

第4次美浦村健康づくり計画

～健康増進計画・食育推進計画～

【概要版】

◆計画策定の背景

我が国では少子高齢化の進行やDXの進展など社会が変化していますが、そのようななかであっても誰もがより長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきています。美浦村においても、人口減少が加速するなか、村民が安心して健康に暮らせる環境づくりが求められています。

本村では、平成31年に第3次計画を策定し、健康寿命の延伸や生活習慣病予防等に取り組んできました。この計画が令和6年度に期間終了することから、本村の健康課題に対応する「第4次美浦村健康づくり計画」を策定しました。

◆計画の位置付けと計画期間

本計画は、「健康増進法」、「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づく「市町村健康増進計画」及び「食育基本法」に基づく「市町村食育推進計画」です。計画の策定にあたっては、国の「健康日本21（第三次）」、「第4次食育推進基本計画」及び茨城県の「第4次健康いばらき21プラン」を踏まえるとともに、本村の最上位計画である「第7次美浦村総合計画」との整合を図りました。

計画期間 令和7年度～令和18年度（12年間）

◆美浦村を取り巻く課題の整理

本村の健康づくりを取り巻く現況やアンケート調査結果からみえる課題は以下の通りです。

高齢化が進み、元気で自立して過ごせる期間を延ばすことが重要になっており、病気の発症予防や重症化予防に力を入れていく必要があります。現況データやアンケート結果から年齢が上がるにつれて健康状態の課題が増加する傾向がみられることから、村民が生まれたときから継続した健康づくりの支援が求められています。

◆計画の基本理念

基本理念

誰もがいきいき暮らす 人も地域も元気なまち

基本的な考え方

1 健康寿命の延伸

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、一人ひとりのライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進する。

2 生活機能の質の向上

村民の生活習慣の改善を加速化し、生活習慣病の発症・重症化予防に取り組むことで、生活機能の質の向上を図る。

3 社会環境の質の向上

村民の自然な健康づくりにつながる地域環境・コミュニティ・職場環境など、社会環境の質の向上を図る。

◆施策の展開

本計画の基本理念とその実現のための基本的な考え方を踏まえ、5つの基本目標を設定しました。基本目標を達成するための施策を展開、推進することで、村民一人ひとりの乳幼児期から高齢期に至る各段階に応じた健康づくりを継続してサポートします。

また、施策の達成に向けて、目標指標を設定しています。

基本目標1 生活習慣の改善 –生活習慣を見直そう

村 の 取 組	(1) 栄養・食生活	望ましい食習慣等の周知啓発／学校給食
	(2) 身体活動・運動	運動教室／フレイル予防教室／介護予防教室／いばらきねんりんスポーツ大会／地域身体障害者スポーツ大会／スポーツ教室
	(3) 飲酒・喫煙	喫煙防止の推進と適正飲酒に関する普及啓発／受動喫煙防止の推進／薬物・喫煙・飲酒防止教育
	(4) 休養	地域自殺対策／妊産婦のメンタルヘルス対策／マタニティ教室・子育てひろば事業等／スクールカウンセラー

		現状値（令和6年度）	目標値（令和18年度）
目 標 指 標	村民アンケート調査 普段、朝食を毎日食べている人の割合の増加	16歳以上 80.1%	現状維持
		小学生 82.5%	現状維持
		中学生 74.0%	80%
	村民アンケート調査（16歳以上） 年代別に、日常生活における歩数の増加	19-64歳男性 10,000歩以上	8,000歩以上※
		65歳以上男性 2,000歩未満	4,000歩以上
		19-64歳女性 2,000～4,000歩	6,000歩以上
		65歳以上女性 2,000歩未満	4,000歩以上
	村民アンケート調査（16歳以上） 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の減少	20歳以上男性 34.7%	11%
		20歳以上女性 48.2%	11%
	村民アンケート調査（16-64歳） 睡眠で休養がとれている人の増加	65.8%	82%

※歩数に関しては2,000歩刻みで集計しており、その枠組みでの最多回答は10,000歩以上でしたが、総数としては10,000歩未満の回答者数の方が多かったため、目標値は後者の向上を目指す数値を設定しています。

基本目標2 生活習慣病の発症予防・重症化予防 ―生活習慣病を未然に防ごう

村 の 取 組	(1) 健康管理	総合健診後の健康相談／予防接種事業／母子健康手帳・妊婦一般健康診査／乳児家庭全戸訪問／乳児一般健康診査／育児相談／未熟児養育医療給付事業／成人健康診査／特定健康診査／特定保健指導／高齢者健康診査／高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業／児童生徒結核対策
	(2) 疾病	①生活習慣病予防・重症化予防 生活習慣病予防教室／重症化予防対策／生活習慣病予防普及啓発 ②がん がん検診等／がん教育 ③慢性閉塞性肺疾患（COPD） COPDに関する普及啓発

		現状値（令和6年度）	目標値（令和18年度）
目 標 指 標	村民アンケート調査（16-64歳） 体重管理（定期的に体重測定）している人の増加	65.2%	75%
	①生活習慣病予防・重症化予防 メタボ該当者数の減少	男性 33.7%	32.0%
		女性 12.1%	11.0%
	②がん がん検診精密検査受診率の増加	胃がん検診 92.9%	すべて100%
		大腸がん検診 84.9%	
		肺がん検診 91.7%	
		子宮頸がん検診 87.5%	
		乳がん検診 90.9%	
	③慢性閉塞性肺疾患（COPD） 特定健診における喫煙率の減少	男性 31.4% 女性 13.6%	ともに減少

基本目標3 歯科口腔保健の推進 ―健康な歯を維持しよう

村 の 取 組	(1) 歯科疾患の予防	マタニティ教室・乳幼児健診における歯科指導／就学前施設での歯科疾患予防／学校歯科保健の充実
	(2) 口腔機能の獲得・維持・向上	フレイル予防教室／歯科健康診査（後期高齢者）

		現状値（令和6年度）	目標値（令和18年度）
目 標 指 標	村民アンケート調査（16-64歳） 自分の歯を保持する人の増加	自分の歯が 28本全部ある 45.6%	60%
	村民アンケート調査（65歳以上） 高齢になっても自分の歯を保持する人の増加	自分の歯が 24～28本ある 26.2%	60%

基本目標4 食育の推進 — 健全な食生活を実践しよう

村の取組	(1) 食育の推進	望ましい食習慣等の周知啓発／学校給食	
	(2) 食育推進活動	妊産婦ケア／乳幼児健診・育児相談・離乳食教室／健康相談・特定保健指導・健康教室／介護予防のための相談・教室の実施／食生活改善推進員による地区活動／健康農園事業／地域産品直売所運営	
	(3) 食文化継承のための活動	地場産農産物を活かしたレシピ情報の発信／郷土料理の普及啓発	
	(4) 食品の安全に関する情報の提供	食品の安全性に関する知識の普及啓発／災害等の非常時に備えた食に関する普及啓発／フードバンクによる食材提供	
目標指標		現状値（令和6年度）	目標値（令和18年度）
	村民アンケート調査（16-64歳） 主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている人の増加	42.9%	50%
	村民アンケート調査（小中学生） 家族と夕食を食べる小・中学生の増加	小学生 93.0%	現状維持
		中学生 82.8%	90%
	地場産農産物を活かしたレシピ情報の発信の増加	5回	増加
	村民アンケート調査（16-64歳） 安全な食べ物の知識を学ぶことが食育として大切と考える人の増加	34.3%	45%

基本目標5 健康を支え、守るための社会環境の整備 — 健康づくりを社会で支えよう

村の取組	(1) 社会とのつながり・こころの健康	地域自殺対策／乳児家庭全戸訪問／マタニティ教室・子育てひろば事業等／老人クラブ活動／サロン活動の推進		
	(2) 健康づくり支援（体制・環境整備）	総合健診後の健康相談／育児相談／美浦村スポーツ協会／美浦村スポーツ少年団／学校体育施設／公園整備／つくば霞ヶ浦りんりんロードの利活用		
	(3) 健康管理支援（人材育成）	食生活改善推進員の養成・支援／ボランティア団体による地区活動		

目標指標		現状値（令和6年度）	目標値（令和18年度）
	村民アンケート調査（16-64歳） 地域活動へ参加する人の増加	41.3%	50%
	村民アンケート調査（16-64歳） かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもつ人の増加	かかりつけ医 67.5%	80%
		かかりつけ歯科医 36.0%	50%
	美浦村食生活改善推進員の増加	48人	増加

◆計画の推進

- ・関係団体と連携し、「美浦村健康づくり推進協議会」を中心に計画を推進します。
- ・進行管理はPDCAサイクルで運用し点検・評価、課題の整理、取組の見直し・更新を図ります。
- ・令和12年度に中間評価を行い、社会情勢等を踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

第4次美浦村健康づくり計画～健康増進計画・食育推進計画～【概要版】

発行：令和7年3月 発行者：美浦村保健福祉部健康増進課 連絡先：029-885-1889（直通）
所在地：〒300-0424 茨城県稲敷郡美浦村受領1546番地1（美浦村保健センター）