

# 第 3 次ミムリンときめき

## 健康増進計画

第 3 次健康増進計画

第 3 次食育推進計画

第 2 次歯科口腔保健推進計画

第 2 次自殺対策推進計画



## ミムリンときめき健康増進計画 目次

第1章	計画策定の趣旨	2
1-1	計画の主旨	2
1-2	計画の位置付け	3
1-3	計画の期間	4
1-4	計画の策定体制	4
第2章	美里町の現状	5
2-1	人口動態	6
2-2	出生・死亡	9
2-3	健診	12
2-4	アンケート調査の概要	17
2-5	前期計画の評価	18
2-6	策定委員会での意見	22
第3章	計画の基本的な考え方	25
3-1	計画の体系	25
3-2	目指す姿	26
3-3	基本目標	26
3-4	総合数値目標	27
第4章	分野別の計画	29
4-1	栄養と食生活(食育推進計画含む)	30
4-2	身体活動・運動	37
4-3	たばこ・アルコール	44
4-4	歯の健康(歯科口腔保健推進計画含む)	51
4-5	休養・こころの健康(自殺対策推進計画含む)	56
4-6	がん・生活習慣病	66
第5章	ライフコースアプローチ	71
5-1	ライフステージ別の健康課題の整理	71
5-2	子どもの健康	72
5-3	女性の健康	76
5-4	高齢者の健康	79
第6章	自然に健康になれる環境づくり	82
6-1	歩きたくなる環境づくり	82
6-2	身近な地域の健康づくり	87
第7章	計画の推進と評価	90
7-1	計画の推進体制	90
7-2	計画の評価と進捗管理	91
7-3	3次計画 評価指標の一覧	92
7-4	ミムリンときめき健康増進計画策定委員会 名簿	95

# 第1章 計画策定の趣旨

## 1-1 計画の主旨

健康増進（Health Promotion）の考え方は、昭和21（1946）年に世界保健機関（WHO）が提唱した「健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」という健康の定義から出発しています。

世界人口に占める65歳以上の者の割合（高齢化率）は平成17（2005）年には8.2%となり、令和42（2060）年には18.7%にまで上昇するものと見込まれています。また、感染症などの急性疾患が激減し、がんや循環器病などの生活習慣病が増加するなど、疾病構造は大きく変化してきました。さらに、臨床医学の目覚ましい技術革新とともに、医療の需要増加による医療費の増加が課題となり、医療費適正化の取組も重要となっています。こうした背景から健康増進の重要性は今後より高まっていくといえます。

美里町では、平成27（2015）年3月に「ミムリンときめき健康増進計画」を策定、令和3（2021）年3月に「第2次ミムリンときめき健康増進計画」を策定し、町民一人ひとりが生きがいを持ち、健康づくりに取り組めるよう、町民の健康維持・増進を推進しています。特に、平成29（2017）年度から開始したミムリン健幸ポイント事業参加者は年々増加しており、令和7（2025）年3月時点で3,271人（全町民の約35%）に参加して頂いています。この事業に継続的に取り組むことで、運動習慣のある町民の割合及び歩行機能を維持する町民の割合が増加し、ウォーキングを主体とした運動習慣が地域に定着して参りました。

この度、第2次計画策定から5年が経過し、さらなる健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、施策の見直しを行うとともに、新たに「自殺対策推進計画」を内包した、「第3次ミムリンときめき健康増進計画」を策定いたしました。

今後は、この計画に基づき、すべての町民が生涯にわたって生きがいを持ち、心身ともに健康で幸せに暮らせる「健幸」なまちづくりを目指し、関係する施策を重点的に進めて参りますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、この計画策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました町民の皆様をはじめ、貴重なご意見やご提言を頂きました策定委員会及び関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

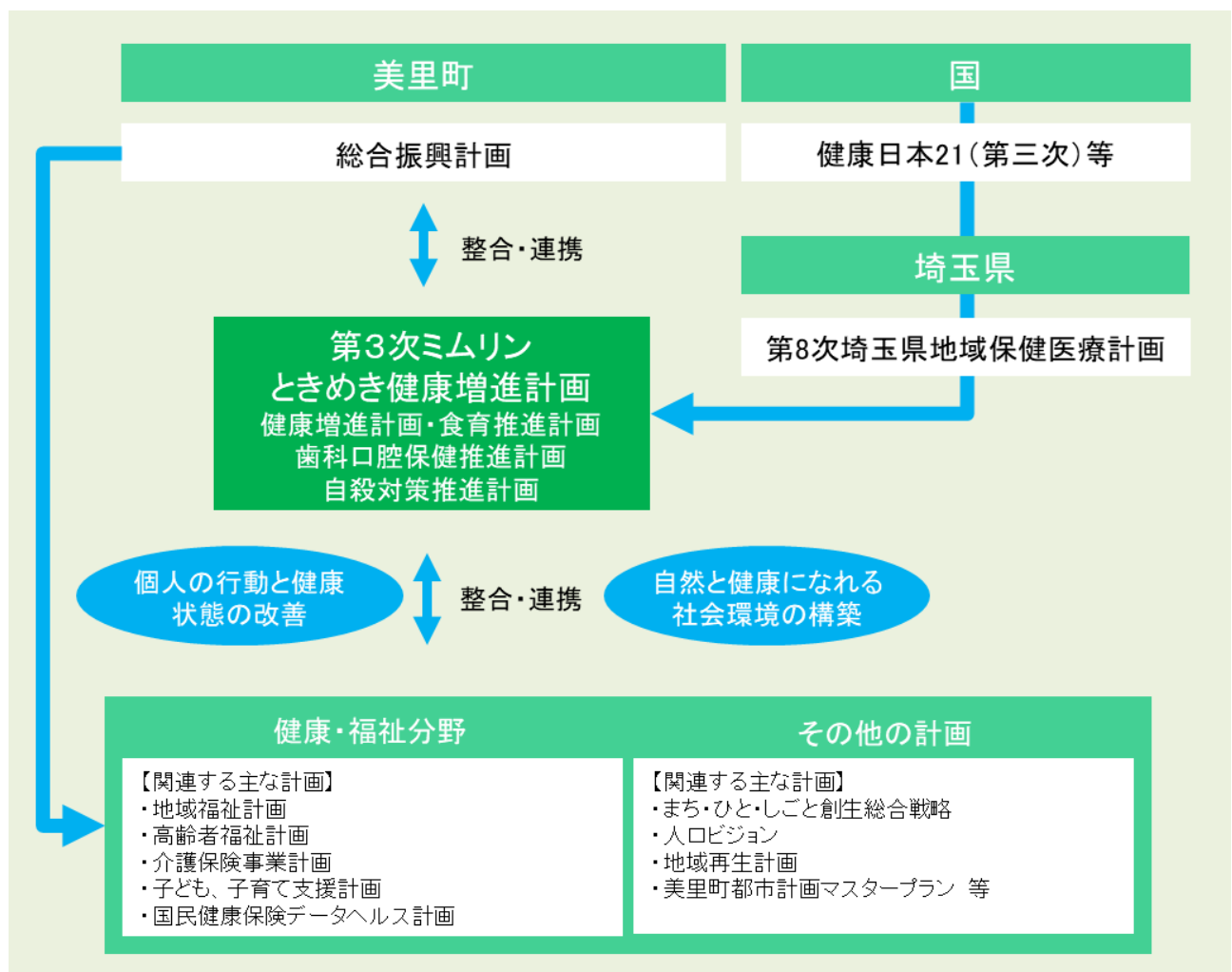


## 1-2 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「第3次美里町健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「第3次美里町食育推進計画」、歯科口腔保健の推進に関する法律第13条第1項に基づく第8次埼玉県地域保健医療計画を踏まえた本町における「第2次歯科口腔保健推進計画」に、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「自殺対策推進計画」を新たに加えて一体的に策定し、住民の健康の増進に関する施策を展開するための指針となるものです。

本町の健康・福祉に関連する計画や国の「健康日本21（第三次）」、埼玉県の「第4次埼玉県健康長寿計画」の基本方針などとの整合性を図っています。

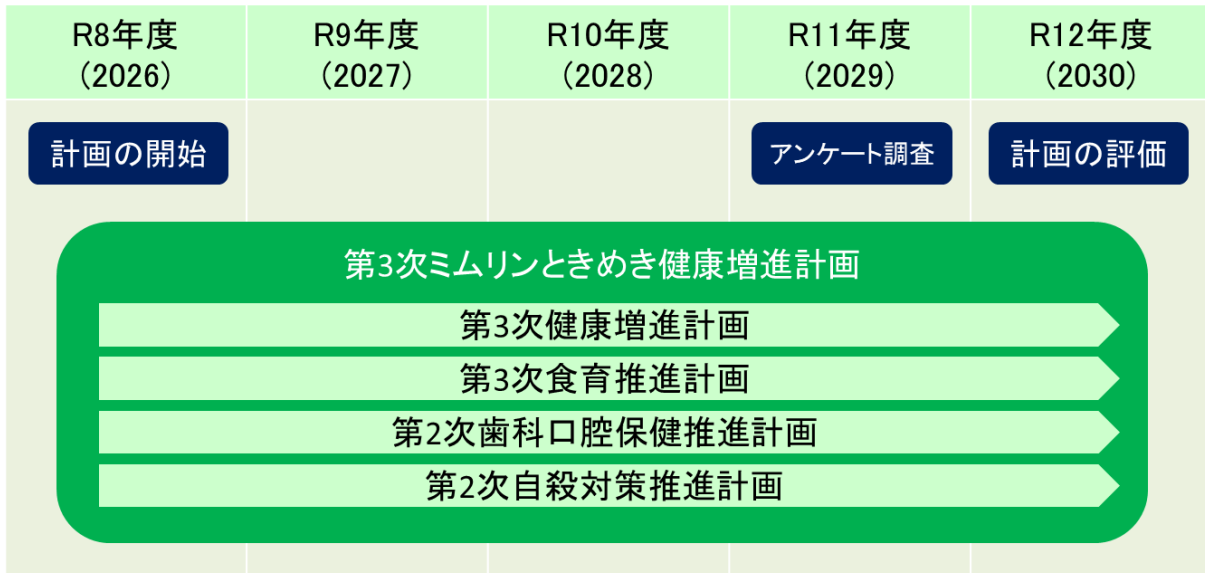
図表 1-2-1 計画の位置付け



### 1-3 計画の期間

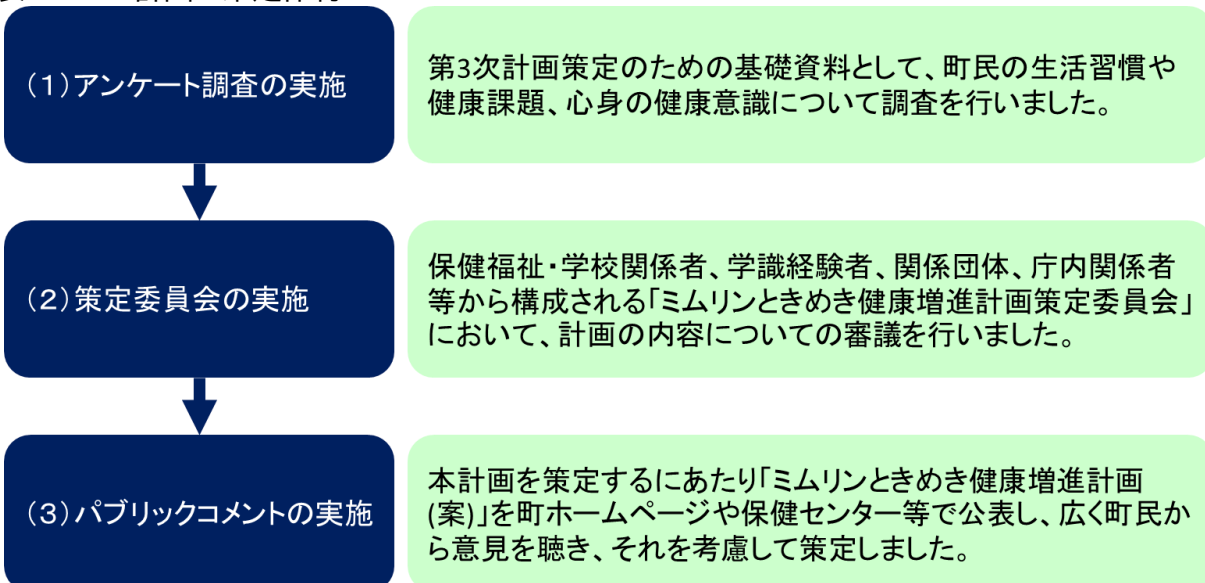
本計画の期間は、令和8（2026）年度から令和12（2030）年度までの5ヶ年とし、社会情勢の変化などに伴い見直しが必要になった際には、状況に応じて計画を見直すこととします。

図表 1-3-1 計画の期間



### 1-4 計画の策定体制

図表 1-4-1 計画の策定体制



## 第2章 美里町の現状

計画の策定に向けて、本町の人口動態等の主な項目における現状把握を行いました。計画策定にあたっては、これらの現状及び町の特徴を活かして策定を行っています。

図表2 主な項目における美里町の現状

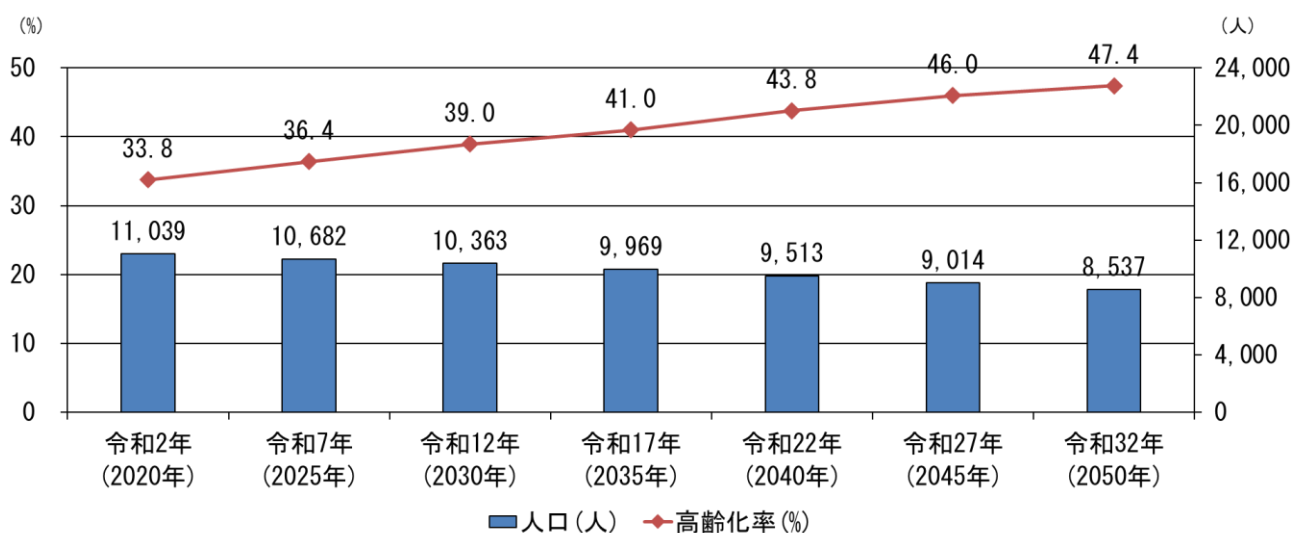
人口動態等	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 高齢化の進展により令和32年(2050年)には町民の約半数が高齢者となる</li> <li>2. 一人暮らし高齢者の人数と割合は増加している</li> <li>3. 一世帯当たりの人員は県内市町村と比較して最も多く、加えて三世帯世帯も多い。そして、世帯当たりの農家数も県内で最も多い</li> </ul>
出生・死亡	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 合計特殊出生率は、県との差は縮小したが、過去10年で減少傾向である</li> <li>2. 脳血管疾患の死亡比が県内市町村と比較して高いが、近年減少傾向である</li> <li>3. 死因別の割合は、中年期以降は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が多く、壮年期では、悪性新生物、自殺、その他の新生物が多い</li> </ul>
特定健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 受診率はコロナが発生した令和2年に大きく減少したが、近年は県よりも高い</li> <li>2. 運動・歩行習慣者及び歩行速度の速い者の割合が、国等と比較して高い</li> <li>3. 血糖・血圧・脂質の3項目以上の有所見者の割合が、国等と比較して高い</li> </ul>
医療費・介護認定率	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 一人当たり医療費は、特に後期高齢者が県より高かったが、差が縮小している</li> <li>2. 国保の一人当たり医療費が高いのは、被保険者の年齢構成が県等と比較して高齢なことが要因と考えられる</li> <li>3. 介護認定率は国や県よりも低く推移している</li> </ul>

## 2-1 人口動態

本町の人口は令和2（2020）年の11,039人から令和32（2050）年には8,537人と、2,000人以上減少する一方で、65歳以上の高齢化率は令和2（2020）年の33.8%から令和32（2050）年には47.4%と、10%以上増加する見込みです。子どもや働き世代の人口が減少する一方で、医療や介護が必要となる高齢者の割合は増加し続けることが見込まれています。

地域の活力を維持していくためには、子どもや働き世代から高齢者まで、健康づくりや介護予防の取組を通じて、心身が健康な状態を維持していくことが、今後より一層重要と考えられます。

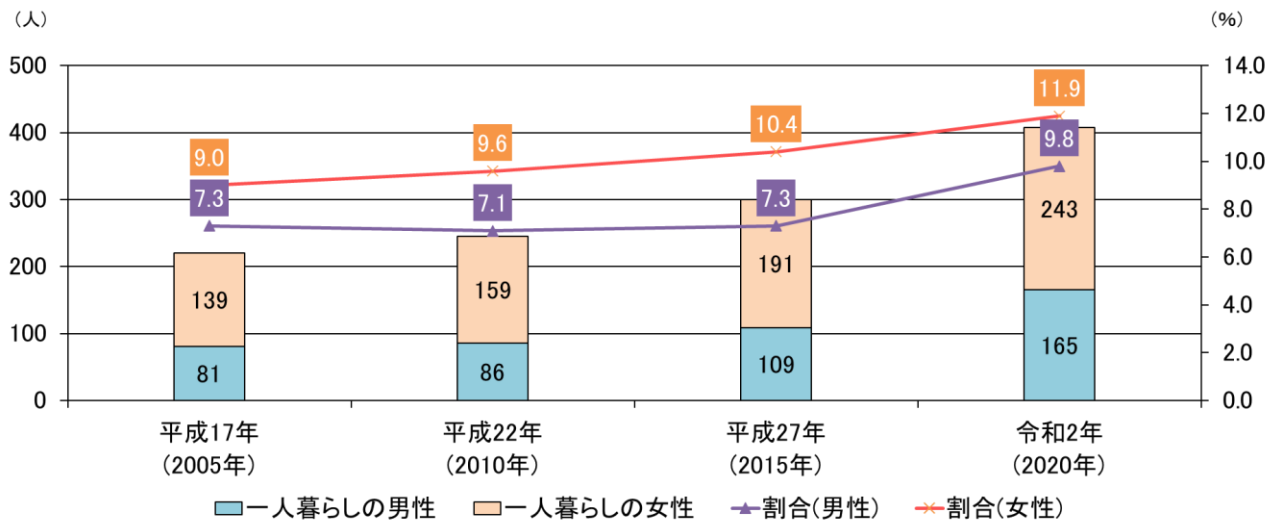
図表 2-1-1 人口と高齢化率の推移



出典 国立社会保障・人口問題研究所「日本の市区町村別将来推計人口(2023 推計)」

平成17(2005)年から令和2(2020)年までの実績値によれば、一人暮らしの高齢者の人数は近年増加傾向にあり、家庭内での交流は減少しています。家庭以外での交流がない場合は、人との交流が途絶えてしまう恐れがあります。一人暮らしの高齢者においても、地域で人との交流が継続できるような環境づくりを進めていくことが重要だと考えられます。

図表 2-1-2 一人暮らしの高齢者の人数と割合の推移



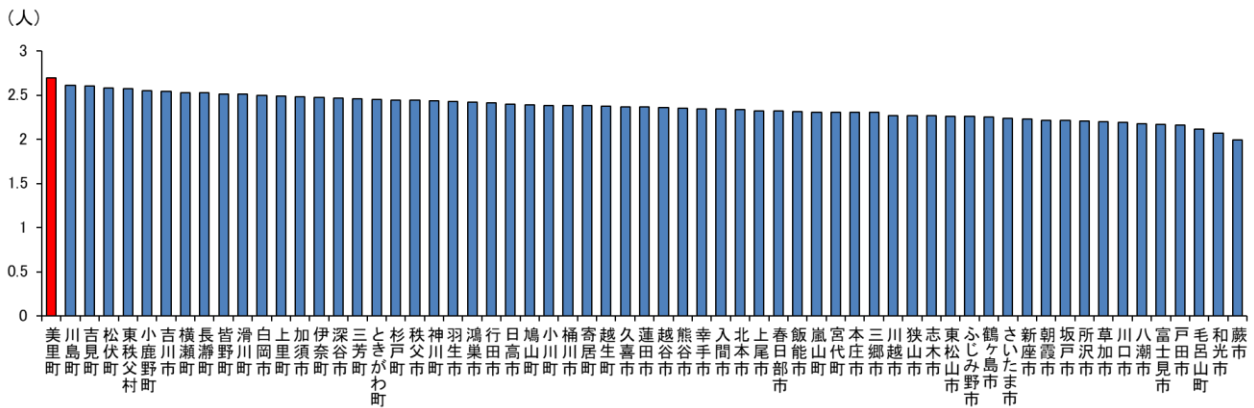
出典 「平成17年・平成22年・平成27年・令和2年国勢調査結果」(総務省統計局)

※棒グラフは美里町内に住む「一人暮らしの者」単独世帯数を指す。

※折れ線グラフは美里町内の高齢者人口に占める「一人暮らしの者」の割合を示す

一人暮らしの高齢者が増加する一方で、本町は県内市町村と比較して、一世帯当たりの人員が最も多くなっています。加えて三世帯世帯の割合も多く、県内市町村と比較すると家族間の交流の機会が多い環境となっています。

図表 2-1-3 一世帯当たり人員（一般世帯）

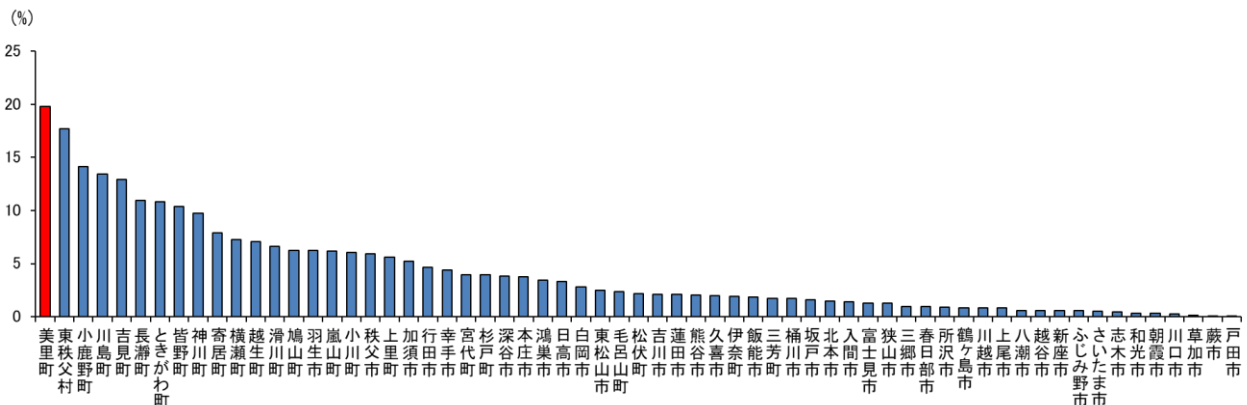


出典 「令和2年国勢調査結果」(総務省統計局)

さらに、本町の総世帯数に占める農家数の割合も県内で最も多く、総世帯の約20%が農家となっています。農家の場合は、高齢になっても仕事を続けている人が比較的多いこと、農作業を通じて身体を動かしている人が多いこと等の特徴があげられます。

このような地域の特性を活かして健康づくりの取組を活かしていくことが必要です。

図表 2-1-4 総世帯数に占める農家数の割合



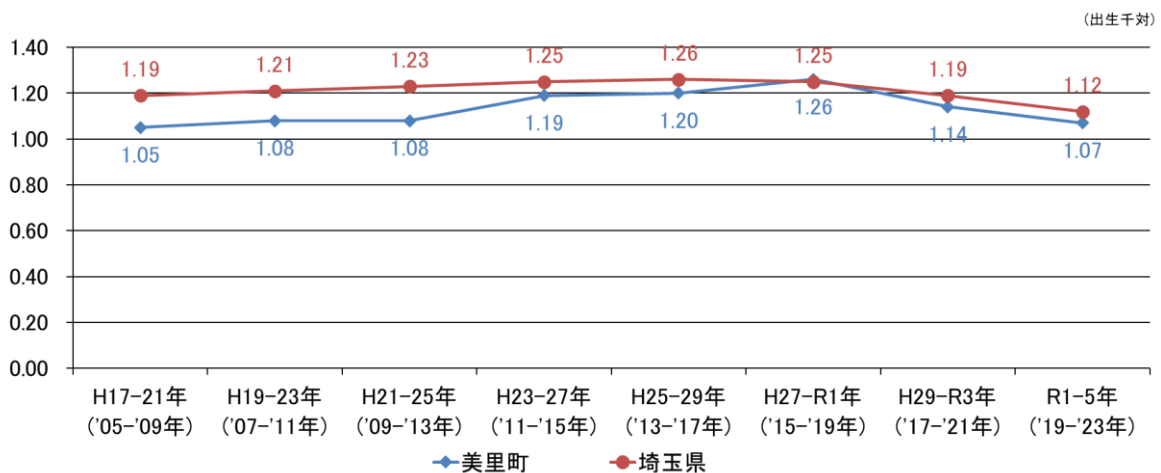
世帯数の出典 「令和2年国勢調査結果」(総務省統計局)

農家数の出典 「2020年農林業センサス」(農林水産省)

## 2-2 出生・死亡

本町の合計特殊出生率は、元々県と比較して低い状況でしたが、近年では県との差は縮小している傾向にあります。一方で直近の数ヶ年では、県及び町ともに低下傾向にあるため、産前産後の母子の健康づくりの取組等を通じて、出産・子育てのしやすい環境整備が必要と考えられます。

図表 2-2-1 合計特殊出生率の推移

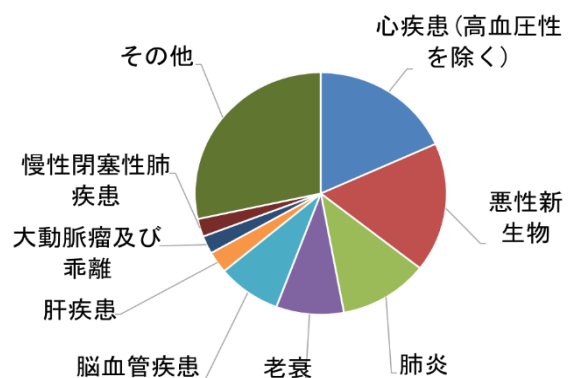


出典 埼玉県「美里町の健康指数」(2024年度)

死因別の割合では、心疾患、悪性新生物、肺炎等の死因が多くなっています。これらの疾患の一部は生活習慣の改善により予防効果が見込めるものが含まれています。生活習慣の改善を通じて、重篤な疾患の予防を行うことで平均寿命及び健康寿命を延伸していくことが重要です。

図表 2-2-2 死因別の割合

順位	死因	割合(%)
第1位	心疾患(高血圧性を除く)	18.3
第2位	悪性新生物	17.3
第3位	肺炎	11.5
第4位	老衰	8.7
第5位	脳血管疾患	8.2
第6位	肝疾患	2.9
第7位	大動脈瘤及び乖離	2.4
第8位	慢性閉塞性肺疾患	2.4
	その他	28.4



出典 埼玉県「美里町の健康指数」(2024年度) ※人口動態統計

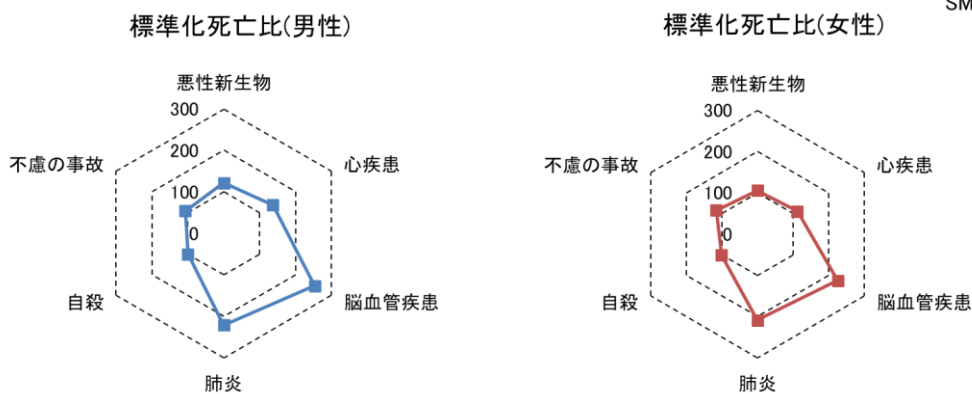
主要な疾患の標準化死亡比において、各疾患の標準化死亡比は県と比較して高い状況となっています。脳血管疾患が非常に高い状況でしたが、長期的な推移ではその差は縮小傾向にあります。引き続き健康づくりの取組を継続することで、疾患の予防を通じて町民の健康増進を図っていきます。

図表 2-2-3 標準化死亡比(2019年～2023年)

(基準集団: 埼玉県100)

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	不慮の事故
男性	121.7 *	136.6 **	253.5 **	220.9 **	100.2	107.6
女性	106.0	111.5	224.9 **	208.2 **	101.2	115.5
総数	114.9 *	122.8 *	238.3 **	210.6 **	101.0	110.1

SMR検定 \*:p<0.05,\*\*:p<0.01

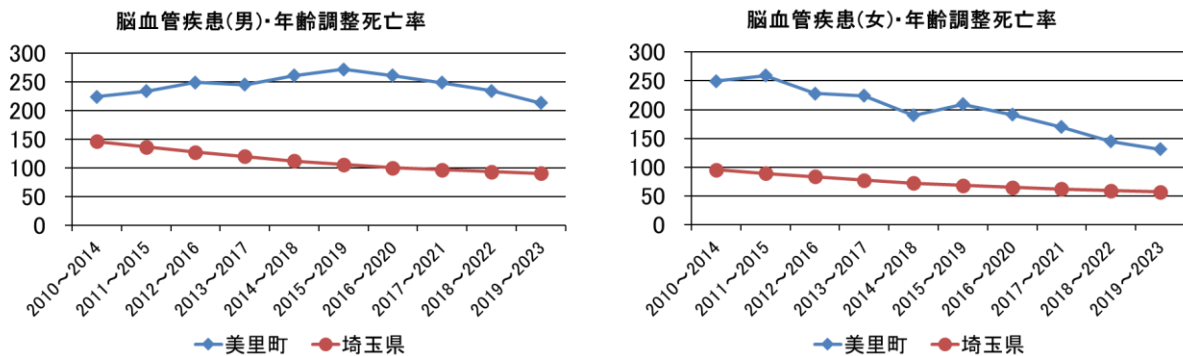


出典 埼玉県「年齢調整死亡率とSMR算出ソフト「スマール君」

図表 2-2-4 年齢調整死亡率の推移【脳血管疾患】

【脳血管疾患】 (人口10万対)

		'10～'14年	'11～'15年	'12～'16年	'13～'17年	'14～'18年	'15～'19年	'16～'20年	'17～'21年	'18～'22年	'19～'23年
男	美里町	224.4	234.2	249.1	245.6	261.1	271.9	261.1	249.0	234.8	213.6
	埼玉県	146.6	137.1	127.9	120.3	112.5	106.5	100.7	97.0	93.9	90.7
女	美里町	249.5	259.3	228.3	223.9	190.0	209.6	191.1	170.0	144.7	131.5
	埼玉県	95.8	89.7	83.6	77.9	72.6	68.8	65.4	62.2	59.7	57.2



出典 埼玉県「年齢調整死亡率とSMR算出ソフト「スマール君」

ライフステージ別の死因において、中年期及び高齢期では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の順に多くなっています。壮年期については、悪性新生物の次に自殺が入り割合も22.2%と高い傾向にあります。本町のこころの健康問題については、壮年期に対する対策の優先度が高いと考えられます。

図表 2-2-5 ライフステージ別の死因（2019～2023年）

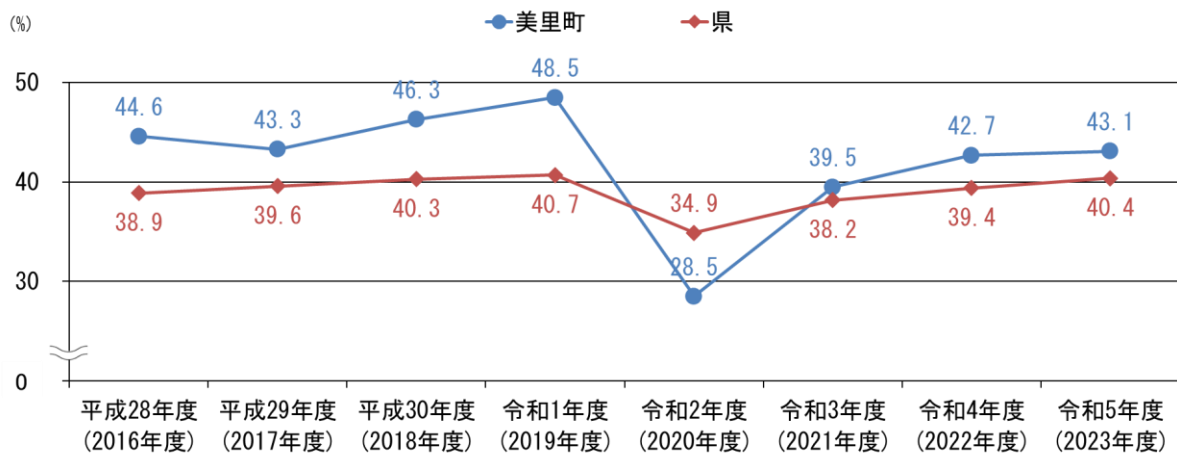
順位	壮年期 (25-44歳)	中年期 (45-64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
第1位	悪性新生物 33.3%	悪性新生物 40.3%	悪性新生物 20.1%	悪性新生物 21.5%
第2位	自殺 22.2%	心疾患 16.4%	心疾患 15.1%	心疾患 15.0%
第3位	その他の新生物 11.1%	脳血管疾患 6.0%	脳血管疾患 12.6%	脳血管疾患 12.1%
第4位	脳血管疾患 11.1%	肝疾患 6.0%	肺炎 12.1%	肺炎 11.2%
第5位	不慮の事故 11.1%	不慮の事故 4.5%	老衰 9.5%	老衰 8.8%
第6位		自殺 4.5%	慢性閉塞性肺疾患 2.0%	慢性閉塞性肺疾患 1.8%
第7位		腸管感染症 1.5%	誤嚥性肺炎 1.9%	不慮の事故 1.8%
第8位		その他の新生物 1.5%	腎不全 1.8%	誤嚥性肺炎 1.7%
	その他 11.1%	その他 19.4%	その他 24.9%	その他 25.9%

出典 「埼玉県健康総合指標ソフト」(埼玉県)

## 2-3 健診

特定健診の受診率は、令和元（2019）年度までは、県よりも高い状況でしたが、令和2（2020）年度に新型コロナウイルス発生により大幅に減少しています。令和3（2021）年度以降は上昇していますが、コロナ以前の受診率には達していない状況となっています。

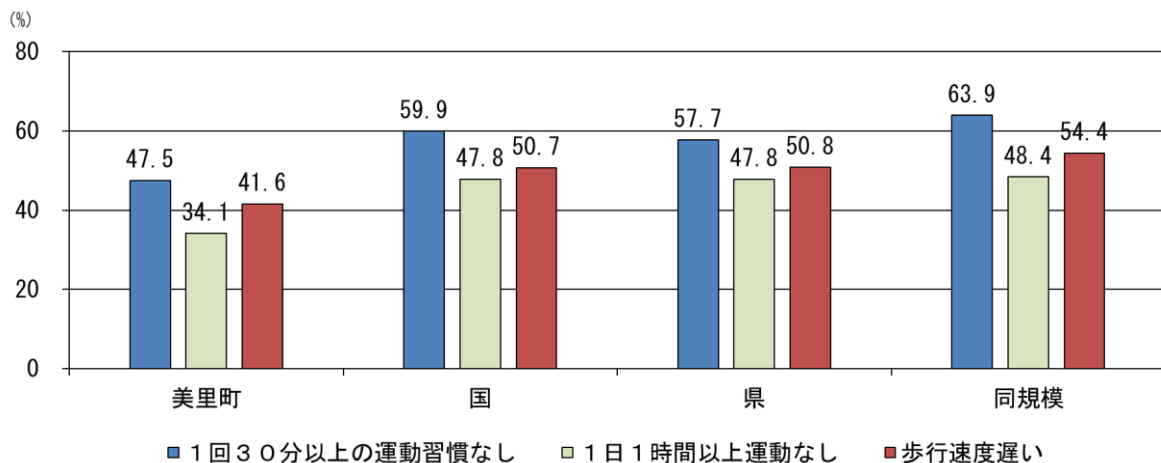
図表 2-3-1 特定健診受診率の推移



出典 「埼玉県健康総合指標ソフト」(埼玉県)

運動習慣や歩行習慣のある人の割合及び主観的な歩行速度の速い人の割合は、国等と比較して高く、日常の運動や歩行を通じて、運動(歩行)機能を維持している人の割合が多いことが確認されています。

図表 2-3-2 運動習慣や歩行習慣等の国・県・同規模との比較



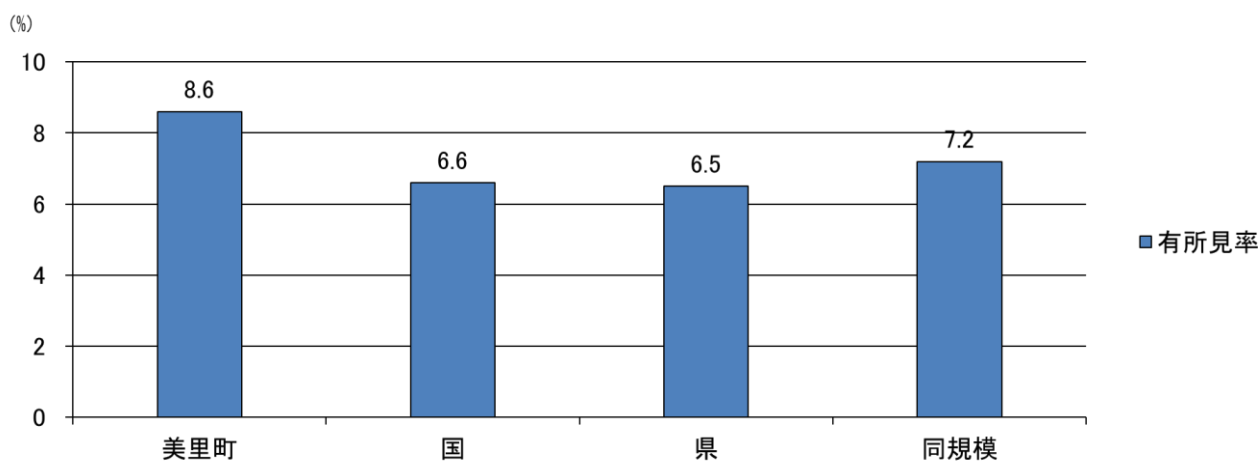
出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2024年度)



特定健診の有所見者の割合をみると、血糖・血圧・脂質の個別の項目では、必ずしも本町は国等と比較して多いわけではありませんが、血糖・血圧・脂質の3つに全て当てはまる人の割合は多くなっています。

したがって、本町の特徴としては生活習慣病が重症化しやすい人の割合が比較的多いことがあげられます。

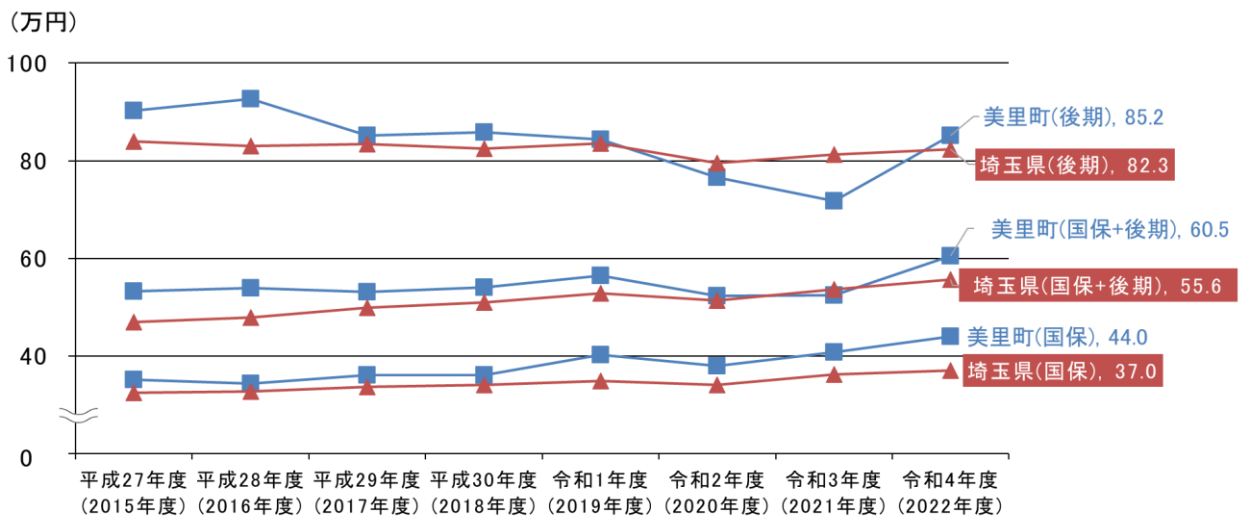
図表 2-3-5 特定健診有所見者の割合(血糖・血圧・脂質の3つ全てに該当する人)



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2024年度)

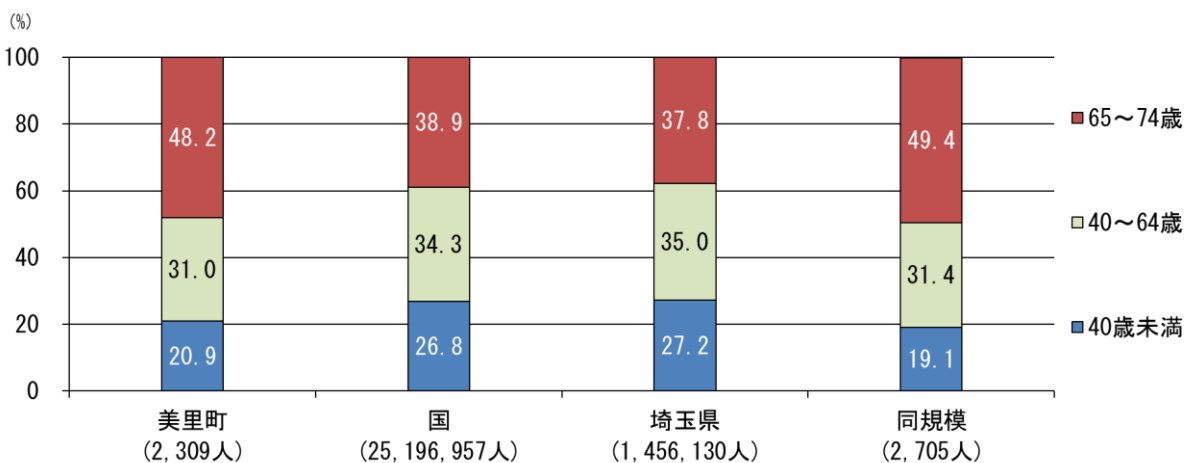
一人当たりの医療費の推移をみると、平成27（2015）年度頃では特に後期高齢者医療制度被保険者の医療費が県と比較して高い状況にありました。その後、県との差は縮小しており、令和3（2021）年度では県の水準を下回っています。一方で国民健康保険の一人当たり医療費は近年増加傾向にあります。この要因としては、国民健康保険の被保険者の年齢構成の割合で、国等と比較して前期高齢者が多いことが関係している可能性があります。

図表 2-4-1 一人当たり医療費の推移



出典 厚生労働省「医療費の地域差分析」（2015-2022年度）

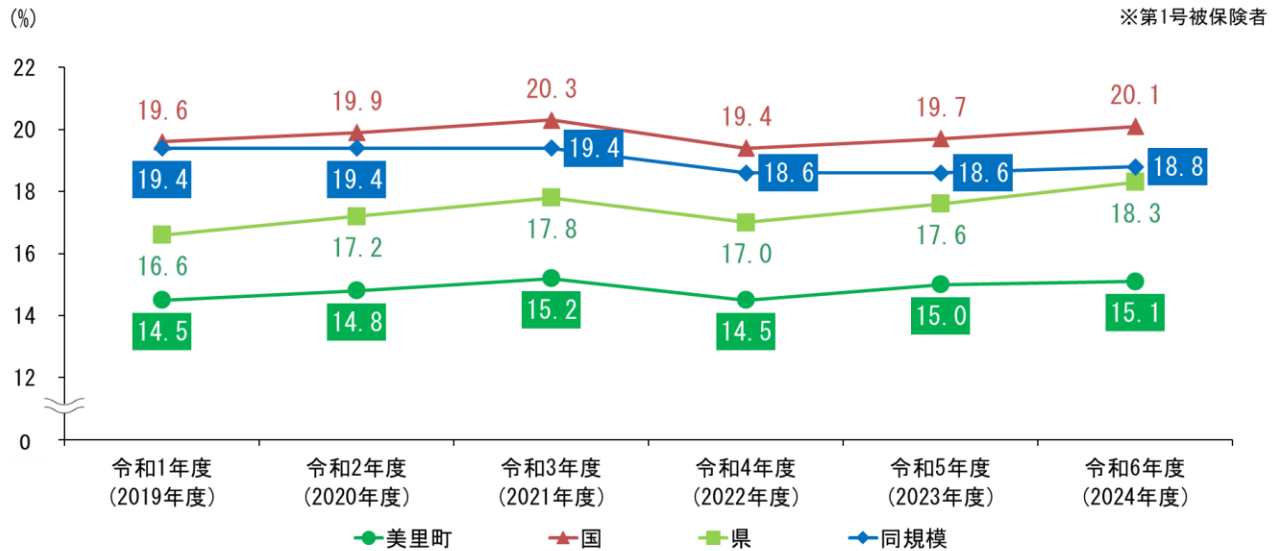
図表 2-4-2 国民健康保険被保険者の年齢区分別の割合



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」（2024年度）

介護認定率の推移では、国や県と比較して本町の認定率は低い状況で推移していますが、今後、高齢化のさらなる進展が予想される中で、介護予防の取組を継続していく必要があります。

図表 2-4-3 介護認定率の推移



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2019-2024年度)

## 2-4 アンケート調査の概要

### ■調査目的

町民を対象に健康づくりに関するアンケート調査を実施し、第2次ミムリンときめき健康増進計画（令和3年度～令和7年度）の最終評価を行い、次期計画を策定するための資料とする。

### ■調査設計

- (1) 調査地域 美里町内
- (2) 標本抽出 16歳以上は住民基本台帳から無作為抽出  
幼稚園・保育園、小学校、中学校は悉皆調査※
- (3) 調査方法 16歳以上は郵送配布・紙又はWEB回収  
幼稚園・保育園、小学校、中学校は園・学校を通じて配布・紙又はWEB回収
- (4) 調査期間 令和7（2025）年1月21日～2月14日

※悉皆(しっかい)調査とは…全数調査ともいい、対象となるものを全て調べる調査のことです。  
誤差なく正確な結果が得られる反面、調査の手間がかかるという特徴があります。

### ■調査対象者

対象者区分	詳細
16歳以上	町内に在住の16歳以上
中学生1-3年生	町内の中学校に通っている生徒
小学5・6年生	町内の小学校に通っている児童
小学1-4年生・ 保育園・幼稚園保護者	町内の小学校に通っている児童及び 保育園・幼稚園に通っている幼児の保護者

### ■回収結果

対象者区分	配布数(件)	有効回答数(件)	回収率(%)
16歳以上	1,000	379	37.9
中学生1-3年生	252	154	61.1
小学5・6年生	170	167	98.2
小学1-4年生・ 保育園・幼稚園保護者	460	263	57.2

### ■調査項目

食事、運動、喫煙・飲酒、口腔、休息、定期健診、子ども、夢・生きがい 等

## 2-5 前期計画の評価

## 第2次健康増進計画評価指標に関する特記事項

項目	主な内容 ※比較の数値の変化が大きい項目を抜粋
食事	3歳～小学4年生を除き、朝食を毎日食べる人の割合が減少している。
運動	健幸ポイント事業参加者数が、2,676人から3,271人に増加した。
喫煙飲酒	飲酒の休肝日をつくっている人の割合が成人女性で増加した。
口腔	1日3回歯みがきをしている中学生の割合が52.2%から69.5%に増加した。
休息	2週間以上、イライラしたり、気分が落ち込んだりした人の割合が、小学5・6年生と中学生で増加した。
定期健診	異常がみとめられたときに、生活習慣を見直している成人の割合が減少した。
子ども	運動やスポーツをしている子どもの割合が増加した。
夢	大幅な変動はみられなかった。

## 第2次健康増進計画評価指標に関する当初値との比較

※特記を除き単位は%

項目	指標	2次 計画値	R7年度 目標値	R7年度 実績	評価	
食事	朝食を毎日食べる人の割合	3歳～小学4年生	96.0	100.0	96.6	C
		小学5・6年生	92.9	100.0	88.6	D
		中学生	86.5	100.0	83.1	D
		16歳以上	83.5	100.0	82.3	D
	家族そろって食べる割合(朝食)	3歳～小学4年生	28.7	35.0	20.9	D
		小学5・6年生	39.1	50.0	34.7	D
		中学生	28.7	30.0	31.2	A
		16歳以上	45.7	65.0	39.9	D
	家族そろって食べる割合(夕食)	3歳～小学4年生	67.1	75.0	63.9	D
		小学5・6年生	82.1	85.0	68.9	D
		中学生	69.3	85.0	73.4	B
		16歳以上	58.7	70.0	64.1	B
	自分の適切な食事内容・量を意識している人の割合	16歳以上	78.5	95.0	75.7	D
	主食・主菜・副菜のそろった食事をとる人の割合(毎食)	16歳以上	42.7	60.0	41.2	D

項目	指標	2次 計画値	R7年度 目標値	R7年度 実績	評価	
	塩分をとりすぎないように気を付けている人の割合	16歳以上	70.8	80.0	63.6	D
	地元産の食材を利用している人の割合	16歳以上	66.8	80.0	66.0	C
	食品ロスを心がけている人の割合	16歳以上	83.3	90.0	87.4	B
運動	意識的に運動している人の割合	16歳以上	70.1	80.0	64.4	D
	楽しく運動している人の割合	16歳以上	55.2	70.0	50.9	D
	健幸ポイント事業参加者数	20歳以上	2,676人	4,000人	3,271人	B
	日常における平均歩数	ポイント 事業参加者	65歳未満 5,881歩 65歳以上 6,127歩	65歳未満 8,000歩 65歳以上 7,000歩	65歳未満 6,267歩 65歳以上 6,010歩	B C
喫煙 飲酒	喫煙している人の割合	男性	27.6	減少	26.6	C
		女性	8.1		8.7	C
	飲酒の休肝日を作っている人の割合	男性	44.4	増加	44.4	C
		女性	74.8		80.0	A
口腔	1年に1回以上歯科検診を受診した人の割合	16歳以上	41.1	50.0	49.6	B
	硬いものを不自由なく噛める人の割合	16歳以上	87.2	90.0	87.8	C
	歯磨きを1日3回している人の割合	3歳～小学4年生	53.9	65.0	51.0	D
		小学5・6年生	64.1	75.0	60.5	D
中学生	52.2	65.0	69.5	A		
休息	十分な睡眠がとれている人の割合	16歳以上	75.7	85.0	73.6	D
	必要な休息がとれている人の割合	16歳以上	77.9	85.0	81.3	B
	心身のバランスがとれている人の割合	16歳以上	77.0	85.0	75.2	D
	2週間以上、イライラしたり気分が落ち込んだりした人の割合	小学5・6年生	39.1	減少	61.1	D
中学生		52.2	64.3		D	
定期 健診	定期的に健康診断を受けている人の割合	16歳以上	83.1	90.0	82.1	C
	健康診断で異常が認められたとき生活習慣を見直している人の割合	16歳以上	40.3	60.0	35.6	D
	がん検診を受けている人の割合	20歳以上	49.5	70.0	44.5	D

項目	指標	2次 計画値	R7年度 目標値	R7年度 実績	評価	
子ども	朝食を毎日食べるこどもの割合	3歳～小学4年生	96.0	100.0	96.6	C
		小学5・6年生	92.9	100.0	88.6	D
		中学生	86.5	100.0	83.1	D
	家族そろって食べる割合(朝食)	3歳～小学4年生	28.7	35.0	20.9	D
		小学5・6年生	39.1	45.0	34.7	D
		中学生	28.7	30.0	31.2	A
	家族そろって食べる割合(夕食)	3歳～小学4年生	67.1	75.0	63.9	D
		小学5・6年生	82.1	90.0	68.9	D
		中学生	69.3	85.0	73.4	B
	運動やスポーツをしている子どもの割合(1日30分以上の運動を週に3、4日)	小学5・6年と 中学生	53.8	増加	60.7	A
肥満傾向にある子どもの割合	3歳～小学4年生	26.2	減少	29.0	D	
	小学5・6年生	15.6		15.0	C	
	中学生	8.1		11.7	D	
夢	夢・生きがい・目標を持っている人の割合	60歳以上	57.1	80.0	53.6	D
	意識的に身体を動かしている人の割合	60歳以上	82.9	90.0	81.9	C

## 評価基準と評価区分

評価基準	評価区分
2次計画目標達成	A
2次計画目標未達成(2次計画現状値より改善)	B
2次計画目標未達成(2次計画現状値と変化なし)※	C
2次計画目標未達成(2次計画現状値より悪化)	D
指標変更	E

※±1ポイントは変化無し

## 2-6 策定委員会での意見







計画の策定にあたっては、保健福祉・学校関係者、学識経験者、関係団体、庁内関係者等から構成される「ミムリンときめき健康増進計画策定委員会」において、計画の内容についての審議を行いました。

以下は町の現状について委員より得られた意見をまとめた内容です。計画策定にあたっては、統計データ等を用いるとともに、町民と身近に接している委員等の意見を反映し、町の実態を十分に考慮した上で策定を行いました。







図表 2-6-1 第1回策定委員会での意見



図表 2-6-2 第2回策定委員会での意見

 <p>町民が1人の人間として幸福感を感じられているかどうかということが重要である。</p>	 <p>これまでの事業に参加していない町民に働きかける取組みを強化することが必要である。</p>	 <p>元気な高齢者が就労やボランティア等を通じて生きがいを促進する仕組みがあると良い。</p>
 <p>町の施策がその施策単体ではなく、互いに連携して相乗効果が得られると良い。</p>	 <p>高齢により車を運転できなくなった「行きたいのに行けない」人への支援が必要である。</p>	 <p>住民のニーズに合致した情報と、その情報がしっかり対象者に届く仕組みがあると良い。</p>

図表 2-6-3 第3回策定委員会での意見

 <p>現状の取組みに加えて、目指す姿を実現するためにどのような取組みをすべきかも重要である。</p>	 <p>食育や歯科口腔、自殺に関する計画が一体化されることで相乗効果を期待したい。</p>	 <p>アンケートの実施時期は毎回同じ時期に取得した方が比較しやすい。</p>
 <p>歩きたくなるまちづくりとしてベンチ等、休憩や憩いとなる場所があると良い。</p>	 <p>地域で困っている人の情報が支援者に共有される仕組みが必要である。</p>	 <p>掲載されている町の取組みについて、実行する上で具体的な運用方法の検討も必要である。</p>

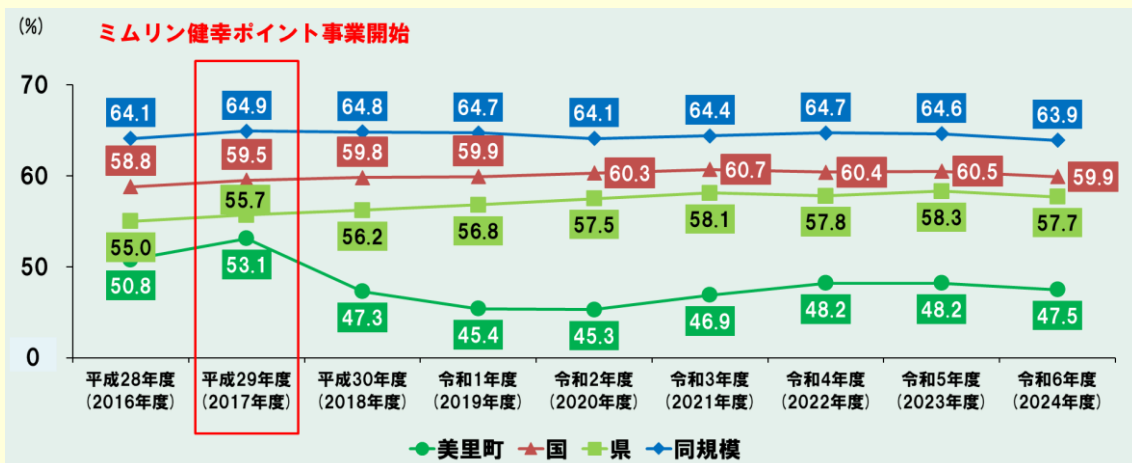
## 《ミムリン健幸ポイント》

本町では平成29(2017)年度より「ミムリン健幸ポイント事業」として、歩いた歩数や健診、講演会等の参加により町民の皆様がポイントを獲得し、獲得ポイントを商品券に交換できる事業を開始しました。

「ウォーキングマップ」の作成や「健康づくり川柳」の募集等、町民の皆さんが主体的に事業に参加できることも心がけました。その結果、事業への参加者は令和7(2025)年3月時点で3,271人(全町民の約35%)が健康づくりに取り組んでいる状況です。

町の取組は、埼玉県が行う県内63市町を対象とした健康長寿優秀市町村表彰において令和元(2019)年度から令和6(2024)年度まで6年連続で表彰されています。そして、事業を開始した平成29(2017)年以降、運動習慣のない人の割合が減少する等、取組を通じて町民の健康増進効果が確認されています。

運動習慣が無い人の割合の推移(国・県との比較)



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2016-2024年度)



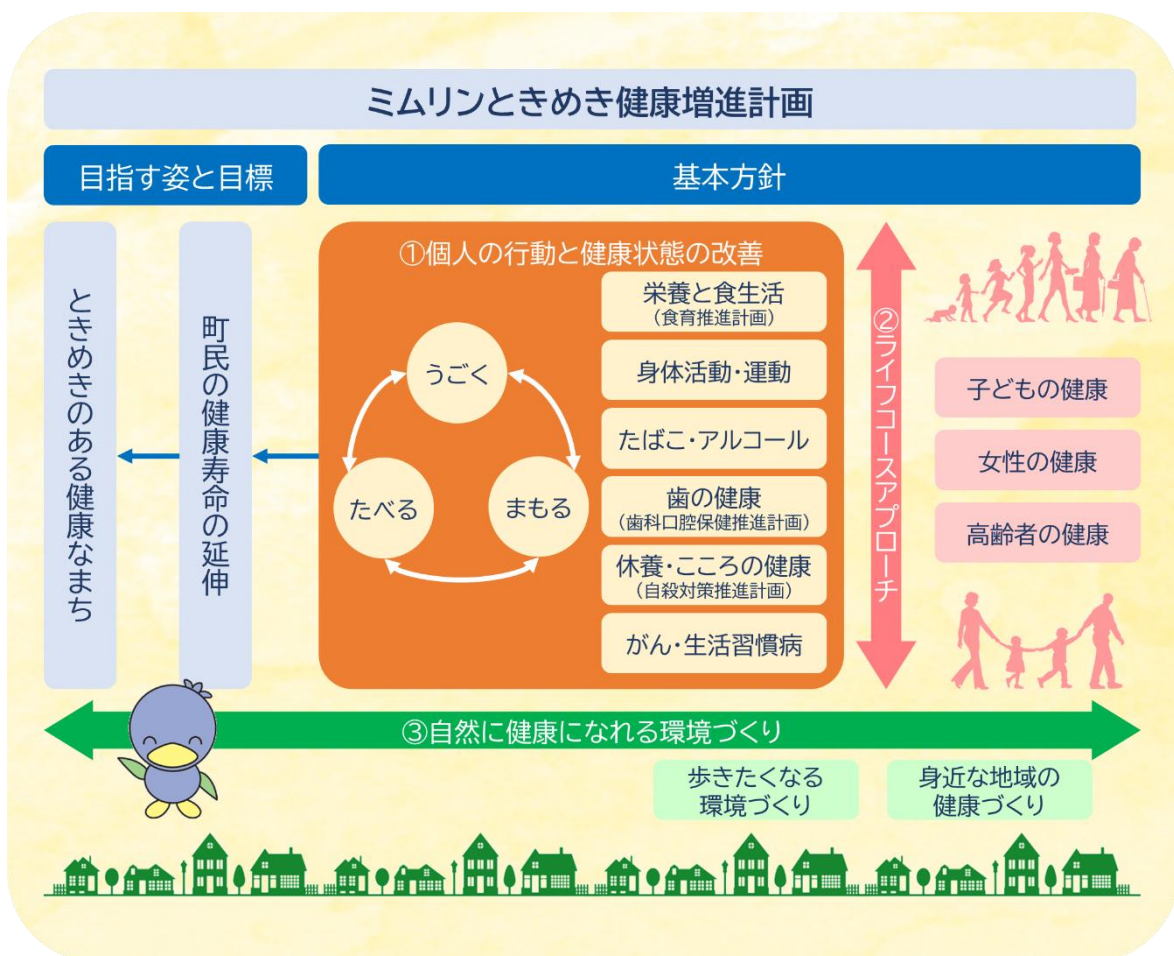
## 第3章 計画の基本的な考え方

### 3-1 計画の体系

本町は、町民の一人ひとりが健康意識を高め、誰もが笑顔で健康に暮らせる「ときめきのある健康なまち」を目指す姿に掲げ、「うごく」「たべる」「まもる」を理念として健康づくりを推進してきました。

健康日本 21(第三次)では、「個人の行動と健康状態の改善」に加えて、新たに、そこに住むことで自然に健康になれる「自然に健康になれる環境づくり」や、人の生涯を経時的に捉えた健康づくりとして「ライフコースアプローチ」が定められています。計画策定にあたっては、これまでの取組や町の特徴もふまえながら、時代の変化に対応した健康づくりの推進を進めていきます。

#### 《計画の体系図》



## 3-2 目指す姿

「うごく・たべる・まもるを通じた個人の行動と健康状態の改善」「ライフコースアプローチ」「自然に健康になれる環境づくり」の3つの基本方針に基づき、町民の健康寿命延伸を通じた健康格差の縮小や、医療費・介護給付費の適正化による将来世代の負担を和らげ、持続可能な医療体制や健康保険制度を推進し、身体のみならず、誰もが笑顔で健康に暮らせる「ときめきのある健康なまち」を目指します。

## 3-3 基本目標

基本目標

目指す姿	ときめきのある健康なまち
------	--------------

基本目標	健康寿命の延伸
------	---------

基本方針		取組分野	分野毎の基本目標
健康増進計画	個人の行動と健康状態の改善	栄養と食生活 (食育推進計画含む)	家庭・地域・職域における適切な食習慣の定着と食育の推進
		身体活動・運動	全世代における運動の習慣化
		たばこ・アルコール	生活習慣病重症化の予防
		歯の健康 (歯科口腔保健推進計画含む)	疾患の予防と口腔機能の維持
		休養・こころの健康 (自殺対策推進計画含む)	家庭・地域・職域におけるこころの健康保持
		がん・生活習慣病	検診・健診を通じた早期発見と治療
	ライフコースアプローチ	子どもの健康	次世代の健康につなぐ生活習慣の定着
		女性の健康	女性特有の各ライフステージでの健康づくり
		高齢者の健康	身近な地域における生きがいづくり
	自然に健康になれる環境づくり	歩きたくなる環境づくり	自然と歩行習慣が身につく環境づくり
身近な地域の健康づくり		人と人との交流を通じた Well-Being 向上	

※Well-Being・・・病気がない状態ではなく、身体的・精神的・社会的に良好で満たされた状態を指す概念で、ここでは「健幸」と類似する意味として用いています。

### 3-4 総合数値目標

項目	指 標	単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値	
総合 目標	健康寿命の延伸(65歳健康寿命)	男性	年	15.74	延伸
		女性	年	20.47	延伸
	主観的健康度がよい人の割合	16歳以上	%	70.4	75.0
	幸福度得点(平均値)	16歳以上	点	6.9	7.2

## 《ライフコースアプローチ》



子どもの生活習慣や健康状態は、将来の健康に影響を及ぼす可能性が高く、幼い頃から運動や食事などの適切な生活習慣を身につけることが重要です。また、女性はライフステージに応じてホルモンが変化し、女性特有の健康課題が生じることから、女性のからだの仕組みや変化を理解し、若いうちから健康づくりに取り組むことが大切です。このように胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯の時間的な経過による変化を一連のものと捉えて健康づくりを推進することを「ライフコースアプローチ」と呼び、人生100年時代の到来にあたり、その重要性が高まっています。

## 《自然に健康になれる環境づくり》

自然に健康になれる環境づくりとは、その町に住むことで、人と人とのつながりや、豊かな自然環境を通じて、出かけたくなる・行きたくなる環境づくりを進めることで、健康づくりに関心の低い人でも、そこに住むことで自然と健康になれる環境づくりのことを示しています。さらに身体健康だけではなく、人との交流や生きがいを通じて、心身ともに健やかで幸せな状態を目指すことを言います。



# 第4章 分野別の計画

## 《取組の全体像》



## 4-1 栄養と食生活(食育推進計画含む)

基本目標	家庭・地域・職域における適切な食習慣の定着と食育の推進
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 美里町は県内市町村と比較して一世帯当たり人員が最も多く、三世帯世帯も多いです。また、世帯当たりの農家数も県内で最も多いです。</li> <li>2. 一人暮らし高齢者の人数と割合は増加しています。</li> <li>3. 朝食欠食率は、国や県、同規模と比較して少なく推移していますが、上昇傾向にあります。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幼少期からの適切な食生活定着につながる取組 <p data-bbox="580 712 1401 904">幼少期は将来にわたる適切な食生活の定着や食への関心を高めるために、特に重要な時期として、子どもとその家族の両方に対し、食の大切さや地域の食文化を伝える取組を行います。</p> </li> <li>2. 忙しい働き世代が取り組める食の環境づくりの取組 <p data-bbox="580 1008 1401 1200">働き世代に対して、食に関する大切な情報を届け、忙しい生活の中でも、食への関心を高めるとともに、気軽に取り組める食生活の改善や地域の食資源の活用に関する支援を行います。</p> </li> <li>3. 高齢者における食を通じた心身の健康づくりの取組 <p data-bbox="580 1303 1401 1451">栄養バランスの改善による低栄養の予防や、共食を通じた心身の健康を育む機会の創出等により、食を通じた高齢者の介護予防と生きがいづくりを支援します。</p> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 毎日の食生活を通じて、心身の健康を育む。</li> <li>2. 「食」に対して関心を高め、感謝の気持ちを育む。</li> <li>3. 豊かな食体験にもつながる「共食」の機会を増やす。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

1. 幼少期からの適切な食生活定着につながる取組	事業・取組名	取組主体
中学生を対象としたアンケート調査を実施し、子供のころから食生活や健康づくりに関心が高まるよう努めます。	減塩推進事業	住民保険課
家族そろって語らいながら楽しく食事をする「共食」の推奨に取り組みます。	「共食」の啓発	住民保険課
妊産婦から乳幼児まで、食生活の重要性、情報提供や相談を行います。	乳幼児健診 あかちゃん広場 マタニティ教室 育児相談	こども未来課
学校給食における地場産物の使用に努めます。	給食の地場産物使用	小中学校 教育委員会事務局
食事についての正しいマナーの習得について普及啓発します。	食事のマナー 普及啓発	小中学校
「食」が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、理解を深め、感謝の念の醸成に努めます。	「食」への理解促進	小中学校
学校給食や農業体験を通じて、食や地域の農業に対する理解を深めます。	食と農業の理解促進	小中学校
学校給食等での郷土料理を取り入れた献立等、地域に伝わる食文化に触れる機会づくりの促進に努めます。	食文化の理解促進	小中学校
食べ残しを減らし、食品ロス削減について啓発します。	食品ロス削減	小中学校
親子で参加できる教室などを開催し、保護者や子ども自身の生活力の向上を支援します。	こども・子育て支援事業	社会福祉協議会
共働き世帯やひとり親家庭をはじめ、家庭環境等の様々な要因により一人きりで食事をとる子どもや、家で十分な食事がとれない子どものための居場所づくり事業を実施します。	夏休み みんなの食堂 「みさとっこ」	社会福祉協議会
2. 忙しい働き世代が取り組める食の環境づくりの取組	事業・取組名	取組主体
カラダ、食生活、運動、こころ等、様々なテーマで健康づくりのための講座を開催します。	健幸チャレンジ	住民保険課
家庭で継続的に実施できる運動及び栄養の講座を開催し、生活習慣改善を支援します。	生活習慣病 予防教室	住民保険課
各種イベントにおいて、食生活についての普及啓発をします。	普及啓発事業	住民保険課

3. 高齢者における食を通じた心身の健康づくりの取組	事業・取組名	取組主体
生活レベルを向上させるために、運動、口腔ケア、栄養の専門職によるプログラムや講話を実施し、介護予防に取り組みます。	シニア健康 あつが塾	介護福祉課
高齢者の地域の通いの場等でフレイルチェックと食生活・運動・口腔等の正しい情報の普及・啓発を実施し、フレイル予防に取り組みます。	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	住民保険課 介護福祉課
70歳以上の一人暮らし高齢者を対象に、管理栄養士による栄養バランスを考慮した献立のお弁当をお届けし、高齢者の健康保持を図るとともに、情報提供や安否の確認も行い、高齢者の福祉の向上を支援します。	ひとり暮らし 高齢者配食 サービス	社会福祉協議会
その他の横断的な取組	事業・取組名	取組主体
「私達の健康は私達の手で作れ その輪を広げよう」というスローガンのもとに、食を通じた地域の健康づくりを推進します。	食生活改善推進員 連絡協議会	住民保険課
SNS や広報等を活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	健康づくりに 関する正しい 情報の提供	住民保険課
身近な食材で料理できるようレシピの提供をします。	お手軽クッキング 広報誌連載	食生活改善推進員 連絡協議会 住民保険課
学校と保護者の連絡網を通じて、健康づくり等に関する情報提供を行います。	保護者への情 報提供	小中学校 住民保険課
食の安全・安心への関心の高まりから、環境負荷の少ない農業を推進するとともに、農林産物の地産地消へ向けた取組を実施します。	地産地消の推進	農林商工課
町民の学習の機会創出及び交流の場を設けることより、生きがいづくりを支援します。	美里町民 プラス1大学	教育委員会事務局

## 数値目標

項目	指 標	単 位	3次計画 現状値	3次計画 目標値	
食事	朝食を毎日食べる人の割合	3歳～小学4年生	%	96.6	100.0
		小学5・6年生	%	88.6	95.0
		中学生	%	83.1	90.0
		16歳以上	%	82.3	90.0
	家族そろって食べる割合(朝食)	3歳～小学4年生	%	20.9	35.0
		小学5・6年生	%	34.7	40.0
		中学生	%	31.2	35.0
		16歳以上	%	39.9	45.0
	家族そろって食べる割合(夕食)	3歳～小学4年生	%	63.9	70.0
		小学5・6年生	%	68.9	70.0
		中学生	%	73.4	80.0
		16歳以上	%	64.1	70.0
	【一人暮らしの方】友人や知人と一緒に食事をとることがほとんどない人の割合	16歳以上	%	47.2	35.0
	自分の適切な食事内容・量を意識している人の割合	16歳以上	%	75.7	80.0
主食・主菜・副菜のそろった食事をとる人の割合(毎食)	16歳以上	%	41.2	45.0	
塩分をとりすぎないように気を付けている人の割合	16歳以上	%	63.6	70.0	
地元産の食材を利用している人の割合	16歳以上	%	66.0	70.0	

### 《食育の推進に向けた美里町の特産品》

食育・地産地消を推進する上で、美里町は農家が多く、身近な環境に食の生産現場があることが強みと考えられます。ここでは町の特産品であるブルーベリーとエゴマを紹介します。

#### 《ブルーベリー》

ブルーベリーは摘みたての新鮮な果実を味わうだけでなく、季節の変化を感じさせてくれます。町の気候に良く合い、良好に生育し、国内有数の生産地となりました。



#### 《エゴマ》

エゴマに含まれるオメガ3脂肪酸のひとつ「 $\alpha$ -リノレン酸」は、生活習慣病(高血圧、心筋梗塞)、認知症等の予防に効果があると言われ注目されています。

健康志向の高まりにより、エゴマ油の効用が全国的に注目され、産地化を進める取組がテレビや新聞などで紹介されました。



エゴマ花・葉



黄金色の  
「エゴマ油」



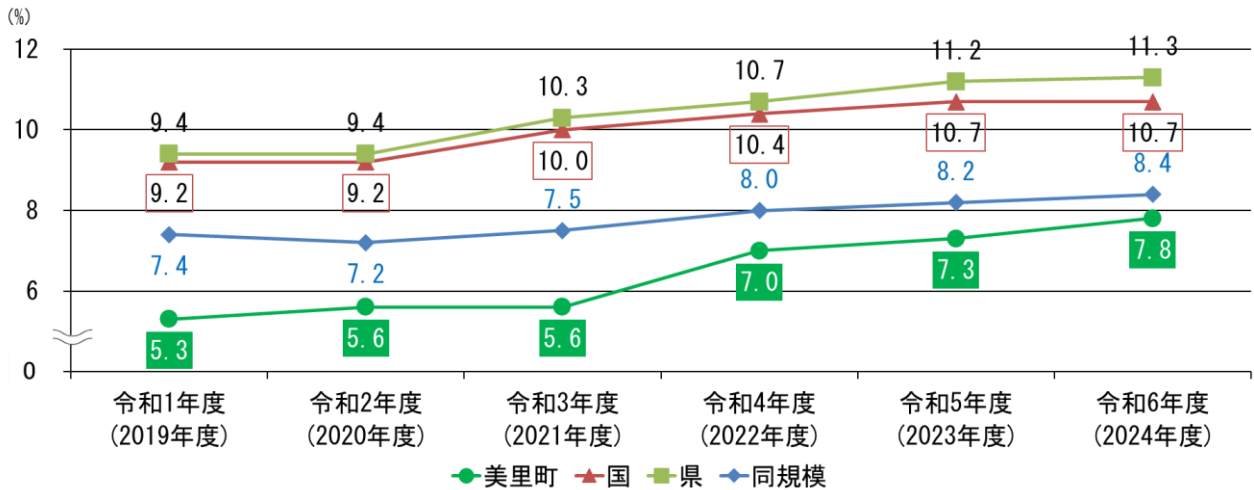
えごま大福



エゴマドーナツ

本町の朝食欠食者の割合の推移は、国や県、同規模と比較して少ない水準でしたが、近年増加傾向がみられています。

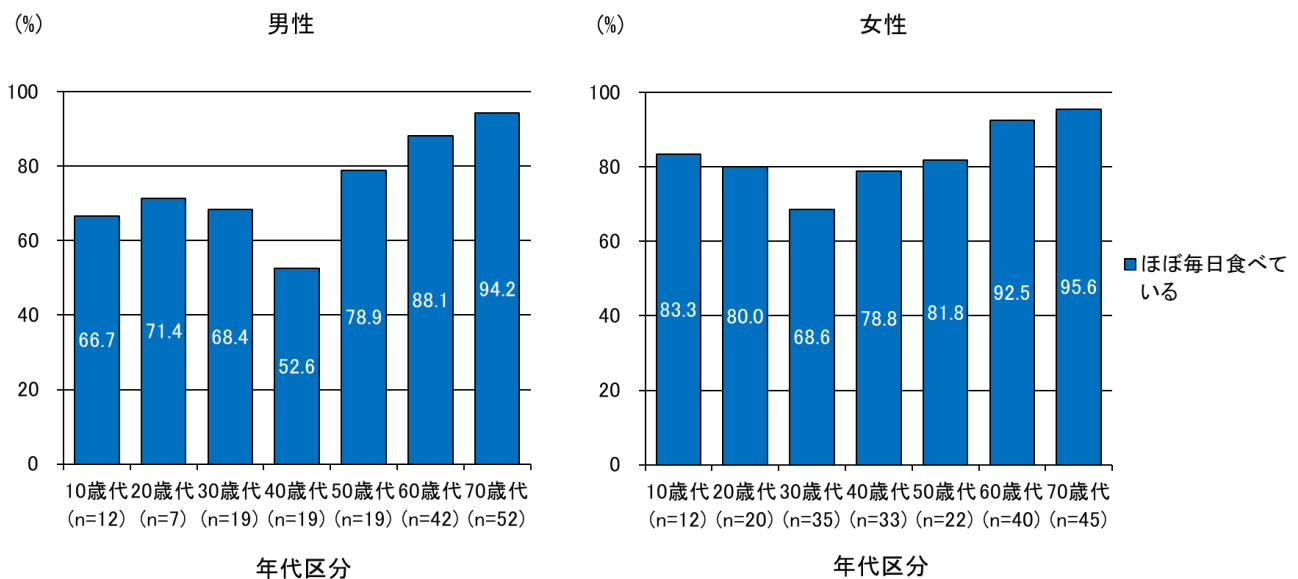
図表 4-1-1 朝食欠食者の割合の推移



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2019-2024年度)

性・年代別の朝食摂取率は、男性では40歳代、女性は30歳代が最も少なく、忙しい働き世代で朝食摂取率が少ない傾向がみられています。

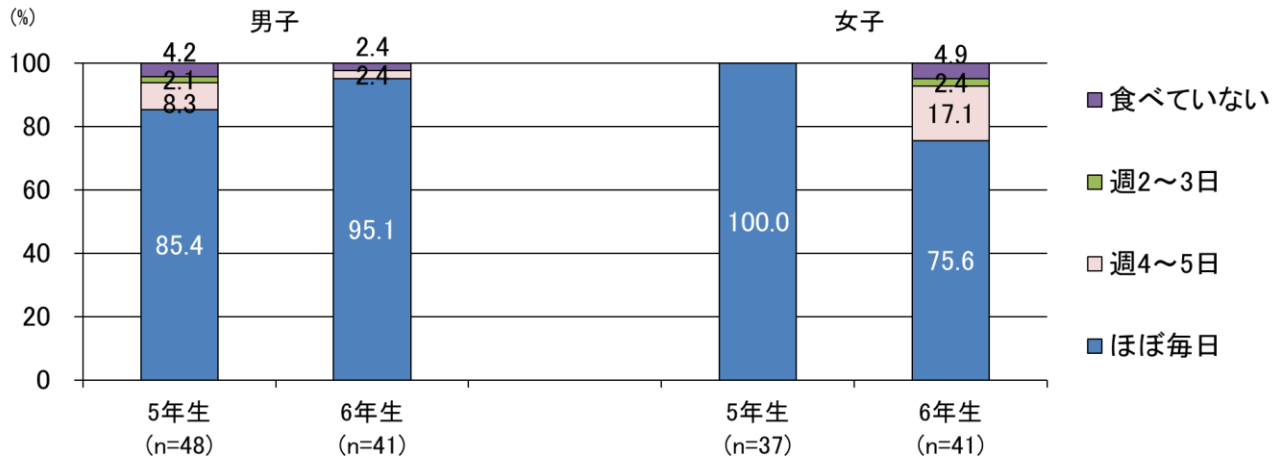
図表 4-1-2 性・年代別の朝食摂取率



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

性・学年別の朝食の摂取頻度は、女子の小学6年生で少ない傾向がみられています。

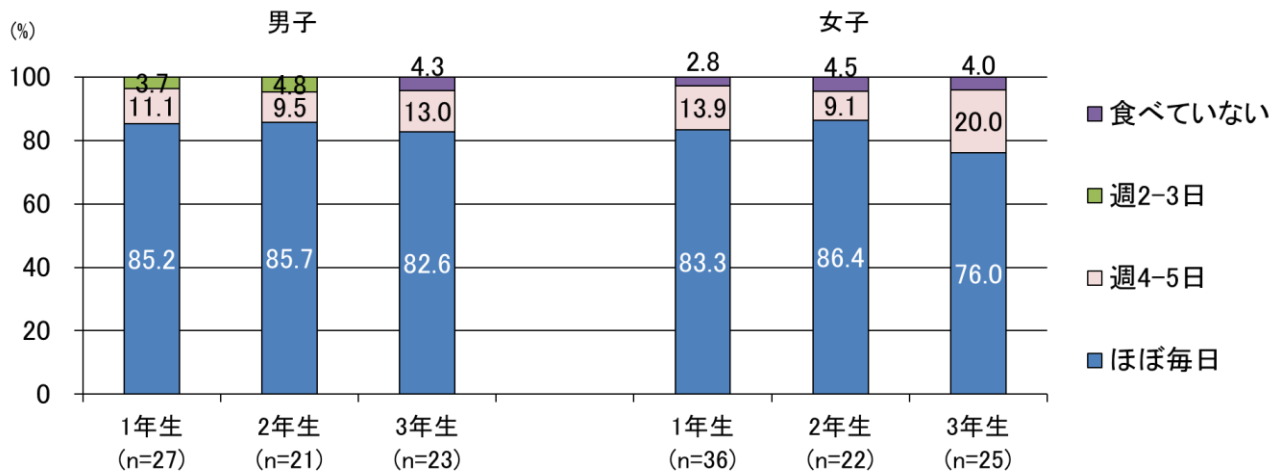
図表 4-1-3 性・学年別の朝食の摂取頻度(小学5・6年生)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

中学生では、女子の3年生で少ない傾向がみられています。

図表 4-1-4 性・学年別の朝食の摂取頻度(中学1-3年生)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

## 4-2 身体活動・運動

基本目標	全世代における運動の習慣化
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 女性は男性と比較して、運動習慣のある人が幼少期から高齢者まで、全年代で少ないです。</li> <li>2. 運動習慣の多い子どもは、運動習慣の少ない子どもと比較して肥満の割合が少ないです。また、少年期に運動習慣のある大人は、大人になってから肥満となる割合が少ないです。</li> <li>3. 運動習慣のある大人が身近にいる子どもは、身近にいない子どもと比較して運動習慣のある子どもが多いです。</li> <li>4. 健幸ポイント事業参加者数が、2,676人(第2次計画時)から3,271人(第3次計画時)に増加しました。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幼少期からの適切な運動習慣の形成につながる取組  <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>幼少期は将来にわたる心身の発育や生活習慣病予防のために、特に重要な時期として、子どもとその家族の両方に対し、運動の楽しさや大切さを理解し、それに取り組む子どもを支援していきます。</p> </div> </li> <li>2. 仕事や家事に忙しい人が取り組める運動習慣化の取組  <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>運動習慣のある人が少ない働き世代や女性が、忙しい生活の中でも気軽に取り組み、楽しさや効果を実感し、継続できる運動の機会を提供します。</p> </div> </li> <li>3. 運動の機会を通じた人との交流による心身の健康づくりの取組  <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>地域における家族・友人・知人等、多世代が一緒になって運動やウォーキングに取り組める機会を提供し、住民のこことからだの健康づくりを支援します。</p> </div> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動の習慣化を通じて心身の健康を育む。</li> <li>2. 運動に関心を持ち、身体を動かすことの楽しさを感じる。</li> <li>3. 家族・友人・知人等と運動の機会を通じて交流を図る。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

1. 幼少期からの適切な運動習慣の形成につながる取組	事業・取組名	取組主体
リトミック等の遊びを通して親子の関わり方を学ぶ仲間づくり、心身のリフレッシュを図ります。	どれみ広場	こども未来課
親子でできるストレッチ・運動等の遊びを通して親子の関わり方を学ぶ仲間づくり、心身のリフレッシュを図ります。	親子あそび広場	こども未来課
生後6か月頃までの母子への講座、簡単な体操等、産後のリフレッシュや仲間づくりを支援します。	あかちゃん広場	こども未来課
講話、マタニティ体操等、妊娠・出産・育児の不安軽減、妊婦同士の交流、仲間づくりを支援します。	マタニティ広場	こども未来課
幼児の体力及び社会性向上のため、保育園・こども園での運動教室を実施します。	幼児の 体力向上事業	教育委員会事務局
子どもの体力及び社会性の向上のため、各公民館でこども広場を実施します。	放課後遊び	教育委員会事務局
コミュニティ醸成を目的として、料理・DIY・軽スポーツ等を実施します。	みさと カルチャー教室	教育委員会事務局
スポーツを通じて子供たちの心身の育成と仲間たちや地域社会との連帯・協力を図ります。	スポーツ少年団	教育委員会事務局
2. 仕事や家事に忙しい人が取り組める運動習慣化の取組	事業・取組名	取組主体
家庭で継続的に実施できる運動及び栄養の講座を開催し、生活習慣改善を支援します。	生活習慣病 予防教室	住民保険課
カラダ、食生活、運動、こころ等、様々なテーマで健康づくりのための講座を開催します。	健幸チャレンジ	住民保険課
運動・スポーツ、マルシェ等、大人から子どもまで楽しめる各種イベントを開催します。	健幸フェスタ	住民保険課 教育委員会事務局
子どもから大人まで多世代が参加できる運動教室を開催します。	運動教室	教育委員会事務局
町民へ運動・スポーツの機会を提供するとともに、町民同士の交流を支援します。	美里町 2 時間 RUN&WALK リレーマラソン	教育委員会事務局
3. 運動の機会を通じた人との交流による心身の健康づくりの取組	事業・取組名	取組主体
高齢者の地域の通いの場等でフレイルチェックと食生活・運動・口腔等の正しい情報の普及・啓発を実施し、フレイル予防に取り組めます。	高齢者の保健事業と介護予防の 一体的実施事業	住民保険課 介護福祉課

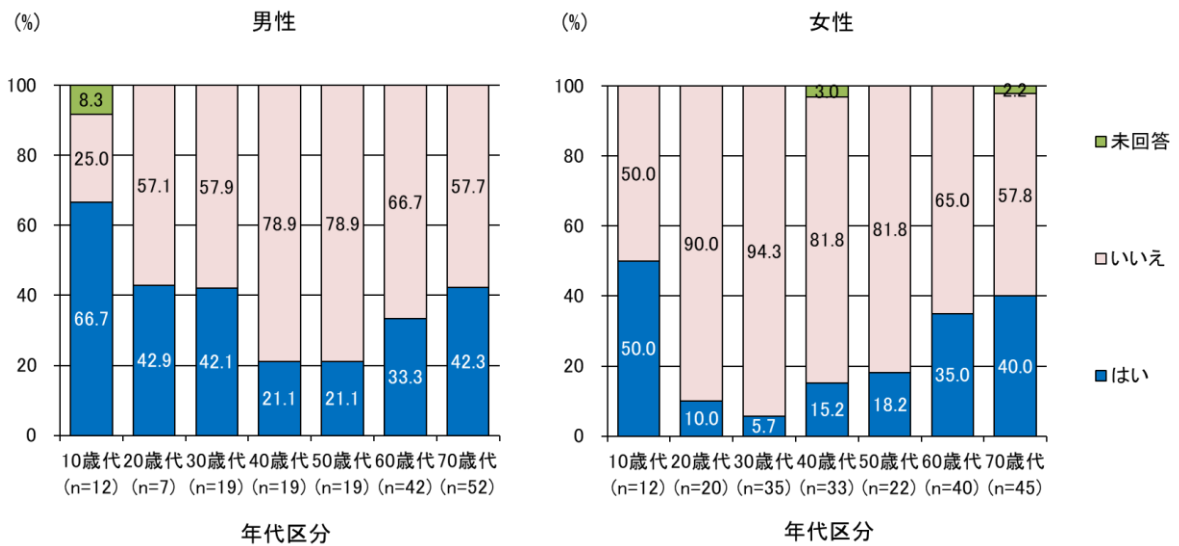
町民がサポーターとなり高齢者の筋力アップを目的とした体操を身近な集会所等で集まって行う通いの場を支援します。	元気！ いきいき 100歳体操	介護福祉課
男性を対象とした教室で、介護予防の知識向上の講話と運動を行い、男性の社会参加を支援します。	ハツラツ！！ 男の元気塾	介護福祉課
介護予防に取り組むことで、生活レベルを向上させるために、運動、口腔ケア、栄養の専門職によるプログラムや講話を実施します。	シニア健康 あっぷ塾	介護福祉課
軽運動やレクリエーション活動を通して参加者相互のコミュニケーションを図り、住み慣れた地域で生きがいを持って自立した日常生活が送れるよう支援します。	ゆうゆう広場 (一般介護予防事業)	介護福祉課
地域住民が主体となり、ご近所の交流や健康維持を目的として、集会所等に気軽に集まり、脳トレや運動、おしゃべりを楽しむサロンを支援します。	いきいきサロン	社会福祉協議会
<b>その他の横断的な取組</b>	<b>事業・取組名</b>	<b>取組主体</b>
SNSや広報等を活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	健康づくりに 関する正しい 情報の提供	住民保険課
スマホアプリや歩数計を活用し、ウォーキングや健康づくりに取り組むことで、運動の習慣化を促します。	ミムリン健幸 ポイント事業	教育委員会事務局
参加者同士のコミュニケーションを深め、健康増進や地域への理解を深めることを目的としたスポーツイベントを実施します。	ウォークラリー 大会	教育委員会事務局
町民の学習の機会創出及び交流の場を設けることより、生きがいづくりを支援します。	美里町民 プラス1大学	教育委員会事務局
歩きたくなる環境づくりとして、町民の歩く機会を創出し、健康増進を図ります。	健幸ウォー キング	美里町商工会

## 数値目標

項目	指 標		単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値
運動	運動習慣のある人の割合	16歳以上	%	30.1	35.0
	主観的歩行速度が速い人の割合	16歳以上	%	53.3	60.0
	健幸ポイント事業参加者数	20歳以上	人	3,271	3,500

性・年代別の運動習慣がある人の割合は、女性は男性と比較して少なくなっており、女性は20歳代から50歳代まで特に少ない傾向がみられており、男性でも40歳代と50歳代の働き世代が少なくなっています。

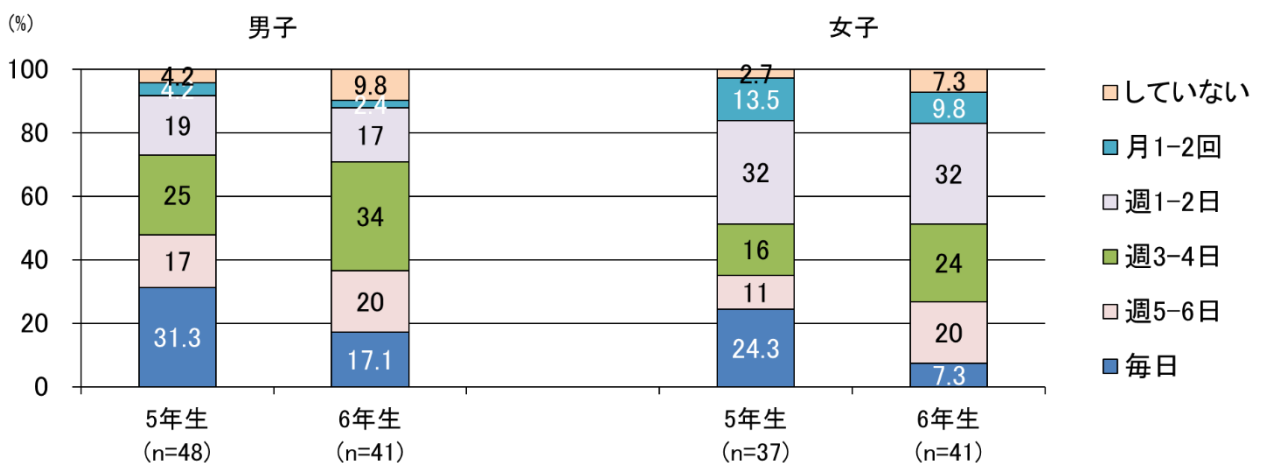
図表 4-2-1 性・年代別の運動習慣がある人



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

小学5・6年生では、女子は男子より運動習慣が多く、6年生で特に減少傾向がみられています。

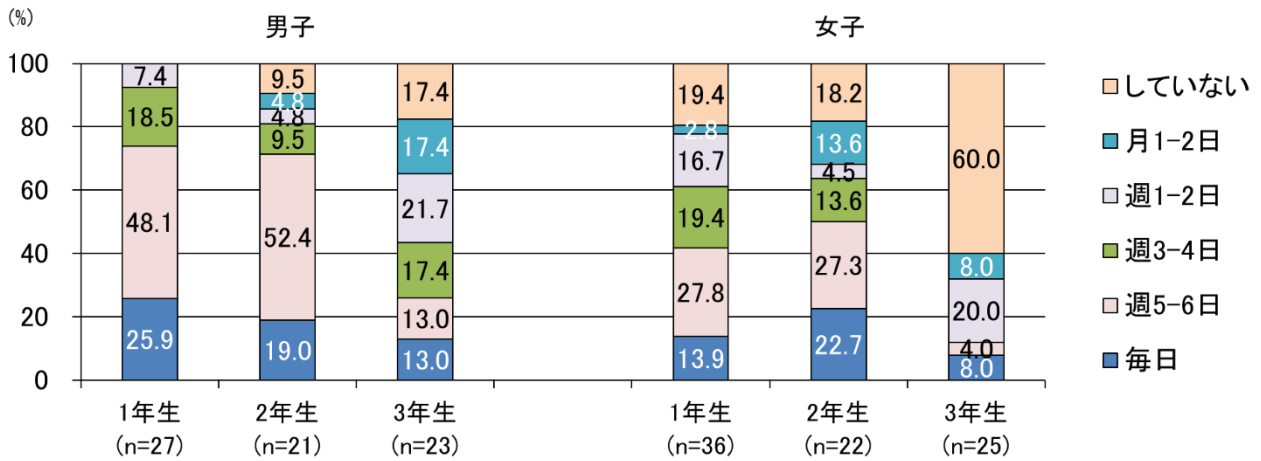
図表 4-2-2 性・学年別の運動習慣(小学5・6年生)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

中学生は3年生の女子で特に運動をしていない生徒の割合が増加しています。

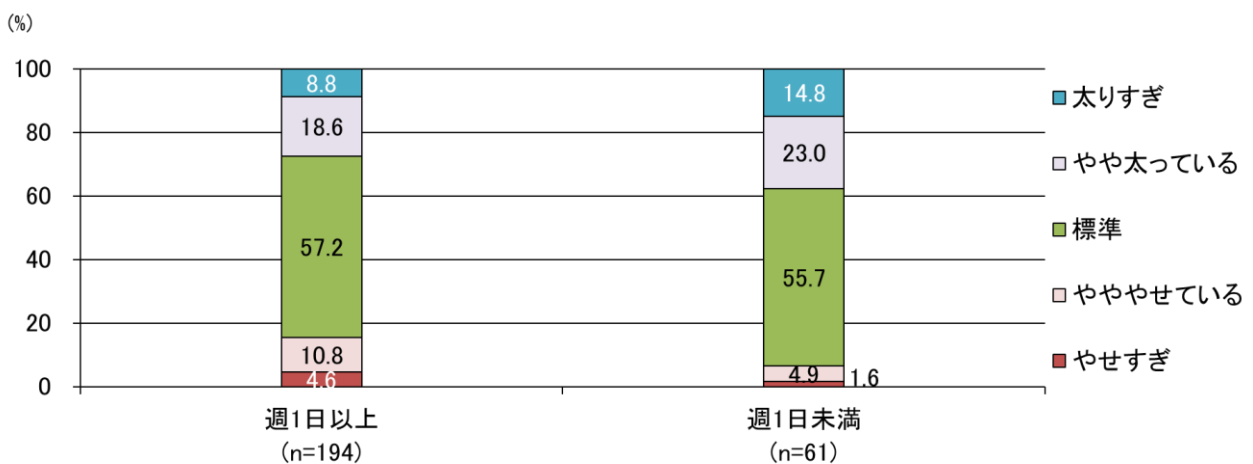
図表 4-2-3 性・学年別の運動習慣(中学 1-3 年生)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

週1日以上の運動習慣のある児童及び幼児と、週1日未満の児童及び幼児を比較すると、週1日未満の児童及び幼児は、太りすぎ及びやや太っている子どもの割合が多くなっています。

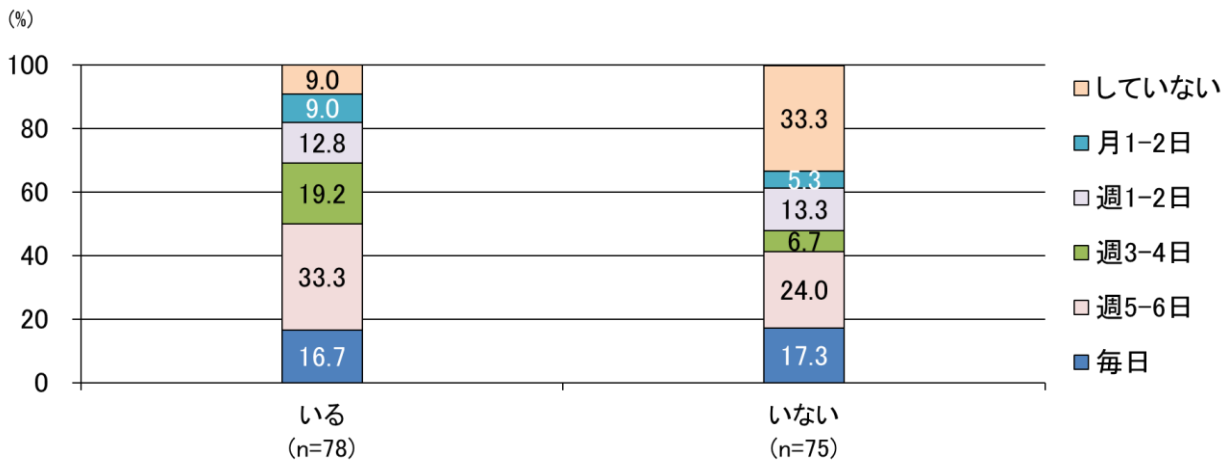
図表 4-2-4 週1日以上の運動習慣の有無と体形(小学 1-4 年生 保育園・幼稚園保護者)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

中学生において、身近に運動習慣のある大人がいる生徒は、いない生徒と比較して、運動をしていない生徒の割合が少なくなっています。

図表 4-2-5 身近な大人の運動習慣が子どもに与える影響(中学 1-3 年生)

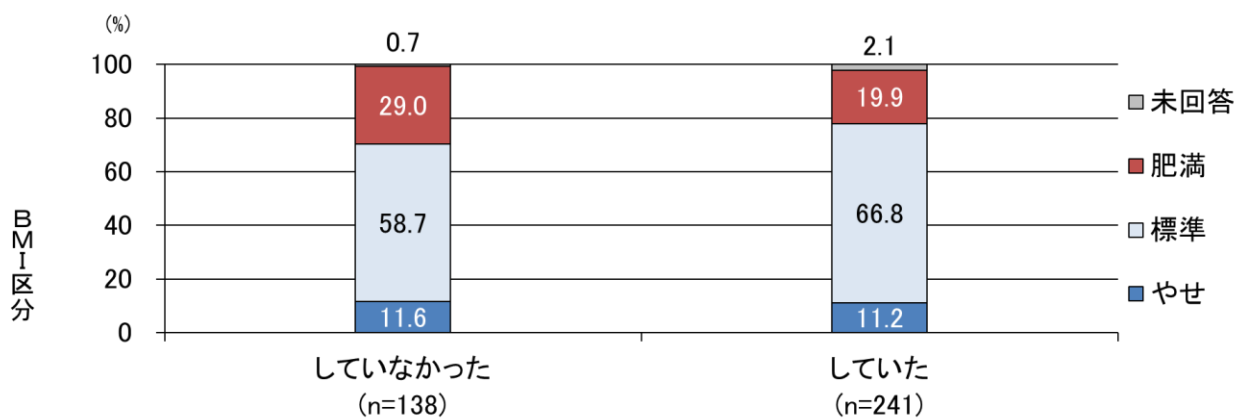


身近な大人のうち、運動やスポーツを定期的に行っている人はいますか。

出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

少年期(5~14歳)に運動をしていなかった大人は、運動をしていた大人と比較して肥満者の割合が多くなっています。

図表 4-2-6 少年期の運動・スポーツ経験と現在の BMI 区分



(設問)少年期(5~14歳)に運動・スポーツをしていましたか。

出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

## 4-3 たばこ・アルコール

基本目標	生活習慣病重症化の予防
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>喫煙率は、国や県、同規模と比較して少ないですが、年度により変動が大きく見られました。</li> <li>男性は女性と比較して全年代で喫煙者の割合が多いです。</li> <li>中学生がいる家族で喫煙している人がいる割合は45%でした。</li> <li>飲酒しない者の割合は、国や県、同規模と比較して多いですが、飲酒している者の中では、多量に飲酒する者が多い傾向にありました。</li> <li>男性は50歳以上で毎日飲酒する人の割合が多いです。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>家庭における受動喫煙の防止の取組と幼少期から青年期における禁煙の普及啓発の取組  <div data-bbox="579 902 1401 1048" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>幼少期から青年期における受動喫煙及び喫煙は、生涯にわたる健康への影響が特に大きいことから、子どもとその家族の両方に対し、禁煙の普及啓発を行います。</p> </div> </li> <li>生活習慣病重症化リスクのある町民への予防に向けた取組  <div data-bbox="579 1153 1401 1294" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>健診や検診において、喫煙及び飲酒による重症化リスクが高いとされた町民に対して、個別の保健指導や受診勧奨を行い、重症化予防を行います。</p> </div> </li> <li>男性を対象とした禁煙、多量飲酒防止のための取組  <div data-bbox="579 1400 1401 1541" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>女性と比較して、喫煙者の割合や多量に飲酒する者の割合が多い男性に対して、効果的に届く情報提供や普及啓発を行います。</p> </div> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>禁煙・適量飲酒により心身の健康を育む。</li> <li>禁煙・飲酒と健康に関する理解を高める。</li> <li>家族・友人・知人と一緒に禁煙、適量飲酒に取り組む。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

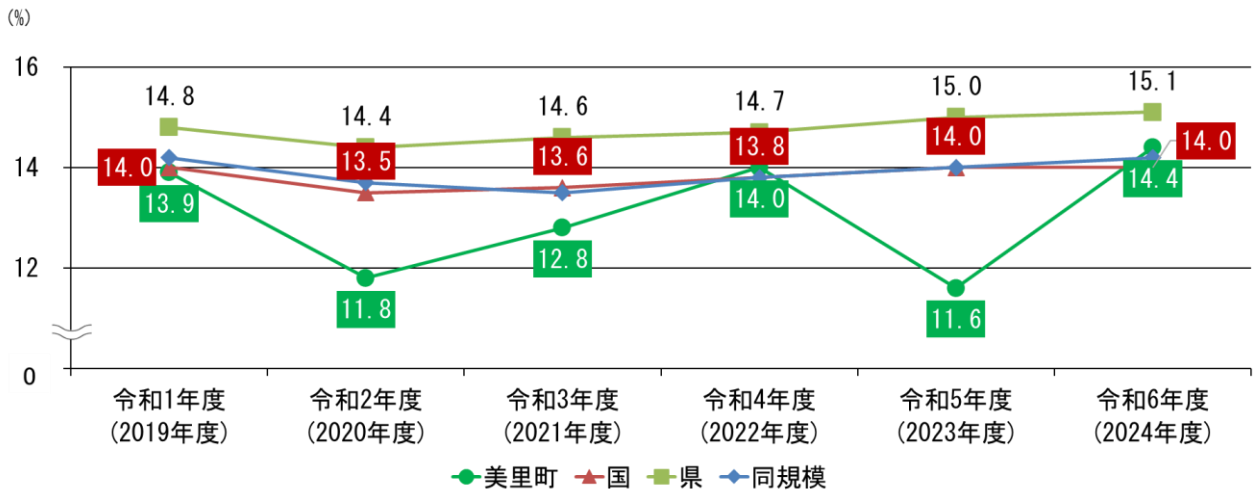
1. 家庭における受動喫煙の防止の取組と幼少期から青年期における禁煙の普及啓発の取組	事業・取組名	取組主体
禁煙を希望する人に、禁煙外来にかかる費用の一部を助成します。	禁煙外来治療費助成事業	住民保険課
妊産婦やその家族、乳幼児の保護者に対して、喫煙や飲酒に関する正しい情報提供を行います。	母子健康手帳 交付時面接 乳幼児健診 マタニティ広場 あかちゃん広場	こども未来課
20歳となる町民の門出を祝うとともに、若者の将来の健康づくりに向けた情報提供を行います。	二十歳を祝う会	教育委員会事務局
中学生の社会性、地域への愛着向上のため、授業における伴奏支援を実施します。	授業伴奏支援	教育委員会事務局
未成年の喫煙や飲酒が、健康を損なう原因となることの理解を図ります。	未成年者の喫煙・飲酒防止・薬物乱用防止教室	小中学校
2. 生活習慣病重症化リスクのある町民への予防に向けた取組	事業・取組名	取組主体
生活習慣病の予防のための健康講座を行います。 高血圧・糖尿病・脂質異常症の重症化を予防するために食生活や運動、飲酒、喫煙をテーマに講座を行います。	生活習慣病重症化予防講座	住民保険課
禁煙や受動喫煙に関すること、アルコールについての正しい知識と休肝日の実践について保健指導を行います。	特定保健指導及び生活習慣病重症化予防事業	住民保険課
3. 男性を対象とした禁煙、多量飲酒防止のための取組	事業・取組名	取組主体
男性を対象とした教室で、介護予防の知識向上の講話と運動を行い、男性の社会参加を支援します。	ハツラツ！！ 男の元気塾	介護福祉課
その他の横断的な取組	事業・取組名	取組主体
SNSや広報等を活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	健康づくりに関する正しい情報の提供	住民保険課

## 数値目標

項目	指標	単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値	
喫煙	喫煙している人の割合	男性	%	26.6	20.0
		女性	%	8.7	5.0
飲酒	飲酒の休肝日を作っている人の割合	男性	%	44.4	50.0
		女性	%	80.0	85.0

本町の喫煙率は、年によって変動が大きいですが、県と比較すると低い状況となっています。

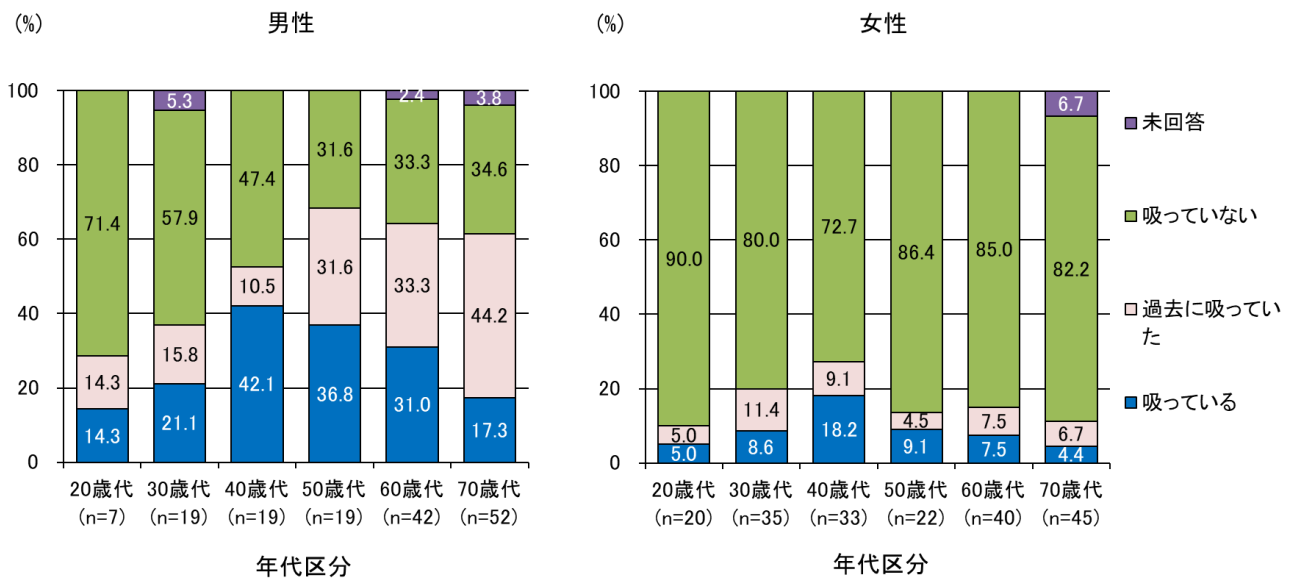
図表 4-3-1 喫煙率の推移



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2019-2024年度)

性・年代別の喫煙率は、男性は女性と比較して高い状況です。

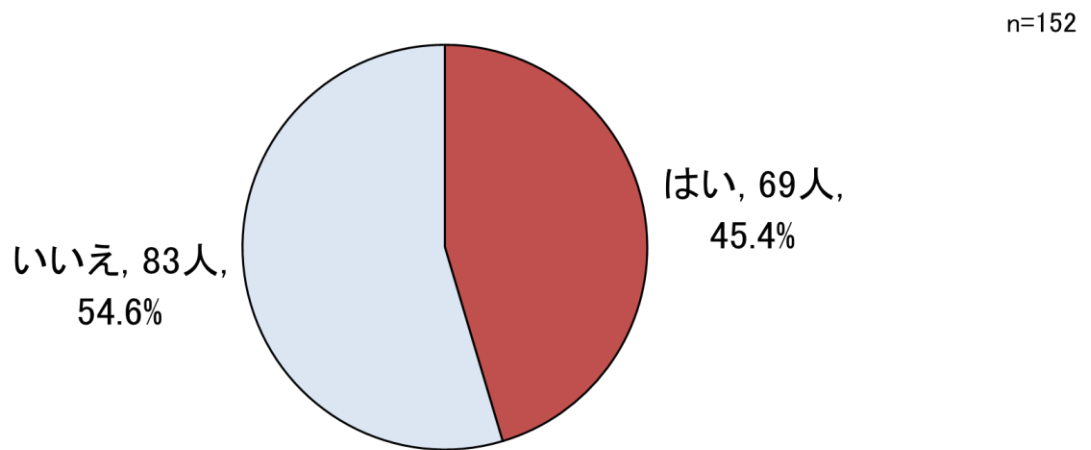
図表 4-3-2 性・年代別の喫煙



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

中学生において、家族が喫煙していると回答した生徒の割合は45%となっています。

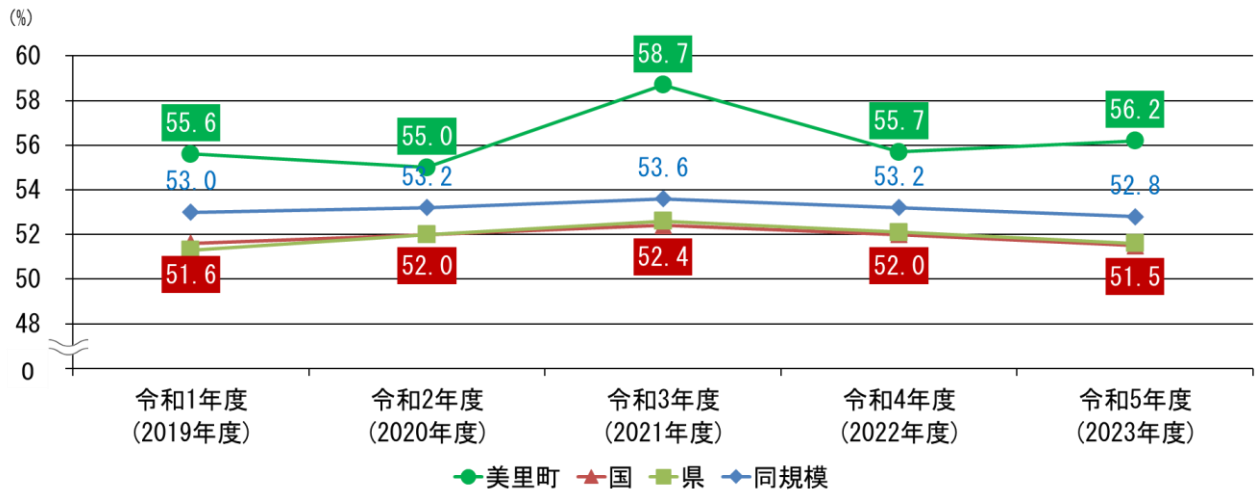
図表 4-3-3 家族が喫煙している人の割合(中学1-3年生)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

本町の飲酒をしない人の割合は、国や県、同規模と比較して高くなっています。

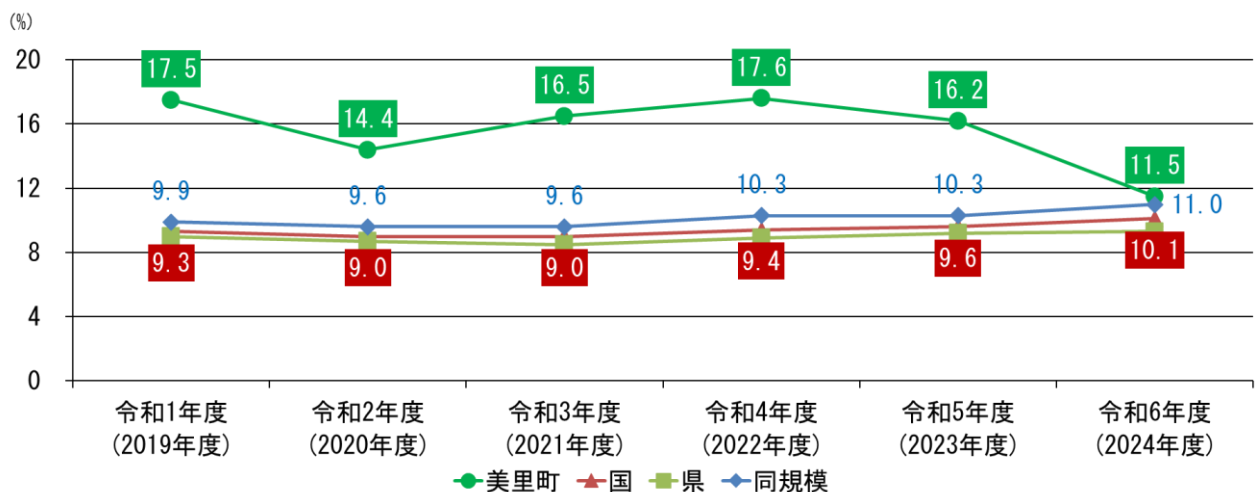
図表 4-3-4 飲酒をしない者の割合の推移



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2019-2023年度)

一方で、2,3合飲酒をする人の割合は国や県、同規模と比較して高い状況が続いていましたが、直近の令和6(2024)年度ではほぼ同程度まで減少しています。

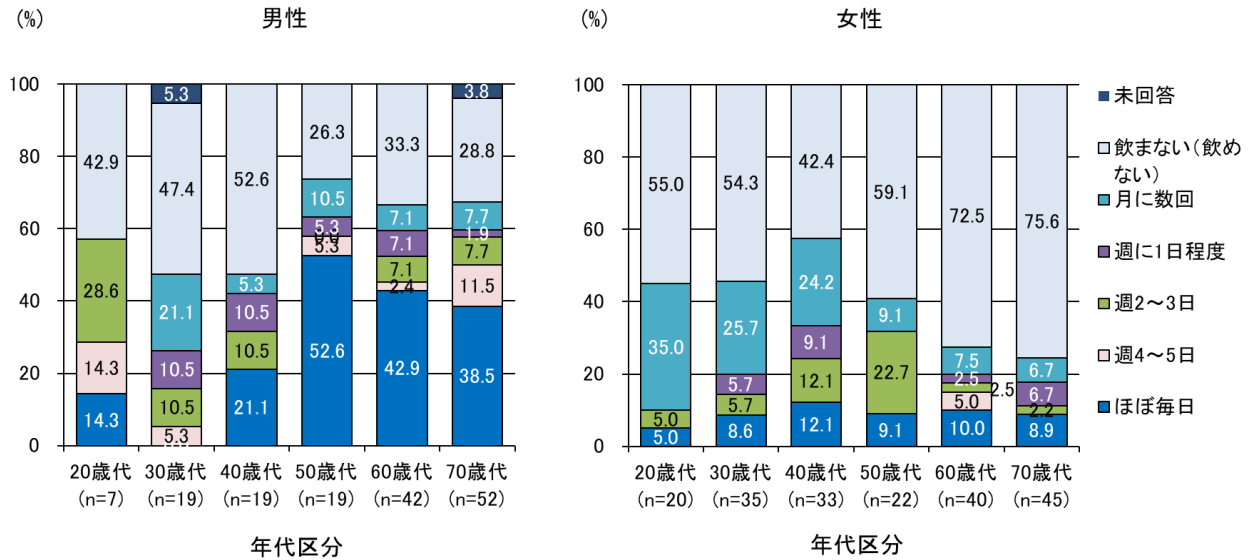
図表 4-3-5 2,3合飲酒する者の割合の推移



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2019-2024年度)

男性は女性と比較して飲酒頻度が多く、50歳以上でほぼ毎日飲酒する人の割合が多くなっています。

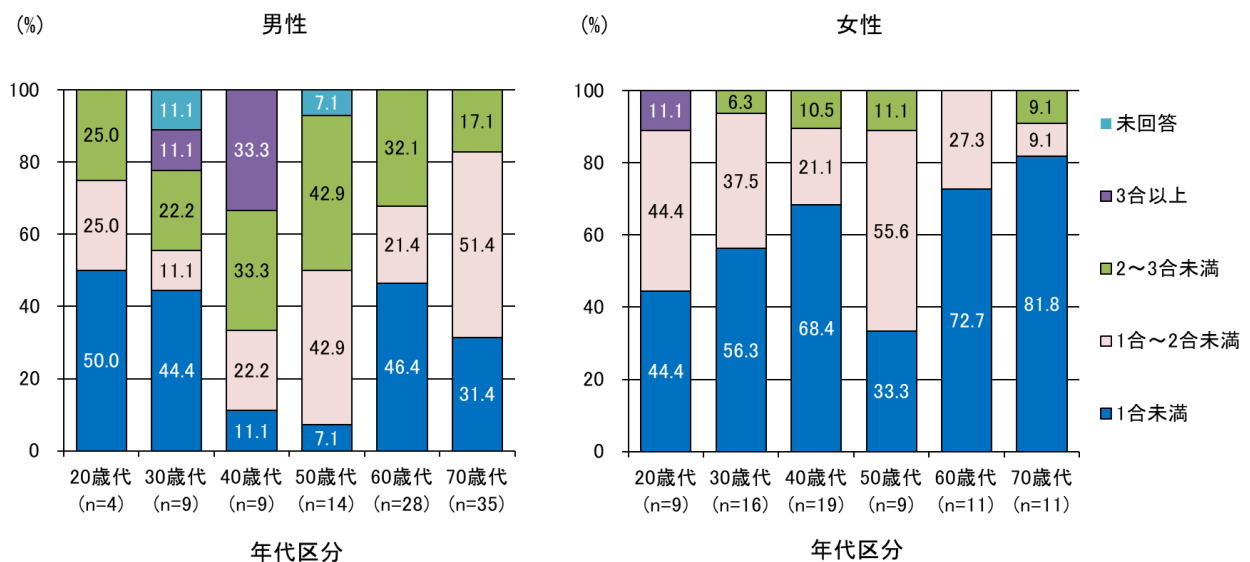
図表 4-3-6 性・年代別の飲酒頻度



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

性・年代別の飲酒量は、男性は女性と比較して飲酒量の多い人の割合が多くなっています。

図表 4-3-7 性・年代別の飲酒量



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

## 4-4 歯の健康(歯科口腔保健推進計画含む)

基本目標	疾患の予防と口腔機能の維持
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男性は女性と比較して歯科検診を受診している人の割合が少ないです。</li> <li>2. 口腔機能は50歳代以降で急激に低下します。</li> <li>3. 小学校高学年において、男子は女子と比較して歯みがきを1日3回行う児童がやや少ない傾向にありました。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歯科検診に関心の低い層への受診勧奨の取組  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>女性と比較して、歯科検診の受診率が低い男性や、これまで歯科検診を受診していない関心の低い層に対して、受診を促す勧奨を行います。</p> </div> </li> <li>2. 口腔機能の低下を予防するための中年期以降への取組  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>口腔機能の低下が進む中年期以降における予防、既に低下がみられている高齢者の口腔機能向上も含めた予防の取組を行います。</p> </div> </li> <li>3. 幼少期からの適切な歯科口腔保健のための取組  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>幼少期における歯の健康に関わる適切な生活習慣を身につけることは、将来にわたる影響が大きいことから、この時期における、家族と子ども両方に対する、歯科口腔保健の普及啓発を行います。</p> </div> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歯の健康と口腔機能の維持により心身の健康を育む。</li> <li>2. 歯科口腔と健康に関する関心を高める。</li> <li>3. 家族・友人・知人と一緒に歯科口腔保健に取り組む。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

1. 歯周疾患検診に関心の低い層への受診勧奨の取組	事業・取組名	取組主体
歯周疾患予防のための歯周疾患検診や歯科保健指導の充実を図ります。	歯周疾患検診	住民保険課
各種イベントにおいて、歯周疾患検診の受診勧奨及び歯科口腔保健についての普及啓発に取り組みます。	普及啓発事業	住民保険課
2. 口腔機能の低下を予防するための中年期以降への取組	事業・取組名	取組主体
歯科口腔保健についての普及啓発のため、歯とお口の健康をテーマに歯科医師や歯科衛生士による講演会を行います。	歯科講演会	住民保険課
歯周疾患検診を受診した80歳以上の町民で20本以上の歯を持つ方のうち、歯科医師会の基準に該当する方へ「8020表彰」を行います。	8020 よい歯のコンクール表彰式	住民保険課
介護予防に取り組むことで、生活レベルを向上させるために、運動、口腔ケア、栄養の専門職によるプログラムや講話を実施します。	シニア健康あつぷ塾	介護福祉課
町民がサポーターとなり高齢者の筋力アップを目的とした体操を身近な集会所等で集まって行う通いの場を支援します。	元気！いきいき100歳体操	介護福祉課
軽運動やレクリエーション活動を通して参加者相互のコミュニケーションを図り、住み慣れた地域で生きがいを持って自立した日常生活が送れるよう支援します。	ゆうゆう広場 (一般介護予防事業)	介護福祉課
地域住民が主体となり、ご近所の交流や健康維持を目的として、集会所に気軽に集まり、脳トレや運動、おしゃべりを楽しむサロンを支援します。	いきいきサロン	社会福祉協議会
3. 幼少期からの適切な歯科口腔保健のための取組	事業・取組名	取組主体
乳幼児の健康状態を把握し、成長・発達を促すとともに、病気の早期発見・早期治療につなげます。	乳児健診 1歳6か月児健診 3歳児健診 幼児歯科健診	こども未来課
歯科健(検)診の受診を勧め、口腔ケアに関する正しい知識の周知に努めます。	歯科健(検)診受診勧奨	小中学校 住民保険課
正しい歯みがき習慣の普及活動を行います。	歯みがき習慣普及啓発	小中学校

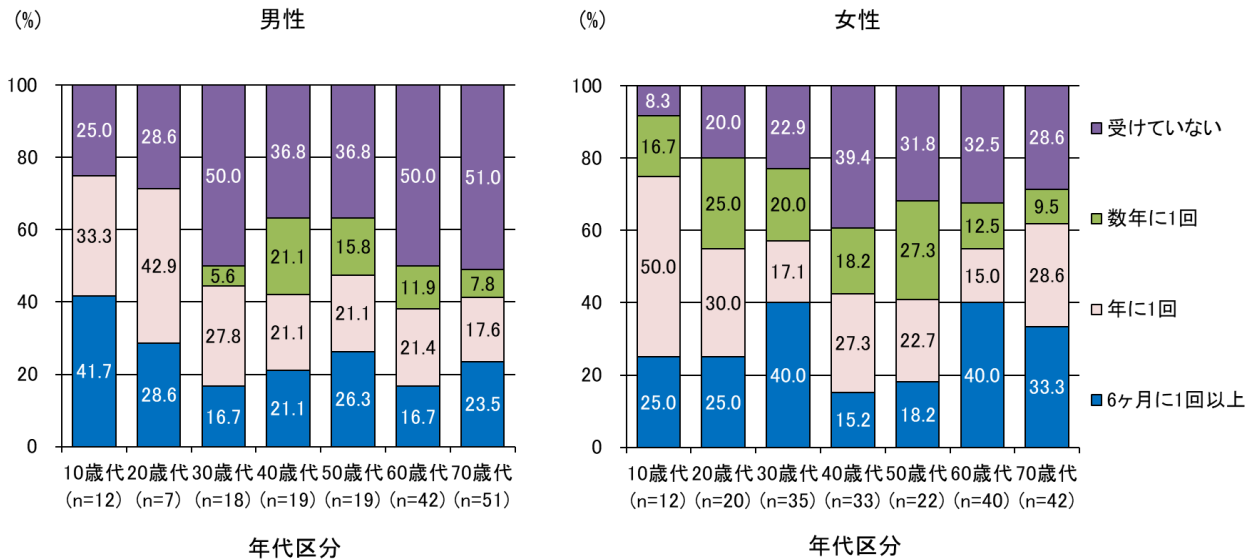
歯科健診を実施し、対象の児童・生徒とその保護者に治療勧告や個別指導について努めます。	歯科健診	小中学校
歯・口の健康に関する講義や保健教育を行い、学校歯科保健活動の充実を図ります。	歯と口の健康講義や学習	小中学校
<b>その他の横断的な取組</b>	<b>事業・取組名</b>	<b>取組主体</b>
SNS や広報等を活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	健康づくりに関する正しい情報の提供	住民保険課
学校と保護者の連絡網を通じて、健康づくり等に関する情報提供を行います。	保護者への情報提供	小中学校 住民保険課

## 数値目標

項目	指 標		単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値
口腔	1年に1回以上歯科検診を受診した人の割合	16歳以上	%	49.6	55.0
	硬いものを不自由なく噛める人の割合	16歳以上	%	87.8	90.0
	歯磨きを1日3回している人の割合	3歳～小学4年生	%	51.0	55.0
		小学5・6年生	%	60.5	65.0
		中学生	%	69.5	75.0

男性は女性と比較して歯科検診の受診頻度が少なくなっています。

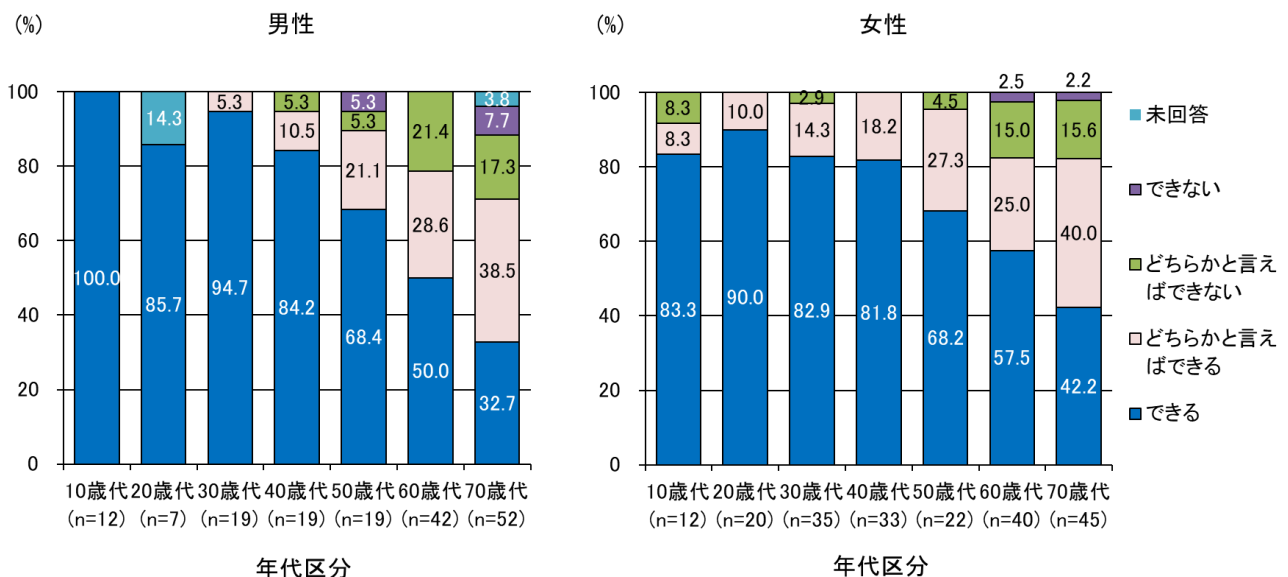
図表 4-4-1 性・年代別の歯科検診の受診頻度



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

口腔機能は50歳代以降で急激に低下し、男性は女性と比較してやや低下する人が多い状況です。

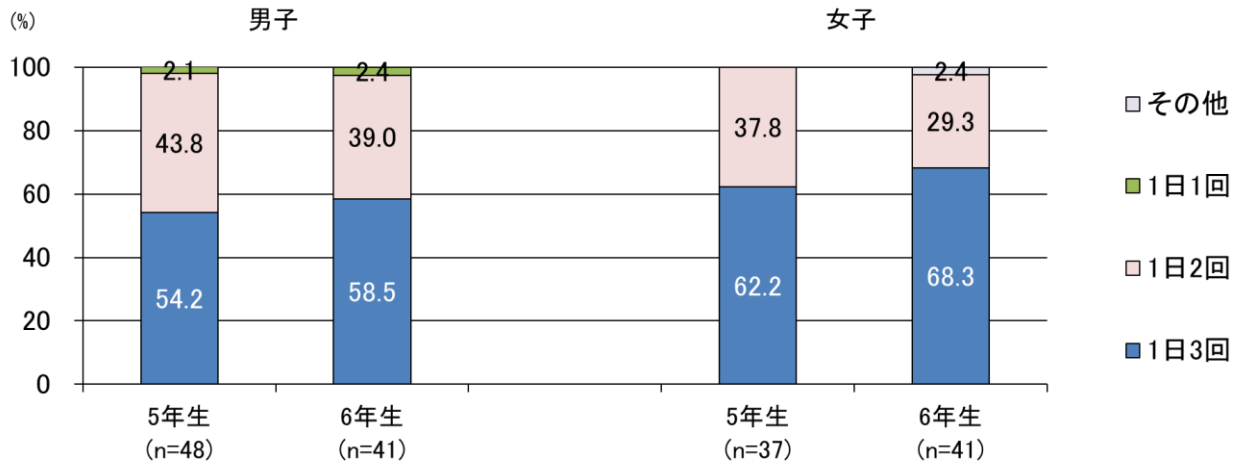
図表 4-4-2 性・年代別の口腔機能(固いものを不自由なく食べることができるか)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

小学5・6年生の歯みがきの頻度は、男子は女子と比較してやや少ない状況です。

図表 4-4-3 性・学年別の歯みがきの頻度(小学5・6年生)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

## 4-5 休養・こころの健康(自殺対策推進計画含む)

基本目標	家庭・地域・職域におけるこころの健康保持
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ライフステージ別死因では、壮年期で自殺が22.2%と2番目に高いです。</li> <li>2. 睡眠満足度の低い人の割合は国や県と比較して少ないですが近年は増加傾向にあります。</li> <li>3. 50歳代の女性で睡眠満足度や精神健康度が低い傾向にあります。</li> <li>4. 一人暮らし高齢者の人数と割合は増加しています。</li> <li>5. ストレスの原因は仕事や職場、家庭のことで回答した人の割合が多いです。</li> <li>6. 中学生において、身近に相談できる人がいる生徒は、いない生徒と比較して、イライラや落ち込むことが少ないです。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 睡眠満足度や精神健康度が低い人の改善を促す取組 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>ライフステージ別の統計や生活環境をふまえて、特に自殺が多い壮年期、睡眠満足度や精神健康度が低い中年期の女性、一人暮らし高齢者を対象とした、こころの健康づくりの支援を行います。</p> </div> </li> <li>2. 家庭・地域・職域における身近な相談者を増やす取組 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>こころの健康の悪化を防止するため、家庭・地域・職域において、身近な相談者を増やし、こころの健康が悪化した人が、相談者へつながりやすい環境づくりを行います。</p> </div> </li> <li>3. 食や運動等の他分野と一体的にこころの健康を推進する取組 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>本計画は健康増進計画等と自殺対策計画が一体となったものであることから、分野横断的にこころの健康を推進していきます。</p> </div> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 休養や食、運動等を通じてこころの健康を保つ。</li> <li>2. 生活習慣とこころの健康に関心を持つ。</li> <li>3. 家族・友人・知人との交流を通じてこころの健康を育む。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

1. 睡眠満足度や精神健康度が低い人の改善を促す取組	事業・取組名	取組主体
困難事例に対する本人及び、家族への個別支援を充実させるために、関係機関が集まり、情報を共有し、包括的な支援へつなげるための検討会を行います。	協議の場・ 精神事例検討会	住民保険課 介護福祉課
就労や生活困窮等の相談を実施します。	福祉まるごと相談	介護福祉課
各種専門職が、認知症が疑われる人及びその家族の相談支援を行います。	認知症初期 集中支援チーム	介護福祉課
ハイリスク妊婦等、面接を通して心身の状況や生活状態を把握して相談にのり、必要時に関係機関と情報共有を行います。	母子健康手帳 交付等	こども未来課
産後の心身の健康状態や育児状況を確認・把握することにより、産後うつ予防を図り、必要なケアや支援につなげます。	産婦健康診査助成 あかちゃん訪問	こども未来課
リトミック等の遊びを通して親子の関わり方を学ぶ仲間づくり、心身のリフレッシュを図ります。	どれみ広場	こども未来課
親子でできるストレッチ・運動等の遊びを通して親子の関わり方を学ぶ仲間づくり、心身のリフレッシュを図ります。	親子あそび広場	こども未来課
講話、マタニティ体操等、妊娠・出産・育児の不安軽減、妊婦同士の交流、仲間づくりを支援します。	マタニティ広場	こども未来課
母子とのリフレッシュの場、子育て世代の交流・仲間づくりを通じて、育児不安や悩みを解消します。	あかちゃん広場	こども未来課
運動・交流・相談を通じて心身の健康をサポートするため、講師や保健師と一緒に、軽い運動や参加者同士の交流、妊娠・子育てに関する情報提供や相談を行います。	健幸スマイル スタジオ	こども未来課
出産後1年以内の母子に対して心身のケアや育児のサポート等を行い、産後も安心して子育てができるよう支援します。	あかちゃん訪問 産後ケア事業	こども未来課
保健師等の専門職が精神保健に関する相談を実施します。	精神保健 福祉相談	住民保険課 介護福祉課 こども未来課
集められた基金を地域で支援を必要としている生活困窮世帯に援護金として配布します。	地域歳末たす けあい援護金 配分事業	社会福祉協議会
生活困窮者の相談に対して、彩の国あんしんセーフティネット事業やアスポート相談支援センターにつなげます。	生活困窮者 自立支援	社会福祉協議会

	相談事業	
緊急に生活資金を必要とする低所得世帯等に対して、資金の貸付けを行います。	福祉資金貸付援助事業	社会福祉協議会
判断能力の不十分な高齢者や知的障害・精神障害のある方等が、安心して生活が送れるように、定期的に訪問し、適切な福祉サービスにつなげます。	福祉サービス利用援助事業	社会福祉協議会
高齢者のちょっとした困りごとを登録ボランティアがお手伝いし、いつまでも安心した生活が送れるように支援します。	地域支え合い事業	社会福祉協議会
共働き世帯やひとり親家庭をはじめ、家庭環境等の様々な要因により一人きりで食事をとる子どもや、家で十分な食事がとれない子どものための居場所づくり事業を実施します。	夏休みみんなの食堂「みさとっこ」	社会福祉協議会
<b>2. 家庭・地域・職域における身近な相談者を増やす取組</b>	<b>事業・取組名</b>	<b>取組主体</b>
心の健康や悩みごと（家庭や仕事の人間関係、育児など）に公認心理師が相談にあたります。	こころの相談	住民保険課
イベント等で自殺対策に関する住民への啓発、相談を行います。	普及啓発事業	住民保険課 介護福祉課
役場職員や民生児童委員等を対象に、ゲートキーパーとしての自覚を持つことを目的とした内容の研修を行います。	様々な職種を対象とする研修	介護福祉課
地域において見守り活動を行います。	地域協力員事業	介護福祉課
DV相談に応じ、安全の確保を図り、各種関係機関につなぎます。	DV等対策事業	介護福祉課
介護についての相談を受け、必要に応じて関係機関やサービス利用につなげます。	介護相談	介護福祉課
介護や子育て等、福祉に関する様々な相談に応じ、地域の身近な相談相手として、利用できるサービス等の情報提供や関係サービスの紹介を実施します。	民生委員 児童委員 主任児童委員	介護福祉課
介護に悩む方が、同じ経験をしている方との交流を通じての情報交換を支援します。	介護者のつどい	介護福祉課
子どもの教育上の悩みや心配事に関する相談を、教育相談員が対面で受け付けます。また、仕事の都合や家庭の事情等で来室できない場合には、電話相談も行います。	教育相談 巡回相談員 さわやか相談員 スクールカウンセラー	教育委員会事務局
問題行動の未然防止を含めた児童・生徒の健全育成のために、研修体制を充実させます。	寄り添いながら 伴走型支援を担	教育委員会事務局

	う人材の育成	
特別に支援を要する児童・生徒に対し、関係機関と協力して一人ひとりの障害及び発達の状態に応じたきめ細やかな相談を行います。	巡回相談員 学校訪問	教育委員会事務局
教職員に対して、いじめ問題の研修や意見交換を開催します。	いじめ問題対策連絡協議会	教育委員会事務局
さまざまな課題を抱えた児童・生徒に対し、多様な支援方法を用いて課題解決への対応を図ります。	スクールソーシャルワーカーの配置	教育委員会事務局
不登校児童・生徒を対象にした適応指導教室の設置、集団再適応、自立を援助する学習・生活指導等の実施、保護者に対する相談活動を行います。	適応指導教室	教育委員会事務局
子どもたちの登下校時に、通学路でのあいさつや安全確保をとおして、地域のつながりを創出します。	見守りボランティア	教育委員会事務局
傾聴の理論や技法の基礎を学び、福祉施設や、地域でボランティア活動ができる人材を養成します。	傾聴ボランティア養成講座	社会福祉協議会
日々の暮らしの中で、近所のひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯をゆるやかに見守り、変化に気づいたときは社会福祉協議会や民生児童委員に知らせる地域ボランティアの設置を促進します。	福祉サポーター設置事業	社会福祉協議会
子どもや高齢者等が安全に安心して生活できる社会作りを推進するため、見守りネットワークを連携し、相互で見守り等に関する情報共有を図ります。	警察署との「見守りネットワーク」	社会福祉協議会
70歳以上の一人暮らし高齢者を対象に、管理栄養士による栄養バランスを考慮した献立のお弁当をお届けし、高齢者の健康保持を図るとともに、情報提供や安否の確認も行い、高齢者の福祉の向上を支援します。	ひとり暮らし高齢者配食サービス	社会福祉協議会
地域住民が主体となり、ご近所の交流や健康維持を目的として、集会所に気軽に集まり、脳トレや運動、おしゃべりを楽しむサロンを支援します。	いきいきサロン	社会福祉協議会
<b>3. 食や運動等の他分野と一体的にこころの健康を推進する取組</b>	<b>事業・取組名</b>	<b>取組主体</b>
カラダ、食生活、運動、こころ等、様々なテーマで健康づくりのための講座を開催します。	健幸チャレンジ	住民保険課
各種イベントにおいて、休養とこころについての普及啓発をし	普及啓発事業	住民保険課

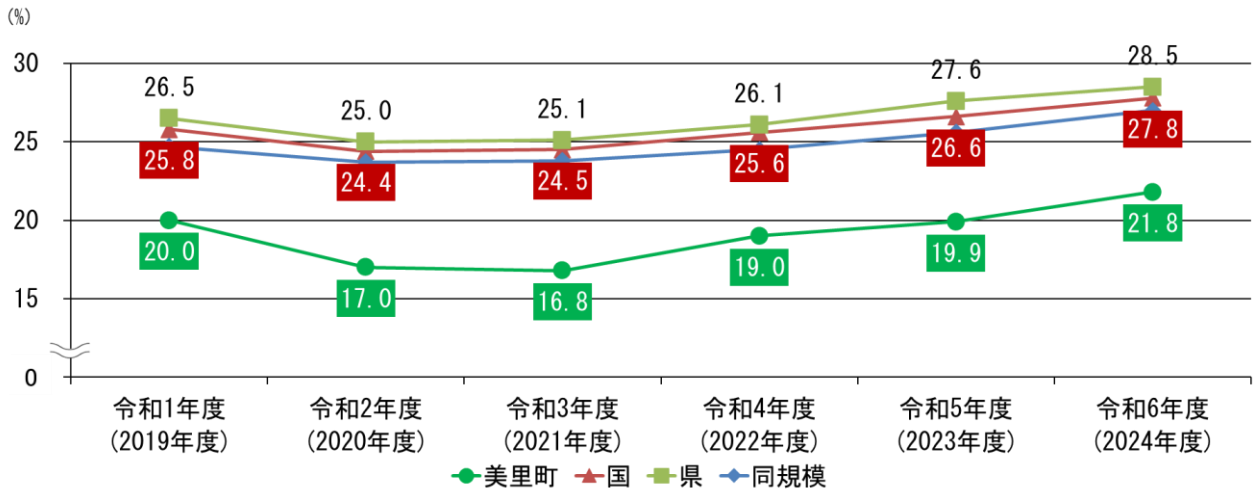
ます。		
スマホアプリや歩数計を活用し、ウォーキングや健康づくりに取り組むことで、参加者のこころの健康を推進させる。	ミムリン健幸ポイント事業	教育委員会事務局
その他の横断的な取組	事業・取組名	取組主体
SNS や広報等を活用し、こころの健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組めます。	健康づくりに関する正しい情報の提供	住民保険課 介護福祉課
ポスターやチラシ・のぼり旗を作成し、啓発を行います。	あいさつ・ありがとう運動	こども未来課
さわやか相談室による相談活動を実施します。	さわやか相談室	小中学校

## 数値目標

項目	指 標		単 位	3次計画	3次計画
				現状値	目標値
休息	十分な睡眠がとれている人の割合	16歳以上	%	73.6	80.0
	必要な休息がとれている人の割合	16歳以上	%	81.3	85.0
	イライラしたり気分が落ち込んだりしたときに相談者がいる人の割合	小学5・6年生	%	85.6	90.0
		中学生	%	83.1	90.0

本町の睡眠不足の割合は、国や県、同規模と比較して少ない状況ですが、近年やや増加しています。

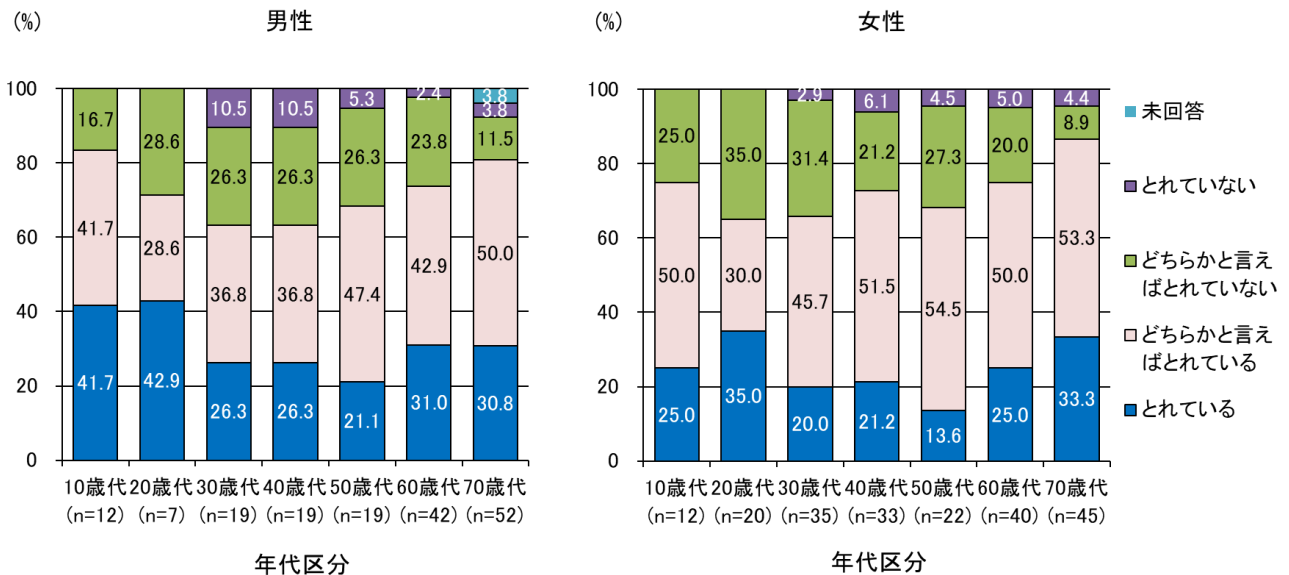
図表 4-5-1 睡眠不足の者の割合の推移(国保)



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2019-2024年度)

睡眠満足度は50歳代女性でやや低い傾向がみられています。

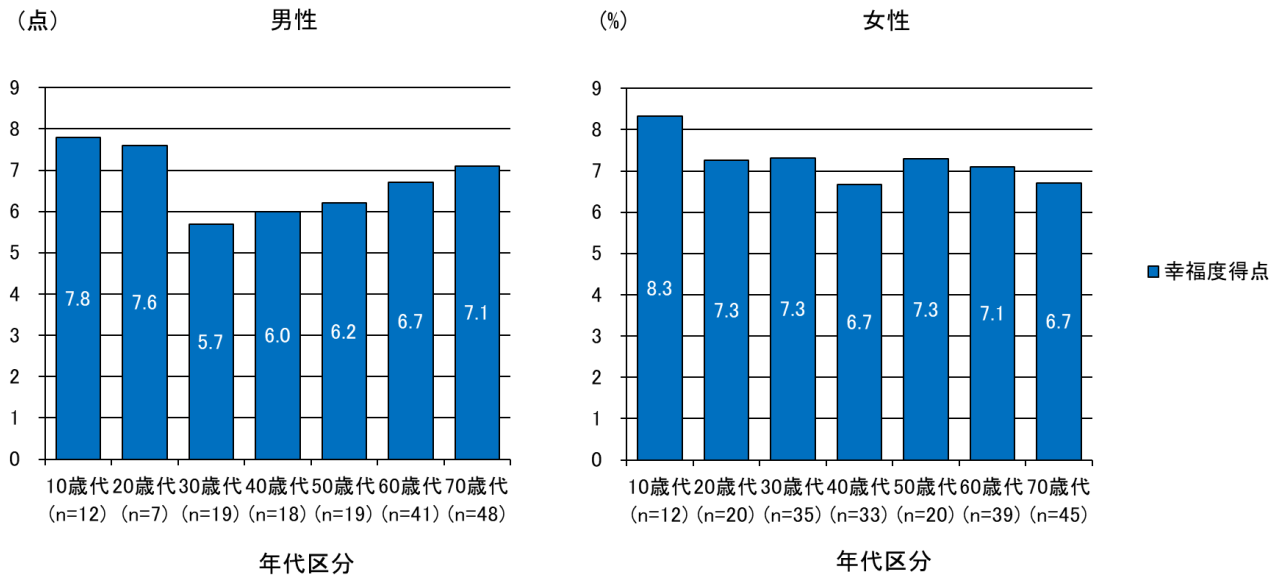
図表 4-5-2 性・年代別の睡眠満足度



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

幸福度得点は、男性の30-50歳代の働き世代でやや低い状況です。

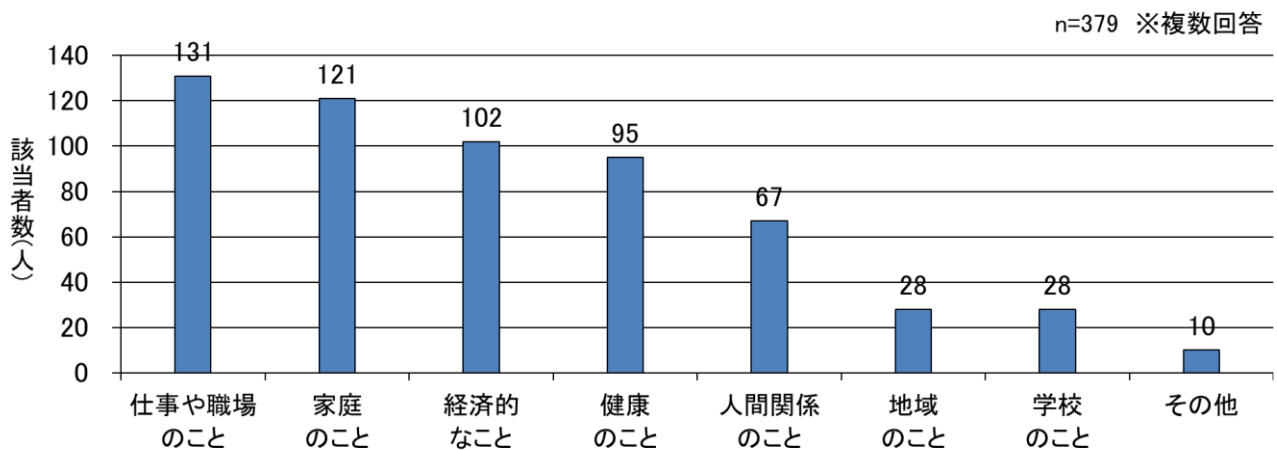
図表 4-5-3 性・年代別の幸福度得点



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

不満、悩み、苦勞、ストレスの原因は仕事や職場のこと、家庭のことが多くなっています。

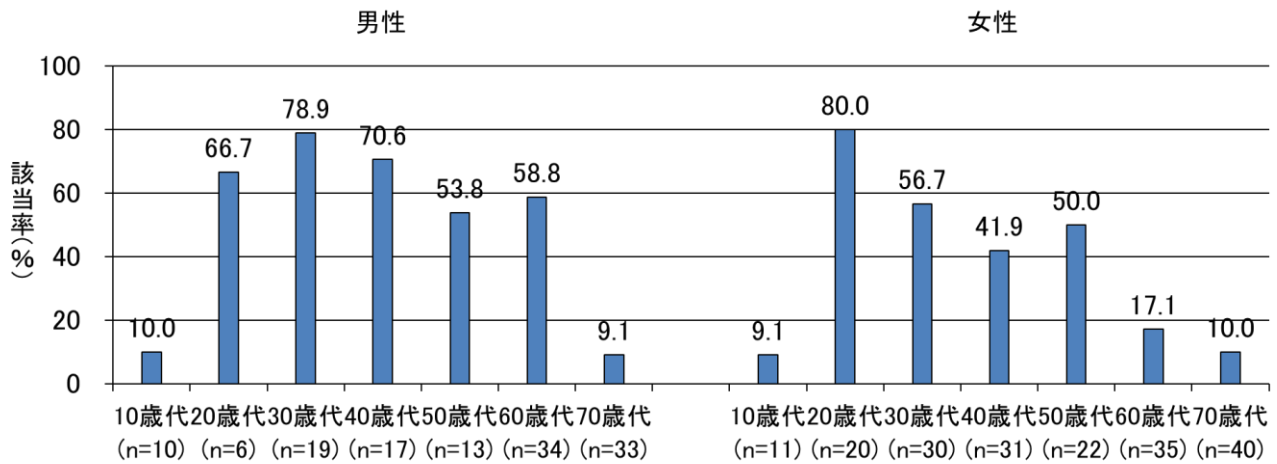
図表 4-5-4 性・年代別の不満、悩み、苦勞、ストレスの原因



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

仕事や職場のことがストレスの原因となっているのは、性別では女性と比較して男性が多く、年代別では働き世代の該当率が多くなっています。

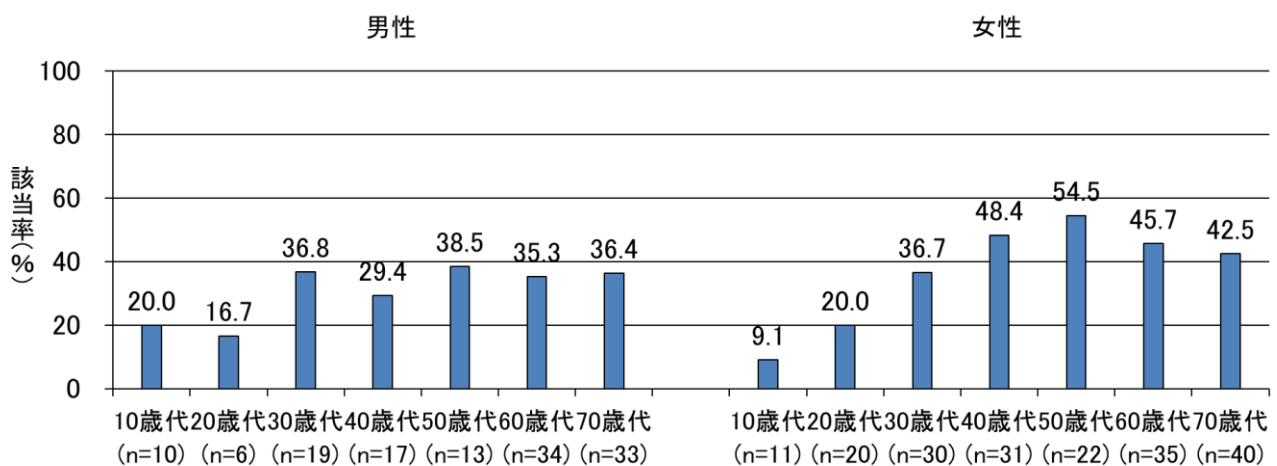
図表 4-5-5 性・年代別の不満、悩み、苦労、ストレスの原因(仕事や職場のこと)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

家庭のことがストレスの原因となっているのは、性別では男性と比較して女性が多く、年代別では40歳以上の該当率が多くなっています。

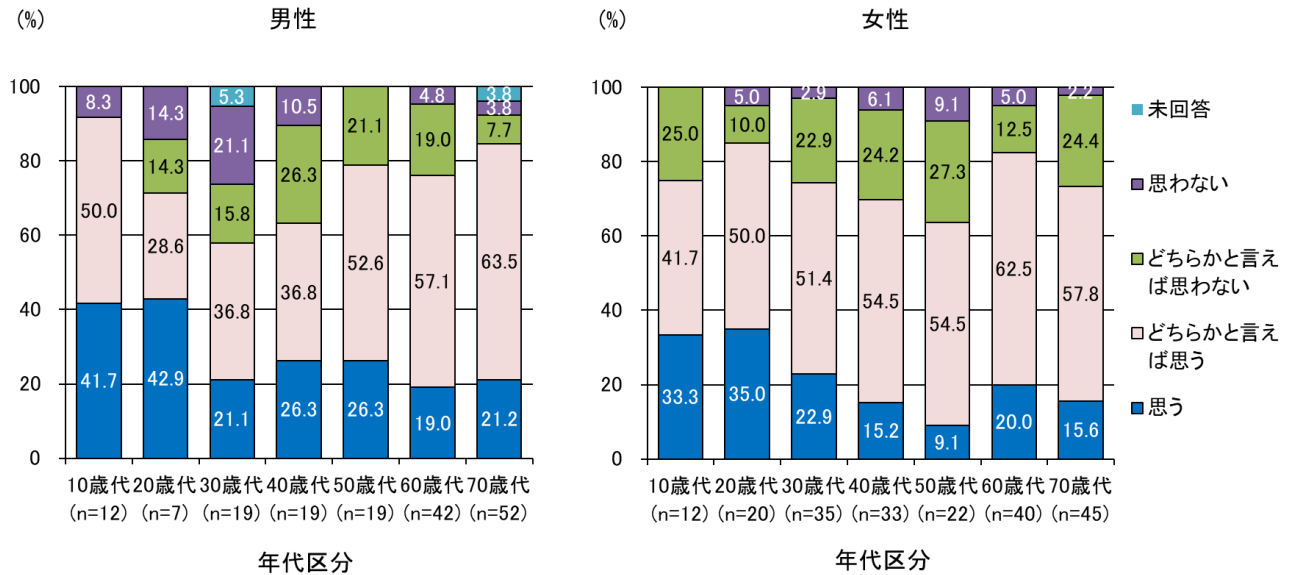
図表 4-5-6 性・年代別の不満、悩み、苦労、ストレスの原因(家庭のこと)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

精神健康度は50歳代で最も低い傾向がみられており、睡眠満足度と似たような結果となっています。

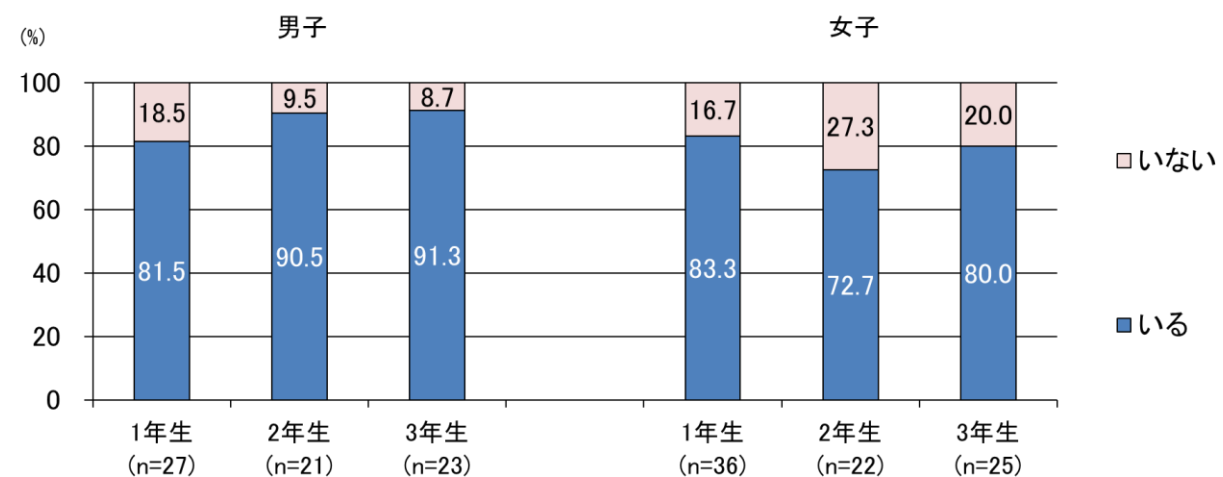
図表 4-5-7 性・年代別の主観的な精神健康度



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

中学1-3年生において、女子は2年生と3年生が、相談できる人がいる割合が少ない状況です。

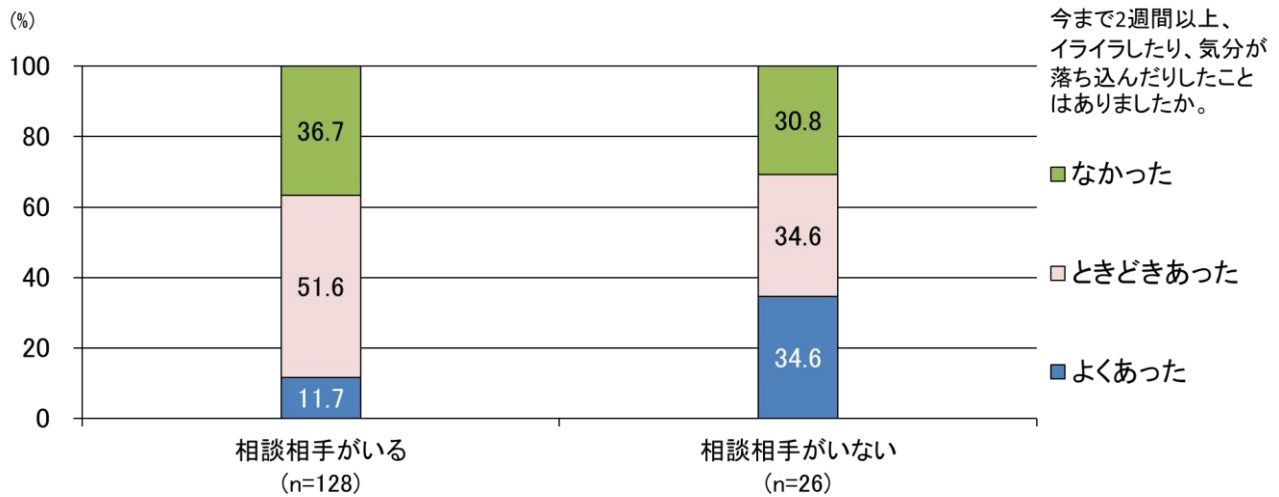
図表 4-5-8 性・学年別の相談できる人の有無(中学1-3年生)



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

身近な相談相手がいる人は、いない人と比較して精神健康度が良好な人が多くなっています。

図表 4-5-9 身近な相談相手の有無と精神健康度(中学 1-3 年生)



イライラしたり、気分が落ち込んだりしたときに相談できる人はいますか。

出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

## 4-6 がん・生活習慣病

基本目標	検診・健診を通じた早期発見と治療
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 特定健診受診率は、新型コロナが発生した令和2（2020）年に大きく減少しましたが、近年は増加し、県よりも高く推移しています。</li> <li>2. 脳血管疾患の死亡比が県内市町村と比較して高いですが、近年減少傾向です。</li> <li>3. 壮年期では、悪性新生物、自殺、その他の新生物が多く、中年期以降は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の死因が多いです。</li> <li>4. がん検診の受診率は男性が女性と比較して低いです。</li> <li>5. 血糖・血圧・脂質の3項目以上の有所見者の割合が、国等と比較して高いです。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. これまで健診・検診を受診していない関心の低い層の受診を促す取組 <div data-bbox="579 999 1401 1144" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 健診・検診を受診していない関心の低い層に対し、インセンティブを通じて受診を促すことや、イベント開催等の機会を通じて受診勧奨を行います。 </div> </li> <li>2. 生活習慣病リスクの高い人への改善に向けた取組 <div data-bbox="579 1245 1401 1391" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 健診・検診の結果により、生活習慣病等の疾病リスクを把握し、対象者に対して、改善に向けた個別の保健指導や受診勧奨を行います。 </div> </li> <li>3. 家庭・地域・職域における健診・検診の普及啓発の取組 <div data-bbox="579 1491 1401 1637" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 家庭・地域・職域という生活環境において、健診・検診の受診やがん及び生活習慣病予防に関心を持てるよう、普及啓発を進めていきます。 </div> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 検診・健診を通じた早期発見と治療により健康を保つ。</li> <li>2. 検診・健診を通じて心身の健康に関心を持つ。</li> <li>3. 家族・友人・知人と一緒にがんや生活習慣病予防への意識を高める。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

1. これまで健診・検診を受診していない関心の低い層の受診を促す取組	事業・取組名	取組主体
カラダ、食生活、運動、こころ等、様々なテーマで健康づくりのための講座を開催します。	健幸チャレンジ	住民保険課
各種イベントにおいて、がん検診及び特定健診の受診勧奨及びがんや生活習慣病に関する正しい普及啓発に取り組みます。	普及啓発事業	住民保険課
適切な医療・介護サービスを受けていない人に対する受診等の支援を行います。	健康状態不明者対策事業	住民保険課 介護福祉課
がん検診や特定健診等に取り組むことでポイントへの参加を促し、健康意識の向上を図ります。	ミムリン健幸ポイント事業	教育委員会事務局
2. 生活習慣病リスクの高い人への改善に向けた取組	事業・取組名	取組主体
メタボリックシンドロームに着目した健康診断で、生活習慣病のリスクを早期発見し、予防を目的とする健診を実施します。	人間ドック助成 特定健康診査 後期高齢者 医療健康診査	住民保険課
胃がん、大腸がん、肺がん・結核、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん検診等、早期発見・早期治療を目的として検診を行います。	各種がん検診	住民保険課
生活習慣病の予防のための健康講座を行います。	生活習慣病重症化予防講座	住民保険課
糖尿病の重症化による人工透析への移行を減らすための受診勧奨、保健指導を行います。	糖尿病性腎症重症化予防事業	住民保険課
生活習慣病改善や予防に関する正しい知識の情報提供や高血圧・高血糖・脂質異常症のハイリスク者に対し、受診勧奨や生活習慣の改善に向けた指導を実施します。	特定保健指導及び生活習慣病重症化予防事業	住民保険課
家庭で継続的に実施できる運動及び栄養の講座を開催し、生活習慣改善を支援します。	生活習慣病予防教室	住民保険課
高齢者の生活習慣病予防、フレイル予防のための通いの場での健康チェックと情報提供を行います。	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	住民保険課 介護福祉課

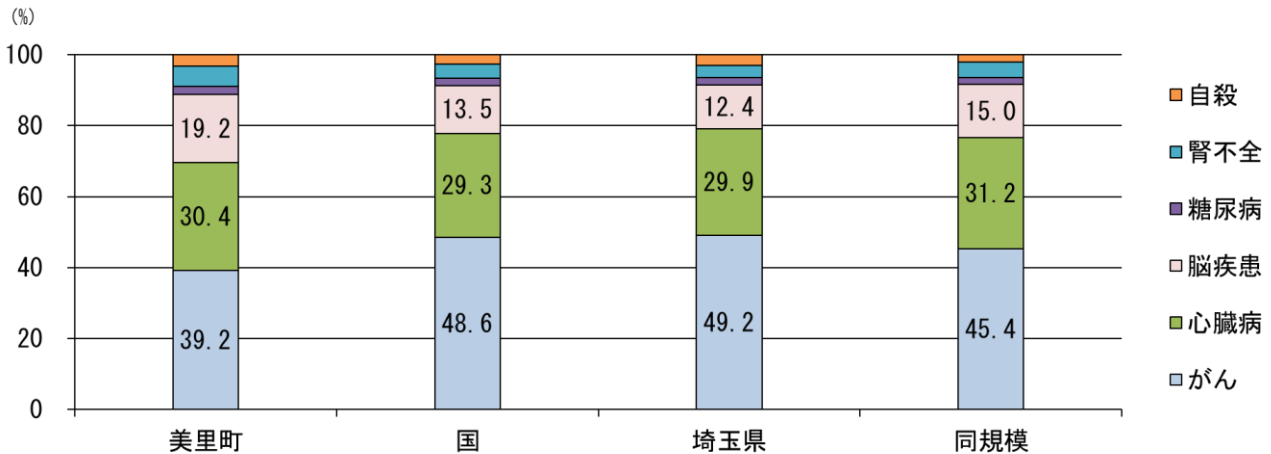
3. 家庭・地域・職域における健診・検診の普及啓発の取組	事業・取組名	取組主体
特定健診受診率向上、生活習慣病の早期発見、重症化予防のための受診勧奨や受診習慣の定着のための啓発等を実施します。	特定健康診査受診率向上事業	住民保険課
SNS や広報等を活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	健康づくりに関する正しい情報の提供	住民保険課
その他の横断的な取組	事業・取組名	取組主体
がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化に対し、ウィッグ等の購入費用の一部を助成します。	アピアランスケア助成事業	住民保険課
若年がん患者のかたが、住み慣れた自宅で自分らしく安心して日常生活が送れるよう、在宅療養に必要な経費の一部を助成します。	若年がん患者ターミナルケア在宅医療生活支援事業	住民保険課

## 数値目標

項目	指 標		単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値
定期 健診	定期的に健康診断を受けている人の割合	16歳以上	%	82.1	90.0
	健康診断で異常が認められたとき生活習慣を見直している人の割合	16歳以上	%	35.6	40.0
	がん検診を受けている人の割合	20歳以上	%	44.5	50.0

本町の主な死因の割合は、国や県、同規模と比較して脳疾患の割合が多く、がんの割合が少なくなっています。

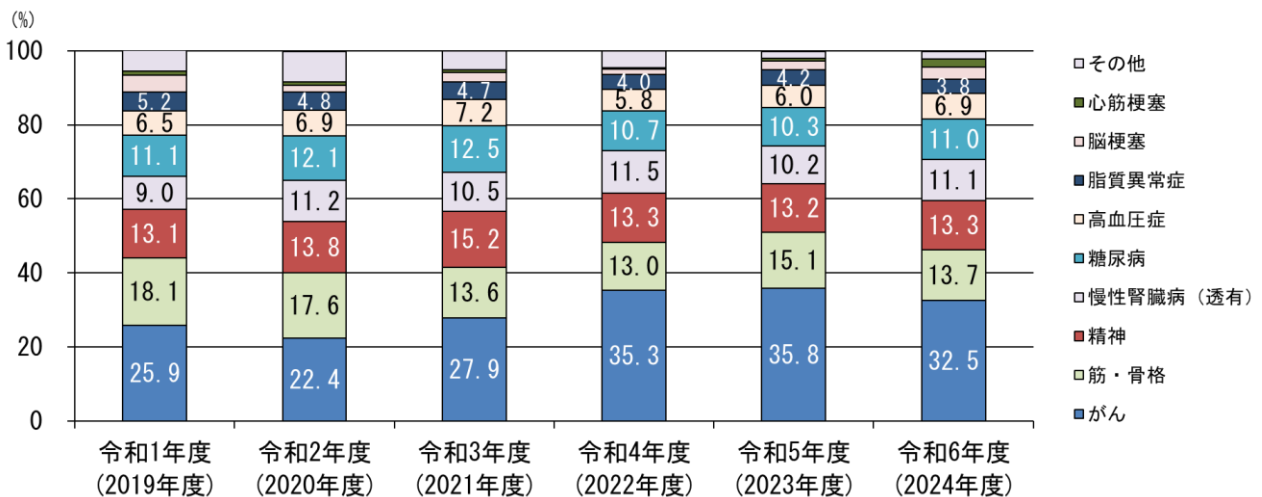
図表 4-6-1 主な死因の割合



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2024 年度) ※割合の少ない項目は非表示

国民健康保険被保険者の疾病別医療費の割合では、がんの割合が増加しています。

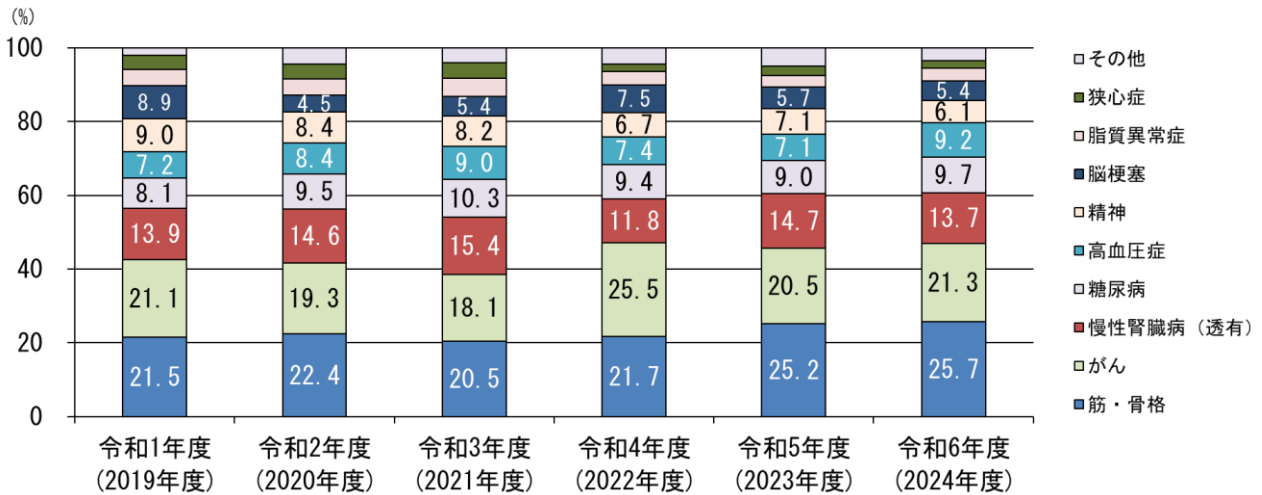
図表 4-6-2 疾病別医療費の割合の推移(国民健康保険被保険者)



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2019-2024 年度) ※割合の少ない項目は非表示

後期高齢者医療制度被保険者の疾病別医療費の割合では、国民健康保険利用者と比較すると筋骨格系疾患の割合が多くなっています。

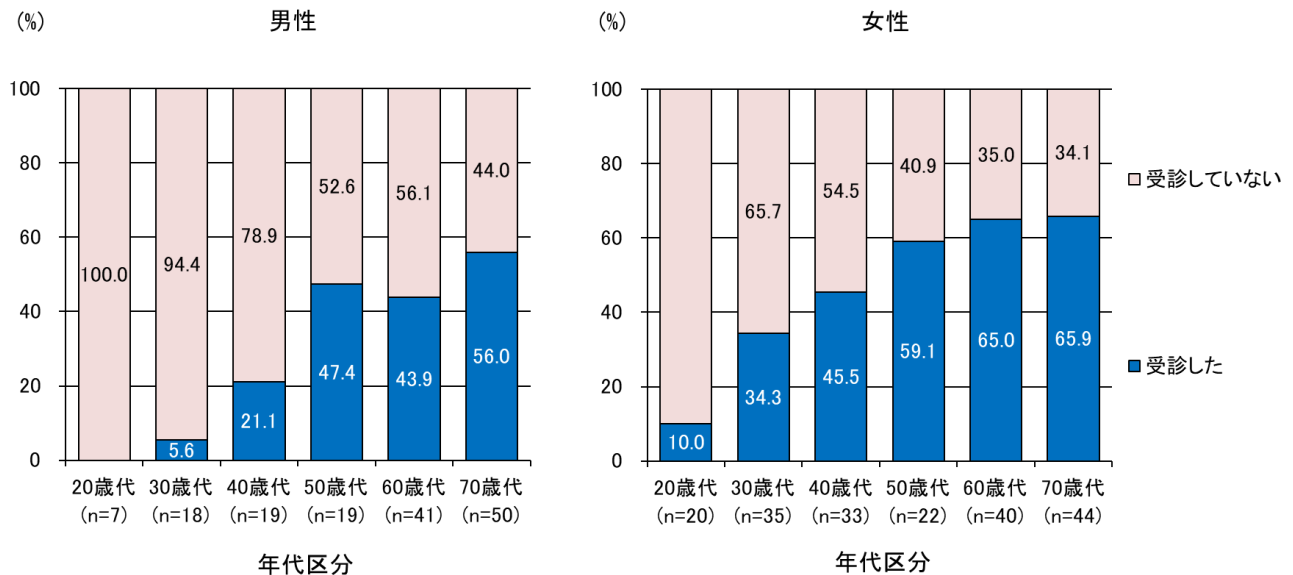
図表 4-6-3 疾病別医療費の割合の推移(後期高齢者医療制度被保険者)



出典 KDB データ「地域の全体像の把握」(2019-2024年度) ※割合の少ない項目は非表示

男性は女性と比較してがん検診を受診した人の割合が少なくなっています。

図表 4-6-4 性・年代別のがん検診受診頻度



出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

## 第5章 ライフコースアプローチ

### 5-1 ライフステージ別の健康課題の整理

図表 ライフステージ別の健康課題の整理

ライフステージ	男性	女性
乳幼児期 (妊娠期) (0-5歳)	徒歩で通園している子どもは、送迎(自転車)、送迎(車・バス)の子どもより肥満の子どもが少ない。	
学齢期 (6-17歳)	小学5・6年生で女子と比較して歯みがき頻度がやや少ない。 中学生は女子と比較して塩分摂取量が多い。	小学5・6年生-中学生は男子と比較して運動習慣が少ない。 小学6年生で朝食欠食が多い。 中学2年生以降で相談できる人がいない人が増加する。
	家族の中に喫煙している人の割合が45%と約半数を占める。	
青年期 (18~39歳)	朝食欠食率が多い。 30歳代で幸福度得点が低い。 30歳代で仕事・職場でストレスを感じる人が多い。	30歳代で朝食欠食率が多い。 仕事・職場でストレスを感じる者が多い。 運動習慣が少ない。
壮年期 (40-64歳)	40-50歳代で幸福度得点が低い。 40-60歳代で仕事・職場でストレスを感じる人が多い。 40歳代の朝食欠食率が多い。 40-60歳代で喫煙率が多い。 50-60歳代で毎日飲酒する者の割合が多い。 50歳代以降で口腔機能の低下がみられる。	40-60歳代で家庭のことでストレスを感じる人が多い。 40-50歳代で運動習慣が少ない。 50歳代以降で口腔機能の低下がみられる。 50歳代で睡眠満足度が低い。 50歳代で精神健康度が低い。
高齢期 (65歳以上)	70歳代で毎日飲酒する人の割合が多い。 女性と比較して口腔機能が低下する人の割合が多い。	男性と比較して筋骨格系疾患の割合が多い。
全年代共通	女性と比較して喫煙率が多い。	男性と比較して運動習慣が少ない。

## 5-2 子どもの健康

基本目標	次世代の健康につなぐ生活習慣の定着
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動・スポーツを実施している子どもは肥満者数が少ないです。</li> <li>2. 徒歩で通園している子どもは、自転車や車、バスによる送迎の子どもより肥満者数が少ないです。</li> <li>3. 女子は男子と比較して運動・スポーツを実施している子どもが少ないです。</li> <li>4. 中学生において、身近な相談者のいる人は、いない人と比較して精神健康度が良好です。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幼少期からの適切な生活習慣の形成につながる取組  <div data-bbox="579 853 1402 954" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>幼少期からの運動・スポーツの習慣化により、肥満等の生活習慣病を予防し、次世代の健康を育みます。</p> </div> </li> <li>2. 身体活動の維持・増加による自然と健康になれる環境づくりの取組  <div data-bbox="579 1104 1402 1249" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>運動習慣の無い子どもや運動が苦手な子どもにおいても、日常生活の中で自然に健康づくりに取組める環境整備を行います。</p> </div> </li> <li>3. 食や運動等を通じて身近な相談者をつながりを持する取組  <div data-bbox="579 1352 1402 1453" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>食や運動の取組を通じて、学校・家庭・地域において、子どもが自分の悩みを相談しやすい環境づくりを行います。</p> </div> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 適切な運動や食習慣等を通じて豊かな健康を育む。</li> <li>2. 子どもが身体を動かすための環境づくりを行う。</li> <li>3. 家庭や地域において身近な相談者をつながり交流する。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

1. 幼少期からの適切な生活習慣の形成につながる取組	事業・取組名	取組主体
乳幼児の健康状態を把握し、成長・発達を促すとともに、病気の早期発見・早期治療につなげます。	乳幼児健診・育児相談	こども未来課
リトミック等の遊びを通して親子の関わり方を学ぶ仲間づくり、心身のリフレッシュを図ります。	どれみ広場	こども未来課
親子でできるストレッチ・運動等の遊びを通して親子の関わり方を学ぶ仲間づくり、心身のリフレッシュを図ります。	親子あそび広場	こども未来課
講話、マタニティ体操等、妊娠・出産・育児の不安軽減、妊婦同士の交流、仲間づくりを支援します。	マタニティ広場	こども未来課
母子とのリフレッシュの場、子育て世代の交流・仲間づくりを通じて、育児不安や悩みを解消します。	あかちゃん広場	こども未来課
幼児の体力及び社会性向上のため、保育園・こども園での運動教室を実施します。	幼児の体力向上事業	教育委員会事務局
子どもの体力及び社会性の向上のため、各公民館でこども広場を実施します。	放課後遊び	教育委員会事務局
コミュニティ醸成を目的として、料理・DIY・軽スポーツ等を実施します。	みさとカルチャー教室	教育委員会事務局
2. 身体活動の維持・増加による自然と健康になれる環境づくりの取組	事業・取組名	取組主体
運動・スポーツ、マルシェ等、大人から子どもまで楽しめる各種イベントを開催します。	健幸フェスタ	住民保険課 教育委員会事務局
参加者同士のコミュニケーションを深め、健康増進や地域への理解を深めることを目的としたスポーツイベントを実施します。	ウォークラリー大会	教育委員会事務局
子どもから大人まで多世代が参加できる運動教室を開催します。	運動教室	教育委員会事務局
3. 食や運動等を通じて身近な相談者となつなかりを保持する取組	事業・取組名	取組主体
親子で参加できる教室等を開催し、保護者や子ども自身の生活力の向上を支援します。	こども・子育て支援	社会福祉協議会
共働き世帯やひとり親家庭をはじめ、家庭環境等の様々な要因により一人きりで食事をする子どもや、家で十分な食事がとれない子どものための居場所づくり事業を実施します。	夏休みみんなの食堂「みさとっこ」	社会福祉協議会

福祉施設におけるボランティア体験等を通じて、町の地域福祉について児童・生徒等が考える機会を提供します。	夏のボランティア体験プログラム	社会福祉協議会
中学生の社会性、地域への愛着向上のため、探究授業における伴奏支援を実施します。	探究授業伴奏支援	教育委員会事務局
<b>その他の横断的な取組</b>	<b>事業・取組名</b>	<b>取組主体</b>
SNS や広報等を活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	健康づくりに関する正しい情報の提供	住民保険課
感染症にかかる前にワクチンによって免疫をつけ、感染症の発症を予防、又は軽症化します。	定期予防接種・任意予防接種助成	こども未来課
妊婦と胎児の健康状態を定期的に確認し、病気を早期発見・予防します。	妊婦健康診査助成	こども未来課
妊娠された方が安心して出産できるよう、妊産婦期間の医療費の一部を助成します。	妊産婦医療費助成事業	こども未来課
子どもを望む夫婦に対し、不妊検査費用・不育症検査費用の負担を軽減します。	早期不妊検査費・不育症検査費助成事業	こども未来課
子どもを望む夫婦に対し、経済的負担を軽減します。	不妊治療費助成事業	こども未来課
産後1年以内の母子の心身のケアや育児サポートをします。	産後ケア事業	こども未来課
学校と保護者の連絡網を通じて、健康づくり等に関する情報提供を行います。	保護者への情報提供	小中学校 住民保険課 こども未来課

## 数値目標

項目	指標	単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値	
子ども	朝食を毎日食べるこどもの割合	3歳～小学4年生	%	96.6	100.0
		小学5・6年生	%	88.6	95.0
		中学生	%	83.1	90.0
	家族そろって食べる割合(朝食)	3歳～小学4年生	%	20.9	35.0
		小学5・6年生	%	34.7	40.0
		中学生	%	31.2	35.0
	家族そろって食べる割合(夕食)	3歳～小学4年生	%	63.9	70.0
		小学5・6年生	%	68.9	70.0
		中学生	%	73.4	80.0
	運動やスポーツをしている子どもの割合(1日30分以上の運動を週に3、4日)	3歳～小学4年生	%	36.1	45.0
		小学5・6年生	%	62.3	65.0
		中学生	%	59.1	65.0
	肥満傾向にある子どもの割合	3歳～小学4年生	%	29.0	25.0
		小学5・6年生	%	15.0	10.0
		中学生	%	11.7	10.0

## 5-3 女性の健康

基本目標	女性特有の各ライフステージでの健康づくり
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 女性は男性と比較して全年代で運動習慣が少ないです。</li> <li>2. 女性の30歳代で朝食欠食率が多いです。</li> <li>3. 50歳代女性で睡眠満足度や精神健康度が低いです。</li> <li>4. 75歳以上で筋骨格系疾患の医療費が増加しており、女性で発症者が多いです。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 忙しく時間が取れない人でも実施できる運動習慣や食の環境づくりの取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>忙しくて時間が取れない女性でも実施できる運動の機会の提供、食に関する情報の提供、また家庭・地域・職域において、女性の健康への関心を高める普及啓発を行います。</li> </ul> </li> <li>2. 壮年期の女性におけるこころの健康を保持する取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>こころの健康が低下している壮年期の女性等に対して、悩みがあるときにつながりやすい相談先の情報提供や整備を行います。</li> </ul> </li> <li>3. 筋骨格系疾患の予防に向けた運動器機能向上等の取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>女性における筋骨格系疾患の予防に向けた情報提供や普及啓発を行うとともに、予防につながる運動・スポーツの実施や食習慣改善の機会を提供します。</li> </ul> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動習慣や食生活の改善により健康を育む。</li> <li>2. 身近な相談相手との交流を通じてこころの健康を守る。</li> <li>3. 筋骨格系疾患の予防のために運動器機能の向上を図る。</li> </ol>

**運動器機能** = 「体を動かすために必要なパーツ（骨・筋・神経など）の連携機能・器官の動きのこと。  
運動器機能の低下が運動機能（体を動かす能力）の低下につながります。

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

1. 忙しく時間が取れない人でも実施できる運動習慣や食の環境づくりの取組	事業・取組名	取組主体
SNS や広報等を活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	健康づくりに関する正しい情報の提供	住民保険課
運動・交流・相談を通じて心身の健康をサポートするため、講師や保健師と一緒に、軽い運動や参加者同士の交流、妊娠・子育てに関する情報提供や相談を行います。	健幸スマイルスタジオ	こども未来課
子どもから大人まで多世代が参加できる運動教室を開催します。	運動教室	教育委員会事務局
2. 壮年期の女性におけるこころの健康を保持する取組	事業・取組名	取組主体
公認心理師や保健師などによるこころの相談を実施します。	相談体制整備	住民保険課
介護や子育て等、福祉に関する様々な相談に応じ、地域の身近な相談相手として、利用できるサービス等の情報提供や関係サービスの紹介を実施します。	民生委員 児童委員 主任児童委員	介護福祉課
介護に悩む方が、同じ経験をしている方との交流を通じての情報交換を支援します。	介護者のつどい	介護福祉課
3. 筋骨格系疾患の予防に向けた運動器機能向上等の取組	事業・取組名	取組主体
骨粗しょう症のリスクを早期に発見し、治療や生活習慣改善につなげるために検診を実施します。	骨粗しょう症検診	住民保険課
カラダ、食生活、運動、こころ等、様々なテーマで健康づくりのための講座を開催します。	健幸チャレンジ	住民保険課
スマホアプリや歩数計を活用し、ウォーキングや健康づくりに取り組むことで、運動器機能の向上を図ります。	ミムリン健幸ポイント事業	住民保険課
介護予防に取り組むことで、生活レベルを向上させるために、運動、口腔ケア、栄養の専門職によるプログラムや講話を実施します。	シニア健康あつぷ塾	介護福祉課
町民がサポーターとなり高齢者の筋力アップを目的とした体操を身近な集会所等で集まって行う通いの場を支援します。	元気！いきいき100歳体操	介護福祉課
その他の横断的な取組	事業・取組名	取組主体
各種イベント等で、女性のがん検診等（乳がん・子宮頸がん）の受診勧奨及び正しい情報の普及啓発を行います。	普及啓発事業	住民保険課
女性特有の健康課題を解消するため、相談対応を実施します。	女性の健康相談	住民保険課

感染症のかかる前にワクチンによって免疫をつけ、感染症の発症を予防、又は軽症化します。	定期予防接種・任意予防接種助成	こども未来課
胎児の健やかな成長と女性の健康作りのため、妊娠中または妊娠を希望する女性に葉酸サプリメントを配布します。	葉酸サプリ配布事業	こども未来課

## 数値目標

項目	指 標		単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値
女性	運動習慣のある人の割合	16歳以上女性	%	24.6	30.0
	主観的歩行速度が速い人の割合	16歳以上女性	%	54.1	60.0

## 5-4 高齢者の健康

基本目標	身近な地域における生きがいづくり
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高齢化の進展により令和32（2050）年には町民の約半数が高齢者となります。</li> <li>2. 一人暮らし高齢者の人数と割合は増加しています。</li> <li>3. 50歳代以降で男女ともに口腔機能の低下者が増加しています。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身近な地域で生きがい・健康づくりができる環境整備の取組  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">           高齢者が地域での活動や就労の機会を通じて、生きがい・健康づくりに取り組む機会の提供と、外出の頻度が低下する高齢者へ、身近な地域で取り組める環境整備を行います。         </div> </li> <li>2. 筋骨格系疾患の予防に向けた運動器機能向上等の取組  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">           運動機能が低下する高齢者に対し、機能向上及び維持のための、地域での健康づくりを推進します。         </div> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 地域活動への参加を通じて心身の健康を守る。</li> <li>2. 筋骨格系疾患の予防のために運動器機能の向上を図る。</li> <li>3. 口腔機能維持のために検診受診とともに予防を意識する。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

1. 身近な地域で生きがい・健康づくりができる環境整備の取組	事業・取組名	取組主体
「私達の健康は私達の手で作り その輪を広げましょう」というスローガンのもとに、食を通じた地域の健康づくりを推進します。	食生活改善推進員連絡協議会	住民保険課
運転免許証の交付を受けていない方等に対しタクシー利用料金を補助し、利用者の外出の機会を増やし、社会参加の促進を図ります。	タクシー利用料金補助事業	介護福祉課
介護や子育て等、福祉に関する様々な相談に応じ、地域の身近な相談相手として、利用できるサービス等の情報提供や関係サービスの紹介を実施します。	民生委員 児童委員 主任児童委員	介護福祉課
認知症の人への「応援者であり、共に歩む人」の養成を行い、認知症の当人や家族への支援を行います。	認知症サポーター養成講座	介護福祉課
介護に悩む方が、同じ経験をしている方との交流を通じての情報交換を支援します。	介護者のつどい	介護福祉課

町民の学習の機会創出及び交流の場を設けることより、生きがいづくりを支援します。	美里町民 プラス1大学	教育委員会事務局
子どもたちの登下校時に、通学路でのあいさつや安全確保をと おして、地域のつながりを創出します。	見守りボラン ティア	教育委員会事務局
70歳以上の一人暮らし高齢者を対象に、管理栄養士による栄養 バランスを考慮した献立のお弁当をお届けし、高齢者の健康保 持を図るとともに、情報提供や安否の確認も行い、高齢者の福 祉の向上を支援します。	ひとり暮らし 高齢者配食 サービス	社会福祉協議会
高齢者に就業機会を提供し、社会参加の促進・生きがいの充実 や健康の維持・増進及び経済的な生活の安定を支援します。	シルバー人材 センター	シルバー 人材センター
<b>2. 筋骨格系疾患の予防に向けた運動器機能向上等の取組</b>	<b>事業・取組名</b>	<b>取組主体</b>
骨粗しょう症のリスクを早期に発見し、治療や生活習慣改善に つなげるために検診を実施します。	骨粗しょう症検診	住民保険課
歯科医師会と連携して、歯周疾患検診を受診した80歳以上の町民で 20本以上の歯を持つ方を対象に、「8020表彰」を実施します。	8020 よい歯のコ ンクール表彰式	住民保険課
高齢者の生活習慣病予防、フレイル予防のための通いの場での 健康チェックと情報提供を行います。	高齢者の保健事 業と介護予防の 一体的実施事業	住民保険課 介護福祉課
町民がサポーターとなり高齢者の筋力アップを目的とした体 操を身近な集会所等で集まって行う通いの場を支援します。	元気！いきい き100歳体操	介護福祉課
男性を対象とした教室で、介護予防の知識向上の講話と運動を 行い、男性の社会参加を支援します。	ハツラツ！！ 男の元気塾	介護福祉課
介護予防に取り組むことで、生活レベルを向上させるために、運動、口 腔ケア、栄養の専門職によるプログラムや講話を実施します。	シニア健康 あつぷ塾	介護福祉課
軽運動やレクリエーション活動を通して参加者相互のコミュ ニケーションを図り、住み慣れた地域で生きがいを持って自立 した日常生活が送れるよう支援します。	ゆうゆう広場 (一般介護予 防事業)	介護福祉課
地域住民が主体となり、ご近所の交流や健康維持を目的とし て、集会所に気軽に集まり、脳トレや運動、おしゃべりを楽し むサロンを支援します。	いきいきサロン	社会福祉協議会
<b>その他の横断的な取組</b>	<b>事業・取組名</b>	<b>取組主体</b>
スマホアプリや歩数計を活用し、ウォーキングや健康づくりを とおしてフレイル予防に取り組みます。	ミムリン健幸 ポイント事業	教育委員会事務局

## 数値目標

項目	指 標		単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値
夢 (高齢者)	幸福度得点(平均値)	65歳以上	点	6.9	7.2
	主観的歩行速度が速い人の割合	65歳以上	%	57.5	60.0

## 第6章 自然に健康になれる環境づくり

### 6-1 歩きたくなる環境づくり

基本目標	自然と歩行習慣が身につく環境づくり
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日常の移動手段は車を使用する町民が多いです。</li> <li>2. 徒歩で通園している子どもは、送迎(自転車)、送迎(車・バス)の子どもより肥満の子どもが少ないです。</li> <li>3. 「歩道は歩くのに十分な広さがある」等の設問で、地域毎に2倍以上の差があります。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自動車だけに頼らない徒歩や公共交通で暮らせるまちづくりの取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>自動車だけに頼らないまちづくりを進めることで、移動が困難となる高齢者等が暮らしやすく、人と人との交流が育まれる環境を整備します。</li> </ul> </li> <li>2. 日常生活の中で自然に歩いてしまう環境づくりの取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>スマホアプリや歩数計を活用することで、自身の取組が見える化され、意識を高めることで、日常生活の中で歩きたくなる環境づくりを行います。</li> </ul> </li> <li>3. 歩きやすく歩いてみたくなる環境づくりの取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>歩きやすい歩道等の道路環境整備や、地域での見守りや清掃活動を行うことで、安心して歩くことができ、歩いてみたくなる環境づくりを行います。</li> </ul> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自動車だけに頼らずに徒歩や公共交通も一緒に利用する。</li> <li>2. 日常生活の中で歩く機会を見つけて活動量を増やす。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

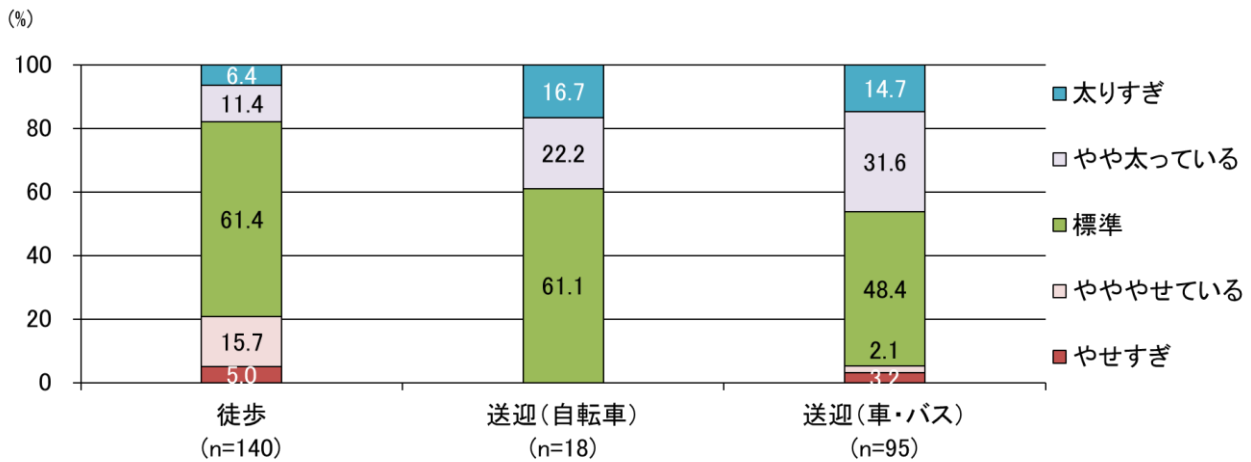
1. 自動車だけに頼らない徒歩や公共交通で暮らせるまちづくりの取組	事業・取組名	取組主体
役場周辺を中心拠点地区において、町民の健康づくり活動を促進するため、ミムリン健幸ポイント事業の取組を発展させながら、快適な歩行空間の整備を図ります。	役場を核とした中心拠点整備事業	建設課
2. 日常生活の中で自然に歩いてしまう環境づくりの取組	事業・取組名	取組主体
スマホアプリや歩数計を活用することで自身の取組が見える化され、意識を高めることで、日常生活の中で歩きたくなる環境づくりを行います。	ミムリン健幸ポイント事業	教育委員会事務局
3. 歩きやすく歩いてみたくなる環境づくりの取組	事業・取組名	取組主体
道路反射鏡等の設置や修繕、暗所及び主要道路へ街路灯の設置を行い、町の交通安全に資する取組を推進します。	歩道等の交通安全施設の整備	総務課
地域の清掃活動を行い、豊かな地域環境を創出するとともに、町民の交流を支援します。	「クリーン美里」町内一斉清掃	総務課
子どもたちの登下校時に、通学路でのあいさつや安全確保をとおして、地域のつながりを創出します。	見守りボランティア	教育委員会事務局
参加者同士のコミュニケーションを深め、健康増進や地域への理解を深めることを目的としたスポーツイベントを実施します。	ウォークラリー大会	教育委員会事務局
町民の歩く機会を創出し、健康増進を図ります。	健幸ウォーキング	美里町商工会
その他の横断的な取組	事業・取組名	取組主体
SNS や広報等を活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	健康づくりに関する正しい情報の提供	住民保険課

## 数値目標

項目	指標		単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値
	歩行習慣のある人の割合	16歳以上			
歩きたくなる環境	歩行習慣のある人の割合	16歳以上	%	49.9	55.0

通園・通学を徒歩で移動する児童及び幼児は、送迎(自転車又は車・バス)で移動する児童及び幼児と比較して太っている子どもの割合が少なくなっています。

図表 6-1-1 移動手段と体型(小学1-4年生 保育園・幼稚園保護者) ※ローレル指数による区分

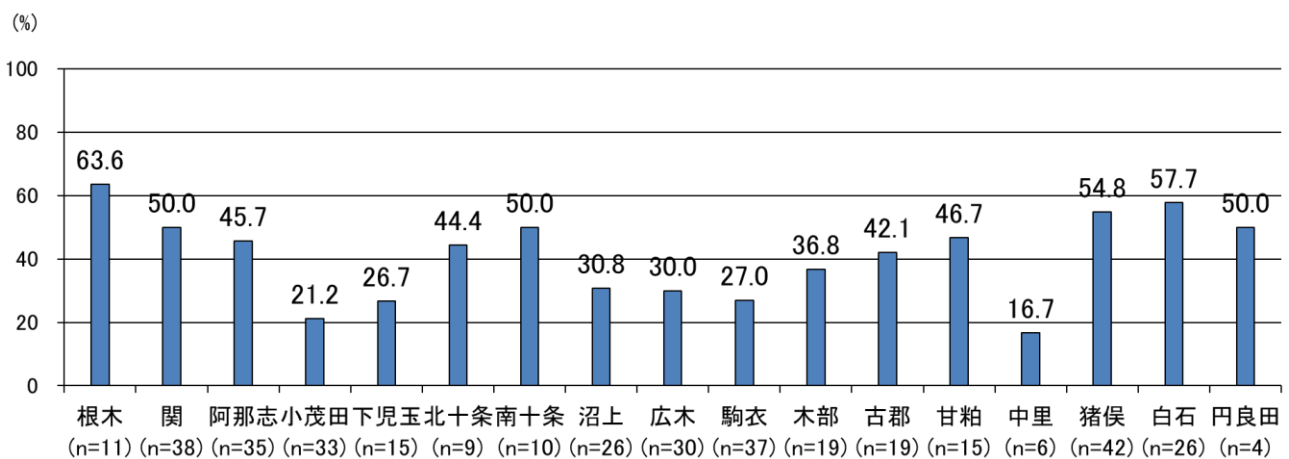


お子さんが、通園・通学するための、主な移動手段についてお聞きます。

出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

アンケート回答数が少なく参考値であるが、歩道の広さ、交通量、景観等の設問において、各地域において異なる傾向が確認されている。

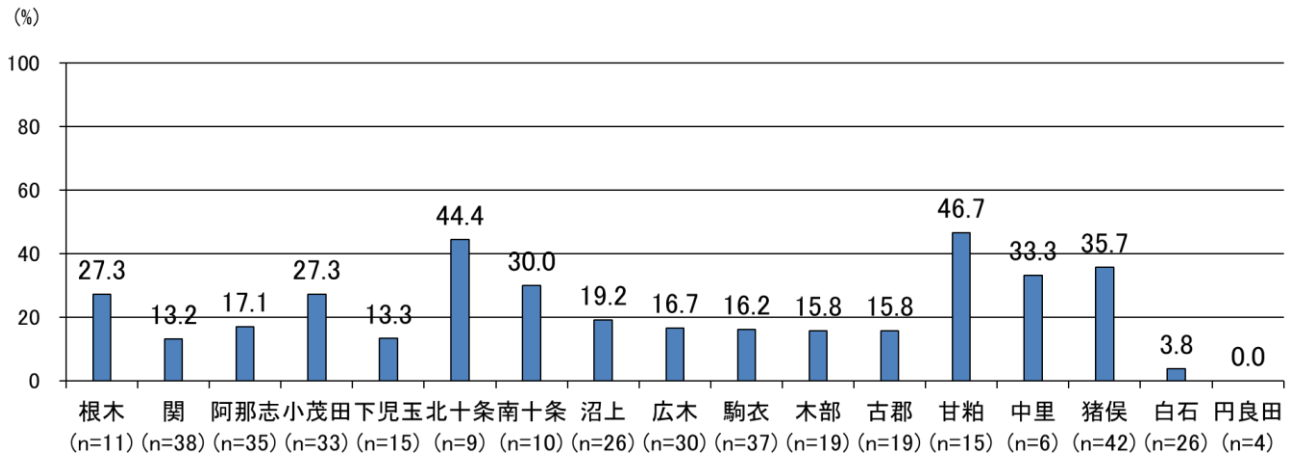
図表 6-1-2 歩道は歩くのに十分な広さがある



自宅周辺の環境があてはまると回答した者の割合

出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

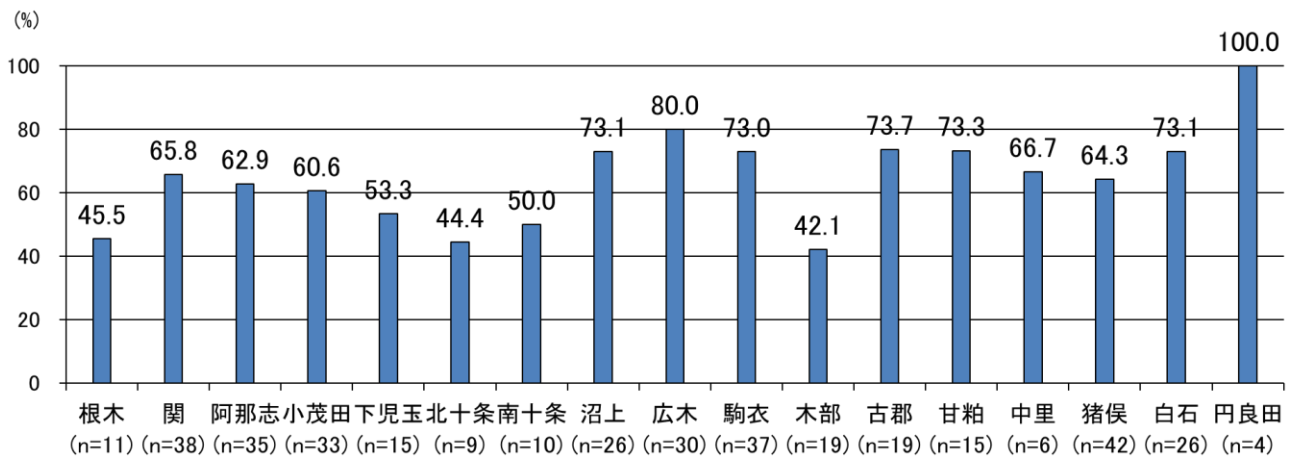
図表 6-1-3 道や通りは、交通量が多く危険を感じる



自宅周辺の環境があてはまると回答した者の割合

出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

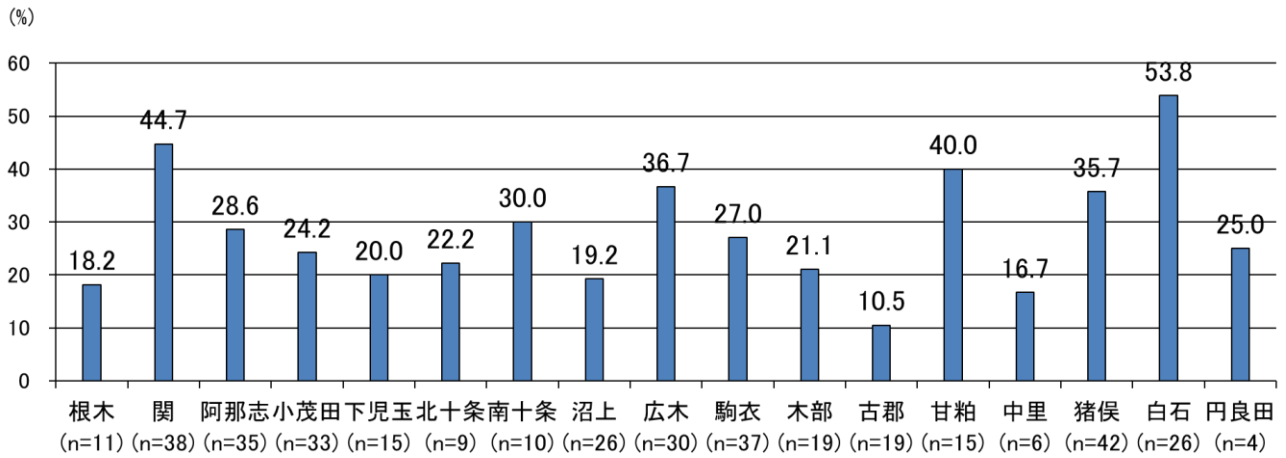
図表 6-1-4 道や通りは、街灯が少なく、夜間に外を歩くのに危険を感じる



自宅周辺の環境があてはまると回答した者の割合

出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

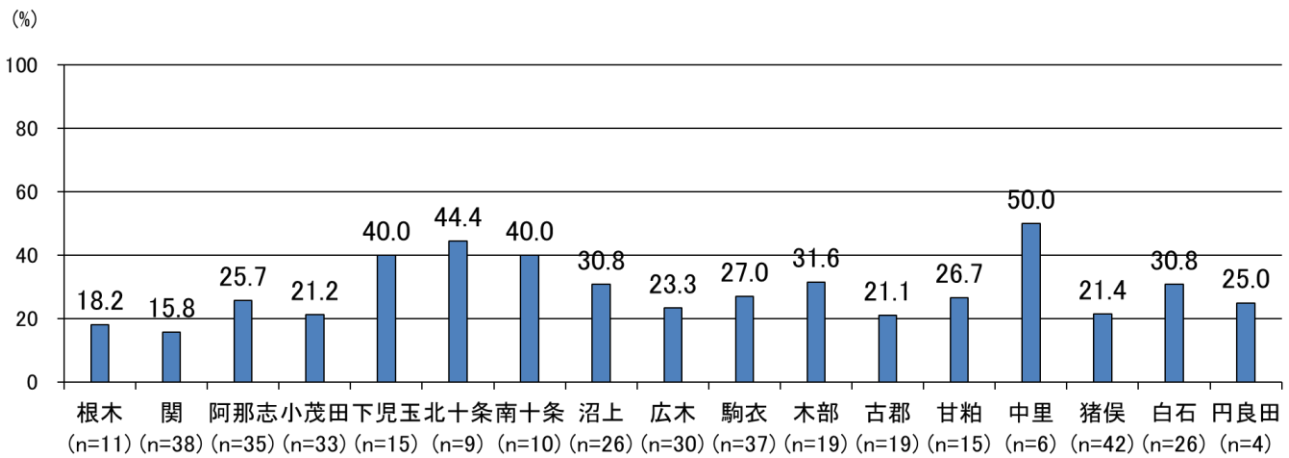
図表 6-1-5 道や通りは、景観が良い



自宅周辺の環境があてはまると回答した者の割合

出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

図表 6-1-6 活動量計(歩数計などの歩数を測る機器)を持って、歩いている人をよく見かける



自宅周辺の環境があてはまると回答した者の割合

出典 美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

## 6-2 身近な地域の健康づくり

基本目標	人と人との交流を通じた Well-Being 向上
現状と課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中学生において、身近な相談者のいる人は、いない人と比較して精神健康度が良好です。</li> <li>2. 一人暮らし高齢者は増加し続けており、令和2（2020）年時点では、高齢者の内、一人暮らしの割合が11.0%です。</li> </ol>
施策の展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 地域において身近な住民が互いに支え合うための環境づくりの取組 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>身近な住民同士が地域で支え合うことができる仕組みをつくり、困ったときに相談できる人を増やし、助け合うための支援を行います。</p> </div> </li> <li>2. 一人暮らしの高齢者等が地域において人と人とのつながりを通じて健康づくりができる取組 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>一人暮らしの高齢者等、人との交流の機会が減少しやすい町民に対して、地域のつながりを保てるよう支援することで、生きがいや幸福度の向上を推進します。</p> </div> </li> </ol>
町民の取組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身近な家族や友人・知人と一緒に健康を育む。</li> <li>2. 周囲の人とつながり互いに支え合う。</li> </ol>

## 《施策の展開》行政・地域・関係機関の取組

1. 地域において身近な住民が互いに支え合うための環境づくりの取組	事業・取組名	取組主体
「私達の健康は私達の手でつくり その輪を広げましょう」というスローガンのもとに、食を通じた地域の健康づくりを推進します。	食生活改善推進員連絡協議会	住民保険課
住民が主体となって話し合う場の協議体や生活支援コーディネーターがチームとなり、高齢者がともに支え合い、助け合える地域づくりを推進します。	生活支援体制整備事業	介護福祉課
介護や子育て等、福祉に関する様々な相談に応じ、地域の身近な相談相手として、利用できるサービス等の情報提供や関係サービスの紹介を実施します。	民生委員 児童委員 主任児童委員	介護福祉課

認知症の人への「応援者であり、共に歩む人」の養成を行い、認知症の当人や家族への支援を行います。	認知症サポーター養成講座	介護福祉課
介護に悩む方が、同じ経験をしている方との交流を通じての情報交換を支援します。	介護者のつどい	介護福祉課
子どもたちの登下校時に、通学路でのあいさつや安全確保をとおして、地域のつながりを創出します。	見守りボランティア	教育委員会事務局
共働き世帯やひとり親家庭をはじめ、家庭環境等の様々な要因により一人きりで食事をとる子どもや、家で十分な食事がとれない子どものための居場所づくり事業を実施します。	夏休み みんなの食堂 「みさとっこ」	社会福祉協議会
福祉施設におけるボランティア体験等を通じて、町の地域福祉について児童・生徒等が考える機会を提供します。	夏のボランティア ・体験プログラム	社会福祉協議会
高齢者に就業機会を提供し、社会参加の促進・生きがいの充実や健康の維持・増進及び経済的な生活の安定を支援します。	シルバー人材センター	シルバー人材センター
<b>2. 一人暮らしの高齢者等が地域において人と人とのつながりを通じて健康づくりができる取組</b>	<b>事業・取組名</b>	<b>取組主体</b>
高齢者の生活習慣病予防、フレイル予防のための通いの場での健康チェックと情報提供を行います。	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	住民保険課 介護福祉課
町民がサポーターとなり高齢者の筋力アップを目的とした体操を身近な集会所等で集まって行う通いの場を支援します。	元気！いきいき100歳体操	介護福祉課
一人暮らし高齢者同士の交流を深めると共に、相談窓口やフレイル予防等の情報提供を行い、高齢者の福祉の向上を支援します。	ひとり暮らし高齢者会食会（交流会）	社会福祉協議会
70歳以上の一人暮らし高齢者を対象に、管理栄養士による栄養バランスを考慮した献立のお弁当をお届けし、高齢者の健康保持を図るとともに、情報提供や安否の確認も行い、高齢者の福祉の向上を支援します。	ひとり暮らし高齢者配食サービス	社会福祉協議会
地域住民が主体となり、ご近所の交流や健康維持を目的として、集会所に気軽に集まり、脳トレや運動、おしゃべりを楽しむサロンを支援します。	いきいきサロン	社会福祉協議会
<b>その他の横断的な取組</b>	<b>事業・取組名</b>	<b>取組主体</b>
SNSや広報等を活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	健康づくりに関する正しい情報の提供	住民保険課

## 数値目標

項目	指標		単位	3次計画 現状値	3次計画 目標値
身近な地域	地域活動に参加している人の割合	16歳以上	%	23.2	30.0

## 第7章 計画の推進と評価

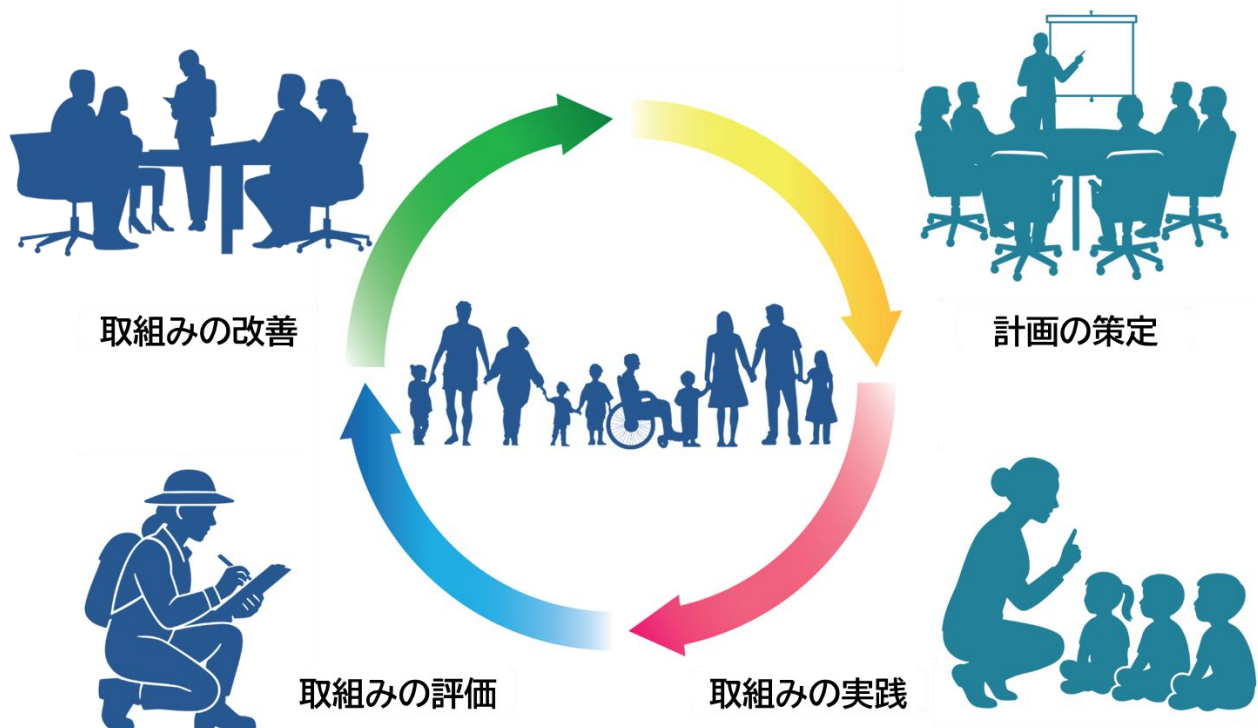
### 7-1 計画の推進体制

町民一人ひとりが健康づくりに取り組める環境づくりを行うために、地域、関係機関、行政機関が一体となって取組を進めることが重要です。本計画に定めた、取組主体毎の施策が効果的に行われるよう、互いの取組を共有できる機会を設け、町民の主体的な健康づくりを促進し、健康寿命の延伸を押し進めていきます。



## 7-2 計画の評価と進捗管理

計画策定後は、取組を実践し、その結果を評価し、評価した結果を次の取組の改善に活かしていかなければなりません。取組主体毎の施策を評価し、その評価結果を共有する場を設け、取組が効率的かつ効果的に推進されるよう改善し、町民の健康寿命延伸につながるよう、進捗管理を行っていきます。



## 7-3 3次計画 評価指標の一覧

項目	指標	単位	現状値	目標値	
総合目標	健康寿命の延伸(65歳健康寿命)	男性	年	15.74	延伸
		女性	年	20.47	延伸
	主観的健康度がよい人の割合	16歳以上	%	70.4	75.0
	幸福度得点(平均値)	16歳以上	点	6.9	7.2
食事	朝食を毎日食べる人の割合	3歳～小学4年生	%	96.6	100.0
		小学5・6年生	%	88.6	95.0
		中学生	%	83.1	90.0
		16歳以上	%	82.3	90.0
	家族そろって食べる割合(朝食)	3歳～小学4年生	%	20.9	35.0
		小学5・6年生	%	34.7	40.0
		中学生	%	31.2	35.0
		16歳以上	%	39.9	45.0
	家族そろって食べる割合(夕食)	3歳～小学4年生	%	63.9	70.0
		小学5・6年生	%	68.9	70.0
		中学生	%	73.4	80.0
		16歳以上	%	64.1	70.0
	【一人暮らしの方】友人や知人と一緒に食事をとることがほとんどない人の割合	16歳以上	%	47.2	35.0
	自分の適切な食事内容・量を意識している人の割合	16歳以上	%	75.7	80.0
主食・主菜・副菜のそろった食事をとる人の割合(毎食)	16歳以上	%	41.2	45.0	
塩分をとりすぎないように気を付けている人の割合	16歳以上	%	63.6	70.0	
地元産の食材を利用している人の割合	16歳以上	%	66.0	70.0	
運動	運動習慣のある人の割合	16歳以上	%	30.1	35.0
	主観的歩行速度が速い人の割合	16歳以上	%	53.3	60.0
	健幸ポイント事業参加者数	20歳以上	人	3,271	3,500

項目	指標	単位	現状値	目標値	
喫煙 飲酒	喫煙している人の割合	男性	%	26.6	20.0
		女性	%	8.7	5.0
	飲酒の休肝日を作っている人の割合	男性	%	44.4	50.0
		女性	%	80.0	85.0
口腔	1年に1回以上歯科検診を受診した人の割合	16歳以上	%	49.6	55.0
	硬いものを不自由なく噛める人の割合	16歳以上	%	87.8	90.0
	歯磨きを1日3回している人の割合	3歳～小学4年生	%	51.0	55.0
		小学5・6年生	%	60.5	65.0
中学生		%	69.5	75.0	
休息	十分な睡眠がとれている人の割合	16歳以上	%	73.6	80.0
	必要な休息がとれている人の割合	16歳以上	%	81.3	85.0
	イライラしたり気分が落ち込んだりしたときに相談者がいる人の割合	小学5・6年生	%	85.6	90.0
		中学生	%	83.1	90.0
定期 健診	定期的に健康診断を受けている人の割合	16歳以上	%	82.1	90.0
	健康診断で異常が認められたとき生活習慣を見直している人の割合	16歳以上	%	35.6	40.0
	がん検診を受けている人の割合	20歳以上	%	44.5	50.0
子ども	朝食を毎日食べるこどもの割合	3歳～小学4年生	%	96.6	100.0
		小学5・6年生	%	88.6	95.0
		中学生	%	83.1	90.0
	家族そろって食べる割合(朝食)	3歳～小学4年生	%	20.9	35.0
		小学5・6年生	%	34.7	40.0
		中学生	%	31.2	35.0
	家族そろって食べる割合(夕食)	3歳～小学4年生	%	63.9	70.0
		小学5・6年生	%	68.9	70.0
		中学生	%	73.4	80.0
	運動やスポーツをしている子どもの割合(1日30分以上の運動を週に3、4日)	3歳～小学4年生	%	36.1	45.0
		小学5・6年生	%	62.3	65.0
		中学生	%	59.1	65.0

項目	指標	単位	現状値	目標値	
	肥満傾向にある子どもの割合	3歳～小学4年生	%	29.0	25.0
		小学5・6年生	%	15.0	10.0
		中学生	%	11.7	10.0
女性	運動習慣のある人の割合	16歳以上女性	%	24.6	30.0
	主観的歩行速度が速い人の割合	16歳以上女性	%	54.1	60.0
夢 (高齢者)	幸福度得点(平均値)	65歳以上	点	6.9	7.2
	主観的歩行速度が速い人の割合	65歳以上	%	57.5	60.0
環境	歩行習慣のある人の割合	16歳以上	%	49.9	55.0
地域	地域活動に参加している人の割合	16歳以上	%	23.2	30.0

## 7-4 ミムリンときめき健康増進計画策定委員会 名簿

No	所属団体 等	役職 等	氏名
1	学識者(筑波大学)	助教	千々木 祥子
2	埼玉県本庄保健所	保健予防推進担当部長	平田 登喜子
3	美里町食生活改善推進員連絡協議会	会長	岡田 久美子
4	美里町民生委員・児童委員協議会	会長	森田 實
5	美里町立松久小学校	養護教諭	小林 絵美子
6	美里町立美里中学校	栄養教諭	木島 美香
7	美里町社会福祉協議会	社会福祉士	荃津 照美
8	美里町地域包括支援センター	主任介護支援専門員	中岡 紀子
9	美里町介護福祉課		河田 成史
10	美里町こども未来課		川部 範子
11	美里町農林商工課		長滝 麻美
12	美里町教育委員会事務局		木村 歩

事務局	美里町住民保険課	課長	落合 秋子
	美里町住民保険課	健康推進係長	萩原 千恵子
	美里町住民保険課	管理栄養士	松本 麗子
	美里町住民保険課	主任	田中 健人

**第3次ミムリンときめき健康増進計画**

第3次健康増進計画

第3次食育推進計画

第2次歯科口腔保健推進計画

第2次自殺対策推進計画

発行：令和8年3月

編集：美里町住民保険課

住所：埼玉県児玉郡美里町大字木部 323-1

TEL：0467-76-1111

