

# 元気織りなす桐生21（第3次）

桐生市健康増進計画  
桐生市食育推進計画  
桐生市歯科口腔保健推進計画

令和6年度～令和17年度



キノピー

元気織りなす桐生21(第3次)は、全ての市民が生き生きと、元気に健康づくりに取り組むための計画です。市民、地域、行政がともに協力し、桐生市全体で健康づくりの輪を広げていきましょう。

本計画は、基本理念のもとで以下に示すとおり体系化します。

基本理念：『市民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できるまち』

## 健康増進計画

**基本方針** 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

**基本施策**  
1. よりよい生活習慣づくり  
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底  
3. 健康づくりを支える環境づくり

**現状と課題** → **目標と取り組み**

- |                   |                        |                            |
|-------------------|------------------------|----------------------------|
| 1. 栄養・食生活（食育推進計画） | 5. 喫煙                  | 9. 社会とのつながり・こころの健康         |
| 2. 身体活動・運動        | 6. 歯・口腔の健康（歯科口腔保健推進計画） | 10. 自然に健康になれる環境づくり         |
| 3. 休養・睡眠          | 7. 生活習慣病の発症予防と重症化予防    | 11. 誰もがアクセスしやすい健康増進のしくみづくり |
| 4. 飲酒             | 8. 生活機能の維持・向上          |                            |

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（子ども・高齢者・女性）

## 食育推進計画

**基本方針** 健全な食生活を実践して、食に感謝し、豊かなこころと健康なからだをつくる

**基本施策**  
1. 食を通じて健康なからだをつくる  
2. 食を通じて豊かな心を育む  
3. 食に関する正しい知識を養う

**現状と課題** → **目標と取り組み**

## 歯科口腔保健推進計画

**基本方針** 生涯にわたり歯と口の健康づくりを推進し、誰もが健康で質の高い生活ができるようにする

**基本施策**  
1. 歯と口の健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発  
2. 歯と口の疾病予防の推進  
3. 健全な歯と口の機能の育成・維持・向上  
4. 歯科医療を受けることが困難な人に対する歯科口腔保健サービス供給体制の整備

**現状と課題** → **目標と取り組み**



**健康寿命**

市民一人ひとりの健康上の生活の質の向上を図るため、市民の健康づくりを一層推進し、健康寿命の増加が平均寿命の増加を上回るように注視しながら、健康寿命を延ばす（不健康な状態になる時点を遅らせる）ことが重要です。

指標	対象	現状	目標	市の取り組み
健康寿命の延伸	男性 女性	78.46年 83.12年	調査の都度 向上	・「よりよい生活習慣づくり」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」、「健康づくりを支える環境づくり」を基本施策に重点的に取り組みます。

**身体活動・運動**

やろう運動、ストップ生活習慣病！

運動習慣のある人は半数を越えていますが、日数、時間は充分とはいえない現状となっています。このことから、生活習慣病予防や介護予防につながる運動習慣を身につけるためのはたらきかけが必要となっています。

**主な行動目標**

からだを動かす機会を増やしましょう / 運動習慣を身につけましょう / 地域の活動に参加しましょう

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
継続的に運動している人の割合	20～39歳	37.2%	40.9%	・公民館や体育施設などで実施している各種スポーツ教室を広く周知し、身近な運動の機会を提供します。
	40～64歳	42.5%	46.8%	
	65歳以上	70.0%	77.0%	

**休養・睡眠**

睡眠は、元気を養う栄養剤

睡眠不足は、こころの健康だけでなくからだの健康にも大きく影響します。十分な睡眠による休養が大切なことを周知することが必要です。

**主な行動目標**

十分な睡眠と休養をとります / 自分に合ったストレス解消法を見つけます

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
睡眠による休養がとれていない人の割合	20歳以上	36.2%	32.9%	・睡眠の大切さ、睡眠がからだに及ぼす影響について、情報提供し相談体制を充実させます。

**飲酒**

飲むなら適正飲酒量まで

多量飲酒は健康を害し、生活習慣病の要因を高めます。適正な飲酒量についての知識の普及が大切です。

**主な行動目標**

節度ある適度な飲酒に努めます

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人の割合	男性	12.8%	11.6%	・適正飲酒や飲酒がからだに及ぼす影響についての知識を普及します。
	女性	5.2%	4.7%	

**喫煙**

無煙生活で、病気と無縁

喫煙は、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとする呼吸器疾患、循環器疾患などの生活習慣病の発症、重症化に影響していることから、疾病予防、重症化予防のため、喫煙率を減少させることが大切です。

**主な行動目標**

禁煙に努めます / 妊娠中は、喫煙をしません

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
喫煙率	男性	22.2%	20.2%	・喫煙を習慣化しない取り組み、禁煙を希望する人のための情報提供を充実させます。
	女性	7.1%	6.5%	
妊娠中の喫煙	20歳以上	2.0%	0%	

# 生活習慣病の発症予防と重症化予防（がん／循環器病／糖尿病／COPD）

血圧上げずに健康アップ / スッキリお腹で、メタボ0(ゼロ)

健康診査を受けましょう。また、がんは早期発見・早期治療が大切であり、検診及び精密検査の受診は特に重要です。

## 主な行動目標

毎年健康診査やがん検診を受けます / 食事や運動を見直し循環器疾患を予防します

主な指標	項目	現状	目標	主な市の取り組み
がん検診受診率	男性 40 歳以上 女性 20 歳以上	55.5%	61.1%	・がん検診の受診率向上のために受けやすい体制整備や受診行動につながる知識の普及や受診勧奨を行います。
特定健康診査の受診率	40～74 歳	40.3%	60.0%	・わたらせ健康診査の受診率を向上させる取り組みとして、受診行動につながる知識の普及や体制づくりに努めます。 ・関係機関との連携を充実させ、保健指導を利用しやすい環境づくりや、利用勧奨を行います。

## 生活機能の維持・向上

しっかり食べて健康長寿

健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病を予防するとともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持するために、ロコモティブシンドロームを予防することが重要です。

## 主な行動目標

からだところ、両方を元気にします

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
現在の健康状態が健康であると感じている人の割合	20 歳以上	82.9%	91.2%	・ロコモティブシンドローム、フレイルを予防するために必要な運動や食事などの正しい知識の普及を行います。

## 社会とのつながり・こころの健康

生きがい持って、健康長寿

こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要であり、地域や職域など様々な場面で課題の解決につながる社会環境の整備が重要となります。

## 主な行動目標

仲間づくり、社会参加を心がけます

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
地域で健康づくりや仲間づくりに参加する人の割合	20 歳以上	31.7%	34.9%	・こころの健康相談を行い、必要に応じて適切な医療につなげます。
従業員にこころの健康づくりを実施する事業所の割合	市内事業所	47.3%	52.0%	・市の行事を通して、多くの市民がコミュニケーションを図れる機会を提供します。

## 自然に健康になれる環境づくり

健康を支え、守るための社会環境を整備するためには、市民一人ひとりが主体的に社会参加しながら、地域や人とのつながりを深めるとともに、企業、民間団体等の多様な主体が自発的に健康づくりに取り組むことが重要です。

## 主な行動目標

一人ひとりが社会参加に努め、多様な主体が自発的な健康づくりに努めます

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
居心地が良く、歩きたくなるまちと感じる人の割合	20 歳以上	—	中間評価で把握	・住んでいるだけで自然に健康になれる環境づくりについて研究を進めます。

# 誰もがアクセスしやすい健康増進のしくみづくり

健康づくりを行うにあたっては、保健・医療・福祉情報等へのアクセスが確保されていることに加え、様々なしくみを整えることが重要です。

主な行動目標	
市や職場で提供されている健康づくりのためのサービスに興味を持ちます	

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
従業員のからだの健康づくりを実施する事業所の割合	市内事業所	42.0%	46.2%	・企業向けに市の健康に関する事業の紹介や利用のしくみを研究します。

## 【桐生市食育推進計画】

### 栄養・食生活

早寝・早起き・朝ごはん／塩分ちょっぴり、野菜たっぷり

食育の定着に向けて、市民への食に関する啓発活動を進めていくとともに、市民一人ひとりが、自身の健康づくりや食への興味、関心を高めることが大切です。地域、家庭、そして学校や関連機関が連携した食育の学習機会、内容の充実を図っていくことが必要です。



主な行動目標	
食事を楽しみましょう / バランスの良い食事を摂りましょう / 食べ物を大切にしましょう	

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
朝食を毎日食べる人の割合	小学生	84.8%	93.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い世代に向けて SNS などを活用しはたらきかけを行います。</li> <li>・食育に関心を持って取り組んでもらえるよう周知します。</li> <li>・バランスの良い食事を理解し、実践できるよう、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事についての情報提供などを行います。</li> <li>・減塩の必要性を引き続き周知します。</li> </ul>
	中学生	80.5%	88.6%	
	高校生	78.6%	86.5%	
減塩やうす味を心がけ、取り組んでいる人の割合	20～39 歳男性	41.9%	46.1%	
	20～39 歳女性	66.0%	72.6%	
	40～64 歳男性	68.4%	75.2%	
	40～64 歳女性	80.1%	88.1%	
	65 歳以上男性	84.7%	93.2%	
	65 歳以上女性	89.9%	98.9%	

## 【桐生市歯科口腔保健推進計画】

### 歯・口腔の健康

一生自分の歯で食べよう

歯と口腔の健康は、全身の健康状態に関連し、健康で質の高い生活を送る上で大切な役割を果たしています。生涯を通じて、健康な歯・口腔を維持していくことが必要です。



主な行動目標	
よく食べ、よく噛み、健全な口を育てます / 健全な歯と口の状態を維持管理します	

主な指標	対象	現状	目標	主な市の取り組み
おやつ時間を決める1歳6か月児の割合	乳幼児	77.2%	84.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査にて、間食指導や食育の充実を図り、乳歯のう歯予防や健全な口腔機能の発育を支援します。</li> <li>・歯と口の健康づくりについての正しい知識の普及啓発を推進します。</li> </ul>
歯や口の状態について満足している人の割合	20 歳以上	30.1%	33.1%	
過去1年間に歯科検診を受けた人の割合	20 歳以上	38.8%	42.7%	

### 【概要版】元気織りなす桐生21(第3次)

桐生市健康増進計画  
桐生市食育推進計画  
桐生市歯科口腔保健推進計画

発行・編集／桐生市 保健福祉部 健康長寿課  
〒376-8501 群馬県桐生市織姫町1番1号  
電話 0277-44-8247 (直通)

