

# 第3次健康おおたわら21計画

計画期間：令和7年度～令和18年度

概要版



「健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント」

～全ての市民が「生涯にわたりすこやかで心豊かな暮らしの実現」を目指します～

「第3次健康おおたわら21計画」は、全ての市民が生涯にわたりすこやかで心豊かな暮らしの実現を目指し、誰一人取り残さない健康づくりを推進する計画です。

市民、市及び地域が連携して取り組むことにより、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指します。

## 健康寿命の延伸と健康格差の縮小



個人の行動と  
健康状態の改善

社会環境の  
質の向上

ライフコース  
アプローチを  
踏まえた健康づくり

【目標指標】 健康寿命(平均自立期間)の延伸

令和5年度の現状値  
最終目標値

男性:79.4歳 女性:83.7歳  
平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

令和7年3月 大田原市

# 4つの重点項目

自分の健康を守るため、年に一度の健診受診を～病気のサインを見逃さない～

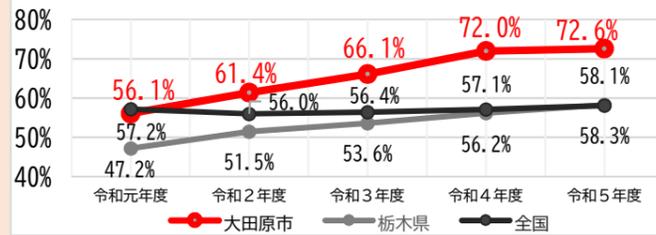
## ～糖尿病～

### ◇課題◇

健診においてHbA1cが基準値を超える方の割合が高く7割以上となっています。糖尿病合併症（糖尿病性腎症）による新規透析導入者が増加しています。

HbA1cとは…赤血球の中にある酸素を運ぶヘモグロビンに血液中の糖が結合したものです。過去1～2か月間の平均的な血糖状態を表します。

現状1：特定健康診査におけるHbA1c有所見割合の経年変化  
資料：KDB「健診有所見者状況」



現状2：年間新規透析導入者数の変化

資料：身体障害者手帳交付状況

目標項目	H24	R5
糖尿病性腎症の年間新規透析導入者数	2人	13人

### ◇今後の取組◇

糖尿病の発症予防・重症化予防・合併症予防の各段階に応じた個別アプローチやポピュレーションアプローチを今後も推進します。境界領域の方が特に増加しているため、重点的に対策を行います。

### ◇健康ワンポイント情報◇

#### ◆普段の食事を見直しましょう！

- ・1日3食、主食・主菜・副菜が揃った食事を心がけましょう。
- ・食べる順番をひと工夫して、野菜・肉・魚から先に食べましょう。

#### ◆丁寧によく噛んで食べましょう！

- ◆普段から意識的に体を動かしましょう！
- ・与一いきいき体操やラジオ体操、みんなの体操などがおすすめです。



【実践動画】与一いきいき体操  
大田原市公式 YouTube サイト



#### ◆水分補給は、甘くない飲み物（水、お茶）にしましょう。

### ◇主な目標◇

- 糖尿病境界領域の方の減少  
現状値 58.5% ⇒ 最終目標値 44.6%
- 糖尿病性腎症の年間新規透析導入者数の減少  
現状値 13人 ⇒ 最終目標値 減少

## ～歯・口腔の健康～

### ◇課題◇

よく噛んで食べることができる方の割合は減少しています。特に65歳以上では、よく噛んで食べることができる方の割合は半数以下になっています。

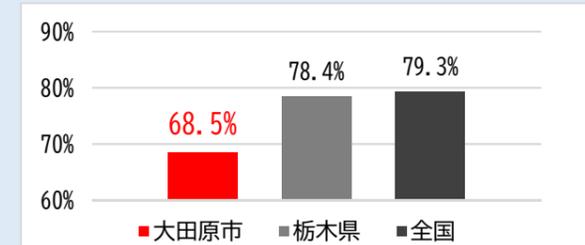
現状6：よく噛んで食べることができる方の割合の変化

資料：KDB「地域の全体像の把握」

目標項目	H24	R5
よく噛んで食べることができる方の割合	79.2%	68.5%

現状7：よく噛んで食べることができる方の割合の比較

資料：KDB「地域の全体像の把握」



### ◇今後の取組◇

「大田原市歯及び口腔の健康づくり推進条例」に基づき、ライフステージに応じたう蝕・歯周病予防を実践することにより、口腔機能を維持し、生涯にわたり歯の健康を保つため、歯科保健事業に取り組みます。

### ◇健康ワンポイント情報◇

#### ◆丁寧な歯磨きを心がけましょう！

- ・毛先が広がっていない歯ブラシを使用しましょう。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、磨き残しを減らしましょう。

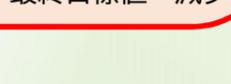
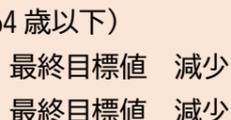
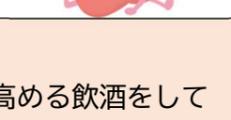
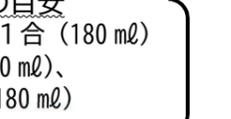
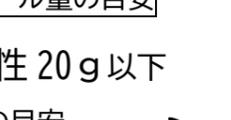
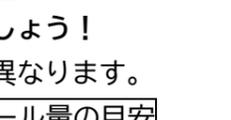
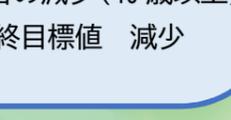
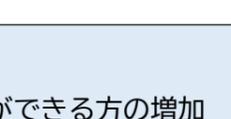
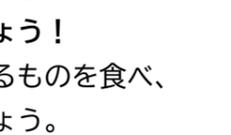
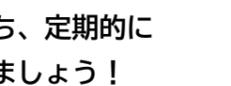
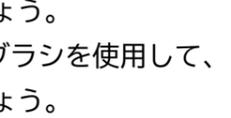
#### ◆かかりつけ歯科医をもち、定期的に口の中の状態を確認しましょう！

#### ◆お口の筋肉を鍛えましょう！

- ・普段から噛み応えのあるものを食べ、お口をよく動かしましょう。

### ◇主な目標◇

- よく噛んで食べることができる方の増加（50歳以上）  
現状値 65.3% ⇒ 最終目標値 75.0%
- 歯周炎を有する方の割合の減少（40歳以上）  
現状値 71.2% ⇒ 最終目標値 減少



## ～循環器病～

### ◇課題◇

急性心筋梗塞が死因となる割合が全国に比べ高くなっています。循環器病の基礎疾患である高血圧の方やメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の方の割合が増加しています。

現状3：急性心筋梗塞の標準化死亡率（全国：100）

資料：人口動態保健所・市区町村別統計

**男性 134.1 女性 129.9 (H30～R4)**

現状4：メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の変化

資料：市国保特定健康診査

目標項目	H24	R5
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	27.6%	29.5%

現状5：高血圧（140/90mmHg以上）の方の割合の変化

資料：市国保特定健康診査

目標項目	H24	R5
高血圧の割合（140/90mmHg以上の割合）	25.4%	26.8%

### ◇今後の取組◇

循環器病の発症予防や発症後における再発予防・重症化予防のため、各段階に応じた個別アプローチやポピュレーションアプローチに取り組みます。

### ◇健康ワンポイント情報◇

#### ◆家庭での血圧を知りましょう！

- ・家庭血圧を測り、血圧の変動を確認しましょう。

#### ◆年に一度は健診を受け、自分の体の状態を知りましょう！

#### ◆自分の適正体重を知り、適正体重の維持を目指しましょう！

- ・毎朝、体重を測る習慣を作りましょう。

#### ◆寒い季節は、防寒対策をしっかりと！

- ・ヒートショックを防ぐため、家の中の温度差を少なくしましょう。

### ◇主な目標◇

- 特定健康診査受診率の向上  
現状値 47.0% ⇒ 最終目標値 60.0%
- 高血圧（140/90mmHg以上）の方の減少  
現状値 26.8% ⇒ 最終目標値 減少



## ～飲酒～

### ◇課題◇

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている方の割合が、男性は減少していますが、女性は増加しています。20歳未満で飲酒経験がある方は、減少しましたが、なくなっておりません。

現状8：生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている方の割合の変化

資料：市国保特定健康診査

目標項目	H24	R5
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（※1）をしている者の割合	男 22.4%	男 14.0%
	女 6.3%	女 6.6%

（※1）生活習慣病のリスクを高める飲酒量の基準値は、国のガイドラインに従い、1日当たりの純アルコール量で男性40g、女性20gとしています。

現状9：20歳未満の方の飲酒経験の割合の変化

資料：健康に関する調査（中学生用）アンケート

目標項目	H24	R5
20歳未満の方の飲酒経験の割合	中学生男 24.3%	中学生男 10.5%
	中学生女 22.6%	中学生女 5.2%

### ◇今後の取組◇

アルコールに関して適切な付き合い方や飲酒のリスクを理解できるよう、普及啓発に取り組みます。

### ◇健康ワンポイント情報◇

#### ◆適切な飲酒量を知りましょう！

- ・男女で適切な飲酒量は異なります。

1日当たりの純アルコール量の目安

男性 40g 以下、女性 20g 以下

純アルコール量 20g の目安

ビール（500ml）、日本酒1合（180ml）

チューハイ1缶（7%、350ml）、

焼酎（100ml）、ワイン（180ml）

ウイスキーダブル（60ml）、

#### ◆週に2日は休肝日を設けましょう！

### ◇主な目標◇

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている方の割合の減少（64歳以下）  
男性 現状値 9.1% ⇒ 最終目標値 減少  
女性 現状値 6.5% ⇒ 最終目標値 減少



# 第3次健康おおたわら21計画の体系図

## 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善	生活習慣の改善	目指す姿
	1. 栄養・食生活	全ての年代で、バランスの良い食事をとることができる
	2. 身体活動・運動	身体活動量の増加と運動習慣の定着を図る
	3. 休養・睡眠	十分な睡眠時間を確保し、休養がとれる
	4. 飲酒 ★重点項目	生活習慣病リスクを高める過度な飲酒をなくす
	5. 喫煙	喫煙による健康への影響を理解し、禁煙を希望する者が禁煙できる
	6. 歯・口腔の健康 ★重点項目	定期歯科健診とセルフケアで、口腔機能を健全に保持する
	生活習慣病の発症予防・重症化予防	目指す姿
	1. がん	がん予防に取り組みつつ、定期的ながん検診を受け早期発見に努める
	2. 循環器病 ★重点項目	健康診査を受診することにより、自らの健康状態を正しく把握し、循環器病の発症予防・重症化予防に努める
3. 糖尿病 ★重点項目	健康診査を受診することにより、自らの健康状態を正しく把握し、糖尿病の発症予防・重症化予防に努める	
4. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）	慢性閉塞性肺疾患（COPD）の原因や症状について理解し、禁煙により発症を予防する	
生活機能の維持・向上	目指す姿	
	生活機能の維持のために、予防や早期発見に取り組むことができる	
社会環境の質の向上	社会環境の質の向上	目指す姿
	1. 社会とのつながり・こころの健康	社会とのつながりを持ち、不安や悩みに対し、ひとりで抱えずに相談できる
	2. 自然に健康になれる環境づくり	全ての市民が意識せずに無理なく自然に健康的な生活が送れる
	3. 誰もがアクセスできる健康増進のための基礎整備	正しい健康に関する情報を入手・活用できる環境や、多様な主体が健康づくりの取組を自発的に実践する
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	人生の各段階における健康づくり	目指す姿
	1. こども	すこやかな生活習慣が生涯を通じた健康の基本であることを、こどもたちや保護者が理解し、地域社会の中でこどもたちがすこやかに成長する
	2. 働く世代	「健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント」と認識し、主体的に健康づくりを行い、健康を保持・増進する行動がとれる
	3. 高齢者	高齢者一人ひとりがフレイル予防や介護予防に取り組み、積極的に社会参加ができる
	女性の健康づくり	目指す姿
	女性自身が、心身の状況が大きく変化することを理解し、人生の各段階及び性差を踏まえた健康づくりに努める	

自分の**健康**を守るため、**年に一度の健診受診を!**  
病気のサインを見逃さない。

計画書本編や、アンケート結果の詳細などは、  
こちらのホームページからチェック ⇒⇒



第3次健康おおたわら21計画【概要版】 令和7年3月発行  
発行者 大田原市保健福祉部健康政策課

〒324-8641 大田原市本町1丁目4番1号 TEL: 0287-23-7601 FAX: 0287-23-7632

