

第3次本宮市

健康増進・食育推進計画

令和6年度（2024）～令和11年度（2029）

健やかに 元気に暮らせるまち
もとみや



計画策定の趣旨

本宮市では、平成30年度を初年度とした「第2次本宮市健康増進・食育推進計画」において、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの発症予防と重症化予防に重点をおき、市民の健康づくりの推進に取り組んできました。

このたび、令和5年度をもって計画期間を終了することから、これまでの市の取り組みを見直して新たな課題の解決に向けた新しい計画を策定し、効果的な健康づくりや食育を実践していただけるよう、実効性をもつ取り組みを展開します。市民の皆さんもご自身の健康に関心をもち健康づくりに取り組み、自分らしい暮らしを送りましょう。

計画の期間

令和6年度～令和11年度



令和6年3月
福島県 本宮市



第3次本宮市健康増進・食育推進計画策定方針

〔計画の目指す姿〕

「健やかに 元気に暮らせるまち もとみや」

〔計画の理念〕

すべての市民が希望や生きがいを持ち、共に支え合いながら健やかで心豊かに生活できるまちづくり

〔基本目標〕

1. 健康寿命の延伸

健康上の問題で日常生活に制限されることなく生活できる期間を延ばします。

2. クオリティ・オブ・ライフの向上

健康状態や生活機能の維持向上を図ることにより、いつまでも自分らしく暮らすことができるようにしていきます。

体系図

計画理念

共に支え合いながら健やかで心豊かに生活できるまちづくり
すべての市民が希望や生きがいを持ち、

計画の目指す姿

『健やかに 元気に暮らせるまち もとみや』

基本目標

1. 健康寿命の延伸

2. クオリティ・オブ・ライフの向上

重点目標

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防
2. ライフコースアプローチ※1を踏まえた住民主体の健康づくり
3. 健康を支え、守るための環境づくり

※1：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

取り組み分野

分野1 健康管理（生活習慣・がん・放射線対策）

分野2 親子の健康支援

分野3 栄養・食生活対策・食育推進

分野4 身体活動・運動対策

分野5 休養・心の健康・自殺対策

分野6 飲酒対策・喫煙対策

分野7 歯・口腔対策

分野8 感染症対策

主な取り組みと指標

分野1 健康管理(生活習慣病・がん・放射線対策)

1. 一次予防の推進
2. 二次・三次(重症化)予防の推進
3. 放射線健康管理の継続

主な指標	第2次計画時 (平成28年度)	実績 (令和4年度)	目標 (令和10年度)
特定健康診査受診率の向上 ■受診率	41.3%	47.8%	58%
がんによる死亡率の減少 ■がんによる死亡率(人口10万対)	242.8	251.4	減少傾向へ

分野2 親子の健康支援

1. 妊娠・出産期から子育て期まで切れ目のない支援体制の充実
2. 学童期・思春期保健の推進
3. 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

主な指標	第2次計画時 (平成28年度)	実績 (令和4年度)	目標 (令和10年度)
妊婦健康診査受診率の向上 ■妊娠前期 ■妊娠後期	—	96.0% 85.0%	98% 90%
育てにくさを感じたときに対処できる 親の割合の増加 ■4か月児 ■1歳6か月児 ■3歳児	85.7% 88.3% 86.6%	90.5% 78.3% 85.9%	95% 95% 95%

分野3 栄養・食生活対策・食育推進

1. 生涯にわたり健康な心と身体をつくるための食生活や食育の推進
2. 食と農の連携、食の循環や食文化の継承を通じた食育の推進
3. 食の安全・安心を重視した食育の推進

主な指標	第2次計画時 (平成28年度)	実績 (令和4年度)	目標 (令和10年度)
栄養バランスに配慮した食生活(主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上)を実践する者の割合の増加 ■一般市民 ■未就学児 ■小学生	20.0% 85.9% 92.3%	67.6% 82.1% 89.4%	70% 85% 95%
学校給食における地場産物の活用の増加 ■地場産物を活用している学校給食の割合	43.9%	56.3%	50%以上を維持

分野4 身体活動・運動対策

1. 子どもの運動習慣の推進
2. 青年期・壮年期から高齢期の身体活動の推進

主な指標	第2次計画時 (平成28年度)	実績 (令和4年度)	目標 (令和10年度)
学校以外で週1回以上自主的に運動している生徒の割合の増加 ■中学2年生	79.8%	77.8%	80%
30分以上の運動習慣を週2回以上、1年以上続けている者の割合の増加 ■40~64歳男性 ■40~64歳女性	23.7% 21.9%	26.2% 20.3%	30% 25%
骨粗鬆症検診受診率の向上 ■骨粗鬆症検診受診率	—	13.6%	15%

分野5 休養・心の健康・自殺対策

1. 休養・心の健康に関する正しい情報の発信と知識の普及・啓発
2. 心の健康を地域で考え、支え合う取り組みの推進
3. 自殺リスクの低減・自殺遺族への支援

主な指標	第2次計画時 (平成28年度)	実績 (令和4年度)	目標 (令和10年度)
睡眠時間が5時間以下の者の割合の減少 ■一般市民	—	22.4%	20%
ゲートキーパー養成講座受講者数の増加 ■ゲートキーパー※2養成講座受講者数	—	H30～R4計 112人	R6～R10計 200人

※2：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ見守る人

分野6 飲酒対策・喫煙対策

1. 節度ある適度な飲酒の普及
2. 未成年者・妊娠中の飲酒防止の推進
3. 喫煙の害に関する情報提供・普及啓発の推進
4. 禁煙・防煙・受動喫煙防止の推進
5. 薬物乱用防止の啓発

主な指標	第2次計画時 (平成28年度)	実績 (令和4年度)	目標 (令和10年度)
生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる者の割合の減少 ■一般市民男性 1日2合以上 ■一般市民女性 1日1合以上	25.6% 12.5%	23.8% 12.3%	20% 10%
成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる） ■現在吸っている一般市民	17.9%	17.1%	15%

分野7 歯・口腔対策

1. 歯・口腔機能の維持・向上に向けた取り組みの推進
2. 8020運動※3の推進

主な指標	第2次計画時 (平成28年度)	実績 (令和4年度)	目標 (令和10年度)
むし歯のある子どもの割合の減少 ■3歳児	24.3%	16.6%	15%
20歳以上で歯科健診を年に1回は受診する者の割合の増加 ■一般市民	46.6%	51.3%	65%

※3：80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動

分野8 感染症対策

1. 感染症に対する普及・啓発
2. 結核対策の推進
3. 予防接種

主な指標	第2次計画時 (平成28年度)	実績 (令和4年度)	目標 (令和10年度)
住民検診での結核検診受診率の向上 ■結核検診受診率	36.2%	41.4%	50%
麻しん風しん予防接種率の向上 ■第1期接種率 ■第2期接種率	94.6% 92.4%	92.4% 96.5%	98% 98%

第3次本宮市健康増進・食育推進計画 概要版

●発行：本宮市 保健福祉部 保健課

TEL：0243-24-5112 FAX：0243-33-6620

