

概要版



第4次大台町健康 増進計画

第3次大台町歯と口腔の 健康づくり基本計画

令和8年度～令和19年度



令和8年3月
大台町

1 計画策定の趣旨

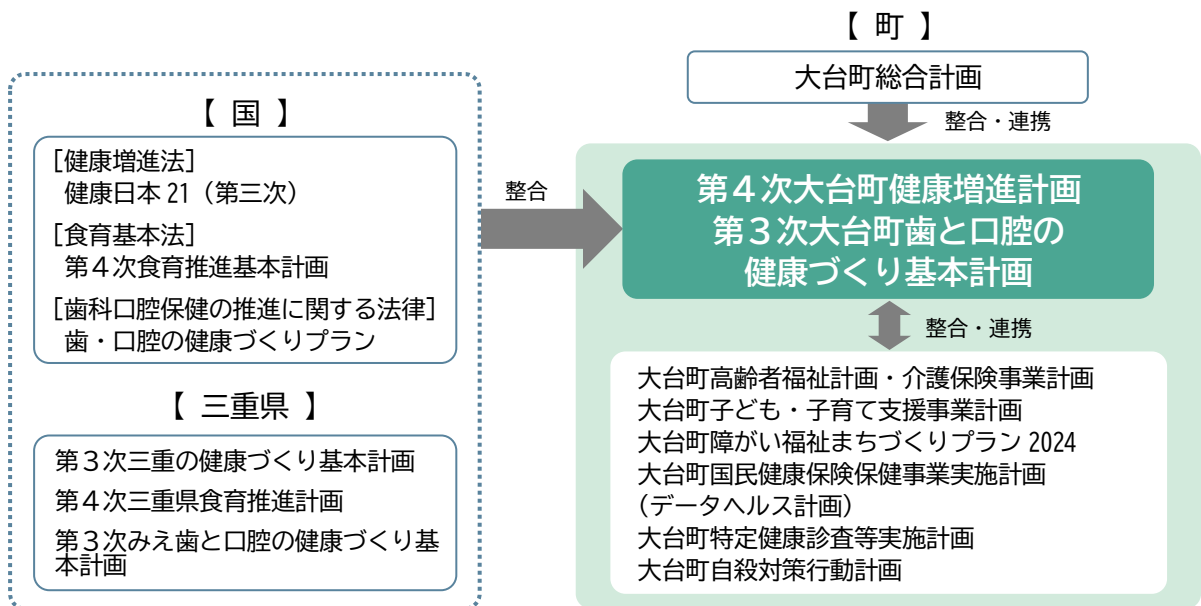
本町では、健康増進法、食育基本法及び歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく「第3次大台町健康増進計画」「第2次大台町歯と口腔の健康づくり基本計画」を策定し、全ての町民が生涯を通じ、心身とも健やかに生活できるまちを目指した健康づくりに取り組んできました。

今回、計画期間の終了に伴い、今までの取組を継承しつつ、「歯と口腔の健康づくり基本計画」が、「健康増進計画」と深く関連していることを踏まえ、新たに、「第4次大台町健康増進計画 第3次大台町歯と口腔の健康づくり基本計画」を一体的に策定します。

2 計画の位置付け

本計画は、国の「健康日本21（第三次）」、「第4次食育推進基本計画」、県の「第3次三重の健康づくり基本計画」、「第4次三重県食育推進計画」、「第3次みえ歯と口腔の健康づくり基本計画」の基本理念を踏まえ、策定します。

また、上位計画である大台町総合計画や関連計画との整合性を図ります。



3 計画の期間

本計画の期間は、令和8年度から令和19年度までの12年間とします。全ての目標について、計画開始後6年（令和13年）を目途に中間評価を行うとともに、計画開始後12年（令和19年）を目途に最終評価を行います。また、評価・分析の結果に応じて、必要に応じて基本計画を更新し、PDCAサイクルを通じて、より効果的な健康づくりを行います。

計画期間									
令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	...	令和13年	...	令和17年	令和18年	令和19年
第3次計画	第4次大台町健康増進計画								
第2次計画	第3次大台町歯と口腔の健康づくり基本計画								

4 施策体系

[基本理念]

[基本目標]

[施策の方向性]

子どもから高齢者まで生き生きと暮らせるまち 大台町

1 生活習慣病対策の推進

(1) 生活習慣病等の発症・重症化予防

3 すべての人に健康と福祉を

2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

(1) 栄養・食生活

(2) 身体活動・運動

(3) 喫煙・飲酒

(4) 歯・口腔の健康

(5) 休養・睡眠

2 肌荒れをゼロに

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

3 誰もが「自然に健康になれる」社会環境の整備

(1) 社会とのつながり

(2) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナリシップで目標を達成しよう

5 基本目標別の取組

基本目標1 生活習慣病対策の推進

(1) 生活習慣病等の発症・重症化予防

【目指す姿】

- がん、糖尿病、循環器疾患等の発症と重症化を予防し、誰もが健康で心豊かな生活を送ることができる。

【評価指標】(抜粋)

項目	現状値(令和6年度)	目標値(令和19年度)
特定健診受診率	39.9%	60.0%
特定保健指導終了率	18.2%	60.0%

行政が取り組むこと

- 各種健(検)診受診の啓発と体制の充実
- 生活習慣病やフレイル予防に対する正しい知識の普及
- 特定健診の受診率向上と特定保健指導の充実



基本目標2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

(1) 栄養・食生活

【目指す姿】

- 町民が、健康を保つための食の知識を身につけ、地元の食材を活かした食事を実践することで、適正体重を維持し、生活習慣病を予防できる。
- 子どもから高齢者まで、誰もが食を通して心身ともに健康で、生き生きとした生活を送ることができる。

【評価指標】(抜粋)

項目	現状値(令和6年度)	目標値(令和19年度)
食事をよく噛み、ゆっくり食べている人の割合	55.3%	65.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	—	50.0%

行政が取り組むこと

- 正しい食生活の知識の普及啓発
- 健康的な食習慣の指導の充実
- 食育の推進



(2) 身体活動・運動



【目指す姿】

- 町民が、年齢や体力に関わらず、いつでも、どこでも、気軽に運動を楽しみ、心身ともに健やかな生活を送ることができる。

【評価指標】(抜粋)

項目	現状値(令和6年度)	目標値(令和19年度)
1日30分以上の運動を週に2日以上している人の割合	41.9%	50.0%
仕事や家事で、体を動かす機会を多くしている人の割合	71.1%	85.0%

行政が取り組むこと

- 誰もが取り組める運動の推進
- 健康づくり活動のリーダーとなる人材の育成と健康づくり自主グループ等の支援
- 運動の正しい知識の普及啓発と習慣化の促進

(3) 喫煙・飲酒

【目指す姿】

- 町民が喫煙による健康リスクを正しく理解し、喫煙者が減少し、受動喫煙のない社会が実現できる。
- 町民がアルコールの心身への影響を正しく理解し、節度ある飲酒を実践できる。

【評価指標】(抜粋)

項目	現状値(令和6年度)	目標値(令和19年度)
喫煙者の割合	10.6%	10.0%
1日あたり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合	—	10.0%

行政が取り組むこと

- たばこが与える健康被害の正しい知識の啓発
- 未成年者の飲酒・喫煙防止
- 禁煙の支援

飲酒は20歳以上の成人に限られ、適度な量を守ることが重要です。男性は1日あたり純アルコール量20g以下、女性は10g以下が推奨されています。

純アルコール20g(1合)の目安


日本酒
度数：15%
量：約180ml


ビール
度数：5%
量：500ml


焼酎
度数：25%
量：約110ml


ワイン
度数：14%
量：約180ml


ウイスキー
度数：43%
量：約60ml


缶チューハイ
度数：5%
量：約500ml

(4) 歯・口腔の健康

【目指す姿】

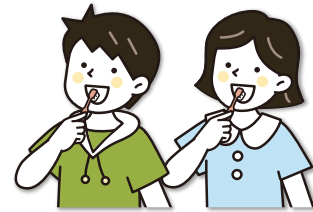
- むし歯や歯周病を予防し、生涯にわたって自分の歯で食事ができ、健やかに生活できる。
- 子どもから高齢者まで、口腔ケアの重要性を理解し、年齢に応じた適切なケアを継続できる。

【評価指標】(抜粋)

項目	現状値(令和6年度)	目標値(令和19年度)
むし歯のない3歳6か月児の割合	94.6%	98.0%
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合	29.8%	50.0%

行政が取り組むこと

- 子どもの口腔保健の推進
- 各年代への受診勧奨
- 歯と口腔の健康についての正しい知識の普及啓発



(5) 休養・睡眠

【目指す姿】

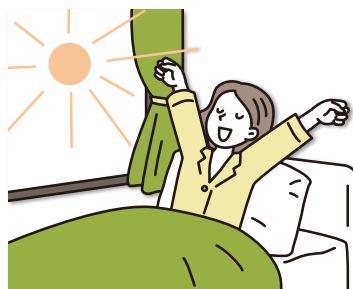
- 町民が、質の良い休養・睡眠の重要性を理解し、日々の生活に取り入れることで、心身ともに健やかな生活を送ることができる。

【評価指標】(抜粋)

項目	現状値(令和6年度)	目標値(令和19年度)
こころの健康相談利用件数(子育て相談を含む)	51件	維持
自殺者数	0人	0人

行政が取り組むこと

- こころの健康の啓発
- こころの健康相談の充実
- メンタルパートナーの養成



基本目標3 誰もが「自然に健康になれる」社会環境の整備

(1) 社会とのつながり

【目指す姿】

- 多様な人々が互いに支え合い、誰もが安心して暮らせる地域コミュニティが形成されている。

【評価指標】(抜粋)

項目	現状値(令和6年度)	目標値(令和19年度)
生きがいのある人の割合	84.3%	90.0%
地域の人と交流する人の割合	69.6%	80.0%

行政が取り組むこと

- 健康づくり自主グループの育成
- 交流の推進
- 生きがいづくりの推進



(2) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

【目指す姿】

- 町民一人ひとりが、健康に関する相談を気軽にできるかかりつけ医を持ち、必要な情報やサービスに容易にアクセスできる。

【評価指標】(抜粋)

項目	現状値	目標値
かかりつけの病(医)院を持つ人の割合	84.4%	現状維持
かかりつけの歯科医院を持つ人の割合	83.0%	現状維持

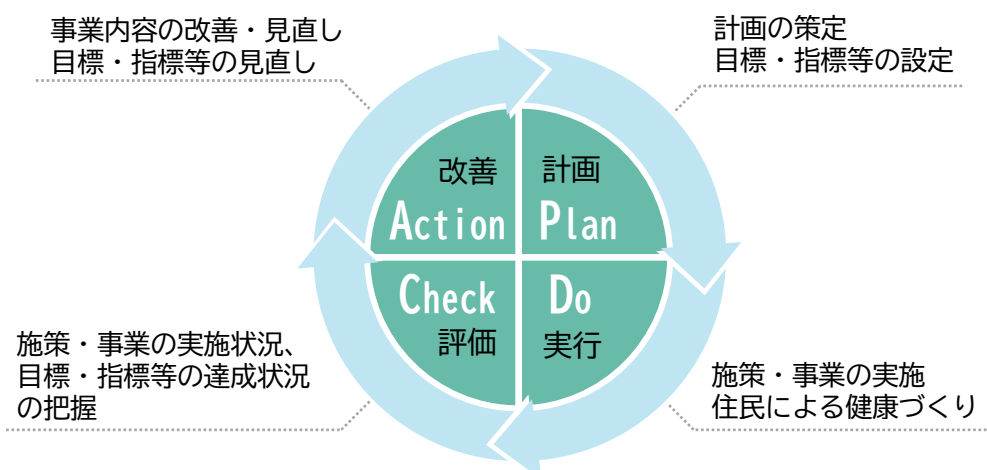
行政が取り組むこと

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つことの普及啓発
- 健康情報へのアクセス環境の整備
- 多職種連携による相談支援体制の構築

6 計画の推進

本計画の着実な推進を図るため、「目標がどの程度達成されたのか」という結果だけでなく、「達成するためにどのようなことに取り組んだのか」というプロセス(過程)を重視し、PDCAサイクルを確立することで、継続的に施策の改善に取り組めます。

PDCAサイクルのイメージ



第4次大台町健康増進計画
第3次大台町歯と口腔の健康づくり基本計画（概要版）

令和8年3月

発行：大台町健康ほけん課

〒519-2404 三重県多気郡大台町佐原 750

T E L 0598-82-3785



本編は下記QRコード

