

第5章 健康づくり戦略

1. 概要

(1) 健康づくり戦略

めざす姿を実現するために、3つの基本的方向に沿って、下記の7つの領域を設定し、健康づくりを推進します。

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ こころの健康・休養
- ④ 喫煙
- ⑤ 飲酒
- ⑥ 歯・口腔
- ⑦ がん・生活習慣病

(2) 目標値設定

健康づくり戦略の推進にあたっては、進捗状況や平成 35 年度に達成状況を評価するために、目標項目と目標値を設定しました。

2. 領域別健康づくり戦略

(1) 栄養・食生活

【目標】

子どもから大人まで、健康的な食習慣を知り、実践する。

【数値目標】

項目	現状値		目標値（平成35年度）
肥満の割合 (小中高生：肥満度 20%以上) (成人：BMI25 以上)	小中高生	14.7%	減少
	男性	29.4%	28.0%以下
	女性	22.1%	20.0%以下
朝食を欠食する人の割合 (朝食週3回以上)	乳幼児	0.0%	0.0%
	小中高生	14.7%	減少
	男性	14.8%	12.0%以下
	女性	9.2%	8.0%以下
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している割合	男性	13.5%	11.5%以下
	女性	17.0%	15.0%以下
低栄養傾向の高齢者の割合 (BMI20 以下)	男性	11.3%	減少
	女性	19.0%	減少

【目標を達成するための具体的な取組】

1. 町民

- 毎年健診を受診して、自分自身の身体の状態について考える。
- 間食などの食べ方に注意し、肥満を予防する。
- バランスよく、1日3食きちんと食べて、欠食しない。

2. 町

施策・事業	内容
妊娠期支援	妊娠期の栄養相談や栄養指導を実施します。
乳幼児健診	健診時に、栄養相談や栄養指導を実施します。
離乳食教室	離乳食を食べる子を持つ保護者を対象に、月齢ごとの調理法を栄養士が指導し、調理実習をします。
食育講座	教育委員会等と協働で、子どもを対象に減塩などの食育講座を開催します。また、農協女性部と協働で、学校での食育の取組を実施します。
健診事後指導	健診結果説明会や訪問等で、栄養指導を実施します。
男性のための料理教室	男性を対象に、生活習慣病予防及び生活習慣病の重症化予防を目的に、減塩などの健康料理教室を実施します。
食の自立支援事業	高齢者の低栄養予防のため、栄養士等によるアセスメントを実施します。
各種健康相談 (移動健康相談・老人クラブ健康相談)	各種健康相談にて、栄養相談や栄養指導を実施します。
健康教育	老人クラブや婦人部など、栄養に関するテーマで健康教育を実施します。
普及啓発事業	広報（こんにちは☆保健師・栄養士です）に、栄養に関する記事を掲載します。

(2) 身体活動・運動

【目標】

子どもから大人まで、楽しく、いきいきと身体を動かす。

【数値目標】

項目	現状値		目標値（平成35年度）
運動習慣のある人の割合 ※1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上	男性	33.4%	35.0%以上
	女性	29.3%	33.0%以上
週1日以上体育の授業以外で、運動・スポーツをする児童の割合	小中高生	74.1%	増加

【目標を達成するための具体的な取組】

1. 町民

- 運動教室など運動の機会に誘い合って参加する。
- 日常生活の中で、身体を動かす機会を作る。（家事、除雪、畑仕事など）
- 子どもたちが身体を使って遊んだり、運動するように呼びかける。

2. 町

施策・事業	内容
運動教室	個々人の健康の維持・向上を目的に、継続的に運動をすることができるように、運動教室を開催します。
きのこの里健康マイレージ事業	町が実施する健康づくり事業等への参加者にポイントを付与し、ポイント達成者には減塩食品などの景品と交換します。
健診事後指導	健診結果説明会や訪問等で、運動指導を実施します。
健康教育	老人クラブや婦人部などの健康教育の中で、自宅でできる運動や体操の紹介をします。
アンケート調査	小学生、中学生、高校生に相当する年齢の方を対象に、運動に関するアンケート調査を実施し、実態把握をします。
普及啓発事業	広報（こんにちは☆保健師です）に、運動や身体活動に関する記事を掲載します。（例えば、日常生活の身体活動がどれくらいの運動量に値するのかなど）

(3) こころの健康・休養

【目標】

自分やまわりのこころの不調に、気づき、相談をする。

【数値目標】

項目	現状値		目標値（平成35年度）
自殺者の減少	2人（H25～29年）		0人（H30～34年）
ゲートキーパーを知っている人の割合	19歳以上	47.6%	増加
睡眠で十分休養が取れている人の割合	男性	78.6%	80.0%以上
	女性	76.7%	80.0%以上
21時前に就寝する児の割合	1歳6か月児	86.7%	増加
	3歳児	47.8%	増加

【目標を達成するための主な取組】

1. 町民

- 近所や職場、家庭で声をかけ合い、目くばり・気くばりを心がける。
- 睡眠で十分な休養をとる。
- 子どもたちに、早寝早起きの習慣を身につけてもらう。

2. 町

施策・事業	内容
乳幼児健診・幼児歯科健診	乳幼児の生活リズムの確認をし、適切な時間に就寝することができるよう指導します。また、適切な時間に就寝できていない場合には、なぜ就寝することができないのか、実態を把握し、その原因への対策を保護者とともに検討します。
ゲートキーパー研修	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげる役割を持つゲートキーパーを担える人材を養成します。
ゲートキーパーフォローアップ研修	過去にゲートキーパー研修に参加したことのある方を対象に、こころの健康やゲートキーパーの理解をより深めるために研修を開催します。
こころの健康づくり講演会	こころの健康への理解を深めるため、こころの健康に関する講演会を開催します。
普及啓発事業	こころの健康や休養に関する情報提供として、広報（こんにちは☆保健師です）に記事を掲載します。
自殺対策計画の推進	生きることを支える包括的な支援、誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現のため、自殺対策計画を推進します。

(4) 喫煙

【目標】

喫煙による健康への悪影響を防止する。

【数値目標】

項目	現状値		目標値（平成35年度）
未成年者の喫煙率	未成年	今後調査	0.0%
母親の喫煙率	妊娠中	0.0%	0.0%
	産後3～4ヶ月	0.0%	0.0%
喫煙する父親の分煙率	妊娠中	100.0%	100.0%
	産後3～4ヶ月	100.0%	100.0%
成人の喫煙率	男性	38.2%	35.0%以下
	女性	14.2%	12.0%以下
おいしい空気の施設登録数	登録数	17施設	増加

【目標を達成するための主な取組】

1. 町民

- 喫煙や受動喫煙による健康への影響を理解する。
- 妊産婦、未成年者は喫煙しない・させない。
- 家庭や職場、地域において、分煙などに取り組む。

2. 町

施策・事業	内容
妊産婦の禁煙指導及び家族の禁煙・分煙指導	母子手帳発行時や妊娠後期支援時に、妊娠中や産後の喫煙と胎児・乳児への影響について説明し、妊娠期や産後の喫煙防止を図ります。また、妊産婦の家族への禁煙・分煙指導を行います。
乳幼児健診	育児中の両親やその他家族への禁煙・分煙指導を行います。
健診事後指導	健診受診者の喫煙者に対して、禁煙・節煙指導を行います。
おいしい空気の施設登録事業	町民が受動喫煙を防止する施設を選択することができるよう、禁煙・分煙の施設等の登録を推進します。
普及啓発事業	広報（こんにちは☆保健師です）に、喫煙に関する記事を掲載します。また、役場等公共施設に、喫煙に関するポスターを掲示します。子どもたちへのがん予防教育等を通して、喫煙による身体の害について伝えます。

(5) 飲酒

【目標】

飲酒による健康への悪影響を防止する。

【数値目標】

項目	現状値		目標値（平成35年度）
	未成年	今後調査	
未成年者の飲酒率	未成年	今後調査	0.0%
母親の飲酒率	妊娠中	0.0%	0.0%
	授乳中	0.0%	0.0%
毎日飲酒している人の割合	男性	34.8%	30.0%以下
	女性	5.8%	5.0%以下
多量飲酒する人の割合	男性	4.2%	3.0%以下
	女性	1.9%	1.0%以下

【目標を達成するための主な取組】

1. 町民

- 妊娠中や授乳中の母親、未成年者は飲酒しない・させない。
- 過度な飲酒による健康への影響を理解する。
- 適切な飲酒習慣に努める。

2. 町

施策・事業	内容
妊産婦の飲酒防止指導	母子手帳発行時や妊娠後期支援時に、妊娠中や授乳期の飲酒と胎児・乳児への影響について説明し、妊娠期・授乳期の飲酒防止を図ります。
健診事後指導	健診事後指導の中で、毎日飲酒する人や多量飲酒者に対して、適量の飲酒量や休肝日等について指導します。
普及啓発事業	広報（こんにちは☆保健師です・栄養士です）に、飲酒に関する記事を掲載します。また、子どもたちへのがん予防教育等を通して、過度の飲酒による身体の害について伝えます。

(6) 歯・口腔

【目標】

自分の歯の健康状態を把握する機会をもち、歯に関心をもつ。

【数値目標】

項目	現状値		目標値（平成35年度）
むし歯のない3歳児の割合	3歳児健診	87.5%	90.0%以上
小中高生の1人平均う歯数	小中高生	0.9本	1.0本以下
歯科検診を定期的に受診する人の割合	小中高生	36.5%	増加
	成人	17.8%	増加
	高齢者	16.6%	増加
1日に2回以上歯をみがく人の割合	乳幼児	69.0%	70.0%以上
	小中高生	90.0%	90.0%以上
	成人	75.9%	80.0%以上
	高齢者	58.9%	60.0%以上

【目標を達成するための主な取組】

1. 町民

- 1日2回以上の歯磨きをする。
- かかりつけの歯科医師をもち、定期的に歯科検診を受診する。
- むし歯や歯周病などの歯科疾患と生活習慣病との関連を理解し、予防に取り組む。

2. 町

施策・事業	内容
妊娠期の歯科指導	母子手帳発行時に、妊娠期の歯の健康について指導します。
乳幼児健診	1歳6か月児、3歳児を対象に、歯科健診を実施します。また、乳歯萌出後の乳児、1歳6か月児、3歳児に対して歯科衛生士による歯科指導を行います。
幼児歯科健診	1歳から未就学児（幼児センターでフッ素洗口をしている児は除く）を対象に、歯科健診、歯科相談、及びフッ素塗布を行います。
う歯予防教室	幼児センターと協働で、幼児センター通園児を対象に、歯の磨き方や歯磨きの大切さ等を伝えます。
アンケート調査	小学生、中学生、高校生に相当する年齢の方を対象に、歯に関するアンケート調査を実施し、実態把握をします。
成人歯科検診	成人を対象とした、歯科検診を実施します。
成人歯科相談	成人を対象とした、歯科衛生士による歯科相談を実施します。
普及啓発事業	広報（こんにちは☆保健師です）に、歯の健康に関する記事を掲載します。

(7) がん・生活習慣病

【目標】

がん検診や健診を毎年受けて、家族で生活習慣病やがんを防ぐ。

【数値目標】

項目	現状値		目標値（平成35年度）
がん検診受診率	胃がん	11.3%	20.0%以上
	肺がん	13.4%	20.0%以上
	大腸がん	14.8%	20.0%以上
	子宮がん	14.2%	20.0%以上
	乳がん	19.0%	25.0%以上
	前立腺がん	11.9%	20.0%以上
特定健康診査受診率	受診率	58.4%	60.0%以上
特定保健指導実施率	実施率	90.2%	85.0%以上

【目標を達成するための主な取組】

1. 町民

- 毎年、がん検診・健診を受診する。
- 自分の身体の状態を確認し、生活習慣の改善や適切な医療を受ける。
- 病院にかかっている人は、自分で治療を中断せず、重症化を予防する。

2. 町

施策・事業	内容
がん検診	胃・肺・大腸・子宮・乳房・前立腺がん検診を実施し、がんの早期発見を図ります。がん検診受診率の向上に向けて、町の検診以外でがん検診を受けている人の実態把握をし、がん検診を受けていない人に対して、積極的な受診勧奨を行います。
各種健康診査 (若年・特定・後期)	生活習慣病等の予防や重症化予防のため、各種健康診査を実施します。また、未受診者の受診勧奨も積極的に行います。
健診事後指導	生活習慣病の予防や重症化予防のため、各種健康診査を受診した者に対して、訪問や結果説明会等で保健指導や栄養指導を実施します。仕事をしている方でも参加しやすいように、夜間の結果説明会も開催します。
きのこの里健康マイレージ事業	町が実施する健康づくり事業等への参加者にポイントを付与し、ポイント達成者には減塩食品などの景品と交換します。
健康づくり講演会	町民が健康に関する正しい知識を知り、健康への関心を高めることができるよう講演会を開催します。
子育て支援センター事業	子育て中のお母さん方を対象に、健診やがん検診の講話とPRを行います。健診時の子どもの託児など、受診しやすい環境づくりを進めていきます。
普及啓発事業	広報（こんにちは☆保健師です）に、健診・がん検診に関する記事を掲載します。また、全戸配布チラシやIP告知放送などで町の健診やがん検診のPRをします。