

---

# 健康まえばし 2 1 第 3 次計画

令和 6 年 6 月公表



# 健康まえばし21とは

＼ 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**総合的かつ計画的に推進**するための計画



国

健康日本21



前橋市の健康状況を把握  
勘案して作成（市町村は努力義務）

群馬県

元気県  
ぐんま21

正式名 「21世紀における国民健康づくり運動」

国の健康増進に関する基本方針の理念を、  
具体的な目標期間・数値にした国の取組



# 「健康日本21（第三次）」ビジョン



## これまでの成果

- 基本的な**法制度**の整備・**枠組み**の構築
- 自治体のみならず、保険者・企業など**多様な主体**が健康づくりの取組を実施
- データヘルス・ICT利活用、社会環境整備、ナッジ・インセンティブなど**新しい要素**も

## 課題

- 一部の**指標が悪化**
- 全体としては改善していても、一部の**性・年齢階級では悪化**している指標がある
- データの**見える化・活用**が不十分
- **PDCAサイクル**の推進が不十分

## 予想される社会変化

- 少子化・高齢化の進展、総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加
- 女性の社会進出、労働移動の円滑化、多様な働き方の広まりによる社会の多様化
- あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーションが加速
- 次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応

## ビジョン

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

➡ ① **誰一人取り残さない健康づくり**を展開する（Inclusion）

➡ ② **より実効性をもつ取組**を推進する（Implementation）

- 多様化する社会において、集団に加え個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチの実施
- 様々な担い手（プレイヤー）の有機的な連携や、社会環境の整備
- ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーも活用したPDCAサイクル推進の強化



# 「健康日本21（第三次）」全体像



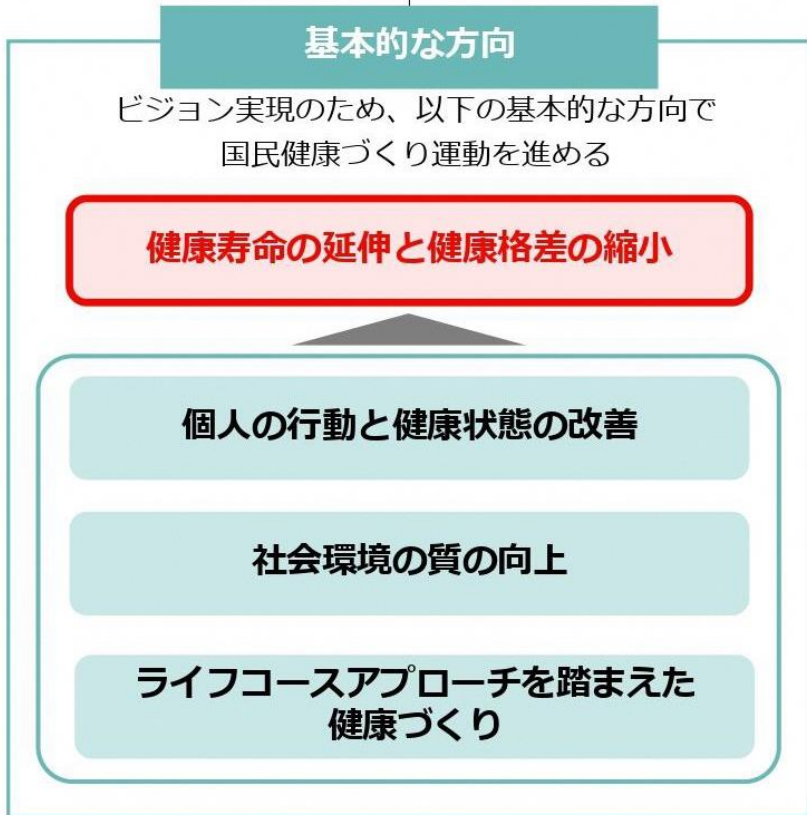
**ビジョン** 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

**誰一人取り残さない健康づくり (Inclusion)**

**集団や個人の特徴を踏まえた健康づくり**  
性差や年齢、ライフコースを加味した取組の推進

**健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチ**  
自然に健康になれる環境づくりの構築

**多様な主体による健康づくり**  
産官学を含めた様々な担い手の有機的な連携を促進



**より実効性をもつ取組 (Implementation)**

**目標の設定・評価**  
エビデンスを踏まえた目標設定、中間評価・最終評価の精緻化

**アクションプランの提示**  
自治体の取組の参考となる具体的な方策を提示

**ICTの利活用**  
ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。





# 「元気県ぐんま21（第三次）」概念図

## 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小を実現する。

### 策定趣旨

すべての県民が健康で心豊かに生活できる持続可能な活力ある健康長寿社会の実現

### 2 個人の行動と健康状態の改善

#### ①生活習慣の改善

- ア 栄養・食生活
- イ 身体活動・運動
- ウ 休養・睡眠
- エ 飲酒
- オ 喫煙
- カ 歯・口腔の健康

#### ②生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ア がん
- イ 循環器疾患
- ウ 糖尿病
- エ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

#### ③生活機能の維持・向上

フレイル予防、やせ、こころの健康等の生活習慣病に起因しない場合への対応

### 3 社会環境の質の向上

#### ①社会とのつながり・こころの健康の維持向上

就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくりや社会参加の取組に加え、より緩やかな関係性も含んだつながりを各人が持つことができる環境整備。

#### ②自然に健康になれる環境づくり

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康無関心層を含む幅広い世代を対象とした予防・健康づくりを推進。

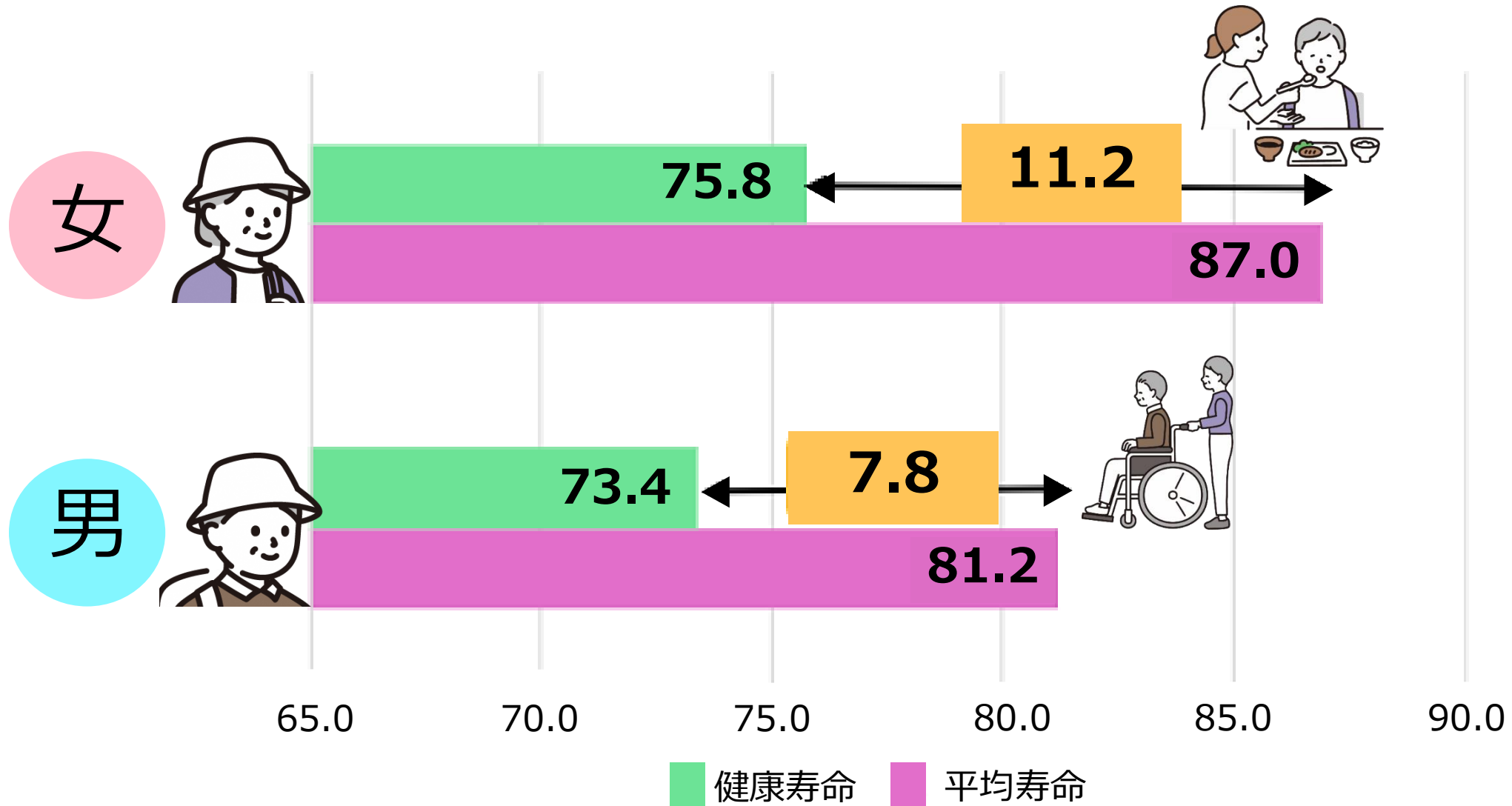
#### ③誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備として、保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤構築や周知啓発の取組を行うとともに、多様な主体による取組の促進。

### 4 生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）

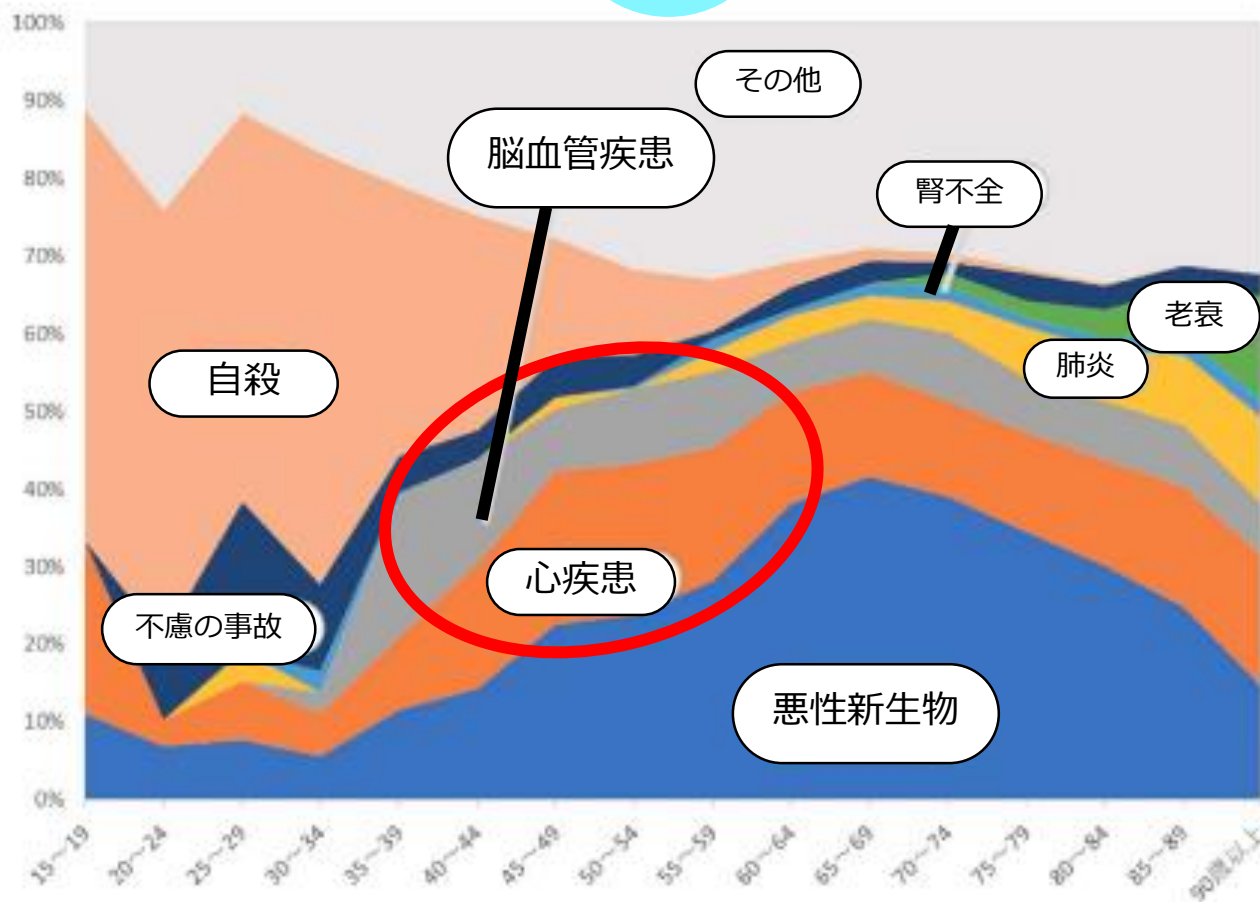
（2）（3）に掲げる各要素を様々なライフステージで享受できることが重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりについて取組を進める必要があるが、特に、「子ども」、「高齢者」及び「女性」に関するものを重点取組とする。

# 群馬県の健康寿命と平均寿命

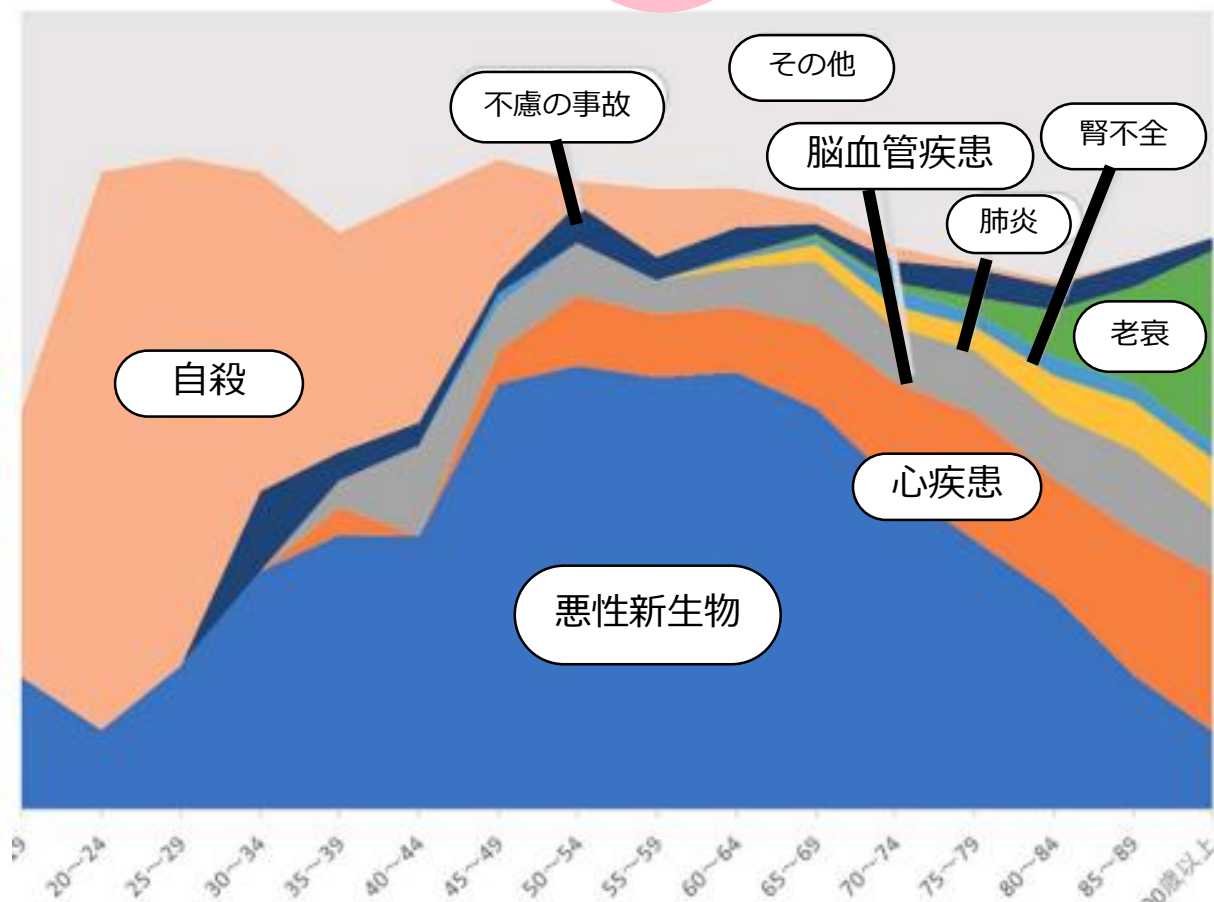


# 群馬県 年代別死因別割合 (令和3年度)

男



女



---

令和6年6月公表

# 健康まえばし 2 1

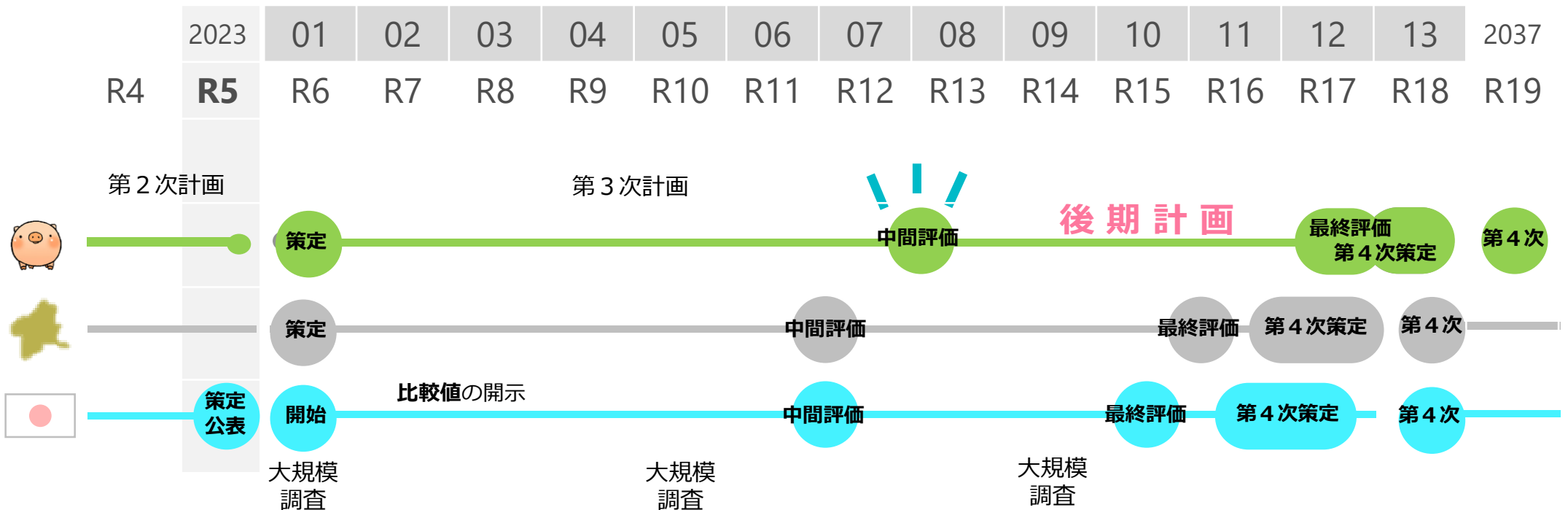
---

第3次計画 特徴



# 第2次が10年間、第3次は13年間

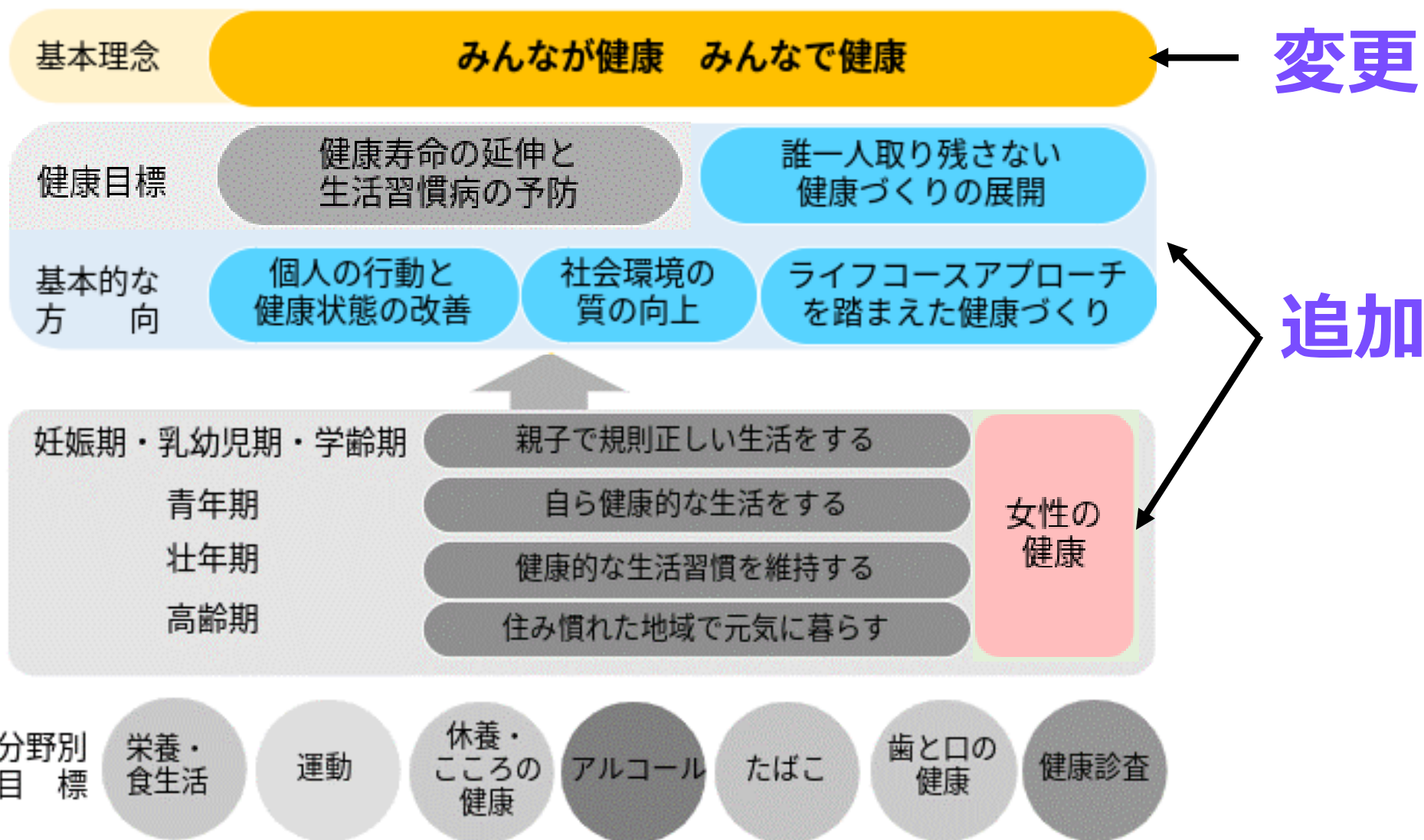
理由は国と県の計画に整合性をとるためです



## 健康まえばし21(第3次) 計画の構造はこのような形です



# 健康まえばし 2 1 第2次と第3次で大きく変えた場所は以下のとおりです



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	自分に合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、料理する力や食品を選択する力を身に付けます	主食・主菜・副菜をそろえ減塩します	自分に合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 様々な食品をとりま
運動	目標	楽しくからだを動かします		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	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	妊婦健康診査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 ICTを活用し、楽しく運動を続けます	生活に適度な運動を取り入れます	
休養・こころの健康	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 友達との交流や家族、地域との絆を大切にします	睡眠による休養をしっかりとりま 自分なりのリラックス方法や楽しみを見つけます	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）	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	たばこは吸わず、禁煙を呼びかけます	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 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	よくかむ習慣を身に付けます こ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分多く元氣にからだを動かします

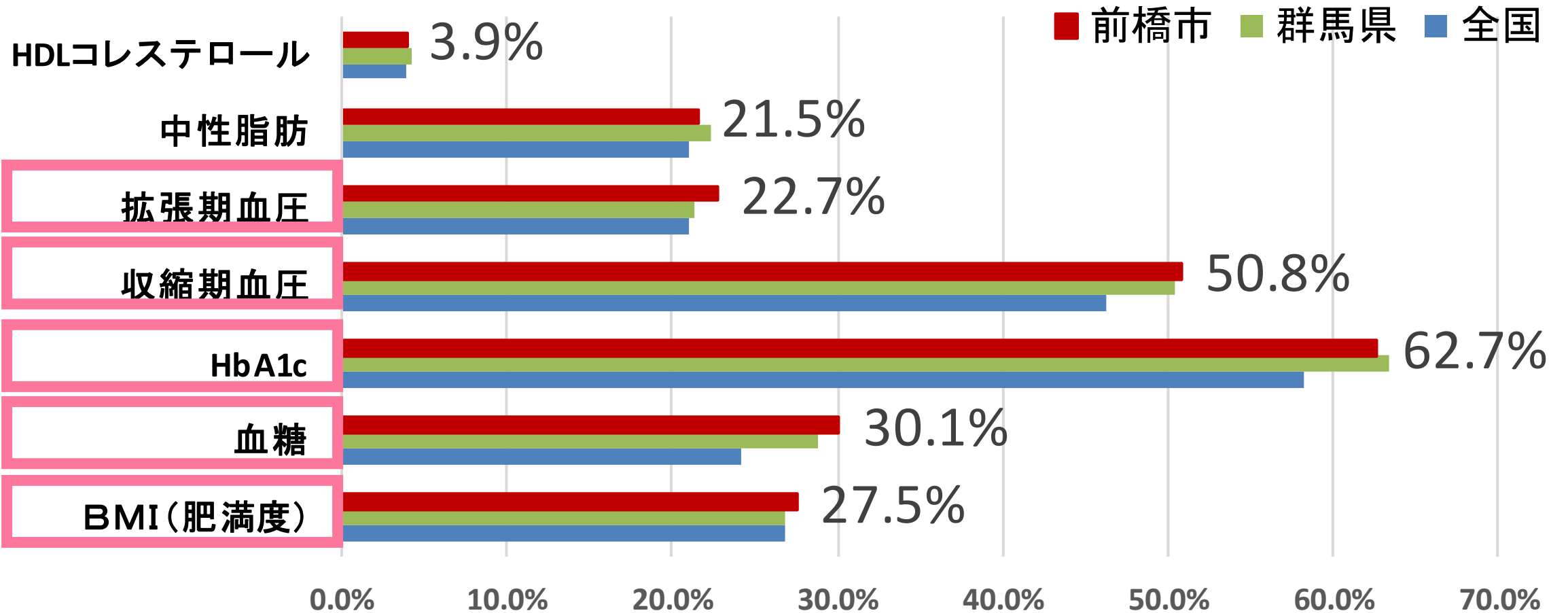
ICTを活用し、楽しく運動を続けます



# 第3次計画の特徴

<p><b>女性の健康</b></p>	<p>具体的な取組</p>	<p>産後は周りの協力を得て、からだの回復に努めます</p>	<p>【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</p> <p>【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</p>	<p>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</p> <p>PMSや月経時など体調の優れないときは無理せず過ごします</p> <p>骨粗鬆症検診を受け、予防に取り組みます</p> <p>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</p> <p>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</p>
<p><b>糖尿病対策</b></p>	<p>具体的な取組</p>	<p>妊娠中・産後の血糖値に留意します</p>	<p>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</p>	<p>自分に合った食事量を守ります 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩をします 糖尿病の合併症を知ります</p> <p>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 (ヘムoglobin・I-c) 値を把握します</p> <p>1日3食食べます</p>
<p><b>高血圧対策</b></p>	<p>具体的な取組</p>	<p>妊娠中の血圧に留意します</p>	<p>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</p>	<p>自分に合った食事量を守ります 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩をします 高血圧症と診断されたら適切な治療を受けます</p> <p>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</p> <p>自分の血圧を把握します</p>

## 令和5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(R6.6.27)抽出

# 糖尿病

## 重点課題 は

この2点

# 高血圧

### 妊 娠 期

● 妊娠中・産後の血糖値に留意します

● 妊娠中の血圧に留意します

### 乳 幼 児 期 ・ 学 齡 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

● 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

### 青 年 期 ・ 壮 年 期 ・ 高 齡 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

● 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

● 自分の血圧を把握します

● 高血圧症の合併症を知ります

● 高血圧症と診断されたら適切な治療を受けます

● 自分なりのリラックス方法を見つけます

---

健康まえばし21(第3次計画)

推進体制

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17日

- ・庁内会議報告
- ・「健康まえばし21」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 1月23日

- ・来年度の健康まえばし21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

- ・「健康まえばし21」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

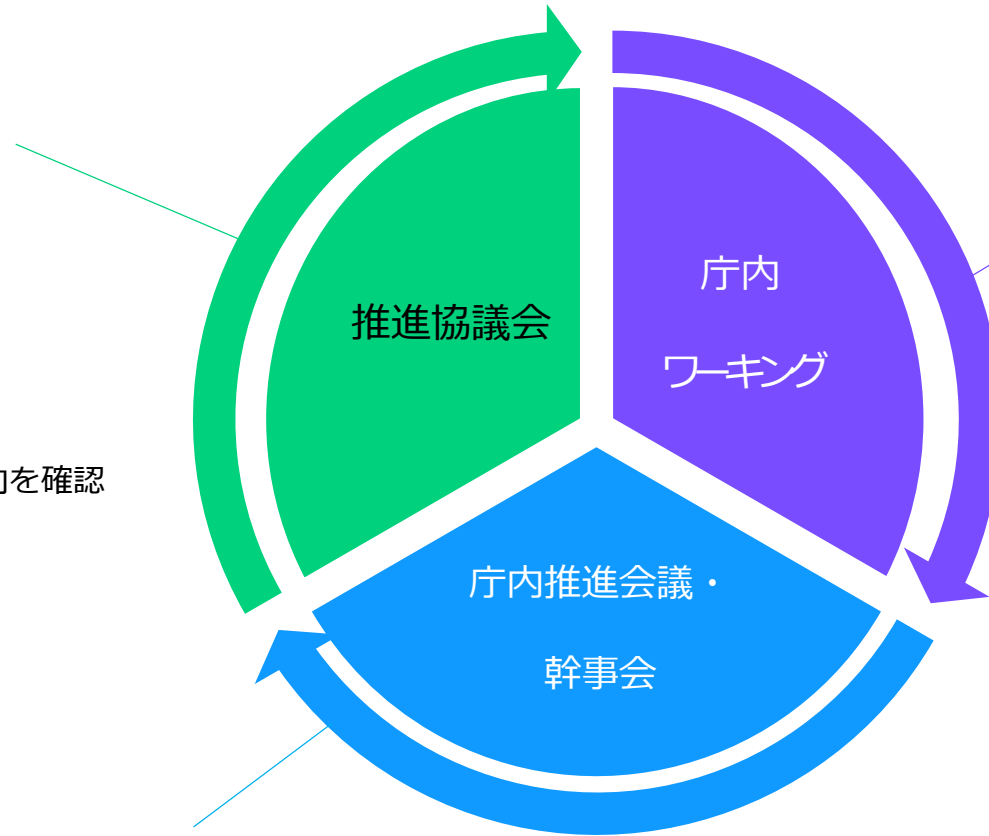
第2回 7月30日

- ・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2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





---

健康まえばし21(第3次計画)

---

# 庁内ワーキング会議結果

第1回

5月30日

- ・「健康まえばし21」、各指標、推進体制を知る
- ・指標に関わる各課の取組を共有（GW）
- ・各指標の実績提供依頼、今後のスケジュール

第2回

7月30日

- ・各指標の実績確認
- ・ライフコースアプローチ、高血圧対策を知る
- ・実績状況から、取組や対策を検討（GW）

テーマ：運動習慣をもつ、歯の健康を維持する、高血圧対策

---

健康まえばし21(第3次計画)

---

健康づくり市内推進会議・  
幹事会

第1回

9月2日

- ・ 「健康まえばし21」、各指標、推進体制の確認
- ・ 各指標・関連事業の実績について報告
- ・ 各課の重点的な取組や事業に関して、  
各課長より報告
- ・ 働く人のニューイヤークンギングについて  
報告、周知の協力依頼