

第5章 すこやか安堵 21 計画（安堵町健康増進計画）

1 栄養・食生活

栄養・食生活は、がん、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病との関連が深く、生活の質にも大きく関係しています。また、子どもの時から食についての正しい知識を身につけ、家族そろって楽しく食事をするのが豊かな人生を育みます。バランスのとれた食事やライフステージに応じた食生活の実践や、正しい食習慣が身につけられるような取り組みを進めます。

○課題

- ・アンケート調査結果から、朝食を毎日食べる人や朝食に野菜を摂取している人や薄味にしている人が減少している等、正しい食習慣や栄養バランスのとれた食生活に課題がみられます。
- ・アンケート調査結果から、自分の適正体重を知っている人は増加していますが、BMIが適正な人は減少している等、体重管理に関する課題がみられます。

○キャッチフレーズ



○みんなで取り組むこと

個人や住民同士の取り組み	<ul style="list-style-type: none">・主食・主菜・副菜を意識して食事をするようにします。☆薄味・減塩を心がけます。・自治会内で健康に対する意識を高められるリーフレット等を配布します。・こども食堂等の共食の場の活性化を図ります。・忙しい若い世代を支えあえる地域づくりを進めます。
住民・団体と行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none">・1日の野菜摂取必要量の呼びかけを行います。・地元の野菜を使った、年代に応じた料理教室を開催します。☆食生活改善推進協議会と連携した料理教室や減塩に関する啓発を実施します。

☆…特に優先する取り組み

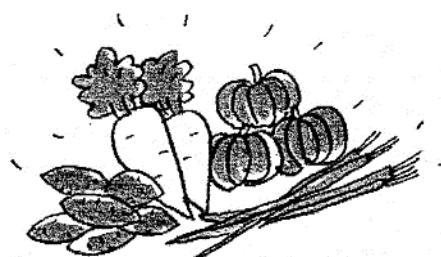
○町が取り組むこと

行政の取り組み	<p>☆「早寝早起き朝ごはん」運動をすすめ、さらに「朝ごはんに野菜を加えよう」とあらゆる機会と呼びかけます。</p> <p>・バランスの取れた食生活についての啓発を各種健（検）診等の機会を通じて行います。</p> <p>・食をテーマとしたイベントやフェスを開催します。</p> <p>☆慢性腎臓病（CKD）予防教室等のバランスのよい食事について学ぶ機会を継続して提供します。</p>
---------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

☆…特に優先する取り組み

○数値目標

項目	現状値 令和5年度	目標値 令和15年度
薄味にしている人の増加	58.2%	65.0%
コレステロールを多く含む食品を控える人の増加	46.6%	60.0%
自分にあった適正体重を知っている人の増加	76.2%	80.0%
BMIが適正である人の増加	66.1%	75.0%
朝食を食べる人の増加	87.8%	90.0%
朝食に野菜を摂取している人の増加	28.1%	35.0%
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増加〔新規〕	46.0%	50.0%



2 身体活動・運動

適度な運動は、生活習慣病の予防やストレスの軽減になるとされており、子どもの時から親子で運動をする習慣や日常生活の中で無理なくできる運動の啓発を行い、継続して取り組むことが必要です。また、運動を続けるための仲間づくりや環境整備を進めます。

○課題

- ・アンケート調査結果から、運動習慣者数は目標値を達成しておらず、運動習慣の定着に向けた取り組みが必要です。また、特に若い世代での運動習慣に課題がみられます。

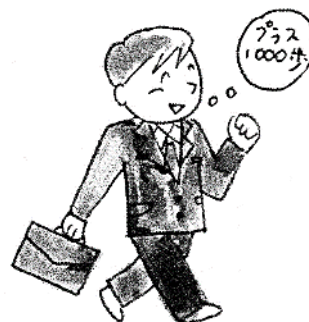
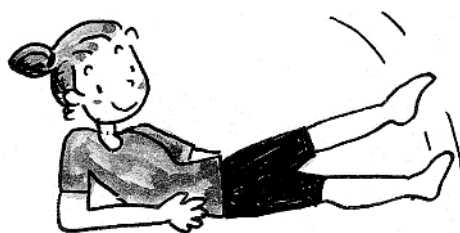
○キャッチフレーズ

自分の夢を実現するため
仲間と楽しくまず 1,000 歩歩いて貯筋しよう

○みんなで取り組むこと

個人や住民同士の取り組み	<ul style="list-style-type: none">・日常生活の中で身体活動を積極的・継続的に行います。☆地域のつながりを密にする取り組みを進め、運動に誘いあいます。・安堵健康ウォーキング等の運動に関する情報をサロン等でPRします。・いろいろな年代の人に合った運動ができる機会を充実させます。
住民・団体と行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none">・若い世代や子育て世代も参加しやすい運動イベントを開催します。☆町内パトロールと併せたウォーキング活動を行います。・運動の継続記録等で、運動のきっかけづくりを行います。

☆…特に優先する取り組み



○町が取り組むこと

行政の取り組み	<p>☆日常生活の中で意識的に身体を動かすことの大切さや具体的な方法等を、年代に合わせた媒体を使用し情報提供します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町営施設の使用方法を周知する等、運動に関する情報が得られるように取り組みを推進します。 ・ウォーキング環境の整備を行います。 ・総合型地域スポーツクラブの取り組みと連携し、地域で気軽に運動ができる環境づくりを進めます。
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

☆…特に優先する取り組み

○数値目標

項目	現状値 令和5年度	目標値 令和15年度
運動習慣者の増加（男性）	51.2%	60.0%
運動習慣者の増加（女性）	44.2%	50.0%
50歳代以下の運動習慣者の増加	34.6%	40.0%
意識的に身体を動かしている人の増加	42.5%	50.0%



3 休養・こころの健康

こころの健康を保つためには、心身の休養が欠かせず、質・量ともに十分な睡眠とストレスへの対処方法を持つことが大切です。個人の趣味や楽しみ等に加え、人との交流を通じ、身近に相談しあえる仲間づくり、地域づくりを支援します。また、悩みを一人で抱え込まず、周囲や専門機関に相談したり、周囲が悩みを抱えている人に気が付くこと等ができるよう、様々な情報を周知啓発します。

○課題

- ・アンケート調査結果から、睡眠による休養やストレス解消ができていない現状が見受けられます。また、心配事や悩み事を相談できる人がいる割合も目標達成しておらず、悩みを抱え込まないような取り組みが必要です。
- ・本町の自殺者数は年によって差があるものの、全国的に若年層が多くなっていることから、学校や職域等とも連携した子ども・若者に対する取り組みが必要です。
- ・ゲートキーパー※について知っている人の割合が低いことから、ゲートキーパーについての周知啓発を行い、養成講座の受講につなげていくことが必要です。

○キャッチフレーズ

趣味と友達をつくって出かけよう



※ 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。

○みんなで取り組むこと

個人や住民同士の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康に関する理解を深めます。 ☆自分に合ったストレス解消法を見つけます。 ・悩み等を一人で抱え込まないようにします。 ・地域や近所で積極的に交流し、身近に相談しあえる仲間をつくります。
住民・団体と行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ☆人が集う居場所や自分の悩みが相談できるような場所づくりを行います。 ・自分が大切な存在であることを心に持ち続けられる支援を行います。 ・こころの健康について悩み等を不安なく相談できる機会の充実を図ります。

☆…特に優先する取り組み

○町が取り組むこと

行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病等、精神疾患の理解が得られるよう、正しい知識の普及を行います。 ☆睡眠の重要性や生活習慣病予防との関連、良質な睡眠、休養をとるための工夫、ストレス解消方法について、各種健（検）診、広報等で啓発します。 ☆ゲートキーパーに関する周知啓発を強化するとともに、ゲートキーパー養成講座の実施を推進します。 ・各種相談事業を周知し、悩みに応じた相談支援や適切な相談につなぐことができるよう取り組みを行います。 ☆若い世代や働き盛り世代に対する取り組みとして、学校や職域と連携した取り組みの検討・推進を図ります。
---------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

☆…特に優先する取り組み



○数値目標

項目	現状値 令和5年度	目標値 令和15年度
『睡眠による休養が十分とれている』人の増加	23.4%	35.0%
睡眠時間が十分に確保できている（6～9時間、60歳以上は6～8時間）人の増加【新規】	48.9%	55.0%
『ここ1か月でストレスをしんどいと感じることがある』人の割合の減少	54.9%	45.0%
『元気の素がある』人の増加	78.1%	80.0%
『心配事や悩み事を相談できる人がいる』人の増加	78.2%	80.0%
ゲートキーパーについて知っている人の増加【新規】	7.7%	30.0%

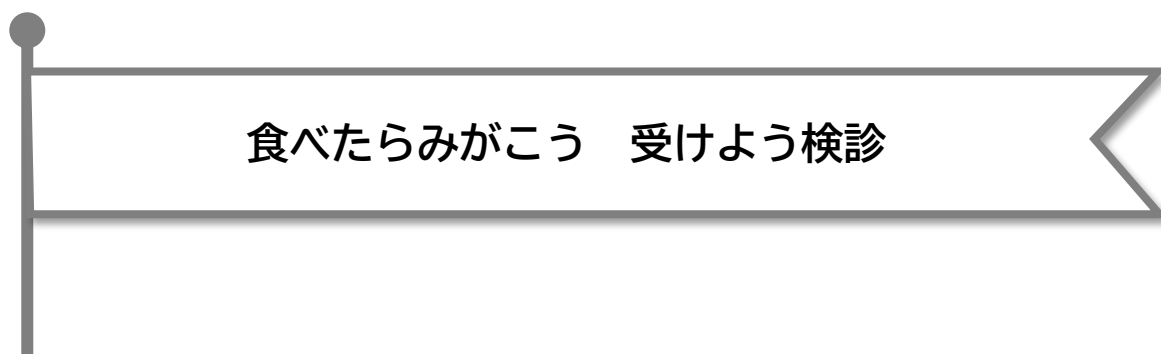
4 歯の健康

いつまでも自分の歯を保つことは、健康なからだをつくるだけでなく、食を楽しみ、会話を楽しむ等、心身の健康につながります。検診の受診勧奨や子どものころからの歯の健康づくりに向けた取り組みが重要です。

○課題

- ・アンケート調査結果から、「過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人」の割合は増加傾向にありますが、約4割の人が定期的に歯石除去や歯面清掃を受けていないことから、引き続き定期歯科検診の受診勧奨が必要です。
- ・アンケート調査結果から、「毎食後歯をみがく人」は減少していることから、歯みがきの大切さを引き続き啓発し、ライフスタイルに応じた方法での歯の健康づくりへの取り組みを進めることが重要です。

○キャッチフレーズ



○みんなで取り組むこと

個人や住民同士の取り組み	☆かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科検診を受けます。 ・丁寧に歯みがきする習慣をつけます。 ・子どもの頃からの歯みがきを習慣づけます。 ・子どもの歯の健康のために、保護者への意識付けの声かけを行います。 ・なるべく間食しない等、歯を大切にする習慣をつけます。
住民・団体と行政の取り組み	・定期検診（予防）の必要性、大切さを知らせていきます。 ☆歯間ブラシやフロス等の必要性や使い方を広めるとともに、実際に使用してみます。

☆…特に優先する取り組み

○町が取り組むこと

行政の取り組み	<p>☆こども園、小学校、中学校と連携し、歯科保健の充実を図ります。</p> <p>☆健診等の機会を通じて、子どもの保護者に毎食後の歯みがき、定期検診の必要性、仕上げみがきの大切さや方法を継続して指導します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フッ素化物歯面塗布を継続して実施します。 ・住民が歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、歯科疾患の予防に向けて取り組めるよう、健康診査等を通じた普及啓発を行います。 <p>☆かかりつけ歯科医を持つことや、定期歯科検診受診の重要性・必要性の周知啓発を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯科医師会や関係機関と連携し、6024 運動や 8020 運動を推進します。
---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

☆…特に優先する取り組み

○数値目標

項目	現状値 令和5年度	目標値 令和15年度
むし歯がない3歳児の増加	86.8%	95.0%
むし歯がない6歳児の増加	61.0%	70.0%
中学1年生のDMF指数の減少	1.5本	1本未満
3歳児歯科健康診査受診率の増加	100.0%	維持
過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の増加	58.9%	65.0%
毎食後、歯をみがく人の増加	22.2%	40.0%



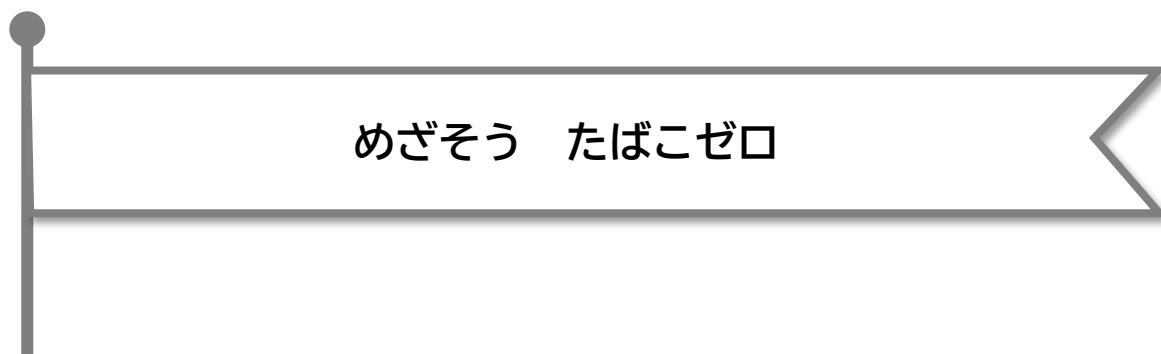
5 たばこ

喫煙は、様々な疾患の発症要因であり、低出生体重児や流産・早産等の危険性も高めます。未成年者の喫煙は、成人と比べ、これらの危険性が大きくなることから、最初の1本を吸わせない取り組みが必要です。また、喫煙が及ぼす健康への影響や受動喫煙等について情報提供を行い、禁煙・分煙への関心を高めていくことが重要です。併せて、禁煙を希望する人に対する支援も引き続き重要です。

○課題

- ・アンケート調査結果から、女性の喫煙率や妊婦喫煙率・妊婦の家族の喫煙率は減少し、男性の喫煙率も減少しているものの、目標達成に至っていません。引き続き禁煙や受動喫煙の啓発や指導を進めていくことと同時に、地域と連携した取り組みを進めていくことが必要です。
- ・子どもの喫煙は少数ではあるものの、喫煙をしないような環境づくりを引き続き進めていくことが必要です。

○キャッチフレーズ



○みんなで取り組むこと

個人や住民同士の取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ たばこを吸う人は、禁煙に取り組むよう努めます。・ 未成年者や妊婦は、たばこを吸わないようにします。☆非喫煙者は、最初の1本を吸わない意識を持ちます。・ 受動喫煙の影響を知るようにします。・ たばこをすすめられても拒否できるスキルを身につけます。
住民・団体と行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none">☆たばこが周囲に与える影響を周知啓発し、受動喫煙防止を図ります。・ 禁煙したいと考えている人を支援する環境づくりを進めます。・ 望まない受動喫煙を防止します。・ 喫煙や副流煙による体への影響について、様々な場所で啓発を行います。

☆…特に優先する取り組み

○町が取り組むこと

行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時に、たばこの知識を増やす機会を提供します。 ・禁煙希望者には、具体的な禁煙方法や禁煙外来等の情報提供を行います。 ☆たばこ学習について小学校、中学校と連携した取り組みを進めます。 ☆喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての普及啓発を進めます。 ・町内の公共施設の敷地内禁煙を進めます。 ・COPD※に関する正しい知識の普及啓発を進めます。
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

☆…特に優先する取り組み

○数値目標

項目	現状値 令和5年度	目標値 令和15年度
喫煙率の減少（男性）	19.7%	15.0%
喫煙率の減少（女性）	4.6%	減少
喫煙率の減少（妊婦）	0人	維持
喫煙率の減少（妊婦の家族）	40.0%	30.0%
喫煙している児童数の減少（小学校）	0人	維持
喫煙している生徒数の減少（中学校）	1人	0人



※ 主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気のこと。

6 アルコール

過度の飲酒は、肝疾患、脳血管疾患、がん等の多くの疾患の発症の要因となり、アルコール依存、未成年者の飲酒による身体、精神的な発育への影響、妊娠期・授乳期の女性の飲酒による胎児・乳児への影響があることがわかっています。適切な飲酒量の普及啓発や、未成年者及び妊産婦の飲酒をなくす取り組みを進めることが重要です。

○課題

- ・ アンケート調査結果から、適量飲酒や休肝日の状況は目標を達成していません。引き続き、適切な飲酒量の普及啓発や、依存症に対する支援が必要です。
- ・ 子どもの飲酒防止に向けて、飲酒をしないような環境づくりを引き続き進めていくことが必要です。

○キャッチフレーズ



適量飲酒と週に2日の休肝日 周りの人も気配りを

○みんなで取り組むこと

個人や住民同士の取り組み	☆自分の適量等、アルコールの正しい知識を持ちます。 ・ 休肝日を設けます。 ・ お酒以外にストレス解消法をみつけます。 ・ お酒を無理に飲ませない、すすめないようにします。 ・ 未成年者及び妊産婦に飲酒をすすめないようにします。
住民・団体と行政の取り組み	・ アルコールに関する相談体制を整備します。 ☆飲酒しなくても過ごすことができる環境づくりを進めます。

☆…特に優先する取り組み

○町が取り組むこと

行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健（検）診時にアルコールの適量や休肝日について情報提供を行います。 ・多量飲酒者には、健康相談等で個別支援を行います。 ・こころの健康対策と併せて、多量飲酒のリスクを啓発します。 <p>☆未成年者の飲酒が健康に与える悪影響を周囲の大人が認識し、注意を促すことができるよう、飲酒についての正しい知識を普及します。</p> <p>☆依存症等について、医療・専門機関につなげることができるよう支援を行います。</p>
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

☆…特に優先する取り組み

○数値目標

項目	現状値 令和5年度	目標値 令和15年度
生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している人の減少 〔新規〕	男性 17.4% 女性 24.5%	男性 15.0% 女性 20.0%
休肝日が週に2日以上ある人の増加（男性）	19.9%	25.0%
休肝日が週に2日以上ある人の増加（女性）	31.9%	50.0%

※算出式

①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」
＋「月1～3日×5合以上」

②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」
＋「月1～3日×5合以上」



7 生活習慣病

生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けて、生活習慣の改善と同時に定期的に健（検）診を受診し、自分の健康状態を確認し、よりよい生活習慣を確立していくことが必要です。健（検）診を受けやすい体制を整備するとともに、健（検）診受診の必要性を引き続き周知啓発し、よりよい生活習慣を積み重ねることができるよう取り組むことが重要です。

○課題

- ・ 特定健康診査の受診率は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、減少～横ばいの傾向にあります。特定健康診査の受診勧奨を引き続き行い、生活習慣のチェックの機会を設け、生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組むことが必要です。
- ・ メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は増加していることから、地域や関係機関等とも連携しながら、個人が正しい生活習慣を身につけられるような取り組みを推進することが必要です。

○キャッチフレーズ

健（検）診を受けてよりよい生活を積み重ねよう



○みんなで取り組むこと

個人や住民同士の取り組み	<ul style="list-style-type: none">☆定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を把握します。・ 家族や友人、ご近所同士で健（検）診に誘いあいます。・ 自分の適正体重を把握・維持します。・ 体重や血圧測定等による自己チェックの習慣化を図ります。・ バランスのよい食事や適度な運動、良質な睡眠を心がけます。・ かかりつけ医を持つようにします。
住民・団体と行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 健（検）診の必要性を知らせていきます。☆誰もが参加できる健康をテーマとした教室・イベントを開催します。

☆…特に優先する取り組み

○町が取り組むこと

行政の取り組み	<p>☆関係機関・団体等と連携し、健（検）診受診の効果的な啓発、受診勧奨に取り組めます。</p> <p>・メタボリックシンドローム等の予防のため生活習慣の改善が必要な人に対して、集団健康教育と個別の支援を組み合わせ、支援内容の充実を図ります。</p> <p>・確実な行動変容に結びつくよう、客観的なデータ・評価指標を活用し、媒体を工夫し支援します。</p> <p>☆幼少期からの正しい生活習慣の習得に向けて、学校と連携した取り組みを行います。</p>
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

☆…特に優先する取り組み

○数値目標

項目	現状値 令和5年度	目標値 令和15年度
『生活習慣の改善を実行している』人の増加	36.0%	45.0%
糖尿病治療中の人のうち受診勧奨域に該当する人の減少	50.0%	40.0%
糖尿病による新規透析者の減少	1人 (令和4年度)	0人
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の減少	31.1% (令和4年度)	20.0%
特定健康診査受診率の増加	33.2% (令和4年度)	60.0%
特定保健指導実施率の増加	96.7% (令和4年度)	60.0%
64歳以下の受診率の増加（肺がん検診）	26.1% (令和4年度)	50.0%
64歳以下の受診率の増加（胃がん検診）	32.7% (令和4年度)	50.0%
64歳以下の受診率の増加（大腸がん検診）	26.8% (令和4年度)	50.0%
64歳以下の受診率の増加（子宮がん検診）	47.5% (令和3・4年度)	50.0%
64歳以下の受診率の増加（乳がん検診）	38.0% (令和3・4年度)	50.0%
子宮頸がん施設検診受診者数の増加	100人 (令和3・4年度)	250人
乳がん自己検診未実施率の減少	34.7% (令和3・4年度)	30.0%

8 健康づくりに向けた社会環境の整備

健康づくりの推進に向けては、住民の主体的な取り組みに加えて、健康づくりを支える関係機関同士の連携体制や健康づくりを行うことができる場の提供等、地域における社会基盤の整備が必要です。誰もが住み慣れた地域で、いつまでも安心して生活を送るために、個人・家庭だけではなく、地域、学校、企業・職場、各種関係団体、県や保健所を含む行政がともに連携・協力して、支えあうことができるような社会環境の整備やそれらを支える人材の育成をめざします。

○町が取り組むこと

行政の取り組み	<p>☆食生活改善推進員や健康づくり推進員、運動普及ボランティア等の地域の担い手の育成・支援を強化します。</p> <p>☆自主グループやサロン活動を支援します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身近に相談しあえる地域づくりを支援します。 ・住民同士で交流が持てる機会の充実を図ります。
---------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

☆…特に優先する取り組み

○数値目標

項目	現状値 令和5年度	目標値 令和15年度
ふれあいいきいきサロン登録人数の増加〔新規〕 ※ソーシャルキャピタルに関する設問	163人	増加
『健康づくりを推進するための学習会や自主グループ等に参加している』人の増加	4.5%	10.0%

