

上三川町第2期 健康増進計画

2019年度～2028年度

共に創る 次代に輝く
元気で安心して暮らせるまち かみのかわ

計画の趣旨

本町では「上三川町健康増進計画（健康かみのかわ21プラン）」を策定して以降、町民の健康づくりの推進に向けて様々な取り組みを行ってきました。

今回、これまでの取り組みや国・県における健康づくりを取り巻く方向性、情勢の変化を踏まえ、新たな課題に対応していくため「上三川町第2期健康増進計画」を策定しました。



計画の位置づけ

「健康増進計画」、「母子保健計画」、「自殺対策計画」、「歯科保健計画」を一体化し、「上三川町総合計画」を上位計画として、その健康づくりの推進に係る分野を具体化したものです。



中に出てくる
ぼくのことばを
つなげて
読んでみてね



上三川町 第2期健康増進計画

健康増進計画

自殺対策計画

母子保健計画

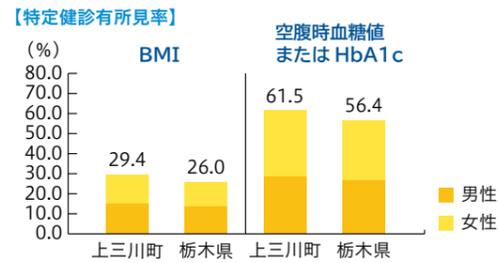
歯科保健計画

平成31(2019)年3月
上三川町

上三川町の健康状態

● 肥満と高血糖が多い

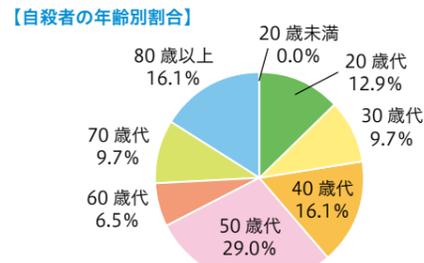
特定健診の結果において、肥満度を示すBMIや血糖値に問題があるとされた割合が、県に比べて高くなっています。



資料：データベースから見た全市町比較一覧表（平成28年度）

● 自殺の現状

平成25年から平成29年にかけての自殺者を年齢別にみると、50歳代、40歳代の割合が高くなっています。



資料：地域における自殺の基礎資料（平成25年から平成29年の合計）

● 若い世代の一日の平均歩数は国・県より少ない

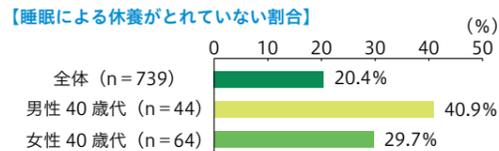
65歳以上の女性は国・県より多くなっていますが、20～64歳では男女ともに国・県よりも少なくなっています。

年齢	性別	上三川町	栃木県	全国
20～64歳	男性	6,744歩	7,529歩	7,970歩
	女性	5,779歩	6,510歩	6,991歩
65歳以上	男性	5,282歩	5,058歩	5,919歩
	女性	5,209歩	4,492歩	4,924歩

資料：町民意識調査（平成29年度 一般町民調査）
平成28年度県民健康・栄養調査
平成27年度国民健康・栄養調査

● 睡眠が十分にとれていない男性40歳代が多い

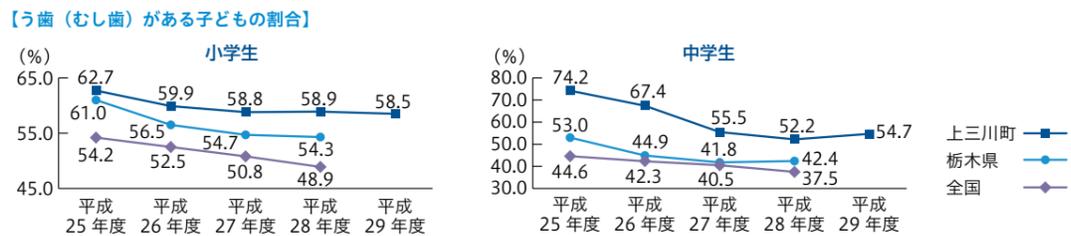
睡眠による休養が十分にとれていないと回答した割合が、男性40歳代で高くなっています。



資料：町民意識調査（平成29年度 一般町民調査）

● 小中学生のう歯（むし歯）が多い

小中学生のむし歯がある割合が、国・県よりも高くなっています。



資料：上三川町児童・生徒の健康診断のまとめ

これを踏まえて、みんなで取り組むことを見てみよう！

基本目標 1

健康管理と生活習慣病予防及び重症化予防

(1) がん

健康目標 がん予防に関する知識を持つとともに、定期的ながん検診を受け、がんの早期発見・早期治療を目指します。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○がんに対する正しい知識を持ちます。 ○定期的ながん検診を受けます。 ○検診受診後、精密検査が必要なときは必ず受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎がんの早期発見・早期治療のために各種がん検診等を実施するとともに、保健指導を充実します。 ○がん予防についての知識の普及啓発に努め、生活習慣の改善を支援します。

◎は重点項目！

(2) 循環器疾患・糖尿病・その他の生活習慣病

健康目標 生活習慣病について理解し、適切な生活習慣を維持するとともに、疾病の発症や重症化を予防します。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○子どもに対し、適切な食習慣や運動習慣、体重測定等、健康管理を定着させます。 ○定期的に健康診査を受け、精密検査が必要なときは必ず受けます。 ○自分の生活習慣を定期的に振り返り、規則正しい生活習慣を心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎循環器疾患や糖尿病等の重症化を予防します。 ○循環器疾患や糖尿病等の早期発見・早期治療のために各種健康診査を実施し、保健指導を行います。



肥満も立派な生活習慣病です

肥満の原因は、使い切れないエネルギーを体脂肪として蓄えてしまうことにあります。特に内臓の周辺に脂肪が付いてお腹のあたりがポコッと出る、「内臓脂肪型肥満」はメタボリックシンドロームになりやすく、本人が気付かないうちに動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。自分のBMI（体格指数）を計算して、適正体重を維持できるよう心がけましょう。

$$BMI（体格指数）= \frac{\text{体重}（kg）}{\text{身長}（m）^2}$$

やせ：18.5未満
正常域：18.5以上25.0未満
肥満：25.0以上



望ましい生活習慣の確立

(1) 栄養・食生活

健康目標 栄養・食生活に関心を持ち、規則正しい生活習慣と栄養バランスのとれた適切な量と質の食事を心がけ、生涯にわたり健康を維持できる食生活の実現を目指します。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○朝食をはじめ、3食きちんと食べます。 ○主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけます。 ○うす味を心がけます。 ○家族団らんで楽しい食事をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎適正体重を維持し生活習慣病等を予防するために、バランスのとれた食事についての正しい知識を普及します。 ○子どもの頃からの規則正しい食習慣の推進を図ります。

食育と地産地消を推進する「上三川町第3期食育推進計画」を本計画と同時に策定しました。チェックしてみてください！



(2) 身体活動・運動

健康目標 日々の生活で、活動量を増やすことを意識し、生涯にわたり健康状態に応じた運動の実践・継続を目指します。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○ウォーキング等、手軽にできる運動を取り入れ、今より10分多く体を動かすことを意識します。 ○1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回、継続して運動する習慣を身につけます。 ○子どもの頃から家族や仲間と楽しく体を動かし、体を動かす習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎運動のきっかけづくりを支援します。 ○運動に関する知識を普及啓発します。 ○運動継続に向けた支援や環境整備を行います。

プラス・テン **+10の運動習慣** ~今より10分多く体を動かしましょう~



普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、うつ、認知症等になるリスクを下げることができます。「徒歩や自転車で移動する」「歩幅を広くして早く歩く」「ながらストレッチをする」等、今より10分多く体を動かしましょう。たった10分の積み重ねが、体力の維持向上につながります。



(3) 飲酒・喫煙対策

健康目標

【飲酒】節度ある飲酒をするとともに、未成年に飲酒をさせない環境をつくります。
【喫煙】喫煙の健康への影響を理解し、禁煙に努めるとともに、未成年や妊婦の喫煙防止を図り、受動喫煙のない環境をつくります。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<p>【飲酒】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○お酒が健康に与える害を理解し、適量飲酒や休肝日を心がけます。 ○妊娠中・授乳中は飲酒をしません。 ○未成年者はお酒を飲みません。また、飲ませません。 <p>【喫煙】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○たばこの害をしっかりと理解し、禁煙をします。 ○家族や周囲の人のために禁煙・分煙に取り組みます。 ○未成年者はたばこを吸いません。また、吸わせません。 	<p>【飲酒】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○節度ある適度な飲酒について普及啓発します。 ○妊婦・未成年への飲酒防止対策を推進します。 <p>【喫煙】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎受動喫煙防止対策を推進します。 ○喫煙の健康への影響について普及啓発します。 ○妊婦・未成年者への喫煙・受動喫煙防止対策を推進します。



知っていますか？「上三川町禁煙さわやか施設」



他の人のたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙は、たばこを普段吸わない人でも肺がんや呼吸器の病気などの重大な病気にかかるリスクを高めてしまいます。町では受動喫煙防止対策に取り組む町内の公共施設・医療機関・飲食店・商店・金融機関など、多数の方が利用する施設を「上三川町禁煙さわやか施設」として登録・公表し、町民の皆様が、禁煙施設を選択できる環境づくりを行っています。

(4) 歯と口腔の健康【歯科保健計画】

健康目標

60歳で24本、80歳で20本の健康な自分の歯を保つことができるよう、すべての世代において、むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の健全な保持を目指します。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○「食べたら歯をみがく」「よくかんで食べる」等の基本的な習慣を身につけます。 ○かかりつけの歯科医を持ち、定期的な健康診査や口腔衛生指導、治療を受けます。 ○生涯にわたって歯の健康が大切であることを理解し、6024運動、8020運動について正しく理解します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもの成長に合わせた歯と口腔の健康づくりを推進します。 ○妊娠・出産期における歯科保健を推進します。 ○生涯にわたり自分の歯や口でおいしく食事がとれるようにするため、歯周病の予防や口腔機能の向上に向けた支援を行います。



基本目標
3

社会生活を営むために 必要な機能の維持及び向上

(1) 休養・こころの健康【自殺対策計画】

健康目標 人と人とのつながりで、自殺に追い込まれることのない生き心地のよいまちづくりを目指します。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○ストレスの対処法を身につけます。 ○適切な休養をとります。 ○地域とのつながりを持ち、普段から近所や身近な人への声かけ等を行います。 ○こころの病気について正しく理解し、自らのこころの不調に気づいたら早めに専門機関に相談します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎自殺対策に係る人材の養成及び資質の向上を図ります。 ○町民一人ひとりの気づきと見守りを促します。 ○町民への啓発と周知を推進します。



あなたもゲートキーパーに！

自殺予防における「ゲートキーパー」とは、「命の門番」のことで、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る」人のことです。決して特別なことではなく、誰にでもなることができます。大切な人の命を守るためにいつも違う様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？

(2) 次世代の健康と母子保健の推進

健康目標 すべての妊産婦、親と子が心身ともに健やかで安心して生活できるまちづくりを目指します。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活習慣を送ります。 ○妊娠や子育てに関する不安や悩み、困りごとは抱え込まず、周囲に相談します。 ○思春期の時期に、いのちの大切さや性に関する正しい知識を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎安心して妊娠・出産・子育てができるよう、関係機関が連携し、切れ目ない支援体制を整備します。 ○すべての親と子が心身ともに健やかに生活できる体制を整備します。 ○学童期と思春期から成人期に向けた保健対策を推進します。

う



子育て世代包括支援センターしらピヨ

妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ないサービスを提供するための相談窓口として、専門知識を有する保健師・助産師が、妊娠・出産・子育てに関する様々な相談に応じるほか、各種サービスの情報提供等を行います。

(3) 高齢者の健康

健康目標 地域全体で高齢者の健康に配慮し、自分らしく、生きがいを持って暮らせるまちづくりを目指します。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○フレイルやロコモティブシンドロームについて知り、介護予防を心がけます。 ○安全な環境で身体を動かし、転倒に気をつけます。 ○地域で高齢者を見守ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎高齢者の活躍と生きがいづくり活動を推進します。 ○介護予防の充実を図ります。 ○認知症についての支援を充実します。

フレイルとロコモティブシンドローム

高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態を「フレイル」といいます。なかでも、骨・関節・筋肉などの運動器が衰えることを「ロコモティブシンドローム」といい、悪化すると介護・寝たきりの状態となります。適切な栄養と運動で介護予防を心がけましょう。

No.1!



基本目標
4

健康づくりを支え、 守るための社会環境の整備

健康目標 健康づくりに対し、行政のほか、町民、地域団体、保健・福祉・医療機関等、地域全体で取り組み、健康を支える環境をつくりまします。

町民の主な取り組み	関係機関・行政の主な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちます。 ○町や地域のイベントやサークル、ボランティア活動等に積極的に参加します。 ○地域や家庭で子育てについて話し合い、子育て世代を応援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎地域で支え合いの仕組みづくりを推進します。 ○子どもの健やかな成長を見守りはぐくむ地域づくりを目指します。 ○町民が健康づくりを実践できる環境を整えます。 ○安心して保健・医療・福祉・介護サービスが受けられる体制を整えます。

地域の支え合いの仕組みづくりを推進する「くろねえ会議」

「くろねえ」とは、この地域の方言で、「大丈夫だよ」という意味を持ちます。くろねえ会議は、小学校区ごとに、地域の課題等について話し合う会議です。地域の方々や民生委員児童委員等が参加し、地区ごとに2か月に1回程度開催しています。



主な目標の指標

	項目	現状値	目標値 (2028年度)	
がん	がん検診精密検査受診率	胃がん(40～69歳)	73.3%	90%以上
		肺がん(40～69歳)	87.9%	90%以上
		大腸がん(40～69歳)	68.6%	90%以上
		乳がん(40～69歳)	81.0%	90%以上
		子宮頸がん(20～69歳)	75.0%	90%以上
循環器疾患・ 糖尿病等	BMIの有所見率(25以上)	29.4%	26%以下	
	空腹時血糖またはHbA1cの有所見率	61.5%	52%以下	
栄養・食生活	朝食を欠食する若い世代の割合	16.8%	7%以下	
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上「ほぼ毎日」食べている町民の割合	49.0%	70%以上	
身体活動・ 運動	意識的に運動している割合 (19～64歳)	男性	50.5%	60%以上
		女性	33.9%	44%以上
	1日の歩数の平均 (19～64歳)	男性	6,669歩	8,500歩以上
		女性	5,719歩	7,500歩以上
飲酒・ 喫煙対策	妊娠中の妊婦の喫煙率	1.7%	0%	
	生活習慣病のリスクを高める量の 飲酒をする人の割合	男性	16.8%	14%以下
		女性	6.0%	5%以下
	上三川町禁煙さわやか施設登録数	53施設	増加	
歯と口腔	むし歯のない3歳児の割合	84.3%	100%	
	小学生のむし歯の被患率	58.5%	50%以下	
	60歳で歯が24本以上残っている 人の割合	男性	39.5%	70%以上
		女性	34.1%	70%以上
休養・こころ の健康	悩みを相談できるところを知って いる人の割合	中学生	56.9%	60%以上
		16～18歳	65.6%	70%以上
	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	20.4%	15%以下	
次世代の健康 と母子保健	乳幼児健康診査受診率	4か月児	97.5%	現状維持
		1歳6か月児	96.8%	現状維持
		3歳児	98.8%	現状維持
	相談相手のいる母親の割合	97.8%	現状維持	
高齢者の健康	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度	45.3%	80%以上	
	健康や医療・福祉に関するボランティア活動に「現在、参加している」高齢者の割合(65歳以上)	11.2%	13%以上	
健康づくりを 支え・守る ための社会 環境の整備	子どものかかりつけ医を持つ親の割合	92.4%	95%以上	
	健康づくりに関わる地域活動に現在参加している人の割合	8.1%	15%以上	

計画の推進体制

本計画の推進に向けては、行政、町民、団体、企業、関係機関等がそれぞれの役割を持って、相互の連携や協働によって推進していく必要があります。

また、広域的な展開が必要となる取り組みや専門性が必要な取り組みについては、栃木県や健康福祉センター、医療機関等と連携しながら推進します。

上三川町第2期健康増進計画【概要版】 平成31(2019)年3月発行

発行：上三川町健康課 〒329-0696 栃木県河内郡上三川町しらさぎ一丁目1番地
TEL：0285-56-9133 FAX：0285-56-6868 <http://www.town.kaminokawa.lg.jp>

答えは…
「けんこう
No.1!!」

