



第2次上野原市健康増進計画・食育推進計画 中間改定計画 <概要版>

2024~2028年度

1

計画の背景と目的

健康増進計画は住民の総合的な健康増進を図り、市民一人ひとりが健康でいきいきとしているまちをつくるための計画です。上野原市では「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体とした計画として「第2次 上野原市健康増進計画・食育推進計画」を2018年度に策定し、計画期間を2019年度から2028年度までの10年間としました。

2023年度は策定から5年目にあたる中間評価を行う年であり、本市の健康づくりの現状や国などの方針の改定などを踏まえたうえで、より効果的な健康づくりを推進していくための中間改定計画の策定を行いました。

2

計画の理念と呼称

計画理念

自らが意識することからはじまる

楽・ラクできる健康づくり・仲間づくり・まちづくり

計画の呼称

うえのはら健康・楽・ラクプラン

3

施策体系

大目標

健康寿命の延伸

計画目標

生活習慣及び
社会環境の改善

主要な生活習慣病の発症
予防と重症化予防の徹底

社会生活を営むために
必要な機能の維持・向上

健康を支え、守るための
社会環境の整備

切れ目ない妊産婦・乳幼児
への保健対策

具体的な施策

栄養・食生活
身体活動・運動
休養・こころの健康
たばこ
アルコール
歯の健康

生活習慣病対策
(特定健診・特定保健指導)
がん対策
循環器疾患
糖尿病
COPD

次世代の健康
高齢者の健康

健康づくりにつながる
地域活動等への参加促進

妊娠・出産
育児支援・乳幼児の健康
と安全の確保

当初計画の評価と本計画の目標一覧

指標の評価状況

評価内容		全体
A	目標に達した	37項目（31.1%）
B	目標値に達していないが、改善傾向にある	15項目（12.6%）
C	変わらない	7項目（5.9%）
D	悪化している	45項目（37.8%）
E	評価困難（評価不可能）	15項目（12.6%）

目標1

栄養・食生活	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
朝食欠食率 「朝食を週に1～2日食べる」と「ほとんど食べない」の回答割合 （※健康実態調査）	男性20歳代	28.5%	20.0%以下	33.3%	D	25.0%以下
	男性30歳代	14.3%	10.0%以下	54.2%	D	25.0%以下
	男性40歳代	10.0%	10.0%以下	19.1%	D	15.0%以下
	女性20歳代	26.0%	20.0%以下	16.0%	A	実績値より減少
	女性30歳代	15.6%	10.0%以下	15.4%	C	実績値より減少
女性40歳代	18.6%	10.0%以下	14.5%	B	実績値より減少	
塩分摂取量に関し「特に気を付けていない人」の割合 （食塩摂取量に留意している人の割合※健康実態調査）	男性20～39歳	48.6%	減少	59.5%	D	ベース値より減少
	男性40～49歳	43.3%		53.2%	D	ベース値より減少
	男性50～64歳	42.3%		48.8%	D	ベース値より減少
	男性65歳以上	31.9%		34.2%	D	ベース値より減少
	女性20～39歳	38.2%		37.5%	A	実績値より減少
	女性40～49歳	23.3%		35.5%	D	ベース値より減少
女性50～64歳	15.3%	20.4%	D	ベース値より減少		
女性65歳以上	10.8%	12.4%	D	ベース値より減少		
適正体重を維持している人の割合 （肥満（BMI25以上）、やせ（BMI18.5未満）の減少※健診データ）	男性20～60歳代	—	26.0%（肥満者の割合）	35.4% (2022年度)	D	30.0%
	女性40～60歳代		20.0%（肥満者の割合）	19.3% (2022年度)	A	20.0%
	女性20歳代		17.0%（やせの割合）	23.1% (2022年度)	D	17.0%
食育に関心がある人の割合 （※健康実態調査）	一般	25.9%	増加	19.9%	D	実績値より増加
	中高生	12.2%		17.3%	A	
食育の言葉も内容も知っている人の割合 （※健康実態調査）	一般	45.2%	増加	49.9%	A	実績値より増加
	中高生	15.4%		26.7%	A	

身体活動・運動	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
1日あたりの平均歩数の割合 （8,000歩以上の割合） （※健康実態調査）	20歳以上	25.5%	増加	27.1%	A	実績値より増加
	男性20～39歳	11.4%	20.0%	47.6%	A	実績値より増加
女性20～39歳	16.4%	20.0%	25.0%	A		
男性40～49歳	13.3%	20.0%	42.6%	A		
女性40～49歳	20.9%	25.0%	22.6%	B		
男性50～64歳	10.3%	20.0%	44.7%	A		
女性50～64歳	21.2%	25.0%	33.1%	A		
運動する仲間がいる人の割合 （※健康実態調査）	20歳以上	43.5%	50.0%	43.6%	C	50.0%
休養・こころの健康	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
睡眠による休養が“とれていない”という人の割合 （※健康実態調査）	全体20歳以上	13.4%	12.0%	18.3%	D	15.0%
	男性20～39歳	8.6%	6.0%	11.9%	D	実績値より減少
	女性20～39歳	21.8%	18.0%	17.2%	A	実績値より減少
	男性40～49歳	23.3%	22.0%	31.9%	D	実績値より減少
	女性40～49歳	23.3%	23.0%	21.0%	A	実績値より減少
	男性50～64歳	18.6%	11.0%	17.9%	B	実績値より減少
	女性50～64歳	21.2%	21.0%	27.4%	D	実績値より減少
	男性65歳以上	4.8%	4.7%	16.0%	D	実績値より減少
	女性65歳以上	10.8%	7.0%	13.6%	D	実績値より減少
	市職員・市立病院職員を対象としたゲートキーパー養成講座の実施 （※自殺予防対策推進計画より）	市職員 市立病院職員	—	受講者 50%以上	80.0% (2022年度) —	A E
「こころの健康相談」を知っている住民の割合 （※自殺予防対策推進計画より）	市民	—	認知率 30%以上	—	E	認知率 30%以上
SOSの出し方に関する教育の授業を公立小・中学校において年に1回は実施する （※自殺予防対策推進計画より）	小学校 中学校	—	年に1回	一部の小・中学校で 年1回実施	B B	すべての小・中学校で 年1回実施

たばこ	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
喫煙率 （※健康実態調査）	男性20歳以上	15.4%	減少	19.7%	D	ベース値より減少
	男性30歳代	42.9%		29.2%	A	実績値より減少
	男性40歳代	23.3%		25.5%	D	ベース値より減少
	男性50歳代	30.2%		34.3%	D	ベース値より減少
	女性20歳以上	5.0%		5.1%	C	実績値より減少
	女性30歳代	6.3%		2.6%	A	実績値より減少
	女性40歳代	7.0%		12.9%	D	ベース値より減少
	女性50歳代	11.0%		10.5%	A	実績値より減少
アルコール	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
1日当たり、男性2合以上、女性1合以上飲酒する人の割合 （※健康実態調査）	男性20歳以上	39.6%	減少	37.3%	A	実績値より減少
	女性20歳以上	39.6%	減少	31.0%	A	実績値より減少
1日の適正飲酒量を知っている人の割合 （※健康実態調査）	20歳以上	51.3%	増加	58.4%	A	実績値より増加
	20～39歳	25.0%	増加	36.4%	A	実績値より増加
歯の健康	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
定期的に歯科検診を受けている人の割合 （※健康実態調査）	20歳以上	36.9%	44.0%	41.8%	B	44.0%
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている割合 （※健康実態調査）	20歳以上	21.0%	30.0%	24.0%	B	30.0%
口腔機能の維持・向上（60歳代における咀嚼良好者の割合） （※健康実態調査）	60歳代	—	80.0%	57.8%	E	実績値より増加
80～85歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合 （※健康実態調査）	80～85歳	—	50.0%	38.5%	E	実績値より増加
60歳代で24歯以上の自分の歯を有する者の割合 （※健康実態調査）	60歳代	—	70.0%	59.3%	E	実績値より増加

目標 2						
生活習慣病対策 (特定健診・特定保健指導)	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
特定健康診査実施率 (※KDBデータ)	40歳以上	44.0% (2017年度)	60.0%	44.8% (2022年度)	B	60.0%
特定保健指導実施率 (※KDBデータ)	40歳以上	—	60.0%	37.1% (2022年度)	E	60.0%
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者及び予備群の割合(※KDBデータ)	40歳以上	28.5% (2017年度)	減少	28.7% (2022年度)	B	ベース値より減少
メタボリックシンドロームの内容を知っている人の割合(※健康実態調査)	20~39歳 40歳以上	73.3% 73.3%	77.0% 77.0%	67.3% 75.0%	D B	77.0% 77.0%
20~39歳の健診受診率(※健康実態調査)	20~39歳	71.1%	75.0%	68.2%	D	75.0%

がん対策	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2022年度	評価	後期目標値 2028年度
40歳以上の各種がん 検診受診率 (※健診データ)	肺	39.4%	46.0%	30.7%	E	46.0%
	胃	22.9%	30.0%	15.7%	E	30.0%
	肝	39.0%	46.0%	31.9%	E	46.0%
	大腸	40.5%	50.0%	31.5%	E	50.0%
	乳房 子宮 (20歳以上)	42.9% 29.9%	56.0% 38.0%	22.6% 10.6%	E E	56.0% 38.0%
各種がん検診精密検査 受診率 (※健診データ)	肺	84.0%	90.0%	89.9%	B	90.0%
	胃	79.2%	90.0%	85.7%	B	90.0%
	肝	82.3%	90.0%	82.6%	C	90.0%
	大腸	70.3%	90.0%	72.9%	D	90.0%
	乳房 子宮	85.7% 100.0%	90.0% 100.0%	87.3% 100.0%	D A	90.0% 100.0%

循環器疾患	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2022年度	評価	後期目標値 2028年度
高血圧(収縮期血圧の平均値の低下 ※健診データ)	男性	132.7mmHg	130mmHg	132.0mmHg	B	130mmHg以下
	女性	127.2mmHg	以下	122.6mmHg	A	
脂質異常症の割合(LDL-コレステロール160mg/dl以上の者の割合の減少 ※健診データ)	男性 女性	8.3% 14.2%	減少	6.3% 12.2%	A A	実績値より減少

糖尿病	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2022年度	評価	後期目標値 2028年度
糖尿病合併症による年間新規透析導入患者数(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少※自立支援医療費(更正医療)支給データ)	20歳以上	5人	4人	3人	A	3人
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合(HbA1cがNGSP値8.4%以上の者の割合の減少※健診データ)	男性 女性	0.94% 0.22%	減少	0.4% 0.5%	A D	実績値より減少

COPD	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
COPD(慢性閉塞性肺疾患)認知者の割合(※健康実態調査)	20歳以上	13.3%	80.0%	53.8%	B	80.0%

目標 3						
次世代の健康	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
朝食欠食率(朝食を「週に1~2日食べる」+「ほとんど食べない」の回答割合の減少 ※健康実態調査)	小学6年生	1.4%	減少	5.4%	D	実績値より減少
	中学3年生	8.7%	8.5%以下	10.0%	D	10.0%以下
	高校2,3年生	14.5%	8.5%以下	16.8%	D	10.0%以下
一週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合(※健康実態調査)	小学6年生	—	6.5%以下	10.9%	E	実績値より減少
	男子 女子	— —	— 11.6%以下	— 25.0%	E E	
食事を「1人で食べる」子どもの割合(共食の増加)(※健康実態調査)	小学6年生	—	減少	17.0%	D	実績値より減少
	朝食	16.5%		1.8%	D	
	夕食	1.4%		—	D	
	中学3年生	—		33.6%	C	
朝食	33.3%	10.9%	D	—		
夕食	3.1%	—	—	—		
中学生女子の思春期のやせ症(神経性食欲不振症の発生頻度の減少)(肥満度-20%以下(やせ)の中学生女子割合の減少※北都留小中学校児童生徒定期健康診断結果)	中学生女子	3.9%	減少	2.4% (2022年度)	A	実績値より減少
肥満傾向にある子どもの割合(肥満度20%以上の小中学生の割合の減少※北都留小中学校児童生徒定期健康診断結果)	小学生	11.6%	減少	16.1% (2022年度)	D	実績値より減少
	中学生	9.7%		13.0% (2022年度)	D	
学校給食での地元の生産物の利用率(※学校給食共同調理場による地場野菜使用量調査)	学校給食	10.8%	増加	9.9% (2022年度)	C	14.0%以上
3歳児でむし歯がない者の割合(※母子保健事業報告)	3歳児	78.4%	増加	53.0% (2022年度)	D	ベース値より増加
小中学生のむし歯のない者の割合(※北都留小中学校児童生徒定期健康診断結果)	小学生	35.4%	増加	41.0% (2022年度)	A	ベース値より増加
	中学生	62.7%		56.3% (2022年度)	D	

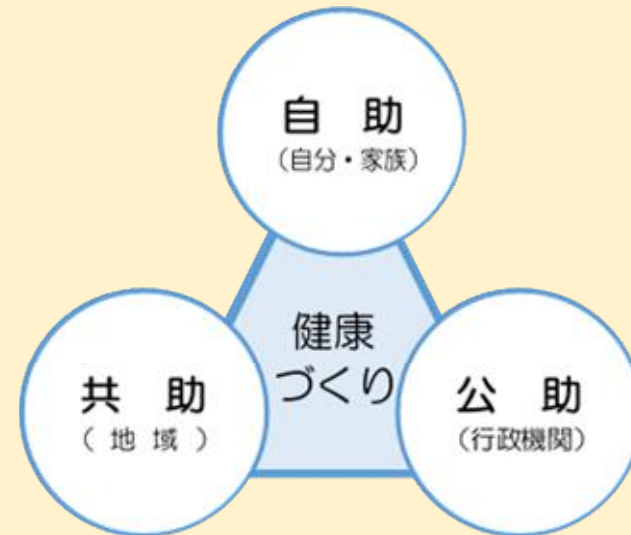
高齢者の健康	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
低栄養傾向(BMI20以下)の女性の高齢者の割合(※健診データ)	65歳以上 女性	22.4% (2017年度)	21.0%以内	27.4% (2022年度)	D	実績値より減少
足腰に痛みのある高齢者の割合(※健康実態調査)	65歳以上	—	減少	38.8%	A	実績値より減少
	男性 女性	39.9% 31.8%		30.3%	A A	

目標 4						
健康づくりにつながる地域活動等への参加促進	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
健康の維持・増進のために何らかの取り組みをしている人の割合(※健康実態調査)	20歳以上	77.8%	増加	77.4%	C	ベース値より増加

目標 5						
妊娠・出産	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
低体重児出生割合(※母子手帳から転記した出生状況データ)	出生児	4.7%	減少	16.0% (2022年度)	D	9.8%以下
EPDS(エジンバラ産後うつ病質問票)9点以上の産婦に対する支援・フォローの割合(※健診データ)	産婦	—	100%	100% (2022年度)	A	100%
妊婦の飲酒割合(※妊娠届出データ)	妊婦	—	妊娠中の飲酒をなくす	1.3% (2022年度)	E	0%
妊婦の喫煙率(※妊娠届出データ)	妊婦	2.6%	妊娠中の喫煙をなくす	3.9% (2022年度)	D	0%

育児支援・乳幼児の健康と安全の確保	対象	ベース値 2018年度	中間目標値 2023年度	実績値 2023年度	評価	後期目標値 2028年度
乳幼児健診受診率(※健診データ)	乳児	97.3%	増加	99.2% (2022年度)	A	実績値より増加
	幼児	97.6%		92.2% (2022年度)	D	ベース値より増加
生後4ヵ月までの乳児のいる家庭の訪問割合(※健診データ)	出生児	92.6%	増加	82.1% (2022年度)	D	ベース値より増加
	出生後4ヶ月までに状況把握をした乳児	95.0%	100.0%	96.2% (2022年度)	B	実績値より増加
育てにくさを感じたときに対処できる親の割合(※健診データ)	4ヵ月児の親	66.7%	増加	75.0% (2022年度)	A	80.0%
	9ヵ月児の親	40.0%		42.9% (2022年度)	A	
	1.6歳児の親	81.3%		44.4% (2022年度)	D	
	2歳児の親	75.0%		100% (2022年度)	A	
3歳児の親	89.7%	69.2% (2022年度)	D			

- 個人が主体的に取り組む力（自助）、健康づくりに向けて相互にサポートする地域（共助）、情報の提供や健康づくりにつながる仕組づくり、体制づくりを行う行政機関の力（公助）を一体として以下の図のようなそれぞれがつながりながら推進していきます。



- 目標達成を着実なものとするよう、PLAN（計画）→DO（実施）→CHECK（評価）→ACTION（改善）のシステムを活用し、計画に位置づけた施策・事業を、毎年、点検することとします。

