

健康増進計画

いとだ

はじめに

平成8年に本町において「糸田町総合計画」を策定し「明るく 豊かで 住みよい町」を将来像と定め実現のために、町民生活の安定と向上を図るべく諸問題に取り組んできたところです。現在は21世紀初頭を展望して作成した「第4次糸田町総合計画」に沿って取り組みながら第5次糸田町総合計画を策定中であります。

住みよい町とは、町民一人ひとりがいつまでもいきいきと自分らしく暮らしていけること、そして、このことが一人ひとりの希望であり社会全体の願いでもあります。

現在、我が国は医療の進歩や生活環境の改善等により世界有数の長寿国となりました。しかし、その一方で急激な高齢化や食生活・運動習慣などライフスタイルの変化で「糖尿病」、「循環器疾患」、「がん」といった生活習慣病が増加しています。また生活習慣病により身体機能の低下や生活の質の低下さらには、寝たきりや認知症の要因になっています。

こうした状況のなか、誰もが健康ではつらつとした毎日を送ることができるよう「自分の健康は自分で守る」という信念を持ち、積極的に生活習慣の見直しや改善に取り組むことが大切であり、社会全体として町民の健康づくりを支えていくことが必要となっています。

このような状況を踏まえ、健康増進計画の指針となる「健康増進計画いとだ」を策定いたしました。今後はこの計画に基づき町民の皆様や各関係機関・団体の皆様と連携、協働し健康づくりに積極的に取り組んでいきたいと考えております。目標の達成に向けて、引き続きご支援、ご協力をいただきますよう、よろしく願いいたします。

平成28年3月

糸田町長 佐々木 淳

健康増進計画いとだ

目 次

第1章 計画の概要

- 1. 計画の背景と目的 1
- 2. 計画の位置づけ 1
- 3. 計画の期間 2
- 4. 計画の推進 2

第2章 糸田町の現状

- 1. 位置と地勢 3
- 2. 人口・世帯の状況 4
 - (1) 人口・世帯数の推移 4
 - (2) 出生率 5
 - (3) 高齢化率 5
 - (4) 将来人口 6
- 3. 糸田町の疾病・医療費の動向 7
 - (1) 疾病の状況 7
 - (2) 医療費の推移 7

第3章 基本理念と目標

- 1. 基本理念 8
- 2. ライフステージに応じた目標 8
- 3. 7つの行動目標 8
- 4. 評価について 8

第4章 町民の健康づくりの課題と具体的な目標

- 1. 妊娠期・乳幼児期の健康づくり 10
 - (1) 妊娠期・乳幼児期の現状と課題 10
 - (2) 妊娠期・乳幼児期の具体的な行動 12
 - (3) 取組と目標値 14
- 2. 児童・生徒期の健康度づくり 15
 - (1) 児童・生徒期の現状と課題 15
 - (2) 児童・生徒期の具体的な行動 17
 - (3) 取組と目標値 19
- 3. 成人期の健康づくり 20
 - (1) 成人期の現状と課題 20
 - (2) 成人期の具体的な行動 22
 - (3) 取組と目標値 24
- 4. 高齢期の健康づくり 25
 - (1) 高齢期の現状と課題 25
 - (2) 高齢期の具体的な行動 27
 - (3) 取組と目標値 29

第1章 計画の概要

1. 計画の背景と目的

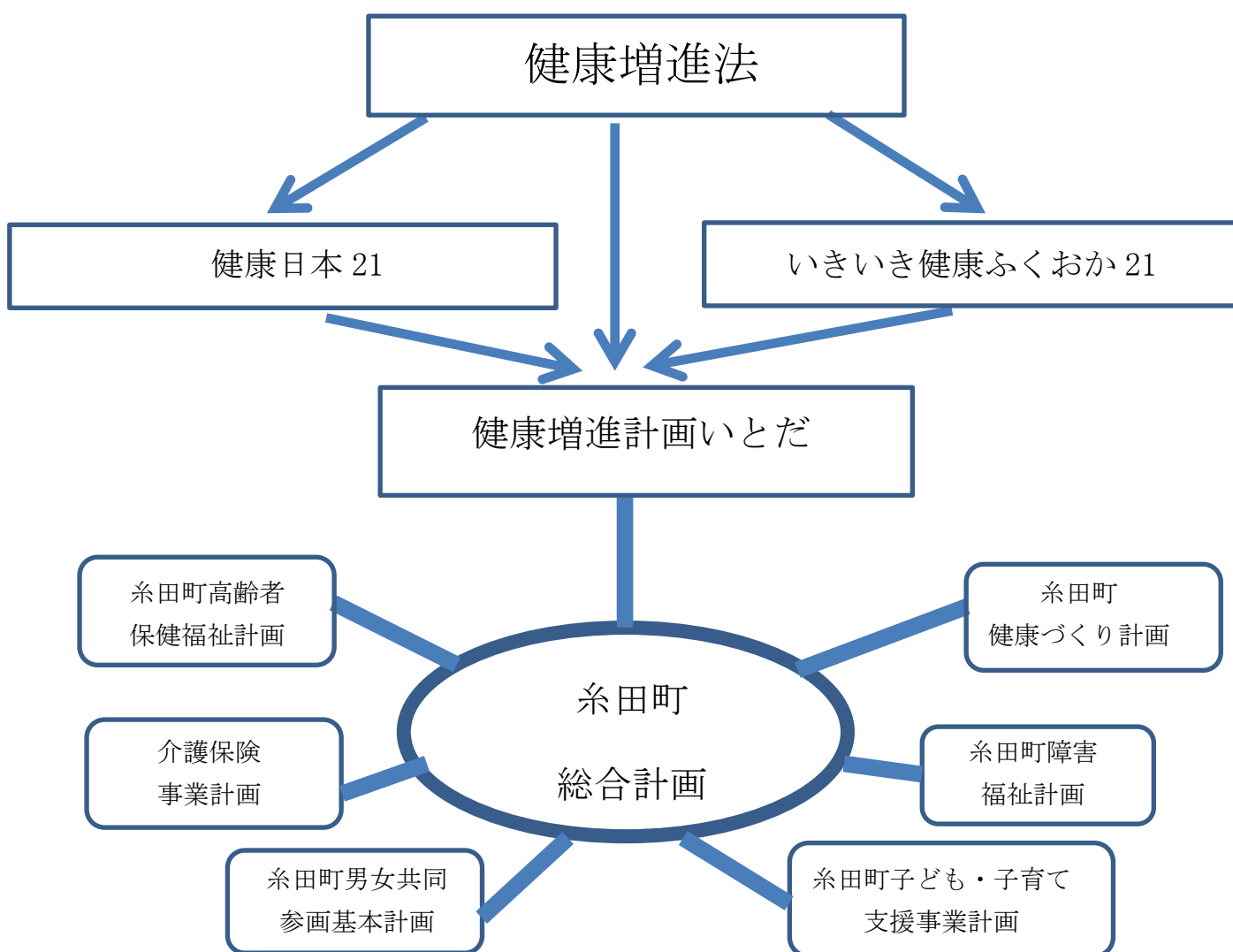
急速に少子高齢化が進む現代社会では生活習慣の変化により疾病構造が変化し、疾病全体に占める生活習慣病の割合が増加しています。そんな中、国は平成12年3月に「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を策定しました。

福岡県においても、平成14年2月に健康寿命を延ばすことを目指した「福岡県健康づくり基本方針(いきいき健康ふくおか21)」を策定しました。その後見直しを行い、国・県ともに平成25年度より10年間を、第2次計画期間として施行されています。

糸田町においては、「第4次糸田町総合計画」で重点施策として「健康でこころやすらぐまち」を掲げています。これは、町民一人ひとりが自らの健康意識を高めることで、病気の予防と健康増進に積極的に取り組める環境づくりの推進を目的としたものです。

2. 計画の位置づけ

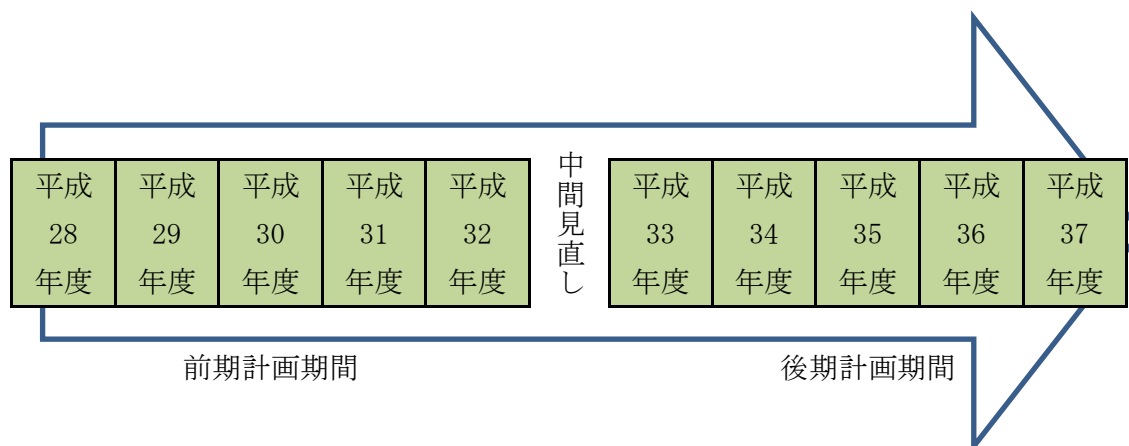
「健康増進計画いとだ」は、第4次糸田町総合計画の重点施策である「健康でこころやすらぐまち」を担う計画です。「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」である「健康日本21」との整合性も図り、また他分野の計画との連携も図りながら推進していくものとします。



3. 計画の期間

「健康増進計画いとだ」は、平成28年度から10年間を計画期間とします。

本計画策定にあたり、基本データの集積や現状把握が十分にできていないため、前期計画期間で計画の進捗状況や社会情勢をふまえながら、2年後に中間報告をし5年後に具体的な行動目標の中間見直しを行い、後期計画に反映します。



4. 計画の推進

健康づくりは、町民一人ひとりが意識し実践することが重要です。町民が自らの意志で積極的に取り組めるように支援していくため、町民、地域、行政(町)が密接な連携を図りながら、健康増進の取り組みを推進していきます。

第2章 糸田町の現状

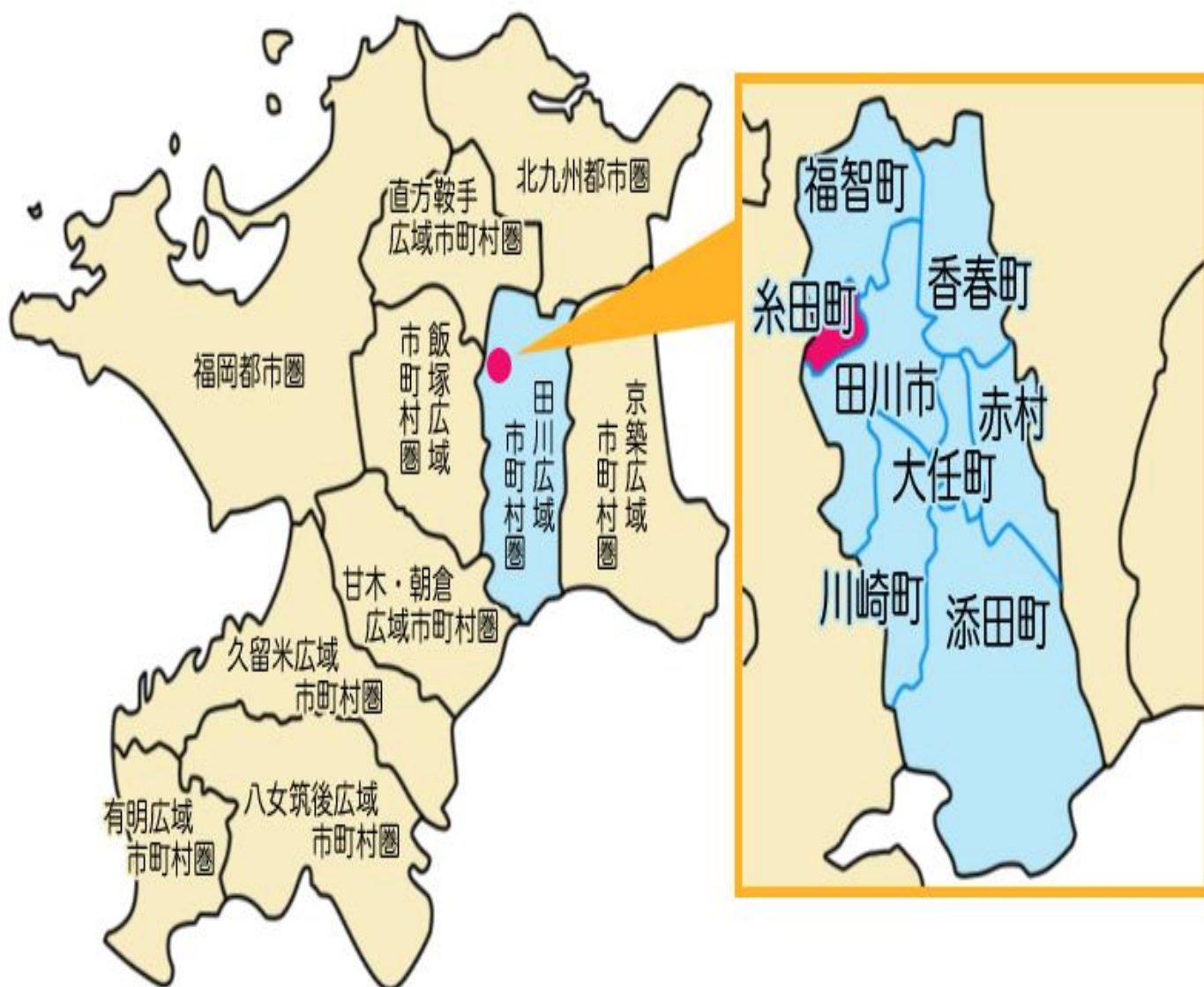
1. 位置と地勢

本町は、福岡県のほぼ中央、田川盆地の北西に位置する面積約8k㎡、人口1万弱の町です。遠賀川水系と中元寺川と泌川(たぎりがわ)が町を貫いて北流し、町域を三分しています。

中元寺川より東、町の東部地域は標高40mほどの丘陵で、かつて筑豊炭田の繁栄を担った地域は、今日では住宅団地として整備されています。また、中元寺川と泌川に囲まれた中部地域は、標高およそ30mの糸田原台地と流域平野からなり、台地上は古くから拓かれ、現在も町の中心部を形成しています。

泌川の西、西部地域は関の山山地の東に位置し、豊かな自然と水資源を抱え、稲作、イチゴ、ミニトマト、花き栽培などが盛んです。

糸田町の位置図



2. 人口・世帯の状況

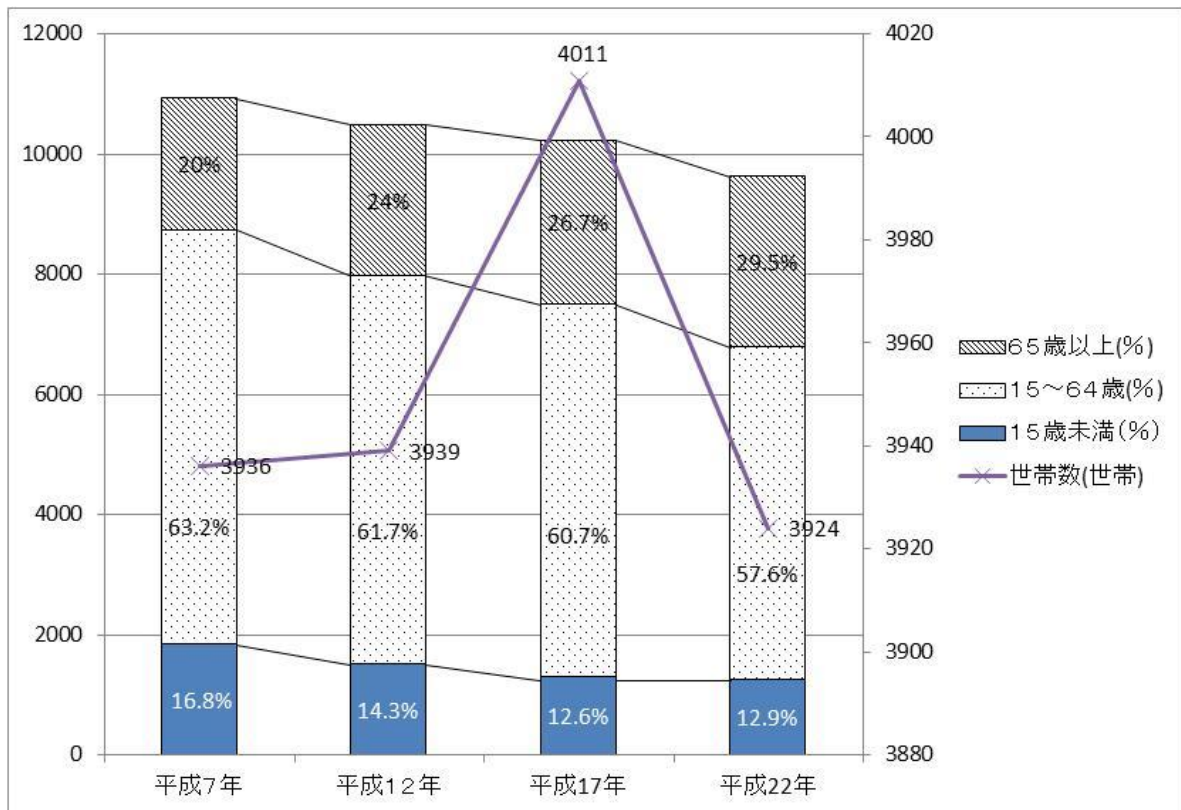
(1) 人口・世帯数の推移

人口は平成7年の10,912人から平成22年には9,617人に、世帯数は3,936世帯から3,924世帯とごく僅かではありますが減少に転じています。また世帯当たり人員も減少しており核家族化が進んでいます。

65歳以上の老年人口の割合は増加の一途をたどっており県内でも高齢化が進んでいる現状です。田川郡内6町村の中で見ると4番目に高い数値になっています。

	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
総人口(人)	10,912	10,467	10,216	9,617
15歳未満(%)	16.8	14.3	12.6	12.9
15～64歳(%)	63.2	61.7	60.7	57.6
65歳以上(%)	20.0	24.0	26.7	29.5
世帯数(世帯)	3,936	3,939	4,011	3,924
1世帯当たり人員(人)	2.77	2.66	2.54	2.45

【国勢調査】

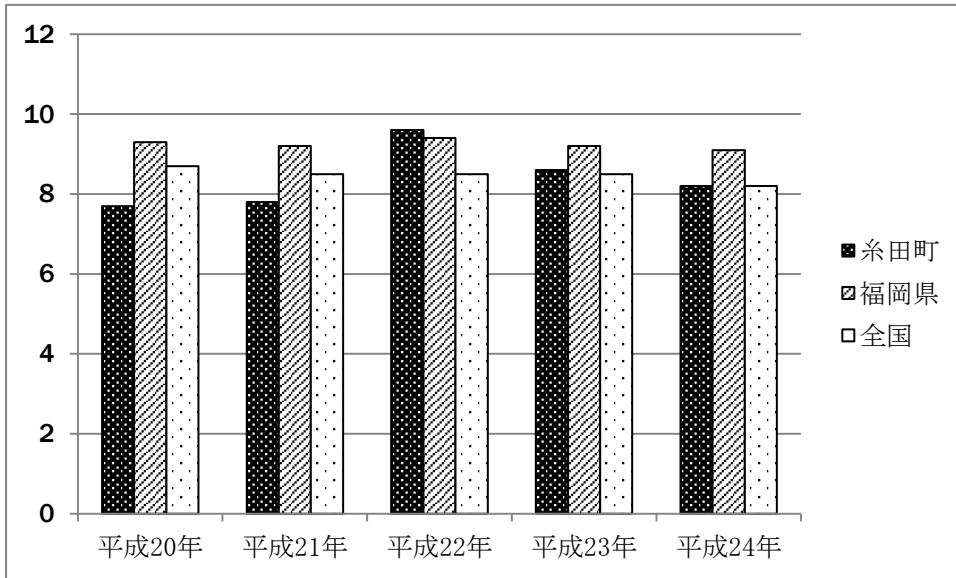


(2) 出生率

出生数は福岡県と比較すると低いですが、全国に比べると大差ない出生率となっています。

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
糸田町	7.7	7.8	9.6	8.6	8.2
福岡県	9.3	9.2	9.4	9.2	9.1
全国	8.7	8.5	8.5	8.5	8.2

[厚生労働省「人口動態統計調査」]

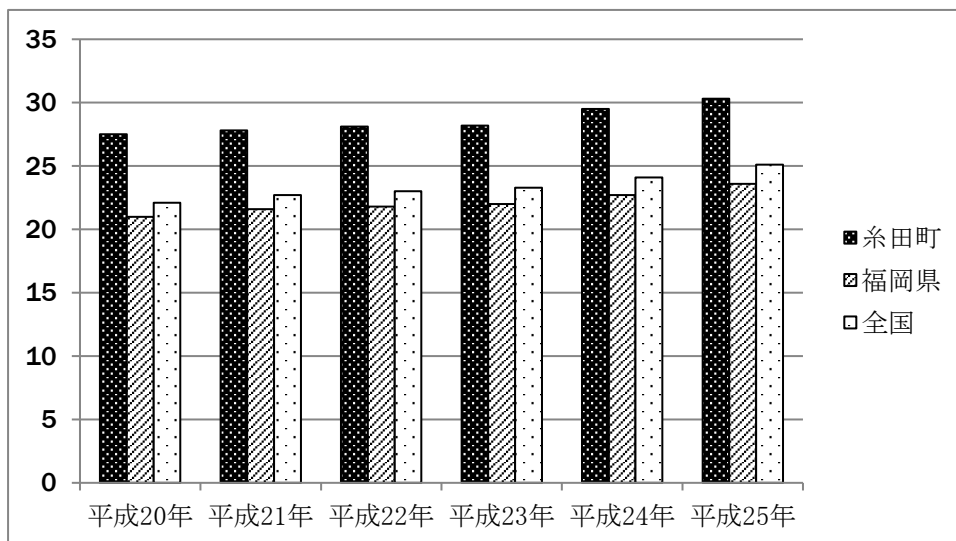


(3) 高齢化率

平成25年10月1日現在の全国の高齢化率は25.1%であるのに対し、糸田町の高齢化率は30.3%と全国平均より高く高齢化が進んでいます。

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
糸田町	27.5	27.8	28.1	28.2	29.5	30.3
福岡県	21.0	21.6	21.8	22.0	22.7	23.6
全国	22.10	22.7	23	23.3	24.1	25.1

[福岡県65歳以上人口一覧(市町村別)][高齢社会白書]



(4) 将来人口

将来人口は、全国的に減少傾向にあり、本町においても平成 52 年には 6,364 人と 3,200 人近く減少していく見込みになっています。

総人口および指数(平成 22 年=100 とした場合)

	人 口			指 数	
	2010(H22)	2025(H37)	2040(H52)	2025(H37)	2040(H52)
糸田町	9,617	7,943	6,364	82.6	66.2
福岡県	5,071,968	4,855,724	4,379,486	95.7	86.3
全国	128,057,000	120,659,000	107,276,000	94.2	83.7

2040 年の年齢別指数(平成 22 年=100 とした場合)

	2040 年(平成 52 年の指数)			
	0~14 歳	15~64 歳	65 歳以上	75 歳以上
糸田町	62.8	58.5	82.7	94.7
福岡県	67.7	72.8	136.5	164.2
全国	63.7	70.8	131.2	156.6

[国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(平成 25 年 3 月推計)]

3 糸田町の疾病・医療費の動向

(1) 疾病の状況

糸田町、福岡県、全国の死亡原因は、1位は悪性新生物(がん)、2位は心疾患となっています。糸田町と福岡県は、3位肺炎、4位脳血管疾患と続きます。また糸田町は、老衰が5位となっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
糸田町	悪性新生物 46	心疾患 16	肺炎 12	脳血管疾患 11	老衰 4
福岡県	悪性新生物 15,153	心疾患 5,773	肺炎 5,120	脳血管疾患 4,180	不慮の事故 1,805
全国	悪性新生物 360,963	心疾患 198,836	肺炎 121,602	脳血管疾患 123,925	不慮の事故 41,031

※下段は死亡者数
[主要死因]の割合:「保健統計年報(平成24年度)」

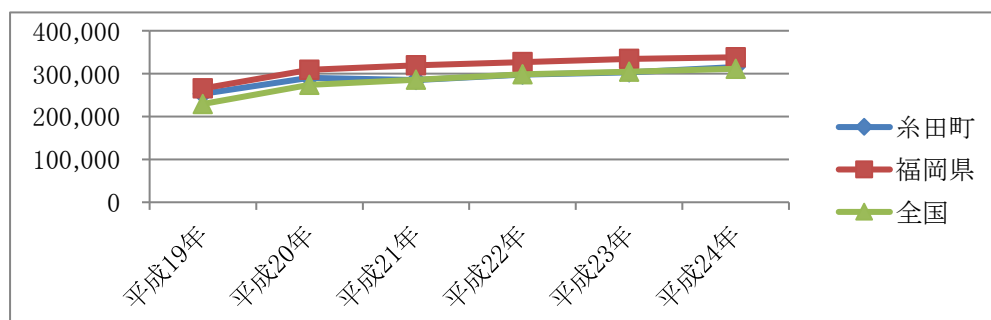
(2) 医療費の推移

糸田町の国民健康保険の1人あたりの年間医療費は、年々増加傾向にあります。後期高齢者医療の1人あたりの年間医療費は、福岡県の医療費より下回っていますが、県内24位(市町村数61)と上位に位置しています。

国民健康保険1人あたりの医療費 (単位:円)

	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
糸田町	252,961	289,912	284,676	297,882	303,254	315,427
福岡県	265,372	308,894	319,565	326,448	333,982	338,133
全国	229,166	273,734	285,399	298,696	304,077	311,361

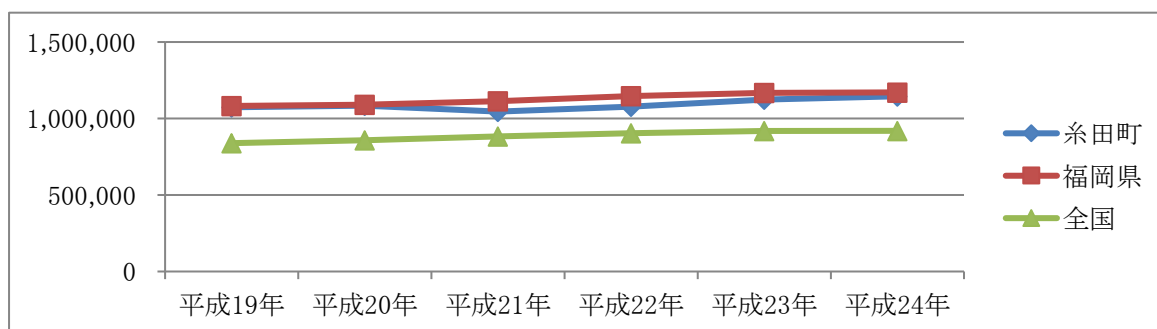
[国民健康保険の実態:「1人あたりの一般医療費の年次推移」]



後期高齢者1人あたりの医療費 (単位:円)

	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
糸田町	1,074,190	1,083,325	1,045,173	1,077,015	1,124,459	1,145,352
福岡県	1,082,157	1,089,428	1,113,796	1,146,623	1,168,072	1,170,750
全国	838,886	858,391	882,118	904,795	918,206	919,452

[福岡県後期高齢者医療広域連合調「老人/後期高齢者医療 市町村別1人当たり医療費の年次推移」]



第3章 基本理念と目標

1. 基本理念

「人と自然が親しむ心やすらぐまち～健康づくり支援や福祉サービスの向上～」

町民一人ひとりが自ら健康意識を高めることで、病気の予防と健康増進に取り組める環境を創り出せるよう総合的な健康づくり体制の充実を図るため、本計画の理念を上記のとおりとします。

これは、「第4次糸田町総合計画」の基本理念を基軸に生活習慣病の抑制、幼年期からの予防対策と食生活改善、運動習慣の定着化など自らの健康管理が行えるような生活の質の維持向上をめざします。

2. ライフステージに応じた目標

健康づくりは、生涯を通じて行うことが大事です。しかし、ライフステージによって、やるべきことや心がけ等が異なります。ライフステージは、相互に連携しており、前の段階のライフステージが、次の段階のライフステージの健康づくりに大きく関与しています。

糸田町では、計画の目標をライフステージ別に設定し、生涯を通じた健康づくりのために、それぞれのライフステージにおける、目標やそれに向けての健康づくりのための行動を示し、支援します。ライフステージは、「妊娠期・乳幼児期」、「児童・生徒期」、「成人期」、「高齢期」の4つに分類します。

3. 7つの行動目標

健康づくりのための行動は、町民や地域・団体にわかりやすく主体的に取り組めるようにライフステージごとに7つの分類を設定しました。

生活習慣の改善による、主な生活習慣病の発症予防・重症化予防につながる「食生活」、「運動」、「予防」、「心・休養」、「歯・口腔」、「喫煙・飲酒」の6つの分野と、ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える「環境整備」の分野、あわせて7つの分野で、各ライフステージの行動目標を掲げます。

4. 評価について

各ライフステージで設定した目標値について、達成状況の評価を行います。5年後の平成32年度を中間見直しとし、5年間の進捗状況について評価します。

評価は、5段階の判定基準により実施します。

判定区分	判定基準
A(達成)	目標値に達した
B(改善)	目標値に達していないが、改善傾向にある
C(維持)	変わらない
D(悪化)	悪化した
E(判定不能)	評価不能(数値がとれなかったもの)

ライフステージ別

町民の健康づくりの課題と具体的な目標

第4章 町民の健康づくりの課題と具体的な目標

1. 妊娠期・乳幼児期の健康づくり

(1) 妊娠期・乳幼児期の現状と課題

妊娠期は健康づくりのスタートラインであり、母子保健にとって重要な時期です。近年は女性の社会進出の増加に伴い、働く女性の妊娠・出産がふえています。貧血が多いなど、妊娠中の健康管理について認識の低い人がみられます。

また、核家族化の進行や地域のつながりの希薄化などから、妊娠・出産に不安を持つ妊婦が増えています。

このことから、相談体制の充実や、地域、職場で妊娠・出産を支援する環境づくりが課題となります。

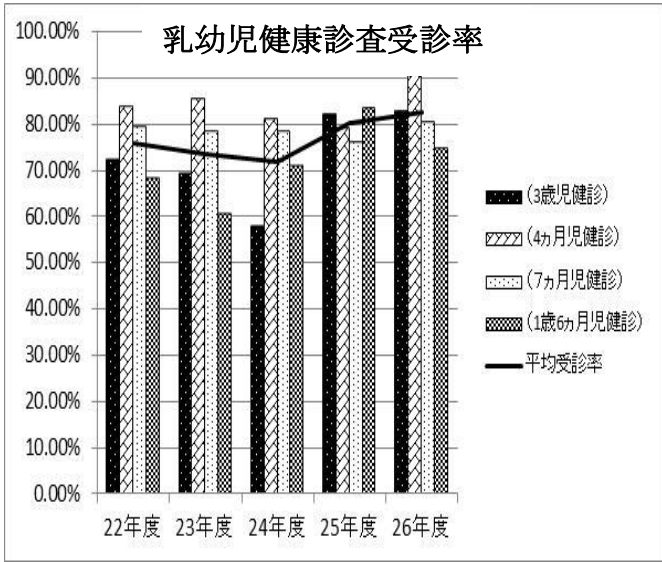
その中でも、低出生体重児は、出生時から合併症等の健康状態のリスクが高だけでなく、将来生活習慣病にかかるリスクが高いといわれています。妊娠期から、栄養や体重等、健康管理に関する適切な情報提供を行い、サポートを充実させていきます。

乳幼児期は、健康な生活を送るための、心と身体の発達の基礎を形成する時期で、生涯発達を方向付ける重要な時期です。乳幼児期に基本的信頼感を獲得することで、より豊かな人間関係を築く能力が身につくといわれています。

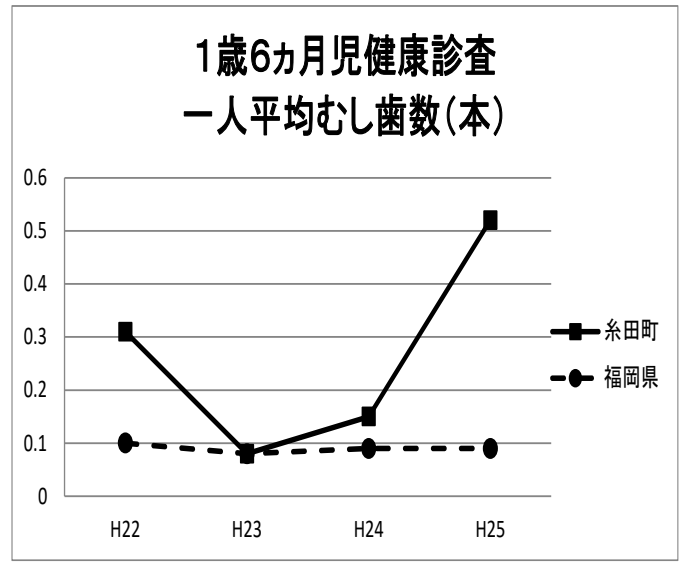
少子化や核家族化の進行など親子を取り巻く環境が大きく変化中、保護者の育児不安や負担の軽減、地域での子育て交流、孤立しやすい親子への支援、子育てと仕事の両立など、子育てを社会全体で支援できる環境の整備が必要となります。また、親子の育児ストレスや、子どもの虐待など親子の心の問題も顕在化しており、新たな課題に対する取り組みも必要になっています。

このことから、まず育児相談・育児教室などで子どもへの関わり方について伝えていくとともに、保護者間の交流を促し育児不安や負担の軽減を図ります。

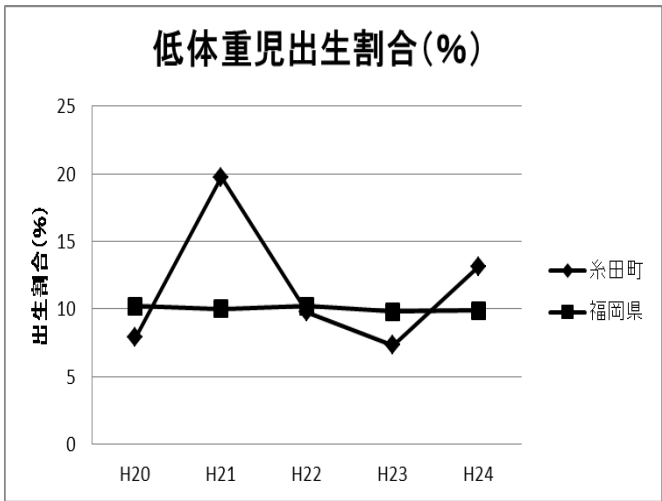
子どもの疾病などの予防としては、予防接種の推進やむし歯予防について乳幼児健康診査で実施していきます。乳幼児健康診査で子どもの発達を確認するとともに、保護者の育児相談を行い乳幼児期のサポートを充実させていきます。



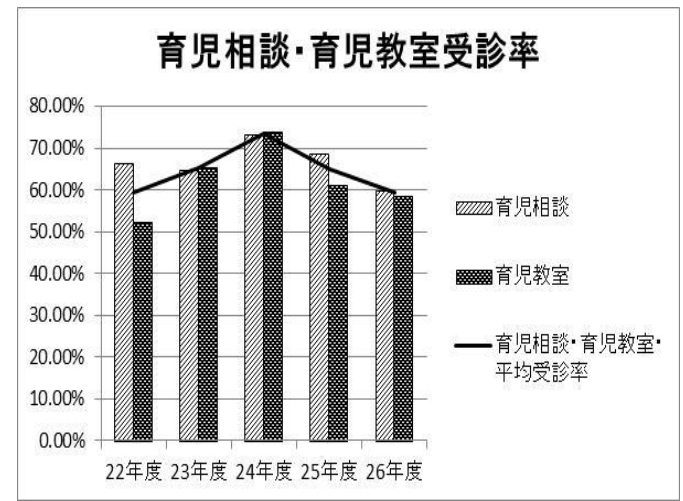
【保健センター データ】



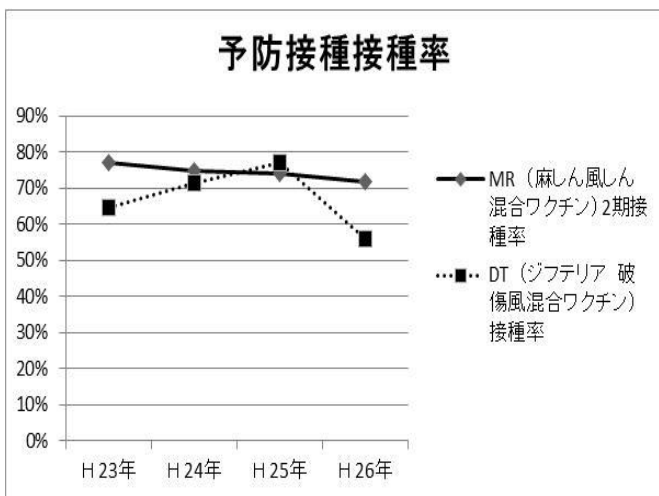
【保健センター データ】



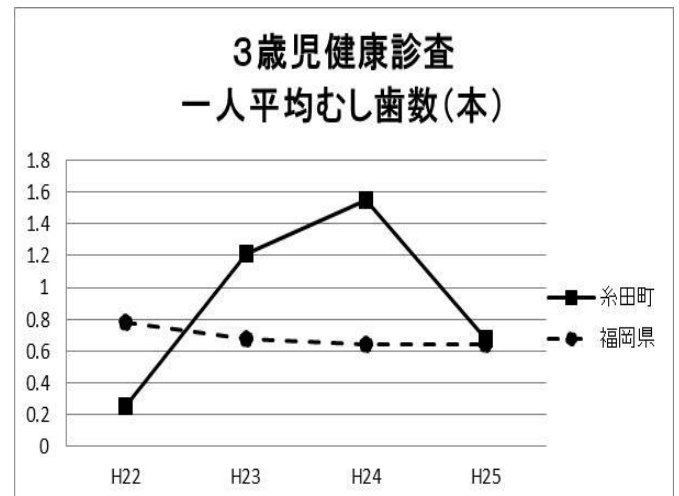
【保健統計年報】



【厚生労働省歯科保健健康診査結果】



【保健センター データ】



【厚生労働省歯科保健健康診査結果】

目標	7つの分野	町民ができること
安心して子育てができる環境づくりをめざします	食生活	<ul style="list-style-type: none">◆ 毎日朝食を食べさせます◆ 栄養バランスのとれた食事をします◆ おやつの内容や量、時間を考えます
	運動	<ul style="list-style-type: none">◆ 親子で毎日楽しく体を動かします◆ 外遊びをして、積極的に運動させます
	予防	<ul style="list-style-type: none">◆ 乳幼児健康診査や予防接種を受けます◆ かかりつけ医を見つけます
	心・休養	<ul style="list-style-type: none">◆ 子育てに心配なことがあれば一人で悩まず相談します◆ 早寝早起きで規則正しい生活リズムの習慣をつけさせます
	歯・口腔	<ul style="list-style-type: none">◆ 食後の歯みがきの習慣をつけさせます◆ 寝る前の歯みがき、仕上げみがきをしっかりとします◆ おやつの時間を決めます
	喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none">◆ 妊娠中・授乳中は禁煙・禁酒します◆ たばこの害から子どもを守ります
	環境整備	<ul style="list-style-type: none">◆ 子どもの事故やけがに気を付けます◆ チャイルドシートを必ず使用します◆ 子どもの応急手当を身につけます

地域・団体ができること

- ◆ イベントや講座で食の大切さを啓発します
- ◆ 朝食の大切さを啓発します

- ◆ 子育てサークルやイベント等の情報を提供します
- ◆ 地域で行われる親子イベント等を開催します

- ◆ 疾病や予防接種に関する情報提供を行います
- ◆ 予防接種の啓発を行います

- ◆ 親子で参加できる交流の場を提供します
- ◆ 早寝早起きの呼びかけをします

- ◆ むし歯予防についての啓発を行います

- ◆ 受動喫煙から妊婦や乳幼児を守ります
- ◆ 人の集まる場所の禁煙・分煙に取り組みます
- ◆ 妊産婦にたばこやお酒をすすめません

- ◆ 地域全体で子どもの成長を見守り、声かけや挨拶をします

行政(町)ができること

- ◆ 母子手帳交付時等で妊娠期の食事の大切さを啓発します
- ◆ 乳幼児健診・健康教室等で乳幼児期の食事の大切さを啓発します
- ◆ 乳幼児健診・健康教室・育児相談等で管理栄養士による乳幼児の栄養相談を行います

- ◆ 1歳児健康教室時に健康運動指導士による親子遊びを行います
- ◆ 親子で運動や遊びができる機会をつくれます

- ◆ 妊婦健診の補助を行い、安心して出産できるように支援します
- ◆ 乳幼児健診・健康教室・育児相談等で異常の早期発見早期治療や支援を行います

- ◆ 母子手帳交付・乳児全戸訪問・乳幼児健診等で妊娠期から子育て中の不安について相談を行います
- ◆ 育児教室・育児相談を行い、育児不安の軽減につなげます

- ◆ 1歳児健康教室時に、歯科衛生士によるブラッシング指導を行います
- ◆ 1歳6ヵ月児・3歳児健診時に、歯科医師による歯科健診、歯科衛生士によるブラッシング指導を行います
- ◆ 町立保育所の4歳児・5歳児を対象に歯みがき教室を行います

- ◆ 母子手帳交付・乳幼児健診・健康教室等で喫煙や飲酒の害について周知します

- ◆ 訪問時に相談窓口の情報を提供します
- ◆ 広報やホームページ等で健康に関する情報を提供します
- ◆ 虐待予防・早期発見に努めます

(3)取組と目標値

●妊婦の健康づくりを推進します

[活動内容]

- ・母子手帳交付時に、妊婦健康診査の必要性や妊娠中の過ごし方、体重・栄養管理について話します。
- ・妊婦健康診査の結果で、異常がある者に対し保健指導・受診を勧めます。

指標	現状値		目標値	
低体重児出生割合	平成24年度	13.16%	平成32年度	10%

●乳幼児健康診査の受診率を上げます

[活動内容]

- ・健診の年間予定をホームページに掲載するとともに、毎月広報に掲載し周知をします。
- ・対象者に該当月に個人通知をし、未受診者には次回再通知をします。
- ・未受診者には、電話または訪問等により、子どもの状況の把握を行うとともに受診を勧めます。

指標	現状値		目標値	
乳幼児健康診査受診率	平成26年度	82.45%	平成32年度	85%

●健やかな子どもの成長を支援します

[活動内容]

- ・子育て中の保護者に対して、交流や育児相談ができる教室を開催します。
- ・教室の年間予定をホームページに掲載するとともに、毎月広報に掲載し周知をします。
- ・対象者に該当月に個人通知をします。

指標	現状値		目標値	
育児相談・教室受診率	平成26年度	59.35%	平成32年度	65%

●予防接種の受診率を上げます

[活動内容]

- ・対象児に個人通知をし、接種を促します。
- ・乳幼児健康診査や育児相談時に接種確認を行い、未接種児の保護者に対し接種を勧めます。

指標	現状値		目標値	
MR2期(麻しん風しん混合ワクチン)接種率	平成26年度	72%	平成32年度	75%
DT(ジフテリア破傷風混合ワクチン)接種率	平成26年度	56%	平成32年度	60%

●1人平均むし歯数を減らします

[活動内容]

- ・1歳児健康教室で歯科衛生士による歯科相談を行い、家庭での歯みがきの必要性和歯みがきの方法を周知します。
- ・1歳6ヵ月児、3歳児健診で歯科医師による診察、歯科指導を行います。
- ・1歳6ヵ月児、3歳児健診で歯科衛生士によるブラッシング指導、むし歯をつくらないための家庭での仕上げみがきを勧めます。
- ・町立保育所の4歳・5歳児を対象に歯みがき教室を開催し、歯みがきの必要性の周知や歯みがき習慣化を勧めます。

指標	現状値		目標値	
1歳6ヵ月児健診 一人平均むし歯数	平成25年度	0.52本	平成32年度	0.3本
3歳児健診 一人平均むし歯数	平成25年度	0.68本	平成32年度	0.5本

2. 児童・生徒期の健康づくり

(1) 児童・生徒期の現状と課題

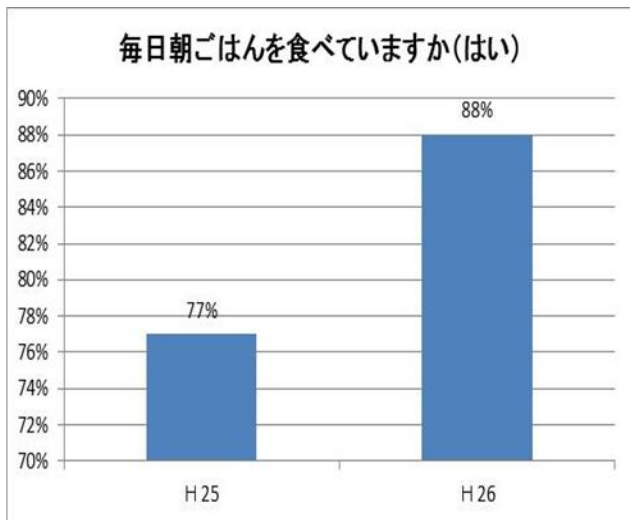
児童・生徒期は、心身の成長が著しいほか、生活習慣が固まる重要な時期であり、学校や家庭での取り組みを充実することが課題となります。

食生活の面において、朝食欠食や偏った栄養摂取といった食生活の乱れがみられます。子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるため、食生活に関する基本的な知識や習慣を身につけるための取り組みが重要となります。

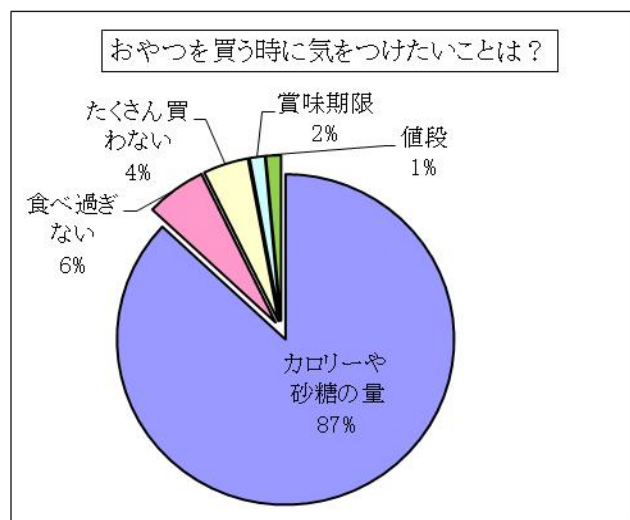
早寝早起きや朝ごはんを食べるといった基本的な生活習慣の確立へ向けて「早寝早起き朝ごはん」運動を推進します。

また、将来の健康問題を防ぐためにも、多くの情報の中から正しい知識を自分で選び、行動する力を養うことが必要です。

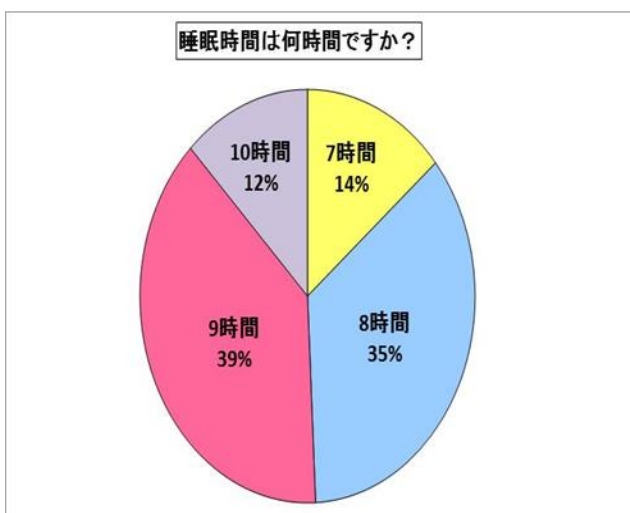
子どもの生活習慣は、身近にいる成人や社会環境の影響を受けるため、健康な生活習慣形成のためには、家庭、学校、地域等が連携して取り組んでいきます。



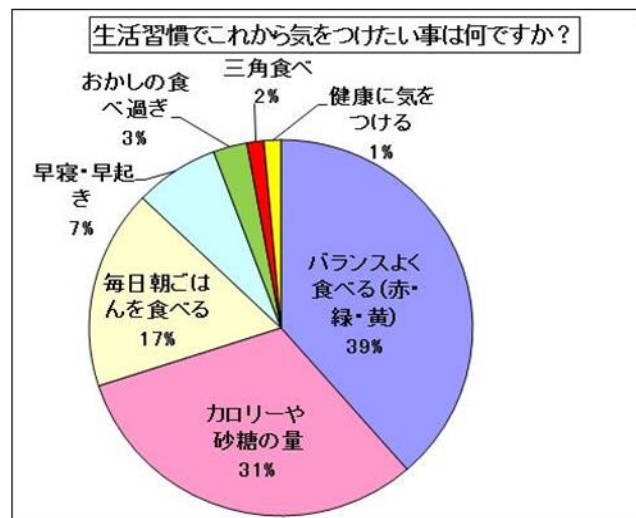
保健センター データ



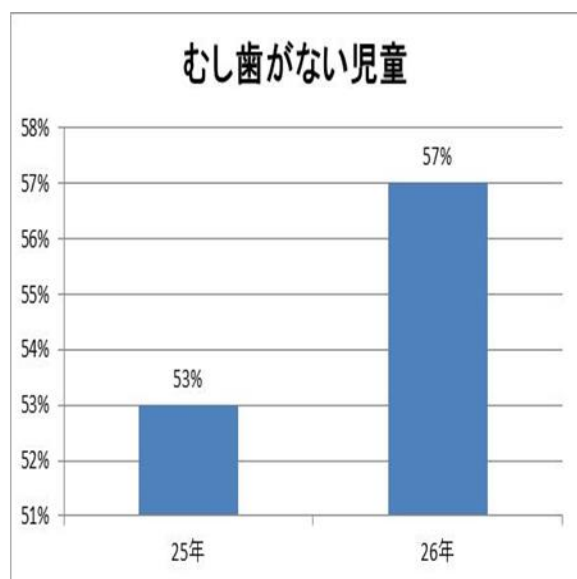
保健センター データ



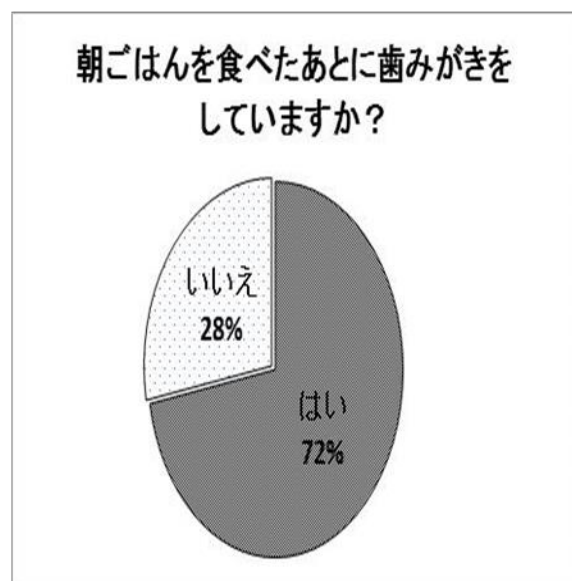
保健センター データ



保健センター データ



保健センター データ



保健センター データ

目標	7つの分野	町民ができること
生活リズムを確立し、豊かな心と健やかな体を育みます	食生活	<ul style="list-style-type: none">◆ 1日3食しっかり噛んで食べます◆ 栄養の大切さについて学びます◆ ジュースやお菓子の食べ過ぎに気を付けます
	運動	<ul style="list-style-type: none">◆ 毎日楽しく体を動かします◆ いろんなスポーツや運動に挑戦します◆ 学校や地域でのスポーツ活動等に参加し、運動を楽しむ習慣を身に付けます
	予防	<ul style="list-style-type: none">◆ うがい・手洗いをします◆ テレビやゲームの時間を決め、目に負担のかからない生活をします◆ 定期的に健診や予防接種を受けます◆ 薬物の害を学び、すすめられて断ります
	心・休養	<ul style="list-style-type: none">◆ 十分な睡眠や生活リズムの大切さを知り、規則正しい生活を心がけます◆ 自分の気持ちや悩みを話せる友達をつくります◆ 家族や友達、地域の人と交流したくさん話します
	歯・口腔	<ul style="list-style-type: none">◆ 食後は必ず歯を磨きます◆ 歯や口の健康について知り、正しい歯磨きを実践します
	喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none">◆ たばこやアルコールが体に及ぼす影響を学びます◆ たばこやお酒をすすめられても断ります
	環境整備	<ul style="list-style-type: none">◆ 交通ルールを守ります◆ 安全な道を通ります

地域・団体ができること

- ◆ PTA向けに子どもの成長を考えた食育教室を開きます
- ◆ 親子や子供の料理教室で食育の推進を行います

- ◆ 地域子どもスポーツを推進します
- ◆ 子どもの健全育成のため、スポーツの普及に努めます

- ◆ 疾病や予防に関する情報を提供します

- ◆ 早寝早起き朝ごはん運動を推進します
- ◆ 夏休みの子どもの居場所を提供します

- ◆ 食後の歯磨きの大切さを教えます

- ◆ 受動喫煙から子どもを守ります
- ◆ 未成年にたばこやお酒を与えません

- ◆ 地域全体で子どもの成長を見守り、声かけや挨拶をします
- ◆ 救急救命講習等の機会をつくります

行政(町)ができること

- ◆ 子どもの栄養・食事について、保護者に情報提供します
- ◆ 給食を通して、食育について学ぶ機会を設けます
- ◆ 子どもの生活習慣病を予防する健康教育や食育を推進します

- ◆ 体力測定等を行います
- ◆ 町民が参加できるスポーツイベント等を開催します

- ◆ 疾病や予防接種に関する情報を提供します
- ◆ 年一回の健康診断と視力検査を行います
- ◆ 薬物乱用防止等について授業を行います

- ◆ 早寝早起きを呼び掛けます
- ◆ 道徳教育の充実を図ります
- ◆ 安心して悩みを打ち明けられるよう、スクールカウンセラーを配置します

- ◆ 年一回歯科検診を行います
- ◆ 歯みがき教室を行います

- ◆ 飲酒・喫煙について授業を行います

- ◆ 交通安全教室等で交通ルールを指導します
- ◆ 広報やホームページ等で健康に関する情報を提供します
- ◆ 夜間休日診療について周知します

(3) 取組と目標値

●むし歯のない子どもの割合を高めます

[活動内容]

- ・小学1年生を対象に歯みがき教室を開催し、歯みがきの必要性の周知や歯みがき習慣化を勧めます。

指標	現状値		目標値	
むし歯のない小学1年生の割合	平成26年度	57%	平成32年度	60%

●食育を推進します

- ・食育基本法第18条第1項に規定する「市町村食育推進計画」にあたる計画で、町民の健康増進の推進に関する施策について基本となる計画です。

また、「糸田町健康増進計画」に掲げられた「子どもの食育を推進」の実現に向けた計画として位置づけます。

[活動内容]

- ・栄養教室を開催し、栄養や食事についての情報提供を行います。また、調理実習で作ることの楽しさを学び、食への関心を高めていきます。

指標	現状値		目標値	
朝食を毎日食べている小学4年生の割合	平成26年度	88%	平成32年度	90%

3、成人期の健康づくり

(1)成人期の現状と課題

成人期は就職、結婚、出産、育児等多くの人が人生の転機を迎えます。自分自身のことだけでなく家族の生活についても考える必要があり、すべてのライフステージに関わる大事な時期でもあります。また社会的な役割や責任が大きくなり、ストレスも多く心身ともに負担が大きくなる年代でもあります。仕事や育児等で忙しい生活の中で、生活リズムの乱れや睡眠不足、十分な休養が取れない、また食生活では外食、コンビニ食、惣菜等の利用も多くなり、バランスのよい食事がとりにくい傾向にあります。生活習慣病予防のためには、食事、運動、休養等は私たちの生活の基盤であり、仕事や家事によって左右されることが多く、その後の健康状態に及ぼす影響は少なくありません。

糸田町国民健康保険の特定健診受診率は緩やかではありますが、右肩上がりに上昇していますが、がん検診受診率については働きざかりの40～50代の受診率が低い状況であります。これからは町民一人ひとりが自分の健康は自分で守ると言う気持ちで、一年に1回は健診を受け健康の三本柱である食事・運動・休養について見直し改善していくことが大切です。

町民は各個人のライフスタイルに合わせ、自分にあった健康づくりを実践し生活習慣を改善していくことを目指します。また、行政はこころの問題やアルコール問題等必要に応じた情報を提供するとともに、生活習慣病の予防、早期発見、重症化予防ができるよう健診および保健指導等の充実に努めていきます。

【関連データ】

図1 国保特定健康診査受診者内訳

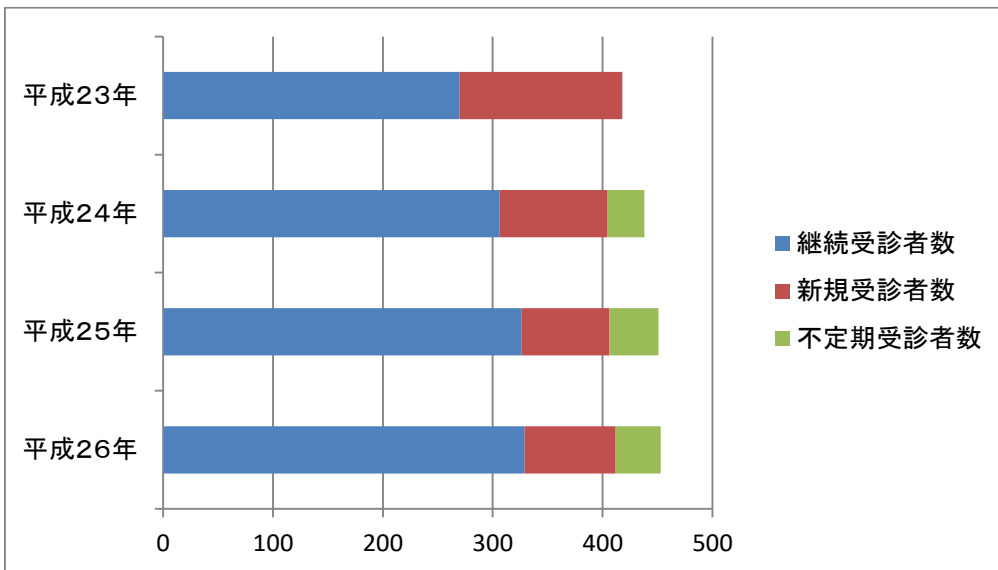


図2 国保特定健康診査 男性受診率

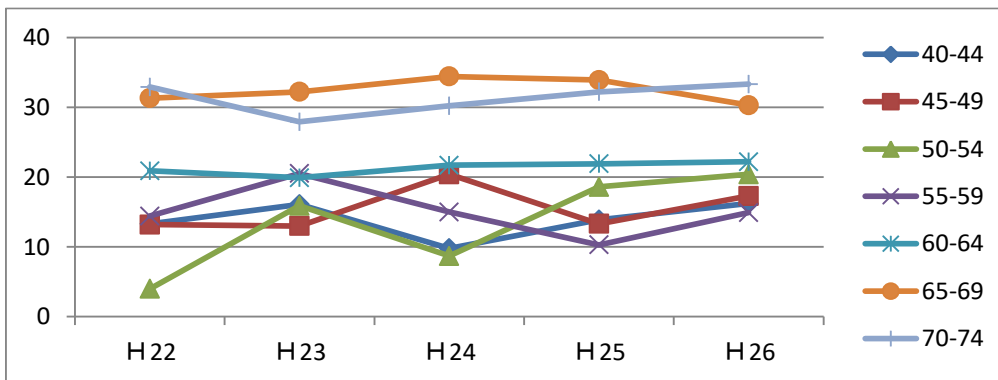
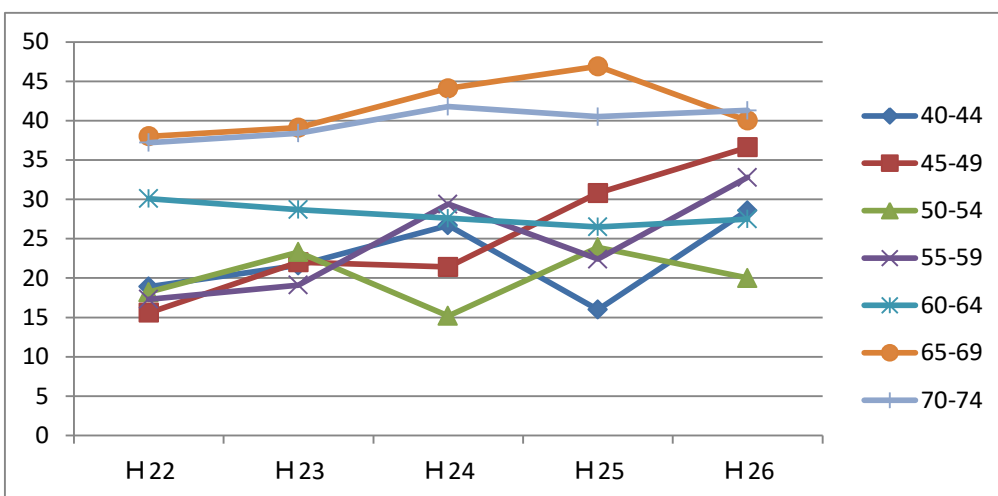


図3 国保特定健康診査 女性受診率



(2) 成人期の具体的な行動

目標	7つの分野	町民ができること
生活習慣を見直し健康な毎日を送ることをめざします	食生活	<ul style="list-style-type: none">◆ 塩分摂取量の抑制および食物繊維の積極的摂取に努めます◆ 一日3食きちんと食べます◆ 偏食や野菜不足、暴飲暴食をしないよう心がけます◆ 日頃からバランスのとれた食事を心がけます
	運動	<ul style="list-style-type: none">◆ 積極的に体を動かす習慣をつけます◆ 車の利用を控え、できる限り歩くようにします◆ 日々の生活で歩くことを意識し到達できるように一日の目標(歩数や距離)を立てます◆ 地域のスポーツ行事に参加します
	予防	<ul style="list-style-type: none">◆ 健康な時から定期的に健診・がん検診を受け生活習慣病等を予防します◆ 生活習慣病にならないために日頃の生活習慣を見直しに努めます◆ 健康に関する教室や講演会等に関心を持ち参加します
	心・休養	<ul style="list-style-type: none">◆ 自分にあったストレス対処法を見つけます◆ 身近に相談できる人を持ちます◆ 心身の回復のためにも、ゆとりある時間と十分な睡眠をとります◆ 地域の行事など積極的に参加して交流を深めます
	歯・口腔	<ul style="list-style-type: none">◆ 定期的に歯科検診を受けます◆ 口腔ケアに努め、歯肉炎や歯周病を防ぎます◆ 口腔ケアに努め、80歳で20本以上自分の歯を残すことを目指します◆ よく咀嚼して食べる習慣を身につけます
	喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none">◆ タバコの害を知り喫煙に努めます◆ お酒は適量(*1日平均純アルコール約20g程度)にします◆ 週に2日は休肝日を設けます
	環境整備	<ul style="list-style-type: none">◆ 応急手当の方法を身につけます◆ AEDの設置場所を確認します

*1日純アルコール約20g程度・・・厚生労働省「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒は「1日純アルコール約20g程度」とされている。お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8で、純アルコール量を算出する。適量の目安としては、ビール(5%)は中びん1本(500ml)、日本酒(15%)は1合(180ml)、焼酎(25%)は0.6合(約110ml)、ウイスキー(43%)はダブル1杯(60ml)、ワイン(14%)1/4本(約180ml)、缶酎ハイ(5%)は1.5缶(約520ml)

地域・団体ができること

- ◆ 食に関する学習会を開きます

- ◆ 町民誰もが参加できるスポーツイベントを開催し、運動をする楽しさを広めます
- ◆ スポーツイベントに積極的に参加するよう地域での呼びかけを行います

- ◆ 血圧を測れる場所を提供します
- ◆ 生活習慣病予防の学習をする機会を作ります

- ◆* 心の健康相談を行います
- ◆ 生活に関する悩み相談を周知します

- ◆ 歯周病予防を学習する機会を作ります

- ◆ 周囲の人たちの健康を意識し禁煙・分煙を推進します
- ◆ 飲酒運転を絶対させない取組をします
- ◆ 飲酒による健康被害やアルコール依存症の知識を理解し、節度ある飲酒を推進します

- ◆ 日頃から挨拶や声かけを行い地域でのコミュニケーションを図ります

行政(町)ができること

- ◆ 栄養相談の充実を図ります
- ◆ 地域単位での食生活改善の活動を支援します

- ◆ ロコモティブシンドローム予防の普及に努めます
- ◆ トレーニング室設備の充実を図ります
- ◆ 運動の効果等について情報を提供します

- ◆ 国民健康保険特定健診・がん検診および保健指導を行います
- ◆ 健診未受診者へ受診勧奨を行います
- ◆ 生活習慣病等の疾病に関する情報を提供します

- ◆ こころの健康相談を行います
- ◆ こころの健康づくりについて普及・啓発を行います

- ◆ 歯の健康について情報を提供します
- ◆ 歯の保健指導を行います

- ◆ 喫煙・飲酒についての情報を提供します
- ◆ 禁煙外来・アルコール依存症専門外来を紹介します

- ◆ 健康や応急手当等についての情報を提供します

*心の健康相談・・・田川保健福祉事務所で行われている相談業務

(3)取組と目標値

●食生活の改善を推進します。

〈活動内容〉

- ・食生活改善推進会の活動を支援します。
- ・まちの保健室で生活習慣病予防について知識の普及に努めます。
- ・健診後の栄養指導の充実を図ります。

現 状	現 状 値		目 標 値	
健診結果にもとづいた栄養指導実施者の増加	平成 26 年度	453 人	平成 32 年度	600 人

●定期的に運動に取り組むことができるように支援します。

〈活動内容〉

- ・青空健康ウォーキングを定期的で開催します。
- ・保健センタートレーニング室の環境整備の充実を図ります。
- ・若年層を対象にした運動教室を実施します。

現 状	現 状 値		目 標 値	
トレーニング室利用者の増加	平成 26 年度	6,410 人	平成 32 年度	8,435 人

●生活習慣病の予防の取り組みを行います。

〈活動内容〉

- ・特定健診、がん検診受診勧奨の啓発を行います。
- ・特定健診未受診者に対して受診勧奨を行います。

現 状	現 状 値		目 標 値	
特定健診を受けている人の割合 (特定健診受診率)	平成 24 年度	28.8%	平成 32 年度	35.0%

●こころや生活に関する悩み相談窓口の周知をします。

〈活動内容〉

- ・臨床心理士によるこころの相談を行います。
- ・まちの保健室を定期的に行います。
- ・相談機関に関するパンフレット配布等の啓発活動を行います。

現 状	現 状 値		目 標 値	
こころの健康相談の利用者の増加	平成 26 年度	延 123 件	平成 32 年度	延 140 件

4. 高齢期の健康づくり

(1) 高齢期の現状と課題

本町は、高齢化率が 30.3%となり、超高齢社会を迎え、と同時に介護保険の認定者数も増加傾向にあります。健康寿命の延伸を実現するためには、生活習慣病の予防とともに社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要です。

これまで培った経験や知識を地域や社会で生かす場を活用し、一人ひとりが生きがいを持つことによって、健康を維持することにもつながります。

平成26年度に行った高齢者生活アンケート結果によると、「生きがいがありますか」との問いに対して、8割以上の方が「ある」と答えています。週一回以上の社会活動の有無の問いでも、「趣味関係のグループへの参加」が18%と一番多く、外出の機会となっています。

このように、健康であるためには、個人だけでなく、地域社会とのつながりを保ちつつ日常生活を送っていくことが重要です。

行政は住み慣れた地域で、高齢者が活動できる場の拡充をはかり、閉じこもり予防を重点的に社会参加を促し、地域での活動を支援していきます。

図1 週に一回以上の社会参加の有無

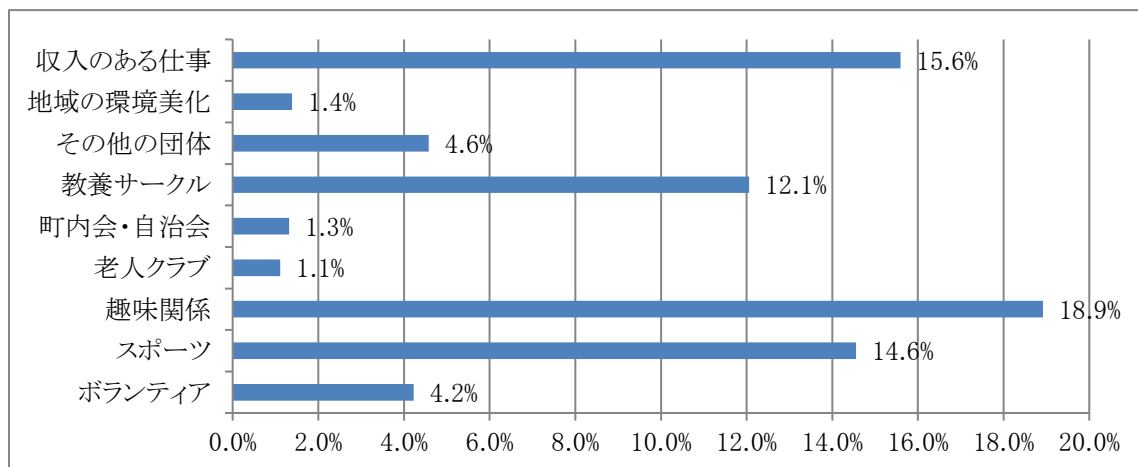


図2 週に一回以上の外出をするか

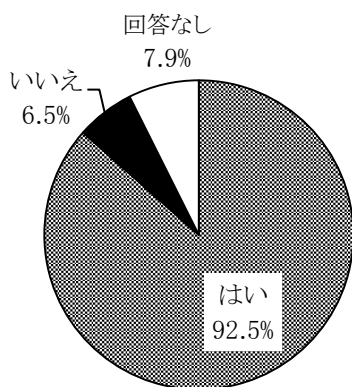


図3 生きがいの有無

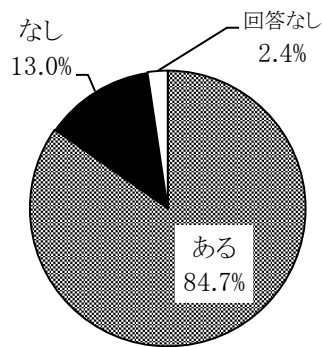


図4 誰かと食事をする機会があるか

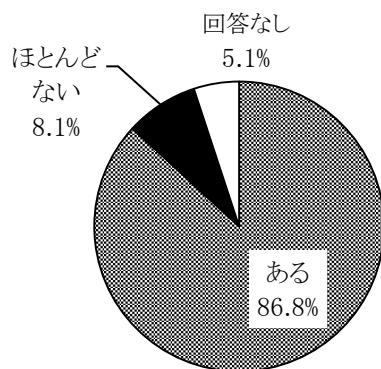
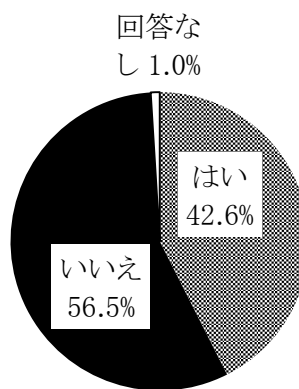


図5 定期的な歯科受診の有無



【図1～5 平成26年度高齢者生活アンケート結果】

(2) 高齢期の具体的な行動

目標	7つの分野	町民ができること
積極的に外出して、心身の健康を保ちます	食生活	<ul style="list-style-type: none">◆ 1日3食しっかり食べます◆ バランスの良い食事をとります◆ 家族や友達との食事を楽しむ機会を持ちます
	運動	<ul style="list-style-type: none">◆ 買い物や散歩等、積極的に外出します◆ 自分に合った好きな運動を定期的に続けます◆ 運動と一緒に楽しむ仲間を持ちます◆ 運動機能や筋力の低下予防のため、積極的に体を動かします
	予防	<ul style="list-style-type: none">◆ 定期的に健診・がん検診等や予防接種を受け、健康管理に努めます◆ 健康に関する教室や講演会に参加します◆ 毎日血圧を測ります
	心・休養	<ul style="list-style-type: none">◆ 趣味や活動等楽しみを持ちます◆ 周りの人と話し、触れ合う場を持ちます◆ 町民交流の場に積極的に参加します
	歯・口腔	<ul style="list-style-type: none">◆ かかりつけ医を持ち、定期的に歯科検診を受けます◆ ひと口30回噛むことをめざします◆ 80歳で20本以上自分の歯を残すため、口腔ケアに努めます
	喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none">◆ たばこの害を知り、禁煙を実行します◆ お酒は適量にします◆ 週に2日は休肝日をつくります
	環境整備	<ul style="list-style-type: none">◆ 応急手当ての方法を身に付けます◆ いざという時の連絡先を用意します

地域・団体ができること

- ◆ 食に関する学習会を開きます
- ◆ 栄養バランスのとれた減塩の食事を普及します
- ◆ 料理をする機会をつくります
- ◆ 人と食事を楽しむ機会をつくります

- ◆ 地域の人に声をかけ、一緒に運動します

- ◆ 健診の呼びかけをします
- ◆ 健康教室の場を提供します
- ◆ 血圧を測れる場を提供します

- ◆ 心の健康相談を行います
- ◆ 世代間交流の場を設けます
- ◆ だれでも参加できるイベントを開催します

- ◆ 歯周病予防を学習する機会をつくります

- ◆ 飲酒運転は絶対させない取り組みをします

- ◆ 日頃からのあいさつや声かけを行い、地域でのコミュニケーションを図ります
- ◆ 救急救命講習等の機会をつくります

行政(町)ができること

- ◆ 栄養相談を行います
- ◆ 食の大切さを伝えます
- ◆ 食生活改善の地域活動を支援します
- ◆ 料理に対する活動を支援します

- ◆ ロコモティブシンドローム予防の普及に取り組みます
- ◆ 地域での取り組みを支援します
- ◆ 町民が参加できるスポーツイベントを開催します

- ◆ 国民健康保険特定健診・がん検診及び保健指導を行います
- ◆ 健診未受診者への受診勧奨をします
- ◆ 介護予防に関する取り組みを推進します
- ◆ 認知症予防に関する取り組みを推進します
- ◆ 生活習慣病等の疾病や予防接種に関する情報を提供します

- ◆ 心の健康づくりで相談する場を提供します
- ◆ 心の健康づくり啓発を推進します
- ◆ 高齢者の地域活動を支援します

- ◆ 口腔ケアの方法を周知します
- ◆ 歯周病や歯に関する情報を提供します

- ◆ 飲酒・喫煙の情報を提供します
- ◆ 禁煙外来を紹介します

- ◆ 広報やホームページ等で健康や救急救命に関する情報提供をします
- ◆ 夜間休日診療について情報を提供します

(3)取組と目標値

●低栄養予防のための食生活改善を支援をします

- ・調理実習を通して、バランスの良い食事や、栄養の摂り方について周知します。
- ・健康まつりや広報で、高齢者向けのレシピを掲載し、普及に努めます。
- ・他者との食事の機会を作ります。
- ・低栄養が認められる方に対して、管理栄養士や保健師等が訪問し、適切な情報を提供します。

現状	現状値		目標値	
	平成26年度	86.8%	平成32年度	88.0%
誰かと食事をする機会の有無	平成26年度	86.8%	平成32年度	88.0%
低栄養に対する訪問実績	平成26年度	11件	平成32年度	30件

●ロコモティブシンドローム予防の普及に取り組みます。

- ・介護予防教室等で運動の継続の必要性を周知します。
- ・ロコモティブシンドロームについて、健康まつりや介護予防教室等で周知します。
- ・ロコモ予防推進員を育成し、またその活動の場を提供します。

現状	現状値		目標値	
	平成26年度	9地区	平成32年度	15地区
行政区ごとの推進員の配置	平成26年度	9地区	平成32年度	15地区

●介護予防に関する取り組みを啓発します。

- ・公民館等での活動を推進し、高齢者の方が地域で活動できる場を支援します。
- ・広報等で介護予防に関する取組を周知します。
- ・認知症予防及び閉じこもり予防(ふれあいサロン)に重点的に取り組みます。

現状	現状値		目標値	
	平成26年度	102回	平成32年度	126回
講師派遣	平成26年度	102回	平成32年度	126回
認知症予防教室参加者延べ	平成26年度	488人	平成32年度	600人
ふれあいサロン参加者延べ	平成26年度	54人	平成32年度	120人

●高齢者が地域で活動できる場を支援します。

- ・公民館等での活動を推進し、高齢者の方が地域で活動できる場を支援します。
- ・こころの健康づくりで相談する場を提供します。

現状	現状値		目標値	
	平成26年度	92.5%	平成32年度	94.0%
週に一度は外出するか	平成26年度	92.5%	平成32年度	94.0%
生きがいの有無	平成26年度	84.7%	平成32年度	86.0%

●正しい口腔ケアの方法を周知します。

- ・介護予防教室等で口腔体操、だ液腺マッサージなどを周知します。
- ・定期的な歯科受診の必要性について周知します。

現状	現状値		目標値	
	平成26年度	42.6%	平成32年度	50.0%
定期的な歯科受診	平成26年度	42.6%	平成32年度	50.0%

糸田町健康増進計画及び糸田町健康づくり計画推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 糸田町健康増進計画及び糸田町健康づくり計画を策定するとともに、健康づくりの推進を図るため、糸田町健康増進計画及び糸田町健康づくり計画推進協議会（以下「計画推進協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 計画推進協議会は、次の事項について協議する。

- (1) 健康増進計画及び健康づくり計画の策定及び変更に関する事項
 - (2) 健康増進計画及び健康づくりの推進に関する事項
 - (3) 健康増進計画及び健康づくり計画に基づいた施策の実施状況
- 2 計画推進協議会は、健康づくりの推進に関し必要と認める事項について、町長に意見を述べることができる。

(組織等)

第3条 計画推進協議会は、委員10人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 町民又は町内の各種団体の代表者
- (2) 識見を有する者
- (3) 前2号に定める者のほか、町長が必要と認める者

(委員の任期等)

第4条 委員の任期は2年とする。但し、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 計画推進協議会に、委員長及び副委員長各1人を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、会務を総理し、計画推進協議会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 計画推進協議会の会議は、委員長が召集し、委員長はその会議の議長となる。

2 計画推進協議会は、委員の2分の1以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 計画推進協議会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の時は、議長の決するところによる。

4 委員長は、必要に応じて関係する者に計画推進協議会の会議への出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(報酬)

第7条 委員の報酬の額は、糸田町特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（昭和31年糸田町条例第7号）による。

(庶務)

第8条 計画推進協議会の庶務は、住民課において処理する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、計画推進協議会に関し必要な事項は、町長が定める。

附 則

この要綱は、平成23年6月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する

糸田町健康増進計画及び糸田町健康づくり計画推進協議会名簿

所属団体	委員名	役職	備考
行政区長会	白銀 秀樹	委員長	
食生活改善推進会	植田 芳滋子	副委員長	
社会体育振興協会	吉積 幸正	委員	
社会福祉協議会	城戸崎 瑞恵	委員	
糸田小学校	石堂 昌彦	委員	
町立東保育所	桑野 千恵	委員	
糸田町緑ヶ丘病院	清澤 雷太	委員	
老人クラブ連合会	長谷川 芳廣	委員	
住民課	鶴田 由紀子	委員	

糸田町健康増進計画 いとだ
平成 28 年 7 月

発行 糸田町住民課
〒822-1316
福岡県田川郡糸田町 1971 番地 1
TEL 0947-49-9020
FAX 0947-26-0284
