

第2次

八千代町

健康増進計画 食育推進計画

令和8年度～令和19年度

地域がつなぐ
健康プラン

令和8年3月



計画がめざすもの

町民の自主的な健康づくり活動の支援を図るとともに、地域住民が手を取り合い、心をかよわせながら町民みんなで健康づくりに取り組める環境の実現を目指し、健康あふれるまちづくりを推進します。

また、目指す姿の実現に向け、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、妊娠・出産期、乳幼児期、学童期・思春期、青年期、壮年期、高年期の6つのライフステージに応じた健康づくりを推進します。



【基本理念】

誰もが健康でいきいきと暮らせるまち 八千代

【健康増進】

妊娠期・
乳幼児期
(妊婦・
概ね 0～5 歳)

学童期

(概ね 6～12 歳)

思春期

(概ね 13～19 歳)

青年期

(概ね 20～39 歳)

壮年期

(概ね 40～64 歳)

高年期

(概ね 65 歳～)

1▶健康管理

日ごろから健康を意識して、病気の発症や重度化を予防しよう

2▶栄養・食生活

栄養を適切にとり、健康的な食生活を実践しよう

3▶身体活動・運動

自分にあった運動で、楽しく運動習慣を身につけよう

4▶休養・こころの健康

十分な睡眠や休養、ストレス解消により、健やかなこころとからだを保とう

5▶喫煙・飲酒

喫煙・飲酒の体への影響を知り、具体的な行動を実践しよう

【歯科保健】

6▶歯・口腔の健康

子どものころから適切な口腔ケアを継続し、歯を守ろう

【食育】

7▶食育の推進

- ①食に関心を持ち、より良い食習慣を身につけよう
- ②「八千代町の食」を未来につなごう
- ③地域に食育の輪をひろげよう

8▶健康度を高める地域づくり

地域に健康づくりの輪をひろげよう

分野ごとの取組

1 健康管理

目標 日ごろから健康を意識して、病気の発症や重度化を予防しよう

【町民一人ひとりの取組】 取り組んでいる項目に していきましょう

- 自分の健康に関心を持ち、生活習慣の見直しや改善を行いましょ。
- 定期的に特定健診やがん検診を受診しましょ。
- かかりつけ医を持って健康管理を行いましょ。
- 健康に関する教室へ参加して健康づくりを行いましょ。



【町が支援すること】

- 特定健診の受診勧奨を行うとともに、受診しやすい環境づくりをします。
- 生活習慣病について学ぶ機会をつくり、減塩への意識づけや運動の習慣化を促します。
- 子どものころから健康的な生活習慣を身につけることの重要性について啓発します。

【指標】

★ 特定健診受診率の向上(40～74歳)
44.4% → 50%

★ かかりつけ医がいる割合の増加(成人)
69.0% → 77.4%

2 栄養・食生活

目標 栄養を適切にとり、健康的な食生活を実践しよう

【町民一人ひとりの取組】 取り組んでいる項目に していきましょう

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょ。
- 定期的に体重を測り、適正体重を維持しましょ。
- 過度なダイエットはしないようにしましょ。
- 1日3食規則正しく食べましょ。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょ。
- 塩分は控え目にしましょ。

【町が支援すること】

- 思春期～20代の女性に対し、やせすぎによる骨量の減少や妊娠中のリスクについて、SNS等を通して啓発します。
- 特定健診や特定保健指導を通して、メタボリックシンドロームの予防と改善のための好ましい生活習慣について支援します。
- 特定健診や高齢者健診の実施を通して、健康増進のためには適正体重の維持が重要であることを啓発します。

【指標】

★ 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2食以上が「ほぼ毎日」である人の割合の増加(成人)
48.4% → 55.8%

★ 若年女性のやせ(BMI18.5未満)の割合の減少(20～30代 女性)
21.7% → 減少

食卓に「主食」・「主菜」・「副菜」を!

バランスのよい食事にするコツは、毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物を食べることです。

主菜: 魚、肉、卵、大豆(製品)料理

○ 体の血や筋肉を作る材料になるたんぱく質が多く含まれます。



副菜: 野菜、いも類、きのこ類、海藻類

○ 体の調子を整える食物繊維やミネラル、ビタミンが多く含まれます。

+1日1回



主食: ごはん、パン、麺類

○ 体温を保つ、動く、考えるためのエネルギーになる炭水化物が多く含まれます。



牛乳・乳製品

○ ミネラル(特にカルシウム)のほか、たんぱく質やビタミンも含まれます。

果物

○ ビタミンCやミネラル(特にカリウム)、食物繊維を含みます。



4 休養・こころの健康

目標 十分な睡眠や休養、ストレス解消により、健やかなこころとからだを保とう

【町民一人ひとりの取組】 取り組んでいる項目に していきましょう

- 規則正しい生活リズムで十分な睡眠を取りましょう。
- 早寝早起きのリズムをつけましょう。
- スマートフォン等は、ルールを決めて利用しましょう。
- 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
- 趣味や娯楽などの活動を充実させ、自分なりのストレス解消方法を見つけましょう。



【町が支援すること】

- 町民に対し、休養や睡眠の大切さやこころの健康づくりなどをホームページや広報等を通して広く啓発します。
- 悩みを抱える町民に対し、相談しやすい環境を整えて広く啓発し、こころの健康づくりを支援します。

【指標】

★睡眠による休養が十分にとれていない
人の割合の減少(成人)
26.0%→22.4%

★自殺による死亡数の減少
(町全体)
2件→0件

5 喫煙・飲酒

目標 喫煙・飲酒の体への影響を知り、具体的な行動を実践しよう

【町民一人ひとりの取組】 取り組んでいる項目に していきましょう

- 妊娠中や授乳中の飲酒・喫煙は避けましょう。
- 満20歳まではたばこを絶対に吸わない、お酒を絶対に飲まないようにしましょう。
- 喫煙・受動喫煙、飲酒がからだに及ぼす影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。
- 禁煙したい時は専門機関に相談や受診をしましょう。
- 適正飲酒量を理解し、過度な飲酒はやめましょう。

【町が支援すること】

- 町民を対象に、喫煙・受動喫煙がからだに及ぼす影響について情報提供します。
- 町民を対象に、特定健診・がん検診や健康相談の実施を通して、アルコールが健康に与える影響や男女別の適正飲酒量について啓発します。

【指標】

★成人の喫煙率の減少
(男性)
17.5%→15.0%

★生活習慣病リスクを高める量を
飲酒している割合の減少(男性)
29.9%→25.8%

■各アルコール飲料の「節度ある適度な飲酒」の量(1日平均純アルコール20g以内)

				
日本酒1合 【180ml】	ビール中瓶1本 【500ml】	缶チューハイ(7度) 【350ml】	ワイングラス2杯 【240ml】	ウイスキーダブル 【60ml】

6 歯・口腔の健康

目標 子どものころから適切な口腔ケアを継続し、歯を守ろう

【町民一人ひとりの取組】 取り組んでいる項目に していきましょう

- 歯が生える前から歯磨きが好きになる“ふれあい遊び”を始めましょう。
- 保護者が歯ブラシで「しあげみがき」をして食後の習慣にしましょう。
- しっかりよく噛んで食べましょう。
- からだの成長に伴い、歯周病になりやすくなります。しっかり歯磨きをしましょう。
- かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- 歯周病の治療や義歯の調整をし、噛みにくさを解消しましょう。



【町が支援すること】

- 歯周病検診を機にかかりつけの歯科医を持つ人を増やすよう、歯周病検診が受けやすい環境を整備します。
- 65歳以上の高齢者に対し、オーラルフレイルの予防と改善のための知識を啓発します。
- 町民に対し、歯科健診を受けることの重要性について、広報やSNS等で啓発します。

【指標】

★過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加(成人)
42.4%→46.0%

★70代で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加(70代 成人)
61.1%→71.9%

7 食育の推進

目標 ①食に関心を持ち、より良い食習慣を身につけよう

【町民一人ひとりの取組】 取り組んでいる項目に していきましょう

- 胎児のためにも、自分の食事を見直し、出生後は育児(離乳食)を楽しみましょう。
- 早寝・早起きを心がけ、朝食を食べる習慣を身につけましょう。
- 1日1回は家族そろって楽しく食事をしましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 食に対する関心を高め、食に関する情報や知識を増やしましょう。
- 栄養教室や料理教室、食育講座などには積極的に参加しましょう。
- 低栄養にならないように栄養バランスの取れた食生活を過ごしましょう。



【町が支援すること】

- 食や栄養に関する幅広い情報提供の充実に努めます。
- 食生活改善推進員の活動(学習会、地域での実践活動等)を支援します。
- 望ましい食生活の普及に向けた活動を実施します。
- 「健康応援レシピ」の普及に努めます。

【指標】

★朝食を毎日食べる子どもの割合の増加(中学2年生)
72.6%→79.8%

★1人で食事をする子ども(孤食)の割合の減少(朝食)(中学2年生)
25.3%→21.7%

目標 ② 「八千代町の食」を未来につなごう

【町民一人ひとりの取組】 取り組んでいる項目に していきましょう

- 自分が住む土地のものが最もからだに合うことを知り伝えましょう。
- 地元で作られる農産物や食材に関心を持ち、地元産の食材をできる限り選んで、積極的に食べるようにしましょう。
- 栄養表示の見方や制度を学び、食材選びの参考にしましょう。
- 食べ物を通じて「いのち」をいただいていること、食べ物にかかわるすべての人に感謝の気持ちを持ちましょう。
- 地元の食材を生かした郷土料理や伝統料理を大切に、次世代に伝承しましょう。
- 家庭菜園などで野菜の栽培を楽しみましょう。



【町が支援すること】

- 地域の食文化、地元食材やその調理法などの普及を図ります。
- 教育、健康、福祉、農業などの各分野の連携を図り、食育の取組を推進します。
- 継続的な食育活動の推進を図るため、食生活改善推進員と連携を図ります。
- 「八千代町の食」をPRします。

【指標】

★ 食品の購入や外食の際に成分表示を参考にする割合の増加(成人)
40.3% → 42.0%

★ 地産地消を実践している割合の増加(成人)
63.6% → 70.8%

目標 ③ 地域に食育の輪をひろげよう

【町民一人ひとりの取組】 取り組んでいる項目に していきましょう

- 妊娠期に食生活を改め、離乳期からの食育に取り組みましょう。
- 食育は知育・徳育・体育の基礎となるべきものと認識しましょう。
- 食育への関心を高め、食育に関する情報や知識を増やしましょう。
- 食材の産地や添加物等に注意し、安心安全な食に対する理解を深めましょう。
- からだの変化に気付き、食育の大切さを守りましょう。
- 自分ができる食育を行い、健康づくりに取り組みましょう。



【町が支援すること】

- 食育に関する幅広い情報提供の充実に努めます。
- 食生活改善推進員を確保し、活動を支援します。
- 食育関係者と連携を図り、地域の食育推進ネットワークを構築します。

【指標】

★ 食育の理解度の向上(成人)
48.1% → 57.1%

★ 食育の日の認知度の向上(成人)
6.6% → 9.0%

8 健康度を高める地域づくり

目標 地域に健康づくりの輪をひろげよう

【町民一人ひとりの取組】 取り組んでいる項目に してみましょう

- 健康に関する情報を活用できる生活を送りましょう。
- 楽しみながら健康づくりをしましょう。
- 健康に関心を持ち、健康に関する意識を高めましょう。
- 地域では日頃から積極的にあいさつをし、地域の人とのつながりを持ちましょう。
- 地域の行事には積極的に参加しましょう。
- いばらきヘルスロードや既存の施設を活用し、家族や仲間とともに健康づくりに努めましょう。



【町が支援すること】

- 医師会、歯科医師会、関係機関等と連携し、健康づくりへの関心や理解を深め、健康行動につなげるための取組を行います。
- ICT等を活用した健康づくり活動を実施し、誰もが身近な場所で健康づくりに取り組むことができる環境整備を行います。
- 自然に健康になれる環境づくりに取り組むことのできる八千代町内ヘルスロードの普及啓発を行い、仲間や友人と参加できる健康づくりの場を提供します。

【指標】

- ★ 自分と地域の人たちとのつながりが強い方だと思う人の割合の増加(成人) 35.6% → 40.4%

～健康への第一歩、とりくんでみませんか～

みんなで『誰もが健康でいきいきと暮らせるまち 八千代』をめざそう

年1回は健康診断
を受ける

お酒を飲まない
日をつくる

薄味にする

夕食を家族
みんなで食べる

家族や友人と
たくさん笑う

歯科検診を
受ける



第2次八千代町健康増進・食育推進計画【概要版】

発行: 令和8年3月

編集: 八千代町 保健福祉部 健康増進課

住所: 〒300-3592 茨城県結城郡八千代町大字菅谷 1033

電話: 0296-48-1955(直)