

第5章 第4期健康増進計画

1 重点的な方針

健康づくりを進めていくためにそれぞれ個人が意識をもち、行動変容を起こすとともにそれを継続させることが大切です。

アンケートの結果からは、前回調査から悪化傾向にある項目や、目標値に達していないことから改善の必要がある項目がみられます。また、関係者や関係機関との懇談会の結果においては、乳幼児期からの生活習慣の重要性、食生活の改善、若年層からの運動習慣等がその後の健康づくりや、高齢期の介護予防につながるということが意見として聞かれました。事業所からは、健康づくりに関する情報について提供してほしいとの要望が出されています。

また、小国町の疾病の状況を見ると三大生活習慣病による死亡が全体の約6割を占めている現状にあることから、今後の対策が必要です。

さらに、高齢化がより進展するなどの人口構造の変化から、高齢者の健康づくりは地域で支えることが今後も重要な取り組みの一つとなります。

こうした状況を踏まえ、「生涯を健やかで自分らしく暮らせる町」を目指して取り組みを進めることとし、健康づくりを進めるための重点的な方針を第3期計画に引き続き次の3点とします。

- I 生活習慣を改善した健康づくり
- II 生活習慣病等の発症予防と重症化予防
- III 地域で支える健康づくり

2 基本施策

I 生活習慣を改善した健康づくり

町民の健康づくりのための基本的事項である栄養・食生活、運動・身体活動、休養、飲酒・喫煙に関する生活習慣を若い世代から見直し、改善を図ることにより生活習慣病の発症を予防する一次予防に重点を置いた対策を実施し、高齢期への健康づくりに繋げる施策を推進します。

- (1) 栄養と食生活
- (2) 運動と身体活動
- (3) 休養
- (4) 飲酒と喫煙

II 生活習慣病等の発症予防と重症化予防

生活習慣病等の発症予防や、生活習慣病を早期に発見し、重症化を予防するために、がん、メタボリックシンドローム、口腔ケアについての対策を推進します。

加えて、特に高齢者の健康づくりについては、高齢化が進む本町において、介護予防を含めた健康づくり施策が重要であることから取り組みの柱に位置づけていきます。

- (1) がん対策
- (2) メタボリックシンドローム対策
- (3) 歯と口腔の健康
- (4) 高齢者の健康

III 地域で支える健康づくり

小国町は豊かな自然資源と、癒しの園を中心とした健康資源を有しています。それらを有効に活用し、様々な分野との連携を十分に図りながら、高齢化が進む本町の町民の主体的な健康づくりを地域で支える環境整備を進めていきます。

- (1) 生涯を通じた主体的・自発的な健康づくり活動の促進と支援
- (2) 地域コミュニティ活動や多様な分野との連動・連携による健康づくりの取組
- (3) 小国町の健康資源を活用した活動の展開

3 計画の目標の設定と評価

- 健康づくりを推進していくためには町民一人ひとりの主体的な取り組みや、町民相互による支え合い、関係機関との連携、さらに健康資源の活用が必要です。
そのため、この計画では、健康づくり関係者が連携して取り組む「施策の取り組み方向」、4期計画の5年間における主要な取り組みを示す「重点項目」を整理するとともに、町民の方々に取り組んでいただきたいことを「実践指針」と設定しました。
- 「目標」の達成状況を評価・検証しながら計画的に健康づくりを推進するために、数値による評価指標を設定しました。

4 基本施策の展開

I 生活を改善した健康づくり

(1) 栄養と食生活

【課題】

- 朝食の欠食率については、前回調査と比較し 30 歳代男女共に改善していますが、20 歳以上の町民や中学生全体では欠食率が増加している状況です。
町内ではコンビニエンスストアの普及やスーパーの総菜コーナーの充実などにより食事を容易に摂れるようになりました。一方で、栄養バランスを意識しないと単品だけの食事や偏った食事内容になってしまう恐れがあります。また、関係機関との懇談会においては、朝食を食べずに登園している園児の現状が見受けられており、生活リズムが不規則になるため健康にも影響を及ぼします。
- 「肥満」や「やせ」の問題では、生活習慣病をもつ人が増え始める 40 歳代の男性では「肥満」の割合が 32.1%と前回調査より改善しています。一方、妊娠・出産期にある 20 歳代の女性の「やせ」の割合では 23.1%と前回と比べ増加しています。「肥満」傾向は生活習慣病を、「やせ」の傾向は骨粗鬆症をまねく可能性があります。
- 栄養の質の問題としては、全体では野菜の摂取率が高いものの、20 歳以上では果物に、中学生では大豆製品に少ない傾向が見られます。幼児期からの栄養バランスを考えた食生活は、その後の生活習慣病予防に欠かせないものとなります。
- 国保被保険者の医療受診率では、県内において男女とも脳血管疾患、さらに女性では糖尿病による受診が高い傾向にあること、加えて、自分の食生活に問題がある、食生活をよくしたいと考える町民が若い年代に多いことから、健康寿命の延伸に向けて、食事への関心を高めたり、食生活の改善につながる取り組みが必要です。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① 食習慣の基本や望ましい食生活の定着を目指した取り組みの強化 ・乳幼児期の保護者に対する食習慣の確立 ・食事バランスガイド(*)の普及・減塩の推進 ・噛む力を身につける習慣の確立	保育園等 教育機関等 関係団体等 町
② 食環境の整備の推進 ・食生活改善推進員等が行う食生活改善に向けた地域活動の推進 ・健診結果に応じた食生活相談・指導の定着 ・身近で安全な地元産物を利用した料理の普及 ・郷土・伝統料理の体験伝承	医療機関等 医療保険者 保育園等 教育機関等 関係団体等 町

重点項目

よい食習慣は、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防に結びつくことから、幼児期からの正しい食習慣の定着を目指すとともに、成人期における男性の食生活への関心を高める取り組みを推進します。

- 食生活講習会の開催、リーフレットを活用した情報提供、特定保健指導の充実・強化
- 親子クッキング教室・食育講座の継続実施
- 料理教室の充実（男性の参加の促進）

実践指針

- 食事の適量を理解し、バランスのとれた食事を心がけましょう
- 自分自身の適正な体重を知り、その維持に努めましょう

【目標の設定】

項目	3期計画 策定時現状	現状値	目標値
①朝食欠食率			
20歳代男性	20.8%	20.7%	20%以下
30歳代男性	11.9%	8.7%	7.8%以下
②適正体重を維持している者の割合			
20歳代女性のやせの者の割合 （やせの者：BMI18.5未満）	18.4%	23.1%	18.5%
成人の「肥満」の割合			
全体	24.2%	23.6%	20%以下
30歳代男性	31.0%	21.7%	20%以下
40歳代男性	42.9%	32.1%	29%以下

- 【目標値の考え方】①の20歳代は小国町3期目標値、30歳代は現状の概ね10%の減少を目指す。
②の20歳代女性は現状の概ね20%減少、40歳代男性は現状の概ね10%の減少、他は小国町3期目標値に同じ。

*食事バランスガイド 望ましい食生活についてメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくスライドで示したもの
厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定された

(2) 運動と身体活動

【課題】

- 運動不足を感じている人の割合は、前回調査と比較し、全体及び20～50歳代、中学生いずれも高い傾向にあります。
また、運動習慣のある人の割合についても、特に40歳代の女性が4%と低い状況です。
- 近年、運動する子どもとそうでない子どもの二極化が見られ、中学生の女子では運動不足を感じている割合が高くなっています。幼児期から運動に親しみ、楽しさや喜びを味わえる環境づくりが必要です。
- 日常生活において適度な運動を継続することは、肥満や、糖尿病等の生活習慣病予防につながり、さらには高齢者の自立度を高め健康寿命の延伸につながっていきます。
日常生活の中で無理なく、楽しく、効果的な運動の提供を推進していくことが重要です。
- 運動を定着させるためには、個々の目的にあわせて具体的な運動機会の提供を進めることや、運動を実践することに対しインセンティブを与えるしくみづくりの検討も課題となっています。
- 地域サロンは地域での高齢者の閉じこもり予防に効果があり、さらにロコモティブシンドローム（*）予防のため、運動の提供、自主グループの育成や支援の強化が求められています。

* ロコモティブシンドローム 「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」と定義され、「階段を上るのに手すりは必要である、横断歩道を青信号で渡りきれない、家の中でつまずいたり滑ったりする」ことなどが例としてあげられます。

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経等の総称で、運動器はそれぞれが運動して働いており、どれか1つが悪くても身体はうまく動かなくなります。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① 運動習慣を定着させる取組の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 幼児期からの運動に親しむ環境整備の推進 ・ 児童生徒の運動習慣と体力向上の推進 ・ 地域住民の運動に親しむ機会の推進 ・ 個々の身体状況にあった運動の提供 ・ おぐにスポーツクラブ Yui の取り組みとの連携 ・ 健康マイレージの推進 	保育園等 教育機関等 職場 医療保険者 地域 町
③ 運動しやすい環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ・ 多目的屋内運動場・公民館・学校体育施設等を活用した運動の推進 ・ 体育施設に設置するスポーツ機器等の充実 ・ 運動メニューの多様化 ・ オリジナル健康体操の考案と普及 	関係団体等 町

重点項目

運動習慣は肥満や生活習慣病予防につながり、高齢者の自立度を高め、健康を維持するための大切な取り組みです。また、幼児期からの運動への関心を高め、運動習慣の低い20歳代の若い年代への運動普及について、健康関連団体との連携により推進していきます。

- 親子・家族で楽しむ運動教室の開催
- 運動しやすい環境の整備
- 地域サロン等での運動普及
- 健康（運動）ポイントのしくみづくり

実践指針

- 楽しみながら運動に親しみ、習慣となるよう取り組みましょう
- なるべく歩く機会を増やしましょう

【目標の設定】

項目	3期計画 策定時現状	現状値	目標値
①運動不足を感じている人の割合			
全体	68.4%	73.6%	65%
20~50歳代	80.6%	82.1%	78%
②運動習慣者の割合			
男性	18.9%	17.5%	22%
女性	8.8%	11.6%	17%

【目標値の考え方】①②小国町3期目標値に同じ。

(3) 休養

【課題】

- ストレスを大いに感じている人の割合は全体の 15.2%で、前回調査と比較して若干増加しています。
- ストレスを感じる対象としては、男性では仕事、女性では仕事とあわせ、出産育児となり、男女ともに加齢による健康についての悩みが増加しています。
自分自身にあった休養を見つけ、将来の健康を見据えた積極休養の考え方を普及していくことが必要といえます。
- 睡眠が十分とれていない割合が、20歳以上の町民で前回調査より高くなっています。睡眠不足や仕事が忙しいなどによる休養不足は、生活習慣病や心の病のリスクを高めます。そのため、休養の必要性を改めて認識することが大切です。
- 近年は、小学生の時点からメディアに関わる時間が増加している現状があります。メディアと生活習慣病から子ども達を守り、良質な休養や睡眠により成長を促すことが重要です。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① 休養や睡眠等に関する正しい知識の普及 ・規則正しい生活習慣の定着の推進 ・広報誌、ホームページを活用した休養や睡眠に対する正しい知識の普及	関係機関等 町
② 学校教育における休養・睡眠の大切さの周知 ・メディアと生活習慣から良質な睡眠を守り、規則正しい生活リズムの推進を図る	教育機関等
③ リフレッシュや休養の機会の確保 ・地域の温泉や森林セラピーを利用した余暇活動の推進 ・職場でのノー残業デー等によるリフレッシュの確保	関係団体等 職場 町

重点項目

休養の基本は毎日の睡眠であり、適切な睡眠量の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応など身体と心の健康づくりを推進します。

○健康教育、広報誌等での休養・睡眠についての知識の普及

○学校・職場・地域との連携・情報提供

実践指針

○十分な休養や睡眠を心がけましょう

○自分なりのストレス解消法をもちましょう

○メディアとの上手なつきあい方を実践しましょう

【目標の設定】

項 目	3期計画 策定時現状	現状値	目標値
①ストレスが「大いにある」と感じた人の割合 男性 女性	14.0% 14.7%	12.0% 18.8%	11%以下 12%以下
②こころの健康づくりに取り組んでいる事業所	52.7%	34.5%	60%以上
③睡眠による休養が十分とれていない人の割合	21.2%	24.9%	15%

【目標値の考え方】 ①男性は現状の概ね10%の減少、女性は小国町3期目標値に同じ。

②③小国町3期目標値に同じ。

(4) 飲酒と喫煙

【課題】

- 喫煙率は、全体では全国・県と比較し低い傾向にあり、男女の40歳代、女性の60歳以上を除いては前回調査より低くなっています。喫煙は生活習慣病の予防可能な危険因子であることから、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について今後も正しい知識の普及を継続していくことが求められます。
- 女性の喫煙率は、20歳代では0%で、30歳代においても前回調査より低下しています。
妊娠・出産・育児に関わる時期の喫煙は、胎児の発育を妨げ、乳幼児の受動喫煙にも影響することから、妊娠中からの喫煙をなくすことが重要です。
- 職場内、公共の施設の禁煙・分煙については、第3期計画時の現状からは改善していますが、公共の場・事業所では目標値を下回る結果でした。国では、健康増進法の一部を改正する法律（平成30年法第78号）の趣旨として、望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設の区分に応じ、当該施設等の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、当該施設等の管理について権原を有する者が講ずべき措置等について定めるとしていることから、今後も受動喫煙の影響を受けない環境整備の徹底に努める必要があります。
- たばこを吸う人の中で、禁煙に関心を示す割合は50.6%であることから、禁煙の治療や相談が可能な窓口の設定など、禁煙を支援する環境を整備することが重要です。
- 長期にわたる過度の飲酒は、生活習慣病やうつ病等の健康障害を引き起こす要因となるため、適正飲酒についての正しい理解を広めていく必要があります。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① 喫煙と飲酒の健康に及ぼす影響についての知識の普及 ・学校等における喫煙・飲酒に関する身体に及ぼす影響についての教育・普及啓発 ・妊娠届出、両親学級、乳幼児健診における喫煙・飲酒防止の指導の強化 ・地域や職域でのたばこの健康影響に関する知識の普及の推進 ・酒量指導の推進	教育機関等 医療機関等 職場 地域 関係団体等 町
② 受動喫煙防止の推進 ・乳幼児、学童期等子育て期の家庭における禁煙・分煙の徹底 ・職場・公共の場における禁煙・分煙の徹底	教育機関等 保育園等 職場 地域、町
③ 禁煙支援の推進 ・禁煙治療に関する知識の普及 ・禁煙治療や禁煙相談をしやすくする環境の整備 ・特定保健指導における禁煙支援の推進	医療機関等 医療保険者 関係団体等 町

重点項目

喫煙はがんや糖尿病など様々な疾患の原因となるため、受動喫煙の対策は強化が必要です。家庭・職場・地域での喫煙対策と、飲酒については適正飲酒についての支援を推進します。

○若年者への喫煙防止・多量飲酒の防止の徹底

(学校教育、妊娠届出時、両親学級における喫煙防止指導の強化)

○喫煙、受動喫煙、飲酒に関する健康教育指導等の強化

○特定保健指導、禁煙外来での禁煙サポートの充実

実践指針

○受動喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、その防止に向けた環境をつくりましょう

○失敗を恐れず禁煙にチャレンジしてみましょう

○飲酒の適量を知り、お酒と上手につきあいましょう

【目標の設定】

項目	3期計画 策定時現状	現状値	目標値
①妊娠・出産・子育て期の喫煙率 20歳代女性	9.5%	0.0%	0.0%
②喫煙環境の改善			
保健医療機関の禁煙実施率	100.0%	100.0%	100%
学校の禁煙実施率(小・中・高)	100.0%	100.0%	100%
公共の場の分煙・禁煙実施率	93.3%	97.7%	100%
事業所事務所の禁煙・分煙実施率	73.5%	76.1%	100%
受動喫煙に配慮している家庭の割合 (中学生の家庭)	58.9%	65.4%	70%
③禁煙に関心を示す割合	66.8%	50.6%	73%以上
④毎日飲酒する人の割合			
20歳以上男性	47.0%	29.9%	27%
20歳以上女性	7.5%	7.6%	6.8%
⑤一日に日本酒3合以上飲む人の割合	5.9%	6.1%	5%

【目標値の考え方】①現状維持を目指す。

②3期目標値に同じ、中学生がいる家庭は概ね10%の増加を目指す。

③⑤小国町3期目標値に同じ。

④現状の概ね10%減を目指す。

II 生活習慣病等の発症予防と重症化予防

(1) がん対策

【課題】

- 現在では、2人に1人ががんに罹患すると言われ、本町でもがんは死因の1位を占めています。がんの早期発見・早期治療が今後も重要です。
- 町のがん検診受診率は前回調査と比較し胃がん検診を除き上昇しているものの、県平均受診率と比較するといずれのがん検診受診率で約10%程度低い状況にあります。がん検診受診率を向上させることは、早期発見による死亡率の減少に向け必要不可欠であり、重症化予防にもつながります。そのため、がん検診制度やその重要性の周知、受診しやすい検診体制の充実に努める必要があります。
- がん検診の受診促進を図るために子宮頸がんと乳がんについては、平成21年度から、大腸がん検診については平成23年度から一定年齢を対象に無料のクーポン券を配付しており、受診率は前回調査より若干上昇しています。今後も引き続き検診を受ける機会の促進が必要です。
- がん検診の精密検査受診率は第3期計画の目標値をほぼ達成しているものの、胃がん検診精密検査については、85.7%で、少し減少している状況です。郵送、電話、至急訪問等での受診勧奨、再勧奨等実施していますが、受診率100%を目指し、さらに対策を強化していくことが求められます。
- 検診内容の充実に図るための腹部超音波検査や前立腺がん検診を実施していますが、がん発見やその他の疾患の発見に効果があることから、受診率の拡大を促進する必要性があります。
- がんを予防するためには、町民一人ひとりががんにならないための生活を実践するとともに、喫煙対策や生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① がん検診受診体制の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・若い世代への重点年齢設定による受診勧奨 ・受診対象者の把握と未受診者への受診勧奨 ・事業所によるがん検診しやすい職場環境の整備 ・精密検査対象者の未受診者に対する受診勧奨 ・検診受診後の至急訪問での受診勧奨 ・町立病院の検診体制の強化 	医療機関等 関係機関等 職場 地域 町
② がん予防に対する関心を高め、がん予防のための生活習慣を身につける普及啓発と環境づくり <ul style="list-style-type: none"> ・「がんを防ぐための12か条」の実践普及 ・がん制圧月間(9月)での普及啓発 ・広報誌、ホームページ等による情報提供 ・地域・職域での健康教育の強化 	教育機関等 医療機関等 医療保険者 職場 地域 関係団体等

*がんを防ぐための12か条 国立がんセンターが監修(財)がん研究振興財団広報資料から生活習慣を見直す12か条を示したもの

重点項目

本町は、がんによる死亡率が第1位を占めており、がんの発症予防の啓発、がん検診を受けやすくする取り組み、がん検診や精密検査の受診の重要性を普及していきます。

- 受診手段の確保、若い世代に対する検診の機会の増加
- がん精密検査の受診率100%を目指す取り組みの徹底
- 検診結果説明会の充実

実践指針

- 定期的にごがん検診を受けましょう
- がんを防ぐための生活習慣を心がけましょう
- がん検診の結果で精密検査が必要とされた人は、必ず検査を受けましょう

【目標の設定】

項 目	3期計画 策定時現状	現状値	目標値
①飲酒・喫煙対策の充実 「飲酒と喫煙」参照			
②がん受診率			
胃がん検診	17.3%	16.4%	20%
大腸がん検診	24.3%	25.7%	26%
肺がん検診	34.9%	36.3%	38%
子宮がん検診	19.0%	21.8%	21%
乳がん検診	24.2%	27.1%	26%
③がん検診精密検査受診率			
胃がん検診	86.3%	85.7%	95%
大腸がん検診	68.6%	74.5%	75%
肺がん検診	91.1%	64.7%	100%
子宮がん検診	100.0%	100.0%	100%
乳がん検診	95.8%	乳 100.0% 甲 50.0%	100%
④職域がん検診実施率 (40歳以上正規職員)			
胃がん検診	74.7%	64.3%	80%
大腸がん検診	73.5%	57.1%	80%
肺がん検診	73.5%	61.9%	80%
子宮がん検診	73.5%	52.4%	80%
乳がん検診	67.5%	52.4%	75%

【目標値の考え方】①～④小国町3期目標値に同じ。

(2) メタボリックシンドローム対策

【課題】

- メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積して、高血圧、高血糖、脂質異常症の3つのうち2つの異常を併発した状態をいい、これらの症状が将来的に循環器疾患などの大きな疾病につながってしまう恐れがあります。町の国保被保険者の医療受診者においても50歳代より高血圧症、糖尿病による受診が高くなっています。
- 町の国保被保険者の医療受診者で脳血管疾患による受診が、男性では県内第1位、女性では第3位となっており、メタボリックシンドロームと判定された方が循環器疾患の発症を予防するためには、特定保健指導の利用率を向上させる必要があります。
- 医療保険者が実施する特定健診・特定保健指導は、制度発足から10年が経過しましたが、被保険者、扶養家族といった住民への周知はまだ十分とは言えないため、引き続き適切で理解しやすい情報の提供と受診しやすい体制の強化が必要です。
- 糖尿病が進行すると、神経障害・網膜症・腎症などの重篤な合併症を引き起こす危険があります。腎症の重症化により人工透析につながることを予防するため、山形県糖尿病及び慢性腎臓病（CKD）重症化予防プログラム（*）に基づく取り組みを進める必要があります。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① 一次予防を重視した生活改善の確立 ・生活習慣の改善が予防に有効であることの情報提供	町
② 特定健診・特定保健指導の体制の定着と充実 ・特定健診受診率・特定保健指導の利用率の向上 ・特定保健指導対象者への受診勧奨 ・健診結果（要治療、要精密検査）に従った適切な受診 ・医療保険者との連携による健診体制の整備強化	医療保険者 医療機関等 関係機関等 町
③ メタボリックシンドロームに関する普及啓発の充実 ・メタボリックシンドローム概念の周知の徹底 ・健康増進月間（9月）、全国糖尿病週間（11月）での普及啓発 ・広報誌・ホームページによる情報提供	医療保険者 医療機関等 職場 関係機関等 町

* 山形県糖尿病及び慢性腎臓病（CKD）重症化予防プログラム

糖尿病及び慢性腎臓病（CKD）が重症化するリスクの高い医療機関の未受診者・治療中断者について、保険者等関係機関からの適切な受診勧奨、保健指導を行い治療に結びつけ、健康診査未受診者への受診勧奨や、かかりつけ医、保険者や市町村、保健所等と連携した保健指導体制の充実を図り、腎不全、人工透析への移行を防止することを目的としたプログラム

重点項目

自分の健康状態や生活習慣を知るために、特定健康診査を受け、さまざまな疾病の引き金となるメタボリックシンドロームを予防・改善することが必要です。そのため、メタボリックシンドロームについての知識の普及を強化するとともに、特定健診の重要性を啓発し、受診の勧奨を推進していきます。

- メタボリックシンドローム予防教室の開催
- 健康まっりの開催
- 特定保健指導の受診率の向上

実践指針

- 食事や運動習慣など生活習慣に問題がある人は改善に努めましょう
- 特定健康診査や特定保健指導を積極的に受けましょう
- かかりつけ医を持ちましょう

【目標の設定】

項目	3期計画 策定時現状	現状値	目標値
①適正体重を維持する人 成人の肥満の割合	24.2%	23.6%	20%以下
②運動習慣者の割合			
男性	18.9%	17.5%	22%
女性	8.8%	11.6%	17%
③特定健康診査の受診率（国保）	34.5%	45.0%	50%
④特定保健指導の利用率（国保）	10.0%	積極的 33.3% 動機付け 26.8%	20% 指導修了者

【目標値の考え方】①②3期目標値に同じ。

③④の現状値は、平成29年度実績値、目標値は小国町健康保険特定健診
特定保健指導実施計画より

(3) 歯と口腔の健康

【課題】

- 3歳児のむし歯のない幼児の割合や12歳児の一人平均むし歯の本数について、目標値は達成されており、これまでの取組の効果があらわれています。今後はこの状況を維持するようさらなる事業の推進が必要です。
- 乳幼児期における基本的な生活習慣の確立に向け、妊娠期からの歯科指導、幼児期のフッ素塗布、フッ素洗口事業を重要な取り組みと位置付け、その推進に向け保育園や子育て支援センターとの連携を一層図った取り組みを進めていきます。また、「小国町よい歯のコンクール」は、歯の健康への関心を高める機会として今後も継続していきます。
- 歯周病予防に対する関心は、いずれの年代でも高くなっており、定期的な歯科健診や歯間部清掃用具の使用の効果について積極的な情報提供に努めながら、意識の向上を図る必要があります。
- 高齢者は、う歯や歯周病による歯の喪失により、食生活に支障をきたす人が増加します。8020達成者の割合は39.6%で目標値を達成している一方で、80歳代で不自由なく物を食べている割合は前回調査より低下していることから、さらに自分の歯で噛むことが出来る割合を増加させるため、介護予防の観点も踏まえ「口腔機能の向上」に重点を置いた事業の充実が重要です。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① むし歯予防のための生活習慣改善の取組の強化 <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期からの歯科指導を充実させ歯科保健に対する関心を深める取組 ・乳幼児期からの歯科指導、食習慣指導の強化 ・乳幼児健診・保育園でのフッ素利用の継続 ・「小国町よい歯のコンクール」の継続 ・むし歯予防習慣（6月4日～）での普及啓発 	保育園等 教育機関等 医療機関等 関係団体等 町
② 歯周病予防、歯の喪失防止のための環境整備 <ul style="list-style-type: none"> ・事業所等での歯科健診実施の促進 ・歯周病検診の周知、受診者数の向上 ・かかりつけ歯科医による定期的なセルフチェックの推進 ・歯間部清掃活用の普及 ・生活習慣病との関連についての知識の普及 ・8020運動についての普及啓発 	医療機関等 教育機関等 職場 関係機関等 町
③ 介護予防のための口腔ケアの普及 <ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアに対する基本的な知識の普及 ・介護予防事業における歯科衛生士による「口腔機能の向上」サービスの充実 	医療機関等 介護サービス事業者 関係団体等 町

重点項目

健康な生活を送るためには、歯と口腔内の管理が重要です。妊娠期から高齢期までのライフステージに応じた歯や口腔内の健康管理を強化します。

- フッ素塗布、フッ素洗口の定着
- 妊娠期の歯科指導、妊産婦に対する歯科健診の実施
- 歯周病検診の受診率向上
- 介護予防のための口腔ケア教室の推進

実践指針

- よく噛んで食べましょう
- 定期的な歯科健診を受け、自分に合った口腔ケアを心がけましょう

【目標の設定】

項目	3期計画 策定時現状	現状値	目標値
①3歳児でむし歯のない幼児の割合	76.3%	84.6%	85%
②12歳児の一人平均むし歯本数	0.71本	0.38本	0.4本以下 を維持
③フッ素塗布実施率			
1歳6カ月児	96.3%	95.6%	100%
2歳・2歳6カ月・3歳	79.4%	74.1%	85%
④フッ素洗口の実施率			
保育園4・5歳児	97.3%	98.3%	100%
⑤歯間部清掃用具を使用している人の割合	44.5%	57.6%	63%
⑥8020達成者の割合	27.9%	39.6%	43.5%
⑦60歳代及び80歳代で、不自由なく物を 食べている人の割合			
60歳代	29.7%	41.9%	46%
80歳代	22.3%	20.6%	25%

- 【目標値の考え方】①②現状維持を目指す。
③④小国町3期目標値に同じ。
⑤⑥は現状値の概ね10%の増加を目指す。
⑦60歳代は現状値の概ね10%増加、80歳代は小国町3期計画に同じ。

(4) 高齢者の健康

【課題】

- 本町の要介護認定者の多くが後期高齢者であることから、高齢期における自立の維持向上は健康づくりには最も重要な課題です。要介護状態を減少し、健康寿命を延伸させることは高齢者本人の生活の質(QOL)と個人の尊厳を保持させ、自分らしい生活を確保し、生涯を通じた健康の維持に繋がります。
- 介護が必要となる主な原因は脳血管疾患をはじめとする生活習慣病の割合が高く、その発症と重症化予防が必要です。また、高齢による衰弱(フレイル)は運動器の疾患が主な原因となっていることやアンケートの結果から、運動習慣のある割合が前回調査より低下している現状を踏まえ、高齢者の自立の維持を継続させるためには、運動の定着を図り、さらに運動器疾患の予防が重要となります。
- 町の要介護認定者の約6割の人に認知症の症状があり、地域包括支援センターに寄せられる介護保険関係の相談内容で第1位を占めています。このことから、認知症を発症する人は今後も増加することが見込まれます。
 高齢者にかかわる周囲の気づきや関係機関との連携により、早期の診断や適切な支援ができる環境づくりが求められます。一方、認知症予防の観点からも、その発症と相関があるとされる生活習慣病予防の取り組みが重要です。
- 高齢者は、仕事を引退したことなどから、社会との関わりが疎遠になる年代でもあります。
 地域活動に参加している高齢者は43.9%と前回調査より低下している現状を踏まえて近所付き合いや、趣味での仲間づくりで交流の場を促進するなど、地域社会と関わりを維持する取り組みが大切です。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① 心身機能の維持と介護予防の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・食改の料理教室等低栄養を予防する食生活の改善 ・認知症予防(健康サポート)教室の継続 ・体力アップ若返り教室の継続 ・移動健康教室など地域における健康づくりへの支援 ・ロコモティブシンドロームへの認知度の普及啓発 ・骨粗鬆症の予防と早期発見の推進 ・高齢者安心見守りサービスの推進 ・高齢者の体力づくりに効果的な運動の推進 ・認知症対策の推進 	医療機関等 介護サービス事業者 教育機関等 関係団体等 町
② 高齢者の生きがいづくりと社会参加の促進 <ul style="list-style-type: none"> ・地域サロンへの運営支援及び世話人に対する活動支援の強化 ・健康サポーター、介護予防サポーターの活動支援 ・高齢者サークル等への活動支援 	関係団体等 地域 町

重点項目

本町は高齢化率が高いことから、高齢者の健康づくりは重要な課題です。高齢期になると起こってくるロコモティブシンドロームや認知症を予防する取り組みを推進し、介護予防に努めます。

○ロコモティブシンドローム予防教室の強化

○地域サロンの拡充、交流の場の確保の推進

実践指針

○自分の体調や体力に合う運動を心がけ、楽しみながら身体を動かしましょう

○バランスの取れた食事に努め、生活改善につなげましょう

○生きがいや趣味を見つけるとともに積極的に地域活動に参加しましょう

【目標の設定】

項目	3期計画 策定時現状	現状値	目標値
①運動習慣のある高齢者の割合(65歳以上)			
男性	72.5%	60.4%	80%
女性	69.8%	53.3%	77%
②栄養のバランスを考えて食事をとっている高齢者の割合（主食・主菜・副菜を1日3回食べている人）（65歳以上）	55.7%	63.9%	70%
③地域活動に参加している高齢者の割合（65歳以上）	45.1%	43.9%	50%

【目標値の考え方】①③小国町3期目標値に同じ。

②現状の概ね10%増加を目指す。

Ⅲ 地域で支える健康づくり

(1) 生涯を通じた主体的・自発的な健康づくり活動の促進と支援

【課題】

- テレビや雑誌には健康関連の情報があふれ、健康への関心が高まっていることが伺えます。一方で、自分の健康を気にしていてもなかなか健康づくりの第一歩に踏み出せない、また取り組みを始めても継続することが難しい場合がありますので、一緒に取り組む仲間や、取り組みを褒めてくれる人が身近にいることが大切になります。そのため、身近で支え合える仲間づくりを支援することが必要です。
- 地域には、健康づくりに取り組む様々な人材や活動グループ、ボランティア等が活躍しています。地域における活動をより充実するために、情報提供や連携できる体制づくりを図るとともに、研修会の確保などサポート体制の整備が必要です。また、健康な地域づくりを推進していくうえで、企業や商業団体、職域団体との連携や地域の健康づくりを担う人材育成の充実に努めることが重要となります。
- 健康に関する一般的な知識は広く普及している一方、専門的内容に関する相談体制は不十分と言えます。専門機関や専門スタッフが少ない等の課題はありますが、置賜地域管内等の関係機関と連携した取り組みにより相談体制の充実を図ります。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① 情報提供による普及啓発 ・ 広報、ホームページ等に生活習慣病予防に関する情報提供 ・ 健康増進普及月間（9月）の普及啓発 ・ 職域に対する健康づくりに関する情報提供・学習会イベント等の開催	医療機関等 関係団体等 職場 町
② 健康サポーター等に対する支援の強化 ・ 健康サポーターやボランティアとの連携 ・ 健康サポーターやボランティアの資質向上のための研修会・学習会の開催・自主学习支援 ・ 地域サロンに対する支援体制の強化	教育機関等 関係団体等 地域 町

重点項目

健康づくりの正しい知識の普及と、健康づくりに取り組むグループへの支援を強化します。

○ 広報・ホームページ等による情報の提供

○ 健康サポーターやボランティアなど健康づくりに取り組むグループに対する支援と連携の強化

(2) 地域コミュニティ活動や多様な分野との連動・連携による健康づくりの取組

【課題】

- 健康づくりは生涯を通じて一体的な取り組みが必要です。それぞれのライフステージにおいて効果的で適切な支援を可能にするため、地域や関係機関との連携が必要です。
- 乳幼児期は、生活習慣の確立を目指し、生涯にわたる健康づくりの基礎をつくる上で最も重要な時期です。そのため子どもの親世代となる20～30歳における不規則な生活習慣は子どもに悪い影響を与える可能性があります。こうしたことから保育園や学校、職域と連携した支援の強化が重要です。
- 職域における健康づくりの取り組みは、重要な役割を果たしています。しかし、健康診断や保健指導、健康相談体制づくりなどの取り組みは事業所によりばらつきがあるため、強化に向けた支援等の取り組みが必要です。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① ライフステージに対応した普及啓発活動と連携の強化 <ul style="list-style-type: none"> ・ 幼児期から学童まで関係機関との連携の推進 ・ 乳幼児期の健診・相談体制の整備 ・ 職域関係機関との連携による健康づくり体制の整備 ・ 幼児期から高齢期にわたるおぐにスポーツクラブ Yui との連携による健康づくりの推進 ・ 白い森学習支援センターとスポーツクラブ Yui による取り組みの充実 ・ 関係団体等との調整機能の強化 	保育園等 教育機関等 関係団他等 地域 町
② 職域保健担当及び医療保険関係との連携の強化 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健診体制の充実 ・ 特定健診・特定保健指導の受診率向上 	職場 医療保険者 町
③ 専門機関における相談事業の周知徹底と利用の促進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 保健所及び管内保健医療機関等との連携 	医療機関等 県の関係機関 町

重点項目

関係機関や専門機関と連携したライフステージに応じた健康づくり支援を推進します。

- 幼児期から就労時までの継続した健康づくりの取り組み
- 職域での健康づくりに対する働きかけの推進

(3) 小国町の健康資源を活用した活動の展開

【課題】

- 伝統的な食文化は、健康づくりにおいて重要な要素を有しています。昔から受け継がれてきた料理や手づくりの料理の伝承など、加工食品だけに頼りすぎない栄養バランスのとれた食生活が大切です。しかし、核家族化や、食の多様化により、伝統的な食文化が伝承されにくくなっています。そのため、それらを次の世代に伝える機会を設けることや基本的な食習慣を学びながら、家族のふれあいを形成する場として親子で参加できる教室などの充実が必要です。
- 価値観の多様化、健康ニーズの変化などにより、町民がそれぞれに利用しやすいサービスの提供を求めています。健康づくりを効果的に行うために、自分の生活習慣の見直しや疾病に対する支援など、今後も町民の健康ニーズに対するきめ細やかなサービスの提供が必要です。
- 小国町にある豊かな自然と温泉は、こころと体を癒す効果があります。その資源を活用した健康教室などの取り組みを推進するとともに人々の交流の場として、さらなる活用しやすい支援の充実を図ります。

【施策の取り組み方向と推進主体】

施策の取り組み方向	推進主体
① 小国町の食文化や伝統料理の伝承の推進 ・親子クッキング教室での伝統料理の伝承体験 ・食改での食文化や伝統料理の学び	保育園等 教育機関等 関係団体等、町
② 健康づくり事業の強化 ・地域に出向く健康教育の開催 ・特定保健指導、健診結果説明会等個人に合ったきめ細かいサービスの提供	関係機関 町
③ 自然や温泉を活用した健康づくり事業の推進 ・おぐに健康教室における森林セラピー、温泉を活用した健康づくりの充実 ・親子で自然に親しむ活動の支援	保育園等 教育機関等 関係団体等 町

重点項目

本町にある豊かな自然や、健康資源を有効に活用した、健康づくり活動の支援を推進するほか、地域の状況の把握に努め、きめ細やかな健康づくりの実践を進めます。

- 自然と食と温泉を活用した健康づくりの取り組みの推進