



健康なかやま21

概要版

中山町健康増進計画(第3次)

《 令和7(2025)年度～令和18(2036)年度 》



令和7年3月
中山町

Ⅰ 基本理念

町民の誰もが心身ともに健康であり、地域で支え合いながら安心・安全に生活することを理想とし、以下のとおり、基本理念を定めます。

◆ 基本理念 ◆

心身ともに 健康で心豊かに
幸せに暮らしていくことができるまち なかやま



2 基本目標

基本目標1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病の予防は、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けることや継続した取組が必要です。

町民一人ひとりが、正しい食生活や運動習慣、休養の取り方などに努め、健康を害することがないよう一次予防に取り組みます。また、生活習慣病を発症しても、病気とうまく付き合い、重症化を防ぐことで、生活の質を維持することができるよう重症化予防の取組に努めます。

基本目標2 ライフステージに合わせた健康意識の醸成と健康づくり

人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、妊娠期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）を意識した取組がますます必要となります。

人生におけるそれぞれのライフステージでは、生活習慣や健康状態が異なることから、ライフステージごとの特徴を理解し、それぞれの健康課題に対応した健康づくりに取り組むことを目指します。

基本目標3 地域で健康づくりを支えるための環境の整備

地域全体で町民一人ひとりの健康を支える環境づくりに努め、行政、事業者、地域団体の積極的な参加・協力による総合的な健康づくりを支援するための環境整備を推進します。また、地域の人と人とのつながりや助け合いの力を高め、地域を構成する様々な組織や団体などと連携し、地域ぐるみで健康づくりに取り組みます。

基本目標4 健康寿命の延伸

我が国の平均寿命は男性、女性ともに80歳を超えており、今や世界有数の長寿国となっています。しかし、単に長生きをするのではなく、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防、重症化予防、社会環境の質の向上等により、「日常生活に制限のない期間」である健康寿命の延伸を目指します。

各分野における施策の展開



基本施策Ⅰ 食生活

課題	・朝食やバランスの良い食事、減塩などに気をつけている人が少ない
具体的な取組	・食生活改善事業 ・健康教育・健康相談 ・各種教室 ・食育啓発事業
主な数値目標	【バランスの良い食事を摂っている者の増加】 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合 40.4% → 76.0%
	【食塩摂取量の減少】 1日の食塩摂取量がわかる人の割合 18.1% → 50.0%
	【朝食を食べる者の増加】 中学生の朝食を食べている人の割合 84.2% → 90.0% 乳幼児の母親の朝食を食べている人の割合 77.1% → 80.0% 20～60歳代で朝食を食べている人の割合 78.2% → 80.0%

基本施策Ⅱ 身体活動・運動

課題	・週2回以上1日30分以上の運動を行っている人は少ない
具体的な取組	・なかやま健幸くらぶ事業
主な数値目標	【週2回30分以上の運動をしている人の割合】 20～60歳代男性割合 30.0% → 50.0% 20～60歳代女性割合 23.0% → 50.0%



基本施策Ⅲ 休養・こころ



課題	・睡眠で休養がとれていない人、ストレスを解消できない人が多い
具体的な取組	・SOSの出し方教育や受け止め方教育 ・こころの健康相談 ・産後ケア事業 ・ゲートキーパー養成
主な数値目標	【睡眠で休養がとれている者の増加】 睡眠で休養が十分にとれていない20～60歳代の割合 35.3% → 22.0%
	【ストレスを解消できている者の増加】 ストレスを解消できていない20～60歳代の割合 18.8% → 16.0%



基本施策4 歯科保健

課題	・定期的な歯科検診や高齢になっても自分の歯を維持している人が少ない
具体的な取組	・歯周疾患検診 ・妊婦歯科検診 ・乳幼児健診 ・フッ素塗布・歯科保健の広報
主な数値目標	【歯科検診受診者の増加】 1年間に歯科検診を受診した者の割合 42.9% → 47.0%
	【70歳で歯を20本維持している者の増加】 70歳で歯を20本維持している者の割合 52.5% → 85.0%
	【歯周病について知っている中学生の増加】 歯周病が全身の健康に悪影響を与えることを知っている中学生の割合 61.7% → 74.0%

基本施策5 健康管理(アルコール・たばこ)



課題	・高血圧者が多い ・適正な飲酒量を知らない人や喫煙する人が多い
具体的な取組	・各種健康診断 ・特定保健指導 ・健康教室
主な数値目標	【血圧高値者の減少】 最高血圧(収縮期)140mm Hg以上の者の割合(40歳以上) 35.4% → 15.0%
	【適正飲酒をする者の増加】 適正飲酒(1回に飲む量1合未満)の20~60歳代の割合 29.3% → 50.0%
	【喫煙する者の減少】 毎日喫煙する20~60歳代の割合 19.1% → 10.0%

基本施策6 健康づくり、介護予防

課題	・健康や介護予防に関する取り組みを積極的にしている人が少ない
具体的な取組	・なかやま健幸くらぶ事業 ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 ・地域で高齢者を支える体制と居場所づくりの推進
主な数値目標	【運動習慣者の増加】 なかやま健幸くらぶ参加者数 464人 → 600人
	【骨粗しょう症検診受診率の向上】 骨粗しょう症検診受診率 15.2% → 24.0%



基本施策7 地域のつながり

課題	・日中は、主に自宅で過ごす人が多く、地域活動への参加する人が少ない
具体的な取組	・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 ・地域で高齢者を支える体制と居場所づくりの推進
主な数値目標	【地域活動に参加している者の増加】 地域活動に参加している人の割合 57.5% → 63.0%



健康なかやま21 中山町健康増進計画（第3次）

令和7年3月
発行／中山町 健康福祉課

山形県東村山郡中山町大字柳沢 2336 番地 1

TEL(023)662-2836 FAX(023)662-2065

中山町公式ホームページ

<http://www.town.nakayama.yamagata.jp>