

概要版

白浜町健康づくり計画

令和7年（2025）年度～令和16年（2034）年度

だれもが健やかに暮らせるまち しらはま



令和8年

白浜町

白浜町健康づくり計画とは

■ 計画の趣旨

「白浜町健康づくり計画」は、「健康増進計画」および食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」が一体化した計画となっており、町民の健康の増進を図るための基本的事項を示し、推進に必要な方策を明らかにするものです。全ての町民が、いつまでも生きがいをもち幸せに暮らせるよう、「健康寿命の更なる延伸」を目標に掲げ、健康づくりを進めていく計画です。

■ 計画の期間

本計画の期間は令和7年度から令和16年度までの10年間とします。

■ 計画の基本的方向



《基本的方向：1》

- ・生活習慣病の予防と重症化予防の徹底
がん、循環器疾患、糖尿病などの発症リスクとなる危険因子への対処のための生活習慣改善に加えて、生活習慣病の予防と重症化予防に取り組みます。

《基本的方向：2》

- ・健康に関する生活習慣の改善
健康を増進させる基本要素となる「栄養・食生活」「運動・身体活動」「こころの健康づくり」「アルコール」「たばこ」「歯・口腔の健康」「健康管理」に関する生活習慣の改善に取り組みます。

《基本的方向：3》

- ・食育の推進
健康寿命の延伸につながる食育を推進し、子育て世代の食育実践力の向上、食育推進のための環境づくりと人材育成、地産地消の推進、食文化の継承に取り組みます。

全体の目標

「町民の健康寿命の更なる延伸」を目指す

計画の体系

各分野の重点目標と取組

1

栄養・食生活（食育の推進） ～バランスのとれた食生活を～



【重点目標】

- (1) 主食・主菜・副菜が揃った食事を心がける
- (2) 塩分の摂りすぎに注意する
- (3) 適正体重を理解し維持できるよう心がける
- (4) 健康的な食生活に興味をもつ

町民の取組

- ・ 1日あたり小鉢2皿の野菜を増やすよう心がけましょう
- ・ 薄味を心がけましょう
- ・ 適正体重を理解し維持できるよう心がけましょう
- ・ 体験型教室等に積極的に参加しましょう

関係機関・団体・地域等の取組

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します
- ・ 食生活に関する情報を提供し、実践に向けた取組を支援します
- ・ 適正体重を理解し維持できるよう、食生活や適切な栄養の指導を行います
- ・ 食と健康に関する体験型教室等を実施します

行政の取組

- ・ 1日の野菜摂取目標量（350g）となるよう小鉢2皿増の普及啓発に取り組みます
- ・ 身近な場所で個人の健康状態や生活習慣に合わせた栄養相談ができる場を充実させます
- ・ 1日の塩分摂取目標量（男性7.5g、女性6.5g）未滿となるよう、小さじ1/3減の普及啓発に取り組みます
- ・ 適正体重と日本型食生活について、種々の教室等での普及啓発に取り組みます
- ・ 関係機関・各種団体との連携を図り、食に関する理解と関心を高めるよう普及・啓発に取り組みます
- ・ 食と健康関係の体験型教室・イベント等を開催し、正しい情報を発信します

●目標（評価指標）

指標	現状値 (令和5年度)	目標 (令和16年度)
20歳時体重から10kg以上増加の割合	35.3%	減少
週3回以上朝食を抜く人の割合	10.3%	減少
3食以外の間食や甘い飲みものを毎日摂取する人の割合	24.5%	減少

2

運動・身体活動

～運動すればこころも体も晴れやかに！～



【重点目標】

- (1) 運動習慣者を増やす
- (2) ウォーキングや、健康づくり等を目的にした活動をしている人を増やす

町民の取組

- ・日常生活の中で意識的に身体を動かすようにしましょう
- ・楽しく体を動かし、健康づくりや体力づくりの基礎を身につけましょう
- ・日常生活において歩数を増やしましょう

関係機関・団体・地域等の取組

- ・運動教室を開催し、運動する機会や継続する機会を増やします
- ・健康づくりに取り組むことができる施設、団体等は、健康づくり活動に関する情報提供等を行うほか、健康づくり活動人口増加を推進します

行政の取組

- ・各種団体と協力し、生活習慣病予防及び健康維持に効果的な運動に関する情報を提供します
- ・関係団体や関係機関との連携、関連諸計画との整合性を図りながら、誰もが安心して運動に取り組める環境整備を進めます
- ・ウォーキングイベントや運動教室等の普及・啓発を行い、町民が運動を始めるきっかけづくりを支援します
- ・健康教育・健康相談を通じて、運動の必要性や効果、また日常生活の中で身体活動や運動量を増加させるための工夫や知識等の普及・啓発に取り組みます

●目標（評価指標）

指 標	現状値 (令和5年度)	目 標 (令和16年度)
1回30分以上の運動習慣なしの人の割合	65.0%	減少
1日1時間以上の歩行又は同等の身体活動なしの人の割合	54.4%	減少

3

こころの健康づくり ～十分な睡眠と休養で、リフレッシュを～

【重点目標】

- (1) ストレスをかなり感じている人を減らす
- (2) 睡眠や休養を十分とれている人を増やす



町民の取組

- ・思いやりの気持ちをもって、周りの人に関心を持ち、こころの健康に関する正しい知識を身につけましょう
- ・悩みやしんどさ、困難な問題について一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう
- ・質の良い睡眠をとりましょう
- ・自分にあったストレス対処法を見つけましょう

関係機関・団体・地域等の取組

- ・地域の事業所や教育機関等は「こころの健康」に関する講演会や研修会の開催に努めます
- ・職場での休日を確保するための取組や、メンタルヘルス対策の充実をはかります

行政の取組

- ・こどもに対して、健康相談・健康教育・家庭訪問を通じ、こどものこころの発達に関する正しい知識の普及や支援を行います
- ・和歌山県が実施する「こころのサポーター養成セミナー」等の研修会への積極的な参加や周知啓発に努め、こころのサポーターの養成数を増やすよう努めます
- ・うつ病、周産期うつ等に関するメンタルヘルスの知識の普及、フォロー体制、相談機関を充実させます
- ・ストレスや睡眠に関する正しい知識の普及を図ります

●目標（評価指標）

指標	現状値 (令和5年度)	目標 (令和16年度)
睡眠が不足している人の割合	26.3%	減少
和歌山県が実施する「こころのサポーター養成セミナー」の参加者数。	10名	増加

4

アルコール ～飲酒について正しい知識を～



【重点目標】

- (1) 未成年者や妊婦の飲酒をなくす
- (2) 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少

町民の取組

- ・飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう
- ・未成年者に飲酒させないようにしましょう
- ・アルコールが母体と胎児におよぼす影響を知り、妊娠中の飲酒をやめましょう
- ・アルコールとの上手な付き合い方について学びましょう
- ・生活習慣病のリスクの少ない飲酒を実践しましょう

行政の取組

- ・中学校での健康相談の機会を捉え、飲酒が身体におよぼす影響についての正しい知識の普及を図ります
- ・母子健康手帳交付時の面接やファミリークラス等で、飲酒についての相談・指導を行います
- ・アルコール依存を防ぐため、ストレスの対処に関する普及・啓発を行います
- ・アルコール依存症等の飲酒に関する相談や治療についての情報提供を行います

関係機関・団体・地域等の取組

- ・保護者に対して、未成年者の飲酒をなくすための指導を行います
- ・飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を普及します
- ・職場の事業主や医療保険者等は、多量飲酒者への指導を行います

●目標（評価指標）

指 標	現状値 (令和5年度)	目 標 (令和16年度)
飲酒している人の割合	未成年 0.03% 妊婦 1.1%	0%
1日3合以上飲酒している人の割合	3.4%	減少

たばこ

～家庭・職場から禁煙運動を！～



【重点目標】

- (1) 未成年者や妊婦の喫煙をなくす
- (2) 望まない受動喫煙をなくす

町民の取組

- ・喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう
- ・保護者が家庭において、たばこの害などについて話し合いましょう
- ・分煙をすすめるなど「受動喫煙をしない・させない」ようにしましょう
- ・子どもや妊婦への受動喫煙の機会をなくすとともに、たばこの誤飲から子どもを守りましょう

関係機関・団体・地域等の取組

- ・地域ぐるみで未成年者や妊婦の喫煙防止について取り組みます
- ・職域における健康管理担当者は、職員への情報提供を行います
- ・職場や人が集まる場所における禁煙や分煙の推進に取り組みます

行政の取組

- ・幼稚園、保育園、学校等と協力し、喫煙防止教育に取り組みます
- ・母子健康手帳交付時の面接やファミリークラス等で、喫煙について相談・指導を行います
- ・各種保健事業やイベント等で、喫煙や受動喫煙がおよぼす健康への影響、また、子どものたばこの誤飲防止について知識の普及を図ります
- ・関係団体や住民などに受動喫煙に対する啓発を行い、受動喫煙による周囲への健康影響についての正しい知識を普及することで、望まない受動喫煙者の減少に取り組みます

●目標（評価指標）

指標	現状値 (令和5年度)	目標 (令和16年度)
喫煙している人の割合	未成年 1.3% 妊婦 5.7%	0%
習慣喫煙者の割合	13.6%	減少

歯・口腔の健康

～いつまでも、自分の歯でおいしく食べよう！～

【重点目標】

- (1) 生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ人を増やす
- (2) 歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする人を増やす



町民の取組

- ・しっかりと自分の歯でよく噛んで食事をしましょう
- ・口腔機能の維持・向上に努めましょう
- ・自分の口の中の状態に関心を持ち、正しい歯みがきの方法の習得や、歯間清掃用具を使用しましょう。
- ・むし歯や歯周病は放置せずに、早期に治療を受けましょう

行政の取組

- ・事業者・学校・幼稚園・保育園等と連携し、むし歯予防等の歯と口腔の健康に関する情報提供を行います
- ・「8020運動」を推進します
- ・健康教育・健康相談を通じ、定期歯科健診の受診を啓発します
- ・歯科健康教育等において、歯周病と全身疾患の関係性と歯と口腔の健康に関する情報を提供します
- ・歯周病検診の受診率を向上させます

関係機関・団体・地域等の取組

- ・事業者・学校・幼稚園・保育園等は、歯みがき習慣の大切さを伝え、むし歯予防等の歯と口腔の健康に関する情報提供を行います
- ・「8020運動」※を推進します。
- ・職能団体は、イベント等において、歯や口腔の健康に関する情報提供や普及・啓発を行います

●目標（評価指標）

指標	現状値 (令和5年度)	目標 (令和16年度)
歯周病検診受診率の割合	2.0%	増加

※「8020運動」とは

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

健康管理

～健診結果を健康づくりに活かそう！～

【重点目標】

- (1) 健（検）診受診率の向上をはかる
- (2) がん検診の精密検査受診率の向上をはかる



町民の取組

- ・特定健康診査やがん検診、歯周病検診を受けましょう
- ・健診の事後指導や特定保健指導を受けましょう

関係機関・団体・地域等の取組

- ・健診の重要性や効果について啓発を行い、意識向上を図ります
- ・イベントや広報を通して、健康づくりに関する活動への参加を呼びかけます

行政の取組

- ・イベントや広報、講演会や教室を通して、健（検）診の啓発を行います
- ・特定健康診査やがん検診の未受診者に対して、受診の再勧奨を行います
- ・がん検診の精密検査の未受診者に対して、受診勧奨を行います
- ・集団健診時における待ち時間を工夫するなど受診しやすい環境を整えます

●目標（評価指標）

指標	現状値 (令和4年度)	目標 (令和16年度)
特定健康診査の受診状況	36.5%	増加
がん検診の受診状況	胃がん 21.2% 肺がん 21.6% 大腸がん 22.1% 子宮頸がん 17.7% 乳がん 19.1%	増加



白浜町健康づくり計画（概要版）

発行年月：令和8（2026）年7月

発行：白浜町住民保健課 健康推進室

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町 1447 番地（白浜町中央保健センター内）

TEL：0739-43-0178 FAX：0739-42-3246