

計画の推進に向けて

1 健康増進に向けた取組みの推進

本計画は、軽井沢町の健康づくりに関する様々な施策が盛り込まれています。また、社会経済情勢の変化や多様化するニーズに的確に応えながら、この計画を効果的かつ着実に推進しなければなりません。

本計画推進のため、PDCAサイクル*により効果的かつ効率的な施策の展開を図ります。

目標達成状況を評価するため、中間年度である令和12年度には計画の進捗状況の点検・評価及び見直しを実施します。評価に際しては、町民を対象とした意識調査、各種統計、データヘルス計画の分析結果などのデータや指標項目を活用し、進捗状況を把握・検証し、必要に応じて事業の見直しや改善を行います。

*PDCAサイクル：Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Action（改善）の4つのステップを繰り返しながら、継続的な改善を目指す手法のこと。

2 多様な分野における連携（推進体制）

本計画をより効果的かつ着実に推進するため、引き続き「軽井沢町健康づくり推進協議会」および「軽井沢町いのち支える自殺対策推進協議会」に参画する関係団体や関係機関と連携していきます。また、関係する計画等の推進も踏まえ、庁内各課だけでなく、町民や地域の関係者、ボランティア、企業なども含めて、協働して健康づくりを進めていきます。

3 周知・広報戦略

計画を広く町民に周知・啓発するため、広報やホームページ、SNSなどを通じて公表します。また、各保健事業の機会を通じて計画のPRを図り、町民一人ひとりの健康意識を高めます。

情報取得や意思疎通に配慮が必要な方を含め、正しい情報にアクセスできる環境整備に努めます。



第3次健康かるいざわ21【概要版】

軽井沢町健康増進計画

令和8年3月

発行：軽井沢町

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉 4844-1

編集：軽井沢町 保健福祉課 健康推進係



軽井沢町イメージキャラクター
ルイザちゃん



令和8年3月
軽井沢町

第3次

健康かるいざわ21とは



1 計画策定の背景

国の平均寿命は飛躍的な伸びをみせ、世界有数の長寿社会を実現しました。その一方で、少子高齢化の急速な進展、それに伴う支える世代の減少や忙しいライフスタイルなどを背景に、不規則な食生活や運動不足を原因とする生活習慣病が増加しています。それに伴い、壮年期死亡(40～64歳の働き盛り世代の死亡)や寝たきり・認知症の増加など、人々の「健康でありたい」という願いを阻む問題が山積しています。

軽井沢町においても同様に、少子高齢化や生活習慣の変化に起因する健康課題がみられます。

2 健康増進対策の意義

健康は、自分の人生をいかに充実して心豊かに過ごすかという生活の質を高めるうえでとても重要です。そのため、個人、家庭、学校などが力を合わせ健康づくりの推進に取り組むとともに、健康づくり活動が日常生活に定着し継続されていくことが必要です。本計画を策定することで、幅広い分野の施策を総合的・体系的に展開することを目指します。

3 計画の位置づけ

本計画は、「第6次軽井沢町長期振興計画」を上位計画とし、町民の健康づくり施策を推進する個別計画として位置づけます。

また、保健福祉分野の共通事項を位置付けている「第4次軽井沢町地域福祉計画」や「第3期子ども・子育て支援事業計画」、「高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画」など、本町における各関連計画及び、国や県の健康施策等に関わる計画と整合性を保ちながら計画を策定します。

4 計画の期間

令和8年度を初年度とし、令和17年度を最終年度とする10年計画です。中間年度である令和12年度には計画の進捗状況を点検・評価し、見直しを行います。

年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度	令和18年度
軽井沢町長期振興計画	第6次：令和5年度～令和14年度								第7次：令和15年度～			
健康かるいざわ21	第2次	第3次：令和8年度～令和17年度										第4次
						★ 中間見直し						

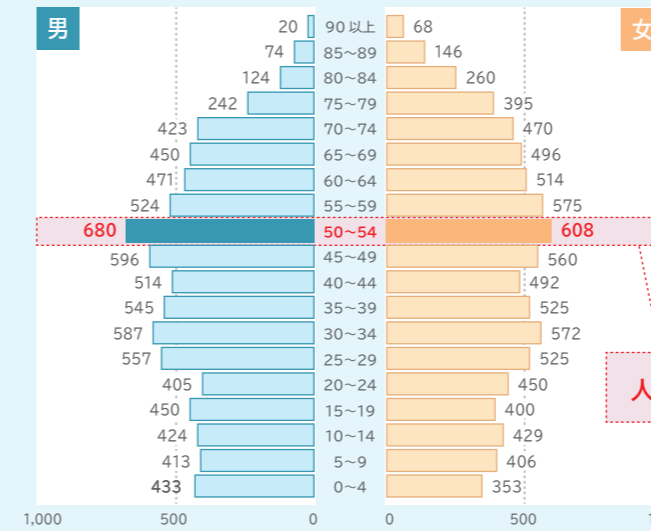


軽井沢町の現状

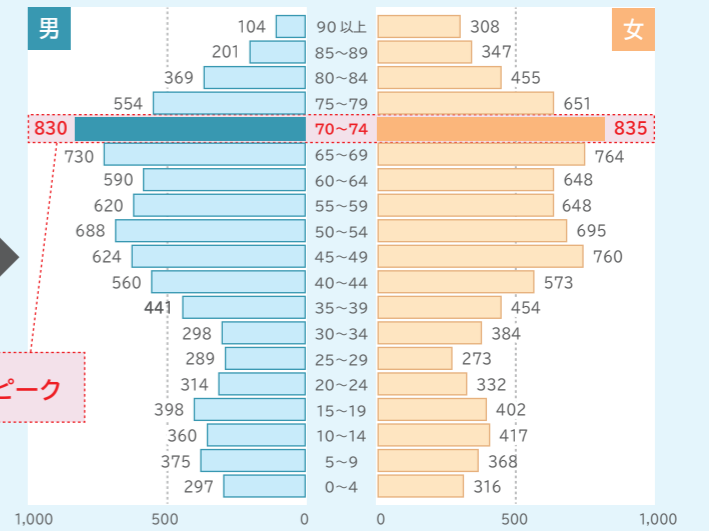
町の人口構成の変化

本町の年齢別人口構成をみると、70歳代前半にピークがあり高齢化の進行が顕著です。また、0～4歳が他の年代に比べて少なくなっており少子化も進行しています。

〈2000年の人口構成〉



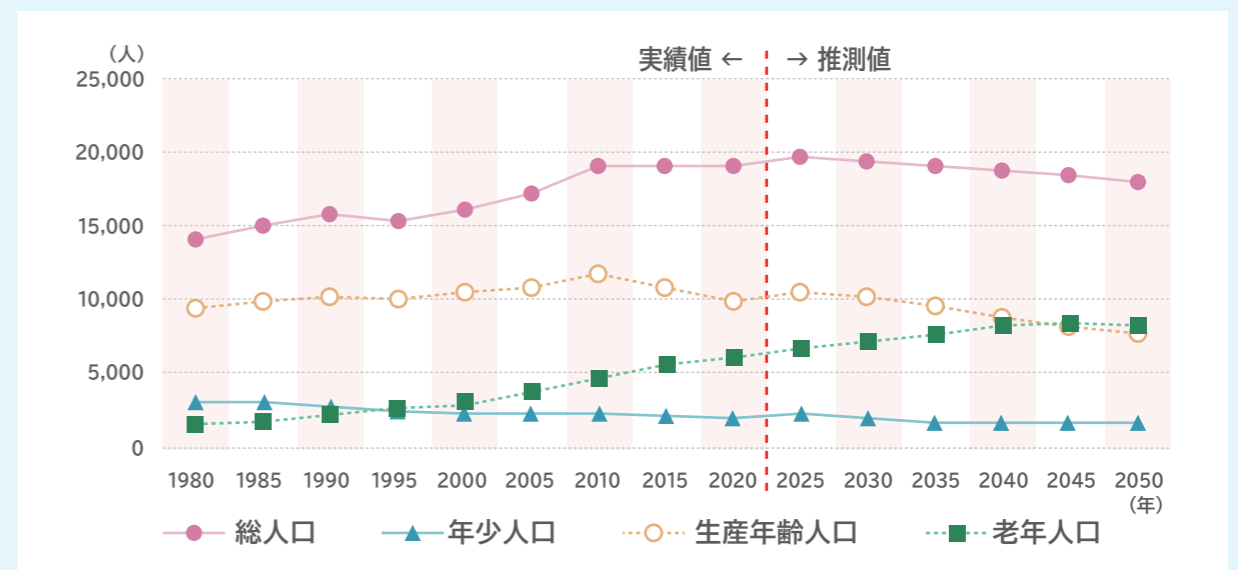
〈2020年の人口構成〉



資料：国勢調査

人口・将来人口推計

国立社会保障・人口問題研究所の推計では、本町の人口は減少傾向で推移すると見込まれています。また、生産年齢人口(15～64歳)や年少人口(14歳以下)が減少する中、老年人口(65歳以上)は大きく増加すると予想されています。



資料：2020年までは国勢調査、2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所による推計





計画の基本的な考え方




1 特性と課題

軽井沢町は、他の同規模自治体と比較して要介護認定率や1人当たりの医療費が低い水準にあるという健康的な実態が見られるものの、以下に示す具体的な課題が存在します。

人口動態と構造的な特性

項目	内容	対応すべき課題
高齢化と生産年齢人口の減少	高齢者人口（65歳以上）は一貫して増加傾向にあり、特に70歳代前半にピークがあるなど高齢化が顕著である。一方で生産年齢人口（15～64歳）は減少傾向にあり、少子化も進行している（0～4歳の人口が少ない）。	高齢社会への対応 
健康寿命と平均寿命の差	平均寿命と、日常生活に制限のない期間の平均（平均自立期間）との差が存在する（男性1.3歳、女性2.9歳）。特に女性の差は長く、その期間の短縮が課題。	ライフステージに応じた対応 

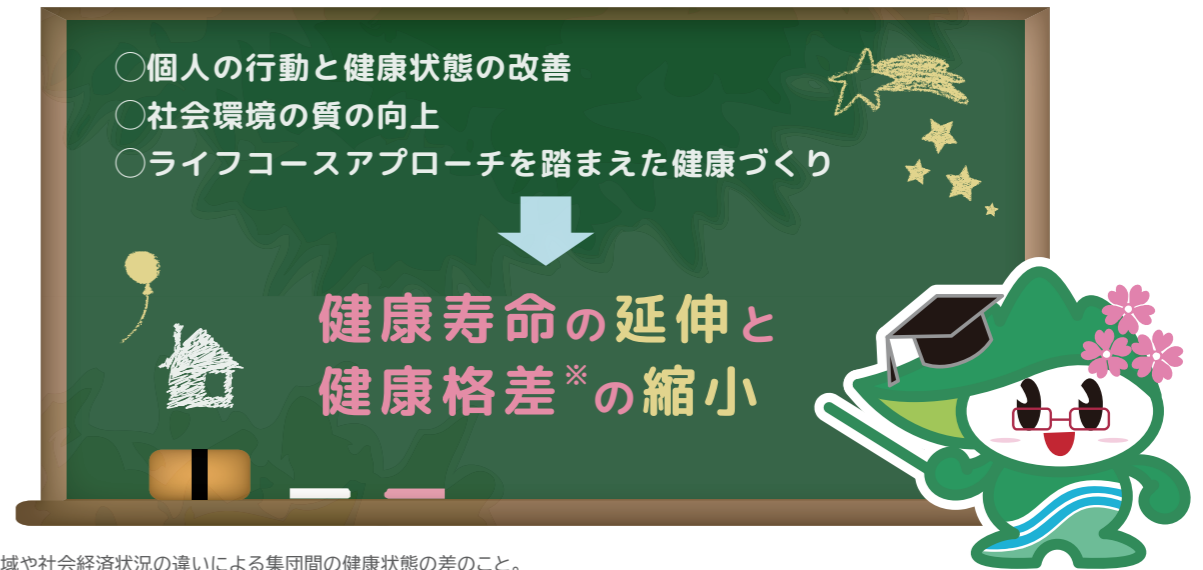
第2次の達成状況・意識調査からみた傾向など

項目	内容	対応すべき課題
健（検）診受診率の低迷	軽井沢町の健診（特定健診、がん検診など）の受診率は低い状況にある。	健康意識と健診受診率の向上 
受診行動の背景（無関心層）	若年・中年層の未受診の理由として「日程（曜日・時間）が都合と合わない」が多い。また、健康無関心層へのアプローチが課題。	
運動不足とフレイル・ロコモティブシンドローム*対策	定期的な運動の実施率は全年代で「実施していない」が「実施している」を上回っている。どの年代でも半数以上が実施していないため、運動の習慣化が求められる。	生活習慣の改善 
受動喫煙の場所	喫煙者の割合は減少傾向にあるものの、直近1ヶ月以内に受動喫煙を経験した人は約2割おり、その場所として職場が多い。	
飲酒習慣	年代が上がるにつれて「ほとんど毎日」飲む人の割合が高い。適正飲酒量の周知や飲酒習慣の改善が必要。	自殺対策との連携 
休養・睡眠の課題	不安、悩み、苦労などによるストレスを抱えている人の割合が高い。	

*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：足腰の骨や関節・筋肉などが衰え、「立ち上がれない」「歩けない」など介護が必要となる危険性の高い状態のことで、略して「ロコモ」という。

2 基本理念

厚生労働省は、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針となる、新たな「健康日本21（第三次）」を令和5年5月に公表し、その中で目指すビジョンを「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」としています。また、これらを実現するための基本的な方向が示されました。



*健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。

本町においては、アンケート調査等からみられた健康課題及び健康日本21（第三次）を踏まえ、「第6次軽井沢町長期振興計画」の「基本政策4」のテーマを基本理念とします。

基本理念

誰ひとり取り残さないまちづくり

3 基本目標

町民の健康づくりの基本目標は、「健康日本21（第三次）」の趣旨を踏まえるとともに、これまでの計画を継承し、以下のとおりとします。

基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

急速な少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、すべての町民が生涯を通じて健やかで心豊かに生活できるよう、「健康寿命」をできる限り延ばしていくことを目指します。

また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を整えることにより、「健康格差」の縮小を目指します。

取組の内容

基本目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。健康づくりにかかる施策や取組みを推進することにより、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」につながるものと考えます。本計画では、健康づくり施策推進の総括目標として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を掲げ、各個別の施策を展開し平均寿命と健康寿命の差の縮小を目指します。

指標	現状 (R7)	目標 (R17)
自分が健康であると思う人の割合	76.80%	100%

基本方針① 個人の行動と健康状態の改善

目標 1: 生活習慣の改善

目標達成のための町の主な取組み	
①栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 保健センター・保育園・幼稚園・学校・子育て支援センター・児童館で食育を実践します。 適正体重を保つための良い食習慣が身に付くように支援します。
②身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣を身に付けるための（運動をはじめ）きっかけづくりを支援します。 フレイル・ロコモ予防の周知・啓発、高齢者にあつた運動を普及します。
③休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠障害とこころの健康について情報を提供します。 休養の効用について情報を提供します。
④飲酒	<ul style="list-style-type: none"> アルコールの飲み過ぎによる害や適正な飲酒量について普及・啓発します。 妊婦や妊娠する可能性のある時期の飲酒の胎児への影響についての知識を普及します。
⑤喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙が健康に及ぼすCOPD（慢性閉塞性肺疾患）や生活習慣病等の影響について情報提供を行います。 公共施設における禁煙・分煙を行います。
⑥歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> 健診や相談の場で、むし歯予防について指導を行います。 歯の定期健診の必要性について普及・啓発を行います。

目標 2: 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

目標達成のための町の主な取組み
<ul style="list-style-type: none"> 正しい知識、健（検）診の重要性や内容等を分かりやすく啓発し、受診率向上に向けた広報活動等に努めます。
<ul style="list-style-type: none"> 喫煙、飲酒、食事、運動不足などの生活習慣が健康に及ぼす影響について、健康相談・健康教室・訪問等を通して、知識の普及を行います。

目標 3: 生活機能の維持・向上

目標達成のための町の主な取組み
<ul style="list-style-type: none"> 高齢者自ら生活や健康状態を振り返りチェックする取組みを支援します。
<ul style="list-style-type: none"> 骨や筋肉の健康維持に必要な栄養素を啓発し、栄養バランスの取れた食生活を促進します。
<ul style="list-style-type: none"> 子育てについての社会資源の情報提供や相談窓口の紹介をします。

基本方針② 社会環境の質の向上

目標 1: 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標達成のための町の主な取組み	
①社会とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> 関係機関や団体と連携しながら、健康格差対策に取り組みます。 ボランティア組織や地域の活動支援・育成に努めます。
②こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 関係団体・学校・地域・職域と連携して自殺予防に向けた取組みを推進します。 介護ストレスをためないよう社会資源について情報を提供します。

目標 2: 自然に健康になれる環境づくり

目標達成のための町の主な取組み	
<ul style="list-style-type: none"> 公共施設における禁煙・分煙を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> 道路・公園等の整備に取り組みます。
<ul style="list-style-type: none"> 関係機関や団体と連携して、身体活動・運動に関する事業を増やしていくよう取り組みます。 	

目標 3: 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

目標達成のための町の主な取組み	
<ul style="list-style-type: none"> 町民が自らの健康・医療情報（PHR（パーソナル・ヘルス・レコード））を活用できる環境を整備します。 	
<ul style="list-style-type: none"> 医療、介護事業所の情報を提供します。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関する情報を発信します。
<ul style="list-style-type: none"> 信州ACE（エース）プロジェクト*の周知により「健康経営」を推進します。 	

※信州ACE（エース）プロジェクト：長野県が展開する健康づくり県民運動の名称。ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある Action（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を表し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めたもの。

基本方針③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

目標 1: こどもの健康づくり

目標達成のための町の主な取組み	
<ul style="list-style-type: none"> 朝食から始まる正しい食生活について啓発します。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族そろって食事すること（共食）を呼びかけます。
<ul style="list-style-type: none"> 子育て中の人が、子育ての方法を学ぶ機会の充実を図ります。 	

目標 2: 高齢者の健康づくり

目標達成のための町の主な取組み	
<ul style="list-style-type: none"> 要介護状態・要支援状態になるおそれのある 65 歳以上の方の早期発見・早期対策に努めます。 	
<ul style="list-style-type: none"> 介護が必要になっても安心して生活できるようサポートします。 	
<ul style="list-style-type: none"> 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握と認知症対策を推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> フレイル予防の必要性を啓発します。

目標 3: 女性の健康づくり

目標達成のための町の主な取組み	
<ul style="list-style-type: none"> 早期に骨量減少者を発見して骨粗鬆症を予防します。 	<ul style="list-style-type: none"> 妊産婦の喫煙及び飲酒対策を推進します。
<ul style="list-style-type: none"> 女性特有のがん検診を実施します。 	