



白浜町健康づくり計画



令和 8 年 7 月

白 浜 町

はじめに

「いつまでも健康でありたい」とは、誰もが願うことです。

内閣府「令和7年版高齢社会白書」によれば、我が国の平均寿命は男性 81.05 歳、女性 87.09 歳となっています。

一方、健康上の問題で日常生活に制限のない期間である健康寿命は、男性 72.57 歳、女性 75.45 歳で、令和元年と比べてほぼ横ばいで推移しています。平均寿命と健康寿命の差

は依然として大きく、人生のより長い期間を自分らしく健やかに過ごすためには、健康寿命の延伸が重要な課題となっています。

また近年、食生活やライフスタイルの多様化に伴い、がんや脳血管疾患などの生活習慣病の占める割合が増加するなど、健康課題は多様化・複雑化しています。こうした状況は本町においても例外ではなく、各世代の特性に応じたきめ細かな健康づくりの取組が求められています。

住み慣れた地域で、いきいきと安心して暮らし続けるためには、町民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭・地域・行政・関係機関等の町全体が一丸となって地域力を高めていくことが大切であると考えます。

本町では、「町民の健康寿命の更なる延伸」を計画全体の目標に掲げ、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「市町村食育推進計画」を内包した「白浜町健康づくり計画」を策定いたしました。本計画のもと、町民の皆様が心身ともに健康で、生きがいを持って暮らせるまちづくりを目指し、地域の皆様をはじめ、関係機関・団体との連携を一層深めながら取組を着実に進めてまいります。

結びに、本計画の策定にあたり御協力いただきました多くの町民の皆様、白浜町健康づくり推進協議会委員の皆様、ならびに関係機関の皆様にご心より感謝申し上げます。



令和8年7月

白浜町長 大江 康弘

目次 =====

第1章 計画の策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の目的	2
3. 計画の位置付け	3
4. 計画全体の目標	3
5. 計画の基本的方向	4
6. 目標の設定と評価	4
7. 計画期間	4
第2章 白浜町の現状	5
1. 人口の推移	5
2. 死亡の状況	5
3. 介護の状況	7
4. 医療費の状況	8
5. 検（健）診の状況	8
6. 質問票調査の状況	11
第3章 各分野の目標と具体的な取組	12
1 栄養・食生活（食育の推進） ～バランスのとれた食生活を～	12
2 運動・身体活動 ～運動すればこころも体も晴れやかに！～	14
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～	16
4 アルコール ～飲酒について正しい知識を～	19
5 たばこ ～家庭・職場から禁煙運動を！～	21
6 歯・口腔の健康 ～いつまでも、自分の歯でおいしく食べよう～	23
7 健康管理 ～健診結果を健康づくりに活かそう！～	25

第1章 計画策定に当たって

1. 計画策定の趣旨

市町村は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づき、国の基本方針を勘案して市町村健康増進計画を策定することとされています。

国の基本方針である「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための方針」（平成24年厚生労働省告示第430号）が、令和5年5月に改正され、令和6年度から新たな国民運動（21世紀における第3次国民健康づくり運動。以下「健康日本21（第三次）」という。）が始まりました。

「健康日本21（第三次）」では、令和6年度から令和17年度までの計画期間において以下に示すことが予想されています。

- ① 少子化・高齢化 がさらに進み、総人口・生産年齢人口が減少し、独居世帯が増加する。
- ② 女性の社会進出、労働移動の円滑化、育児・介護との両立や多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様性がさらに進む。
- ③ あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーション(DX) が加速する。
- ④ 次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応が進む。

そこで、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョン実現のため、下記の4つの基本的な方向が示されました。

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">① 健康寿命の延伸・健康格差の縮小② 個人の行動と健康状態の改善③ 社会環境の質の向上④ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり |
|---|

一方、食をめぐる諸問題を背景に、平成17年に食育基本法が施行され、乳幼児期から成人、高齢期に至るライフステージに応じた食育の推進を図り、心身の健康増進と豊かな人間形成を育む取組が進められ、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために、「食育推進基本計画」が策定されました。令和3年3月に策定された「第4次食育推進基本計画」では、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、持続可能な食を支える食育の推進、新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進を進めることとなっています。また、和歌山県においても令和6年3月に「第4次和歌山県食育推進計画」を策定しており、県内の食育を総合的に進めることとしています。

本町としても、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、引き続き健康づくりを進めていきます。

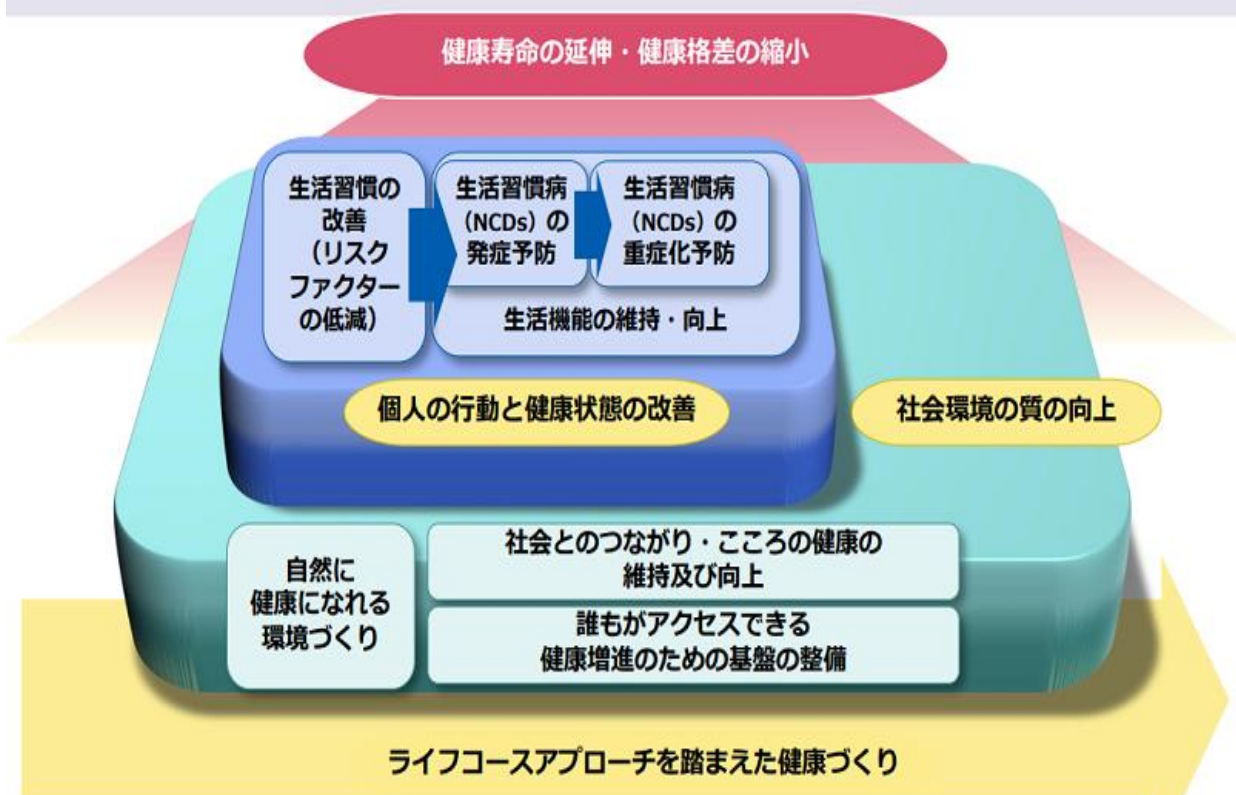
全ての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりを念頭に、一人ひとりの主体的な取組はもちろん、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小を実現できるよう、互いに支え合いなが

ら推進できる環境整備が必要です。そのためにも、生活習慣病の発症予防と重症化予防や、健康を支え守るための社会環境の整備を、様々なライフステージにおいて享受できることが重要となります。また、生きがいをもち幸せに暮らすためには、心の健康づくりに関する取組も欠かせません。

以上のことを踏まえ、家庭や地域・行政・各関係者等の町全体が一丸となり健康づくりを推進していきます。

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



5

2. 計画の目的

今後、少子化、高齢化、人口減少、独居世帯の増加により、疾病及び加齢に伴う医療や介護による負担が一層大きくなっていくことが予想されます。こうした変化に対応するためには、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組み、健康寿命の延伸に向けて、健康づくりを推進していくことが必要になります。

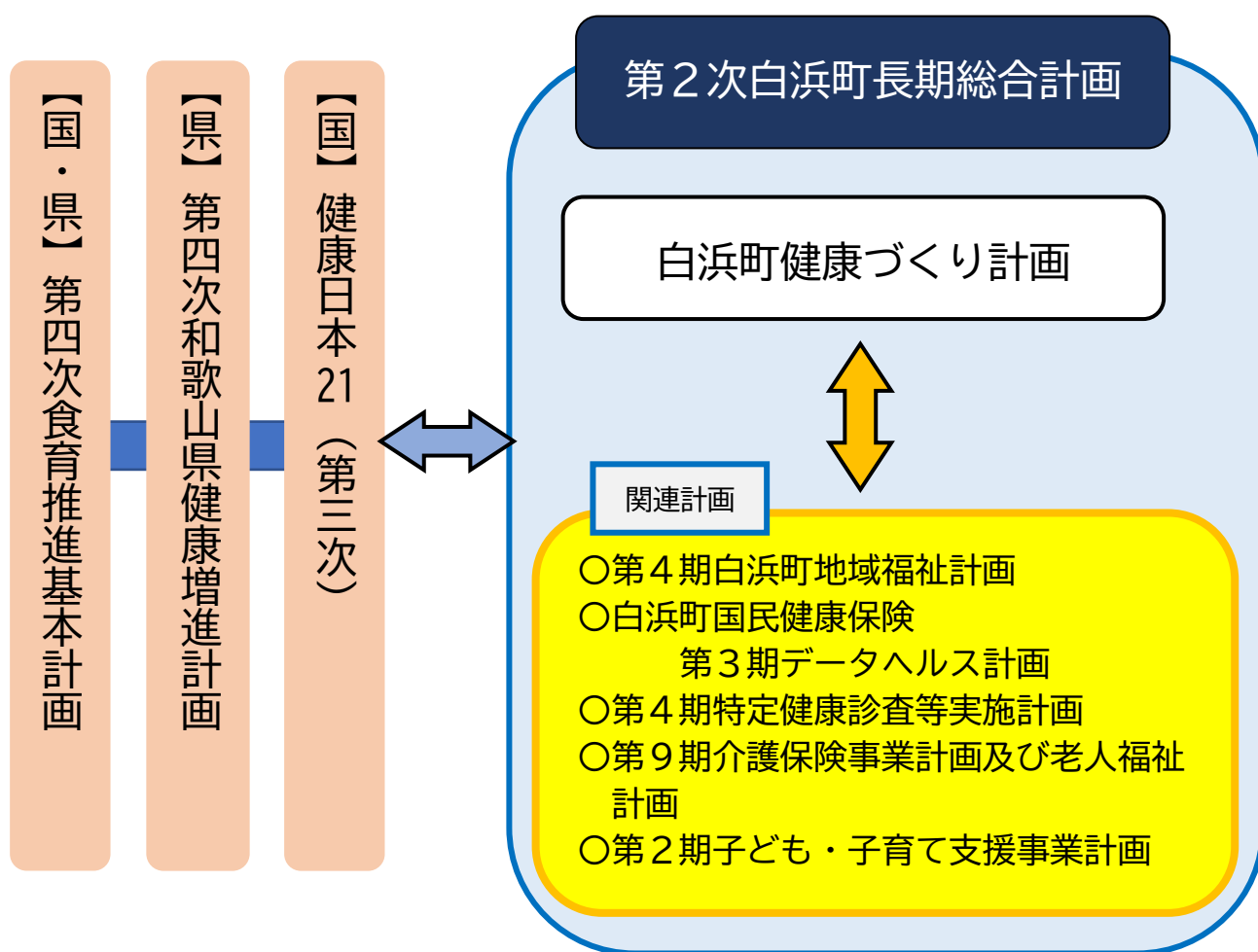
町民一人ひとりが「からだもこころも元気で豊かに過ごせること」を目的に「白浜町健康づくり計画」を策定します。

3. 計画の位置付け

この計画は、「健康増進計画」及び食育基本法第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、第2次白浜町長期総合計画を上位計画とし、第4期白浜町地域福祉計画並びに白浜町国民健康保険第3期データヘルス計画を関連計画として、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。

また、次の図に示す関連計画と調和のとれた計画とします。

【白浜町健康づくり計画の概念図】



4. 計画全体の目標

「町民の健康寿命の更なる延伸」を目指す

5. 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。

6. 目標の設定と評価

この計画の策定に当たっては、人口動態、保健医療に関する統計、白浜町の国民健康保険特定健康診査のデータ等、町民の健康に関する各指標を活用しつつ、健康寿命の延伸の実現に向けて重要な課題を選択し、その到達すべき目標を設定します。

目標値については、毎年数値を確認し、事業の振り返りを行います。また、5年を目途に中間評価を行います。

7. 計画期間

この計画の目標年次は令和16年度とし、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。



第2章 白浜町の現状

1. 人口の推移

・総人口は減少し、高齢化が推移しています。

	昭和60年			平成27年			令和2年		
	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性
白浜町	25,264	11,786	13,478	21,533	9,933	11,600	20,262	9,440	10,822
和歌山県	1,087,206	520,172	567,034	963,579	453,216	510,363	922,584	435,051	487,533

※国勢調査

【年齢3区分別人口推移】

白浜町 令和2年	0～14歳	15～64歳	65歳以上	合計
男性	973	5,031	3,436	9,440
女性	967	5,090	4,765	10,822
総数	1,940	10,121	8,201	20,262
※（）内は割合	(9.57%)	(49.95%)	(40.47%)	

※国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」より

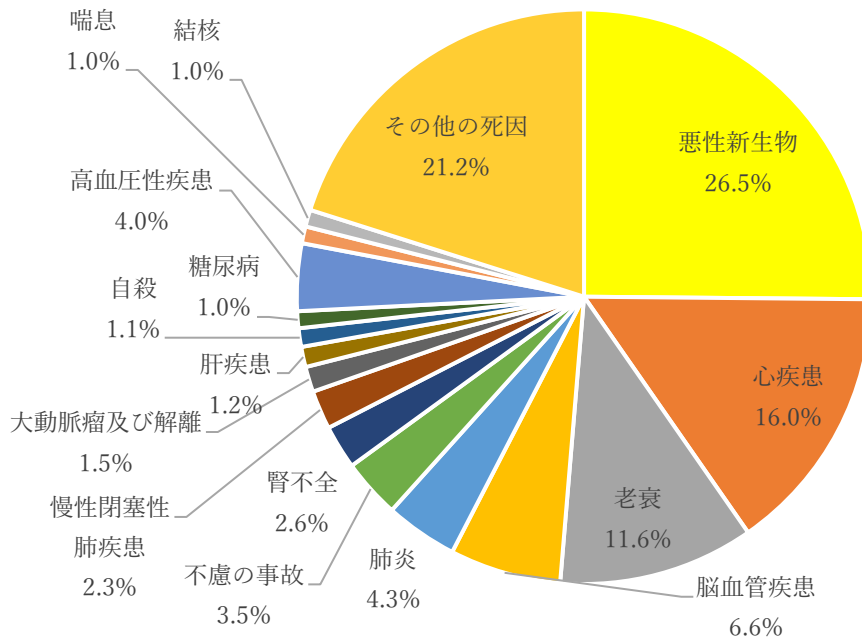
- ・平均寿命は、男性が80.02歳(県内30位)、女性が86.80歳(県内30位)となっています。
 - ・健康寿命は、男性が78.59歳(県内29位)、女性が83.60歳(県内26位)となっています。
- ※出典：県健康推進課作成「県内市町村の健康寿命について」

2. 死亡の状況(平成28年～令和2年の5年間)

- ・死因は悪性新生物が26.5%と最も多く、次いで心疾患が16.0%で多くなっています。
- ・死亡状況を標準化死亡比の経験的ベイズ推定量(EBSMR)[※]で和歌山県水準と比較すると、男性は肺がん・胃がん・脳梗塞が高く、女性は腎不全・胃がん・老衰・肺がん・大腸がん・悪性新生物が高くなっています。

※EBSMR…国を基準(100)として年齢構成が異なる集団間での死亡の状況を比較する「標準化死亡比(SMR)」は、年齢調整をしていますが、人口規模までは調整できていません。安定した地域間比較ができるように、人口の調整を行ったSMRの経験的ベイズ推定量(EBSMR)を指標としました。100より大きい場合、他の地域と比較してその集団での死亡数が多いことを示しています。

[死因別死亡率]



※和歌山県人口動態統計

【EBSMR（平成28年～令和2年）】

	男性		女性	
	白浜町	和歌山県	白浜町	和歌山県
死亡総数	104.5	106.8	103.5	106.1
悪性新生物（がん）	93.6	94.1	108.0	96.9
胃がん	110.9	101.7	144.6	104.1
肺がん	123.0	113.5	128.2	101.9
大腸がん	102.8	103.3	114.0	95.7
心疾患（高血圧疾患除く）	108.5	120.3	105.5	117.6
急性心筋梗塞	97.6	126.5	103.1	116.2
心不全	92.4	111.2	91.8	118.9
脳血管疾患	96.4	86.9	77.5	90.8
脳梗塞	103.7	94.4	79.4	94.8
腎不全	97.2	108.6	167.1	127.9
老衰	106.2	119.7	129.6	119.8

※和歌山県（市町村健康見える化シート）より

3. 介護の状況

- ・和歌山県及び白浜町の第1号被保険者に占める要介護（要支援）認定率は、平成29年度以降、全国を上回り年々上昇しています。

要介護（要支援）認定者数の内訳について、令和3年度をみると、最も割合が高いのは要介護1の者、最も割合が低いのは要介護5の者となっています。

- ・介護認定に至る主な原因として、最も割合が高いのは「心疾患」、続いて「筋骨格系疾患」となっています。 ※令和5年度白浜町一体的実施事業調べ

【要介護（要支援）認定率（平成29年～令和3年度）】

	白浜町	和歌山県	全 国
平成29年度	20.3%	21.8%	18.0%
平成30年度	20.9%	21.9%	18.3%
令和元年度	21.2%	21.8%	18.4%
令和2年度	21.37%	21.9%	18.7%
令和3年度	22.17%	21.9%	18.9%

※介護保険事業状況報告(各年度末現在)より

【要介護（要支援）認定者数(第1号被保険者内訳)(令和3年度)】

	白浜町	和歌山県	全 国
要支援1(人)	235	12,287	962,246
割合(%)	13.5%	18.1%	14.2%
要支援2(人)	212	9,692	932,137
割合(%)	12.2%	14.3%	13.8%
要介護1(人)	380	12,947	1,408,339
割合(%)	21.8%	19.1%	20.8%
要介護2(人)	276	9,893	1,135,383
割合(%)	15.9%	14.6%	16.8%
要介護3(人)	214	8,405	899,500
割合(%)	12.3%	12.4%	13.3%
要介護4(人)	239	8,533	858,473
割合(%)	13.7%	12.6%	12.7%
要介護5(人)	184	5,980	569,917
割合(%)	10.6%	8.8%	8.4%
合計(人)	1,740	67,737	6,765,995

※介護保険事業状況報告(各年度末現在)より

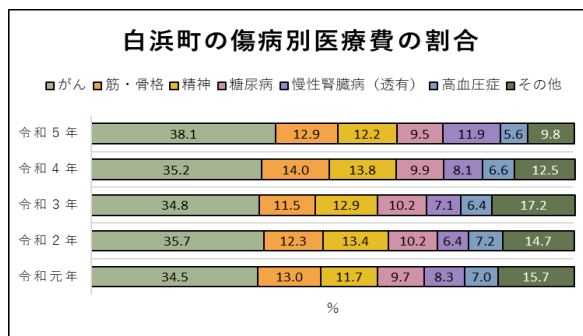
4. 医療費の状況

- ・国民健康保険1人当たりの医療費は、年々上昇傾向にあります。

【国民健康保険1人当たりの医療費】

	白浜町	和歌山県	全 国
令和元年度	364,756 円	396,313 円	371,864 円
令和2年度	349,713 円	369,141 円	363,629 円
令和3年度	372,609 円	389,465 円	386,610 円
令和4年度	400,945 円	398,265 円	395,006 円

※医療費の地域差分析 基礎データ（厚生労働省）より



KDBデータ

5. 検（健）診の状況

- ・特定健康診査の受診率は、県及び全国と比較して低く、男性の受診率は、女性の受診率よりかなり低い状況です。また、有所見者の割合を比較すると、拡張期血圧と空腹時血糖が、県及び国より高くなっています。
- ・がん検診の受診率は、胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診は県及び全国と比較して高いですが、大腸がん検診及び乳がん検診で、精密検査受診率が低い状況です。
- ・歯周病検診の受診率は、県内でも低く、令和4年度は県内30位です。

【特定健康診査の受診状況】

	白浜町			和歌山県	全 国
	総計	男性	女性	総計	総計
平成30年度	35.3%	31.5%	38.8%	35.5%	37.9%
令和元年度	35.7%	32.4%	38.9%	36.3%	38.0%
令和2年度	28.5%	25.6%	31.2%	31.8%	33.7%
令和3年度	32.9%	29.4%	36.2%	35.5%	36.4%
令和4年度	36.5%	33.6%	39.4%	36.8%	37.5%

特定健康診査・特定保健指導法定報

【メタボリックシンドローム予備群の割合】

	白浜町	和歌山県	全 国
令和元年度	12.0%	11.2%	11.1%
令和2年度	10.1%	11.3%	11.5%
令和3年度	11.2%	11.2%	11.4%
令和4年度	11.7%	11.2%	11.2%
令和5年度	9.8%	11.1%	11.2%

KDBデータ

【メタボリックシンドローム予備群の割合】

(令和4年度男女別 参考)

	白浜町	圏 域
男性	17.4%	17.4%
女性	4.9%	5.5%

全国健康保険協会 和歌山支部

【メタボリックシンドローム該当者の割合】

	白浜町	和歌山県	全 国
令和元年度	17.8%	18.6%	19.0%
令和2年度	21.2%	20.1%	20.6%
令和3年度	21.4%	20.3%	20.3%
令和4年度	21.2%	20.4%	20.3%
令和5年度	22.6%	20.3%	20.2%

KDB データ

【メタボリックシンドローム該当者の割合】

(令和4年度男女別 参考)

	白浜町	圏 域
男性	23.3%	23.5%
女性	6.3%	5.9%

全国健康保険協会 和歌山支部

【収縮期血圧の有所見者割合】

	白浜町	和歌山県	全 国
令和元年度	49.4%	48.9%	45.4%
令和2年度	50.3%	53.1%	49.6%
令和3年度	49.8%	52.1%	48.5%
令和4年度	49.8%	50.0%	47.5%
令和5年度	50.3%	49.2%	46.1%

KDB データ

【拡張期血圧の有所見者割合】

	白浜町	和歌山県	全 国
令和元年度	25.1%	19.9%	19.3%
令和2年度	21.8%	20.0%	21.2%
令和3年度	20.9%	21.0%	21.1%
令和4年度	21.2%	20.6%	21.1%
令和5年度	21.2%	20.7%	21.1%

KDB データ

【空腹時血糖の有所見者割合】

	白浜町	和歌山県	全 国
令和元年度	32.4%	21.9%	23.9%
令和2年度	33.3%	23.0%	25.1%
令和3年度	34.4%	24.3%	25.1%
令和4年度	32.0%	23.5%	24.8%
令和5年度	31.9%	23.2%	24.3%

KDB データ

【HbA1cの有所見者割合】

	白浜町	和歌山県	全 国
令和元年度	46.0%	61.3%	57.2%
令和2年度	49.6%	60.0%	56.0%
令和3年度	53.4%	61.3%	56.4%
令和4年度	51.7%	60.6%	57.1%
令和5年度	56.7%	61.5%	58.1%

KDB データ

A-①【胃がん検診受診率（69歳以下）・県内順位】

	白浜町		和歌山県	全 国
	(%)	順位		
平成30年度	24.0	17	19.0	14.3
令和元年度	22.4	18	19.7	14.1
令和2年度	20.5	16	16.0	12.9
令和3年度	18.5	16	14.7	12.1
令和4年度	21.2	16	16.4	13.1

地域保健・健康増進事業報告

A-②【胃がん（X線）検診精密検査受診率】

	白浜町	和歌山県	全 国
	(%)	(%)	(%)
平成30年度	85.7	74.2	82.4
令和元年度	50.0	76.4	81.4
令和2年度	—	75.2	81.7
令和3年度	83.3	81.6	81.4

地域保健・健康増進事業報告

A-③【胃がん（内視鏡）検診精密検査受診率】

	白浜町	和歌山県	全国
	(%)	(%)	(%)
平成30年度	98.6	94.0	92.9
令和元年度	98.5	96.7	93.9
令和2年度	97.1	95.2	93.1
令和3年度	100	94.9	93.3

地域保健・健康増進事業報告

B-①【肺がん検診受診率（69歳以下）・県内順位】

	白浜町	和歌山県	全国
	(%)	順位	(%)
平成30年度	22.7	19	18.4
令和元年度	22.3	20	17.9
令和2年度	16.0	22	14.4
令和3年度	19.6	21	17.0
令和4年度	21.6	18	17.9

地域保健・健康増進事業報告

B-②【肺がん（全て）検診精密検査受診率】

	白浜町	和歌山県	全国
	(%)	(%)	(%)
平成30年度	75.0	73.8	83.3
令和元年度	66.7	79.4	83.4
令和2年度	95.0	80.6	82.7
令和3年度	100	83.1	82.4

地域保健・健康増進事業報告

C-①【大腸がん検診受診率（69歳以下）・県内順位】

	白浜町	和歌山県	全国
	(%)	順位	(%)
平成30年度	20.2	20	17.7
令和元年度	20.8	18	17.5
令和2年度	16.3	19	13.6
令和3年度	20.4	14	16.1
令和4年度	22.1	13	17.1

地域保健・健康増進事業報告

C-②【大腸がん検診精密検査受診率】

	白浜町	和歌山県	全国
	(%)	(%)	(%)
平成30年度	74.5	64.6	69.3
令和元年度	66.0	68.0	68.9
令和2年度	68.5	67.3	68.6
令和3年度	52.3	68.4	68.9

地域保健・健康増進事業報告

D-①【子宮頸がん検診受診率（69歳以下）・県内順位】

	白浜町	和歌山県	全国
	(%)	順位	(%)
平成30年度	20.1	19	21.7
令和元年度	19.6	21	18.1
令和2年度	16.8	21	16.9
令和3年度	16.1	22	16.6
令和4年度	17.7	20	17.1

地域保健・健康増進事業報告

D-②【子宮頸がん検診精密検査受診率】

	白浜町	和歌山県	全国
	(%)	(%)	(%)
平成30年度	33.3	67.6	74.9
令和元年度	45.5	80.2	74.8
令和2年度	90.0	82.8	76.6
令和3年度	83.3	86.4	77.6

地域保健・健康増進事業報告

E-①【乳がん検診受診率（69歳以下）・県内順位】

	白浜町	和歌山県	全国
	(%)	順位	(%)
平成30年度	22.9	18	19.5
令和元年度	22.0	20	22.0
令和2年度	19.9	21	19.3
令和3年度	17.3	21	18.1
令和4年度	19.1	23	19.6

地域保健・健康増進事業報告

E-②【乳がん検診精密検査受診率】

	白浜町	和歌山県	全国
	(%)	(%)	(%)
平成30年度	76.0	88.9	89.3
令和元年度	60.6	90.3	89.6
令和2年度	43.5	88.7	90.1
令和3年度	55.2	90.7	90.2

地域保健・健康増進事業報告

【歯周病検診受診率・県内順位】

	白浜町		和歌山県
	(%)	順位	(%)
令和元年度	3.9	27	6.6
令和2年度	3.5	26	6.0
令和3年度	3.3	27	6.4
令和4年度	2.2	30	6.7
令和5年度	2.0	29	6.9

地域保健・健康増進事業報告

6. 質問票調査の状況

- ・以下の項目のうち女性の「咀嚼（ほとんどかめない）」及び男性の「食べる速度が速い」以外、該当者数が男女とも県平均を上回っています。

【質問票調査の状況（令和5年度）】 ◇対象人数：1,453人 ◇対象年齢：40歳～74歳

	性別	白浜町 (%)	和歌山県 (%)
喫煙	男性	24.3	22.2
	女性	6.5	5.3
20歳時体重から10kg以上増加	男性	45.2	45.0
	女性	27.1	26.8
1回30分以上の運動習慣なし	男性	60.2	56.6
	女性	69.0	65.1
1日1時間以上の歩行又は同等の身体活動なし	男性	55.2	49.0
	女性	53.7	50.9
咀嚼（かみにくい）	男性	24.9	22.8
	女性	20.9	20.0
咀嚼（ほとんどかめない）	男性	1.7	1.3
	女性	0.3	0.4
食べる速度が速い	男性	32.2	34.1
	女性	27.1	25.3
週3回以上朝食を抜く	男性	14.1	11.5
	女性	7.1	6.4
毎日飲酒	男性	45.9	45.2
	女性	14.4	13.2
1日飲酒量（1～2合）	男性	33.7	30.7
	女性	16.0	10.4
1日飲酒量（2～3合）	男性	15.9	13.9
	女性	5.0	2.4
1日飲酒量（3合以上）	男性	5.4	4.0
	女性	1.2	0.8
睡眠不足	男性	24.4	22.5
	女性	27.9	26.8
生活習慣改善意欲なし	男性	35.9	34.7
	女性	27.5	25.3

KDB データ

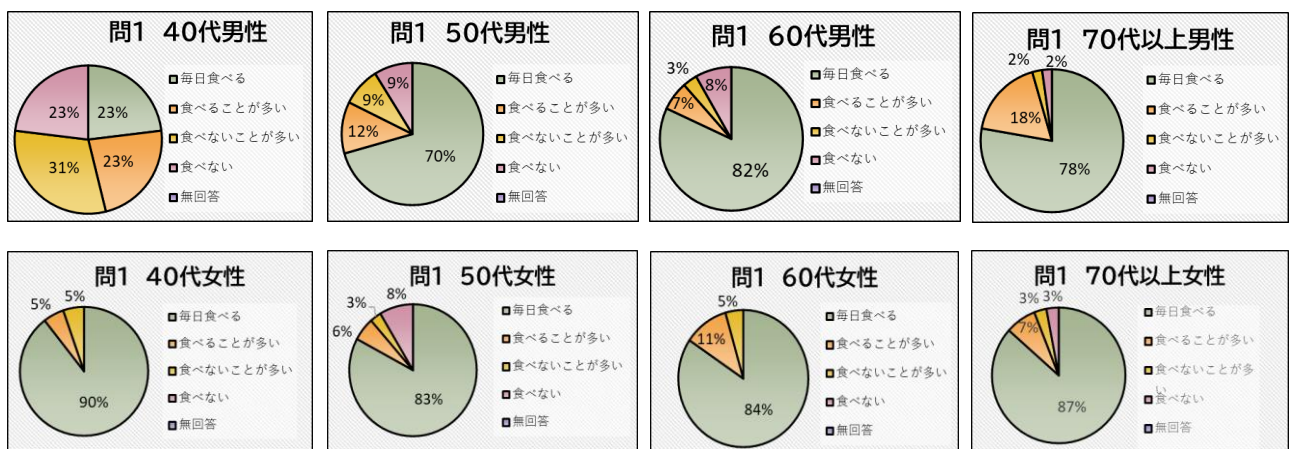
7. 健診受診者の状況

・ 集団健診受診者に、「食生活」「歯」「運動」「睡眠・ストレス」「元気度」等についてアンケート調査を実施

◇調査対象者：40歳代～70歳代（男性153人 女性166人 計319人）

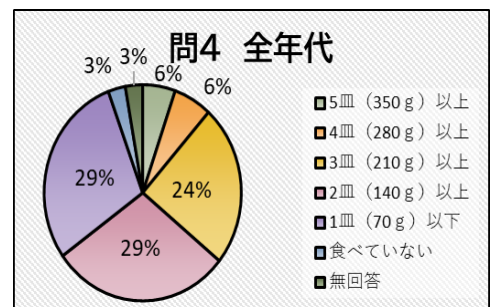
問1 1日3食食べていますか。問2 食べないのはいつですか 問3 食べない理由は何ですか

全体の約8割が「毎日食べる」と回答している。しかし、「食べないことが多い」「食べない」と回答した人も合わせて約1割あり、特に40代男性に「食べない」という回答が目立つ。食べないのは、「朝食」が55%、次いで「昼食」が35%で、食べない理由は、「食べる習慣が前からない」が圧倒的に多く、「食欲がない」「時間がない」「食べるより寝たい」の理由で、全年代で同じ傾向にあった。



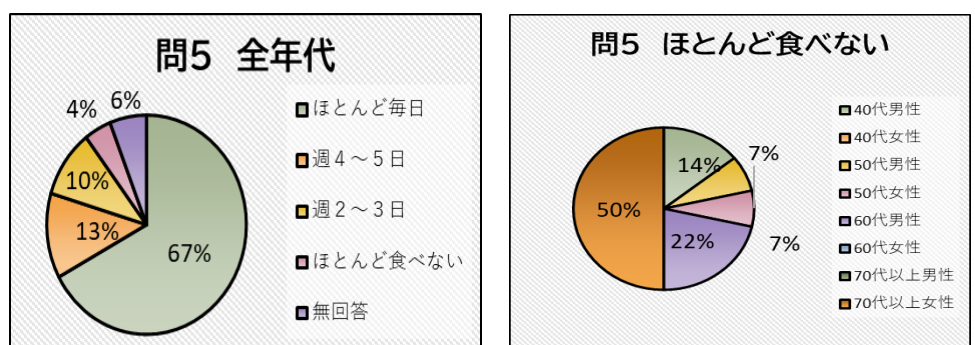
問4 野菜料理(きのこ・海草を含む)を1日に平均何皿くらい食べていますか。

「3皿(210g)以上」「2皿(140g)以上」が全体の約5割を占めている。「1皿(70g)以下」「食べていない」が全体の3割を占めており、特に男性の割合が高い。推奨される「5皿(350g)以上」は1割にも満たず、全体的に野菜摂取量が不足している傾向にある。



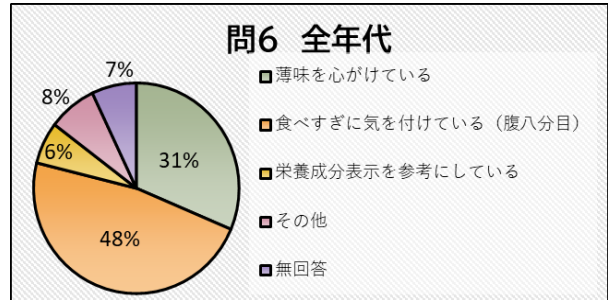
問5 主食、主菜、副菜を組み合わせると1日2回以上食べる日は週に何日ありますか。

どの年代も「ほとんど毎日」の回答が約6割を占めたが、「ほとんど食べない」と回答した人(約4%)の半数が、70代以上の女性だった。



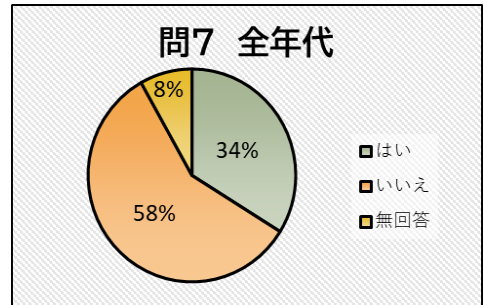
問6 食事について、心がけていることをお答えください。

「食べすぎに気を付けている（腹八分目）」の回答が約5割と最も多く、次いで「薄味を心がけている」（約3割）で、生活習慣病予防への意識もみられる。



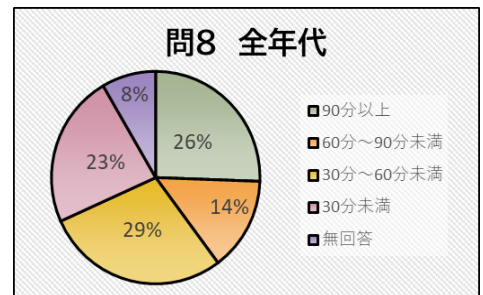
問7 過去に歯周病検診を受けたことがありますか。

「いいえ」と回答した人の割合はどの年代も高く、全体で約6割を占めている。40代女性は「はい」が「いいえ」を上回ったが、全年代で「いいえ」と回答した人が多く、女性より男性の方が「いいえ」の割合が高い。



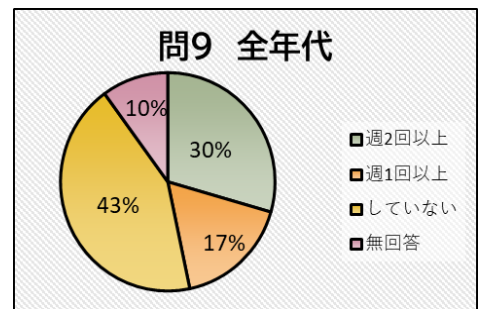
問8 生活や仕事のなかで、1日平均どのくらい歩いたり動いたりしていますか。

「30分から60分未満」と回答した人が全体的に多く、「90分以上」と回答した人は40・50代男性に多いが、60・70代になると女性の割合が高くなっている。「30分未満」と回答した人は、全年代で2割から3割程度いる。



問9 1日30分以上の汗をかく運動を取り入れていますか。

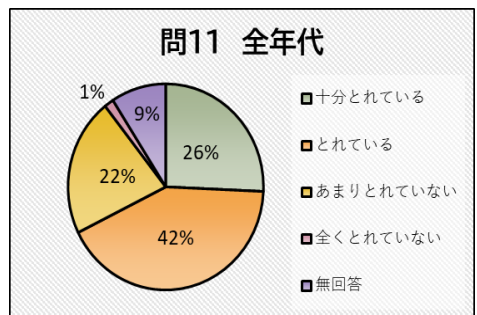
「していない」と回答した人の割合は全年齢で高く、全体では約4割を占める。男性は、50代は4割が「週2回以上」と回答しているが、年齢が上がるにつれて運動する割合が下がり、女性は年代が上がるにつれて、「週1回以上」「週2回以上」運動する割合が増加している。



取り入れている運動内容は、全年代でウォーキングとの回答が多く、他に、マラソン、スイミング、筋トレ、野球やテニスなどの球技など、50代以降では、草刈りや畑仕事、ストレッチ、ヨガ、昇降運動など多岐にわたります。

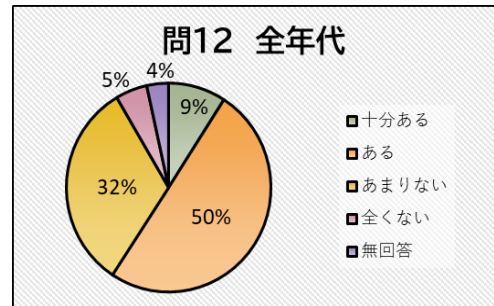
問11 普段の睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。

「十分とれている」「とれている」と回答した人が合わせて約7割あり、睡眠に満足していると回答している。一方、「あまりとれていない」「全くとれていない」と回答した人が約2割いる。



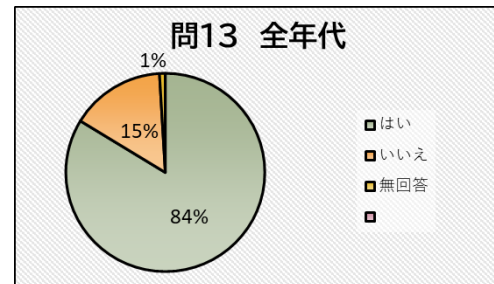
問12 ストレスを感じたとき、それを解消する方法がありますか。

全年代では「ある」と回答した人の割合が高く、「十分ある」と回答した人と合わせると6割近くの人がストレス解消法があると回答した。「あまりない」「まったくない」人も約4割あり、50・60代では男性が、40・70代では女性の割合が高かった。



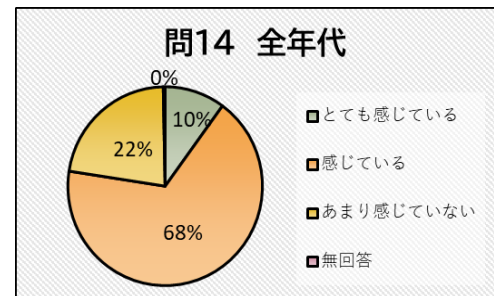
問13 毎日の生活を楽しんでいますか。

全年代ともに「はい」と回答した人が多く、全体では約8割と高い割合だった。「いいえ」と回答した人は、全年代ともに女性より男性の割合の方が高かった。



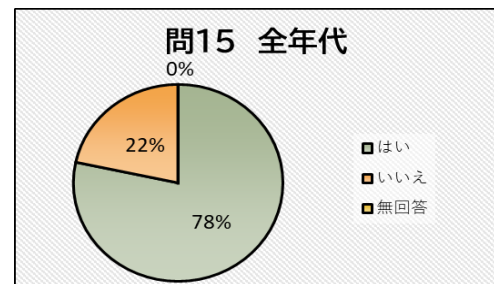
問14 毎日の生活に生きがいを感じていますか。(趣味・ボランティア活動など)

全年代ともに「感じている」と回答した割合が高く、「とても感じている」と合わせて約8割あった。一方、「あまり感じていない」と回答した人は、全年代ともに女性よりも男性の割合が高かった。



問15 あなたの適正体重を知っていますか。

全年代ともに「はい」と回答した人が多く、全体では約8割あった。「いいえ」と回答した人の割合は40・60代男性に多く、70代は女性の方が多かったが、全体的には男性の割合が高かった。



あなたの健康づくりに対する思いやご意見を聞かせてください。

40代では、「血圧を下げたい」「体重増加に気を付けている」「食べ過ぎない」など、食生活への意識や生活との調和を重視する傾向がみられる。

50代では、「健康で長生きしたい」「体力維持のために毎日運動」「食べ過ぎない」「ストレスをためない」など、自身の身体機能の維持や日常生活の充実を重視する考えが目立つ。

60代では、「お酒を控える」「地域活動に参加」「規則正しい生活」「運動したいが日々の忙しさの中でできていない」など、社会活動への参加や食生活への配慮、多忙な中での運動への課題意識がうかがえる。

70代では、「お酒を控える」「体力維持のために毎日運動」「外出する」「人とかかわりをもつ」など、身近な活動や社会とのつながりを重視する傾向がみられる。

第3章 各分野の目標と具体的な取組

1 栄養・食生活（食育の推進） ～バランスのとれた食生活を～

◎ 白浜町の健康課題

- (1) 男性が女性に比べ、朝食を欠食する割合が高く県と比べても高い。
- (2) 男性の肥満の割合が高く、女性の割合も若干増加している。

ライフスタイルの多様化・食の欧米化等により、食習慣が大きく変化しています。若い世代のやせ志向・バランスの悪い食事による生活習慣病・高齢者の低栄養・自給率の低下・孤食など、様々な問題が生じています。

栄養・食生活は、生命の維持に加え、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、楽しくバランスのよい食事を摂ることは、健康な心と身体を作ります。

乳幼児期からバランスのよい食事の摂取・手伝いを通して調理・食文化の伝承・野菜の栽培などの実践等を伝え、全ての世代が望ましい食生活を送ることができるよう取り組んでいくことが大切です。

【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

◎ 主食・主菜・副菜が揃った食事を摂るよう心がけます

- ・ 毎日朝食を食べましょう。
- ・ 毎日野菜料理を 350g 以上食べるよう心がけましょう。
- ・ 1日2回以上、主食・主菜・副菜が揃った食事をしましょう。

◎ 塩分の摂りすぎに注意しましょう

- ・ 1日の塩分摂取量が成人男性 7.5g 未満、成人書生 6.5g 未満となるよう、ふだんから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す

- ・適正体重について理解し、自分に合った食事内容、食事量を摂りましょう。
- ・適切な食生活、生活習慣を心がけましょう。

◎健康的な食生活に興味をもちます

- ・体験型の教室やイベントに積極的に参加し、食について関心を持ちましょう。
- ・栄養成分表示を参考にしましょう。
- ・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。

●関係機関・団体・地域等の取組

◎主食・主菜・副菜が揃った食事を摂るよう心がけます

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。
- ・生活習慣病予防のための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。

◎塩分の摂りすぎに注意しましょう

- ・生活習慣病予防のための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心がけます

- ・医療機関は、疾病の状況に応じた食生活の指導、また妊婦に対して適切な栄養指導を行います。

◎健康的な食生活に興味をもちます

- ・食と健康に関する体験型の教室やイベントを行政と協力して実施します。

●行政の取組

◎主食・主菜・副菜が揃った食事を摂るよう心がけます

- ・広報等による周知及び各団体と連携し、1日の野菜摂取量が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。

◎塩分の摂りすぎに注意しましょう

- ・広報等による周知及び各団体と連携し、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。

◎適正体重を理解し維持できるよう心がけます

- ・ライフステージに応じた食習慣や主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい日本型食生活について、種々の教室や教育の場を通じて普及・啓発を行います。

◎健康的な食生活に興味をもちます

- ・ 保育所、幼稚園、学校、地域と連携を図り、食に関する理解と関心を高めるよう普及・啓発を図ります。
- ・ 関連機関と協力して、食生活と健康に関する体験型の教室や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！～

◎ 白浜町の健康課題

- (1) 1回 30 分以上の運動習慣のない人が約6割いる。
- (2) 1日1時間以上の歩行又は同等の身体活動のない人の割合が約5割である。

身体活動・運動量が多いと、2型糖尿病、循環器疾患、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。また、妊婦・産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含め、様々な人々に対して健康効果が得られるとされています。さらに、身体活動量の減少は、肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下やフレイル（虚弱）の危険因子であることから、身体活動・運動量を増加させ、健康増進に繋げていくことが重要です。

【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

◎運動習慣者を増やします

- ・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。
- ・積極的に足腰の筋力をアップしましょう。

◎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します

- ・最初の運動としてまずはウォーキングから始めましょう。
- ・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

◎運動習慣者を増やします

- ・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。
- ・ポスター掲示やパンフレットの配布を通し、運動に関する事業への参加を促します。

◎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します

- ・健康づくりに取り組むことができる施設、ボランティア、サークル活動、各種行事、大会、町内のウォーキンググループ等は、健康づくり活動に関する情報提供や広報等を行うほか、健康づくり活動人口増加を推進します。

●行政の取組

◎運動習慣者を増やします

- ・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。
- ・誰もが安心して運動に取り組める環境づくりとして、関係団体や関係機関との連携をはじめ、関連諸計画との整合性を図りながら、環境整備を進めます。

◎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します

- ・ウォーキングイベント（歩く歩く白浜ウォーキング大会）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を普及・啓発します。

●目標（評価指標）

指 標	現状値 (令和5年度)	目 標 (令和16年度)
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

歩く歩く
白浜ウォーキング

「ウォーキング」は健康の維持・増進のためのもっとも手軽な運動のひとつです。
白浜町では、平成21年度より、ウォーキングの習慣化を目的に歩数計を使ったウォーキング事業を行っており、これまで800人を超える方に歩数計を貸与し、約100の方が歩数データの登録を行っています。
さあ、みなさんもウォーキングでの健康づくり、始めてみませんか？

からだを動かして「歩く歩く」
こころを健康にして「ほくほく」
たくさんのホクホク仲間と
楽しくウォーキングしませんか？

20歳以上の方はどなたでも参加できます

白浜町が実施するウォーキングイベント
「歩く歩く白浜ウォーキング大会」

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～

◎ 白浜町の健康課題

- (1) 睡眠による休養がとれていない人が県に比べ高い。
- (2) 若年層男性及び中高年層女性の自殺者の割合が高い。

こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要です。自分らしく生きるための重要な条件であるとともに、身体との健康とも関連があります。栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、飲酒、喫煙などはうつ病や不安障害との関連が明らかになっており、うつ状態があると、喫煙率が高くなり、肥満が増えるなど、健康的な生活習慣が妨げられることがあります。

また、日々の生活において、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせないものであり、睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心血管疾患の発症リスク上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。心身の両面から健康を保持することで、生活機能の維持・向上を図ることが大切です。

自殺者の現状として、男性は就業の有無にかかわらず20～30代の割合が高い状況にあります。自殺実態白書2013（NPO法人ライフリンク）の調査結果では、20～30代男性が自殺に至る主な背景として、有職者の場合、職場の人間関係や仕事の悩み、パワハラ、過労によりうつ状態となり自殺に至ると推測されています。また、無職者の場合、ひきこもりや家族間の不和、将来の不安や孤立によりうつ状態となり自殺に至ると推測されていることから、それらを踏まえた対応が必要です。

女性は40～50代無職の割合が高い状況にあります。自殺実態白書2013（NPO法人ライフリンク）の調査結果では、40～50代女性が自殺に至る主な背景として、無職者の場合、近隣関係の悩みや家族間の不和によりうつ病を患い、自殺に至ると推測されていることから、それらを踏まえた対応が必要です。

各世代の対象に、一人ひとりに合った心のケアや、相談支援、セルフケアやストレス解消方法の情報提供などを図り、町民の心の健康づくりを支援していく必要があります。

■白浜町における年代別自殺者数

(人)

H30から R4年合計	20歳 未満	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80歳 以上	不詳	合計
発見地	1	12	7	13	7	5	3	6	1	55
居住地	0	5	2	5	5	2	2	4	0	25

※いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」、厚生労働省HP「地域における自殺の基礎資料」

■年間の自殺者数

(人)

		H30	H31	R 2	R 3	R 4	合計
和歌山県	男性	140	105	117	129	135	626
	女性	56	45	47	59	63	270
	合計	196	150	164	188	198	896
白浜町	男性	4	2	2	7	3	18
	女性	3	1	1	0	2	7
	合計	7	3	3	7	5	25

※厚生労働省HP「地域における自殺の基礎資料」

■田辺医療圏域における自殺者の上位5区分

自殺者の特性上位5区分 (H30からR4年)	自殺者数 (5年計)	割合	背景にある主な自殺の危機経路
1位：男性 40～59歳有職同居	24人	18.0%	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み +仕事の失敗→うつ状態→自殺
2位：男性 60歳以上無職同居	17人	12.8%	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ) +身体疾患→自殺
3位：女性 60歳以上無職同居	13人	9.8%	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位：男性 40～59歳無職同居	10人	7.5%	失業→生活苦→借金+家族間の不和→ うつ状態→自殺
5位：女性 60歳以上無職独居	10人	7.5%	死別・離別+身体疾患→病苦→うつ状態→ 自殺

※いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」(一部抜粋)

【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を増やす。

●町民の取組

◎ストレスをかなり感じている人を減らします

- ・思いやりの気持ちを持ち、積極的に会話する時間をもつなど、周りの人に関心を持ちましょう。
- ・うつ病等の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。
- ・生きがいや楽しみを持ちましょう。

◎睡眠や休養を十分とれている人を増やします

- ・早寝・早起きを心がけ、質の良い睡眠をとりましょう。
- ・自分にあったストレスの対処法を見つけましょう。

●関係機関・団体・地域等の取組

◎ストレスをかなり感じている人を減らします

- ・学校・幼稚園・保育園等は、こどもの状態を把握し、きめ細かく柔軟な対応を行うとともに、必要に応じ早期に関係機関につなげます。
- ・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。特に小規模事業所等は、職場におけるメンタルヘルス対策に取り組みます。

◎睡眠や休養を十分とれている人を増やします

- ・NPO法人、和歌山県精神保健福祉センター等の相談機関によるこころの健康の重要性に関する普及・啓発に取り組みます。
- ・職場での休日確保のための取組や、メンタルヘルス対策の充実をはかります。

●行政の取組

◎ストレスをかなり感じている人を減らします

- ・子どもに対して、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。また、スクールソーシャルワーカーを配置し、教育機関での相談体制を充実させます。
- ・和歌山県が実施する「こころのサポーター養成セミナー」などの精神保健福祉関連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。
- ・精神保健福祉に関する相談体制を充実させます。
- ・自殺対策を生きるための包括的支援として位置付け、正しい知識を普及します。

◎睡眠や休養を十分とれている人を増やします

- ・ストレスや睡眠に関する正しい知識を普及します。

●目標（評価指標）

指標	現状値 (令和5年度)	目標 (令和16年度)
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～

◎ 白浜町の健康課題

- (1) 毎日飲酒している男性が約4割強いる。
- (2) 1日3合以上飲酒している人の割合が男女共、国・県平均の割合より高い。

アルコールはさまざまな健康障害との関連が指摘されており、がん、高血圧、心血管疾患、脂質異常症などといった生活習慣病を引き起こす可能性が高くなります。

未成年者の飲酒は、健全な成長を妨げると言われ、臓器の機能が未完成であるため、アルコールの分解力が低いことから、アルコールの影響を受けやすく、飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存症リスクが高くなると言われています。

また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発達障害を引き起こすおそれがあり、そのため飲酒による健康影響についての正しい知識の普及を図り、特に未成年者や妊婦に対する飲酒の防止を図っていく必要があります。

【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。

^{*}NCDs（非感染性疾患：Non-communicable diseases）とは、世界保健機関（WHO）の定義では、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などにより引き起こされる、がん・糖尿病・循環器疾患・呼吸器疾患・メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患をまとめて総称したものです。

●町民の取組

◎未成年者や妊婦の飲酒をなくします

- ・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。
- ・大人は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。

◎生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒を減らしましょう

- ・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。
- ・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。

《参考》生活習慣病のリスクを高める量…1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

●関係機関・団体・地域等の取組

◎未成年者や妊婦の飲酒をなくします

- ・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。
- ・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。
- ・医療機関は、飲酒が母体と胎児におよぼす影響を指導するとともに健康管理を行います。

◎生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒者を減らします

- ・職場の事業主や医療保険者等は、アルコール依存・乱用についての正しい知識の普及・啓発を行います。
- ・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。

●行政の取組

◎未成年者や妊婦の飲酒をなくします

- ・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を普及します。
- ・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。

◎生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒者を減らします

- ・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。

●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

※未成年の飲酒…補導件数、妊婦飲酒…白浜町住民保健課調べ、習慣飲酒者…KDB データ



5 たばこ ～家庭・職場から禁煙運動を！～

◎ 白浜町の健康課題

- (1) 妊婦の喫煙者がいる。
- (2) 男性喫煙者の割合が、国・県平均の割合より高い。

たばこ対策においては「喫煙率の減少」と「受動喫煙にさらされないこと」が重要です。喫煙や受動喫煙は、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、周産期の異常、歯周病の原因となるだけでなく、乳幼児のぜんそくや呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群等の原因にもなります。

また、健康増進法が改正され、「望まない受動喫煙をなくすこと」が強化されており、さらに喫煙者の減少と、受動喫煙の防止に取り組む必要があります。

【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

◎未成年者や妊婦の喫煙をなくします

- ・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。

◎望まない受動喫煙をなくします

- ・路上喫煙をしない、分煙をすすめるなどの「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

◎未成年者や妊婦の喫煙をなくします

- ・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。
- ・禁煙外来や禁煙相談の担当者は、情報提供・支援に取り組みます。
- ・医療機関等は、慢性閉塞性肺疾患（COPD）について情報提供を行います。

◎望まない受動喫煙をなくします

- ・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

◎未成年者や妊婦の喫煙をなくします

- ・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。

◎望まない受動喫煙をなくします

- ・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、こ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

※未成年の喫煙…補導件数、妊婦喫煙…白浜町住民保健課調べ、習慣喫煙者…KDB データ



6 歯・口腔の健康 ～いつまでも、自分の歯でおいしく食べよう！～

◎ 白浜町の健康課題

- (1) 歯周病検診の受診率は、県内でも低い。
- (2) 40歳～74歳における咀嚼しづらい(かみにくい)人の割合が県平均より高い。
- (3) 70歳～74歳男性における咀嚼できない人の割合が国・県平均よりはるかに高い。

生涯にわたり自分の口で食べ、話すことは、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にもつながります。また、歯の健康は全身の健康状態に影響しており、心身ともに健康な毎日を過ごすための基本となります。

歯の喪失の原因となる「う歯」や歯周病を予防し、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（ハチマルニイマル）」を達成していくため、乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージに応じた対策を推進していく必要があります。また、自らの口腔機能の状態を正しく把握し、維持・向上に努めていけるよう、定期歯科健診の受診勧奨を進めていくことが重要です。

【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

◎生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ人を増やします

- ・幼児期から定期的に歯科健診、フッ素塗布を受けましょう。
- ・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。

◎歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする人を増やします

- ・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。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期歯科健診と歯のクリーニングを受けましょう。
- ・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。

●関係機関・団体・地域等の取組

◎生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ人を増やします

- ・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。

◎歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする人を増やします

- ・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。
- ・定期歯科健診と歯のクリーニングを推奨します。

●行政の取組

◎生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ人を増やします

- ・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。

◎歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする人を増やします

- ・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。

●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(ハチマルニイマル)運動」とは

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。



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。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていました。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

ぜひ「8020」をめざしてください。



日本歯科医師会ホームページより

7 健康管理 ～健診結果を健康づくりに活かそう！～

◎ 白浜町の健康課題

- (1) がん検診受診率は5がん中、乳がん検診率以外、国・県と比較して同等もしくは高い。
- (2) 特定健康診査受診率は、国・県と比較して少し低い。

自分のからだに関心を持ち、健康状態を把握し、健康管理を行うことが重要です。病気の早期発見、早期治療、予防のために毎年健（検）診を受け、適切な健康行動がとれることが大切です。

【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

◎健康診断を受けます

- ・特定健康診査やがん検診、歯周病検診を受けましょう。

◎健診の事後指導等を通して健康づくりに取り組みます

- ・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

◎特定健康診査やがん検診などの受診を勧めます

- ・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。

◎健康づくり関連団体の活動等への参加を呼びかけます

- ・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

◎健（検）診受診について啓発します

- ・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。

◎健（検）診を受診しやすいよう環境を整えます

- ・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

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