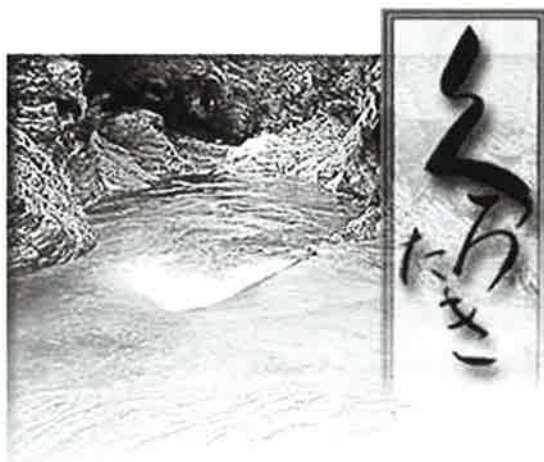


健康くろたき 21

(第2次)

黒滝村第2次健康増進計画及び
第1次食育推進計画

生涯を通じた健康づくり



黒滝から始まる STORY

笑顔あふれる・やさしさとぬくもりのある村

2013~2022

黒 滝 村

目 次

第1章 計画の策定の経緯と位置づけ	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の対象	1
3 計画の期間と評価	2
4 計画の位置づけ	2
第2章 黒滝村の現状	3
1 人口の状況	3
2 世帯の状況	4
3 出生の状況	4
4 死因の状況	4
5 がん検診受診状況	4
6 特定健康診査および特定保健指導の実施状況	5
7 国民健康保険医療費の状況	5
8 要支援および要介護認定者の状況	6
第3章 第1次計画の分野別評価	7
第5章 分野別の取り組み	12
1. 食生活・栄養（第1次食育推進計画）	12
2. 身体活動・運動	13
3. 休養・こころの健康	14
4. たばこ	15
5. アルコール	16
6. 歯・口腔の健康	17
7. 健診・生活習慣病予防	18
8. がん	19
第6章 世代別の目標項目と村民ができること	20
第7章 健康くろたき21(第2次) 目標項目と数値目標	21

第 1 章 計画の策定の経緯と位置づけ

1 計画策定の趣旨

近年、わが国は、生活環境の改善や医学の進歩などにより世界有数の長寿国となった一方で、高齢化が急速に進み、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人も増加し、また、社会環境の変化により生活習慣等の乱れに起因する生活習慣病の増加などが深刻な社会問題となっています。このような中、いつまでも住み慣れた地域で心身ともに健康で暮らせる健康寿命をできる限りのばしていくことが大きな課題です。それに加え、健康と深いかわりをもつ食生活は生活習慣の基礎としてあらためて健全な食生活のあり方が問われています。

国の動向として、平成 12 年度から始まった、「健康日本 21」では、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上をめざして、国民運動として健康づくりを推進してきました。平成 19 年の中間評価では、メタボリックシンドロームの認知度等の目標項目が追加され、期間が平成 24 年度まで延長されました。平成 25 年度からは、「健康日本 21（第 2 次）」として、健康寿命と健康格差について目標が設定され、各ライフステージにおける対策・取り組み、健康づくりを支援する社会環境の整備が重視されています。また、食育に関しては、食育を国民運動として推進するため、生涯にわたり健全な食生活を実践することができる人を育てることを目的とした「食育基本法」を平成 17 年に制定し、翌年、これに基づいた「食育推進基本計画」を策定しました。平成 23 年には「第 2 次食育推進基本計画」が策定され、食育の推進は健康づくり計画に不可欠となっています。

このような健康を取り巻く環境や、国の健康づくりに関する流れを受け、本村においても、平成 20 年 7 月に「黒滝村第 1 次健康増進計画」として「健康くろたき 21」を策定し、村民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう推進してきました。

「健康くろたき 21」（以下前計画）が平成 24 年度で終了することから、平成 25 年度からは「黒滝村第 2 次健康増進計画」を策定します。策定にあたっては、前計画の進捗や成果の最終評価を行った上で、健康を取り巻く環境の変化や「健康日本 21（第 2 次）」の方向性、黒滝村の特徴や課題を踏まえ、長期的・総合的観点から健康づくりの方向性を示していきます。また、健康づくりと食育は密接に関係があるという視点から、健康づくりと食育を一体的に推進していくため、「黒滝村第 1 次食育推進計画」を合わせ、「黒滝村第 2 次健康増進計画及び第 1 次食育推進計画」とした「健康くろたき 21（第 2 次）」（以下本計画）を策定します。

2 計画の対象

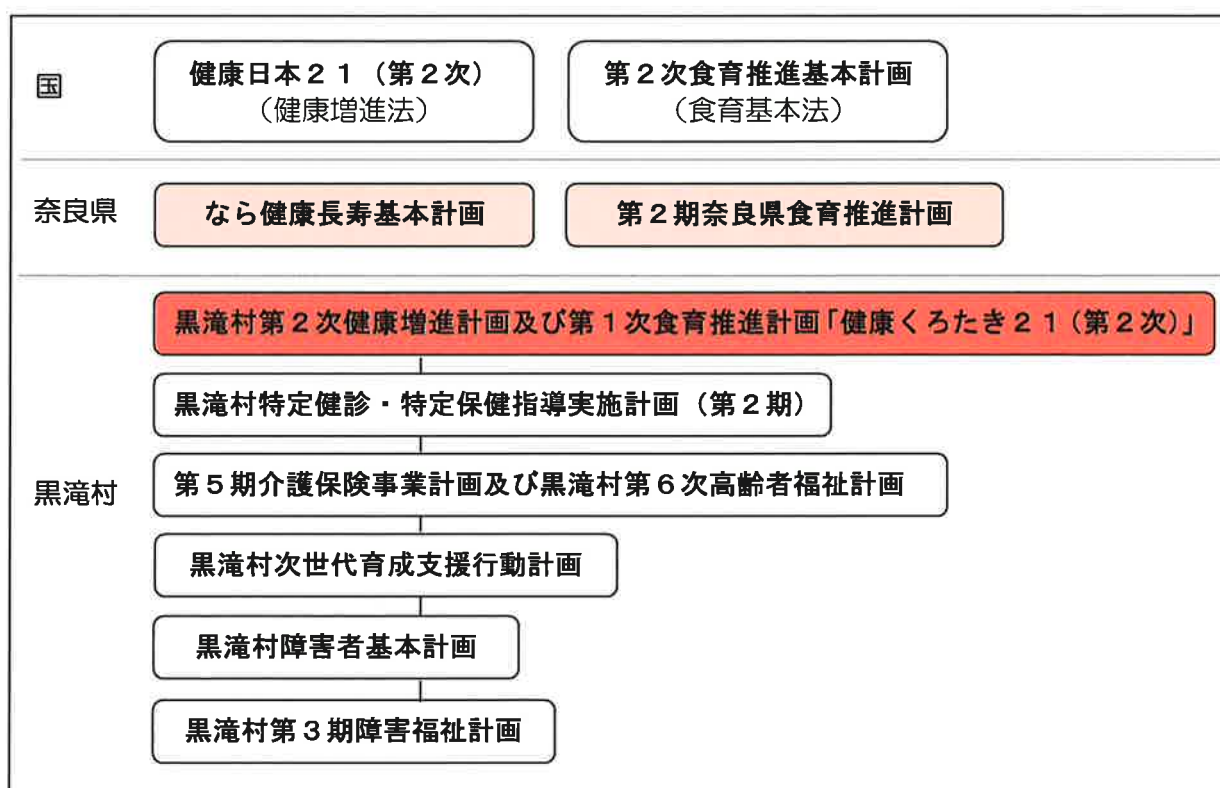
本計画は、黒滝村のすべての村民を対象とします。

3 計画の期間と評価

本計画の期間は、平成 25 年度（2013 年度）から平成 34 年度（2022 年度）までの約 10 年間の計画期間とします。中間年にあたる平成 30 年度（2018 年度）には、実施されている取り組みについて中間評価を行い、また、必要に応じて見直しを行いながら、目標年度に向けて効果的な取り組みを展開していくものとします。

4 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進計画」「食育推進計画」を一体的に策定したものであり、本村のその他の関連計画との整合性を図りながら、住民の健康づくりについて、本人・家族、地域、行政、各種関連団体などが一体となって推進するための計画として位置づけます。

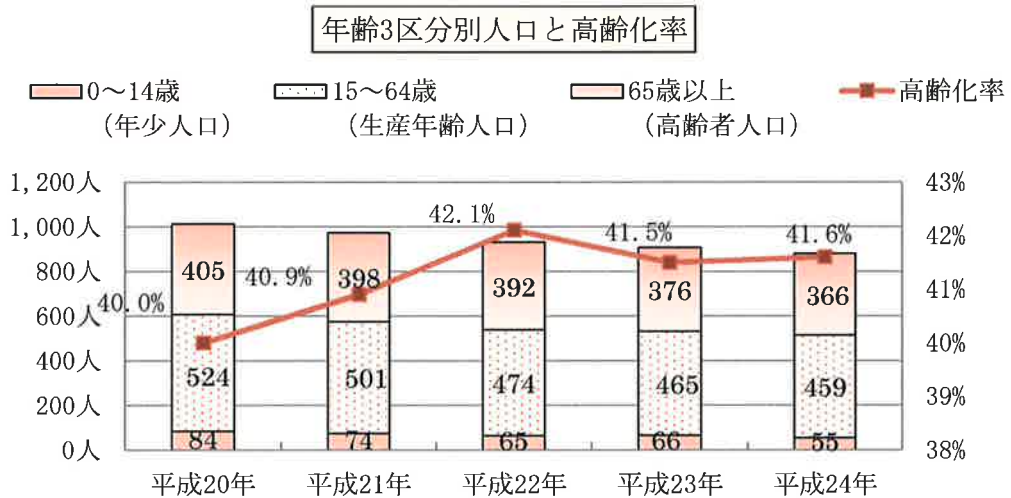


第2章 黒滝村の現状

1 人口の状況

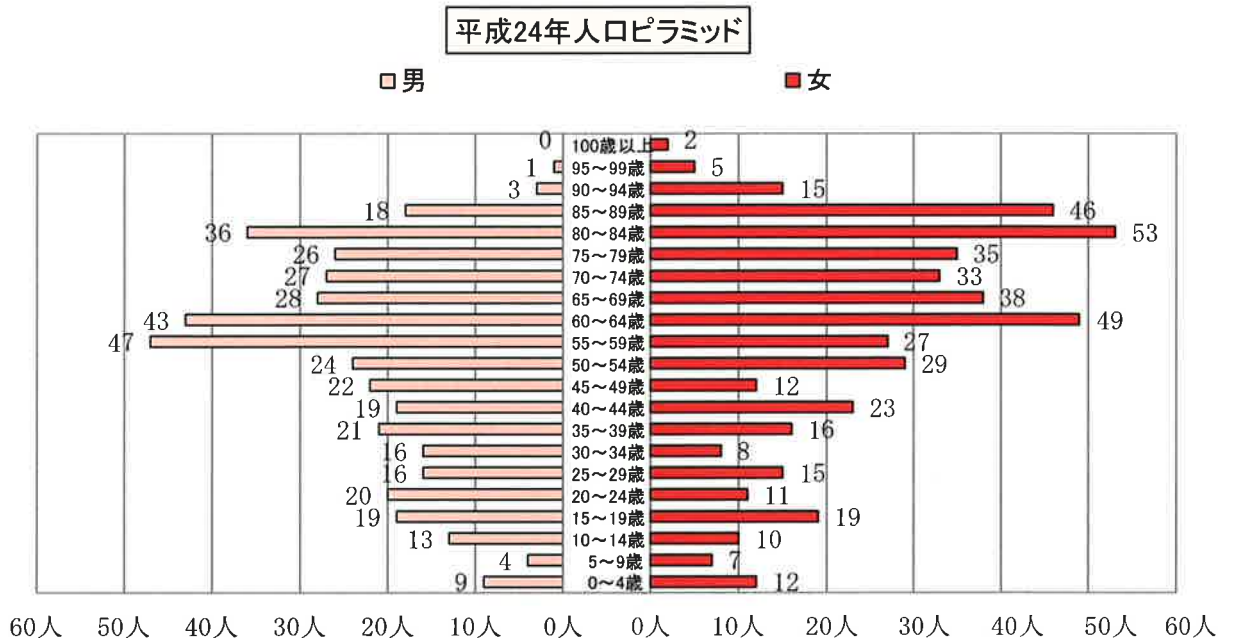
人口は年々減少傾向にあり、平成24年では、880人となっています。

一方、高齢化率は、平成20年に比べ、平成24年は41.6%と増加傾向にあります。



資料：住民基本台帳及び外国人登録(各年4月1日現在)

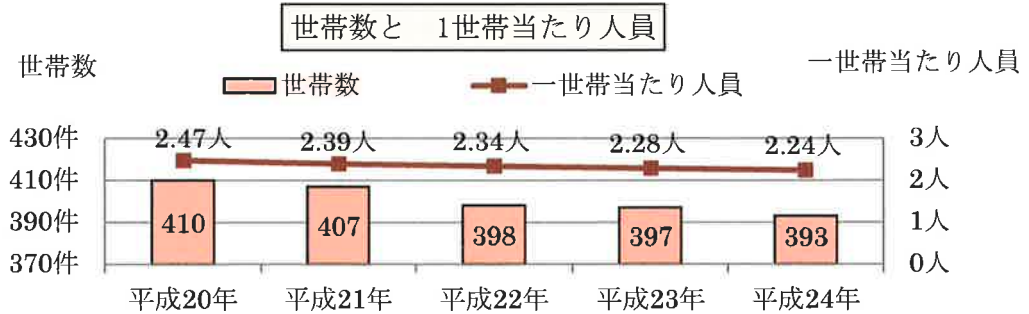
人口ピラミッドをみると、男性は55～64歳及び80～84歳が多く、女性は60～69歳及び80～89歳が多くなっています。



資料：住民基本台帳及び外国人登録(平成24年4月1日現在)

2 世帯の状況

世帯数と1世帯当たり人員の推移をみると、どちらも年々減少しています。平成24年では、世帯数は393世帯、1世帯当たりの人員は、2.24人となっています。



資料：住民基本台帳及び外国人登録（各年4月1日現在）

3 出生の状況

出生数は、減少傾向にあり、平成24年度の出生数は3人となっています。

出生数	
	出生数
平成20年度	6人
平成21年度	4人
平成22年度	6人
平成23年度	5人
平成24年度	3人

資料：黒滝村保健福祉課

4 死因の状況

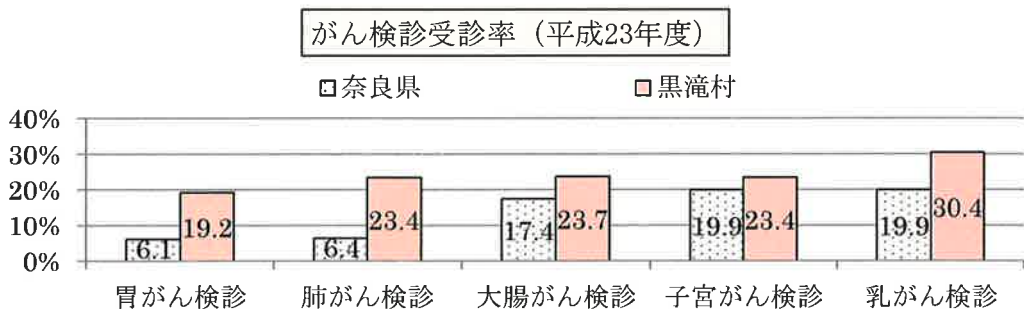
平成20年度から平成22年度の死因順位では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患がほぼ上位を占めており、その割合は、死亡全体の約6割を占めています。

死因順位と割合						
順位	平成20年度		平成21年度		平成22年度	
	死因	割合	死因	割合	死因	割合
第1位	心疾患	22.2%	悪性新生物	43.8%	悪性新生物	38.9%
第2位	脳血管疾患	16.7%	心疾患	12.5%	心疾患	16.7%
第3位	悪性新生物	11.1%	脳血管疾患	6.3%	肺炎	11.1%

資料：吉野保健所

5 がん検診受診状況

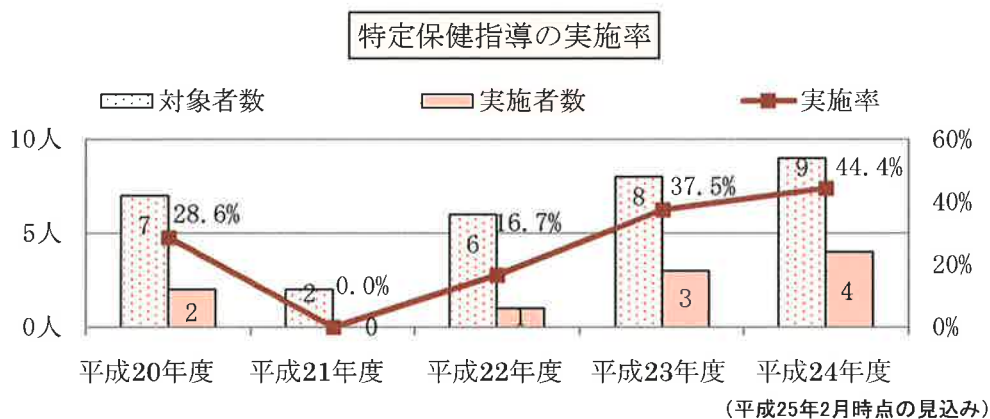
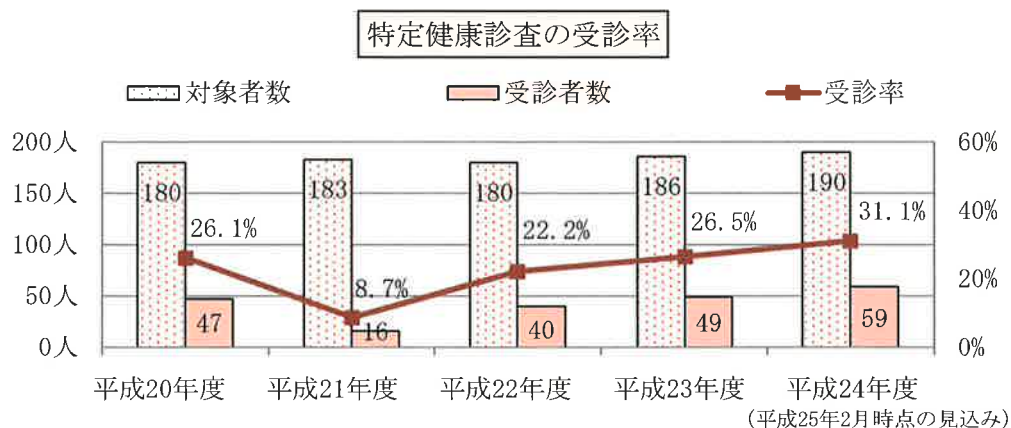
村のがん検診受診率は、すべてにおいて奈良県平均を上回っています。



資料：奈良県市町村がん検診実施状況

6 特定健康診査および特定保健指導の実施状況

特定健康診査の受診率および特定保健指導の実施率は、平成21年度に減少しますが、平成22年度から増加しています。

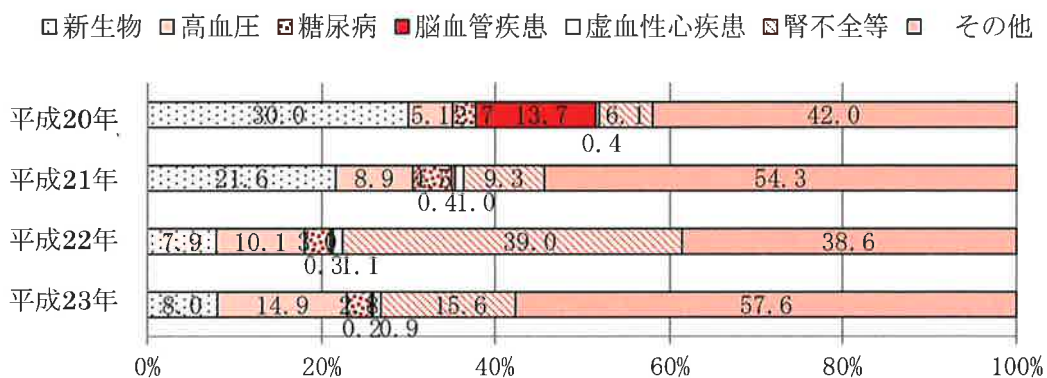


資料: 黒滝村保健福祉課

7 国民健康保険医療費の状況

黒滝村国民健康保険における総医療費に占める生活習慣病関連の割合(各年6月診療分)では、平成20年から平成23年において、新生物、高血圧、糖尿病、脳血管疾患、虚血性心疾患、腎不全等の生活習慣病関連の医療費は、総医療費の4~6割を占めています。

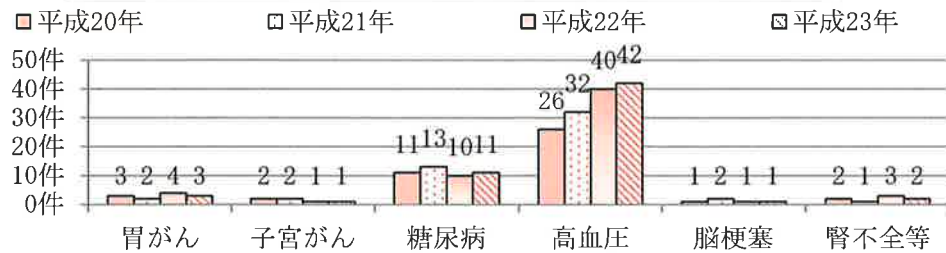
総医療費に占める生活習慣病関連の割合(各年6月診療分)



資料: 黒滝村保健福祉課

生活習慣病関連に占める医療費の件数では、平成20年から平成23年のすべてにおいて、高血圧が最も高く、次いで、糖尿病が高くなっています。

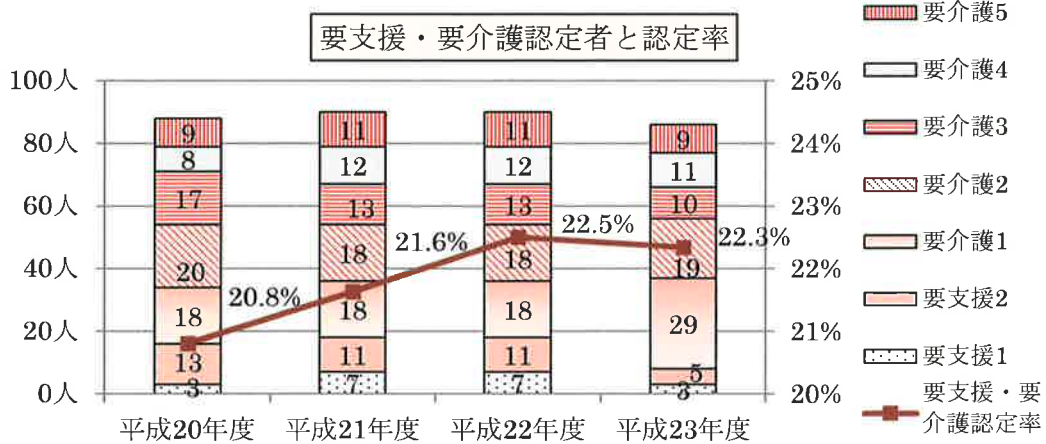
生活習慣病関連に占める医療費の件数（各年6月診療分）



資料：吉野保健所

8 要支援および要介護認定者の状況

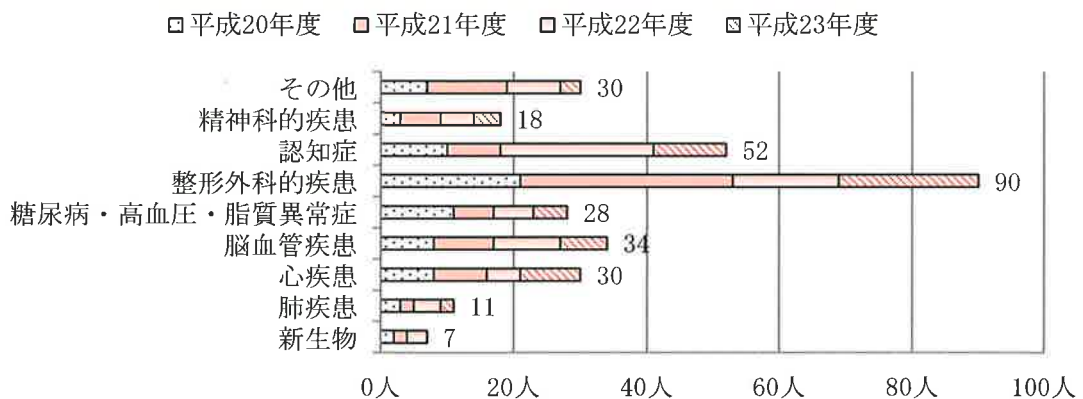
要支援および要介護認定者の割合は、平成20年度から増加しており、平成23年度の要支援・要介護認定率は22.3%となっています。



資料：黒滝村保健福祉課（各年度末月報）

平成20年度から平成23年度において、要支援および要介護状態となった疾患別原因（複数選択）では、整形外科的疾患が90件と最も高く、次いで、認知症52件となっています。

要支援・要介護状態となった疾患別の原因（複数選択）



資料：黒滝村保健福祉課

第3章 第1次計画の分野別評価

前計画に定めた数値目標として、下記の評価判定の基準に基づき、7分野の36項目について達成状況の評価を行いました。

【評価判定の基準】

- A …………… 目標値を達成しているもの
- B …………… 目標値は達成していないが、現状値よりも良くなっているもの
- C …………… 目標値を達成しておらず、現状値よりも悪化しているもの
- D …………… 直近値が得られなかった、又は、調査方法が異なるため評価できなかったもの

◆評価判定の結果

7分野	項目数	評価判定			
		A	B	C	D
1 食生活・栄養	7	2	1	2	2
2 運動	1	1	0	0	0
3 こころの健康づくり	5	4	1	0	0
4 たばこ	4	2	1	1	0
5 アルコール	2	2	0	0	0
6 歯・口腔の健康	5	2	1	2	0
7 生活習慣病予防	12	8	3	1	0
合 計	36	21	7	6	2
割 合	100%	58.3%	19.4%	16.7%	5.6%

<7分野の目標項目を評価判定別にまとめたもの>

A：目標値を達成しているもの

- やせ（BMIが18.5未満）の人の割合の減少（高齢者）
- 子どもの頃から朝食を食べている児の割合の維持（1～3歳児）
- 運動習慣を有する人の割合の増加
- 睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少
- ストレスを解消する方法を知っている人の割合の増加
- 子育てについて相談できる人の割合の維持
- 子育てを大変だが楽しいと感じている人の割合の維持
- 成人の喫煙者の割合の減少
- 妊婦の喫煙者の割合の維持
- 多量（1日3合以上）に飲酒する人の割合の減少（男性・女性）
- う歯がない児の割合の維持（1歳6カ月児）
- 自分の歯を有する人の割合の増加（60歳24本以上）
- 乳幼児健診受診率の維持
- 肺がん検診（男性）の受診率の増加
- 胃がん検診（男性・女性）の受診率の増加
- 大腸がん検診（男性・女性）の受診率の増加
- 子宮がん検診の受診率の増加
- 乳がん検診の受診率の増加

B：目標値は達成していないが、現状値よりも良くなっているもの

- メタボリックシンドロームを認知している人の割合の増加
- 趣味や楽しみ、人との交流をもつ人の割合の増加
- 公共機関の禁煙を実施する施設の増加（施設内）
- 普段から歯の健康に注意している人の割合の増加
- 特定健診受診率の増加
- 特定保健指導受診率の増加
- 肺がん検診（女性）の受診率の増加

C：目標値を達成しておらず、現状値よりも悪化しているもの

- 肥満者（BMIが25以上）の人の割合の減少（男性・女性）
- お子さん 앞에서喫煙している人の割合の減少
- う歯がない児の割合の維持（3歳児）
- 自分の歯を有する人の割合の増加（80歳20本以上）
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少

D：直近値が得られなかった、又は、調査方法が異なるため評価できなかったもの

- やせ（BMIが18.5未満）の人の割合の減少（女性20歳代）
- 朝食をほとんど食べない人の割合の減少（男性20歳代）

◆健康くろたき 21 (第1次) 目標項目と評価

		目 標 項 目	対 象	目 標 値	現状値 平成 19 年 時点	直近値 平成 24 年 度	評 価	直近値把握 の方法
1	食生活・栄養	肥満者(BMI が 25 以上)の人の割合の減少	男性	15%以下	22.5%	41.4%	C	特定健診結果
			女性	5%以下	8.9%	16.1%	C	特定健診結果
		やせ(BMI が 18.5 未満)の人の割合の減少	女性 20 歳代	15%以下	25.0%	—	D	—
			高齢者	5%以下	6.3%	4.5%	A	特定健診結果 65~74 歳
		朝食をほとんど食べない人の割合の減少	男性 20 歳代	15%以下	26.1%	—	D	—
		子どもの頃から朝食を食べている児の割合の維持	1~3 歳児	100%	100%	100%	A	乳幼児健診アンケート
メタボリックシンドロームを認知している人の割合の増加	20 歳以上	80%以上	61.0%	71.0%	B	村民健康 生活調査		
2	身体活動・運動	運動習慣を有する人の割合の増加	20 歳以上	30%以上	19.7%	42.9%	A	特定健診 質問票
3	こころの健康づくり	睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少	20 歳以上	20%以下	21.1%	11.3%	A	村民健康 生活調査
		ストレスを解消する方法を知っている人の割合の増加	20 歳以上	70%以上	60.1%	72.9%	A	村民健康 生活調査
		子育てについて相談できる人の割合の維持	乳幼児の保護者	100%	100%	100%	A	乳幼児健診アンケート
		子育てを大変だが楽しいと感じている人の割合の維持	乳幼児の保護者	100%	100%	100%	A	乳幼児健診アンケート
		趣味や楽しみ、人との交流をもつ人の割合の増加	20 歳以上	100%	※73.0%	91.7%	B	村民健康 生活調査
4	たばこ	成人の喫煙者の割合の減少	20 歳以上	50%以下	70.5%	16.7%	A	特定健診 質問票
		妊婦の喫煙者の割合(0%)の維持	妊婦	0%	0%	0%	A	妊娠届出書 質問票
		公共機関の禁煙を実施する施設の増加(施設内) (役場・診療所・公民館・こもれびホール・デイサービスセンター・幼稚園・小学校・中学校)	20 歳以上	100%	50.0%	75.0%	B	保健福祉課 調査
		お子さんの前で喫煙している人の割合の減少	乳幼児の保護者	0%	33.3%	50.0%	C	乳幼児健診アンケート

		目 標 項 目	対 象	目 標 値	現 状 値	直 近 値	評 価	直 近 値 把 握 の 方 法	
					平 成 19 年 時 点	平 成 24 年 度			
5	アルコール	多量(1日3合以上)に飲酒する人の割合の減少	男性	10%以下	16.6%	3.2%	A	特定健診 質問票	
			女性	10%以下	8.3%	0.0%	A	特定健診 質問票	
6	歯・口腔の健康	う歯がない児の割合の維持	1歳6か月児	100%	100%	100%	A	乳幼児歯科 健診結果	
			3歳児	100%	100%	75.0%	C		
		自分の歯を有する人の割合の増加	60歳24本以上	55~64歳	50%以上	46.1%	54.1%	A	村民健康 生活調査
			80歳20本以上	75~84歳	35%以上	28.6%	21.4%	C	村民健康 生活調査
普段から歯の健康に注意している人の割合の増加	20歳以上	80%以上	70.2%	75.2%	B	村民健康 生活調査			
7	生活習慣病予防	乳幼児健診受診率の維持	乳幼児	100%	100%	100%	A	保健福祉課 調査	
		メタボリックシンドローム	該当者・予備群の減少	40~74歳	10%減少	※15.6%	26.6%	C	特定健診結果
			特定健診受診率の増加	40~74歳	60%	※26.1%	32.6%	B	
			特定保健指導受診率の増加	保健指導対象者	45%	※28.6%	55.6%	B	
		がん検診受診率の増加	肺がん検診	男性 40歳以上	30%以上	24.0%	31.8%	A	地域保健・健康増進事業 報告
				女性 40歳以上	40%以上	34.5%	25.9%	B	
			胃がん検診	男性 40歳以上	10%以上	9.1%	25.3%	A	
				女性 40歳以上	10%以上	7.9%	19.0%	A	
			大腸がん検診	男性 40歳以上	20%以上	16.7%	30.5%	A	
				女性 40歳以上	25%以上	24.1%	25.5%	A	
乳がん検診	女性 40歳以上		10%以上	8.2%	25.9%	A			
子宮がん検診	女性 20歳以上	10%以上	8.7%	23.4%	A				

※ 3「趣味や楽しみ、人との交流をもつ人の割合」は、平成21年度における現状値。

※ 7メタボリックシンドロームの「該当者・予備群の減少」「特定健診受診率の増加」「特定保健指導受診率の増加」の現状値は、平成20年度における現状値。

第4章 健康づくりの目標

<計画の基本的な考え方>

● 健康くろたき21の目的 ●

「生涯を通じた健康づくり」

「笑顔あふれる・やさしさとぬくもりのある村」

● 課題 ●

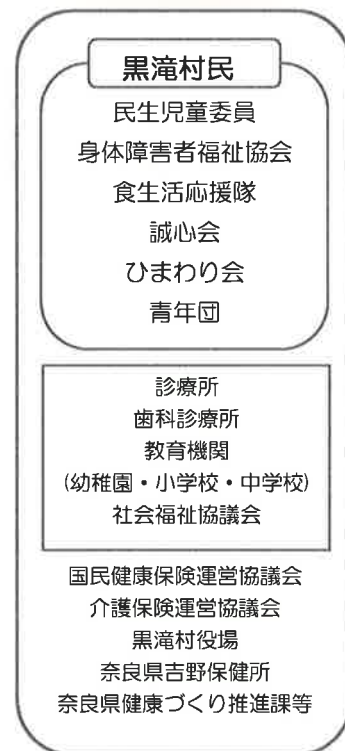
高血圧症、糖尿病、慢性腎臓病を予防しよう。

受動喫煙を防止し、禁煙をすすめよう。

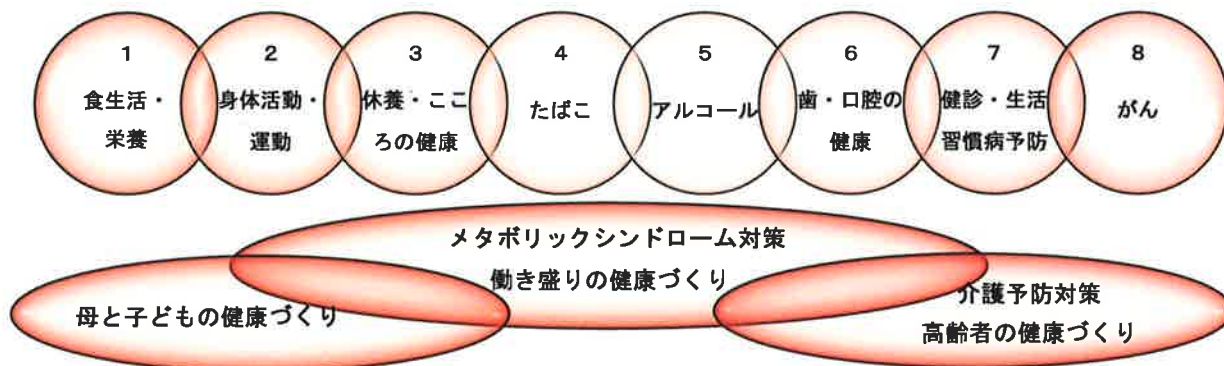
● 目標 ●

- ① 生活習慣病（肥満症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病）の人を減らす
- ② バランスのよい食事をする人を増やす
- ③ 自分の歯を残すようにする
- ④ 禁煙をすすめ、受動喫煙を防ぐ
- ⑤ 健診（検診）を受ける人を増やす
- ⑥ 介護を受けずに自立して暮らせる人を増やす

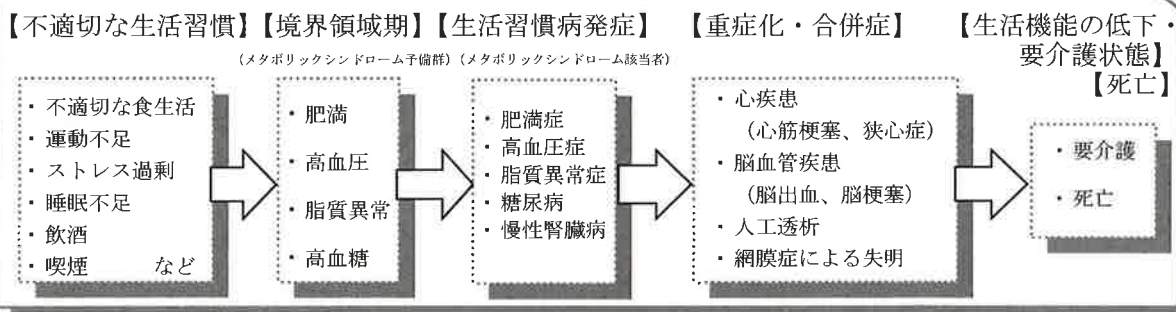
健康づくりは
村民を中心にみんなで



● 8分野の健康な村づくりと疾病予防・介護予防対策の関係 ●



生活習慣病のイメージ



第5章 分野別の取り組み

1. 食生活・栄養（第1次食育推進計画）



みんなの目標

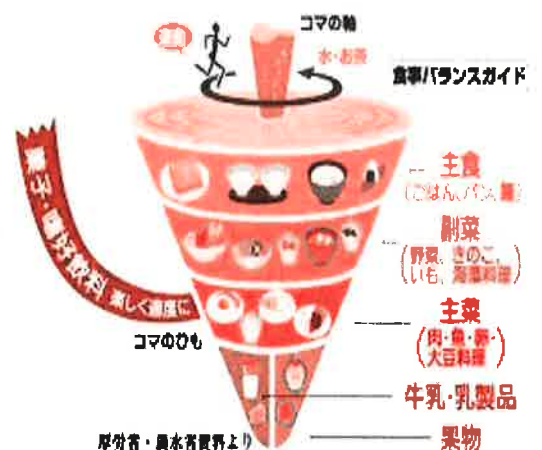
- よく噛んで、腹八分目の食事を心がけましょう
- 低栄養に気をつけて、良質なタンパク質（肉・魚）を十分に食べましょう
- バランスのとれた朝食で一日をスタートさせましょう
- 小学生は、基本的な食生活を自分でできる力を身に付けましょう
- 中学生は、基本的な調理技術を習得しましょう
- バランスの良い食事を家族や仲間と楽しみましょう
- 塩分の取り過ぎに注意し、減塩を心がけましょう



目標項目		目標値	現状値
① 肥満者(BMI25以上)の割合の減少	男性	26%以下	41.4%
	女性	14%以下	16.1%
② やせの人(BMI18.5未満)の割合の減少	高齢者	3%以下	4.5%
③ 朝食をバランスよく食べている子どもの割合の増加	小・中学生	100%	40.0%
④ 家庭でお手伝いをしている子どもの割合の増加	小・中学生	100%	96.0%
⑤ 自分で調理ができる子どもの割合の増加	中学生	100%	50.0%
⑥ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日とっている人の割合の増加		52%以上	—
⑦ 毎日漬け物を食べている人の割合の減少		60%以下	73.9%

健康的な食生活へ向けた取り組み

- 食事バランスガイドを活用し、野菜を多く、塩分・脂肪を控え、バランスの良い食生活について推進します。
- 健診の結果を活用し、生活習慣病を予防するための食生活について一緒に考えていきます。
- 食育の学び体験の場づくりの確保と充実を目指し、食育推進委員会と連携し推進します。



2. 身体活動・運動



みんなの目標

- 日常生活でできるだけ歩くことを意識しましょう
- 散歩・ストレッチ・体操など自分にあった運動を続けましょう

目標項目	目標値	現状値
① 運動習慣者の割合の増加	50%以上	43.3%

運動習慣の定着に向けた取り組み

- 健康づくりのために実践できる運動を推進します。
- 運動の機会が継続できるように努めます。
- 生活習慣病を予防するため、健診の結果を活用し日常的に実践できる運動を一緒に考えていきます。
- 高齢者には健康・体力維持のため、運動やレクリエーションを推進します。



3. 休養・こころの健康

みんなの目標

- 睡眠でこころと体の休養をとりましょう
- 自分にあったストレス解消の方法を見つけましょう
- 家族や地域との関係の中で、積極的に役割を果たしましょう



	目標項目	目標値	現状値
①	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	9%以下	11.3%
②	自分なりのストレス解消法をもっている人の割合の増加	86%以上	72.9%
③	趣味や楽しみ、人との交流をもつ人の割合の増加	95%以上	91.7%

休養・こころの健康づくりに向けた取り組み

- 地域で交流できる機会を各種団体と連携し、継続していきます。
(民生児童委員による訪問、友愛訪問、ひなっこきっず)
- 世代間交流の機会を各種団体と連携し、継続していきます。
(ふれあい会、健康ふれあい祭り)
- 休養の必要性やこころの健康について普及啓発に努めます。



4. たばこ



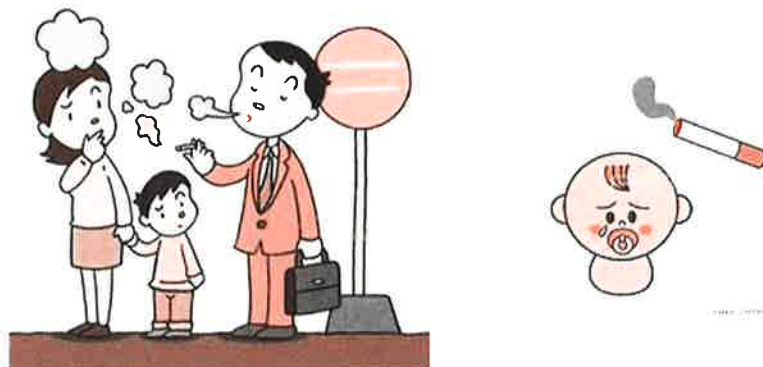
みんなの目標

- 禁煙相談や医療機関を活用して禁煙に挑戦し、また、周りのみんなも応援しましょう
- 受動喫煙防止を心がけましょう

目標項目	目標値	現状値
① 成人の喫煙率の減少	10%以下	16.7%
② 日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合の減少 公共施設の禁煙実施率の増加(敷地内禁煙)	減少	—
③ (役場・診療所・公民館・こもれびホール・デイサービスセンター・ 幼稚園・小学校・中学校)	100%	25.0%
④ COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合の増加	増加	—

たばこの煙を吸うことのない安心・快適な環境づくりに向けた取り組み

- 受動喫煙の防止・未成年の喫煙防止に向けた正しい情報を提供します。
 - ・ 公共の場での禁煙対策を継続して実施します。
 - ・ 世界禁煙デーに伴うたばこ対策を実施します。
- 子どもや妊娠中の人にたばこの煙を吸わせないための取り組みに努めます。
 - ・ 母子健康手帳交付・乳幼児健康診査の機会に実施します。
 - ・ 教育委員会・幼稚園・学校・PTAと連携し、実施します。
- 診療所と連携し、たばこ対策に努めます。
 - ・ 禁煙希望者には、診療所で行っている禁煙外来の利用を勧めます。



5. アルコール



みんなの目標

- 週に2日は休肝日にし、節度ある飲酒を心がけましょう

目標項目	目標値	現状値
① 多量(1日3合以上)に飲酒する人の割合の減少	0%	3.2%

節度のある適正飲酒に向けた取り組み

- 適正飲酒を推進します。
- 未成年者の飲酒防止について、家庭・学校・地域で正しい知識の普及啓発に努めます。

主なお酒の適量（1日にいずれかひとつまでが適量）

日本人の適量は純アルコールで約20gです。
*女性や高齢者の適量はこれより少ないほうがよいとされています。

ビール



中ビン1本
(500ml)

日本酒



1合
(180ml)

ウイスキー



(35度) 1合
(180ml)

焼酎



グラス1杯
(120ml)

ワイン



1杯
(ダブル60ml)



6. 歯・口腔の健康



みんなの目標

- 子どもの発達に応じた歯みがき習慣をつくりましょう
- お菓子やジュースなどの甘いものを食べ過ぎないようにしましょう
- 生涯自分の歯でおいしく、楽しく食事をしましょう
- 食後と寝る前は歯みがきをしましょう
- 歯間ブラシなどを使いセルフケアをして歯周病を予防しましょう
- かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう

目標項目		目標値	現状値	
① むし歯のない児の割合の増加	1歳6か月児	100%	100%	
	3歳児	100%	75.0%	
② 12歳児の一人平均むし歯本数の減少	12歳児	0本	0本	
③ 自分の歯がある人の割合の増加	60歳 24本以上	55～64歳	75%以上	54.1%
	80歳 20本以上	75～84歳	55%以上	21.4%
④ 一日2回以上歯みがきを行っている人の割合の増加		増加	—	
⑤ 歯科医師による定期的な歯科健診(1年に1回)を受けている人の割合の増加		50%以上	—	

歯・口腔の健康へ向けた取り組み

- 1歳6か月児・2歳児・3歳児の健康診査で歯科健診・歯科相談を実施します。
- むし歯と歯周病予防の正しい知識の普及と啓発に努めます。
- 高齢期には口の体操によって口腔機能の維持に努められるように推進します。



7. 健診・生活習慣病予防

みんなの目標

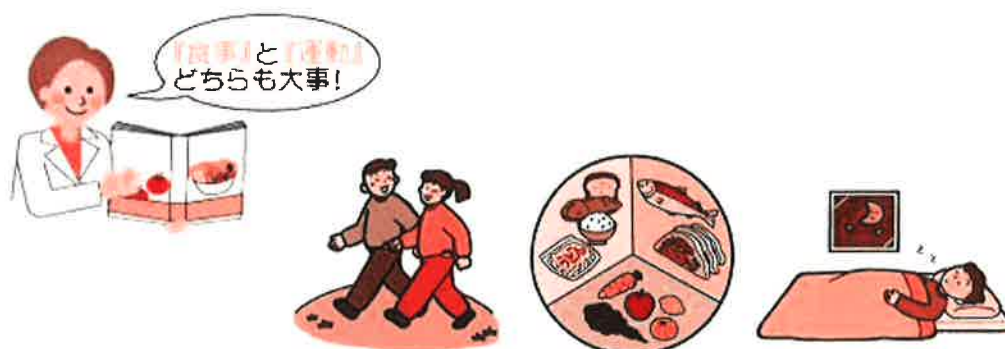
- 自分の適性体重を知り、毎日の体重測定で肥満を予防しましょう
- 健診は生活習慣改善のチャンスなので、年に一度は健診を受けましょう
- 健診で指導や受診を指示されたら必ず早期に相談し、治療や生活習慣改善を試みましょう



目標項目		目標値	現状値	
① メタボリックシンドローム	該当者・予備群の減少	40～74 歳	10%減少	26.6%
	特定健診受診率の増加	40～74 歳	60%以上	32.6%
	特定保健指導利用率の増加	保健指導対象者	60%以上	55.6%
② CKD(慢性腎臓病)を知っている人の割合の増加		80%以上	—	

健診受診者の増加、生活習慣病の予防に向けた取り組み

- 生活習慣病（がん、肥満症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病）知識の普及啓発と予防に努めます。
- 健診受診者の増加に向けた対策に努めます。
- 保健指導対象者が保健指導を利用し、生活習慣の改善に取り組めるようサポートします。
- 食生活応援隊などの地区組織活動の支援を行います。



8. がん



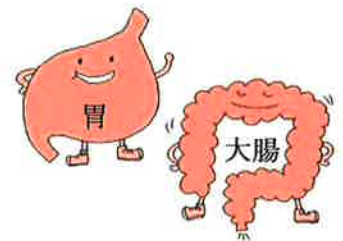
みんなの目標

- がん検診を年に1回は受診しましょう
(子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回)
- 異常がある時は精密検査を受けましょう

目標項目		目標値	現状値	
① がん検診受診率の増加	胃がん検診	26%以上	21.4%	
	肺がん検診	33%以上	28.2%	
	大腸がん検診	32%以上	27.4%	
	子宮頸がん検診(女性)	28%以上	23.4%	
	乳がん検診(女性)	30%以上	25.9%	
③ 要精密検査受診率の増加	胃がん検診	精検対象者	100%	85.7%
	肺がん検診		100%	100%
	大腸がん検診		100%	33.3%
	子宮頸がん検診		100%	精検者なし
	乳がん検診		100%	精検者なし

がんの早期発見・早期治療にむけた取り組み

- がん検診受診者の増加、がん検診普及啓発活動の推進に向けた対策に努めます。
- 要精検者が受診したかを把握し、受診していない場合は速やかに受診を促します。



第6章 世代別の目標項目と村民ができること
(色付き部分は、第二次から追加した新目標項目)



幼年期
(0~4歳)



少年期
(5~14歳)



青年期
(15~24歳)



壮年期
(25~44歳)



中年期
(45~64歳)



高齢期
(65歳~)

8分野	目標項目	村民ができること	幼年期 (0~4歳)	少年期 (5~14歳)	青年期 (15~24歳)	壮年期 (25~44歳)	中年期 (45~64歳)	高齢期 (65歳~)
1 生活・栄養	①肥満者 (BMI25以上) の割合の減少	・よく噛んで、腹八分目の食事を心がけよう ・低栄養に気を付けて、良質なタンパク質 (肉・魚) を十分に食べよう				●	●	●
	②やせの人 (BMI18.5未満) の割合の減少 (高齢者)							
	③朝食をバランスよく食べている子どもの割合の増加 (小・中学生)							
	④家庭でお手伝いしている子どもの割合の増加 (小・中学生)							
	⑤自分で調理ができる子どもの割合の増加 (中学生)							
	⑥主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日とっている人の割合の増加							
2 身体活動・運動	⑦毎日漬け物を食べている人の割合の減少	・バランスの良い食事を家族や仲間と楽しみましょう						
	①運動習慣者の割合の増加	・塩分の取り過ぎに注意し、減塩を心がけよう ・日常生活でできるだけ歩くことを意識しよう ・散歩・ストレッチ・体操など自分にあった運動を続けよう						
	②睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	・睡眠でこころと体の休養をとりましょう						
	③自分なりのストレス解消法をもっている人の割合の増加	・自分にあったストレス解消の方法を見つけよう ・家族や地域との関係の中で、積極的に役割を果たしましょう ・禁煙相談や医療機関を活用して禁煙に挑戦し、また、周りのみんなも応援しましょう						
3 休養・こころの健康	④COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っている人の割合の増加	・受動喫煙防止を心がけよう						
	①多量 (1日3合以上) に飲酒する人の割合の減少	・週に2日は休肝日にし、節度ある飲酒を心がけよう						
	②12歳児の一人平均むし歯本数の減少	・子どもの発達に合った歯みがき習慣をつくりましょう ・お菓子やジュースなどの甘いものを食べ過ぎないようにしましょう ・生涯自分の歯でおいしく、楽しく食事をしましょう		●				
	③自分の歯がある人の割合の増加 (60歳24本以上、80歳20本以上)	・食後と寝る前は歯みがきをしましょう ・歯間ブラシなどを使いセルフケアをして歯周病を予防しましょう						
4 たばこ	④一日2回以上歯みがきを行っている人の割合の増加							
	⑤歯科医師による定期的な歯科健診 (1年に1回) を受けている人の割合の増加	・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう ・自分の適性体重を知り、毎日の体重測定で肥満を予防しよう ・健診は生活習慣改善のチャンスなので、年に一度は健診を受けよう ・健診で指導や受診を指示されたら必ず早期に相談し、治療や生活習慣改善を試みましょう ・がん検診を年に1回は受診しましょう (子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回) ・異常がある時は精密検査を受けよう						
	①がん検診受診率の増加							
	②要精密検査受診率の増加							
	③がん検診受診率の増加							
5 アルコール	①がん検診受診率の増加							
	②要精密検査受診率の増加							
6 歯・口腔の健康	①がん検診受診率の増加							
	②要精密検査受診率の増加							
7 健診・生活習慣病予防	①がん検診受診率の増加							
	②要精密検査受診率の増加							
8 がん	①がん検診受診率の増加							
	②要精密検査受診率の増加							

第7章 健康くろたき21(第2次) 目標項目と数値目標

	目標項目		数値目標	平成24年度 (開始時点)	現状値 把握の方法			
1	食生活・栄養	①肥満者（BMI25以上）の割合の減少	男性	26%以下	41.4%	特定健診結果		
			女性	14%以下	16.1%	特定健診結果		
		②やせの人（BMI18.5未満）の割合の減少	高齢者	3%以下	4.5%	特定健診結果5～7歳児		
		③朝食をバランスよく食べている子どもの割合の増加	小・中学生	100%	40.0%	学校食育アンケート		
		④家庭でお手伝いをしている子どもの割合の増加	小・中学生	100%	96.0%	学校食育アンケート		
		⑤自分で調理ができる子どもの割合の増加	中学生	100%	50.0%	学校食育アンケート		
		⑥主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日としている人の割合の増加		52%以上	—	村民健康生活調査		
⑦毎日漬け物を食べている人の割合の減少		60%以下	73.9%	村民健康生活調査				
2	動・運動	①運動習慣者の割合の増加		50%以上	43.3%	特定健診質問票		
3	休養・こころの健康	①睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少		9%以下	11.3%	村民健康生活調査		
		②自分なりのストレス解消法をもっている人の割合の増加		86%以上	72.9%	村民健康生活調査		
		③趣味や楽しみ、人との交流をもつ人の割合の増加		95%以上	91.7%	村民健康生活調査		
4	たばこ	①成人の喫煙率の減少		10%以下	16.7%	特定健診質問票		
		②日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合の減少		減少	—	村民健康生活調査		
		③公共施設の禁煙実施率の増加（敷地内禁煙） （役場・診療所・公民館・こもれびホール・テイサービスセンター・幼稚園・小学校・中学校）		100%	25.0%	保健福祉課調査		
		④COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合の増加		増加	—	村民健康生活調査		
5	アルコール	①多量（1日3合以上）に飲酒する人の割合の減少		0%	3.2%	特定健診質問票		
6	歯・口腔の健康	①むし歯のない児の割合の増加	1歳6か月児	100%	100%	乳幼児歯科検診結果		
			3歳児	100%	75.0%	乳幼児歯科検診結果		
		②12歳児の一人平均むし歯本数の減少	12歳児	0本	0本	乳幼児歯科検診結果		
		③自分の歯がある人の割合の増加	60歳24本以上	55～64歳	75%以上	54.1%	村民健康生活調査	
			80歳20本以上	75～84歳	55%以上	21.4%	村民健康生活調査	
④一日2回以上歯みがきを行っている人の割合の増加		増加	—	村民健康生活調査				
⑤歯科医師による定期的な歯科健診（1年に1回）を受けている人の割合の増加		50%以上	—	村民健康生活調査				
7	習健診病・予防生活	①メタボリックシンドローム	該当者・予備群の減少	40～74歳	10%減少	26.6%		
			特定健診の受診率の増加	40～74歳	60%以上	32.6%	特定健診結果	
			特定保健指導利用率の増加	保健指導対象者	60%以上	55.6%		
②CKD（慢性腎臓病）を知っている人の割合の増加		80%以上	—	村民健康生活調査				
8	がん	①がん検診受診率の増加	胃がん検診		26%以上	21.4%	市町村がん検診結果報告	
			肺がん検診		33%以上	28.2%		
			大腸がん検診		32%以上	27.4%		
			子宮頸がん検診（女性）		28%以上	23.4%		
			乳がん検診（女性）		30%以上	25.9%		
		②要精密検査受診率の増加	精検対象者	胃がん検診		100%	85.7%	市町村がん検診結果報告
				肺がん検診		100%	100%	
				大腸がん検診		100%	33.3%	
				子宮頸がん検診		100%	精検者なし	
				乳がん検診		100%	精検者なし	

- ・ 目標項目の色付き部分は、第二次から追加した新目標項目。
- ・ 目標値の色付き部分は、なら健康長寿基本計画に目標値がある項目。
- ・ 現状値が未把握の場合は、平成26年度に調査した数値を用いる。