

第2期上里町健康づくり推進総合計画【概要版】

《令和8年度～令和17年度》

計画の基本的事項

上里町では、健康増進法及び食育基本法に基づき、町民の健康増進と食育推進を一体として推進する「第2期上里町健康づくり推進総合計画」を策定し、これまで上里町で取り組んできた健康づくり活動を引き継ぐとともに、健康づくりのさらなる発展をめざします。

計画の期間は、令和8年度から令和17年度までの10年間として定め、中間年度である令和12年度には中間評価や見直しを必要に応じて行います。

本計画では、基本理念を実現するために、3つの基本的な視点を踏まえつつ、次の6つの分野からなる「第2期上里町健康づくり推進総合計画」として、総合的に施策を推進します。

基本理念

輝かしい未来にむけて
さあ、めざそう 共につくる健康なまち

基本的視点

- I 生涯を通じた適切な健康づくり
- II 病気の発症と重症化の予防
- III 健康を支え、守る地域づくり

分野（基本目標）

1 栄養・食生活(食育)

「すこやかで楽しい食生活を実践しよう」

2 身体活動・運動

「日頃から楽しく身体を動かそう」

3 休養・こころの健康

「こころを上手に休めよう」

4 飲酒・喫煙

「適正飲酒と禁煙をめざそう」

5 歯・口腔の健康

「健康なお口で8020(はちまるにいまる)をめざそう」

6 生活習慣病

「自分の健康は自分で守る！自分の身体の状態を知って、生活習慣病の予防を心がけよう」

ライフステージ

健康づくりは、人生の各段階(ライフステージ)に応じた心身の変化を踏まえて実行することが重要です。ライフステージごとに必要な取組を行い、健やかな生活を心がけましょう。

妊娠期・乳幼児期(0～6歳)

妊娠期から乳幼児期は、心身の成長にとっても大切な時期です。家族で生活習慣を見直し、栄養バランスの整った食事や十分な睡眠、正しいあいさつなどを通じて健やかな成長を育みましょう。

学童・思春期(7～19歳)

学校給食などを通じて友達と「共食」を学び、心身ともに大きく成長する時期で自立心が芽生える一方、不安定さも見られるため、正しい健康知識と家族・友人との絆を大切にしましょう。

青年期(20～39歳)

社会に出て働き、妊娠・出産などを経験する自立の時期です。不規則な生活で生活習慣病のリスクが高まるため、将来を見据え、自分に合った食生活や生活習慣を実践し予防に努めましょう。

壮年期(40～64歳)

仕事や家庭など社会の中で中心的な役割を担い、責任が大きくなる時期です。元気に暮らすには生活習慣病の予防が大切になるため、家庭や職場、地域などで健康維持・増進の取組を実践しましょう。

高齢期(65歳以上)

健康上の問題が現れやすい時期であることから、日々生きがいを持ち、前向きに楽しむことが健康長寿につながります。家族や友人、地域とのつながりを大切にしながら、心豊かに暮らしていきましょう。



栄養・食生活（食育推進計画を兼ねる）



基本目標1

すこやかで楽しい食生活を実践しよう

♣：妊娠期・乳幼児期 ◆：学童・思春期 ♥：青年期 ♠：壮年期 ★：高齢期 ✔：全世代

※ライフステージマークが付いているものは、その対象者に特に実践してほしい取組です。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	【適正体重を知り、維持しよう】 ✔ 日ごろから体重計測をしよう	○適正体重を知り、適正体重維持のための具体的な取組方法について周知します。 ○健康教室等を開催します。	健康保険課
2	【栄養バランスのとれた食生活を実践しよう】 ✔ 子どもも大人も栄養バランスに配慮し、主食・主菜・副菜がそろった彩り豊かな食事をとる機会を増やそう ✔ 野菜料理を1皿増やそう ♥ ♠ ★ ✔ うす味に慣れよう	○すこやかなからだを育み、生活習慣病を予防するため「主食・主菜・副菜」がそろった食事について周知・啓発します。	健康保険課 教育指導課
		○さまざまな機会を利用して栄養バランスのとれた食生活について学習する機会や体験の場を提供します。	子育て共生課 健康保険課 高齢者いきいき課 農業振興課 生涯学習課 食生活改善推進協議会 保育園 幼稚園 学校 児童館
3	【朝食を食べて元気な1日をスタートしよう】 ✔ 子どもも大人も1日3食をできるだけ規則正しく食べよう	○規則正しい食生活リズムの大切さについて学ぶ機会の提供や、情報を発信します。	子育て共生課 健康保険課 生涯学習課 食生活改善推進協議会 保育園 幼稚園 学校 児童館

健康ナビ：塩分はちょっとひかえめに

塩分のとりすぎは高血圧や脳卒中の原因になります。
 厚生労働省は、食塩摂取量1日7g未満を推奨しています。
 加工食品や外食に注意し、だしや香辛料で減塩を工夫しましょう。



食するときの減塩のコツ


- ①調味料は、“かける”より“つける”
- ②汁物は全部飲まない
- ③薬味・酸味・香りを活用

【埼玉県の1日の食塩摂取量平均値】

男性(20歳以上) 11.2g

女性(20歳以上) 9.4g

※令和6年「国民健康・栄養調査」より

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
4	【食を通したつながりを楽しもう！！】 家族や周囲の人と食事を一緒に食べる機会を増やそう 地元の食材を積極的に食べよう 農業体験などの機会に積極的に参加してみよう	○正しい食生活を身に付けるだけでなく、「孤食」、「個食」、「固食」などを解消し、食を通じた人と人とのコミュニケーションづくりの大切さを周知・体験する場を増やします。	子育て共生課 健康保険課 高齢者いきいき課 農業振興課 生涯学習課 食生活改善推進協議会 保育園 幼稚園 学校 児童館
	健康ナビ：上里町の野菜で育む食の大切さ 上里町の新鮮な地元野菜は、食育にぴったりの“学びの素材”です。子どもと一緒に野菜を選んだり調理したりすることで、食べ物への関心や感謝の心が育ちます。地域の恵みを通して、「食べる力」を楽しく身につけましょう。	○上里町の特産物の情報を発信し、積極的に活用します。	農業振興課 教育指導課 農業協同組合
	 上里旬の野菜&果物カレンダー 食育動画	○上里町の特産物である野菜や果物等を消費してもらうようなイベントを開催します。	健康保険課 総務課 農業振興課 地域活力創造課 食生活改善推進協議会 農業協同組合 商工会
		○農産物の栽培から収穫までの体験の場を提供します。	農業振興課 生涯学習課 農業協同組合

1日に摂りたい野菜の量ってどれくらい？

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、健康維持に欠かせない栄養素が豊富です。

厚生労働省は、生活習慣病予防のために1日350g以上の野菜摂取を推奨しています。

「健康づくりと食育に関するアンケート(18歳以上)」の結果では、7割以上の方が1日の野菜摂取量210g未満(小鉢2つ分以下)と回答しており、推奨量より足りていない状況です。

1日に小鉢5つ分(約350g)を目標に積極的に野菜を食べましょう。

◎1つ分(約70g)の目安



ほうれん草のお浸し



具だくさんみそ汁



ひじきの煮物

◎2つ分(約140g)の目安



野菜炒め



いもの煮っころがし

※小鉢1皿(約70g)を1つ分としています

No.	評価指標	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和7年度)
1	適正体重を維持している人の割合	65.1%	70.0%
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、「ほぼ毎日」食べている人の割合	43.6%	60.0%
3	野菜を「小鉢3つ分(210g)以上」摂っている人の割合	24.4%	40.0%
4	塩分の摂りすぎに気を付けている人の割合	68.2%	80.0%
5	朝食を欠食する20～30歳代の割合(「毎日」以外)	36.3%	15.0%
6	食事を家族や周囲の人と一緒にとることが多いと思う人の割合	70.1%	80.0%
7	上里町の農産物を購入している人の割合	72.8%	80.0%
8	食育に関心がある人の割合	58.8%	90.0%

身体活動・運動



基本目標2

日頃から楽しく身体を動かそう

♣：妊娠期・乳幼児期 ◆：学童・思春期 ♥：青年期 ♠：壮年期 ★：高齢期 ☑：全世代

※ライフステージマークが付いているものは、その対象者に特に実践してほしい取組です。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	【日常生活で積極的に身体を動かそう】 ☑ 生活の中でこまめに歩こう ♠★ ☑ 近所への移動は徒歩や自転車を使ってみよう ♠★ ☑ 運動のイベントや健康教室に参加してみよう	○健康づくりのために身体を動かすことの大切さを広めます。	健康保険課
		○各種イベントや健康教室等を実施し、気軽にできる運動方法を提供します。	健康保険課 高齢者いきいき課 生涯学習課
		○住民が運動しやすい環境を整備します。	まちづくり推進課 生涯学習課
2	【地域の活動に参加しよう】 ☑ 地域の集まりに声をかけ合って参加してみよう ※健康づくりと食育に関するアンケート(18歳以上の町民)結果では、社会活動の参加頻度については、「ほとんどない」の割合が67.5%で、10年前とほぼ変化なしでした。	○地域のスポーツクラブや公民館活動の情報を発信します。	生涯学習課 公民館
		○幅広い年齢層の住民が参加できるイベントやスポーツ大会を開催します。	高齢者いきいき課 農業振興課 地域活力創造課 生涯学習課 スポーツ協会
		○地域で介護予防や健康づくり活動に取り組みます。	健康保険課 高齢者いきいき課 生涯学習課
		○ボランティアや公民館などの地域の活動をサポートします。	総務課 子育て共生課 健康保険課 生涯学習課 公民館 食生活改善推進協議会

No.	評価指標	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和17年度)
1	運動習慣のある人の割合	38.1%	50.0%
2	1日の平均歩数が6,000歩以上の人の割合	25.5%	28.0%
3	社会活動に参加している人の割合	31.1%	36.1%

健康ナビ：フレイルとは？

フレイル(虚弱)とは、年齢とともに筋力や体力、心の元気、人とのつながりが少しずつ弱くなる状態のこと。放っておくと、転倒や寝たきり、認知症のリスクが高まります。

フレイル予防の3つのカギ

- ・栄養:たんぱく質をしっかりとる(肉・魚・卵・大豆など)
- ・運動:毎日こまめに体を動かす(散歩・体操など)
- ・社会参加:人と話す・出かける・地域活動に参加する

休養・こころの健康



基本目標 3

こころを上手に休めよう

♣：妊娠期・乳幼児期 ◆：学童・思春期 ♥：青年期 ♠：壮年期 ★：高齢期 ✓：全世代
 ※ライフステージマークが付いているものは、その対象者に特に実践してほしい取組です。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	【ストレスを上手に解消しよう】 ✓ 趣味を楽しもう  ✓ 自分の癒しをみつけよう 	○ストレスの対処方法について各種教室などで情報提供を行います。	健康保険課
		○健康問題がストレスとなりやすい高齢者に対して健康教室の実施や関係機関、地域住民グループとともに協働し在宅での健やかな生活を支援します。	高齢者いきいき課
		○自分のストレス度をチェックできる「こころの体温計」の周知を強化し、ストレス状態が深刻化するのを防ぎます。 ○うつ病等予防の対策として研修会を開催し、正しい知識と理解を深める場を作ります。	町民福祉課
		○楽しめる趣味や活動を持ち、充実した生活が過ごせるよう生涯学習活動を支援します。	生涯学習課 公民館
2	【目指そう！快眠】 ✓ 朝起きる時間を決めよう ✓ 1日の生活リズムを整えよう	○ライフステージごとに異なる快眠対策について情報を提供します。	健康保険課 高齢者いきいき課
3	【相談しよう！不安や悩み】 ✓ 一人ががんばらず周囲の人をたよろう 〈参考〉 「こころの体温計」でメンタルヘルスチェック  	○関係団体と協働して、心の健康を身近な問題として関心と理解を深めてもらう場をつくります。 ○身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門機関につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」を養成します。	町民福祉課
		○相談機関の情報提供を行います。	町民福祉課 子育て共生課 健康保険課
		○乳幼児健診や健康教室などでライフステージごとに異なる不安や悩みに対応します。	高齢者いきいき課 地域活力創造課 社会福祉協議会 保健所 医師会

No.	評価指標	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和17年度)
1	生きがいを持っていると思う人の割合	62.8%	80.0%
2	問題なく朝の目覚めをむかえている人の割合 (「普通に起きられる」以上)	18歳以上	70.1%
		小学生	77.5%
		中学生	76.8%
3	悩み事の相談相手がいない人の割合	18歳以上	18.1%
		小学生	17.4%
		中学生	13.4%

飲酒・喫煙



基本目標4

適正飲酒と禁煙をめざそう

♣：妊娠期・乳幼児期 ◆：学童・思春期 ♥：青年期 ♠：壮年期 ★：高齢期 ☑：全世代
※ライフステージマークが付いているものは、その対象者に特に実践してほしい取組です。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	【実践！ 適正飲酒】 ☑ 適正飲酒について知ろう ■ 飲みすぎに注意しよう ♥♠★ ■ 週に2日はお酒を飲まない日をつくろう ♥♠★	○ライフステージにあった正しい知識を提供します。	町民福祉課 健康保険課 高齢者いきいき課 教育指導課 学校
2	【ストップ！たばこ】 ☑ たばこの害について知ろう ■ 吸わなくてもいい“1本”に自分で気づこう ♥♠★ ■ 節煙よりも禁煙をめざそう ♥♠★	○ライフステージにあった正しい知識を提供します。	町民福祉課 健康保険課 高齢者いきいき課 教育指導課 学校
		○喫煙マナーについて周知・啓発します。	総務課 健康保険課

■：20歳以上の方の取組

生活習慣病のリスクを高めるアルコールの量とは・・・

純アルコール量にすると成人男性は1日40g以上、女性は20g以上で生活習慣病リスクが増加します。

《純アルコール量20gの目安》

 日本酒1合(180ml)	ビール500ml 	焼酎25度(100ml) ぐい呑み2杯弱 	ワイン12度 200ml (グラス2杯弱) 	ウイスキー40度 ダブル1杯(60ml)
------------------	--------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------

No.	評価指標	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和7年度)
1	1日あたりの飲酒量が男性2合、女性1合以上の人の割合	男性 12.2% 女性 12.5%	10.0%
2	喫煙する習慣のある人の割合	12.9%	12.0%
3	喫煙する習慣のある人が周りの人に配慮している割合	80.5%	100.0%


歯・口腔の健康



基本目標 5

健康なお口で^{はちまるにいまる}8020をめざそう

♣：妊娠期・乳幼児期 ◆：学童・思春期 ♥：青年期 ♠：壮年期 ★：高齢期 ✓：全世代
 ※ライフステージマークが付いているものは、その対象者に特に実践してほしい取組です。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	【自分に合った歯の清掃用具で健康な歯を維持しよう】 ✓ 歯ブラシの他、糸ようじや歯間ブラシなどで口の中を清潔にしよう ✓ 大人は子どもが寝る前に仕上げみがきをしよう ♣ ◆ 健康ナビ：子どもの歯を守るために 乳歯はやがて抜けますが、むし歯になると永久歯や歯並びに影響します。 そのため、乳歯のケアがとても大切です。 ＊ポイント＊ ・仕上げみがきは小学生まで続けよう ・おやつやジュースは時間と量を決めて ・フッ素入りの歯みがき剤を使おう ・定期的に歯医者さんでチェック！ 	○周産期から高齢期まで、各年齢に合わせた歯科検診を実施し、個人にあったセルフケアについて情報を提供します。	健康保険課 教育総務課 教育指導課
		○幼児健診でフッ素塗布を行い、子どもたちのむし歯を予防し、保護者へ清掃方法を伝えていきます。	健康保険課
		○小・中学校のフッ化物洗口をきっかけに「自分の歯は自分で守る」という意識がめばえ、歯みがきの励行が習慣化できるよう支援します。	教育総務課 教育指導課 小・中学校
		○各種教室でセルフケアについて情報提供します。	健康保険課 高齢者いきいき課
		○8020よい歯のコンクールを実施し、健康な歯を維持することの大切さを周知します。	健康保険課
2	【かかりつけ歯科医を持ち定期的な検診を受けよう】 ✓ 1年に1回は歯の検診を受けよう ✓ むし歯は早めに受診しよう	○歯周疾患検診を実施し、かかりつけ医で定期的な検診を受けることを促進します。	健康保険課
		○かかりつけ医と定期検診について情報提供します。	町民福祉課 健康保険課 高齢者いきいき課
3	【よくかんで食べよう】 ✓ 1日1回はゆっくりよくかんで食べよう	○口腔機能の向上について情報を提供します。	健康保険課 高齢者いきいき課

No.	評価指標	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和17年度)
1	歯の検診を1年に1回以上受けている人の割合	48.3%	65.0%
2	よくかんで食べることができる人の割合(50歳以上)	78.3%	80.0%

生活習慣病



基本目標6

自分の健康は自分で守る！自分の身体の状態を知って、生活習慣病の予防を心がけよう

♣：妊娠期・乳幼児期 ◆：学童・思春期 ♥：青年期 ♠：壮年期 ★：高齢期 ✓：全世代
※ライフステージマークが付いているものは、その対象者に特に実践してほしい取組です。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	【自分の身体の状態を知ろう】 ✓ 定期的に健(検)診を受けよう ✓ 日ごろから、体重や血圧測定をして健康管理に努めよう <参考>健康ガイドブック 	○各種がん検診、特定健康診査、乳幼児健診等を実施し、受けやすい体制を整備します。	健康保険課
		○生活習慣病のリスクが高い人に医療の受診勧奨や生活改善指導を行います。	町民福祉課 健康保険課 高齢者いきいき課
2	【生活習慣病を予防しよう】 ✓ 健康に関する情報などを意識しよう ✓ 健康教室に参加してみよう ♠★ ✓ 規則正しい生活を心がけよう	○健康や生活習慣病に関する情報を発信します。	健康保険課 医院 歯科医院 薬局
		○健康教室や病態別の教室を開催し、健康管理について学ぶ機会を提供します。	健康保険課

No.	評価指標	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和17年度)
1	健康寿命(65歳) ※65歳の方が健康で自立した生活を送れる期間	男性 17.84歳 女性 21.41歳	男性 18.83歳 女性 21.58歳
2	脳血管疾患の年齢調整死亡率	男性 48.1% 女性 18.8%	男性 減少 女性 減少
3	収縮期血圧平均値(年齢調整値)	男性 130.7mmHg 女性 127.0mmHg	男性 125.7mmHg 女性 122.0mmHg
4	慢性腎不全の医療費の割合	12.4%	11.0%
5	高血糖(肥満無し)の人の割合	16.6%	10.0%
6	特定健康診査の受診率	41.1%	60.0%
7	特定保健指導実施率	20.7%	60.0%
8	がん検診受診率 胃がん 大腸がん 肺がん 子宮頸がん 乳がん	36.5% 43.2% 56.5% 39.8% 40.4%	60.0%
9	骨粗しょう症検診受診率	8.9%	15.0%
10	たまる健★幸マイレージ登録者数	2,068人	3,000人

