

第3次上尾市健康増進計画・食育推進計画 (概要版)

共通目標

健康寿命の延伸

計画期間

令和7～12年度

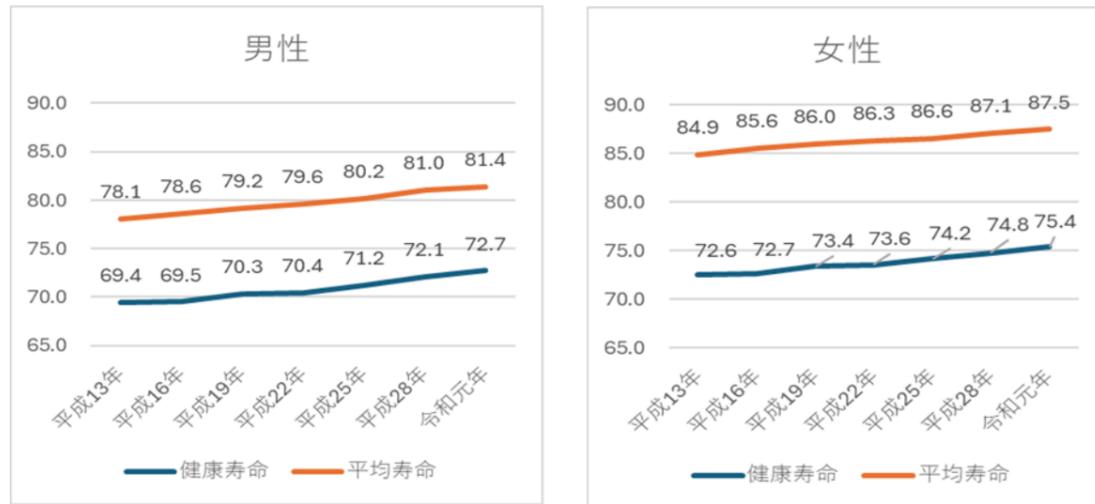
現状と課題

平均寿命とは「0歳における平均余命」のことで、令和元年の全国における平均寿命は男性81.4歳、女性87.5歳です。一方、健康寿命とは主に「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、令和元年の全国における健康寿命は男性72.7歳、女性75.4歳です。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）の全国における差は、令和元年で、男性8.7歳、女性12.1歳です。平均寿命と健康寿命の差を短縮することで、個人の生活の質の低下を防ぎ、できるだけ長く健康的な生活を送ることができると考えられます。

そこで、本計画においては、各分野の目標値の他に、共通目標として「健康寿命の延伸」を掲げ、各種健康増進事業を推進していきます。

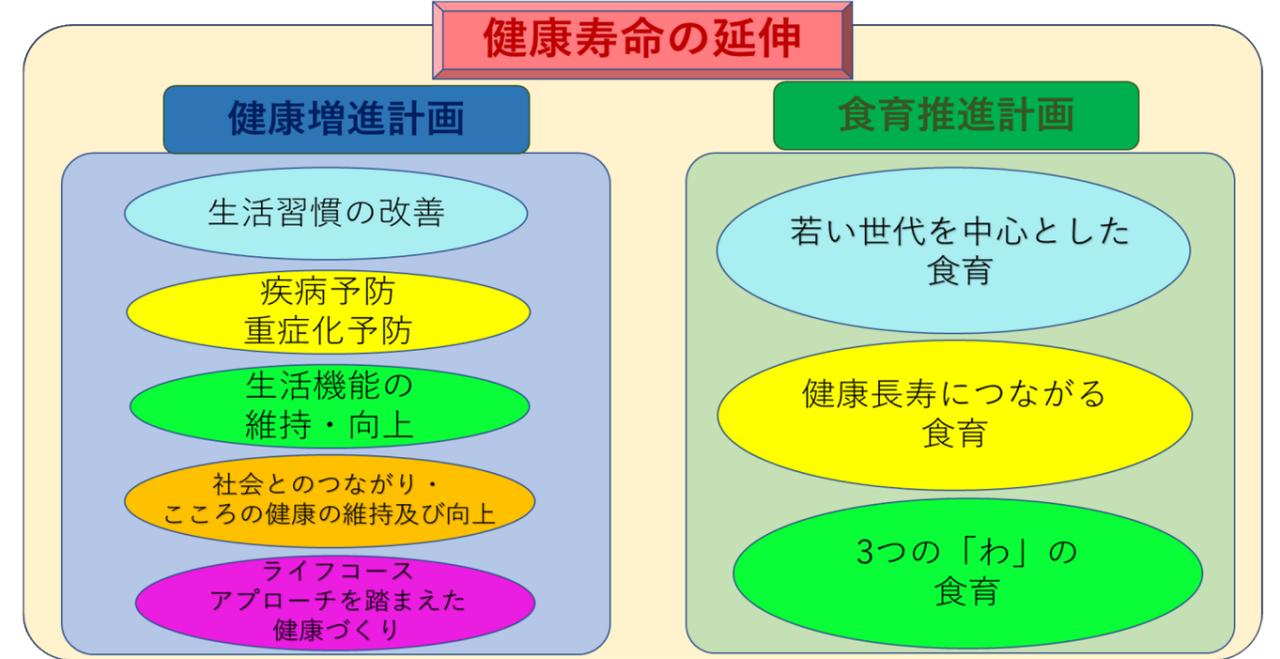
平均寿命と健康寿命の推移（単位：年）



出典：令和4年度版厚生労働白書

令和7年4月
上尾市

上尾市健康増進計画・食育推進計画概念図



上尾市健康増進計画

健康増進計画 基本理念

「すべての市民が健康でいきいきと暮らすことができるまち あげお」
健康増進の考え方は、昭和21年（1946年）にWHOが提唱した、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。」という健康の定義から出発しています。
市では、令和3年3月に策定した第6次上尾市総合計画で、基本方向2「人生が楽しめるまちづくり」において、健康寿命の延伸を目標として定めています。
これらを踏まえ、第3次計画の理念は、第2次計画と同様、「すべての市民が健康でいきいきと暮らすことができるまち あげお」として、取り組みを推進していきます。

健康増進計画の基本方針と主な評価指標

生活習慣の改善

【取り組み】

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養
- 飲酒・喫煙
- 歯・口腔の健康

【主な評価指標】

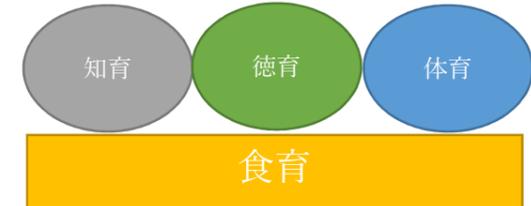
- 適正体重を維持している者の割合
- 運動習慣者の増加

上尾市食育推進計画

食育推進計画 基本理念

「楽しく豊かな食と健康な食生活を学び未来の食と身体をはぐくみます」

食育は食育基本法の前文で生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けると明記されています。



教育的要素が強く感じられるため、食育はこどもが対象だと思われがちですが、健全な食生活は人が生涯にわたり心身ともに健康に生活するための基本であると考えられるため、どの年代も生活に取り入れていくことが求められます。

食育推進計画の基本方針と主な評価指標

食育推進計画

【基本方針】

- 若い世代を中心とした食育の推進
- 健康長寿につながる食育の推進
- 3つの「わ」の食育の推進

【主な評価指標】

- 肥満傾向（肥満度20%以上）にある小学生（5年生）の割合の減少
- 食育に関心を持つ人の割合
- 上尾市産の野菜や果物を意識して購入する人の割合

疾病予防・ 重症化予防

【取り組み】

- がん対策
- 特定健康診査・特定保健指導、一般健康診査
- 高血圧の改善
- 脂質（LDLコレステロール）高値者の減少
- 血糖コントロール不良者の減少
- 感染症対策
- 熱中症予防対策

【主な評価指標】

- がん検診受診率の向上
- 特定保健指導実施率の向上

生活機能の 維持・向上

【取り組み】

- 骨粗しょう症対策
- 身体的フレイル該当者への対応
- 心理的苦痛を感じている者の減少

【主な評価指標】

- 骨粗しょう症検診受診率
- 身体的フレイル該当者の割合

社会とのつながり・ こころの健康の維持及び向上

【取り組み】

- こころの健康づくりの推進
- さまざまな手段での相談体制
- 社会全体で支える・つながる

【主な評価指標】

- 身近に相談できる人の割合
- オンラインカウンセリング（子育て世代）

ライフコースアプローチを踏まえた 健康づくり

【取り組み】

- こどもの健康
- 高齢者の健康
- 女性の健康

【主な評価指標】

- 低栄養傾向（BMI 20以下）の65歳以上高齢者の割合の抑制
- 20～30歳代の女性のやせ（BMI 18.5未満）の割合の減少

～ 上尾市健康増進計画・上尾市食育推進計画 ～

発行：上尾市

発行日：令和7年4月

編集：上尾市健康福祉部健康増進課

上尾市健康保健センター

〒362-0074 上尾市春日2-10-33

TEL 048-774-1411

FAX 048-776-7355