



POINT！ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしよう

【主食・主菜・副菜のそろった食事】



POINT！ お酒の飲みすぎに注意しよう

【純アルコール 20g（1合）の目安】



POINT！ 減塩を心がけよう

【1日あたりの塩分摂取量の目標値】



5

生涯を通じた健康づくり

心も身体も
元気でいられるために…



やってみよう！

- ・適正体重を維持し、無理なダイエットはやめよう
- ・妊娠・育児中は禁煙、禁酒に取り組もう
- ・骨粗しょう症検診を受診しよう

女性

こども

やってみよう！

- ・朝食をしっかりとう
- ・体を動かし、元気に遊ぼう
- ・正しい歯磨きの方法を身につけよう



働き盛り世代

やってみよう！

- ・禁煙にチャレンジしよう
- ・適正な飲酒量を心がけよう
- ・程よい運動をして睡眠の質を高めよう



高齢者

やってみよう！

- ・減塩、薄味を心がけよう
- ・体力づくりを心がけよう
- ・趣味や楽しみをみつけて生きがいを持とう



大江町健康福祉課（令和7年3月）

〒990-1101 山形県西村山郡大江町大字左沢 882-1

TEL 0237-62-2114 FAX 0237-62-4736

いきいき 健康行動計画 21

おおえ（第3次）

令和7年度～令和18年度



大江町食生活改善推進協議会
キャラクター 塩梅 よしこ

基本理念

一人ひとりが心豊かに暮らせる健康長寿社会の実現

生涯にわたり心豊かな暮らしを続けていくためには、一人ひとりが健康づくりに関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域全体で支え合い、協働で健康づくりに取り組んでいくことが重要です。それぞれが心身ともに健康で生きがいを持って自分らしく暮らせるまちづくりを目指します。

1

基本目標

本計画の基本理念を実現するために『誰もが生きがいを持ち、安心して過ごせる日々の創造による健康寿命の延伸』を目標とします。

2

計画の方向性と基本的な視点

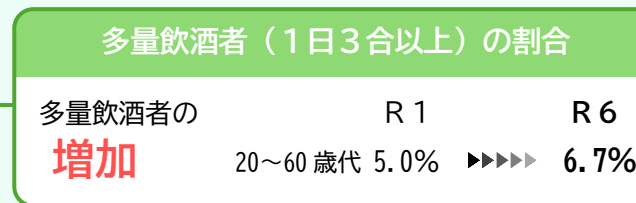
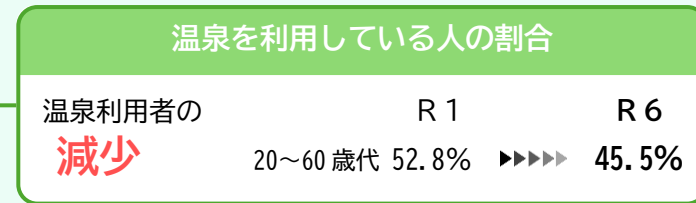
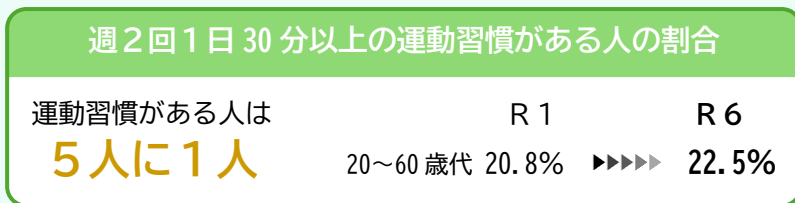
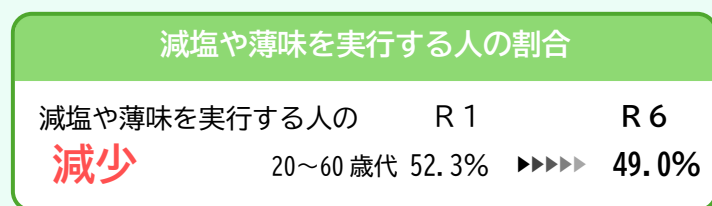
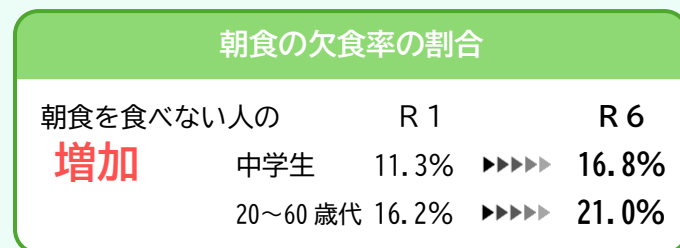
- 計画の方向性① 一人ひとりが自ら行う健康づくりへの支援
自分の健康は自分で守るという意識を持ち、町民一人ひとりが行動に移し、健康づくりの取り組みを継続していけるように支援します。
- 計画の方向性② ともに支え合う健康づくり推進のための体制支援
個人の取り組みだけでなく、家庭、地域、学校、職場、行政などが互いに支え合い、つながりを深め、協働で健康づくりに取り組める体制づくりを支援します。
- 計画の方向性③ 生涯にわたる健康づくりの推進
乳幼児から高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりを推進し、生涯を通じた健康づくりの取り組みを支援します。

視点① 生活習慣の改善

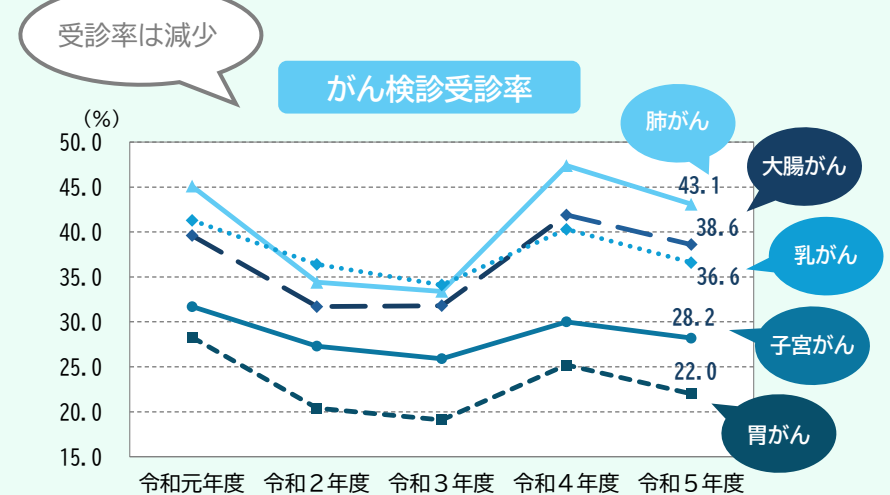
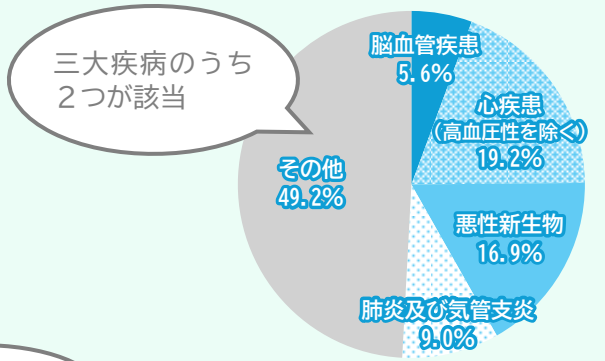
視点② 地域での健康意識の向上による活気あるまちづくり

視点③ 生涯を通じた健康づくり

3 大江町の健康課題



主な死因別死亡数割合（令和3年）



4 町民の取り組み・目標（現状R 6→目標R 18 ※特定健診の現状のみR 5）

栄養・食生活の改善

- ・朝食の大切さを理解し、毎日朝食をとりましょう
- ・栄養バランスの良い食事を心がけ、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう
- ・塩分をとり過ぎないように心がけましょう
- ・適正体重を維持できるよう、自分に適した食事の量を認識しましょう

町が目指すところ

- ・朝食の欠食率の割合 **中学生：16.8%→7%以下**
- ・減塩や薄味を実行する人の割合 **70 歳代：67.4%→80%**

禁煙・節煙の推進

- ・禁煙・節煙に挑戦しましょう
- ・妊娠中は禁煙、節煙に努めましょう
- ・飲酒に関する正しい知識を身につけ、適量を心がけましょう

町が目指すところ

- ・禁煙・節煙をしようと考えている人の割合 **喫煙者：75.1%→80%**
- ・妊娠中に喫煙している人の割合 **女性：6.6%→0%**
- ・節度ある適正な飲酒量を知っている人の割合 **男性：35.7%→50%、女性：44.6%→50%**



身体活動・運動の推進

- ・自分に合った運動をみつけ、日常生活の中で取り組める運動を実践しましょう
- ・一緒に取り組む仲間をつくりましょう
- ・家族とともに地域の運動イベント等に積極的に参加しましょう

町が目指すところ

- ・週2回1日30分以上の運動習慣がある人の割合 **20～60 歳代：22.5%→50%**



休養・睡眠・こころの健康づくりの推進

- ・ストレスについて正しく理解し、自分なりのストレス解消法や生きがいを見つけましょう
- ・休養をとることを心がけましょう
- ・質の高い睡眠がとれるよう、就寝前のスマートフォン等の使用を控えましょう

町が目指すところ

- ・ストレスを解消できていない人の割合 **20～60 歳代：34.0%→20%**
- ・睡眠で休養が十分とれていない人の割合 **20～60 歳代：42.5%→20%**

歯・口腔の健康の推進

- ・正しい歯磨きの方法を身につけ、毎食後の歯磨きを実践しましょう
- ・歯や口腔の健康に関心を持ち、定期的に歯科検診を受診しましょう

町が目指すところ

- ・12 歳児の1 人平均むし歯本数 **12 歳児：0.49 本→0.3 本以下**
- ・過去1 年間に歯科検診を受診した人の割合 **中学生：94.4%→95%、20～60 歳代：62.0%→95%、70 歳代：60.7%→95%**



健診の推進

- ・定期的に健康診査を受診し、健康診査の結果を自分の健康づくりに役立てましょう
- ・地域で声かけ、誘い合って健康診査を受診し、生活習慣病予防の講座等に参加しましょう

町が目指すところ

- ・特定健診の受診率 **58.3%→60%**
- ・特定健診の肥満者の割合の減少 **30.9%→25%**



温泉を利用した健康づくりの推進

- ・正しい温泉の入浴方法を理解し、温泉による健康づくりを実践しましょう
- ・家族や地域の人たちと温泉を楽しみましょう

町が目指すところ

- ・温泉を利用している人の割合 **20～60 歳代：45.5%→80%**