

第3章

健康づくりの基本的な方向

1 目指す姿と基本的な方向

本町においては、人口減少、少子・高齢化の進行、一人暮らし高齢者世帯が増加しています。また、あらゆる分野でデジタル技術の活用が推奨され、今後の新たな感染症対策を考慮した新しい生活様式への選択が、町民の中で行われることが予想されます。

本町を取り巻く状況の変化に対し、健康づくりに関して誰一人取り残されないように、実効性を持つ取組を進め、「全ての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指します。

そのために、取組の基本的方向について、「1）玄海町総合計画が目指す健康づくりの推進、2）健康寿命の延伸、3）自然に健康になれる環境づくりの推進、4）ライフステージに応じた健康づくりの推進の4つとします。

1）玄海町総合計画が目指す健康づくりの推進

第5次玄海町総合計画では、基本施策の一つに「健康分野 福祉が充実するまち」を掲げ、健康への意識をより高め、住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせる町を実現するための健康づくりを推進することとしています。本計画においても、玄海町総合計画に準じ、各分野における施策を展開し、健康寿命の延伸を目指します。

2）健康寿命の延伸

本町では一人では生活が困難な期間（自立生活困難期間）が、男性では国と比較して短い状況にあります。このため、全ての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域社会の実現のために、町民一人ひとりの栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善に加え、生活習慣病の重症化予防に取り組み、健康寿命の延伸を目指すこととします。

3）自然に健康になれる環境づくりの推進

本町では、地区における住民が集まる活動の促進や、住民主体の通いの場「いきいき100歳体操」の実施、シルバー人材センターの推進等により、住民の居場所づくりや社会参加の取組を進めています。

今後も就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、各人がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことや、こころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持・向上を図ります。

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環

境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い人を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進していきます。

また、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備として、保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、PHR（パーソナルヘルスレコード）をはじめとする自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築や周知啓発の取組を行うとともに、多様な住民が健康づくりに取り組むよう促していきます。

4) ライフステージに応じた健康づくりの推進

人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、上記1)～3)に掲げる各要素を様々なライフステージにおいて取り組むことが重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりについて引き続き啓発し取組を進めていきます。

加えて、現在の健康状態は、自らのこれまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があります。これらを踏まえ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）について、高齢者福祉計画、子ども・子育て支援事業計画等とも連携しつつ、取組を進めます。

2 重点課題への取組の方向性

第二次計画の最終評価により、次の課題整理を行ってきました。

- がん検診、特定健康診査等の健診（検診）の受診率向上等による生活習慣病の発症予防
- 脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病等の生活習慣病の重症化防止
- 栄養・食生活の点検、見直し
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少
- 乳幼児健診の受診率向上と妊娠中の飲酒・喫煙及び子どもの生活習慣に関する課題への適切な情報発信・知識の普及
- 全ての世代のスポーツの推進、高齢者等のフレイル予防
- 若い世代からのこころの健康の維持、相談窓口の継続・周知

この中で、生活習慣病に関する事項が多く、相互に関連しています。

また、生活習慣病患者における医療費の増加の要因となっていることから、重点課題として以下の点を整理し、ライフコースアプローチを念頭においた個人の生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防を推進する必要があります。

【玄海町の重点課題】

- 1) がんの早期発見
- 2) 循環器病の発症予防・重症化防止
 - ① 脳血管疾患・虚血性心疾患の発症予防・重症化防止
 - ② 高血圧の改善
- 3) 糖尿病の発症予防・重症化防止
- 4) メタボリックシンドローム対策

