

第3次健康たなぐら21計画

【 令和8年度～令和17年度 】

棚倉町健康増進計画

食育推進計画

自殺対策計画



令和8年3月

棚 倉 町

1 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景・趣旨

棚倉町では、平成27年度に策定した「第2次健康たなぐら21計画」と「たなぐらまちいきいき健康食育推進計画」、平成30年度に策定した「いのち支える棚倉町自殺対策計画」に基づき、国の計画や福島県の計画を踏まえ、町民一人ひとりが健康寿命を伸ばし、健やかで幸せに暮らすことができるよう、町民主体の健康づくり活動の促進を基本

に、生活習慣病の発症と重症化予防等に向けたきめ細かな保健サービスを提供してきました。

この度、総合的・中長期的な視点に立った健康づくり施策を持続発展的に展開していくため、「第3次健康たなぐら21計画」を策定します。

2 計画期間

「第3次健康たなぐら21計画」の期間は、令和8年度を初年度とし、令和17年度を最終目標年度とする10年間とします。

年度	2024 (令和6)	2025 (令和7)	2026 (令和8)	...	2029 (令和11)	2030 (令和12)	...	2033 (令和15)	2034 (令和16)	2035 (令和17)
計画										
健康たなぐら21計画	第二次		第三次							
たなぐらまちいきいき健康食育計画										
いのち支える棚倉町自殺対策計画										

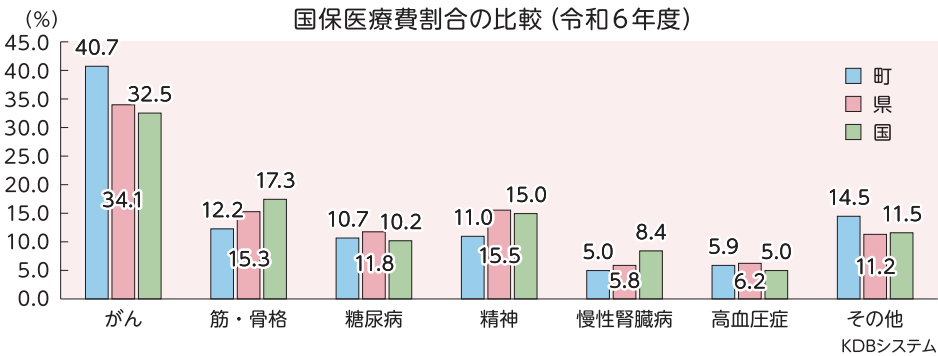
2 現状と課題

1 健康を取り巻く棚倉町の状況

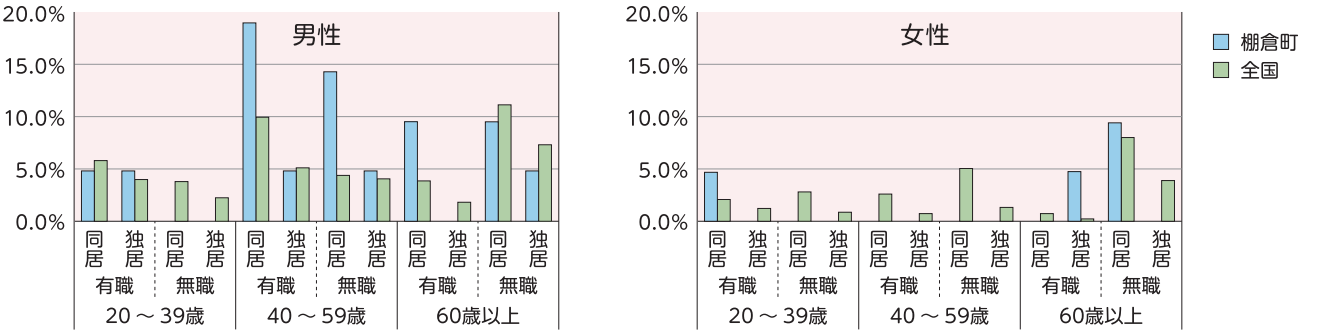
死亡原因・死亡率（令和6年 人口10万対）

順位	町		県		国	
	死亡原因	死亡率	死亡原因	死亡率	死亡原因	死亡率
1位	悪性新生物（がん）	339.5	悪性新生物（がん）	355.7	悪性新生物（がん）	319.3
2位	心疾患	210.2	心疾患	226.3	心疾患	188.1
3位	老衰	137.4	老衰	200.5	老衰	172.0
4位	脳血管疾患	97.0	脳血管疾患	121.9	脳血管疾患	85.5
5位	糖尿病・肺炎・腎不全	40.4	肺炎	76.9	肺炎	66.6

福島県人口動態統計



自殺者の属性（人口10万対、令和2年～令和6年合計）の推移



3 計画の基本的な考え方

1 基本理念

本町では、第7次棚倉町振興計画の基本目標4「健やかで幸せに暮らせるまち」を踏まえ、町民一人ひとりが健康寿命を延ばし、健やかで幸せに暮らすことができるよう、町民主体の健康づくり活動の促進を基本に、生活習慣病の発症と重症化予防等に向けたきめ細かな保健サービスの提供を進めます。

健やかで幸せに暮らせるまち

2 基本目標

健康寿命の延伸

町民一人ひとりの生活の質を維持させるためにも、生活習慣病の発症予防や社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命の延伸を目指します。

指標項目		現状値(令和6年度)	目標値(令和17年度)
健康寿命	男性	78.8年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	82.0年	

KDBシステム

健康格差の縮小

あらゆる世代の健やかな暮らしを支えるための居場所づくりや人と人とのつながりなど、より良い社会環境の整備により、健康格差(地域や社会的環境の差により健康状態に影響があること)の縮小を目指します。

指標項目		現状値(令和6年度)	目標値(令和17年度)
福島県市町村別「お達者度*」が最も高い市町村との差	男性	2.05年	縮小
	女性	1.34年	

福島県市町村別「お達者度」算定結果

※お達者度… 国が算定する「65歳の日常生活動作が自立している期間の平均」と同じ算定方法を用いて福島県が算定した健康寿命のことで、令和4(2022)年度における「お達者度」が最も高い市町村は、男性が三春町(19.06年)、女性が南会津町(21.53年)となっている。

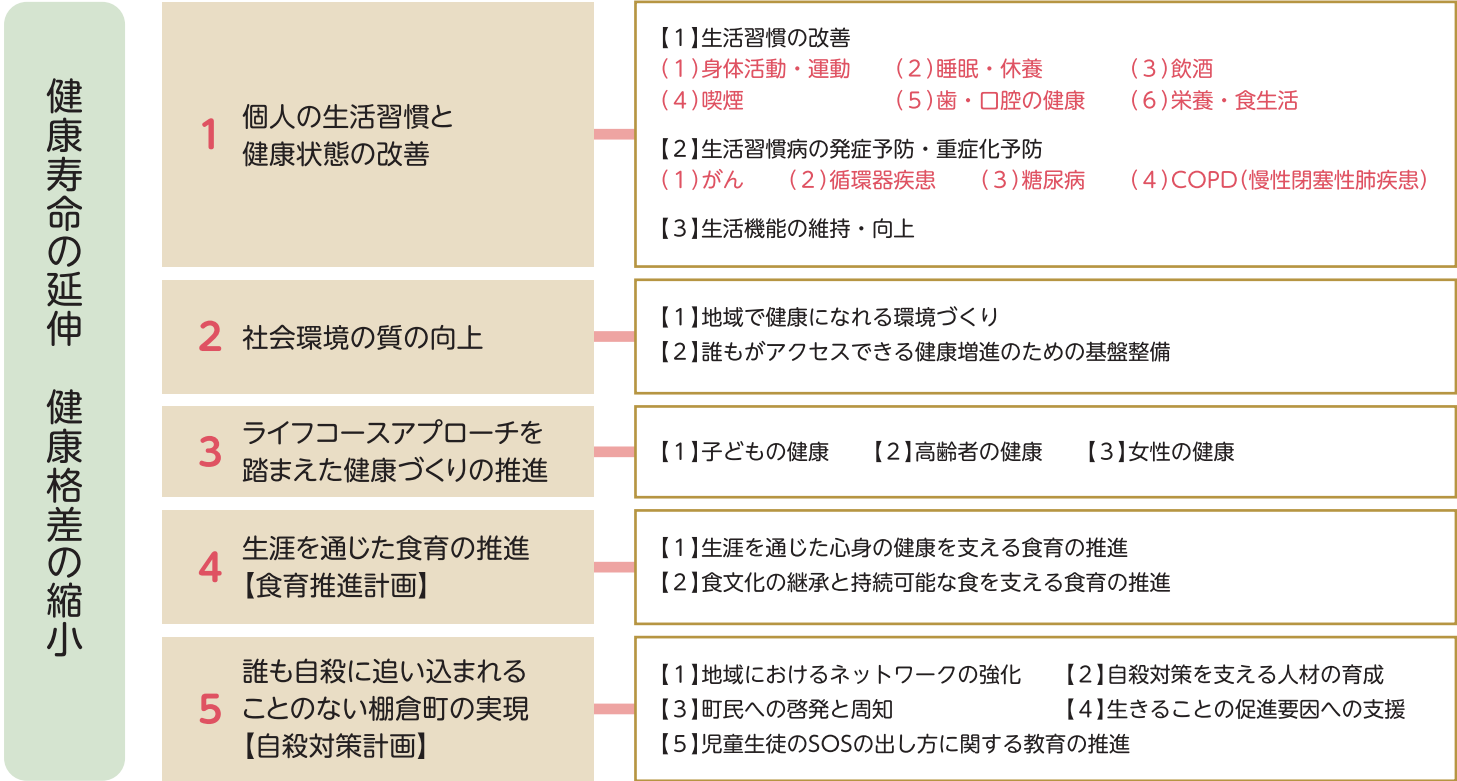
3 施策と分野別推進項目

基本目標を達成するために、重点施策に関わる具体的な推進項目を設定します。

基本目標

重点施策

分野別推進項目



4 健康づくりの推進【健康増進計画】

重点施策1

1 個人の生活習慣と健康状態の改善

【1】生活習慣の改善

①身体活動・運動

1. 日常生活における歩数の増加

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
1日あたりの歩数 5,000歩以上の割合	20歳～60歳代	44.5%	60.0%
	70歳以上	44.0%	50.0%

榑倉町健康調査

2. 運動習慣のある人の増加

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
運動習慣のある人の割合 (※週2回以上運動している)	20歳～60歳代	30.9%	40.0%
	70歳以上	55.5%	60.0%

榑倉町健康調査

3. ふくしま健民アプリ登録者数の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
ふくしま健民アプリ登録者数	175人	250人

健民パスポート市町村別実績

主な取り組み

- ◎運動教室やウォーキング事業の強化
- ◎学校における体づくり、運動習慣の啓発
- ◎身体活動・運動量の増加の重要性の周知啓発

②睡眠・休養

1. 睡眠で休養が十分に取れている町民の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
睡眠で休養が十分に取れている町民の割合	69.1%	75.0%

特定健康診査結果

2. ストレスを解消できている人の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
ストレスを解消できている町民の割合	70.3%	75.0%

榑倉町健康調査

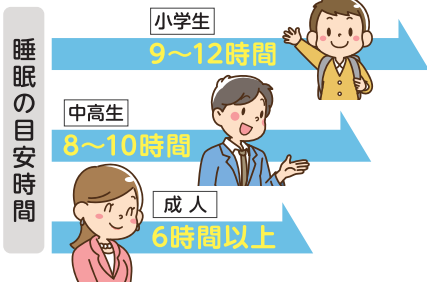
3. スマートフォンによる日中の寝不足等の影響のある子どもの減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
スマートフォンによる日中の寝不足等の影響のある子どもの割合	38.8%	25.0%

榑倉町健康調査

主な取り組み

- ◎休養や睡眠に関する知識の普及啓発
- ◎学校における睡眠に関する知識の普及啓発



③飲酒

1. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
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2合以上、女性1合以上)	男性	13.0%	11.0%
	女性	1.9%	1.5%

榑倉町特定健診結果

主な取り組み

- ◎飲酒の健康影響・適正な飲酒量に関する周知

2. 20歳未満の飲酒をなくす

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
お酒・アルコールを飲んだことのある小学生の割合	1.7%	0.0%
お酒・アルコールを飲んだことのある中学生の割合	1.0%	
お酒・アルコールを飲んだことのある高校生の割合	1.9%	

榑倉町健康調査

主な取り組み

- ◎学校における飲酒に関する知識の普及啓発

④喫煙

1. 喫煙率の減少

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
喫煙率	男性	22.8%	20.0%
	女性	5.5%	4.5%

榑倉町健康調査

2. 乳幼児の保護者の喫煙率の減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
乳幼児の保護者の喫煙率	59.3%	45.0%

健やか親子21(4か月、1歳6か月、3歳児健診項目)

主な取り組み

- ◎喫煙による健康への影響についての啓発強化
- ◎禁煙支援の実施

3. 受動喫煙率の減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
受動喫煙の割合	31.2%	15.0%

榑倉町健康調査報告

主な取り組み

- ◎受動喫煙の啓発強化
- ◎町公共施設の受動喫煙防止対策

4. 20歳未満の喫煙をなくす

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
たばこを吸ったことがある小学生の割合	1.9%	0.0%
たばこを吸ったことがある中学生の割合	1.3%	
たばこを吸ったことがある高校生の割合	6.0%	

榑倉町健康調査

5. 妊婦の喫煙をなくす

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
妊娠中の喫煙率	2.1%	0.0%

健やか親子21(4か月健診項目)

主な取り組み

- ◎学校における喫煙に関する指導及び啓発
- ◎20歳未満や女性への喫煙防止の教育
- ◎妊娠中・授乳中における喫煙についての知識の啓発

純アルコール摂取量の目安

男性 20g 程度 女性 10g 程度

純アルコール20gの目安



⑤ 歯・口腔の健康

1. むし歯のない乳幼児の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
3歳児でむし歯がない者の割合	86.2%	90.0%

棚倉町3歳児健康診査

2. むし歯のある児童生徒の減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
12歳児の1人平均う歯数	0.66本	0.5本

学校保健統計

3. むし歯の治療をする子どもの増加

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
子どものむし歯の治療率	3歳児	55.6%	100.0%
	12歳児	44.4%	100.0%

4. 歯周疾患検診を受診する人の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
歯周疾患検診受診率	実施なし	10.0%

棚倉町成人歯科検診結果

5. かかりつけ歯科医のある人の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
かかりつけ歯科医のある人	73.2%	80.0%

棚倉町健康調査

主な取り組み

- ◎妊娠期における歯と口腔の健康づくりの啓発
- ◎乳幼児期のむし歯予防の推進
- ◎学童期の自律的な歯と口の健康づくりの推進
- ◎成人期の歯科疾患の予防と早期発見及び重症化予防の推進

⑥ 栄養・食生活

1. 適正体重を維持している人の増加 (肥満、若年女性のやせ、低栄養高齢者の減少)

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
肥満者の割合 ※1	40～74歳男性	34.9%	30.0%
	40～74歳女性	26.5%	22.0%
やせの人の割合 ※2	20～30歳代女性	3.0%	2.0%
	高齢者(65歳以上)	14.2%	14.0%

2. 肥満傾向にある子どもの減少

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
小学生(5年生)の肥満の割合	男性	20.3%	18.0%
	女性	21.7%	18.0%

3. バランスの良い食事をとる人の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2食以上食べている人の割合	60.3%	80.0%

棚倉町健康調査

4. 1日食塩摂取量の減少

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
食塩摂取量	男性	9.5g (令和5年度)	7.5g未満
	女性	9.2g (令和5年度)	6.5g未満

主な取り組み

- ◎妊産婦の健康的な食習慣への支援
- ◎乳幼児期の発達段階に応じた保護者等への支援
- ◎児童生徒への生活習慣や食育の指導及び啓発
- ◎高齢者の低栄養予防・改善
- ◎全世代への食育の推進

【2】生活習慣病の発症予防・重症化予防

① がん

1. がん検診受診率の向上

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
がん検診受診率	胃がん	36.8%	60.0%
	肺がん	46.8%	50.0%
	大腸がん	39.9%	60.0%
	乳がん	63.8%	60.0%
	子宮がん	68.4%	70.0%

2. 精密検査受診率の向上

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
精密検査受診率	胃がん	60.0% (令和5年度)	100.0%
	肺がん	50.0% (令和5年度)	
	大腸がん	46.3% (令和5年度)	
	乳がん	87.5% (令和5年度)	
	子宮がん	100.0% (令和5年度)	

主な取り組み

- ◎がんに関する知識の普及啓発
- ◎がん検診の周知と受診勧奨の実施
- ◎精密検査未受診者への受診勧奨の実施

② 循環器疾患

1. 脳血管疾患・心疾患の標準化死亡比の減少

指標項目			現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
標準化死亡比	脳血管疾患	男性	129.2% (平成30年～令和4年)	減少
		女性	142.5% (平成30年～令和4年)	
	心疾患	男性	109.7% (平成30年～令和4年)	減少
		女性	111.2% (平成30年～令和4年)	

2. 高血圧の改善

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
高血圧の割合(140/90mmHg以上)	25.1%	20.0%

KDBシステム

3. メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	32.1%	25.0%

KDBシステム

主な取り組み

- ◎循環器疾患の予防のための知識の普及及び相談の実施

4. 特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の向上

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
特定健診受診率	54.8%	60.0%
特定保健指導実施率	52.8%	60.0%

法定報告

主な取り組み

- ◎特定健康診査・後期高齢者健康診査の周知及び受診勧奨の実施
- ◎特定保健指導の周知及び利用勧奨の実施

食塩を適切にとる方法



① 買い物で工夫

お店で食品やお弁当を買うときは、栄養成分表示をチェックする。

② 食べるときの工夫

食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

③ 減塩の取組について、調べてみる・聞いてみる・話し合ってみる

減塩について、友達や家族と話をしてみましょう。みんなで減塩に取り組むと楽しいよ！

③糖尿病

1. 血糖コントロール不良者の割合の減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
HbA1cがNGSP値8.0%以上の人の割合	0.3%	0.1%

特定健診結果

2. 糖尿病腎症による年間新規透析導入者の減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
糖尿病腎症による年間新規透析導入者の人数	2人	0人

KDBシステム

3. メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少【再掲】※

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	32.1%	25.0%

※表内で出現する【再掲】は、当該項目より前の項目において既に掲載されている内容を、再度掲載することを示すものです。

KDBシステム

主な取り組み

- 糖尿病の発症予防のための知識の普及及び相談の実施
- 糖尿病治療の重要性についての啓発
- 糖尿病の重症化予防のための保健指導の実施

4. 特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の向上【再掲】

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
特定健診受診率	54.8%	60.0%
特定保健指導実施率	52.8%	60.0%

法定報告

主な取り組み

- 特定健康診査・後期高齢者健康診査の周知及び受診勧奨の実施
- 特定保健指導の周知及び利用勧奨の実施

④COPD(慢性閉塞性肺疾患)

1. COPDの認知度の向上

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
COPDの認知度	17.9%	50.0%

棚倉町健康調査

2. 喫煙率の減少

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
喫煙率	男性	22.8%	20.0%
	女性	5.5%	4.5%

棚倉町健康調査

主な取り組み

- COPD予防のための周知啓発
- 喫煙による健康への影響についての啓発強化
- 禁煙支援の実施

COPDとは

長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。以前は「慢性気管支炎」、「肺気腫」と別々に呼ばれていた疾患の大部分を含んだ疾病概念です。最近では、全身の炎症を伴い、さまざまな他の内臓の疾患を合併すること(併存症)が多く、フレイルサルコペニアの原因となることも注目されています。この病気の恐ろしいのは、初期は無症状で、ゆっくりと進行し、息切れなどを自覚したころには、病気がかなり進行していることが多くて、しかももともとおりには治らない、ということです。現代の医学では、一度壊れてしまった肺胞をもとどおりには治療はありません。喫煙者や過去に喫煙したことがある中高年者で、痰がからみやすい、風邪をひきやすい、風邪がこじれやすいなどの経験がある人はCOPDの可能性あります。また、普段は元気でも風邪を引いたときに喉や気管が“ぜいぜい”ということがあれば喘息やCOPDの可能性があるので、医療機関への受診をお勧めします。簡単な質問票もありますので、気になる方はセルフチェックしてみてください。

COPDスクリーニングのための質問票(COPD-Q)で検索

治療で最も大切なことは、すぐに禁煙をすることです。さらに適切な薬物治療・非薬物治療(適切な生活習慣、日々の運動習慣、リハビリなど)により、病気の進行をできる限り食い止め、健康的なライフスタイルを維持することができます。



【3】生活機能の維持・向上

1. 過去1年間に何度も転んだ経験のある高齢者の減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
過去1年間に何度も転んだことのある高齢者の割合	10.8%	8.0%

棚倉町介護保険計画

2. 骨粗しょう症検診受診率の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
骨粗しょう症検診受診率	20.2%	25.0%

棚倉町健康調査

3. ロコモティブシンドロームの認知度の向上

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
ロコモティブシンドロームの認知度	15.8%	50.0%

棚倉町健康調査

4. フレイル※の認知度の向上

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
フレイルの認知度	21.2%	50.0%

※加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の中間に位置する「虚弱」な状態。

棚倉町健康調査

主な取り組み

- ロコモティブシンドローム予防のための普及啓発及び相談の実施
- 骨粗しょう症検診の実施
- 介護予防教室の実施
- 高齢者にやさしい住まいづくり助成事業の実施
- 後期高齢者のフレイル状態の把握及びフレイル予防の健康教育の実施

5. ストレスを解消できる人の増加【再掲】

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
ストレスを解消できている人の割合	70.3%	80.0%

棚倉町健康調査

主な取り組み

- こころの健康づくりの推進

重点施策2

2 | 社会環境の質の向上

【1】地域で健康になれる環境づくり

1. 運動習慣のある人の増加【再掲】

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
運動習慣のある人の割合 (週2回以上運動している)	20歳～60歳代	30.9%	40.0%
	70歳以上	55.5%	60.0%

棚倉町健康調査

2. 総合型地域スポーツクラブ会員数の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
総合型地域スポーツクラブ会員数	179人	増加

棚倉町健康調査

主な取り組み

- 町民皆1スポーツの推進【棚倉町スポーツコミッション事業】
- ウォーキング事業の強化

【2】誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

1. 自ら健康づくりに取り組んでいる人の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
ふくしま健民アプリ登録者の増加	175人	250人

福島県事業実績

主な取り組み

- 全世代に向けた健康情報の発信

2. 健康経営に取り組む企業の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
ふくしま健康経営優良事業所認定数の増加	6事業所	12事業所

主な取り組み

◎企業と連携した健康づくりの推進

重点施策3

3 | ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

【1】子どもの健康

1. 肥満傾向にある子どもの減少【再掲】

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
小学生(5年生)の肥満の割合	男性	20.3%	18.0%
	女性	21.7%	18.0%

2. 習慣的に運動やスポーツをしていない子の減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
1週間の総運動時間が60分未満の小学生(4・5・6年生)の割合	44.4%	30.0%

3. 20歳未満の飲酒をなくす【再掲】

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
お酒・アルコールを飲んだことのある小学生の割合	1.7%	0.0%
お酒・アルコールを飲んだことのある中学生の割合	1.3%	
お酒・アルコールを飲んだことのある高校生の割合	1.9%	

4. 20歳未満の喫煙をなくす【再掲】

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
たばこを吸ったことがある小学生の割合	1.9%	0.0%
たばこを吸ったことがある中学生の割合	1.3%	
たばこを吸ったことがある高校生の割合	6.0%	

5. むし歯のない乳幼児の増加【再掲】

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
3歳児でむし歯がない者の割合	86.2%	90.0%

6. むし歯のある児童生徒の減少【再掲】

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
12歳児の1人平均う歯数	0.66本	0.5本

重点施策4

5 | 生涯を通じた食育の推進【食育推進計画】

1 | 食育推進の基本方針

目標① 食育に関心がある人の増加

目標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
食育に関心がある人の割合の増加	67.4%	80.0%

目標② 朝食を食べる人の増加

目標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
朝食を食べている人の割合の増加	小学生	90.7%	100.0%
	中学生	83.8%	100.0%
	高校生	72.0%	90.0%
	成人	83.2%	90.0%

【2】高齢者の健康

1. 低栄養傾向の高齢者の減少

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
低栄養傾向(BMI値20未満)の高齢者割合	15.5%	14.0%

2. フレイルの認知度の向上

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
フレイルの認知度の向上	21.2%	50.0%

3. 介護予防教室の参加者の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
シニア体力づくり教室参加者数の増加	延3,724人	延4,100人

4. 地域活動に参加する高齢者の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
地域の活動に参加している高齢者の割合	41.2%	45.0%

5. 地域サロン数の増加

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
地域サロン数	19か所	32か所

【3】女性の健康

1. 女性のやせの減少【再掲】

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
20～30歳代女性のやせの人の割合	3.0%	2.0%

2. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の減少【再掲】

指標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
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2合以上、女性1合以上)	男性	13.0%	11.0%
	女性	1.9%	1.5%

3. 骨粗しょう症検診受診率の増加【再掲】

指標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
骨粗しょう症検診受診率	20.2%	25.0%

目標③ 栄養バランス等に気を付けた食生活を実践する人の増加

目標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
主食・主菜・副菜をバランスよく食べている人の割合の増加【再掲】	42.9%	50.0%
野菜をよく食べている人の割合の増加	46.7%	50.0%
塩分を控えている人の割合の増加	46.0%	50.0%



目標④ 生活習慣病の予防や改善のために、
適正体重の維持や減塩を心がける人の増加

目標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
肥満の人の割合の 減少※1	成人	42.9%	50.0%
	小学5年生男児	20.3%	18.0%
	小学5年生女児	21.7%	18.0%
やせの人の割合の 減少※1	20～30歳代女性	3.0%	2.0%
	高齢者(65歳以上)	14.4%	14.0%
特定健診受診者の内臓脂肪症候群 (該当者及び予備群者)の減少※2		32.1%	30.0%
住民定期健康診査受診者の 食塩摂取量の減少※3	男性	9.5g (令和5年度)	7.5g未満
	女性	9.2g (令和5年度)	6.5g未満

※1：棚倉町健康調査、※2～3：棚倉町住民健康調査

目標⑤ 家族等と一緒に
夕食を食べる子どもの増加

目標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
児童・生徒の共食の割合	小学生	85.9%	90.0%
	中学生	72.2%	75.0%

棚倉町健康調査

目標⑥ 学校給食における取り組みの強化

目標項目		現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
学校給食での地場産物の活用割合の増加		37.5%	40.0%
食べ残しの減少(1日の給食残渣量)		平均33.2kg/日	平均30.0kg/日

棚倉町健康調査

2 | 食育推進の取り組み

【1】生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

① ライフステージに応じた支援

1. 妊産婦の健康的な食事への支援
2. 子どもの発達段階に応じた保護者等への支援
3. 若い世代に対する食育の推進
4. 高齢者の低栄養予防・改善

② 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

③ 望ましい食習慣や知識の習得

④ 歯科保健活動を通じた食育の推進

⑤ 食と農に関する体験学習の実施

⑥ 共食の推進

【2】食文化の継承と持続可能な食を支える食育の推進

① 食と農に関する体験学習の実施

② 地産地消の推進と地場産物のPR

③ 食文化継承のための活動

食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド

あなたの食事は大丈夫？

1 日 分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal(基本形)

5・7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(sv) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5・6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
つ(sv) 野菜料理ら3杯程度

3・5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(sv) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度

2 牛乳・乳製品
つ(sv) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(sv) みかんだったら2個程度

料 理 例

1つ分 =	ごはん(中盛り)1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個
1.5つ分 =	ごはん(中盛り)1杯	うどん1杯	ちりもち1杯	スナック菓子
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめのお酢の和え	煮たごぼうのほろろ汁	ほうろく煮
2つ分 =	野菜の漬物	野菜炒め	芋の煮っころかし	煮たごぼうのほろろ汁
1つ分 =	冷奴	納豆	煮玉焼	煮たごぼうのほろろ汁
2つ分 =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック
1つ分 =	みかん1個	りんご半分	ぶどう1房	梨半分

※svとはサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省・農林水産省決定

重点施策5

6 誰も自殺に追い込まれることのない 棚倉町の実現【自殺対策計画】

1 | 自殺対策の基本方針

自殺対策の推進にあたり、施策の成果や達成度を測る指標として目標値を設定します。

目標項目	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
① 平均自殺死亡率の減少(人口10万対)	31.1	15.0以下
② ゲートキーパー養成講座受講者数	延347人(令和元年～6年)	延600人
③ ストレスを解消できている町民の割合	70.3%	75.0%
④ SOSの出し方に関する教育を実施する学校	小学校・中学校高校で実施	継続実施

①地域自殺実態プロフィール ②事業実績 ③棚倉町健康調査 ④事業実績

2 | 自殺対策の取り組み

- 【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】町民への啓発と周知
- 【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の推進