

どんなときも“ほっ”とな笑顔と思いやりのまち

下諏訪町健康づくり計画（第3次）概要版

令和8年度（2026年度）～令和17年度（2035年度）

さらなる高齢化・少子化、生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、新たな感染症への対策など社会状況が変化していくことが予想されます。これからは、自分や家族の将来を見据えた健康づくりの視点を持ち「自分の健康は自分で守る」という意識が大切です。

住み慣れた地域で健康で元気に自分らしく暮らせるように、健康づくりについて取り組んでいきましょう。

目指すべき目標



- ①町民の健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- ②自らの健康や生活習慣に関心を持つ、より良い習慣づくり
- ③地域・仲間で助け合える豊かな社会
- ④ライフコースを踏まえた健康づくり

取り組むべき重点分野



持続可能な身体づくり
のためのよい習慣

こころの健康

こどもの健やかな成長

現在の健康状態はこれからの自分の生活や次世代へも影響することを意識し、「持続可能な身体づくりのためのよい習慣」「こころの健康」「こどもの健やかな成長」を重点分野とし、目指すべき目標に向けて取り組みを展開します。

持続可能な身体づくりのためのよい習慣

～身体活動・運動～

全世代において、運動習慣や生活活動を増やすこと、人と人との交流を促す環境づくりに取り組みます。

個人・地域の取り組み（抜粋）

- 全世代 ○自分にあった運動をみつけて習慣づける
○安心して運動ができる安全なまちづくり
○日常生活の中で可能な範囲で生活活動を増やす
- 子ども世代 ○体を動かす習慣をつける
- 働き世代 ○通勤時間等を有効に使い、意識して体を動かす
- 高齢者世代 ○フレイルについて関心を持ち対策をとる



目標

- ◇ 日常生活の中で生活活動を増やす
- ◇ 運動習慣がある者の割合の増加
- ◇ 幼少期から体を動かす体験をとおして運動を習慣づけるとともに、生涯にわたり体を動かすことを心がける
- ◇ 体を動かすことでフレイルが予防できる

～栄養・食生活～

バランスの良い食事だけでなく、世代に合った食の大切さや楽しみを伝えていきます。

個人・地域の取り組み（抜粋）

- 全世代 ○バランスの良い食事をとる
○家族や仲間と会話をしながら食事を楽しむ
- 子ども世代 ○早起き早寝を習慣づける
○色々な食材（料理）に挑戦する
- 働き世代 ○自分の生活に合った健康維持のための食事をとる
- 高齢者世代 ○適正な BMI を維持する



目標

- ◇ 幼少期からよい食生活習慣を身につけることができる
- ◇ 適正な体重・BMI を維持できる
- ◇ 自分にとっての適量な食事量やバランスがわかる

～飲酒・喫煙～

節度ある飲酒に心がけるとともに、喫煙のリスクを伝え受動喫煙防止について取り組みます。

個人・地域の取り組み（抜粋）

- 子ども世代 ○20歳未満で飲酒・喫煙は絶対しない
○たばこの害について知る
- 働き世代/高齢者世代 ○受動喫煙に配慮し、決められたスペースで喫煙する
○適正な飲酒量を理解し、過度な飲酒はしない
○休肝日をもつ

目標

- ◇ 飲酒による健康被害を理解し、節度ある飲酒に心がける
- ◇ 喫煙のリスクを知るとともに、望まない受動喫煙をなくす

持続可能な身体づくりのためのよい習慣

～歯の健康～

全ての世代において、健康な歯と口腔機能の維持に取り組みます。

個人・地域の取り組み（抜粋）

- 全世代 ○かかりつけ歯科医をもって定期健診を受ける
- 健康な歯と口腔内を保ち、美味しく食事ができ会話を楽しむ
- 子ども世代 ○歯磨きが習慣化する
- 働き世代 ○歯科健診を受ける
- 高齢者世代 ○オーラルフレイルを予防する

目標

- ◇ 幼児健診でのう歯保有率の減少
- ◇ 成人歯科健診の受診率向上
- ◇ 生涯を通じて、健康な歯と口腔機能を維持した生活ができる



～がん～

がん予防のための生活習慣の周知と、がん検診受診率向上を目指します。

個人・地域の取り組み（抜粋）

- 子ども世代 ○家族全員で減塩を習慣づける
- 働き世代/高齢者世代 ○禁煙、節酒、減塩等のがん予防のための生活習慣を身につける
- 年1回はがん検診を受ける
- 適正体重を維持する

目標

- ◇ がん検診受診率・精密検査受診率の向上

～生活習慣病予防・重症化予防～

生活習慣病予防のために健診受診を促すとともに、重症化しないための取り組みを展開します。

個人・地域の取り組み（抜粋）

- 子ども世代 ○将来を見据えた生活習慣づくりに取り組む
- 働き世代/高齢者世代 ○年1回は健診を受診する
- 正しい計測方法で家庭血圧の測定を習慣づける
- かかりつけ医をもつ
- 治療が必要な場合は中断しない

目標

- ◇ 心疾患による死亡率の減少
- ◇ 特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上
- ◇ 糖尿病性腎症による新規透析導入者数0（ゼロ）を維持する

こころの健康

全世代でこころの健康を保つことの大切さ、相談先の周知をします。

個人・地域の取り組み（抜粋）

- 子ども世代 ○よい生活習慣を身につける
○困った時、悩んだ時は周りの人に相談する
- 働き世代 ○質のよい睡眠に心がけ、リラックスできる時間をもつ
○自分にあったストレス対処方法を実践する
- 高齢者世代 ○趣味や生きがいを持ち、地域との関わりをもつ

目標

- ◇ 睡眠で十分休息がとれている者の割合の増加

こどもの健やかな成長

子育て中だけでなく、妊娠期から安心・安全に過ごせる環境をつくとともに、全てのこどもとその家族が健やかに過ごせるように取り組んでいきます。

個人・地域の取り組み（抜粋）

- 妊娠期および出産後の生活のイメージをもつ
- 必要に応じて支援を求める
- 自分の体と胎児を守る生活をする
- かかりつけ医に相談する
- 子どもの成長や発達について個人差があることを知る
- 妊産婦とその家族が過ごしやすい地域づくり
- 地域全体で子育て家庭を見守る



目標

- ◇ 安心・安全に妊娠期・出産期を過ごすことができる
- ◇ 育てにくさを感じた時に相談先を知っている者の割合の増加
- ◇ 子育ての悩みや不安は抱え込まずに、必要に応じて相談ができる

～将来の健康のために、今日からできること～

無理をせずに、細く長く続けられる目標を考えてみましょう

私の目標

例えば… 定期的に体重を量る 家庭血圧を測る習慣をつける 野菜を意識して食べる等

下諏訪町健康づくり計画（第3次） 概要版

令和8年（2026年）3月

発行：下諏訪町

企画・編集：下諏訪町保健福祉課保健予防係（保健センター）

〒393-0086

長野県諏訪郡下諏訪町 4590 番地 5

電話 27-8384 / FAX 27-1120

HP：<https://www.town.shimosuwa.lg.jp/www/index.html>

下諏訪町健康づくり計画（第3次）
はこちらからダウンロードできます

