

第3期土庄町健康増進計画
(食育推進計画・自殺対策計画包含)

(案)

令和6年3月

土庄町

目次

第1章 総論	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	2
4. 本計画とSDGsとの関係	3
第2章 土庄町の健康を取り巻く現状	4
1. 人口の推移	4
2. 平均寿命と健康寿命	6
3. 標準化死亡比	6
4. 特定健診・メタボ該当者及び予備群	7
5. 自殺をめぐる状況	8
第3章 町民アンケート調査結果	9
第4章 最終評価結果	14
1. 最終評価の方法	14
2. 最終評価の結果	14
3. 指標の達成状況	15
4. 現行計画の総括的評価	17
第5章 計画の基本的な考え方	18
1. 基本理念	18
2. 基本方針	18
3. 世代ごとの目標	19
4. 施策体系	20
第6章 健康増進計画・食育推進計画	21
1. 栄養・食生活	21
2. 身体活動・運動	23
3. 歯と口腔の健康	25
4. こころの健康	27
5. 喫煙	28
6. 飲酒	29
7. 生活習慣病	30
8. 介護予防	33
第7章 自殺対策計画	35
1. 計画策定の背景・趣旨	35
2. 計画の期間	35
3. 新たな自殺総合対策大綱について	36

4. 基本方針	37
5. 施策体系	38
6. 施策の展開	39
第8章 計画の指標	44
第9章 計画の推進にむけて	46
1. 計画の推進	46
2. 計画の進行管理	46

第1章 総論

1. 計画策定の趣旨

昨今、国民誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まっており、平時から個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取組を更に強化していくことが求められています。

健康づくりの取組として、基本的な法制度の整備や仕組みの構築、地方公共団体、保険者、企業、教育機関、民間団体等の多様な主体による取組に加え、データヘルス・ICTの利活用等の諸活動の成果により、健康寿命は着実に延伸しています。

しかし、少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、労働移動の円滑化、仕事と育児・介護との両立、多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大等による社会の多様化、あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーション（DX）の加速、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応の進展等の目まぐるしい社会変化が今後も予測されます。

これらの健康・食育を取り巻く状況を踏まえ、令和3（2021）年度には第4次食育推進計画が推進され、令和6（2024）年度からは、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion）とより実効性をもつ取組の推進（Implementation）のための「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））」がスタートします。

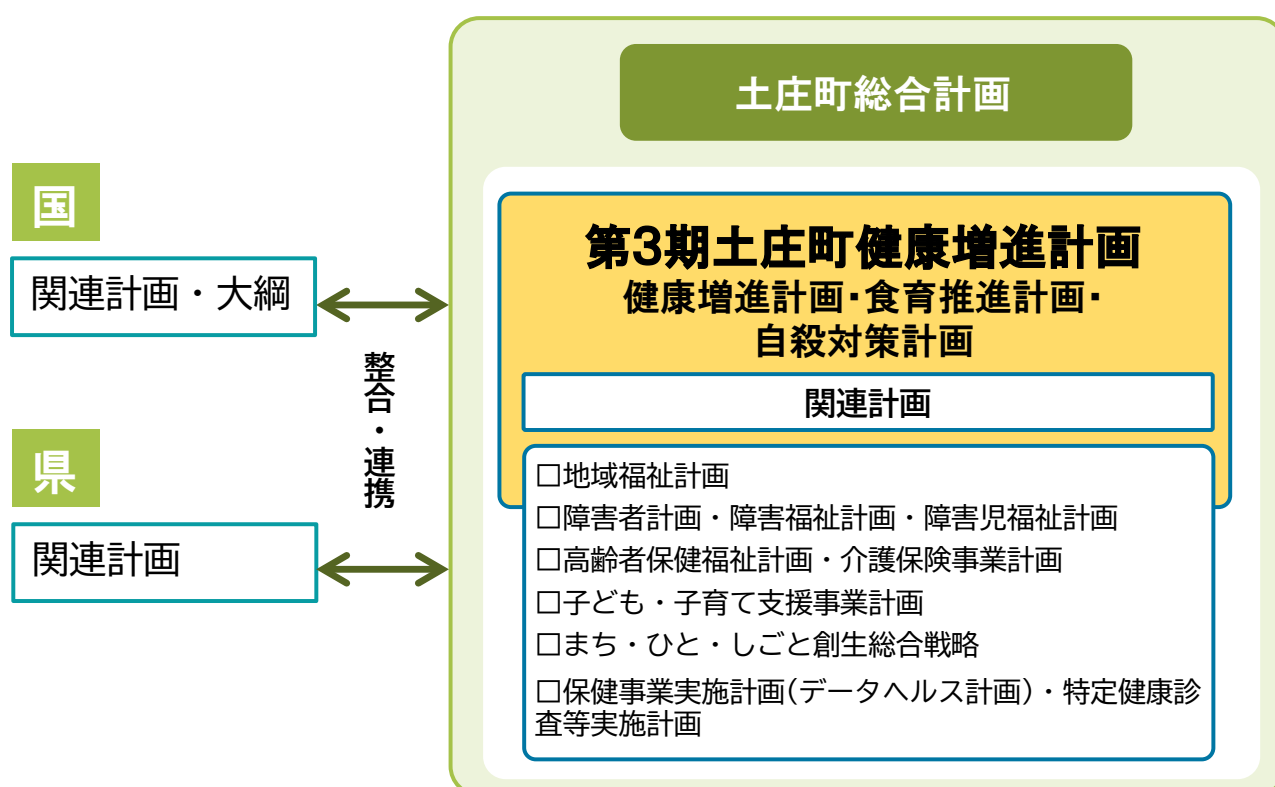
本町では、昭和53年に健康づくり憲章を制定し、町内8地区に健康づくり推進委員会を設立して、町を挙げて健康づくり運動を進めてきました。平成25年3月に「土庄町健康増進計画（食育推進計画包含）」、令和元年3月には「土庄町自殺対策計画」を策定し、町民の健康づくり及び食育、自殺対策を推進してきました。健康日本21（第二次）の期間が1年間延長したことに伴い、本町も「土庄町健康増進計画（食育推進計画包含）」及び「土庄町自殺対策計画」が令和5年度に計画最終年度となります。

今後は、国や県の施策や運動に合わせ、近年の社会経済環境の変化や少子高齢化の進展、町民意識の変化を踏まえて、町民の健康と食育及び自殺対策をさらに推進していくために、3つの計画を一体化した『第3期土庄町健康増進計画（自殺対策計画を含む）・第2期食育推進計画（以下、「第3期土庄町健康増進計画」という。）』を策定することとします。

2. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」と、食育基本法第18条の規定に規定する「市町村食育推進基本計画」、及び「自殺対策基本法」第13条第2項の規定に基づく市町村計画三つの計画を包含するものに位置づけています。

なお、本計画は、上位計画である「土庄町長期総合計画」と、国と県の動向に基づき、関連諸計画との整合・連携を図ります。



3. 計画の期間

本計画は、健康増進・食育推進計画に係る箇所については、計画期間を令和6（2024）年度から令和15（2033）年度の10年間、自殺対策計画に係る箇所は自殺総合対策大綱を踏まえて令和6（2024）年度から令和10（2028）年度の5年間の計画期間とします。ただし、町の状況や社会情勢等の変化への対応、関連計画との整合を踏まえ、必要に応じて、中間見直しを実施することとします。

◆計画の期間◆

和暦（年度）	令和6	令和7	令和8	令和9	令和10	令和11	令和12	令和13	令和14	令和15	令和16
西暦（年度）	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034
健康増進 食育推進	第3期土庄町健康増進計画 （前期）				中間 見直し	第3期土庄町健康増進計画 （後期）				最終 評価	次期 計画

4. 本計画とSDGsとの関係

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）とは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。日本でも積極的に取り組まれており、本町においてもSDGsに参画できる取組を推進しています。

《本計画と特に関係が深いSDGs》



2. 飢餓をゼロに

飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する。



3. すべての人に健康と福祉を

あらゆる状態や立場の人の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。



16. 平和と公正をすべての人に

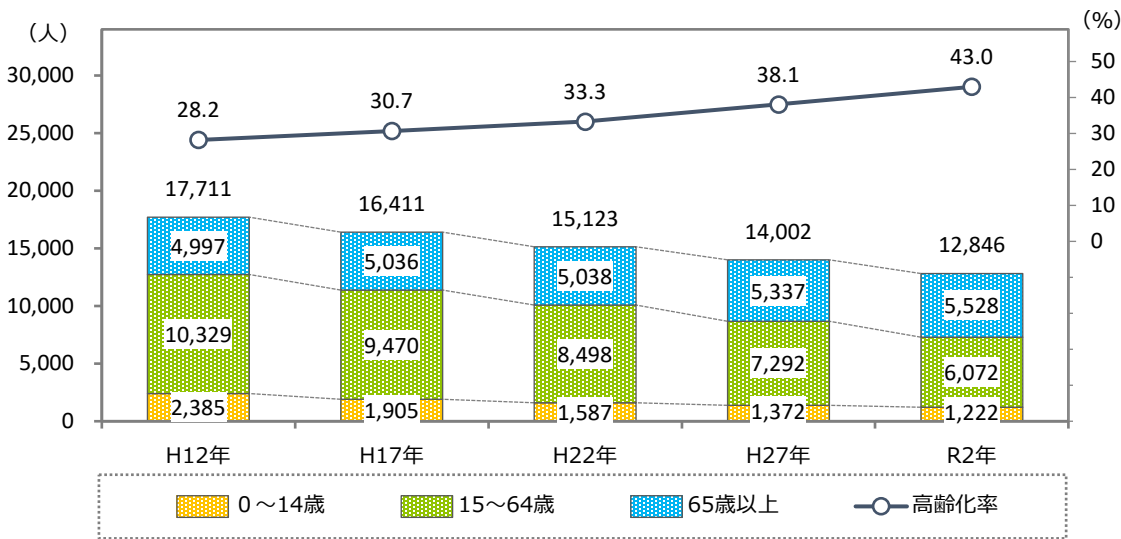
すべての人に司法や公的制度へのアクセスを提供し、あらゆる状態や立場の人を受け入れられる平和で公正な社会を実現する。

第2章 土庄町の健康を取り巻く現状

1. 人口の推移

(1) 年齢3区分別人口の推移

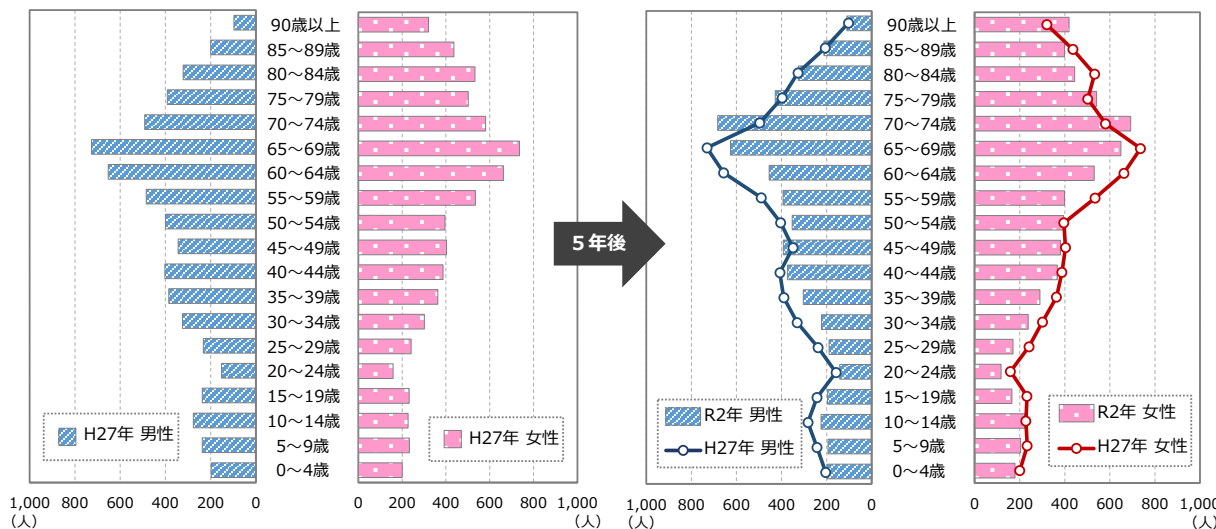
・年齢3区分別人口の推移を見ると、近年は、年少人口（15歳未満）と生産年齢人口（15歳以上～65歳未満）は減少、老年人口（65歳以上）は増加で推移しており、高齢化率は43.0%となっています。



資料：総務省「国勢調査」

(2) 歳階級別人口比の構成

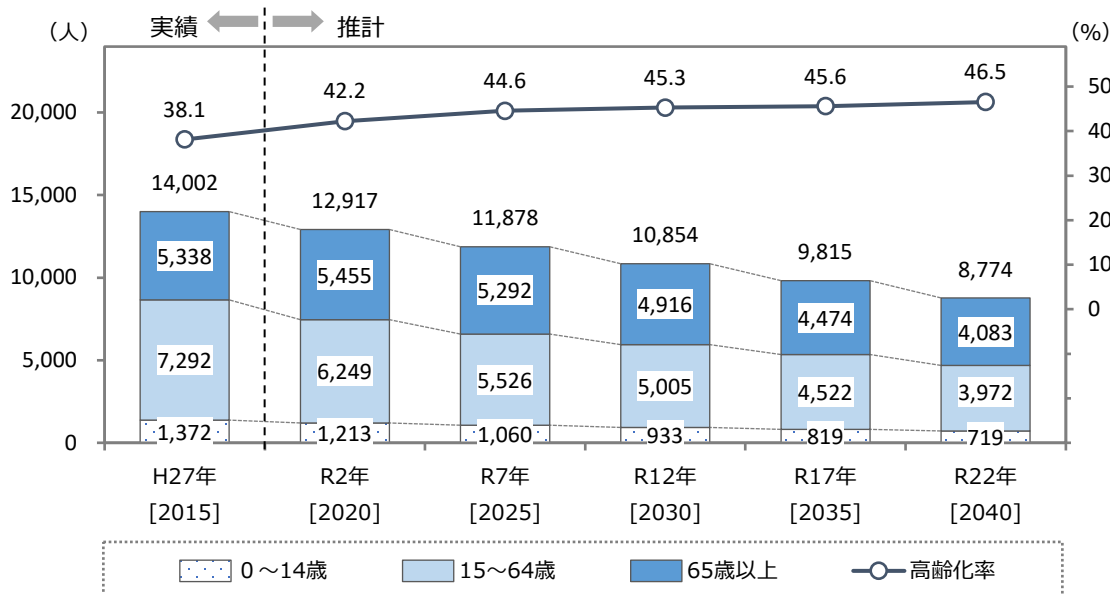
・5歳階級別人口比の構成を見ると、令和2（2020）年と平成27（2015）年と比較すると、全国及び県と比較して年少人口及び生産年齢人口が低く、70歳以上の高齢者の割合が多い傾向にあります。



資料：総務省「国勢調査」

(3) 将来推計人口

- ・将来推計人口を見ると、65歳以上老年人口は令和2（2020）年を皮切りに減少段階へと入っています。令和22（2040）年にかけて年少人口・生産年齢人口が大きく減少するため、高齢化率は46.5%と上昇し続ける見込みとなっています。

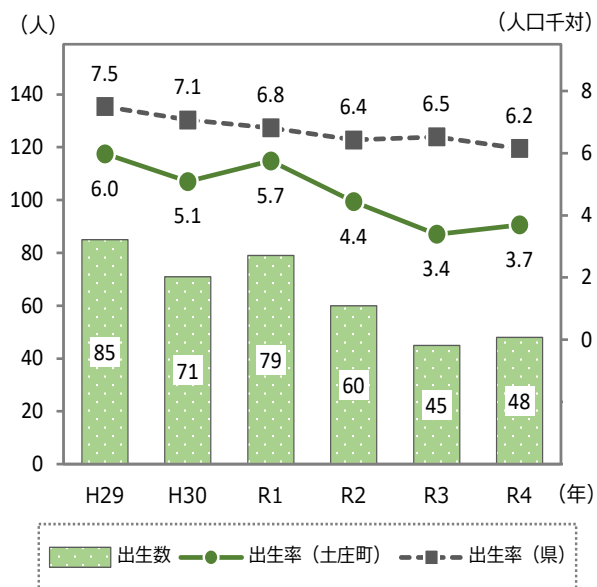


資料：2015年：総務省「国勢調査」、2020年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成30（2018）年推計）」

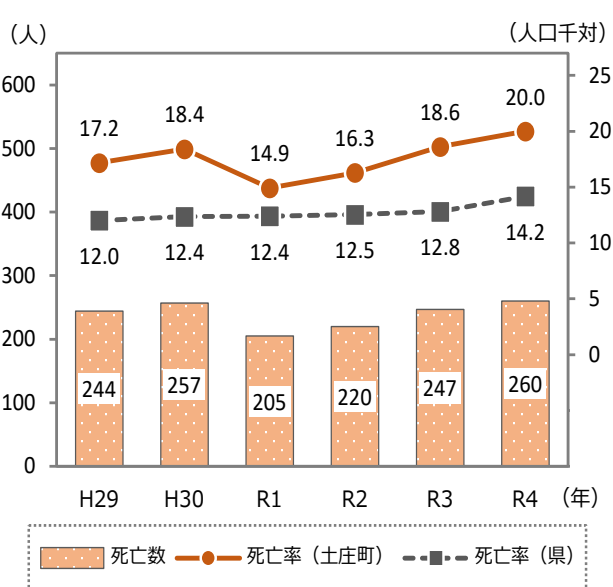
(4) 出生数・出生率の推移、死亡数・死亡率の推移

- ・出生数・出生率及び死亡数・死亡率の推移をみると、出生数は減少傾向であり、死亡数は令和元年から上昇傾向となっています。
- ・県と比較して、出生率は3.7と低く、死亡率は20.0と高くなっています。

■出生数・出生率の推移



■死亡数・死亡率の推移

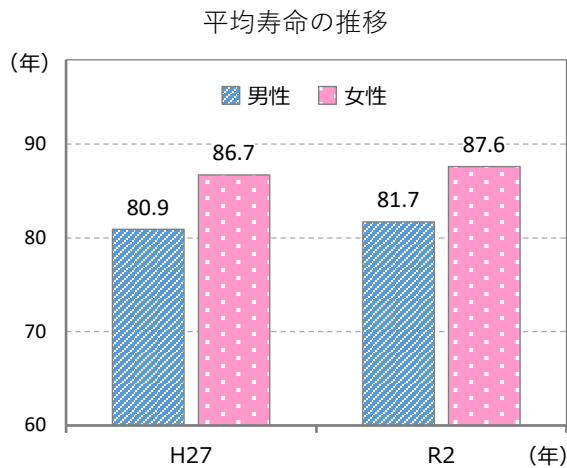


資料：住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査

2. 平均寿命と健康寿命

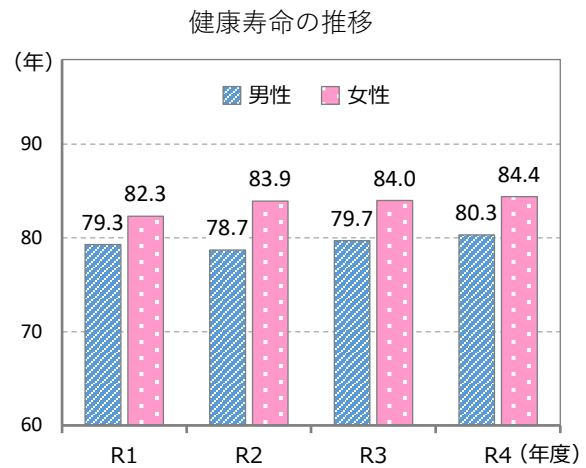
- ・本町の令和2（2020）年の平均寿命は、平成27年と比較して延伸しており、男性は81.7歳、女性が87.6歳となっています。
- ・健康寿命（平均自立期間の推移）を見ると、男女ともに上昇傾向にあります。

■平均寿命



資料：厚生労働省市町村別平均寿命

■健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）

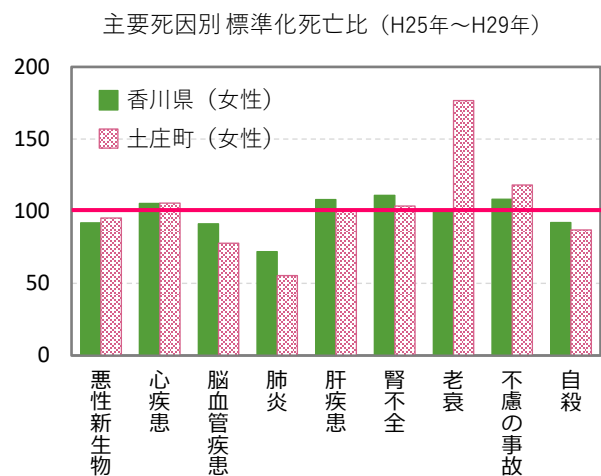
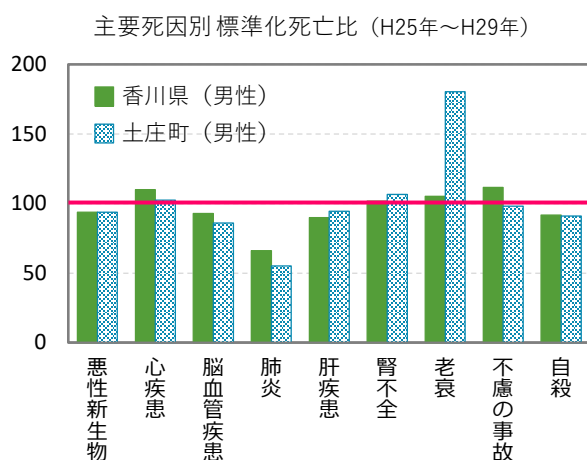


資料：国保データベース（KDB）システム

3. 標準化死亡比

- ・主な死因の標準化死亡比は、男女ともに老衰が最も高く、全国よりも高い水準となっています。

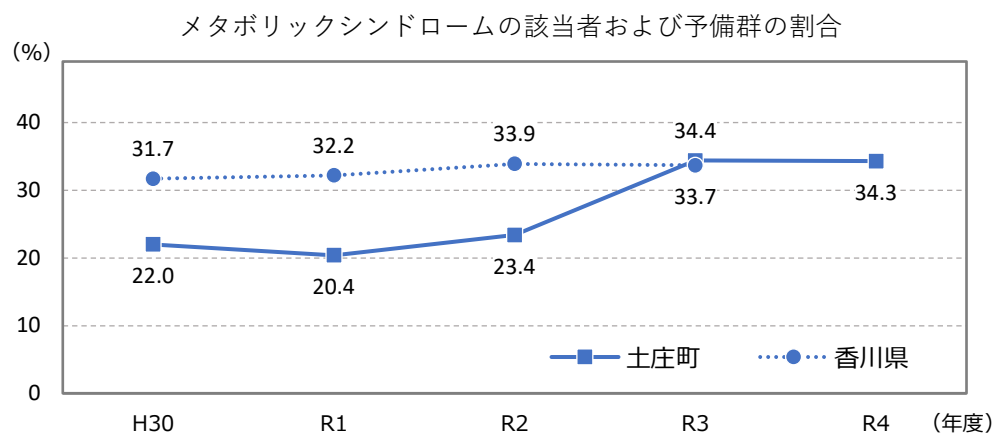
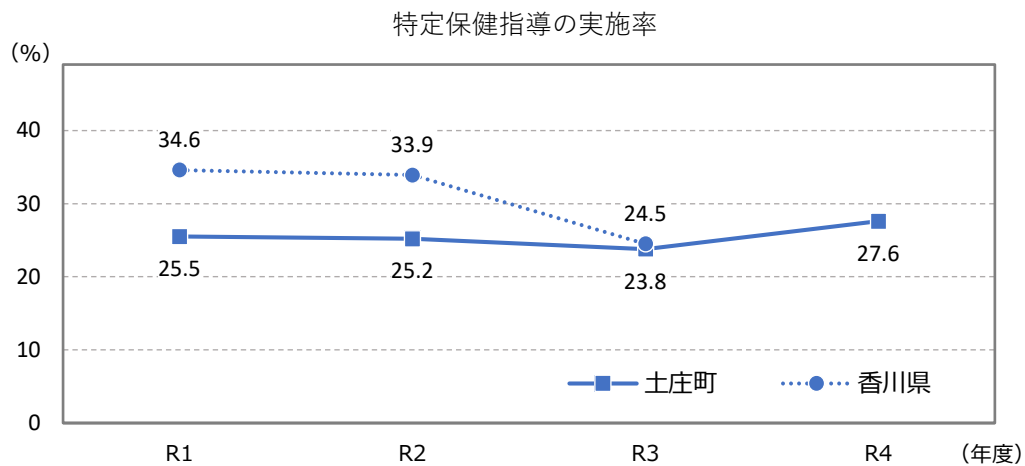
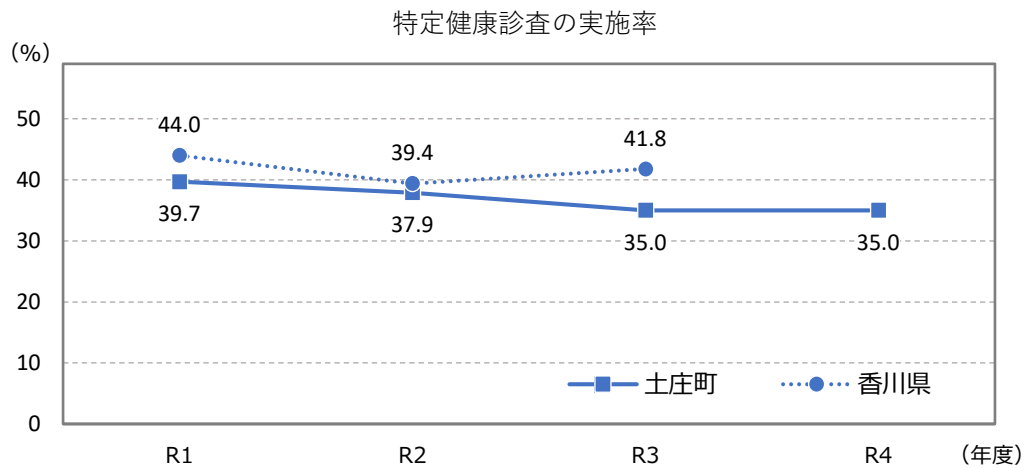
※標準化死亡比（SMR）：全国の年齢階級別死亡率で死亡するとしたときの、その地域の期待死亡数に対する、実際の死亡数の比を100倍して算出。標準化死亡比が100より大きい場合、その地域の死亡率は全国より高いと判断され、100より小さい場合、全国より低いと判断される。



資料：人口動態統計特殊報告

4. 特定健診・メタボ該当者及び予備群

- ・特定健康診査実施率、特定保健指導実施率ともに減少傾向であり、令和4（2022）年度は、特定健康診査受診率は35.0%、特定保健指導実施率は27.6%となっています。
- ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の推移をみると、令和4（2022）年度は令和2（2020）年度と比較すると、大幅に上昇し、34.3%となっています。

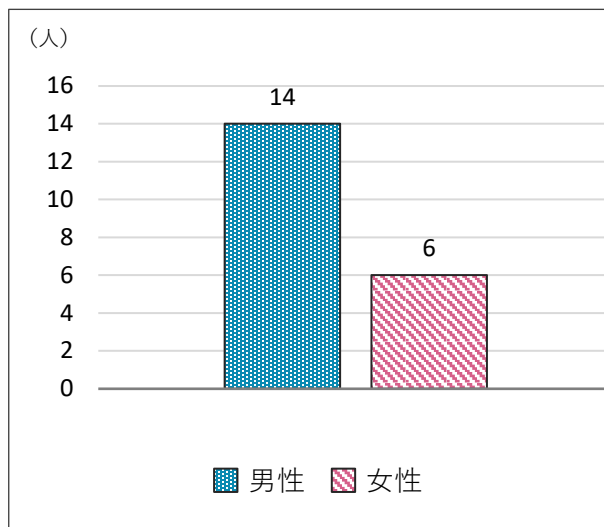
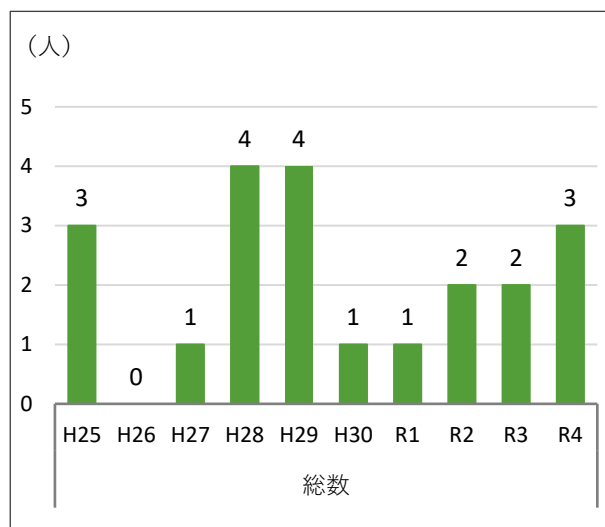


資料：町データ、2018年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況（保険者別）

5. 自殺をめぐる状況

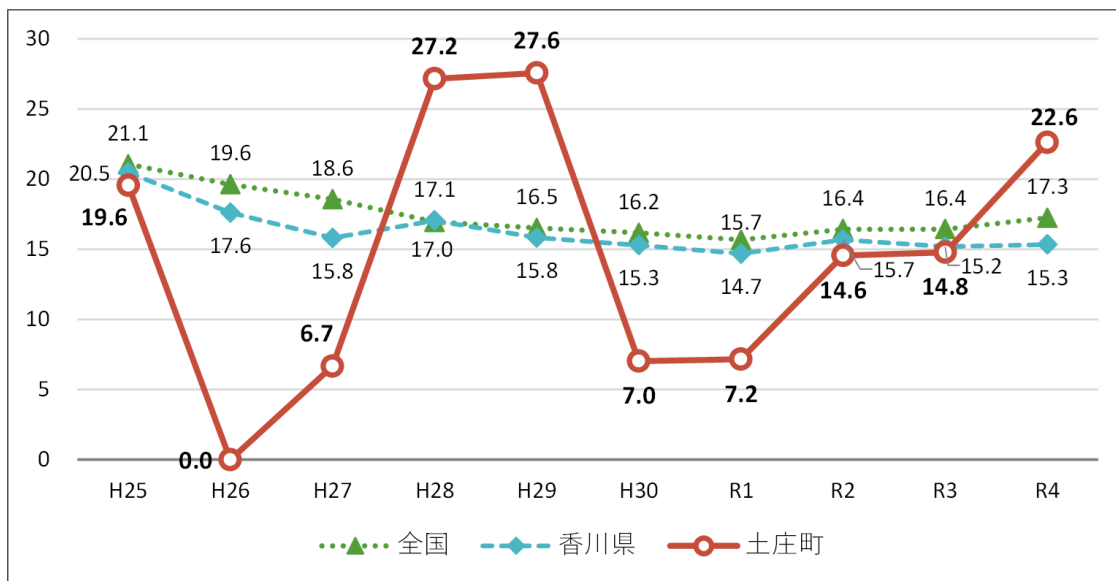
■自殺者数の推移と男女比率（土庄町／平成25年～令和4年）

・本町の自殺者の総数は0～4人／年の幅で推移しており、性別では男性の割合が高くなっています。



■自殺死亡率の推移（人口10万人当たり）（土庄町／平成25年～令和4年）

・本町の自殺死亡率（人口10万人当たり）は、0.0～27.6の間で推移しています。



自殺に関わる統計では、自殺者数が計上され、自殺者数から自殺死亡率（自殺率）が算出される。死因別死亡率は人口10万人あたりを単位としている。死因が自殺の場合は「自殺死亡率（自殺率）」で、他の死因による死亡率と同様、人口10万人あたりで求める。

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

第3章 町民アンケート調査結果

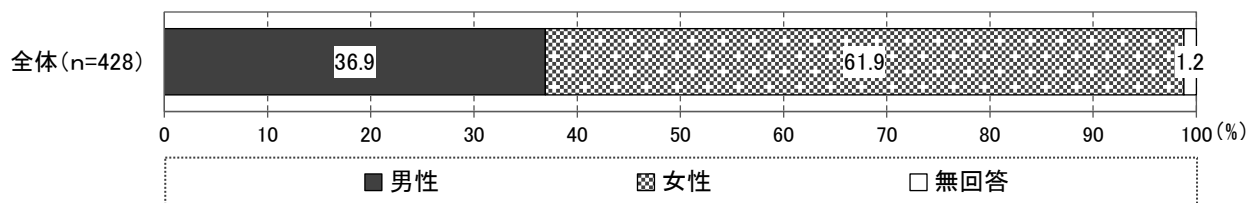
本計画策定の基礎資料とするために、「第3期土庄町健康増進計画・第2期食育推進計画」アンケートを実施しました。

- ・ 調査対象 20歳以上の町民
- ・ 調査対象者数 1,000人（無作為抽出）
- ・ 調査方法 郵送による調査票の配布・回収
- ・ 調査期間 令和4年11月7日～11月18日

調査対象者数（配布数）	1,000 票
回収数	428 票
回収率	42.8%

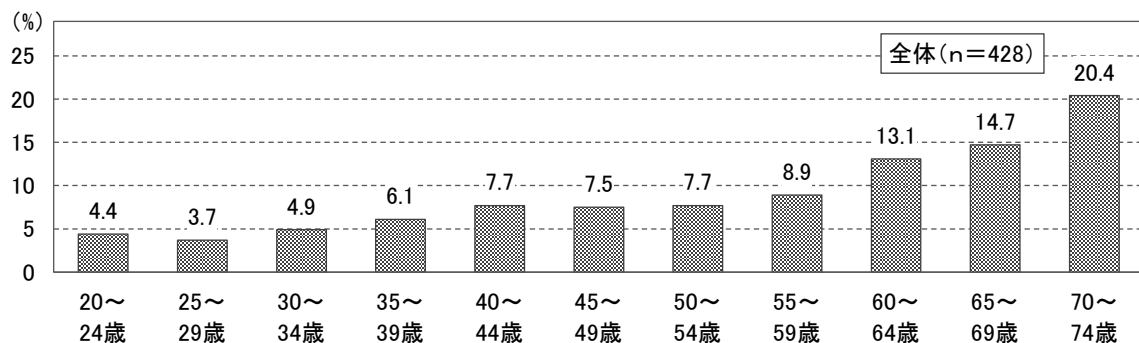
■回答者の性別

性別は、「男性」が36.9%、「女性」が61.9%となっています。



■回答者の年齢

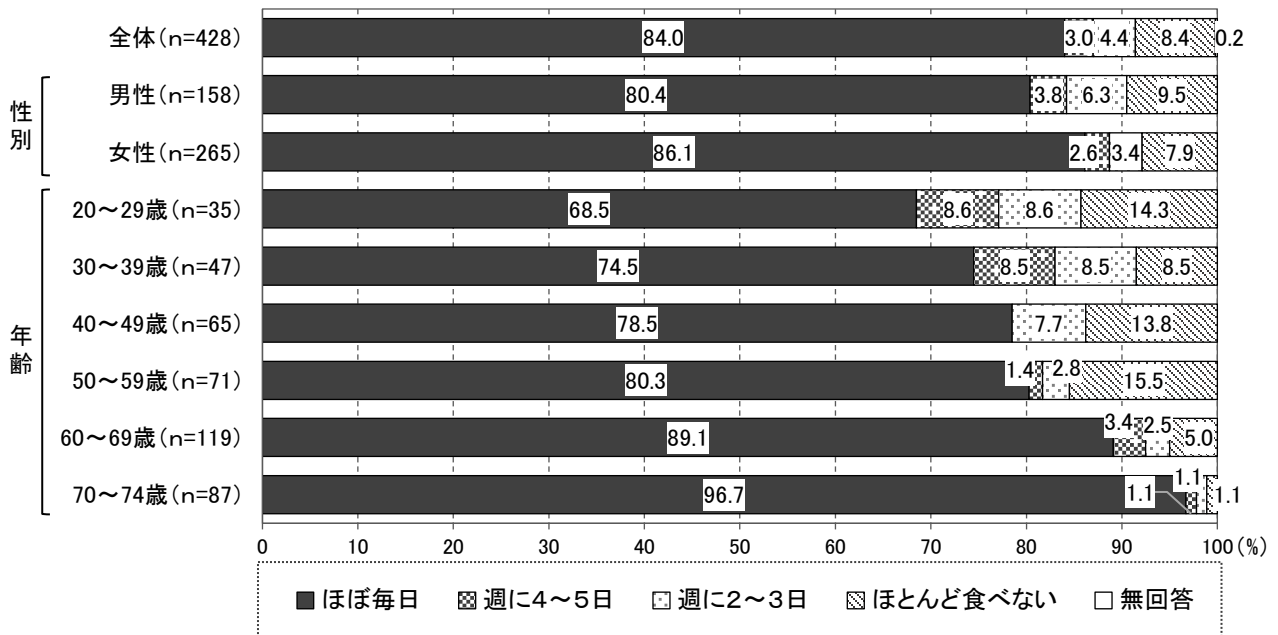
年齢は、「70～74歳」が20.4%と最も高く、次いで、「65～69歳」（14.7%）、「60～64歳」（13.1%）の順となっています。



※ 次ページ以降で、特に着目すべき結果のみを抜粋して掲載します。

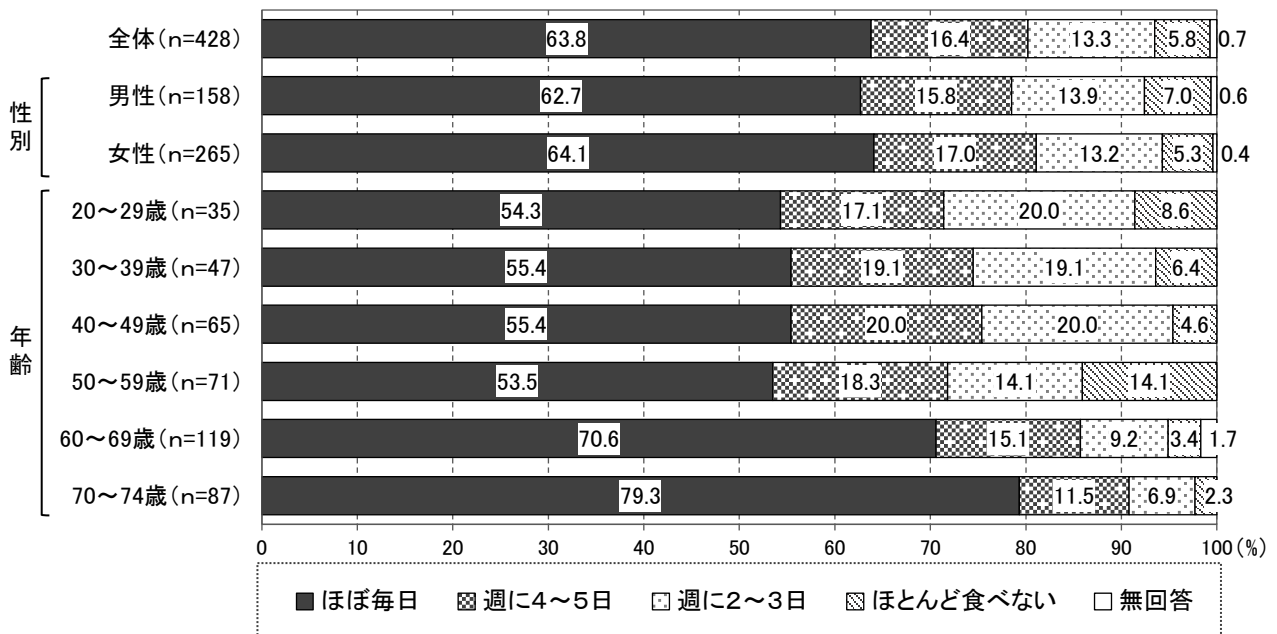
質問内容 朝食を食べていますか。

年齢層別で見ると、加齢につれて、「ほぼ毎日」食べている割合が高くなる傾向にあります。



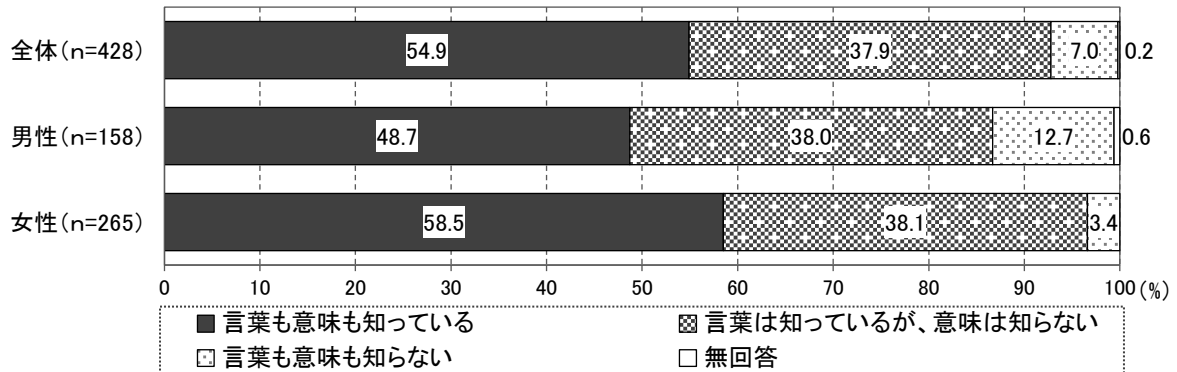
質問内容 主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べていますか。

全体では、「ほぼ毎日」が 63.8%と最も高く、次いで、「週に4～5回」(16.4%)、「週に2～3回」(13.3%) の順となっています。



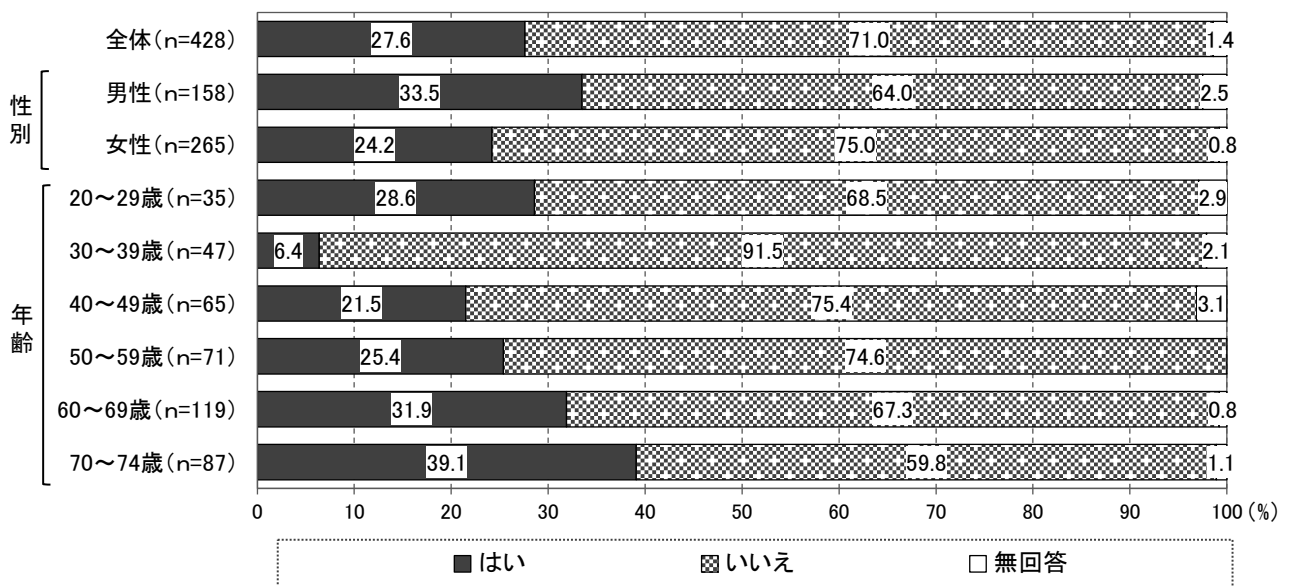
質問内容 「食育」について知っていますか。

全体では、「言葉も意味も知っている」が54.9%と最も高く、次いで、「言葉は知っているが、意味は知らない」(37.9%)、「言葉も意味も知らない」(7.0%)の順となっています。



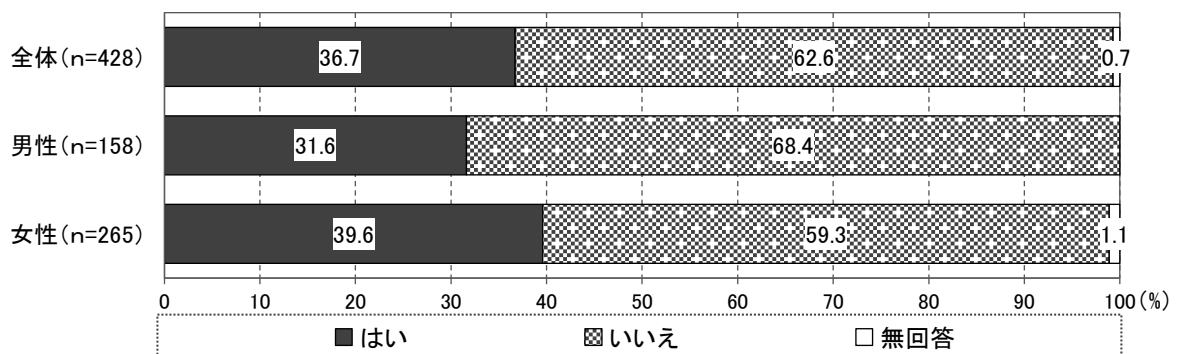
質問内容 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

年齢層別で見ると、加齢につれて「はい」の割合が高くなる傾向にあります。



質問内容 歯の検診や予防のために定期的（年1回以上）に歯科医院を受診していますか。

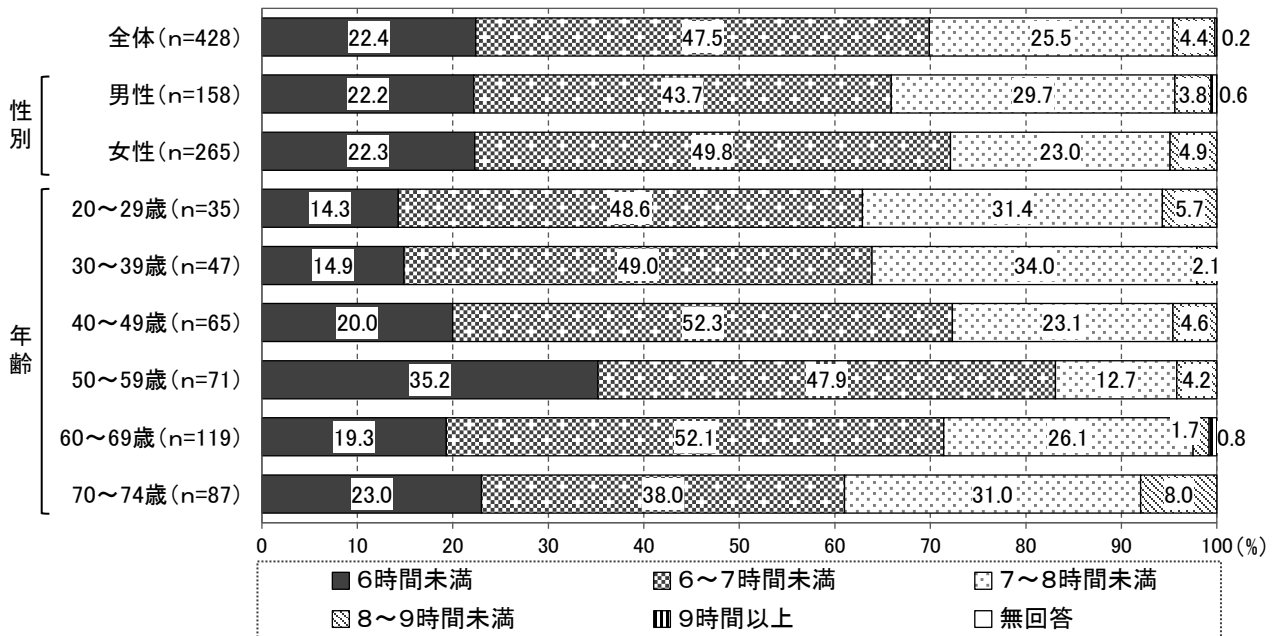
全体で見ると、「はい」が36.7%、「いいえ」が62.6%となっています。



質問内容 1日の平均睡眠時間は何時間ですか。

全体でみると、「6～7時間未満」が47.5%と最も高く、次いで、「7～8時間未満」(25.5%)、「6時間未満」(22.4%)となっています。

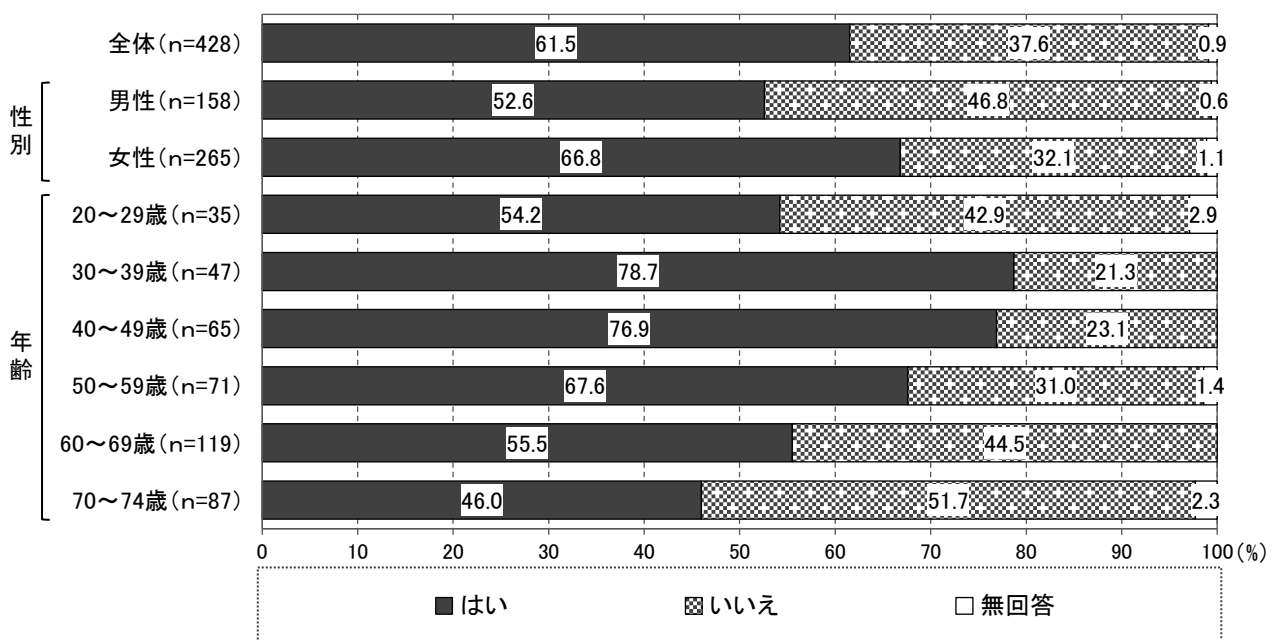
年齢層別にみると、50～59歳で「6時間未満」の割合が高くなっています。



質問内容 ストレスを感じる人が多いですか。

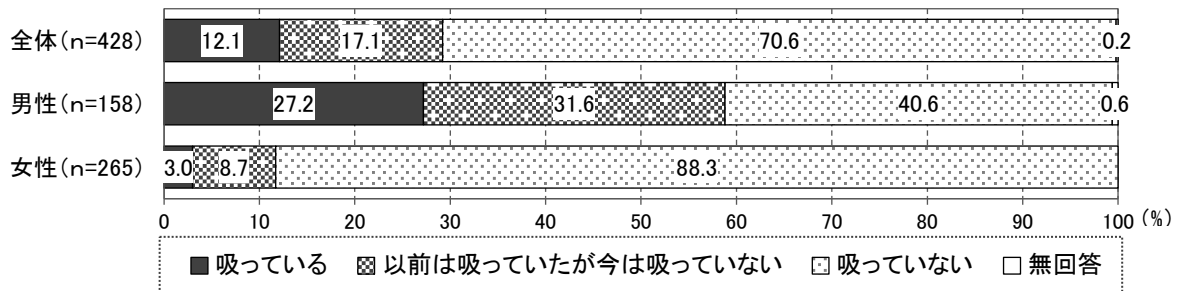
全体でみると、「はい」が61.5%、「いいえ」が37.6%となっています。

年齢層別にみると、20～69歳で、「はい」が半数を超えています。



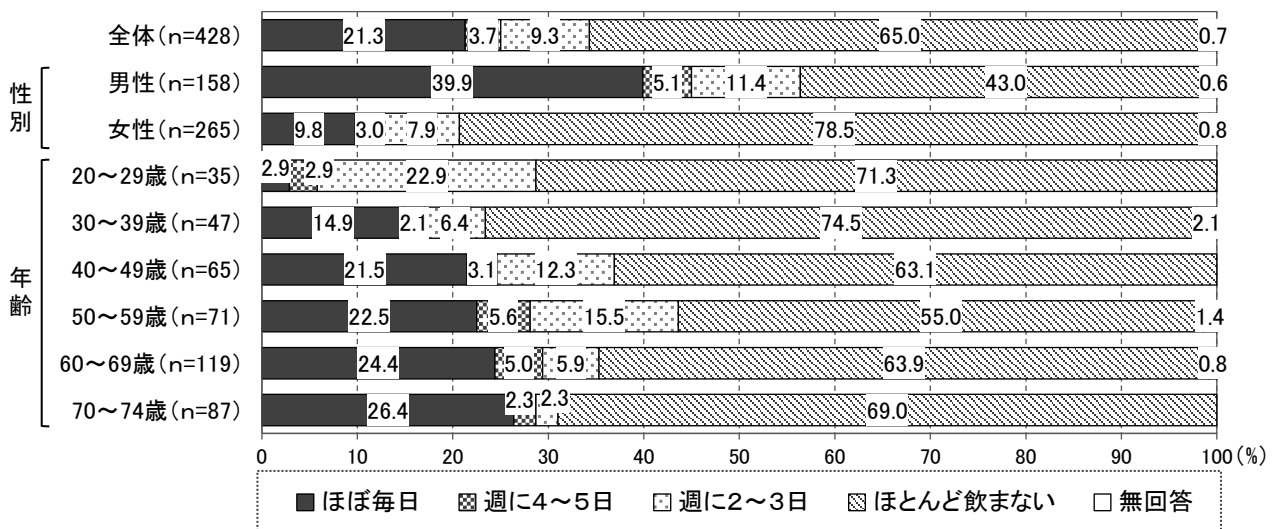
質問内容 タバコを吸っていますか。

全体で見ると、「吸っていない」が70.6%と最も高く、次いで、「以前は吸っていたが今は吸っていない」(17.1%)、「吸っている」(12.1%)となっています。



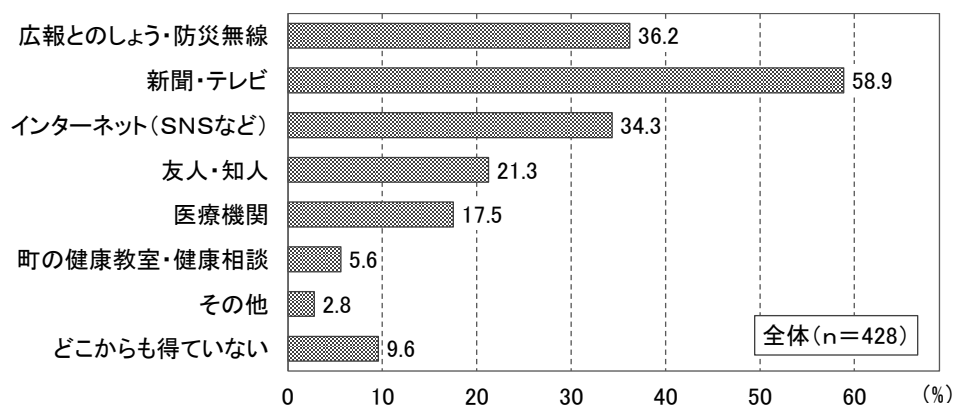
質問内容 定期的にお酒を飲む習慣がありますか。

性別で見ると、「ほぼ毎日」では、男性が39.9%と女性(9.8%)より高くなっています。
年齢層別でみると、加齢につれて「ほぼ毎日」の割合が高くなっています。



質問内容 健康づくりや食育に関する情報をどこから得ていますか。(複数回答可)

「新聞・テレビ」が58.9%と最も高く、次いで、「広報とのしょう・防災無線」(36.2%)、「インターネット(SNSなど)」(34.3%)の順となっています。



第4章 最終評価結果

1. 最終評価の方法

「第2期土庄町健康増進計画」に設定されている47項目について、以下のような判定基準に基づき、分析・整理しました。

改善率の算出方法： $(\text{直近値} - \text{策定時}) / \text{策定時} \times 100$

※割合が減少することで目標値に達成する項目に関しては、改善率の正負を変更している。

改善率による判定：

- A 直近値が目標値に達成している。
- B 直近値が目標値には達成していないものの、策定時と比べると改善傾向にある。
- C 直近値が目標値に達成しておらず、策定時よりも悪化している。
- D 評価不能

2. 最終評価の結果

判定区分	結果	全体に占める割合
A 目標値に達した	16	34.0%
B 変わらない	3	6.4%
C 悪化している	22	46.8%
D 評価困難	6	12.8%
合計	47	100.0%

- 「栄養・食生活」の分野では、8つの指標のうち、6項目が悪化、2項目は目標を達成しました。
- 「運動」の分野では、3つの指標のうち、2項目が悪化、1項目は目標を達成しました。
- 「歯の健康」の分野では、6つの指標のうち、2項目が悪化、4項目は目標を達成しました。
- 「こころの健康」の分野では、4つの指標のうち、1項目が悪化、3項目は目標を達成しました。
- 「喫煙」の分野では、3つの指標のうち、2項目が悪化、1項目は目標を達成しました。
- 「飲酒」の分野では、3つの指標のうち、2項目が悪化、1項目は目標を達成しました。
- 「生活習慣病」の分野では、18つの指標のうち、5項目が評価不能、7項目が悪化、2項目は改善傾向、4項目は目標を達成しました。
- 「介護予防」の分野では、2つの指標のうち、1項目が評価不能、1項目は改善傾向でした。

3. 指標の達成状況

「第2期土庄町健康増進計画」に全指標の進捗状況は下表のようになっています。

	指標	データソース	目標値	策定時	最終評価	改善率	評価
			R4年度	H25年度	R4年度		
栄養・食生活	朝食を毎日食べる人の割合						
	61 歳 小学4年生	アンケート調査 (61歳対象)	増加	91.7%	97.2%	6.0%	A
		小児生活習慣 病予防健診	増加	56.6%	87.7%	54.9%	A
	1日1回以上家族と食事をする ことがほぼ毎日ある人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	増加	78.6%	74.6%	-5.1%	C
	1回の食事で主食、主菜、副菜の 3種類を揃えて食べる様にしてい る人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	増加	80.0%	60.6%	-24.3%	C
	野菜を摂るように心がけている 人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	増加	91.7%	90.1%	-1.7%	C
	味付けに気をつけている人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	増加	66.7%	64.8%	-2.8%	C
	脂っこいものはあまり食べない 人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	増加	77.4%	47.9%	-38.1%	C
	甘いものはあまり食べないよう に心がけている人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	増加	54.8%	39.4%	-28.1%	C
運動	運動を習慣として行っている人の割合						
	特定健康診査 アンケート結果 女性の健康診査（20～30 歳代）	特定健康診査	増加	37.4%	34.3%	-8.3%	C
		アンケート調査 (61歳対象)	増加	28.5%	38.0%	33.3%	A
		プレ健康診査	増加	28.5%	11.5%	-59.6%	C
歯の健康	う歯のない子どもの割合						
	1 歳 6 か月児 3 歳児 小学生 中学生	法定健診データ	98.0%	95.5%	91.1%	-4.6%	C
		法定健診データ	85.0%	75.4%	93.0%	23.3%	A
		小・中学校への 聞き取り	増加	22.2%	72.3%	225.7%	A
		小・中学校への 聞き取り	増加	42.2%	85.6%	102.8%	A
	妊婦歯科健診の割合	町データ	40.0%	29.5%	22.8%	-22.7%	C
	定期的に歯科健康診査をうけて いる人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	30.0%	23.0%	42.3%	83.9%	A
心身の健康	最近1 か月間にストレスを感じ た人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	減少	22.6%	73.2%	-223.9%	C
	睡眠で十分疲れがとれていない 人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	減少	60.1%	36.6%	39.1%	A
	日常生活に満足している人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	増加	14.2%	73.2%	415.5%	A
	ストレス解消法のある人の割合	アンケート調査 (61歳対象)	増加	53.6%	69.0%	28.7%	A

	指標	データソース	目標値	策定時	最終評価	改善率	評価
			R4年度	H25年度	R4年度		
喫煙	妊婦の喫煙率	町データ	5.0%	11.2%	0.0%	100.0%	A
	肺がん検診受診者の喫煙率	町データ	10.0%	13.4%	33.9%	-153.0%	C
	61 歳以上の喫煙率	アンケート調査 (61歳対象)	10.0%	14.2%	21.1%	-48.6%	C
飲酒	週6日以上お酒を飲む人の割合	特定健康診査	減少	25.4%	23.6%	7.1%	A
	1 日平均して日本酒 2 合以上 あるいはビール大ビン 1 本以上 飲む人の割合	特定健康診査	減少	6.5%	7.2%	-10.8%	C
	γ G T P 値が保健指導判定値 を超えている人の割合	特定健康診査	減少	6.5%	8.5%	-30.8%	C
生活習慣病	小学校4年生で有所見者の割合	小児生活習慣 病予防健診	減少	23.2%	15.2%	34.5%	A
	特定健康診査の実施率	特定健診等デー タ管理システム	40.0%	28.4%	35.0%	23.2%	B
	特定保健指導の実施率	特定健診等デー タ管理システム	40.0%	18.5%	27.6%	49.2%	B
	メタボリックシンドロームの 該当者および予備群の割合	特定健康診査	減少	14.9%	34.3%	-130.2%	C
	高血圧を有する人の割合						
	男性	特定健康診査	減少	28.1%	34.5%	-22.8%	C
	女性		減少	22.4%	31.7%	-41.5%	C
	糖尿病の可能性が高い人の割合						
	男性	特定健康診査	減少	6.7%	11.6%	-73.1%	C
	女性		減少	4.8%	6.5%	-35.4%	C
	高脂血症を有する人の割合						
	男性	特定健康診査	減少	24.6%	26.4%	-7.3%	C
	女性		減少	34.5%	23.4%	32.2%	A
	がん検診受診率（H22）がん検診受診率は、H 2 8 年度から算定対象年齢が変更となっている ため、参考値として記載						
	肺がん 胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん	地域保健・健康 増進事業報告	40.0%	21.8%	4.9%	-77.5%	D
			10.0%	6.9%	4.0%	-42.0%	D
			20.0%	11.7%	6.5%	-44.4%	D
30.0%			22.7%	17.1%	-24.7%	D	
20.00%			15.6%	10.4%	-33.3%	D	
がん検診初回受診率							
肺がん 胃がん 子宮頸がん	地域保健・健康 増進事業報告	増加	29.0%	42.8%	47.6%	A	
		増加	17.6%	24.6%	39.8%	A	
		増加	50.7%	48.3%	-4.7%	C	
予 介 防 護	介護予防サポーターへの登録数 ※令和4年度に活動状況調査を実施し、登録者 を整理したため参考値として記載。	町データ	160 名	112 名	96 名	-14.3%	D
	認知症サポーターへの登録数		400 名	273 名	374 名	37.0%	B

4. 現行計画の総括的評価

1. 栄養・食生活

朝食を毎日食べることが習慣となっている町民が多い一方、食事の栄養バランスや味付けについて、ふだんから気を付けている（または、心掛けている）町民は、平成 25 年の策定時と比べると、減少しています。特に、脂っこいものや甘いものについて節制できていない町民が多く、食生活の改善に向けた自発的な取組を推進していく必要があります。

2. 運動

歳代以上の中高年層において、ふだんから運動している町民が比較的多い一方、若年層の女性では、ふだんからあまり運動していない町民が多くなっています。若年層のライフスタイルに合った運動を啓発する等、年代を問わず多くの町民が健康づくりに向けた取組を行っていただけるように支援する必要があります。

3. 歯の健康

う歯のない乳幼児・児童・生徒の割合が増加傾向にあります。また、定期的に歯科健康診査を受診している高齢者の割合も同様に増加傾向にあり、子どもや高齢者の歯の健康づくりに向けた取組が進んでいると言えます。一方、妊婦歯科健診の受診割合は、平成 25 年の策定時と比べると、大きく減少しており、妊娠後の心身の変化によるむし歯や歯ぐきの腫れ、歯周病を防ぎ、健やかな出産を迎えるためにも、受診を促進する必要があります。

4. こころの健康

日常生活に満足し、睡眠による十分な休息やストレス解消法等、こころの健康を保つための生活習慣を身につけている高齢者が多いと同時に、生活のなかで何らかのストレスを感じている高齢者が多いと言えます。町民の日常生活への満足感を上げ、こころの健康を保つための様々な支援を推進すると同時に、高齢者のストレス軽減に向けた取組を検討していく必要があります。

5. 喫煙

妊婦の喫煙率は大きく減少している一方で、肺がん検診受診者や高齢者の喫煙率は増加しています。高齢者をはじめとした喫煙者が多い年齢層（属性）に対し、喫煙による身体への影響や分煙に向けた取組を周知・啓発していく必要があります。

6. 飲酒

飲酒が習慣化している町民の割合は減少傾向にありますが、1日あたりの飲酒量が増加し多量飲酒となっている町民の割合が増加傾向にあります。飲酒の適正量を周知する等、肝機能を維持し、健康な生活を送れるような取組を推進します。

7. 生活習慣病

生活習慣病に関連する児童の有所見者の割合は減少傾向にありますが、成人のメタボリックシンドローム該当者や予備群、高血圧、高脂血症、糖尿病の疑いがある人等、生活習慣に深く関わる病気を発症した（または発症する可能性がある）町民は、すべて増加傾向にあります。また、特定健康診査や特定保健指導の実施率は増加していますが、令和 4 年度のがん検診受診率は軒並み低く、自発的な健康管理を徹底し、町民一人ひとりの健康的な生活を支援していく必要があります。

8. 介護予防

介護予防サポーターは登録数が減少傾向にあり、認知症サポーターは増加傾向にあります。今後も町民が主体となって高齢者や認知症の方の健康づくり、見守りをはじめとした助け合い活動が出来るように、引き続き介護予防サポーター・認知症サポーターの養成及び活動を実施するにあたっての環境整備などを行っていく必要があります。

第5章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念

本計画は、土庄町が一丸となって健康づくりに取り組んでいくため、町行政、団体、学校等が連携し、みんなで健康づくりに取り組んでいくことが重要です。また、生活習慣や社会環境の改善を通じて、町民の誰もが共に支えあいながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指しています。

本計画において、誰もが住み慣れた地域で充実した人生を送ることができるよう、下記の基本理念を定めます。

健康長寿とのかのしょうの実現

2. 基本方針

1. 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

全ての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を実現します。

2. 個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善（リスクファクターの低減）に加え、これらの生活習慣の定着等による生活習慣病（NCDs）の発症予防及び合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に関し、取組を進めます。「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病（NCDs）の発症予防及び重症化予防だけではなく健康づくりが重要です。

3. 社会環境の質の向上

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進する。

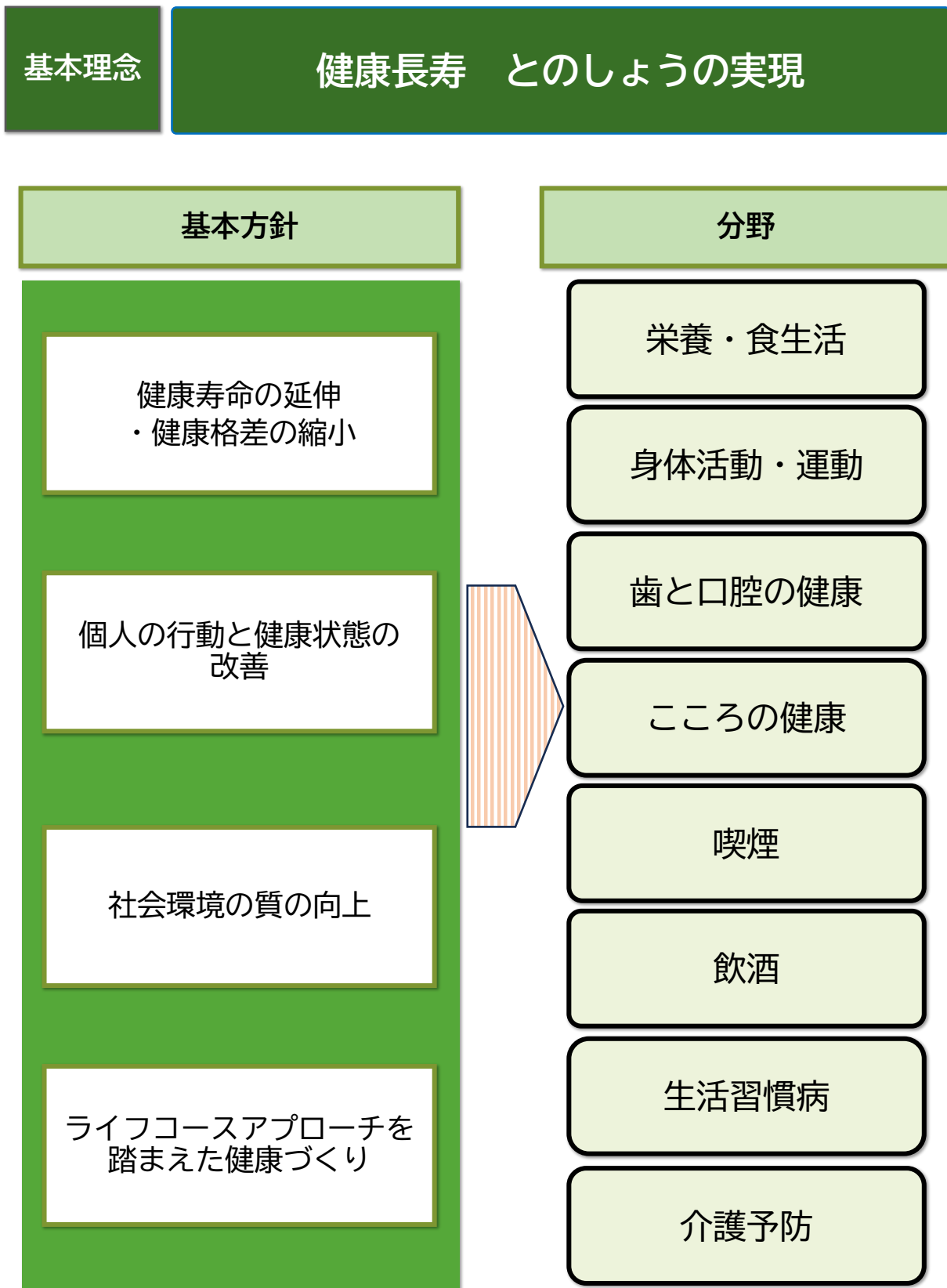
4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえれば、一から三までに掲げる各要素を様々なライフステージにおいて享受できることがより重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりについて、引き続き取組を進めます。

3. 世代ごとの目標

幼年期 0～5歳	<table> <tr> <th>重点ポイント</th><th>正しい生活習慣を家庭から</th></tr> <tr> <th colspan="2">実践指針</th></tr> <tr> <td>・食べ物に興味をもち、楽しく食べよう</td><td>・仕上げ磨き、フッ化物の利用でむし歯予防</td></tr> <tr> <td>・しっかり遊んでしっかり食べよう</td><td>・親子のふれあい大切にしよう</td></tr> <tr> <td>・いろいろな食品をバランスよく食べよう</td><td>・適切な時期に予防接種を受けよう</td></tr> <tr> <td>・素材を活かして、薄味にしよう</td><td>・誤飲や溺水等の不慮の事故に気をつけよう</td></tr> <tr> <td>・おやつは時間を決めて食べよう</td><td>・うがいや手洗いの習慣を身につけよう</td></tr> </table>	重点ポイント	正しい生活習慣を家庭から	実践指針		・食べ物に興味をもち、楽しく食べよう	・仕上げ磨き、フッ化物の利用でむし歯予防	・しっかり遊んでしっかり食べよう	・親子のふれあい大切にしよう	・いろいろな食品をバランスよく食べよう	・適切な時期に予防接種を受けよう	・素材を活かして、薄味にしよう	・誤飲や溺水等の不慮の事故に気をつけよう	・おやつは時間を決めて食べよう	・うがいや手洗いの習慣を身につけよう
重点ポイント	正しい生活習慣を家庭から														
実践指針															
・食べ物に興味をもち、楽しく食べよう	・仕上げ磨き、フッ化物の利用でむし歯予防														
・しっかり遊んでしっかり食べよう	・親子のふれあい大切にしよう														
・いろいろな食品をバランスよく食べよう	・適切な時期に予防接種を受けよう														
・素材を活かして、薄味にしよう	・誤飲や溺水等の不慮の事故に気をつけよう														
・おやつは時間を決めて食べよう	・うがいや手洗いの習慣を身につけよう														
少年期 6～14歳	<table> <tr> <th>重点ポイント</th><th>自分で身につけよう、正しい生活習慣</th></tr> <tr> <th colspan="2">実践指針</th></tr> <tr> <td>・早起きをして、毎日朝食を食べよう</td><td>・困った時には相談しよう</td></tr> <tr> <td>・いろいろな食品をバランスよく食べよう</td><td>・喫煙や飲酒の害についての正しい知識を身につけよう</td></tr> <tr> <td>・肥満や生活習慣病を予防しよう</td><td>・不慮の事故に気をつけよう</td></tr> <tr> <td>・運動を通して体力づくりと交流を図ろう</td><td>・近視にならないよう気をつけよう</td></tr> <tr> <td>・自分に合った正しい歯磨き、フッ化物の利用でむし歯予防</td><td>・うがいや手洗いの習慣を身につけよう</td></tr> </table>	重点ポイント	自分で身につけよう、正しい生活習慣	実践指針		・早起きをして、毎日朝食を食べよう	・困った時には相談しよう	・いろいろな食品をバランスよく食べよう	・喫煙や飲酒の害についての正しい知識を身につけよう	・肥満や生活習慣病を予防しよう	・不慮の事故に気をつけよう	・運動を通して体力づくりと交流を図ろう	・近視にならないよう気をつけよう	・自分に合った正しい歯磨き、フッ化物の利用でむし歯予防	・うがいや手洗いの習慣を身につけよう
重点ポイント	自分で身につけよう、正しい生活習慣														
実践指針															
・早起きをして、毎日朝食を食べよう	・困った時には相談しよう														
・いろいろな食品をバランスよく食べよう	・喫煙や飲酒の害についての正しい知識を身につけよう														
・肥満や生活習慣病を予防しよう	・不慮の事故に気をつけよう														
・運動を通して体力づくりと交流を図ろう	・近視にならないよう気をつけよう														
・自分に合った正しい歯磨き、フッ化物の利用でむし歯予防	・うがいや手洗いの習慣を身につけよう														
青年期 15～24歳	<table> <tr> <th>重点ポイント</th><th>自らの健康に関心と責任を</th></tr> <tr> <th colspan="2">実践指針</th></tr> <tr> <td>・1日の活力源、朝食をしっかり食べよう</td><td>・骨粗鬆症予防は思春期から始めよう</td></tr> <tr> <td>・主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせよう</td><td>・歯周病予防の知識を身につけよう</td></tr> <tr> <td>・規則正しい生活のリズムを心がけよう</td><td>・悩みは早めに相談しよう</td></tr> <tr> <td>・無理なダイエットは要注意</td><td>・喫煙や飲酒の害についての正しい知識を身につけよう</td></tr> </table>	重点ポイント	自らの健康に関心と責任を	実践指針		・1日の活力源、朝食をしっかり食べよう	・骨粗鬆症予防は思春期から始めよう	・主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせよう	・歯周病予防の知識を身につけよう	・規則正しい生活のリズムを心がけよう	・悩みは早めに相談しよう	・無理なダイエットは要注意	・喫煙や飲酒の害についての正しい知識を身につけよう		
重点ポイント	自らの健康に関心と責任を														
実践指針															
・1日の活力源、朝食をしっかり食べよう	・骨粗鬆症予防は思春期から始めよう														
・主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせよう	・歯周病予防の知識を身につけよう														
・規則正しい生活のリズムを心がけよう	・悩みは早めに相談しよう														
・無理なダイエットは要注意	・喫煙や飲酒の害についての正しい知識を身につけよう														
壮年期 25～44歳	<table> <tr> <th>重点ポイント</th><th>家族みんなで健康づくり</th></tr> <tr> <th colspan="2">実践指針</th></tr> <tr> <td>・1日の活力源、朝食をしっかり食べよう</td><td>・禁煙・節酒は自分や家族への思いやり</td></tr> <tr> <td>・食事と運動で適正体重を維持しよう</td><td>・子どもの手本となる生活習慣を心がけよう</td></tr> <tr> <td>・野菜料理を1日5皿食べて、野菜350g確保しよう</td><td>・定期的に健康診断・がん検診を受けよう</td></tr> <tr> <td>・徹底した歯口清掃と定期的な歯科健診を受けよう</td><td>・悩みは早めに相談しよう</td></tr> <tr> <td>・ぐっすり眠って、すっきり目覚め</td><td>・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう</td></tr> </table>	重点ポイント	家族みんなで健康づくり	実践指針		・1日の活力源、朝食をしっかり食べよう	・禁煙・節酒は自分や家族への思いやり	・食事と運動で適正体重を維持しよう	・子どもの手本となる生活習慣を心がけよう	・野菜料理を1日5皿食べて、野菜350g確保しよう	・定期的に健康診断・がん検診を受けよう	・徹底した歯口清掃と定期的な歯科健診を受けよう	・悩みは早めに相談しよう	・ぐっすり眠って、すっきり目覚め	・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう
重点ポイント	家族みんなで健康づくり														
実践指針															
・1日の活力源、朝食をしっかり食べよう	・禁煙・節酒は自分や家族への思いやり														
・食事と運動で適正体重を維持しよう	・子どもの手本となる生活習慣を心がけよう														
・野菜料理を1日5皿食べて、野菜350g確保しよう	・定期的に健康診断・がん検診を受けよう														
・徹底した歯口清掃と定期的な歯科健診を受けよう	・悩みは早めに相談しよう														
・ぐっすり眠って、すっきり目覚め	・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう														
中年期 45～64歳	<table> <tr> <th>重点ポイント</th><th>ライフスタイルを見直し、自ら健康管理を</th></tr> <tr> <th colspan="2">実践指針</th></tr> <tr> <td>・食事と運動で適正体重を維持しよう</td><td>・禁煙・節酒は自分や家族への思いやり</td></tr> <tr> <td>・野菜と乳製品は勤めて食べよう</td><td>・定期的に健康診断・がん検診を受けよう</td></tr> <tr> <td>・薄味を心がけよう</td><td>・悩みは早めに相談しよう</td></tr> <tr> <td>・徹底した歯口清掃と定期的な歯科健診を受けよう</td><td>・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう</td></tr> <tr> <td>・ぐっすり眠って、すっきり目覚め</td><td></td></tr> </table>	重点ポイント	ライフスタイルを見直し、自ら健康管理を	実践指針		・食事と運動で適正体重を維持しよう	・禁煙・節酒は自分や家族への思いやり	・野菜と乳製品は勤めて食べよう	・定期的に健康診断・がん検診を受けよう	・薄味を心がけよう	・悩みは早めに相談しよう	・徹底した歯口清掃と定期的な歯科健診を受けよう	・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう	・ぐっすり眠って、すっきり目覚め	
重点ポイント	ライフスタイルを見直し、自ら健康管理を														
実践指針															
・食事と運動で適正体重を維持しよう	・禁煙・節酒は自分や家族への思いやり														
・野菜と乳製品は勤めて食べよう	・定期的に健康診断・がん検診を受けよう														
・薄味を心がけよう	・悩みは早めに相談しよう														
・徹底した歯口清掃と定期的な歯科健診を受けよう	・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう														
・ぐっすり眠って、すっきり目覚め															
高年期 65歳以上	<table> <tr> <th>重点ポイント</th><th>生きがい持って、楽しい毎日を</th></tr> <tr> <th colspan="2">実践指針</th></tr> <tr> <td>・いろいろな食品を、ゆっくりよく噛んで食べよう</td><td>・生きがいを持って、積極的に社会参加しよう</td></tr> <tr> <td>・自然に親しみ、無理のない程度の運動を続けよう</td><td>・定期的に健康診断を受けよう</td></tr> <tr> <td>・定期的な歯科健診で、自分の歯を保とう</td><td>・転倒などに注意し、閉じこもりにならないようにしよう</td></tr> <tr> <td>・ふるさとの食文化を次の世代に伝えよう</td><td></td></tr> </table>	重点ポイント	生きがい持って、楽しい毎日を	実践指針		・いろいろな食品を、ゆっくりよく噛んで食べよう	・生きがいを持って、積極的に社会参加しよう	・自然に親しみ、無理のない程度の運動を続けよう	・定期的に健康診断を受けよう	・定期的な歯科健診で、自分の歯を保とう	・転倒などに注意し、閉じこもりにならないようにしよう	・ふるさとの食文化を次の世代に伝えよう			
重点ポイント	生きがい持って、楽しい毎日を														
実践指針															
・いろいろな食品を、ゆっくりよく噛んで食べよう	・生きがいを持って、積極的に社会参加しよう														
・自然に親しみ、無理のない程度の運動を続けよう	・定期的に健康診断を受けよう														
・定期的な歯科健診で、自分の歯を保とう	・転倒などに注意し、閉じこもりにならないようにしよう														
・ふるさとの食文化を次の世代に伝えよう															

4. 施策体系



第6章 健康増進計画・食育推進計画

1. 栄養・食生活

重点目標 おいしく、楽しく、健康的に食べよう！

《現状と課題》

- 毎月、町広報に19日は「かがわ食育の日」を掲載し、朝食をとることや野菜の摂取量増加等の普及啓発を行う他、随時、栄養相談を実施しています。
- 各地区で高齢者を対象に栄養教室を実施し、低栄養予防やフレイル予防の定着に努めています。
- 各地区で食生活改善推進員が料理教室等を実施し、食生活改善のための普及啓発運動を行っています。
- 妊娠届時の食事指導及び妊産婦歯科健診時の食事指導を年に4回実施しています。
- 乳幼児健診等での食事指導を実施しています。
- 離乳食教室（第1子対象）の年6回の実施と、ぴよぴよスクールで乳幼児の食事について、年に1回、講話を開催しています。
- 土庄町大商業まつりにおいて地産地消や郷土料理の試食とレシピ等の配布を行いました。
- 地産地消協力店において香川県と協働で食育キャンペーンを実施し、旬の野菜を使用した試食とレシピ等の配布を行いました。地産地消協力店での活動は町単独の事業ではないため、今後、新たな事業を模索する必要があります。
- 土庄町食生活改善推進協議会の育成や活動支援を行っていますが、コロナ禍は地域や学校などで食育活動ができず、再開にむけて検討を進める必要があります。
- 食生活改善推進員養成講座を開催し、新規会員獲得に努めています。
- 土庄町食生活改善推進協議会と協力し、地域や学校などで食育を推進しています。

《今後の方向性》

- 毎日朝食を食べることを広報・周知します。
- 野菜の摂取量を増やすことを広報・周知します。
- 主食主菜副菜をそろえて食べることを推進します。
- 母子の栄養改善のため、妊婦相談、乳幼児健診や相談等を通じて継続した栄養指導が受けられるよう、今後も支援します。
- 地域に根ざした食習慣をもとに、地域食材及びその加工食品や郷土料理の調理法、食べ方などについて普及します。
- 食生活の改善に関する地区組織などの育成を図り、指導者への研修や支援を行うことにより、地域や学校などで食育を推進していきます。

≪主な施策と対応するライフステージ≫

施策・事業内容	主な ライフステージ	担当課
バランスの良い食生活の推進や個人個人に合わせた望ましい食生活の定着に努めます。また、きちんと朝食をとることや、主食主菜副菜をそろえて食べること、野菜やカルシウムの摂取量を増やす運動を重点的に推進します。	全世代	健康福祉課
母子の栄養改善のため、妊婦相談、乳幼児健診や相談等を通じて継続した栄養指導が受けられるように支援します。	妊娠期 幼年期	健康福祉課
地域に根ざした食習慣をもとに、地域食材及びその加工食品や郷土料理の料理法、食べ方などについて、普及していきます。	全世代	健康福祉課
食生活の改善に関する地区組織等の育成を図り、指導者への研修を行うことにより、地域や学校などでの食育を推進します。	全世代	健康福祉課

≪成果指標≫

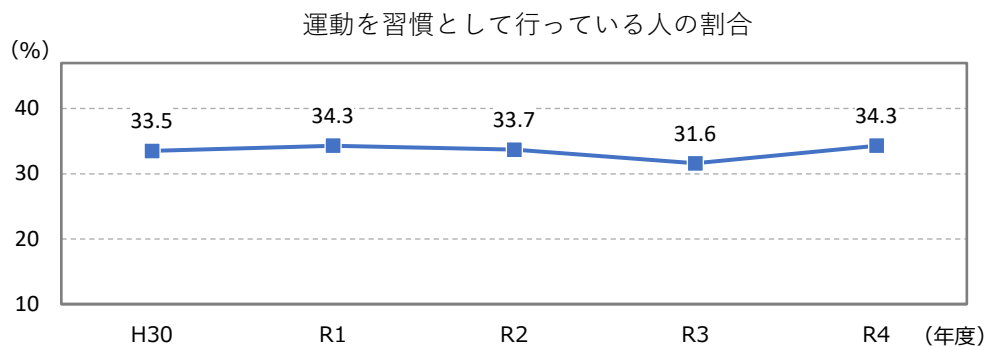
指標	基準値 (令和4年度)	目標値
朝食を毎日食べる人の割合		
20歳以上	83.9%	90.0%
小学4年生	87.7%	90.0%
中学1年生	88.1%	90.0%
1日最低1回は、家族や他の誰かと一緒に食事をしている人の割合	79.9%	85.0%
主食、主菜、副菜を1日2回以上そろえて食べている人の割合	63.8%	70.0%
野菜料理を小皿（小鉢）で1日に5皿以上食べている人の割合	3.5%	10.0%
どちらかといえば濃い味付けを好む人の割合	42.8%	30.0%
栄養のバランスや食事の量を考えて食べている人の割合	60.0%	70.0%
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物をとる人の割合	85.8%	80.0%
食育について言葉も意味も知っている人の割合	54.9%	60.0%
食育に関心がある人の割合	67.3%	70.0%

2. 身体活動・運動

重点目標 楽しく体を動かそう！体を動かす習慣をつけよう！

《現状と課題》

- 理想のカラダづくり教室（ビギナー）を30～64歳を対象に、3グループに分けて実施をしています。
- 健康運動指導士によるトレーニング室を利用した運動教室(2G)の実施と、理学療法士によるインナーマッスルに焦点をあてた運動教室(1G)を実施していますが、健康運動指導士が指導できる人数に限りがあることが課題です。
- フォローアップ教室も開催することで、運動の習慣化の確認を行っています。
- 各地区公民館単位で健康づくり推進協議会を組織し、スポーツ・運動大会を実施しました。
- 安全・快適に運動ができるように、施設等の修繕を適宜行っています。
- 生涯スポーツの普及を推し進めるため、体育関係団体と連携し、新規事業や既存事業の見直しを適宜行っています。
- ニュースポーツの推進や子どもが自由に遊ぶことができる施設（浜崎グラウンド）の提供を行っています。



資料：町データ

《今後の方向性》

- 理想のカラダづくり教室（ビギナー）は3グループでの開催を実施し、運動の習慣化を図るために昨年度参加者についても参加を促し、健康づくりを支援します。
- 今後も、スポーツ・運動大会の実施内容の見直し・工夫を図りながら、活動を継続していきます。
- 住民のニーズを把握し、施設等の長寿命化対策をしながら、安全な運動の環境づくりを継続します。
- 住民のニーズを把握し、実施内容の見直し・工夫を図り、遊びやレクリエーションの推進を継続します。

≪主な施策と対応するライフステージ≫

施策・事業内容	主な ライフステージ	担当課
生活習慣病予防を目的に、健診や相談の場で運動の正しい知識を普及し推進していきます。また、定期的に運動指導を受けられる体制づくりを検討していきます。	壮年期 中年期	健康福祉課
安心して運動ができる場として、公民館活動や自主活動グループへの参加を推進します。	全世代	生涯学習課
安全に運動ができる環境づくりに努めます。	全世代	生涯学習課
子どもから高齢者まで町民がスポーツを楽しめるように、生涯スポーツの普及を推進します。	全世代	生涯学習課
誰もが、遊びを通して、運動習慣をもてるように、余暇を利用した外遊びやレクリエーションを推進します。	全世代	生涯学習課

≪成果指標≫

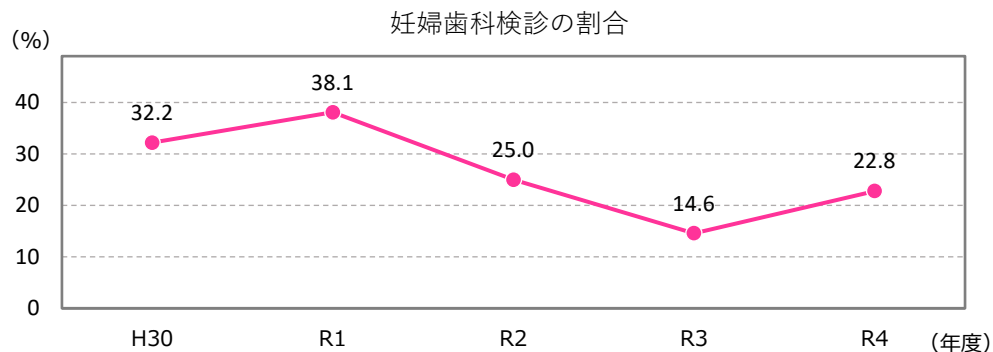
指標		基準値 (令和4年度)	目標値
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	特定健康診査	28.0%	30.0%
	アンケート結果	34.3%	40.0%
	プレ健康診査 (20～30歳代)	11.5%	15.0%

3. 歯と口腔の健康

重点目標 つくろう、守ろう、健康な歯と歯ぐき！

《現状と課題》

- 妊婦に対し、おとなの歯科健診にて年に4回の健康教育を行っています。
- 乳幼児に各乳幼児健診にて歯科健診と歯科指導を行っています。
- こども園・小中学校では年1回の歯科健診を実施しています。また、歯科健診内容の情報共有などの連携を図っています。
- 乳児健診の際に、歯についての健康教育等を行っており、1歳児相談では、歯科衛生士による歯磨き指導・相談・健康教育を行っています。併せて、食生活については、栄養士による、虫歯予防も含めた指導・相談を行っています。
- 高齢者はフレイル予防教室などにてパンフレットを配布し、口腔体操の資料を用いた健康教育や歯科衛生士による講話を行っています。
- 平成30年度までは関係機関と連携し、歯の衛生週間に、「歯の健康まつり」で食育の必要性と歯科保健知識の普及・啓発に努めました。令和元年度からは「歯の健康まつり」は開催できず、歯と口の健康週間行事として、郡内の歯科医院で小学校就学前児童までが無料健診を受けられるようになっていきます。
- 継続した歯科指導を受けられるよう、学校等と連携が図れていないことが課題となっています。高校生は県の管轄につき、事業内容の見直しが必要となっています。



資料：町データ

《今後の方向性》

- 乳幼児から中学生まで継続した歯科指導を受けられるよう、取組方法を考えます。また、今後も、既存の歯科保健事業を大いに活用しながら継続した歯科指導を行います。
- 現在行っている事業を継続しつつ、3歳児健診までに歯磨きの習慣化ができるよう各事業で呼びかけを行います。
- 土庄町で行っている歯科健診を受診してもらえるよう呼びかけ、様々な事業や健診の場で、かかりつけ歯科医で受けることの重要性についても伝えていきます。
- 町の乳幼児健診等において、小豆郡歯科医師会が主催の「歯と口の健康週間」行事への参加を呼びかけます。

≪主な施策と対応するライフステージ≫

施策・事業内容	主な ライフステージ	担当課
母子歯科保健事業の体制の整備を促進し、妊婦、乳幼児から中学生まで継続した歯科指導を受けられるように、学校等の関係機関の連携を図っていきます。また、既存の歯科保健事業を大いに活用しながら継続した歯科指導を行います。	妊娠期 幼年期 少年期	教育総務課 健康福祉課
乳幼児の歯科衛生思想の普及、啓発を図り、虫歯予防のため乳児期から、食生活に気をつけ、3歳児健康診査までに歯みがきの習慣化ができるように、各事業で呼びかけ、指導・相談を続け支援していきます。	幼年期	健康福祉課
妊産婦・成人及び高齢者の口腔内疾患の予防を図るため、定期的な歯科健診・相談をかかりつけ歯科医で受けられるように勧めていきます。	妊娠期 壮年期 中年期 高年期	健康福祉課
乳幼児健診等を通して、歯と口の健康習慣行事への参加を呼びかけ、食育の必要性と歯科保健知識の普及・啓発を図ります。	幼年期	健康福祉課

≪成果指標≫

指標		基準値 (令和4年度)	目標値
う歯のない子どもの割合	1歳6か月児	91.1%	95.0%
	3歳児	93.0%	95.0%
	小学生	72.3%	75.0%
	中学生	85.6%	90.0%
妊婦歯科健診の割合		22.8%	40.0%
定期的に歯科健康診査を受けている人の割合		36.7%	40.0%

4. こころの健康

重点目標 こころも体も健康に！

《現状と課題》

- 令和5年度に担当者部会を「児童・DV部会」と「高齢者・障害者部会」の2つに分けて、よりきめ細やかな対応が可能となりました。
- 児童については、平成29年度から専門職を配置し、よりきめ細やかな対応が可能となりました。
- 自殺対策強化月間に自殺予防について広報に掲載しています。ホームページ上では、9月10日～16日の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間の他、相談先等を掲載しています。
- ストレス解消法や健康づくりに関して、健康な方に対して予防的に啓発を行っていく必要があります。
- 各地区において、グラウンドゴルフ大会を開催し、スポーツに親しみながら子どもから高齢者までの三世代交流を図っています。

《今後の方向性》

- 今後は、より部会の内容が充実できるように、事例検討等を行いながら知識の向上に努めます。
- 自殺対策の視点を持ち関わった人が必要な支援に繋げていくことができるよう、職員に対してゲートキーパー養成講座を開催します。
- 健診などの機会を通して、リーフレットを配布します。

《主な施策と対応するライフステージ》

施策・事業内容	主な ライフステージ	担当課
児童、女性、高齢者、障害児(者)の虐待を防ぐため、土庄町虐待防止等ネットワーク協議会の活性化を図り、児童、女性、高齢者、障害児(者)の虐待防止に努めます。	全世代	健康福祉課
こころの健康づくりに関する知識の普及を図るとともに、保健所や精神保健福祉センターと連携をとり相談や保健指導を充実し、うつや自殺の予防に努めます。	全世代	健康福祉課
ストレスやうつ病などこころの病について正しい情報の提供を図るとともに、健診などの機会を通して、ストレス解消法や健康づくりなどの知識の普及に努めます。	全世代	健康福祉課
文化施設や癒されるふれあいの場などの整備及び充実を図り、生涯学習や社会活動の機会をうまく利用し、文化活動や生きがいづくりを支援します。	全世代	生涯学習課

《成果指標》

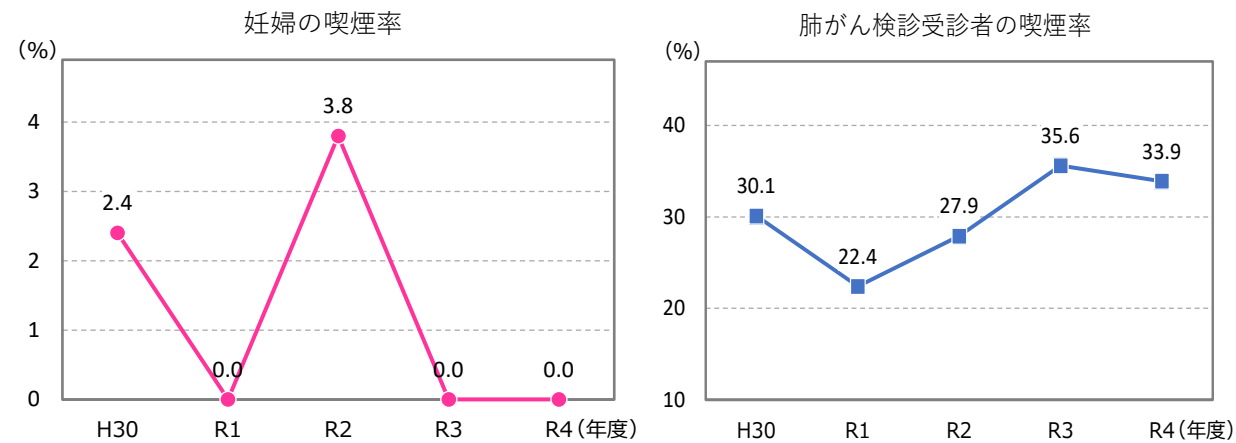
指標	基準値 (令和4年度)	目標値
ストレスを感じることが多い人の割合	61.4%	55.0%
ふだんストレスを感じた時、何か解消法を持っている人の割合	48.8%	50.0%
現在の睡眠で休養が充分とれている人の割合	20.8%	30.0%

5. 喫煙

重点目標 たばこの害から身を守ろう！

《現状と課題》

- 世界禁煙デーや禁煙週間を町広報誌に掲載し、普及啓発を行っています。
- 健診や相談の場での禁煙指導を行っています。
- 妊娠届出の際に、妊娠中・授乳中の喫煙の影響や、啓発用パンフレットを配布しています。
- 健康増進法の改正に伴い、受動喫煙対策を強化し、官公庁をはじめとする施設での対策に取り組みました。
- 喫煙防止教育が小中学校の授業の中に組み込まれ、児童生徒に対する教育を推進していますが、保護者や家庭、地域に対する喫煙防止教育が不十分です。



資料：町データ

《今後の方向性》

- 妊娠届出時等のタイミングで、喫煙の影響について情報提供を継続します。
- 今後も受動喫煙防止対策に取り組みます。
- 学校を中心に、児童生徒などの未成年者に対する喫煙防止教育を推進します。

《主な施策と対応するライフステージ》

施策・事業内容	主な ライフステージ	担当課
喫煙（たばこの種類にかかわらず）が本人の健康に与えるや、受動喫煙が周囲に及ぼす害についての知識の普及・啓発を推進します。また、健診や相談の場を利用し、保健指導をします。	全世代	健康福祉課
妊娠届出時等のタイミングで、喫煙の影響について情報提供を行い、妊婦自身や家族が意識して生活ができるよう促します。	妊娠期	健康福祉課
各施設の受動喫煙防止対策の取組を促進します。	全世代	健康福祉課
学校を中心に、児童生徒などの未成年者に対する喫煙防止教育を推進します。	少年期	教育総務課

《成果指標》

指標	基準値	目標値
妊婦の喫煙率	0.0%	0.0%
肺がん検診受診者の喫煙率	33.9%	30.0%
タバコを吸っている人の割合	12.4%	10.0%

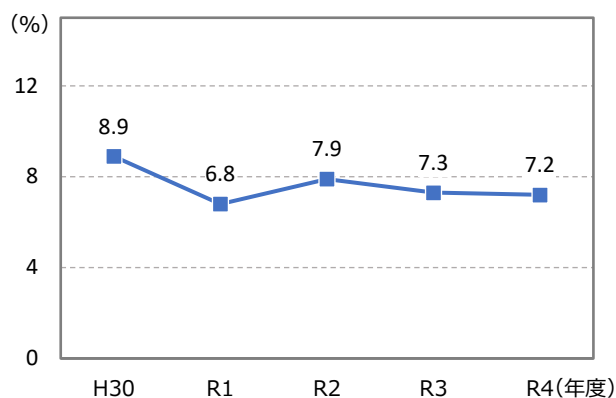
6. 飲酒

重点目標 アルコールによる健康障害を防ごう！

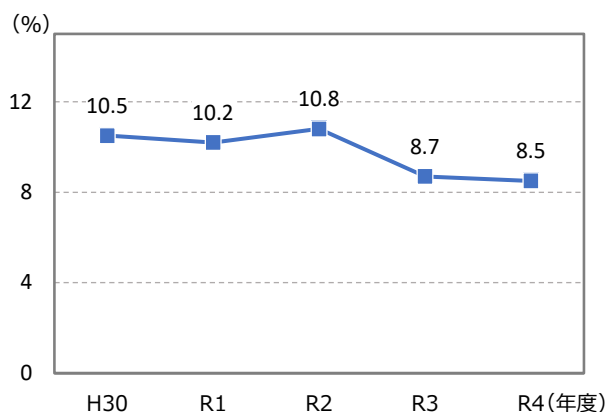
《現状と課題》

- 特定健診やプレ健診の事後相談などで多量飲酒による肝機能障害の早期発見に努め、保健指導を行っています。関係機関・団体と連携できていないことが課題です。
- 妊娠中・授乳中の飲酒による健康被害についてパンフレットを用いて情報提供を行っています。飲酒をしている妊婦については、妊娠届出の際に指導を行っています。
- 飲酒防止教育が小中学校授業の中に組み込まれたことにより、児童生徒に対する教育を推進しています。

1日平均して日本酒2合以上あるいは
ビール大ビン1本以上飲む人の割合



γ GTP値が保健指導判定値を超えている人の割合



資料：町データ

《今後の方向性》

- 健診や相談の場を利用して、多量飲酒による肝機能障害の早期発見に努め保健指導を行い、必要に応じて相談機関へつなぎます。
- 妊娠中・授乳中の飲酒による健康被害について普及・啓発を継続します。また、飲酒をしている者については個別に指導を行っていきます。
- 今後も、学校における保健学習等を通じて、生徒の飲酒防止教育を進めます。

《主な施策と対応するライフステージ》

施策・事業内容	主な ライフステージ	担当課
適正飲酒について関係機関・団体と連携して、飲酒に関する知識の普及・啓発の推進を図ります。また、健診や相談の場を利用して、多量飲酒による肝機能障害の早期発見に努め、保健指導を充実します。	壮年期 中年期 高年期	健康福祉課
妊娠中の健康被害について、妊娠届出時を利用して、普及・啓発に努めます。飲酒者には個別指導を実施します。	妊娠期	健康福祉課
学校における保健学習等を通じて、生徒の飲酒防止教育を進めます。	少年期	教育総務課

《成果指標》

指標		基準値	目標値
毎日及びほぼ毎日お酒を飲む人の割合	特定健康診査	23.6%	20.0%
	アンケート結果	21.3%	20.0%
飲酒日の1日当たりのお酒を日本酒に換算して2合以上飲む人の割合	特定健康診査	7.2%	5.0%
	アンケート結果	33.3%	30.0%
γGTP値が保健指導判定値を超えている人の割合（特定健康診査）		8.5%	7.0%

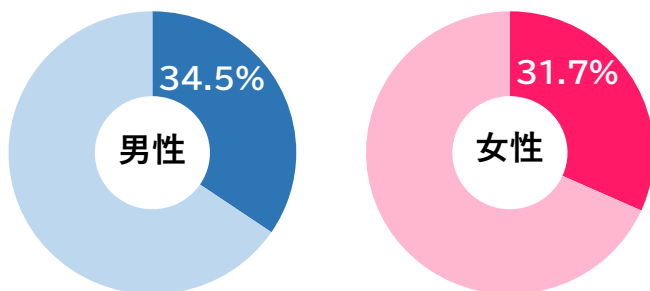
7. 生活習慣病

重点目標 健康行動を身につけ生活習慣病の発症を予防するとともに、健康診査受診による早期発見、早期治療に努めよう！

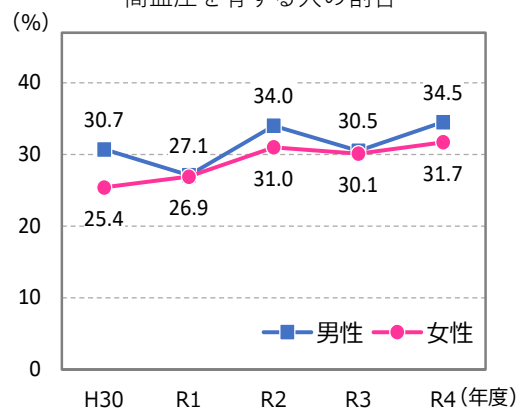
《現状と課題》

- ☐ 特定健診後に特定保健指導を実施していますが、特定保健指導実施率は伸び悩んでいます。
- ☐ 健康づくりに関する情報を広報に掲載しています。
- ☐ こども園では「給食だより」を通じて保護者に対し啓発する他、小学4年生・中学1年生に対しては、小児生活習慣病予防健診を実施し、健診前後に健康教育を実施しています。
- ☐ 小児生活習慣病予防健診の結果説明会にて、医師・保健師・栄養士が集団指導や個別指導を実施しています。（コロナ禍は中止）
- ☐ 特定健診については受診勧奨ハガキを送付しています。また、特定保健指導については、集団健診受診者に対しては電話勧奨を行い、個別検診受診者に対しては、勧奨通知を2回実施しています。
- ☐ プレ健診を20～39歳の町民に実施し、事後相談では保健師による検査結果の見方や栄養士、歯科衛生士による指導を実施しています。

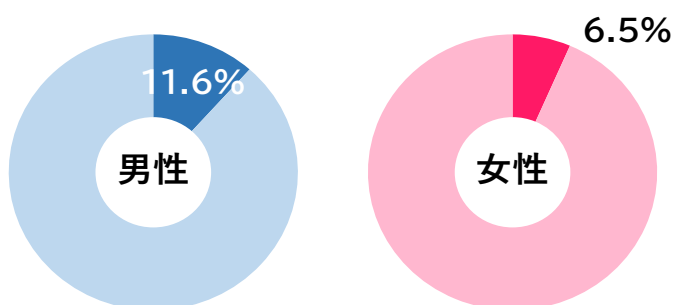
高血圧を有する人の割合（令和4年度）



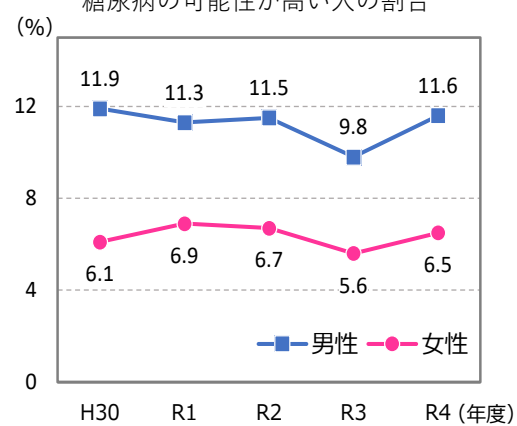
高血圧を有する人の割合



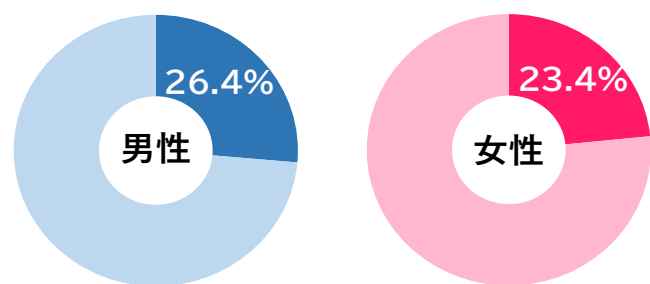
糖尿病の可能性が高い人の割合（令和4年度）



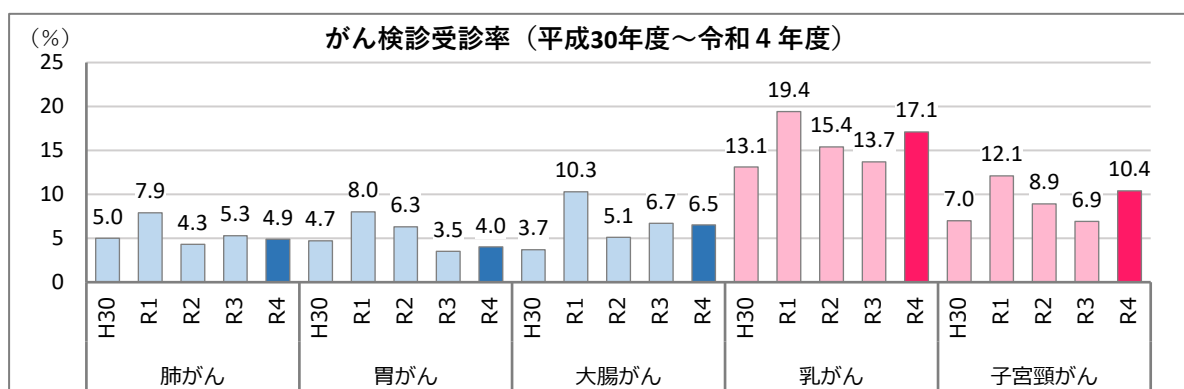
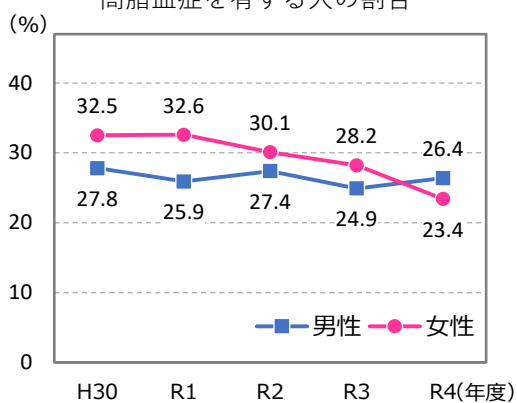
糖尿病の可能性が高い人の割合



高脂血症を有する人の割合（令和4年度）



高脂血症を有する人の割合



資料：町データ

《今後の方向性》

- 生活習慣病予防のための啓発や小児生活習慣病予防健診での健康教育に努めます。
- 特定健康診査の健診受診率の向上や、特定保健指導による継続的な指導を行います。
- がん検診受診率向上にむけて、受診対象者の抽出や受診勧奨方法について工夫を行います。

《主な施策と対応するライフステージ》

施策・事業内容	主な ライフステージ	担当課
住民の健康づくりに対する意識を高め、健康への行動変容が促されるように、健康教育や健康相談などの充実に努めます。	全世代	健康福祉課
関係機関と連携をし、乳幼児からの生活習慣病予防のための啓発や小児生活習慣病健診での健康教育の充実に努めます。	幼年期 少年期	教育総務課
乳幼児に対し、健診やびよびよスクールなどで生活習慣病予防に関する健康教育を行います。	幼年期	健康福祉課
特定健康診査の健診受診率の向上や、特定保健指導による継続的指導をすることで、糖尿病などの生活習慣病の罹患を増やさないように、保健事業の充実に努めます。	壮年期 中年期	健康福祉課
健診受診率の低い40歳代に、早期に、生活習慣病予防の必要性を伝え、自己管理の見直しを促します。	壮年期 中年期	健康福祉課
20～39歳の若年期からの生活習慣病予防のため、知識の普及をし、家庭で健康管理者として、役割が果せるよう支援に努めます。	青年期 壮年期	健康福祉課
働く世代に対して働きかけ、がん検診の受診率向上に向けた取組を積極的に推進します。	壮年期 中年期	健康福祉課

《成果指標》

指標		基準値	目標値
小児生活習慣病予防健診で有所見者の割合	小学校4年生	12.3%	10.0%
	中学校1年生	11.6%	10.0%
特定健康診査の実施率		35.0%	40.0%
特定保健指導の実施率		27.6%	40.0%
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合		34.3%	30.0%
高血圧を有する人の割合	男性	34.5%	30.0%
	女性	31.7%	30.0%
糖尿病の可能性が高い人の割合	男性	11.6%	10.0%
	女性	6.5%	5.0%

指標		基準値	目標値
脂質異常症を有する人の割合	男性	26.4%	25.0%
	女性	23.4%	20.0%
がん検診受診率	肺がん	4.9%	10.0%
	胃がん	4.0%	10.0%
	大腸がん	6.5%	10.0%
	乳がん	17.1%	20.0%
	子宮頸がん	10.4%	15.0%
がん検診初回受診率	肺がん	42.8%	45.0%
	胃がん	24.6%	27.0%
	子宮頸がん	48.3%	50.0%

8. 介護予防

重点目標 介護予防に対する意識を高め、地域住民が主体的に介護予防ができる。

《現状と課題》

- 地域のサロン活動や老人会、老人大学などに出向き、フレイル予防について啓発をしています。
- 後期高齢医療保険と介護予防一体化事業で、リスクの高い方を把握し、必要があれば介護予防教室を案内しています。
- ハイリスク者への介護予防教室は委託先の定員が少なく、新規の利用者のみになっており、町主催での介護予防教室は、送迎がないことから、参加者が少なくなっています。
- 小学校区ごとに介護予防サポーター養成講座を開催していますが、新規の養成講座受講者や若い年代の参加者が少ないことが課題です。

《今後の方向性》

- 地域に出向くポピュレーションアプローチを継続し普及啓発をしていきます。必要な方には他事業への接続を行うよう、連動的な事業としていきます。
- 介護予防教室の運営方法の検討を行う必要があります。
- 送迎がなくても集まることが可能で地域での介護予防の場の拡充を図っていきます。

≪主な施策と対応するライフステージ≫

施策・事業内容	主な ライフステージ	担当課
介護予防に関する知識を普及啓発するため、講演会や健康教室、介護予防教室等を開催し、その内容の充実に努めます。	高年期	健康福祉課
要介護状態となるおそれの高い高齢者を把握し、教室の参加率向上に努めます。	高年期	健康福祉課
地域において介護予防の普及啓発を行う、介護予防サポーターの養成に努めます。	高年期	健康福祉課

≪成果指標≫

指標	基準値	目標値
介護予防サポーターへの登録数	96名	110名

第7章 自殺対策計画

1. 計画策定の背景・趣旨

我が国の自殺対策は、平成 18 年に自殺対策基本法が制定されて以降、国をあげて自殺対策を総合的に推進した結果大きく前進し、自殺で亡くなる人数の年次推移は減少傾向にあり、着実に成果をあげています。しかし、その中で、自殺者数は毎年 2 万人を超え、人口 10 万人当たりの自殺による死亡率も主要先進 7 か国の中では最も高い水準にあり、非常事態はいまだ続いていると言わざるを得ない状況です。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺に追い込まれるという危機は、他人事ではなく「誰にでも起こり得る危機」と言えることから、自殺総合対策大綱では、過労、生活困窮、育児や介護の疲れ、いじめ、孤立等の「生きることの阻害要因」を減らし、自己肯定感、信頼できる人間関係の構築、危機回避能力等の「生きることの促進要因」を増やすことで、社会全体の自殺リスクを低下させ、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」としています。

本町では、「土庄町自殺対策計画」（以下、「本計画」という。）を改訂することで、総合的な自殺対策の取組方針等を示すとともに、自殺対策に係る事業を「生きる支援事業」とし、関係機関と連携を図りながら町全体での取組を進め、「誰も自殺に追い込まれることのないまち土庄町」の実現をめざします。

【近年の国の主な動向】

年 月	内 容
平成 18 年 6 月	自殺対策基本法成立
平成 19 年 6 月	初の「自殺総合対策大綱」の策定（閣議決定）
平成 24 年 8 月	自殺総合対策大綱改定（1 回目）（閣議決定）
平成 28 年 3 月	自殺対策基本法一部改正法成立（地域自殺対策計画策定の義務化等）
平成 29 年 7 月	自殺総合対策大綱改定（2 回目）（閣議決定）
令和 4 年 10 月	自殺総合対策大綱改定（3 回目）（閣議決定）

2. 計画の期間

本計画について、計画期間を令和 6 年度から令和 10 年度までの 5 年間とします。また、「土庄町健康増進計画」に規定する「こころの健康」に関する取組について、本計画と連携を図って推進するものとします。

なお、法制度の改正等があった場合には見直しを行い、柔軟に対応していきます。

令和 6 年度 (2024 年度)	令和 7 年度 (2025 年度)	令和 8 年度 (2026 年度)	令和 9 年度 (2027 年度)	令和 10 年度 (2028 年度)	令和 11 年度 (2029 年度)
「土庄町自殺対策計画」					 次期計画

3. 新たな自殺総合対策大綱について

令和4年10月に改定された新たな大綱では、コロナ禍の自殺の動向も踏まえつつ、これまでの取組に加え、子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化、女性に対する支援の強化、地域自殺対策の取組強化、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進等を追加し、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を掲げています。

《令和4年 自殺総合対策大綱（新大綱）の概要》

基本理念：「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」

数値目標：令和8年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させる。

1. 子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化

- ◆自殺等の事案について詳細な調査や分析をすすめ、自殺を防止する方策を検討。
- ◆学校、地域の支援者等が連携し、チームとして自殺対策にあたることができる仕組み等の構築。
- ◆命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応等を含めた教育の推進。
- ◆学校の長期休業時の自殺予防強化、タブレットの活用等による自殺リスクの把握やプッシュ型支援情報の発信。
- ◆「こども家庭庁」と連携し、子ども・若者の自殺対策を推進する体制を整備。

2. 女性に対する支援の強化

- ◆妊産婦への支援、コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性の自殺対策を「当面の重点施策」に新たに位置づけて取組を強化。

3. 地域自殺対策の取組強化

- ◆地域の関係者のネットワーク構築や支援に必要な情報共有のためのプラットフォーム支援。
- ◆地域自殺対策推進センターの機能強化。

4. 総合的な自殺対策の更なる推進・強化

- ◆新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進。
- ◆国、地方公共団体、医療機関、民間団体等が取り組んできた総合的な施策の更なる推進・強化。

5. その他、充実・強化項目

■孤独・孤立対策等との連携 ■自殺者や親族等の名誉等 ■ゲートキーパー普及 ■SNS 相談体制 充実 ■精神科医療との連携 ■自殺未遂者支援 ■勤務問題 ■遺族支援 ■性的マイノリティ支援 ■誹謗中傷対策 ■自殺報道対策 ■調査研究 ■国際的情報発信 等

4. 基本方針

基本方針1 生きることの包括的な支援として推進

○学校や地域等において道徳教育・体験学習や多世代交流等による福祉学習の機会を設け、福祉の心の醸成を図ります。

基本方針2 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開

○ひとり暮らしや高齢者世帯、要配慮者のおられる世帯等への見守り活動を推進します。
○地域住民が自主的に活動できるよう、地域サロンの立ち上げや運営等を支援します。
○地域住民や団体等の交流を促進し、地域福祉の輪を広げます。

基本方針3 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

○多様な相談を受け止めるため、行政と関係機関との包括的な連携を強化するとともに、適切な福祉サービスが行き届く情報発信の充実や福祉サービスの充実等を図ります。

基本方針4 実践と啓発を両輪として推進

○全ての町民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいきます。

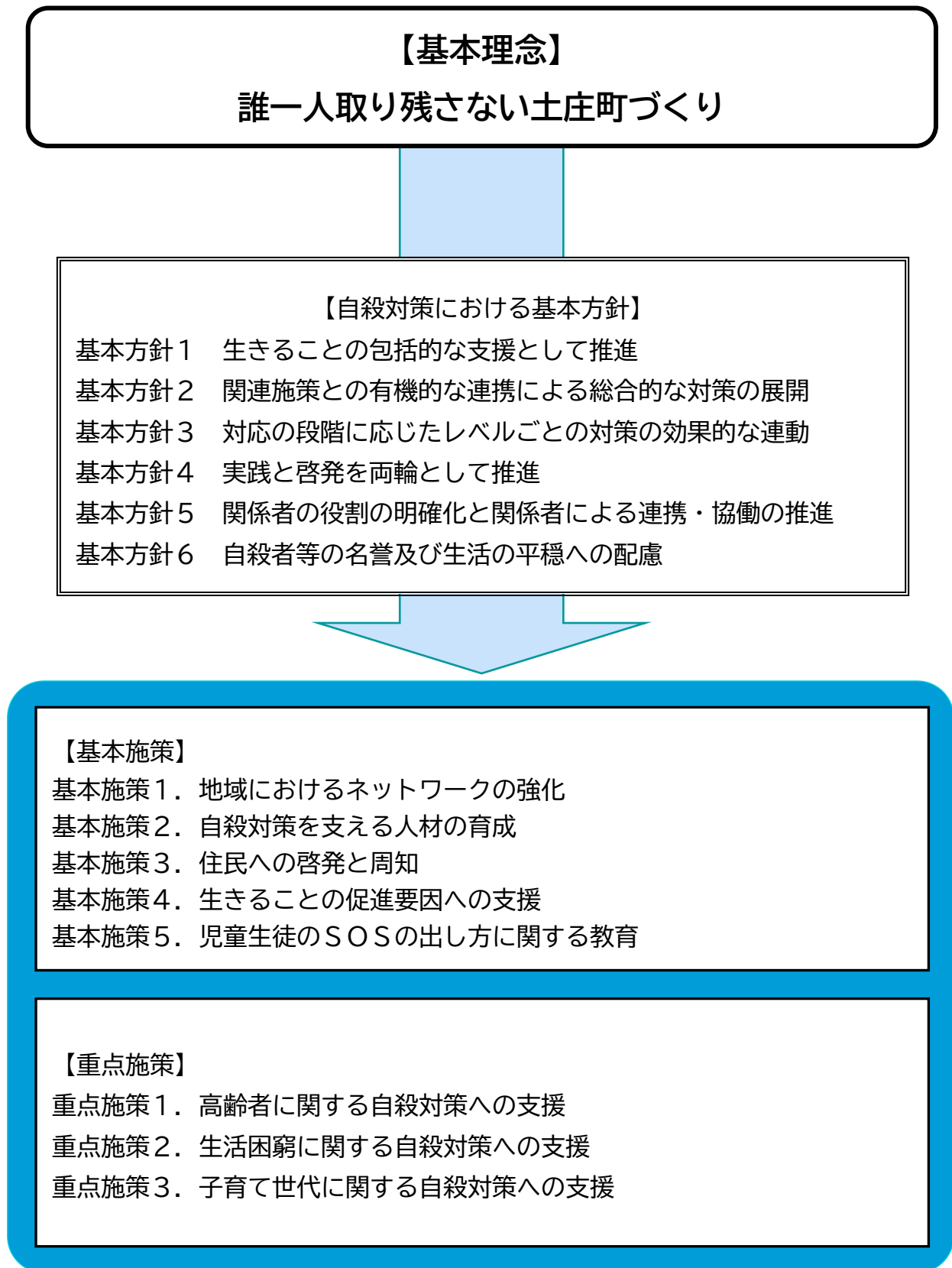
基本方針5 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進

○「誰も自殺に追い込まれることのない町」を実現するため、町、国や府、関係団体、民間団体、企業、町民等が連携・協働して国を挙げて自殺対策を総合的に推進します。

基本方針6 自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

○自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉を不当に侵害することのないよう、生活の平穏に十分配慮して自殺対策に取り組めます。

5. 施策体系



6. 施策の展開

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

《現状と課題》

自殺の多くは、家庭や学校、職場の問題、健康問題などの様々な要因が関係しているものであり、それらに適切に対応するためには、地域の多様な関係者が連携、協力して、実効性ある施策を推進していくことが大変重要となります。このため、自殺対策に係る相談支援機関等の連携を図り、ネットワークの強化を進めます。

《町の取組》

取組名	取組の概要	担当課
地域における相談体制の整備充実と相談窓口等の情報を発信	各種相談の窓口の周知を徹底し、必要な支援が受けられるようにする。	健康福祉課 関係課
事後における相談・対応の体制整備	児童・生徒の自殺または、自殺未遂があった場合には、関係機関と連携しながら、適切な事後対応を行う。相談体制の充実、適切な支援機関や相談機関を紹介する。	教育総務課 関係課
医療機関との連携を強化し適切な支援につなげる	自殺の危険性の高い人の早期発見に努め、必要に応じて精神科医療につなぐ取組を行う。	健康福祉課
医療機関と連携し適切な医療の提供	精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高め、適切な保健医療福祉サービスを受けられるようにする。	健康福祉課
関係機関で実施する専門医等の相談窓口を利用	相談窓口の周知と紹介。	健康福祉課
ひきこもり者への支援体制の構築	ひきこもり者本人、家族の相談を受け必要な支援につなげる。本人の自立を促進していけるように関係機関と連携し支援体制を構築する。	健康福祉課

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

《現状と課題》

自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺に関する正しい知識を知り、自殺の危険を示すサインに気づいて、適切な対応・連携を図ることのできる「ゲートキーパー」の役割を担う人材の養成に努めます。

また、自殺の要因は多岐にわたることから、行政と関係機関、民間団体が協働し、地域や学校、職場等、様々な場面で自殺を予防するための人材の確保と養成を図ります。

《町の取組》

取組名	取組の概要	担当課
自殺対策などで町民と関わる人の資質向上	自殺対策に取り組む研修会への受講など、資質の向上に努める。	庁内関係課
町職員の資質向上のための研修の充実	自殺対策研修会等の受講の機会を設ける。	庁内関係課 企画財政課
教職員の資質向上のための研修の充実	教職員に対して主任指導主事等から、命の大切さやいじめ防止対策など、自殺予防のための指導助言を行う。	教育総務課

基本施策3 住民への啓発と周知

《現状と課題》

自殺に追い込まれる危機は「誰にでも起こり得る」ことですが、危機に陥った人の心情や背景は、様々な要因が複雑に絡み合っていることもあって、理解されにくいという現実があります。

自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、暮らしの危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、社会全体の共通認識となるように、普及啓発活動を推進します。

また、社会における生きづらさは様々であることから、町民自らが、周囲の人間関係の中で、不調に気づき、助けを求めることが適切に実現できるための教育や啓発を図ります。

《町の取組》

取組名	取組の概要	担当課
自殺予防、こころの健康づくりの啓発	自殺予防・こころの健康づくりについて広く周知、各種団体等に健康教育等の実施。	健康福祉課
自殺や自殺関連事象などに関する正しい知識の普及	関係機関と協力して自殺や自殺関連事象の正しい知識の普及と啓発活動の推進をする。	健康福祉課

基本施策4 生きることの促進要因への支援

《現状と課題》

自殺対策は「生きることの阻害要因（過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめや孤立等）」を減らし、「生きることの促進要因（自己肯定感・信頼できる人間関係・危機回避能力等）」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ことが必要です。

本町においても自殺対策と関連の深い様々な分野における取組を幅広く推進します。

《町の取組》

取組名	取組の概要	担当課
土庄町自殺対策計画の策定	土庄町自殺対策計画の策定	健康福祉課

取組名	取組の概要	担当課
生きがいづくりの推進と整備	各種団体のサロン活動やスポーツ大会などへの参加を推奨。ボランティア活動、サロン活動を行っている団体の活動を支援する。高齢者の就労や活動の場を提供する。	生涯学習課 社会福祉協議会
閉じこもり予防のための居場所づくりの推進と整備	老人給食サービス事業を実施するなど高齢者（世帯）の孤独感解消、見守り活動の推奨。	社会福祉協議会 住民環境課
孤立を防ぐための体制整備と体制強化	各種団体が実施しているサロン活動の充実に向けての体制強化や活動支援を行う。民生委員・児童委員等による見守り活動、ひとり暮らし高齢者の訪問活動の実施。子育て支援室（3歳児までの未就園児と保護者が集える場）の提供。	社会福祉協議会 健康福祉課 教育総務課 住民環境課
見守り活動の促進と体制づくりの整備	各種団体等が実施している見守り活動の活動支援を行う。	社会福祉協議会 健康福祉課 住民環境課
児童虐待、DV、高齢者虐待、障害者虐待などの支援の充実	個別ケース検討会において支援が必要な対象者への見守り体制を構築し、支援を行う。	健康福祉課

基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

《現状と課題》

いじめを苦にした児童生徒の自殺が大きな社会問題となる中、自殺対策基本法の改正では、学校におけるSOSの出し方教育の推進が盛り込まれました。

このため本町でも、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいかの具体的かつ実践的な方法を学び、同時に、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育（SOSの出し方教育）を行うことにより、直面する問題に対処する力やライフスキルを身に付けることができるよう取り組みます。

《町の取組》

取組名	取組の概要	担当課
いのちの大切さの啓発	こども園・小中学校の児童生徒に対して、「いのちの大切さ」を指導し、「いのちを大切にする」講演会を実施。	教育総務課
教育現場における相談支援の充実	相談機関を周知し、児童生徒、その保護者の相談に細やかに応じ、関係機関と連絡をとりながら、支援を行う。必要な相談機関へ紹介する。	教育総務課

重点施策1 高齢者に関する自殺対策への支援

《現状と課題》

高齢者は加齢に伴う体力の低下や疾病等の身体的要因や、活動意欲の低下等の心理的要因、人との関わり等の社会・環境要因により、閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいという特有の課題を抱えています。自殺予防、介護予防の観点等、さまざまな視点から、閉じこもりやうつ状態になることを予防することが重要です。

《町の取組》

取組名	取組の概要	担当課
高齢者支援の充実	介護、福祉、健康、医療の様々な分野から総合的に高齢者とその家族を支援する。	健康福祉課

重点施策2 生活困窮に関する自殺対策への支援

《現状と課題》

生活困窮者自立支援制度に基づき、「地域におけるセーフティネットの構築」として様々な取組を実施しており、生活困窮の状態にある人、また、そこに至る可能性のある人に対する自殺対策として、生活困窮者自立支援制度による取組と連携します。

また、自殺対策における地域のネットワークと生活困窮者自立支援制度による取組との連携を通して、自殺リスクのある人を早期に発見して相談支援等につなげるとともに、居場所づくりや生活支援等、関係機関等と連携した包括的な支援に取り組めます。

《町の取組》

取組名	取組の概要	担当課
生活困窮者への支援の充実	生活困窮者に対しての相談、必要に応じて関係機関と連携しながら支援をし、必要に応じて貸付事業を実施する。	健康福祉課 社会福祉協議会

重点施策3 子育て世代に関する自殺対策への支援

《現状と課題》

子ども・子育て支援事業を始めとした様々な取組や関係機関等と連携して、自殺リスクの高い人を早期に発見し、専門的な相談等から包括的な支援につなげます。また、近隣市町や医療機関、保健所等の連携支援体制を強化し、妊娠・出産・子育てにおける切れ目ない支援に努めるとともに、産後うつ予防等も含めた支援が必要な家庭を把握した場合には、適切な支援に結びつけます。

《町の取組》

取組名	取組の概要	担当課
妊産婦への支援の充実	妊娠期から子育て期にかけてのきめ細やかな相談支援。（育児不安の軽減、産後うつへの対応など）	健康福祉課

第8章 計画の指標

以下のように、前期計画最終評価結果を踏まえて、本計画の目標値を設定します。

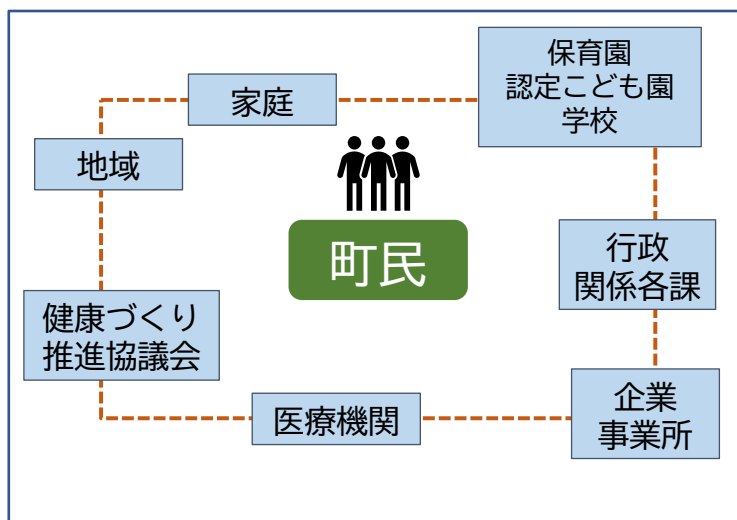
分野	No.	指標	データソース	ベースライン	目標値
				2022 R 4 年度	2033 R 15 年度
栄養・食生活	1	朝食を毎日食べる人の割合			
		20 歳以上	アンケート調査報告書	83.9%	90.0%
		小学4年生	小児生活習慣病予防健診	87.7%	90.0%
		中学1年生	小児生活習慣病予防健診	88.1%	90.0%
	2	1日最低1回は、家族や他の誰かと一緒に食事をしている人の割合	アンケート調査報告書	79.9%	85.0%
	3	主食、主菜、副菜を1日2回以上そろえて食べている人の割合	アンケート調査報告書	63.8%	70.0%
	4	野菜料理を小皿（小鉢）で1日に5皿以上食べている人の割合	アンケート調査報告書	3.5%	10.0%
	5	どちらかといえば濃い味付けを好む人の割合	アンケート調査報告書	42.8%	30.0%
	6	栄養のバランスや食事の量を考えて食べている人の割合	アンケート調査報告書	60.0%	70.0%
	7	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物をとる人の割合	アンケート調査報告書	85.8%	80.0%
運動	10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	アンケート調査報告書	28.0%	30.0%
			特定健康診査	34.3%	40.0%
			プレ健康診査	11.5%	15.0%
歯と口腔の健康	11	う歯のない子どもの割合			
		1歳6か月児	法定健診データ	91.1%	95.0%
		3歳児	法定健診データ	93.0%	95.0%
		小学生	小・中学校への聞き取り	72.3%	75.0%
		中学生	小・中学校への聞き取り	85.6%	90.0%
	12	妊婦歯科健診の割合	町データ	22.8%	40.0%
心身の健康	13	歯の検診や予防のために定期的（年1回以上）に歯科医院を受診している人の割合	アンケート調査報告書	36.7%	40.0%
	14	ストレスを感じることが多い人の割合	アンケート調査報告書	61.4%	55.0%
	15	ふだんストレスを感じた時、何か解消法を持っている人の割合	アンケート調査報告書	48.8%	50.0%
	16	現在の睡眠で休養が充分とれている人の割合	アンケート調査報告書	20.8%	30.0%

分野	No.	指標	データソース	ベースライン	目標値
				2022 R 4 年度	2033 R 15 年度
喫煙	17	妊婦の喫煙率	町データ	0.0%	0.0%
	18	肺がん検診受診者の喫煙率	町データ	33.9%	30.0%
	19	タバコを吸っている人の割合	アンケート調査報告書	12.4%	10.0%
飲酒	20	毎日及びほぼ毎日お酒を飲む人の割合	特定健康診査	23.6%	20.0%
			アンケート調査報告書	21.3%	20.0%
	21	飲酒日の1日当たりのお酒を日本酒に換算して2合以上飲む人の割合	特定健康診査	7.2%	5.0%
			アンケート調査報告書	33.3%	30.0%
22	γG T P 値が保健指導判定値を超えている人の割合（特定健康診査）	特定健康診査	8.5%	7.0%	
生活習慣病	23	小児生活習慣病予防健診で有所見者の割合			
		小学4年生 中学1年生	小児生活習慣病予防健診	12.3% 11.6%	10.0% 10.0%
	24	特定健康診査の実施率	特定健診等データ管理システム	35.0%	40.0%
	25	特定保健指導の実施率	特定健診等データ管理システム	27.6%	40.0%
	26	メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合	特定健康診査	34.3%	30.0%
	27	高血圧を有する人の割合			
		男性 女性	特定健康診査	34.5% 31.7%	30.0% 30.0%
	28	糖尿病の可能性が高い人の割合			
		男性 女性	特定健康診査	11.6% 6.5%	10.0% 5.0%
	29	脂質異常症を有する人の割合			
		男性 女性	特定健康診査	26.4% 23.4%	25.0% 20.0%
	30	がん検診受診率			
		肺がん	地域保健・健康増進事業報告	4.9%	10.0%
		胃がん		4.0%	10.0%
		大腸がん		6.5%	10.0%
		乳がん		17.1%	20.0%
		子宮頸がん		10.4%	15.0%
	31	がん検診初回受診率			
		肺がん	地域保健・健康増進事業報告	42.8%	45.0%
胃がん		24.6%		27.0%	
子宮頸がん		48.3%		50.0%	
介護予防	32	介護予防サポーターへの登録数	町データ	96名	110名

第9章 計画の推進にむけて

1. 計画の推進

健康づくりは町民一人ひとりが関心を持ち、主体的に取り組む必要がありますが、同時に町民が健康づくりに取り組みやすい環境を整備することが必要です。家庭、学校、職場、地域などの町民が生活する様々な場において、土庄町健康づくり推進協議会で構成する各機関・団体をはじめとする、地域の関係団体、教育関係機関、企業・事業所、医療機関、行政機関等が連携し、健康づくりを推進します。



■土庄町における計画の推進体制

2. 計画の進行管理

本計画の着実な推進を図るため、土庄町健康づくり推進協議会等において各年度における事業・施策の進捗状況の把握、点検・評価、課題の整理、事業・施策の見直し、更新を図ります。

そのためのPDCAサイクルによる進行管理システムを構築し、計画の着実な進行管理を推進します。また、法律や制度の改正、社会情勢や町民の健康ニーズの変化等により、事業・施策の見直しが必要な場合においては、柔軟な見直しを図るものとします。

