

# 神武の里 高原町みんなが元気くらぶ行動計画 (第3次高原町健康増進計画)

## ダイジェスト版

みんなが健康で生きがいを持ち豊かに暮らすまち  
～健幸づくりの主役はあなたです～

高原町では、健康増進法に基づく「高原町健康増進計画」を策定し、「町民みんなが心身ともに健康で笑顔と元気があふれるまち」の実現を目指し、社会全体での健康づくりを推進してきました。

平成26年12月に策定した「神武の里 高原町みんなが元気くらぶ行動計画(第2次高原町健康増進計画)」の計画期間が令和6年度末で終了を迎えることから、町民の健康づくりの推進するためのものとして、「神武の里 高原町みんなが元気くらぶ行動計画(第3次高原町健康増進計画)」(計画期間：令和7年度～令和18年度)を策定いたしました。



1 基本理念

みんなが健康で生きがいを持ち豊かに暮らすまち  
～健幸づくりの主役はあなたです～

2 全体目標

すべての人が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じた、健康寿命の延伸及び健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小を目指します。

健康寿命の延伸及び健康格差の縮小

● 具体的目標

全体目標	現状値（令和2年）	具体的目標
健康寿命の延伸	<p>65歳男性 平均余命 20.18年 健康的な期間の平均 18.85年 1.33年</p> <p>65歳女性 平均余命 25.41年 健康的な期間の平均 22.43年 2.98年</p> <p>(年) 0 5 10 15 20 25</p>	65歳男女の不健康な期間の平均値（男性：1.33年、女性：2.98年）の縮小
健康格差の縮小	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康寿命の県内市町村における順位</li> <li>65歳男性：26市町村中 9位</li> <li>65歳女性：26市町村中 3位</li> </ul>	健康寿命の県内市町村における順位の上昇

※宮崎県健康づくり推進センター資料

健康な期間の平均は、「日常生活動作が自立している（介護保険の要介護2以上に該当していない）期間の平均」を指す

## 【分野別】目標、行政の施策、町民に取り組んでほしいこと

### 1 栄養・食生活

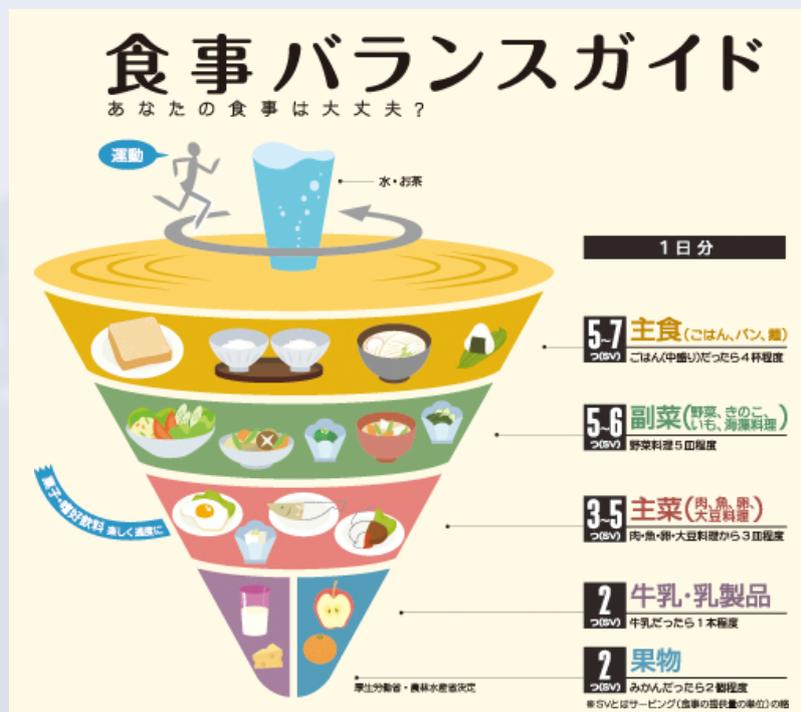
目標	対象	現状値	目標値
適正体重を維持している者の増加（肥満、女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	18歳以上	54.8%	66%
バランスの良い食事を摂っている者の増加	18歳以上	38.5%	50%
朝食を毎日食べる子どもの増加	小学5年生	81.6%	90%
	中学2年生	79.6%	90%

#### ● 行政が取り組む施策

- 食生活や食育等の周知・啓発活動の推進      ○ 健康管理に対する支援

#### ● 町民の皆様に取り組んでいただきたいこと

ライフステージ等	取り組んでいただきたいこと（一部抜粋）
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜（旬のもの）を多く摂るよう意識します。</li> <li>・脂質や塩分の多い食事を過剰に摂らないよう心掛けます。</li> <li>・外食する場合は単品メニューを避け、副菜のついた定食ものを選びます。</li> <li>・だれかと食事を共にする「共食」の機会を増やします。</li> <li>・体重を測り、自己管理に心がけます。</li> <li>・農作業体験や食育を通して、地元の産物について学びます。</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人が子どもの手本となるよう、適切な食生活を心がけます。</li> <li>・「弁当の日」等を活用して食事づくりを経験します。</li> </ul>
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の豊かな経験と知識を活かし、伝統食を次世代に伝えます。</li> </ul>



## 2 身体活動・運動

目標	対象	現状値	目標値
運動習慣者の増加	18歳以上	29.7%	40%
児童・生徒における肥満傾向児の減少	小学5年生	19.77%	11%

### ● 行政が取り組む施策

- 身体活動・運動機会の確保に対する支援      ○ 身体活動・運動に係る周知・啓発

### ● 町民の皆様に取り組んでいただきたいこと

ライフステージ等	取り組んでいただきたいこと（一部抜粋）
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングなどの簡単な運動やスポーツを行います。</li> <li>・運動の大切さを理解し、自分に合った身体活動を実践します。</li> <li>・地域の仲間づくりの中で楽しみながら運動します。</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で体を動かし、遊びを通じた体力づくりに取り組みます。</li> </ul>
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の豊かな経験と知識を活かし、昔からの遊びを子どもたちや若い世代に伝えます。</li> </ul>

## 3 休養・睡眠

目標	対象	現状値	目標値
睡眠で休養がとれている者の増加	18歳以上	77.7%	80%
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	18歳以上	57.7%	60%

### ● 行政が取り組む施策

- 休養・リフレッシュができる環境の整備      ○ 地域内交流の充実  
○ 生きがい・趣味づくりに対する支援

### ● 町民の皆様に取り組んでいただきたいこと

ライフステージ等	取り組んでいただきたいこと（一部抜粋）
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・常日頃から生活リズムを整え、質の良い睡眠を習慣化します。</li> <li>・生きがいや趣味を持ちます。      ・ボランティア活動に参加します。</li> </ul>

## 4 飲酒

目標	対象	現状値	目標値
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	20歳以上	10.2%	10%
妊娠中の飲酒をなくす ※数値は妊娠中の飲酒率	3～4か月児の母親	0%	0%

### ● 行政が取り組む施策

- 飲酒に係る周知・啓発

### ● 町民の皆様に取り組んでいただきたいこと

ライフステージ等	取り組んでいただきたいこと（一部抜粋）
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールの身体への影響について学びます。</li> <li>・飲酒する場合は、アルコールが持つリスクを理解した上で行き、休肝日を設けます。</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年者にアルコールを勧めません。</li> </ul>
女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中や授乳中のアルコールの影響について理解し、妊娠中・授乳中は飲酒しません。</li> </ul>

## 5 喫煙

目標	対象	現状値	目標値
喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20歳以上	11.0%	10%
妊娠中の喫煙をなくす ※数値は妊娠中の喫煙率	3～4か月児の母親	0%	0%

### ● 行政が取り組む施策

- 喫煙に係る周知・啓発

### ● 町民の皆様に取り組んでいただきたいこと

ライフステージ等	取り組んでいただきたいこと（一部抜粋）
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害について学びます。 ・分煙のルールを守ります。</li> <li>・周囲の人に煙を吸わせないように配慮し、未成年者や妊婦の前では喫煙しません。</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの喫煙を見たら、注意し、やめさせます。</li> </ul>
女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中や授乳中のたばこの影響について理解し、妊娠中・授乳中は喫煙しません。</li> </ul>

## 6 歯の健康

目標	対象	現状値	目標値
よくかんで食べることができる者の増加	50歳以上	77.3%	80%
歯科検診の受診者の増加 ※数値は過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	18歳以上	49.0%	65%
むし歯を有する児童・生徒の減少（一人平均むし歯数）	中学1年生	1.75本	1本

### ● 行政が取り組む施策

- 歯の健康に係る周知・啓発      ○ 歯科検診の推進

### ● 町民の皆様に取り組んでいただきたいこと

ライフステージ等	取り組んでいただきたいこと（一部抜粋）
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よくかんで食べます。</li> <li>・正しい歯みがきの方法を学びます。</li> <li>・定期的に歯科検診を受けて自分の歯を守ります。</li> <li>・かかりつけ歯科医をつくります。</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期の子どもには大人が仕上げ磨きを行います。</li> </ul>

## 7 生活習慣病予防

目標	対象	現状値	目標値	
がん検診の受診率の向上	胃がん	50歳以上	0.55%	20%
	大腸がん	40歳以上	4.64%	20%
	乳がん	40歳以上	7.96%	20%
	子宮頸がん	20歳以上	7.57%	20%
特定健康診査の実施率の向上	40～74歳	38.6%	60%	
特定保健指導の実施率の向上	40～74歳	92.9%	95%	
糖尿病の治療継続者の増加（治療を中断する人を減らす）	18歳以上	67.4%	75%	

### ● 行政が取り組む施策

- 健康管理の促進      ○ 生活習慣病に係る周知・啓発

### ● 町民の皆様に取り組んでいただきたいこと

ライフステージ等	取り組んでいただきたいこと（一部抜粋）
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧や体重などを測る習慣をつけ、健康の自己管理に努めます。</li> <li>・定期的に健（検）診を受診します。</li> <li>・生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防することに興味を持ちます。</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもには定期的に健（検）診を受診させます。</li> </ul>

## 8 生活機能の維持・向上

目標	対象	現状値	目標値
ロコモティブシンドロームの減少	65歳以上	70.4%	60%
心理的苦痛を感じている者の減少	18歳以上	11.8%	9.4%

### ● 行政が取り組む施策

- ロコモティブシンドロームの予防
- こころの健康の維持・増進に対する支援
- こころの健康に係る周知・啓発

### ● 町民の皆様に取り組んでいただきたいこと

ライフステージ等	取り組んでいただきたいこと（一部抜粋）
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の仲間づくりの中で楽しみながら運動します。</li> <li>・自治公民館に加入し、地域のつながりを大切にします。</li> <li>・親子のコミュニケーションを大切にし、なんでも相談できる親子関係を築きます。</li> </ul>
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者が孤立しないように、地域で見守りや声かけをします。</li> </ul>

## 9 社会環境の質の向上

目標	対象	現状値	目標値
社会活動を行っている者の増加	18歳以上	53.9%	63.9%
こころの悩みの相談窓口の認知度向上	18歳以上	65.8%	80%
「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む	指標等は設定しないが、「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりを推進する		
望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	20歳以上	20.8%	10%

### ● 行政が取り組む施策

- 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
- 自然に健康になれる環境づくり
- 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

### ● 町民の皆様に取り組んでいただきたいこと

ライフステージ等	取り組んでいただきたいこと（一部抜粋）
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康につながる教室やイベント等に積極的に参加します。</li> <li>・喫煙時には、周囲の人に煙を吸わせないように配慮し、未成年者や妊婦の前では喫煙しません。</li> <li>・事業所は、受動喫煙防止に取り組めます。</li> <li>・子どもたちが外で安全に遊べるように見守ります。</li> <li>・健康に関する情報を積極的に入手します。</li> </ul>

## 健（検）診事業の紹介

高原町では、生活習慣病の予防・早期発見のため、各種健（検）診事業を実施しています。内容に変更が生じる場合もありますので、必ず広報紙や町のホームページ等でご確認いただくか、健康課の各係（下記問い合わせ先）までご連絡ください。

### ● 健（検）診対象者一覧

健（検）診名	対象者年齢												
	3か月 ～ 1歳 1か月	1歳 6か月	3歳 6か月	20 ～ 34 歳	35 ～ 39 歳	40 ～ 44 歳	45 ～ 49 歳	50 ～ 54 歳	55 ～ 59 歳	60 ～ 64 歳	65 ～ 69 歳	70 ～ 74 歳	75 ～ 歳
乳児健診	●												
1歳6か月児健診		●											
3歳6か月児健診			●										
わけもん検診				●	●								
国保人間ドック※1					●	●	●	●	●	●	●	●	
特定健康診査※1						●	●	●	●	●	●	●	
肺がんCT検診						●	●	●	●	●	●	●	
骨粗しょう症健診※2						●	●	●	●	●	●	●	
歯科健診※3						●		●		●		●	
大腸がん検診						●	●	●	●	●	●	●	●
肝炎ウイルス検診※4						●	●	●	●	●	●	●	●
胃がん検診※5								●	●	●	●	●	●
結核検診											●	●	●
長寿健康診査													●
前立腺がん検診※6						●	●	●	●	●	●	●	●
子宮がん検診※5.※7				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
乳がん検診※5.※7						●	●	●	●	●	●	●	●

【注意】検査内容が重複する健（検）診を受ける場合は、どれか1つのみの受診となります。

- ※1 国民健康保険被保険者の方のみ
- ※2 年度末（3月31日）時点の年齢が5の倍数の方のみ
- ※3 年度末（3月31日）時点の年齢が10の倍数の方のみ
- ※4 過去に検査を受けたことがない方のみ
- ※5 年度末（3月31日）時点の年齢が偶数の方のみ
- ※6 男性のみ ※7 女性のみ

【問い合わせ先】TEL：0984-42-4820（健康推進係）、TEL：0984-21-2423（子育て支援係）

発行 高原町 健康課 健康推進係  
〒889-4412 宮崎県西諸県郡高原町大字西麓 360 番地 1  
電話 0984-42-4820