

第4期 健康増進計画 健康かぬま21

計画期間 2026～2035年 《概要版》

計画の基本理念

すべての住民が、健やかに、笑顔で暮らせる
「健康都市かぬま」の実現



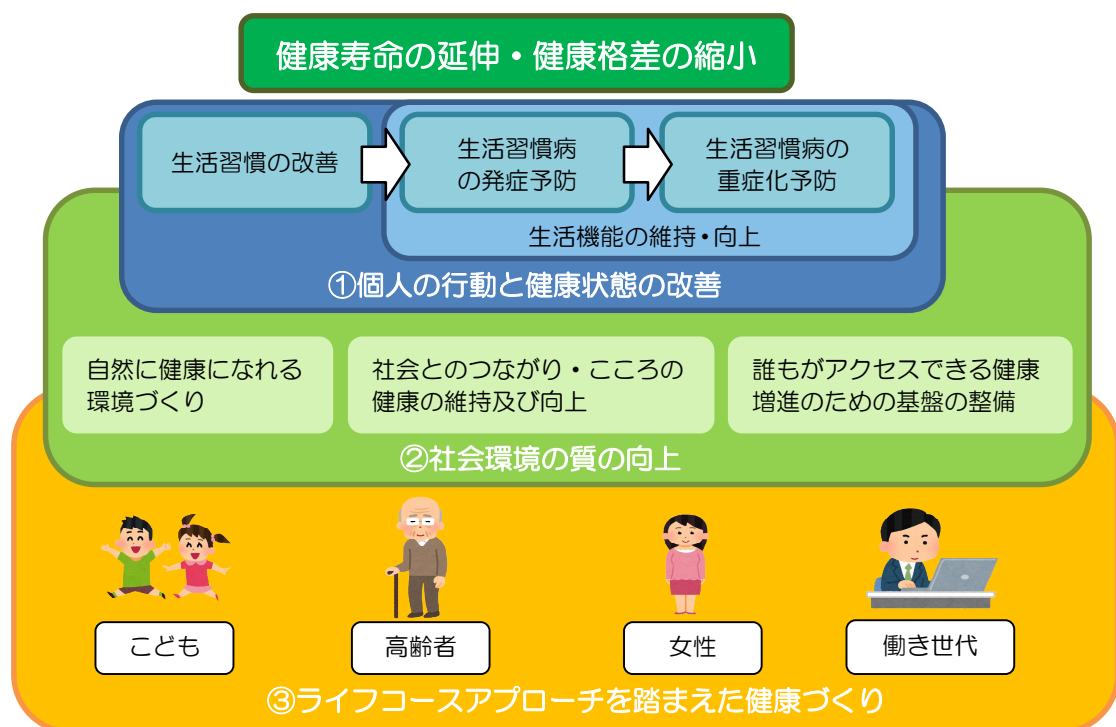
計画の基本目標

生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防、重症化予防、社会環境の質の向上等によって、平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばすことを目標とします。

| 基本目標 | | 現状値 (R4) | 目標値 (R17) |
|---------|----|----------|-----------|
| 健康寿命の延伸 | 男性 | 79.46年 | 現状値より増加 |
| | 女性 | 83.43年 | 現状値より増加 |

計画の基本方針

個人の行動と健康状態の改善、社会環境の質の向上の取り組みを進めることで、健康寿命の延伸、健康格差の縮小の実現を目指します。なお、個人の行動と健康状態の改善のみが健康増進につながるわけではなく、それを促す社会環境の質の向上も健康寿命の延伸や健康格差の縮小のための重要な要素であることに留意し、ライフコースアプローチも念頭に置きながら取り組みを進めます。





目標達成のための健康指標



| 重点領域 | 指標 | 現在の状況 (R6) | 目標値 (R17) |
|---------|--|--|---|
| 栄養・食生活 | 朝食を食べる若い世代を増やす | 76.7% | 80% |
| | 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人を増やす | 53.0% | 60% |
| 運動・身体活動 | 日常生活で意識的に身体を動かすことを増やす | 68.8% | 70%以上 |
| | 運動習慣者※の増加 ※運動習慣者…1回30分以上の運動を週に2回以上実施し、1年以上継続している者 | — | 40% |
| こころの健康 | ストレスを大いに感じることを減らす | 21.1% | 19% |
| | 睡眠で休養がとれる人を増やす | 82.6% | 85% |
| | ゲートキーパーの養成 | 累計 1,019人 | 累計 3,219人 |
| 喫煙・飲酒 | たばこを吸う人を減らす | 15.0% | 12% |
| | 1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の割合(20歳以上) | 男性 — % 女性 — % | 男性 14.0%以下 女性 6.2%以下 |
| 健診・検診 | がん検診を受ける人を増やす | 胃がん検診 :53.9% 肺がん検診 :56.4% 大腸がん検診 :60.0% 子宮がん検診 :55.9% 乳がん検診 :60.2% 前立腺がん検診 :55.2% | 各項目 6%増 |
| | 適正体重を維持している者の増加※ (肥満・若年女性のやせ・低栄養傾向の高齢者の減少) | ア 37.2% イ 19.4% ウ 2.3% エ 1.6% (男性) 9.8% (女性) | ア 30%以下 イ 20%以下 ウ 15%以下 エ 11%以下 (男性) 17%以下 (女性) |
| その他 | 健康マイレージの参加者 | 555人 | 4,250人 |
| | 健康都市推進強調月間イベントの参加者 | 1,723人 (R7) | 2,500人 |

※ 第9次総合計画での目標値 (R12)

・ゲートキーパーの養成 累計 2,019人

・健康マイレージの参加者 2,000人

取り組みのヒント！



栄養・食生活

・バランスの良い食事とは？主食・主菜・副菜をバランスよく摂ろう！

副菜：

野菜、きのこ、海藻、
いも類などを主材料
とする料理

主食：

ごはん、パン、麺類
などを主材料とする
料理



主菜：

魚や肉、卵、大豆製品な
どを主材料とする料理

運動・身体活動

・ウォーキングのすすめ

ウォーキングは気軽に組みこめる
運動としておすすめです。
散歩からウォーキングコースまで、
まずは自分のできる範囲から始めて
みましょう！

ウォーキングマップの
紹介はこちらから



こころの健康

・こころの相談窓口

食事の量が減った、からだのだるい、眠れ
ない、口数が減った、大切な人の様子がいつ
もと違う…などのこころの健康相談に応じま
す。

「こころの健康相談窓口」

健康課市民健康係

TEL：0289-63-8312

月～金曜、8:30～17:00（祝・祭日を除く）



その他のこころの相談窓口は
こちらから



・良い睡眠から健康に！

十分な睡眠を確保するためには、
睡眠時間だけでなく睡眠の質も重
要です。

規則正しい生活習慣、睡眠環境の
充実を心がけ、質の高い睡眠の確保
に努めましょう！



喫煙・飲酒

• 受動喫煙とは？

受動喫煙とは、喫煙しない人が他人のたばこの煙を吸い込んでしまうことです。たばこを吸わない人でも健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

こどもや妊婦など受動喫煙による影響を受けやすい人への受動喫煙防止に努めましょう！



• アルコールの適量って？

厚生労働省では「節度ある適度な飲酒量」の目安として、1日純アルコール20gとしています。

- ビール 5% 500ml (中瓶1本)
- 日本酒 15% 180ml (1合)
- 焼酎 25% 110ml (0.6合)
- ウイスキー 43% 60ml (ダブル1杯)
- ワイン 14% 180ml (1/4本)
- 缶チューハイ 5% 500ml (ロング缶1本)

週に1~2日は休肝日を入れて適度な飲酒を心がけましょう！



健診・検診

• 毎年健診・検診を受けましょう！

生活習慣病の予防と、がんなどの病気の早期発見のため、毎年健診・検診を受けましょう！！

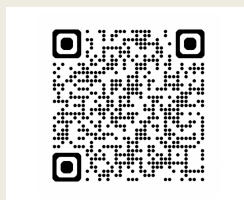


• 健康マイレージに参加しよう！

チャレンジ15 (いちご) 健康マイレージとは、健診の受診や運動などの健康づくりに取り組むことでポイントを貯めて、貯まったポイントで景品がもらえる事業です。

健康マイレージに参加して、健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう！

健康マイレージについては
こちらから



「歯と口腔の健康」は別冊（第3期鹿沼市歯と口腔の健康づくり基本計画）を参照

編集・発行 鹿沼市保健福祉部健康課

〒322-8601 鹿沼市今宮町 1688-1

☎0289-63-8311 FAX 0289-63-8313

みんなが 心も体も健康で 互いに支え合い思いやりをもって暮らす 「健やかなまち」