

元気、長生き、<sup>いい</sup>11プラン  
第3次永平寺町保健計画  
(健康増進計画、自殺対策計画)

令和8年度 ➔ 令和12年度



令和8年3月  
永平寺町

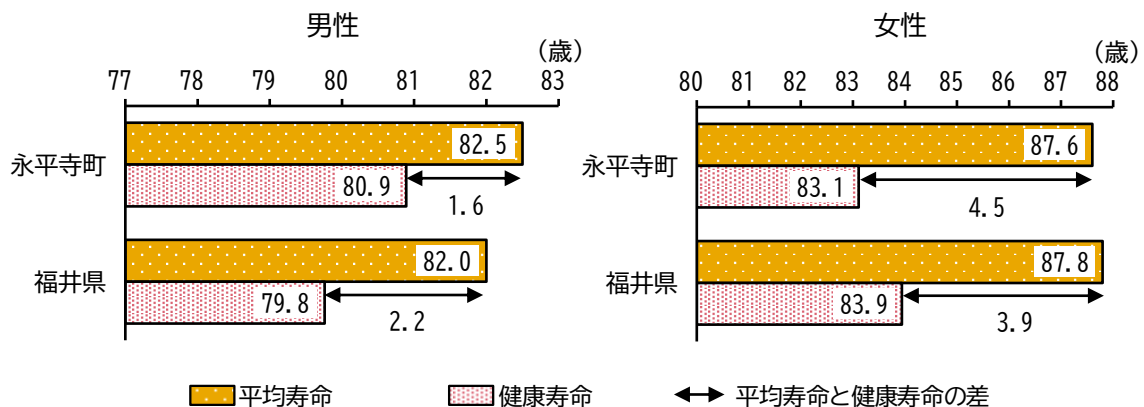


## 計画策定の背景と趣旨

本町では、「元気、長生き、<sup>いい</sup>11プラン 第2次永平寺町保健計画」の計画期間が令和7年度をもって終了します。本計画は、現在の社会情勢や国、県の健康増進・自殺対策に関する方向性を踏まえ、継続して町民が健康づくりを実践するために作成するものです。なお、健康増進計画と自殺対策計画を一体的に計画を推進し、取組の相互連携により、効果的かつ効率的な推進を図るため、新たに「元気、長生き、<sup>いい</sup>11プラン 第3次永平寺町保健計画（健康増進計画・自殺対策計画）」として策定します。

## 永平寺町の現状

男性の健康寿命は80.9歳で、平均寿命との差は1.6年となっています。女性の健康寿命は83.1歳で、平均寿命との差は4.5年となっています。平均寿命と健康寿命の差を県と比べると、男性は小さくなっていますが、女性は大きくなっています。



資料：平均寿命…令和2年都道府県別（市町村別）生命表の概要  
健康寿命…介護保険制度を利用した福井県・各市町の健康寿命（福井県健康政策課試算）



## 健康寿命って？

ある健康状態で生活することが期待される平均期間（またはその指標の総称）をいいます。算出の方法は3種類示されていますが、福井県では、介護保険の要介護認定者数を用いて算出される「日常生活に制限のない期間の平均※」を採用しており、永平寺町も同データを使用しています。

※「日常生活に制限のない期間の平均」は、健康な状態を、日常生活動作が自立していることと規定し、介護保険の介護度の要介護2～5を不健康（要介護）な状態、それ以外を健康（自立）な状態とするものです。



## 基本理念

本町では、町民が健康を意識し日常で実践できる行動目標「永平寺町健康づくり<sup>いい</sup>11からだ条」を定め、健康寿命の延伸を目指しています。第2次永平寺町保健計画の基本理念を継承し、町民や関係団体と連携して、日常に取り入れやすい健康づくり活動を推進します。

元気、長生き、<sup>いい</sup>11からだ  
～続けよう笑顔に満ちた健康づくり～

## 基本方針

本計画では、3つの基本方針を掲げて取組を進めます。

### 健康的な生活習慣の推進と重症化予防

～正しい生活習慣を身につけ、健康なところとからだづくりへ～

### こころの健康づくりの推進

～つながり、支えあい、安心して暮らせる社会へ～

### 健康を支え、守るための社会環境の整備

～生きがいを持って健康づくりに参加できる環境づくり～



分野	行動目標	
<p>栄養・食生活</p> 	<p>第1条 両手いっぱいの野菜を食べる</p>	
<p>歯の健康</p> 	<p>第2条 塩分を今より控える</p>	
<p>活動・運動</p> 	<p>第3条 食後は歯みがきをする</p>	
<p>こころの健康</p> 	<p>第4条 自分の身体にあった活動をする</p>	
<p>飲酒・喫煙</p> 	<p>第5条 十分な睡眠をとる</p>	
<p>健康チェック</p> 	<p>第6条 週2日は休肝日をつくる</p>	
<p>社会とのつながり</p> 	<p>第7条 週2日は休肝日をつくる</p>	<p>第8条 たばこは吸わない、煙を吸わせない</p>
	<p>第9条 毎年健康診査を受ける</p>	
	<p>第10条 毎日体重をはかる</p>	
	<p>第11条 笑顔で人とつながろう</p>	



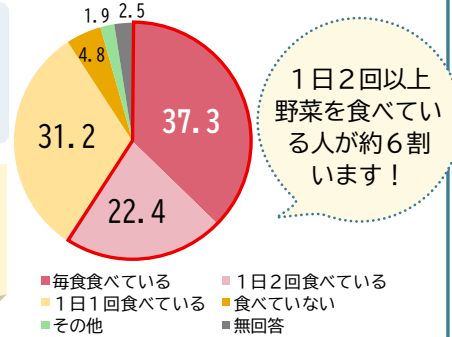
## 栄養・食生活

- 行動目標**
- 第1条：両手いっぱい野菜を食べる
  - 第2条：塩分を今より控える

### やってみよう

- 野菜を1日350g食べよう。(1日5皿を目安に野菜料理を食べよう)
- 今より1日2gの減塩をしよう。

【 普段から野菜を食べている人の割合 】



数値目標	現状	目標
毎食野菜を食べる人の割合 (大人)	37.3%	50.0%
減塩を心がけている人の割合	58.2%	70.0%



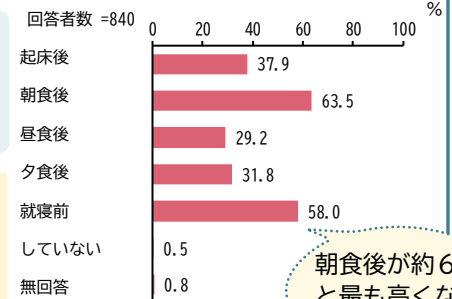
## 歯の健康

- 行動目標**
- 第3条：食後は歯みがきをする

### やってみよう

- 毎食後、歯をみがこう。
- 家族でお互いに歯みがきの声かけをしよう。

【 歯磨きの実施状況 】



数値目標	現状	目標
毎食後の歯みがき (子ども)	37.6%	90.0%
毎食後の歯みがき実施率 (大人)	27.1%	30.0%



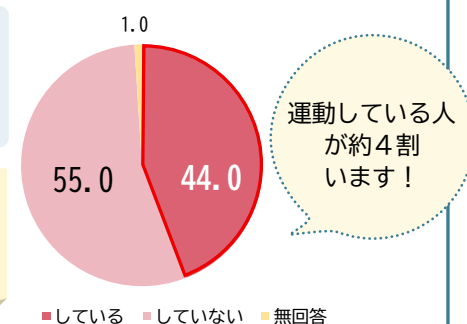
## 活動・運動

- 行動目標**
- 第4条：自分の身体にあった活動をする

### やってみよう

- 自分の健康状態や生活スタイルに応じた運動・身体活動を行おう。
- スマホ等を活用し、自分の活動量を知ろう。

【 運動の実施状況 】



数値目標	現状	目標
6,000歩以上歩行している人の割合	30.9%	41.0%
運動をしている人の割合	44.0%	50.0%



## こころの健康

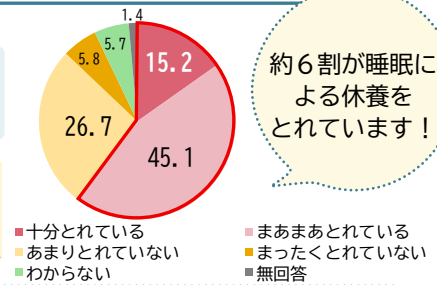
### 行動目標

- 第5条：十分な睡眠をとる
- 第6条：悩んだ時の拠り所をつくる

### やってみよう

- 十分な睡眠をとろう。

【睡眠による休養】



約6割が睡眠による休養をとれています！

### 数値目標

睡眠で休養がとれていない人の割合	32.5%	➔	25.0%
睡眠時間が十分に確保できている人の割合	39.9%	➔	60.0%



## 飲酒・喫煙

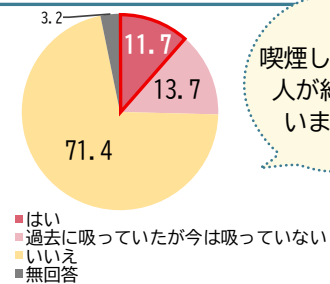
### 行動目標

- 第7条：週2日は休肝日をつくる
- 第8条：たばこは吸わない、煙を吸わせない

### やってみよう

- たばこや受動喫煙が体に与える影響を知ろう。

【喫煙状況】



喫煙している人が約1割います！

### 数値目標

休肝日を設けている人の割合	53.4%	➔	60.0%
喫煙率	11.7%	➔	9.5%



## 健康チェック

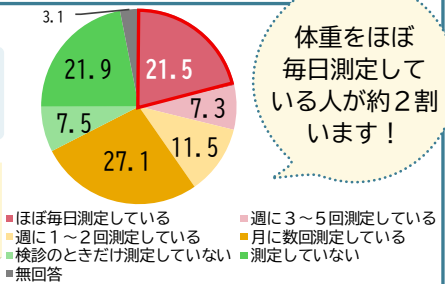
### 行動目標

- 第9条：毎年健康診査を受ける
- 第10条：毎日体重をはかる

### やってみよう

- 毎日体重をはかり、記録してチェックしよう。

【体重測定状況】



体重をほぼ毎日測定している人が約2割います！

### 数値目標

毎日体重測定をしている人の割合	21.5%	➔	30.0%
定期的に血圧測定をしている人の割合	21.1%	➔	25.0%



## 社会とのつながり

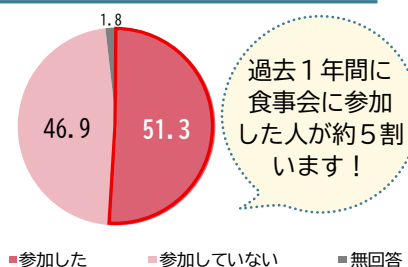
### 行動目標

- 第11条：笑顔で人とつながろう

### やってみよう

- 地域活動等に参加し仲間をつくり、生きがいのある生活をしよう。

【地域や所属コミュニティでの食事会の参加状況】



過去1年間に食事会に参加した人が約5割います！

### 数値目標

地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等に参加したことがある人の割合	51.3%	➔	60.0%
---	-------	---	-------



## ！ 基本理念

本町の自殺対策は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。自殺対策では、生きることの包括的な支援が求められており、本計画の基本理念を引き続き「誰も自殺に追い込まれることのない永平寺町～つながり、支えあい、いのちを支える地域へ～」とし、地域全体で支え合う体制づくりを推進します。

## 誰も自殺に追い込まれることのない 永平寺町

つながり、支えあい、いのちを支える地域へ

## ！ 数値目標

指標	現状値	目標値
睡眠で休養が取れていない人	32.5%	25.0%
相談場所を知らない人	25.1%	15.0%
ゲートキーパーという言葉の認知率	8.7%	20.0%

### ゲートキーパー研修会を実施します

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。  
誰でもゲートキーパーになることができます。

周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。  
声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

変化に  
気づく

じっくりと  
耳を傾ける

支援先につなげる

温かく  
見守る

【参考】ゲートキーパーになろう！（厚生労働省ホームページから抜粋）

# 自殺対策関係の主な相談先一覧



	相談場所	担当課	電話	受付時間
健康	身体とこころの相談 (妊娠・子どもから高齢者まで)	永平寺町保健センター (自殺対策担当部局)	0776-61-0111	月～金 8:30～17:15
	こころの相談	福井健康福祉センター ホッとサポートふくい	0776-36-3429 0776-26-4400	
子ども	妊娠から出産・子育て等に関する相談	永平寺町こども家庭センター えいぷらっと	0776-61-1165	月～金 8:30～17:15
		永平寺町子育て支援課	0776-61-7250	
		永平寺町保健センター	0776-61-0111	
	子育て、ひとり親世帯、児童虐待、子ども医療等の相談	永平寺町こども家庭センター えいぷらっと	0776-61-1165	
		永平寺町子育て支援課	0776-61-7250	
	児童・生徒の不登校、いじめ等、学校教育に関する相談	永平寺町学校教育課	0776-61-3937	
子どもに関する相談	福井県総合福祉相談所	0776-24-5135		
労働	労働に関する相談	永平寺町商工観光課	0776-61-3921	月～金 9:00～17:00
	職業紹介、各種雇用支援に関する相談	ハローワーク福井	0776-52-8155	
	若者等の就職に関する相談	サポステふくい	0776-21-0311	
人権	人権に関する相談	永平寺町総務課	0776-61-3941	月～金 8:30～17:15
消費	消費生活に関する相談	福井県消費生活センター	0776-22-1102	9:00～17:00(祝日・年末年始は休館)
		永平寺町保健センター	0776-61-6166	月～金 8:30～17:30
福祉	高齢者の介護、福祉、権利擁護、高齢者虐待等の相談	永平寺町地域包括支援センター	0776-61-6166	月～金 8:30～17:15
	身体・知的・精神障害等の福祉サービス等、権利擁護、障害者虐待等に関する相談	永平寺町福祉保健課	0776-61-3920	
	DV等に関する相談			
	ひきこもり、生活困窮、生活保護等に関する相談	福井健康福祉センター	0776-36-2857	
	生活困窮、ひとり親、生活保護等に関する相談			
	ひきこもりに関する相談	福井県ひきこもり地域支援センター	0776-26-4400	
福祉全般(高齢者、障害者、生活困窮、無料法律相談等)に関する相談	永平寺町社会福祉協議会	0776-64-3000	月～金 8:30～17:30	
経済	納税等に関する相談	永平寺町住民税務課	0776-61-3944	月～金 8:30～17:15

## 元気、長生き、<sup>いい</sup>11プラン 第3次永平寺町保健計画(健康増進計画、自殺対策計画) 【概要版】

令和8年3月

発行・編集：永平寺町 福祉保健課(永平寺町保健センター)  
〒910-1192 福井県吉田郡永平寺町松岡吉野堺 15-44  
TEL 0776-61-0111(代) FAX 0776-61-1358(代)