

健康たてばやし21(Ⅳ)

令和8年度～令和19年度

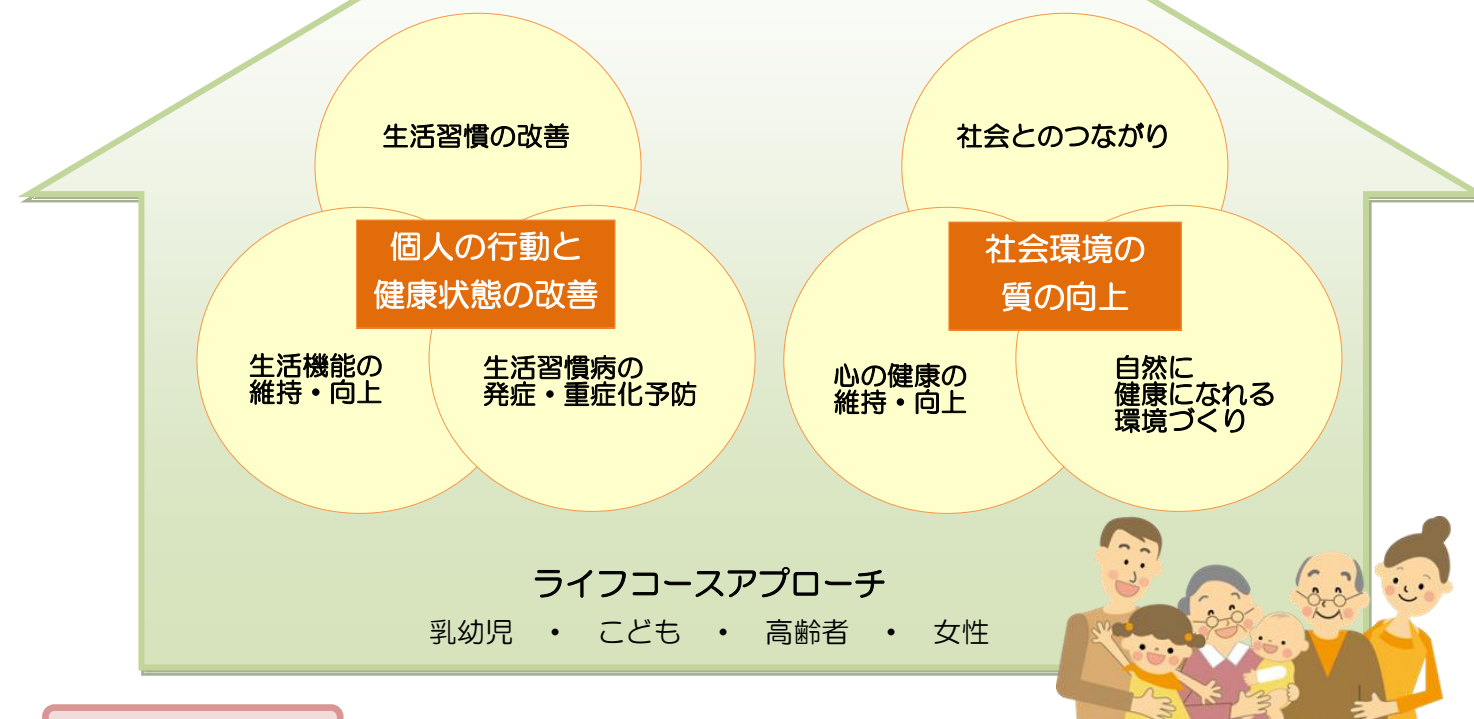
全ての市民が、心身ともに健康でいきいきと暮らせるまちへ

健康たてばやし21(Ⅳ)は、市民一人ひとりの健康づくりを推進するための計画です。この4次計画は、本市の健康寿命の延伸を図るため、現在の健康課題を明確にするとともに、健康づくりに関する具体的な目標を設定し、市や地域での取り組むべきこと、市民の皆さんに自主的に取り組んでいただきたいことを示した計画です。

館林市の健康寿命を延ばすためには、市民の皆さん一人ひとりの協力が必要です。

すべての市民が 心身ともに健康でいきいきと暮らせる館林市の実現

健康寿命の延伸と健康格差の縮小



健康づくりの推進

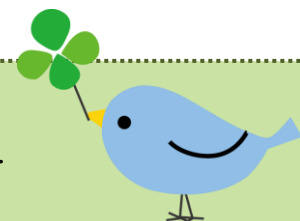
この計画は、健康日本21(第3次計画)及び元気県ぐんま21(第3次計画)を受け、「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性を持つ取組の推進」を元に、生活習慣の改善や疾病の発症及び重症化予防、社会環境の質と向上、生涯を経時的に捉えた健康づくりを基本的な方向性とし、市民のみなさんの健康寿命の延伸を目指します。

館林市健康づくり計画【概要版】

発行：令和8年3月 作成：館林市健康子ども部健康推進課(保健センター内) 館林市仲町14-1

③ 社会環境の質と向上

●社会とのつながり、こころの健康の維持及び向上



<達成目標数値> 評価指標の現状値と目標値

評価指標	現状値	目標値
地域の人々が互いに助け合っていると感じる者の割合	32.7%	45%
社会活動(地域の活動)を行っている者の割合	23.9%	増加
ゲートキーパー養成人数	22人	420人

●自然に健康になれる環境づくり

<達成目標値> 評価指標の現状値と目標値

評価指標	現状値	目標値
食生活改善推進員活動件数	520件	増加
市で実施している相談・教室・講演会等を知っている者の割合	35.3%	80%
受動喫煙防止のためのマナーが守られていると感じている者の割合(再掲)	53.2%	100%

市民の皆さんが
できること

- ・通いの場やサロンなど、様々な地域活動に参加する
- ・自分自身や家族の健康に加え、地域で暮らす人々の健康に関心を持つ

④ ライフコースアプローチ

<達成目標値> 評価指標の現状値と目標値

項目	評価指標	現状値	目標値		
乳幼児期	利用者支援事業	1か所	1か所		
	妊婦健診助成回数	14回	14回		
	乳児家庭全戸訪問事業実施率	98.8%	100%		
	4か月児健診受診率	99.7%	100%		
	麻疹風しん1期予防接種率	96.2%	100%		
子ども	児童・生徒の肥満の割合(再掲)	小学生	男子	14.3%	減少
		小学生	女子	12.2%	
		中学生	男子	16.3%	
		中学生	女子	11.9%	
高齢者	フレイルについて知っている者(65歳以上)の割合(再掲)	33.7%	80%		
	低栄養の高齢者(65歳以上 BMI20未満)の割合(再掲)	19.9%	15%未満		
	運動習慣がある者の割合(再掲)	男性	50.0%	70%	
		女性	61.4%	70%	
女性	骨粗しょう症検診受診率の割合(再掲)	9.4%	15%		
	やせの者(19~39歳女性)の割合(再掲)	14.4%	減少		
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(再掲)	15.0%	8%		
	妊娠中の喫煙率(再掲)	0.9%	0%		

① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

<達成目標数値> 評価指標の現状値と目標値

評価指標		現状値	目標値
平均自立期間（要介護2以上になるまでの期間）	男性	79.5年	増加
	女性	83.8年	

市民の皆さんが
できること

- ・定期的に健康診断やがん検診を受診する
- ・生活習慣の改善、口腔ケア、社会参加や交流など自ら健康寿命延伸の行動を心がける

② 個人の行動と健康状態の改善

●生活習慣病の発症予防・重症化予防

<達成目標数値> 評価指標の現状値と目標値

項目	評価指標	現状値	目標値	
がん	市が実施するがん検診受診率 ※40歳～69歳の受診率 (子宮頸がん検診は20～69歳)	胃がん：4.7% 肺がん：7.8% 大腸がん：6.5% 子宮頸がん：19.1% 乳がん：19.8%	胃がん：15.5% 肺がん：10.9% 大腸がん：10.4% 子宮頸がん：21.4% 乳がん：20.0%	
	循環器疾患	収縮期血圧の平均（国保）	男性	132.86mmHg
女性			130.74mmHg	123mmHg
脂質異常症の者の割合（国保）		男性	8.5%	5%
		女性	11.57%	7%
メタボリックシンドロームの 該当割合（国保）		該当者	20.6%	18%
		予備軍	11.8%	8%
国保特定健診受診率	39.2%	50%		
国保特定保健指導実施率	17%	24%		
糖尿病	新規透析導入患者数（国保）	13人	10人	
	糖尿病有病者の割合（国保）	12.4%	6%	
慢性閉塞性 肺疾患（COPD）	COPDを知っている者の割合	27.6%	80%	
	喫煙している者の割合	14.7%	8.5%	
	COPDの死亡率（人口10万対）	8.1	減少	

市民の皆さんができること

【生活習慣病予防】

- 栄養：自分の適正体重を知り、維持する
- 運動：日々の歩数や運動習慣を見直し、自分に合った運動をみつける
- 休養：楽しみやリラックス法を見つけ、生活に取り入れる
- 飲酒：生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしない
- 喫煙：妊婦の喫煙をなくす
- 歯と口：むし歯や歯周病を予防し、口腔機能を維持する

【重症化予防】

- ・定期的に健康診査・がん検診を受ける
- ・要精密検査になった場合は、必ず精密検査を受診する
- ・健診結果から生活習慣を振り返る
- ・治療が必要な場合は医師の指示に従い、治療を継続する
- ・COPDの主な原因を知り、予防対策を行う

② 個人の行動と健康状態の改善

●生活習慣の改善

<達成目標数値> 評価指標の現状値と目標値

項目	評価指標	現状値	目標値		
栄養・ 食生活	肥満者の割合	19～64歳代男性	39.1%	30%未満	
		40～64歳代女性	23.5%	15%未満	
	やせの者（19～39歳女性）の割合	14.4%	減少		
	低栄養の高齢者（65歳以上 BMI≧20未満）の割合	19.9%	13%未満		
	児童・生徒の肥満の割合	小学生	男子	14.3%	減少
			女子	12.2%	
		中学生	男子	16.3%	
			女子	11.9%	
	主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を毎日食べている者の割合	41.1%	50%		
	うす味を心がけている者の割合	58.7%	70%		
	1日の野菜摂取の適量を知っている者の割合	8.4%	50%		
	1日に350g以上の野菜を食べている者（野菜料理5皿以上）の割合	2.6%	20%		
食育に関心がある者の割合	54.8%	90%			
朝食欠食が週3日以上ある者の割合	12.5%	10%未満			
ほとんど毎日共食している者の割合（夕食）	59.5%	80%			
身体活動 ・運動	運動習慣がある者の割合	20～64歳	男性	48.6%	増加
			女性	39.7%	
		65歳以上	男性	50.0%	
			女性	61.4%	
	日常生活における平均歩数	20～64歳	男性	5,150歩	8,000歩
			女性	4,688歩	8,000歩
65歳以上	男性	4,455歩	6,000歩		
	女性	4,271歩	6,000歩		
休養	睡眠で休養がとれている者の割合	61.6%	82%		
	睡眠時間が6～8時間の者の割合	56.3%	64%		
	精神的な疲労、ストレスを感じている者の割合	56.8%	45%		
飲酒	適量飲酒に関する知識を持っている者の割合	男性	51.3%	80%	
		女性	44.9%	80%	
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (1日平均純アルコール量 男性：40g以上、女性：20g以上)	男性	20.0%	8%	
		女性	15.0%	8%	
妊娠中の飲酒率	0.6%	0%			
喫煙	喫煙している者の割合	全体	17.1%	12%	
		男性	30%	20%	
		女性	6.5%	4%	
分煙が守られていると感じている者の割合	53.2%	100%			
妊娠中の喫煙率	0.9%	0%			
歯と口腔 の健康	3歳でむし歯のない者の割合	87.6%	90%		
	定期的な歯科検診を受ける者の割合	41.1%	95%		
	40歳以上で歯周ポケットを有する者の割合	67.1%	40%		
	50歳代で噛む力に問題がない者の割合	75.5%	90%		
妊婦歯科健康診査を受ける者の割合	40.1%	42%			