

資料1

健康まえばし21(第3次計画)の概要について

- 01 計画や健康の基礎
- 02 第3次計画の特徴
- 03 令和7年度のテーマ
- 04 推進体制

01 計画や健康の基礎

健康まえばし 2 1 = 前橋市健康増進計画



\ 前橋オリジナル! /

前橋市健康増進計画

前橋市民の健康づくりを推進するための計画



国
健康日本 2 1

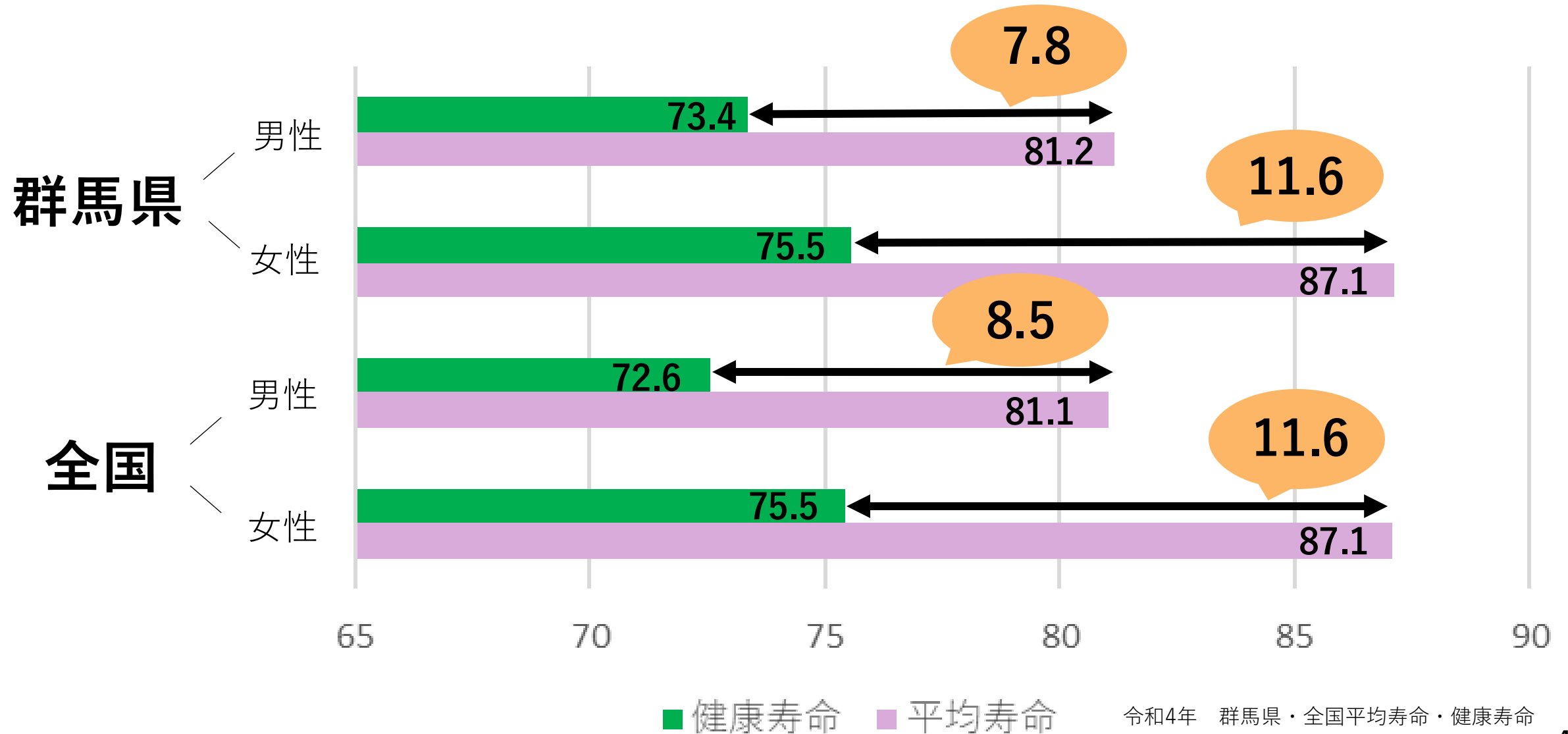


前橋市の健康状況を把握

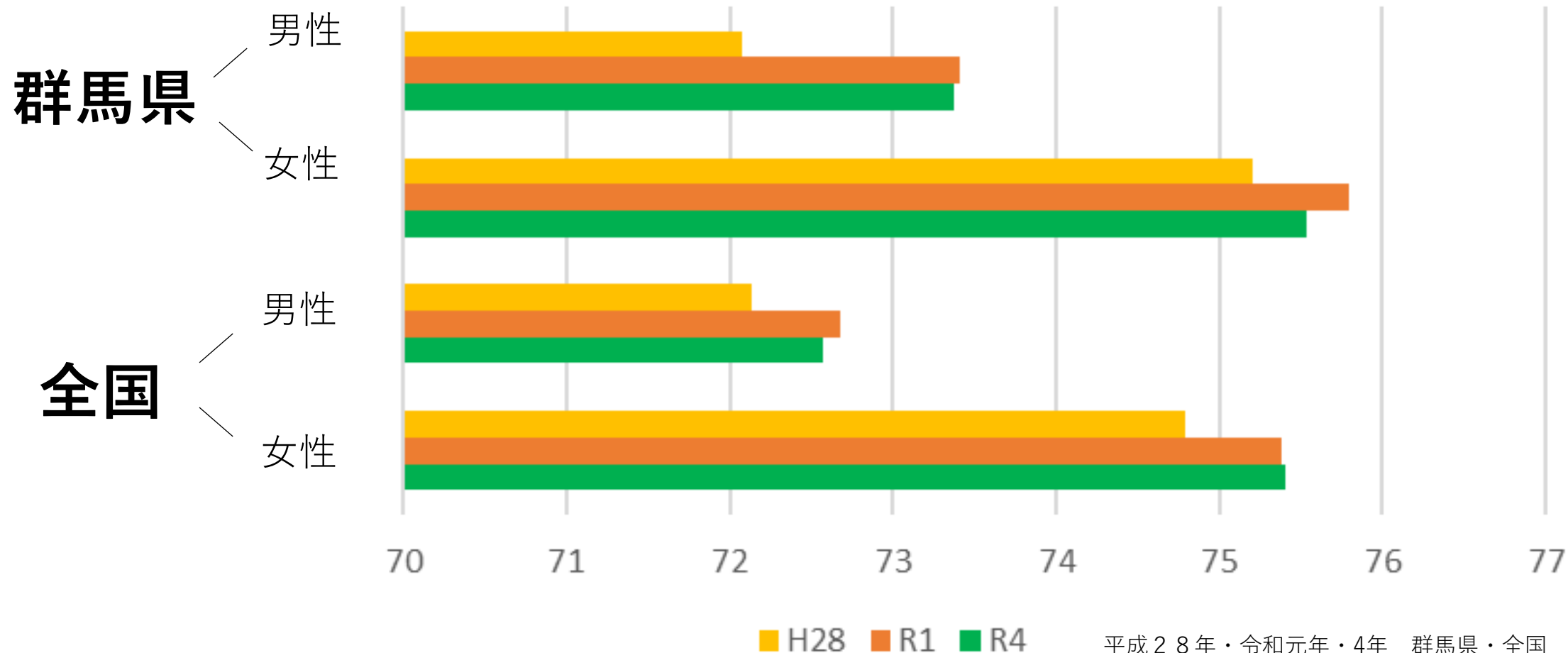
群馬県
元気県
ぐんま 2 1



健康寿命と平均寿命のひらき 令和4年



健康寿命 平成28年・令和元年・令和4年の比較

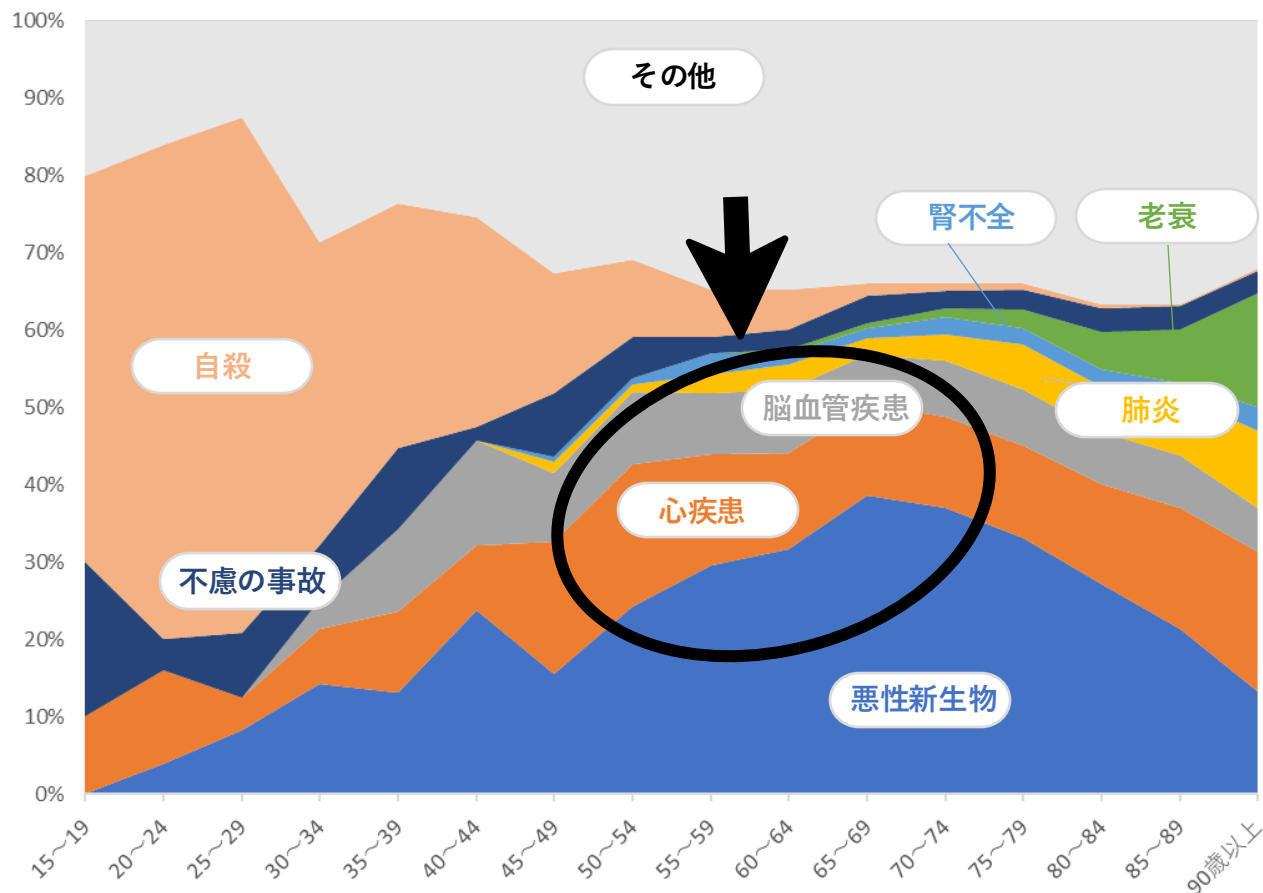


群馬県 年代別死因別割合

男女のちがい

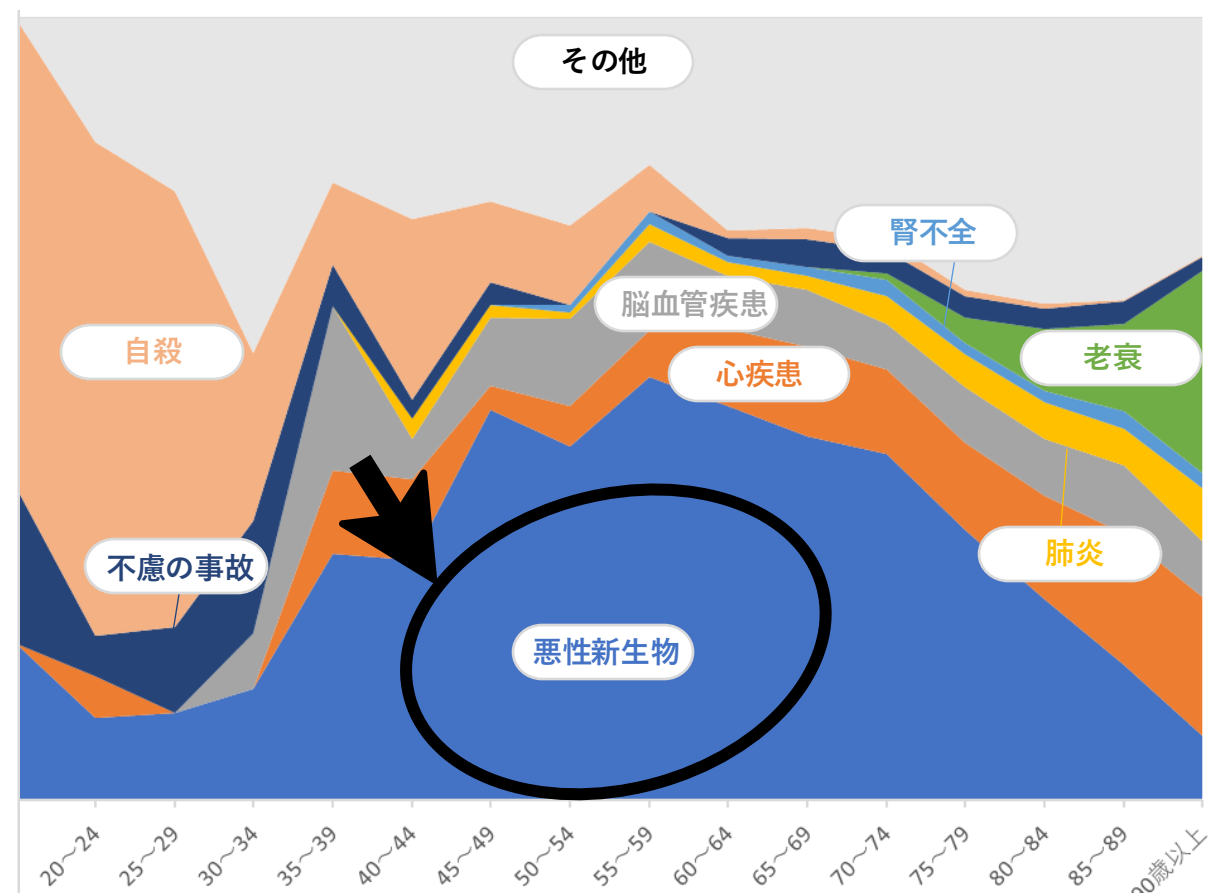
男

脳血管疾患、心疾患で亡くなる方が若い年代から多い



女

若い年代はがんによる死亡が多い



群馬県人口動態統計概況（R 5）を参考に作成

02 第3次計画の特徴

計画期間は、13年間

第2次が10年間、第3次は13年間で予定



基本理念は、「みんなが健康 みんなで健康」





ライフステージ		妊娠期（妊娠中・授乳中）	乳幼児期・学齢期（0-18歳）	青年期（19-39歳）	壮年期（40-64歳）	高齢期（65歳以上）
年代別目標		親子で規則正しい生活をする		自ら健康的な生活をする	健康的な生活習慣を維持する	住み慣れた地域で元気に暮らす
栄養・食生活 	目標	食生活を見直し、新しい命を育みます	食の大切さを学びます	正しい食生活を実践し、食育の担い手になります	自分にあった食事量で適正体重を維持します	健康長寿を目指し、楽しい食生活を送ります
	具体的な取組	妊娠期の望ましい体重増加量を理解します	朝ごはんをしっかり食べます 素材の味を楽しみ、料理をする力や、食生活改善の力を身に付けます	主食・主菜・副菜をそろえ減塩をします 自分にあった食事量を守ります		家族や友人、地域との交流を通し食を楽しみます
運動 	目標	楽しくからだを動かします		自分にあった運動習慣を身に付け、適正体重を維持します		健康・体力維持のため、活動的な生活を送ります
	具体的な取組	妊婦健診における運動指導を守ります	外遊び、体育の授業や部活動などで積極的にからだを動かします	毎日体重を量ります 30分に1回は立ち上がります 今より10分多く元気にからだを動かします		生活に適度な運動を取り入れます
心身の健康 	目標	社会資源を知り、産後の生活に活用します	ぐっすり眠り、こころの健康を保ちます	ストレスと上手につきあい、こころの健康を保ちます		地域や仲間との交流を図り、自分の楽しみを持ちます
	具体的な取組	産後の生活について家族等と相談し、不安を軽減します 家族や周りの方とワンチームで育児をします	「早起き早寝」をします スマホやタブレット等の利用は保護者との約束を守ります	睡眠による休養をしっかりとります 自分なりのリラックス方法を見つけます 就寝時、寝室ではスマホ等を使用しません		週1回以上、外出の機会を持ちます
アルコール 	目標	飲酒をせず、赤ちゃんをアルコールの害から守ります	20歳未満はお酒を飲みません	お酒は節度をもって、適度に楽しみます		
	具体的な取組	お酒を飲みません	お酒を飲みません お酒の害について学びます	適量を守ります（男性1日2合未満、女性1日1合未満） イッキ飲みや飲酒の強要はしません	週に2日は休肝日を設けます	若い頃よりも飲酒量を減らします
たばこ 	目標	たばこを吸わず、赤ちゃんをたばこの害から守ります	20歳になってもたばこを吸いません	たばこは吸わず、受動喫煙をしない・させないようにします		
	具体的な取組	受動喫煙をしない・させないようにします たばこを吸いません	たばこは吸わず、禁煙を呼びかけます たばこの害について学びます	たばこの害についての知識を身に付けます 喫煙の強要はしません		
歯と口の健康 	目標	むし歯や歯周病を予防し、健全な口腔機能の獲得を目指します		むし歯や歯周病を予防し、口腔機能を維持します		むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の低下を防ぎます
	具体的な取組	よい姿勢で、ゆっくりかんで食べます 正しい歯みがきの習慣を身に付け、かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診を受け、適切な治療を受けます 妊婦歯科健康診査を受け、適切な治療や指導により早産のリスクを軽減します バランスの良い食事で、赤ちゃんの健全な歯の土台をつくります	よくかむ習慣を身に付けます 子どもは仕上げみがきをしてもらいます（10歳ころまで）	歯間清掃用具を毎日使用します 強いブラッシングに注意します		オーラルフレイルとその予防について知ります 歯を失った場合でも、かたいものを食べられるよう治療します
健康診査 	目標	定期的に健康診査を受け、成長・発達の確認をします		定期的に健診（検診）を受け、結果を健康づくりに生かします		
	具体的な取組	定められた健康診査を受け、結果を確認します（乳幼児期は保護者が確認）		自分が対象となる健診（検診）を知ります 対象の健診（検診）をもれなく受診します	健診（検診）結果の見方を理解し、生活習慣の見直しに生かします 健診（検診）結果に応じて、適切な医療や指導を受けます	

青年期 (19～39歳)

壮年期 (40～64歳)

運動



目標

自分に合った運動習慣を身に付け、適正体重を維持します

具体的な取組

毎日体重を量ります 30分に1回は立ち上がります
今より10分多く元気にからだを動かします

女性の健康	具体的な取組	産後は周りの協力を得て、からだの回復に努めます	【乳幼児期】 生活リズムを整え、外遊びで楽しくからだを動かします 自分のからだの大切さを知ります 【学齢期】 女性ホルモンや月経とのつきあい方について学びます 性と生殖に関する健康、性感染症についての知識を身に付けます	女性特有のがんの特徴を理解し、セルフチェックと合わせ、検診を受けます PMSや月経時などの体調の優れないときは無理せず過ごします 骨粗鬆症検診を受け、予防に取り組みます 更年期のホルモンバランスの特徴を知り、上手につきあいます 自分にちょうど良い運動を見つけ、運動機能を維持します
糖尿病対策	具体的な取組	妊娠中・産後の血糖値に留意します	朝ごはんをしっかり食べます 今より10分多く、楽しくからだを動かします	自分にあった食事量を守ります 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩します 糖尿病の合併症を知ります 毎日体重を計り、適正体重を目指します 自分の血糖値やHbA1c（ヘム・グロビン・エー・ワン・シー）値を把握します 1日3食食べます
高血圧対策	具体的な取組	妊娠中の血圧に留意します	食事は、よくかんで、素材の味を感じます 今より10分多く、楽しくからだを動かします	自分に合った食事量を守ります 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩します 高血圧症と診断されたら適切な治療を受けます 毎日体重を量り、適正体重を目指します 高血圧症の合併症を知ります 自分なりのリラックス方法を見つけます 自分の血圧を把握します

重点課題はこの 2 つ

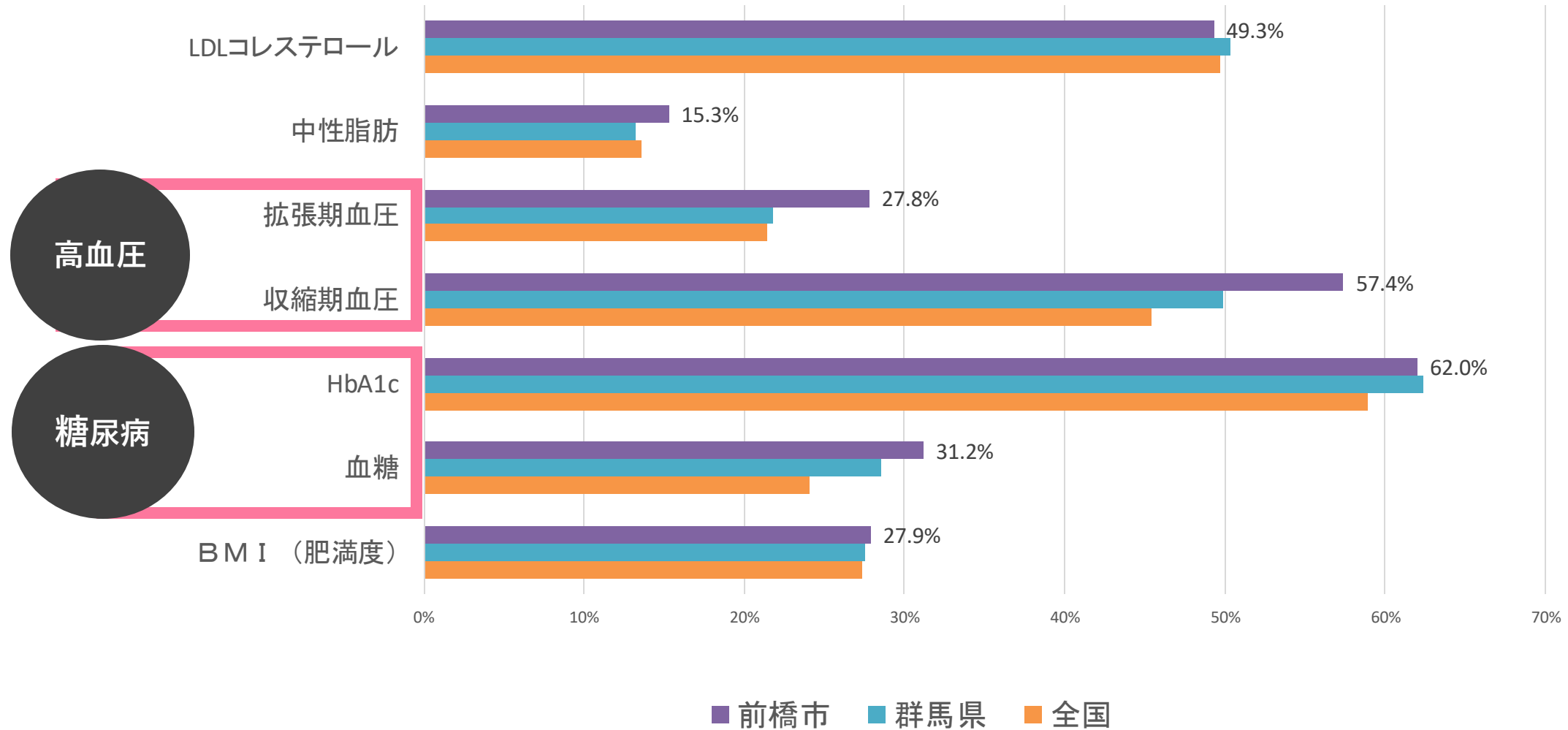


糖尿病
対策



高血圧
対策

R6年度 国保特定健診 有所見者割合



国保データベース(KDB)システム(R7.7.10)抽出

03 令和7年度のテーマ

年度のテーマを設定

令和7年度 栄養・食生活／糖尿病

令和8年度 運動／高血圧

令和9年度 休養・たばこ・アルコール／糖尿病

令和10年度 歯と口／高血圧

令和11年度 健診・ライフコース／糖尿病

令和12年度 中間評価

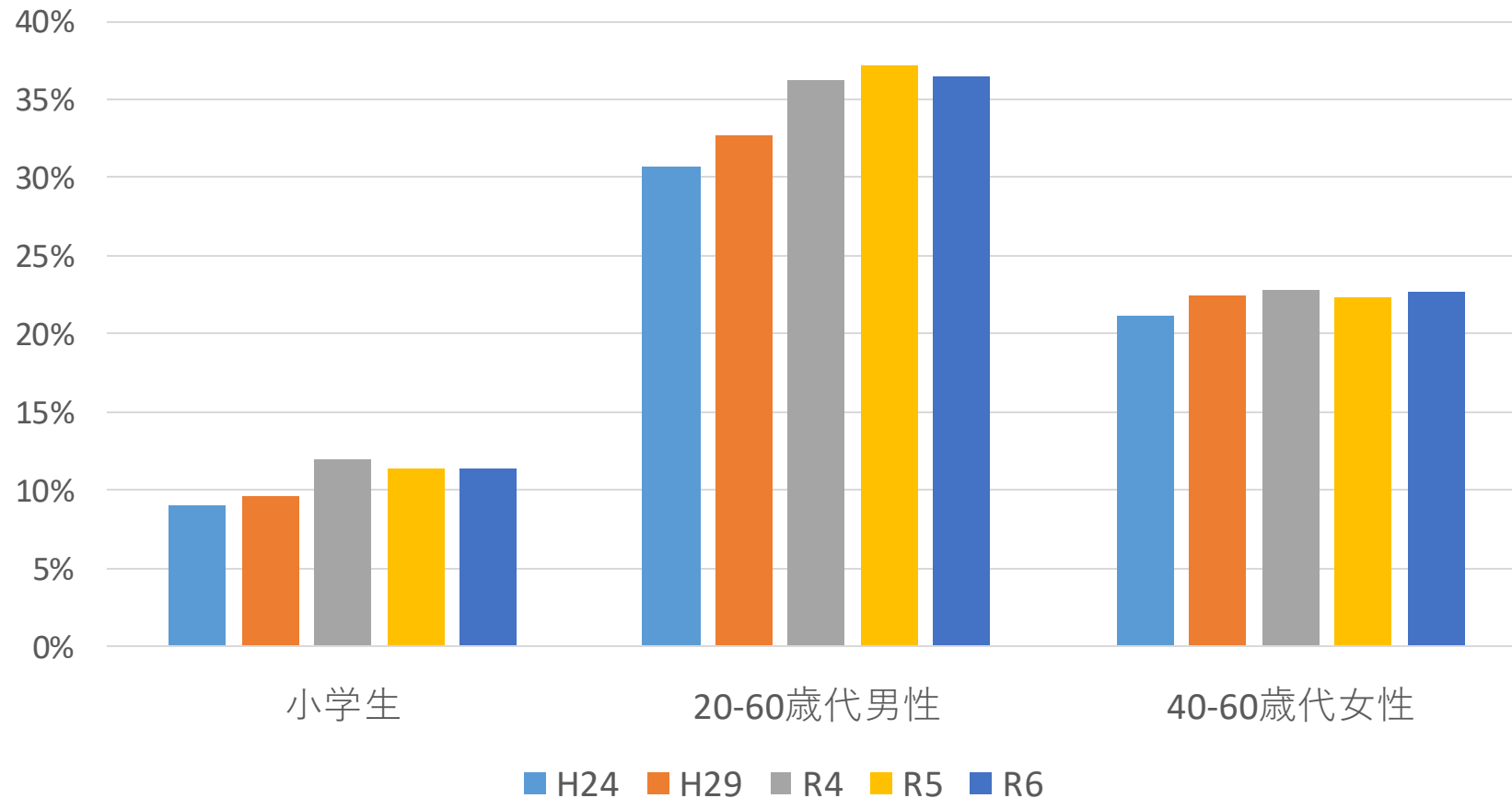
重点課題は
毎年入れます

栄養・食生活 課題

第2次計画からの課題

学齢期、青年期、壮年期で
肥満者割合が増加

肥満者割合（BMI25%以上）の推移

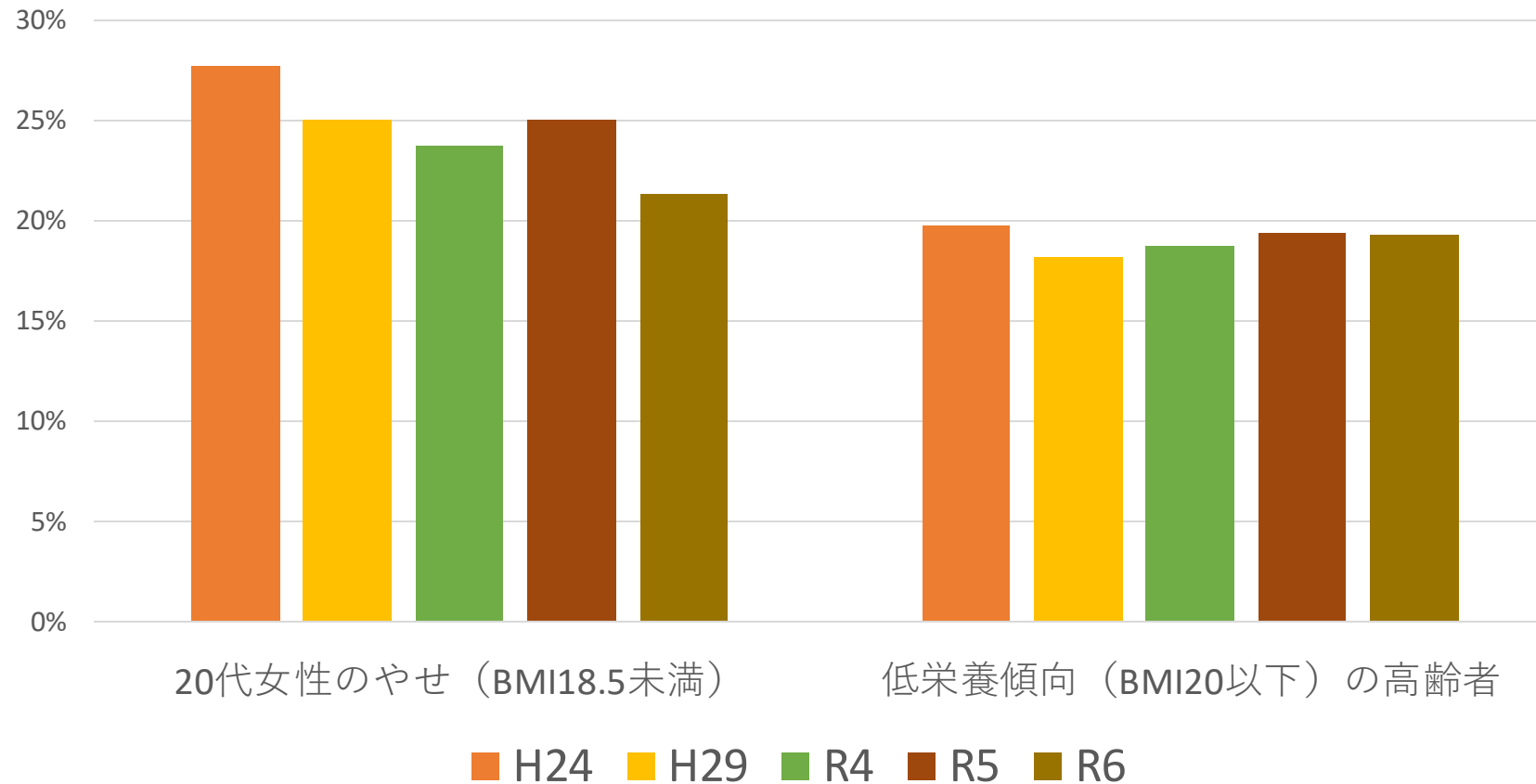


栄養・食生活

第3次計画の目標

適正体重を
維持している者の増加

やせ・低栄養の割合の推移



栄養・食生活 具体的な取組



全年齢

朝ごはんをしっかり食べます、主食・主菜・副菜をそろえ**減塩**します

妊娠期

妊娠期の望ましい体重増加量を理解します

乳幼児期・学齢期

素材の味を楽しみ、料理する力や食品を選択する力を身に付けます

青年期・壮年期

自分に合った食事量を守ります

高齢期

家族や友人、地域との交流を通し、食を楽しみます
様々な食品をとります

群馬県民 食塩摂取量

推奨される食塩摂取目標量

男性 7.5 g 未満/日

女性 6.5 g 未満/日

高血圧患者 6 g 未満/日

男性

目標量7.5 g

+3.5g

摂取量**11 g**

女性

目標量6.5 g

+3.4g

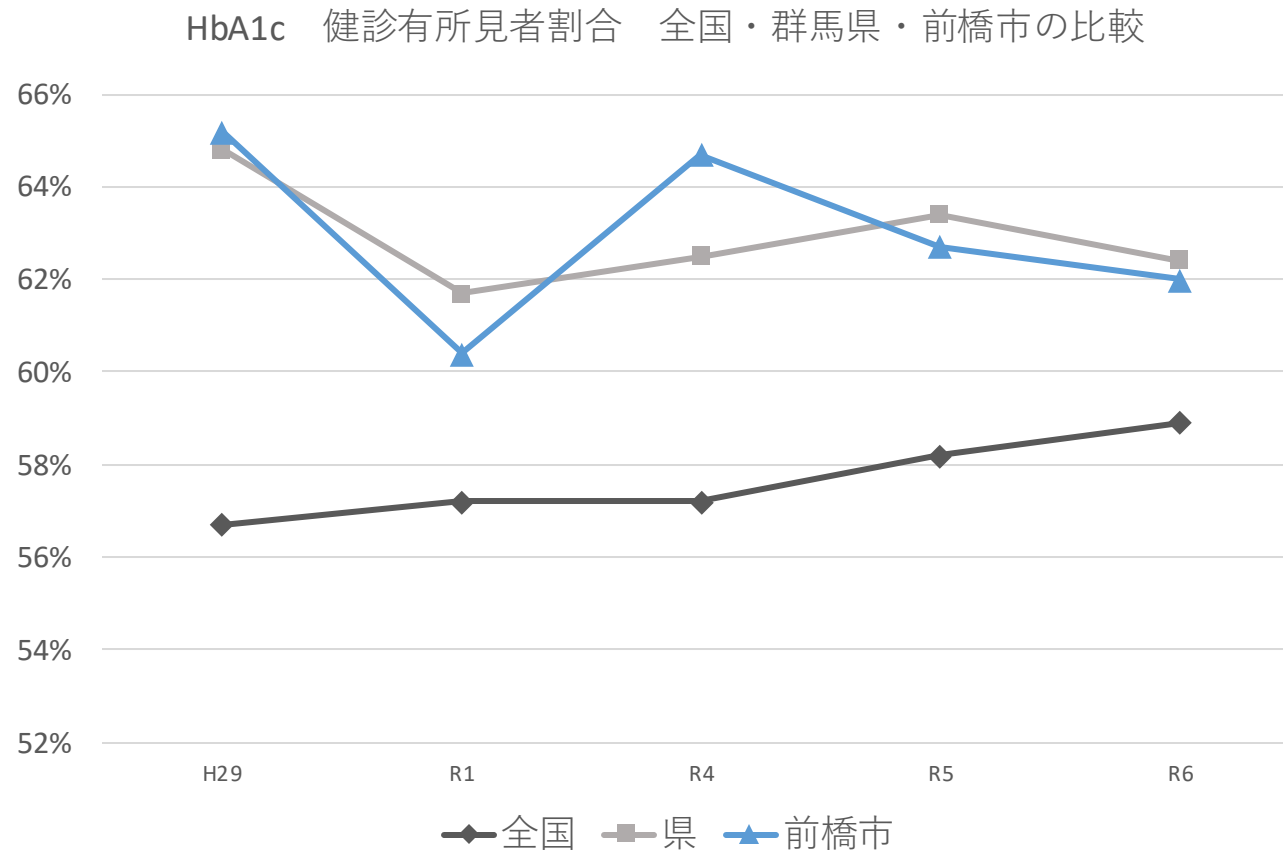
摂取量**9.9 g**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

重点課題 糖尿病

第2次計画からの課題

糖尿病の検査項目であるHbA1cの有所見者割合が
全国と比較し高い



糖尿病 具体的な取組

妊娠期

妊娠中・産後の血糖値に留意します

乳幼児期・学齢期

朝ごはんをしっかり食べます
今より10分多く、楽しくからだを動かします

青年期・壮年期 高齢期

自分に合った食事量を守ります
1日3食食べます
主食、主菜、副菜をそろえ、減塩をします
毎日体重を量り、適正体重を目指します
自分の血糖値やHbA1c値を把握します
糖尿病の合併症を知ります

04 推進体制

1年のスケジュール

毎年度、評価・検証を行い、
次年度の活動方向を確認・決定する。

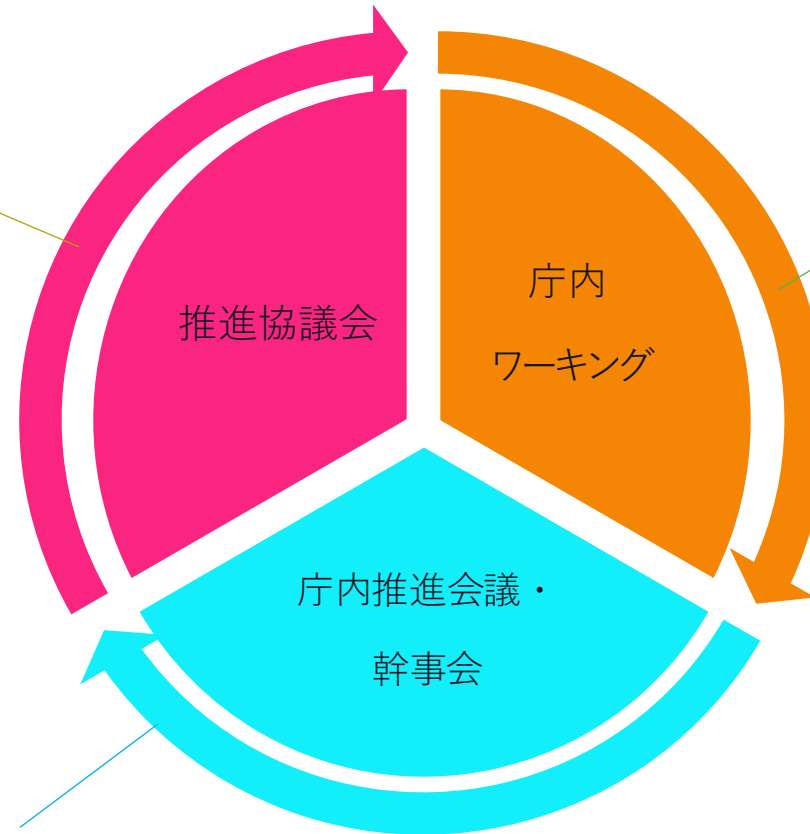
計画の推進・評価の検討、 関係機関との連携強化

第1回 10月16日

- ・庁内会議報告
- ・「健康まえbash21概要」確認
- ・最新値データの実績確認
- ・今後の推進方向を確認

第2回 2月26日（予定）

- ・来年度の健康まえbash21推進方向を確認



健康づくり事業の展開、 前年度の振り返り、計画立案

第1回 5月30日

- ・「健康まえbash21」を知る、各指標を知る
- ・各年の分野別取組について学び、各課や個人としての意見を募る

第2回 7月18日

- ・各指標の最新値データの実績確認
- ・実績状況から、取組や対策を検討

企画立案・推進、評価

9月1日

- ・ワーキング会議結果報告
- ・実績を踏まえ、今後の推進方向を確認