

第4章 第2期健康増進計画推進の 具体的取り組み

第3章「月形町健康増進計画の評価結果」で示した評価指標の達成状況や月形町民の健康実態、今後の課題を基に、第1章「計画策定の概要」の「5 計画策定の理念と方針」に沿って、「生活習慣病の発症予防・重症化予防」「生活習慣の改善の領域別の取組み」、こころの健康や生きがいや役割、交流に関連した「健康を支え、守るための社会環境の整備」について、月形町民の各ライフステージに対する健康づくりに向けた具体的目標と取組みについて示します。

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

国の「第2次健康日本21」の中で「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「慢性閉塞性肺疾患」に対処するため、一次予防・重症化予防に重点を置いた対策を推進するように示されており、月形町においても課題となっています。「がん」「循環器疾患」「糖尿病」の一次予防、重症化予防の視点に沿って、健康づくりの具体的な取組みを実施します。

(1) がん

課題	・平成21年～令和元年までのSMRでは男性は「肺がん」「膵臓がん」「肺炎」「心疾患」の順に高く、女性は「自殺」「子宮がん」「虚血性心疾患」「乳がん」の順に高い ・がん検診の受診率は平成22年と比較し、子宮がんの受診率は低下、その他のがんは横ばいである ・国の目標値に関連する75歳未満のがん死亡者数は不明			
目標	治療可能ながんによる死亡を防ぐため、がん予防の知識と生活習慣を広めるとともに、受けやすいがん検診の体制整備を行い、がん検診の受診率が向上する			
評価指標と目標値	評価指標		現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
	がん検診受診率の向上	肺がん	24.1%	29%
		胃がん	14.4%	17%
		大腸がん	20.6%	22%
		子宮がん	12.4%	15%
		乳がん	19.1%	20%
対象(ライフサイクル)	行政の取組み			関係機関等
親子・成人・高齢	ア　がん発症予防の施策 ・がん発症に関連する生活習慣改善に関連した健康教育の実施 ・広報すこやかメニューに関連記事の掲載			委託機関 職域、地域団体
成人・高齢	イ　がん検診受診率向上の施策 ・広報折込やIP、各事業を活用した啓発、受診勧奨の声かけを実施 （20歳到達女性、40歳到達男女に個別通知） ・受けやすい検診体制の検討（休日検診の実施・任意検診（前立腺がん検診）の導入、申し込み方法の検討、委託機関の調整） ・職域、地域団体と連携し、がんに対する知識や望ましい生活習慣等の健康教育の実施、検診結果データ受領の依頼			
成人・高齢	ウ　がん検診の重症化予防の施策 ・健診結果説明会で個別面談の実施 ・要精密検査対象者への精密検査の重要性の周知、精密検査勧奨と精密検査受診確認の実施 ・制度管理項目を遵守できる検診機関の選定 ・がん検診の受診や関係する相談等に対応			

(2) 循環器疾患

1) 高血圧

課題	・平成 22～令和元年までの SMR において女性の虚血性疾患が上昇し、65 歳未満の死亡の原因として心疾患が 3 割を占めている ・高血圧での受療割合が高く、令和 3 年の国保被保険者 30 歳代では 1 割以上が受診している ・特定健診の有所見割合で高血圧が男女ともに約 4 割占めている ・特定健診受診率が目標の 65%に到達していない		
目標	健康診査等自分の健康状態を知る機会を活用しながら、生活習慣と健康状態の関係を関連付けて考えることにより、青壮年期の高血圧の発症を予防し、高血圧罹患者の重症化予防をすることで脳血管疾患等の健康障害を防ぎ、健康的な生活を送ることができる		
評価指標と目標値	評価指標	現状値 令和 3 年度	目標値 令和 8 年度
	内臓脂肪症候群該当者及び予備群の方の減少	該当者 男性 22.9% 女性 8.6% 予備群 男性 15.3% 女性 4.7%	該当者 男性 19% 女性 7% 予備群 男性 12% 女性 4%
	特定健診受診率の向上	42.1%	46%
	特定健康診査有所見（最高血圧 130 以上）者の割合	男性 37.3% 女性 39.8%	男性 34% 女性 36%
	肥満者（BMI25 以上）の方の割合の減少	男性 39.0% 女性 27.3%	男性 35% 女性 25%
対象（ライフサイクル）	行政の取組み		関係機関等
親子期	ア 妊娠期間を健康的に過ごし、高血圧の予防に関する支援 ・個別面談を通じて妊娠期間の生活についてアドバイス、妊婦健診管理 ・プレママ教室等での栄養指導等		職域、地域団体 委託機関 ナカジマ薬局
親子・成人・高齢	イ 生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発 ・広報すこやかメニュー掲載、健康レシピ掲載 ・婦人会、職域、地域団体と連携し、疾患に対する正しい知識や望ましい生活習慣改善等の健康教育の実施 ・テーマを設けた健康づくり講演会の実施 ・ラウンド栄養士、介護予防事業の実施 ウ 健診結果や自身の健康状態の理解を深める ・健診結果説明会、健診事後教室（すっきりスリム教室）の実施 エ 医療や精密検査が必要となる方への受診状況の把握と受診勧奨 ・個別の精密検査勧奨、精密検査受診状況の管理と再勧奨 オ 特定健診受診率、特定保健指導実施率向上の施策 ・広報や IP、各事業を活用した啓発、受診勧奨の声かけを実施 ・健診体制の検討（休日健診の実施、若年健診の検討、申し込み方法の検討、委託機関の調整）		
成人・高齢	カ 家庭血圧測定、血圧コントロールについて普及啓発 ・血圧計の貸出、正しい血圧管理方法について指導、ソルセイブ（減塩の参考として塩辛さの比較が簡便にできるろ紙）活用		
成人・高齢			
成人・高齢			
親子・成人・高齢			委託機関

2) 糖尿病

課題	・糖尿病の受療率が増加しており、医療費割合も増加している ・特定健診での空腹時血糖の有所見割合は男性 3 割、女性 2 割であり、減少していない		
目標	健康診査等自分の健康状態を知る機会を活用しながら、生活習慣と健康状態の関係を関連付けて考えることにより、糖尿病発症、重症化予防をすることで脳血管疾患等の健康障害を防ぎ、健康的な生活を送ることができる		
評価指標と目標値	評価指標	現状値 令和 3 年度	目標値 令和 8 年度
	内臓脂肪症候群該当者及び予備群の方の減少	該当者 男性 22.9% 女性 8.6% 予備群 男性 15.3% 女性 4.7%	該当者 男性 19% 女性 7% 予備群 男性 12% 女性 4%
	特定健診受診率の向上	42.1%	46%
	糖尿病有所見者（治療未治療に関わらず特定健診で空腹時血糖 100 以上）の割合の減少	男性 33.9% 女性 21.9%	男性 27% 女性 18%
対象（ライフサイクル）	行政の取組み		関係機関等
親子期	ア 妊娠期間を健康的に過ごし、妊娠糖尿病の予防に関する支援 ・個別面談を通じて妊娠期間の生活についてアドバイス、妊婦健診の管理 ・プレママ教室等での栄養指導等 イ 乳幼児、学童期の健康的な生活習慣獲得への支援（保護者） ・乳幼児健診での保健師、栄養士による支援の継続 ・子育てサロンでの離乳食教室や調理実習の実施 ・こども園で実施している食育について把握し、協力内容を検討 ・ラウンド栄養士等個別相談（保健師、栄養士）の勧奨 ・教育委員会を通じて学校に子どもの状況について情報提供を行う、学校で実施している食育を把握し、協力内容を検討 ウ 生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発 *① 高血圧の内容と同じ ・11 月 14 日の世界糖尿病デーに合わせた効果的な啓発 エ 健診結果や自身の健康状態の理解を深める *① 高血圧の内容と同じ ・糖尿病連携手帳の活用 オ 医療や精密検査が必要となる方への受診状況の把握と受診勧奨 *① 高血圧の内容と同じ カ 特定健診受診率向上の施策 *① 高血圧の内容と同じ		ナカジマ薬局 こども園 教育委員会 小 中高校 各医療機関 委託機関 委託機関
親子期			
親子・成人・高齢			
成人・高齢			
成人・高齢			

2 生活習慣改善の領域別の取り組み

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康な生活を送るために欠くことの出来ない営みであり、多くの生活習慣病予防の観点からも対策が必要です。

生活習慣病の発症予防には「適正体重の維持」、「活動量に見合ったエネルギー摂取と適正な質と量の食品摂取の選択」が重要となります。親子期から高齢期を通じて、適正な食品（栄養素）摂取を実践できる力を育み、生活習慣の獲得ができるように食育の推進が必要です。

なお、栄養・食生活の取り組みについては「月形町食育推進計画」とします。

課題	・小中学生が約1割、高校生では約2割の子どもが朝食を欠食している（親子期） ・朝食を毎日摂取している割合の減少、子ども世代の摂取割合も減少していることから、親世代の良好な食習慣の獲得が必要（成人期・親子期） ・肥満者の割合が全国、全道と比較し、多い（成人期・高齢期）		
目標	・毎日の食事と自分や子どもに与える健康の影響について考え、健康的な食事習慣を得ることができる ・生活習慣病発症、悪化予防と食生活を関連付けて考えることができ、自分の適正体重を維持することができる		
評価指標と目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
	朝食をほぼ毎日食べる方の割合の増加（親子期）	小 89.3% 中 86.7% 高 80.0%	小中高 各 90%
	朝食をほぼ毎日摂取する方の割合の増加（成人期）	82.9%	90%
	適正体重を維持している方の割合の増加（成人期）	男性 58.1% 女性 66.9%	男性 64% 女性 74%
	70歳以上の肥満者（BMI25以上）の割合の減少（高齢期）	男性 29.0% 女性 30.5%	男性 23% 女性 24%
対象（ライフサイクル）	行政の取組み		関係機関等
親子期	ア 子どもの健康な生活習慣の確立のための支援 ・朝食の重要性や3食摂取すること、バランスよく食べることの重要性、やせや肥満の問題点等について広報などで情報提供 ・子育てサロンで「離乳食教室」を開催し、親子で美味しく、楽しく食べられるレシピの紹介 ・乳幼児健診で管理栄養士による栄養相談 ・ラウンド栄養士での個別相談 ・小中学校で実施されている食育内容を確認、協力できる内容の検討（朝食の重要性についてのチラシ配布、栄養士の健康教育実施等）		ナカジマ薬局
親子・成人・高齢	イ 健康な生活習慣の確立のための支援 ・妊婦面接時、新生児訪問時に指導（保護者として自身の健康を考える） ・朝食の重要性や3食摂取すること、バランスよく食べることの重要性、やせや肥満の問題点等について広報などで情報提供 ・管理栄養士による地域婦人会、老人クラブ等での健康教育、調理実習		小中学校
成人・高齢	ウ 生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発 *① 高血圧の内容と同じ		ナカジマ薬局
			職域、地域団体

成人・高齢	エ 健診結果や自身の健康状態の理解を深める *① <u>高血圧の内容と同じ</u>	委託機関
成人・高齢	オ 医療や精密検査が必要となる方への受診状況の把握と受診勧奨 *① <u>高血圧の内容と同じ</u>	委託機関
成人・高齢	カ 特定健診受診率向上の施策 *① <u>高血圧の内容と同じ</u>	

（２）身体活動・運動

身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いで循環器疾患やがんなどの非感染性疾患による死亡の危険因子と言われており、月形町民の身体活動・運動量はどのライフサイクルにおいても低下していることから、運動の必要性の周知とともに、気軽に始められ、継続できる運動の普及が必要と考えます。

最近では高齢者の運動機能の低下が、認知機能の低下などに関連することも明らかになってきました。高齢者の運動器疾患が増加しており、介護認定申請の要因になっている可能性があります。

課題	・放課後週１回以上身体を動かす機会があると回答した小中学生の割合が減少している ・１日３０分以上、週２回以上１年以上継続して運動を実施している方の割合が男性 29.4%、女性 24.5%で女性は策定時から低下し続けている ・75歳以上で運動習慣があると回答した方の割合は男性 49.5%、女性 34.1%で目標（80%以上）を下回っている ・「ほとんど外出しない」と回答した高齢者の割合が増加している		
目標	自分の生活習慣に合った運動や身体活動を取り入れ、活動的な生活を送ることができる		
評価指標と目標値	評価指標	現状値 令和３年度	目標値 令和８年度
	放課後や休み時間、休日に週１回以上身体を動かす機会がある割合の増加	小 64.3% 中 60.0%	小 70% 中 70%
	運動習慣のある方の割合の増加（１日３０分以上、週に２回以上）	男性 29.4% 女性 24.5%	男性 35% 女性 31%
	75歳以上で運動習慣のある方の割合の増加	男性 49.5% 女性 34.1%	男性 59% 女性 41%
	筋骨格系の病気を持つ方の減少	14.5%	12%
対象（ライフサイクル）	行政の取組み		関係機関等
親子・成人・高齢	ア 身体活動量の増加や運動習慣の必要性について知識の普及や啓発の推進 ・子育てサロンで親子でできる運動プログラムの実施 ・活動量や運動習慣形成の必要性について広報掲載 ・自身の体力等を知る機会（町民体力測定）の周知、参加勧奨 ・健康教育やIP端末などを利用し、手軽にできる運動を普及 ・介護予防事業（足腰頭しゃっきり教室）の実施 ・温水プールやトレーニングルームなどの町内資源の情報提供		委託機関 教育委員会
成人・高齢	イ 身体活動及び運動習慣向上の推進 ・町民の活動、運動習慣獲得や継続に関する課題を教育委員会等と共有し検討 ・身体を動かす行事やイベント、月形町の自然を生かした身体を動かすことのできる場所について情報提供（パークゴルフや教育委員会主催の運動イベント等） ・教育委員会主催の事業に協力（協力できる内容を検討） ・地域婦人会、老人クラブの健康教育や各団体の依頼に応じて軽運動などを実施 ・すっきりスリム教室（健康づくり教室）の実施 ・運動をテーマにした健康づくり講演会の実施 ・介護予防事業の実施（運動器機能向上事業、足腰頭しゃっきり教室） ・自主活動希望者へ対する支援 ・ご当地体操（ハナメロ体操）の評価と普及		教育委員会 委託機関

（３）こころの健康～月形町自殺予防対策計画～

こころの健康を保つため、心身の疲労の回復と充実した人生を目指すための休養は重要であり、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことはこころの健康に欠かせない要素です。

近年、我が国の自殺者は減少傾向にあるものの、毎年２万人を超えており、北海道においても毎年 900 人の方が自ら尊い命を絶つという深刻な事態が続いています。

月形町においても、平成 30 年に「いのち支える月形町自殺対策計画」を策定後、こころの健康づくり講演会やこころの健康相談会を開催し、こころの健康を保つ重要性などこころの健康に関する理解を深める事業を実施してきました。

今後もこころの健康の理解を深めるための事業を継続していく必要があります。

【自殺対策行動計画の趣旨・位置づけ】

町では平成 30 年に「いのち支える月形町自殺対策計画」を策定後、こころの健康づくり講演会やこころの健康相談会を開催し、こころの健康を保つ重要性などこころの健康に関する理解を深める事業を実施してきました。これまでの自殺対策に関する施策の推進状況を踏まえるとともに、国が平成 29 年 7 月に見直した「自殺総合対策大綱」で打ち出した「いのち支える自殺対策」という基本理念のもと「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、「こころの健康」を月形町自殺対策行動計画とすることとしました。

位置づけは、自殺対策基本法第 13 条第 2 項の規定に基づく「市町村自殺対策計画」とし、計画期間は令和 5 年度から令和 9 年度までの 5 年間とします。

【基本方針】

１）生きることの包括的な支援として推進する

個人においても社会においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活困窮等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに自殺リスクが高まるとされています。

そのため、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で、生きることの包括的な支援として推進する必要があります。「生きる支援」にあらゆる取り組みを総動員して、「生きることの包括的な支援」として推進することが重要です。

２）関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む

自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるようにして自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取り組みが重要です。また、このような包括的な取り組みを実施するためには、さまざまな分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

自殺の要因となり得る生活困窮、児童虐待、引きこもり等、関連分野においても同様に、さまざまな関係者や組織等が連携して取り組みを展開しています。連携の効果を更に高めるため、そうしたさまざまな分野の生きる支援にあたる関係者が、それぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有することが重要です。

また、地域共生社会の実現に向けた取り組みや生活困窮者自立支援制度などとの連携を推進することや、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにすることが重要です。

３）対応の段階に応じたレベルごとの施策を効果的に連動させる

自殺対策は、自殺のリスクを抱えた個人等に支援を行う「対人支援のレベル」、支援者や関係機関同士の連携を深めていくことで、支援の網の目からこぼれ落ちないようにする「地域連携のレベル」、さらに

支援制度の整備等を通じて、自殺に追い込まれることのないように社会の構築を図る「社会制度のレベル」という3つのレベルに分けることができます。さまざまな関係者の協力を得ながら、それぞれのレベルにおける取り組みを強力かつ総合的に推進することが重要です。

また、時系列的な対応の段階としては、自殺の危険性が低い段階における心身の健康の保持増進や啓発等の「事前対応」、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、自殺や自殺未遂が生じてしまった場合における「事後対応」という、3つの段階があり、それぞれの段階において効果的な講じる必要があります。

4) 実践と啓発を両輪として推進する

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるように、積極的に普及啓発を行うことが重要です。

全ての月形町民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動に取り組んでいくことが必要です。

5) 関係者の役割を明確化し、その連携・協同を推進する。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、国や道、他市町村、関係団体、そして町民一人ひとりと連携・協同し、一体となって自殺対策を推進することが必要です。

そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有化した上で、相互の連携・協同の仕組みを構築することが重要となります。「誰も自殺に追い込まれることのない月形」の実現に向けては、月形町で暮らす町民一人ひとりが、それぞれができる取り組みを進めていく必要があります。

課題	・90%以上の保護者の方が子育ての不安や悩みに関して相談者が「いる」と回答したが、どの年代にも「いない」という方がいる、また20～30%の保護者は「周囲と交流して子育てをしていない」と回答している ・成人期で悩みの相談者が「いる」「内容によっている」方の割合が策定時より減少している ・高齢者の認知症自立度Ⅱ以上の割合が増加している		
目標	・こころの健康の重要性を理解し、こころの健康の不調や悩みがあったときに相談出来る関係を地域内で構築しながら生活することができる ・こころの健康を保持するために必要な環境づくりを進めることができる		
評価指標と目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
	自分の悩みや困り事を相談できる人や場所がある方の割合の増加（親子期）	小高 95.3% 就前 92.8% 未満 95.0%	全世代 95%
	子育てに不安やストレスを感じており、相談する人がいない方の割合の減少	小高 5.7% 就前 0% 未満 0%	小高 3% 就前 0% 未満 0%
	悩みの相談者が「いる」「内容によっている」方の割合の増加（成人期）	77.8%	86%
	睡眠で疲れがとれていない方の割合の減少（成人期）	22.7%	15%
	認知症（要介護認定者で認知度Ⅱ以上の人）の割合の維持	65.9%	65%

対象（ライフサイクル）	行政の取組み	関係機関等
親子期	ア 子育ての負担を軽減するための支援 ・子育て世代包括支援センターの妊娠期から継続した個別相談 ・各種子育て情報の提供（相談窓口子育て支援センター、社協の活動等） ・産後ケア事業の情報提供と利用勧奨、利用しやすいよう事業の見直し ・親子が集えて楽しく過ごせる場所の提供（子育てサロン） ・社協や子育て支援センターの子育て事業について実施協力をし、子育て環境について検討する	社協 こども園
親子・成人・高齢	イ こころの健康についての普及啓発 ・メンタルヘルスに関する理解を深める広報記事掲載 ・地域婦人会、老人クラブ等でメンタルヘルスに関する健康教育の実施	
親子・成人・高齢	・こころの健康づくり講演会の実施 ・精神科医師によるこころの健康相談会の実施	委託機関 専門医
高齢期	ウ こころの健康、認知症についての相談できる窓口、機会の充実 ・近隣の相談窓口一覧のリーフレットを配布し情報提供 ・教育委員会を通じて学校のカウンセラー配置状況や利用状況の把握、利用しやすい環境整備の検討	教育委員会 小中高校
親子・成人・高齢	エ 認知症、認知症予防に関する普及啓発 ・認知症に関する広報掲載 ・認知症予防に関する健康教育、介護予防事業（脳元気塾）の実施	社協 民生委員
高齢期	オ メンタルヘルス、認知症予防の地域におけるネットワークの強化 ・地域見守り推進事業（社協）の協力と情報共有 ・民生委員や税担当課、住宅担当等の生活困窮者の情報共有	
	カ 地域の居場所づくりの支援 ・介護予防事業（なごみ会）の実施 ・社協の地域サロン活動等への協力	社協

(4) 歯の健康

歯の健康は、口から食べる楽しみや話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく影響します。

生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制することは、高齢期での口腔機能の維持につながるものと考えられます。歯の喪失の主な原因はう蝕（虫歯）と歯周病で、歯の健康のためにはこれらの疾患を予防していくことが大切です。親子期の虫歯予防や成人期における歯周病予防の推進が必要と考えます。

課題	・虫歯のない学童の割合が40%程であること、中学生以降は「わからない」という回答も多い ・自分での歯磨きが不十分である3歳児への仕上げ磨きの割合が100%に到達していない ・50～60歳代における「20本以上自分の歯がある」方の割合が約40%であり全国平均より低い ・高齢期で歯磨きを毎日しない方は10%以上おり、策定時の状況と変化がない、また定期的に歯科検診に行っていない高齢者が約50%いる		
目標	・親子期において、自分の歯や子どもの歯の健康に関して知る機会があり、健康な口腔環境を保つための生活習慣を実践することで虫歯予防ができる ・成人期において、自分の歯の健康に関して知る機会を得ることで、健康な口腔環境を保つための生活習慣を実施し、歯周病疾患を予防できる		
評価指標と目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
	虫歯のない3歳児の割合の増加	85.7%	94%
	虫歯のない小中高学生の割合の増加	小 39.3% 中 53.3% 高 40.0%	全世代 50.0%
	ほぼ毎日仕上げ磨きをしている3歳児の割合の増加	85.7%	94.2%
	半年以内に歯科検診を受けた方の割合の増加	小 32.1% 中 43.3% 高 20.0% 成人 7.3% 高齢 4.0%	小 39% 中 52% 高 24% 成人 21% 高齢 17%
	50～60代における「20本以上自分の歯がある」方の割合の増加	男性 1.3% 女性 4.2%	男性 50% 女性 50%
	歯や入れ歯の手入れを毎日する人の増加	85.3%	94%
対象（ライフサイクル）	行政の取組み		関係機関等
親子期	ア 虫歯予防に関する取組の推進 ・虫歯予防に関する生活習慣の情報提供、健康教育を実施（子育てサロンやこども園でのむし歯予防教室、保護者向けリーフレットの配布） ・虫歯予防に関する関心を高めるためむし歯のない子表彰を継続 ・定期的な歯科検診、フッ素塗布の機会の提供（乳幼児健診） ・こども園児、小学生の希望者にフッ化物洗口を実施、事業の評価、学校歯科検診の実施状況把握		こども園
親子・成人・高齢	イ 歯周疾患予防に関する取組の推進 ・妊婦面談時に歯周病予防の情報提供を実施 ・歯の健康に関する正しい知識の普及（歯科医による老人クラブでの健康教育や健康づくり講演会の実施、広報記事掲載） ・妊婦、成人、高齢者を対象とした歯科検診の実施 ・介護予防事業（運動器機能向上事業の複合型として口腔ケア指導）		委託機関 教育委員会 小中学校 町内歯科医 歯科衛生士

(5) たばこ

たばこは、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、早産、低出生体重児の原因となると言われており、受動喫煙も虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児の喘息、呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群も原因になります。

たばこは受動喫煙などによっても健康被害が生じる一方、禁煙による健康改善効果が得られることも明らかになっています。

そのため、たばこ対策として「喫煙率の低下」「受動喫煙の曝露状態の改善」が必要です。

課題	・保護者が家庭でたばこの影響について「伝えている」「どちらかといえば伝えている」割合が減少している ・中間評価時から女性の喫煙率が増加し、1日21本以上喫煙する割合も減少していない ・特定健診において60歳代の喫煙率が増加している		
目標	喫煙による健康被害への認識がどの世代にも広がり、喫煙率、受動喫煙の減少につながる		
評価指標と目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
	妊娠を機に禁煙した妊婦の増加	50.0%	100%
	妊婦のいる家庭の分煙率の増加	100.0%	100%
	たばこの影響について子どもに伝えている保護者の割合の増加	48.6% 小 41.0% 中 53.9%	63%
	喫煙者の割合の減少（成人期）	男性 8.7% 女性 9.0%	男性 26% 女性 7%
	60歳代の男性の喫煙率の減少	45.0%	36%
	習慣的に1日21本以上吸う方の割合の減少	男性 9.8% 女性 1.4%	男性 8% 女性 0.1%
対象（ライフサイクル）	行政の取組み		関係機関等
親子・成人・高齢	ア 喫煙による健康被害、家庭内分煙の重要性についての知識の普及 ・母子健康手帳交付、新生児訪問、乳幼児健診で保護者に保健指導 ・プレママ交流会でのたばこの害について健康教育の実施 ・小中高校と連携し、喫煙の健康被害について健康教育の実施、保護者向けリーフレットを作成し配布 ・広報での記事掲載、喫煙者肺モデルを借用し健診会場に配置し啓発 ・喫煙をテーマにした健康づくり講演会の実施 ・地域の婦人会や老人クラブなどに健康教育を実施		各学校
成人・高齢	イ たばこをやめたい人への支援（禁煙支援） ・健診結果説明会などを利用した個別相談の実施 ・禁煙に関する情報提供（医療機関情報等）		
成人・高齢	ウ 肺がん検診の受診率向上へ向けた支援 ・広報やIP、各事業を活用した啓発、受診勧奨の声かけを実施 ・検診体制の検討（休日検診の実施・任意検診（前立腺がん検診）の導入、申し込み方法の検討） ・職域、地域団体と連携し、がんに対する知識や望ましい生活習慣改善等の健康教育の実施		委託機関
成人・高齢	エ たばこを吸わない環境づくりへの支援 ・公共施設等の禁煙、分煙化の推進		役場担当課

（６）アルコール

アルコールは生活・文化の一部として親しまれている一方で、多量飲酒による臓器障害や依存性、妊婦を通じた胎児への影響等健康障害も生じます。

また、がん、高血圧、脂質異常症、脳血管疾患などは１日の平均飲酒量と関連が深いことも示されており、多量飲酒をしないことが必要です。

そのためにはアルコールと健康障害について十分理解し、未成年者の発達や健康への影響、胎児や授乳中の乳児への影響を含めた健康との関連や生活習慣病のリスクと適量飲酒への取り組みが必要です。

課題	・ 多量飲酒による健康の影響について子どもに伝えている保護者の割合が喫煙による健康の影響の伝達に比べて低い ・ 多量飲酒（１日純アルコール量 60 g 以上）が男性 4. 6%、女性 1. 0%がいる			
目標	多量飲酒による健康の影響についてすべての年代を通じて理解が広がり、その年代に応じた適切な飲酒行動をとることができる			
評価指標と目標値	評価指標	現状値 令和３年度	目標値 令和８年度	
	アルコールの影響について子に伝えている保護者の割合の増加	小 48. 2% 中 46. 5%	全世代 60%	
	毎日飲酒している方の割合の減少	男性 54. 5% 女性 27. 6%	男性 40% 女性 15%	
	多量飲酒（１日３合以上）している方の割合の減少	男性 4. 6% 女性 1. 0%	男性 4% 女性 0. 1%	
対象（ライフサイクル）		行政の取り組み		関係機関等
親子期		ア 多量飲酒と健康被害の関連についての知識の普及 ・ 母子健康手帳交付、新生児訪問、乳幼児健診で保護者に保健指導 ・ プレママ交流会で、飲酒と胎児、授乳の影響について健康教育の実施 ・ 小中高校と連携し、多量飲酒の健康被害について健康教育の実施、保護者向けリーフレットを作成し配布 ・ 広報での記事掲載 ・ 飲酒をテーマにした健康づくり講演会の実施 ・ 地域の婦人会や老人クラブなどに健康教育を実施 イ 飲酒による生活習慣病予防の推進 ・ 健診結果説明会で飲酒習慣の確認、保健指導 ・ ラウンド栄養士事業で管理栄養士による適量飲酒の指導		各学校
成人期・高齢期				ナカジマ薬局

3 健康を守り、支えるための環境整備

少子高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病の予防とともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要です。

そのためには高齢者の要介護状態の予防、維持による生活の質の向上に加え、高齢者の社会参加と社会貢献の増進による社会環境の質の向上が必要であり、地域のつながりの強化とともに高齢者の社会参加の機会増加、社会生活機能維持向上にむけた取り組みを推進します。

また次世代（親子期）の健康、こころの健康は生活習慣の改善の領域別取組みに記載しました。

（１）生きがい・役割・交流（高齢者）

課題	・ほとんど外出しない75歳以上の方の割合が増加。特に要支援者の外出しない割合が増加 ・趣味や生きがいを持っていると回答した割合が減少しており、新型コロナウイルス感染症の影響で外出や社会活動が制限されている可能性がある		
目標	自宅に閉じこもることなく、適度な外出をしながら趣味や楽しみを持ち生活することができる		
評価指標と目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
	週に1回も外出しない65歳以上の方の減少（介護予防実態調査）	13.4%	10%
	趣味を持つ人の割合（介護予防実態調査）	61.0%	79%
	生きがいを感じる人の割合（介護予防実態調査）	49.7%	65%
対象（ライフサイクル）	行政の取組み		関係機関等
高齢期	ア 外出の場の確保 ・各種介護予防事業の実施 ・足腰や健康に不安がある人が集まり、楽しく過ごせる場所の情報提供（社会福祉協議会、教育委員会事業等） ・介護予防事業に参加しやすいように送迎の実施 イ 集いの場が継続して実施出来る支援 ・趣味や生きがいづくりの自主的な集まりを支援 ・健康麻雀の開催 ウ 閉じこもりによる影響について周知啓蒙 ・老人クラブ等での健康教育 ・広報等に記事掲載		社協 教育委員会
高齢期			
高齢期			

