

多古町健康づくり推進計画【令和6年3月中間見直し版】

概要版

# いきいきうら たこ

健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画・歯と口腔保健計画



令和6年3月

多古町



## ●計画見直しの趣旨

本町では、平成 29 年度に、平成 30 年度から平成 39 年度(令和 9 年度)までの 10 年間で計画期間とする「多古町健康づくり推進計画(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画・歯と口腔保健計画)」を策定し、町民の健康づくりを促進するため、様々な施策を講じてきました。

この間、わが国では、新型コロナウイルス感染症の拡大により、人々の健康や生活、社会活動に大きな影響が及びました。本計画は、令和 4 年度に中間見直しを行う予定でしたが、本計画に関連のある国の「健康日本 21」の計画期間が 1 年延長されたことなど\*から、中間見直しの時期を 1 年延期するとともに、計画期間も 1 年延長することとしました。

令和 5 年度に着手した中間見直しでは、町民を対象としたアンケート調査を実施し、町民の健康面における課題等を確認したほか、保健医療関係団体の代表者及び関係町職員等による「多古町健康づくり推進協議会」において、本計画に係る目標の達成状況の評価や今後求められる施策の検討を行いました。

こうした取組を踏まえて当初計画を見直し、本計画の総合目標である「誰もがいつまでも健康でこころ豊かに暮らせるまちづくり」をさらに進めるため、「多古町健康づくり推進計画(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画・歯と口腔保健計画)令和 6 年 3 月中間見直し版」を策定しました。

※国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本方針である「健康日本 21(第 2 次)」は、令和 3 年 8 月 4 日付けの国の告示により、平成 25 年度から平成 34 年度(令和 4 年度)までの 10 年間であった計画期間が 1 年延長され、令和 5 年度までとされた。

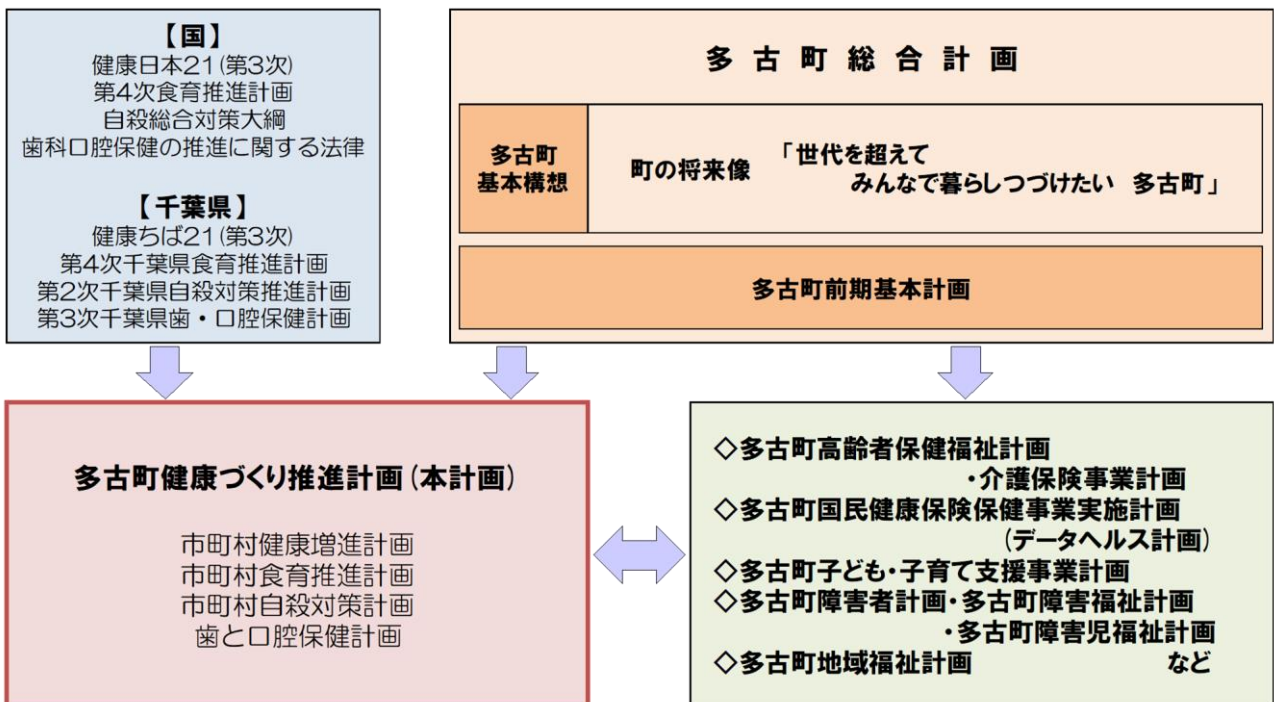
また、千葉県は、県民の健康づくりの推進に関する施策についての基本的な計画として「健康ちば 21(第 2 次)」を策定しているが、「健康ちば 21(第 2 次)」についても、「健康日本 21(第 2 次)」の計画期間延長に伴い、計画期間が 1 年延長され、令和 5 年度までとされた。



## ●計画の位置づけ

多古町健康づくり推進計画は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画、食育基本法に基づく市町村食育推進計画、自殺対策基本法に基づく市町村自殺対策計画、多古町歯と口腔の健康づくり推進条例に基づく歯と口腔保健計画を一体化した計画です。

また、本計画は、国及び県の施策や計画、本町の最上位計画である「多古町総合計画」や関連計画との整合を図ります。





## ●計画期間

平成 30 年度から開始した本計画は、令和 5 年度に中間見直しを行いました。見直し後の計画期間は、令和 6 年度から令和 10 年度までの 5 年間とします。

		平成	令和									(年度)
		30	元	2	3	4	5	6	7	8	9	10
多古町	多古町総合計画(令和11年度まで)	→										
	多古町健康づくり推進計画(本計画)	→										
国	健康日本21(第3次)(令和17年度まで)	→										
県	健康ちば21(第3次)(令和17年度まで)	→										

## ●計画の目標

本計画では、総合目標を「誰もがいつまでも健康でこころ豊かに暮らせるまちづくり」と定め、総合目標の達成状況を測る指標として「健康寿命<sup>\*</sup>」を用いることとしました。

また、本計画では、総合目標の実現に向けた取組の方向性を4つの節に整理するとともに、各節を項・目に分けて様々な施策を展開してきました。

本計画の中間見直しにあたり、総合目標は踏襲することとし、その達成を目指して、以下の施策を令和 10 年度までの計画期間を通じて推進していくこととします。

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。



## ●計画の体系

本計画では、総合目標の実現に向けた取組の方向性を右の4つの節に整理するとともに、各節を項・目に分けて施策を展開します。

### 第1節 個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養
- (4) 飲酒・喫煙
- (5) 歯・口腔の健康

### 第2節 ライフステージに応じた心身機能の維持・向上

- (1) こころの健康づくり
- (2) 次世代の健康づくり
  - ① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 保健・医療
- (3) 高齢者の健康づくり
  - ① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 保健・医療

### 第3節 生活習慣病の発症予防と重症化防止

- (1) がん
- (2) 循環器疾患・糖尿病
- (3) 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

### 第4節 つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり

- (1) 地域社会のつながりの醸成
- (2) 健康づくりにつながる社会参加・社会貢献
- (3) 健康を守り支えるための社会環境の整備

具体的な内容は次ページ以降をご覧ください。

多古町健康づくり  
推進計画  
【令和6年3月  
中間見直し版】  
(本編)

令和6年3月  
多古町

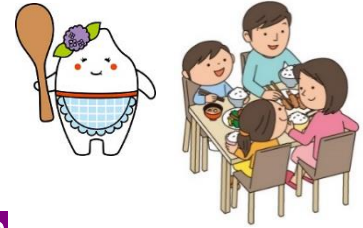
この冊子は計画の概要版です。本編は多古町のホームページをご覧ください。  
<http://www.town.tako.chiba.jp/>



(1) 栄養・食生活

目標

- ◇ 適正体重の人を増やします
- ◇ 食育を推進します



Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

- 毎日朝食を食べています
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとっています
- 外食時や食品を購入する際、栄養成分の表示を参考にしています
- 健康維持に必要な野菜の量(1日 350g)を摂取しています
- 適正体重を維持しています
- 適切な食事のマナーを身に付けるとともに、食品の無駄を減らしています
- 地域の食文化を継承しています

「Yes」の数を  
増やしましょう！

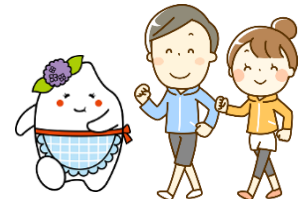
指標名		現状値	目標値
適正体重を維持している人の増加 (肥満BMI(※)25以上、やせBMI 18.5未満の減少)	20～60 歳代男性の肥満者割合	39.8%	28.0%
	40～60 歳代女性の肥満者割合	13.2%	18.3%
	20 歳代女性のやせの人の割合	21.2%	15.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上とる人の割合		54.2%	60.0%
1週間に朝食をとる日が6～7日 の人の割合	30～40 歳代男性	61.9%	67.5%
	20 歳代女性	61.8%	60.0%
外食や食品購入時に栄養成分表示 を参考にする人の割合	成人男性	40.4%	40.0%
	成人女性	60.3%	60.0%
食育に関心を持っている人の割合		58.9%	60.0%

※BMI: Body Mass Indexの略称で、肥満度を測るための国際的な指標。  
体重(キログラム)を身長(メートル)の2乗で割って求める。

(2) 身体活動・運動

目標

- ◇ 習慣的に運動している人を増やします
- ◇ 芸術文化活動や地域活動に取り組んでいる人を増やします



Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

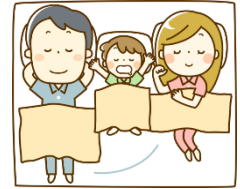
- スポーツイベント、健康づくり教室等に家族や知人と誘い合って参加しています
- 自分の経験を生かして、町民の生涯スポーツや生涯学習の活動促進を支援しています
- 日常生活の中で活動量を増やすよう心がけています
- お散歩マップ「たこるんぱ」等を活用して町内を巡っています

指標名		現状値	目標値
1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年 以上継続している人の割合	男性(15～59歳)	43.7%	45.0%
	女性(15～59歳)	31.6%	40.0%
過去1年間に生涯学習・スポーツ、地域の祭り・ 行事に参加した人の割合	男性(15～59歳)	43.2%	50.0%
	女性(15～59歳)	23.9%	45.0%

### (3) 休養

目標

- ◇ 睡眠による休養を十分に取れている人を増やします



Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

- 十分な睡眠が取れないことが続く場合は、医療機関等に相談します
- 休養の重要性や質の高い睡眠の取り方について理解し、互いに共有しています
- スポーツや芸術文化活動など、自分に合ったストレス解消法を持っています

指標名	現状値	目標値
睡眠による休養を十分に取れていない人の割合	27.4%	25.0%

### (4) 飲酒・喫煙

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します
- ◇ 喫煙者(受動喫煙を含む)を減らします

Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

- 飲酒・喫煙の健康への影響について理解しています
- 子どもの近くではたばこを吸いません。20歳未満の人に飲酒・喫煙をさせません
- 妊娠・授乳中は飲酒・喫煙をやめます。過度の飲酒や他の人への飲酒強要はしません
- (喫煙者の方)禁煙をしたいときは医療機関等に相談することも検討します

指標名		現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	23.4%	10.0%
	女性	28.8%	20.0%
20歳以上の人の喫煙率	男性	20.1%	20.0%
	女性	4.5%	5.0%

### (5) 歯・口腔の健康

目標

- ◇ 子どものむし歯有病者を減らします
- ◇ 80歳で20歯以上の人を増やします

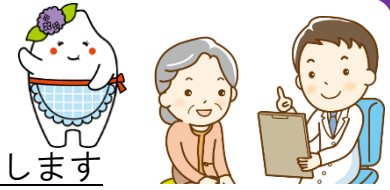


Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

- 80歳で20本以上の歯を保持することを目指します
- 正しい歯・口腔ケアの方法を身に付けています
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しています
- 子どもに歯みがきの習慣を身に付けさせています
- 子どもが学校で健診を受けた際、所見があった場合は適切に対応しています

指標名		現状値	目標値
歯が20本以上ある人の割合	全世代	71.2%	80.0%
	80歳以上	26.8%	30.0%
1年の間に歯の健康診査を受診した人の割合	男性	51.0%	55.0%
	女性	57.2%	60.0%
むし歯有病者率	小学生	36.9%	50.0%
	中学生	45.2%	40.0%

(1)こころの健康づくり



目標

- ◇ 自殺する人を減らします
- ◇ 悩みごとを相談できる相手がいるを増やします

Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

- 悩みごとがある場合は、一人で抱え込まずに身近な人や町の窓口にご相談します
- 十分な睡眠が取れないことが続く場合は、医療機関等に相談します
- 休養の重要性や質の高い睡眠の取り方について理解し、互いに共有しています
- 子どもに思いやりの心や命の大切さを伝えています

指標名	現状値	目標値
自殺死亡率(人口千対)	0.071	0.050
悩みごとを抱えたとき「誰にも相談しない」と回答した人の割合	19.6%	10.0%

(2)次世代の健康づくり



目標

- ◇ 朝食を毎日食べている子どもを増やします
- ◇ 運動やスポーツをすることが好きな子どもを増やします
- ◇ 健康状態が良好な子どもを増やします

Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

- 「早寝、早起き、朝ごはん」の生活習慣を子どもに身に付けさせています
- 子どもと一緒に食事の準備をしています。子どもと一緒に食事を取っています
- 地域の食文化を子どもに伝えています。地元の農産物や加工品を購入しています
- 子どもに身体を動かすことの意義を教え、外遊びやスポーツを促しています
- 子どもの室内遊び時間を減らすよう努めています
- スポーツイベント、健康づくり教室等に、子どもと一緒に参加しています
- 自分の経験や技能を生かして、生涯スポーツの活動促進を支援しています
- 子どもの健診や予防接種を計画的に受けさせています
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持っています
- 子どもの健康づくりに必要な情報を積極的に得るようにしています
- 子どもに薬物乱用・飲酒・喫煙の健康への影響を伝えています

指標名		現状値	目標値
朝食を毎日食べている子どもの割合	小学5年生	81.1%	90.0%
	中学2年生	77.9%	75.0%
家の人と普段夕食を一緒に食べる子どもの割合	小学5年生	83.6%	95.0%
	中学2年生	72.1%	85.0%
運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることが好きな子どもの割合	小学5年生	85.2%	92.8%
	中学2年生	84.9%	84.9%
自分の子どもが健康だと思う人の割合		77.5%	80.0%



### (3)高齢者の健康づくり

目標

- ◇ 低体重(BMI 18.5未満)の高齢者を減らします
- ◇ 運動習慣のある高齢者を増やします
- ◇ 要支援・要介護状態にある高齢者を減らします



#### Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

- (高齢者の方)健康づくりに必要な栄養・食生活に関する情報を積極的に得るように、望ましい食生活の習慣を確立しています
- (高齢者がいる家庭) 高齢者の方と一緒に食事を取り、栄養状態に気を配っています
- (高齢者の方)身体活動量の増加につながる機会を増やすとともに、運動に積極的に取り組んでいます
- 高齢者の方と一緒に外出したり、活動する機会を増やしています
- (高齢者の方)介護が必要な状態になる原因疾患に関する情報を積極的に得るようにし、予防に努めています

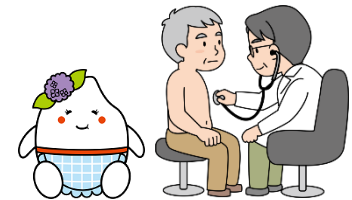
指標名	現状値	目標値
70歳以上の低体重者(BMI 18.5未満)の割合	7.9%	7.0%
70歳以上で運動習慣のある人の割合	48.9%	50.0%
第1号被保険者(65歳以上)の要支援・要介護認定率	14.6%	13.9%

## 第3節 生活習慣病の発症予防と重症化防止

### (1)がん (2)循環器疾患・糖尿病 (3)慢性閉塞性肺疾患

目標

- ◇ がんによる死亡者を減らします
- ◇ 脳血管疾患による死亡者を減らします
- ◇ 糖尿病有病者を減らします
- ◇ 慢性閉塞性肺疾患の認知度を高めます



#### Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

- がん、循環器疾患・糖尿病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の予防に関する情報を積極的に得るようにし、健全な生活習慣づくりに努めています
- 定期的に健康診断や人間ドックを受けています
- 健(検)診等で治療や再検査・精密検査が必要とされた場合は、必ず医療機関での診察や再検査・精密検査を受けます

指標名		現状値	目標値
がん検診の受診率	胃がん(50~69歳)	11.7%	40.0%
	肺がん(40~69歳)	15.6%	40.0%
	大腸がん(40~69歳)	11.7%	40.0%
	子宮頸がん(20~69歳)	26.8%	50.0%
	乳がん(40~69歳)	36.7%	50.0%
国民健康保険特定健康診査受診率		44.6%	60.0%
慢性閉塞性肺疾患の認知度		28.1%	80.0%

## 第4節

# つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり

- (1) 地域社会のつながりの醸成
- (2) 健康づくりにつながる社会参加・社会貢献
- (3) 健康を守り支えるための社会環境の整備



### 目標

- ◇ 地域で助け合って暮らしている人を増やします
- ◇ 高齢者の社会参加を増やします
- ◇ 健康づくりに関する社会貢献活動を増やします
- ◇ 誰もが健康増進に取り組める環境を整備します



### Yes No みんなでチェック☑・・・あなたはどうか？

- 積極的にあいさつや近所づきあいをし、地域で助け合って生活しています
- 地域コミュニティ活動や社会活動、生涯学習等に積極的に取り組み、仲間づくりをしています
- 健康づくりに関する社会貢献活動に積極的に参加しています
- 保健医療サービスや健康づくり・医療に関する情報を積極的に得るようにし、周囲の人と交換・共有しています
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持っています

指標名		現状値	目標値
地域で互いに助け合っていると思う人の割合		57.7%	65.0%
過去1年間に生涯学習・スポーツ、地域の祭り・行事に参加した人の割合	60～69歳	25.9%	50.0%
	70～79歳	38.5%	55.0%
	80歳以上	26.1%	40.0%
暮らしの状況が「苦しい」人のうち「健康ではない」人の割合		30.2%	20.0%

## ● 計画の推進

本計画では、4つの節を構成する項・目ごとに個別の目標を設けるとともに、施策の効果を検証するために成果指標を設定しました。



本計画の推進に当たっては、この成果指標の達成度により進捗を管理するとともに課題を抽出し、改善の動きにつなげる「PDCAサイクル」を導入することとします。

これら施策の効果の検証や計画の進捗管理は、庁内の関係課に加え、多古町健康づくり推進協議会において行います。

## 多古町健康づくり推進計画(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画・歯と口腔保健計画)

【令和6年3月中間見直し版】 令和6年3月 発行 多古町

編集 多古町保健福祉課 〒289-2241 千葉県香取郡多古町多古 2848(多古町保健福祉センター)  
TEL 0479-76-3185・FAX 0479-76-3186

多古町産業経済課 〒289-2292 千葉県香取郡多古町多古 584(多古町役場)  
TEL 0479-76-5404・FAX 0479-76-7144