



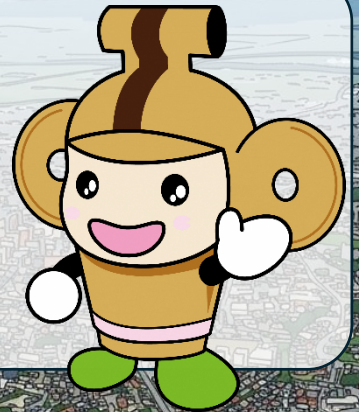
どこにでも行けるけど、
ここにいたい。本庄

本庄市
Honjo City

健康ほんじょう21

(第3期本庄市健康づくり推進総合計画)

概要版



基本理念

みんなで支え合い、
健やかにいきいきと暮らせるまち

基本目標・施策の分野・取組 (計画の体系)

基本理念

みんなで支え合い、健やかにいきいきと暮らせるまち

基本目標

- ・健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ・生活の質の向上
- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ・社会とのつながり、こころの健康の維持向上
- ・自然に健康になれる環境づくり
- ・誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

施策の分野

- 1 食生活 (食育推進計画を含む)
- 2 身体活動・運動
- 3 休養・こころの健康
- 4 歯と口腔の健康 (歯科口腔保健推進計画を含む)
- 5 アルコール・たばこ
- 6 健康管理
- 7 地域における健幸づくり

取組

- ライフステージ
- ①乳幼児期(0～6歳) (妊娠期を含む)
 - ②学齢期(7～19歳)
 - ③青年期(20～39歳)
 - ④壮年期(40～64歳)
 - ⑤高齢期(65歳以上)
- ライフコースを踏まえた取組
- 市・関係機関の取組

計画の概要

社会が多様化し個人の健康課題も多様化しており、国の「健康日本21(第三次)」が掲げている「誰一人取り残さない健康づくり」を推進するとともに、生活習慣の改善を含めたさらなる個人の健康状態の改善を促すため「より実効性をもつ取組」の推進が必要です。このたび、令和8年度(2026)を始期とする第3期本庄市健康づくり推進総合計画を策定しました。

また、第3期本計画の名称を市民にとって、より身近で実効性のある計画となり、親しみやすい計画の名称となるよう「健康ほんじょう21(第3期本庄市健康づくり推進総合計画)」とします。

計画期間

計画の期間を令和8年度(2026)から令和19年度(2037)までの12年間とします。なお、令和13年度(2031)に中間見直しを実施し、その評価・分析に応じた、見直しを行います。また、計画策定後に生じた社会情勢や新たな健康問題等が発生し、計画の見直しが必要となった場合は、本庄市健康づくり推進協議会の審議を経て、随時見直しを行います。

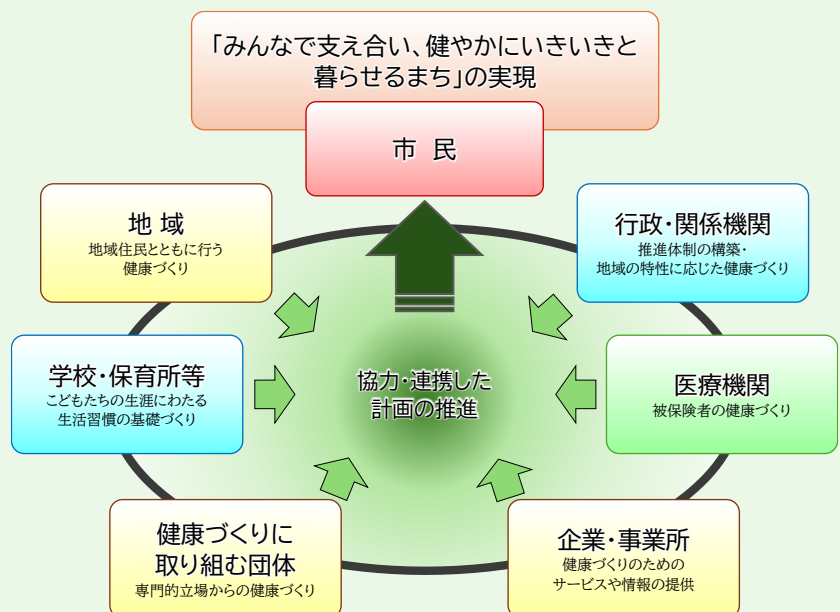
計画期間



計画の推進体制

計画を推進し、目標を達成するためには、健康づくりの主体となる市民一人ひとりが計画を十分理解し、実践することが大切です。

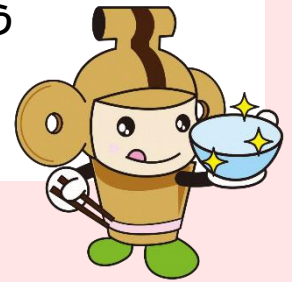
そのためには、「広報ほんじょう」及び市ホームページなどを通して第3期本計画の市民への周知を図るとともに、行政、地域、保健・医療・福祉関係機関、教育機関、企業などの団体が協力し、互いに連携を図り、総合的に取り組んでいきます。



1. 食生活

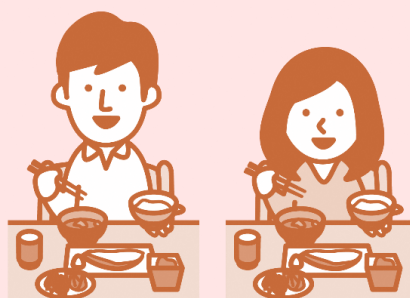
行動目標

- I 毎日の食事は主食・主菜・副菜を揃えて、バランスよく食べよう
- II 家族や友人と一緒に食卓を囲む時間を大切に
- III 地域の食材と安全・安心な食環境を選び、活かそう








評価指標 現状値:令和6年(2024)→目標値:令和19年(2037)

評価指標	対象	現状値	目標値
食育への関心がある人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	62.5%	90.0%
主食・主菜・副菜のそろった食事を日に2回以上食べているのがほぼ毎日の人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	58.6%	60.0%
1日の野菜摂取量の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	224.5g	350g
減塩に気をつけた食生活を実践する人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	65.1%	75%以上
朝食を欠食する人の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	小学生	1.4%	0%
	中学生	4.1%	2.0%
	20歳代男性	29.2%	15.0%以下
	30歳代男性	15.2%	10.0%以下
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	週8.5回	週11回以上
食中毒予防の3原則を知っている人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	44.5%	90.0%
地元産の食材を学校給食に使用する割合の増加 ※「地元産の食材」について、 中学校:本庄市児玉郡産の食材 給食センター管内:本庄市産、上里町産の食材 〔教育総務課・本庄上里学校給食組合算出〕	中学校(児玉地域)	16.0%	30.0%
	給食センター管内(小・中学校)	25.4%	30.0%
本庄市産農産物を意識して購入している人の割合 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	68.1%	78.0%
田んぼや畑での農作業体験のある児童・生徒の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	小学生	83.4%	98.0%
	中学生	84.2%	90.0%
食育教室参加者数 〔健康推進課算出〕	小学生以上(延べ人数)	93人	1,053人



ライフステージ別の行動目標

ライフステージ	取組内容
乳幼児期(0～6歳) (妊娠期を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 妊娠中の母親自身の健康と赤ちゃんの成長のため、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。 ▪ 朝・昼・晩の3食を規則正しくとり、安定した食習慣を身につけましょう。 ▪ 「早く寝る・早く起きる・朝ごはんを食べる」の生活リズムを家庭で整えましょう。 ▪ おやつは与える時間と量をあらかじめ決め、間食は避けましょう。 ▪ 家族と一緒に食卓を囲み、会話を楽しみながら心を豊かに育てましょう。
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 夜はしっかり眠り、朝は早く起きて朝ごはんを食べるとい、毎日の生活のリズムを整えましょう。 ▪ 1日3回、主食・主菜・副菜をバランスよく揃えた食事をきちんととり、習慣として身につけましょう。 ▪ 学校給食を通じて、自分に合った適切な食事量や栄養バランスを学びましょう。 ▪ 家族と同じ食卓で会話を楽しみながら食事をし、食べることの喜びを感じましょう。 ▪ 野菜への関心を高めるため、育てる・触れる・調理する・味わうといった体験を積みましょ。 ▪ 生産者との交流を通じて、食べ物や作る人への感謝の気持ちを大切にしましょう。
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 毎朝しっかり朝食をとり、整った生活リズムで一日を元気に始めましょう。 ▪ 主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事を心がけ、生活習慣病の予防や体重管理に努めましょう。 ▪ 家族や友人と囲む食卓を大切に、食べる楽しさや会話の時間を増やしましょう。
壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 地元でとれる野菜や食材を選び、地産地消の魅力を知りましょう。 ▪ 講座や情報収集を通して、食の安全に関する知識を深めましょう。
高齢期(65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 生活習慣病の進行を防ぐために、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事を心がけ、体重管理にも注意しましょう。 ▪ ロコモティブシンドロームやフレイル予防のため、たんぱく質とエネルギーをしっかり摂取し、低栄養にならないよう決まった時間に食事をとりましょう。 ▪ 家族や友人と食卓を囲み、食べることの喜びを分かち合いましょ。 ▪ 地元で採れた野菜などを使い、地域の恵みを味わいましょ。 ▪ 講座や情報収集を通して、食品の安全性について正しい知識を深めましょ。



2. 身体活動・運動

行動目標

- I まずは気軽に始められる運動のきっかけを見つけよう
- II 毎日の生活にプラス10分(約1,000歩)の動きを取り入れよう
- III 週2回以上、1回30分程度の軽く汗をかく運動を続けよう








評価指標 現状値:令和6年(2024)→目標値:令和19年(2037)

評価指標	対象	現状値	目標値
はにぼん筋力トレーニングをしている人の増加 〔高齢者福祉課算出〕	参加者数(延べ人数)	34,833人	43,000人
ALKOO マイレージの参加者数 〔健康推進課算出〕	参加者数(実数)	459人※	3,000人
	平均歩数	5,000歩※	6,000歩
日常生活における歩数の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20～64歳男性	5,316歩	8,000歩
	20～64歳女性	4,922歩	8,000歩
	65歳以上男性	4,155歩	6,000歩
	65歳以上女性	3,290歩	6,000歩
運動習慣のある人の割合の増加(1回30分以上の運動・スポーツを週2回以上、1年以上継続している人の増加) 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20～64歳男性	28.8%	30.0%
	20～64歳女性	18.3%	30.0%
	65歳以上男性	34.1%	50.0%
	65歳以上女性	34.1%	50.0%
運動やスポーツを習慣的にしているこどもの割合の増加(週3日以上) 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	小学5年生男子	61.6%	75.0%
	小学5年生女子	48.3%	53.0%

※令和7年12月時点

ライフステージ別の行動目標

ライフステージ	取組内容
乳幼児期(0～6歳) (妊娠期を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 体を動かすことの楽しさを、日々の遊びの中で体験させましょう。 ▪ 遊びを通して、元気な体を支える基礎体力を養いましょう。 ▪ 自然の中での遊びを取り入れ、屋外でのびのびと体を動かしましょう。
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 家族や友達と一緒に体を動かすことで、運動の楽しさを実感しましょう。 ▪ さまざまな運動やスポーツに挑戦して、自分に合う活動を見つけましょう。 ▪ 地域のクラブや学校の部活動に参加し、継続的に体を鍛えましょう。 ▪ 成長期は体をつくる大事な時期であることを理解し、日常の中に運動を取り入れましょう。
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 健康を保つため、運動の大切さを理解し、日常生活に取り入れましょう。 ▪ 日々の生活の中で歩く機会を意識して増やし、自宅でもできる軽い運動を続けましょう。 ▪ 地域や職場の活動に参加し、こどもとのふれあいなどを通じて楽しく体を動かしましょう。
壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 毎日の生活に、散歩やストレッチなど軽い運動を取り入れ、体を動かす時間を確保しましょう。 ▪ 運動習慣がなかった人も、まずは無理なく続けられる動きから始めましょう。 ▪ 職場や地域の活動、こどもと遊ぶ時間などを利用して、自然に活動量を増やしましょう。
高齢期(65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 普段の生活に歩行や軽い運動を取り入れ、筋力を維持できる体づくりをしましょう。 ▪ 地域の活動や交流の場に参加し、楽しみながら体を動かす機会を増やしましょう。

3. 休養・こころの健康








行動目標

- I 自分に合った方法でストレスを上手にリセットしよう
- II 困ったときに相談できる人や窓口を見つけておこう
- III こころの健康を守るための正しい知識を身につけ、行動に活かそう

評価指標 現状値:令和6年(2024)→目標値:令和19年(2037)

評価指標	対象	現状値	目標値
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	23.1%	20.0%
ゲートキーパーの増加 〔健康推進課算出〕	20歳以上(実数)	632人	1,200人

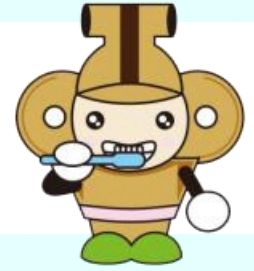
ライフステージ別の行動目標

ライフステージ	取組内容
乳幼児期(0～6歳) (妊娠期を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 親子揃って「早寝・早起き・朝ごはん」を続けましょう。 ▪ 睡眠の大切さを理解し、夜更かしの習慣は控えましょう。 ▪ 寝る前のテレビやスマートフォンなどの視聴はやめましょう。 ▪ メディア(テレビ・DVD・スマートフォン・タブレット)の視聴は、家庭でルールを決めて、上手に活用しましょう。
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 睡眠が心身の健康に欠かせないことを理解しましょう。 ▪ 早寝・早起き・朝ごはんを生活の基本にしましょう。 ▪ 夜更かしを避け、決まった時間に眠ることで体内時計を整えましょう。 ▪ 朝起きたらカーテンを開け、自然光を浴びて目と体を覚ましましょう。 ▪ 友人や周囲の人との人間関係を大切に育てましょう。 ▪ メディア(テレビ・DVD・スマートフォン・タブレット)の視聴は、家庭でルールを決めて、上手に活用しましょう。
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 必要な睡眠時間を毎日確保し、心身をしっかりと休めましょう。 ▪ 活動と休養のバランスを整え、日中はしっかり動き、夜はきちんと休みましょう。 ▪ 疲れを感じたときは、30分以内の短い昼寝で体力を回復させましょう。 ▪ 自分に合った睡眠環境を整え、質の高い睡眠で疲れを解消しましょう。 ▪ 週末に睡眠をためる「寝だめ」は避け、毎日一定の時間に眠る習慣をつけましょう。 ▪ 趣味や運動など、自分に合った方法で気分をリフレッシュしましょう。 ▪ 友人や仲間とのつながりを大切にしましょう。
壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 心身を休めるため、十分な睡眠をとるよう努めましょう。 ▪ 自分に合ったリラックス方法を見つけ、日々のストレスをうまく解消しましょう。 ▪ 運動や趣味など、余暇を活用して気持ちをリフレッシュし、活力を養いましょう。 ▪ 友人や地域の人とのつながりを大切にし、交流の機会を持ちましょう。
高齢期(65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 質の良い睡眠について学び、自分の休養方法を見直しましょう。 ▪ 日中に活動量を確保して、夜はぐっすり眠れる生活を整えましょう。 ▪ 昼寝は午後30分以内にとどめ、夜の睡眠リズムを乱さないようにしましょう。 ▪ 快適に眠れるよう、自分に合った寝室環境を整えましょう。 ▪ 自分に合うストレス解消法を見つけ、無理のない方法で実践しましょう。 ▪ 趣味や娯楽の時間を充実させ、心身ともにリラックスできる時間を作りましょう。 ▪ 地域の集まりや活動に参加し、新しい仲間とのつながりを広げましょう。

4. 歯と口腔の健康

行動目標

- I こどものむし歯ゼロをめざそう
- II 年1回は定期健診で歯の健康状態をチェックしよう
- III 歯周病を予防し、80歳で20本以上の歯を残そう





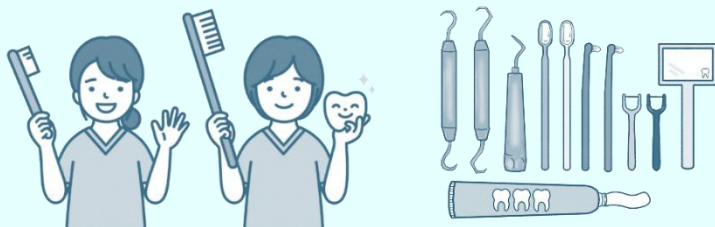
評価指標 現状値:令和6年(2024)→目標値:令和19年(2037)




評価指標	対象	現状値	目標値
むし歯のない幼児の割合の増加 〔埼玉県歯科保健サービス状況調査〕	3歳児	93.4%	94.9%
1人平均むし歯数の減少 〔学校教育課算出〕	12歳児	0.36本	1本未満
過去1年間に歯科診療を受けている人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	51.2%	66.7%
かかりつけ歯科医を持っている人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	76.5%	85.0%
歯周疾患検診受診率の向上 〔健康推進課算出〕	歯周疾患検診対象者※ (20・30・40・45・50・55・60・65・70・73歳)	4.0%	5.0%
20本以上歯がある人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	60歳以上	58.2%	70.0%
	70歳以上	49.6%	65.0%

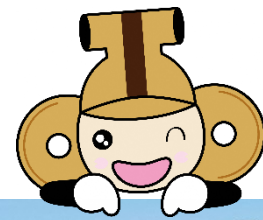
※ただし、令和6年度は20・30歳を除く。

ライフステージ別の行動目標

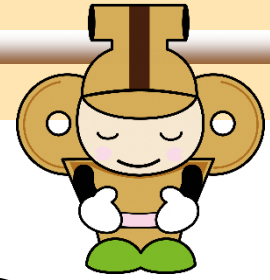
ライフステージ	取組内容
乳幼児期(0～6歳) (妊娠期を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 80歳まで20本以上の歯を残す「8020運動」を目指しましょう。 ▪ 妊娠が安定期に入ったら、歯科健診を受けて口腔の健康を確認しましょう。 ▪ 乳歯をむし歯にしないため、予防を早くから始めましょう。 ▪ よく噛んで食べることや、毎食後の歯みがきを習慣にしましょう。 ▪ 毎日、保護者による仕上げみがきを行いましょう。 ▪ 甘いおやつは控えて、むし歯予防につなげましょう。 ▪ 信頼できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。 ▪ フッ素塗布などのむし歯予防処置を受けましょう。
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 80歳まで20本の歯を残す「8020運動」を目指しましょう。 ▪ よく噛んで食べ、毎食後の歯みがきを欠かさない習慣を持ちましょう。 ▪ 低学年のうち、保護者が仕上げみがきをして口の健康を守りましょう。 ▪ 定期的に歯科健診や予防処置を受け、虫歯は早めに治療しましょう。 ▪ 鏡を使って歯や歯ぐきの状態を観察し、関心を持ちましょう。 ▪ 信頼できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。 ▪ 歯科健診を受け、必要なときは早期治療を心がけましょう。



ライフステージ	取組内容
青年期(20～39歳)  壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 80歳で20本以上の歯を保つ「8020運動」に取り組みましょう。 ▪ 自分の歯に合った正しい歯磨き方法を実践しましょう。 ▪ デンタルフロスや歯間ブラシも使って口腔ケアを行いましょう。 ▪ 鏡で口の中を確認し、歯と歯ぐきの状態を日頃からチェックしましょう。 ▪ かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受け、早めの治療を心がけましょう。 ▪ 歯周疾患検診を受診しましょう。
高齢期(65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 80歳で20本以上の歯を保つ「8020運動」に取り組みましょう。 ▪ 適切なブラッシングで残存歯を守り、口腔の健康を保ちましょう。 ▪ デンタルフロスや歯間ブラシを取り入れ、正しい方法で歯を磨きましょう。 ▪ 歯を失った部分は義歯などで適切に補い、咀嚼機能を維持しましょう。 ▪ 義歯の破損や不具合がないか、定期的に点検しましょう。 ▪ 信頼できる歯科医をかかりつけにし、検診や早期治療を欠かさないようにしましょう。 ▪ 口腔内や義歯を清潔に保ち、誤嚥性肺炎の予防に努めましょう。 ▪ 食事や会話に支障が出ないよう、日常でできる口の運動を続けましょう。 ▪ 歯周疾患検診を受診しましょう。



5. アルコール・たばこ








行動目標

- I 適量飲酒を守りましょう
- II たばこの健康への害を正しく理解しよう
- III 喫煙のマナーを守り、周囲への配慮を忘れないようにしよう

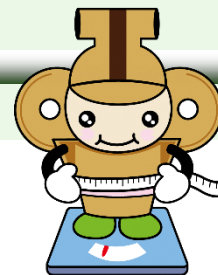
評価指標 現状値:令和6年(2024)→目標値:令和19年(2037)

評価指標	対象	現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上男性	29.3%	13.0%
	20歳以上女性	20.6%	6.4%
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	30.8%	80.0%
受動喫煙者の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	38.6%	減少
	小学生	40.0%	
	中学生	45.6%	
市内公共施設の禁煙・分煙について十分と感じる人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	18.8%	40.0%

ライフステージ別の行動目標

ライフステージ	取組内容
乳幼児期(0～6歳) (妊娠期を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ アルコールやたばこが妊娠や胎児に与える影響を理解しましょう。 ▪ 妊娠中や授乳中はお酒を飲まないようにしましょう。 ▪ こどもや妊婦のそばでは喫煙をしないようにしましょう。
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 未成年はお酒が体に大きな負担を与えることを理解し、飲酒による健康被害について学びましょう。 ▪ 喫煙が肺や呼吸器に及ぼす悪影響について正しい知識を身につけましょう。
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 飲酒が健康に与える影響について知識を持ちましょう。 ▪ 適量を守り、休肝日を設けてお酒の飲みすぎを防ぎましょう。 ▪ 飲みすぎを防ぐため、家族や周囲で声を掛け合いましょう。 ▪ 20歳未満の方、妊娠中・授乳中の方、体質的に飲めない方にはお酒を勧めないようにしましょう。 ▪ 喫煙が健康に及ぼす害(肺がんや COPD など)を正しく理解しましょう。 ▪ 禁煙を望む場合は、禁煙支援を活用しましょう。 ▪ 喫煙時はポイ捨てや歩きたばこをしないなど、適切な喫煙場所やマナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう
壮年期(40～64歳) 	
高齢期(65歳以上) 	

6. 健康管理








行動目標

- I 健康への意識を日ごろから高めよう
- II 健(検)診を受診しよう
- III 食事や運動など生活習慣を整え、生活習慣病やがんを予防しよう

評価指標 現状値:令和6年(2024)→目標値:令和19年(2037)

評価指標	対象	現状値	目標値	
全出生数中の低出生体重児の割合の減少 〔埼玉県地域別健康情報〕	新生児	12.1%	減少	
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の増加の抑制 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	高齢者(65歳以上)	20.6%	13%未満	
65歳以上健康寿命 〔埼玉県地域別健康情報〕	男性	17.5年	18.83年	
	女性	21.0年	21.58年	
特定健康診査受診率の向上 〔埼玉県地域別健康情報〕	40～74歳	36.5%	60.0%	
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 〔SMR算出ソフト「スマール君」〕	75歳未満	68.2人	減少	
脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 (10万人あたり) 〔SMR算出ソフト「スマール君」〕	脳血管疾患 男性	44.0人	減少	
	脳血管疾患 女性	24.2人	減少	
	虚血性心疾患 男性	54.8人	減少	
	虚血性心疾患 女性	17.9人	減少	
がん検診受診率の向上 〔健康推進課算出〕	胃がん検診	40歳以上男女	10.6%	60.0%
	肺がん検診	40歳以上男女	9.7%	60.0%
	大腸がん検診	40歳以上男女	11.1%	60.0%
	乳がん検診	40歳以上女性	13.8%	60.0%
	子宮がん検診	20歳以上女性	15.1%	60.0%
	前立腺がん検診	40歳以上男性	10.8%	60.0%
BMIが25以上の肥満者の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳代～60歳代男性	28.6%	28.0%	
	40歳代～60歳代女性	13.2%	13.2%を現状維持	
	30歳代男性	33.3%	28.0%	
20歳代～30歳代女性のやせ(BMIが18.5未満)の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳代女性	18.8%	15.0%	
	30歳代女性	18.9%	15.0%	
肥満傾向にあるこどもの割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	小学5年生男子	16.4%	減少	
	小学5年生女子	7.9%	減少	
特定保健指導実施率の向上 〔埼玉県地域別健康情報〕	40～74歳	24.3%	60.0%	

ライフステージ別の行動目標

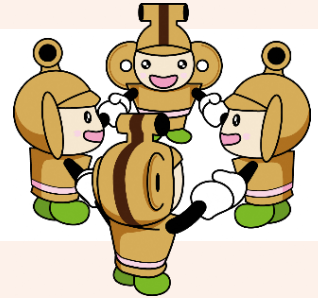
ライフステージ	取組内容
乳幼児期(0～6歳) (妊娠期を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 妊娠がわかったら、母子健康手帳の交付を早めに受け、妊婦健診を定期的に受診しましょう。 ▪ 乳幼児健診や予防接種の重要性を理解し、適切な時期に受けましょう。 ▪ 生活習慣病やがんについて正しい知識を持ちましょう。 ▪ 健康的な生活習慣を実際の生活の中で実践しましょう。 ▪ 体調の変化や気になることを相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 学校などの健康診断を受け、自分の体の状態を把握しましょう。 ▪ 生活習慣病やがんの予防に関する正しい知識を持ちましょう。 ▪ 健康を守る生活習慣を日常的に実践しましょう。 ▪ 体調や心の変化に気づき、必要に応じて相談できる力を持ちましょう。
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 定期健診を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。 ▪ 健診結果の説明や保健指導を受け、生活改善に役立てましょう。 ▪ 精密検査が必要とされた場合は、必ず受診しましょう。 ▪ 生活習慣病やがんに関する正しい知識を持ちましょう。
壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 「禁煙・節酒・減塩・適度な運動・適正体重」を心がけ、健康的な生活を続けましょう。 ▪ 健康に関する情報を地域で共有しましょう。 ▪ 体調や不安なことを相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
高齢期(65歳以上) 	



7. 地域における健幸づくり

行動目標






- I 健康づくりに役立つ情報を集め、周りにも広げよう
- II 社会とのつながりを自分から大切にしていこう
- III 健康のために、毎日の身体活動を少しずつ増やそう

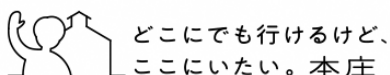


評価指標 現状値:令和6年(2024)→目標値:令和19年(2037)

評価指標		現状値	目標値
健康づくりに関する地区組織活動に参加する人の数 〔健康推進課・高齢者福祉課算出〕	食生活改善推進員数(実数)	56人	85人
	健幸アンバサダー数(実数)	251人	850人
	サポーター養成講座の受講者数(延べ人数)	1,337人	2,500人
本庄ウォーキングマップの認知度	〔健康づくりに関するアンケート調査〕	37.9%	40.0%

ライフステージ別の行動目標

ライフステージ	取組内容
乳幼児期(0～6歳) (妊娠期を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ お祭りや地域行事に参加し、地域とのつながりを持ちましょう。 ▪ ボランティアや地域活動に積極的に関わりましょう。 ▪ 普段から近所の方とあいさつを交わしましょう。 ▪ 地域団体が実施している行事を大切に、継続して参加しましょう。
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ こどもから高齢者まで幅広い世代と一緒に楽しめる行事を行い、世代間交流を深めましょう。 ▪ 日常生活の中で歩く習慣を増やし、自立した生活を心がけましょう。 ▪ 街中を歩いて、地域の魅力を再発見しましょう。
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 「健康づくりチャレンジポイント事業(はにぽんチャレンジ)」などの健康づくりイベントに参加しましょう。 ▪ 健康づくりに関する情報を理解し、生活の中で活用できる力をつけましょう。
壮年期(40～64歳) 	
高齢期(65歳以上) 	



本庄市
Honjo City

健康ほんじょう21(第3期本庄市健康づくり推進総合計画)概要版 令和8年3月

発行:本庄市 編集:本庄市保健部健康推進課 電話:0495-24-2003 FAX:0495-24-2005