

## 5 健康増進計画

--

<施策の体系>

理念

基本目標

施策の展開

一人ひとりが健康で活気あるまち

1  
健康的な生活習慣  
を確立し、生涯を  
通じた健康づくり  
をめざす

2  
健康づくりをみんな  
で進めるための  
環境づくりに取り  
組む

(1) バランスの取れた食事と楽しい食生活の推進

- ① 家庭における正しい食習慣の推進
- ② 生活習慣病予防の食生活の推進
- ③ 地域一体となった食育の推進
- ④ 食環境づくり

(2) 運動による健康づくりの推進

- ① 運動についての正しい知識の普及
- ② 運動が実践しやすい環境づくり
- ③ 運動習慣化への支援
- ④ 運動の推進体制づくり

(3) 心の健康づくりの推進

- ① 心の健康づくりの推進
- ② 地域における支援体制の推進
- ③ 職場における環境整備
- ④ 専門的相談窓口の明確化

(4) たばこ・アルコールに関する意識啓発の推進

- ① 地域・学校・職場等における意識啓発と環境整備
- ② 禁煙・適正飲酒への支援

(5) 歯の健康づくりの推進

- ① 8020運動の推進
- ② 歯周疾患対策の推進
- ③ 高齢者歯科保健の推進

(6) 生活習慣病予防の推進

- ① 自主的な健康増進と疾病予防の推進
- ② 保健事業の推進
- ③ がん対策の推進
- ④ 地域・団体・学校・企業が行う健康づくり活動の推進
- ⑤ 安心と信頼の医療体制の充実

(7) 生涯現役の推進

- ① 生きがいづくりの推進
- ② 認知症に対する知識の普及
- ③ 認知症の早期発見と個別支援
- ④ 閉じこもり・うつ傾向の人への支援

## 5-1 健康的な生活習慣を確立し、生涯を通じた健康づくりをめざす

### 5-2 健康づくりをみんなが進めるための環境づくりに取り組む

#### ◇施策の方向

#### (1) バランスの取れた食事と楽しい食生活の推進

##### ◆現状と課題◆

- 社会環境や生活スタイルの変化に伴い、食も多様化した反面、食の大切さに対する意識が薄れつつあります。町民が健やかで豊かな生活を送るためには、食に関する学習や食体験の場づくり、食の環境づくりなどをより充実させ、食の意識を高めていく必要があります。
- 私たちの心身の健康を支える家庭の食が徐々に乱れてきています。朝食の欠食、家族団らんの食卓の減少、外食や調理済み加工食品等の増加など、子どもから高齢者まで様々な問題があります。望ましい食習慣を身に付けるのは家庭であり、その家庭の食の重要性を見つめ直す必要があります。
- 生活リズムや食習慣の乱れに、運動不足やストレスなどが相まって、生活習慣病（肥満、糖尿病、高脂血症等）が増加しています。食事や運動などの生活改善を促し、町民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組むことが求められます。
- 食や健康に関する多くの問題を解決していくためには、町をあげて食育を推進していく必要があります。食べ物を選ぶ力、食事をつくる力、楽しく食べる力等を身につけ、生涯にわたり健康で豊かな生活が送れることをめざし、乳幼児から高齢者まで一貫した食の取り組みが必要です。

##### ◆今後の方向◆

#### ①家庭における正しい食習慣の推進

項目	内容
食に関する意識啓発と知識の普及	・食に関する意識啓発をし、関心や理解を深めていきます。 ・正しい知識の普及のため、食に関する学習の機会を増やし食の健康づくりを進めます。
家庭の食を営む力を育てる	・家庭の食が心身の健康の基本となるため、様々な学習の場を通して家庭の役割を自覚し、子どもの頃から望ましい食習慣が身に付くよう働きかけます。
家族そろった食卓の推進	・家族で囲む食卓を通して家族のつながりも強まり、人への思いやりや食に対する感謝の心も生まれてきます。人の心を育て心癒す場として大切である家族そろった楽しい食卓を推進していきます。

## ②生活習慣病予防の食生活の推進

項目	内容
生活習慣病予防のための正しい食習慣の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食事や自分の適量などといった生活習慣病予防食の知識を持ち、正しい食習慣が実践できるよう生活習慣病予防教室などの取り組みを充実します。</li> <li>・正しい食習慣が継続されるよう働きかけます。</li> </ul>
食生活相談の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食・生活習慣病予防食・病態別食・介護食など食に関する様々な相談に応じます。</li> <li>・一人ひとりの健康状態や食習慣を踏まえながら望ましい食生活が送れるよう個別支援を行います。</li> </ul>

## ③地域一体となった食育の推進

項目	内容
邑南町食育推進計画の策定と食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・邑南町食育推進計画を策定し、町をあげて積極的に食育活動を展開します。</li> <li>・乳幼児から高齢者まで一貫した食育となるよう、家庭・保育所（園）・学校・地域・行政など関係機関と連携を取りながら推進します。</li> </ul>
食文化の伝承	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昔から伝えられてきた食文化には、郷土料理や行事食とともに基本的な食習慣やマナー、食を大切にする心があります。邑南町の食文化を見つめ直すとともに、地元の食文化を体験できる取り組みを進め、次世代へと伝えていきます。</li> </ul>
地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消によって、新鮮なものが味わえ、食べ物の旬を知り、食や農業への関心も深まります。生産者と消費者の安全安心志向を高めながら地産地消を推進し、安全安心の食育を進めます。</li> </ul>

## ④食環境づくり

項目	内容
健康的な食生活を育む食環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の健康のためには各家庭での取り組みだけでなく、外食や買い物も含めた食環境整備も必要です。食環境整備を図るとともに食の健康づくりの気運を高めていきます。</li> <li>・健康メニューや情報提供のある「健康づくり応援店」の認証を受けるよう、県とともに飲食店へ働きかけます。</li> <li>・商工会や商店等に対して、安全安心に配慮した取り組みや高齢者への宅配サービスなど地域のニーズに応じた取り組みを充実するよう働きかけます。</li> <li>・町民が食品の安全性など食に関する知識と理解を持って正しい選択ができるよう意識啓発を図ります。</li> </ul>

## (2) 運動による健康づくりの推進

### ◆現状と課題◆

○健康づくりのために運動が必要であることは理解していても、意識面をみると自分の運動が不十分だと思っている人が男性 58.3%・女性 67.7%、実践面では、ふだん運動をしていない人が男性 55.2%・女性 54.7%（平成 17 年度基本健診生活習慣調査）と運動不足と感じたり、実際に運動を実践している人が少ないのが現状です。特に、生活習慣病にかかる人が多くなる 40 歳から 50 歳代の人の運動習慣が低いのが問題です。

○これまで、身近に運動する施設や設備がなく、指導者がいないことが、運動が習慣化できない一つの要因でしたが、平成 17 年 9 月に健康・体力づくりの拠点として健康センター「元気館」がオープンし、専門職も配置されたことにより、少しずつ運動に対する気運が高まりつつあります。今後ますます「元気館」を中心に健康づくりを推進していくことが求められています。一方、面積の広い本町においては、「元気館」に通うことのできない人も多いことから、並行して各地域において身近に運動できる場を設けていくことも必要です。

○各年齢層の運動における重点課題としては

- ・子ども…肥満対策・運動不足による体力等の低下予防
- ・成人…※メタボリックシンドローム予防・健康体力増進のための運動習慣づくり
- ・高齢者…運動を通じた介護予防や生きがい・楽しみづくり

であり、今後子どもから高齢者までライフサイクルに応じた運動習慣の普及が必要です。

※ メタボリックシンドローム 内臓脂肪型肥満に加え、脂質代謝異常・血圧高値・高血糖のうち、いずれか二つ以上あわせ持っている状態のことをいいます。

## ◆今後の方向◆

### ①運動についての正しい知識の普及

項目	内容
正しい知識の普及と意識啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康講演会・健康づくり大会・各種健康教室等の場を利用して、運動の必要性・大切さを啓発し、運動をしてみようという気運づくりに努めます。</li> <li>・実技指導を行い正しい運動が実践できるよう支援します。</li> <li>・運動が習慣化した人に対しては、運動を継続する意識を保つための支援を行います。</li> </ul>

### ②運動が実践しやすい環境づくり

項目	内容
多様な運動の場づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各自の目的・身体の状態・置かれている環境に応じて、個々の要望に合った運動が選択できるように、多様な運動の場を提供していきます。</li> </ul>
地域における環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者は遠方には出かけにくい人が多いため、集落・自治会単位など身近なところで、手軽に運動ができる場を設けます。</li> <li>・介護予防、生活習慣病予防のために運動の必要な人がきちんと教室に参加していけるよう、対象者の把握・参加の勧奨を行います。</li> <li>・一番手軽にできるウォーキングを普及するため、ウォーキングしやすい環境整備を行います。</li> </ul>
元気館における環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どの地域の人でも元気館に通いやすくするため、交通アクセスの改善に向けた検討、必要によっては送迎の検討をします。</li> <li>・元気館で実施している教室の種類や内容を充実・検討し、魅力ある教室運営・施設づくりに努めます。</li> </ul>

### ③運動習慣化への支援

項目	内容
生活改善への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病は、運動だけでなく食事・生活・環境等色々な面からの働きかけや正しい知識の啓発が必要となるため、医師・保健師・栄養士・健康運動指導士等の専門職が連携をとり、生活改善への支援を行います。</li> </ul>
効果的な運動指導の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に体力や筋力・生活状況などの評価を行い、それに基づいて運動内容を再検討し、より効果的な運動指導を行います。</li> </ul>
スタッフの質の向上・地域リーダーの育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防事業をより推進していくためにスタッフの質の向上・地域リーダーの育成に努めます。</li> <li>地域運動教室、ウォーキング等が町民により自主的に行われるよう、サポートリーダーの育成・活動支援を行います。</li> </ul>

### ④運動の推進体制づくり

項目	内容
関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>より効果的に活動を展開するため、保育所（園）・学校・教育委員会等と連携を取り、ライフサイクルに応じた取り組みを進めます。</li> <li>各自治会と連携し、健康づくり活動を組み入れ、地域をあげて運動をする気運を高めます。</li> <li>現在提供しているサービスだけにとらわれず、その時の状況に一番適したサービスを提供できる体制をつくるため、保健・医療・福祉の連携を強化していきます。</li> <li>効果的に事業を展開していくため、運動推進計画（短期・中期・長期目標と推進体制の計画づくり）を関係機関と連携を取りながら策定します。</li> </ul>

### (3) 心の健康づくりの推進

#### ◆現状と課題◆

- 社会環境の変化に伴い、子どもから大人まで強い心的ストレスを感じている人が多くなっています。また、そのストレスの対処法がわからないまま、問題を抱え込んでいる人が多くみられます。
- 本町の自殺者の推移を※年齢調整死亡率で比較してみると、男性全体での自殺者は人口 10 万人あたり 79 人（島根県 40 人）で高い傾向にあります。特に壮年期男性の自殺は 113 人（島根県 61 人）で昭和 63 年以降漸次上昇傾向にあります。平成 16 年度島根県健康調査のストレスの内容調査結果からみると、仕事や職場の人間関係などで悩んでいる人の割合は男性全体の 65%~80%を占めており、心の健康を保つ環境の整備が必要です。またこの調査では、これらのストレス解消法として男性は趣味、スポーツにうちこむ、女性は人に話をするなどが多くなっています。ストレス解消法にはさまざまな方法がありますが、このような方法など自分のペースでストレスとうまくつき合いながら生活することが必要です。
- 専門機関が近くにないため、思春期を対象にしたカウンセリング相談や精神科医による専門相談を実施しています。しかし、必要としている時に気軽に相談するには十分な環境とはいえません。身近なところで相談できる窓口の明確化や、専門職員の配置などが必要です。

※ 年齢調整死亡率 人口規模や年齢構成が異なる地域の死亡数を基準人口で補正し、それぞれの集団の死亡率がどのような特徴を持つかを指標として、比較分析する際に使用するものです。→「標準とする人口」の年齢構成であれば、「人口 10 万人あたりの死亡率はこの程度になる」と推測したものです。

## ◆今後の方向◆

### ①心の健康づくりの推進

項目	内容
心の健康づくりの意識啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の生活の中にストレス解消法を取り入れるなど、心と体のバランスがうまくとれるよう意識啓発・支援を行います。</li> <li>・関係機関と連携をとり健康増進・趣味活動・公民館活動等、生きがい対策の場を増やし、参加を呼びかけます。</li> </ul>
うつ予防・自殺予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うつに対する正しい知識をもち、早期発見・早期治療へつなげるよう相談窓口を明確にします。</li> <li>・専門家による心の相談・カウンセリング、訪問を定期的に行います。個別支援を行い、重症化を予防します。</li> <li>・個人や家族のなど周囲の理解を得るための支援を行います。</li> </ul>

### ②地域における支援体制の推進

項目	内容
心の健康に関する啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般的な知識の普及のため、講演会や町広報紙による啓発を行います。</li> </ul>
地域で情報把握ができる体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・民生委員等との連携を図り、早い段階での情報把握と対策を進めるため、体制整備を検討します。</li> </ul>
当事者会や家族会等の仲間づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談支援事業や地域活動センターの充実と利用の促進を図ります。</li> </ul>

### ③職場における環境整備

項目	内容
職場における啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業主や従業員への一般的な知識の普及のため、産業保健と連携を取りながら講演会などを実施します。</li> </ul>
相談体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場の相談窓口を明確にするよう働きかけます。</li> </ul>
職場環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談や治療が必要な場合は、その確保ができるように職場環境を整備するよう働きかけます。</li> </ul>

### ④専門的相談窓口の明確化

項目	内容
専門相談の開催	<ul style="list-style-type: none"> <li>・精神科医や臨床心理士による相談の開催と充実を図るとともに、周知を行います。</li> </ul>
行政の窓口の明確化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担当課を明確にし、担当職員の配置と研修を行います。</li> <li>・相談支援事業者や地域活動センターの役割の明確化と内容の周知を行います。</li> </ul>

## (4) たばこ・アルコールに関する意識啓発の推進

### ◆現状と課題◆

○平成 15 年 5 月に健康増進法が施行され、各事業所や公共施設での禁煙や分煙が実施されるようになりました。しかし本町の事業所調査では、完全禁煙、分煙をしているところは 3 割です。また地域の集会施設等においては、まだまだ分煙もできていないところが多くみられます。特に 40 歳代の働き盛りの人たちの喫煙率は高く、1 日 20 本以上吸っている人が約 3 割になっています。

たばこは、がんをはじめとして各種の疾病発生の高い危険因子であるといえます。

近年増加する生活習慣病のとの関係も深く、一貫した対策が必要です。

また受動喫煙（自分の意思とは無関係に煙を吸うこと）等への対策も必要です。

○平成 17 年度基本健診生活習慣調査をみると「たばこは体に良くない」ことは常識になっており禁煙したいと思っている人は約 3 割います。しかし一人では個人の行動変容に結びつかずなかなかやめられないのが現状です。

○島根県の調査では、高校生男子の喫煙経験、飲酒経験はともに約 3 割あります。たばこやアルコールは個人の嗜好との関係が大きいいため、早期に学校教育、家庭生活、地域の中での総合的な取り組みが求められています。

## ◆今後の方向◆

### ①地域・学校・職場等における意識啓発と環境整備

項目	内容
正しい知識の普及・啓発	・たばこ・アルコールと健康について正しい知識を普及するため、講演会、広報活動、情報発信を行います。
学校教育との連携	・未成年者の喫煙、飲酒を予防するために、学校教育と連携して、早期に正しい知識を教育する取り組みを進めます。
職場での環境整備の推進	・壮年期の喫煙予防対策として職場との連携を深め、推進体制として産業保健連絡会を行います。
地域あげての禁煙対策の推進	・公共施設、集会施設、商業施設における禁煙、分煙を地域ぐるみで進めます。 ・受動喫煙から非喫煙者を保護する環境づくりを家庭・地域で進めます。

### ②禁煙・適正飲酒への支援

項目	内容
禁煙サポート事業の推進	・禁煙したい人への健康相談・健康教育等、個別禁煙サポート支援事業を行います。
禁煙相談窓口の設置	・禁煙外来医療機関の紹介や情報提供を行うとともに、禁煙したい人の個別の相談に対応する窓口を設置し、各種の相談に応じます。
酒害相談窓口の設置	・アルコール依存症で悩んでいる人や家族などを対象とした酒害相談の窓口を設置し、早期に相談に応じます。
断酒会等の自主グループへの支援	・断酒を継続するため、断酒会活動の紹介と支援を行います。

## (5) 歯の健康づくりの推進

### ◆現状と課題◆

○高齢化の進んだ地域においては、特に自分の歯で食事ができよく噛めることが健康維持に大きく関係しています。歯の喪失がはじまるのは一般的に 40 歳からです。50 歳で進行した歯周疾患に罹患している割合は島根県事業所健診結果からみると、5 割近くになっています。このような疾患から自分の歯を喪失していき、70 歳代から激減しています。

本町では 70 歳代の残存歯は約 10 本程度になっており、徐々に義歯になっていっています。一方定期的に健診を受けている人の割合は、平成 16 年度島根県健康調査結果では男性 17.2%、女性 21.5%ですが、本町では 1.0%と極めて低く、このことは医療機関の数や交通の便と深く関係しています。

○妊娠期、乳幼児期から一貫した取り組みを推進することで、子どもを通して保護者の意識を高め、成人歯科、介護予防へとつなげる歯科対策を推進していくことが必要ですが、地域全体の運動にはまだ至っていません。

○成人歯科対策として、職場健診に歯科検診を導入している事業所はほとんどなく、壮年期対策としての歯周疾患対策が遅れており、高齢者の喪失歯の増大につながっています。

## ◆今後の方向◆

### ①8020 運動の推進

項目	内容
正しい知識と意識啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯は痛くならないとなかなか治療に結びつかず、早期の治療が残存歯本数に大きく関係することから、ライフサイクルに沿った歯科保健に対する意識啓発を行い、80歳で20本の自分の歯で噛めるよう意識を高めます。</li> </ul>
乳幼児・学校・地域一体となった活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小中学校のフッ素洗口事業を通して、保護者や地域に対して歯科保健に対する意識を高めます。</li> <li>・フッ化物の効果に関する知識と利用を普及します。</li> <li>・歯科保健対策検討会で関係機関と連携を図り、歯科保健の調整・検討をします。</li> <li>・邑南町の歯を守る運動として、関係機関と連携を図り歯科予防推進計画を立案し展開します。</li> </ul>

### ②歯周疾患対策の推進

項目	内容
成人歯科対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・壮年期から歯周疾患に罹患する人が急増します。この時期の人の口腔衛生に対する意識を高めるため、働き盛りの人たちのいる職場との連携を深め、啓発を推進します。</li> <li>・事業所健診に歯科検診をセットしていくよう産業保健分野に働きかけます。</li> <li>・早期発見、早期治療のため、壮年期からの定期検診を受ける習慣をつけるよう正しい知識を普及します。</li> </ul>

### ③高齢者歯科保健の推進

項目	内容
正しい口腔ケアの普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢になっても残存歯及び義歯の正しいケアができるよう指導します。</li> <li>・噛むことの大切さと食べることの必要性について啓発します。</li> </ul>

## (6) 生活習慣病予防の推進

### ◆現状と課題◆

- 全国的な傾向と同様に、本町においても心疾患、脳卒中による死亡率は減少していますが、脳卒中発症は減少していません。また腎不全や失明等重度の合併症を引き起こす糖尿病やその予備軍は増加傾向にあり、医療費、介護給付費は上昇傾向にあります。虚血性心疾患、脳血管疾患の最大要因は動脈硬化といわれていますが、その主因となるのは高血糖、高脂血症、及び高血圧です。毎年実施している複合健診、人間ドックでも高血圧、高脂血症、高血糖の要指導者が非常に多い状況です。
- 主要死因についても、全国的な傾向と同様にがん死亡が1位を占め、過去20年間の推移をみても減少していません。特に壮年期死亡が高くなっています。壮年期の健康管理は各保険者が中心であること、町内には小規模事業所が多く健康づくりに積極的に取り組む余裕が個人にも事業所にもないことなどを背景に、脳卒中、がんによる死亡率が高い傾向にあります。

## ◆今後の方向◆

### ①自主的な健康増進と疾病予防の推進

項目	内容
正しい生活習慣の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙・食生活・運動その他の生活習慣及び生活環境が健康に及ぼす影響（がん・メタボリックシンドローム等）に関する啓発・知識の普及を図り、予防の重要性に対する理解を深めます。</li> <li>・町民の生活の質の向上を通して、将来の医療費の伸びの抑制を図ります。</li> </ul>
自主的な健康づくり活動の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域・職場・行政等が行う健康づくり活動への参加を促します。</li> <li>・自主的な健康づくりグループの活動を支援します。</li> </ul>

### ②保健事業の推進

項目	内容
早期発見、早期治療の体制整備 ・健康診査 ・人間ドック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・※「高齢者の医療の確保に関する法律」施行に伴い、他の保険者と連携を図りながら「特定健康診査等実施計画」を策定し、効果的・効率的な各種健診となるよう内容の見直しと場の確保、ハイリスク者の早期把握と支援体制を整備します。</li> </ul>
特定健康診査・事後指導サービス体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診の結果、高血圧・高血糖・肥満・高コレステロールなど、メタボリックシンドロームの要因を複数有している人を対象に、生活習慣改善に必要な知識・技術を身につけ健康的な生活習慣を獲得できるよう支援体制を充実します。</li> </ul>
健康相談・健康教室・訪問の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町民が個人・家族・地域ぐるみで健康づくりに積極的に取り組めるような情報提供・相談窓口・訪問活動を充実します。</li> </ul>
継続的した評価体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・効果的な事業が行われているか関係機関と連携を取りながら、効果・継続性・波及効果・経済性等一定の評価を行います。</li> </ul>

※ 「高齢者の医療の確保に関する法律」 生活習慣病予防の徹底を図るため老人保健法を改正するもので、平成 20 年 4 月からは同法に基づき、特定健診・特定保健指導が医療保険者の義務になります。特定健診、特定保健指導者の対象者は 40～74 歳の被保険者、被扶養者であり、その全員に対してメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診・保健指導を計画的に実施していくことがうたわれています。

### ③がん対策の推進

項目	内容
がんの予防と早期発見の推進	・がん予防に関する正しい知識の普及を行い、がん死亡・罹患者数の減少、受診勧奨、受診率の向上、要精密検査者受診率の向上を図ります。
患者会の活動支援	・疾病による身体的な苦痛や精神的社会的な不安軽減のため、がん情報サロンの活動を関係機関と連携しながら側面的に支援します。

### ④地域・団体・学校・企業が行う健康づくり活動の推進

項目	内容
健康づくりに関わる人材・団体の育成	・町民が気軽に健康づくりができるよう保健・医療、福祉分野をはじめ関係各課と連携を図り、全町的な健康づくり活動・環境整備を行います。
家庭・地域・学校・事業所等が連携した健康づくり活動に関する意識啓発、健康教育等の推進	・児童・生徒の発達段階にに応じて心身の健康づくりに関する適切な実践や指導が行えるよう専門家との連携を強化します。 ・町内事業所等との連携を図り、生活習慣病の予防・早期発見・早期治療などに関する具体的な取り組みを促します。
職域保健の推進（定期的健康診断と適切事後指導対策・健康教育・健康相談）	・壮年期の健康指標（がん死亡者・糖尿病有病者・脳卒中発症者等）を改善するため、産業保健関係機関との関係を強化し、健康づくり活動を推進します。

### ⑤安心と信頼の医療体制の推進

項目	内容
国民健康保険財政、老人医療費の適正化の総合的な推進	・国民健康保険保健事業に積極的に取り組み、総医療費が高額となっている疾病予防に努め、医療費の伸び率を抑える取り組みを行います。
受診体制の充実	・町内バス運行体制を見直し、安心して医療を受けられる体制整備を進めます。 ・緊急時に安心して受けられる医療体制と輸送体制の整備を進めます。
主治医との連絡体制の強化	・健診結果について、主治医と連携を密にし、個人の生活改善に結びつけられるよう支援していきます。
各種医療費助成制度の円滑な運用	・各種医療費助成制度の円滑な運用と住民サービスに努めます。（詳細は障害福祉計画、次世代育成支援行動計画に掲載）

## (7) 生涯現役の推進

### ◆現状と課題◆

- 超高齢社会を迎えた本町においては、一人ひとりが自立し、いくつになってもいきいきと生きがいを持って積極的に日々生活し続けていくことが重要であり、みんなの願いです。しかし、平成 18 年度の基本健康診査時に行った※基本チェックリストの結果によると、軽度認知障がいの疑いのある人・うつ傾向のある人が5人に1人、閉じこもり傾向の人ある人が 10 人に1人みられます。生涯心身ともに元気で過ごすためには認知症、うつ、閉じこもりを予防するための取り組みが重要となります。
- 介護保険認定者のうち、介護度と自立度の関係を見ると、介護度が上がるにつれ認知症が進んでいる人が多くなっています。認知症を予防することが、要介護状態を予防する重要なポイントの一つであることがわかります。
- 「認知症は防げる・治せる」ことをまだまだ認識していない人が多い現状があります。町民の要望として、もっと「認知症は防げる・治せる」ことを全町的に啓発してほしい、また生きがいづくりのための環境整備をしてほしいとの意見が聞かれています。啓発活動、環境整備に今後力を入れていく必要があります。

※ 基本チェックリスト 平成 18 年4月1日から、65 歳以上の高齢者に対して実施。介護予防を目的に「生活機能評価」を行います。

### ◆今後の方向◆

#### ①生きがいづくりの推進

項目	内容
若い時からの生き方を考える場づくり・地域の中で生きがいの持てる場づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"><li>・高齢期をいきいきと過ごし、生涯現役で過ごしていくためには、若い時期、特に壮年期の生き方が重要となります。若い時から積極的に保健事業、その他の生涯学習の場に参加し、高齢期をどう迎えるのかを考える気運づくりを行います。</li><li>・関係機関と連携を取りながら、環境整備を進めます。</li></ul>

## ②認知症に対する知識の普及

項目	内容
認知症予防講演会の開催	・「認知症は防げる・治せる」をテーマに全町を対象に講演会を開催し、早期発見・早期治療の重要性を周知します。
集落健康教室・出前講座等を通じた知識の普及	・あらゆる場を通して「認知症は防げる・治せる」ことを広く町民に周知します。
啓発パンフレットの作成	・認知症啓発活動の一つとして、本町の現状などを掲載した啓発パンフレットを作成します。
相談窓口の明確化	・地域包括支援センターと連絡を取り、相談窓口の明確化、専門医療機関の周知を行います。
認知症予防教室の育成・支援	・認知症予防教室を開催し、自主グループの立ち上げ・活動を支援し、育成します。

## ③認知症の早期発見と個別支援

項目	内容
認知症の早期発見・生活改善への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症予防教室や個別訪問等により、二段階方式による脳機能判定スケールを実施し、改善に向けた個別支援を行います。</li> <li>・民生委員・社会福祉協議会等と連携を密にし、気になる人の情報収集と早期対応に努めます。</li> </ul>

## ④閉じこもり・うつ傾向の人への支援

項目	内容
知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・閉じこもり・うつに対する正しい知識を普及します。</li> <li>・うつは認知症を発症させ、重症になると自殺を誘発させることもあるなど、早期対応の重要性を周知していきます。</li> </ul>
家庭訪問	・閉じこもり・うつ傾向の人への家庭訪問を行い、各関係機関と連携を取りながら支援していきます。

## ◇実施目標

### ◆基本的な考え方◆

健康を実現することは、元来、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。しかし、健康の実現にはこうした個人の力とあわせて、社会全体が個人の主体的な健康づくりを支援していくことが不可欠です。これまでの健康づくりは個人の努力に任されていた部分が多く、個人の力だけで生涯にわたって健康で明るく生きがいを持って生活していくことは容易ではありませんでした。

そこで、健康づくりに取り組む人が身近で気楽に行動に移すことのできる設備やサービスの提供を進めるとともに、健康づくりの方法に関する情報の提供、仲間づくりなどを進め、健康づくりに取り組む人を支援していくことが重要となってきます。

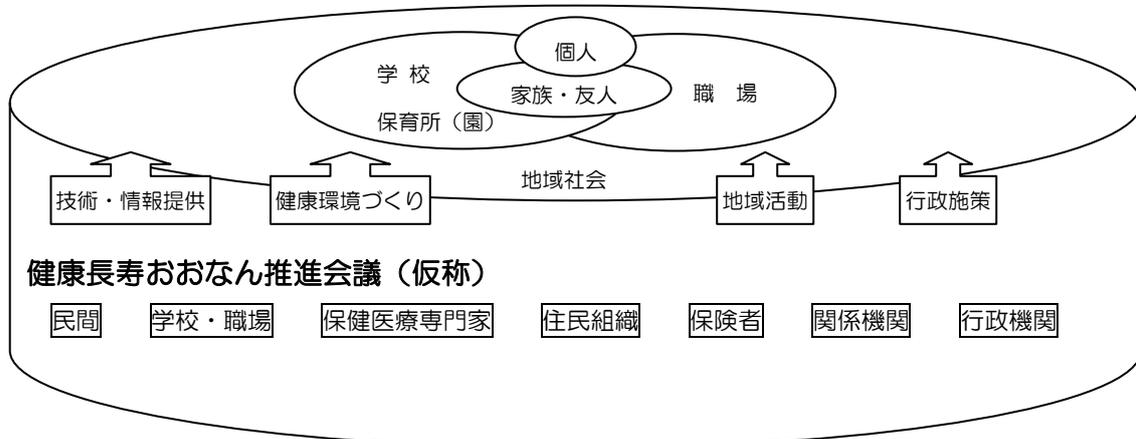
そのためには、個人に関わる家庭・地域・関係機関・行政の役割を明確にし、町民・地域社会・健康に関連するすべての関係機関が目標に向かって一体となって取り組むことが必要です。

ここでは「一人ひとりが健康で元気あるまち」の実現を図るため、特に発病を予防するための一次予防を重視した「健康目標」、さらには本町の現状と課題から、この計画の期間である5年間に特に重点的に取り組む事項についての具体的な「個人の行動目標」、「健康を支援する環境づくり目標」を設定しました。

これら目標の達成に向けた家庭・地域・関係機関・行政それぞれの役割を明確にし、個人と個人を取り巻くすべての関係機関が一体となった健康づくりを推進していきます。このことにより、65歳以上の平均自立期間を延ばし、健康長寿をめざします。

### ◆推進体制◆

関係機関及び関係団体等が一体的な取り組みを継続的に実施していくために、広く健康に関する関係機関及び関係団体等から構成される中核的な推進組織「健康長寿おおなん推進会議（仮称）」を設置し、推進体制を整備します。



◆健康づくりの目標◆

めざすところ

健康寿命延伸



65歳以上の※平均自立期間を男女とも延ばします。

65歳の平均自立期間 男性7位/県16.77、女性9位/県20.64（H14年）



健康目標

がんによる死亡率の減少

（※壮年期年齢調整死亡率人口10万対）

（全年齢調整死亡率人口10万対）

	現 状	平成22年
胃がん	男 49.2	→ 35.5
	女 6.1	→ 6.1
肺がん	男 23.4	→ 14.8
	女 6.1	→ 0.0
大腸がん	男 7.2	→ 7.2
	女 18.3	→ 15.1
子宮がん	女 0.0	→ 0.0
乳がん	女 14.2	→ 12.1

	現 状	平成22年
全がん	男 178.9	→ 156.1
	女 71.6	→ 53.8
胃がん	男 34.7	→ 23.0
	女 10.9	→ 6.2
肺がん	男 33.8	→ 25.8
	女 7.5	→ 4.0
子宮がん	女 0.0	→ 0.0

脳血管疾患の減少（人口10万対）

	現 状	平成22年
全年齢	男 46.0	→ 45.3
	女 26.1	→ 16.4
壮年期	男 16.2	→ 4.9
	女 22.6	→ 9.4

虚血性心疾患の減少（人口10万対）

	現 状	平成22年
全年齢	男 25.3	→ 23.4
	女 13.4	→ 11.4
壮年期	男 21.5	→ 19.1
	女 14.7	→ 13.1

自殺を減らす（人口10万対）

	現 状	平成22年
全年齢	男 79.0	→ 39.6
	女 12.9	→ 7.7
壮年期	男 113.3	→ 73.8
	女 6.1	→ 6.1

糖尿病有病者の減少

	現 状	平成22年
男	275人	→ 256人（7.0%減）
女	432人	→ 401人（7.3%減）

80歳で自分の歯を20本以上残す

	現 状	平成22年
80歳代	10.7本	→ 12本以上

認知症になる人を減らす

	現 状	平成22年
	47.8%	→ 減らす





## 健康目標対象分野の目標

<b>健診受診率の向上</b>		<b>肥満者の減少</b>	
	現 状	平成 22 年	※BMI 25 以上者の割合を減らす
基本健診	45.4%	→	現 状
胃がん検診	30.1%	→	平成 22 年
肺がん検診	61.4%	→	男 26.8% → 15%以下
大腸がん検診	45.6%	→	女 30.1% → 20%以下
子宮がん検診	28.4%	→	
乳がん検診	31.9%	→	
		<b>最大血圧の低下</b>	
		最大血圧を 3.8mmHg 低下させる	
	現 状	平成 22 年	
	男 139.3mmHg	→	135.5mmHg
	女 140.2mmHg	→	136.4mmHg



**個人の行動目標**  
( 目標達成のための個人の目標 )



**健康を支援する環境づくり目標**  
( 行動目標を実践していくために家庭や地域・関係機関・行政その他が支援すべきこと「関係機関の役割」)

現状値の根拠 年齢調整死亡率：健康指標のマクロ（1988-2002） その他：平成 17 年保健実績

## ◆目標値設定の考え方◆

町の現状指標が、県の目標値を達成しているもの	⇒	・新たに目標値を設定 ・ベースラインと過去の低減率を参考に設定
町の現状指標が、県の目標値に達成していないもの、あるいは、町の現状指標がないもの	⇒	・県の数値目標があるものは県にあわせてできるだけ数値を設定する

※平均自立期間とは、65 歳の方が今後元気で活動的に暮らすことができる期間のことをいいます。単に長生きするのではなく、この元気な期間をいかに延ばすかが大きな課題であり、生活習慣病予防と生活機能の低下予防（介護予防）が大きな鍵となります。平均自立期間算出方法は、島根県保健環境科学研究所開発の健康指標計算システムにより、介護認定 2 以上を障害域として計算しています。

※壮年期とは、40～64 歳までをいい、全年齢とは、0 歳以上すべての年齢層をいいます。

「健康目標」のがん、脳血管疾患、虚血性心疾患、自殺については、壮年期、全年齢に分けての死亡率の数値を表示しています。（年齢調整死亡率については、P8 参照。）

※BMI とは肥満の程度を示す指数 BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

( 指数の判定区分～18.5 未満やせ、18.5～25.0 未満標準、25～30 未満軽度肥満、30 以上高度肥満)

◆各分野の目標と取り組み◆

施策の柱	(1) バランスの取れた食事と楽しい食生活の推進			
個人の行動目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をきちんと食べましょう。</li> <li>・食塩を減らしましょう。</li> <li>・自分にあった食事内容や量を取りましょう。</li> <li>・間食を一日一回までにしましょう。(幼児は一日一回～二回まで)</li> </ul>			
環境づくり目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の場を増やします。</li> <li>・健康づくり応援店を増やします。</li> </ul>			
目標値	指標	現状	データの根拠	平成22年
	①毎日朝食をきちんと食べている小学生の割合	78.5%	H17 子どもの体力に関する生活実態調査(町)	増やす
	②欠食が多いにはいと答えた人の割合	全体 6.2% 20歳代で 29.2%	H16 健康栄養調査(大田圏域)	減らす 減らす
	③一日の食塩摂取量	11.2g	H16 健康栄養調査(大田圏域)	減らす
	④自分にあった食事内容や量を知っている人の割合	60.6%	H16 健康栄養調査(大田圏域)	増やす
	⑤間食の回数			
	・一日一回までの人の割合	50%	H16 健康栄養調査(大田圏域)	増やす
	・一日三回以上食べる幼児の割合	1.6歳児 13.8% 3歳児 9.2%	H17 幼児健診(町)	減らす 減らす
	⑥栄養成分表示の利用状況	常に見ている人 4.4% 時々見ている人 36.7%	H16 健康栄養調査(大田圏域)	増やす
	⑦健康づくり応援店数(町内)	6店舗	H17(県)	増やす
家庭でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。</li> <li>・子どもの頃から望ましい食習慣をつくりましょう。</li> <li>・家族で食事づくりをしましょう。</li> <li>・家族そろって楽しい食卓にしましょう。</li> <li>・間食は一日一回までにし、量や内容を考えましょう。</li> <li>・学習会に参加し、食に関する技術や知識を身につけましょう。</li> <li>・食品の栄養成分表示を活用しましょう。</li> </ul>			
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食に関する学習の場を増やし、望ましい食習慣を普及しましょう。</li> <li>・料理教室や親子クッキング等、調理体験の機会をつくり、地域から食への関心を高めていきましょう。</li> </ul>			
関係機関でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所(園)・学校など関係機関が連携を取りながら、年齢に応じた食育を進めていきましょう。</li> <li>・食に関する学習の場をつくりましょう。</li> <li>・「安心・安全」な食品を提供しましょう。</li> <li>・健康メニューや情報提供のある健康づくり応援店を増やしましょう。</li> </ul>			
行政でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康センターを拠点とした食育や相談の場を充実します。</li> <li>・町民に正しい食の情報を提供します。</li> <li>・食に関するボランティアと連携を取って地域の食生活改善に努めます。</li> <li>・食環境を整備しながら食の健康づくりの気運を高めます。</li> <li>・関係者、関係機関との連携を強めます。</li> <li>・邑南町食育推進計画を策定します。</li> </ul>			

施策の柱	<b>(2) 運動による健康づくりの推進</b>			
個人の行動目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週三回以上の運動習慣を持ちましょう。</li> <li>・積極的に運動できる場に参加しましょう。</li> </ul>			
環境づくり目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な所に運動の場を増やします。</li> <li>・学習の場を増やします。</li> </ul>			
目標値	指標	現状	データの根拠	平成22年
	①週三回以上運動している人の割合	男 26.2 % 女 21.9 %	H17 基本健診調査（町）	増やす
	②健康センター利用者数	延べ 10,118 人	H17 保健実績（町）	増やす
	③運動教室実施数	地域運動教室 4か所 延べ 103 回	H17 保健実績（町）	20か所
	④運動に関する講演会・教室数	22 回		増やす
家庭でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族ぐるみで運動習慣を身につけましょう。</li> <li>・運動関係の教室や行事に誘い合って、積極的に参加しましょう。</li> </ul>			
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に関する学習の場を持ちましょう。</li> <li>・仲間づくりを行い、運動できる場をつくりましょう。</li> <li>・自治会の健康づくり活動として運動を取り入れましょう。</li> </ul>			
関係機関でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場に運動(体操)を取り入れるように努力しましょう。</li> <li>・体力づくり、運動について学習の場を計画しましょう。</li> <li>・生活習慣病予防について学習の場をつくりましょう。</li> </ul>			
行政でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な施設を利用して運動を普及します。</li> <li>・健康センターを拠点にして正しい知識の情報発信をします。</li> <li>・運動施設、備品、ウォーキングコースを整備します。</li> <li>・個別運動処方により目的に応じた指導を行い、運動が継続できるよう支援します。</li> <li>・運動習慣を身につけるための健康教育、運動教室を実施します。</li> <li>・運動実践グループを育成します。</li> <li>・夜でも安心してウォーキングできる歩道の整備を検討します。</li> </ul>			

施策の柱	<b>(3) 心の健康づくりの推進</b>			
個人の行動目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスの対処方法を持ちましょう。</li> <li>・心の病気（うつ病）について理解しましょう。</li> </ul>			
環境づくり目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康についての相談の場を増やします。</li> <li>・心の健康づくりに取り組む事業所を増やします。</li> <li>・学習の場を増やします。</li> </ul>			
目標値	指標	現状	データの根拠	平成22年
	①ストレスの対処方法を持つ人の割合	男 95.0 % 女 95.2 %	H16 健康調査（県）	100%
	②心の病気（うつ病）について理解している人の割合	男 93.8 % 女 96.8 %	H17 住民認知度調査（県）	増やす
	③心の相談・カウンセリング・講演会実施回数	13回 延べ83人	H17 保健実績（町）	増やす
	④心の健康づくりに取り組んでいる事業所数（町内）	37事業所 (65事業所調査)	H17 事業所健康づくり調査（大田圏域）	増やす
家庭でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族団らんの時間をつくりましょう。</li> <li>・自分なりのストレス解消法を身につけましょう。</li> <li>・家族の心の変調に早期に気づき、相談しましょう。</li> <li>・心の病気等の学習の場へ参加しましょう。</li> </ul>			
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康、人権について関心を持ちましょう。</li> <li>・うつ病について学習する機会を持ちましょう。</li> <li>・地域のふれあい、世代間交流などの場をつくりましょう。</li> </ul>			
関係機関でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルヘルスに関する教育を実施しましょう。</li> <li>・職場内に気軽に相談できる場をつくりましょう。</li> <li>・うつ病の早期発見をし、早期に対応する体制づくりを行いましょ。</li> </ul>			
行政でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康について健康教育・意識啓発を行います。</li> <li>・自殺予防のための実態調査、分析を行い予防に努めます。</li> <li>・相談窓口を設置し、専門機関へ紹介します。</li> <li>・職場との連携を深め、心の健康づくりを推進します。</li> <li>・関係機関と連携し、人権教育を進めます。</li> </ul>			

施策の柱	(4) たばこ・アルコールに関する意識啓発の推進				
個人の行動目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙しましょう。</li> <li>・未成年者はたばこを吸わないようにしましょう。</li> <li>・お酒を飲み過ぎないようにしましょう。</li> <li>・未成年者はお酒を飲まないようにしましょう。</li> </ul>				
環境づくり目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこ健康に関する学習、研修会の開催を増やします。</li> <li>・分煙施設数を増やします。</li> <li>・アルコールと健康、適正飲酒に関する学習の場を増やします。</li> <li>・アルコールについての相談窓口を整備します。</li> </ul>				
目標値	指標	現状		データの根拠	平成22年
	①成人の喫煙率	20歳代：43.1% 30代：50.5% 40歳代：55.8%		H16 健康調査（県）	減らす
	②未成年者の喫煙経験率	高校生	中学生	H17 未成年者の喫煙等 についての調査（県）	なくす
		男 32.3%	16.5%		
	飲酒経験率	男 19.9%	10.0%	H17 事業所健康づくり 調査（大田圏域）	増やす
女 31.3%		20.0%			
④分煙事業所数 (町内)	不完全分煙	23	検討中	19	増やす
③学習・研修の回数	—				増やす
④分煙事業所数 (町内)	完全禁煙	13	完全分煙	8	増やす
④分煙事業所数 (町内)	不完全分煙	23	検討中	19	増やす
家庭でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもにたばこを吸わせない、お酒は飲ませないようにしましょう。</li> <li>・家庭内分煙・禁煙を実施しましょう。</li> <li>・禁煙について家庭で話し合しましょう。</li> <li>・週二回の休肝日をつくりましょう。</li> <li>・学習会に参加しましょう。</li> </ul>				
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年者にたばこ・お酒は飲ませないようにしましょう。</li> <li>・地域の会合時は禁煙とし、灰皿は出さないようにしましょう。</li> <li>・公共施設・公共の場での禁煙・分煙施設を増やしましょう。</li> <li>・酒宴の席でお酒を強要ないようにしましょう。</li> <li>・学習の機会をつくりましょう。</li> </ul>				
関係機関でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場の禁煙・分煙対策に取り組みましょう。</li> <li>・職場において職員に対する健康教育をしましょう。</li> <li>・会議中は禁煙とし、灰皿は出さないようにしましょう。</li> <li>・たばこの煙のない飲食店を増やしましょう。</li> <li>・小売店は未成年者にたばこ・お酒を販売ないようにしましょう。</li> <li>・学校教育の中で喫煙・飲酒防止指導を進めましょう。</li> </ul>				
行政でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこ・お酒の害に関する健康教育を実施し、意識啓発を行います。</li> <li>・禁煙指導を行い、禁煙したい人をサポートします。</li> <li>・公共の場、職場の禁煙、分煙への取り組みを進めます。</li> <li>・禁煙相談・酒害相談窓口を開設し、個別相談に応じます。</li> <li>・断酒会の活動支援を行います。</li> </ul>				

施策の柱	<b>(5) 歯の健康づくりの推進</b>			
個人の行動目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食後または寝る前の歯磨きをしましょう。</li> <li>・歯周疾患予防のために定期的に歯科医にかかりましょう。</li> </ul>			
環境づくり目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ化物の普及・啓発をします。</li> <li>・歯周疾患予防の学習の場を増やします。</li> </ul>			
目標値	指標	現状	データの根拠	平成22年
	①夕食後または寝る前の歯磨き	夕食後 35.3% 寝る前 44.3%	H17 住民認知度調査 (県)	増やす
	②定期的に歯科医に受診している割合	男 17.2% 女 21.5%	H16 健康調査 (県)	増やす
	③歯周疾患予防教室の回数	成人 4 回 (母子 60 回)	H17 保健実績 (町)	増やす
	④残存歯数 (町)	40 歳代 28.5 本 60 歳代 18.1 本 80 歳代 10.7 本	H17 県民残存歯数及び 歯周疾患の状況調査(県)	29 本以上 22 本以上 12 本以上
	⑤成人歯科検診実施回数	—		増やす
家庭でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で食後の歯磨きを実践しましょう。</li> <li>・みんなで年一回かかりつけ歯科医で口腔清掃しましょう。</li> <li>・むし歯・歯周病にかかったら早めに治療しましょう。</li> <li>・フッ化物を積極的に利用しましょう。</li> <li>・学習の場へ積極的に参加しましょう。</li> <li>・間食の回数・量・内容について家族で話し合しましょう。</li> </ul>			
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科保健に関する学習の場を企画しましょう。</li> <li>・地域行事のお菓子は、内容や量を考えましょう。</li> </ul>			
関係機関でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科保健に関する学習の場を計画しましょう。</li> <li>・食後の歯磨きの習慣づくりをしましょう。</li> <li>・職場に歯科検診を導入するよう努力しましょう。</li> <li>・関係機関と連携し介護予防への取り組みを進めましょう。</li> </ul>			
行政でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科保健に関する健康教育を行います。</li> <li>・フッ化物の利用について PR します。</li> <li>・職場への歯科検診導入の働きかけをします。</li> <li>・成人歯科保健の取り組みを進めます。</li> <li>・早期から介護予防への取り組みを進めます。</li> <li>・歯科保健対策検討会を開催します。</li> <li>・ライフサイクルに応じた歯科予防推進計画を立案します。</li> </ul>			

施策の柱	(6) 生活習慣病予防健診の推進				
個人の行動目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診を年に一回受け、自分の健康状態を知りましょう。</li> <li>・精密検査は必ず受診しましょう。</li> <li>・学習の場に参加しましょう。</li> </ul>				
環境づくり目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習や相談の場を増やします。</li> <li>・健診の受診率を上げます。</li> <li>・健康づくりに取り組む事業所及びグループを増やします。</li> </ul>				
目標値	指標	現状	データの根拠	平成22年	
	①年一回以上定期健診を受けている人の割合	基本健診	45.4%	H17 老人保健事業報告(町)	増やす
		胃がん検診	30.1%		増やす
		肺がん検診	61.4%		増やす
		大腸がん検診	45.6%		増やす
		子宮がん検診	28.4%		増やす
		乳がん検診	31.9%		増やす
②精密検査を受けている人の割合	基本健診	83.5%	H17 保健実績(町)	増やす	
	胃がん検診	89.3%		増やす	
	肺がん検診	85.5%		増やす	
	大腸がん検診	74.0%		増やす	
	子宮がん検診	100%		現状維持	
③健康教育・相談回数と参加者数	健康教育	107回 延べ2,281人	H17 保健実績(町)	増やす	
④健康づくりに取り組む事業所及びグループ数(町内)	事業所数	26事業所 (62事業所調査)	H17 事業所健康づくり調査(大田圏域) H16 県央保健所調査	増やす	
	アドバイザー活用	2グループ		増やす	
⑤事業所健診結果を全員に通知している事業所(町内)	事業所数	58事業所 (61事業所調査)	H17 事業所健康づくり調査(大田圏域)	増やす	
家庭でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に誘い合って年一回の健診を受けましょう。</li> <li>・正しい食生活や運動の知識と技術を身につけるため、学習会に参加しましょう。</li> <li>・家庭で健康意識を高める話し合いをし、正しい生活習慣を家族ぐるみで身につけましょう。</li> </ul>				
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に誘い合って年一回の健診を受けましょう。</li> <li>・疾病について正しい知識を持つ場を設定しましょう。</li> <li>・生活習慣病を予防する取り組みをグループで行いましょう。</li> <li>・自治会・公民館を拠点に健康づくりの取り組みを行いましょう。</li> </ul>				
関係機関でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい生活習慣の啓発活動、健康学習を行いましょう。</li> <li>・職場健診を充実させましょう。</li> <li>・産業保健連絡会へ参画しましょう。</li> <li>・学校で健康教育を推進しましょう。</li> </ul>				
行政でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防対策を乳幼児期から推進します。</li> <li>・健康づくりに関する意識啓発と健康教育を推進します。</li> <li>・生活習慣病予防の栄養・食生活・運動の情報提供をします。</li> <li>・年一回健診を受けるよう働きかけます。</li> <li>・保健所・医療機関・事業所等関係機関と連携しながら職域保健を推進します。</li> </ul>				

施策の柱	(7) 生涯現役の推進			
個人の行動目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生きがいを持った生活をしましょう。</li> <li>・人との交流を持ちましょう。</li> <li>・地域活動やボランティア活動に参加しましょう。</li> <li>・認知症予防教室に参加しましょう。</li> </ul>			
環境づくり目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の場を増やします。</li> <li>・認知症予防教室を増やします。</li> <li>・認知症の早期発見をします。</li> </ul>			
目標値	指標	現状	データの根拠	平成22年
	①70歳代で役割を持っている人の割合	男：73.9% 女：78.6%	H16 健康調査（県）	男女 100%
	②70歳代で趣味を持っている人の割合	男：69.4% 女：64.8%	H16 健康調査（県）	男女 100%
	③70歳代で気軽に話しあえる仲間がある人の割合	男：80.6% 女：85.5%	H16 健康調査（県）	男女 100%
	④70歳代で地域の行事や集まりに積極的に参加する人の割合	男：66.4% 女：57.2%	H16 健康調査（県）	男女 100%
	⑤認知症予防教室に参加している人の数	延べ 146 人	H17 保健実績（町）	増やす
	⑥認知症予防講演会及び学習会の回数	講演会 3 回 学習会 10 回	H17 保健実績（町）	増やす
	⑦認知症予防教室の開催か所	2 か所	H17 保健実績（町）	17 か所
家庭でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭内で役割を持ちましょう。</li> <li>・地域の行事や集まりに積極的に参加するよう声かけをしましょう。</li> <li>・家庭で団らんの時間を持ちましょう。</li> <li>・認知症予防教室に参加するよう働きかけましょう。</li> <li>・認知症予防講演会に家族で誘い合って参加しましょう。</li> <li>・気になることがあれば早期に相談窓口にご相談しましょう。</li> </ul>			
地域でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症予防に関する学習の場を持ちましょう。</li> <li>・自治会館・集会所など身近なところで趣味や楽しみを積極的に開催しましょう。</li> <li>・地域の行事や集まりに積極的に参加する気運をつくりましょう。</li> <li>・認知症予防教室や講演会に誘い合って参加しましょう。</li> <li>・認知症予防教室を自主的に運営しましょう。</li> <li>・閉じこもり傾向の人へ声をかけ合って地域で支えましょう。</li> </ul>			
関係機関でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・民生委員などの関係者は、日頃から閉じこもり・うつ傾向の人の見守り、声かけ、関係機関への情報提供を行いましょ。</li> <li>・ボランティア組織を育成し、参加しやすい体制をつくりましょう。</li> <li>・高齢者の持っている知識・技術・経験を活用する場をつくりましょう。</li> </ul>			
行政でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生きがいのある生活が心身ともに健康であるという意識啓発を行います。</li> <li>・認知症に対する正しい情報を提供します。</li> <li>・認知症予防教室を各地域で開催します。</li> <li>・相談窓口の周知を行い、早期に相談できる体制をつくりま。</li> <li>・関係機関と連携を取り、閉じこもり・うつ傾向など気にかかる人へのアプローチを早期に行いま。</li> </ul>			