

# 高島町健康増進計画「げんき高島21（第3次）」の概要

## 第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨**

平成27年度に策定（令和2年度に一部改正）しました第2次計画の評価から得られた成果及び課題や取組状況、さらには新たな健康づくりの課題を基に、生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らせる社会の実現を目指して、町民の主体的な健康づくりと関係機関の連携による支援体制の強化を図る新たな計画を策定するものです。
- 2 計画の位置づけ**

「第6次高島町総合計画」を上位計画とし、健康増進法第8条第2項に位置づけられる市町村健康増進計画として、町民の健康づくりのための基本的な計画を定めたものです。
- 3 計画の期間**

令和8年度から令和17年度までの10年間とし、計画の中間年度である令和12年度に中間評価を行います。
- 4 計画の策定体制**

「高島町健康増進計画策定ワーキング会議」にて原案を策定し、「高島町健康体力づくり推進協議会」にて計画の承認をいただきました。

## 第2章 町の健康の現状

- 人口は減少傾向にあり、1世帯あたりの人員も減少しています。
- 出生数及び合計特殊出生率(※1)は減少傾向、死亡数は増加傾向にあり、将来も人口が減少することが予測されます。
- 死亡原因の第1位は悪性新生物で、次いで心疾患、老衰と続き、上位3位までで5割を超えています。
- 心疾患及び脳血管疾患の死亡率は、国・県と比較高い状況です。
- 平均余命と平均自立期間(※2)の差は、経年変化で、男性は1.3～1.5年、女性は3.2～3.5年となっています。
- 国民健康保険の医療費は、新生物、循環器系、精神の順に高い状況です。
- 要介護（要支援）認定者数は減少傾向となっています。

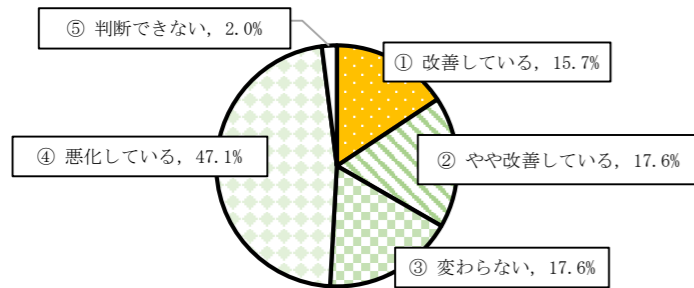
※1 合計特殊出生率：1人の女性が一生に産む子どもの平均数

※2 平均自立期間：日常生活動作が自立している期間の平均

## 第3章 げんき高島21（第2次）の評価

- 計画策定時値と実績値を改善率※1等を用いて評価しました。
- 「改善している」、「やや改善している」の割合は3割程度で、「悪化している」の割合が5割弱という状況です。
- 「栄養・食生活」、「循環器・糖尿病」に関する項目や「適正体重の維持者」、「運動習慣者」の割合は悪化していますが、「喫煙の状況」や「歯・口腔の健康」、「地域活動に参加している人」の割合などで改善が見られました。

※1 改善率計算式：(実績値-計画策定時値)÷計画策定時値×100



## 第5章 具体的な取組の推進

詳細については裏面をご覧ください。

## 第6章 今後の計画の推進

- 1 計画の推進体制**

健康づくりの主体である町民をはじめ、地域、関係機関・団体等が連携、協力しながら事業を進めていきます。
- 2 各実施主体の役割**

町民、家庭、地域、乳幼児施設・学校、企業、保健医療福祉関係者、行政がそれぞれの役割を持ち、健康づくりへの取り組みを推進します。
- 3 計画の進行管理と評価**

本計画の有効的な機能と着実な推進を図るため、「健康体力づくり推進協議会」において計画の進捗状況の点検・把握を毎年度行い進行管理します。  
・各分野毎に設定した「取組の方向性」に基づく町や関係団体の取組状況  
・設定した目標値の進捗状況 等

## 第4章 計画の基本的な考え方

### 基本理念 すべての町民が、自分らしく、健やかに、こころ豊かに暮らせる町

基本理念の実現のために、誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性をもつ取組の推進を図ります。

### 基本目標 健康寿命の延伸

町民一人ひとりの、よりよい生活習慣と健康行動の推進

栄養・食生活

運動・日常生活活動

こころ・休養・睡眠

アルコール

たばこ

歯・口腔の健康

生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん

循環器・糖尿病

健康寿命の延伸のために、がん・循環器疾患・糖尿病の重症化予防につながる取組を実施します。

健康を支える地域づくりの向上

自然に健康になれる町づくり

町民一人ひとりの努力だけでなく、自然と健康になれる環境づくりを目指します。  
また社会とのつながりを生み出し、アクセスしやすい環境を整備し、誰一人取り残さない地域づくりをめざします。

すべての年代が自らの状態を理解し、自分らしく充実した生活を実現するため、個人の行動と生活状態の改善に取り組むものです。

### ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

胎児期・乳幼児期  
(～5歳)

学童・思春期  
(6～19歳)

成人期  
(20～64歳)

高齢期  
(65歳以上)

※ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人生の生涯を経時的にとらえた健康づくり

# 高島町健康増進計画（第3次）の基本方針と取組内容

分野	取組の方向性	町民・家庭の取組	乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳～)
<b>町民一人ひとりの、よりよい生活習慣と健康行動の推進</b>						
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関心の薄い層を含め、より多くの人に望ましい食生活等の情報が届くアプローチの実施</li> <li>適正体重の維持や健康増進・疾病予防につながる食生活をする人を増やす取組の実施</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>早寝早起きを習慣づけ、生活リズムに沿った食習慣を身に付ける</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な量の食事を知り、食べすぎ、食べなさすぎを防ぐ</li> <li>減塩に気を付ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんばく質の摂取をこころがけ、低栄養を予防する</li> <li>野菜を1日350g以上とる</li> </ul>
運動・日常生活活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>望ましい運動習慣の定着に向けた啓発・支援</li> <li>運動のきっかけづくりのため、地域の運動イベントの推進</li> <li>自然に運動に取り組めるよう、運動施設の有効活用やアプリの活用等、環境整備の推進</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子でスキンシップをしながら体を動かす習慣を身に付ける</li> <li>外遊びやスポーツなど、体を動かす機会を増やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テレビなどメディアは、時間を決めて利用する</li> <li>スポーツイベントや部活動などを通して運動する機会を増やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日30分以上、週2日以上運動を心がけ、自分に合った運動を楽しみながら継続する</li> <li>適切な運動を心がける</li> <li>今よりプラス1,000歩を目安に歩くなど、日常を活動的に過ごす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の居場所に参加し、運動の機会をつくる</li> <li>筋力の維持・向上のため、筋力トレーニングも心がける</li> </ul>
こころ・休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>休養や睡眠、こころの健康に関する正しい知識、ストレスコーピング(※1)の普及啓発</li> <li>休養と睡眠不足による生活習慣病リスクの周知</li> <li>相談体制の整備・周知</li> <li>過労勤務やメンタルヘルス対策のための企業と連携した取組</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>早寝・早起きする規則正しい生活習慣を身に付ける</li> <li>メディアとの付き合い方を考え、良質な睡眠を心がける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分も相手も大切に過ごす気持ちで過ごす</li> <li>ルールを守り、適切にSNS等と付き合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>周りの人の不調に気づいたら、話を聞き、必要な関係機関につなぐ</li> <li>適度な運動を心がけ、カフェインやお酒を控える、寝る前のメディアを控えるなど、質の良い睡眠を心がける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域活動に参加するなど、人との関わりを大切にする</li> <li>趣味や楽しみ、生きがいを持つ</li> </ul>
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>過度の飲酒による健康影響及び節度ある適度な飲酒についての普及啓発</li> <li>生活習慣病のリスクを高める飲酒量や休肝日について、様々な機会をとらえた指導の実施</li> <li>妊娠期、授乳期、20歳未満における飲酒防止の取組の推進</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒はしない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【女性】妊娠期・授乳期に飲酒をしない</li> <li>節度ある適度な飲酒を知る</li> <li>一週間のうち、連続する2日以上休肝日を設ける</li> <li>未成年(20歳未満)や妊娠期・授乳期の女性への飲酒を勧めない</li> </ul>	
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙を希望する人への禁煙支援及び健康リスクがある人への禁煙勧奨</li> <li>妊娠期、授乳期、20歳未満における喫煙を防止する</li> <li>喫煙の健康被害に関する啓発と受動喫煙防止のための環境整備の推進</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコの害について学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【女性】妊娠期・授乳期の喫煙はしない</li> <li>自分や周囲の人の健康のために減煙や、禁煙をする</li> </ul>	
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科疾患の予防知識の普及啓発</li> <li>オーラルフレイルに関する知識及び予防法等の普及を推進</li> <li>歯と口腔の自己管理能力を高める健康意識の向上</li> <li>歯・口腔ケア技術の向上のための指導の推進</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>大人が仕上げみがきをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい歯磨きの習慣を身に付ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フロス等を使用し適切な口腔ケアを行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歌を歌う、会話をするなどで口の筋力低下を防ぐ</li> <li>口腔内は清潔に保つ</li> </ul>
<b>生活習慣病の発症予防と重症化予防</b>						
がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんに関する正しい知識、精密検査の重要性の普及啓発</li> <li>発症予防、早期発見・早期治療のための環境整備</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>保健体育の授業を通じて、がんや生活習慣病予防について学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の健康に関心を持つ</li> <li>定期的健康診断やがん検診を受ける</li> <li>かかりつけ医をもつ</li> <li>健康相談や健康教室に参加する</li> </ul>	
循環器・糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩とバランスのとれた正しい食生活習慣を普及啓発する</li> <li>適度な運動、十分な休養の重要性を周知する</li> <li>禁煙、節度ある適度な飲酒を推進する</li> <li>定期的な健診の勧奨及び保健指導や健康相談を行い、生活習慣病の早期発見、重症化予防につなげる</li> <li>誰でも健診を受けやすい体制を整備する</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとる</li> <li>早寝早起きを習慣づける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に健康診査を受け、要指導以上の場合は生活習慣改善や医療機関への受診をする</li> <li>禁煙・節度のある飲酒に気をつける</li> <li>かかりつけ医を持つ</li> <li>野菜を1日350g(5～6品目)以上とる</li> </ul>	
<b>健康を支える地域づくりの向上</b>						
自然に健康になれる町づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康を意識した行動のきっかけづくり、仲間や地域住民同士の交流の場づくり、健康づくりを支える人材育成や環境整備などの取組の推進</li> <li>健康に関心の薄い層を含め、より多くの人に情報が届くようなアプローチとして、ICT(情報通信技術)を活用した情報発信の促進</li> <li>健康づくり事業や健(検)診など、保健サービス等を受けたいと希望する人が受けやすい体制づくりの推進</li> <li>健康習慣を楽しく継続できる仕掛けづくりとして、ウェアラブル端末(※2)やアプリなどテクノロジーを活用した保健事業の推進</li> </ul>					

※1 ストレスコーピング ストレスに対処するためのこころと行動の工夫を指し、メンタルヘルスを維持するための重要な技術のこと。  
 ※2 ウェアラブル端末 身につけることができる小型の情報端末の総称で、心拍数や睡眠時間などのデータを収集・管理したり、運動量を記録したりするなどができる機器。