



第3期

健康みぶ21

健康増進計画・自殺対策計画

【令和8年度～令和19年度】

～みんなが健康に暮らせるまちづくり～
～誰も自殺に追い込まれることのない『みぶまち』の実現～

概要版



— 令和8年3月 —

健康みぶ21とは

「第3期健康みぶ21(健康増進計画・自殺対策計画)」では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けて、個人の行動と健康状態の改善に加え、社会環境の質の向上、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを進めるため、家庭、学校、職場、地域等が協働して町民の健康づくりの推進に努めます。

計画の期間は、令和8年度から令和19年度までの12年間の計画とし、社会状況の変化や計画の進捗状況に対応するため中間期に計画の見直しを行うことにします。

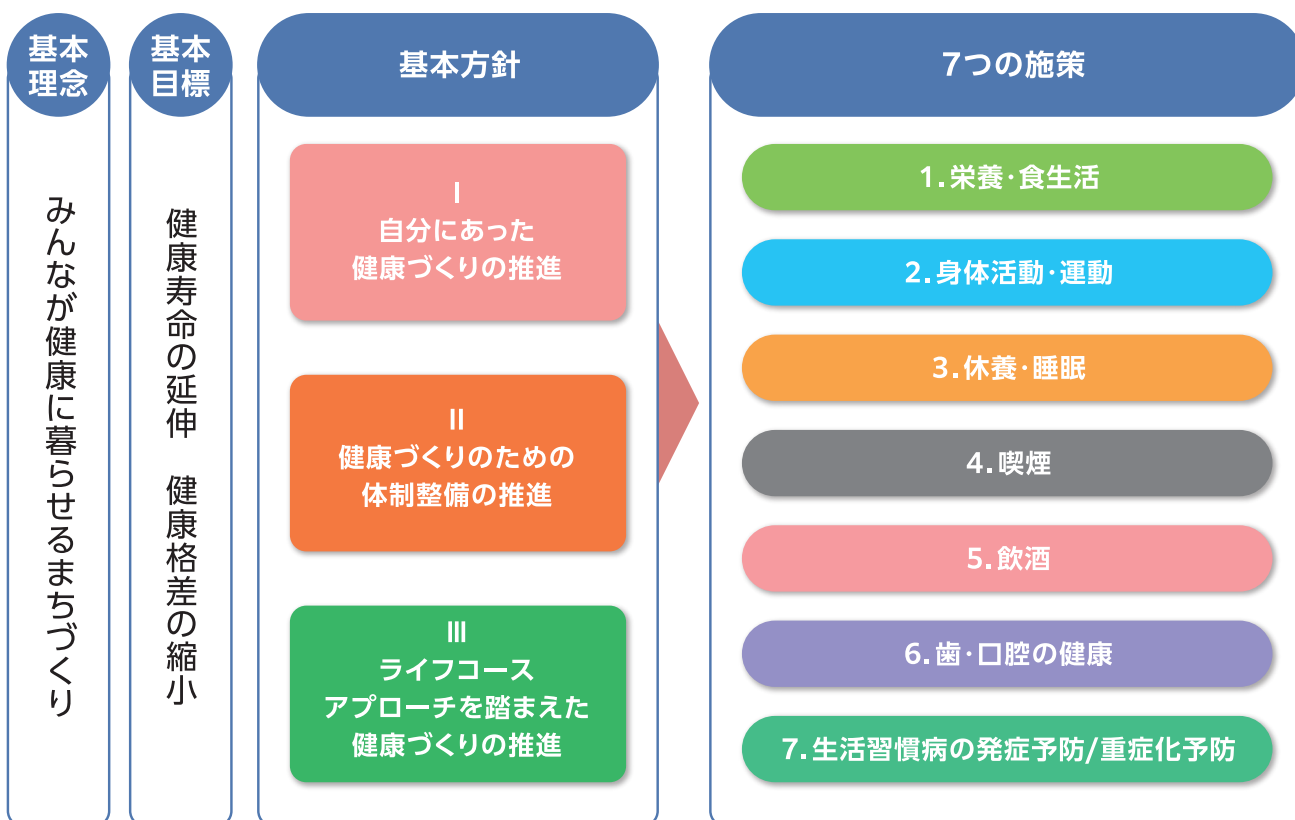
健康増進計画

1

計画の基本理念・基本目標・施策の体系



「みんなが健康に暮らせるまちづくり」を基本理念に掲げ、基本目標を実現するために、3つの基本方針を踏まえて、7つの領域(分野)における取り組みを展開します。以下に計画の体系を示します。

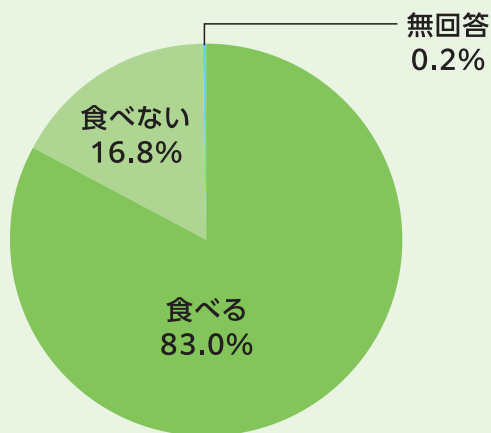


栄養・食生活

栄養・食生活は食事のバランスを整えることで、健康の維持に繋がります。

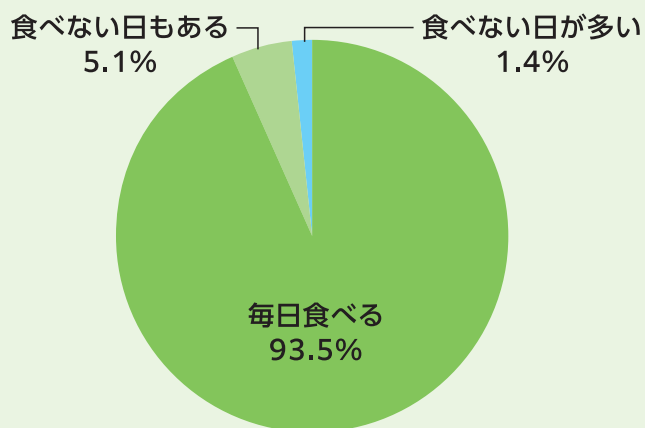
現状

●朝食を食べない人は16.8%



■食べる ■食べない ■無回答

●毎日朝食を食べる小5児童は93.5%



■毎日食べる ■食べない日もある ■食べない日が多い

目標値

●朝食を食べていない人の割合の減少

20歳以上 16.8% ▶ **15%**

●塩分を控えるよう気をつけている人の割合の増加

20歳以上 23.7% ▶ **30%**

●肥満者(BMI25以上)の割合の減少

20~60歳男性 33.5% ▶ **30%** 40~60歳女性 23.3% ▶ **20%**

●BMI18.5以上25未満の割合の増加

20~64歳 63.6% ▶ **66%**

●低栄養傾向(BMI20以下)の割合の減少

65歳以上 18.2% ▶ **14%**

●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加

20歳以上 34.1% ▶ **46%**

●毎日朝食を食べる児童生徒の割合の増加

小5 93.5% ▶ **100%**

工夫次第で、主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂ることができます。右図を参考に、栄養バランスを考えましょう。また、1日1回は牛乳・乳製品、果物を摂りましょう。



焼き魚定食



チキンスープカレー
+ライス



ミートソースパグティ
+サラダ



ロコモコ丼

→ ○ 「**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**」は、選び方や作り方で工夫。栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**を1日2回以上食べるのがおすすめ。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。

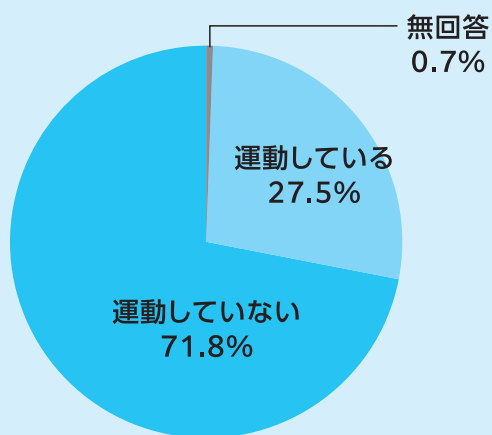
出典：農林水産省 ちょうどよいバランス食生活

身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病やうつ病・認知症等の発症・罹患と関連があります。

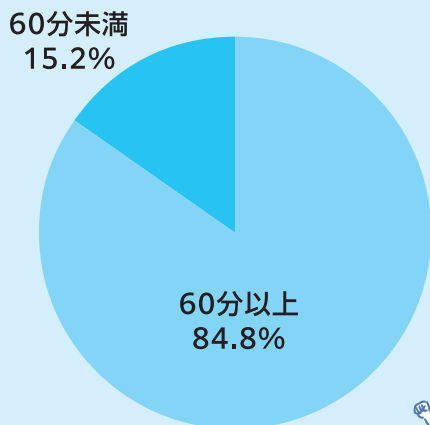
現状

- 運動習慣のある人は27.5%



■運動している ■運動していない ■無回答

- 1週間の総運動時間が60分以上の小5児童は84.8%



■60分以上 ■60分未満



壬生町では若い世代へ運動習慣の定着を推進するため、健康づくりのジャンプアップ教室を実施しています。



ジャンプアップ教室<パレトン>

目標値

- 運動習慣のある人の割合の増加

●男性 27.2% ▶ **37%** ●女性 27.8% ▶ **37%**

- 1週間の総運動時間が(体育の授業を除く)60分以上の児童の割合の増加

●小5 84.8% ▶ **100%**

◀ 今より10分多く体を動かそう。 ▶

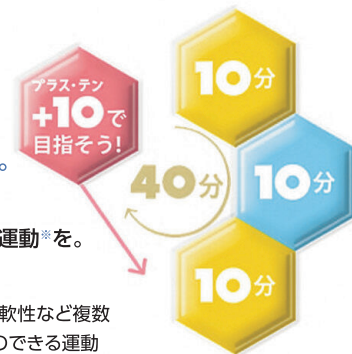
プラス・テン
**+10から始めて、
1日40分を目指そう!**

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつなどの疾患の発症リスクを下げることができます。

1日40分の
身体活動
目安は1日6,000歩。

運動をすると効果的
週3日以上は多要素な運動*を。
週2~3日は筋トレを。

*筋力、バランス能力、柔軟性など複数の
体力要素を高めることのできる運動



座位行動

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク(中断)して少しでもからだを動かす。

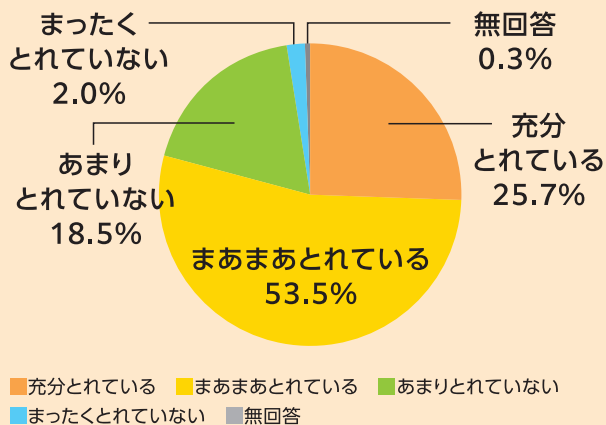
出典:厚生労働省 アクティブガイド

休養・睡眠

自分にあった休養・睡眠を十分にとることが健康の維持には大切です。

現状

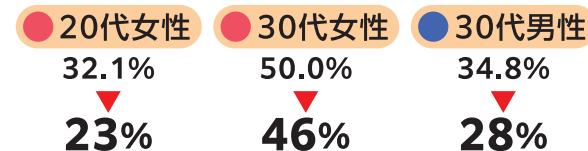
●睡眠で休養が取れている人は79.2%



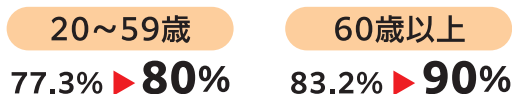
■充分とれている ■まあまあとれている ■あまりとれていない
■まったくとれていない ■無回答

目標値

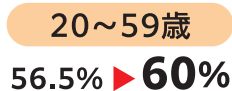
●大きなストレスを感じた人で、
解消法の無い人の割合の減少



●睡眠で休養が取れている人の割合の増加



●睡眠時間が6～9時間の人の割合の増加



●睡眠時間が6～8時間の人の割合の増加



毎日すこやかに
過ごすための
睡眠5原則
～全年代共通～



第1原則

からだところの健康に、
適度な長さで
休養感のある睡眠を

第2原則

光・温度・音に配慮した、
良い睡眠のための
環境づくりを心がけて

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、
寝る前のリラックスで
眠りと目覚めのメリハリを

第4原則

カフェイン、お酒、
たばこなど、嗜好品との
つきあい方に気をつけて

第5原則

眠れない、
眠りに不安を覚えたら
専門家に相談を

出典：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023

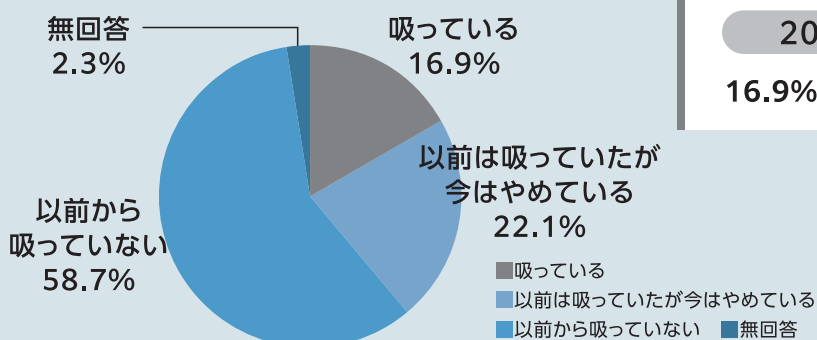
喫煙

たばこの煙は喫煙者本人だけではなく、周りの方の健康にも影響を与えます。



現状

●たばこを吸っている人は16.9%



目標値

●喫煙率の減少

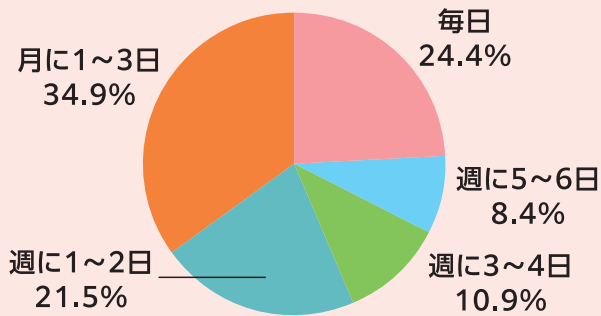


飲酒

過剰な飲酒は生活習慣病の発症・重症化のみならず、様々な問題を招く危険性があります。

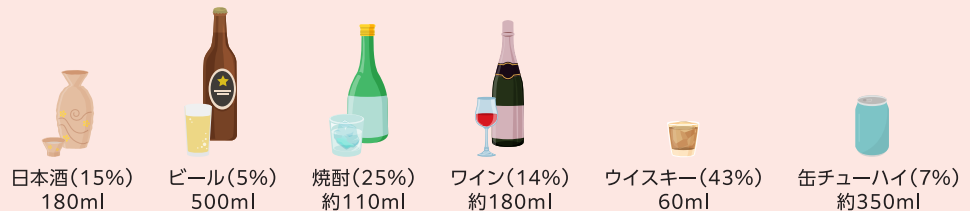
現状

●毎日飲酒している人は24.4%



■毎日 ■週に5~6日 ■週に3~4日 ■週に1~2日 ■月に1~3日

1日あたりの適度な飲酒量は純アルコール20g(1合)です。



参考:厚生労働省 健康日本21アクション支援システムWEBサイト あなたの飲酒量はどのくらいでしょうか?

目標値

●週に6日以上飲酒している人の割合の減少

20歳以上 32.8% ▶ **26%**

●生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合の減少

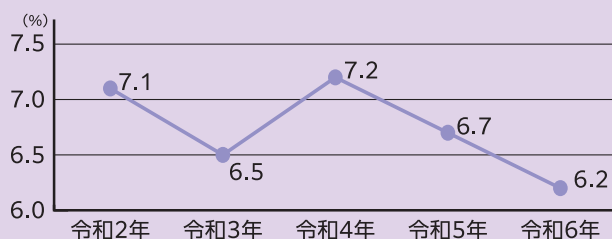
男性 14.7% ▶ **10%** 女性 6.3% ▶ **減少**

歯・口腔の健康

歯や口腔の健康維持には、定期的に歯科検診を受け、予防・早期発見が大切です。

現状

●歯周疾患検診の受診率は低い傾向



目標値

●むし歯がない児の割合の増加

3歳児 91.2% ▶ **95%**

●自身の歯が20本以上ある人の割合の増加

70代以上 45.2% ▶ **55%**

パタカラ体操



各発音 8回を2セット行う。

出典:日本歯科医師会 オーラルフレイル対策のための口腔体操

- パ** 唇をはじくように
- タ** 舌先を上の前歯の裏につけるように
- カ** 舌の奥を上顎の奥につけるように
- ラ** 舌をまるめるように

●歯周疾患検診の受診率の増加

40代以上 6.2% ▶ **9%**

●咀嚼良好者の割合の増加

50代以上 73.1% ▶ **80%**

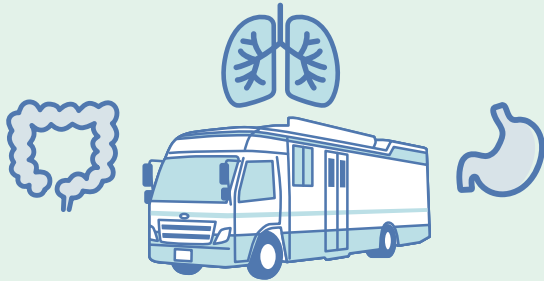
生活習慣病の発症予防／重症化予防

I. **がん** がんの発症は予防と併せてがん検診・確実な精密検査の受診に繋げることが大切です。

現状

●各がん検診の受診率は県より低い

	壬生町	栃木県
胃	14.4%	18.4%
大腸	21.7%	27.9%
肺	19.8%	28.2%
乳	27.8%	31.2%
子宮	24.0%	29.6%



目標値

●がん検診受診率の増加

胃	大腸	肺	乳	子宮
40歳以上	40歳以上	40歳以上	30歳以上	20歳以上
14.4%	24.4%	20.6%	29.0%	23.8%
25%	35%	30%	40%	35%

●がん精密検査受診率の増加

胃	大腸	肺	乳	子宮
40歳以上	40歳以上	40歳以上	30歳以上	20歳以上
90.0%	75.0%	91.1%	94.6%	88.9%
95%	95%	95%	95%	95%

●標準化死亡比(SMR)の減少

● がん・男性	102.3	▶ 減らす
● がん・女性	101.6	

II. 脳血管疾患・心疾患・糖尿病

これらの疾患予防には、定期的に健診・必要時に保健指導を受けることが大切です。

現状

●特定健診の受診率は37.1%

全国	38.0%
栃木県	38.5%
壬生町	37.1%

●特定保健指導実施率は15.5%

全国	29.1%
栃木県	35.4%
壬生町	15.5%

目標値

●自分の適正体重に近づける努力をした人の割合の増加

● 男性	40.8%	▶ 50%
● 女性	41.3%	

●受診率の増加

特定健康診査	特定保健指導
40歳以上	40歳以上
37.1%	15.5%
50%	25%

III. COPD(慢性閉塞性肺疾患)

喫煙対策により発症を予防することや、早期発見、重症化を防ぐことが重要です。



目標値

●COPDの認知度の向上

20歳以上	18.0%	▶ 向上
-------	-------	------

各ライフステージでの健康づくり

ライフステージ

分野

目標(目指すべき姿)

幼児期
(~6歳)



栄養・食生活

- 栄養バランスと適塩を心がけ、1日3食楽しく食べることができる
- 肥満ややせが及ぼす健康への影響を理解し、自分の適正体重を知り、維持に努める

食を通じて家庭や地域等でのコミュニケーションを心がけよう

身体活動・運動

- 日常生活の中で歩行の機会を増やすなどの運動を取り入れ、身体活動量の増加を意識する
- 自分に合った運動を楽しみながら実施できる

休養・睡眠

- 適切に睡眠や休養を確保するための方法を知り、睡眠による休養を十分とることができる
- 自分に合ったストレス解消方法を見つけて、ストレスと上手に付き合える

十分な睡眠をとろう

たばこ
(喫煙)

- 喫煙が自分の健康だけでなく、周囲の人の健康にも影響を与えることを正しく理解する
- 20歳になっても喫煙を開始することなく、禁煙したい人が禁煙を実行・継続できる

受動喫煙の害について理解し、

アルコール
(飲酒)

- 20歳未満の人及び妊娠・授乳期の人は飲酒しない
- 健康への影響を理解し、飲酒をするときは自分の適性飲酒量の範囲内で楽しむ

歯・口腔の健康

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、むし歯・歯周病を予防する
- 口腔機能低下の予防・早期発見に努めオーラルフレイルを予防する

正しい歯磨き習慣を身につけよう

よく噛んで食べよう

生活習慣病の
発症予防/
重症化予防

- 感染症予防に努め定期的に検(健)診を受診する
- 精密検査は必ず受診する
- 必要な場合は保健指導を受ける
- かかりつけ医を持ち、適切な医療機関の受診を心がけ、自身の健康について相談する
- COPDの原因や症状について正しく理解する

学童・思春期
(7～18歳)



青年期
(19～39歳)



壮年期
(40～64歳)



高齢期
(65歳以上)



朝食を毎日しっかり食べよう

塩分を控え、薄味の習慣を身につけよう

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけよう

自身の適正体重を知ろう

食を通じて家庭や地域等でのコミュニケーションを心がけよう

身体活動や運動について正しい知識を理解しよう

運動教室やサークル活動に積極的に参加して運動しよう

今より10分多く体を動かそう

仲間づくりを心がけ、
楽しんで運動に取り組もう

座りすぎに気を付けよう

運動・ボランティア活動に親しもう

自分の性格を知り、ストレスをためないようにしよう

十分な睡眠をとろう

地域の活動に積極的に参加し仲間づくりをしよう

趣味など楽しみを持とう

受動喫煙から身を守ろう

喫煙による健康への影響を正しく理解し、禁煙に取り組もう

20歳未満の人に喫煙させないようにしよう

妊娠中の喫煙はやめよう

適正量を知り、節度ある健康的な飲酒を心がけよう

週に2日は休肝日をもうけよう

20歳未満の人にお酒を飲ませないようにしよう

よく噛んで食べよう

かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

年に一度は検診(健診)を受けよう

生活習慣病予防の正しい知識を身につけよう

かかりつけ医を持とう

自殺対策計画

1

計画の基本理念・計画目標

〔基本理念〕 誰も自殺に追い込まれることのない“みぶまち”の実現

自殺対策を町全体の問題としてとらえ、自殺の背景にある「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」に着目し、自殺対策を推進します。

〔計画目標〕

評価目標項目	現状値	目標値
自殺死亡者数	5.8人 (R元～5年の平均値)	5人以下 (直近の過去5年間の平均値)
自殺死亡率	14.8% (R元～5年の平均値)	13% (直近の過去5年間の平均値)

2

自殺対策の取り組み



〔基本施策〕

I. 地域におけるネットワークの強化

主な対策事業	<input type="checkbox"/> 重層的支援体制整備事業 <input type="checkbox"/> 高齢者見守りネットワーク事業 <input type="checkbox"/> 自立支援協議会	<input type="checkbox"/> 地域包括支援センター事業 <input type="checkbox"/> 地区組織活動の強化 <input type="checkbox"/> 要保護児童対策地域協議会
--------	---	--

II. 自殺対策を支える人材の育成

主な対策事業	<input type="checkbox"/> ゲートキーパー養成講座事業	<input type="checkbox"/> 男女共同参画推進事業
--------	--	-------------------------------------

III. 住民への啓発と周知

主な対策事業	<input type="checkbox"/> 自殺予防週間及び自殺対策強化月間における普及啓発 <input type="checkbox"/> 相談機関一覧ホームページ掲載 <input type="checkbox"/> いじめ防止啓発事業	<input type="checkbox"/> 人権擁護啓発事業
--------	--	-----------------------------------

IV. 生きることの促進によるリスク低下

主な対策事業	<input type="checkbox"/> こころとからだの健康相談の実施 <input type="checkbox"/> 消費生活センターにおける相談 <input type="checkbox"/> 資金貸付事業 <input type="checkbox"/> 健康長寿のまちづくり推進事業	<input type="checkbox"/> 生活困窮者の相談支援 <input type="checkbox"/> 心配ごと相談 <input type="checkbox"/> 地域包括支援センター事業
--------	---	---

V. 学校教育・社会教育での取り組みの推進

主な対策事業	<input type="checkbox"/> いのちの大切さの教育 <input type="checkbox"/> 教育支援センター「ひばり」の充実	<input type="checkbox"/> 子どものSOSの相談窓口等の周知
--------	--	---

〔重点施策(地域自殺実態プロフィールや地域特性に応じた項目)〕

I. 子ども・若者

主な対策事業	○いじめ防止啓発事業 ○スクールカウンセラーや適応指導教室との連携 ○児童虐待対策	○自殺予防啓発事業
--------	---	-----------

II. 就労者・経営者

主な対策事業	○事業所への巡回訪問による相談 ○ワークライフバランスの推進	○健診時のストレスチェックの実施 ○パワーハラスメント防止対策
--------	-----------------------------------	------------------------------------

III. 高齢者

主な対策事業	○地域包括支援センター事業 ○お達者サロンの開催 ○認知症サポート事業	○高齢者見守りネットワーク事業 ○地域支えあい推進事業
--------	---	--------------------------------

IV. 生活困窮者

主な対策事業	○生活困窮者の相談支援 ○重層的支援体制整備事業	○資金貸付事業
--------	-----------------------------	---------

計画の推進

計画の推進にあたっては、庁内をはじめ、保健・福祉・医療等の関係機関及び民間団体、地区組織とも連携を図り、共通認識のもと各事業を推進していきます。





第3期 健康みぶ21【概要版】 (健康増進計画・自殺対策計画)

令和8年3月発行

発行●壬生町

編集●壬生町 住民福祉部 健康福祉課

〒321-0292 栃木県下都賀郡壬生町大字壬生甲3841番地1

電話●0282-81-1885 FAX●0282-81-1121

公式WEB●<https://www.town.mibu.tochigi.jp>