

みんなの目標

●食生活

- ①バランスのとれた食事を楽しみながら食べましょう。
- ②高血圧予防のために食塩を控え、野菜と果物を適度に摂取しましょう。

●身体活動

- ①日常生活の中で、活動量を増やしましょう。
- ②体調にあわせた運動を楽しみながら継続しましょう

●こころの健康づくり

- ①良質な睡眠をとり、ストレスを軽減しましょう。
- ②地域の活動に参加したり、イベントに出向くなど、楽しみや生きがいを持ち続けましょう。

●喫煙

- ①自分や周りの人の健康のために禁煙・節煙しましょう。
- ②受動喫煙を防ぐため喫煙マナーを守りましょう。

●歯と口の健康

- ①80歳で20本以上自分の歯を持つことを目標に、自分でできるケアと併せてかかりつけ歯科医による定期検診を受けましょう。

●生活習慣病予防

- ①定期的に健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。
- ②病気が見つかったら、放置せず、定期的な受診でコントロールしていきましょう。

市の取り組み

●食生活

- ・健康相談で保健師や栄養士による個別相談を行います。
 - ・広報、ホームページ等を活用し、必要な食事の情報を提供します。
- ◎食生活改善推進協議会の協力を得て料理教室を開催します。
- ・地域の高齢者サロンにおいて栄養に関する講座を行います。

●運動

- ◎活動量計を付けて歩く『元気プロジェクト』を推進していきます。
- ・健康相談で保健師による個別相談を行います。
 - ・地域の高齢者サロンやはつらつ教室等において運動に関する講座を行い、日常生活に取り入れやすい運動の普及に努めます。
 - ・広報、ホームページ等の活用やDVD等の貸し出しにより、ロコモティブシンドロームを予防する運動を紹介します。

●こころの健康づくり

- ・公民館活動や趣味のグループ等の情報提供をします。
- ・これまで地区の活動などに参加したことがない人も参加しやすいよう、対象者や対象地区を絞るなど工夫をします。
- ・こころの健康相談を継続実施します。

●喫煙

- ・健康相談や広報、ホームページ等により喫煙が体に及ぼす影響や受動喫煙の影響について周知します。
- ・禁煙教室により禁煙したい人への支援をします。
- ・COPDの認知度向上のための情報提供をします。

●歯の健康

- ・健康相談で歯科衛生士による個別指導を実施します。
- ◎健康相談や広報、ホームページ、地域での高齢者サロンなどで、歯の清掃指導や口腔機能向上のための知識や全身の健康と歯と口の健康の関連について周知します。
- ・歯周疾患検診を継続実施します。

●生活習慣病予防

- ◎健康診断やがん検診の受診率の向上を図ります。
- ・健康相談や特定保健指導等において生活習慣の改善に必要な相談を行います。
 - ・地域包括支援センターなど関係機関と連携し、健康寿命を伸ばすための健康教育や相談に取り組みます。

評価指標と目標値

評価指標	中間評価	現状値	判定	新目標値	
バランスのよい食事を心がけている人の割合	44.2%	48.9%	B	60%	
野菜を食べるように心がけている人の割合	56.5%	50.3%	C	60%	
カルシウムをとるように心がけている人の割合	24.6%	22.3%	C	35%	
ほとんど毎日(1週間に5～7日程度)運動している人の割合	36.5%	29.1%	C	50%	
喫煙している人の割合	12.0%	7.6%	A	5%	
自分の歯が20本以上ある人の割合	43.2%	40.7%	C	50%	
特定健診を受けた人の割合*1	49.8%	43.6%	C	60%	
特定保健指導を受けた人の割合*1	13.4%	6.6%	C	40%	
後期高齢者健診を受けた人の割合*1	39.3%	40.0%	B	60%	
がん検診を受けた人の割合*2 (算出方法が変更した平成28年度をベースラインとする。)	胃がん	8.5%	6.8%	C	25%
	大腸がん	15.3%	14.9%	C	25%
	肺がん	19.5%	16.6%	C	40%
	前立腺がん	18.2%	17.1%	C	30%
	子宮頸がん	8.9%	7.8%	C	20%
	乳がん	9.6%	8.5%	C	20%

<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

*1 平成30年度みどり市特定健診特定保健指導法定報告

*2 平成30年度みどり市がん検診集計結果(65歳以上)

第3部 評価の体制

- みどり市健康づくり推進協議会委員名簿
- みどり市健康づくり推進協議会事務局名簿
- みどり市健康づくり推進協議会内容
- 各年代の検討部会

令和元年度みどり市健康づくり推進協議会委員名簿

(敬称略)

	役 職	氏 名	所 属
1	委員長	新井 みゆき	みどり市議会
2	副委員長	大塚 洋一	みどり市老人会
3	委 員	永田 徹	桐生市医師会
4	委 員	笹井 隆博	桐生市歯科医師会
5	委 員	小森谷 和之	太田・新田歯科医師会
6	委 員	原澤 和代	桐生保健福祉事務所
7	委 員	高橋 美砂子	桐生大学医療保健学部
8	委 員	山本 修平	みどり市区長会
9	委 員	近藤 千枝子	小中学校長会
10	委 員	星野 悦子	みどり市母子保健推進委員会
11	委 員	斎藤 美伊子	みどり市食生活改善推進協議会

令和元年度みどり市健康づくり推進協議会事務局名簿

	所 属	氏 名	備 考
1	保健福祉部長	齋藤 典之	
2	国保診療所長	内山 強	
3	健康管理課長	割田 隆久	
4	保健師長	常見 理英	笠懸保健センター
5	主任保健師	鏑木 早苗	東保健センター
6	主任保健師	蓮沼 順子	笠懸保健センター
7	主任保健師	酒井 康江	大間々保健センター
8	健康増進係長	小柳 英樹	笠懸保健センター
9	看護師	窪田 真理江	国保診療所

みどり市健康づくり推進協議会内容

	開催日	内 容
1	令和元年 7 月 30 日	・ 第 2 次みどり市健康プラン 21（健康増進計画）の策定スケジュールについて
2	令和元年 11 月 19 日	・ 第 2 次みどり市健康プラン 21（健康増進計画）の素案について
3	令和 2 年 2 月 17 日	・ 第 2 次みどり市健康プラン 21（健康増進計画）について

第2次みどり市健康プラン21 検討部会名簿

(敬称略)

検討部会	所 属	氏 名	
第1検討部会 乳幼児期(0歳～5歳)	こども課	松島 正志	
	第1保育園	高藤 彩	
	笠懸幼稚園	大木 知子	
	笠懸保健センター	蓮沼 順子	事務局リーダー
	笠懸保健センター	水野 知子	事務局
	笠懸保健センター	桐山 葵	事務局
第2検討部会 学齢期(6歳～15歳)	大間々南小学校	岡田 麻里	
	大間々中学校	横堀 由美子	
	学校教育課	森田 修	
	大間々保健センター	酒井 康江	事務局リーダー
	大間々保健センター	中川 奈美	事務局
第3検討部会 青年期(16歳～39歳)	桐生大学	橘 陽子	
	社会教育課	浅野 洋一	
	笠懸保健センター	荒木 里美	事務局リーダー
	大間々保健センター	中島 紋子	事務局
	国保診療所	千吉良 菜摘	事務局
第4検討部会 壮年期(40歳～64歳)	桐生大学	檀原 三七子	
	社会教育課	石川 浩	
	大間々保健センター	梅澤 亜紀	事務局リーダー
	笠懸保健センター	鯨井 由佳利	事務局
	国保診療所	窪田 真理江	事務局
第5検討部会 熟年期(65歳以上)	社会福祉協議会	古田島 透	
	介護高齢課	武井 照雄	
	東保健センター	鐙木 早苗	事務局リーダー
	笠懸保健センター	曾山 真里江	事務局
	大間々保健センター	坂田 萌	事務局
総 括	顧問：内山 統括：割田 第1部 総論(第1章)・第2部 各年代の健康づくり基本計画 第3部 評価の体制：常見 第1部 総論(第2章)・第4部 参考資料：小柳(リーダー) 森山・今泉・粕川		

第2次みどり市健康プラン21 検討部会内容

部 会	第1回	第2回	第3回
乳幼児期 〔 0歳 ～5歳 〕	令和元年8月6日 ・計画の概要とスケジュールについて ・意見交換～それぞれの現場で感じていること	令和元年9月24日 ・現状と課題 アンケート結果、意見交換から課題抽出	令和元年10月23日 ・みんなの取組、市の取組を検討
学齢期 〔 6歳 ～15歳 〕	令和元年8月1日 ・計画の内容確認 ・市の取り組みや課題について意見交換	令和元年9月5日 ・アンケート結果・現状の分析 ・課題の抽出、具体的な取り組み内容の確認、目標の設定、評価指標と目標値の検討 ・みんなの目標の検討	令和元年11月5日 ・計画案についての内容確認 ・評価指標と目標値の検討 ・概要版の内容検討
青年期 〔 16歳 ～39歳 〕	令和元年7月25日 ・計画の概要、スケジュールについて確認 ・市の取り組みや、現状と課題について意見交換	令和元年8月29日 ・アンケート結果と現状の分析 ・課題の抽出と今後の取り組みについて検討	令和元年11月6日 ・計画案についての内容確認 ・評価指標と目標値の検討 ・現状と課題から見える目標値と取り組みについて検討
壮年期 〔 40歳 ～64歳 〕	令和元年7月30日 ・計画の概要及び策定スケジュールについて ・中間評価の振り返り ・現状と課題、市の事業について意見交換	令和元年9月3日 ・アンケート結果及び現状の分析 ・課題抽出と重点課題の検討	令和元年10月29日 ・これからの目標と取り組みについて ・評価指標と目標値の設定 ・計画案の確認
熟年期 〔 65歳 以上 〕	令和元年7月31日 ・計画の概略について ・スケジュール案について ・熟年期の状況について意見交換	令和元年9月3日 ・アンケート結果・現状の分析 ・課題の抽出、具体的な取り組み内容の確認	令和元年11月6日 ・計画案についての内容確認 ・評価指標と目標値の検討

第4部 資料

人口動態統計

(単位：人)

年 (平成)	総人口	出生						死亡					
		総数	男	女	率(人口千対)			総数	男	女	率(人口千対)		
					みどり市	群馬県	全国				みどり市	群馬県	全国
26	50,951	392	203	189	7.7	7.5	8.0	533	295	238	10.5	11.0	10.1
27	50,906	408	197	211	8.0	7.4	8.0	516	255	261	10.1	11.1	10.3
28	50,727	377	201	176	7.4	7.1	7.8	590	311	279	11.6	11.5	10.5
29	50,378	349	187	162	6.9	6.9	7.6	610	323	287	12.1	11.8	10.8
30	49,984	330	180	150	6.6	6.8	—	562	276	286	11.2	12.1	—

(単位：人)

年 (平成)	乳児死亡			新生児死亡			死産			周産死亡		
	率(出生千対)			率(出生千対)			率(出生千対)			率(出生千対)		
	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国
26	2.6	1.3	2.1	—	0.7	0.9	15.1	22.0	22.9	—	4.2	3.7
27	—	1.5	1.9	—	0.8	0.9	12.1	22.8	22.0	2.4	4.2	3.7
28	2.7	1.6	2.0	2.7	0.9	0.9	30.8	23.6	21.0	5.3	3.5	3.6
29	5.7	2.5	1.9	2.9	1.3	0.9	27.9	20.7	21.1	8.5	4.1	3.5
30	—	1.9	—	—	0.6	—	32.3	21.8	—	—	2.2	—

乳児死亡：生後1年未満の死亡

新生児死亡：生後4週未満の死亡

死産：妊娠満12週以後の死児の出産

周産期死亡：妊娠22週以後の死産数+生後1週未満の死亡

(単位：人)

年 (平成)	婚姻			離婚			合計特殊出生率		
	率(出生千対)			率(出生千対)			率(出生千対)		
	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国
26	5.0	4.7	5.1	1.86	1.71	1.77	1.53	1.44	1.42
27	4.2	4.6	5.1	1.89	1.79	1.81	1.62	1.49	1.45
28	3.9	4.4	5.0	2.13	1.68	1.73	1.51	1.48	1.44
29	4.1	4.4	4.9	2.00	1.65	1.70	1.45	1.47	1.43
30	4.2	4.3	—	1.86	1.56	—	—	—	—

成人保健事業実績

項 目			平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	
健康 教育	回数		28	15	22	15	12	
	人数		440	372	573	380	177	
健康増進 支援事業	回数					7	1,083	
	人数					5	356	
健康 相談	回数		75	78	71	55	66	
	人数		2,405	1,457	1,140	1,237	1,743	
健康 診査	特定健診 及び 後期高齢者 健診	受診者数 (人)	40～74 歳	4,277	4,224	3,964	3,731	3,736
			75 歳以上	2,346	2,509	2,507	2,612	2,669
		合 計		6,623	6,733	6,471	6,343	5,058
	市受診率 (%)	40～74 歳	42.6%	42.7%	41.8%	40.8%	42.3%	
		75 歳以上	39.3%	40.8%	38.8%	40.0%	40.0%	
		合 計	41.4%	42.0%	40.6%	40.5%	32.1%	
	若年者 健診	受診者数 (人)	257	201	171	161	141	
		市受診率 (%)	4.5%	3.8%	3.2%	3.1%	2.8%	
	特定保健 指導	対象者 (人)	488	490	423	414	235	
		利用者数 (人)	73	73	57	61	18	
		利用率 (%)	15.0%	14.9%	13.5%	14.7%	7.7%	
終了者数 (人)		73	50	48	51	21		
終了率 (%)		15.0%	10.4%	11.4%	12.3%	5.9%		
がん 検診	胃がん検診	受診者数 (人)	2,180	2,096	2,012	1,834	1,715	
		市受診率 (%)	12.3%	11.8%	6.3%	5.7%	5.3%	
	大腸がん 検診	受診者数 (人)	3,477	3,616	3,683	3,706	3,550	
		市受診率 (%)	19.5%	20.3%	11.6%	11.6%	11.0%	
	肺がん検診	受診者数 (人)	4,656	4,568	4,522	4,258	4,000	
		市受診率 (%)	26.2%	25.8%	14.2%	13.3%	12.4%	
	前立腺検診	受診者数 (人)	1,451	1,495	1,452	1,627	1,574	
		市受診率 (%)	22.8%	23.5%	12.9%	14.4%	13.8%	
	子宮頸がん 検診	受診者数 (人)	1,594	1,393	1,733	1,457	1,458	
		市受診率 (%)	23.3%	23.6%	14.4%	14.7%	13.5%	
	乳がん検診	受診者数 (人)	1,396	1,297	1,452	1,245	1,182	
		市受診率 (%)	23.0%	24.2%	16.4%	16.2%	14.5%	
	骨密度検診	受診者数 (人)	184	184	172	223	197	
		市受診率 (%)	7.3%	7.9%	7.1%	8.9%	7.8%	
	肝炎ウイルス検診	受診者数 (人)	172	229	176	179	142	

「第7回みどり市健康福祉まつり」における健康標語受賞者一覧

(第2次みどり市健康プラン21掲載)

(敬称略)

No.	氏名	学校名	学年	作品	
1	太古前 咲	大間々北小	2	検診で早く断ちきれ 未来の不安	最優秀賞
2	高橋 葉月	笠懸小	6	話そうよ 会話ではじまる こころの健康	優秀賞
3	小平 哲	笠懸北小	5	もうダメだ ちょうしにのると すぐ虫歯	優秀賞
4	田村 夢	笠懸北小	5	体そうで 体のために ほねちょきん	優秀賞
5	岩崎 拓未	大間々北小	6	お母さん 健康診断行ってきて ずっと一緒にいたいから。	優秀賞
6	今泉 翔	大間々南小	3	テクテクテク 家族で歩けば 元気100ばい	優秀賞
7	小澤 結依	大間々南小	2	だいじにしよう たった1つの じぶんのからだ	優秀賞
8	藤井 美羽	大間々南小	1	そのけむり あなただけでは おわらない	優秀賞
9	小林 航大	大間々東小	5	朝ごはん しっかり食べて 行ってきます	優秀賞
10	須永 橙	福岡中央小	4	少しでいい 続けてみよう 運動しゅうかん	優秀賞
11	荒川 拓海	笠懸南中	3	つかれたな そう感じたら ひとやすみ	優秀賞
12	今泉 空	笠懸南中	1	スマホより 家族で外出て歩こうよ	優秀賞
13	田辺 純梨	笠懸南中	1	健康は生命をつなぐ宝物 命の大切さ 気付いてください	優秀賞
14	齋藤 奈那	大間々東中	1	歯や口は あなたしだいで 健康に	優秀賞
15	重田 好一	笠懸町	73歳	健診と適度な運動 明るい笑顔 健康づくりは家庭から	優秀賞

※応募総数 889 作品



保健福祉部健康管理課

笠懸保健センター みどり市笠懸町鹿 250 番地 ☎ 0277-76-2510

大間々保健センター みどり市大間々町大間々 1497 番地 1 ☎ 0277-72-2211

東支所（東保健センター） みどり市東町花輪 205 番地 2 ☎ 0277-76-0984