローチを踏まえた生涯にわたる健康づくり

ライフコースアプローチを踏まえ、生涯にわたる町民の健康づくりを推進していきます。

【基本目標】  
健康寿命の延伸

3つの重点項目と13分野の取り組み

重点項目 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

分野 ① 栄養・食生活（飲酒を含む）

分野 ② 身体活動・運動

分野 ③ 休養・睡眠

分野 ④ 喫煙

分野 ⑤ 歯と口腔の健康

分野 ⑥ がん

分野 ⑦ 循環器疾患

分野 ⑧ 糖尿病

分野 ⑨ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

分野 ⑩ 生活機能の維持・向上

重点項目 2 健康を支え、守るための社会環境整備

分野 ⑪ 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

分野 ⑫ 自然に健康になれる環境づくり

重点項目 3 ライフコースアプローチを踏まえた生涯にわたる健康づくり

分野 ⑬ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



## 分野 ① 栄養・食生活(飲酒を含む)

### ■ 現状

- ◆ 20歳以上の4割程度が、低体重や肥満の状況にあります。
- ◆ 小学生男子の14.1%、女子の16.0%、中学生男子の22.8%、女子の20.7%が肥満傾向にあります。
- ◆ お酒を飲むひとのうち、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている男性が28.4%、女性が42.9%います。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 健康診査事業・特定保健指導事業
- ◆ 乳幼児健康診査事業・食育推進事業
- ◆ アルコール関連問題対策事業

BMIとは、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値で、肥満や低体重の判定などに用いられます。体格を表す指標として国際的に用いられている指数です。

## 分野 ② 身体活動・運動

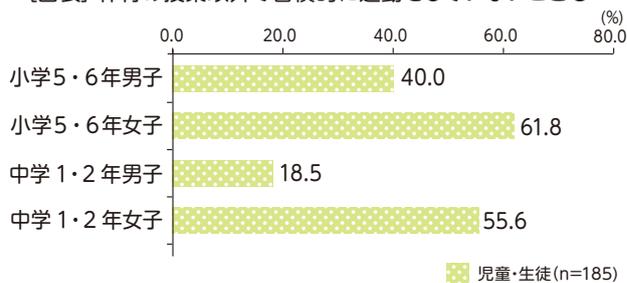
### ■ 現状

- ◆ 運動習慣のある人の割合は、21.2%と低い状況です。
- ◆ 習慣的に運動やスポーツを行っていないこどもの割合は、小学5・6年男子は40.0%、女子は61.8%、中学1・2年男子は18.5%、女子は55.6%となっており、女子の方が男子より高くなっています。特に小学生は男女ともに運動・スポーツ習慣のない児童が目立ちます。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 健康教育・健康相談事業
- ◆ 一般介護予防事業

[図表] 体育の授業以外で習慣的に運動をしていないこども



## 分野 ③ 休養・睡眠

### ■ 現状

- ◆ 約3割の人が睡眠で十分な休養をとることができていません。
- ◆ 睡眠時間が6時間未満の人が約4割と多くなっています。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 精神保健普及啓発事業
- ◆ 精神保健福祉相談事業



## 分野 ④ 喫煙

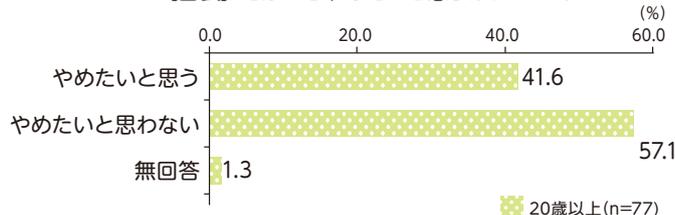
### ■ 現状

- ◆ 20歳以上の男性では31.0%、女性では11.4%が喫煙者です。
- ◆ 喫煙者の4割以上がたばこをやめたいと思っていますが、やめられていません。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 普及啓発事業
- ◆ 健康教育・健康相談事業

[図表] たばこをやめたいと思うかについて



## 分野 5 歯と口腔の健康

### ■ 現状

- ◆ 3歳児の約1割にむし歯があります。
- ◆ 約6割の人が歯科健診を受診していません(最近1年以内)。
- ◆ 40歳以上の成人歯科健診受診者のうち、85.7%は歯周炎の疑いがあります。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 成人歯科健診事業
- ◆ 乳幼児歯科健診事業



## 分野 6 がん

### ■ 現状

- ◆ 約4割の人ががん検診を受診していません。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ がん検診事業
- ◆ がん登録情報活用事業

## 分野 7 循環器疾患

### ■ 現状

- ◆ 特定健診で高血圧傾向にある人は、男性が38.9%、女性が17.2%です。
- ◆ 特定健診で高脂質傾向にある人は、男性が9.9%、女性が10.9%です。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 健康診査事業
- ◆ 生活習慣病重症化予防事業
- ◆ 特定保健指導事業



## 分野 8 糖尿病

### ■ 現状

- ◆ 特定健診で高血糖状態にある人は、男性が2.2%、女性が0.9%です。
- ◆ 特定健診でHbA1c値が正常範囲から逸脱する人は、男性が78.3%、女性が78.9%です。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 健康診査事業
- ◆ 糖尿病性腎症重症化予防事業
- ◆ 生活習慣病重症化予防事業



## 分野 9 COPD(慢性閉塞性肺疾患)

### ■ 現状

- ◆ 約2割の人は、たばこを吸うことが健康に影響を与えることを知りません。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 普及啓発事業
- ◆ 結核・肺がん検診事業
- ◆ 肺がんCT検診事業

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称のことです。たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入ばく露することで生じた肺の炎症性疾患であり、最も気をつけるべき原因は喫煙です。

## 分野 10 生活機能の維持・向上

### ■ 現状

- ◆ 65歳以上の61.7%が、腰や手足の関節に痛みを感じています。
- ◆ 骨粗しょう症検診の受診率は18.4%です。



### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 健康教育・健康相談事業
- ◆ 骨粗しょう症検診事業

## 分野 11 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

### ■ 現状

- ◆ 男性の55.7%、女性の39.1%が、不安・悩みを解消できていません。
- ◆ 男性の35.6%、女性の17.9%には、気軽に相談できる相手がいません。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ ひきこもり者・家族支援事業
- ◆ 精神保健福祉相談事業
- ◆ 自殺対策事業



## 分野 12 自然に健康になれる環境づくり

### ■ 現状

- ◆ 多様な主体と連携しながら食育の推進や食生活の改善を図っています。
- ◆ 身体活動・運動に取り組みやすい環境整備や、運動やスポーツを習慣的に行うこどもの増加に対する取り組みが不十分です。
- ◆ 望まない受動喫煙の機会がある人の割合は、家庭では23.6%、職場や学校では20.4%、飲食店では14.7%、その他の場所では19.6%となっています。

### ■ 対策のための主な事業

- ◆ 普及啓発事業



## 分野 13 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### ■ 現状

- ◆ 65歳以上の4.6%は、低体重(BMI18.5未満)です。
- ◆ 20~30歳代女性の13.0%は、低体重です。

### ■ 対策のための主な事業

こども

- ◆ 母子健康手帳交付事業
- ◆ 妊婦健康診査事業
- ◆ 乳幼児健康診査事業

高齢者

- ◆ 一般介護予防事業
- ◆ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業

女性

- ◆ がん検診事業・健康診査事業(子宮がん検診・乳がん検診等)
- ◆ 骨粗しょう症検診事業



## 目標指標一覧

分野No.	項目	ベースライン値	目標値 (R17)
—	健康寿命の延伸	男性:78.27年 (R2)※1 女性:83.55年 (R2)※1	延伸
①	適正体重を維持している人の増加(肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)	65歳未満の普通体重(BMI18.5以上25未満)の者の割合 57.5%(R6)※2 65歳以上の普通体重(BMI18.5以上25未満)の者の割合 54.6%(R6)※2	66.0%
⑬	低栄養傾向の高齢者の減少	低体重(BMI18.5未満)の高齢者(65歳以上)の割合 4.6%(R6)※2	4.0%
⑬	若年女性のやせの減少	低体重(BMI18.5未満)の20歳~30歳代女性の割合 13.0%(R6)※2	10.0%
①・⑬	児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合(小学校・中学校)	小学男子:11.0% 小学女子:11.0% 中学男子:11.0% 中学女子:11.0%
①	バランスの良い食事を摂っている人の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合 52.8%(R6)※2	60.0%
①	野菜摂取量の増加	ほぼ毎日350g以上の野菜を食べている人の割合 12.6%(R6)※2	20.0%
①	果物摂取量の改善	ほぼ毎日200g以上の果物を食べている人の割合 2.9%(R6)※2	10.0%
①	食塩摂取量の減少	1日の望ましい塩分の摂取量を知っていて、減塩の取り組みをしている人の割合 33.2%(R6)※2	40.0%
①	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している人の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が40g(日本酒換算2合)以上の男性 28.4%(R6)※2 1日当たりの純アルコール摂取量が20g(日本酒換算1合)以上の女性(分野No.1・13) 42.9%(R6)※2	25.0%以下 40.0%以下
①・⑬	20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生の飲酒者の割合 中学生1・2年生:0.0%(R6)※2 20歳未満の人が飲酒することに絶対に飲むべきではないとする人の割合 52.8%(R6)※2	0.0% 100.0%
②	日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値 6,361.8歩(R6)※2	7,100歩
②	運動習慣のある人の割合の増加	運動習慣のある人の割合 21.2%(R6)※2	40.0%
②・⑬	運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	体育の授業以外で1回30分以上の運動を、週2回以上していないこどもの割合	小学5・6年男子:35.0%以下 小学5・6年女子:55.0%以下 中学1・2年男子:15.0%以下 中学1・2年女子:50.0%以下
③	睡眠で休養がとれている人の割合の増加	睡眠で休養がとれている人の割合 72.9%(R6)※2	80.0%
③	睡眠時間を十分に確保できている人の割合の増加	睡眠時間が6時間以上の人の割合 61.7%(R6)※2	70.0%
④・⑨	喫煙の健康影響に関する知識を持つ人の割合の増加	79.6%(R6)※2	100.0%

分野No.	項目		ベースライン値	目標値 (R17)
4	喫煙率の減少	20歳以上の者の喫煙率	男性:31.0%(R6)※2	男性:12.0%以下
			女性:11.4%(R6)※2	女性:10.0%以下
4・13	妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	0.0%(R5)※4	0.0%
4・13	20歳未満の者の喫煙をなくす	中学生の喫煙者の割合	中学1・2年生:0.0%(R6)※2	0.0%
4・13	20歳未満の者の喫煙をなくす	20歳未満の人が喫煙することに絶対に吸うべきではないとする人の割合	67.8%(R6)※2	100.0%
4・12	望まない受動喫煙の機会を有する人の減少	望まない受動喫煙(家庭)の機会を有する人の割合	23.6%(R6)※2	0.0%
		望まない受動喫煙(職場や学校)の機会を有する人の割合	20.4%(R6)※2	0.0%
		望まない受動喫煙(飲食店)の機会を有する人の割合	14.7%(R6)※2	0.0%
		望まない受動喫煙(その他の場所)の機会を有する人の割合	19.6%(R6)※2	0.0%
5	3歳児のむし歯のない人の割合の増加		92.1%(R6)※5	100.0%
5	歯科健診の受診者の増加	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	38.3%(R6)※6	65.0%
5	歯周病を有する人の減少	健康増進法による歯科健診において、受診者のうち歯周ポケット1・2の人の割合(40歳以上)	85.7%(R5)※2	40.0%
5	よく噛んで食べることができる人の増加	50歳以上における咀嚼良好者の割合(何でもかんで食べることができる)	74.5%(R6)※2	80.0%
6	がん検診の受診率の向上	胃がん検診(50~69歳)	男性:62.5%(R6)※2	男性:70.0%以上
			女性:60.7%(R6)※2	女性:70.0%以上
		肺がん検診(40~69歳)	男性:60.4%(R6)※2	男性:70.0%以上
			女性:59.6%(R6)※2	女性:70.0%以上
		大腸がん検診(40~69歳)	男性:57.3%(R6)※2	男性:70.0%以上
			女性:66.3%(R6)※2	女性:70.0%以上
6	がん検診の受診率の向上	子宮頸がん検診(20~69歳)	67.0%(R6)※2	70.0%以上
		乳がん検診(40~69歳)	58.4%(R6)※2	70.0%以上
7	高血圧の改善	大郷町国民健康保険加入者に対する特定健診結果によるI度高血圧(収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上)以上の人の割合(40~74歳)	男性:38.9%(R5)※7	男性:30.0%
			女性:17.2%(R5)※7	女性:13.0%
7	脂質(LDLコレステロール)高値の人の減少	大郷町国民健康保険加入者に対する特定健診結果によるLDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合(40~74歳)	男性:9.9%(R5)※7	男性:7.0%
			女性:10.9%(R5)※7	女性:8.0%
7・8	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	大郷町国民健康保険加入者に対する特定健診結果によるメタボリックシンドロームの該当者の割合	24.1%(R4)※8	20.0%
		大郷町国民健康保険加入者に対する特定健診結果によるメタボリックシンドロームの予備群の割合	13.4%(R4)※8	10.0%
7・8	特定健康診査の受診率の向上	大郷町国民健康保険加入者に対する特定健康診査の受診率	43.0%(R4)※8	60.0%
7・8	特定保健指導の実施率の向上	大郷町国民健康保険加入者に対する特定保健指導の実施率	72.4%(R4)※8	75.0%

分野No.	項目		ベースライン値	目標値 (R17)
8	糖尿病の合併症(糖尿病性腎症)の減少	大郷町国民健康保険加入者(40~74歳)における糖尿病性腎症の有病者割合(レセプトがある人の割合)	1.23%(R5)*7	1.0%
8	血糖コントロール不良者の減少	大郷町国民健康保険加入者に対する特定健診結果によるHbA1c8.0%以上の者の割合	男性:2.2%(R5)*7	男性:2.0%
			女性:0.9%(R5)*7	女性:0.8%
8	糖尿病有病者の増加の抑制	大郷町国民健康保険加入者に対する特定健診結果によるHbA1c5.6%以上の者の割合	男性:78.3%(R5)*7	男性:70.0%
			女性:78.9%(R5)*7	女性:70.0%
10・13	ロコモティブシンドロームの減少	腰痛や手足の関節に痛みのある高齢者の割合(65歳以上)	61.7%(R6)*2	55.0%
10・13	骨粗しょう症検診受診率の向上	健康増進法による骨粗しょう症検診の受診率	8.4%(R6)*9	25.0%
11	自殺死亡率(人口10万対)の減少		12.8%(R4)*10	0.0%
11	不安・悩み・ストレスを解消できている人の割合の増加		男性:54.3%(R6)*2	男性:80.0%
			女性:60.9%(R6)*2	女性:80.0%
11	気軽に相談できる相手がいる人の割合の増加		男性:64.4%(R6)*2	男性:75.0%
			女性:82.1%(R6)*2	女性:85.0%
11	地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合の増加	地域の人々とのつながりが強い(強い、どちらかといえば強い)と思う人の割合	33.0%(R6)*2	45.0%
11	地域活動を行っている人の割合の増加	過去1年間に趣味やスポーツ、ボランティアなどを通じた地域活動を行った人の割合	30.0%(R6)*2	35.0%
13	地域活動を行っている高齢者の増加	過去1年間に趣味やスポーツ、ボランティアなどを通じた地域活動を行った65歳以上の人の割合	35.7%(R6)*2	45.0%
11	地域等で共食している人の割合の増加	過去1年間に地域や職場など、家族以外の人と食事をを行った人の割合	70.0%(R6)*2	75.0%
11	心理的苦痛を感じている人の減少	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の人の割合	12.1%(R6)*2	9.4%
11	心のサポーター数の増加	町が養成した心のサポーター数	延27人(R6)*11	延200人

- ※1 宮城県保健福祉部「データからみたまやぎの健康」
- ※2 アンケート調査
- ※3 宮城県児童生徒の健康課題統計調査
- ※4 妊娠届出時面談結果
- ※5 大郷町3歳児健康診査結果
- ※6 成人歯科健診結果
- ※7 国保データベースシステム
- ※8 特定健診・特定保健指導法定報告
- ※9 骨粗しょう症検診結果
- ※10 地域自殺対策プロフィール2023年更新版の令和4年度の数値
- ※11 心のサポーター養成者名簿



## 第3期健康おおさと21プラン【概要版】

令和7年3月  
編集・発行 大郷町保健福祉課

〒981-3592 宮城県黒川郡大郷町粕川字西長崎5番地の8  
TEL:022-359-5507 FAX:022-359-3287  
URL:https://www.town.miyagi-osato.lg.jp/