

# 金ヶ崎町健康増進計画（第2次）（案）

## 1. 計画の基本的事項

### ■ 計画策定の趣旨

人口減少や少子高齢化の進行、価値観やライフスタイルの多様化、新たな感染症に対する新しい生活様式の推進など健康づくりを取り巻く環境は変化しています。

金ヶ崎町健康増進計画（第2次）は、すべての町民が生涯を通じて心身ともに健康で質の高い生活を送ることができることを理念として策定するものです。

### ■ 計画の期間

令和3年度から令和7年度までの5年間とします。国や県の動向により必要に応じ計画の見直しを行います。

### ■ 計画の性格

町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための行動指針です。

第十一次金ヶ崎町総合計画の健康づくり分野における領域計画です。

健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項（努力規定）に基づく、町民の健康増進の推進に関する施策についての計画です。

食育基本法（平成17年法律第63号）第18条（努力規定）に基づく、町民の食育推進に関する施策についての計画です。

### ■ 計画の推進

金ヶ崎町健康づくり推進協議会等において、定期的に計画の点検及び見直しを行います。

岩手県、庁内関係部局との緊密な連携のもと、関連施策の整合性を確保しつつ、総合的、計画的に施策を推進します。

## 2. 現状

○少子高齢化の進展に伴い、人口減少は続くと推計されています。

○主要死因は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。

○平均自立期間<sup>\*1</sup>は、国及び県と同程度と考えられます。

※1 健康上の問題で何らかの制限を受けずに日常生活ができる期間の目安。

○要介護等認定率は、平成28年度以降上昇に転じていますが、県下では低い水準です。

○国民健康保険被保険者の医療費は、がんなどの生活習慣病や循環器系の疾患が多くを占めています。

## 3. 全体目標と基本的な方向

### ■全体目標

すべての町民が生涯を通じて心身ともに健康で質の高い生活を送ることを目指します。このことにより、高齢化率が上昇していく中でも町民の医療費負担が高騰しない町を目指します。

目標 健康寿命の延伸 (指標：平均自立期間)

### ■基本的な方向

#### 1 生活習慣改善

生活習慣病の発症を予防するため、食育（栄養・食生活）、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する取組を行います。町民が日常的にウォーキングやサイクリングなどのスポーツに取り組むことの習慣化に重点的に取り組むため、遠隔自治体と連携した健幸ポイント事業や町内のサイクリングコースを活用したイベント実施に新たに取り組めます。AI（人工知能）分析による科学的根拠に基づいた健康施策の確立に努めます。

#### 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん、心疾患、脳血管疾患の三大死因を予防するためのがん予防対策、循環器疾患予防対策等に取り組めます。

#### 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

町民が生涯にわたって健康な日常生活を営んでいくため、ライフステージに応じた健康的な生活習慣づくりに取り組めます。

#### 4 健康を支え、守るための地域づくり

地域交流と社会参加を促進し、地域のつながりを強化します。また、官民連携で町民が自由に立ち寄り健康づくりができる拠点（健康の駅）を整備し、健幸アンバサダー<sup>※2</sup>の育成に努めます。ICT<sup>※3</sup>を活用した健康教室など、新しい生活様式に即した健康増進施策の確立に努めます。

※2 健康に関する正しい知識などについての研修を受けた地域住民などの口コミで健康づくりの取組を広げていく人材のこと。

※3 情報通信技術。コンピューターや通信などのIT（情報技術）を人同士のコミュニケーションに活用する技術。



#### 【健幸】

健康で幸せであること。身体面の健康だけでなく、生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること。

(Smart wellness city 首長研究会)

## 4. 主な取組

### 1 生活習慣改善

#### 食育 (栄養・食生活)

適正体重を維持するための知識の普及 適切な質と量の食事の普及  
食生活改善推進員の養成及び育成 減塩の普及  
地産地消の推進と環境に配慮した食育の推進

#### 身体活動 ・運動

ウォーキングやサイクリングなどスポーツの普及  
健幸ポイント事業の普及 年間を通じた運動しやすい環境整備

#### 休養

睡眠障害の要因や睡眠による休養の重要性についての普及啓発  
健康相談の活用の周知

#### 飲酒・喫煙

適度な飲酒量の普及  
妊婦の喫煙をなくす

#### 歯・口腔 の健康

集団フッ化物洗口の実施継続  
成人歯科検診等の受診勧奨

### 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### がん

検診を受けやすい体制整備  
精密検査未受診者の受診勧奨

#### 循環器疾患

未治療者の受診勧奨  
特定健診及び特定保健指導

#### 糖尿病

要治療者への受診勧奨  
治療継続、血糖コントロールの重要性の普及啓発

#### COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の知識普及  
禁煙指導及び受動喫煙防止対策の推進

### 3 社会生活を営むために必要な機能の維持向上

#### こころの健康

相談窓口の周知  
ゲートキーパー養成

#### 次世代の健康

妊婦の保健指導  
肥満及びやせ傾向の子どもの支援

#### 高齢者の健康

フレイル<sup>※4</sup>予防講座 リモート教室<sup>※5</sup>の開催  
認知症タッチパネルや気軽な健康チェック機会の提供

※4 要介護状態前段階の健康障害を招きやすいハイリスク状態のこと。

※5 インターネットなどを使い遠隔で行う教室のこと。

### 4 健康を支え、守るための地域づくり

健幸アンバサダー養成

健康の駅の整備

自主活動団体の育成・支援

## 5. 主な数値目標

項目	項目	指標	現状値	目標値 (R7年度)	現状値 年度
全体目標	健康寿命の延伸	平均自立期間 ※( )内は95%信頼区間	男性79.5年 (77.4~81.7) 女性82.7年 (80.8~84.6)	男性81.8年 女性84.7年	R1
基本的な方向	項目	指標	現状値	目標値 (R7年度)	現状値 年度
1 生活習慣改善	<b>(1) 食育(栄養・食生活)</b>				
	主食・主菜・副菜を揃えた食事が1日に2回以上の者の割合の増加	主食・主菜・副菜を揃えた食事が1日に2回以上の者の割合	58.0%	60.0%	R2
	地場産や国産を意識して食材を購入する者の割合の増加	地場産や国産を意識して食材を購入する者の割合	46.0%	50.0%	R2
	<b>(2) 身体活動・運動</b>				
	アクティブガイド行動変容ステージ「気づく」の割合の減少	アクティブガイド行動変容ステージ「気づく」の割合	18.6%	16.2%	R1
	健幸ポイント事業参加者数の増加	健幸ポイント事業参加者数	161人	1,250人	R1
	<b>(3) 休養</b>				
	睡眠で十分に休養がとれていない者の割合の減少	睡眠で十分に休養がとれていない者の割合	25.1%	23.0%	R1
	<b>(4) 飲酒</b>				
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	1日あたり純アルコール量40g以上者の割合(男性)	18.6%	16.0%	R1
		1日あたり純アルコール量20g以上者の割合(女性)	6.5%	5.0%	
	<b>(5) 喫煙</b>				
	妊婦の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	1.0%	0.0%	R1
	<b>(6) 歯・口腔の健康</b>				
幼児・学齢期のう蝕のある者の割合の減少	3歳児のむし歯有病者率	15.57%	14.00%	R1	
	12歳児1人平均永久歯う蝕数(中1)	0.94本	0.74本	H30	
食べ物を何でも噛んで食べられる者の割合の増加(40-74歳国保特定健康診査受診者)	食べ物を何でも噛んで食べられる者の割合	76.5%	80.0%	R1	
2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	<b>(1) がん</b>				
	がん検診精密検査受診率の向上	検診精密検査受診率			H30
		胃がん	81.0%	90.0%	
		肺がん	83.5%	90.0%	
	大腸がん	82.5%	90.0%		
	<b>(2) 循環器疾患</b>				
	特定健康診査・特定保健指導実施率の向上	特定健康診査受診率	51.9%	60.0%	R1
特定保健指導実施率		18.6%	60.0%	R1	
⑩未治療者率の減少	未治療者率	6.7%	6.0%	R1	
<b>(3) 糖尿病</b>					
糖尿病が強く疑われる者の割合の減少	HbA1c(NGSP値)6.5%以上者の割合	7.8%	7.0%	R1	
<b>(4) 慢性閉塞性肺疾患</b>					
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度向上	COPDについて「言葉も内容も知っている人」及び「言葉を知っているが、内容は分からない人」の割合	47.2%	55.0%	R2	
3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	<b>(1) こころの健康</b>				
	自殺死亡率の減少	自殺死亡率(人口10万対)	30.9	15.0	H19~28年の10年間平均
	<b>(2) 次世代の健康</b>				
	全出生数中の低出生体重児の割合の減少	全出生数中の低出生体重児の割合	11.5%	減少	H30
	適正体重の子どもの増加	肥満度「普通」の者の割合(小学1年生)	93.44%	増加	R1
	<b>(3) 高齢者の健康</b>				
	ロコモティブシンドロームを認知している町民の割合の増加	ロコモティブシンドロームを認知している町民の割合	46.6%	80.0%	R2
週1回以上外出する高齢者の割合の増加	週1回以上外出する高齢者の割合	91.0%	維持・向上	R2	
域た支4 づめえ健 くの守康 り地るを	就労または何らかの地域活動をしている60歳以上の割合の増加	就労または何らかの地域活動をしている60歳以上の割合	77.9%	85.0%	R2
	行政区や自治会で実施している行事や交流の場に参加している者の割合の増加	行政区や自治会で実施している行事や交流の場に参加している者の割合の増加	82.8%	85.0%	R2