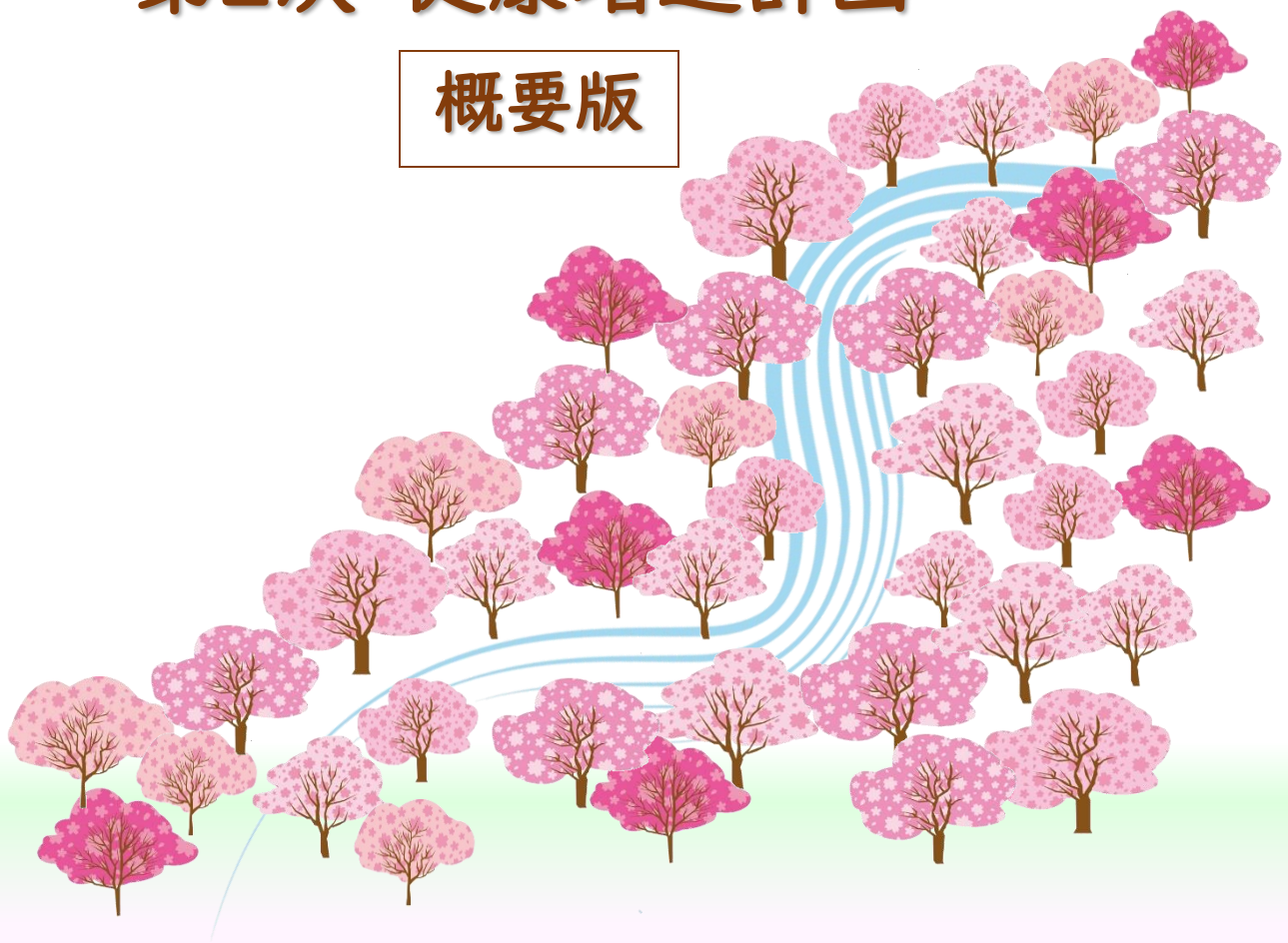


河津町 第2次 健康増進計画

概要版



令和3年3月
河津町

I 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

健康に関連する項目は非常に幅広く、毎日の食事や運動、睡眠といった生活習慣に加え、医療体制や健診・検診、こころの健康や歯の健康、たばこやアルコール等の嗜好品等、人々の生活に直結するものが多くあります。しかしながら、慌ただしい現代社会において、規則正しい生活等を継続することは簡単ではなく、時には、健康よりも利便性を優先させてしまうことも少なくありません。そんな世情を鑑みた上で健康を意識した生活を送るには、本人の健康意識の強さや周囲の理解、環境等、様々な要素が上手くかみ合う必要があります。

本町でも、平成 22 年度から国や静岡県の対策や計画等に沿った「河津町健康増進計画」を策定し、この計画を軸に町民の健康の維持・増進を目指した取り組みを行ってきました。この度、その計画が最終年度を迎えたことから、現在の社会情勢や全国より高い高齢化率等を踏まえた新たな計画として「河津町第2次健康増進計画」を策定することとしました。この計画も国や静岡県の方角性を反映させたものであり、今後はこの新たな計画に沿って、町民の健康づくりを推進していきます。



2 計画の期間

本計画の期間は、令和3年度から令和12年度までの10年間とします。なお、必要に応じて、中間年にあたる令和7年度を目途に中間評価・見直しを行い、令和12年度に最終評価・改定を行うこととします。

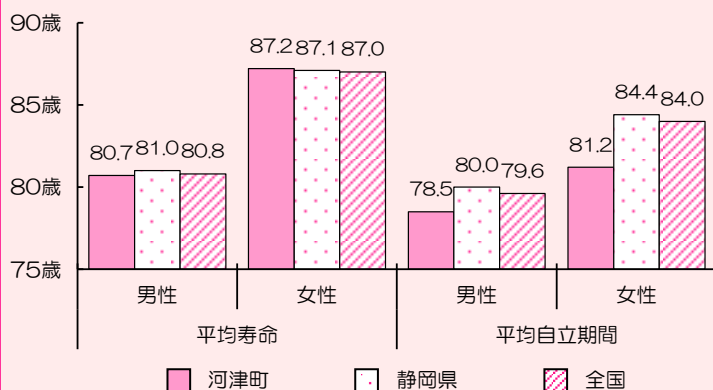
3 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法 第8条の2で市町村に策定努力が求められている健康増進計画です。また、歯科保健計画及び食育推進計画も兼ねています。

さらに、本町の最上位計画である「河津町第5次総合計画」の部門別計画にも位置付けられており、河津町総合計画に定められた健康分野の方角性をより具体的に示した計画です。

本計画は、国の「健康日本21」や「健やか親子21」、静岡県の「ふじのくに健康増進計画」、賀茂圏域の「健康みらいず21」に沿った計画であるとともに、本町のその他関連計画とも整合が図られています。

平均寿命・平均自立期間



令和元年度の平均寿命は、男性が 80.7 歳、女性が 87.2 歳と、男性より女性の方が長くなっています。また、令和元年度の平均自立期間は、男性が 78.5 歳、女性が 81.2 歳と、こちらも男性より女性の方が長くなっています。

※「平均寿命」と「平均自立期間（介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間）」は、更新頻度算出にあたって使用する統計データが異なるため、単純比較はできません。

Ⅱ 計画の基本的な考え方

1 基本方針

健やかに、いつまでも地域で暮らせるまちづくり

高齢者をはじめとする全ての町民が、この先も本町で健康に落ち着いた暮らしを継続していけることを願い、本計画の基本方針として河津町第5次総合計画の保健・福祉・医療分野の基本目標「健やかに、いつまでも地域で暮らせるまちづくり」を踏襲することとします。

さらに、この基本方針の実現のために、下の4つの基本目標を設定します。

2 基本目標

基本目標1 健康的な生活習慣の実践

規則正しい生活習慣は、健康の基本です。健康維持・増進の重要性を今一度理解し、地道にこつこつと規則正しい生活習慣を実践し、定着させる必要があります。

基本目標2 生活習慣病予防と重症化予防

定期的な健診（検診）の受診を勧め、早い段階で予備群や該当者を見つけ、適切な治療、生活習慣の改善につなげていかなければなりません。

基本目標3 ライフステージの特性に応じた健康づくり

ライフステージごとに目標や目指す姿を設定することで、個々の状態に適した健康づくりを進めていきます。

本計画においては、次世代（乳幼児期＝0～5歳、学童期・思春期＝6～19歳）、働く世代（成人期）＝20～64歳、高齢者（高齢期）＝65歳以上と定義します。

基本目標4 全ての町民が健康に暮らすためのまちづくりの推進

町民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、健康づくりに取り組むグループや団体等の育成・支援や自治会と連携した取り組みを進めます。



Ⅲ 施策の展開

基本目標 1 健康的な生活習慣の実践

		目標
(1) 栄養・食生活		▶ 家族との共食を通じて、子どもの頃から健全な食習慣を身につけ、規則正しい食生活を実践します
(2) 身体活動・運動		▶ 積極的に身体を動かし、日常生活の中で、自分にあった身体活動・運動習慣を身に付け、健康増進に努めます
(3) 休養・こころの健康		▶ 十分な睡眠や休養をとり、ストレスや悩みに早期に対処し、こころの健康を保ちます
(4) 喫煙・飲酒・薬物		▶ たばこが健康に及ぼす影響を理解し、喫煙や受動喫煙の機会を減らします ▶ アルコールが健康に及ぼす影響を正しく理解し、適正な飲酒に努めます ▶ 薬物乱用が健康や生活に及ぼす影響を理解し、薬物は使用しません
(5) 歯・口腔の健康		▶ 歯に関する正しい知識を普及し、定期的な歯科健診と効果的な口腔ケアの実践で、8020を目指します

基本目標 2 生活習慣病予防と重症化予防

		目標
(1) 健康診査・各種がん検診等		▶ 定期的に健康診査やがん検診を受け、自分の健康状態をチェック・管理し、健康づくりに努めます

基本目標 3 ライフステージの特性に応じた健康づくり

		目標
(1) 次世代の健康 【乳幼児期、学童期・思春期】		▶ 子どもの健やかな成長のために、家庭や地域で安心して子育てができる環境をつくります
(2) 働く世代の健康【成人期】		▶ 職場等における健康教育や健康づくりに参加し、行政等の情報等を通じて、適切な健康行動を実践します
(3) 高齢者の健康【高齢期】		▶ 高齢者が心身ともに健康で、生きがいをもって生活できる環境をつくります

基本目標 4 全ての町民が健康に暮らすためのまちづくりの推進

		目標
(1) ソーシャルキャピタルを活用した健康づくりの推進		▶ 町民が積極的に健康づくりに取り組むために、社会資源やネットワークの整備・充実を図ります

IV 数値目標

具体的な数値目標を定めることで目指す姿がより明確になるよう、健康の分野ごと、また、ライフステージごと、令和 12 年度の目標値を定めています。

第 1 次計画において定めた数値目標の達成状況は、計画書に掲載しています。

(1) 栄養・食生活

評価目標項目	ライフステージ	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R 12 年度)
朝食をほぼ毎日食べる人の割合の増加 	乳幼児期	95.2%	増加
	学童期	97.1%	増加
	思春期	91.9%	増加
	成人期（20 代）	64.3%	74%
朝食を週 1 日以上食べる子どもで、朝食をひとり（または子どもたちだけ）で食べる子どもの割合の減少	学童期	36.4%	26%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほとんど毎日の人の割合の増加	思春期以上	40.7%	50%
栄養バランスに気をつけている人の割合の増加 	成人期	39.2%	49%
	高齢期	51.2%	61%
食事バランスガイドを認識している人で、食事バランスガイドを参考にしている人の割合	成人期	52.8%	62%
何でも噛んで食べることができる人の割合の増加 	高齢期	66.4%	76%
茶葉で淹れた緑茶を毎日飲む人の割合の増加	成人期以上	57.3%	67%
夕食後から寝るまでに飲食をする子どもの割合の減少	学童期	76.4%	66%
適正体重を認識している人で、自分に適した体重を維持することができる食事の量を知っている人の割合の増加	思春期以上	76.4%	81%

(2) 身体活動・運動

評価目標項目	ライフステージ	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R 12 年度)
運動習慣のある人の割合の増加 	成人期 男性	17.6%	27%
	成人期 女性	18.7%	28%
	高齢期 男性	28.3%	38%
	高齢期 女性	31.6%	41%
日常生活における歩数の増加 	成人期 男性	5,842 歩	8,000 歩
	成人期 女性	3,749 歩	8,000 歩
	高齢期 男性	4,418 歩	7,000 歩
	高齢期 女性	3,416 歩	6,000 歩
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認識している人の割合の増加	成人期以上	21.4%	31%

(3) 休養・こころの健康

評価目標項目	ライフステージ	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R 12 年度)
睡眠によって 休養が取れていない人の割合の減少 	思春期	16.1%	減少
	成人期	26.6%	16%
	高齢期	20.0%	減少
ストレスを 大いに感じている人の割合の減少 	思春期	12.9%	減少
	成人期	25.2%	15%
	高齢期	8.0%	減少
自分なりのストレス解消法を もっている人の割合の増加 	思春期	90.3%	増加
	成人期	71.3%	81%
	高齢期	54.0%	64%
子育てに自信がない保護者の割合の減少	乳幼児期	76.2%	68%
育児・子育てに関して 相談できる人がいない保護者の割合の減少	学童期	2.9%	減少

(4) 喫煙・飲酒・薬物

評価目標項目	ライフステージ		現状値 (R 2 年度)	目標値 (R12 年度)
喫煙習慣のある人の割合の減少 	成人期 男性		38.2%	28%
	成人期 女性		6.7%	減少
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	成人期以上		9.7%	19%
受動喫煙の機会を ほぼ毎日有する人の割合の減少 	成人期 以上	家庭	7.6%	減少
		職場	9.1%	減少
		飲食店	1.0%	減少
		行政機関	0.5%	0%
		医療機関	0.5%	0%
同居する家族にたばこを吸う人がいる児童で、 自宅において受動喫煙の機会がある児童の割合の減少	学童期		18.2%	0%
妊娠中の飲酒をなくす 	妊婦		3.6%	0%
妊娠中の喫煙をなくす	妊婦		3.6%	0%
お酒を月1回以上飲む人で、 多量飲酒者（1日3合以上）の割合の減少 	成人期 男性		12.5%	減少
	成人期 女性		4.5%	減少



(5) 歯・口腔の健康

評価目標項目	ライフステージ	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R12 年度)
5 歳児でむし歯を経験した歯が5 本以上の子どもの割合の減少	5 歳児	12.2%	減少
中学1 年生でむし歯のない生徒の割合の増加	中学1 年生	89.7%	増加
中学3 年生で永久歯むし歯多発者（5 本以上）の割合の減少	中学3 年生	1.8%	減少
予防のために定期的に歯科診療所を受診する人の割合の増加	成人期以上	35.6%	45%
35～44 歳で28 本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	35～44 歳	72.7%	82%
60 歳で24 本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	60 歳	50.0%	60%
80 歳で20 本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	80 歳	25.0%	35%

(6) 健康診査・各種がん検診等

評価目標項目		ライフステージ	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R12 年度)	
肥満傾向の児童・生徒の割合の減少		乳幼児期	9.5%	減少	
		学童期	8.8%	減少	
		思春期	9.7%	減少	
肥満者の割合の減少		成人期 男性	35.3%	25%	
		成人期 女性	16.0%	減少	
低栄養傾向（BMI20 以下）の割合の増加の抑制		高齢期	24.4%	14%	
全出生数中の低出生体重児の割合の減少		乳幼児期	9.1%	減少	
腹囲 85cm 以上の割合の減少		成人期以上 男性	41.9%	31%	
腹囲 90cm 以上の割合の減少		成人期以上 女性	12.4%	減少	
毎年1 回以上 健康診断等を受ける人の割合の増加		成人期	74.8%	84%	
		高齢期	53.6%	63%	
毎年1 回以上健康診断等を受けている人で、 結果について説明を受けている人の割合の増加		成人期以上	71.0%	80%	
特定健康診査受診率の向上		40～74 歳	32.6%	60%	
がん検診受診率の向上		40 歳 以上	胃がん検診	8.9%	50%以上
			肺がん検診	19.7%	50%以上
			大腸がん 検診	19.1%	50%以上
		20 歳 以上	子宮頸がん 検診	9.0%	50%以上
		40 歳 以上	乳がん検診	9.5%	50%以上



評価目標項目	ライフステージ		現状値 (R 2 年度)	目標値 (R12 年度)
健康診断での メタボリックシンドローム 該当者・予備群の割合の減少 	該当者	40 歳以上 男性	29.2%	22%
		40 歳以上 女性	11.1%	減少
	予備群	40 歳以上 男性	19.0%	減少
		40 歳以上 女性	6.3%	減少
糖尿病と言われたことがある人で、 現在治療を受けている人の割合の増加	成人期以上		81.7%	増加

(7) ソーシャルキャピタルを活用した健康づくりの推進

評価目標項目	ライフステージ	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R12 年度)
健康マイレージ事業の周知度の向上	成人期以上	29.3%	39%
健康マイレージ事業の参加者の増加			
健康づくりを目的としているボランティア活動に 関わっている割合の増加	成人期以上	30.6%	40%
居住地域でお互いに助け合っていると思う割合の増加	成人期以上	71.0%	81%
住んでいる地域で問題が生じた場合、地域の人々は 力を合わせて解決しようとしていると感じる割合の増加	成人期以上	63.8%	73%

V 計画の評価と推進

本計画の推進にあたっては、庁内の関係部署や関係機関等と連携して進めていくことはもちろんのこと、市民のニーズや意見を事業に反映していけるよう、市民の声に耳を傾けながら進めていきます。また、本計画の評価・進捗管理は、PDCAサイクルを活用し、河津町健康づくり推進協議会によって定期的に行われます。

河津町 第2次健康増進計画 概要版

令和3年3月 河津町健康福祉課

〒413-0595 静岡県賀茂郡河津町田中 212-2

TEL : 0558-34-1937 FAX : 0558-34-1811

