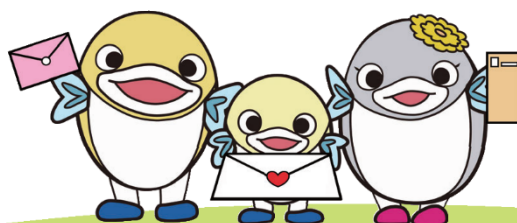
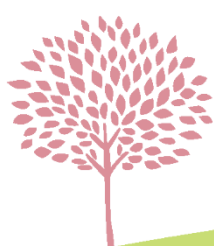


わのうち 健康プラン

- ▶ 第4期輪之内町健康計画
- ▶ 第2期輪之内町歯と口腔の健康づくり推進計画
- ▶ 第3期輪之内町食育推進計画
- ▶ 第3期いのち支える輪之内町自殺対策行動計画



令和8年3月
輪之内町

1 わのうち健康プランとは

- 令和4年のわが国の平均寿命は男性 81.05 年、女性 87.09 年、健康寿命は男性 72.57 年、女性 75.45 年となり、男性は約 8.5 年、女性は約 11.6 年の差があります。平均寿命と健康寿命の差を短縮することは健康づくりを推進するにあたって、最も重要な課題です。
- わが国における自殺者数は着実に減少しているものの、依然として毎年2万人を超える水準で推移しており、深刻な状況は続いています。
- 令和2年度に「第3期輪之内町健康計画」、「輪之内町歯と口腔の健康づくり推進計画」、「第2期輪之内町食育推進計画」を包含した「わのうち健康プラン」を策定し、地域や行政を含めた社会全体で楽しく健康づくりに取り組むことができる、活力あるまちづくりを目指してきました。また、同じく令和2年度には「いのち支える輪之内町自殺対策行動計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して取組を推進してきました。
- 令和7年度の期間満了に伴い、新たに「第4期輪之内町健康計画」、「第2期輪之内町歯と口腔の健康づくり推進計画」、「第3期輪之内町食育推進計画」、「第3期いのち支える輪之内町自殺対策行動計画」を策定します。
- なお、これまで独立した計画であった「いのち支える自殺対策行動計画」は、心の健康と自殺対策には密接な関係にあることから、「わのうち健康プラン」に包含し、一体的に推進していきます。

計画期間

- 令和8年度を初年度とし、令和19年度までの12年間とします。
- 計画の中間年度にあたる令和13年度に見直しを行います。

令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年	令和12年	令和13年	令和14年	令和15年	令和16年	令和17年	令和18年	令和19年
わのうち健康プラン <ul style="list-style-type: none"> ・第3期輪之内町健康計画 ・輪之内町歯と口腔の健康づくり推進計画 ・第2期輪之内町食育推進計画 					見直し											
第2期いのち支える輪之内町自殺対策行動計画					わのうち健康プラン <ul style="list-style-type: none"> ・第4期輪之内町健康計画 ・第2期輪之内町歯と口腔の健康づくり推進計画 ・第3期輪之内町食育推進計画 ・第3期いのち支える輪之内町自殺対策行動計画 											

計画の推進

- 個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。

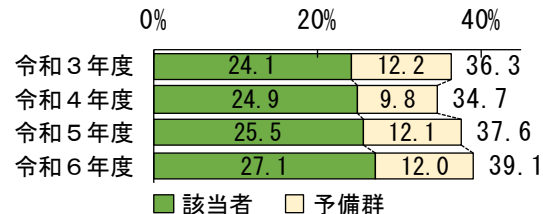


2 輪之内町の現状

①メタボリックシンドロームの該当者・予備群

特定健康診査結果によると、町民の3人に1人以上がメタボリックシンドロームの該当者・予備群であり、その割合は上昇傾向にあります。

▼メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合



資料：国保データベース（KDB）

②1日の平均歩数

輪之内町の1日の平均歩数は、性・年齢にかかわらず、岐阜県に比べて少なくなっています。

▼1日の平均歩数（岐阜県・全国との比較）

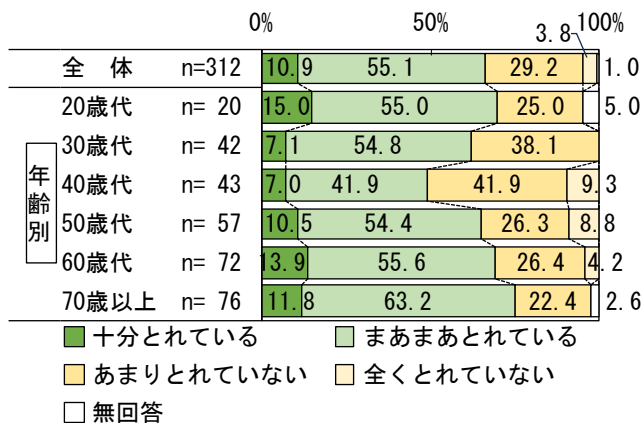
区分	輪之内町	岐阜県	全国	
20~64歳	男性	5,559歩	7,042歩	7,506歩
	女性	3,824歩	6,025歩	6,494歩
65歳以上	男性	4,572歩	4,954歩	4,178歩
	女性	3,414歩	4,036歩	3,079歩

資料：輪之内町は「輪之内町健康づくりに関する町民アンケート調査」、岐阜県は「岐阜県民健康意識調査（令和4年度）」、全国は「国民健康・栄養調査（令和5年度）」

③睡眠休養感

〈日頃の睡眠で疲れがとれている〉※のは、66.0%ですが、40歳代は50%を下回っています。

▼日頃の睡眠で疲れがとれているか



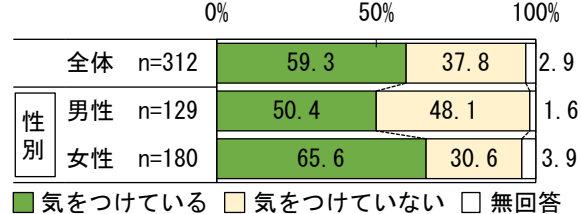
※「十分とれている」+「まあまあとれている」

資料：輪之内町健康づくりに関する町民アンケート調査

④塩分の摂取

塩分のとりすぎに「気をつけている」のは、59.3%です。性別で見ると、「気をつけている」は男性に比べて女性が高くなっています。

▼塩分のとりすぎに気をつけているか

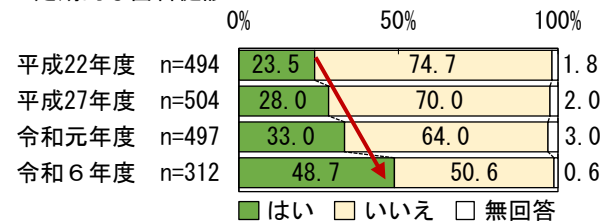


資料：輪之内町健康づくりに関する町民アンケート調査

⑤定期的な歯科健診

定期的に歯科健診を受けている（「はい」）のは、48.7%となっており、令和元年度と比較すると、15ポイント以上上昇しています。

▼定期的な歯科健診



資料：輪之内町健康づくりに関する町民アンケート調査

⑥育児期間中の両親の喫煙率

3歳児保護者の両親の喫煙率は父母ともに令和元年と比較して上昇しており、岐阜県や全国の水準を上回っています。

▼育児期間中の両親の喫煙率（3歳児保護者）

区分	輪之内町		岐阜県	全国
	令和元年度	令和6年度	令和5年度	令和5年度
父親	35.9%	51.1%	29.1%	31.1%
母親	2.5%	10.4%	5.4%	6.8%

資料：健やか親子21 アンケート調査

3 計画のめざすもの

基本理念

健やかで心豊かに
みんなが元気に暮らすまち わのうち



基本目標 1 健康寿命の延伸

平均自立期間

(令和6年度)

男性：82.0年 女性：86.9年

(令和18年度)
延伸

基本目標 2 自殺者数の減少

自殺者数

(令和2～6年)

4人

(令和14～18年)
0人

第4期輪之内町健康計画

基本方針 1 生活習慣の改善

1. 身体活動・運動

目指す姿

自分に合った運動習慣を身につけ、日常的に体を動かす

町民の取組	児童期・思春期	■学校以外でも運動やスポーツをしましょう。			
	青年期・壮年期 ・高齢期	■日常的に体を動かしましょう。 ■自分に合った運動習慣を身につけましょう。			
評価指標	1日の歩数の 平均値	20～64歳	男性：5,559歩	女性：3,824歩	⇒ 男性・女性：7,000歩以上
		65歳以上	男性：4,572歩	女性：3,414歩	⇒ 男性・女性：6,000歩以上

2. 休養・睡眠

目指す姿

睡眠や休養を日常生活に適切に取り入れ、心身の健康を保つ

町民の取組	児童期・思春期	■家族ぐるみで早寝・早起きの習慣を身につけ、十分な睡眠時間を確保しましょう。			
	青年期・壮年期	■休養を日常生活に積極的に取り入れ、心の健康を保ちましょう。 ■量・質ともに十分な睡眠時間を確保しましょう。			
	高齢期	■趣味や生きがいを見つけましょう。			
評価指標	過去1か月、日頃の睡眠で 疲れがとれている人の割合	20～59歳	60.5%	⇒	75.0%以上
		60歳以上	72.3%	⇒	90.0%以上

3. たばこ

目指す姿 たばこの煙が体に与える影響を知り、望まない受動喫煙をなくす




町民の取組	妊娠期・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ■妊娠中は絶対に喫煙しないようにしましょう。 ■乳幼児の近くで喫煙しないようにしましょう。 			
	児童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ■喫煙による健康への影響を理解しましょう。 ■20歳未満の人は絶対に喫煙しないようにしましょう。 			
	青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■電子タバコや加熱式タバコを含む喫煙について、正しい知識を身につけましょう。 ■禁煙・分煙のルールを守り、受動喫煙に配慮しましょう。 ■禁煙に挑戦しましょう。 			
評価指標	3歳児保護者の喫煙率	父親	51.1%	⇒	35.0%以下
		母親	10.4%	⇒	2.5%以下

4. アルコール

目指す姿 飲酒が与える体への影響を知り、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしない

町民の取組	妊娠期・乳幼児期	■妊娠中や授乳期間中は絶対に飲酒しないようにしましょう。			
	児童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ■飲酒による健康への影響を理解しましょう。 ■20歳未満の人は絶対に飲酒しないようにしましょう。 			
	青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■飲酒が体に与える影響を理解しましょう。 ■生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしないようにしましょう。 			
評価指標	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（純アルコール量：40g以上）	7.0%	⇒	6.0%以下
		女性（純アルコール量：20g以上）	7.8%	⇒	5.0%以下

純アルコール 20g（1合）とは？

<p>■日本酒</p> <p>度数：15% 量：180ml</p> 	<p>■ビール</p> <p>度数：5% 量：500ml</p> 	<p>■焼酎</p> <p>度数：25% 量：約110ml</p> 
---	--	---

基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

1. がん

目指す姿 定期的ながん検診を受診して、がんの早期発見・早期治療につなげる

町民の取組	青年期・壮年期・高齢期	■定期的ながん検診を受診し、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。			
評価指標	がん検診の受診率	胃がん	25.7%	⇒	35.0%以上
		大腸がん	50.1%	⇒	60.0%以上
		肺がん	44.9%	⇒	55.0%以上
		子宮頸がん	16.2%	⇒	30.0%以上
		乳がん	42.9%	⇒	55.0%以上

2. 循環器病・糖尿病

目指す姿 定期的に健診を受けることで、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す

町民の取組	青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■定期的に健康診査を受診しましょう。 ■生活習慣病の早期予防、生活習慣の改善に努めましょう。 ■健康づくりに関心をもちましょう。 		
評価指標	特定健康診査の受診率	47.5%	⇒	55.0%以上



基本方針3 健康づくりを支える社会環境の整備

目指す姿

町が実施している保健事業を知り、楽しみながら健康づくりに取り組む

町民の取組

- 地域にある居場所や健康づくりの教室に参加してみましょう。
- 健康づくりについての情報を取得しましょう。

評価指標

わくわく輪之内マイレージ事業を「知っている」人の割合 29.5% ⇒ 35.0%以上

基本方針4 生涯を通じた健康づくりの推進

1. 次世代

目指す姿

地域のみんなから愛され、母子ともに健やかに成長する

2. 働き盛り世代

目指す姿

生活習慣を見直し、自分に合った健康づくりを行う

3. 高齢者

目指す姿

趣味や生きがいを持って、元気にいきいきと暮らす

4. 女性

目指す姿

女性特有の健康課題を正しく理解し、女性がいきいきと活躍する

第2期輪之内町歯と口腔の健康づくり推進計画

基本方針5 生涯を通じた歯科疾患予防及び口腔の健康確保

1. 歯と口腔の正しい知識の普及啓発・予防推進

目指す姿

歯や口腔に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたって口腔の健康を維持する

町民の取組

妊娠期

- 妊娠期の歯や口腔の健康リスクを知りましょう。
- 定期的な歯科健診とセルフケアで歯科疾患を予防しましょう。

乳幼児期

- 毎食後の歯磨き習慣を身につけましょう。
- 仕上げ磨きをしましょう。

児童期・思春期

- 正しい歯磨きを習慣化し、適切なセルフケアをしましょう。

青年期・壮年期
・高齢期

- 口腔の健康と全身の健康の関係性について知りましょう。
- 歯間ブラシなどの歯間部清掃用器具による口腔ケアを行いましょう。
- オーラルフレイルを予防しましょう。

評価指標

かかりつけ歯科医がある人の割合 77.6% ⇒ 95.0%以上

2. 歯と口腔の健康確保

目指す姿

定期的に歯科健診を受診し、歯や口腔の健康を維持する

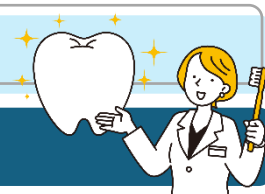
町民の取組

全町民

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診及び歯科保健指導を受けましょう。

評価指標

定期的に歯科健診を受けている人の割合 48.7% ⇒ 70.0%以上



第3期輪之内町食育推進計画

基本方針6 健康的な食生活の形成

1. 豊かな心の形成

目指す姿

食事を楽しみ、
食に関わる人や命への感謝の気持ちを大切にする

町民の取組	児童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ■食に関わる人や食べ物の命に感謝の気持ちを持ちましょう。 ■食事のマナーを学びましょう。 			
	青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■家族や友人、地域の人と一緒に食事をしましょう。 ■食育に関心を持ちましょう。 			
評価指標	1日に1回は家族の誰かと一緒に食事をしている人の割合	小学生	97.5%	⇒	上昇
		中学生	96.4%	⇒	上昇
		20歳以上	78.2%	⇒	83.0%以上

2. 食を通じた良い生活習慣の実践

目指す姿

望ましい食習慣を身につけ、
適正体重を維持する

町民の取組	乳幼児期	■食事のリズムの基礎をつくりましょう。			
	児童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ■朝食を毎日食べましょう。 ■自分の適性体重を知りましょう。 			
	青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■朝食を毎日食べましょう。 ■自分の適性体重を知り、体重コントロールをしましょう。 ■エネルギーや塩分の過剰摂取に気をつけましょう。 ■バランスのよい食事をこころがけましょう。 			
評価指標	肥満者（BMI25以上）の割合（40～74歳）	男性	39.8%	⇒	30.0%以下
		女性	25.2%	⇒	20.0%以下



基本方針7 食への関心の向上と豊かな食文化の推進

1. 正しい情報の取得と食の安全・安心の確保

目指す姿

食に関する正しい知識を持ち、
安全な食品を選択する

町民の取組	児童期・思春期	■食の安全に関心を持ちましょう。		
	青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■食品表示を見るなど、食の安全についての関心を高めましょう。 ■食の安全について学びましょう。 		
	評価指標	食の安全に関する知識を持っていると思う人の割合	34.9%	⇒

2. 食文化の継承と地産地消の推進

目指す姿

地域の食文化や特産品を知り、
次世代に継承する

町民の取組	乳幼児期・児童期・思春期	■地域でとれる食べ物を食べてみましょう。		
	青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■地場産物を購入して、調理しましょう。 ■地域の食文化や郷土料理知って、次世代に伝えましょう。 		
	評価指標	地場産物をよく購入する人の割合	29.2%	⇒



第3期いのち支える輪之内町自殺対策行動計画

基本施策

1. 地域におけるネットワークの強化

2. 自殺対策を支える人材の育成

3. 住民への啓発と周知

4. 生きることの促進要因への支援

5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育



重点施策

1. こども・若者への対策

評価
指標

困りごとや心配ごとを相談して
いない児童生徒の割合

小学生 12.6% ⇒ 5.0%以下

中学生 17.9% ⇒ 5.0%以下

こどもまんなか社会の実現に向けて、家庭や学校において、SOSの出し方教育や人権教育等を行い、悩みを抱え込まずに他者に支援を求められるように指導を行います。また、相談や支援につながりにくい傾向がある若者については、ひきこもり支援、就労支援、生きづらさを抱えた若者に対してのアウトリーチ支援を強化するとともに、性犯罪・性暴力被害者等、困難な問題を抱える女性への支援を推進します。

2. 働き盛り世代への対策

評価
指標

睡眠で休養が十分とれている40~50歳
代の割合

71.6% ⇒ 75.0%以上

働き盛り世代が心の健康を損なう原因となるのは、過労だけではなく、職場の人間関係、失業、うつ病、育児、夫婦関係による不和、介護等さまざまです。

精神保健分野における支援はもちろんのこと、その他の分野との連携を図りながら、職場におけるメンタルヘルス対策の充実や過重労働による健康障がい防止に向けて、企業等に対する周知・啓発を推進します。

3. 高齢者への対策

評価
指標

不安や悩み、つらい気持ちを受け止めて
くれる人が「いない」高齢者の割合

26.4% ⇒ 20.0%以下

高齢者は、閉じこもりやうつ状態になることを予防することが、介護予防の観点からも必要であり、居場所や生きがいづくり、介護予防事業を充実させ、生きがいや役割を持って生活できる地域づくりを推進します。

4. 生活困窮者への対策

生活困窮の背景に、家族関係、慢性疾患、知的障がい、精神障がい、犯罪歴、失業等の多様な問題を複合的に抱えていることを前提として、経済的な問題だけにとらわれず、関係機関との連携を図り、生活困窮者の早期発見・早期支援に努めます。

わのうち健康プラン

令和8年3月

発行◇輪之内町

編集◇輪之内町保健センター 〒503-0204 輪之内町四郷 2537-1

TEL 0584-69-5155 (直通)

FAX 0584-69-5156