

# **大川村健康増進計画**

## **第 2 期**

**令和 6 年 3 月**

**大川村**

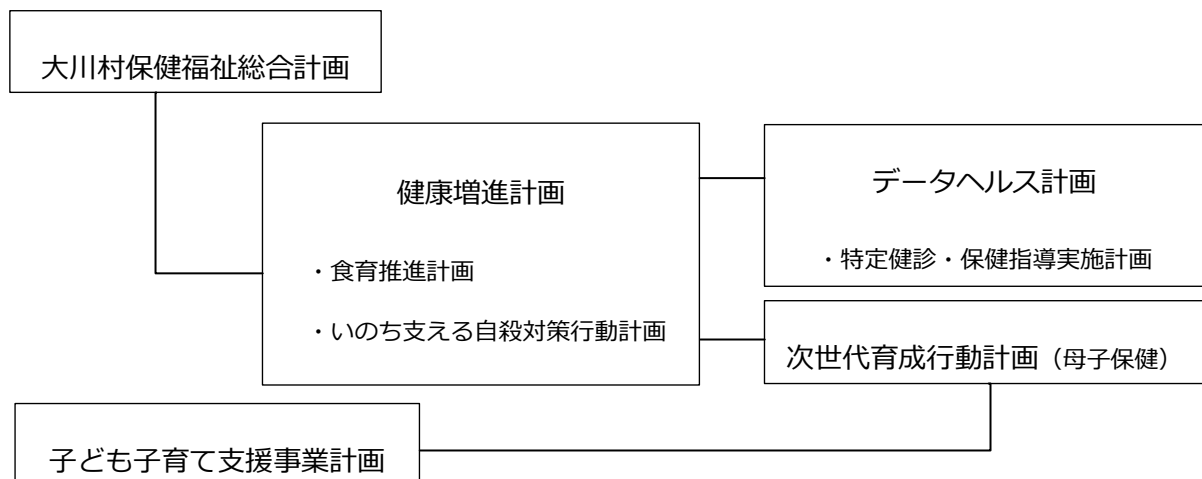
## 目次

● 計画の目的 . . . . .	1
● 計画の関連性 . . . . .	1
● ライフステージで見る目指す姿 . . . . .	1
● 分野ごとの取組	
【健康管理・健康増進】 . . . . .	2
【身体活動・運動】 . . . . .	3
【栄養・食生活】「食育推進計画」 . . . . .	4
【休養・こころ】「いのち支える自殺対策行動計画」 . . . . .	6
【飲酒・喫煙】 . . . . .	8
【歯・くち】 . . . . .	9
(参考資料)	
・健康増進計画指標一覧 . . . . .	10

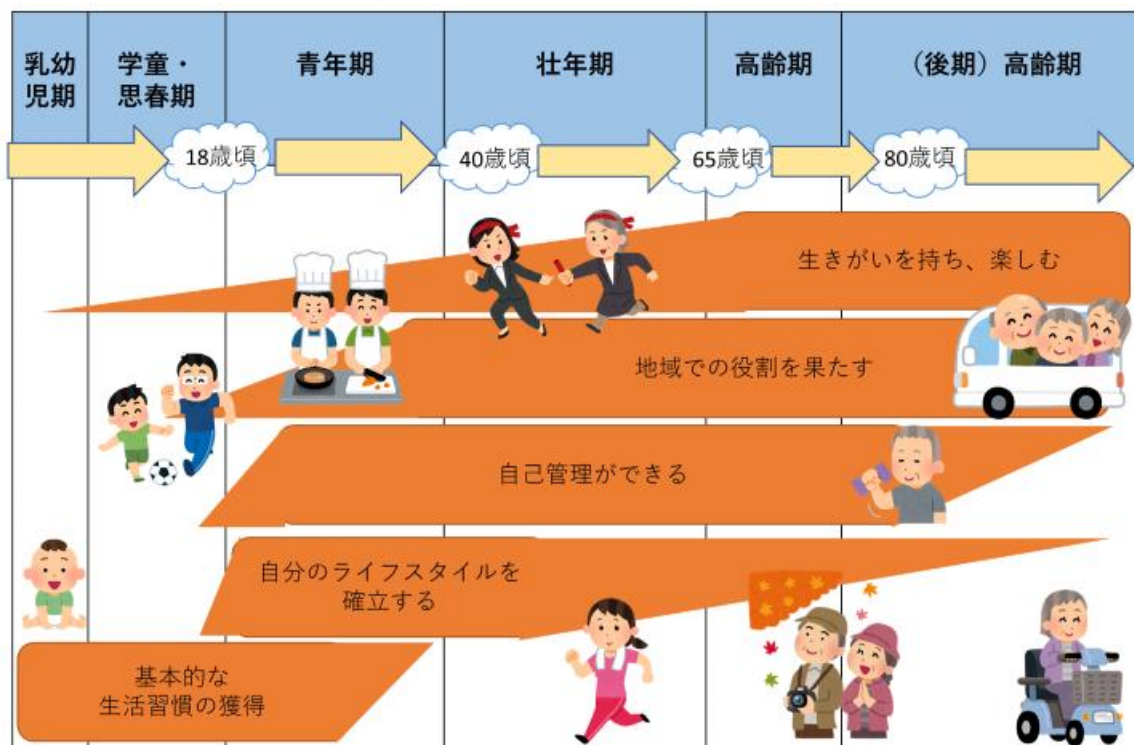
## ●計画の趣旨

本村では、平成 30 年度から令和 5 年度まで「大川村保健福祉総合計画」において村民の健康づくりを進めてきました。本計画では「第 2 期大川村保健福祉総合計画」の中の健康を担う主計画として、村民の「健康寿命の延伸」と「健康観の向上」を実現することを目的とし、各分野におけるライフステージごとの取組をあらわしています。

## ●計画の関連性



## ● ライフステージで見る目指す姿



## 健康管理・健康増進

### ■現状と課題

- ・一部のがん検診（胃、子宮、乳）では受診率が県平均と比べて低い状況が続いている。過去 5 年間の 75 歳未満の死亡原因の全てが悪性新生物（がん）であり、壮年期の検診受診の重要性がうかがえる。
- ・特定健診等の受診率が高いが、健診有所見の状況を見ると、男性では受診者の 4 ～ 5 割に生活習慣病の所見が見られる。また、特定保健指導の対象者も連続して同じ人となっている状況も見られ、健診結果を活用し生活改善につなげられていないことが考えられる。健診結果を見ると、高血圧受療中であっても血圧測定値が高くなっている人もおり、治療コントロールが十分にできないことから重症化するおそれがある。
- ・村内に歯科医院がないことから歯科健診の受診機会も少なく、治療が必要となる段階で歯科を受診している状況にある。村外へ継続してかかる必要があり、歯科の予防・治療の体制を整える必要がある。

### ■今後の取組

#### （１）目標

	目標	指標	指標一覧
母子 保健	妊産婦、乳幼児健診の未受診者ゼロ	妊婦健診未受診者数、産婦健診未受診者数	25、26
		乳幼児健診受診率	27①②
成人	働き盛りの人のがんを早期発見し、治療につなげる	壮年期　がん検診受診率	20、29②
成人 高齢者	健診・がん検診受診結果を受けて、健康的に行動できる	高血圧の適切な治療コントロール	13、14
		特定保健指導実施率	15
		がん検診精密検査受診率	20
	歯科健診を受ける	歯科健診受診率	30①～④
	楽しく健康行動がとれる	インセンティブ事業の参加率	31

#### （２）個人・地域で取り組むこと

	個人		地域	行政ができること
妊娠期 乳幼児期	☆自身の健康状態を知り、健康管理を行いましょう。	適切な時期に、妊婦健診・乳幼児健診を受けましよう。	保育園、学校、職場での体重測定や血圧測定など、健康管理をすすめましよう。 住民同士で健診や健康イベントの誘い合いをましよう。	・健診機会の確保、周知 ☆壮年期への積極的な受診勧奨 ☆重症化予防の取組 ☆健康行動をとれるよう工夫した保健事業の実施（インセンティブ事業等）
学童・思春期		学校の健康診断を受けましよう。		
成人		年に 1 回、健診・がん検診・歯科健診を受けましよう。		
高齢者		健診受診後には、生活習慣病やフレイルの重症化予防に取り組みましよう。		

## 身体活動・運動

### ■現状と課題


- ・運動習慣のある成人が少ないが、村内では子どもの頃からスクールバスで通学する等、移動手段の多くは車となっている。遊歩道や街灯の整備が行き渡っていない環境もあり、身近に日常の中で運動する機会が限られていることが考えられる。
- ・男性では20歳の頃と比べて10kg以上体重が増えている人や、メタボリックシンドロームに該当する人も多く、生活習慣病発症リスクを高めている。女性ではメタボリックシンドロームの該当となる人は少ないが、高齢になりさらに体重が減ることでフレイルとなる可能性がある。
- ・これらのことから、生活習慣病予防、フレイル予防を目的に筋力の維持・増強が重要となるため、日常生活の身体活動量や運動量を増やす取り組みが必要である。

### ■今後の取組

#### (1) 目標

	目標	指標	指標一覧
子ども	遊びやスポーツを通じて体力をつける	(参考指標) 1日のTV・ゲーム等 使用時間が1時間以上の子供の割合	37
成人	週2日以上運動習慣をつける	週2回以上の運動習慣がある人の割合	38
高齢者	歩行などの運動能力を維持する	週1回以上のウォーキング等の運動をしている人の割合	39

#### (2) 個人・地域で取り組むこと

	個人	地域	行政ができること
乳幼児期 学童期	体を動かして遊びましょう。	保育園、学校で「早ね早起き朝ごはんプラス運動」の取組をすすめましょう。	・健診等での啓発 ・保健指導の実施
思春期	自分に合った運動を見つけ、運動習慣を定着し、継続しましょう。	家庭ではメディアの使い方に気を付けましょう。	☆健康教室や介護予防事業の実施
成人		スポーツ活動や地域の通いの場に誘い合って参加しましょう。	☆健康行動をとれるよう工夫した保健事業の実施（インセンティブ事業等）
高齢者	外出し、地域の人との交流を持ちましょう。		

## 栄養・食生活

### ：「大川村食育推進計画」

#### ■本計画の位置づけ

大川村健康増進計画内の「栄養・食生活」分野を「大川村食育推進計画」として位置付けます。

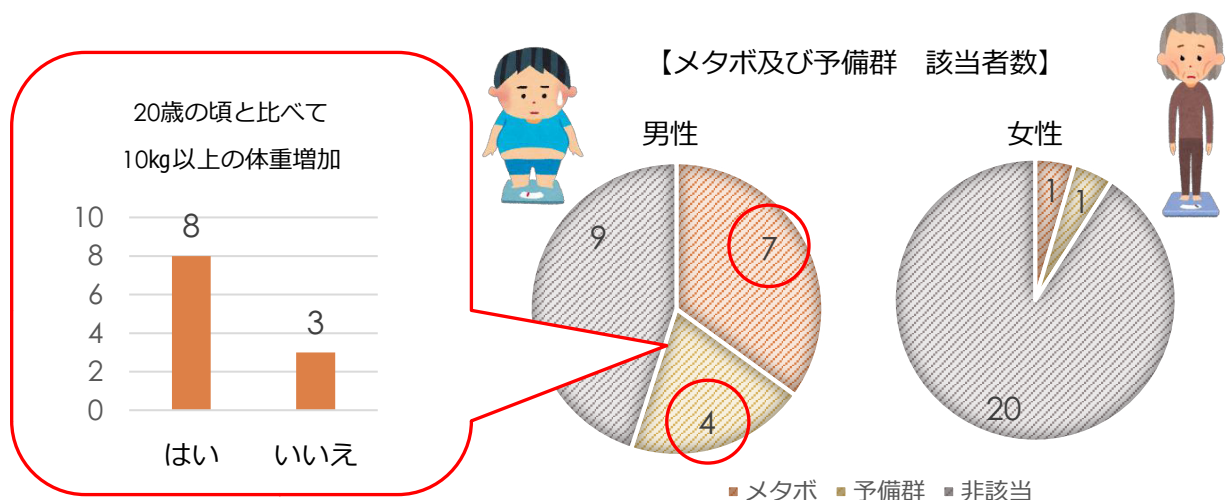
#### ■基本方針

高知県食育推進計画における食育の目標は「食を通じて豊かな人間性を育み、健全な食生活を営む力を養う」としており、子どもから高齢者まで生涯を通じた取組を推進している。それを受け、以下の3つを柱とした村の食育にかかる基本方針を定めます。

1. 子どもの頃からの健康的な食生活習慣の定着
2. 自分や家族、地域の健全な食生活の実践
3. 食を楽しみ、豊かな心を培い、食文化を継承する

#### ■現状と課題

- ・子どもたちの朝食摂取は全家庭でできており食生活習慣の定着ができているように感じるが、成人になると朝食が欠食となっている人も一部いる。健診結果では、男性のメタボリックシンドローム（予備群を含む）が多く、20歳の時と比べて体重が10kg以上増えている人が多いことから、健全な食生活の実践につながっていないことが考えられる。
- ・女性の健診結果を見るとメタボリックシンドロームの該当となる人は少ないが、高齢になりさらに体重が減ってしまいフレイルとなる可能性がある。
- ・村内に商店がないことや飲食店が限られていることから、食生活は家庭の影響が大きい。家庭・地域での健全な食生活実践のために、食生活改善推進協議会との連携が不可欠である。



## ■今後の取組

### (1) 目標

	目標	指標	指標一覧
子ども	毎日朝ごはんを食べる	朝食を必ず食べる子供の割合	32
成人	適正体重の維持	肥満者（BMI25 以上）の減少	34
高齢者		低栄養傾向（BMI20 以下）の人の減少	36
食生活改善推進協議会	それぞれのライフステージ（子ども、成人、高齢者）や、分野に応じた食育活動を行う。	食生活改善推進協議会活動実績	

### (2) 個人・地域で取り組むこと

	個人	地域	食生活改善推進協議会	行政ができること	
乳幼児期	基本的な生活習慣を身につけましょう。	保育園、学校で「早ね早起き朝ごはんプラス運動」の取組をすすめましょう。	親子の料理教室に取り組み、保護者へ啓発を行います。	☆食生活改善推進協議会との連携	・学校保健委員会での、保育・学校と連携した取組
学童 思春期	健全な食生活の実践が自分でできるよう		食育事業を通じて、自分で実践できる力を習得させます。		
成人	に学び、取り組みましょう。	地元食材や旬の食材を伝えていきましょう。一緒に食べる機会を持ちましょう。	村の健康課題を捉え、食を通じてその人の健康を支援します。		・健康教室や介護予防事業の実施
高齢者	食事をおいしく、楽しみましょう。				





## 休養・こころ

### ：「いのち支える大川村自殺対策行動計画」

#### ■本計画の位置づけ

本計画は、国の自殺総合対策大綱、県の自殺対策推進計画を勘案し、大川村保健福祉総合計画の中に「いのち支える大川村自殺対策行動計画」を位置付けます。また、大川村振興計画等の諸計画との整合性も図りながら、いのちを支えるため、生きることの包括的な支援を全庁で横断的に推進します。

#### ■基本方針

1. 村民一人ひとりが自身を大切にできる
2. 悩みを抱えている人への支援
3. 誰もが楽しみや生きがいを持って暮らせる村づくり

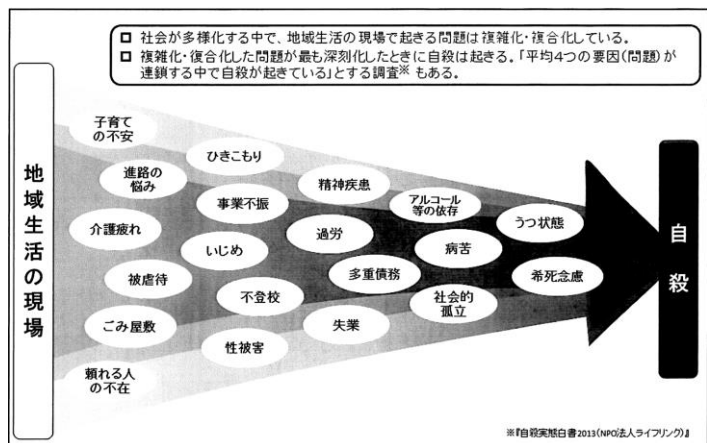
#### ■現状と課題

- ・高知県自殺対策行動計画では、男女とも60歳以上の無職者の自殺者数が多い現状にある。特徴として、無職や独居といった孤立しがちな層での自殺死亡率が高くなっている。原因・動機別の状況としては、「健康問題」が最も多く48.7%、次いで「経済・生活問題」17.3%、「家庭問題」15.6%となっている。

- ・本村においては、高齢化や独居世帯の増加に加え、近年では移住者の増加による育ってきた環境の違いから、地域の中での相互理解や孤立予防が課題となっている。
- ・厚生労働省「地域自殺対策計画策定・見直しの手引き」では、自殺は“誰にでも起こり得る危機”と示されており、本村においても村民の誰にでも起こり得る危機と捉え、誰もが生きることが阻害されないよう、ライフステージで起きやすい阻害要因を捉え、支援することが重要となっている。

(厚生労働省「地域自殺対策計画」策定・見直しの手引 から引用)

自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感から、また与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。





## ■今後の取組

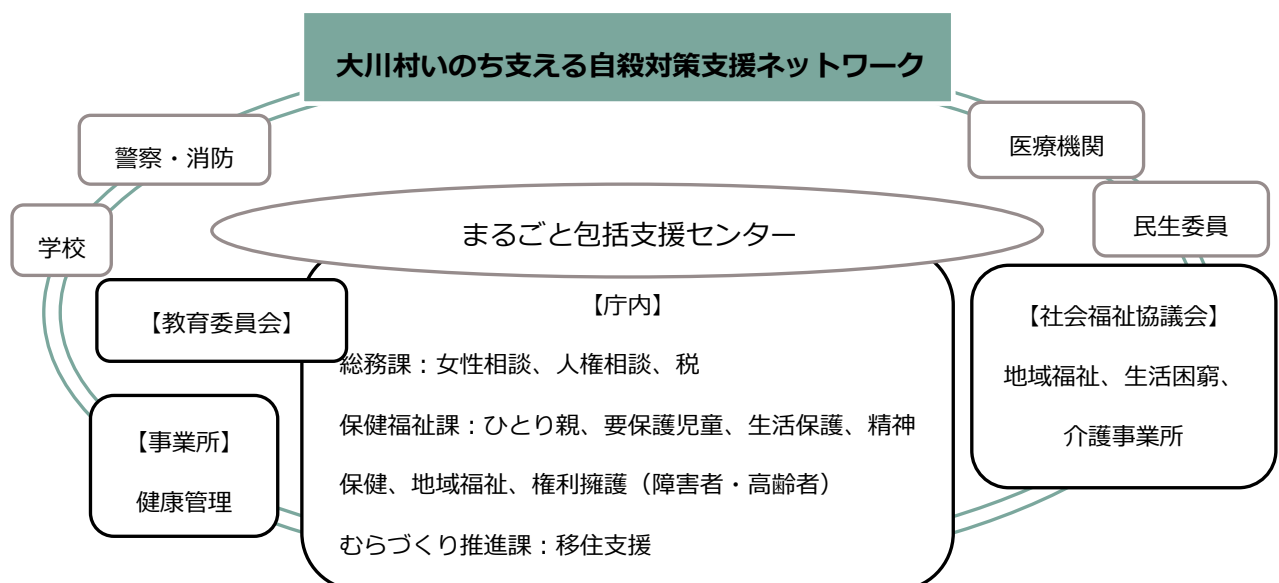
### (1) 目標

	目標	指標	指標一覧
母子保健	楽しんで子育てができる	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合	40
成人	休養がしっかりととれる	睡眠で休養がとれている人の割合	42
高齢者	生きがいがある	毎日の生活に満足している人の割合	43

### (2) 個人・地域で取り組むこと

	個人	地域	行政ができること
妊娠期 乳幼児期	妊娠中、産後、育児不安を一人で悩まずに、信頼できる人に相談しましょう。	保育園、学校で規則正しい生活習慣を推進しましょう。  職場で健康管理を行いましょう。 地域行事や通いの場へ誘い合いましょう。	☆まると包括支援センター 普及啓発・相談のつなぎ ・子育て世代包括支援センター ・こども家庭センター ・村民健診の実施 ・職域におけるメンタルヘルスの取組への協力 ・地域包括支援センター
学童期 思春期	基本的な生活習慣を身につけましょう。困った時に相談できる人を見つけましょう。		
成人	健康管理をしながら、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。趣味や生きがいを見つけ、様々な活動に参加しましょう。		
高齢者			

### (3) ネットワーク



## 飲酒・喫煙

### ■現状と課題

- ・妊婦の飲酒、喫煙はなく、育児期間中においても母親で喫煙している人はいなかった。今後、受動喫煙についての保健指導にも取り組み、子ども達が成長してから自身で健康行動がとれるよう、生活習慣と関連付けた健康教育を行うことが重要である。
- ・男性の飲酒、喫煙者が多い。健診結果でもメタボリックシンドロームに加え、高血圧・脂質異常症・糖尿病の所見があるため、節酒や禁煙といった生活習慣の改善につなげることが効果的である。
- ・多量飲酒、喫煙は悪性新生物（がん）の発生リスクも高めるため、がん対策としても取り組み、子どもたちへのがん教育をすすめていく。

### ■今後の取組

#### （１）目標

	目標	指標	指標一覧
飲酒	成人 週に２日以上の休肝日をもつ	ほぼ毎日、１合以上の飲酒習慣のある人の割合	45
喫煙	子ども 受動喫煙を防ぐ	育児期間中の保護者の喫煙率	47
	成人 禁煙する人が増える	喫煙率	48

#### （２）個人・地域で取り組むこと

	個人	地域	行政ができること
妊娠期 乳幼児期	妊娠中、授乳中は身体への影響を知り、禁酒・禁煙しましょう。	妊娠中の人や子どもに、飲酒・喫煙を絶対にすすめないでください。	・学校保健委員会での、学校と連携した取組（防煙教育、がん教育等の実施）
学童期 思春期	アルコール、たばこが健康に及ぼす害を理解しましょう。	学校での防煙教育やがん教育をすすめましょう。	
成人	自身の健康状態を把握しましょう。アルコールは適量を守り、楽しく飲みましょう。休肝日を持ちましょう。	飲酒の場や受動喫煙に配慮した環境・雰囲気づくりをしましょう。	・健診等での啓発 ☆保健指導の実施 ☆禁煙、禁酒の意思がある人の関係機関へのつなぎ
高齢者	喫煙は受動喫煙等の影響を知り、決められた場所で喫煙しましょう。	医療機関において、専門機関の紹介をお願いします。（アルコールによる精神依存や禁煙外来等）	

## 歯・くち

### ■現状と課題

- ・乳幼児、学童のむし歯は少ないが、高学年になると歯肉炎が多い。成人期以降の実態把握はできていないが、歯周疾患は糖尿病の増悪、高齢期では食事の偏りに影響することもあり治療できる環境が必要である。
  - ・痛みなどの症状がでてからでは治療段階として遅いため早期発見が重要であるが、村内に歯科医院がないことから、村民には歯科健診や予防の重要性を感じられにくい状況があると考え。そのことが要因となり、歯科健診を受診する人が少ないと考えられる。
- 個人でできるセルフケアを行いながら、村内の歯科診療体制を整えることが重要課題である。



### ■今後の取組

#### (1) 目標

	目標	指標	指標一覧
子ども	むし歯のない子どもが増える	むし歯のない3歳児の割合	50
		永久歯にむし歯のある子どもの割合	51
子ども 成人	歯周疾患を減らすことができる	歯肉炎と歯肉炎要観察を有する者の割合（後期生）	52
		歯間部清掃用具を使用する人の割合	53
高齢者	食事を食べられる健康な口を維持する	固い物が食べにくくなったと答える人の割合	55

※歯科健診については「健康管理・健康増進」にて記述

#### (2) 個人・地域で取り組むこと

	個人	地域	行政ができること
乳幼児期	保護者が仕上げみがきをしましょう	保育園、学校で歯みがき・フッ素洗口に取り組みましょう。	・学校保健委員会での、保育・学校と連携した取組
学童期	歯みがき習慣を身につけましょう。		
思春期	よく噛んで食べることを意識しましょう。		
成人	定期的に歯科健診を受けましょう。 歯みがきの習慣を続け、歯間ブラシ等の清掃用具も使い、セルフケアを行いましょう。	歯科医院での治療、健診受診をお願いします。	☆村内での歯科治療・歯科健診の体制づくり
高齢者	よく噛んで食べること、口腔体操に取り組みましょう。		

## 健康増進計画指標一覧

### 【基本目標】

No	項目	指標	現状値 (R4)	目標値 (R10)	出典
1	健康寿命の 延伸	平均自立期間 (男/女)	76.7 年/84.5 年	延伸	KDB
2		75 歳未満の死亡者数 (5 年間集計)	8 人 (H29~R4)	減少	住基システム
3	介護	要介護認定者割合(要介護 2~5)	54.5%/18 人	(介保事業計画)	KDB
4		75 歳未満の新規要介護認定者数	0 人	0 人	KDB
5	医療	長期入院人数 (後期) (6 ヶ月以上レセ 3 年間集計)	5 人	減少	KDB
6		長期入院人数 (国保) (6 ヶ月以上レセ 3 年間集計)	1 人	維持、減少	KDB
7	健康	健康状態を「よい」「まあよい」と答 える人の割合	68.5%/63 人 (R5)	増加	介護ニーズ調査

### 【血管病重症化予防対策・生活習慣病予防】

No	項目	指標	現状値(R4)	目標値 (R10)	出典	
	血管病重症化 疾患の減少	国保	(30 万以上レセ 3 年間集計)	(R2~4)	KDB	
8			脳梗塞患者数	0 人	1 人以下/3 年間	
9			脳出血患者数	0 人	1 人以下/3 年間	
10			虚血性心疾患患者数	0 人	1 人以下/3 年間	
11	糖尿病性腎症	糖尿病性腎症による新規人工透析患者数（国保/後期）		/0 人	1 人以下/1 人以下	KDB
12	重症化予防	糖尿病治療中の者のうち、HbA1c が 8.0%以上の者（特定健診受診者）		0 人	0 人	KDB
13	高血圧治療 コントロール	降圧剤の服用者での収縮期血圧「要医療」判定者数（後期高齢者健診受診者）		21 人	6 人減	KDB
14	不良者の減少	降圧剤の服用者での収縮期血圧 140 mm Hg 以上の人数（特定健診受診者）		4 人	3 人減	KDB
15	生活習慣病 発症予防	特定保健指導実施率		28.6%	60%以上	
16 ①		メタボ及び予備群者割合/人数 （男性 特定健診受診者）		42.1%/8 人	15%減/3 人減	KDB
16 ②		メタボ及び予備群者割合/人数 （女性 特定健診受診者）		11.8%/2 人	減少	KDB
17 ①		健診「高血圧」 有所見者割合 （男性 特定健診 16 人受診、村民健診 49 人受診） <small>（特定 7 人、村民 28 人）</small>		53.9%/35 人	40%以下	KDB
17 ②		健診「高血圧」 有所見者割合 （女性 特定健診 20 人受診、村民健診 27 人受診） <small>（特定 2 人、村民 15 人）</small>		36.2%/17 人	減少	KDB

No	項目	指標	現状値(R4)	目標値 (R10)	出典
18 ①	生活習慣病 発症予防	健診「糖尿病」有所見者割合 (男性 特定健診 16 人受診、村民健診 49 人受診)	43.1%/28 人 (特定 2 人、村民 26 人)	30%以下	KDB
18 ②		健診「糖尿病」有所見者割合 (女性 特定健診 20 人受診、村民健診 27 人受診)	23.4%/11 人 (特定 1 人、村民 10 人)	減少	KDB
19 ①		健診「高脂血症」有所見者割合 (男性 特定健診 16 人受診、村民健診 49 人受診)	41.5%/27 人 (特定 5 人、村民 22 人)	40%以下	KDB
19 ②		健診「高脂血症」有所見者割合 (女性 特定健診 20 人受診、村民健診 27 人受診)	21.3%/10 人 (特定 1 人、村民 9 人)	減少	KDB
20	がん	がん検診精密検査受診率 (～79 歳)	50%	100%	

### 【フレイル予防・介護予防】

No	項目	指標	現状値 (R4)	目標値 (R10)	出典
21	骨折	骨折による入院患者数 (後期) (30 万以上レセ 3 年間集計)	11 人 (R2~4)	7 人以下 (R8~10)	KDB
22	転倒	1 年以内の転倒ありと答える人の割合	22.0%	減少	後期高齢者の質 問票
23	体重変化	6 カ月間で 2～3 kg 以上の体重減少あり	7.3%	維持	
24	社会参加	週に 1 回以上の外出あり	87.8%	増加	

### 分野ごとの健康づくりの推進

#### 【健康管理・健康増進】

No	項目	指標	現状値 (R4)	目標値 (R10)	出典
25	妊婦健診	未受診者数/妊婦人数 (3 年間集計)	0 人/5 人 (R2~R4)	0 人	(村保健師 台帳)
26	産婦健診	未受診者数/妊婦人数 (3 年間集計)	0 人/5 人 (R2~R4)	0 人	
27①	乳幼児健診	受診率(1 歳 6 か月児)	100%	100%	
27②		受診率(3 歳児)	100%	100%	
28①	村民健診	特定健診受診率/受診者数	66.7%(54 人)	65%以上	
28②		後期高齢者健診受診率/受診者数	66.1%(62 人)	増加	
28③		村民健診受診率/受診者数(特定・後期除く)	57.6%	60%以上	
29 ①	がん検診	受診率 (40 歳以上) ※大腸がん、子宮頸がんは 20 歳以上	・肺 53.0% ・胃 16.5% ・大腸 42.1% ・子宮 28.9% ・乳 36.0%	増加	

No	項目	指標	現状値 (R4)	目標値 (R10)	出典
29 ②	がん検診	壮年期受診率 (40～69 歳対象、子宮頸がんは 20～69 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肺 49.6%</li> <li>・胃 18.1%</li> <li>・大腸 42.5%</li> <li>・子宮 34.1%</li> <li>・乳 42.9%</li> </ul>	各種 50%以上 (胃がん検診のみ 25%以上)	
30①	歯科健診	妊婦 受診率	—	50%	
30②		幼児 受診率 (1.6 歳児、3 歳児)	100%	100%	
30③		成人 受診率 (20 歳～74 歳)	0%	15%	
30④		後期高齢者 受診率	20%	10% (79 歳まで)	
参考 指標	予防接種	子どもの定期接種率 (乳幼児) ※標準的な期間に接種を終了している割合	100%	—	—
31	健康増進	インセンティブ事業の参加率	高知家健康パスポート事業参加者数 (20 歳以上 170 人)	インセンティブ事業の住民参加率 50%以上	

No	項目		指標	現状値(R4)	目標値	出典
32	【栄養・食生活】	子ども	朝食を必ず食べる子どもの割合	100%	維持	D
33		成人	朝食を抜くことが週に 3 日以上ある	5.6%	減少	B
34			BMI25 以上（特定健診受診者）	男性：37.5% 女性：20.0%	男性 31%以下 女性 19%以下	特定健診結果
35		高齢者	1 日 3 食食べている	100%	維持	C
36			BMI20 以下の者の割合（後期高齢者健診受診者）	男性：11.1% 女性：12.5%	男性 16%以下 女性 20%以下	後期高齢者 健診結果
37	【身体活動・運動】	子ども	（参考指標）1 日の TV・ゲーム等 使用時間が 1 時間以上（前期生）	14.9%		D
38		成人	週 2 回以上（1 回 30 分以上）の運動習慣が 1 年以上ある者の割合	19.4%	30%以上	B
39		高齢者	週 1 回以上のウォーキング等の運動をしている者の割合	68.3%	増加	C

No	項目		指標	現状値(R4)	目標値	出典
40	【休養・こころ】	母子保健	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合(1.6歳児/3歳児)	1.6歳児:100% 3歳児:100%	維持	A
41		子ども	9時～10時までに就寝する子どもの割合(前期生)	52.1% <div>1・2年生 9時まで 3・4年生 9時30分 5・6年生 10時まで</div>		D
42		成人	睡眠で休養がとれている者の割合	86.1%	増加	B
43		高齢者	毎日の生活に満足している者の割合	19.5%	増加	C
44	【飲酒】	母子保健	妊娠中の妊婦の飲酒率	0%	0%	A
45		成人	ほぼ毎日、1合以上の飲酒習慣のある者の割合(男/女)	男性:25.0% 女性:15.0%	20%以下	B
46	【喫煙】	母子保健	妊娠中の妊婦の喫煙率	0%	0%	A
47		母子保健	育児期間中の保護者の喫煙率	0%	0%	A
48		成人	喫煙率(男/女)	男性:25.0% 女性:10.0%	20%以下 5%以下	B
49	【歯・くち】	母子保健	保護者が仕上げみがきをしている割合(1.6歳児)	100%	維持	A
50			むし歯のない3歳児の割合	100%	90%以上	A
51		子ども	永久歯にむし歯のある子どもの割合(前期生)	0%	維持	D
52			歯肉炎と歯肉炎要観察を有する者の割合(後期生)	63%	20%以下	D
53		成人	歯間部清掃用具を使用する人の割合(特定健診受診者)	59%	増加	B
54			定期的に歯科健診を受診する人の割合(特定健診受診者)	41%	65%以上	B
55		高齢者	固いものが食べにくくなった人の割合	24.4%	減少	C

※赤字は国・県で示されている項目数値

A 乳幼児健診問診票      B 特定健診問診票  
C 後期高齢者の質問票      D 学校保健委員会