

概要版

さの健康21プラン（第3期計画）

（佐野市健康増進計画・歯科保健基本計画・自殺対策計画）

令和 8(2026) 年度～令和 18(2036) 年度

健やかで元気に暮らせるまちづくり



「さの健康かるた」

作成：健康サポートさの（令和5年度）

令和 8(2026) 年 3 月

栃木県佐野市

1 さの健康21プラン

本計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に基づく市町村健康増進計画で、関連計画である佐野市歯及び口腔の健康づくり推進条例（平成25年3月制定）第9条第1項の規定に基づく「歯科保健基本計画」及び、自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」を包含する一体的な計画として位置づけます。

また、本市の総合計画の基本構想に掲げる将来像「水と緑にあふれる北関東のどまん中 支え合い、人と地域が輝く交流拠点都市」を達成するための分野別計画であり、本市の関連計画や、「佐野市健康長寿推進条例」「佐野市シニア地域デビュー条例」などの条例、国の「健康日本21」、栃木県の「とちぎ健康21プラン」などとの整合を図りながら策定するものです。

第3期計画の期間は、令和8年度を初年度とし、令和18年度を最終年度とする11か年計画です。

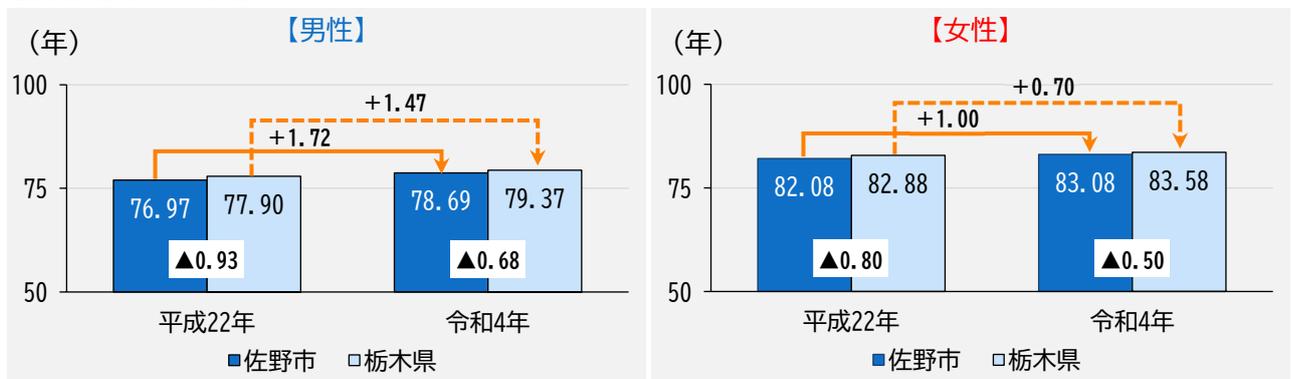
2 本市の現状

○健康寿命と平均寿命

本市の令和4年の健康寿命は、男性78.69年、女性83.08年となっています。第2期計画策定時（平成22年）と比べると、この12年で、本市男性で1.72年、女性で1.00年延伸しています。

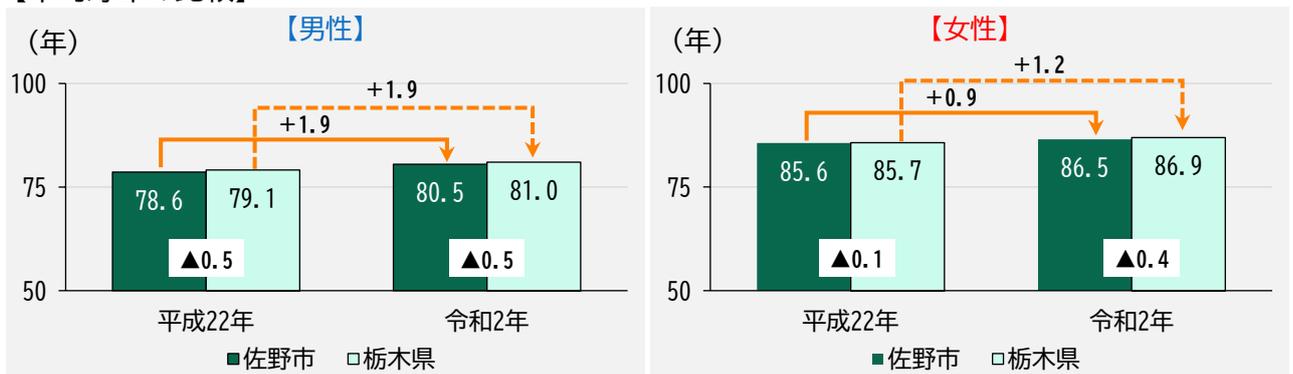
また、令和2年の平均寿命は、男性80.5年、女性86.5年となっています。平均寿命を平成22年と比べると、この10年で、本市男性で1.9年、女性で0.9年延伸しています。

【健康寿命の比較】



資料：栃木県保健福祉部

【平均寿命の比較】



資料：市区町村別平均寿命(厚生労働省)

○主な死因の標準化死亡比

本市の平成 30 年～令和 4 年における「全死因」の標準化死亡比は、男性 110.6（25 位/県内 25 市町）、女性 114.1（21 位/県内 25 市町）と栃木県内でも高くなっています。死因別に標準化死亡比をみると、男性の「脳血管疾患」が 163.8（25 位/県内 25 市町）と高くなっています。

	男性			女性		
	栃木県	佐野市	県内 25 市町中	栃木県	佐野市	県内 25 市町中
全死因	103.5	110.6	25 位	107.5	114.1	21 位
悪性新生物<腫瘍>	99.3	102.3	21 位	101.9	105.8	22 位
心疾患（高血圧性を除く）	114.5	118.9	19 位	107.3	110.7	11 位
脳血管疾患	127.6	163.8	25 位	130.9	143.9	18 位

※標準化死亡比は、全国の平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は全国の平均より死亡率が高いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

資料：厚生労働省 人口動態統計特殊報告

3 計画の基本理念

本市の総合計画の基本構想に掲げる将来像「水と緑にあふれる北関東のどまん中 支え合い、人と地域が輝く交流拠点都市」を達成するための基本目標の一つである「健やかで元気に暮らせるまちづくり」を計画の基本理念とします。

健やかで元気に暮らせるまちづくり

4 計画の最終目標

平均寿命が延伸し、人生 100 年時代を迎えようとする中で、健康上の問題で日常生活に制限なく生活ができる期間である「健康寿命※」を延ばしていくことは、重要な課題です。

本計画においては、第 2 期計画に引き続き、最終的な目標を「すべての市民の健康寿命の延伸」とし、「県全体の健康寿命の値を上回る」ことを評価指標とします。

第 3 期計画の最終目標

すべての市民の健康寿命の延伸

【評価指標】 県全体の健康寿命の値を上回る

※本計画における健康寿命の値は、日常生活に制限なく生活ができる期間として、介護保険事業における要介護度 2 以上になるまでの期間を用いて算出します。

5 計画の施策体系

最終目標の達成に向けて、3つの基本方向を設定し、保健、医療、福祉の関係機関・関係団体や企業、学校、地域、行政等の関係者が連携・協力し合い、計画を推進します。

基本 理念	「健やかで元気に暮らせるまちづくり」
----------	--------------------

関係条例 ○佐野市健康長寿推進条例 ○佐野市シニア地域デビュー条例 ○佐野市歯及び口腔の健康づくり推進条例

最終 目標	「すべての市民の健康寿命の延伸」
----------	------------------



6 施策の展開

○基本方向 1 個人の行動と健康状態の改善

生活習慣病(NCDs)の有病者数は、高齢化の進展とともに増加が見込まれています。悪性新生物(がん)、脳血管疾患・心疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などは、生活習慣の改善により多くが予防可能であり、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔といった健康づくりの各分野における生活習慣の改善に向けた取組の推進や、がん検診や特定健康診査の受診促進、特定保健指導への参加促進等を行い、生活習慣の見直しや早期治療による重症化予防につなげます。

また、健康寿命の延伸に向けては、生活機能の維持・向上が重要であり、ロコモティブシンドロームの予防や骨粗しょう症検診の受診を促進します。

(1) 生活習慣の改善

ア 栄養・食生活

市民がこころがけること	市の主な取組
◇毎日の3食を規則正しくとり、適正体重を維持しましょう。	○小・中・義務教育学校において、授業を通じた食生活に関する指導を行います。
◇主食・主菜・副菜に野菜や果物を組み合わせて、栄養バランスを整えましょう。	○1日の脂肪分や塩分、野菜・果物の摂取量、適正体重の把握方法等の周知啓発を強化します。

イ 身体活動・運動

市民がこころがけること	市の主な取組
◇外で遊び身体を動かす時間を増やしましょう。(※熱中症警戒アラート発表時以外)	○健康アプリの活用や運動習慣応援プロジェクトの取組を通し、運動習慣の定着を図ります。
◇市や関連団体等が実施するスポーツイベントや事業に参加しましょう。	○地域や学校、医療機関、事業所などと連携した、運動の正しい知識の普及啓発に努めます。
◇ウォーキングや体操など、意識的に身体を動かす時間を10分増やしましょう。	

ウ 休養・睡眠

市民がこころがけること	市の主な取組
◇朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避けましょう。	○望ましい睡眠習慣を身につけるよう、早寝早起きや適切な睡眠時間について周知します。
◇食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境を見直し、睡眠休養感を高めましょう。	○地域や学校、医療機関、企業、事業所などと連携し、休養や睡眠に関する知識の普及啓発に努めます。

エ 喫煙

市民がこころがけること	市の主な取組
◇妊娠中の喫煙による出産や胎児へのリスクを知りましょう。	○喫煙の健康への影響に関する知識の普及啓発を行います。
◇喫煙や受動喫煙が健康に与える影響について理解しましょう。	○受動喫煙の防止に関する知識の普及啓発を行います。

オ 飲酒

市民がこころがけること	市の主な取組
◇妊娠中・授乳中は飲酒をやめましょう。	○生活習慣病（NCDs）のリスクを高める飲酒量や飲酒による健康への影響について、知識の普及啓発を行います。
◇自分に合った飲酒量（純アルコール量）を把握し、過度の飲酒を避けましょう。（20歳以上）	

カ 歯・口腔の健康づくり(歯科保健基本計画)

市民がこころがけること	市の主な取組
◇正しいブラッシング方法を身につけましょう。	○むし歯・歯周疾患等の予防の正しい知識の普及啓発を行います。
◇かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検(健)診を受け、むし歯や歯周病を、生涯を通じ予防しましょう。	○受診しやすい歯科健診、歯周疾患検診の体制整備を図ります。
◇介護を必要とする人の歯や口腔に異常がないか、周囲の人が関心を持ちましょう。	○かかりつけ歯科医をもつメリットについて周知啓発を図ります。



(2) 生活習慣病 (NCDs) の発症予防

ア 悪性新生物(がん)

市民がこころがけること	市の主な取組
<p>◇定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。</p> <p>◇精密検査が必要と判定された場合は、必ず精密検査を受診しましょう。</p>	<p>○検診未受診者や精密検査未受診者への受診勧奨を充実します。</p> <p>○検(健)診の必要性や悪性新生物(がん)予防の知識の普及啓発に向け、地域、学校、企業、医療機関などとの連携を強化します。</p>

イ 脳血管疾患・心疾患

市民がこころがけること	市の主な取組
<p>◇特定健康診査や人間ドッグなど、年1回健診を受けましょう。</p> <p>◇高血圧や脂質異常症等を指摘された場合には、重症化予防を防ぐため早期に生活習慣の改善に取り組みましょう。</p>	<p>○脳血管疾患・心疾患に関する知識の普及啓発を図ります。</p> <p>○特定健康診査等の受診率の向上等に向けた取組を充実します。</p>

ウ 糖尿病

市民がこころがけること	市の主な取組
<p>◇糖尿病と生活習慣との関わりについて、正しい知識を身につけましょう。</p>	<p>○糖尿病等に関する知識の普及啓発を図ります。</p> <p>○栄養バランスのとれた食生活、ウォーキング等の運動や日常生活における身体活動量の増加等、適切な生活習慣について啓発します。</p>

エ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

市民がこころがけること	市の主な取組
<p>◇COPDの原因や症状について、正しい知識を身につけましょう。</p>	<p>○COPDに関する知識の普及啓発を行います。</p>

(3) 生活機能の維持・向上

市民がこころがけること	市の主な取組
<p>◇ロコモティブシンドロームやフレイルについて、正しい知識を身につけましょう。</p>	<p>○ロコモティブシンドロームに関する啓発を推進します。</p> <p>○フレイルに関する啓発を推進します。</p>

○基本方向2 社会環境の質の向上

地域の人々とのつながりや社会参加は、健康に影響することが知られています。地域における健康づくりに向けた取組の充実や支え合いのネットワークの強化など、地域で健康に安心して生活ができる体制づくりを進めます。

職場環境においては、こころの健康の維持・向上に向け、メンタルヘルス対策や健康経営に向けた取組を推進します。

また、日々の生活において、ウォーキングやサイクリングといった運動習慣を気軽に日常に取り入れることができる環境や、望まない受動喫煙のない環境、健康づくりの情報にアクセスしやすい環境、生活の中で自然に健康になれる環境を整備していきます。

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上(自殺対策計画)

市民がこころがけること	市の主な取組
◇自分に合ったストレス解消法を身につけましょう。 ◇学校や地域の行事・ボランティア活動等への参加を通じて、さまざまな体験をしてみましょう。	○こころの健康に関する知識及び相談機関の情報提供を充実します。 ○こころの健康相談等、相談体制を充実します。

(2) 自然に健康になれる環境づくり

市民がこころがけること	市の主な取組
◇買い物や通勤・通学のついでに歩くなど、日常生活の中でちょっとした運動を取り入れましょう。 ◇自動車に頼り過ぎず、徒歩や自転車、公共交通等を積極的に利用しましょう。	○健康に関心の薄い人を含む幅広い人への広報を、さまざまな場所や手段を活用して行います。

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための環境づくり

市民がこころがけること	市の主な取組
◇地域の健康づくり活動に参加しましょう。	○健康づくりに関する情報へアクセスしやすくします。 ○地域や学校、企業と連携し、健康づくりの環境整備を推進します。

○基本方向3 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）

こどもの生活習慣や健康状態は、将来の健康や次世代に影響を及ぼす可能性があり、幼いころから健康管理を適切に行うことが大切です。こども自身に加え、妊婦の健康増進も重要となります。高齢期に至るまでの健康を保持するためには、若年期から生活の中に運動習慣を持ち、栄養バランスのとれた食事をとるなど、健康維持を図っていくことが大切です。

また、女性の健康には女性ホルモンが大きく関わり、ライフステージの各段階における健康課題の解決を図ることが重要となります。

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯の時間的な経過を踏まえた健康づくりを推進します。

ア こども

市民がこころがけること	市の主な取組
◇幼少期からの健やかな生活習慣が生涯を通じた健康の基本であることを理解しましょう。	○保護者を含め、家族全体の生活習慣の改善に向けた知識の普及啓発を行います。

イ 働く世代

市民がこころがけること	市の主な取組
◇特定健康診査や各種がん検診など、定期的に受診しましょう。	○適正体重維持の重要性についての啓発と行動変容を促進します。 ○家族全体の生活習慣の改善、定着について、普及啓発を行います。

ウ 高齢者

市民がこころがけること	市の主な取組
◇フレイル予防や介護予防に取り組みましょう。 ◇積極的な社会参加をこころがけましょう。	○高齢者の積極的な社会参加や社会貢献を促します。 ○フレイル（オーラルフレイルを含む）に関する啓発を推進します。

エ 女性

市民がこころがけること	市の主な取組
◇ライフステージごとに女性ホルモンの変化等による健康課題があることを理解し、健康づくりに取り組みましょう。	○ホルモンバランスの変化等に着目し、メンタルヘルスを含めた健康課題への取組を充実します。

7 計画で掲げた主な目標

目標項目	基準値	目標値
基本方向1 個人の行動と健康状態の改善		
朝食を毎日食べる人を増やします	[小学校・義務教育学校 4・5・6年生] 92.6% [中学校2・3年生／義務教育学校8・9年生] 90.2% [20歳代男性] 46.8% [20歳代女性] 39.6%	[小学校・義務教育学校 4・5・6年生] 100% [中学校2・3年生／義務教育学校8・9年生] 100% [20歳代男性] 60%以上 [20歳代女性] 50%以上
野菜料理を 350g 以上毎日食べる人を増やします	11.1%	50%以上
適正体重を維持している人を増やします	[肥満傾向にある小5男子] 21.63% [肥満傾向にある小5女子] 14.39% [20～60歳代男性肥満者] 34.6% [20歳代女性やせている者] 17.0% [65歳以上 BMI20 以下の男性] 13.8% [65歳以上 BMI20 以下の女性] 22.5%	[肥満傾向にある小5男子] 18%以下 [肥満傾向にある小5女子] 11%以下 [20～60歳代男性肥満者] 30%以下 [20歳代女性やせている者] 15%以下 [65歳以上 BMI20 以下の男性] 11%以下 [65歳以上 BMI20 以下の女性] 17%以下
運動習慣のある人を増やします (1週間に2回以上、毎回30分以上の運動を1年以上続けている人)	[20～64歳男性] 40.2% [20～64歳女性] 26.7% [65歳以上男性] 46.9% [65歳以上女性] 54.4%	[20～64歳男性] 50%以上 [20～64歳女性] 35%以上 [65歳以上男性] 55%以上 [65歳以上女性] 65%以上
睡眠による休養を十分に取れている人を増やします	[20～50歳代] 66.2% [60歳以上] 77.9%	[20～50歳代] 75%以上 [60歳以上] 90%以上
過去1か月間に、受動喫煙があった人を減らします	[家庭] 18.9% [職場] 18.0% [飲食店] 15.7% [路上] 17.7% [公園] 4.8%	0%
生活習慣病 (NCDs) のリスクを高める量を飲酒している人を減らします	[20歳以上男性] 23.0% [20歳以上女性] 24.9%	[20歳以上男性] 14%以下 [20歳以上女性] 15%以下
歯科検(健)診を受ける人を増やします	[20歳以上] 55.5%	[20歳以上] 65%以上
歯周疾患検診を受ける人を増やします	3.3%	10%以上

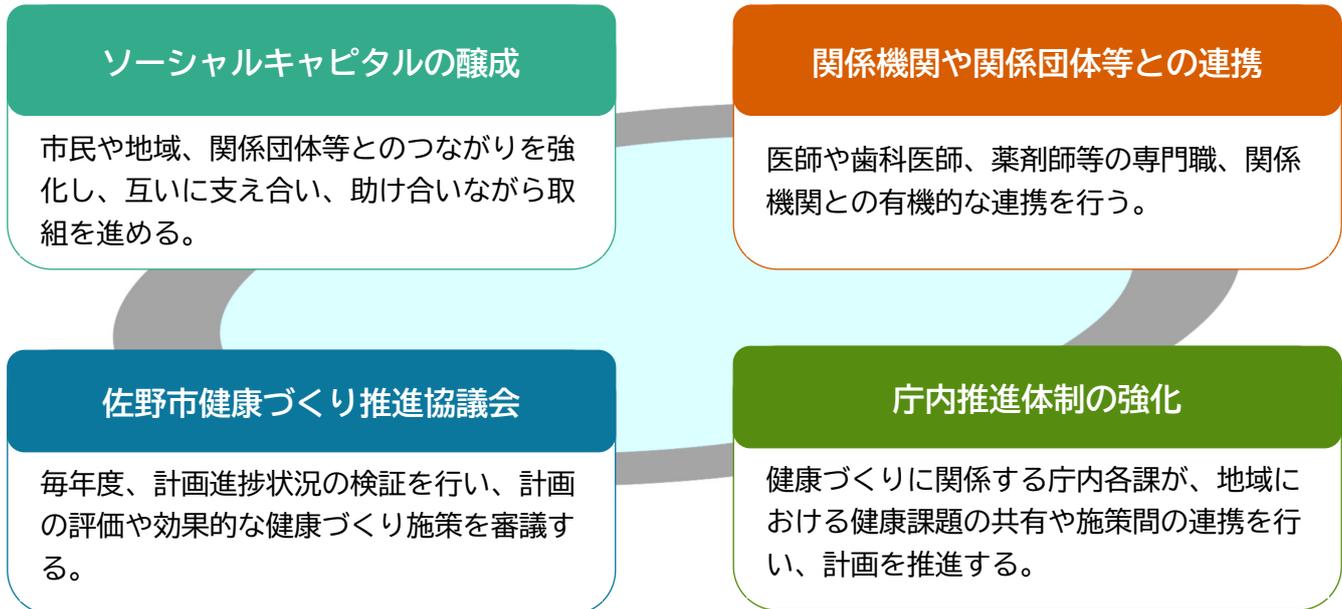
目標項目	基準値	目標値		
基本方向1 個人の行動と健康状態の改善				
各種がん検診を受ける人を増やします	[胃がん]	8.7%	[胃がん]	20%以上
	[肺がん]	29.0%	[肺がん]	40%以上
	[大腸がん]	27.3%	[大腸がん]	40%以上
	[子宮がん]	18.0%	[子宮がん]	40%以上
	[乳がん]	22.4%	[乳がん]	40%以上
脳血管疾患で死亡する人を減らします	(R5年) [男性]	183.2	100以下	
	(R5年) [女性]	133.4		
メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らします	(R5年度)	32.3%	24%以下	
特定健康診査を受ける人を増やします	(R5年度)[40~74歳]	33.7%	[40~74歳]	45%以上
COPDの内容を知っている人を増やします		19.2%		30%以上
ロコモティブシンドロームの内容を知っている人を増やします		10.5%		20%以上
フレイルの内容を知っている人を増やします	[20歳以上]	14.6%	[20歳以上]	25%以上
基本方向2 社会環境の質の向上				
日常的にストレスを感じている人を減らします		53.4%		40%以下
社会活動を行っている人を増やします(就労、就学含む)		71.5%		77%以上
とちぎ健康経営事業所に認定された事業所を増やします	(佐野市)	34事業所	(佐野市)	54事業所
基本方向3 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)				
歯科検(健)診を受ける人を増やします	[40~74歳]	57.8%	[40~74歳]	65%以上
生きがいを感じて生活している高齢者を増やします	[65歳以上]	77.5%	[65歳以上]	85%以上
フレイルの内容を知っている人を増やします	[65歳以上]	16.4%	[65歳以上]	25%以上
社会活動を行っている高齢者を増やします(就労、就学含む)	[65歳以上]	65.8%	[65歳以上]	75%以上

※基準値は原則、令和6年度の値とし、それ以外の場合は表中に記載

※目標値は原則、令和17年度に実施予定のアンケート調査結果による実績値とし、アンケート以外の項目については最終評価の前年度(令和16年度)の実績値とする。

8 計画の推進体制と進捗状況の評価

○協働、連携による計画の推進



○年度ごとの検証と中間評価、最終評価の実施

年度	R8 → R12	R13	R14 → R16	R17	R18
さの健康 21プラン (第3期計画)	年度ごとの進捗状況の検証（佐野市健康づくり推進協議会）				
		中間評価※		最終評価※	第4期計画 策定

※中間評価、最終評価時には、生活習慣調査を実施

さの健康21プラン（第3期計画）【概要版】

（佐野市健康増進計画・歯科保健基本計画・自殺対策計画）

令和8(2026)年3月

発行 佐野市

編集 佐野市健康医療部健康増進課

〒327-8501 栃木県佐野市高砂町1番地

T E L 0283-24-5770 F A X 0283-20-3032

E-mail shokensenta@city.sano.lg.jp

U R L <https://www.city.sano.lg.jp>