

第2次健康しもごう21計画

健やかに暮らせるまち

令和3年3月

下 郷 町

はじめに

本町では、平成28年3月に「健康しもごう21計画」を策定し、町民の皆様の健康づくりを推進してきました。この度、「健康しもごう21計画」の5年間の計画期間終了にともない、令和3年度から令和7年度までを計画期間とした「第2次健康しもごう21計画」を策定いたしました。

本町の少子高齢化・過疎化の進行は明らかであり、令和2年から流行している新型コロナウイルス感染症などの影響も加わり、町民の皆様を取り巻く社会生活環境も大きく変化しています。疾病構造においては、心疾患や脳血管疾患の割合が高く、生活習慣の改善、適切な治療などにより重症化させないことが大切です。

このような状況のなか、本計画の基本理念にある「健やかに暮らせるまち」実現のため、心身の疾病予防・重症化予防を基本として、乳幼児期から高齢期までの各世代において、町民の皆様の健康保持・増進を推進し「健康寿命の延伸」を目指していく必要があります。

今後も、本計画に基づき、関係機関・団体との連携を強化しながら、町民の皆様一人ひとりが心身の健康づくりに取り組んでいけるよう各種事業をすすめて参ります。

最後に、本計画の策定にあたり貴重な御意見をいただきました下郷町健康づくり推進協議会の皆様、健康アンケートに御協力いただきました町民の皆様に心から御礼申し上げます。

令和3年3月

下郷町長 星 學

目 次

第1章 計画の概要

第1節 計画策定の背景・目的	1
第2節 計画の位置づけ	2
第3節 計画期間	3
第4節 計画の進行管理	3

第2章 現状と課題

第1節 健康を取り巻く状況	4
1 人口	4
2 医療の状況	8
3 介護の状況	10
4 健診の状況	11
第2節 健康しもごう21計画の評価	13

第3章 計画の基本的な考え方

第1節 基本理念	17
第2節 基本目標	17
第3節 計画の全体像	18

第4章 分野別の取り組み

第1節 健康分野別の具体的取り組み	19
1 生活習慣病予防・重症化予防	19
2 がん	22
3 飲酒	24
4 喫煙	26

5	身体運動・活動	27
6	こころの健康	29
7	歯・口腔の健康	32
8	栄養・食生活(食育の推進)	35
9	感染症	38
10	子どもの健康	40
11	高齢者の健康	42
	資料：令和2年度町民健康アンケート結果	44

第1章 計画の概要

第1節 計画策定の背景・目的

現在、急速に国全体の高齢化が進展しているなか、生活習慣病の人や介護が必要となる人の割合が増加し、医療費や介護給付費などの支出増大により社会保障制度の持続が困難となることが懸念されています。また、社会環境の変化等により、こころの健康保持が困難となる人が増加し、心身の健康増進が重要な課題であることに変わりありません。

国は、平成25年度から「健康日本21(第2次)」として、健康寿命の延伸、重症化予防、社会全体が支え合いながら健康を守る環境の整備などを新たに加え、10年計画で国民の健康保持・増進に取り組んでいます。

福島県においては、令和元年度に第二次健康ふくしま21計画の見直しを行い、改訂版が示され、生活習慣の改善により健康を増進する「一次予防」及び検診などの実施により病気を早期発見・早期治療する「二次予防」の推進、そして、疾病の重症化を予防する「三次予防」の推進や社会環境などの改善を含めた新たな健康づくりへの取り組みが行われています。

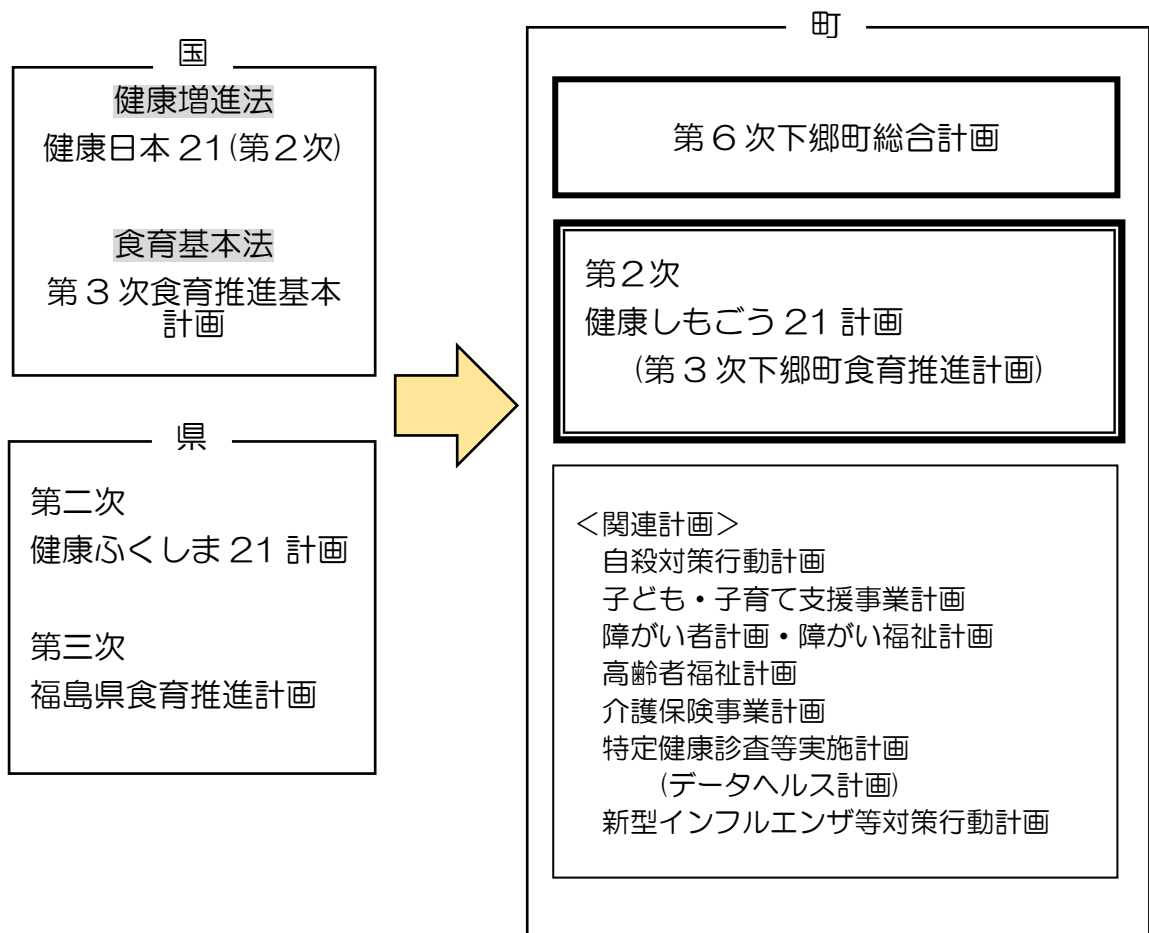
下郷町では、平成28年度から令和2年度を期間として「健康しもごう21計画」を策定し、ライフステージごとに健康増進のための取り組みをすすめてきました。令和3年度3月の計画期間終了に伴い、これまでの取り組みの評価と課題の把握を行い、これからの社会情勢や環境の変化を踏まえながら今後取り組むべき施策を明確にし、また、「第6次下郷町総合計画」のまちづくりの目標のひとつである「健やかな暮らし」に関わる健康福祉の視点に立ち、令和3年度から令和7年度までの5年間を計画期間とし「第2次健康しもごう21計画」を策定し、町民の健康づくりを推進します。

第2節 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法第8条」に基づく「市町村健康増進計画」と食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」を一体的に策定したものです。

平成28年に策定した「健康しもごう21計画」、令和2年に策定された「第6次下郷町総合計画」に示されている「健やかに暮らせるまち」を基本理念とし、町民とともに健康づくりや食育を推進するための計画です。

また、本計画は、国の「健康日本21(第2次)」、「第3次食育推進基本計画」、福島県の「第二次健康ふくしま21計画」、「第三次福島県食育推進計画」との整合性を図るとともに、町の各種関連計画と連携しながら推進します。



第3節 計画期間

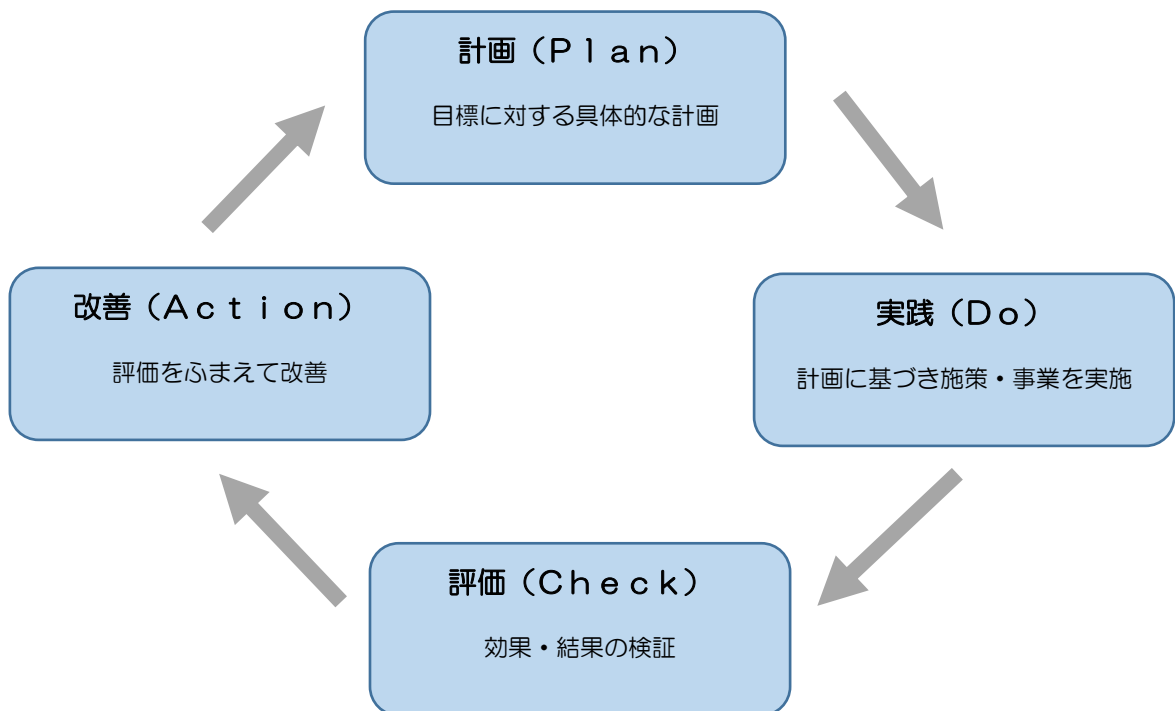
本計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とし、必要に応じて見直しを行います。



第4節 計画の進行管理

本計画は、下郷町健康づくり推進協議会において、事業等の進行管理を行っていき、関係機関と連携しながら毎年度の施策につなげていきます。

進行管理は、PDCAサイクルにより行い、計画を推進します。



第2章 現状と課題

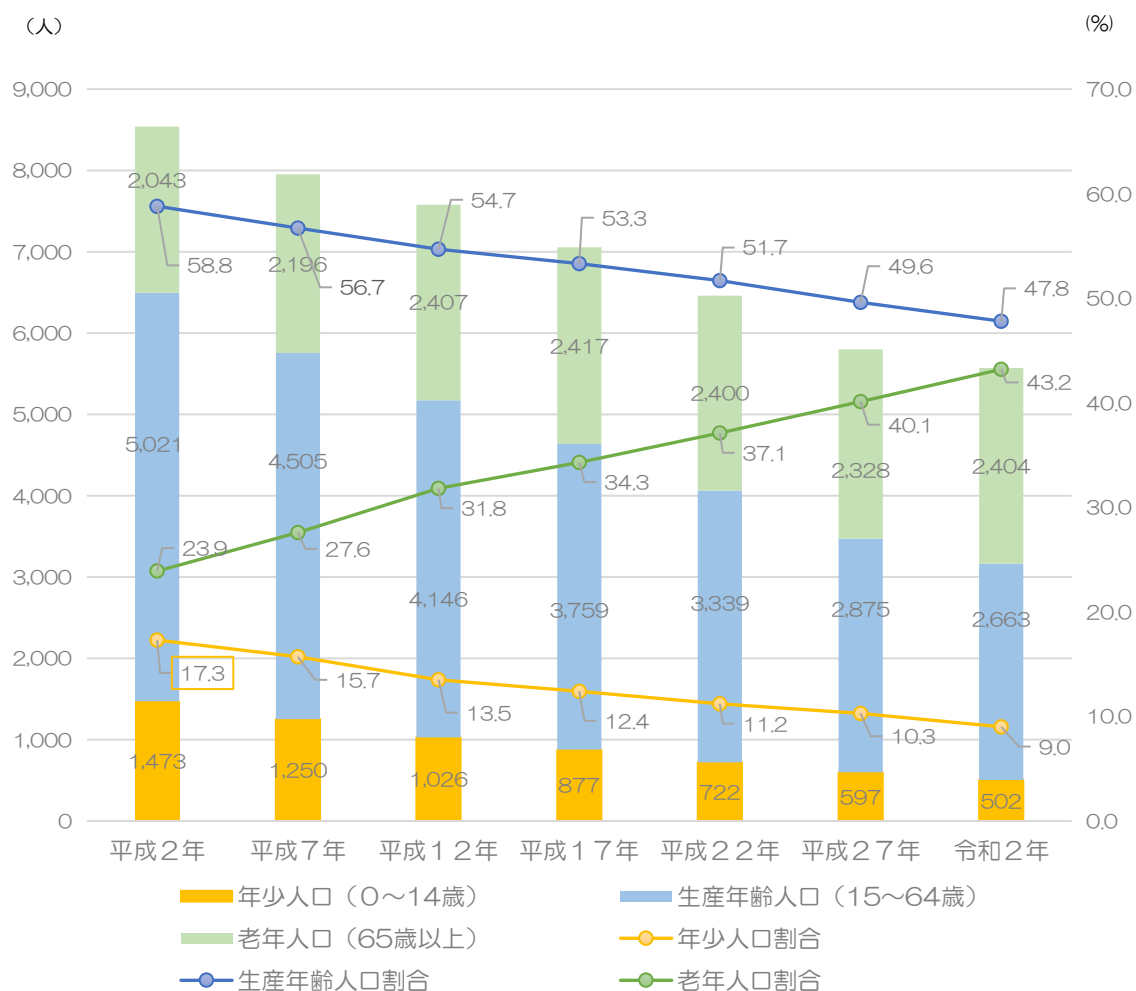
第1節 健康を取り巻く状況

1 人口

(1) 人口推移・人口割合

町の人口は減少しており、年齢別にみると、老年人口割合は増加し、生産年齢人口・年少人口割合は減少しており、高齢化が進行し続けています。

図1 人口と人口割合の推移

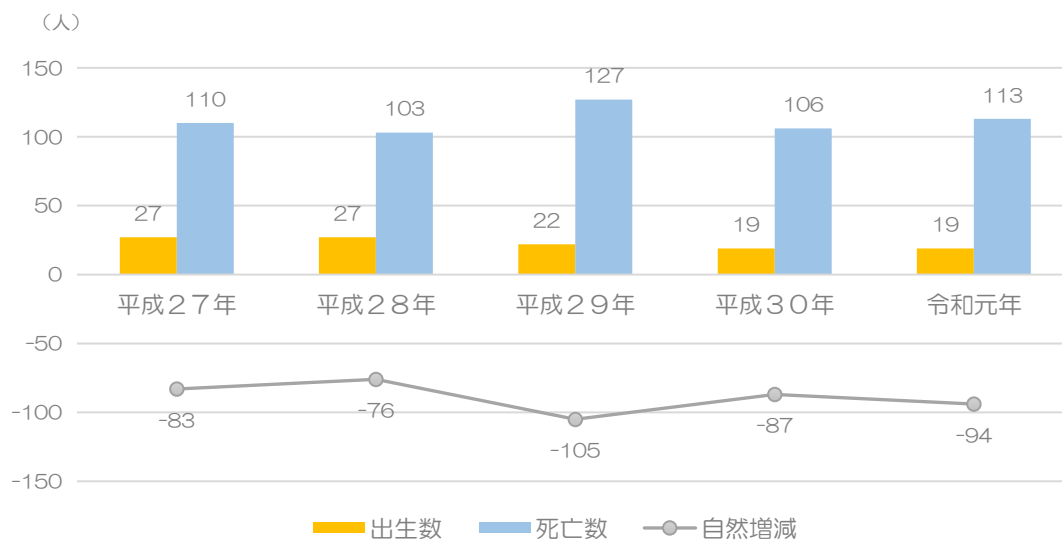


資料：国勢調査（令和2年のみ総務省住民基本台帳）

(2) 出生数と死亡数

出生数と死亡数の推移をみると、出生数は緩やかに減少傾向であり、死亡数が出生数を大きく上回っています。自然増減に大きな変動はみられないものの、経年的にマイナスとなっています。

図2 出生・死亡数と自然増減の推移



資料：総務省住民基本台帳に基づく人口・人口動態

(3) 合計特殊出生率

県や全国と比較して、高い数値で経過していましたが、低下傾向であり、最近では県よりも低くなっています。

表1 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率	平成5～9年	平成10～14年	平成15～19	平成20～24年	平成25～29年
下郷町	2.1	2.06	1.61	1.58	1.55
福島県	1.73	1.64	1.52	1.48	1.56
全国	1.44	1.36	1.31	1.38	1.43

資料：福島県保健統計の概況、人口動態保健所市区町村別統計の概要

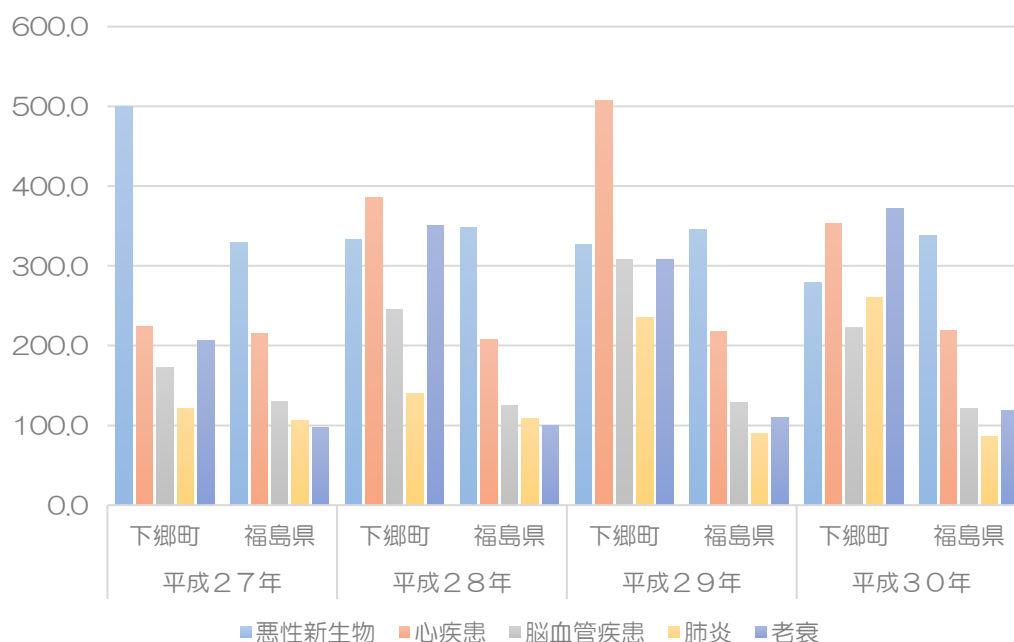
(4) 主要死因死亡率

主要死因死亡率(人口 10 万対)を県と比較すると、近年は心疾患が悪性新生物を上回っています。また、高齢化にともない、肺炎や老衰の割合が高く、県との差も顕著になってきています。

表2 主要死因死亡率の推移(人口 10 万対)

死因	平成27年		平成28年		平成29年		平成30年	
	下郷町	福島県	下郷町	福島県	下郷町	福島県	下郷町	福島県
悪性新生物	500.0	329.3	333.2	347.7	326.6	345.3	279.0	338.4
心疾患	224.1	214.7	385.8	207.6	508.0	218.2	353.4	218.9
脳血管疾患	172.4	129.5	245.5	125.2	308.4	128.1	223.2	121.3
肺炎	120.7	105.8	140.3	108.7	235.8	90.1	260.4	85.5
老衰	206.9	97.9	350.8	99.5	308.4	109.4	372.0	118.9

図3 主要死因死亡率の推移(人口 10 万対)



資料：福島県保健統計の概況

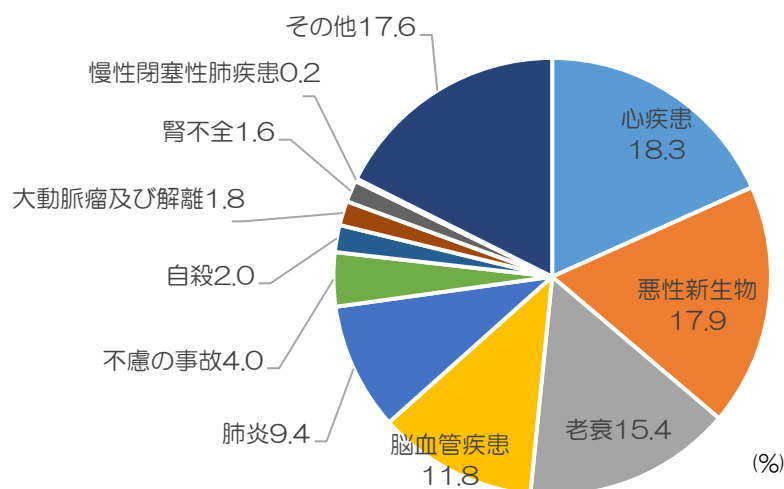
(5) 主要死因件数と割合

平成27年～30年の主要死因死亡数平均の割合を見ると、心疾患、悪性新生物、老衰の順となっており、全体の5割を占めています。

表3 主要死因件数(5年間平均)と割合

区 分	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平均(人)	割合(%)
悪性新生物	29	18	18	15	20.0	17.9
心疾患	13	22	28	19	20.5	18.3
脳血管疾患	10	14	17	12	13.3	11.8
肺炎	7	8	13	14	10.5	9.4
老衰	12	20	17	20	17.3	15.4
不慮の事故	10	2	4	2	4.5	4.0
腎不全	3	1	1	2	1.8	1.6
慢性閉塞性肺疾患	1	0	0	0	0.3	0.2
大動脈瘤及び解離	2	1	3	2	2.0	1.8
自殺	2	3	2	2	2.3	2.0
その他	23	14	23	19	19.8	17.6
合計	112	103	126	107	112.0	100.0

図4 主要死因件数(5年間平均)と割合



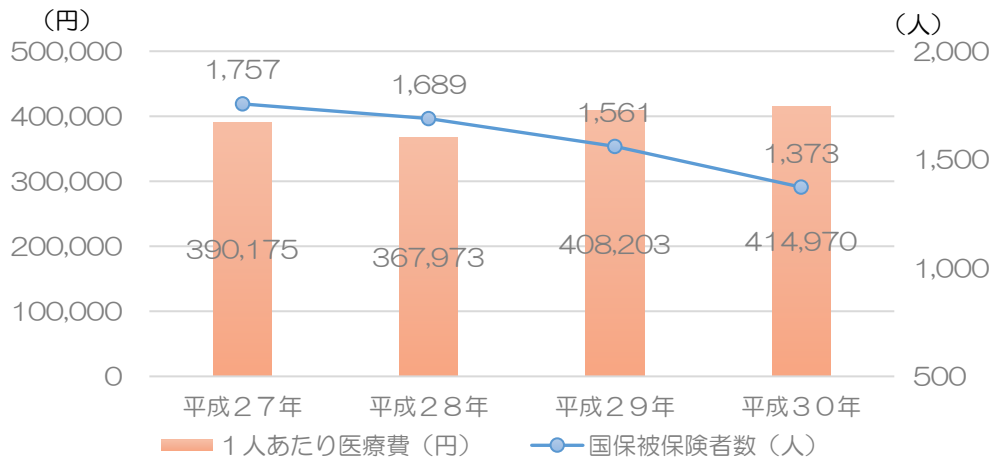
資料：福島県保健統計の概況

2 医療の状況

(1) 国保被保険者数と1人あたり医療費

下郷町の国民健康保険の被保険者数は減少傾向にありますが、1人当たりの医療費は増加しています。

図5 国保被保険者数と1人あたり医療費の推移

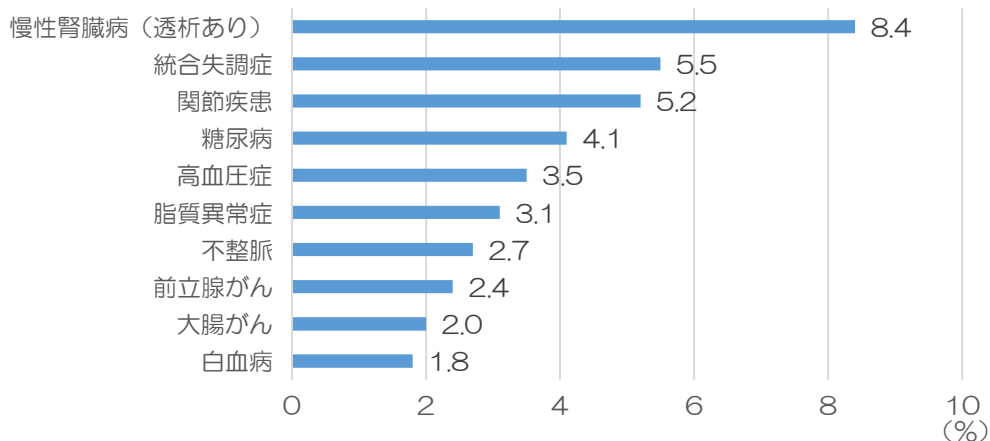


資料：福島県国民健康保険団体連合会

(2) 国保疾病別医療費の割合

国保の外来と入院にかかる全体の医療費を疾病別にみると、最も高い割合となっているのは慢性腎不全(透析あり)です。次に統合失調症、関節疾患が続き、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病も上位となっています。

図6 国保疾病別医療費割合(令和元年度)

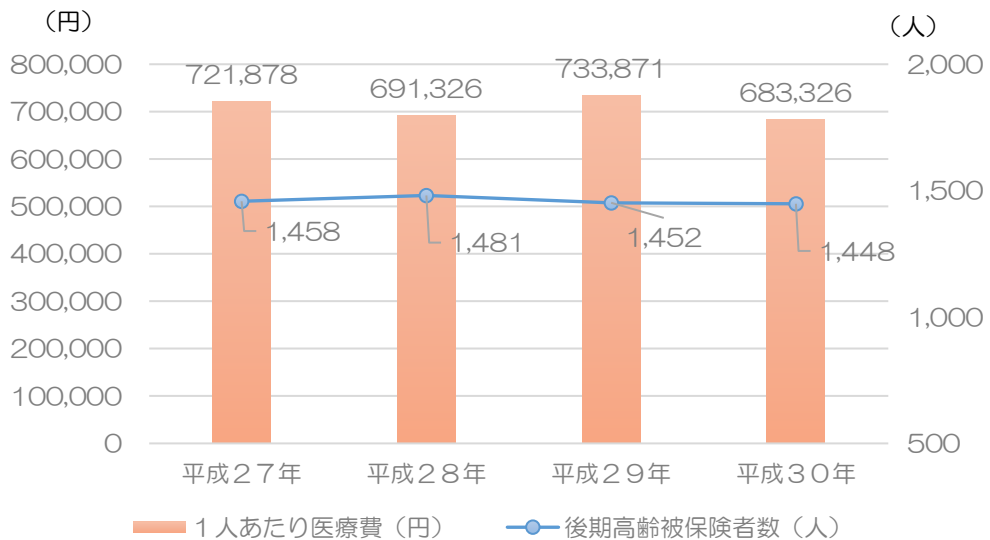


資料：KDBシステム医療費分析

(3) 後期高齢者医療被保険者数と1人当たり医療費

下郷町の後期高齢者医療の被保険者数は増減を繰り返していますが、医療費はわずかに減少傾向です。

図7 後期高齢者医療被保険者数と1人当たりの医療費の推移(令和元年度)

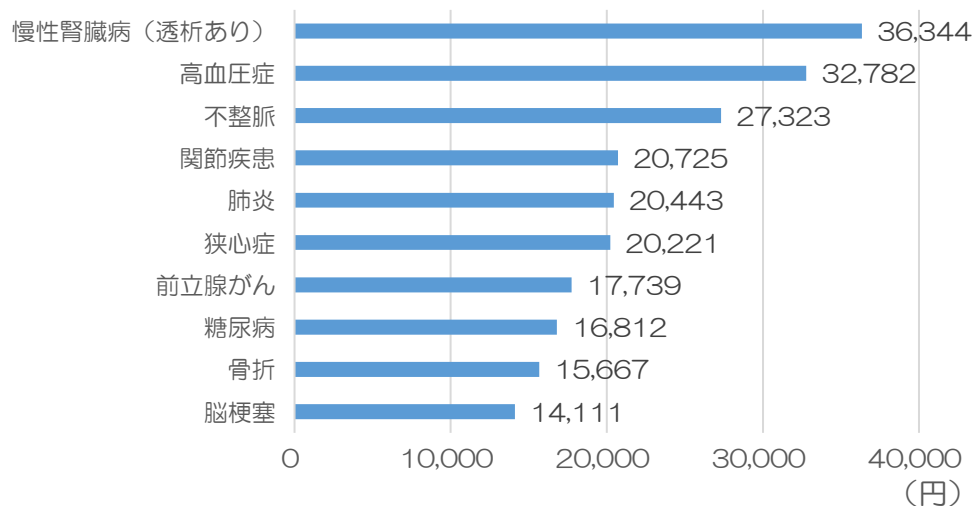


資料：福島県後期高齢者医療広域連合

(4) 後期高齢者医療疾病別1人当たり医療費

後期高齢者医療の疾病別1人当たり医療費は、高い項目が慢性腎不全(透析あり)で、次に高血圧、不整脈、関節疾患、肺炎が続いています。

図8 後期高齢者医療疾病別1人当たり医療費(令和元年度)



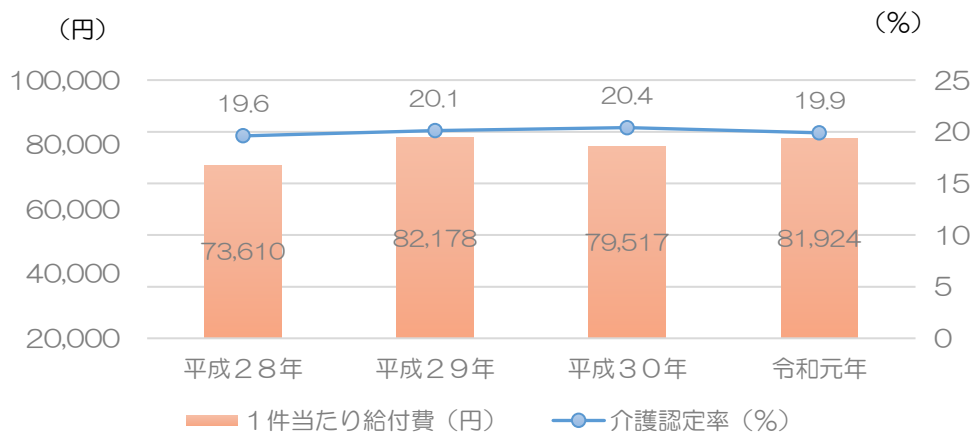
資料：福島県後期高齢者医療広域連合

3 介護の状況

(1) 要介護認定率と1件当たりの給付費

高齢化が進行するなか、要介護認定率の増加はみられておらず、1件当たりの給付費はわずかに増減を繰り返しています。

図9 要介護認定率と1件当たりの給付費の推移



資料：KDBシステム医療・介護の突合の経年比較

(2) 要介護認定者と有病状況

要介護認定率は、75歳以上になると急激に割合が高くなります。有病状況については、40～74歳に関しては心臓病、糖尿病の割合が高く、75歳以上になると精神疾患(認知症含む)や筋・骨格の疾患の割合が高くなっていることがわかります。

表4 要介護認定割合と有病状況(令和元年度)

区分	2号		1号		合計
	40～64歳	65～74歳	75歳以上		
年齢					
認定率(%)	0.8	4.0	30.1		19.9(1号のみ)
有病状況(%)	糖尿病	33.0	30.3	16.4	17.9
	糖尿病合併症	10.6	7.6	1.4	2.1
	心臓病	41.9	60.5	72.7	70.9
	脳疾患	21.2	32.1	24.2	24.7
	がん	9.5	6.2	12.7	12.1
	精神疾患	22.9	30.9	47.3	45.3
	筋・骨格	30.2	49	58.5	56.9
	難病	5.0	9.9	3	3.5
	その他	46.4	59.8	72.2	70.5

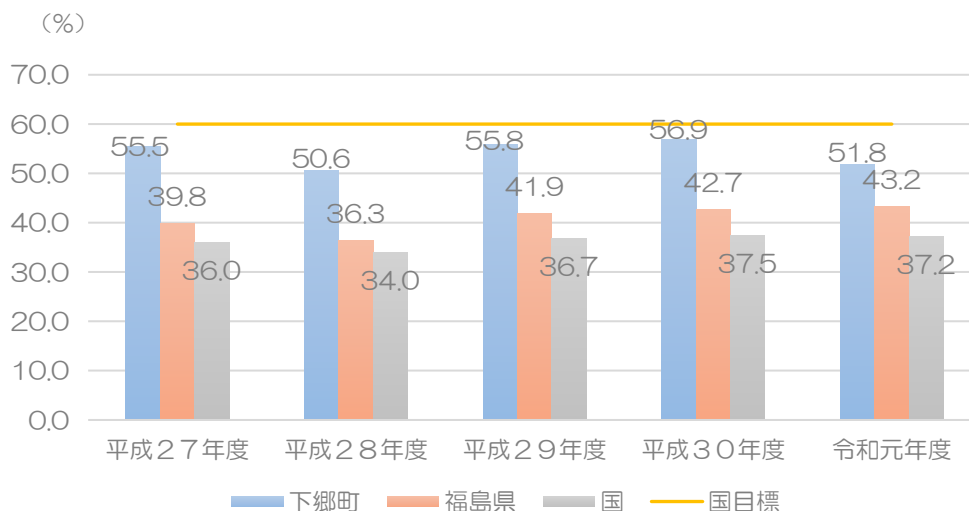
資料：KDBシステム要介護(支援)者認定状況

4 健診の状況

(1) 特定健診の受診状況

下郷町の特定健診受診率は、県や全国よりも高い割合となっています。国が目標としている60%に達するために、今後も受診率の向上が必要です。

図10 特定健診受診率の推移



資料：KDBシステム

(2) 年齢別特定健診の受診状況

特定健診の受診率を年齢別にみると、60歳以上が男女ともに50%を超えているのに対して、40～50代は30%に届かないことも多く、働き世代の受診率向上が必要です。

表5 年齢別特定健診受診率

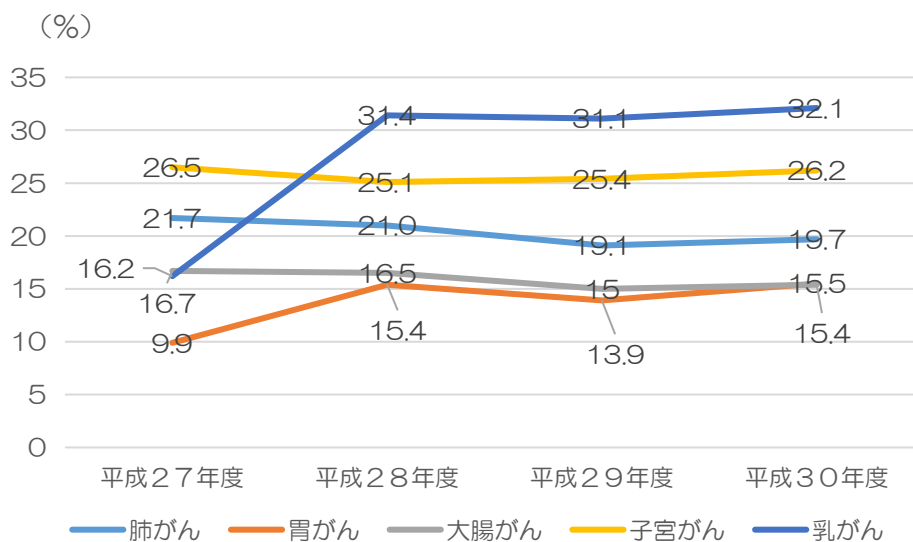
年齢	男性		女性	
	対象者	受診率(%)	対象者	受診率(%)
40～44歳	22	22.7	17	35.3
45～49歳	20	25.0	26	23.1
50～54歳	34	26.5	23	30.4
55～59歳	37	18.9	37	45.9
60～64歳	96	50.0	95.0	52.6
65～69歳	187	51.9	147	61.9
70～74歳	167	58.1	148	68.9

資料：KDBシステム

(3) がん検診受診状況

がん検診の受診率は、大きな増減はないもののいずれも50%を超えておらず、早期発見・治療のためにも受診率向上が必要です。

図11 がん検診受診率の推移



資料：地域保健報告

第2節 健康しもごう21計画の評価

1 健康分野別指標の評価

健康しもごう21計画策定時(平成27年度)に目標とした指標について評価しました。 評価:(達成○ 未達成だが改善△ 未達成×)

分野	目 標	計画策定時 (平成27年度) 数値	目標値	現状の数値	評価
健康管理	特定健康診査受診率の向上	55.3%	60%	51.8%	×
循環器病	収縮期血圧 140mmHg 以上、 拡張期血圧 90mmHg 以上の割合の減少	<収縮期血圧> 男性：36.3% 女性：33.3% <拡張期血圧> 男性：11.4% 女性：9.1%	<収縮期血圧> 男性：30% 女性：30% <拡張期血圧> 男性：8% 女性：8%	<収縮期血圧> 男性：29.9% 女性：28.3% <拡張期血圧> 男性：9.9% 女性：8.2%	○(一部)
	習慣的に月1回以上血圧を測定している人の増加	50.9%	60%	52.7%	△
	5つの減塩ポイントから1つでも実践している人の増加	90.8%	100%	82.7%	×
	LDL(悪玉)コレステロール値が160mg/dl以上の割合の減少	8.0%	6.0%	4.2%	○
糖尿病	治療中を除く血糖値要精検者の減少	7.5%	6.5%	4.4%	○
	HbA1c：6.5%以上の者の割合の減少	4.8%	3.0%	12.1%	×
	HbA1c：6.5%以上の者のうち治療中と回答した人の割合の増加	69.2%	84%	74.5%	△
	肥満の人の割合の減少	36.1%	30%	34.9%	△
がん	75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)の減少	全がん：77.9%	72.4 ※県の目標値	71.2%	○
	各種がん検診受診率の向上	胃がん：16.2%	50%以上 ※県の目標値	8.4%	×
		肺がん：41.7%		31.2%	×
		大腸がん：30.5%		24.5%	×
		前立腺がん：31.8%		28.2%	×
		乳がん：28.7%	60%以上 ※県の目標値	13.3%	×
		子宮がん：22.8%		26.2%	△

分野	目 標	計画策定時 (平成 27 年) 数値	目標値	現状の数値	評価
がん	若い年代(40 歳～ 44 歳)のがん検診受 診率の向上	胃がん：20.3%	胃がん：30%	10.8%	×
		肺がん：31.3%	肺がん：40%	37.8%	△
		大腸がん： 25.0%	大腸がん：30%	24.3%	×
		乳がん：14.1%	乳がん：20%	11.1%	×
	若い年代(20 歳～ 24 歳)の子宮がん検 診受診率の向上	子宮がん： 3.7%	子宮がん：10%	8.3%	△
飲酒	習慣的飲酒の割合 (毎日飲酒している 人)の減少	28.8%	20%	28.8%	×
	多量飲酒者の割合 (2 合以上の割合) の減少	14.1%	10%	22.3%	×
喫煙	たばこを吸う人の 減少	18.7%	14%	15.4%	△
	本人または家族がた ばこを吸う割合の 減少	30.0%	10%	38.0%	×
	家庭内受動喫煙の 減少	39.7%	0%	15.7%	△
身体活 動・運 動	1 日 30 分以上の運 動を週 2 日以上、 1 年以上継続してい る人の増加	22.1%	50%	30.9%	△
	日常生活において歩 行または同等の身体 活動を 1 日 1 時間 以上実施している人 の増加	27.8%	50%	40.0%	△
歯・口 腔の健 康	1 歳 6 カ月児でむし 歯のない子どもの割 合の増加	100%	100%	100.0%	○
	3 歳児でむし歯のな い子どもの割合の 増加	80.1%	90%※県の目標 値	92.6%	○
	6 歳でむし歯のない 児童の割合の増加	40.5%	65%※県の目標 値	59.1%	△
	12 歳でむし歯のな い生徒の割合の増加	33.9%	65%※県の目標 値	68.3%	○
	むし歯を治療する小 学生の割合の増加	46.7%	60%	77.8%	○
	むし歯を治療する中 学生の割合の増加	63.9%	80%	92.3%	○

分野	目 標	計画策定時 (平成 27 年) 数値	目標値	現状の数値	評価	
こころの健康	睡眠や休養が十分とれている人の割合の増加	55.8%	60% ※市町村国保の目標値	80.2%	○	
	不安や悩みを受け止めてくれる人がいる割合の増加	83%	95%	73.5%	×	
	自殺を防ぐ	0人	自殺ゼロ	2人	×	
子どもの健康	朝ごはんを食べている割合	3歳児	96.6%	100%	100%	○
		小学生	99.2%	100%	99.1%	×
		中学生	92.6%	100%	99.1%	△
	肥満傾向の子どもの割合	3歳児	9.1%	減少傾向	7.4%	○
		小学生	16.2%	減少傾向	12.5%	○
		中学生	13.2%	減少傾向	16.0%	×
高齢者の健康	要介護(要支援)認定者数の増加を防ぐ	20.6%	認定率をできるだけ上げない	19.9%	○	
	要介護(要支援)認定者のうち認知症を有する人の増加を防ぐ	20.7%	認知症を有する人ができるだけ増えない	29.2%	×	
食育推進、栄養バランスの良い食事	週3回以上朝食を抜く人の減少	7.2%	0%	6.8%	△	
	5つの減塩ポイントから1つでも実践している人の増加	90.8%	100%	82.7%	×	
	食事のバランスに気をつけている人の割合の増加	45.9%	60%	42.7%	×	
	適正体重の範囲(BMI18.6~25.0未満)にある人の割合の増加	男性：58.1% 女性：63.6%	男性：65% 女性：70%	男性：57.2% 女性：61.6%	×	
	低栄養傾向(BMI18.5以下)の高齢者の割合の減少	3.7%	3%	7.3%	×	
	野菜と果物を豊富に食べる人の増加	64.5%	70%	50.5%	×	
	主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上食べている人の増加	80.4%	90%	67.9%	×	
	農産物直売所の増加	5か所	7か所	5か所	×	
	食育推進活動に参加する人の育成	11人	20人	14人	△	

- 生活習慣病に関しては、一部目標値に達している項目がありますが、特定健診の受診率向上をはじめとして、町民のみなさんが、血圧や血糖、脂質、腎機能等を適切に自己管理していけるよう支援していくことが重要です。
- がん検診に関しては全体的な受診率向上が必要です。
- 飲酒や喫煙に関して、喫煙率は高く、飲酒量が適切でない人の割合が増加しています。
- 運動や身体活動は、目標には達しないものの、運動習慣の定着に改善がみられていました。
- 歯の健康に関しては、むし歯のない子どもや治療状況に改善がみられました。
- こころの健康に関しては、休息状況に改善がみられていますが、悩みを相談する相手がいる人がさらに増加することが望ましい現状です。
- 子どもの健康に関しては、全体的に改善がみられた項目が多いですが、特に中学生の肥満対策が必要であることがわかります。
- 食育や栄養に関しては、現状が目標に達しているものは少なく、町民アンケートに基づく評価項目は、回答者の年齢層が若年化したことによる影響を考慮すると、若い世代や働き世代に対する施策も充実させていくことが重要であることがわかります。

第3章 計画の基本的な考え方

第1節 基本理念

町では、平成28年3月に策定した「健康しもごう21計画」の基本理念である、町民一人ひとりが「健やかに暮らせるまち」を目指し、健康増進施策を推進しています。

第2次健康しもごう21計画では、第1次で掲げた基本理念を継承するとともに、健康寿命延伸のための町民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進します。

第2節 基本目標

1 生活習慣病の発症及び重症化の予防

健康寿命延伸のためには、正しい生活習慣の定着による疾病の予防はもちろんですが、病気に罹患しているとしても重症化させないことや合併症を防ぐことが重要です。

2 心身とからだの健康づくり

日常生活を送るためには、心身ともに健康であることが重要です。そのためには、適度な運動やバランスの良い食生活、睡眠等の適切な生活習慣に加えて、家族や友人、社会・地域とのつながりを持ち、支え合うことが大切です。

3 ゆたかなこころを育む食育の推進

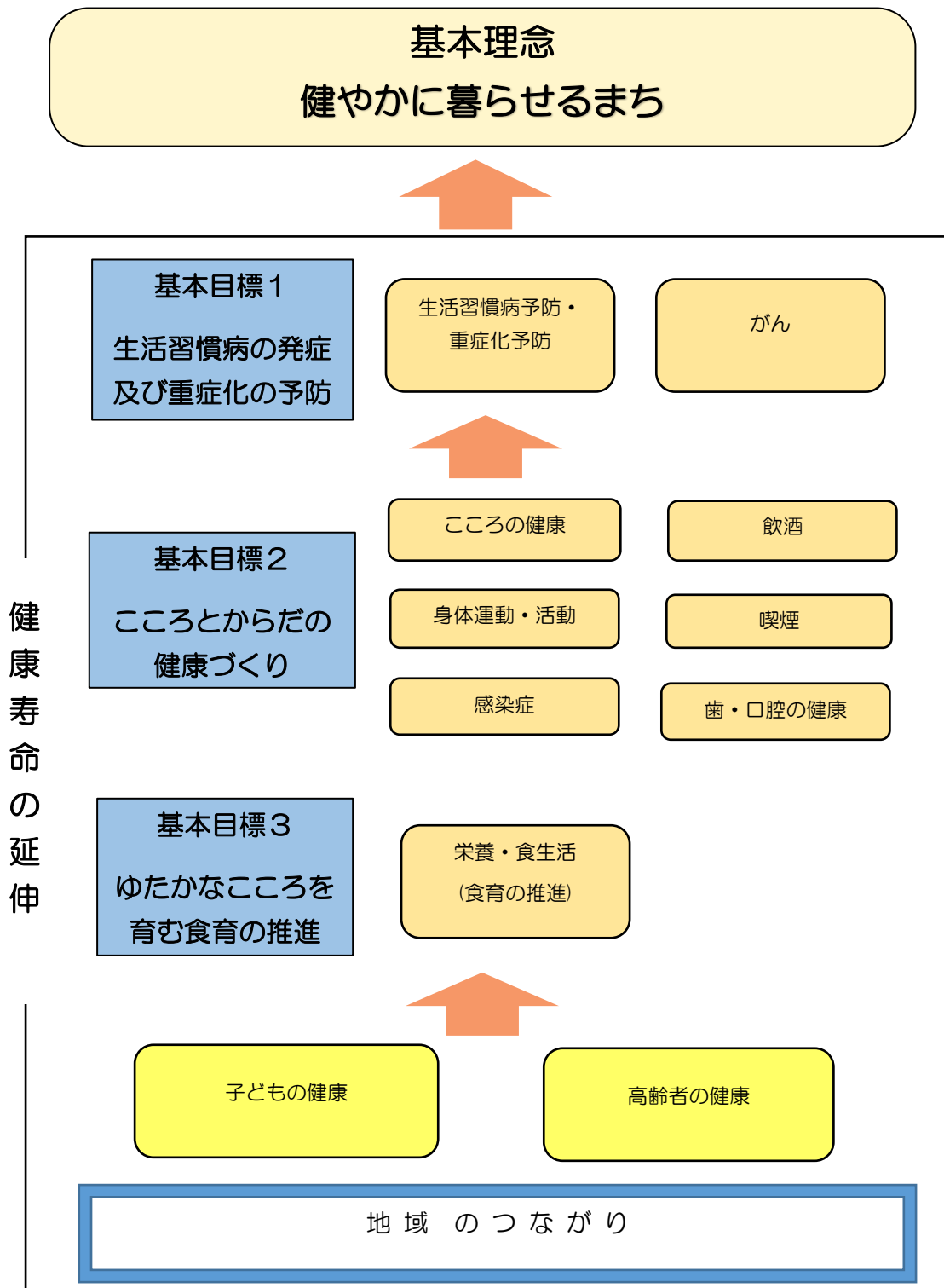
食生活は、生命維持にかかせないものであり、日常生活の基盤の1つです。子ども達が心身ともに健やかに成長するためには、地域全体で食育に取り組むことが大切です。子どもの頃からの適切な食習慣は、生活習慣病予防にもなり、健康寿命の延伸につながっていきます。

第2次健康しもごう21計画においても、「第3次下郷町食育推進計画」を組み込み、事業を実施していきます。

第3節 計画の全体像

基本理念である、町民一人ひとりが「健やかに暮らせるまち」を目指し、基本目標達成のための健康分野別体系を示します。

各健康分野はそれぞれ関連しており、地域のつながりを基盤として、生涯を通して健康づくりに取り組むことが心身の健康につながります。



第4章 分野別の取り組み

第1節 健康分野別の具体的取り組み

1 生活習慣病予防・重症化予防

現状と課題

町では、特に心疾患による死亡率が高く、また、人工透析における医療費の割合も高い状態です。脳血管疾患においては、主要死因割合の4位に位置しています。

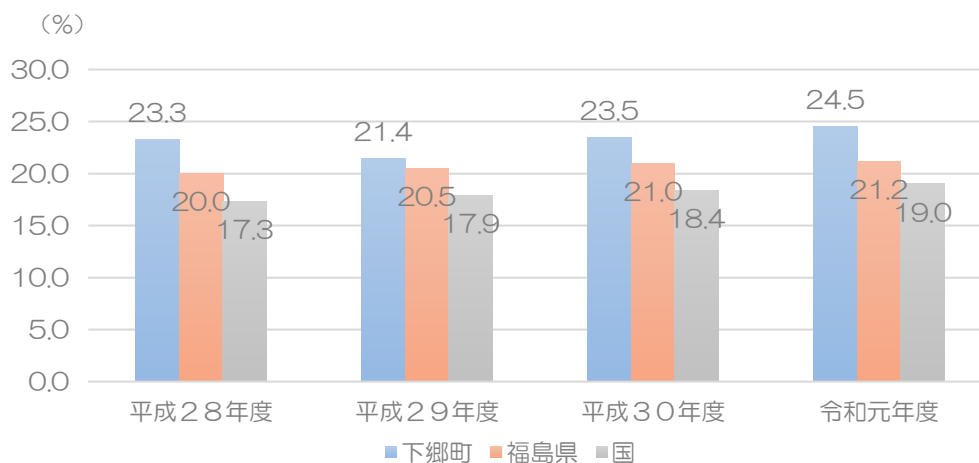
脳血管疾患・心疾患・腎臓病は、血管が傷つくことによって起こります。その原因として、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病が挙げられます。

また、町のメタボ*該当者の割合は、県や国と比較して経年的に高い状態にあります。内臓脂肪から分泌される生理活性物質は、血圧や血糖を上昇させるなど、様々な影響を身体に与え、動脈硬化につながります。

脳や心臓、腎臓の血管を守り、脳卒中や心疾患、腎臓病を防ぐためには、メタボや生活習慣改善による生活習慣病の発症予防、そして、適切な治療による重症化予防に取り組むことが大切です。

※メタボリックシンドロームのこと。内臓脂肪の蓄積により、高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の重なりが起きている状態。

図 12 メタボ該当者割合の推移



資料：KDBシステム

目標と取り組み

目標①：町民全体で健康意識を高めることができる。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> • 広報等を活用し、メタボ予防、適切な生活習慣や疾病の早期治療、重症化予防の大切さ等に関する情報を発信します。 • 様々な世代に「しもごう健康ポイント事業」、「ふくしま健民カード・アプリ」の普及を行い、日々の健康づくりや健康診査、がん検診の受診率向上につなげていきます。 • 特定健診受診率向上へ向けて受診勧奨を行います。 • 「健診結果説明会」を通して、町民の方にわかりやすく健診結果と身体の状態、生活習慣との結びつき等について説明します。 • 健康づくりに関する教室等を通して、健康に関心を持つ機会を提供します。 	<ul style="list-style-type: none"> • 若いうちから自分自身の健康に関心をもちましょう。 • 定期的に体重や血圧を測定し自己管理をしましょう。 • 1年に1回は自分の健康状態を確認しましょう。(健康診査、各種がん検診、定期受診) • 町の健診結果説明会に参加し、自分の健康状態を把握しましょう。 • 健康状態でわからないことは、かかりつけ医や町保健師、栄養士等に相談しましょう。 • 健康づくり事業に参加しましょう。 • 「しもごう健康ポイント事業」や「ふくしま健民カード・アプリ」に参加し、健康づくりに取り組みましょう。 • 自分なりに健康目標を立て、食生活の改善や運動に取り組みましょう。

目標②：生活習慣病について理解し、重症化を予防する。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> • 健診受診後の精密検査受診状況を確認し、適切な治療につながるよう支援します。 • 生活習慣病重症化予防事業(高血圧、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病[※])を充実させ、適切な治療や生活習慣病の改善につながるよう個別に支援します。 • 高血圧や糖尿病等の重症化予防に取り組むことが、後に脳血管疾患、心疾患、慢性腎臓病(人工透析)につながることにについて広報や健康教育等を通して伝えていきます。 • 生活習慣病の重症化が認知症や要介護状態につながることにについて広報や健康教育、介護予防教室等を通して伝えていきます。 	<ul style="list-style-type: none"> • かかりつけ医をもち、病気とうまく付き合ひましょう。 • 生活習慣病と重症化した先の疾患、認知症等との関連について知りましょう。 • 適切な治療と生活習慣の改善により、できるだけ健康な状態を保ちましょう。 • 脳卒中や心疾患、慢性腎臓病について良く知り、食生活、運動習慣を見直し予防しましょう。

<ul style="list-style-type: none"> 医療機関受診や適切な治療継続につながるよう、地域のかかりつけ医や専門医等との連携を図っていきます。 	
---	--

※平成30年度に策定した「糖尿病性腎症等重症化予防プログラム」をもとに、血糖や血圧が高い人、尿たんぱくが認められる人への受診勧奨、保健指導や栄養指導、かかりつけ医や腎専門医と連携を図り、慢性腎臓病を早期から予防する取り組み。

目標指標

指 標	現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
しもごう健康ポイント事業 満点達成者割合	43.8%	60%
特定健診受診率	51.8%	60%
特定保健指導実施率	63.6%	70%
メタボ該当者割合の減少	24.5%	20%
特定保健指導対象者の割合	12.1%	減少率25%以上
血圧 (Ⅱ度以上高血圧の割合)	7.4%	減少
血糖 (HbA1c6.5%以上の人のうち未治療の割合、治療中でHbA1c7.0%以上の割合)	<ul style="list-style-type: none"> ・HbA1c6.5%以上の人のうち未治療：21.6% ・糖尿病治療中の人のうちHbA1c7.0%以上：42.3% 	減少
脂質 (LDL コレステロール 180mg/dl 以上の割合、中性脂肪 300mg/dl 以上の割合)	<ul style="list-style-type: none"> ・LDL コレステロール 180mg/dl 以上：0.9% ・中性脂肪 300mg/dl 以上：2.0% 	減少
心疾患死亡率(人口 10 万対)	353.4	減少
脳血管死亡率(人口 10 万対)	223.2	減少

2 がん

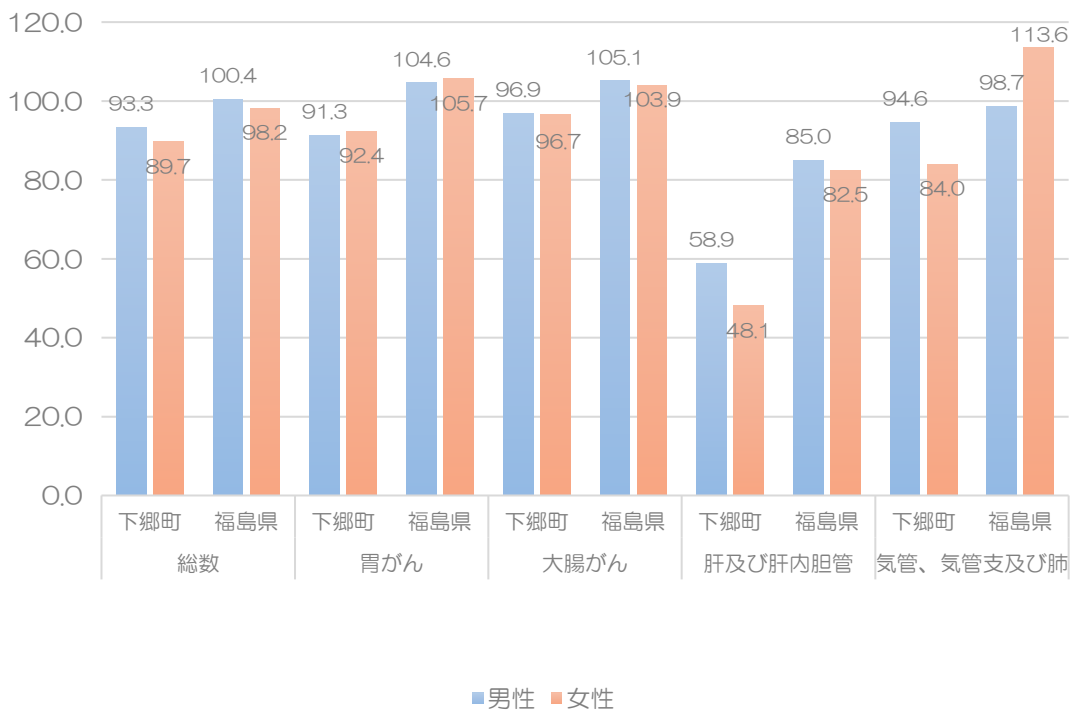
現状と課題

現在、2人に1人は何らかのがんにかかり、3人に1人はがんで死亡するといわれており、町では主要死因第2位となっています。部位別で見ると、男性は胃、大腸、肺がん、女性では胃、大腸がんでの死亡比が高くなっています。

町では各種がん検診を実施していますが、受診率は目標値に達していません。

今後高齢化の進行にともない、がんによる死亡者は増加していく可能性が考えられますが、がんは生活習慣の乱れも関連します。がんは、早期発見と治療が重要です。今後も、生活習慣改善による発症予防と検診受診率の向上に努めていくことが必要です。

図 13 がん部位別標準化死亡比（平成 25～29 年）



資料：人口動態統計特殊報告

目標と取り組み

目標：定期的にがん検診受診を促進し、適切な治療につなげる。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> • 広報等を活用し、がん予防のための生活習慣や禁煙、感染予防等に関する情報を発信します。 • 対象の年齢に無料クーポンを配布し受診を促進します。 • 若いうちから婦人科検診(乳がん、子宮がん検診)を受診できるよう、小児の健診等の場でも保護者に対し情報提供します。 • より多くの方が受診できるような体制づくりに努めます。 • 要精密検査対象者の医療機関受診状況を確認し、未受診の場合には受診勧奨を行います。 • 適切な治療継続につながるよう、必要時個別支援を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> • 正しいがん情報を知りましょう。 • 生活習慣(食事、喫煙、食事等)を見直し、がんのリスクになることをできるだけ減らしましょう。 • 「がんを防ぐための新 12 か条」*を実践しましょう。 • 早期発見、早期治療のために定期的にごがん検診を受けましょう。 • 精密検査が必要となった場合には、すみやかに医療機関を受診しましょう。

※がんを防ぐための新 12 か条(がん研究振興財団より)

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は豊富に
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから



目標指標

指 標	現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
がん標準化死亡比の減少	93.3%	減少
胃がん検診受診率	8.4%	50%以上
大腸がん検診受診率	24.5%	50%以上
肺がん検診受診率	31.2%	50%以上
乳がん検診受診率	13.3%	60%以上
子宮がん検診受診率	26.2%	60%以上
前立腺がん検診受診率	28.2%	50%以上

※がん受診率に関しては、県の目標値

3 飲酒

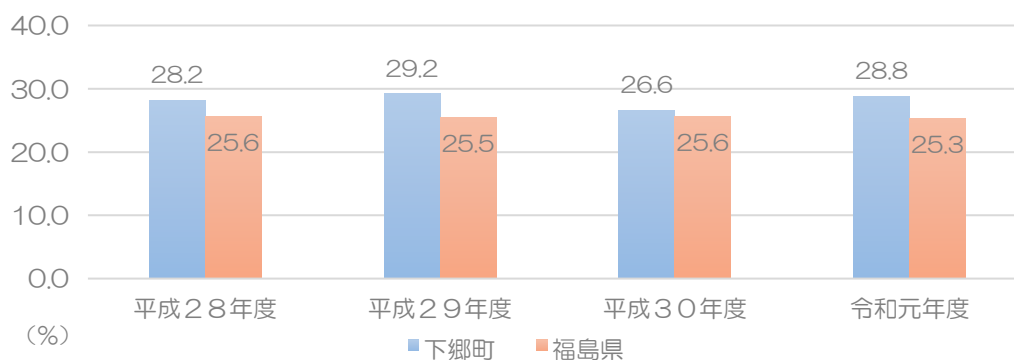
現状と課題

過度の飲酒は、肝臓の機能を低下させるだけでなく、生活習慣病の原因となります。また、依存性もあり、こころの健康や脳神経系へ悪影響を及ぼします。

1日の適正なアルコール摂取量は20g以下とされていますが、町の現状は、1回に1合以上飲酒している人の割合が6割を超えており、毎日飲酒している人の割合は、経年的に県の数値を超えています。

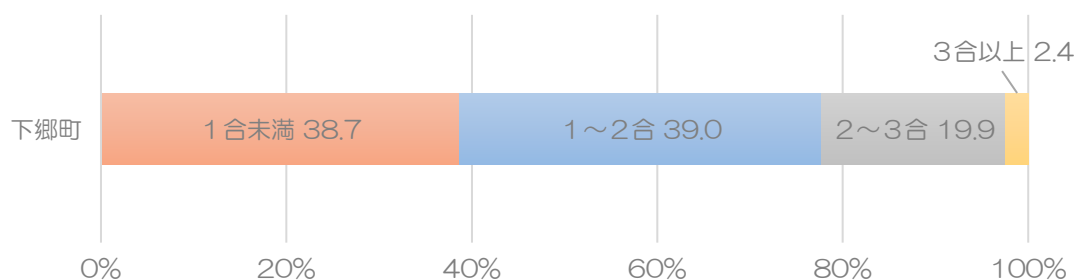
未成年や妊婦への禁酒指導はもちろんですが、その他飲酒習慣がある人に対する過度飲酒予防の取り組みが必要です。

図 14 飲酒頻度毎日の人の割合



資料：KDBシステム

図 15 1日あたりの飲酒量の割合(令和元年度特定健診質問票)



資料：KDBシステム

目標と取り組み

目標：適正飲酒を推進する。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ・広報や健康教室等により、アルコールが肝臓だけでなく、肥満や血糖、脂質等の生活習慣病につながることを、適量の飲酒量を心がけることや休肝日の必要性について周知します。 ・健診の事後指導で個別に保健指導を実施し、適正飲酒につながるよう支援します。 ・学校との連携を図り、未成年の飲酒防止に努めます。 ・妊産婦に対して、飲酒による胎児や母乳に与える影響について周知し、妊娠中や授乳中の飲酒をゼロにします。 ・飲酒による健康状態悪化がある人には、医療機関や保健福祉事務所等と連携し、適切な治療や支援につながるよう調整します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールが健康に及ぼす影響について知りましょう。 ・身体にやさしい飲み方をしましょう。「1日1合まで」* 「週に2日は休肝日を」 ・未成年や妊婦、授乳中の方は、絶対に飲酒をしないようにしましょう。周囲の人もお酒をすすめないようにしましょう。 ・飲酒により心身の状態悪化がみられている場合には、適切な治療や相談機関に通いましょう。

※主な酒類の換算の目安(1日平均純アルコールで約20g程度)

お酒の種類	ビール (500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎(35度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

参考：健康日本21(第2次)

目標指標

指 標	現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
毎日飲酒している人の割合	28.8%	25%
多量飲酒者の割合(2合以上)	22.3%	15%
妊婦飲酒者人数	1人	0人

4 喫煙

現状と課題

たばこには、多くの有害物質が含まれています。喫煙により、肺はもちろん、その他の部位のがん発症につながります

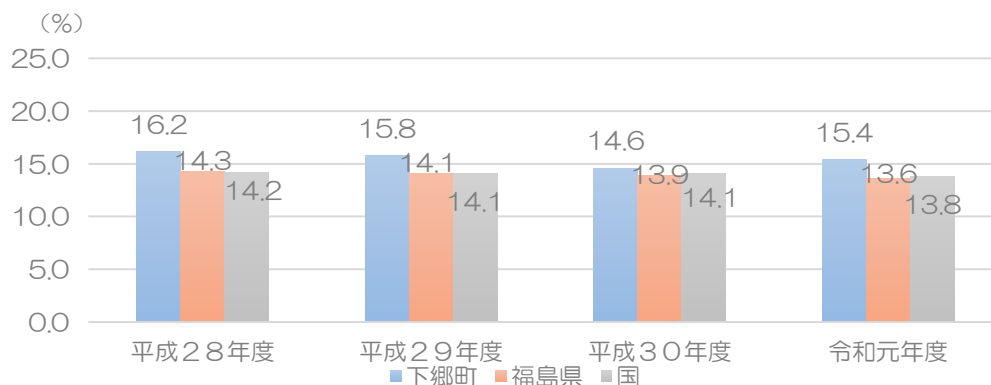
また、脳卒中や虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、周産期の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等)等、様々な疾患の原因でもあります。

町の喫煙率は、県や国と比較して高い状況にあります。また、家庭内での受動喫煙の機会がある人の割合は減少がみられているものの、15.7%となっています。

令和2年には、「望まない受動喫煙」をなくすため、改正健康増進法*が施行され、分煙がマナーからルールに変わりました。法律的根拠をもとに、今後も禁煙・分煙対策をさらに徹底し、たばこによる健康被害を予防していくことが大切です。

※望まない受動喫煙の防止を図るため、特に健康影響が大きい子どもや疾患をもつ人に配慮し、多くの人が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理者が講ずべき措置等について定めたもの。

図 16 喫煙者の割合



資料：KDBシステム

目標と取り組み

目標：禁煙、分煙を推進する。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none">・広報や健康教室、健診結果説明会等の事業を通して、喫煙や受動喫煙による害について周知します。・禁煙希望者に対する支援を行います。(禁煙外来の紹介や禁煙方法の提案等)・学校との連携を図り、未成年の喫煙防止に努めます。・妊産婦に対して、喫煙や受動喫煙による胎児や乳幼児に与える影響について周知し、家族も含め家庭内での禁煙、分煙が実施されるよう支援します。・望まない受動喫煙防止のため、保健福祉事務所等の関係機関と連携を図りながら、町内の公共施設の敷地内禁煙化、飲食店等の分煙、禁煙の徹底を推進します。	<ul style="list-style-type: none">・喫煙が身体に及ぼす影響について知りましょう。・受動喫煙による害について理解し分煙を徹底しましょう。・喫煙している人は、周りの人にたばこの煙を吸わせないようにしましょう。・受動喫煙のない家庭環境をつくりましょう。・未成年が喫煙しない環境づくりをしましょう。・妊産婦は禁煙に取り組みましょう。

目標指標

指 標	現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
喫煙者の割合	15.4%	10%
家庭内で本人または家族が喫煙する割合	38.0%	30%
家庭内受動喫煙の割合	15.7%	0%
妊婦喫煙者人数	1人	0人

5 身体運動・活動

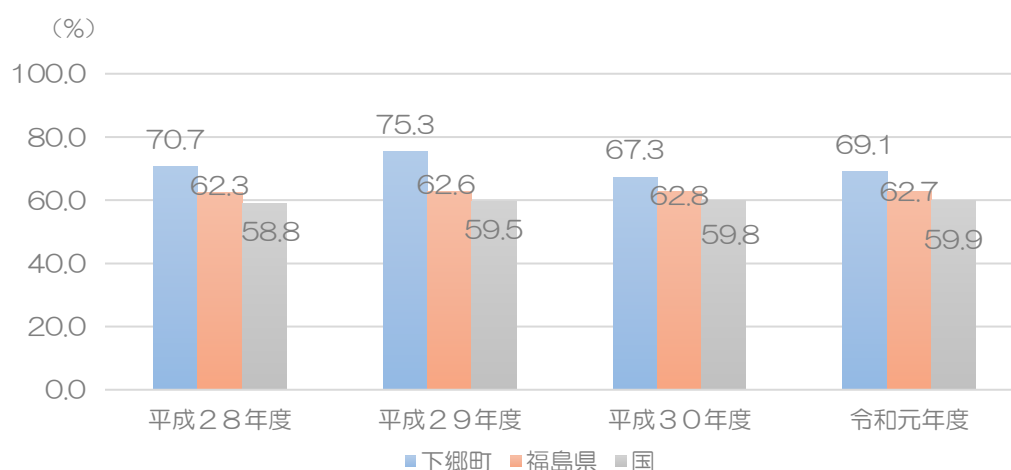
現状と課題

身体活動量を増やし、習慣的に運動を実施することは、生活習慣病の原因となる肥満の解消や、高血圧や高血糖、脂質異常等の改善になり、疾患の重症化予防につながるということがわかっています。

また、子どもの頃から運動習慣をつくることは、成人期以降の体力維持、疾病予防にも大きく影響します。そして、高齢者においては、寝たきり予防や認知症予防につながります。普段からウォーキングを実施したり、健康教室や介護予防教室等に参加し運動の機会を設けている人が多くいる一方で、働き世代を中心に十分な運動時間の確保が難しい現状もあります。

さらに、町の要介護認定者の有病状況を見ると、認知症や筋・骨格疾患の割合が多い状況にあります。今後も高齢化が進むなか、若年世代から運動を習慣化することが重要です。

図 17 運動習慣(1回30分以上の運動を週2回以上実施している)がない割合



資料：KDBシステム

目標と取り組み

目標：運動習慣の定着を推進する。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> 子どものころからの体力づくりの大切さについて、乳幼児健診等を通して保護者へ周知し、身体を使った遊びを提案します。 保育所や学校と連携し、子どもの体力づくりの重要性について保護者へ周知します。 広報や健康づくり教室等を通して、運動と生活習慣病や認知症、介護予防との関連について情報提供します。 自宅や冬期間でも行える運動方法の普及に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動と生活習慣病、認知症予防の関連について知りましょう。 子どもの頃から身体をよく動かして遊びましょう。 「しもごう健康ポイント事業」、「ふくしま健民カード・アプリ」を活用し、目標を立てて日頃できる運動を実行しましょう。 畑仕事や家事の時も意識的に身体を動かしましょう。 町の健康づくり教室や地域の活動に積極的に参加し運動の機会をつくりましょう。

<ul style="list-style-type: none"> ・自立した生活をできるだけ長くできるように、介護予防事業や地区サロン活動の支援を通して、筋力低下やフレイルを予防していきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・冬期間も除雪作業や室内でできる運動を行いましょう。
---	--

目標指標

指 標	現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人	30.9%	50%
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人	40%	50%

6 こころの健康

現状と課題

町では、平成31年3月に策定した「下郷町自殺対策行動計画」をもとに、多様化する社会生活、複雑化する様々な問題があるなかで、地域で暮らす町民の皆さんのこころの健康を守ることを目的として対策を行っています。

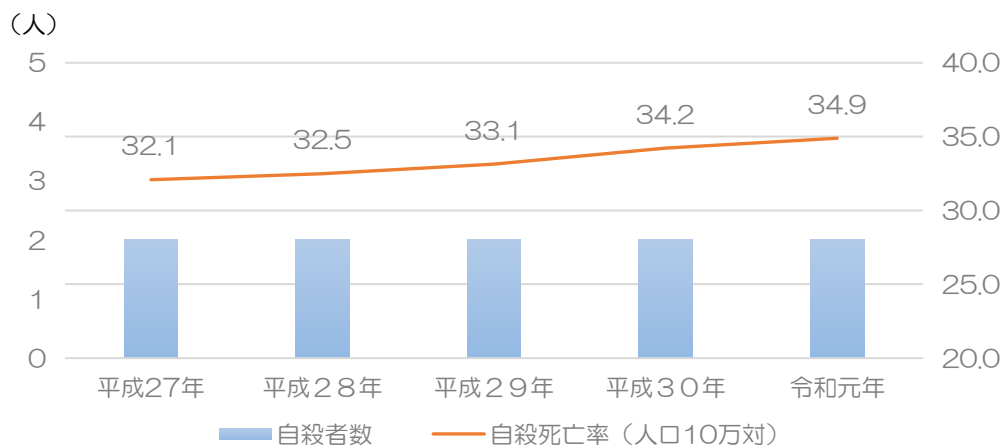
身体だけでなく、こころの健康があってこそ社会生活を送ることができます。近年の全国の自殺者は減少傾向にあるものの、新型コロナウイルス感染症の影響による生活スタイルや経済状況の変化等により、こころの健康への影響が懸念されます。

町の自殺者をみると、大きな増減はないものの目標である自殺者ゼロを達成できていません。自殺の背景には、健康問題や人間関係、経済状況等様々な要因があります。また、就職や妊娠出産、子育て、介護等、各ライフステージにおいて心身に大きな影響を与える事柄は多くあります。これらの問題に対する支援を行い、こころの健康を維持しながら生活を送れるようにしていくことが必要です。

高齢者の毎日の生活に対する満足度をみると、ほとんどの人が満足・やや満足と回答しており、町民健康アンケートでは、7割を超える人が「不安や悩みを相談できる人がいる」と回答しています。こころの健康を維持するためには、

家族や地域全体でこころの健康について知り、互いに気づき支え合うことが大切です。

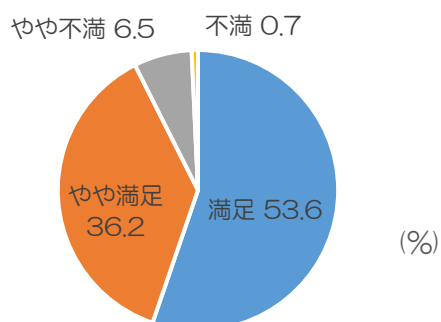
図 18 自殺者数と自殺死亡率の推移



資料：自殺統計(厚生労働省自殺対策推進室)

図 19 後期高齢者の心の健康状態

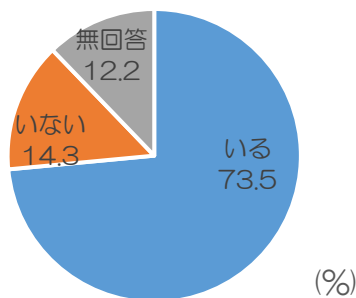
「毎日の生活に満足していますか？」(回答者数 278 人)



資料：令和2年度後期高齢者健康診査問診項目

図 20 令和2年度町民健康アンケート結果

あなたの不安や悩みを相談できる人はいますか。(アンケート回答者数 3267 人)



資料：令和2年度町民健康アンケート

目標と取り組み

「下郷町自殺対策行動計画」に基づき、心身の健康保持を推進していきます。

目標①：こころの健康を保つ人が増える。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> 母子手帳発行時をはじめとし、妊娠期から子育て期まで精神面を含めた切れ目のない支援を行います。 広報や健康づくり講演会で、うつ病等の精神疾患やこころの健康に関して情報提供、周知します。 保健福祉事務所と連携し、こころの健康相談会の周知、利用を促します。 睡眠の重要性、休養やストレス解消の必要性について周知します。 こころの病気とたたかっている人を支援します。(デイケア、受診支援、個別支援等) 	<ul style="list-style-type: none"> 子育ては一人で悩まず、周りの助けを借りながら地域全体で育てましょう。 妊娠期から産後にかけて変化する心身の変化について知りましょう。 こころの健康について積極的に知りましょう。 普段から、自分のこころの健康状態を把握しましょう。 自分に合ったストレス解消方法をみつけましょう。 自分に合った睡眠、休息をとりましょう。 1人で悩まず、身近な人や専門機関に相談しましょう。

目標②：つながり支えあう地域ネットワークを強化する。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> 医療機関等と連携し、産後うつの予防、早期発見、早期対応に努め子育てを応援します。 保育所や学校と連携し、子どもはもちろん、家庭全体が健やかに過ごせる環境づくりを支援します。 ゲートキーパー養成講座を多くの人に実施し、見守り支える体制づくりを行います。 地域で支えあう体制づくりを推進します。(高齢者の孤立防止、独居世帯の見守り等) 	<ul style="list-style-type: none"> 周りの人の変化に気づいたら声をかけましょう。 地域のつながりを大切にしましょう。 地域で見守る体制を強化しましょう。 心身の変化がある人に気づいたら、町や専門機関に相談しましょう。

目標指標

指標	現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
睡眠や休養が十分にとれている人	80.2%	85%
不安や悩みを受け止めてくれる人がいる	73.5%	95%
自殺者数	2人	0人

7 歯・口腔の健康

現状と課題

歯や口腔の健康を保つことは、食べることを楽しむだけでなく、言葉の発達、心身の健康にかかせないものです。

現在、「8020運動」「6024運動」、オーラルフレイルの予防が推進されており、生涯を通じて歯周病や歯の喪失、口腔疾患の予防に取り組むことは、高齢化が進む社会において、健康寿命の延伸に大きな影響を与えると考えられます。

むし歯や歯周病は、生活習慣病や循環器疾患等の思わぬ病気を引き起こすことがあります。食生活や運動に加え、口腔内の健康を守ることは、基礎疾患の重症化予防にもつながります。

歯や口腔の健康保持は、乳幼児期から対策をすることが重要であり、町では歯科検診や歯科指導教室の他、フッ化物による歯質強化※に取り組んでいます。町の子どものむし歯有病率は減少傾向にあります。1人で何本もむし歯が認められる場合もあり、今後も歯科保健対策を実施していくことが重要です。

※フッ化物 自然環境に広く分布している元素の1つ。歯の質を強化し、むし歯予防に効果を発揮する。町では、町内保育所年中・年長児全員を対象にフッ化物洗口、1歳6か月健診と3歳児健診でのフッ化物塗布、歯科医院での塗布補助券の配布を実施している。

図 21 1歳6か月児むし歯有病者率

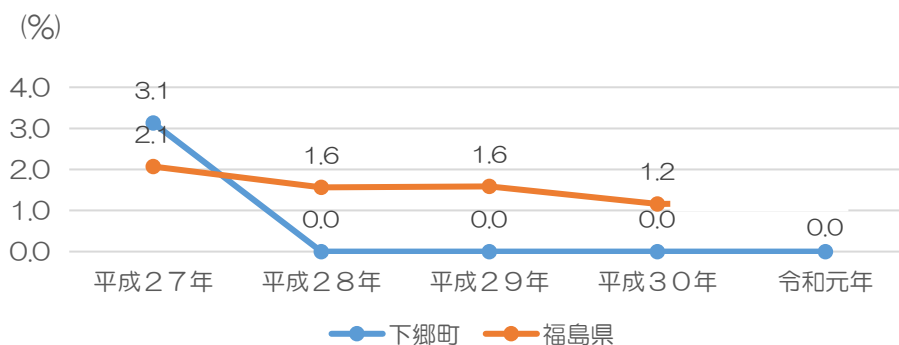


図 22 3歳児むし歯有病者率

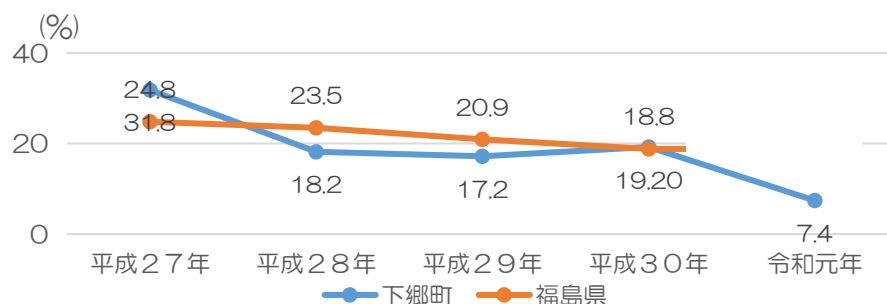


図 23 6歳児全歯むし歯有病者率

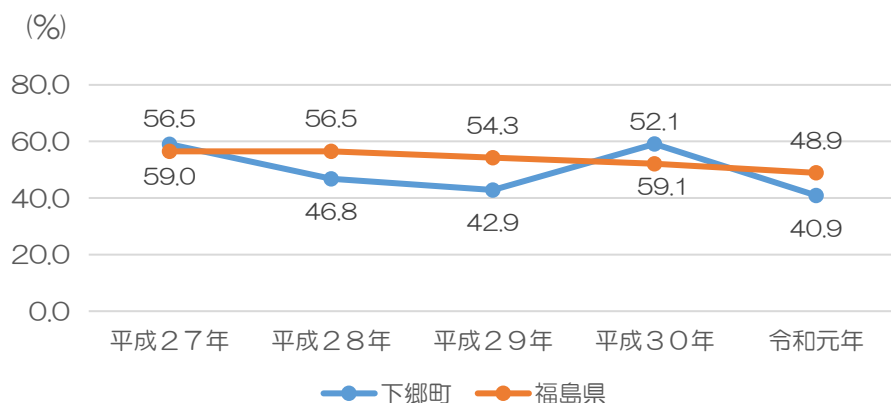
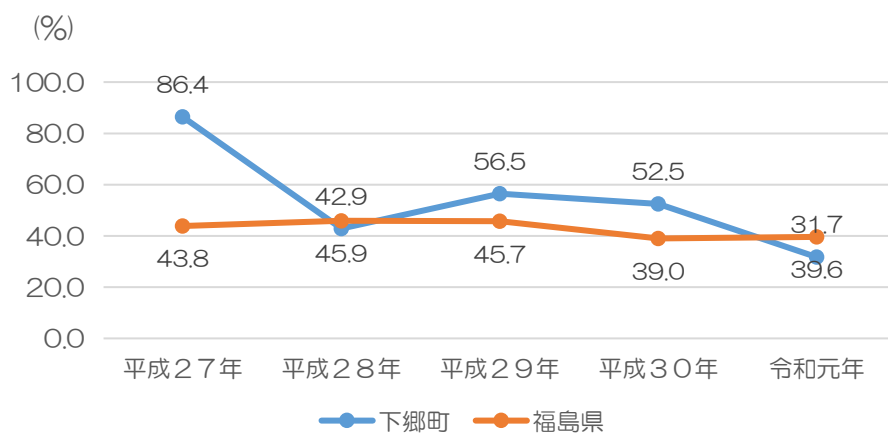
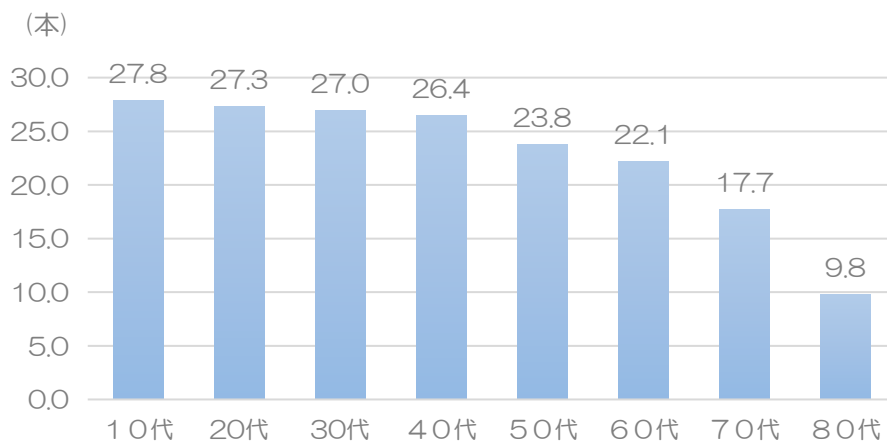


図 24 12歳児永久歯むし歯有病者率



資料：福島県歯科保健情報システム

図 25 年代別平均現在歯数



資料：令和2年度町民健康アンケート

目標と取り組み

目標①：乳幼児期、学齢期のむし歯のない子どもが増える。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期からの口腔内の健康保持の大切さ、乳歯のむし歯への影響について周知します。 ・乳幼児健診や健康相談で歯科衛生士による歯科指導を行い、正しいブラッシング方法や間食の摂り方等について助言します。 ・歯や顎の発達を促す食事、おやつを推進します。 ・歯科医師や保育所と連携し、フッ化物による歯質強化の取り組みを継続します。(健診時のフッ化物塗布、町内保育所でのフッ化物洗口、フッ化物塗布補助券の配布) ・保育所や歯科衛生士と連携し、保護者に対する歯科指導を継続します。 ・学校と連携し、学齢期での正しいブラッシング方法や歯肉炎、歯周病等について周知します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期から口腔内の健康を保ちましょう。 ・子どもの仕上げみがきの方法、間食やジュースの摂取について正しく理解しましょう。 ・子どものうちから正しい歯みがき、口腔内管理を行いましょ。 ・むし歯になったら早期に治療しましょう。 ・子どもも歯肉炎や歯周病になることを知り、予防しましょう。

目標②：歯・口腔内の正しいセルフケア方法を知り、実行する人が増える。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ・広報等を活用し、歯周病予防や正しいブラッシング方法等について啓発します。 ・オーラルフレイル[*]について周知します。 ・健康づくり教室では歯科指導を行い、歯肉炎予防や歯周病予防、歯の喪失防止のためのセルフケア方法を周知します。 ・歯科医師と連携し、介護予防教室や地区のサロン活動等の場で、高齢期における口腔機能維持や口腔ケアの大切さについて周知します。 ・定期的な歯科検診、受診を勧めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食事をしましょう。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に受診しましょう。 ・むし歯や歯周病等がある場合には、早期に治療しましょう。 ・大人も正しいブラッシング方法や歯周病予防に関する知識を持ち、実践しましょう。 ・入れ歯も正しい管理をして、できるだけ自分の歯を残しましょう。 ・良く噛んで食べ、歯や口腔のセルフケアを行いオーラルフレイルを予防しましょう。

※オーラルフレイル 口腔の虚弱を表す。口の周りの筋力が低下することにより滑舌や嚥下、噛む力等が低下すること。

目標指標

指 標		現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
むし歯のない児の割合	1歳6か月児	100%	100%
	3歳児	92.6%	100%
	6歳児	59.1%	80%
	12歳児	68.3%	80%
町内保育所フッ化物洗口の実施率		100%	100%

8 栄養・食生活(食育の推進)

現状と課題

栄養・食生活は、生命維持にかかせないものであり、子ども達の健やかな成長、町民のみなさんの健やかな暮らしに重要なものです。町では、健康しもう21計画に第2次下郷町食育推進計画を位置づけ、「ゆたかなこころを育む食育の推進」を基本目標とし、活動に取り組んできました。

子どもの肥満傾向の状況をみると、小学生は減少しましたが、中学生では増加が見られています。3歳児において太りすぎに該当する割合が減少していますが、一定数の該当児がいることは変わりありません。

子どもの頃からの肥満は、脂肪細胞を過剰に増加させ、成人期以降の肥満につながる事が分かっています。将来の生活習慣病予防のためにも、子どもの健康的な食生活の確立が重要です。

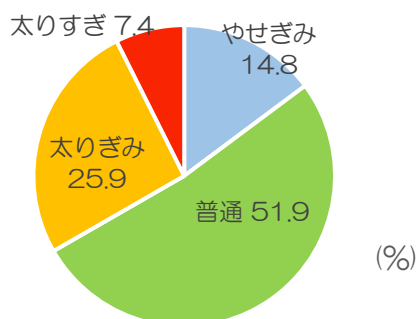
また、朝食の摂取状況は、幼児、小・中学生と9割を超えており、3食規則正しく摂取している子どもは多いと考えられます。食事は生活リズムを整え、1日の健康的な活動を維持するためにとっても大切です。家庭全体で食事を中心に生活習慣の基盤をつくることは、心身の健やかな成長につながります。

成人期以降の食生活においては、山間部で積雪の多い自然環境等の要因から、塩蔵品や漬物をつくる習慣が根付いています。それに加え、加工食品の多様化等により、塩分を多く摂取しやすい環境にあります。福島県全体においても、食塩摂取量は全国で上位に位置している現状があります。

塩分の摂り過ぎは、高血圧に直結し、重症化すると脳卒中や心疾患、腎硬化症による人工透析等につながってしまうため、今後も減塩に取り組んでいく必要があります。

町は、米や野菜等の新鮮な農産物に恵まれ、魅力的な郷土料理がある等、地域で守るべき食習慣もあります。このような文化を大切にしながら、今後も減塩を中心とした健康的な食生活の普及、生活習慣病予防に努めていく必要があります。

図 26 3歳児健診受診者カウプ指数の割合(令和元年度)



資料：令和元年度3歳児健診

表 6 標準体重比判定割合(小学校)

判定	痩身傾向	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
標準体重比	-20%以下	-20%超~+20%未満	20%以上30%未満	30%以上50%未満	50%以上
人数(人)	2	187	12	12	3
割合(%)	0.9	86.6	5.6	5.6	1.4

表 7 標準体重比判定割合(中学校)

判定	痩身傾向	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
標準体重比	-20%以下	-20%超~+20%未満	20%以上30%未満	30%以上50%未満	50%以上
人数(人)	0	105	10	8	2
割合(%)	0	84.0	8.0	6.4	1.6

資料：令和2年度定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査

目標と取り組み

食育に関する取り組みを「第3次下郷町食育推進計画」として組み込み、「ゆたかなこころを育む食育の推進」を基本目標として事業を行います。

目標①：子どもの頃から望ましい食習慣を身につける。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期から、減塩、肥満予防等の食生活について情報提供をします。 ・離乳食や子どものおやつ、健康的な食事内容について、健診時や離乳食教室を中心に個別対応を行い支援していきます。 ・保育所や学校と連携し、肥満傾向時の実態把握をはじめとして子どもの適切な体重管理を支援します。 ・食生活改善推進員の皆さんと連携し、地域食育教室等を通して、調理の楽しさや郷土料理の学び、健康的な食習慣を推進します。 ・家庭全体で食生活を見直せるよう、広報での情報提供や、学校や保育所との連携を強化します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期から適切な体重管理に努めましょう。 ・子どもの頃から3食バランスのとれた食事をしましょう。 ・望ましいおやつの食べ方を知りましょう。 ・食べすぎや偏った食事に注意し、肥満にならないよう気をつけましょう。 ・家庭全体で食生活について考えましょう。 ・郷土料理や行事食を知り味わいましょう。 ・地元産食材の美味しさを知りましょう。

目標②：減塩に取り組み、健康な食生活を送る人が増える。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ・広報や健康づくり教室等を通して、減塩、バランスの良い食事、生活習慣病との関連等について情報提供します。 ・食生活改善推進員の皆さんと連携し、地域全体で健康的な食生活の普及に努めます。 ・健診の事後指導で、減塩の必要性や生活習慣病予防のための食生活の普及に努めます。 ・個別支援を行い、食生活の見直し、生活習慣病発症、重症化予防につなげます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩の工夫、加工品の塩分量について知り、普段の食生活に取り入れましょう。 ・塩分摂取と生活習慣病との関連について知りましょう。 ・自分の適正体重を知り、栄養バランスを考えた食生活を心がけましょう。 ・町の健康教室等を活用し、食生活を振り返りましょう。 ・コンビニ食や惣菜品のバランスの良い選び方を知りましょう。

目標指標

指 標		現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
朝ごはんを食べている割合	3歳児	100%	100%
	小学生	99.1%	100%
	中学生	99.1%	100%
肥満傾向の子どもの割合	3歳児	7.4%	減少
	小学生	12.5%	減少
	中学生	16.0%	減少
5つの減塩ポイント*から1つでも実践している人の割合		82.7%	90%
食事のバランスに気をつけている人の割合		42.7%	60%
BMIが標準(18.5～24.9)に該当する人の割合 (高齢者をのぞく)	男性	57.2%	65%
	女性	61.6%	70%
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上食べている人の割合		67.9%	75%

- ※5つの減塩ポイント 下郷町食育推進計画における減塩に向けた取り組みの1つ
- ①食事のたびに漬物を食べない。
 - ②しょうゆをかけすぎない。
 - ③みそ汁は具たくさんで1日2杯まで。
 - ④めん類を食べる時は汁を残す。
 - ⑤お惣菜や加工食品、冷凍食品に頼りすぎずバランス良く。

9 感染症

現状と課題

令和2年から続く、新型コロナウイルス感染症の流行は、これまでの日常生活や社会生活を大きく変えるものでした。「新しい生活様式」による暮らしを余儀なくされ、今後も様々な感染予防対策を継続していく必要があります。

新型コロナウイルス感染症に限らず、季節性インフルエンザや風しん等、様々な感染症が流行します。特に子どもや高齢者、基礎疾患をもつ人が感染症にかかると重篤になる可能性も高く、予防接種等で防ぐことが大切です。

町では定期予防接種やインフルエンザ予防接種費用の助成、風しん対策助成事業等により感染症予防を推進しています。今後も、様々な感染症の予防により、健康を保持できるよう、予防接種の推奨、日々の感染症予防対策行動をすすめていく必要があります。

目標と取り組み

目標：感染症に対する正しい知識をもち実行する人が増える。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> 正しい感染予防対策行動が実施できるよう、感染症に関する情報を周知します。 予防接種の実施について、広報等を活用し周知します。 医療機関等の関係機関と連携をはかり、適切な時期に必要な人が確実に予防接種を行えるよう調整します。 感染症における相談窓口について情報提供します。 感染症流行時には、町新型インフルエンザ等対策行動計画に基づき関係機関と連携します。 	<ul style="list-style-type: none"> 感染症についての正しい知識をもち、正しい予防行動をとりましょう。 必要な予防接種を適切な時期に受けましょう。 普段から健康づくりに取り組み、免疫力をつけましょう。

目標指標

指 標	現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
感染症予防に気をつけている人	28.3%	80%
高齢者インフルエンザ予防接種率	66.8%	70%以上
子どもインフルエンザ予防接種率	61.6%	70%以上
麻しん風しん(Ⅱ期)予防接種率	100%	100%

10 子どもの健康

現状と課題

生涯にわたって心身ともに健康に過ごすためには、子どもの頃からの健康づくりが重要です。妊娠、産後、子育て期と、子どもと家族を取り巻く環境は大きく変化します。そのような状況のなか、子どもの健やかな成長のためには、家族だけでなく地域全体で成長を見守り、助け合っていくことが大切です。

近年は、生活スタイルの多様化や核家族化等により、子育て家庭が孤立化しやすい環境にあります。町では、平成30年度に「子育て世代包括支援センター」*を立ち上げ、妊娠を希望する女性から子育て期まで、関係機関と連携しながら切れ目の無い支援体制の構築に努めています。この体制のもと、家庭全体が心身健康な状態で子育てをし、子どもが健やかに成長できるよう支援していくことが必要です。

目標と取り組み

目標：心身健やかに子育てできる家庭が増える。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> •妊娠を希望する家庭を支援します。(特定不妊治療費助成、個別支援) •母子手帳発行時から出産、産後、子育て期まで切れ目なく支援します。 •医療機関や助産師会、保育所、学校、療育施設等の関係機関と連携し、必要な支援の提供、連絡調整等個別に支援します。 •子どもが自己肯定感を持ち、健やかに成長していけるよう、発達支援体制を強化していきます。 •地域で子育てを見守り助ける体制づくりを行います。 	<ul style="list-style-type: none"> •妊娠、子育てに関し受けられる支援について知り、活用しましょう。 •ひとりで悩まず、助けを求めましょう。 •地域で相談できる人をつくりましょう。 •地域全体で子どもの成長を見守りましょう。 •妊産婦健診や子どもの健診は必ず受けましょう。 •子どもの自己肯定感を高める関わりについて知りましょう。

目標指標

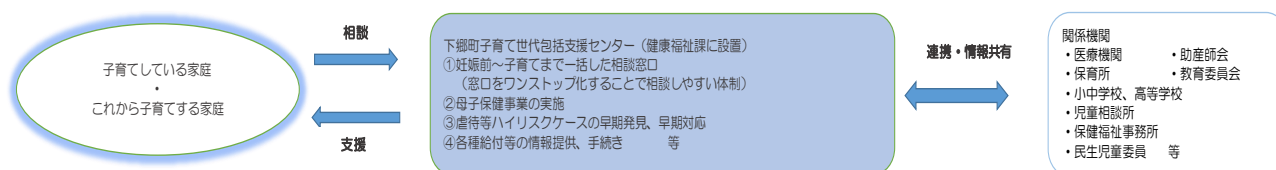
指 標	現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
ゆったりした気持ちで子どもと過ごせる時間がある母親の割合(3歳児健診時)	73.1%	80%

育てにくさを感じたときに対処方法を知っている人の割合	100%	100%
産後、退院してから1か月程度、保健師や助産師等からの指導・ケアを十分に受けることができたと感じる母親の割合	94.4%	100%

(子どもの食育、歯科、運動に関する取り組みと指標は他分野に記載)

※子育て世代包括支援センター

相談窓口をワンストップ化し、子育て支援を切れ目なく行うための機関。町では、健康福祉課健康係内に設置している。



	妊前	妊産期	出産・産後	乳児期 (生後1か月～1歳未満)	幼児期 (1歳～就学前)	学童期	中学校・高校
各種健診、訪問等	特定不妊治療費助成 風しん抗体検査、予防接種費助成	母子健康手帳発行 妊産婦健診費用助成 妊婦連絡票等活用事業 フォローが必要な妊婦について医療機関と市町村で連携し、訪問や電話等で支援	乳児家庭全戸訪問事業 産後ケア事業 (宿泊型・日帰り型・訪問型)	3～4か月児健康診査 6～7か月児健康相談 11～12か月児健康相談	1歳6か月児健康診査 2歳6～7か月児健康相談 3歳児健康診査 5歳児健康相談		
	家庭訪問、電話相談、医療機関等との連携						
	養育支援訪問事業：特定妊婦や不適切な養育環境にある家庭、虐待のリスクがある家庭に対する支援						
	養育医療				育児相談会		
歯科・口腔		母子手帳発行時：歯科保健指導		乳幼児健康相談時：歯科衛生士による個別指導 健診時：歯科衛生士による集団指導	フッ化物塗布 フッ化物洗口 保育所年中、年長児対象 (週5回法) 出前講座 各保育所でのむし歯予防教室	小・中学校歯科教室への協力	
				健診時を利用した食育（子どもに適したおやつ） 乳幼児健康相談時：栄養士による個別指導 健診時：栄養士による集団指導 離乳食教室		親子食育教室 地域食育教室	
				要保護児童対策地域協議会			
福祉係				保育所、児童手当等各種手続き			
				特別児童扶養手当、障がい児関係手続き、サービス利用 等			

11 高齢者の健康

現状と課題

町の高齢化率は、令和2年で43.2%となっておりますが、介護予防教室や地区のサロン活動等により、要介護認定率は増加せずに推移しています。高齢化が進行するなか、健康寿命の延伸は必須であり、一人ひとりができるだけ長く心身ともに健康に生活できるよう、対策を行っていくことが重要です。

近年の家族構成をみると、高齢者のみの世帯が増加しています。また、要介護認定率は、75歳以上になると急激に増加しています。さらに、高齢者は、筋力低下や体重減少により虚弱状態となりやすい一方で、肥満の人が多い現状があります。肥満は、生活習慣病や認知症のリスク要因であり、膝の痛み等の筋骨格系にも影響を与えます。

高齢化により、今後も高齢者のみの世帯や要介護状態となる人が増加することが予測されるなか、フレイルやサルコペニア※の予防に取り組み、閉じこもり予防、高齢者の社会参加を促していくことが重要です。

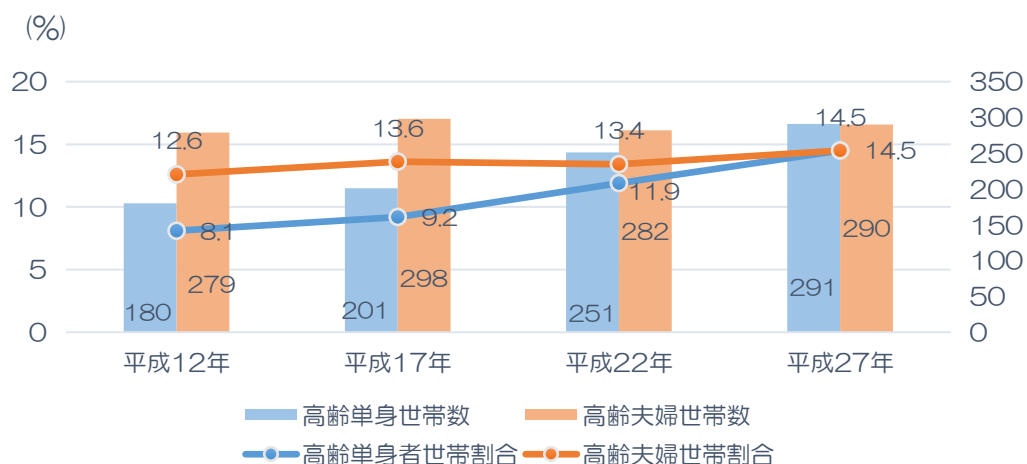
※フレイル

加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、慢性疾患等の影響も相まって心身の脆弱性が出現した状態のこと。体重減少や易疲労、身体活動量の減少等が現れる。

※サルコペニア

加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢・体幹等の全身の筋力低下が起こること。

図 27 高齢単身世帯、高齢夫婦世帯の割合



資料：国勢調査

表8 後期高齢者のBMIの推移

年度	低体重	標準	肥満
	21.5未満	21.5～25.0	25.0以上
平成29年度	25.6%	40.2%	34.2%
平成30年度	26.0%	43.3%	30.8%
令和元年度	24.8%	43.7%	31.5%

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)に基づく分類

資料：福島県後期高齢者医療広域連合

目標と取り組み

目標：心身ともに健康な高齢者が増える。

取り組み	
行政が取り組むこと	町民の皆さんが取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ・若いうちから高齢による心身の変化や認知症について正しい知識を得られるよう周知します。 ・広報や介護予防教室、地区サロンの活動等のなかでフレイルやサルコペニアについて周知します。 ・心身の健康維持のため、運動、食事、口腔ケア等を実践できるよう介護予防教室やお元気サロン等の事業を推進します。 ・地域包括支援センターを中心に、医療機関等の関係機関と連携をはかり、適切な時期に必要な治療、介護等の支援が受けられるよう支援します。 ・高齢者の生活習慣病の重症化、合併症を予防します。 ・適正な体重を維持できるよう、個々に合った食事摂取や運動方法について助言し支援します。 ・地域の活動を支援します。 ・閉じこもり予防のため、独居世帯を中心に訪問等を実施します。 ・関係機関と協力し、地域の見守り体制の強化に努めます。 ・ゲートキーパー※の養成を推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルやサルコペニア、認知症等について正しい知識をもちましょう。 ・介護予防事業や地区サロンの活動に積極的に参加しましょう。 ・適切な治療と生活習慣の見直しをして合併症を予防しましょう。 ・できるだけ適正体重を維持しましょう。 ・体調が良いときは、習慣的に身体を動かしましょう。 ・歯や口腔内のケアもしっかり行いましょう。 ・心身の状態で気になることがある場合には、早めに専門機関に相談しましょう。 ・地域全体で高齢者を支えあいましょう。

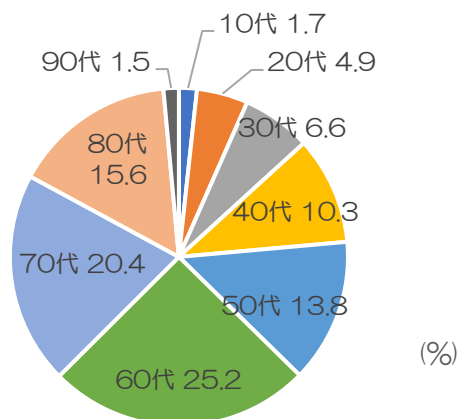
※ゲートキーパー 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、相談機関等の必要な支援につなげ、見守る人のこと。

目標指標

指 標	現状 (令和元年度)	目標値 (令和7年度)
BMIが標準(21.5~24.9)に該当する高齢者の割合	43.3%	50%
要介護認定率	19.9%	現状維持

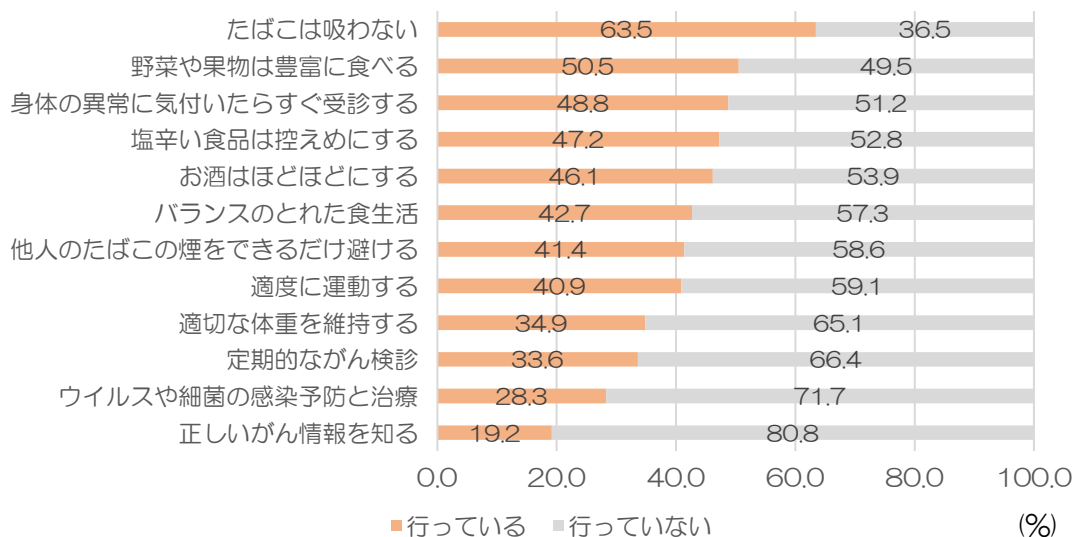
資料：令和2年度町民健康アンケート結果

- ・対 象：19歳以上の町民(要介護3以上の住民は除く)
- ・実施方法：令和2年1月下旬に配布した健(検)診意向調査の封筒にアンケートを同封し回収。
- ・回 答 率：71.4%(対象者 4,576 人中 3,268 人が回答)

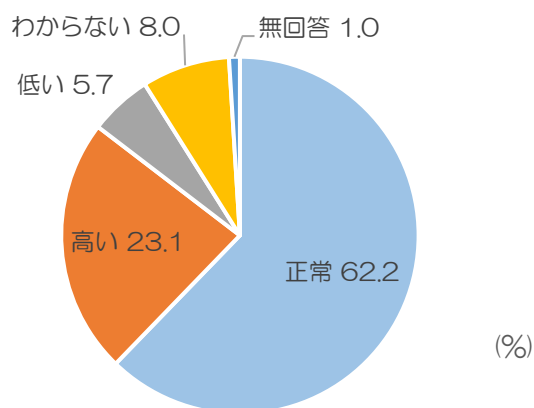


1 健康管理

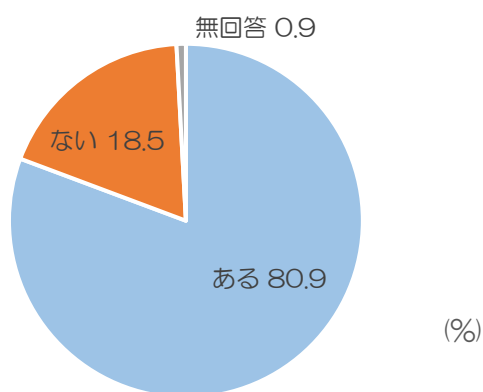
(1) 普段気をつけていること



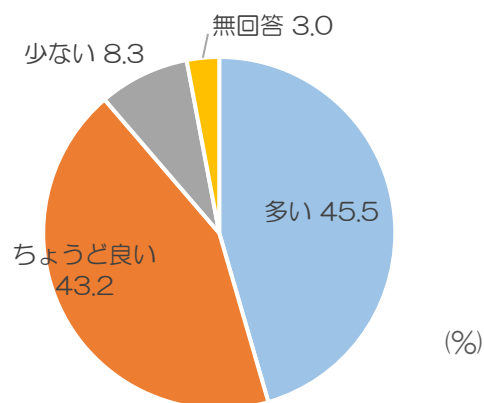
(2) 自分自身の血圧値の把握について



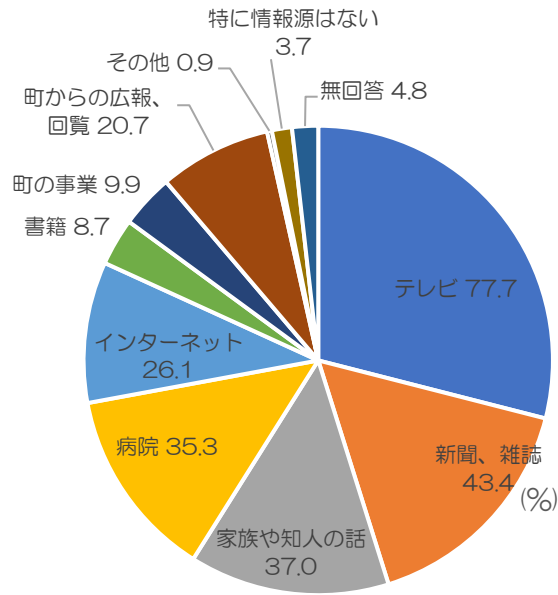
(3) 血圧計所持について



(4) 自分自身の体重について

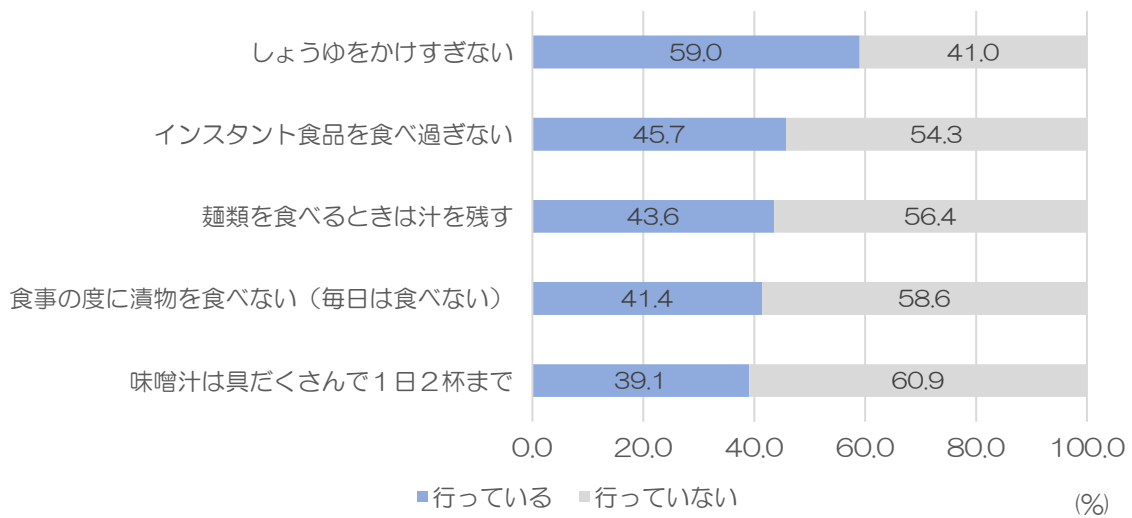


(5)健康に関する情報源

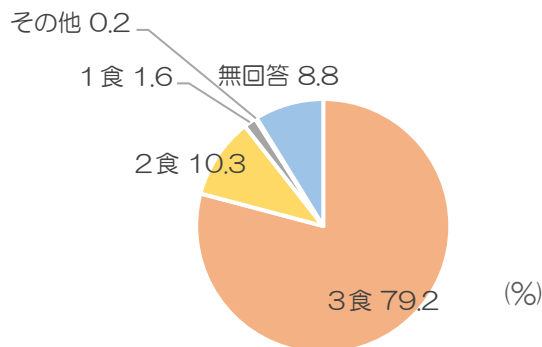


2 食生活

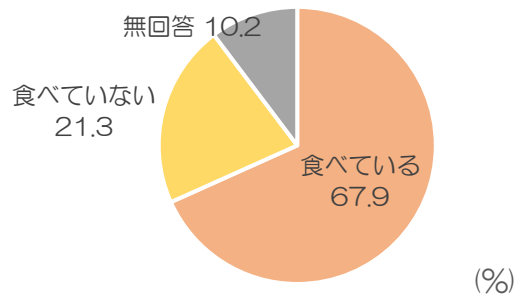
(1)減塩意識：減塩ワンポイントの実践状況



(2) 1日食事摂取回数

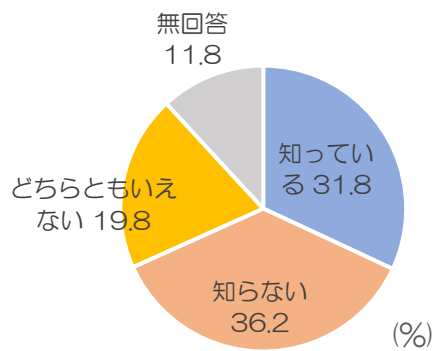


(3)毎食の主食、主菜、副菜揃った食事摂取状況

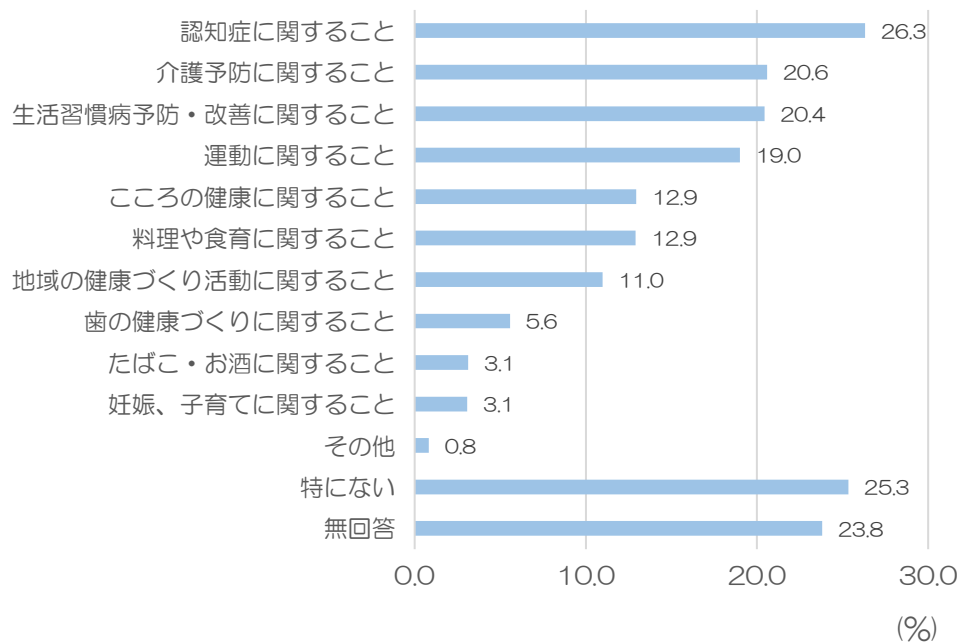


3 こころの健康

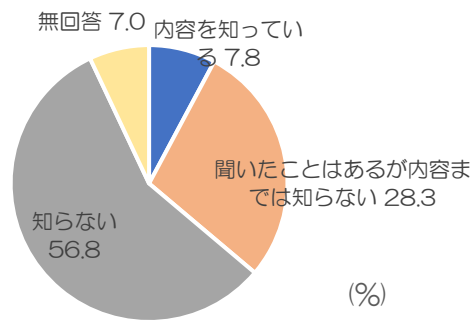
(1)うつ病のサインを知っている人



4 健康増進施策で力を入れて欲しい事業



5 健康しもごう 21 計画の認知度



第2次健康しもごう21計画策定 関係者名簿

【下郷町健康づくり推進協議会】 令和3年3月現在

機 関 ・ 団 体	役 職	氏 名
福 島 県 南 会 津 保 健 所	所 長	小 谷 尚 克
医 療 法 人 正 生 会 佐 藤 医 院	院 長	佐 藤 正 友
医 療 法 人 社 団 芳 賀 医 院	理 事 長	齋 藤 郁 也
下 郷 町 区 長 協 議 会	会 長	鹿 目 兼 信
下 郷 町 民 生 児 童 委 員 協 議 会	会 長	馬 場 誠 三
下 郷 町 老 人 ク ラ ブ 連 合 会	会 長	五 十 嵐 博
社 会 福 祉 法 人 下 郷 町 社 会 福 祉 協 議 会	事 務 局 長	大 竹 義 則
下 郷 町 保 健 委 員 会	委 員 長	飯 田 正 男
下 郷 町 保 健 補 導 員 会	会 長	渡 部 絹 子
下 郷 町 食 生 活 改 善 推 進 員 会	会 長	湯 田 容 子
下 郷 町 小 ・ 中 学 校 長 会	会 長	大 桃 豊
下 郷 町 養 護 教 諭 部 会	部 長	宮 島 三 和 子
下 郷 町 教 育 委 員 会	教 育 次 長	湯 田 浩 光
し も ご う 保 育 所	所 長	星 夏 子
湯 野 上 保 育 所	所 長	渡 部 薫

【事務局】

所 属 等	氏 名
健康福祉課長	弓 田 昌 彦
健康福祉課健康係長	室 井 梢
健康福祉課 健康係	湯 田 美 喜
	小 椋 朋 子
	小 山 悠 子
	星 美 彩

健康しもごう21計画

令和3年3月発行

下郷町役場 健康福祉課

〒969-5345 福島県南会津郡下郷町大字塩生字大石 1000

電 話 0241-69-1199

FAX 0241-69-1134
