

健康かつうら21 (第3次)

令和8年度～令和18年度



勝浦恐竜
キャラクター
カイくん

目指す姿

笑顔 元気でこころ豊かに暮らせるまち 勝浦

住民一人一人が幸せを実感し、共に支え合い、心身ともに健やかで豊かな生活を主体的に営むことができるよう社会環境づくりを推進するとともに、誰一人取り残さない健康づくりを展開し、いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまちを目指します。

◆健康かつうら21 (第3次) での取組分野及び体系図

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

○生活習慣の改善

1. 栄養・食生活
2. 身体活動・運動
3. 飲酒
4. 喫煙・COPD (慢性閉塞性肺疾患)
5. 歯・口腔の健康
6. 休養・睡眠

○生活習慣病の発症予防・重症化予防

1. がん
2. 循環器疾患
(脳血管疾患・虚血性心疾患)
3. 糖尿病
4. CKD (慢性腎臓病)

○生活機能の維持・向上

1. ロコモ・フレイル

社会環境の質の向上

○こころの健康の維持・向上

1. メンタルヘルス
2. 自殺対策

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

○女性とこどもの健康

1. 妊娠・出産期
2. 乳幼児期
3. 少年期

○若年層の健康

○働き盛り世代の健康

○高齢者の健康

一人一人のいのちを守り 「自殺者ゼロ」を目指す

自殺対策計画

○町民への啓発と周知

○生きることへの包括的

支援の充実

1. 失業、無職、生活に困窮している人への支援強化
2. 若者子育て世代への支援
3. 高齢者への支援
4. 地域における連携ネットワークの強化

○自殺対策を支える人材育成

○児童生徒のSOSの出し方に関する教育

※「健康増進計画」、「母子保健計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」の4つの計画との整合性を図り、健康づくりの推進にかかる分野を「健康増進計画」、自殺対策の推進にかかる分野を「自殺対策計画」として策定します。

勝浦町の現状と取組



平均寿命 R6国保データベース（地域の全体像の把握）

	勝浦町	徳島県	全国
男性	81.3	81.3	81.5
女性	87.5	87.4	87.6

平均自立期間* R6国保データベース（地域の全体像の把握）

	勝浦町	徳島県	全国
男性	81.1	79.4	79.7
女性	84.6	83.9	84.0

※日常生活動作が自立している期間の平均で要介護認定2以上になるまでの期間

死因別標準化死亡比*

※年齢構成が異なる地域や集団間で死亡状況を比較するために、年齢の影響を調整した指標（全国を100として比較する） R5徳島県人口動態統計抜粋

	悪性新生物 全体	心疾患	脳血管疾患	腎不全	老衰	自殺
勝浦町・男性	93.4	101.3	98.9	115.3	54.1	107.8
徳島県・男性	96.2	95.9	96.5	118.3	88.7	90.6
勝浦町・女性	92.3	90.1	98.9	137.0	41.6	90.6
徳島県・女性	92.9	99.5	94.9	121.3	96.6	80.4



*R6特定健康診査問診項目（勝浦町国民健康保険）

栄養・食生活

▼現状

- 朝食の欠食や、毎日間食を摂る人（40～74歳）の割合*は、男女とも県より高くなっています。
- メタボ該当者は40歳から64歳の男性の割合*が4割を超えています。

▼町民や地域の取組

（ライフコースアプローチを踏まえた取組項目抜粋）

- 規則正しい生活リズムを心がけ、朝食をしっかり食べよう
- 子どもの頃から、肥満や生活習慣病を予防しよう
- 食事と運動で適正体重を維持しよう

▼町の取組

- 適正体重を維持するための食生活の支援
- ライフステージに応じた食育の推進
- 各関係機関と連携した食育の推進



↑子どもたちが大好きな学校給食の献立を紹介しています。（勝浦町学校給食センターから）

身体活動・運動

▼現状

- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合*は、男女とも約5割を占めています。しかし、運動習慣がある人の割合*は、男性の40歳から64歳と女性において約3割と少ない状況です。

▼町民や地域の取組

（ライフコースアプローチを踏まえた取組項目抜粋）

- 運動を通じて、体力づくりと交流を図ろう

▼町の取組

- 身体活動量の増加、運動習慣の必要性について知識の普及啓発
- NPO法人K-Friends等、各関係機関と連携し健康づくりを支援
- 介護予防事業等を実施しフレイル予防を推進

飲酒・たばこ

▼現状

- お酒を毎日飲む割合*は、男性39.6%、女性7.9%となっており、そのうち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）を飲酒している人は男性20.9%、女性10.8%でした。
- 喫煙者の割合*は男性28.4%、女性5.1%となっており県や全国よりも高い状況です。妊婦のパートナーの喫煙率も35.3%と高くなっています。

▼町民や地域の取組

（ライフコースアプローチを踏まえた取組項目抜粋）

- 20歳未満者の喫煙・飲酒をなくそう
- 喫煙や飲酒による健康被害について正しい知識を身につけよう

▼町の取組

- 飲酒やたばこ（受動喫煙を含む）が健康に与える害についての普及啓発
- スパイロメトリー（肺機能検査）による呼吸機能の測定の実施

歯・口腔の健康

▼現状

- う蝕がない子どもの割合が、3歳児94.4%、小学生75.6%、中学生72.3%となっています。
- 町が実施する歯周病疾患検診の受診率は6.2%でした。

▼町民や地域の取組

（ライフコースアプローチを踏まえた取組項目抜粋）

- 徹底した口腔清掃と定期的な歯科健診を受診しよう

- 歯周病予防の知識を身につけよう

▼町の取組

- う蝕や歯周病発症予防の啓発および支援の実施
- 歯科健康診査（歯周病疾患検診）の受診率向上



生活習慣病の発症予防・重症化予防

（がん・循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病）

▼現状

- 町が実施するがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん）の平均受診率は13.6%でした。
- 標準化死亡比を見ると、がんでは男性は大腸がん111、女性は胃がん149が最も高く、また、腎不全が男性115.3、女性137とともに高くなっています。（R5徳島県人口動態統計）

▼町民や地域の取組（ライフコースアプローチを踏まえた取組項目抜粋）

- 定期的に健康診断・がん検診を受診しよう ●薄味を心がけ、食事と運動で適正体重を維持しよう
- 健診結果に応じた生活習慣の改善や、医療機関の早期受診・治療継続に努めよう

▼町の取組

- がん検診・健康診査の受診率向上、保健指導の充実 ●糖尿病を始めとする生活習慣病の重症化予防、治療継続の支援
- ライフステージを通じたメタボリックシンドロームや、やせの予防支援

休養・こころ

▼現状

- 睡眠で十分休養がとれている人*の割合は男性69.5%、女性64.7%でした。
- 乳幼児健康診査問診表において、「ゆったりとした気持ちで子どもと過ごせる時間がある保護者」の割合は94.4%でした。

▼町民や地域の取組

（ライフコースアプローチを踏まえた取組項目抜粋）

- 年齢に応じた「十分な睡眠時間」を確保しよう
- 自分に合ったストレスの解消法を身につけよう

▼町の取組

- 休養・睡眠やこころの健康づくりの大切さについて普及啓発
- 妊娠・出産・育児期へのこころのケアや相談体制の充実

生活機能の維持・向上

（ロコモ・フレイル）

▼現状

- 後期高齢者の健康診査（R6）でのBMI20未満の割合は、15.3%でした。
- 町が実施する骨粗鬆症検診の受診率は3.4%でした。

▼町民や地域の取組

（ライフコースアプローチを踏まえた取組項目抜粋）

- 骨粗鬆症予防は思春期から始めよう
- 無理なダイエットや、やせに関する影響を知ろう
- 食事と運動で適正体重を維持しよう

▼町の取組

- 高齢者の正しい食のあり方や個々にあった食事の支援
- 介護予防事業と連携したロコモ・フレイル予防の普及啓発

自殺対策計画 ～誰も自殺に追い込まれることのない勝浦町の実現～

▼現状

- 勝浦町（2019～2023年）の自殺死亡率（人口10万人対）は23.8で徳島県の13.9より高くなっています。

▼町民や地域の取組（ライフコースアプローチを踏まえた取組項目抜粋）

- 悩みや不安なことは周囲の人に相談しよう ●生きがいをもち積極的に社会参加しよう

▼町の取組

- 町民への啓発と周知
より多くの町民が自分の周りにいるかもしれない自死を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、話を聴き、必要に応じて関係機関につなぎ、見守っていくという役割等についての意識が共有されるよう、啓発を行います。
- 生きることへの包括的支援の充実
失業者や生活困窮者、若者・子育て世代や高齢者等へ各種相談体制の充実や、関係機関と連携しながら支援の推進に努めます。
- 自殺対策を支える人材育成
様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して、誰もが身近な人の悩みや問題に気づけるよう知識の普及に努めます。
- 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
児童生徒が、いのちの大切さを実感できる教育だけでなく、生活上の困難・ストレスに直面した時の対処方法やSOSの出し方を学ぶための教育を推進します。



悩んだときは…
こころの健康相談
統一ダイヤル

おこなう まもろうよ こころ

0570-064-556

9:00～16:00

土日・祝日・年末年始を除く

18:30～22:30

受付は22:00まで



↑さまざまな悩みの相談窓口があります（徳島県「ひとりでも悩まないでSOSダイヤル」）

計画での数値目標 (抜粋)

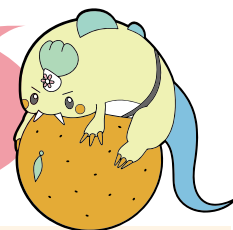
※◎については、「こども、女性、高齢者へのライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに関する目標に該当

		目標項目		現状 (R6)	目標 (R18)
生活習慣の改善	栄養 食生活	肥満 (BMI25以上) の人の割合	40～64歳 (男性) (女性)	42.9% 31.9%	減少
		やせの妊婦、低出生体重児の割合	妊婦 ◎ 低出生体重児 ◎	5.9% 10.0%	減少
		毎日朝食を食べる人の割合	小学生 ◎	89.2%	増加
	身体活動 運動	運動習慣のある人の割合 (1回30分以上の運動習慣、週2日以上、 1年以上実施あり)	40～64歳 (男性) (女性)	32.7% 27.7%	増加
		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 (1日あたりの飲酒量： 男性2合以上、女性1合以上)	40～74歳 (男性) (女性)	20.9% 10.8%	減少
	喫煙	喫煙率	妊婦のパートナー ◎	35.3%	減少
			40～74歳 (男性) (女性)	28.4% 5.1%	
	歯・口腔の 健康	う蝕がない子どもの割合	小学生 ◎	75.6%	増加
			中学生 ◎	72.3%	
		歯科健診受診率	20～70歳男女 ◎	6.2%	増加
休養睡眠	睡眠で休養がとれている人の割合	40～74歳 (男性) (女性)	69.5% 64.7%	増加	
生活習慣病の 重症化予防 発症予防	がん	がん検診受診率の向上 ※受診率詳細：胃がん11.4% 肺がん12.5% 大腸がん12.0% 子宮頸がん16.1% 乳がん16.0%		13.6% 5がんの平均受診率	60%
	循環器疾患	メタボ該当者の割合	男性 女性	R5) 29.0% R5) 11.0%	減少
		高血圧 (160/100mmHg以上) の割合		R5) 6.8%	減少
		高LDL (LDL160mg/dl以上) の割合		R5) 6.8%	減少
	糖尿病	高血糖 (HbA1c6.5%以上) の割合		R5) 11.7%	減少
CKD 慢性腎臓病	腎不全の標準化死亡比 ※H30-R4	男性 女性	115.3 137	減少	
生活機能の 維持・向上	ロコモ フレイル	高齢者のやせ (BMI20未満) の割合	75歳以上 (男性) (女性)	15.5% 15.1%	減少
社会環境の 質の向上	メンタル ヘルス	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合 ◎		94.4%	増加
ライフコースアプローチ を踏まえた健康づくり		適正な体重管理ができていない妊婦の割合 ◎		60.0%	100%
		テレビやDVDを1日2時間以上みる子どもの割合 (3歳児)		37.5%	減少
	健診受診率	40～74歳 ◎		55.8%	60%
		75歳以上 ◎		17.2%	増加
	高齢者の閉じこもり (週1回外出なし) の人の割合		10.8%	減少	
自殺対策計画	基本目標	自殺死亡率 (2019～2023年)		23.8	0.0
	周知啓発	町広報、ホームページ等での啓発回数		4回/年	増加
	包括的支援	支援が必要な乳幼児及びその保護者への支援		100%	維持
	人材育成	ゲートキーパー養成者数		22名	増加
	SOSの 出し方教育	先生に相談しやすいと感じる子どもの割合		94%	90%以上

取組の推進

ライフステージに応じた健康増進の取組を進めるにあたっては、家庭・学校・職場などの社会環境の影響を受けることから、地域全体で一人一人の健康を支える環境づくりが重要です。本計画を推進するにあたり、関係団体や行政などがそれぞれの役割を理解し、相互連携のもと、町民の心身の健康づくりを支援していきます。

健康づくりには日々の積み重ねが大切です。
まず、自分の健康に関心を持ち、
できることから始めてみませんか？



健康かつら21 (第3次) 概要版 (令和8年3月)

発行：勝浦町福祉課

徳島県勝浦郡勝浦町大字久国字久保田3

TEL：0885-42-1502 FAX：0885-42-3028