

## 第5章

---

# 健康増進計画



# 第5章 健康増進計画

## 1 基本方針

本計画では、以下の4つを基本方針として各種事業を推進していきます。

- 1 健康寿命の延伸
- 2 健康格差の縮小
- 3 予防対策の充実
- 4 連携と協働による、誰一人取り残さない、より実効性のある健康づくりの展開

すべ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に、ライフコースアプローチを踏まえ、誰一人取り残さない、より実効性のある健康づくりを展開します。

## 2 取組分野

### (1) 栄養・食生活（アルコールを含む）

#### 現状と課題

本町の主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合については、男性20歳代で県を下回っています。また、朝食欠食者の割合は若い年代ほど高くなる傾向があり、特に20～40歳代の男性で県を大きく上回っています。

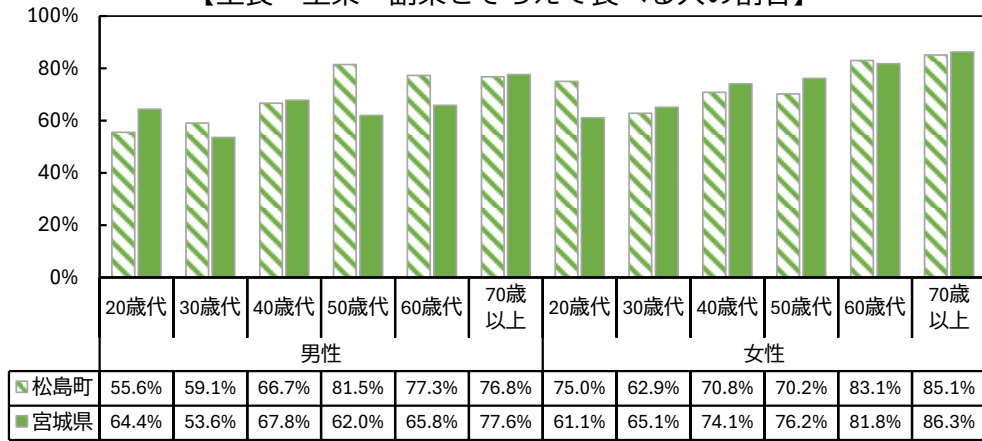
成人の身体状況については、19歳～39歳の男性で肥満1度の割合が36.0%と高くなっています。また、児童・生徒における肥満児の状況については、男子では5つの学年で、女子では3つの学年において県や国よりも高い割合となっており、子どものころからの適切な食習慣の確立に向けて取り組む必要があります。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は平成29年度に比べて男女ともに増加しており、飲酒による体への影響には個人差があることから、若年期から飲酒量や飲酒習慣についての正しい情報提供などを行うことが必要です。

栄養・食生活は健康づくりの基本です。若年層や働き盛りの世代に対して朝食の必要性の認識や食行動の改善など食への関心を高め、適切な食習慣の実践に向けて個人や家庭、地域の特性を反映した取組が必要となります。

さらに、これまでの肥満対策に加え、女性のやせや高齢者の低栄養によるリスクにも着目し、ライフコースを通して適正体重の維持に向けた取組を重視する必要があります。

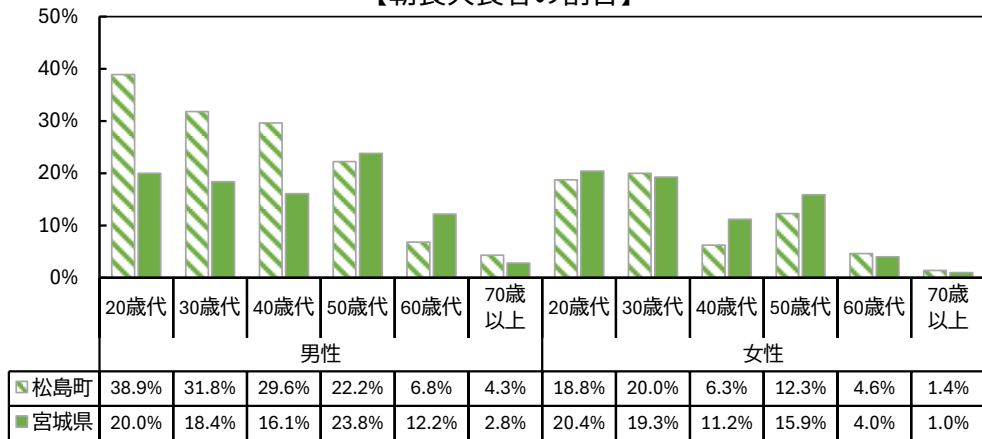
【主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合】



資料：松島町・健康づくりに関するアンケート

宮城県・R4 宮城県県民健康・栄養調査

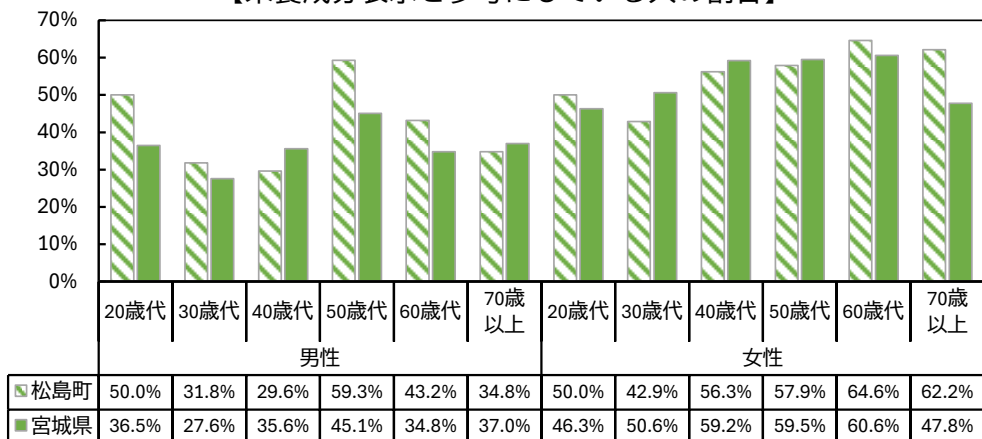
【朝食欠食者の割合】



資料：松島町・健康づくりに関するアンケート

宮城県・R4 宮城県県民健康・栄養調査

【栄養成分表示を参考に使っている人の割合】



資料：松島町・健康づくりに関するアンケート

宮城県・R4 宮城県県民健康・栄養調査

【成人の身体状況】

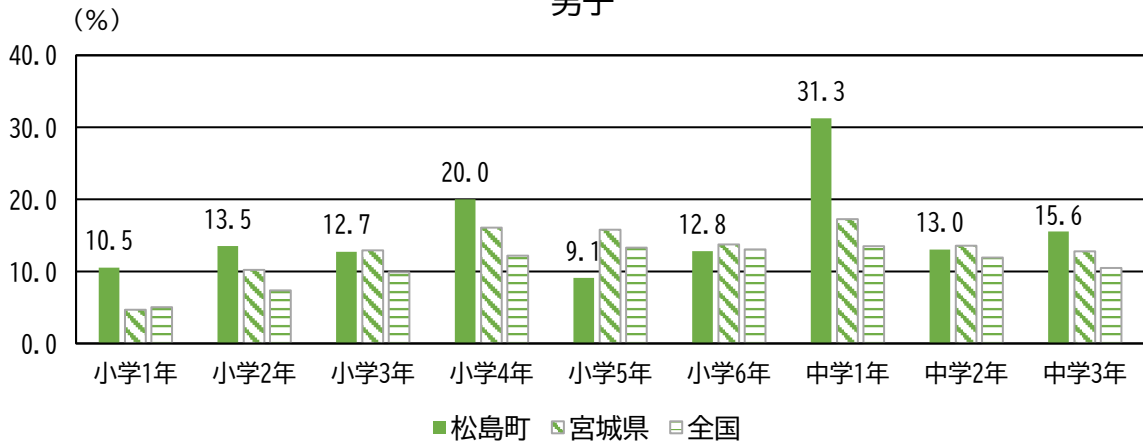
(%)

成人男性	青年健康診査	特定健康診査	お達者健康診査	成人女性	青年健康診査	特定健康診査	お達者健康診査
	19～39歳	40～74歳	75歳以上		19～39歳	40～74歳	75歳以上
低体重	12.0	3.6	5.8	低体重	17.9	11.4	7.8
普通体重	42.0	63.7	65.9	普通体重	64.3	61.4	66.0
肥満1度	36.0	27.6	25.9	肥満1度	15.5	22.3	24.4
肥満2度	4.0	4.2	2.4	肥満2度	2.4	4.3	1.7
肥満3度	6.0	0.8	0.0	肥満3度	0.0	0.5	0.0
肥満4度	0.0	0.0	0.0	肥満4度	0.0	0.2	0.0

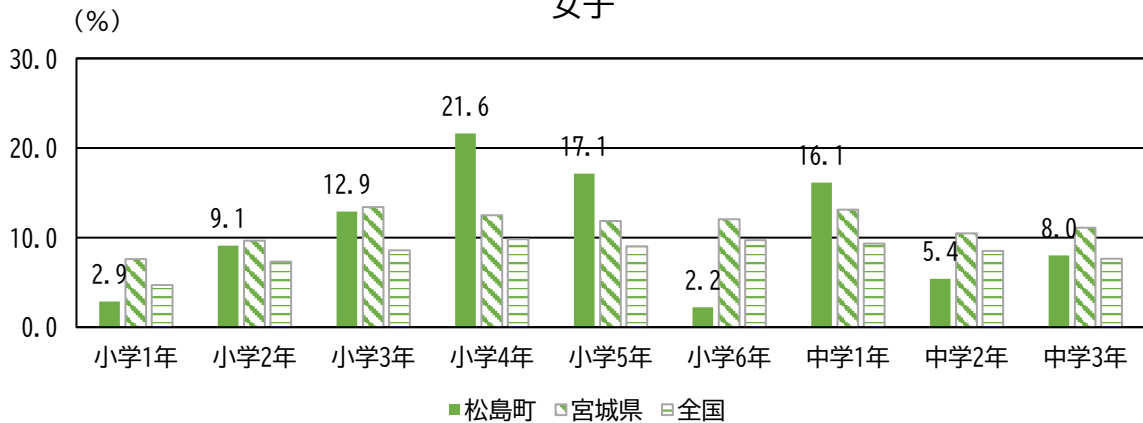
資料：令和5年度健康診査結果

【児童・生徒における肥満児の状況】

男子



女子



資料：令和5年度学校保健統計調査結果報告、令和5年度定期健康診断結果(小学校・中学校)

## 対策

- 健全な食生活により、健康な心と身体を育むための生活を送ることができるよう、栄養バランスの取れた食生活を推進します。
- 食は生涯にわたり健康な生活を送るための基本となることから、それぞれのライフステージに応じた食育を推進します。
- 食に対する関心や理解を深めることができるよう、食に関する正しい知識や望ましい食習慣の啓発を図ります。
- 幼児期から望ましい食生活を身につけることの重要性を伝え、子どもたち一人ひとりが、発育・発達段階に応じた望ましい食習慣と適切な判断力、実践できる力を身に付けられるよう食育推進体制を整備します。
- 20歳未満の者や妊産婦に対し、飲酒が自分自身や胎児・乳児の心身に与える影響に関する正しい知識の普及を図ります。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している町民の減少に向け、関係機関と連携し、飲酒に伴うリスクやアルコール依存症に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 高齢期においては低栄養のリスクが高まるため、フレイル予防の食事について普及啓発を行います。

### <町民の一人ひとりの取組>

- 主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて食べましょう。
- 「朝ごはん」を必ず食べましょう。
- 野菜は1日350gを目標に、積極的に食べましょう。
- 適正な飲酒量を守り、休肝日を設けましょう。
- 食品表示を確認する習慣をつけ、食塩や糖分のとり過ぎに気をつけましょう。



### <地域・職域との連携・協働>

- 健康・栄養情報へアクセスしやすい食環境づくりを推進します。
- 地域、教育・子育て支援機関、事業所等において食育活動の輪を広げます。
- 地域食材や食文化を理解し、次世代へ継承する取組を進めます。
- 農漁業体験や農産物直売所等を活用して、生産者と消費者の交流や販売促進を支援します。
- 食の安全安心や食品ロスに関する知識を普及啓発します。

## 目標

目標項目		基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース
適正体重を維持する人の割合 (BMI18.5以上25未満、65歳以上はBMI20をこえ25未満)	20～64歳	58.0%	66%	青年健康診査・特定健康診査・お達者健診結果
	65歳以上	64.9%		
児童・生徒における肥満傾向児の割合	小学生	12.1%	11%	学校保健委員会資料
	中学生	15.2%		
朝食欠食者の割合 (朝食を週に3回以上抜くことがある者の割合)	20～30歳代男性	43.8%	34%	青年健康診査結果
	20～30歳代女性	21.1%	11%	
	幼児	1.4%	0%	3歳6か月児健診問診票
	小学生	—	0%	今後調査 (小・中学生へ向けたアンケートを実施し、調査する)
	中学生	—		
主食・主菜・副菜を組み合わせている人の割合	成人男女	74.9%	80%	健康づくりに関するアンケート調査
外食と比べて家庭の味つけが濃いと感じる者の割合 (「濃い」「少し濃い」と回答した者の割合)		14.0%	10%	健康づくりに関するアンケート調査
栄養成分表示を参考にしている人の割合		50.9%	60%	健康づくりに関するアンケート調査
食事の適量を心がけて食べるようにしている人の割合	成人男女	81.4%	95%	健康づくりに関するアンケート調査
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	成人男性 (1日2合以上)	16.3%	12%	青年健康診査・特定健康診査結果
	成人女性 (1日1合以上)	2.4%	1%	
肝機能異常者(受診勧奨判定値γ-GT 101U/L以上)の割合の減少	成人男性	8.9%	8%	青年健康診査・特定健康診査結果
	成人女性	1.5%	1.3%	
妊娠中に飲酒している人の割合		0%	0%	保健福祉事業統計
学校給食の地場産品の利用品目数の割合		20.4%	25%	学校給食センター資料

## (2) 身体活動・運動

### 現状と課題

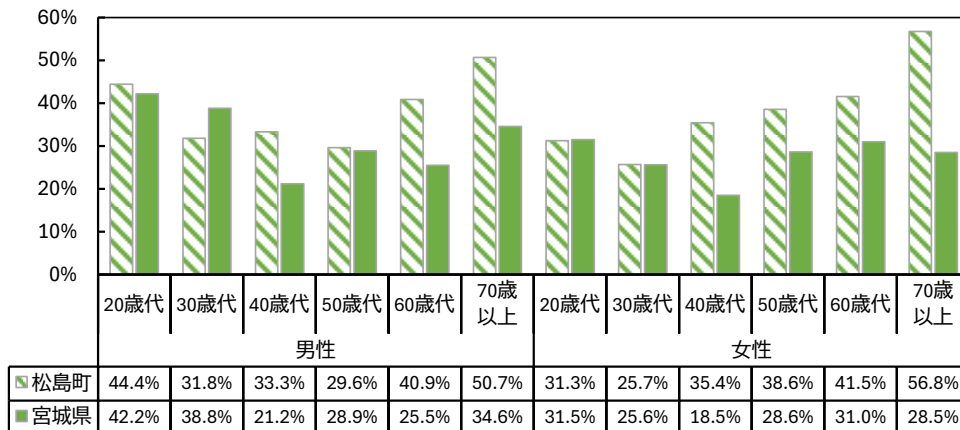
運動の習慣(週2回以上の頻度)をみると、男性の30歳代以外は、県と比べて同程度若しくは上回っている状況です。

一方、日常生活における歩行や同等の身体活動(1日1時間以上)については、男女とも壮年期(40歳以上)の割合が他の年代と比べ低くなっています。

生活習慣病予防のためには普段からの運動習慣が大切です。身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、生活習慣病などの罹患率や死亡率が低いことが報告されています。また、身体活動や運動がこころの健康や生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

運動の必要性を周知し、運動習慣づくりのきっかけとなる各種教室・講座の開催等で運動機会の少ない世代や、運動に関心の低い人に対する啓発が必要です。

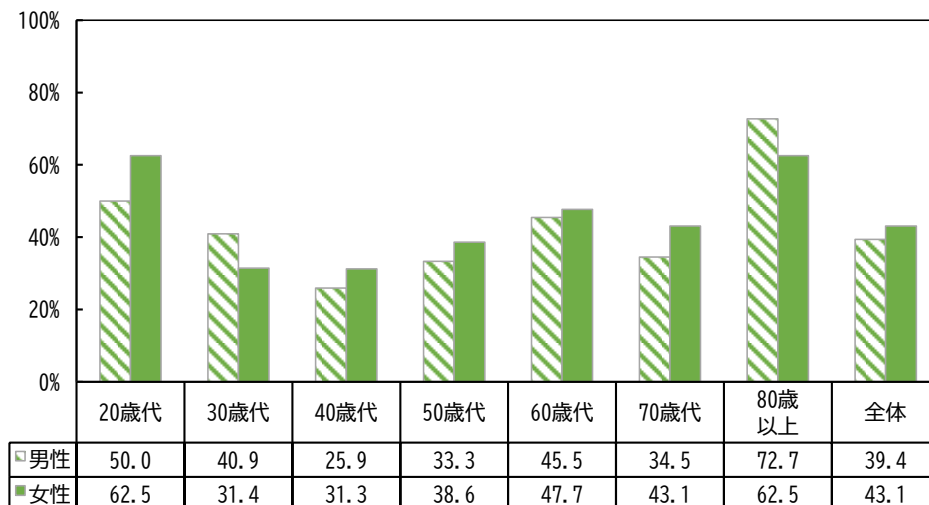
【運動の習慣(週2回以上の頻度)】



資料:松島町・健康づくりに関するアンケート

宮城県・R4 宮城県県民健康・栄養調査

【身体活動(1日平均)】



資料:松島町・健康づくりに関するアンケート

## 対策

- 生活習慣病予防のために、身体活動や運動に関する知識を普及啓発します。
- 運動の必要性について周知し、年代に合わせた運動方法の紹介をします。
- ホームページや広報等にウォーキング教室等のイベントについて掲載し、運動に関心の低い人が“はじめての一歩”を踏み出せるようなきっかけづくりを支援します。

### <町民の一人ひとりの取組>

- 健康な体づくりのため、幼児期から身体活動や運動の習慣を身につけましょう。
- 日常生活の中で身体活動を増やしましょう。  
(近くへは徒歩で外出、お店から遠いところに車を停めるなど)
- 地域で声をかけ合い、運動を続けるための仲間づくりをしましょう。



### <地域・職域との連携・協働>

- 地域や職場等においてレクリエーションやスポーツ、ウォーキングイベントを開催します。
- 商工会や観光等と連携して、ウォーキングマップやアプリを活用した歩数増加の取組を支援します。
- 庁内関係部署と地域・職域の代表、関係団体等が協働して「自然に歩きたくなるまちづくり」の実現に向けて取り組みます。

## 目標

目標項目		基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している割合	男性	45.4%	50%	青年健康診査・特定健康診査結果
	女性	46.1%	50%	
運動の習慣化 (運動習慣者の割合の増加)	男性(20~64歳)	32.0%	35%	
	女性(20~64歳)	22.2%		
	男性(65歳以上)	45.3%	48%	
	女性(65歳以上)	34.5%		

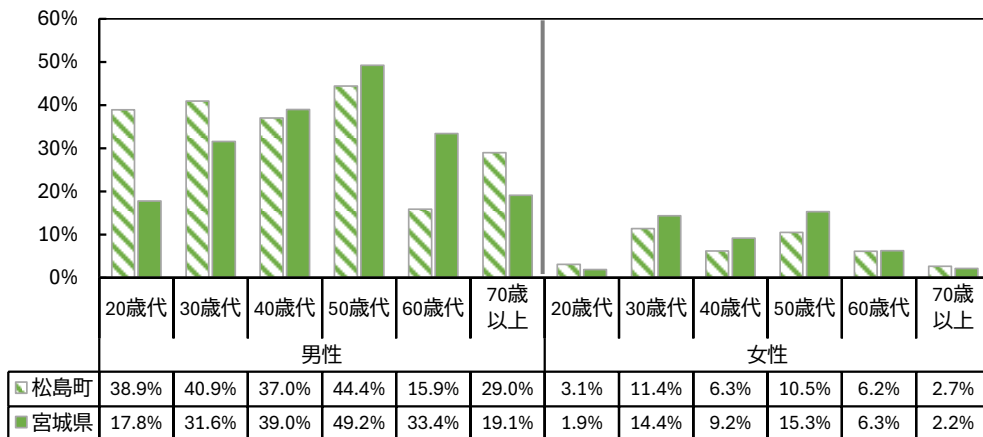
### (3) たばこ

#### 現状と課題

男性の喫煙率は20～50歳代で約4割となっており、特に20～30歳代では県よりも大きく上回っています。女性の喫煙率は1割程度と男性よりは少ないですが、20歳代で県よりも上回っています。家庭内でほとんど毎日受動喫煙の機会がある人の割合は、男性の30～40歳代が県より高く、女性では40歳代、60歳代で比較的多くみられます。

喫煙はがん・循環器疾患・糖尿病等のリスク要因となるため、喫煙率減少に向けて対策が必要です。また、自分が直接喫煙しない受動喫煙も様々な疾病の原因となります。妊婦が影響を受けることで胎児への悪影響もあります。望まない受動喫煙が生じないよう、町民・地域や団体、行政が一体となって受動喫煙防止に取り組む必要があります。

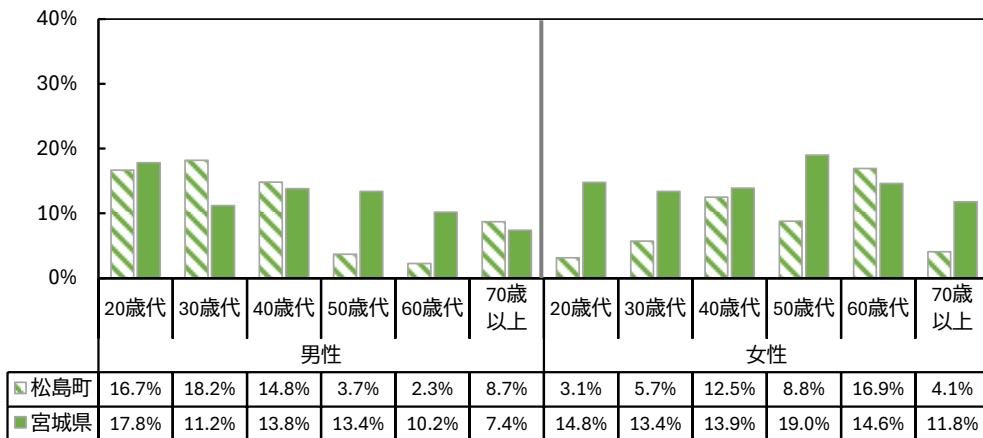
【喫煙率（毎日または時々たばこを吸う人の割合）】



資料：松島町・健康づくりに関するアンケート

宮城県・R4 宮城県県民健康・栄養調査

【家庭内でほとんど毎日受動喫煙の機会がある人の割合】



資料：松島町・健康づくりに関するアンケート

宮城県・R4 宮城県県民健康・栄養調査

## 対策

- 喫煙、受動喫煙の健康に及ぼす影響について、普及啓発に努めます。
- 禁煙外来のある医療機関などの情報提供や相談支援を行います。
- 未成年者に対する喫煙防止教育の充実を図ります。
- 20～40歳代にむけた喫煙防止、禁煙の普及啓発に取り組みます。
- 胎児、子どもへの影響がないよう、妊産婦・保護者への情報提供、相談支援を行います。
- 公共の場における禁煙、分煙を推進します。

### <町民の一人ひとりの取組>

- たばこが健康に及ぼす影響について、十分理解しましょう。
- 受動喫煙が身体へ及ぼす影響を理解し、特に妊婦や子どものいる前での喫煙はやめましょう。
- 受動喫煙防止のため、たばこは決められた場所で吸いましょう。



### <地域・職域との連携・協働>

- 世界禁煙デー及び禁煙週間のポスター等の掲示、ホームページやSNSを活用した広報活動を実施します。
- 地域や職域と連携して、家庭内や事業所内における受動喫煙防止の取組を推進します。

## 目標

目標項目		基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース
喫煙の健康影響に関する知識の普及(成人)	COPD	34.1%	50%	健康と生活習慣に関するアンケート
喫煙率の減少 (20歳以上で、毎日または時々たばこを吸う人の割合)	総数	16.4%	12%	健康と生活習慣に関するアンケート
	男性	31.3%	20%	
	女性	6.4%	4%	
妊娠中に喫煙している人の割合		0%	0%	3～4か月児健診問診票
受動喫煙の機会を有する人の割合	家庭(毎日)	9.2%	0%	健康と生活習慣に関するアンケート
	家庭以外(月1回以上)	27.7%	0%	

## (4) 休養・睡眠

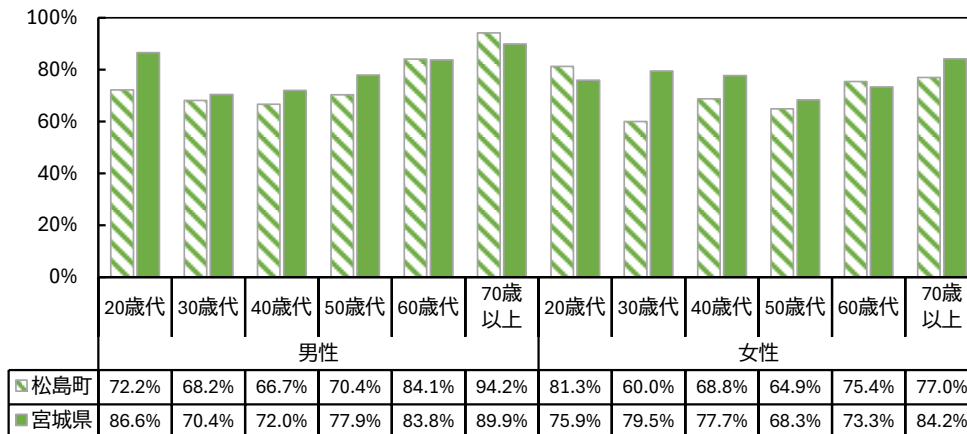
### 現状と課題

「睡眠で休養が十分とれている」と回答した人の割合はどの年代も6割を超えていますが、国の目標値の85%に達しているのは、70歳以上の男性のみで、対策が必要です。また、「1日の平均睡眠時間が6時間以上」と回答した人の割合は、各年代で5～6割程度にとどまっています。

睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足を含め、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

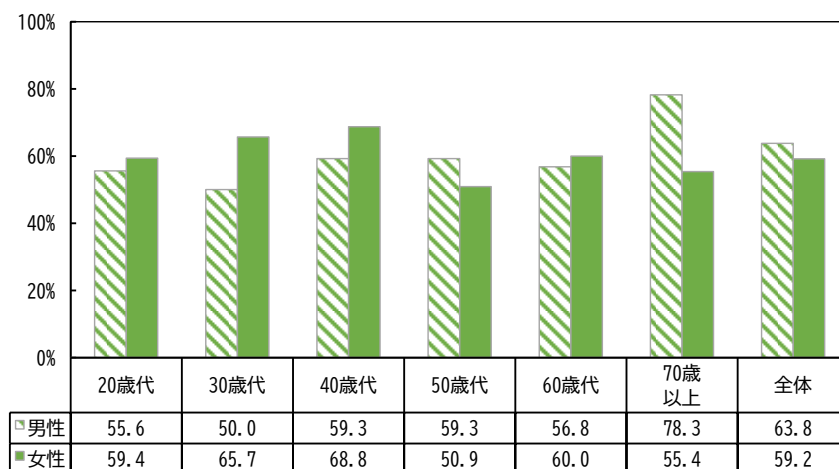
休養・睡眠分野の取組をさらに推進するため、国では睡眠に関する新たな科学的知見を蓄積した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しており、このガイドを活用した睡眠に関する健康教育の推進を図り、多くの住民が健康づくりに寄与する睡眠についての情報を得て、自分の生活に取り入れられるような支援が必要となっています。

【睡眠で休養が十分とれている人の割合】



資料：松島町・健康づくりに関するアンケート  
宮城県・R4 宮城県県民健康・栄養調査

【1日の平均睡眠時間が6時間以上とれている人の割合】



資料：松島町・健康づくりに関するアンケート

## 対策

- 健康づくりのための、休養・睡眠の大切さについて啓発を行います。
- 乳幼児期から望ましい生活習慣が身につくよう、関係機関と連携して啓発に努めます。

### <町民の一人ひとりの取組>

- 幼児期から早寝早起きの基本的な生活リズムを身につけましょう。
- 睡眠時間が6～9時間（60歳以上については6～8時間）確保できるよう、生活習慣を見直しましょう。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう。



### <地域・職域との連携・協働>

- 働き方が多様化する中で、十分な休息時間が確保できる職場環境づくりを推進します。
- 趣味やボランティア、自主グループ活動や就労などの社会参加を通して、地域や職域とのネットワークの醸成を図ります。

## 目標

目標項目	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース
睡眠による休養が十分とれている人の割合	75.5%	80%	青年健康診査・特定健康診査結果
休養・睡眠に関する健康教育・啓発回数	-	1回以上	保健福祉事業統計

## (5) 歯と口腔の健康

### 現状と課題

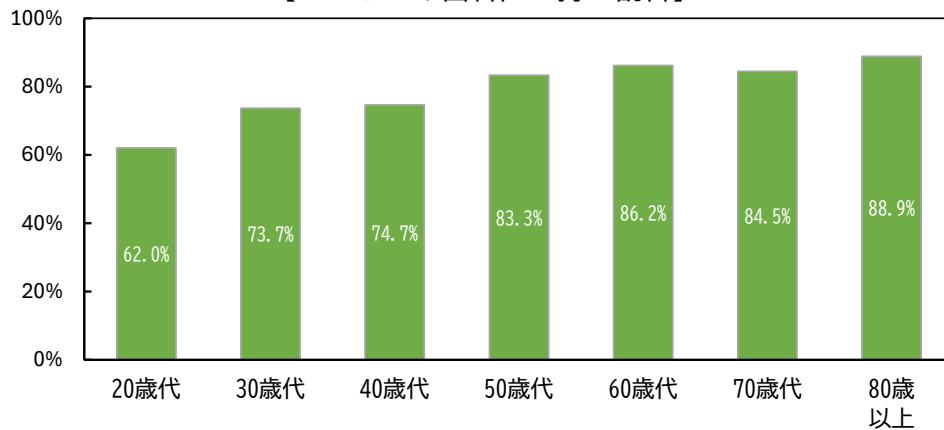
かかりつけ歯科医を持つ割合はどの年代も6割を超えており、男女ともに年齢が上がるにつれて高くなる傾向があります。

3歳児の1人平均むし歯本数については、国、県の水準を下回っていますが、12歳児については、国、県の水準を上回っています。

一生自分の歯を保つことは、心身の健康へつながるだけでなく、生活の質を高め、豊かな生活を送ることにつながります。

生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進するため、ライフステージに対応した予防と、口腔機能の維持・向上などが重要です。

【かかりつけ歯科医を持つ割合】



資料：松島町・健康づくりに関するアンケート

【3歳児の1人平均むし歯本数】

(単位：本)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
町	0.35	0.40	0.37	0.10	0.26
県	0.64	0.57	0.54	0.42	0.36
国	0.44	0.40	0.39	0.33	0.28

資料：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

【12歳児の1人平均むし歯本数】

(単位：本)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
町	1.00	1.21	0.99	1.33	1.02
県	1.10	1.00	0.90	0.90	0.60
国	0.74	0.70	0.68	0.63	0.56

資料：松島町学校保健委員会連絡協議会、文部科学省「学校保健統計調査結果」

## 対策

- 乳幼児期から高齢期までライフステージに合わせた口腔ケアについて、正しい知識の普及啓発に努めます。
- 歯周病検診の受診勧奨に努めます。
- 歯科衛生士を中心とした歯科保健についての教室や相談支援を実施します。
- 歯科医師会や歯科医院等と協働し、歯周病予防の普及啓発に努めます。

### <町民の一人ひとりの取組>

- 食事は規則的に摂取し、食後の歯みがきを習慣化することで、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、治療が必要な場合は受診しましょう。
- 高齢期は口腔機能が低下しないよう、家庭での口腔ケアを実践しましょう。



### <地域・職域との連携・協働>

- 教育・子育て支援機関、医療機関、介護・福祉事業所等との連携により、乳幼児期から高齢期まで、切れ目のない歯科保健対策を推進します。

## 目標

目標項目		基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース
3歳児におけるむし歯のない人の割合		83.1%	90%	3歳6か月児健診結果
3歳児の1人平均むし歯本数		0.37本	0.25本	
3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある児の割合		100%	100%	2歳6か月児健診・フッ化物塗布実施結果
12歳児におけるむし歯のない人の割合		57.1%	65%	学校保健委員会資料
12歳児の1人平均むし歯本数		0.87本	0.70本	
12歳児における歯肉に異常のある人の割合		0%	0%	
80歳以上で20本以上の歯を保持する割合		53.3%	60%	健康づくりに関するアンケート調査
何でもかんで食べることができる人の割合		82.6%	90%	青年健康診査・特定健康診査・お達者健診結果
かかりつけ歯科医を持つ割合	青年期	68.2%	75%	健康づくりに関するアンケート調査
	壮年期	81.5%	85%	
	高齢期	85.8%	90%	
歯周病検診の受診者数(40歳以上)		10人	15人	保健福祉事業統計

## (6) がん

### 現状と課題

過去5年間の受診率の推移を比較すると、コロナ禍においていずれの検診も受診率の低下がみられ、少しずつ回復傾向にありましたが、令和5年度にはまた受診率の低下がみられています。

がんによる死亡を防ぐためには、がんの早期発見・早期治療が重要です。自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることが必要です。

【松島町のがん検診受診率の推移】

(%)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
胃がん	22.0	20.0	20.7	21.3	18.7
肺がん	39.0	36.0	37.9	38.8	36.0
大腸がん	32.7	30.7	33.1	33.4	30.4
子宮頸がん	30.2	23.7	30.6	30.6	28.1
乳がん	41.4	39.3	42.6	33.9	38.9

※本町の対象年齢(胃がん 30 歳以上、肺がん・大腸がん・乳がん 40 歳以上、子宮頸がん 20 歳以上)に対する受診率

### 対策

- がんに関する正しい知識、がん予防や早期発見・早期治療の大切さについて普及啓発を行い、がん検診の受診率向上に努めます。
- 他の健診(検診)との同時受診、土日検診など、受診しやすい環境づくりを行い、受診率向上に努めます。
- がん検診の精密検査対象者に対し、個別通知等により積極的に受診勧奨を行います。
- 新たに必要な検診や検査方法について医師会など関係機関と相談しながら、適切で効果的な方法の導入について検討します。

#### <町民の一人ひとりの取組>

- 定期的ながん検診を受けましょう。
- がん検診後の精密検査や治療が必要な場合は、必ず受診しましょう。
- がんに関する正しい知識を持ち、がん予防に努めましょう。



#### <地域・職域との連携・協働>

- 地域や職域と連携して、がん予防と早期発見の重要性を普及啓発し、がんになったとしても自分らしい生活が送れるよう支援します。
- 働く人が受診しやすいがん検診体制を構築し、職域において受診勧奨・再勧奨を実施します。

## 目標

目標項目		基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース
がん検診受診率	胃がん	18.7%	40%	各種がん検診受診結果
	肺がん	36.0%	50%	
	大腸がん	30.4%	50%	
	子宮がん	28.1%	40%	
	乳がん	38.9%	50%	

※第4期宮城県がん対策推進計画における受診率目標値は、対象年齢(40歳(胃がん50歳、子宮頸がん20歳)から69歳)に対する目標値70.0%としているが、本町の対象年齢に対する目標値を設定

## (7) 循環器疾患・糖尿病

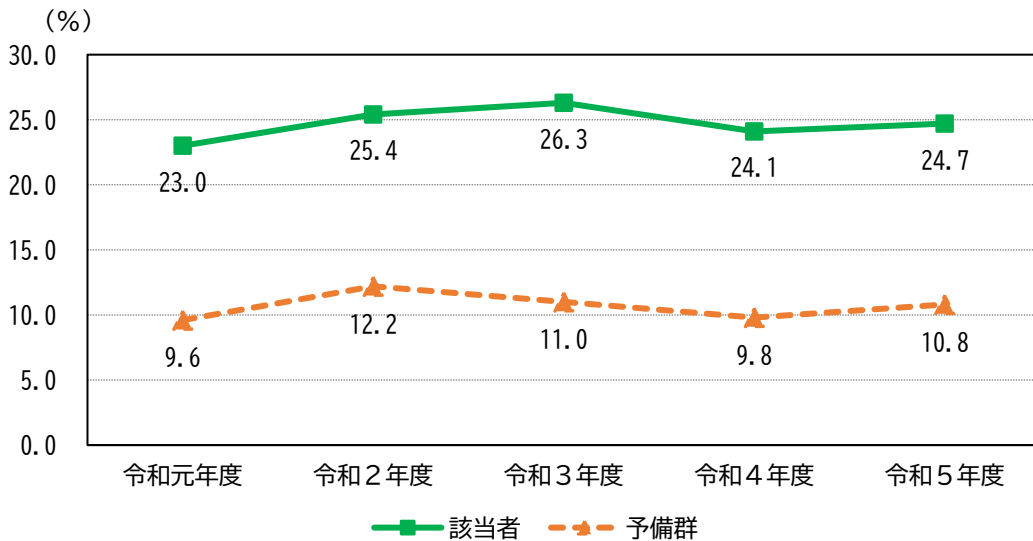
### 現状と課題

令和元年度から令和5年度の内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者及び予備群の割合は微増で推移しています。

平成30年から令和4年の脳血管疾患の標準化死亡比は、女性は県と比較し高い状況です。また、心疾患の標準化死亡比は、男女とも県と比較し高い状況であり、循環器疾患の発症予防及び重症化予防に向けた取組が必要です。

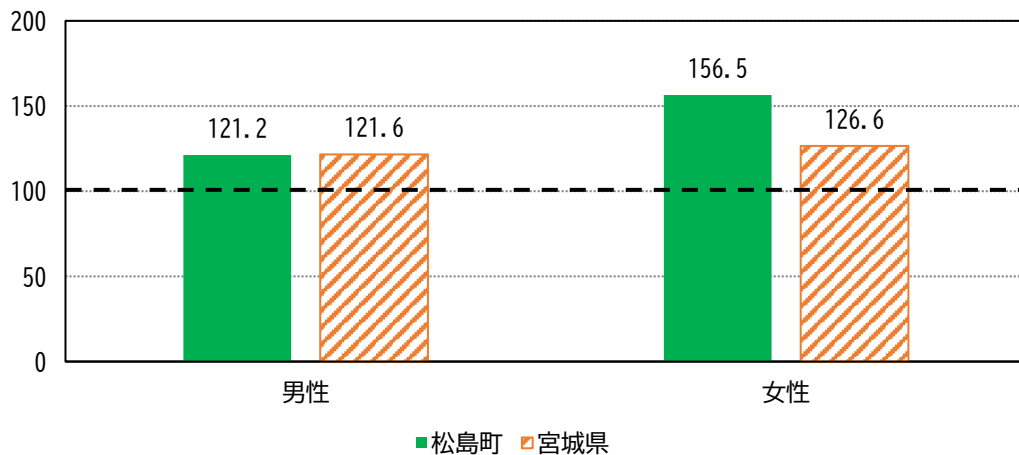
市町村別人工透析患者数(人口10万対)は、県内で最も高く推移しており、糖尿病の発症予防及び重症化予防に向けた取組を進めていく必要があります。

【メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合】



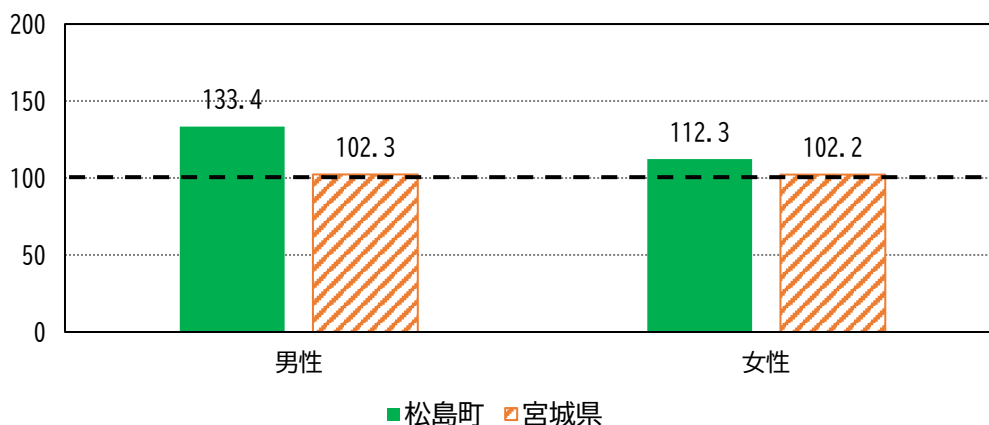
資料: 特定健診・特定保健指導法定報告

(全国=100) 【脳血管疾患 標準化死亡比 (平成30年～令和4年)】



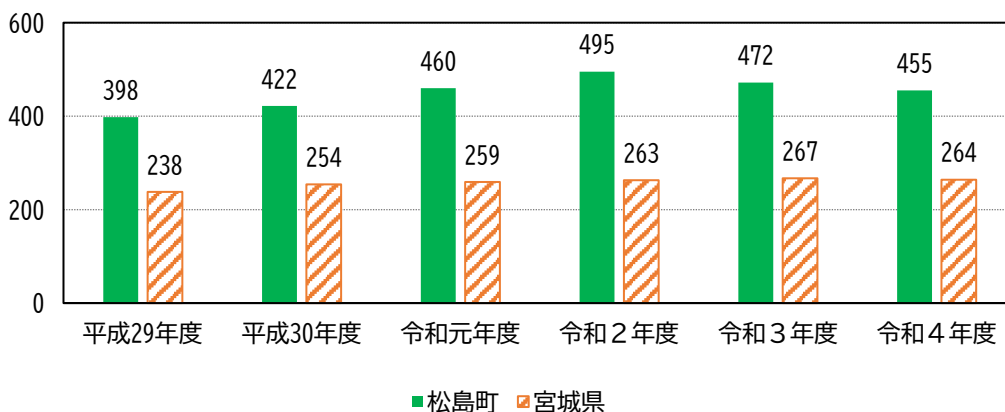
資料: 人口動態特殊報告第5表より

(全国=100) 【心疾患 標準化死亡比(平成30年~令和4年)】



資料:人口動態特殊報告第5表より

(人口10万対) 【市町村別人工透析患者数(人口10万対)の推移】



資料:データからみたまやぎの健康(令和5年度版)

## 対策

- 幅広い世代へ生活習慣病の知識や自己管理に関する啓発に努めます。
- より効果的な健診(検診)の実施に努めます。
- 各種健康診査の受診勧奨に努めます。
- 高血圧や糖尿病などの重症化予防に努めます。
- 精密検査対象者への受診勧奨を強化します。

### <町民の一人ひとりの取組>

- 年に1回は定期健診(検診)を受けましょう。
- 体重測定を習慣づけ、自分の適正体重を知り、肥満を予防しましょう。
- 定期的に血圧を測定しましょう。
- 生活習慣病予防のための正しい知識をもちましょう。



<地域・職域との連携・協働>

- 職域、保険者等と連携して、特定健康診査や特定保健指導の実施率向上のための取組を推進します。
- PHRデータの利活用を促進し、個人や地域、職域の健康課題の把握と、医師会や医療機関、事業所等と連携してより実効性のある生活習慣病対策に取り組みます。

目標

目標項目	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少(40~74歳)	37.4%	23%以下 (県の目標値)	特定健康診査・特定保健指導法定報告
糖代謝の要医療者の割合の減少 (特定健診(国保)、お達者健診受診者)	14.6%	基準値より減少	健康診査集計表
血圧の要医療者の割合の減少 (特定健診(国保)、お達者健診受診者)	21.8%	基準値より減少	健康診査集計表
脂質の要医療者の割合の減少 (特定健診(国保)、お達者健診受診者)	9.4%	基準値より減少	健康診査集計表
市町村別人工透析患者数(人口10万対)の減少	455 (令和4年度)	基準値より減少	データからみたみやぎの健康

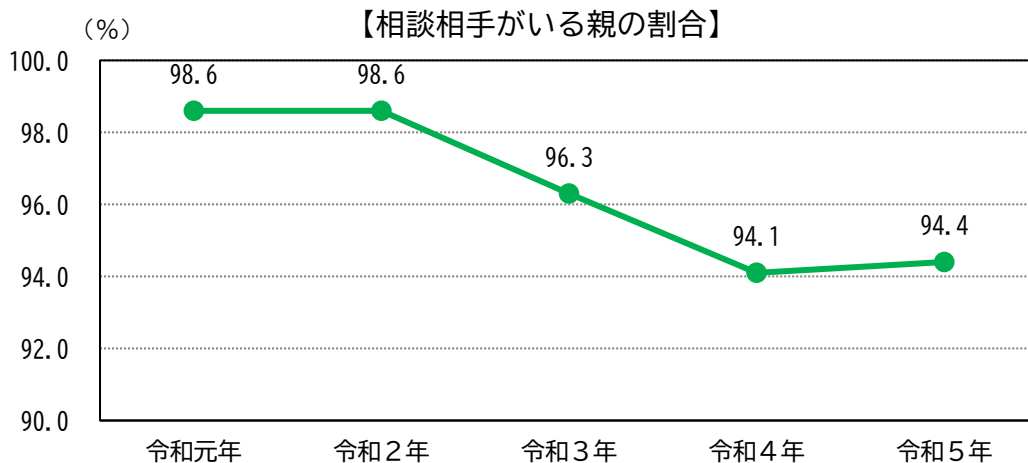
## (8) 親と子の健康

### 現状と課題

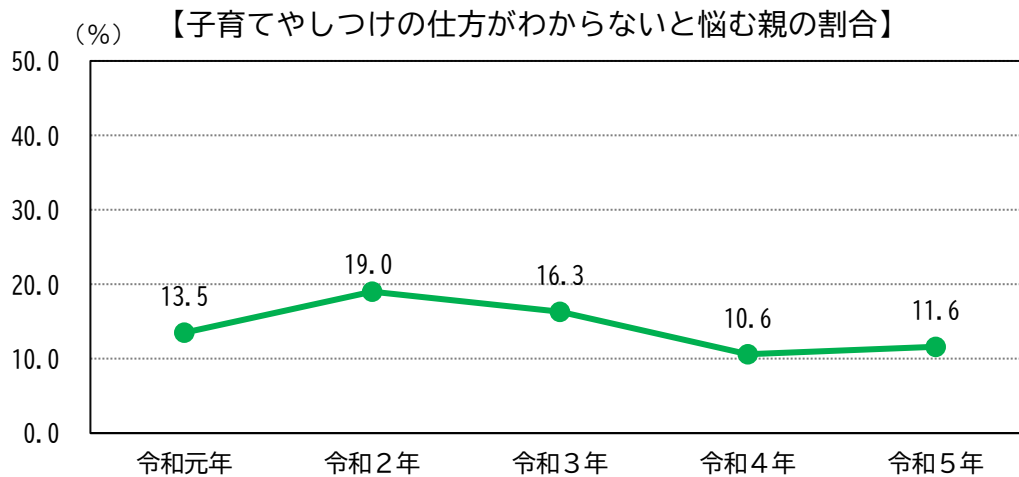
核家族化が進み、地域の繋がりも希薄となる中で、孤立感や不安感を抱く妊婦・子育て家庭は少なくありません。本町の令和5年度3歳6か月児健診の問診によると、相談相手がない親の割合は増加傾向にあり、子どもに不適切な対応をしたと思う親の割合は2割を超えています。安心・安全な妊娠・出産・育児のために、妊娠中から必要に応じて関係機関と連携を図るとともに、出産後は早期に家庭訪問による相談・助言を行い、育児の不安や悩みに寄り沿う支援が求められています。

また、保護者が必要時、適切な相談機関に繋がることができるよう、医療機関や相談窓口を周知することも大切です。

乳幼児期は、生涯にわたる健康づくりの基盤となる生活習慣を獲得する重要な時期です。近年、電子メディア接触の低年齢化が問題となっており、乳幼児期からのメディアの過度な利用は、外遊びの機会の減少や人とのかわり体験の不足、睡眠時間の減少につながることがあります。早期から望ましい生活習慣の定着に向けて、電子メディアの付き合い方についての啓発や、対象者の課題に合わせたきめ細やかな保健指導が必要となっています。



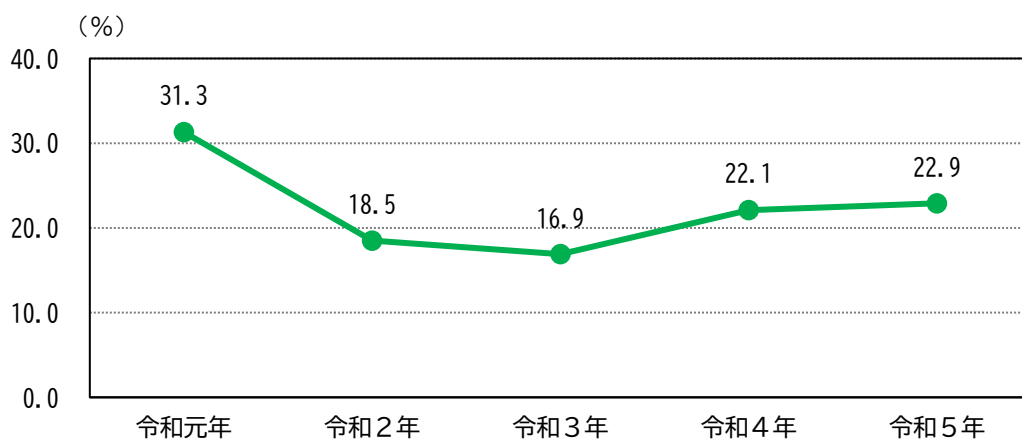
資料:3歳6か月児健診問診票



資料:3~4か月児健診問診票

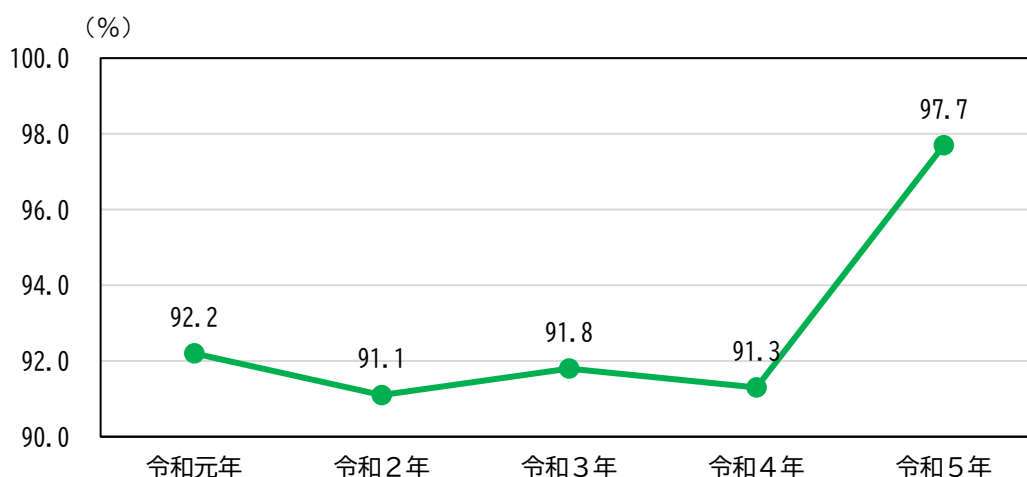
### 【子どもに不適切な対応※をしたことがある親の割合】

※「この数か月の間に、ご家庭で以下のようなことがありましたか」の質問について、①しつけのし過ぎがあった、②感情的に叩いた、③乳幼児だけを家に残して外出した、④長時間食事を与えなかった、⑤感情的な言葉で怒鳴ったのいずれかに○をつけた家庭



資料：3歳6か月児健診問診票

### 【小児救急電話（#8000）を知っている親の割合】



資料：3～4か月児健診問診票

## 対策

- 母子手帳交付時や妊娠7～8か月時のアンケート調査で、母親の体と心の健康状態を確認し、妊娠・出産・育児に関する正しい情報を提供します。
- 望まない妊娠や育児支援者がいない妊婦等、特別な配慮を必要とする者に対し、ニーズに沿った個別支援を提供します。
- 産科医療機関や子育て関係機関との連携を強化します。
- 新生児訪問を実施し、助産師と連携して乳児への虐待のリスクマネジメントを実施します。
- 保健師や保育士など専門職が乳幼児のいる家庭を訪問し、育児の相談や育児情報を提供し産後ストレスの軽減を図ります。
- 乳幼児健診を母親同士の交流の機会や相談できる場となるよう働きかけます。
- 電子メディアの適切な付き合い方について、情報を提供します。

### <町民の一人ひとりの取組>

- 妊婦健診を定期的に受けましょう。
- 定期健診(検診)や予防接種を計画的に受けましょう。
- 電子メディアを利用しない遊びを積極的にしましょう。
- 妊娠期や授乳期の喫煙や飲酒は止め、生活習慣を整えましょう。
- 困ったこと、不安な事があるときは、1人で悩まず、気軽に相談窓口を利用しましょう。



### <地域・職域との連携・協働>

- 教育・子育て支援機関、医療機関、関係団体、地域、職域等と連携し、健康な体づくりと基本的な生活習慣の定着のための取組を推進します。
- 地域や学校等において遊びやスポーツを通して体力向上につながるよう、スポーツクラブや地域団体、事業者等の技術的支援を促進します。

## 目標

目標項目		基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース
子どもに不適切な対応をしたことがある親の割合		2.3%	0%	3～4か月児健診問診票
		6.3%	0%	1歳6か月児健診問診票
		22.9%	10%	3歳6か月児健診問診票
小児救急電話(#8000)を知っている親の割合		97.7%	100%	3～4か月児健診問診票
子どものかかりつけ医を持つ親の割合	医師	79.1%	100%	3～4か月児健診問診票
		90.1%	100%	3歳6か月児健診問診票
	歯科医師	35.2%	50%	3歳6か月児健診問診票
相談相手がいる親の割合		100%	100%	3～4か月児健診問診票
		89.8%	100%	1歳6か月児健診問診票
		94.4%	100%	3歳6か月児健診問診票
育児に関わっている父親の割合		97.7%	100%	3～4か月児健診問診票
		89.6%	95%	1歳6か月児健診問診票
		90.1%	95%	3歳6か月児健診問診票

## (9) 感染症対策

### 現状と課題

令和2年1月に、日本国内で初めての感染者が確認された新型コロナウイルス感染症への対応にあたっては、医療機関のみならず行政機関の業務にも大きな影響がありました。本町でも、令和3年度から令和5年度までワクチンの住民接種を実施するための業務や、町民への情報発信、感染拡大防止対策などについて、関係各課と連携して対応してきました。

今後も新興感染症の発生や、近年のインバウンドの推進など海外との相互交流促進による輸入症例の増加が懸念され、感染症対策のさらなる充実が求められています。

感染症の発症予防やまん延防止のためには、日頃から対応方法の検討や訓練、防護物品等の備蓄等、有事の備えを万全にするとともに、県や地域の関係機関との連携を強化し、流行の実態を早期かつ的確に把握するとともに、迅速に対応するための体制を整える必要があります。

### 対策

- 町民に対して感染症予防についての正しい知識の普及啓発を図ります。
- 県や地域の関係機関との連携を強化します。
- 発症状況や調査から得られた情報を速やかに町民に発信し、感染拡大防止を図ります。
- 乳幼児期から、成人・高齢期に至るまで、様々な種類の予防接種を実施し、接種の機会の確保と接種勧奨を行います。
- 感染症発生に備えて、防護用品の備蓄を行います。

#### <町民の一人ひとりの取組>

- 感染症に関する正しい知識を持ち、その予防に必要な注意を払うよう努めましょう。
- 偏見や差別などで感染症患者等の人権を損なわないようにしましょう。
- 日頃から体調管理に努めましょう。



#### <地域・職域との連携・協働>

- 教育・子育て支援機関、介護・福祉事業所、商工・観光事業者等において、感染症予防のポスター掲示や啓発チラシの配布を行い、職員や利用者等の意識向上を図ります。
- 地域や職域において、避難所での感染対策や災害時の備蓄、発症時の対応などの講習会を行います。
- 医師会や医療機関、保健所等と連携して、地域全体の感染対策を推進するための情報共有、相談支援体制の構築を推進します。

## 目標

目標項目	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース
感染症予防に関する普及啓発回数	データなし	年1回以上	保健福祉事業統計
感染症発生に関する情報発信回数	データなし	年1回以上	保健福祉事業統計
健康を維持するように心がけている人の割合	76.6%	80%以上	健康づくりに関するアンケート調査
休養が十分とれている人の割合	21.8%	30%以上	健康づくりに関するアンケート調査
感染防護物品の備蓄を継続する	実施済	実施	マスク・防護服・消毒液
乳幼児のA類疾患予防接種の接種終了率	90.8%	90%以上	保健福祉事業統計

### 3 ライフコースアプローチ

社会がより多様化することや、世代によってライフスタイルや生活パターンが異なることを踏まえ、集団や個人の特性を重視した健康づくりを行うことが重要となっています。

また、健康課題や取り巻く状況は、ライフステージ(乳幼児期・青壮年期・高齢期等の人の生涯における各段階)によって変化するものの、今の生活習慣や社会環境等が、次のライフステージの健康状態に影響を及ぼすこともあるため、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり「ライフコースアプローチ」の観点を取り入れる必要があります。

そのため、本計画では、各ライフステージに応じた健康づくりについて引き続き取組を進めるとともに、ライフコースアプローチについては、「子ども」「女性」「高齢者」の健康を支える取組を推進します。

ライフステージ	年齢区分	ライフステージ毎の特徴
妊娠(胎児)期	妊婦(胎児)	妊娠・出産時の女性は身体的な変化が大きく、精神面でも不安定になりやすい時期です。母体の健康状態が胎児の発育に影響を及ぼす可能性があるため、日々の健康管理が重要となります。
乳幼児期	0歳～5歳	心身の発育・発達が著しく、この時期の適正な生活習慣が将来の健康につながります。子どもの健やかな成長に向けて、保護者や周囲の大人が手本となり、より良い生活習慣を身につけることが大切です。
学童期 思春期	6歳～18歳	成長とともに、家庭だけでなく、学校・友人・メディア等の影響が強く表れるようになります。子どもから大人へと成長していく過程にあり、こころや身体の変化が大きい時期です。自分自身の身体的・精神的変化への理解と、健康への関心を促すことが必要です。
青壮年期	19歳～64歳	学業や就労、子育てなど生活環境の変化に伴い、健康状態や生活習慣も変化しやすい時期であり、健康意識や行動に個人差がみられます。40歳代以降は、自らの健康状態を知り、生活習慣病予防に着目した健康行動を実践することが重要です。
高齢期	65歳以上	加齢により、心身の健康問題が大きくなります。生活機能が低下しないよう、低栄養予防や転倒予防に取り組むことが大切です。また、人や社会とのつながりを維持することが重要であり、地域活動や社会参加、就労を行うことが健康増進につながります。

生涯を通じた健康づくり(ライフコースアプローチ)

## 施策の方向

- 【子ども】 ○ 健康な体づくりと基本的生活習慣の定着のための取組の推進
  - 食習慣や運動習慣定着のための取組の推進
  - 肥満の改善のための取組の推進
  
- 【女性】 ○ ライフコースを通した適正体重を維持するための取組の推進
  - 健康を支えるための性差を踏まえた環境づくりの推進
  - 生涯にわたり誰もが健康で過ごせるための情報発信
  
- 【高齢者】 ○ 地域における社会参加しやすい環境づくりの推進
  - 心身の健康づくりを支えるネットワークの醸成
  - フレイル予防のための取組の推進

### 妊娠（胎児期）

- 自分の健康状態に関心を持ち、管理を行うとともに、適切な時期に妊婦健診を受診しましょう。
- 妊娠中は、薄味、適切なエネルギー摂取量、休養を心がけて妊娠高血圧症の予防、体重管理に努めましょう。
- 飲酒・喫煙が胎児や母体の健康に及ぼす影響を理解し、妊娠・授乳中は飲酒・喫煙をやめましょう。
- 出産前後特有のこのころの変化について理解するとともに、悩みごとは家族や友人に相談しましょう。難しい場合は、相談機関等に話してみるなど、一人で抱え込まないようにしましょう。



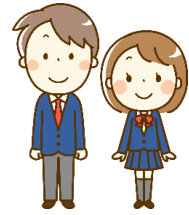
### 乳幼児期

- 子どもの成長に合わせて食事・遊び・運動・睡眠などに配慮し、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- おやつは、1回に食べる量と内容、時間を決めてとるようにしましょう。
- 親子一緒に楽しくからだを動かして遊びましょう。
- 子どものむし歯や歯周病についての知識やセルフケアの方法を身につけましょう。
- 乳幼児健康診査を受診しましょう。
- 子どもの健康状態に関心を持ち、適切なケアを行うとともに、発達・発育や健康状態について把握しましょう。
- 親子そろって安定した気持ちで過ごせるよう、地域や家庭で子育て・子育てを支援しましょう。
- 町の提供する子育て関連の講座や場などを積極的に活用し、子育てに関する情報収集に努めましょう。



## 学童期・思春期

- 健康的な食事や運動、睡眠を心がけ、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- 主食・主菜・副菜を意識してバランスよく食べるようにしましょう。
- 夜遅く食べることを控え、寝る直前に食事をしないようにしましょう。
- 体力の向上に努めると同時に、クラブ活動や部活動、スポーツクラブ等を利用して、積極的に身体を動かしましょう。
- 飲酒・喫煙について、正しい知識を学び、健康リスクについて家族で話す機会をつくりましょう。
- 規則正しい生活リズムをつくることで、質の良い睡眠を確保しましょう。
- 悩みごとは家族や友人に相談しましょう。難しい場合は、相談機関等に話してみるなど、一人で抱え込まないようにしましょう。
- 学校の定期健診の結果により、保健指導や受診勧奨などを指摘された場合は、早めに対応しましょう。



## 青壮年期

- 朝食を毎日食べて、健康的な生活リズムを保ちましょう。
- 野菜を意識的に食べるようにするとともに、減塩に取り組みましょう。
- 飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、適正飲酒を心がけましょう。
- 適正体重を知り、体重コントロールに努めましょう。
- 日頃から意識して歩いたり、体を動かして身体活動量を増やしましょう。
- COPDに関する正しい知識を得て禁煙しましょう。
- 喫煙者は、喫煙や副流煙が与える害について理解を深め、妊産婦、乳幼児、未成年者、非喫煙者の周りで喫煙しないようにしましょう。
- 自分なりのストレス対処法を見つけましょう。
- 休日の過ごし方について、休養をとることも重要であると理解しましょう。
- 歯科健診の利用や、かかりつけ歯科医を持ち定期的に受診をしましょう。
- 定期的に各種健診(検診)を受診しましょう。
- 各種健診(検診)の結果に応じて保健指導を受けましょう。要医療判定の場合は速やかに医療機関を受診しましょう。



## 高齢期

- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。特にたんぱく質が不足しないように、主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）から食べ始めましょう。
- 食事が美味しく食べられる程度に減塩を心がけましょう。
- 過度の飲酒は脳卒中や認知症、転倒による骨折のリスクを高めることを知りましょう。
- 家庭内の役割を持ち、身体と脳を活発に動かして過ごしましょう。
- 毎日5,000歩以上を目標に、1日1回は歩いて外出しましょう。
- 友人や仲間との会話を楽しみ、心地よい交流を続けましょう。
- 経験を活かした活躍の場を持ち、社会とのつながりを積極的につくりましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に口腔内のチェック等をしてもらいましょう。
- 口腔体操を取り入れ、お口を良く動かしましょう。
- 年に一度は健康診断を受診し、心身の変化を知りましょう。
- 定期的に体重を計り、やせすぎや低栄養に気をつけましょう。



## 4 目標指標一覧

	目標項目	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース	
栄養・食生活 (アルコールを含む)	適正体重を維持する人の割合 (BMI18.5以上25未満、65歳以上はBMI20をこえ25未満)	20～64歳	58.0%	66%	青年健康診査・特定健康診査・お達者健診結果
		65歳以上	64.9%		
	児童・生徒における肥満傾向児の割合	小学生	12.1%	11%	学校保健委員会資料
		中学生	15.2%		
	朝食欠食者の割合 (朝食を週に3回以上抜くことがある者の割合)	20～30歳代男性	43.8%	34%	青年健康診査結果 (現況より10ポイント減少させることを目標とし、丸め値で設定)
		20～30歳代女性	21.1%	11%	
		幼児	1.4%	0%	3歳6か月児健診問診票
		小学生	—	0%	今後調査 (小・中学生へ向けたアンケートを実施し、調査する)
	中学生	—			
	主食・主菜・副菜を組み合わせている人の割合	成人男女	74.9%	80%	健康づくりに関するアンケート調査
	外食と比べて家庭の味つけが濃いと感じる者の割合 (「濃い」「少し濃い」と回答した者の割合)		14%	10%	健康づくりに関するアンケート調査
	栄養成分表示を参考にしている人の割合		50.9%	60%	健康づくりに関するアンケート調査
	食事の適量を心がけて食べるようにしている人の割合	成人男女	81.4%	95%	
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	成人男性 (1日2合以上)	16.3%	12%	青年健康診査・特定健康診査結果
		成人女性 (1日1合以上)	2.4%	1%	
	肝機能異常者(受診勧奨判定値 $\gamma$ -GT 10IU/L以上)の割合の減少	成人男性	8.9%	8%	青年健康診査・特定健康診査結果
成人女性		1.5%	1.3%		
妊娠中に飲酒している人の割合		0%	0%	保健福祉事業統計	
学校給食の地場産品の利用品目数の割合		20.4%	25%	学校給食センター資料	
身体活動・運動	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している割合	男性	45.4%	50%	青年健康診査・特定健康診査結果
		女性	46.1%	50%	
	運動の習慣化 (運動習慣者の割合の増加)	男性(20～64歳)	32.0%	35%	
		女性(20～64歳)	22.2%		
		男性(65歳以上)	45.3%	48%	
女性(65歳以上)		34.5%			

	目標項目	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース	
たばこ	喫煙の健康影響に関する知識の普及(成人)	COPD	34.1%	50%	健康と生活習慣に関するアンケート
	喫煙率の減少 (20歳以上で、毎日または時々たばこを吸う人の割合)	総数	16.4%	12%	健康と生活習慣に関するアンケート
		男性	31.3%	20%	
		女性	6.4%	4%	
	妊娠中に喫煙している人の割合		0%	0%	3～4か月児健診問診票
受動喫煙の機会を有する人の割合	家庭(毎日)	9.2%	0%	健康と生活習慣に関するアンケート	
	家庭以外(月1回以上)	27.7%	0%		
休養・睡眠	睡眠による休養が十分とれている人の割合	75.5%	80%	青年健康診査・特定健康診査結果	
	休養・睡眠に関する健康教育・啓発回数	-	1回以上	保健福祉事業統計	
歯・口腔の健康 (歯と口腔の健康づくり基本計画)	3歳児におけるむし歯のない人の割合	83.1%	90%	3歳6か月児健診結果	
	3歳児の1人平均むし歯本数	0.37本	0.25本		
	3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある児の割合	100%	100%	2歳6か月児健診・フッ化物塗布実施結果	
	12歳児におけるむし歯のない人の割合	57.1%	65%	学校保健委員会資料	
	12歳児の1人平均むし歯本数	0.87本	0.70本		
	12歳児における歯肉に異常のある人の割合	0%	0%		
	80歳以上で20本以上の歯を保持する割合	53.3%	60%	健康づくりに関するアンケート調査	
	何でもかんで食べることができる人の割合	82.6%	90%	青年健康診査・特定健康診査・お達者健診結果	
	かかりつけ歯科医を持つ割合	青年期	68.2%	75%	健康づくりに関するアンケート調査
		壮年期	81.5%	85%	
高齢期		85.8%	90%		
歯周病検診の受診者数(40歳以上)	10人	15人	保健福祉事業統計		
がん	がん検診受診率	胃がん	18.7%	40%	各種がん検診受診結果
		肺がん	36.0%	50%	
		大腸がん	30.4%	50%	
		子宮がん	28.1%	40%	
		乳がん	38.9%	50%	
循環器疾患・糖尿病	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少(40～74歳)	37.4%	23%以下(県の目標値)	特定健康診査・特定保健指導法定報告	
	糖代謝の要医療者の割合の減少(特定健診(国保)、お達者健診受診者)	14.6%	基準値より減少	健康診査集計表	
	血圧の要医療者の割合の減少(特定健診(国保)、お達者健診受診者)	21.8%	基準値より減少	健康診査集計表	
	脂質の要医療者の割合の減少(特定健診(国保)、お達者健診受診者)	9.4%	基準値より減少	健康診査集計表	
	市町村別人工透析患者数(人口10万対)の減少	455(令和4年度)	基準値より減少	データからみたまやぎの健康	

	目標項目	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	データソース	
親と子の健康	子どもに不適切な対応をしたことがある親の割合	2.3%	0%	3～4か月児健診問診票	
		6.3%	0%	1歳6か月児健診問診票	
		22.9%	10%	3歳6か月児健診問診票	
	小児救急電話(#8000)を知っている親の割合	97.7%	100%	3～4か月児健診問診票	
	子どものかかりつけ医を持つ親の割合	医師	79.1%	100%	3～4か月児健診問診票
			90.1%	100%	3歳6か月児健診問診票
		歯科医師	35.2%	50%	3歳6か月児健診問診票
	相談相手がいる親の割合	100.0%	100%	3～4か月児健診問診票	
		100.0%	100%	1歳6か月児健診問診票	
		98.6%	100%	3歳6か月児健診問診票	
	育児に関わっている父親の割合	97.7%	100%	3～4か月児健診問診票	
		89.6%	95%	1歳6か月児健診問診票	
90.1%		95%	3歳6か月児健診問診票		
感染症対策	感染症予防に関する普及啓発回数	データなし	年1回以上	保健福祉事業統計	
	感染症発生に関する情報発信回数	データなし	年1回以上	保健福祉事業統計	
	健康を維持するように心がけている人の割合	76.6%	80%以上	健康づくりに関するアンケート調査	
	休養が十分とれている人の割合	21.8%	30%以上	健康づくりに関するアンケート調査	
	感染防護物品の備蓄を継続する	実施済	実施	マスク・防護服・消毒液	
	乳幼児のA類疾患予防接種の接種終了率	90.8%	90%以上	保健福祉事業統計	