

概要版

# 第3次健康ながよ 21

(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)



令和6年3月

長与町

# 第3次健康ながよ21とは

## ●計画の趣旨

第3次健康ながよ21は、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の3つの計画から成ります。長与町に住む誰もが、いきいきと暮らせる“よか町”の実現に向け、住民、関係機関・団体、企業、行政等の様々な主体が連携・協働し、適切な生活習慣の定着や生活習慣病の予防、食育活動の推進、誰も追いつまれないことのないまちの実現を目指しています。分野ごとに数値目標を設定し、今後町が取り組むことを明確にしています。

## ●計画の期間

本計画の期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間とし、令和11年度に中間評価を行います。また、本計画では、これまで別々で策定を行っていた、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の3つの計画を一体的に策定し、関連施策の連携・連動を推進します。



## ●計画の理念

健康づくりは **な**かまと一緒に え **が** おでいきいきと **よ**か町ながよ **21**

## ●計画の基本目標

【健康増進計画・食育推進計画】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

【自殺対策計画】

誰も追いつまれないことのないまちの実現

# 計画の体系図

【基本理念】

健康づくりは なかまと一緒に えがおでいきいきと よか町ながよ21

## 健康増進計画・食育推進計画

【基本目標】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

1 生活習慣病の発症予防と 重症化予防	(1) がん
	(2) 循環器疾患
	(3) 糖尿病
2 健康的な生活習慣の定着	(1) 栄養・食生活 (食育推進計画)
	(2) 身体活動・運動
	(3) 休養・睡眠・こころの健康
	(4) 飲酒・喫煙
	(5) 歯・口腔の健康
3 住民の健康を支える まちづくり	(1) 地域の健康づくり
	(2) 健康のための環境づくり

## 自殺対策計画

【基本目標】

誰も追いつまれないまちの実現

施策の推進	(1) 住民への啓発と周知
	(2) 児童生徒の SOS の出し方に関する教育
	(3) 自殺対策を支える人材の育成
	(4) 生きることの促進要因への支援
	(5) 地域におけるネットワークの強化

# 施策の内容

## ○健康増進計画・食育推進計画

### 1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### (1) がん

主な町の取り組み	主な数値目標			
	数値目標の内容	現状値	目標値	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんや適切な生活習慣の周知</li> <li>・健康手帳の交付</li> <li>・相談体制の充実</li> <li>・がん検診の受診勧奨、検診体制の整備の推進</li> </ul>	がん検診受診率	胃	10.8%	60%
		肺	15.2%	
		大腸	15.3%	
		子宮	19.1%	
		乳	11.7%	

#### (2) 循環器疾患

主な町の取り組み	主な数値目標			
	数値目標の内容	現状値	目標値	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・循環器疾患や適切な生活習慣の周知</li> <li>・健康手帳の交付</li> <li>・相談体制の充実</li> <li>・特定健診の受診勧奨、特定保健指導の実施</li> <li>・健診を受ける機会のない町民に向けた、健診の機会の整備や保健指導の実施</li> </ul>	高血圧者の割合	28.5%	25.5%	
	脂質異常症者の割合	9.6%	7.6%	
	特定健診受診率	49.4%	60%	
	特定保健指導実施率	75.8%	現状維持または増加	
	メタボリックシンドローム	該当者	20.0%	15%
		予備群該当者	11.2%	8.4%

#### (3) 糖尿病

主な町の取り組み	主な数値目標			
	数値目標の内容	現状値	目標値	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病や適切な生活習慣の周知</li> <li>・健康手帳の交付</li> <li>・相談体制の充実</li> <li>・特定健診の受診勧奨、特定保健指導の実施</li> <li>・健診を受ける機会のない町民に向けた、健診の機会の整備や保健指導の実施</li> </ul>	糖尿病の合併症者数	10人	減少	
	糖尿病有病者の割合	10.7%	9.6%	
	特定健診受診率	49.4%	60%	
	特定保健指導実施率	75.8%	現状維持または増加	
	メタボリックシンドローム	該当者	20.0%	15%
		予備群該当者	11.2%	8.4%

## 2. 健康的な生活習慣の定着

### (1) 栄養・食生活（食育推進計画）

#### ①健康的な食生活

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な食習慣の周知</li> <li>特定健診や特定保健指導等の様々な場において食生活改善指導の実施</li> <li>相談体制の充実</li> </ul>	BMI25以上の者の割合 (40～64歳)	男性 34.5%	30%
		女性 22.1%	15%
	BMI18.5未満の若年女性の割合	22.7%	14%
	バランスの良い食事をとっている者の割合(30～64歳)	56.8%	60%

#### ②食育

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>学校や家庭において子どもへの食育の推進</li> <li>関係機関と連携した食文化の継承</li> <li>生産者と消費者の交流の促進</li> <li>環境に配慮した食の推進</li> <li>食の安全の確保</li> <li>災害時の食の備えの推進</li> </ul>	家族と夕食をとる子ども	95.9%	増加
	生ゴミの減量化に取り組む者	39.9%	50%
	農業体験の経験がある子ども	59.0%	70%
	地元産を優先的に購入する者	32.0%	50%
	食品表示を毎回確認する者	25.2%	30%
	食育に関心がある者	48.8%	60%

### (2) 身体活動・運動

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な運動習慣の周知</li> <li>運動習慣定着にむけた事業の実施</li> <li>相談体制の充実</li> <li>関係機関との連携・推進体制の構築</li> </ul>	8,000歩以上歩く者の割合	16～29歳 23.5%	30%
		30～64歳 11.9%	20%
	6,000歩以上歩く65歳以上	20.3%	30%
	運動習慣者の割合	45.9%	50%

### (3) 休養・睡眠・こころの健康

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な睡眠習慣、休養の方法の周知</li> <li>こころの健康の保持に関する相談体制の整備・充実</li> </ul>	睡眠で休養を十分にとれていない者	21.8%	15%
	ストレスを常に感じている者	16～29歳 14.2%	10%
		30～64歳 28.6%	20%

#### (4) 飲酒・喫煙

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な飲酒量・飲酒習慣、たばこの健康に対する影響の周知</li> <li>必要者に対し保健指導を実施</li> <li>相談体制の充実</li> </ul>	1日当たりの純アルコール摂取量が基準値以上の者	男性 9.8%	6.5%
		女性 3.0%	2.5%
	妊娠中の飲酒をなくす	0%	0%
	喫煙率の減少	14.6%	12%
	妊娠中の喫煙をなくす	0%	0%

#### (5) 歯・口腔の健康

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>歯と口腔の健康への影響の周知</li> <li>定期的な歯科受診の勧奨</li> <li>歯周疾患検診の実施</li> <li>子どものむし歯予防の推進</li> </ul>	歯の本数を一定以上保有する者	30~64歳(25本) 67.5%	70%
		65歳以上(20本) 62.8%	65%
	過去1年間に歯科受診をした者	45.5%	60%
	歯周病を有する者	40歳以上 66.8%	40%

### 3. 住民の健康を支えるまちづくり

#### (1) 地域の健康づくり

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>いきいきサロン、子育てサロンなど地域に根差した活動の支援</li> <li>健康づくり関係団体への支援</li> </ul>	いきいきサロン数	19カ所	20カ所
	子育てサロン数	5カ所	5カ所

#### (2) 健康のための環境づくり

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>情報発信・学びの場の充実</li> <li>健康づくりを支える担い手の育成</li> <li>各協議体において情報共有の実施</li> <li>民間団体との連携・協働</li> </ul>	健康づくりボランティア団体の会員数	82人	100人
	健康づくり推進連携協定団体	7団体	10団体

## ○自殺対策計画

### (1) 住民への啓発と周知

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「生きることの包括的な支援」に関する知識や町の取り組みの周知</li> <li>・消費者啓発の推進</li> <li>・関係団体・教育機関への健康教育の実施</li> </ul>	自殺予防に関するホームページの閲覧数	291回	増加
	心身の健康に関する健康教育の実施	年1回	年5回

### (2) 児童生徒の SOS の出し方に関する教育

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの相談窓口の周知</li> <li>・各学校への専門相談員の配置</li> <li>・学校等でいのちの大切さを学ぶ機会の提供</li> </ul>	相談できる番号や SNS 窓口を知っている子ども	—	70%

### (3) 自殺対策を支える人材の育成

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺対策に関わる担い手の養成講座の開催</li> <li>・研修機会の充実</li> <li>・関係機関との連携強化</li> </ul>	職員のゲートキーパー研修参加率	2.8%	100%
	認知症サポーター養成講座の開催	年8回	要望団体に100%

### (4) 生きることの促進要因への支援

主な町の取り組み	主な数値目標		
	数値目標の内容	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係課・関係機関との連携強化</li> <li>・ライフステージや生活環境等の違いによる様々な悩みや困り事への支援や対応</li> </ul>	母子保健推進員の訪問実施率	100%	100%
	スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの配置	8校(全校)	8校(全校)

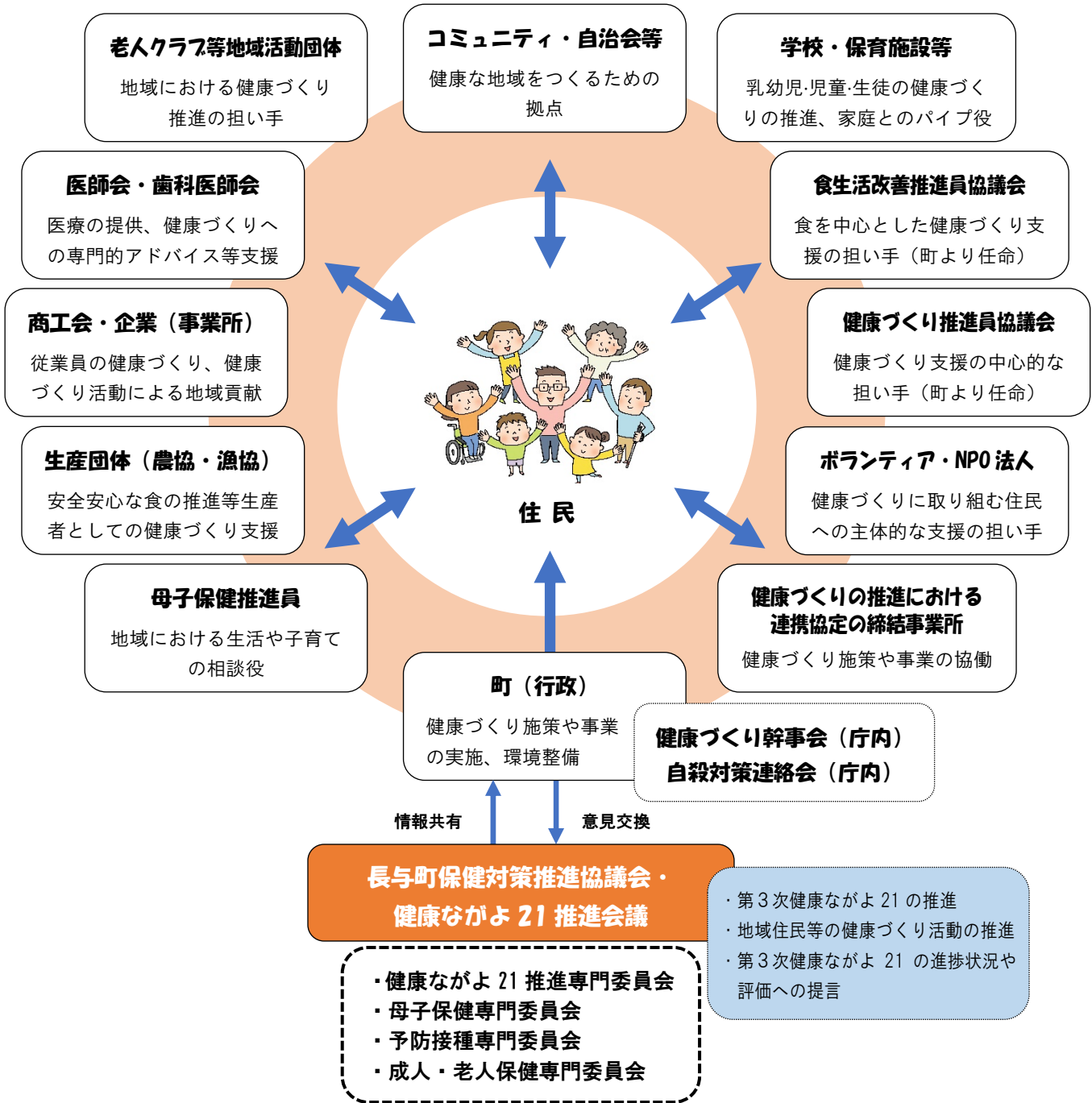
### (5) 地域におけるネットワークの強化

主な町の取り組み	主な数値目標			
	数値目標の内容	現状値	目標値	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・各協議体の開催・連携体制の強化</li> <li>・ケース検討や情報共有の実施</li> </ul>	長与町自殺対策連絡会議の開催	年1回	年1回	
	支えあい推進協議体委員会の開催	第1層	年3回	年2回
		第2層	年5回	年5回

# 計画の推進体制

本計画は、健康づくりに取り組む住民一人ひとりを中心に、地域の様々な団体、ボランティア、企業、関係機関の協働によって推進する計画です。これらの協働の代表者によって構成される組織として、「長与町保健対策推進協議会・健康ながよ 21 推進会議」を設置しています。構成員とそれぞれの主な役割は下図のとおりです。

## ■健康づくりを推進する主な構成員とその役割



### 第3次健康ながよ 21（健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画） 概要版

発行年月：令和6年3月

発行：長与町健康保険課

〒851-2185 長崎県西彼杵郡長与町嬉里郷 659-1

TEL：095-883-1111 FAX：095-883-2061