

健康なかじま21（第2次）概要版

令和7年度～令和18年度

基本理念

～誰もが健やかに暮らし みんなの笑顔が輝くむら～

基本目標

健康寿命の延伸



施策体系

主要施策1 個人の行動と健康状態の改善

1-1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

【中島村食育推進計画(第2次)】

(2) 身体活動・運動

(3) 休養・睡眠

(4) 飲酒

(5) 喫煙

(6) 歯・口腔の健康【中島村歯科保健計画】

1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がん

(2) 循環器病

(3) 糖尿病

(4) COPD

1-3 生活機能の維持・向上

主要施策2 社会環境の質の向上

2-1 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上【中島村自殺対策計画(第2次)】

2-2 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり

主要施策3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

3-1 子ども

3-2 高齢者

3-3 女性

健康なかじま 21（第2次）計画の位置づけ・期間

計画の位置づけ

本計画は、村の健康づくり施策を総合的、計画的に進めるための基本方針であり、村民一人ひとりが生涯健康でいきいきと生活していくための行動計画です。

「中島村総合振興計画」を上位計画とし、村の保健福祉等関連計画との整合を図りながら、「健康増進法」や「食育基本法」、「自殺対策基本法」の趣旨に基づき、健康増進・食育推進・自殺予防等施策の基本的な計画として定めるものです。

計画の期間

本計画の期間は令和7（2025）年度から令和18（2036）年度までの12年間とし、計画期間の中間年を目安として、必要に応じて見直すこととします。



基本目標 健康寿命の延伸（平均自立期間の延伸）

基本理念「誰もが健やかに暮らし みんなの笑顔が輝くむら」の実現に向けて、生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上のほか、食育、自殺対策分野を含めた総合的な取組の推進により「健康寿命を延伸」することを基本目標とします。



◇平均余命・平均自立期間

		中島村		県		国	
		令和3年	令和4年	令和3年	令和4年	令和3年	令和4年
男性	平均余命(A)	80.4	81.2	80.3	80.7	81.5	81.7
	平均自立期間(B)	79.3	80.0	78.7	79.1	79.9	80.1
	不健康期間(A-B)	1.1	1.2	1.6	1.6	1.6	1.6
女性	平均余命(A)	87.2	87.4	86.7	86.9	87.5	87.8
	平均自立期間(B)	85.2	85.4	83.5	83.6	84.2	84.4
	不健康期間(A-B)	2.0	2.0	3.2	3.3	3.3	3.4

※平均自立期間：日常生活に制限のない期間の平均

資料：KDBデータ

基本目標項目		現況値 (令和4年)	目標値 (令和18年)	資料
健康寿命の延伸 (平均自立期間の延伸)	男性	80.0年	延伸	平均自立期間（KDBデータ）
	女性	85.4年	延伸	

※定期的に確認できる指標として、「健康寿命」をKDBデータによる「平均自立期間」を用います。

主要施策 1 個人の行動と健康状態の改善

1-1 生活習慣の改善

栄養・食生活【中島村食育推進計画（第2次）】

【目標】

生涯を通じて食に関する正しい知識を身につけ、望ましい食生活を実践する

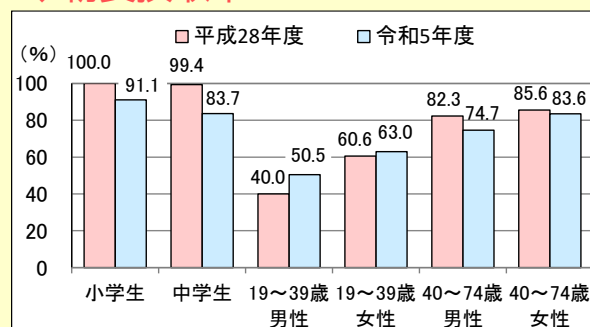
【今後の取組】

- 健康な心と身体を育むためのライフステージに応じた食育の推進
 - ・主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事と適正な摂取エネルギーや減塩、ベジファースト等の普及啓発を推進します。
 - ・広報、チラシ、ホームページ等を通じて、食育に関する情報提供を推進します。

○地域における食育の推進

- ・「うつくしま健康応援店」の登録を推進し、健康応援店としての取組ができるよう支援します。
- ・「食育月間」や「食育の日」に「食育」に関する普及啓発活動を行います。

◇朝食摂取率



資料：疾病異常調査、各種健康診査結果、中島村健康アンケート

健康指標	現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
朝食摂取率の向上	小学生 91.1% 中学生 83.7%	100%
肥満者の減少 (40-74歳)	男性 36.3% 女性 32.0% (令和4年度)	27.0% 25.0%



◇チェック！「ふくしま“推しの健活”7（セブン）」（福島県）

「ふくしま“推しの健活”7（セブン）」とは、県民の皆さんに実践して欲しい7つの健康的な生活習慣のことです。

ふくしま推しの健活7チェックシートで、自身の健康状態を振り返ってみませんか？まずは10点以上を目指して毎日の生活習慣を見直していきましょう！



このQRコードからアクセスできま

FUKUSHIMA 7 推しの健活

福島県が「推す」健康的な7つの生活習慣。これらの習慣を実践して健康な毎日を送りましょう！

	食生活	野菜からゆっくり食べること、減塩を意識しよう 1日当たり：野菜350g以上・食塩6.5gまで
	運動	毎日8,000歩以上習慣的な運動を心がけよう
	適正体重	適正体重について知ろう・維持しよう 適正体重(BMI)18.5～25 BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗
	適正飲酒	お酒の飲み過ぎに注意しよう 1日当たり日本酒は1合、ビールはロング缶1本(500ml)まで
	禁煙	タバコから自分と周囲の人を守ろう
	睡眠	質の良い十分な睡眠をとろう 睡眠時間の目安：3時間～5時間(10歳以上、4時間～6時間)
	健診・検診	健康診断、特定健診、歯科検診、がん検診を定期的に受けよう

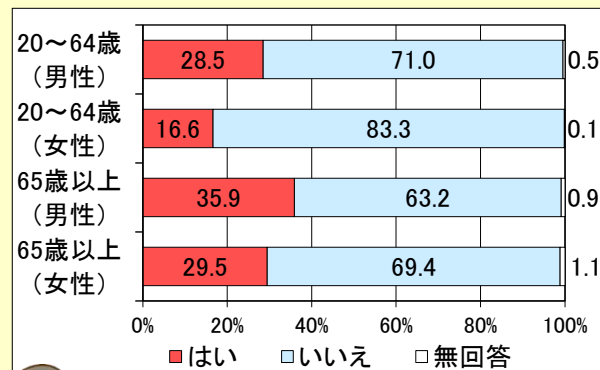
身体活動・運動

【今後の取組】

- 身体活動・運動の拡大に向けた普及啓発
 - ・運動できる機会・イベントや場所・施設等を広報、チラシ、ホームページ等で周知を図ります。
- 運動しやすい環境づくり
 - ・ふくしま健民パスポート事業などを利用し、身体活動・運動の推進に努めます。

健康指標		現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
運動習慣者の増加	20～64歳	男性 28.5%	30.0%
	65歳以上	女性 16.6%	20.0%
	65歳以上	男性 35.9%	40.0%
	65歳以上	女性 29.5%	35.0%

◇運動習慣のある人



資料：中島村健康アンケート



アクティブガイド



休養・睡眠

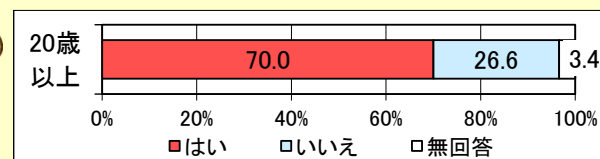
【今後の取組】

- 休養・睡眠に関する普及啓発
 - ・生活リズムを整え、質の良い睡眠、休養をとることの大切さについて、普及啓発に努めます。



健康指標		現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
睡眠が十分とれている者の割合の増加		70.0%	80.0%

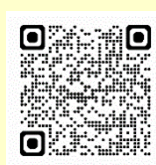
◇睡眠で休養が十分とれている人



資料：中島村健康アンケート



Good Sleepガイド：成人版



こども版



高齢者版

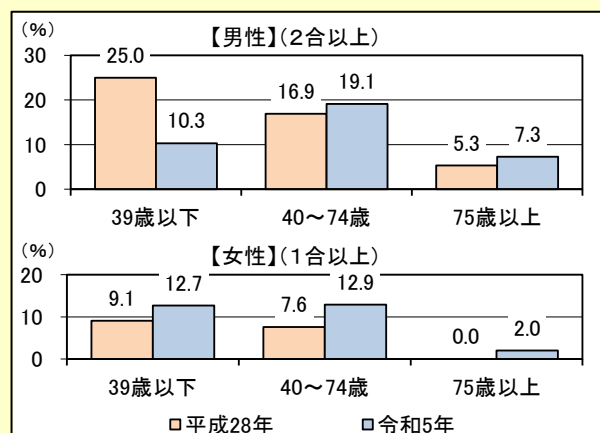
飲酒

【今後の取組】

- 過度な飲酒防止の普及啓発
 - ・節度ある適度な飲酒量や飲酒に伴うリスク、アルコール依存症に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 20歳未満や妊産婦の飲酒防止
 - ・20歳未満の者や妊産婦に対し、飲酒が自分自身や胎児・乳児の心身に与える影響に関する正しい知識の普及を図ります。

健康指標		現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
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の減少		男性 15.2% 女性 10.6%	11.0% 5.0%

◇生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者



資料：中島村健康アンケート

アルコールウォッチ



喫煙

【今後の取組】

○喫煙者の減少に向けた取組

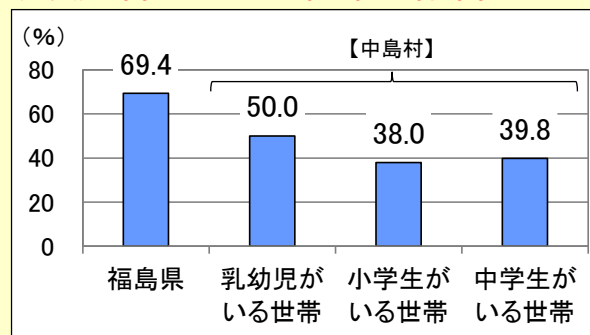
- ・個別禁煙指導や禁煙希望者への禁煙外来等の情報提供など禁煙を支援します。

○受動喫煙防止対策

- ・望まない受動喫煙を防止するため、各種健康診査の機会や学校などと連携し、喫煙の害に関する健康教育等を実施します。

健康指標	現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
喫煙率の減少	男性 38.0% 女性 10.5%	19.0%以下 5.4%以下
喫煙者のいない世帯の割合の増加	乳幼児 50.0% 小学生 38.0% 中学生 39.8%	85.0%

◇喫煙者のいない世帯の割合



資料：福島県は「健康ふくしま21調査(令和4年度)」、中島村は「中島村健康アンケート・健やか親子21アンケート(3歳児)(令和5年度)」



喫煙と健康

歯・口腔の健康【中島村歯科保健計画】

【目標】

誰もが生涯、自分の歯で食べる楽しみを持ち、健やかな生活ができる

【今後の取組】

○ライフステージに応じた歯・口腔の健康づくり

①乳幼児期

- ・乳幼児の健康相談等において歯科保健指導の普及啓発を推進し、歯磨き習慣の定着を図ります。
- ・科学的根拠に基づくフッ化物歯面塗布及びフッ化物洗口を実施します。

②学童期

- ・各小中学校においてフッ化物洗口を実施します。
- ・適切な自己管理ができるよう歯科指導を実施します。

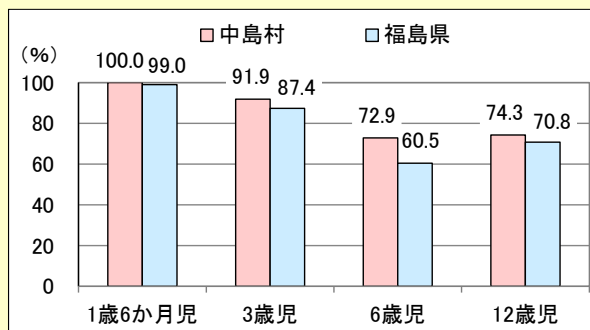
③成人期

- ・歯周病と喫煙(生活習慣)、糖尿病等(全身の健康)との関係やオーラルフレイル対策等の普及啓発を推進します。
- ・歯周疾患検診を推進します。

④高齢期

- ・高齢者の摂食・嚥下機能の維持向上を図るため、口腔機能の衰え、いわゆるオーラルフレイル対策を推進します。

◇むし歯のない児の割合(令和4年度)



資料：厚生労働省地域保健・健康増進事業報告(令和4年度)、福島県歯科保健情報システム(令和4年度)

健康指標	現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
むし歯のない児の割合の増加	1.6歳 100% 3歳 91.9% 6歳 72.9% (令和4年度)	維持 95.0% 85.0%
毎食後歯を磨いている者の割合の増加	小学生 59.9% 中学生 65.3% 20歳以上 22.5%	65.0% 70.0% 50.0%



フッ化物応用について

1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん

【今後の取組】

- がんの予防に適切な生活習慣の普及啓発を行います。
- がんの早期発見・早期治療のために、がん検診及び精密検査の受診勧奨に努めます。

健康指標	目標値 (令和18年度)
がん検診受診率の向上	50%以上
精検者受診率の向上	100%

循環器病

【今後の取組】

- バランスの良い食生活、適度な運動、喫煙防止など適切な生活習慣の普及啓発を推進します。
- 早期発見・早期治療のため、特定健康診査の受診率、特定保健指導実施率の向上に努めます。

健康指標	現況値 (平成30～令和4年度)	目標値 (令和18年度)
脳血管疾患の標準化死亡比の減少	男性 129.0 女性 136.1	減少
心疾患の標準化死亡比の減少	男性 106.5 女性 112.2	減少

糖尿病



【今後の取組】

- 糖尿病等の発症予防に向け、バランスの良い食生活など適切な生活習慣の普及啓発を推進します。
- 早期発見及び重症化予防のため、特定健康診査の受診率、特定保健指導実施率の向上に努めます。

健康指標	現況値 (令和4年度)	目標値 (令和18年度)
糖尿病有病者(HbA1c(NGSP)6.5%以上)の割合の増加の抑制	12.0%	10.0%

COPD（慢性閉塞性肺疾患）



【今後の取組】

- 喫煙による健康被害や禁煙の効果等の普及啓発を推進します。
- 肺がん検診等の受診勧奨に努め、早期発見・早期治療を促進します。



COPD

健康指標	現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
COPDの認知度の向上	18.3%	50.0%

1-3 生活機能の維持・向上

【今後の取組】

- フレイル、ロコモティブシンドロームなどの認知度向上に向けた普及啓発を行います。
- 骨粗しょう症の理解を深め、骨粗しょう症検診の受診を促進し、早期発見と予防に努めます。



ロコモをご存知ですか？

健康指標	現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
骨粗しょう症検診受診率の向上	26.0%	28.0%

主要施策2 社会環境の質の向上

2-1 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上【中島村自殺対策計画(第2次)】

【目標】

ともに「気づき」「つながり」「支え合い」安心して暮らすことができる

【数値目標】

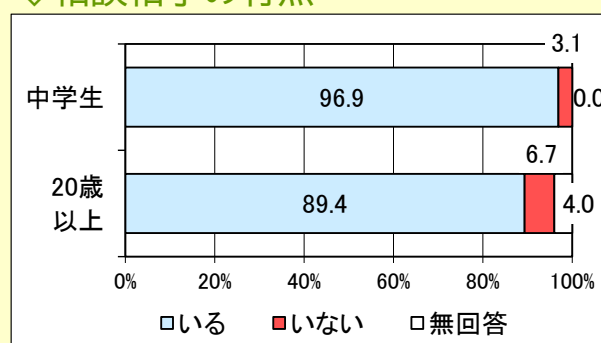
「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すことから、年間自殺者数を0人とすることを目標に掲げます。



【今後の取組】

- 自殺対策に係る相談支援機関等の連携を図り、ネットワークの強化を進めます。
- 危険サインに気づき支援機関につなげる人材(ゲートキーパー等)の育成を推進します。
- 自殺対策に関する正しい知識の啓発や相談機関・窓口の周知を図ります。
- 関係機関の連携による支援や孤立を防ぐための居場所づくり等の支援を進めていきます。
- 教育委員会や学校との連携により、児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進を図ります。
- 高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくり等の施策の推進を図ります。

◇相談相手の有無



資料：中島村健康アンケート

健康指標	現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
悩みやストレスを相談できる人がいる者の割合の増加	中学生 96.9% 20歳以上 89.4%	100%

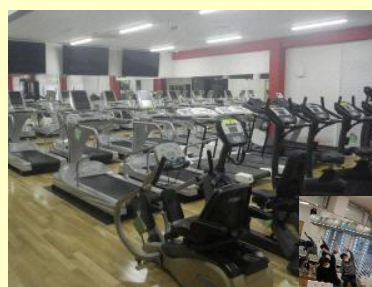
2-2 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり

【今後の取組】

- 健康に関する正しい情報を分かりやすく提供するため、ふくしま健民アプリの利用促進を図ります。
- 健康づくり交流センター輝らフィットの利用を促進するため情報発信・普及啓発を行います。

◇健康づくり交流センター

輝らフィット



健康指標	現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
ふくしま健民パスポート事業参加者数の増加	49人	100人

主要施策3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

3-1 子ども

【今後の取組】

- 乳幼児の健やかな成長に向け、妊娠中や子どもの頃からの食生活等に関する正しい知識の普及啓発、保健指導の充実を図ります。
- 児童生徒の体力・運動能力の向上と肥満傾向の改善を図るため、「自分手帳」の活用により、生活習慣の改善に進んで取り組む環境整備を推進します。



健康指標		現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
肥満度 20%以上の 子の割合の 減少	小学生	男子 11.0%	9.0%
		女子 14.5%	12.5%
	中学生	男子 17.9%	16.0%
		女子 4.6%	3.0%

3-2 高齢者

【今後の取組】

- 健康的な生活習慣(食生活・運動等)の確立や介護予防の普及啓発を推進します。
- 認知症に対する正しい知識の普及啓発及び認知症サポーターの増加を図ります。
- 社会参加や生きがい対策を推進し、ふれあいサロンやミニデイサービス等への支援に努めます。



それ、フレイルかも？

健康指標		現況値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
転倒リスクがある高齢者(65歳以上)の減少		31.6%	29.0%
認知症サポーター数の増加		448人	1,000人

3-3 女性

【今後の取組】

- 自分のライフプランに適した健康管理に取り組めるよう、プレコンセプションケア(妊娠前からのケア)、適正体重の維持、望ましい食習慣・運動習慣の普及啓発を推進します。
- 女性特有の健康リスク(乳がんや子宮がん、骨粗しょう症等)について、若い世代から高齢者まで幅広い年代に対し、普及啓発を推進します。



健康指標		現況値 (令和4年度)	目標値 (令和18年度)
40～ 74歳	肥満女性の減少	32.0%	25.0%
	やせ女性の減少	7.8%	6.8%



令和7年3月
中島村保健福祉課健康増進係
〒961-0192 福島県西白河郡中島村大字滑津字中島西11-1
TEL:0248-52-2174 FAX:0248-52-2170

詳しくは、ホームページをご覧ください。

健康なかじま21

検索



中島村ホームページ