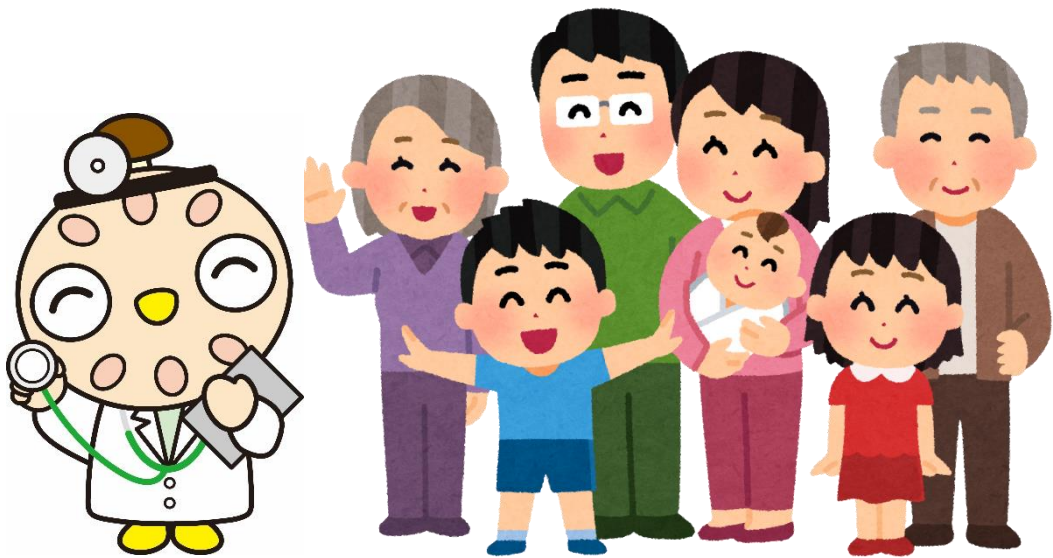


第2期

長南町健康増進計画



長南町

令和6年3月31日

長南町健康増進計画

【目次】

第1章 計画の概要

- 1. 計画の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2. 計画の基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3. 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 4. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

第2章 長南町の現状

- 1. 統計データからみる現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 2. アンケート結果からみる現状・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 3. 前回の目標に対する評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

第3章 健康増進計画

- 基本方針1 健康な毎日を過ごすための生活習慣の改善・・・・ 19
- 基本方針2 生活習慣病の発症予防と重症化予防・・・・・・・・ 33
- 基本方針3 生活機能の維持・向上・・・・・・・・・・・・・・・・ 43

第4章 食育推進計画

- 基本方針1 食で健康なからだづくり・・・・・・・・・・・・ 47
- 基本方針2 食で豊かな心を養う・・・・・・・・・・・・・・ 52
- 基本方針3 食材を選択する力を培う・・・・・・・・・・・・・・ 54

第5章 自殺対策計画

- 基本方針1 住民のこころの健康づくりの推進・・・・・・・・ 57
- 基本方針2 相談支援体制の整備・・・・・・・・・・・・・・ 60

はじめに

いつまでも心身ともに健康でいきいきと暮らすことは、全ての町民の願いです。健康の維持増進をすすめることは、生活の質を高め、自分らしい充実した人生を歩むことに繋がります。

長南町では、平成31年に「第1期長南町健康増進計画」（以下「第1期計画」）を策定し、基本理念「だれもが健康で元気に暮らせるまち」のもと、基本目標の「健康寿命の延伸」に向けた政策を推進してまいりました。

しかし現在までに、我が国では、新型コロナウイルス感染症の拡大やエネルギー価格の高騰による世界的な物価上昇で、私たちの生活環境は大きく変化しました。

社会情勢や生活環境の変化により、ライフスタイルや価値観が多様化し、健康に対する意識も変化が生じています。今後は、健康課題に対してより柔軟に施策を展開していく必要があります

そこで長南町でも「だれもが健康で元気に暮らせるまち」を目指し、「第2期長南町健康増進計画」を策定しました。この計画は、長南町第5次総合計画と整合性を図り、「健康寿命の延伸」を目標として計画を掲げています。また、多様化する生活環境を踏まえ、本計画では、食生活やこころの健康といった課題についても一体的に取り組む必要があることから、「長南町健康増進計画・長南町食育推進計画・長南町自殺対策計画」の3つの計画で構成されています。

今後、本計画に掲げた「健康寿命の延伸」の実現に向け、個人、各種団体、行政など様々な関係者の連携が不可欠です。そして町民一人ひとりが、自分自身の健康に関心を持ち、各種健（検）診を受診し、自身の健康状態を把握するとともに、適度な運動、バランスのとれた食事などを生活習慣に取り入れ、健康づくりに取り組むことが大切であると考えています。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

最後に、本計画策定にあたり、アンケート調査等にご協力をいただいた町民の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提案をいただきました長南町健康づくり推進協議会委員の皆様や関係者各位に心から感謝申し上げます。

長南町長 平野貞夫

第1章 計画の概要

1. 計画の趣旨

我が国の平均寿命は、生活環境の変化や医学の進歩により高い水準を保っており、世界有数の長寿国となっています。

その一方で、近年は食事やライフスタイルの変化等により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病や、高齢化による認知機能や身体機能の低下から起こる要介護者の増加、経済問題や人間関係を含めた深刻なストレスなどから引き起こされる心の問題など、健康課題が多様化しています。

こうした状況下で、国は生活習慣病の発生そのものを防ぐ一次予防を積極的に推進するため、平成15年に健康増進法を制定し、令和5年5月に「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））の基本方針が公表されました。

基本方針では令和6年度の開始に向けて「全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」というビジョン実現のため、以下の4点を定め、国民の健康増進を総合的に推進しています。

- ①健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- ②個人の行動と健康状態の改善
- ③社会環境の質の向上
- ④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

そこで、長南町では、国が示した、健康増進法、食育基本法、自殺対策基本法の考え方を基本として、健康づくりと食育、自殺対策を一体的に推進していくため、健康増進計画と食育推進計画、自殺対策計画を併せて、「長南町健康増進計画」を策定します。

本計画では、長南町第5次総合計画の基本方針のうち、「だれもが健康で元気に暮らせるまち」の実現を目指し、町の現状を把握し、国、県の健康施策を踏まえた上で、取り組むべき課題を明確にし、町民の総合的な健康づくりに関する施策を策定するものです。

2. 計画の基本理念

本町では、令和3年度に策定した、長南町第5次総合計画の「だれもが健康で元気に暮らせるまち」を基本理念に掲げ、本計画を作成しました。

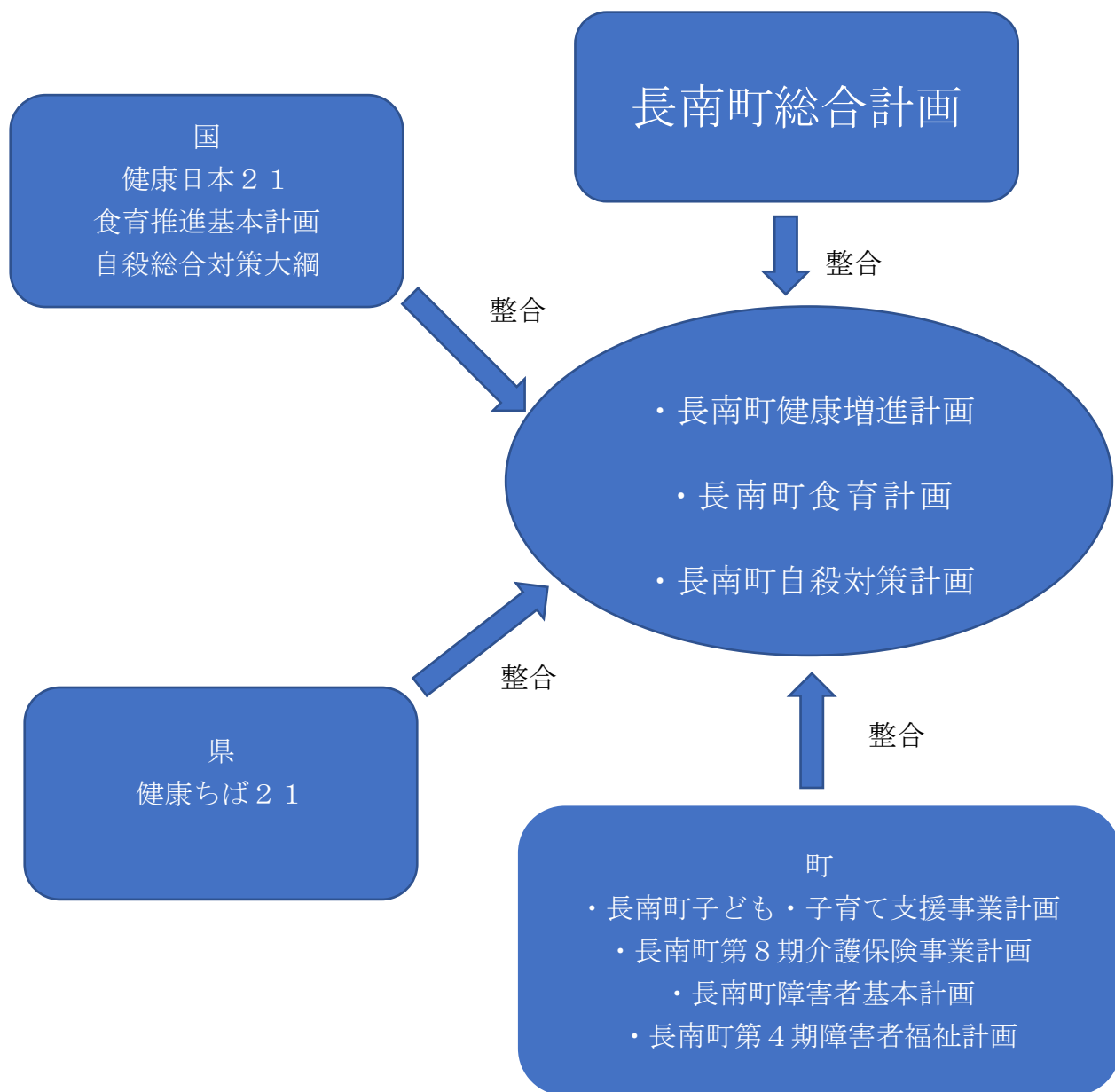
健康づくりは、長生きをするためだけの取り組みではなく、心身ともに健康である期間を長くして、生きがいを持ち、豊かな人生を送るためのものといえます。こうした考えとして「健康寿命」という考え方があります。

「健康寿命」とは、心身ともに自立し活動的な状態で生存できる期間のことで、あと何年生きることを示す平均余命とは異なります。平均余命を長くすることは、もちろんのことですが「健康寿命」を長くすることが、長南町の掲げる「だれもが健康で元気に暮らせるまち」を実現するためにとっても重要な要素となります。町民一人ひとりが自分の健康は自分で守り、日々の生活で健康を意識し、行動できるよう支援しつつ、地域・行政・関係団体などが一体となり町全体の健康づくりを進めていけるよう本計画に打ち出していきます。

3. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく、市町村健康増進計画で、長南町民の健康増進に関する計画です。また、町では、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画と、自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画の3計画を一体的に策定します。

さらに、第5次長南町総合計画を最上位計画として位置づけ、他の関連計画や国、県が策定する計画との整合性を図ります。



4. 計画の期間

令和6年度から令和10年度の5年間とし、最終年度に評価を行います。社会情勢の変化や計画の進行状況等により本計画の見直しが必要な場合は、随時検討し適切に対応します。

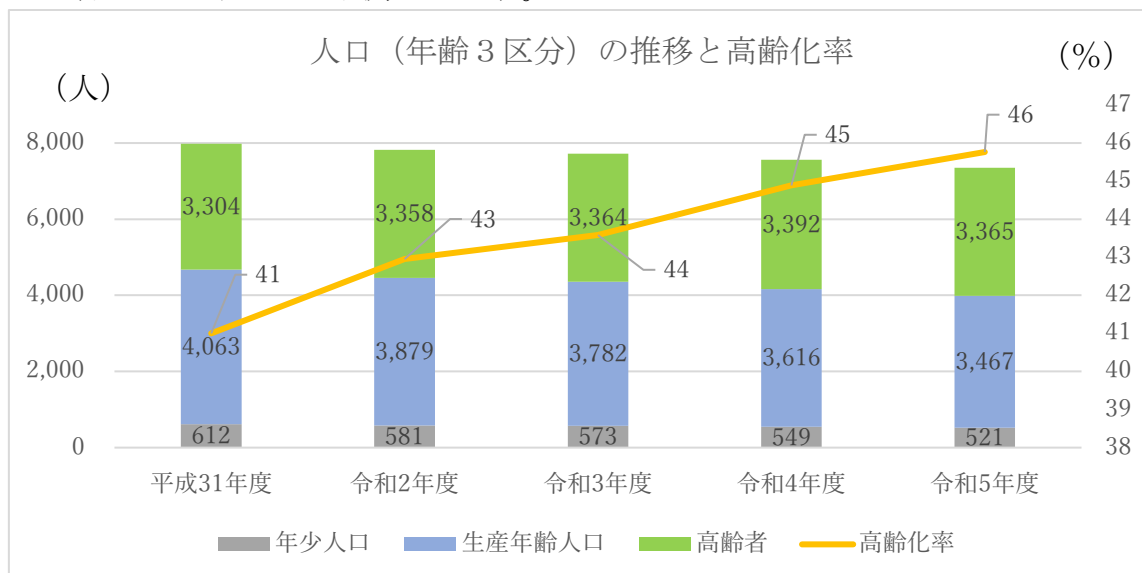
第2章 長南町の現状

1. 統計データからみる現状

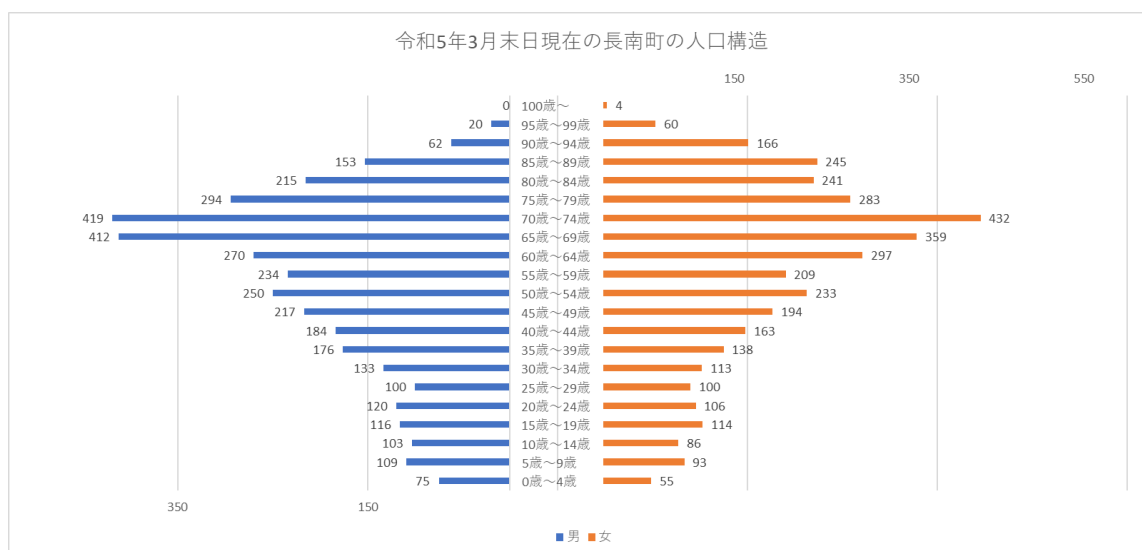
(1) 人口等の現状

①人口と高齢化率の推移

本町の総人口は令和5年4月1日現在、7,353人です。昭和30年の15,081人をピークに年々減少を続け、平成30年から令和5年の5年間で626人の減少となっています。区分別の人口構造をみると、長南町では年少人口が年々減少し、高齢人口（65歳以上）は年々増加していることから、今後より一層少子高齢化が進行していくことが予測されます。

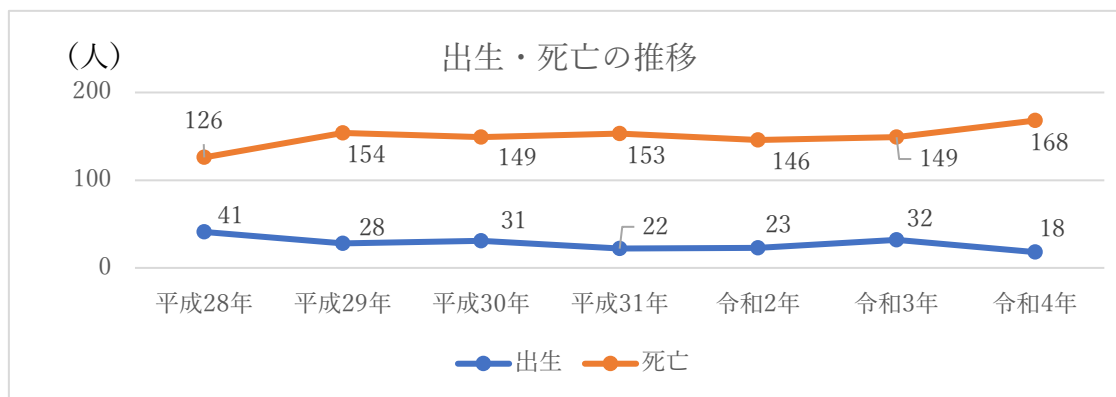


人口ピラミッド



②出生数及び死亡数の推移

出生数は、平成 29 年に大幅に減少して以降、概ね 25 人程度で推移しています。死亡者数は、毎年概ね 150 人程度で推移していますが、出生数より死亡者数が大幅に上回っています。



資料：長南町税務住民課

平成 29 年度～令和 3 年度の 5 年間のうち令和元年度をのぞき、死亡原因の第 1 位は循環器疾患となっています。本町は高血圧、糖尿病等の生活習慣病の疾患をもつ人が多いことも大きな要因となっていると推測されます。

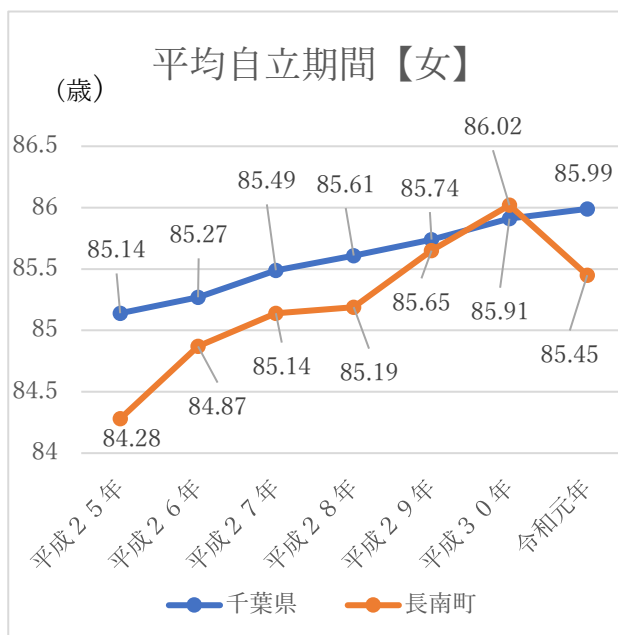
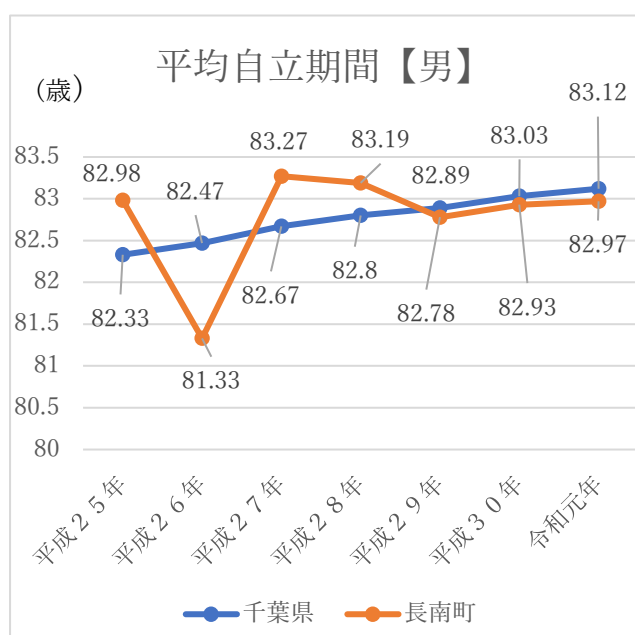
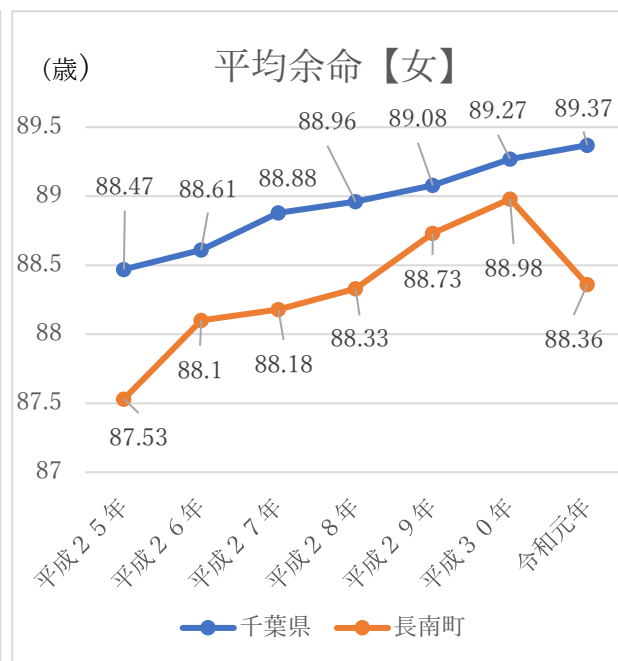
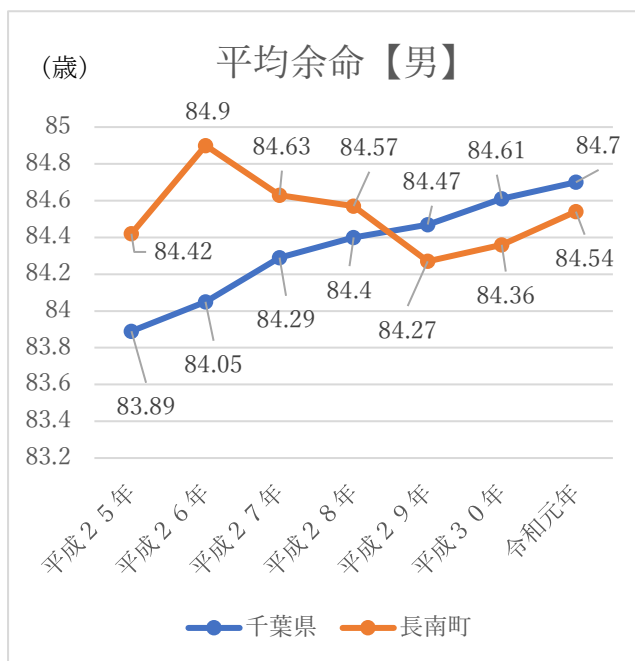
○死亡原因

	1 位	2 位	3 位	4 位
平成 29 年度	循環器	悪性新生物	老衰	呼吸器系
平成 30 年度	循環器	悪性新生物	呼吸器系	老衰
令和元年度	悪性新生物	循環器	呼吸器系	老衰
令和 2 年度	循環器	悪性新生物	老衰	呼吸器系
令和 3 年度	循環器	悪性新生物	老衰	呼吸器系

資料：千葉県衛生統計年報

③平均余命と平均自立期間の推移

本町の平均余命、平均自立期間は男女ともに年によって増減はありますが、長い年月で経過をみると延伸しています。平均余命が延伸した分よりも健康自立期間の延伸した分が増加することによって、いわゆる介護の期間が短くなります。平成25年から令和元年にかけてその期間は男性は横ばい、女性は短くなってきています。健康であるうちからフレイル予防にも力を入れ、平均自立期間の延伸を目指します。



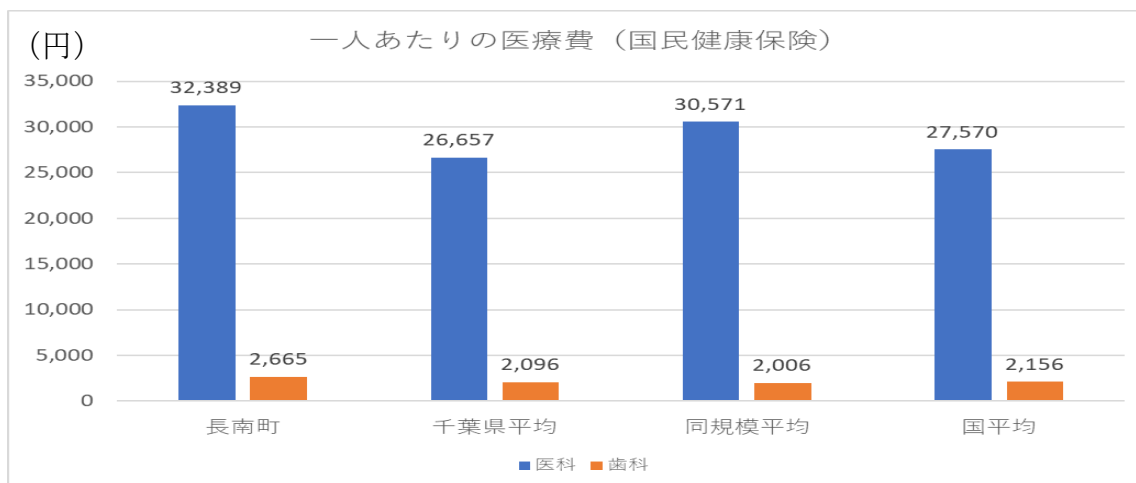
資料：千葉県健康情報ナビ

(2) 医療費の現状

①国民健康保険における一人当たりの医療費

本町の一人当たりの医療費（国民健康保険加入者）は月平均 35,054 円で同規模市町村と比較して 2,477 円高くなっています。同様に国、県と比較しても本町は高くなっています。

前回調査時も同様の結果となっており、医療費の高い傾向が続いています。



単位：円

一人あたり医療費	長南町	千葉県平均	同規模平均	国平均
医科	32,389	26,657	30,571	27,570
歯科	2,665	2,096	2,006	2,156
合計	35,054	28,753	32,577	29,726

資料：KDB システム（健診・医療・介護データからみる地域の健康課題：令和4年度）

②医療費の割合

医療費の分析として、入院の上位を見ると、以下の順でした。

1位：がん 34.1% 2位：糖尿病 13.3%

3位：慢性腎臓病（透析含む） 12.6%、

4位：筋・骨格 12.0% 5位：高血圧症 9.6%

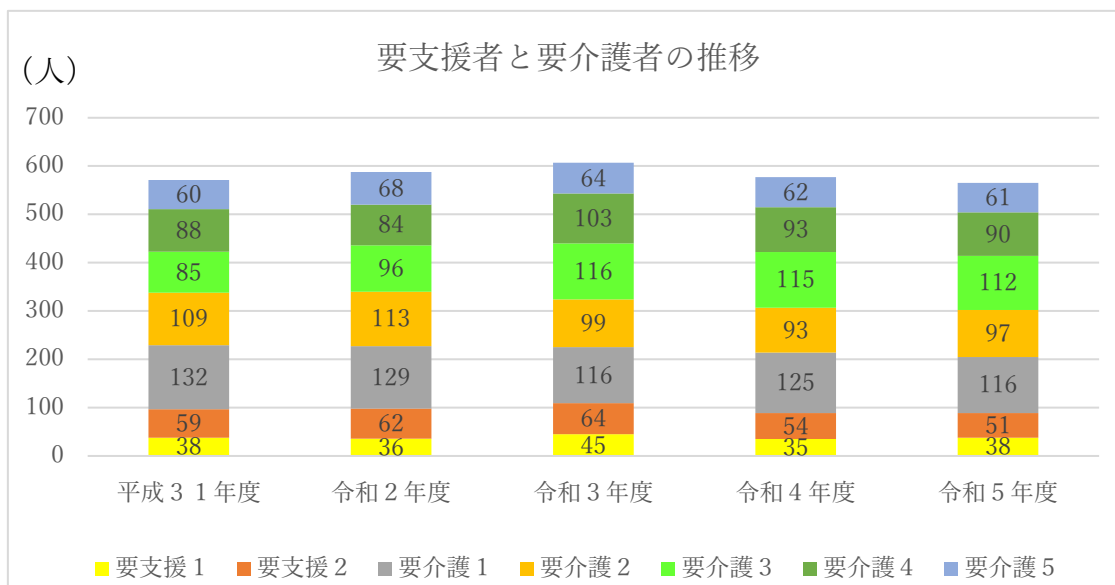
と生活習慣に起因する疾病が多くを占めており、千葉県平均より糖尿病、慢性腎臓病の割合が高いです。

③人工透析患者の状況

令和5年3月診療分の人工透析患者のレセプトを見ると、透析患者は12人で、その内訳は「糖尿病」を合わせ持つ者が8人（全体の66.7%）、糖尿病以外の血管を痛める因子として「高血圧症」を合わせ持つ者が11人（全体の91.7%）となっています。

(3) 介護保険の現状

令和5年4月1日現在における65歳以上の高齢者は3,365人のうち、介護保険の要支援・要介護認定者数は565人です。令和3年の607人をピークにその後は各介護度ともに減少しています。



資料：長南町福祉課

○要介護（支援）者の有病状況

長南町の要介護（支援）者の有病状況ですが、糖尿病の割合が県平均・同規模団体・国平均共に大きく上回っています。次いで筋・骨格系疾患や高血圧症などの生活習慣病に起因する疾患が多い傾向です。

	長南町	県平均	同規模団体	国平均
糖尿病	36.3%	23.7%	22.6%	24.3%
高血圧症	61.2%	50.9%	54.3%	53.3%
脂質異常症	32.5%	30.6%	29.6%	32.6%
心臓病	68.0%	57.5%	60.9%	60.3%
脳疾患	26.5%	21.3%	23.8%	22.6%
がん	16.4%	12.3%	11.0%	11.8%
筋・骨格	63.7%	50.4%	54.1%	53.4%
精神	41.0%	33.7%	37.8%	36.8%
認知症(再掲)	26.7%	21.1%	25.1%	24.0%
アルツハイマー病	16.1%	15.6%	19.0%	18.1%

資料：KDBシステム（地域の全体像の把握「令和4年度累計」）

(4) 障害福祉の現状

令和5年4月1日現在の本町の障害者手帳所持者数は417人です。

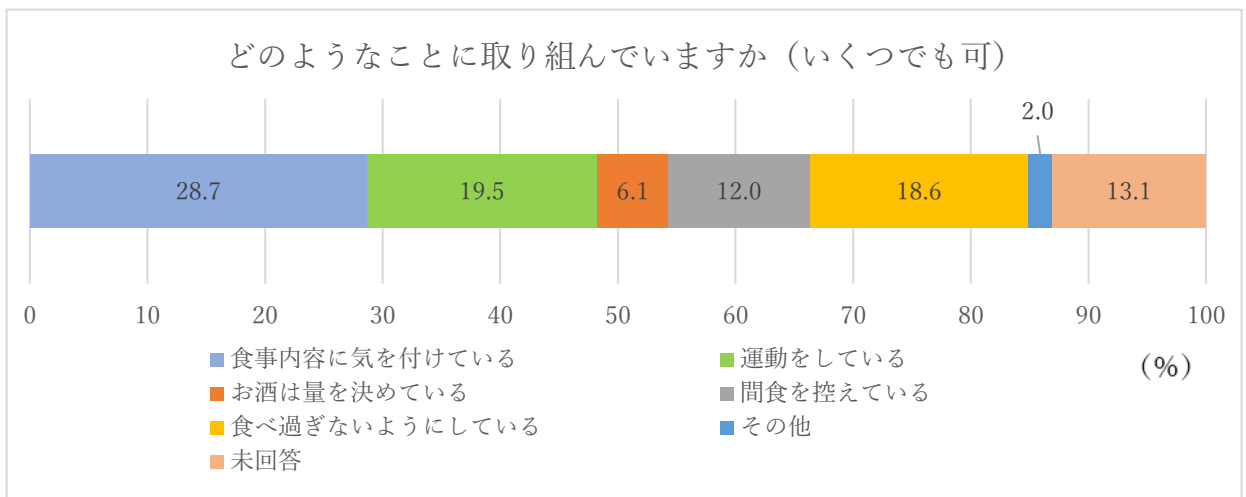
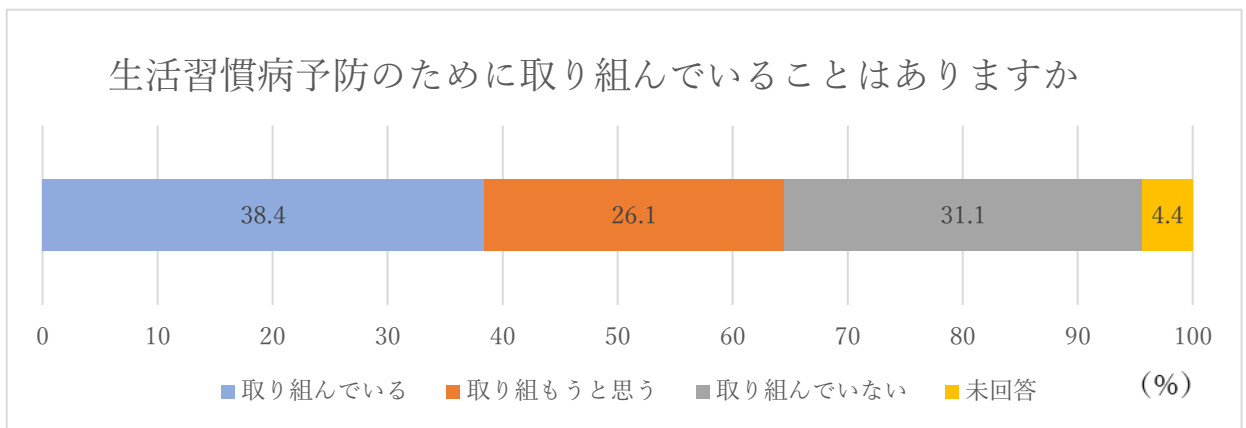
○障害者手帳所持者の内訳（各4月1日現在）

	平成31年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
身体障害者 手帳	322人	321人	284人	269人	272人
療育手帳	74人	73人	71人	75人	82人
精神障害者 手帳	53人	54人	66人	63人	63人
合 計	449人	448人	421人	407人	417人

資料：長南町福祉課

2. アンケート結果からみる現状

生活習慣病予防のために「何か取り組んでいる」または「何か取り組もうとしている」人はアンケート回答者の64%と半数以上は生活習慣を気にかけていることがわかります。取り組んでいる人のうち、間食や嗜好品、食事の内容や量など、食に関して取り組んでいる人は全回答数の66%となっており食への関心の高さが伺えます。運動については19%となっており、今後運動への関心の向上、運動習慣者の増加を目指し、「食」と「運動」の両輪からの健康づくりを目指してまいります。



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート (n=456)

資料

計画の策定に係る参考資料

(1) 町民アンケートの実施概要

調査概要：町民の健康状態や意識の把握と計画策定の基礎資料とすることを目的に令和5年10月に実施しました。

調査対象	配付数	回収数	回収率
31歳から80歳の町民	1,000	456	45.6%
31歳から40歳	200	75	37.5%
41歳から50歳	200	64	32.0%
51歳から60歳	200	79	39.5%
61歳から70歳	200	104	52.0%
71歳から80歳	200	133	66.5%
未記入		1	

(2) アンケートの内容について

問1 性別はどちらですか 1 男 2 女

問2 現在、何歳ですか () 歳

問3 身長と体重はどのくらいですか

身長 () cm 体重 () kg

問4 平均睡眠時間はどのくらいですか

1 5時間以下 2 5～6時間 3 6～7時間 4 7～8時間
5 8時間以上

問5 十分に眠れていますか

1 よく眠れる 2 まあ眠れる 3 あまり眠れない 4 眠れない

問6 現在、ストレスを感じるがありますか

1 おおいに感じる 2 多少感じる 3 ほとんど感じない

問7 ストレスは解消や発散ができていますか。

1 できている 2 多少できている 3 できていない

問8 ストレスの解消法はどのようなことですか ()

問9 悩みを相談できる人はいますか

1 家族・親戚 2 友達 3 近所の人 4 職場の人
5 いない 6 その他 ()

問10 ビールや日本酒などのアルコール類はどのくらいの頻度で飲みますか

1 毎日飲む 2 週に5～3日 3 週に2～1日
4 ほとんど飲まない(飲めない) 5 やめた(1年以上やめている)

【問10で「1」・「2」・「3」と答えた方にお伺いします】

問11 アルコール類は日本酒に換算し、1日あたりどのくらいの量ですか

日本酒1合換算：ビール中瓶1本（500ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）
焼酎25度1杯（110ml）、ワイン2杯（240ml）

- 1 1合未満（180ml） 2 1合以上2合未満（360ml）
3 2合以上3合未満（540ml） 4 3合以上4合未満（720ml）
5 4合以上5合未満（900ml） 5 5合以上（900ml以上）

問12 タバコを吸っていますか（加熱式タバコを含む）

- 1 はい 2 いいえ⇒問16へお進みください

問13 タバコの種類は何ですか（いくつでも可）

- 1 紙タバコ 2 加熱式タバコ 3 電子タバコ

問14 喫煙時に分煙するなど配慮をしていますか

- 1 はい 2 いいえ

問15 タバコをやめようと思いませんか 1 はい 2 いいえ

問16 「COPD」という言葉を知っていますか

- 1 知っている 2 知らない

問17 1回30分以上の運動を週2日以上かつ1年以上続けていますか

- 1 はい 2 いいえ

【問17で「2」と答えた方にお伺いします】

問18 その理由は次のうちどれですか（いくつでも可）

- 1 健康上の理由（理由：膝や腰が痛い 転びやすい 体力低下 その他）
2 体を動かすことや運動が嫌い 3 面倒だから
4 運動を始める機会が無い 5 時間がない

問19 かかりつけのお医者さんはいますか 1 はい 2 いいえ

問20 「生活習慣病予防」のために取り組んでいることはありますか

- 1 取り組んでいる 2 取り組もうと思う 3 取り組んでいない

【問20で「1」と答えた方にお伺いします】

問21 どのようなことに取り組んでいますか（いくつでも可）

- 1 運動をしている 2 食事内容に気を付けている
3 間食を控えている 4 食べ過ぎないようにしている
5 お酒は量をきめている 6 その他（ ）

問22 診断を受けている病気はなんですか（いくつでも可）

- 1 糖尿病 2 高血圧 3 心臓病 4 がん
5 脳卒中 6 脂質異常症 7 虫歯及び歯周病 8 痛風
9 膝痛 10 腰痛 11 なし 12 その他（ ）

【問22で「1」と答えた方にお伺いします】

問23 現在、病院で糖尿病の治療をしていますか

- 1 現在治療中 2 治療していたがやめた 3 病院に行っていない

【問23で「2」または「3」と答えた方にお伺いします】

問24 それはなぜですか

- 1 通院が大変 2 費用面が大変（医療費、交通費）
3 病院に行きたくない

問25 朝食を1週間のうち何日食べていますか

- 1 毎日 2 6日～4日 3 3日～1日 4 食べない

問26 1日何食、食べていますか

- 1 3食 2 2食 3 1食 4 その他（ ）食

問27 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか

- 1 はい 2 いいえ

問28 1回の食事で片手に山盛り分の野菜や海藻、きのこ類を食べていますか

- 1 はい 2 いいえ

問29 日頃食べる料理の味付けは、どれくらいだと思いますか

- 1 うすい 2 普通 3 濃い

問30 塩辛いもの（漬物、つくだ煮、塩しゃけ、塩辛、麺類のスープ、せんべい、スナック菓子など）は、どれくらいの頻度で食べますか

- 1 毎日 2 週6～4日 3 週3～1日
4 ほとんど食べない

問31 外食やスーパー・コンビニなどの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか

- 1 1日2回以上 2 1日1回 3 週4～6回
4 週2～3回 5 週1回 6 まったく利用しない

問32 外食やスーパー・コンビニなどの弁当や惣菜を利用するとき、栄養成分表示（カロリーや栄養素等）を参考にしていますか

- 1 はい 2 いいえ

問33 現在、歯は何本ありますか（差し歯・入れ歯は除きます）

- 1 28本以上 2 27～24本 3 23～20本
4 19本以下

問34 きちんと噛むことができますか

- 1 はい 2 いいえ

問35 1日に歯みがきを何回しますか 1日に（ ）回

- 問36 糸ようじなどを使っていますか 1 はい 2 いいえ
- 問37 定期的に歯科検診を受診していますか 1 はい 2 いいえ
- 問38 この1年で健康診断をどこかで受診しましたか
- 1 町で受診 2 会社で受診 3 人間ドックで受診
4 病院で受診 5 受診していない 6 その他 ()

【問38で「5」と答えた方にお伺いします】

- 問39 健康診断を受診しなかった理由は何ですか (いくつでも可)
- 1 治療のため通院中 2 日時が合わない 3 健康には自信がある
4 費用がかかる 5 その他 ()

- 問40 がん検診をどこかで受診しましたか
- 1 町で受診 2 会社で受診 3 人間ドックで受診
4 病院で受診 5 受診していない 6 その他 ()

【問40で「5」と答えた方にお伺いします】

- 問41 がん検診を受診しなかった理由は何ですか (いくつでも可)
- 1 治療のため通院中 2 日時が合わない 3 健康には自信がある
4 費用がかかる 5 その他 ()

3. 前回の目標値に対する評価

(1) 前回の評価にあたって

平成31年に長南町健康増進計画を策定し、「糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病予防」「食育の推進」「がん予防」「歯・口の健康」「こころの健康」の5つの分野について具体的な目標を設定し、取り組んできました。

(2) 数値目標の評価

数値目標の評価については以下の通り4段階で評価しました。

A	B	C	×
改善	現状維持	悪化	判定不能
目標値達成	変化なし	現状値が悪化	現時点では判定できない

●糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣予防

項目	平成29年度 現状値	令和4年度 現状値	平成29年度 目標値	評価
収縮期血圧 130 mm Hg 以上の割合	男性 64.4% 女性 49.3%	56.8% 62.6%	現状値より 減少	A C
HbA1c5.6%以上の 割合	男性 73.3% 女性 73.9%	79.5% 86.9%	現状値より 減少	C C
特定健診受診率	37.3%	37.6%	現状値より 増加	B
特定保健指導の 実施率	40.7%	24.0%	現状値より 増加	C
1回30分以上の運動 を週2日以上しない 人の割合	69.2%	68.8%	現状値より 減少	A
毎日飲酒している 人の割合	16.9%	19.1%	現状値より 減少	C
たばこを吸っている 人の割合	11.7%	14.5%	現状値より 減少	C
COPDを知っている 人の割合	17.4%	26.1%	現状値より 増加	A

●食育推進

項目	平成29年度 現状値	令和4年度 現状値	平成29年度 目標値	評価
肥満の割合 3歳：肥満度15%以上 小学生、中学生： 肥満度20%以上 青年期、壮年・高齢 期：BMI25.0以上	3歳 2.4%	0%	現状維持	A
	小学生 12.5%	10%	現状値より 減少	A
	中学生 14.9%	16.7%		C
	青年期 14.0%	15.6%		C
	壮年・高齢期 26.4%	29.1%		C
朝食を毎日食べる 人の割合 なお、壮年期・高齢 者に当たっては週3 回以上朝食を抜く人 の割合	保育所 91.5%	94.1%	現状値より 増加	A
	小学生 82.9%	88.6%		A
	中学生 87.0%	76.3%		C
	壮年期・高齢者 5.6%	11.8%	現状値より 減少	C
三色食品群を知って いる人の割合	保育所保護者 93.7%	97.5%	現状値より 増加	A
主食・主菜・副菜を 1日2回以上食べる 人の割合	壮年期・高齢期 男性 63.9% 女性 64.5%	72.4% 83.6%	現状値より 増加	A
健診有所見者の割合	青年期 HbA1c5.6%以上 14%	40.6%	現状値より 減少	C
	壮年期・高齢期 HbA1c5.6以上 75.3%	84.7%		C

●がん予防

項目	平成29年度 現状値	令和4年度 現状値	平成29年度 目標値	評価
がん検診受診率	胃がん 18.6% 肺がん 37.4% 大腸がん 33.7% 乳がん 39.9% 子宮がん 29.4%	8.2% 7.5% 15.8% 22.2% 15.4%	50.0%	× (※)
がん精密検査受診率	胃がん 94.6% 肺がん 50.0% 大腸がん 73.2% 乳がん 91.9% 子宮がん 100.0%	94.7% 100% 79.1% 91.0% 100%	90.0%	B

(※) 受診率の算定方法が異なるため判定不能

●歯・口の健康

項目	平成29年度 現状値	令和4年度 現状値	平成29年度 目標値	評価
3歳児でむし歯のない人の割合	86.8%	92.3%	80%以上	A
仕上げみがきの実施率	1歳6か月児健診 92.7% 2歳児歯科健診 80.6% 3歳児健診 100%	91.9% 84.6% 100%	現状値より増加もしくは現状維持	A
妊婦歯科検診の受診率	25%	18.2%	現状値より増加	C
定期的に歯科検診を受診する人	42.7%	50.2%	現状値より増加	A

●こころの健康

項目	平成29年度 現状値	令和4年度 現状値	平成29年度 目標値	評価
自殺者数	1.6人	0.8人	現状値より減少	A

悪化した項目は、収縮期血圧 130mmHg 以上の人の増加、HbA1c5.6%以上の人の増加、毎日飲酒している人の増加、たばこを吸っている人の増加、中学生以降の肥満者の増加と朝食欠食率の増加、健診において青年期以降の HbA1c5.6%以上の人の増加、妊婦歯科検診の受診率の低下となっています。国も健康日本 21（第二次）の評価と課題で特に生活習慣に関する項目について悪化・未達成が多いことを課題に挙げています。

健康日本 21（第二次）では、「個人の行動と健康状態の改善」と「社会環境の質の向上」は並列に位置付けられていましたが、第三次計画では「個人の行動」が「社会環境」に内包されました。飲酒やタバコのように習慣化していることをやめるのは難しいことです。健康づくりに個々の努力が必要であることはもちろんですが、それには限界があります。人々が自然と健康になれる環境や資源の開発、それらに誰もがアクセスできる基盤の整備、社会環境の質の向上が個人の行動変容を促し健康状態の改善へとつながっていくことが第三次計画には示されています。国が掲げる健康寿命の延伸と平均寿命との差を小さくし、全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のための健康日本 21（第三次）の概念に沿って、長南町健康増進計画を新たに作成していくものとなります。

第3章 健康増進計画

基本方針1 健康な毎日を過ごすための生活習慣の改善

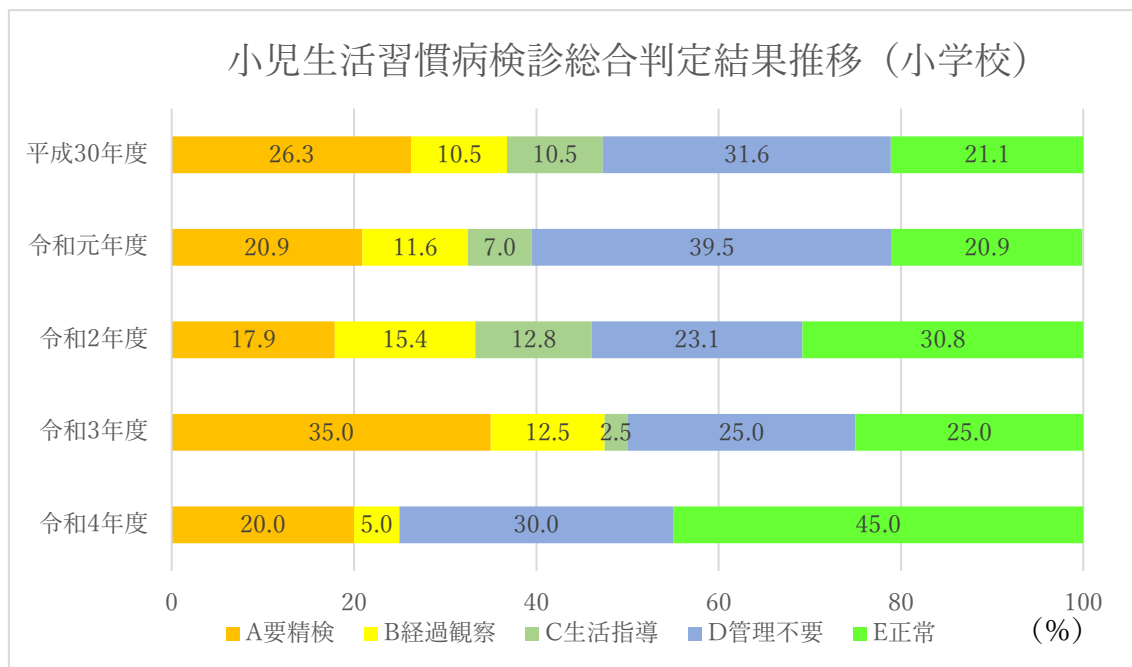
【現状と課題】

① 栄養・食生活

本町では、小学4年生と中学1年生を対象に小児生活習慣病予防検診を行っています。検診結果を見ると、新型コロナウイルス感染症の流行による外出や部活動等の行動制限があった令和2年度から令和3年度まで小・中学校の要精検及び経過観察者数は、増加傾向が見られ、行動制限が緩和され始めた令和4年度は減少傾向となっています。

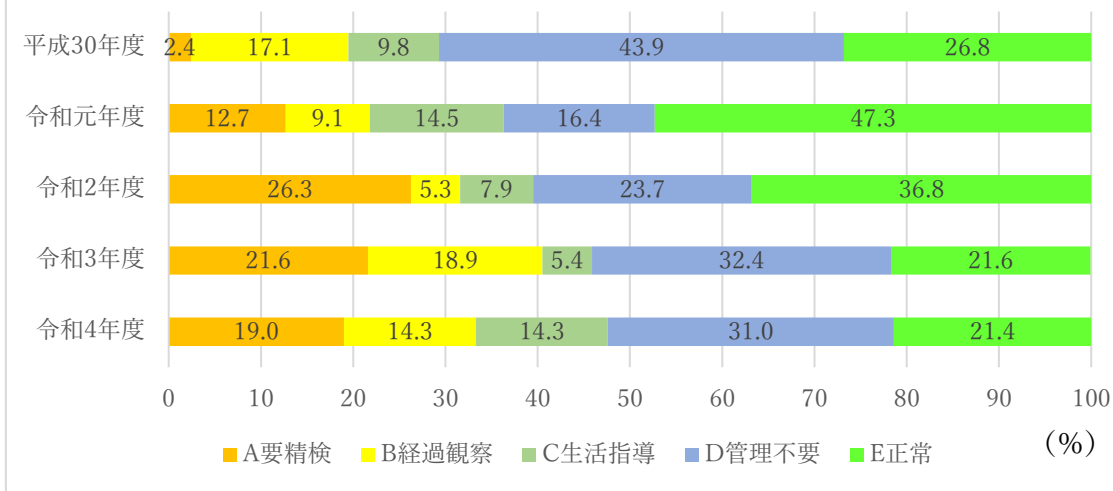
この結果から、生活習慣は小児の身体に大きな影響を及ぼし、また成人にとっても同様だと考えます。

食べ過ぎ、糖分・塩分の摂り過ぎ、欠食など乱れた食生活を長く続けることは、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因となります。子どもの頃から良い食習慣や食に関する知識を身に着けることが重要です。



資料：小児生活習慣病検診結果

小児生活習慣病検診総合判定結果推移（中学校）

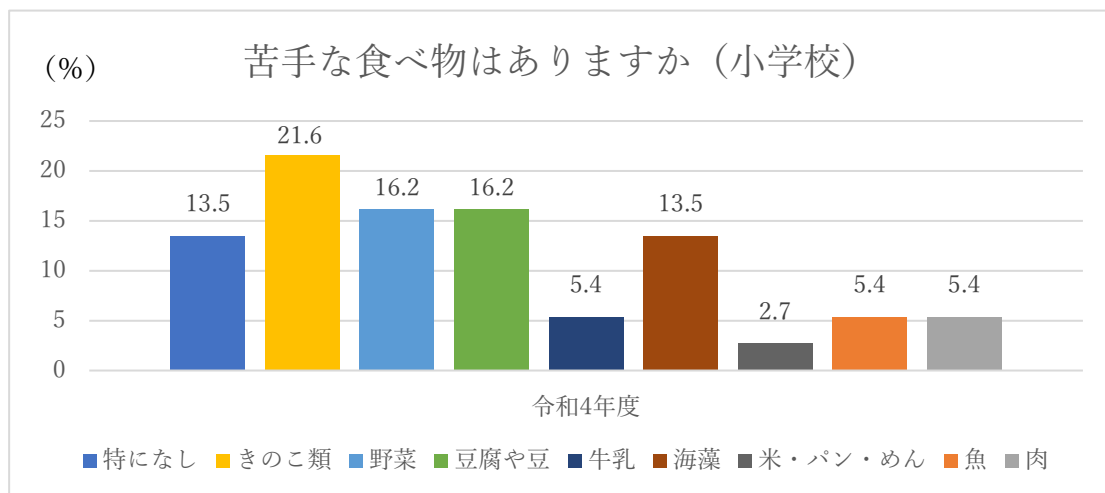


資料：小児生活習慣病検診結果

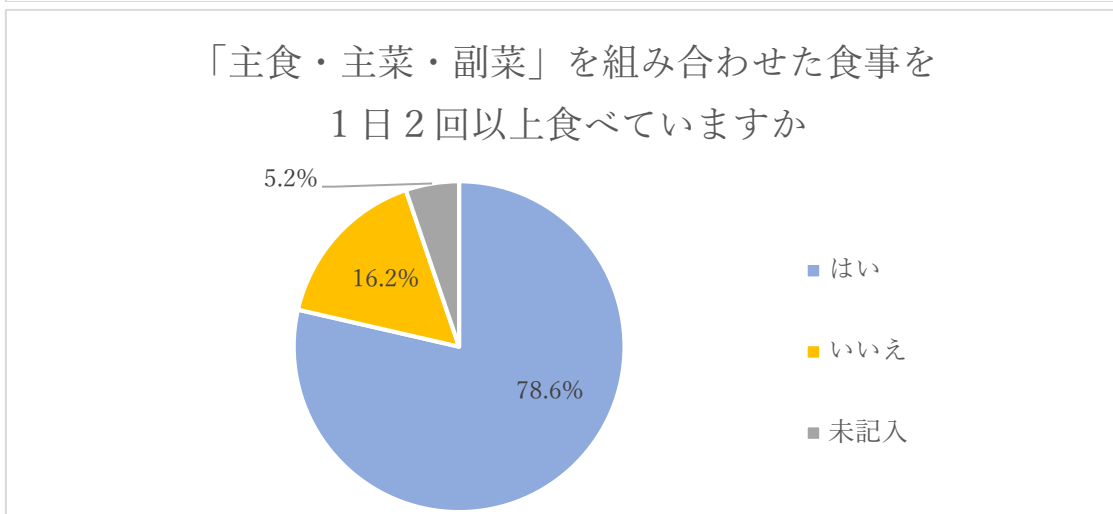
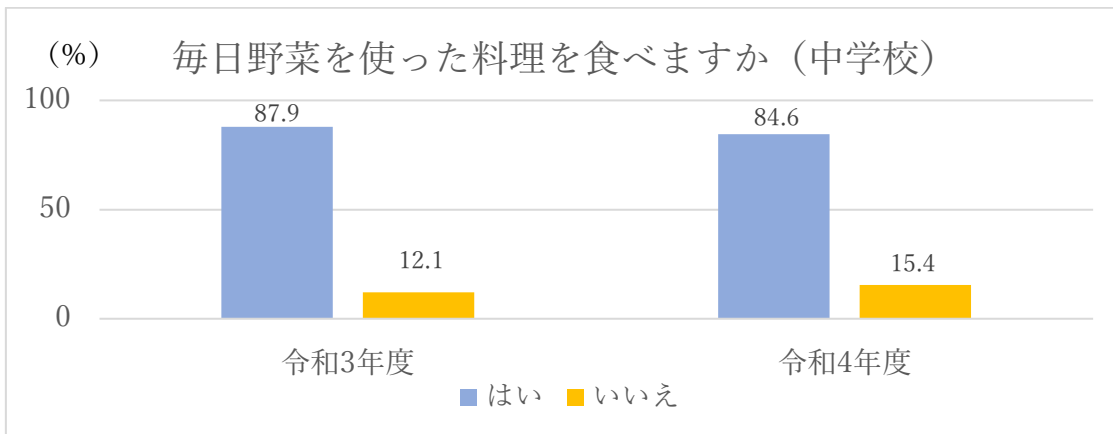
小学4年生の嗜好調査では、苦手な食べ物は特になしと回答した人はおよそ10%で、多くの人は苦手な食べ物が1つ以上あることがわかります。中学1年生の野菜摂取については、およそ15%の人が毎日食べていないと回答しています。

住民アンケートの結果、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていると回答した人がおよそ80%で、多くの人がバランスを考えていることがわかります。

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素を満遍なく摂取でき、心身の健康維持につながります。健康な心身を育み将来の食習慣の形成に影響を与える成長期に、食生活の正しい知識と健全な食生活習慣形成のための普及・啓発活動が必要です。



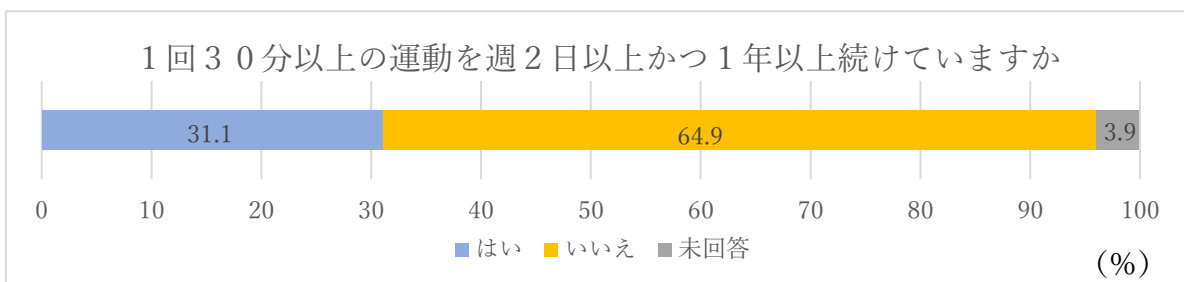
資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート（n=456）



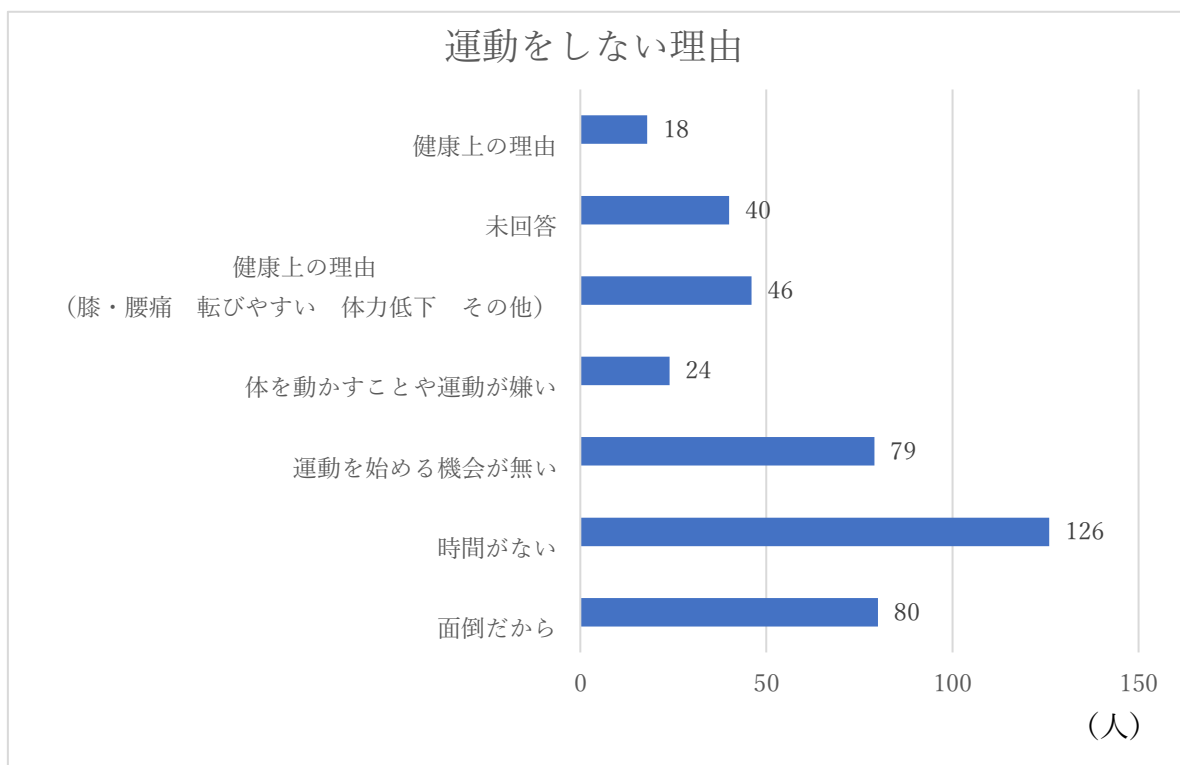
資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート (n=456)

② 身体活動・運動

住民アンケートの結果、1回30分以上の運動を週に2回以上続けている人の割合は全体の30%でした。運動をしない理由としては、「時間がない」が最も多く、続いて「面倒」、「運動を始める機会が無い」でした。忙しい現代人は運動する時間をとることは難しいため、身体活動量を増やすためには、車移動を減らし徒歩や自転車の利用を増やすなど、身体活動を伴う生活習慣を日常に取り入れることが必要です。



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート (n=456)

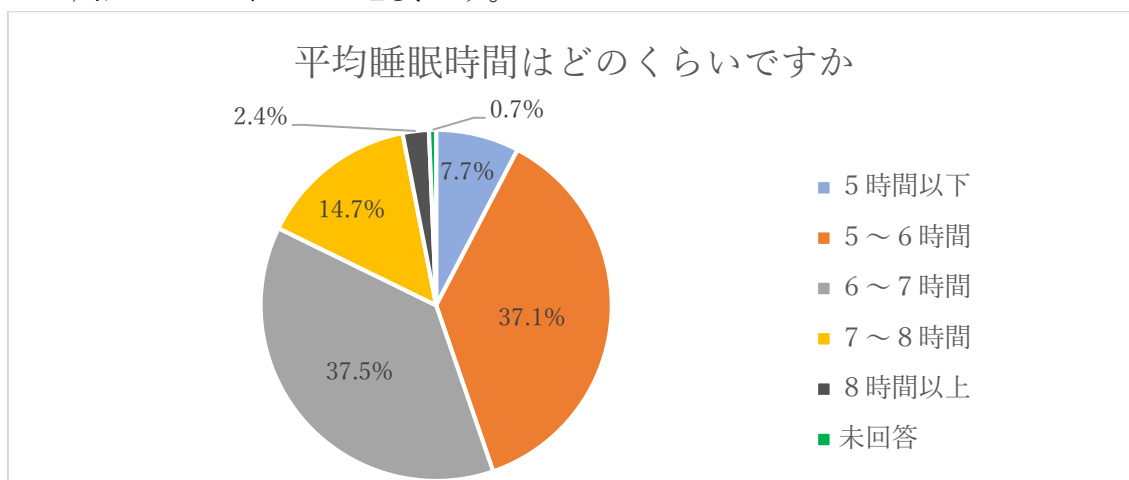


資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート (n=456)

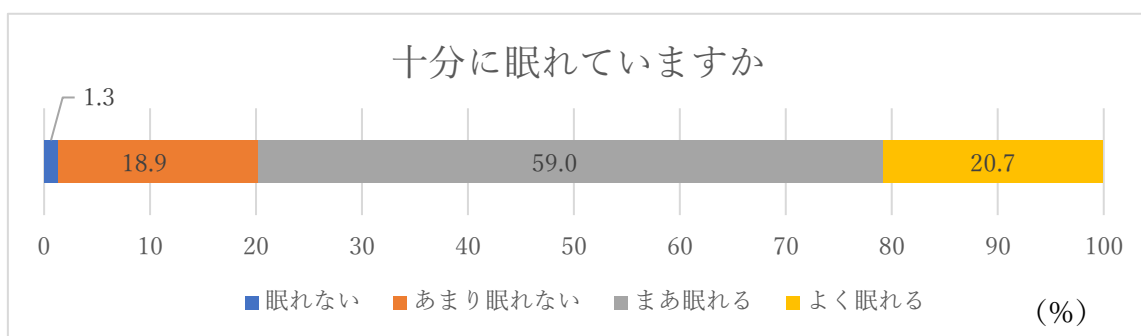
③ 休養・睡眠

住民アンケートの結果、適切な睡眠時間（6～9時間）を確保できている人は全体の半分以上でしたが、よく眠れると回答した人は20%でした。

十分な休養には、睡眠時間の確保だけでなく、睡眠の質を高めることも重要です。特に妊娠中や乳幼児期から青年期までの成長期は、質の良い睡眠が心身の健やかな成長・発達につながります。睡眠の大切さや睡眠の質、健康との関連等について周知していくことが必要です。



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート (n=456)

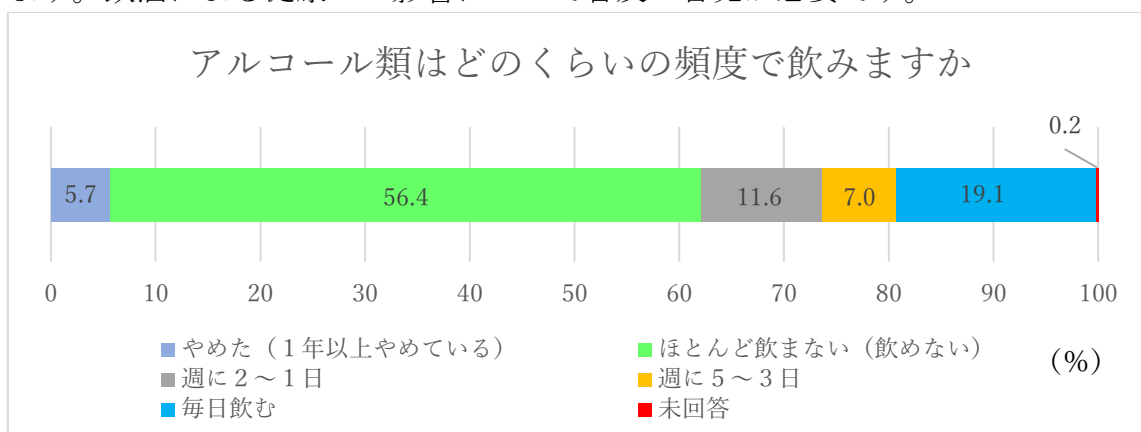


資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート (n=456)

④ 飲酒

住民アンケートの結果、過半数がアルコールを「やめた」もしくは「ほとんど飲まない」と回答していますが、約20%の人は「毎日飲む」つまり休肝日を設定していないと回答しています。休肝日の必要性についても周知が必要です。

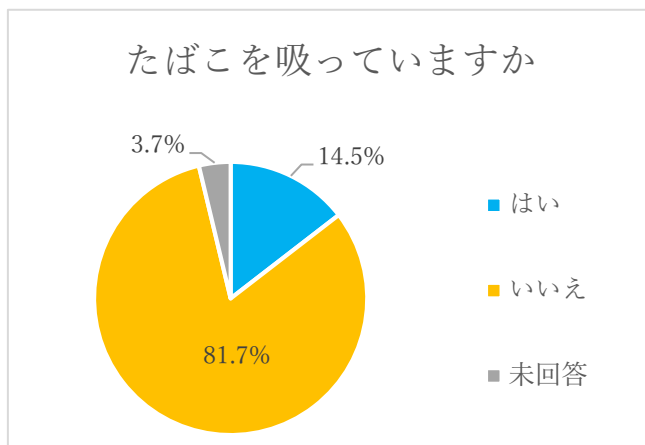
過度な飲酒は生活習慣病をはじめとするさまざまな疾患のリスク要因となり、妊娠中や授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発育・発達に影響を及ぼす可能性もあります。飲酒による健康への影響について普及・啓発が必要です。



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート (n=456)

⑤ 喫煙

令和4年度の妊娠届出者のうち、約40%が同居家族に喫煙者がいると回答しています。妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群 (SIDS) の要因であり、低出生体重や胎児発育遅延との関連も指摘されています。受動喫煙による健康被害や子どもたちの心身の健やかな成長を守るため、喫煙者自身に起こる影響に加え、受動喫煙が及ぼす影響についても理解を深める必要があります。



県喫煙率 15.4% (H25年)

資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート (n=456)

令和4年度妊娠届出者の喫煙に関する調査

項目	数	割合
妊娠届出者	22人	
妊婦が喫煙している ※妊娠発覚を機に禁煙した方を除く	0人	0%
同居者が喫煙している	9人	40.9%

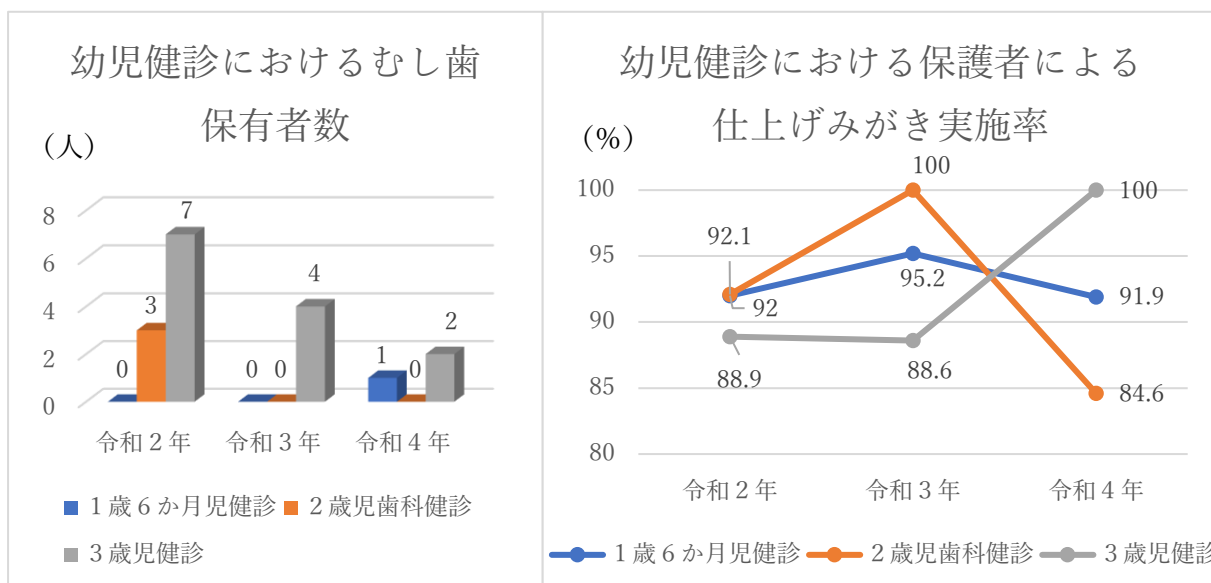
資料：令和4年度妊娠届出書

⑥ 歯・口腔

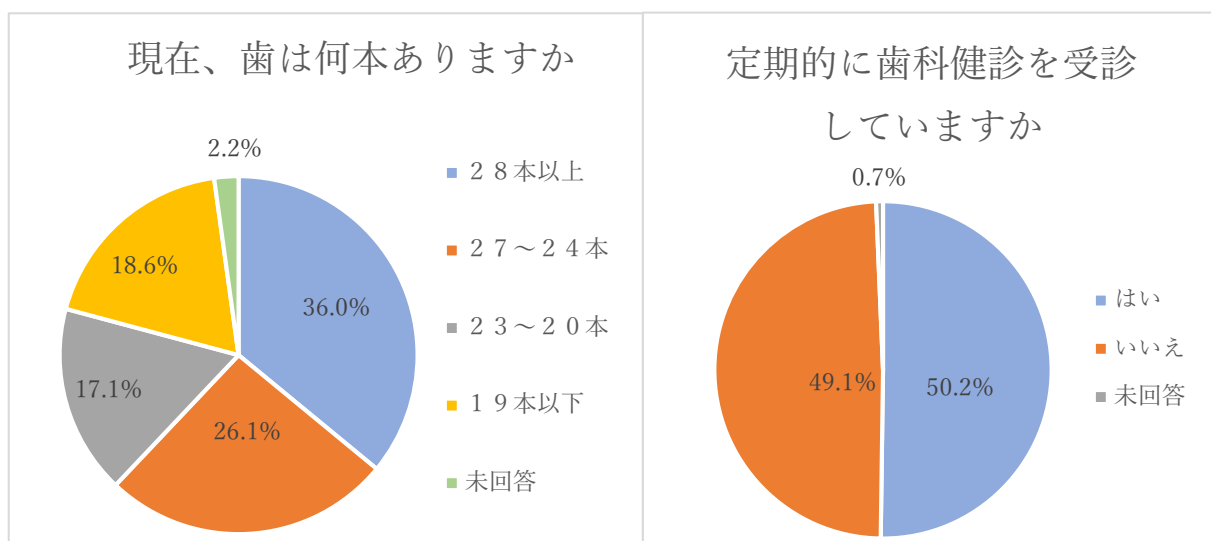
幼児健診において3歳児では毎年むし歯保有者が確認されています。仕上げ磨きの実施率は平均90%以上と高いため、仕上げ磨きの継続とともにおやつや飲み物の摂り方の注意、フッ素塗布など、歯磨き以外のむし歯予防にも力を入れる必要があります。

生涯、1本でも多く健康な歯を保つためには、適切な口腔ケアや定期的な歯科健診、早めの受診・治療が重要です。健康日本21(第三次)では、過去1年間に歯科健診を受診した者の割合の目標値を95%としています。目標達成のためには、歯や口腔内の状態への関心が高まるような支援が必要です。

歯科に関する課題は年齢とともに変化していきます。歯科医師や歯科衛生士などの専門職と連携し、各年代で適切な歯科教育の充実も重要と考えます。



資料：長南町健康保険課



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート（n=456）

【目標】

①栄養・食生活

目標1 適正体重を維持している人の増加

取り組み	具体的な内容
適正体重等の知識の普及、啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・広報等に食事と運動に関する記事を掲載します。 ・食育推進協議会と協働し、健康ひろば等でイベン

	<p>トブースを実施します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査や後期高齢者健康診査の事後指導において、食事と生活習慣の指導を行います。 ・ 小児生活習慣病検診に関する授業や面談で、児童生徒とその保護者に食事と生活習慣の指導を行います。
--	--

目標 2 適量でバランスの良い食事を摂っている人の増加

取り組み	具体的な内容
主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健センターや公民館で実施している運動教室で、食習慣に関する調査や講話を行います。 ・ 食育推進協議会と協働し、住民の年齢層に応じた食育に関する講話を行います。 ・ 健診会場や役場窓口で食に関するリーフレットの配布を行います。

(住民目標)

- ・ 体重の自己管理をします。
- ・ 食事量や栄養バランスを意識した食習慣を身に着けます。

②身体活動・運動

目標 1 日常生活における歩数の増加

目標 2 運動習慣者の増加

取り組み	具体的な内容
運動に関する知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報等で身体活動の大切さや隙間時間にできる運動についての情報を発信します。 ・ ぴよぴよひろばやのびっこなどの親子あそびの教室で、体を動かして遊ぶことの楽しさを感じ、こどもも大人も運動に抵抗感なく取り組むことができるよう支援します。 ・ 小児生活習慣病検診に関する授業で、活動量についてのアンケートを実施します。

	<ul style="list-style-type: none"> ・小児生活習慣病検診に関する授業や面談で、児童生徒とその保護者に運動習慣の動機付けを行います。 ・健活クラブや地域のいきいきサロンで運動に関する講話や実技を行います。 ・特定健康診査や後期高齢者健康診査の事後指導において、運動習慣について保健指導を行います。
運動の機会の増加	<ul style="list-style-type: none"> ・各担当課と協力し、公民館や保健センター、子育て交流館等で行う運動教室を継続します。 ・ウォーキング等の運動に関するイベントを開催し、広報やホームページ、公式LINE等で情報を発信します。 ・健活クラブや町民ウォーキング大会への参加、1日30分の運動により、ちよな丸ポイントを付与します。 ・健活クラブへの参加を促します。

(住民目標)

- ・近距離は徒歩や自転車移動にするなど、日頃から意識して身体を動かします。
- ・身体を動かす楽しさを感じることができます。
- ・無理のない範囲で楽しく運動を続けます。

③休養・睡眠

目標1 睡眠で休養がとれている人の増加

目標2 睡眠時間が十分に確保できている人の増加

取り組み	具体的な内容
睡眠に関する知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・広報等で睡眠と健康についての情報を発信します。 ・子育て支援アプリ等で妊娠期から睡眠の大切さについての情報を発信します。 ・乳児相談や幼児健診にて睡眠の大切さを伝えます。

	<ul style="list-style-type: none"> ・小児生活習慣病検診に関する授業で、睡眠時間と睡眠の質についてのアンケートを実施します。 ・小児生活習慣病検診に関する授業や個別面談で、児童生徒とその保護者に睡眠に関する保健指導を行います。 ・地域のいきいきサロンで睡眠に関する講話を行います。 ・特定健康診査や後期高齢者健康診査の事後指導において、睡眠に関する保健指導を行います。
--	---

(住民目標)

- ・入眠方法や日中の行動を見直し、適切な時間、質の良い睡眠をとる頻度を増やします。
- ・睡眠で1日の疲れを癒します。

④飲酒

目標 1 多量飲酒者の減少

取り組み	具体的な内容
飲酒と健康に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・広報等で適正飲酒やアルコール依存症等の健康への影響について、情報発信します。 ・アルコール関連問題啓発週間(毎年11月)は、PRポスターを庁舎等に掲示します。 ・特定健康診査や後期高齢者健康診査の事後指導での、飲酒習慣についての指導を行います。

目標 2 20歳未満の人の飲酒の防止

目標 3 妊娠中及び授乳中の飲酒の防止

取り組み	具体的な内容
20歳未満、妊娠中や授乳中の飲酒をしない、させないための啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳未満飲酒防止強化月間(毎年4月)は、PRポスターを庁舎等に掲示します。 ・母子手帳交付時に飲酒による母子への影響に

	<p>ついて説明します。</p> <ul style="list-style-type: none"> 子育て支援アプリで妊娠中や授乳中の飲酒について情報提供します。
--	--

(住民目標)

- 適切な量と頻度を守り飲酒します。
- 20歳未満や妊娠中・授乳中の飲酒をしない、させないを徹底します。

⑤喫煙

目標 1 喫煙率の減少

取り組み	具体的な内容
喫煙と健康に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> 広報等で喫煙と健康への影響についての情報を発信します。 特定健康診査や後期高齢者健康診査の事後指導において、喫煙習慣に関する指導を行います。

目標 2 20歳未満の人の喫煙防止

目標 3 妊娠中及び授乳中の喫煙防止

取り組み	具体的な内容
20歳未満、妊娠中や授乳中の喫煙をしない、させないための啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙週間(毎年6月)は、PRポスターを庁舎等に掲示します。 母子手帳交付時に喫煙による母子への影響について説明します。 子育て支援アプリで妊娠中や授乳中の喫煙について情報提供します。

目標 4 受動喫煙の防止

取り組み	具体的な内容
受動喫煙防止の啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> 広報等で受動喫煙の影響についての情報を発信します。

	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙による健康被害についての啓発物資を窓口等で配布します。 ・特定健康診査や後期高齢者健康診査の事後指導において、受動喫煙について保健指導を行います。 ・母子手帳交付時に受動喫煙の影響について説明し、喫煙者が同席の場合は本人に直接、分煙や禁煙の指導を行います。
--	---

(住民目標)

- ・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、禁煙に取り組みます。
- ・家庭や職場、公共施設などでは分煙します。
- ・喫煙に関するマナーを守ります。

⑥歯・口腔の健康

目標 1 むし歯罹患率の減少

取り組み	具体的な内容
むし歯予防に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付時に妊婦歯科健診について案内し、妊娠中の口腔ケアの必要性について説明します。 ・子育て支援アプリで歯の生え方や歯磨きの方法、年齢ごとの歯の特徴などの情報提供をします。 ・乳児相談や幼児健診で、むし歯予防のための歯磨き指導や食事のポイント等の指導を充実させます。 ・保育所、幼稚園、小学校でフッ化物洗口事業を実施します。 ・歯と口の健康週間（毎年6月）は、PRポスターを庁舎等に掲示します。 ・広報等でむし歯のメカニズムに関する情報を発信し、家族で取り組む問題として伝えます。 ・特定健康診査や後期高齢者健康診査の事後指導において、歯に関する保健指導を行います。

目標 2 口腔機能の維持・向上

取り組み	具体的な内容
正しい口腔ケア方法等の情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・広報等で歯周病の予防、適切な口腔ケアについて、情報発信します。 ・健活クラブや地域の通いの場において歯に関する健康教育を行います。 ・歯科衛生士と協働し、健康ひろばで啓発活動を行います。 ・高齢者の保健事業と介護予防との一体的実施において、口腔フレイル予防に取り組みます。
治療状況の確認・受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園や幼稚園と連携し、むし歯があった児の治療状況の確認や受診勧奨を行います。 ・学校歯科健診でも受診勧奨を繰り返し行い、治療率の向上に努めます。 ・特定健康診査や後期高齢者健康診査の事後指導において、検診や医療機関の受診勧奨を行います。

目標 3 歯科健診の受診者の増加

取り組み	具体的な内容
受診しやすい環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所や幼稚園、学校における歯科健診事業を継続し、未受診者には個別に医療機関の受診勧奨を行います。 ・個別の妊婦歯科健診事業を継続します。 ・個別の成人歯科健診の実施を検討するなど、受診しやすい環境づくりに努めます。 ・妊婦歯科健診の受診により、ちよな丸ポイントを付与します。 ・75歳歯科口腔健診の受診により、ちよな丸ポイントを付与します。

(住民目標)

- ・健康な歯を保つための正しい知識を身に付けます。
- ・家族全体でむし歯予防に取り組みます。

- ・自分に合った口腔ケアを行います。
- ・かかりつけ医を持ち、定期的に健（検）診を受診します。

数値目標

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
小児生活習慣病 総合判定結果要 精検及び経過観 察者の割合	小学生 25.0% 中学生 33.3%	現状値より減少	小児生活習慣病 検診結果
主食・主菜・副菜 を1日2回以上 食べる人の割合	79%	現状値より増加	令和5年度長南 町健康増進計画 アンケート
1回30分以上の運 動を週2日以上 しない人の割合	68.8%	現状値より減少	令和5年度長南 町健康増進計画 アンケート
毎日飲酒してい る者の割合	19.1%	現状値より減少	令和5年度長南 町健康増進計画 アンケート
たばこを吸って いる人の割合	14.5%	現状値より減少	令和5年度長南 町健康増進計画 アンケート
3歳児でむし歯の ない者の割合	92.3%	95%	3歳児健康診査
仕上げみがきの 実施率	1歳6か月児健診 91.9% 2歳児歯科健診 84.6% 3歳児健診 100%	現状値より増加も しくは現状維持	1歳6か月児健 康診査 2歳児歯科健康 診査 3歳児健康診査
定期的に歯科健 診を受診する人	50.2%	現状値より増加	令和5年度長南 町健康増進計画 アンケート

基本方針 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

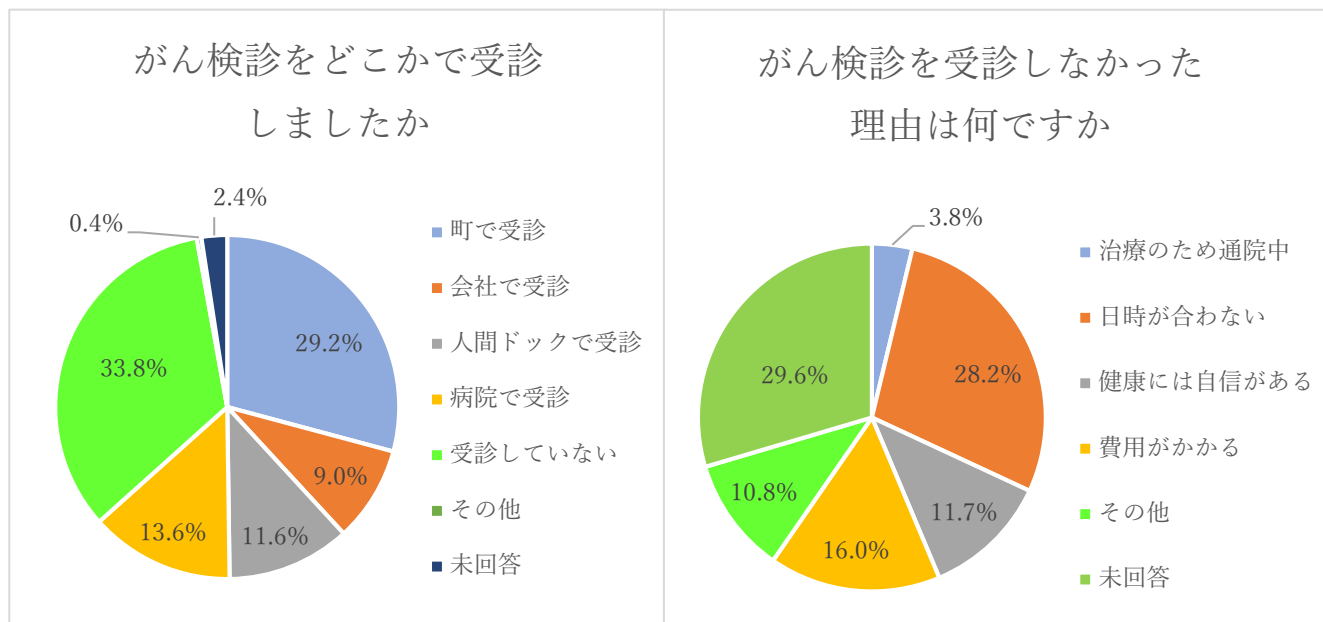
【現状と課題】

① がん

本町で実施している各種がん検診の受診率は令和2年からの新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに大きく減少し、そこから回復はしているものの回復のペースが緩やかな状況です。

がんは遺伝によるものよりはむしろ喫煙、食生活及び運動等の生活習慣が原因である方が多く、これらに気をつけて発がんリスクを下げる必要があります。しかし、発がんリスクを下げるため生活習慣の改善を心掛けたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。そこで重要なのがん検診です。初期の段階でがんを発見し、適切な治療を行うことで高い確率で治癒することも可能です。そのためできるだけ多くの住民にがん検診を受診してもらうことが大切です。

住民アンケートでの「がん検診を受診しない理由」では第1の理由に「日時が合わない」となっています。その他の理由も考慮しながら、受診率向上の対策とともに予防対策にも力を入れていきます。

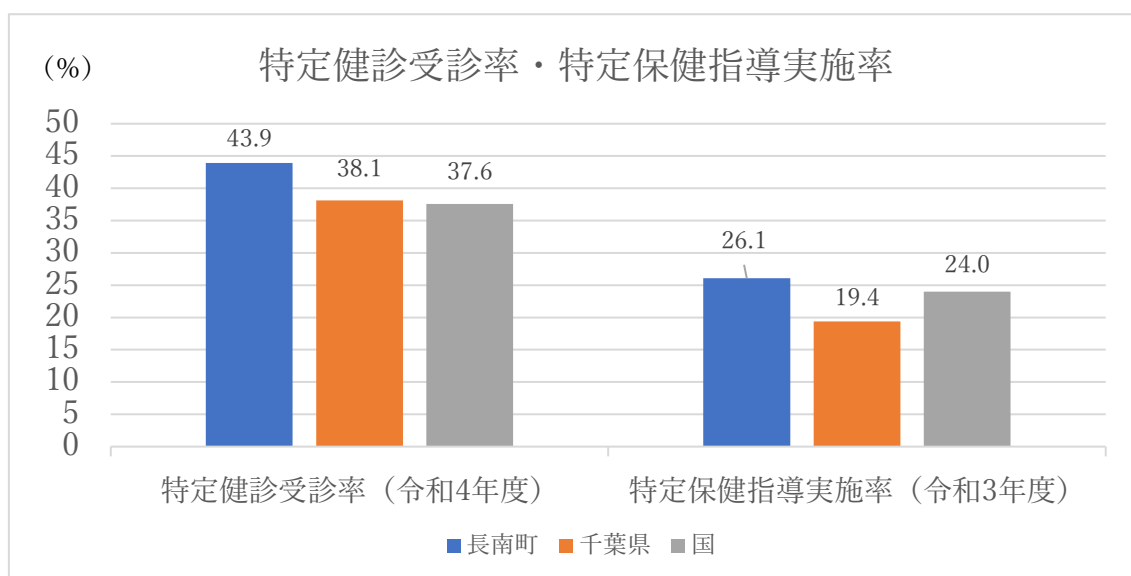
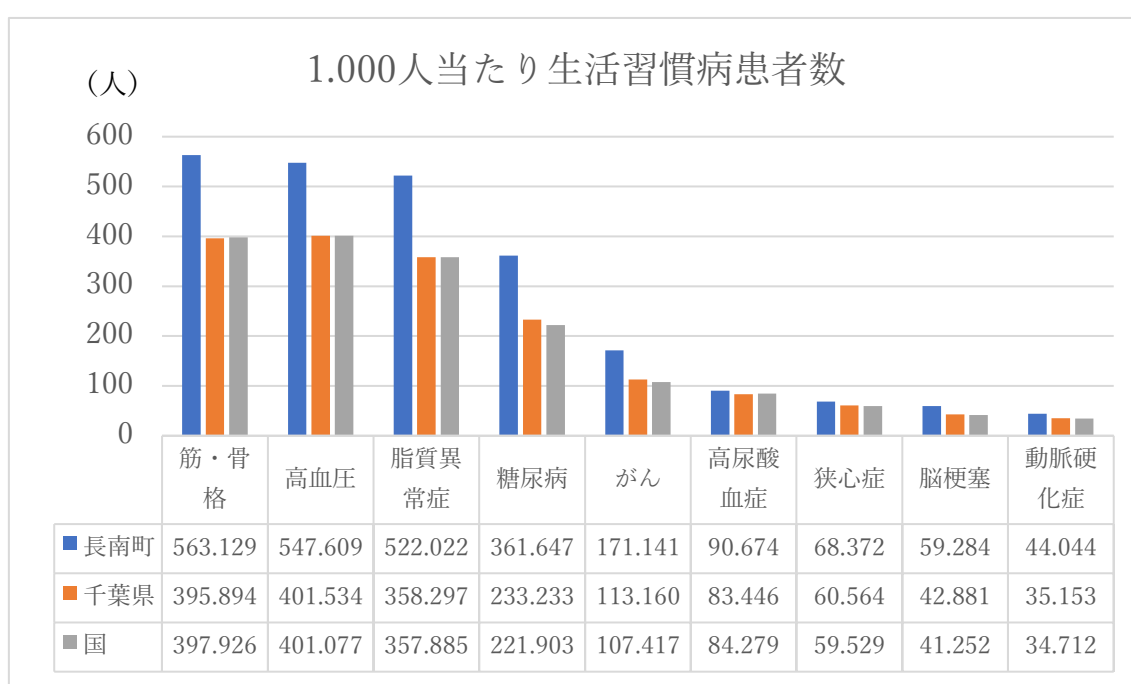


資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート（n=456）

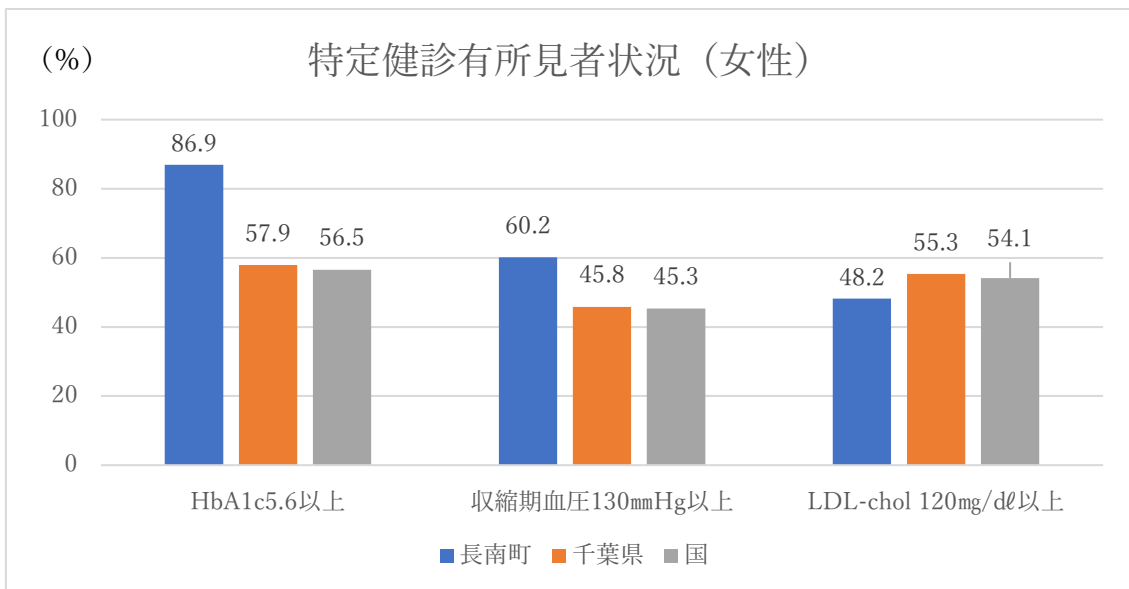
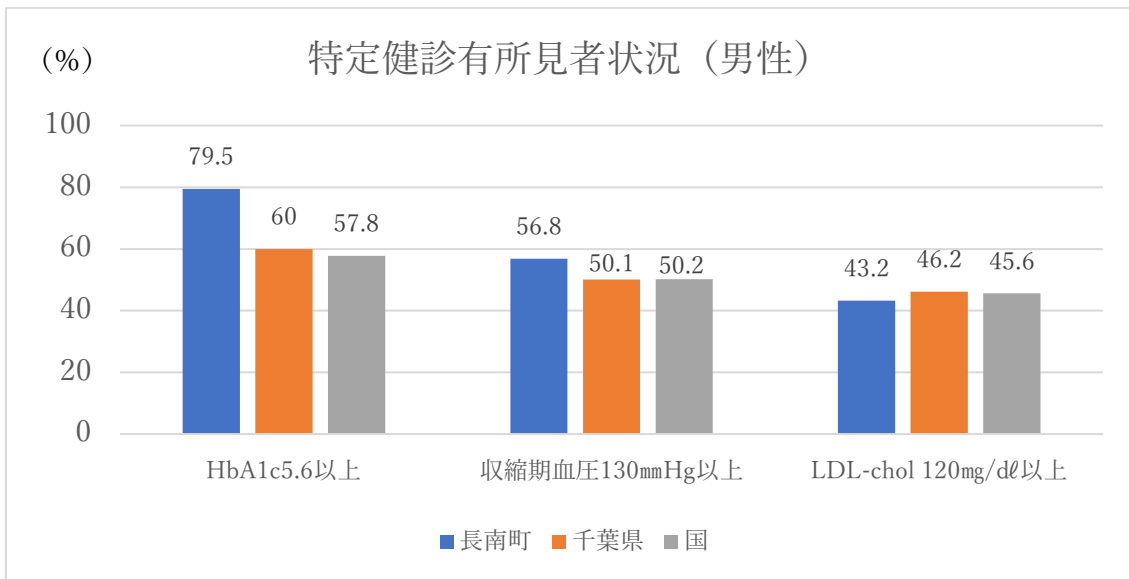
② 循環器疾患

長南町の国民健康保険加入者では国、県と比較して筋・骨格系の疾患、高血圧、脂質異常症、糖尿病、がんにおいて1,000人当たりの患者数が多い状況となっています。前回の計画策定時よりもその差は大きくなっており、生活習慣病患者の増加率が加速していると言えます。また特定健診の結果からもその傾向が表れています。

今後、これらの生活習慣病患者の増加を抑制するために生活習慣の見直しが必要であるとともに、特定健診・特定保健指導の受診率を向上させ早期にその傾向を発見し、生活習慣の改善へとつなげられるような支援が急務となります。



資料：KDB システム



資料：KDB システム

③ 糖尿病

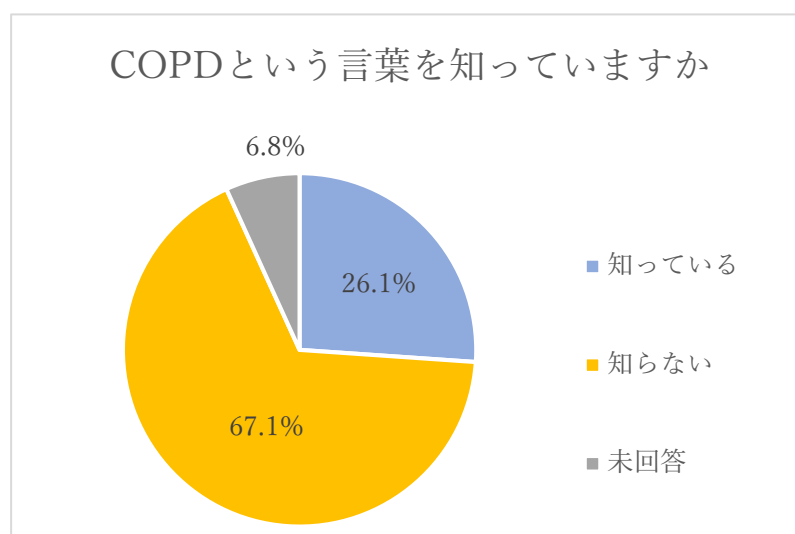
糖尿病患者数の増加に伴い、血糖コントロール不良者や糖尿病性腎症による透析患者数も増加しています。血糖コントロール不良者が人工透析になる可能性も高いため、若年または小児期から生活習慣病に関する知識の普及や、早期発見により生活習慣の改善や通院により適切な治療をし、重症化を防ぐ対策が必要になります。

	人工透析者数
20 歳代以下	0 人
30 歳代	0 人
40 歳代	1 人
50 歳代	1 人
60 歳～64 歳	2 人
65 歳～69 歳	5 人
70 歳～74 歳	3 人

資料：長南町福祉課

④ COPD (※)

COPD (慢性閉塞性肺疾患) については、「知っている」が 26.1%と前回 (平成 29 年度調査) の 17.4%より多くなっていますが、依然としてCOPDの認知度は低い結果となっています。



資料：令和 5 年度 長南町健康増進計画アンケート (n = 456)

※COPD (慢性閉塞性肺疾患) …従来慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病の 1 つです。

【目標】

① がん

目標 1 がん検診の受診率向上

取り組み	具体的な内容
早期発見のためのがん検診受診の重要性の周知	<ul style="list-style-type: none"> ・町民に自身の健康を守るための検診について周知を行っていきます。 ・がん検診が始まる2か月前にはがん検診の日程表を掲載したお知らせを毎戸に郵送し、受診を促します。 ・健康ひろばなどのイベントの際に、がん検診の重要性を学べる場を作ります。
がん教育の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・小児生活習慣病予防教室（げんき教室）を開催し、生活習慣とがんは関連があることを伝えていきます。将来、検診を受診することが大事であるとイメージできるように内容に取り入れていきます。
がん検診を受診しやすい体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・検診の1か月以上前には広報誌、ホームページやSNSにがん検診日程表を掲載し、会社の休みや予定の調整ができるよう周知します。 ・今まで受診していない人やしばらく受診していなかった人が受診しやすいよう、ホームページ等工夫します。 ・各種がん検診の受診により、ちょな丸ポイントを付与します。

目標 2 がん予防のための生活習慣の改善

取り組み	具体的な内容
がんのリスクを高める喫煙・飲酒についての周知	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や過度の飲酒が、がんの罹患率にも影響していることを広報やホームページやSNSに掲載し、なるべく多くの人に知ってもらえるようにします。 ・学校での健康教育の際に、喫煙や過度の飲酒をしないことが生活習慣病予防だけでなく、がん予防にもつながることを伝えていきます。
肝炎ウイルス検査について周知	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診時に今まで肝炎ウイルス検査をしたことのない人は検査をしてもらうよう勧奨します。 ・県からの委託で保健所や医療機関において無料で検査

	をすることが可能です。保健所での実施日や実施医療機関を広報やホームページ、SNSに掲載し周知します。
がん教育の実施	・バランスのよい食事や十分に睡眠をとることががん予防につながることを周知します。

(住民目標)

- ・毎年がん検診を受診します。また、精密検査が必要な結果となった場合は速やかに受診します。
- ・がんの危険因子を減らすことができるよう、生活習慣を見直します。

② 循環器疾患

目標 1 特定健診・特定保健指導の実施率の向上

取り組み	具体的な内容
特定健診受診の重要性の周知	<ul style="list-style-type: none"> ・小児生活習慣病予防教室（げんき教室）の内容に、将来健診を受診することが重要であるとイメージできるような内容に取り入れていきます。 ・特定健診実施前に、健診日程表を掲載したお知らせを毎戸に郵送し、健診を受診することの大切さを周知します。 ・若い頃から受診することにより、自身のデータを知り健康意識を高めていきます。 ・未受診者に対して受診勧奨の通知を郵送します。
特定健診・特定保健指導を受けやすい体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診実施前には広報、ホームページにがん検診日程表を掲載します。 ・休日（土曜日）にも健診を実施します。 ・個別健診も受診できることを周知します。 ・特定保健指導は生活を見直すよいきっかけとなると捉えられるよう支援体制を整えます。 ・特定健診の受診や特定保健指導の利用により、ちょな丸ポイントを付与します。

目標 2 高血圧の改善・脂質異常症（高コレステロール血症）の減少

取り組み	具体的な内容
生活習慣病（高血圧、脂質異常症）に関する知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報やホームページ、SNS を利用して生活習慣病についての知識の普及を図ります。 ・ 乳児相談、幼児健診の場において、母子ともに食事や運動（活動）等に気をつけることで、生活習慣病予防になることを伝えていきます。 ・ 小児生活習慣病検診と事後指導の実施により、学童期から適切な生活習慣を身につけられるよう支援します。 ・ 健康ひろばなどのイベントの際に、生活習慣病予防について啓発をします。
運動習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健診後の結果通知の際、面談の対象とならない人については、運動方法についてリーフレットを同封します。 ・ 運動の機会を探している人には保健師が相談に応じます。
継続的な支援	<ul style="list-style-type: none"> ・ 年間を通して、健康について相談できる体制があることを周知し、継続的に支援できる体制を整えます。

目標 3 生活習慣病のハイリスク者の減少

取り組み	具体的な内容
生活習慣病重症化予防に関する知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病は自覚症状がなく進行していくため、データ上大きな異常がない時から、結果報告送付時にリーフレットを入れるなど、早めの予防対策を意識してもらえようようにします。
生活習慣病ハイリスク者への支援	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受診勧奨者に面談を実施し、生活状況を確認し、生活習慣の改善点を相談していきます。 ・ 経年的データから重症化の可能性がある人については、面談や電話等で継続的支援をしていけるよう体制を整えます。

(住民目標)

- ・家族ぐるみで生活習慣病を意識した食生活や運動習慣を取り組んでいきます。
- ・健診や各種がん検診を町や医療機関、職場などで積極的に受診し、自身の健康状態を把握します。
- ・生活習慣病が重症化しないよう、早期の病院受診、治療を心がけます。

③ 糖尿病

目標 1 糖尿病有病者の増加の抑制

取り組み	具体的な内容
糖尿病についての知識の普及	<ul style="list-style-type: none">・ 広報やホームページ、SNS を利用して糖尿病についての知識の普及を図ります。・ 幼児や小児期からの家族全員の健康づくりとして認識してもらえるよう、保育所、学校と連携し対策を検討していきます。・ 糖尿病改善教室の参加により、ちよな丸ポイントを付与します。
相談支援体制づくり	<ul style="list-style-type: none">・ 保健師や管理栄養士が気軽に相談に応じることができることを認識してもらえるよう、広報やチラシ、SNS 等でPR します。

目標 2 血糖コントロール不良者の減少

取り組み	具体的な内容
血糖コントロール不良者の把握と支援	<ul style="list-style-type: none">・ 特定健診の結果から血糖コントロール不良者を選定し、受診勧奨面談を実施します。・ 面談ができない人には、電話で連絡や訪問するなど状況を把握に努めます。
血糖コントロール不良者への継続的支援	<ul style="list-style-type: none">・ 個別的支援が必要な方へは経過観察とし定期的に状況を把握し、医療機関受診が継続できるよう支援をします。

目標3 糖尿病性腎症重症化の予防

取り組み	具体的な内容
糖尿病性腎症重症化予防事業の実施	・糖尿病性腎症重症化予防事業マニュアルに基づいて、事業を実施していきます。

(住民目標)

- ・毎年、健康診査を受診します。
- ・健診の結果を確認し、家族を含め生活習慣を見直します。
- ・健診の結果に応じて医療機関を受診します。

④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

目標1 COPDの認知度の向上

取り組み	具体的な内容
COPDの症状や原因についての知識の普及	・広報誌やホームページを利用してCOPDについての知識の普及と啓発を図ります。 ・特定健診やがん検診時にCOPDに関するチラシや掲示物等を利用して理解を深めてもらいます。
禁煙教育の実施	・学校と協力し、禁煙教育に力を入れていきます。

(住民目標)

- ・COPDを理解した上で適切な喫煙に努めます。
- ・喫煙時は分煙を守ります。

数値目標

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
がん検診受診率	胃がん 8.2% 肺がん 7.5% 大腸がん 15.8% 乳がん 22.2% 子宮がん 15.4%	現状値より増加	令和4年度各種がん検診
がん精密検査受診率	胃がん 94.7% 肺がん 100.0% 大腸がん 79.1% 乳がん 91.0% 子宮がん 100.0%	90.0%	
特定健診受診率	37.6%	現状値より増加	特定健診受診率・特定保健指導利用率（KDBシステム「地域の全体像の把握」）
特定保健指導の実施率	24.0%	現状値より増加	
COPDを知っている人の割合	26.1%	現状値より増加	令和5年度長南町健康増進計画アンケート

基本方針 3 生活機能の維持・向上

【現状と課題】

近年、平均寿命とともに健康寿命を延ばすことが重要になっています。フレイル(※) 予防はまさに健康で自立した生活を送るために必要不可欠であり、その大切さが取り上げられています。フレイルは身体的(筋肉量の低下、口腔機能の低下)、心理的、社会的の大きく3つのカテゴリーがあります。

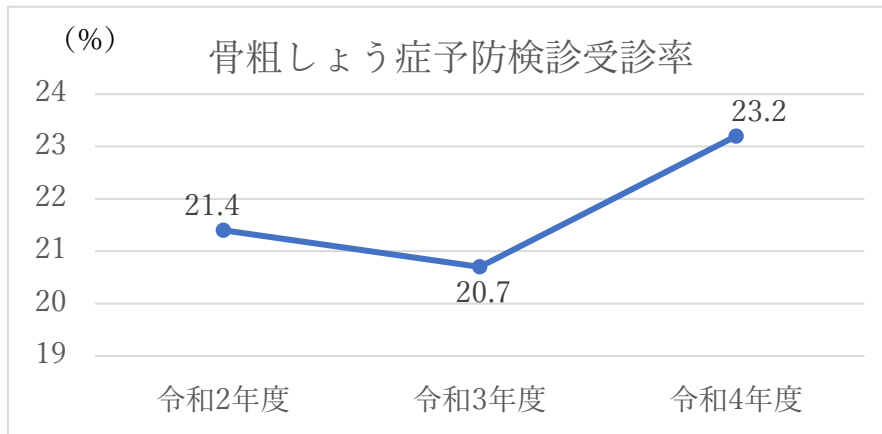
フレイル予防には、要介護になる原因である転倒や骨折を予防することが重要です。本町の骨粗しょう症予防検診の受診率は約20%で、毎年受診者の約2割の人が要精密検査という結果になっています。本町では20歳以上の女性が対象で5年に一度の検診となるため、忘れずに毎回受診してもらいたい検診です。骨粗しょう症予防検診を受診することで自身の骨の状態を知り骨折予防のきっかけにもなるため、若い頃から積極的に受診し、長きにわたり備えてもらいたいところです。

フレイル予防の2点目に口腔機能を保つことが挙げられます。本町は幼少期にはむし歯保有者が少ないものの、小学校、中学校と年齢が上がるにつれてむし歯保有者が増加傾向です。また、全国的には歯周疾患の低年齢化が進んでいます。幼少期からの適切なブラッシングやしっかり噛むことの習慣をその後も継続させていくことが課題です。また、学校での歯科健診を受ける機会がなくなる18歳頃からは定期的な歯科健診の大切さに気付けるような支援をしていきます。

3点目に社会的につながりを持ち続けることは、心の健康にとって大切です。小さな困りごとから大きな悩みまで、それぞれが抱える不安や悩みを相談できる人や場所があることが心の拠り所となります。相談場所の選択肢が一つでも多くなるよう、また、必要な情報が住民すべてに届くような支援をしていくとともに、住民一人ひとりが正しい情報を入手し選択できるようになることが望まれます。

今後も現在の生活を維持・向上させていくためには、住民が心身の健康維持に対する関心を高め、その生活習慣を定着させ継続していくことが重要です。住民と一体となって取り組んでいける環境づくり、支援体制の整備に努めます。

※フレイル…「Frailty(虚弱)」の日本語訳。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります



資料：長南町健康保険課

目標 1 骨粗しょう症予防検診受診率の向上

取り組み	具体的な内容
骨粗しょう症予防検診受診率向上	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗しょう症予防検診受診の大切さについて、広報誌やホームページなどに掲載し周知を図ります。 特定健診や各種がん検診など人が多く集まる場で、チラシを配り、幅広く関心を持ってもらえるよう働きかけます。 自身の体に関心を持ってもらい、継続して受診したいと思えるような結果返却や指導の方法を検討します。 骨粗しょう症予防検診の受診により、ちょな丸ポイントを付与します。

(住民目標)

- ・ 食事や運動に関心を持ち充実した生活を送ることができます。
- ・ 骨粗しょう症予防検診を定期的に受診します。

目標 2 フレイルに関する知識の普及率の向上

取り組み	具体的な内容
フレイルについての教育	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健活クラブや後期高齢者の通いの場において、自立での活動が継続できるよう支援します。 ・ 後期高齢者で運動が可能な方には保健事業と介護

	<p>予防の一体的実施事業の参加を促していきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小児生活習慣病予防教室時にフレイルのことも含めた内容を取り入れます。 ・老人クラブ等、地域での集まり（通いの場）の場でフレイルについて保健師や管理栄養士が講話をします。
歯科口腔保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児健診、保育所、小学校、中学校においてフッ化物洗口の推進をしていきます。 ・保育所、小学校、中学校での歯科健診を実施します。 ・妊婦歯科健診の受診率向上のため、母子手帳交付時に説明するとともに、子育て支援アプリを使って受診勧奨をしていきます。 ・成人歯科健診の実施に向けて検討していきます。
かかりつけ医（小児科、内科、歯科）をもつことの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・体のことを相談できる小児科や内科、歯科のかかりつけ医をもつことの大切さについて周知します。 ・定期的に口腔内のチェックをすることで口腔内の健康についての関心を高めます。

（住民目標）

- ・仲間と運動することの楽しさ、生きがいをもって毎日過ごすことができます。
- ・自身の体に関心を持ち、自身や家族でケアすることができます。

目標3 困りごとを相談できる体制づくり

取り組み	具体的な内容
母子手帳交付時、乳幼児の健診時の相談体制の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時の面談での聞き取りを丁寧に行います。 ・困ったことがある時にはいつでも相談できるということを伝え、連絡先を分かりやすく表示したチラシ等を渡します。 ・相談内容により他部署や他機関になる時には、速やかに確認し、連携していきます。相談者に寄り添える体制を整えます。
相談窓口の周知	<ul style="list-style-type: none"> ・広報誌やホームページなどで相談窓口の周知を図ります。相談事の内容によっては相談機関が異なるため、相談内容別に連絡先がわかるよう表示します。

(住民目標)

- ・悩んだ時に相談できる人や場所の選択肢があります。
- ・安心して生活することができます。

数値目標

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
骨粗鬆症検診受診率	23.2%	現状値より減少	小児生活習慣病検診結果
足腰に痛みのある高齢者の人数 (65歳以上)	—	20% (65歳以上)	(※評価は健康増進計画アンケートにて行う)

第4章 食育推進計画

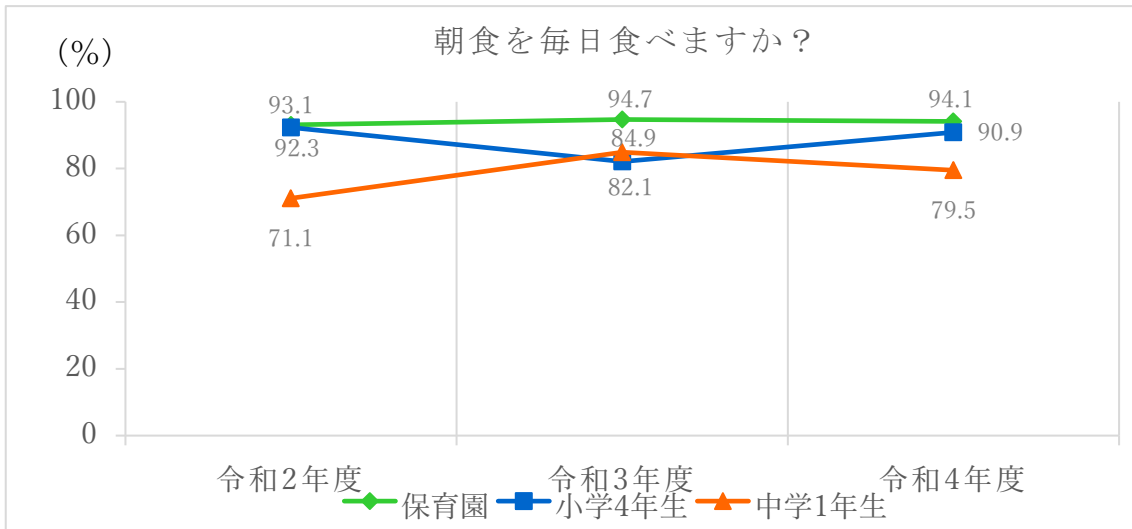
基本方針1 食で健康なからだづくり

【現状と課題】

社会における少子高齢化が進行している中で健康寿命の延伸や生活習慣病予防が引き続き国民的課題となっています。食育基本法に基づき、本町も食育推進計画を策定し取り組んでまいりました。千葉県では、若い世代では男女ともに朝食を欠食する人が多く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ないことや、女性はやせ（BMI 18.5未満）の割合が高いこと、壮年期では男性の肥満（BMI 25以上）の割合が高いこと、高齢期では男女とも75歳以上から低栄養傾向（BMI 20以下）の割合が高くなっています。これらの課題は本町でも同様に見られることから、医師会・歯科医師会・各関係機関・食育推進協議会等の関係者の皆様の協力と共に、健康づくりの観点からも食育への取り組みを行っていきます。

① 朝食の摂取状況

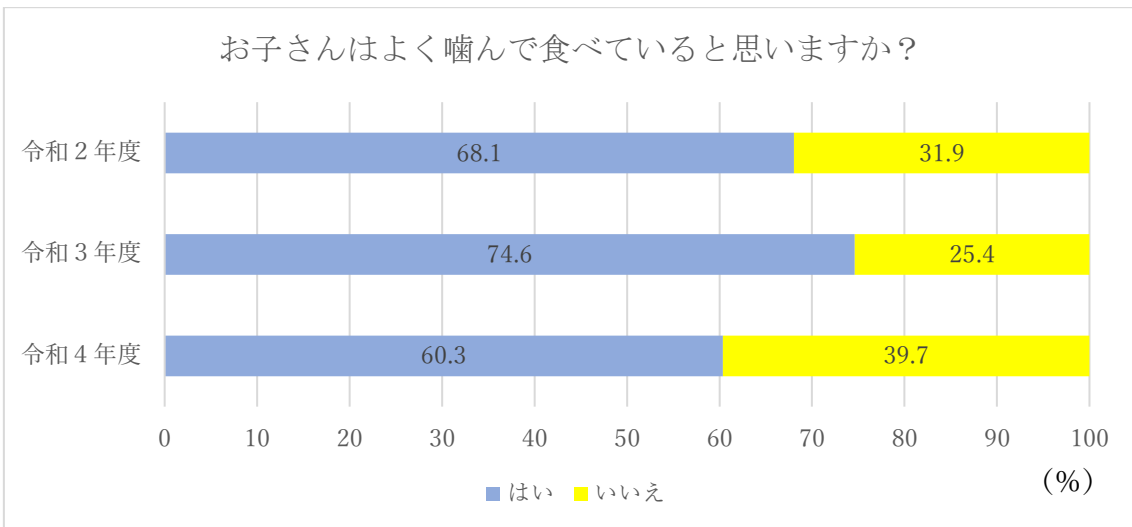
千葉県の食の課題において、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につける観点から朝食を食べることは非常に重要です。本町の毎日の朝食摂取率は小学4年生まではおよそ90%ですが、中学1年生では70～80%となっています。本町の国民健康保険加入者のうち朝食を抜く人の割合は、千葉県と比較すると少ないですが、増加傾向にあります。2019年3月に作成した調査と比較しても中学生の朝食摂取者の低下、成人の週3回以上朝食を抜く人の増加が見られます。朝食を摂取することで肥満を防止する、血糖値の急激な上昇を抑えるなど生活習慣病の予防につながります。そのためにも今後、朝食の重要性の周知と朝食摂取率増加に向けての取り組みが必要です。



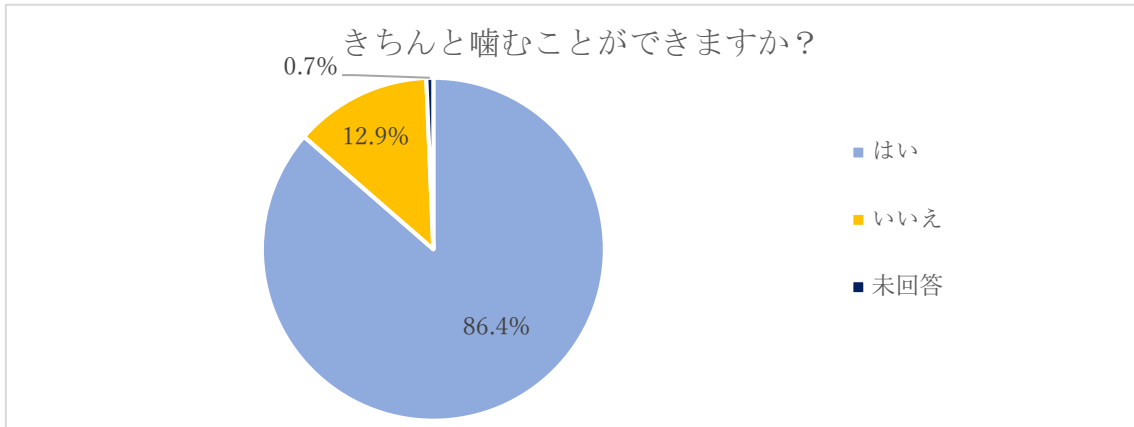
資料：食生活アンケート結果（長南保育所）
げんき教室事前アンケート（長南小学校・長南中学校）

② 咀嚼について

保護者に配布した保育所のアンケートでは、平均 65%がお子さんはよく噛んで食べていると回答しています。住民アンケートでは、きちんと噛むことができていると回答している人が 80%以上でした。よく噛むことで、むし歯の防止、脳の活性化、筋力アップなど多くの効果があります。さらに、ゆっくりよく噛んで食べることは早食いを防止し、満腹感が得られ、肥満の防止につながります。歯が生え始める乳幼児期から後期高齢者までの広範囲にわたり、年齢に合った咀嚼についての大切さを伝える機会づくりや高齢期の口腔ケアの指導及び支援が重要と考えられます。



資料：食生活アンケート結果（長南保育所）

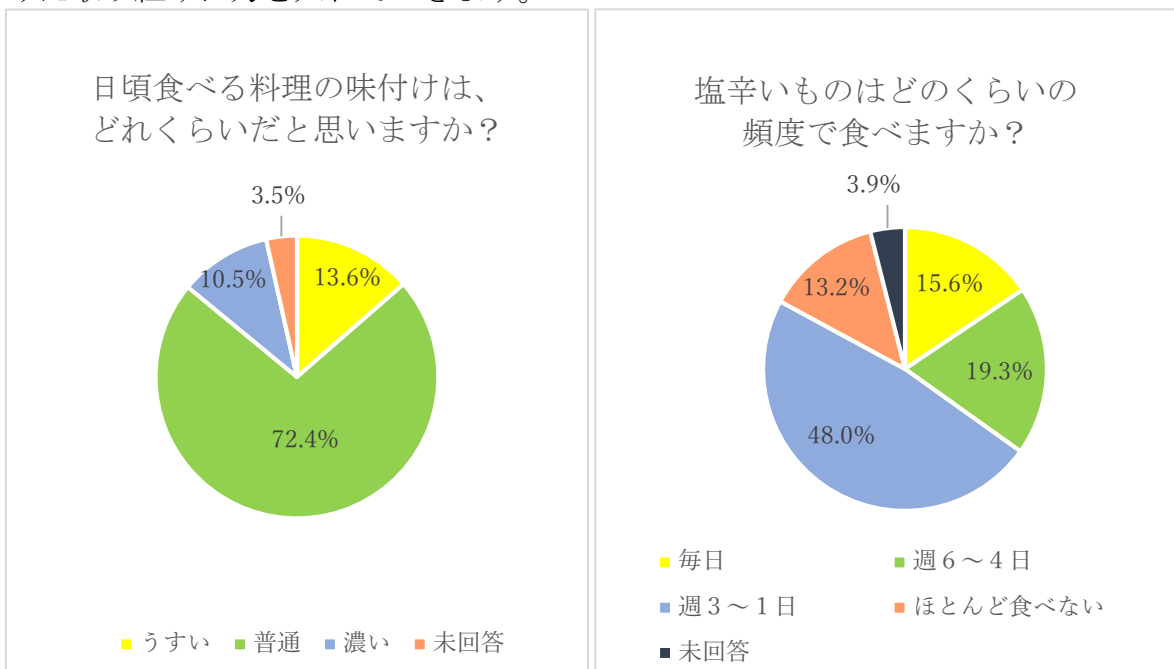


資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート（n=456）

③ 食塩摂取量

住民アンケートの結果、日頃食べる料理の味付けは、多くの人が普通と感じています。塩辛いもの（漬物、つくだ煮、塩しゃけ、塩辛、麺類のスープ、せんべい、スナック菓子など）は、ほとんどの人が少なくとも週1回は摂取し、毎日もしくは週4～6日摂取している人は35%でした。

日本人の1日の塩分摂取量の平均値は男性11g、女性9g程度ですが、塩分の摂りすぎは様々な生活習慣病のリスクを高める要因になっており、厚生労働省が定める目標値は成人1人1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満と設定されています。味付けの工夫や適切な塩分摂取についての情報提供など適塩に向けた取り組みに力を入れていきます。



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート（n=456）

【目標】

目標 1 健やかな食習慣の形成

取り組み	具体的な内容
朝食摂取のすすめ	<ul style="list-style-type: none">・ 幼児健診、乳児相談において乳幼児期から朝食を摂取する習慣作りを推進します。・ 小児生活習慣病検診に関する授業や面談（小学4年生・中学1年生）において、朝食の重要性を伝えます。・ 食育推進協議会の活動として健康ひろば、児童クラブなどで食習慣の形成における朝食摂取の大切さを伝えます。・ 特定保健指導及び後期高齢者への指導において、朝食摂取を含めた食生活を確認し、必要に応じて朝食摂取の大切さについて伝えます。
よく噛むことの促進	<ul style="list-style-type: none">・ 幼児健診、乳児相談において歯科衛生士と協働し咀嚼についての指導を行います。・ 小中学校の歯科健診や小児生活習慣病検診に関する授業や面談（小学4年生・中学1年生）において、よく噛むことが将来の健康につながることを伝えます。・ 特定保健指導及び後期高齢者の指導等でよく噛むことは生活習慣病の予防につながることを伝えます。・ 食育推進協議会の活動として健康ひろばなどでよく噛むことができると健康な食生活を送ることができることを伝えます。
適塩のすすめ	<ul style="list-style-type: none">・ 幼児健診、乳児相談や小児生活習慣病に関する授業や面談（小学4年生・中学1年生）において、食事に含まれる塩分量について周知していきます。・ 特定保健指導及び後期高齢者の指導等で塩分摂取量と身体への影響について伝えていきます。・ 窓口やがん検診で適塩に関するリーフレットの配布を行います。

	<ul style="list-style-type: none">・食育推進協議会の活動で、健康ひろばにおいて、塩分摂取の調査活動や試食体験を行っていきます。
--	--

(住民目標)

毎日朝食を摂取し、よく噛んで食べるように意識します。

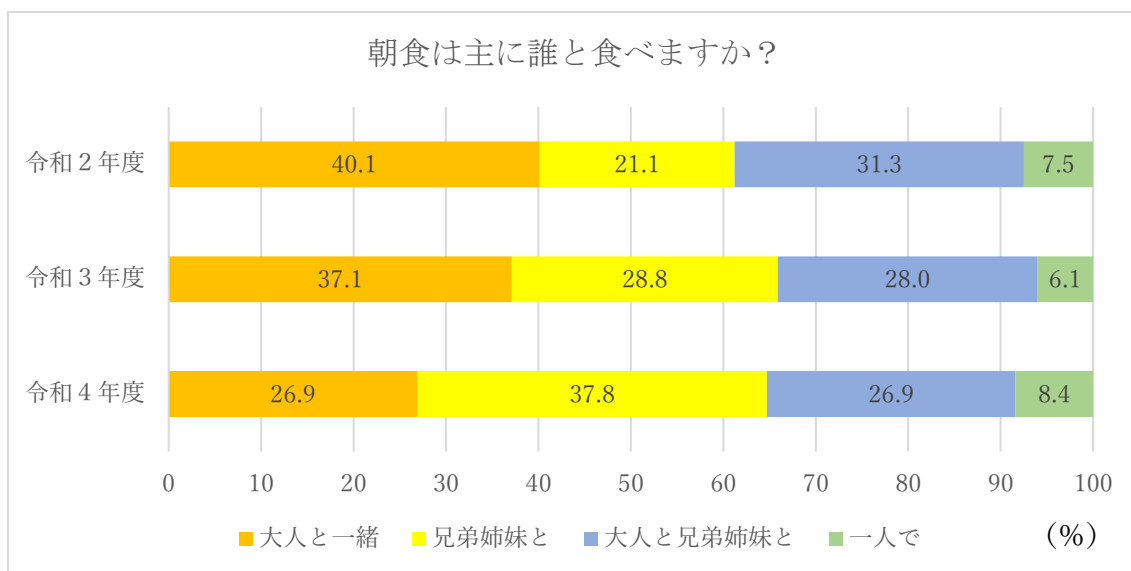
乳幼児から薄味の食事を心がけます。

適塩を心がけます。

基本方針 2 食で豊かな心を養う

【現状と課題】

近年、核家族、ひとり親世帯、貧困状況にある世帯、高齢者の一人暮らし等が増加し、家庭状況や生活スタイルが多様化しています。保育所のアンケート調査では朝食を1人で食べていると回答した人は10%以下でした。共食が減少している原因としては、学校・仕事等で忙しく家族全員揃わない、他世代同居の減少があります。共食は食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる生活、習慣、文化を大事にする気持ちなどを大人や親から子どもに伝える良い機会にもなります。共に食事をするものの意味を理解し、機会を増やすことが心の育成につながると考えます。



資料：食生活アンケート結果（長南保育所）

【目標】

目標 1 食事を大切にする心の育成

取り組み	具体的な内容
食を通したコミュニケーションの重要性の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・ 幼児健診や乳児相談等では食の楽しみや家族で食卓を囲むことの大切さを伝えていきます。 ・ 小児生活習慣病検診に関する授業（小学4年生・中学1年生）において、楽しい食環境づくりを推進していきます。

	<ul style="list-style-type: none"> ・食育推進協議会と協働して年齢層に合わせた調理実習を通し、食の楽しさを伝えていきます。 ・健活クラブや地域の通いの場において食に関する支援を行います。
共食の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・共食についてのリーフレットや掲示物等をつくり配布し、学校及び公共施設に掲示します。 ・みんなで食事をすることや楽しい食事の時間をつくることの大切さを広報等で伝えます。

(住民目標)

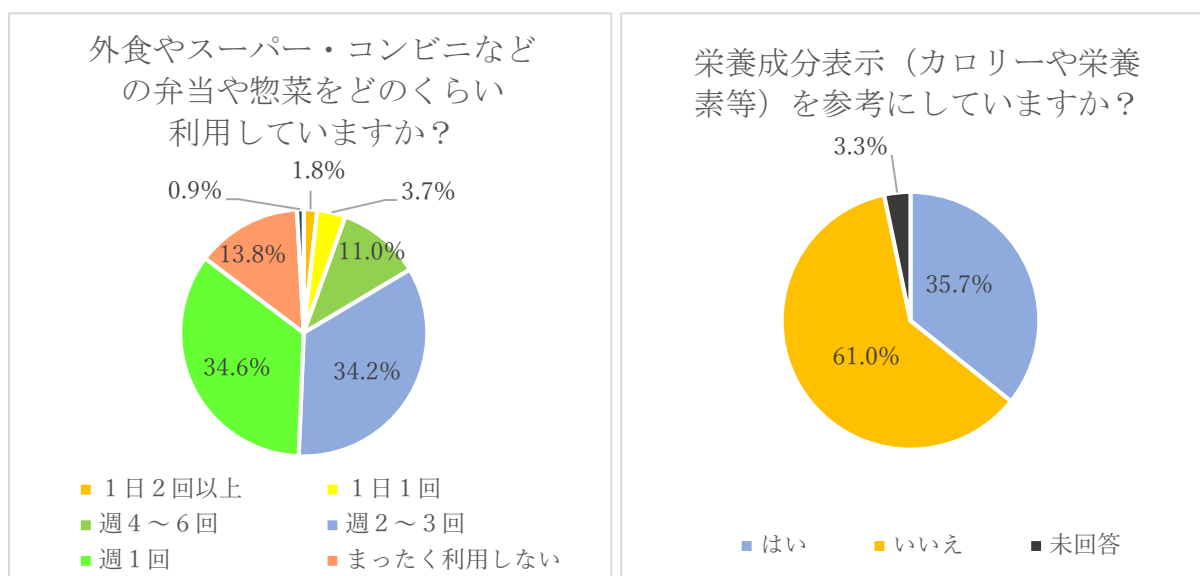
家族や友人と食卓を囲む時間をつくります。
 楽しく食事をすることができます。

基本方針 3 食材を選択する力を培う

【現状と課題】

様々な種類の食材が多様な形で加工・提供されるようになった昨今、すぐに美味しい料理が手に入る社会となっています。その中で健全な食生活を推進していくためには、食の基礎的知識や自ら判断する力を備える必要があります。

住民アンケートでは外食やスーパー・コンビニなどの弁当や惣菜は週1～3回利用している人が半数以上を占めています。まったく利用していない人は14%となっています。食品を購入した際、栄養成分表示を参考にする人は36%と半分以下でした。栄養成分表示を見ることはその食品の栄養的特徴を知ることができ、健康的な食生活につながります。食材の名前、食品及び添加物の安全性、食事の作り方やマナーなど基礎的知識や技術を習得し、自ら判断できる町民を増やすことが重要となります。



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート（n=456）

【目標】

目標 1 食に対する知識の向上

取り組み	具体的な内容
年代に合わせた食に対する基礎知識の普及活動	・びよびよひろばやのびっこなどの親子あそびの教室において、食育媒体を活用した食育活動を行うことで、食材の名前や食事のマナーなど乳幼児期から食への意欲や興味を高められるようにします。

	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学校と協働し家庭科の授業や給食を活かして、食材の知識、食事が作られるまでの流れ、食品の安全性など食について学べる機会をつくります。 ・食育推進協議会の調理実習や健康ひろばなどにおいて、食育媒体を使用したブースづくりやレシピ配布などを行います。 ・健活クラブや地域の通いの場において食に関する講話等を行い、自分のライフスタイルに合った食事内容を実践できるように支援します。 ・広報のレシピ記事において、食材の知識や選び方、栄養素について掲載し、食の普及活動を行っています。
--	---

目標 2 自ら食品を判断できる人の増加

取り組み	具体的な内容
栄養成分表示の利用の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児健診、乳児相談、小児生活習慣病予防教室、特定保健指導及び後期高齢者指導を通して食品購入時に栄養成分表示を意識するよう伝えます。 ・食育推進協議会の活動や健康ひろばなどを通して、栄養成分表示の意味や使い方などを学べる機会をつくります。

(住民目標)

- ・健全な食生活を送るために、食品の選び方や適切な調理、保管等基礎的な知識を増やします。
- ・食品の安全性に関して、基礎的な知識に基づいて自ら判断することができます。
- ・自分の1日の栄養摂取量を理解し、外食及び中食(※)についても摂取カロリーを意識します。

(※) 中食…惣菜や弁当など家庭外で調理・加工されたものを購入・配達等によって家庭内で食べる食事形態

数値目標

項目		現状値	目標値	現状値の根拠
朝食を毎日食べる人の割合	中学生	79.5%	現状値より増加	げんき教室事前アンケート (中学校)
よく噛んで食べる人の割合	保育所	60.3%	現状値より増加	食生活アンケート (保育所)
	壮年期～	86.4%	現状維持	令和5年度長南町健康増進アンケート
共食する人の割合	保育所	91.6%	現状維持	食生活アンケート (保育所)
栄養成分表示を参考にする人の割合		35.7%	現状値より増加	令和5年度長南町健康増進アンケート

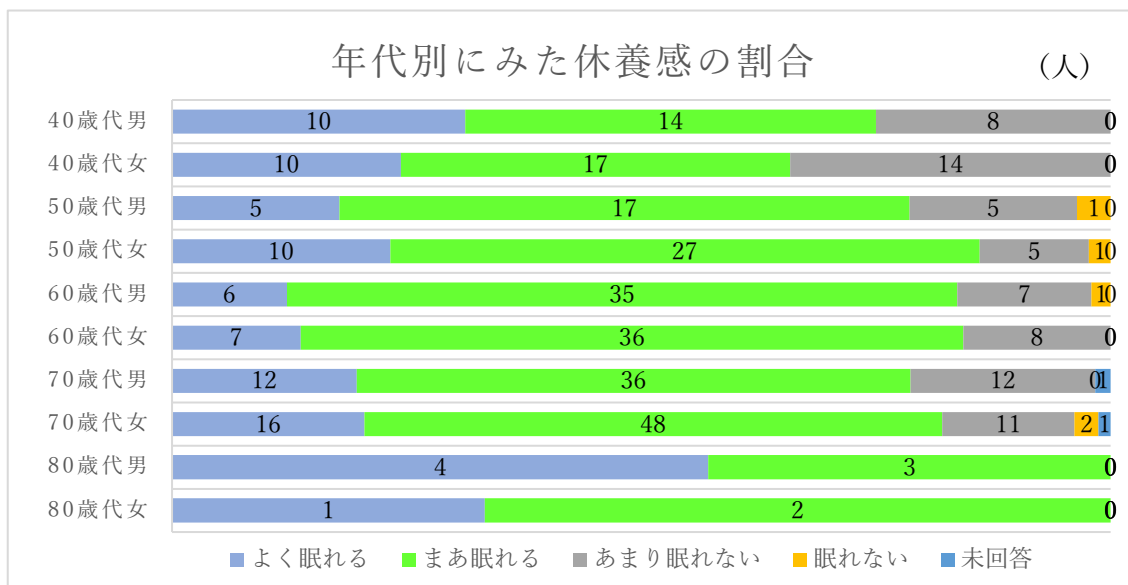
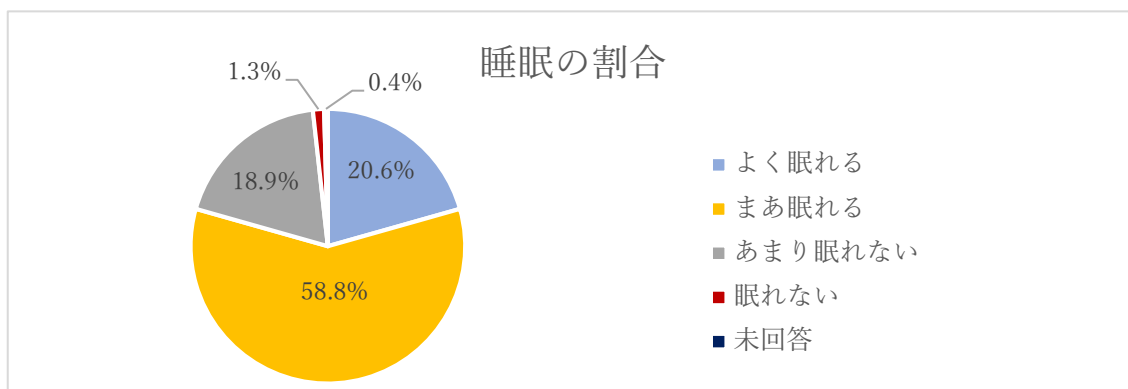
第5章 自殺対策計画

基本方針1 住民のこころの健康づくりの推進

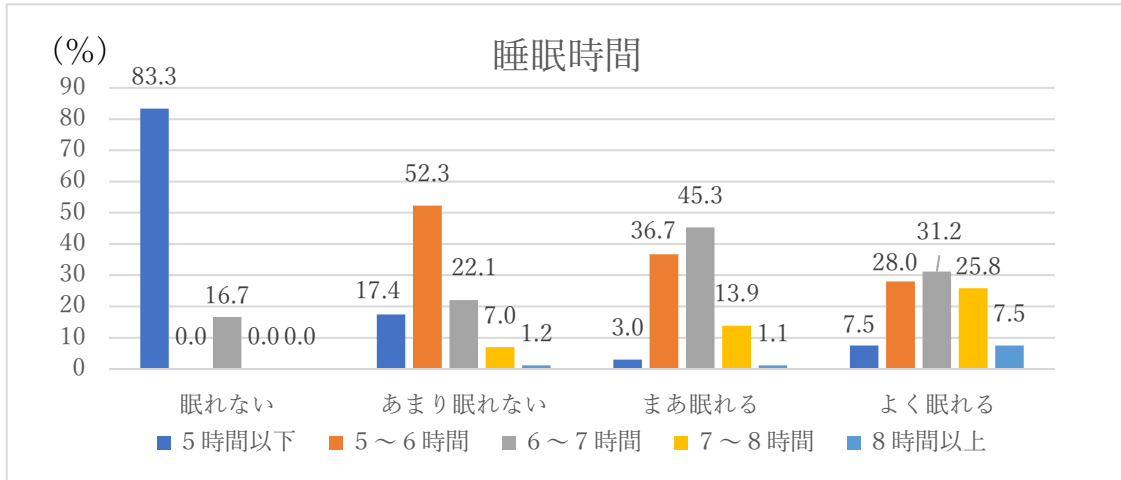
【現状と課題】

本町が実施したアンケート調査によると、自殺の危険因子として考えられる睡眠と休養について、「よく眠れる」「まあ眠れる」と答えた人は79%で、「あまり眠れない」「眠れない」と答えた人は、20%でした。また、「眠れない」と答えた人の約83%は、睡眠時間が5時間以下でした。

また、年代別で見ると、40歳代は睡眠が十分に取れていない割合が多くなっており、働き盛り世代に向けた自殺予防の啓発を行うとともに、家族や地域の身近な人が相談者として悩んでいる人に寄り添い、自殺のサインを見つけたら、速やかに相談窓口へとつなぐことが求められます。



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート (n=456)

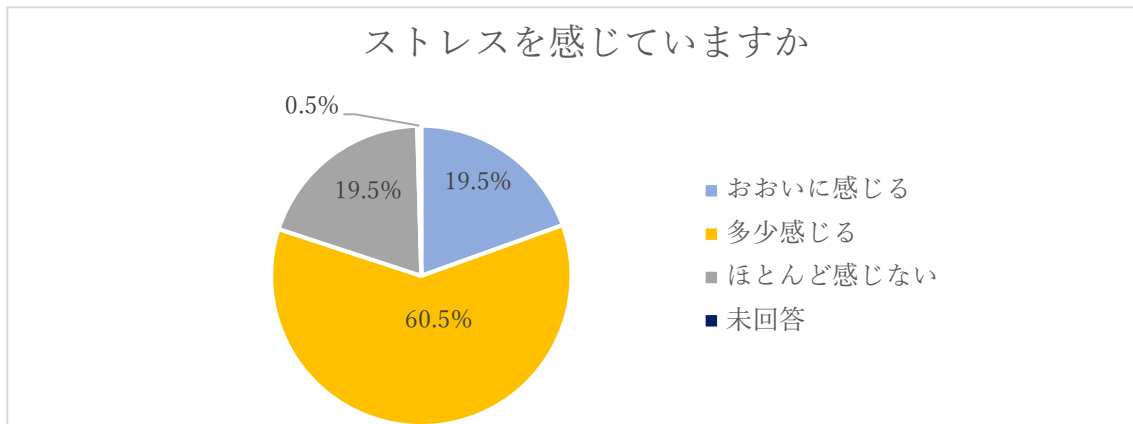


資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート（n=456）

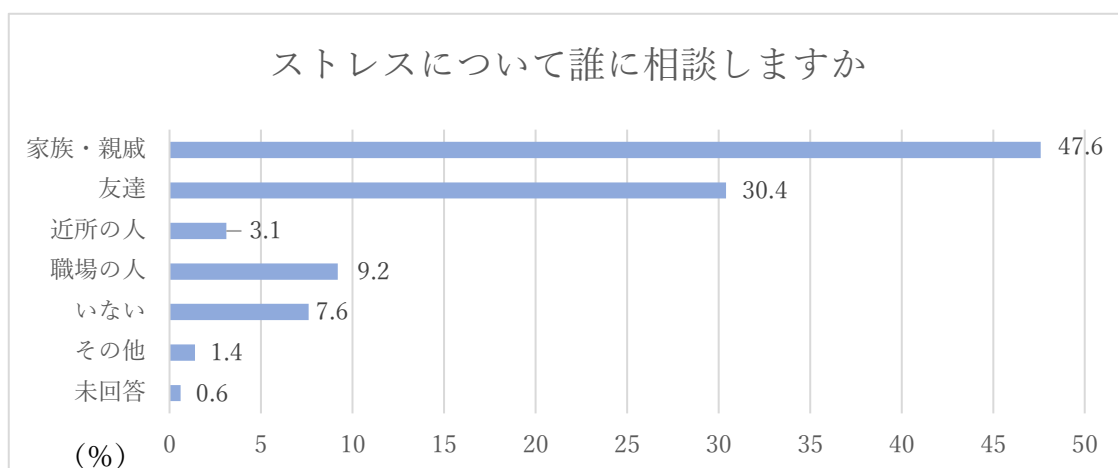
本町が実施したアンケート調査によると、ストレスを「おおいに感じる」「多少感じる」と答えた人は80%で、前回調査と比較すると約15%上昇しています。

また、ストレスを「おおいに感じる」「多少感じる」と答えた人の相談相手については、「家族・親族」「友達」と答えた人が約80%で、「相談相手がない」と答えた人が8%でした。

悩みを抱えた人が誰かに援助を求めることができるような環境が必要です。自殺に追い込まれる可能性は、誰にでも起こりえます。そのため、一人ひとりが認識を持ち、社会全体で支える体制を作れるよう、積極的に心の健康に関する普及啓発を行っていきます。



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート（n=456）



資料：令和5年度 長南町健康増進計画アンケート（n=456）

【目標】

目標1 心の健康づくりのためのセルフケアの支援

取り組み	具体的な内容
メンタルヘルスに対する知識の周知	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠等による十分な休養の確保や適切なストレス解消の大切さについて、広報等で周知します。 ・健康ひろば等のイベントでメンタルヘルスについて情報提供します。
こころの健康づくり推進体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> ・リーフレットの配布等により、自殺リスクに対する正しい知識の普及を行います。

（住民目標）

- ・十分な睡眠と休養をとります。
- ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- ・相談できる人を増やします。

基本方針 2 相談支援体制の整備

【現状と課題】

平成 30 年から令和 4 年までの 5 年間に於ける長南町の自殺者は合計 4 人で、前回の計画策定時に比べ、男性は減少傾向にありますが、女性は横ばい状態となっています。また、年代別にみると、50 歳以上の中高年者に多くみられます。

新型コロナウイルス感染症拡大前の 5 年間（平成 27 年から令和元年）の自殺者数と比較すると、男性は減少傾向、女性は増加傾向にあります。

（長南町の自殺者数）

単位：人

	合計		20~29		30~39		40~49		50~59		60~69		70~79		80 歳以上	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
平成 30 年	0	1								1						
令和元年	0	0														
令和 2 年	1	0											1			
令和 3 年	1	0					1									
令和 4 年	0	1												1		
合計	2	2					1			1			1	1		

資料：長南町地域自殺実態プロフィール

厚労省 地域における自殺の基礎資料

	男女別	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年	令和元年	令和 2 年	令和 3 年
全 国	男性	16,499	14,964	14,660	14,149	13,922	13,914	13,786
	女性	7,307	6,739	6,467	6,519	6,052	6,993	7,034
千葉県	男性	816	717	667	726	663	664	608
	女性	349	303	315	319	295	381	355
長南町	男性	1	0	3	0	0	1	1
	女性	0	0	0	1	0	0	0

資料：長南町地域自殺実態プロフィール

目標 1 広報や窓口等での普及啓発

取り組み	具体的な内容
相談窓口の周知	<ul style="list-style-type: none"> ・庁内窓口チラシを設置し、各種手続きで訪れる方々に対し、相談窓口の周知を図ります。
こころの健康づくりに関する知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・町民一人ひとりがこころの健康や自殺予防対策の基本認識を理解できるよう、リーフレット等を配布します。 ・自殺予防週間や自殺対策強化月間にあわせたこころの健康に関する啓発活動を行います。また、通年で相談窓口の周知を図ります。

目標 2 自殺の実態等に関する情報収集

取り組み	具体的な内容
自殺の実態や自殺対策の実施状況に関する情報収集	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策担当者会議等に参加し、県内市町村の取り組みについて情報収集を行います。

目標 3 自殺の危険性が高まっている人への支援

取り組み	具体的な内容
相談窓口の体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・町で実施する各事業の中で自殺の危険が高まっている人を発見した場合、関係機関と連携を図り、情報共有と早期支援に努めます。 ・自殺対策担当者会議等で得た情報を関連部署と情報共有し、相談窓口の担当者の資質向上を図ります。 ・電話や窓口で、子どもから高齢者まですべての世代を対象とした悩み相談を受付けており、ハイリスク者の早期発見と支援につなげていきます。 ・育児不安等の母子保健に関する相談に対し、関係機関や医療機関との連携により早期支援につ

	<p>なげてきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者に関する相談や支援については、町包括支援センターと連携していきます。
--	---

(住民目標)

- ・自殺という問題を他人事と捉えず、みんなの問題として認識します。

数値目標

	現状値 (5年平均)	目標値 (5年平均)
自殺者数	0.8人	<p>前回調査時の自殺者数1.6人より減少しているが、現状値(令和4年度)よりさらに減少を目標とする。</p>