

1 計画の策定に当たって

我が国における社会環境の変化をみると、生活水準の向上や社会保障制度の充実、医療技術の進歩等により平均寿命は延伸し、世界有数の長寿国となっています。一方で、情報機器の普及や食習慣の変化、運動不足、睡眠の質の低下、飲酒や喫煙など、生活習慣の多様化は健康に影響を及ぼし、生活習慣病やその重症化が課題になっています。また、少子高齢化の進行や地域コミュニティの希薄化など、社会環境も大きく変化しており、健康課題の多様化・複雑化が進んでいます。

こうした状況を踏まえ国は、令和6年3月に「健康日本21（第三次）」を策定し、すべ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を目指しています。健康日本21では、基本的な方向として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を柱として、誰一人取り残さない健康づくりを展開し、より実効性をもつ取組を推進しています。

静岡県においても令和6年に「第4次静岡県健康増進計画」を策定し、すべての県民が、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に重点的に取り組んでいます。

本町においても、国と県の計画の趣旨と方向性を踏まえ、住民一人一人が健康でいきいきと暮らせるよう、健康寿命を延伸することを推進します。

2 計画の基本的な考え方

(1) 計画の基本理念

第1編でも述べたとおり、「誰もが健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を基本理念とします。

(2) 基本方針

本計画では、国の健康日本21（第三次）の方向性を踏まえ、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を基本目標に掲げるとともに、次の3つを基本方針とします。

また、本計画において取り組むべき健康課題を明らかにし、具体的な目標を設定することで、多くの関係者が共通の認識を持ち、連携しながら健康づくりの総合的な推進を図ります。

① 生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防の徹底

心身の健康状態を維持し、健康寿命の延伸を図るため、生活習慣の改善により、がんや生活習慣病の発症や重症化を予防する取組を引き続き進めます。

② ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会が多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、生活スタイルや心身の状況等年代の特性を踏まえ、一人一人に合った健康づくりをこどもから高齢者に至るまでの生涯を経時的に捉え進めます。

特に、将来の健康をつくる次世代の健康づくりと、住民が自立した日常生活をいつまでも送ることができるよう高齢者の心身機能の維持・向上につながる対策に取り組みます。

③ より良い生活習慣に向けた健康づくりの実践

健康増進の基本要素となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康・休養」「歯・口腔の健康」「喫煙」「飲酒」の項目について、住民一人一人が主体的に生活習慣の改善を実践できるよう支援します。

また、個人が社会や地域とつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うとともに、自然に健康になれる健康づくりに取り組みます。

(3) 計画のポイント

① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

本町における平均寿命は、全国及び静岡県を下回っています。

誰もが健康でいきいきと暮らせるまちの実現のためには、住民一人一人が、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（健康寿命）をできるだけ長くしていくことが重要です。

住民一人一人がこころと身体の健康の大切さを自覚し、主体的に健康管理や食生活、運動などに取り組むことが求められています。単に「健康づくり活動」だけでなく、こころの健康づくりによる生活の質の向上を進めていくことで、健康でいきいきとした暮らしを継続し、健康寿命を延伸することを目指します。

② 健康を支え、守るとともに、誰もが自然に健康になれる社会環境づくり

健康づくりは個人の努力だけでなく、家庭、学校、職場、地域など、社会全体が相互に影響し支え合うことによって推進されます。

特に、若年層では、自身の健康に意識を向ける割合が低い傾向があり、高齢者では、社会活動への参加が減少する状況もみられます。こうした変化に対応するため、ライフコースに応じた働きかけを行い、多様な媒体を活用して健康意識の向上を図ります。

また、地域で活動する保健協力委員や健康づくり友の会などを支援することで、地域全体で健康づくりに取り組める環境を整えます。さらに、住民が日常生活の中で無理なく健康的な行動ができるように多様な手段により健康情報の発信等に努めます。



3 重点施策における取組

■生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防の徹底

本町の死亡原因では男女ともに、がん、心疾患、脳血管疾患が上位を占めています。また、特定健診受診者では、男女ともに糖尿病及び高血圧症の有病者及び予備群は、県平均より多いことから、糖尿病と高血圧症への対策について重点的に取り組む必要があります。

糖尿病や高血圧症は、死亡原因の上位に位置する疾患の危険因子であるほか、人工透析の主な原因となる疾患でもあり、罹患することで生活の質を低下させるだけでなく、医療費負担に大きな影響を及ぼします。そのため、糖尿病および高血圧症を含む生活習慣病の対策を重点施策として位置づけ、発症の予防と罹患者の重症化予防に向けた取組を進めます。住民が健康的な生活習慣を身につけ、心身ともに元気で豊かな生活が送れる環境を整えることを目指します。

(1) がん

本町における令和6年の死因別割合の状況は、悪性新生物が最も多い死因となっています。

がんは早期発見・早期治療により死亡率を減少させることが可能です。そのため、検診の受診率を向上させることが課題となります。本町における各種がん検診の受診率は、国や静岡県と比較して高い水準で推移しており、がん対策の土台が一定程度構築されていることがうかがわれます。しかし、平成30年と比べると各種がん検診の受診率は全体的に減少しており、がん検診の重要性に関する周知・啓発をさらに強化し、がんの予防と早期発見を推進していくことが必要です。

【現状・課題】

- 令和6年の死因別割合の状況は、「悪性新生物」が24.0%と最も高く、特に男性は31.5%となっています。
- 各がん検診の受診状況をみると、全体的に本町は国、静岡県と比較して高い水準で推移しています。しかし、平成30年に比べ、受診率は各種がん検診で減少しています。
- コロナ禍のがん検診の受診控えから受診率が回復しておらず、検診の重要性に関する周知・啓発が必要です。

【 施策の方向性 】

- がん発症のリスク要因を広く周知し、食事や運動、禁煙・適量の飲酒といった健康的な生活習慣の重要性を啓発します。
- 各種がん検診の受診を促進するため、誰もが受診しやすい環境の整備を進めるとともに、未受診者への受診勧奨を図ります。
- 子宮頸がんなど、ウイルス感染が関連するがんについては、ワクチン接種の重要性を周知し、安心して接種できる体制を強化します。
- 「自分の体の状態を知り、変化に気づく力」を育むプレスト・アウェアネス（※１）の普及を推進します。
- がん検診後のフォローアップを継続し、医療機関への早期受診につなげます。
- がん患者等が治療や就労、社会生活ができるよう多分野協働を推進し支援体制の向上に努めます。
- 幅広い層に向けた健康教育を実施し、がん予防や早期発見につながる正しい知識の普及と健康リテラシーの向上を図ります。
- 若年期を含めた妊娠前の段階からプレコンセプションケアの視点を持ち、生涯を通じたがん予防意識の醸成を推進します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・定期的ながん検診を受診し、がんの早期発見を心がけます。 ・がん検診で精密検査が必要とされた場合には、速やかに医療機関を受診します。 ・がん予防に関する正しい知識を習得し、適切な生活習慣（バランスの良い食事、適度な運動、禁煙・適量の飲酒など）を実践します。 ・自分の身体に関心を持ち、定期的に乳がん自己触診等のセルフチェックを行います。 ・かかりつけ医を持ち、心身の不調を感じた時には早めに受診します。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・家族や近隣、職場の仲間と声を掛け合い、がん検診の受診を促進します。 ・保健協力委員の地区活動を通じて、地域ぐるみでがん検診の受診を勧めます。 ・地域での集まりやイベントを通じて、がん予防の知識や検診の重要性を周知します。 ・職場で従業員の健康管理を支援し、がん検診を促進するとともに、精密検査が必要な場合の医療機関受診を促します。 ・学校は、学習指導要領に基づき、がん予防の健康教育を進め、望ましい生活習慣の実践を支援します。 ・こどもや若年層がワクチン接種や感染症対策を理解し、将来的ながん予防行動を実践できるよう支援します。

※１ プレスト・アウェアネス

「乳房を意識する生活習慣」。乳房の状態に日頃から関心を持つことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するなど行動することができます。

◆行政の取組◆

- ・巡回型検診、複数のがん検診や特定健診との同時実施、土曜日検診の実施等、受診しやすい環境を整えます。
- ・がん検診未受診者に対し個別通知等を活用し、受診勧奨を行います。
- ・がんの発症リスクや予防方法について住民へ広く周知します。
- ・乳がん自己触診等のセルフチェックを普及します。
- ・学校や地域のイベントを活用し、がん検診の意義や必要性を分かりやすく周知します。
- ・がん検診で精密検査が必要とされた方について未受診者を把握し、医療機関での確実な受診につなげるフォローアップ体制を強化します。
- ・子宮頸がん予防ワクチンの接種や肝炎ウイルス検診を実施し、ウイルス感染が関連するがんの発症を未然に防ぐ施策を推進します。
- ・健康無関心層に対するアプローチを図ります。
- ・若年層や働き盛り世代、女性や高齢者など、それぞれ異なる年代に応じたがん予防を実施します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
各種検診事業	早期発見・早期治療を促進するため、胃がん、肺がん（結核検診も同時実施）、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診を実施します。また、精密検査未受診者には、医療機関への早期受診を促します。	健康づくり課

【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
がん標準化死亡比（静岡県＝100）	男性	90.5 (H30～R4)	100以下	静岡県市町別 健康指標
	女性	99.9 (H30～R4)	100以下	
胃がん検診の受診率	50～69歳	16.1% (R4)	17.7%	地域保健・健康 増進事業報告
肺がん検診の受診率	40～69歳	22.8% (R4)	26.1%	
大腸がん検診の受診率	40～69歳	17.3% (R4)	20.0%	
子宮頸がん検診の受診率	20～69歳	23.7% (R4)	26.1%	
乳がん検診の受診率	40～69歳	28.3% (R4)	35.5%	

(2) 循環器疾患

本町における令和6年の死因別割合の状況は、「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」「高血圧性疾患」を含めた循環器疾患は死因の約2割を占めています。循環器疾患は生活習慣と密接に関係し、食塩の過剰摂取、運動不足、喫煙、生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒などが要因となるため、病気の予防と重症化予防には、生活習慣の改善が重要です。

一方で、特定健診受診率や、メタボリックシンドローム、高血圧、高コレステロール該当者および予備群の割合は、横ばいまたは増加傾向にあり、生活習慣の改善に課題が残っています。健康日本21（第三次）で推進されているように、生活習慣病の発症予防および重症化予防を重点課題として位置づけ、住民一人一人が自らの健康状態を把握し、適切な生活習慣の形成・継続ができるように支援することが重要です。さらに、住民の健診受診率を向上させられるよう、健診の重要性に対する啓発活動を強化するとともに、住民が受診しやすい環境を整備する必要があります。

【現状・課題】

- 令和6年の死因別割合の状況は、「悪性新生物」について「心疾患（高血圧性を除く）」が12.3%となっています。また、「脳血管疾患」が8.7%、「高血圧性疾患」が0.4%となっているなど循環器疾患が約2割を占めています。
- メタボリックシンドロームの該当者の割合、メタボリックシンドローム予備群の割合ともに、平成30年に比べ増加しています。
- 特定健診の受診率は、平成30年と比較すると横ばいとなっています。
- アンケート調査結果では、各種健診を受けなかった理由は、「他の病気で受診中（治療中）だから」が38.5%と最も高く、次いで「特に理由はない」が30.8%、「日や時間の都合が悪かった」が11.5%と続きます。健（検）診の重要性や受診のメリットに関する意識啓発の不足が窺えます。
- 血圧を測る頻度は、「月1回以下」が59.5%と最も高く、次いで「ほとんど毎日」が17.2%、「月2～3回」が11.4%となっています。
- 健康診査や検診の受診により自らの健康状態を把握し、病気の予防と重症化を防ぐ取組を町全体で進めていくことが必要です。

【 施策の方向性 】

- 循環器疾患の危険因子（高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙など）に着目し、減塩・適塩をはじめとする食習慣の改善に取り組みます。
- 循環器疾患と生活習慣や他の危険因子との関連について正しい知識を住民に提供し、広く周知します。
- 健康診査（特定健診や職場の健診等）の受診促進に取り組むとともに、未受診者への受診勧奨を行います。
- 特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドローム該当者等の特定保健指導を実施し、生活習慣改善への具体的な支援を提供します。
- 健康経営を推進し、事業所との連携を強化することで、働き盛り世代が職場を通じた健診受診や健康管理に継続的に取り組める体制を構築します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・自分の健康に関心を持ち、健康管理に関する正しい知識を取得します。 ・腹囲測定や家庭での血圧測定を定期的の実施し、自分自身の健康状態を確認します。 ・特定健診や職場健診を定期的を受診し、自身の健康状態を正確に把握します。 ・健診結果に基づき、減塩や栄養バランスの良い食事、適度な運動、禁煙・適量の飲酒などの健康的な生活習慣を心がけ、継続的に改善に努めます。 ・必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続します。 ・かかりつけ医を持ち、心身の不調を感じた時には早めに受診します。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職場	・家族や近隣、職場の仲間と声を掛け合い、特定健診や職場健診の受診を促進します。 ・生活習慣改善（減塩、適度な運動、禁煙など）の重要性について、地域で共有し、健康意識を高めます。 ・地域ぐるみで特定健診の受診を勧めます。 ・職場で従業員の健康管理を支援し、定期健診を行い、精密検査が必要な場合の医療機関受診を推奨します。 ・事業所で健康経営を進めます。 ・学校は、学習指導要領に基づき、生活習慣病予防の健康教育を進め、望ましい生活習慣の実践を支援します。 ・こどもたちに運動や食事の大切さを教え、幼少期から健康的な行動を習慣化できるよう支援します。

◆行政の取組◆

- ・循環器疾患の危険因子（高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病）を予防するため、減塩、野菜・果物の適量摂取、運動習慣促進、禁煙、適量の飲酒の習慣が身に付けられるよう支援します。
- ・特定健診や職場健診等の受診を促進するため、未受診者への個別案内や受診勧奨を実施し、受診率向上に努めます。
- ・特定健診とがん検診の同時実施など、受診しやすい体制の整備を図ります。
- ・健診結果をもとに、特定保健指導及び発症リスクや重症化リスクの高い者への保健指導（高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎不全（CKD））を強化します。
- ・特定健診や健康診査結果を分析したデータを自治会など地域の組織に提供し、循環器疾患や生活習慣病予防の地域における啓発活動に役立てます。
- ・企業や団体と連携し、地域全体で健康づくりを推進します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
生活習慣病相談事業	特定健診の結果に基づき、ハイリスク者に対して生活習慣病予防や重症化予防のため、保健師・管理栄養士が個別相談、家庭訪問を実施します。	健康づくり課
健康教育事業	講習会やイベント等において、町の健康課題の周知や生活習慣病予防など正しい知識を普及するための健康教育を実施します。	健康づくり課
特定健診・特定保健指導事業	年に1回、国民健康保険加入者（40歳以上75歳未満）、後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、疾病の早期発見、生活習慣病予防のための健診を実施します。また、必要に応じて指導や治療につなげます。	町民課



【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
脳血管疾患の標準化死亡比（静岡県＝100）	男性	86.6 (H30～R4)	100以下	静岡州市町別 健康指標
	女性	72.0 (H30～R4)	100以下	
虚血性心疾患の標準化死亡比（静岡県＝100）	男性	110.0 (H30～R4)	100以下	
	女性	102.9 (H30～R4)	100以下	
特定健康診査の受診率	40～74歳 (特定健診)	40.8% (R5)	60%	国保（法定報告）
高血圧症有病者の割合	男性 40～74歳	45.8% (R4)	35.6%	特定健診・特定 保健指導に係る 健診等データ 報告書
	女性 40～74歳	32.3% (R4)	維持	
高血圧症予備群の割合	男性 40～74歳	13.5% (R4)	13.1%	
	女性 40～74歳	14.9% (R4)	11.4%	
LDLコレステロール160mg/dl以上の 人の割合	男性 40～74歳 (特定健診)	8.0% (R6)	6.2%	特定健診結果 (KDB)
	女性 40～74歳 (特定健診)	11.6% (R6)	8.8%	
メタボリックシンドロームの該当 者の割合	男性 40～74歳	25.3% (R4)	24.0%	特定健診・特定 保健指導に係る 健診等データ 報告書
	女性 40～74歳	7.1% (R4)	6.0%	
メタボリックシンドローム予備群 の割合	男性 40～74歳	15.1% (R4)	14.5%	
	女性 40～74歳	4.7% (R4)	3.1%	

(3) 糖尿病

糖尿病は、腎症、網膜症、神経障害、足病変等といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳血管疾患のリスク因子となります。

また、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっており、罹患者の生活の質に影響を及ぼすことから、健診の受診勧奨や糖尿病の重症化予防に向けた取組を推進することが重要です。

【現状・課題】

- 特定健診結果標準化該当者数をみると、男性、女性ともに「脂質異常症有病者」が最も高くなっています。次いで、男性は「肥満者」「高血圧症有病者」となっており、女性は「高血圧症有病者」「肥満者」となっています。
- 標準化該当比（静岡県＝100）をみると、男性では「高血圧症予備群」及び「習慣的喫煙者」、女性では「高血圧症予備群」の値が高くなっています。
- 健康診査や検診の結果を踏まえ、リスクを有する人が糖尿病等の重症化予防に取り組むことが重要です。

【施策の方向性】

- 糖尿病の現状やそのリスク要因について情報発信を行うとともに、住民一人一人が、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、健康診査の重要性を認識し、自分の健康に関心を持てるよう周知啓発を行います。
- 健康診査（特定健診や職域の健診等）の受診促進に取り組むとともに、健診未受診者・未治療者への受診勧奨を行い、自分の健康に関心を持てるように支援します。
- 特定健診の結果に基づき、特定保健指導及び糖尿病の発症リスクに基づいた保健指導、受診勧奨を行います。また、血糖コントロール不良者や糖尿病性腎症等ハイリスク者への継続的な働き掛けを実施します。
- 糖尿病有病者および予備群に関する動向を把握し、その分析結果を自治会や地域団体へ共有し、地域全体で糖尿病予防への関心を高める取組を進めます。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・自分の健康に関心を持ち、健康管理に関する正しい知識を取得します。 ・特定健診や職場健診を定期的に受診し、自身の健康状態を正確に把握します。 ・健診結果を踏まえ、血糖やHbA1cの値を把握し、健康に配慮した生活の実践と継続に取り組みます。 ・必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続します。 ・かかりつけ医を持ち、心身の不調を感じた時には早めに受診します。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職場	・家族や近隣、職場の仲間と声を掛け合い、特定健診や職場健診の受診を促進します。 ・生活習慣改善（減塩、適度な運動、禁煙など）の重要性について、地域で共有し、健康意識を高めます。 ・保健協力委員等とともに、地域ぐるみで特定健診の受診を勧めます。 ・職場で従業員の健康管理を支援し、定期健診を行い、精密検査が必要な場合の医療機関受診を推奨します。 ・事業所で健康経営を進めます。 ・学校は、学習指導要領に基づき、生活習慣病予防の健康教育を進め、望ましい生活習慣の実践を支援します。 ・子どもたちに運動や食事の大切さを教え、幼少期から健康的な行動を習慣化できるよう支援します。

◆行政の取組◆

- ・糖尿病を予防するための生活習慣（減塩、バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙・節酒など）に関する正しい知識を広く住民に提供し、一人一人が健康管理に取り組みやすい環境を整備します。
- ・特定健診や職場健診等の受診を促進するため、未受診者への個別案内や受診勧奨を実施し、受診率向上に努めます。
- ・特定健診とがん検診の同時実施など、受診しやすい体制の整備を図ります。
- ・特定健診事後指導の充実を図るとともに、必要に応じて医療機関と連携し、糖尿病の発症予防や糖尿病性腎症等の重症化予防に努めます。
- ・特定健診の分析結果や、糖尿病の発症リスクに関する情報を自治会や地域団体へ提供し、地域全体で予防意識を向上させる取組を進めます。
- ・学校や地域の場を活用した健康教育を推進します。
- ・企業や団体と連携し、地域全体で健康づくりを推進します。
- ・高齢者一人一人に対し、フレイル等の心身の多様な課題解決に向けて他分野・多職種が協働し支援します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
生活習慣病相談事業	特定健診の結果に基づき、ハイリスク者に対して生活習慣病予防や重症化予防のため、保健師・管理栄養士が個別相談、家庭訪問を実施します。	健康づくり課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	ポピュレーションアプローチによる健康教育と個別相談や家庭訪問等の支援を組み合わせ、疾病予防・重症化予防・フレイル予防を図ります。	町民課 健康づくり課 福祉課
健康教育事業	講習会やイベント等において、町の健康課題の周知や生活習慣病予防など正しい知識を普及するための健康教育を実施します。	健康づくり課
特定健診・特定保健指導事業	年に1回、国民健康保険加入者（40歳以上75歳未満）、後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、疾病の早期発見、生活習慣病予防のための健診を実施します。また、必要に応じて指導や治療につなげます。	町民課

【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合 (HbA1c NGSP値8.4%以上)	40～74歳 (特定健診)	0.7% (R5)	0.4%	特定健診結果 (K D B)
糖尿病有病者の割合	男性 40～74歳	15.5% (R4)	維持	特定健診・特定保健指導に係る 健診等データ 報告書
	女性 40～74歳	5.9% (R4)	維持	



4 生涯を通じた健康づくりの推進に向けた取組

■ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

少子高齢化が進む中、社会全体の健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防に加え、高齢期においても生活機能をできる限り維持することが重要です。さらに、将来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、妊娠期を含む乳幼児期から親子で健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

同時に、高齢者のフレイル（虚弱）や認知症を予防するための健康づくりに注力し、加齢や疾患による機能低下を予防する取組を強化する必要があります。これにより、高齢になっても住み慣れた地域で安心して生活を営める社会の実現を目指します。

本町では、今後さらに進むと予測される少子高齢化に対応するために、生涯を通じた切れ目のない健康づくり（ライフコースに沿った健康づくり）を支援し、住民一人一人がライフステージに応じた健康づくりに取り組み、地域全体で健康寿命の延伸を進めていくことを目指します。

（１）次世代の健康

将来の地域社会を担う子どもたちが健やかに成長するためには、生活習慣や運動習慣の定着をはじめとする「健康の基盤」の形成が重要です。

幼児期の生活習慣や運動習慣の形成は、ライフコースの視点をもって健康を維持・増進していくうえでの出発点であり、家庭・保育・学校・地域が一体となって支えていくことが求められます。こうした早期からの取組は、生涯を通じた健康の基盤をつくるとともに、生涯健康的な生活を営む力を育むことにつながります。

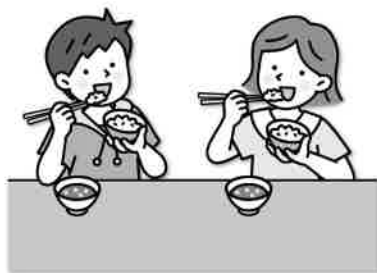
さらに、将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと（プレコンセプションケアの視点を含む）で、母体の健康維持だけでなく、胎児の発育や出生後の健康状態にも影響を与え、将来的な生活習慣病のリスク低減にもつながるため、家庭や地域と連携し、次世代の健康づくりを推進します。

【 現状・課題 】

- 児童生徒が体育の授業以外で週に運動する日数をみると、小学生調査は「ほとんど毎日」が36.1%と最も高く、次いで「週3～4日くらい」、「週1～2日くらい」が24.7%と続きます。中学生調査も「ほとんど毎日する」が39.3%と最も高く、次いで「週3～4日はする」が33.1%、「週に1～2日はする」が15.3%となっています。
- 児童生徒の朝食の摂取状況をみると、小学生調査・中学生調査の両方で「ほとんど毎日食べる」が8割半程度と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」「ほとんど食べない」と続きますが、どちらも1割未満です。
- 児童生徒が朝食を食べない理由は、小学生調査・中学生調査の両方で「食べる時間がない」が約5割と最も高く、次いで「食欲がない」が3～4割程度となっています。
- 乳幼児の朝食の摂取状況は、乳幼児保護者調査で「ほとんど毎日食べる」が86.7%と最も高く、次いで「週4～5日食べる」、「ほとんど食べない」が2.3%と続きます。
- 児童生徒の肥満度（ローレル指数）をみると、小学生調査では「普通」が47.6%と最も高く、次いで「痩せ」が32.2%、「肥満」が13.2%という結果で、中学生調査では「痩せぎみ」が40.9%と最も高く、次いで「標準」が39.7%、「痩せすぎ」が8.7%となっています。
- 幼少期から健康的な生活習慣を身につけ、望ましい食習慣・運動習慣が定着できるよう促進していくことが重要です。

【 施策の方向性 】

- 妊娠前・妊娠期からの心身の健康を支え、将来の健康づくりに向けて、基本的な生活習慣や健康行動についての知識の普及を図ります。
- 家庭や学校、地域との連携によって、適切な食事、十分な睡眠と休息、運動習慣を身につけられるよう支援します。
- こどもたちが自らの健康づくりの重要性を学び、日常で実践できる力を育成します。
- 家庭や保育園・学校が連携し、健康意識の醸成や行動化を促す環境づくりを推進します。
- こどもがストレスをコントロールし、心の健康を維持する方法を学べるよう支援します。



取組主体	取組内容
住民（家庭）	・無理なダイエットや偏った食生活を避け、健康の維持に必要な栄養素を摂取するため、適正体重の維持とバランスのとれた食生活をします。 ・妊娠中は生まれるこどもの健康のため、食習慣や生活習慣を積極的に見直し、心身の健康を保ちます。 ・周りの協力を得ながら、妊娠前・妊娠期等の飲酒・喫煙をなくすよう取り組みます。 ・乳幼児期を含む定期的な健診や必要な予防接種を受けることで、こどもの疾病予防を心がけます。 ・保護者がこどもの健康的な生活習慣について理解し、家庭内で健康意識を高めます。 ・家庭で規則正しい生活リズムを整え、適切な睡眠や休息を確保するよう心がけます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・地域では、培ってきた健康管理の知識をいかし、こどもの健康について相談にのります。 ・地域や職域、公共施設では、妊婦とこどもが受動喫煙の影響を受けないよう、禁煙・分煙対策を強化します。 ・こころの不調のサインに周囲が早く気づき、支援できるよう働きかけます。 ・保育所(園)・幼稚園、学校で体を動かすことの楽しさを体験できる場を充実し、こどもが運動習慣を身につけられるよう支援します。 ・保育所(園)・幼稚園、学校では、痩せの健康への影響や適正体重、望ましい生活習慣について、こどもと保護者に普及啓発を図ります。 ・学校は、学童期からの肥満や高コレステロール等の予防を推進します。

◆行政の取組◆

- ・妊産婦・新生児訪問や乳幼児健診、相談事業を通じて、適切な体重増加や栄養、歯科保健の指導を行い、妊娠期の健康づくりが、産婦や乳幼児の健康につながるよう支援します。
- ・学校、地域と連携し、心身の健康、性、睡眠等の正しい知識を身に付けられよう支援します。
- ・妊娠期の適正体重や禁煙・歯周病予防が早産や低出生体重児のリスク軽減につながることを、定期的な妊婦健康診査や地域の講座を通じて周知します。
- ・妊婦健康診査、乳幼児健康診査、相談事業を通じて親子で正しい生活習慣を身につけられるよう指導を行います。
- ・こどもの医療費や予防接種費用の助成を継続し、疾病の慢性化や重症化を防止する取組を推進します。
- ・適切な時期に予防接種が受けられるよう町公式LINEや情報発信アプリ（よしにこダイアリー）などのデジタルを活用した情報発信に努めます。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
妊婦健診・産婦健診	安全な分娩と健康なこどもを出産するために、医療機関及び助産所に委託し健診や相談事業を実施します。	健康づくり課
妊産婦健康相談事業	母子手帳の交付と保健指導を実施します。また、ハイリスク妊婦や特定妊婦を把握し、個別的かつ専門的な支援を行います。	健康づくり課
乳幼児健診・相談事業	発達・発育の確認とともに、育児の相談に応じます。	健康づくり課
丈夫なからだをつくる	各クラスや異年齢同士で集団遊びをしたり、散歩をしたりして、各年齢に合わせた身体づくりを実施します。	こども未来課 (各保育園)
こども医療費助成事業	保護者の経済的負担を軽減し、こどもの疾病の早期発見と慢性化・重症化を予防するため、医療費の助成を行います。	こども未来課

【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
運動やスポーツを習慣的にしていないこどもの割合 ※1週間の総運動時間が60分未満のこどもの割合	男子 小学5年生	7.1% (R5)	減少	全国体力運動能力運動習慣等調査
	女子 小学5年生	23.1% (R5)		
	男子 中学2年生	8.3% (R5)		
	女子 中学2年生	8.7% (R5)		
全出生中の低出生体重児の割合	出生児	10.2% (R5)	減少	人口動態統計
朝食を毎日食べる幼児の割合	幼児 3～5歳児	95.1% (R6)	増加	食生活に関するアンケート
朝食を食べる児童、生徒の割合 (特定の1日)	小学生	97.3% (R6)		朝食摂取状況調査
	中学生	95.7% (R6)		
軽度肥満以上（肥満度20以上）の児童・生徒の割合	小学生	10.7% (R6)	減少	学校保健統計
	中学生	9.5% (R6)		
痩せの割合	妊婦	21.4% (R6)	減少	妊娠届出時調査
学習以外でスマートフォン等を利用する時間（3時間以上）	中学生	42.1% (R6)	維持	アンケート調査

(2) 高齢期の健康

本町の高齢化率や要支援・要介護認定者の割合は国や県の認定率と比べて増加率は低いものの、今後、増加が見込まれ自立生活期間の短縮が懸念されます。人生100年時代を迎える中で、健康で自立した生活をできるだけ長く維持すること「健康寿命の延伸」が重要となっています。

高齢期には、加齢や生活習慣に加え、運動量の減少や栄養の偏り、人との交流の希薄化など暮らし方の変化も影響し、体力の低下、低栄養、フレイルやロコモティブシンドロームの進行など心身の機能低下につながる要因がいくつもあります。これらの要因に対する対応は、生活の質の担保や介護予防の観点からも重要です。

また、口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、噛む力や飲み込む力の衰えにつながり、栄養状態や全身の健康にも影響することから、定期的な歯科検診や口腔ケアの必要性の普及啓発も推進する必要があります。

さらに、転倒予防や認知機能の維持、生活意欲の向上、孤立防止に関連する、適切な運動や趣味活動、社会参加を推進し、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指します。

【現状・課題】

○令和7年3月末の高齢化率は、27.0%で上昇傾向にあり、今後も上昇が予測されます。

○令和7年3月末の要支援・要介護認定者の割合は、本町で13.6%、県で17.4%、国で19.7%です。令和2年3月末の本町で13.5%、県で16.1%、国で18.4%と微増しています。

○BMIが「痩せ」の高齢者の割合をみると、60歳代は男性が6.0%、女性が10.9%で、70歳代以上は男性が4.8%、女性が5.5%となっています。

○高齢化が進展する中、健康寿命の延伸に向け、低栄養、フレイルやロコモティブシンドロームの予防など、身体機能や認知機能の維持に向けた取組を推進することが重要です。

【施策の方向性】

○青壮年期からフレイルやロコモティブシンドローム、認知症予防に関する正しい知識を住民に広く周知するとともに、早い段階から健康に配慮した生活習慣を確立できるよう、学習機会を提供します。

○低栄養や痩せの防止に向けた食生活について啓発します。

○口腔機能維持・向上は、栄養や心身の健康に関わるため、定期検診や口腔ケアの普及啓発を推進します。

○転倒や生活機能の低下予防に効果的な運動や体操の実践を促し、身近な地域で継続的に活動できる環境づくりに努めます。

○地域と持続的に繋がりをもてる環境を整備することにより、閉じこもりや孤立を防止します。

- 青壮年期から生活習慣病の発症予防および重症化予防に向けた啓発を行うとともに、脳血管疾患による新規要介護認定者（第2号被保険者）の割合を減らすよう努めます。
- 複数疾患等多様な健康課題を抱える高齢者や閉じこもりがちな高齢者に対し、地域包括支援センターや医療専門機関との連携を強化し、個別支援の体制を整備します。
- 運動不足や食欲低下によるフレイルを防ぐため、適度な運動や体操教室、介護予防教室などを拡充します。
- 口腔ケアを全身の健康管理の一環と捉え、オーラルフレイル予防の重要性を周知します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・青壮年期においてフレイルやロコモティブシンドローム、認知症、生活習慣病予防に関する正しい知識を持ち、積極的に予防に取り組みます。 ・定期的に健康診査（特定健診等）を受診し、自分の健康状態を把握するとともに、気になる体調の変化があれば早めにかかりつけ医へ相談します。 ・規則正しい生活習慣を維持し、適切な食事、運動、十分な睡眠、休養を確保し、ストレスを効果的に解消する方法を身につけます。 ・近隣の人や友人と誘い合い、多様な仕事や地域活動、趣味活動、ボランティアへ積極的に参加します。 ・自分の健康状態に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につけます。 ・栄養不足による健康リスクを理解し、バランスのとれた食生活を心がけることで適正体重を維持し、骨粗しょう症予防を実践します。 ・噛む力や飲み込む力が低下していないか、家庭で定期的にセルフチェックを行うなど、口腔機能の維持に努めます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・地域の高齢者に対し、家族や近所、地域の人が気に掛け、見守ります。 ・地域で気軽に利用できる「居場所」や「サロン」といった通いの場で、介護予防につながる活動を行います。 ・地域でグラウンドゴルフや軽運動、趣味の会など、気軽に誘い合い活動できる場を提供します。 ・学校ではフレイルや認知症、生活習慣病についての周知に取り組みます。

◆行政の取組◆

- ・健康教室や健康マイレージ事業、検診等を通じて、住民が自らの健康状態を把握し、継続的に健康づくりに取り組める仕組みを整備します。
- ・口腔機能の維持・向上に向けて、歯科保健計画に沿った取組を実施します。
- ・高齢者が地域で活動を続けられるよう、他部署・多職種、地域包括支援センターと連携し、普及啓発や支援体制の強化に努めます。
- ・青壮年期から認知症やフレイル、ロコモティブシンドローム、運動器疾患、生活習慣病のリスクを理解し予防するため、周知啓発を行います。
- ・脳血管疾患や低栄養が要介護の原因となり得ることを住民に広く伝え、リスク低減に向けた行動変容を促します。

- ・リハビリテーション専門職、歯科衛生士、管理栄養士など多職種の視点を取り入れた効果的な介護予防事業を実施します。
- ・住民主体で運営される通いの場や交流サロンなどを支援し、自主的なセルフケアの普及を推進します。
- ・地域包括支援センターをはじめとする多職種・多機関と協働し、高齢者の健康寿命の延伸と生活の質の維持・向上に努めます。
- ・高齢者の予防接種（インフルエンザ、肺炎球菌、带状疱疹、新型コロナ）を勧め、疾病の罹患防止や重症化予防に努めます。
- ・在宅高齢者の口腔機能の維持向上のため、口腔ケアチェックシートの普及啓発を図るとともに、オーラルフレイル予防に取り組みます。
- ・高齢者がいつまでも活躍できる社会の実現を目指し、多様な就労や社会参加を支援します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
健康相談事業	保健師・管理栄養士が、ライフステージや体格、活動量などに応じて健康や食事に関する個別相談を実施します。	健康づくり課
予防接種事業	定期予防接種を実施するとともに任意予防接種に対する費用助成を行い、疾病への罹患や重症化を予防します。	健康づくり課
介護予防講演会	高齢者が集まる機会に、運動や栄養、口腔に関する専門の講師を派遣し、日常生活に取り入れられる体操や転倒予防・健康維持のコツを伝える介護予防普及啓発事業を行います。	福祉課
シニアフィットネス教室	高齢者を対象に、楽しく体を動かす教室を実施します。体力増強による将来的な健康維持や運動習慣の定着を図ります。	生涯学習課
シニアカレッジ	高齢者を対象に、教養の向上や健康に関する新たな知識の習得、仲間づくりなど、いきいきと充実した生活を送れるよう講座等を定期的に開催します。	生涯学習課

【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
前期高齢者の要支援・要介護認定者数の割合	65～74歳	2. 6% (R6)	減少	介護保険事業 状 況 報 告
低栄養傾向（BMI 20以下）の 高齢者の割合	65～74 歳	22. 0% (R6)	13%未満	特定健診結果 (K D B)
通院以外の目的で『“ぎゅっと” カー』を利用した割合（病院の停 留所利用者を除いた割合）	65 歳以上	58. 5% (R6)	増加	町 事 業 実 績



5 分野別の取組

■よりよい生活習慣に向けた健康づくりの実践

(1) 栄養・食生活

食は、日々の生活における基本的な習慣であり、健康づくりや生活習慣の定着においても重要な要素です。また、単に栄養を摂るだけでなく、こころの豊かさや人とのつながりを育む基盤でもあり、生活の質の向上にも深く関係します。

しかし、近年の多様化するライフスタイルや食への価値観の変化により、若い世代における朝食欠食の増加、野菜摂取量の減少、過剰な塩分摂取など栄養バランスの偏りや食習慣の乱れが課題となっています。

これらは、生活習慣病の発症や重症化、やせや肥満、フレイルなどの要因となるため、こどもの頃からの望ましい食習慣の形成、働く世代の健全な食習慣の実践、高齢期の低栄養予防など各ライフステージの特性に応じた食生活への支援を充実させていくことが重要です。適切な食習慣を身につけるための啓発や学びの場を広げ、食を通じた健康づくりを推進します。

【現状・課題】

○朝食を毎日食べる割合は、男性の10歳代（19歳以上）～30歳代が低くなっており、全体と比較すると30%以上低くなっています。

○朝食を毎日食べる小学生の割合が令和元年度調査と比べ、減少しています。朝食を毎日食べることは、栄養バランスや生活リズムを整えていくことと関係が深いことから、こどもや若い世代に朝食摂取の大切さを引き続き啓発していく必要があります。

○肥満者の割合は、男女ともに増加しており、特に男性の50歳代及び70歳代以上では、肥満の割合が30%以上と高くなっています。一方で、女性の10歳代（19歳以上）～40歳代では、やせの割合が20%以上で他の年代に比べ高くなっています。やせや肥満は、生活習慣病と深く関連しているため、将来の健康を見据え、適正体重を維持していくことが必要です。

○高齢者の低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合は、23.7%と微増傾向にあります。フレイルや介護予防の観点からも健康状態に合った適切な栄養バランスがとれるよう支援していくことが必要です。

○薄味を心がけている人の割合は、50.7%と令和元年度調査と比べて4%減少しています。

○野菜料理を1日5皿（350g）以上摂取している人の割合は4.2%で、令和4年の県民健康基礎調査における割合の9.4%に比べ低い状況です。

○成人では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる日が「ほとんど毎日」の割合が全体で68.0%となっており、令和元年度調査と比べて5.6%増加しています。女性の10・20歳代では「ほとんどない」の割合が26.7%と高い状況です。

○栄養バランスに配慮した食生活を送る人は増加していますが、減塩や野菜摂取量の増加など適量摂取に向けた取組を進めていくことが大切です。

【 施策の方向性 】

○適正体重の重要性と自分の健康状態に合った食事量や栄養バランスについての正しい知識を普及啓発します。

○こどもの頃から、食生活が毎日の活動や健康づくりに重要であるということを学び、生涯を通じて実践できる取組を推進します。

○若い世代や働き盛り世代が適切な食生活の実践に取り組みやすい具体的な方法や情報を提供し、支援していきます。

○家庭や地域での「共食」を推進し、共食の大切さについての情報発信や周知に取り組みます。

○ライフステージやライフコースに応じた適切な食生活を自ら実践するための知識や情報を発信していきます。

○日常生活の中で健康的な食事の実践や食習慣を身につけることができるよう、健康教育や栄養指導を通じて、地域社会全体で取り組みます。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・自分の適正体重と必要な食事の内容や量を理解します。 ・薄味を心がけ、だしや素材の味を生かし減塩に取り組みます。 ・食事と間食（おやつ）は、時間・内容・量を選んで食べます。 ・規則正しい時間に食事ができるよう工夫します。 ・ゆっくりよく噛んで食事をすることを習慣化します。 ・家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やします。 ・生活リズムを整え、適切な時間に食事がとれるよう工夫します。 ・主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます。 ・高齢期では特に主菜（たんぱく質）や乳製品（カルシウム）などが不足しないように食事を摂り、低栄養を予防します。 ・野菜摂取量を増やすための方法や知識を得て、今よりも1日1皿以上多く野菜料理をとるよう意識します。 ・食品購入の際は、食品栄養成分表示等を参考にしてエネルギーや塩分量等を確認し過剰摂取にならないよう注意します。

取組主体	取組内容
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・地域の活動やイベントの場を活用し、生活習慣病予防のための食生活に関する知識や情報を伝えます。 ・望ましい食習慣に関する情報を発信します。 ・減塩や野菜摂取に配慮した料理をつくる体験の機会を提供します。 ・健康づくり友の会や保健協力委員など、健康づくりを推進する団体等と協働し、地域ぐるみで健全な食習慣を推進します。 ・食品販売店や飲食店等は、減塩等を含めた栄養バランスに配慮した食品の販売や提供を心がけます。 ・こどもと保護者に生活リズムを整えることの大切さや朝食を欠食しないこと等、望ましい食習慣に関する啓発を継続して行います。 ・園だよりや教科学習、給食、食育教室等を通じて、適切な食事の量や栄養バランスなどの食に関する正しい知識や食習慣を身につけられるよう指導の充実を図ります。 ・給食の試食や見学、給食だより等で、こどもと保護者が栄養バランスのとれた献立や栄養素の働きなどについて学べる機会を提供し、知識を普及します。

◆行政の取組◆

- ・定期的な健康相談や栄養相談の場を提供します。
- ・個々に応じた必要な食事の適量について知ることができるよう健康教育や指導を行います。
- ・生活習慣病予防のため、適切な量の食塩、野菜、果物摂取について情報を発信し、適切な量の摂取に向けた取組を推進します。
- ・食育の情報が簡単に取得できる仕組みや、健全な食習慣についての正しい知識や情報を取得しやすい環境を整えます。
- ・生涯にわたって食べることを楽しめるよう、よく噛んで食べることや歯と口腔の健康管理のため定期的に歯科検診、保健指導を受けることの大切さを啓発します。
- ・朝食摂取の大切さや望ましい食習慣について啓発し、保護者とこどもが一緒に学ぶ場や機会を提供します。
- ・乳幼児やこどもを含めた家庭全体で食生活や栄養摂取に関して相談できる場を提供し、指導を実施します。
- ・年代に応じた適切な栄養バランスやそれらを意識した食生活を無理なく実践するための工夫やポイントについて情報を提供します。
- ・手軽に野菜がとれる料理等、栄養バランスのとれた食生活を送るための具体的な献立や調理法を紹介します。
- ・高齢者に栄養バランスのとれた食事をとる機会を提供するため、配食サービスを展開します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
生活習慣病相談事業	特定健診の結果に基づき、ハイリスク者に対して生活習慣病予防や重症化予防のため、保健師・管理栄養士が個別相談、家庭訪問を実施します。	健康づくり課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	ポピュレーションアプローチによる健康教育と個別相談や家庭訪問等の支援を組み合わせ、疾病予防・重症化予防・フレイル予防を図ります。	町民課 健康づくり課 福祉課
健康相談事業	保健師・管理栄養士が、ライフステージや体格、活動量などに応じて健康や食事に関する個別相談を実施します。	健康づくり課
健康教育事業	講習会や町のイベント等において、町の健康課題の周知や生活習慣病予防など正しい知識を普及するための健康教育を実施します。	健康づくり課
食育推進事業	主体的な健康づくりと望ましい食生活の実践を目的に講義や調理実習を行います。また、団体等からの依頼による講座の開催や食育月間・イベントで普及啓発を図ります。	健康づくり課
キッズ・クッキング	こどもたちにクッキングの場を提供することで、食に関する知識や食べる楽しみを味わいます。	こども未来課
栄養教育事業	主に学級活動の時間に、栄養教諭を派遣して食に関する指導を行います。	学校教育課
健康マイレージ事業	健康づくり課が主催する教室への参加や健（検）診を受診するとポイントを獲得でき、健康づくりを促進します。	健康づくり課

【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
肥満者 (BMI25 以上) の割合	男性 40～74 歳 (特定健診)	30.1% (R5)	30%未満	特定健診結果 (KDB)
	女性 40～74 歳 (特定健診)	17.9% (R5)	15%未満	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の者の割合	19 歳以上	68.0% (R6)	増加	アンケート 調査
薄味を心がけている人の割合	19 歳以上	50.7% (R6)	増加	

(2) 身体活動・運動

身体を動かすことは、生活習慣病やフレイルの予防、心身のリフレッシュや社会的つながりの維持に効果があるなど健康の基盤につながりますが、近年、生活の便利化や情報機器の普及などにより、日常生活の中で身体を動かす機会が減少しています。生活環境の変化が進む中、意識的に身体を動かすことがより大切になっています。

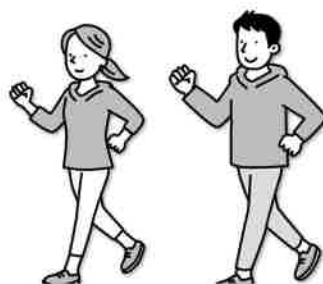
若年世代や働き盛り世代では、仕事や家事の多忙さから健康のための運動時間をもちにくく、移動手段の多様化により筋力を使う生活動作が少なくなる傾向にあります。高齢期においては、運動機能やバランス機能の維持、転倒や要介護状態の予防、認知機能の低下防止のために、定期的な運動を意識的に行うことが大切です。

このように、身体活動の確保は、すべてのライフステージに共通する課題であり、住民が自分に合った方法で楽しみながら継続できる環境づくりが重要です。

本町では、日常生活の中で、自然に身体活動を取り入れられるよう健康づくりを推進します。

【現状・課題】

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人は40.0%となっており、運動の習慣がない人が半数を超えています。運動の習慣がない人は、男女ともに30歳代で高い傾向がみられます。
- 運動をしていない理由は、「時間がない」が37.5%と最も高く、次いで「面倒」が26.8%、「特に理由はない」が19.3%と続きます。「時間がない」の割合は、女性の10・20歳代で高くなっています。
- 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度は、意味も言葉も知らなかった人が72.2%で、言葉は知っているが意味は知らなかった人は10.0%となっています。
- 一日の歩行量については、自分の歩数を知っている人は38.8%で、知らない人が59.1%にのぼっています。歩数を知っている人の歩行量は、一日で「10,000歩以上」が18.6%と最も高く、次いで「5,000歩～6,000歩未満」が17.5%、「6,000歩～7,000歩未満」が12.0%となっています。
- 運動習慣と健康維持に関して引き続き周知啓発することが求められています。
- 時間に余裕がない人や運動に消極的な人が、運動に参加したくなるような取組が求められています。
- ロコモティブシンドロームに関する情報発信を一層強化し、認知度の向上を図る必要があります。



【 施策の方向性 】

- 手軽に取り組める身体活動と、その意味づけについて、周知を行います。
- 保育所（園）や幼稚園、学校、職域（職場）等、多様な機関が連携を深め、生涯にわたって運動を習慣的に行うことができるよう推進します。
- 歩数をはじめとする、身体活動量を意識し、取り組むきっかけづくりを行います。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の周知を推進します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・ 1日の歩数を意識しながら、日常生活の中で身体を動かします。 ・ 効果的で安全な運動方法を習得します。 ・ 自分に合った適切な運動（スポーツや軽運動など）を実践していきます。 ・ 運動習慣をつけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てます。 ・ 通勤、通学、家事など日常生活の中で活動量を増やします。 ・ アプリや動画などを活用し、楽しみながら運動をします。
地域・団体・保育所（園）・幼稚園・学校・職域	・ 地域で行われるスポーツ大会や趣味の教室を開催し、積極的に参加します。 ・ 住民同士でお互いに健康に関する情報交換や自主的なサークル、団体活動の情報発信を行います。 ・ 保健協力委員の地区活動等を通じて、地域ぐるみで運動のきっかけづくりに努めます。 ・ 地域でのイベントなどを工夫し、仲間づくりを広げます。 ・ 高齢者の基礎体力の維持向上のためにトレーニングの場を提供します。 ・ 学校では、体育館やグラウンド、遊具などの施設や設備を活用し、児童生徒が積極的に体を動かす機会を設けます。

◆行政の取組◆

- ・ 年齢に応じた遊びや運動の情報提供の充実や周知方法の工夫を図ります。
- ・ こどもに合った遊びについて学習する場の充実を図ります。
- ・ 地域で、親子同士が出会う場の提供に努めます。
- ・ 安心して歩行できる道づくりを推進します。
- ・ 安心して遊べるようユニバーサル遊具を推進します。
- ・ 継続してできる運動と自主活動の支援を推進します。
- ・ 生活に取り入れやすく、個人に合った運動教室などの充実を図ります。
- ・ 運動習慣者が増えるような運動教室やイベントなどの情報提供の充実に努めます。
- ・ 「吉田町ウォーキングMAP」をはじめとした手軽にできる運動による健康づくりを推進します。
- ・ 一緒に体を動かすことができる仲間づくりの支援を推進します。
- ・ 今より10分多く体を動かす+10（プラス・テン）の推進を強化します。
- ・ 高齢期では、転倒予防に効果的な介護予防体操「SUN・サン体操～介護予防バージョン～」の取組を推進します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
健康体力づくり事業	適度な運動を通して、運動不足やストレスの解消、体力低下の防止、運動習慣の定着を図るため、教室や講座を開催します。	生涯学習課
各種スポーツ大会時の健康づくり指導・普及事業	スポーツ人口の拡大や住民の健康増進を図るため、駅伝大会などのスポーツ大会を開催します。	生涯学習課
介護予防講演会	高齢者が集まる機会に、運動や栄養、口腔に関する専門の講師を派遣し、日常生活に取り入れられる体操や転倒予防・健康維持のコツを伝える介護予防普及啓発事業を行います。	福祉課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	ポピュレーションアプローチによる健康教育と個別相談や家庭訪問等の支援を組み合わせ、疾病予防・重症化予防・フレイル予防を図ります。	町民課 健康づくり課 福祉課
健康ハーフデイプログラム	機械を用いた筋肉量等の測定及び健康運動指導士による測定結果の解説と運動指導を行い、保健師や管理栄養士による保健指導を行うことで、フレイルや生活習慣病を予防します。	福祉課
健康づくり事業	健診結果において要指導となった方を対象に軽運動の教室を開催し、運動習慣の定着と健康指導を行います。	健康づくり課

【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
運動習慣者の割合 ※1日30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している者の割合	青年期 19～44歳	25.5% (R6)	35%	アンケート 調 査
	壮年期 45～64歳	32.9% (R6)	50%	
	男性 40～74歳 (特定健診)	37.5% (R6)	50%	特定健診結果(KDB)
	女性 40～74歳 (特定健診)	36.3% (R6)		
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している住民の割合	19歳以上	26.3% (R6)	80%	アンケート 調 査
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	男性 40～74歳 (特定健診)	44.6% (R6)	増加	特定健診結果(KDB)
	女性 40～74歳 (特定健診)	51.4% (R6)		

(3) こころの健康

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために欠かすことのできない要素です。しかし近年、環境の変化や人間関係などさまざまなストレス要因により、こころの健康を損なう人が増えている状況が見られます。こころの健康を保つためには、適度な運動やバランスのとれた食生活、そして休養が重要です。

休養には、心身の疲労を回復するための十分な睡眠で「休む」という側面と、趣味や創作活動、地域参加などを通して生きがいを「養う」側面があります。一人一人がこれらの休養の重要性を理解し、休養を生活の中に適切に位置づけ、ストレスとうまく向き合うことは、こころの健康を支える基盤となります。

また、地域や家庭、職場、学校など、あらゆる場で誰もが気軽に相談できる環境づくりが求められています。若年層では、SNSや人間関係によるストレス、働き盛りの世代では、仕事と家庭の両立、高齢期では、孤立や喪失体験など、ライフステージごとに課題が異なるため、切れ目のない支援が重要です。

本町では、睡眠による休養が十分に取れていない住民の割合が国と比較して高い傾向が見られます。生活習慣の見直しやストレス対処法の普及、孤立・孤独を防ぐ地域のつながりを進めるとともに、相談先の周知を図り、誰もが安心して暮らせる地域社会を推進します。

【現状・課題】

○睡眠で休養がとれているかについて、「まあまあとれている」が57.4%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が24.8%、「十分とれている」が13.6%となっています。

令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。性・年齢別にみると、女性70歳代以上で「まあまあとれている」の割合が高くなっています。

○睡眠で休養をとることの重要性を周知啓発していく必要があります。

○睡眠で休養をとることが難しい人のために、適切な相談窓口や医療機関についての情報を普及することが重要です。

○悩みや心配事を打ち明ける家族や仲間、場所があるかについて、「ある」が81.6%となっており、令和元年度調査と比較すると、大きな変化は見られませんが、男性の10・20歳代、40歳及び70歳以上で「ない」の割合が高くなっています。



【 施策の方向性 】

- 慢性的な睡眠不足は、生活習慣病やメンタル不調を引き起こす原因になります。睡眠についての正しい知識や、メンタル不調の早期発見につなげる周知や啓発を推進します。
- 相談できる場所の周知を徹底し、悩みやストレスを抱える人や家族等への相談体制の充実を図ります。
- こころの不調があるときは、抱え込まず相談するよう周知啓発を行います。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・家庭や地域でコミュニケーションをよくとります。 ・一人で悩みを抱えることなく、身近な相談機関を活用します。 ・心と身体の関係と健康のつながりについて正しい知識を持ちます。 ・日頃から、趣味や生きがいを持つなど、自分に合ったストレス解消法を身に付けます。 ・十分に睡眠をとり、心身を休めます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・子育ての負担感が解消できるよう、親子が交流できる場や相談できる機会の充実などを図ります。 ・地域ぐるみで子育てを支援します。 ・地域で交流できる場や相談できる機会の充実を図ります。 ・スクールカウンセラーなど、気軽に相談できる場の情報を積極的に提供します。 ・十分な休養がとれる環境をつくります。 ・周りの人が心の変化に気づく環境をつくります。 ・事業所ではワーク・ライフ・バランスの取組を進めます。 ・職員（従業員）のメンタルヘルス対策を推進し、働く世代のこころの健康を支える取組を進めるとともに、長時間労働を防ぐために職域（職場）で労働時間の見直しを実施します。

◆行政の取組◆

- ・こどもの愛着形成を含むこころの健康支援を充実させ、自己肯定感や社会性の発達を支える取組を推進します。
- ・心と身体の関係と健康のつながりについて正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・子育ての負担感が解消できるよう、親子が交流できる場や相談できる機会の充実などを図ります。
- ・ワーク・ライフ・バランスの施策と連携しながら、ストレスの解消を呼び掛けます。
- ・「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（令和5年 厚生労働省発）を活用し、質の良い睡眠の確保の呼び掛けと啓発に努めます。
- ・アプリやサイトを使用した子育て支援情報の普及に努めます。
- ・地域や企業・事業所と連携しながら、自殺防止対策の実施やゲートキーパーの養成、こころの健康づくり講演会などの活動を推進します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
産前産後サポート事業 産後ケア事業	母子家庭や地域での孤立感の軽減及び安心安全な妊娠・出産・産後の健やかな生活の保持増進をサポートします。また、産後の母親へ専門職の指導を行い、身体回復・精神的安定を図ります。	健康づくり課
心理相談事業	育児支援を必要とする乳幼児及び保護者に対し、日常生活などに関する相談、指導を実施します。	健康づくり課
子育て世代包括支援センター事業	すべての妊産婦等の状況を継続的に把握し、妊娠期から子育て期に渡るまでの切れ目ない支援を実施します。	健康づくり課
地域子育て支援拠点事業	乳幼児及びその保護者が相互の交流を行う場所を開設し、子育てについての相談、情報提供、親子で触れ合う活動を実施します。	こども未来課
スクールカウンセラー・教育相談員の配置	不登校やいじめ等に対応するため、スクールカウンセラー等を配置します。また、小学生・中学生及び保護者の不安や悩みの相談に応じるため、教育相談窓口や教室を設置し、教育相談員が小学生・中学生の対応・支援を行います。	学校教育課

【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
睡眠によって休養が取れている人の割合	19歳以上	70.9% (R6)	85%	アンケート調査
	全体 40～74歳 (特定健診)	65.5% (R6)		特定健診結果(KDB)
	男性 40～74歳 (特定健診)	66.8% (R6)		
	女性 40～74歳 (特定健診)	64.5% (R6)		
困ったときに相談するところがある者の割合	アンケートの一般成人	81.6% (R6)	90%	アンケート調査
	小中学生平均	93.8% (R6)	100% に近づく	
育児等に困った時、すぐに相談できる人・機関が身近にいる人の割合	保護者	93.8% (R6)	100% に近づく	
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合(強く思う人、どちらかというと思う人の合計)	アンケートの一般成人	33.2% (R6)	45%	

(4) 歯・口腔の健康

歯と口腔の健康は、食べることの喜びや話すことの楽しみを守るために重要な役割を果たしています。これは身体的な健康のみならず、精神的・社会的な健康にも深く関係しており、その維持は生活の質（QOL）の向上に寄与します。

歯を失う主な原因は、30代前半まではむし歯や外傷が多いものの、30代後半以降は歯周病の割合が急増します。歯周病は歯の喪失だけでなく、歯周病菌が全身に影響を及ぼすことで、心臓疾患や糖尿病、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症、脳血管疾患などの病気のリスクを高める要因になります。また、高齢期においては、口腔機能の低下（オーラルフレイル）が低栄養や認知症につながる可能性が指摘されています。そのため、歯の喪失を防ぎ、口腔機能を維持するためには、むし歯と歯周病の予防が欠かせません。

さらに、こどもの頃からのむし歯予防を徹底することで、生涯にわたる健康を守る基盤を築くとともに、成人期以降には歯周病予防を積極的に進めていくことが重要です。「8020運動」などの取組を地域全体で推進し、生涯にわたり自分の歯で健康を維持できるよう、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた予防策を講じていきます。また、オーラルフレイルに対する理解を広め、住民が口腔機能の大切さを実感できる環境づくりを推進します。

【現状・課題】

- 乳幼児保護者調査で幼児のむし歯予防で気を付けていることは、「歯みがき」が91.6%と最も高く、次いで「フッ素塗布」が28.6%、「歯科検診」が10.4%と続きます。また、乳幼児の仕上げみがきをする人が84.4%にのぼっています。
- 小学生調査・中学生調査で児童生徒の口腔ケアの状況を見ると、1日に歯を磨く回数は「2回」が約7割と最も高くなっています。歯をみがく時、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使うかについては、約半数の児童生徒が使わないと答えています。
- 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）の使用頻度は「ときどき使う」が36.0%と最も高く、次いで「使わない」が32.2%、「毎回使う」が30.3%です。「使わない」の割合は、男性60歳代で高くなっています。また、60歳代で歯が20本以上残っている人は、73.7%です。
- 予防のために1年に1回以上歯の検診を受けている、または、定期的にかかりつけ医などで歯科検診を受けている人は56.8%で、受けていない人は41.7%です。歯科検診を受けない理由は、「心配なときはいつでも歯科医療機関を受診できるから」が46.7%と最も高く、次いで「必要性を感じなかったから」が24.4%、「時間がなかったから」が20.8%と続きます。
- 歯周病と関係が深い病気について「糖尿病」と答えた人が41.5%と最も高く、次いで「ひとつも知らなかった」が31.8%、「認知症」が27.5%となっています。

- 「オーラルフレイル」について、言葉を知らなかった人が65.7%となっており、言葉は聞いたことがある人の21.8%と合わせると、オーラルフレイルの内容を知らない人が8割半を超えています。
- 定期的な歯科健（検）診や日常のケアによって、むし歯や歯周病を予防することが、全体的な健康を長く維持することにつながることを、広く発信していくことが重要です。
- オーラルフレイルについての周知啓発をより一層強化する必要があります。

【 施策の方向性 】

- お口の健康を保つため、セルフケアの重要性・有効性を周知します。
- 自ら口腔ケアを実践するため、歯間清掃用具の活用など、適切なセルフケアに関する情報提供をします。
- 幼児からのむし歯予防として、フッ化物の応用を継続して実施していきます。
- 若い世代から、正しい口腔ケアや食生活の基礎を身に付けるため、保護者への指導に取り組めます。
- お口の健康を保つため、定期的な歯科検診の重要性・有効性を周知します。
- 将来にわたって口腔機能の維持ができるよう、ライフコースに応じた歯や口腔に関する情報を発信します。
- オーラルフレイルは、全身の筋力等の低下と深く関係していることを継続して周知します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・自分の歯に関心を持ちます。 ・甘い食べ物や甘味飲料の量や時間に気を付けます。 ・歯や歯ぐきの状態の確認や観察方法を知り、定期的にチェックします。 ・正しい歯磨きの方法を学びます。 ・自分の口腔内に合った歯間清掃用具の正しい使用方法を学びます。 ・フッ化物の必要性や効果を知り、日常の生活に取り入れます。 ・よく噛むことの必要性を知ります。 ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を進んで受けます。 ・歯の健康に関する学習の場に参加します。 ・歯や口腔の健康に対する意識を高める上で、「8020運動」や「オーラルフレイル予防」の理解を深めます。
地域・団体・保育所（園）・幼稚園・学校・職域	・職域（職場）の検診等を通じて、むし歯や歯周病についての歯科保健指導の充実を図ります。 ・町内会や自治会、保健協力委員等の地域でのイベントなどの開催により、歯科保健の充実を図ります。 ・さわやかクラブの活動等を通じて、地域でも「8020運動」を推進します。 ・保育所（園）、幼稚園、学校において、歯や口腔機能の健全な維持を図るため、歯の健康に関する教育や指導を充実させます。 ・保育所（園）、幼稚園、学校において、フッ化物を応用してむし歯の予防を進めるとともに、歯磨きの習慣を身につける取組を推進します。

◆行政の取組◆

- ・健康な歯で生活できるよう歯科検診、健康教育などでむし歯や歯周病の予防知識の普及啓発を図ります。
- ・食事においてよく噛んで食べる必要性を周知します。
- ・フッ化物の継続的な応用による予防を推進します。
- ・歯間部清掃用具の普及啓発を図ります。
- ・歯科医師会や学校、園など関係機関と連携し、むし歯予防事業を推進します。
- ・かかりつけ歯科医を持つように普及啓発を図ります。
- ・歯と口腔の健康と、心身全体の健康との関連性についての知識を啓発します。また、オーラルフレイル予防を推進します。
- ・イベントや広報紙等により、「8020運動」を推進します。
- ・災害発生時に避難所等における口腔衛生管理に関する歯科口腔保健指導が迅速に対応できる体制整備をします。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
乳幼児健診・相談事業	乳幼児期からむし歯予防など歯の重要性と歯の健康づくりについて周知啓発をします。また、1歳6か月児健診、3歳児健診において、歯科健診を実施します。1歳6か月児以降の幼児健診・相談事業ではフッ素塗布を実施します。	健康づくり課
妊婦歯科健康診査・歯周病検診事業	委託医療機関において問診・口腔内診査・歯科保健指導を実施します。	健康づくり課
就園児フッ素洗口事業	町内の保育園、幼稚園の年中、年長児の希望者にフッ化物洗口を実施します。また、歯科保健に関する住民の関心を高めるため、8020運動を推進します。	健康づくり課
小中学校フッ素洗口事業	むし歯予防として、小中学生に対しフッ化物洗口を行います。	学校教育課
後期高齢者健康診査 (75歳以上)	後期高齢者医療制度の被保険者に対し、疾病の早期発見及び早期治療を目的に、年1回実施する。歯科検診を、後期高齢者医療広域連合が75歳及び80歳を対象に実施します。	町民課



【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
むし歯がある幼児の割合	幼児 3歳	5.7% (R6)	5%	3歳児健診 結 果
	幼児 5歳	24.1% (R6)	20%	静岡県5歳 児歯科調査 結 果
むし歯を経験したことがある 生徒の割合	中学1年生	20.8% (R6)	13%	学校歯科保 健調査結果
歯肉に炎症所見 (G+GO)のある生徒の割合	中学3年生	11.7% (R6)	10%	
中等度以上の歯周炎（CPI コード3以上）を有する人の 割合	40歳	31.1% (R6)	25%	町歯周病検 診 結 果
	60歳	53.9% (R6)	45%	
24歯以上の自分の歯を有する 人の割合	60歳	90.5% (R6)	増加	
予防のために1年に1回以上 歯の検診を受けている人の割 合	青年期 19～44歳	55.9% (R6)	65%	アンケート 調 査
	壮年期 45～64歳	52.1% (R6)		
歯周病が全身に及ぼすことを 知っている人の割合	19歳以上	68.2% (R6)	増加	
オーラルフレイルの認知度	19歳以上	33.7% (R6)	50%	
咀嚼良好者の割合	50歳代	81.3% (R6)	90%	特 定 健 診 結 果 (KDB)



(5) 喫煙

喫煙は、がんや循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、などの主な生活習慣病の発症や重症化の要因であり、さらに周産期異常（早産、低出生体重児、死産、乳幼児死亡等）、乳幼児突然死症候群（SIDS）などにも関与することが分かっています。また、受動喫煙は、非喫煙者の健康にも影響を及ぼし、特に乳幼児期、学齢期の呼吸器疾患などの原因となることも分かっています。

このように喫煙は、喫煙者のみならず周囲の健康にも深刻な影響を与えることから、禁煙や受動喫煙防止の取組を社会全体で推進することが求められます。特に、妊婦や子どもがいる家庭、公共施設、飲食店などの環境づくりを進めることが重要です。

本町では、喫煙の健康への影響について正しい知識の普及啓発、禁煙支援、受動喫煙防止に努めます。

【現状・課題】

- 一般成人のアンケート調査結果では、喫煙習慣がある人は約1割となっています。また、一日あたりの喫煙本数は、「11本～20本」が51.8%と最も高く、次いで「6本～10本」が23.2%、「5本以下」が8.9%と続きます。
- 喫煙者に禁煙したいか聞いたところ、「吸う本数を減らしたい」という回答が31.0%と最も高く、次いで「やめたくない（やめない）」が29.3%、「わからない」が19.0%となっています。
- 喫煙者のうち、受動喫煙に配慮している人の割合は、「いつもしている」が65.5%と最も高く、次いで「時々している」が24.1%、「していない」が8.6%です。
- 受動喫煙を受けた頻度は、「月1回程度」が11.2%で最も高く、「週に数回程度」が10.6%となっています。その場所は「職場」が39.5%と最も高く、次いで「家庭」が29.9%、「路上」が19.1%と続きます。
- 喫煙に関係する病気や悪影響の知識については、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の言葉すら知らなかった人が69.3%となっており、言葉は聞いたことがある人の19.9%と合わせると、この病気の内容を知らない人が9割近くにのぼっています。
- 妊娠中の喫煙が低体重児の出生や流産、SIDS（乳幼児突然死症候群）等の発生に影響することを知っていた人は92.9%、知らなかった人は2.3%となっています。
- 喫煙が健康に与える影響について、周知啓発をより一層強化する必要があります。
- 喫煙者で禁煙したい人や本数を減らしたい人への支援を充実させていくことが必要です。
- 職場や家庭で受動喫煙を防止する取組が求められています。
- COPDの認知度を上げていく取組を行う必要があります。

【 施策の方向性 】

- 喫煙が健康に及ぼす影響について、COPD、がん、循環器疾患、糖尿病などの具体的な疾患を例に広く周知します。
- 受動喫煙防止や妊娠中の喫煙に対する影響軽減を目指し、それぞれに適した対策を進めます。
- 受動喫煙が健康に及ぼす危険性と悪影響について、住民が正しく理解できるよう情報提供を行います。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について知ります。 ・喫煙の依存症のリスクについて正しく理解します。 ・喫煙者が禁煙に関心を持ち、禁煙外来などの支援を活用しながら禁煙に取り組むよう促します。 ・家族や身近な人が禁煙を勧め合い、禁煙に取り組んでいる人を支援する環境づくりを進めます。 ・喫煙者がマナーを守り、妊婦や子ども、病気の人など周囲の人々に配慮しながら受動喫煙の防止に努めるよう周知します。 ・20歳未満の者や妊婦が喫煙しないよう、周囲での意識づけや関係者への働きかけを強化します。
地域・団体・保育所（園）・幼稚園・学校・職域	・受動喫煙対策に地域全体で取り組みます。 ・地域全体で20歳未満の者の喫煙防止に取り組み、子どもが喫煙しない環境づくりを徹底します。 ・職域や団体において、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について職員（従業員）に正しく理解を促す啓発活動を行います。 ・地域や職場における禁煙や分煙の取り組みを徹底し、煙のない快適な環境を整備します。 ・受動喫煙防止のため、禁煙を実施する飲食店などの拡大を支援し、利用者に安心な環境づくりを進めます。 ・学校では、喫煙が健康に与える影響について正しい知識を伝える教育を実施します。

◆行政の取組◆

- ・喫煙を開始させないことや、加熱式たばこや電子たばこを含む喫煙行動の健康への影響について、正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・公共施設、飲食店、企業等における禁煙や分煙の取組を支援し、全てのライフステージにおける受動喫煙防止を推進します。
- ・広報やホームページ等でCOPDについての啓発に努めます。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
禁煙推進事業	禁煙支援の希望者に対し、禁煙外来の紹介や相談に応じ、禁煙行動につながるよう支援を実施します。また、町の公共施設の禁煙対策実施状況調査を年に1回実施し、施設の禁煙の状況を確認します。	健康づくり課

【 数値目標 】

指標		現状値	目標値 (R18 年度)	出典
喫煙している人の割合	男性 19 歳以上	19.8% (R6)	12%	アンケート 調 査
	女性 19 歳以上	4.1% (R6)	減少	
	男性 40～74 歳 (特定健診)	19.3% (R6)	12%	特定健診結果 (K D B)
	女性 40～74 歳 (特定健診)	4.3% (R6)	減少	
妊娠中に喫煙している人の割合	妊婦	0.0% (R6)	0%	町 保 健 事 業 報 告
COPDの認知度	19 歳以上	30.2% (R6)	80%	アンケート 調 査



(6) 飲酒

適度な飲酒は、ストレスの緩和やリラックスの効果があるとされ、循環器疾患の予防に一定の効果があると言われています。しかし、過度の飲酒は、アルコール依存症や肝障害、生活習慣病、がんなどの発症リスクを高め、うつ病や認知症、事故などの社会問題を招く要因ともなります。

飲酒に関しては、「適切な飲酒量を守る」といった知識と意識の普及が重要です。特に、アルコールに伴う健康影響については、20歳未満の者の発育や健康への影響、妊婦や授乳期の女性における胎児や乳児への影響、過剰なカロリー摂取が引き起こす脂質異常症や肥満、多量のアルコール摂取が脳の萎縮をもたらすことで認知症のリスクが高まるといった問題についての理解を深める必要があります。

住民が節度ある飲酒の実践に努めるとともに、アルコールが健康と社会に及ぼす影響についての正しい知識を持ち、適切な飲酒習慣を身につけられるよう普及啓発活動を進めていきます。

【 現状・課題 】

- 一般成人調査によると、飲酒の習慣がある人は約5割となっています。
- 一日の飲酒量は「1合未満」が39.6%と最も高く、次いで「1合以上2合未満」が31.5%、「2合以上3合未満」が19.1%と続きます。
- 適切な飲酒量については、「知っている」が51.1%、「知らない」が44.5%です。
- 乳幼児保護者調査で妊娠中の飲酒の状況をみると、「全く飲まなかった」が91.2%と最も高く、次いで「妊娠中に数回飲んだ」が1.6%となっています。
- 適正な飲酒の知識や飲酒量について周知啓発を進める必要があります。
- 妊娠中の飲酒を防止する取組を継続することが重要です。

【 施策の方向性 】

- 純アルコール摂取量の知識普及を行います。
純アルコール20gは、ビール（アルコール度数5%）500ml、または焼酎（アルコール度数25%）100ml程度になります。
- アルコールに関連する問題について、相談できる窓口を周知します。
- ライフステージに応じた、アルコールによる健康被害に関する知識の普及に努めます。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・多量飲酒や一気飲みが身体に与える影響を住民に伝え、適量飲酒の実践を促します。 ・節度ある適切な飲酒量を啓発するとともに、週に2日程度の休肝日の確保を奨励します。 ・妊婦や授乳中の女性が、飲酒が胎児や乳児に与える悪影響について正しく理解し、飲酒を控えるように周知します。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・20歳未満の者が飲酒をしないよう、地域における飲酒ルールの徹底を図ります。 ・飲酒について悩みを抱える人が気軽に相談できる場を提供し、必要な支援につなげます。 ・地域全体で20歳未満の者の飲酒防止を徹底し、こどもにお酒を勧めない環境づくりを進めます。 ・地域での会合や行事、イベントなどで、節度を守った適度な量の飲酒を実践するよう推奨します。 ・学校では、飲酒が健康に与える影響についての教育を行い、生徒が正しい知識を身につけられるよう支援します。

◆行政の取組◆

- ・妊婦や授乳中の女性の飲酒を防ぐため、母子健康手帳の交付時などに指導を行い、飲酒が胎児や乳児に与える影響について周知します。
- ・多量飲酒が肝がんや生活習慣病のリスクを高めることを周知し、生活習慣病のリスクを高める量（純アルコール摂取量が男性で1日平均40g以上、女性で20g以上）や休肝日の重要性について具体的な啓発を行います。
- ・保健事業の健康教育の場において、アルコール依存症相談窓口や支援先に関する情報を提供し、必要なサポートにつなげます。
- ・特定保健指導や重症化予防保健指導などを通じて、個々の状況に応じた適切な飲酒量に関する指導を実施します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
生活習慣病相談事業	生活習慣病予防や重症化予防のため保健師・管理栄養士が個別相談を行います。アルコールの適正量や飲み方の工夫など適度な飲酒への個別指導を行います。	健康づくり課

【数値目標】

指標		現状値	目標値 (R18年度)	出典
生活習慣病のリスクを高める量（1日当たり男性2合、女性1合）を超える飲酒をしている人の割合	男性 40～74歳 （特定健診）	14.6% (R6)	12.4%	特定健診結果 (KDB)
	女性 40～74歳 （特定健診）	15.3% (R6)	4.8%	
妊娠中に飲酒している人の割合	妊婦	0.0% (R6)	0%	町保健事業報告

6 ライフステージ別の取組

健康課題は、ライフステージにより大きく異なります。本町では「乳幼児期（妊娠期を含む）」「学童期・思春期」「青年期」「壮年期」「高齢期」の5つのライフステージを設定し、それぞれの取組を掲げることで、住民全体の健康づくりに取り組みます。

ライフステージ

ライフステージの特徴

乳幼児期
(妊娠期を
含む)
0～5歳

乳幼児期（妊娠期を含む）

妊娠期は、生涯を通じた健康づくりの入り口であり、妊婦中から自分と生まれてくるこどもの健康に関心を持ち、母体・胎児ともに健康な状態で出産を迎えることが大切です。

乳幼児期は、生涯を通じて最も心身の発育・発達が著しく、食習慣をはじめとする生活習慣を獲得していく時期です。そのため、必要に応じて周囲のサポートを得るなど、保護者が乳幼児期の発育・発達の状況を理解し、安心して子育てをできる環境を整えることが大切です。

学童期・
思春期
6～19歳

学童期・思春期

身体的にも精神的にも大きく発達する時期です。体を動かす機会の減少や生活習慣、食習慣の乱れは、将来の生活習慣病につながりやすい肥満を招くことから、生活習慣の基礎を身に付け、健康づくりの大切さを学びます。

青年期
20～44歳

青年期

身体が成熟し次世代を生み育てる年代であるとともに働き盛り世代であり、極めて活動的な時期です。仕事や結婚等により、生活環境が大きく変化するため、健康管理を心がけます。また、自分に合ったストレス解消を図ります。

壮年期
45～64歳

壮年期

家庭や職場等で中心的な役割を担う時期です。また、身体機能が徐々に低下していくなど、高齢期への準備期でもあります。生活習慣病についての知識を身に付け、健康管理に努めます。

高齢期
65歳以上

高齢期

いきいきと元気に暮らすため、身体を気遣う時期です。自身の健康づくりはもちろんのこと、豊富な経験や知識を活かし、地域へ還元することで次世代の健康づくりに取り組みます。

	乳幼児期（妊娠期を含む） 0～5歳		学童期・思春期 6～19歳
	妊娠期		
健康管理	妊産婦健診を受けます。	乳幼児健診を受け、こどもの成長を確認します。	学校等の健診を受け、こどもの成長を確認します。
	日ごろの健康チェック・計測で体の状態を把握します。		
栄養・食生活	主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い食事をします。	薄味の習慣をつけ、栄養バランスのとれた食生活を心がけます。	
		早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけます。	
身体活動・運動	体調をみながら体を動かします。	家族や友人と、楽しく体を動かすことを心がけます。	将来に向けて自分に合った運動習慣を身につけます。
こころの健康・休養	生活リズムを整えます。		十分に睡眠をとり、心身を休めます。
	心配事を相談できる相手を持ち、必要により専門機関に相談します。		心配事を相談できる相手を持ちます。
歯・口腔の健康	妊婦歯科健診を受けるとともに、口腔ケアを心がけます。	かかりつけ歯科医院をもち、年に1回以上は定期的に歯科検診を受けます。	
		食後や就寝前などの歯磨き習慣を身につけます。	
		フッ化物利用及び歯間部清掃用具を使用した歯や口の手入れなどを行います。	
喫煙	妊娠中は喫煙をしません。	喫煙をしません。	
飲酒	妊娠中は飲酒をしません。	飲酒をしません。	

	青年期 20～44歳	壮年期 45～64歳	高齢期 65歳以上
健康管理	健（検）診の結果、医療機関の受診が必要と判断された場合、早めに受診します。		
	かかりつけ医をもち、気になる症状があるときは医療機関を受診します。		
栄養・食生活	栄養バランスを考えて調理したり、食事を選択したりするように心がけます。		筋肉や骨を丈夫に保つために、たんぱく質・カルシウムを意識し、摂取します。
	規則正しい生活を心がけ、食事をします。		
身体活動・運動	自分の健康状態やライフスタイルに応じた運動・身体活動を行います。		買い物、散歩など積極的に外出します。
			人とつながり、仲間と楽しく運動します。
心身の健康・栄養	規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。		
	自分に合ったストレスの解消法を持つとともに、心配事を相談できる相手を持ち、自分で解決できないことは相談します。		
歯・口腔の健康	かかりつけ歯科医院をもち、年に1回以上は定期的に歯科検診を受けます。		
	歯のセルフケアを積極的に行い、適切な口腔ケアを習慣にします。		適切な口腔ケアでオーラルフレイルを予防します。
	歯間部清掃用具を使用した歯や口の手入れなどを行います。		
喫煙	喫煙者は禁煙に取り組みます。		
	喫煙が健康に及ぼす影響を知り、分煙や禁煙に取り組みます。		
飲酒	適度な飲酒量・飲酒行動を心がけ、休肝日をつくります。		

7 計画の推進

(1) 計画の推進体制

健康増進計画の推進に当たっては、基本理念の実現に向けた住民一人一人の主体的、継続的な健康づくりへの取組を基本として、それを支える家庭や地域、職域、団体、学校、行政等が一体となって取り組むことが大切です。総合的、かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取組を進めます。

① 住民（家庭）の役割

住民一人一人が、「自分の健康は自分でつくり守る」という意識を持って、主体的に健康づくりに取り組むことが必要です。また、家庭は、健康的な生活習慣を身に付ける役割ややすらぎの場としての役割などがあります。友人や地域等とともに家族の健康を支えていきます。

② 地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域の役割

地域は、住民の暮らしの基盤となる役割があります。各種関係団体や企業、行政自治会、地元生産者等を通じて、健康づくりや食育に関する正しい知識の普及や地域のニーズに合わせた実践の場の提供などを行うことが期待されます。

保育園・幼稚園・認定こども園などの施設、小中学校、社会福祉施設などは、乳幼児期から学童・思春期における社会生活の場であり、生涯にわたる望ましい生活習慣を身に付ける上で重要な役割を担っていることから、家庭や地域と連携し、健康づくりや食育推進を実践することが期待されます。また、青年期から壮年期までの主な社会生活の場となる職場などでは、健康の維持・管理に重要な役割を担っていることから、健康づくりに取り組みやすい体制を整えていくことが期待されます。

③ 行政の役割

行政は、本計画の進行管理を行うとともに、住民の健康づくりを総合的かつ継続的に推進していくために、住民・地域・関係機関の健康づくりに関する活動を支援し、また、連携・協力しながら、事業を実施します。そのため、連携・調整の場づくりなど、推進体制の整備を進めていきます。

(2) 計画の進行管理

本計画をより実効性のあるものとして推進していくため、取り組むべき健康づくりに関する課題を明らかにし、具体的な目標を設定することが必要となります。また、設定された目標に関して年度ごと適切に評価し、検証を行います。

計画の進行管理・評価については、年度ごと、「吉田町健康づくり推進協議会」をはじめ、栄養・食生活の分野については「吉田町食育推進連絡会議」に、歯・口腔の健康については「吉田町住民歯科会議」に本計画の進捗状況を報告し、必要に応じて見直しを行い、取組を推進していきます。また、計画期間の最終年度となる令和18年度には、達成状況の最終評価を行い、次期計画に反映します。

計画の進行管理に当たっては、計画（PLAN）→実行（DO）→点検・評価（CHECK）→見直し・改善（ACTION）の「PDCAサイクル」を構築し、継続的な改善に努めます。

PDCAサイクルのイメージ

