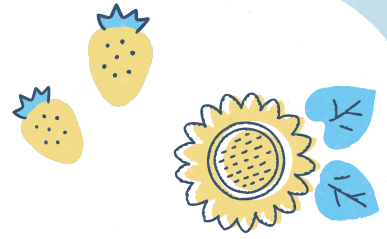


〈概要版〉



広陵町

健康増進・食育推進 計画



令和8年度(2026年度)～令和19年度(2037年度)



広陵町健康増進・食育推進計画とは？

健康課題を解決していくためには、一人ひとりが自分にあった健康づくりに主体的に取り組みとともに、健康づくりを、行政だけでなく、教育機関等や地域活動団体、事業者、保健医療関係者等の多様な主体の連携・協働により地域全体で支援し、推進していくことが必要です。

この計画を基に、生涯にわたる健康・食育に関するさまざまな取組を、住民、地域及び行政が協働で推進することによって、「健康」と「食育」のお互いの相乗効果が生み出されるよう、「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的に策定するものです。

未来につながる 健幸なまち 広陵

ともに支え合いながらも、町民一人ひとりが主体的・継続的に楽しみながら健康づくりに取り組み、住み慣れた地域で自分らしく心身ともに充実した生活を送ることができるよう、幼児施設、学校、家庭、地域と連携を強化したまちづくりを進め、誰もが自分らしい暮らしを送りながら、さらなる健康寿命の延伸をめざしていきます。

めざす数値

〈自身を健康だと思う人の割合の増加〉

83.8% ⇒ **90%以上**

〈食育への関心がある人の割合の増加〉

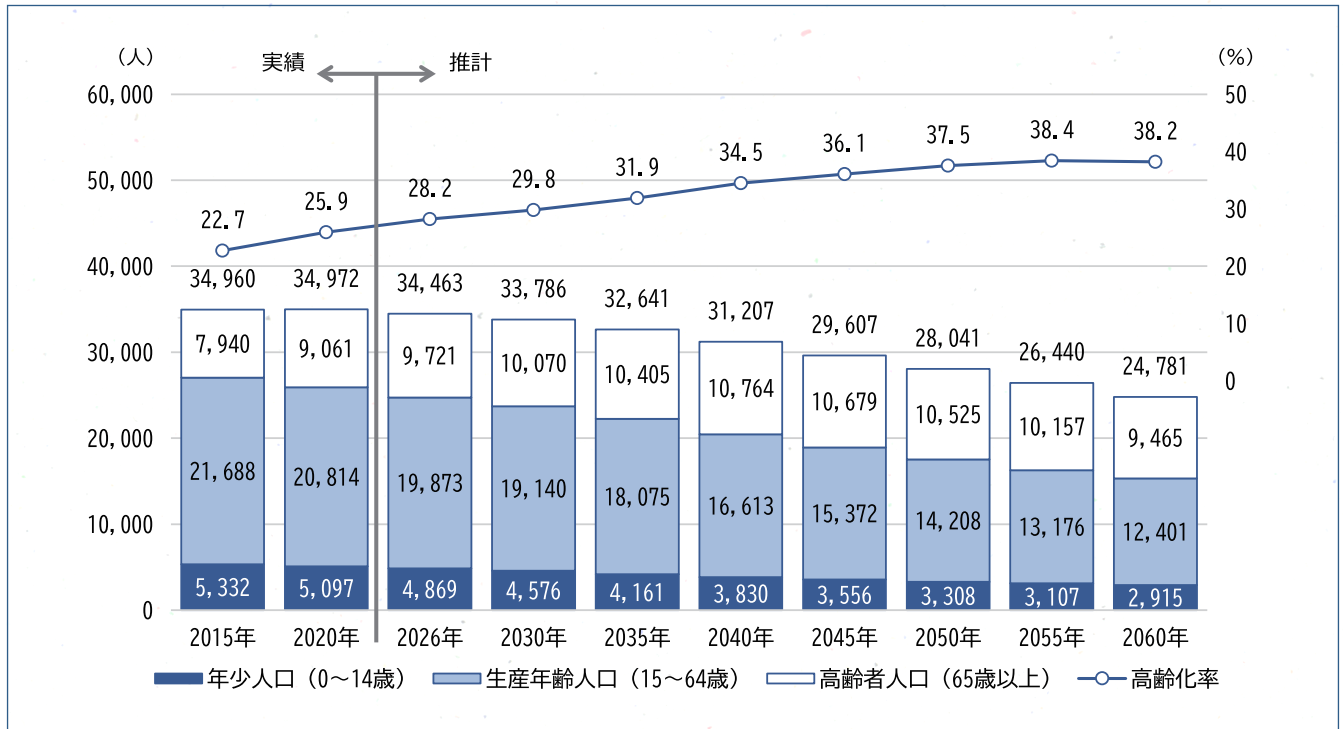
男性:57.4% ⇒ **65%以上**
女性:77.3% ⇒ **85%以上**



広陵町はこんなまち

人口の推移

今後、人口減少の加速が予測されています。年齢3区分別にみると、年少人口(0～14歳)、生産年齢人口(15～64歳)は減少傾向となっているのに対し、高齢者人口(65歳以上)は増加傾向から横ばい傾向となっており、高齢化率は、令和2年(2020年)の25.9%から令和42年(2060年)には38.2%になると見込まれています。

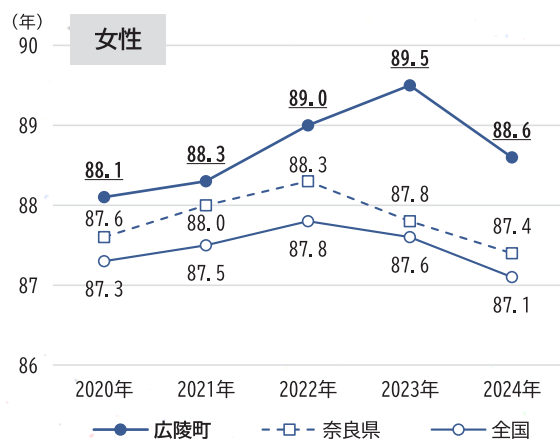
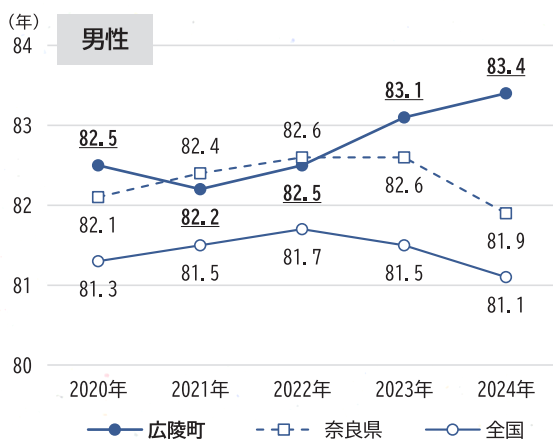


平均余命の推移

平均余命は、令和6年(2024年)に男性は83.4年、女性は88.6年と、男性は年々延伸しています。全国・奈良県と比較すると、男性・女性ともに近年では大きく上回って推移しています。



《平均余命の推移》



※平均余命:ある年齢の人々が、その後何年生きられるかの期待値であり、上グラフでは0歳での平均余命を示している。

健幸なまちに向けた取組

身体活動・運動の推進、骨折予防

適度な運動を継続することは、肥満、生活習慣病や骨折予防に有効で、介護予防や健康寿命の延伸へつながります。



めざす数値

〈週あたり2回以上
スポーツ・運動をする人の割合〉

31.3% ⇒ **40%以上**

〈「フレイル」の言葉も意味も
知っている人の割合〉

24.1% ⇒ **30%以上**

住民一人ひとりの取組

- 意識的に身体を動かそう。
- 継続的に取り組めるスポーツを見つけよう。
- 歩く習慣をつけよう。
- 転倒を予防する運動をしよう。

行政・教育機関等の取組

- 運動に関する正しい知識の普及
- 運動を楽しめる環境の整備
- 骨粗鬆症の予防に関する知識の普及啓発
- 骨折・転倒防止の取組を実施

禁煙の推進、受動喫煙の防止、COPD対策

たばこの煙は喫煙者だけでなく、周りの人の健康にも影響を与え、COPD等の発症リスクを高めます。



めざす数値

〈喫煙率〉

男性: 19.4% ⇒ **11%以下**

女性: 7.3% ⇒ **2.6%以下**



〈「COPD」の意味も言葉も
知っている人の割合〉

32.0% ⇒ **40%以上**

住民一人ひとりの取組

- 喫煙の健康への影響について理解しよう。
- 喫煙者は、禁煙にチャレンジしよう。
- 望まない受動喫煙をなくそう。
- COPDについて理解を深めよう。

行政・教育機関等の取組

- 禁煙相談及び支援の充実
- 受動喫煙防止に向けた環境整備
- 20歳未満の人や妊婦等の喫煙防止に関する普及啓発
- 禁煙・受動喫煙に関する普及啓発
- COPDに関する正しい知識の普及啓発

広陵町ではこんな取組を実施しています！

「骨折ゼロのまち」プロジェクト

- 地域巡回型健康教室「広陵元気塾」での転倒リスク判定や転倒予防トレーニング
- プロスポーツチームとの協働によるイベントの実施

COPD(慢性閉塞性肺疾患)対策

- COPDについての講演会の開催
- COPDのリスク判定と、リスク者に対する医療機関への受診勧奨



メンタルヘルスの普及推進

多くの人々がストレスを抱えている現代においては、**休養やストレス管理、十分な睡眠**、生きがいがづくりの重要性が増しています。

めざす数値

〈不安や悩み、ストレスを感じたことがある人の割合〉

72.9% ⇒ **54%以下**

住民一人ひとりの取組

- 規則正しい生活習慣を心がけよう。
- 困ったことがあれば、相談しよう。
- ストレス解消法を見つけよう。

行政・教育機関等の取組

- 休養・こころの健康に関する知識の普及啓発
- 相談窓口の周知・充実
- 学校でのスクールカウンセラーによる相談の実施

適正飲酒の普及推進

過剰な飲酒は、アルコールへの依存を高めるとともに、生活習慣病をはじめとするさまざまな疾患やうつ病等の**健康障害のリスク要因**となります。

めざす数値

〈生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合〉

男性:10.2% ⇒ **9.7%以下**

女性:10.4% ⇒ **4.6%以下**

住民一人ひとりの取組

- アルコールが健康に及ぼす影響を知ろう。
- アルコールハラスメントはやめよう。
- 節度ある適正な飲酒を心がけよう。

行政・教育機関等の取組

- 飲酒が及ぼす健康への影響や節度ある飲酒量についての普及啓発
- 20歳未満の飲酒防止対策の推進



歯科口腔保健の推進

歯と口腔の健康は「食べる」「話す」「笑う」「表情を豊かにする」等、元気でいきいきと、質の高い生活を送るには欠かせません。

めざす数値

〈定期的に歯科健康診査を受診している人の割合〉

54.8% ⇒ **70%以上**

〈時間をかけてよく噛んで食べる人の割合〉

24.1% ⇒ **35%以上**

住民一人ひとりの取組

- 1日2回以上丁寧に歯みがきをして、歯間ブラシ等で歯と口を清潔にしよう。
- 年1回以上の定期歯科健康診査を受けよう。
- ゆっくりとよく噛んで食べよう。

行政・教育機関等の取組

- 歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及
- 歯科健診の受診勧奨
- 医科歯科連携
(骨粗鬆症治療の歯科フォロー体制の支援)
- 正しい食習慣に向けた普及啓発

栄養・食生活の推進

①心と体を育む食育

食は人が生きていくうえで欠かせないものであり、**健やかな心身をつくる基礎**となります。生涯にわたる健康の礎となる食習慣を確立することが重要です。



めざす数値

〈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〉

43.5% ⇒ **50%以上**

〈薄味を心がける人の割合〉

63.7% ⇒ **70%以上**

〈20歳代女性の「やせ(BMI18.5未満)」の割合〉

31.7% ⇒ **17.2%以下**

住民一人ひとりの取組

- 1日3食の健康的な食習慣を定着させよう。
- 減塩を心がけ、十分な量の野菜や適量の果物を毎日とろう。
- 家族や仲間との食事を楽しもう。
- 適正体重を維持しよう。

行政・教育機関等の取組

- 若い世代の健やかな発育と望ましい食生活の普及啓発
- 正しい食生活のための環境の整備
- 食への感謝のこころを育む食育の推進

減塩、できていますか？

日本人の平均食塩摂取量は1日あたり約10gと言われています。食塩のとりすぎは、高血圧につながり、心疾患や脳血管疾患等のリスクを高めます。奈良県では令和16(2032)年度までに7gまで減らすことを目指しています。

おいしく減塩に挑戦しよう！

- 「かける」よりも「つける」
- 麺類の汁を残す
- だしや薬味・風味のある食品を活用する
- 減塩調味料や食品を使う

できることから
はじめよう！



②持続可能な食を支える食育

健全な食生活を送るためには、**地産地消や食品ロスの削減**等、食を支える環境の持続に資する取組が必要です。

めざす数値

〈広陵町産農産物を意識して購入している人の割合〉

25.7% ⇒ **35%以上**

〈食品ロス削減のために取り組んでいる人の割合〉

94.4% ⇒ **97%以上**

〈学校給食における残食率〉

6.5% ⇒ **4.5%以下**

住民一人ひとりの取組

- 地産地消を意識し、食に関わるさまざまな体験をしよう。
- 食品ロスを削減するために、食品の買い方や保存方法、調理方法等を工夫しよう。
- 災害時に備え、家族の健康状態に合った食料品等を備蓄しよう。

行政・教育機関等の取組

- 地産地消の推進
- 食品ロス削減の推進
- 災害時に備えた食育の推進



がん対策、循環器疾患・糖尿病予防

発症予防及び重症化予防のためには、生活習慣の改善が重要であり、血圧や血糖のコントロールや脂質異常症の改善が重要となります。

めざす数値

〈がん検診受診率〉
52.7% ⇒ **60%以上**

〈内科的な健康診査の受診率〉
77.5% ⇒ **85%以上**

住民一人ひとりの取組

- 健康診査やがん検診を受けよう。
- 規則正しい生活習慣を身につけよう。
- かかりつけ医を持ち、健康について相談しよう。

行政・教育機関等の取組

- 規則正しい生活習慣の普及や情報提供
- 特定健診・がん検診の実施や受診勧奨
- 生活習慣病の発症予防、重症化予防の取組の実施

がん検診、忘れずに受けていますか？

生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぐことはできません。適切な年齢と受診間隔でがん検診を受診して、がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。

	対象者	受診間隔	検査内容
胃がん検診	40歳以上	年1回	問診、胃のレントゲン検査(バリウム)
肺がん検診	40歳以上	年1回	問診、胸のレントゲン検査
大腸がん検診	40歳以上	年1回	問診、便潜血検査
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診検査
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診、マンモグラフィー検査

地域のつながりの強化

社会参加の促進に加え、地域における支え合いの体制づくりや気軽に相談できる体制整備等を通じて、社会とのつながり、こころの健康の維持・向上を図ります。

めざす数値

〈地域活動をしていない人の割合〉
78.9% ⇒ **70%以下**






住民一人ひとりの取組

- 社会活動に積極的に参加しよう。
- 地域の住民同士で負担にならない程度に助け合い、声を掛け合おう。

行政・教育機関等の取組

- 住民の相互扶助による地域づくりの促進
- 交流する場の提供や仲間づくりの支援

年代別取り組み

年代別のめざすがた	乳幼児期 (0～6歳)	少年期 (7～18歳)	青年期 (概ね18～39歳)	壮年期 (概ね40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	
年代別のめざすがた	遊んで・食べて・眠って、健やかリズムを身につけよう！	思春期の食と生活リズムが、一生の健康のカギ	ライフスタイルを整えて、忙しくても生活習慣病に負けない	働きながら、賢く健康を維持する	元気に歩く、食べる、笑う、健康寿命を延ばす	
身体活動・運動	身体を動かす楽しさを知る	意識して、定期的に身体を動かす			自分に合った運動を見つけ、続ける	
たばこ・COPD対策		たばこの煙が健康に及ぼす影響を知る	禁煙にチャレンジする			
		喫煙をはじめない	周囲の人への受動喫煙を防ぐ			
		妊娠中に喫煙しない				
メンタルヘルス	早寝・早起きを実践する	睡眠の質を確保する	睡眠の質を高める	ストレス解消法を見つけ、実践する	積極的に外出して人と交流する	
飲酒		多量飲酒が健康に及ぼす影響を知る	「適正飲酒」を知る・飲みすぎない			
		飲酒をはじめない	人に飲酒を勧めない			
		妊娠中に飲酒しない				
歯・口腔	しっかり噛んで食べる			定期的に歯科健康診査を受けてチェックする		
	食後の歯みがきを習慣づける			口腔ケアによりオーラルフレイルを予防する		
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる					
	野菜(1日350g)、果物(1日200g)を摂る					
	適正体重を維持する					
	薄味を心がける					
骨折予防		カルシウムやビタミンDを意識して摂る			骨粗鬆症リスク判定や転倒リスク判定を受ける	転倒・骨折予防の運動を実践する ず受ける
健康管理		定期的に、健康診査を受診する	年に1回、健康診査を受診する			
			定期的に、がん検診を受診する			
			健康診査やがん検診で精密検査が必要という結果が出たら、精密検査を必ず受ける			

計画の推進に向けて

1 計画の目標値と評価

計画を着実に推進するため、本計画に基づいた事業については、庁内関係各課において取組を点検・評価し、その結果を集約していきます。

また、目標達成状況を評価するための指標項目については、令和13年度(2031年度)の中間評価、令和19年度(2037年度)の最終評価が実施できるよう、アンケート調査を実施して評価を行います。

なお、進捗状況については「広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会」に報告し、意見を聞き、随時適切に見直しを行いながら進行管理していきます。

2 推進体制

すべての町民が健康や食育に関心を持ち、主体的・継続的に、楽しみながら“実践”に取り組んでいくことができるよう、一人ひとりの取組を基本としながら、これを支える地域や企業・事業所、教育機関、行政等が、それぞれの役割を担い、協働して健康づくりを進めていきます。

また、計画を広く町民に周知啓発するため、町広報紙やホームページ等、さまざまな媒体を通じて広報するとともに、各事業の機会を通じて計画のPRを図り、町民一人ひとりの健康意識を高めていきます。

計画の詳細は
こちらから



広陵町健康増進・食育推進計画 〈概要版〉

未来につながる 健幸なまち 広陵
(令和8年3月)



広陵町 けんこう福祉部 けんこう推進課

住所:〒635-0821 広陵町大字笠161番地2

電話:0745-55-6887 FAX:0745-54-5324

