

第3次 健康日本21とよね計画

スマイルアップとよね

令和6年度～令和17年度



令和6年3月
愛知県 豊根村

【基本目標】

家族で、職場で、地域で
みんなで一緒に健康づくり！

基本理念：「生涯現役、元気な村とよね」

生涯を通じて、病気や障がいの有無にかかわらず、社会の中で積極的に役割を果たし、いきいきと生活ができることを目指します。

【分野別の取組】

1. 健康増進計画
 - (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
 - (2) 生活習慣の改善（6つの目指す姿）
 - (3) 生活習慣病の発症予防・重症化予防（2つの目指す姿）
2. 食育の推進【食育推進計画】
 - (1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
3. 自殺対策推進計画

1. 健康増進計画

(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

疾病予防と健康増進、介護予防などにより健康寿命の延伸を図ります。地域や社会経済状況の違いによる健康状態の差(地域格差)に焦点を置き、具体的な目標を設定し、計画達成に向けて推進します。

(2) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

食生活を大事にし、毎日楽しく食事をしよう

【目標】

- 主食・主菜・副菜を揃えて栄養のバランスを考えた食事を摂りましょう
- 朝食を毎日食べましょう
- 適正体重を維持しましょう
- 食事を家族や仲間と楽しみましょう

【主な取り組み】

- 育児講座や乳幼児健診などで食に関する情報を提供します
- 食に関する基礎的な知識を学ぶ機会を作ります
- 住民健診結果説明会や個別栄養相談、健康教室などで個人にあった食事のアドバイスをします
- 会食できる場の提供をします

② 身体活動・運動

体をよく動かし、いきいきとした毎日を送ろう

【目標】

- 家族で体を鍛える取り組みをしましょう
- 生活の中で、散歩やストレッチ、体操など自分に合った運動しましょう
- 筋力の維持・増進に努めましょう
- 一日の平均歩数を増やしましょう

【主な取り組み】

- 家族で取り組む体力づくりを推進します
- 健康マイレージ「やらまいか」を活用して、運動の普及に取り組みます
- 今より 1000 歩(10 分)多く歩くことを推進します
- 筋力の維持・増進ができるよう保健事業の実施や情報提供をします

③ こころの健康

ストレスを上手に発散して、笑顔で暮らそう

【目標】

- 悩みや不安を解消しましょう
- 睡眠でこころとからだの休養をとしましょう
- 安心して子育てをしましょう
- 地域の繋がりを大事にしましょう

【主な取り組み】

- 育児のサポートをします
- 村内外の相談窓口(SNS を含む)情報の周知をします
- 孤立を防ぎ、地域の集まりに参加されない方への個別支援をします

④ 飲 酒

アルコールの害を知って体を守ろう

【目標】

- 適正飲酒を心がけましょう
- アルコールの害について知りましょう

【主な取り組み】

- 20 歳未満及び妊婦の飲酒防止について、家庭・学校・地域で正しい知識の普及啓発をします
- 適正飲酒についての普及啓発をします
- アルコールの害についての知識の普及啓発をします

⑤ 喫煙

たばこの害を知って体を守ろう

【目標】

- 受動喫煙について知りましょう
- たばこの害について知りましょう

【主な取り組み】

- たばこの害についての知識普及をします
- 受動喫煙の知識普及をします

⑥ 歯・口腔の健康

いつまでも健康な歯でいよう

【目標】

- 年1回は歯科受診をしましょう
- 歯周疾患を予防しましょう
- 口腔機能を維持しましょう
- むし歯のない子を増やしましょう

【主な取り組み】

- 予防歯科の習慣づけをします
- 歯科検診受診の啓発をします
- 歯周疾患の正しい知識の普及と啓発をします
- 歯科検診受診の啓発をします
- 口腔体操の推進をします

(3) 生活習慣病の発症予防・重症化予防(循環器・糖尿病)

① 生活習慣病(循環器病・糖尿病)

生活習慣病を予防しよう

【目標】

- 定期的に健診を受診して生活習慣を見直しましょう
- 糖尿病を予防しましょう。糖尿病の人は悪化させないようにしましょう
- 塩分の取りすぎに注意し、減塩を心がけましょう

【主な取り組み】

- 生活習慣病について学ぶ機会を作ります
- 生活習慣病の知識の普及と予防に取り組みます
- 特定保健指導、健康相談事業を活用し生活習慣の改善を促します
- 糖尿病重症化予防に向けて医療機関との連携を図ります

② がん

がんの早期発見・早期治療をしよう

【目標】

- 年に1回のがん検診を受けましょう
- 異常があるときは、精密検査を受けましょう

【主な取り組み】

- がん検診を受けやすいような環境を整えます
- がんの知識及びがん検診受診勧奨の啓発をします
- 要精密検査者の受診状況を把握し、受診していない場合は速やかに受診を促します

2. 食育の推進【食育推進計画】

【基本理念】

- ◎ 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進をします
- ◎ 地元の農産物の安定供給を推進します

【基本施策】

- 家庭における食育の推進
- 地域における食育の推進
- 保育園・学校での食育の推進
- 地産地消の推進、食文化の継承

3. 自殺対策推進計画

本村におけるすべての事業の中から「生きる支援」「こころの健康」に関連する事業を通じ、全村的な取組として「生きることの包括的な支援(＝自殺対策)」を推進します。

計画数値目標一覧

(1) 生活習慣の改善

項 目		策定時値(R5)	目標値(R17)
① 栄養・食生活	20～39 歳の朝食を毎日食べる者の増加	73.3%	85%
	主食・主菜・副菜を3つ揃えて毎日食べる者の増加	60.2%	70%
	栄養バランスを考えて食べる者の増加	47.9%	60%
	BMI18.5 以上 25 未満の者の増加	62.0%	70%
	小学5年生から中学3年生で肥満度 20%以上の割合の減少	33.5%	20%
② 身体活動・運動	一日の平均歩数 4,000 歩未満の者の減少	46.0%	35%
	定期的に運動をしている者の増加	21.1%	30%
	健康マイレージ「やらまいか」に取り組んでいる者の増加	20.1%	25%
③ こころの健康	睡眠で休養が十分、又は、まあまあ取れている者の増加	79.4%	82%
	ストレスを自分なりの方法で解消している者の増加	54.3%	60%
	妊産婦、新生児訪問の実施率の維持	100%	100%
④ 飲 酒	飲酒を毎日する者の減少(男性)	32.1%	25%
	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする者の減少	男性 35.0% 女性 39.1%	男性 30% 女性 35%
⑤ 喫 煙	たばこを吸う者の減少(男性)	26.2%	20%
	たばこに関する啓発	年1回	年1回以上
⑥ 歯・口腔の健康	過去 1 年以内に歯科検診を受けた者の増加	54.0%	60%
	何でも噛んで食べることができる者の増加(65 歳以上)	80.8%	85%
	3 歳児健診でのう蝕のある者0人の維持	0 人	0人

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防(循環器・糖尿病)

項 目		策定時値(R5)	目標値(R17)
① 生活習慣病	特定健診受診率の増加	61.0%	65%
	血糖値が高い人(HbA1c5.6 以上)の割合の減少	男性 79.5% 女性 91.2%	男性 75% 女性 85%
	BMI18.5 以上 25 未満の者の増加(再掲)	62.0%	70%
② が ん	①がん検診受診率の増加 (国保加入者)	胃がん検診	50%以上
		肺がん検診	
		大腸がん検診	
		子宮頸がん検診	
		乳がん検診	
	②精密検査受診率の増加 (国保加入者)	胃がん検診	90%以上
		肺がん検診	
		大腸がん検診	
		子宮頸がん検診	
		乳がん検診	