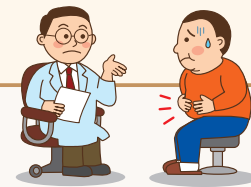


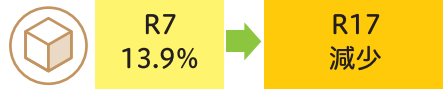
3 糖尿病

課題 ●糖尿病の方の割合が県や国と比較して高くなっています。



数値目標

糖尿病の方の割合の減少



町の取り組み

- 糖尿病予防に関する情報提供・普及啓発を実施します。
- 糖尿病の早期発見及び重症化予防を推進します。

個人の取り組み

- 毎年特定健診・特定保健指導を受けましょう。
- 健診で要精密検査になった場合には必ず医療機関を受診しましょう。

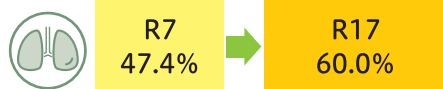
4 COPD

課題 ●COPDの認知度が低い状況です。



数値目標

COPDの認知度向上



町の取り組み

- COPD発症予防の推進と早期発見・早期治療を推進します。

個人の取り組み

- 毎年特定健診・肺がん検診を受けましょう。
- せきやたん、息切れが長引くときには医療機関を受診しましょう。

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



数値目標

朝食を毎日食べている人の増加



町の取り組み

- 小・中学校と連携し食育教室等を実施します。

個人の取り組み

- 早寝早起き朝ごはんの生活リズムを心がけましょう。

2 高齢者



数値目標

フレイルの認知度の向上



町の取り組み

- 地域サロンや各事業等で、フレイルの普及啓発等を実施します。

個人の取り組み

- たんぱく質をしっかりととりましょう。
- 家族や友人、地域サロン等に参加しコミュニケーションを楽しむ時間を大切にしましょう。

3 女性



数値目標

やせている20～30代女性の減少



町の取り組み

- バランスのよい食事や適切な運動を啓発するとともに、骨粗鬆症検診及び子宮がん・乳がんなどのがん検診の受診勧奨を実施します。



個人の取り組み

- バランスのよい食事を意識し、日頃から身体を動かす習慣をつけましょう。
- 飲酒や喫煙が胎児に及ぼす影響を理解し、妊娠中の飲酒や喫煙を控えましょう。



第3次 健康あさかわ21



健康増進計画・食育推進計画 【令和8年度～令和17年度】



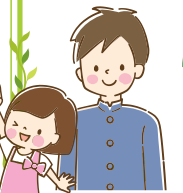
～町民一人ひとりが心身ともに元気に過ごせるまち あさかわ～

「健康あさかわ21計画」は本町の健康課題であるがんや生活習慣病などの健康課題に焦点を当て、町民の皆さんがいつまでも健康に生活していただくために必要な取り組みや目標をまとめた計画書です。

第2次健康あさかわ21計画は平成28年度から令和7年度までの10年間の期間で、①生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底②健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上④健康を支え、守るための環境の整備の4つの柱を中心に実施してきました。

その結果、食育に関心のある方や運動を行う人の増加など改善が図られた項目がある一方で、塩分を取りすぎている人の増加や肥満・高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病に関連する項目では改善がみられませんでした。

そのような状況の改善を目的に、今回、「第3次健康あさかわ21計画」を策定しました。ぜひ、ご自身の健康管理の参考としてください。



浅川町
令和8年3月

生活習慣の改善

1 栄養・食生活

課題 ●こども・若い世代で朝食を食べる人が減少しています。
●塩分を摂りすぎている人が多い状況です。

数値目標

1日の塩分摂取量



R7
10.2g

R17
7.5g未満



R7
9.4g

R17
6.5g未満

町の取り組み

○様々な機会を通じて、栄養や食生活に関する知識の普及啓発を実施します。
○こども園・小中学校と連携した栄養相談・食育支援を実施します。

個人の取り組み

○栄養・食生活に関する知識を身につけましょう。
○自分の適正体重を知り、太りすぎややせすぎを防ぎましょう。
○塩分のとりすぎに注意しましょう。

2 身体活動・運動

課題 ●若い世代で運動を行っていない人が多くなっています。

数値目標

運動習慣者の増加



R7
35.0%

R17
40.0%



R7
33.8%

R17
40.0%

町の取り組み

○こども園や小・中学校と連携しこどもの肥満予防・体力向上の取り組みを実施します。
○働き世代を中心に運動習慣を定着させるための取り組みを実施します。

個人の取り組み

○「ながら運動」を日常生活の中に取り入れましょう。
○1日7,000歩を目標に歩きましょう。
○運動サークル等に参加し、運動を楽しみながら継続できる環境に努めましょう。

3 休養・睡眠

課題 ●働き世代の約4割が十分に睡眠をとれていない状況です。

数値目標

睡眠時間5時間以下の者の減少



R7
12.2%

R17
10.0%以下

町の取り組み

○休養・睡眠に関する情報の発信と普及啓発を実施します。



個人の取り組み

○規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。
○寝る前のテレビやスマートフォンの使用は控えましょう。
○自分にあったストレス解消法や対処法を身につけましょう。

4 歯・口腔の健康

課題 ●成人歯科健診の受診率は年々増加傾向ですが、まだ低い状況です。

数値目標

成人歯科健診の受診率向上



R7
16.1%

R17
20.0%

町の取り組み

○歯と口腔の健康に関する情報発信を行います。
○歯科健診の受診勧奨を行います。

個人の取り組み

○歯や口腔の役割が全身の健康に与える影響について関心を持ちましょう。
○年に1度は歯科健診を受診しましょう。

5 喫煙・飲酒

課題 ●女性の喫煙率が県や国と比較して高い状況です。
●男性で生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている割合が高くなっています。

数値目標

たばこを吸っている人の割合の減少



R7
22.4%

R17
19.0%以下



R7
7.1%

R17
5.4%以下

リスクを高める飲酒量者の減少



R7
25.2%

R17
11.0%



R7
2.3%

R17
2.0%

町の取り組み

○喫煙に関する情報提供・普及啓発を実施します。
○飲酒に関する情報提供・普及啓発を実施します。

個人の取り組み

○受動喫煙による家族や他人への健康影響を理解し、分煙を徹底しましょう。
○飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、適正な飲酒量に努めましょう。

生活習慣病の発症予防・重症化予防

1 がん

課題 ●がんの死亡数が最も多くなっています。

数値目標

がん検診受診率の向上

R7
胃がん 28.6%
大腸がん 44.6%
肺がん 41.8%
子宮がん 54.6%
乳がん 44.2%

R17
胃がん 60.0%
大腸がん 60.0%
肺がん 60.0%
子宮がん 60.0%
乳がん 60.0%

町の取り組み

○がん予防に関する情報提供・普及啓発
○がん検診受診体制の整備

個人の取り組み

○毎年がん検診を受けましょう。
○がん検診で異常が見つかった時には、必ず精密検査を受けましょう。

2 循環器疾患

課題 ●男女ともに血圧が高い方が多くなっています。

数値目標

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少



R7
34.7%

R17
31.2%

町の取り組み

○循環器疾患に関する情報提供・普及啓発を実施します。
○循環器疾患に関する早期発見及び重症化予防を推進します。

個人の取り組み

○毎年特定健診・特定保健指導を受けましょう。
○健診で要精密検査になった場合には必ず医療機関を受診しましょう。