

「健康ひゅうが21計画」第2次計画の評価、第3次計画の分野別の課題と取組

第2次計画の評価（判定基準）

A：目標に達している、B：目標に達していないが改善傾向である、
C：変わらない、D：悪化している

資料2

基本理念

目標

各分野

第2次計画の評価・現状

目指す姿

個人や家族の取組

地域団体ができること

ひとりひとりが 健やかに 自分らしく輝くために

健康寿命の延伸

生活習慣の改善

栄養・食生活

・肥満傾向、やせ傾向にある子どもの割合：D
・低栄養傾向の高齢者の割合：D
・40～69歳肥満者の割合：C
県内
・1日の食塩摂取量が多い
・1日の野菜摂取量が少ない

1日3食、
バランスのよい食事を
おいしく食べ、
適正体重を
維持します



■1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけます。
■自分に合った食事の量を知り、よく噛んで腹八分目を心がけて食べます。
■毎食、野菜を多く使った料理を1品以上食べます。
■地域の旬の食材を取り入れ、食事を楽しみます。
■適塩の方法を知り、塩分控えめの食事を心がけます。
■家庭で食生活について話す機会を設けます。
■自分の適正体重を知り、毎日体重計に乗ります。

■適塩や栄養バランス、体重管理の必要性等についての情報提供を行います。
■地域ぐるみで、地産地消に取り組みます。
■ライフステージに応じた食育に取り組みます。
■食事・栄養に関する正しい知識を学び実践することができるように、調理実習や健康講話の機会を設けます。

身体活動・運動

・身体活動者の割合：B
・運動習慣者の割合：C
県内
・1日の歩数が減少

楽しく身体を動かし、
自分に合った運動習慣
を身につけます



■自分に合った運動を見つけ、継続します。
■今より10分多く毎日身体を動かします。
■エレベーターなどを使わず、積極的に階段を活用するなど、歩く時間を増やします。
■座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビやゲーム、スマートフォンの利用など）を減らします。

■運動の効果や体を動かすことの大切さについて情報提供し、運動習慣の定着化を図ります。
■日常生活のなかで取り入れることのできる運動（遊び）を紹介します。
■年代に合わせた運動やスポーツにふれあう機会を設けます。

休養・睡眠

・睡眠で休養が十分に取れていない人の割合：D

十分な睡眠をとり、
自分に合ったストレス
解消法を見つけ、
充実した毎日を
過ごします



■ライフステージに応じた十分な睡眠時間を確保します。
■生活の中で自分の時間を大切に、趣味などを楽しむ時間を持ちます。
■食生活や運動などの生活習慣や、寝室の睡眠環境を見直し、質のよい睡眠が取れるように心がけます。
■就寝1～2時間前にはスマートフォンやパソコンの使用を控えます。
■眠れないことが続く時は、早めに相談機関や専門医に相談します。
■困ったときや悩みがあるときは、一人で抱え込まず、誰かに相談したり、助けを求めたりします。
■家族や友人などの身近な人の「いつもと違う」様子に気付いた時は「どうしたの？」「よく眠れている？」など声をかけます。

■こころの健康に関する相談窓口のリーフレット設置やポスター掲示などを行います。
■メディアの適切な使用や規則正しい生活習慣の大切さについて情報提供を行います。
■休養や睡眠の大切さ、ストレスとの上手な付き合い方について学ぶ機会を設けます。
■悩んでいる人に気づいたら声をかけます。
■地域での居場所づくりや仲間づくりに取り組みます。

飲酒

・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：D

お酒は節度をもって、
適度に
楽しみます



■お酒を飲むときは、自分のペースを守り、飲み過ぎません。
■適度な飲酒量を知り、休肝日を週2日以上設けます。
■周囲の人にお酒を無理に勧めません。
■未成年者のアルコールの害について保護者が正しく理解し、子どもと一緒に話し合う機会を設けます。

■適正な飲酒量や休肝日の設定について情報提供を行います。
■アルコールが体に及ぼす影響について学ぶ機会を設けます。
■アルコールハラスメントを意識し、なくします。

喫煙

・喫煙率：D

たばこの健康への
影響を知り、
たばこの害から
自分や周囲の
人を守ります



■喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす害について知識を深めます。
■喫煙者は、周囲への配慮に努め、受動喫煙を防ぎます。
■20歳未満、妊娠中や授乳中は、たばこを吸いません。
■未成年者のたばこの害について保護者が正しく理解し、子どもと一緒に話し合う機会を設けます。

■喫煙や受動喫煙による健康への影響について情報提供や学ぶ機会を設けます。
■人が集まる場での禁煙や分煙を実施します。
■受動喫煙防止に取り組みます。

歯・口腔の健康

・おやつ時間を決めて食べている3歳児の割合：D
・何でも噛んで食べられる人の割合：D
・むし歯のない3歳児の割合：A
・12歳児1人平均むし歯数：A
・要治療12歳児割合：A

いつまでも自分の歯で
おいしく食べることが
できるよう、
歯・口腔の
健康を
保ちます



■歯間ブラシやデンタルフロスを用いた丁寧な歯みがきを習慣づけます。
■かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診や歯石除去を受けます。
■乳幼児期や学齢期の子どもの保護者は、仕上げ磨きを行い、おやつ時間を決め、甘味の適正摂取を心がけます。
■オーラルフレイル（口腔機能の衰え）や誤嚥性肺炎予防について、理解を深めます。

■歯と口の健康が体に及ぼす影響について情報提供を行います。
■むし歯、歯周病、噛むことなどについて学ぶ機会を設けます。
■定期的な歯科検診を勧めます。
■治療が必要な人には早期受診を勧めます。

予防・生活習慣病の発症

健診（検診）

がん（B4つ、D6つ）
・胃、肺、大腸がん検診受診率：D
循環器病
（A4つ、B2つ、C3つ、D2つ）
・男性の心疾患年齢調整死亡率D
・女性の高血圧者の割合：D
糖尿病（A2つ、B2つ）

定期的に健診（検診）
を受け、
結果を健康づくりに
活かします



■日頃から血圧を測定して、健康管理に役立てます。
■1年に1回の健康診断を習慣化し、結果を健康づくりに活かします。
■がん検診を定期的に受け、自分の健康状態を把握します。
■かかりつけ医・薬局を持ち、健（検）診結果に異常がある場合や症状がある場合は、早めに医療機関を受診します。

■生活習慣病予防について情報提供や学ぶ機会を設けます。
■ライフステージに応じた年に1回の健康診断やがん検診の受診を勧めます。
■職域でも定期的に健康診断を受けやすい環境づくりを行うなど健康経営に取り組みます。
■健診結果に応じて必要な人には保健指導の利用や医療機関受診を促します。