

第4章

健康づくりを推進するための施策と目標

1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

1) 栄養・食生活

【現状と課題】

適切な栄養、減塩等を心がけた食習慣は、多くの生活習慣病（NCDs）の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

本町では、アンケート調査によると、1日に2回以上「主食・主菜・副菜」をそろえていない人の割合が高く、およそ2割の人は朝食を欠食しています。特に、若年層では、朝食の欠食率が高くなっています。食事を薄味にするよう気をつけていない人の割合も高く、年代別にみると働き盛りの世代で特に高くなっています。

町民一人ひとりが、薄味や野菜摂取量の増加など、バランスのとれた食生活を実践できるように取り組んでいくことが必要です。

【目指すところ】

- ① 適正体重を維持している者の増加
- ② 児童・生徒における肥満傾向児の減少
- ③ バランスの良い食事を摂っている者の増加
- ④ 野菜摂取量の増加
- ⑤ 果物摂取量の改善
- ⑥ 食塩摂取量の減少

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはんを実践し、規則正しい生活習慣を形成します。 ・おやつの量や回数など摂り方に気をつけます。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはんを実践し、規則正しい生活習慣を確立します。 ・給食や授業などを通じて、食に関する正しい知識を身につけます。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の適正体重、食事と健康の関連について知り、適正体重を維持します。 ・野菜の摂取や薄味、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけます。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養にならないように、1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけます。

① 適正体重を維持している者の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・自分のBMIを把握し、適正体重になるよう意識します。	○							
・毎年健康診査を受け、自分の適正体重を知り、生活改善に繋がります。	○							
・ライフステージごとの食品目安量を広報します。			○				○	こども・ほけん課
・肥満や極端な「やせ」が、体にどのような影響を与えるのかを広報します。			○				○	こども・ほけん課
・行政放送やYoutube等で、「気づかない悪い習慣」など個人の健康意識改革に資する番組を配信します。							○	こども・ほけん課

② 児童・生徒における肥満傾向児の減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・おやつは時間、内容、量に配慮し、間食は適量にします。	○	○						
・子どもの保護者に対し、プリント配布や授業参観等で肥満のリスクを伝えます。			○					
・適正体重や食事のバランスについて学ぶ授業を行います。特に「間食」の取り方について子ども自身が判断できる知識を与えます。			○					
・おやつや飲み物の与え方や子どもの食事について、正しい情報を家庭に発信します。また、菓子類の過剰摂取による体への影響を周知します。			○	○			○	こども・ほけん課

③ バランスの良い食事を摂っている者の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・早寝、早起き、朝ごはんに取り組み、1日3食栄養バランスの良い食事をします。	○	○						
・園だより等にレシピを掲載し、必要時に保護者へレシピを配布します。				○				

第4章 健康づくりを推進するための施策と目標

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・親子クッキングなど食への関心を高めてもらうための行事を実施します。				○				
・バランスの良い食事のとり方を教育課程のうちに伝えます。			○	○				
・町等が企画した栄養・食生活に関する展示等の依頼に協力します。			○	○	○	○		
・配布物で保護者へ子どもの規則正しい生活習慣形成のための情報を提供します。			○	○				
・給食試食会で保護者に対し子どもの規則正しい生活習慣形成のための話をします。			○					
・授業や給食時間に栄養職員から「栄養・食生活」についての話をします。			○	○				
・早寝、早起き、朝ごはんなど基本的な生活習慣の大切さを伝えます。			○	○			○	こども・ほけん課
・学校や保育所の参観日に合わせて、食生活改善推進員協力のもと栄養・食生活に関する展示（飲み物の砂糖量、食品に含まれる塩の量）等を行います。			○	○			○	こども・ほけん課
・広報紙にバランスの良い食事の例や、簡単に野菜をとれる調理法等を掲載します。							○	こども・ほけん課
・朝食の欠食が体にどのような影響を与えるのかを広報紙等に掲載します。							○	こども・ほけん課
・食生活改善推進協議会と連携し、食生活改善のための活動を推進します。							○	こども・ほけん課
・健康情報の広報の手段としてYouTubeや行政放送を活用します。							○	こども・ほけん課
・土曜日、長期休暇の児童館利用者の昼食について支援を検討します。							○	こども・ほけん課

④ 野菜摂取量の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・食生活改善推進協議会の伝達活動において、野菜摂取の必要性についての普及啓発を行います。					○		○	こども・ほけん課
・緑黄色野菜が果たす役割を周知し、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすることを促します。			○	○			○	こども・ほけん課
・カット野菜や冷凍野菜を使って手軽に調理できる方法等の紹介をします。							○	こども・ほけん課
・特定健診時に推定野菜摂取量測定器等を用いて、野菜の摂取量を見える化するなど、意識を持ってもらえるような取組を行います。							○	こども・ほけん課
・生産者の取組を紹介するなど、地元の野菜や果物を広報します。						○	○	農林水産課 (企画商工課)

⑤ 果物摂取量の改善

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・食生活改善推進協議会の伝達活動において、果物摂取の利点と適切な摂取量について普及啓発を行います。 ・人によっては果物過剰摂取による糖質過多となる場合もあります。					○		○	こども・ほけん課
・広報紙等で旬の果物や町の特産物（いちごやキンショウメロン等）の紹介をします。							○	農林水産課

⑥ 食塩摂取量の減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・料理をするときは薄味を心がけ、薄味に慣れます。	○	○						
・食生活改善推進協議会と協力し、自宅や地域でみそ汁の塩分濃度を計測します。また、地域差や経年変化を把握し、塩分の高い食事や塩分を減らす工夫を紹介します。					○		○	こども・ほけん課
・保健指導対象者への保健指導の際に、普段料理を作る方にも同席し話を聞いていただくよう努めます。							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満)の者の割合	%	全体 59.2 ①20～60歳代男性の肥満者：32.5 ②40～60歳代女性の肥満者：27.8 ③20～30歳代女性のやせ者：14.6 ④65歳以上のBMI20以下の11.2	全体 66 ①30未満 ②15未満 ③減らす ④減らす	住民アンケート(成人)
2	小学5年生の肥満傾向児(軽度、中等度、高度)の割合	%	総数 10.20 男子 11.54 女子 8.69	減らす	玄海みらい学園健診結果
3	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	%	34.3	50.0	住民アンケート(成人)
4	1日当たりの野菜摂取量の平均値	g	146.2	350	住民アンケート(成人)
5	1日当たりの果物摂取量の平均値	g	95.1	200	住民アンケート(成人)
6	食事の味付けを薄味にするよう気を付けている人の割合	%	51.3	増やす	住民アンケート(成人)

2) 身体活動・運動

【現状と課題】

身体活動・運動の量が少ない人は、多い人と比べて糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが高いことがわかっています。また、身体活動量の減少は肥満、生活習慣病（NCDs）発症、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子となっています。

本町では、アンケート調査によると、運動習慣者（週に2日以上かつ、1回の運動時間が30分以上かつ、1年以上継続している人）の割合は14.1%と低く、特に30～40代で低い状況です。児童・生徒については、学校の授業以外で運動やスポーツをしている時間が週に1時間未満と回答した割合は、およそ3割となっています。

平均歩数は4,876歩と少なく、特に40代では1日の歩数が3,000歩未満と回答した割合が高くなっています。児童・生徒についても、スクールバスや車で通学する子どもが多くなっており、歩く機会が減少しています。

身体活動や運動の意義と重要性を町民に周知し、実践されるよう取組を行う必要があります。

【目指すところ】

- ① 日常生活における歩数の増加
- ② 運動習慣者の増加
- ③ 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
乳幼児期	・保護者と一緒に活動に参加したり、外で体を動かして遊びます。
学童期 思春期	・通学時はできるだけ歩きます。 ・友達や家族と一緒に運動やスポーツを行います。
青壮年期	・普段の生活の中で、歩くことを心がけます。 ・仲間と一緒に運動に取り組みます。
高齢期	・いきいき100歳体操に参加したり、自分でできる運動を続けます。

① 日常生活における歩数の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・学校の登下校時、車送迎の際は学校で決められた場所までは歩きます。	○							
・車での送迎は校舎前ではなく、決められた場所で乗降し、少しでも歩くよう指導します。		○	○				○	教育課
・町民へ SAGATOCO の活用をすすめ、歩くことの大切さを啓発します。							○	こども・ほけん課
・玄海町内でイベント時等に SAGATOCO の PR を行います。							○	こども・ほけん課

② 運動習慣者の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・運動することの必要性を理解し、自ら運動習慣を取り入れます。	○							
・運動の目標を設定し、達成できるよう意識し自己管理します。	○							
・一緒に健康活動を行う仲間（ライバル）をつくります。	○							
・住民主体の通いの場「いきいき 100 歳体操」の活動を広報し、活性化します。					○		○	こども・ほけん課
・寿教室にスポーツを取り入れます。							○	教育課
・町内で行われているスポーツクラブ等、運動ができる活動情報の提供を行います。							○	教育課
・健康情報の広報の手段として YouTube や行政放送を活用します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・行政放送や Youtube 等で、「気づかない悪い習慣」など個人の健康意識改革に資する番組を配信します。(再掲)							○	こども・ほけん課

③ 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・仲間や家族と楽しみながら体を動かし、体を動かす習慣をつけます。	○							
・親子で体を動かす行事を取り入れます。				○				
・子どもと保護者を対象に運動や身体活動を促す事業を行います。			○	○	○			
・町内で行われているスポーツクラブ等、運動ができる情報の提供を行います。 (再掲)							○	教育課
・町民へ SAGATOCO の活用をすすめ、歩くことの大切さを啓発します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・学校の昼休み、天気のいい日は運動場で遊ぶよう促します。夏は熱中症予防の指導も行います。			○				○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	1日の歩数の平均値	歩	全体 4,876 ①20～64歳 男性 5,534 女性 4,988 ②65歳以上 男性 4,010 女性 4,116	全体 5,500 ①男性 6,200 女性 6,200 ②男性 4,800 女性 4,800	住民アンケート (成人)
2	運動習慣者の割合	%	全体 14.1 ①20～64歳 男性 19.7 女性 5.4 ②65歳以上 男性 17.3 女性 15.9	40 ①男性 30 女性 30 ②男性 50 女性 50	住民アンケート (成人)
3	学校の体育の授業以外に運動する時間が1時間未満の児童の割合	%	全体 32.0 女子 38.8 男子 21.9	減らす (注)	住民アンケート (前期課程)

(注) 評価には女子の値を用いる

3) 休養・睡眠

【現状と課題】

十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせません。睡眠不足は、注意力や判断力の低下、生活習慣病やうつ病の発症リスクや症状悪化につながり、心身の健康に悪影響を及ぼします。

本町では、アンケート調査によると、睡眠による休養がとれていない割合は、24.3%となっています。

児童生徒については、年齢が上がるにつれて就寝時間が遅くなる人が増えており、後期課程では47.7%、16～18歳では45.4%が睡眠を十分にとれていないと回答しています。また、未就学児については、就寝時間が全体的に遅くなっています。

より良い睡眠をとることは、心身の健康の保持・増進において極めて重要であるため、睡眠で休養をとること、十分な睡眠時間を確保できるように取組が必要です。

【目指すところ】

- ① 睡眠で休養がとれている人の増加
- ② 睡眠時間が十分に確保できている人の増加

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
乳幼児期	・保護者は、テレビ等の視聴時間に気をつけたり、できるだけ子どもが早く眠りにつけるように環境を整えます。
学童期 思春期	・スマートフォンやタブレットは時間を決めて使用します。 ・早寝、早起きを心がけ、十分に睡眠をとります。
青壮年期	・生活リズムを整え、より良い睡眠を目指します。 ・睡眠や余暇を生活の中に適切に取り入れた生活習慣を確立します。
高齢期	・生活リズムを整え、より良い睡眠を目指します。

① 睡眠で休養がとれている人の増加

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・保護者は子どものスマホ、タブレット、テレビ、ゲーム等の使用時間について、子どもとルールを決め、守らせます。		○						
・保護者は、子どもが早く眠りにつけるよう環境を整えます。(部屋を暗くする、テレビ等は消す、静かに過ごすなど)		○						
・睡眠や休養は、こころとからだの健康のために大切であることを伝えます。		○	○	○			○	こども・ほけん課
・配布物で保護者へ子どもの規則正しい生活習慣形成のための情報を提供します。(再掲)			○	○				
・睡眠のメリットを周知します。			○				○	こども・ほけん課

② 睡眠時間が十分に確保できている人の増加

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・睡眠のメリットを周知します。(再掲)			○				○	こども・ほけん課
・ゲーム等のメディアによる睡眠不足が視力、学力に与える影響(デメリット)を伝えます。			○				○	こども・ほけん課
・早寝、早起き、朝ごはんなど基本的な生活習慣の大切さを伝えます。(再掲)			○	○			○	こども・ほけん課
・健康情報の広報の手段として YouTube や行政放送を活用します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・行政放送や Youtube 等で、「気づかない悪い習慣」など個人の健康意識改革に資する番組を配信します。(再掲)							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	睡眠で休養がとれている(「充分とれている」「まあまあとれている」の合計)人の割合	%	全体 74.6 ①20～59歳 75.3 ②60歳以上 73.0	80	住民アンケート (成人)
2	睡眠で休養がとれている(「充分とれている」)人の割合	%	全体 25.4 ①20～59歳 23.8 ②60歳以上 26.6	全体 30.0 ①20～59歳 30.0 ②60歳以上 30.0	住民アンケート (成人)

4) 飲酒

【現状と課題】

アルコールは、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等の様々な健康障害との関連が指摘されており、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関連しています。

健康日本 21（第三次）では、「生活習慣病（NCDs）のリスクを高める飲酒量」を1日の平均純アルコール摂取量を男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。本町では、アンケート調査によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は全体で13.4%、男性では16.7%、女性では11.2%となっています。

また、20歳未満の人の飲酒は、アルコールが身体に悪影響を及ぼし健全な発育を妨げ、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすくなっています。本町では、アンケート調査によると、後期課程で7.4%、16～18歳で1.6%みられることから、20歳未満の人の飲酒をなくす取組が必要です。

【目指すところ】

- ① 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している人の減少
- ② 20歳未満の人の飲酒をなくす

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールに関する正しい知識を学びます。 ・誘われても、お酒は飲みません。
青壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・適正飲酒量を心がけます。 ・20歳未満の人に飲酒をすすめません。

① 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している人の減少

取組の内容	主 体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・適正飲酒量の知識の普及をします。							○	こども・ほけん課
・飲酒による生活習慣病予防のため、健診結果に基づいた適度な飲酒への個別指導を行います。							○	こども・ほけん課
・公民館等に適正飲酒に関する啓発資材を置きます。							○	こども・ほけん課

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・健康情報の広報の手段として YouTube や行政放送を活用します。(再掲)							○	こども・ほけん課

① 20歳未満の人の飲酒をなくす

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・成長期の飲酒の害や成人してからの生活習慣病のリスクを高める飲酒についての授業を実施します。			○					
・授業の中で、お酒を勧められた時の断り方などについて、シミュレーション体験を実施します。			○					
・飲酒のリスクを知り、未成年者に飲酒を勧めません。		○			○			
・家庭、地域に対し 20 歳未満の飲酒による影響について啓発します。							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の割合	%	全体 13.4 男性 16.7 女性 11.2	全体 11.5 男性 14.0 女性 9.0	住民アンケート (成人)
2	20歳未満のお酒を飲んだことがある(「一度だけ飲んだことがある」「数回飲んだことがある」「何回も飲んだことがある」の合計)者の割合	%	【後期課程】 7.4 【16~18歳】 1.6	0	住民アンケート (後期課程、 16~18歳)
3	妊婦の飲酒率	%	0	0	庁内資料

5) 喫煙

【現状と課題】

喫煙は、非感染性疾患であるがん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病の主要なリスク要因です。

本町では、アンケート調査によると、喫煙者は19.5%で、喫煙者のうち禁煙したい人及び本数を減らしたい人は53.1%となっており、喫煙率の減少に向けた支援が必要です。また、未就学児のいる家庭では、28.4%が子どものそばで吸っており、受動喫煙による影響が懸念されます。

また、20歳未満の人の喫煙は健康への影響が大きく、成人してからも喫煙の継続につながりやすいため、20歳未満の人の喫煙をなくすことが必要です。

【目指すところ】

- ① 喫煙率の減少
- ② 20歳未満の人の喫煙をなくす
- ③ 妊娠中の喫煙をなくす
- ④ 未就学児の受動喫煙をなくす

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
妊娠期 乳幼児期	・胎児や子どもへの喫煙の影響を理解し、妊娠中、授乳中は喫煙しません。
学童期 思春期	・たばこの害や健康への影響について、正しい知識を身につけます。 ・誘われても、たばこを吸いません。
青壮年期 高齢期	・健康への影響について理解し、喫煙マナーを守ります。 ・特に、妊婦や子どものいる場所では喫煙しません。 ・禁煙に取り組んだり、吸う本数を減らすよう心がけます。

① 喫煙率の減少

取組の内容	主 体						
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政 主管課 (関係課)
・たばこが健康に及ぼす影響、受動喫煙のリスクについて啓発します。							○ こども・ほけん課
・特定保健指導で喫煙のリスクについて説明し、禁煙を勧奨します。							○ こども・ほけん課

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・喫煙のリスクについて保健事業の場での教育や情報提供を行います。(母子健康手帳交付、乳幼児健診及び相談、がん検診時等)							○	こども・ほけん課
・健康情報の広報の手段として YouTube や行政放送を活用します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・喫煙者には男性が多いため、男性の目に留まりやすい広報を行います。主に男性がメンバーである消防団などに禁煙の推進の周知、お試し禁煙パッチの配布を行います。							○	こども・ほけん課

② 20歳未満の人の喫煙をなくす

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・たばこを子どもの分からない場所に保管するなど子どもが触れないよう工夫します。		○						
・防煙教室を行い、授業の中で喫煙の害についてきちんと学ばせます。			○					
・喫煙のリスクを知り、未成年者に喫煙を勧めません。		○			○			
・家庭、地域に対し 20 歳未満の喫煙による影響について啓発します。							○	こども・ほけん課

③ 妊娠中の喫煙をなくす

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・妊娠届、出生届時や乳児相談、母子健診等、保護者と面談する際に受動喫煙のリスクを説明します。							○	こども・ほけん課

④ 未就学児の受動喫煙をなくす

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・家庭の中でも分煙します。		○						
・子どもの前でたばこを吸いません。		○			○			
・望まない受動喫煙を防止するため、施設の種類や場所にあった対策を実施します。					○	○		
・家庭の中でも分煙することを呼びかけます。							○	こども・ほけん課
・たばこが健康に及ぼす影響、受動喫煙のリスクについて啓発します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・庁舎などの第一種施設では原則敷地内禁煙とし、その他の公共施設(第二種施設)では原則屋内禁煙とします。							○	全課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	20歳以上の者(「毎日吸っている」「時々吸う日がある」の合計)の喫煙率	%	19.5	14	住民アンケート(成人)
2	20歳未満のたばこを吸ったことがある(「一度だけ吸ったことがある」「数回吸ったことがある」「何回も吸ったことがある」の合計)者の割合	%	【後期課程】 0.7 【16~18歳】 0.0	0	住民アンケート(後期課程、16~18歳)
3	妊婦の喫煙率	%	3.3	0	こども・ほけん課資料
4	家族の誰かが、子どもの前でたばこを吸う(「特に気にせず吸っている」「気になってはいるが吸っていることが多い」)割合	%	28.4	0	住民アンケート(園児保護者)

6) 歯・口腔の健康

【現状と課題】

歯・口腔の健康は、健康で質の高い生活を営むうえで基礎的かつ重要な役割を果たしています。口腔の健康は全身の健康にも関係しており、歯・口腔の健康づくりの取組が必要となっています。

本町では、アンケート調査によると、定期検診で歯周病であると言われた、または歯周病の治療を受けている40歳以上の人は40.2%となっています。歯周病は、歯の喪失をもたらす主要な原因疾患であり、糖尿病や循環器疾患等とも関連しており、歯周病の予防は生涯を通じての重要な健康課題の一つです。

また、50歳以上で何でもよく噛んで食べることができる人の割合は、67.1%となっています。咀嚼機能は、主観的な健康感や運動機能と密接な関係があり、高齢者における咀嚼機能の低下は低栄養などのリスクが高まります。

さらに、最近1年間で歯科検診を受診した人は39.6%となっており、無料で歯科検診を受診できることを知らない町民の割合が66.2%と高い状況にあります。

【目指すところ】

- ① 歯周病を有する人の減少
- ② よく噛んで食べることができる人の増加
- ③ 歯科検診受診者の増加
- ④ むし歯がある子どもの割合の減少

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者は、おやつは時間や量を決めて食べさせます。 ・保護者がしっかり仕上げ磨きをします。 ・よく噛んで食べることを意識づけます。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきをしっかりします。 ・よく噛んで食べる習慣を身につけます。 ・おやつは時間や量を決めて食べます。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科検診を受診します。 ・歯みがきは、歯の状態に合わせて歯間清掃器具を使います。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科検診を受診します。 ・残っている歯を適切にケアし、口腔機能の維持に努めます。

① 歯周病を有する人の減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・無料で歯科検診を受診できることを町民にしっかり広報します。							○	こども・ほけん課
・健康教室等で、歯周病について講話を行います。							○	こども・ほけん課
・健康情報の広報の手段としてYouTubeや行政放送を活用します。(再掲)							○	こども・ほけん課

② よく噛んで食べることができる人の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・ごはんはよく噛んで食べます。	○							
・食育活動を通して、よく噛んで食べる、味わう等の口腔機能のしくみを伝える取組を行います。			○	○	○		○	こども・ほけん課 (教育課)
・無料で歯科検診を受診できることを町民にしっかり広報します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・健康教室等で、歯周病について講話を行います。(再掲)							○	こども・ほけん課

③ 歯科検診受診者の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・定期的に歯科健(検)診を受診します。	○							
・定期的に歯科健(検)診を実施します。			○	○			○	こども・ほけん課 教育課
・無料で歯科検診を受診できることを町民にしっかり広報します。(再掲)							○	こども・ほけん課

④ むし歯がある子どもの割合の減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・配布物で保護者へ子どもの規則正しい生活習慣形成のための情報を提供します。(再掲)			○	○				

第4章 健康づくりを推進するための施策と目標

取組の内容	主体						
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政 主管課 (関係課)
・定期的に歯科健（検）診を実施します。 (再掲)			○	○			○ こども・ほけん課 教育課
・フッ化物洗口事業を継続します。			○	○			○ こども・ほけん課 教育課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	定期検診で歯周病であると言われた、または歯周病の治療を受けている40歳以上の者の割合	%	40.16 (49/122人)	34	住民アンケート (成人)
2	何でも噛んで食べることができる50歳以上の者の割合	%	67.1	76	住民アンケート (成人)
3	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	%	39.6	72	住民アンケート (成人)
4	治療が必要な虫歯がある保育園児の割合	%	11.9	減らす	住民アンケート (保護者)
5	歯肉の状態	%	【前期課程】 軽度5.4 重度0.0 【後期課程】 軽度4.4 重度0.7	減らす	玄海みらい学園 歯科健診結果
6	永久歯・乳歯の未処置者の割合	%	【前期課程】 17.9 【後期課程】 8.8	減らす	玄海みらい学園 歯科健診結果

(2) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

1) がん

【現状と課題】

本町の令和2年の死因の割合は、悪性新生物（がん）が24.7%と最も高くなっています。がんの年齢調整^{*}死亡率は、平成26年から減少傾向で推移していますが、令和元年に増加に転じています。

がんの予防可能なリスク要因として喫煙（受動喫煙を含む）、飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩蔵食品の過剰摂取等があげられており、これらの対策を行い、がんの罹患率を減少させることが重要です。

がん検診の受診は、がんの早期発見・早期治療につながるため、がんの死亡率を減少させるには、がん検診の受診率向上が不可欠です。本町のがん検診の受診率は、平成28年度から低下する傾向にあり、令和2年度では乳がん検診を除いて他は減少しています。引き続き、がん検診の受診率向上が求められています。

【目指すところ】

- ① がんの年齢調整死亡率の減少
- ② がん検診の受診率の向上

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
青壮年期	・定期的ながん検診を受診します。
高齢期	・生活習慣の改善を心がけます。

① がんの年齢調整死亡率の減少

取組の内容	主 体						
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政 主管課 (関係課)
・定期的ながん検診を受診します。	○						
・がんを予防する生活習慣を啓発します。 (喫煙、飲酒、運動、塩分摂取量、適正体重等)							○ こども・ほけん課
・喫煙や食生活など生活習慣に起因するがん予防のための保健指導等を行います。							○ こども・ほけん課

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・精密検査受診勧奨については、訪問や電話等により1度だけでなく複数回実施し、受診につなげます。							○	こども・ほけん課
・がん発見率を広報するなど、精密検査を受診することの大切さを町民に伝えます。							○	こども・ほけん課
・健診結果から重症化リスクの高い医療機関未受診者、治療中断者を把握し、医師会やかかりつけ医と連携し、適切な受診勧奨、保健指導を行います。							○	こども・ほけん課
・ピロリ菌の検査を受けやすくします。							○	こども・ほけん課

② がん検診の受診率の向上

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・個別がん検診事業の拡充など受診機会を増やします。							○	こども・ほけん課
・広報紙や行政放送でがん検診の日程等の情報を広報します。							○	こども・ほけん課
・広報紙や受診票送付時のがん検診のチラシを、住民が分かりやすいよう工夫します。							○	こども・ほけん課
・がん検診未受診者に対して、特定保健指導の際にがん検診の受診勧奨を行います。							○	こども・ほけん課
・1歳半健診等の母子健診で母親に対し、子宮がん検診や乳がん検診の受診勧奨を行います。							○	こども・ほけん課
・商工会等が実施する社会保険被保険者健診を国保の特定健診と同時に実施するなど、社会保険被保険者の健(検)診の機会を確保します。							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	がんの年齢調整死亡率		111.3 (人口10 万対) (令和元年度)	減らす	人口動態統計調査
2	がん検診受診率	%	8種平均 16.2 【男性】 胃がん 10.7 肺がん 17.1 大腸がん 11.5 【女性】 胃がん 11.0 肺がん 18.6 大腸がん 14.4 乳がん 20.5 子宮頸がん 26.3	8種平均 22	地域保健・健康 増進事業報告

2) 循環器病

【現状と課題】

本町の令和2年の死因の割合は、心疾患（高血圧性除く）が14.3%、脳血管疾患*が9.1%となっています。心疾患（高血圧性を除く）の年齢調整死亡率は、県よりも高く推移しており、脳血管疾患の年齢調整死亡率は平成25年から減少傾向でしたが、令和元年に増加に転じています。

循環器病の主要な危険因子である高血圧、脂質異常症（特にLDLコレステロール*血症）、喫煙、糖尿病等を適切に管理し、循環器病を予防することが重要です。特に、高血圧は、喫煙と並んで主な原因となることが示されており、正常血圧値まで下げることが必要です。

また、脂質異常症は虚血性心疾患の危険因子であるため、生活習慣の改善等により脂質高値の人の割合を減少させることが必要です。

【目指すところ】

- ① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少
- ② 高血圧の改善
- ③ 脂質（LDLコレステロール）高値の人の減少
- ④ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少
- ⑤ 特定健康診査の実施率の向上
- ⑥ 特定保健指導の実施率の向上

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
青壮年期	・定期的に健診を受け、自分の健康を知ります。
高齢期	・生活習慣の改善を心がけます。

① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少

取組の内容	主 体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・適切な塩分量のレシピを広報紙へ掲載するなど、減塩を普及させます。					○		○	こども・ほけん課
・認知症になるリスクがある生活習慣について啓発します。							○	こども・ほけん課

② 高血圧の改善

取組の内容	主体						
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政 主管課 (関係課)
・高血圧の改善の必要性を理解し、改善に向けた取組を実践します。	○						
・適切な塩分量のレシピを広報紙へ掲載するなど、減塩を普及させます。(再掲)					○		こども・ほけん課
・食生活改善推進協議会と協力し、集団特定健診等で食生活改善の啓発を行います。					○		こども・ほけん課
・食生活改善推進協議会と協力し、自宅や地域でみそ汁の塩分濃度を計測します。また、地域差や経年変化を把握し、塩分の高い食事や塩分を減らす工夫を紹介します。(再掲)					○		こども・ほけん課

③ 脂質（LDL コレステロール）高値の人の減少

取組の内容	主体						
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政 主管課 (関係課)
・食生活改善推進協議会と協力し、集団特定健診等で食生活改善の啓発を行います。(再掲)					○		こども・ほけん課

④ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少

取組の内容	主体						
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政 主管課 (関係課)
・運動の目標を設定し、達成できるよう意識し自己管理します。(再掲)	○						
・バランスの良い食事や正しい食生活を啓発します。							○ こども・ほけん課

⑤ 特定健康診査の実施率の向上

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・年に1回健康診査を受診します。	○							
・特定健診受診の必要性を広報します。							○	こども・ほけん課
・訪問などにより、特定健診未受診者への受診勧奨をします。							○	こども・ほけん課
・医療機関通院者に対しても、特定健診の検査項目との相違点など受診の必要性について伝え、受診勧奨をします。							○	こども・ほけん課
・医療機関での健診に追加検査を実施し、特定健診受診とみなせるシステム(みなし健診)等を推進します。							○	こども・ほけん課
・玄海町の健診結果等の数値やデータを広報します。							○	こども・ほけん課
・農業協同組合等の事業所が実施する健康診査結果の情報提供を受ける体制を整えます。							○	こども・ほけん課
・商工会等が実施する社会保険被保険者健診を国保の特定健診と同時に実施するなど、社会保険被保険者の健(検)診の機会を確保します。(再掲)							○	こども・ほけん課

⑥ 特定保健指導の実施率の向上

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・保健指導研修会へ積極的に参加し、職員個人の力量を上げます。							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率		心疾患 59.1 脳血管疾患 29.4 (人口10万対)	減らす	人口動態統計調査
2	健診受診者の高血圧者(Ⅱ度以上)の割合	%	3.5	3.4	特定健診結果 (全受診者)
3	健診受診者の脂質異常者(LDLコレステロール160以上)の割合	%	6.4	6.2	特定健診結果 (全受診者)
4	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	%	33	32	特定健診結果 (全受診者)
5	特定健康診査の実施率	%	50.9	60	特定健診・ 特定保健指導 実施結果報告 (法定報告)
6	特定保健指導の実施率	%	79.2	80	特定健診・ 特定保健指導 実施結果報告 (法定報告)

3) 糖尿病

【現状と課題】

糖尿病は神経障害、網膜症、腎症、足病変等の合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中等の心疾患、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっています。

本町の糖尿病の有病率は増加傾向にありますが、令和3年度でやや減少し、県の値より低くなっています。しかし、糖尿病性腎症などで腎機能が低下し、新規透析患者となった人は令和3年度に3人発生しています。糖尿病の合併症の中でも、個人の生活の質や医療経済への影響が大きな糖尿病性腎症の減少が求められます。

治療を継続し、良好な血糖コントロール状態を維持することで、糖尿病による合併症の発症及び重症化を抑制することができるため、治療継続者の増加及び血糖コントロール不良者の減少が求められます。

メタボリックシンドロームは、2型糖尿病や高血圧症の前段階の状態を示すものであり、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少が求められます。

【目指すところ】

- ① 糖尿病の合併症（糖尿病性腎症）の減少
- ② 治療継続者の増加
- ③ 血糖コントロール不良者の減少
- ④ 糖尿病有病者の増加の抑制
- ⑤ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少（再掲）
- ⑥ 特定健康診査の実施率の向上（再掲）
- ⑦ 特定保健指導の実施率の向上（再掲）

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
青壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健診を受診します。 ・健診の結果をもとに、治療が必要な場合は病院を受診します。 ・かかりつけ医をもち、重症化しないように適切に治療を受けます。

- ① 糖尿病の合併症（糖尿病性腎症）の減少
- ② 治療継続者の増加
- ③ 血糖コントロール不良者の減少
- ④ 糖尿病有病者の増加の抑制

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・佐賀県糖尿病性腎症重症化予防プログラムを実施し、糖尿病連携手帳を活用します。								○ こども・ほけん課
・基幹病院や糖尿病コーディネート看護師と連携します。								○ こども・ほけん課
・健診結果から重症化リスクの高い医療機関未受診者、治療中断者を把握し、医師会やかかりつけ医と連携し、適切な受診勧奨、保健指導を行います。(再掲)								○ こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	糖尿病性腎症の年間新規透析導入患者数	人	3人 (平成29～令和4年度の累計)	2人以下 (令和6～令和11年度の累計)	こども・ほけん課資料
2	血糖異常者(HbA1c7.0%以上)未治療者の割合	%	2.3	1.6	特定健診結果(全受診者)
3	血糖異常者(HbA1c8.0%以上)	人	8	減らす	特定健診結果(全受診者)
4	血糖異常者(HbA1c6.5%以上)の割合	%	15	14.3	特定健診結果(全受診者)
5	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(再掲)	%	33	32	特定健診結果(全受診者)
6	特定健康診査の実施率(再掲)	%	50.9	60	特定健診・特定保健指導実施結果報告(法定報告)
7	特定保健指導の実施率(再掲)	%	79.2	80	特定健診・特定保健指導実施結果報告(法定報告)

4) COPD

【現状と課題】

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する疾患で、かつて肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれていた疾患が含まれています。

COPDの原因としては、50～80%にたばこ煙が関与し、喫煙者では、20～50%がCOPDを発症するとされます。喫煙だけではない原因もありますが、予防可能である喫煙対策により発症を予防するとともに、早期発見と禁煙や吸入治療等によって悪化や重症化を防ぐことが必要です。

【目指すところ】

① COPDの死亡率の減少

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
青壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の影響を理解し、禁煙に取り組めます。 ・喫煙するときは、喫煙場所に気をつけ、マナーを守ります。

① COPDの死亡率の減少

取組の内容	主 体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・望まない受動喫煙を防止するため、施設の種類や場所にあった対策を実施します。(再掲)					○	○		
・住民に対してCOPDとたばこの因果関係等について啓発します。							○	こども・ほけん課
・たばこが健康に及ぼす影響、受動喫煙のリスクについて啓発します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・特定保健指導で喫煙のリスクについて説明、禁煙を勧奨します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・喫煙のリスクについて保健事業の場での教育や情報提供を行います。(母子健康手帳交付、乳幼児健診及び相談、がん検診時等)(再掲)							○	こども・ほけん課
・健診結果から重症化リスクの高い医療機関未受診者、治療中断者を把握し、医師会やかかりつけ医と連携し、適切な受診勧奨、保健指導を行います。(再掲)							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	20歳以上の者（「毎日吸っている」「時々吸う日がある」の合計）の喫煙率（再掲）	%	19.5	14	住民アンケート (成人)

(3) 生活機能の維持・向上

【現状と課題】

健康寿命が「日常生活に制限のない期間の平均」であることから、健康寿命の延伸のためには、生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防に加えて、日常生活に支障をきたす状態にならないような取組も必要です。

ロコモティブシンドロームは、運動器の障害によって、立つ、歩くという移動機能が低下した状態と定義されており、生活機能の中でも移動機能は、健康寿命の延伸の観点からも特に重要と考えられています。

また、本町では令和6年度から骨粗鬆症検診を実施予定です。検診により、未治療の骨粗鬆症患者の治療を促し、骨粗鬆症性骨折患者の減少は健康寿命の延伸につながると考えられます。

生活機能の維持には、こころの健康の保持が重要な要素の一つであり、こころの健康は、自分らしく生きるための条件であるとともに、身体との健康とも関連があります。本町では、アンケート調査によると、普段強いストレスを感じている人の割合が85.6%と高い状況にあります。

【目指すところ】

- ① ロコモティブシンドロームの減少
- ② 骨粗鬆症検診受診率の向上
- ③ 心理的苦痛を感じている人の減少

【取組】

〔ライフステージ別の町民の取組〕

主 体	取 組
学童期 思春期	・悩みがあるときは、家族や友だち、先生など周りの人に相談します。
青壮年期	・運動習慣を身につけます。 ・悩みがあるときは、周りの人や相談窓口にご相談します。
高齢期	・自分にできる運動を続けます。 ・悩みがあるときは、周りの人や相談窓口にご相談します。

① ロコモティブシンドロームの減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・できるところから運動を始め、仲間や家族と楽しみながら体を動かします。	○	○						
・運動することの必要性を理解し、自ら運動習慣を取り入れます。(再掲)	○							
・運動の目標を設定し、達成できるよう意識し自己管理します。(再掲)	○							
・健康教育時等にロコモティブシンドローム予防の必要性について周知し、住民参加型のロコモ体操等を実施します。							○	こども・ほけん課

② 骨粗鬆症検診受診率の向上

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・骨粗鬆症検診を実施します。事業実施について、広報紙や行政放送等で広報します。(令和6年度から実施予定)							○	こども・ほけん課

③ 心理的苦痛を感じている人の減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・自分に合ったリフレッシュ方法やストレス解消方法を見つけます。	○							
・ひとりで悩みを抱えず、家族や周囲の人に相談します。	○							
・周囲の人の心の問題に早く気づき、相談窓口につなげます。					○			
・悩みがあるときの相談窓口を広報紙等で広報します。							○	こども・ほけん課
・周囲の人の心の問題に早く気づき、相談窓口につなげられるよう、区長や民生委員等、地域との関わりが多い人や働き世代を対象にメンタルヘルスや精神疾患に関する正しい知識を身につけるセミナーを実施します。							○	こども・ほけん課
・広報紙等にこころのリフレッシュ方法やストレス解決法の例等を掲載します。							○	こども・ほけん課
・悩みを相談できる機会をつくります。			○			○	○	こども・ほけん課 福祉・介護課

第4章 健康づくりを推進するための施策と目標

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・妊婦健康診査及び産婦健康診査の受診勧奨を行います。 (産婦健康診査：令和6年度から実施予定)							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	後期高齢者健診受診者のうち「この1年間に転んだことがある」と回答した者の割合	%	18.1 (62/342人)	17	後期高齢者健診結果
2	骨粗鬆症検診の受診率 (令和6年度から実施予定)	%	実施なし	15	地域保健・健康増進事業報告
3	精神的疲れやストレスを感じることがあった(「大いにある」「多少ある」の合計)者の割合	%	76.3	73	住民アンケート (成人)

2 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

【現状と課題】

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けています。社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等により影響を与えることが分かっており、地域とのつながりが豊かな人は、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加する等のきっかけがあることから、健康状態がよいとされています。

本町では、アンケート調査によると、住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると思うと回答した人の割合は、半数以上となっていますが、今後も地域の人々との助け合いやつながりを強化する取組が必要です。

こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要です。本町では、アンケート調査によると、悩みがあるときの相談窓口について、半数以上の人は知らないと回答しています。また、前期課程・後期課程では、およそ6割、16～18歳ではおよそ4割の人が相談窓口を知らないと回答しています。相談窓口の周知を行い、地域や職場など様々な場面で課題の解決につながるよう社会環境を整備することが必要です。

【目指すところ】

- ① 地域とのつながりが強いと思う人の割合の増加
- ② 社会活動を行っている人の増加
- ③ 地域等で共食[※]している人の増加
- ④ メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加
- ⑤ ゲートキーパー数の増加
- ⑥ 悩み等の相談先を知っている人の増加
- ⑦ ストレス解消法がある人の割合の増加

【取組】

① 地域とのつながりが強いと思う人の割合の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・シニア世代を講師にして小学生対象の地域の食文化を継承する玄海っ子教室を開催し、シニア、小学生、その親と幅広い世代間の交流を図ります。			○		○		○	教育課
・町民スポーツ大会等イベントの参加人数を減らさない、継続させる環境をつくります。					○		○	教育課
・地域の祭り、行事の継承をし、過去の祭りや行事を知る機会をつくります。					○		○	教育課
・年齢層を意識した地域の取組を行い、地域のつながりを認識する機会をつくります。			○		○		○	企画商工課
・住民主体の通いの場「いきいき100歳体操」の活動を広報し、活性化します。(再掲)					○		○	こども・ほけん課 福祉・介護課

② 社会活動を行っている人の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・玄海みらい学園の通学見守りを行います。					○			
・地域でボランティア団体を立ち上げます。					○			
・農業協同組合からシルバー人材センターに業務を紹介します。						○		
・シルバー人材センターの利用の促進やシニアボランティアの推進など、シニア世代が社会活動を楽しめる環境・機運を醸成します。						○	○	全課

③ 地域等で共食している人の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・食を通じ、仲間や家族と楽しみを持ちます。	○							
・運動会やスポーツ大会等のイベントの後に、地区の公民館での打ち上げ等の共食の機会を増やします。					○			
・共食の必要性、共食の良さについて啓発します。							○	こども・ほけん課
・高齢者と子ども達と一緒に共食できる多世代食堂の実施を検討します。					○	○	○	こども・ほけん課 福祉・介護課

④ メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・農業協同組合などの事業所相談窓口は知らない人が多いため広報します。						○		
・睡眠や休養は、こころとからだの健康のために大切であることを伝えます。(再掲)		○	○	○			○	こども・ほけん課
・悩みがあるときの相談窓口を広報紙等で広報します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・周囲の人の心の問題に早く気づき、相談窓口につなげられるよう、区長や民生委員等、地域との関わりが多い人や働き世代を対象にメンタルヘルスや精神疾患に関する正しい知識を身につけるセミナーを実施します。(再掲)							○	こども・ほけん課
・悩みを相談できる機会をつくれます。(再掲)			○			○	○	こども・ほけん課 福祉・介護課

⑤ ゲートキーパー数の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・周囲の人の心の問題に早く気づき、相談窓口につなげられるよう、区長や民生委員等、地域との関わりが多い人や働き世代を対象にメンタルヘルスや精神疾患に関する正しい知識を身につけるセミナーを実施します。(再掲)							○	こども・ほけん課

⑥ 悩み等の相談先を知っている人の増加

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・ひとりで悩みを抱えず、家族や周囲の人に相談します。(再掲)	○							
・周囲の人の心の問題に早く気づき、相談窓口につなげます。(再掲)					○			
・悩みがあるときの相談窓口を広報紙等で広報します。(再掲)			○			○	○	こども・ほけん課
・コンビニやスーパー等へ悩みの相談窓口のチラシ掲示の協力依頼をします。							○	こども・ほけん課

⑦ ストレス解消法がある人の割合の増加

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・自分にあたりフレッシュ方法やストレス解消方法を見つけます。(再掲)	○							
・広報紙等にこころのフレッシュ方法やストレス解決法の例等を掲載します。(再掲)							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると思う (「強くそう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計) 人の割合	%	58.5	増やす	住民アンケート (成人)
2	地域活動に参加している(「現在活動している」) 人の割合	%	42.1	44.5	令和5年度地域福祉アンケート
3	ゲートキーパー研修開催数	回	1/年	2/年	こども・ほけん課資料
4	悩みがあるときの相談窓口を知っている人の割合	%	43.6	増やす	住民アンケート (成人)
5	ストレス解消法がある人の割合	%	62.6	増やす	住民アンケート (成人)

(2) 自然に健康になれる環境づくり

【現状と課題】

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い人も含め、全ての町民が健康づくりに取り組むことが必要です。そのために、本人が無理なく、自然に健康な行動をとることができるような環境整備が求められます。

町民が身体活動・運動に取り組みやすいよう、ウォーキングコースの周知や居心地が良く歩きたくなる道路・公園・広場等の整備等が求められます。

また、受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などの疾患のリスクが上昇すると言われています。望まない受動喫煙を防止するため、学校・病院、児童福祉施設等、行政機関（第一種施設）は敷地内禁煙、第一種施設以外の多数の者が利用する施設（第二種施設）等については、原則屋内禁煙とされているため、受動喫煙の防止を一層推進することが必要です。

【目指すところ】

- ① 「健康で持続可能な食生活づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進
- ② 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりの推進
- ③ 望まない受動喫煙の機会を有する人の減少

【取組】

- ① 「健康で持続可能な食生活づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・副食費の無償化など経済格差に伴う健康格差について解消できるよう対策をします。							○	こども・ほけん課
・栄養格差解消のため、食の自立支援事業の実施や多世代食堂の実施等を検討します。							○	こども・ほけん課 福祉・介護課
・適切な塩分量のレシピを広報紙へ掲載するなど、減塩を普及させます。(再掲)					○		○	こども・ほけん課

② 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりの推進

取組の内容	主体							主管課 (関係課)	
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政		
・玄海町内の歩きやすいコース（棚田コースなど）について役場内や広報紙等で広報します。								○	企画商工課
・居心地が良く歩きたくなる道路・公園・広場等の整備や修復・利活用に取り組みます。								○	まちづくり課 企画商工課 教育課
・役場の階段に消費カロリーを掲示し、健康を啓発します。また、この健康階段的取組を公共施設や町内事業所などでも取り入れられるよう推進します。								○	こども・ほけん課

③ 望まない受動喫煙の機会を有する人の減少

取組の内容	主体							主管課 (関係課)	
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政		
・家庭の中でも分煙します。(再掲)		○							
・子どもの前でたばこを吸いません。(再掲)		○			○				
・望まない受動喫煙を防止するため、施設の種類や場所にあった対策を実施します。(再掲)					○	○			
・家庭の中でも分煙することを呼びかけます。(再掲)								○	こども・ほけん課
・たばこが健康に及ぼす影響、受動喫煙のリスクについて啓発します。(再掲)								○	こども・ほけん課
・庁舎などの第一種施設では原則敷地内禁煙とし、その他の公共施設(第二種施設)では原則屋内禁煙とします。(再掲)								○	全課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する人の割合	%	家庭 18.7 飲食店 10.6 職場 19.9 路上 12.2	減らす	住民アンケート (成人)

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

【現状と課題】

健康づくりを行うにあたっては、行政のみならず、企業や民間団体等の多様な主体による健康づくりの取組が広がっており、そうした取組をさらに推進していくことが必要です。

健康づくりを推進していく上で、行政と企業・団体、産業間の連携は不可欠です。スマート・ライフ・プロジェクト（SLP）は、「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動であり、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体が、協力・連携しながら、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」をテーマに取り組んでいます。本町でも、スマート・ライフ・プロジェクト（SLP）の周知を図り、参画を促すことが必要です。

また、本町では、事業所における健康経営の実態及び産業保健サービスの提供状況について把握できていたため、現状把握に努め、取組を検討します。

【目指すところ】

- ① 健康経営に取り組む事業所の増加
- ② 必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加

【取組】

- ① 健康経営に取り組む事業所の増加

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・スマート・ライフ・プロジェクトについて広報します。							○	こども・ほけん課
・町内事業所の健康経営の現状を把握し、「がばい健康企業宣言」「さが健康企業宣言」への登録を促し、健康増進に取り組む事業所を増やします。							○	こども・ほけん課 (企画商工課)
・労働安全衛生法に基づき定期健康診査を実施した中小企業に対して補助を行う等、事業所の健康増進対策を支援します。							○	こども・ほけん課

② 必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・ 町内事業所の健康経営の現状を把握し、「がばい健康企業宣言」「さが健康企業宣言」への登録を促し、健康増進に取り組む事業所を増やします。(再掲)							○	こども・ほけん課 (企画商工課)
・ 商工会等が実施する社会保険被保険者健診を国保の特定健診と同時に実施するなど、社会保険被保険者の健診の機会を確保します。(再掲)							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	「がばい健康企業宣言」「さが健康企業宣言」への登録数	事業所	6	増やす	佐賀県 健康福祉政策課
2	40歳以上で健康診断等を受けた人の割合	%	79.5	増やす	住民アンケート (成人)

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 子ども

【現状と課題】

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えます。特に、運動やスポーツの習慣の確立、児童・生徒における肥満傾向児の減少、20歳未満の人の飲酒・喫煙防止の徹底が求められています。

【目指すところ】

- ① 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少（再掲）
- ② 児童・生徒における肥満傾向児の減少（再掲）
- ③ 20歳未満の人の飲酒をなくす（再掲）
- ④ 20歳未満の人の喫煙をなくす（再掲）

【取組】

- ① 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・仲間と家族と楽しみながら体を動かし、体を動かす習慣をつけます。(再掲)	○							
・親子で体を動かす行事を取り入れます。(再掲)				○				
・子どもと保護者を対象に運動や身体活動を促す事業を行います。(再掲)			○	○	○			
・町内で行われているスポーツクラブ等、運動ができる情報の提供を行います。(再掲)							○	教育課
・歩くことの大切さを啓発します。							○	こども・ほけん課
・学校の昼休み、天気のいい日は運動場で遊ぶよう促します。夏は熱中症予防の指導も行います。(再掲)			○				○	こども・ほけん課

② 児童・生徒における肥満傾向児の減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・早寝、早起き、朝ごはんに取り組み、1日3食栄養バランスの良い食事をします。(再掲)	○	○						
・おやつは時間、内容、量に配慮し、間食は適量にします。(再掲)	○	○						
・ごはんはよく噛んで食べます。(再掲)	○							
・子どもの保護者に対し、プリント配布や授業参観等で肥満のリスクを伝えます。(再掲)			○					
・適正体重や食事のバランスについて学ぶ授業を行います。特に「間食」の取り方について子ども自身が判断できる知識を与えます。(再掲)			○					
・おやつや飲み物の与え方や子どもの食事について、正しい情報を家庭に発信します。また、菓子類の過剰摂取による体への影響を周知します。(再掲)			○	○			○	こども・ほけん課

③ 20歳未満の人の飲酒をなくす

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・成長期の飲酒の害や成人してからの生活習慣病のリスクを高める飲酒についての授業を実施します。(再掲)			○					
・授業の中で、お酒を勧められた時の断り方などについて、シミュレーション体験を実施します。(再掲)			○					
・飲酒のリスクを知り、未成年者に飲酒を勧めません。(再掲)		○			○			
・家庭、地域に対し20歳未満の飲酒による影響について啓発します。(再掲)							○	こども・ほけん課

④ 20歳未満の人の喫煙をなくす

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・たばこを子どもの分からない場所に保管するなど子どもが触れないよう工夫します。(再掲)		○						
・防煙教室を行い、授業の中で、喫煙の害についてきちんと学ばせます。(再掲)			○					
・喫煙のリスクを知り、未成年者に喫煙を勧めません。(再掲)		○			○			
・家庭、地域に対し20歳未満の喫煙による影響について啓発します。(再掲)							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	学校の体育の授業以外に運動する時間が1時間未満の児童の割合(再掲)	%	全体 32.0 女子 38.8 男子 21.9	減らす (注)	住民アンケート (前期課程)
	小学5年生の肥満傾向児(軽度、中等度、高度)の割合(再掲)	%	総数 10.20 男子 11.54 女子 8.69	減らす	玄海みらい学園 健診結果
3	20歳未満のお酒を飲んだことがある(「一度だけ飲んだことがある」「数回飲んだことがある」「何回も飲んだことがある」の合計)者の割合(再掲)	%	【後期課程】 7.4 【16~18歳】 1.6	0	住民アンケート (後期課程、 16~18歳)
4	20歳未満のたばこを吸ったことがある(「一度だけ吸ったことがある」「数回吸ったことがある」「何回も吸ったことがある」の合計)者の割合(再掲)	%	【後期課程】 0.7 【16~18歳】 0.0	0	住民アンケート (後期課程、 16~18歳)

(注) 評価には女子の値を用いる

(2) 高齢者

【現状と課題】

高齢期のやせは、肥満よりも死亡率が高くなり、BMI※20 以下の人の割合は疾病や老化などの影響を受け、65 歳以上で年齢の上昇に伴い増加します。本町では、アンケート調査によると65 歳以上の低栄養傾向(BMI20 以下)は11.2% となっています。今後、75 歳以上の人口が急増し、要介護者の大幅な増加が見込まれるため、健康寿命の延伸のためには低栄養傾向の高齢者の増加を抑制することが必要となります。

【目指すところ】

- ① 低栄養傾向の高齢者の減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）
- ② ロコモティブシンドロームの減少（再掲）
- ③ 社会活動を行っている高齢者の増加（社会活動を行っている人の増加の一部を再掲）

【取組】

① 低栄養傾向の高齢者の減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・自分のBMI を把握し、適正体重になるよう意識します。(再掲)	○							
・塩分を控え、緑黄色野菜を意識し、バランスよく食べます。	○							
・転倒や骨折防止のため、良質なたんぱく質やカルシウムが摂取できる乳製品をとります。	○							
・高齢者は脱水になりやすいため、水分(1日約コップ7杯)をとります。	○							
・住民主体の通いの場「いきいき100歳体操」などにおいて、標準的な食事量の知識普及を行います。							○	こども・ほけん課

② ロコモティブシンドロームの減少

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・できるところから運動を始め、仲間や家族と楽しみながら体を動かします。(再掲)	○	○						
・運動することの必要性を理解し、自ら運動習慣を取り入れます。(再掲)	○							
・運動の目標を設定し、達成できるよう意識し自己管理します。(再掲)	○							
・健康教育時等にロコモティブシンドローム予防の必要性について周知し、住民参加型のロコモ体操を実施します。(再掲)							○	こども・ほけん課

③ 社会活動を行っている高齢者の増加

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・玄海みらい学園の通学見守りを行います。(再掲)					○			
・地域でボランティア団体を立ち上げます。(再掲)					○			
・農業協同組合からシルバー人材センターに業務を紹介します。(再掲)						○		
・シルバー人材センターの利用の促進やシニアボランティアの推進など、シニア世代が社会活動を楽しめる環境・機運を醸成します。(再掲)						○	○	全課
・重症化して要介護状態にならないように、転倒防止等の知識普及を行います。							○	こども・ほけん課 福祉・介護課
・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業を推進します。							○	こども・ほけん課 福祉・介護課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	BMI20 以下の高齢者（65 歳以上）の割合（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	%	11.2	減らす	住民アンケート (成人)
2	後期高齢者健診受診者のうち「この1年間に転んだことがある」と回答した者の割合(再掲)	%	18.1 (62/342 人)	17	後期高齢者 健診結果
3	地域活動に参加している(「現在活動している」) 高齢者(70 歳以上)の割合(社会活動を行っている人の増加の一部を再掲)	%	43.2	47.6	令和5年度地域 福祉アンケート

(3) 女性

【現状と課題】

若年女性における健康課題の一つである「やせ」は、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連することが分かっています。本町ではアンケート調査によると、20～30歳代女性のやせの割合は14.6%となっています。妊娠前にやせであった女性は、標準的な体型の女性と比べ、低出生体重児を出産するリスクが高いとされており、低出生体重等の胎内での低栄養状態は、成人期に2型糖尿病、冠動脈疾患等を発症するリスクが高まり、生涯にわたる悪影響をもたらす可能性があるため、若年女性のやせの減少の取組が求められます。

飲酒については、一般的に女性は男性に比べて、飲酒による肝機能障害等の臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間が短いと生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒をしている人を減少させる必要があります。

妊娠中の喫煙は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響があることから、妊娠中の喫煙をなくすことが重要です。

【目指すところ】

- ① 若年女性のやせの減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）
- ② 骨粗鬆症検診の受診率の向上（再掲）
- ③ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している人の減少（再掲）
- ④ 妊娠中の喫煙をなくす（再掲）

【取組】

- ① 若年女性のやせの減少

取組の内容	主体							主管課 (関係課)
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	
・自分のBMIを把握し、適正体重になるよう意識します。(再掲)	○							
・毎年健康診査を受け、自分の適正体重を知り、生活改善に繋がります。(再掲)	○							
・ライフステージごとの食品目安量を広報します。(再掲)			○				○	こども・ほけん課

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・肥満や極端な「やせ」が、体にどのような影響を与えるのかを広報します。(再掲)			○				○	こども・ほけん課

② 骨粗鬆症検診の受診率の向上

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・骨粗鬆症検診を実施します。事業実施について、広報紙や行政放送等で広報します。(再掲)(令和6年度から実施予定)							○	こども・ほけん課

③ 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している人の減少

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・適正飲酒量の知識の普及をします。(再掲)							○	こども・ほけん課
・飲酒による生活習慣病予防のため、健診結果に基づいた適度な飲酒への個別指導を行います。(再掲)							○	こども・ほけん課
・公民館等に適正飲酒に関する啓発資材を置きます。(再掲)							○	こども・ほけん課
・健康情報の広報の手段として YouTube や行政放送を活用します。(再掲)							○	こども・ほけん課

④ 妊娠中の喫煙をなくす

取組の内容	主体							
	個人	家庭	学校	保育所	地域	事業所	行政	主管課 (関係課)
・妊娠届、出生届時や乳児相談、母子健診等、保護者と面談する際に受動喫煙のリスクを説明します。(再掲)							○	こども・ほけん課

【成果指標と目標値】

番号	項目	単位	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)	データソース
1	BMI18未満の20歳～30歳代女性の割合（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	%	14.6	減らす	住民アンケート (成人)
2	骨粗鬆症検診の受診率(再掲)	%	実施なし	15	地域保健・健康 増進事業報告
3	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	%	11.2	9.5	住民アンケート (成人)
4	妊婦の飲酒率(再掲)	%	0	0	こども・ほけん 課資料
5	妊婦の喫煙率(再掲)	%	3.30	0	こども・ほけん 課資料