

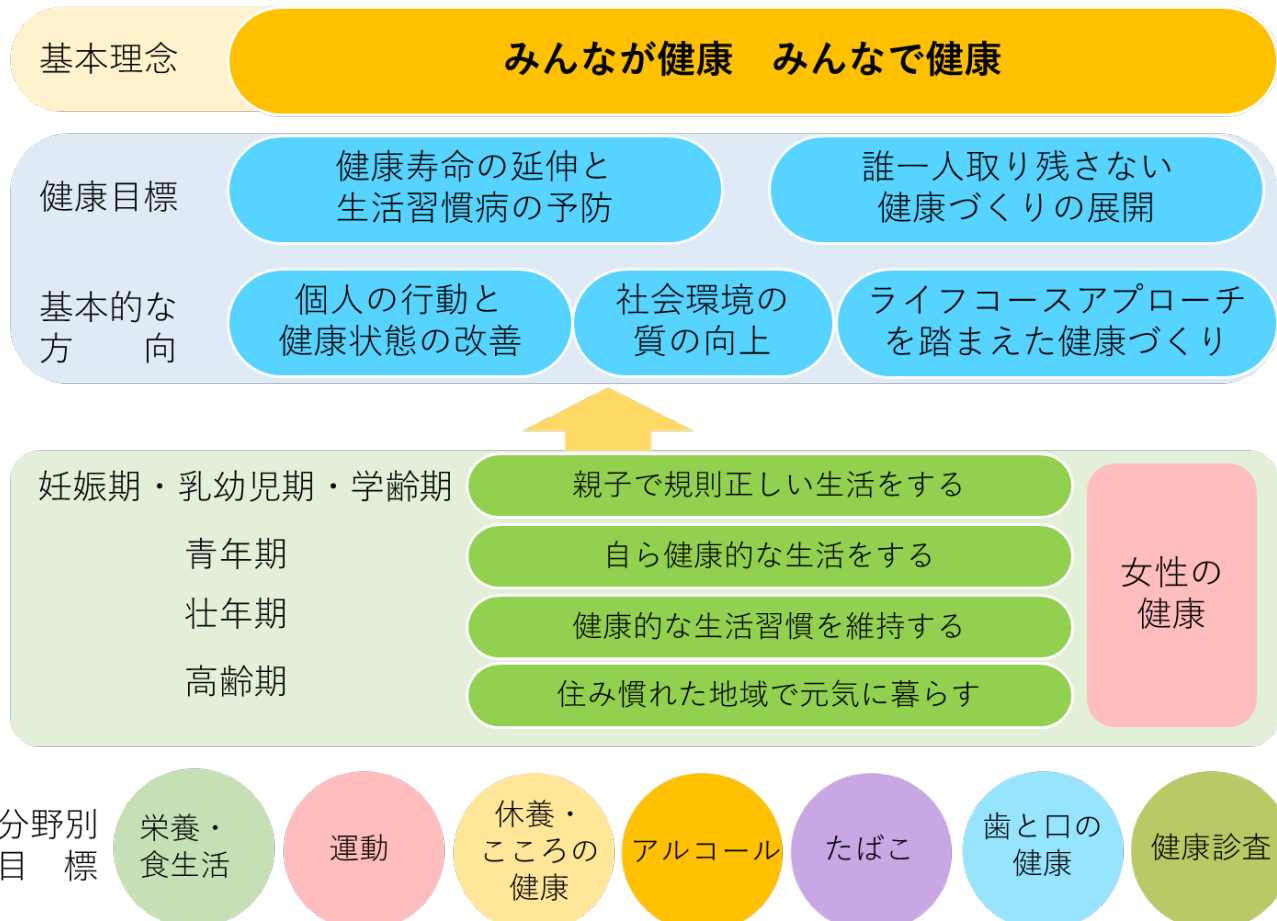
健康まえばし21（第3次計画）

概要版

健康まえばし21（第3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。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）をそれぞれの年代ごとに分け、目標と具体的な取組を設けています。

以下をイラストで表現

- ・畑の収穫をしながら子どもとおじいさんが話している
- ・野菜たっぷりのお弁当を外国籍の子ども1人と日本の子ども2人で食べている
- ・自転車で走るビジネスマン（ヘルメットつき）
- ・一緒にスーパーで買い物をしている親子
- ・ベビーカーを押しているお母さんとおばあさんがあいさつしている
- ・デスクで仕事をする女性





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)
年代別目標		親子で規則正しい生活をする	
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
	具体的な取組	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	妊娠期の望ましい体重増加量を理解します 妊婦健診における運動指導を守ります	素材の味を楽しみ、料理をする力や、食品を選択する力を身に付けます 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
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	ぐっすり眠り健康を保ちます
	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との絆を大切にします
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
	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
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
	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 たばこの害について学びます
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	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	
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	
	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)	
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
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 今日より10分多く、楽しくからだを動かします
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 今日より10分多く、楽しくからだを動かします

健康目標「健康寿命の延伸と生活習慣病の予防」「誰一人取り残さない健康づくりの推進」

青年期（19-39歳）	壮年期（40-64歳）	高齢期（65歳以上）
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
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
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 様々な食品をとります
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
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
ICTを活用し、楽しく運動を続けます		
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	
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	
お酒は節度をもって、適度に楽しみます		
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		
イッキ飲みや飲酒の強要はしません		若い頃よりも飲酒量を減らします
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		
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		
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		
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
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		
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	
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
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oglobin・C）値を把握します	1日3食食べます
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	自分の血圧を把握します
自分なりのリラックス方法を見つけます		

栄養・食生活

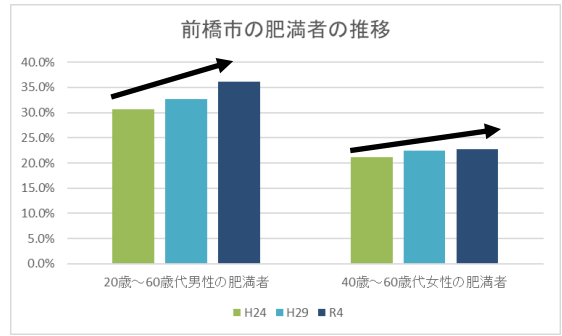
～バランスよく食べよう～

課題

男性も女性も肥満の人の割合が**増加**しました



体重計に乗って焦っている人のイラスト



前橋市スマイル健診、前橋市国民健康保険特定健診より

目標

適正体重を維持している者の増加

肥満傾向児・肥満の人の割合の減少

やせの人の割合の減少

低栄養傾向の高齢者の割合の減少

全小学生 12.0% ➡ 減少傾向
20～60歳代男性 36.2% ➡ 30%未満
40～60歳代女性 22.8% ➡ 15%未満

20～30歳代女性 23.7% ➡ 15%未満

65歳以上 18.7% ➡ 減少傾向



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

バランスの良い食事の写真

妊娠期

乳幼児期・学齢期

青年期・壮年期

高齢期

○ 妊娠期の望ましい体重増加を理解します

○ 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

○ 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

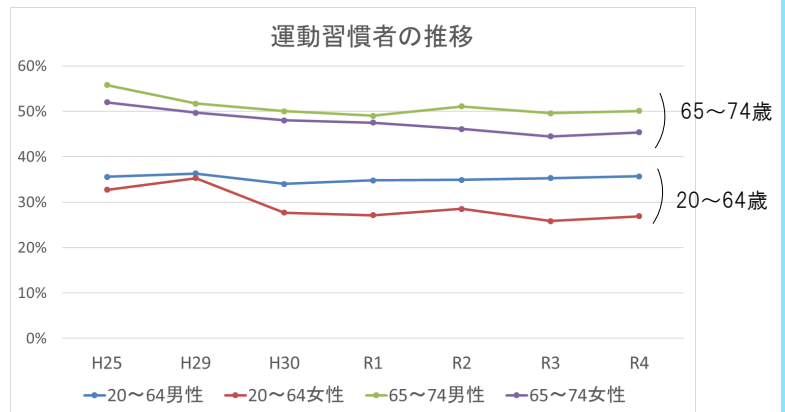
○ 様々な食品を取ります

運動

～すきま時間の運動がおすすめ～

課題

女性の運動習慣者の割合が**減少**しました



前橋市スマイル健診、前橋市国民健康保険特定健診より

目標

運動習慣を持つ人の割合の増加

20～64歳男性 35.7% ➡ 40%
20～64歳女性 26.9% ➡ 30%
65～74歳男性 50.1% ➡ 55%
65～74歳女性 45.4% ➡ 50%



具体的な取組

こんなすきま時間の過ごし方が？ コーナー+イラスト

妊娠期

乳幼児期・学齢期

青年期・壮年期

高齢期

○ 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

○ 毎日本体重を量ります

○ 生活に適度な運動を取り入れます

○ 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

休養・こころの健康

～自分の大切にすることが健康への第一歩～

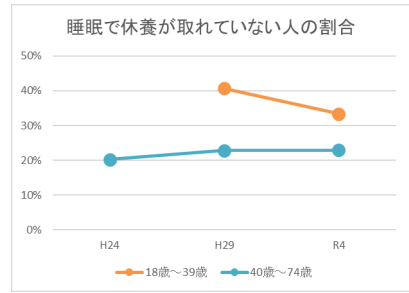
課題

睡眠で休養が取れている人の割合は**増加**しました



人口10万人当たりの自殺死亡率は

令和3年度まで**減少**しましたが、令和4年度に**増加**しています



若い世代で減少

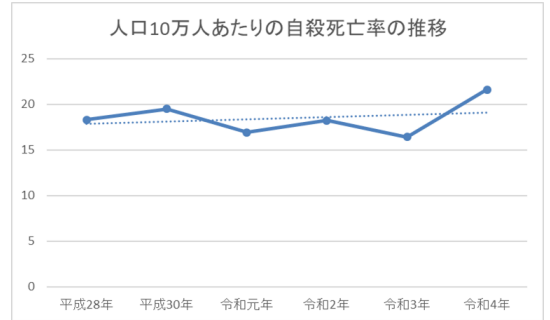
目標

産後1か月でうつ病リスクのある人の割合の減少 14.1% ➡ 減少傾向

睡眠で休養が取れている人の割合の増加

18～39歳 33.4% ➡ 減少傾向
40～74歳 22.9%

人口10万人当たりの自殺死亡率 21.6 ➡ 12.7以下(令和10年)



具体的な取組

妊娠期・授乳期

乳幼児期・学齢期

青年期・壮年期

高齢期

- 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す
- 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

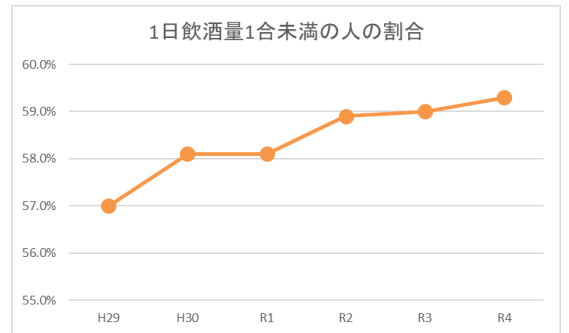
アルコール

～量を守って、長く楽しむ～

課題

妊婦の飲酒率0% **未達成**

1日飲酒量1合未満の人の割合は**増加**しました



目標

妊娠中の飲酒をなくす
妊婦 0.5% ➡ 0%

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少

1日の対象量: 男性40g(2合)以上、女性20g(1合)以上

40～74歳 21.8% ➡ 20%

これが目安 1合の飲酒量 (男性はこの2倍の量)



具体的な取組

妊娠期・授乳期

乳幼児期・学齢期・青年期(19歳)

青年期(20歳～)・壮年期

高齢期

- 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1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
- 若い頃よりも飲酒量を減らします

たばこ

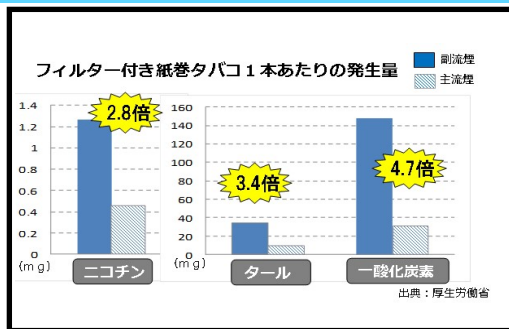
～知ろう、たばこの害～

課題

妊婦の喫煙率0% **未達成**



成人の喫煙率(KDB)が **減少**



副流煙の方が有害物質が多く含まれています

喫煙者本人への影響
喫煙との関連が確実に判定された病気

目標

妊娠中の喫煙をなくす

妊婦 1.4% → 0%

20歳以上の人の喫煙率の減少

21.6% → 16%

COPD死亡率の減少(人口10万人あたり)

18.1 → 15

【がん】

- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 子宮頸がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- すい臓がん

【がん以外の病気】

- 脳卒中
- 歯周病
- COPD
- 虚血性心疾患
- 2型糖尿病

【妊娠、出産】

- 早産、低出生体重

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

50～80%程度にたばこ煙が関与し、喫煙者では20～50%がCOPDを発症するとされています。喫煙対策により発症リスクを下げられます。



具体的な取組

全年齢

- ・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

妊娠期

乳幼児期・学齢期・青年期(19歳)

青年期(20歳～)・壮年期

高齢期

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

～歯だけじゃない、歯ぐきも健康に～

課題

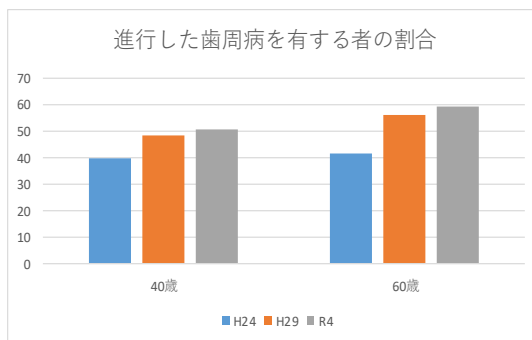
60歳で自分の歯がある人の割合が **増加**



進行した歯周病がある人の割合が **増加**



歯を見せてほほ
笑む60くらいの人



目標

3歳でむし歯のない子どもの割合の増加

89.1% → 90%

進行した歯周病がある人の割合

40歳 50.8% → 40%

60歳 59.5% → 45%

歯間清掃用具を使うと

汚れが落ちる割合が6割から9割までUP!



具体的な取組

全年齢

- ・良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付け、歯間清掃用具を毎日使用します
- ・かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診を受け、適切な治療を受けます

妊娠期

乳幼児期・学齢期

青年期・壮年期

高齢期

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

よくかむ習慣を身に付けます

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

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

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

～年に1回は自分の体をチェック～

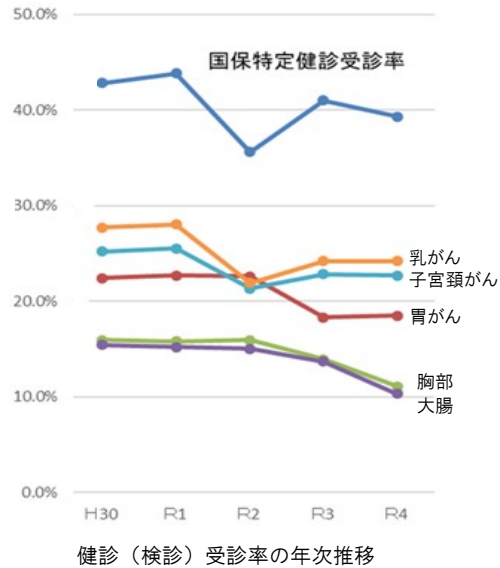
課題

コロナ禍により健診(検診)受診率が**低下**
がん検診受診率は全国より**高い数値を維持**



目標

- 国保特定健康診査実施率の向上 39.3% ➡
- 国保特定保健指導実施率の向上 23.9% ➡
- がん検診受診率の向上
 - 胃がん 18.5% ➡ 22%
 - 胸部検診 11.2% ➡ 15%
 - 大腸がん検診 10.3% ➡ 15%
 - 子宮頸がん検診 22.7% ➡ 25%
 - 乳がん検診 24.2% ➡ 28%



具体的な取組

妊娠期・乳幼児期・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)

青年期・壮年期・高齢期

- 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

ライフコースアプローチ 女性の健康

～次のライフステージも考えた生涯をとおしての健康～

女性は、男性と同様の健康問題や病気もありますが、女性ホルモンやライフステージにより、様々な健康問題を抱えます。ライフコースアプローチは病気のリスクや予防を乳幼児期から高齢期までつなげて考える新しい取組です。

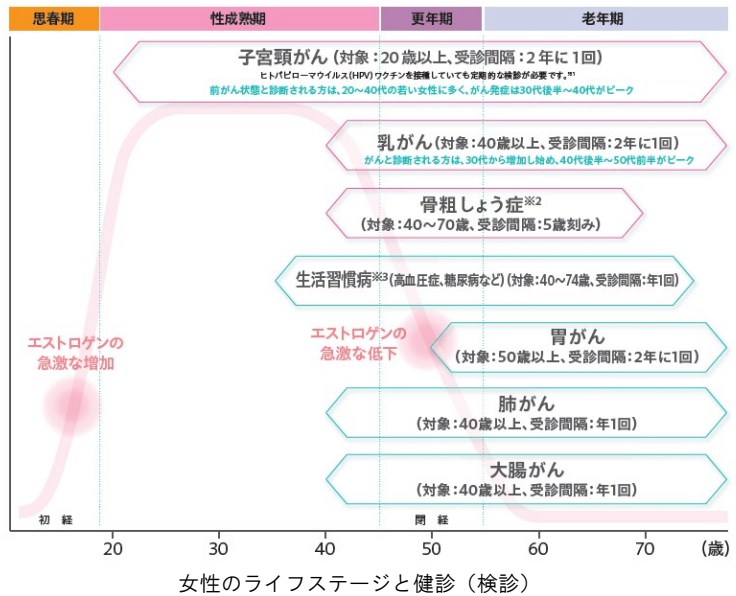
目標

- 産後1か月でうつ病リスクのある人の割合の減少(再掲)
- がん検診受診率の向上(再掲)
- 運動習慣者の割合の増加(再掲)
- 骨粗鬆症検診受診率の向上 18.3% ➡ 23%

育っていく女の人のイラスト



具体的な取組



妊娠期

乳幼児期

学齢期

青年期

壮年期

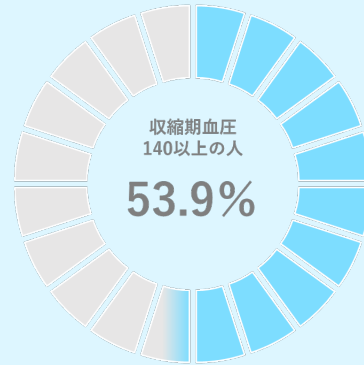
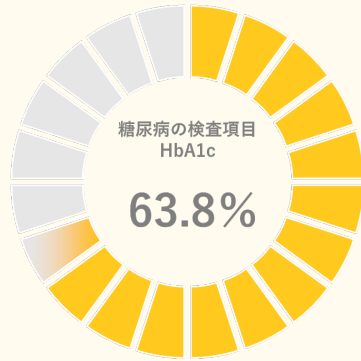
高齢期

- 産後は周りの協力を得て、からだの回復に努めます
- 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
- 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(STD)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や月経時など体調の優れない時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
- 自分に丁度良い運動を見つけ、運動機能を維持します

重点課題 糖尿病と高血圧

特定健康診査で指摘を受ける人の割合

健診結果を見て
焦る人



血圧をもう1回
計測したいと
願う人

結果を受け止めてますか？ 放置をすると命の危機に

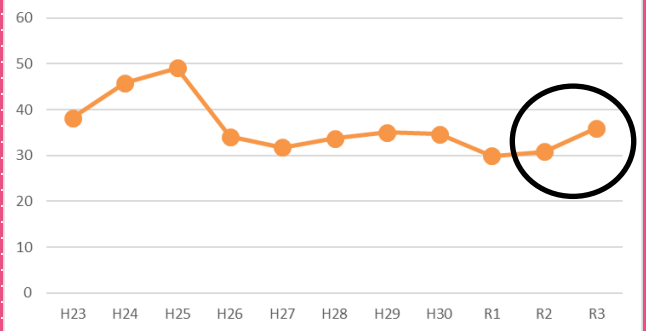
脳のイ
ラスト

腎臓のイ
ラスト

心臓のイ
ラスト

救急車の
イラスト

男性 脳血管疾患 年齢調整死亡率



男性の脳血管疾患年齢調整死亡率はコロナ禍であった令和2年度以降増加しています。



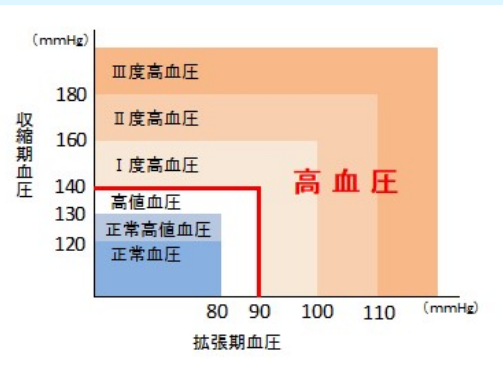
健診で要チェック

HbA1c

ヘモグロビンエーワンシー

過去1~2か月の血糖の状態を調べた数値です。
血糖コントロールのめやすになります。
糖尿病予備群のめやす: 5.6%以上

	空腹時血糖	HbA1c	
糖尿病域	}	9.4	合併症の危険大
		7.0	← 合併症の危険
		6.5	← 動脈硬化が進む
境界域	}	6.4	
		5.6	
正常域	99	5.5以下	



具体的な取組

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・学齢期

- 朝ごはんをしっかり食べます
- 食事は、よくかんで素材の味を感じます
- 今より10分多く、楽しく体を動かします
- 今より10分多く、楽しく体を動かします

青年期・壮年期・高齢期

- 自分にあつ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
- 糖尿病の合併症を知ります
- 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
- 自分にあつ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