

第3次 健康むらやま21計画

<令和7年度～令和18年度>

健康むらやま21計画とは

健康増進法に基づく「市民の健康の推進に関する計画」です。

「村山市総合計画」等の市関連計画とも連携・整合を図り実施しています。

理念目標



基本目標

健康寿命の延伸
健康格差の縮小

生活習慣病の発症予防と
重症化予防

健康寿命を延ばすために
予防する・悪化させない取組み(3分野)

健康的な生活習慣の獲得

健康づくりに取り組む際の
重点となる6分野
(主に生活習慣病に関わる一次予防)

基本方針

健康を支援し、守るための社会環境の整備

健康づくりの土台として、全ての人が
無理なく自然に健康になれるような
環境づくり(2分野)

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(乳幼児期～学齢期～成年期～壮年期～高齢期)

性・年代に合わせた取組みと、今の健康習慣が将来の
自らの健康を作っていくことを踏まえた取組み(3分野)

各分野別 みんなのめざす姿・主な目標等

1 栄養・食生活

- ◎ 朝ごはんでは生活リズムを整える
- ◎ 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事をする
- ◎ 旬の野菜と果物を毎日食べる (野菜350g以上、果物200g、食塩7g未満)
- ◎ うす味で素材のもち味をおいしく味わう
- ◎ 適正体重を維持する

【野菜は1日350g (1皿70g程度を5~6皿) 食べよう】



*主食・主菜・副菜をそろえた食事 (定食型の食事) を1日2回以上食べる人の割合の増加	*野菜を毎日食べていない人の割合の減少	*うす味料理を実行している人の割合の増加
76.8% → 目標値 85.0%	30.8% → 目標値 27.0%	76.6% → 目標値 85.2%

2 身体活動・運動・ロコモ

- ◎ 今より10分多く体を動かす
- ◎ 自分に合った運動を見つけて始める
- ◎ 自分のライフスタイルに合わせて運動を継続する

生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく+10しましょう

- テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」。
- 体操を日課にして、からだを動かす時間を確保。



*運動習慣者の割合の増加 (20~64歳)
21.1% → 目標値 30.0%

3 休養・睡眠

- ◎ 環境を整え、ぐっすり眠って休養をとる
- ◎ 食事と運動で、生活リズムにメリハリをつけてととのえる

*睡眠で休養がとれていると感じる人の割合の増加	76.7% → 目標値 80.0%
-------------------------	-------------------

4 アルコール

- ◎ 20歳前に飲酒をはじめない
- ◎ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、飲みすぎない

●生活習慣病のリスクを高めない量の飲酒とは?
→ 純アルコール量で男性40g、女性20gまで
<純アルコール量20g相当(例)>
・ビール(5%) 500ml ・焼酎(25%) 100ml

*生活習慣病のリスクを高めない量の飲酒をしている人※1の割合の増加	男72.1% → 目標値 90.0%	女63.9% → 目標値 70.0%
-----------------------------------	--------------------	--------------------

5 喫煙・COPD

- ◎ 受動喫煙のない空気を増やそう
- ◎ COPDを知り、喫煙者は禁煙に挑戦してみよう

*喫煙率の減少	13.9% → 目標値 12.0%
---------	-------------------

●COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは?
肺の炎症性疾患です。咳・痰・息切れが主な症状でゆっくりと呼吸障害が進行していきます。主にたばこの煙が原因とされ、喫煙者の20~50%が発症するとされています。



6 歯と口の健康

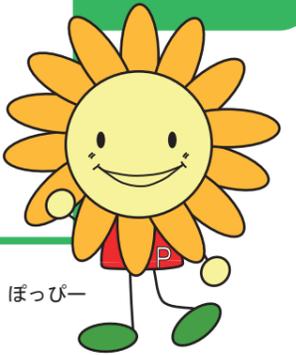
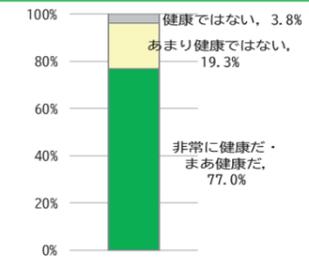
- ◎ かかりつけ歯科医で定期健診を受ける
- ◎ 毎日口腔ケアを行い、生涯自分の歯で食事を楽しむ



*過去1年以内に歯科健診を受診した人の割合の増加	42.4% → 目標値 50.0%
--------------------------	-------------------

<計画の基本目標>

*自分を健康だと思ふ人の割合の増加
現状値 77.0% → 目標値 80.0%



健康づくりキャラクター ほっぴー

生活習慣病の発症予防と重症化予防

1 がん

- ◎ がん予防を実践する
- ◎ がん検診を適切に受ける
- ◎ 精密検査が必要な場合は必ず受ける

*がん検診を受けているほかに、がん予防のために心掛けていることがある人の割合の増加

90.7% → 目標値 99.8%

2 循環器病

- ◎ 毎年健診を受け、自身の健康状態を把握する
- ◎ 体重や血圧を適切に管理し、メタボリックシンドロームを予防する
- ◎ 生活習慣の改善や治療で良好な血圧をコントロールする

*特定健診での血圧が受診勧奨値に該当する人の割合の減少 (40~74歳)

40.6% → 目標値 減少

3 糖尿病

- ◎ 良い生活習慣で、高血糖を予防する
- ◎ 生活習慣の改善や治療で良好な血糖コントロールを心がける

*血糖またはHbA1cのいずれかで、受診勧奨値に該当する人の割合の減少 (40~74歳)

12.7% → 目標値 減少



健康を支援し、守るための社会環境の整備

1 社会とのつながり・こころの健康

- ◎ 地域の健康づくりに参加しよう
- ◎ 「困った時はお互いさま」で人とのつながりを感じよう

*地域で行われる健康づくりなどの活動は大切であり、参加したいと思う人の割合の増加

16.6% → 目標値 20.0%



2 自然に健康になれる環境づくり

- ◎ 自分なりに健幸であることを楽しもう
- ◎ 身近にある健康づくり資源を活用しよう

*健康マイレージ参加者数の増加

298人 → 増加

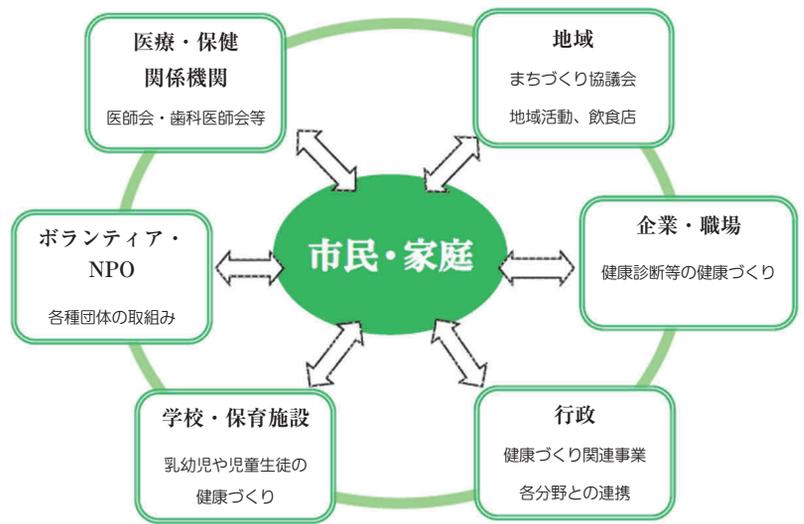
●健康マイレージとは?
健康を応援する取り組みです。毎日の健康づくり目標を達成・市が実施する健康講座に参加等でポイントが獲得できます。満点になるとプレゼントがあります。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

1 こどもの健康	*児童生徒における肥満傾向児の割合の減少	小学3年11.9% → 目標値10.0%	中学2年13.1% → 目標値10.0%	2 高齢者 (シニア世代) の健康	*低栄養傾向の75歳以上高齢者の割合の減少 (BMI: 20以下)	19.9% → 減少	3 女性の健康	*骨粗しょう症検診受診率の増加	14.2% → 目標値 15.0%
					*社会活動を行っている高齢者の増加	今後調査		*妊娠をきっかけに禁煙し、4か月児健診時まで再喫煙をする人の減少	2人 → 減少

計画の推進体制

市民・地域・学校・企業・関係団体・行政などが連携・協働して健康づくりを行うことで、効果的な取り組みを図ります。



市民健康調査(令和6年3月実施)より

