

第2次知名町健康増進計画（健康ちな21）

令和6年2月

鹿児島県 知名町

目次

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景と趣旨 1
2. 計画の位置づけ 2
3. 計画期間 2
4. 計画の策定体制 2

第2章 知名町の健康を取り巻く現状

1. 人口の動向 3
2. 平均自立期間と平均寿命 4
3. 死因の状況 5
4. 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率 5
5. 医療費の状況 6

第3章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念 7
2. 計画の基本方針 7
3. 分野別の取組 7
4. ライフステージに応じた健康づくりの取組 8

第4章 健康増進の取組

1. 栄養・食生活 9
2. 身体活動・運動 16
3. 休養・こころの健康 21
4. 歯・口腔 25
5. たばこ・アルコール 28
6. 健康管理 33

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景と趣旨

わが国では、高齢化および人口減少が進んでおり、国立社会保障・人口問題研究所の「日本の地域別将来推計人口（平成30（2018）年推計）」によると、本町の高齢化率は、団塊世代ジュニアが65歳以上となる令和22年（2040年）には、45.1%になると見込まれ、高齢化率がピークを迎える一方で現役世代（生産年齢人口）が急激に減少することが予想されます。このような中においては、社会の活力を維持・向上していくためにも、健康寿命の延伸を図っていくことが強く求められます。

国は、平成25年（2013年）度に第4次国民健康づくり対策「健康日本21（第二次）」をスタート。10年後の日本のめざす姿を「すべての国民が共に支え合い、健やかに心豊かに生活できる活力ある社会」としているところであります。「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」などの基本的な方向を踏まえて、健康増進に関する取組を推進し、令和4年（2022年）10月、「健康日本21（第二次）」において、全53項目の最終報告を公表しました。

この最終報告では、自治体のみならず保険者、事業所、地域等が地道な健康づくりの取組を進めた結果、健康寿命の延伸を達成することができたと示されています。

今後は、「自然に健康になれる環境づくり」「行動変容を促す仕掛け」などの新たな手法も活用しながら、健康寿命の延伸に向けた取組を進めることとれています。

知名町においては平成24年3月に「知名町健康増進計画(健康ちな21)」を策定し、町民と地域が一体となって計画を推進してきました。

今回、これまでの取組の成果や課題を踏まえ、町民が住み慣れた知名町でいつまでも安心して健やかに過ごせるよう、町民と行政が一体となって健康づくりに取り組む「第2次知名町健康増進計画(健康ちな21)」を新たに策定します。

2. 計画の位置づけ

「第2次知名町健康増進計画(健康ちな21)」は町政の基本指針となる「第6次知名町総合振興計画」との整合性を図るとともに、町民と行政の協働した取組として相互に補完しつつ一体的に推進するものです。

本計画は、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して策定するものです。

3. 計画期間

計画の期間は、令和6年から令和17年までの12年間とします。なお、社会情勢の変化などによって見直しが必要となった場合には、適宜、適切に見直すものとします。

4. 計画の策定体制

(1) 策定体制

本計画の策定にあたり、庁内関係機関や医療従事者、関係団体からなる健康増進計画策定委員会の委員により計画内容を審議しました。

(2) 町民アンケートの実施

本計画策定の基礎資料とするため、20歳以上の町民1,000人を対象とした「知名町生活習慣と健康づくりに関するアンケート」を実施しました。

実施状況

区 分	内 容
調査対象者	20歳以上の方1,000人
調査方法	郵送配布・郵送回収
調査時期	令和5年10月13日まで
回収状況	有効回収数：454件

(3) パブリックコメントの実施

計画の内容について、町ホームページに〇月〇日～〇月〇日まで掲載し、幅広く意見や提案の募集を行いました。

第2章 知名町の健康を取り巻く現状

1. 人口の動向

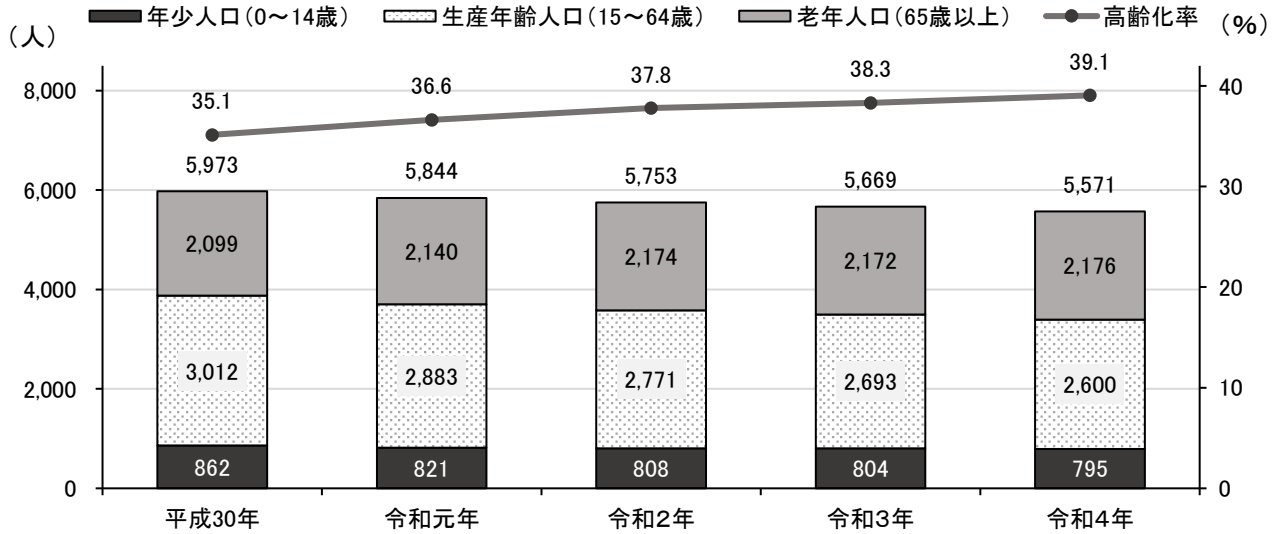
(1) 総人口・年齢区分別人口・高齢化率

本町の総人口は年々減少しており、令和4年の総人口は5,571人となっています。

総人口を年齢3区分別にみると、年少人口、生産年齢人口は減少傾向、老年人口は増加傾向にあります。

本町の高齢化率は年々増加しており、令和4年の高齢化率は39.1%となっています。

図表1 総人口・年齢区分別人口・高齢化率の推移

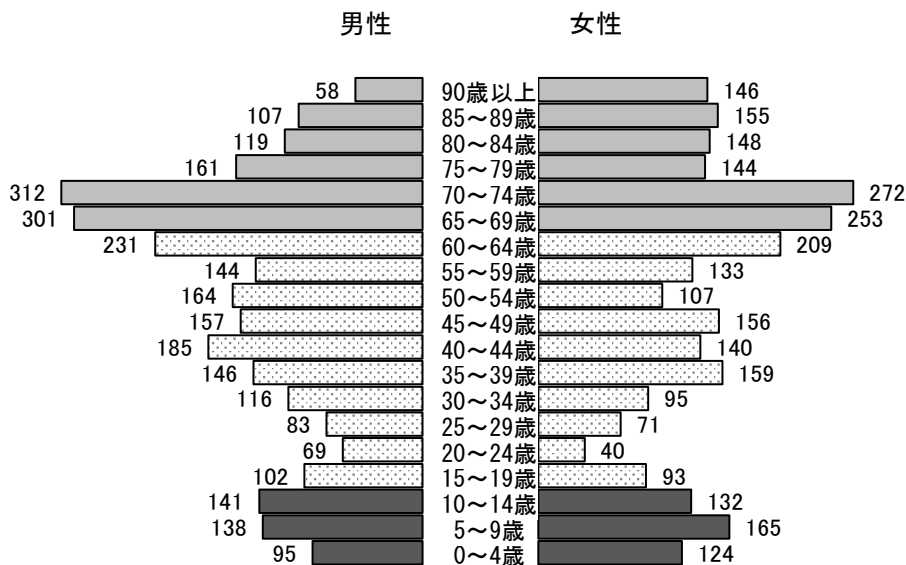


出所：住民基本台帳(各年9月末現在)

(2) 性別・年齢階級別人口構造

本町の性別・年齢階級別人口構造をみると、最多年齢帯は、男女ともに「70~74歳」となっています。今後、10年程度でみると、高齢者数は減少するものの、後期高齢者は増加することが予想されます。

図表2 総人口・年齢区分別人口・高齢化率の推移



出所：住民基本台帳(令和4年9月末現在)

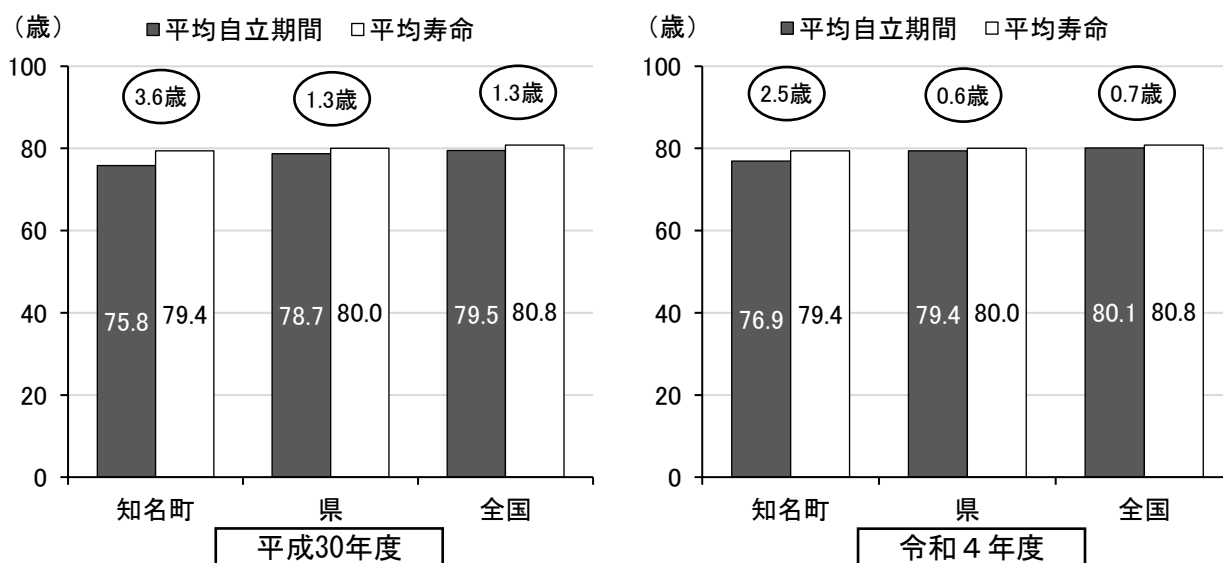
2. 平均自立期間と平均寿命

本町の平均寿命は、H30 年度と R4 年度を比較したところ、男女ともに変化は有りません。平均自立期間は、男性が 75.8 歳（H30 年度）から 76.9 歳（R4 年度）、女性が 80.6 歳（H30 年度）から 83.1 歳（R4 年度）と女性の方が高くなっています。

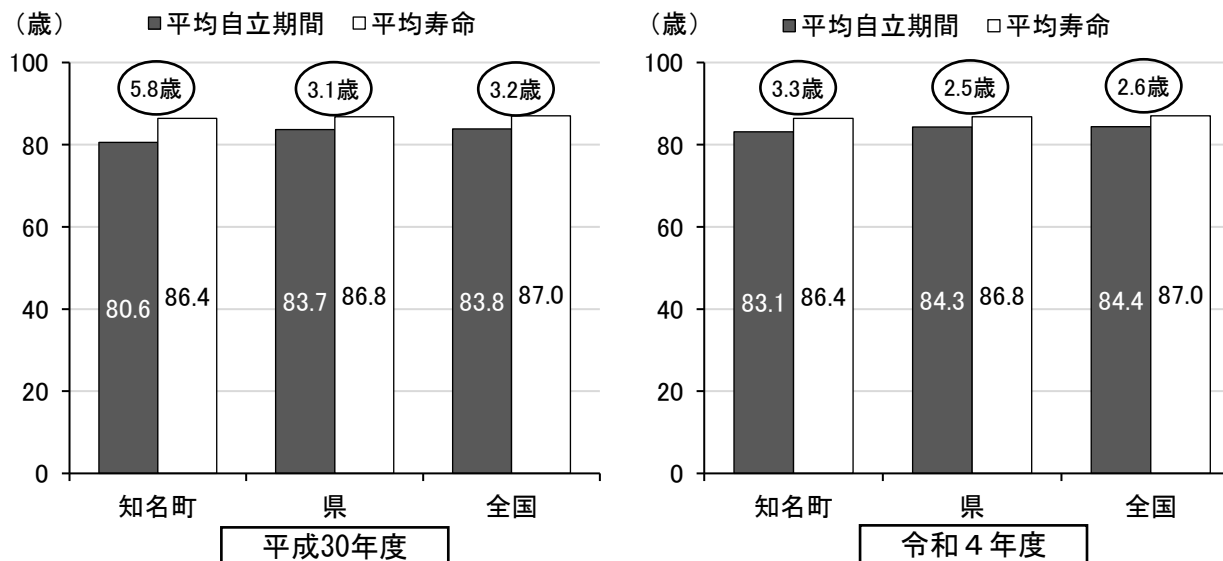
平均自立期間・平均寿命ともに県・全国に比べ低く、平均自立期間と平均寿命の差も大きくなっています。

令和 4 年の知名町の支援や介護が必要となる期間は、男性が 2.5 歳、女性が 3.3 歳と短くなっています。

図表 3 平均自立期間と平均寿命（男性）



図表 4 平均自立期間と平均寿命（女性）



出所：KDB データ分析結果 地域の全体像の把握【平成 30 年度・令和 4 年度】

3. 死因の状況

本町の死因の割合をみると、「がん」が最も高く、次いで「心臓病」となっています。死因割合を県・全国と比較すると「自殺」、「脳疾患」の割合が高くなっています。

図表5 死因割合の比較 単位:人,%

区分	知名町			県	全国
	スコア	死亡者数	死因割合	死因割合	死因割合
がん	94	23	44.2	47.1	50.6
心臓病	99	15	28.8	29.0	27.5
脳疾患	126	10	19.2	15.2	13.8
糖尿病	0	0	0.0	2.1	1.9
腎不全	0	0	0.0	4.1	3.6
自殺	321	4	7.7	2.4	2.7

スコアは、県の死因割合の数値を100とした時の、保険者の死因割合の値を示している。

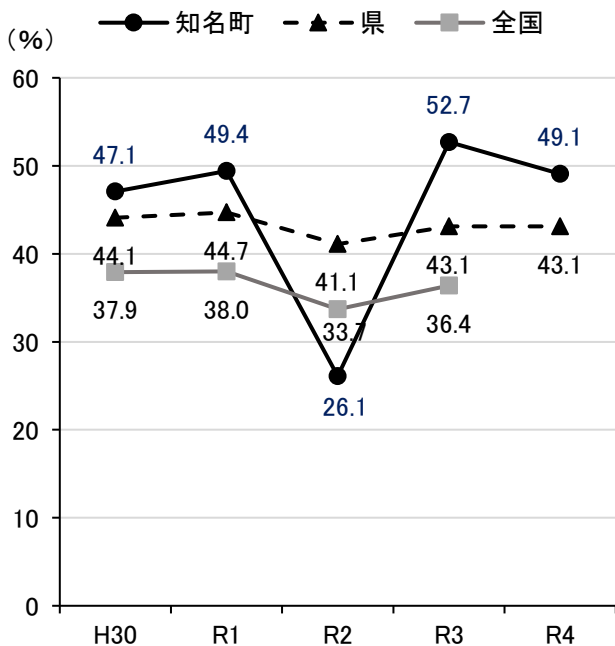
出所：KDB データ分析結果(KDB_S2I_007_質問票調査の状況【令和4年度】)

4. 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率

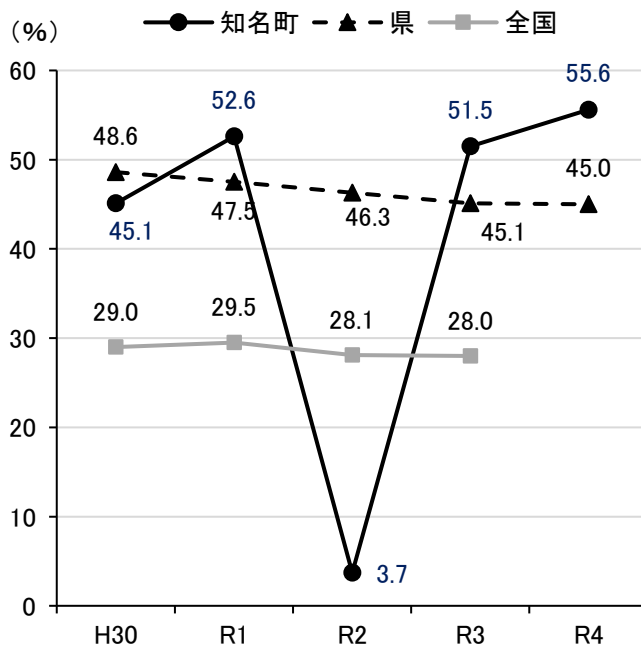
本町の特定健康診査受診率をみると、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた令和2年度を除けば、県・国と比較し受診率は高くなっています。

特定保健指導実施率も特定健康診査受診率と同様に、令和2年度には新型コロナウイルス感染症の影響により実施率が低くなったものの、県・国の実施率を上回っています。

図表6 特定健康診査受診率



図表7 特定保健指導実施率



出所：特定健康診査受診率 厚生労働省「2018年度～2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」
 特定健康診査受診率 厚労省、2018～2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況（保険者別）
 県提供データ

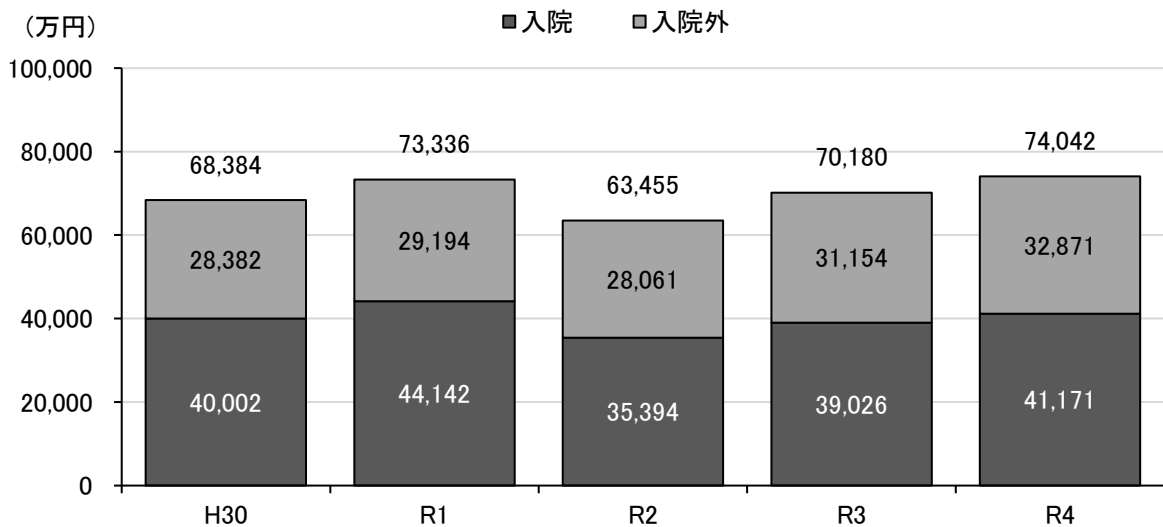
5. 医療費の状況

本町の令和4年度の総医療費(図表8)は「入院」が4億1,171万円、「入院外」が3億2,871万円となっています。

総医療費の推移をみると、令和2年には新型コロナウイルス感染症の影響により総医療費が低くなったものの、令和3年度以降増加傾向にあります。

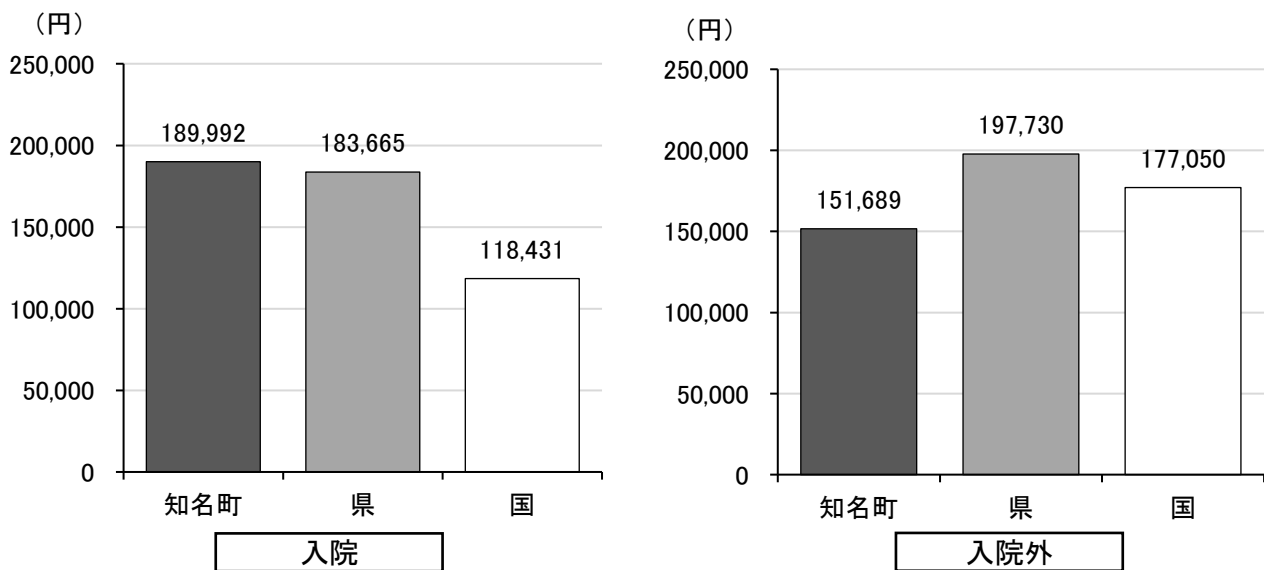
令和4年度の一人当たり医療費(図9)を県・国と比較すると、「入院」は県と同等、「入院外」は県・全国を下回っています。

図表8 本町の総医療費の推移



出所：KDB データ分析結果 地域の全体像の把握【平成30年度～令和4年度】

図表9 一人当たりの医療費



出所：KDB データ分析結果 地域の全体像の把握【令和4年度】

第3章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念

本町の目指す未来像は、「21の暮らしを大切に、21の未来を創る子や孫が誇れるまちづくり」を掲げ、先人から受け継いできた21の暮らしを大切に、受け継ぐべき21の未来を創造できる町としています。

健康・保健分野では、持続していくためのコミュニティの創出・育成に向け、町民自らが主体的に健康づくりに取り組む他、安心できる医療の体制・環境の整備を通じて、町民がいつまでも健康に暮らすことのできるまちづくりを進めています。

本計画の基本理念は、これまでの健康づくりの連続性、整合性から「子どもから高齢者まで安心して健やかに過ごせる町づくり」とします。

「人生100年時代」といわれる中、この基本理念に基づき、町民が生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせるよう、町民一人ひとりが健康づくりに関する知識や方法を身につけ、主体的に行動し、家庭、地域、行政が一体となって、いつまでも健やかに生活できる健康のまちづくりを目指します。

基本理念 子どもから高齢者まで安心して健やかに過ごせる町づくり

2. 計画の基本方針

基本理念の実現に向けて、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命の延伸」を基本方針に掲げ、生涯を通じて町民自らが家庭や地域、職場などで健康づくりに取組めます。

基本方針 健康寿命の延伸

3. 分野別の取組

基本理念の実現に向け、基本方針のもと「食生活・栄養」、「身体活動・運動」、「休養・心の健康」、「歯・口腔」「タバコ・アルコール」、「健康管理」の6つの分野について取組めます。

4. ライフステージに応じた健康づくりの取組

ライフステージ	特徴	健康づくりの考え方
乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆最も成長が著しい時期 ◆健康の基礎となる生活習慣や社会性などの基礎がつくられる時期 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食生活・睡眠・歯みがき・遊びなどの健全な生活習慣を身につけることが重要です。 ◆保護者の意識や習慣の影響が大きく、生活習慣の基礎が作られるため、家族も含めた健康づくりが大切です。
学童・思春期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆体力・運動能力が急速に高まり、生活習慣ができあがる時期 ◆あらゆるものに関心を示す時期であるとともに、成長過程の不安定な年代 	<ul style="list-style-type: none"> ◆年齢が大きくなるにつれ、付き合いの範囲が広がり、生活習慣が乱れやすい時期です。 ◆学校や地域・家庭が連携した健康づくりへの支援が必要です。
青年期 (19～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆身体発達がほぼ完了し、社会的な役割や責任を自覚する時期 ◆仕事や家事・子育てで多忙であり、健康づくりへの取組が難しい時期 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ライフスタイルが変化し、将来の健康や生活に影響する年代です。 ◆規則正しい生活習慣を身につけることが必要です。
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆社会的な役割は増えるが、心身機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる人が増え、健康に関心が高まる時期 	<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病やこころの問題が増えるなど体調不良を起こしやすくなることから、健康に対する適正な自己管理が必要です。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ◆人生の完成期で、これまで培ってきた技能を活かして、生きがいをもってこころ豊かに暮らせる時期 ◆高血圧症や糖尿病など何らかの病気をもっている人が増え、健康や体力への不安が高まる時期 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康状態に合わせて、個人にあった健康づくりに取り組めるようにすることが必要です。 ◆運動機能や認知機能を可能な限り維持することや地域活動などで社会参加することが大切です。

第4章 健康増進の取組

1. 栄養・食生活

(1) 現状・課題

健康づくりのためには、望ましい栄養・食生活の実践がとても重要です。

町民アンケート調査結果では、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは、「ほとんど毎日」、「週に4~5日」が7割程度いるものの、「ほとんどない」が10.1%おり、これらの方は、栄養バランスの偏りがうかがえます。(図表10)

朝食の欠食率は、「週3回以上朝食を抜く」、「週3回以上就寝前に夕食をとる」割合は、県・国と比較して高くなっています。(図表11)

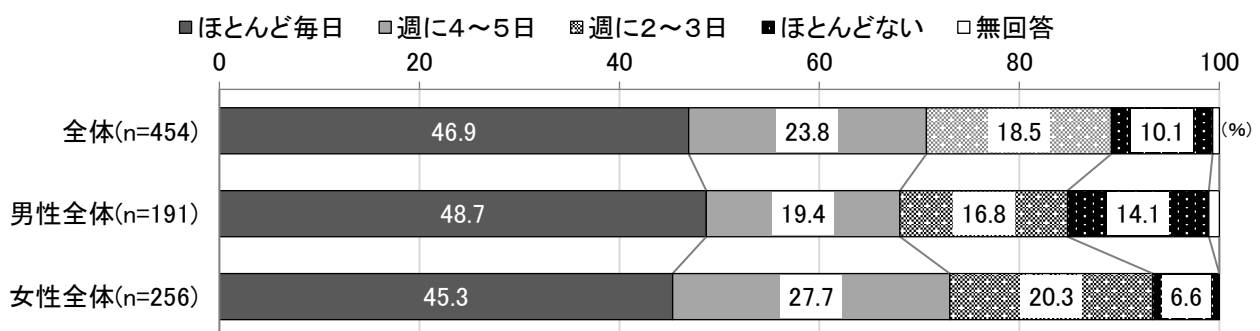
また、「食べる速度が速い」の割合は県よりも高くなっています。子どもの頃からの望ましい食習慣として、ゆっくりよくかんで食べることが推奨されており、ゆっくりとよくかむことであごや歯ぐきが鍛えられるとともに、唾液の分泌がよくなることで口の中の病気を防ぎ、消化も助けます。

また、早食いは、肥満との強い関連があることも明らかになっており、生活習慣病につながることも考えられます。子どもの頃から、しっかりかんでゆっくり食べる習慣を身につけることが重要です。

本町のメタボリックシンドローム該当者率(図表12)及びメタボリックシンドローム予備群該当者率の状況(図表13)を見ると、県・国の平均を大きく上回っています。また、本町の肥満傾向児の出現率(図表14、15)も、国や県と比較して高くなっています。

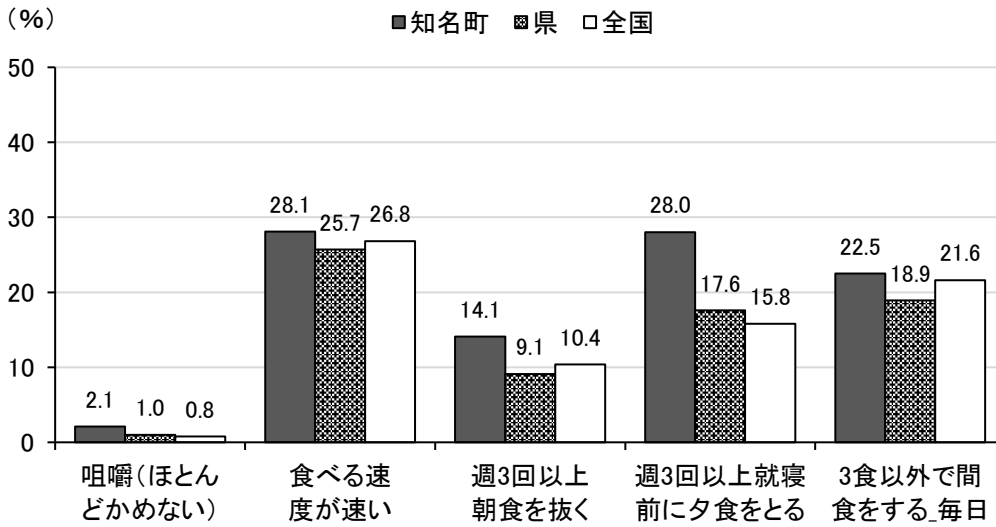
肥満はすべての生活習慣病の発生に関与しており、自分の適正体重を知り、体重をコントロールすることが必要です。

図表10 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。



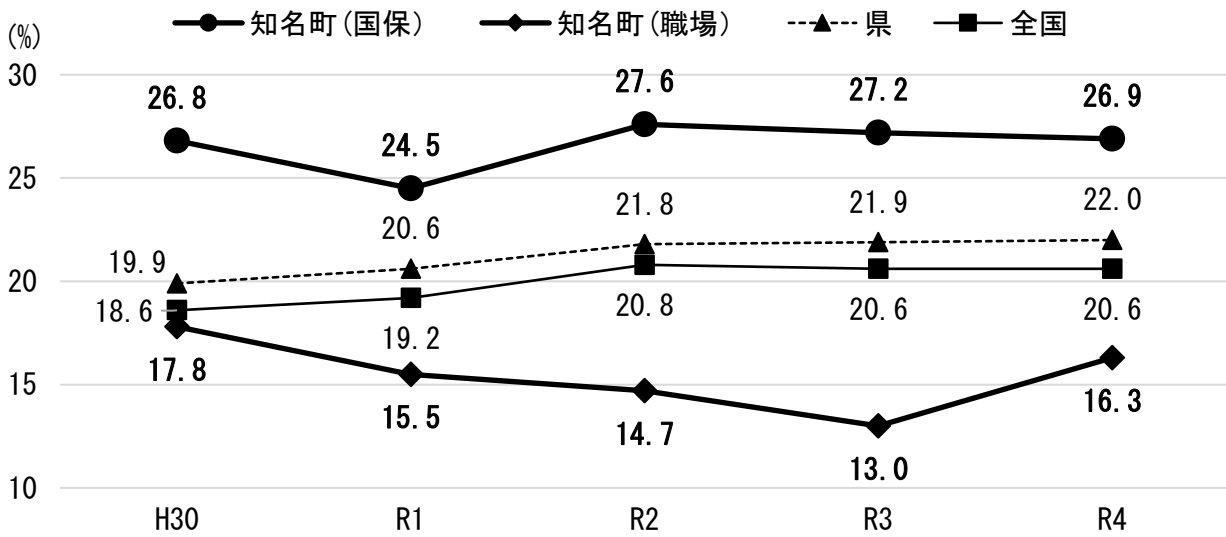
出所：町民アンケート調査(R5)

図表 1 1 食事の状況



出所：地域の全体像の把握【令和4年度】)

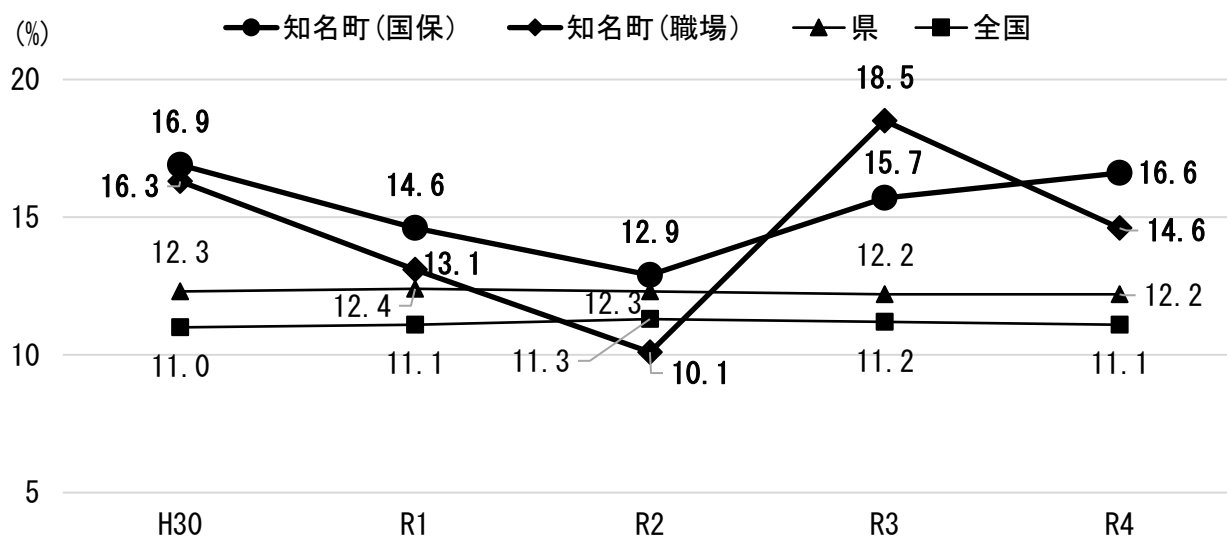
図表 1 2 メタボリックシンドローム該当者率



区分	H30	R1	R2	R3	R4
該当者数(人)	196	181	106	204	186
健診受診者(人)	732	740	381	751	691
該当者率(%)	26.8	24.5	27.6	27.2	26.9

出所：KDB データ分析結果(KDB_S21_003_健診・医療・介護データからみる地域の健康課題【平成30年度～令和4年度】)

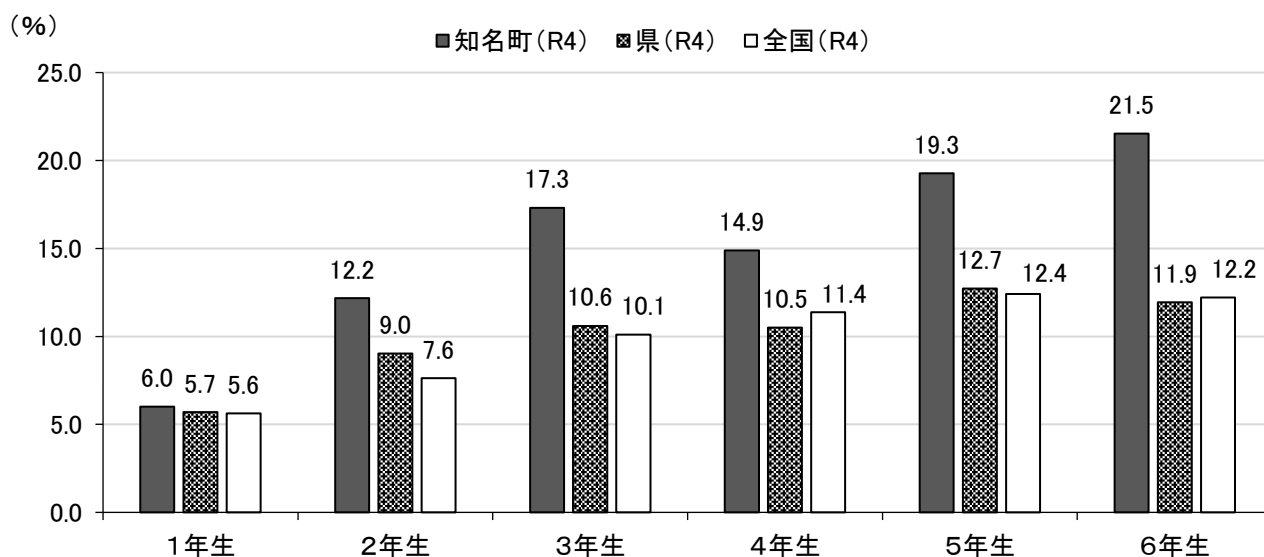
図表 1 3 メタボリックシンドローム予備群該当者率



区分	H30	R1	R2	R3	R4
該当者数(人)	125	108	49	117	115
健診受診者(人)	732	740	381	751	691
該当者率(%)	16.9	14.6	12.9	15.7	16.6

出所：KDB データ分析結果(KDB_S2I_003_健診・医療・介護データからみる地域の健康課題
【平成 30 年度～令和 4 年度】)

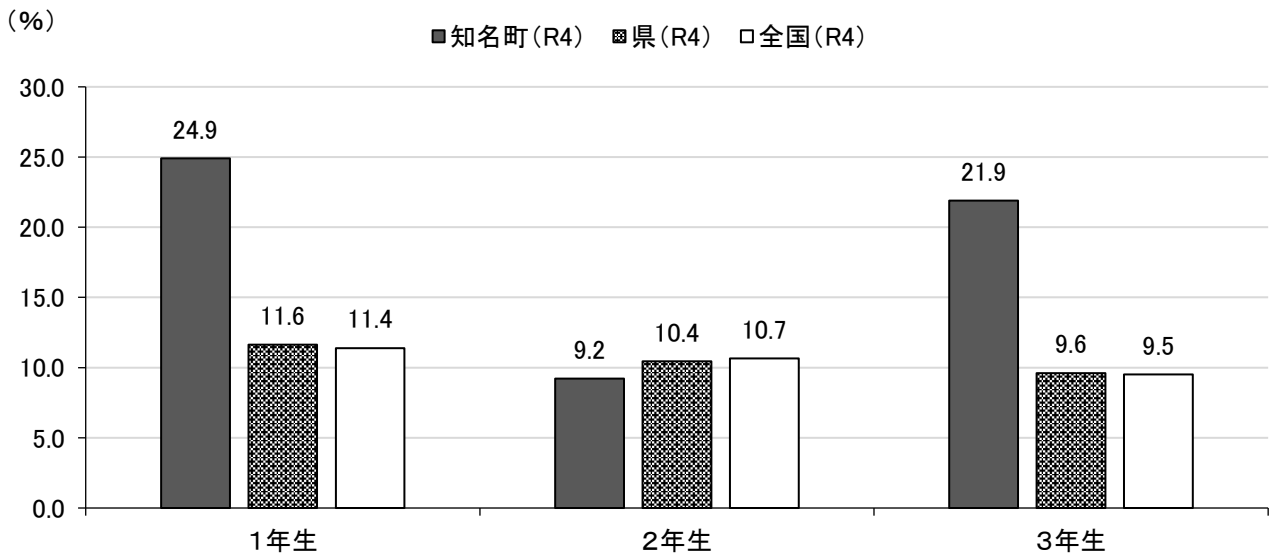
図表 1 4 肥満傾向児の出現率(小学生)



※(注)「肥満傾向児」とは、性別・年齢別・身長標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者。

肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

図表 1 5 肥満傾向児の出現率(中学生)



【知名町の取組例】



食生活改善推進員料理教室



離乳食実習



生涯学習フェスティバル(食改試食)

(2) 栄養・食生活の評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値 (令和4年度)	目標値
主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合。	成人	46.9% (R3国 37.7%)	50.0% (国50%)
メタボリックシンドローム該当者率	国保 (40～74歳)	26.9% (国20.3%)	20.3%
メタボリックシンドローム予備群該当者率	国保 (40～74歳)	16.6% (国11.2%)	11.2%
子どもの肥満	各学年	—	県平均以下 (令和4年度)
知名町 食の健康サポーター	町内飲食店 総菜屋	—	事業実施

※知名町 食の健康サポーター イメージ

知名町では、基幹産業が農業であることなどから、昼食に弁当(総菜)を利用する機会が多いことに加え、交流を目的とした飲み会が多いことから、家の中でも外でも野菜をたくさん摂れる食環境づくりを目指し「知名町 食の健康サポーター」の構築を目指します。

参考：那覇市の取組

那覇市では、市民が外食や中食で飲食店を利用する機会が多くあります。

このことから、糖尿病をはじめとする生活習慣病予防のため、家の中でも外でも野菜をたくさん摂れる食環境づくりを目指し「野菜をプラス100g!」を推奨しています。

なは
協力店募集
店舗の登録・広報無料

やさしい野菜を食べに行こう!! プロジェクト

那覇市は人口に対して飲食店・惣菜販売店等の店舗数が多いことが利用の機会を奪わず、糖尿病をはじめとする生活習慣病予防のため、「野菜をプラス100g!」を推奨し、家の中でも外でも自然と健康になれる食環境づくりを目標としています。一緒に食環境づくりを取り組む店舗を募集しています。

登録条件
1. 那覇市内に店舗がある
2. 0:00に営業している店
3. 野菜が100g以上盛り付けられている(お肉・海鮮類を除く)
4. 野菜を100g以上販売している店舗

登録方法
1. 那覇市保健所、健康推進課窓口にて、事業内容説明書、登録申請
2. QRコードまたはホームページより申し込みフォーム記入

登録料の広げ
1. 飲食・ヘルシーで健康的な食事をメニューにポイントなどを掲載、健康メニューの提供で貢献をお願いします!

那覇市保健所 〒902-0076 沖縄県那覇市健康1-2-1 TEL: 098-653-7961 FAX: 098-653-7963
https://www.city.naha.okinawa.jp/nahaokokenjyo

「なは市民の友」クーポン利用可能店舗一覧(令和6年1月～4月)					
店舗情報	住所/電話番号	クーポン利用条件	クーポン内容	詳細内容	店舗ページ
KO菜YA 小禄駅前店 	金城5-1-1 1階	低糖質塩分50%カット豆腐玉をご注文の方	プレゼント	ミニサラダプレゼント	
	098-857-3068				
detox café Soup On 	おもろまち4-11-36 102	商品購入の方	プレゼント	ドリンクプレゼント	
	098-963-6750				
KO菜YA 新都心店 	安謝2-4-12	低糖質塩分50%カット豆腐玉をご注文の方	プレゼント	ミニサラダプレゼント	
	098-927-7247				
SUBWAY 波の上ビーチ店 	辻3-2-1	1000円以上購入の方	プレゼント	ドリンク(S)1杯プレゼント	
	098-868-0500				
琉球ばおず 	首里島座町1-46-2	美し野菜せいるランチセット注文の方	プレゼント	ランチドリンク1杯プレゼント	
	098-943-7950				

(3) 具体的な取組

①家庭の取組

ライフステージ	内容
妊産婦期 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆規則正しい生活リズムを心がけ、決まった時間に食事をしましょう。 ◆食品の素材を大切に、薄味の習慣を身につけましょう。 ◆主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう。 ◆おやつは時間、量を決め、食べ過ぎないようにしましょう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝・早起きなど規則正しい生活リズムを確立し、朝食を毎日食べましょう。 ◆好き嫌いなく、バランス良く食べましょう。 ◆主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう。 ◆たんぱく質やカルシウムの摂取を心がけ、筋肉や骨などしっかりと身体づくりをしましょう ◆学校給食や授業などを通じて、食に対する正しい知識を身につけましょう。 ◆自分で食事を作る力を身に付けましょう。 ◆よくかんで味わう習慣を身につけましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分の適正体重、自分に適した食事量を知り、適正体重を維持しましょう。 ◆主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう。 ◆野菜の摂取量を増やしましょう。 ◆薄味を心がけましょう。 ◆よくかんで味わい、食事を楽しみましょう。 ◆就寝前2時間以内は、間食をとらないようにしましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆身体機能の低下により、食べる量が少なくなるため、低栄養にならないように気をつけましょう。 ◆自分に適した食事量を知り、1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとりましょう。 ◆薄味を心がけましょう。 ◆郷土料理を次世代に伝えましょう。 ◆よくかんで味わい、家族や友人と食事を楽しみましょう。

②地域の取組

団体・機関	内容
食生活改善推進員	◆食生活改善推進員協議会など食に関わる団体は、町民が食生活・栄養(食育)について学ぶ機会(生涯学習フェスティバル・老人クラブや中学校の料理教室・自主学習)を増やし、健康づくりの手助けをしましょう。
飲食店	◆飲食店は、栄養成分の表示・健康メニューや地産地消メニューの提供を積極的に行い、健康的な食生活を支援しましょう。 ◆野菜を100g以上使用したメニューの開発に努めましょう。 ◆地産地消推進店や食の健康サポーターの登録を行いましょう。
認定こども園等学校	◆「学校給食だより」などを通じて、保護者に対し、食に関する情報提供を行います。
スポーツクラブ	◆会員に対し、食の重要性についても情報提供を行いましょう。
字	◆健康づくりや栄養についての学習や情報交換を行いましょう。

③行政の取組

項目	内容
①食生活や栄養に関する情報提供	◆広報紙やホームページ、動画などを活用し、食に関する情報提供を行います。 ◆乳幼児健診での栄養相談や健康教育などにおいて、欠食の減少やおやつ・野菜の摂取等、食に関する情報提供を行います。 ◆「保健だより」などを通じて、保護者に対し、食に関する情報提供を行います。 ◆広報紙や健診、健康相談、各種健康教室などのさまざまな機会に体重の自己管理や適正体重についての情報提供を行います。
②食生活や栄養について体験や学びの機会の提供	◆児童・生徒の肥満・痩身、欠食などの問題について学校と連携して取組めます。 ◆学童期の子に対し、清涼飲料やお菓子に含まれる砂糖の量等の資料の提供や生涯学習フェスティバル時に媒体の展示を行い、おやつの摂り方について情報提供を行います。 ◆高齢者などを対象として、低栄養などの予防を図るなど、健康の保持増進、介護予防に努めます。
③食に関する人材育成・自主的な活動への支援	◆食生活改善推進員の人材育成や人材確保を行うとともに、活動を支援します。

2. 身体活動・運動

(1) 現状・課題

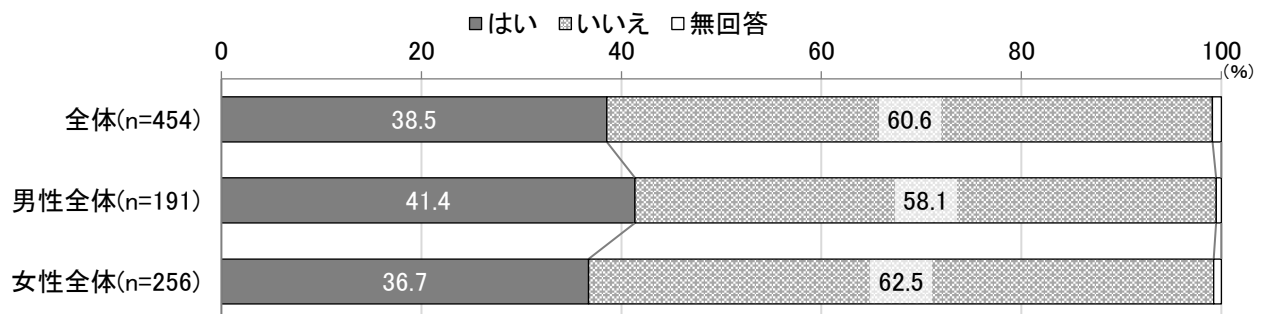
定期的に適度な運動を行うことは、生活習慣病の予防や心身の健康づくり、ストレス解消などに有効です。しかし、多忙を極める現代社会においては、運動する時間を確保することが難しいという実態があります。

健康づくりのための運動習慣(週2回・30分以上の運動を1年以上)がある男性は41.4%、成人女性は36.7%となっており、女性の運動習慣者の割合が低くなっています。(図表16)

この男女間の違いには、妊娠・出産・子育ての影響も考えられますが、学童期・思春期からの運動習慣の違いも影響している可能性があります。学童期・思春期にいろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけることによって、将来の運動不足解消につながる事が期待できます。

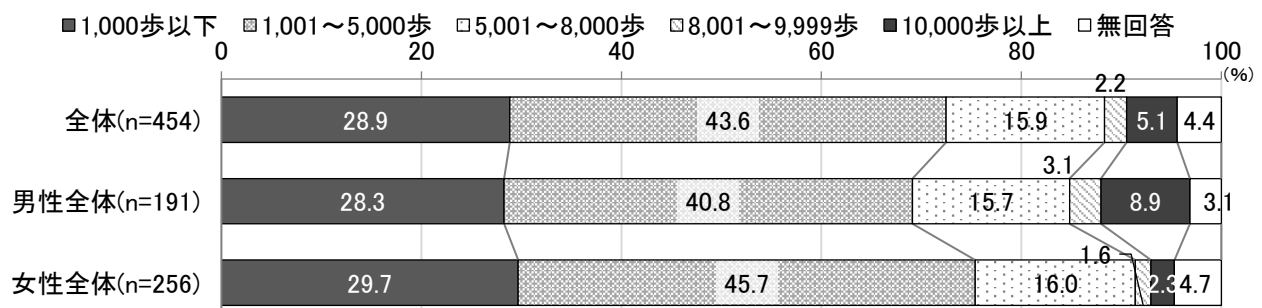
「健康日本21(第2次)」では、20~64歳の平均歩数は男性が9,000歩、女性が8,500歩、65歳以上では男性が7,000歩、女性が6,000歩という目標が設定されていましたが、本町では5,000歩未満が72.5%を占める結果でした。(図表17)

図表16 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか



出所：町民アンケート調査(R5)

図表17 あなたは、1日どのくらい歩きますか。



出所：町民アンケート調査(R5)

【知名町の取組例】



スポーツ少年団



町民体育大会



いきいき教室



グランドゴルフ

(2) 身体活動・運動の評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値
運動習慣のある人(アンケート調査)	成人	38.5%	40.0% (国 40%)
1日の平均歩数の増加(5,001~8,000歩)男性	19~64歳	15.7%	18.0%
1日の平均歩数の増加(5,001~8,000歩)女性	19~64歳	16.0%	20.0%
スマート・ライフ・プロジェクトへの登録	役場・企業	—	1団体

※スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばそう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。2014度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を目指し、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

日頃から予防する 身体活動・運動

担当/宮地元彦 (独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進研究部長)

こころとからだにプラス・テン!



+10で健康寿命を伸ばしましょう!

普段から元気なからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



健康のための目標

年齢別に、健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています。

	身体活動(生活活動・運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を 毎日40分	—
18歳~64歳	歩行以上の強度の 身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく程度の 運動を 毎週60分
18歳未満	(参考) 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、 毎日、最低60分以上 からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. -子どもの身体活動ガイドライン-」 幼児は様々な遊びを中心に、 毎日、合計60分以上 、楽しく体を動かすことが大切です! 文部科学省「幼児期運動指針」	運動習慣を持つようにする (30分以上・週2日以上)

(3) 具体的な取組

①家庭の取組

ライフステージ	内容
妊産婦期 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆発達段階に応じたさまざまな親子のふれ合い遊びを行い、身体を動かす楽しさを体験させましょう。 ◆身体を使う遊びを行い、基本的な体力や運動能力を高めましょう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ◆外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょう。 ◆体育の授業などで、しっかり身体を動かすように心がけましょう。 ◆部活動や字活動に積極的に参加しましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ◆日頃から歩くようにするなど日常生活の中で活動量を増やしましょう。 ◆健康づくりの催しやスポーツ大会などに家族や友人と一緒に参加しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆運動機能や筋力の低下を防ぐため、日頃から散歩など日常生活の中で活動量を増やしましょう。 ◆買い物やゴミ捨て、近所の方との交流等日常生活の中で歩くことを意識し、携帯電話の歩数計機能を活用しましょう。 ◆ロコモティブシンドローム、フレイルについて知識を習得しましょう。 ◆「いきいき教室」や「サロン活動」に参加し介護予防に努めましょう。 ◆昔からの運動あそびを子どもたちや若い世代に伝えましょう。

②地域の取組

団体・機関	内容
職場	<ul style="list-style-type: none"> ◆職員にラジオ体操の実施等、運動習慣が定着するよう働きかけましょう。 ◆ノーカーデーを設定し、ウォーキングや自転車を利用し、運動する機会を増やしましょう。
認定こども園等 学校	<ul style="list-style-type: none"> ◆身体を動かす楽しさを体験するための遊びを行います。 ◆小中学校で健康に生きていくための体力づくりを行います。
スポーツクラブ	<ul style="list-style-type: none"> ◆運動することの大切さ、定着を目指し、楽しくスポーツする機会を設けましょう。（現在、体育大学との親子運動あそびやこども食堂とのコラボを実施）
字	<ul style="list-style-type: none"> ◆スポーツ少年団活動や字行事など、健康や体力づくりに関する取組を行います。

③行政の取組

項目	内容
①筋力や運動機能の低下予防の推進	◆高齢期の筋力や運動機能、身体機能の低下を防ぐため、ロコモティブシンドロームやフレイルについて普及啓発し、壮年期以降の予防・対策に取組ます。
②運動習慣の定着化の推進	◆手軽に運動に取組、継続できるように情報発信します。 ◆スポーツクラブを活用した運動習慣の習得の定着、健康づくりに取組ます。 ◆各種健康教室への継続参加及び新規参加者の増加を目指し、健康づくりや生活習慣病予防など正しい知識の普及啓発を行い、自分自身の健康づくりに生かしていけるよう内容を充実します。
③運動・スポーツができる環境整備	◆町民が、ライフステージに応じて、気軽に楽しめるスポーツを充実させます。 ◆スポーツ活動などの促進のための関係団体との協力と連携体制の強化を図ります。 ◆気軽にスポーツに親しむことができるよう場所の充実を図ります。 ◆スポーツクラブを通じ、気軽に運動を楽しめる環境を整備します。 ◆インセンティブを活用した運動習慣の定着、健康づくりに取組ます。 ◆広報紙やホームページなどを活用し、スポーツに関する情報提供を行います。 ◆「いきいき教室」や「サロン活動」などの介護予防の普及啓発を行います。

3. 休養・こころの健康

(1) 現状・課題

こころの健康を維持するためには十分な休養と余暇活動で心身をリフレッシュし、上手にストレスを解消することが求められます。しかし、生活スタイルの変化により、睡眠時間の短い人や普段の睡眠で十分休養がとれていない人が多くなっています。

本町では、睡眠7時間未満が全体の約7割を占めています。(図表18)睡眠によって休養がとれていないと回答した人の割合は約24%となっています。(図表19)

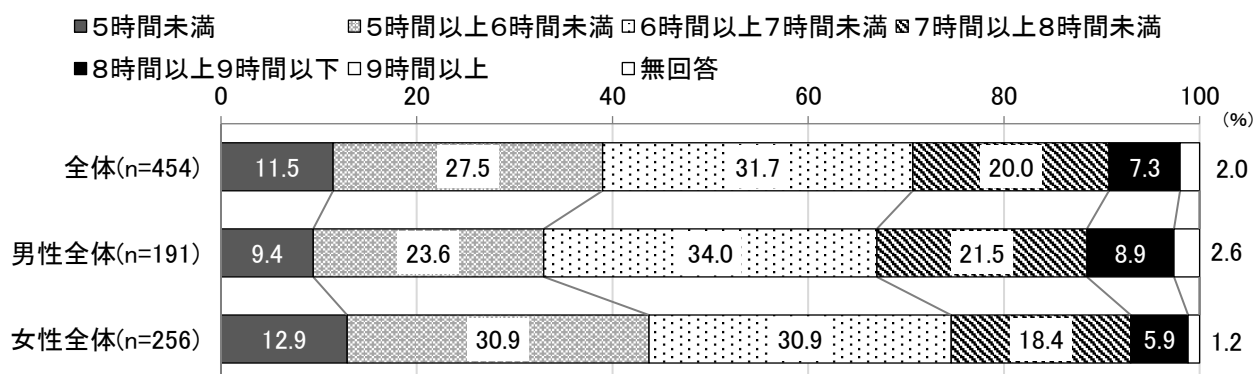
うつ病や不安障害などの精神疾患を把握することを目的として実施する「こころの健康チェック」では、約26%が「要観察」「要注意」と判定されています。(図表20)

また、本町の死因の割合は県・全国と比較すると「自殺」の割合が高くなっています。

こころの悩みは、身近な家族や職場の同僚が気づきやすく、早めの相談が問題の深刻化を防ぎます。

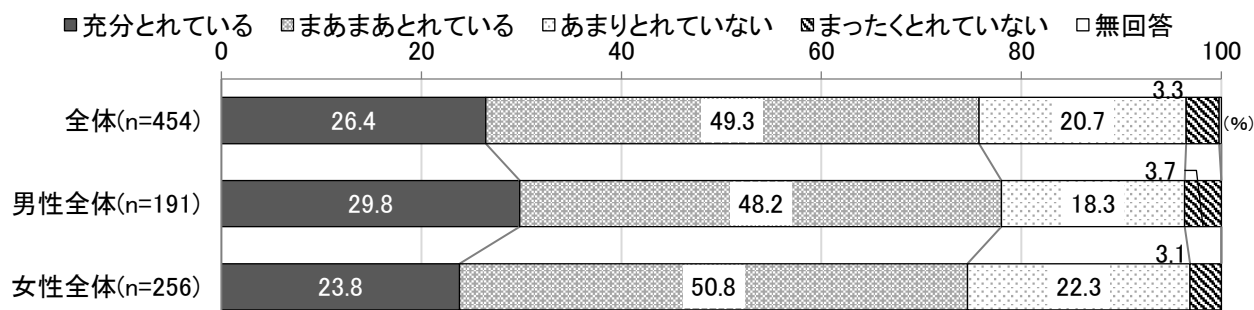
このことを町民全体が認識できるよう情報提供するとともに、誰もが不安や悩みなどを気軽に相談できる場や相談機関などの充実に努める必要があります。

図表18 あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか



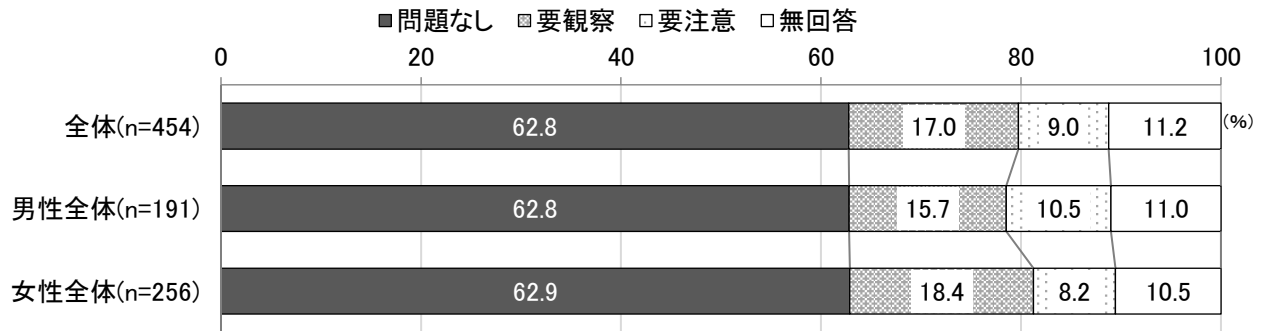
出所：町民アンケート調査(R5)

図表19 あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。



出所：町民アンケート調査(R5)

図表20 こころの健康チェック



出所：町民アンケート調査(R5)

(2) 休養・こころの健康の評価指標と目標値

評価指標	対象	現状 (令和5年度)	目標値
睡眠による休養が十分とれている人の割合	成人	75.7% (H30 78.3%)	80.0% (国 80%)
こころの健康チェック(要観察+要注意)	成人	26.0%	23.0%

【知名町の取組例】



赤ちゃんサロン

(3) 具体的な取組

①家庭の取組

ライフステージ	内容
妊産婦期 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆夫婦や家族で出産や育児について話し合いの時間をつくりましょう。 ◆自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。 ◆子育てサロンを利用して、親子の交流を深めましょう。 ◆育児の悩みや不安を抱え込まず、子育て世代包括支援センターを積極的に利用し、相談しましょう。 ◆家族で早寝・早起きをして、子どもに正しい生活リズムを身につけさせましょう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。 ◆他人への思いやりの心をもちましょう。 ◆親子の会話を大切に、一人で、悩みごとなどを抱え込まず、相談できる人をつくりましょう。 ◆各家庭でテレビやゲーム、ネットの利用に関するルールについて話し合いましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康的な生活習慣、睡眠・休養の重要性を理解し、規則正しい生活を送りましょう。 ◆質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとりましょう。 ◆自分に合ったストレス解消法を見つけるとともに、ワーク・ライフ・バランスに取組みましょう。 ◆自分自身や身近な人が悩んでいたら、専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。 ◆友人との交流を大切にし、学校・職場・字の活動や学習の場に積極的に参加しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆字の活動に積極的に参加しましょう。 ◆健康的な生活習慣を身に付けるために、睡眠・休養の重要性を理解し、規則正しい生活を送りましょう。 ◆積極的に外出し、人と交流しましょう。

②地域の取組

団体・機関	内容
民生委員・児童委員	◆町民の生活上の問題に関する相談に応じ、必要があれば、関係機関や社会資源につなげましょう。
認定こども園等学校	◆学童・思春期において、ストレスのサインを見逃さず、それに応じた悩みを相談できる体制づくりに努めます。
職場	◆従業員に対し、定期的にストレスチェックを行い、従業員自身が、自らのストレスの程度について気づくようにしましょう。 ◆必要時に応じて、適切な専門機関につなげ、こころの健康を保つように働きかけましょう。
字	◆悩みのある方に耳を傾け、必要時には相談機関につなげましょう。 ◆字の活動や生涯学習を通じて、趣味や楽しみにつながる生きがいがづくりを支援しましょう。

③行政の取組

項目	内容
①こころの健康・栄養に関する正しい知識の情報提供	◆こころの健康づくりについての情報提供（リフレッシュ方法等）や講演会等を開催します。 ◆こころの健康づくりについて正しい知識をもち、必要な時は専門機関に相談することについて普及啓発します。 ◆町職員が、各相談窓口で、町民からの相談を行い、さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対して早期の「気づき」ができるようゲートキーパーを養成します。
②ライフステージに応じた相談支援体制などの充実	◆子育て世代包括支援センターにおいて、安心して子育てが行えるよう、妊産婦やその家族に対して、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を行います。 ◆壮年期は、こころの問題が増加しやすくなる傾向にあります。特に女性はホルモンバランスの変化により体調不良を起こしやすくなることから、健康に対する適正な自己管理について普及啓発します。 ◆うつ病を含めたこころの病気について、関係機関と連携しながら相談体制を強化します。 ◆医療機関や地域の支援機関と連携を図り、自殺予防対策を推進します。
③生きがいがづくりへの支援	◆老人クラブやシルバー人材センターの活動に対し支援を行います。 ◆住民主体の通いの場や生涯学習を通じて、生きがいがづくりの普及啓発を行います。

4. 歯・口腔

(1) 現状・課題

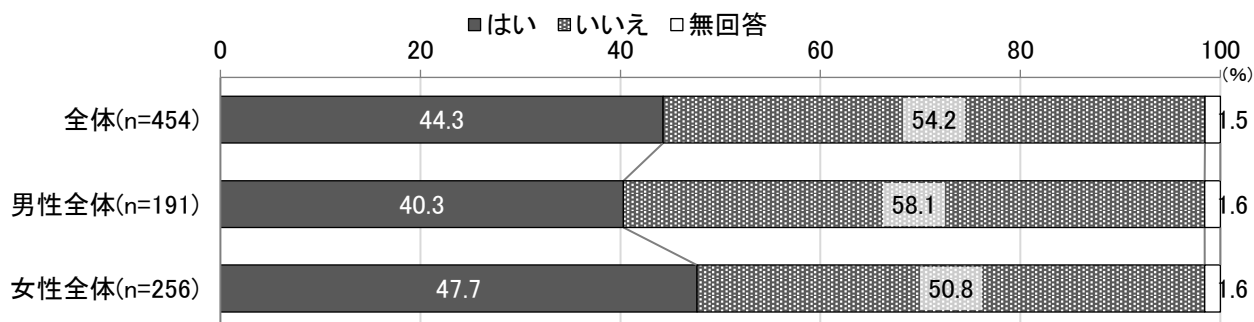
歯や口腔には、食べ物を咀嚼し、栄養の消化吸収を助ける機能だけでなく、「おいしく味わって食べる」、「会話を楽しむ」など、豊かで質の高い生活を送るために重要な役割があります。また、歯や口腔の健康は、生活習慣病や肺炎など、全身の健康に影響を与えます。歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病ですが、適切な歯みがき習慣を身につけることによって、これらを予防することが可能であると言われています。

定期的に歯科検診（歯垢・歯石除去を含む）を受けている方は、全体では 44.3%(男性 40.3%、女性 47.7%)となっています。（図表 2 1）

また、本町の「3 歳児歯科検診受診率」は、県と比べて高いものの、「3 歳児むし歯のない者の割合」は低くなっており、検診受診率は高いものの、その後の治療等に至っていない現状が伺えます。

歯周病や歯周病による歯の喪失を予防するためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受け、歯と口腔の状態を確認するとともに、必要な治療と歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けることが大切です。

図表 2 1 あなたは、この 1 年間に歯の健康診査を受けていますか



出所：町民アンケート調査(R5)

(2) 歯・口腔の評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値 (令和 4 年度)	目標値
歯科検診受診率	40・50・60・70 歳	11.6% (H30 国 5.0%)	15.0%
3 歳児歯科検診受診率	3 歳	100% (県 96.7%)	100%
3 歳児むし歯のない者の割合	3 歳	80.5% (県 87.9%)	95% (国 95%)

出所：厚生労働省 自治体における歯周病対策等について

※歯科検診受診率については、アンケートの対象者と異なり、町で実施の歯科検診対象者の受診率を載せてあります。

(3) 具体的な取組

①家庭の取組

ライフステージ	内容
妊産婦期 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆妊婦歯科検診、乳幼児健診を受診しましょう。 ◆保護者が、しっかりと仕上げみがきをしましょう。 ◆おやつは時間と量を決めて食べましょう。 ◆よくかんで食べる習慣を身につけましょう。 ◆家庭の中で食後に歯みがきをする習慣を身につけさせましょう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ◆よくかんで食べる習慣を身につけましょう。 ◆毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。 ◆むし歯になったら早めに治療を行いましょう
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ◆毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。 ◆歯ブラシだけではなく、歯の状態に合わせて歯間清掃用具を使いましょう。 ◆かかりつけ歯科医をもち、年に1回は、検診を受診しましょう。 ◆8020を意識して、歯や口腔のケアを行いましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆日頃から口腔体操を行いましょう。 ◆8020を意識して、残っている歯を大切にケアしましょう。 ◆歯の状態に合わせて歯間清掃用具などを使い、口腔を清潔に保ちましょう。 ◆かかりつけ歯科医をもち、年に1回は、検診を受診しましょう。

②地域の取組

団体・機関	内容
医療機関	◆歯科医師は、歯の健康づくりを推進するため、定期的な歯科検診の受診勧奨やブラッシング指導を行い、かかりつけ歯科医をもつように呼びかけましょう。
職場	◆従業員に対して歯科検診の受診を勧めましょう。
認定こども園等 学校	<ul style="list-style-type: none"> ◆園児・児童・生徒や保護者を対象とした歯科保健に関する正しい知識の啓発を行います。 ◆認定こども園や学校の歯科検診、歯科保健指導を実施し、歯と口腔の健康づくりを推進します。

③行政の取組

項目	内容
①むし歯・歯周病予防のための正しい知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆学校や認定こども園等において、保護者に対して歯の健康に関する正しい知識の普及啓発に努めます。 ◆広報紙やホームページなどで、歯や口腔の健康に関する正しい知識の普及を図ります。
②ライフステージに応じた歯科検診の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆妊娠届出時に妊婦へ歯科健診の受診勧奨を行います。 ◆妊婦やそのパートナーなどを対象にした教室にて、妊娠期からの歯の健康づくりについて、情報提供します。 ◆乳幼児歯科健診の受診率100%に努めます。 ◆乳幼児歯科健診時に要治療者への確実な受診勧奨に努めます。 ◆歯と口腔の健康づくりや、歯周疾患と生活習慣病の関係に関する啓発や情報の提供に取組めます。
③要配慮者への歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆支援を要する高齢者などは、むし歯や歯周病にり患しやすく、悪化もしやすい傾向にあります。このことから町はかかりつけ歯科医と保健医療専門職が連携して、歯科疾患の予防や早期発見、口腔機能の発達・維持管理のための指導を行います。 ◆支援を要する高齢者等の介護者や家族に対して、歯周病予防について正しい知識の普及啓発を行います。

5. たばこ・アルコール

(1) 現状・課題

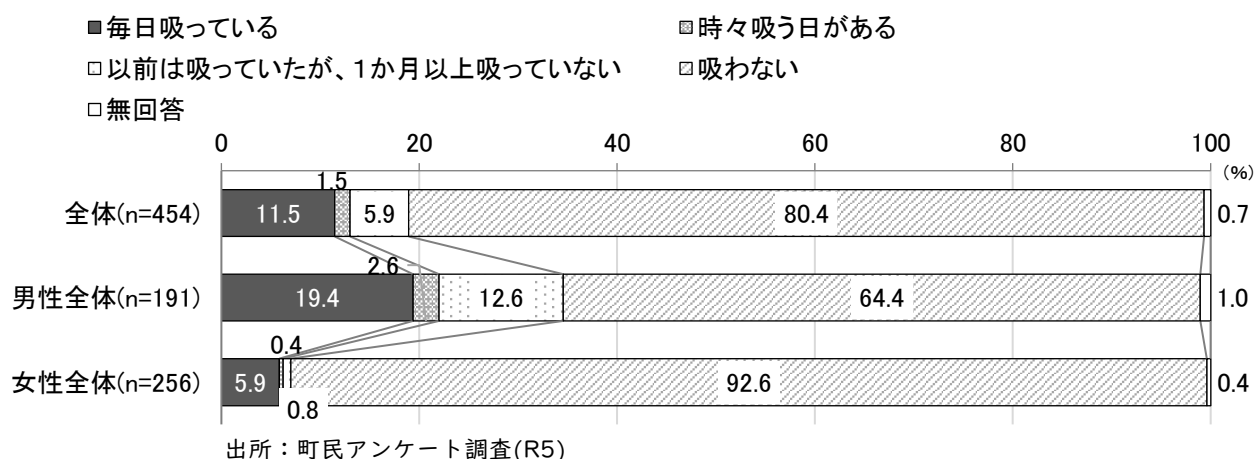
たばこの煙には、発がん物質や発がん促進物質が含まれています。喫煙は肺がんをはじめとするさまざまながんや心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患、歯周病の発症に関連があるだけでなく、低出生体重児や乳幼児突然死症候群などの危険因子ともなっています。

たばこの煙は喫煙者本人のみならず、周囲の人々にも受動喫煙による健康への影響が指摘されています。平成30年7月の健康増進法の一部改正では、受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等には特に配慮が必要とされ、学校・病院等の敷地内禁煙が、さらに令和2年4月からは飲食店・職場での原則屋内禁煙が義務づけられました。

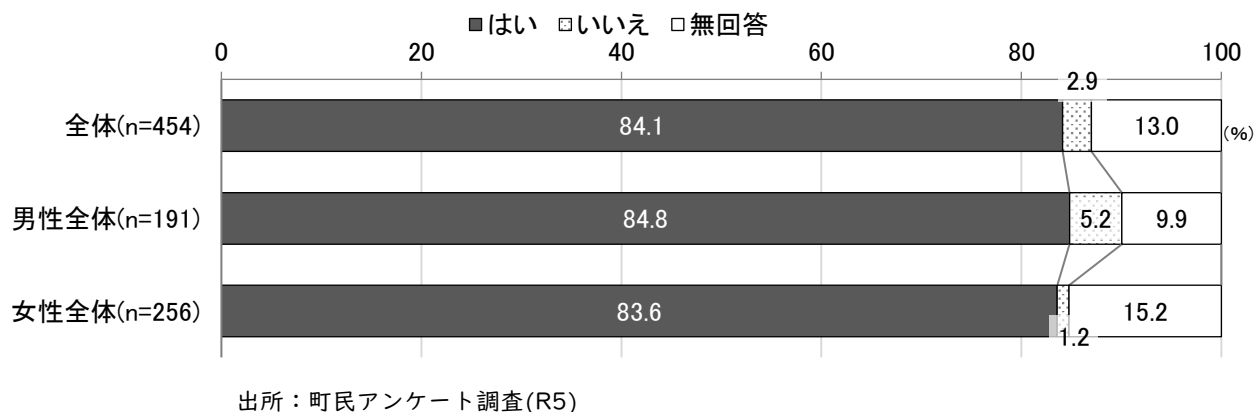
本町では、喫煙の有無について「毎日吸っている」が、全体では11.5%(男性19.4%、女性5.9%)となっています。(図表22) また、たばこによる健康被害や体への影響の認知度については、男女共に80%以上が健康被害や体への影響を認知していることから、禁煙に努めることが重要です。(図表23)

受動喫煙の有無では「家庭」、「職場」において受動喫煙の頻度が高いことから、引き続き受動喫煙の周知を図る必要があります。(図表24)

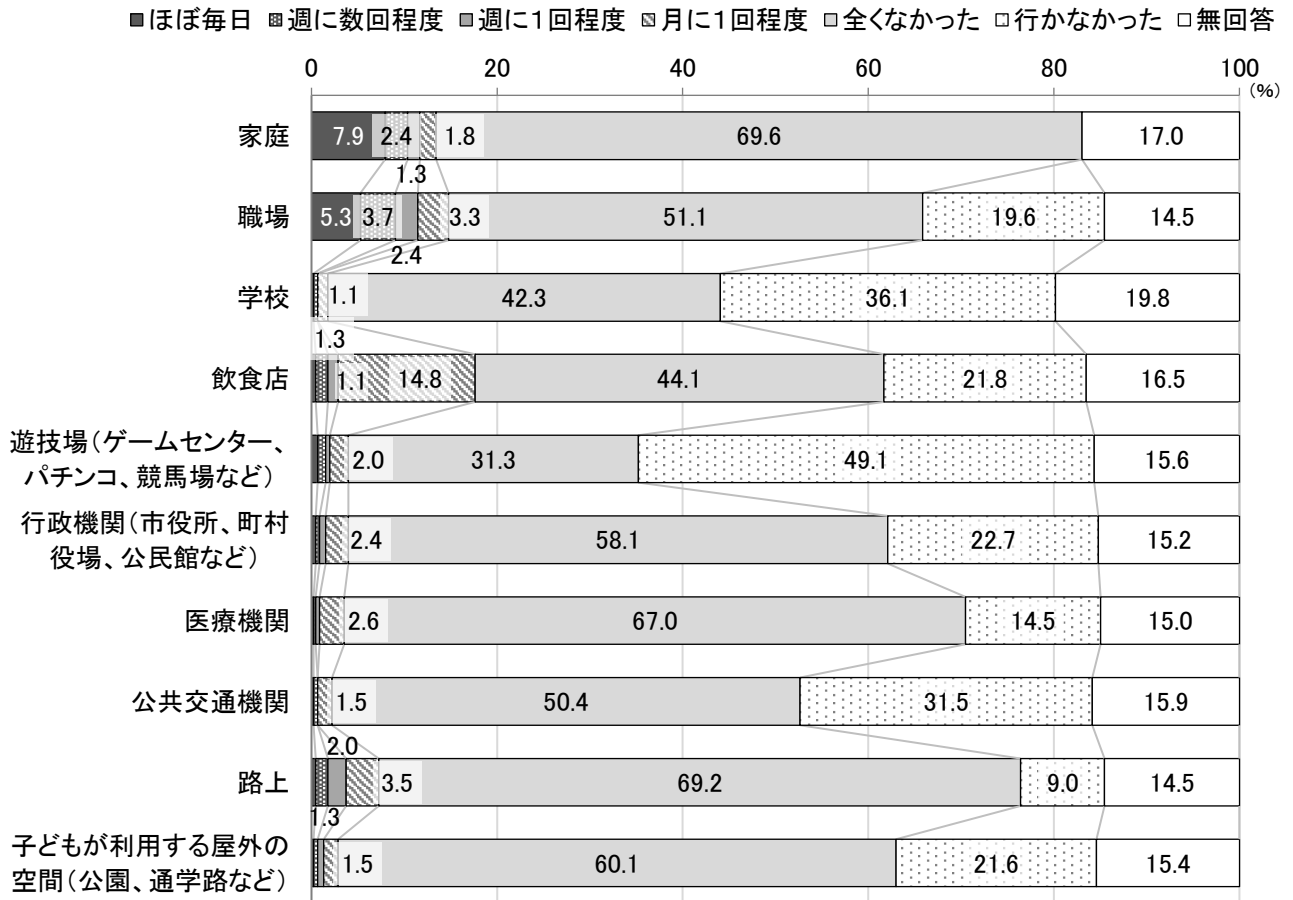
図表22 あなたは、たばこを吸いますか



図表23 あなたは、たばこによる健康被害や体への影響を知っていますか

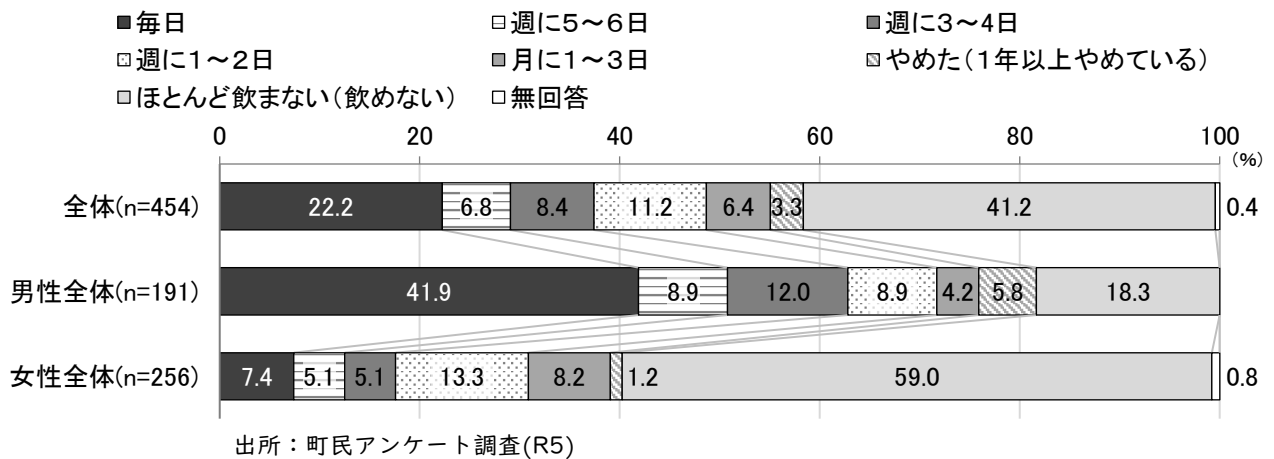


図表 2 4 場所別の受動喫煙の有無

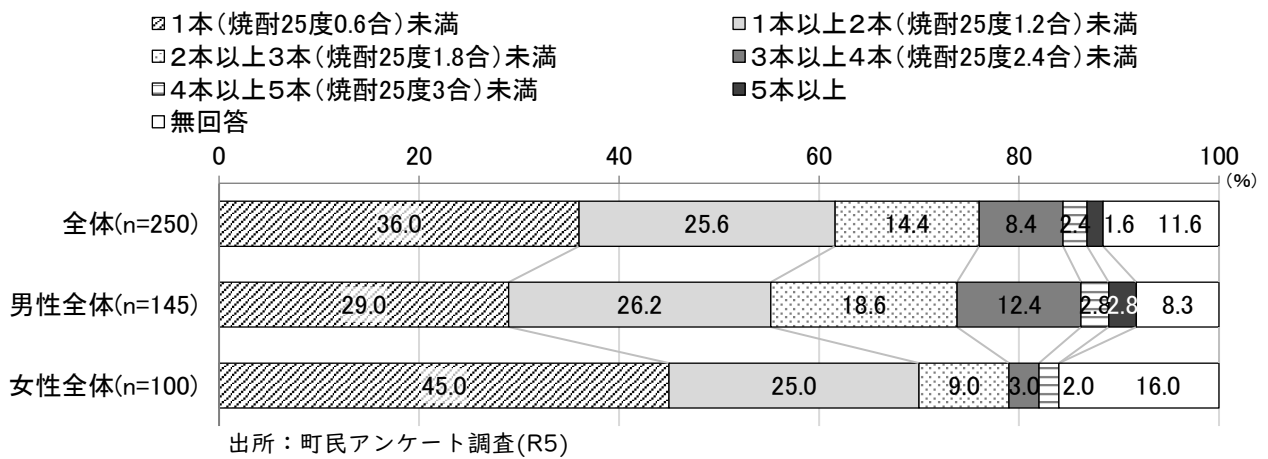


出所：町民アンケート調査(R5)

図表 2 5 あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか



図表 2 6 お酒を飲む日は1日あたり、(缶ビール(500ml)に換算して)どのくらいの量を飲みますか



(2) たばこ・アルコールの評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値 (令和4年度)	目標値
たばこを吸わない人の割合	成人	80.4%	88.0% (国 88%)
たばこによる健康被害や体への影響を知っている人の割合	成人	84.1%	100%
毎日お酒を飲んでいる人の割合(男性)	成人	41.9%	37.0%
毎日お酒を飲んでいる人の割合(女性)	成人	7.4%	5.0%

(3) 具体的な取組

①家庭の取組

ライフステージ	内容
妊産婦期 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆喫煙が胎児や子どもに及ぼす影響について学び、妊娠中や授乳中は喫煙をしないようにしましょう。 ◆子どもや妊婦の前で、喫煙はしないようにしましょう。 ◆喫煙が健康に及ぼす影響を正しく理解しましょう。 ◆妊娠中や授乳中は飲酒しないようにしましょう。 ◆妊娠中や授乳中の飲酒の影響について理解しましょう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ◆喫煙が健康に及ぼす影響について学び、絶対にたばこを吸わないようにしましょう。 ◆友人や周囲の人などに喫煙を誘われても断りましょう。 ◆アルコールが健康に及ぼす影響について正しい知識を習得し、絶対に飲酒しないようにしましょう。 ◆飲酒を周囲の人から勧められても、断る勇気を持ちましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ◆喫煙が健康に及ぼす害について知識をもち、禁煙に取り組ましよう。 ◆喫煙者は、受動喫煙が健康に及ぼす影響について知識をもち、受動喫煙をさせないようにしましょう。 ◆喫煙者は、喫煙以外のストレス解消法を見つけましよう。 ◆アルコールの害を理解し、適度な飲酒を心がけましよう。 ◆週に2日は休肝日をつくりましよう。 ◆20歳未満の人に飲酒を進めてはいけません。 ◆飲酒を周囲の人に強要しないようにましよう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆喫煙が健康に及ぼす害について知識をもち、禁煙に取り組ましよう。 ◆喫煙者は、受動喫煙が健康に及ぼす影響について知識をもち、受動喫煙をさせないようにましよう。 ◆アルコールの害を理解し、適度な飲酒を心がけましよう。 ◆週に2日は休肝日をつくりましよう。

②地域の取組

団体・機関	内容
職場	<ul style="list-style-type: none"> ◆禁煙の推進、受動喫煙の防止に取り組ましよう。 ◆懇親会等の際は適正飲酒に努めましよう。
飲食店	<ul style="list-style-type: none"> ◆飲食店などの管理者は、受動喫煙防止に取り組ましよう。 ◆20歳未満の人に絶対にアルコールを提供しないようにましよう。
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> ◆禁煙希望者に対する支援を行いましよう。 ◆行政や地域と連携して、適度な飲酒に関する普及啓発を行いましよう。
学校	<ul style="list-style-type: none"> ●20歳未満に対する喫煙や飲酒の悪影響について、知識を普及していきます。
字	<ul style="list-style-type: none"> ◆20歳未満の人が喫煙・飲酒しているのを見かけたら、注意をましよう。 ◆子どもが参加する行事での飲酒を控えましよう。 ◆懇親会等の際は適正飲酒に努めましよう。

③行政の取組

項目	内容
① 知識の普及と啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆広報紙やホームページなどを活用し、受動喫煙が健康に及ぼす影響や多量飲酒が身体に及ぼす影響について情報提供を行います。 ◆飲酒や喫煙が胎児や乳児に及ぼす影響などについて情報提供を行います。 ◆健診事後指導などで適度な飲酒・禁煙指導を行います。
② 妊産婦や未成年者の喫煙防止・飲酒防止の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆妊娠届出時や新生児訪問時などに妊産婦やパートナー、同居家族の喫煙状況を把握し禁煙指導を行います。 ◆妊娠届出時や新生児訪問時などに母親の飲酒状況を把握し、飲酒が身体に及ぼす影響について情報提供し、禁酒指導を行います。 ◆学校と地域が連携し、子どもの喫煙を防止する取組や20歳未満の人の飲酒防止の啓発をまします。
③ 禁煙支援・アルコールに関する相談支援の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）の名称と疾患に関する知識の普及を図り、自主的な禁煙につながるよう支援まします。 ◆健康相談、保健指導などの場を活用した禁煙支援に関する情報提供を行います。 ◆アルコール関連問題(飲酒運転・アルコール依存・暴力行為等)の発生を防止するために、関係機関と連携し、アルコールと健康に関する相談窓口の周知を図るとともに、適切な専門の相談窓口へつなまします。

6. 健康管理

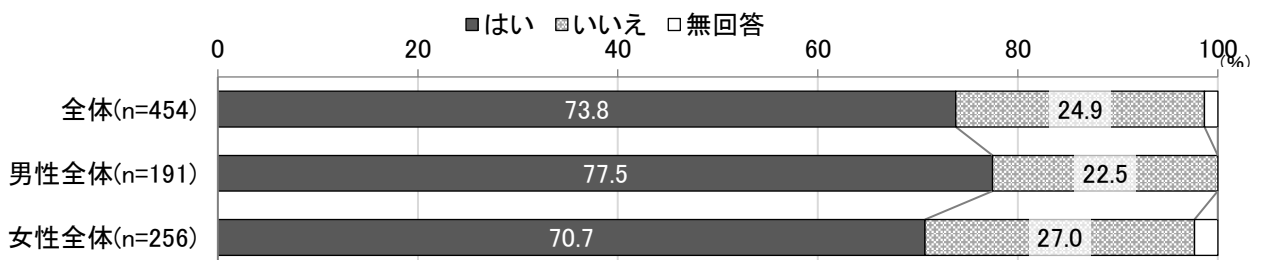
(1) 現状・課題

定期的な健診（健康診査や健康診断）の受診は、健康管理の有効な手段の一つです。

本町では、より多くの町民が特定健診を受けやすい体制づくりに取り組んできました。

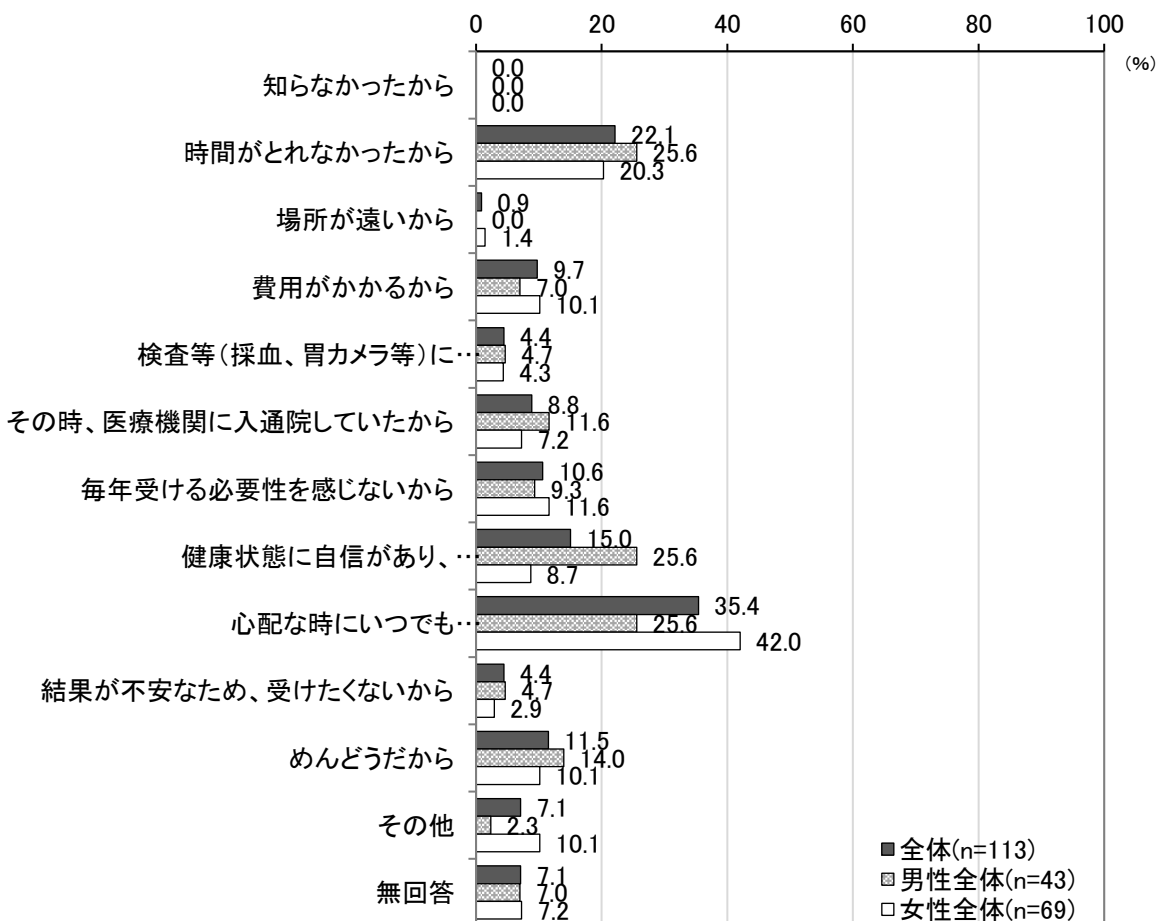
この1年間に健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けているかについて、73.8%が健診をしています。（図表27）一方、健診を受けていない方が24.9%います。受けていない理由として、「心配な時にいつでも医療機関を受診できるから」が35.4%、「時間がとれなかったから」が22.1%、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」などさまざまな理由があがっています。（図表28）

図表27 あなたは、この1年間に健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けていますか



出所：町民アンケート調査(R5)

図表28 どのような理由で受けなかったのですか



出所：町民アンケート調査(R5)

成人保健（令和 5 年度実施）

◆成人健康相談（保健センターにて）

【日時】

毎週月曜日・火曜日の午前中（午前 9 時～正午）に実施。（各種検診等により変更あり）

【内容】

血圧測定・尿検査・体重体脂肪測定、その他相談など。

◆巡回健康相談（字公民館にて）

【日時】

包括支援センターで実施していますいきいき教室に合わせ 2～3 か月に 1 回、各字公民館を巡回し健康相談をします。

【内容】

血圧測定・尿検査・体重体脂肪測定、その他相談など。



生涯学習フェスティバルにおける血圧測定

◆健康診査・がん検査等

検診名	対象者	内容
基本健康診査	労働安全衛生法に基づく職場健診対象者以外の20～39歳の全町民生活保護世帯の20歳以上の方	身体測定、血液検査、心電図等の検査をし、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を早期発見する。
厚生連健診	生活保護世帯の20歳以上の方	身体測定、血液検査、心電図等の検査をし、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を早期発見する。
特定健診	知名町国保の40～74才	高齢者の医療の確保に関する法律に基づく健診内容
後期高齢者健診	今年度75歳到達者全員と75歳以上の方で生活習慣病で治療していない方	高齢者の医療の確保に関する法律に基づく健診内容
腹部超音波検診	20歳以上の全町民	超音波（エコー）検査により、肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓等の病因を発見する。
骨粗しょう症検診	40歳以上の節目年齢の方	腕の骨の密度を測定し、骨の中の状態をみる。
胃がん検診	20歳以上の全町民	バリウムを飲んで胃を投影する。
大腸がん検診	20歳以上の全町民	便潜血検査(2日間便を少量スティックにとって血が混ざっていないかをみる)
肺がん検診	20歳以上の全町民	胸部X線撮影により、結核や肺がん等の病気を早期に発見する。 たばこを「1日の本数×年数=600以上」の人は痰の検査もある
子宮がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部検診で子宮がん等の早期発見をする。
乳がん検診	20歳以上の女性	マンモグラフィー（乳房X線撮影法）により乳がん等の早期発見をする。 超音波検査もオプションで実施(20歳から39歳までの方が対象)

※年齢は後期高齢者以外は年度内に達する年齢です。

(2) 健康管理の評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値 (令和4年度)	目標値
特定健康診査受診率	国保(40~74歳)	49.1% (県 43.1%)	60.0%
特定保健指導実施率	国保(40~74歳)	55.6% (県 45.0%)	60.0%
胃がん検診受診率	成人(40歳以上)	12.8% (県 4.7%)	16.6%
大腸がん検診受診率	成人(40歳以上)	19.0% (県 10.1%)	24.7%
肺がん検診受診率	成人(40歳以上)	31.5% (県 11.0%)	41.0%
子宮がん検診受診率	成人女性(20歳以上)	23.9% (県 12.2%)	31.1%
乳がん検診受診率	成人女性(20歳以上)	33.0% (県 17.1%)	42.9%
平均自立期間(男性)	成人	76.9歳 (県 79.4歳)	79.4歳
平均自立期間(女性)	成人	83.1歳 (県 84.3歳)	84.3歳
かごしま健康企業宣言 事業所	町内事業所	1事業所	5事業所

※かごしま健康企業宣言とは

事業所全体で「従業員の健康づくりに取り組む!」と宣言し、その取組を協会けんぽ鹿児島支部がサポートするものです。

※健康経営とは

従業員さまの健康づくりの取組が将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、戦略的に実践し、従業員さまの健康増進を業績アップにつなげる経営スタイルのことです。

健康企業宣言ってどうやって始めるの?

企業全体で「従業員の健康づくりに取り組む!」と宣言!
協会けんぽがその取組をサポートします!

STEP① まずは企業と従業員の健康度を知ろう!

チェックシートを使って、企業の現状を把握しましょう

取組状況や健康結果から、自社の健康度や課題が見えてきます。資料の見方や課題の把握についてお困りのときは、協会けんぽの保健師・管理栄養士がお手伝いします。

会社の状態を知ることが
健康経営の第一歩!

チェックシート

STEP② 健康づくりに向けた取組を考えよう!

全従業員が健診を受診する!
 全対象者が健診受診後の特定保健指導を受ける!

健診結果に心配な点があったら...
企業に向けた取組を行うことで変化を促します。健康的に年齢を重ねていくために、保健師・管理栄養士が健康づくりのご提案をいたします。
健診を受ける時期を決めることから始めましょう!

職場の健康課題の改善に取り組む!

チェックシートで見えた課題について、改善方法を考えよう!

STEP③ 健康づくりの取組スタート!

エントリーシート・チェックシートをご記入いただき、FAXをお願いします

「宣言の証」をお送りいたします。社内に掲示し、会社全体で健康づくりの取組を進めていきましょう

朝礼などで従業員様に宣言して、周知しましょう。

STEP④ 継続して取組を続けていきましょう!

1年間の頑張りを社内のみならずでチェックしましょう!

毎年、送付されるチェックシートで取組を振り返りましょう。
保健師・管理栄養士が保健指導などで得る機会をご活用いただき、継続した健康づくりを進めていきましょう。

事業主・労務管理担当者のみならずへ

かごしま健康企業宣言を はじめましょう!

~企業をあげて健康づくりに取り組みましょう~

協会けんぽ鹿児島支部は、「かごしま健康企業宣言」を通じて、事業所さまの健康づくりや健康経営®の実践を支援しています。



健康経営®とは

企業が健康づくりに積極的に取り組むことが、従業員の健康増進となり、結果として生産性向上やイメージアップにつなげる経営手法のことです。

少子高齢化が進むなか、労働人口の減少やメンタルヘルス不調者の増加により、人手不足の原因とした企業の労働生産性低下の発生リスクが増加していることから、従業員の健康を増進させることが重要視されています。

企業や従業員みなさまの健康のため、できることから始めてみませんか?

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

協会けんぽ鹿児島支部ホームページ

協会けんぽ鹿児島 検索

携帯からもご覧いただけます

健康企業宣言に関するお問い合わせ先

〒892-8540 鹿児島市山之口町1-10
鹿児島中央ビル6階

TEL: 099-219-1734
(自動発着案内)

(土日祝、年末年始除く8:30~17:15まで)

全国健康保険協会 鹿児島支部

協会けんぽ

(3) 具体的な取組

①家庭の取組

ライフステージ	内容
妊産婦期 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆妊産婦健診、乳幼児健診、予防接種などは、必ず受けましょう。 ◆かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局をもちましょう。 ◆親子健康手帳(母子健康手帳)を活用し、妊婦や子どもの健康管理に努めましょう。 ◆乳幼児向けの各種教室や相談を活用しましょう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分の健康状態に関心をもち、規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ◆テレビの視聴やゲームの使用時間を決め、長時間見続けないようにしましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ◆体調管理に気を配り、規則正しい生活をしましょう。 ◆自分の健康状態に関心をもち、健(検)診を受けましょう。 ◆健(検)診結果で精密検査や治療が必要と判断されたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。 ◆かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局をもちましょう。 ◆家族や周囲の人に健(検)診受診を勧めましょう。 ◆メタボリックシンドローム該当や予備群の人は、積極的に保健指導を受けましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分の健康状態を把握するために、健診(検診)を受け、結果を健康づくりに役立てましょう。 ◆かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局をもちましょう。 ◆生活習慣病などの重症化予防のために定期受診や自己管理をしましょう。 ◆健康相談や健康教室などに積極的に参加して、健康づくりに役立てましょう。

②地域の取組

団体・機関	内容
医療機関	◆生活習慣病の予防に必要な知識の普及に努めるとともに、健診（検診）の定期的な受診勧奨を行いましょう。
職場	◆特定健診やがん検診及び乳幼児健診や予防接種など、受診しやすい職場の環境づくりに努めます。 ◆未受診者の方には積極的に受診勧奨を行いましょう。 ◆従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化のため、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、「健康経営」を実践しましょう。
字	◆隣近所・友人同士で誘い合って、健診（検診）を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進しましょう。

③行政の取組

項目	内容
①母子保健の推進	◆乳幼児の健やかな成長・発達を促進するため、乳幼児期の成長に必要な正しい知識の普及啓発を行います。 ◆保護者が乳幼児と適切な親子関係を築き、安心して育児が行えるよう、健診や保健指導、教室を実施します。
②生活習慣病予防と健診の推進	◆特定健康診査、がん検診の受診率向上をめざし、受診しやすい環境づくりを整備します。（個別検診の実施や女性がん検診の予約制の導入） ◆あらゆる機会に若い世代への健診の必要性について食生活改善推進員等の地区組織と連携し、普及啓発します。 ◆保健事業などあらゆる機会において、健診の必要性について情報提供します。 ◆公式ライン等を通じて健診の周知・啓発を行うとともに、各種団体・組織などと連携し、効果的な受診勧奨を行います。 ◆前年度未受診者への受診勧奨に努めます。 ◆健診後の特定保健指導などの内容の充実を図ります。また、健診結果を踏まえた健康づくり活動への支援を行います。 ◆糖尿病重症化予防対策として、基準値を超え、治療が必要な人に対し、受診勧奨を行います。

項目	内容
③がん検診の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆がん検診の必要性・効果などについて普及啓発します。 ◆集団健診の他個別検診等の脱漏検診に努めます。 ◆複数のがん検診や特定健診の同時受診、土日の健診（検診）や夜間健診（検診）など、受診しやすい環境づくりに努めます。
④町民自身による健康管理の促進	<ul style="list-style-type: none"> ◆ライフステージに合わせて、健康管理に関する周知・啓発を進めていきます。 ◆かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局をもつことを推奨します。 ◆町民一人ひとりが健康づくりに関する情報を得ることができるよう、広報紙やホームページ、各種教室などで健康づくりに関する情報提供の充実を図ります。 ◆体重測定の習慣化、適正体重の維持について、普及啓発します。