

前橋市健康増進計画

健康まえばし21（第2次計画）

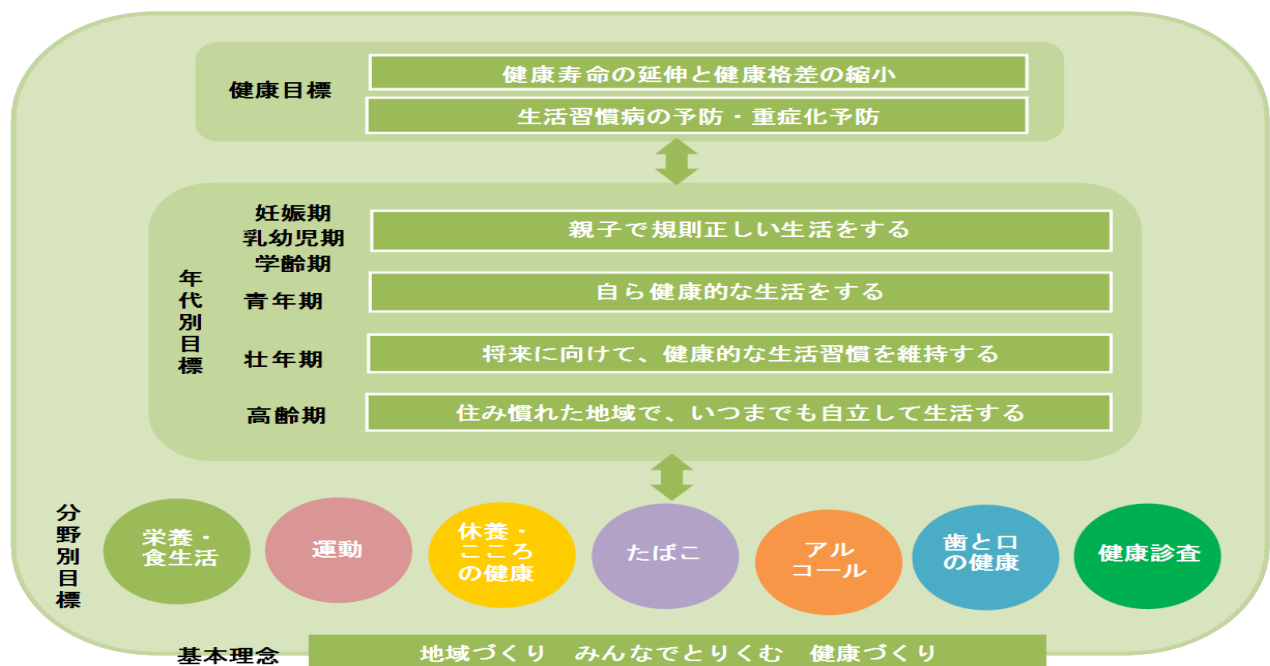
後期計画 概要版

2019年度～2023年度

健康まえばし21（第2次計画）は、市民一人一人の主体的な健康づくりを推進するための計画です。「妊娠期・乳幼児期・学齢期」、「青年期」、「壮年期」、「高齢期」と生涯を4つのライフステージに分け、市民の皆様に取り組んでいただきたい健康づくりの7分野（栄養・食生活、運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯と口の健康、健康診査）ごとに年代別目標、具体的な取組を設けています。計画の基本理念である「地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり」を実践し、市民みんなで「健康寿命の延伸」を目指しましょう。

イラスト

計画の概念図



前橋市

計画の全体像

この計画では、市民の皆さんに取り組んでいただきたい健康づくりの7分野ごとに年代別目標、具体的な取組を設けています。日頃の生活をふり返り、バランスよく健康づくりに取り組みましょう。

ライフステージ		妊娠期 (妊娠中・授乳中)	乳幼児期・学齢期 (0歳～18歳以下)
年代別目標		親子で規則正しい生活をする	
分野別目標	栄養・食生活	目標	「早起き早寝」と朝ごはんで生活リズムをつくります
		具体的な取組	・1日の始まり、朝ごはんをしっかり食べます
	運動	目標	楽しくからだを動かします
		具体的な取組	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診における指導を守り、可能な限り活動的に過ごします ・今より10分多く、楽しくからだを動かします(1日60分以上)
	休養・こころの健康	目標	ぐっすり眠って、こころの健康を保ちます
		具体的な取組	<ul style="list-style-type: none"> ・出産・育児について学び、産後の生活に向け心の準備をします ・「早起き早寝」をします ・睡眠による休養をしっかり取ります ・マタニティ・ブルーや産後うつ病について学び、気軽に相談できるようにします ・就寝前2時間はスマートフォンやパソコンなど自分なりのストレス解消法を見つけます(学齢)
	たばこ	目標	妊娠中・授乳中はたばこを吸わず、赤ちゃんをたばこの害から守ります
		具体的な取組	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中・授乳中はたばこを吸いません ・たばこの害について学びます ・たばこの煙のない環境で過ごします ・興味本位でたばこを吸いません
	アルコール	目標	妊娠中・授乳中は飲酒をせず、赤ちゃんをアルコールの害から守ります
		具体的な取組	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中・授乳中はお酒を飲みません ・未成年はお酒を飲みません ・お酒の害について学びます ・興味本位でお酒を飲みません ・お酒が出る場に行かないようにします
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	
	具体的な取組	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科健康診査を受け、適切な治療や保健指導により早産・低体重児の出生のリスクを軽減させます ・口腔の状態に合った食べ方に気をつけ、よくかむ習慣を身につけます ・子どもは仕上げみがきをしてもらいます(少なくとも10歳頃まで) 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・よい姿勢で、ゆっくりよくかんで食べます ・正しい歯みがきの習慣を身につけ、歯間清掃用具(歯間ブラシや糸ようじなど) ・かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診を受け、適切な治療や保健指導を受 	
健康診査	目標	定期的に健診を受け、成長・発達の確認をします	
	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しましょう)	
重点課題	糖尿病対策	具体的な取組	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中・出産後の血糖値に留意します(妊婦健康診査等を受診すると分かります) ・1日の始まり、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

健康目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小
生活習慣病の予防・重症化予防



青年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
自ら健康的な生活をする	将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する	住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活する
1日3食たべ、将来に向け健全な食生活を送ります	バランスのよい食事、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
<ul style="list-style-type: none"> 1日3食規則正しく食べます 自分に合った食事量を守ります 主食・副菜・主菜をそろえ、バランスよく食べます 		<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人、仲間と一緒に食事をする機会を持ち、食を楽しみます
自分に合った運動習慣を身につけ、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
<ul style="list-style-type: none"> 今より10分多く、元気にからだを動かします(1日60分以上) 		<ul style="list-style-type: none"> じっとしていないで、こまめにからだを動かします(1日40分以上)
ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちます		地域や仲間との交流を図り、自分の生きがいをもちます
		<ul style="list-style-type: none"> 週1回以上、外出の機会を持ちます
の使用を控えます 期・青年期・壮年期)		
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		
たばこには、紙巻きたばこだけでなく、葉巻や加熱式たばこ等も含まれます。加熱式たばこについても、健康上のリスクがないというわけではありません。		
【参考】 受動喫煙対策 厚生労働省 検索		
お酒は節度をもって、適度に楽しみます		
<ul style="list-style-type: none"> 未成年はお酒を飲みません イッキ飲みや飲酒の強要はしない・させないようにします 適量を守り(1日1合未満※)、週に2日は休肝日を設けます ※1合相当の飲酒量の目安：日本酒180ml、ビール500ml、焼酎25度110ml		<ul style="list-style-type: none"> 高齢者がアルコール依存症になりやすいことを知ります 若い頃よりも飲酒量を減らします
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		
歯間清掃用具		
を毎日使用します けます		
定期的に検診(健診)を受け、結果を健康づくりに生かします		
<ul style="list-style-type: none"> 自分が対象となる検診(健診)を知ります 対象の検診(健診)をもれなく受診します 検診(健診)結果の見方を理解し、生活習慣の見直しに生かします 検診(健診)結果に応じて、適切な医療や保健指導を受けます 		
<ul style="list-style-type: none"> 腹八分目、薄味の習慣をつけ、エネルギー量と食塩を控えます 今より10分多く、元気にからだを動かします 適正体重を知り、週に1回は体重を測ります 血糖値やHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)値を把握します(特定健康診査・後期高齢者健康診査等を受診すると分かります) 糖尿病の合併症が無症状でも進行することを知ります 		

基本理念

地域ぐるみ みんなでとりくむ
健康づくり

イラスト

7分野の健康づくり

「栄養・食生活」分野については、本市食育推進計画「元気まえばし食育プラン」との整合性を図るため、具体的な取組については統合して掲載しています。

この計画では、市民の皆さんに取り組んでいただきたい健康づくりの7分野ごとに年代別目標、具体的な取組を設けています。日頃の生活をふり返り、バランスよく健康づくりに取り組みましょう。

栄養・食生活

取り組んでいる項目に しましょう

具体的な取組

◇健康まえばし2.1の行動指針
◇元気まえばし食育プランの行動指針

妊娠・乳幼児・学齢期

- 1日の始まり、朝ごはんをしっかり食べます
- ◇ 両親や祖母からわが家の味を教わります
- ◇ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣を身につけます
- ◇ 食事前の手洗いを身につけます
- ◇ 行事食や郷土料理を通して地域の食文化に触れ、食べ物への関心を広げます

青年期

壮年期

ゆで野菜の1皿量



野菜は
1日5~6皿
食べよう

生野菜の1皿量



- 1日3食規則正しく食べます
- 自分に合った食量を守ります
- 主食・副菜・主菜をそろえ、バランスよく食べます
- ◇ 家族や友人と一緒に料理をしたり、食事をする通じて、食べる楽しさや、食育の大切さを共感できるようにします
- ◇ 自立に向けて、料理する力や食品を選ぶ力を身につけます
- ◇ 地域の食材や旬の食材を活かして食事を楽しみます

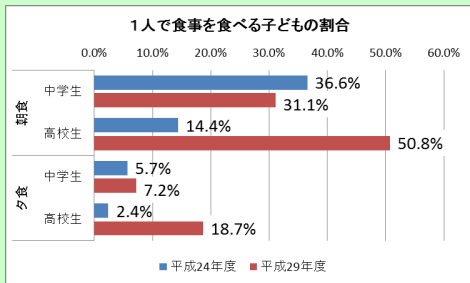


高齢期

- 家族や友人、仲間と一緒に食事をする機会を持ち、食を楽しみます
- ◇ 身体の変化に対応し、自分に合った食生活を実践します
- ◇ 地域の食材や郷土料理、食文化など「食」の知識を伝えます

現状

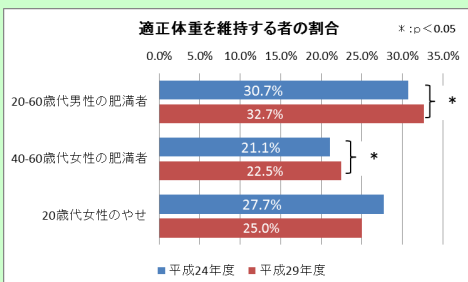
★“共食”する子どもの割合が減少傾向



食育に関する意識調査より

家族や仲間と一緒に楽しく食事をする“共食”は、食べられる食材が増え、ゆっくり食べることで、血糖値の急上昇や食べすぎを防ぐ効果も期待できます。食文化やマナーの伝承にもなります。共食できる機会を大切にしましょう。

★すべての年代で肥満者は増加傾向



国保特定健診・後期高齢者健診・スマイル健診等より

目標値

◆食事を1人で食べる子どもの割合

- 中学生 朝食 31.1% → 減少傾向
- 中学生 夕食 7.2% → 減少傾向
- 高校生 朝食 50.8% → 減少傾向
- 高校生 夕食 18.7% → 減少傾向

高校生の半数が1人で朝ごはんを食べてるよ



食事の準備や食の情報交換の機会も大切にしよう

◆朝食欠食者の減少

成人男性10.1%、成人女性 7.0% → 減少傾向

◆適正体重を維持している者の増加

- 20~60歳代男性の肥満者の割合 32.7% → 28%
- 40~60歳代女性の肥満者の割合 22.5% → 19%
- 20歳代女性のやせの割合 25.0% → 20%



離乳食講習会（子育て支援課）



からだにおいしい食講座（健康増進課）

※各分野の目標値は、ベースラインを2017年度、評価時を2022年度としています。

具体的な取組

妊娠期

妊婦健診における指導を守り、可能な限り活動的に過ごします

乳幼児期・学齢期

今より10分多く、楽しくからだを動かします（1日60分以上）

青年期

壮年期

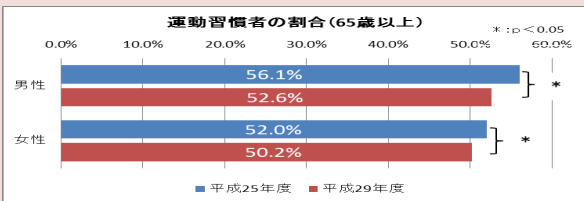
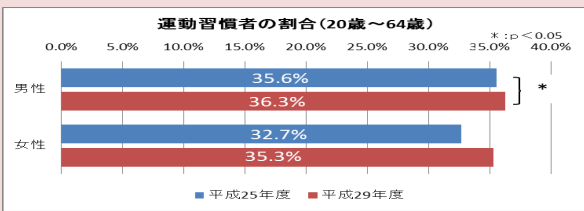
今より10分多く、元気にからだを動かします（1日60分以上）

高齢期

じっとしていないで、こまめにからだを動かします（1日40分以上）

現状

★65歳以上の運動習慣者の割合が減少傾向



国保特定健診・後期高齢者健診・スマイル健診等より

目標値

◆運動習慣者の割合の増加

20歳～64歳 男性36.3%、女性35.3% → 増加傾向

65歳以上 男性52.6%、女性50.2% → 増加傾向



ヘルスアップトライ運動教室
(健康増進課)



ピンシャン元気体操
(長寿包括ケア課)

休養・こころの健康

具体的な取組

妊娠期

出産・育児について学び、産後の生活に向け心の準備をします
 マタニティ・ブルーや産後うつ病について学び、気軽に相談できるようにします

乳幼児期・学齢期

「早起き早寝」をします
 睡眠による休養をしっかりと取ります

青年期

壮年期

就寝前2時間はスマートフォンやパソコンなどの使用を控えます
 自分なりのストレス解消法を見つけます（学齢期・青年期・壮年期）

高齢期

週1回以上、外出の機会を持ちます

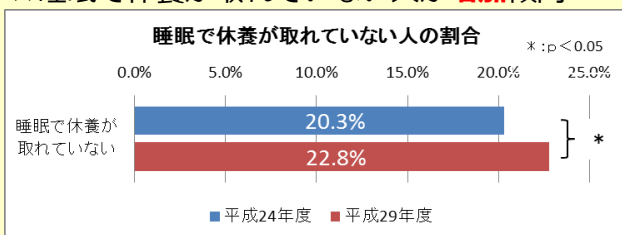
毎朝決まった時間に早起きをすることが、生活リズムを整える上で、重要なため、「早起き早寝」の順番にしています



ゲートキーパー養成講座缶バッジ
受講者に配布（保健予防課）

現状

★睡眠で休養が取れていない人が増加傾向



国保データベース（KDB）H30.7抽出

目標値

◆睡眠で休養が取れていない人の割合の増加抑制

スマイル健康診査受診者（18歳～39歳）
40.7% → 増加抑制

国保特定健康診査受診者（40歳～74歳）
22.8% → 増加抑制



具体的な取組

妊娠期 乳幼児期

- 妊娠中・授乳中はたばこを吸いません
- たばこの煙のない環境で過ごします

学齢期

- たばこの害について学びます
- 興味本位でたばこを吸いません

青年期 壮年期 高齢期

- たばこの害についての知識を身につけます
- たばこを吸わず、禁煙を呼びかけます
- 受動喫煙をしない・させないようにします

たばこを吸っている方へ
保健センターでは禁煙を考えている方を応援しています。また、禁煙外来を利用すると、思っているよりも楽に禁煙できると言われています。禁煙を考えてみませんか。



禁煙チャレンジ塾 (健康増進課)

現状

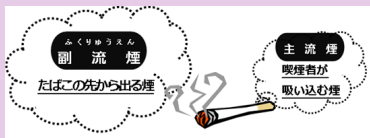
20歳以上男性の喫煙率 (群馬県)
37.3%
(平成28年国民健康栄養調査より)



全国ワースト1位!!

受動喫煙の害

副流煙には、発がん性物質などの有害物質が主流煙の数倍も含まれています。



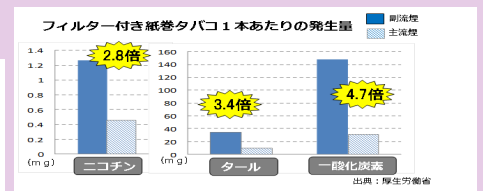
目標値

◆妊婦の喫煙率の低下

3～4か月児健康診査健やか親子アンケート 2.5% → 0%

◆成人の喫煙率の減少

国保特定健康診査受診者 13.2% → 12%



アルコール

具体的な取組

妊娠期

- 妊娠中・授乳中はお酒を飲みません

学齢期

- お酒の害について学びます
- 興味本位でお酒を飲みません
- お酒が出る場に行かないようにします

青年期 壮年期

- 未成年はお酒を飲みません
- イッキ飲みや飲酒の強要はしない・させないようにします
- 適量を守り (1日1合未満※)、週に2日は休肝日を設けます

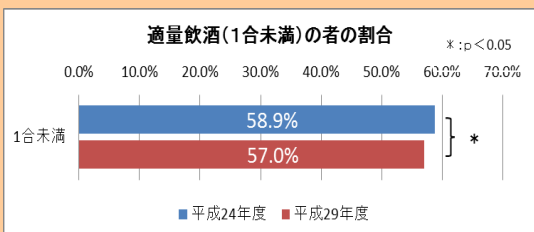
高齢期

- 高齢者がアルコール依存症になりやすいことを知ります
- 若い頃よりも飲酒量を減らします

※1合相当の飲酒量
日本酒 180ml
ビール 500ml
焼酎25度 110ml
ワイン2杯 240ml

現状

★適量飲酒者の割合は減少傾向



国保データベース (KDB)H30.7抽出

目標値

◆妊婦の飲酒率の低下

3～4か月児健康診査健やか親子アンケート 1.0% → 0%

◆適量飲酒者の割合の増加

国保特定健康診査受診者 57.0% → 増加傾向



高齢者の3%前後にアルコール依存症が認めらるんだ

具体的な取組

妊娠期

□妊婦歯科健康診査を受け、適切な治療や保健指導により早産・低体重児の出生のリスクを軽減させます

乳幼児期

学齢期

□バランスのよい食事を心がけ、赤ちゃんの健全な歯の土台をつくります
□口腔の状態に合った食べ方に気をつけ、よくかむ習慣を身につけます
□子どもは仕上げみがきをしてもらいます（少なくとも10歳頃まで）

全世代

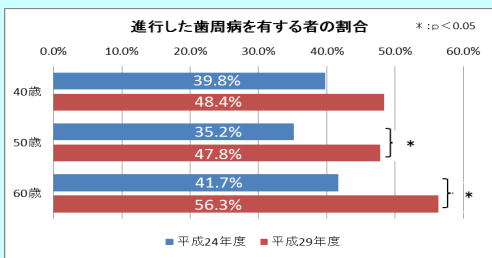
□よい姿勢で、ゆっくりよくかんで食べます
□正しい歯みがきの習慣を身につけ、歯間清掃用具（歯間ブラシや糸ようじなど）を毎日使用します
□かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診を受け、適切な治療や保健指導を受けます



お口の健康講座（長寿包括ケア課）

現状

★歯周病はすべての年代で増加傾向！



成人歯科健康診査受診

目標値

◆進行した歯周病を有する者の割合の

減少

成人歯科健康診査受診者
40歳 48.4% → 25%
50歳 47.8% → 40%
60歳 56.3% → 45%



おうち元気教室（子育て支援課）

健康診査

具体的な取組

妊娠・乳幼児・学齢期

□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しましょう）

青年期

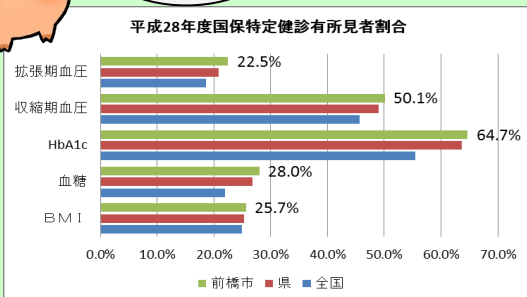
壮年期

高齢期

□自分が対象となる検診（健診）を知ります
□対象の検診（健診）をもらえなく受診します
□検診（健診）結果の見方を理解し、生活習慣の見直しに生かします
□検診（健診）結果に応じて、適切な医療や保健指導を受けます



特定保健指導（国民健康保険課）



国保データベース（KDB）H30.5抽出

目標値

◆特定健康診査の実施率の向上

国保特定健康診査受診率
42.1% → 45.5%



特定保健指導（国民健康保険課）

前橋市の
がん検診・
健康診査等

スマイル健康診査	18～39歳
特定健康診査、後期高齢者健康診査等	40歳以上
胸部（結核・肺がん）検診	40歳以上
胃がん検診	40歳以上
大腸がん検診	40歳以上
乳がん検診	40歳以上

子宮頸がん検診	20歳以上
前立腺がん検診	50歳以上
骨粗鬆症検診	40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳
肝炎ウイルス検診	40歳
成人歯科健康診査	20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳

重点課題

中間評価において改善がみられなかった項目や国の動向をふまえ、以下の5つの重点課題に戦略的に取り組みます。

重点課題① 糖尿病対策

取り組んでいる項目に しましょう

具体的な取組

妊娠期

妊娠中・出産後の血糖値に留意します（妊婦健康診査等を受診すると分かります）

乳幼児期

学齢期

1日の始まり、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

腹八分目、薄味の習慣をつけ、エネルギー量と食塩を控えます

今より10分多く、元気にからだを動かします

適正体重を知り、週に1回は体重を測ります

血糖値やHbA1c（ヘムoglobin・I・C）値を把握します
（特定健康診査・後期高齢者健康診査等を受診すると分かります）

糖尿病の合併症が無症状でも進行することを知ります

目標値

◆HbA1c8.4%以上（血糖コントロール不良）の者の割合の減少

国保特定健康診査受診者等 0.93% → 減少傾向

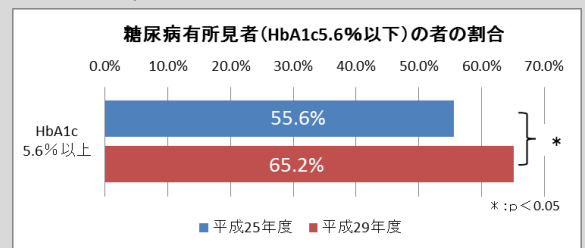
◆HbA1c5.6%以上（糖尿病有所見）の者の割合

国保特定健康診査受診者 65.2% → 増加の抑制

スマイル健康診査受診者 18.7% → 増加の抑制

HbA1cとは…過去1～2ヶ月前の血糖のコントロール状態を示す。直前の食事の影響を受けないため、糖尿病の検査や治療における重要な指標の1つ

★糖尿病の傾向のある人が増加！



国保データベース（KDB）H30.7抽出

重点課題② 企業連携による環境づくり

日常的に無理なく健康づくりに取り組めるよう
企業と連携し、環境づくりをしましょう。

目標値

◆まえばしウエルネス企業登録企業数

69社 → 156社

まえばしウエルネス企業とは

積極的に従業員やその家族の健康づくりに取り組む企業を登録しています。健康情報の提供や健康教室の開催等、企業の健康づくりを支援しています。

★登録企業絶賛受付中！★



重点課題③ 良好な食習慣の獲得

食事を1人で食べる子どもの割合は増加傾向にあります。食事を共にできる機会を大切に、食事の準備や片付け、食に関する情報交換も「共食」ととらえ、食文化や良好な食習慣を伝承しましょう。

重点課題④ 歯周病対策

歯周病は、糖尿病等の全身疾患との関連があるとされ、口腔機能の衰えが要介護状態の要因にもなります。全ての世代で歯周病対策をはじめとする口腔機能向上の取組が重要です。

重点課題⑤ こころの健康づくり

本市は2018年3月に『前橋市自殺対策推進計画』を策定しました。「誰も自殺に追い込まれることがない社会の実現」を目指しましょう。

編集・発行

2019年4月発行

前橋市 健康部 保健所 健康増進課

〒371-0014 群馬県前橋市朝日町三丁目36番17号

電話 027-220-5708

FAX 027-223-8849