

第4章 計画の目標と取り組み

「健康日本21（第三次）」及び「自殺総合対策大綱」、「北海道健康増進計画」、「北海道自殺対策行動計画」を勘案し、「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「たばこ」、「歯の健康」、「疾病予防・健康管理」、「こころの健康・自殺対策計画」の6分野について事業の推進に努めます。

なお、健康日本21（第三次）にあわせ、現状値は令和6年までの最新値、目標値は令和14年としております。

1 栄養・食生活

食は、生命を維持し健康な生活を送るために欠かすことのできない重要なものです。生活習慣病の予防のために望ましい食習慣を身につけるとともに、適切な量と質を選ぶことができる力を身につけることが重要となります。生活習慣病の原因となる肥満予防とともに、若年女性や高齢者のやせへの取り組みも必要です。

飲酒については前期計画の目標を達成しておりますが、引き続き、飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適量、適正な頻度の飲酒を心がけることが重要です。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (R14)
毎日朝食を食べる人の増加	20歳代 男性	47.6%	健康づくり意識調査 (R4)	82.6%
毎日野菜を食べる人の増加	20歳以上	45.3%	健康づくり意識調査 (R4)	60.0%
肥満（BMI25.0以上）の減少	男性 40歳代	46.9%	健康づくり意識調査 (R4)	39.7%
	女性 40歳代	21.1%	健康づくり意識調査 (R4)	16.6%
やせ（BMI18.5未満）の減少	女性 30歳代	21.2%	健康づくり意識調査 (R4)	16.4%
低栄養傾向（BMI20以下）の 高齢者の減少	60歳以上	13.1%	健康づくり意識調査 (R4)	13.0%未満
毎日飲酒している人の減少	男性 20歳以上	27.5%	健康づくり意識調査 (R4)	23.0%

【施策】

- ・ 妊娠期の望ましい食事や適正体重増加の重要性の普及啓発に取り組みます。
- ・ 子どもから高齢者まで年代に応じて、健康的な食生活のための情報提供を行います。
- ・ 健診結果に基づき、望ましい食習慣の確立に向けての指導や健康講座を継続します。

【町民への提案】

- ・朝食を欠食せず、1日3食きちんと食べましょう。
- ・野菜を毎食食べましょう。1日で両手のひら1杯分になるよう心がけましょう。
- ・間食などの食べ過ぎに注意し、肥満を予防しましょう。
- ・自分の適正体重を知り、痩せすぎ、太りすぎに注意しましょう。
- ・休肝日を作り、毎日は飲酒しないよう心がけましょう。

2 運動・身体活動

適度の運動・スポーツは、肥満や生活習慣病の予防、ストレスの解消に効果があり、その習慣化が、健康を維持していくうえで大きな役割を果たします。

当麻町では、運動習慣がある人や日常的に身体を動かしている人は少なく、幅広い年齢でその傾向にあります。日常生活において、身体活動量の確保や運動習慣の定着化に向けての取り組みが重要となります。

高齢者においては、歩数の低下や運動不足等は身体機能の悪化、要介護状態へも移行する可能性があることから、身体活動量や体力の維持に向けた取り組みが大切となります。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (R14)
意識的に体を動かすよう心がけている人の増加	20歳以上	57.9%	健康づくり意識調査 (R4)	61.0%
週に2回以上運動をしている人の増加	20歳以上	26.1%	健康づくり意識調査 (R4)	30.0%
1日平均歩数 5,000 歩以上の人の増加	20歳以上	33.1%	健康づくり意識調査 (R4)	36.0%

【施策】

- ・生活習慣病予防、介護予防のための運動教室を実施します。
- ・保健福祉センターに設置している運動器具の利用促進を図ります。
- ・運動や日常生活の活動量の大切さについて普及啓発を図ります。

【町民への提案】

- ・運動教室やスポーツサークルなどに誘いあって参加しましょう。
- ・仕事や家事、育児の合間に手軽にできる運動、体操を習慣化しましょう。
- ・日常生活の中で今よりも10分歩くなど、こまめに動くよう心がけましょう。

3 たばこ

たばこは、肺がんをはじめとする多くのがんや、虚血性心疾患及び脳血管疾患といった循環器病、糖尿病、歯周病などの危険性を高め、さらに、低出生体重児や乳幼児突然死症候群の原因となり、胎児や乳児に大きな影響を与えます。また、近年増加している慢性気管支炎や肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、その90%以上が喫煙者、受動喫煙者といわれています。

当麻町では、成人の喫煙率が全国と比較すると高い状況にあることから、喫煙習慣者の減少、受動喫煙の防止に向けて、より一層の取り組みが必要です。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (R14)
母親の喫煙率の減少	妊娠中	0.0%	当麻町4か月児 健康診査アンケート (R4)	0.0%
	産後	0.0%		0.0%
父親の喫煙率の減少	妊娠中	35.5%		減少
	産後	20.0%		減少
成人の喫煙率の減少	男性	31.3%	健康づくり意識調査 (R4)	28.3%
	女性	11.2%		10.7%
分煙を心がける人の増加	20歳以上	73.1%	健康づくり意識調査 (R4)	87.0%
慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っている者の増加	20歳以上	35.7%	健康づくり意識調査 (R4)	50.0%

【施策】

- ・喫煙による健康への影響について、正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- ・妊娠中、授乳中の喫煙防止に関する普及啓発に取り組みます。
- ・禁煙希望者に正しい禁煙方法の指導や禁煙外来を紹介し、禁煙の支援を行います。
- ・二次喫煙、三次喫煙の影響について、正しい知識の普及啓発に取り組みます。

【町民への提案】

- ・喫煙、受動喫煙（二次・三次喫煙）による健康への影響について理解しましょう。
- ・未成年者、妊婦、産婦は喫煙をやめましょう。
- ・喫煙者は、禁煙、分煙に努めましょう。
- ・子どもや妊産婦の受動喫煙の防止に努めましょう。

4 歯の健康

歯、口腔の健康は、食べ物を咀嚼するだけでなく、全身の健康の保持増進に大切な役割を果たしています。また、「口から食べる喜び」、「話す楽しみ」を保つなど、精神的、社会的な健康にも大きく寄与していることから、歯科疾患の予防や口腔機能の獲得、維持、向上等の健康づくりが重要です。

当麻町において、歯を20本以上有する人が60歳代と70～74歳において5割に満たない状況となっており、前期計画策定時よりも悪化しています。また、歯周病の全身への影響を知らない割合が、子育て世代を含む若年では高くなっており、生涯を通じた歯、口腔の健康づくりに取り組みます。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (R14)
むし歯のない3歳児の増加	93.0%		3歳児健康診査 (R4)	90% 以上
歯を20本以上保有する人の増加	60歳代	44.5%	健康づくり意識調査 (R4)	50.0%
	70～74歳	30.1%		38.0%
歯磨きを2回以上している人の増加	20歳以上	77.2%	健康づくり意識調査 (R4)	79.0%
歯間清掃補助器具を使用している人の増加	20歳以上	65.4%	健康づくり意識調査 (R4)	73.0%
定期的に歯科健診を受けている人の増加	20歳以上	38.2%	健康づくり意識調査 (R4)	45.0%

【施策】

- ・妊娠期の歯の健康について正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- ・乳児期から歯の健康について意識を高め、歯みがき習慣が身につくことで、子どものむし歯予防に取り組みます。
- ・歯の喪失防止を目指し、口腔ケアの正しい知識の普及に取り組みます。
- ・歯周病の予防のため、歯科検診や歯科相談を実施します。
- ・フッ化物利用を普及し、むし歯が原因で歯を喪失するリスクの低下に努めます。

【町民への提案】

- ・かかりつけの歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・むし歯や歯周病予防のため、正しい歯ブラシ、歯間清掃補助器具の使い方を心がけましょう。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用し、歯間部の清掃を習慣的に行いましょう。

5 疾病予防・健康管理

高齢化に伴い、生活習慣病（NCDs）の有病率の増加が見込まれており、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。がんや循環器病、糖尿病、COPDなどの生活習慣病は、適切な食習慣を身につけること、適度な運動習慣の定着などの生活習慣の改善により予防が可能です。また、健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の予防とともに、生活機能の維持、向上が大切です。

乳幼児期に健やかに発育・発達し、より良い生活習慣を形成することは、成長してからの健康状態に大きく影響するため、妊婦、子育て世代も含め、健康づくりへの取り組みが重要です。また、高齢期に至るまで健康を保持するため、高齢者だけではなく、若年からの健康づくりに取り組みます。

【目標】

項目	現状		データ	目標 (R14)
21時前に就寝する子どもの増加	3歳児	19.0%	3歳児健診問診票 (R4)	増加
メディア視聴時間が1日2時間までの子どもの増加	3歳児	55.8%	3歳児健診問診票 (R4)	増加
健康であると感じる人の増加	20歳以上	85.5%	健康づくり意識調査 (R4)	87.0%
がん検診の受診率の増加	胃がん (40～69歳)	20.0%	地域保健・ 健康増進事業報告 (R2)	24.0%
	肺がん (40～69歳)	14.7%		17.0%
	大腸がん (40～69歳)	15.6%		18.0%
	子宮がん (20～69歳)	22.6%		24.0%
	乳がん (40～69歳)	29.8%		32.0%
骨粗しょう症検診の受診率の増加	女性 20歳以上	3.8%	保健師業務分析 業 務計画 (R4)	5.0%
特定健診（国保）の受診率の増加	44.4%		特定健診等結果状況 (R3)	60.0%
メタボリックシンドローム 該当者の減少	40～74歳	19.7%		17.5%

メタボリックシンドローム 予備軍の減少	40～74 歳	13.8%		10.5%
健康診査（30歳代）の受診率増加	10.4%		保健師業務分析 業務計画（R4）	12.0%
後期高齢者健康診査の受診率増加	15.02%		北海道後期高齢者広域連合 令和4年度健康診査受診率	20.0%
正常高値以下の者の増加 *収縮期 130mmHg 未満 拡張期 80mmHg 未満	30 歳代	76.6%	R 4 年度各健診結果を独自集計	80.0%
	国保特定健診	44.3%		50.0%
	後期健診	41.1%		45.0%
脂質異常症者の減少 *LDL コレステロール 160mg / d l 以上	30 歳代	4.3%		2.0%
	国保特定健診	9.5%		5.0%
	後期健診	5.8%		5.0%
糖尿病 HbA1c6.0%以上の者の減少	30 歳代	4.3%		2.0%
	国保特定健診	24.2%		20.0%
	後期健診	29.5%		25.0%

【施策】

- ・より望ましい生活習慣の確立のため、また、生活習慣病の予防のため、健康管理の正しい知識の普及や生活習慣の改善につながるよう努めます。
- ・特定健診、がん検診、骨粗しょう症検診の受診率向上に取り組み、生活習慣病の早期発見と重症化予防に努めます。
- ・健診を受けやすい体制づくりに努めます。
- ・生活習慣病予防のため、健診結果に基づいた保健指導を実施します。
- ・地域や職場において、運動や生活習慣改善の健康教育を実施します。
- ・各地区老人会や地域において、介護予防のための健康教育を実施します。

【町民への提案】

- ・「早寝」、「早起き」、「朝ごはん」により睡眠リズムを整え、良い生活リズムを身につけましょう。
- ・子ども、大人とでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。
- ・年に1度、健康診査、がん検診、骨粗しょう症検診を受けましょう。（子宮がん検診、乳がん検診は2年に1度の検診）。
- ・健康診査を受診して健康状態の把握に努め、指導や治療が必要とされたら早めに相談、受診しましょう。
- ・治療中の疾患がある場合、治療を継続し、重症化を予防しましょう。