

## ごあいさつ

健康で生き生きとした生活を送ることは、誰もが望む願いです。

しかしながら、少子高齢化が進み、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため新しい生活様式の実践が推奨され、健康を取り巻く環境の変化により、生活習慣病等が増加するなど、様々な健康課題が生じております。

このような中、わが町におきましては、総合振興計画（フル・デュール・プラン）の基本理念である「夢と活力があり 住民一人ひとりを大切にする 福祉のまちづくり」を目指して、政策の柱の一つである健康づくり関連事業に取り組んでいるところです。

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あることから、平成27年に「第2次長島町健康づくり計画（健康ながしま21）」（健康増進計画）を策定し、健康施策の充実を図ってまいりました。この計画の期間が令和2年度までとなっていたことから、計画の達成状況等を踏まえるとともに、国、県の基本方針を勘案し、令和3年度からの5年間を期間とする「第3次長島町健康づくり計画（健康ながしま21）（令和3年度～令和7年度）」を策定し、本年4月から施行することにいたしました。

本計画は、6つの領域（「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯・口の中の健康」「生活習慣病予防の発症予防と重症化予防」「たばこ・アルコール」）に沿ったそれぞれの施策目標項目を掲げています。

いつまでも元気で生きがいを持って暮らすことを目標に、個人が心がけること、学校・地域・職域・行政等が協働して取り組むことを盛り込み、お互いに十分な連携をとりながら着実に進めていくものとしています。

町民の皆様一人ひとりが自らの健康づくりに努め、心身ともに自立し、生き生きと生活できることが「健康寿命」を延ばすことにつながると確信しています。

最後に、この計画を策定するにあたり、アンケート調査にご協力いただきました町民の皆様及び、貴重な意見を賜りました策定委員、関係機関や団体の方々に心からお礼申し上げますとともに、計画目標の達成に向かって、全町民が一丸となった取組にご支援いただきますようお願いいたします。



令和3年3月

長島町長 川添 健



# 目次

## 第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨 .....	1
2 計画策定の基本的な考え方 .....	1
3 計画の位置づけ .....	3
4 計画の期間 .....	4
5 計画策定の経緯 .....	5
6 適応力の高いサービス提供体制の確立 .....	6

## 第2章 長島町の現状

1 人口動態 .....	9
2 疾病等の状況 .....	13
3 各種健診(検診)の状況 .....	14
4 アンケート調査結果から .....	18
5 現状のまとめ .....	48

## 第3章 計画の目指す姿

1 目指す姿と全体目標 .....	53
2 重点目標 .....	54

## 第4章 分野別の目標と取組

1 栄養・食生活 .....	59
2 身体活動・運動 .....	63
3 休養・こころの健康 .....	68
4 歯・口の中の健康 .....	72
5 生活習慣病の発症予防と重症化予防 .....	77
6 たばこ・アルコール .....	82

## 第5章 計画の推進

1 推進体制の確立 .....	89
2 SDGsの視点を踏まえた計画の推進 .....	89

## 資料編

1 長島町健康づくり計画策定委員会.....	93
2 食生活指針.....	96
3 減塩3か条.....	97
4 がんを防ぐための新12か条.....	98
5 日本人の食事摂取基準(2020年版).....	99
6 健康づくりのための睡眠指針 2014.....	100
7 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド).....	101
8 用語説明.....	103

# 第1章 計画策定にあたって

---



## 1 計画策定の背景と趣旨

超少子高齢社会の進展に伴う社会保障費用の増大、生産年齢人口の減少、共働き世帯や一人暮らし高齢者の増加による家族形態の変化など、近年の社会環境は大きく変化しており、高齢になっても、住み慣れた地域で健康に暮らせる社会づくりが求められています。

国においては、生活習慣及び社会環境の改善を通して、「子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指し、平成 25 年度から令和 4 年度までの「21 世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」を定め、「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」の実現に向けて、生活習慣病の発症や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上のための施策を推進することとしています。また、鹿児島県においても国と同様の計画期間で「健康かごしま 21」を策定し、「健康寿命の延伸」や「生活の質（QOL）の向上」を全体目標として掲げています。

長島町（以下「本町」とする）ではこれまで、平成 22 年に第一次計画、平成 27 年に第二次計画を策定し、町民一人ひとりが健康で生き生きと生活できるまちを目指して様々な取組を進めてきました。第二次計画の期間が令和 2 年度に終了することから、本町の抱える課題や社会環境の変化等を踏まえ、今後 5 年間の健康づくりの指針となる、長島町健康増進計画「第三次長島町健康づくり計画」を策定しました。

## 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、一人ひとり健康で生き生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

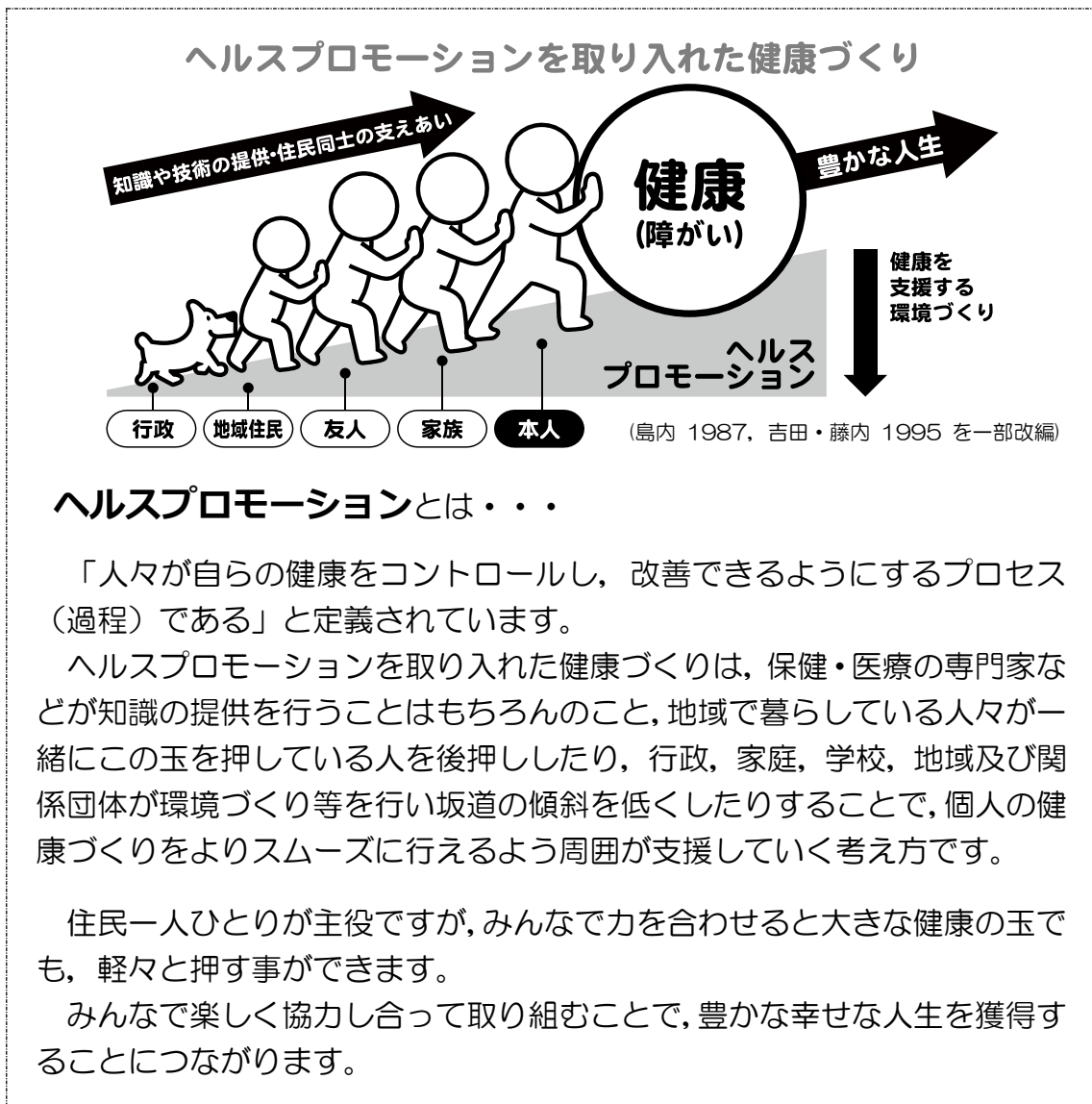
健康を実現することは、町民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、主体的に取り組むことが基本です。

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。

図表:ヘルスプロモーション活動の概念図



### 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。

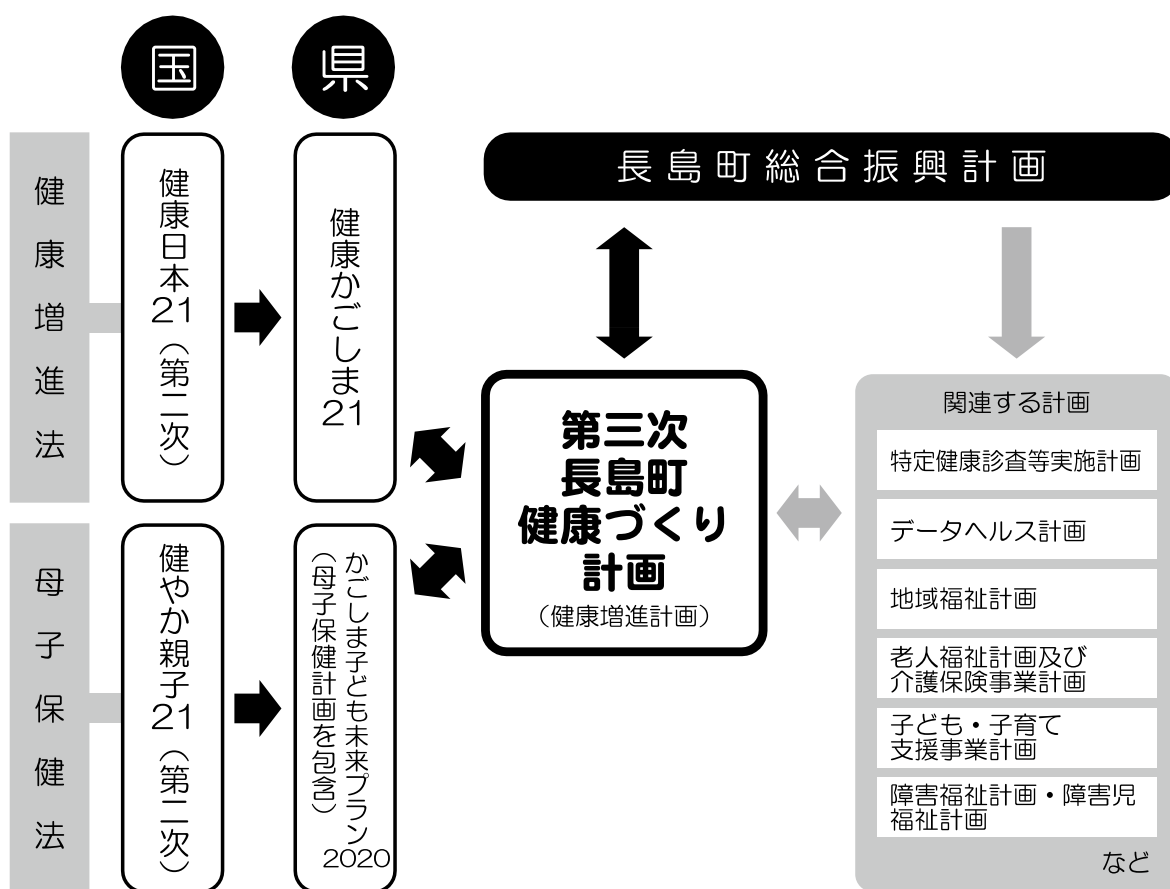


### 3 計画の位置づけ

健康づくり計画は、長島町総合振興計画を上位計画とし、本町の保健活動の基本的な方向とその実現に必要な方策を明らかにするものです。また、健康増進法第8条第2項に規定される「市町村健康増進計画」として位置付けます。

本計画の推進にあたっては、国の「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」を基に、本町が事業実施者として行う健康増進事業と、医療保険者として実施する保健事業の連携を強化し、国、県及び町の関連する計画との整合を図るものとしします。

図表：長島町健康づくり計画の位置づけ



## 4 計画の期間

本計画は、令和3年度を初年度とする令和7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。

図表:計画の期間

令和元年 (2019)	令和2年 (2020)	令和3年 (2021)	令和4年 (2022)	令和5年 (2023)	令和6年 (2024)	令和7年 (2025)	令和8年 (2026)	令和9年 (2027)
㊦								
長島町第2次総合振興計画（平成29年度～令和8年度）								次期計画
第二次計画		第三次 長島町健康づくり計画 （令和3年～令和7年度）					次期計画	
	見直し					見直し		
㊧ 健康かごしま21（平成25年度～令和4年度）				健康かごしま21（次期計画）				・・・
㊨ 健康日本21（第二次）				健康日本21（次期計画）				・・・

## 5 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。

図表：長島町健康づくり計画策定委員会開催結果

会期	期日	議事内容	備考
第1回	令和2年 12月24日(木)	<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>アンケート調査結果の報告</li> <li>各委員の意見について</li> </ul>	書面による 開催
第2回	令和3年 2月26日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり計画素案検討</li> </ul>	書面による 開催

### (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。

#### ① 調査期間

令和2年9月～10月

#### ② 調査対象区分・調査方法・調査数

調査対象区分	調査方法	配布数
小学5年生	小学校を通じた配布・回収	107
中学2年生	中学校を通じた配布・回収	76
高校2年生	郵送による配布・回収	76
成人(20歳～)	郵送による配布・回収	602

#### ③ 回収結果

調査対象区分	配布数	回収数	回収率	有効回答数	無効回答数	有効回答率
小学5年生	107	74	69.2%	74	0	100%
中学2年生	76	66	86.8%	66	0	100%
高校2年生	76	39	51.3%	39	0	100%
成人(20歳～)	602	313	52.0%	313	0	100%

## 6 適応力の高いサービス提供体制の確立

令和2年、新型コロナウイルス感染症の世界的な感染の拡大により、本県においても、多数の感染者が発生しています。このことにより、地域の集まりが抑制されたり、高齢者のサービスの利用が控えられたりするなどの影響も出ています。

新たな感染症も発生する可能性に鑑み、ウイルスと共存しつつ社会経済活動を行っていく必要があります。

そのためにも、感染拡大を予防する「新しい生活様式」を定着させていくことが重要です。安心して「必要な方」が「必要なサービス」を利用できるよう、マスクの着用、手洗い・手指の消毒、「3密（密閉、密集、密接）」の回避などの感染予防対策を徹底したサービス提供を行うため、県や関係機関と連携しながら提供体制の確立を進めます。さらに継続したサービスの提供のため、介護者の感染や濃厚接触者となった場合の支援体制についても整備を検討していきます。

また、感染予防対策を取り入れた日常生活において、閉じこもりや見守り、安否確認体制の強化などの新たなニーズが発生する可能性もあります。これらの新たなニーズに対応していくために、必要とされる支援を検討していきます。このように、感染症や災害などの困難な状況に対しても、柔軟に適応するサービス提供体制の確立を目指します。



## 第2章 長島町の現状

---



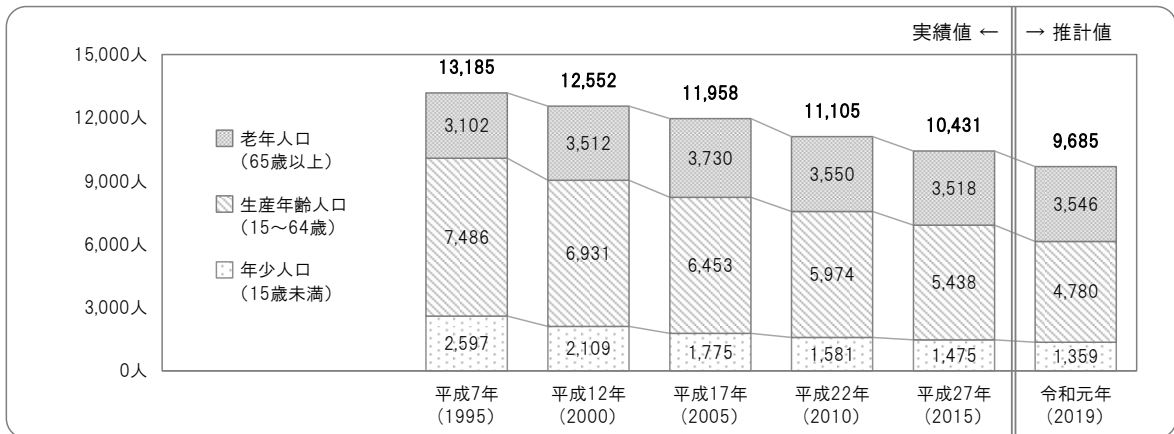
# 1 人口動態

## (1) 人口の推移

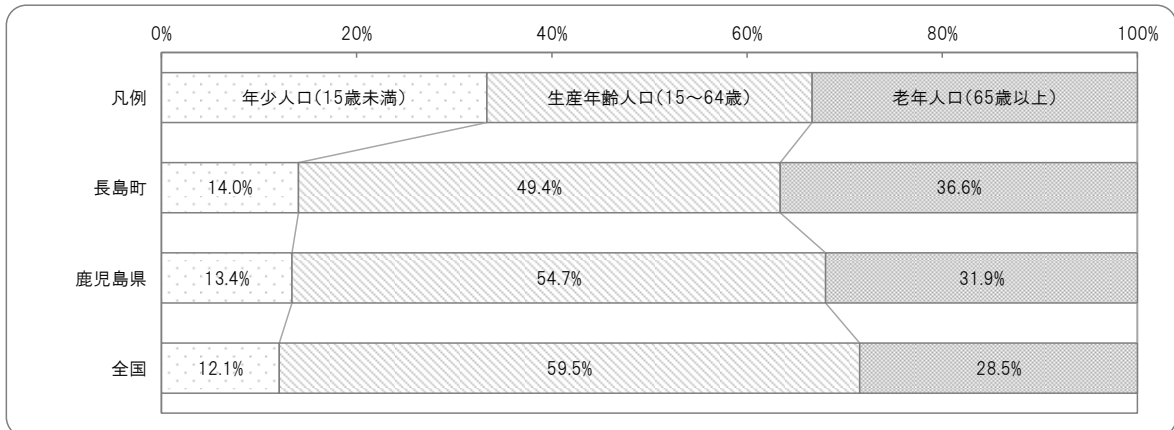
本町の令和元年10月1日現在の総人口は9,685人となっており、年々減少傾向が続いています。

また、年齢階層別の人口構造をみると、65歳以上の割合が36.6%となっており、鹿児島県や全国を大きく上回っていることがわかります。

図表：人口の推移



図表：人口構造(令和元年10月1日現在)

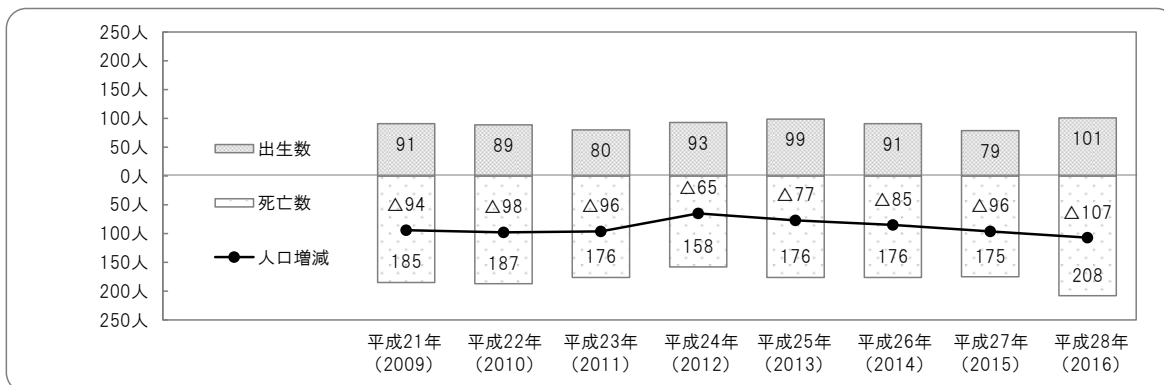


[出典]国勢調査(平成17年以前は旧2町の合算値)鹿児島県(県人口移動調査), 総務省統計局(人口推計)

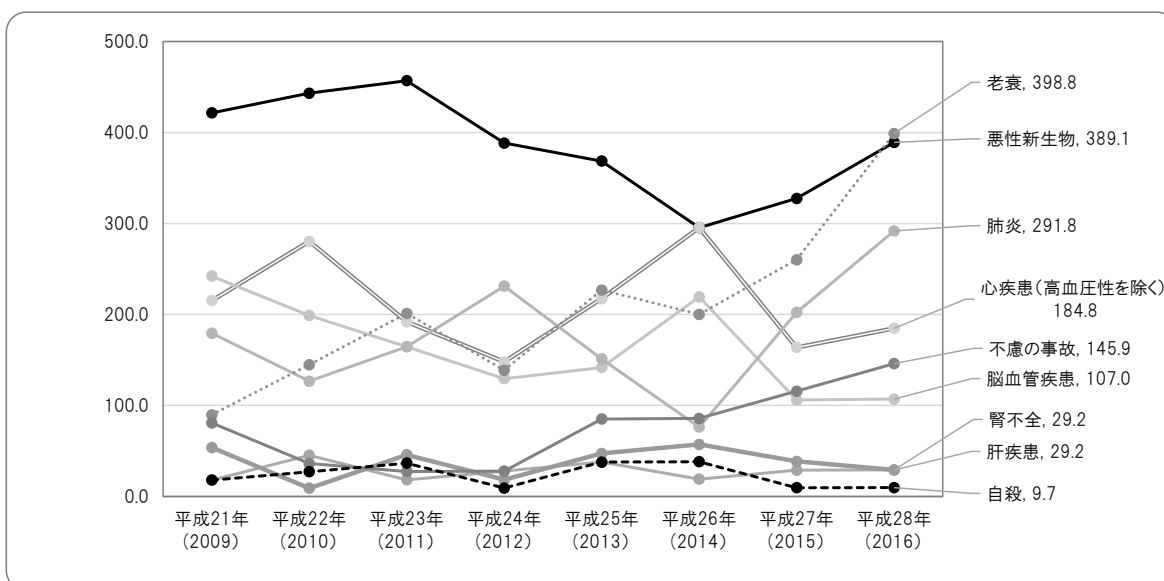
## (2) 出生・死亡の推移

本町の出生数と死亡数をみると、いずれの年度においても死亡数が出生数を上回っており、人口の減少が続いています。主な死亡要因をみると、平成28年時点で老衰、悪性新生物、肺炎の順に高くなっています。

図表：出生数・死亡数の推移



図表：主要死因死亡率(人口10万対)



[出典]鹿児島県「衛生統計年報」



また、SMR（標準化死亡比）をみると、男性では「腎不全」「急性心筋梗塞」「肺がん」、女性では「急性心筋梗塞」「子宮がん」「心疾患」がそれぞれ高くなっています。

図表：SMR（標準化死亡比）

		男性	女性
悪性新生物	長島町	95.1	89.2
	保健所管内	97.5	92.9
	鹿児島県	91.3	92.3
胃がん	長島町	73.3	74.1
	保健所管内	78.0	68.1
	鹿児島県	66.3	68.4
大腸がん	長島町	77.1	58.2
	保健所管内	86.2	87.1
	鹿児島県	87.0	88.4
肺がん	長島町	<b>101.6</b>	79.6
	保健所管内	91.9	86.5
	鹿児島県	87.9	93.9
乳がん	長島町	—	99.1
	保健所管内	—	85.7
	鹿児島県	—	78.1
子宮がん	長島町	—	<b>120.4</b>
	保健所管内	—	93.2
	鹿児島県	—	102.4
心疾患	長島町	83.6	<b>101.1</b>
	保健所管内	89.4	88.6
	鹿児島県	87.0	95.4
脳血管疾患	長島町	101.2	84.8
	保健所管内	93.6	87.5
	鹿児島県	104.1	111.9
糖尿病	長島町	98.5	24.9
	保健所管内	92.6	91.4
	鹿児島県	101.2	100.9
急性心筋梗塞	長島町	<b>123.7</b>	<b>158.4</b>
	保健所管内	119.7	138.0
	鹿児島県	116.4	134.7
腎不全	長島町	<b>172.9</b>	82.2
	保健所管内	128.5	140.8
	鹿児島県	100.8	123.7
全死因	長島町	119.3	117.3
	保健所管内	103.6	105.6
	鹿児島県	93.8	97.1

[出典]鹿児島県健康増進課(平成26～30年)

### SMR（標準化死亡比）とは…

死亡率を比較する場合、老年人口（65歳以上）の多い市町村では、死亡数が大きくなり、その結果、死亡数を人口で単純に割る死亡率はおのずと高くなる。2つ以上の集団の死亡率を比較する場合には、このような人口構造の違いによる死亡率高低を補正して対等に比較できる指標を使用しなければならないため「標準化死亡比（SMR）」を使用した。

SMRは、全国の年齢構成ごとの死亡率を本県の人口構成に当てはめて算出した期待死亡数と実際の死亡数を比較するものであり、全国を100とし、100を超えれば死亡率が高い、小さければ低いと判断される。

$$SMR = (D / \sum pidi) \times 100$$

- D：当該市町村死亡数（過去5年間の和）
- pi：当該市町村5歳階級別人口  
（総務省推計人口又は国勢調査の人口から過去5年間の和を推計〔線形内挿法による。〕）
- di：基準死亡率＝全国5歳階級死亡数／全国5歳階級別人口  
（総務省推計人口又は国勢調査の人口から過去5年間の和を推計〔線形内挿法による。〕）

自殺による死亡者数の推移をみると、平成27年以降横ばいで推移していましたが、令和元年は0人となっています。また、自殺死亡率（自殺者数を人口で除し、これを10万人あたりの数値に換算したもの）は、鹿児島県や全国を下回っています。

図表：自殺者数と自殺死亡率の推移

		平成27年 (2015)	平成28年 (2016)	平成29年 (2017)	平成30年 (2018)	令和元年 (2019)
長島町	自殺者数 (人)	1	1	1	1	0
	自殺死亡率 (人口10万対)	9.01	9.15	9.27	9.41	-
鹿児島県	自殺者数 (人)	336	289	292	273	306
	自殺死亡率 (人口10万対)	19.86	17.21	17.51	16.49	18.62
全国	自殺者数 (人)	23,806	21,703	21,127	20,668	19,974
	自殺死亡率 (人口10万対)	18.57	16.95	16.52	16.18	15.67

[出典]厚生労働省自殺対策推進室「地域における自殺の基礎資料」 ※数値はそれぞれ年度の確定値(住居地)

## 2 疾病等の状況

### (1) 国民健康保険医療の状況

国民健康保険医療の状況を疾病分類別にみると、医療費では「循環器系の疾患」が最も高く、次いで「精神及び行動の障害」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、分類ごとに受診件数順をみた場合、それぞれ最も多い病名は「高血圧性疾患」、「歯肉炎及び歯周疾患」、「関節症」となっています。

図表：疾病別医療費・受診件数

分類	件数(件)	費用額(円)	件数割合(%)	費用額割合(%)
感染症及び寄生虫症	103	1,171,320	2.89	1.05
新生物	100	10,814,980	2.81	9.72
血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	7	45,460	0.20	0.04
内分泌、栄養及び代謝疾患	359	6,649,280	10.07	5.98
精神及び行動の障害	134	② 15,078,450	3.76	13.56
神経系の疾患	109	6,355,530	3.06	5.71
眼及び付属器の疾患	188	3,583,480	5.27	3.22
耳及び乳様突起の疾患	58	379,950	1.63	0.34
循環器系の疾患	① 772	① 16,420,590	21.65	14.76
呼吸器系の疾患	250	5,460,130	7.01	4.91
消化器系の疾患	② 633	③ 14,052,240	17.76	12.63
皮膚及び皮下組織の疾患	121	614,980	3.39	0.55
筋骨格系及び結合組織の疾患	③ 395	12,548,610	11.08	11.28
尿路性器系の疾患	146	11,494,810	4.10	10.33
妊娠、分娩及び産じょく	5	190,260	0.14	0.17
周産期に発生した病態	1	19,090	0.03	0.02
先天奇形、変形及び染色体異常	12	1,010,250	0.34	0.91
症状、徴候及び異常臨床所見・他に分類されないもの	52	794,580	1.46	0.71
損傷、中毒及びその他の外因の影響	120	4,545,010	3.37	4.09
合計	3,565	111,229,000	100.00	100.00

図表：疾病別受診件数上位における主な疾病

① 循環器系の疾患		② 消化器系の疾患		③ 筋骨格系及び結合組織の疾患	
1位	高血圧性疾患	1位	歯肉炎及び歯周疾患	1位	関節症
2位	虚血性心疾患	2位	その他の歯及び歯の支持組織の障害	2位	脊椎障害(脊椎症を含む)
3位	その他の心疾患	3位	むし歯(う蝕)	3位	腰痛症及び坐骨神経痛

### 3 各種健診（検診）の状況

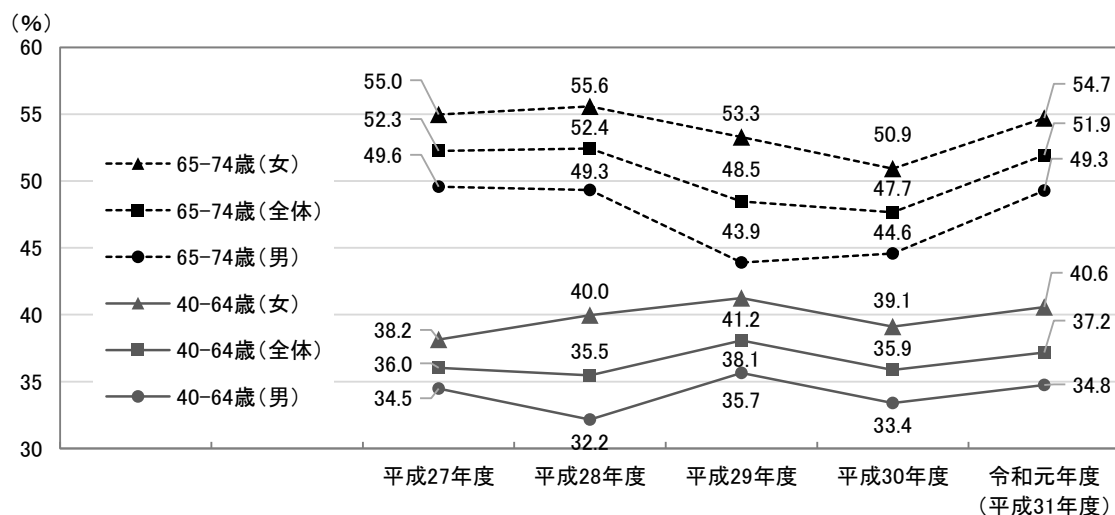
#### (1) 特定健康診査の受診状況

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、年齢階層別にみると、65歳以上の受診率が65歳未満よりも高く、性別では男性よりも女性の割合が高い状況が続いています。

図表：特定健診の受診状況

平成30年度	40-64歳			65-74歳			合計
	男性	女性	計	男性	女性	計	
対象者(人)	614	468	1,082	626	593	1,219	2,301
受診者(人)	205	183	388	279	302	581	969
受診率(%)	33.4	39.1	35.9	44.6	50.9	47.7	42.1

令和元年度 (平成31年度)	40-64歳			65-74歳			合計
	男性	女性	計	男性	女性	計	
対象者(人)	587	419	1,006	635	607	1,242	2,248
受診者(人)	204	170	374	313	332	645	1,019
受診率(%)	34.8	40.6	37.2	49.3	54.7	51.9	45.3



[資料]町民保健課調べ

## (2) 特定保健指導対象者の出現率

令和元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 45～49 歳女性、積極的支援が 50～54 歳男性の割合が高くなっています。

図表：特定保健指導対象者の出現率(令和元年度)

性別	年齢階級	受診者数	動機付け支援	出現率(動機)	積極的支援	出現率(積極)
男性	40～44歳	18	0	0.0%	2	11.1%
	45～49歳	25	2	8.0%	2	8.0%
	50～54歳	28	1	3.6%	4	14.3%
	55～59歳	45	2	4.4%	1	2.2%
	60～64歳	88	2	2.3%	3	3.4%
	65～69歳	152	14	9.2%		
	70～74歳	161	7	4.3%		
	計	517	28	5.4%	12	2.3%
女性	40～44歳	13	1	7.7%	1	7.7%
	45～49歳	16	2	12.5%	2	12.5%
	50～54歳	28	1	3.6%	0	0.0%
	55～59歳	40	0	0.0%	1	2.5%
	60～64歳	73	1	1.4%	2	2.7%
	65～69歳	176	10	5.7%		
	70～74歳	156	3	1.9%		
	計	502	18	3.6%	6	1.2%

図表：特定保健指導の実施状況

	積極的支援			動機付け支援		
	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)
平成27年	53	0 (0.0%)	0 (0.0%)	84	33 (39.3%)	26 (31.0%)
平成28年	33	10 (30.3%)	2 (6.1%)	89	37 (41.6%)	44 (49.4%)
平成29年	31	6 (19.4%)	5 (16.1%)	65	27 (41.5%)	27 (41.5%)
平成30年	18	4 (22.2%)	2 (11.1%)	66	31 (47.0%)	31 (47.0%)
令和元年	18	10 (55.6%)	1 (5.6%)	46	26 (56.5%)	26 (56.5%)

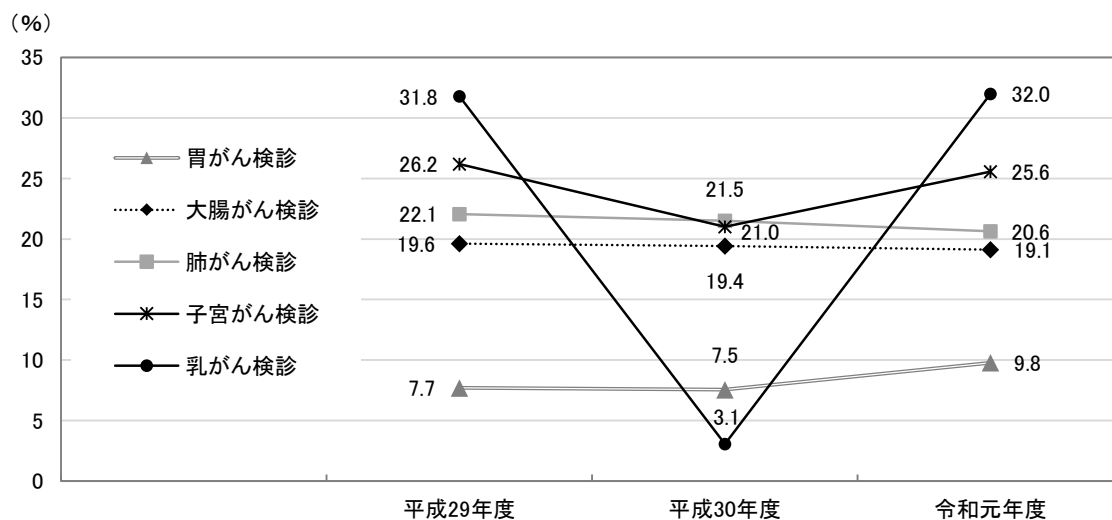
[資料] 町民保健課調べ

### (3) がん検診の状況

令和元年度の各種がん検診の受診状況をみると、「乳がん検診」の受診率が最も高く、次いで「子宮がん検診」、「肺がん検診」の順となっています。

図表：各種検診の受診状況

種別	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 国の指針に基づく年齢集計 ・50～69歳	H29	3,173	244	7.7	30	12.3
	H30	3,078	232	7.5	35	15.1
	R1	2,990	292	9.8	32	11.0
大腸がん検診 国の指針に基づく年齢集計 ・40～69歳	H29	4,175	819	19.6	39	4.8
	H30	4,093	795	19.4	55	6.9
	R1	3,998	764	19.1	41	5.4
肺がん検診 国の指針に基づく年齢集計 ・40～69歳	H29	4,175	921	22.1	15	1.6
	H30	4,093	880	21.5	11	1.3
	R1	3,998	825	20.6	5	0.6
子宮がん検診 国の指針に基づく年齢集計 ・20～69歳	H29	2,866	751	26.2	7	0.9
	H30	2,790	586	21.0	8	1.4
	R1	2,710	693	25.6	7	1.0
乳がん検診 国の指針に基づく年齢集計 ・40～69歳	H29	2,004	637	31.8	30	4.7
	H30	1,959	60	3.1	1	1.7
	R1	1,916	613	32.0	27	4.4



[資料]町民保健課調べ

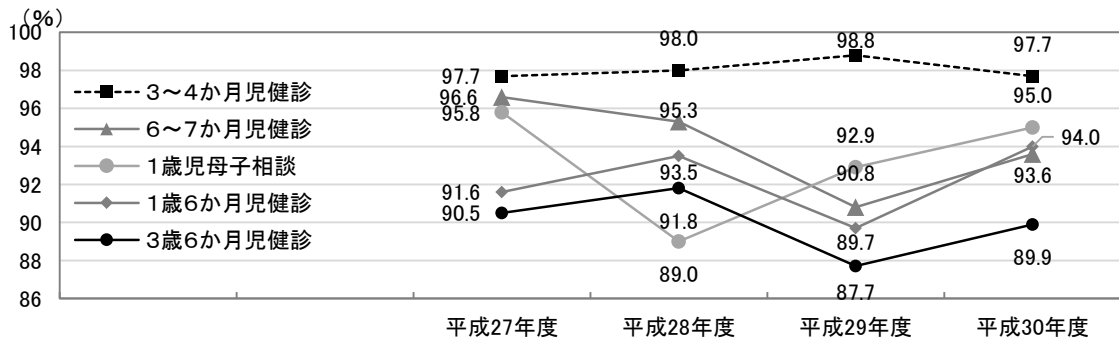
※乳がん検診は、対象者全員への検診を2年に1回実施するため、年度により受診者数のばらつきがあります。

#### (4) 乳幼児健康診査の状況

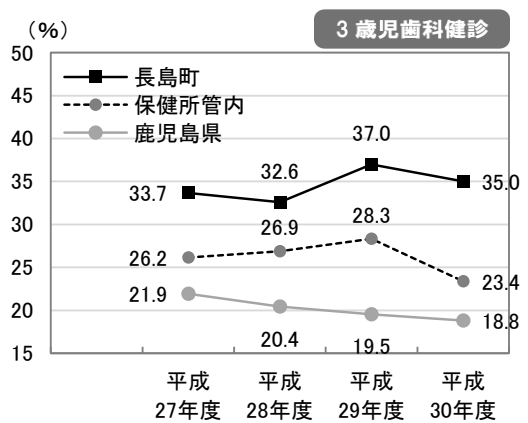
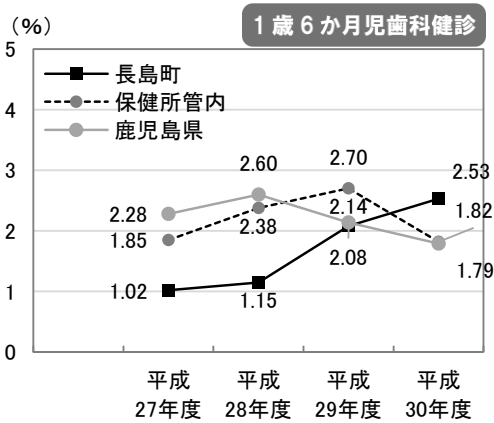
本町の乳幼児健康診査受診率は、健診ごとに差があるもののおおむね横ばいから上昇の傾向を示しています。

また平成30年度における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」をみると鹿児島県や保健所管内よりも高い水準で推移しています。

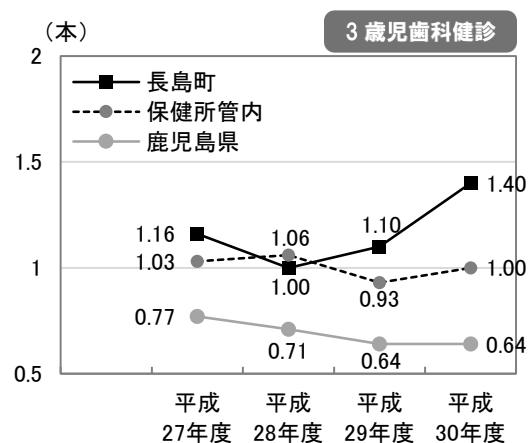
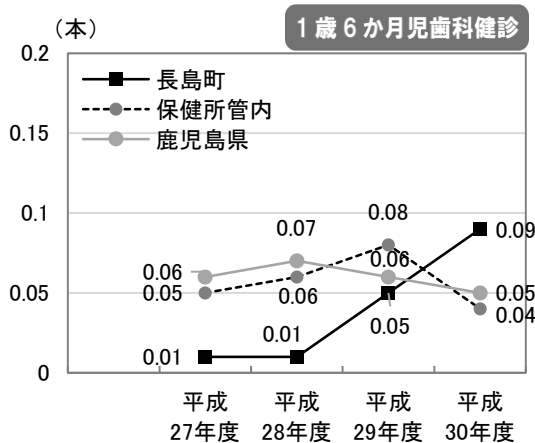
図表:乳幼児健康診査受診率の推移



図表:むし歯有病率の推移



図表:1人当たりのむし歯本数の推移



[資料]町民保健課調べ

## 4 アンケート調査結果から

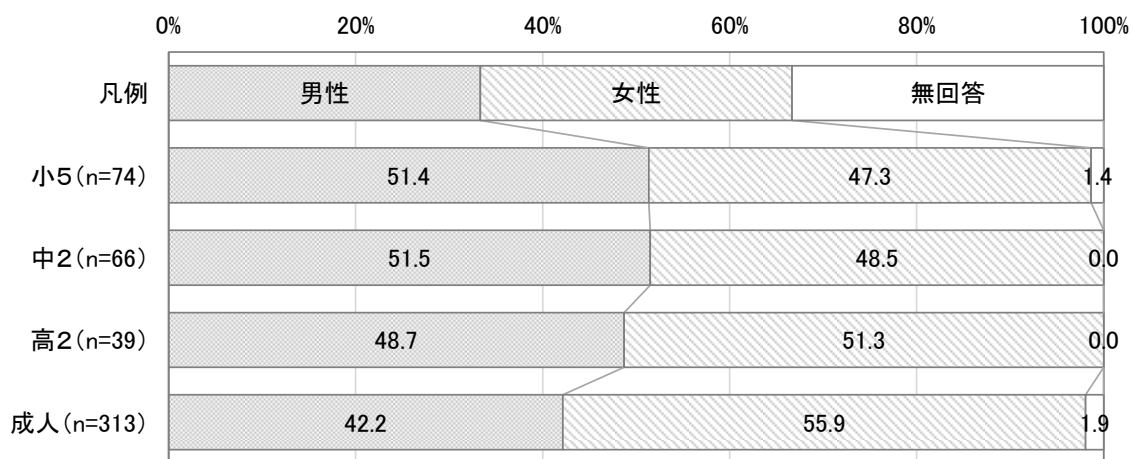
### (1) 調査の概要

#### ① 回収結果（再掲）

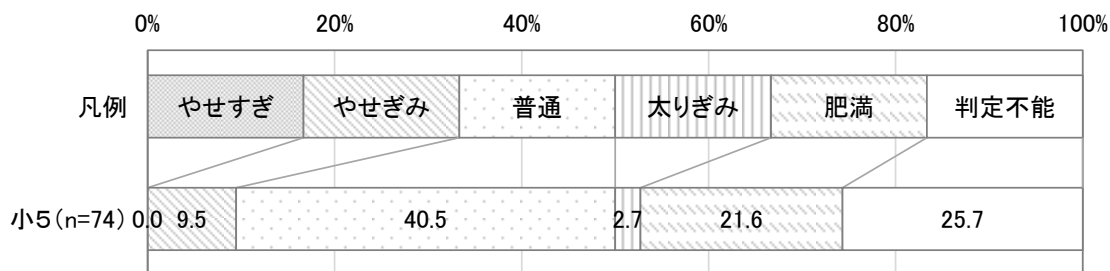
調査対象区分	配布数	回収数	回収率	有効回答数	無効回答数	有効回答率
小学5年生	107	74	69.2%	74	0	100%
中学2年生	76	66	86.8%	66	0	100%
高校2年生	76	39	51.3%	39	0	100%
成人(20歳~)	602	313	52.0%	313	0	100%

#### ② 回答者の属性

##### ■ 性別



##### ■ 肥満度(小学5年生)



#### 【日比式による肥満度判定方法】

	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
肥満度 (%)	-20%未満	-20%以上 -10%未満	-10%以上 10%未満	10以上 20%未満	20%以上

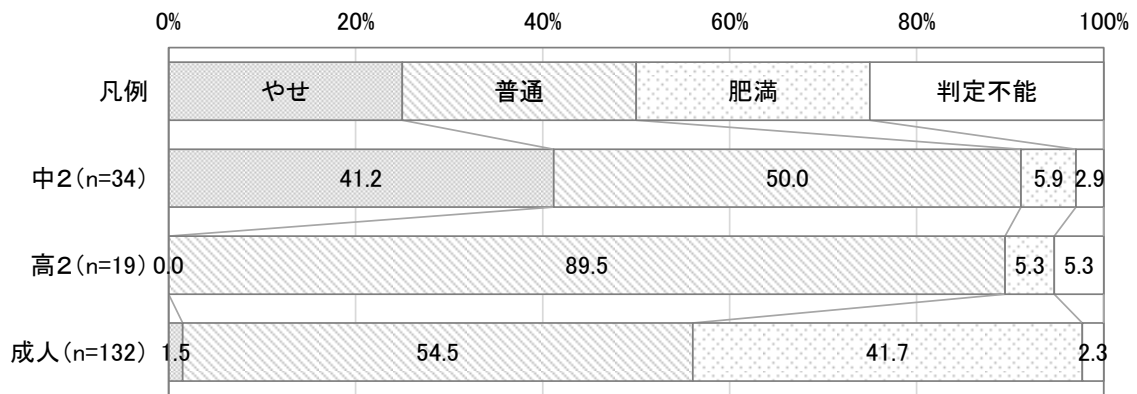
$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}) \div \text{標準体重 (kg)} \times 100$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{係数1} \times \text{身長 (cm)}^3 + \text{係数2} \times \text{身長 (cm)}^2 + \text{係数3} \times \text{身長 (cm)} + \text{係数4}$$

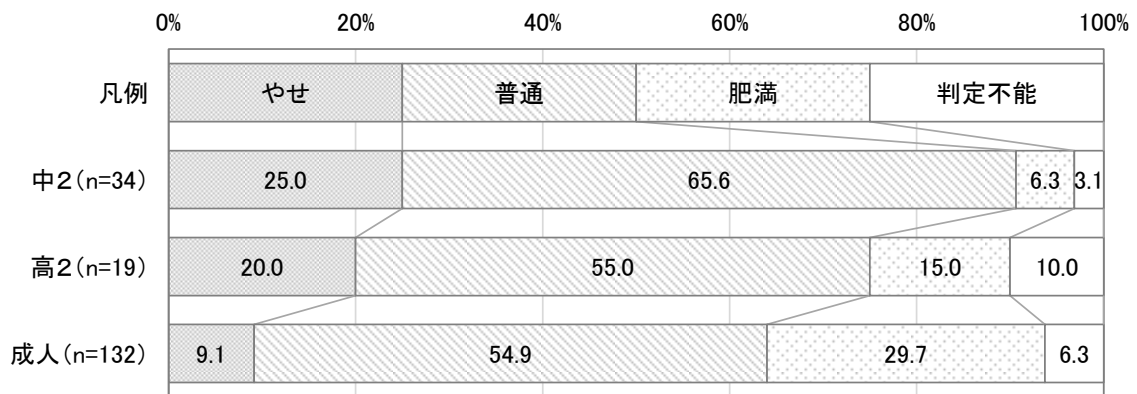
	係数1	係数2	係数3	係数4
男子	0.0000641424	-0.0182083	2.01339	-67.9488
女子	0.0000312278	-0.00517476	0.34215	1.66406



■ BMI / 男性



■ BMI / 女性



【BMIによる判定方法】

	低体重	普通体重	肥満			
			1度	2度	3度	4度
BMI (数値の範囲)	BMI < 18.5	18.5 ≤ BMI < 25.0	25.0 ≤ BMI < 30.0	30.0 ≤ BMI < 35.0	35.0 ≤ BMI < 40.0	40.0 ≤ BMI

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 m × 身長 m)

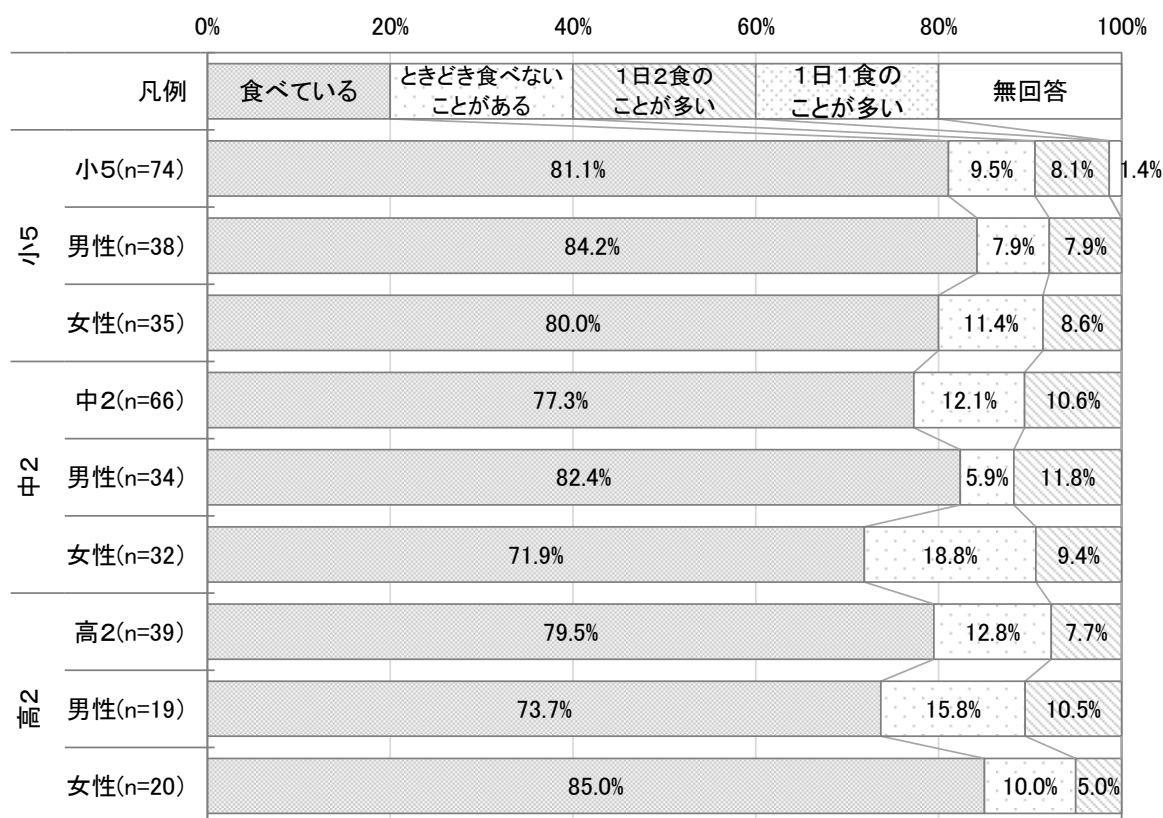
## (2) 栄養・食生活について

### ① 食事回数について

小学5年生（以下，小5），中学2年生（以下，中2），高校2年生（以下，高2）のそれぞれ約8割が1日3食，食べていると回答しています。

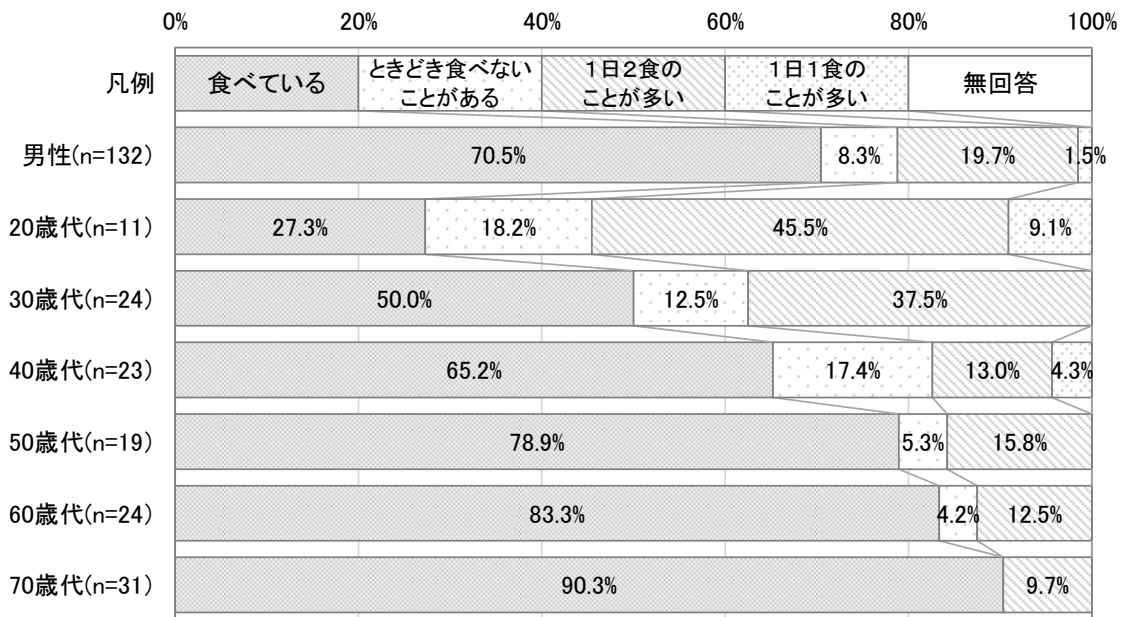
男女別にみると，小5及び中2では女性，高2では男性の欠食率が高くなっています。

#### ■ 食事回数について（小5・中2・高2／男女別）

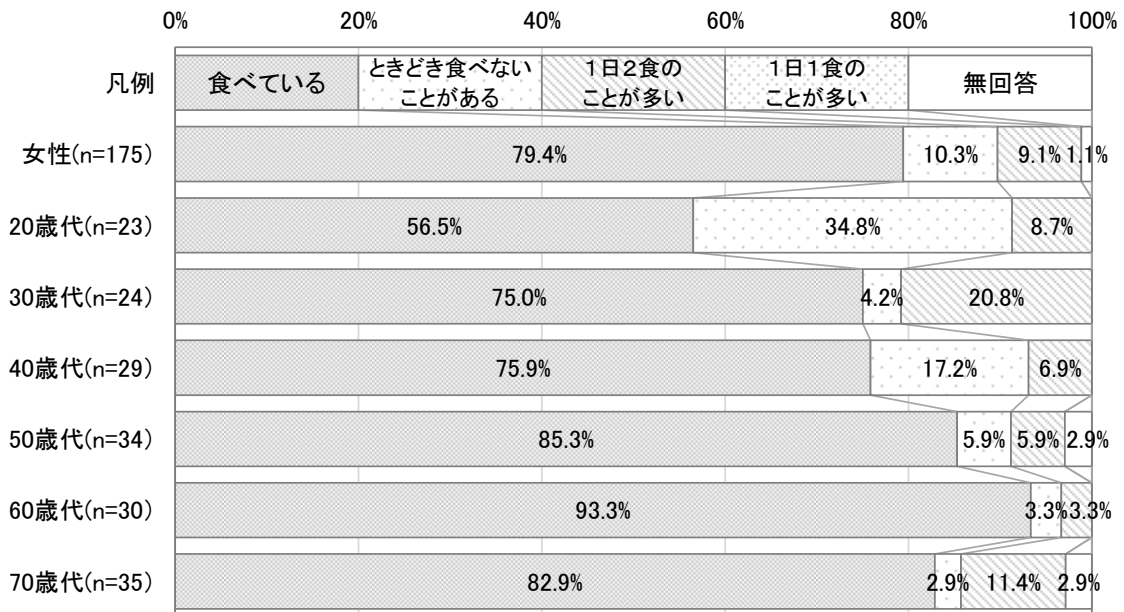


成人についてみると、男性の70.5%、女性の79.4%が1日3食、食べていると回答しており、年齢別にみると若い年代ほど欠食者が多くなっています。

■ 食事回数について（成人／男性／年齢階層別）

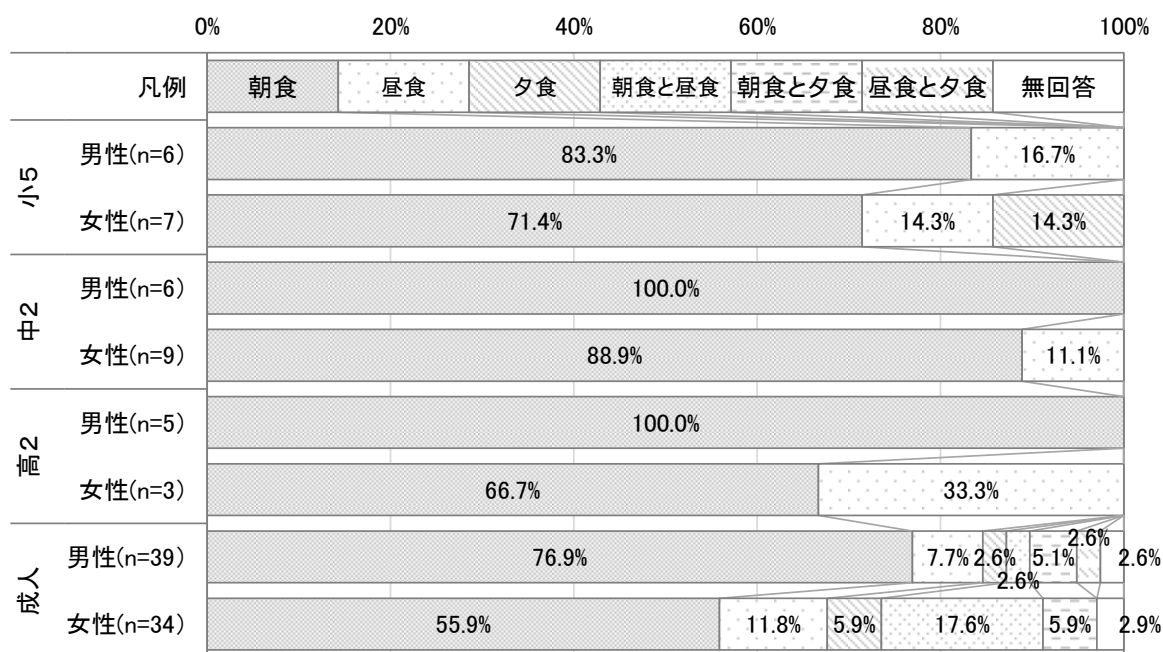


■ 食事回数について（成人／女性／年齢階層別）



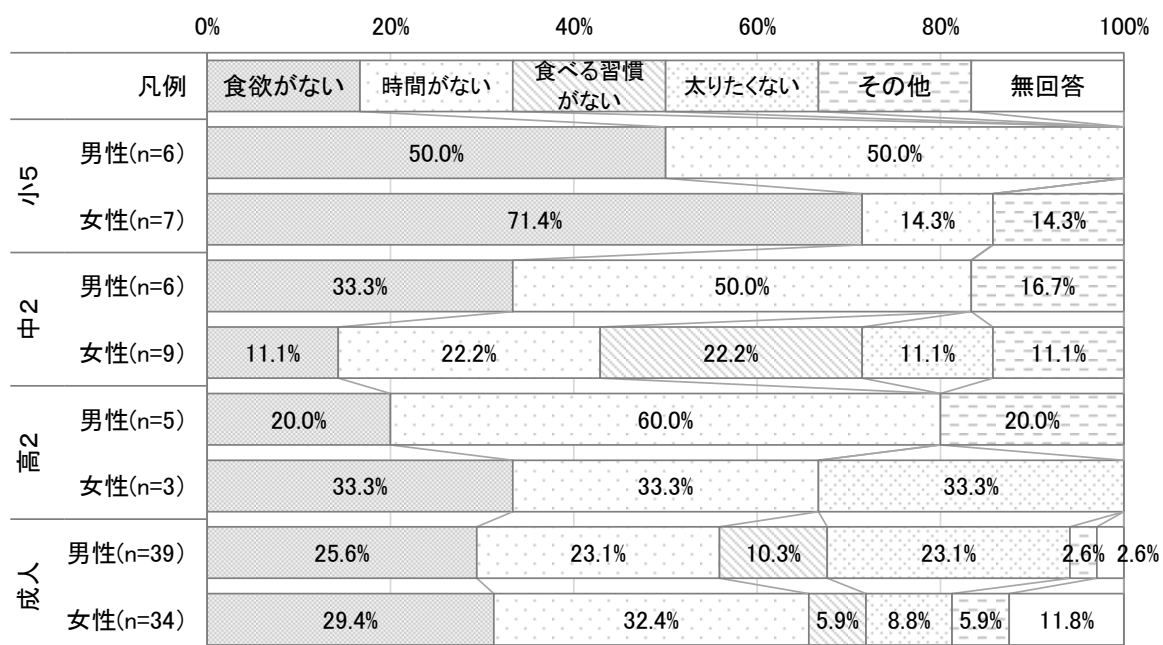
## ② 欠食することが多い食事

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。



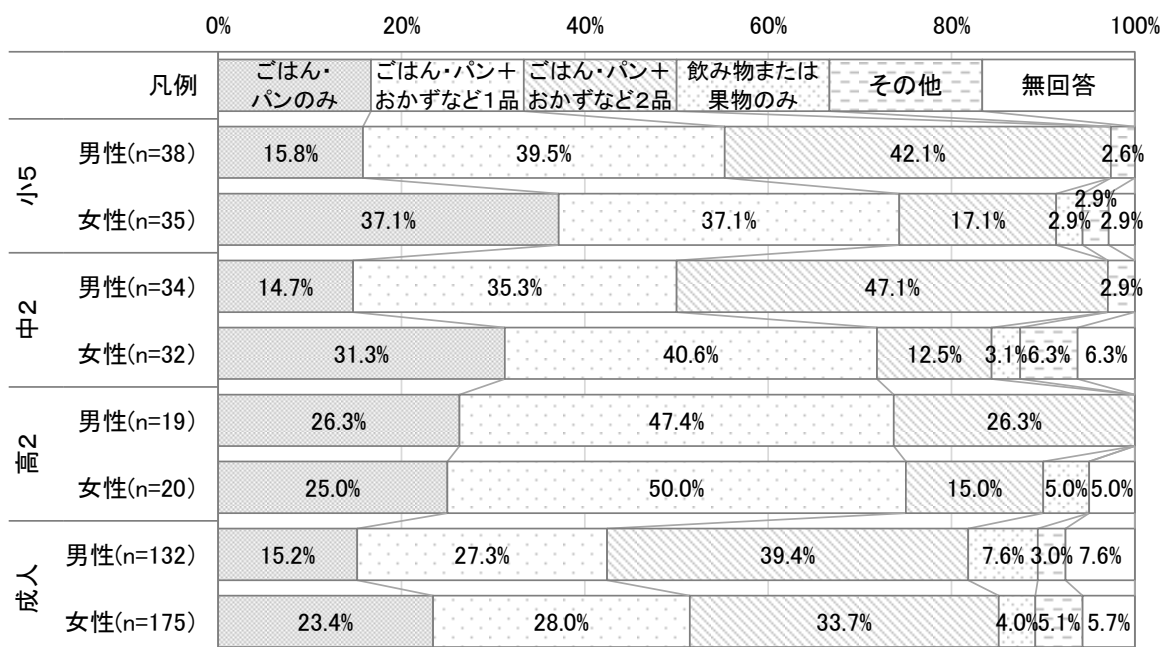
## ③ 欠食する理由

欠食の理由は、食欲がない、時間がないとした回答が多くなっています。



#### ④ 朝食の内容

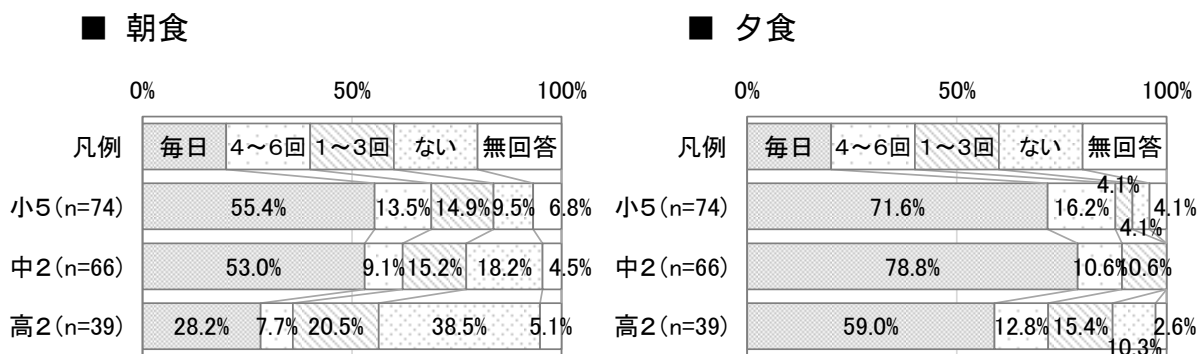
ごはんやパンにおかずを1品ないし2品という組み合わせの朝食が多くなっています。



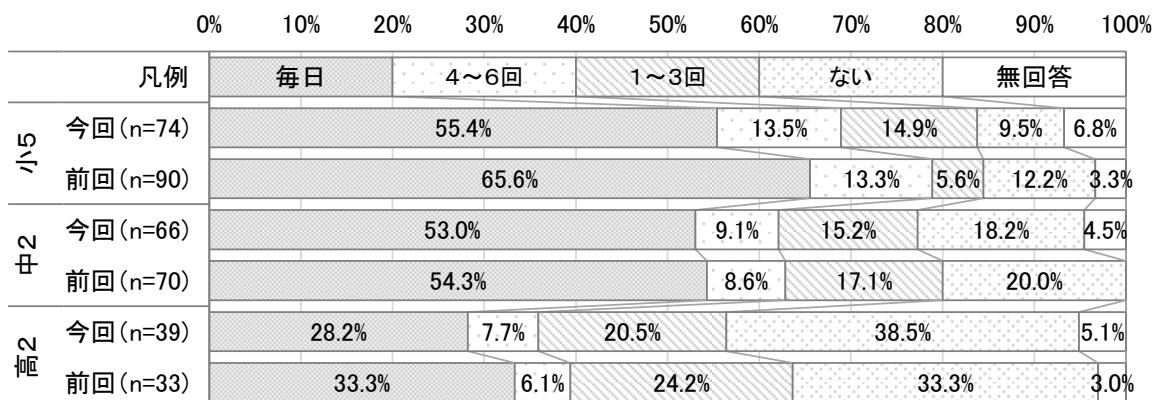
⑤ 家族みんなで食べる食事の頻度（1週間あたり）

小5の9.5%，中2の18.2%，高2の38.5%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。また夕食についても、小5の4.1%と高2の10.3%が食べる日がないと回答しています。

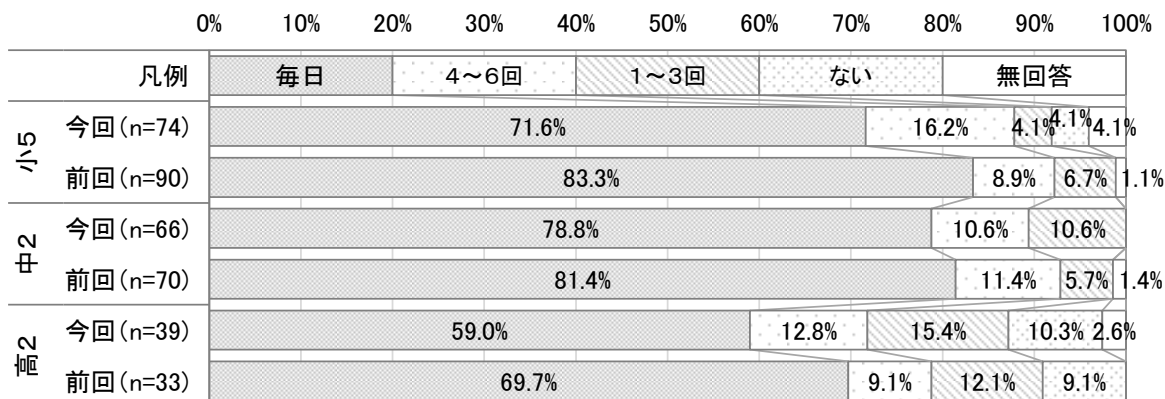
平成27年度に実施した前回調査と比較すると、朝食及び夕食ともに小5・中2・高2の全てで毎日食べる割合が上昇しています。



■ 前回調査(平成27年度)との比較 / 朝食



■ 前回調査(平成27年度)との比較 / 夕食

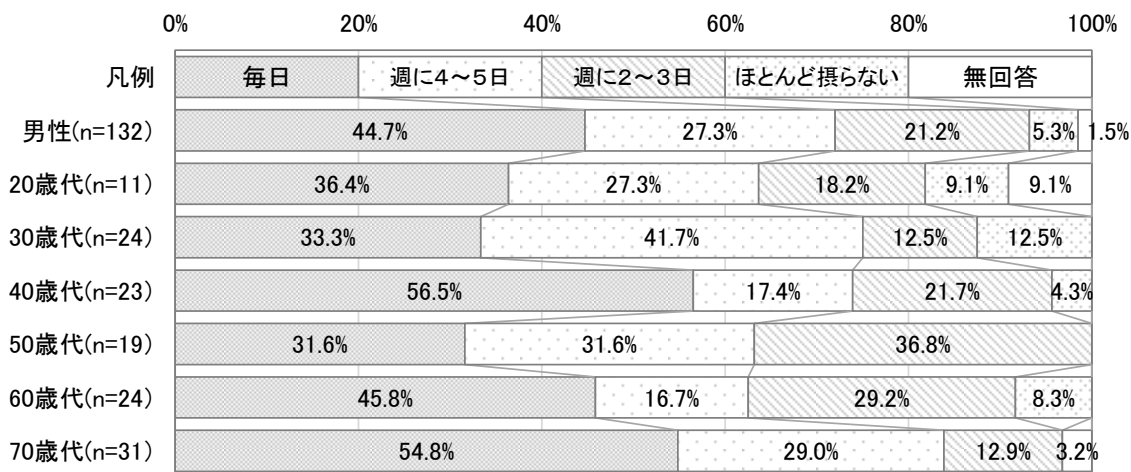


## ⑥ 野菜の摂取状況（成人）

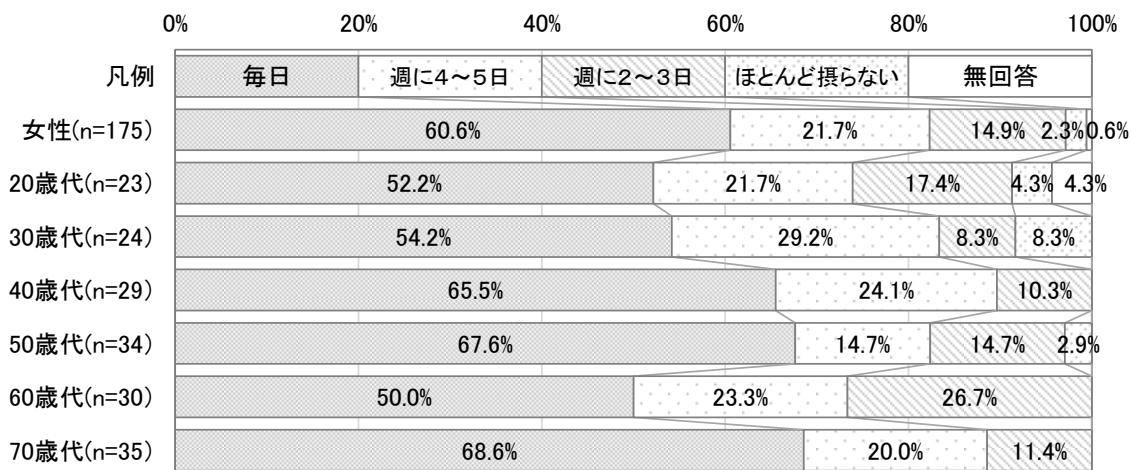
野菜の摂取状況について、毎食摂る割合についてみると、男性は40歳代及び70歳代で高く、女性はすべての年代において50%以上となっています。

一方、野菜をほとんど摂らないとする割合をみると、男性女性ともに30歳代や20歳代の割合が高くなっています。

### ■ 男性



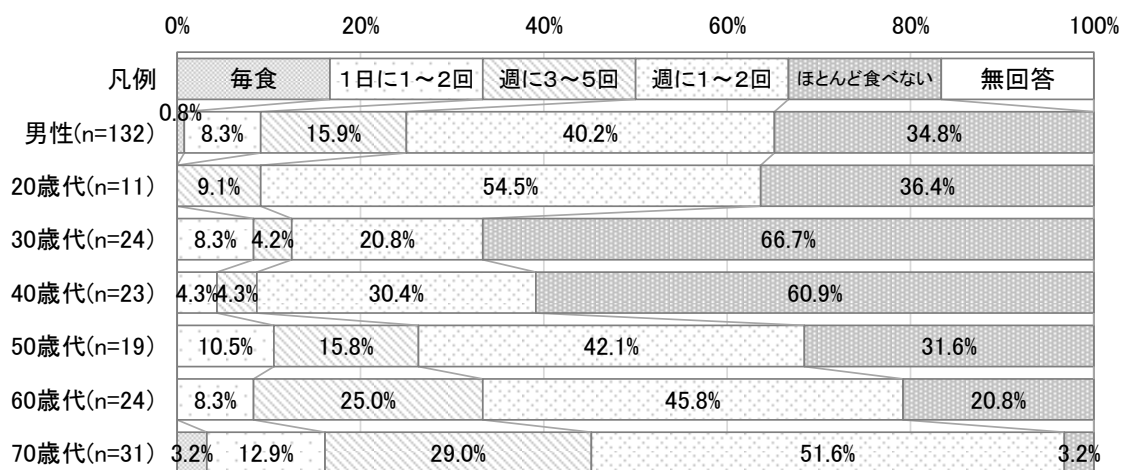
### ■ 女性



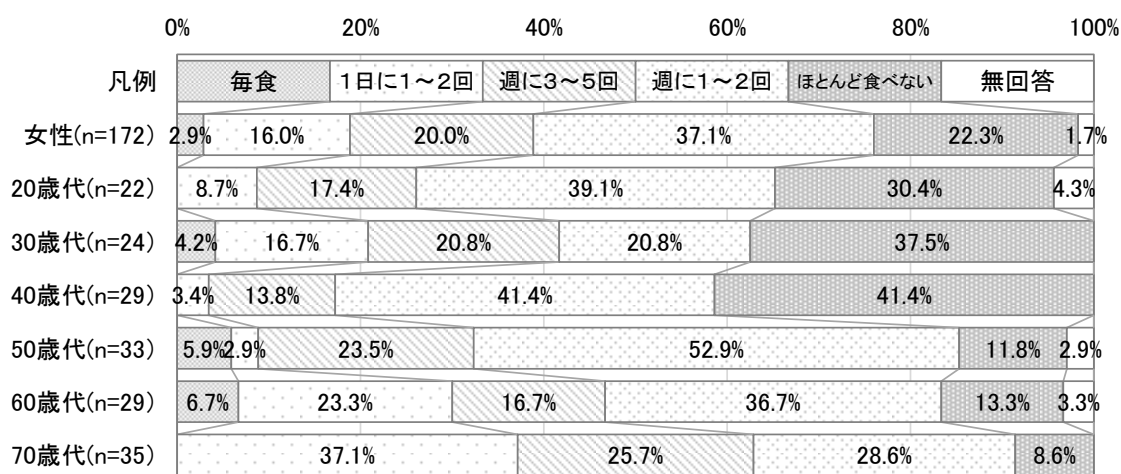
## ⑦ 果物の摂取状況

週に1回以上果物を摂る割合についてみると、男性は30歳代以降、女性は40歳代以降で年代が上がるほど高くなっています。また、男性の20歳代や女性の20歳代・30歳代の割合も高くなっています。

### ■ 男性



### ■ 女性

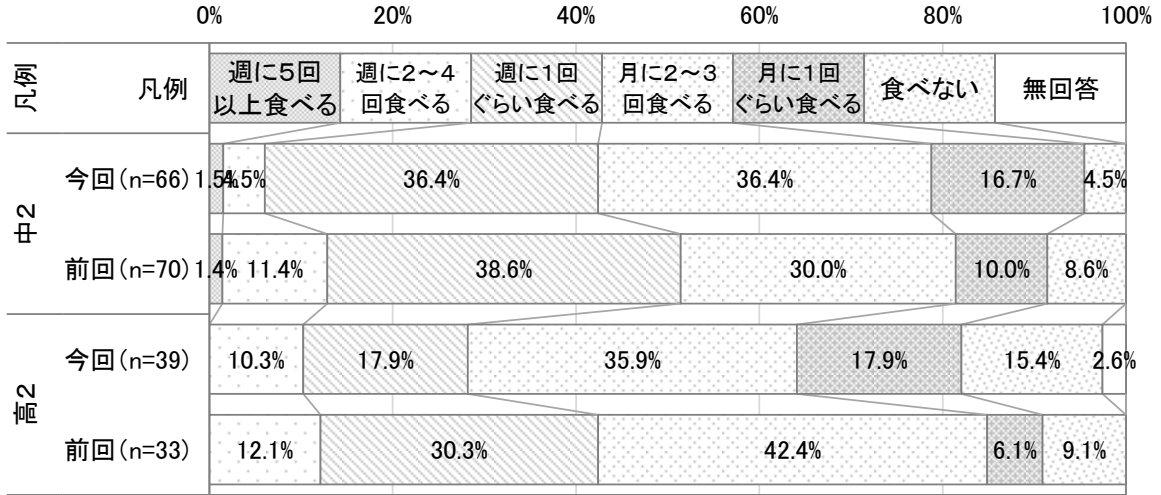




⑧ インスタント食品の利用頻度

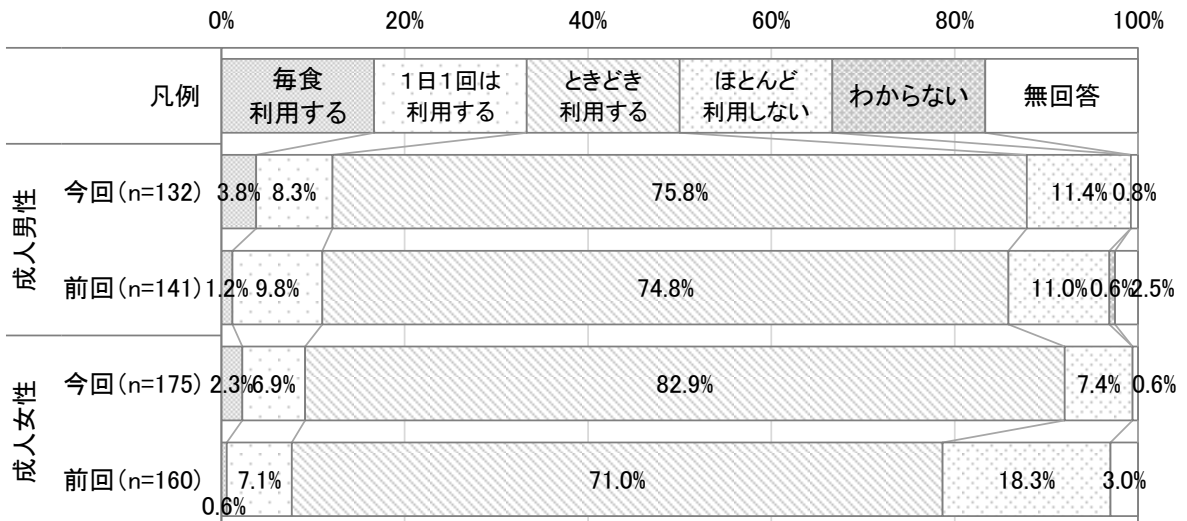
カップラーメンなどのインスタント食品を月1回以上食べる割合を前回調査と比較してみると、中2は増加しているのに対し、高2は減少しています。それぞれ週に1回から月に1回頻度で食べるとする割合が高くなっています。

■ 前回調査(平成27年度)との比較 / 中2・高2



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、前回調査と比較して男女ともに割合の上昇がみられます。

■ 前回調査(平成27年度)との比較 / 成人(男女別)



⑨ 料理・食事の支度

高2の男性の68.4% (n=19), 女性の85.0% (n=20) 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おり, 前回調査と比較して, 男女ともに割合がそれぞれ上昇しています。

⑩ 栄養成分表示の認知度

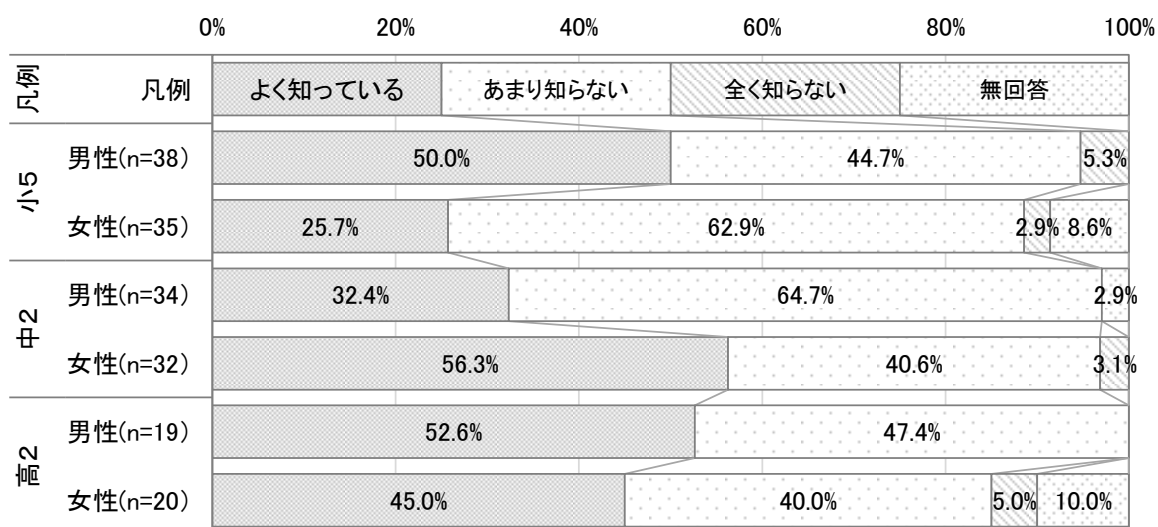
中2の15.2% (n=66), 高2の15.4% (n=39), 成人の1.9% (n=313) が栄養成分表示を知らないと回答しています。

⑪ 栄養成分表示の参考度

中2の8.9% (n=56), 高2の21.9% (n=32) 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→42.9%, 高2→46.9%)

成人については, 男性の10.6% (n=132), 女性の21.1% (n=175) 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→37.9%, 女性→42.3%)

⑫ 旬の味覚(季節の食べ物)の認知度

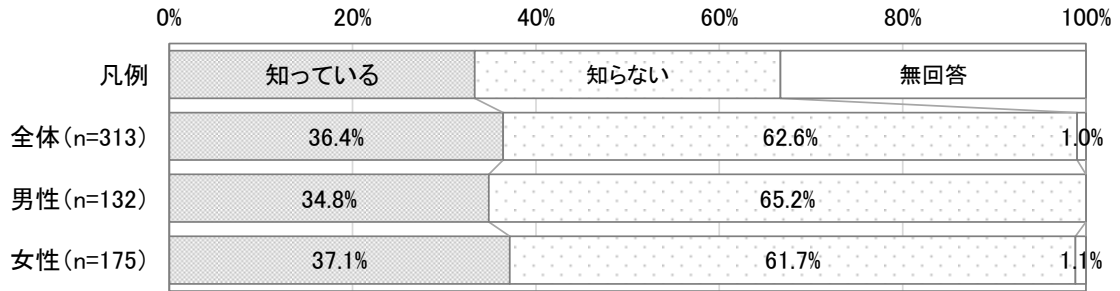


⑬ 長島町の農産物の認知度

小5の87.8% (n=74), 中2の95.5% (n=66) 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。

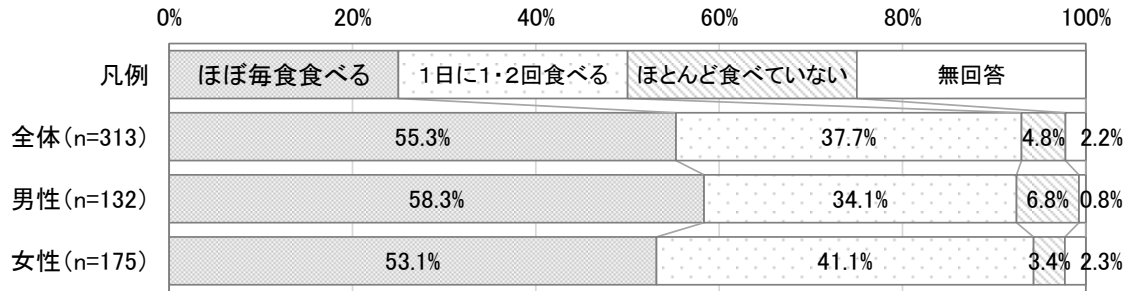
⑭ 自分の適正体重を維持することのできる食事量の認知度

成人の 62.6%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。



⑮ 食事バランスについて(成人)

成人でほぼ毎食、主食・主菜・副菜を摂っているとした回答は男性 58.3%、  
女性 53.1%となっています。

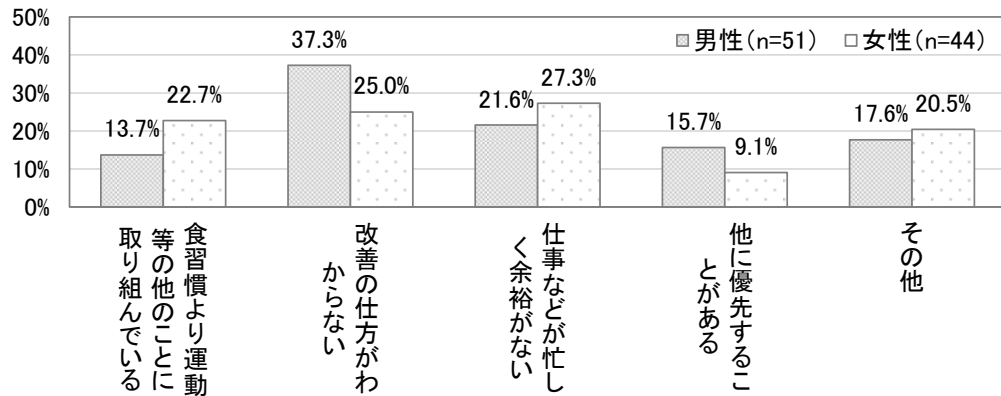


⑯ 食習慣の改善意欲(成人)

成人男性の 38.6% (n=132), 成人女性の 25.1% (n=175) は食習慣の改  
善意欲がないと回答しています。

⑰ 改善意欲がない理由(成人) (複数回答)

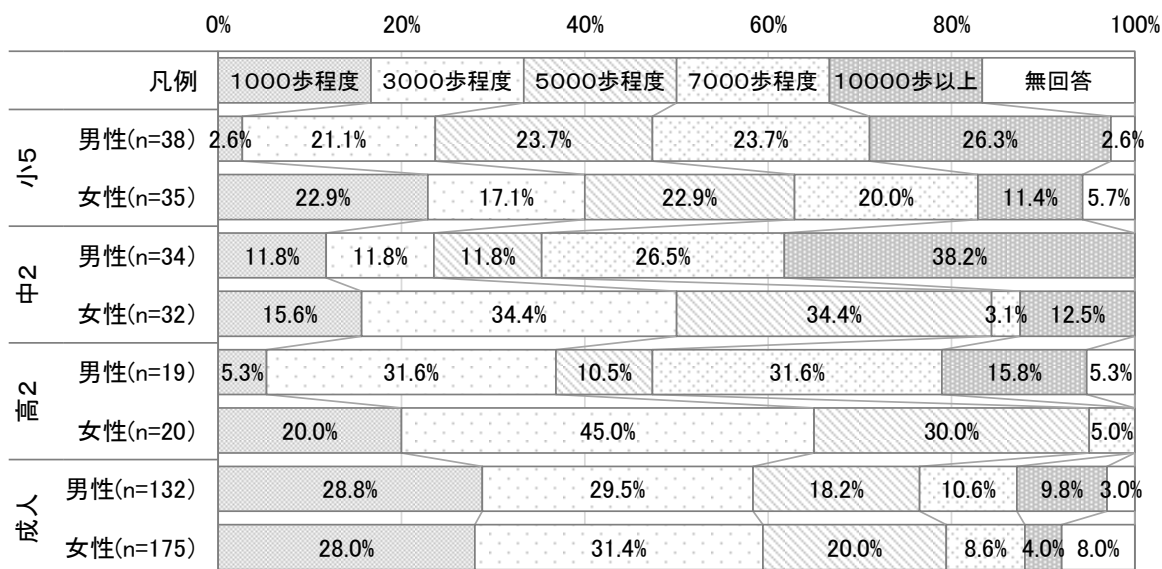
成人男性は「改善の仕方がわからない」、成人女性は「仕事などが忙しく余裕  
がない」とした回答がそれぞれ多くなっています。



### (3) 身体活動・運動について

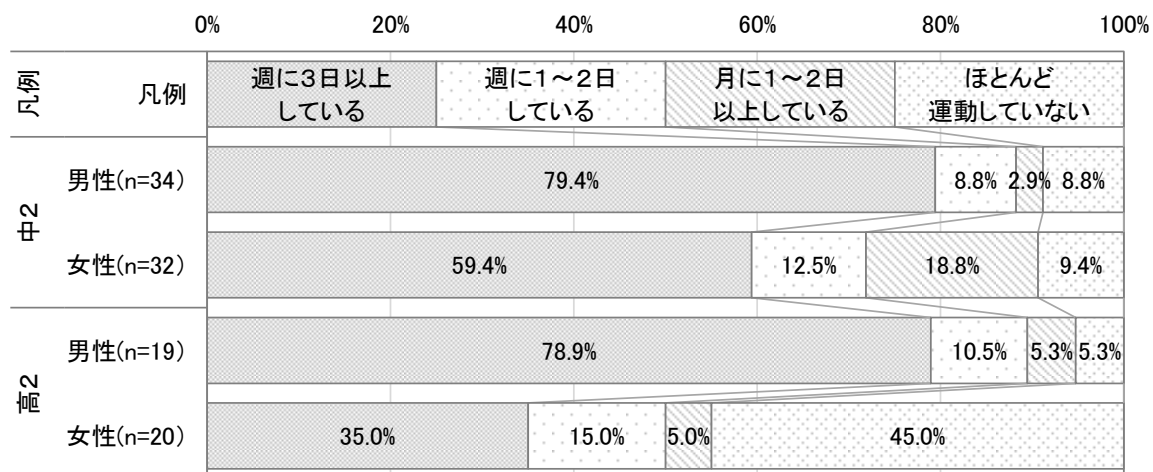
#### ① 1日の歩数(学校や通勤・仕事で歩く量を含む)

小5の男性26.3%，女性11.4%，中2の男性38.2%，女性12.5%，高2の男性15.8%，成人の男性9.8%，女性4.0%が1日に10,000歩以上歩くと回答しています。

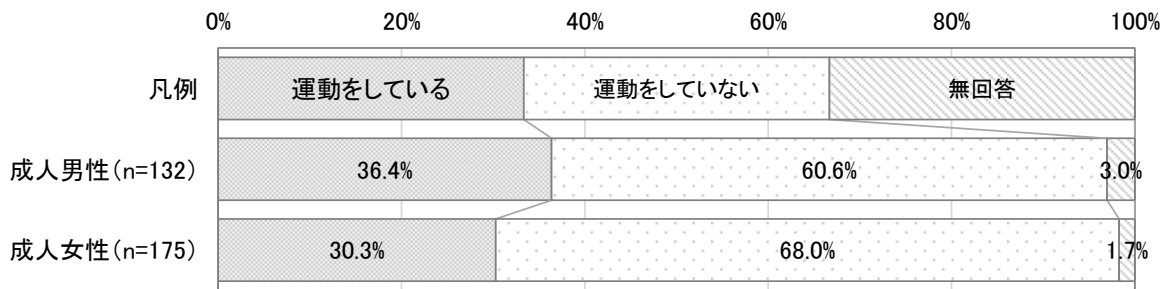


#### ② 運動習慣

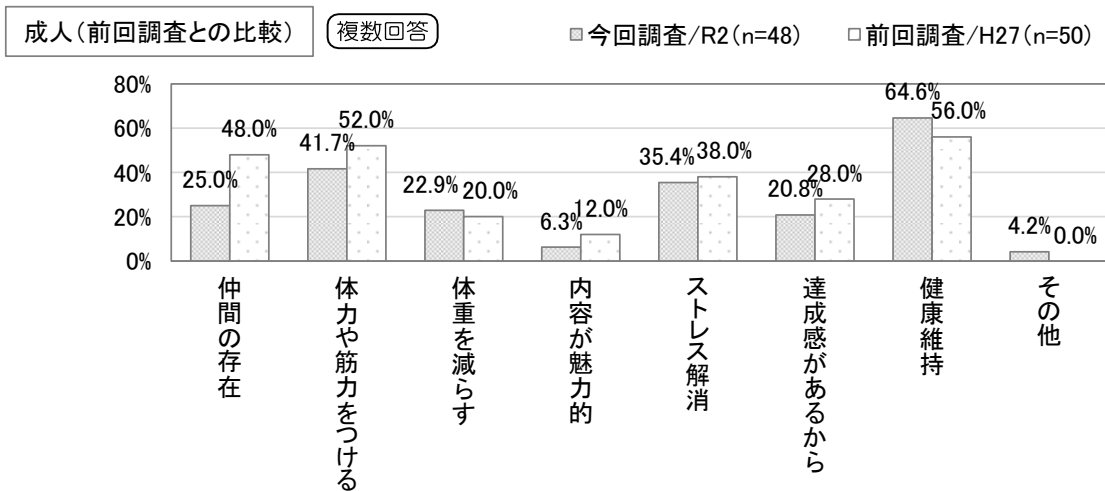
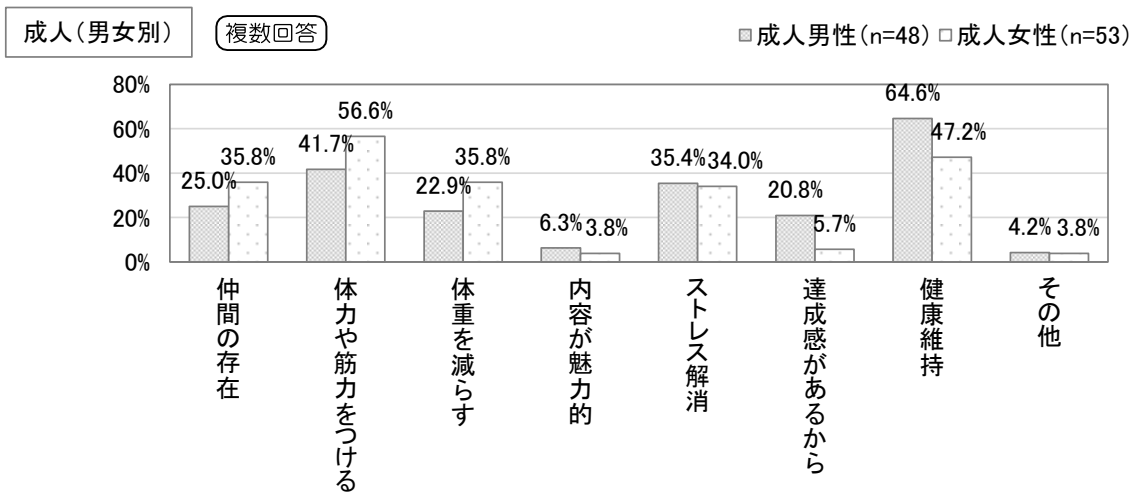
中2の男性79.4%，女性59.4%，高2の男性78.9%，女性35.0%が、学校以外の時間に週に3日以上、意識的に体を動かすこと(部活動を含む)をしていると回答しています。



成人については、男性の36.4% (n=132)、女性の30.3% (n=175) 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。



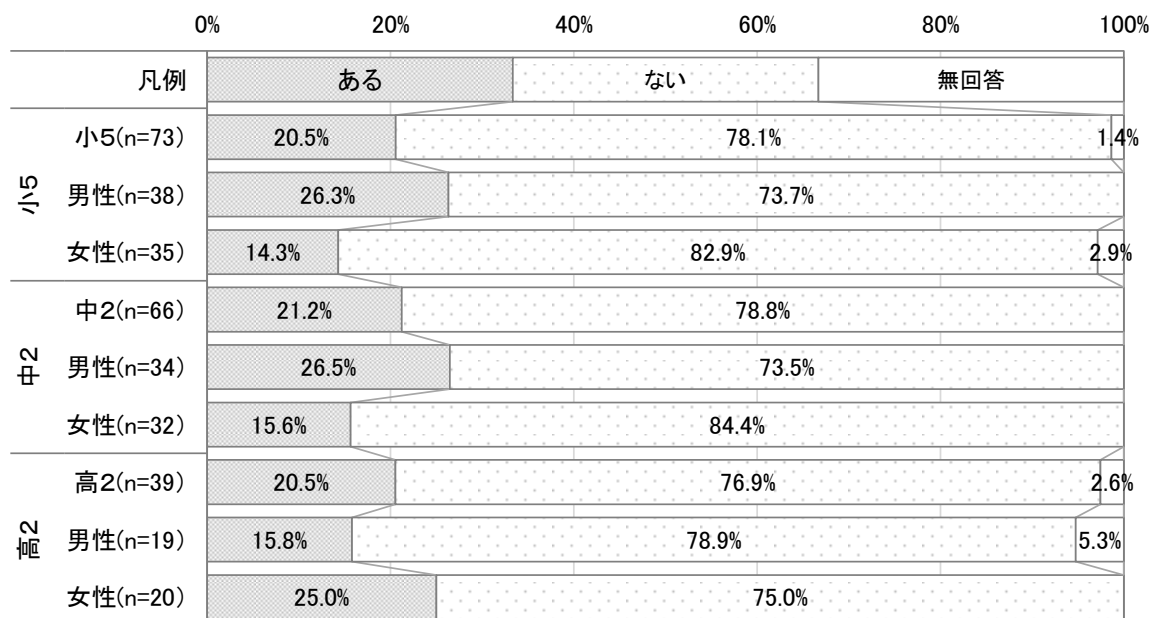
運動を継続できている、または、継続している理由として、男女ともに「健康維持」「体力や筋力をつける」が多く、特に男性は「健康維持」とする割合が前回調査（平成27年）と比較して8.6ポイント上昇しています。



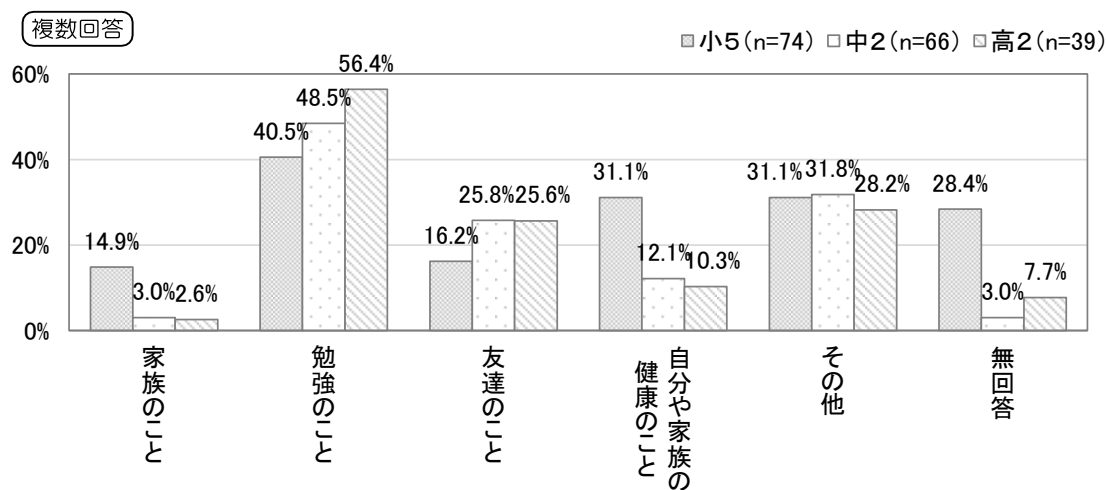
#### (4) 休養・こころの健康について

##### ① 心配ごと、悩みごとについて

小5の20.5%，中2の21.2%，高2の20.5%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。性別にみると小5及び中2は男性，高2は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。



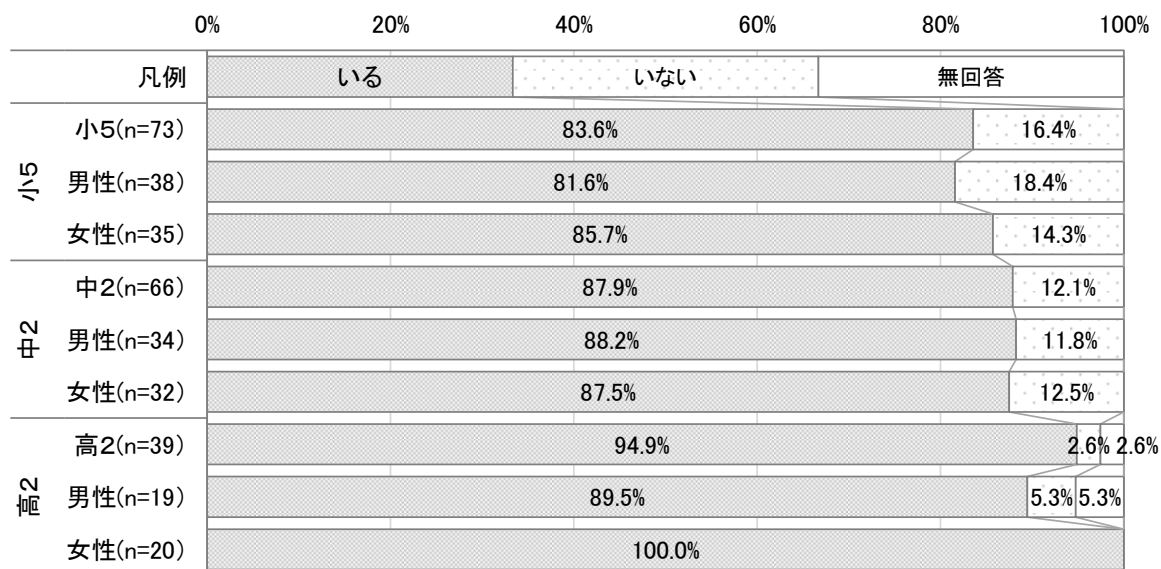
また，具体的な悩みの内容をみると，小5・中2・高2ともに「勉強のこと」とする割合が高くなっています。



## ② 相談相手の有無

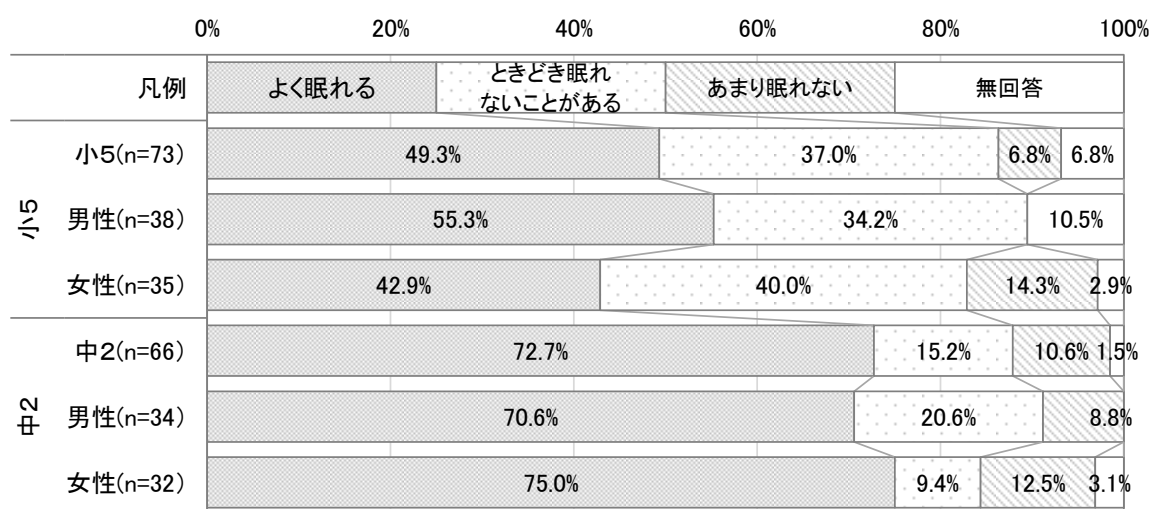
小5の男性18.4% (n=38)、女性14.3% (n=43)、中2の男性11.8% (n=34)、女性12.5% (n=32)、高2の男性5.3% (n=19)が、相談する人はいないと回答しています。

前回調査(平成27年)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5.6%から10.9ポイント上昇し、中2が18.6%から6.5ポイント、高2が9.1%から6.5ポイントそれぞれ低下しています。



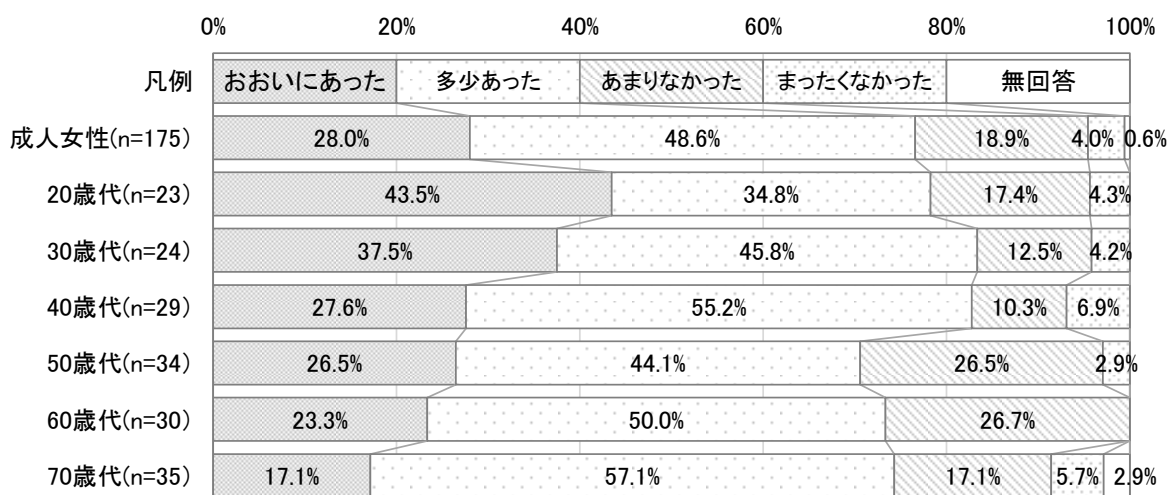
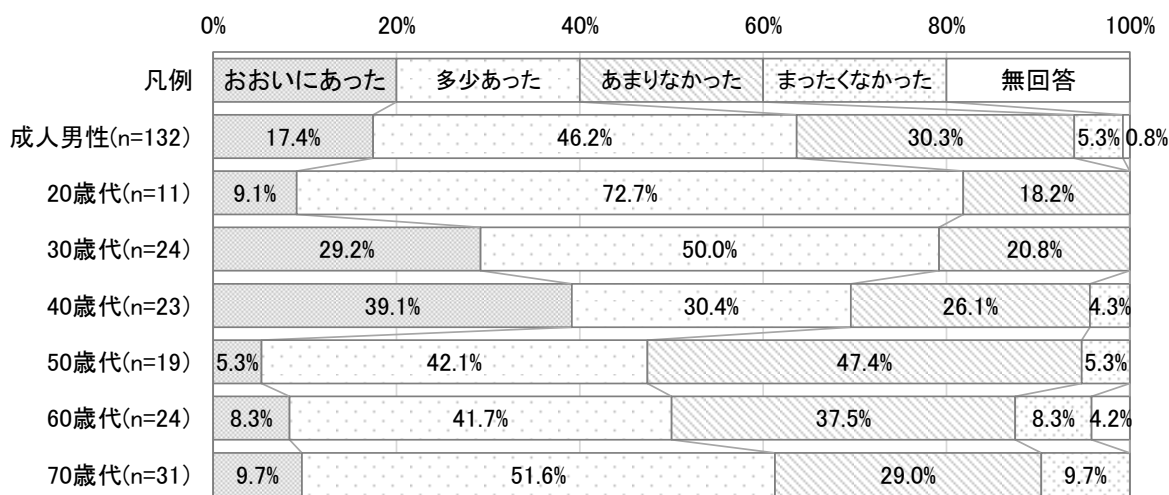
## ③ 睡眠について

小5の女性14.3%、中2の男性8.8%、女性12.5%があまり眠れないと回答しています。



#### ④ ストレスについて

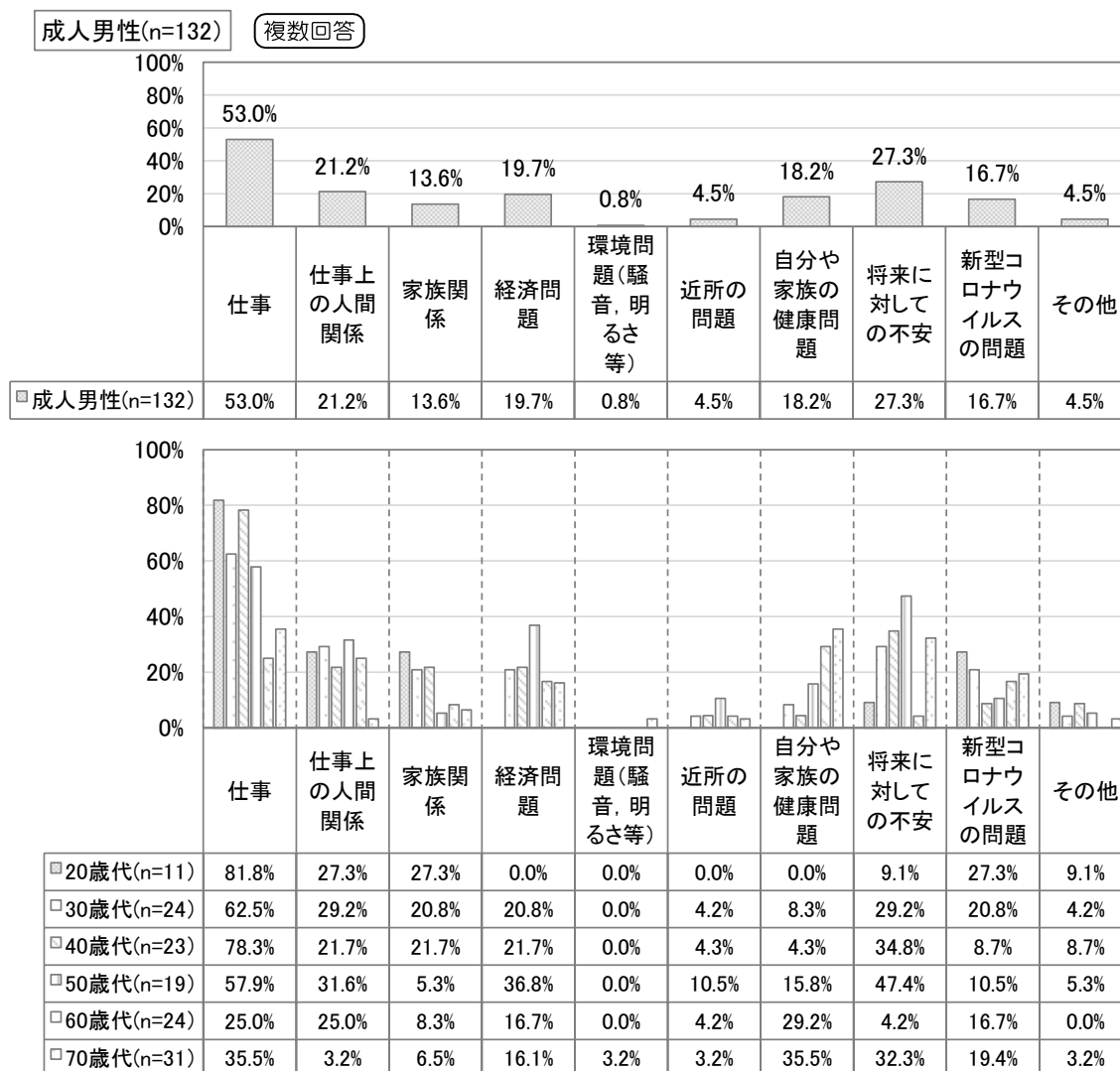
最近 1 か月の間にストレスを感じることがおおいにあったとした回答は、男性は 40 歳代（39.1%）、女性は 20 歳代（43.5%）がそれぞれ多くなっています。





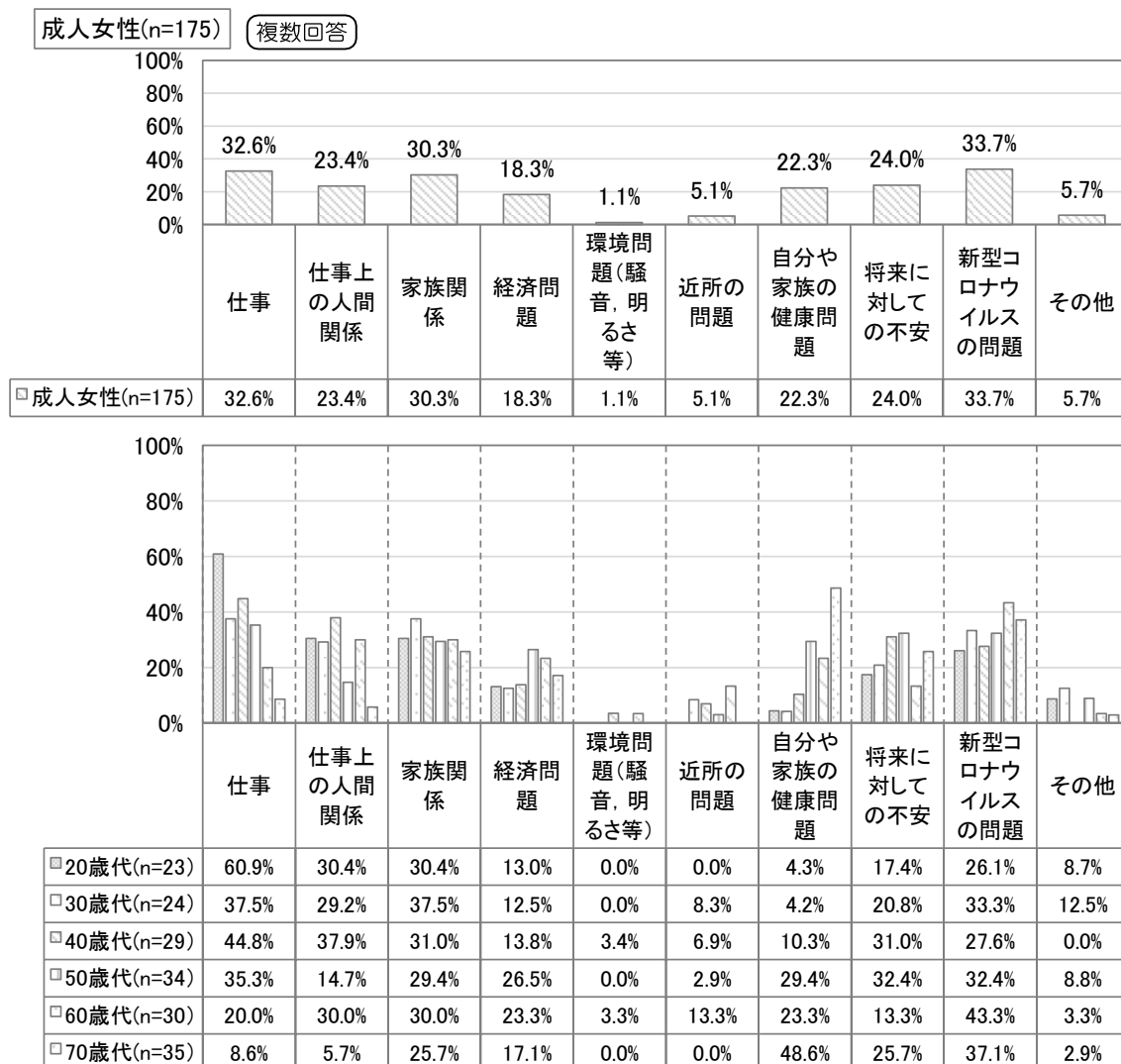
成人男性のストレスの原因をみると、全体では仕事に関することや将来に対しての不安、仕事上の人間関係などが多くなっています。

年代別にみると、仕事については20歳代から50歳代まで過半数を占めています。将来に対しての不安や経済問題については50歳代でピークを迎え、自分や家族の健康問題は40歳代以降、年代が上がるにつれて割合が上昇しています。



また、成人女性のストレスの原因をみると、全体では新型コロナウイルスの問題や仕事に関すること、家族関係などが多くなっています。

年代別にみると、新型コロナウイルスの問題については年代が上がるにつれて割合が高くなり、仕事については20歳代では6割を超えています。



### ⑤ ストレスの対処法

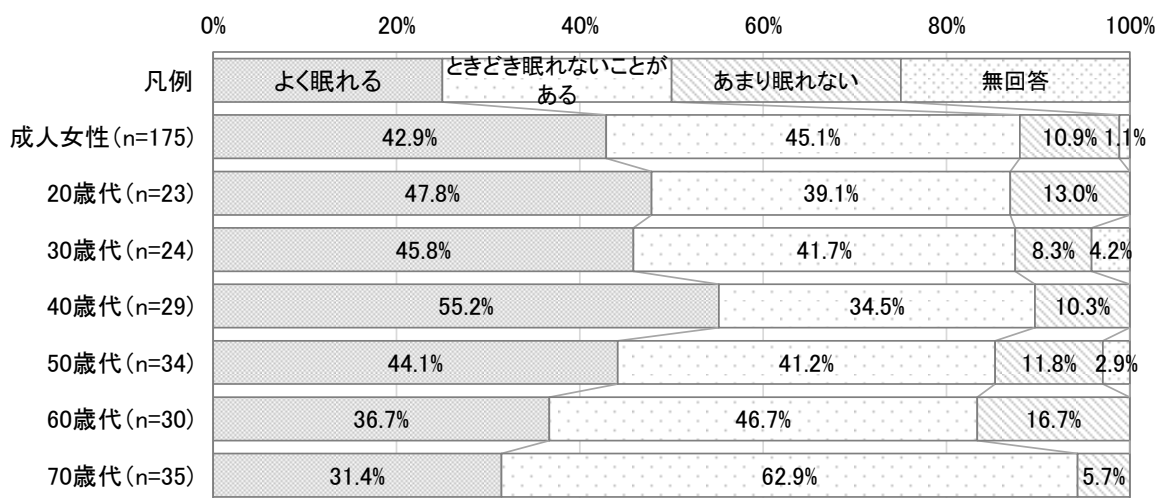
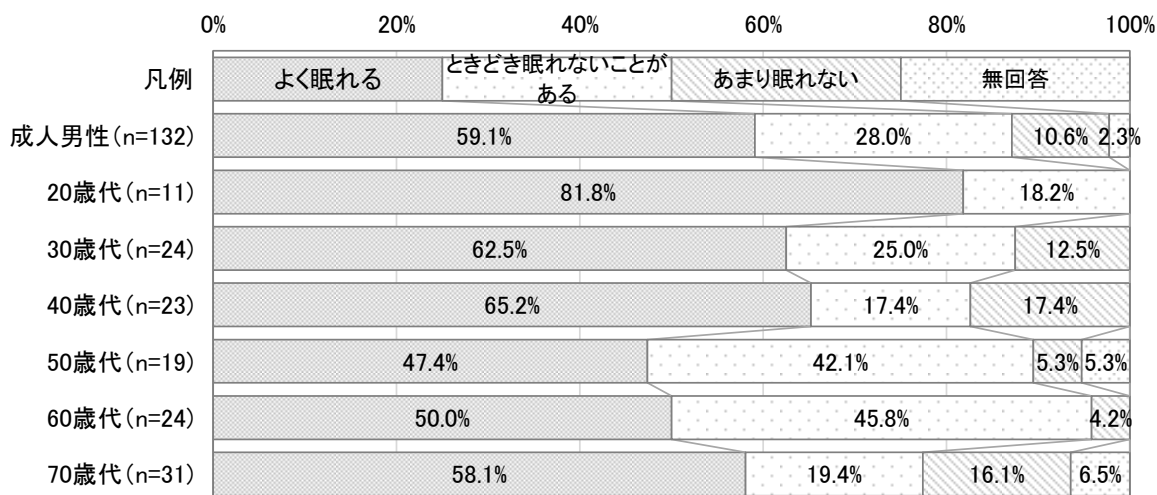
成人男性の41.8% (n=141), 成人女性の24.4% (n=160) がストレスの対処法を持っていないと回答しています。また, ストレスを感じることもおおいにあったとした回答が多かった男性の40歳代, 女性の70歳代については, 対処法を持っていないとした回答が男性40歳代50.0% (n=10), 女性70歳代41.4% (n=29) となっています。

### ⑥ 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, 前回調査(平成27年度)と比較すると21.4%から20.8%に低下しています。

⑦ 睡眠について

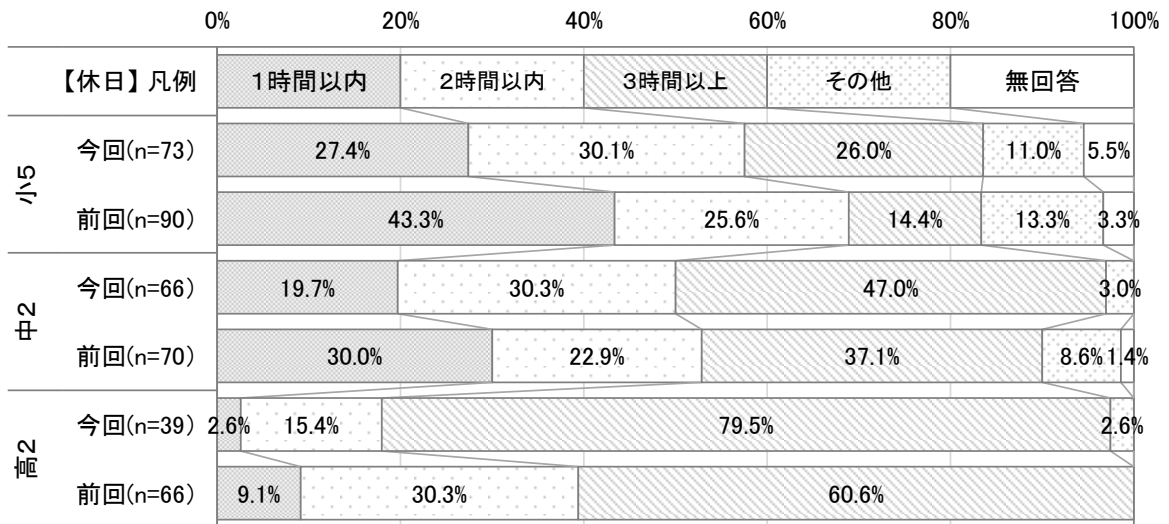
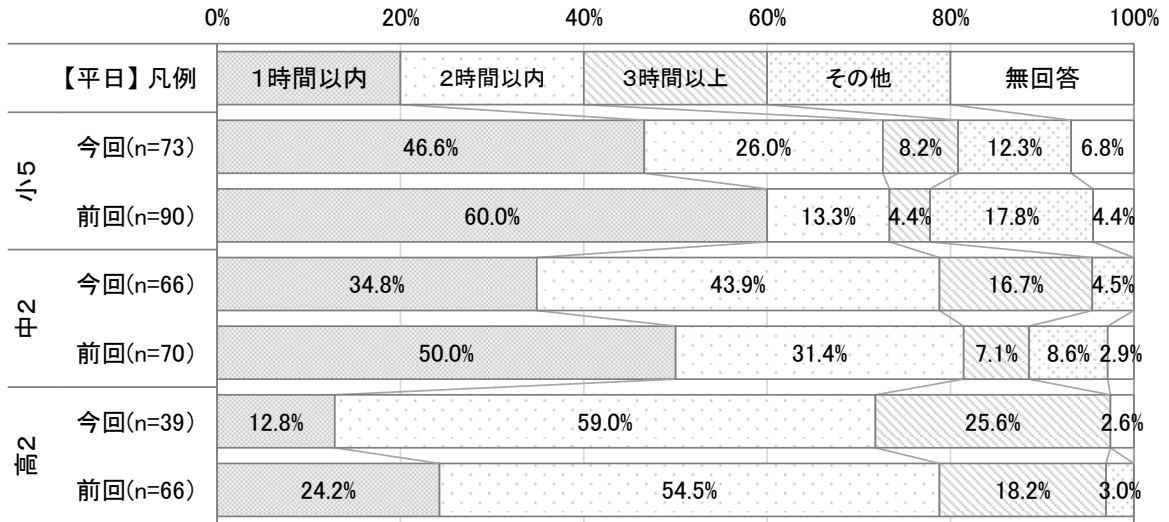
成人男性の 10.6%, 成人女性の 10.9% があまり眠れないと回答しています。前回調査（平成 27 年度）と比較すると、「よく眠れる」（41.9%→48.9%）が増加し、「ときどき眠れないことがある」（42.2%→38.0%）と「あまり眠れない」（11.0%→10.9%）が減少しています。



⑧ 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と比べ中2・高2の使用時間が長く、休日には高2の約8割が3時間以上使用すると回答しています。

前回調査（平成27年度）と比較すると、2時間以内や3時間以上とする割合が平日・休日ともに上昇しています。

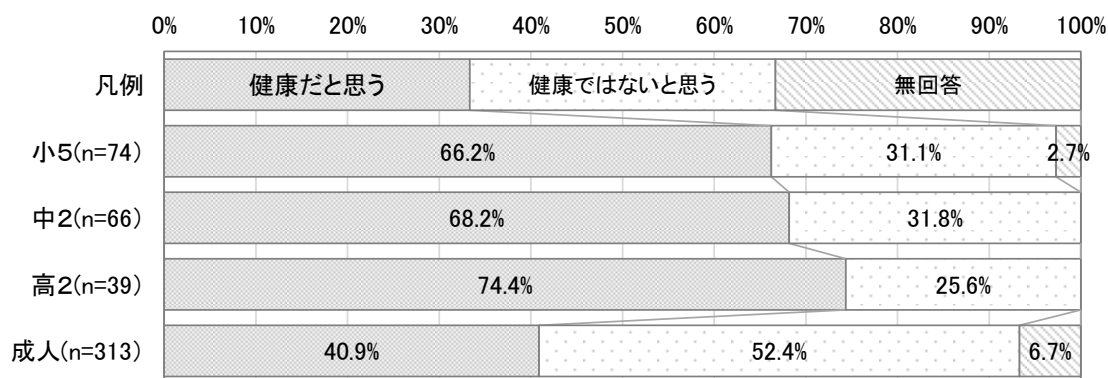


## (5) 歯・口の中の健康について

### ① 健康感

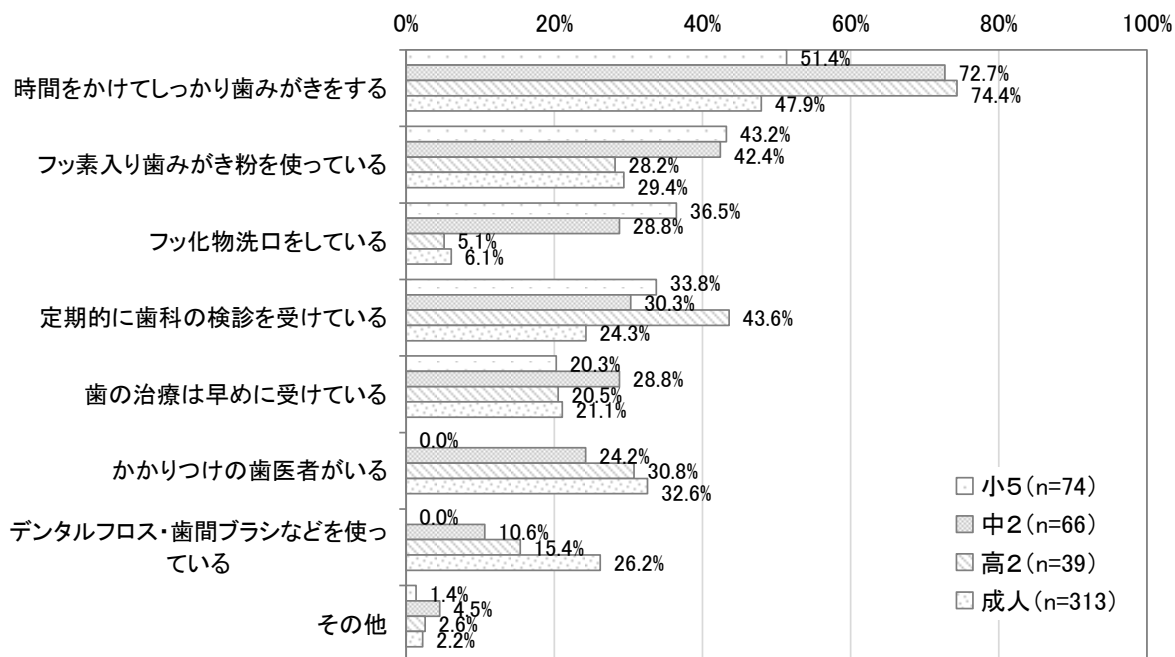
小5の66.2%(n=74), 中2の68.2%(n=66), 高2の74.4%(n=39), 成人の40.9%(n=313)が自分の口の中は健康だと思つて回答しています。

前回調査(平成27年度)と比較すると, 中2の健康ではないと思つて回答した割合が上昇しています。(H27年度は20.0%)



### ② 歯の健康管理 複数回答

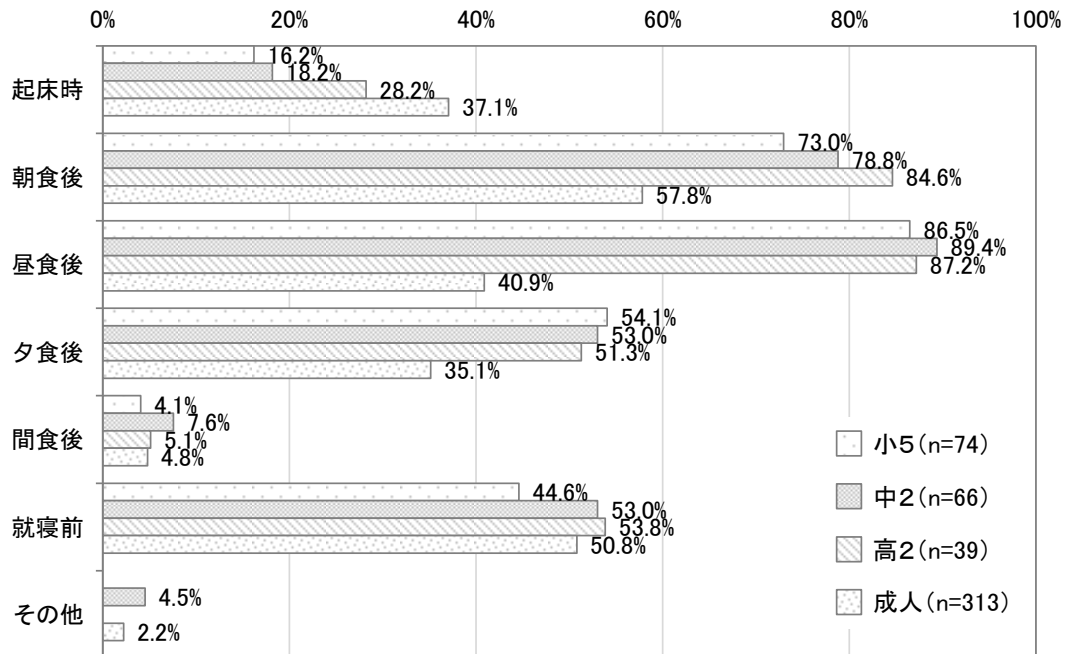
前回調査(平成27年度)と比較すると, 小5・中2はフッ化物洗口(小5: 4.4%→36.5%, 中2: 5.7%→28.8%), 高2は定期的に歯科受診(9.1%→43.6%), 成人はデンタルフロスや歯間ブラシの使用(12.0%→26.2%)などで割合の上昇がみられました。



※小5には「かかりつけの歯医者がある」「デンタルフロス・歯間ブラシなどを使っている」の選択肢はありません

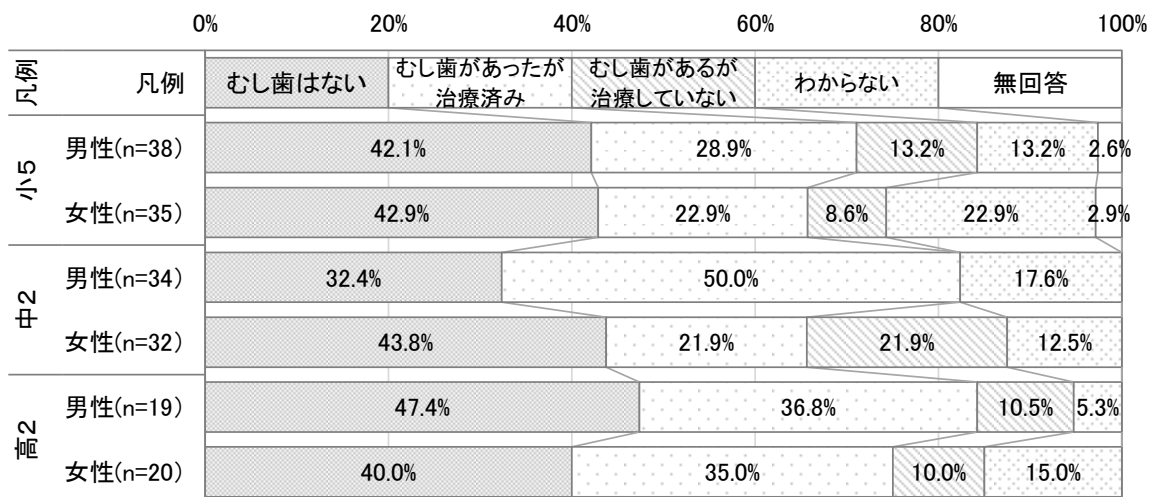
### ③ 歯みがきの頻度 複数回答

歯磨きの頻度をみると、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。



### ④ むし歯について

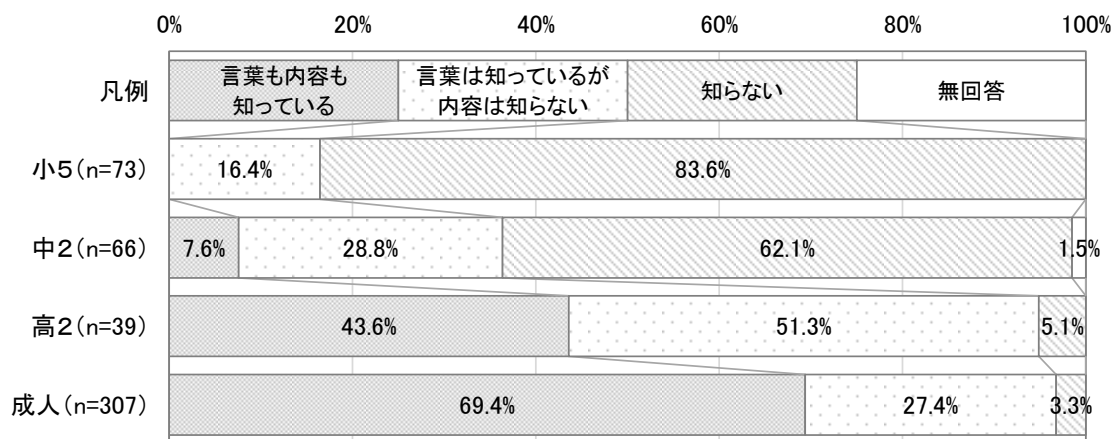
むし歯はあるが治療していないとする割合は、中2の女性が21.9%で最も高くなっています。



## (6) 生活習慣病の発症予防と重症化予防について

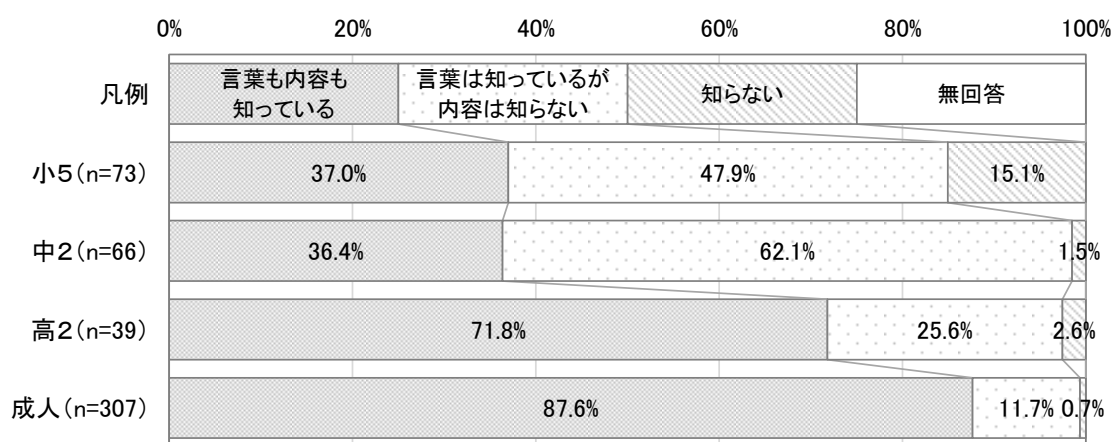
### ① メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の認知度

高2の4割，成人の約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1割から3割程度にとどまっています。



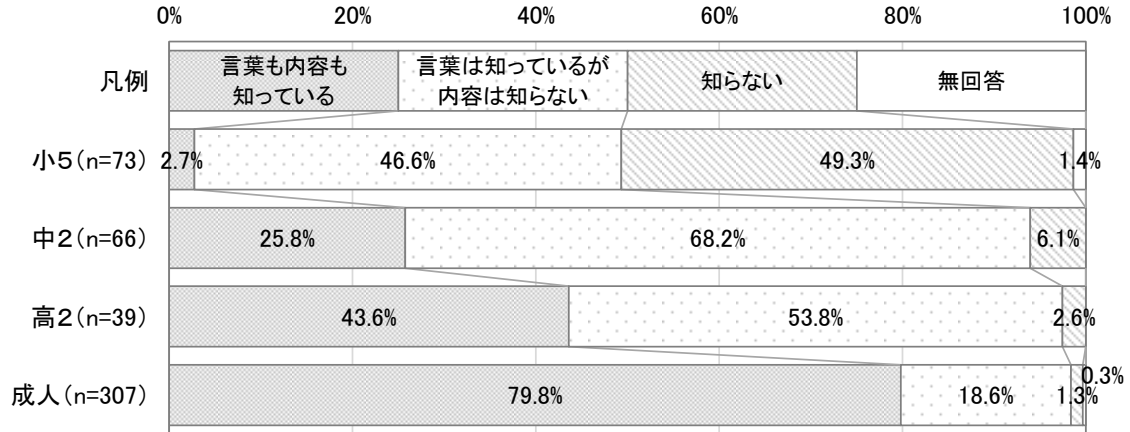
### ② 高血圧の認知度

高2の7割，成人の8割が内容まで理解しているものの，小5・中2では約4割にとどまっています。



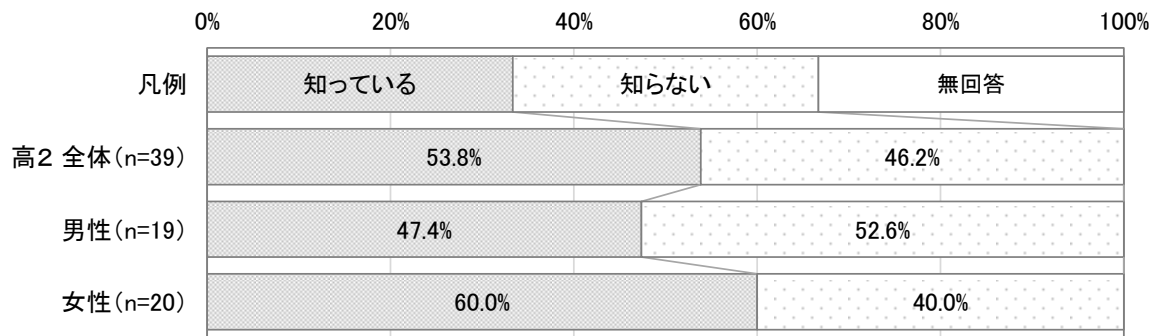
### ③ 脳卒中の認知度

高2の4割、成人の約8割が内容まで理解しているものの、中2では約2割、小5では1割以下にとどまっています。



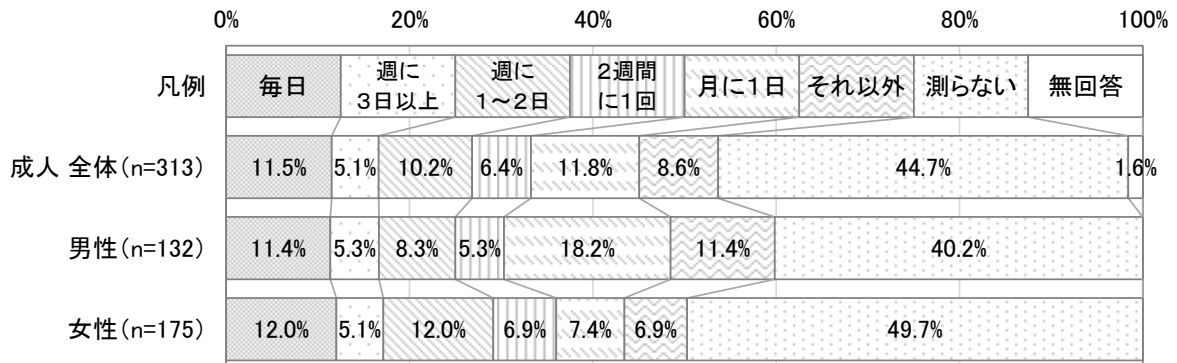
### ④ 自分の身長にあった体重の認知度

高2の46.2%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。



### ⑤ 血圧の測定頻度

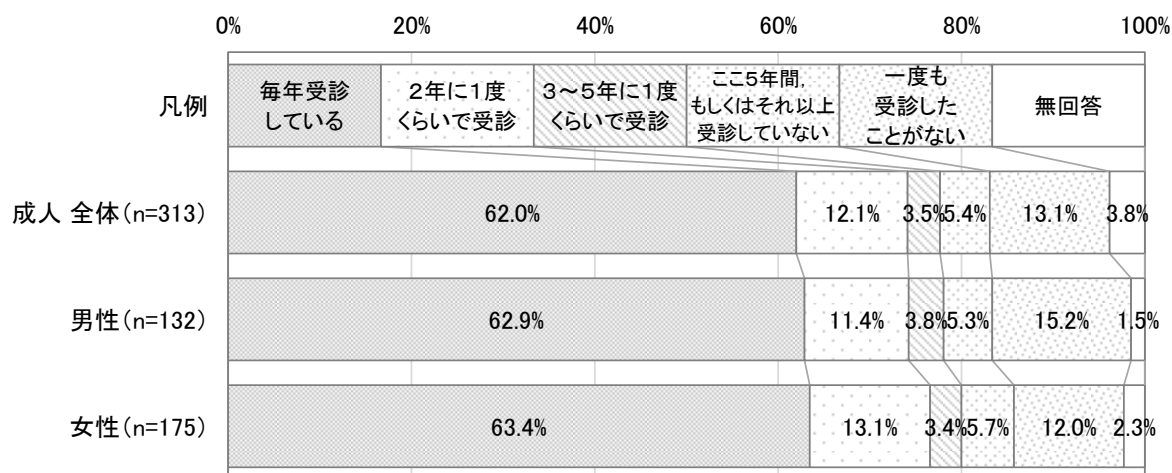
成人の4割が普段血圧を測っておらず、月に1回以上測っている人は半数以下となっています。





⑥ 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、男性・女性で大きな差異はみられません。



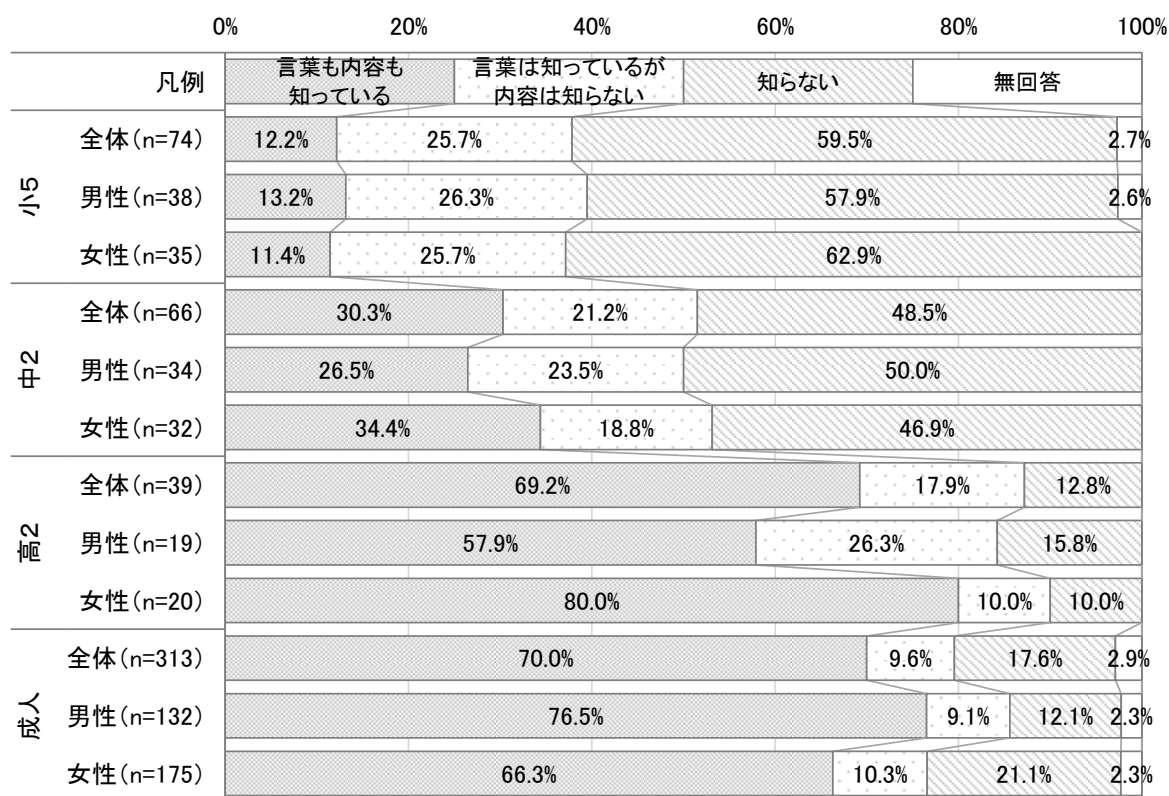
## (7) たばこ・アルコールについて

### ① 喫煙経験

小5男性の 2.6% (n=38) がたばこを吸ったことがあると回答しています。  
なお、中2及び高2に喫煙経験者はいません。

### ② 受動喫煙の認知度

高2及び成人は、言葉も内容も知っているとした回答が約7割となつていますが、小5が1割、中2が3割ほどにとどまっています。



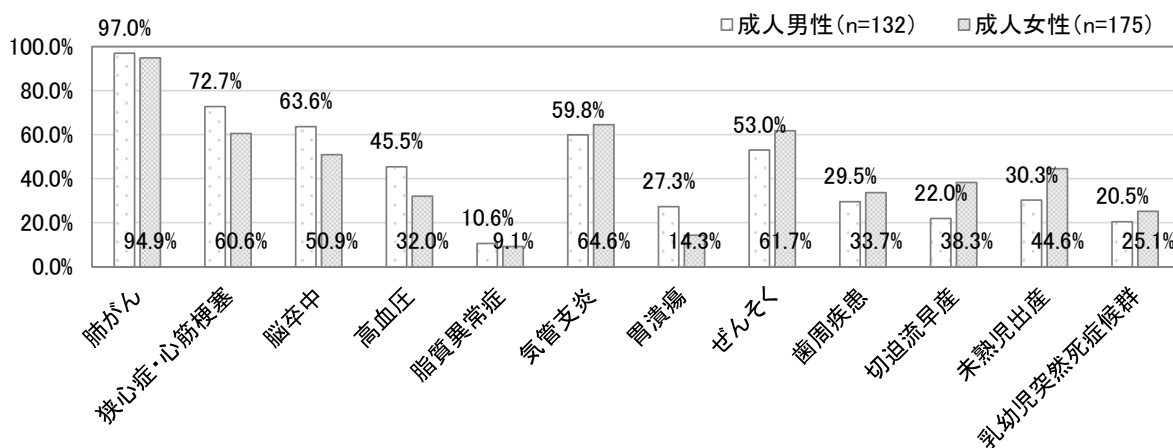
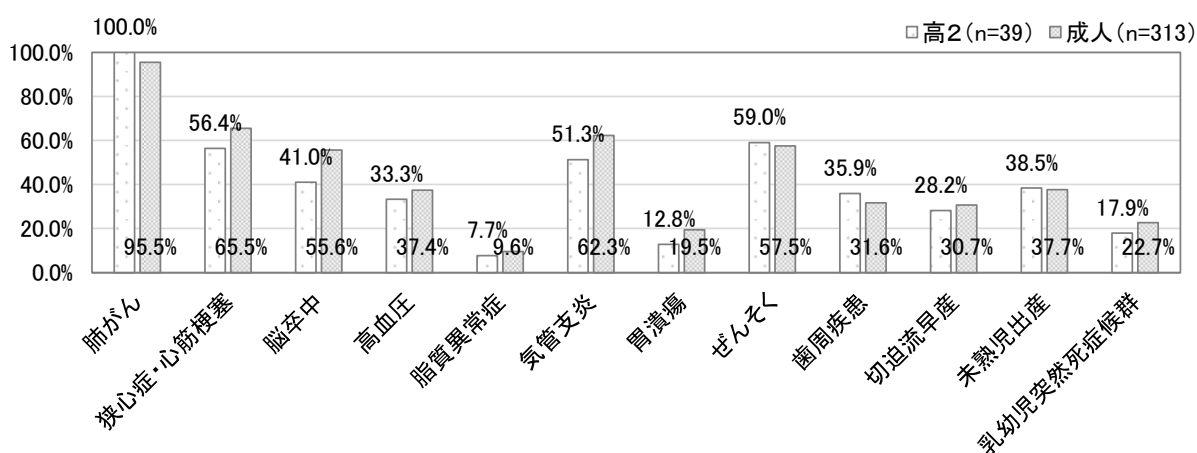
### ③ 子どもや家族に対する喫煙の配慮

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 90.4% (n=52) で、前回調査 (平成 27 年度) の 84.1% から上昇しています。

#### ④ 喫煙が及ぼす健康影響の理解度 複数回答

喫煙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」とする回答は、高2・成人ともに低くなっています。

また、成人を男女別にみると、「気管支炎」（男性：59.8％、女性：64.6％）、「ぜんそく」（男性：53.0％、女性：61.7％）、「歯周疾患」（男性：29.5％、女性：33.7％）、「切迫流早産」（男性：22.0％、女性：38.3％）、「未熟児出産」（男性：30.3％、女性：44.6％）、「乳幼児突然死症候群」（男性：20.5％、女性：25.1％）では、特に男性の理解度が低くなっています。



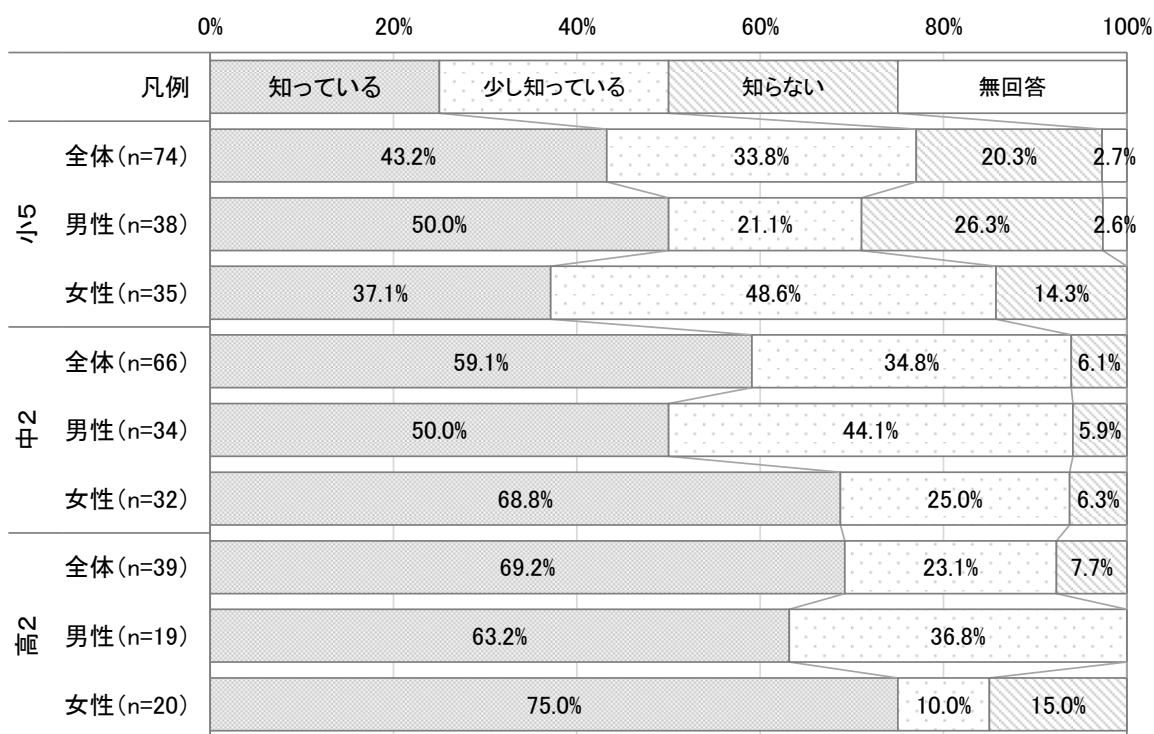
#### ⑤ 飲酒経験

小5の12.2% (n=74)、中2の4.5% (n=66)、高2の2.6% (n=39) は飲酒経験があります。

⑥ 未成年の飲酒が及ぼす害について

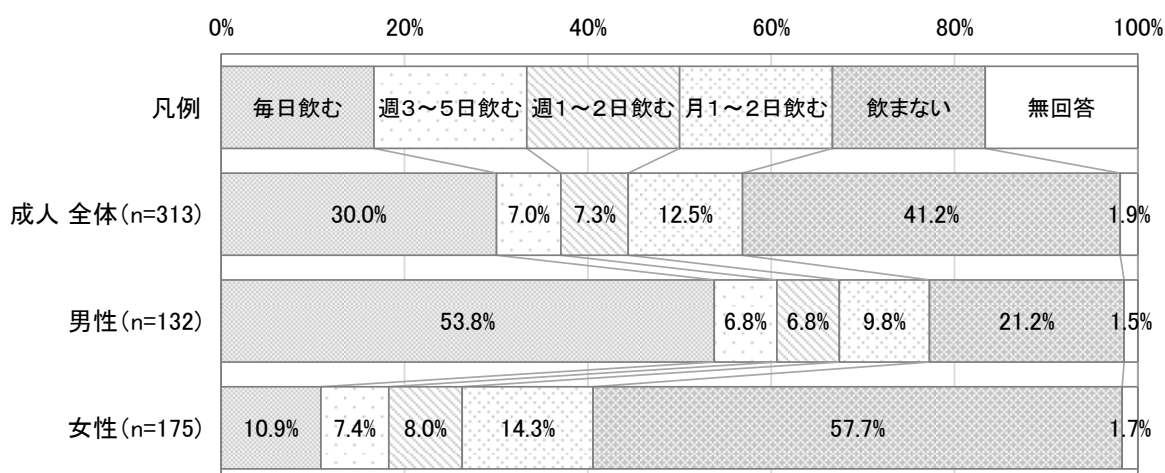
小5の男性26.3%，女性14.3%，中2の男性5.9%，女性6.3%，高2の女性15.0%が知らないと回答しています。

前回調査（平成27年度）と比較すると小5・中2・高2において知らないとする割合（小5：34.4%→20.3%，中2：11.4%→6.1%，高2：15.2%→7.7%）は下降しています。



⑦ アルコール摂取頻度

成人男性の53.8%，成人女性の10.9%がアルコール類を毎日飲むと回答しています。



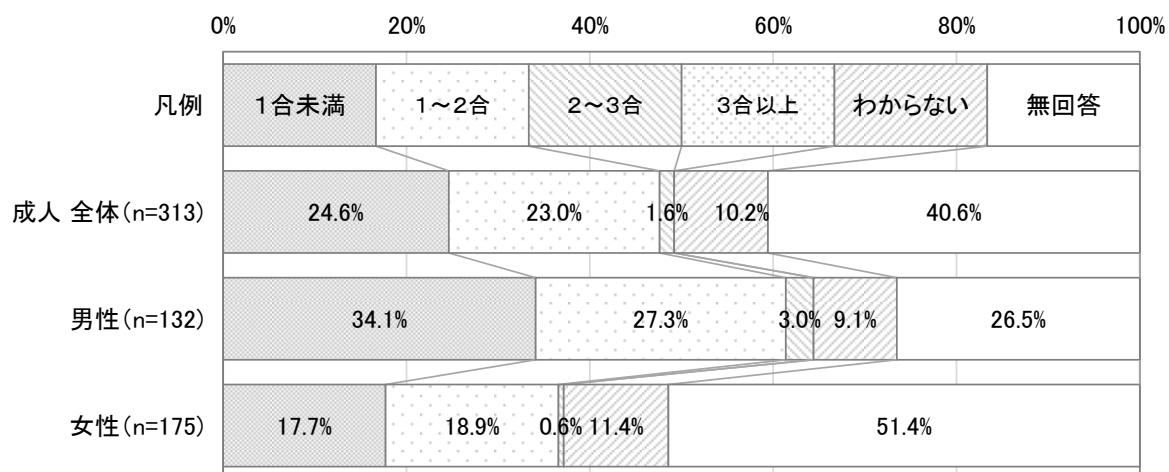
### ⑧ アルコール摂取量

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」とした回答は、男性 18.8%，女性 25.0%となっています。



### ⑨ 適正飲酒量の認知度

成人男性の 34.1% (n=132)，成人女性の 17.7% (n=175) 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ます。
- 成人では、若い年代ほど欠食率が高く、男性の欠食率が高くなっています。
- 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くなっています。
- 欠食の理由は「食欲がない」「時間がない」が多くなっています。
- 学年が上がるほど、家族みんなでの食事が減る傾向がみられますが、前回調査と比較すると朝食・夕食ともに「毎日食べる」とする割合は上昇しています。
- 成人の9割以上が週2～3日以上野菜を摂っていますが、男性の20歳代・30歳代・50歳代、女性の20歳代・30歳代・60歳代においては毎日摂る割合が他の年代と比較して低くなっています。
- 中2・高2のインスタント食品の利用頻度は、週に1回から月に2～3回が多くなっています。
- 常に栄養成分表示を参考にしているのは1～2割となっています。
- 旬の味覚の認知度は、半数程度です。
- 小5の約9割、中2の9割以上が長島町でとれる農産物を知っています。
- 自分の適正体重を知っている成人は4割を下回っています。
- 毎食、主食・主菜・副菜をとっている割合は5割程度となっていますが、男性の約4割、女性の約3割は食習慣の改善意欲がなく、理由は、改善の仕方がわからなかったり、仕事などが忙しく余裕がなかったりすると回答しています。

### (2) 身体活動・運動

- 1日に10,000歩以上歩く人は概ね1～2割程度ですが、中2男子は約4割歩くと回答しています。
- 成人の運動習慣は3割程度にとどまり、高2の女性でほとんど運動していない割合は4割を超えています。
- 成人で趣味や楽しみのために月1回以上運動している割合は3割で、継続している・できている理由は、「健康維持」「体力や筋力をつける」「ストレス解消」「仲間の存在」「体重を減らす」が多くなっています。

### (3) 休養・こころの健康

- 小5・中2・高2のそれぞれ約2割が悩みを抱えており、勉強のことで悩んでいる割合が高くなっています。
- 成人の男性・女性ともに20歳代から40歳代でストレスを感じる割合が高くなっています。
- ストレスの原因は「仕事」が最も多く、次いで「コロナウイルスの問題」についても多くなっています。
- 成人男性の4割，成人女性の2割は，ストレスの対処法を持っていないと回答しています。
- 相談相手がないとする割合は，小5男性で約2割，小5女子・中2男女でそれぞれ1割となっています。
- 中2の約1割があまり眠れないと回答しています。
- 成人の男性・女性ともに1割があまり眠れないと回答しています。
- 小5・中2・高2それぞれで，ネット端末（ケータイ，スマホ・タブレット，ゲーム機，パソコン）の利用時間が増加しています。

### (4) 歯・口の中の健康

- 児童・生徒の7割，成人の4割が自分の口の中は健康と思っています。
- デンタルフロス・歯間ブラシの使用が少なくなっています。
- 間食後の歯磨きが少なくなっています。
- 小5・高2の1割，中2女性の2割は，むし歯があるものの治療していないと回答しています。

## (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「急性心筋梗塞」や「腎不全」などが高くなっています。
- 「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ます。
- 特定保健指導対象者の出現率は、動機付け支援が45～49歳女性、積極的支援が50～54歳男性の割合が高くなっています。
- 各種がん検診の受診率は年度によりばらつきはありますが、横ばい傾向にあります。
- 乳幼児健診の受診率はおおむね横ばいから上昇の傾向にあります。
- 1歳6か月児・3歳児歯科健診におけるむし歯有病率及び1人当たりむし歯本数は保健所管内や鹿児島県よりも高い水準となっています。
- 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くなっています。
- 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。
- 血圧を月に1回以上測っている人は半数以下となっています。

## (6) たばこ・アルコール

- 小5で喫煙の経験ありという回答がありました。
- 小中学生の受動喫煙に対する認知度が低くなっています。
- 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9割で、前回調査の8割から上昇しました。
- 肺がん以外の、喫煙が健康に及ぼす影響への理解度が低くなっています。
- 小5の1割が飲酒経験ありと回答しています。
- 未成年の飲酒が及ぼす害について、児童・生徒の1～3割が知らないと回答しています。
- 成人男性の5割、成人女性の1割が毎日飲酒しています。
- 適正飲酒量の認知度は2割程度となっています。



# 第3章

## 計画の目指す姿

---



## 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**」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 重点目標

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みます。

### (1) 重要目標1：脳卒中の発症・重症化予防

#### 現 状

- 脳血管疾患における標準化死亡比(SMR)が、全国平均よりも男性は高く、女性は低い
- 死亡原因は、老衰、悪性新生物、肺炎、心疾患等が多い
- 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。
- 特に肥満予防を重点的に取り組みます。

## (2) 重要目標 2 : がんの発症・重症化予防

### 現 状

- がん（悪性新生物）は死因の第2位
- 標準化死亡比（SMR）をみると、男性では肺がん、女性では子宮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、知識の普及啓発や、むし歯予防対策を図るため、フッ化物洗口等の活用の推進等に取り組みます。

## 第4章 分野別の目標と取組

---





# 1 栄養・食生活

## ～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9割以上が週2～3日以上野菜を摂っているものの，「毎日摂取している」とする割合は，男性の20歳代・30歳代・50歳代，女性の20歳代・30歳代・60歳代で他の年代と比較して低くなっている。
- 成人の12.1%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」割合は成人の66.5%。
- 児童・生徒では，学年が上がるほど欠食率が高くなる傾向がみられ，成人では若い世代ほど欠食率が高くなっている。
- 欠食の理由は「食欲がない」「時間がない」が多い。
- 成人のうち，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62.6%。
- 尿中塩分測定検査の平均値が，令和元年は8.5g/日，令和2年は8.7g/日と高い値が継続している。性差で比較すると女性の値が若干低いものの基準値（男：8g/日未満，女7g/日未満）の観点からは，女性の塩分摂取が多いことがうかがえる。

### (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

#### 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
  - 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

#### 保育所・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
- 保育所・幼稚園から、食の大切さ、感謝の気持ちを育てる

#### 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適切な野菜の摂取方法や、食事の普及に努める

#### 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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	栄養に関する講話や実習を実施する。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課・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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課・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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課・福祉事務所・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
巡回元気はつらつ運動教室					高齢者を対象に、要介護状態を予防する事を目的とする。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 地域包括支援センター

事業名					事業目的
広報利用					住民への周知を図る。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	保健衛生関連の情報を広報紙や放送で提供する。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、総務課、企画財政課、自治公民館長

## (5) 評価指標

指標	対象	目標	実績		目標
		令和2年度	令和2年度	評価	令和7年度
毎日3食食べる人の割合	小学5年生	95%以上	81.1%	A	95%以上
	中学2年生	95%以上	77.3%	A	95%以上
	高校2年生	95%以上	79.5%	A	95%以上
	成人	85%以上	75.4%	A	85%以上
毎日野菜を食べる人の割合	成人	80%以上	53.7%	B	75%以上
肥満の人の割合	小学5年生	10%未満	24.3%	E	10%未満
	中学2年生	2%未満	6.1%	D	2%未満
	高校2年生	6%未満	10.3%	E	6%未満
	成人	20%未満	34.2%	E	20%未満
朝食を欠食する人の割合	小学5年生	0%	13.5%	A	0%
	中学2年生	0%	21.2%	A	0%
	高校2年生	0%	17.9%	A	0%
	20歳代男性	15%未満	41.7%	D	15%未満
	30歳代男性	15%未満	30.4%	E	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	50%以上	36.4%	A	50%以上

### 目標値に対する実績値（見込み）評価の考え方

前期計画において設定した目標値を100%とし、令和2年度実績（見込み）の達成率をA～Eの5段階で評価しました。

達成率 80%以上 …A 達成率 60%～80% …B 達成率 40%～60% …C 達成率 20%～40% …D 達成率 20%未満 …E

## 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、市民の身体活動・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3,700歩で、鹿児島県（H29／男性：約6400歩、女性：約6,000歩）と比べ少ない。
- 成人の運動習慣のある割合は上昇傾向、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27.5%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」「ストレス解消」「仲間存在」等が多くなっている。
- 成人のBMIによる「肥満」割合が上昇（28.2%→34.2%）している。
- 自分の適正体重を知らない割合が高校生で46.2%。

#### (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

#### 町民・家庭の取組



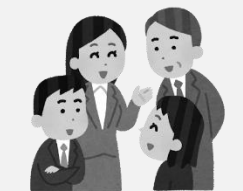
- 運動不足・肥満とメタボリックシンドロームの関連を知る
- 日常生活や運動の中で今より 10 分多くからだを動かす
- 適正体重を知る
- 毎日体重測定し、体調管理する
- 自分に適した運動を知り、無理なく日常生活に取り入れる
- 運動する仲間や場を見つける

#### 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

#### 行政等での取組



- 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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	広報に毎年度末に掲載。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 社会教育課・教育委員会

事業名					事業目的
介護予防教室					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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	運動機能向上を中心に介護予防事業を実施する。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 地域包括支援センター

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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 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
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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 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
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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 教育委員会・社会教育課・長島町自治公民館連絡協議会

事業名					事業目的
巡回元気はつらつ運動教室					高齢者を対象に、要介護状態を予防する事を目的とする。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 地域包括支援センター





## (5) 評価指標

指標	対象	目標	実績		目標
		令和2年度	令和2年度	評価	令和7年度
1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合	中学2年生	100%	87.9%	A	100%
	高校2年生	80%以上	71.8%	A	80%以上
	成人(男性)	30%以上	31.8%	A	30%以上
	成人(女性)	25%以上	24.6%	A	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	70%以上	53.8%	B	70%以上
日常生活における歩数	小学5年生	7,000歩以上	5,338	B	7,000歩以上
	中学2年生	5,000歩以上	5,591	A	5,000歩以上
	高校2年生	5,000歩以上	4,333	A	5,000歩以上
	成人	5,000歩以上	3,476	B	5,000歩以上

### 目標値に対する実績値（見込み）評価の考え方

前期計画において設定した目標値を100%とし、令和2年度実績（見込み）の達成率をA～Eの5段階で評価しました。

達成率 80%以上 ……A 達成率 60%～80% ……B 達成率 40%～60% ……C 達成率 20%～40% ……D 達成率 20%未満 ……E

## 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・中2・高2の約2割が悩みを抱えており、小5と中2では男子、高2では女子の割合が高く、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。
- 学年別では小5、性別では男子に相談相手がない割合が高い。
- 成人の2割に相談相手がない。
- 小5の女子や中2で約1割があまり眠れないと回答している。
- 成人の約1割があまり眠れないと回答している。
- 成人男性の4割、成人女性の2割は、ストレスの対処法を持っていない。
- 通信できる機器を1日3時間以上利用する高2の割合が休日で8割を超えている。前回調と比較すると、2時間以内や3時間以上とする割合が平日・休日ともに上昇し、小5・中2では平日・休日ともに1割の上昇、高2では休日で2割の上昇がみられる。

#### (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

#### 町民・家庭の取組



- 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

#### 学校・地域・事業所等での取組

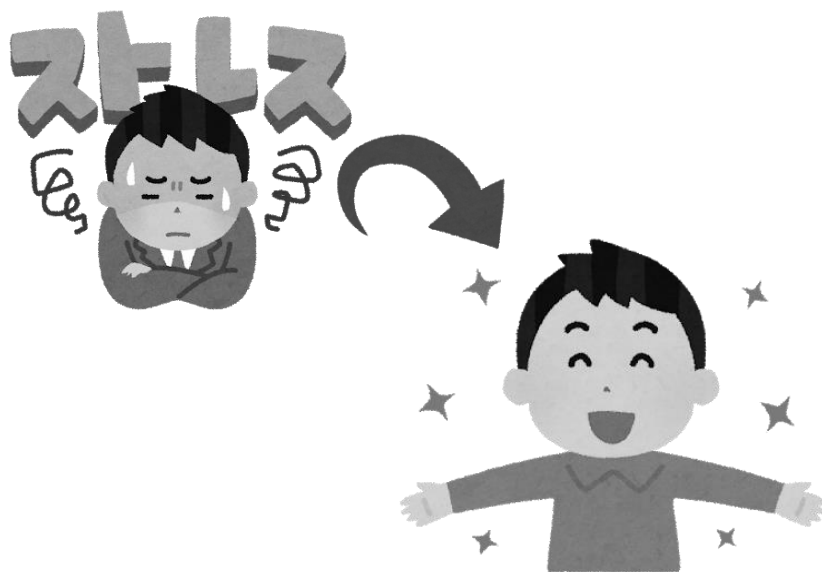


- 身近な人の変化に気付き、声かけし、医療機関などの関係機関につなぐ
- 民生委員・児童委員等の定期訪問
- 職場における、休暇が取りやすい体制、相談ができる環境づくり

#### 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

事業名					事業目的
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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	関係機関と連携し、連絡会を開催。必要時、訪問指導実施。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 福祉事務所・町民保健課・教育委員会・出水保健所・川薩保健所

事業名					事業目的
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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	保健衛生関連の情報を広報紙や放送で提供する。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 福祉事務所、町民保健課

事業名					事業目的
ロハカフェ(認知症カフェ)の開催					認知症の方や、その家族、地域住民がお茶を飲みながら、気軽に認知症に関する学習や相談する場を提供する。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	場所の提供、専門職の調整
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 介護環境課

## (5) 評価指標

指標	対象	目標	実績		目標
		令和 2年度	令和 2年度	評価	令和 7年度
悩み事の相談相手がいない 人の割合	小学5年生	2%以下	16.4%	E	2%以下
	中学2年生	10%以下	12.1%	A	10%以下
	高校2年生	5%以下	2.6%	A	5%以下
よく眠れる人の割合	成人	60%以上	48.9%	A	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	3%以下	4.4%	B	3%以下
	中学2年生	5%以下	16.7%	C	5%以下
	高校2年生	10%以下	18.2%	D	10%以下

### 目標値に対する実績値（見込み）評価の考え方

前期計画において設定した目標値を100%とし、令和2年度実績（見込み）の達成率をA～Eの5段階で評価しました。

達成率 80%以上 ……A 達成率 60%～80% ……B 達成率 40%～60% ……C 達成率 20%～40% ……D 達成率 20%未満 ……E

## 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。
- 間食後の歯磨きが少ない。
- 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」をみると鹿児島県や保健所管内よりも高い水準で推移している。

#### （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とう
- 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

#### 町民・家庭の取組



- 食べた後磨く習慣を身につけよう
- デンタルフロスや歯間ブラシを活用しよう
- 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ち、定期歯科健診を受診しよう

#### 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

#### 行政等での取組



- 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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課

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、様々な疾患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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	歯周疾患検診の実施と歯周疾患と全身疾患の関連についての情報提供。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	イベント等での相談コーナー設置。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、イベント主催者

事業名					事業目的
巡回元気はつらつ運動教室					高齢者を対象に、要介護状態を予防する事を目的とする。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 地域包括支援センター

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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	
					<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課



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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、教育委員会

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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	生活習慣病との関連等についての情報提供。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	保健衛生関連の情報を広報等で提供する。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、総務課、企画財政課、自治公民館長

## (5) 評価指標

指標	対象	目標	実績		目標
		令和 2年度	令和 2年度	評価	令和 7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	40%以上	33.8%	B	40%以上
	中学2年生	40%以上	30.3%	B	40%以上
	高校2年生	40%以上	43.6%	A	40%以上
	成人	40%以上	24.3%	B	40%以上
80歳以上で20本以上自分の歯がある人の割合 (歯周疾患検診受診者中)	80歳以上	50%以上	40.0%	B	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	60%未満	50.46%	A	60%未満
むし歯がない人の割合	3歳児	80%以上	65.0%	A	80%以上

### 目標値に対する実績値（見込み）評価の考え方

前期計画において設定した目標値を100%とし、令和2年度実績（見込み）の達成率をA～Eの5段階で評価しました。

達成率 80%以上 ……A 達成率 60%～80% ……B 達成率 40%～60% ……C 達成率 20%～40% ……D 達成率 20%未満 ……E

## 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、本町の主要疾病。
- 標準化死亡比において男性は、「腎不全」「急性心筋梗塞」「肺がん」、女性は「急性心筋梗塞」「子宮がん」「心疾患」が高い。
- がん検診の受診率は横ばいで推移し、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

<p><b>町民・家庭の取組</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期的に受診し，結果を生活習慣改善に活かす</li> <li>● 塩分が体に及ぼす影響を理解し，摂りすぎない</li> </ul>
<p><b>学校・地域・事業所等での取組</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診受診の配慮</li> <li>● 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</li> </ul>
<p><b>行政等での取組</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 対象者の医療受診状況調査</li> <li>● 人間ドックの補助</li> <li>● ウォーキングマップの作成</li> <li>● 未治療者や治療中断者の受診勧奨</li> <li>● 脳卒中やがん予防についての普及啓発</li> <li>● 若年者健診の実施</li> </ul>

### (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。
年次計画						事業内容
R3	R4	R5	R6	R7		保健衛生関連の情報を広報紙や放送で提供する。
継続	継続	継続	継続	評価		<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課，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。
年次計画						事業内容
R3	R4	R5	R6	R7		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。
継続	継続	継続	継続	評価		<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課，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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、農協、委託健診機関

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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	生活習慣病に関する相談対応・指導・健康教育を実施する。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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)					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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b>
					町民保健課，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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	生活習慣病に関する情報提供，血圧測定の実施。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b>
					町民保健課，教育委員会

事業名					事業目的
若年者健診 (39(サンキュー)ヘルスチェック)					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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	若年者健診の実施
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b>
					町民保健課，委託健診機関

## (5) 評価指標

指標	対象	目標	実績		目標
		令和 2年度	令和 2年度	評価	令和 7年度
特定健診受診率の向上	40～74歳の国保 加入者	65%以上	51.9%	B	65%以上
特定保健指導受診率の向上	40～74歳の指導 対象者	45%以上	56.3%	A	45%以上
脳卒中について認識度の向上	小学5年生	50%以上	2.7%	E	50%以上
	中学2年生	50%以上	25.8%	C	50%以上
	高校2年生	70%以上	48.5%	B	70%以上
	成人	90%以上	78.6%	A	90%以上

### 目標値に対する実績値（見込み）評価の考え方

前期計画において設定した目標値を100%とし、令和2年度実績（見込み）の達成率をA～Eの5段階で評価しました。

達成率 80%以上 ……A 達成率 60%～80% ……B 達成率 40%～60% ……C 達成率 20%～40% ……D 達成率 20%未満 ……E

## 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。

- 受動喫煙の認識について、成人や高2では7割が認知しているものの、小中学生では1割～3割にとどまっている。
- 成人男性の5割、成人女性の1割が毎日飲酒している。
- 適正飲酒量の認知度は2割程度となっている。
- 飲酒や喫煙が及ぼす害について理解が深まっていない。

#### (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

#### 町民・家庭の取組



- 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

#### 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

#### 行政等での取組



- 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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、農協、委託健診機関

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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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。
年次計画					事業内容
R3	R4	R5	R6	R7	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。
継続	継続	継続	継続	評価	<b>所管課・連携機関</b> 町民保健課、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	目標	実績		目標
		令和2年度	令和2年度	評価	令和7年度
喫煙習慣のある人の割合	成人	20%以下	16.6%	A	20%以下
喫煙習慣のある未成年者の割合	小学5年生 中学2年生 高校2年生	0%を維持	0% 0% 0%	A	0%を維持
飲酒習慣のある未成年者の割合	中学2年生 高校2年生	0% 0%	0% 0%	A	0%を維持
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	50%以下	76.7%	B	50%以下
毎日飲酒する割合	成人	10%以下	30.0%	C	10%以下
飲酒している妊婦の割合	妊婦	0%	0%	A	0%
喫煙している妊婦の割合	妊婦	0%	0%	A	0%

### 目標値に対する実績値（見込み）評価の考え方

前期計画において設定した目標値を100%とし、令和2年度実績（見込み）の達成率をA～Eの5段階で評価しました。

達成率 80%以上 …A 達成率 60%～80% …B 達成率 40%～60% …C 達成率 20%～40% …D 達成率 20%未満 …E



# 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

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。

# 2 SDGsの視点を踏まえた計画の推進

## (1) SDGsと本計画の関係

SDGs（エス・ディー・ジーズ）とは、2015（平成27）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲げられた、2016（平成28）年から2030（令和12）年までの国際目標です。

SDGsでは「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を総合的に解決し、持続可能な世界を実現するために、17の目標と169のターゲットが掲げられています。

SDGsの17の目標は、世界の都市に共通した普遍的な課題であり、「誰一人取り残さない」という考えは「健康寿命の延伸」を到達目標に掲げ、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、それを社会全体で支えることを目指す本計画の目指すべき姿と一致するものです。

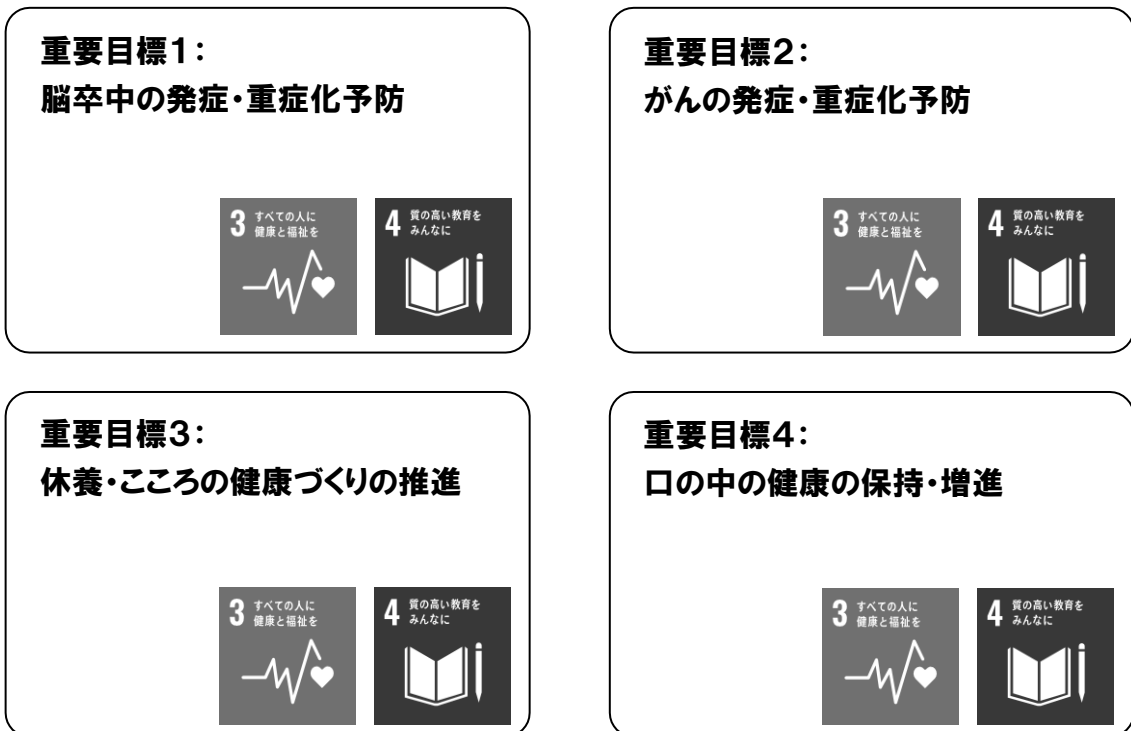
本計画に掲げる各事業を推進するにあたっては、令和2年3月策定の第二期長島版総合戦略における目標設定との調和を図り、SDGsを意識し、地域や関係団体などと連携しつつ、町民の最善の利益が実現される社会を目指します。

図表:SDGs における 17 の持続可能な開発目標の一覧

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## (2) 本計画の重要目標と SDG s との関係



- ③ あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。
- ④ すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する。



## 資料編

---



# 1 長島町健康づくり計画策定委員会

## (1) 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。

## (2) 策定委員名簿

分野	団体名等（役職）	氏名
住民代表	町民代表	大迫香寿枝
住民代表	町民代表	村尾美代子
医療関係	地域医師代表	辺木 文平
医療関係	薬剤師代表	杉野 政義
医療関係	地域歯科医師代表	児島 三彦
医療関係	歯科衛生士代表	宮脇 好
関係団体	社会福祉協議会会長	中納 武徳
関係団体	老人クラブ連合会会長	川添 康成
関係団体	自治公民館長連絡協議会代表	山崎 友喜
関係団体	民生委員児童委員協議会会長	川田 幸則
関係団体	食生活改善推進員協議会会長	上 清子
関係機関	出水保健所長	揚松 龍治
学校保健関係	栄養教諭	原田 涼子
学校保健関係	養護教諭部会長	橋口美和子
議会	町議会議長	林 義明
議会	町議会総務民生常任委員会委員長	前田 穂
関係行政	福祉事務所次長	小崎 徹也
関係行政	社会教育課長補佐	木上 勝徳
関係行政	町民保健課長補佐	脇田 高洋
関係行政	介護環境課長補佐	池上 栄司

## 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と。

(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る。

(食生活指針の実践のために)

- ・たっぷりの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。
- ・野菜を1日 350g以上取りましょう。
- ・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ましょう。

(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

#### 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：7.5g/日未満

女性：6.5g/日未満

(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020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

<p><b>第 1 条</b> たばこは吸わない</p>	
<p><b>第 2 条</b> 他人のたばこの煙をできるだけ避ける</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
<p><b>第 3 条</b> お酒はほどほどに</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>
<p><b>第 4 条</b> バランスのとれた食生活を</p>	
<p><b>第 5 条</b> 塩辛い食品は控えめに</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 野菜や果物不足にならないようにしましょう。</li> <li>・ 飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。</li> </ul>
<p><b>第 6 条</b> 野菜や果物は不足にならないように</p>	
<p><b>第 7 条</b> 適度に運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>
<p><b>第 8 条</b> 適切な体重維持</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中高年期男性の BMI（体重 kg/身長<sup>2</sup>m<sup>2</sup>）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。</li> </ul>
<p><b>第 9 条</b> ウイルスや細菌の感染予防と治療</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 機会があればピロリ菌感染検査を受けましょう。</li> </ul>
<p><b>第 10 条</b> 定期的ながん検診を</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>
<p><b>第 11 条</b> 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>
<p><b>第 12 条</b> 正しいがん情報でがんを知ることから</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>



## 5 日本人の食事摂取基準（2020年版）

### ■ 目標とするBMIの範囲（18歳以上）※1 ※2

年齢(歳)	目標とする BMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74※3	21.5～24.9
75以上※3	21.5～24.9

※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の関連、死因とBMIとの関連、喫煙や疾患の合併によるBMIや死亡リスクへの影響、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 高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症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21.5～24.9kg/m<sup>2</sup>とした。

### ■ 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性			
	I	II	III	I	II	III	
身体活動レベル※1							
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	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550	
18～29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300	
30～49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350	
50～64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250	
65～74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100	
75以上 (歳)※2	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—	
妊婦(付加量)※3	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、高いの三つのレベルとして、それぞれI、II、IIIで示した。

※2 レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

※3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び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、体重の変化又は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。

## 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・良い睡眠で、からだの健康づくり</li> <li>・良い睡眠で、こころの健康づくり</li> <li>・良い睡眠で、事故防止</li> </ul>
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・朝食はからだとこころのめざめに重要</li> <li>・睡眠薬代わりにの寝酒は睡眠を悪くする</li> <li>・就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける</li> </ul>
第 3 条	良い睡眠は、生活習慣 病予防につながります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める</li> <li>・睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる</li> <li>・肥満は睡眠時無呼吸のもと</li> </ul>
第 4 条	睡眠による休養感は、 こころの健康に重要です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な睡眠時間は人それぞれ</li> <li>・睡眠時間は加齢で徐々に短縮</li> <li>・年をとると朝型化 男性でより顕著</li> <li>・日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番</li> </ul>
第 6 条	良い睡眠のためには、 環境づくりも重要です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・自分の睡眠に適した環境づくり</li> </ul>
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもには規則正しい生活を</li> <li>・休日に遅くまで寝床で過ごすを夜型化を促進</li> <li>・朝目が覚めたら日光を取り入れる</li> <li>・夜更かしは睡眠を悪くする</li> </ul>
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日中の眠気が睡眠不足のサイン</li> <li>・睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる</li> <li>・睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる</li> <li>・午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善</li> </ul>
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る</li> <li>・年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を</li> <li>・適度な運動は睡眠を促進</li> </ul>
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに</li> </ul>
第 11 条	いつもと違う睡眠には、 要注意。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家に相談することが第一歩</li> <li>・薬剤は専門家の指示で使用</li> </ul>

# 7 健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）

## 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 Bさんの場合

65歳以上の方  
Cさんの場合

**6時** 起床

散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ

早歩き、自転車通勤

こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う

家事

キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」

**12時** 昼食

散歩、食事に出かける

テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ

通勤

歩いている、軽い体操をする

通勤

歩幅を広くする、階段を使う

**20時** 帰宅

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

**安全のために**

誤ったやり方でからだを動かすと怪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。

---

## アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—

ココカラ  
+10分  
プラス・デン

ココカラ  
プラス・デン

ウォーキング  
10分

ジョギング  
10分

散歩  
10分

通勤  
10分

運動  
10分

買い物  
10分


**+10で健康寿命<sup>※1</sup>をのばしましょう！**

ふだん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ことができます。

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？  
健康で生活し「第2かみ」では、「健康上の問題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（ロコモーション）」とは？  
骨や関節の病気、筋力の低下、認知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状態が深い状態を指しています。

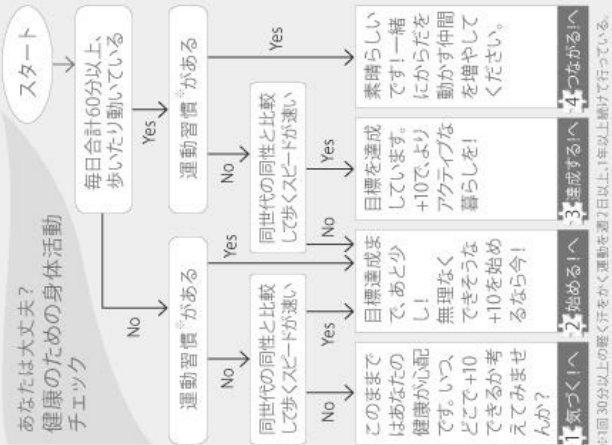


ひと、くらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針—  
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

# プラス・テン +10 から始めよう!

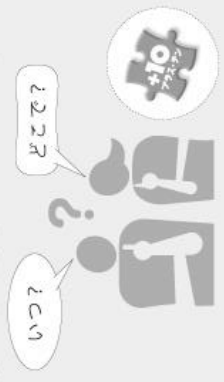
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



# 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環境は、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。



## 2 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。



## 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。



## 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。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



## 8 用語説明

### 英文字・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」。

#### SDGs(持続可能な開発目標)

持続可能な開発目標とは、2001 年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015 年 9 月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて記載された 2030 年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17 のゴール・169 のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。SDGs は発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。

#### 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。

### か行

#### 健康かごしま21

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 21」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。愛称ヘルスマイト。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。

### フレイル

運動機能や認知機能の低下、慢性疾患などの影響で高齢者の心身が虚弱となった状態。高齢者の多くの場合、健常な状態から筋量・筋力が低下する「サルコペニア」の状態を経て「フレイル」となり、要介護状態に至るとされる。語源は「虚弱」「老衰」などを意味する英語の老年医学用語「フレイルティ」。

## 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。