

東員町健康増進計画について

《計画の位置づけ》

「東員町総合計画」に基づく分野別計画の一つで、本町における、健康づくりと食育に関する基本的な考え方および施策を示すものです。

《計画期間》

令和6(2024)年度から令和17年度(2035)年度の12年間とします。
また、令和11(2029)年度には計画の中間見直しを実施します。

《基本的方向性・施策体系》

【基本理念】	【基本目標】	【施策項目】	【施策の方向】
健康であるために	健康づくりの推進	栄養・食生活	1. 望ましい食習慣の理解と実践 2. 食を通じた豊かな生活の実践
		身体活動・運動	1. 運動習慣を身につけるための啓発 2. 運動、スポーツをする機会の環境整備
		休養・こころの健康	1. 世代に応じた相談体制の充実 2. 規則正しい生活の大切さと睡眠の重要性についての啓発
		喫煙・飲酒	1. 喫煙・飲酒と健康に関する知識の普及
		歯・口腔の健康	1. 生涯を通じた歯科疾患の予防と口腔機能の維持向上 2. 歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な社会環境の整備
		健康管理	1. 健康診査の受診勧奨・啓発 2. 自分の健康への関心

《 計画の進捗及び評価 》

この計画では、PDCAサイクルを活用して進捗管理を行います。

計画を策定し（Plan）、実行して（Do）、結果を評価（Check）、必要に応じて修正を行います。（Action）。

《 評価基準 》

取組状況について、下記の評価基準に基づき評価しました。

取組状況の評価基準	
◎	取組状況が100%以上
○	取組状況が80%以上
△	取組状況が50%以上
×	取組状況が50%未満

令和6年度東員町健康増進計画進捗状況シート

施策項目：栄養・食生活

社会環境や生活様式の変化により、生活習慣病が増え、健康な食習慣が失われつつあります。そのため、一人ひとりが食への関心を高め、ライフスタイルに合った食生活を実践していくことが大切です。

◆目標と指標

施策の方向性：望ましい食習慣の理解と実践

指標	R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
朝食を毎日食べる人の割合	81.2%	—	—	—	—	—	—	85.3%
ゆっくりとよくかんで食べる人の割合	45.8%	—	—	—	—	—	—	増加
適正体重を維持している人の割合	66.8%	—	—	—	—	—	—	70.0%

施策の方向性：食を通じた豊かな生活の実践

指標	R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
食事を一人で食べる人の割合の減少	13.7%	—	—	—	—	—	—	減少
食育に関心がある人の割合の増加	67.4%	—	—	—	—	—	—	増加

◆行政の取組

	取組内容	評価	R6年度取組実績
1	ライフスタイルに合わせた食習慣に関する情報を発信します	○	介護保険勉強会やフレイル予防事業などの健康教育を通してライフスタイルに合わせた食習慣や栄養バランスなどについて啓発を実施しました。
2	健康づくり及び食育を推進する食生活改善推進員の養成や育成に努めます	◎	いなべ市と協働で合同栄養教室を開催し、食生活改善推進員の養成を実施しました。 合同栄養教室開催：1回（7日間）
3	食生活改善推進員によるおやこの食育教室や料理教室等を開催します	◎	おやこの食育教室や各地区で健康づくり教室を開催しました。 おやこの食育教室開催回数：2回 参加人数：19組42名
4	適正体重について啓発します	○	健康教育・健康相談測定会の参加者や特定保健指導・低栄養対象者に対して、適切体重についての理解を勧めた。
5	共食の重要性について普及啓発をします	○	フレイル予防事業などで、共食についての重要性の啓発を実施した。
6	食生活改善推進協議会と協働で食育の普及啓発を行います	○	おやこの食育教室や各地区で健康づくり教室を開催し食育の大切さを啓発しました。
7	ホームページやSNSを活用して食に関する正しい情報を提供します	△	広報紙、ホームページに「朝食を食べる習慣」「健康的な食事習慣」などについての情報を掲載しました。

課題と今後の方向性

食生活改善推進員の活動内容など興味関心を持っていただけるよう広く周知啓発していきます。
フレイル予防事業などで、食への関心を高められるように活動の拡大を図ります。
ハイリスク者（低栄養・特定保健指導対象者）に対して電話・訪問などで直接的なアプローチを実施していきます。
いろいろな健康教室や相談会などを通して、個々へのアプローチはできているものの各年齢層に対しての啓発ができていないため、今後はLINEやSNS、ホームページなどを活用し情報提供していきます。

令和 6 年度東員町健康増進計画進捗状況シート

施策項目：身体活動・運動

運動は、生活習慣病の予防だけでなく、運動機能の維持・向上に役立ちます。また、生きがいつくりや仲間づくりなど、メンタルヘルスや生活の質も向上させます。そのため、運動の重要性を理解し、日常的に徒歩や階段を利用するなどの適度な身体活動を心がけることが大切です。

◆目標と指標

施策の方向性：運動習慣を身につけるための啓発

指標		R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしている人の割合	男性	50.5%	—	—	—	—	—	—	60.0%
	女性	47.0%	—	—	—	—	—	—	55.0%
フレイルの認知度		19.2%	—	—	—	—	—	—	増加

施策の方向性：運動、スポーツをする機会の環境整備

指標		R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
運動を心がけている人の割合		48.6%	—	—	—	—	—	—	60.0%
運動以外に日常生活 1 日 1 時間以上歩く人の割合		25.1%	—	—	—	—	—	—	30.0%
1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上 1 年以上継続している人の割合		49.5%	—	—	—	—	—	—	60.0%

◆行政の取組

	取組内容	評価	令和 6 年度取組実績
1	「生活の中に運動を」を合言葉に、いつでもどこでも無理なく運動習慣が身につけられるよう啓発を行います	○	健康教育や出前講座など簡単にできる運動について啓発を実施しました。
2	関係機関と連携しながら、運動の機会を作ります	○	高齢者を対象とした介護予防では、町内に拠点を置く民間企業に委託し自宅でも継続的に運動ができるような事業を実施しました。
3	町民主体によるフレイルサポーターの活動を支援します	◎	フレイルサポーター養成講座を開催しました。フレイルサポーターの勉強会やオンラインでのラポミーティングなどの開催の支援を行いました。
4	東員町健康づくりポイント事業の普及啓発を行います	○	健康教育や健康相談などさまざまな機会を通しカードを配布。また民間企業とも連携し啓発を実施した。

課題と今後の方向性

健康教室やフレイルチェックなどの事業を通して、運動への意識づけやフレイル予防を行っています。より多くの住民が運動習慣を身につけられるように、健康づくりポイント事業についてさまざまな機会を通し周知啓発します。また、ポイントカードを電子化するなど若い世代も参加しやすいような事業となるよう検討します。

令和6年度東員町健康増進計画進捗状況シート

施策項目：休養・こころの健康

こころの健康を保つためには、ストレスとの上手な付き合い方を身に付けることが重要です。自分の悩みや不安を話せる相手や場所を持つことや、十分な睡眠を取り、自分に合ったリフレッシュ方法を見つけることが大切です。また、身近な人の悩みに耳を傾け、状況に合わせて、適切な相談機関へつなげることも大切です。

◆目標と指標

施策の方向性：世代に応じた相談体制の充実

指標	R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
自殺死亡率	7.7%							0.0%
悩み・心配事を相談できる人がいる割合	60.7%	—	—	—	—	—	—	70.0%
ストレスにうまく対処できる人の割合	64.7%	—	—	—	—	—	—	増加
ゲートキーパーの認知度	6.2%	—	—	—	—	—	—	増加
ゲートキーパー養成数	57人							240人

施策の方向性：規則正しい生活の大切さと睡眠の重要性についての啓発

指標	R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合	30.3%	—	—	—	—	—	—	25.0%
睡眠時間が十分に確保できている人の割合（6～9時間）	67.5%	—	—	—	—	—	—	増加

◆行政の取組

	取組内容	評価	R6年度取組実績
1	悩みを相談できる相談窓口等の情報提供を行います	◎	こころの健康相談の開催について、広報や行政メールなどを活用し情報提供を行いました。また、ホームページでは関連する相談窓口などを掲載しています。
2	自殺予防週間と自殺対策強化月間を推進し、広報やホームページ、行政メールなどを通して世代に応じた情報発信を行います	◎	自殺予防週間では、町内中学生に対してパンフレットを配布、また庁舎内にポスター掲示をし、情報発信を行いました。
3	若年者の自殺対策として、中学生を対象に講座など普及啓発を実施します	◎	町内中学校に対して、メンタルヘルス対策の啓発パンフレットを配布、また中学2年生に対しては、精神保健教育プログラムの講座を実施しました。
4	ゲートキーパー養成講座を行い、ゲートキーパーの認知度向上を図るとともにゲートキーパーを増やします	◎	自殺対策強化月間に合わせ、ゲートキーパー養成講座を令和7年3月に実施します。
5	こころの健康や休養・睡眠の取り方に関する知識について普及啓発を行います	○	ホームページに「睡眠のバランスを保つために」を掲載しました。また、町内の精神科病院のHPをリンクし、こころの健康や睡眠障害についての啓発を行っています。

課題と今後の方向性

自殺対策強化月間では、ゲートキーパー養成講座を実施するなど情報発信を行っていきます。全国的に若い世代の自殺者数が増加傾向であることから、若年層へ届くアプローチ方法を検討していきます。

こころの健康相談では多岐に渡る多様な相談があることから、町内にある病院と連携しつつ、いろいろな相談窓口を周知啓発していきます。

令和6年度東員町健康増進計画進捗状況シート

施策項目：喫煙・飲酒

タバコは、喫煙者だけでなく周囲の人も受動喫煙のリスクにさらされ、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などの疾患にかかりやすくなります。そのため、町民全員がタバコのリスクについての知識を持ち、自分や家族を守ることが大切です。同様に、過度な飲酒も健康への影響があります。アルコールが身体に及ぼす影響について正しい知識を持ち、適度な飲酒を心がけ、健康的な飲酒の習慣を身につけることが大切です。

◆目標と指標

施策の方向性：喫煙・飲酒と健康に関する知識の普及

指標	R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
禁煙する人の割合	66.4%	—	—	—	—	—	—	増加
毎日飲酒する人の割合	15.4%	—	—	—	—	—	—	減少

◆行政の取組

	取組内容	評価	令和6年度取組実績
1	広報紙・ホームページや健康相談等で、飲酒の適性量や休肝日の設定の必要性について啓発を行います	△	健康増進普及月間に合わせてポスターの掲示やパンフレットの配布などにより啓発を実施しました。また、ホームページの掲載と相談会など個別指導において飲酒適性量について指導を実施しました。
2	飲酒に伴うリスクに関する知識や、アルコール依存症に関する正しい理解の啓発を行います	△	集団がん検診など検診時を利用し、飲酒に関するパンフレットを展示しました。
3	喫煙リスク、COPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する正しい知識についての普及啓発を行います	△	肺がん検診・結核検診受診票に喫煙リスクについて掲載し、啓発を行っています。COPD（慢性閉塞性肺疾患）については、現時点では啓発は実施していません。
4	受動喫煙のリスクについての啓発を行います	△	ポスター掲示により啓発を行いました。
5	公共の場や職場における禁煙・分煙の推進します	△	公共施設によっては、施設内全面禁煙にしている施設があります。
課題と今後の方向性			
喫煙や飲酒については、ポスターの掲示やパンフレットの配布などの周知啓発を継続していくとともに、新たに取組内容に沿った内容での啓発をLINE・SNSを活用して行っていきます。 また、公共の場の禁煙・分煙の状況を把握し、引き続き禁煙・分煙について理解を求めています。			

令和6年度東員町健康増進計画進捗状況シート

施策項目：歯・口腔の健康

歯と口の健康を保つことは、食事や会話など日常生活の基盤を支え、健康な暮らしを築くための重要な要素です。これにより、生活の質が向上し、健康寿命の延長につながります。そのためには、若い世代から正しい口腔ケアに取り組むことが欠かせません。

◆目標と指標

施策の方向性：生涯を通じた歯科疾患の予防と口腔機能の維持向上

指標	R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
毎食後に歯を磨いている人の割合	28.5%	—	—	—	—	—	—	増加
自分歯を28本有する人の割合	56.6%	—	—	—	—	—	—	増加
80歳まで20本の歯を有する人の割合	—	—	—	—	—	—	—	増加

施策の方向性：歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な社会環境の整備

指標	R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
歯周病検診を受診した人の割合	49.6%							60.0%

◆行政の取組

	取組内容	評価	令和6年度取組実績
1	歯磨きや歯間ブラシ等の使用などによる歯・口腔ケアの必要性について普及啓発を行います	◎	介護保険勉強会や歯科衛生士による歯周病予防教室を通し、歯と口の健康についての普及啓発や歯磨き指導などを実施しました。
2	歯と口の健康に関する情報発信を行います	◎	11月の「8020推進月間」では、広報とういんに「歯とお口の健康」について掲載しました。また、歯周病検診の対象者へ歯周病の予防やセルフケア等情報提供しました。
3	歯周病検診を実施し、自分の歯の状態をチェックする機会をつくれます	◎	歯周病検診の対象者には個別通知し、受診勧奨に努めました。
4	歯と口腔の健康について知識を普及するための健康教育、健康相談を行います	◎	健康相談会や地域に出向いてのフレイル予防教室の中で口腔機能の必要性について啓発を行いました。
5	定期的な受診につながるなど、かかりつけ歯科医を持つことの重要性について情報発信を行います	◎	歯周病検診の対象者や教室参加者へ、歯周病予防のプロケアについて歯科受診の必要性とかかりつけ歯科医を決め定期的な診察を受けるなどの情報発信を行いました。
6	8020運動を推進します	◎	11月の「8020推進月間」では、8020運動について広報に掲載し周知啓発を行いました。
課題と今後の方向性			
歯周病検診の受診勧奨及び歯周病予防やセルフケア等について情報発信を引き続き実施します。			

令和6年度東員町健康増進計画進捗状況シート

施策項目：健康管理

生活習慣病の発症予防、進行を防ぐには、子どもの頃から健康に関する正しい知識を身につけ、成人後も健康的な生活習慣を続けることが大切です、健康的な生活習慣の継続には、自らの生活習慣を見直し改善することができる定期的な健康診査が役立ちます。

◆目標と指標

施策の方向性：健（検）診等の受診勧奨・啓発

指標	R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
5種がん（胃・子宮・肺・乳・大腸）検診受診率	14.0%							16.0%

施策の方向性：自分の健康への関心

指標	R5（現状値）	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R17(目標値)
健康相談・測定会の参加者数	208人							増加
高齢者インフルエンザワクチン接種率	51.7%							増加

◆行政の取組

	取組内容	評価	令和6年度取組実績
1	健康診査の受診勧奨・啓発に努めます	◎	各種検診希望調査を各世帯に配布し、健(検)診の重要性について啓発し受診勧奨を行いました。
2	糖尿病などの生活習慣病予防に関する教室を開催します	◎	糖尿病予防教室と高血圧予防教室を開始を開催しました。高血圧予防教室では、医師・薬剤師・管理栄養士それぞれの専門分野での啓発を行いました。
3	がん予防に関する正しい知識の普及を行います	◎	集団がん検診の会場において、各種がんに関するパンフレットを展示、配布を行いました。また、イベントなどの機会を通して、がんに関するクイズ形式での啓発を行いました。
4	毎月10日の「健幸づくりの日」の啓発をします	○	健康相談測定会では「健幸づくりの日」ののぼり旗を掲げ啓発を行いました。また、いろいろな教室などを通して啓発を行いました。
5	健康相談・測定会を月1回開催します	◎	毎月10日の「健幸づくりの日」に合わせ、血圧や血糖測定、体組成測定などを実施しました。また、ベジチェックの測定機器を導入し食生活を見直す機会を作りました。
6	東員町健康サポートサービス事業の啓発を行います	◎	サポートサービスの対象者に通知、民間企業とも連携し訪問により啓発を行いました。また、新たにポスターを作成し、啓発を行いました。
7	高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を行います	◎	高齢者が各ワクチンを接種できるよう、広報やホームページなどに掲載し啓発を行いました。また肺炎球菌ワクチンで対象者に個別通知により啓発を行いました。

課題と今後の方向性

「健幸づくりの日」の啓発について事業や教室参加者のみならず、広く周知啓発を行っていきます。
健(検)診の受診者数の増加を目指し、健(検)診の申込方法についての環境の整備や業務の効率化を進めていきます。