

第3期 大豊町健康増進計画の概要

※計画期間は、令和2年度～令和6年度の5年間
 ※目標値は、令和2年度～令和6年度の期間で目指そうとする値
 *1:男性85cm以上、女性90cm以上の者 *2:身長からみた体重の割合が適正かどうか判断する指標 BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m) 18.5未満は低体重(やせ)、25.0以上は肥満 *3:130/85mmHg以上の者 *4,7:中性脂肪150mg/dl以上、HDL40mg/dl未満、LDL120mg/dl以上の者 *5,8:5.6%以上の者 *6:140/90mmHg以上の者 *9:主食(黄)、主菜(赤)、副菜(緑)

基本指針

目標

取り組み

生活習慣

- 生活習慣の見直し
- 特定健診受診率、特定保健指導利用者の増加

がん予防

- 早期発見、早期診断、早期治療
- がん検診受診率の増加
- 生活習慣の見直し

歯の健康

- 正しい口腔ケアの普及啓発
- 定期歯科検診の普及啓発

栄養・食生活 大豊町食育計画

- 食のバランスと適正量について正しい知識の啓発
- ライフステージに応じた食育の推進

運動・身体活動

- 運動の習慣化のため正しい知識の普及啓発
- 運動を継続するための環境整備

たばこ

- たばこに対する正しい知識の普及啓発
- 受動喫煙防止対策の推進

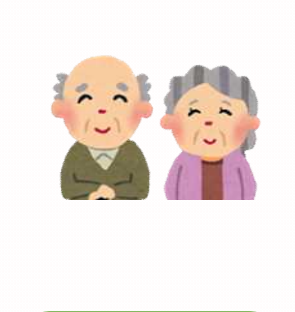
アルコール

- 適正飲酒のため正しい知識の普及啓発

休養・心の健康づくり 大豊町自殺対策計画

- 休養・心の健康づくりに関する正しい知識の普及啓発
- 心の健康づくり、維持のための体制整備

乳幼児・学童期・思春期



●未就学児のう歯(虫歯)率 37.0%→**30.0%**

- 毎日朝食を食べる割合
保育所: 93.3%→**100%**
小学校: 94.5%→**100%**
中学校: 92.9%→**95.0%**
- 毎日朝食で3色*9が揃っている割合
保育所: 42.4%→**50.0%**
小学校: 46.9%→**50.0%**
中学校: 42.9%→**50.0%**
- 肥満傾向の子どもの割合
小学校5年生: 13.2%→**11.2%**
中学校2年生: 14.3%→**12.3%**

●運動習慣のある生徒 50%以上を維持

●子どもの頃からの喫煙 0人

●子どもの飲酒 0人

●子どもの自殺 0人

働きざかり(20～74歳)

- 特定健診受診率 51.8%→**60.0%**
- 特定保健指導実施率 32.7%→**60.0%**
- 腹囲*1 31.8%→**25.0%**
- BMI(体格指数)*2 18.5以上25.0未満の者 33.5%→**25.0%**
- 血圧*3 50.0%→**45.0%**
- 脂質*4 64.8%→**60.0%**
- HbA1c*5 63.3%→**60.0%**

- 結核・肺がん検診 20.3%→**23.0%**
- 胃がん検診 10.3%→**13.0%**
- 大腸がん検診 15.2%→**18.0%**
- がん検診を積極的に受けてもらうように普及啓発
- 受診勧奨をする際、受診率の少ない若い世代を中心に勧奨

●残歯数0本の人数 18人→**10人**

●定期的に歯科健診を受ける40代 10人以上

- BMI(体格指数)*2 18.5以上25.0未満の者 61.1%→**63.0%**
- 毎日間食習慣がある者 16.5%→**15.0%**
- 就寝2時間前までの夕食摂取週3日以上摂取者 20.8%→**18.0%**
- 週3日以上の朝食欠食者の割合 9.5%→**8.0%**

●運動習慣がある人の割合 40.1%→**42.0%**

●1日に身体活動がある人の割合 60.3%→**62.0%**

●喫煙率 16.0%→**13.0%**

●毎日飲酒する人の割合 28.4%→**25.0%**

●自殺者数 5人(H25～H29)→**0人**

高齢期(75歳～)

- 血圧*6 31.4%→**30.0%**
- 脂質*7 54.0%→**52.0%**
- HbA1c*8 65.4%→**64.0%**

- 結核・肺がん検診 20.3%→**23.0%**
- 胃がん検診 10.3%→**13.0%**
- 大腸がん検診 15.2%→**18.0%**
- がん検診を積極的に受けてもらうように普及啓発

●高齢者の8020表彰者 1年間に3人推薦

- 低栄養予防 規則正しい食習慣の維持
- フレイル予防、介護予防
- BMI(体格指数)*2 21.4以下の割合 31.4%→**30.0%未満**

●男性の運動教室参加者数 56名→**61名**

●喫煙率 3.78%→**2.0%**

●毎日飲酒をする人 22.1%→**20.0%**

●自殺者数 2人(H25～H29)→**0人**

乳幼児・学童期・思春期



- 保育所、小学校、中学校への歯磨き教室の実施
- フッ素塗布啓発の継続

- 「早ね早おき朝ごはん」の重要性啓発
- 子どもや保護者を対象に、主食、主菜、副菜が揃った栄養バランスのとれた食事の重要性、規則正しい食生活確立の啓発
- 低年齢期から、健康づくり定着に向け子どもや保護者、地域住民、関係機関等と連携し食育推進に取り組む
- 生活習慣病予防対策も見据え、運動習慣の定着等低年齢期からの継続した健康教育の推進
- 地域の食文化の継承、地産地消の普及啓発を実施し食への感謝や理解を深める
- 災害時の対応力を養うため、災害に備えた食の理解を深める

- ウォーキング教室の周知
- 子育て相談事業「よちよち」での運動教室の実施(ママビクス、3B体操)

- 健康づくり婦人会による禁煙教室の継続
- ボランティアキャンプでの健康教育・アンケートの実施

- ボランティアキャンプ等で飲酒による身体への影響について周知
- アルコールに関するアンケートの実施

- 「いのちの教室」を実施し、命の大切さについて学習する機会を作る
- 相談窓口をつくり周知する
- 遺族への支援を行う

働きざかり(20～74歳)

- 糖尿病予防教室等を実施、生活習慣病予防の周知
- 健診結果説明会の実施
- 特定保健指導の実施

- 特定健診とのセット検診の実施や休日検診の実施
- 郵送による大腸がん検診の実施
- 胃内視鏡検診の実施
- ポスターや広報によるがん検診の知識と必要性の普及啓発。特に「結核予防週間」や「高知県がんと向き合う月間」、「乳がん月間」などを町民に広く周知し、がん検診の受診勧奨を行う

- 成人歯科健診の周知、受診勧奨
- 特定健診会場での歯科アンケートの実施

- 個人や会社ぐるみでの働き盛りの健康づくりの推進
- 規則正しい生活習慣確立のための啓発
- 子育て世代に対しては子どもの健康づくりの重要性も含めて啓発
- 生活習慣病予防と重症化予防のための健康教育の推進
- 適性体重の維持、減塩適塩及び野菜摂取についての啓発
- 災害時に備えた食についての啓発

- 運動の楽しさの提供(健康指導士が指導する運動教室、ウォーキング教室の開催)
- 運動普及啓発(健康パスポートの活用)

- 特定保健指導での禁煙指導の実施
- 健診結果説明会での喫煙の影響に関する情報提供

- 飲酒による身体への影響について、健診結果説明会や特定保健指導で周知

- 相談窓口をつくり周知する
- 遺族への支援を行う

高齢期(75歳～)

- 健診結果説明会の実施

- 特定健診とのセット検診や休日検診の実施
- 郵送による大腸がん検診の実施
- 胃内視鏡検診の実施
- ポスターや広報によるがん検診の知識と必要性の普及啓発。特に「結核予防週間」や「高知県がんと向き合う月間」、「乳がん月間」などを町民に広く周知し、がん検診の受診勧奨を行う

- 高齢者健診会場での歯科アンケートの実施
- 高知県8020表彰の啓発
- 高齢者健診会場での8020表彰の実施

- 高齢者健診や健診結果説明会等で規則正しい食習慣維持に向けて啓発を行う
- 健康ウォーキング教室、文化祭等で高齢期の食育活動を実施
- 社会福祉協議会等関係機関と連携し介護予防のためフレイル予防に取り組み
- フレイル予防のために健康パスポート事業を活用する
- 健康ウォーキング教室、各地区伝達講習会等でヘルスメイトによる閉じこもり予防等高齢期の食育推進を計る
- 高齢者のための災害時の食に備えるための活動

- 各運動教室の継続
- 運動教室の周知

- 健診結果説明会での喫煙の影響に関する情報提供

- 飲酒による身体への影響について周知

- 相談窓口をつくり周知する
- 遺族への支援を行う