

概要版

第二次 やおっ・まるごと はっらっ計画

第4次八百津町健康増進計画
第2次八百津町食育推進計画
第2次八百津町いのちささえる計画

2025年度（令和7年度）～2030年度（令和12年度）

笑顔で寄り添う福祉と健康のまち
やおっ

令和7年3月
八百津町



みんなで健康活動に取り組もう！



栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜をできるだけそろえて食べましょう。
- 朝食を食べるメリットを理解し、欠食をなくしましょう。
- 栄養バランスのとれた食事について知り実践しましょう。



身体活動・運動

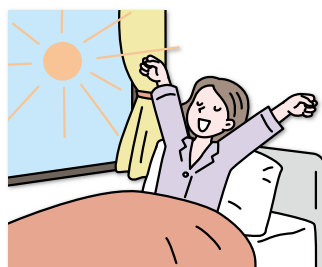


- 運動の必要性を自覚し、自分のライフスタイルに合わせた運動を見つけ実践しましょう。
- 手軽にできる運動を見つけましょう。
- 一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動かしましょう。



休養・こころの健康づくり

- 適正な睡眠時間には個人差がありますが、成人では6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- こころの健康に関する情報を収集し、どこに相談窓口があるかを知しましょう。





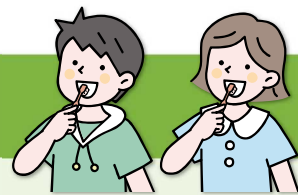
たばこ・アルコール

- たばこが身体に及ぼす影響と、依存症について知りましょう。
- 多量の飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。



歯の健康

- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診・歯みがき指導を受けましょう。



生活習慣病予防



- 健康診査を定期的に受診することを習慣化し、自分の健康状態を知りましょう。
- 適正体重を知り、維持しましょう。



がん予防

- がんに関する正しい知識を身につけ、禁煙、食生活、運動等、望ましい生活習慣を実践しましょう。
- がん検診の必要性を知り、定期的にがん検診を受診しましょう。



分 野	指 標			現状（令和5年度）	目標（令和12年度）
① 栄養・食生活	朝食を欠食する人の割合	小学生		4人	0人
		中学生		7人	0人
		20, 30 歳代	男性	35.9%	15%以下
		20, 30 歳代	女性	42.9%	15%以下
		40, 50 歳代	男性	30.2%	15%以下
	食育に関心のある人の割合	小学生		28.1%	30%以上
		中学生		17.4%	25%以上
		成人		16.2%	25%以上
② 身体活動・運動	健康のために意識的に運動している			48.6%	55%以上
	運動習慣のある人（健康のために、意識的に週2回以上の運動をしている人）	男性	20～64 歳	31.4%	40%以上
			65 歳以上	39.7%	50%以上
		女性	20～64 歳	27.5%	40%以上
			65 歳以上	35.9%	45%以上
③ 休養・こころの健康づくり	睡眠による休養が不足している人の減少（睡眠で疲れが「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」人）			28.9%	20%以下
	自殺者の減少			2人※ ※令和元年から令和5年の平均	0人
④ たばこ・アルコール	喫煙する人の減少（現在たばこを吸っている人）	20, 30 歳代	男性	12.8%	10%以下
		20, 30 歳代	女性	8.9%	6%以下
	飲酒している頻度（成人）	毎日2合以上の割合	男性	6.0%	3%以下
		毎日2合以上の割合	女性	0.7%	0.3%以下
⑤ 歯の健康	幼児のう歯保有率	1 歳 6 ヶ月児		0.03%	0 %
		3 歳児		4.9%	2.0%以下
	12 歳児（中1）のう歯保有率			0.09 本	0 本
	60 歳代で自分の歯が 24 本以上ある人			52.2%	60%以上
⑥ 生活習慣病予防	過去1年間に健康診査、人間ドックを受診した割合増加			76.2%	80%以上
	BMI 25 以上の割合	男性		21.9%	19.4%
		女性		12.2%	10.0%
⑦ がん予防	胃がん検診カバー率	男性		5.6%	50%以上
		女性		3.9%	50%以上
	大腸がん検診カバー率	男性		15.6%	50%以上
		女性		16.4%	50%以上
	肺がん検診カバー率	男性		13.9%	50%以上
		女性		11.9%	50%以上
	子宮頸がん検診カバー率			6.2%	50%以上
	乳がん検診カバー率			8.5%	50%以上

※カバー率

対象年齢の人口を分母に町のがん検診を受けた人の割合を示したもの。職場や町の実施する検診以外で実施したものは含まない

第二次 やおつ・まるごと はつらつ計画（概要版） 令和7年3月

発行・編集：八百津町役場 健康福祉課

〒505-0301 岐阜県加茂郡八百津町八百津 3827 番地 1

T E L (0574)-43-2111(内線 2561) F A X (0574)-43-2117