**第1章　計画の策定にあたって**

１．計画策定の趣旨

　東洋町では、国が平成25年から推進する「健康日本21（第2次）」、県の「第4期健康増進計画（よさこい健康プラン21）」をより住民に沿った取り組みとするため、平成28年度に「東洋町健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。そして住民の精神・身体・社会的に総合的な健康増進を推進するため、平成26年に改正された自殺対策基本法に基づく取り組みについても、平成31年に本計画に加えました。

東洋町では全国平均と比較しても、驚くべきスピードで超高齢社会（少子高齢化）を迎えています。このたび第1期計画を見直すにあたり、この実情を踏まえ住民ひとりひとりのライフステージに見合った健康増進に向けて、また若い世代から健康意識を向上し健康行動がとれるように、更なる取り組みを実施するため、「第2期東洋町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」を策定します。

２．計画の目的

　すべての世代の住民が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、健康・保健・医療・福祉の各分野で連携し、住民みずからが健康意識を向上し健康増進を実践する体制づくりを目指し、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を目的とします。

３．計画の位置づけ

　本計画は、国が策定した健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に規定される「市町村食育推進計画」及び自殺対策基本法第13条第2項に規定される「市町村自殺対策計画」の位置づけを含む計画です。

　また国が策定した「健康日本２１(第2次)」「第4次食育推進基本計画」、高知県が策定した「第4期健康増進計画（よさこい健康いプラン２１）」「第3期高知県食育推進計画」「第2期高知県自殺対策行動計画」を踏まえるとともに、「東洋町総合計画」「東洋町障害福祉計画」「第5期東洋町障害福祉計画」「第1期東洋町障害福祉計画」との整合性を図り、各種計画と調和を保った内容としています。

**国**：健康増進法

健康日本２１（第2次）

第4次食育推進基本計画

自殺対策基本法

**整合性を図る⇔**

第2期東洋町健康増進計画等

東洋町総合計画

東洋町障害者基本計画

第６期東洋町障害者福祉計画

第２期東洋町障害児福祉計画

**県**：第4期よさこい健康プラン２１

第3期高知県食育推進計画

第2期高知県自殺対策行動計画

４．計画の期間

　本計画は、令和3年度から令和７年度までの5か年とし、社会情勢の変化など、必要に応じて計画・施策内容の見直しを行うものとします。

**第2章　現状と課題**

**１．東洋町健康増進計画（第1期）の評価**

|  |  |
| --- | --- |
| （１）母子の健康  【達成】 | |
| 指標 | 根拠 |
| 夜9時までに寝る子どもの割合増加 | H28年度：63％  R2年度：83％  （3歳児健診問診票） |
| 朝食を食べる子どもの割合増加 | H29年度：84％  R2年度：100％  （小学校アンケート調査）  H29年度：98％  R2年度：100％  （中学校アンケート調査） |
| むし歯のある子どもの割合減少 | H28年度：22％  R2年度：17％  （3歳児健診結果）  H28年度：93％  R2年度：71％  （中学校歯科健診結果） |

|  |  |
| --- | --- |
| 【未達成】 | |
| 指標 | 根拠 |
| 夜9時までに寝る子どもの割合増加 | H28年度：83％  R2年度：61％  （1歳6か月児健診問診票） |
| むし歯のある子どもの割合減少 | H28年度：0％  R2年度：17％  （1歳6か月児健診結果）  H28年度：81％  R2年度：87％  （小学校歯科健診結果） |

（２）壮年期の健康

|  |  |
| --- | --- |
| 【達成】 | |
| 指標 | 根拠 |
| 肺がん検診受診率の増加 | H28年度：23.9％  R2年度：42.7％  （健康管理システム） |
| 大腸がん検診受診率の増加 | H28年度：19.4％  R2年度：36.0％  （健康管理システム） |
| 乳がん検診受診率の増加 | H28年度：15.5％  R2年度：27.0％  （健康管理システム） |
| 胃がん精密検査受診率の増加 | H28年度：100％  R2年度：100％  （がん検診精密検査台帳） |
| （適正飲酒）  1日飲酒量2合以上の者の割合の減少 | H29年度：16.7％  R2年度：14.9％  （KDBシステム） |
| 定期的な歯科健診（年1回以上）受診者の割合の増加 | H28年度：35.1％  H30年度：39.6％  R2年度：35.5％  （KDBシステム） |
| 歯間部清掃用具を使用している人の割合の増加 | H28年度：39.3％  R2年度：41.9％  （KDBシステム） |

|  |  |
| --- | --- |
| 【未達成】 | |
| 指標 | 根拠 |
| 特定健診受診率の増加 | H28年度：33.0％  R2年度：27.4％  （KDBシステム） |
| 子宮頸がん検診受診率の増加 | H28年度：26.2％  R2年度：22.1％  （がん検診精密検査台帳） |
| 大腸がん精密検査受診率の増加 | H28年度：92％（22名/24名）  R2年度：57％（8名/14名）  （がん検診精密検査台帳） |
| 乳がん精密検査受診率の増加 | H28年度：100％（5名/5名）  R2年度：75％（3名/4名）  （がん検診精密検査台帳） |
| 喫煙習慣がある人の割合の減少 | H28年度：10.5％  R2年度：15.9％  （KDBシステム） |

|  |  |
| --- | --- |
| 【評価不可】 | |
| 指標 | 根拠 |
| 胃がん検診受診率の増加 | H28年度：11.8％  R2年度：新型コロナウイルス感染症対策のため胃がん検診実施なし  （健康管理システム） |
| 肺がん精密検査受診率の増加 | H28年度：83％（5名/6名）  R2年度：要精密検査該当者なし（0名/0名）  （がん検診精密検査台帳） |
| 子宮頸がん精密検査受診率の増加 | H28年度：要精密検査該当者なし（0名/0名）  R2年度：要精密検査該当者なし（0名/0名）  （がん検診精密検査台帳） |
| 特定保健指導終了率の増加  （積極的支援） | H28年度：40.0％  R2年度：0.0％（新型コロナウイルス感染症対策のため未実施）  （法定報告） |
| 特定保健指導終了率の増加  （動機付け支援） | H28年度：68.8％  R2年度：0.0％（新型コロナウイルス感染症対策のため未実施）  （法定報告） |

（３）高齢期の健康

|  |  |
| --- | --- |
| 【未達成】 | |
| 指標 | 根拠 |
| （こころの健康）  うつ傾向にある高齢者の割合 | H28年度：43.3％  R2年度：43.4％  （東洋町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査） |

**２.東洋町の現状と課題**

**（１）母子の健康**

|  |
| --- |
| 第1期の目標と推進計画   1. 目標   ＜生活リズムを整える＞  ・夜9時までに寝る子どもを増やします。  ・幼  児期・学童期のむし歯を減らします。   1. 推進計画   ・幼児健診等で、生活リズムの把握と子育て相談を行います。  ・保育園と協力し、「早ね、早おき、朝ごはん」の取り組みを行います。  ・保育園、小・中学校でフッ化物洗口に取り組みます。  ・保育園で歯科衛生士による歯科指導を行います。  ・教育委員会と連携し、小・中学校で歯科衛生士による歯科指導が行えるよう取り組みます。  ・主任児童委員やボランティア等の交流の場を設け、ゆとりのある子育てを応援します。 |

＜生活リズムを整える＞「早ね、早おき、朝ごはん」

1.6歳児の就寝時間

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20:00 | 20:30 | 21:00 | 21:30 | 22:00 | 受診者数 |
| H２８年度 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 6 |
| Ｈ３０年度 | 3 | 0 | 6 | 0 | 0 | 9 |
| R２年度 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 6 |

資料：健診問診票

3歳児の就寝時間

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20:00 | 20:30 | 21:00 | 21:30 | 22:00 | 受診者数 |
| Ｈ２８年度 | 1 | 0 | 4 | 1 | 2 | 8 |
| Ｈ３０年度 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| R２年度 | 1 | 2 | 7 | 0 | 2 | 12 |

資料：健診問診票

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １．６歳児の夜9時までに就寝の割合 | | |
| Ｈ２８年度 | 83% |
| Ｈ３０年度 | 100% |
| R２年度 | 67% |
| 評価 | 減少 |

資料：健診問診票

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ３歳児　夜9時までに就寝の割合 | | |
| Ｈ２８年度 | 63% |
| Ｈ３０年度 | 100% |
| R２年度 | 83% |
| 評価 | 増加 |

資料：健診問診票

現状課題・取り組み内容

・夜9時までに就寝する割合は1.6歳児では83％から67％に減少しています。3歳児では63％から83％に増加しています。1.6歳児、3歳児ともに、２２：００以降に就寝する就寝時間が遅い子どもがいる状況は変わりません。

乳幼児健診で生活リズムの把握、早寝早起きの規則正しい生活リズムづくりについての指導や、保育園での生活リズムチェックを行っています。「早ね、早おき、朝ごはん」の生活リズムをつくることは子どもの発育発達にとって重要なことです。

今後も、乳幼児健診等での把握、生活リズムの確立について指導を継続します。また、保育園や食生活改善推進協議会とも連携して、課題を共有し、早寝早起きを啓発していきます。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 〈朝食を食べる子どもの割合〉 | | |  |
| 小学生 | H２９年度 | R２年度 | 評価 |
| 毎日 | 84% | 100% | 増加 |
| 時々 | 16% | 0% |
| 食べない | 0% | 0% |
|  |  |  |  |
| 中学生 | H２９年度 | R２年度 | 評価 |
| 毎日 | 98% | 100% | 増加 |
| 時々 | 3% | 0% |
| 食べない | 0% | 0% |

資料：小中学校アンケート調査

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ＜寝る時刻・起きる時刻のめやす＞   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | 保育 | 小学生 | | 中学生 | | 寝る時刻 | 午後8時～9時まで | 低学年 | 高学年 | 午後11時まで | | 9時まで | 10時まで | | 起きる時刻 | 午前7時まで | | | |   資料：東洋町教育委員会発行　「東洋っ子生活リズム計画」より抜粋 |

現状課題・取り組み内容

・小中学生の朝食摂取率は100％となっています。

東洋っ子生活リズム計画を作成し、目標、家庭でのポイント、めやすを提示し、家庭生活の振り返りやできていること、できていないことの確認の機会となりました。また、子どもと親のみではなく、祖父母世代や地域全体として、関心を持ち、協力してもらえるよう全戸配布しました。

小中学校の子どもの健康課題については、東洋町学校地域保健連携推進協議会や養護サークル（小中学校の養護教諭が参加）で関係機関と共有、協議しています。

今後も他機関、地域と連携した取り組みを継続していきます。

＜歯と口の健康＞

妊婦歯科健診受診者数

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 妊娠届出数 | 受診者数 | 受診割合 |
| H２８年度 | １３ | ３ | 23％ |
| H２９年度 | 8 | ５ | ６３％ |
| H３０年度 | ７ | １ | １４％ |

資料：妊婦歯科健診受診台帳

現状課題・取り組み内容

・妊娠届出時にはパンフレットを配布し、セルフケアと歯科健診の啓発を行い、歯科健診が無料で受診できる受診券の交付を行いましたが、（県事業、30年度で終了）妊婦歯科健診は受診者が少ない状況が続きました。妊婦歯科健診の無料受診は高知県内の歯科医院のみが対象で、受診者が少ないことの要因と考えられます。

妊娠中は体調変化で丁寧な口腔ケアが難しく、ホルモンバランスや食生活も変化するため、歯周炎や虫歯が進行しやすい時期です。

今後は、妊娠届出時にかかりつけ歯科医院の把握を行い、産後には子育て広場での歯科衛生士による口腔ケアの指導の機会を確保し、歯科健診とセルフケアについて啓発していきます。

〈むし歯の状況〉

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.6歳児 | 受診者 | むし歯数 | むし歯のある者 | ひとり平均むし歯数 | むし歯のある割合 |
| Ｈ２８年度 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Ｈ３０年度 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| R２年度 | 6 | 1 | 1 | 0.2 | 17% |
| 評価 |  |  |  | 増加 | 増加 |
|  |  |  |  |  |  |
| 3歳児 | 受診者 | むし歯数 | むし歯のある者 | ひとり平均むし歯数 | むし歯のある割合 |
| Ｈ２８年度 | 9 | 10 | 2 | 1.1 | 22% |
| Ｈ３０年度 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| R２年度 | 12 | 6 | 2 | 0.5 | 17% |
| 評価 |  |  |  | 減少 | 減少 |

資料：幼児健診結果

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 小学生 | 受診者 | むし歯数 | むし歯のある者 | ひとり平均むし歯数 | むし歯のある割合 |
| Ｈ２８年度 | 70 | 338 | 57 | 4.8 | 81% |
| Ｈ３０年度 | 64 | 229 | 50 | 3.6 | 78% |
| R２年度 | 55 | 224 | 48 | 4.1 | 87% |
| 評価 |  |  |  | 減少 | 増加 |

※むし歯（乳歯＋永久歯）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 中学生 | 受診者 | むし歯数 | むし歯のある者 | ひとり平均むし歯数 | むし歯のある割合 |
| Ｈ２８年度 | 41 | 199 | 38 | 4.9 | 93% |
| Ｈ３０年度 | 23 | 110 | 13 | 4.8 | 57% |
| R２年度 | 31 | 106 | 22 | 3.4 | 71% |
| 評価 |  |  |  | 減少 | 減少 |

※むし歯（乳歯＋永久歯）　資料：小中学校歯科健診結果

＜歯肉・歯周疾患の状況＞

12歳の歯肉に炎症所見を有する者の割合

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 平成28年度 | 平成30年度 | 令和2年度 | 評価 |
| 0% | 0% | 0% | 0％が継続 |

資料：高知県学校歯科保健調査

現状課題・取り組み内容

・1.6歳ではむし歯０本が続いていましたが、R２年度は１名にむし歯が１本ありました。

・3歳では平均むし歯数は1.1本から0.5本に減少し、むし歯のある割合も22％から17％に減少しています。

・乳幼児健診にて歯の生える前から歯科衛生士による個別歯科指導を行い、歯ブラシ、フロス等の配布を継続して行っています。しかし、1.6歳でむし歯のある状況であり、現在の年4回の乳幼児健診の機会の他に、今後は子育て広場での歯科衛生士によるむし歯予防についての講話など学習の機会を確保し、歯科保健意識の向上に努めます。また、乳幼児健診で間食やジュースの取り方、内容について調査し、実態把握も行っていきます。

・幼児健診（1.6 歳・3歳児健診）、保育園歯科健診（年2回）、小中学校歯科健診（年１回）を行っています。保育園歯科健診は他市町村では年1回行われていますが、東洋町では年2回実施し、むし歯の早期発見、受診勧奨を行っています。

・平成25年1月から町内保育園で、平成25年4月からは小中学校でフッ化物洗口（フッ素洗口事業）を開始しています。また、保育園では全員の昼食後の仕上げ磨きに取り組んでいます。

・保育園では、歯科衛生士による歯科指導を継続して実施しています。保護者向けと園児向けに各園で年2回継続して実施してきました。しかし、保護者の参加者が限定される状況のため、今後は年1回に縮小して実施していきます。

・いい歯の表彰の推薦（親子の部）を行いました。むし歯のない、きれいな歯を保っている親子を抽出し、町から推薦することで、賞賛の機会となりました。

・小中学校ではフッ化物洗口、歯科衛生士による歯科指導に取り組んでいます。

小学生では、一人あたりの平均むし歯数は4.8本から4.1本に減少していますが、むし歯のある割合は81％から87％に増加しています。中学生では、一人あたりの平均むし歯数は4.9本から3.4本に減少し、むし歯のある割合は93％から71％に減少しています。12歳の歯肉炎の罹患率は0%が継続しています。この時期は思春期におけるホルモン分泌バランスの乱れや、不摂生な生活習慣による栄養バランスの乱れにより、歯肉炎にかかる子どもが増える時期ですが、罹患のない状況が続いており、小学校での歯科指導の効果が得られていると考えられます。

・平成24年度にフッ化物洗口を開始し令和2年度で8年目となります。現在の中学生は保育園や小学校1年生の時からフッ化物洗口を開始した世代にあたります。生えはじめの歯は歯質が未成熟でむし歯になりやすいですが、フッ化物のむし歯予防効果も上がりやすく、6歳頃からの永久歯の萌出時期からの継続したフッ化物洗口の効果が現れてきていると考えられます。しかし、小学生のむし歯の状況や小中学校では丁寧な歯磨きができていないという課題もあり、今後もフッ化物洗口や歯科指導の継続が必要です。

小中学校は教員の異動があり、特に養護教諭は単年で異動の場合が多い状況です。1年1年の積み重ねの実態把握や子どもへの関わりが継続して行われるよう養護サークル、教育委員会と連携していきます。

＜地域での子育て支援＞

子育て応援教室なないろ広場への参加人数

|  |  |
| --- | --- |
|  | 参加延べ人数 |
| H28 | １５１ |
| H29 | ２２４ |
| H30 | ３６７ |
| R１ | ２３３ |
| R２ | １７０ |

出生数（人）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成28年度 | 平成29年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 |
| 町 | ９ | １７ | ７ | １１ | ６ |

資料：人口動態統計

現状課題・取り組み内容

・町が東洋町社会福祉協議会に委託しているあったかふれあいセンター事業で子育て応援教室なないろ広場が開催されています。参加者数はH28からH30年度は増加、R元年度から２年度は減少しています。出生数により参加者数は増減していますが、子育て支援の場として浸透してきています。主任児童委員による赤ちゃん訪問は新型コロナウイルス感染症拡大により中止となっております。

・なないろ広場へボランティアや、主任児童委員が参加し、育児支援を行いました。その他、ボランティアによる乳幼児健診や小学校での絵本の読み聞かせなど、地域のボランティアによる親支援、子ども支援が行われていましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大により中止、縮小となっています。

今後も新型コロナウイルス感染症拡大防止を徹底し、感染状況に応じた規模や回数で実施していきます。

**（２）壮年期の健康**

|  |
| --- |
| 目標と推進計画 目標 ＜定期的に健診を受ける町民を増やします＞  ・健診の受診者を増やします。  ・特に、40歳代、50歳代の働き盛り世代への健診受診を呼びかけます。  ＜疾病の重症化を防ぎます＞  ・特定保健指導受診率を増やします。  ・がん検診精密検査受診率を増やします。  ＜アルコール＞  ・アルコールの適正飲酒を勧めます。  ＜たばこ＞  ・たばこを吸わない町民を増やします。  ＜むし歯・歯周病予防＞  ・歯間清掃具を使用する人を増やします。 推進計画 ・健診未受診者の受診勧奨を行います。  ・健診や結果説明会に参加しやすい体制をつくります。  ・高血圧症、糖尿病に重点を置き、保健師等による健康相談、健康教育等を行います。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 特定健診 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | H28 | | | H29 | | | H３０ | | | 受診率 評価 |
| 男性 | 対象者 | 受診者 | 受診率 | 対象者 | 受診者 | 受診率 | 対象者 | 受診者 | 受診率 |
| ４０～４４歳 | 15 | 2 | 13.3 | 20 | 3 | 15.0 | 17 | 2 | 11.8 | 減少 |
| ４５～４９歳 | 16 | 3 | 18.8 | 11 | 1 | 9.1 | 18 | 5 | 27.8 | 増加 |
| ５０～５４歳 | 30 | 6 | 20.0 | 21 | 9 | 42.9 | 14 | 5 | 35.7 | 増加 |
| ５５～５９歳 | 36 | 6 | 16.7 | 39 | 7 | 17.9 | 38 | 11 | 28.9 | 増加 |
| ６０～６４歳 | 57 | 17 | 29.8 | 51 | 14 | 27.5 | 47 | 11 | 23.4 | 減少 |
| ６５～６９歳 | 125 | 36 | 28.8 | 108 | 42 | 38.9 | 104 | 39 | 37.5 | 増加 |
| ７０～７４歳 | 84 | 35 | 41.7 | 88 | 36 | 40.9 | 77 | 26 | 33.8 | 減少 |
| 合計 | 363 | 105 | 28.9 | 338 | 112 | 33.1 | 315 | 99 | 31.4 | 増加 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | H28 | | | H29 | | | H３０ | | | 受診率 評価 |
| 女性 | 対象者 | 受診者 | 受診率 | 対象者 | 受診者 | 受診率 | 対象者 | 受診者 | 受診率 |
| ４０～４４歳 | 13 | 4 | 30.8 | 20 | 4 | 20 | 19 | 2 | 10.5 | 減少 |
| ４５～４９歳 | 13 | 3 | 23.1 | 11 | 4 | 36.4 | 8 | 3 | 37.5 | 増加 |
| ５０～５４歳 | 20 | 6 | 30.0 | 20 | 5 | 25 | 15 | 2 | 13.3 | 減少 |
| ５５～５９歳 | 25 | 6 | 24.0 | 23 | 12 | 52.2 | 22 | 7 | 31.8 | 増加 |
| ６０～６４歳 | 71 | 28 | 39.4 | 64 | 25 | 39.1 | 47 | 23 | 48.9 | 増加 |
| ６５～６９歳 | 110 | 42 | 38.2 | 105 | 44 | 41.9 | 100 | 39 | 39.0 | 増加 |
| ７０～７４歳 | 75 | 34 | 45.3 | 86 | 33 | 38.4 | 87 | 37 | 42.5 | 減少 |
| 合計 | 327 | 123 | 37.6 | 329 | 127 | 38.6 | 298 | 113 | 37.9 | 増加 |

資料：KＤＢシステム

特定健診受診率

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| 総　計 | 35.6％ | 34.6％ | 36.9％ | 27.4％ |
| 男　性 | 32.8％ | 31.6％ | 33.4％ | 24.8％ |
| 女　性 | 38.5％ | 37.8％ | 40.5％ | 30.3％ |

資料：法定報告資料

現状課題・取り組み内容

・特定健診受診率は40歳代、50歳代の受診率が低い状況が続いています。

男性では40歳代前半の受診率はH28年度13.3％、H30年度11.8％と低下し、40歳代後半の受診率はH28年度18.8％、H29年度9.1％、H30年度27.8％と推移しています。女性では40歳代前半の受診率はH28年度30.8％、H30年度10.5％と減少しています。

・令和2年度の受診率は27.4％と落ち込みました。これは新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、集団健診が中止となったことや、個別健診の受診控えのためと考えられます。今後は感染症対策を徹底し、安心安全に健診を受けられる体制づくりに努め、年1回特定健診を受けることを習慣化していく必要があります。

・個別通知、広報掲載、防災無線、東洋町保健推進員の訪問、民間委託での受診勧奨を行い、受診率は維持しましたが、受診率アップにはつながりませんでした。

未受診者勧奨通知については民間委託し、内容の改善を行うなど工夫をして取り組み、通知後受診した方もいました。今後も受診勧奨方法について引き続き検討が必要です。

・個別勧奨の機会の確保としては、地域包括支援センターや相談支援事業所と連携し、既存の70歳の全戸訪問事業の際にパンフレット配布し勧奨するなどを行います。また、未受診者リストを作成し、未受診者にパンフレット配布し勧奨、未受診理由を確認し対応します。

・特定健診は、県外医療機関での個別受診も可能となっており、今後も受診しやすい体制づくりや、事後フォローなど、継続して健診を受け、健康づくりに取組める体制を整備します。

〈実施事業等〉

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 事業名（教室名） | 期間 | 目的、実施内容等 |
| 特定健康診査未受診者対策 | H２８～R2 | 特定健康診査未受診者対策  健診未受診者には、専門職による電話受診勧奨や通知ハガキ、保健推進員の訪問、広報での啓発などを行っています。 |
| 特定健康診査継続受診対策 | H２８～R2 | 生活習慣病発症予防・重症化予防  健診結果説明会を実施。管理栄養士による健診結果説明、食生活や栄養に関する講話。健康運動指導士による運動指導。健康機器による測定の実施。 |
| 糖尿病予防教室 | H２８年度 | 糖尿病予防  特定健診受診者のうちHbA1ｃ値5.6％以上の未治療者で特定保健指導対象外の方には糖尿病予防教室を行いました。 |
| 受診勧奨判定値を超えている方への対策 | H２９～R2 | 生活習慣病予防・改善  受診勧奨判定値を超えている方へ保健師等による電話相談、受療勧奨  を行いました。 |
| 生活習慣病予防教室 | H２９ | 生活習慣病発症予防・重症化予防 |
| 糖尿病性腎症重症化予防  （個別指導） | H30～R２ | 生活習慣病重症化予防  未治療者や治療中断者への個別指導 |
| 糖尿病性腎症重症化予防  （医療機関連携） | H30～R2 | 生活習慣病重症化予防  同意取得者への主治医と連携し、保健指導を実施。 |
| 運動教室 | H30～R２ | 生活習慣病予防・改善  町内２か所にて、月1回程度、運動教室を行い運動習慣の定着をはかりました。 |

＜がん検診受診率＞

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 男性 | H28年度 | H30年度 | R2年度 | 評価 |
| 胃がん | 14.0 | 13.5 | 実施なし | 低下 |
| 肺がん | 19.1 | 16.7 | 18.3 | 低下 |
| 大腸がん | 14.7 | 13.4 | 22.5 | 増加 |
|  |  |  |  |  |
| 女性 | H28年度 | H30年度 | R2年度 | 評価 |
| 胃がん | 21.2 | 14.9 | 実施なし | 低下 |
| 肺がん | 29.1 | 22.1 | 27.9 | 低下 |
| 大腸がん | 24.4 | 20.9 | 35.6 | 増加 |
| 乳がん | 15.5 | 28.8 | 27.0 | 増加 |
| 子宮頸がん | 26.2 | 23.1 | 22.1 | 低下 |

資料：健康管理システム

＜がん検診精密検査受診率＞

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | H２８年度 | | | H３０年度 | | | R２年度 | | |  |
|  | H２７年度の  精密検査結果 | | | H２９年度の  精密検査結果 | | | R１年度の  精密検査結果 | | | 評価 |
|  | 要精密 | 精密  受診者 | 受診率 | 要精密 | 精密  受診者 | 受診率 | 要精密 | 精密  受診者 | 受診率 |  |
| 胃がん | 14 | 14 | 100% | 18 | 15 | 83% | 10 | 10 | 100% | 維持 |
| 肺がん | 6 | 5 | 83% | 2 | 2 | 100% | 0 | 0 | 該当なし | 該当なし |
| 大腸がん | 24 | 22 | 92% | 25 | 16 | 64% | 14 | 8 | 57% | 減少 |
| 乳がん | 5 | 5 | 100% | 2 | 2 | 100% | 4 | 3 | 75% | 減少 |
| 子宮頸がん | 0 | 0 | 該当なし | 1 | 1 | 100% | 0 | 0 | 該当なし | 該当なし |

資料：がん検診精密検査台帳

現状課題・取り組み内容

・がん検診受診率は大腸がん検診、乳がん検診は増加していますが、その他のがん検診は低下しています。男性の大腸がん検診ではH28年度からR2年度にかけて、14.7％から22.5％に増加、女性の大腸がん検診では24.4％から35.6％に増加しました。これは、集団検診の回数の増加が要因と考えられます。乳がん検診ではH28年度からR2年度にかけて、15.5％から27.0％に増加しています。

その他のがん検診受診率は低下しています。受診率低下の要因としては、平成29年度から胃がん検診の会場が町内3か所から、2か所に縮小されたこと、令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大による受診控えが影響したと考えられます。（令和2年度は特定健診、胃がん検診の集団健診が中止）今後も、現在行っているがん検診と特定健診のセット化や、休日健診、健診会場への送迎など受診しやすい体制を継続します。

・精密検査の受診については、大腸がん検診、乳がん検診で受診率が低下しています。精密検査対象者のフォローを継続して行っていきます。

|  |
| --- |
| ○各種がん検診受診率向上に向け実施した取り組み  ・がん検診と特定健診のセット化や、休日検診、検診会場への送迎など受診しやすい体制を継続しました。  ・町広報などでがん検診に関する正しい知識の普及に努めました。  ・子育て応援教室にて、乳がん検診・セルフチェックについて、高知県在宅保健活動者「なでしこの会」による健康教育を行いました。  ・各種がん検診の無料実施を行いました。  ・東洋町保健推進員が戸別訪問し、がん検診希望調査回収・受診勧奨を継続して行いました。  ・専門職による電話でのがん検診受診勧奨を行いました。 |

＜特定保健指導実施状況＞

積極的支援

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 対象者（人） | 利用者（人） | 終了者（人） | 利用率（％） | 終了率（％） |
| H28年度 | 5 | 4 | 2 | 80.0 | 40.0 |
| H29年度 | 7 | 5 | 5 | 71.4 | 71.4 |
| H30年度 | 7 | 2 | 2 | 28.6 | 28.6 |
| R元年度 | ７ | ５ | ４ | 71.4 | 57.1 |
| R２年度 | 4 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 動機づけ支援 | |  |  |  |  |
|  | 対象者（人） | 利用者（人） | 終了者（人） | 利用率（％） | 終了率（％） |
| H28年度 | 16 | 8 | 11 | 50.0 | 68.8 |
| H29年度 | 15 | 8 | 8 | 53.3 | 53.3 |
| H30年度 | 17 | 11 | 11 | 64.7 | 64.7 |
| R元年度 | １３ | ７ | ７ | 53.8 | 53.8 |
| R２年度 | 12 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |

資料：法定報告

現状課題・取り組み内容

・特定健診会場にて、特定保健指導の対象と予測される方に対して、管理栄養士による面接を行い、特定保健指導へのつなぎを行ってきましたが、R2年度は新型コロナウイルス感染症拡大により集団健診が中止となり、特定保健指導の勧奨ができず、積極的支援、動機づけ支援ともに利用者が0名となりました。

今後は、感染症対策を徹底し、対象者への特定保健指導勧奨を再開していきます。

＜アルコール＞

飲酒　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（）内は同規模他市町村

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 毎日飲む | 時々飲む | 全く飲まない |
| H29年度 | 31.9％（26.7％） | 18.0％（22.7％） | 50.2％（50.6％） |
| H30年度 | 31.5％（26.5％） | 16.0％（23.4％） | 52.6％（50.2％） |
| R元年度 | 29.0％（26.6％） | 20.0％（23.3％） | 51.0％（50.1％） |
| R２年度 | 27.9％（27.0％） | 17.5％（22.7％） | 54.5％（50.3％） |

資料：ＫＤＢシステム

１回の飲酒量

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1合未満 | 1合～2合 | 2～3合 | 3合以上 |
| H29年度 | 68.6％（56.7％） | 14.6％（27.3％） | 7.9％（11.5％） | 8.8％（4.5％） |
| H30年度 | 68.5％（56.6％） | 10.8％（27.2％） | 10.8％（11.7％） | 9.9％（4.5％） |
| R元年度 | 64.6％（55.2％） | 12.0％（27.9％） | 11.5％（12.2％） | 12.0％（4.7％） |
| R２年度 | 66.9％（55.7％） | 18.2％（28.1％） | 9.5％（12.1％） | 5.4％（4.1％） |

資料：ＫＤＢシステム

現状課題・取り組み内容

・毎日飲酒する割合は減少、全く飲まない割合は増加しています。

・飲酒量は1日2～３合の割合が増加し、3合以上の割合は減少しています。

・特定健診会場にてパンフレットを使用し、適正飲酒について説明しました。

・アルコール健康障害について講師を招き講座を開催しましたが、もともと健康意識の高い参加者が集まり、参加者の生活実態と離れた内容であったため、講座開催の効果は低かったと考えられます。今後は引き続き、特定健診でのパンフレット配布等を継続していきます。

＜たばこ＞

喫煙の状況

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 東洋町 | 高知県 |
| H２８年度 | 10.5％ | 13.1％ |
| H30年度 | 15.0％ | 13.1％ |
| R２年度 | 15.9％ | 12.5％ |
| 評価 | 増加 |  |

資料：KDBシステム

現状課題・取り組み内容

・喫煙者の割合は増加し、県の割合より高い状況となっています。

・役場本庁舎、地域福祉センター、ふれあい館なごみの敷地内禁煙を継続し、喫煙場所には掲示を行い、受動喫煙防止に努めました。

・たばこやたばこの煙の害についてホームページにて啓発を行い、たばこに関する正しい知識の普及啓発を行いました。

・母子手帳交付時や乳幼児健診等で受動喫煙防止の啓発を行いました。

・母子手帳交付時にアンケートにて本人及び家族の喫煙状況や受動喫煙の状況を把握し、指導を行いました。

・喫煙が体に悪影響を及ぼすことは科学的に示されており、受動喫煙により、たばこの煙にさらされる人への影響がより深刻なことも科学的に立証されています。親世代や祖父母世代の方に副流煙やたばこの害について正しい知識を理解してもらい、子どもを受動喫煙から守る取り組みも必要です。現状では、小中学校等と喫煙についての課題の共有ができておらず、今後は養護サークル等での協議を行っていきます。

＜むし歯・歯周病予防＞

定期的な歯科健診（年1回以上）をしている人の割合

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 東洋町 | | | |
| H２８年度 | | 35.1％ | | | |
| H30年度 | | 39.6％ | | | |
| R２年度 | | 35.5％ | | | |
| 評価 | | ほぼ変化なし | | | |
| 資料：KDBシステム  歯間部清掃用具の使用 | | | |
|  | | 東洋町 |
| H２８年度 | | 39.3％ |
| H30年度 | | 45.1％ |
| R２年度 | | 41.9％ |
| 評価 | | 増加 |

資料：KDBシステム

現状課題・取り組み内容

・歯科健診を受診する割合は、ほぼ変わりがありません。

・歯間部清掃用具の使用は増加しています。特定健診会場やいきいき百歳体操等で口腔ケア指導、歯間部清掃用具配布等を継続して行います。

・かかりつけ歯科医による定期歯科健診の普及啓発を継続して行います。

・成人歯科健診（40、50、60、70歳の方が対象。無料実施）の受診者数は令和元年度9名、令和2年度5名で、受診者が少ない状況が続いています。今後も、広報掲載にて啓発を継続します。また、地域包括支援センターと連携し、70歳の節目で実施している全戸訪問時に受診勧奨を行い、受診率向上に努めます。

＜朝食喫食率＞

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 週3回以上朝食を抜く人の割合 | | | |
|  | 東洋町 | 高知県 |
| H２８年度 | 11.0% | 8.0％ |
| H30年度 | 12.2% | 8.1％ |
| R２年度 | 6.3% | 8.1％ |
| 評価 | 減少 |  |

資料：KDBシステム

現状課題・取り組み内容

・週3回以上朝食を抜く人の割合は減少し、県の割合と比べても低く、改善しています。

・東洋町食生活改善推進協議会（以下、食改と省略）がバランスの良い食事、1日の野菜摂取量や摂取エネルギー等について、食育指導に取り組み、食と健康に関する正しい知識の普及に取り組みました。

・高知県在宅保健活動者「なでしこの会」による栄養講座を開催しましたが、参加者が少なく、周知不足でした。今後は、講座の開催時には新型コロナウイルス感染症対策の徹底し、新しい生活様式での実施方法の検討を関係期間と連携しすすめていきます。

＜適正体重を維持している人の割合＞

肥満者の割合(BMI25 以上割合)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 男性 |  | 人数 | 割合（％） |
| H２８年度 | 40～64歳 | 14 | 41.2 |
|  | 65～74歳 | 27 | 38.0 |
|  | 合計 | 41 | 39.0 |
| H30年度 | 40～64歳 | 15 | 42.9 |
|  | 65～74歳 | 20 | 30.8 |
|  | 合計 | 35 | 35.0 |
| R２年度 | 40～64歳 | 11 | 57.9 |
|  | 65～74歳 | 22 | 40.0 |
|  | 合計 | 33 | 44.6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 女性 |  | 人数 | 割合（％） |
| H２８年度 | 40～64歳 | 11 | 23.4 |
|  | 65～74歳 | 25 | 32.9 |
|  | 合計 | 36 | 29.3 |
| H30年度 | 40～64歳 | 4 | 10.8 |
|  | 65～74歳 | 28 | 36.8 |
|  | 合計 | 32 | 28.3 |
| R２年度 | 40～64歳 | 1 | 5.3 |
|  | 65～74歳 | 19 | 29.7 |
|  | 合計 | 20 | 24.1 |

資料：ＫＤＢシステム

現状課題・取り組み内容

・肥満者の割合は、男性では３～4割程度で推移していますが、令和2年度の40～64歳での割合は57.9％と高くなっています。女性では2～3割程度で推移しており、肥満者の割合は少なくなっています。

＜運動＞

○運動習慣のある人の割合

指標：1日３０分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上行っていない者

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 東洋町 | 高知県 |
| H２８年度 | 68.9% | 58.6 |
| H30年度 | 64.8% | 59.4 |
| R２年度 | 59.7% | 58.0 |
| 評価 | 減少 |  |

資料：KDBシステム

現状課題・取り組み内容

・運動習慣のある人の割合は、減少していますが、県の割合と比べると少し高い状況です。

・運動を継続することは、生活習慣病の発症や死亡に至るリスクや、加齢に伴って介護が必要となるリスクの軽減にもつながります。さらに、運動はストレス発散や気持ちがすっきりするなど、メンタルヘルスや生活の質の向上にも効果があります。今後も、運動の習慣化を目指し、正しい知識の普及と情報提供に努めます。

|  |
| --- |
| 〇取り組み内容  ・特定健診の結果説明会や特定保健指導で効果的な運動について説明を行いました。  ・運動教室を開催し、運動指導・健康教育を行いました。  ・運動を楽しく継続して行えるような環境整備として、ヨガマット等を購入しました。  ・東洋町健康パスポート事業で継続して健康チャレンジに取り組んだ方へ、ヘルシーポイントを進呈しました。 |

〈こころの健康づくりの推進〉

自殺者数

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 自殺者数（人） | 自殺死亡率(％) |
| H28年 | 0 | 0 |
| Ｈ29年 | 0 | 0 |
| Ｈ30年 | 0 | 0 |
| Ｈ31年 | 0 | 0 |
| 評価 | 維持 | 維持 |

※地域自殺実態プロファイル　自殺統計　自殺死亡率（人口１０万対）

現状課題・取り組み内容

・東洋町では、平成27年から年間自殺者０人が続いています。

・自殺予防週間（9月10日～16日）、自殺対策強化月間（３月）には継続して、庁舎内にポスターを掲示し自殺予防の普及啓発を行いました。

・相談機関の広報掲載を行い、相談先を周知しました。

・自殺リスクの高い高齢者、生活困窮者への支援の充実のため、関係機関との連携や個別ケース会や地域ケア会など、取り組みの推進のための協議を行いました。

・高齢者の方に基本チェックシートやフレイルチェックシートなどを活用し、うつや社会的フレイルの状況把握と、心の健康づくりのための支援を行いました。

・自殺未遂者に対して高知県安芸福祉保健所と連携し、本人・家族への支援と再度の自殺企図防止対策に取り組みました。

・自殺者は平成27年度からは0人が続いておりますが、平成25年度は1人、26年度は2人で、東洋町の自殺の特徴として高齢や生活困窮がありました。今後も、生きることの阻害要因を減らし、生きることの促進要因を増やすことを通じて、地域全体の自殺リスクを低下させる取り組みの継続が必要です。

・阻害要因：疲労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等

・促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力

○睡眠による休養が十分とれていない人の割合

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 睡眠不足 |  |  |
|  | 東洋町 | 高知県 |
| H２８年度 | 32.9％ | 27.1％ |
| H30年度 | 25.8％ | 26.7％ |
| R２年度 | 29.2％ | 25.7％ |
| 評価 | 減少 |  |

資料：KDBシステム

・睡眠不足の割合は減少していますが、県の割合と比べると高い状況です。

**（３）高齢期の健康**

|  |
| --- |
| 目標と推進計画 目標 ＜心と体の健康づくりに取り組みます＞  ・住み慣れた地域で安心して暮らすため、高齢者が積極的に社会参加できるよう、元気な心と体づくりへの支援を行います。 推進計画 ・いきいき百歳体操自主教室の活動を支援します。  ・ボランティア等の既存組織の活動の発展継続を支援します。  ・ボランティアによる高齢者の食生活改善のための取り組みを支援します。 |

こころの健康づくり

〈うつ傾向にある高齢者の割合〉

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | H28年度 | R元年度 | 評価 |
| 男性 | 39.7% | 44.8% | 増加 |
| 女性 | 45.8% | 42.4% | 減少 |
| 計 | 43.3% | 43.4% | 維持 |

※東洋町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より

経済状況（ｎ=630）

|  |  |
| --- | --- |
|  | 全体 |
| 大変苦しい | 11.7％ |
| やや苦しい | 25.4％ |
| ふつう | 57.6％ |
| ややゆとりがある | 3.0％ |
| 大変ゆとりがある | 0.5％ |
| 無回答 | 1.7％ |

※東洋町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より（令和2年1月実施）

　（65歳以上の方で、一般高齢者、要支援１・２の方に実施）

・抑うつ傾向にある高齢者の割合はほぼ変わりがありません。男性の割合が増加し、女性の割合は減少しています。

・高齢者の経済状況については57.6％と半数程度はふつうと回答していますが、大変苦しいが11.7％、やや苦しいが25.4％と回答し、合わせると苦しい割合が37.1％となります。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| いきいき百歳体操自主教室（４月１日現在） | | | | |
|  | 教室数 | 参加者数(実人数) |  |
| H30年度 | 14 | 134 |  |
| R元年度 | 13 | 127 |  |
| R２年度 | 14 | 129 |  |
| 評価 | 維持 | 減少 |  |

現状課題・取り組み内容

・生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が配置され、高齢者が住みやすい町づくりを目指し、地域での支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。

・老人クラブについては、野根九十九会、甲浦長生会があります。野根九十九会は月1回程度カラオケ交流会を行っていましたが新型コロナウイルス感染対策のため中止となっています。その他、各地区婦人会など既存組織の活動の維持継続を支援していきます。

**（４）その他**

＜人口の推移＞

本町の人口は、年々減少しています。また、高齢化率は年々増加しています。

【人口】単位（人）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成28年 | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| 40歳未満 | 565 | 534 | 480 | 446 | 417 |
| 40～65歳 | 831 | 791 | 750 | 712 | 683 |
| 65～74歳 | 530 | 529 | 535 | 519 | 517 |
| 75歳以上 | 732 | 727 | 709 | 714 | 702 |
| 総数 | 2,658 | 2,581 | 2,474 | 2,391 | 2,319 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成28年 | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| 高齢化率 | 47.5％ | 48.7％ | 50.3％ | 51.6％ | 52.6％ |

資料：住民基本台帳（各年度９月末現在）

＜出生数の推移＞

東洋町の出生数は、年度によりばらつきがあります。平成29年度は多く、令和2年度は少ない状況です。

【出生数】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成28年度 | 平成29年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 |
| 町 | 9 | 17 | 7 | 11 | 6 |

＜死亡の状況＞

【令和2年　標準化死亡比（ＳＭＲ）】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 東洋町 | 管内 | 県 |
| ＳＭＲ | 男 | 128.98 | 106.57 | 101.43 |
| 女 | 173.12 | 106.1 | 95.19 |
| 総計 | 151.43 | 106.24 | 97.42 |

※標準化死亡比：年齢構成が異なる集団間の死亡傾向を比較するときの指標。国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

＜平均寿命＞

平均寿命（単位は年）令和2年累計

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 東洋町 | 県 | 同規模 | 国 |
| 平均寿命 | 男 | 79.7 | 80.3 | 80.5 | 80.8 |
| 女 | 86.0 | 87.0 | 87.0 | 87.0 |

資料：KDBシステム

＜医療機関受診の状況＞

1. 生活習慣病全体の分析

東洋町民の国保被保険者数は年々減少しており、生活習慣病該当者数も減少していますが、生活習慣病の割合は増加しています。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| 国保被保険者数 | 965人 | 876人 | 794人 | 759人 |
| 生活習慣病該当者数 | 450人 | 425人 | 395人 | 394人 |
| 割　合 | 46.6 ％ | 48.5 ％ | 49.7 ％ | 51.9 ％ |

資料：KDBシステム

生活習慣病上位5位　（該当者数（人）と割合）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| 1位 | 高血圧 | 高血圧 | 高血圧 | 高血圧 |
| 306（70.3％） | 302（71.1％） | 275（69.6％） | 267（67.8％） |
| 2位 | 脂質異常症 | 脂質異常症 | 脂質異常症 | 脂質異常症 |
| 192（44.1％） | 188（44.2％） | 168（42.5％） | 168（42.6％） |
| 3位 | 糖尿病 | 糖尿病 | 糖尿病 | 糖尿病 |
| 107（23.8％） | 104（24.5％） | 97（24.6％） | 102（25.9％） |
| 4位 | 高尿酸血症 | 高尿酸血症 | 高尿酸血症 | 高尿酸血症 |
| 40（9.2％） | 41（9.6％） | 34（8.6％） | 45（11.4％） |
| 5位 | 脳血管疾患 | 脳血管疾患 | 脳血管疾患 | 脳血管疾患 |
| 53（11.8％） | 40（9.4％） | 38（9.6％） | 43（10.9％） |

資料：KDBシステム

　平成29年度から令和2年度において、生活習慣病の上位5位は、1位：高血圧症、2位：脂質異常症、3位：糖尿病、4位：高尿酸血症、5位：脳血管疾患です。

　平成29年から令和2年において、各疾患の順位、割合はほぼ変わりはありません。本町の40歳～74歳の方のうち、高血圧症治療中の方は半数以上であり、脂質異常症治療中の方は4割。4人に1人は糖尿病にて治療中であり、10人に1人が脳血管疾患をお持ちです。

1. 糖尿病の分析

　国保被保険者の4人に1人は糖尿病です。割合は平成29年度から令和2年度にかけて年々増加しています。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| 糖尿病 | 107人 | 104人 | 97人 | 102人 |
| 割　合 | 23.8％ | 24.5％ | 24.6％ | 25.9％ |

資料：KDBシステム

糖尿病合併症及びインスリン治療中の者の数

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| インスリン療法 | 3人 | 4人 | 5人 | 8人 |
| 糖尿病性腎症 | 8人 | 10人 | 3人 | 5人 |
| 糖尿病性網膜症 | 9人 | 9人 | 12人 | 9人 |
| 糖尿病性神経障害 | 2人 | 2人 | 2人 | 1人 |

資料：KDBシステム

糖尿病合併症及びインスリン治療中の者の割合

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 平成29年 | 令和2年 |
| インスリン療法 | 2.8％ | 7.9％ |
| 糖尿病性腎症 | 7.5％ | 4.9％ |
| 糖尿病性網膜症 | 8.4％ | 8.8％ |
| 糖尿病性神経障害 | 1.9％ | 1.0％ |

糖尿病合併症及びインスリン治療中の者において、平成29年度と令和2年度を比べるとインスリン療法、糖尿病性網膜症の割合は増加、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害の割合は減少しています。

1. 人工透析の分析

人工透析患者数は、依然として多い状態が続いています。糖尿病性腎症からの透析導入者も、増加しています。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| 人工透析患者数  （糖尿病性腎症  による導入数） | 10人  （1人） | 11人  （1人） | 13人  （4人） | 11人  （4人） |

資料：KDBシステム、障害者手帳交付台帳

国保被保険者の人工透析患者数及び割合は、平成29年に比べ令和2年のほうが増加しています。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| 人工透析患者数 | 4人 | 4人 | 4人 | 5人 |
| 割　合 | 0.9％ | 0.9％ | 1.0％ | 1.3％ |

資料：KDBシステム

1. 疾病分類項目別状況（平成28年6月診療分）

　入院では件数・費用額ともに精神の割合が最も高く、件数では9.75％、費用額では15.0％となっています。

外来の件数、費用額では高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病の割合が上位に入っています。疾病分類項目別状況では、件数、費用額ともに精神疾患での入院の割合が最も高く、入院・外来の費用額では精神疾患はがんに次いで多くなっています。また、筋・骨格系の疾患は件数では入院２位、外来３位となっており、費用額では入院、外来ともに４位となっています。

がんは費用額で入院３位、外来１位となっています。

　ⅰ） 疾病分類項目別上位４位（件数）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入　院 | 割合 | 外　来 | 割合 | 合　計 | 割合 |
| 1 | 精神 | 9.75％ | 高血圧症 | 21.7％ | 高血圧症 | 20.9％ |
| 2 | 筋・骨格 | 8.79％ | 糖尿病 | 9.6％ | 糖尿病 | 9.3％ |
| 3 | がん | 8.21％ | 筋・骨格 | 8.9％ | 筋・骨格 | 8.8％ |
| 4 | 脳出血 | 3.59％ | 脂質異常症 | 8.5％ | 脂質異常症 | 8.2％ |

　ⅱ）疾病分類項目別上位4位（費用額）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入　院 | 割合 | 外　来 | 割合 | 合　計 | 割合 |
| 1 | 精神 | 15.0％ | がん | 22.8％ | がん | 15.5％ |
| 2 | 脳出血 | 8.7％ | 高血圧症 | 10.5％ | 精神 | 8.3％ |
| 3 | がん | 8.3％ | 糖尿病 | 9.3％ | 筋・骨格 | 7.9％ |
| 4 | 筋・骨格 | 8.3％ | 筋・骨格 | 7.6％ | 高血圧症 | 5.7％ |

本町の特徴としては、生活習慣病上位5位をみると平成29年から令和２年までは、１位が高血圧症であり、高血圧症治療中の方が半数以上です。糖尿病をお持ちの方、人工透析患者数も多く、糖尿病性腎症からの透析導入が増加している現状があります。

このことから、生活習慣病対策の中では特に高血圧対策、糖尿病対策を進めていく必要があります。

また、疾病分類項目別状況からは、生活習慣病の他に、筋・骨格系の疾患、がん、精神疾患が上位を占めています。筋・骨格系の疾患は入院・外来の件数、費用額ともに上位を占めており、精神疾患は入院の件数・費用額で上位を占めています。がんは入院の件数・費用額、外来の費用額で上位を占めています。

これら、筋・骨格系の疾患、がん、精神疾患についても対策を進めていく必要があります。

＜各種健康診査の状況＞

1. 特定健診受診状況

特定健診受診率

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 |
| 総　計 | 35.6％ | 34.6％ | 36.9％ | 27.4％ |
| 男　性 | 32.8％ | 31.6％ | 33.4％ | 24.8％ |
| 女　性 | 38.5％ | 37.8％ | 40.5％ | 30.3％ |

資料：KDBシステム

1. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者・予備群の状況

メタボリックシンドローム該当者〔平成29年度‐ 令和２年度〕

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 東洋町 | | 高知県 | | 同規模 | | 全国 | |
| 全体 | | 全体 | | 全体 | | 全体 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 女 | 女 | 男 | 女 |
| 平成29年度 | 21.3％ | | 20.6％ | | 19.3％ | | 17.9％ | |
| 34.8％ | 9.4％ | 31.1％ | 12.5％ | 28.5％ | 11.1％ | 28.4％ | 9.8％ |
| 平成30年度 | 17.4％ | | 21.2％ | | 20.0％ | | 18.4％ | |
| 26.0％ | 9.7％ | 32.2％ | 12.7％ | 29.3％ | 11.8％ | 29.2％ | 10.0％ |
| 令和元年度 | 19.8％ | | 21.8％ | | 20.8％ | | 19.0％ | |
| 28.9％ | 12.2％ | 32.9％ | 12.9％ | 30.3％ | 12.2％ | 29.9％ | 10.4％ |
| 令和２年度 | 24.2％ | | 23.1％ | | 22.4％ | | 20.6％ | |
| 37.8％ | 12.0％ | 34.9％ | 13.8％ | 32.7％ | 13.0％ | 32.3％ | 11.3％ |

メタボリックシンドローム予備群〔平成29年度‐ 令和２年度〕

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 東洋町 | | 高知県 | | 同規模 | | 全国 | |
| 全体 | | 全体 | | 全体 | | 全体 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 平成29年度 | 13.4％ | | 11.8％ | | 11.8％ | | 10.9％ | |
| 19.6％ | 7.9％ | 18.6％ | 6.5％ | 17.4％ | 6.8％ | 17.4％ | 5.9％ |
| 平成30年度 | 15.5％ | | 12.3％ | | 12.2％ | | 11.1％ | |
| 20.0％ | 11.5％ | 19.0％ | 7.0％ | 17.9％ | 7.0％ | 17.7％ | 6.0％ |
| 令和元年度 | 12.7％ | | 12.1％ | | 12.3％ | | 11.1％ | |
| 18.6％ | 7.8％ | 18.4％ | 7.1％ | 18.2％ | 6.9％ | 17.7％ | 6.0％ |
| 令和２年度 | 12.7％ | | 12.0％ | | 12.3％ | | 11.5％ | |
| 24.3％ | 2.4％ | 18.5％ | 6.9％ | 17.9％ | 7.2％ | 18.1％ | 6.2％ |

1. 質問票調査（平成29～令和２年度）（資料：KDBシステム）

（　）内は同規模他市町村

ⅰ） 服薬状況

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 高血圧症 | 糖尿病 | 脂質異常症 |
| 平成29年度 | 42.7％（37.0％） | 11.3％（9.4％） | 19.7％（23.7％） |
| 平成30年度 | 46.0％（37.3％） | 10.3％（9.9％） | 19.7％（24.5％） |
| 令和元年度 | 45.3％（38.2％） | 12.7％(10.2%) | 18.4％（25.3％） |
| 令和２年度 | 46.5％（39.6％） | 12.1％（10.7％） | 24.8％（26.8％） |

ⅱ） 既往歴

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 脳卒中 | 心臓病 | 腎不全 | 貧血 |
| 平成29年度 | 4.2％（3.2％） | 4.6％（5.6％） | 0.0％（0.6％） | 0.4％（8.6％） |
| 平成30年度 | 2.8％（3.2％） | 4.7％（5.6％） | 0.0％（0.8％） | 0.9％（8.8％） |
| 令和元年度 | 2.9％（3.3％） | 5.3％（5.9％） | 0.5％（0.9％） | 0.0％（9.0％） |
| 令和２年度 | 3.6％（3.4％） | 5.7％（6.0％） | 0.0％（1.0％） | 0.0％（8.8％） |

ⅲ）喫煙

|  |  |
| --- | --- |
|  | 喫煙している |
| 平成29年度 | 14.2％（16.6％） |
| 平成30年度 | 15.0％（16.6％） |
| 令和元年度 | 13.2%（16.4％） |
| 令和２年度 | 15.9％（16.0％） |

ⅳ） 20歳からの体重変化

|  |  |
| --- | --- |
|  | 20歳の時から10kg以上増加 |
| 平成29年度 | 34.3％（34.3％） |
| 平成30年度 | 36.2％（35.7％） |
| 令和元年度 | 33.7％（36.1％） |
| 令和２年度 | 39.6％（36.7％） |

ⅴ）運動習慣

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 週1回以上30分以上の運動習慣なし | 1日1時間以上運動なし |
| 平成29年度 | 62.8％（68.5％） | 44.8％（49.2％） |
| 平成30年度 | 64.8％（68.1％） | 53.1％（47.1％） |
| 令和元年度 | 66.3％（68.2％） | 49.0％（47.0％） |
| 令和２年度 | 59.7％（67.3％） | 49.3％（47.4％） |

ⅵ）歩行身体活動

|  |  |
| --- | --- |
|  | 歩行速度遅い |
| 平成29年度 | 57.7％（56.9％） |
| 平成30年度 | 56.8％（54.6％） |
| 令和元年度 | 56.3％（55.0％） |
| 令和２年度 | 50.0％（54.7％） |

ⅶ） 食事の速度

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 速い | 普通 | 遅い |
| 平成29年度 | 28.9％（28.2％） | 65.3％（63.5％） | 5.9％（8.4％） |
| 平成30年度 | 31.9％（29.7％） | 64.8％（61.5％） | 3.3％（8.8％） |
| 令和元年度 | 32.2％（29.2％） | 61.1％（62.3％） | 6.7％（8.5％） |
| 令和２年度 | 34.7％（28.3％） | 60.4％（63.7％） | 4.9％（8.0％） |

ⅷ）　就寝２時間以内の夕食

|  |  |
| --- | --- |
|  | 週3回以上就寝前夕食 |
| 平成29年度 | 13.8％（16.1％） |
| 平成30年度 | 14.1％（17.6％） |
| 令和元年度 | 17.8％（17.3％） |
| 令和２年度 | 22.2％（17.3％） |

ⅸ）飲酒

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 毎日飲む | 時々飲む | 全く飲まない |
| 平成29年度 | 31.9％（26.7％） | 18.0％（22.7％） | 50.2％（50.6％） |
| 平成30年度 | 31.5％（26.5％） | 16.0％（23.4％） | 52.6％（50.2％） |
| 令和元年度 | 29.0％（26.6％） | 20.0％（23.3％） | 51.0％（50.1％） |
| 令和２年度 | 27.9％（27.0％） | 17.5％（22.7％） | 54.5％（50.3％） |

ⅹ）１回の飲酒量

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1合未満 | 1合～2合 | 2～3合 | 3合以上 |
| 平成29年度 | 68.6％（56.7％） | 14.6％（27.3％） | 7.9％（11.5％） | 8.8％（4.5％） |
| 平成30年度 | 68.5％（56.6％） | 10.8％（27.2％） | 10.8％（11.7％） | 9.9％（4.5％） |
| 令和元年度 | 64.6％（55.2％） | 12.0％（27.9％） | 11.5％（12.2％） | 12.0％（4.7％） |
| 令和２年度 | 66.9％（55.7％） | 18.2％（28.1％） | 9.5％（12.1％） | 5.4％（4.1％） |

ⅺ）睡眠と休養

|  |  |
| --- | --- |
|  | 睡眠不足 |
| 平成29年度 | 25.5％（24.8％） |
| 平成30年度 | 25.8％（24.1％） |
| 令和元年度 | 30.8％（24.5％） |
| 令和２年度 | 29.2％（23.3％） |

**第３章　計画の基本的な考え方**

**１．基本理念**

　住み慣れた地域で誰もが健康で暮らし続けるには、乳幼児期から望ましい生活習慣を身につけ、自ら健康づくりに取り組むことが重要です。

　本計画に基づく取り組みの根本的な考え方となる基本理念については、これまでの健康づくり・食育推進の取り組みとの連続性・整合性をとるものとします。

　この理念のもと、町民一人ひとりが健康づくりに関する知識や方法を身につけ、主体的に取り組むことを基本に、家庭、学校、職場、地域、行政が一体となって、健康は「守る」ものから「創る」ものという考え方に基づき、いつまでも健やかに生活できるまちづくりを目指します。

【基本理念】食べて　動いて　笑って　健康のまち　東洋町

**２．計画の全体目標**

　自立した生活を送るためには、生活習慣病などの疾病を防ぐことが大切です。高齢化が進む中、加齢による身体や生活機能の低下により、フレイル（虚弱）となり、それが原因による関節疾患や骨折・転倒などで要介護状態に陥るリスクも高まっています。

　本計画では、すべての町民が生涯を通じ、健康の保持・増進が図れるよう、各ライフステージに応じた切れ目ない支援を推進するとともに、生活習慣病やフレイル等の予防に取り組み、町民の「健康寿命の延伸」をめざします。

【全体目標】健康寿命の延伸

**３．重点目標**

　本町の健康課題等を踏まえ重点目標を次のとおり定め、これらの目標を達成するために分野別の取り組みを推進します。

1. 質・量ともにバランスのとれた食事をとる町民の増加

　規則正しい生活習慣に加えて、朝食をとることの大切さやバランスのとれた適切な食習慣の重要性などについて、保育園や学校、地域などと連携し、各世代に向けて情報提供します。

　また、生産者や企業・事業者、学校などと連携し、地場産物の活用や体験型学習の実施などを推進し、郷土料理に理解を深め、郷土愛を育むための取り組みを推進します。

1. 自分に合った運動の習慣化ができる町民の増加

　町民一人ひとりが自発的・日常的に運動を実践できるよう、家庭、学校、地域、行政が連携して、楽しく運動する機会づくりに取り組みます。

　また、日常的な運動を含む健全な生活習慣がフレイルの予防と改善につながることを周知を図ります。

1. 生活習慣病の発症と重症化予防の強化

　生活習慣病の発症予防と重症化予防を強化するため、各種健診・検診を受診しやすい環境づくりや受診勧奨などを通じて受診率向上を目指します。

また、関係機関・団体との連携を強化し、生活習慣病に関する知識の普及啓発や保健指導・健康教育の充実を図ります。

1. 生涯を通じて自分の歯でおいしく食事ができる町民の増加

　幼少期から口腔ケアを継続することにより、生涯を通じて、健康な歯で食事をとることができ、こころも身体もいきいきと過ごすことができるようになります。

関係機関と連携し、口腔ケアや歯科健診について普及啓発を行います。

1. ストレスを抱え込む町民の減少

　相談機関の周知や、関係機関との連携など、こころの問題解決にむけた取り組みを推進します。

　また、学校・職域・地域におけるこころに関する相談体制や情報提供を充実するなど、相談しやすい環境を整えることで、こころの健康の保持・増進を図ります。

1. ライフステージに応じた健康づくりの実践

　生活習慣は日々の生活の中で形成されていきます。そこで、ライフステージごとの特徴に合わせ、健康づくりを実践することが重要です。

【ライフステージに応じた健康づくりの取り組み】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ライフステージ | 特徴 | 健康づくりの考え方 |
| 乳幼児期 （０～5歳） | ・最も成長が著しい時期  ・健康の基礎となる生活習慣や社会性などの基礎が造られる時期 | ・食生活・睡眠・歯みがき・遊びなどの健全な生活習慣を身につけることが重要です。  ・親や祖父母の影響が大きく、家族も含めた健康づくりのための基本的な生活習慣を獲得するための支援が必要です。 |
| 学童・思春期 （6～18歳） | ・体力・運動能力が急速に高まり、生活習慣ができあがる  ・あらゆるものに関心を示す時期であるとともに、成長過程の不安定な年代 | ・不規則な生活、喫煙・飲酒への興味も芽生えることから、生涯を通じて健康に過ごすための正しい知識を学ぶ必要があります。  ・学校や地域・家庭が連携した健康づくりへの支援が必要です。 |
| 青年期  （19～39歳） | ・身体発達がほぼ完了し、社会的な役割や責任を自覚する時期  ・仕事や家事・子育てで多忙であり、健康づくりへの取り組みが難しい時期 | ・外見へのこだわりから、栄養が偏りがちになったり、食生活が不規則になったりする傾向がみられるともに、多くの生活習慣が定着することから、食生活・運動・休養の三要素をはじめとする健康な生活習慣を獲得する必要があります。  ・青年期以降の望ましい生活習慣の獲得を促すため、家庭・地域・職場と連携した健康づくりへの支援が必要です。 |
| 壮年期  （40～64歳） | ・社会的な役割は増えるが、心身機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる人が増え、健康に関心が高まる時期 | ・こころの問題が増えたり、女性ではホルモンバランスの変化によって、体調不良を起こしやすくなることから、心身の機能の変化に対応しながら、健康に対する適正な自己管理が必要です。  ・主体的な健康管理を促すため、家庭・地域・職場と連携した健康づくりへの支援が必要です。 |
| 高齢期  （65歳～） | ・人生の完成期で、これまで培ってきた技能を活かして、生きがいをもってこころ豊かに暮らせる時期  ・高血圧症や糖尿病など何らかの病気をもっていいる人が増え、健康や体力への不安が高まったりする時期 | ・個々人の健康状態に合わせて、自分にふさわしい健康づくりに取り組めるよう、家庭・地域と連携した支援が必要です。  ・75歳以上の後期高齢者は体力の低下が目立ち、病気にかかりやすくなったり、認知症などへの不安が大きくなったりします。健康寿命の延伸をめざし、要介護状態となる時期を遅らせるための支援が必要です。 |

**第４章****分野別の健康増進の取り組み**

町民の健康をとりまく現状や課題、第1期計画の評価などを踏まえ、健康寿命を延ばすために町民一人ひとりが取り組みやすい行動目標を設定します。

|  |
| --- |
| 【基本理念】食べて　動いて　笑って　健康のまち　東洋町 |

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　↓

|  |  |
| --- | --- |
| 分野 | 行動目標 |
| 健康管理 | ☆年1回は健診・検診を受け、結果を健康づくりに役立てます。 |
| 身体活動・運動 | ☆自分にあった運動習慣を身につけます。 |
| 歯と口の健康 | ☆食後に歯みがきをする習慣を身につけます。  ☆定期的に歯科健診を受けます。 |
| 喫煙 | ☆たばこが与える影響を理解し、喫煙しないようにします。  ☆受動喫煙を防止します。 |
| 飲酒 | ☆適正な飲酒量を知り、週2日は休肝日とします。 |
| こころの健康づくり  （東洋町自殺対策計画） | ☆上手にストレスと付き合い、こころの健康を保ちます。 |
| 食育の取り組み  （東洋町食育推進計画） | （食生活の確立）  ☆「早ね・早起き・朝ごはん」を実践します。  ☆食生活・栄養に関する正しい知識を学びます。  （食を通じた豊かな人間形成）  ☆家族や友人、地域の人との共食を通じ、人と人とのつながりを大事にします。  （地産地消の推進・食文化の継承）  ☆調理や収穫の体験を通して、食べ物と自然を大切にすることを身につけます。  ☆地場産物や旬の食材を生かした食事を楽しみ、地産地消を実践します。  （食育活動の推進）  ☆地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を積極的に知り、伝承します。  ☆食育に関心をもち、みんなで食育活動の輪を広げます。 |

**１．健康管理**

|  |
| --- |
| 行動目標 |
| ☆年1回は健診・検診を受け、結果を健康づくりに役立てます。 |

健康づくりを進めるには、自分の健康状態を把握することが重要です。自分の健康を過信せず、町や職場で実施している健診やがん検診を定期的に受けましょう。また、健診・検診結果を健康づくりに生かしていきましょう。

具体的な取り組み

＜個人で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 妊娠期  幼児期 | 〇子どもの発達や健康状態を知るため、乳幼児健診を受ける  〇規則正しい生活をする |
| 学童期  思春期 | 〇規則正しい生活をする |
| 青年期  壮年期  高齢期 | 〇年１回、健診（検診）を受けよう  ・健診後は結果を見て生活習慣を見直そう  ・健診（検診）の結果、医療機関への受診が必要になった場合は、再検査を受けよう |

＜地域で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 保育園 | 〇規則正しい生活習慣の大切さの啓発  ・日々の保育での保護者とのやりとり  ・お便り等でのお知らせ |
| 学校 | 〇規則正しい生活習慣の大切さの啓発 |
| 企業等 | 〇ワーク・ライフ・バランスの取組みを進めるとともに、従業員が年に1回健診を受けるように勧めましょう。 |

＜行政の取組み＞

|  |  |
| --- | --- |
| 妊娠期  乳幼児期 | 〇乳幼児健診の必要性について啓発します。  〇子どもの発達に応じた健康に関する情報を伝えていきます。 |
| 学童期  思春期 | 〇予防接種の勧奨 |
| 青年期  壮年期  高齢期 | 〇生活習慣病予防と健診の推進  ・糖尿病重症化予防プログラム（医療機関未受診者・治療中断者へ受診勧奨）  ・休日健診、セット検診を行い受けやすい環境づくりに努めます  〇がん検診の推進 |

**２．身体活動・運動**

|  |
| --- |
| 行動目標 |
| ☆自分に合った運動の習慣を身につけます。 |

具体的な取組み

＜個人で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 乳幼児期 | 〇保護者は、親子のふれあい遊びを通じて、身体を動かす楽しさを経験させましょう。 |
| 学童期  思春期 | 〇家庭でメディアの使い方、ルールを決め、身体を動かす時間を増やそう。 |
| 青年期  壮年期 | 〇生活の中で身体を動かしましょう。 |
| 高齢期 | 〇通いの場へ楽しく参加しよう。 |

＜地域、保育園、学校等で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 幼児期  学童期 | 〇スマホやゲームなどの使い方や時間等、家庭でのルールづくりの啓発 |

＜行政の取組み＞

|  |  |
| --- | --- |
| 乳幼児期 | 〇乳幼児健診等で、保護者にメディアとの付き合い方を伝えていきます。 |
| 青年期  壮年期  高齢期 | ○運動の習慣化を目指し、正しい知識の普及と情報提供に努めます。  ・特定健診の結果説明会や特定保健指導で効果的な運動について説明を継続します。  ・運動教室を行い、運動指導・健康教育を継続します。  ・運動の必要性や生活に取り入れやすい運動の普及をしていきます。  ○運動を楽しく継続して行えるような環境の整備を行います。  ・東洋町いきいき百歳体操自主教室の運営支援を継続します。 |

**３．歯と口の健康**

|  |
| --- |
| 行動目標 |
| ☆食後に歯みがきをする習慣を身につけます。  ☆定期的に歯科健診を受けます。 |

具体的な取り組み

＜個人で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 妊娠期  乳幼児期 | 〇乳幼児期から歯みがき習慣を身につけよう  〇保護者が仕上げ磨きをしよう  〇よく噛んで食べる  〇おやつは時間を決めて、量、内容に気をつけて食べましょう  〇歯科健診を受けて歯を確認しよう  〇妊婦歯科健診を受けよう |
| 学童期  思春期 | 〇毎食後の歯みがき習慣を身につけよう |
| 青年期  壮年期  高齢期 | 〇歯みがき習慣を継続しよう  〇かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診を受けよう  〇歯の状態にあわせて歯間清掃用具を使いましょう  〇噛みごたえのある食品を選びましょう |

＜地域、保育園、学校等で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 保育園 | 〇フッ化物洗口の継続 |
| 学校 | 〇フッ化物洗口の継続  〇歯科健診 |
| 高齢期 | 〇かみかみ百歳体操を継続し、口腔機能向上をはかります |

＜行政の取組み＞

|  |  |
| --- | --- |
| 妊娠期  乳幼児期 | 〇幼児歯科健診（1歳6か月児、3歳児）  〇乳幼児健診、保育園での歯みがき指導の継続  〇保育園、小・中学校でのフッ素洗口の継続  〇妊婦歯科健診の受診勧奨 |
| 学童期  思春期 | 〇小中学校や教育委員会との連携 |
| 青年期  壮年期  高齢期 | 〇成人歯科健診の受診勧奨  〇高齢者に口腔ケアの普及啓発  〇オーラルフレイル予防の普及啓発 |

**４．喫煙**

|  |
| --- |
| 行動目標 |
| ☆たばこが与える影響を理解し、喫煙しないようにします。  ☆受動喫煙を防止します。 |

具体的な取り組み

＜個人で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 妊娠期  授乳中 | 〇妊娠・授乳中は禁煙する  〇家庭内での受動喫煙防止 |
| 青年期  壮年期  高齢期 | 〇喫煙者は周りに人がいる場所では喫煙しない |

＜地域、保育園、学校等で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| すべてのライフステージ | 〇公共施設、飲食店、企業等での健康増進法に基づく受動喫煙対策 |

＜行政の取組み＞

|  |  |
| --- | --- |
| 青年期  壮年期  高齢期 | ・受動喫煙対策の推進  ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康被害について知識の普及に努めます |

**５．飲酒**

|  |
| --- |
| 行動目標 |
| ☆適正な飲酒量を知り、週2日は休肝日とします。 |

具体的な取り組み

＜個人で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 妊娠期  乳幼児期 | 〇妊娠中や授乳中は飲酒しません |
| 学童期  思春期 | 〇アルコールが身体に及ぼす影響について正しい知識を習得し、飲酒しない。 |
| 青年期  壮年期  高齢期 | 〇適正飲酒について理解し適量を心がける。  〇アルコールが身体に及ぼす影響について正しい知識を習得しましょう。  〇週2日は休肝日をつくりましょう |

＜地域、保育園、学校等で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 青年期  壮年期 | 〇地域行事などで、他人に無理にアルコールを勧めないようにしましょう。 |

＜行政の取組み＞

|  |  |
| --- | --- |
| 妊産婦期 | 〇妊娠届出時に母親の飲酒状況を把握し、禁酒指導をします。  〇飲酒が胎児や乳児に与える影響などについて情報提供します。 |
| 青年期  壮年期  高齢期 | 〇アルコールと健康に関する相談窓口の周知を図ります。  〇特定健診にて、適正飲酒について情報提供します。 |

**６．こころの健康づくり（自殺対策計画）**

|  |
| --- |
| 行動目標 |
| ☆上手にストレスと付き合い、こころの健康を保ちます。 |

【対策の基本的な取り組み】

自殺総合対策推進センターが作成した「地域自殺対策政策パッケージ」において、全国的に実施されることが望ましいとされた「基本施策」と地域の自殺の実態を分析し、地域において優先的な課題となりうる施策として提示された「重点施策」を組み合わせ、地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進していきます。また、重点施策については、自殺リスクを低下させ、全ての町民にとって、生き心地のよい地域となるよう、ライフステージ等に応じたきめ細やかな対策を推進していきます。

自殺対策は、生きることの包括的な支援であることから、庁内の多様な既存事業を「生きる支援関連事業」と位置づけ、包括的・全庁的に自殺対策を推進していきます。

東洋町自殺対策基本施策・重点施策

|  |  |
| --- | --- |
| 【基本施策】  (１)地域におけるネットワークの強化  (２)相談支援体制の充実と人材育成  (３)住民への啓発と周知  (４)生きることの促進要因への支援  (５)生き方を育む教育の推進  【重点施策】  (１)高齢者の自殺対策の推進  (２)生活困窮者の自殺対策の推進  (３)ライフステージ等に応じた自殺対策の推進   |  | | --- | | 生きる支援関連事業  既存事業を最大限活用することにより、生き心地のよい地域をつくる | |

**（１）基本施策**

**1） 地域におけるネットワークの強化**

自殺は、健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題のほか、地域・職場の在り方の変化等、様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観等が複雑に関係しており、自殺を防ぐためには、自殺に追い込まれる前に全ての人が安心して生きられるように、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、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。自殺のリスク要因に関わる、あらゆる関係機関が自殺予防の包括的な支援の入り口となり、連携支援が行えるよう体制づくりを行っていきます。

【主な事業】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 事業名 | 内容 | 担当課 |
| 男女共同参画社会づくりの推進 | 男女共同参画社会づくりをめざし、女性問題相談等を行い、ＤＶの被害にあった人に対し、関係機関と連携し、必要な支援を行っていきます。 | 住民課 |
| 要保護児童対策地域協議会 | 要保護児童の早期発見及び適切な保護を図るため、関係機関による情報交換、支援に関する協議を行い、被虐待の経験が子ども自身の自殺リスク要因とならないよう、事業を推進していきます。 | 住民課 |
| 子育て世代包括支援センター運営事業 | 妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を行い、妊産婦及び乳幼児の心身の健康保持増進を図り、育児不安の解消を図っていきます。 | 住民課 |
| 民生・児童委員 | 住民の生活上の問題に関する相談に応じ、必要があれば関係機関や社会資源につなげていきます。 | 住民課 |
| 高齢者を見守り支えるネットワークの構築 | 地域包括支援センターや社会福祉協議会等と連携し、地域での互助・共助による活動支援や意識醸成及び啓発活動を実施しています。 | 住民課 |
| 東洋町相談支援事業所 | 障がいのある人の福祉に関する様々な課題について障がい者（児）及びその家族からの相談に応じ、必要な情報提供及び助言、障がい福祉サービスの利用支援等、必要な支援を行っていきます。 | 住民課 |
| 地域包括ケアシステム | 誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう、「住まい・医療・介護・介護予防・生活支援」を地域で一体的に提供する地域包括ケアシステムの構築をすすめます。 | 住民課（地域包括支  援センター） |
| 地域ケア会議の充実 | 高齢者福祉に関係する保健、福祉行政機関や介護支援専門員の代表、医療に関する専門知識を持つ人が集まり、情報共有や個別ケース検討を行う「地域ケア会議」を定期的に開催しています。  今後も、継続して地域ケア会議を開催し、個別ケース検討で把握された地域課題を地域づくりや政策形成につないでいきます。 | 住民課 |

**２）相談支援体制の充実と人材育成**

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。こうしたことから、様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して早期の「気づき」が重要であり、「気づき」のための人材育成の方策を充実させる必要があります。 誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、相談支援体制の充実を図り、自殺対策を支える人に対し、研修の機会の確保を図ります。

主な事業

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 事業名 | 内容 | 担当課 |
| 相談支援体制の充実 | 各相談窓口において、市民からの相談を行い、様々な問題を抱えている場合、関係課に相談をつなげ、全庁的に相談を行います。 | 全課 |

**３）住民への啓発と周知**

自殺の危機に陥った人の心情や背景は、他人には理解されにくい面がありますが、 そうした心情や背景への理解を深め、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭することが大切です。町民の誰もが当事者となる可能性があり、危機に陥った時には、誰かに援助を求めることが恥ずかしいことではないということを社会全体の共通認識となるよう、積極的に普及啓発を行っていきます。 また、自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという自殺対策における町民一人ひとりの役割等についての意識が共有されるよう、 周知していきます。

|  |
| --- |
| **【自殺予防の十箇条】**  以下のようなサインを数多く認める場合には、早い段階で専門家の受診が必要です。  １　うつ病の症状に気をつける  ２　原因不明の身体の不調が長引く  ３　酒量が増す  ４　安全や健康が保てない  ５　仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う  ６　職場や家庭でサポートが得られない  ７　本人にとって価値あるものを失う  ８　重症の身体の病気にかかる  ９　自殺を口にする  10　自殺未遂に及ぶ |

出典：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

|  |
| --- |
| 【自殺を防ぐために有効なもの】  〇心身の健康：心身ともに健康であること  〇安定した社会生活：良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど  〇支援の存在：本人を支援してくれる人がいること、支援組織があること  〇利用可能な社会制度：社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること  〇医療や福祉などのサービス：医療や福祉サービスを活用していること  〇適切な対処行動：信頼できる人に相談するなど  〇周囲の理解：本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど  〇支援者の存在：本人を支援してくれる人がいること、支援組織があること  〇その他：本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるかなど |

【主な事業】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 事業名 | 内容 | 担当課 |
| 心の健康づくり事業 | こころの健康に関する健康教育 ・自殺予防週間（９月 10 日～９月 16 日） の普及啓発 ・自殺対策強化月間（３月）の普及啓発 ・うつ病等の精神疾患についての正しい知識の普及啓発 | 住民課 |
| 相談支援体制の充実 （再掲） | 各相談窓口において、市民からの相談 を行い、様々な問題を抱えている場合、関 係課に相談をつなげ、全庁的に相談を行います。 | 全課 |

**４）生きることの促進要因への支援**

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等の様々な社会的要因があることが知られています。このため、自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」 を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことが、 自殺リスクを低下させることにつながるとされています。 そのため、「生きることの阻害要因」を減らす取り組みと併せて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行っていきます。

ア 生きることの阻害要因を減らす主な取り組み

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 事業名 | 内容 | 担当課 |
| 育児相談 | 保健師・助産師が育児に関する相談を行い、母親が安心して育児ができるよう支援します。 | 住民課 |
| 生活困窮者自立支援事業 | 生活困窮者に対して、住居確保や就労等の自立に向けた支援を行っています。 また、社会福祉協議会では、生活困窮者に対して緊急的、一時的に食料等を提供する事業を行っています。 | 住民課 |

イ 生きることの促進要因を増やす主な取り組み

（居場所づくり・生きがいづくり）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 事業名 | 内容 | 担当課 |
| 日中一時支援事業 | 障がいのある人の日中活動の場を確保しています。 | 住民課 |
| いきいき百歳体操 | 住民主体の通いの場における重りを使った介護予防の体操を行っています。 | 住民課（地域包括支援センター） |

**5)生き方を育む教育の推進**

学校や家庭での問題に起因する子どもの自殺の一因として、不登校や家庭内不和、ストレス等、問題は多様化、複雑化してきています。なかでも、いじめは 深刻な問題です。いじめは、どの子どもにも、どの学校にも起こり得ることです。 いじめは、その兆候をいち早く把握し、迅速に対応すること、学校だけでなく関係機関が緊密に連携して、きめ細かな支援を行う必要があります。 教育委員会では、生きる力を育む教育の推進として、不登校問題に対する取り組みや、 スクールカウンセラーおよびスクールソーシャルワーカーの配置などを実施しています。

【主な事業】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 事業名 | 内容 | 担当課 |
| スクールカウンセラーおよびスクールソーシャルワーカーの配置 | 不登校やいじめ問題、家庭の問題を抱える子どもたちが社会問題になっています。問題を抱える子どもたちに学校や家 庭、地域社会の枠組みにとらわれず、総合的に支援しています。 | 教育委員会 |

**２．重点施策**

1. **高齢者の自殺対策の推進**

高齢者の自殺については、高齢者特有の課題を踏まえつつ、多様な背景や価値観に対応した支援、働きかけが必要です。高齢者は閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすい状況にあります。したがって、地域包括ケアシステムや地域共生社会の実現等の施策と連動した事業の展開を図ることや高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化等といったソーシャル・キャピタルの醸成を促進する施策の推進が求められています。

**ア 包括的な支援のための連携の推進**

健康、医療、介護、生活等に関する様々な関係機関や団体等の連携を推進し、包括的な支援体制を整備します。

**イ 地域における要介護者に対する支援**

高齢者の多くは、要介護状態になっても自分が住み慣れた地域での生活を続けたいと思っています。出来るだけ生活の場を変えることなく、住み慣れた場所で必要なサービスを受けられる体制を目指し、医療・介護・予防・住まい・生活支援を一体的に提供できるよう地域包括システムの深化・推進に取り組みます。また、介護に取り組む家族等への支援の充実にも取り組んでいきます。

**ウ 高齢者の健康不安に対する支援**

うつ病を含め、高齢者の自殺原因として最も多い健康問題について、関係機関が連携しながら相談体制を強化していきます。

**エ 社会参加の強化と孤独・孤立の予防**

健康寿命の延伸、ライフスタイルの変化により、高齢世帯、高齢単独世帯が増加しており、高齢者の社会参加の促進が自殺対策においても重要です。居場所づくり活動では、あったかふれあいセンター事業や地域でのサロンが行われています。高齢者の見守り活動・事業と連携し、様々な見守り活動を行っている町民に対し、孤独や孤立の予防、解消を目的とした高齢者のメンタルヘルスに対する知識の普及・啓発を行っていきます。

【主な事業】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 事業名 | 内容 | 担当課 |
| 健康相談 | 保健師が健康相談を実施しています。 | 住民課 |
| 老人クラブ活動への支援 | 高齢者が自らの生活を豊かにする健康づくり、趣味やレクリエーション等の個人的分野から、地域を豊かにする清掃奉仕活動等の社会的な分野まで、活動している老人 クラブに対し助成・支援を行っています。 | 住民課 |
| あったかふれあいセンター事業 | 高齢者等を対象に、健康チェックや入浴サービス、レクリエーションのほか、体操等を実施しています。 | 住民課 |
| 地域包括支援センター運営事業 | 地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者に対し、介護サービス等、様々な支援を継続的かつ包括的に提供する地域 包括ケアの中核機関として、様々な関係機関と連携し、地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。 | 住民課 |
| いきいき百歳体操 （再掲） | 住民主体の通いの場における重りを使った介護予防の体操を行っています。 | 住民課 (地域包括支援センター） |
| 医療・介護の連携 | 高齢者の増加とともに、医療ニーズと介護ニーズを併せ持つ高齢者の増加が見込まれます。入退院時支援や、日常の療養支援等在宅医療の充実を含めた医療・介護提供体制を整備しています。 | 住民課 |
| 認知症施策の推進 | 認知症サポーター養成推進事業等、認知症の人とその家族を支えるための事業等を実施しています。 | 住民課 (地域包括支援センター） |
| 認知症サポーター養成推進 | 認知症に対する正しい知識を町民が理解し、認知症の人やその家族に対する偏見や不安を取り除くため、認知症サポーター養成講座をグループホームと協働で実施しています。また、認知症の人への支援活動を希望する認知症 サポーター登録を進め（登録認知症サポーター）、地域全体で認知症高齢者を見守り、支える社会づくりを目指して取り組んでいます。 | 住民課 (地域包括支援センター） |
| 家族介護支援 | 高齢者とその家族の悩み事や介護保険等に関する総合相談を行っています。 | 住民課 (地域包括支援センター） |

1. **生活困窮者の自殺対策の推進**

生活困窮者は、その背景に本人の精神疾患や社会的な課題等の複合的な問題を抱えていることがあり、経済的困窮に加えて人間関係の希薄化により、社会から孤立しやすい傾向にあります。 生活困窮者が、困窮を原因とした自殺に至らないよう、生活困窮者自立相談支援等と連携し、効果的な自殺対策を進めていきます。

**ア 相談支援・人材育成の推進**

生活困窮を含む生きる支援としての総合的な自殺対策推進のため、関係機関の職員に対して人材育成を行っていきます。

**イ 自殺対策と生活困窮者自立支援制度との連動**

生活困窮を苦に自殺する危険性が高いと思われる人を早期に発見し、早期に支援につなげる必要があります。自殺予防に関する相談窓口が生活困窮者自立支援制度等につなげるとともに、両者が連動し、効果的な支援を行っていきます。

**（３）ライフステージ等に応じた自殺対策の推進**

自殺の原因となるリスク要因は多種多様であり、また、ライフステージ等によっても自殺のリスクは異なるため、ライフステージに応じた自殺対策が必要です。

|  |  |
| --- | --- |
| 学童・思春期  （６～18歳） | ストレスサインやストレスを感じた時の対処方法について普及啓発します。 |
| 青年期（19～39歳）  壮年期（40～64歳） | ストレスと上手につきあい、こころの健康を保つには、自分のストレスに気づき、早めに対処することや、ストレス解消法をもつこと、睡眠・休養をとること、自分で対処できない時は一人で抱え込ます相談することが大切です。  こころの健康づくりやこころの病に関する正しい知識を持ち、必要な時には専門機関に相談することを普及啓発します。 |
| 高齢期（65歳以上） | 包括的な支援のための連携の推進や地域における要介護者に対する支援を行います。 |

**７．食育の取組み（東洋町食育推進計画）**

|  |
| --- |
| 行動目標 |
| **（食生活の確立）**  ☆「早ね・早おき・朝ごはん」を実践します。  ☆食生活・栄養に関する正しい知識を学びます。  **（食を通じた豊かな人間形成）**  ☆家族や友人、地域の人との共食を通じ、人と人とのつながりを大事にします。  **（地産地消の推進・食文化の継承）**  ☆調理や収穫の体験を通して、食べ物と自然を大切にすることを身につけます。  ☆地場産物や旬の食材を生かした食事を楽しみ、地産地消を実践します。  **（食育活動の推進）**  ☆地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を積極的に知り、伝承します。  ☆食育に関心をもち、みんなで食育活動の輪を広げます。 |

**（１）食生活の確立**

具体的な取り組み

＜個人で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 乳幼児期 | 〇早寝早起きをして、毎日、朝ごはんを食べましょう。 |
| 学童・思春期 | 〇規則正しい生活リズムを確立し、毎日、朝食を食べる習慣を身につけましょう。  〇主食・主菜・副菜をそろえて、三食しっかり食べましょう。 |
| 青年期  壮年期 | 〇自分の適性体重を知って、適正体重を維持しましょう。  〇野菜の摂取量を増やしましょう。  〇薄味を心がけましょう。  〇災害に備え、ローリングストック法で水や食料を備蓄しよう。 |
| 高齢期 | 〇自分の健康状態に応じて、適切な食生活を心がけましょう。 |

＜地域、保育園、学校等で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 食改 | 〇東洋町食生活改善推進協議会（以下、食改と省略）による朝食の大切さ、バランスの良い食事、1日の野菜摂取量や摂取エネルギー等の食生活・栄養（食育）についての小中学校での食育講座。 |
| 保育園 | 〇給食を活用し、食への興味を育てる指導を行い、子どもの健全な食生活の実践を図ります。  〇「早ね・早おき・朝ごはん」を推進するとともに、家庭と連携して、子どもに生活リズムや手洗い・歯みがき等の基本的な生活習慣が身につくよう努めます。  〇園だよりや給食だよりを通じて食に関する情報提供を行い、保護者の意識啓発に努めます。 |
| 小中学校 | 〇給食を通して食事のバランスや量を伝えていきます。  〇子どもが食の大切さ、農業や漁業の役割、地域の食文化などに対する理解を深め、健全な食生活を確立することができるよう、地元の食材を活用した学校給食や栄養バランス、安全衛生に配慮した学校給食を提供します。  〇お便りなどを通じて、朝食の大切さ、肥満予防、子どもの食事の様子や食に関する取り組みなどの情報提供を行い、保護者の意識啓発に努めます。 |

＜行政の取組み＞

|  |  |
| --- | --- |
| 妊娠期 | 〇妊娠期の食事についての情報提供 |
| 乳幼児期 | 〇乳幼児健診での栄養相談 |
| 学童・思春期 | 〇生活調査の把握 |
| 青年期・壮年期 | 〇特定保健指導  〇検診結果説明会での食事指導 |
| 高齢期 | 〇低栄養予防についての情報提供 |
| 全年齢 | 〇食生活改善推進員の養成、活動支援  〇災害時の食の備えについて啓発していきます。  ・子どもから高齢者まで、生涯を通して食についての正しい知識を習得できるよう、教室や講座などを開催します。  〇ひとり暮らし高齢者を対象に配食サービスとして、栄養バランスのとれた食事を提供します。  〇食中毒予防に関する正しい知識の普及啓発を行います。 |

1. **食を通じた豊かな人間形成**

具体的な取り組み

＜個人で取り組んで欲しいこと＞

〇家族と一緒に食事を楽しみましょう

＜地域、保育園、学校等で取り組んで欲しいこと＞

〇給食の時間や「早ね・早おき・朝ごはん」運動を活用して、食の大切さや楽しさを伝えるとともに、食事のマナーの取得や生活習慣の定着を図ります。

＜行政の取組み＞

・公民館等にて食に関する教室を開催し、体験学習を通じた食の大切さを伝え、食を通じた地域での交流を推進します。

・食育の推進に取り組むボランティアを増やします。

1. **地産地消の推進・食文化の継承**

具体的な取り組み

＜個人で取り組んで欲しいこと＞

〇地元産の新鮮な食材を積極的に取り入れます

＜地域、保育園、学校等で取り組んで欲しいこと＞

・伝統料理の伝承者を増やし、地域の食文化の保存・継承に努めましょう

＜行政の取組み＞

・地元農林水産物の販売を進めていきます。

**（４）食育活動の推進**

具体的な取り組み

＜個人で取り組んで欲しいこと＞

〇食に関心をもち、正しい情報を積極的に収集しましょう。

＜地域、保育園、学校等で取り組んで欲しいこと＞

|  |  |
| --- | --- |
| 幼児期 | 〇保育園での給食や各種行事を通じて食育を推進するとともに、食育の取組みを家庭や地域に発信します。 |
| 学童期 | ・お便りに学校における食育の取組み、体験活動などに関する情報を掲載し、家庭における食育推進を図ります。 |

＜行政の取組み＞

|  |  |
| --- | --- |
| 幼児期  学童期 | 〇連携体制の強化  ・食育活動を総合的・計画的に推進するため、行政が中心となって、保育所、学校と共通認識を図りながら、連携体制の充実を図ります。 |
| 青年期  壮年期 | 〇食育活動の推進  ・6月、10月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」の周知と定着を図ります。  ・食改の活動内容の充実や活動対象の広がりを支援します。 |

**◆数値目標**

具体的に計画の進捗管理をし、評価できるよう、分野ごとに評価指標と数値目標を定めます。個人、地域、行政が、役割分担や連携を通じて、ライフステージに応じた取り組みを推進し、目標達成を目指します。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 指標 | | 現状 令和２年度 | 目標  令和７年度 | 資料 |
| 健康管理 | 特定健診などの受診率 | 特定健診 | 27.4％ | 40％ | KDB  システム |
| 特定保健指導 | ０％ | 100％ | KDB  システム |
| がん検診受診率 | 胃がん | R2年度  実施なし | 50％ | 健康管理システム |
| 肺がん | 男性18.3％  女性27.9％ | 50％ |
| 大腸がん | 男性22.5％  女性35.6％ | 50％ |
| 乳がん | 27.0％ | 50％ |
| 子宮がん | 22.1％ | 50％ |
| 身体活動・運動 | 運動習慣のある人の割合 | 1日30分以上の運動を週2回以上実施 | 40.3％ | 50％ | KDB  システム |
| 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 | 50.7％ | ６０％ | KDB  システム |
| 歯と口の健康 | むし歯のある子どもの割合 | 1，6歳児健診 | １７％ | ０％ | 健診結果台帳 |
| 3歳児健診 | １７％ | 10％以下 | 健診結果台帳 |
| 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合 |  | 35.5％ | 50％以上 | KDB  システム |
| 喫煙 | 喫煙者の割合 |  | 15.9％ | 10％以下 | KDB  システム |
|  | 指標 | | 現状  令和2年度 | 目標  令和7年度 | 資料 |
| 飲酒 | 飲酒の割合 | 毎日3合以上飲む人の割合の減少 | 5.4％ | ５％以下 | KDB  システム |
| こころの健康づくり（東洋町健康増進計画） | 睡眠で休養が十分とれていない人の割合 |  | 29.2％ | 25％以下 | KDB  システム |
| 食育の取組（東洋町食育推進計画） | 成人（40～74歳）の肥満者の割合（BMI25 以上） | 男性 | 44.6％ | 40％ | KDB  システム |
| 女性 | 24.1％ | 20％ | KDB  システム |

**第５章　計画の推進**

**１．計画の推進体制**

1. 行政の推進体制

　生涯を通じて、町民の健康づくりを支援していくため、保健師や管理栄養士などの専門的人材や活動を支えるボランティアなどの人材育成をはじめ、地域に密着した保健活動ができる推進体制の充実を図ります。

1. 町民への積極的な周知と情報提供

　自分の健康に関心をもち、主体的かつ積極的に健康づくりを進めていくためには、健康に関する正しい情報の提供が不可欠です。健康に関する情報を、広報誌はもとより、各種事業開催時等に積極的かつわかりやすく提供していきます。

1. ソーシャルキャピタルの活用と健康増進ネットワークの構築

　個人の取り組みだけでなく、地域における絆の強さ（ソーシャルキャピタル）をいかした健康づくりを進めていくためには、地域で行われている健康づくりの活動をつなぐことも大切です。地域には、地区会、老人クラブ、PTA、ボランティア団体などの地域活動に取り組む組織や学校、医療機関、企業、生産者などが存在しています。

　行政が、これらの組織・団体の活動を「健康づくり」の視点でコーディネートしたり、これらの活動をつなぐ人材を発掘・育成したりすることで、地域における健康づくりの展開を図っていきます。

**２．計画の評価・検証**

この計画は、各種調査結果から明らかになった町民の現状や課題について、「個人や家庭」「地域」「保育園・学校」「行政」の協働した取り組みによって、町民の健康意識を高め、自発的な活動を推進するためのものです。

行動目標に向けた具体的な取り組みを実践することで、目標を達成することが大切です。そのために、計画期間内であっても町民ニーズや社会情勢の変化などに柔軟に対応しつつ、常に改善を図れるように進捗管理と評価を行っていきます。

1. １年ごとの進捗管理

　進捗管理については、毎年、計画に揚げている「行政」の取り組みについて、具体的な状況（参加人数、回数、実施状況など）を担当課に確認し、進捗状況を把握します。

　また、健康や食育に関連する事業等などに、適宜、健康に関するアンケート調査を実施し、町民意識の変化や満足度を把握し、改善につなげます。

1. 最終評価

最終評価については、計画に揚げている「数値目標」について、既存データやアンケート調査により検証します。

計画期間中の「個人や家庭」「地域」「保育園・学校」「行政」の協働した取り組みの結果について、総合的に分析・評価を行い、次期計画の取り組みに反映させていきます。

# 資料編

# １．健康増進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条　健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規程に基づき、東洋町健康増進計画(以下「計画」という。)を策定するため、東洋町健康増進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条　委員会は次に掲げる事務を所掌する。

　(1)　計画の策定に関すること。

　(2)　計画の調査及び研究に関すること。

　(3)　その計画の策定に関し必要事項に関すること。

(組織)

第3条　委員会は、委員15人以内をもって組織する。

2　 委員は、学識経験者その他健康福祉に関し、識見を有する者のうちから町長が委嘱する。

(任期)

第4条　委員の任期は、健康増進計画の策定が完了するまでとし、任期中の委員の交代に伴う後任の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条　委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により選任する。

2　 委員長は委員会を代表し、会務を総理する。

3　 副委員長は委員長を補佐し、委員長に事故があるときはその職務を代理する。

(会議)

第6条　委員会の会議は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

2　 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

(意見の聴取)

第7条　委員会は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて意見を聴取し、又は資料の提出を求めることができる。

(事務局)

第8条　委員会の事務局は、住民課に置く。

2　 委員会の庶務は、住民課において行う。

(その他)

第9条　この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は別に定める。

附　則

　この要綱は、平成30年10月11日から施行する。

## ２　東洋町健康増進計画策定委員会委員名簿

（順不同）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 所属団体　役職名等 | 氏名 | 備考 |
| 1 | 寿美医院 医師 | 壽美　貴守 |  |
| 2 | 東洋町食生活改善推進協議会　会長 | 畠口　昌代 | 委員長 |
| 3 | 東洋町民生児童委員協議会　会長 | 土屋　洋介 |  |
| ４ | 地域住民 | 青木　久美子 |  |
| ５ | 地域住民 | 坂村　昌子 |  |
| ６ | 東洋町教育委員会　事務局　教育次長 | 大坪　靖幸 |  |
| ７ | 東洋町社会福祉協議会　事務局次長 | 谷岡　智恵美 |  |
| ８ | 安芸福祉保健所　健康障害課　課長 | 矢部　美根子 |  |
| ９ | 東洋町地域包括支援センター事務局長 | 近藤　真人 | 副委員長 |
| 10 | 甲浦保育園　園長 | 谷　珠穂 |  |
| 11 | 銀杏保育園　園長 | 大黒　直美 |  |
| 12 | 東洋町　総務課長 | 生松　克祐 |  |
| 13 | 東洋町　住民課　課長 | 築地　仲音 |  |