

森町健康増進計画

森町健康づくりアクションプラン評価 第2次いのちを支える森町自殺対策計画

ダイジェスト版

基本理念

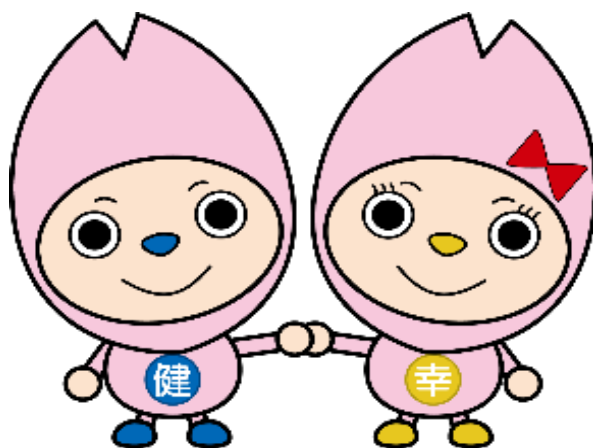
『健康でこころ豊かな暮らしの実現』

基本方針

- ・生活習慣病等の発症と重症化の予防
- ・健康寿命の延伸
- ・主体性ある健康づくりと支え合い
- ・いのちを支える地域づくり

計画期間

令和4年度～令和13年度の10年間



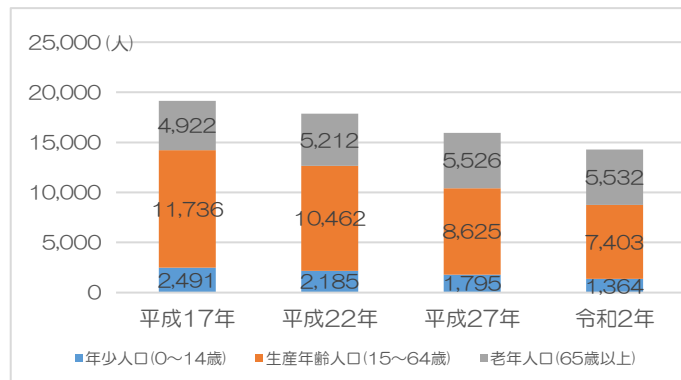
令和4年3月

森町

森町の健康状況

世代構成

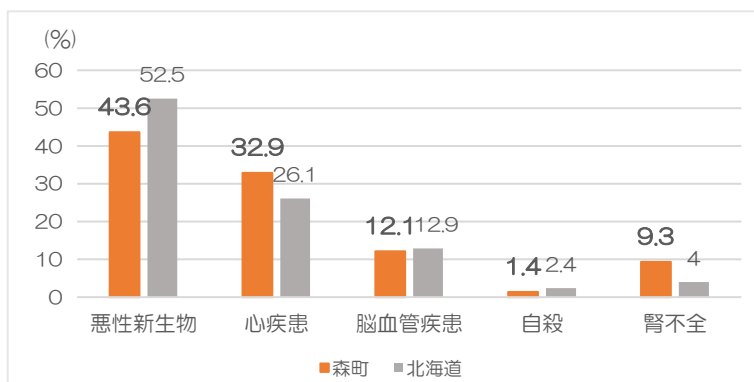
年少人口（0～14 歳）及び生産年齢人口（15～64 歳）が減少しているのに対し、高齢人口（65 歳以上）は増加し、少子高齢化が顕著となっています。また、人口は減少傾向にあります。



※1

主要死因別死亡者数

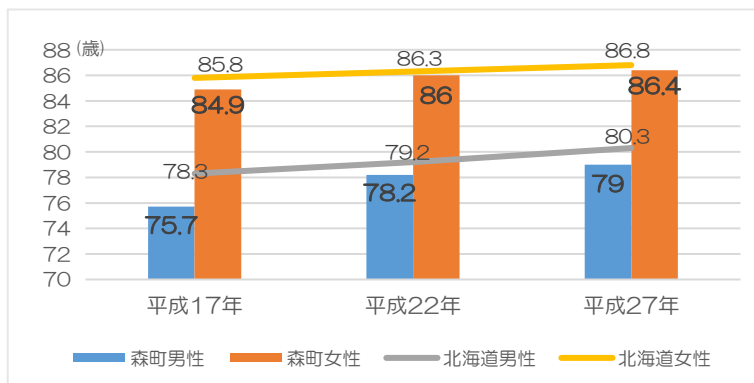
悪性新生物（がん）がもっとも多く、心疾患、脳血管疾患の順になっています。腎不全に関しては、北海道と比較すると2倍以上と多くなっています。



※2

平均寿命

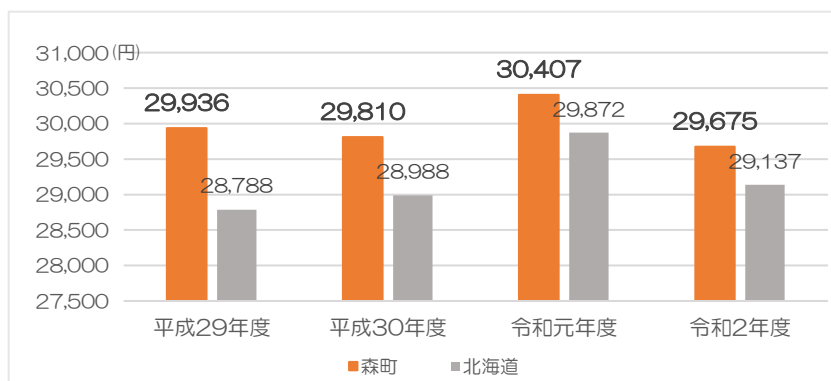
男女とも平均寿命が延びていますが、北海道との比較では男女とも下回っています。



※3

一人当たり年間医療費

国民健康保険被保険者の一人当たり医療費は、年々増加傾向にあります。北海道と比較しても高い金額で推移しています。



※4

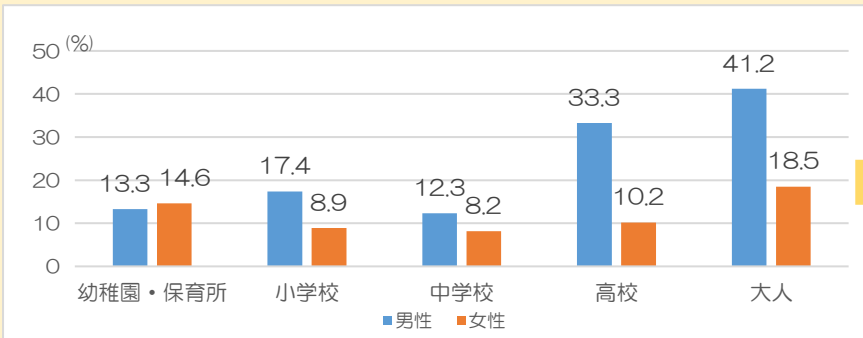
分野別の主な健康づくり ～町の現状・目標・今後の町の取り組み～

I 食生活・肥満

★目指す姿★

生活習慣病予防（肥満予防）につながる健康的な食生活を身につけよう

◆肥満者の割合

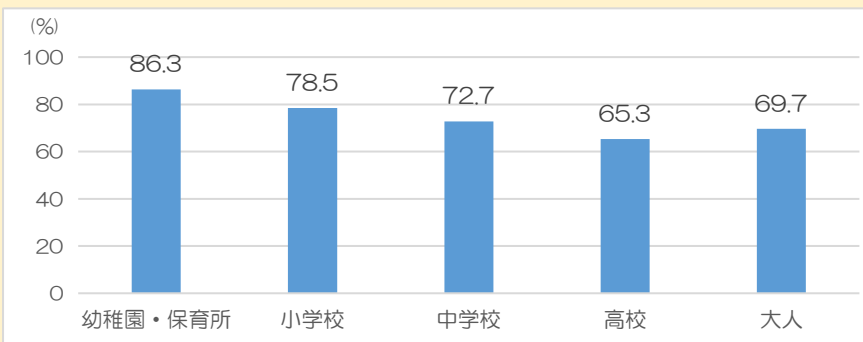


※5

目標 肥満者を減らす

幼稚園・保育所： 10 %
 小学校： 10 %
 中学校： 10 %
 高校： 15 %
 大人： 27 %

◆朝食を毎日とる人の割合

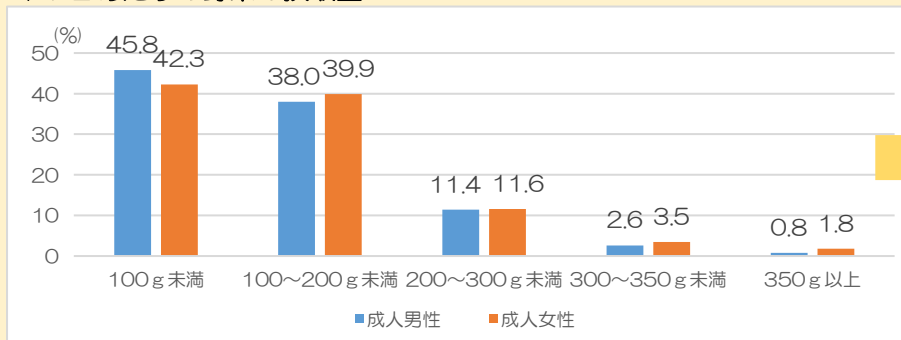


※6

目標 朝食を毎日とる人を増やす

幼稚園・保育所： 100 %
 小学校： 100 %
 中学校： 100 %
 高校： 90 %
 大人： 80 %

◆1日あたりの野菜の摂取量



※7

目標

1日あたり200g以上野菜を摂取する人を30%に増やす



今後の町の主な取り組み

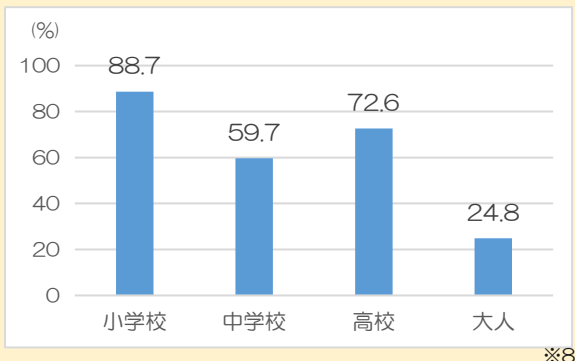
- 乳幼児健診や各幼稚園・保育所(園)の保護者へ、規則正しい生活やおやつの適量についてチラシ等で注意喚起し、子どもの食生活における改善点に気づいてもらえるよう啓発します。
- 生活習慣病のリスクがある人を対象に体験型予防教室を開催し、対象者が適切な食生活を実践できるよう継続的に支援します。
- 町内の施設・機関と連携し、食物の適量等に関する模型の展示やポスター等の掲示を実施し、注意喚起に努めます。

Ⅱ 運動

★目指す姿★

自分のライフスタイルに合わせた
身体活動・運動を生涯続けよう

◆体を使う活動や運動する人の割合



目標 運動習慣のある人を増やす

小学校: 90%
中学校: 70%
高校: 80%
成人男性: 35%
成人女性: 25%



今後の町の主な取り組み

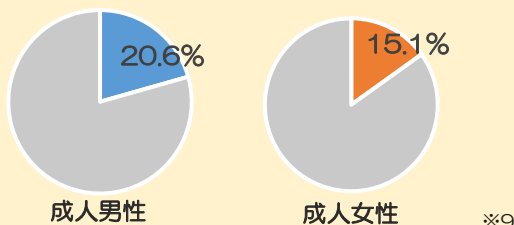
- 町内各施設で推進している体操・運動等について情報収集し、町民に広く普及啓発できるよう支援します。

Ⅲ 飲酒

★目指す姿★

お酒は適量を守り、健康的な飲酒をしよう

◆生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人の割合



目標 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす

成人男性: 15%
成人女性: 10%



今後の町の主な取り組み

- 生活習慣病のリスクがある人を対象に体験型予防教室を開催し、対象者が適切な飲酒ができるよう継続的に支援します。

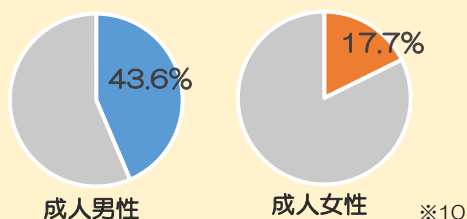
Ⅳ 喫煙

★目指す姿★

たばこが身体に及ぼす害を知り、禁煙する努力をしよう



◆習慣的に喫煙している人



目標 習慣的に喫煙している人を減らす

成人男性: 30%
成人女性: 10%

今後の町の主な取り組み

- 町の広報誌や公式ホームページで、喫煙による体への害や受動喫煙対策の内容について周知します。

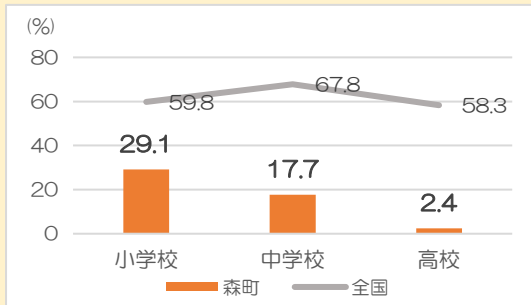
V 口腔状態

★目指す姿★

口の中の健康に関心を持ち、生涯自分の歯で食事をとろう

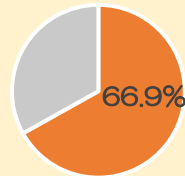


◆う歯のない子どもの割合



※11

◆自分の歯が20本以上ある大人の割合



※12

目標 う歯のない人を増やす

小学校: 40%

中学校: 30%

高校: 10%

目標

自分の歯が20本以上ある人を 75% に増やす

今後の町の主な取り組み

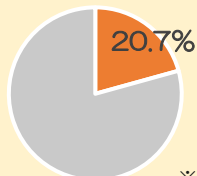
- 乳幼児を対象としたフッ素塗布・歯科検診を開催し、定期受診できるよう取り組みを推進します。
- 成人歯科検診を開催し、虫歯や歯周病リスクのある人に対して、歯科受診（定期受診）勧奨を行います。

VI 健康管理

★目指す姿★

自分の健康状態に応じた生活習慣を身につけましょう

◆特定健康診査 (森町国民健康保険) の受診率



※13

目標

受診率を 60% に増やす



今後の町の主な取り組み

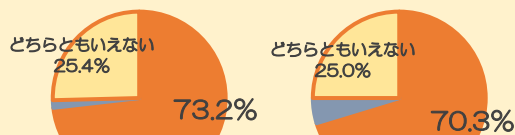
- 特定健診やがん検診に関して、広報や公式ホームページ等による周知や個別勧奨を行い、受診率向上に努めます。

VII 子育て

★目指す姿★

安心して子育てできる環境を整えよう

◆ゆったりした気分で子どもと過ごせる母親の割合



1歳6ヶ月児母親

3歳児母親

※14

目標

ゆったりした気分で子どもと過ごせる母親の割合を 80% に増やす



今後の町の主な取り組み

- 町民の皆さんが子育てについて相談しやすい体制づくりを行います。

町民の皆さんが取り組むこと ～できることから始めてみましょう～

自身の体の状態を知りましょう

まず、定期的に健(検)診を受診し、自分の健康状態を確認しましょう！



健(検)診結果に影響している原因について、何か心当たりはありませんか？ 再確認しましょう。

★健(検)診は受診して終わりではなく、結果が出てからの行動が大事です。
異常がみられた場合は、病院受診や生活習慣を見直し改善しましょう！

食生活にプラスの習慣を

●1日の食事の中に必ず野菜を取り入れましょう

- ④ 例
- ☐ 野菜を食べる習慣がない人は野菜ジュースからはじめてみる
 - ☐ カット野菜や冷凍野菜を活用してみる
 - ☐ 食事の一口目は野菜からを心がける



●1日3食（朝・昼・夜）食べましょう

- ④ 例
- ☐ 欠食習慣がある人はスープ等の飲み物からはじめてみる
 - ☐ 3食食べている人は主食・主菜・副菜をそろえることを意識してみる
 - ☐ ゆっくりよく噛んで食べることを心がける



●食事の味つけはメリハリをつけましょう

- ④ 例
- ☐ しっかり味つけしたものは1品にして他の料理は薄味に
 - ☐ 薬味・香辛料・酸味を活用してみる



●おやつ・ジュースはほどほどに

- ④ 例
- ☐ おやつ・ジュースは1日200kcal以内に
 - ☐ ジュースをお茶・水に置き換えてみる
 - ☐ 休甘日をつくってみる



普段の生活にプラスの習慣を

●定期的に体重測定

- 例 ☐ 同じ時間帯に測定する
☐ 体重計が見える場所に置く



●今よりも少しからだを動かしてみる

- 例 ☐ 歩いて買い物に行く
☐ テレビを見ながらストレッチ
☐ 歩きやすい靴をまず準備してみる
☐ 気がついた時にかかとあげストレッチ



●お酒は休肝日をつくりながら

- 例 ☐ アルコール度数を下げしてみる
☐ アルコールも八分目にする



●喫煙習慣のある人は休煙にチャレンジ

- 例 ☐ 禁煙外来を受診してみる
☐ 休煙・禁煙を周囲に宣言してみる



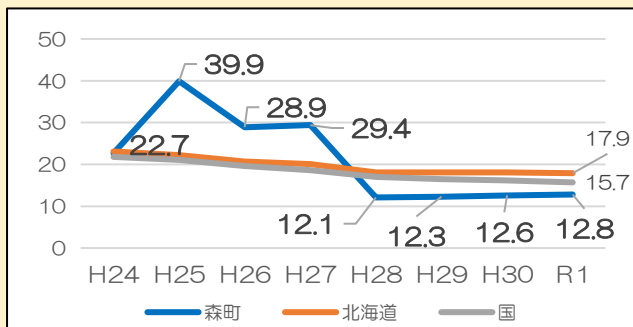
●無理なく続けるために…

たまには頑張った自分にご褒美を



自殺対策計画

◆自殺率（人口 10 万人対）の推移

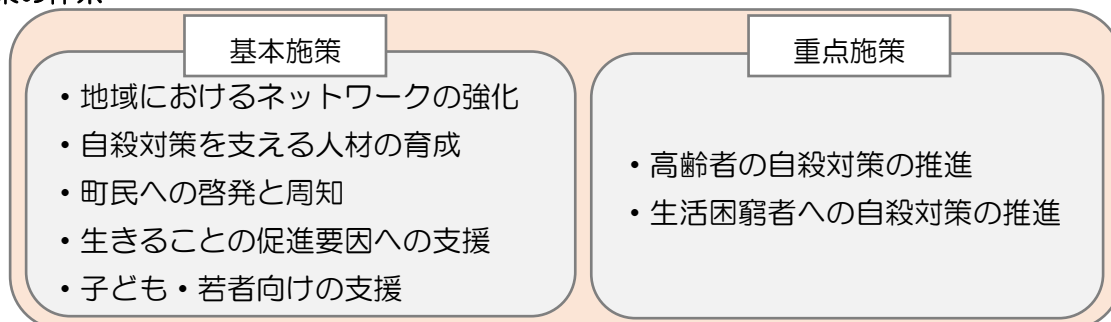


◆わたしたちにできること

- ① 自分自身のこころのSOSに関心を持ち誰かに相談しましょう。
- ② 周囲の人と連携して見守り等の支援体制づくりに努めましょう。



◆施策の体系



「森町の健康状況」「分野別の主な健康づくり」「自殺対策計画」

＜出典＞

- ※1 国勢調査（H17,22,27,R2）
- ※2 KDB 帳票 地域全体の把握（令和 2 年度累計）
- ※3 厚生労働統計（市町村別生命表）
- ※4 KDB 帳票 健診・医療・介護データから見る地域の健康課題
- ※5～10,12 森町健康づくりアンケート（R2）
- ※11 児童生徒歯科検診結果（R2）
- ※13 特定健診法定報告（R2）
- ※14 乳幼児健診時アンケート（R2）
- ※15 地域自殺プロフィール 2020

【森町健康づくりアンケート】

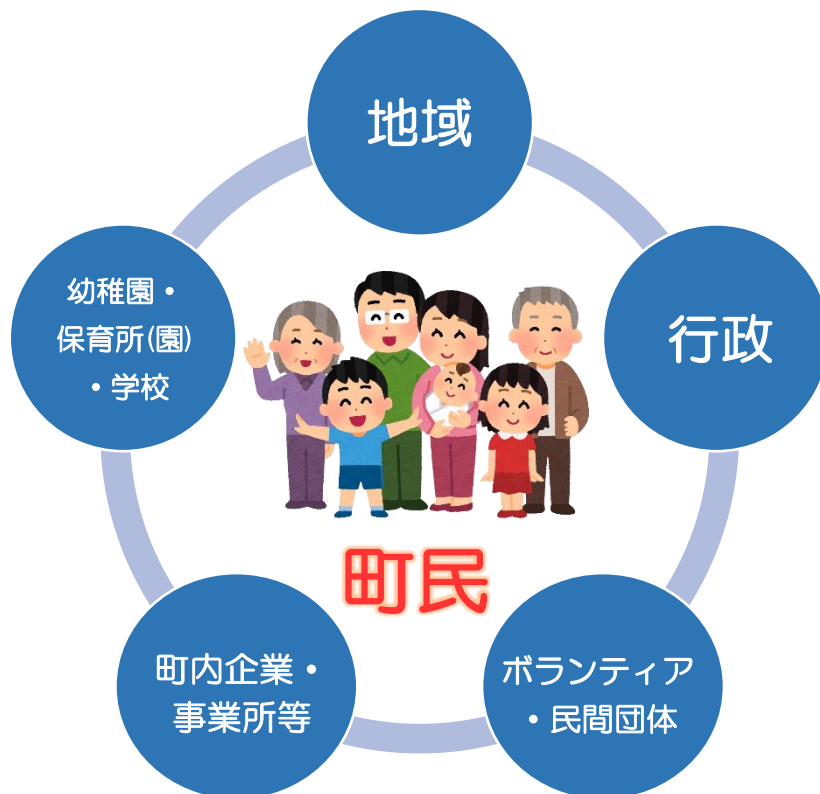
実施期間：令和 2 年 8 月～9 月

対象：幼稚園・保育所（園）保護者、小学校保護者、
 中学校保護者、高校生、町民（18 歳以上）、
 事業所、漁協、農協、町職員

計画の推進体制

森町では生活習慣病等の発症と重症化の予防、健康寿命の延伸、町民の主体性ある健康づくりと支えあう仕組みづくりを推進します。

また、自殺対策では、すべての人がかけがえのない個人として尊重される社会、「誰もが自殺に追い込まれることのない森町」の実現に向けて、いのちを支える地域づくりを推進し、子どもから高齢者まで全ての町民が健康でこころ豊かな暮らしができることを目指します。



よりよい健康づくりのためには、皆さん一人ひとりの心がけが大切です。

これからもできることから少しずつ取り組んでいきましょう！

発行・編集

森町 保健福祉課 健康増進係（森町保健センター）

〒049-2313 北海道茅部郡森町字森川町 278 番地 2

TEL：01374-3-2311 FAX：01374-3-2310