

## 第4章 分野別の取り組み

### 基本目標1 生活習慣病予防と重症化予防



該当する  
SDGs



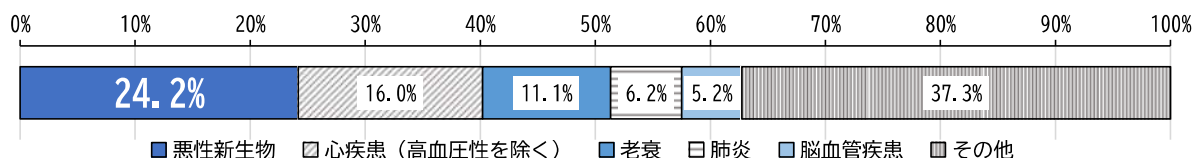
《目指す姿》 自分の健康状態を把握し 適切な健康管理ができる

#### (1) がん

##### 【現状と課題】

- ・本町の死亡要因において、がん（悪性新生物）は第1位となっており、令和4年は24.2%と約4人に1人ががんを要因として亡くなっています。
- ・がん（悪性新生物）による死亡の状況を部位別にみると、気管、気管支及び肺が16人（21.6%）と最も多く、次いで大腸が14人（18.9%）となっています。
- ・がん検診受診率は、胃がん・肺がん・大腸がんのいずれも男性が女性を下回っており、肺がんは男性の受診率が10%を下回っています。平成30年度と令和4年度を比較すると男性の胃がん以外のいずれも受診率が低下しています。
- ・アンケート調査より、がん検診の方法で求めることとして、「一度に他の健診（検診）も受けられる」や「土日・祝日でも受けられる」、「町内の医療機関でも受けられる」など自身の予定に合わせられるスムーズな受診環境の整備が多く求められています。

##### ■主要死因の状況（令和4年（2022年））



出典：人口動態調査報告

##### ■がん（悪性新生物）による死亡数と部位別の割合（令和4年度（2022年度））

区分	悪性新生物					
	総数	胃	大腸	肝及び肝内胆管	気管、気管支及び肺	その他
人数（人）	74	9	14	2	16	33
割合（%）	100	12.2	18.9	2.7	21.6	44.6

出典：人口動態調査報告

■がん検診受診率の状況

単位：％

	胃がん (50～69歳)		肺がん (40～69歳)		大腸がん (40～69歳)		子宮頸がん (20～69歳)	乳がん (40～69歳)
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	女性	女性
平成30年度 (2018年度)	12.7	14.5	10.9	16.8	11.2	17.0	24.1	30.4
令和元年度 (2019年度)	17.7	18.6	10.2	15.9	11.2	16.3	24.2	30.0
令和2年度 (2020年度)	14.3	14.6	10.6	14.8	11.0	15.8	21.5	25.4
令和3年度 (2021年度)	12.4	13.3	9.1	13.2	10.5	14.7	22.0	28.4
令和4年度 (2022年度)	13.3	13.5	9.2	13.6	11.0	16.1	22.5	30.0

出典：地域保健・健康増進事業報告

■今後のがん検診の方法で求めること（上位3項目）（アンケート調査）

〈胃がん・肺がん・大腸がん〉

〈子宮がん・乳がん〉

1位	40.7%	一度に他の健診(検診)も受けられる
2位	35.1%	町内の医療機関でも受けられる
3位	31.2%	土日・祝日でも受けられる もっと健診(検診)費用が安ければ受けたい

1位	34.6%	一度に他の健診(検診)も受けられる
2位	32.7%	当日の予約でも受けられる 土日・祝日でも受けられる
3位	31.8%	町内の医療機関でも受けられる

出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

【方向性】

がんは、生活習慣病の1つであり、正しい生活習慣を身につけ、発症予防に努めることが重要です。がんの発症予防にむけ、生活習慣の改善への支援やがんに対する正しい知識の普及を推進します。

がんの場合、自覚症状が出るような状況は、病気の状態がある程度進行していることが予想されます。定期的ながん検診受診、がんのリスク要因となるウイルス等の検査、ワクチンの接種等の啓発や受診環境の整備等を通し、早期発見・早期治療の大切さを周知します。

また、がんを治療している人の生活の質の向上や相談窓口の周知に努め、がん罹患後も社会生活を維持できる環境の整備を行います。

【数値目標】

指標項目		現状値	目標値	資料
がん検診受診率の向上	胃がん	13.4%	15.4%	地域保健・健康増進 事業報告
	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%	増加	
	大腸がん	81.1%	増加	
	子宮頸がん	81.6%	増加	
	乳がん	81.0%	増加	

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
知識の普及	がんの発症及び重症化予防に向けた、正しい知識の普及を推進します。	健康保険課
生活習慣改善支援	がんの発症及び重症化予防に向けた、生活習慣の改善への支援を行います。	
予防可能ながんのリスク要因への対応	ピロリ菌抗体検査の助成を行います。	
	小学6年生から高校1年生相当の女子を対象に子宮頸がんワクチンの接種勧奨を行います。	
がん検診受診率の向上	個別案内の送付や広報紙等を用い、がん検診の周知を行います。	
	がん検診と特定健診の同時受診等を行い、スムーズな受診環境の整備を行います。	
	子宮頸がんと乳がん検診に関して、クーポン券の配布や女性だけの検診日を設けます。また、子宮頸がん検診、乳がん検診は個別検診ができるようにし、女性の受診しやすい環境を整備します。	
がん検診の質の確保	がん検診実施機関とがん検診事業の実施及び評価に関する協議を実施します。	
	要精検者に対して、がん検診実施機関との連携を図りながら精密検査の受診を勧奨します。	
患者等の生活の質の向上	がん治療中の方の医療用かつらの購入費用を助成します。	
	がん治療者の社会生活維持のための相談支援を行います。	

【みんなの役割】

取り組み
・がん検診を必ず受診しましょう
・精密検査が必要となった場合、必ず受診しましょう
・健康アプリ等を活用し、食生活や運動などの正しい生活習慣を身につけ、がん予防に取り組みましょう
・がんに関する正しい知識を持ち、自身で健康管理をできるようにしましょう
・かかりつけ医を持ち、健康に不安を感じた場合は相談しましょう
・健康づくりのための運動教室や栄養教室に積極的に参加しましょう

第1章  
計画策定にあたって

第2章  
大津町の現状

第3章  
計画の基本的な考え方

第4章  
分野別の取り組み

1

2

3

4

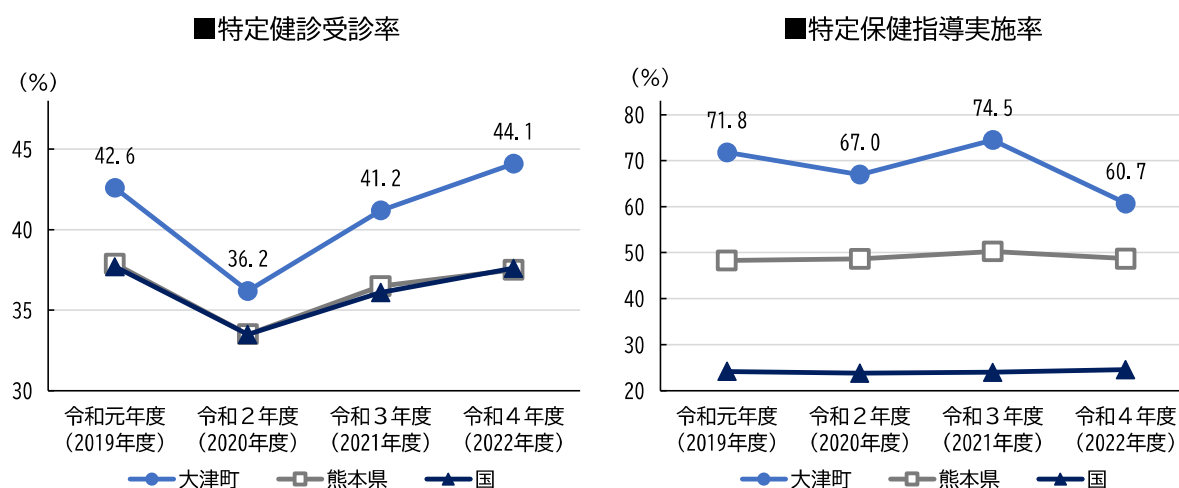
第5章  
計画の推進

資料編

## (2) 循環器疾患（心疾患、脳血管疾患等）

### 【現状と課題】

- ・特定健診受診率と特定保健指導実施率をみると、ともに国と県に比べて高くなっており、特定健診受診率は、令和4年度は44.1%と令和元年度を上回っていますが、特定保健指導実施率は令和4年度が令和3年度に比べ約14ポイント低下しています。
- ・高血圧（140/90mmHg以上）の者の割合は、増加傾向が続いており、令和4年度は34.5%で平成30年度から9.9ポイント増加しています。
- ・脂質異常（LDLコレステロール160mg/dl以上）の者の割合は、令和元年度から令和2年度で4.4ポイント減少しましたが令和3年度以降は増加傾向が続き、令和4年度は11.6%となっています。
- ・メタボリックシンドローム該当者は、令和4年度と令和元年度を比較すると男性は非該当者が2.7ポイント増加したのに対し、女性は0.5ポイント減少しました。



出典：国保データベースシステム

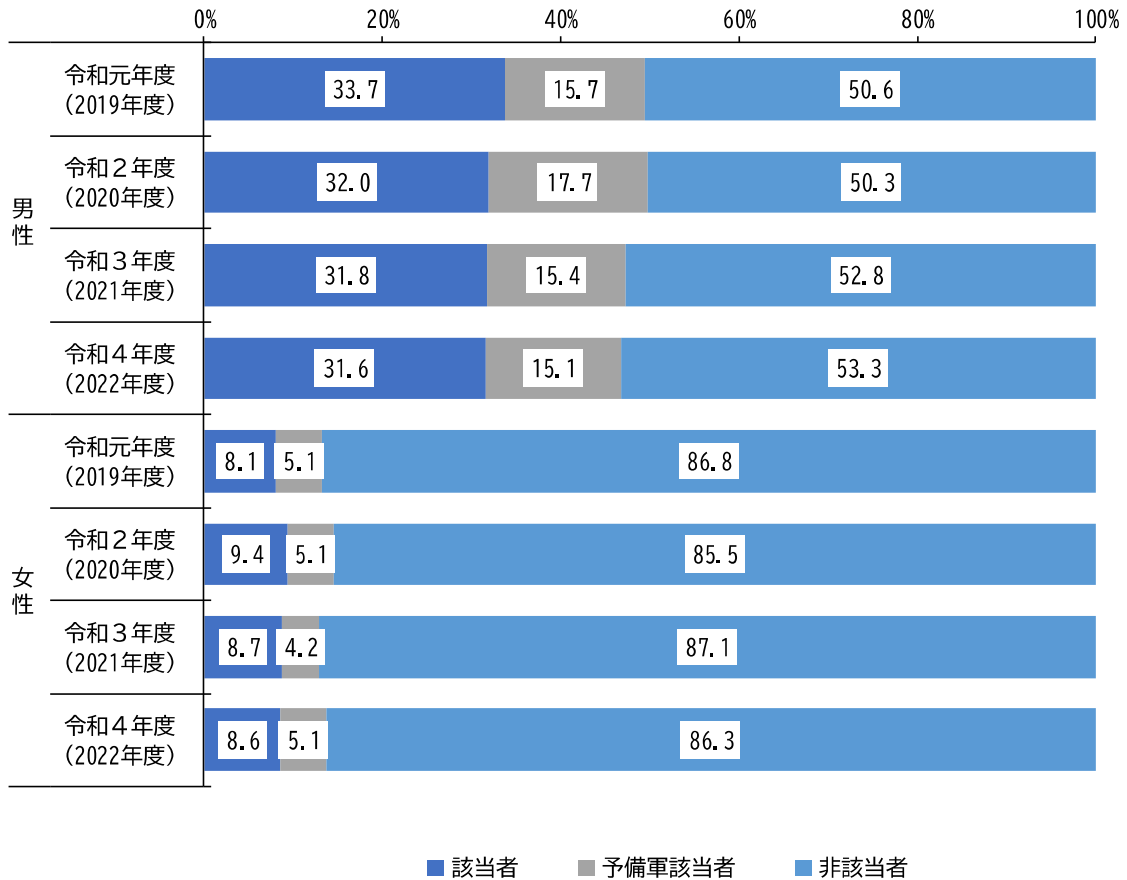
### ■高血圧・脂質異常の状況

単位：%

	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
高血圧（140/90mmHg以上）の者の割合	24.6	26.2	30.6	31.1	34.5
脂質異常（LDLコレステロール160mg/dl以上）の者の割合	13.4	13.4	9.0	10.0	11.6

出典：特定健診等データ管理システム抽出のデータを加工

■メタボリックシンドローム該当者の推移 ※再掲



出典：国保データベースシステム

### 【方向性】

循環器疾患の発症・重症化予防に大切なのは、高血圧や喫煙、脂質異常、糖尿病の4つの危険因子を適切に管理することであり、これらの危険因子を健診データや検査データ等で把握し、生活習慣を改善することが重要です。住民一人ひとりがこれらの危険因子を把握し、生活習慣の改善につなげていくため、特定健診受診率の向上を目指した取り組みや予防に向けた正しい知識の普及を推進します。

また、特定保健指導実施率の向上にも努め、保健指導を必要とする人を適切な医療につなげる対策に取り組めます。

第4章 分野別の取り組み  
基本目標1 生活習慣病予防と重症化予防

【数値目標】

指標項目	現状値	目標値	資料
高血圧の改善（140/90mmHg 以上の者の割合）	31.1%	減少	国保データベース システム
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% 女性 13.7%	40.0% 10.0%	

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
知識の普及	循環器疾患の発症及び重症化予防に向けた、正しい知識の普及を推進します。	健康保険課
生活習慣改善支援	循環器疾患の発症及び重症化予防に向けた、生活習慣の改善への支援を行います。	
循環器疾患の発症 予防及び早期発見	個別案内の送付、未受診者へ勧奨通知の送付、広報紙等を用い、特定健診の周知を行います。	
	WEB上からも健診の申し込みを受け付け、スムーズな受診環境を整備します。	
	保健師及び管理栄養士が対象者を訪問し、健診結果の説明等や必要に応じて医療機関への受診勧奨を行います。	
保健指導対象者を 明確化	説明会や出前講座を開催し、循環器疾患に関する正しい情報の啓発・周知を行います。	
	ふるさと総合健診・がん複合検診・追加健診・人間ドック等を実施し、受診機会を確保します。	
	特定保健指導該当者には通知を送付し、関係機関と連携し個別に指導を行います。	
循環器疾患の重症 化予防	特定保健指導非該当者のうち、生活習慣病重症化予防事業対象者については、地区担当保健師及び管理栄養士が家庭訪問や電話等を行い、結果説明と保健指導を行います。	
	特定健診の結果に基づき、保健指導等を通して、住民一人ひとりの自己健康管理を推進します。	
	医療機関への受診勧奨や治療中の者への保健指導におけるかかりつけ医との連携を推進します。	
	必要に応じ、医療機関や介護サービスなどへつなげます。	介護保険課

【みんなの役割】

取り組み
・ 特定健診を必ず受診しましょう
・ 保健指導が必要となった場合、必ず指導を受けましょう
・ 健康アプリ等を活用し、食生活や運動などの正しい生活習慣を身につけ、循環器疾患予防に取り組みましょう
・ 循環器疾患に関する正しい知識を持ち、自身で健康管理できるようにしましょう
・ かかりつけ医を持ち、健康に不安を感じた場合は相談しましょう
・ 健康づくりのための運動教室や栄養教室に積極的に参加しましょう

第1章  
計画策定にあたって

第2章  
大津町の現状

第3章  
計画の基本的な考え方

第4章  
分野別の取り組み

1

2

3

4

第5章  
計画の推進

資料編

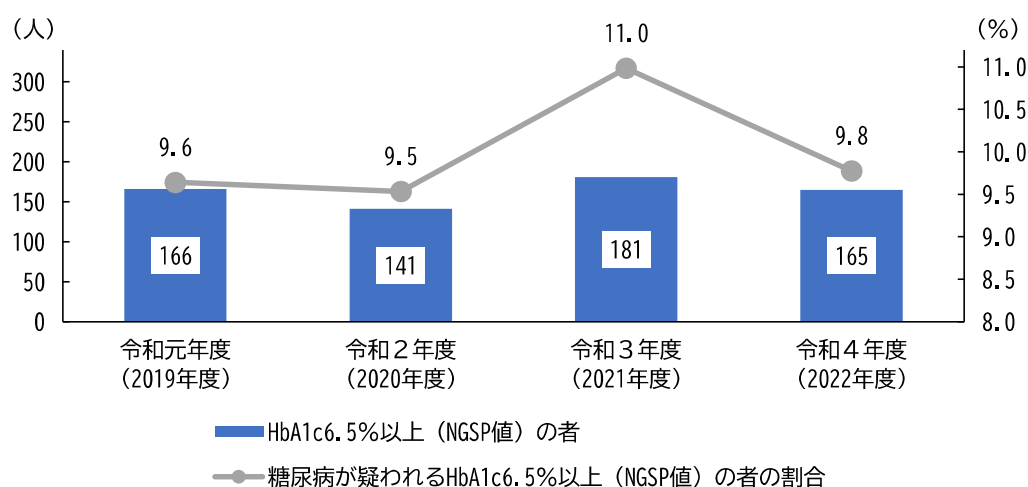


### (3) 糖尿病

#### 【現状と課題】

- ・本町の糖尿病が疑われるHbA1c6.5%以上（NGSP値）の者の推移は、令和3年度に急激に増加しましたが、それ以外の年は10%以下で推移している状況です。
- ・人工透析患者数は、細かな増減はあるものの、いずれの年も約20人で推移しています。
- ・人工透析新規患者数は、令和元年度は4人、令和2年度以降は2人で推移しています。

#### ■糖尿病が疑われるHbA1c6.5%以上（NGSP値）の者の推移 ※再掲



出典：国保データベースシステム

#### ■人工透析患者数の推移

単位：人

		令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
大津町国民健康 保険加入者	人工透析患者数	19	22	21	20
	人工透析新規患者数	4	2	2	2
後期高齢者医療 保険加入者	人工透析患者数	52	59	63	67
	人工透析新規患者数	7	10	11	12

出典：大津町国民健康保険加入者の人工透析患者数は国保データベースシステム  
大津町国民健康保険加入者の人工透析新規患者数は国民健康保険特定疾病台帳  
後期高齢者医療保険加入者の人工透析患者数と人工透析新規患者数はともに後期高齢者医療システム

#### 【方向性】

糖尿病の発症予防に大切なのは、循環器疾患と同様に介入可能な危険因子の管理であり、生活習慣の改善が重要です。発症・重症化予防にむけ、正しい知識の普及や生活習慣改善への支援を行うとともに、糖尿病が強く疑われる人や発症の可能性のある人を見逃さず、適切な健康指導や必要時には早期に治療が開始できるよう努めます。

また、糖尿病の未治療や治療中断が糖尿病の合併症につながるため、治療の開始・継続への支援となるよう、個別的な保健指導に取り組めます。

【数値目標】

指標項目	現状値	目標値	資料	
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	国保データベース システム	
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%

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
知識の普及	糖尿病の発症及び重症化予防に向けた、正しい知識の普及を推進します。	健康保険課
生活習慣改善支援	糖尿病の発症及び重症化予防に向けた、生活習慣改善への支援を行います。	
糖尿病の発症及び重症化予防のための施策	健康診断結果から血糖値(HbA1c8.0以上)の未治療者、治療中断者、血糖コントロール不良者へ訪問し、保健指導を実施します。必要に応じ、医療機関や介護サービスなどへつなげます。	健康保険課 介護保険課
	説明会や出前講座を開催し、糖尿病に関する正しい情報の啓発・周知を行います。	

【みんなの役割】

取り組み
・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
・健康アプリ等を活用し、食生活や運動などの正しい生活習慣を身につけ、糖尿病予防に取り組みましょう
・糖尿病に関する正しい知識を持ち、自身で健康管理できるようにしましょう
・かかりつけ医を持ち、健康に不安を感じた場合は相談しましょう
・健康づくりのための運動教室や栄養教室に積極的に参加しましょう

## 基本目標2 健康的な生活習慣の実践



該当する  
SDGs



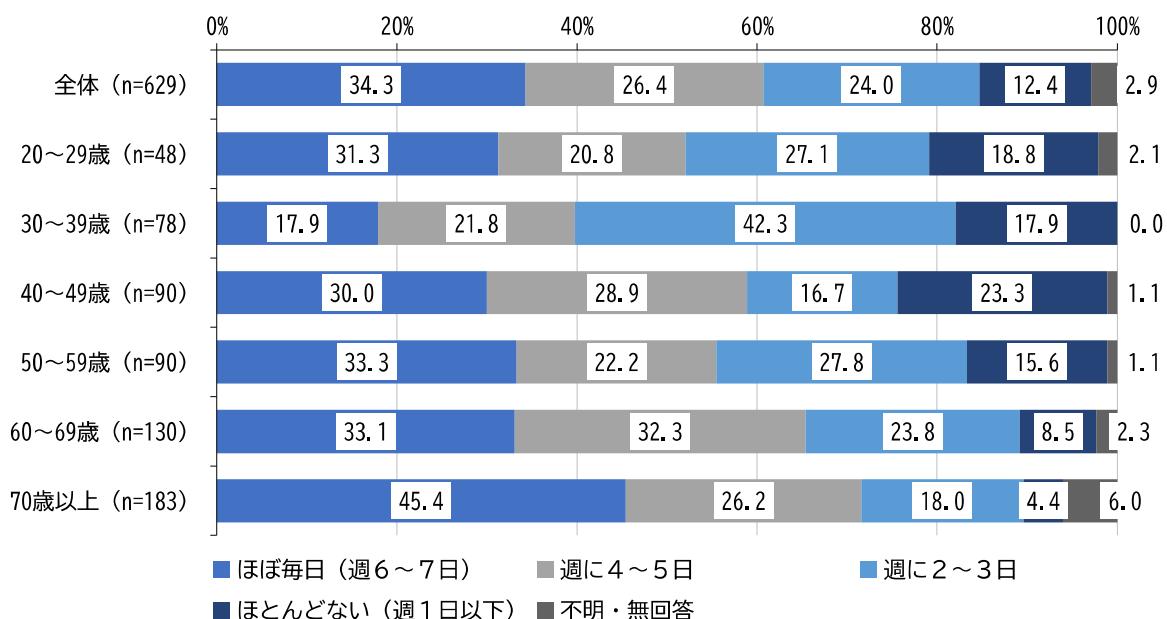
《目指す姿》 適切な生活習慣を身につけ 健康状態を維持できる

### (1) 栄養・食生活（食育推進計画）

#### 【現状と課題】

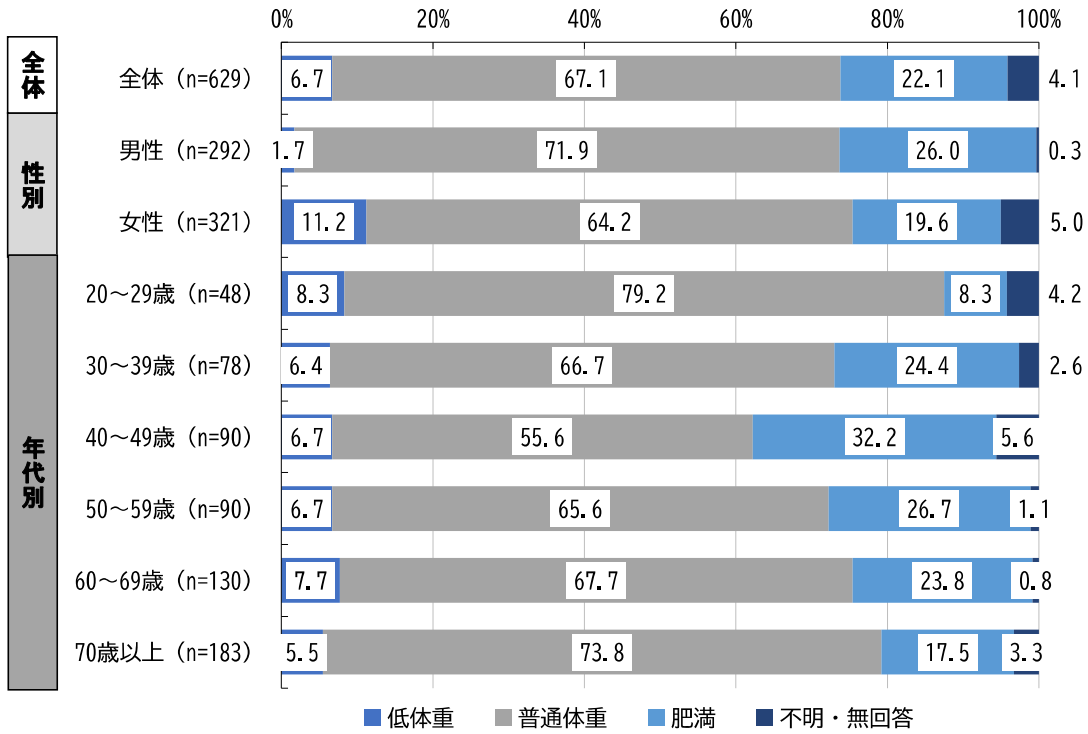
- ・主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べることが「ほぼ毎日」である人の割合は、全体の34.3%となっています。年齢別にみると、「ほぼ毎日」である人の割合は、30～39歳が特に低く、2割に満たない状況です。
- ・BMIについて性別にみると、男性は肥満傾向、女性は低体重傾向にあります。また、年齢別にみると、40～49歳の肥満の割合が全体と比べ約10ポイント高くなっています。
- ・一般に間食の食べ物は少量であっても糖質や脂質、塩分の高いものが多く、摂りすぎると肥満や高血圧、血糖値の乱れにつながり、生活習慣病のリスクが高まる危険性があります。本町の間食をする人の割合は、成人が63.0%で小学生・中学生に比べ20ポイント以上も高くなっており、年齢が上がるほど、割合も高くなっています。
- ・食育の関心度をみると、全体では「ある」が49.9%と約半数となっています。年齢別にみると、40～49歳の関心が特に低く、「いいえ」が33.3%と約3人に1人が関心がない状況です。

#### ■主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べることが週に何日あるか



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

■BMI



※アンケート調査の「身長」と「体重」の回答をもとに計算  
出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

■間食をする人の割合

成人	小学生	中学生
63.0%	35.5%	39.9%

※成人は健康習慣において「間食をとらない」の設問で「いいえ」と答えた割合  
小学生・中学生は「学校がある日は、間食をしますか」の設問で「はい」と答えた割合  
出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

第1章  
計画策定にあたって

第2章  
大津町の現状

第3章  
計画の基本的な考え方

第4章  
分野別の取り組み

1

2

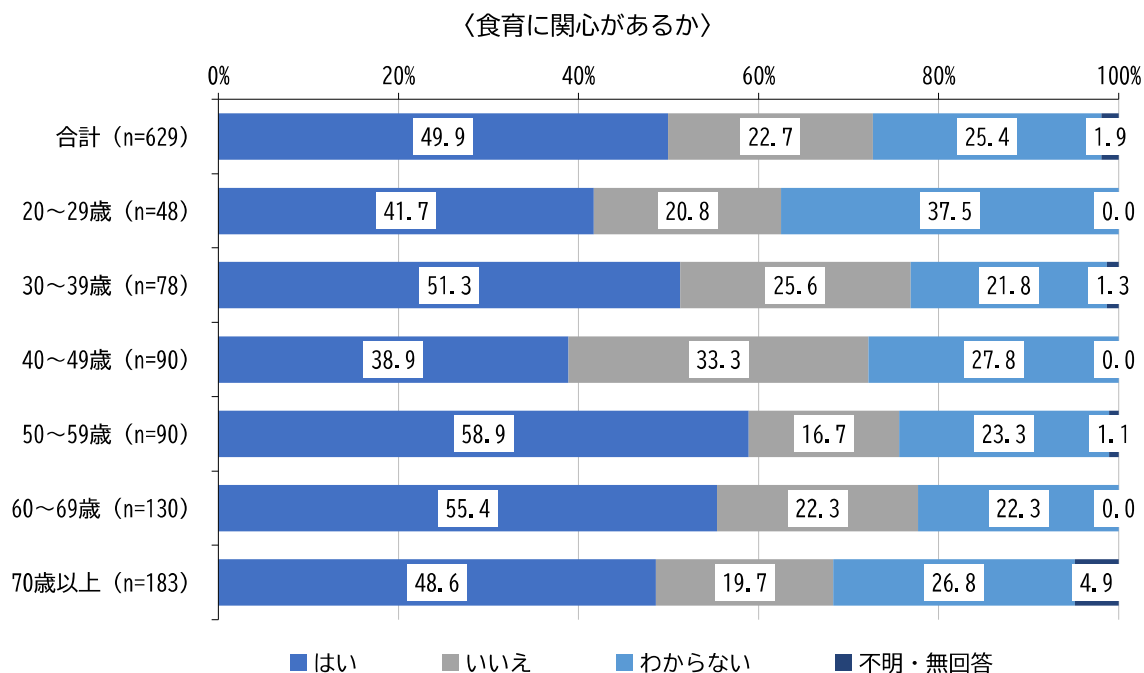
3

4

第5章  
計画の推進

資料編

■食育の関心度



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

【方向性】

適切な食生活習慣は健康状態を維持・改善するためにとっても重要です。食生活の大切さの周知・啓発に努め、自身で栄養や体重の管理ができる人を増やせるよう取り組みます。同時に、ライフステージや健康状態によって適切な食事変わるため、自分に合った食生活の把握に向け、相談や健康教育、栄養指導等を行います。

また、手洗いなどの食品衛生への配慮、よく噛んで食べること、「いただきます」「ごちそうさま」などの食事への感謝、誰かと食事を楽しむ「共食」、食文化の継承、フードロスの削減などの環境への配慮など、これらの重要性の周知・啓発を行い、食育を推進します。

【数値目標】

指標項目	現状値	目標値	資料	
朝ごはんを毎日食べる子どもの割合	3歳児	91.3%	増加	町3歳児健診
	小学5年生	84.4%	増加	学校教育実態
	中学2年生	86.3%	増加	調査
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%	町民アンケート調査	
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%		

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
食生活を通じた生活習慣病の発症予防推進	健診結果を基に保健師・栄養士が個別訪問を行い、食生活に関する指導を実施します。	健康保険課 介護保険課
	通いの場等で栄養士が食生活に関する教育を実施します。	
	乳幼児健診や乳幼児相談の際に健康的な食生活習慣形成に向けた指導を行います。	
	食生活改善推進員の養成を行います。	
	町内の老人会・保育園・幼稚園・小学校等での出前講座を行います。	
	低栄養、過体重や食事管理が難しい高齢者に対する栄養指導を行います。	
食生活を通じた生活習慣病の重症化予防推進	関係課と連携を図りながら、企業等に向けた生活習慣病発症予防のための啓発や働きかけを実施します。	健康保険課
	食生活改善のため管理栄養士による専門的な栄養指導を行います。	
	健康診査及び特定健康診査結果に基づいた栄養指導を行います。	
	糖尿病や慢性腎臓病など、医療による薬物療法と同様に食事療法が重要な生活習慣病の重症化予防に向けた栄養指導を行います。	
食育の推進	予防の取り組みに向け、関係機関や団体と連携を図ります。	子育て支援課 学校教育課
	手洗い、よく噛んで食べること、食事の際の正しいマナー、共食などの楽しく食事をするために重要なことの啓発・周知を行います。	
	学校給食やイベントを通して、子どもたちに郷土食の重要性や食文化に親しむ機会を提供します。	
	フードロスの削減などの環境への配慮の重要性を啓発・周知します。	環境保全課

【みんなの役割】

取り組み
・ 1日3食を心がけ、栄養バランスの良い食事をとりましょう
・ 減塩を心がけましょう
・ 自分の適正体重を知り、適正体重をキープできるよう、体重をコントロールしましょう
・ 食材や作ってくれた人への感謝を忘れないようにしましょう
・ よく噛んで食べましょう
・ 間食をとる場合は、食べすぎに気を付けて、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選びましょう
・ 可能な限り、誰かと一緒にごはんを食べる機会を増やしましょう
・ フードロス削減を心がけましょう
・ 地元の食文化に興味を持ち、食文化を継承しましょう
・ 地元の食材を知り、地産地消を心がけましょう

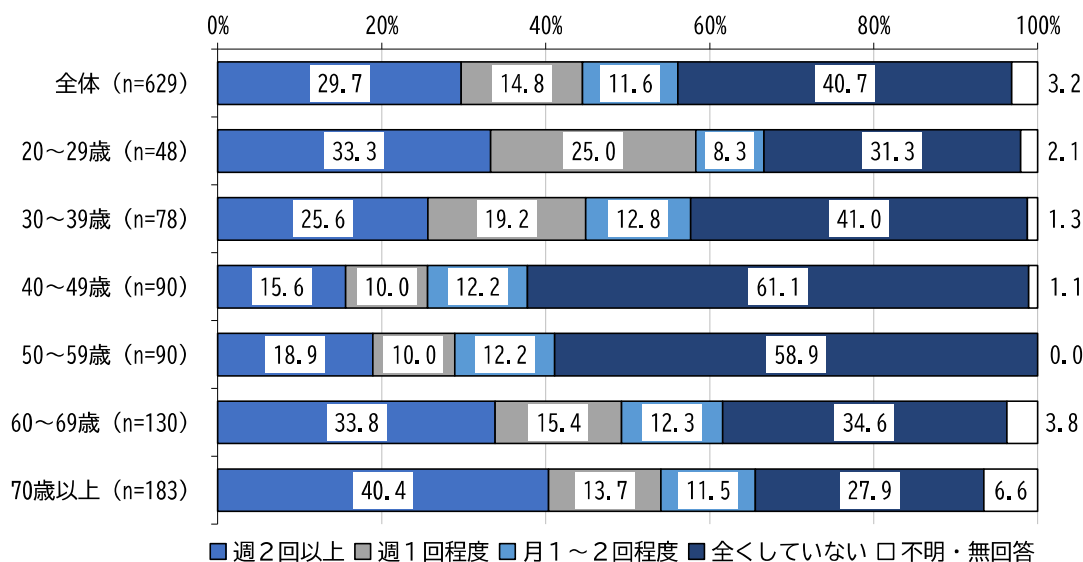
## (2) 身体活動・運動

### 【現状と課題】

- ・成人の運動習慣をみると、「全くしていない」の割合が40～49歳と50～59歳で50%以上と特に高く、いずれも半数以上が運動習慣がない状況です。
- ・子どもの運動習慣は、小学生と中学生ともに「していない」の割合が10%以下となっており、90%以上が運動習慣がある状況です。
- ・歩く習慣については、1日の歩数を把握しているかをライフステージ別にみると「はい」は全体で約3割で、30～39歳、40～49歳は「はい」が3割を下回っています。  
また、把握している人の1日の歩数は約4割が6,000歩以上となっています。

### ■成人の運動習慣

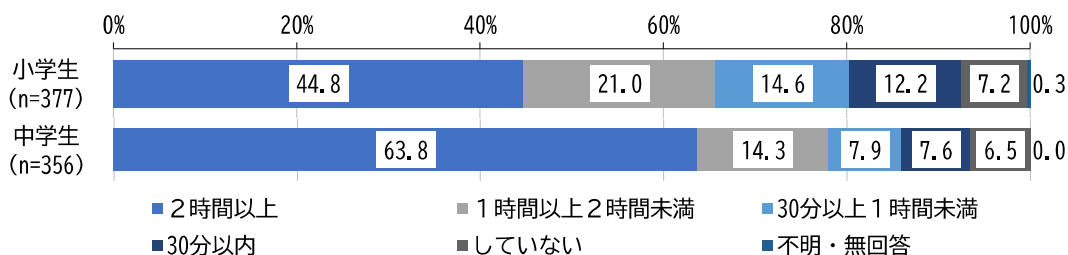
〈30分以上の汗ばむ程度の運動をどれくらいしているか ※再掲〉



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

### ■子どもの運動習慣

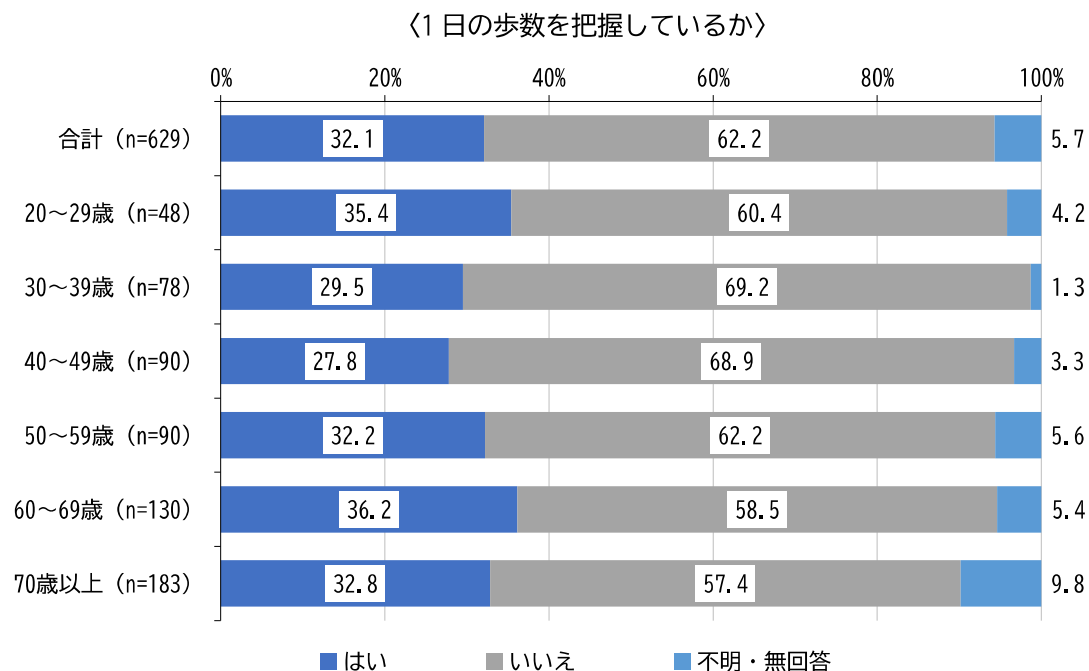
〈学校の体育の授業以外で、週にどれくらいの時間、運動やスポーツをしているか〉



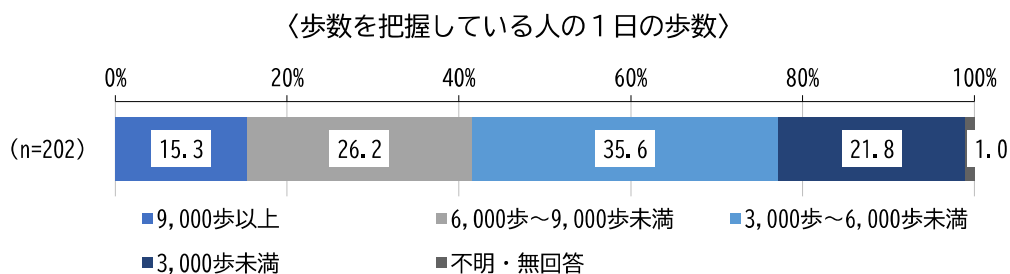
出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査



■歩く習慣



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

【方向性】

適度な運動や身体活動は、健康寿命の延伸や生活の質の向上に有効であり、健康の維持・増進に効果があります。本町では、特に働く世代で運動習慣がない人が多く、生活習慣病の発症が懸念されます。運動習慣や歩くことの重要性を周知・啓発するとともに情報提供や環境づくりを行い、住民の運動習慣の確立を支援します。

【数値目標】

指標項目		現状値	目標値	資料
1日に6000歩以上歩く者の割合の増加	男性	45.9%	60.0%	町民アンケート調査
	女性	37.9%	60.0%	
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%	50.0%	
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年生男子	84.8%	90.0%	
	中学2年生女子	71.2%	90.0%	
	小学5年生男子	72.6%	80.0%	
	小学5年生女子	58.6%	80.0%	

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
知識の普及・啓発の推進	生活習慣病対策と運動し、ライフステージや個人の健康状態に応じた適切な運動指導を推進します。	健康保険課 介護保険課
	特定健診・特定保健指導など従来の対策を活用した運動指導を行います。	
身体活動及び運動習慣の向上の推進	関係機関と連携し、日常生活の中で身体活動や運動を行える環境を整備します。	健康保険課
	幅広い年代が参加できる運動イベントを開催し、住民の運動意識の醸成につなげます。	
	社会福祉協議会と連携し、介護予防のための健康体操やレクリエーションの機会を提供します。	介護保険課
	ライフステージの各時期にわたり、心身の健康保持増進に向けた、生涯スポーツに取り組む機会を提供します。	生涯学習課

【みんなの役割】

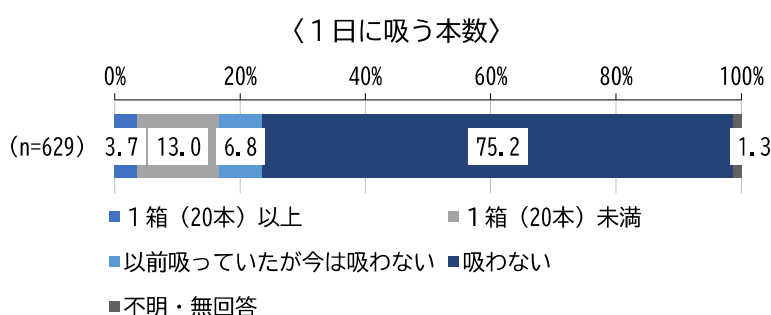
取り組み
・自分に合った方法で運動を習慣づけましょう
・移動の際に、可能な限り徒歩での移動を増やしましょう
・小さいときから運動を楽しむ機会を持ちましょう
・地域の運動イベントなどに積極的に参加しましょう

### (3) たばこ・飲酒

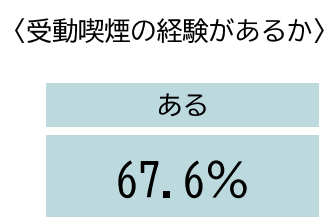
#### 【現状と課題】

- ・喫煙についてみると、現在も喫煙の習慣がある人の割合は 16.7%で、そのうち1日に1箱以上吸う人は全体の3.7%となっています。  
受動喫煙の経験は 67.6%が「ある」と回答しています。
- ・飲酒の習慣をみると、約半数が習慣があり、19.1%が「毎日飲む」と回答しています。  
また、飲酒の習慣の認識については、「適切だと思うか」の設問で 11.0%が「いいえ」と回答していません。

#### ■喫煙の習慣

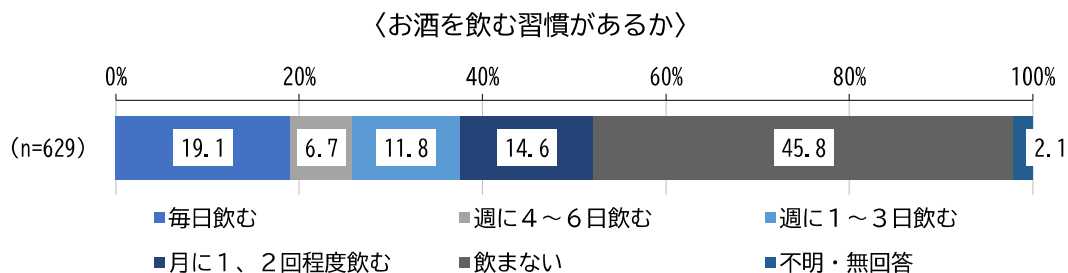


#### ■受動喫煙の経験



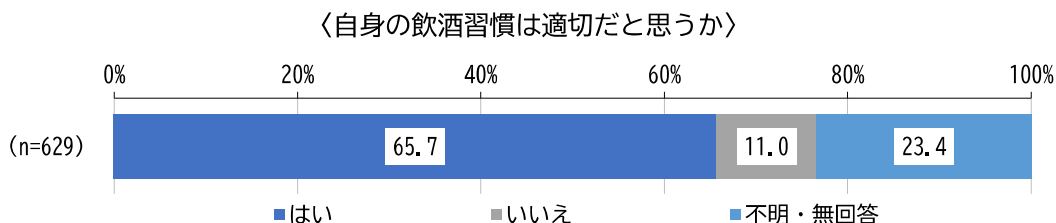
出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

#### ■飲酒の習慣



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

■飲酒習慣の認識



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

【方向性】

喫煙や副流煙による健康被害は多岐にわたり、肺がんをはじめ、多くのがんや、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、慢性気管支炎、肺気腫など、数多くの疾患に深く関係しています。また、妊婦の喫煙は、流産、早産、死産、低体重児、先天異常、新生児死亡のリスクが高まります。たばこの及ぼすリスクの周知を行い、正しい知識の普及に努めます。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日の平均純アルコール摂取量で男性は40g以上、女性は20g以上といわれています。過度な飲酒は、肝障害、膵炎や糖尿病、心疾患、高血圧、胃腸障害、がんなど体の問題が起こりやすくなるだけでなく、睡眠障害やうつ病といったところの問題を招くおそれもあります。飲酒の健康への影響を知り、正しく判断ができるよう、正しい知識の普及に取り組みます。

【数値目標】

指標項目		現状値	目標値	資料
成人の喫煙率の減少		14.0%	12.0%	国保データベースシステム
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%	

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
たばこ・飲酒のリスクに関する教育・啓発の推進	65歳、70歳、75歳の保険証交付式などのさまざまな保健事業の場でたばこ・飲酒に関する情報提供を行います。	健康保険課
	母子手帳交付時に、たばこ・飲酒による妊婦本人や胎児に対する健康への影響などの保健指導を行います。	
	乳児訪問や健診の場においても、乳幼児のぜんそくや呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群（SIDS） <sup>13</sup> の原因となることなど、健康と喫煙の関連についての保健指導を実施します。	
	学校や講座において、たばこ・飲酒のリスクに関して、子どもたちに啓発・周知を行います。	健康保険課 学校教育課
禁煙支援の推進	健康診査、大津町国保特定健康診査の結果に基づいた、禁煙支援・禁煙治療への啓発を行います。	健康保険課
飲酒による生活習慣病予防の推進	健康診査、国保特定健康診査の結果に基づいた、適正飲酒に関する個別指導を行います。	

【みんなの役割】

取り組み
・たばこと飲酒に対して正しい知識を持ちましょう
・禁煙・減煙に取り組みましょう
・決められた場所以外での喫煙はやめましょう
・自分に合った適切な飲酒量を知り、節度のある飲酒に努めましょう
・休肝日を設けましょう
・20歳未満の人や妊娠中は喫煙・飲酒をしないようにしましょう

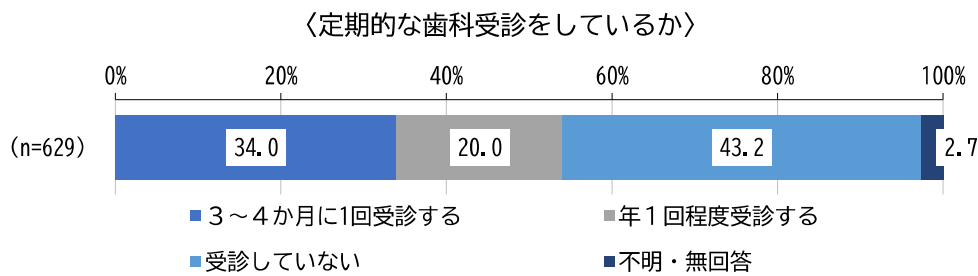
<sup>13</sup> 乳幼児突然死症候群（SIDS）：何の予兆や既往歴もない赤ちゃんが睡眠中に突然死に至る病気のこと。

## (4) 歯・口腔の健康

### 【現状と課題】

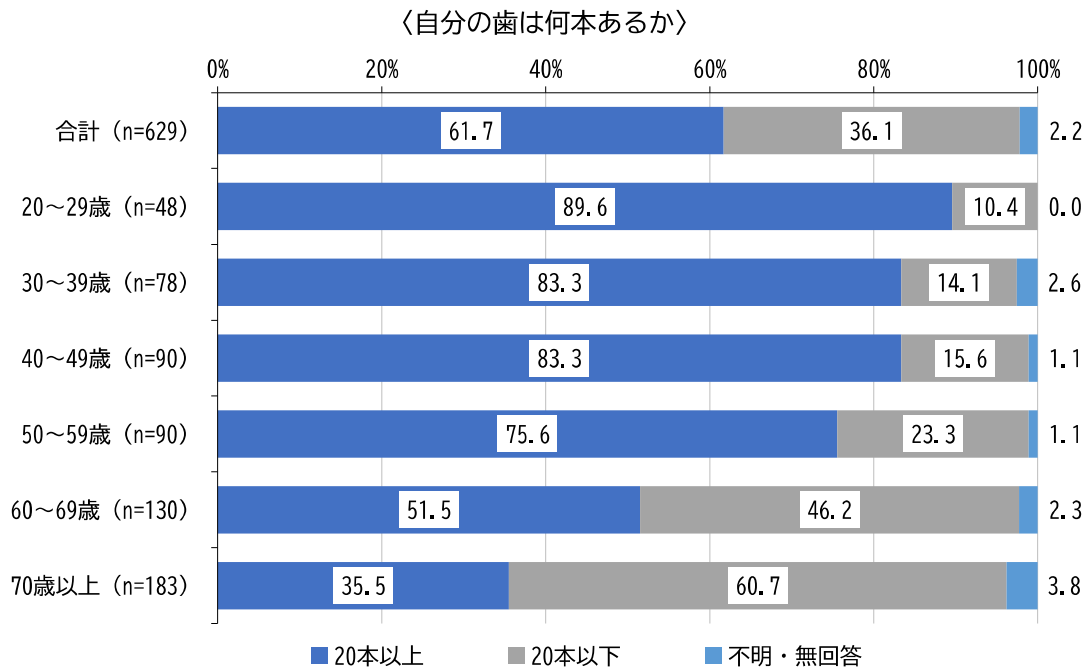
- ・本町の歯科受診の状況は、「3～4か月に1回受診する」と「年1回程度受診する」の合計は54.0%で全体の約半数となっています。
- ・歯の本数については、いずれの年代でも「20本以下」の割合が10%を超えています。また、20本以上の割合が60代以上で大幅に減少し、70歳以上は半数を下回り、35.5%となっています。
- ・むし歯のある子どもの推移をみると、いずれの調査時期でも改善傾向にあり、3歳児、年長児、12歳児は平成30年度と令和4年度を比較すると約10ポイント減少しています。

### ■歯科受診の状況



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

### ■歯の本数



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

■むし歯のある子どもの推移

単位：％

	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
1歳6か月児	2.4	0.5	1.7	1.1	未集計
3歳児	24.8	19.7	13.6	17.5	15.2
年長児	40.3	41.7	32.1	37.5	30.5
12歳児	37.6	33.5	31.4	30.2	25.8

出典：熊本県歯科保健状況調査報告

【方向性】

歯・口腔の健康は食べる喜びや話す楽しみなど生活の質の向上につながると同時に、歯の喪失の主な原因疾患の1つである歯周病は、歯・口腔のみならず全身の病気につながります。健康寿命の延伸のためにも、高齢になっても歯・口腔の健康を保つことが重要です。

自身の口腔内の状況を常に確認できるよう定期的な歯科受診の奨励や節目の年齢での歯周病検診を行います。また、ライフステージに応じた歯科保健対策を推進し、生涯にわたって自分の歯を維持できるよう取り組みます。

こうした取り組みを通して、80歳で20本以上の歯を残すことを目的とした「8020運動」を推進します。

【数値目標】

指標項目		現状値	目標値	資料
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	町3歳児健診 町学校保健統計
	12歳児の一人平均むし歯数	0.51本	現状維持又は減少	
歯周病を有する者の割合の減少	40歳代	72.1%	35.0%	町歯周疾患検診
	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	

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
ライフステージ に対応した歯科 保健対策の推進	20・30・40・50・60・70歳の節目の年齢での歯周病検診を行います。	健康保険課
	乳幼児健診、1歳児セミナー、各種相談時等において、子どものむし歯予防に関する正しい知識の普及を行います。	
	妊娠期の歯と口腔の健康とケアについて指導を行うとともに、妊婦歯科健診受診を勧奨します。	
	小中学校、幼稚園、保育園においてフッ化物塗布・洗口を推進します。	健康保険課 学校教育課
	短期集中通所型介護予防事業において、歯科衛生士より口腔機能チェックや指導を行います。	介護保険課
	全世代に向け、定期的な歯科受診の勧奨や歯・口腔を健康に保つことの重要性を啓発・周知します。	健康保険課
関係機関との連 携強化	フレイル <sup>14</sup> 予防にむけ、健康な歯・口腔を保つことが健康寿命の延伸につながることを啓発します。	介護保険課
	菊池郡市内の歯科関係機関と連携し、歯・口腔の健康に関する啓発活動や歯科検診受診率向上のための周知を図ります。	健康保険課

【みんなの役割】

取り組み
・歯・口腔の健康に関して正しい知識を持ちましょう
・食べた後は必ず歯磨きをしましょう
・小さい子どもを持つ保護者は、仕上げ歯磨きをしてあげましょう
・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な受診を心がけましょう
・町が実施している各種歯科検診を必ず受診しましょう
・検診後、精密検査や指導が必要な人は、早期に治療しましょう
・食事はよく噛んで食べましょう

<sup>14</sup> フレイル：加齢により心身が老い衰えた状態

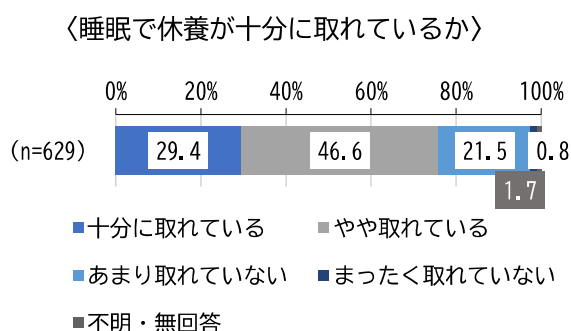


## (5) 休養・こころの健康

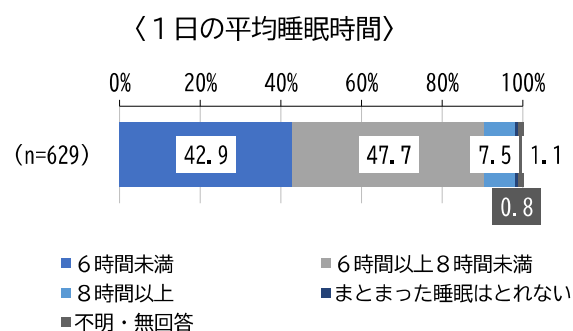
### 【現状と課題】

- ・睡眠・休養をみると、睡眠で休養が十分に取れているかで「十分に取れている」が29.4%にとどまっており、約7割が十分に取れていない状況です。また、睡眠時間は42.9%が6時間未満となっています。
- ・ストレスについてみると、「ストレスを感じるか」で30代、40代、50代で「感じる」と「強く感じる」の合計が50%を超えています。また、ストレスの原因で半数以上が「仕事」と回答しています。

#### ■睡眠・休養の状況

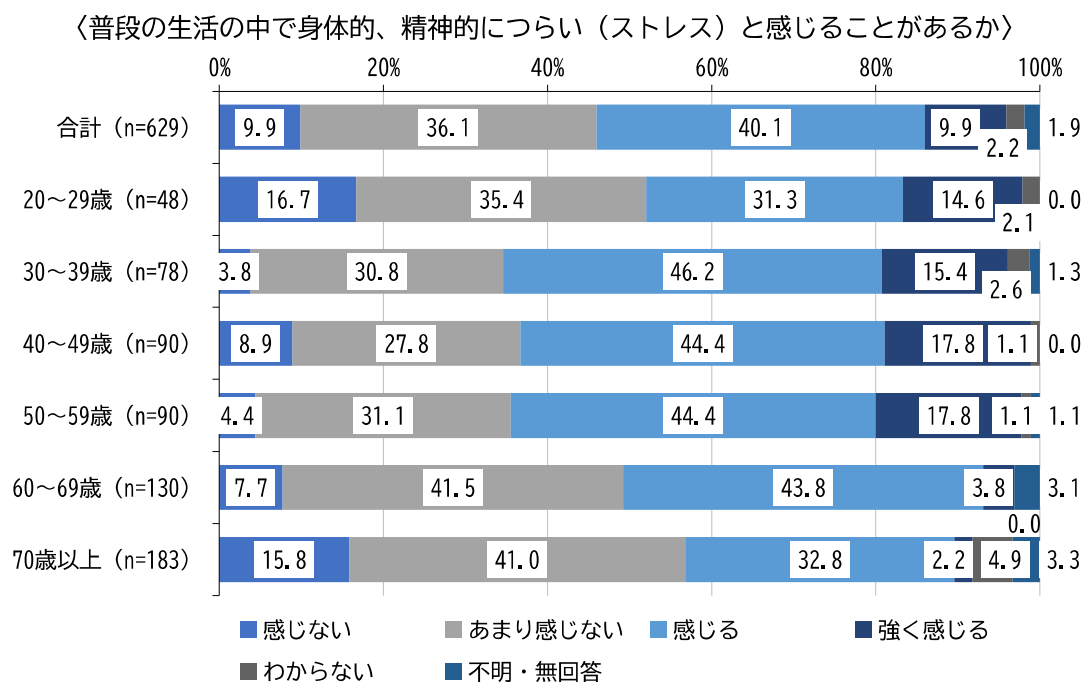


#### ■睡眠時間の状況



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

#### ■ストレスの状況



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

■ストレスの原因

〈不満、悩み、苦勞、ストレスなどはどのようなものか（上位5項目）〉

1位	51.6%	仕事
2位	39.5%	将来に対しての不安
3位	31.5%	人間関係
		自分や家族の健康問題
5位	29.9%	経済問題

出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

【方向性】

適切な睡眠や休養の確保、ストレスの解消は心と身体の健康を維持することにつながります。

適切な睡眠時間の確保や睡眠環境の改善の重要性を啓発・周知を行うとともに、ストレス解消に関する情報提供やこころの健康に関する相談体制の充実に努めます。

【数値目標】

指標項目	現状値	目標値	資料	
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%	国保データベースシステム	
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）	50.0%	30.0%	町民アンケート調査	
悩み事やストレスを感じているこどもの割合の減少	中学2年生	33.9%		20.0%
	小学5年生	36.9%		20.0%

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
睡眠や休養の啓発・周知の推進	広報紙やホームページ等で睡眠や休養の重要性を啓発・周知します。	健康保険課
	各種健康診査・健康相談・乳幼児健診等で生活リズムを整えることの重要性を啓発・周知します。	
相談体制の充実	ストレスや悩みを抱える人が気軽に相談できる体制の整備を行います。	

【みんなの役割】

取り組み
・生活のリズムを整えましょう
・自分に合った睡眠時間を知り、しっかりと確保しましょう
・ストレス解消法を見つけ、心身のリフレッシュをしましょう
・働き方や生活を見直し、ワーク・ライフ・バランスを実現させましょう
・悩みはひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう
・積極的に地域や社会と関わりましょう
・悩んでいる人がいたら、声を掛け合いましょう

## 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 誰も追い込まれることのない町を実現する

### 【本町の自殺の特徴】

本町の自殺者数 2018（平成30）～2022（令和4）年 合計18人（男性13人、女性5人）

### ■本町の主な自殺の特徴（2018（平成30）～2022（令和4）年） 個別集計（自殺日・住居地）

自殺者の特性上位5区分※1	割合 ※2	自殺死亡率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位：男性20～39歳有職同居	16.7%	20.9	職場の人間関係／仕事の悩み（ブラック企業） →パワハラ+過労→うつ状態→自殺
2位：男性60歳以上無職独居	11.1%	128.5	失業（退職）+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
3位：男性20～39歳無職同居	11.1%	114.9	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺
			②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
4位：男性20～39歳有職独居	11.1%	39.2	①【正規雇用】配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
			②【非正規雇用】（被虐待・高校中退）非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺
5位：女性40～59歳無職独居	5.6%	204.9	夫婦間の不和→離婚→生活苦→うつ状態→自殺

出典：警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センターにて個別集計

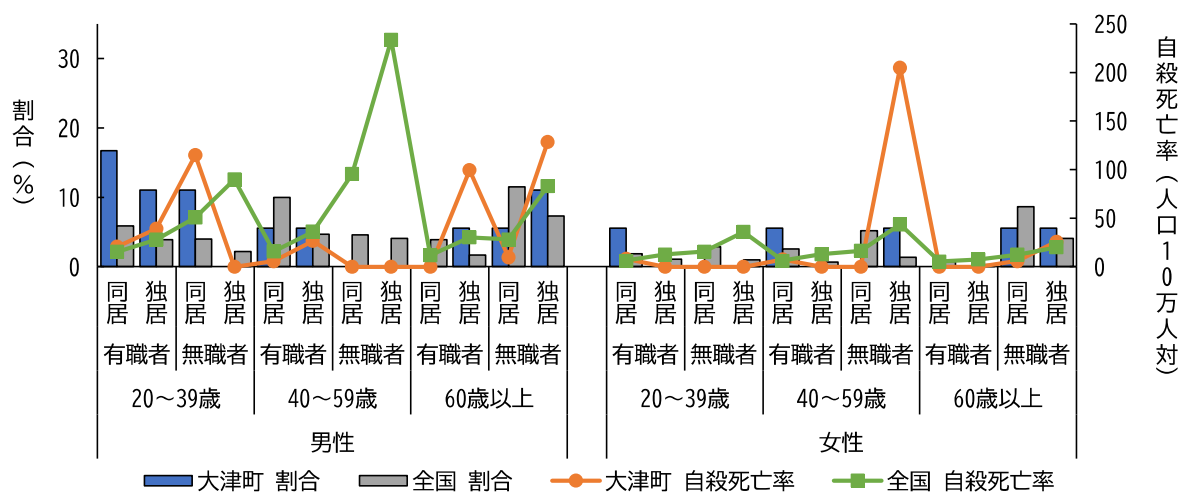
※1：区分の順位は、自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順

※2：自殺者数合計に対する当該自殺者の特性の割合

第4章 分野別の取り組み

基本目標3 こころの健康の保持・増進（自殺対策計画）

■本町の自殺の概要（2018（平成30）～2022（令和4）年） 個別集計（自殺日・住居地）



出典：警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センターにて個別集計

【数値目標】

指標項目	現状値	目標値	資料
自殺者数の減少（10万人当たり）	15.3 ※平成29～令和3年平均	0	人口動態統計
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	9校 (町内全校)	9校 (町内全校)	学校教育課

## （1）地域におけるネットワークの強化

### 【現状と課題】

- ・自殺率の推移等の実態把握に努め、自殺に影響する要因を分析することで優先すべき自殺予防対策を決定することが求められます。
- ・自殺は、健康問題のほか、育児疲れや介護疲れ、失業等の経済問題等、さまざまな要因により起こり、防ぐことのできる死と言われています。予防に向け、複数の支援につながるような仕組みや、自殺の現状や対策を関係機関で共有し、総合的な自殺対策となるようなネットワークづくりが必要です。

### 【方向性】

自殺の要因は多様であることから、さまざまな分野の活動や事業において、町民・関係団体・企業・行政が連携し、セーフティネットの網を広げ自殺対策を推進することが重要です。

関係機関で自殺の実態に関する情報の共有、連携強化を図り、自殺対策に関する知識の普及や個別ケースへの柔軟な対応に努めます。

### 【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
関係機関との連携	庁内各課及び関係機関との連携を図り、自殺対策に関する情報の共有を行います。	健康保険課 福祉課

## （2）自殺対策を支える人材の育成

### 【現状と課題】

- ・自殺の危険を示すサインを早期に気づき対応するためには、声掛けや関係機関につなぐ役割を担う「ゲートキーパー」が必要です。養成講座の開催等を行い、「ゲートキーパー」を養成することが求められています。
- ・近所の人と世間話をする機会があるかをみると、若い世代ほど「ほとんどない」の割合が高く、特に20～29歳の女性は87.5%とかなり高くなっています。また、30代以上はいずれの年代でも「ほとんどない」と答えた男性の割合が女性の割合を上回っています。

### ■近所とのつきあい

〈近所の人と世間話をする機会があるか（性年齢別）〉

単位：%		よくある	時々ある	ほとんどない	不明・無回答
全体 (n=629)		11.1	46.1	40.2	2.5
男性	20～29歳 (n=23)	4.3	21.7	73.9	-
	30～39歳 (n=32)	-	21.9	78.1	-
	40～49歳 (n=47)	8.5	25.5	66.0	-
	50～59歳 (n=32)	3.1	34.4	56.3	6.3
	60～69歳 (n=69)	15.9	52.2	29.0	2.9
	70歳以上 (n=89)	20.2	56.2	19.1	4.5
女性	20～29歳 (n=24)	-	12.5	87.5	-
	30～39歳 (n=46)	4.3	45.7	50.0	-
	40～49歳 (n=42)	-	45.2	54.8	-
	50～59歳 (n=56)	10.7	41.1	46.4	1.8
	60～69歳 (n=61)	3.3	63.9	27.9	4.9
	70歳以上 (n=92)	21.7	63.0	12.0	3.3

出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

### 【方向性】

自殺の危険を示すサインを早期に発見し、関係機関につなげられるよう「ゲートキーパー」の養成等の必要な研修の機会の確保に取り組みます。

また、地域との関わりが少ない人や家庭は、その実態の把握が難しく、適切な支援につながらないことが懸念されます。困った時に相談先や解決方法を見つけられず、行き場をなくして自殺を選択してしまうことがないように、住民一人ひとりが自殺対策の重要性を理解し、孤立することがないまちづくりに向け、自殺対策に関わる人材育成に取り組みます。

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
人材の育成	ゲートキーパーに関するパンフレット等の配布や県等が実施するゲートキーパー養成研修の周知などを行います。	健康保険課
情報の提供	こころの健康に関する各種研修会などの学びの場において、ゲートキーパーについて啓発・周知を行います。 県等が実施する自死遺族の相談やグループミーティングに関する情報提供を行います。	

第1章  
計画策定にあたって

第2章  
大津町の現状

第3章  
計画の基本的な考え方

第4章  
分野別の取り組み

1

2

3

4

第5章  
計画の推進

資料編



### （3）住民への啓発と周知

#### 【現状と課題】

- ・悩みを打ち明けられる人がいるかについては、全体では「いない」の割合は 13.8%となっています。性年齢別にみると、「いない」の割合がいずれの年代でも男性が女性を上回っており、特に 50～59 歳の男性は約3割と高くなっています。

#### ■悩みの相談先

##### 〈悩みを打ち明けられる人がいるか（性年齢別）〉

単位：%		たくさんいる	少しいる	いない	不明・無回答
全体 (n=629)		15.7	69.5	<b>13.8</b>	1.0
男性	20～29歳 (n=23)	26.1	69.6	<b>4.3</b>	-
	30～39歳 (n=32)	6.3	71.9	<b>21.9</b>	-
	40～49歳 (n=47)	10.6	66.0	<b>23.4</b>	-
	50～59歳 (n=32)	6.3	59.4	<b>31.3</b>	3.1
	60～69歳 (n=69)	14.5	66.7	<b>18.8</b>	-
	70歳以上 (n=89)	14.6	66.3	<b>16.9</b>	2.2
女性	20～29歳 (n=24)	20.8	75.0	<b>4.2</b>	-
	30～39歳 (n=46)	37.0	54.3	<b>8.7</b>	-
	40～49歳 (n=42)	7.1	73.8	<b>16.7</b>	2.4
	50～59歳 (n=56)	12.5	78.6	<b>8.9</b>	-
	60～69歳 (n=61)	9.8	82.0	<b>8.2</b>	-
	70歳以上 (n=92)	20.7	71.7	<b>6.5</b>	1.1

出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

#### 【方向性】

自殺は複数の要因が連鎖し引き起こされるといわれており、危機に陥った人の心情や背景は理解されにくい現実があります。そうした心情や背景への理解を深めることや危機に陥った場合には、誰かに助けを求めてもよいということが住民の共通認識となるよう、啓発・周知に取り組みます。

また、周りに相談できる人がいない人が1人で抱え込まないよう、相談窓口の認知度向上にむけ、周知を行うほか、住民が情報の取得に困らないよう、正しい情報の提供に努めます。

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
周知・教育の推進	広報紙やホームページを利用した「こころの健康」についての啓発、周知を行います。	健康保険課
	道徳や性教育を通して、自分や他人、自然など生命を大切にすることを育みます。	学校教育課
相談体制の充実	町保健師による健康相談を行います。	健康保険課
	困りごとや各種生活相談窓口についての情報提供を行います。	
	複合化・複雑化した事例等を「ふくしの相談窓口」で対応します。	福祉課

第1章  
計画策定にあたって

第2章  
大津町の現状

第3章  
計画の基本的な考え方

第4章  
分野別の取り組み

1

2

3

4

第5章  
計画の推進

資料編

## （４）生きることの促進要因への支援

### 【現状と課題】

- ・職場でのパワハラや被害や失業は、生きることへの喜びや希望を失わせ、心理的・経済的な苦しみにつながります。適切な職場環境の改善や仕事に関する悩みやストレスを誰かと共有し、ひとりで抱え込まないことが重要です。
- ・自殺で大切な家族や友人・同僚・知人を亡くすという経験は、その後長期間にわたって遺された人に心理的・経済的に困難な影響をもたらす可能性があります。
- ・新型コロナウイルス感染症の流行の影響により、失業や生活困窮などを理由とした自殺者の増加が懸念されます。

### 【方向性】

自殺に追い込まれる危険性は、「生きることの促進要因（自己肯定感や信頼できる人間関係等）」よりも「生きることの阻害要因（失業、生活苦等）」が上回ると高まります。自殺の背景にはさまざまな背景や要因が関係しているため、1つの要因の解決では状況は改善されない可能性があります。そのため、多様な相談支援に加え、居場所づくりを推進し孤立を防ぐことができるよう支援の充実に努めます。

また、身近な人の自殺は、心理的なダメージをもたらすことから、可能な限り早い段階でケアを実施できるよう、適切な情報等の提供を行います。

### 【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
相談体制の充実	妊娠や出産・子育て期における相談を受け付け、必要に応じ他課や他機関を紹介し、連携を図りながら支援を行います。	健康保険課 こども家庭センター
	認知症や高齢者虐待、生活相談等個々の相談に応じ、専門職種が対応し、必要に応じて福祉・介護サービスへつなげます。	介護保険課
	子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、i-check <sup>15</sup> や心のアンケート、それに伴う教育相談を行います。	学校教育課
	地域子育て支援拠点事業、子育て相談事業、大津町こども家庭センターで子育てに関する相談に応じ、関係機関と連携しながら支援を行います。	こども家庭センター
	切れ目のない支援の提供に向け、包括的相談支援体制の充実を図ります。	福祉課

<sup>15</sup> i-check：「自己肯定感」や「ソーシャルスキル」などのさまざまな視点で、子どもの個性や背景、今の心の状態を把握するための調査。

## （5）児童生徒のSOSの出し方に関する教育

### 【現状と課題】

- ・小中学生のストレスの状況は、小中学生ともに3割以上が最近1カ月間で、悩み事やストレスを感じたことが「ある」と答えています。
- ・小中学生の悩みの相談先についてみると、「相談できる人はいない」の割合は小学生が12.2%、中学生は21.7%となっており、中学生はより割合が高くなっています。

#### ■小中学生のストレスの状況

〈最近1カ月間で、悩み事やストレスを感じたことがあると答えた割合〉

小学生	中学生
36.9%	33.7%

出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

#### ■小中学生の悩みの相談先

〈悩み事やストレスを感じた小中学生のうち、「相談できる人はいない」と答えた割合〉

小学生	中学生
12.2%	21.7%

出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

### 【方向性】

誰もが自殺という選択をすることがないよう、自分のこころの健康を正しく把握し、大切にすることの重要性を子どもの頃から学ぶことが重要です。近年、子どもたちにとってインターネットやSNSはとても身近な存在であり、とても便利なものである一方、誹謗中傷やいじめ等の人間関係のこじれなどが自殺につながるケースが発生しています。インターネットやSNSの適切な使い方やリスクとともに、自分が加害者にならないようにすることも併せて周知を図ります。

また、こころが不安定になった際に、ひとりで抱え込まず周りにSOSを発信することの大切さやSOSを発している友人等との関わり方を学ぶことが重要です。子どもたちが自分の悩みを誰かに吐き出し、周りの友人等がSOSを出していれば、それに気づき、適切に行動できるように、教育機関や関係団体と連携し、啓発・周知に努めます。

### 【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
相談体制の充実	教育支援センター及び各学校へ相談員を配置し、教育相談を実施します。	学校教育課
関係機関との連携	関係機関とのケース会議を通じて、児童生徒の支援体制とSC（スクールカウンセラー）、SSW（スクールソーシャルワーカー）など関係機関と連携した取り組みを強化します。	

## 基本目標4 住民の健康を支えるまちづくり



該当する  
SDGs



《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

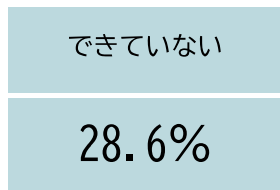
### (1) 住民の健康を支える環境づくり

#### 【現状と課題】

- ・本町の情報発信についてみると、「わかりやすい健診のお知らせができていない」と回答しています。
- ・町と関係団体の連携は、行政との連携について10団体中6団体が「連携しているが充分ではない」と回答しています。

#### ■情報発信

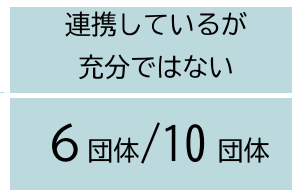
〈わかりやすい健診のお知らせができていないか〉



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」  
のためのアンケート調査

#### ■町と関係団体の連携

〈行政との連携についてどう考えるか〉



出典：大津町健康づくり推進計画策定のための  
団体ヒアリング調査

#### 【方向性】

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、近隣市町村、地域の健康関係団体、企業等の地域の多様な主体の連携・協働のもと、保健・医療・福祉の一体的な支援体制の確保による切れ目のない支援が重要です。まちの健康づくりを支える担い手の養成や休日・夜間の診察など、暮らしに必要な医療を提供できる体制の整備に努めます。

また、広報紙やホームページ等のさまざまな媒体を活用した情報発信や健康アプリの活用、健康運動事業等の推進を通し、住民が自ら進んで健康づくりに取り組めるまちづくりを行います。

また、感染症への対策として、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどのワクチン接種や手洗い、うがい、咳エチケットの有効性等の周知に努めます。

【数値目標】

指標項目	現状値	目標値	資料
町内の健康アプリの登録者数の増加	1,943人	3,000人	健康保険課

【まちの取り組み】

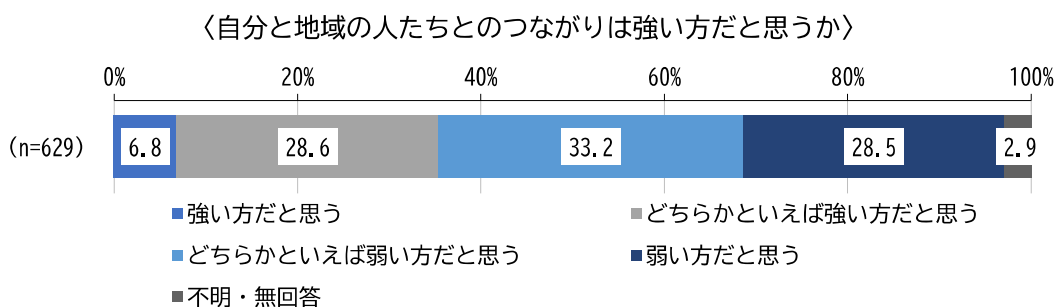
項目	取り組み	担当課
情報発信	広報紙やホームページを活用し、住民の健康づくりに関するわかりやすい発信を行います。	健康保険課
支援体制の強化	近隣市町村や地域の健康関係団体と連携し、保健・医療・福祉の一体的な支援体制を確保します。	健康保険課 福祉課
	民間企業との協働を進め、より多角的な健康づくりへのアプローチを行います。	健康保険課
	まちの健康づくりを支える担い手の養成にむけ、出前講座や説明会を開催します。	
健康づくり事業の推進	住民が自ら、日々の健康管理を行うためのツールとして健康アプリの普及やさらなる活用に向けた方策の検討を行います。	健康保険課
	運動教室や栄養教室等のさまざまな住民向けの健康づくり事業を開催します。	
感染症対策	手洗い・うがい・咳エチケットの有効性の啓発を行います。	健康保険課
	各感染症のワクチン接種の有効性の啓発を行うとともに、接種しやすい環境の充実に努めます。	

## (2) 住民の健康を支える地域づくり

### 【現状と課題】

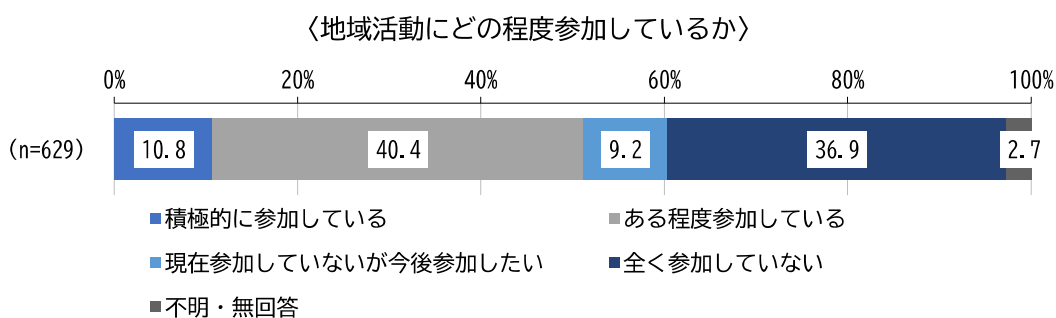
- ・ 地域の人たちとのつながりをみると、「どちらかといえば弱い方だと思う」と「弱い方だと思う」の合計は、61.7%であり、地域とのつながりを感じられていない人の割合が6割以上となっています。
- ・ 地域活動の参加状況については、現在参加していない人の割合が約半数となっています。

#### ■地域のつながり



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

#### ■地域活動



出典：「大津町健康づくり推進計画（第4次）」のためのアンケート調査

### 【方向性】

健康問題を抱えた場合、1人では解決できず、周りの助けが必要となることがあります。そのため、日頃から近所や地域の人と交流することがとても重要です。

しかし、健康問題のある人の中には、困った時に周りに相談できず1人で抱え込んでしまう人も一定数います。

こうした人を1人でも多く減らし、地域での助け合いができる町を目指し、気軽に参加できる健康づくり活動への支援や情報発信に努めます。

【数値目標】

指標項目	現状値	目標値	資料
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%	町民アンケート調査

【まちの取り組み】

項目	取り組み	担当課
健康づくりのための活動の支援	地域での助け合いの意識や健康づくりへの関心の醸成に向け、健康づくり活動の支援を行います。	健康保険課
	子ども食堂等の支援など、子どもの居場所づくりへの支援を行います。	福祉課
	通いの場等の高齢者の居場所づくりへの支援を行います。	介護保険課
情報発信	地域での健康づくり活動に関する情報発信を行い、地域のつながりの強化につなげます。	健康保険課



## ○ライフステージ別のみんな役割

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

青年期・壮年期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診を必ず受診しましょう</li> <li>・保健指導が必要な場合は必ず指導を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診を必ず受診しましょう</li> <li>・保健指導が必要な場合は必ず指導を受けましょう</li> <li>・かかりつけ医を持ちましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定検診を必ず受診しましょう</li> <li>・保健指導が必要な場合は必ず指導を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定検診を必ず受診しましょう</li> <li>・保健指導が必要な場合は必ず指導を受けましょう</li> <li>・かかりつけ医を持ちましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・かかりつけ医を持ちましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスの良い食事をとりましょう</li> <li>・適正体重を維持しましょう</li> <li>・減塩を心がけましょう</li> <li>・フードロスの削減に努めましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスの良い食事をとりましょう</li> <li>・よく噛んで食べましょう</li> <li>・減塩を心がけましょう</li> <li>・フードロスの削減に努めましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的な運動習慣を身につけましょう</li> <li>・スポーツイベントなどに積極的に参加しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理のない範囲での運動習慣を身につけましょう</li> <li>・スポーツイベントなどに積極的に参加しましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙・減煙に取り組みましょう</li> <li>・受動喫煙防止に努めましょう</li> <li>・適正飲酒を心がけましょう</li> <li>・休肝日を設けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙・減煙に取り組みましょう</li> <li>・受動喫煙防止に努めましょう</li> <li>・適正飲酒を心がけましょう</li> <li>・休肝日を設けましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な歯科受診をしましょう</li> <li>・歯周病検診を受診しましょう</li> <li>・よく噛んで食べましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な歯科受診をしましょう</li> <li>・歯周病検診を受診しましょう</li> <li>・よく噛んで食べましょう</li> <li>・入れ歯を清潔に保ちましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠を十分にとることを心がけましょう</li> <li>・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</li> <li>・趣味などのストレス解消法を持ちましょう</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠を十分にとることを心がけましょう</li> <li>・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</li> <li>・地域の通いの場等に積極的に参加しましょう</li> </ul>