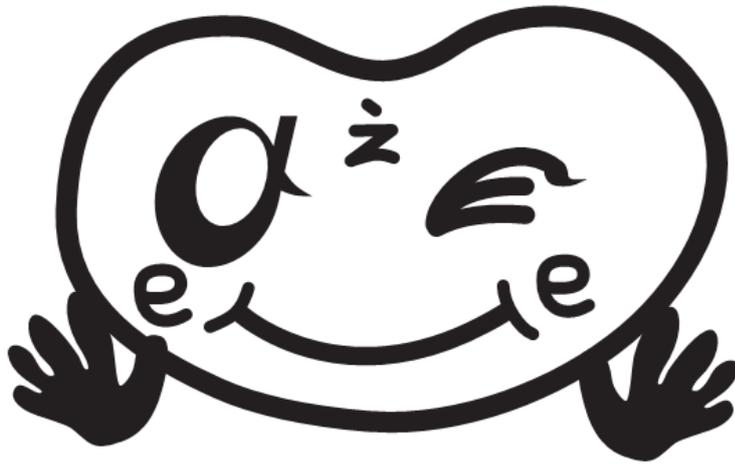


川本町 健康長寿すこやかプラン（第三期計画）

計画期間：令和7年度（2025）年度～令和16年度（2034）年度



令和7（2025）年3月

川本町

目 次

1. 川本町健康長寿すこやかプラン第二期計画の総括	1
2. 計画の策定にあたって	
(1) 基本的な考え方	5
(2) 計画の位置づけ、期間	5
(3) 推進体制	6
3. 川本町の現状	
(1) データから見る現状	7
(2) 健康長寿すこやかプラン分野別・現状のとりまとめ	18
4. 川本町健康長寿すこやかプラン第三期計画の目標	
(1) 川本町の健康課題	39
(2) 計画の体系	39
(3) 数値目標	41
5. 健康づくりを推進するための取り組みと目標	
第1条 栄養食生活	43
第2条 たばこ・アルコール	46
第3条 運動・介護予防	49
第4条 心の健康	52
第5条 歯・口腔の健康	55
川本町健康長寿すこやかプラン第三期計画数値目標と目標値の考え方	58
6. 感染症対策	61
7. 参考	62

1. 川本町健康長寿すこやかプラン第二期計画の総括

川本町健康長寿すこやかプラン第二期計画では、計画期間を平成27年（2015）から令和6年（2024）の10年計画として、子どもから高齢者までの生涯を通じた心と体の健康づくりを推進してきました。

推進体制については、「健康推進ワーキング」「食育推進ワーキング」の2部会で具体的な取組状況も踏まえて評価を行いながら、目標に向かって取り組みを推進してきました。

総括では、基本目標3項目、健康目標3項目、健康目標対象分野の目標1項目と、行動目標として「栄養・食生活」「たばこ・アルコール対策」「運動・介護予防」「心の健康」「めざそう8020」の5分野を評価しました。

【基本目標の評価】

- ・平均寿命は、男性では県平均を上回り目標を達成しましたが、女性では県平均及び目標値を下回りました。
- ・65歳平均自立期間は、男女共に県平均とほぼ同値となり目標値を上回りました。
- ・75歳平均自立期間は、男性では県平均及び目標値を下回りました。女性では県平均を下回りましたが目標値は上回りました。

【健康目標の評価】

- ・心疾患による年齢調整死亡率は、男女共に減少しました。男性では目標を達成しましたが、女性は目標を達成しませんでした。
- ・がんによる年齢調整死亡率は、男女共に減少し目標を達成しました。一方で大腸がんでは男女共に年齢調整死亡率が増加し、子宮頸がんでも年齢調整死亡率が増加しました。
- ・がんによる年齢調整死亡率は、男女共に減少し目標を達成しました。

【行動目標の評価】

<目標を達成できた項目>

- ・喫煙率
- ・毎日歯磨きをする人の割合（中学生）

<目標は達成できなかったが、改善した項目>

- ・食育の取り組みを積極的にすすめるべきと思う人の割合
- ・たばこの害について知っている人の割合（高校生）
- ・週1日～3日以上運動する人の割合
- ・ストレス解消法のある人の割合
- ・相談相手のいる人の割合
- ・こころの病気は誰もがかかりうる病気であることを知っている人の割合
- ・毎日歯みがきをする人の場合（小学生、中学生、成人）
- ・定期的に歯科検診を受ける人の割合

<改善できなかった項目>

- ・朝食を食べない人の割合（20代、40代）
- ・毎食野菜を食べている人の割合
- ・たばこの害について知っている人の割合（小学生、中学生）
- ・週1回以上外出する人の割合
- ・睡眠がとれている人の割合
- ・点検みがきをしてもらっている人の割合（3歳児）

【環境づくり目標の評価】

- ・健康づくり応援店の登録数は増加しました。
- ・たばこの煙のない施設登録数、たばこの煙のない飲食店登録数は増加しました。
- ・成人歯周病検診は令和5年度より対象年齢の節目を20～70歳の5歳刻みに拡大し、実施しています。
- ・小学校と協力し、児童に対し生活習慣病及びたばこ・お酒に対する知識の普及啓発を実施しています。
- ・平成28年の自殺対策基本法改正に伴い、平成31年度から川本町自死対策推進計画を策定し自死予防対策とこころの健康づくりに取り組みました。

[基本目標]

指標	計画策定時		目標値	中間評価	最終評価	島根県	評価	備考
平均寿命を延ばす (平均余命)	男性	79.98	維持	80.08	82.13	81.53	A	
	女性	87.55	維持	89.17	87.00	88.05	C	
65歳平均自立期間	男性	16.74	県平均	18.15	19.99	19.98	A	
	女性	21.34	維持	21.86	25.00	25.06	A	
75歳平均自立期間	男性	9.88	県平均	9.92	12.29	12.53	B	県平均0.24年短い
	女性	12.84	維持	12.52	15.79	16.27	B	県平均0.48年短い

[健康目標]

指標	計画策定時		目標値	中間評価	最終評価	達成度	評価	備考
①心疾患の 死亡減少	男性	97.8	87.8	138.8	82.3	106.7%	A	
	女性	32.6	25.6	42.8	29.6	86.5%	B	目標より4.0高い
②がんの 死亡減少	男性	182.2	164.2	164.9	124.0	132.4%	A	
	女性	76.5	66.5	35.7	37.4	177.8%	A	
胃	男性	20.1	13.2	28.3	5.9	223.7%	A	
	女性	23.3	13.3	5.1	2.0	665.0%	A	
大腸	男性	28.8	18.8	26.1	29.5	63.7%	C	目標より10.7高い
	女性	6.8	3.4	0.9	7.0	48.6%	C	目標より3.6高い

指標		計画策定時		目標値	中間評価	最終評価	達成度	評価	備考
肺	男性	39.1	29.1	33.0	18.2	159.9%	A		
	女性	3.8	1.8	0.5	1.0	180.0%	A		
乳	女性	23.1	13.1	0.0	0.0	100.0%	A		
子宮	女性	0.0	0.0	0.0	6.6	0%	C	目標より6.6高い	
③自殺の死亡減少		男性	25.6	15.0	17.6	0.0	100.0%	A	
		女性	5.8	3.0	0.0	0.0	100.0%	A	

【健康目標対象分野の目標】

指標		計画策定時		目標値	中間評価	最終評価	達成度	評価	備考
④健診受診率を上げる									
特定健康診査		44.3%	60.0%	56.9%	50.5%	84.1%	B		
胃がん		21.2%	30.0%	17.1%	10.2%	34.0%	C		
肺がん		38.8%	50.0%	45.5%	29.9%	59.8%	C		
大腸がん		35.0%	40.0%	34.6%	33.4%	86.0%	C		
乳がん		17.2%	25.0%	14.3%	8.0%	32.0%	C		
子宮がん		9.5%	20.0%	12.3%	15.1%	75.5%	B		

【行動目標】

分野	評価指標	計画策定時	目標値(R7)	中間目標値	中間評価	最終評価	目標達成度	評価
栄養・食生活	朝食の欠食割合20代	15.0%	5.0%	10.0%	12.5%	66.7%	7.5%	C
	朝食の欠食割合40代	13.0%	5.0%	8.0%	20.3%	13.2%	37.9%	C
	毎食野菜を食べている人の割合	57.0%	65.0%	60.0%	44.8%	44.9%	69.1%	C
	食育の取り組みを積極的にすすめるべきと思う人の割合	85.0%	95.0%	90.0%	86.2%	87.0%	91.6%	B
アルコール・たばこ対策	毎日1合以上飲酒する者の割合	47.0%	37.0%	42.0%	60.5%	60.2%	61.5%	C
	喫煙率	9.0%	5.0%	7.0%	8.9%	6.3%	79.4%	B
	たばこの害の知識向上(小学生)	67.0%	85.0%	75.0%	70.8%	58.8%	69.2%	C
	たばこの害の知識向上(中学生)	100%	100%	100%	91.4%	90.7%	90.7%	C
	たばこの害の知識向上(高校生)	95.0%	100%	98.0%	96.6%	95.2%	95.2%	B
	たばこの煙のない施設登録数	1箇所	8箇所	5箇所	54箇所			
	たばこの煙のない飲食店登録数	3箇所	7箇所	5箇所	3箇所			

分野	評価指標	計画 策定時	目標値 (R7)	中間 目標値	中間 評価	最終 評価	目 標 達成度	評価
運動 ・ 介護予防	週1日～3日以上運動する人の割合	40.0%	50.0%	45.0%	41.0%	42.5%	85.0%	B
	週1回以上外出する人の割合	90.0%	95.0%	92.0%	90.8%	89.1%	93.8%	C
心の健康	睡眠がとれている人の割合	87.0%	95.0%	92.0%	83.5%	85.6%	90.1%	C
	ストレス解消法のある人の割合	68.0%	80.0%	75.0%	63.1%	71.0%	88.9%	B
	相談相手のいる人の割合	73.0%	95.0%	80.0%	68.0%	74.8%	78.7%	B
	こころの病気は誰もがかかりうる病気であることを知っている人の割合	90.0%	95.0%	92.0%	87.5%	92.1%	96.9%	B
めざそう 8020	毎日歯みがきをする小学生の割合	90.0%	95.0%	93.0%	89.4%	91.6%	96.4%	B
	毎日歯みがきをする中学生の割合	80.0%	90.0%	85.0%	93.1%	96.3%	117.0%	A
	毎日歯みがきをする高校生の割合	93.0%	97.0%	95.0%	93.2%	93.8%	96.7%	B
	毎日歯みがきをする成人の割合	90.0%	100%	98.0%	92.4%	92.8%	92.8%	B
	点検みがきをしてもらっている人の割合（3歳児）	90.0%	95.0%	93.0%	90.9%	75.0%	78.9%	C
	定期的に歯科検診を受ける人の割合	30.0%	40.0%	35.0%	23.5%	33.7%	84.2%	B

[評価尺度]

評価	中間評価		最終評価	
	項目数	割合	項目数	割合
A	14	28.6%	14	28.6%
B	15	30.6%	15	30.6%
C	20	40.8%	18	36.7%
評価できない	0	0.0%	2	4.1%

- A：目標達成（目標を達成している）
 B：改善（目標には到達しないが基準年より改善している）
 C：未達成（基準年と変わらない又は低下している）
 評価できない：数値が算定できず評価できない

2. 計画の策定にあたって

(1) 基本的な考え方

島根県は、「健康長寿日本一」を掲げ、健康で明るく、生きがいを持って生活する地域社会の実現を目指す、県民、関係機関・団体、行政が三位一体となった県民運動を展開しています。

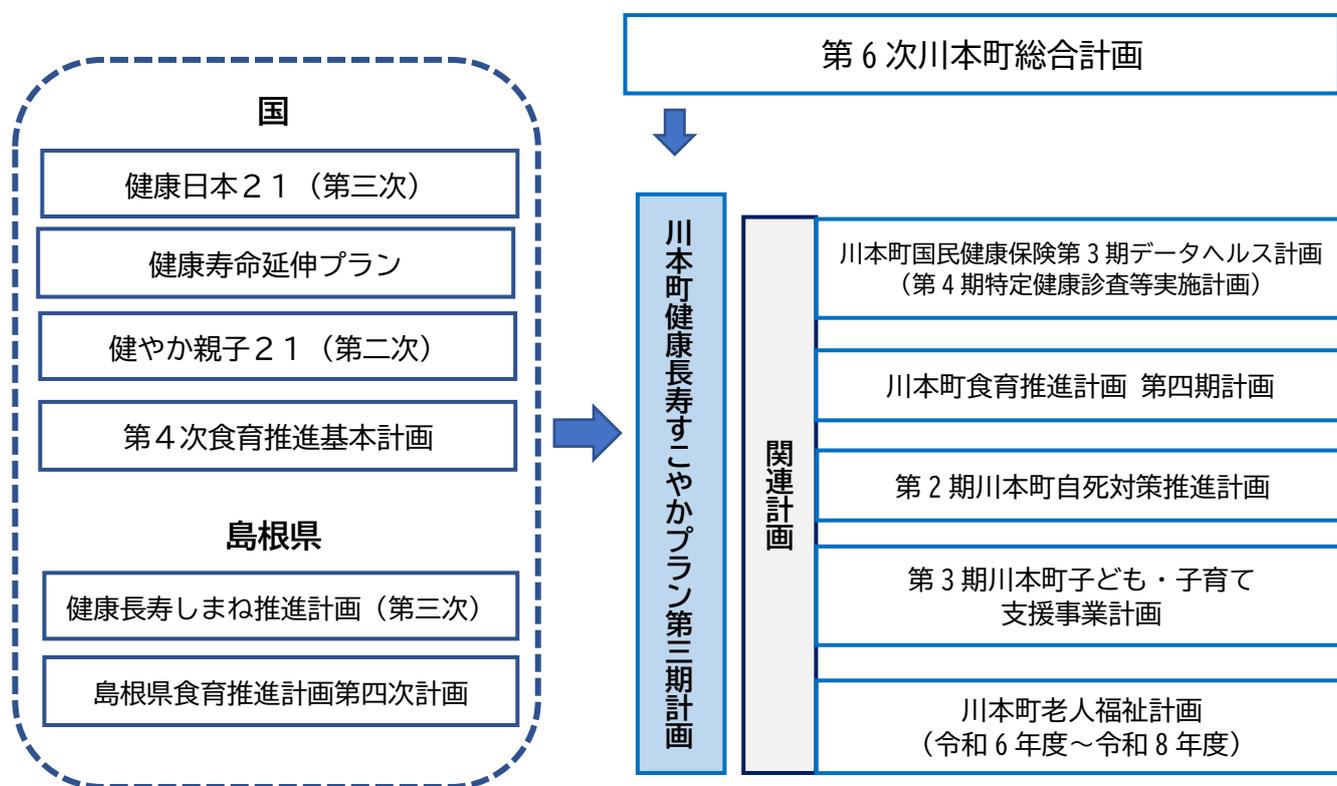
川本町健康長寿すこやかプラン第三期計画では、第二期計画をふまえ、子供から高齢者までの生涯を通じた心と体の健康づくりを推進します。

また、住民の自主的、主体的な参加による健康づくり運動、人々の信頼関係や地域のネットワークに基づき地域力を高めていく取り組みを推進します。

(2) 計画の位置づけ、期間

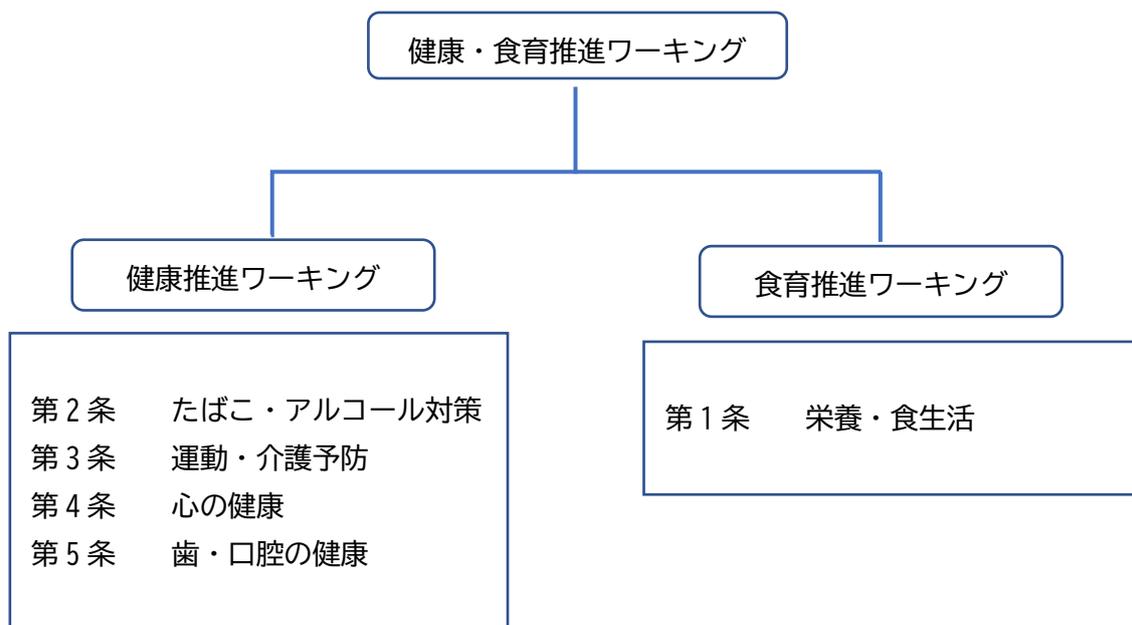
本計画は「第6次川本町総合計画」に基づく分野別計画の一つで、本町における、健康づくりに関する基本的な考え方及び施策を示すものです。

令和7年(2025)から令和16年(2034)の10年間とします。なお、令和12年(2030)に中間評価を行います。



(3) 推進体制

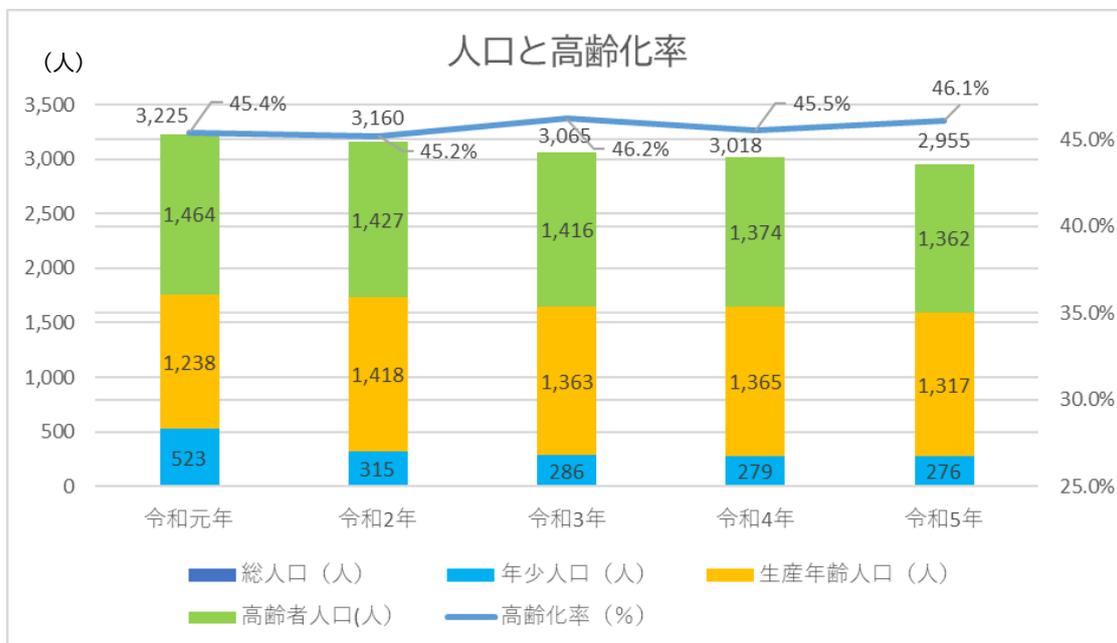
推進体制については「健康推進ワーキング」と「食育推進ワーキング」の2部会があり、「健康・食育推進ワーキング」として団体間の連携強化、情報共有、健康づくり活動の推進を図ります。具体的な取り組み状況についても課題を調査・分析し、評価を行いながら計画の進行管理を行います。効果的に各種取り組みを実施するため、必要に応じてそれぞれのワーキングを開催することとします。



3. 川本町の現状

(1) データから見る現状

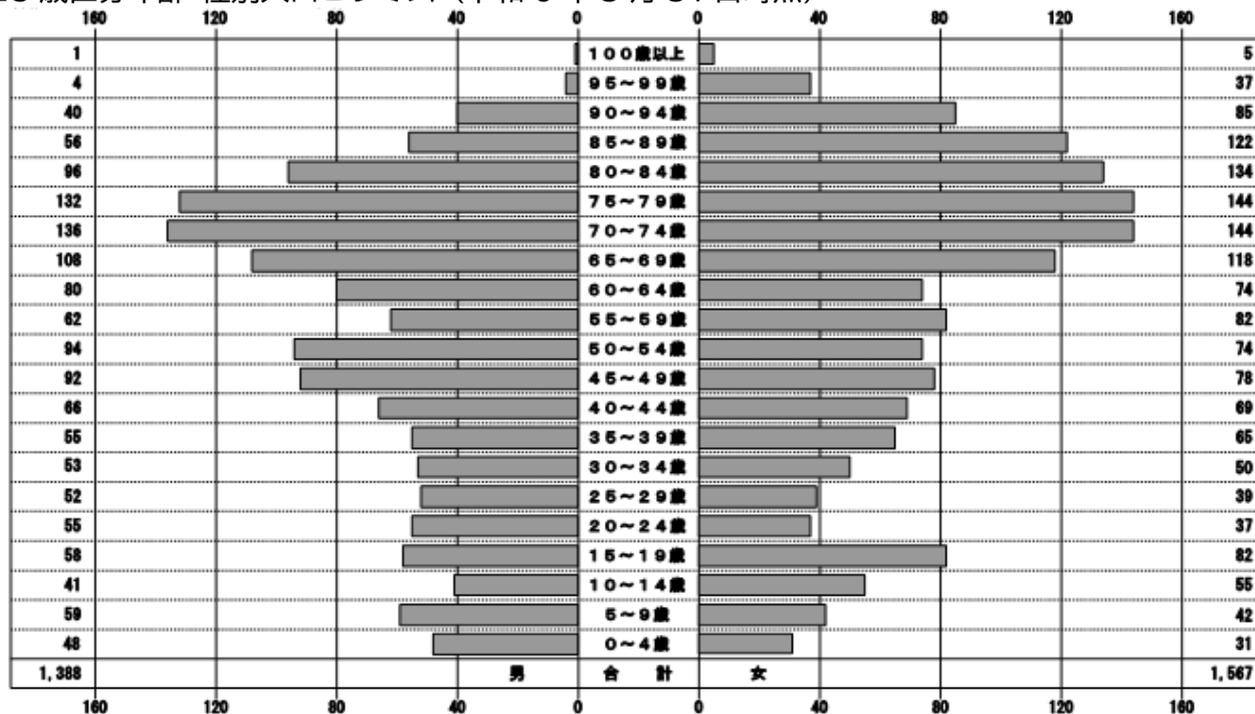
■人口と高齢化率(令和6年3月31日時点)



出典：川本町住民記録

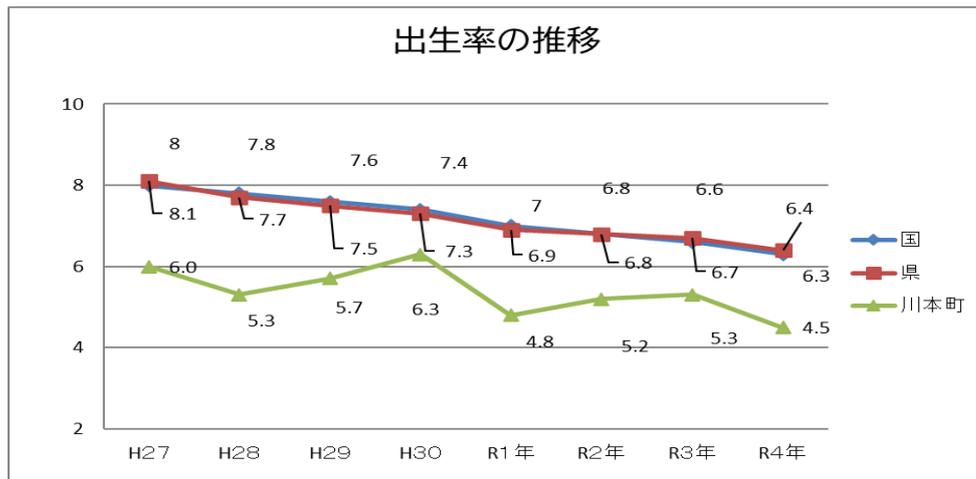
川本町の総人口は減少傾向にあり、令和5年度では3千人を下回る人口となっています。特に年少人口の割合が減少しています。高齢化率は増加傾向で、令和5年度では46.1%です。

■5歳区分年齢・性別人口ピラミッド(令和6年3月31日時点)



出典：川本町住民記録

■出生率の推移



出典：島根の母子保健

出生率の推移を、全国、島根県、本町で比較しています。全体的に減少傾向ですが、特に本町の令和4年度はこれまでで最も低い値となっています。

■平均寿命と平均自立期間（5年平均値）

・平均寿命

平均寿命 (歳)		男性		女性	
		2013～2017	2018～2022	2013～2017	2018～2022
	川本町	80.08	82.13	89.17	87.00
島根県	80.59	81.51	87.23	88.05	

・65歳平均自立期間

平均自立 期間 (年)		男性		女性	
		2013～2017	2018～2022	2013～2017	2018～2022
	川本町	18.15	19.99	21.71	25.00
島根県	17.76	19.98	21.05	25.06	

・75歳平均自立期間

平均自立 期間 (年)		男性		女性	
		2013～2017	2018～2022	2013～2017	2018～2022
	川本町	9.92	12.29	12.52	15.79
島根県	10.28	12.53	12.33	16.27	

出典：SHIDS

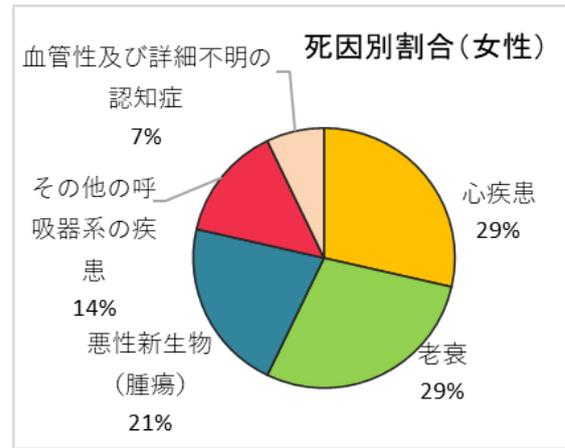
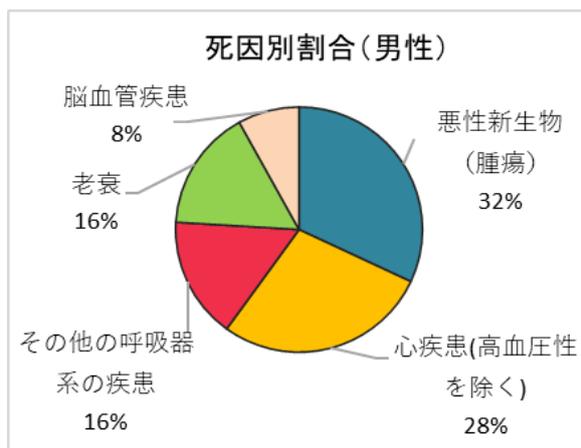
平均自立期間は島根県より短いものの、延伸しています。一方で、平均寿命は男性は島根県より長く伸びているが、女性については短くなっています。

■死亡原因（令和3年度）

	川本町	島根県	全国
1位	心疾患 (高血圧性を除く) (22.1%)	悪性新生物(腫瘍) (25.8%)	悪性新生物(腫瘍) (26.5%)
2位	悪性新生物(腫瘍) (20.6%)	心疾患 (高血圧性を除く) (13.7%)	心疾患 (高血圧性を除く) (14.9%)
3位	老衰 (17.6%)	老衰 (12.4%)	老衰 (10.6%)
4位	その他の呼吸器系の疾患 (11.8%)	脳血管疾患 (7.6%)	脳血管疾患 (7.3%)
5位	血管性及び詳細不明の認知症 (4.4%)	誤嚥性肺炎 (3.8%)	肺炎(5.1%)
	脳血管疾患 (4.4%)		
	肺炎 (4.4%)		

出典：SHIDS

【性別割合】



出典：SHIDS

年齢調整死亡率の最新データ（令和3年度）をみると、島根県や全国的に悪性新生物が最も高い割合であることに對して、川本町は心疾患が最も高い割合を占めています。

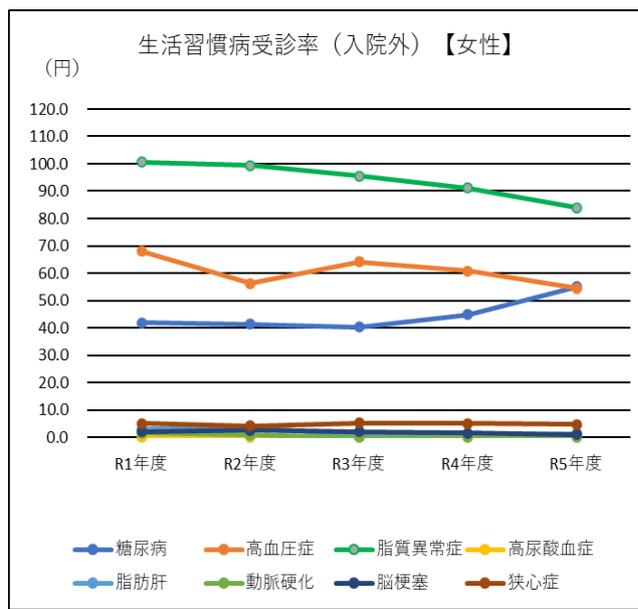
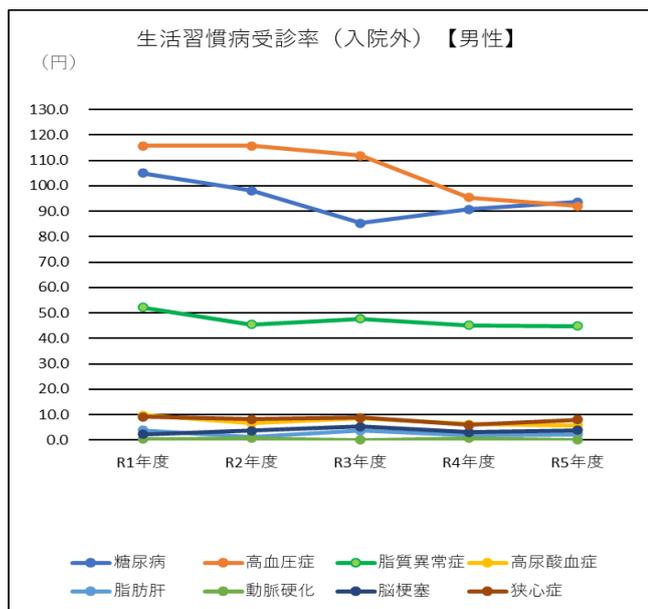
■生活習慣病について

・生活習慣病における受診率（入院+外来）（令和5年度）

生活習慣病における医療機関受診率は、糖尿病が最も高く、次いで高血圧症、脂質異常症となっています。

	疾病名	受診率
1位	糖尿病	73.1%
2位	高血圧症	72.5%
3位	脂質異常症	66.2%
4位	がん	38.7%
5位	狭心症	6.5%

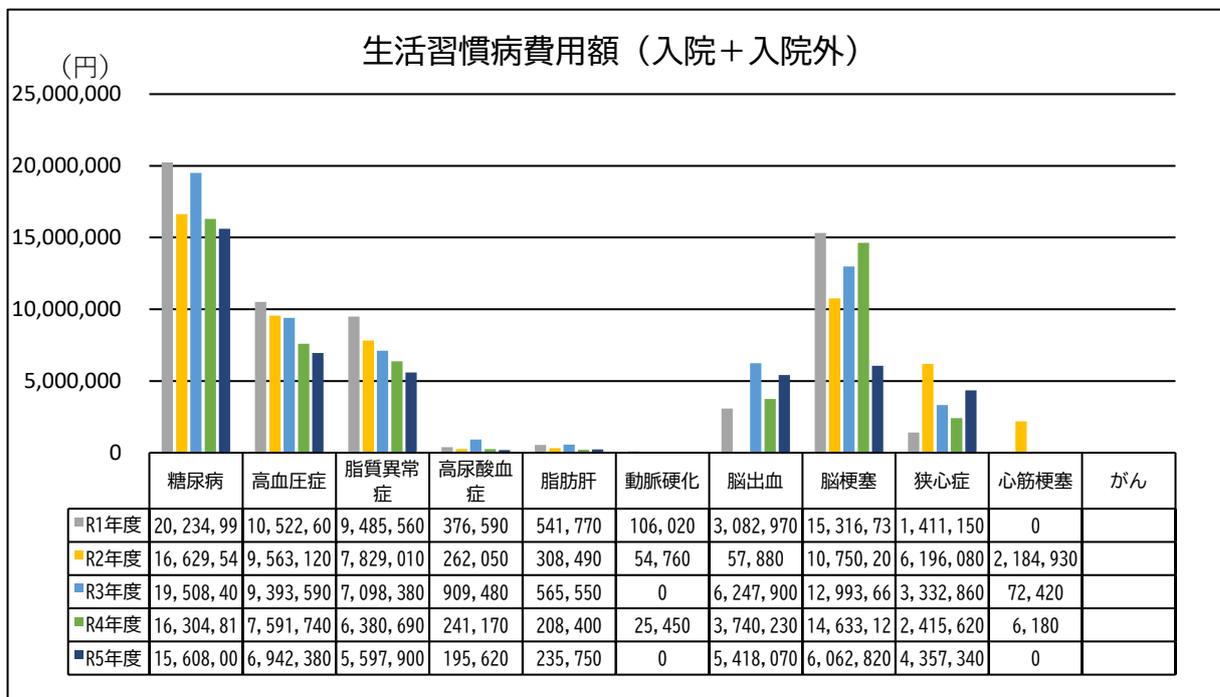
・入院外における生活習慣病受診率（性別）



出典：focus

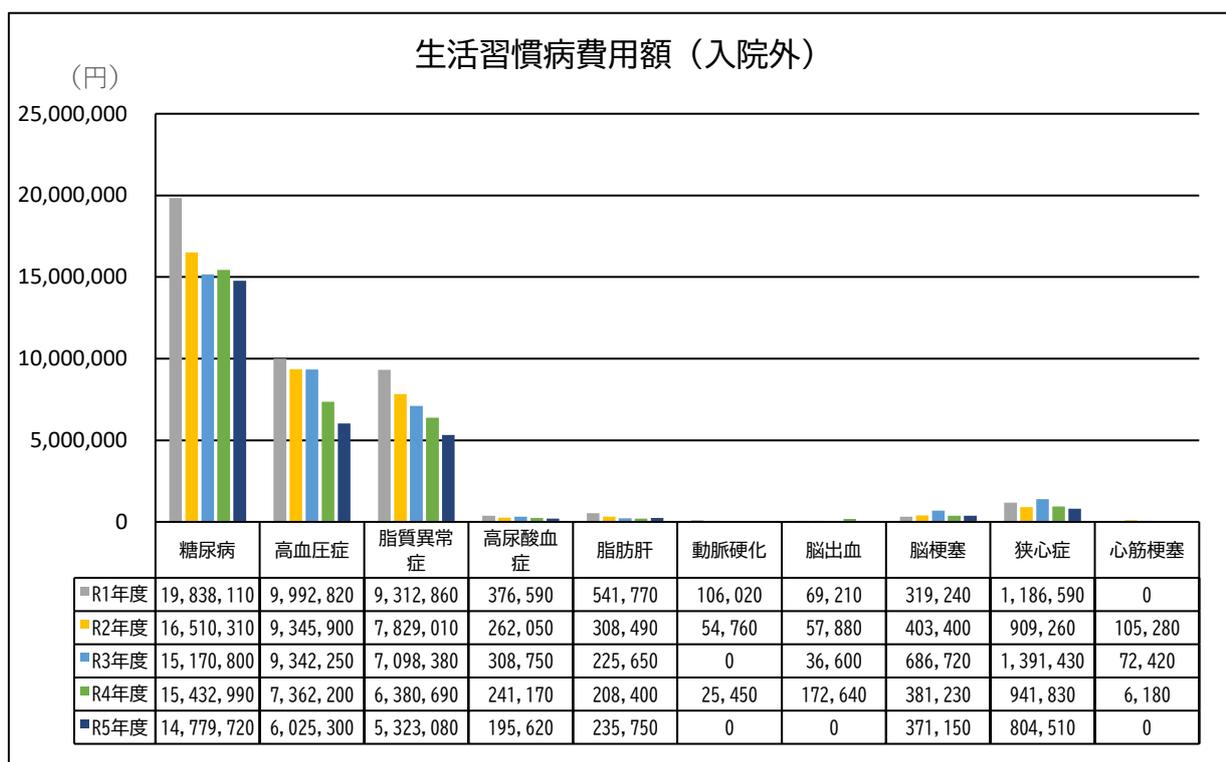
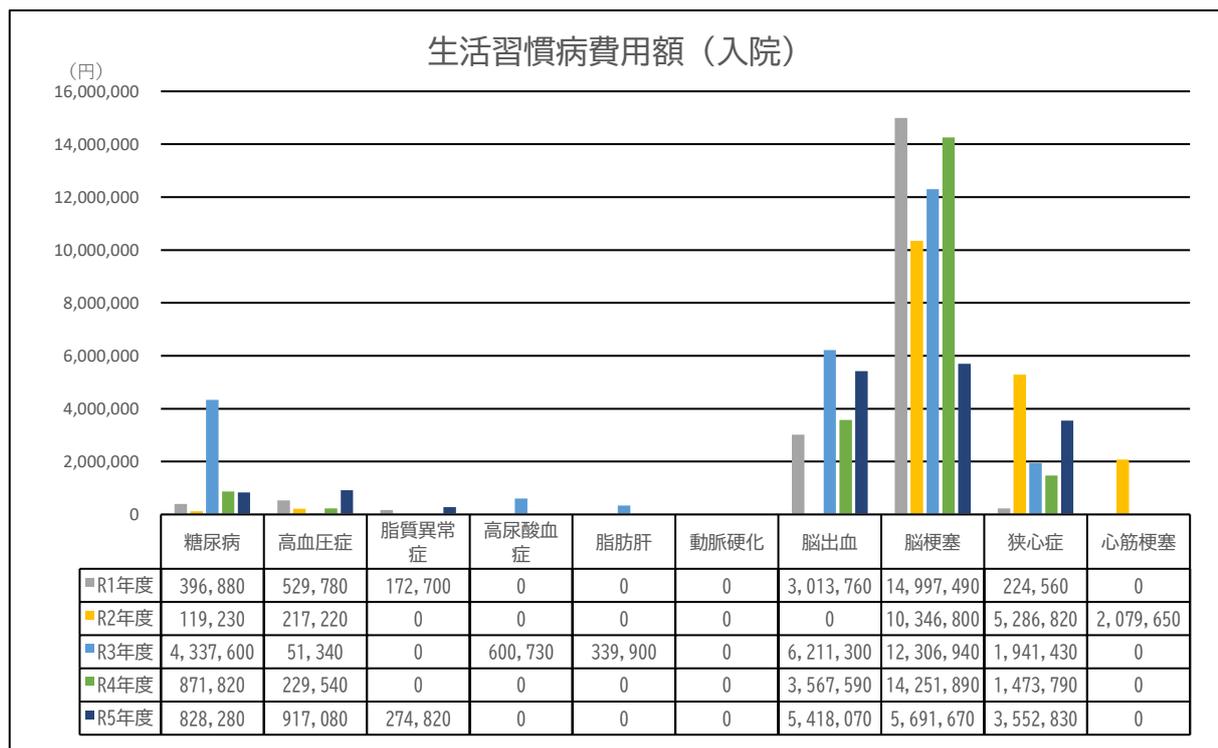
入院外における生活習慣病受診率を男女別にみると、男女とも糖尿病の受診率が増加傾向にあります。高血圧症の受診率は男女とも減少傾向です。脂質異常症は、女性で最も受診率の高い疾病となっています。

・生活習慣病における医療費



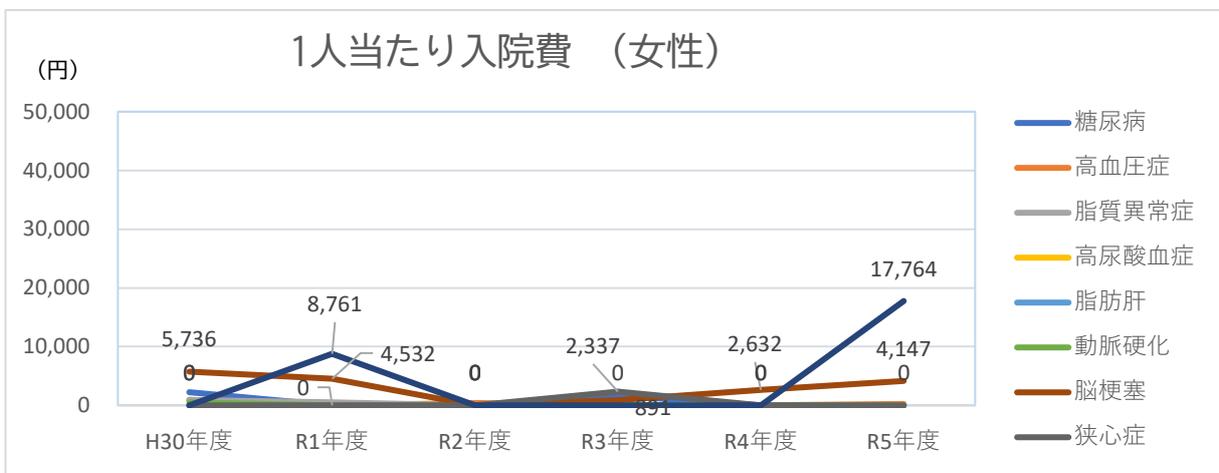
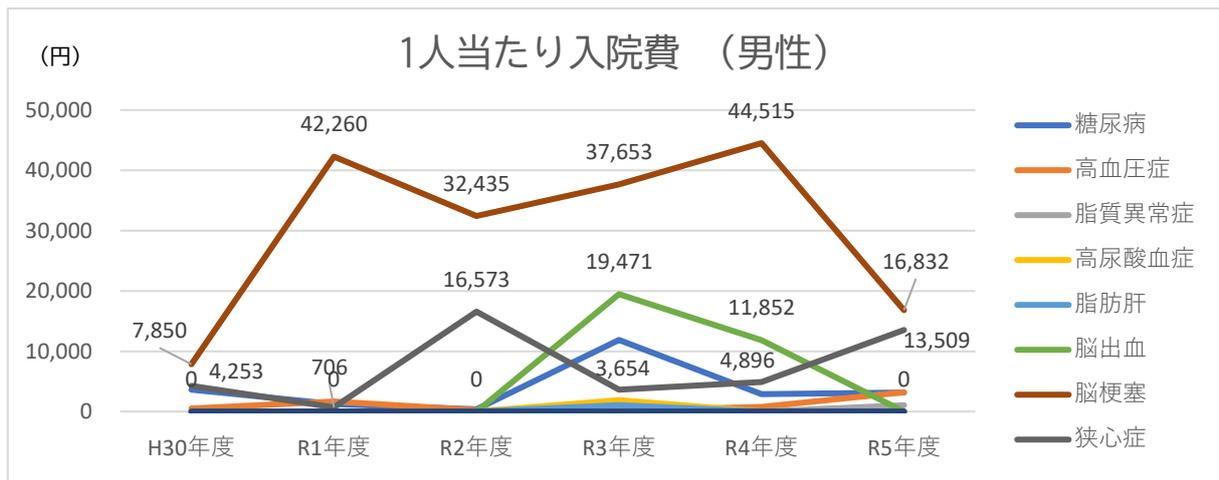
出典：focus

糖尿病、高血圧症、脂質異常症の基礎疾患費用額は減少傾向にありますが、脳出血や狭心症などの重症化疾患の費用額が高くなっています。



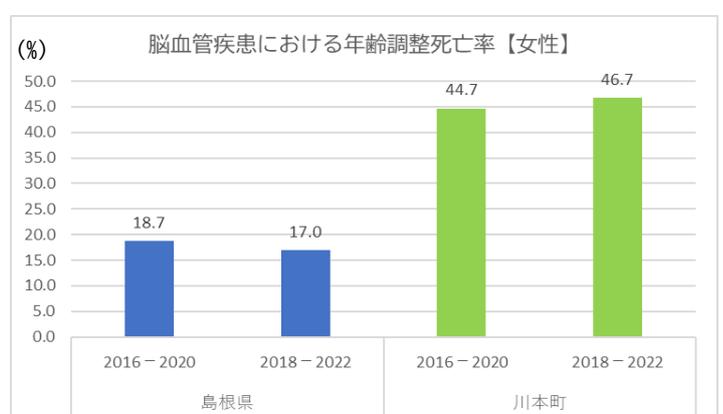
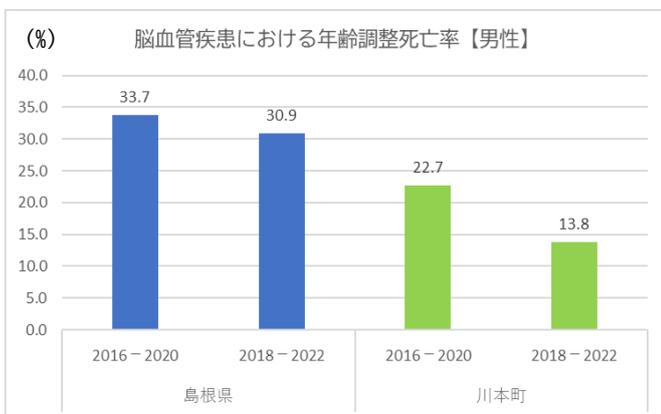
出典：focus

入院と入院外にかかる費用額を比較すると、入院外費では糖尿病が最も高額です。入院外費は概ね減少していますが、入院費は増加傾向にあります。特に高血圧症、脳出血、狭心症にかかる入院費は令和5年度大きく増加しており、高血圧症の入院費は男性がかなりの割合を占めています。



出典：focus

生活習慣病にかかる1人当たり入院費を男女別に比較すると、全体的に男性の方が高い状況です。男性では脳梗塞が最も高額となっています。狭心症にかかる費用が増加傾向です。女性についても近年脳梗塞の費用が増加傾向です。



出典：SHIDS

脳梗塞の年齢調整死亡率をみると、女性は男性よりも高く、県と比較しても優位に高いことがわかります。

■後期高齢者における医療費・有病率について

・医療費

【入院+外来における医療費高額順 最小分類】

	R3年度		R4年度		R5年度	
1位	慢性腎臓病（透析あり）	5.6%	脳梗塞	5.0%	不整脈	5.6%
2位	糖尿病	4.0%	糖尿病	4.4%	糖尿病	4.1%
3位	関節疾患	3.8%	骨折	3.8%	関節疾患	3.6%
4位	不整脈	3.2%	関節疾患	3.8%	骨折	3.5%
5位	骨折	3.0%	不整脈	3.7%	慢性腎臓病（透析あり）	3.3%
6位	脳梗塞	2.7%	骨粗しょう症	2.6%	骨粗しょう症	3.0%
7位	高血圧症	2.7%	高血圧症	2.5%	統合失調症	2.4%
8位	骨粗しょう症	2.5%	統合失調症	2.2%	高血圧症	2.4%
9位	緑内障	2.2%	認知症	2.2%	認知症	1.8%
10位	統合失調症	2.2%	緑内障	2.2%	緑内障	2.2%

【入院における医療費高額順 中分類】

	R3年度		R4年度		R5年度	
1位	腎不全	9.0%	脳梗塞	8.6%	その他の心疾患	8.5%
2位	その他の心疾患	7.6%	その他の心疾患	7.8%	腎不全	7.0%
3位	その他の消化器系の疾患	5.5%	骨折	6.6%	その他の消化器系の疾患	5.3%
4位	脳梗塞	4.3%	血管性及び詳細不明の認知症	4.0%	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	4.1%
5位	骨の密度及び構造の障害	2.4%	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	3.8%	血管性及び詳細不明の認知症	3.1%
6位	胆石症及び胆のう炎	2.0%	骨の密度及び構造の障害	2.4%	脳内出血	2.2%

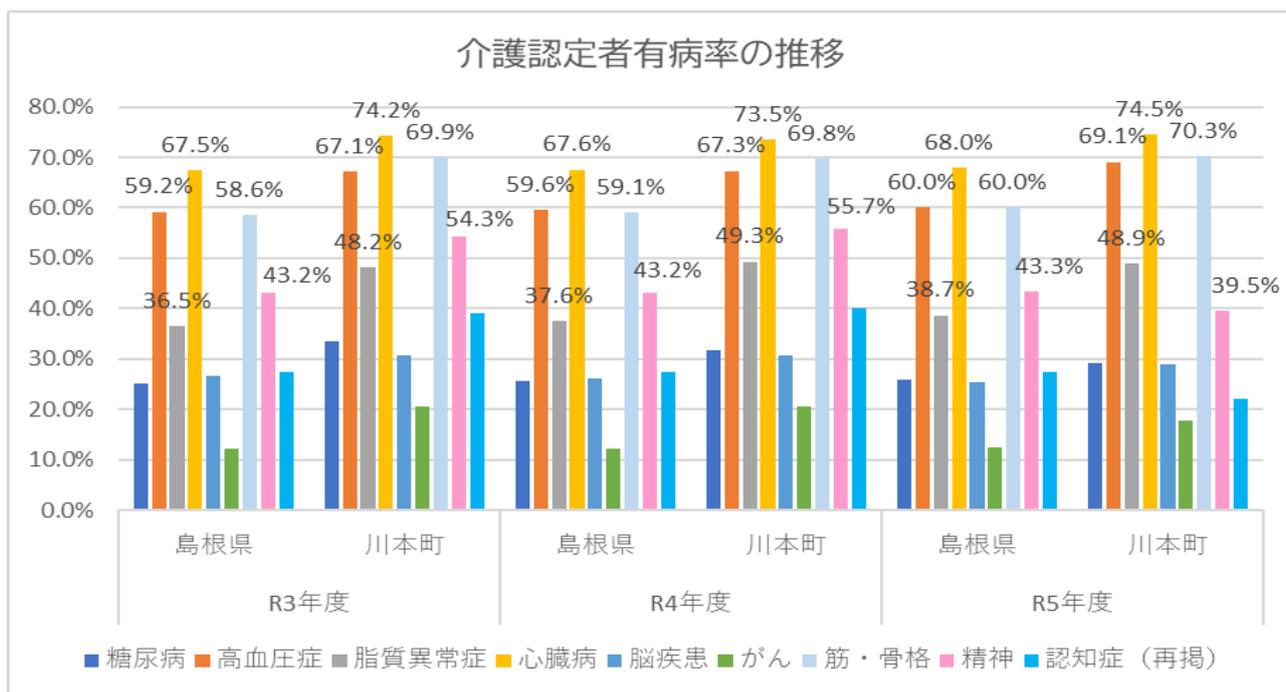
【外来における医療費高額順 中分類】

	R3年度		R4年度		R5年度	
1位	その他の心疾患	11.4%	その他の心疾患	11.8%	その他の心疾患	11.4%
2位	糖尿病	9.4%	糖尿病	10.2%	糖尿病	10.1%
3位	腎不全	8.9%	腎不全	6.0%	腎不全	7.6%
4位	高血圧性疾患	4.7%	高血圧性疾患	5.0%	高血圧性疾患	4.7%
5位	その他の悪性新生物（腫瘍）	4.5%	胃の悪性新生物（腫瘍）	2.9%	骨の密度及び構造の障害	3.6%
6位	脂質異常症	3.0%	その他の悪性新生物（腫瘍）	2.8%	その他の腎尿路系の疾患	3.0%

出典：国保データベースシステム

後期高齢者の医療費についてみると、入院では、不整脈を含むその他の心疾患や脳出血などの循環器によるものや腎不全が高い割合を占めています。外来についても高い割合を占めるのは不整脈を含むその他の心疾患や高血圧症などの循環器によるものです。次いで糖尿病、そして腎不全も高い割合で推移しています。骨粗しょう症や骨折による医療費も高くなっているため注視する必要があります。

・介護認定者の有病率

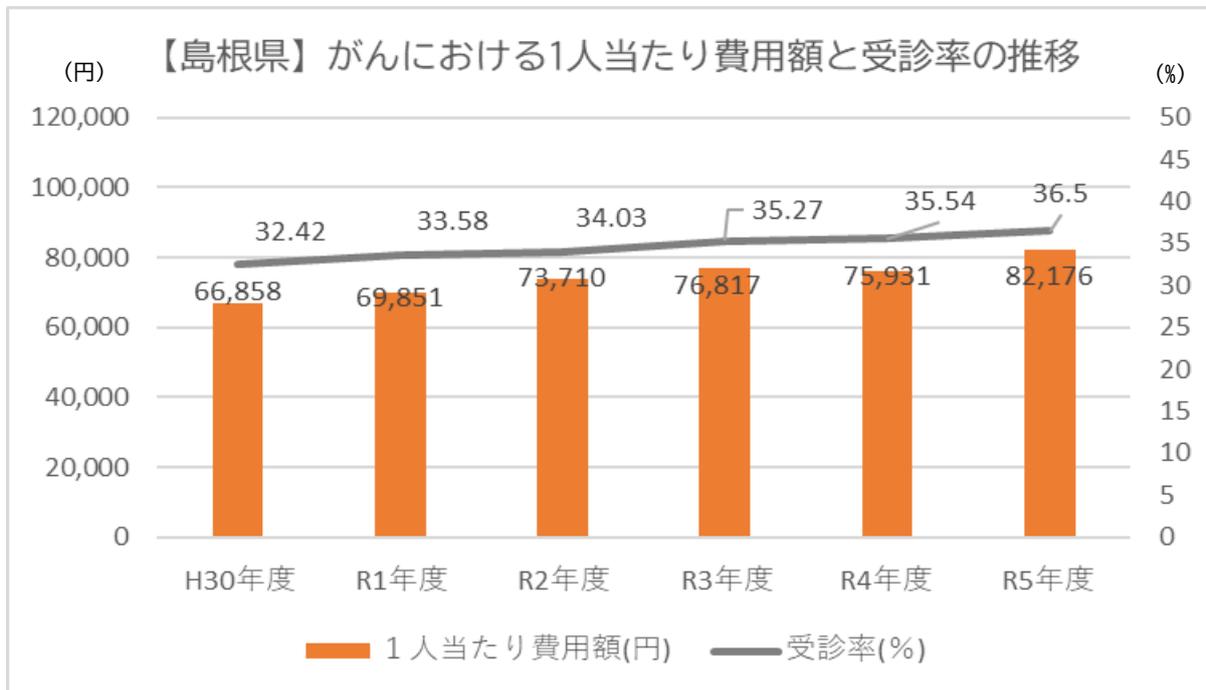
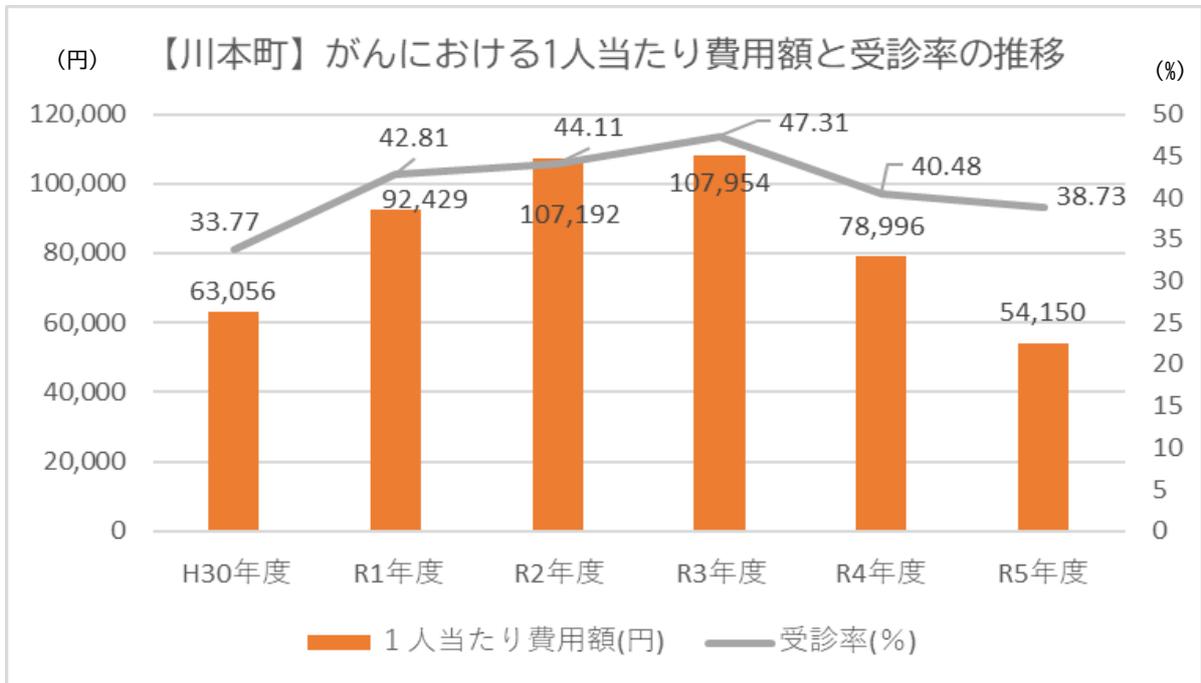


出典：国保データベースシステム

介護認定者の有病率について島根県と比較すると、島根県、本町ともに心臓病、筋・骨格、高血圧症が目立って高い割合を占めており、さらに島根県より本町が高い状況です。特に筋・骨格の有病率は令和5年度について島根県より1割以上高い状況です。同年、精神と認知症（再掲）の有病率は島根県より低い割合となっています。

■がんについて

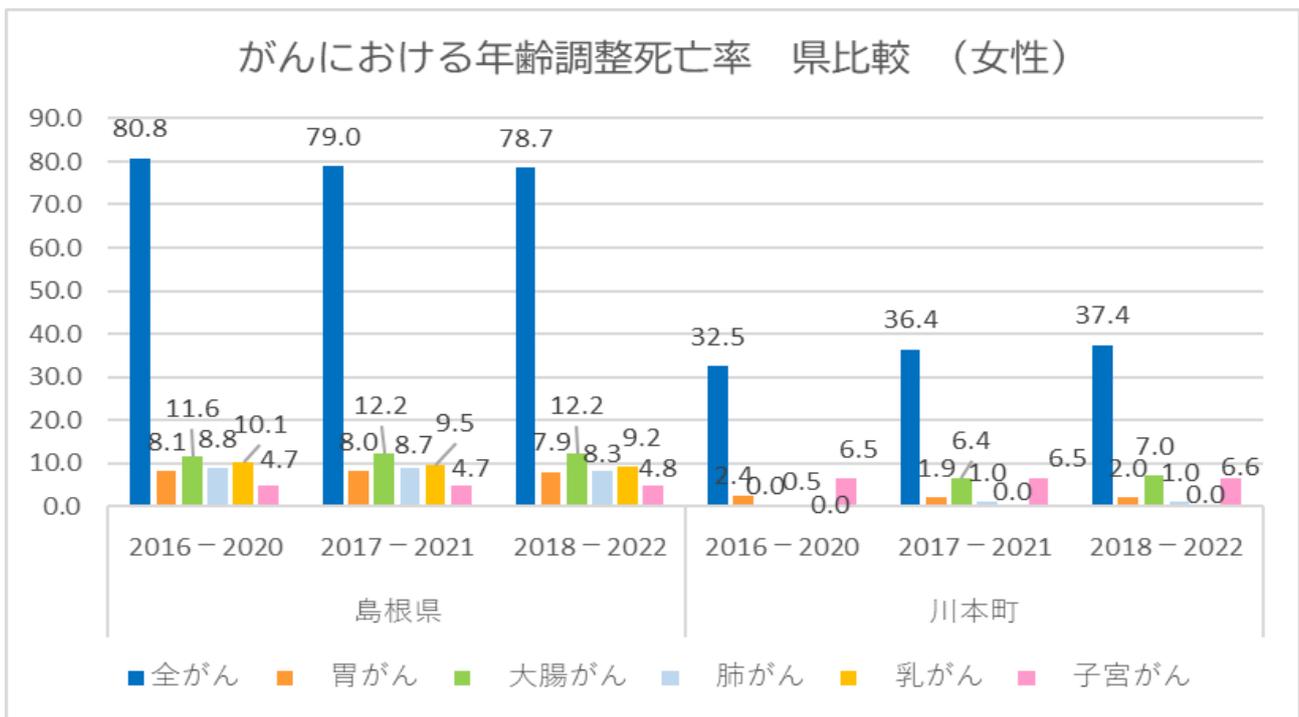
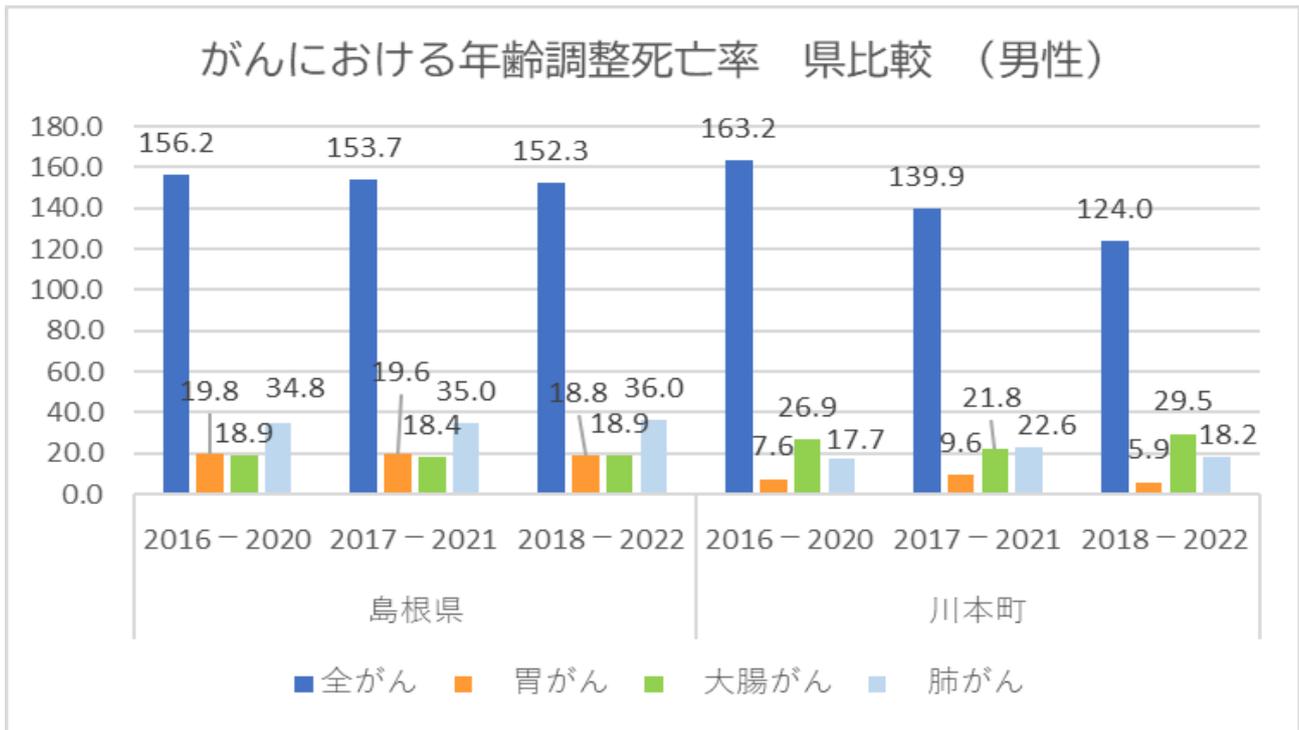
・医療費と受診率の推移 県比較



出典：focus

がんにおける1人当たり費用額と受診率を島根県と比較すると、受診率、1人当たり費用額ともに本町が高い年が多い状況です。しかし、年々増加傾向にある島根県に対して、本町は令和3年度をピークに医療費、受診率ともに減少傾向にあります。令和5年度については1人当たり費用額が島根県を下回りました。

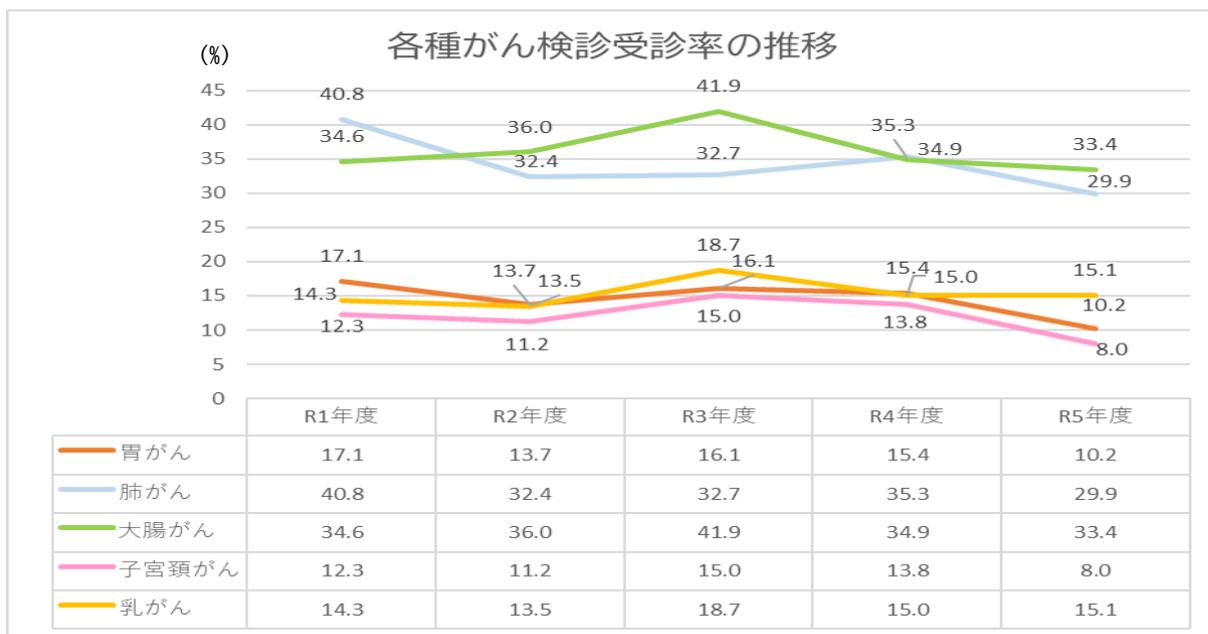
・がんにおける年齢調整死亡率



出典：SHIDS

がんにおける年齢調整死亡率を男女別に島根県と比較すると、全体的に男性の死亡率が高いことが分かります。本町の男性のがん年齢調整死亡率が減少傾向であるのに対して女性は増加傾向にあります。特に大腸がんが増加傾向です。男性では、島根県では肺がんによる死亡率が高い値であることにに対して、本町では大腸がんが高い状況です。女性では子宮頸がんによる死亡率が島根県より高い状況です。

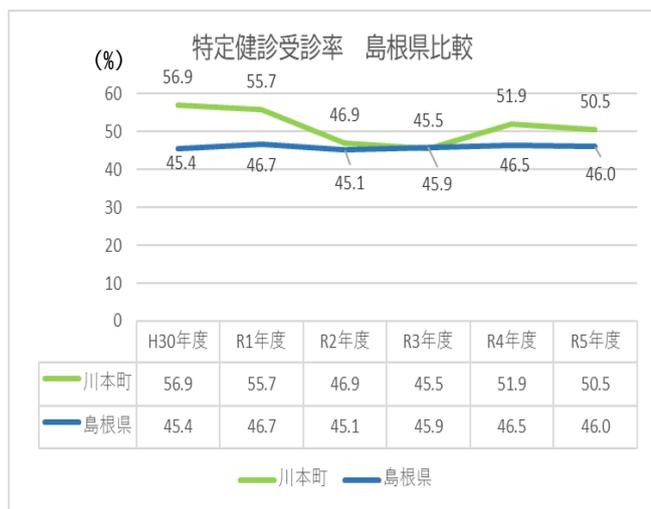
・各種がん検診受診率の推移



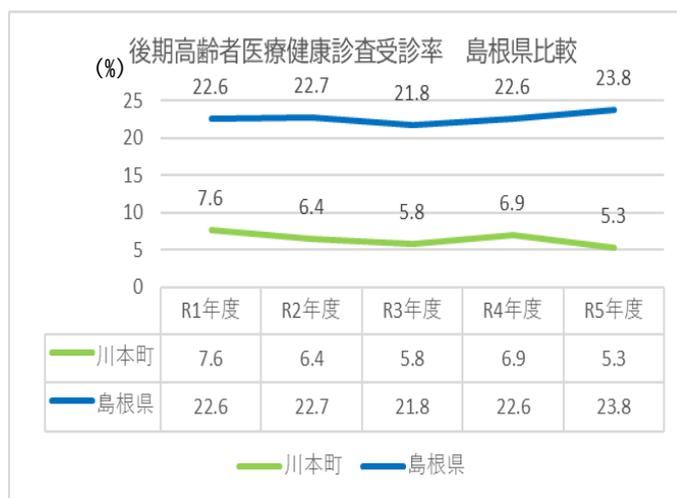
出典：川本町保健事業状況書

各種がん検診受診率の推移をみると、肺がん検診、大腸がん検診は3割から4割の受診率ですが、その他のがん検診については2割弱程度の受診率です。子宮頸がん検診については令和5年度に1割を下回りました。本町の子宮頸がんの年齢調整死亡率は高い値であったので、積極的に検診の受診勧奨をしていく必要があります。

■特定健診受診率



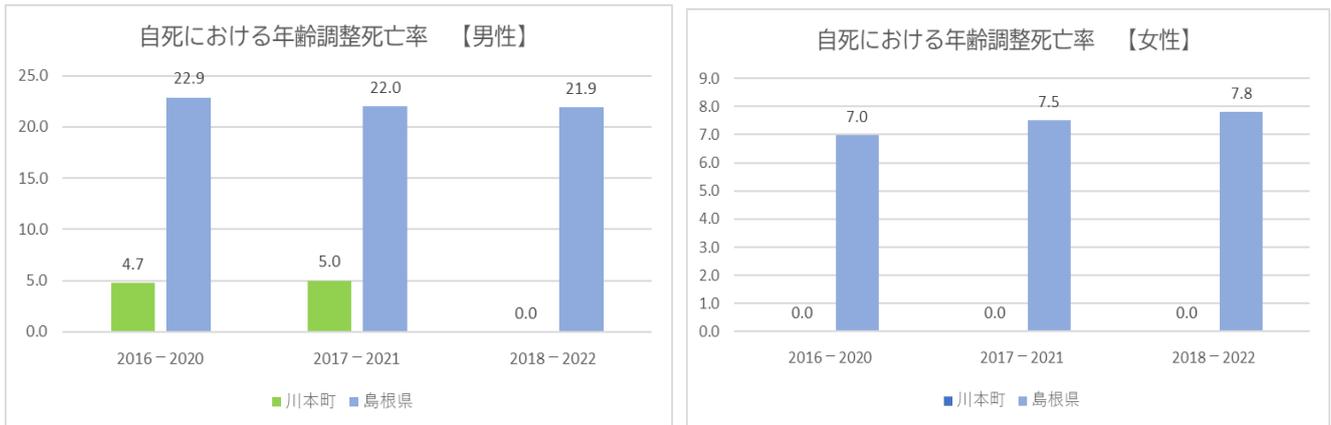
出典：統計でみる島根の国保



出典：国保データベースシステム

本町の受診率は、令和2年度～3年度のコロナ禍に大きく下がり、令和4年度にやや増加したものの、コロナ前ほど受診率は高くない状況です。後期高齢者の健康診査については、島根県と比較し、かなり低く減少傾向にあります。

■自死における年齢調整死亡率



出典：SHIDS

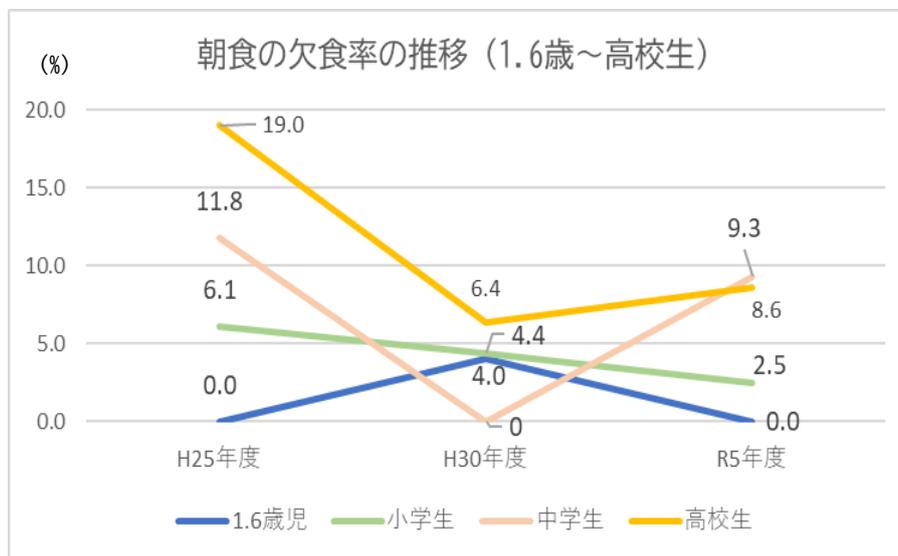
自死における年齢調整死亡率をみると、男性の死亡率が高く、本町の女性については近年 0%です。

(2) 健康長寿すこやかプラン分野別 現状のとりまとめ

※データに利用している「健康づくりアンケート」は令和 5 年度に調査したものです。

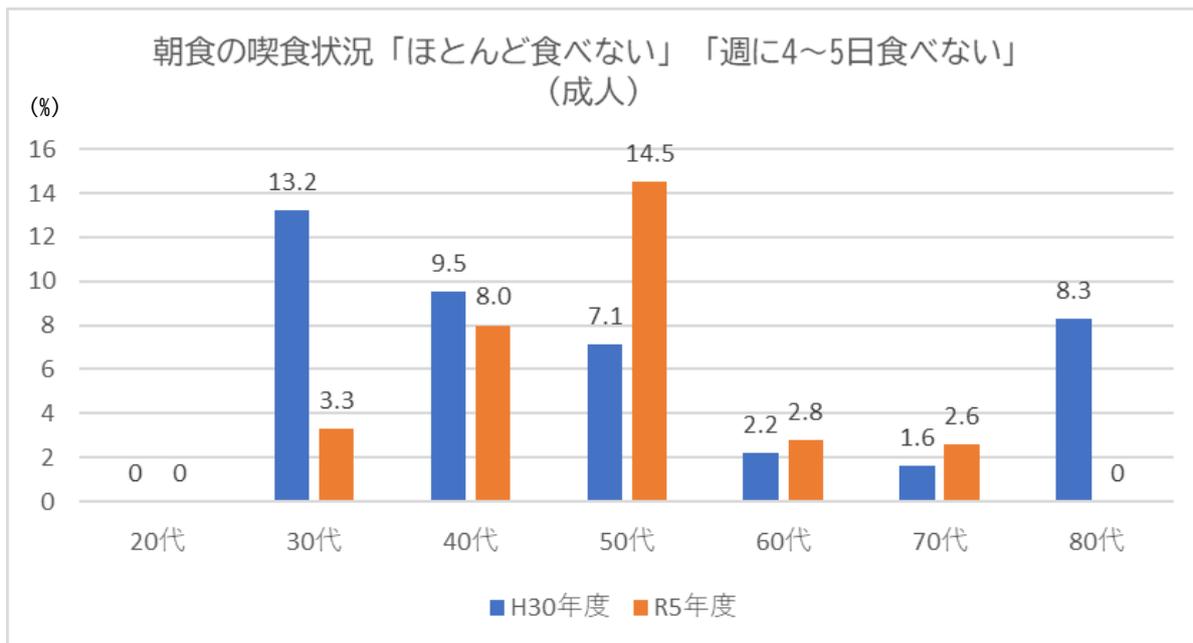
■栄養・食生活について

・朝食の欠食率



出典：川本町健康づくりアンケート結果

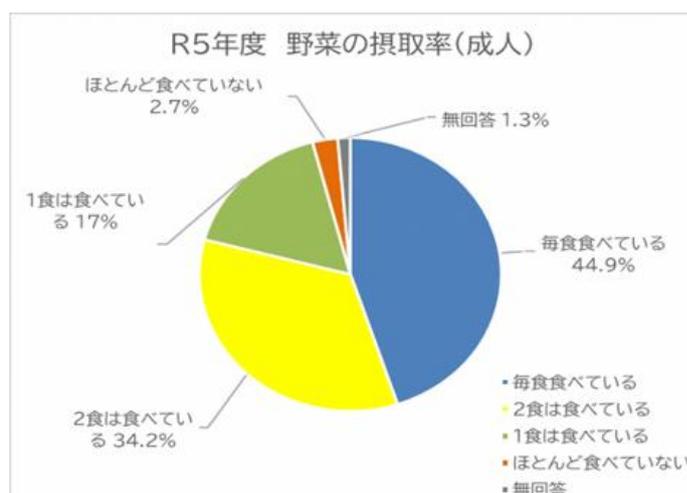
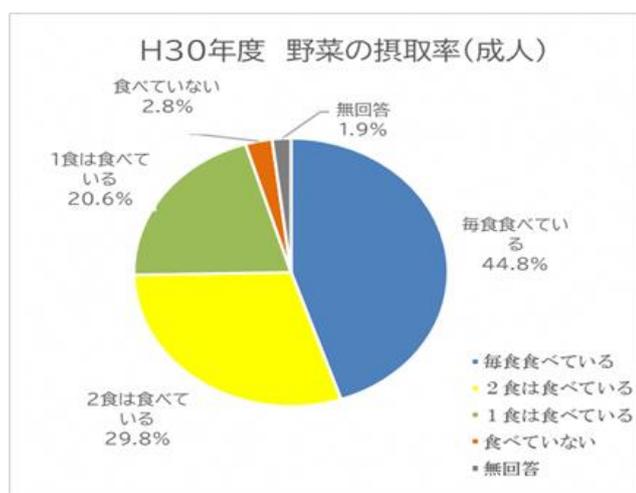
小学生から高校生までの朝食の欠食率の推移をみると、平成 25 年度時より減少していますが、特に高校生、中学生はまだ 1 割の人が欠食している状況です。



出典：川本町健康づくりアンケート結果

成人年代別における朝食の欠食状況を平成 30 年度と令和 5 年度で比較をしました。「ほとんど食べない」「週に 4~5 日は食べない」と答えた人を計上しています。平成 30 年度、令和 5 年度どちらの年度についても、30 代~50 代の働き盛り世代の欠食率が高い傾向にあることが分かります。また、若い世代では男性、壮年期では女性の欠食率が高い傾向にあります。

・野菜の摂取率



出典：川本町健康づくりアンケート結果

野菜を毎食食べている人は、最も多い値ではあるものの、半数を満たしていません。平成 30 年度と令和 5 年度を比較して、野菜を 2 食は食べている人がやや増加しています。

令和5年度 野菜料理の摂取量（皿数）の割合(男性)



	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
ほとんど食べてない	0%	0%	9.1%	7.7%	2.8%	5.8%
1～2皿食べている	0%	50.0%	45.5%	92.3%	91.7%	79.1%
3～4皿食べている	0%	50.0%	63.6%	15.4%	27.8%	33.7%
5皿以上食べている	0%	0%	0%	0%	0%	1.2%
無回答	0%	0%	0%	0%	5.6%	4.7%

令和5年度 野菜料理の摂取量（皿数）の割合(女性)

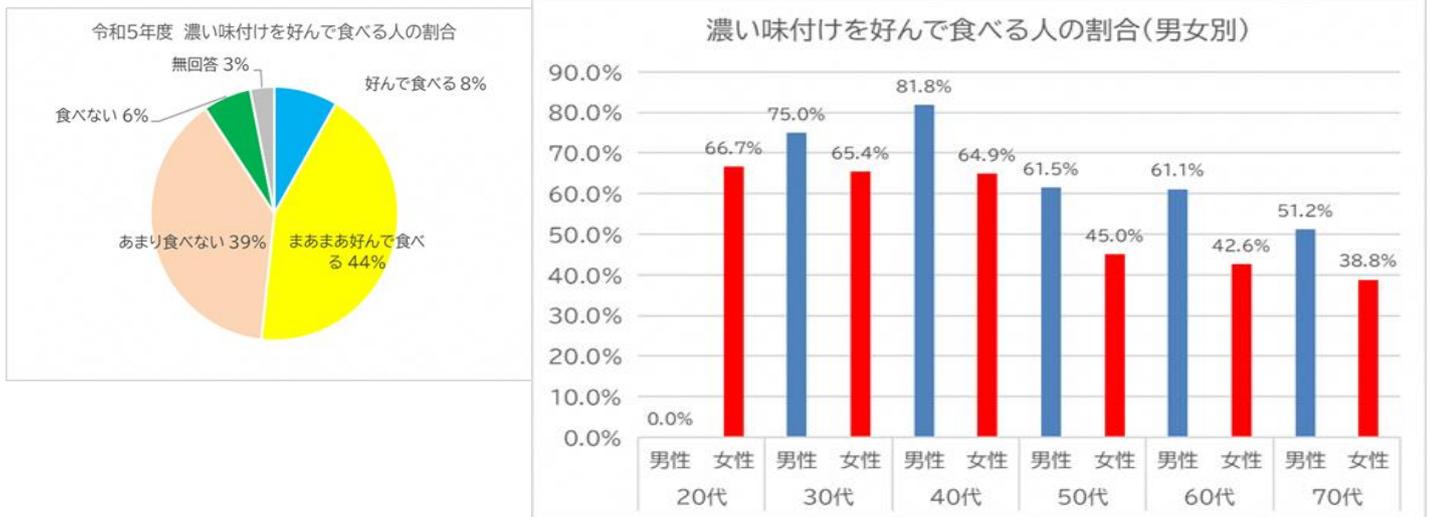


	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
ほとんど食べてない	0%	0%	0%	5.0%	0%	1.2%
1～2皿食べている	11.5%	69.2%	56.8%	65.0%	77.0%	58.8%
3～4皿食べている	0%	23.1%	48.6%	32.5%	34.4%	50.6%
5皿以上食べている	0%	7.7%	0%	2.5%	1.6%	0%
無回答	0%	0%	0%	0%	3.3%	8.2%

出典：川本町健康づくりアンケート結果

1日の野菜料理の摂取量（皿数）を年代別にみると、野菜をほとんど食べていない人は男性に多く、特に働き盛り世代の人が高い割合でした。全体的に1～2皿食べている人の割合が多く、5皿以上食べている人はわずかでした。

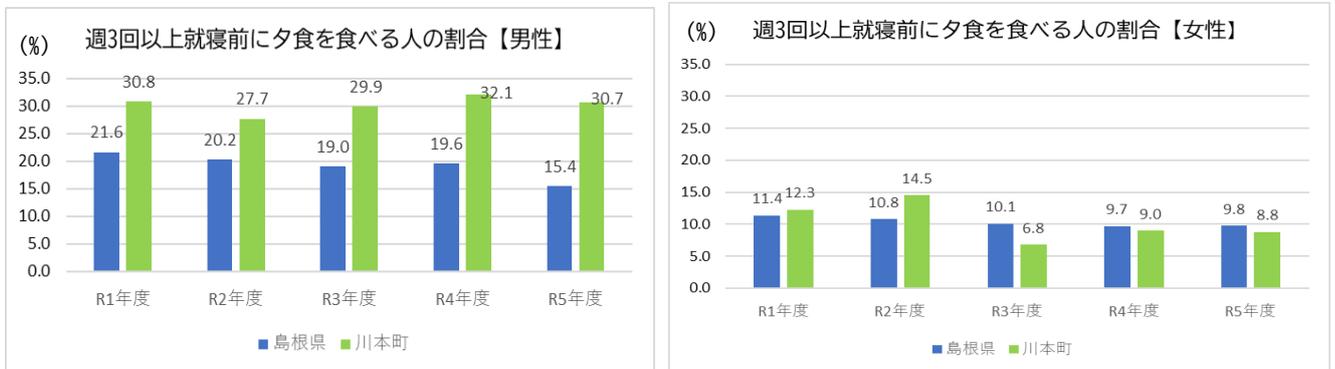
・減塩について



出典：川本町健康づくりアンケート結果

全体的に濃い味を好んで食べる人は8%、まあまあ好んで食べる人が最も多く半数弱の割合でした。濃い味を好んで食べる人を男女別・年齢別にみると、20代から40代の若い世代が高い割合を示しています。そしてどの年代についても男性が優位に高い状況です。

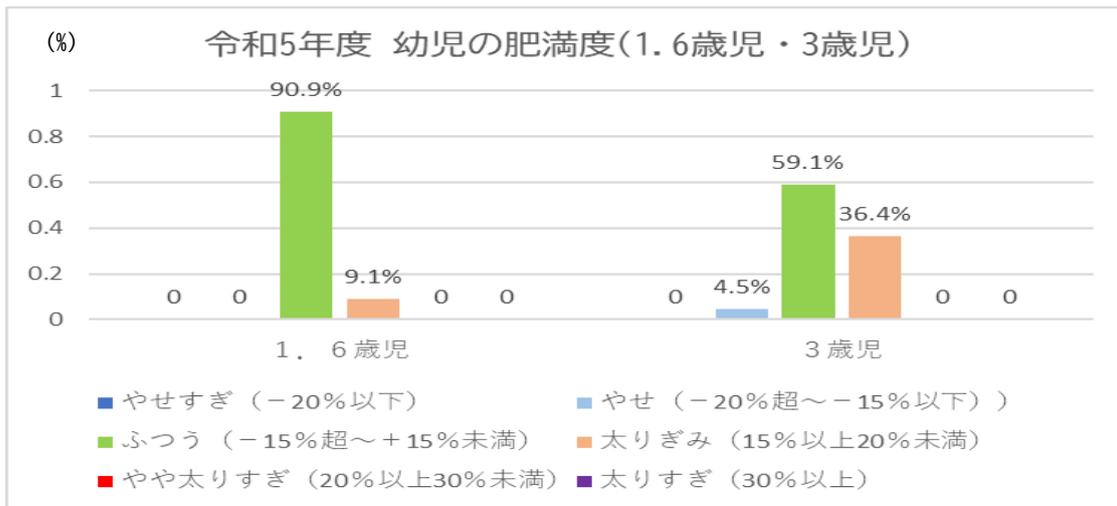
・生活習慣について（週3回以上就寝前に夕食を食べる）



出典：国保データベースシステム

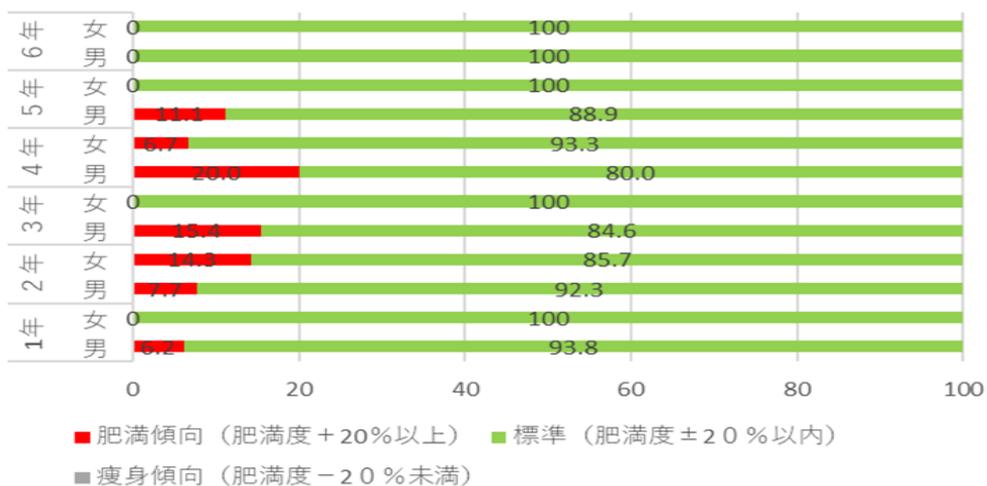
食習慣で、県と比較して特に高かった項目が「週3回以上就寝前に夕食を食べる」人の割合でした。特に男性については増加傾向にあり、県の2倍程度の割合を占めています。就寝前での夕食は、体重増加や高血糖を引き起こしやすくなることや、睡眠の質を下げたり、翌朝の朝食時に食欲がわかず、あまり食べられなくなるなどの影響があります。

・肥満度について



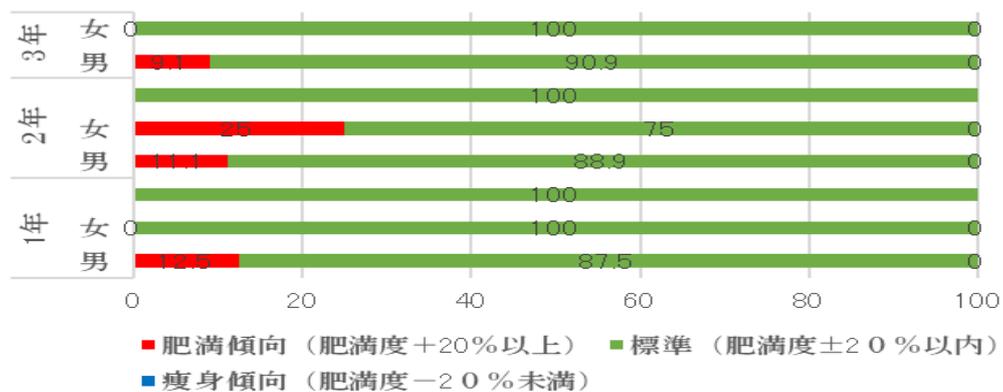
出典：令和5年度川本町乳幼児健診結果

小学生1～6年生 肥満・瘦身の状況

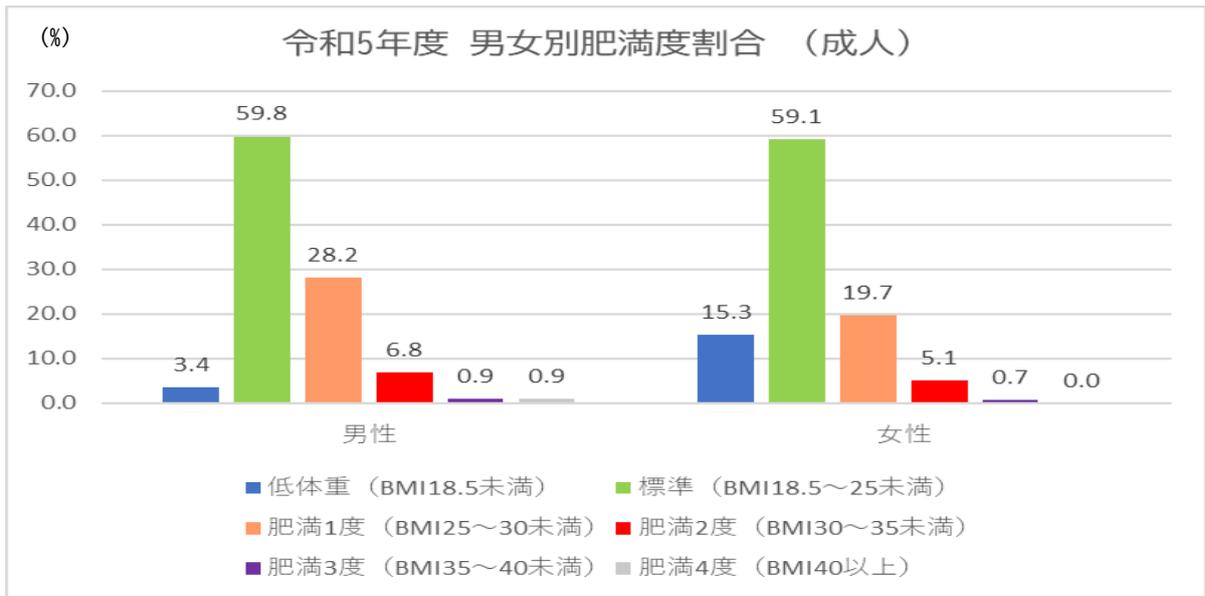


出典：川本小学校身体計測

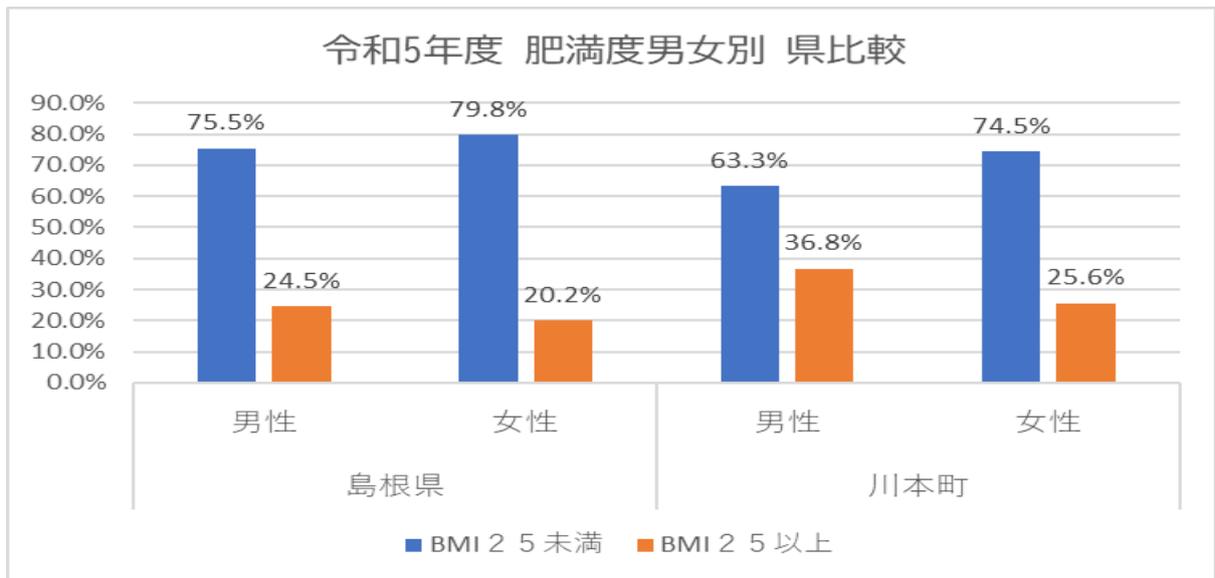
川本中学生1年生～3年生 肥満・瘦身の状況



出典：川本中学校身体計測



出典：focus

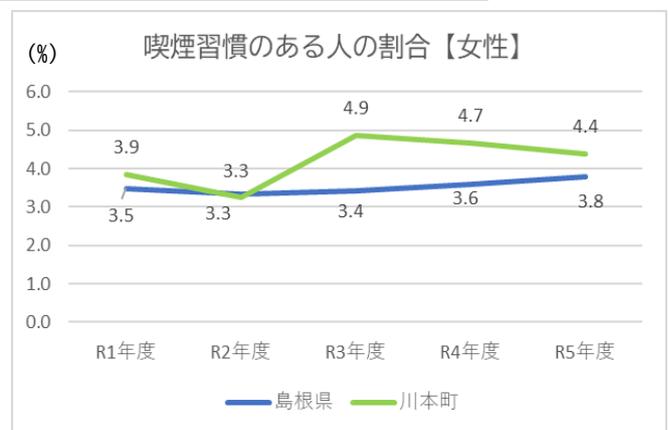
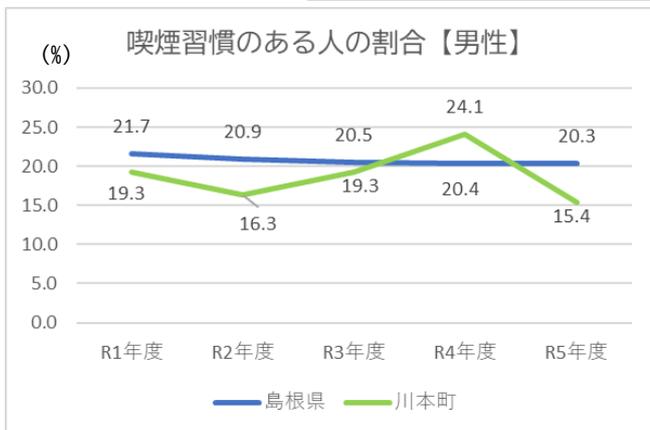
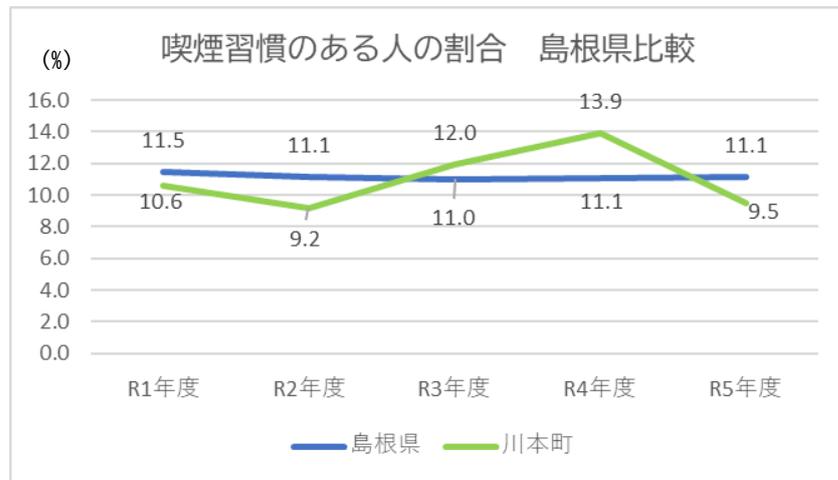


出典：focus

乳幼児から成人までの肥満度の割合です。乳幼児について、1.6歳児で太りぎみの子は9.1%、3歳児になると36.4%に増加しています。小学生、中学生では痩身傾向の人はいませんでしたが、肥満傾向の人の割合が男子でやや高い傾向にあります。成人の肥満度については、男性で4割弱程度の方が肥満傾向にあります。肥満4度の人も少数ですがおられました。女性についても3割弱の人が肥満傾向ですが低体重の人も15.3%でした。島根県と比較すると、本町のBMI25以上の人が男女ともに多い状況です。適切な食事量や、身体活動量の確保についての啓発が必要です。

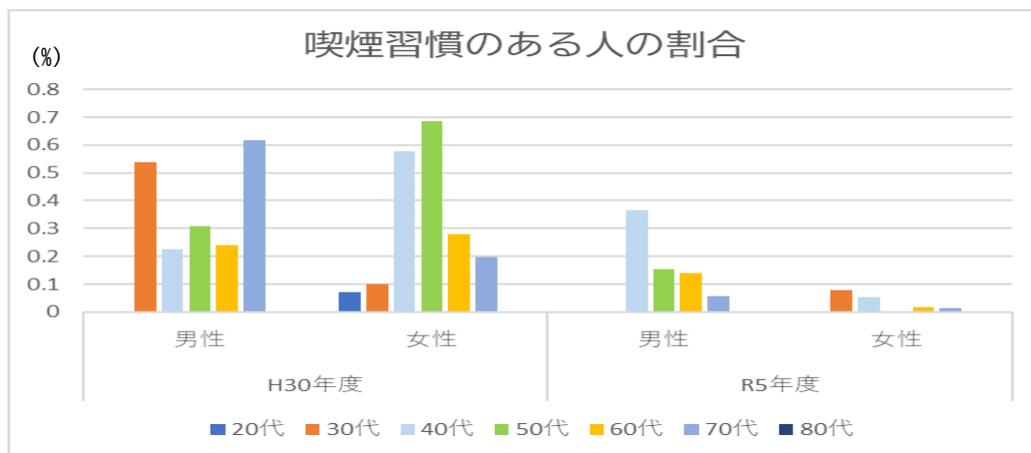
■たばこ・アルコールについて

・喫煙習慣について



出典：focus

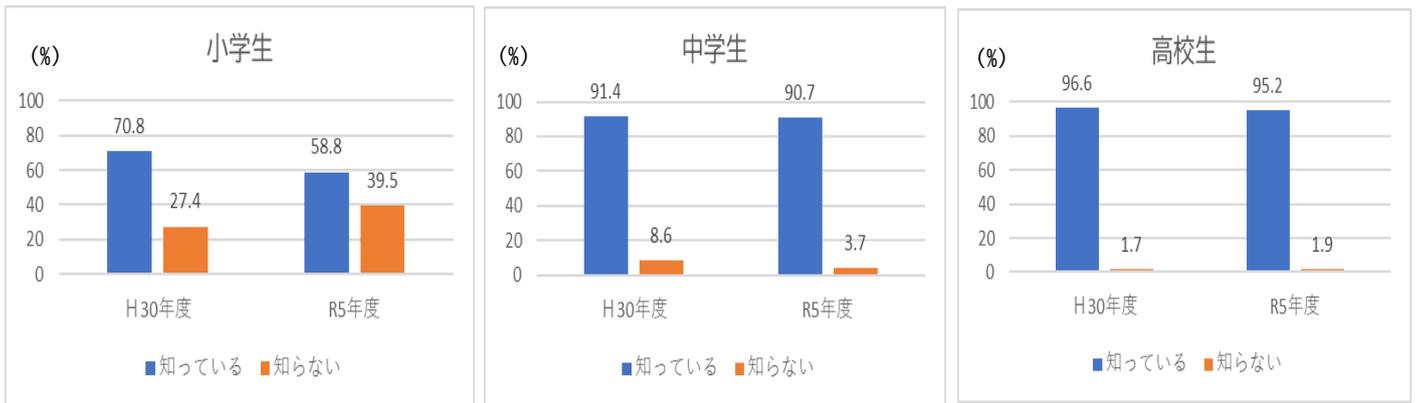
特定健診の質問票から、習慣的に喫煙習慣のある人の割合を島根県と比較しています。令和5年度に全体、そして男性では県より喫煙習慣のある人が少ない値となりましたが、女性の喫煙習慣のある人は県より高い状況です。



出典：川本町健康づくりアンケート結果

喫煙習慣のある人を男女別にみると、平成30年度よりは全体的に減少していますが、30代から60代の人で喫煙習慣のある人の割合が高い傾向にあります。

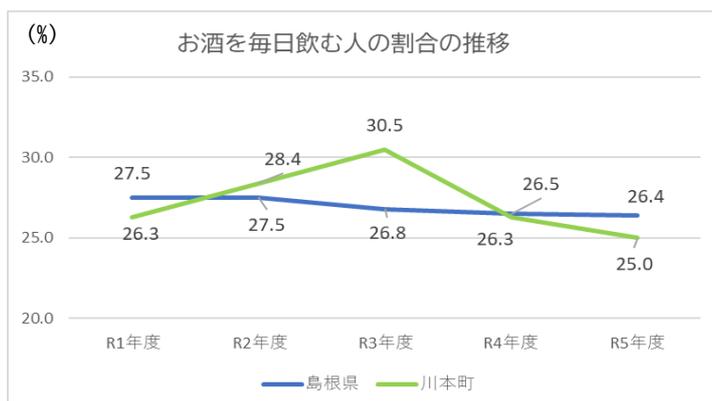
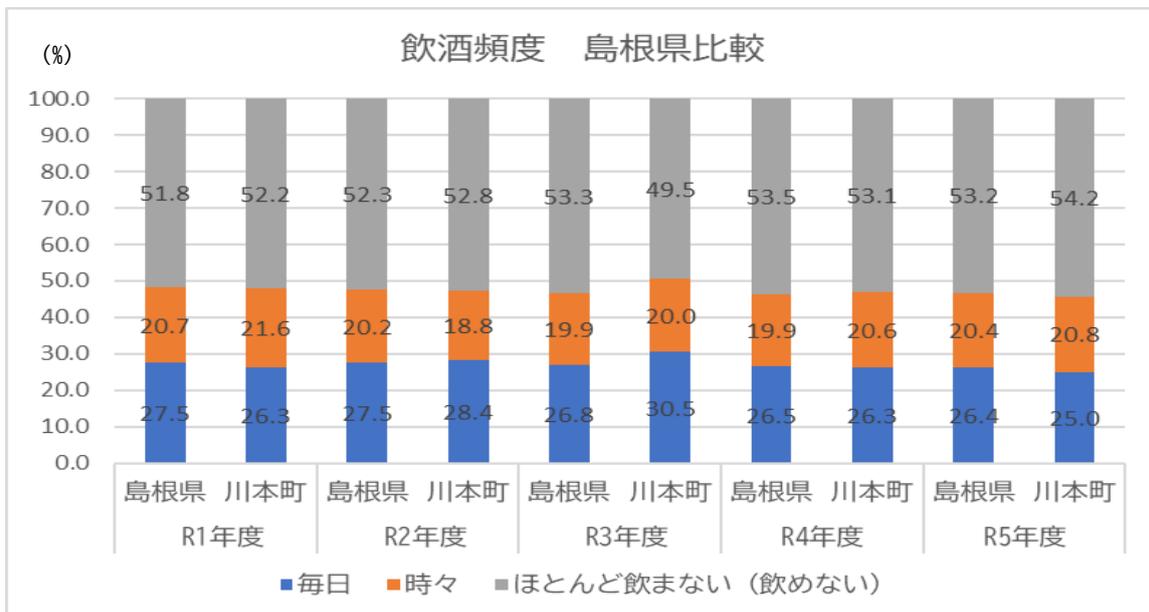
・喫煙による害の知識について



出典：川本町健康づくりアンケート結果

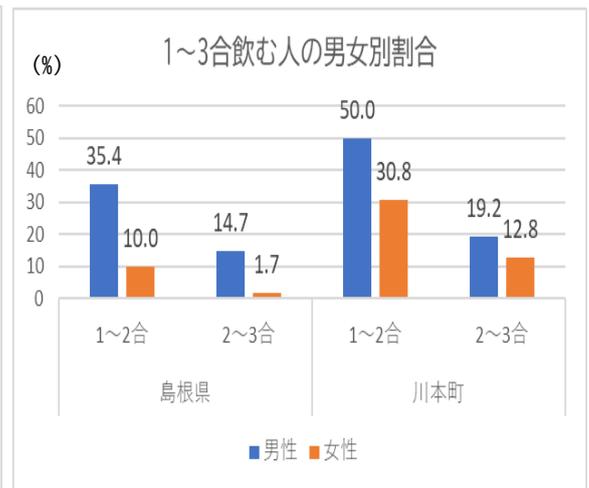
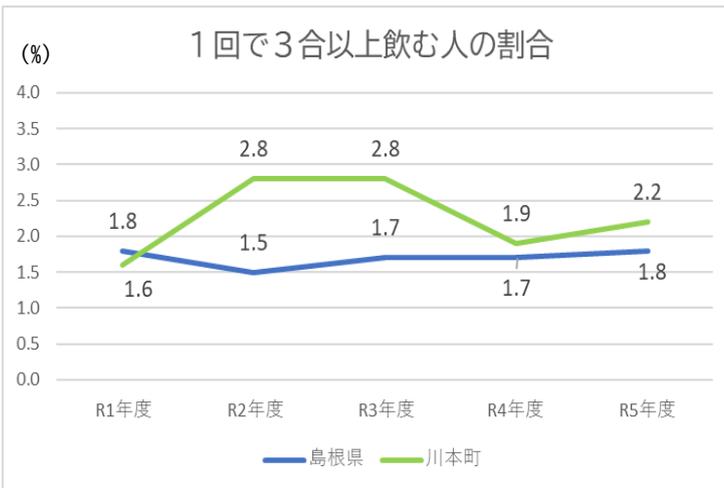
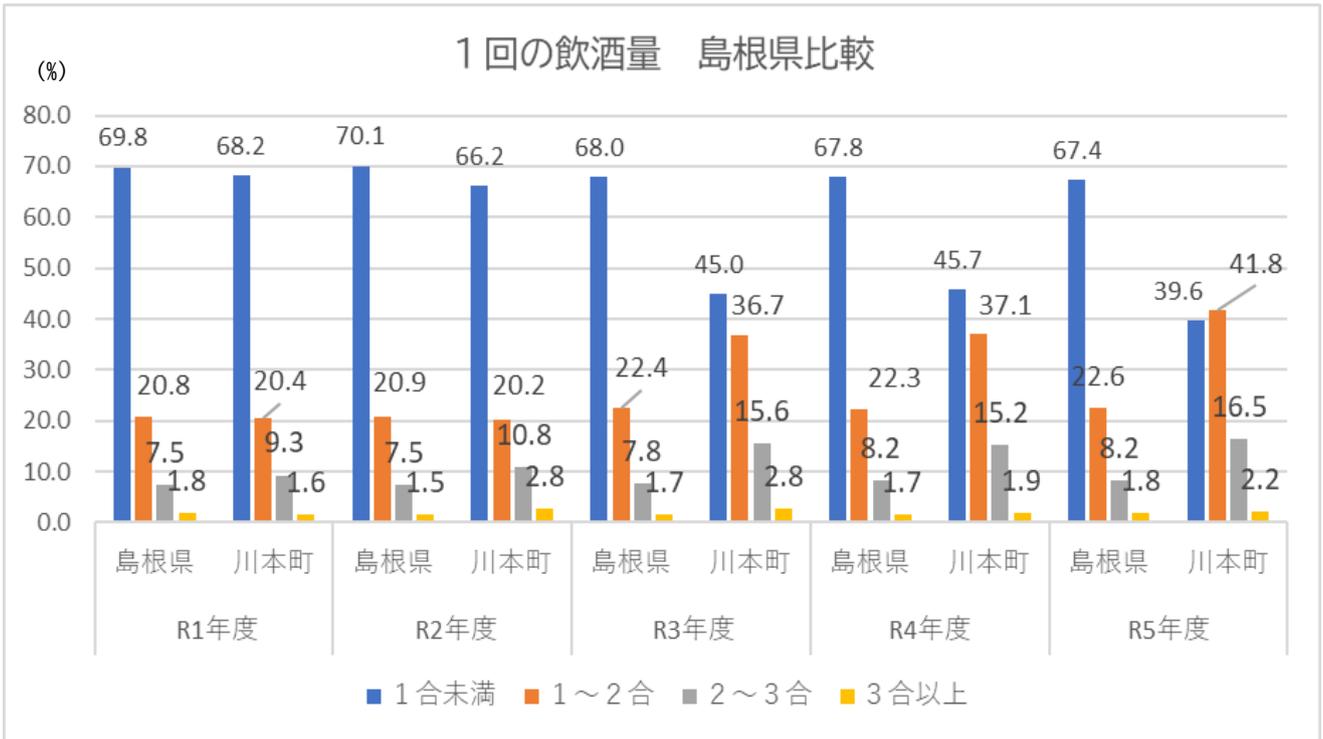
喫煙の害についてどのくらいの割合の人が知っているかをみると、中学生、高校生は9割の人が知っていると答えています。そのほとんどの人が学校で情報を得たと答えています。小学生については、平成30年度時より知っていると答えた人は減少しています。

・飲酒頻度と量について



飲酒頻度を島根県と比較すると、令和2年度、3年度は毎日飲む人の割合が島根県より高い状況でしたが、近年減少しております。

出典：国保データベースシステム



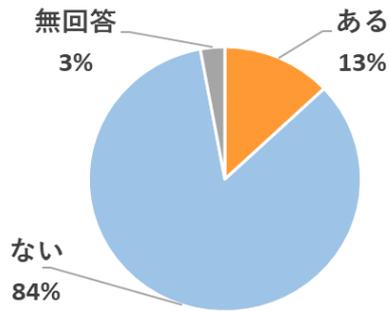
出典：国保データベースシステム

1回の飲酒量の推移を島根県と比較すると、令和3年度頃から島根県、川本町ともに1～2合飲む人の割合が増加しており、特に本町については2割程度の値でしたが、4割近くの値に増えています。また2～3合飲む人についても、島根県の2倍程度の値を示しています。3合以上飲む人については、折れ線グラフでも推移を比較していますが、島根県より高い状況が続いています。飲酒頻度は毎日ではないが、1回にお酒を飲む量が多い人の割合が高いことが分かります。

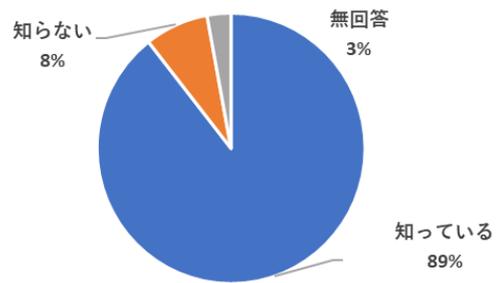
1～3合飲む人の男女別割合をみると、島根県、本町ともに男性が高い割合を占めていますが、女性の飲酒量を島根県と比較すると、1～2合飲む人は島根県の約4倍、2～3合飲む人は島根県の約7倍にもなります。

なお、乳幼児健診の結果より、令和元年度から令和5年度までの、妊娠中の母の喫煙率、飲酒率はどちらも0%でした。

令和5年度 一口でも飲酒したことがあると答えた人の割合【高校生】



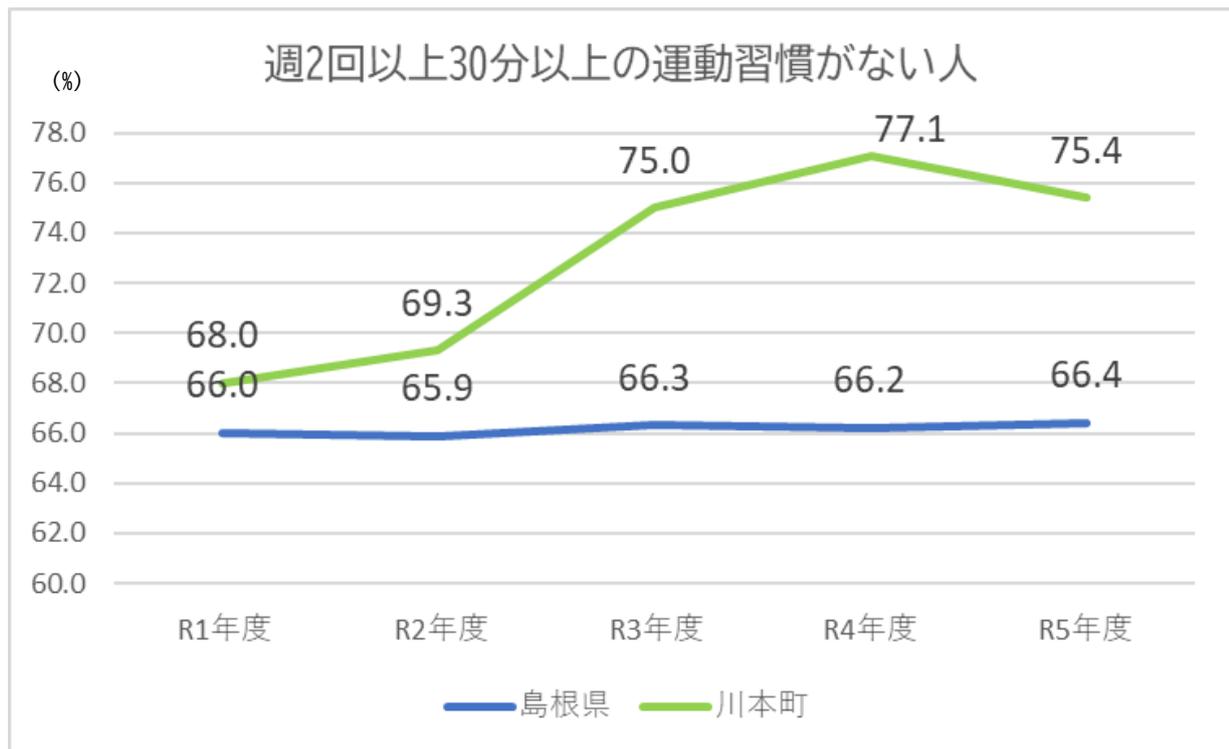
令和5年度 アルコールのリスクについて知っている人の割合【高校生】



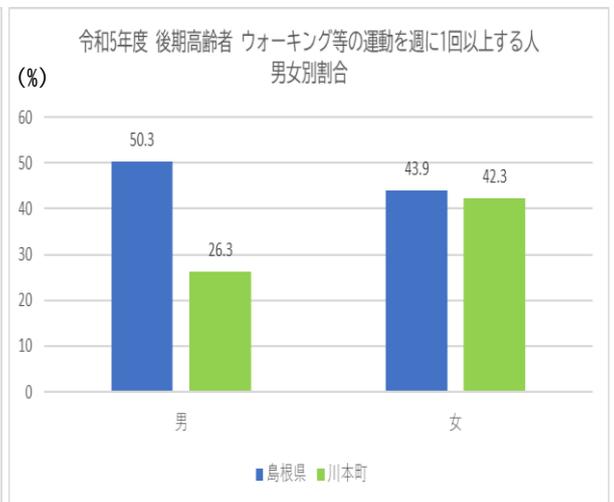
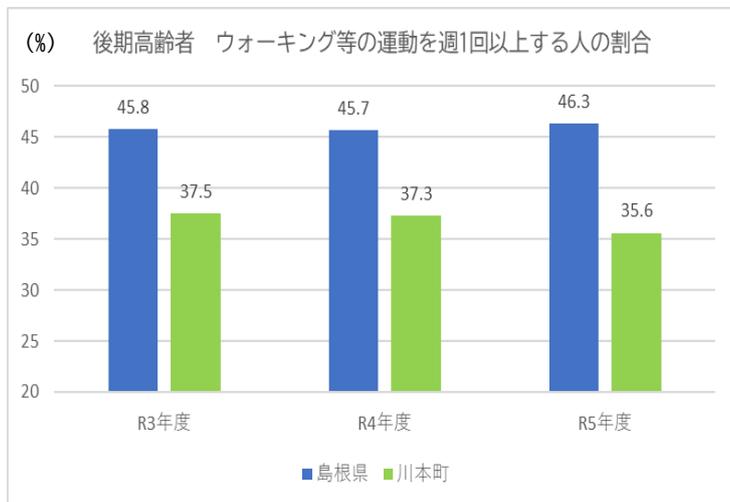
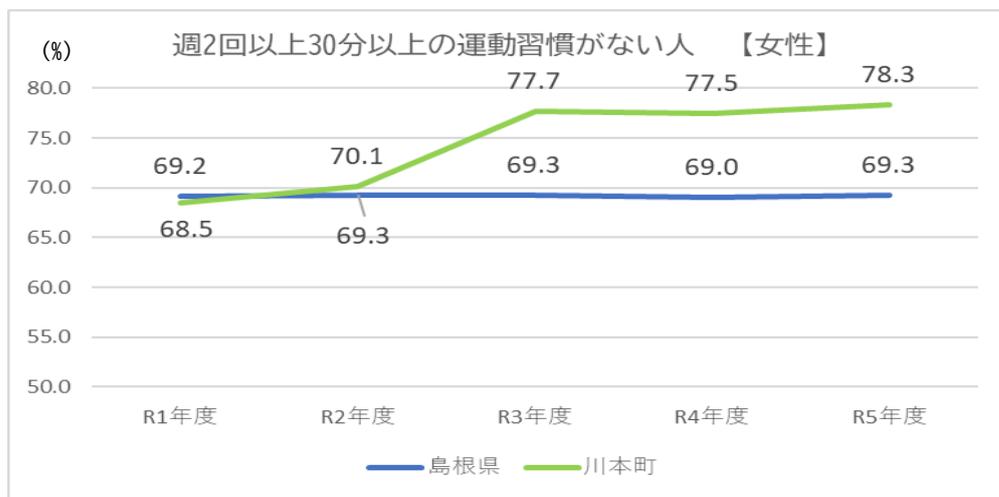
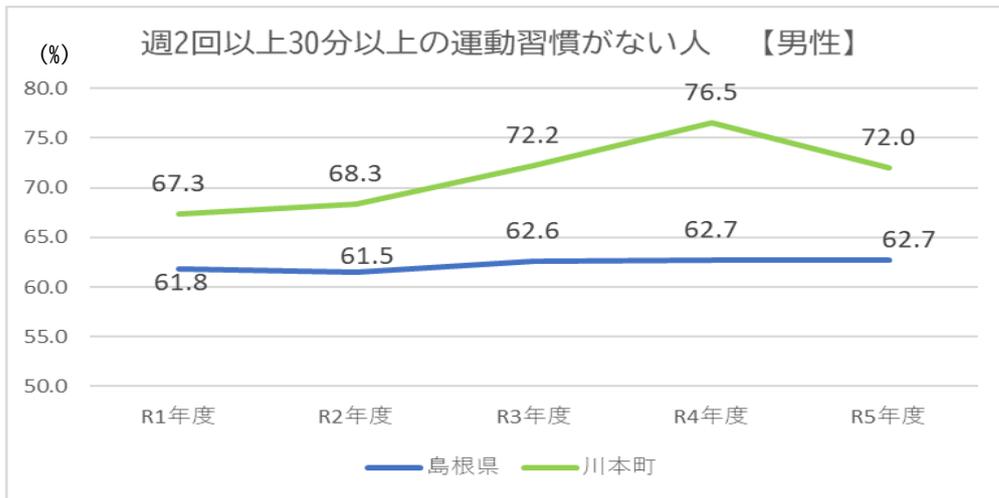
出典：川本町健康づくりアンケート結果

高校生で1割以上の方が、一口でも飲酒したことがあると答えています。アルコールのリスクについて知らない人が8%でしたが、これはタバコの害について知らない人1.9%の約4倍になります。

■運動、体力づくりについて



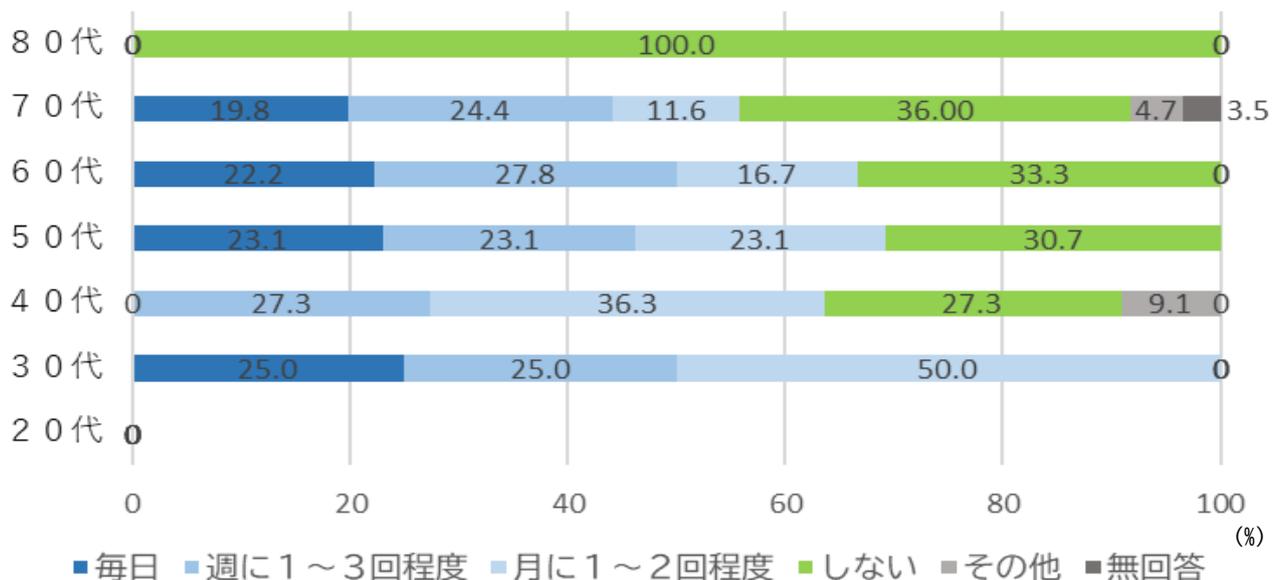
出典：国保データベースシステム



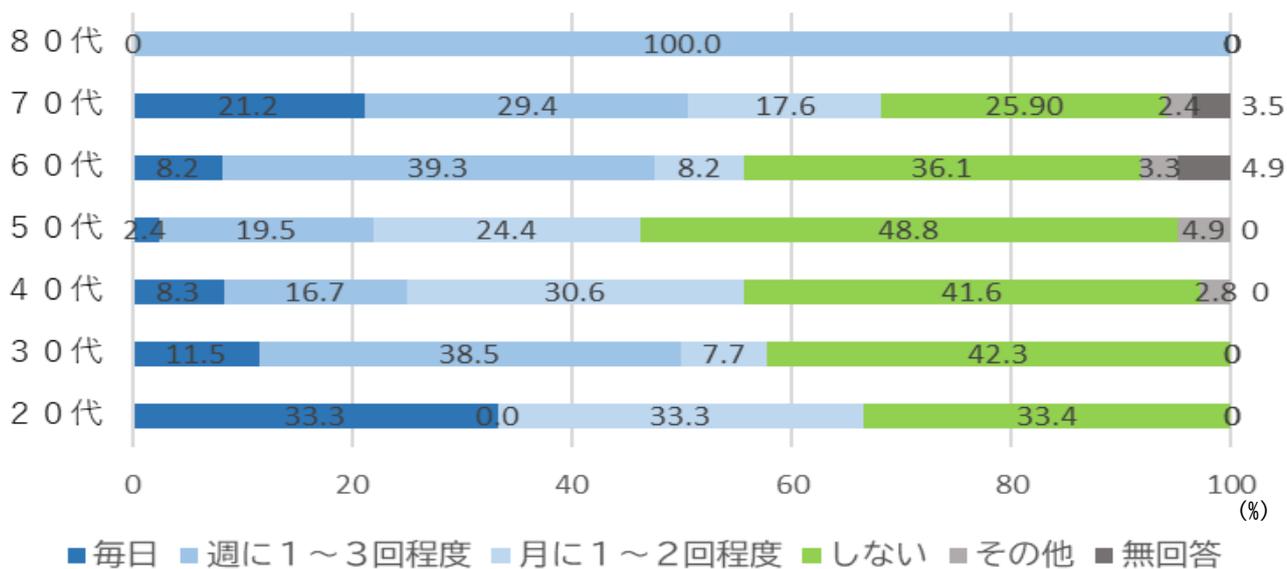
出典：国保データベースシステム

特定健診の質問票より、週2回以上30分以上の運動習慣がない人の割合を島根県と比較すると、令和3年度から本町は大きく増加しています。男女別で比較すると、男性よりも女性で運動習慣がないことが分かります。島根県の経年推移は概ね横ばいですが、本町は令和2年度から男女とも増加しています。また後期高齢者については、ウォーキング等の運動を週に1回以上する人の割合を島根県と比較すると、本町はかなり低い割合で推移しており、減少傾向にあります。令和5年度の値を男女別に島根県と比較すると、男性は島根県のそして女性の約半数程度の割合でした。

令和5年度 運動の頻度 【男性】



令和5年度 運動の頻度 【女性】



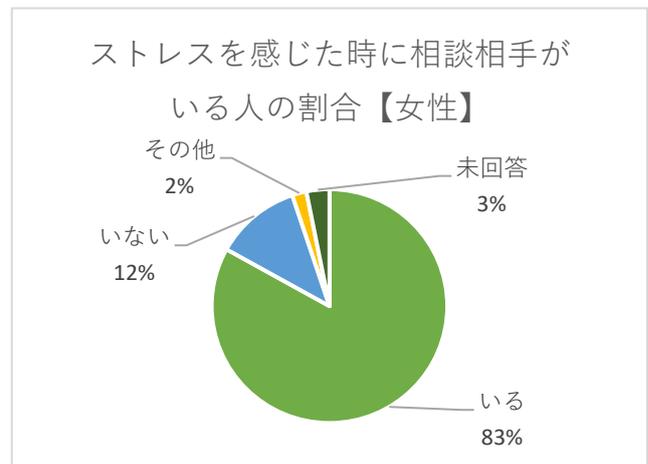
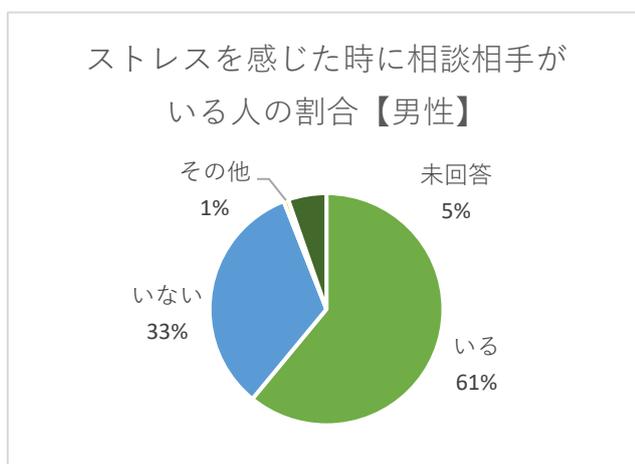
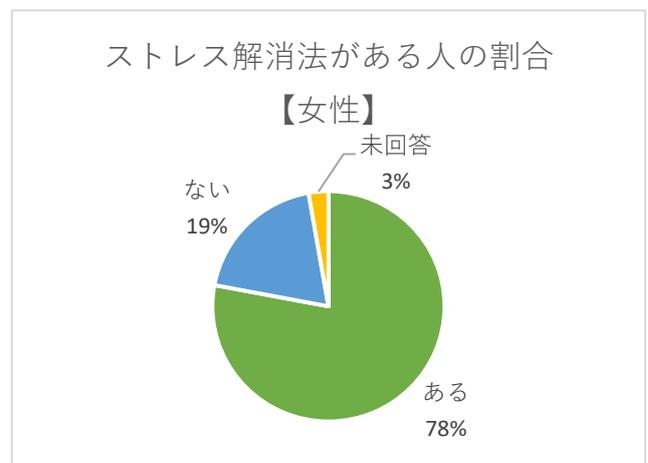
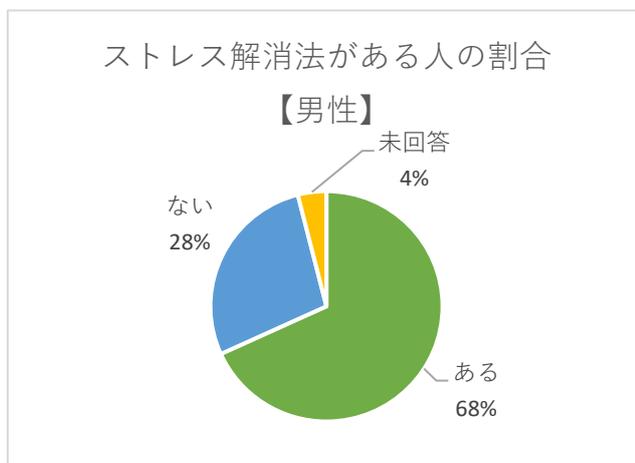
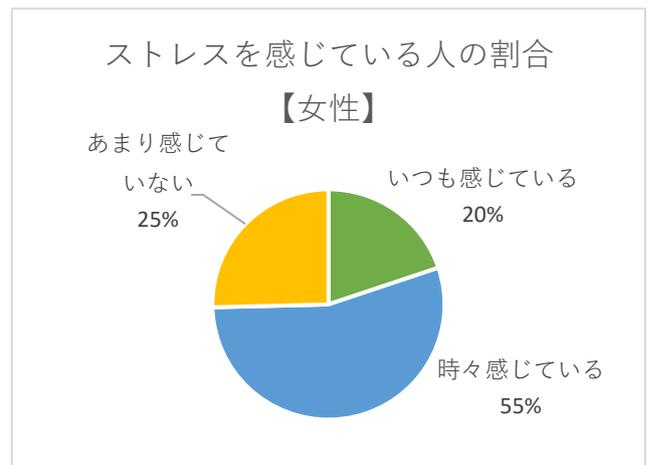
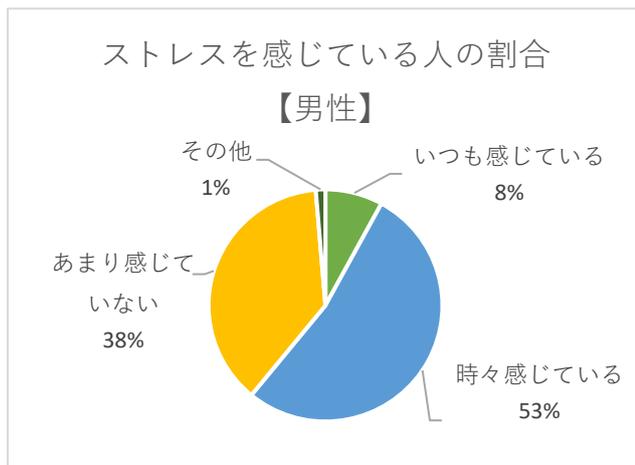
出典：川本町健康づくりアンケート結果

運動実施頻度を年代別に男女で比較すると、女性の方が運動習慣のない人が多い傾向にあり、20代から50代までは運動をしない人の割合が最も高い状況です。また毎日運動する人の割合も壮年期では少ない状況です。男性では、高齢になるにつれ運動習慣がない人の割合が高くなり、3割から4割程度を占めています。毎日運動する人、週に1~3回程度、月に1~2回程度のそれぞれの割合は、概ね同等程度の割合を示しています。

■心の健康について

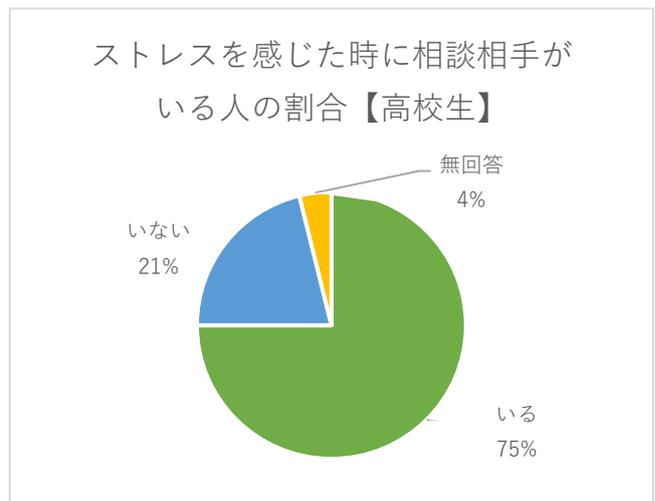
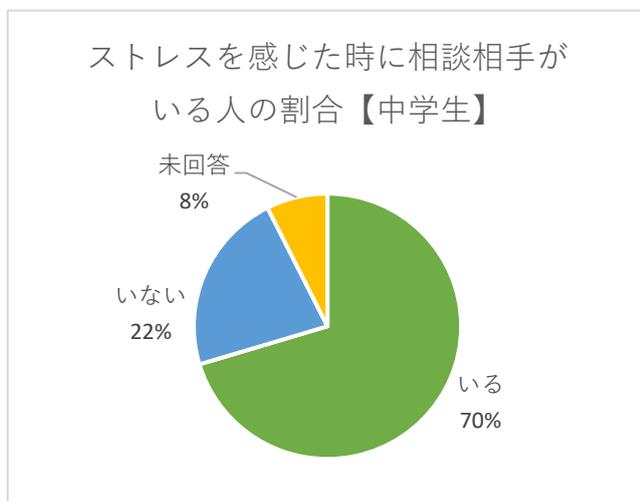
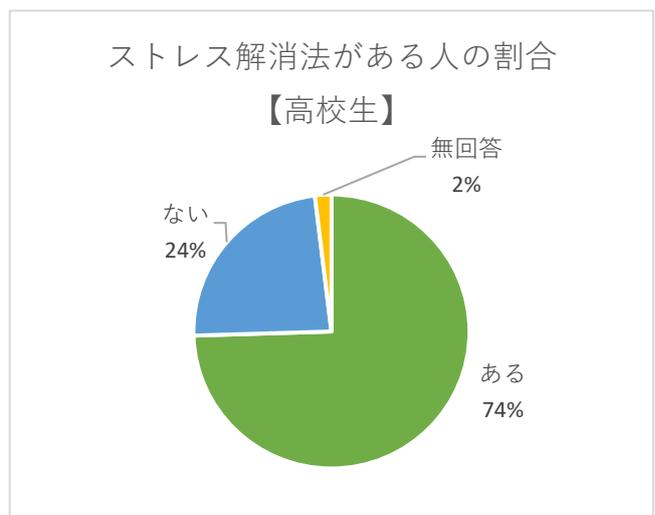
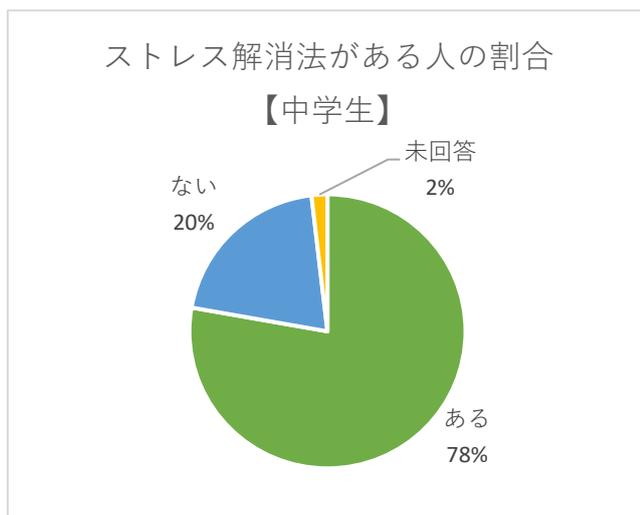
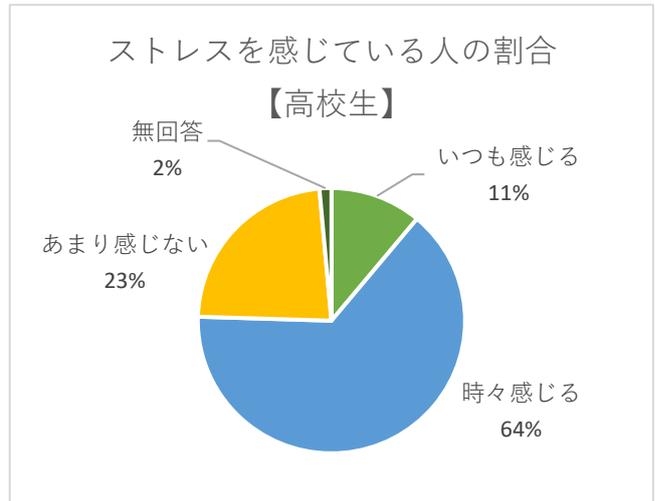
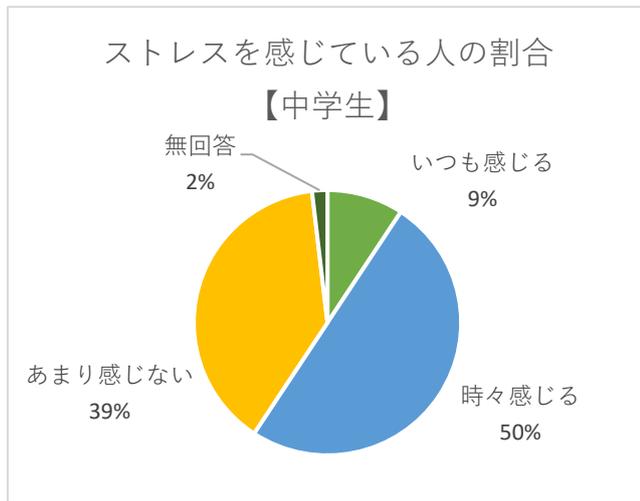
・ストレスについて

成人の男女で比較すると、ストレスを「いつも感じている」「時々感じている」と答えた人の割合は男性61%、女性75%で、男女共に6割以上の方がストレスを感じており特に女性の割合が高くなっています。また、ストレス解消法がある人の割合は男性68%、女性78%となっており、ストレスを感じている人と同様に女性の方が高い割合を示しています。相談相手がいる人の割合は男性61%、女性83%とこちらも女性の方が高い割合となっています。女性はストレスを感じている人が多い反面、ストレスに対しての対処行動をとっている人も多くなっていることが分かります。



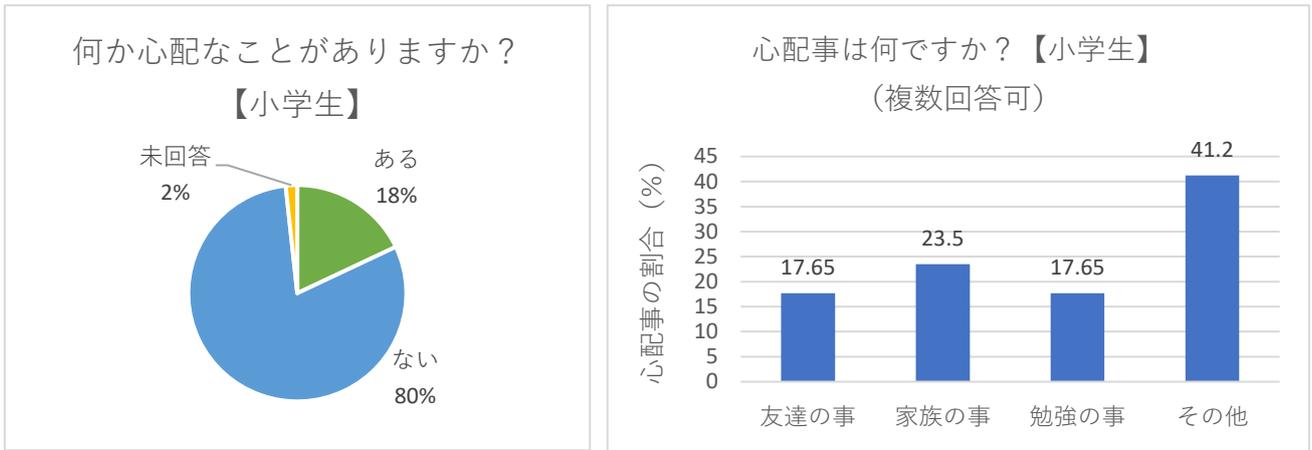
出典：川本町健康づくりアンケート結果

中学生・高校生では、ストレスを「いつも感じている」「時々感じている」と答えた人の割合は中学生59%、高校生75%で、成人と同様に6~7割の人がストレスを感じていると回答しています。ストレス解消法がある人の割合は中学生78%、高校生74%となっており、中学生が高い割合を示しています。相談相手がいる人の割合は中学生70%、高校生75%となりました。どちらも生徒の3割は相談先が無いと回答しており、特に高校生については寮生の割合が多いことから生徒から誰かに相談しやすい環境を整備していく必要があるといえます。



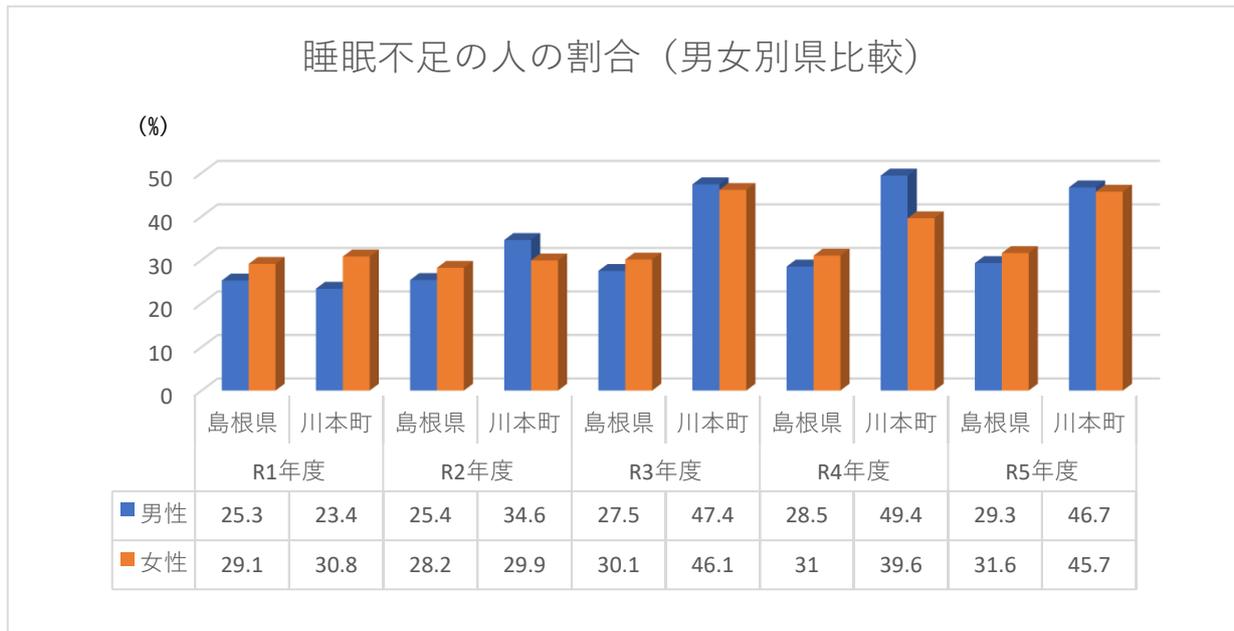
出典：川本町健康づくりアンケート結果

小学生では、心配事があると答えた生徒の割合が 18%となっています。心配事の内容として家族の
ことについて挙げている生徒もおり、学校内外で心配を抱えている生徒もいることが分かりました。



出典：川本町健康づくりアンケート結果

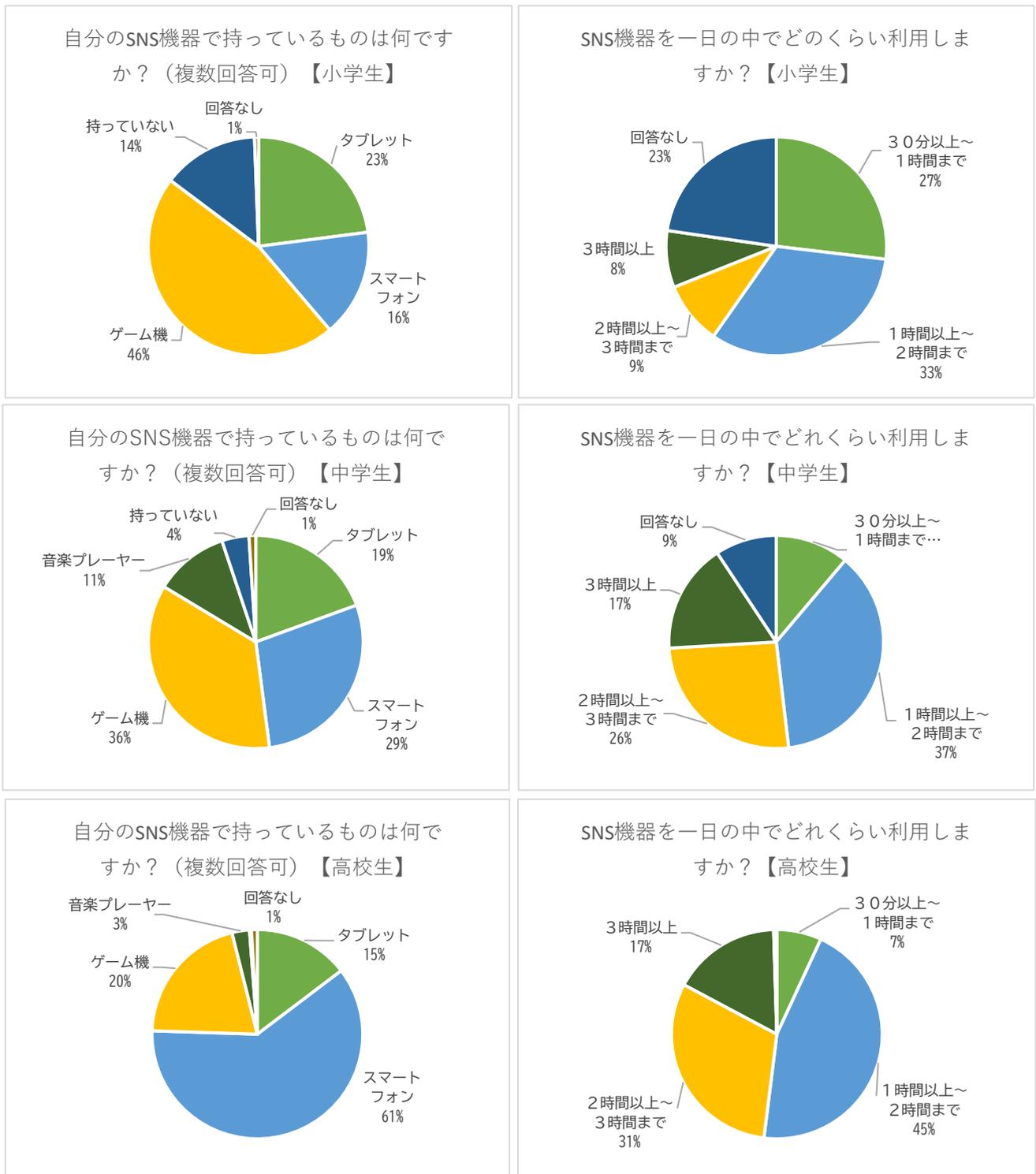
・睡眠不足について



出典：国保データベースシステム

睡眠不足の人の割合は近年増加傾向にあり、R2 年度からは男女共に島根県平均よりも高い値で推移して
います。特に R3 年度以降は約 4~5 割の人が睡眠不足であると回答しており、島根県の平均を大きく上
回っています。また、島根県平均では毎年女性の方が睡眠不足の割合が多いのに対し、川本町では R1 年
度を除いて男性の方が睡眠不足の割合が高くなっています。

・ SNS機器の利用について

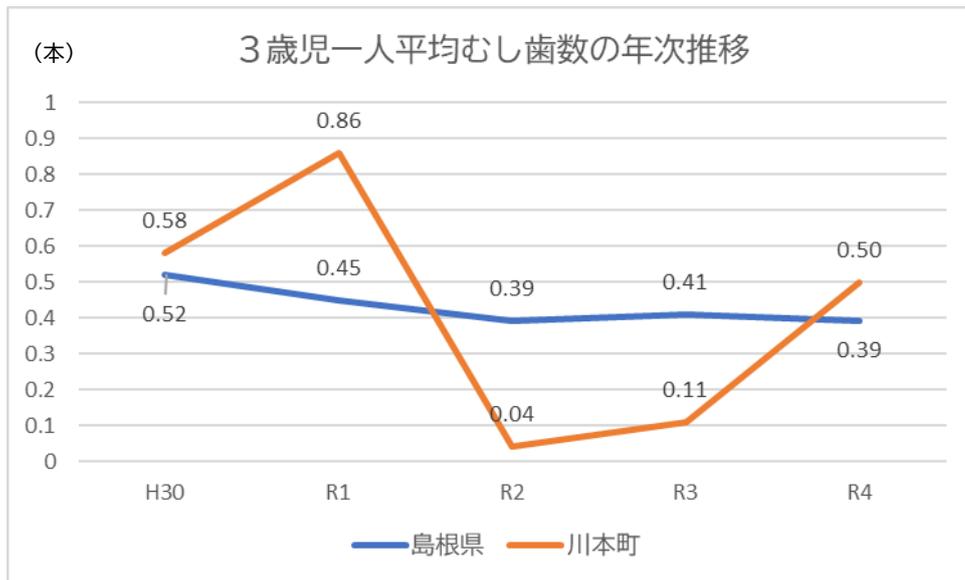


出典：川本町健康づくりアンケート結果

SNS機器を所持している割合は中学生・高校生ではほぼ100%となっており、小学生も8割以上の児童が所持しています。特に年齢が上がるにつれスマートフォンを所持する割合が増加しています。利用時間も年齢が上がるにつれ増加しており、高校生は半分近くが1日で2時間以上利用しています。SNS機器の夜間利用は睡眠障害の原因になる他、子どもの発達等に影響を与える可能性が指摘されています。

■ 歯と口の健康

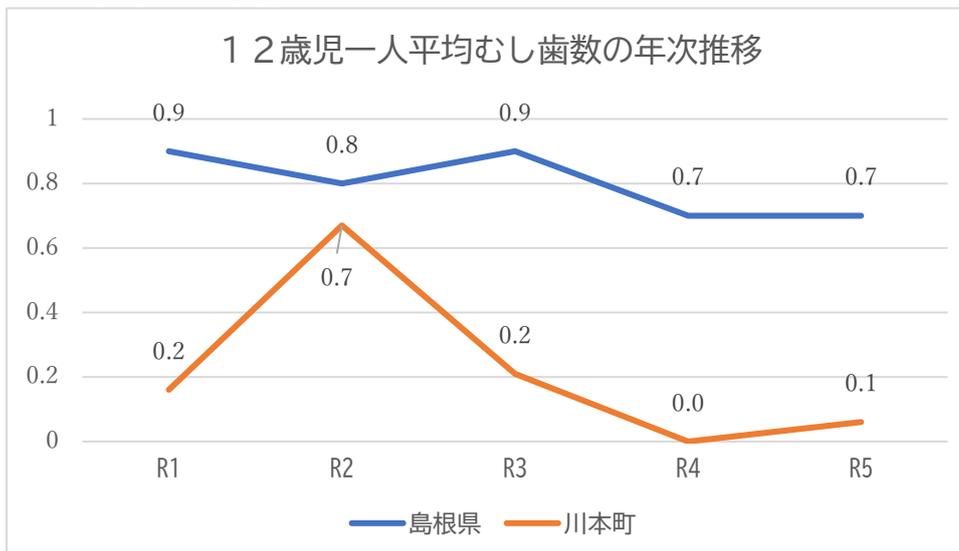
・ 3 歳児の一人平均のむし歯数



出典：島根県母子保健集計システム

3 歳児における一人平均のむし歯数において島根県は年々減少しています。川本町は年によって大きく変動がありますが、近年は増加傾向にあります。

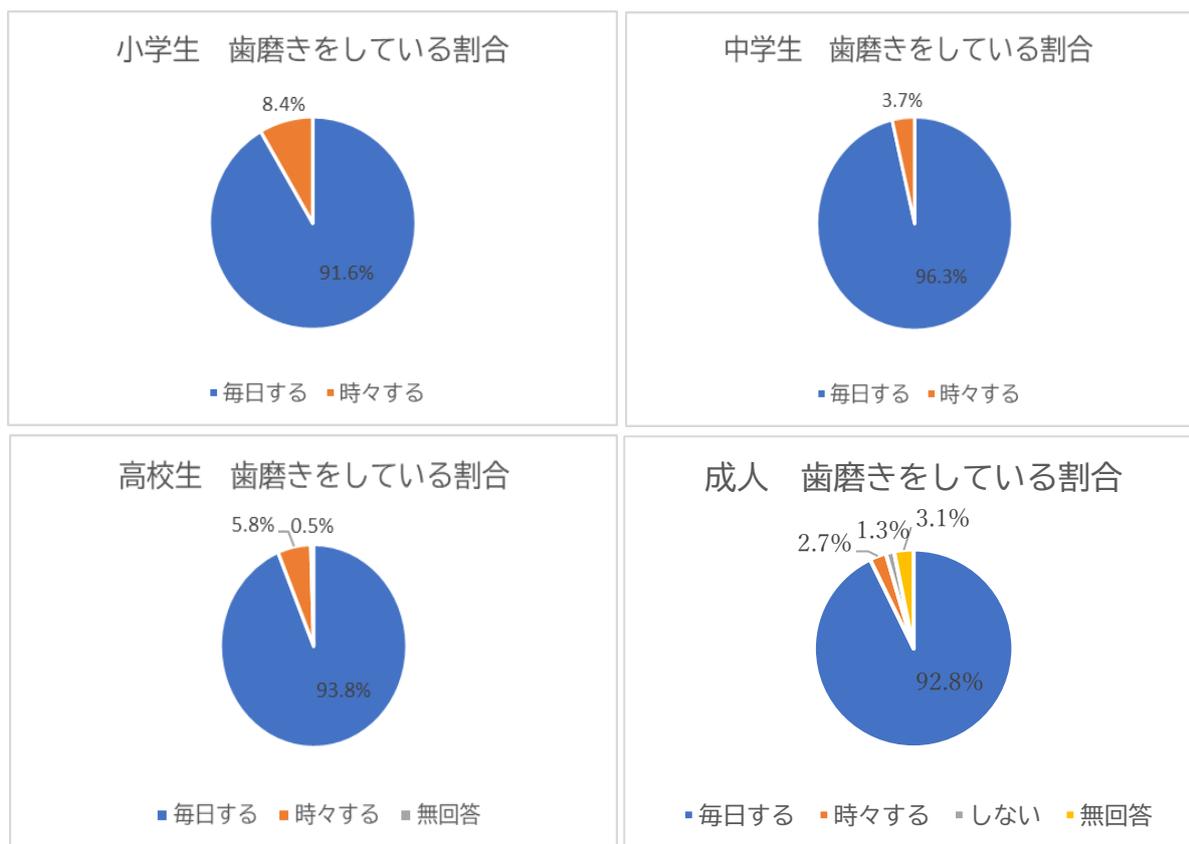
・ 12 歳児の一人平均のむし歯数



出典：令和元年～令和 5 年度学校保健統計から引用

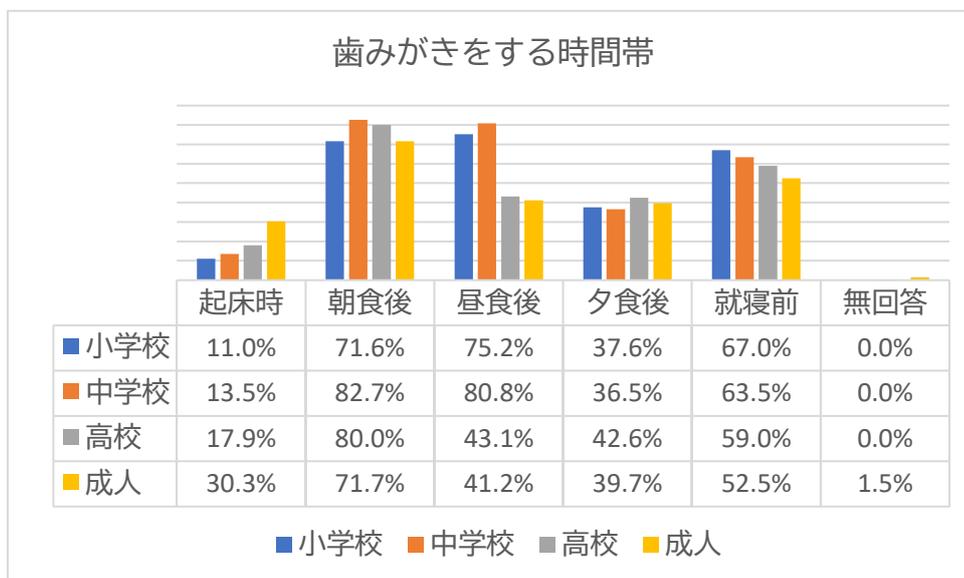
12 歳児の一人平均むし歯数の年次推移において島根県は 0.8～0.9% の中で推移しています。川本町は県と比較して低い数字で推移しています。

・毎日歯磨きをしている割合



出典：川本町健康づくりアンケート結果

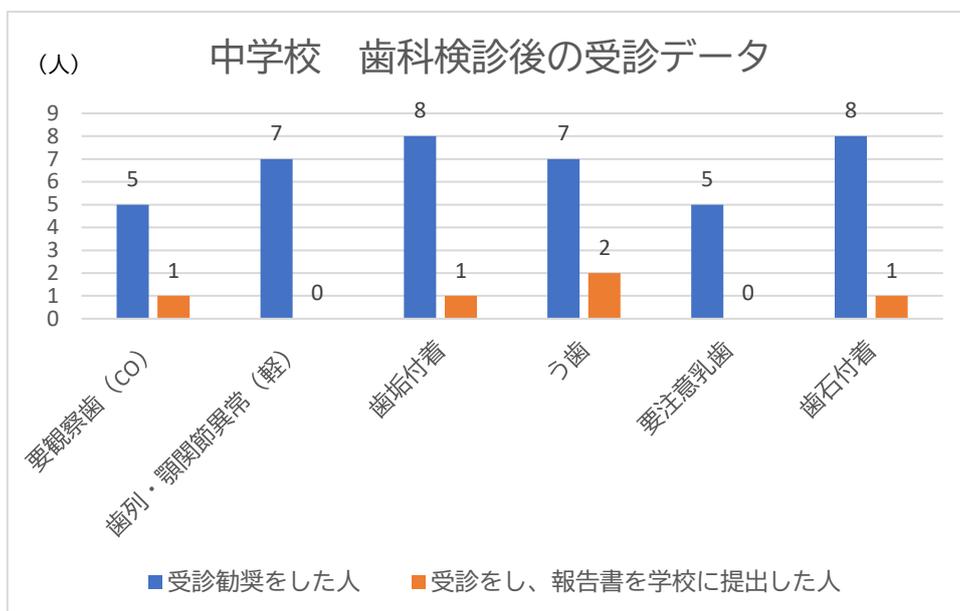
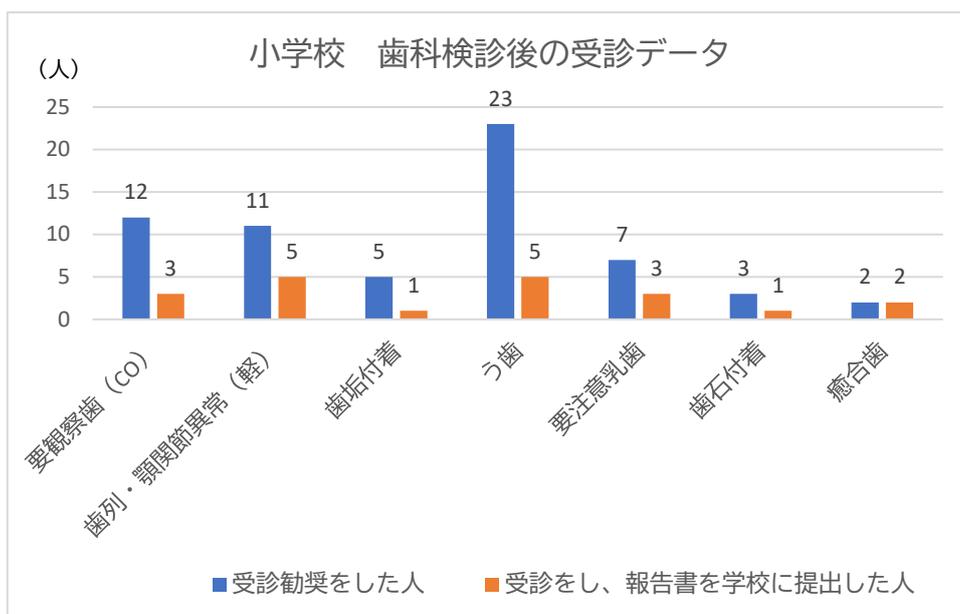
小学校～高校・成人において毎日歯磨きをすると答えた人の割合は全て9割を超えています。小学校～高校の学生においては毎日する人と時々する人をあわせると100%になることから歯磨きに対する関心があると言えます。成人においてはしないと答えた人が1.3%の人が答えましたが、しない理由として「忙しくてする時間がない」や「しなくても気にならない」と答えました。



歯みがきをする時間帯については小・中学校では朝食後・夕食後・就寝前に磨いてる割合が多くなっているが、高校・成人では昼食後に歯磨きをする人が少なくなっていることが分かります。

出典：川本町健康づくりアンケート結果

・小・中学校歯科検診後の勧奨について

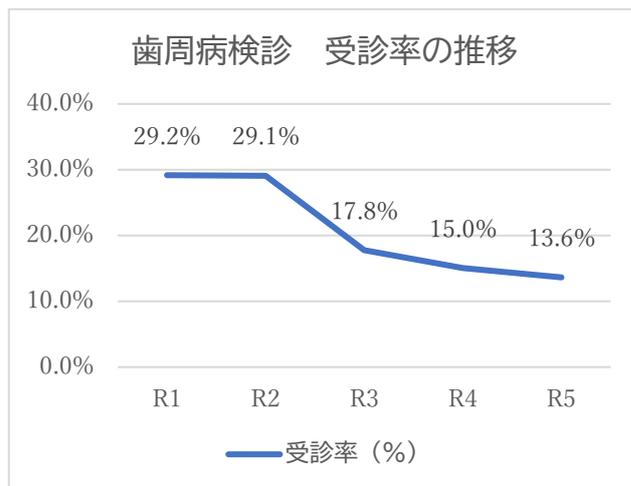
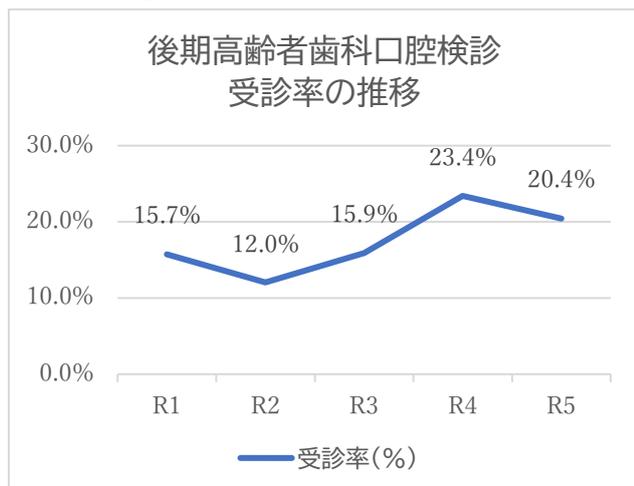


	小学校	中学校
歯科検診受診者	121 人	56 人
受診勧奨者	46 人	17 人
勧奨後受診者	14 人	2 人

出典：川本町調べ

小・中学校で実施した歯科検診について異常が見られたために受診勧奨を行ったデータになります。受診勧奨を行った割合として小学校は 38.0%・中学校は 30.4%という数字が算出されました。また、受診勧告後に病院受診を行った割合として、小学校は 30.4%・中学校は 11.8%という数字が算出されます。このことから学校の生徒のうち 3 割の人が異常がみられ、そのうち小学校 3 割、中学校 1 割の人しか受診していないことがわかります。

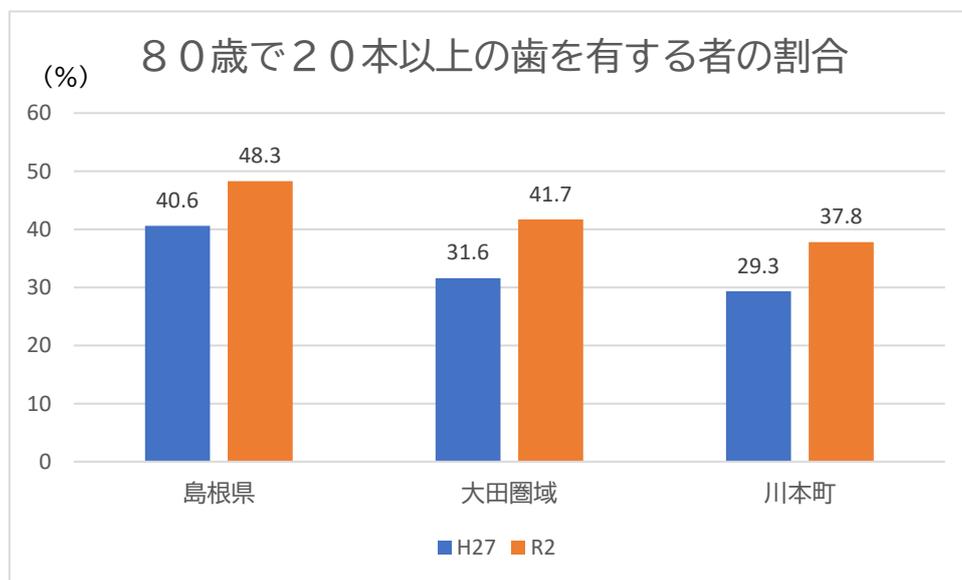
・ 検診の比較



出典：川本町調べ

川本町で実施している歯科口腔検診（健診）は2つあります。後期高齢者歯科口腔健診は76～85歳を対象に行っており、受診率は12%～24%の間で推移しています。歯周病検診においては40歳・50歳・60歳・70歳を対象に行っており、受診率は約30%だったものが15%以下になり、年々減少傾向となっています。

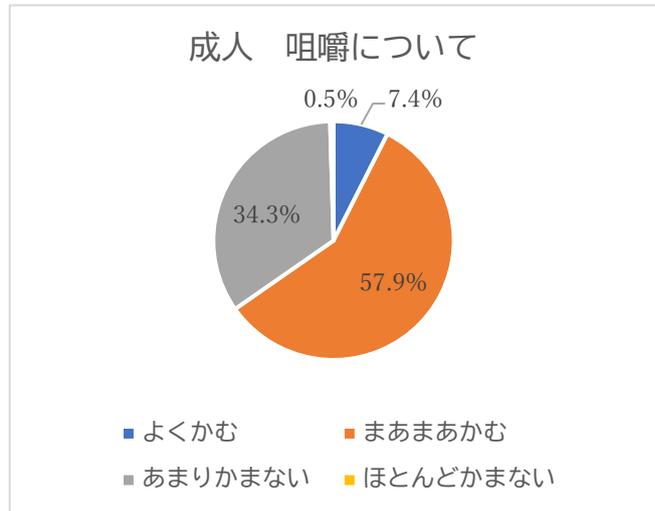
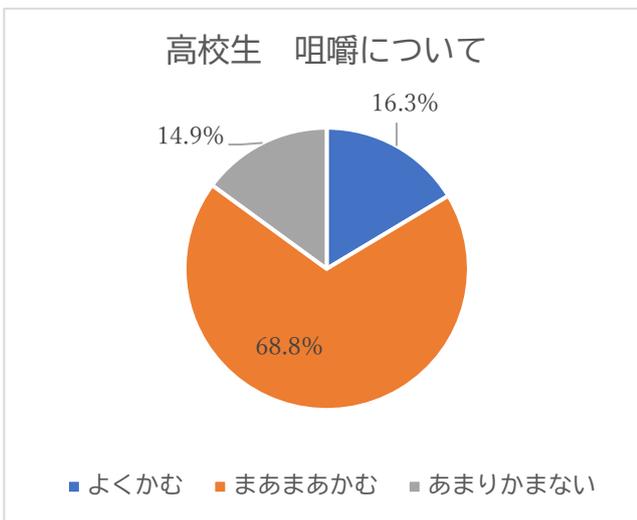
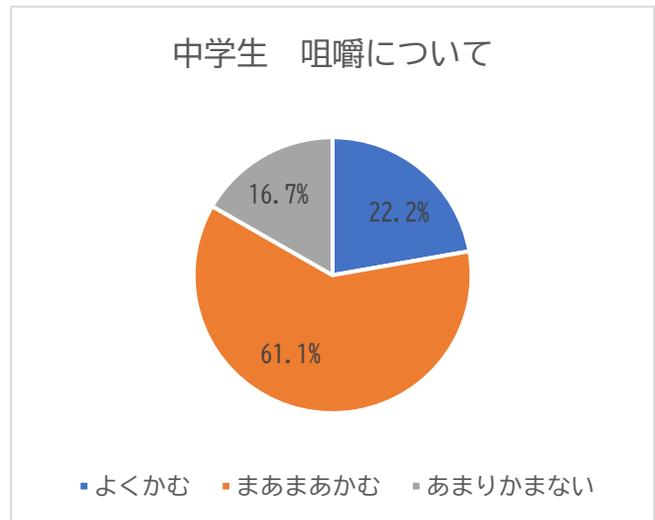
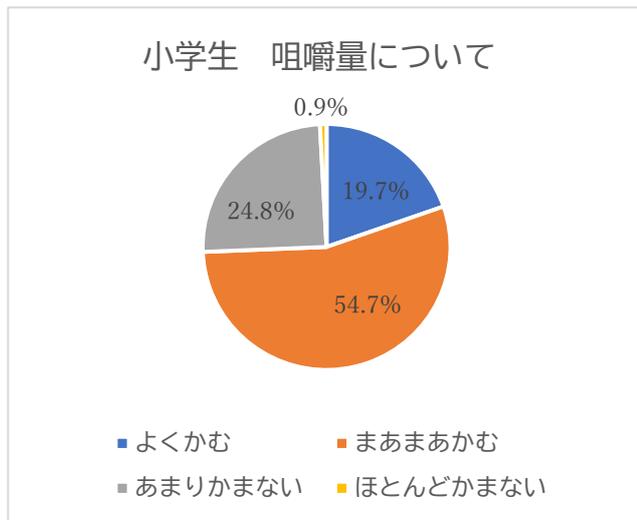
・ 80歳以上で20本以上の歯を有する者の割合（県民残存歯調査より）



出典：島根県歯科医師会 県民残存歯調査

H27調査とR2調査で比較する。H27に比べR2は全ての自治体で上昇しています。しかし、川本町は島根県と比較して10%程度低いことが分かり、大田圏域と比較しても5%程度低いことも分かります。このことから川本町は島根県の中でも80歳以上で20本以上自歯を有する人が少ないことが分かります。

・咀嚼について（R5 年度集計：健康づくりアンケート）



出典：川本町健康づくりアンケート結果

小学生～高校生を対象に実施した健康づくりアンケートでは、“食事の際によくかんで食べていますか”という項目においてよくかんで食べていると答えた人は各学校において約 20%という調査結果が出ました。しかし、“よくかんでいる・まあまあかんでいる”と答えた合計割合は全体の 80%を占めるため、かむことに意識して食事をしていることが分かります。

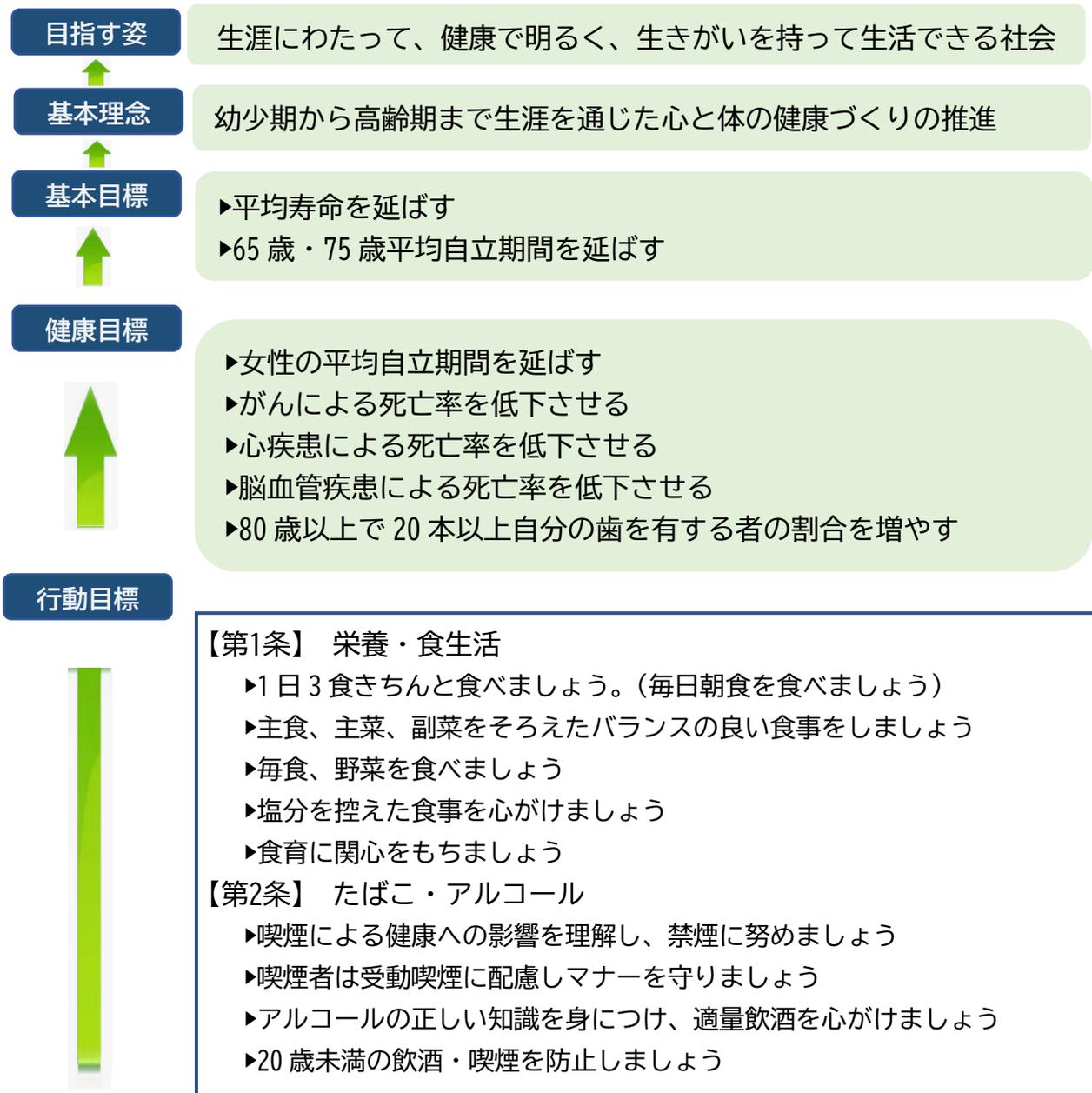
成人を対象に行った同アンケートでは、“食事の際によくかんで食べていますか”という項目において“よくかんで食べている”と答えた人は 7.4%、学生と比べて低くなっています。“よくかんでいる・まあまあかんでいる”と答えた合計割合も 65%とかなり低くなっており、食事に係る咀嚼回数が少なくなっていることが分かります。

4. 川本町健康長寿すこやかプラン第三期計画の目標

(1) 川本町の健康課題

- ・男女とも、75 歳平均自立期間が県平均より低く、女性の 65 歳平均自立期間が県平均より低い。
- ・最も高い死亡原因は心疾患、次いで悪性新生物である。
- ・女性における脳血管疾患の年齢調整死亡が県の 2.5 倍程度高い。
- ・男性のがんによる年齢調整死亡率が高く、特に大腸がんによる年齢調整死亡率が男女とも高くなっている。

(2) 計画の体系



【第3条】 運動・介護予防

- ▶自分の身体を知り、健康的な生活習慣を身につけ適正体重を維持しましょう
- ▶日常生活の中に自分に適した運動を取り入れ継続して続けましょう
- ▶高齢者は意識的に体を動かし、フレイルを予防しましょう
- ▶地域の活動に積極的に参加しましょう（週1回は外出しましょう）

【第4条】 心の健康

- ▶睡眠による休養を十分にとりましょう
- ▶自分に合ったストレス解消法を身につけましょう
- ▶相談できる相手をつくりましょう
- ▶心の病気について理解しましょう
- ▶メディア機器の利用による健康への影響について理解しましょう

【第5条】 歯・口腔の健康

- ▶歯の大切さを理解し、適切な口腔ケアの知識を身につけましょう
- ▶毎日歯みがきをしましょう
- ▶歯周病予防のために定期検診を受けましょう
- ▶80歳になっても自分の歯を20本以上保持しましょう
- ▶何でも食べられる口腔機能を維持しましょう

【第1条】 栄養・食生活

- ▶栄養・食生活について学習や相談の場を増やします
- ▶食育に取り組む事業所を増やします
- ▶食育についての情報を得る機会を増やします

【第2条】 たばこ・アルコール

- ▶たばこの害について学習の場を増やします
- ▶禁煙治療についての情報を周知します
- ▶酒害、酒の適量について学習の場を増やします
- ▶酒やたばこが及ぼす体への影響について情報を得る機会を増やします

【第3条】 運動・介護予防

- ▶各種スポーツ行事の活動計画の周知をします
- ▶健康維持・増進のためにラジオ体操、ウォーキングの継続をします
- ▶総合型地域スポーツクラブと連携を図り、運動習慣の定着化を図ります
- ▶町内の運動資源を周知する
- ▶通いの場等で、低栄養やフレイル予防についての教育の場を設けます

【第4条】 心の健康

- ▶こころの健康についての学習や相談の場を増やします
- ▶こころの健康づくりに取り組む事業所を増やします
- ▶メディアとの適切な関わり方についての情報を得る機会をつくります

【第5条】 歯・口腔の健康

- ▶健康教育や相談など学習の場を増やします
- ▶歯の大切さや適切な口腔ケアの知識を得る機会を増やします
- ▶歯周病検診を普及します

(3) 数値目標

基本目標

	H30～R4		目標 (R16)
平均寿命を延ばす (平均余命)	男性	82.13年	維持する 県平均にする
	女性	87.00年	
65歳平均自立期間	男性	19.99年	維持する 県平均にする
	女性	25.00年	
75歳平均自立期間	男性	12.29年	県平均にする 県平均にする
	女性	15.79年	

健康目標

*年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率(人口10万人対)

	*年齢調整死亡率 (H30～R4)		目標 (R16)
①心疾患による死亡を減らす	男性	82.3	69.3
	女性	29.6	
②脳血管疾患による死亡を減らす	男性	13.8	減少 減少
	女性	46.7	
③がんによる死亡を減らす 全がん	男性	124.0	84.4
	女性	37.4	
胃がん	男性	5.9	1.7 0.0
	女性	2.0	
大腸がん	男性	29.5	18.8 3.4
	女性	7.0	
肺がん	男性	18.2	8.5 0.0
	女性	1.0	
乳がん	女性	0.0	0.0
子宮がん	女性	6.6	4.8
④自死による死亡を減らす	男性	0.0	0.0 0.0
	女性	0.0	
⑤80歳以上で20本以上自分の歯を 有する者を増やす		37.8	48.3

健康目標対象分野の目標

⑥健診受診率を上げる	健診受診率 (R5)	目標 (R16)
特定健康診査	50.5%	60.0%
胃がん	10.2%	50.0%
肺がん	29.9%	50.0%
大腸がん	33.4%	40.0%
子宮がん	8.0%	20.0%
乳がん	15.1%	25.0%

5. 健康づくりを推進するための取り組みと目標

第1条 栄養・食生活

【現状と課題】

- ・30代～50代の働き盛り世代の欠食率が高く、男女別では、若い世代では男性、壮年期では女性の欠食率が高い傾向にあります。理由としては、時間がない、食欲がないということが多くあがっていました。
- ・野菜を毎食食べている人は4割強程度となっており、特に40代、50代の働き盛り世代が野菜の摂取量が少ない状況でした。
- ・20代から40代で濃い味付けを好んで食べる人が多い状況でした。特に女性より男性に多いです。
- ・就寝前に夕食を食べる人の割合が高く、特に男性で島根県の2倍程度となっています。
- ・食育を積極的に進めるべきであると思っている人は、全体でみると増加しています。

行動目標

- ▶1日3食きちんと食べましょう。(毎日朝食を食べましょう)
- ▶主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事をしましょう
- ▶毎食、野菜を食べましょう
- ▶塩分を控えた食事を心がけましょう
- ▶食育に関心を持ちましょう

数値目標

指 標	現状値	目標値
朝食を欠食する人を減らす	66.7%	55.0%
20代		
40代	13.2%	5.0%
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2食以上食べている人を増やす	34.2%	増加
毎食野菜を食べている人を増やす	44.9%	55.0%
塩分を摂りすぎないようにいつも気を付けている人を増やす	44.3%	増加
食育の取り組みを積極的に進めるべきと思う人を増やす	87.0%	95.0%

環境づくり目標

- ▶栄養・食生活について学習や相談の場を増やします
- ▶食育に取り組む事業所を増やします
- ▶食育についての情報を得る機会を増やします

《具体的な取り組み》

■町民ができること

- ▶毎月19日『食育の日』を活かし、食生活について振り返るきっかけとし、食卓を大切にします。
- ▶規則正しい生活リズムを心がけ、1日3食きちんと食べます。
- ▶毎日朝食を食べます。
- ▶主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂ります。
- ▶毎食野菜を使った料理を食べるようにします。
- ▶塩分を控えた料理を心がけます。
- ▶家族や仲間と一緒に食事をするを心がけます。
- ▶子どもと一緒に食事づくりをし、すすんで手伝うような雰囲気づくりを心がけます。
- ▶季節の料理を意識して、食文化を伝えていきます。
- ▶地元食材を使うようにします。
- ▶家庭から出る可燃ごみやプラスチックごみの削減、また食品ロスの削減に取り組みます。

■保育所・学校等の取り組み

- ▶子どもの発達に応じた食育目標を立て、食育活動をします。
- ▶家庭・地域と連携し、子どもに対して食に関する指導をするとともに、保護者に対しても食に関する周知・啓発を行います。
- ▶地元の食材を利用した給食の提供に努めます。また給食を通して食育を推進します。
- ▶地域産物や特産品、食文化について知る学習の場をもつようにします。
- ▶食育を通して地域の人や自然の大切さを学ぶことができる場をもつようにします。

■職域の取り組み

- ▶職員の健康づくりに努めます。
- ▶毎月19日『食育の日』には、食生活について振り返るきっかけとし、外食や惣菜ではバランスの整った内容のものを選ぶなど、手作り弁当を持参するなど心がけます。またこの日は定時退社し、家族や仲間との食事を楽しむなど職場をあげた取り組みをします。

■行政の取り組み

- ▶食に関するアンケートを実施し、分析を基に関係機関と連携を図り、施策の検討を行います。
- ▶川本町食育推進計画に基づき、食育の推進を図ります。
- ▶生活習慣病予防やフレイル予防に関する食事に関すること、健康レシピなどの情報発信や啓発を行います。
- ▶働き盛り世代の食育施策を強化します。
- ▶食生活改善推進員の育成・活動の支援を行います。
- ▶関係機関のネットワークづくりをすすめ、川本町らしい取り組みを地域住民と一緒に進めます。
- ▶食品表示を見る習慣付けなど、安全な食を選択する力をみつけることができるよう情報提供を行います。
- ▶毎月19日『食育の日』を地域住民一人ひとりが意識し、町全体で食育の推進に取り組んでいきます。

《新たな取り組み》

- ・19日の『食育の日』を活用し、朝食の大切さや野菜をしっかり食べることの健康への効果についてなど、積極的に啓発をします。
- ・ケーブルテレビを利用し、野菜を使った家庭でも作りやすい健康レシピの動画を放送します。また、レシピカードを町内のスーパーや道の駅、図書館等に置き、幅広い年代の方にも紹介します。
- ・通いの場等を利用し、フレイル予防のための食事やバランスの良い食事についての理解を深めるため、調理実習や講話を行います。
- ・事業所を中心に、健康習慣の定着を目的とした健康チャレンジを行い、働き盛り世代の健康づくりに対する意識を高めていきます。

第2条 たばこ・アルコール

【現状と課題】

- ・全体的に喫煙者の割合は減少していますが、30代から60代に喫煙習慣がある人が多い状況です。
- ・喫煙習慣のある人の割合が、女性において島根県より高い割合です。
- ・小学生で、たばこの害について知っている人の割合が減少し、知らない人の割合が増加しています。
- ・毎日飲酒する人の割合は減少傾向にありますが、1回あたりの飲酒量が多い人が増加しています。女性より男性の方が高い割合ではありますが、女性についても島根県と比較すると優位に高い状況です。
- ・高校生で、1割程度の人がアルコールのリスクについて知らないと答えており、一口でも飲酒したことのある人が増加しています。

行動目標

- ▶喫煙による健康への影響を理解し、禁煙に努めましょう
- ▶喫煙者は受動喫煙に配慮しマナーを守りましょう
- ▶アルコールの正しい知識を身につけ、適量飲酒を心がけましょう
- ▶20歳未満の飲酒・喫煙を防止しましょう

数値目標

指 標	現状値	目標値
たばこを習慣的に吸っている人の割合を減らす	6.3%	4.5%
タバコの知識を向上させる		
小学生	58.8%	85.0%
中学生	90.7%	100%
高校生	95.2%	100%
毎日1合以上飲酒する人の割合を減らす	60.2%	50.0%
アルコールの健康におけるリスクについての知識を向上させる〈高校生〉	89.4%	増加

環境づくり目標

- ▶たばこの害について学習の場を増やします
- ▶禁煙治療についての情報を周知します
- ▶酒害、酒の適量について学習の場を増やします
- ▶酒やたばこが及ぼす体への影響について情報を得る機会を増やします

《具体的な取り組み》

■町民ができること

- ▶喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけます。
- ▶若年者に対してたばこやアルコールの害についての教育を支援します。
- ▶禁煙に努めます。
- ▶子どもにはたばこを触れさせないようにします。また喫煙する際には子どもから離れた場所で吸うよう配慮します。
- ▶喫煙する際は受動喫煙に配慮しマナーを守ります。
- ▶休肝日を設け、飲酒の適量を知り、守ります。

■学校等の取り組み

- ▶たばこの害、酒害についての教育を行う機会をもちます。

■職域の取り組み

- ▶事業所内での禁煙、分煙対策を実施します。
- ▶商工会と連携し、キャンペーンに合わせて事業所へたばこの害についてチラシ等を配布し啓発を行います。
- ▶事業所内で正しいお酒の飲み方や適量、休肝日についての知識普及を行います。
- ▶20歳未満の者に喫煙・飲酒させないようにします。

■行政の取り組み

- ▶たばこ・アルコールに関するアンケートを実施し、分析をもとに関係機関と連携を図り施策の検討を行います。
- ▶学校等に対して、学生に対するたばこやアルコールの知識普及のための協力を行います。
- ▶たばこやアルコールに対して相談窓口をもち、禁煙・断酒への相談・支援を行います。また禁煙指導について、医療機関と連携を図ります。
- ▶禁煙治療費助成を実施し、禁煙希望者を支援します。
- ▶胸部CT検診、禁煙指導を実施しながら、禁煙への意識付けや情報提供を行います。
- ▶アルコール依存などの当事者グループ、家族会の育成など、活動の支援を行います。

《新たな取り組み》

○たばこ

- ・ 小学校の児童及びその保護者を対象とした啓発を行います。
- ・ 検診データを活用した個別の啓発活動を実施します。
- ・ 禁煙治療費の助成を実施すると共に、関係機関と連携し禁煙治療の普及を図ります。
- ・ 年間を通して広報を活用した多様な禁煙に対する知識の普及・啓発を行います。

○アルコール

- ・ 健診の場を活用し適正な飲酒について知識の普及・啓発を実施します。
- ・ 検診データを活用した個別の啓発活動を実施します。

第3条 運動・介護予防

【現状と課題】

- ・週に2回以上30分以上の運動習慣がない人の割合が増加傾向にあり、8割近くを占めています。男性も女性も島根県より運動しない人が多いですが、特に女性が増加傾向にあります。
- ・年代別にみると、女性では20代から50代で運動をしない人の割合が最も高い状況です。また毎日運動する人の割合も壮年期では少ない状況です。
- ・男性では、高齢になるにつれ運動習慣がない人の割合が高くなり、3割から4割程度を占めています。
- ・後期高齢者において、週に1回以上ウォーキング等の運動を実施する人の割合をみると、島根県より低く、後期高齢者では男性で運動習慣がない人が多い状況です。
- ・成人におけるBMI25以上の人が、男女ともに県より高い状況です。

行動目標

- ▶自分の身体を知り、健康的な生活習慣を身につけ適正体重を維持しましょう
- ▶日常生活の中に自分に適した運動を取り入れ継続して続けましょう
- ▶高齢者は意識的に体を動かし、フレイルを予防しましょう
- ▶地域の活動に積極的に参加しましょう（週1回は外出しましょう）

数値目標

指 標	現状値	目標値	
週に1~3日以上運動する人の割合を増やす	42.5%	50.0%	
週に1回以上外出する人の割合を増やす	89.1%	95.0%	
健康づくりに取り組んでいる事業所を増やす	—	増加	
BMI25以上の人の割合を減らす〈70歳以上除く〉	男性	36.8%	減少
	女性	25.6%	減少

環境づくり目

- ▶各種スポーツ行事の活動計画の周知をします
- ▶健康維持・増進のためにラジオ体操、ウォーキング事業を継続します
- ▶総合型地域スポーツクラブと連携を図り、運動習慣の定着化を図ります
- ▶町内の運動資源等の情報を周知します
- ▶通いの場等で、低栄養やフレイル予防についての教育の場を設けます

《具体的な取り組み》

■町民ができること

- ▶早寝早起きをして、規則正しい生活習慣をします。
- ▶自分の身体を知り（体重・体脂肪率・握力・骨密度等）、健康的な体づくりを目指します。
- ▶日常生活の中で意識的に体を動かします。
- ▶1日の歩数を増やし、1日8,000歩を目指します。
- ▶自分に合った運動を見つけ、継続して取り組みます。
- ▶クラブ活動や地域活動、健康イベントに参加したり、町内の運動資源を積極的に活用します。
- ▶親子や友人と楽しみながら運動をします。

■保育所・学校等の取り組み

- ▶保育所や学校等で、外で体を動かす機会を増やしたり、スポーツを楽しむ機会を設けます。
- ▶健康のための体力づくりを心がけます。

■職域の取り組み

- ▶運動に積極的に参加できる環境づくりに取り組みます。
- ▶町の運動施設利用を促進します。
- ▶健康づくりを意識した生活習慣を心がけます。

■行政の取り組み

- ▶健康教育、健康相談において運動について具体的に指導・支援します。
- ▶体組成計や骨密度計、血管年齢測定器等を用いて測定会を実施し、自身を知ることで健康づくりに対する意識を高めるよう努めます。
- ▶ラジオ体操、ウォーキング、ストレッチ・ヨガ等の運動教室を継続していきます。
- ▶医療機関と連携した運動教室を継続していきます。
- ▶町の運動資源の情報を周知します。また医療機関と連携を図り、通院中の方に対しても運動の習慣づけを推進します。
- ▶各種スポーツ行事の周知活動の充実を図ります。
- ▶職域との連携を図ります。
- ▶運動できる環境整備をします。
- ▶社会福祉協議会と連携を図り、通いの場での運動指導などフレイル予防に取り組みます。

《新たな取り組み》

- ・各種媒体を活用し、運動についての講演会や自宅でできる運動の紹介を行います。
- ・運動資源をまとめた資料を作成し、医療機関等と協力し町内施設及び健康教室の周知と積極的な参加の呼びかけを行います。
- ・健診結果報告会等の時間を利用したり、ケーブルテレビ等で島根県が作成している島根健康情報 e ラーニングシステムを活用した健康情報提供を行います。
- ・事業所と連携を図り、健康づくりを意識した取り組みを推進します。
- ・教育課と連携し、体力測定の際を利用し、体組成測定等により自身を知る機会をつくれます。
- ・社会福祉協議会と連携し、通いの場で運動指導などのフレイル予防事業を実施します。

第4条 心の健康

【現状と課題】

- ・男性より女性の方がストレスを感じている人が多い状況です。しかし、対処法がある人や相談できる人が多い割合であるのは男性よりも女性です。
- ・心配事がある小学生が2割弱ありました。
- ・睡眠不足の人が増回傾向にあり、4～5割の人が睡眠不足と回答しています。島根県と比較しても優位に高く、特に男性に多い状況です。
- ・SNS機器の使用割合が中高生100%、小学生8割以上という状況でした。

行動目標

- ▶睡眠による休養を十分にとりましょう
- ▶自分に合ったストレス解消法を身につけましょう
- ▶相談できる相手をつくりましょう
- ▶心の病気について理解しましょう
- ▶メディア機器の利用による健康への影響について理解しましょう

数値目標

指 標	現状値	目標値
睡眠で休養がとれている人の割合を増やす	85.6%	95.0%
ストレス解消法がある人の割合を増やす 成人	71.0%	83.0%
相談相手がいる人の割合を増やす 成人	74.8%	95.0%
高校生	75.0%	増加
中学生	70.4%	増加
小学生	84.0%	増加
こころの病気は誰もがかかりうる病気であることを知っている人の割合を増やす	92.1%	95.0%

環境づくり目標

- ▶こころの健康についての学習や相談の場を増やします
- ▶こころの健康づくりに取り組む事業所を増やします
- ▶メディアとの適切な関わり方についての情報を得る機会をつくり
ます

《具体的な取り組み》

■町民ができること

- ▶規則正しい生活リズムを心がけ、自分に合った睡眠時間を確保します。
- ▶趣味や生きがいを持ち、自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- ▶働き方や生活を見直し、ワーク・ライフ・バランスを実現させます。
- ▶家庭内や仲間同士で、相談しやすい雰囲気や環境づくりを心がけます。
- ▶こころの病気について知識を身につけ、周囲の人の心の不調に気付いた時には、早期に相談・治療を促します。
- ▶積極的に地域や社会と関わるよう心がけます。
- ▶メディアと適切に関わるように心がけます。

■保育所・学校等の取り組み

- ▶生命の大切さ、思いやりの心を育む機会をもちます。
- ▶性教育やストレスの対処法など心の健康づくりに関する健康教育を実施します。
- ▶睡眠の重要性についての啓発や、講演会などによる教育を実施します。
- ▶5月・11月をいじめの取組強化月間として設け、いじめの未然防止取組を推進します。
- ▶スクールソーシャルワーカーと連携を図り、児童・生徒の心の健康づくりの支援を行います。
- ▶21時以降メディアを避け、規則正しい時間に就寝するよう家庭に向けて学校だよりなどの媒体を用いて啓発を行います。
- ▶メディアとの正しい付き合い方について指導します。

■職域の取り組み

- ▶うつ病を早期に発見するためのチェックシートの実施を促します。
- ▶気軽に相談できる相談窓口の設定・紹介を行います。
- ▶職員等を対象にした研修会を行い、心の健康づくりに取り組みます。
- ▶ワーク・ライフ・バランスを実現します。

■行政の取り組み

- ▶心の健康づくりに関するアンケートを実施し、分析をもとに関係機関と連携を図り施策の検討を行います。
- ▶こころの健康標語を募集・表彰し、啓発物などへ活用します。
- ▶9月・3月の自死に関するキャンペーンにあわせてストレスチェックやこころの健康についてのチラシ等を配布し啓発活動を強化します。
- ▶出前講座や講演会を開催し、健康教育を行います。
- ▶心の健康相談の場を設定し、気軽にできる体制づくりを行います。
- ▶ゲートキーパー研修会を開催し、悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげることができる人材を断続的に育成します。
- ▶専門の相談機関、窓口の紹介を行います。
- ▶当事者グループ、家族会の育成、活動の支援を行います。
- ▶関係機関と連携を図り、町民の心の健康づくりの支援を行います。

《新たな取り組み》

- ・悩んでいる人に気づき必要に応じて支援につなげるゲートキーパー等の人材を関係機関と連携し町全体で育成します。
- ・健診受診者に対してストレスチェックを実施し、高ストレス群に該当した人に対し個別の啓発を行います。
- ・質の良い睡眠がとれるよう、健康的な生活習慣の啓発を行います。
- ・乳幼児期から成人期にわたり、各世代に合わせたメディアとの関わり方やSNS機器の適切な利用について啓発を行います。

第5条 歯・口腔の健康

【現状と課題】

- ・3歳児1人当たり平均むし歯数が増加傾向にあります。
- ・小学生、中学生ともに約3割の人が歯科検診の要精検者です。そして精検受診する人はかなり少ない状況です。
- ・小学生、中学生で9割以上がきちんと歯磨きをしていると回答しているのに関わらず、歯科検診での要精検者が多い状況は、歯の正しい磨き方を指導する必要があると考えます。
- ・80歳で20本以上自歯を有する人が低い状況です
- ・物をよく噛めると答えた人は1割にとどまっています。

行動目標

- ▶歯の大切さを理解し、適切な口腔ケアの知識を身につけましょう
- ▶毎日歯みがきをしましょう
- ▶歯周病予防のために定期検診を受けましょう
- ▶80歳になっても自分の歯を20本以上保持しましょう
- ▶何でも食べられる口腔機能を維持しましょう

数値目標

指 標		現状値	目標値
毎日歯みがきをする人の割合を増やす	成人	92.8%	100%
	高校生	93.8%	97.0%
	中学生	96.3%	100%
	小学生	91.6%	95.0%
点検磨きをしてもらっている人の割合を増やす	3歳児	75.0%	80.0%
3歳児1人平均むし歯数を減らす		0.5%	減少
定期的に歯科検診を受ける人の割合を増やす		33.7%	45.0%
80歳以上で20本以上自分の歯を有する人の割合を増やす		37.8%	増加
たいがいのものはよく噛める人の割合を増やす		63.6%	増加

環境づくり目標

- ▶健康教育や相談など学習の場を増やします
- ▶歯の大切さや適切な口腔ケアの知識を得る機会を増やします
- ▶歯周病検診を普及します

《具体的な取り組み》

■町民ができること

- ▶歯や口腔の健康に関して正しい知識を身につけます。
- ▶乳幼児期から小学校低学年までの子どもには点検みがきをします。
- ▶毎日食後には歯みがきをします。
- ▶正しい歯みがきの仕方や口腔ケアの知識を身につけます。
- ▶歯みがきだけでなく、歯間ブラシやフロスなども使うよう心がけます。
- ▶かかりつけ歯科医をもち、定期的な受診を心がけます。
- ▶歯の違和感を感じたり、健診後の精密検査や指導が必要な際は早期に治療をします。
- ▶食事はよく噛んで食べるよう心がけます。

■保育所・学校等の取り組み

- ▶昼食後の歯みがきの習慣づくりをします。
- ▶間食について、正しい歯の磨き方について等の健康教育を実施します。
- ▶フッ化物塗布、フッ化物洗口を実施し、むし歯予防に努めます。
- ▶歯科検診後のむし歯治療の推進を図ります。
- ▶学校歯科医と連携し、ブラッシング指導などの歯科衛生教育を実施します。
- ▶保護者の方に対しても歯や口腔の大切さについて啓発していきます。
- ▶しっかり噛むことの大切さを伝えます。

■職域の取り組み

- ▶食後の歯みがきの習慣づくりをします。
- ▶歯科検診、歯周病唾液検査を導入する等、歯や口の健康について考える環境づくりをします。
- ▶歯や口腔の健康と、体の健康についての知識を身につけます。

■行政の取り組み

- ▶乳幼児相談、乳幼児健診、保育所での歯の健康教室などで歯科保健の普及啓発を行います。
- ▶自治会、職域などで出前講座を行います。
- ▶保育所、学校、社会福祉協議会、商工会など関係機関と連携し、歯科衛生についての情報提供を行います。
- ▶フッ素洗口（4～15歳）、フッ素塗布（3～4歳）を実施します。
- ▶成人歯周病検診、後期高齢者歯科口腔健診の推進を図ります。
- ▶学校歯科健診等で歯科保健情報の収集を行います。
- ▶介護予防事業で口腔ケアの普及啓発を行います。
- ▶歯や口腔の健康と体の健康との関連性などの情報を発信し、歯科口腔の健康意識を高めます。
- ▶しっかり噛む事の重要性についての情報を発信し、啓発します。

《新たな取り組み》

- ・ 医療機関と連携し受診者に対して口腔ケアに関する啓発を実施します。
- ・ 正しい口腔ケアのやり方について様々な媒体を活用し周知を行います。
- ・ 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に歯周病健診を実施します。
- ・ 76～85歳の方を対象に後期高齢者歯科口腔健診を実施します。

川本町健康長寿すこやかプラン第三期計画数値目標と目標値の考え方

栄養・食生活

行動目標	指 標	現状値	目標値	目標値の考え方
▶1日3食きちんと食べましょう。 (毎日朝食を食べましょう) ▶主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事をしましょう	朝食を欠食する人を減らす 20代	66.7%	55.0%	健康づくりアンケート結果より二期計画の目標設定率を参考に設定
	40代	13.2%	5.0%	健康づくりアンケート結果より二期計画の目標値を用いる
	主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2食以上食べている人を増やす	34.2%	増加	健康づくりアンケート結果より比較する値がないため、増加を目指す
▶毎食、野菜を食べましょう	毎食野菜を食べている人を増やす	44.9%	55.0%	健康づくりアンケート結果より二期計画の目標設定率を参考に設定
▶塩分を控えた食事を心がけましょう	塩分を摂りすぎないようにいつも気を付けている人を増やす	44.3%	増加	健康づくりアンケート結果より比較する値がないため、増加を目指す
▶食育に関心を持ちましょう	食育の取り組みを積極的に進めるべきと思う人を増やす	87.0%	95.0%	健康づくりアンケート結果より二期計画の目標値を用いる

たばこ アルコール

行動目標	指 標	現状値	目標値	目標値の考え方
▶喫煙による健康への影響を理解し、禁煙に努めましょう	たばこを習慣的に吸っている人の割合を減らす	6.3%	4.5%	健康づくりアンケート結果より二期計画のベースラインから評価時の値の変化率を用いて算出
▶20歳未満の飲酒・喫煙を防止しましょう	アルコールの健康におけるリスクについての知識を向上させる(高校生)	89.4%	増加	健康づくりアンケート結果より比較する値がないため、増加を目指す
	タバコの知識を向上させる小学生	58.8%	85.0%	健康づくりアンケート結果より二期計画の目標値を用いる
	タバコの知識を向上させる中学生	90.7%	100%	健康づくりアンケート結果より二期計画の目標値を用いる

	タバコの知識を向上させる 高校生	95.2%	100%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標値を用いる
▶アルコールの正しい 知識を身につけ、適量 飲酒を心がけましょう	毎日1合以上飲酒する人の 割合を減らす	60.2%	50.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標設定率を参考に 設定

運動・介護予防

行動目標	指 標	現状値	目標値	目標値の考え方
▶日常生活の中に自分 に適した運動を取り入 れ継続して続けましょ う	週に1~3日以上運動する 人の割合を増やす	42.5%	50.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画のベースラインから評 価時の値の変化率を用いて算出
▶高齢者は意識的に体 を動かし、フレイルを 予防しましょう ▶地域の活動に積極的 に参加しましょう（週 1回は外出しましょ う）	週に1回以上外出する人の 割合を増やす	89.1%	95.0%	後期高齢者健康診査質問票より 二期計画の目標値を用いる
▶自分の身体を知り、 健康的な生活習慣を身 につけ適正体重を維持 しましょう	健康づくりに取り組んでい る事業所を増やす	—	増加	比較する値がないため、増加を 目指す
	BMI25以上の人を減 らす〈75歳以上除く〉 男性	36.8%	減少	特定健康診査結果(focus)より 比較する値がないため、減少を 目指す
	女性	25.6%	減少	特定健康診査結果(focus)より 比較する値がないため、減少を 目指す

心の健康

行動目標	指 標	現状値	目標値	目標値の考え方
▶睡眠による休養 を十分にとりまし ょう	睡眠で休養がとれている人の割 合を増やす	85.6%	95.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標値を用いる
▶自分に合ったス トレス解消法を身 につけましょう	ストレス解消法がある人の割合 を増やす 成人	71.0%	83.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標設定率を参考に 設定

▶相談できる相手 をつくりましょう	相談相手がいる人の割合を増やす 成人	74.8%	95.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標値を用いる
	高校生	75.0%	増加	健康づくりアンケート結果より 比較する値がないため、増加を 目指す
	中学生	70.4%	増加	健康づくりアンケート結果より 比較する値がないため、増加を 目指す
	小学生	84.0%	増加	健康づくりアンケート結果より 比較する値がないため、増加を 目指す
▶心の病気につい て理解しましょう	こころの病気は誰もがかかりう る病気であることを知っている 人の割合を増やす	92.1%	95.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標値を用いる

歯・口腔の健康

行動目標	指 標	現状値	目標値	目標値の考え方
▶歯の大切さを理 解し、適切な口腔 ケアの知識を身に つけましょう	毎日歯みがきをする人の割合を 増やす 成人	92.8%	100%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標値を用いる
	高校生	93.8%	97.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標値を用いる
	中学生	96.3%	100%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標値を用いる
▶毎日歯みがきを しましょう	小学生	91.6%	95.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標値を用いる
	点検磨きをしてもらっている人 の割合を増やす 3歳児	75.0%	80.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標設定率を参考に 設定
	3歳児1人平均むし歯数を減ら す	0.5%	減少	島根県母子保健集計システムよ り 比較する値がないため、減少を 目指す
▶歯周病予防のた めに定期検診を受 けましょう	定期的に歯科検診を受ける人の 割合を増やす	33.7%	45.0%	健康づくりアンケート結果より 二期計画の目標設定率を参考に 設定
▶80歳になっても 自分の歯を20本 以上保持しましょ う	80歳以上で20本以上自分の歯 を有する人の割合を増やす	37.8%	増加	県提供データ（残存歯調査）よ り 比較する値がないため、増加を 目指す
▶何でも食べられ る口腔機能を維持 しましょう	たいがいのものはよく噛める人 の割合を増やす	63.6%	増加	健康づくりアンケート結果より 比較する値がないため、増加を 目指す

6. 感染症対策

今日、インフルエンザや新型コロナウイルスなど様々な感染症発症のリスクがある中で、予防及び蔓延防止のために、正しい知識の普及、差別や偏見の解消、情報の収集が必要となります。日々、島根県の感染症サーベランス情報を活用し、住民へ情報発信し啓発に役立てています。

感染症対策の一環として、各種予防接種を実施し、あらゆる世代に向けて情報提供、啓発を行っています。予防接種は、感染症の中で主に感受性対策として必要なことから、ワクチンの有効性及び安全性の評価に関する情報を把握し、ワクチンに関する正しい知識を積極的に普及し医療機関の協力のもと個別接種で実施しています。感染症の発症の予防及び重症化予防のため、予防接種率を高め、自己管理意識の向上に努めます。

肺炎の早期予防及び重症化予防のために実施していた高齢者肺炎球菌ワクチンにつきまして、定期予防接種の一部費用助成は継続して実施しますが、任意接種の費用助成は令和7年度から終了します。定期予防接種であるインフルエンザワクチン及び新型コロナウイルスワクチンについては、引き続き一部費用助成を実施します。

令和7年度から、新たに带状疱疹ワクチンの定期予防接種を導入し、一部費用を助成します。年齢と共に免疫力が低下することによる带状疱疹の発症や、その後に起こり得る神経痛のリスクを軽減するために、生ワクチンと組換えワクチンの2種類が対象となります。

また、毎年新型インフルエンザや新型コロナウイルスの発生が強く懸念されるなか、「新型インフルエンザ等対策特別措置法」に基づき角関係機関と連携をとりながら「川本町新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定し、新型インフルエンザや新型コロナウイルスが発生した場合の体制強化を図ります。

今後も、情報を的確に把握し感染症の発生の予防及び蔓延防止に努めます。

7. 参考

川本町健康長寿すこやかプラン第三期計画策定の経緯

期日	内容
令和5年4月2日～ 5月2日	健康づくりに関するアンケート調査の実施
令和5年12月8日	健康増進ワーキング ・健康づくりに関するアンケート調査結果について
令和6年12月20日	健康増進ワーキング ・現況、課題の整理 ・川本町健康長寿すこやかプラン第三期計画素案について
令和7年3月10日～ 3月24日	パブリックコメントの実施

川本町健康長寿すこやかプラン（第三期計画）
(令和7（2025）年度～令和16年（2034）年度）

令和7年3月

発行 川本町 健康福祉課

〒696-8501 島根県邑智郡川本町大字川本271-3

電話 0855-72-0633

FAX 0855-72-0635