

国見町健康増進計画

概要版



平成26年3月
国見町

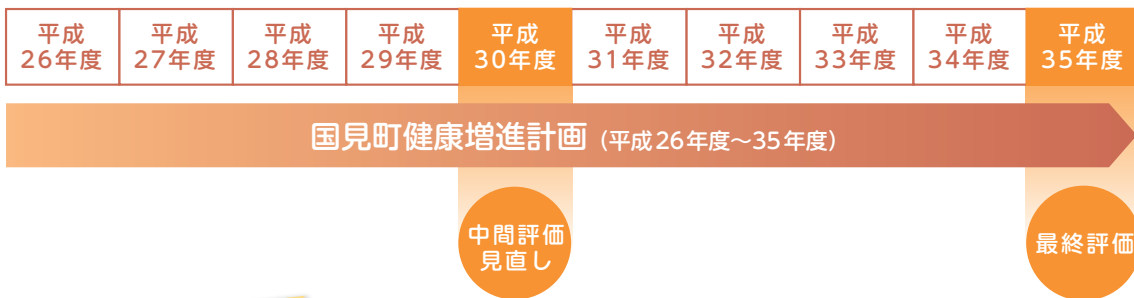
計画策定の背景・趣旨

急速な高齢化の進展とともに、悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病にかかる人も増え、要介護となる高齢者も増加しています。これからは、住民自らの主体的な健康づくりとともに、長くなった人生を自立して健康に生活できる期間、いわゆる「健康寿命」の延伸の実現や、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える社会環境づくりもますます重要です。さらには、東日本大震災及び原子力発電所事故による被災という状況に配慮した健康づくりも求められています。

町では、健康づくりを総合的かつ効果的に展開するための指針として、新たに「国見町健康増進計画」を策定しました。

計画の期間

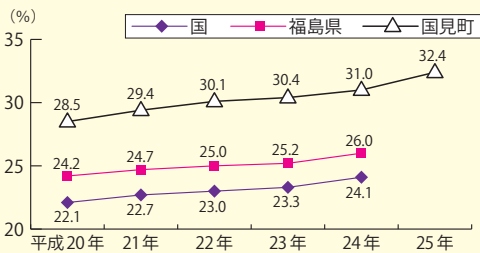
本計画は、平成26年度から平成35年度までの10年間の計画です。



「国見町の状況」

～ 統計資料より ～

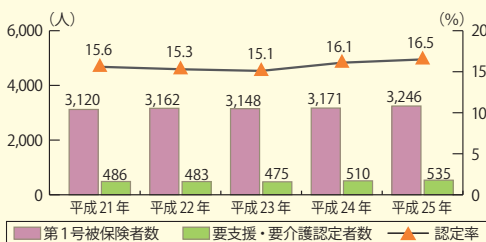
● 高齢化率の推移



町の高齢化率は、国や県の平均を上回り、平成22年に30%を超えてさらに上昇傾向にあります。

● 要介護認定の状況

(第1号被保険者数、要支援・要介護認定率の推移)



町の第1号被保険者における要支援・要介護認定率については、15%台から16%台へと上昇傾向にあります。

● 疾病分類 (大分類) 別医療費の発生件数

町の疾病分類別医療費の発生件数をみると、「循環器系の疾患」と「消化器系の疾患」の数が多くなっています。さらにその内訳では「高血圧性疾患」「歯科疾患」が多数を占めています。

	循環器系の疾患	消化器系の疾患	内分泌、栄養および代謝疾患
平成23年	580件	452件	217件
平成24年	617件	514件	248件
平成25年	605件	489件	229件

	高血圧性疾患	歯肉炎および歯周疾患	その他の歯および歯の支持組織の障害
平成23年	462件	149件	110件
平成24年	487件	214件	114件
平成25年	472件	209件	106件

資料：福島県国民健康保険団体連合会 (各年5月診療分)

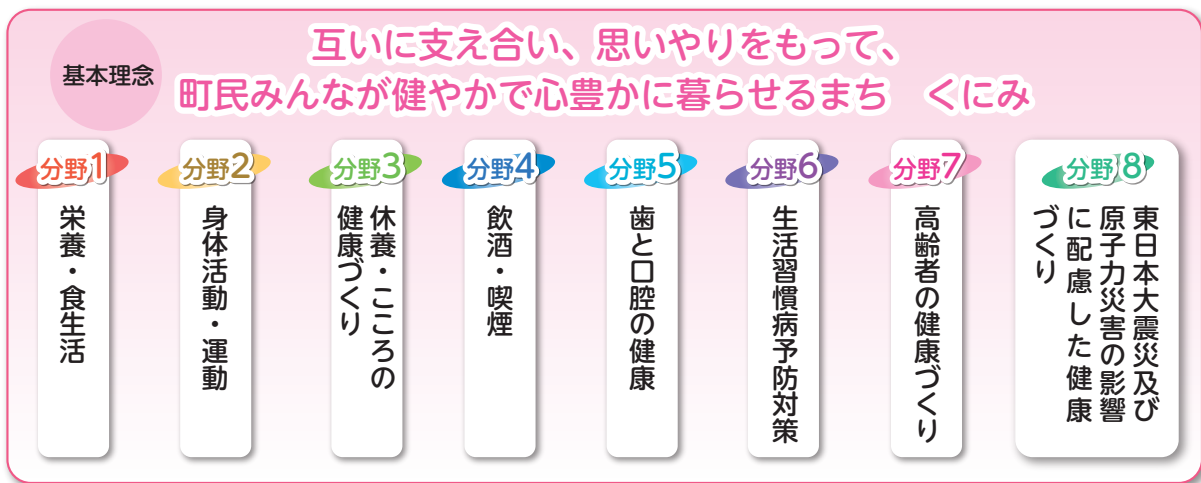
計画の性格・位置づけ

この計画は、健康増進法第8条2項に基づくもので、国の「健康日本21(第二次)」や県の「第二次健康ふくしま21計画」と整合性を図り策定したものです。

また、「第5次国見町振興計画」「国見町復興計画」を上位計画とし、その健康づくりの推進にかかる部分を具体化したものであるとともに、各種関連計画と整合性を図っています。

計画の体系

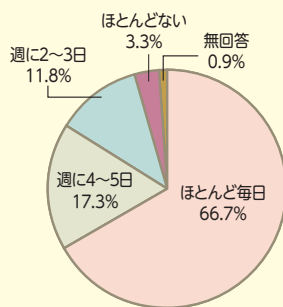
基本理念を実現するため、8つの分野に関して取り組みを推進します。



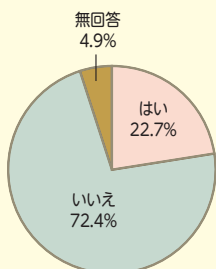
～ アンケート結果より ～

● 主食・主菜・副菜のとり方

主食・主菜・副菜をそろえて食べることについては、「ほとんど毎日」が66.7%となっています。

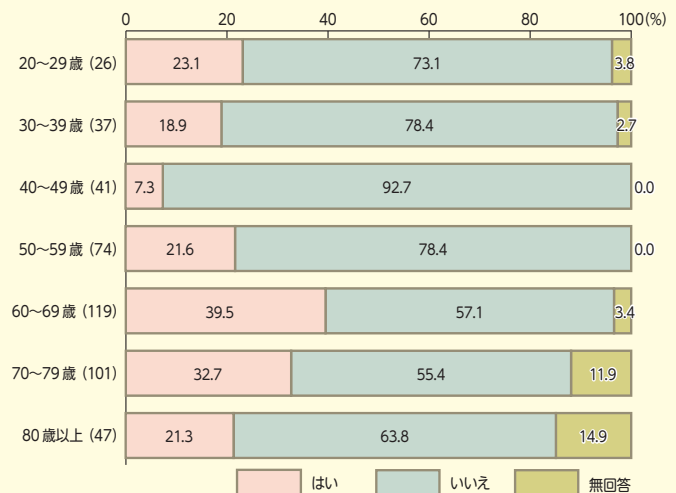


● 歯科医院の受診状況



定期的に歯科医院を受診しているかについては、「はい」が22.7%、「いいえ」が72.4%となっています。

● 1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続の運動習慣者



1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けているかについては、「はい」が60～69歳で4割近くとなっている一方、40～49歳では1割未満となっています。

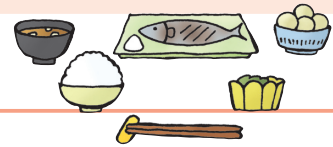
分野1

栄養・食生活

施策の
目標

「食」を通じて健康の保持・増進を図り、生涯を通じ、健やかな生活を送ることができる

施策の方向性



(1) ライフステージに応じた望ましい食生活・食育の推進

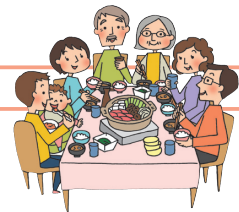
- 乳幼児から成人・高齢者までの状況に応じた食生活の改善を図るための講習会や料理教室等の開催
- 食育推進事業の充実と基本となる町食育推進計画の策定

(2) 生活習慣病の発生予防、重症化予防の推進

- 生活習慣病予防（適正体重の維持や減塩に注意するなど）に配慮した食生活習慣の学習機会の充実
- 食品や食生活に関する正しい情報の普及

(3) 食生活改善推進員の活動育成支援

- 地域活動の担い手である食生活改善推進員の活動支援や人材育成



個人や家庭で心がけること

- 毎日朝食をとる。
- バランスのよい食事をする。
- 栄養、食生活に関する知識を身につける。
- 塩分、脂肪を取り過ぎないようにする。

分野2

身体活動・運動

施策の
目標

身体活動・運動の大切さについて普及啓発を行うとともに、だれもが運動に参加しやすい環境づくりに努め、運動習慣者の増加を図る

施策の方向性



(1) 身体活動・運動の推進

- ウォーキングや健康体操等の手軽な運動の普及と参加者の増加
- ウォーキング大会の開催や町内ウォーキングマップの作成など身近な運動機会の環境づくり
- 身体活動の方法や運動できる機会、場所の情報提供
- 学校保健と連携し児童生徒の肥満予防、体力向上のための運動の推進

(2) ロコモティブシンドロームの予防

- 各年代にあった運動習慣を持つことやロコモティブシンドローム予防の普及啓発

個人や家庭で心がけること

- 運動習慣を身につける。
- 教室などへ積極的に参加する。
- 一緒に運動する仲間をつくる。
- 自分にあった運動を見つける。

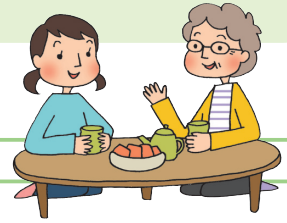
※内容は計画書本編から要約・抜粋しています

分野3 休養・こころの健康づくり

施策の
目標

休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への対応などに関する正しい知識によりこころの健康を保つことができる

施策の方向性



(1) 休養・こころの健康についての知識の普及

- 睡眠、休養、こころの健康について、さまざまな機会を通しての知識の普及
- 趣味、運動、レクリエーションなど自分に合ったストレス解消法を知り、実践できるように啓発

(2) こころの相談体制の充実

- こころの健康に関する相談の随時対応など体制の充実と相談窓口の周知

(3) 自殺者の減少に資する取り組みの実施

- (1)(2)の取り組みとともに社会全体での見守りなど自殺者減少への環境づくり

個人や家庭で心がけること

- 睡眠・休養を適度にとる。
- こころの健康に関心を持つ。
- ストレスの解消方法を知り、実践する。
- 家族、友人、知人、相談機関等へ相談する。

分野4 飲酒・喫煙

施策の
目標

節度ある適度な飲酒についての知識を身につけ、実践ができる
たばこの健康影響やCOPDについての知識の普及を図るとともに、受動喫煙を減少させるための環境づくりに努める

施策の方向性



(1) 節度のある適度な飲酒の普及

- アルコールに関する正しい知識の普及啓発(過度の飲酒や妊娠中の飲酒による健康への影響など)
- 学校教育との連携により、未成年者の飲酒防止への取り組み

(2) 喫煙に関する取り組みの推進

- 喫煙が健康に与える影響(COPDなど)や受動喫煙防止についての情報提供
- 禁煙希望者からの相談対応や専門機関への紹介など効果的な禁煙への支援体制づくり

個人や家庭で心がけること

- 喫煙、受動喫煙の害について知る。
- 飲酒の適量を知り、適量飲酒を心がける。
- 休肝日を設ける。
- 未成年者に喫煙、飲酒をさせない。

分野5

歯と口腔の健康

施策の
目標

乳幼児期から高齢者までライフステージに応じた口腔機能保持向上に資する
取り組みにより、生涯を通じ自分の歯で過ごすことができる

施策の方向性



(1) 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進

- 乳幼児健診機会等を活用し、ライフステージ早期からのう蝕予防対策の取り組み
- 学校保健との連携により、児童生徒の歯科保健向上を図る
- 成人期のう蝕、歯周病を予防するため、定期的な歯科受診の機会づくりと勧奨
- 介護予防事業と連携し高齢者の口腔機能の維持を図り、8020運動を推進

(2) 歯科保健に関する知識の普及啓発

- 家族で取り組む歯の健康に関する適切な情報提供

個人や家庭で心がけること

- 歯磨きの習慣と正しいブラッシングの仕方を身につける。
- 歯間清掃用具(デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシ)などを効率よく使う。
- 定期的に歯科健診を受ける。
- 家族で口腔の健康に取り組む。

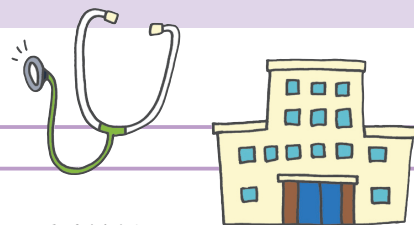
分野6

生活習慣病予防対策

施策の
目標

生活習慣の改善、特定健康診査・各種がん検診等の受診率の向上により生活
習慣病の発症予防、重症化予防ができる

施策の方向性



(1) 各種健(検)診体制の充実と受診率の向上

- 町の健(検)診体制の充実と受診しやすい環境づくり
- 国保特定健康診査及び各種がん検診の受診率の向上のための啓発、受診勧奨
- 長期未受診者に対する積極的な周知・啓発

(2) 生活習慣病の一次予防の取り組みの推進

- 生活習慣病予防のための健康教室等保健指導と生活習慣(運動・栄養・休養等)に関する情報提供
- がん予防のための生活習慣の適切な情報提供を県や関係機関等と連携し推進
- 各種がんのリスクを増大させる原因である喫煙について、禁煙の推進と受動喫煙を減らすための取り組み

(3) 生活習慣の改善に向けた環境整備の推進

- 健康に配慮した食環境整備や運動しやすい環境整備を推進

個人や家庭で心がけること

- 生活習慣病についての知識を持つ。
- 生活習慣病の予防に向け意識を高める。
- 対象年齢に該当したら、年に1度は健康診断を受ける。
- がん検診を受け、早期発見・早期治療に努める。
- かかりつけ医を持つようにする。

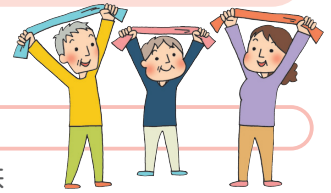
分野7

高齢者の健康づくり

施策の
目標

高齢者の生活の質の向上を図り、さらに町全体の健康寿命を延伸する

施策の方向性



(1) 高齢者の良好な生活習慣に関する普及啓発

- 良好な生活習慣(食生活・運動など)を有する高齢者の増加につながる情報提供
- ロコモティブシンドロームの認知度向上と予防への取り組み(「身体活動・運動」分野とともに)

(2) 介護予防事業の充実と推進

- 介護予防事業について、効率的・効果的な事業の展開
- 介護予防事業の運動教室卒業者の継続支援のための健康サポーターの養成
- 認知症に関する正しい知識の普及、高齢者への運動や趣味など様々な介入による認知機能低下の抑制
- 骨折を防止し介護予防にもつながる骨粗鬆症検診の実施

(3) 高齢者の社会参加・生きがい対策の推進

- 「いきいきサロン交流事業」「生きがい対応型デイサービス事業」の周知と内容を魅力あるものにし、高齢者の社会参加の場を保全
- 公民館事業との連携や「里まち文化ステーション(仮称)」を活用し高齢者の生きがい対策を推進

個人や家庭で心がけること

- 社会参加を心がける。
- 家庭や地域、社会の中で役割を持つようにする。
- 寿クラブやウォーキング、体操、料理教室などの活動に参加する。

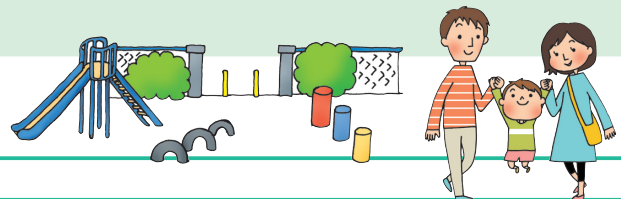
分野8

東日本大震災及び原子力災害の影響に配慮した健康づくり

施策の
目標

震災からの復興と放射線に対する健康管理事業をすすめながら、健康づくりの推進を図る

施策の方向性



(1) 健康管理体制の充実

- 原発事故からの町民不安の払しょくのため、外部被ばく検査(ガラスバッジ)、内部被ばく検査(ホールボディカウンタ)、総合検診時の付加検査を引き続き実施
- 外部被ばく・内部被ばく検査、及び県が行う県民健康調査との連携を通じた健康管理体制の構築
- 放射線にかかる不安を受止め、正しい知識の提供や相談への対応など、心身の健康管理に努める

(2) 健康づくりの推進

- 被災後の生活習慣の変化や、放射線の健康影響への不安が懸念される中、住民自身がより自分の健康管理、健康づくりの重要性を知り、実践できるよう各取り組みと関連づけて推進

個人や家庭で心がけること

- 放射線についての情報を正しく理解する。
- 生活習慣を良好に保ち、心身の抵抗力を高める。

主な数値目標

本計画では分野ごとに数値目標を設定し、取り組みの推進を図ります。主な数値目標は以下の通りです。

分野	指標	対象	現状 (25年度)	最終目標 (35年度)	
1	主食・主菜・副菜をほとんど毎日そろえて食べる人の割合	20歳以上の男女	66.7%	80%	
2	1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている人の割合	20歳以上の男女	27.8%	45%	
3	毎日の生活でストレスを「解消できている」「ある程度解消できている」という人の割合	20歳以上の男女	66.0%	80%	
4	リスクを高める飲酒量者の割合	20歳以上の男性 (1日3合以上) 女性(1日2合以上)	3.1% 4.2%	0% 0%	
	たばこを吸っている人の割合	20歳以上の男性	32.6%	10%	
5	3歳児でう蝕のない者の割合	3歳児	71.1%*	90%	
	60歳代で自分の歯を24歯以上有する者の割合	60歳代の男女	33.6%	55%	
6	高血圧の改善(国保特定健診受診者の収縮期血圧の平均値)	40歳～75歳未満の国保特定健康診査受診者	男性 131mmHg* 女性 127mmHg*	男性 128mmHg 女性 124mmHg	
	各種がん検診受診率	胃がん検診	40歳以上	23.7%*	50%
		肺がん検診(胸部レントゲン)	40歳以上	46.9%*	70%
		大腸がん検診	40歳以上	33.2%*	50%
		子宮頸がん検診	20歳以上の女性	25.1%*	50%
		乳がん検診	40歳以上の女性	26.6%*	50%
7	高齢者人口に占める要介護2～5の人の割合	65歳以上の町民	11.2%	10%	
8	放射線への不安を感じる人の割合	20歳以上の町民	64.5%	30%	

*は平成24年度

計画の推進体制

行政機関をはじめ、町民、医療保険者、教育関係機関、企業(職域)、健康関連団体等の健康に関わるさまざまな関係者が、それぞれの特性をいかしつつ連携し、個々の町民の健康づくりを支援する体制を整備し、計画の推進を図ります。

