

大津町 健康づくり推進計画 (第4次)

概要版



令和6 (2024) 年3月
大津町

大津町健康づくり推進計画とは？

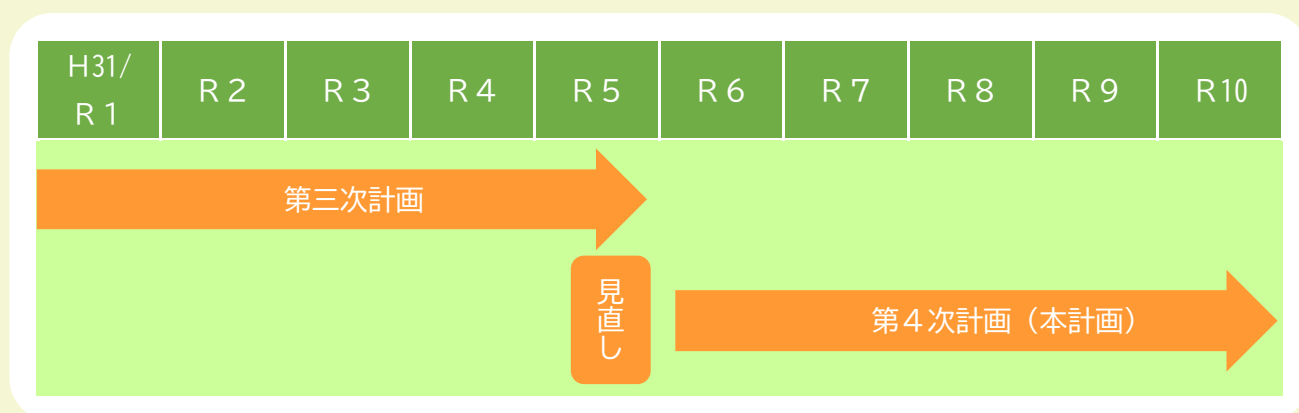
●計画の趣旨

「大津町健康づくり推進計画（第4次）」は、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の3つの計画から成り、住民、地域の健康関係団体、企業、行政等の多様な主体が連携・協働のもと生活習慣の改善や生活習慣病の予防、食育活動の推進、誰も取り残さない地域の実現を目指す計画です。基本目標ごとに町の「目指す姿」を掲げるとともに、行政と住民の取り組み・役割を明確にし、より有効的な計画となるよう、分野ごとの数値目標の設定を行っています。

●計画の期間

本計画の期間は、令和6（2024）年度から令和10（2028）年度までの5年間とします。

また、国や県の方針、社会状況の変化等により計画の変更が必要になった場合には、随時計画の見直しを行います。



●計画の基本理念

笑顔でつなぐ元気で健やかなまち

誰もが健やかに暮らせる環境と人と人がお互いに支え合いながら、温もりと笑顔に満ちた地域社会の実現を目指し、健康づくり・食育・自殺対策に関する支援や取り組みを推進します。



計画の体系

全体目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

基本目標	分野別の取り組み
1 生活習慣病 予防と重症化予防	(1) がん
	(2) 循環器疾患（心疾患、脳血管疾患等）
	(3) 糖尿病
2 健康的な生活習慣の実践	(1) 栄養・食生活（食育推進計画）
	(2) 身体活動・運動
	(3) たばこ・飲酒
	(4) 歯・口腔の健康
	(5) 休養・こころの健康
3 こころの健康の保持・増進 （自殺対策計画）	(1) 地域におけるネットワークの強化
	(2) 自殺対策を支える人材の育成
	(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) 児童生徒の SOS の出し方に関する教育
4 住民の健康を支えるまちづくり	(1) 住民の健康を支える環境づくり
	(2) 住民の健康を支える地域づくり



まちの取り組み

基本目標1 生活習慣病予防と重症化予防

《目指す姿》 自分の健康状態を把握し 適切な健康管理ができる

(1) がん

- ・知識の普及
- ・生活習慣改善支援
- ・予防可能ながんのリスク要因への対応
- ・がん検診受診率の向上
- ・がん検診の質の確保
- ・患者等の生活の質の向上

(2) 循環器疾患

- ・知識の普及
- ・生活習慣改善支援
- ・特定健診の受診勧奨
- ・特定健診の質の確保
- ・保健指導対象者の明確化
- ・保健指導の推進

(3) 糖尿病

- ・知識の普及
- ・生活習慣改善支援
- ・保健指導の推進
- ・関係機関・団体への啓発

基本目標2 健康的な生活習慣の実践

《目指す姿》 適切な生活習慣を身につけ 健康状態を維持できる

(1) 栄養・食生活 (食育推進計画)

- ・食生活を通じた生活習慣病の発症予防推進
- ・食生活を通じた生活習慣病の重症化予防推進
- ・食のマナー・共食の重要性の周知
- ・食文化に触れる機会の提供
- ・環境に配慮した食育の推進

(2) 身体活動・運動

- ・ライフステージに応じた運動の推進
- ・運動を行う環境の整備
- ・運動イベントの開催
- ・運動を通じた介護予防の推進

(3) たばこ・飲酒

- ・たばこ・飲酒のリスクに関する教育・啓発の推進
- ・保健指導の推進
- ・禁煙支援の推進
- ・適正飲酒に関する個別指導

(4) 歯・口腔の健康

- ・歯周病検診の実施
- ・乳幼児・こどもの虫歯予防
- ・ライフステージに応じた対策の推進
- ・歯・口腔の健康維持の重要性の啓発
- ・関係機関との連携

(5) 休養・こころの健康

- ・睡眠や休養の重要性の啓発・周知
- ・相談体制の充実



基本目標3 こころの健康の保持・増進（自殺対策計画）

《目指す姿》 町全体で支え合い 誰も追いつめられることのない町を実現する

(1) 地域におけるネットワークの強化

- ・関係課や関係機関との連携・情報共有の推進

(2) 自殺対策を支える人材の育成

- ・人材の育成支援
- ・人材育成に向けた情報提供
- ・自死遺族へのサポートに関する情報提供

(3) 住民への啓発と周知

- ・「こころの健康」の啓発・周知
- ・生命を大切にする心の育成
- ・相談体制の充実

(4) 生きることの促進要因への支援

- ・妊娠、出産、子育てに関する相談の受け付け
- ・高齢者に対する相談体制の充実
- ・子どもたちのこころの健康の管理・相談体制の充実
- ・切れ目のない支援の提供

(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- ・教育支援センター及び各学校への相談員の配置、教育相談の実施
- ・関係機関やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーとの連携



基本目標4 住民の健康を支えるまちづくり

《目指す姿》 住民・団体・行政が一体となり健康づくりができる




(1) 住民の健康を支える環境づくり

- ・情報発信
- ・連携・支援体制の強化
- ・健康アプリの普及・活用方策の検討
- ・健康づくり事業の開催
- ・感染症対策

(2) 住民の健康を支える地域づくり

- ・地域での健康づくり活動の支援
- ・子ども・高齢者等の居場所づくりへの支援
- ・情報発信の充実

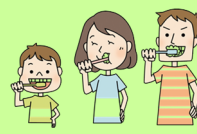


	妊娠期・乳幼児期 (妊婦、0～5歳児と保護者)	学童・思春期 (6～19歳)
がん	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診を受けましょう ・乳幼児健診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事や運動などの正しい生活習慣を身につけましょう ・がんについての正しい知識を身につけましょう
循環器疾患	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診を受けましょう ・乳幼児健診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事や運動などの正しい生活習慣を身につけましょう ・循環器疾患についての正しい知識を身につけましょう
糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診を受けましょう ・乳幼児健診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事や運動などの正しい生活習慣を身につけましょう ・糖尿病についての正しい知識を身につけましょう
栄養・食生活 (食育)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中に必要な栄養を取りましょう ・共食に努めましょう ・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう ・食事のマナーを身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回バランスの良い食事をとりましょう ・栄養バランスを考え、食べ物を自分で選ぶ力を養いましょう
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中は無理のない運動をしましょう ・体を動かして遊びましょう ・親子で遊び、運動の楽しさを教えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校の運動活動に積極的に参加しましょう ・体を動かして遊びましょう 
たばこ・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中や授乳中の喫煙・飲酒は控えましょう ・子どもの近くでの喫煙は控えましょう ・子どもにお酒を与えないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこ・飲酒の身体に及ぼす影響を知りましょう ・たばこを絶対に吸わないようにしましょう ・周りに勧められても飲酒しないようにしましょう
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期から歯科検診の受診に努めましょう ・甘い食べ物や飲み物を控えましょう ・仕上げ歯磨きをしましょう ・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯磨きの習慣を身につけましょう ・正しい歯磨きを実践しましょう ・定期的に歯科受診をしましょう ・甘い食べ物や飲み物を控えましょう 
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・保育事業等を活用し、休養の時間を設けましょう ・不安や悩みを感じたら、身近な人や相談機関に相談しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・不安や悩みを感じたら、身近な人や相談機関に相談しましょう ・趣味などのストレス解消法を持ちましょう ・インターネットやSNSの正しい知識を持ち、適切な使用を心がけましょう



のみんなの役割

青年期・壮年期 (20～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診を必ず受診しましょう ・保健指導が必要な場合は必ず指導を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診を必ず受診しましょう ・保健指導が必要な場合は必ず指導を受けましょう ・かかりつけ医を持ちましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・特定検診を必ず受診しましょう ・保健指導が必要な場合は必ず指導を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・特定検診を必ず受診しましょう ・保健指導が必要な場合は必ず指導を受けましょう ・かかりつけ医を持ちましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査等で糖尿病が疑われる血糖値の数値だった場合、治療や改善に取り組みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査等で糖尿病が疑われる血糖値の数値だった場合、治療や改善に取り組みましょう ・かかりつけ医を持ちましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良い食事をとりましょう ・適正体重を維持しましょう ・減塩を心がけましょう ・フードロスの削減に努めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良い食事をとりましょう ・よく噛んで食べましょう ・減塩を心がけましょう ・フードロスの削減に努めましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・日常的な運動習慣を身につけましょう ・スポーツイベントなどに積極的に参加しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・無理のない範囲での運動習慣を身につけましょう ・スポーツイベントなどに積極的に参加しましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙・減煙に取り組みましょう ・受動喫煙防止に努めましょう ・適正飲酒を心がけましょう ・休肝日を設けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙・減煙に取り組みましょう ・受動喫煙防止に努めましょう ・適正飲酒を心がけましょう ・休肝日を設けましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・定期的な歯科受診をしましょう ・歯周病検診を受診しましょう ・よく噛んで食べましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的な歯科受診をしましょう ・歯周病検診を受診しましょう ・よく噛んで食べましょう ・入れ歯を清潔に保ちましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠を十分にとることを心がけましょう ・不安や悩みを感じたら、身近な人や相談機関に相談しましょう ・趣味などのストレス解消法を持ちましょう ・無理な働き方は見直し、ワーク・ライフ・バランスを実現しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠を十分にとることを心がけましょう ・不安や悩みを感じたら、身近な人や相談機関に相談しましょう ・地域の通いの場等に積極的に参加しましょう



数値目標一覧

分野	指標項目	現状値	目標値	
がん	がん検診受診率の向上	胃がん	13.4%	15.4%
		肺がん	11.4%	15.9%
		大腸がん	13.5%	15.9%
		子宮頸がん	22.5%	28.4%
		乳がん	30.0%	34.4%
	がん検診精密検査受診率の向上	胃がん	61.1%	増加
		肺がん	61.4%	
		大腸がん	81.1%	
		子宮頸がん	81.6%	
		乳がん	81.0%	
循環器疾患	高血圧の改善（140/90mmHg以上の者の割合）	31.1%	減少	
	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	10.0%	7.7%	
	特定健康診査受診率の向上	44.1%	58.0%	
	特定保健指導の終了率の向上	60.7%	66.0%	
	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	男性	46.7%	40.0%
		女性	13.7%	10.0%
糖尿病	血糖コントロール不良者の減少（HbA1c8.4%以上の者の割合）	1.12%	現状維持 又は減少	
	糖尿病治療継続者の割合の増加（HbA1c(NGSP値)6.5%以上の者のうち治療中と回答した者）	62.5%	75.0%	
	糖尿病有病者の増加の抑制（HbA1c(NGSP値)6.5%以上の者）	11.2%	減少	
	特定健康診査受診率の向上 ※再掲	44.1%	58.0%	
	特定保健指導実施率の向上 ※再掲	60.7%	66.0%	
	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合 ※再掲	男性	46.7%	40.0%
		女性	13.7%	10.0%
栄養・食生活	朝ごはんを毎日食べる子どもの割合	3歳児	91.3%	増加
		小学5年生	84.4%	
		中学2年生	86.3%	
	バランスの良い食事を摂っている者の割合の増加（主食・主菜・副菜を3つそろえた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」の者）	34.3%	50.0%	
	食育に関心がある人の割合の増加	49.9%	60.0%	
	1日1回以上家族や仲間と一緒に食事をする者の割合の増加	72.5%	80.0%	
身体活動・運動	1日に6000歩以上歩く者の割合の増加	男性	45.9%	60.0%
		女性	37.9%	
	運動習慣者の割合の増加 （1回30分以上の運動を週に2回以上実施する者）	男性	30.8%	50.0%
		女性	29.0%	
	運動やスポーツを習慣的に行っているこどもの割合の増加 （1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の生徒・児童）	中学2年男子	84.8%	90.0%
		中学2年女子	71.2%	
		小学5年男子	72.6%	
小学5年女子	58.6%			
たばこ・飲酒	成人の喫煙率の減少	14.0%	12.0%	
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 （一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性が20g以上の者）	男性	13.3%	12.0%
		女性	9.2%	6.3%
歯・口腔の健康	むし歯のないこどもの割合の増加	むし歯のない3歳児の割合	88.4%	現状維持 又は増加
		12歳児の一人平均むし歯数	0.51本	
	歯周病を有する者の割合の減少	40歳代	72.1%	35.0%
		60歳代	80.0%	40.0%
	過去1年間に歯科検診を受診した者の増加（歯周疾患検診受診者数）	130人	増加	
休養・こころの健康	睡眠による休養が取れていない者の割合の減少	25.3%	15.0%	
	ストレスを感じている成人の割合の減少（普段の生活でストレスを「感じる」又は「強く感じる」者）	中学2年生	33.9%	20.0%
		小学5年生	36.9%	
	悩み事やストレスを感じているこどもの割合の減少			
自殺対策	自殺者数の減少（10万人当たり）	15.3	0	
	町内小中学校における心の健康に関する教育の実施校数	町内全校	町内全校	
住民の健康を支える環境づくり	町内の健康アプリの登録者数の増加	1,943人	3,000人	
住民の健康を支える地域づくり	地域活動に参加している者の割合の増加 （地域活動に「積極的に参加している」「ある程度参加している」者）	51.2%	70.0%	

大津町健康づくり推進計画（第4次） 概要版

発行年月：令和6（2024）年3月

発行：大津町 健康福祉部 健康保険課

〒869-1292 熊本県菊池郡大津町大字大津 1156 番地 3

（大津町子育て・健診センター内）

TEL：096-294-1075 FAX：096-294-6300

