

概要版

# 三木町健康づくり計画2026

令和8年度 → 令和19年度

互いが支えあい健康でいきいき暮らせる  
まち・ひとづくり



令和8年3月  
三木町

## 1 計画策定の背景・趣旨

本計画は、令和8年3月末に「三木ままで願健康プロジェクト 2016～健康長寿をめざして～」の計画期間が終了することに伴い、計画の最終評価を行い、継続して町民が健康づくりや食育、自殺対策を実践するための健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画として、一体的に推進するものです。

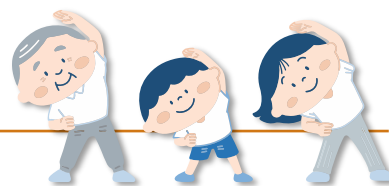


## 2 計画の性格と位置づけ

この計画は、「健康増進法」第8条に基づく地方計画として位置づけ、国や県の方針及び目標を踏まえるとともに、三木町の地域特性や健康課題を捉えた総合的な健康づくり施策を推進するものです。

また、「食育基本法」第18条に基づく食育推進計画、及び「自殺対策基本法」13条に基づく自殺対策計画も包含するものと位置づけます。

さらに、上位計画である「三木町総合計画（令和8年度～令和12年度）」や関連諸計画との整合性を図ります。



## 3 計画の期間

本計画の計画期間は令和8年度から令和19年度までの12年間とします。

		計画期間													
		令和3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年	...	17年	18年	19年
三木町	三木ままで願健康プロジェクト2016														
	三木町自殺対策計画														
	第2期三木町まち・ひと・しごと創生総合戦略														
		三木町健康づくり計画2026													

## 4 基本理念

前計画の策定以降、人口構造の変化や生活様式の多様化がさらに進み、健康を取り巻く環境や個人の価値観は大きく変化しています。これに伴い、孤立・孤独の増加や心の健康維持といった新たな健康課題も顕在化しています。

本計画では、こうした社会動向や地域の現状、健康課題の変化などを踏まえ、前計画から引き続き、「互いが支えあい健康でいきいき暮らせるまち・ひとづくり」を基本理念に掲げます。町民誰もが希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かな生活を送れる三木町をめざします。

互いが支えあい健康でいきいき暮らせる  
まち・ひとづくり

## 5 計画の体系

[ 基本理念 ]

[ 基本方針 ]

[ 健康分野 ]

互いが支えあい健康でいきいき暮らせるまち・ひとづくり

### 1 健康寿命の延伸

### 2 個人の行動と健康状態の改善

### 3 社会環境の質の向上

### 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

#### (1) 生活習慣の改善

ア 栄養・食生活

イ 身体活動・運動

ウ 休養・睡眠

エ 飲酒・喫煙

オ 歯・口腔の健康

#### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

(2) 自然に健康になれる環境づくり

(1) こども

(2) 高齢者

(3) 女性

## 6 健康づくりの推進方策と目標

### 基本方針1 健康寿命の延伸

#### 【評価指標】

目標	対象	現状値（令和5年度）	目標値（令和19年度）
健康寿命の延伸	男性 女性	82.2歳 86.2歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

### 基本方針2 個人の行動と健康状態の改善

#### (1) 生活習慣の改善

##### ア 栄養・食生活



#### 【目指す姿】

- ライフステージに応じた栄養バランスの取れた食生活を実践している
- 野菜・果物摂取や減塩に配慮し、適正体重を維持して生活している

#### 【取組の方向性】

- 子どもから高齢者まで、各年代に応じた望ましい食習慣や栄養バランスの取れた食生活の重要性を広く周知し、日常生活の中で実践できる環境づくりを進めます。
- 野菜・果物の摂取や減塩など、栄養バランスの改善に向けた取組を推進します。

#### 町民の取組

- 1日3食、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べよう
- 塩分や糖分、脂質のとりすぎに注意し、野菜・果物を積極的に摂ろう

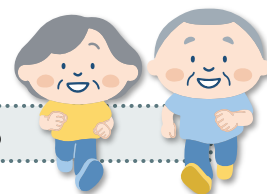
#### 【評価指標】

目標	対象	現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の増加	男性 女性	51.4% 54.4%	90%

##### イ 身体活動・運動

#### 【目指す姿】

- 日常的に体を動かし、無理なく続けられる運動習慣を身につけている



#### 【取組の方向性】

- 身体活動・運動の効果に関する正しい知識を普及し、運動の重要性への理解を促すとともに、ウォーキングやジョギング、サイクリングなど、誰もが気軽に始められる軽スポーツの普及を図ります。

### 町民の取組

- 1回30分以上、週2日以上、軽く汗をかく運動（ウォーキング、ジョギング、体操など）を継続しよう

#### 【 評価指標 】

目標	対象	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回以上している人の増加	男性 女性	41.4% 29.7%	55%以上 42%以上

### ウ 休養・睡眠

#### 【 目指す姿 】

- 質のよい睡眠を確保し、健やかに日常生活を過ごしている

#### 【 取組の方向性 】

- 睡眠や休養の重要性に関する知識を普及し、町民が自らの生活リズムを見直すきっかけをつくります。



### 町民の取組

- 十分な睡眠時間を確保し、寝不足にならないよう心がけよう

#### 【 評価指標 】

目標	対象	現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
睡眠による休養を十分取れている人の増加	男性 女性	33.3% 25.0%	40%以上 35%以上

### エ 飲酒・喫煙

#### 【 目指す姿 】

- 飲酒や喫煙の健康リスクを知り、健康に配慮した生活を送っている
- 20歳未満や妊娠中の飲酒・喫煙をしない

#### 【 取組の方向性 】

- 飲酒が健康に与える影響や適正飲酒に関する知識の普及を進め、節度ある飲酒習慣の定着を図ります。
- 喫煙や受動喫煙による健康影響について正しい知識を広げ、COPDなどの疾患に関する理解を深める啓発を行います。
- 学校、家庭、地域と協力し、児童生徒など20歳未満に対する飲酒防止教育、喫煙防止教育を推進します。

### 町民の取組

- 20歳未満および妊娠中は、飲酒・喫煙をしない
- 節度ある飲酒を心がけ、飲酒量や頻度を確認しよう
- 喫煙や飲酒が健康に与える影響について、正しい知識を学ぼう



#### 【 評価指標 】

目標	対象	現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	男性 女性	10.9% 6.4%	10%以下 6%以下

## オ 歯・口腔の健康

### 【 目指す姿 】

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けている
- 8020を目指し、日ごろから口腔ケアに取り組んでいる



### 【 取組の方向性 】

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去の重要性について啓発します。
- 関係機関と連携して、80歳で20本以上の自分の歯を保つことを目標とした8020運動を推進します。

### 町民の取組

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯石除去、歯面清掃を受けよう

### 【 評価指標 】

目標	対象	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和19年度)
過去1年間に歯科検診を受けた人の増加	男性 女性	51.0% 64.1%	60%以上 70%以上

## (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### 【 目指す姿 】

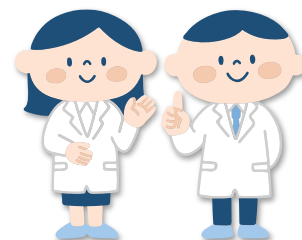
- 定期的にがん検診、健診を受診し、自分の健康状態を知っている
- 生活習慣を見直し、がんや生活習慣病の早期発見、早期治療、重症化予防に取り組んでいる

### 【 取組の方向性 】

- 健診やがん検診の受診促進を図り、町民が自分の健康状態を把握できるよう支援します。

### 町民の取組

- 定期的に健康診査やがん検診を受け、自分の健康状態を把握し、必要に応じて生活習慣を見直そう
- 健診結果を確認し、異常があれば早めに医療機関を受診しよう



### 【 評価指標 】

目標	対象	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和19年度)
健康診断を受診している人の増加	男性 女性	84.0% 81.6%	85%以上 80%以上

## 基本方針3 社会環境の質の向上

### (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

#### 【目指す姿】

- 地域活動などに参加し、社会とつながって生活している
- 悩みや心配事を抱えたときには相談ができる



#### 【取組の方向性】

- 地域でのイベントなどを通じて、地域のつながりが健康に影響することへの理解を深め、地域の交流を促進します。
- 学校、地域、職域などの環境に応じた、こころの健康づくりに関する取組を推進します。

#### 町民の取組

- 地域活動やボランティアに参加し、地域の人とのつながりを大切にしよう
- 悩みや心配事があれば、ためらわずに相談窓口や周囲の信頼できる人に相談しよう



#### 【評価指標】

目標	対象	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和19年度)
地域活動に参加している人の増加	男性	49.0%	50%以上
	女性	47.1%	50%以上

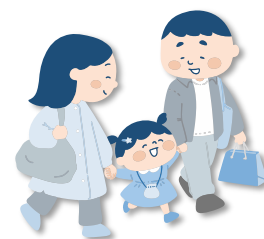
### (2) 自然に健康になれる環境づくり

#### 【目指す姿】

- 受動喫煙のリスクを理解し、受動喫煙による健康被害を防いでいる
- 楽しみながら健康づくりに取り組める環境がある

#### 【取組の方向性】

- 歩道や公園など、日常的に身体を動かせる環境を整備します。
- 健康増進法に基づく受動喫煙対策の情報提供を行い、望まない受動喫煙を防ぐ取組を推進します。



#### 町民の取組

- 喫煙者は、家庭や職場、公共の場で受動喫煙を避ける配慮をしよう
- 毎日の生活の中で、歩く・階段を使う・自転車で移動するなど、自然に体を動かす習慣を取り入れよう

#### 【評価指標】

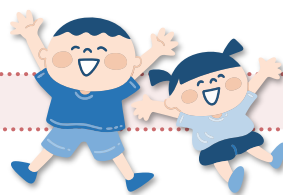
目標	対象	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和19年度)
1か月の間に受動喫煙があった人の割合の減少	家庭	12.2%	0%
	職場	13.8%	0%
	飲食店	12.3%	0%

## 基本方針4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### (1) こども

#### 【目指す姿】

- 幼少期から健やかな生活習慣を身につけている



#### 【取組の方向性】

- 学校、地域、関係機関と連携し、こどもの頃からの生活習慣・食習慣や心身の健康づくりへの意識啓発を行います。

#### 町民の取組

- 手洗いや歯みがきなど、基本的な生活習慣を大切にしよう

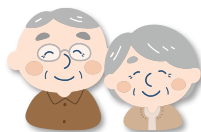
### (2) 高齢者

#### 【目指す姿】

- 若年期から健康習慣を身につけ、地域でいきいきと活動しながら過ごしている

#### 【取組の方向性】

- 地域、関係機関と連携し、高齢期の生活習慣・食習慣や心身の健康づくりに関する意識啓発に努めます。



#### 町民の取組

- 毎日の生活の中で、軽い運動など無理なく体を動かす習慣を身につけよう

### (3) 女性

#### 【目指す姿】

- 女性ホルモンの変化を認識し、ライフステージに応じた健康管理ができている

#### 【取組の方向性】

- 骨粗しょう症の早期発見・予防の重要性について、広く町民に正しい知識を普及するとともに、骨粗しょう症検診の受診を促進します。

#### 町民の取組

- 骨粗しょう症検診を定期的に受け、自分の骨の健康状態を確認しよう

