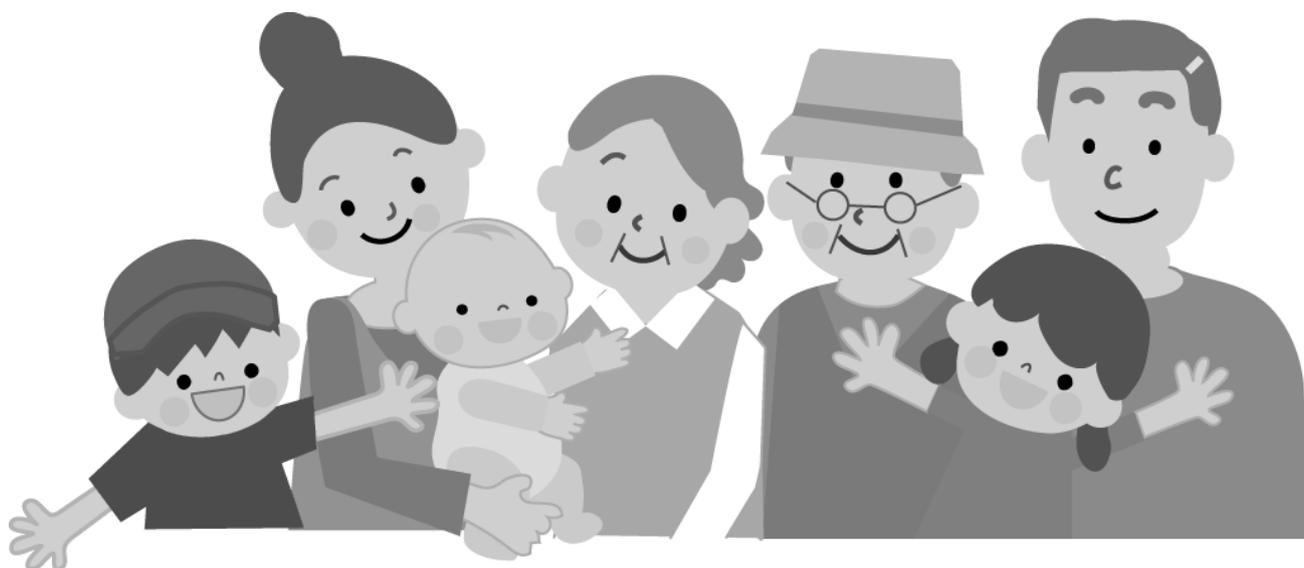

健康おおいしだ 21（第3次）

<概要版>



大石田町自殺対策計画（第2期）
大石田町歯科口腔保健計画（第2次）

令和7年3月
大石田町

健康おおいしだ21の「目標」

健康で心豊かに暮らせる 活力ある大石田町

町民一人ひとりが生きがいを持って自立した生活を送ることができるような、健康寿命の延伸に重点を置いた取組を推進するために、下記の4つを基本目標として施策を推進します。

1. 健康な生活を営むための生活習慣の維持・向上

健康な生活を営むための生活習慣を維持・向上することが重要であり、健康な生活の基本要素となる食生活、身体活動（運動）、睡眠・休養、喫煙、飲酒に関する生活習慣の改善を含めた健康づくりを推進します。

2. 生活習慣病等の発症予防と重症化予防 ～予防・早期発見～

健康寿命の延伸につながる生活習慣病の発症予防、重症化予防を目標に掲げ、がんや心疾患・脳血管疾患などの循環器疾患、糖尿病の発症予防や早期発見、発症しても合併症や症状の進展などを引き起こさない、重症化予防対策を推進していきます。

3. 生涯を通じた健康づくり

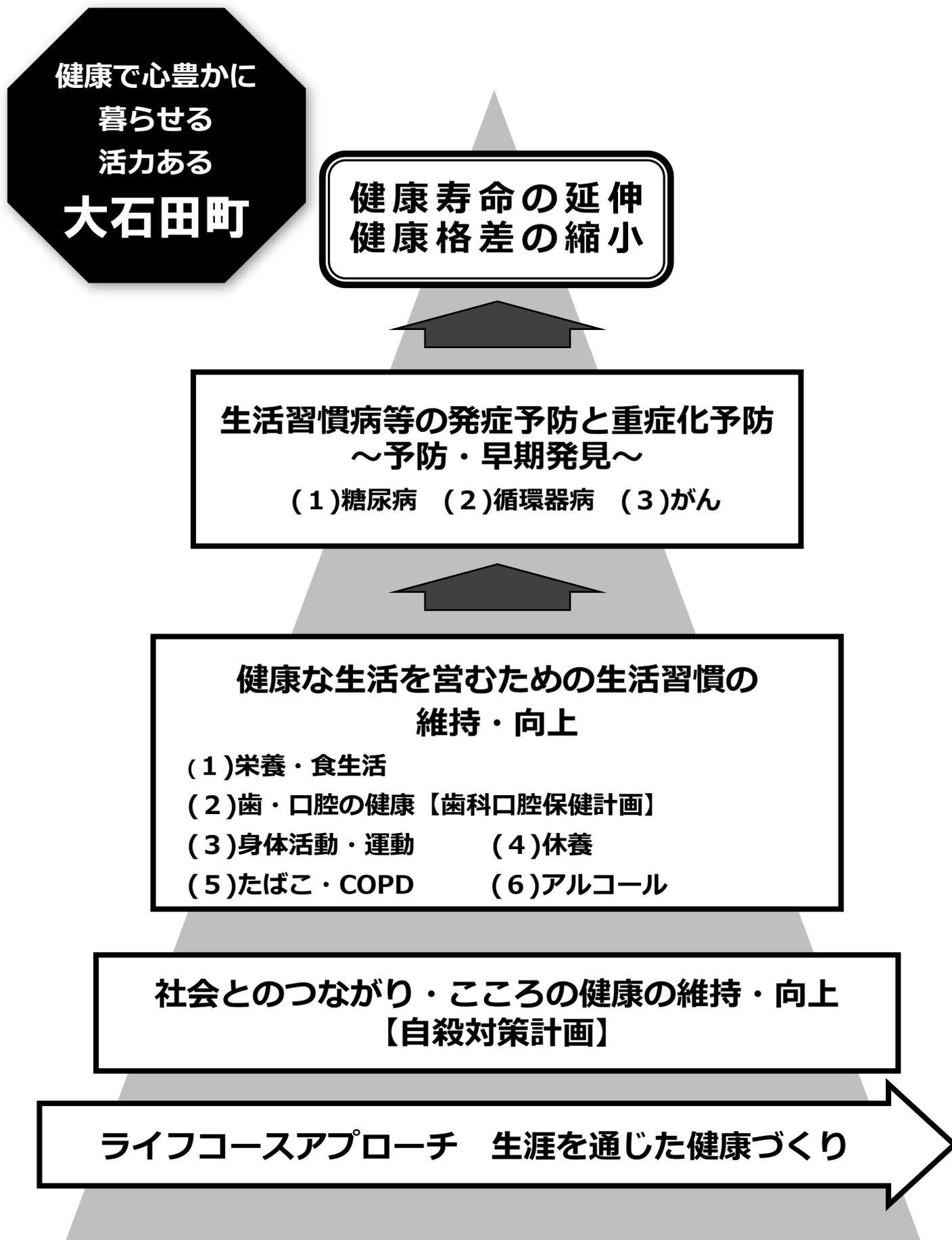
健康づくり対策は、各年代に応じた健康づくりの対策を進めていく必要があるため、ライフコースアプローチ（胎児期から老齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）について、国の「健康日本21（第三次）」と同様に「子ども」「女性」「高齢者」についての取組を推進します。

4. 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上【自殺対策計画】

一人ひとりがかけがえのない個人として尊重され、早期に「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指します。

「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させるために、関係機関や地域と連携しながら自殺対策を推進していきます。

計画の体系（概念図）



健康づくりの具体的な取組

1. 健康な生活を営むための生活習慣の維持・向上

(1) 栄養・食生活

一日三食、バランスよく食事をしよう

- ◎健康づくり教室（栄養）
- 食生活改善推進員養成講座

町の取組

- ・健康教室や広報で、食生活が健康に及ぼす影響や、栄養・食生活に関する情報を積極的に提供します。
- ・地域産物を利用した家庭料理の普及活動を行い、食育に取り組みます。
- ・妊娠期から高齢期までのすべてのライフステージに対応した栄養指導に取り組みます。
- ・地域リーダー養成のために、食生活改善推進員養成に定期的に取り組みます。

(2) 歯・口腔の健康【歯科口腔保健計画】

8020を目指し、生涯自分の歯で食事をしよう

- ◎歯周疾患検診
- 乳幼児に対する歯科検診・フッ素塗布
- 健康づくり教室（歯科・口腔）

町の取組

生涯を通じた歯科疾患の予防や口腔機能の維持・向上を図るために、ライフステージに応じた取組を推進します。

【妊娠期・乳幼児期】

- ・乳幼児健診やむし歯予防教室で歯科医による歯科検診とフッ素塗布事業を実施し、むし歯予防を啓発します。

【学童期】

- ・永久歯のむし歯予防のため、歯間部清掃用具の活用を含めた歯磨きの習慣づけを推進します。
- ・定期的な歯科検診及びフッ素塗布等のむし歯予防処置の必要性について啓発します。

【青年期・壮年期】

- ・節目歯周疾患検診を実施し、定期的な歯科受診のきっかけづくりを行います。
- ・歯周疾患と生活習慣病との関連性についての情報提供に取り組みます。

【高齢期】

- ・低栄養の予防と改善のための歯と口腔の健康管理の重要性について啓発します。
- ・口腔機能向上のための介護予防事業を推進します。

(3) 身体活動・運動

今より1日10分
多くからだを
動かそう

- ◎健康づくり教室（ウォーキング・運動）
- おいしだ健康づくりポイント事業
- 大石田スポーツクラブ

町の取組

- ・運動に関する知識の普及や、運動に関する情報を提供していきます。
- ・健康づくりに取り組むきっかけづくり・継続支援として、おいしだ健康づくりポイント事業を推進します。
- ・定期的に参加できる運動教室の開催と、大石田スポーツクラブの利用促進を図ります。

(4) 休養・睡眠

生活習慣を見直し、
睡眠による
休養感を高めよう

- ◎健康相談
- 健康教室（睡眠・休養）

町の取組

- ・良質な睡眠で休養を十分とるための生活習慣等について情報提供を行います。
- ・睡眠について、正しい知識の普及啓発を図るため、健康教室や健康講話を実施します。

(5) たばこ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）

たばこの影響を
理解し、みんなで
禁煙に取り組もう

- ◎たばこに関する健康教育
- 妊産婦や乳幼児家庭に対する禁煙指導
- 受動喫煙防止

町の取組

- ・たばこが健康に及ぼす影響について、若い世代を中心に知識普及を図り、喫煙者の減少に取り組みます。
- ・喫煙をやめたい人に対しての禁煙支援・禁煙治療への指導を行います。
- ・職場、飲食店、家庭における受動喫煙のない環境づくりを推進します。

(6) アルコール

アルコールは適量を
守り、飲み過ぎに
注意しよう

- ◎健診事後指導
- 健康教室（飲酒）

町の取組

- ・アルコールと健康問題について正しい知識の普及啓発を行います。
- ・健診結果で肝機能障害がみられる住民に対して生活指導を行い、数値改善への取組を促します。
- ・アルコールに関する問題を抱える人が相談できる窓口を周知し、支援につなげるとともに、関係機関との連携体制を構築します。

2. 生活習慣病等の発症予防と重症化予防

(1) 糖尿病

バランスよい食事と
運動習慣で糖尿病を
予防しよう

- ◎健康づくり教室（糖尿病予防教室）
- おいしだ健康づくりポイント事業
- 特定保健指導 ○精密検査受診勧奨

町の取組

- ・糖尿病予防・慢性腎臓病（CKD）※1 についての正しい知識の普及啓発を行います。
- ・広報やホームページ、イベントなどを活用し、生活習慣病やメタボリックシンドローム、健康診査の必要性や、町の健康課題についての周知に努めます。
- ・糖尿病予防・重症化予防のための健康相談・健康教室・訪問指導を実施します。

(2) 循環器病

メタボリックシンドロームを
理解し循環器病を予防しよう

- ◎健康づくり教室（高血圧予防教室）
- おいしだ健康づくりポイント事業
- 特定保健指導

町の取組

- ・食生活改善推進員と協力し、各地区での減塩や薄味料理の重要性についての知識普及活動を行います。
- ・循環器疾患予防のため、健康相談・健康教室・訪問指導を実施します。
- ・関係機関と連携しながら、特定健康診査の受診率向上のために受診しやすい体制の整備に努めます。

(3) がん

年1回がん検診を
受け、早期発見・早期
治療に努めよう

- ◎がん検診の実施 ○健康づくり教室
- 精密検査受診勧奨

町の取組

- ・広報やホームページ、イベントなどを活用し、健康診査の必要性や、町の健康課題についての周知に努めます。
- ・受診しやすいがん検診の体制づくりに努めます。

※1 慢性腎臓病（CKD）：腎臓の動きが徐々に低下していく、様々な腎臓病の総称。腎臓の動きが通常より低下したり、尿たんぱくが出たりする状態が3カ月以上続くと、慢性腎臓病（CKD）と判断される。

3. 生涯を通じた健康づくり

(1) 子どもの健康

家族みんなで規則正しい生活習慣を身につけよう

- ◎健康教育（生活習慣・喫煙・飲酒等）
- 乳幼児健診・フッ素塗布事業 ○食育教室
- 学校での喫煙防止教育の実施 ○妊産婦に対する禁煙指導の実施

町の取組

- ・学童期から健康に関する正しい知識普及のため、健康教育に取り組んでいきます。
- ・乳幼児健診の場を活用し、子どもの保護者への栄養・生活指導を行い、健康的な生活習慣の形成に取り組んでいきます。
- ・地域（食生活改善推進員等）や学校との連携により、健康教育の一環として幼児・児童・生徒への食育指導を推進します。

(2) 女性の健康

女性ホルモンの変化を理解し、年代に応じた健康づくりに取り組もう

- ◎健康教育（生活習慣・喫煙・飲酒等）
- 妊産婦に対する禁煙指導の実施
- がん検診の実施

町の取組

【思春期・妊娠期・子育て期】

- ・すべての妊産婦・子育て家庭・子どもに関する相談を受けて、支援を要する子ども・妊産婦、家庭へのサポートを切れ目なく行います。

【青年期・壮年期】

- ・乳がん検診、子宮がん検診、骨粗しょう症検診受診の重要性などについて、広報誌やリーフレット、ホームページ、SNS等を活用した普及啓発を図ります。
- ・女性ホルモンの変化による心身の症状やその対応について、普及啓発を図ります。

【高齢期】

- ・バランスの良い食事と運動習慣の必要性について周知し、フレイル予防に取り組めます。

(3) 高齢者の健康

ロコモティブシンドロームを予防し自立した生活を送ろう

- ◎出前健康講座 ○百歳体操
- 認知症予防教室 ○地区での健康教室

町の取組

- ・地区での高齢者の集いの場（出前講座等）を設け、閉じこもり予防と生きがいづくりの働きかけを行っていきます。
- ・高齢期に起こしやすい障害（ロコモティブシンドローム、フレイル）について情報提供し、対策の推進に努めます。

4. 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上【自殺対策計画】

「こころ」と「いのち」を大切にし、共に助け合おう

- 関係機関との連携構築
- 相談窓口の周知
- こころの健康教室
- SOSの出し方教育
- ゲートキーパー養成講座
- こころの健康相談
- 精神障害者及び家族への支援

| 町の取組 |
|---|
| <p>1. 地域におけるネットワークの強化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悩みごとや困りごとを抱えている人に対して窓口をワンストップで行います。 <p>2. 自殺対策を支える人材の育成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパーの養成並びにゲートキーパーの存在について広く周知します。 <p>3. 町民への啓発と周知</p> <ul style="list-style-type: none"> ・より相談しやすいよう、こころの健康相談の体制整備を行います。 <p>4. 生きることの促進要因への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の孤立を防ぐため、人との関わりを持ち、生きがいを感じられるような居場所づくり、地域づくりを推進します。 <p>5. 児童生徒の自殺予防に向けたこころの教育等の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・要保護児童、ヤングケアラー、不登校、ひきこもり問題への支援に対応します。 |

主な目標（評価指標）【抜粋】

| 目標（評価指標） | | 対象 | 現状 (R6年度) | 目標 (R18年度) | 備考 (現状資料) |
|-------------|--|-----------------|--------------|---------------|-------------------|
| 生活習慣の維持・向上 | 朝食を欠食する人の減少 | 20～60歳代 | 12.6% | 10.0% | アンケート調査 (R6年度) |
| | 定期的な歯科検診受診者の増加 | 20～60歳代 | 41.6% | 56.0% | |
| | 運動習慣のある者の増加 (「1日30分以上の運動を週2回以上」している人の割合の増加) | 男性 (20～60歳代) | 30.1% | 50.0% | |
| | | 女性 (20～60歳代) | 20.1% | 40.0% | |
| | 睡眠時間が6～9時間の者の割合の増加 | 20～60歳代 | 48.2% | 53.2% | |
| | 喫煙率の減少 | 20～60歳代 | 24.6% | 12.0% | |
| | 毎日飲酒している人の割合の減少 | 20～60歳代 | 22.7% | 10.0% | |
| 重症化予防 | 特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合の減少 | 特定健診受診者 | 31.0% | 25.0% | R5年度 法定報告 |
| | 特定健康診査受診率の向上 | 特定健診受診者 | 60.0% | 63.0% | |
| 生涯を通じた健康づくり | 「身体を動かすことが好き」な中学生の割合の増加 | 中学生 | 59.8% | 65.0% | アンケート調査 (R6年度) |
| | 若い世代の女性のやせの者の割合の減少 (BMI 18.5未満の割合) | 女性 (20・30歳代) | 16.7% | 15.0% | |
| | 主観的健康感が高い人の割合の増加 (自分で「健康だと思っている」人の割合の増加) | 70歳代 | 51.6% | 60.0% | |
| この健康 | 自殺者をなくす | - | 0人 | 0人 | R5年 |
| | ゲートキーパー養成講座受講者数の増加 | 全町民 | 178人 | 300人 | R5年度までの 累計 |