

令和 8 年度のテーマと推進体制について

令和 7 年度第 2 回健康づくり推進協議会及び地域・職域連携推進協議会

各年度のテーマ

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

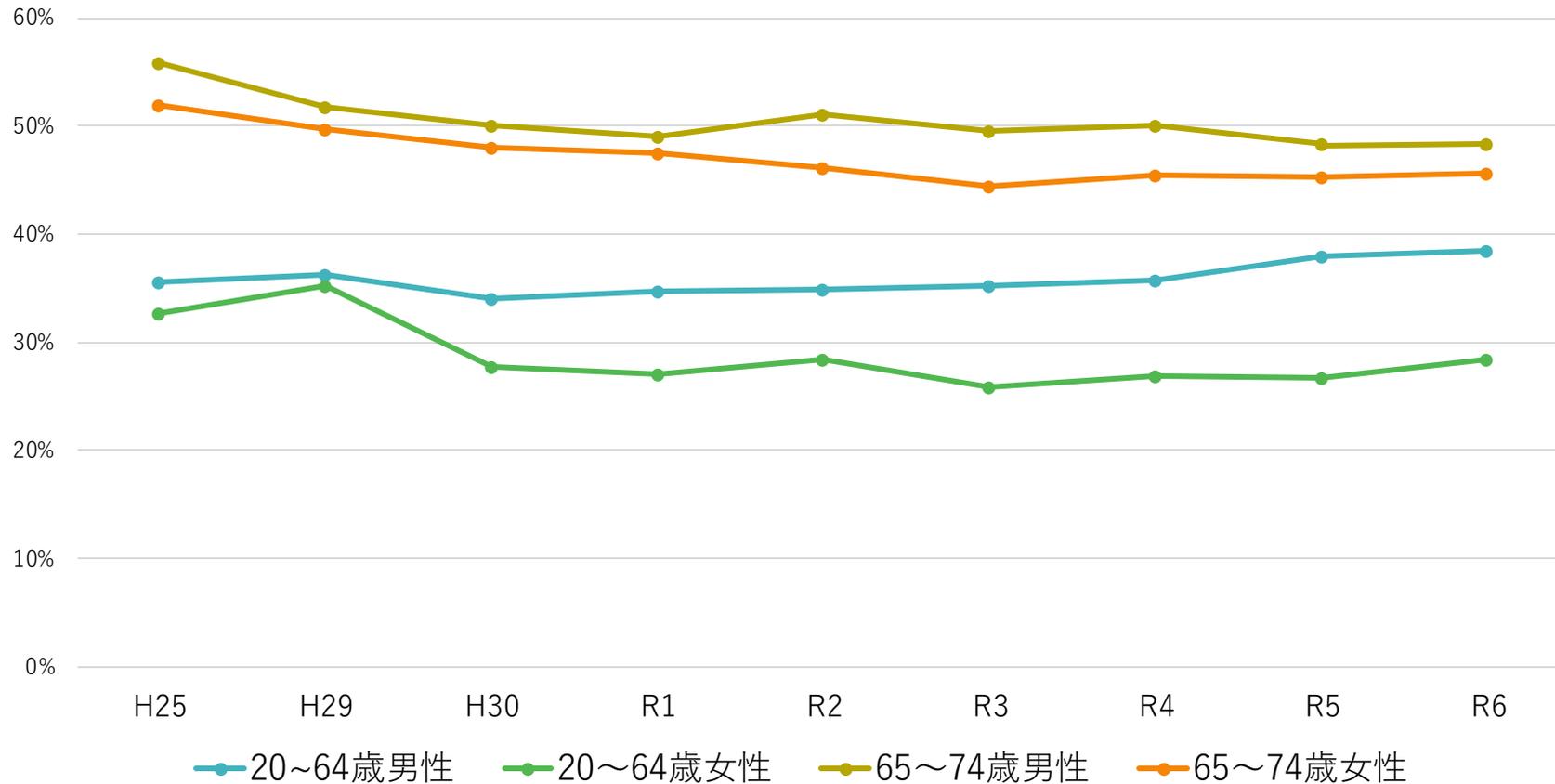
重点課題は
毎年入れます

運動 課題

第2次計画からの課題

青年期、壮年期の運動習慣者の少なさ
女性の運動習慣者の減少

運動習慣者の割合



運動 関連指標

【参考】小5、中2の1週間の総運動時間(体育除く)

9. 運動習慣者の割合の増加

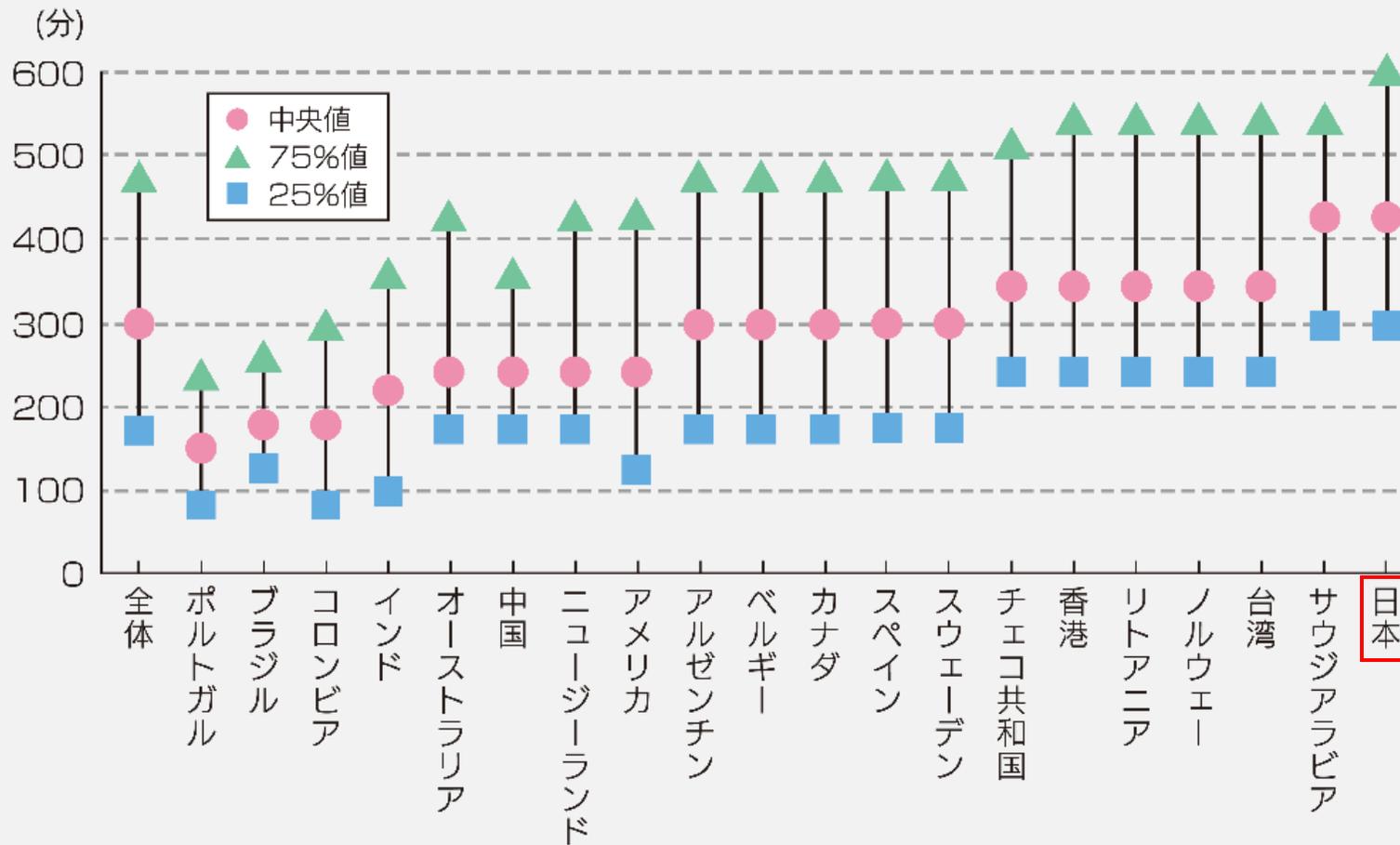
10. 運動機能リスクのある高齢者の割合の減少(65歳以上の要介護状態になる前的高齢者)

番号	策定時	現状値	策定時と比較	目標
参考	—	小5男子：545.77分 小5女子：307.73分 中2男子：805.7分 中2女子：590.57分	—	—
9	20～64歳の男性：35.7% 20～64歳の女性：26.9% 65～74歳の男性：50.1% 65～74歳の女性：45.4%	20～64歳の男性：38.4% 20～64歳の女性：28.4% 65～74歳の男性：48.1% 65～74歳の女性：45.6%	↑ ↑ ↓ ↑	20～64歳の男性：40% 20～64歳の女性：30% 65～74歳の男性：55% 65～74歳の女性：50%
10	14.1%	—	—	減少傾向

※【参考】について、R6年度からデータソースに変更あり。「1週間の総運動時間(体育除く)が60分未満の児童の割合(小5、中2)」から「小5、中2の1週間の総運動時間(体育除く)」とする。

世界20か国における平日の座位時間

日本人は20か国で一番座位時間が長く、座り過ぎのリスクが高い



運動 具体的な取組

妊娠期

妊婦健康診査における運動指導を守ります

乳幼児期・学齢期

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

青年期・壮年期

毎日体重を量ります・30分に一度は立ち上がります
今より10分多く元気にからだを動かします

高齢期

生活に適度な運動を取り入れます

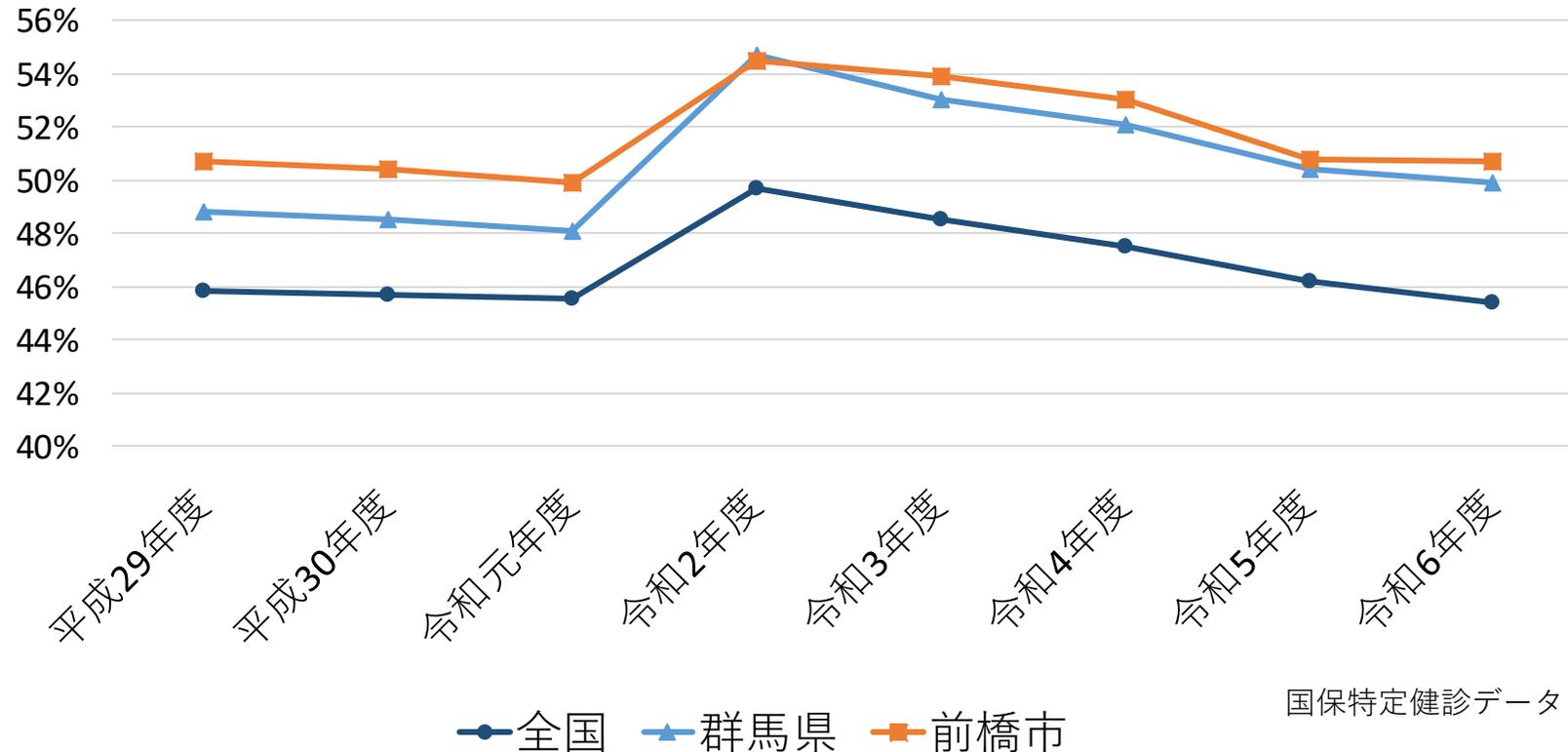
ICTを活用し、
楽しく運動を続けます

国保特定健診 高血圧者割合

収縮期血圧130mmHg以上の者の割合（全国・県・市 年比較）

国保特定健診 収縮期血圧 有所見者割合

収縮期血圧の有所見者割合が増加！全国・県と比べて高い

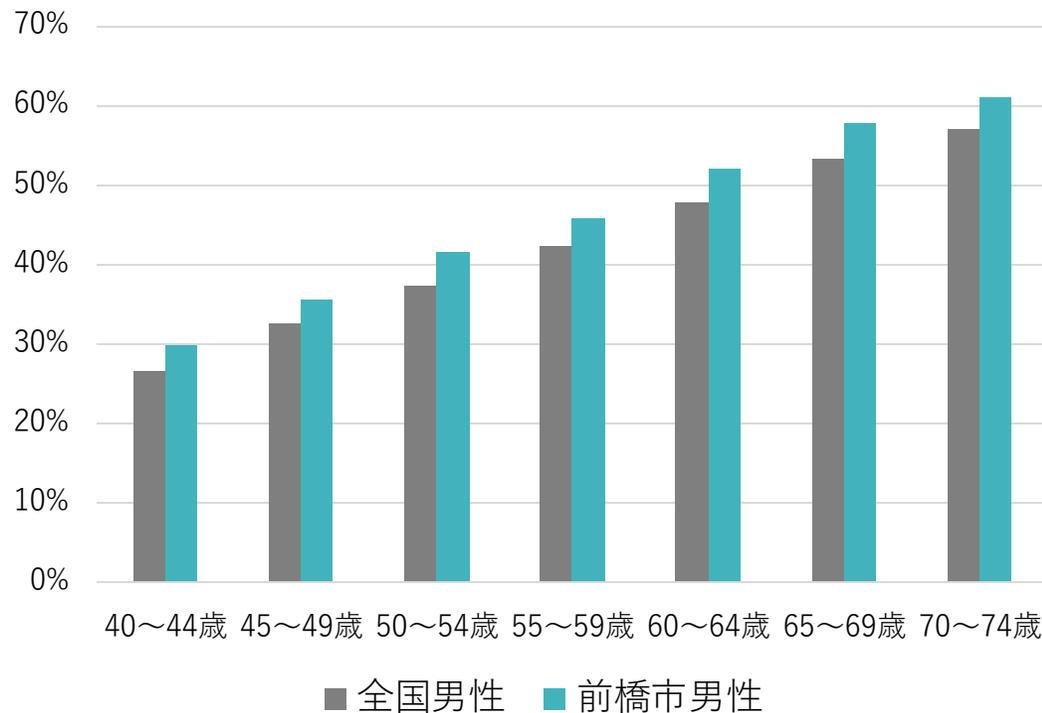


NDBオープンデータ 高血圧者割合

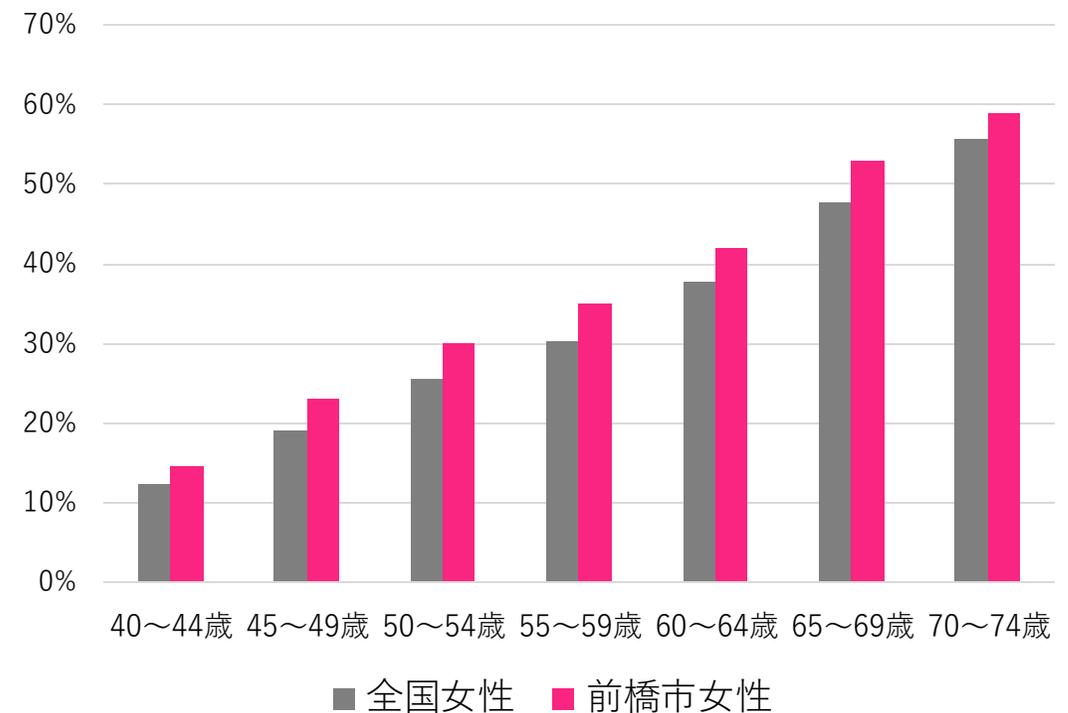
収縮期血圧130mmHg以上の者の割合（国・前橋市比較）

前橋市は高血圧者の割合がすべての年代で全国を上回っている

男性



女性



R5年NDBオープンデータより作成

食塩と血圧の関係

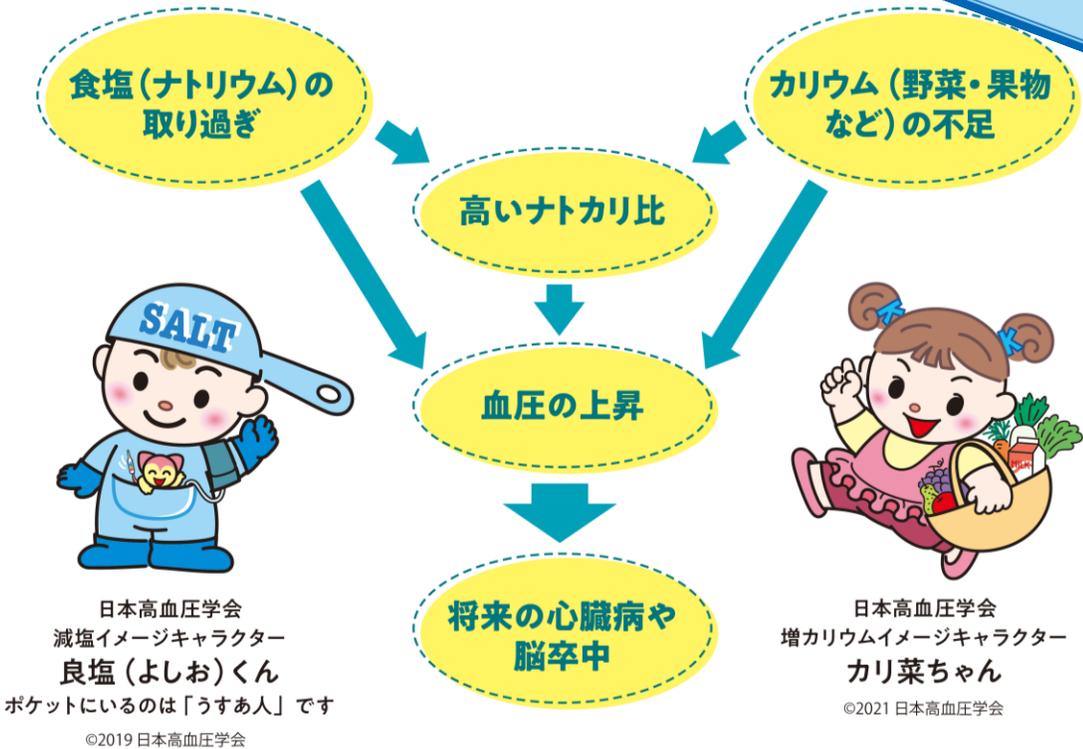
- 高血圧の一番の原因は塩分
- 1 g の減塩で収縮期血圧は、高血圧者で 1 mmHg、非高血圧者で 0.5 mmHg 低下する

ナトカリ比を下げても高血圧対策

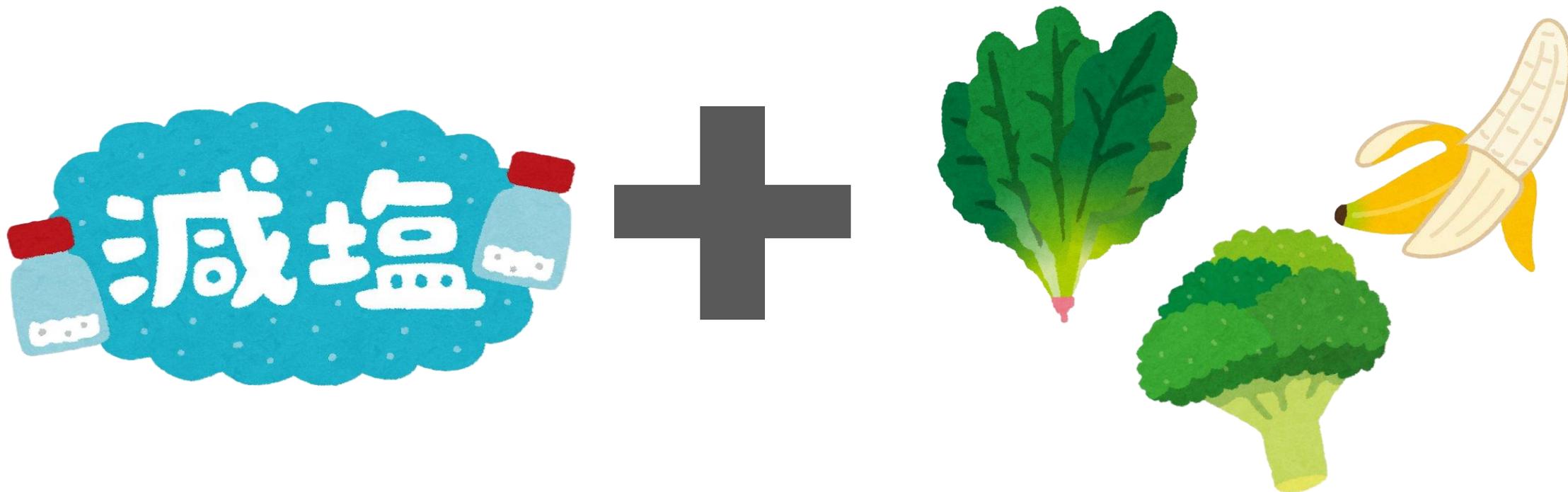


「ナトカリ」ってなに？
どうして大切？

- 「ナト」はナトリウムの「ナト」。食塩（塩化ナトリウム）の主成分です。
- 「カリ」はカリウムの「カリ」。野菜・果物などの食べ物に多く含まれています。
- ナトリウム（食塩）の取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こします。
- ナトリウムとカリウムの摂取量は尿検査で知ることができます。尿のナトカリ比も大切です。
- 毎日の食事を、ナトリウムが少なく、カリウムが多い健康的な食事とするために、この手帳をお役立てください。

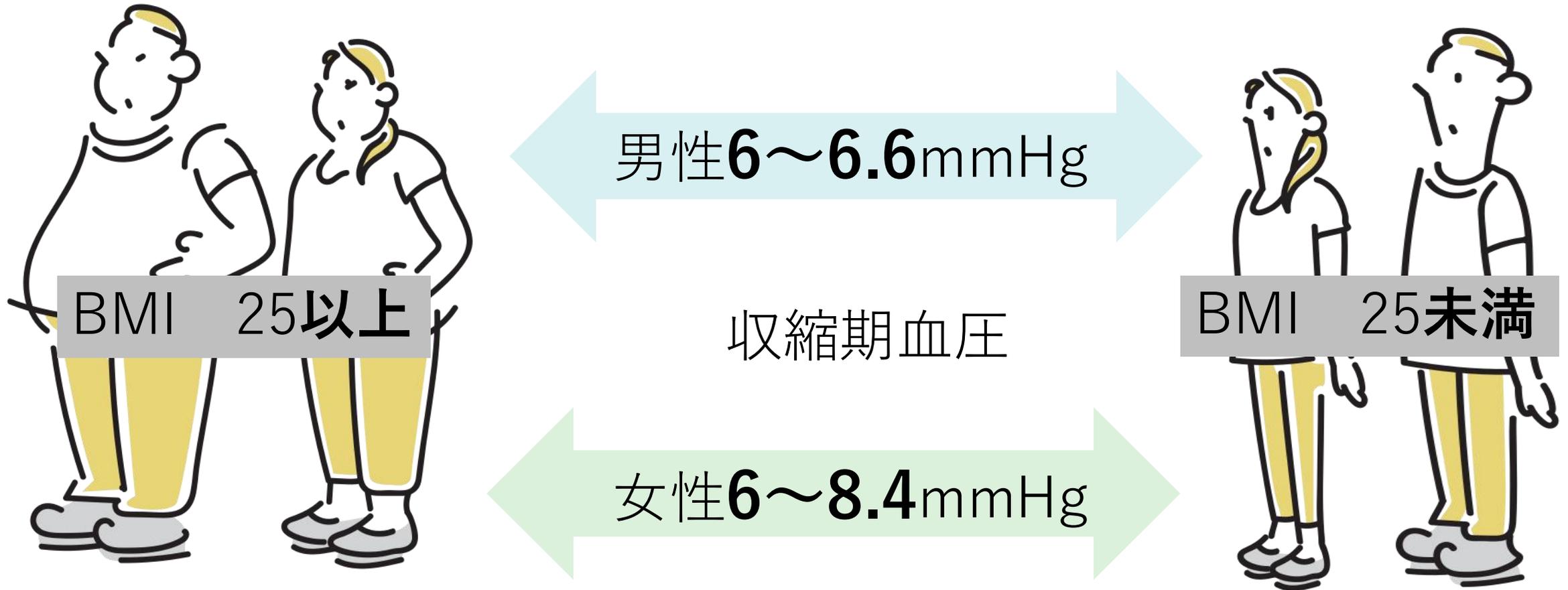


食塩を控え、カリウムの多い野菜・果物を摂取



主食・主菜・副菜をそろえた食事は、
野菜が増え、塩分を摂りすぎない工夫の一つ

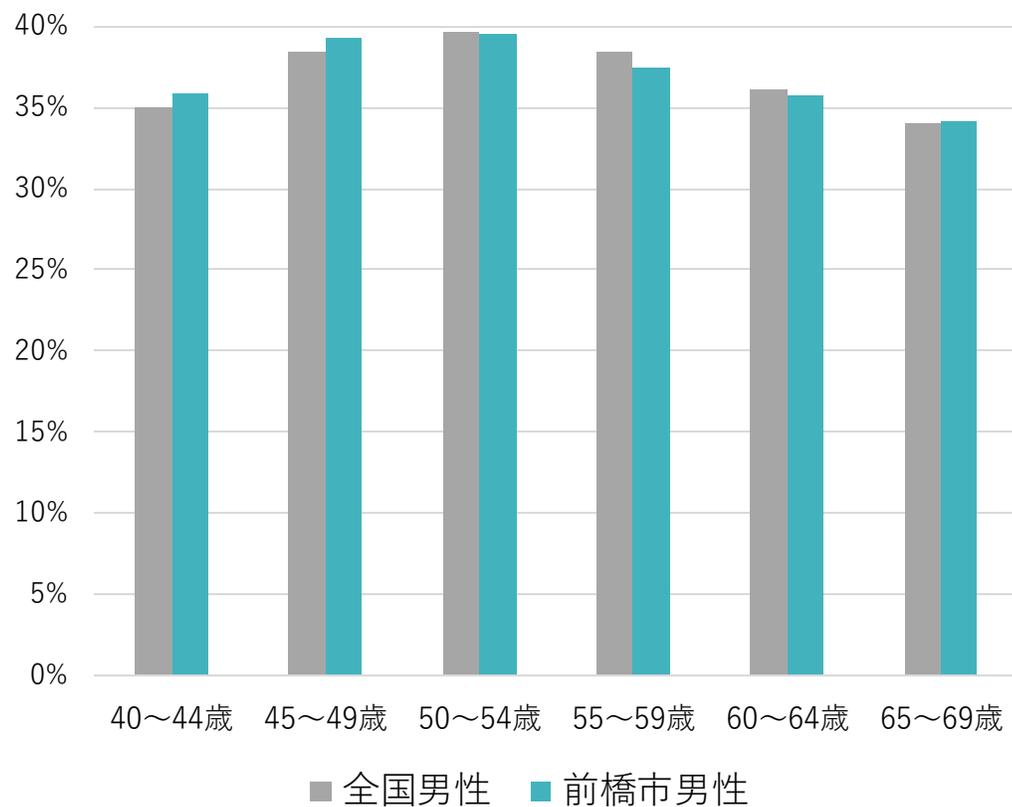
適正体重と血圧の関係



NDBオープンデータ 肥満者割合

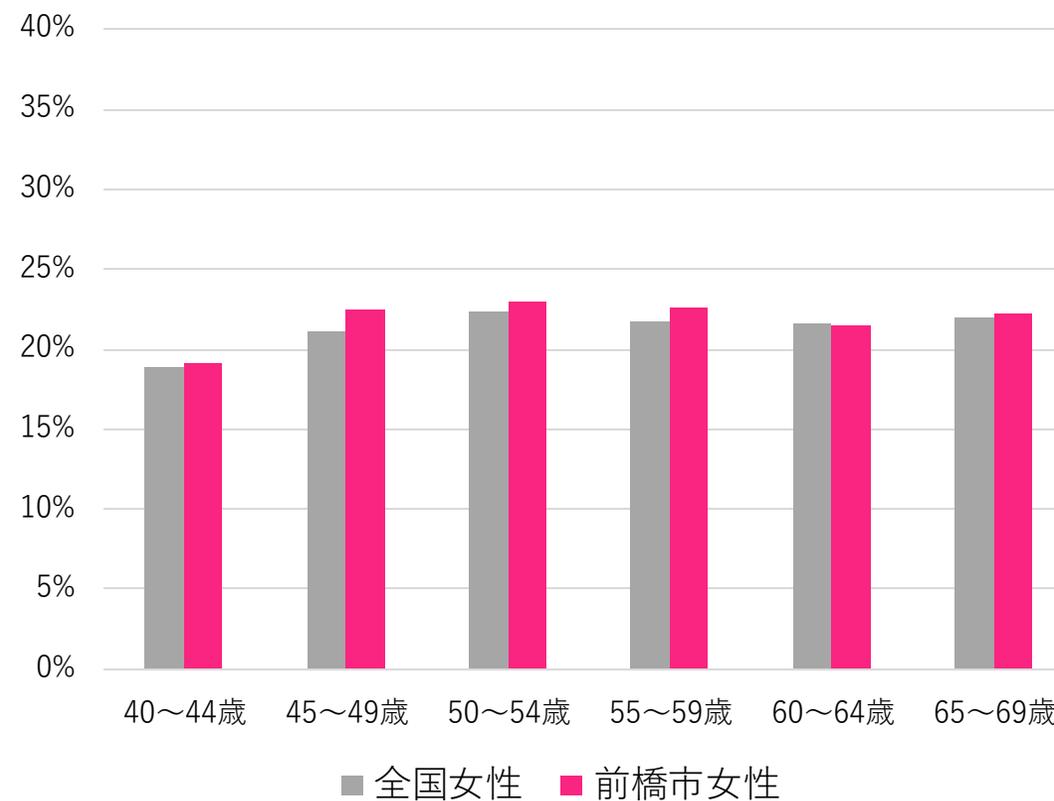
BMI25以上の者の割合（国・前橋市比較）

男性



女性

男女とも50-54歳で最も肥満者が多い



高血圧 具体的な取組

妊娠期

妊娠中の血圧に留意します

乳幼児期・学齢期

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
高齢期

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

02 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。

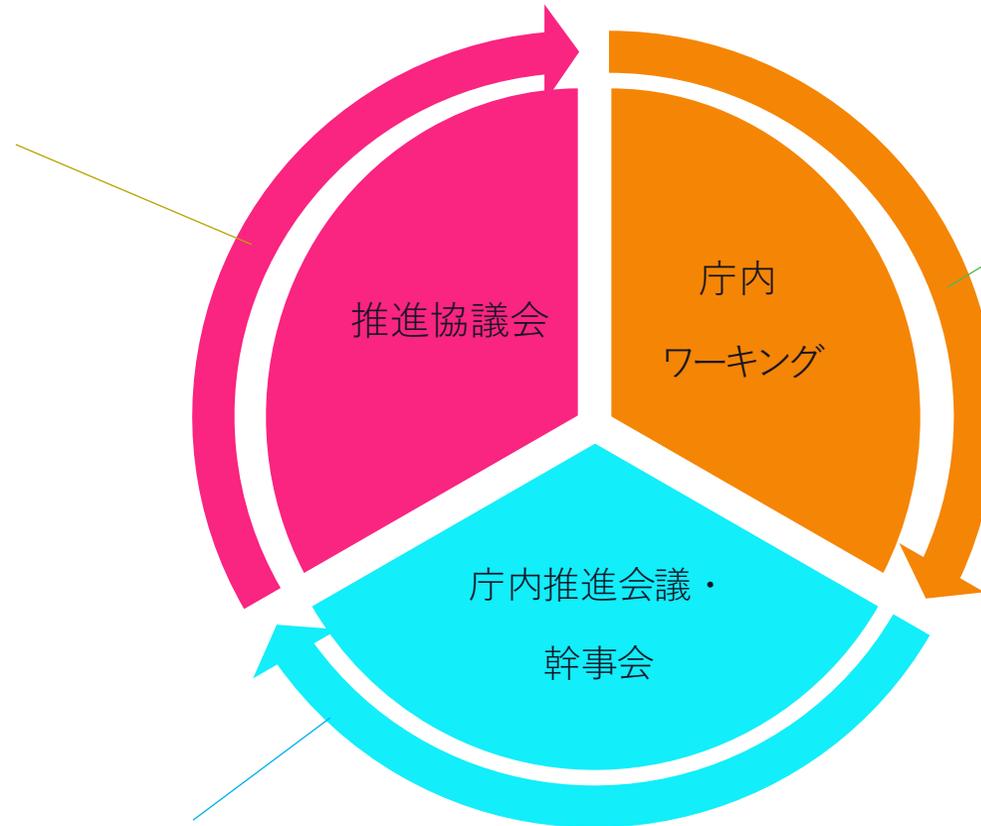
計画の推進・評価の検討、 関係機関との連携強化

第1回 10月頃

- ・ 庁内会議報告
- ・ 「健康まえばし21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月頃

- ・ 今年度の実績を確認
- ・ 来年度の推進方針を確認



健康づくり事業の展開、 前年度の振り返り、企画立案

5月～7月頃

- ・ 「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
- ・ 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月頃

- ・ 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