

概要版

第4次長島町健康づくり計画

(長島町健康増進計画/健康ながしま21)

令和8年度
(2026)

▼
令和18年度
(2036)

住民一人ひとりが主役 地域で支える健康づくりのまち



令和8年3月
鹿児島県長島町

計画策定の背景と趣旨、計画期間

本町では、すべての町民が心身ともに健やかに、安心して地域で暮らし続けられるよう、健康増進に関するさまざまな施策を推進してきました。しかし、急速な少子高齢化や生活習慣病の増加、こころの健康、社会的孤立や健康格差など、町民の健康を取り巻く課題は複雑化・多様化しており、より効果的で継続的な健康づくりが求められています。

こうした状況を踏まえ、国が令和6年度から開始した「健康日本 21（第三次）」の基本理念や方向性を踏まえ、本町では、令和3年

度から令和7年度を計画期間とする「第3次長島町健康づくり計画」の終了に合わせ、新たに「**第4次長島町健康づくり計画**」を策定しました。

本計画は、町民の健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指し、地域資源を活かした持続可能な健康づくりの推進を基本としています。計画期間は令和8年度から令和18年度までの11年間とし、中間年度の令和13年度には評価・見直しを行います。

〔図表〕 計画期間

	令和7年度(2025)	令和8年度(2026)	令和9年度(2027)	令和10年度(2028)	令和11年度(2029)	令和12年度(2030)	令和13年度(2031)	令和14年度(2032)	令和15年度(2033)	令和16年度(2034)	令和17年度(2035)	令和18年度(2036)
第3次	第4次長島町健康づくり計画											
見直し							中間評価					見直し

毎年度、計画の進捗状況は確認しますが中間年度の令和13年度には**中間評価**を行い、必要な見直しを行います！



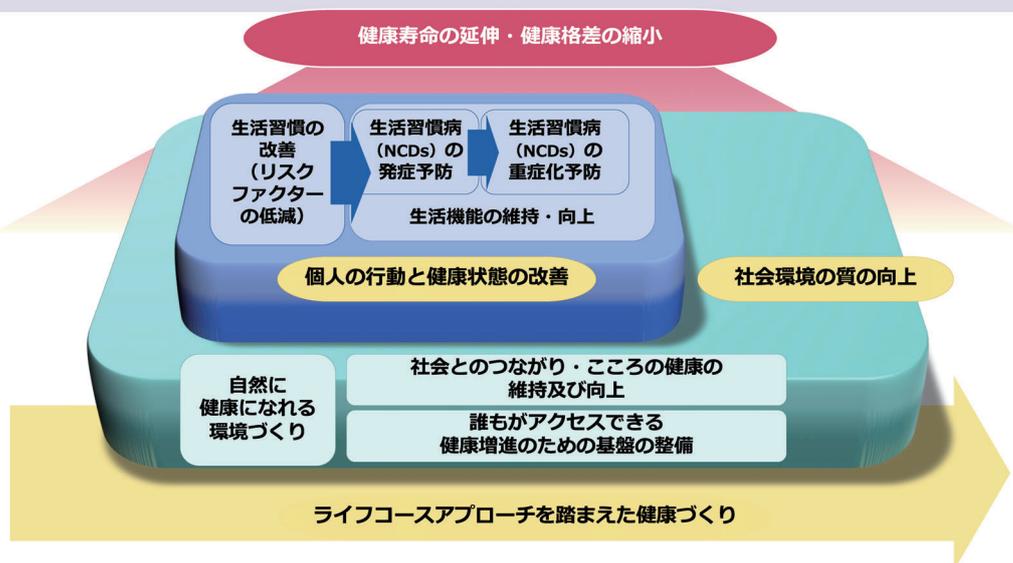
健康日本21（第三次）の全体像

「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、その達成に向けて、①**健康寿命の延伸・健康格差の縮小**を最終目標に掲げています。

これを支える取組として、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つを基本的な方向性としています。

〔図表〕 健康日本21（第三次）の全体像

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



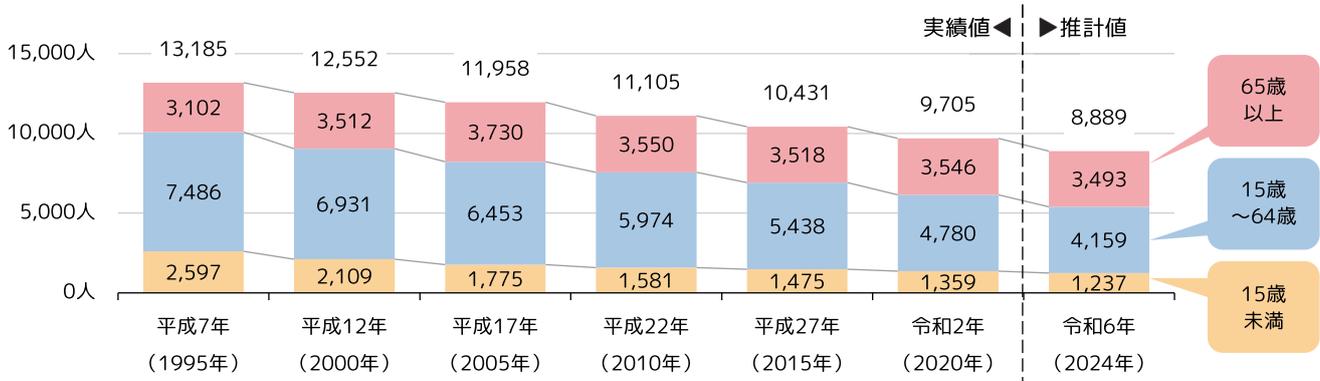
〔出典〕厚生労働省：健康日本21（第三次）について

本町の状況

(1) 総人口及び年齢3区分別人口

本町の総人口は、令和6年10月1日現在で8,889人となっており、前期計画策定時（令和2年度）と比べて約8.4%減少しています。今後も人口減少が続く見込みです。

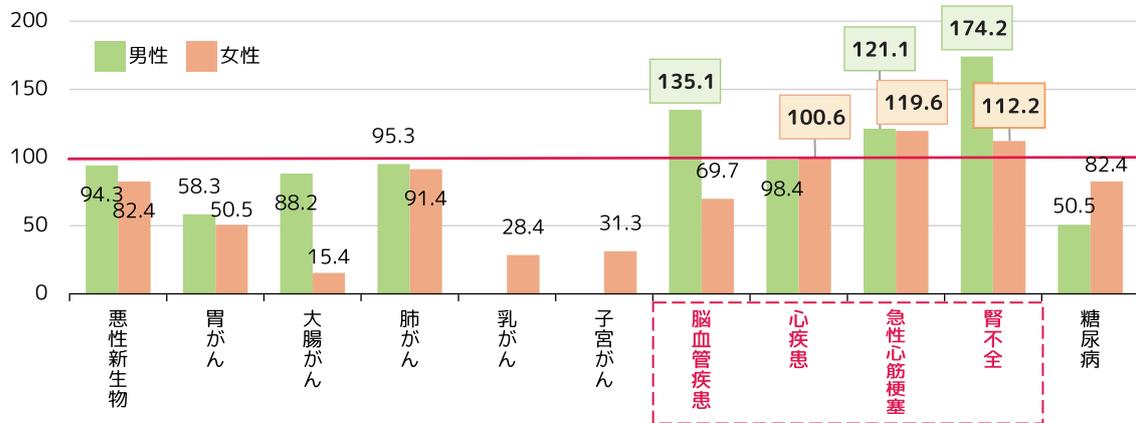
年齢3区分別にみると、14歳以下の年少人口の割合は国や鹿児島県より高い一方、65歳以上の老年人口割合（高齢化率）も高い状況にあります。



(2) 標準化死亡比 (SMR) ※平成30年～令和4年

標準化死亡比 (SMR) は、全国平均を100として地域の死亡状況を比較する指標で、100を超えるほど死亡リスクが高いことを示します。

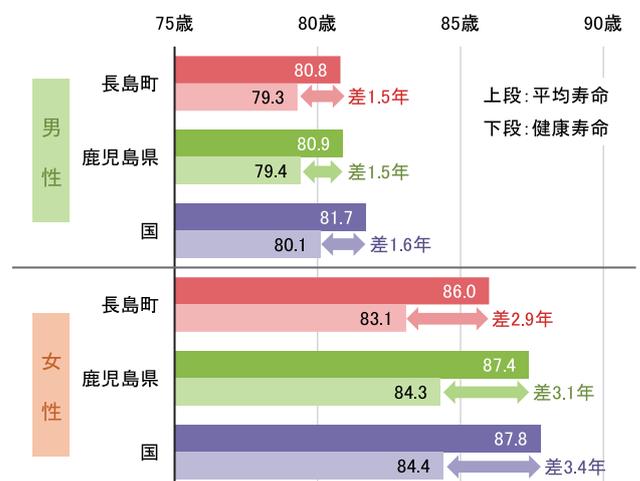
本町では、男性で「脳血管疾患」「急性心筋梗塞」「腎不全」が全国平均を大きく上回っています。女性でも「心疾患」「急性心筋梗塞」「腎不全」が100を超えており、循環器系や腎機能に関する疾患で高い傾向がみられます。



(3) 健康寿命と平均寿命

令和4年度における本町の平均寿命は、男性80.8年、女性86.0年、健康寿命は、男性79.3年、女性83.1年で、いずれも女性が長くなっています。

平均寿命と健康寿命の差（日常生活に制限のある期間）は、男性1.5年、女性2.9年で、全国や県の平均と比べて短い傾向にあります。



【出典】国勢調査、鹿児島県「鹿児島県の標準化死亡比 (SMR)」、国保データベース (KDB)「地域の全体像の把握」、国立保健医療科学院「健康寿命 (平均自立期間)等の見える化ツール Ver.2.0」

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、すべての人に共通する願いです。

近年、社会の豊かさが増し、人々の健康への関心も高まる一方で、食生活の変化や運動不足などに起因する生活習慣病やその予備群の増加が大きな社会課題となっています。より健康な社会の実現には、住民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、主体的に行動することが重要です。

こうした考えのもと、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**」を基本理念とし、計画全体の目標を「**健康寿命の延伸・健康格差の縮小**」と定めます。

健康づくりは
一人ひとりが主役！
みんなで取り組もう♪



夢追いながしま花フェスタキャラクター
はなちゃん

基本理念

住民一人ひとりが主役 地域で支える健康づくりのまち

目標（１）健康寿命の延伸

目標（２）健康格差の縮小

重点目標

本町の現状を踏まえ、本計画では5つの重点目標を掲げ、達成に向けて取り組みます。

重点目標（１）

循環器疾患・腎不全による死亡リスク低減

脳血管疾患や心疾患、腎不全による死亡率が高い本町では、健診受診率の向上と生活習慣病の早期発見・重症化予防を重点的に進め、健康寿命の延伸を目指します。

重点目標（２）

喫煙・過剰飲酒の抑制

男性に高い喫煙率や受動喫煙の残存、過剰飲酒習慣の広がりや踏まえ、禁煙支援と受動喫煙防止の強化、適正飲酒の啓発を通じて、生活習慣病やがん、循環器疾患の発症リスク低減を目指します。

重点目標（３）

高齢者のフレイル予防と健康寿命の延伸

高齢化が進む本町では、フレイルや要介護状態の予防を重要課題とし、運動・栄養・口腔ケア・社会参加を柱とした取組を強化することで、高齢者が地域で自立して暮らし続けられる環境づくりを進め、健康寿命の延伸を目指します。

重点目標（４）

若年層の生活習慣改善

若年層にみられる朝食欠食や睡眠不足、ICT機器の長時間利用による生活リズムの乱れに対応し、学校・家庭・地域が連携して健全な生活習慣の形成を支援し、心身の健やかな成長を促します。

重点目標（５）

地域での健康支援環境の整備

孤食や社会的孤立、健康情報の受け取り方の差による健康格差に対応するため、地域での共食・交流の場づくりを進めるとともに、正確でわかりやすい健康情報を提供し、誰もが取り組みやすい健康づくりの環境を整えます。



5つの重点目標に
取り組むことで基本理念の
実現を目指すのね

分野別の目標と取組

本項では健康づくりに関する取組を分野ごとに紹介し、現在の状況や課題を整理した上で、今後の方向性と分野別の目標を示します。

健康づくりは、**日々の暮らしの中で一人ひとりが少しずつ取り組むことが大切**です。

行政や関係機関、地域とともに、町民の皆さんが無理なく参加できる取組を進め、健康でいきいきとした生活を一緒につくっていきましょう。



身体活動・運動

生活習慣の改善

- 運動や身体活動は、生活習慣病の予防やメンタルヘルスの改善、健康寿命の延伸に欠かせません。本町では、日常的に体を動かす機会が少なく、特に中高年層や高齢者で運動習慣の不足が課題となっています。
- 今後は、日常生活の中で無理なく体を動かす工夫を広げ、継続できる運動習慣の定着を図ります。

分野別の目標

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、自分に合った運動を実践しよう
3. 自分の年齢に合った1日の歩数を意識して、歩いてみよう

個人や家庭で取り組んでみよう

- 日常生活の中で「**今より10分多く**」からだを動かすことを習慣にする。
- 体重測定や体調管理を通じて、適正体重の維持や生活習慣病予防に努める。



栄養・食生活

生活習慣の改善

- 食生活は、生活習慣病やフレイル予防の基盤であり、すべての世代にとって重要です。本町では、野菜摂取量の不足や塩分摂取の多さが課題となっており、高血圧や脳血管疾患などのリスクにつながっています。
- 今後は、栄養バランスや減塩を意識した食習慣の定着と、家庭や地域での共食を通じて世代を超えた健康的な食環境づくりを進めます。

分野別の目標

1. 毎日3食、おいしく食べよう
2. 毎日野菜を食べよう
3. 減塩して血圧を守ろう
4. 年齢や活動に応じた自分に必要な食量を知ろう

個人や家庭で取り組んでみよう

- 毎日3食を規則正しくとり、朝食の欠食を防ぐ。
- 毎食1品以上の野菜料理をとり、適正体重の維持につなげる。



休養・こころの健康

生活習慣の改善

- 十分な休養や質のよい睡眠、こころの健康の確保は、心身の回復や生活習慣病の予防に欠かせません。本町では、働き盛り世代の睡眠不足や子育て世代の精神的負担、高齢者の孤立感など、ライフステージごとに多様な課題がみられます。
- 今後は、こころの不調に気づきやすい環境づくりと相談体制の充実を進め、安心して暮らせる地域づくりを図ります。

分野別の目標

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
4. ライフステージに合った睡眠時間を確保しよう

個人や家庭で取り組んでみよう

- 質の良い睡眠を意識し、生活リズムを整える。
- ストレスや気分の変化に気づき、自分に合ったリフレッシュ方法を取り入れる。





歯・口の中の健康

生活習慣の改善

- 歯や口の健康は、食べる・話すといった生活機能を支え、全身の健康や生活の質にも大きく関わります。本町では、成人期の歯周病検診の受診率が低く、高齢者では口腔機能の低下がフレイルや低栄養につながるものが課題です。
- 今後は、定期的な歯科受診や口腔ケアの定着を進め、こどもから高齢者まで生涯を通じた口腔の健康づくりを推進します。

分野別の目標

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

個人や家庭で取り組んでみよう

- 食後は必ず歯を磨き、フロスや歯間ブラシを取り入れる。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける。



生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣の改善

- 生活習慣病は、自覚症状が少ないまま進行し、脳血管疾患や心疾患につながるおそれがあります。本町では、高血圧や糖尿病などの受診率が増加する一方、特定健診の受診率が低く、早期発見や継続的な健康管理が課題です。
- 今後は、特定健診やがん検診の受診率向上と、医療機関等と連携した保健指導を強化し、発症予防から重症化予防まで一体的に取り組めます。

分野別の目標

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

個人や家庭で取り組んでみよう

- 定期的に健診を受け、結果を生活習慣の改善に活かす。
- 塩分が体に及ぼす影響を理解し、摂取を控える。
- 処方薬の飲み忘れや受診中断を防ぐ。

特定健診を
年1回受けましょう！



たばこ・アルコール

生活習慣の改善

- 喫煙や過度な飲酒は、がんや心疾患、脳卒中、依存症などのリスクを高め、受動喫煙や未成年飲酒も大きな課題です。本町では、働き盛り世代の喫煙習慣や、若年層への影響が懸念されています。
- 今後は、喫煙・飲酒に関する正しい知識の普及、禁煙支援や受動喫煙防止の取組を進めるとともに、家庭・学校・地域が連携し、未成年の飲酒防止と健全な生活習慣の定着を図ります。

分野別の目標

1. 受動喫煙のない社会を目指そう
2. 禁煙・節酒に向けた行動を応援しよう
3. 未成年の喫煙や飲酒をなくそう

個人や家庭で取り組んでみよう

- 家族や周囲の人の前では喫煙をしない。
- 適正飲酒を心がけ、休肝日を設ける。
- 未成年者に喫煙や飲酒をさせない、勧めない。



ロコモティブシンドローム

生活機能の維持・向上

- ロコモティブシンドロームは、加齢や運動不足などにより運動器の機能が低下し、要介護状態につながるおそれがあります。予防には、日頃からの運動習慣の定着や、栄養バランスのとれた食生活が重要です。
- 今後は、幅広い世代が継続して運動や交流に取り組める環境づくりを進め、ロコモティブシンドロームの発症および進行の抑制を図ります。

分野別の目標

1. 日常生活に運動を取り入れて筋力低下を防ぐ
2. バランスのよい食事で骨や筋肉を守る
3. 自分の体の変化に気づき、早めに医療や相談につなげる

日常生活に運動を
取り入れる

バランスのよい食事





骨粗鬆症

生活機能の
維持・向上

- 骨粗鬆症は、骨密度の低下により骨折リスクが高まり、要介護状態や生活の質の低下につながる疾患です。特に高齢者では大腿骨頸部骨折などの影響が大きく、予防が重要です。
- 今後は、骨粗鬆症検診の受診促進と生活習慣改善に取り組むとともに、医療機関や地域と連携し、早期発見・予防体制の充実を図ります。

分野別の目標

1. 骨粗鬆症検診を受けて骨折リスクを把握する
2. 牛乳や大豆製品などカルシウム・タンパク質をしっかりとる
3. 転倒予防のために住環境や運動習慣を整える

食事と運動、
そして定期的な検診
を受けましょう！



心理的苦痛を感じている者の減少

生活機能の
維持・向上

- 心理的苦痛やストレスは、心身の健康に影響を及ぼし、うつ病や自殺リスクの増加につながる重要な課題です。本町においても、生活環境や人間関係の変化により、心理的負担を感じる人が少なくありません。
- 今後は、早期に気づき支援につなげる体制を充実させ、相談窓口の整備や理解促進を通じて、地域全体でこころの健康の維持・向上を図ります。

分野別の目標

1. 気分の落ち込みや不安を感じたら早めに相談する
2. 家族や地域で声をかけ合い孤立を防ぐ
3. ストレスをためない生活習慣を心がける

こころやいのちに関する
ご相談は...

☎0996-86-1111

(長島町役場)

- ・町民保健課
- ・介護環境課
- ・福祉事務所

お気軽にお電話ください



社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- 社会的孤立や地域コミュニティの希薄化は、こころの健康に影響を及ぼす課題です。
- 今後は、地域資源を活用した交流や社会参加の機会を広げ、相談体制の充実を図ることで、孤立防止とこころの健康の維持・向上を進めます。

分野別の目標

1. 地域の交流活動やボランティアを支援し、誰もが社会とつながりを持てるようにする
2. 孤立を防ぐ相談窓口を整備し、安心して暮らせる体制をつくる

(2) 自然に健康になれる環境づくり

- 健康的な生活を支えるには、運動や食事を自然に実践できる環境づくりが重要です。
- 今後は、歩きやすい道路や公園整備、健康に配慮したまちづくりを進め、日常の健康行動を後押しする環境整備を推進します。

分野別の目標

1. 歩きやすい道路や公園を整備し、自然に体を動かせる環境をつくる
2. 地元の新鮮な食材を利用し、健康的な食生活を実践できる仕組みを広げる

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

- 健康増進施策を効果的に進めるためには、町民が身近に利用できる保健・医療・福祉サービスの充実が重要です。
- 今後は、情報提供や相談支援体制を強化し、地域の特性や多様なニーズに応じた健康支援を整備することで、誰もが健康づくりに参加しやすい環境を整えます。

分野別の目標

1. 健康教室や相談支援を充実させ、誰もが身近に健康づくりに取り組めるようにする
2. 医療・福祉サービスの基盤を整備し、町民が公平に利用できる環境を確保する

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフコースとは、**こども期から高齢期まで、人生の各段階に応じて健康づくりを支える考え方**です。こうした切れ目のない健康支援は、一人ひとりの健康の維持・向上だけでなく、医療・介護負担の軽減にもつながります。

今後は、多職種や地域資源が連携し、数値目標にとらわれすぎず施策全体の進捗を見ながら、長期的な健康寿命の延伸を目指します。

こども

- こども期は生涯の健康の基盤となる大切な時期であり、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠に加え、心の健康や感染症予防、インターネット等の適切な利用が重要です。
- 今後は、学校や地域における健康教育を通じて自己管理能力を育み、こどもたちの健やかな成長を支援します。

分野別の目標

- バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を通じて、健やかな成長を支える
- 予防接種や健康教育を充実させ、生活習慣やメディア利用を含めた、生涯にわたる健康の基盤を育む
- 心のケアや相談体制を整え、ストレスを軽減し安心して成長できる環境をつくる

高齢者

- 高齢期は、身体・認知機能の低下を防ぎ、生活機能を維持することが健康寿命の延伸につながります。運動や栄養、社会参加を通じて、高齢者の自立した生活を支援します。
- 今後は、医療・介護と連携した地域包括ケアシステムにより、住み慣れた地域で安心して暮らせる環境づくりを進めます。

分野別の目標

- 運動習慣を広げ、ロコモやフレイル、認知症を予防する
- 栄養・社会参加を通じて、健康寿命の延伸を目指す
- 医療・介護と連携し、住み慣れた地域で安心して暮らせる体制をつくる

女性

- 女性の健康は、妊娠・出産期や月経、更年期などライフステージごとに異なる課題があり、母子保健の充実や女性特有の疾病・がん予防、心身の変化への支援が重要です。
- 今後は、主体的な健康管理を支える環境づくりと啓発を進め、生涯にわたる健康の維持・向上を図ります。

分野別の目標

- 妊娠・出産期の母子保健サービスを充実させ、安心して子育てできる環境を整える
- 月経・更年期の健康課題や女性特有のがん予防に取り組む
- 働く女性を支えるメンタルヘルス支援を推進する

各種相談窓口一覧

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



	相談窓口	主な内容	電話番号
長島町役場の相談窓口	町民保健課	健康全般に関する総合相談窓口	☎ 0996-86-1157
	介護環境課	介護・環境衛生に関すること	☎ 0996-86-1153
	福祉事務所	心配事など福祉全般に関すること	☎ 0996-86-1146
	社会教育課	社会教育・文化活動・高齢者学級・スポーツ大会に関すること	☎ 0996-88-6500
	学校教育課	教育・子育て等に関すること	☎ 0996-88-5681
	長島町地域包括支援センター	介護予防・認知症に関すること	☎ 0996-86-1153
関係機関	食生活改善推進員協議会	食生活の改善、食育に関する推進・協力	☎ 0996-86-1157 (事務局：町民保健課)
	長島町社会福祉協議会	福祉全般に関すること	☎ 0996-86-2331
	出水保健所	精神保健・難病等に関すること	☎ 0996-62-1636
	川薩保健所	公衆衛生全般に関すること	☎ 0996-23-3165

第4次長島町健康づくり計画（健康増進計画）概要版 令和8年3月

発行：鹿児島県長島町 〒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