

第3次毛呂山町健康増進計画・食育推進計画 (健康ともろー21)

令和6年度～令和17年度

計画策定の趣旨

毛呂山町は、平成26年度に毛呂山町健康増進計画と食育推進計画を一体化した計画「健康ともろー21(第2次)」を作成し、これに基づいて各種健康づくり事業を実施してきました。

また、毛呂山町では、住民一人ひとりが世代や障害の有無に関わらず、健康で幸せに暮らせるまち=健康づくりのまちの推進を目指すとともに、理念を町全体で共有するため、令和5年3月に「健幸づくりのまち宣言」を行い、町独自の健康で幸せを感じる事業展開を進めています。

人口の高齢化とともに、がん、循環器病などの割合が増加しており、生活習慣病の発症予防や重症化予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を実現するための取り組みが一層求められています。

そこで、現在の計画が本年度(令和5年度)で終了となることと、国の「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21(第3次))」の基本方針が示されたことから、健康寿命の延伸を目的に策定したものです。

計画の位置づけ

本計画は、毛呂山町総合振興計画を上位計画とし、「健康の増進の推進」と「食育の推進」を柱として平成26年3月に策定された「健康ともろー21(第2次)」の後継計画です。

計画の期間

令和6年度(2024年度)～令和17年度(2035年度)までの12年間です。

基本理念

健康で幸せに暮らせるまちづくり

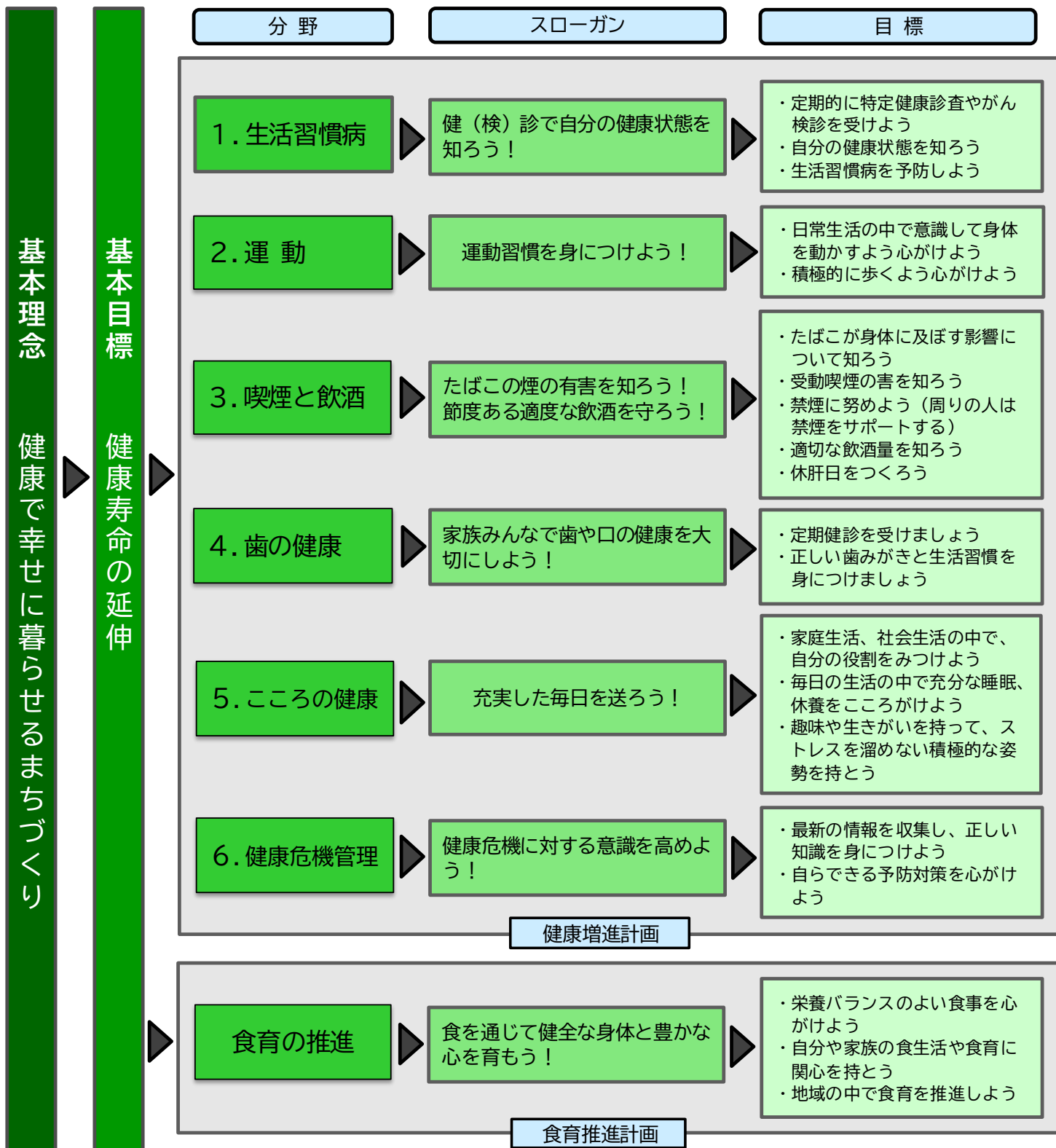
基本目標

健康寿命の延伸



計画の体系

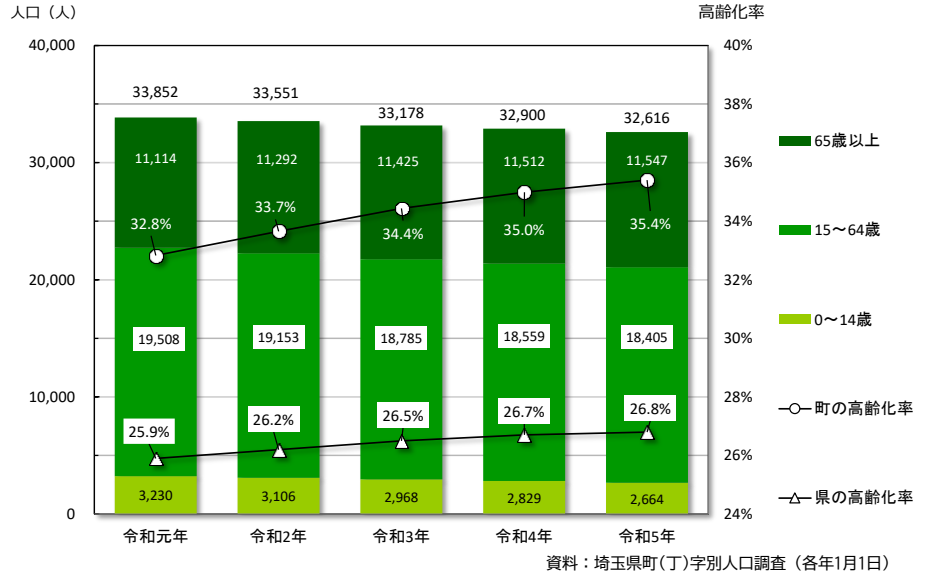
本計画は、基本理念のもとで以下に示すとおり体系化します。



毛呂山町の現況

人口について

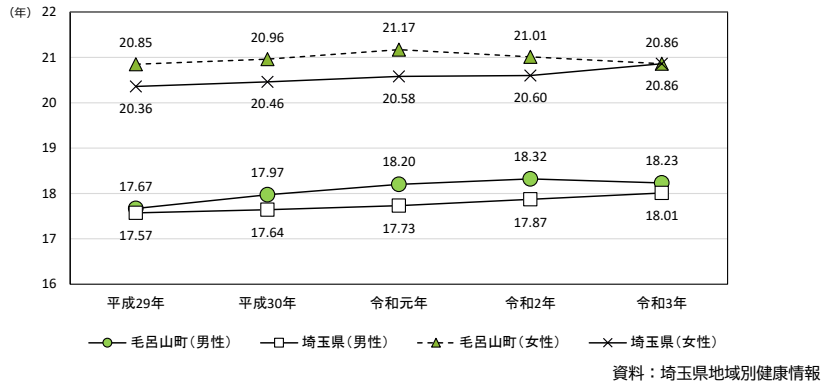
人口の減少が続いています。また、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）の人口は減少していますが、老年人口（65歳以上）の増加しており、高齢者の割合（高齢化率）は年々増加しており、令和5年でみると県の26.8%よりも大きく35.4%となっています。



健康寿命について

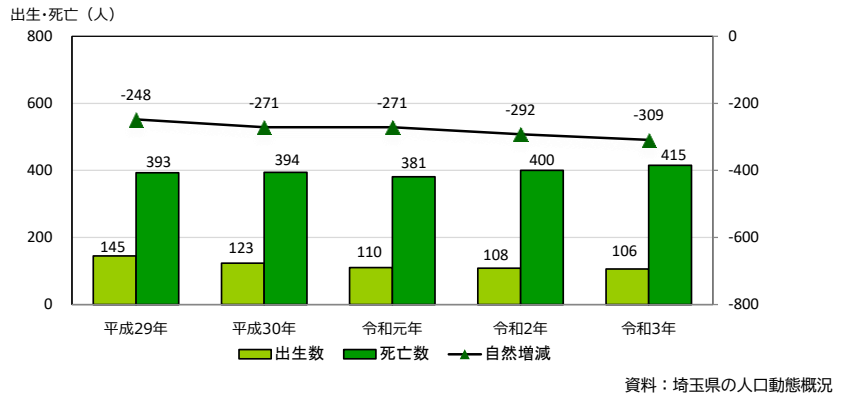
健康寿命※は、令和3年において埼玉県の平均と比較し、男性はやや高め、女性は同等になっています。

※健康寿命とは、65歳の方が健康で自立した生活を送ることができる期間。



出生数と死亡数について

出生数は減少傾向、死亡数は増大の傾向がみられます。また、死亡数は出生数を上回っており、令和3年において309人の自然減（出生数－死亡数）となっています。



死因別死亡者数について

本町の令和3年の死因別割合で最も多い死因は、「悪性新生物」で、次いで「心疾患」「老衰」「脳血管疾患」「肺炎」の順で、県と同じ傾向となっています。

また、三大生活習慣病とされる悪性新生物(28.9%)や心疾患(15.7%)、脳血管疾患(8.2%)が合わせて全体の52.8%と半数を越えています。

埼玉県				毛呂山町			
順位	死因	死亡数 (人)	死亡割合 (%)	順位	死因	死亡数 (人)	死亡割合 (%)
1	悪性新生物	20,576	27.4	1	悪性新生物	120	28.9
2	心疾患	11,510	15.3	2	心疾患	65	15.7
3	老衰	6,896	9.2	3	老衰	37	8.9
4	脳血管疾患	5,188	6.9	4	脳血管疾患	34	8.2
5	肺炎	4,778	6.4	5	肺炎	22	5.3
6	不慮の事故	1,560	2.1	6	不慮の事故	12	2.9
7	腎不全	1,476	2.0	7	糖尿病	8	1.9
8	自殺	1,088	1.4	8	大動脈瘤及び解離	6	1.4
9	大動脈瘤及び解離	946	1.3		肝疾患	6	1.4
10	肝疾患	866	1.2		自殺	6	1.4
	その他	20,280	27.0		その他	99	23.9
	合計	75,164	100		合計	415	100

資料：埼玉県保健統計年報 (令和3年)

行動目標と目標指標

生活習慣病

主な行動目標	定期的に特定健康診査やがん検診を受けよう / 自分の健康状態を知ろう			
主な目標指標	対象	現状(2022)	目標(2034)	主な町の取り組み
特定健康診査受診率の増加	40～74歳	45.8%	60%	・受診率を向上するために健(検)診を受診しやすい環境や体制を整えます。 ・各種健(検)診の受診を呼びかけるため、個別勧奨を強化します。

運動

主な行動目標	日常生活の中で意識して身体を動かすよう心がけよう / 積極的に歩くよう心がけよう			
主な目標指標	対象	現状(2022)	目標(2034)	主な町の取り組み
運動不足だと感じている人の割合の減少	20歳以上	66.4%	55%	・健康づくりのために、身体を動かすことの大切さを広めます。 ・幅広い年齢層が参加できるスポーツ大会やイベントを開催します。

喫煙と飲酒

主な行動目標	たばこが身体に及ぼす影響について知ろう / 適切な飲酒量を知ろう			
主な目標指標	対象	現状(2022)	目標(2034)	主な町の取り組み
喫煙率の割合の減少	20歳以上	16.9%	12%	・受動喫煙対策に関する普及啓発に努めます。 ・各種保健事業(がん検診、健康教室、特定健診等)の場で、喫煙や飲酒についての教育や情報提供に努めます。
適度な飲酒量を知る人の割合の増加		87.8%	93%	

歯の健康

主な行動目標	定期健診を受けましょう / 正しい歯みがきと生活習慣を身につけましょう			
主な目標指標	対象	現状(2022)	目標(2034)	主な町の取り組み
定期的な歯科検診を受けている人の割合の増加	20歳以上	46.7%	55%	・歯周病検診・教室を充実させていきます。 ・高齢者に対し、誤嚥性肺炎予防についての啓発活動を行い、口腔ケアに努めます。

こころの健康

主な行動目標	家庭生活、社会生活の中で、自分の役割を見つけよう / 毎日の生活の中で十分な睡眠、休養をこころがけよう			
主な目標指標	対象	現状(2022)	目標(2034)	主な町の取り組み
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	20歳以上	31.0%	20%	・社会福祉協議会や各種ボランティア団体と連携・協力し、ボランティア活動等の情報の周知に努めます。 ・ストレスや睡眠障害、うつ病等のこころの健康について、住民へ情報提供するために、こころの健康講座の充実を図ります。
身近に悩みを相談できる人がいる人の割合の増加		61.5%	70%	

食育

主な行動目標	栄養バランスのよい食事を心がけよう / 自分や家族の食生活や食育に関心を持つよう			
主な目標指標	対象	現状(2022)	目標(2034)	主な町の取り組み
1日3回規則正しい食事をとる人の割合の増加	20歳以上	68.8%	84%	・健康のための望ましい食事の組み合わせや適量、食習慣等について、特定保健指導、生活習慣病予防教室、栄養相談等で普及啓発します。 ・家庭や地域に向けて、食の情報を発信します。
食育に関心を持っている人の割合の増加		53.5%	70%	



【概要版】第3次毛呂山町健康増進計画・食育推進計画
(健康ともろー21)

発行・編集 / 毛呂山町 保健センター

〒350-0436 埼玉県入間郡毛呂山町大字川角 305 番地 1
電話 049-294-5511