

# 第3次中能登町健康増進計画

## ～なかのと健康プラン21（第3次）～

【計画期間：令和6年度～令和17年度】

### 【計画策定の趣旨】

中能登町では「健康でいきいきと暮らせる町　なかのと」を基本理念に、第3次中能登町健康増進計画（なかのと健康プラン21（第3次））を策定しました。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に関心を持ち、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むことができるよう地域ぐるみで支え、健康なまちづくりを目指します。

### 【計画の位置づけ】

健康増進法第8条第2項に定める、町の健康増進計画

本計画は、「中能登町総合計画」を最上位計画とし、社会福祉法に基づく「中能登町地域福祉計画」をはじめ、町の関連計画との整合性を図る

### 【第2次計画の評価と課題】

- ・がん検診の受診率は、胃がんは横ばい、その他は減少。受診率及び精度管理の向上が必要
- ・高血圧、糖尿病、メタボ該当者の割合が増加。生活習慣病予防の発症・重症化予防が必要
- ・子どものう歯有病率は減少傾向であるが、全国・県より高い。さらなる対策が必要
- ・肥満傾向にある子どもの割合が増加。成人期の生活習慣病予防のためにも対策が必要
- ・妊娠婦の飲酒・喫煙はなくなっていない。次世代の健やかな発育・発達支援のためにも対策が必要
- ・自殺者はくなっていない。社会生活を営むために、こころの健康を保つことが重要

### 【基本的な考え方】

《基本理念》 健康でいきいきと暮らせる町　なかのと  
～健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指して～

#### 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がんの予防

循環器疾患・糖尿病の予防

#### 2 健康であるための基礎となる生活習慣の実践

健康的な食生活

適切な身体活動

歯・口腔の健康

適正飲酒

たばこ対策

休養・睡眠・こころの健康

4 生涯を通じた健康づくりの推進

#### 3 健康づくりのための環境整備

地域全体で支える健康づくり

# 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

★重点的な取組

## がんの予防

生活習慣を改善し、定期的にがん検診を受け、がんの早期発見・早期治療に努めます

### 【行政の取組】

- ①がん予防の推進
- ★②がん検診の必要性の周知徹底
- ★③がん検診精密検査受診勧奨の徹底

### 【地域・町民のおもな取組】

- ・自分の健康状態に关心を持ち、規則正しい生活に努めましょう
- ・定期的にがん検診を受けましょう

#### 目標値

◇がん検診受診率の向上	14.4~22.1% → 25%	(生活習慣病検診等管理指導協議会資料)
◇がん検診精密検査受診率の向上	60.0~95.8% → 90%以上	(〃)

## 循環器疾患・糖尿病の予防

自分の健康状態を知り、生活習慣病の発症・重症化を予防します

### 【行政の取組】

- ①町民の自己健康管理の推進
- ★②特定健診受診勧奨の強化
- ③若年層からの健診・保健指導の促進
- ★④保健指導の徹底

### 【地域・町民のおもな取組】

- ・定期的に健診を受けましょう
- ・家庭血圧を測定し、自身の血圧を把握しましょう
- ・食習慣や運動習慣など生活習慣の改善に努めましょう
- ・生活習慣病の治療の継続に努めましょう

#### 目標値

◇高血圧者の割合の改善	28.6%	→ 24%	(特定健診結果)
◇脂質高値の割合の減少	6.3%	→ 6%	(特定健診結果)
◇メボ リックソド ローム該当者の割合の減少	25.3%	→ 19%	(特定健診法定報告)
◇メボ リックソド ローム予備群の割合の減少	9.9%	→ 9%	(特定健診法定報告)
◇糖尿病有病者の増加の抑制	11.6%	→ 11%	(特定健診法定報告)
◇糖尿病治療コントロール不良者の割合の減少	0.9%	→ 0.5%	(特定健診結果)
◇糖尿病による新規人工透析導入者の減少	3人	→ 減少	(町長寿福祉課調べ)

## 2 健康であるための基礎となる生活習慣の実践

### 健康的な食生活

健康的な食生活を身につけられるように努めます

### 【行政の取組】

- ①食生活や栄養に関する情報提供
- ②生活習慣病の発症予防の取組の推進
- ★③若い世代への保健指導の推進
- ④食に関する人材育成・自主的な活動支

### 【地域・町民のおもな取組】

- ・早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを心がけましょう
- ・適正体重や食事量を知り、体重をコントロールしましょう
- ・薄味・野菜の摂取など食習慣の改善に努めましょう

#### 目標値

◇毎日、朝食を食べている3歳児の割合の増加	95.2%	→ 100%	(県母子保健の主要指標)
◇肥満傾向にある小学生の割合の減少	14.0%	→ 10%	(学校保健要覧)
◇肥満傾向にある中学生の割合の減少	10.8%	→ 10%	(学校保健要覧)
新◇BMI25 以上の者（成人）の割合の減少	32.0%	→ 29%	(特定健診結果)

### 適切な身体活動

生活習慣病を予防するために、運動習慣を確立します

### 【行政の取組】

- ①生活習慣病の発症予防の取組推進
- ★②生活習慣病の重症化予防の取組推進

### 【地域・町民のおもな取組】

- ・自分が続けられる運動を見つけましょう
- ・日常生活の中で歩数を増やしましょう

#### 目標値

◇運動習慣のある者の割合の増加	35.2%	→ 40%	(特定健診法定報告)
-----------------	-------	-------	------------

## 歯と口腔の健康

歯科疾患予防の取組を日常的に行い、歯と口腔の健康を保てるように努めます

### 【行政の取組】

- ①歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ★②フッ化物によるう歯予防の推進
- ③歯科指導の充実
- ★④歯科健診の推進

### 【地域・町民のおもな取組】

- ・正しい歯磨きや口腔ケアの習慣を身につけましょう
- ・定期的に歯科健診、歯科指導を受けましょう
- ・フッ化物によるう歯予防に参加しましょう

### 目標値

◇歯科健診でう歯のない3歳児の割合の増加	81.1%	→	90%	(県母子保健の主要指標)
◇う歯の経験がない小学生の割合の増加	57.5%	→	75%	(鹿島郡学校保健会 学校保健要覧) (石川県学校保健統計)
◇う歯の経験がない中学生の割合の増加	64.1%	→	80%	(鹿島郡学校保健会 学校保健要覧) (石川県学校保健統計)
新◇12歳の永久歯の一人あたり平均う歯数の減少	0.73歯	→	0.4歯	(石川県学校保健統計)
◇歯科健診受診者割合の増加(74歳以下)	9.0%	→	20%	(健康増進事業報告)
新◇76歳歯科健診受診者割合の増加	1.0%	→	20%	(後期高齢歯科健診実績報)

## 適正飲酒

健康への影響を知り、節度ある適度な飲酒を目指します

### 【行政の取組】

- ★①飲酒と健康に関する正しい知識の普及啓発
- ②妊産婦や20歳未満の者の飲酒防止の推進
- ③飲酒による生活習慣病予防の推進

### 【地域・町民のおもな取組】

- ・アルコールが健康に及ぼす影響について理解し、適度な飲酒に努めましょう
- ・20歳未満の人に飲酒を勧めません

### 目標値

◇妊娠中の飲酒をなくす	1.15%	→	0%	(県母子保健の主要指標)
◇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の減少				

男性 14.7% → 13.0% 女性 5.7% → 4.6% (特定健診法定報告)

## たばこ対策

禁煙と分煙に取り組み、喫煙に伴う健康被害の減少を目指します

### 【行政の取組】

- ★①喫煙と健康に関する正しい知識の普及啓発
- ②妊産婦や20歳未満の者の喫煙防止の推進
- ③禁煙支援の推進

### 【地域・町民のおもな取組】

- ・喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、禁煙に取り組みましょう
- ・分煙に取り組み、受動喫煙の害から健康を守りましょう

### 目標値

◇妊娠中の喫煙をなくす	1.15%	→	0%	(県母子保健の主要指標)
◇成人の喫煙率の減少	全体 10.1%	→ 9.0%	男性 20.0%→18.0%以下 女性 1.8%→1.6%以下	(特定健診法定報告)

## 休養・睡眠・こころの健康

こころの不調に早期に気づき、ストレス軽減に努めます

### 【行政の取組】

- ①休養・睡眠・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発
- ★②こころを支える人材の育成
- ③ライフステージに応じた相談支援の充実
- ④生きがいづくりへの支援

### 【地域・町民のおもな取組】

- ・睡眠・休養の重要性を理解しましょう
- ・悩みや不安を抱えずに相談しましょう
- ・自分に合ったストレス解消法を見つけてましょう

### 目標値

新◇睡眠で休養が十分にとれている者の割合の増加	74.2%	→	82%	(特定健診法定報告)
◇自殺者がいない	5人	→	0人	(県衛生統計年報)

### 3 健康づくりのための環境整備

地域全体で支える健康づくり

地域社会全体で相互に支え合いながら、健康づくりに取り組みます

#### 【行政の取組】

- ★①環境整備の普及啓発
- ②健康づくりを支える人材確保・育成と活動支援
- ③関係機関・団体等との連携・協働による健康づくりの推進
- ④ICTを利用した健康づくりの推進

#### 【地域・市民のおもな取組】

- ・健康づくり団体等や地域において、健康づくりの大切さを啓発しましょう
- ・健康情報を得て、家族、友人、地域で健康づくりに取り組みましょう

### 4 生涯を通じた健康づくりの推進

生活習慣は日々の生活の中で形成され、健康課題や取り巻く状況は、ライフステージごとに異なっています。ライフステージごとの特徴に合わせ、次世代の健康を経時的に捉えて、生涯を通じた健康づくりを実践することが重要です。

からだづくりのスタート・基礎づくり

子どもの生活習慣をつくる

自分で生活習慣を選択する力につける

#### 妊娠婦期

- 親の生活習慣が胎児の成長発達に大きく影響します。

#### 乳幼児期(0~5歳)

- 食生活・睡眠・歯みがき・遊び等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いため、家族も含めた健康づくりが大切です。

#### 学齢期(6~18歳)

- 年齢が上がるにつれ、生活習慣が乱れやすい時期です。望ましい生活習慣について学び、規則正しい生活リズムを身につけるため学校や地域・家庭が連携した健康づくりへの支援が必要です。

体が完成・次世代を生み育てるからだづくり

からだの維持・機能低下の予防

自分で生活習慣を選択する力を身につけて実行する

#### 青年期(19~39歳)

- ライフスタイルが変改し、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)

- 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、健康に対する適正な自己管理が必要です。

#### 高齢期(65歳~)

- 健康状態に合わせて、個人にあった健康づくりに取り組むことが必要です。
- 運動や認知機能の維持、地域活動への参加など、地域でのつながりをもつことが大切です。