

第3期 多良木町

健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

令和6年度～令和11年度

第3期多良木町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画は、令和6年3月に策定されました。7つの分野別に、目標・取り組みの方法を掲げ、町民の皆様方一人ひとりが健康づくりに取り組む為の具体的な指標を定めています。皆様の健康づくりの参考としてお役立てください。

【この計画の目指すところ】

多良木町民一人ひとりが、生涯を通じて、



『自分のところと身体に関心を持ち、
かけがえのない命を大切に、
自分らしく健康に生きるまち「たらぎ」』

を目指して、自ら取り組み、地域全体で支援しましょう。

健康寿命の延伸と
健康格差の縮小

豊かな食文化の継承

この計画の
基本目標

子どものころからの
生活習慣病の予防

一人ひとりの気づき
と見守りの推進

生活の質(QOL)の向上

令和6年3月

みんなで実践して
いきましょう！

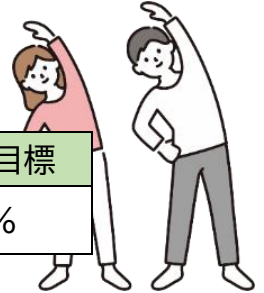
身体活動・運動

目標 ☆ 日常生活の中で身体を動かす機会を増やしましょう。

**取り
組み**

- ・ 生活の中で積極的に動く機会を増やしましょう。(家庭、職場、学校など)
- ・ ウォーキング等行い、1日の活動量を増やしましょう。
- ・ 各種スポーツイベントや運動教室に積極的に参加しましょう。

評価の指標	町の現状値	6年後の目標
特定健診受診者の運動習慣のない者	68.8%	60.4%



休養・こころの健康・自殺対策

目標

- ☆ 休養の大切さを理解し、睡眠等による休養を十分とりましょう。
- ☆ ストレスをためないようにしましょう。
- ☆ こころの健康をお互い理解しあえる家庭・職場・地域を築きましょう。

**取り
組み**

- ・ 子どもの頃から生活リズムを整え基本的な生活習慣を身につけましょう。
- ・ 悩み事は一人で悩まず、早めに家族・友人・先生・民生委員などに相談しましょう。
- ・ スマートフォン、タブレット、ゲーム機は長時間の利用を避け、インターネットとも上手に付き合っていきましょう。

評価の指標	町の現状値	6年後の目標
特定健診受診者の睡眠で休養がとれていない人の割合	25.6%	25.0%
ゲートキーパー養成研修の受講者	206人(2.7%)	270人(3.5%)
自殺死亡率	11.3%	0%
自殺者数	1.4人(過去5年間の平均)	0人



たばこ(喫煙)

目標 ☆ 喫煙が及ぼす健康影響について正しく理解しましょう

**取り
組み**

- ・ 20歳未満の者、妊婦は絶対にタバコを吸わないようにしましょう。
- ・ 喫煙者は分煙などのルールを守り、受動喫煙防止に努めましょう。

評価の指標	町の現状値	6年後の目標
特定健診受診者の喫煙率	13.1%	現状より減少
妊婦の喫煙率	2.6%	0%



みんなで実践して
いきましょう！

食生活・栄養

目標

- ☆ 朝食を毎日食べましょう。
- ☆ 野菜をたっぷり摂りましょう。
- ☆ 自分に合った食事の適正量を摂り、適正な体重維持に努めましょう。

取り組み

- ・ 1日3食バランス良く食べ、規則正しい食習慣リズムを身に付けましょう。
- ・ 食を大切に作る心を持ち、家族や仲間と一緒に楽しみながら食事をしましょう。
- ・ 自分の適正体重を知り、自分に合った適正量をとるために健康的な食べ方(朝食を毎日食べる、食べ過ぎない、飲み過ぎない、脂肪を取り過ぎない等)を実践します。
- ・ 素材の味を活かし、味付けを薄くしましょう。

評価の指標	町の現状値		6年後の目標
朝食を毎日食べる幼児・児童・生徒の割合	幼児(3歳)	93.2%	100%
	小学6年生	80.5%	90%
	中学3年生	74.4%	85%
朝食を週3回以上食べない人の割合	20・30 歳代男	41.2%	30%以下
肥満の割合	中学2年生	17.0%	7%以下
	40 歳代男性	33.3%	30%以下
	50 歳代男性	41.7%	30%以下



アルコール(飲酒)

目標

- ☆ 20歳未満の者の飲酒をなくしましょう。
- ☆ 飲酒をする人は、節度ある適度な飲酒に心がけ、週2回以上の休肝日を設けましょう。

取り組み

- ・ アルコールが健康に及ぼす影響を知り、お酒を飲む時は適量を守りましょう。
- ・ 進んで健診を受け、肝機能に異常がある人は定期的に受診しましょう。

適正飲酒 《 アルコール約 20gの目安 》

ビール中びん1本
(500ml)

アルコール度数
5%



日本酒1合
(180ml)

アルコール度数
15%



ウイスキーダブル
(60ml)

アルコール度数
43%



ワイン
(200ml)

アルコール度数
12%



焼酎
(100ml)

アルコール度数
25%



評価の指標	町の現状値	6年後の目標
特定健診受診者の飲酒の頻度が「毎日」の割合	28.7%	25.0%以下
特定健診受診者の一日あたりの飲酒量「2～3合」、「3合以上」の割合	37.2%	35.0%以下



みんなで実践して
いきましょう！

歯の健康

目標 ☆ 食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。

取
り
組
み

- ・ 子どもの頃からよく噛んで丈夫な歯を保ちましょう。
- ・ 毎食後の歯磨きを徹底しましょう。
- ・ むし歯・歯周病予防のため、正しい歯磨きの方法を実行しましょう。
(デンタルフロスやフッ化物を使用する)
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。



評価の指標	現状値	6年後の目標
毎日仕上げ磨きをしている保護者(3歳児)	76.7%	100%
12歳児のむし歯有病者率	37.5%	35.0%
後期高齢者の歯科口腔健康診査受診率	7.49%	現状値より増加

健康管理・生活習慣病

目
標

- ☆ 住民一人ひとりが健診を受診して自分の健康状態を理解し、生活習慣を見直しましょう。メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防し、悪化を防ぎましょう。
- ☆ がん検診を積極的に受け、早期発見・早期治療をしましょう。

取
り
組
み

- ・ 自分の体の状態を知るために、年に1回健診を受けましょう。
- ・ メタボや生活習慣病について正しく知り、予防や悪化防止に努めましょう。
- ・ 体重や腹囲、血圧など日頃から健康に気を配るよう心がけましょう。
- ・ 健診結果を生活習慣の改善に役立て、病院への受診が必要なときには必ず受診し、治療を継続しましょう。
- ・ 健康について家庭や地域で日頃から話題にし、健康を意識して生活をしましょう。

評価の指標	現状値	6年後の目標
メタボリックシンドローム予備群	14.6%	11.6%
メタボリックシンドローム該当者	23.6%	20.6%
糖尿病有病者の推定数	34.0%	31.0%
高血圧有病者の推定数	65.4%	62.4%
脂質異常有病者の推定数	45.5%	42.5%
特定健診受診率	62.0%	66.5%
特定保健指導利用率	65.6%	70.0%
各種がん検診の受診率	胃 :32.6% 大腸:41.2% 乳 :36.5% 子宮:28.6%	胃 :50.0% 大腸:50.0% 乳 :50.0% 子宮:50.0%

