

2035(令和17)年度までにめざす目標値です！

目標管理一覧表

分野	めざす評価指標	策定時値	中間値	目標値
		令和5年度	令和11年度	令和17年度
食習慣	適正体重を維持している成人の割合の増加	65.3%	70%	75%
	適正体重を維持している小中高生の割合の増加	86.0%	88%	90%
	朝食を毎日食べない小中高生の割合の減少	15.6%	8%	0%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日摂っている成人の割合の増加	53.9%	55%	58%
	野菜を1日に5皿以上摂っている成人の割合の増加	2.5%	10%	20%
	くだものをほとんど食べない成人の割合の減少	34.2%	25%	15%
	あなたの塩分チェックシート14点以上(塩分過多)の成人の割合の減少	29.7%	25%	20%
食の体験と地産地消	地産地消に取り組んでいる町民の割合の増加	策定時値がない項目については、中間評価時にアンケート等を行い現状値を把握します。		増加
	農林水産体験や地元農畜産物を利用した食育を実施している保育園・幼稚園の割合の増加			100%
	食事の準備や食事作りを手伝う児童生徒の割合の増加	26.0%	30%	35%
食環境の整備	朝食を共食していると答えた成人の割合の増加	55.3%	60%	70%
	食生活改善推進員が町内の保育園・幼稚園に出向く回数の増加	1回	6回	10回以上
身体活動	日常生活の中で1日の歩数8,000歩以上の成人(59歳以下)の割合の増加	23.3%	30%	40%
	定期的に継続して運動や散歩などを行っている成人男性の割合の増加	35.7%	40%	45%
	定期的に継続して運動や散歩などを行っている成人女性の割合の増加	21.1%	25%	30%
	学校の授業以外に1日30分以上の運動習慣が毎日ある小中高生男児の割合の増加	51.7%	55%	60%
	学校の授業以外に1日30分以上の運動習慣が毎日ある小中高生女児の割合の増加	25.7%	30%	35%
こころ	1週間当たり働いている時間が平均60時間以上の成人の割合の減少	5.0%	3%	0%
	心の悩みの相談窓口を知らない成人の割合の減少	28.6%	20%	15%
	K6評価(※)で10点以上(要注意)の成人の割合の減少	※うつ病や不安障害の心的外傷ストレス症状を測定するための評価 9.6%	7%	5%
	この1か月で睡眠による休養が十分とれている・まあまあとれていると答えた成人の割合の増加	82.8%	84%	85%
	1日の睡眠時間が6～9時間の成人の割合の増加	77.9%	80%	80%
たばこ	現在、吸っていると答えた成人の割合の減少	12.5%	12%	11%
	この1年間にたばこを吸ったことがあると答えた小中高生の割合の減少	1.3%	0%	0%
	妊娠中の同居家族に喫煙していると答えた妊婦の割合の減少	30.9%	25%	15%
	家族の中にたばこを吸う人が現在、いると答えた小中高生の割合の減少	42.2%	30%	20%
アルコール	(毎日・週に3～4日飲む者のうち)1日あたり飲む量が2合(=40g)以上の成人男性の割合の減少	39.0%	30%	20%
	(毎日・週に3～4日飲む者のうち)1日あたり飲む量が1合(=20g)以上の成人女性の割合の減少	55.0%	40%	25%
歯と口	40歳以上における歯周炎を有する者の割合の減少	30.0%	25%	20%
	50歳以上における咀嚼良好者の割合の増加	71.2%	75%	80%
	過去1年間に歯科等で定期検診を受けた成人の割合の増加	58.1%	70%	80%
	町の歯周病検診(40歳・50歳・60歳・70歳)受診率の割合の増加	6.3%	10%	20%
	町の歯周病検診(40歳・50歳・60歳・70歳)で異常なしの者の割合の増加	3.6%	5%	10%
予防と早期発見	悪性新生物 男性の年齢調整死亡率(標準化死亡比)の減少 県平均=100	※H30～R2の平均値を策定時値とする 92.2%	90%	85%
	心疾患 男性の年齢調整死亡率(標準化死亡比)の減少 県平均=100	※H30～R2の平均値を策定時値とする 97.1%	95%	90%
	過去1年間に健康診断を受けた成人の割合の増加	78.1%	80%	85%
	過去1年間にがん検診を受けた成人の割合の増加	53.0%	55%	60%
地域	地域とのつながりが強い・どちらかといえば強いと答えた成人の割合(10歳代～50歳代)の増加	36.6%	38%	40%
	地域とのつながりが強い・どちらかといえば強いと答えた成人の割合(60歳代～80歳代)の増加	43.9%	45%	48%

お問合せ

新富町役場
いきいき健康課

〒889-1493 宮崎県児湯郡新富町大字上富田7491番地
TEL:0983-33-6059 FAX:0983-33-4862
新富町ホームページ <https://www.town.shintomi.lg.jp/>

概要版

第2期 新富町健康増進計画

第1期 新富町食育推進計画

計画期間：2024(令和6)年度～2035(令和17)年度

わたしたちの
最終目標

健康寿命の延伸と生活の質の向上

町民のみなさん一人ひとりが自ら健康づくりと健康的な食習慣に取り組み、
新富町全体でライフステージに応じた健康増進及び食育を推進し、
みんなで健康寿命の延伸を目指しましょう

～共に取り組む生涯を通じた健康づくりと食育の環～

健康を支える
食習慣と
食育の推進

町民の主体的な
健康づくりと
生きがいづくり

生活習慣病の
発症予防と
重症化予防の徹底

健康を支え
守るための
社会環境の整備

健康増進計画

食習慣

身体活動

こころ

たばこ

アルコール

歯と口

予防と
早期発見

地域

食育推進計画

食習慣

食の体験と
地産地消

食環境の
整備



令和6年3月
新富町

新富町の現状とアンケート結果からの課題と解決のポイント

年齢構成

70歳～74歳の
団塊の世代人口が最多



※令和5年4月1日の住民基本台帳より

高齢化率

およそ3人に1人が
65歳以上
(31.98%)



※令和5年4月1日の住民基本台帳より

少子高齢化が 今後も継続

総人口は減少し、今後も
少子高齢化の傾向



平成29年に17,605人だった総人口が、
令和5年には16,783人になっている。

がんでの 死亡率が高い

疾病別死因の順位

- 1位 悪性新生物(がん)
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳血管疾患
- 5位 肺炎



※令和3年衛生統計年報データより

生活習慣病が
上位になって
います



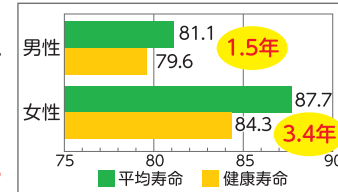
悪性新生物(がん)
は患者一人当たり
の医療費も高額
※KDB システムより

平均寿命と健康寿命の 差が約3年

POINT

健康寿命を延ばす
ことが大切です！
そのためには、
生活習慣病のリスク
を減らすことが大切です。

※令和2年の平均寿命(市町村別生命表)と健康寿命(KDBシ
ステム)を比較



新規介護申請の原因は認知症とロコモ

- 要介護認定率 12.8% (令和4年度)
- 新規介護申請の原因になった時期と疾患

《男性》

80歳以上で関節疾患や認知症が増加。

《女性》

75歳を境に骨折・転倒や関節疾患が2倍に！
認知症も増加。80歳になるとさらに増加。

※令和3年度認定者情報と介護給付データによる維持改善率・悪化率
の分析より(分析対象平成29年～令和3年)



POINT

ロコモを予防するため
には、筋力づくりが有
効です。新富町では、下肢筋力
強化のための介護予防教室など
が開かれています。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは・・・

運動器の障害のために移動機能
の低下をきたした状態や関節疾
患や骨折などにより、歩行が難
しくなっている状態

特定健診受診率

40.1%

※40歳～74歳 厚生労働省 特定健康診査
に関するデータより(令和3年度)



保健指導実施率

38.6%

※40歳～74歳
厚生労働省
特定保健指導に関する
データより
(令和3年度)



がん検診受診率

胃がん	6.7%
肺がん(X線)	5.2%
肺がん(CT)	9.0%
大腸がん	16.3%
前立腺がん	19.6%
子宮頸がん(細胞診)	3.8%
子宮頸がん(HPV)	10.9%
乳がん	13.6%

※事務事業報告書より(令和4年度)



以下は、今回のアンケート結果等の一部を掲載しています。

野菜くだものが 足りていない

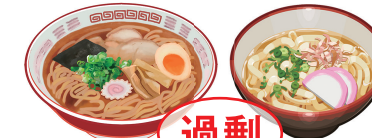
8割の人は1日の野菜摂取量が
足りてない
3割の人がくだものをほとんど
とれていない



POINT 目標は野菜 350g/日
くだもの 200g/日

塩分を とりすぎている

特に30代の子育て・働き世代
が塩分摂りすぎの傾向がある



POINT 減塩の仕方を知って実践

子どもの おやつ摂取

小中高生の女児の2人に1人は
毎日おやつを摂取している



POINT 間食のとり方を学ぼう

望まない 受動喫煙がある

子育て中の家族の中に喫煙者が
4割いる
妊婦の家族の中に
喫煙者が
3割いる



POINT 子どもや妊婦の前では
禁煙

定期的な歯科検診を 受けていない

4割の方が定期的な
歯科検診を受診していない



POINT 定期的な歯科検診受診

運動量が足りて いない

特に女児、30代から50代の
若い年代で運動量が足りて
いない



POINT 30分以上の汗ばむ運動
を週に2回以上実践

危険なお酒の 飲み方をしている

毎日飲酒習慣のある人の中で
特に女性が生活習慣病のリス
クの高い飲み方になっている



POINT 適正飲酒量を守ります
純アルコール量
男性20g/日 女性10g/日

悩みを一人で抱え ている人が多い

誰かに相談できない人が多く、
心の悩み相談窓口を
知らない人が
3割いる



POINT 一人で悩まず相談する

がん検診を 受けない人がいる

2人に1人は
がん検診を受けていない



POINT 定期的ながん検診受診

高血圧の人が多い

高血圧症有病者が59.8%

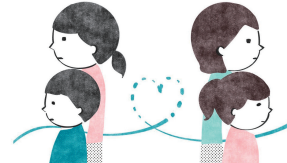
※KDB システム(令和4年度)



POINT 生活習慣の見直し

地域のつながりが 弱い

特に若い世代の
地域への参加が少ない



POINT 積極的な地域参加

生活習慣病のリスクが上がっている
結果として医療費も上がる



- ◆国民健康保険一人当たり医療費
390,664円(年)(令和3年度)
被保険者数は減少しているにも
関わらず、医療費は増加している。
- ◆後期高齢者医療制度一人当たり医療費
925,704円(年)(令和3年度)
医療費は今後も増加する見込み。

本計画を推進していくにあたり、町民の健康づくりへの理解と主体的行動が不可欠です。

本町ではその実施に向けた基本理念を下記のように定め、目標達成のために庁内各課と協働して取り組みます。

目標を達成するには、一人一人の行動を変えることが大切です！次のページはライフステージ別に、より細かい健康づくりのポイントを紹介しています！



基本理念

最終目標

基本目標

分野別目標

めざす行動目標

共に取り組む生涯を通じた健康づくりと食育の環

健康寿命の延伸と生活の質の向上

1

健康を支える食習慣と食育の推進

2

町民の主体的な健康づくりと生きがいづくり

3

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

4

健康を支え、守るための社会環境の整備

健康増進計画

①食習慣※

規則正しい食習慣を身につけ、バランスの良い食事をとります。

②身体活動

自分に合った運動を見つけ、心地よい汗を流します。

③こころ

困ったときは一人で抱え込まずに相談します。

④たばこ

すべての町民がたばこの害についての知識を持ち、たばこの害から自分や家族を守ります。

⑤アルコール

アルコールが身体に及ぼす影響について正しい知識を持ち、飲酒する場合は適正な飲酒をします。

⑥歯と口

誰もが自分の歯と口に関心を持ち、生涯を通じて自分の歯で食事をします。

⑦予防と早期発見

健康診断やがん検診を受け、健康状態を客観的に確認し、生活習慣を改善します。

⑧地域

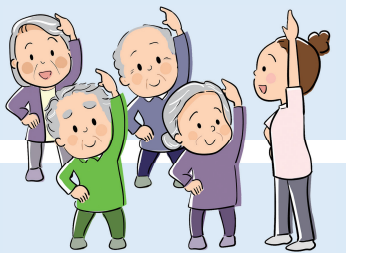
若い世代から地域とのつながりや生きがいを持ちます。

- 毎日朝食を食べ、食生活のリズムを整えます。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事に心がけ、適正体重を維持します。
- 野菜・くだものの摂取量を把握し、栄養バランスの良い食事を心がけます。
- 子育て世代や働き世代を中心に、減塩等に気をつけた食生活を実践します。



- 週に2日以上、1日30分以上の汗ばむ程度の運動を心がけます。
- 日常生活の中で意識的に体を動かします。
- 楽しみながら継続できるよう自分に合った運動を見つけ、適正体重を維持します。

- 悩みや困りごとは一人で抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談します。
- 日頃の生活リズムを整え、質の良い睡眠を習慣化します。
- 自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践します。



- たばこの害を知り、禁煙に取り組みます。
- 受動喫煙による健康被害への認識を高め、受動喫煙防止に努めます。

- アルコールについての正しい知識を身につけます。
- 飲酒する場合は適正飲酒量を守り、正しい飲酒習慣を身につけます。



- 子どもの頃からかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けます。
- 歯科検診で異常があった場合には、すぐに治療に取り組みます。
- 正しい歯磨きの仕方を身につけ、80歳になっても自分の歯を20本以上維持していきます。

- 毎年自分の健康状態を把握できるよう、1年に1回の健康診断を受診します。
- 定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療につなげます。
- 保健指導や健康相談・健康教室を利用し、生活習慣やがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身につけます。
- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳等を活用し健康を管理します。

- 積極的に地域活動へ参加します。
- ご近所や地域で積極的にあいさつをします。

食育推進計画

①食習慣※

規則正しい食習慣を身につけ、バランスの良い食事をとります。

②食の体験と地産地消

多様な体験を通して、食への関心と食べる力を養います。

③食環境の整備

食に関するつながりで、感謝の心を育てます。

- 毎日朝食を食べ、食生活のリズムを整えます。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事に心がけ、適正体重を維持します。
- 野菜・くだものの摂取量を把握し、栄養バランスの良い食事を心がけます。
- 子育て世代や働き世代を中心に、減塩等に気をつけた食生活を実践します。

- 地産地消に積極的に取り組みます。
- 自分で食材を選ぶ力、作る力、食べる力を身につけます。

- 家族や友人とおいしく楽しく、感謝して食べます。
- 町や地域、学校等と連携し、食に関するつながりを大切にします。



※①食習慣は健康増進計画・食育推進計画共通の取り組み分野とします。

さあみんなと一緒に取り組みましょう

ライフステージ別健康づくりのポイント

年齢を重ねるごとに、健康の課題は変化していきます。
自分のライフステージがどのような特徴なのか、これからどのような健康課題が出てくるのかを
把握し、予防に取り組むことが大切です。

ライフステージ別の 特徴		妊娠出産期・乳幼児期 0歳～4歳	学童期 5歳～14歳	青年期 15歳～24歳	壮年期 25歳～44歳	中年期 45歳～64歳	前期高齢期 65歳～74歳	後期高齢期 75歳以上
8つの分野		・乳幼児やその家庭に対する切れ目のない支援が必要	・虫歯の急増 ・学校、家庭での健康づくりが必要	・筋力、持久力が向上 ・進学や就職で睡眠時間が短くなる ・食生活の乱れ、喫煙、飲酒が習慣化	・生活習慣の乱れによる病気や、ストレスによるうつ病発症リスクが高まる	・身体機能が徐々に低下 ・高齢期の疾病や自分の健康を考えることが必要	・老化が進み健康問題が大きくなる ・日々の健康づくりが重要	・介護が必要になるケースが増加 ・地域と福祉の専門機関の支援が必要
食育食習慣	➡	●薄味で食材本来の味を身につける ●カルシウム・鉄分・葉酸の積極的な摂取 ●早寝、早起き、朝ごはんの習慣の定着	●食事の準備、片付けを積極的に行う ●家族そろって食事をする	●1日3食、野菜・くだもの積極的な摂取 ●無理なダイエットをしない	●主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い栄養摂取 ●脂質・塩分の過剰摂取をしない ●地産地消をこころがける	●低栄養に気を付ける ●良質なたんぱく質を摂取し、適正体重を維持		
身体活動	➡	●親子のスキンシップを通して、楽しく運動する	●運動の大切さの理解 ●自分に合った体力づくりの実践	●運動の機会に積極的に参加し、運動習慣を身につける	●アプリ等を活用し体重や歩数の記録をとる ●適正体重の維持 ●普段から歩く習慣を取り入れる	●積極的に外出する ●一般介護予防教室への参加	●適度な運動で筋力を保つ ●段差解消などの環境整備	
こころ	➡	●日々の声かけで親子の絆を深める	●親子のスキンシップをとる ●一人で抱えず、まず相談 ●何でも相談できる親子関係を築く	●ストレス発散の場を見つける ●学業・仕事以外に趣味の活動に積極的に参加する	●睡眠による休養をとる	●自分に合ったストレス解消法を知って実践する		
たばこ	➡	●受動喫煙の危険性を学ぶ ●胎児への喫煙の影響を知る ●妊婦・子どもの前では禁煙 ●妊活前・妊娠中・授乳中は禁煙	●受動喫煙防止に取り組む ●たばこに手を出さないよう見守る	●未成年の間は絶対に喫煙しない ●周りに勧めない	●喫煙について正しい選択をする ●妊娠中は禁煙	●医療機関・専門機関で禁煙に取り組む	ライフステージごとに健康についての課題も変わってくるので、自分に合った対策をしましょう！	
アルコール	➡	●アルコールの胎児の成長への影響を知る ●妊活前・妊娠中・授乳中は禁酒	●お酒に手を出さないよう見守る	●アルコールの知識を習得する ●20歳になったらお酒は適正飲酒量内で楽しむ ●妊娠中は禁酒	●休肝日を設ける	●休肝日		
歯と口	➡	●つわりがおさまる妊娠中期に、必要な歯科治療は完了する ●1歳半頃からかかりつけ歯科医での定期検診受診 ●親の仕上げ磨きの実践 ●定期的なフッ素塗布	●かかりつけ歯科医を持つ ●正しい歯みがき習慣を身につける	●フロスや歯間ブラシも活用し自己管理能力を高める ●定期的な歯科受診	●歯の喪失を防ぐ	●よく噛んで食べるよう努める ●口の体操で口腔機能を維持	●口の体操で口腔機能を維持	
予防と早期発見	➡	●定期的な健診で心身の発達状態を確認 ●計画的な予防接種 ●健康教育・健康相談を受ける	●年1回は学校での健康診断・歯科検診を受診	●年1回は学校や職場での健康診断受診	●健診結果による健康指導を受け、生活習慣を見直す ●定期的ながん検診受診で、早期発見・早期治療に取り組む	●年1回は健診受診 ●かかりつけ医・薬局をもつ		
地域	➡	●子育て支援センター等の積極的な利用	●子ども会や学校のレクリエーションへの積極的な参加	●積極的な挨拶をこころがける	●地区行事への積極的な参加	●家族・仲間との活動に参加	●経験と知識を活かし、地域活動に取り組む	