

第2次久米南町健康づくりプラン (第2次健康増進計画・食育推進計画) 後期計画 (令和3～7年度) 〈概要版〉

～みんな笑顔で声かけて、健康仲間を増やすまち～

～楽しく食べて明るい笑顔～



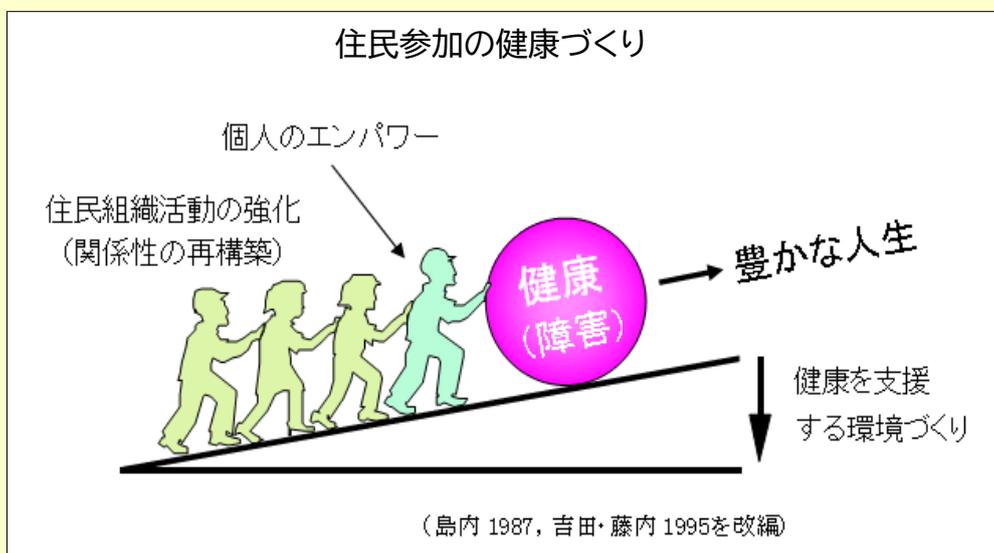
令和3年3月
久米南町

【基本理念】

健康でいきいきと暮らせる「元気のまち」

●住民参加の健康づくり

町民が主役となり、個人や家族、地域、職域の仲間とともに主体的に取り組む住民参加の健康づくりが実践され、一人一人の豊かな人生へとつながることを目指します。



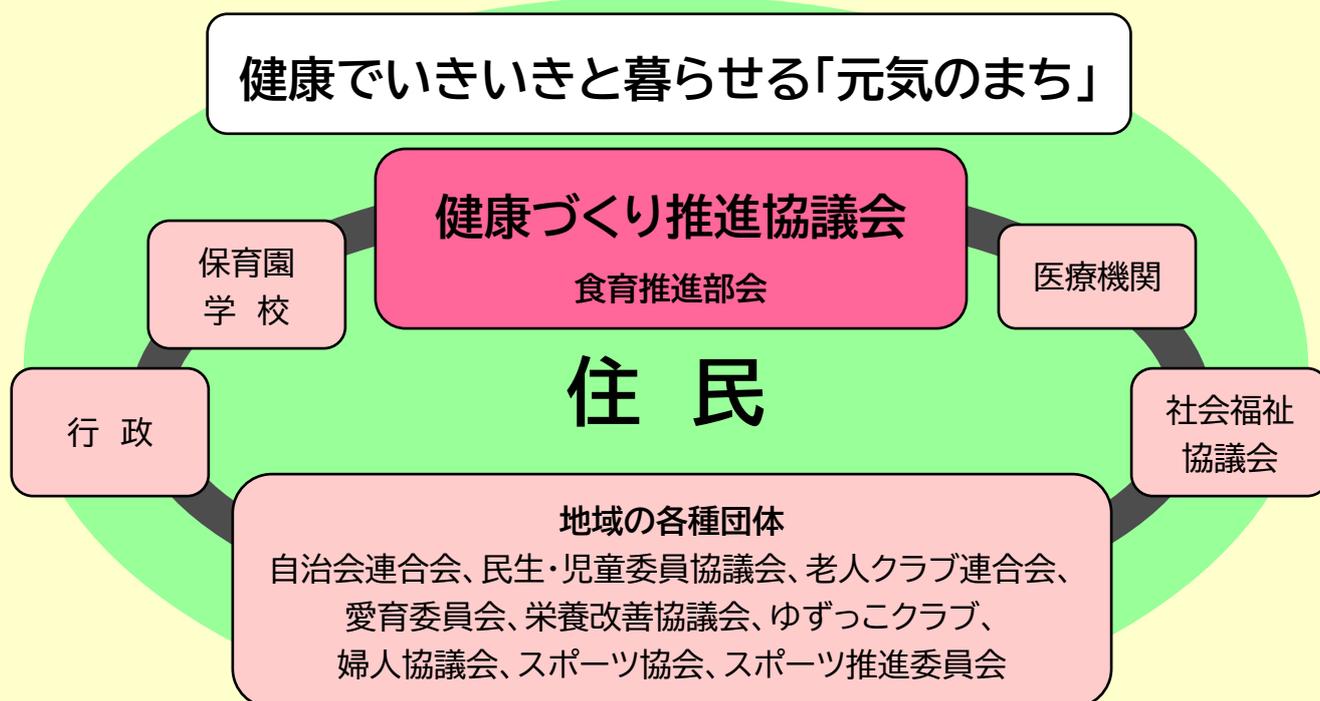
●計画の推進体制

町では、関係機関及び団体等の連携を強化し、地域の健康づくりを効果的に推進することを目的に「久米南町健康づくり推進協議会(以下、協議会という)」を設置しています。

本計画を推進する組織として協議会を位置付け、計画に基づく活動や取り組みを推進していきます。

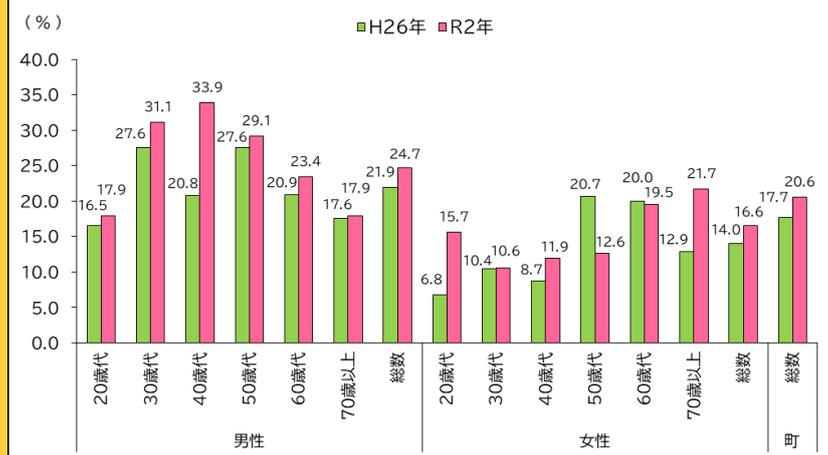
計画の推進体制図

計画の期間:令和3(2021)年度から令和7(2025)年度までの5年間



- 目標
- ①生涯にわたって適正体重を維持しよう
 - ②朝食で健康な食生活をはじめよう
 - ③バランスよい食事を～主食・主菜・副菜をそろえて
 - ④生活習慣病を予防するために野菜を増やし、食塩を減らそう
 - ⑤家庭や地域で共食する機会を増やそう
 - ⑥家庭、保育所、学校等、地域で切れ目のない食育の推進

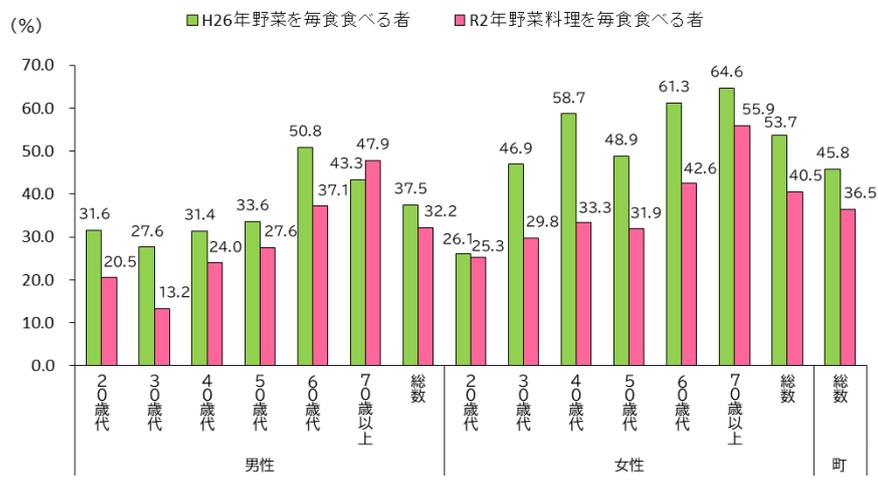
肥満者(BMI25.0以上)の状況



①肥満者(BMI25以上)の状況

肥満者(BMI25以上)の割合は、平成26年に比べて増加しており、50歳代女性を除き、どの年代でも増加しています。特に男性40歳代、女性20歳代、女性70歳代で大幅に増加しています。肥満は様々な生活習慣病のリスクとなります。自分の適性体重を知り、健康状態や活動量に合わせて食事の量を調節できる人が増えるよう、必要な情報の提供に努めていきます。

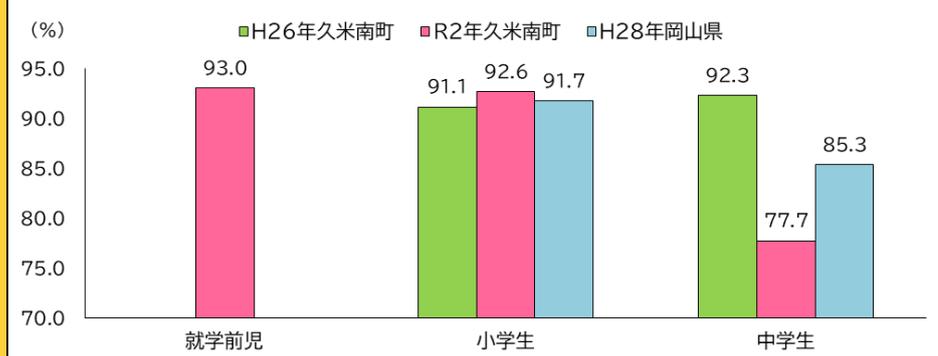
野菜料理を毎食食べる者の割合(成人)



②野菜の摂取状況

成人においては、野菜の摂取量を把握するため、「野菜を食べる頻度」から「野菜料理を食べる頻度」をたずねるものに調査項目の見直しをしました。平成26年との比較はできませんが、野菜料理を毎食食べる人の割合は、ほとんどの世代で半数を下回る低い割合となっています。どの年代でも男性に比べて女性の割合が高く、若い世代ほど低くなる傾向にあります。野菜料理を毎食1~2皿(1日5皿、350g)と具体的に示し、さらに普及をすすめます。

朝食を毎日食べる者の割合(子ども)



③朝食摂取の状況

朝食を毎日食べる子どもの割合は、就学前児、小学生では9割を超えていますが、中学生では大幅に減少し77.7%となっています。

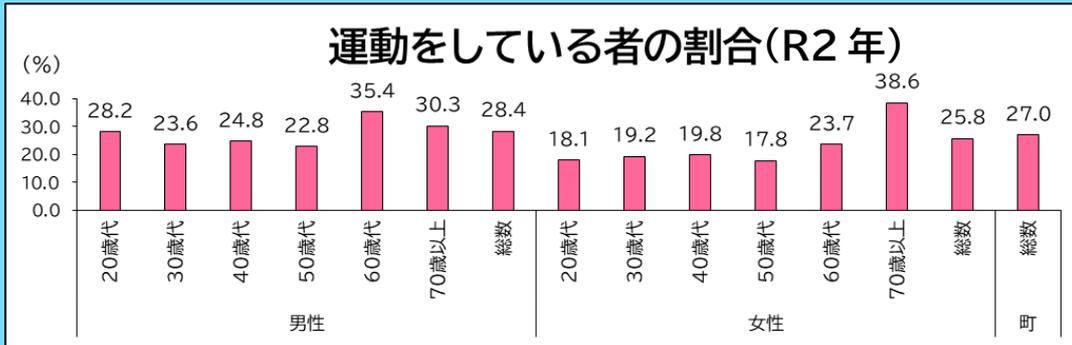
朝食の欠食が習慣とならないよう、さらに取り組みを進めていく必要があります。

身体活動・運動

- 目標 ①運動習慣をつけよう
②歩数を増やそう
③筋力を維持し関節痛を防ごう

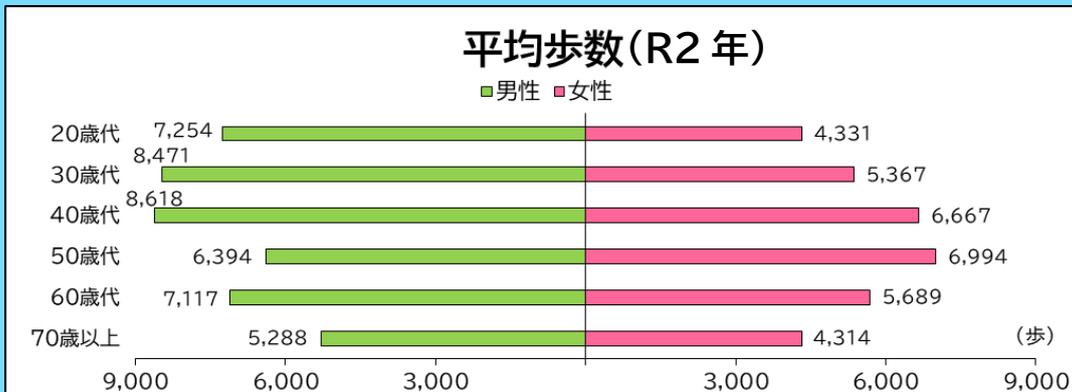
①運動習慣の状況

1回に30分以上の運動(1年以上継続しているもの)を週2回以上)をしている者の割合は、男性 60 歳代、男性 70 歳以上及び、女性 70 歳以上以外の世代では 3 割に至りませんでした。今後も運動習慣のある人が増えるよう取り組みを継続する必要があります。

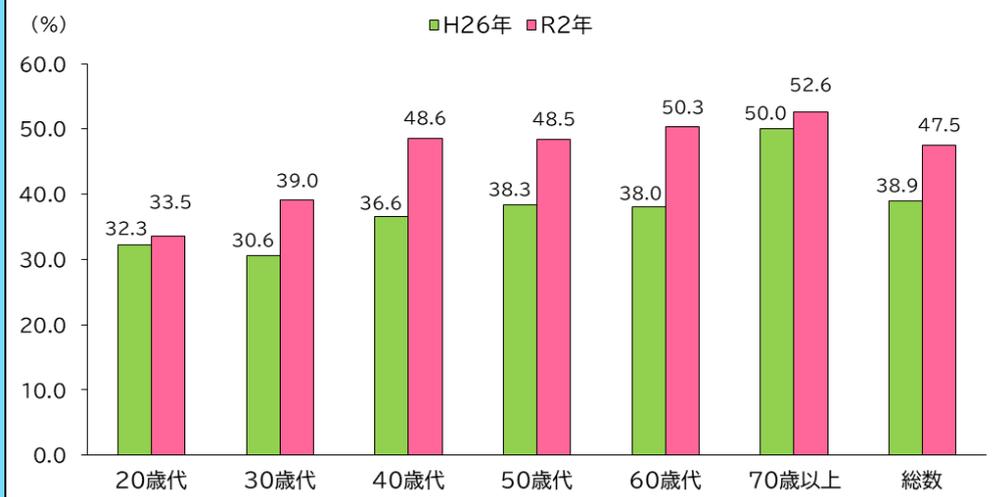


②歩数の状況

平均歩数を年齢別にみると、男性は 40 歳代、女性は 50 歳代が最も高くなっています。日常生活のなかで歩数を増やす方法をさらに普及する必要があります。



腰痛がある者の割合



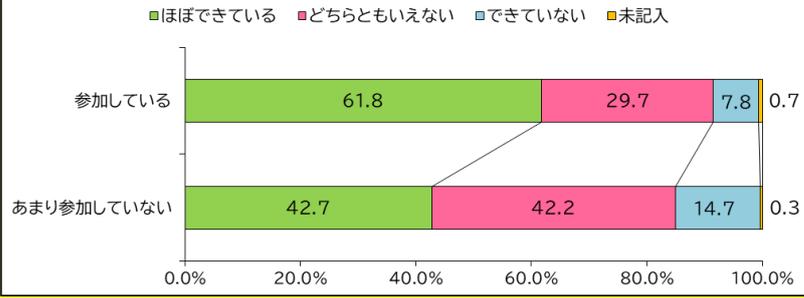
③腰痛のある者の割合

腰痛のある者の割合は、平成 26 年に比べて全ての年代で増加しています。腰の痛みを予防するため、筋力を維持することやストレッチ等を啓発したものの改善のためにはさらなる取り組みが必要です。適正体重を維持することや高齢期になっても動けるからだを維持するためフレイル予防、サルコペニア予防の視点をもった取り組みをすすめます。

休 養 ・ こころの健康

- 目標 ①ストレスと上手につきあおう
②質の良い睡眠をとり、心身共に休養しよう

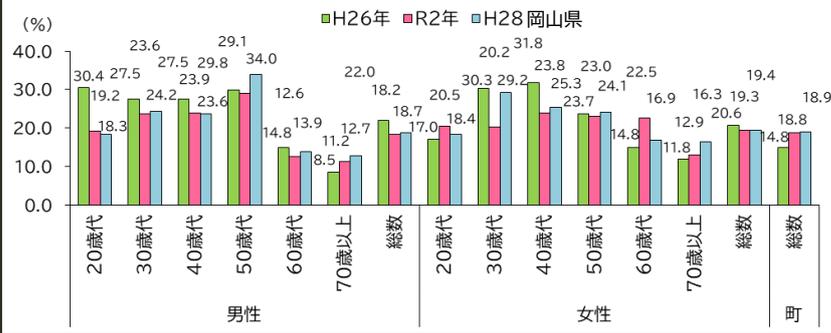
地域交流の有無とストレスの状況(R2年)



①ストレスの状況

ストレスの状況を地域交流に参加の有無でみると、地域交流に参加しているの方がストレスの解消が「ほぼできている」割合が高くなっています。“交流”によるストレス解消をはかる取り組みを広げていくことが課題です。

睡眠で休養がとれていない者の割合



②睡眠による休養の状況

睡眠で休養が「あまりとれていない」、「まったくとれていない」を合わせた者の割合は、平成26年に比べて増加しています。男性70歳以上、女性20歳代、女性60歳代、女性70歳代で増加しており、男性20歳代は減少しているものの県の数値より高い割合となっています。睡眠を上手にとることで心身の休養をはかる取り組みを広げていくことが課題です。

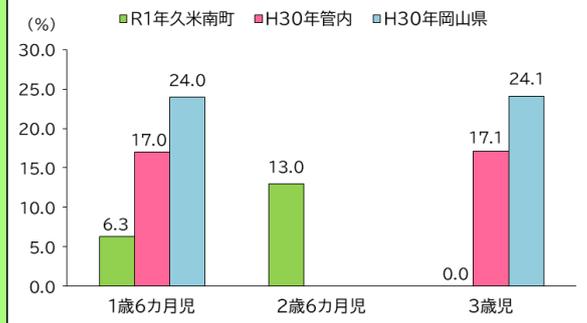
歯 の 健 康

- 目標 ①健康な歯や口を育もう
②健康な歯や口を保とう
③定期的に歯科健診を受診しよう

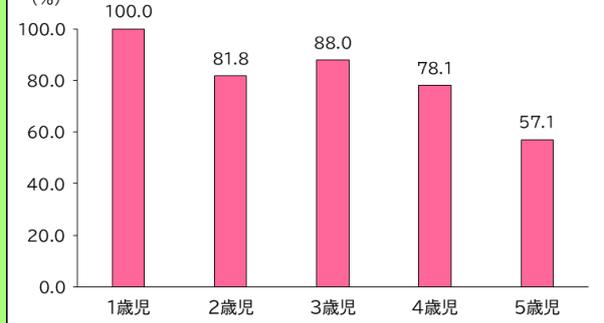
①子どもの歯の健康の状態

3歳6カ月児のむし歯罹患率は、近年15%以下で推移していますが、さらに減少するよう、1日の間食の回数を2回以下に抑えることや、仕上げみがきをすること等の周知徹底が必要です。

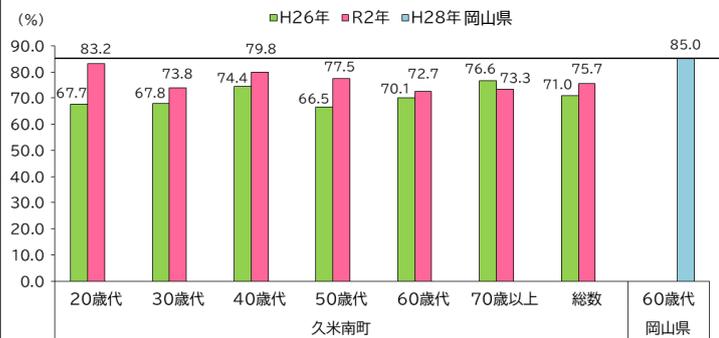
1日の間食回数が3回以上の者



仕上げみがきをする保護者の割合



なんでもよく噛んで食べることができる者の割合

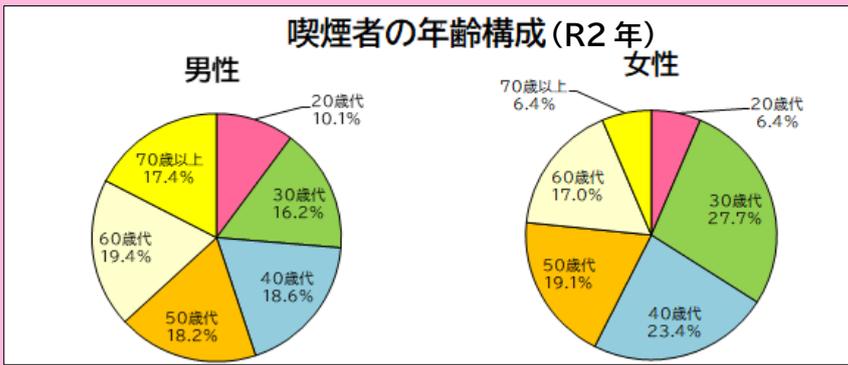


②口腔機能の状態

70歳以上のよく噛んで食べることのできる人の割合はわずかに減少しています。オーラルフレイルを予防するため、さらに取り組みを進めていく必要があります。

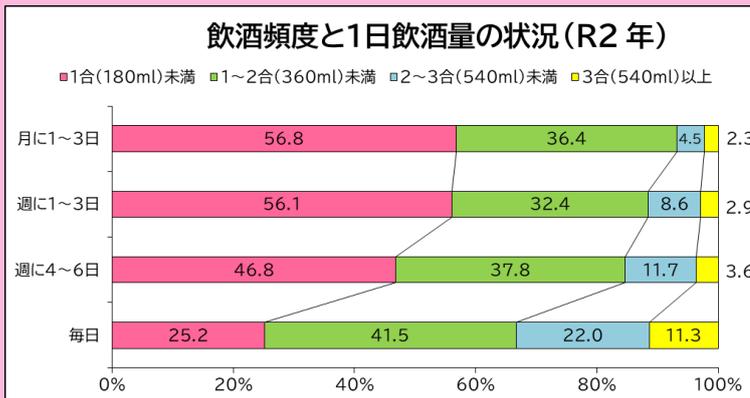
たばこ・アルコール

- 目標 ①たばこによる害をなくそう
②適正飲酒に努め、アルコールと上手に付き合おう



①喫煙者の年齢構成

喫煙者を年齢で見ると、男性は若い世代ほど喫煙者が少なくなる傾向となっていました。女性は、30歳代の喫煙者が最も多く27.7%となっており、次いで40歳代23.4%となっていました。今後も喫煙や受動喫煙による害についての普及、禁煙の啓発をしていきます。

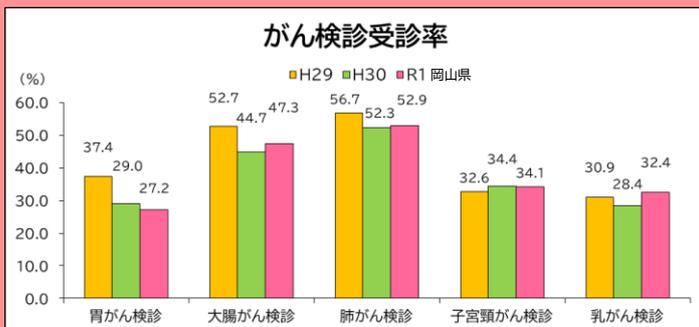
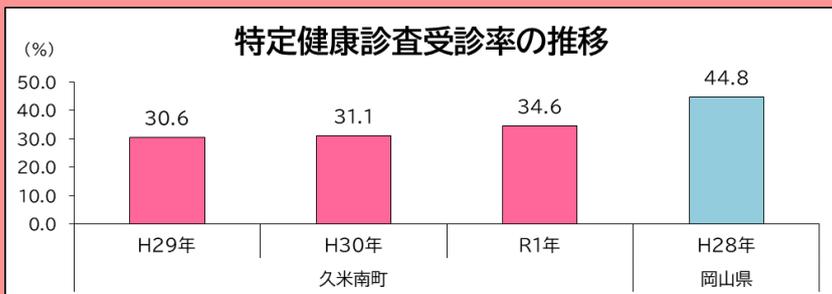


②飲酒頻度と1日の飲酒量の状況

「毎日」飲酒をする者の1日飲酒量の割合は、「1~2合(360ml)未満」が41.5%で最も高くなっています。一方、「週に(4~6日)」、「週に1~3日」、「月に1~3日」では、「1合(180ml)未満」が最も高くなっています。今後も適正飲酒、休肝日の設け方や適切なお酒の飲み方等を普及していきます。

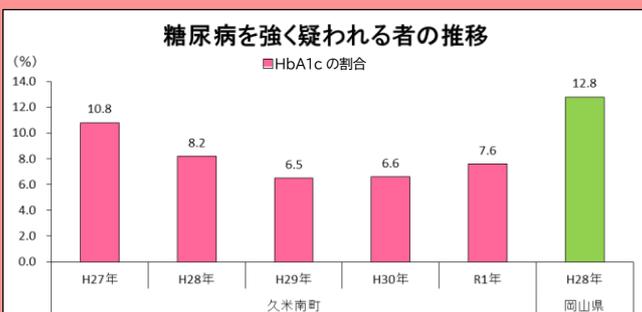
健康診査の受診等

- 目標 ①自身の健康に関心を持ち、健康づくりを実践しよう



①特定健康診査・がん検診受診状況

特定健診の受診率は、少しずつ高くなっていますが、県の数値には及んでいません。胃がん、大腸がん、肺がん検診の受診率は下がっています。子宮頸がん、乳がん検診の受診率は、県の数値より低くなっています。今後も検診は年に1回必ず受けるという意識の醸成を図っていきます。



②糖尿病を強く疑われる者の推移

健康診査を受けた者のうち、糖尿病を強く疑われる者(HbA1c 6.5以上の者)の割合は、H28年以降、1割以下で推移しています。今後も健診受診をきっかけに生活習慣を見直し、糖尿病予防につながるようはたらきかけていきます。

第2次久米南町健康づくりプラン後期計画の目標値(R2年度→R7年度)一覧

みんなで取り組む目標	こども期(0歳～17歳)	青年期・成人期(18歳～59歳)	高齢期(60歳～)	
(栄養・食育) ①生涯にわたって適正体重を維持しよう ②朝食で健康な食生活をはじめよう ③バランスの良い食事を～主食・主菜・副菜をそろえて～ ④生活習慣病を予防するために野菜を増やし、食塩を減らそう ⑤家庭や地域で共食する機会を増やそう ⑥家庭、保育園、学校等、地域で切れ目のない食育の推進		○肥満者の割合の減少 20～60歳代男性(27.3%→22%) 20～60歳代女性(14.4%→10%) ○やせの割合の減少 20歳代女性(12.8%→10%)	○低栄養傾向(BMI20以下)の者の割合の増加の抑制 70歳以上(現状18.6%→22%以下を維持)	
	○朝食を毎日食べる者の増加 就学前児(1歳児以上)(93.0%→95%) 小学生(92.6%→95%) 中学生(77.7%→85%)	○朝食を毎日食べる者の増加 20歳以上男性(50.0%→60%) 20歳以上女性(59.0%→70%)		○主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べることが毎日の者の割合の増加 20歳以上(46.9%→50%)
	○野菜料理を毎食食べる者の増加 就学前児(1歳児以上)(57.7%→70%) 小学生(67.4%→70%) 中学生(68.8%→70%)	○野菜料理を毎食食べる者の増加 20歳以上男性(32.2%→40%) 20歳以上女性(40.5%→50%)		
	○朝食を毎日家族と一緒に食べる者の割合の増加 就学前児(1歳児以上)(83.1%→増加) 小学生(66.3%→増加) 中学生(47.3%→増加)	○朝食を毎日家族と一緒に食べる者の割合の増加 20歳以上(39.2%→増加)		○夕食を毎日家族と一緒に食べる者の割合の増加 20歳以上(60.9%→増加)
	○夕食を毎日家族と一緒に食べる者の割合の増加 就学前児(1歳児以上)(95.8%→増加) 小学生(86.3%→増加) 中学生(77.7%→増加)	○夕食を毎日家族と一緒に食べる者の割合の増加 20歳以上(60.9%→増加)		
	○家庭、保育所、学校等、地域で切れ目のない食育の推進 保育園:保護者への簡単朝食レシピの配布(年12回) 学校:小・中学校において食育授業の実施(年21回を維持)	○家庭、保育所、学校等、地域で切れ目のない食育の推進 栄養委員、愛育委員とともに各地区での健康教室の実施(年31回を維持)		
	(身体活動・運動) ①運動習慣をつけよう ②歩数を増やそう ③筋力を維持し関節痛を防ごう		○運動習慣者の増加 20～60歳代(23.3%→30%) ○1日平均歩数の増加 20～60歳代 男性(7,506歩→9,000歩) 女性(5,882歩→7,000歩)	○運動習慣者の増加 70歳代(34.8%→50%) ○1日平均歩数の増加 70歳以上 男性(5,288歩→6,500歩) 70歳以上 女性(4,314歩→6,000歩)
		○腰痛のある者の減少 20歳以上(47.5%→35%)	○膝痛のある者の減少 50歳以上(33.%→25%)	
		○ストレスとうまく解消できていない人の割合の減少 20歳以上(11.5%→10%)	○睡眠で休養が十分にとれていない者の割合 20歳以上(18.8%→15%)	
(歯の健康) ①健康な歯や口を育もう ②健康な歯や口を保とう ③定期的に歯科健診を受診しよう	○3歳児でむし歯のある幼児の減少(R1年11.1%→減少)	○歯科検診を年1回以上受けている者の増加 20歳以上(41.1%→50%以上)	○なんでもよく噛んで食べることができる者の増加 60歳代(72.7%→80%)	
	○おやつを1日2回以下食べる者の割合の増加 (R1年82.4%→85%)	○仕上げみがきを毎日する就学前児の保護者の増加 (R1年)78.8%→100%		○自分の歯を20本以上持つ者の割合の増加 70歳以上(41.4%→50%)
(たばこ・アルコール) ①たばこによる害をなくそう ②適正飲酒に努め、アルコールと上手に付き合おう	○未成年者の喫煙をなくす 中学生(R1年5.7%→0%)、高校生(R1年3.7%→0%)	○喫煙者の減少 男性(29.2%→20%)、女性(5.3%→4%) ○妊娠中の喫煙をなくす (R1年3.4%→0%)		
	○未成年の飲酒をなくす 中学生(R1年9.4%→0%)、高校生(R1年13.1%→0%)	○飲酒機会のある者の1日の飲酒量が2合以上の割合の減少 男性(26.8%→20%)、女性(8.3%→5%) ○妊娠中の飲酒をなくす (R1年2.2%→0%)		
(健康診査の受診等) ①自身の健康に関心を持ち健康づくりを実践しよう		○特定健康診査受診率の向上 40～74歳で国民健康保険の者(34.6%→40%)		
		○糖尿病が強く疑われる者の割合の減少(7.6%→減少)		
		○がん検診受診率の向上 20歳以上(子宮頸がん34.1%→50%) 40歳以上(胃がん27.2%→50%、大腸がん47.3%→60%、肺がん52.9%→60%、乳がん32.4%→50%) ○精密検査受診率の向上 20歳以上(子宮頸がん66.7%→90%以上) 40歳以上(胃がん91.7%→90%以上を維持、大腸がん69.2%→90%以上、肺がん71.4%→90%以上、乳がん85.7%→90%以上)		