

第3次 健康かわたな21計画 ー 概要版 ー

1. 計画の趣旨と位置づけ

本町では、平成25年に全ての住民が、生涯を通じた自らが主体的な健康づくりを進める町となるよう「川棚町健康増進計画(第2次)」を策定し、「生活習慣病予防及び重症化予防」、「豊かな社会生活を営むためのこころと身体の健康づくり」、「個人の健康を支える社会環境の整備」を基本目標として健康づくりに取り組んできました。

今回、国及び県から新たな基本的方向が示されたことを受け、現在の町の特徴や住民の健康状態を把握し、新たな健康課題などを踏まえ、取り組むべき方向や目標を設定した「健康かわたな21(第3次)」を策定します。

本計画は、健康増進法による健康増進計画および、長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例による歯科保健計画、食育基本法による食育推進計画を網羅して策定します。また、国及び県の計画を勘案し、川棚町総合計画(第6次)を上位計画とし、その他関連する計画(データヘルス計画、高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画等)との調和に考慮します。

個別計画名	計画が目指すもの	基本目標・基本方針
健康増進計画 ※歯科保健計画を内包	全ての住民が、生涯を通じた自らが主体的な健康づくりをすすめる町の実現	生活習慣病の予防 (歯科保健事業と連携)
		豊かな社会生活を営むための心と身体の健康づくり
		個人の健康を支える社会環境の整備
食育推進計画	健康で心豊かな生活を続けるために、食の重要性を理解し、食事を美味しく楽しくとることで、心と身体の健康を維持することができる	食を通じて心と身体の健康を維持する
		食事の重要性や楽しさを理解する
		環境やデジタル化に対応した食育の推進を行う

2. 計画の期間

国及び県計画の整合性を図るため、計画期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間とします。なお、国及び県計画に準じ、計画開始後5年(令和11年)を目途に中間評価を行います。

川棚町食育推進計画

＜基本理念＞
健康で心豊かな生活を続けるために、食の重要性を理解し、食事を美味しく楽しくとることで、心と身体の健康を維持することができ

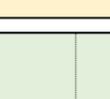
- ＜基本方針＞
1. 食を通じて心と身体の健康を維持する
 2. 食事の重要性や楽しさを理解する
 3. 環境やデジタル化に対応した食育の推進を行う

＜基本方針1・目標＞

- ① 毎日、朝食を食べる
- ② 毎日、3食食べる
- ③ バランスの良い食事を心がける

計画：P1～5





＜基本方針2・目標＞

- ① 野菜を適量食べる
- ② 共食の回数を増やす
- ③ 料理教室など食育の機会を増やす

計画：P6～8





＜基本方針3・目標＞

- ① フードロスに取り組み
- ② 地場産物の活用をする
- ③ 広報やSNS等を活用した食育レシピの配信を行う

計画：P9





ライフステージに適した食育の推進	主な取り組み(関係機関)
胎児期・妊娠期	・妊娠期の食事に関する相談体制の強化(子育て包括支援センター、健康増進係、産婦人科等) ・胎児期の栄養に関する相談体制の強化(子育て包括支援センター、健康増進係、産婦人科等)
乳幼児期	・乳幼児期に食事のリズムの形成(健康増進係、子育て支援係、各保育園・こども園、ちびちび等) ・食事の楽しさを体験する。(子育て包括支援センター、健康増進係、各保育園・こども園等)
学齢期	・規則正しい生活をする。朝ごはんを食べる。(健康増進係、子育て支援係、教育委員会、各学校等) ・食事の楽しさを体験する。(健康増進係、企画観光係、農林水産係、教育委員会、各学校等) ・地産地消やフードロスなど、食環境に興味を持つ。(企画観光係、農林水産係、給食センター)
思春期	・規則正しい生活をする。朝ごはんを食べる。(健康増進係、子育て支援係、教育委員会、各学校等) ・食事の内容を考え、望ましい食習慣を実践する。(健康増進係、教育委員会、給食センター、各学校等) ・地産地消やフードロスなど、食環境に興味を持つ。(企画観光係、農林水産係、給食センター)
青年期	・3食食べ、望ましい食習慣を実践する。(健康増進係、食改等) ・地産地消やフードロスなど、食環境に興味を持つ。(企画観光係、農林水産係、企画観光係) ・広報やSNS等にて、食に関する情報を得て、自身の健康管理ができる(健康増進係、企画観光係)
壮年期	・3食食べ、望ましい食習慣を実践し、健康管理を行う。(健康増進係、食改等) ・地産地消やフードロスなど、食環境に興味を持つ。(企画観光係、農林水産係) ・広報やSNS等にて、食に関する情報を得て、自身の健康管理ができる(健康増進係、企画観光係)
高齢期	・3食食べ、望ましい食習慣を実践し、健康管理を行う。(健康増進係、食改等) ・地産地消やフードロスなど、食環境に興味を持つ。(企画観光係、農林水産係) ・家族や地域での共食の回数を増やし、楽しく食事を。(健康増進係、食改等)

＜他の機関と連携して取り組む食育＞







食を通して、心と身体の健康を維持しましょう！

現状と課題

■ 平均寿命と平均自立期間



■ 少子高齢化の進行

- ・ 総人口の減少
- ・ 生産年齢人口の減少
- ・ 出生数の減少

■ 死因の6割は生活習慣に起因する疾患

- ・ 人口10万対死亡率
- 1位 悪性新生物(腫瘍) 386.2
- 2位 心疾患(高血圧性を除く) 242.4
- 3位 脳血管疾患 106.0

■ がん検診受診率の伸び悩み

- ・ 肺がん検診 17.4%
 - ・ 胃がん検診 7.3%
 - ・ 大腸がん検診 16.3%
 - ・ 子宮がん検診 18.4%
 - ・ 乳がん検診 25.4%
- 国平均・県平均よりも高値

■ 川棚町国民健康保険医療費が高額

- ・ 一人当たり医療費は県内1位
- ・ 生活習慣病が占める医療費は54%
- ・ 生活習慣病の一人当たり医療費も県内1位

■ 川棚町介護保険給付費が高額

- ・ 一件当たりの介護給付費が国や県と比較して高い
- ・ 生活習慣病および筋・骨格系疾患を有する要介護認定者が多い

■ 運動習慣者が少ない(国・県比較)

■ 小学生のう蝕有病率が高い(県比較)

■ 歯周疾患検診の受診率の伸び悩み

- ・ 歯科検診・歯周疾患検診の受診率52.2%(アンケートより)

健康づくり施策

基本目標1. 生活習慣病の予防

【施策の方向1】 生活習慣の改善		主な目標
(1) 栄養・食生活	健康に合わせた食事を選び、主食・主菜・副菜・塩分のバランスを意識した食事を摂ることができるよう、食習慣の改善を推進する。	① 適正体重を維持している者の増加、② バランスの良い食事を摂っている者の増加 ③ 1日3食を食べている者の増加、④ 野菜摂取量の増加、⑤ 塩分摂取量の減少
(2) 身体活動・運動	運動意識を高めながら、体力の維持向上や生活機能の維持向上が図れるようにライフステージに応じた運動習慣を推進する。	① 歩数の増加、② 運動習慣者の増加
(3) 睡眠・休養	睡眠・余暇が適切に取り入れられた生活習慣の確立を目指し、睡眠・休養に関する知識の普及啓発に取り組む。	① 睡眠で休養がとれている者の増加、② 睡眠時間が十分に確保できている者の増加
(4) 喫煙	喫煙が身体に及ぼす影響について知識の普及啓発を行い、節煙・禁煙行動への支援、受動喫煙のない環境づくりに取り組む。	① 喫煙率の減少、② 妊娠中の喫煙をなくす
(5) 飲酒	アルコールが身体に与える影響・アルコールとの上手な付き合い方について、知識の普及啓発に取り組む。	① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少
(6) 歯・口腔 ※歯科保健計画	生涯を通じライフステージに応じた歯に関する知識の普及啓発、かかりつけ歯科医への定期受診・検診受診を推進する。	① 歯科健診受診者の増加、② かかりつけ歯科医院を持つ者の増加 ③ フッ化物洗口・塗布、フッ素配合ハミガキを使用する者の増加
【施策の方向2】 生活習慣病の発症予防と重症化予防		主な目標
(1) 健康診査	広報・受診勧奨・再勧奨等の取り組みを行うことで、特定健康診査の受診率向上および特定保健指導の実施率向上を目指す。	① 特定健康診査受診率の向上、② 特定保健指導実施率の向上
(2) がん	がんについて正しい知識を普及啓発し、発症予防に向けた生活習慣の改善についての周知・啓発に取り組む。	① がんの死亡率の減少、② がん罹患率の減少、③ がん検診受診率の向上
(3) 循環器病	循環器病についての正しい知識や生活習慣の改善についての周知・啓発に取り組む、ハイリスク者への保健指導を実施する。	① 脳血管疾患・心疾患の死亡率の減少、② 血圧高値者の減少、③ 脂質高値者の減少
(4) 糖尿病	糖尿病についての正しい知識や生活習慣の改善についての周知・啓発に取り組む、ハイリスク者への保健指導を実施する。	① 糖尿病治療中断者の減少、② 血糖コントロール不良者の減少、 ③ 糖尿病性腎臓病重症化予防保健指導の実施率の向上
(5) 骨粗鬆症	骨粗鬆症についての正しい知識を普及啓発し、発症予防に向けた生活習慣の改善についての周知・啓発に取り組む。	① 骨粗鬆症予防検診の受診率向上、② 骨粗鬆症予防検診の要精密検査受診率の向上 ③ 運動習慣者の増加
(6) COPD	COPDについて正しい知識を普及啓発し、予防や早期発見につなげていくことで、死亡率の減少を目指す。	① COPDの死亡率の減少、② COPDの認知率の増加

基本目標2. 豊かな社会生活を営むための心と身体の健康づくり

【施策の方向3】 ライフステージを通じた健康づくり		主な目標
子どもから高齢者までの全ての住民を対象に生命の大切さやストレスケア、メンタルヘルスケア、依存症予防等の精神保健に関する健康教育や知識の普及啓発に取り組む。		① 社会活動を行っている者の増加、② 身近に相談できる人を持つ者の増加 ③ 睡眠で休養がとれている者の増加
【施策の方向4】 親と子の健康づくり		主な目標
子育てを担う親を対象に、食事や運動、歯磨きの習慣の大切さ、喫煙・飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識の啓発や健康教育、健康相談を実施する。		① 肥満傾向児の減少、② 朝食を毎日食べる子どもの増加、③ う蝕有病児の減少、 ④ 乳幼児健康診査の受診率向上、⑤ 妊婦の喫煙者・飲酒者の減少
【施策の方向5】 高齢者の健康づくり		主な目標
「川棚町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に沿って展開し、生活習慣予防や介護予防の必要性についての普及啓発やハイリスク者への保健指導を実施する。		① ロコモティブシンドロームの減少、② 後期高齢者健康診査受診率の向上、 ③ 歩数の増加、④ 運動習慣者の増加、⑤ かかりつけ歯科医を持つ者の増加
【施策の方向6】 女性の健康づくり		主な目標
女性がライフステージを通じた健康づくりに取り組むことができるように、がん検診受診や予防接種等の正しい知識の普及啓発を行う。		① 若年女性の痩せの減少、② 女性がん検診受診率の向上、③ 女性の飲酒量の減少

基本目標3. 個人の健康を支える社会環境の整備

【施策の方向】		主な目標
健康づくりを支援する地域ボランティア等の人材育成や関係機関・団体、企業・事業所等との連携を行い、住民が無理なく健康な行動をとることができるような環境整備に取り組む。		① 社会活動を行っている者の増加、② 望まない受動喫煙の減少 ③ 関係機関・団体、企業・事業所等との健康づくりの連携の推進