

健康しもごう21計画

健やかに暮らせるまち (概要版)

平成28年度～平成32年度



下 郷 町

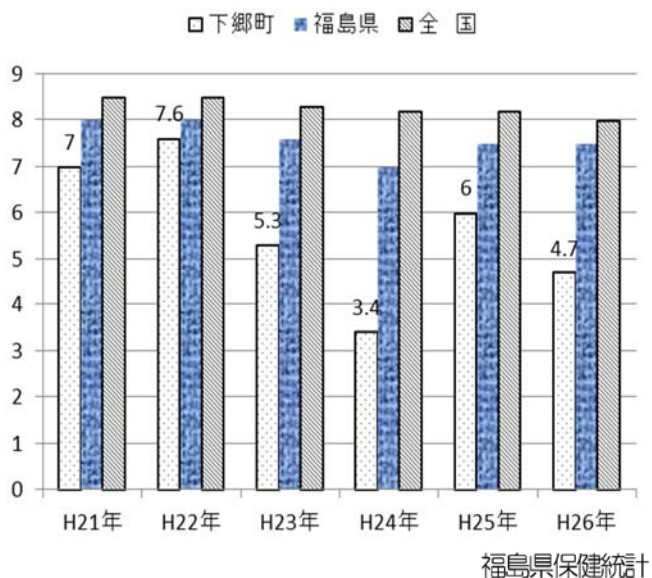
健康しもごう 21 計画とは

国では、「健康日本21（第二次）」を、福島県においては、「第二次健康ふくしま21計画」を策定しました。その中で、「生活の質の向上」「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」の実現に向け、生活習慣の改善により発病を予防する「一次予防」、特定健診・各種がん検診等の実施により病気を早期発見・早期治療及び重症化を予防する「二次予防」の推進と、社会環境の改善までを含めた、新たな健康づくりのとりくみが行われています。

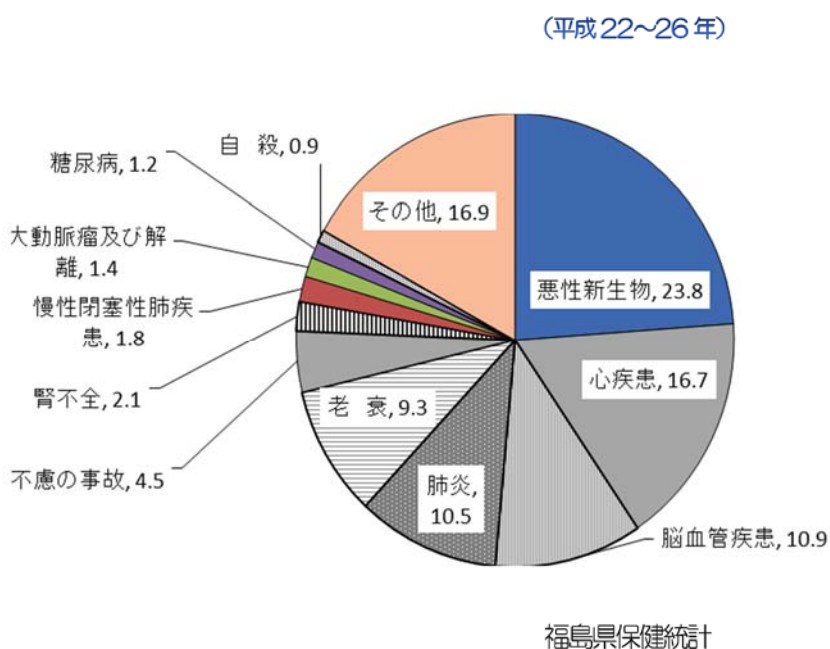
下郷町では、このような動きをとらえ、「第5次下郷町振興計画」の基本目標の一つである「健やかに暮らせるまち」実現のための行動計画、「健康しもごう21計画」を策定しました。これは、平成23年度から取り組んできた食育推進計画と一体化した計画になっています。近年の町民を取り巻く健康動向や健康課題の変化をとらえ、町民を主役とした健康づくり運動をさらに推進する行動計画として、「健康しもごう21計画」を推進します。

下郷町民の健康の現状

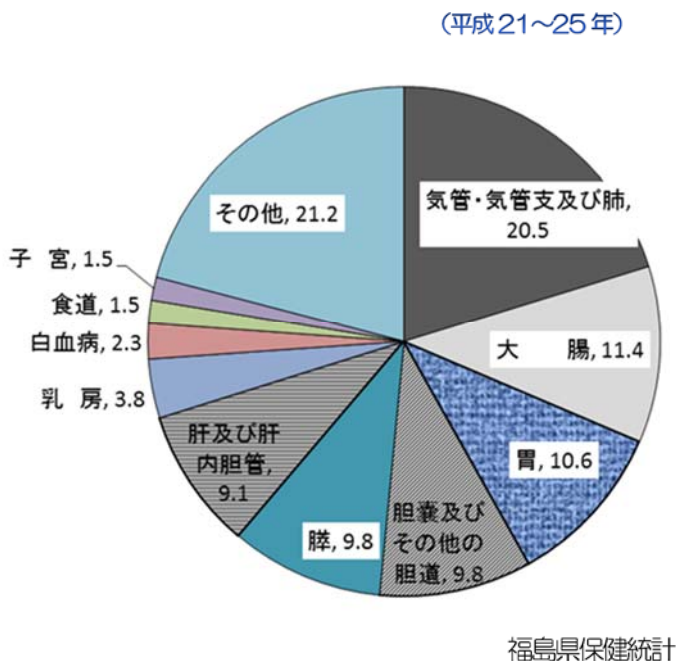
① 出生率（人口千対）の推移



② 主な死因別死亡数の割合



③ 部位別悪性新生物死亡率



④ 生活習慣病の国保医療費

(平成26年5月)

疾病名	福島県		下郷町	
	受診率 (%)	1人当たり医療費	受診率 (%)	1人当たり医療費
高血圧性疾患	15.01	1,555円	19.08	2,693円
糖尿病	4.279	997円	3.051	764円
心疾患	1.751	990円	2.12	1,742円
脳血管疾患	1.16	877円	1.293	1,944円
腎不全	0.299	1,016円	0.62	1,950円
悪性新生物	2.103	2,683円	2.43	2,549円

国保のすかた

健康しもごう21計画がめざすもの

基本理念：健やかに暮らせるまち



しもごろー

楽しみを持って
生活しましょう

いつまでも
畑仕事をしましょう

おいしく食べてからだを
動かしましょう



基本目標1
生活習慣病の発症及び
重症化の予防

基本目標2
こころとからだの
健康づくり

基本目標3
ゆたかなこころを育む
食育の推進



こころの健康

食育の推進

循環器病

糖尿病

歯・口腔の健康

高齢者の健康

子どもの健康

がん

身体活動・運動

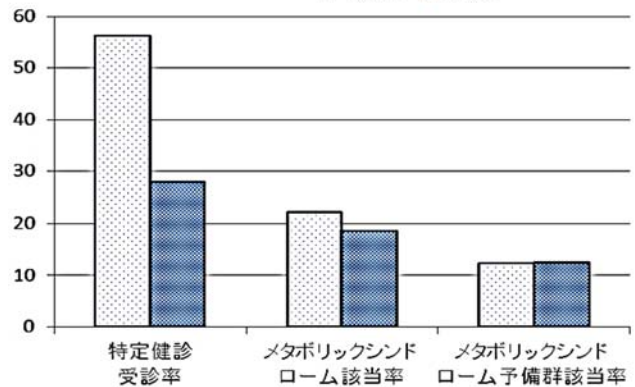
喫煙

飲酒

健康づくりの具体的なとりくみ

特定健診受診率とメタボリックシンドローム該当者割合

□下郷町 ■福島県



H26 下郷町特定健康診査・市町村国保

1 循環器病

- (1) 高血圧、心疾患や脳血管疾患等の循環器病予防方法について情報の提供を行います。
- (2) メタボリックシンドロームについて情報の提供を行います。
- (3) 特定健診の受診率向上を図り、生活習慣の改善に結びつけていきます。
- (4) 要指導者が生活改善するための、教室や訪問指導を行います。
- (5) 運動習慣を身につけられるよう支援します。

項目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)
最高血圧 140mmHg以上、最低血圧 90mmHg以上の割合の減少	最高血圧 男性：16.4%・女性：16.2% 最低血圧 男性：5.1%・女性：4.4% H26年度健康診査	最高血圧 男性：13%・女性：13% 最低血圧 男性：4%・女性：3%
LDL (悪玉) コレステロール値が 160mg/dl 以上の割合の減少	8.0% H26年健康診査	6.0%

2 糖尿病

- (1) 糖尿病に関する情報の提供、普及・啓発に努めます。
- (2) 診断の結果、生活改善が必要な人に対して、予防教室を開催します。
- (3) 健診受診を勧め、健診結果を説明し、早期発見・早期治療に努めます。
- (4) 運動の必要性について情報提供、普及・啓発に努めます。
- (5) 糖尿病の人が適切に自己管理を行えるよう、健康教室や個別訪問での支援を行います。



項目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)
治療中を除く血糖値要精検者の減少	7.5% H26年度健康診査	6.5%
HbA1c：6.5%以上の者の割合の減少	4.4% H26年度健康診査	3.0%

3 がん

- (1) 正しい知識の普及と予防方法のための情報を提供します。(一次予防)
- (2) 早期発見と早期治療に努めます。(二次予防)
- (3) 治療継続と悪化防止に努めます。(三次予防)



項目	下郷町の現状	目標値 (平成32年度)
75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)の減少	全がん：84.0	72.4
	平成22年度厚生労働省(福島県の数値)	
各種がん検診受診率の向上	胃がん：16.2%	50%以上
	肺がん：41.7%	
	大腸がん：30.5%	
	前立腺がん：31.8%	※県の目標値
	乳がん：28.7%	60%以上
	子宮がん：22.8%	
平成26年度がん検診	※県の目標値	

4 飲 酒

- (1) 飲酒の体に対する影響について情報提供をしていきます。
- (2) 保健所と協力し、アルコールに関する相談・支援体制の整備を図ります。
- (3) 妊産婦へ、アルコールによる胎児や母乳への影響について周知します。

<1日のアルコールの基準は20g以下>

この量を
守れば合格



日 本 酒	1 合	180ml
ビ ー ル	中ビン1本	500ml
焼 酎	0.6 合	約110ml

項 目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)
毎日飲酒している人の減少	28.8% H26年度特定健診	20%
2合以上飲酒している人の減少	14.1% H26年度特定健診	10%

5 喫 煙

- (1) 未成年者への防煙教育を推進します。
- (2) 妊産婦と家族に対して、喫煙の害について知識の普及を行います。
- (3) がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など喫煙の害について知識の普及を行います
- (4) 家庭内、公共施設での受動喫煙防止のため、分煙を推進します。

項 目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)
たばこを吸う人の減少	18.7% H26年度特定健診	14% 国の現状
家庭内受動喫煙の減少	39.7% H27年度健康アンケート	0%

6 身体活動・運動

- (1) 運動習慣の普及・啓発に努めます。
- (2) 健康づくり教室などで運動の普及に努めます。
- (3) 介護予防事業で、閉じこもり予防、筋力アップ等の健康教室を開催し、高齢者の筋力低下を予防します。

項 目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)
1日30分以上の運動を週2日以上、継続している人の増加	22.1% H26年度特定健診	50%
日常生活において、歩行を1日1時間以上実施している人の増加	27.8% H26年度特定健診	50%

7 歯・口腔の健康

- (1) 妊娠期からの口腔内環境保持の大切さ、乳歯のむし歯予防の大切さに関して情報提供し実践を推進します。
- (2) フッ素化合物の活用の推進を図ります。
- (3) 成人、高齢の方に対して、歯周病等に関する知識の普及を行います。
- (4) 8020 運動、6024 運動の推進に努めます。

項目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)
3歳児でむし歯のない子どもの割合の増加	80.1% H26年度3歳児健診	90% ※県の目標値
6歳でむし歯のない児童の割合の増加	40.5% H26年度学校保健	65% ※県の目標値
12歳でむし歯のない生徒の割合の増加	33.9% H26年度学校保健	65% ※県の目標値

8 こころの健康

- (1) 保育所や学校と連携し、子どものこころが健やかに育つ家庭環境づくりを支援します。
- (2) こころの健康づくりに関する正しい知識の普及に努めます。
- (3) 相談窓口を周知し、早期対応に努めます。
- (4) こころの病気をもっている人を支援します。専門機関との連携を図り、早期発見・早期治療に結びつけられるよう支援します。

項目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)
睡眠や休養が十分とれている人の増加	55.8% H26年度健康診査	60%※国保目標値
悩みを受け止めてくれる人がいる割合の増加	83.0% H27年度健康アンケート	95%
自殺を防ぐ	0人 H26年度人口動態	自殺ゼロ

9 子どもの健康 (他分野参照)

- (1) 妊娠期から子どもが健康な生活習慣を送ることができるよう支援します。
- (2) 歯科保健の充実、健康な食生活の定着を目指します。
- (3) 健やかな成長のために、保育所や学校との連携を図っていきます。

項目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)	
朝ご飯を食べている割合	3歳児	96.6%	100%
	小学生	99.2%	100%
	中学生	92.6%	100%
肥満傾向の子どもの割合	3~5歳	7.2%	減少傾向
	小学生	16.2%	減少傾向
	中学生	13.2%	減少傾向

10 高齢者の健康（他分野参照）

- (1) 生活習慣病の発症及び重症化予防、こころとからだの健康づくりに努めます。
- (2) 地域包括支援センターと連携し認知症予防、相談体制の整備、かかりつけ医との連携をはかっていきます。

項目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)
要介護(要支援)認定者数の増加を防ぐ	20.6% H26年度介護保険報告	認定率をできるだけ上げない
要介護(要支援)認定者のうち認知症を有する人の増加を防ぐ	20.7% H26年度KDBシステム	認知症を有する人ができるだけ増えない

11 食育推進、栄養バランスの良い食事

- (1) 乳幼児健診、地域食育教室等により、子どもの食育の推進に努めます。
- (2) 町の健康教室等の事業を通して、正しい食習慣を推進します。
- (3) 食生活の改善が必要な人に対して、健康状態悪化予防へ向けて個別に対応します。
- (4) 高齢になっても健康でいられるよう、バランスの良い食事を推進します。
- (5) ボランティアの活用により、郷土料理等の調理実習を企画します。
- (6) 関係機関団体等との連携により事業の充実に努めます。



項目	下郷町の現状	目標値(平成32年度)
週3回以上朝食を抜く人の減少	7.2% H26年度健康診査	0%
適正体重の範囲(BMI18.6~25.0未満)にある人の割合の増加	男性：58.1%女性：63.6% H26年度健康診査	男性：65% 女性：70%
低栄養傾向(BMI18.5以下)の高齢者の割合の減少	3.7% H26年度健康診査	3%
野菜と果物を豊富に食べる人の増加	64.5% H27年度健康アンケート	70%
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上食べている人の増加	80.4% H27年度健康アンケート	90%

個人の健康づくりのとりくみ

循環器病	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高血圧、心疾患や脳血管疾患等の循環器病について正しく知り、予防しましょう。 2. メタボリックシンドロームについて正しく知り、予防しましょう。 3. バランスのよい食事を心がけましょう。 4. 健診を受け、異常の早期発見に努めましょう。 5. 運動を行い、健康管理に努めましょう。 	糖尿病	<ol style="list-style-type: none"> 1. 適正体重を心がけ、肥満を予防しましょう。 2. 生活の中で積極的に体を動かしましょう。 スポーツやウォーキング等、楽しく体を動かしましょう。 3. バランスのよい食事をしましょう。 4. 糖尿病の方は、血糖コントロールを良好にするため、適切な受診、生活習慣を心がけましょう。
がん	<ol style="list-style-type: none"> 1. がん予防のための知識を学び、実践しましょう。 2. 定期検診を受け、早期発見に努めましょう。 	飲酒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体にやさしい飲み方をしましょう。 「1日1合まで」「食ってから飲む」「週2回は休肝日を」 2. お酒は適量を楽しく飲みましょう。 3. 未成年者、妊産婦にお酒はすすめないようにしましょう。
喫煙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 未成年者がたばこを吸わない環境づくりをしましょう。 2. 妊産婦は喫煙の害を理解し、禁煙に取り組みましょう。 3. 喫煙は、がんや循環器系疾患の原因となることを知りましょう。 4. 受動喫煙の害について知りましょう。 5. 分煙・禁煙に取り組みましょう。 	身体活動・運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 畑仕事や家事やウォーキングなど、意識的に身体を動かしましょう。 2. 下郷の豊かな自然に親しみ、身体をよく動かしましょう。 3. テレビ体操やラジオ体操など継続して体操にとりくみましょう。 4. 健康教室や地域サロンなどに積極的に参加しましょう 5. 地区の行事や活動に積極的に参加しましょう。 6. 冬も体を動かしましょう。雪片づけも良い運動です。
歯・口腔の健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 妊娠前から歯の健康に気を配りましょう。 2. 幼少期からの正しい仕上げ磨き、おやつのお食べ方、水分の摂り方を知りましょう。 3. よく噛んで食事をしましょう。 4. むし歯は早期に治療しましょう。 5. 大人も正しい歯の磨き方、歯周病に関する知識をもちましょう。 6. 入れ歯も正しい管理をして、できるだけ自分の歯を残しましょう。 	こころの健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子育ては一人で悩まず、周りとの協力しましょう。 2. 家族の時間を大切にしましょう。 3. 休養・睡眠を十分にとり、こころを休めましょう。 4. こころの健康について積極的に学びましょう。 5. 周りに心配な人がいたら専門機関に相談しましょう。
子どもの健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. こどもと家族で過ごす時間を大切にしましょう。 2. 「動く」「食べる」「歯を磨く」「眠る」基本的な生活習慣を確立し、こころとからだを健やかに育みましょう。 (他分野参考) 	高齢者の健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 畑仕事や家事ウォーキングなどができる人は、いつまでも続けましょう 2. 認知症について理解するとともに、心配があったらかかりつけ医などに相談しましょう。 (他分野参考)
食育の推進	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家族と一緒に、子どもの頃からからだに良い食習慣を身につけましょう。 2. 自分の適正体重を知り、栄養バランスを考えた食生活を心がけましょう。 3. 高齢者は、低栄養にならないようにしましょう。 4. 塩蔵食品にたよりすぎず、また加工食品をとりすぎないように注意して塩分をひかえましょう。 5. 町の健康教室等を活用しながら、いつまでもおいしくご飯を食べましょう。 6. 家族一緒に食卓を通して、子どもの頃から、おいしい食事、楽しい食事を心がけましょう。 7. 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を心がけ、命に感謝をし、食を大事にする心を育てましょう。 8. 家庭の中で、「郷土料理」「行事食」を取り入れましょう。 9. 地元産の食材を活用し、積極的においしく育った野菜を食べて健康を目指しましょう。 10. 町の健康教室等を活用しながら、いつまでもおいしいご飯を食べましょう。 		