

第2期厚真町健康増進計画
(第3次健康日本21)



健康あつま21

(厚真町食育推進計画・第2期厚真町いのちを支える計画)

[概要版]

計画策定の趣旨

昨今、国民誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まっており、平時から個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められています。

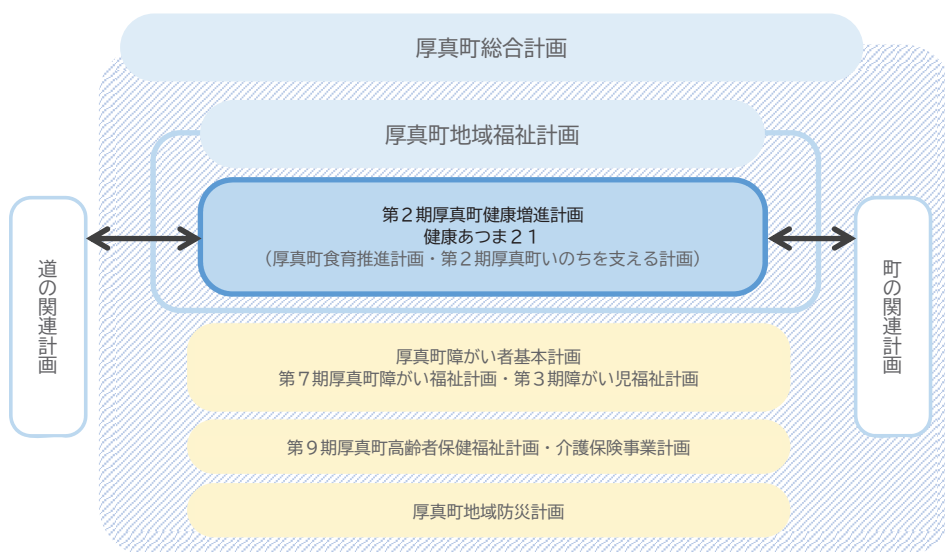
本町では、平成25年3月に「健康あつま21（厚真町健康増進計画）」、令和元年3月には「厚真町いのちを支える計画（自殺対策計画）」を策定し、町民の健康づくり及び自殺対策を推進してきました。

今後は、国や道の施策、運動に合わせ、近年の社会経済環境の変化や少子高齢化の進展、町民意識の変化を踏まえて、町民の健康増進と食育推進を一体的に進め、さらに健康増進と自殺対策は連動しながら推進していくため、3つの計画を一体化とした「健康あつま21（第2期厚真町健康増進計画）・（厚真町食育推進計画・第2期厚真町いのちを支える計画）」を策定することとします。

計画の位置づけと期間

この計画は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」と、食育基本法第18条の規定に規定する「市町村食育推進基本計画」及び「自殺対策基本法」第13条第2項の規定に基づく市町村自殺対策計画の3つの計画を包含するものと位置づけます。

また、計画期間を令和6（2024）年度から令和17（2035）年度の12年間とします。なお、自殺対策計画に係る箇所は、令和11（2029）年度までの6年間とします。



基本理念

健やかな心のふるさとづくりで“健康長寿のまち”の実現

基本方針

健康寿命・健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

栄養・食生活（厚真町食育推進計画）

目標：適正な栄養摂取と子どもの肥満減少

〈現行計画の総括的評価・課題〉

- 「低出生体重児」が増加傾向にあります
- 「肥満傾向にある子どもの割合」が増加しています
- 親子ともに、発育期の食習慣と健康づくりの継続が必要です
- 低栄養傾向の高齢者の割合が増加しています

〈今後の方向性〉

- ライフステージごとに切れ目のない食育講座を推進します
- 健診や教室等で妊娠期、授乳期、離乳期における望ましい食生活に向けた啓発を行います
- 健康と栄養改善を図るための研修会の開催やイベントへの参加等で学習を進めます
- 子どもの頃から食育や食文化を学ぶ機会を提供します

身体活動・運動

目標：日常生活における身体活動量の確保と運動習慣の定着

〈現行計画の総括的評価・課題〉

- 「日常生活における歩数」と「運動習慣者の割合」が減少傾向にあり、特に、65歳以上の「運動習慣者の割合」が減少しています
- 健康づくりや介護予防のための各種運動教室の利用者の固定化等が課題です

〈今後の方向性〉

- 集まりンピックを開催し、健康づくりを支援します
- 施設等の長寿化対策をしながら、安全な運動の環境づくりを継続します
- 住民のニーズを把握し、実施内容の見直し・工夫を図り、遊びやレクリエーションの推進を継続します

休養・睡眠

目標：睡眠・休養の正しい知識の普及啓発

〈現行計画の総括的評価・課題〉

- 睡眠による休養を十分とれていない者の割合は減少しています
- 今後も生活習慣とともに睡眠等について、周知啓発が必要です

〈今後の方向性〉

- 毎日の朝食摂取や適度な運動について、啓発します
- 「広報あつま」等を活用し普及啓発に努めます

歯の健康

目標：食べる楽しみがいつまでもつづく、生活の実現

〈現行計画の総括的評価・課題〉

- 「3歳児でう蝕がない者の割合」「12歳児の一人平均う蝕数の減少」は改善しています
- 高齢者には、引き続きフレイル予防等の健康教育を行う必要があります

〈今後の方向性〉

- 継続した歯科指導を行います
- 3歳児健診までに歯磨きの習慣化ができるよう各事業で呼びかけます
- 6月4～10日は「歯と口の健康週間」を呼びかけ、普及啓発に取り組みます

こころの健康

目標：こころの健康の保持・増進

〈現行計画の総括的評価・課題〉

- 標準化死亡率でみると、男性の自殺が全国平均より高いリスクとなっています
- 健康な方に対しても、ストレス解消法や健康づくりに関して、予防的な啓発が必要です

〈今後の方向性〉

- 町主催によるゲートキーパー養成講座を継続的に開催します
- 健診などの機会を通して、リーフレットの配布や掲示を継続します

喫煙

目標：喫煙が及ぼす健康への影響の普及啓発と禁煙サポートの充実

〈現行計画の総括的評価・課題〉

- 「成人喫煙率」が増加しています
- 禁煙支援などのサポートを継続する必要があります

〈今後の方向性〉

- 妊娠届出時等のタイミングで、喫煙の影響について情報提供を継続します
- 未成年者に対する喫煙防止教育を推進します

飲酒

目標：飲酒が生活習慣病リスクを高める影響の普及啓発と20歳未満と妊婦の飲酒防止

〈現行計画の総括的評価・課題〉

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合が男女ともに増加しています
- 生活習慣病、身体疾患やうつ病等の健康障害のリスクになることなどの啓発が必要です

〈今後の方向性〉

- 多量飲酒による肝機能障害の早期発見に努め保健指導を行います
- 学校における保健学習等を通じて、生徒の飲酒防止教育を進めます

生活習慣病の発症予防と重症化予防

目標：健康行動による生活習慣病の発症予防と健康診査受診による早期発見、早期治療

〈現行計画の総括的評価・課題〉

- がん検診の受診率が低下しています
- メタボ該当者が増加しています
- 糖尿病性腎症の重症化予防は、重要な課題です
- 本町のCOPD認知度は約36%となっています

〈今後の方向性〉

- 生活習慣の改善を促進し、糖尿病が疑われる者やがんの罹患率減少を目指します
- 特定健康診査及び特定保健指導による疾病の早期発見、早期治療を進めます
- 健康教育や特定健康診査の場での、COPDに関する情報提供を実施します

高齢者（介護予防）

目標：高齢者の健康づくりと介護予防に対する意識の向上及び生き生きとした生活と社会参加の推進

〈現行計画の総括的評価・課題〉

- 高齢者の活動量の低下がみられます
- 介護予防の強化、セルフケアの推進が必要です

〈今後の方向性〉

- 運動機能を高める介護予防教室への参加を促すなど、高齢者の介護予防を進めていきます

自殺対策計画における施策の展開

基本理念

町民一人ひとりが、かけがえのない命を大切にし、
ともに支え合い、安心して暮らせる地域社会の実現

厚真町における 自殺の傾向と 対策の方向性

男性では、無職独居の自殺者数が最も多く、有職者でも独居の自殺者が多くなっています。地域の自主活動やつどいの場づくりにつなぐ検討や、介護予防防教室開催内容の見直し等、地域の支援や公的・民間の支援等を組み合わせた柔軟な対策が求められます。

女性では、比較的高齢の自殺が多く、健康課題等の不安要素によるものと想定されます。既存の保健事業に自殺対策の方法論を活用し、取り組んでいくことが求められます。
また、妊娠期からの周産期・子育て期におけるメンタルヘルスに関する普及啓発も課題となっています。

胆振東部地震発災により、心身への影響の他、生活再建が継続した課題となり、再建に伴う様々なストレス要因から心の不調を招いています。生活再建に向けたこころのケアが重要となっています。

これらを踏まえ、以下の対策を重点施策として推進します

重点施策1

高齢者に関する自殺対策への支援

地域包括ケアシステムの構築や、高齢者の居場所づくり、社会参加の強化等といったソーシャル・キャピタルの醸成を促進する等により、高齢者が住み慣れた地域で活躍しながら、暮らし続けられるための仕組みづくりを継続します。

重点施策2

生活困窮者に関する自殺対策への支援

生活困窮者は、その背景として、多様かつ広範な問題を複合的に抱えていることが多い傾向にあります。生活困窮の状態にある者・生活困窮に至る可能性のある者を早期に発見するとともに、住民への相談事業や補給給付費制度等、必要な支援へとつなぐための取組を推進します。

重点施策3

震災等被災地住民への心のケア・自殺対策への支援

被災者は、生活再建にかかる様々なストレス要因を抱えることになるため、孤立防止やこころのケアを生活再建等の復興関連施策と整合性をとりながら、中長期で継続的に取り組んでいきます。

第2期厚真町健康増進計画 健康あつま21（概要版）

発行年月：令和6年3月

発行・編集：厚真町 住民課

住所：〒059-1692 北海道勇払郡厚真町京町120番地

電話：0145-26-7871

FAX：0145-26-7733

