

概要版

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)



令和3年3月  
鹿児島県 長島町



# 1 計画策定の背景と趣旨，計画期間

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。

長島町ではこれまで，平成 22 年に第 1 次計画，平成 27 年に第 2 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 2 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，令和 3 年度から令和 7 年度までの 5 年間健康づくりの指針となる，長島町健康増進計画「**第 3 次長島町健康づくり計画**」を策定しました。

令和 3 年度（2021 年度）からはじまる 5 年間の計画です



# 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。

## ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくり

### 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。



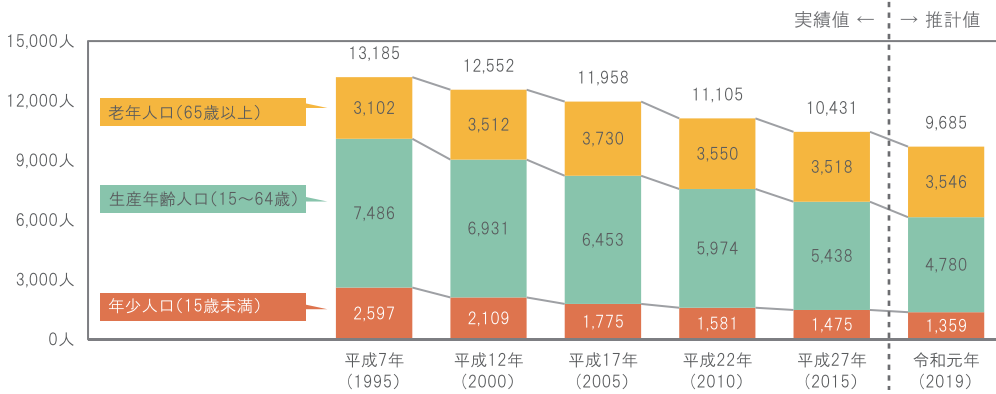
# 3 本町の状況

長島町の人口など、データを見てみましょう



## (1) 人口の推移 (年齢3区分)

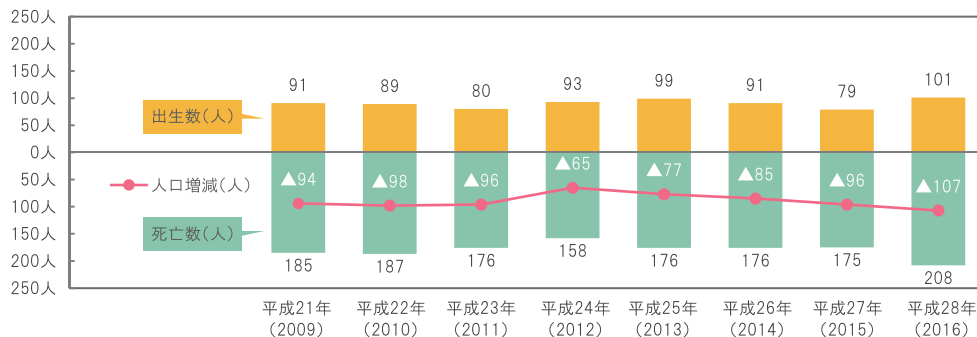
本町の令和元年10月1日現在の総人口は9,685人となっており、年々減少傾向が続いています。また、高齢化率は鹿児島県や全国を大きく上回っています。



**POINT ポイント**  
子どもや働き盛りの人口が減っていくのに、高齢者の人口が横ばいなので、高齢化率が上がっていきます。

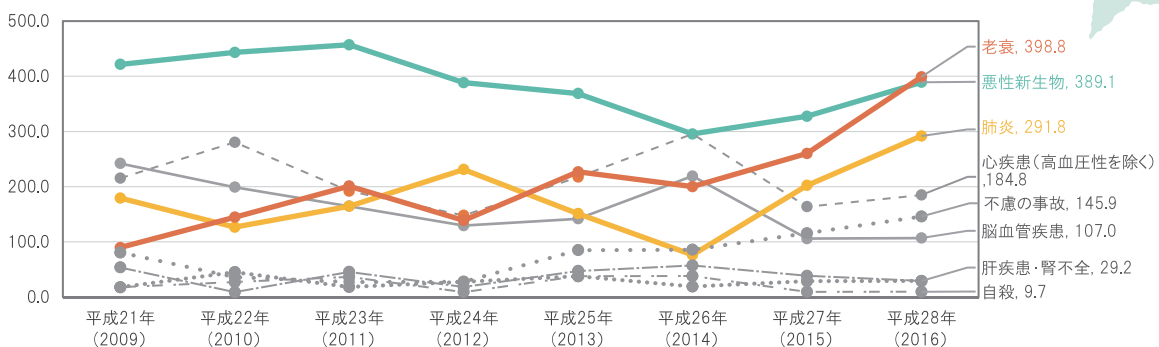
## (2) 出生数・死亡数の推移

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。



## (3) 主要死因死亡率

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。(人口10万人当たり)



**POINT ポイント**  
これまででは、悪性新生物(がん)が1位でしたが、老衰が1位になり、肺炎も多くなってきました。

[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), 鹿児島県「衛生統計年報」





## 4 計画が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



## 5 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。

みんなで  
取り組んでいきましょう



### 重要目標1

#### 脳卒中の発症・重症化予防

##### 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。

### 重要目標2

#### がんの発症・重症化予防

##### 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。

### 重要目標3

#### 休養・こころの健康づくりの推進

##### 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等の普及啓発を推進します。

### 重要目標4

#### 口の中の健康の保持・増進

##### 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。





## 6 分野別の目標と取組



### 栄養・食生活

生活習慣の目標

#### \* 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 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



#### 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
- よくかんで食べる
- 生活リズムを整える



#### 学校・地域・事業所等での取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を普及する
- 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



### 身体活動・運動

生活習慣の目標

#### \* 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 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



#### 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
- 安全なお勤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）



## 休養・こころの健康

生活習慣の目標

### \* 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 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



#### 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



## 歯・口の中の健康

生活習慣の目標

### \* 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、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。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、健やかに楽しい生活をすごそうという 8020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 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



#### 町民・家庭の取組

- 食べたらず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



## 生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣の目標

### \* 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 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



#### 町民・家庭の取組

- 定期的を受診し、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



#### 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



#### 行政等での取組

- 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



## たばこ・アルコール

生活習慣の目標

### \* 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 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



#### 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





## 7 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。



## 8 各種相談窓口一覧

### (1) 長島町役場における相談窓口



健康づくりに関する  
お問い合わせは...  
☎ 0996-86-1111  
(長島町役場)

| 相談窓口          | 健康づくり計画の領域  | 主な内容  |
|---------------|---|---|
| 町民保健課         | 健康全般に関すること<br>● 栄養・食生活<br>● 身体活動・運動<br>● 休養・こころの健康<br>● 歯・口の中の健康<br>● 健康診査等の充実<br>● たばこ・アルコール<br>● 生活習慣病の発症予防と重症化予防 | 健康全般に関する相談窓口<br>● 栄養・食生活を含ま健康づくりに関すること<br>● 健康づくりのための教室等に関すること<br>● こころの健康づくり全般<br>● 子どもから高齢者まで、むし歯・歯周病予防に関すること<br>● がん検診等健康増進事業に関すること<br>● 関係機関と連携して相談に応じます<br>● 特定健診・特定保健指導に関すること |
| 介護環境課         | ● 休養・こころの健康   | ● こころ・いのちに関すること   |
| 福祉事務所         | ● 休養・こころの健康   | ● 心配事など福祉全般に関すること   |
| 社会教育課         | ● 身体活動・運動   | ● 社会体育・文化活動・高齢者学級・スポーツ大会に関すること  |
| 教育委員会学校教育課    | ● 休養・こころの健康   | ● 教育・子育て等に関すること   |
| 長島町地域包括支援センター | 介護予防に関すること<br>● 休養・こころの健康<br>● 歯・口の中の健康   | 高齢者の健康や介護に関すること<br>● 介護・認知症に関すること<br>● 高齢者の歯・口腔に関すること   |

### (2) 関係機関

| 団体名                        | 電話番号         | 主な内容                |
|----------------------------|--------------|---------------------|
| 食生活改善推進員協議会<br>(事務局：町民保健課) | 0996-86-1111 | ● 食生活改善・食育に関する推進・協力 |
| 長島町社会福祉協議会                 | 0996-86-2331 | ● 福祉全般に関すること        |
| 出水保健所                      | 0996-62-1636 | ● 精神保健・難病等に関すること    |
| 川薩保健所                      | 0996-23-3165 | ● 公衆衛生全般に関すること      |

### 第3次長島町健康づくり計画 概要版 (健康ながしま21)

令和3年3月

長島町町民保健課

〒899-1498 鹿児島県出水郡長島町鷹巣 1875 番地 1

TEL.0996-86-1111 FAX.0996-86-0950

<https://www.town.nagashima.lg.jp/>