

住民一人ひとりが主役！地域で支える健康づくりのまち

# 第二次 長島町健康づくり計画

健康ながしま21

平成28年度

▼  
平成32年度

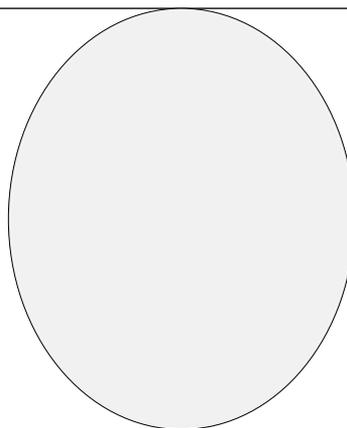


平成28年3月

鹿児島県 長島町



はじめに





---

# も く じ

---

## 総 論

### 第1章 計画策定に当たって

1	計画策定の背景と趣旨	3
2	計画策定の基本的な考え方	
(1)	基本理念	3
(2)	基本的姿勢	4
3	計画の位置づけ	5
4	計画の体系	6
5	計画の期間	7
6	計画策定の経緯	
(1)	長島町健康づくり計画策定委員会の設置	7
(2)	健康意識に関する調査の実施	8
(3)	関係団体実態把握調査等の実施	8

### 第2章 長島町の現状

1	人口動態	
(1)	人口の推移	11
(2)	出生・死亡の推移	12
2	疾病等の状況	
(1)	国民健康保険医療の状況	15

(2) 生活習慣病の状況	16
--------------	----

### 3 各種健診（検診）の状況

(1) 特定健康診査の受診状況	17
(2) 特定保健指導対象者の出現率	18
(3) がん検診の状況	19
(4) 乳幼児健康診査の状況	20

### 4 アンケート調査から

(1) 調査の概要	21
(2) 栄養・食生活について	23
(3) 身体活動・運動について	35
(4) 休養・こころの健康について	37
(5) 歯・口の中の健康について	44
(6) 生活習慣病の発症予防と重症化予防について	46
(7) たばこ・アルコールについて	50

### 5 現状のまとめ

(1) 栄養・食生活	54
(2) 身体活動・運動	54
(3) 休養・こころの健康	55
(4) 歯・口の中の健康	55
(5) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	55
(6) たばこ・アルコール	56

## 第3章 計画の目指す姿

1 目指す姿と全体目標	59
-------------	----

### 2 重要目標

(1) 重要目標1：脳卒中の発症・重症化予防	60
(2) 重要目標2：がんの発症・重症化予防	61

(3) 重要目標3：休養・こころの健康づくりの推進	62
(4) 重要目標4：口の中の健康の保持・増進	62

## 第4章 分野別の目標と取組

### 1 栄養・食生活

(1) 長島町の課題	65
(2) 生活習慣の目標	66
(3) 目標の実現に向けた取組	67
(4) 事業計画	69
(5) 評価指標	70

### 2 身体活動・運動

(1) 長島町の課題	71
(2) 生活習慣の目標	72
(3) 目標の実現に向けた取組	73
(4) 事業計画	74
(5) 評価指標	76

### 3 休養・こころの健康

(1) 長島町の課題	77
(2) 生活習慣の目標	78
(3) 目標の実現に向けた取組	78
(4) 事業計画	79
(5) 評価指標	80

### 4 歯・口の中の健康

(1) 長島町の課題	81
(2) 生活習慣の目標	81
(3) 目標の実現に向けた取組	82
(4) 事業計画	83

(5) 評価指標	85
----------	----

## 5 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) 長島町の課題	86
(2) 生活習慣の目標	87
(3) 目標の実現に向けた取組	88
(4) 事業計画	88
(5) 評価指標	91

## 6 たばこ・アルコール

(1) 長島町の課題	92
(2) 生活習慣の目標	93
(3) 目標の実現に向けた取組	94
(4) 事業計画	95
(5) 評価指標	96

## 第5章 計画の推進

### 1 推進体制の確立

(1) 健康づくり運動の展開	99
(2) 町民，関係団体などとの連携強化	99

## 資料編

1 用語説明	103
2 食生活指針	108
3 減塩3か条	110
4 がんを防ぐための新12か条	111

5	日本人の食事摂取基準（2015年版）	113
6	健康づくりのための睡眠指針 2014	114
7	健康づくりのための身体活動指針 （アクティブガイド）	116
8	長島町健康づくり計画策定委員会	118

本文中の用語にある「\*」については、巻末の用語説明にその意味が掲載されていますのでご参照ください。



# 第1章 計画策定にあたって

---

- 1 計画策定の背景と趣旨
- 2 計画策定の基本的な考え方
- 3 計画の位置づけ
- 4 計画の体系
- 5 計画の期間
- 6 計画策定の経緯



# 1 計画策定の背景と趣旨

「長島町健康づくり計画」は、国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）\*」及び県が策定した「健康かごしま21\*」の趣旨に沿って、町民\*一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、生涯健康で暮らせるまちづくりを目指すものです。

そのために、できるだけ早い時期から健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通じてこれを継続していくことが重要となります。

そこで、ヘルスプロモーションの視点※による健康づくりに関する具体的な目標を示し、一人ひとりが目標に向かって実践していくとともに、町や関係団体等が町民の健康づくりを支援していきます。

平成22年度に策定した第一次計画を検証の上見直し、新たに第二次「長島町健康づくり計画」を策定します。

※ 4ページ参照

## 2 計画策定の基本的な考え方

健康の実現は個人の健康観に基づき一人ひとりが主体的に取り組む課題ですが、個人の力により健康を実現することは、少子高齢化が進展するなど生活環境が厳しくなる中で極めて困難な状況にあり、個人の力による健康を実現するために社会全体で支えていくことが不可欠になっています。

健康づくり計画策定の目的は、長島町に住むすべての人が、一人ひとり健康でいきいきと生涯を暮らすために、個人、地域及び行政がどのようにすればよいかを提言するものです。

### （1）基本理念

健康を実現することは、町民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、主体的に取り組むことが基本です。そして、個人の健康づくりの活動がより効果的に展開されるためには、家庭、地域、学校、行政及び関係団体等がその取組を支えることが必要です。

## (2) 基本的姿勢

ヘルスプロモーションの理念に基づき、健康を「生活の質」を高めるための一つの資源として位置づけます。そして、健康づくりの支援として「個人技術の開発」「地域活動の強化」「健康づくりを支援する環境づくり」に町民とともに取り組みます。

ヘルスプロモーション活動の概念図



(島内 1987, 吉田・藤内 1995 を一部改編)

### ヘルスプロモーションとは・・・

「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス(過程)である」と定義されています。

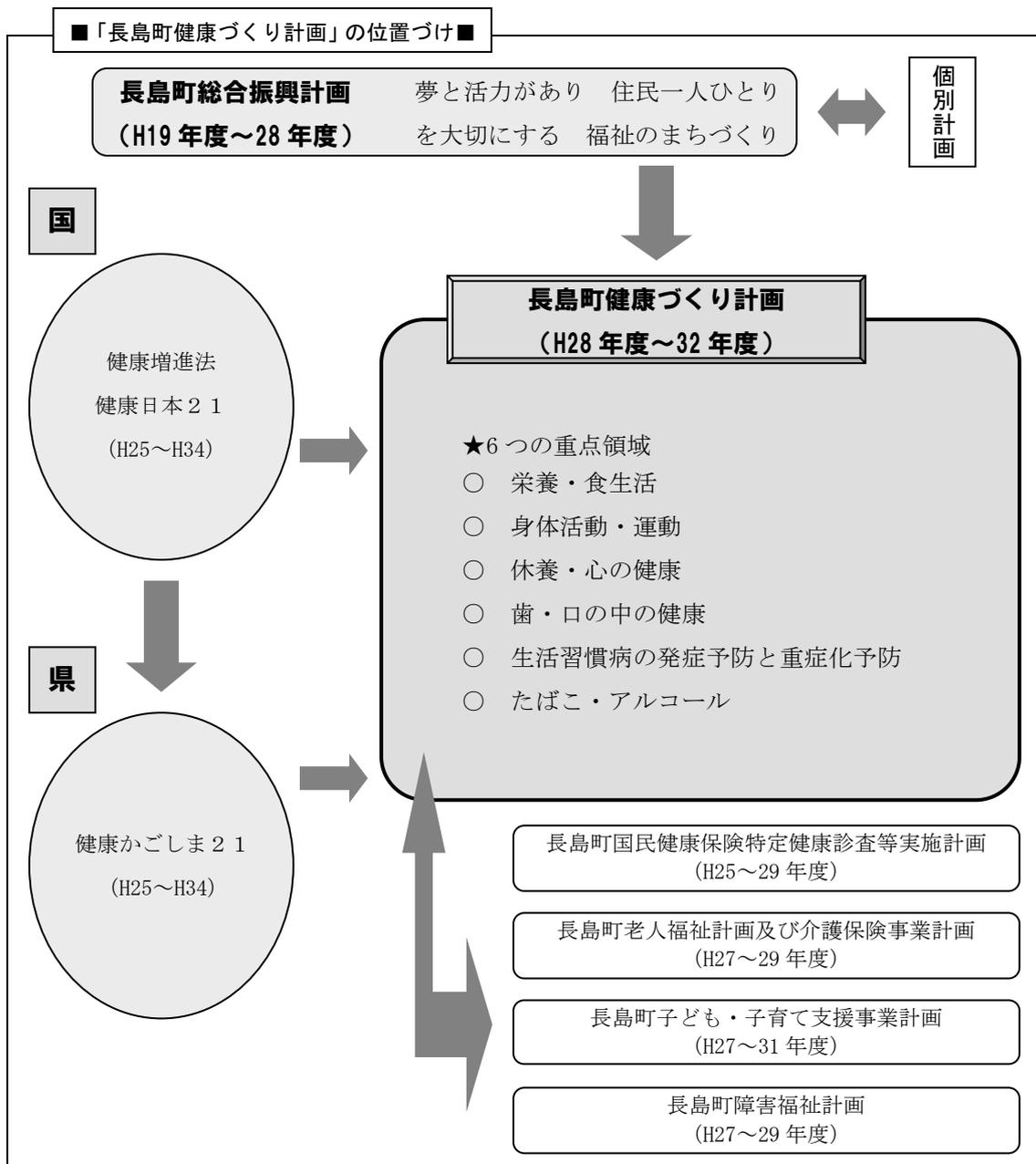
ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくりは、保健・医療の専門家などが知識の提供を行うことはもちろんのこと、地域で暮らしている人々が一緒にこの玉を押している人を後押ししたり、行政、家庭、学校、地域及び関係団体が環境づくり等を行い坂道の傾斜を低くしたりすることで、個人の健康づくりをよりスムーズに行えるよう周囲が支援していく考え方です。

住民一人ひとりが主役ですが、みんなで力を合わせると大きな健康の玉でも、軽々と押す事ができます。

みんなで楽しく協力し合って取り組むことで、豊かな幸せな人生を獲得することにつながります。

### 3 計画の位置づけ

本計画は、長島町民の現状及び課題に基づく具体的な目標を設定し、町民が主体的に健康づくりに取り組める計画として定めるもので、「長島町総合振興計画\*」、「長島町特定健康診査等実施計画\*」、「長島町老人福祉計画及び介護保険事業計画\*」、「長島町子ども・子育て支援事業計画\*」、「長島町障害福祉計画\*」などの本町関連計画との整合性を図ります。



# 4 計画の体系

本計画では、全体目標及び4つの重要目標を掲げ、6つの分野を計画の柱として位置づけ、「住民一人ひとりが主役 地域で支える健康づくりのまち」を目指します。



## 5 計画の期間

本計画は、平成28年度を初年度とする平成32年度までの5年間を計画期間とし、状況の変化等に対応するための評価・見直しを随時行います。

## 6 計画策定の経緯

### (1) 長島町健康づくり計画策定委員会の設置

本計画策定にあたっては、“健康づくり分科会1”、“健康づくり分科会2”の2分科会で構成する“長島町健康づくり計画策定委員会”を設置し、審議を行いました。

	期日	議事内容	参加人数
第1回	平成27年9月4日	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり計画策定委員会のスケジュールについて</li> <li>長島町健康づくり計画策定委員の紹介及び意見発表</li> <li>講話―「高血圧疾患対策として」</li> </ul>	委員14名 事務局6名
第2回	平成28年2月4日	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり計画素案検討</li> </ul>	委員13名 事務局6名
第3回	平成28年3月25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり計画案作成</li> <li>計画決定</li> </ul>	委員14名 事務局6名

## **(2) 健康意識に関する調査の実施**

町民の健康づくりに関する現状や取組などの基礎資料を得ることを目的に、「長島町民の健康意識に関する調査」を実施しました。

## **(3) 関係団体実態把握調査等の実施**

計画に反映させるため町内養護教諭部会・食生活改善推進員\*との意見交換会を実施しました。

## **第2章 長島町の現状**

---

- 1 人口動態**
- 2 疾病等の状況**
- 3 各種健診（検診）の状況**
- 4 アンケート調査から**
- 5 現状のまとめ**

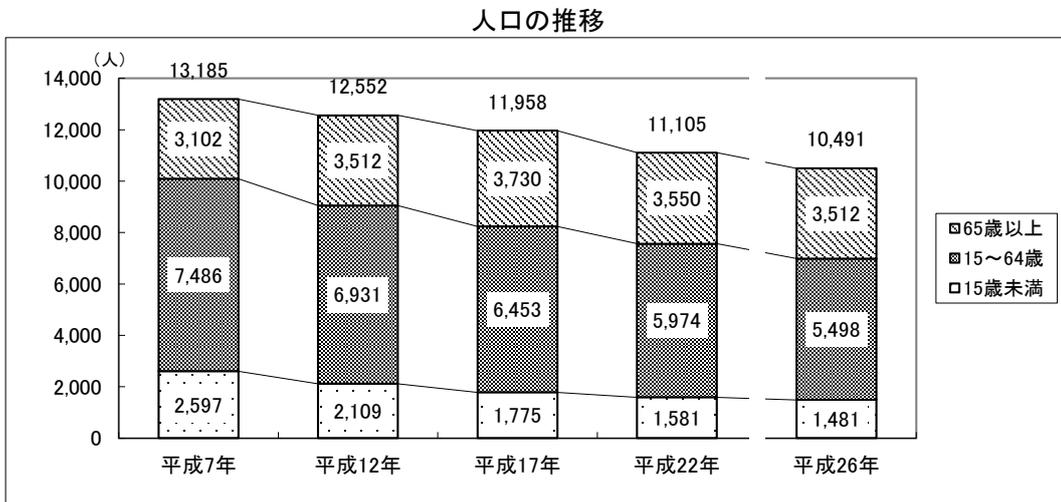


# 1 人口動態

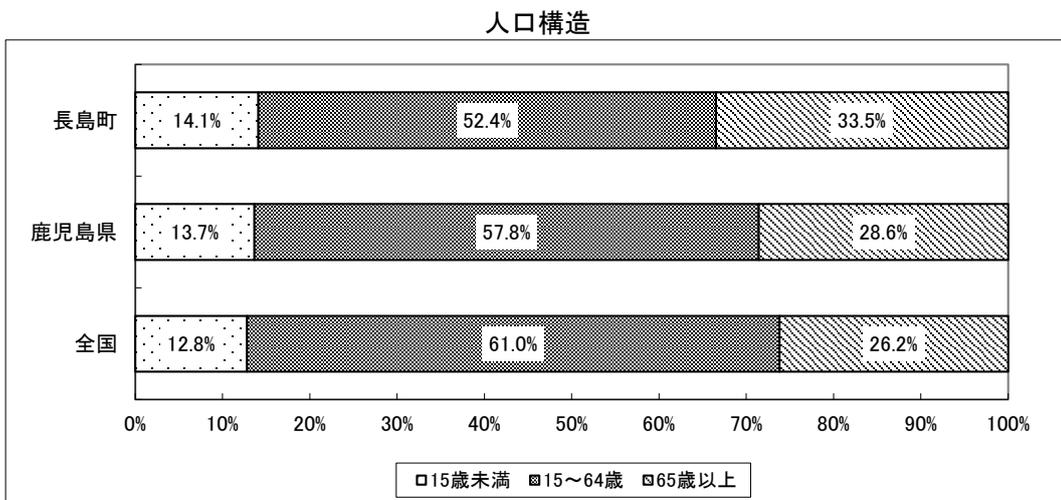
## (1) 人口の推移

本町の平成26年10月1日現在の総人口は10,491人となっており、平成7年と比較し2,694人減少しています。

また、年齢階層別の人口構造を見ると、65歳以上の割合が33.5%となっており、鹿児島県・全国を大きく上回っていることが分かります。



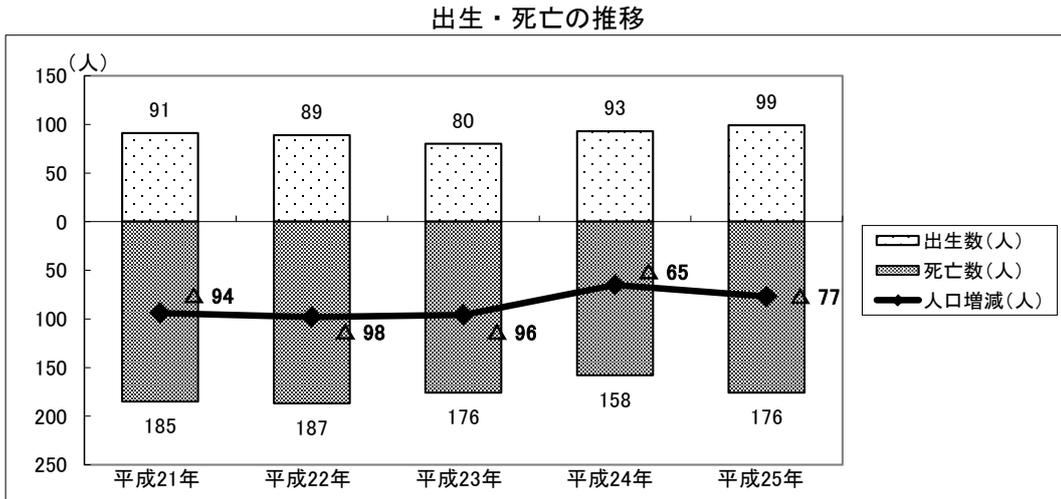
資料：平成7～22年（国勢調査，平成17年までは旧東町・旧長島町の合算値）  
平成26年（鹿児島県年齢別推計人口調査結果10月1日現在）



資料：長島町・鹿児島県（鹿児島県年齢別推計人口調査結果 平成26年10月1日現在）  
全国（厚生労働省人口動態統計 平成26年10月1日現在）

## (2) 出生・死亡の推移

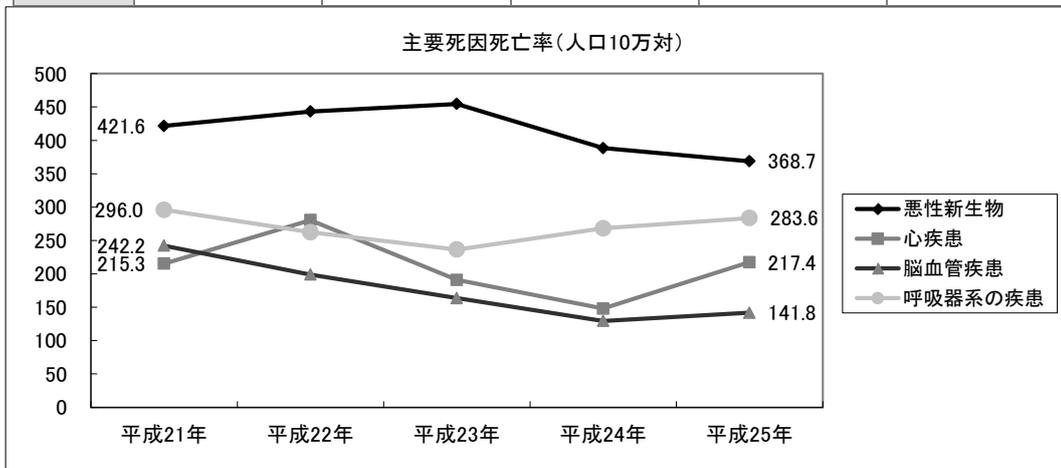
本町の合計特殊出生率\* (平成 20～24 年) は 2.06 で全国 17 位となっています。しかしながら、常に死亡数が出生数を上回っており、人口減少が進んでいます。また死亡要因は、悪性新生物が最も多くなっています。



資料：衛生統計年報（鹿児島県保健福祉部）

### 主要死因

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
第 1 位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第 2 位	呼吸器系の疾患	心疾患	呼吸器系の疾患	呼吸器系の疾患	呼吸器系の疾患
第 3 位	脳血管疾患	呼吸器系の疾患	心疾患	心疾患	心疾患
第 4 位	心疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患



資料：衛生統計年報（鹿児島県保健福祉部）

人口構造の違いによる死亡率高低を補正した指標である SMR（標準化死亡比）\*をみると、男女ともに「脳血管疾患」が高くなっています。

SMR（標準化死亡比）

		男性	女性
悪性新生物	長島町	110.5	95.0
	保健所管内	100.9	102.1
	鹿児島県	96.9	96.2
胃がん	長島町	98.5	98.7
	保健所管内	92.9	89.3
	鹿児島県	74.0	74.3
肺がん	長島町	91.7	70.4
	保健所管内	85.9	95.4
	鹿児島県	93.2	99.1
大腸がん	長島町	110.9	58.6
	保健所管内	97.1	105.5
	鹿児島県	91.8	88.0
乳がん	長島町	-	89.2
	保健所管内	-	60.1
	鹿児島県	-	83.2
子宮がん	長島町	-	30.2
	保健所管内	-	92.4
	鹿児島県	-	101.9
心疾患	長島町	93.5	83.1
	保健所管内	91.8	94.3
	鹿児島県	93.4	94.3
脳血管疾患	長島町	<b>133.3</b>	<b>101.2</b>
	保健所管内	109.5	120.2
	鹿児島県	114.3	111.6
自殺	長島町	102.7	94.5
	二次医療圏	119.7	97.5
	鹿児島県	111.3	88.1

資料：鹿児島県健康増進課（平成 21～25 年）

自殺予防総合対策センター（平成 20～24 年）

SMR（標準化死亡比）では、全国・県よりも低い水準となっている自殺ですが、死亡数はゼロではありません。

状況は、女性より男性の方が死亡率・年齢調整死亡率ともに高くなっています。

性別自殺死亡数

	男性				女性			
	自殺死亡数 1年当り	死亡率 10万対	年齢調整 死亡率	標準化 死亡比	自殺死亡数 1年当り	死亡率 10万対	年齢調整 死亡率	標準化 死亡比
1983-1987	2.8	39.2	35.9	117.2	0.4	11.9	12.7	75.1
1988-1992	2.2	31.0	27.3	117.5	0.8	13.6	12.2	90.7
1993-1997	1.2	24.3	23.4	91.2	1.0	13.9	11.1	104.2
1998-2002	1.4	33.3	32.9	85.7	0.8	14.5	11.6	94.6
2003-2007	1.8	37.5	35.9	93.7	0.6	13.4	12.2	91.7
2008-2012	2.0	38.7	33.8	102.7	0.6	13.8	12.0	94.5

資料：自殺予防総合対策センター

## 2 疾病等の状況

### (1) 国民健康保険医療の状況

国民健康保健医療の状況を疾病分類別に見ると、医療費では「新生物」が最も高く、次いで「循環器系の疾患」となっています。受診件数では「循環器系の疾患」が最も多く、次いで「消化器系の疾患」となっています。

また、それぞれの分類中最も多い病名は「良性新生物及びその他の新生物」、「高血圧性疾患」、「歯肉炎及び歯周疾患」となっています。

疾病別医療費・受診件数（平成26年5月診療分）

疾病分類	医療費(円)	件数(件)	分類中最も多い病名
感染症及び寄生虫症	1,069,260	86	
新生物	17,158,620	118	良性新生物及びその他の新生物
血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	32,470	5	
内分泌、栄養及び代謝疾患	7,827,880	366	
精神及び行動の障害	13,120,590	132	統合失調症、統合失調型障害及び妄想性障害
神経系の疾患	6,963,150	116	
眼及び付属器の疾患	3,225,010	230	
耳及び乳様突起の疾患	822,160	64	
循環器系の疾患	15,026,400	867	高血圧性疾患
呼吸器系の疾患	5,165,000	355	
消化器系の疾患	9,069,070	649	歯肉炎及び歯周疾患
皮膚及び皮下組織の疾患	1,387,110	137	
筋骨格系及び結合組織の疾患	6,874,210	442	関節症
腎尿路生殖器系の疾患	5,340,220	123	
妊娠、分娩及び産褥	100,340	7	
周産期に発生した病態	6,180	1	
先天奇形、変形及び染色体異常	33,720	5	
症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	392,920	43	
損傷、中毒及びその他の外因の影響	7,493,510	147	

資料：保健衛生課調べ

## (2) 生活習慣病の状況

平成24～26年の生活習慣病\*に関するレセプトから受診状況を見ると、年齢・性別にかかわらず「高血圧」が最も多くなっています。

生活習慣病の状況（レセプト集計）

平成24年		被保険者数	1ヶ月の 受診件数	生活習慣病		糖尿病		高血圧		脂質異常症		虚血性心疾患		脳血管疾患	
				数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
男性	40～74歳	1,609	2,628	902	56.1	355	39.4	646	71.6	267	29.6	215	23.8	177	19.6
	65～74歳	546	1,268	422	77.3	183	43.4	343	81.3	130	30.8	129	30.6	110	26.1
女性	40～74歳	1,407	2,591	824	58.6	239	29.0	582	70.6	372	45.1	189	22.9	147	17.8
	65～74歳	581	1,362	476	81.9	138	29.0	346	72.7	207	43.5	125	26.3	109	22.9
計	40～74歳	3,016	5,219	1,726	57.2	594	34.4	1,228	71.1	639	37.0	404	23.4	324	18.8
	65～74歳	1,127	2,630	898	79.7	321	35.7	689	76.7	337	37.5	254	28.3	219	24.4

平成25年		被保険者数	1ヶ月の 受診件数	生活習慣病		糖尿病		高血圧		脂質異常症		虚血性心疾患		脳血管疾患	
				数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
男性	40～74歳	1,544	2,550	881	57.1	380	43.1	628	71.3	345	39.2	209	23.7	164	18.6
	65～74歳	563	1,267	469	83.3	208	44.3	340	72.5	179	38.2	132	28.1	104	22.2
女性	40～74歳	1,335	2,478	805	60.3	300	37.3	548	68.1	432	53.7	175	21.7	134	16.6
	65～74歳	567	1,307	462	81.5	177	38.3	337	72.9	245	53.0	124	26.8	100	21.6
計	40～74歳	2,879	5,028	1,686	58.6	680	40.3	1,176	69.8	777	46.1	384	22.8	298	17.7
	65～74歳	1,130	2,574	931	82.4	385	41.4	677	72.7	424	45.5	256	27.5	204	21.9

平成26年		被保険者数	1ヶ月の 受診件数	生活習慣病		糖尿病		高血圧		脂質異常症		虚血性心疾患		脳血管疾患	
				数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
男性	40～74歳	1,518	2,527	880	58.0	407	46.3	635	72.2	298	33.9	223	25.3	155	17.6
	65～74歳	576	1,291	460	79.9	216	47.0	350	76.1	156	33.9	142	30.9	99	21.5
女性	40～74歳	1,324	2,404	767	57.9	295	38.5	551	71.8	361	47.1	192	25.0	129	16.8
	65～74歳	581	1,312	456	78.5	191	41.9	333	73.0	213	46.7	136	29.8	93	20.4
計	40～74歳	2,842	4,931	1,647	58.0	702	42.6	1,186	72.0	659	40.0	415	25.2	284	17.2
	65～74歳	1,157	2,603	916	79.2	407	44.4	683	74.6	369	40.3	278	30.3	192	21.0

資料：保健衛生課調べ（各年10月診療分）

※ 「生活習慣病」は「被保険者数」に対する割合。「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」「虚血性心疾患」「脳血管疾患」は「生活習慣病」に対する割合。

### 3 各種健診（検診）の状況

#### （1）特定健康診査の受診状況

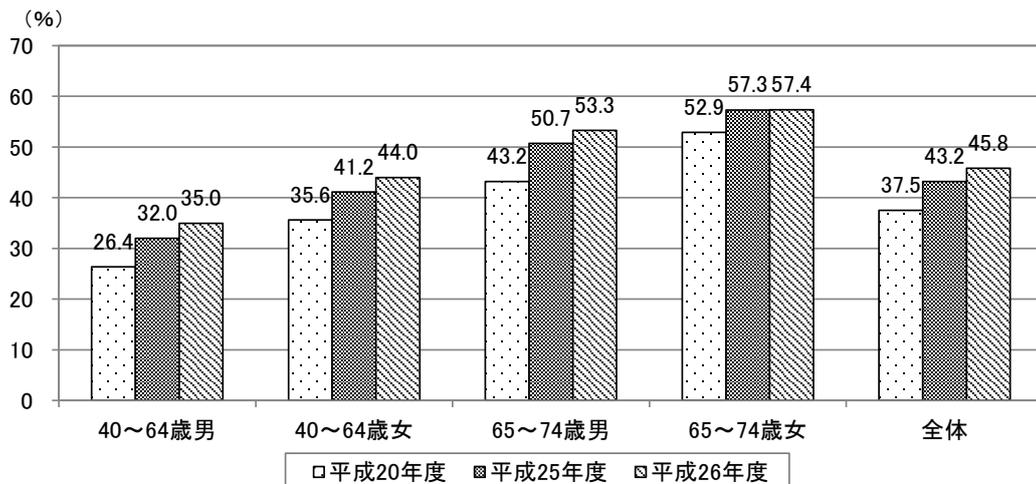
平成20年度より実施している特定健康診査\*の受診状況は、65～74歳女性の受診率が最も高くなっており、すべての年齢・性別を通じて平成20年度より上昇しています。

特定健診の受診状況

平成25年度	40～64歳			65～74歳			計
	男	女	計	男	女	計	
対象者	925人	712人	1,637人	542人	548人	1,090人	2,727人
受診者	296人	293人	589人	275人	314人	589人	1,178人
受診率	32.0%	41.2%	36.0%	50.7%	57.3%	54.0%	43.2%

平成26年度	40～64歳			65～74歳			計
	男	女	計	男	女	計	
対象者(人)	875人	673人	1,548人	559人	570人	1,129人	2,677人
受診者(人)	306人	296人	602人	298人	327人	625人	1,227人
受診率(%)	35.0%	44.0%	38.9%	53.3%	57.4%	55.4%	45.8%

特定健診受診率の動向（集団検診のみ）



資料：保健衛生課調べ

## (2) 特定保健指導対象者の出現率

平成 26 年度における特定保健指導\*対象者の出現率は、動機付け支援が 65～69 歳男性、積極的支援が 40～44 歳男性の割合が高くなっています。

特定保健指導対象者の出現率

性別	年齢階級	受診者数	動機付け支援	動機づけ出現率	積極的支援	積極的出現率
男	40～44歳	31	2	6.5%	7	22.6%
	45～49歳	33	1	3.0%	5	15.2%
	50～54歳	41	2	4.9%	4	9.8%
	55～59歳	82	3	3.7%	9	11.0%
	60～64歳	119	10	8.4%	14	11.8%
	65～69歳	169	24	14.2%		
	70～74歳	129	12	9.3%		
	計	604	54	8.9%	39	6.5%
女	40～44歳	17	2	11.8%	1	5.9%
	45～49歳	23	2	8.7%	2	8.7%
	50～54歳	37	4	10.8%	1	2.7%
	55～59歳	60	3	5.0%	2	3.3%
	60～64歳	159	8	5.0%	3	1.9%
	65～69歳	164	7	4.3%		
	70～74歳	163	8	4.9%		
	計	623	34	5.5%	9	1.4%

特定保健指導の実施状況

	平成25年度			平成26年度		
	対象者	実施者 (実施率)	終了者 (終了率)	対象者	実施者 (実施率)	終了者 (終了率)
積極的支援	47 人	6 人 (12.8%)	3 人 (50.0%)	48 人	5 人 (10.4%)	1 人 (20.0%)
動機付け支援	83 人	37 人 (44.6%)	37 人 (100.0%)	88 人	39 人 (44.3%)	38 人 (97.4%)
合計	130 人	43 人 (33.1%)	40 人 (93.0%)	136 人	44 人 (32.4%)	39 人 (88.6%)

資料：保健衛生課調べ

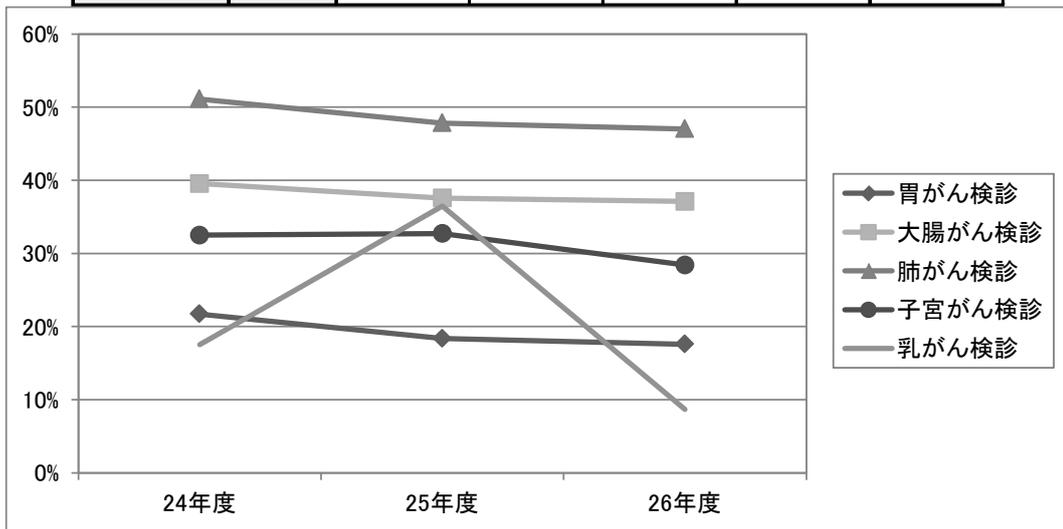
※ 「実施率」は「対象者」に対する割合。「終了率」は「実施者」に対する割合。

### (3) がん検診の状況

種類別にがん検診の受診状況を見ると、「肺がん検診」の受診率が最も高くなっているものの、いずれの検診も低下傾向にあります。

各種がん検診の状況

がん検診	年度	対象者数	受診者数	受診率	要精検者数	要精検率
胃がん検診	26年度	3,834人	674人	17.6%	80人	11.9%
	25年度	3,894人	715人	18.4%	82人	11.5%
	24年度	3,815人	828人	21.7%	83人	10.0%
大腸がん検診	26年度	4,474人	1,660人	37.1%	125人	7.5%
	25年度	4,524人	1,700人	37.6%	130人	7.6%
	24年度	4,375人	1,730人	39.5%	113人	6.5%
肺がん検診	26年度	4,845人	2,278人	47.0%	41人	1.8%
	25年度	4,986人	2,384人	47.8%	28人	1.2%
	24年度	4,874人	2,491人	51.1%	42人	1.7%
子宮がん検診	26年度	2,798人	795人	28.4%	7人	0.9%
	25年度	2,894人	947人	32.7%	5人	0.5%
	24年度	2,748人	893人	32.5%	7人	0.8%
乳がん検診	26年度	1,639人	142人	8.7%	9人	6.3%
	25年度	2,313人	844人	36.5%	48人	5.7%
	24年度	348人	61人	17.5%	1人	1.6%

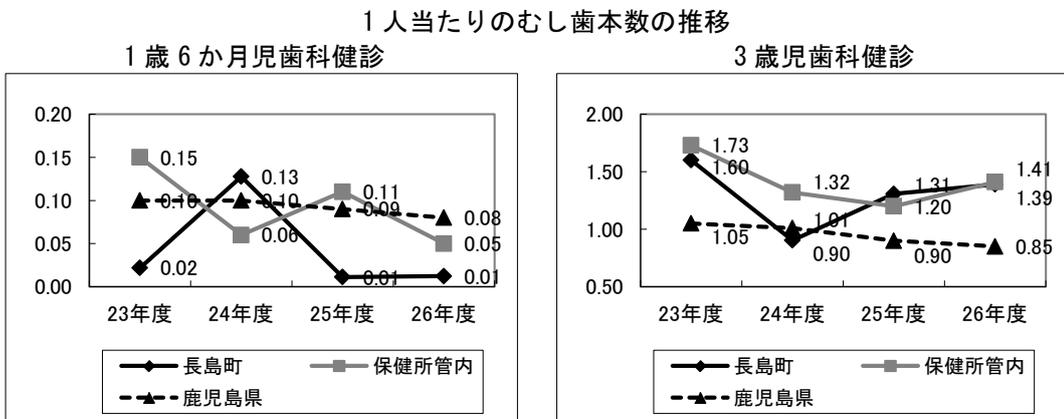
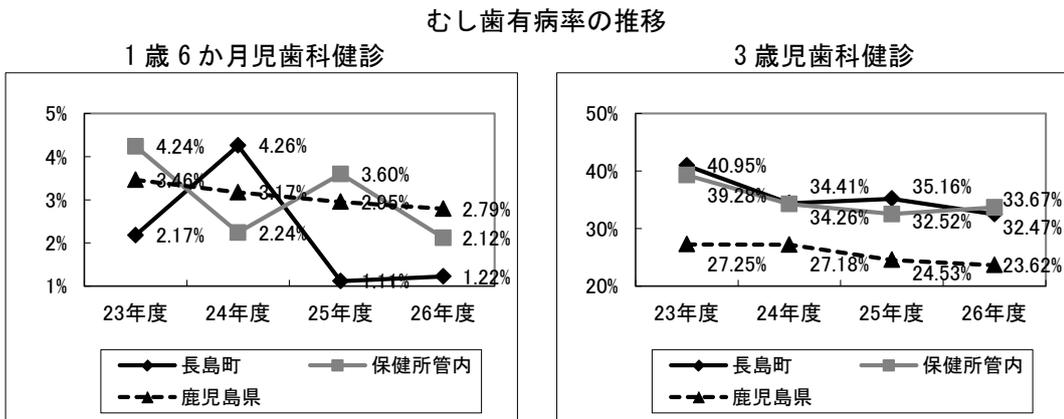
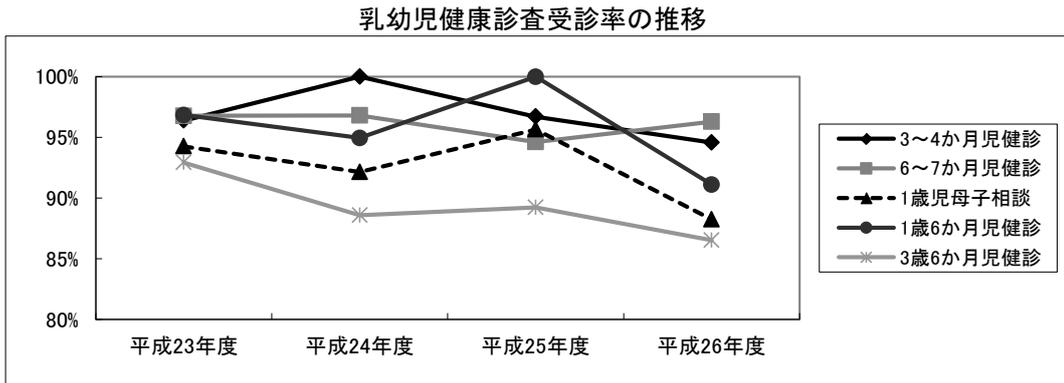


資料：保健衛生課調べ

## (4) 乳幼児健康診査の状況

本町の乳幼児健康診査受診率は、健診ごとに差があるもののおおむね低下傾向を示しています。

また、3歳児歯科健康診査における“むし歯有病率”，“1人当たりのむし歯本数”をみると鹿児島県よりも高い水準で推移しています。



資料：保健衛生課調べ

# 4 アンケート調査から

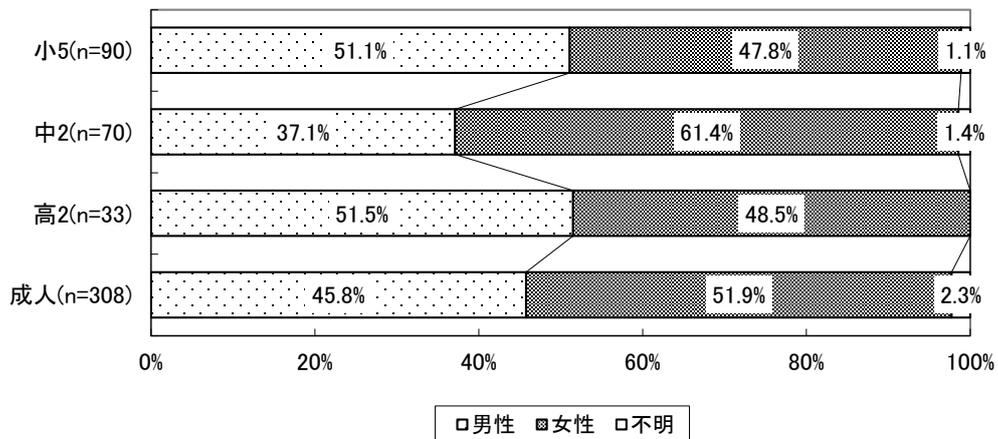
## (1) 調査の概要

### ◆調査件数

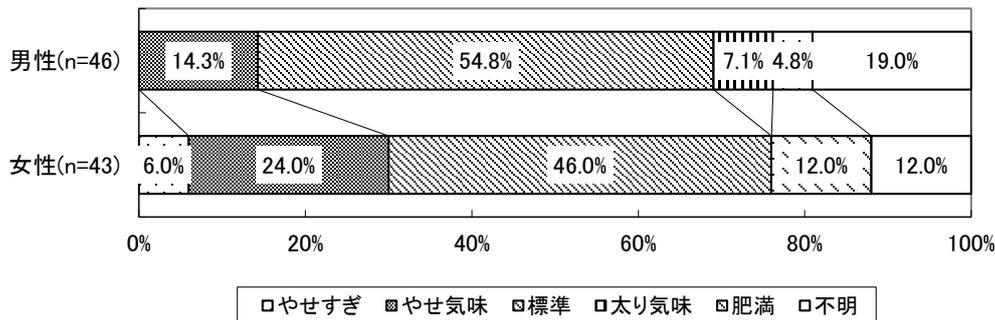
調査対象	配布数	有効回答数	回収率
小学5年生	104件	90件	86.5%
中学2年生	94件	70件	74.5%
高校2年生	86件	33件	38.4%
成人(20歳～)	600件	308件	51.3%

### ◆回答者の属性

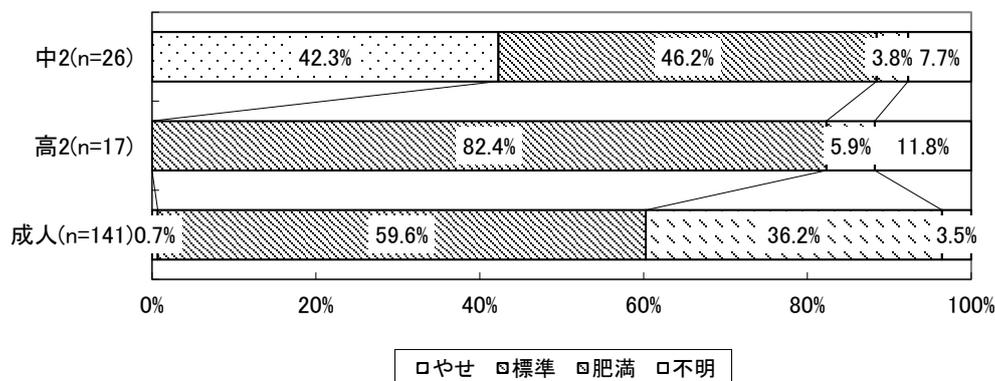
#### 【性別】



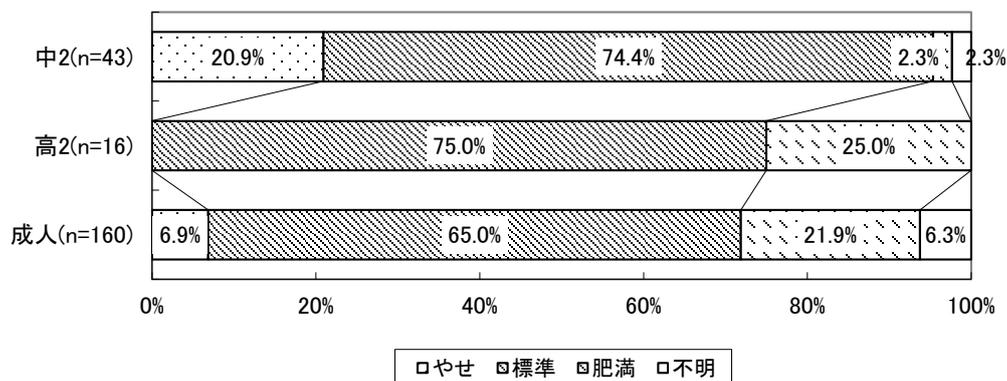
【肥満度：小学5年生】



【BMI：男性】



【BMI：女性】



肥満度

標準体重(kg) = 身長(m)<sup>3</sup> × 13  
 -20%未満 (やせすぎ)  
 -20%以上-10%未満 (やせ気味)  
 -10%以上+10%未満 (標準)  
 +10%以上+20%未満 (太り気味)  
 +20%以上 (肥満)

BMI\*

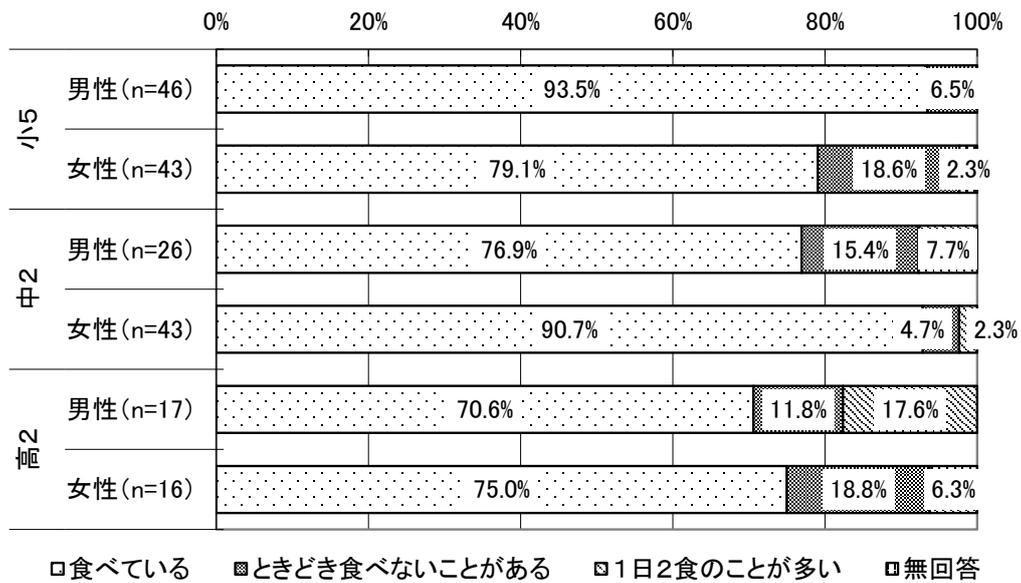
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>  
 18.5 未満 (やせ)  
 18.5 以上~25 未満 (標準)  
 25 以上 (肥満)

## (2) 栄養・食生活について

### ◆食事回数について

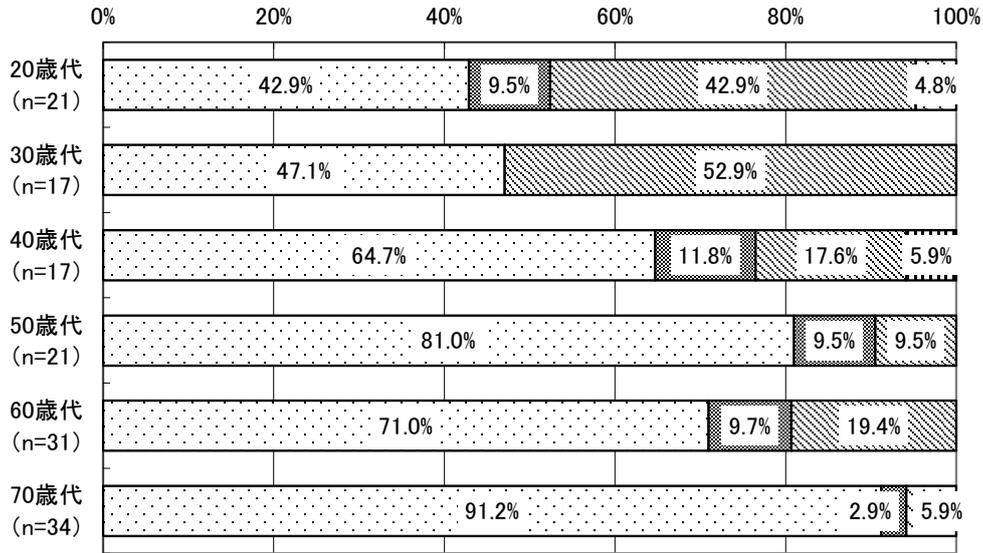
小学5年生（以下，小5）の86.7%，中学2年生（以下，中2）の85.7%，高校2年生（以下，高2）の72.7%が1日3食，食べていると回答しています。

男女別にみると，小5では女性，中2及び高2では男性の欠食率が高くなっています。



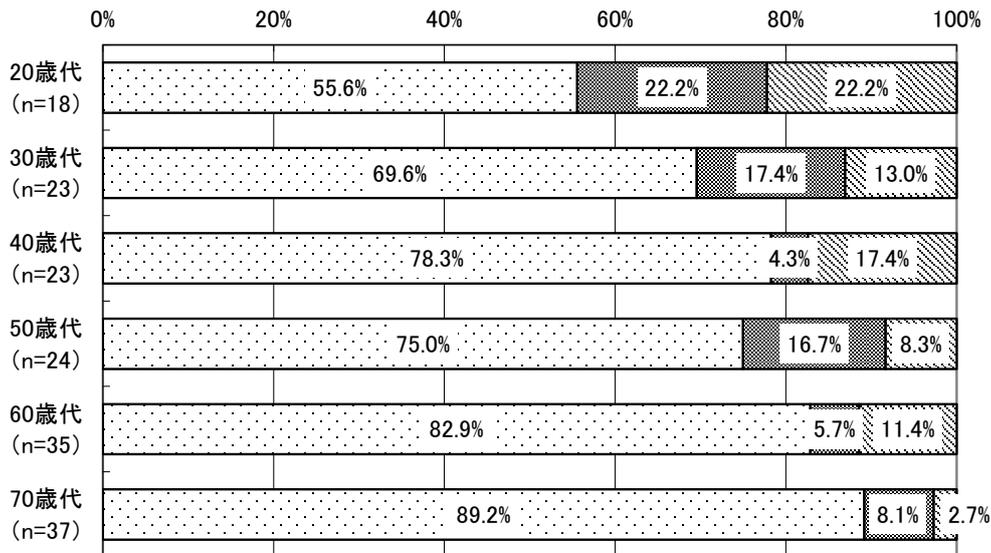
成人についてみると、男性の69.5%、女性の77.5%が1日3食、食べていると回答しており、年齢別にみると若い年代ほど欠食者が多くなっています。

【成人男性】



□食べている ■とときき食べないことがある □1日2食のことが多い □1日1食のことが多い □無回答

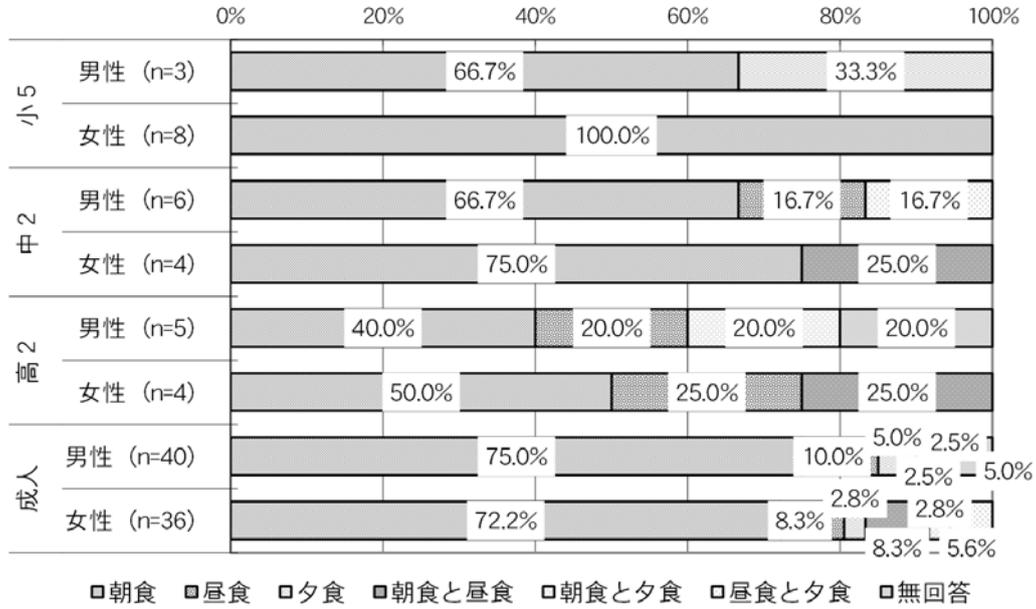
【成人女性】



□食べている ■とときき食べないことがある □1日2食のことが多い □1日1食のことが多い □無回答

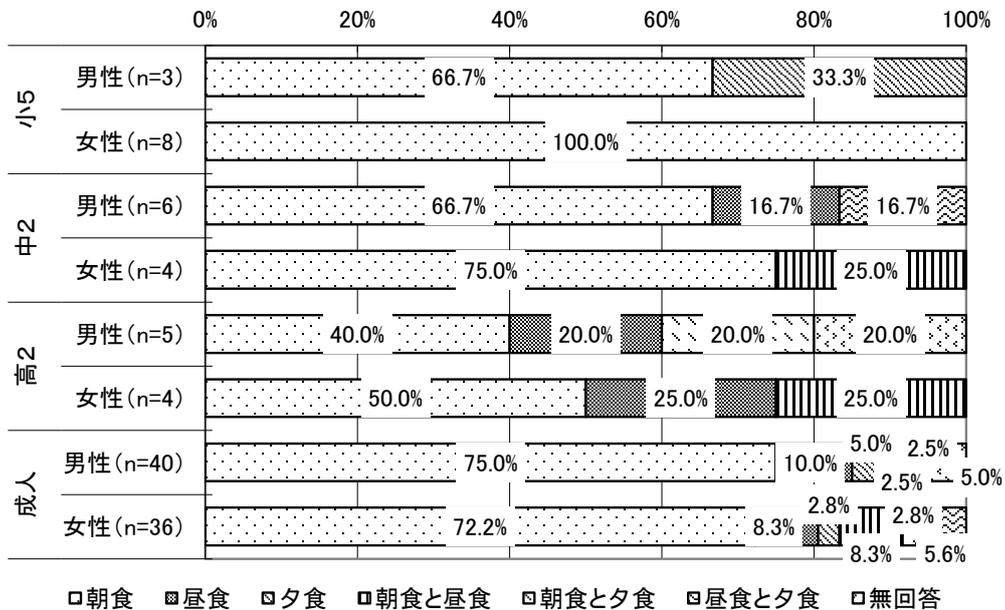
◆欠食することが多い食事

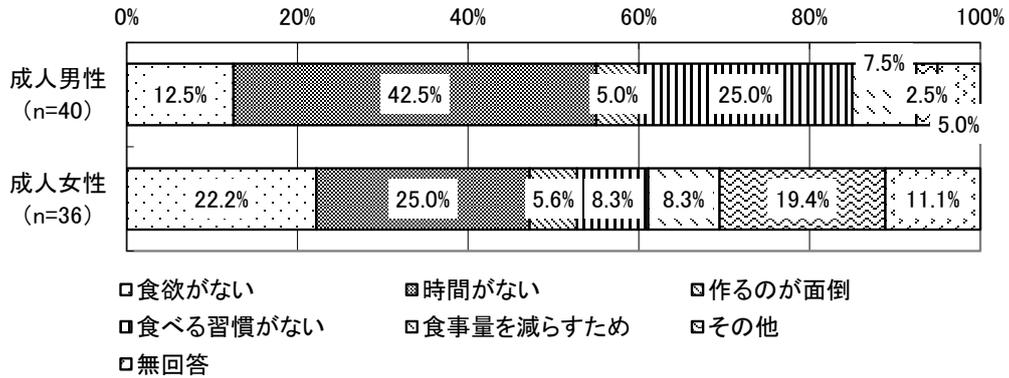
食べないことが多い食事としては、朝食が多くなっています。



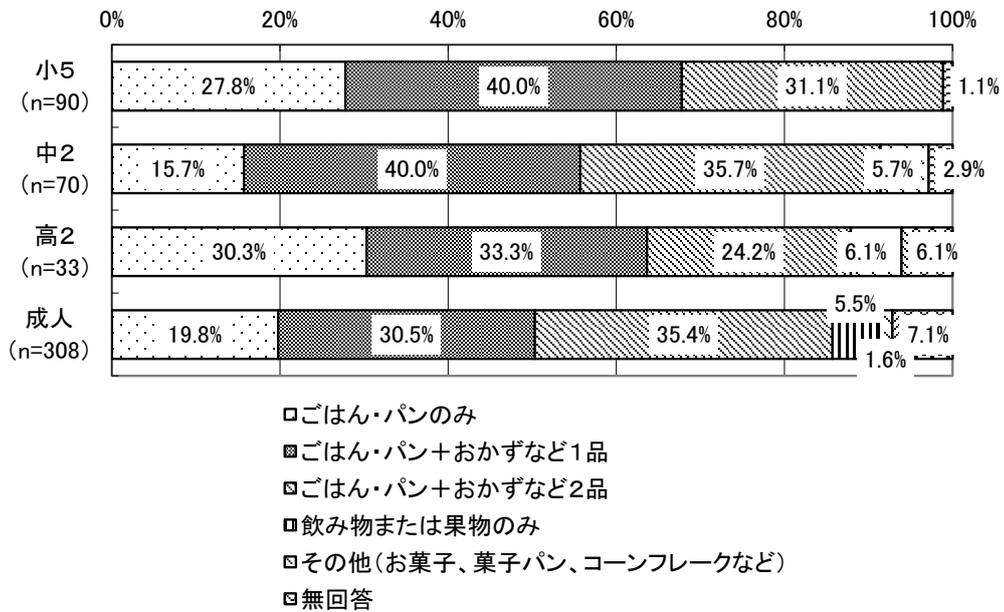
◆欠食の理由

欠食の理由としては、食欲がない、時間がないとした回答が多くなっています。





◆朝食の内容

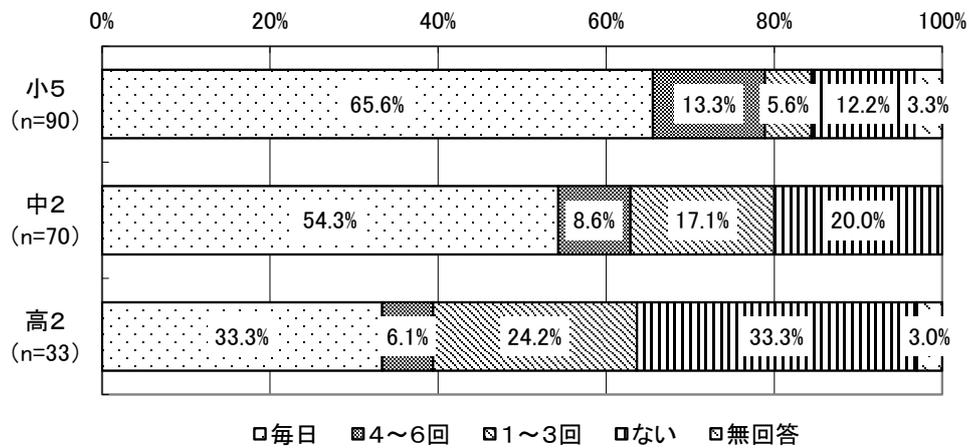


◆家族みんなで食べる食事の頻度（1週間あたり）

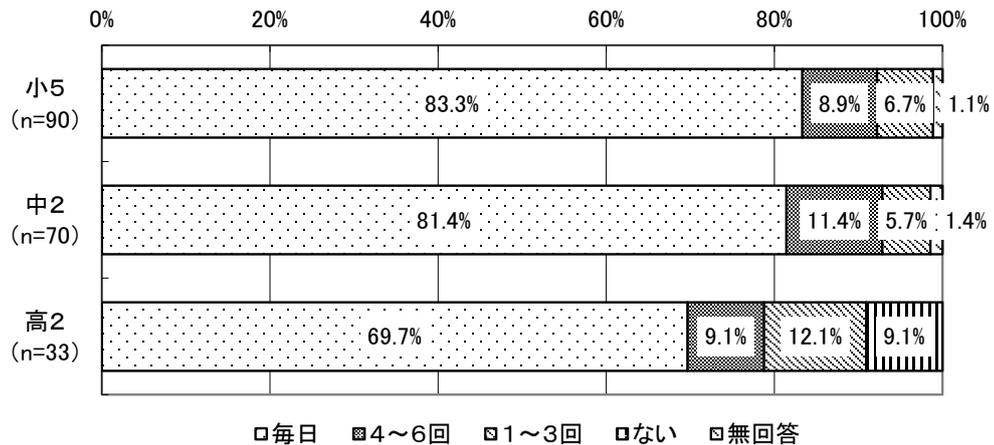
小5の12.2%，中2の20.0%，高2の33.3%が朝食を家族みんなで食べる日がないと回答しています。夕食についてみると、食べる日がないとした回答は、小5及び中2はともになく、高2が9.1%となっています。

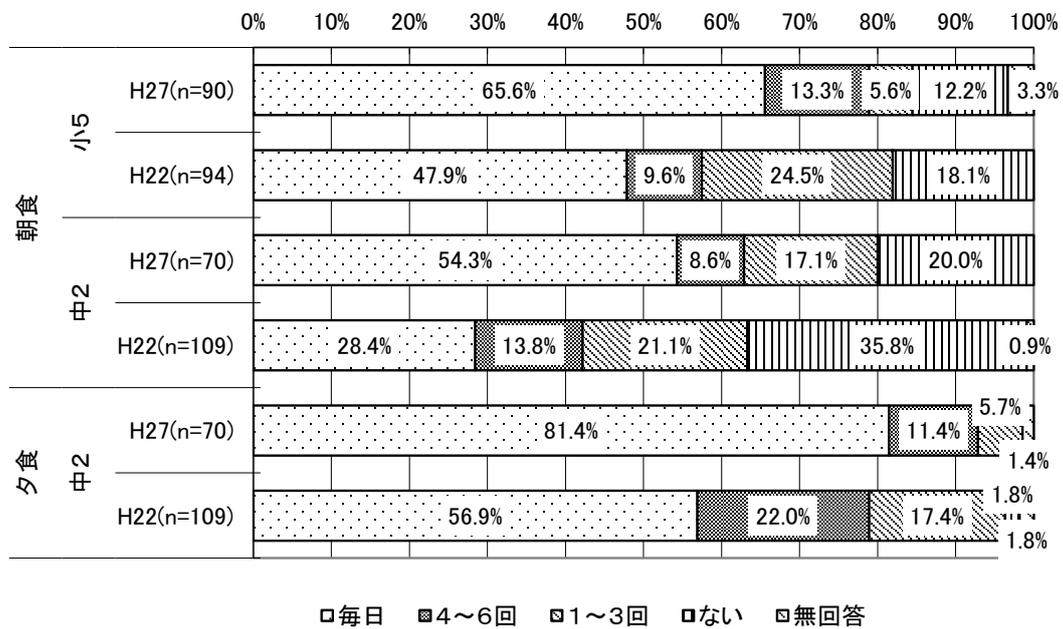
平成22年度に実施した前回調査（以下、H22調査）と比較すると、朝食では小5と中2、夕食では中2の毎日食べる割合が上昇しています。

【朝食】



【夕食】

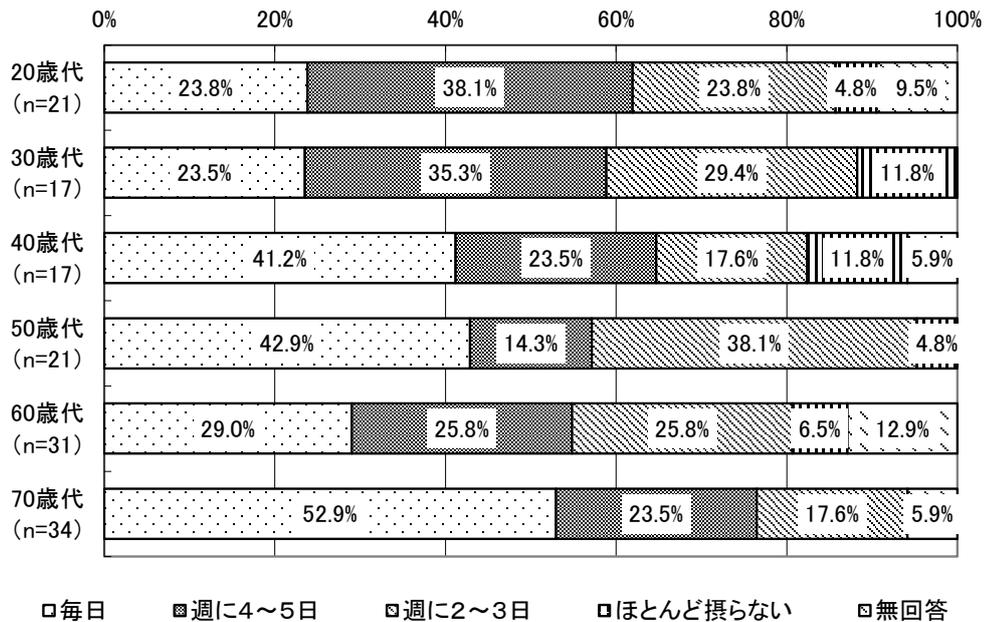




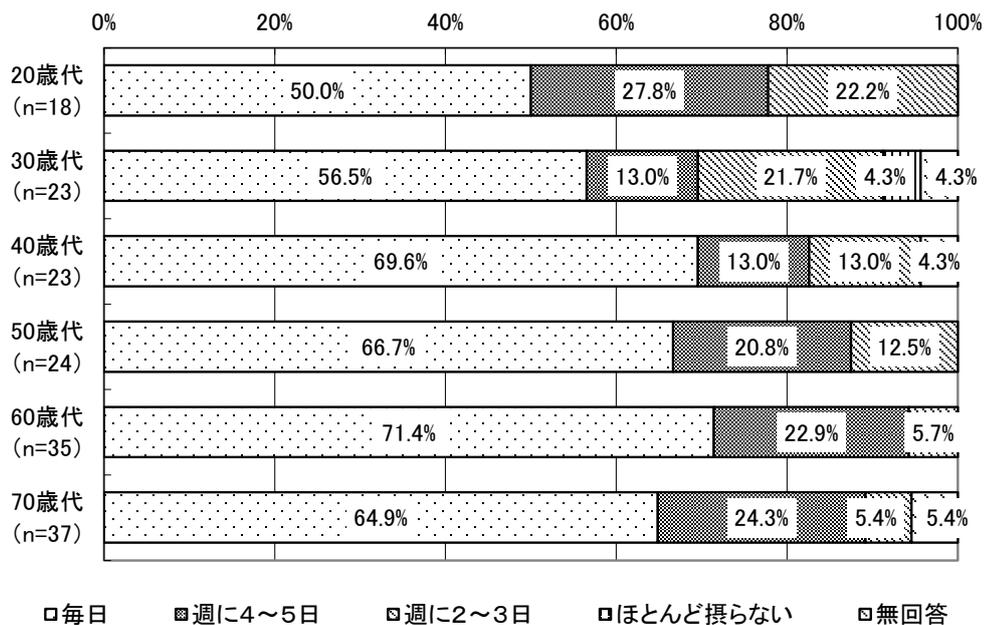
◆野菜の摂取状況

野菜の摂取状況について、男性は60歳代を除き年代が上がるほど毎食摂る割合が高くなっています。女性はすべての年代において50%以上となっています。

【男性】



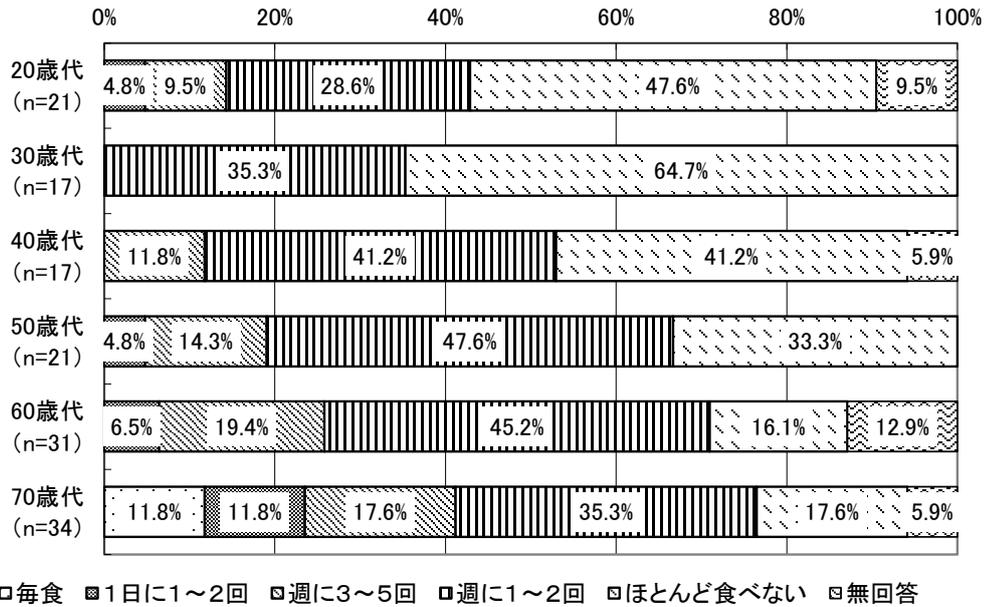
【女性】



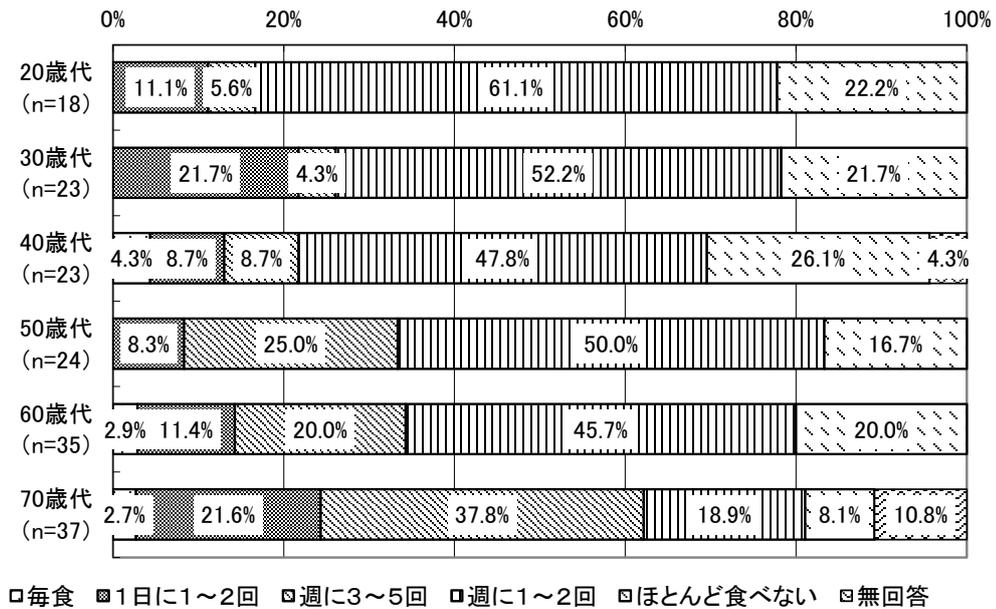
◆果物の摂取状況

週に1回以上果物を摂る割合について、男性は年代が上がるほど高くなり、女性はすべての年代において7割以上となっています。

【男性】



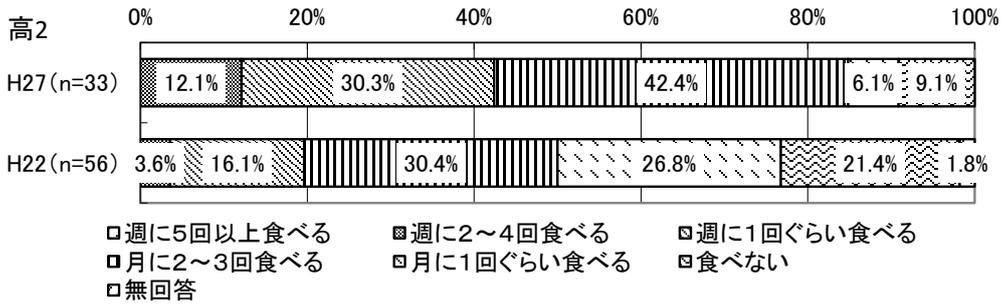
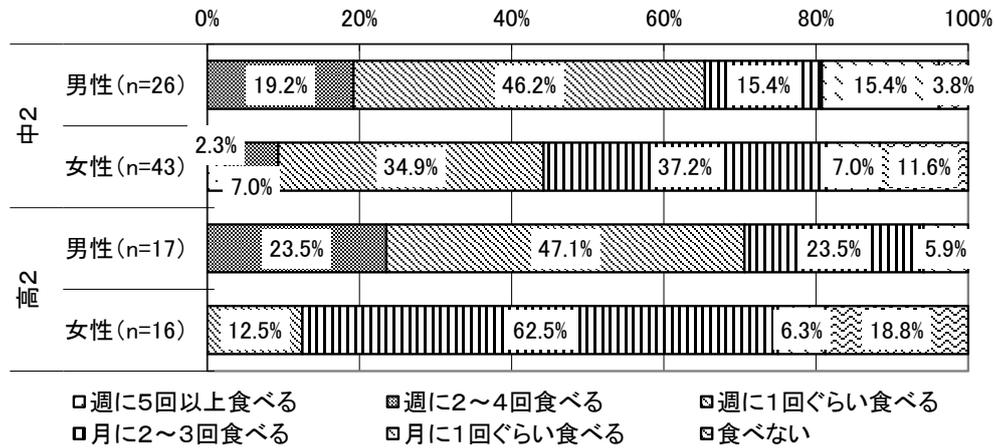
【女性】



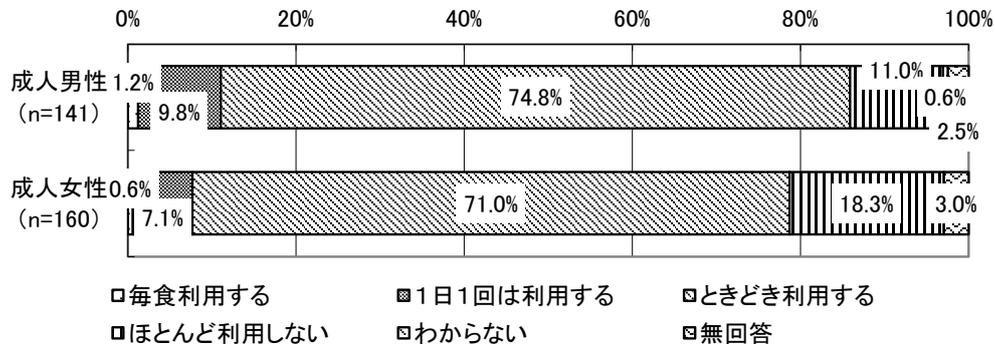
◆インスタント食品の利用頻度

カップラーメンなどのインスタント食品については、中2では男性は週に1回、女性は月に2〜3回食べるとした回答が多くなっています。

高2では男性は週に1回、女性は月に2〜3回ぐらい食べるとした回答が多くなっており、H22年調査と比べ月に2〜3回以上食べる割合が上昇しています。



成人では、インスタント、冷凍加工品、惣菜をときどき利用するとした回答が多くなっています。



◆料理・食事の支度について

高2の男性の64.7% (n=17), 女性の75.0% (n=16) が自分で食事の支度(ご飯を炊く, みそ汁を作る等)ができると回答しています。

◆栄養成分表示の認知度

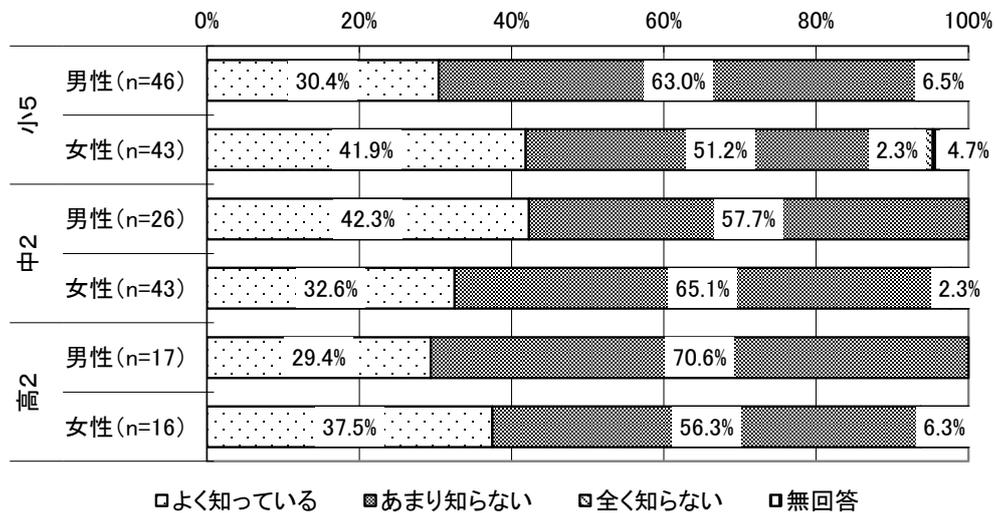
中2の5.7% (n=70), 高2の18.2% (n=33), 成人の2.3% (n=308) が栄養成分表示を知らないと回答しています。

◆栄養成分表示の参考度

中2の10.6% (n=66), 高2の19.2% (n=26) が食品を買うときや食べるときに栄養成分表示を参考にすることが多いと回答しています。(ときどき参考にしている: 中2 31.8%, 高2 42.3%)

成人については, 男性の12.8% (n=133), 女性の16.6% (n=157) が参考にしていると回答しています。(ときどき参考にしている: 男性27.1%, 女性47.8%)

◆旬の味覚(季節の食べ物)の認知度

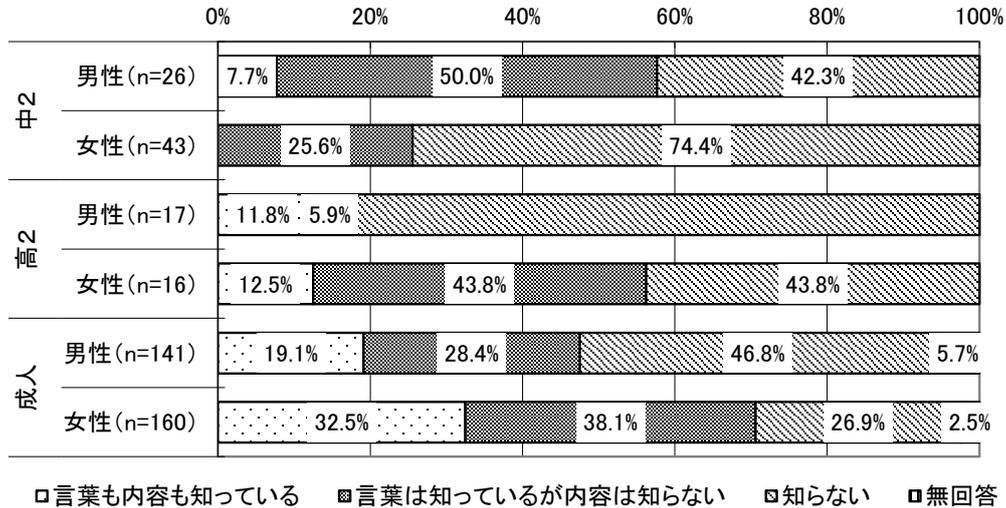


◆長島町の農産物の認知度

小5の91.1% (n=90), 中2の98.6% (n=70) が長島町でとれる農産物を知っていると回答しています。

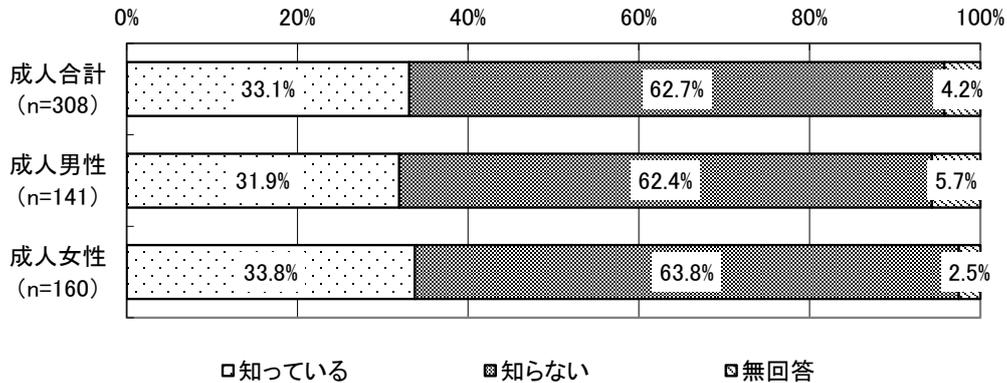
◆食事バランスガイド\*の認知度

中2では男性の7.7% (n=26), 高2では男性の11.8% (n=17), 女性の12.5% (n=16), 成人では男性の19.1% (n=141), 女性の32.5% (n=160) が言葉も内容も知っている と回答しています。



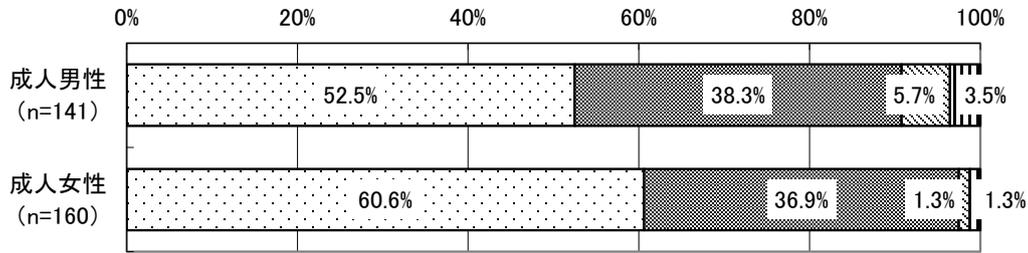
◆自分の適正体重を維持することのできる食事量の認知度

成人の62.7%が自分の適正体重を維持することのできる食事量を知らない と回答しています。



◆食事バランスについて

成人で毎食、主食\*・主菜\*・副菜\*を摂っているとした回答は男性 52.5%，女性 60.6% となっています。



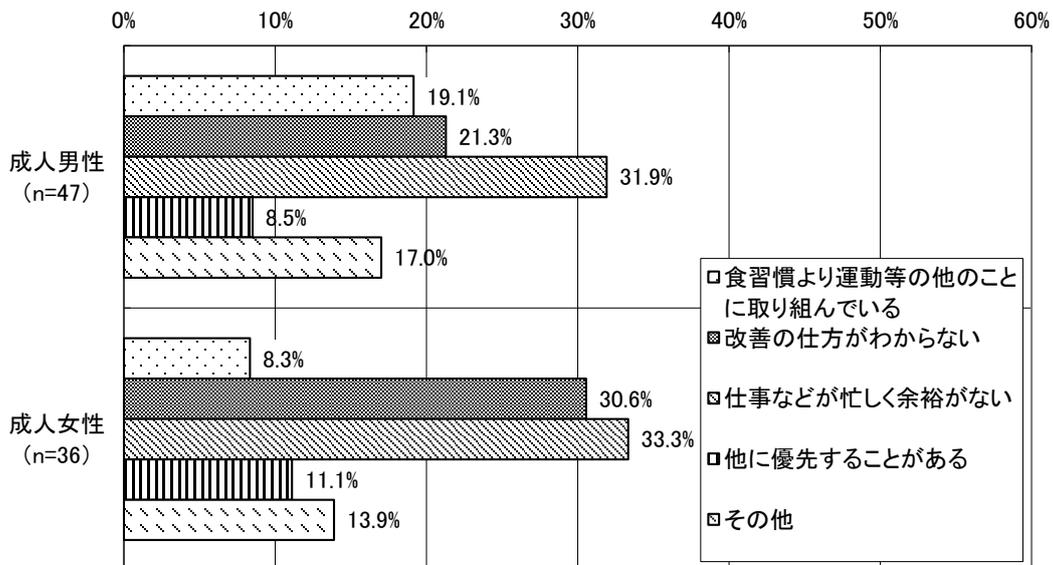
□ほぼ毎食食べる □1日に1・2回食べる □ほとんど食べていない □無回答

◆食習慣の改善意欲（成人）

成人男性の 33.3% (n=141)，成人女性の 22.5% (n=160) は食習慣の改善意欲がないと回答しています。

◆改善意欲がない理由（成人）

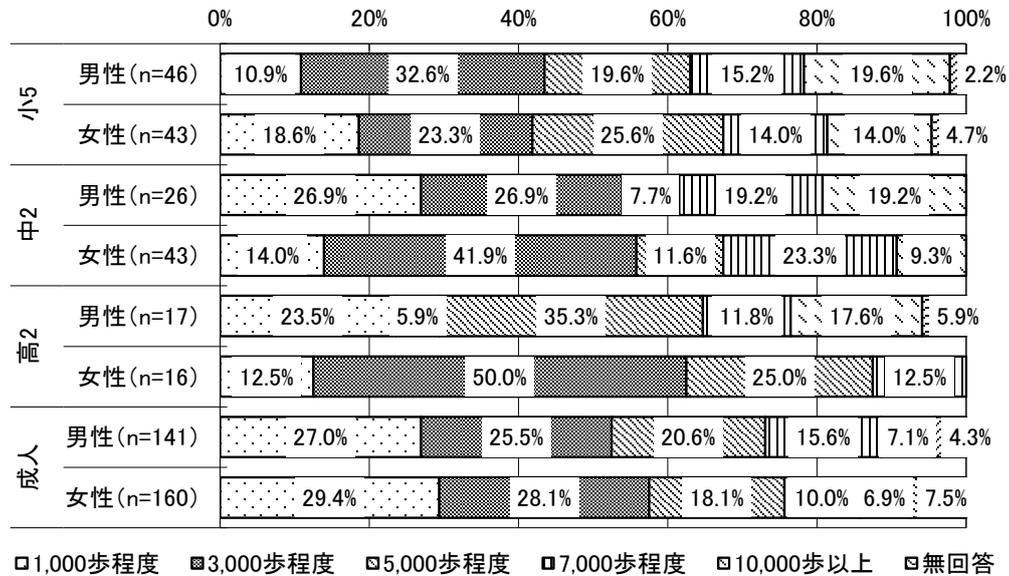
成人男性，成人女性ともに仕事などが忙しく余裕がないとした回答が多くなっています。



### (3) 身体活動・運動について

#### ◆1日の歩数（学校や通勤・仕事で歩く量を含む）

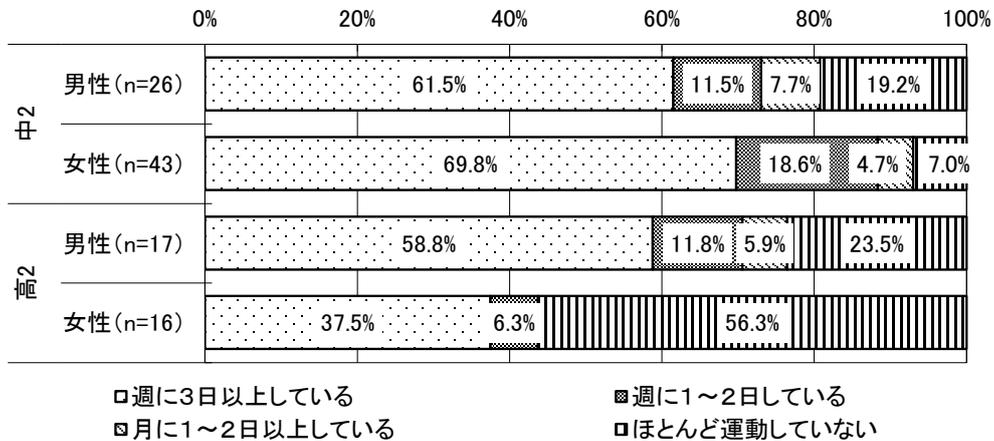
小5の男性19.6%、女性14.0%、中2の男性19.2%、女性9.3%、高2の男性17.6%、成人の男性7.1%、女性6.9%が1日に10,000歩以上歩くと回答しています。



#### ◆運動習慣

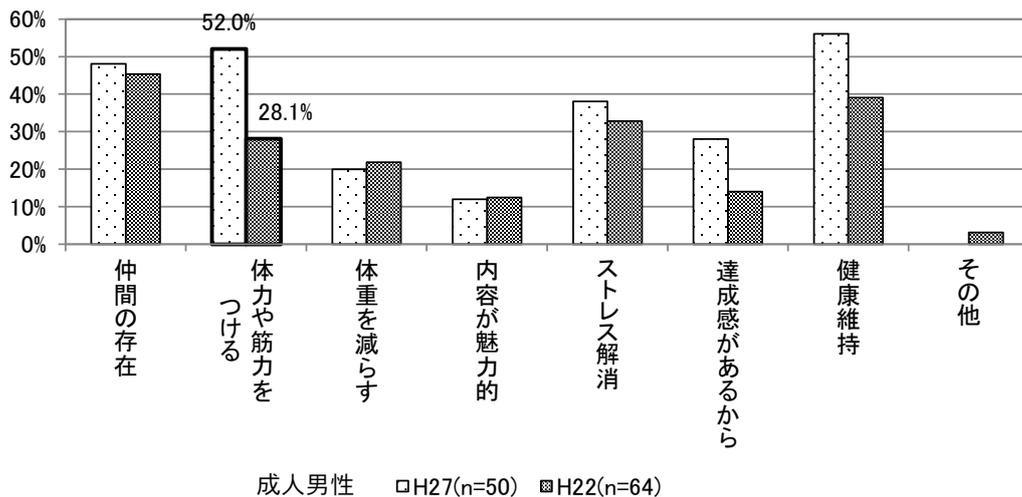
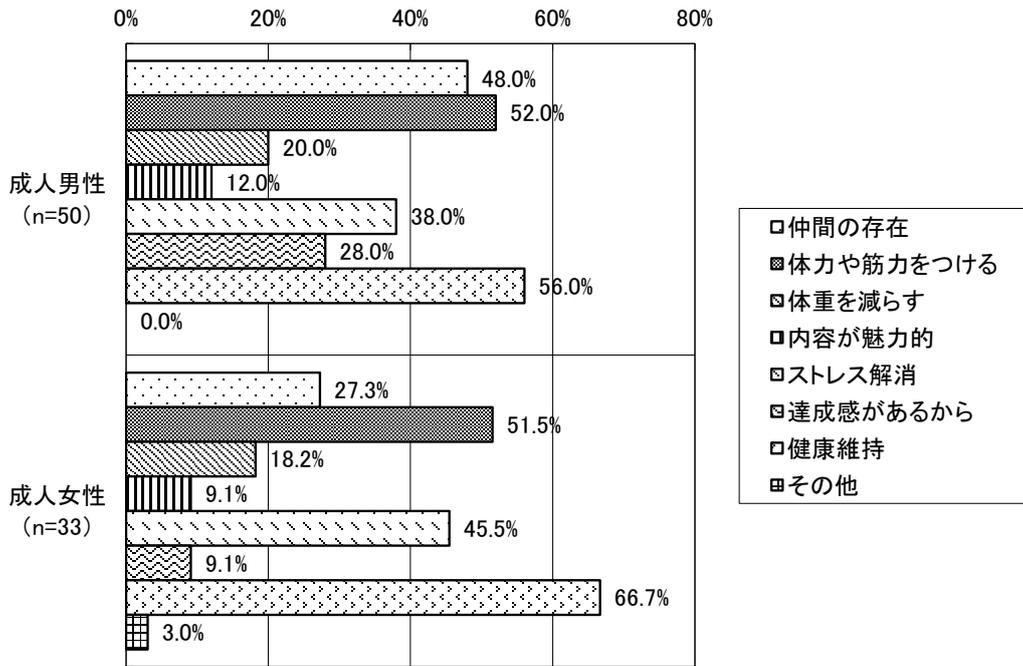
中2の90.0% (n=70)、高2の63.6% (n=33)、成人の23.1% (n=308)が1回30分以上の軽く汗をかくような運動を、週2回以上、1年以上実施していると回答しています。

また、中2の男性61.5%、女性69.8%、高2の男性58.8%、女性37.5%が、学校以外の時間に週に3日以上、意識的に体を動かすこと（部活動を含む）をしていると回答しています。



成人については、男性の35.5% (n=141)、女性の20.6% (n=160) が趣味や楽しみのため、月1回以上運動していると回答しています。

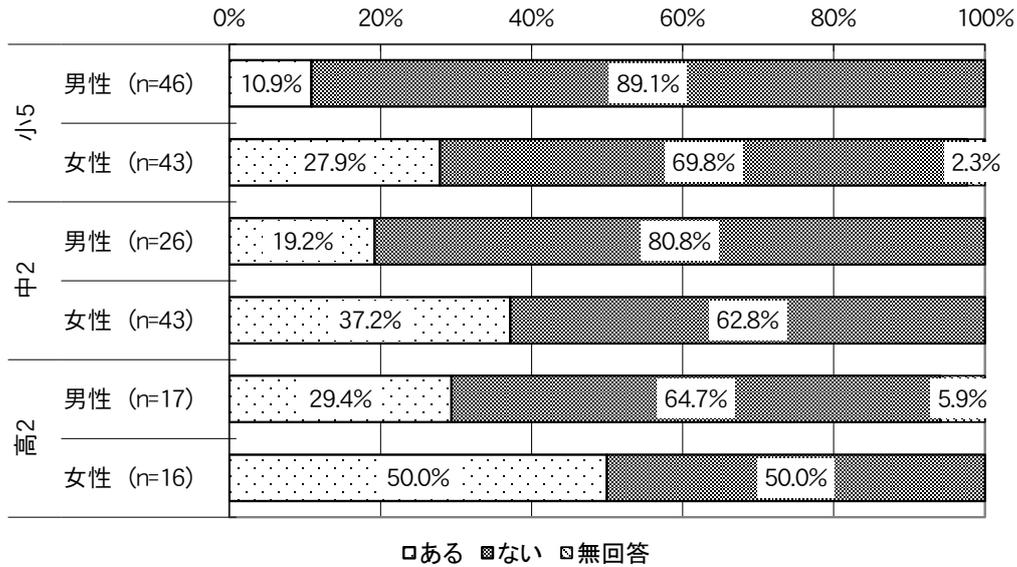
運動を継続できている、または、継続している理由として、男女ともに「健康維持」「体力や筋力をつける」が多く、特に男性は「体力や筋力をつける」とした割合がH22調査と比較して28.1%から52.0%に上昇しています。



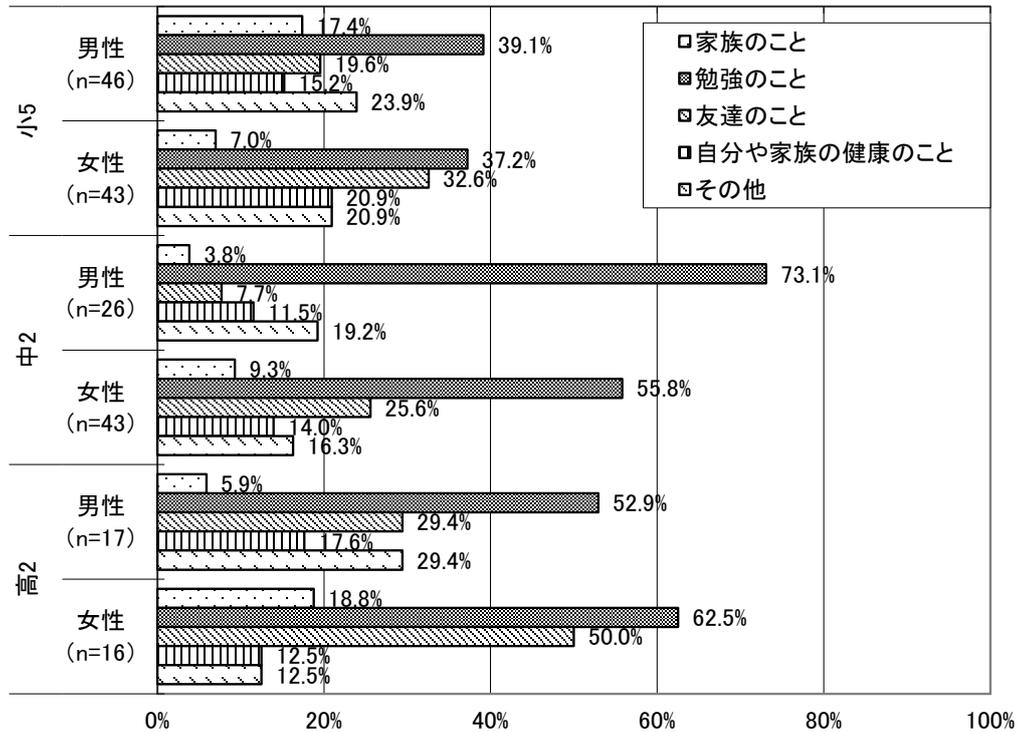
## (4) 休養・こころの健康について

### ◆心配ごと、悩みごとについて

小5の19.1%，中2の30.4%，高2の39.4%が心配していることや悩んでいることがあると回答しています。性別にみると女性が心配や悩みを抱えている割合が高くなっています。



### ◆心配なことや悩んでいること



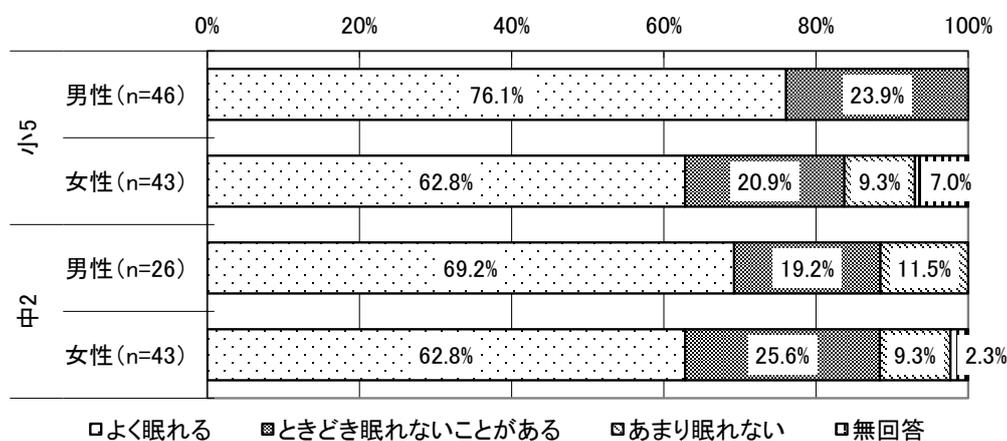
◆相談相手の有無

小5の男性 10.9% (n=46), 女性 0.0% (n=43), 中2の男性 23.1% (n=26), 女性 16.3% (n=43), 高2の男性 6.3% (n=16), 女性 12.5% (n=16) が, 相談する人はいないと回答しています。

H22調査と比較すると, 相談相手がいないと回答した割合は, 小5が21.3%から5.6%, 中2が41.3%から18.6%に低下しています。

◆睡眠について

小5の女性 9.3%, 中2の男性 11.5%, 女性 9.3%があまり眠れないと回答しています。

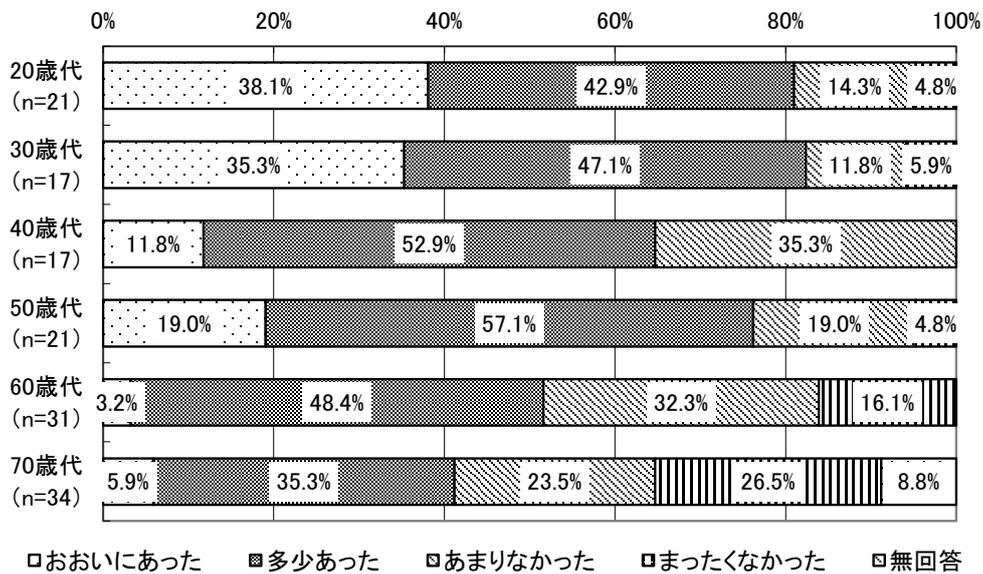


◆ストレスについて

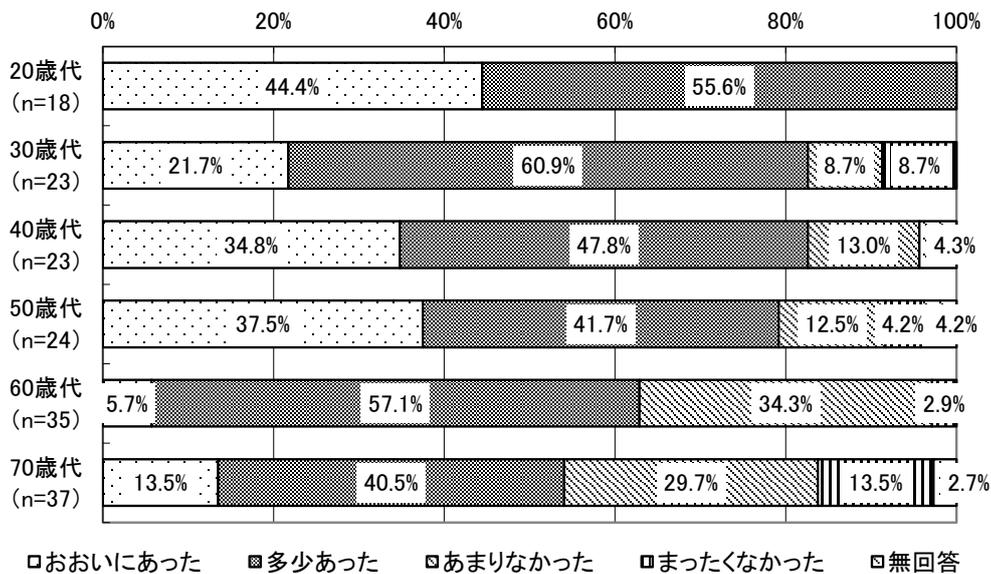
最近 1 か月の間にストレスを感じる事がおおいにあったとした回答は男女ともに 20 歳代（男性：38.1%，女性：44.4%）が多くなっています。

ストレスの原因を見ると、50 歳代までは「仕事」の割合が極めて高くなっており、「将来に対しての不安」は女性の割合が高くなっています。「仕事上の人間関係」は、年齢が低いほど割合の高い女性に対し、男性は 40 歳代がピークとなっています。また、H22 調査と比較すると「仕事上の人間関係」が 25.1%から 17.9%に減少しています。

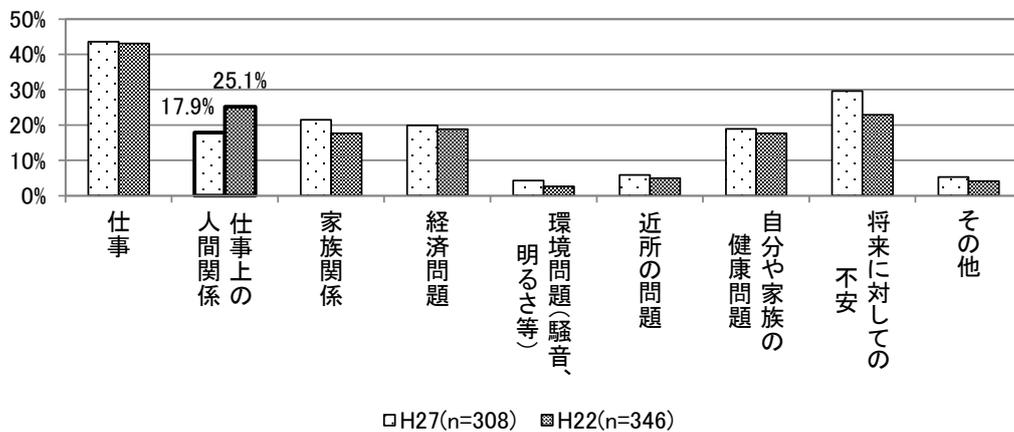
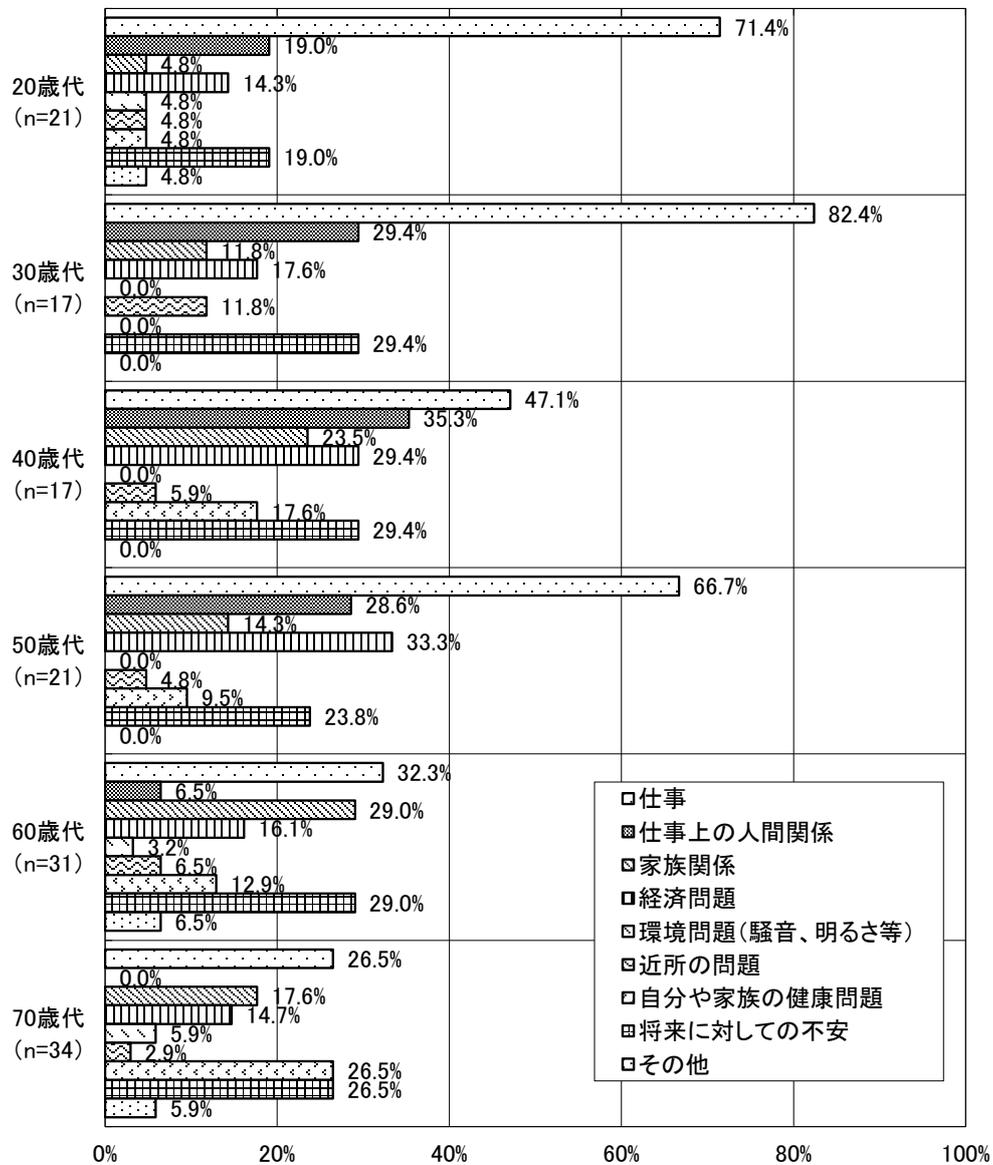
【成人男性】



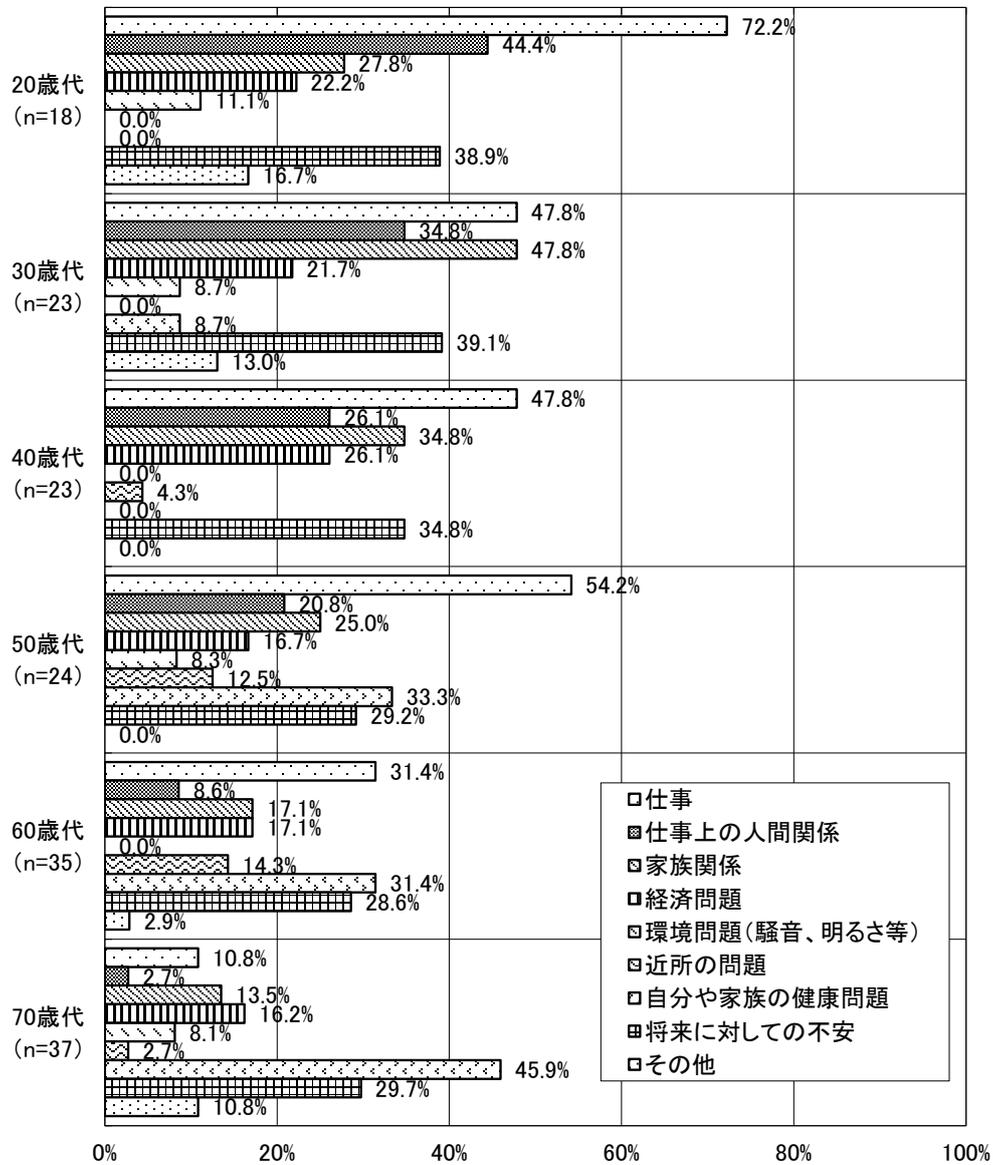
【成人女性】



【ストレスの原因（成人男性）】



【ストレスの原因（成人女性）】



◆ストレスの対処法

成人男性の41.8% (n=141), 成人女性の24.4% (n=160) がストレスの対処法を持っていないと回答しています。また、ストレスを感じる事がおおいにあったとした回答が多かった男性の40歳代, 女性の70歳代については, 対処法を持っていないとした回答が男性40歳代50.0% (n=10), 女性70歳代41.4% (n=29) となっています。

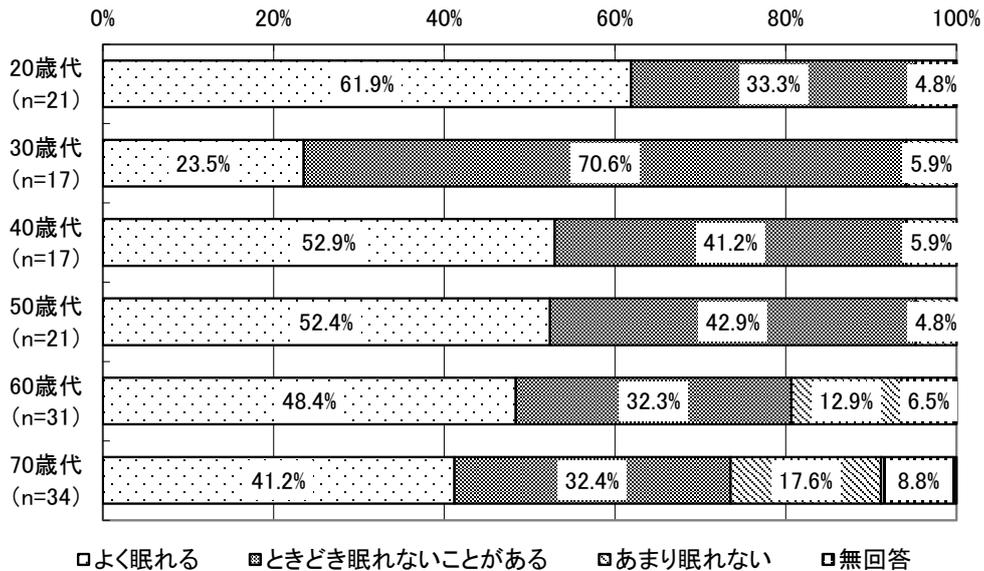
◆相談相手の有無

成人で「相談する人はいない」と回答した割合は, H22調査と比較すると30.6%から21.4%に低下しています。

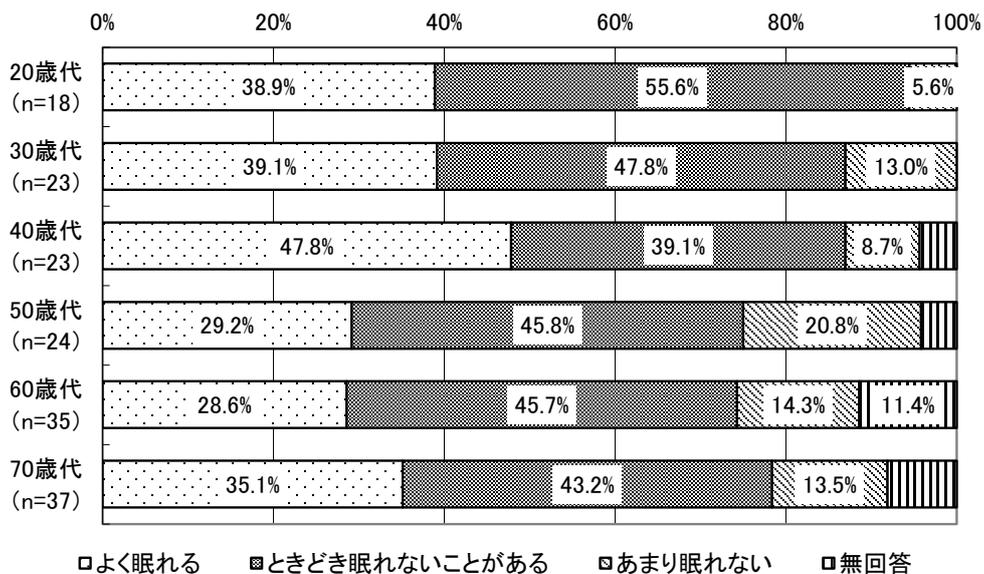
◆睡眠について

成人男性の9.2%、成人女性の13.1%があまり眠れないと回答しています。H22調査と比較すると、「よく眠れる」(52.3%→41.9%)が減少し、「ときどき眠れないことがある」(38.7%→42.2%)と「あまり眠れない」(7.5%→11.0%)が増加しています。

【成人男性】



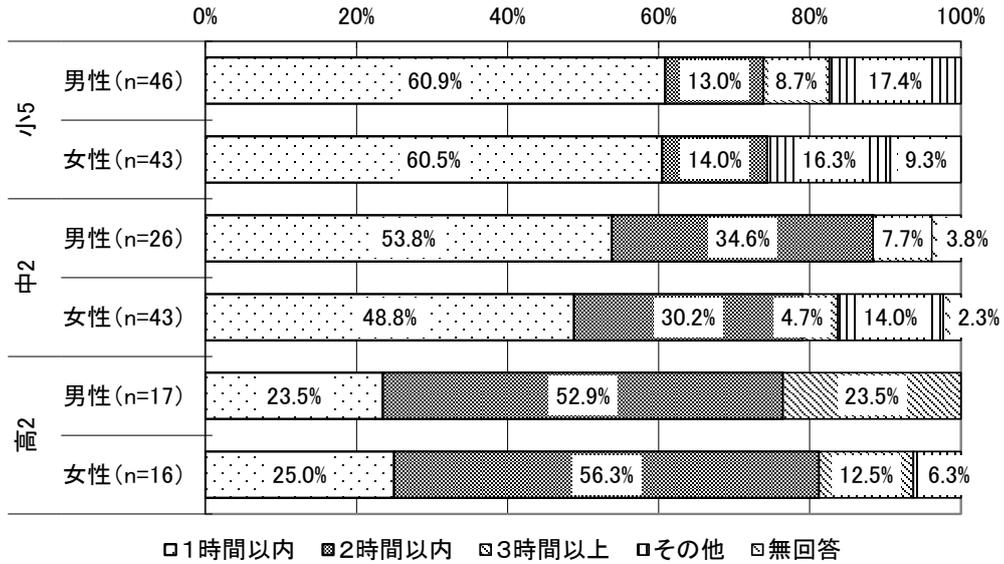
【成人女性】



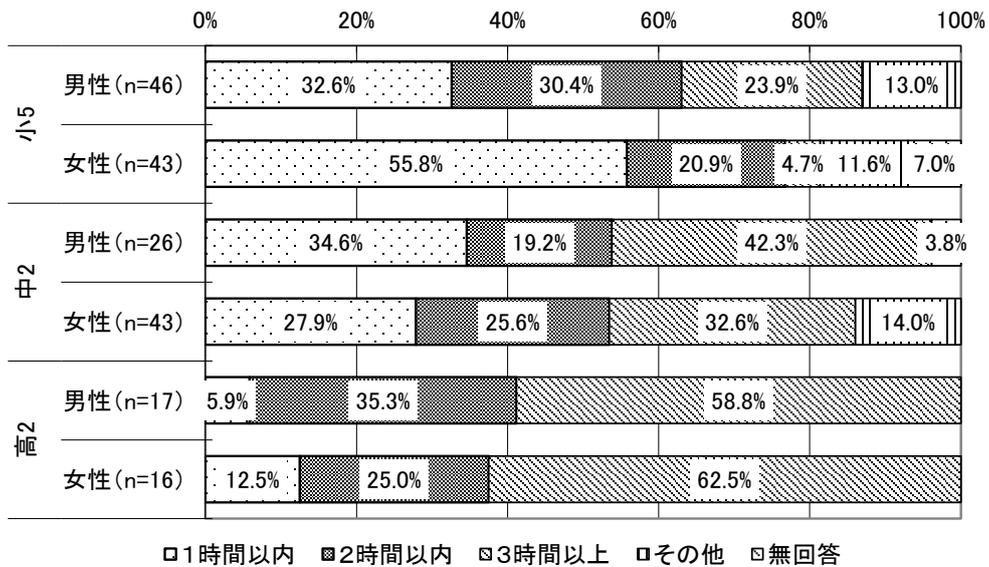
◆ネット端末の使用状況

通信できる機器【ケータイ，スマホ・タブレット，ゲーム機，パソコン】の使用時間については，小5・中2と比べ高2の使用時間が長く，休日には高2の6割が3時間以上使用しています。

【平日】



【休日】



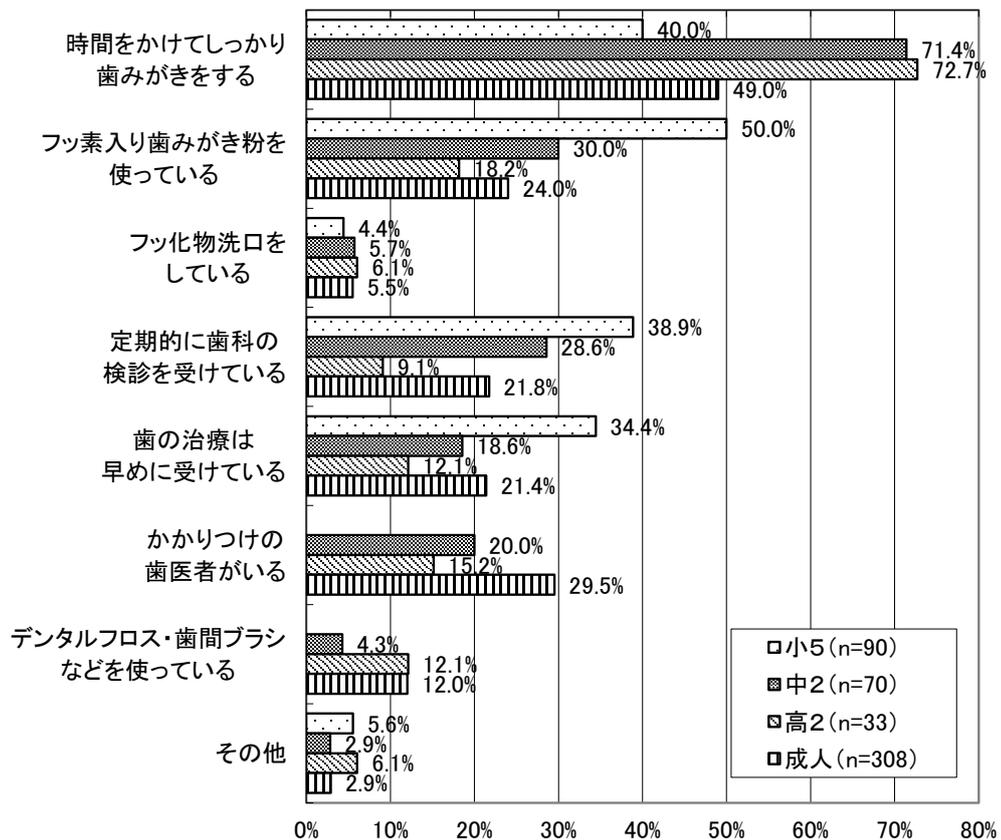
## (5) 歯・口の中の健康について

### ◆健康感

小5の63.3% (n=90), 中2の78.6% (n=70), 高2の54.5% (n=33), 成人の36.4% (n=308) が自分の口の中は健康だと思うと回答しています。H22 調査と比較すると, 中2の健康だと思うと回答した割合が上昇しています。(H22年度は61.5%)

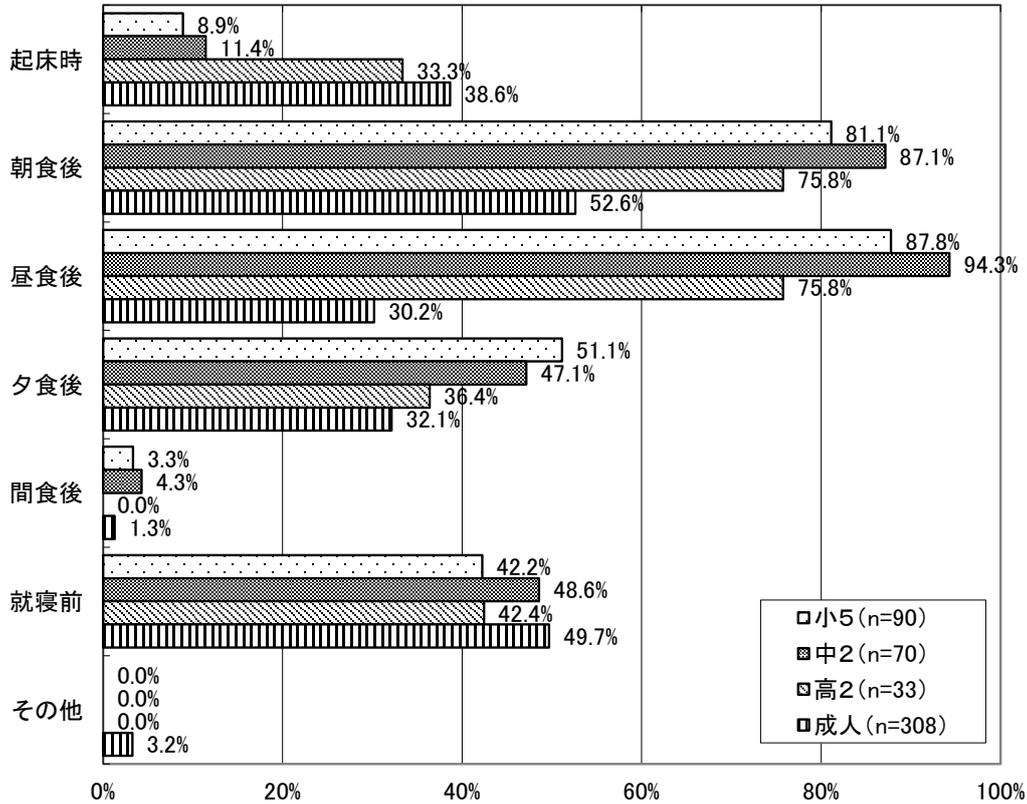
### ◆歯の健康管理

フッ化物洗口をしている及びデンタルフロス・歯間ブラシなどを使っているとした回答が少なくなっています。H22 調査と比較すると, 中2の定期的に歯科検診を受けていると回答した割合が13.8%から28.6%に上昇しています。



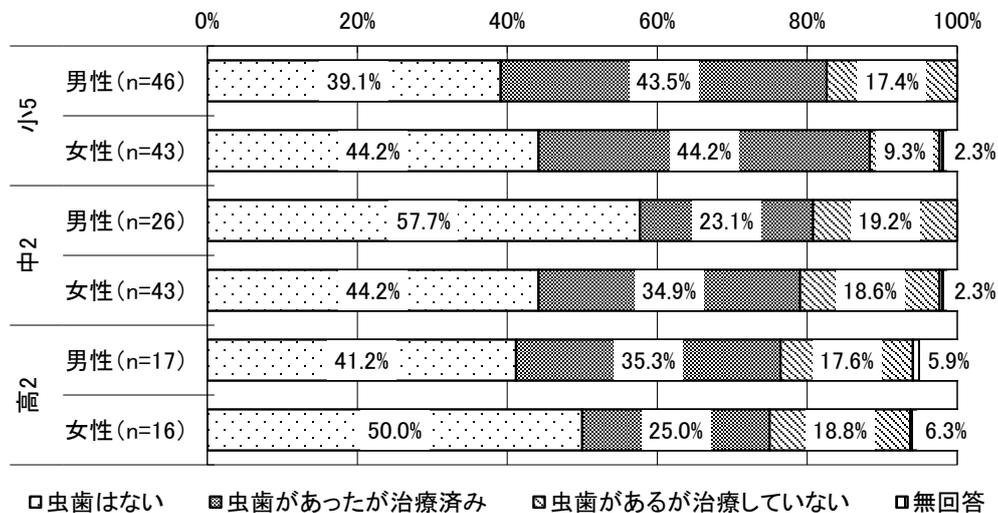
◆歯みがきの頻度

小・中・高生は昼食後・朝食後が多く、成人は朝食後が多く就寝前が続いています。すべての年代において、間食後に歯をみがくとした回答が少なくなっています。H22 調査と比較すると、小学生において就寝前が減少し夕食後が増加しています。



◆むし歯について

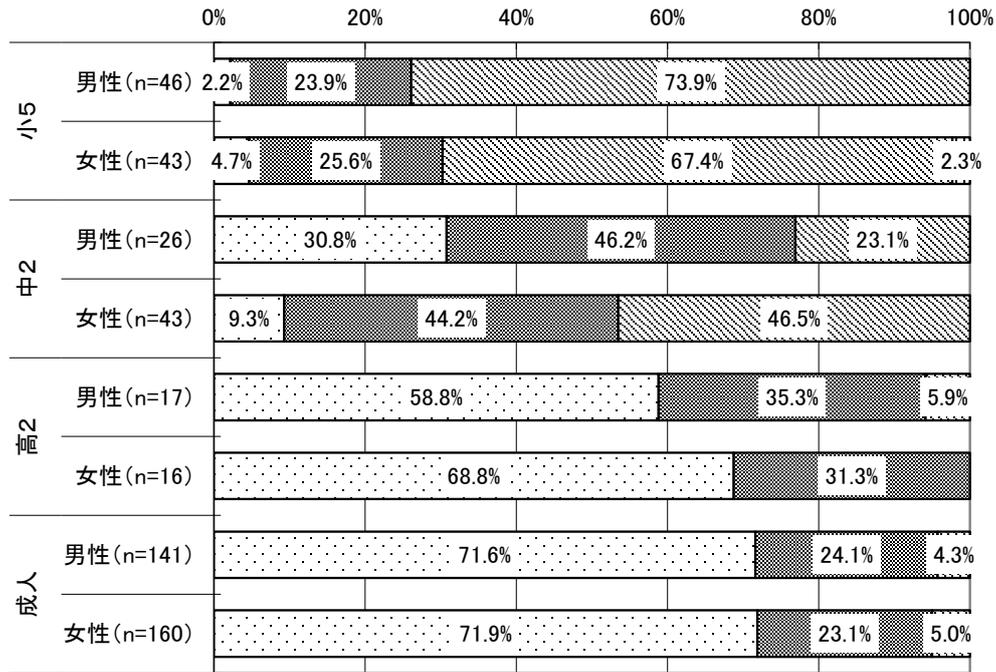
年齢・性別による差はみられませんが、H22 調査と比較すると中2の虫歯未治療者割合が低下しています。



## (6) 生活習慣病の発症予防と重症化予防について

### ◆メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度

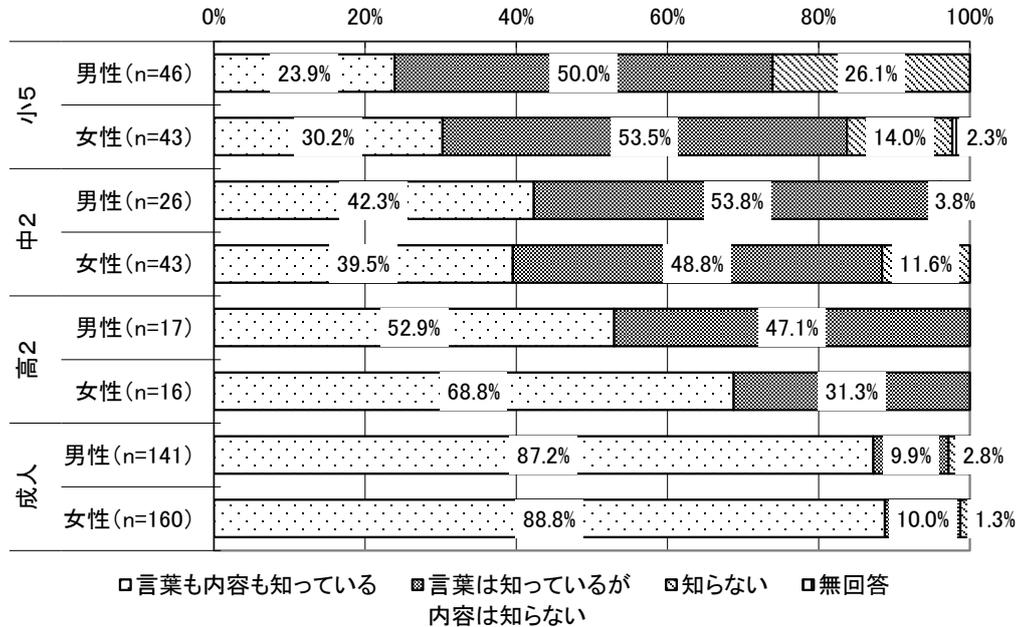
高2の6割，成人の7割が内容まで理解しているものの，小5・中2の認知度が低く2割以下にとどまっています。



言葉も内容も知っている  
  言葉は知っているが内容は知らない  
  知らない  
  無回答

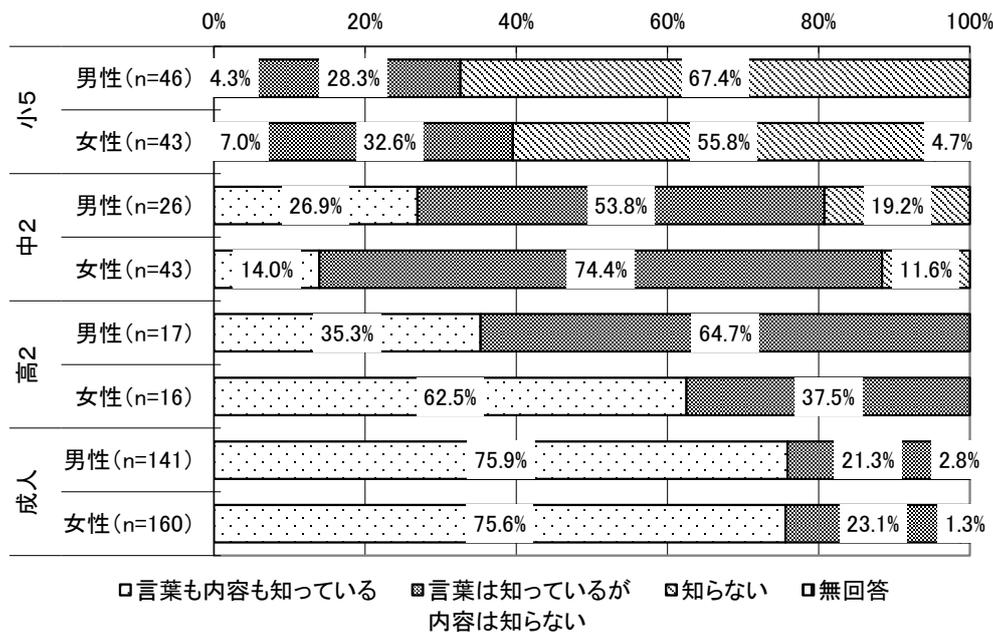
◆高血圧の認知度

高2の半数以上、成人の9割が内容まで理解しているものの、小5では3割、中2では4割にとどまっています。



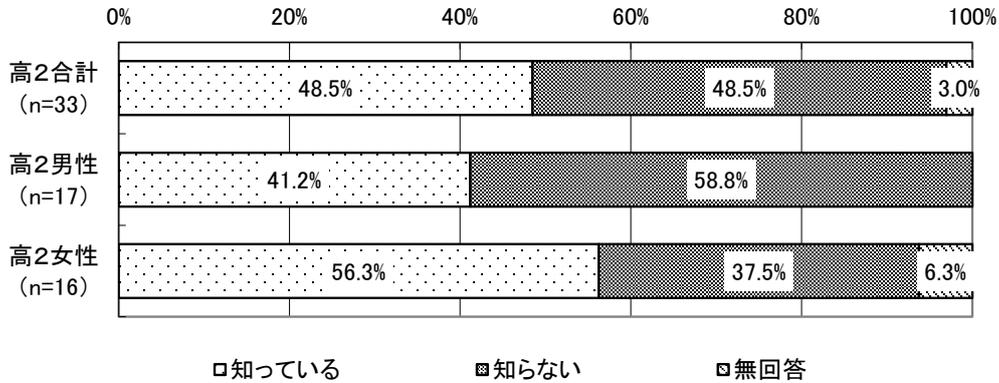
◆脳卒中の認知度

高2の約半数、成人の8割が内容まで理解しているものの、小5・中2では2割以下にとどまっています。



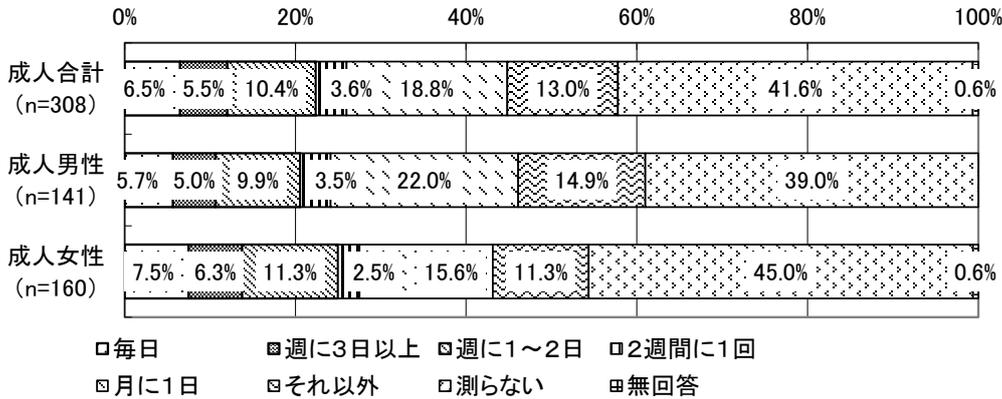
### ◆自分の身長にあった体重の認知度

高2の半数が自分の身長にあった体重を知らないと回答しています。



### ◆血圧の測定頻度

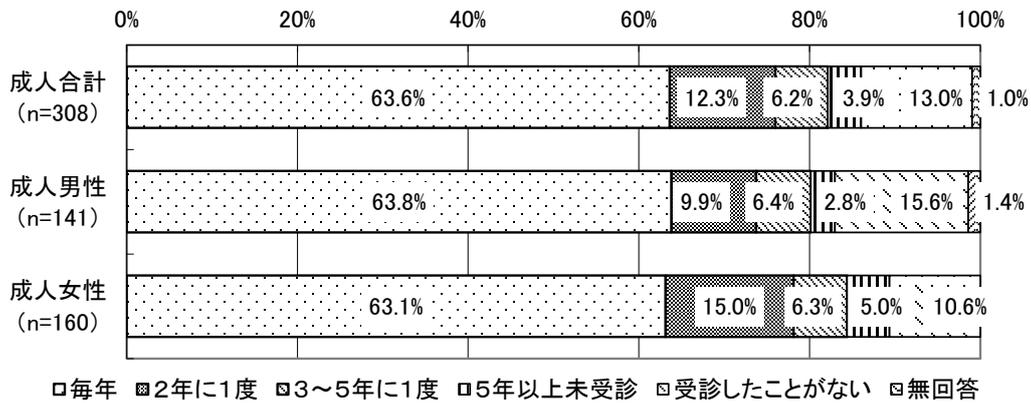
成人の4割が普段血圧を測っておらず、月に1回以上測っている人は半数以下となっています。



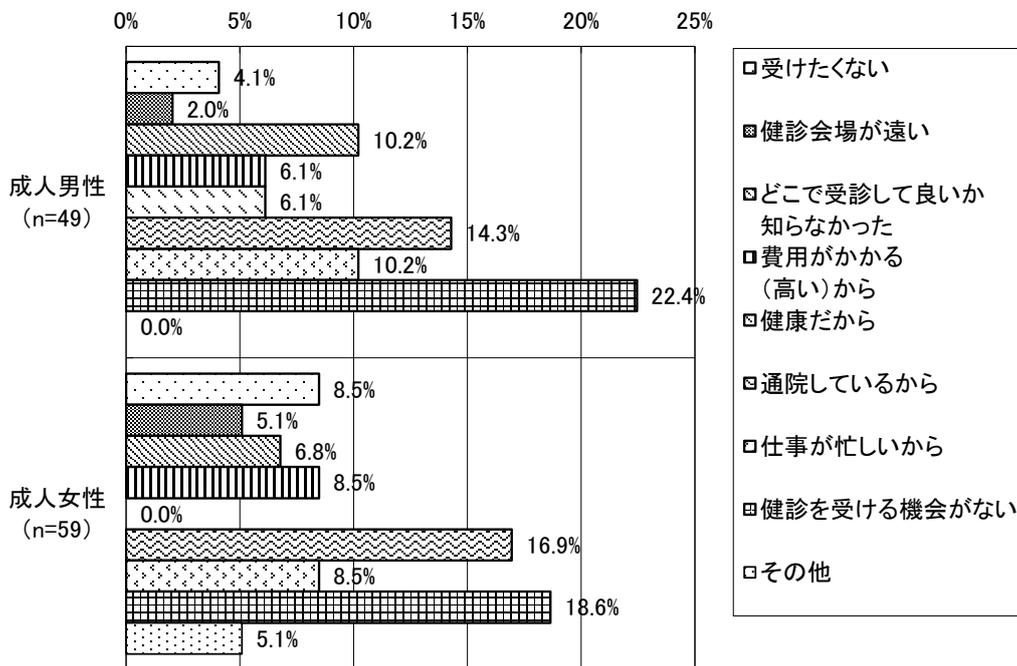
◆健診の受診状況

毎年受診している人は約6割となっており、毎年受診しない理由は「健診を受ける機会がない」や「通院しているから」の割合が高くなっています。

【受診状況】



【毎年受診しない理由】



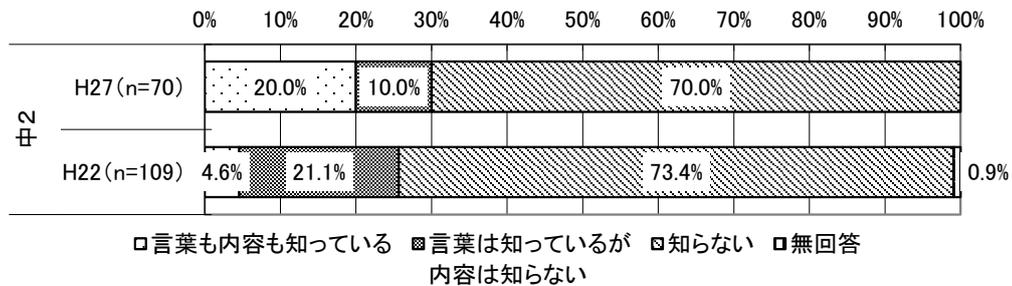
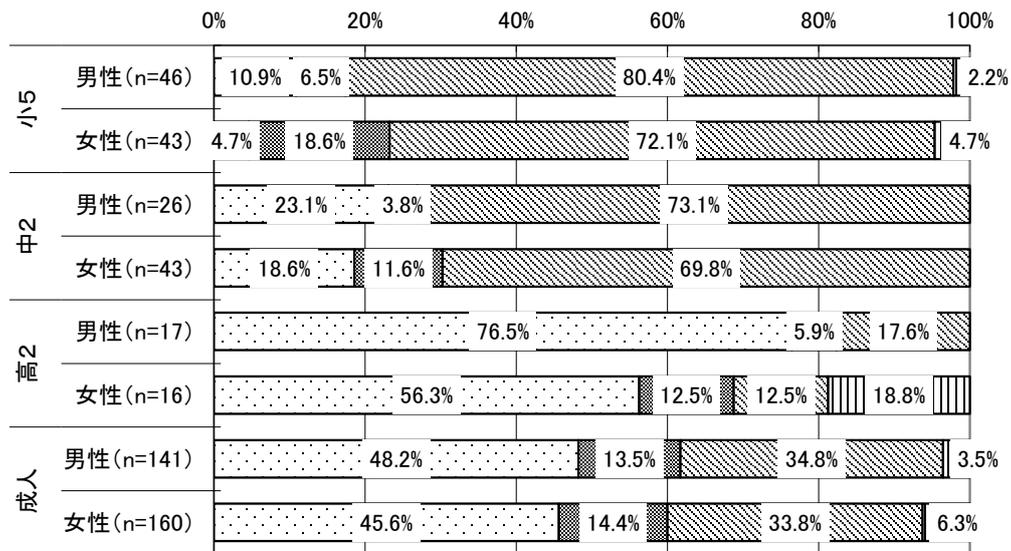
## (7) たばこ・アルコールについて

### ◆喫煙経験

高2 男性の 11.8% (n=17) がたばこを吸ったことがあると回答しています。なお、小5 及び中2 に喫煙経験者はいません。

### ◆受動喫煙の認知度

高2 については、言葉も内容も知っているとした回答が半数以上となっていますが、小中学生の認知度が低く、また、成人についても言葉も内容も知っているとした回答は男性 48.2%、女性 45.6%と約半数の方が受動喫煙の内容を理解していません。H22 調査と比較すると、中2 の言葉も内容も知っている割合が 4.6%から 20.0%に上昇しています。



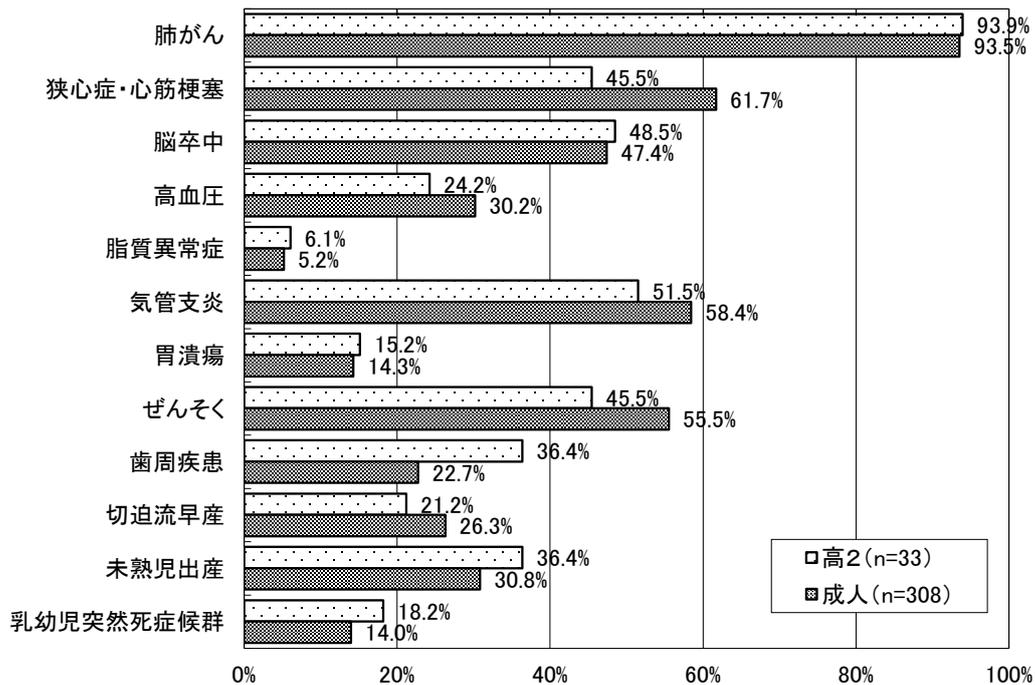
◆子どもや家族に対する配慮

喫煙者のうち、子どもや家族の前ではたばこを吸わない配慮をしているとした回答は84.1% (n=69) で、H22 調査の 69.8%から増加しています。

◆喫煙が及ぼす健康影響の理解度

たばこが影響を与える病気として、「肺がん」については、理解度が高いものの、その他の病気については、認知度にばらつきがみられ、特に「脂質異常症」、「胃潰瘍」、「乳幼児突然死症候群」とした回答が高2、成人ともに低くなっています。

「歯周疾患」(男性：17.7%，女性：28.1%)、「切迫流早産」(男性：17.0%，女性：35.6%)、「未熟児出産」(男性：24.8%，女性：36.9%)、「乳幼児突然死症候群」(男性：8.5%，女性：19.4%)については、特に男性の理解度が低くなっています。

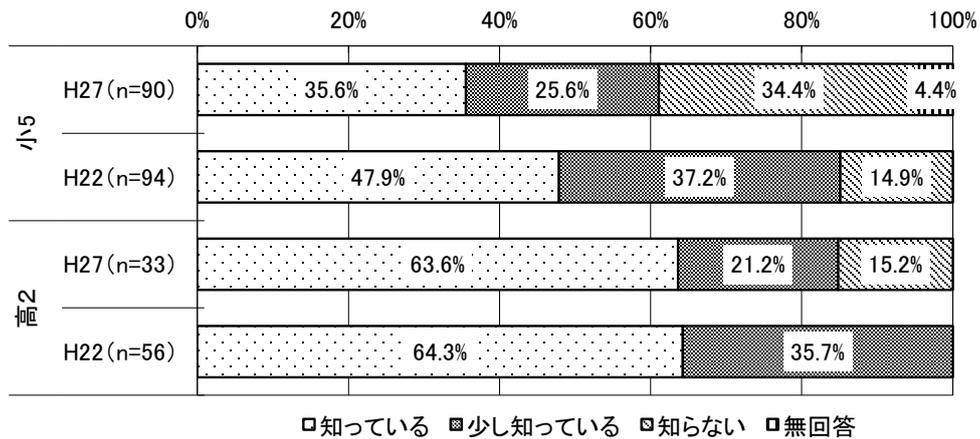
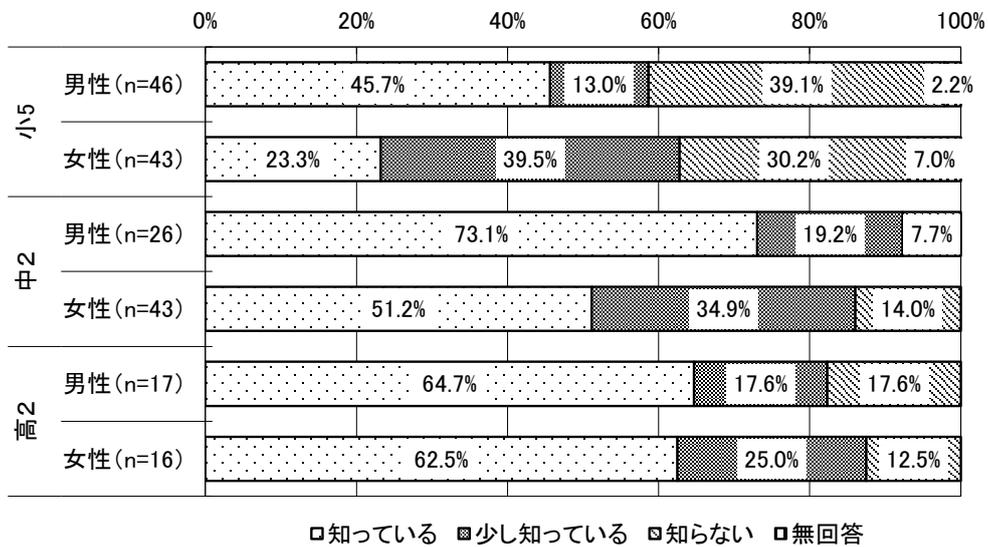


◆飲酒経験

小5の7.8% (n=90), 中2の8.6% (n=70), 高2の12.1% (n=33) は飲酒経験があります。そのうち、高2については、ときどき飲むとした回答が1名います。

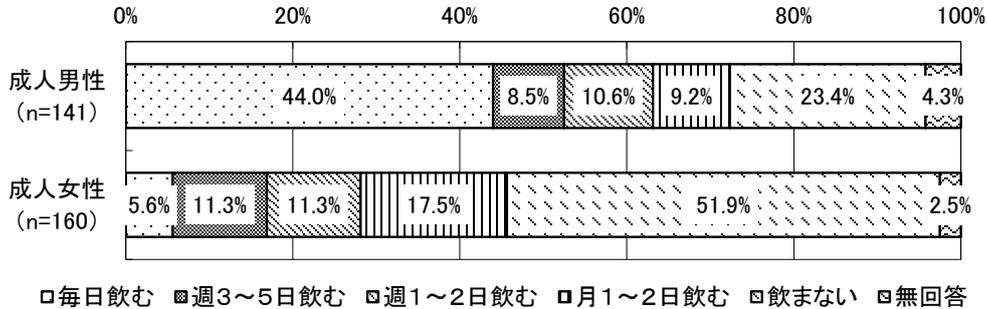
◆未成年の飲酒が及ぼす害について

小5の男性39.1%, 女性30.2%, 中2の男性7.7%, 女性14.0%, 高2の男性17.6%, 女性12.5%が知らないと回答しています。H22調査と比較すると小5と高2において知らないと回答した割合(小5:14.9%→34.4%, 高2:0%→15.2%)が上昇しています。



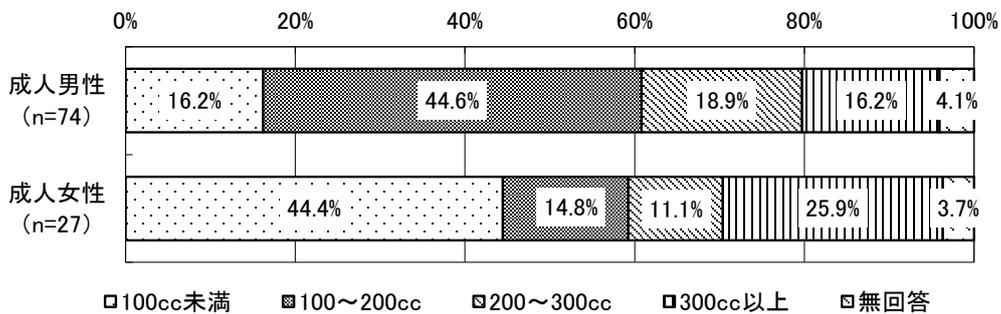
◆アルコール摂取頻度

成人男性の44.0%，成人女性の5.6%がアルコール類を毎日飲むと回答しています。



◆アルコール摂取量

アルコールを「毎日飲む」，「週3～5日飲む」と回答した方のうち，1日のアルコール摂取量（焼酎25度換算）が100cc未満とした回答が男性16.2%，女性44.4%となっています。



◆適正飲酒量の認知度

成人男性の35.5% (n=74)，成人女性の37.0% (n=27) が1日の適正飲酒量（焼酎25度100cc相当）を知っていると回答しています。

## 5 現状のまとめ

### (1) 栄養・食生活

- 児童・生徒では，学年が上がるほど欠食率が上がっている
- 成人では，若い年代ほど欠食率が高く，男性の欠食率が高い
- 年代・性別にかかわらず，欠食者においては，朝食を食べない人が多い
- 欠食の理由は「食欲がない」「時間がない」
- 学年が上がるほど，家族みんなでの食事が減る
- 成人の9割以上が週2～3日以上野菜を摂っているが，男性の20歳代・40歳代・60歳代において毎日摂る割合が低い
- インスタント食品の利用頻度は，週に1回から月に2～3回
- 常に栄養成分表示を参考にしているのは1～2割
- 旬の味覚の認知度は，半数以下
- 9割以上の生徒が長島町でとれる農産物を知っている
- 食事バランスガイドの理解度は3割以下
- 毎食，主食・主菜・副菜をとっている割合は6割程度となっているが，男性の33%，女性の23%は食習慣の改善意欲がなく，理由は，仕事などが忙しく余裕がないとなっている

### (2) 身体活動・運動

- 1日に10,000歩以上歩く人は，1～2割程度
- 成人の運動習慣が少なく，中2では女子，高2では男子の方が意識的に体を動かしている
- 趣味や楽しみのため，月1回以上運動している割合は28%で，継続の理由は，「健康維持」「体力や筋力をつける」「ストレス解消」「仲間の存在」が多くなっている

### (3) 休養・こころの健康

- 小5の19%，中2の31%，高2の39%が悩みを抱えており，女子の割合が高く，勉強のことで悩んでいる割合が高い
- 40歳代男性と20歳代女性でストレスを感じる割合が高くなっている
- ストレスの原因は「仕事」が多く，年代が上がると「自分や家族の健康問題」が多くなる
- 学年別では中2，性別では男子に相談相手がいない割合が高い
- 成人男性の30%，女性の13%に相談相手がいない
- 中2の約1割があまり眠れないと回答している
- 成人男性の9%，女性の13%があまり眠れないと回答している
- 成人の約3割は，ストレスの対処法を持っていない

### (4) 歯・口の中の健康

- 児童・生徒の5～8割，成人の4割が自分の口の中は健康と思っている
- デンタルフロス・歯間ブラシの使用が少ない
- 間食後の歯磨きが少ない

### (5) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- 標準化死亡比(SMR)は「脳血管疾患」が高い
- 「循環器系の疾患」は国保の医療費・受診件数に共通して多い
- 生活習慣病では「高血圧」が多い
- 特定健診の受診率は上昇している
- 男性の40～44歳と65～69歳で特定保健指導対象者出現率が高い
- がん検診の受診率は低下傾向
- 乳幼児健診の受診率は低下傾向
- 3歳児歯科健診におけるむし歯有病率及び1人当たり虫歯本数は鹿児島県より高い
- メタボリックシンドローム，高血圧，脳卒中について，小中学生の認知度が低い
- 高2の半数が自分の身長にあった体重を知らない
- 血圧を月に1回以上測っている人は半数以下

## (6) たばこ・アルコール

- 高2男子の12%が喫煙経験有り
- 小中学生及び成人の受動喫煙に対する認知度が低い
- 子どもや家族の前ではたばこを吸わない配慮をしている人は8割
- 肺がん以外の、喫煙が健康に及ぼす影響への理解度が低い
- 小5の8%、中2の9%、高2の12%が飲酒経験有り
- 未成年の飲酒が及ぼす害について、児童・生徒の1~3割が知らない
- 成人男性の44%が毎日飲酒している
- 適正飲酒量の認知度は4割程度となっているが、適正飲酒量を守っている男性は16%にとどまっている

## 第3章 計画の目指す姿

---

1 目指す姿と全体目標

2 重要目標



# 1 目指す姿と全体目標

健康でいきいきとした生活を送ることは、誰もが望む願いです。しかし、社会が豊かになり人々の健康への関心が高まる一方、食生活の変化や運動不足などにより引き起こされる生活習慣病とその予備群の増加が大きな社会問題となっています。

より健康な社会を目指すためには、住民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持ち、主体的に取り組むことが大切です。

そこで本計画では「住民一人ひとりが主役 地域で支える健康づくりのまち」を目指す姿と定め、計画の全体目標を「健康寿命の延伸・生活の質（QOL）の向上」を全体目標とします。

## 目指す姿

**住民一人ひとりが主役  
地域で支える健康づくりのまち**

## 全体目標

**健康寿命の延伸・生活の質（QOL）の向上**

## 2 重要目標

長島町の現状を踏まえ、本計画では 4 つの重要目標を掲げ、達成に向けて取り組めます。

### (1) 重要目標 1 : 脳卒中の発症・重症化予防

#### 【現状】

- 標準化死亡比(SMR)が、男女とも全国平均より高い
- 死亡原因は、がん、心疾患、脳血管疾患、呼吸器系疾患が多い
- 成人の 1 日歩数は 1,000・3,000 歩程度の割合が 56.5%と高く、週 2 回以上の運動習慣のない者は 74.7%
- 脳卒中について「知らない」「言葉は知っているが内容は知らない」と答えた割合は、小 5 が 92.2%、中 2 が 81.4%、高 2 が 51.5%、成人が 24.4%
- 高血圧について「知らない」「言葉は知っているが内容は知らない」と答えた割合は、小 5 が 71.1%、中 2 が 60%、高 2 が 39.4%、成人が 11.9%
- 普段血圧を測らないと答えた成人が 41.6%
- 「肥満」の割合は、小 5 が 14.4%、中 2 が 2.9%、高 2 が 15.2%、成人が 28.2%で、平成 22 年と比べ小 2 の割合が上昇している
- 成人では、若い世代ほど欠食率が高く、男性の欠食率が高い
- 「高血圧疾患」の受診率が高い
- 成人の 51.3%が「毎日野菜を摂っている」と答えているものの、男性の 20 歳代、30 歳代、60 歳代は 30%を下回っている
- 成人の 15.9%が、つけものを「1 日 2 回・3 回食べる」と答えている
- アルコールを「毎日飲む」、「週 3～5 日飲む」と答えた方のうち、1 日のアルコール摂取量が焼酎 25 度換算で 200cc 以上の方が 37.5%

#### 【取組】

脳卒中を予防することで、健康寿命の延伸と生活の質の向上につながります。特に高血圧予防を重点的に取り組めます。

## (2) 重要目標2：がんの発症・重症化予防

### 【現状】

- がんは死因の第1位
- 男性の標準化死亡比(SMR)における大腸がんの割合が全国平均に比べて高い
- がん検診の受診率は30%前後であり、年々減少している
- 成人の51.3%が「毎日野菜を摂っている」と答えているものの、男性の20歳代、30歳代、60歳代は30%を下回っている
- 果物の摂取頻度が「週に1~2回」「ほとんど食べない」と答えた成人の割合は65.6%
- 小中学生及び成人の受動喫煙に対する認知度が低い
- 高2男性の11.8%がたばこを吸ったことがあると回答している

### 【取組】

「がんを防ぐための新12か条」等、がん予防のために望ましい生活習慣やがんに対する正しい知識を普及する必要があります。検診の受診率を向上させ早期発見に努めます。



### (3) 重要目標3：休養・こころの健康づくりの推進

#### 【現状】

- ストレスを感じる成人の割合は67.9%を占めている
- ストレスの原因をみると、50歳代までは仕事の割合が極めて高くなっており、「将来に対しての不安」は女性の割合が高くなっている
- 成人男性の41.8%、成人女性の24.4%がストレスの対処法を持っていないと回答している
- 「よく眠れますか」との設問に対し、「あまり眠れない」「ときどき眠れないことがある」と回答した割合が半数以上の53.2%となっている

#### 【取組】

睡眠不足・睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病\*等の発症・悪化要因となり、心疾患や脳卒中等を引き起こすことから、健康づくりのための睡眠指針を活用するなど睡眠に関する正しい知識の普及を図ります。

休養は、心身の疲労の回復と充実した人生を目指すための重要な要素です。十分な睡眠による休養や、ストレスとの上手な付き合いなどの普及啓発を推進します。

### (4) 重要目標4：口の中の健康の保持・増進

#### 【現状】

- 町内の歯科診療所は2か所のみ
- 3歳児における乳幼児のむし歯有病者率が県より高い
- 歯の健康管理として平成22年よりは改善しているものの、定期的に歯科検診を受けている割合は21.4%

#### 【取組】

歯・口腔の健康は口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、全身の健康の保持増進の役割を果たすことから知識の普及啓発等に取り組みます。

## **第4章 分野別の目標と取組**

---

- 1 栄養・食生活**
- 2 身体活動・運動**
- 3 休養・こころの健康**
- 4 歯・口の中の健康**
- 5 生活習慣病の発症予防と重症化予防**
- 6 たばこ・アルコール**



# 1 栄養・食生活

## ～生涯にわたり正しい食習慣を確立する～

栄養・食生活は生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要です。

### (1) 長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 成人の51.3%が毎日野菜を摂っているものの、男性の20歳代、30歳代、60歳代は30%を下回っている
- 成人の15.9%が、つけものを1日2回・3回食べている
- 果物の摂取頻度が「週に1～2回」「ほとんど食べない」割合が成人の65.6%
- 食事回数について小5では女性、中2及び高2では男性の欠食率が高くなっている。成人は若い世代ほど欠食率が高い
- 欠食の理由は「食欲がない」「時間がない」
- 自分の適正体重を維持することのできる食事量について「知らない」割合が62.7%
- 尿中塩分測定検査の平均値が、平成26年は8.5g/ℓ、平成27年は8.85g/ℓと高い

## (2) 生活習慣の目標

「栄養・食生活」に関する生活習慣の目標を以下の4つとしました。

- ① 毎日3食, おいしく食べよう
- ② 毎日野菜を食べよう
- ③ 減塩しよう
- ④ 自分の必要な食事量を知ろう



### (3) 目標の実現に向けた取組

#### ① 町民・家庭の取組

- 毎日3食食べる
- 毎食1品以上の野菜料理を食べる
- 好き嫌いなく楽しく食事をする
- 自分の適正体重を理解し、適正体重を維持する食事量を知る
- 減塩3か条を知る ※110ページ参照
  1. 漬物・汁物の量に気をつける
  2. かけるよりつけて食べる
  3. 食べ過ぎないようにする
- よくかんで食べる
- 生活リズムを整える

#### ② 保育園・幼稚園・学校での取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を普及する
- 給食便り等により、食に関する情報を提供する
- 親子料理教室や地場産物を使った郷土食の料理教室等を開催し、食生活に対する理解を深める
- 生活習慣病予防のための知識を普及する
- 保育園・幼稚園から、食の大切さ、感謝の気持ちを育てる

#### ③ 地域・事業所等での取組

- かごしま食の健康応援店の賛同と加入を促進し、住民の健康づくりを支援する
- 食生活改善推進員\*が味噌汁の塩分測定を実施する
- 食生活改善推進員が地域での料理教室を通して、生活習慣病予防のための食事の普及に努める

#### ④ 行政等での取組

- 関係機関（職域・食生活改善推進員等）と連携し，健康づくりに必要な知識・技術の普及に努める
- 野菜摂取量の増加など食生活の改善について広報を活用した情報発信を行う
- 健康教室や健康相談の実施を通じて，食に関する正しい知識の普及啓発や食に関する情報の提供を行う
- 行政栄養士の配置



(4) 事業計画

事業名						事業目的					
各種健康教室						食生活改善推進員が主となり、対象に応じた栄養教室を実施し、食の大切さについての啓発とバランスガイドの普及を図る。					
						事業内容					
						栄養に関する講話や実習を実施する。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課・食生活改善推進員						
事業名						事業目的					
食生活改善推進員養成						自らの健康づくりに関心のある方を対象に養成し、地域に還元してもらう。					
						事業内容					
						40時間の養成講座を開催し、自らの意思で、同協議会に加入し、地域活動を実践してもらう。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
検討	実施	継続	継続	評価	保健衛生課・食生活改善推進員協議会・川薩保健所						
事業名						事業目的					
行政栄養士の配置						特定保健指導の実施等、住民の健康づくり及び栄養・食生活の改善が重要となってきたことから、その担い手の専門職種である管理栄養士を配置し、健康増進計画に基づき、関係機関と協働して施策を推進するため。					
						事業内容					
						母子・成人・難病・高齢者等に対する栄養指導その他、健康増進・食育・地域組織活動への支援など、関係機関と連携しながら、総合的・継続的に実施する。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
検討	実施	継続	継続	評価	保健衛生課・町民福祉課・教育委員会・食生活改善推進員協議会・川薩保健所						
事業名						事業目的					
元気はつらつ運動教室						要支援・要介護状態に移行する可能性の高い高齢者を対象に、要介護状態を予防する事を目的とする。					
						事業内容					
						栄養・運動・口腔に関する指導を総合的に提供し、介護予防事業を実施する。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	地域包括支援センター・在宅介護支援センター						
事業名						事業目的					
広報利用						住民への周知を図る。					
						事業内容					
						保健衛生関連の情報を広報紙や放送で提供する。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、総務課、企画財政課、自治公民館長						

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成 27 年度	平成 32 年度
毎日 3 食食べる人の割合	小学 5 年生	86.7%	95%以上
	中学 2 年生	85.7%	95%以上
	高校 2 年生	72.7%	95%以上
	成人	73.8%	85%以上
毎日野菜を食べる人の割合	成人	51.5%	80%以上
肥満の人の割合	小学 5 年生	31.1%	10%未満
	中学 2 年生	2.9%	2%未満
	高校 2 年生	6.1%	6%未満
	成人	28.6%	20%未満
朝食を欠食する人の割合	小学 5 年生	11.1%	0%
	中学 2 年生	11.4%	0%
	高校 2 年生	18.2%	0%
	20 歳代男性	42.9%	15%未満
	30 歳代男性	47.1%	15%未満
自分の適正体重を維持することのできる食事量を知っている人の割合	成人	33.1%	50%以上

## 2 身体活動・運動

### ～自分に合った運動習慣を身につける～

### ～適正体重を知る～

身体活動・運動には、生活習慣病の発生を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素であることから、町民の身体活動・運動に対する意識を高め、日常の活動性及び運動習慣を持つ者の割合を増加させるとともに、これらの活動を行うことができる環境づくりを行う必要があります。

### (1) 長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 成人の1日の歩数は約3,900歩で、鹿児島県（男性：6,952歩、女性：6,564歩）と比べ少ない
- 運動習慣のある割合は横ばい、1回30分の軽く汗をかくような運動を、週2回以上、1年以上実施している割合は、成人で23.1%となっている
- 運動を継続できている理由として、男女ともに「健康維持」「体力や筋力をつける」が多くなっている
- 成人では男性の肥満が多い
- 高校生では、自分の適正体重を知っている人が48.5%
- サークル活動等の情報が不足

## (2) 生活習慣の目標

「身体活動・運動」に関する生活習慣の目標を以下の3つとしました。

- ① 日常生活に、健康づくりのための運動習慣を身につけよう
- ② 自分の適正体重を知り、自分に適した運動を実践しよう
- ③ 毎日 5,000 歩以上を歩こう



### (3) 目標の実現に向けた取組

#### ① 個人での取組

- 運動不足・肥満とメタボリックシンドローム\*の関連を知る
- 日常生活や運動の中で今より10分多くからだを動かす
- 適正体重を知る
- 毎日体重測定し、体調管理する
- 自分に適した運動を知り、無理なく日常生活に取り入れる
- 運動する仲間や場を見つける

#### ② 学校・地域・事業所等での取組

- できるだけ、歩いて登校する
- 集団登校を推進する
- 交通安全協会等ボランティアの見守りとはげまし
- 運動に取り組んでいる人に対し、心からのはげまし・応援をする
- 近所の人と誘い合って、運動仲間をつくる

#### ③ 行政での取組

- 運動関連イベント、競技の開催
- 自主グループ、サークル等の紹介
- 体育協会等への助成
- 安全なお勧めウォーキングコースの選定と紹介
- 健康づくり（生活習慣病予防・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防）

## (4) 事業計画

事業名						事業目的					
自主グループ・サークル等の紹介						運動習慣のある人を増やすため、町内の活動グループを紹介することで、仲間づくりを図る。					
						事業内容					
広報に毎年度末に掲載。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	社会教育課・教育委員会						
事業名						事業目的					
ウォーキングコースの紹介						実態調査し、安全なお勧めウォーキングコースを選定し、住民の健康づくりに役立てる。					
						事業内容					
実態調査し、ウォーキングマップを作成する。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
検討	実施	継続	継続	評価	社会教育課・保健衛生課						
事業名						事業目的					
健康づくり運動教室						メタボ予防、改善、介護予防のための運動教室を開催し、住民自ら運動習慣を身につけることを目的とする。					
						事業内容					
年間を通じて開催し、いつでも参加可能とし、自分に合った運動の習得と仲間づくりの場とする。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課						
事業名						事業目的					
一般高齢者健康教室						一般高齢者を対象に、介護予防と健康維持増進を目的とする。					
						事業内容					
運動機能向上を中心に介護予防事業を実施する。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	地域包括支援センター・保健衛生課・在宅介護支援センター						
事業名						事業目的					
トライジョギング大会						ジョギングを通して健康増進に寄与するとともに長島の魅力を町内外に情報発信する。また、ジョギングを町民に広く普及させることを目的とする。					
						事業内容					
本人の体力等に合わせてファミリーコース、3kmコース、10kmコースにおいて完走を目指す。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	教育委員会・社会教育課・長島町体育指導委員会						

事業名						事業目的					
各種ウォーキング大会						ウォーキングを通して健康増進に寄与するとともに長島の魅力を町内外に情報発信する。また、ウォーキングを町民に広く普及させることを目的とする。					
						事業内容					
本人の体力等に合わせて6kmコース、7kmコース、12kmコース、13kmコースに参加し、完走を目指す。						所管部署・連携機関					
年次計画						教育委員会・社会教育課・長島町体育指導委員会					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価							
事業名						事業目的					
壮年ミニバレーボール大会						壮年層にスポーツに参加する機会を提供し、体力の向上及び健康維持増進に寄与するとともに壮年相互の親睦を図る。また、ミニバレーボールを町民に広く普及させることを目的とする。					
						事業内容					
参加資格は男子40歳以上、女子35歳以上で1チーム6人で編成し、試合を行う。						所管部署・連携機関					
年次計画						教育委員会・社会教育課・長島町体育指導委員会					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価							
事業名						事業目的					
自治公民館対抗スポーツ大会						自治公民館対抗スポーツ大会を実施することにより社会体育の啓発と普及を図るとともに町民の健康増進に寄与することを目的とする。					
						事業内容					
4種目（ゲートボール、バレーボール、ソフトボール、グランドゴルフ）についてそれぞれに大会を実施する。						所管部署・連携機関					
年次計画						教育委員会・社会教育課・長島町自治公民館連絡協議会					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価							
事業名						事業目的					
元気はつらつ運動教室						要支援・要介護状態に移行する可能性の高い高齢者を対象に、要介護状態を予防する事を目的とする。					
						事業内容					
運動・栄養・口腔に関する指導を総合的に提供し、介護予防事業を実施する。						所管部署・連携機関					
年次計画						地域包括支援センター・在宅介護支援センター					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価							

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成 27 年度	平成 32 年度
1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人の割合	中学2年生	90.0%	100%
	高校2年生	63.6%	80%以上
	成人(男性)	29.1%	30%以上
	成人(女性)	17.5%	25%以上
自分の適正体重を知っている人の割合	高校2年生	48.5%	70%以上
日常生活における歩数	小学5年生	約5,000歩	7,000歩以上
	中学2年生	約4,700歩	5,000歩以上
	高校2年生	約4,400歩	5,000歩以上
	成人	約3,900歩	5,000歩以上



## 3 休養・こころの健康

### ～ストレスと上手に付き合う～

こころの健康は、生活の質を大きく左右する要素です。身体及びこころの健康を保つための三要素は、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」とされています。

#### (1) 長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 小5の19%、中2の31%、高2の39%が悩みを抱えており、女子の割合が高く、勉強のことで悩んでいる割合が高い
- 40歳代男性と20歳代女性でストレスを感じる割合が高くなっている
- ストレスの原因は「仕事」の割合が高く、年代が上がると「自分や家族の健康問題」の割合が高くなっている
- 学年別では中2、性別では男子に相談相手がいない割合が高い
- 成人男性の30%、女性の13%に相談相手がいない
- 中2の約1割があまり眠れないと回答している
- 成人男性の9%、女性の13%があまり眠れないと回答している
- 成人の約3割は、ストレスの対処法を持っていない
- 平日に通信できる機器を1日3時間以上利用する割合が小5で4.4%、中2で7.1%、高2で18.2%となっている
- 休日に通信できる機器を1日3時間以上利用する割合が小5で14.4%、中2で37.1%、高2で60.6%となっている

## (2) 生活習慣の目標

「休養・こころの健康づくり」に関する生活習慣の目標を以下の3つとしました。

- ① 家族や友人との団らんの時間を持とう
- ② 楽しみや生きがいを持とう
- ③ ストレスの解消法を持とう

## (3) 目標の実現に向けた取組

### ① 町民一人ひとりの取組

- ストレスについて正しい知識を持つ
- 自分にあった、ストレス発散方法を見つける
- 良質な睡眠を確保
- 家族そろって食事時間を楽しむ
- 食事時はテレビを消して、会話を楽しむ
- うつに対する正しい知識を持ち、周りの人の変化に気付く
- 相談場所を知り、早期相談・受診につなげる

### ② 学校・地域・事業所等での取組

- 身近な人の変化に気付き、声かけし、医療機関などの関係機関につなぐ
- 民生委員等の定期訪問
- 職場における、休暇が取りやすい体制、相談ができる環境づくり

### ③ 行政等での取組

- うつに対する正しい知識の普及
- 相談場所，電話の周知
- 学校，家庭相談員，保健，福祉等関係機関との連携により予防に努める
- 厚生労働省策定の「健康づくりのための睡眠指針」や睡眠に関する正しい知識の普及
- 介護者のためのサロンの開催

### (4) 事業計画

<b>事業名</b>						<b>事業目的</b>					
こころの健康づくり講演会						自殺予防対策の一環として，講演会を開催し，普及啓発を図る。					
						<b>事業内容</b>					
						自殺と関連が深いうつ病・アルコールなどをテーマに，住民の理解を深めるための講演会を実施する。					
<b>年次計画</b>						<b>所管部署・連携機関</b>					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	町民福祉課・保健衛生課・教育委員会・出水保健所・川薩保健所						
<b>事業名</b>						<b>事業目的</b>					
各相談窓口の周知						パンフレットの作成・配布により，周知を図る。					
						<b>事業内容</b>					
						関係機関と連携し，連絡会を開催。必要時，訪問指導実施。					
<b>年次計画</b>						<b>所管部署・連携機関</b>					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	町民福祉課・保健衛生課・教育委員会・出水保健所・川薩保健所						
<b>事業名</b>						<b>事業目的</b>					
趣味活動サークル等の紹介						こころの健康づくり活動の一環として，文化活動の自主グループ等を紹介し，仲間づくりを図る。					
						<b>事業内容</b>					
						活動状況を調査し，情報提供する。文化祭等での発表の場を提供する。					
<b>年次計画</b>						<b>所管部署・連携機関</b>					
28	29	30	31	32							
実施	継続	継続	継続	評価	社会教育課・教育委員会						

事業名					事業目的
広報利用					住民への周知を図る。
					事業内容
					保健衛生関連の情報を広報紙や放送で提供する。
年次計画					所管部署・連携機関
28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課，総務課，企画財政課，自治公民館長

事業名					事業目的
ゲートキーパーの養成					ゲートキーパー（気づき、傾聴、つなぎ、見守る人）の養成講座を開催し、人材を育成する。
					事業内容
					自殺等に対するサインや、状況対応の仕方等について講座を実施する。
年次計画					所管部署・連携機関
28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価	町民福祉課，保健衛生課

## （５）評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成 27 年度	平成 32 年度
悩み事の相談相手がいない人の割合	小学 5 年生	5.6%	2%以下
	中学 2 年生	18.6%	10%以下
	高校 2 年生	9.1%	5%以下
よく眠れる人の割合	成人	41.9%	60%以上
平日通信する機器を 1 日 3 時間以上利用する人の割合	小学 5 年生	4.4%	3%以下
	中学 2 年生	7.1%	5%以下
	高校 2 年生	18.2%	10%以下

# 4 歯・口の中の健康

## ～一生自分の歯でおいしく食べる～

歯の健康は、食物の咀嚼のほか、食事や会話を楽しむ等による、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。歯科保健の分野では、生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活をすごそうという8020（ハチマル・ニイマル）運動が推進されており、この実現に向けた歯及び口腔の健康増進の推進が必要です。

### （1）長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 成人歯周疾患検診の受診率が低い。関心の高い人に限られる
- 悪くなってからの治療が多い
- 児童・生徒の5～8割、成人の4割が自分の口の中は健康と思っている
- デンタルフロス・歯間ブラシの使用が少ない
- 乳幼児期におけるむし歯については、むし歯の多い人と全くない人の二極化が進んでいる

### （2）生活習慣の目標

「歯の健康」に関する生活習慣の目標を以下の2つとしました。

- ① かかりつけ歯科医を持つ
- ② 8020 を目指し、生涯自分の歯で食べよう

## (3) 目標の実現に向けた取組

### ① 住民での取組

- 食べたら磨く習慣を身につける
- 3歳未満には、甘いお菓子や飲み物を与えないようにしよう
- かかりつけ歯科医を持つ

### ② 学校・地域・事業所等での取組

- 学校歯科医と連携して、むし歯や歯周病の予防・治療に努める
- 学校における保健指導の充実や団体への講話を行う

### ③ 行政での取組

- 乳幼児期からの検診とフッ素塗布を実施し、むし歯予防を図る
- 8020 達成者表彰・広報掲載
- 7024 達成者表彰・広報掲載
- 6歳児むし歯ゼロ表彰・広報掲載
- 妊娠期における妊婦歯科検診の実施
- フッ化物洗口の利用を促進
- 歯周病に対する知識の普及

## (4) 事業計画

事業名						事業目的					
乳幼児の歯科検診						乳幼児のう歯予防と健全な永久歯列の育成を促すため、定期的に、かつ、年齢に応じた歯科保健指導を継続的に行い、親子に正しい知識の普及と歯みがき指導等を行い、歯科保健の向上を図る。					
						事業内容					
乳幼児に対する継続的な保健指導とフッ素塗布。1歳6か月児以上の保護者に対しては、歯科検診受診の提供。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課						
事業名						事業目的					
歯周疾患検診						歯周疾患を早期に発見し、治療につなげるとともに、たばこ・アルコールが歯周疾患と関連があることを情報提供することによって、生活習慣病と歯周疾患予防を図る。					
						事業内容					
歯周疾患検診の実施と歯周疾患とたばこ・アルコールの関連についての情報提供。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、町内歯科医院						
事業名						事業目的					
歯科相談						町民に口の健康・歯科保健を考えてもらうための意識向上・普及啓発を図る。身近な場での専門家による健康相談の場の提供を行う。					
						事業内容					
イベント等での相談コーナー設置。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、イベント主催者						
事業名						事業目的					
元気はつらつ運動教室						要支援・要介護状態に移行する可能性の高い高齢者を対象に、要介護状態を予防する事を目的とする。					
						事業内容					
口腔・運動・栄養に関する指導を総合的に提供し、介護予防事業を実施する。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	地域包括支援センター・在宅介護支援センター						
事業名						事業目的					
ラッコ教室（育児教室）						親子で食べる楽しさや手作りおやつの良さを普及する。「食べたら磨く」歯磨き習慣の啓発を図る。					
						事業内容					
親子への手作りおやつの提供・紹介、食後の歯みがき指導・相談。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32							
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課・食生活改善推進員						

事業名						事業目的					
妊婦への歯科検診						子どもの歯の健康を妊娠期から意識してもらうため、妊婦自身の歯の健康に関心・興味を持ってもらい、親子でう歯予防・歯周疾患予防への取組を図る。					
						事業内容					
母子健康手帳発行時・妊婦教室等を利用した妊娠期からの親子を含めた歯科保健指導の重要性、妊婦への歯科検診受診勧奨、実施。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課					
事業名						事業目的					
8020達成者表彰・7024達成者表彰及び広報掲載						生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わう重要性の普及と8020運動の推進を図る。					
						事業内容					
自分の歯が、80歳で20本以上(8020)、70歳で24本以上(7024)持っている方を対象に、表彰を行う。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課、町内歯科医院					
事業名						事業目的					
6歳児むし歯ゼロ表彰及び広報掲載						乳幼児期に歯の健康を保つ重要性について、子どもとその保護者を含め、広く住民に啓発する。					
						事業内容					
就学児健診の結果において、むし歯のなかった6歳児を対象に表彰を行い、広報記事を掲載する。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課、教育委員会、企画財政課、町内歯科医院					
事業名						事業目的					
フッ化物洗口等事業						幼児期学童期にむし歯予防に効果的なフッ化物塗布及び洗口の推進を図る。					
						事業内容					
フッ化物塗布及び洗口の実施に向け関係機関と連携し、保護者等関係者に対して具体的な方法や効果、安全性等について十分に説明を行い理解を得た上で実施希望を踏まえて実施する。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
実施	継続	継続	継続	評価		保健衛生課、教育委員会					
事業名						事業目的					
要介護者・障害者等への歯科検診						各種施設で検診を実施することにより、口腔ケアによる歯科疾患予防の対策につなげる。					
						事業内容					
各種施設での歯科検診の実施。											
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
検討	実施	継続	継続	評価		保健衛生課、町内歯科医院、各種施設					

事業名					事業目的
健康教室					老人会、集落等で各種団体等を対象に健康教室を行うことで、健康情報の発信を図る。
					事業内容
					生活習慣病との関連等についての情報提供。
年次計画					所管部署・連携機関
28	29	30	31	32	
検討	実施	継続	継続	評価	保健衛生課、町内歯科医院、自治公民館、各種団体

事業名					事業目的
広報利用					住民への周知を図る。
					事業内容
					保健衛生関連の情報を広報等で提供する。
年次計画					所管部署・連携機関
28	29	30	31	32	
実施	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、総務課、企画財政課、自治公民館長

### (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成27年度	平成32年度
定期的に歯科検診を受けている人の割合	小学5年生	39.3%	40%以上
	中学2年生	29.0%	40%以上
	高校2年生	9.1%	40%以上
	成人	21.6%	40%以上
80歳以上で20本以上自分の歯がある人の割合	75～84歳	(26.7%)※	50%以上
歯周病を有する人の割合 (歯周疾患検診受診者中)	40歳以上	83.1%	60%未満
う蝕がない人の割合	3歳児	67.5%	80%以上

※ 出典：健康かごしま21（鹿児島県健康増進計画）より

## 5 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### ～健診等を活用し、予防に努める～

糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないことが多く、また、放置すると重大な合併症を引き起こすことが多いことから、生活の質の低下等を招いています。対策として、生活習慣の改善による発症の予防、検診による早期発見・早期治療が重要です。

#### (1) 長島町の課題

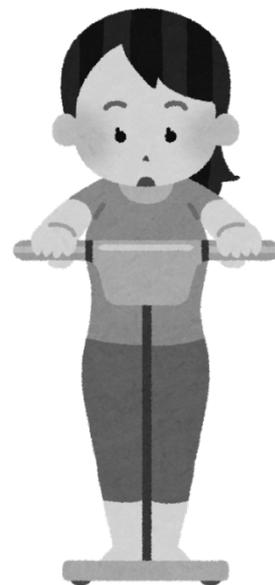
調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 心疾患、脳卒中に代表される循環器疾患は、がんと並ぶ、本町の主要死因
- 標準化死亡比において男性は、大腸がん、脳血管疾患、白血病、腎不全、急性心筋梗塞、女性は脳血管疾患、白血病、急性心筋梗塞が高い
- がん検診の受診率は低下し、特定健診の受診率は上昇している

## (2) 生活習慣の目標

「生活習慣病予防・健康診査等の充実」に関する生活習慣の目標を以下の3つとしました。

- ① 年1回は健（検）診を受ける
- ② 栄養バランスに気をつけた食生活をする
- ③ 日常生活の活動量を意識して増やし、運動習慣を身につける



### (3) 目標の実現に向けた取組

#### ① 住民一人ひとりでの取組

- 定期的に受診し，結果を生活習慣改善に活かす
- 塩分が体に及ぼす影響を理解し，摂りすぎない

#### ② 学校・地域・事業所等での取組

- 健診受診の配慮
- 子どもの頃から健康な生活習慣の定着を図るため健康教育を実施する

#### ③ 行政での取組

- 対象者の医療受診状況調査
- 人間ドックの補助
- ウォーキングマップの作成
- 未治療者や治療中断者の受診勧奨
- 脳卒中やがん予防についての普及啓発
- 若年者健診の実施

### (4) 事業計画

事業名					事業目的
広報利用					住民への周知を図る。
					事業内容
					保健衛生関連の情報を広報紙や放送で提供する。
年次計画					所管部署・連携機関
28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課，総務課，企画財政課，自治公民館長

事業名						事業目的					
特定健診・特定保健指導						生活習慣病の早期発見・早期治療はもちろんのこと、予備群を発見し、生活習慣の改善を図るための指導を実施し、生活習慣病の発症や重大な合併症を予防し、住民の生活の質の低下を防ぐ。					
						事業内容					
						特定健診・特定保健指導の実施。メタボリックシンドローム起因の疾病予防、知識の普及を行う。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課，農協，町内協力医療機関，委託健診機関					

事業名						事業目的					
結果説明会						検査項目の見方や改善の方法等について情報提供し、生活改善を図る。					
						事業内容					
						特定健診等実施後に、健診の重要性や生活習慣病予防に関する情報提供を行う。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課，農協，委託健診機関					

事業名						事業目的					
生活習慣病予防教室						特定保健指導対象者やその他の希望者に対して、生活習慣病についての情報提供や栄養指導、運動指導を実施し、生活習慣病予防や改善を図る。					
						事業内容					
						特定保健指導対象者等を対象に、生活習慣病を予防する栄養・運動指導。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課，在宅管理栄養士，健康運動指導士，食生活改善推進員					

事業名						事業目的					
各種がん検診						各種がんについての情報提供を実施し、がんの予防と検診を実施することによって、がんの早期発見・早期治療につなげる。					
						事業内容					
						胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診の実施。各種がんの情報提供。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課，委託検診機関，町内事業所					

事業名						事業目的					
健康相談・健康教室						住民と相談対応等で接し、相談窓口の機能を発揮する。また、集落等でも健康教室を開催することによって、健康情報の発信を図る。					
						事業内容					
						生活習慣病に関する相談対応・指導・健康教育を実施する。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課，社会教育課，自治公民館					

事業名					事業目的				
歯周疾患検診					歯周疾患を早期に発見し、治療につなげるとともに、歯周疾患が全身に及ぼす影響について情報提供することによって、生活習慣病と歯周疾患予防を図る。				
					事業内容				
					歯周疾患検診の実施と歯周疾患と生活習慣病の関連についての情報提供。				
年次計画					所管部署・連携機関				
28	29	30	31	32					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、町内歯科医院				

事業名					事業目的				
人間ドック助成					国民健康保険被保険者の疾病予防を図る。				
					事業内容				
					国民健康保険の対象者に対する人間ドックの推進と費用の一部助成。				
年次計画					所管部署・連携機関				
28	29	30	31	32					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、協力医療機関				

事業名					事業目的				
各種母子保健事業 (乳幼児健診・妊婦教室・育児教室)					各種母子保健事業の中でも、生活習慣病の情報提供や相談対応、保健指導を実施することによって、生活習慣病への関心を高める。また、母子保健事業と成人保健事業を一体的に推進していく。				
					事業内容				
					妊娠期からの生活習慣病に関する情報提供・相談対応。健診対象児の保護者の健康管理についての情報収集と情報提供・保健指導。				
年次計画					所管部署・連携機関				
28	29	30	31	32					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、食生活改善推進員、在宅助産師、在宅保育士				

事業名					事業目的				
小児生活習慣病予防事業					子どもの頃から自分の健康を意識し、健康な生涯を送るための知恵を取得するため。				
					事業内容				
					生活習慣病に関する情報提供、血圧測定の実施。				
年次計画					所管部署・連携機関				
28	29	30	31	32					
検討	実施	継続	継続	評価	保健衛生課、教育委員会				

事業名					事業目的				
若年者健診					若いときから自分の健康状態を知ることにより、生活習慣病発症予防につなげる。				
					事業内容				
					若年者健診の実施				
年次計画					所管部署・連携機関				
28	29	30	31	32					
実施	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、委託健診機関				

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成 27 年度	平成 32 年度
特定健診受診率の向上	40～74 歳の 国保加入者	45.8%	65%以上
特定保健指導受診率の向上	40～74 歳の 指導対象者	32.4%	45%以上
脳卒中について認識度の向上	小学 5 年生	5.6%	50%以上
	中学 2 年生	18.6%	50%以上
	高校 2 年生	48.5%	70%以上
	成人	75.3%	90%以上

## 6 たばこ・アルコール

### ～喫煙・多量飲酒習慣を改善する～

たばこは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、子どもの成長や妊婦・胎児に大きく影響を及ぼす危険因子です。また、アルコールは慢性的に飲み続けると依存症や臓器障害等の心身の健康に大きな影響を与えるものです。成人の飲酒による健康影響の問題のみならず、未成年者による飲酒が問題となっています。

#### (1) 長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 受動喫煙の認識が浅い
- 家庭や職場・飲食店などの分煙の徹底と分煙の設備が整っていない
- 休肝日の必要性を認識し実行している人が少ない

## (2) 生活習慣の目標

「たばこ・アルコール」に関する生活習慣の目標を以下の4つとしました。

- ① 喫煙・受動喫煙の健康影響について理解しよう
- ② 公共の場での禁煙を徹底しよう
- ③ 禁煙支援の環境づくりをしよう
- ④ 適正飲酒を心がけよう



## (3) 目標の実現に向けた取組

### ① 住民・家庭での取組

- 子どもにたばこを買ってこさせない
- 家族の前・人が集まる場所での喫煙は止める
- くわえたばこでの仕事はしない
- ポイ捨てしない
- 喫煙する人は、マナーを守る
- 適正飲酒を心がけ、休肝日を設ける
- 未成年者に飲酒を勧めない

### ② 学校・地域・事業所等での取組

- 受動喫煙についての知識の普及
- 職場における喫煙場所の取り決め
- 地域行事等においては、分煙や禁煙に努める
- 学校におけるたばこ・アルコールの害の指導
- 禁煙に取り組む人への支援

### ③ 行政での取組

- 受動喫煙についての知識の普及
- 禁煙希望者への相談支援
- 公共の場での禁煙の徹底
- 母子手帳交付時での健康教育の強化
- 適正飲酒量、休肝日についての啓発

## (4) 事業計画

事業名						事業目的					
特定健診・特定保健指導						生活習慣病の早期発見・早期治療はもちろんのこと、予備群を発見し、生活習慣の改善を図るための指導を実施し、生活習慣病の発症や重大な合併症を予防し、住民の生活の質の低下を防ぐ。					
						事業内容					
						特定健診・特定保健指導の実施。メタボリックシンドローム起因の疾病予防、知識の普及をする。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課、農協、町内医療機関、委託健診機関					
事業名						事業目的					
結果説明会						検査項目の見方や改善の方法等について情報提供し、生活改善を図る。					
						事業内容					
						特定健診等実施後に、たばこ・アルコールの身体への影響についての情報提供をする。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課、農協、委託健診機関					
事業名						事業目的					
生活習慣病予防教室						特定保健指導対象者やその他の希望者に対して、メタボリックシンドロームについての情報提供や栄養指導、運動指導の実施に加え、たばこ・アルコールの身体への影響についての情報提供により、禁煙・適正飲酒につなげる。					
						事業内容					
						特定保健指導対象者等を対象に、たばこ・アルコールの身体への影響についての情報提供をする。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課、在宅管理栄養士、スポーツクラブ所属健康運動指導士、食生活改善推進員					
事業名						事業目的					
歯周疾患検診						歯周疾患を早期に発見し、治療につなげるとともに、たばこ・アルコールが歯周疾患と関連があることを情報提供することによって、生活習慣病と歯周疾患予防を図る。					
						事業内容					
						歯周疾患検診の実施と歯周疾患とたばこ・アルコールの関連についての情報提供。					
年次計画						所管部署・連携機関					
28	29	30	31	32		28	29	30	31	32	
継続	継続	継続	継続	評価		保健衛生課、町内歯科医院					

事業名					事業目的				
妊婦・新生児・産婦訪問 妊婦教室					たばこ・アルコールが妊婦や胎児，産婦に及ぼす影響等について情報提供し，妊婦や胎児，産婦や子どもが，たばこ・アルコールの悪影響を受けないようにする。				
					事業内容				
					妊娠期から産後までのたばこ・アルコールの関連についての情報提供，相談対応。				
年次計画					所管部署・連携機関				
28	29	30	31	32					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課，食生活改善推進員，在宅助産師，在宅保育士				

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成 27 年度	平成 32 年度
喫煙習慣のある人の割合	成人	22.6%	20%以下
喫煙習慣のある未成年者の割合	小学 5 年生	0%	維持
	中学 2 年生	0%	
	高校 2 年生	0%	
飲酒習慣のある未成年者の割合	中学 2 年生	0%	0%
	高校 2 年生	3.0%	
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	73.1%	50%以下
毎日飲酒する割合	成人	24.0%	10%以下
飲酒している妊婦の割合	妊婦		0%
喫煙している妊婦の割合	妊婦		0%

## 第5章 計画の推進

---

### 1 推進体制の確立



# 1 推進体制の確立

## (1) 健康づくり運動の展開

町民一人ひとりの健康増進への取組を支援するため、あらゆる機会をとらえて「健康ながしま21」を推進し、その知識や取組についての普及と啓発を行います。

広報や、町のホームページ等に「健康ながしま21」の取組を掲載し、健康づくり運動に関する活動が、町民に周知され、長島町全体で健康づくり運動が展開されることを目指します。

## (2) 町民、関係団体などとの連携強化

この計画を効果的に推進するためには、多方面にわたる町民などと一体となった取組が必要となります。そのために「長島町健康づくり運動推進協議会」の充実を図り、町民や関係団体などと連携、協力し、積極的な施策の推進を図ります。



# 資料編



# 1 用語説明

## 【か行】

### \* 健康かごしま 2 1

近年の急速な高齢化の進展や生活習慣の変化による疾病構造の変化に対応して、生活習慣の改善により健康を増進し、疾病の発病を予防する「一次予防」に重点を置いた県民の健康づくりを支援するために鹿児島県が策定した計画。

平成 13 年 3 月に策定し、平成 20 年 3 月に改訂を行い、平成 24 年度まで推進してきたこれまでの計画の達成状況や各種統計指標、平成 23 年度に実施した「県民の健康実態調査」結果等を踏まえ平成 25 年 3 月に新たな計画が策定された。

### \* 健康増進法

「健康日本 2 1」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため、医療制度改革の一環として平成 14 年 8 月 2 日に公布された。趣旨は「健康の増進は国民一人ひとりの主体的努力によってなされるべきであり、国・地方・公共団体・企業などはその取組の努力を支援する。そのために関係者は推進と連携を図り、協力していく。」というもの。また、「栄養改善法」が廃止され、生活習慣病全体に拡充されて健康増進を推進するものとなった。

### \* 合計特殊出生率

人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子どもの数。ある年次において 15 歳から 49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に子どもを産むとした時の平均の子どもの数。この指標によって、異なる時代、異なる集団間の出生による人口の自然増減を比較・評価することができる。

## 【さ行】

### \* 主菜

たんぱく質の供給源である肉，魚，卵，大豆，大豆製品などを主材料とする料理。

### \* 主食

炭水化物などの供給源であるごはん，パン，麺などを主材料とする料理。

### \* 食事バランスガイド

一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品をバランスよく組み合わせてとれるよう，コマに例えてそれぞれの適量がイラストで分かりやすく示されています。[平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が策定。]

### \* 食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンとし，地域に根ざした料理講習会などの活動を通して健康な食生活習慣を広めるボランティア。愛称ヘルスメイト。この団体を食生活改善推進協議会という。

### \* 生活習慣病

生活習慣病には，日本人の三大死因である癌（がん），心臓病，脳卒中をはじめ，糖尿病，高血圧，脂質異常症，腎臓病，痛風，肥満などのほか，骨粗鬆（そしょう）症，認知症などが含まれる。かつては成人病と呼ばれていたが，必ずしも成人になってから起こるものではなく，毎日の食生活の乱れや喫煙，飲酒，運動不足などの生活習慣が原因と言われることから，平成9年に「成人病」の呼称を改め「生活習慣病」となった。

## 【た行】

### \* 町民

本計画における町民とは、「長島町の区域内において居住する人，働く人，学ぶ人，事業を営む者等」をいう。

### \* 糖尿病

生活習慣病の一種。血糖値が高くなり，血管が詰まりやすくなるため脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性がある。国内では予備群を含め 2 千万人以上だが，その 80%以上は初期の自覚症状がないため，気づかずに放置しているという。

### \* 特定健康診査・特定保健指導

医療制度改革に伴い，平成 20 年 4 月から国民健康保険や健康保険組合などすべての医療保険者において特定健康診査と特定保健指導の実施が義務づけられた。糖尿病などの生活習慣病，特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群・該当者の早期発見と，進行・発症の予防を主な目的としている。

## 【な行】

### \* 長島町子ども・子育て支援事業計画

子ども・子育て支援法の規定に基づき，教育・保育及び子ども・子育て支援事業の提供体制の確保及び業務の円滑な実施に関する計画。

### \* 長島町障害福祉計画

障害者自立支援法の規定に基づいた，障害福祉サービスに関する実施計画。

**\* 長島町総合振興計画**

長島町の地域特性を生かし、時代に適合する将来のまちの姿を示す総合的、計画的な指針となるもの。

**\* 長島町特定健康診査等実施計画**

平成20年度から医療保険者が内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導を実施することになったことを受け、長島町が国民健康保険の保険者として、メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少による被保険者の健康の維持、生活の質の向上、さらに中長期的な医療費の適正化を図るため、より効果的な特定健康診査・特定保健指導を目指して策定した実施計画。

**\* 長島町老人福祉計画及び介護保険事業計画**

老人福祉法及び介護保険法の規定に基づき、高齢者に関する施策を総合的かつ計画的に推進するとともに、介護保険事業に係る保険給付の円滑な実施を図るため、施策の考え方及び目標を定めている。

高齢者一人ひとりが生涯にわたり健康で生きがいをもって楽しく生活できる健康な町づくりを目指し、「高齢者の社会参加の意欲向上」「健康の保持・増進に対する意欲向上」、そして高齢者が介護を要する状態になっても、必要に応じてサービスを利用しながら家庭や地域の中で自立した生活が送れるよう、「地域ケア体制の充実」を目指したもの。

**【は行】**

**\* 副菜**

ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源である野菜、いも、豆腐（大豆は除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理。

## 【ま行】

### \* メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすい状態のこと。

## 【英数字】

### \* 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善などに関する目標を選定し、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり運動として制定された。

具体的な目標を設定することにより、健康に関連するすべての関係機関・団体などを始めとして、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、国民各層の自由な発想に基づく健康づくりに関する意識の向上及び取組を促そうとするもの。

### \* BMI（体格指数）

Body Mass Index の略。体格の判定に用いられる肥満度の一つ。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$

18.5 未満で「やせ」、18.5 以上 25 未満が「標準」、25 以上で「肥満」。

### \* SMR（標準化死亡比）

年齢構成が異なる地域の死亡率を比較するための指標で、全国平均の死亡率を 100（基準値）としており、基準値より大きい場合は、全国平均より死亡数が多いことを表す。

## 2 食生活指針

### ○食事を楽しみましょう。

(食生活指針の実践のために)

- 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### ○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

(食生活指針の実践のために)

- 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- 飲酒はほどほどにしましょう。

### ○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(食生活指針の実践のために)

- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作り と 外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ○ごはんなどの穀類をしっかり。

(食生活指針の実践のために)

- 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### ○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

(食生活指針の実践のために)

- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

**○食塩や脂肪は控えめに。**

(食生活指針の実践のために)

- 塩辛い食品を控えめに，食塩は1日10g未満にしましょう。
- 脂肪のとりすぎをやめ，動物，植物，魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て，食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

**○適正体重を知り，日々の活動に見合った食事を。**

(食生活指針の実践のために)

- 太ってきたかなと感じたら，体重を量りましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- しっかりかんで，ゆっくり食べましょう。

**○食文化や地域の産物を活かし，ときには新しい料理も。**

(食生活指針の実践のために)

- 地域の産物や旬の素材を使うとともに，行事食を取り入れながら，自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食文化を大切にして，日々の食生活に活かしましょう。
- 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ときには新しい料理を作ってみましょう。

**○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。**

(食生活指針の実践のために)

- 買いすぎ，作りすぎに注意して，食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し，献立を工夫して食べましょう。

**○自分の食生活を見直してみよう。**

(食生活指針の実践のために)

- 自分の健康目標をつくり，食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- 家族や仲間と，食生活を考えたり，話し合ったりしてみましょう。
- 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- 子どものころから，食生活を大切にしましょう。

# 3 減塩3か条

- 第1条 漬物・汁物の量に気をつける
- 第2条 かけるよりつけて食べる
- 第3条 食べ過ぎないようにする

**塩分摂取量**

男性：8.0g/日未満

女性：7.0g/日未満

(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015年版)



## 主な食品・料理塩分目安

醤油 小さじ1:0.9g 大さじ1:2.7g	ラーメン:7g うどん:6g	干物:1g	
			
汁物:2g	丼物:3.5~4g	煮物:2g	食パン:1g
			
チーズ:1g	たくあん3切れ:1g	ハム1枚:0.5g	味噌小さじ1:0.6g
			

## 4 がんを防ぐための新 12 か条

### 第1条 たばこは吸わない

### 第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

### 第3条 お酒はほどほどに

飲む場合は1日当たりアルコール量に換算して約23g程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度）、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

### 第4条 バランスのとれた食生活を

### 第5条 塩辛い食品は控えめに

### 第6条 野菜や果物は不足にならないように

- 食塩は1日当たり男性8g、女性7g未満、特に、高塩分食品（たとえば塩辛、練りうになど）は週に1回以内に控えましょう。
- 野菜や果物不足にならないようにしましょう。
- 飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。

### 第7条 適度に運動

たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

### 第8条 適切な体重維持

中高年期男性のBMI（体重kg/身長 $m^2$ ）で21～27、中高年期女性では21～25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。

### 第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。機会があればピロリ菌感染検査を受けましょう。

### **第10条 定期的ながん検診を**

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。

### **第11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を**

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

### **第12条 正しいがん情報でがんを知ることから**

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。

## 5 日本人の食事摂取基準（2015年版）

### 目標とするBMIの範囲（18歳以上）<sup>1,2</sup>

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9 <sup>3</sup>

1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

2 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

3 70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5～24.9とした。

### 参考表 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別 身体活動レベル <sup>1</sup>	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
0～5（月）	—	550	—	—	500	—
6～8（月）	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	—	950	—	—	900	—
3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69（歳）	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上（歳） <sup>2</sup>	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦（付加量） <sup>3</sup>	/					
初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
後期				+450	+450	+450
授乳婦（付加量）				+350	+350	+350

1 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれI、II、IIIで示した。

2 主として70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1：活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化またはBMIを用いて評価すること。

注2：身体活動レベルIの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があること。

## 6 健康づくりのための睡眠指針 2014

### ～睡眠 12 箇条～

#### 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

- 良い睡眠で、からだの健康づくり
- 良い睡眠で、こころの健康づくり
- 良い睡眠で、事故防止

#### 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

- 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- 朝食はからだとこころのめざめに重要
- 睡眠薬代替りの寝酒は睡眠を悪くする
- 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

#### 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

- 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- 肥満は睡眠時無呼吸のもと

#### 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

- 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころの SOS の場合あり
- 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

#### 第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

- 必要な睡眠時間は人それぞれ
- 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- 年をとると朝型化 男性でより顕著
- 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

#### 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

- 自分にあったりリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- 自分の睡眠に適した環境づくり

#### 第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

- 子どもには規則正しい生活を
- 休日に遅くまで寢床で過ごすや夜型化を促進
- 朝目が覚めたら日光を取り入れる
- 夜更かしは睡眠を悪くする

**第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。**

- 日中の眠気が睡眠不足のサイン
- 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- 午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

**第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。**

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- 適度な運動は睡眠を促進

**第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。**

- 眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

**第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。**

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

**第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。**

- 専門家に相談することが第一歩
- 薬剤は専門家の指示で使用

# 7 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)

## アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—

ココロ  
+10分  
プラス・デン

**プラス・デン +10分で健康寿命<sup>※1</sup>をのばしましょう!**  
 普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ<sup>※2</sup>、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。  
 例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1 健康寿命とは？  
健康寿命(第2次)では、「働きの状態で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。  
※2 ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？  
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ひと、くらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

---

### いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。

18歳～64歳の方 Aさんの場合	65歳以上の方 Bさんの場合
<ul style="list-style-type: none"> <li>6時 散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ</li> <li>7時 早歩き、自転車通勤</li> <li>8時 積極的に動く、階段を使う、遠くのトイレを使う</li> <li>9時 散歩、食事に出かける</li> <li>10時 歩くのトイレを使う、軽い体操をする</li> <li>11時 準備を広くする、階段を使う</li> <li>12時 ウォーキング、運動施設に通う、テレビを見ながら筋トレやストレッチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6時 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しむための自転車レーンはありませんか？</li> <li>7時 家の近くの公園や運動施設を見つけて利用しましょう。</li> <li>8時 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。</li> <li>9時 ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。</li> <li>10時 健康や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。</li> </ul>

### 毎日をアクティブに暮らすために

ココロ +10分 プラス・デン

**地域で**

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しむための自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

**職場で**

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を早速みましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健康や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

**人と**

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせてコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

### 安全のために

誤ったやり方ではからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

## 健康のための一歩を踏み出そう!

### 1 気づく!

からだを動かす機会や場所は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ? どこで?

### 2 を始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

歩幅を広くして、速く歩いて+10!

なからストレッチで+10!

歩いたり、自転車で移動して+10!

### 3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳~64歳 運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です

65歳以上

しっかりといる時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

### 4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。

一緒に楽しく!

### プラス・テン +10 から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳~64歳 元気にからだを動かしましょう。1日60分!

65歳以上 しっかりといる時間を減らさないで、1日40分!

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

### あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック

スタート

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

運動習慣<sup>®</sup>がある

運動習慣<sup>®</sup>がある

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

Yes

No

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

Yes

No

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

Yes

No

このままであなたの健康が心配です。いつどこで+10できるか考えてみませんか?

1 気づく! 2 始める! 3 達成する! 4 つながる!

※10分以内の短く汗をかく運動を週7日以上、1年以上続けて行っている。

## 8 長島町健康づくり計画策定委員会

### 健康づくり分科会1

<事務局> 保健衛生課 江口・赤瀬

- \* 身体活動・運動
- \* 休養・こころの健康づくり
- \* 食生活

	分野	氏名	団体名等(役職)
1	住民代表	大迫 香寿枝	町民代表
2	医療関係	橋本 秀正	薬剤師代表
3	関係団体	早崎 九州男	社会福祉協議会会長
4	関係団体	飯田 満穂	自治公民館長連絡協議会代表
5	健康づくり関係	上 清子	食生活改善推進員協議会
6	関係機関	阿邊山 和浩	出水保健所長
7	学校保健関係	小倉 初美	栄養教諭
8	議会	児島 薩男	町議会議長
9	関係行政	牧 一弘	町民福祉課長補佐
10	関係行政	北園 弘行	社会教育課長補佐

### 健康づくり分科会2

<事務局> 保健衛生課 中橋・中納

- \* 歯の健康
- \* 生活習慣病発症予防・重症化予防
- \* たばこ・アルコール

	分野	氏名	団体名等(役職)
1	住民代表	村尾 美代子	町民代表
2	医療関係	飯尾 一登	地域医師代表
3	医療関係	児島 三彦	地域歯科医師代表
4	関係団体	平下 英治	老人クラブ連合会会長
5	関係団体	川添 康成	民生委員児童委員協議会会長
6	子育て支援	坂本 郁子	母子保健推進員代表兼在宅歯科衛生士
7	学校保健関係	花園 章子	養護教諭部会長
8	議会	林 義明	町総務民生常任委員長
9	関係行政	川畑 幸治	保健衛生課主幹
10	関係行政	長岡 留美	総合管理課課長補佐

## 長島町健康づくり計画策定委員会設置要綱

## (設置)

第1条 町は、健康づくりを推進していくため、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、健康増進計画「健康ながしま21」（以下「計画」という。）を策定するため、長島町健康づくり計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

## (所掌事項)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について審議する。

- (1) 計画策定に関すること。
- (2) その他計画の策定に関し、必要と認められる事項に関すること。

## (組織)

第3条 委員会は、長島町健康づくり運動推進協議会委員及び第8条第2項に規定する分科会員と一般住民をもって組織する。

## (任期)

第4条 委員の任期は委嘱の日から計画策定の日までとする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

## (委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を各1名置き、委員の互選によってこれを定める。

- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

## (会議)

第6条 委員会は、委員長が必要に応じ招集し、会議の議長となる。

- 2 委員会の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

## (関係者の出席)

第7条 委員長は、必要に応じて委員会に関係者の出席を求めて、意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

## (分科会)

第8条 第2条に規定する事項を円滑に遂行するため、委員会に分科会を設置することができる。

- 2 分科会は、次の各号に掲げる計画に必要な現状の分析、実態調査の内容検討及び健康づくりの目標についての検討を行い、計画の素案を立案する。
  - (1) 健康づくり分科会1（身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、食

生活)

(2) 健康づくり分科会2 (歯の健康, 生活習慣病発症予防・重症化予防, たばこ・アルコール)

3 分科会員は, 次に掲げる者のうちから町長が委嘱し, 又は任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 保健福祉関係機関に属する者
- (3) 医療関係機関に属する者
- (4) 教育関係機関に属する者
- (5) 町民団体に属する者
- (6) 町職員
- (7) その他町長が必要と認める者

4 それぞれの分科会の, 分科会長, 副分科会長は, 委員長が指名する。

5 分科会長は, 分科会の事務を掌理する。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は, 保健衛生課において処理する。

(その他)

第10条 この告示に定めるもののほか, 委員会の運営に関し必要な事項は, 委員長が別に定める。

附 則

この告示は, 平成22年6月1日から施行する。

附 則 (平成27年6月1日告示第34号)

この告示は, 平成27年6月1日から施行する。





## 第二次 長島町健康づくり計画

平成28年3月  
長島町保健衛生課

〒899-1498 出水郡長島町鷹巣1875番地1  
Tel: 0996-86-1111 / Fax: 0996-86-0950  
E-mail: [info@town.nagashima.lg.jp](mailto:info@town.nagashima.lg.jp)