

概要版

綾 町

第 2 期

令和6年度～令和17年度

健 康 増 進 計 画

〔 第2期綾町自殺対策行動計画 を含む
～いのち つなげる ところ プラン～ 〕

自然と共生する町・
照葉樹林都市・綾町



綾ユネスコ
エコパーク
Aya Biosphere Reserve



令和6年3月

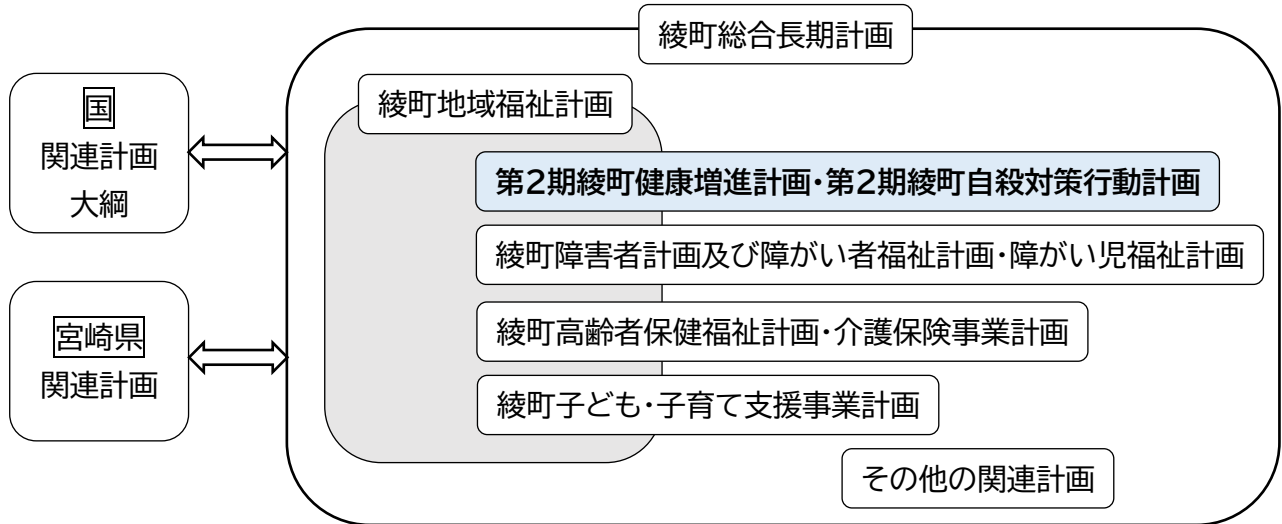
綾 町

「健康増進計画」とは？

子どもから高齢者まであらゆる世代の町民一人一人がからだところの健康づくりに取り組むための指針です。

計画の概要

- この計画は、第8次綾町総合長期計画を上位計画とし、町民の健康の増進を図るための基本的事項を示し、推進に必要な方策を明らかにするものです。
また、この計画は「第2期綾町自殺対策行動計画」を包含しています。
- 同時に、今回の目標項目に関連する法律及び各種計画との十分な整合性を図るものとします。



- 本計画の期間は令和6年度から令和17年度までの12年間とします。
なお、令和11年度を目途に中間評価を行います。
- この計画は、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた健康増進及び自殺対策の取り組みを推進するため、全町民を対象とします。

計画の推進

1. 心身の健康増進に向けた取り組みの推進

健康増進の取り組みを効果的に進めるため綾町は情報発信や啓発を行うとともに、住民、役場関係各課及び関係団体の協働による心身の健康づくりを進めていきます。

2. 健康増進を担う人材の育成

保健師、管理栄養士等の人材の確保及び資質の向上に努めるものとし、自己研鑽に励むことができるような環境整備や研修の充実を図ることが必要です。

3. 自殺対策の総合的な推進

町長をトップに自殺対策について庁内全ての部署と役割分担・連携するとともに、自治公民館長会や健康づくり推進員、民主11団体との連携・協力を図りながら、自殺対策を総合的に推進します。

4. 啓発・周知・広報

健康は社会環境の影響を受けることから、健康増進や自殺対策を個人的なこととして捉えるのではなく、社会全体で健康を支え、守る環境づくりに取り組むことの重要性を普及啓発するとともに、周知に努めます。



<各年齢期における課題別の対策事業(取り組み)>

年 齢	0	1	6	11	16	25	40	65	75
	胎児期	乳児期	幼児期	学齢期	思春期・青年期	壮年期	高齢期		
各年齢期	妊娠・授乳期 保育園・幼稚園	小学校	中学校	高校	大学	職場	家庭		
栄養・食生活	離乳・食教室	1.6歳児健診 3歳児健診 幼児歯科健診	児童学びの教室					特定健診・特定保健指導 食生活個別相談 自治公民館生涯学習講座 各種団体別健康学習	お達者クラブ会食 体操教室のフォローアップ
糖尿病 循環器疾患 COPD		小児生活習慣病予防健診 小学校5年・中学校1年							後期高齢者 健診
たばこ									
アルコール									
休養・こころの健康	妊婦訪問 産婦健診 新生児訪問 乳児相談	子育て相談 5歳児相談	こころの発達相談						お達者クラブ
歯・口腔の健康	幼児歯科健診 フッ化物洗口 歯うちハッピー 大会	ブラッシング指導 フッ化物洗口						健診、事後指導の場を利用しての 歯周疾患検診(30,35,40,45,50,55,60,65,70歳)	体操教室の フォローアップ 歯つらつ健診 (76, 81歳)
身体活動・運動								お達者クラブ、楽々運動教室 100歳体操、ミラクルジム	
がん								子宮頸がん検診 乳がん検診	子宮頸がん検診 乳がん検診 胃がん検診・大腸がん検診・ 肺がん検診(50歳～前立腺がん)

課題別の実態と対策

町民の健康増進を図るために一人一人の行動と健康状態の改善に向けて、具体的な取り組みを次のように推進します。

●生活習慣の改善

①栄養・食生活

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・朝食を毎日食べましょう ・3食をしっかり摂りましょう ・適正体重(BMI※:18.5以上25.0未満)を維持しましょう。※BMI=体重[kg]÷(身長[m]×身長[m])	・各年齢期に必要な食品摂取量等の情報提供 ・町民の健康診査や結果説明等での栄養指導 ・朝食を摂ることの重要性の啓発 ・適正体重の維持に対する支援

<評価指標と目標値(令和14年度)> ※R5: 令和5年度、R4: 令和4年度

主な指標	現状値	目標値
・朝食を毎日食べる者の割合の増加	86.3%(R5)	90%以上
・20歳～60歳代男性の肥満者の割合の減少	37.0%(R5)	15%以下
40歳～60歳代女性の肥満者の割合の減少	26.4%(R5)	20%以下
・妊娠届出時の痩せの者の割合の減少	36.4%(R4)	15%以下

②身体活動・運動

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・歩行または同等の身体活動を1日1時間以上しましょう ・1回30分以上の軽く汗をかく運動をしましょう ・運動習慣を子どもの頃から身につけましょう	・身体活動の重要性や健康への効果等についての情報提供 ・運動施設、運動教室の紹介 ・特定健診・フレッシュ健診等の健診結果に基づく運動の推進

<評価指標と目標値(令和14年度)>

主な指標	現状値	目標値
・30分以上の運動習慣がある者の割合の増加		
20～64歳	34.3%(R5)	40.0%
65歳以上	46.4%(R5)	50.0%
・1日1時間以上の身体活動がある者の割合の増加		
20～64歳	64.1%(R5)	70.0%
65歳以上	56.9%(R5)	60.0%

③休養と睡眠

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあいましょう ・睡眠による十分な休養がとれるようにしましょう	・睡眠とところの健康の増進が密接に関係していることの啓発 ・悩みやストレス解消に向けての相談窓口の周知

<評価指標と目標値(令和14年度)>

主な指標	現状値	目標値
・睡眠で休養が十分とれている者の割合の増加	71.8%(R5)	80%

④飲酒

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・未成年(20歳未満)や妊娠中の女性は飲酒をやめましょう ・生活習慣病のリスクを高めるような飲酒(純アルコール:男性は40g、女性は20g以上)はやめましょう	・アルコールの身体に及ぼす影響等の情報提供 ・適正飲酒量の啓発

<評価指標と目標値(令和14年度)>

主な指標	現状値	目標値
・1日あたり2合以上を飲酒している男性の割合の減少	17.4%(R5)	14%
・1日あたり1合以上を飲酒している女性の割合の減少	8.5%(R5)	5%

⑤歯・口腔

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・生涯を通して歯科検診を受診しましょう ・よく噛んで食べる習慣をつけましょう ・歯の大切さを知り、歯周病を予防しましょう	・各年齢期における検診の実施 ・定期的な歯科検診の受診とメンテナンスの必要性の啓発 ・フッ素塗布・フッ化物洗口の推進、ブラッシング・フロスの使用の推進

<評価指標と目標値(令和14年度)>

主な指標	現状値	目標値
・40歳代における進行した歯周炎を有する者の減少(4mm以上の歯周ポケット)	69.2%(R4)	60%
・50歳以上における咀嚼良好者の割合の増加	75.5%(R4)	80%
・3歳児でう蝕がない者の割合の増加	83.0%(R4)	90%
・歯周疾患検診受診率の向上	6.3%(R4)	10%

●生活習慣病の発症予防・重症化予防

①がん

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・定期的な検診・がん検診を受けましょう ・がん検診の精密検査を受けましょう ・子宮頸がん予防ワクチン接種を受けましょう	・ウイルス感染による発症予防の対策 ・がん検診の受診率向上の対策 ・がんの重症化予防の施策

<評価指標と目標値(令和14年度)>

主な指標	現状値	目標値
・がんの死因割合の減少	55.1%(R4)	45%
・がん検診の受診率の向上		
胃がん	5.1%(R4)	10%
肺がん	17.8%(R4)	20%
大腸がん	13.2%(R4)	20%
子宮頸がん	13.6%(R4)	20%
乳がん	15.9%(R4)	20%

②循環器病

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・年1回は健康診査を受けましょう ・血圧の管理をしましょう ・メタボリックシンドロームにならない生活習慣を身につけましょう	・健康診査・特定健康診査の受診率向上の施策 ・保健指導対象者を明確にするための施策 ・循環器疾患の発症及び重症化予防のための施策

<評価指標と目標値(令和14年度)>

主な指標	現状値	目標値
・脳血管疾患・心疾患の死亡率の減少		
脳血管疾患	18.4%(R4)	10%以下
心疾患	22.4%(R4)	15%以下
・高血圧の改善(140/90mmHg以上の者の割合の減少)	15.5%(R5)	12.0%
・脂質(LDLコレステロール)が高値(160mg/dl)以上の者の割合の減少	8.5%(R5)	6.0%
・特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上		
特定健康診査の実施率	46.4%(R4)	60.0%
特定保健指導の終了率	68.9%(R4)	75.0%

③糖尿病

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・定期的に健康診査を受けましょう ・健診結果・説明に基づく保健指導を受け、生活習慣を改善しましょう ・糖尿病治療の中断はやめましょう	・糖尿病の発症及び重症化予防のための施策 ・健診結果・説明に基づく全ライフステージにおける町民一人一人の健康管理の積極的な推進 ・同じ状況の人達と集団で学習できる健康教育 ・糖尿病専門医による健康教育

<評価指標と目標値(令和14年度)>

主な指標	現状値	目標値
・治療継続者の割合の増加 ・糖尿病有病者の増加の抑制 ・メタボリックシンドロームの該当者の減少	70.8%(R5) 6.1%(R5) 148人(R4)	80.0% 5%以下 120人

④COPD

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・禁煙に努めましょう ・COPD検診・肺がん検診を定期的に受けましょう	・たばこのリスクに関する教育・啓発 ・禁煙支援の施策

<評価指標と目標値(令和14年度)>

主な指標	現状値	目標値
・成人の喫煙者の割合の減少 20～39歳 40～74歳	26.0%(R4) 13.2%(R4)	20.0% 10.0%
・肺がん検診の肺気腫の割合の減少	9.1%(R4)	8.0%

●こころの健康(第2期綾町自殺対策行動計画 ～いのち つなげる こころ プラン～)

<町民の取り組み>	<行政・関係機関の取り組み>
・自殺の危険を示すサインに気づいたら、声をかけたり、話を聞いてあげましょう ・地域で住民の交流機会、居場所づくりに心がけましょう ・孤立感、ストレス、不安を感じたら周囲にSOSを出しましょう	①基本施策 ・地域におけるネットワークの強化 ・自殺対策を支える人材の育成強化 ・住民への啓発と周知 ②重点施策 ・高齢者への支援 ・生活困窮者への支援 ・働き盛り世代への対策

<評価指標と目標値(令和14年度)>

主な指標	現状値	目標値
・自殺者数の減少	(年間) 1人(R4)	0人

○宮崎いのちの電話:0570-783-556 *年中無休(365日)

月・水・金曜日 :午後9時～午前4時

火・木・土・日曜日 :午後6時～午前4時

○宮崎こころの保健室:0985-27-5663

(=宮崎精神保健福祉センター内「相談受付」)

計画の本編は綾町ホームページでもご覧いただけます

→<https://www.town.aya.miyazaki.jp/soshiki/hukusihokenka/>



発行:綾町 福祉保健課

〒880-1392 宮崎県東諸県郡綾町大字南俣 515

電話:0985-77-0195 FAX:0985-77-0338