

# 岡垣町第2次健康増進計画中間見直し 岡垣町自殺対策計画



平成31年 3月



## はじめに

岡垣町では、子どもから高齢者まで「みんなが健やかで安心して暮らせるまち」を目指し、平成20年度に健康づくりの指針となる「岡垣町健康増進計画」を策定しました。

平成25年度には、10年を計画期間とする「岡垣町第2次健康増進計画」を策定し、『みんなで楽しく広げよう元気の「わ!」』を基本理念とし、「岡垣町の健康づくり10カ条」をもとに、皆さんと一緒に健康づくりを進めてきました。

計画策定から5年が経過し、私たちを取り巻く社会状況や健康課題も変化してきています。その中で、現状に合った健康づくりを進めるために、これまでの活動を振り返り、施策や評価指標の中間見直しを行いました。この見直しに基づき、家庭や地域、関係機関が一体となって、さらなる計画の推進を図っていきます。

また、日本では多くの尊い命が自殺で失われており、全ての自治体に自殺対策計画の策定が義務付けられました。自殺の背景には社会的な問題が複雑に関わっていることから、様々な分野の総合的な取り組みが必要となっています。そのため、新たに「岡垣町自殺対策計画」を策定し、誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指していきます。

最後に本計画の策定にあたり、ご審議いただいた岡垣町健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、アンケート調査等にご回答くださいました住民の皆様、並びに関係各位に心から感謝を申し上げます。



平成31年3月

岡垣町長 宮内 實生

第 I 編 健康増進計画 .....	1
第 1 章 計画の中間見直しにあたって .....	1
1. 計画見直しの目的・趣旨 .....	1
2. 計画の位置づけ .....	1
3. 計画の期間 .....	2
4. 計画見直しへの住民の参画 .....	3
第 2 章 現状の把握 .....	5
1. 人口動向 .....	5
2. 町民の健診などの状況及び健康状況 .....	6
3. 医療費の状況 .....	10
第 3 章 岡垣町の健康づくりの課題 .....	12
1. 第 2 次計画の中間評価 .....	12
2. 各調査結果からみた健康づくりの課題 .....	20
第 4 章 計画の基本的な考え方 .....	28
1. 基本理念 .....	28
2. 基本目標／将来の健康なまちのすがた（健康なまちの将来指標） .....	29
第 5 章 健康づくりに向けた取り組み ～施策大綱～ .....	34
基本目標 1 健康への関心を高め、健康づくりに参加しよう .....	36
1-1 健康への正しい理解と健康づくりへの意識を高める機会をつくる .....	36
1-2 健康づくり・健康管理を促進するきっかけをつくる .....	38
基本目標 2 日常的な健康づくりの習慣を身につけ、持続しよう .....	41
2-1 「からだ」の健康を維持・増進する生活行動へ改善し、習慣にする .....	41
2-2 「こころ」の健康を維持・増進する生活行動へ改善し、習慣にする .....	52
基本目標 3 健康づくりの「わ！」を広げよう .....	56
3-1 町民が地域・団体活動を通じて支え合う健康づくりの「わ！」をつくる .....	56
3-2 町民の健康づくりを支援する環境をつくる .....	60
第 6 章 計画の推進と評価 .....	61
1. 計画の推進 .....	61
2. 計画の評価 .....	62
健康づくりの指標一覧 .....	63

## 第Ⅱ編 自殺対策計画 ..... 69

1. 計画策定の目的 ..... 69
  - (1) 自殺対策計画策定の趣旨..... 69
  - (2) 計画の位置づけ ..... 70
  - (3) 計画の期間..... 70
2. 現状..... 71
  - (1) 岡垣町の自殺の状況 ..... 71
  - (2) 岡垣町民の心の健康に関する意識..... 75
3. 計画の基本的な考え方..... 77
  - (1) 基本理念 ..... 77
  - (2) 計画の目標..... 78
4. 自殺対策における取り組み ..... 79
  - (1) 基本的な取り組み..... 79
  - (2) ライフステージごとの取り組み..... 79
  - (3) 国、県、その他関係機関との連携..... 80
5. 計画の推進と評価 ..... 81
  - (1) 計画の推進..... 81
  - (2) 計画の評価..... 81

福岡県内の相談窓口 ..... 82

別表1 自殺対策の主な取り組み..... 84

## 第Ⅲ編 資料編 ..... 89

1. 岡垣町健康づくり推進協議会..... 89
  - (1) 岡垣町健康づくり推進協議会規則 ..... 89
  - (2) 岡垣町健康づくり推進協議会委員..... 90
2. 計画見直し・策定の経過 ..... 91
3. 用語解説 ..... 92

2019年5月1日から元号が改まる予定ですが、現時点では新元号が決定していないため、便宜上「平成(H)」としています。改元後は新元号に読み替えていただきますようお願いいたします。

平成31年(H31) ➡ 新元号元年 ※5月1日から  
平成32年(H32) ➡ 新元号2年  
平成33年(H33) ➡ 新元号3年  
平成34年(H34) ➡ 新元号4年  
平成35年(H35) ➡ 新元号5年



# 第Ⅰ編 健康増進計画

## 第1章 計画の中間見直しにあたって

### 1. 計画見直しの目的・趣旨

岡垣町では、「住みたい・住み続けたい・みんなが輝く元気なまち 岡垣」をまちづくりの基本理念に「岡垣町第5次総合計画」を策定しました。現在、この総合計画に基づき「豊かな自然の輝き」、「暮らしの安全安心」、「町民の心の豊かさ」に重点を置き、町民がともに岡垣町に暮らすことの「しあわせ」を共感・共鳴できるまちづくりを進めています。

健康は、人の元気と安心の源であり、みんなが輝く元気なまちを支える礎です。心身共に健康に過ごすことができ、生活の質を高めることは、町民に共通した願いです。

今後さらに、人口減少や少子高齢化など社会情勢が変化し、町民のライフスタイルや健康に対する意識が多様化していくことが予想されます。一人ひとりの町民が、生涯にわたり自立した生活ができる健康寿命の延伸に向け、増加する生活習慣病を予防するため、生活習慣の改善や健康と関連する社会環境の改善が求められています。

「岡垣町第2次健康増進計画」（以下、本計画）は、「岡垣町第5次総合計画」で示す「みんなが健やかで安心して暮らせるまち」をめざし、町民一人ひとりが取り組む健康づくり、地域での健康づくりを推進することを目的として、平成25年度に策定した計画です。本計画の計画期間は、平成26年度から平成35年度までの10年間となっていて、今回、計画策定し5年経過した平成30年度に住民の意識調査や事業の実施状況などの中間評価を行い、より充実した健康づくりを進めていきます。

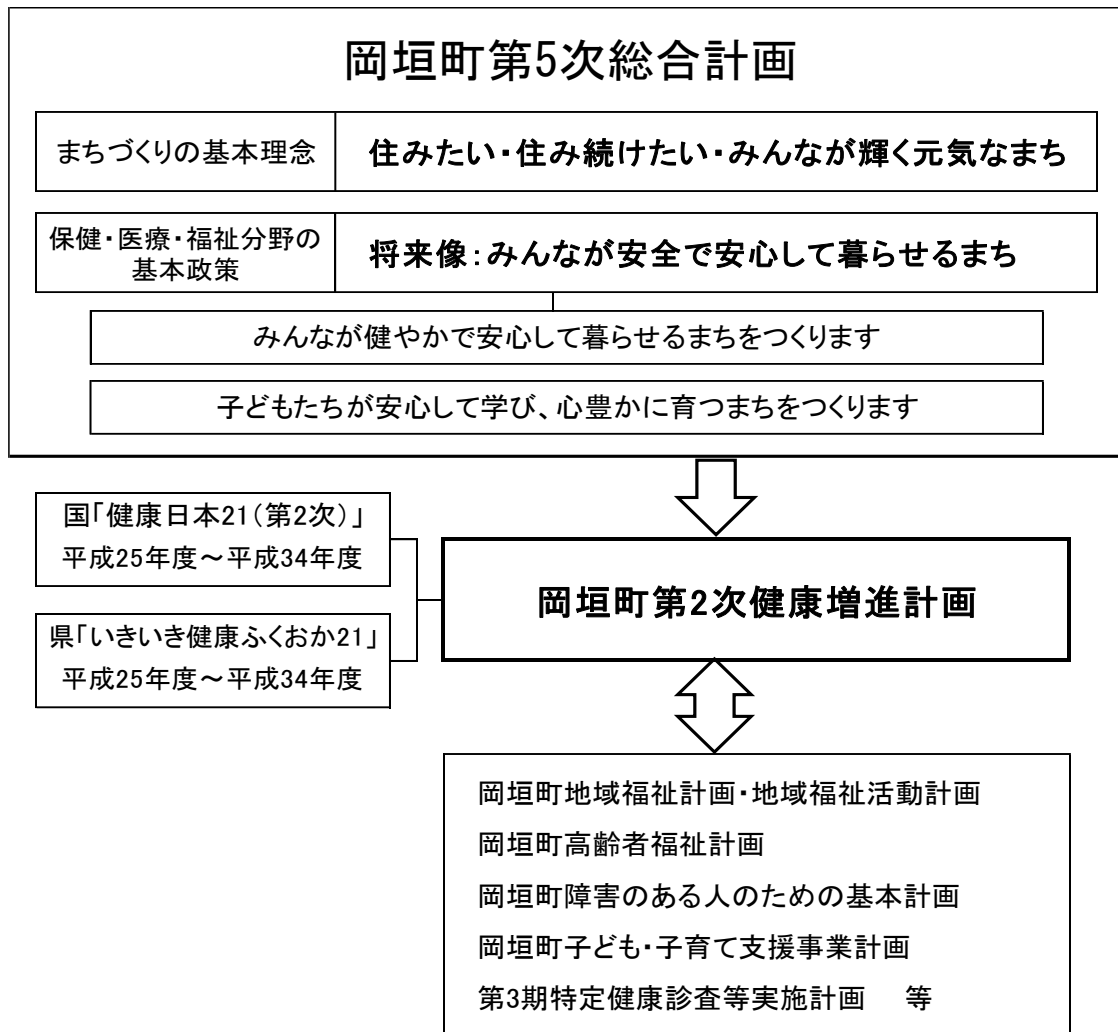
### 2. 計画の位置づけ

○本計画は、国の健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」です。また、国の「健康日本21」の地方計画として位置づけられ、健康づくりに関する県計画である「いきいき健康ふくおか21」（以下「県計画」という）を踏まえて策定しています。

○本計画は、平成20年度に策定された岡垣町健康増進計画（第1次計画）の計画期間の終了にともない、計画の成果と課題を整理し、平成26年度から平成35年度までの10年間の健康づくりのあるべき姿と具体的施策を示す第2次計画として策定しています。

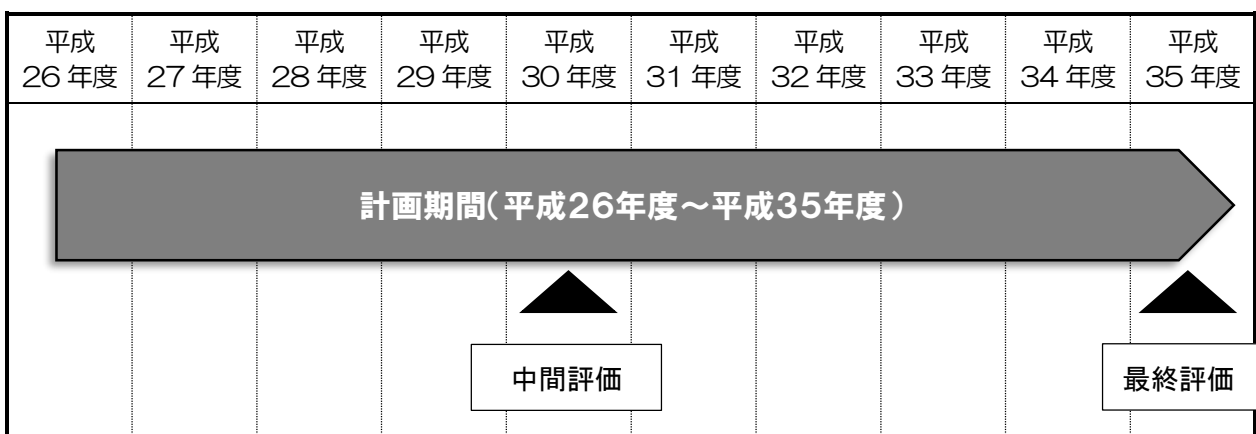
○本計画は、「岡垣町第5次総合計画」を上位計画とし、これからの健康づくりの基本的な考え方と方策を明らかにするものです。

【本計画の位置づけ】



3. 計画の期間

○本計画の計画期間は、平成26年度から平成35年度までの10年間となっています。今回、計画策定から5年経過した平成30年度に中間評価を行い、最終年度にあたる平成35年度に最終評価を行います。





### ■目標指標の設定について

本計画では中間評価、最終評価の段階で目標達成状況を検証する指標として、目標指標を設定しています。目標指標の設定内容及び設定方法については次の通りです。

- 目標指標は、計画全体の達成目標として「健康なまちの将来指標」を設定し、健康づくりの主要施策（岡垣町の健康づくり10カ条に関する施策）の達成目標として「めざそう健康指標」を設定しています。
- 各指標の目標値は住民アンケートなどにより独自に定めたもの、県計画をもとに定めたものがあります。県計画で示されている目標指標と同じ指標については、県計画で示す目標指数を基に最終年度の達成指標を設定しています。目標値の達成年度が県計画と異なる場合がありますが、現時点での最終年度の目標値とし、県計画等の見直し状況をみて、適宜更新していくこととします。
- 第2次計画中間評価で示した指標は、健康づくりの関連指標として、健康増進計画中間見直しの巻末に記載しています。

## 4. 計画見直しへの住民の参画

### （1）計画策定・見直しの体制

本計画の策定・見直しにあたっては、次のような計画策定体制のもとで計画の調整・審議を進めました。

#### ① 岡垣町健康づくり推進協議会

- 町民を含め幅広い関係者の意見を十分に反映させるため、保健・医療・福祉関係の町民代表者や学識経験者などで構成する「岡垣町健康づくり推進協議会」を設置し、審議を行いました。

#### ② 岡垣町健康増進計画推進本部

- 行政内部機構として町長を本部長に、副町長、教育長、グループリーダーで構成する「岡垣町健康増進計画推進本部」を設置し、本計画の策定に係る重要事項の調整、審議などを行いました。

## (2) 住民参画による計画策定の推進

本計画の策定・見直しにあたっては、町民との協働の視点に立ち、前項に示した「岡垣町健康づくり推進協議会」において計画の審議を行ったほか、次に示すアンケート調査を通じて町民の意見を把握し、計画に反映しました。

### ① 町民の健康に関する意識と生活実態アンケート調査

○町内在住の18歳以上の男女を対象に、町民の健康づくりに対する意識や健康状態、日常生活の状況などを把握することを目的としたアンケート調査を実施しました。

#### 調査概要

- 実施時期：平成30年7月24日～8月17日
- 対象者：町内在住の18歳以上の男女から1,500名を無作為抽出
- 調査方法：調査票の郵送による配布・回収
- 回収サンプル数：732件（回収率48.8%）

### ② 岡垣町子どもの健康アンケート調査

○町内の小中学生を対象に、健康づくりに対する意識や健康状態、日常生活の状況などを把握することを目的としたアンケート調査を実施しました。

#### 調査概要

- 実施時期：平成30年7月
- 対象者：町内の小学5年生、中学2年生全員
- 調査方法：学校での調査票の配布・回収
- 回収サンプル数：592件（小学生299件／中学生293件）（回収率92.9%）

### ③ 岡垣町親子の健康アンケート調査

○町内の子育て世代の保護者を対象に、子育ての中での健康づくりに対する意識や日常生活の状況などを把握することを目的としたアンケート調査を実施しました。

#### 調査概要

- 実施時期：平成30年8月～9月
- 対象者：町内の子育て世帯の保護者
- 調査方法：乳幼児健診などでの参加者に対して配布・回収
- 回収サンプル数：154件（回収率77.4%）

## 第2章 現状の把握

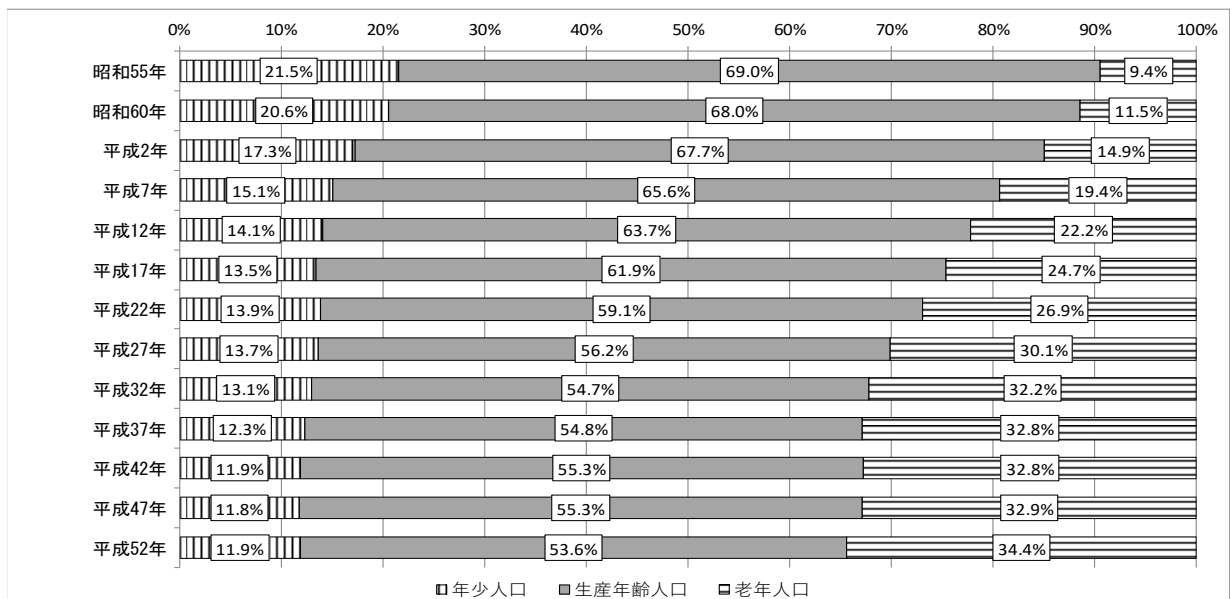
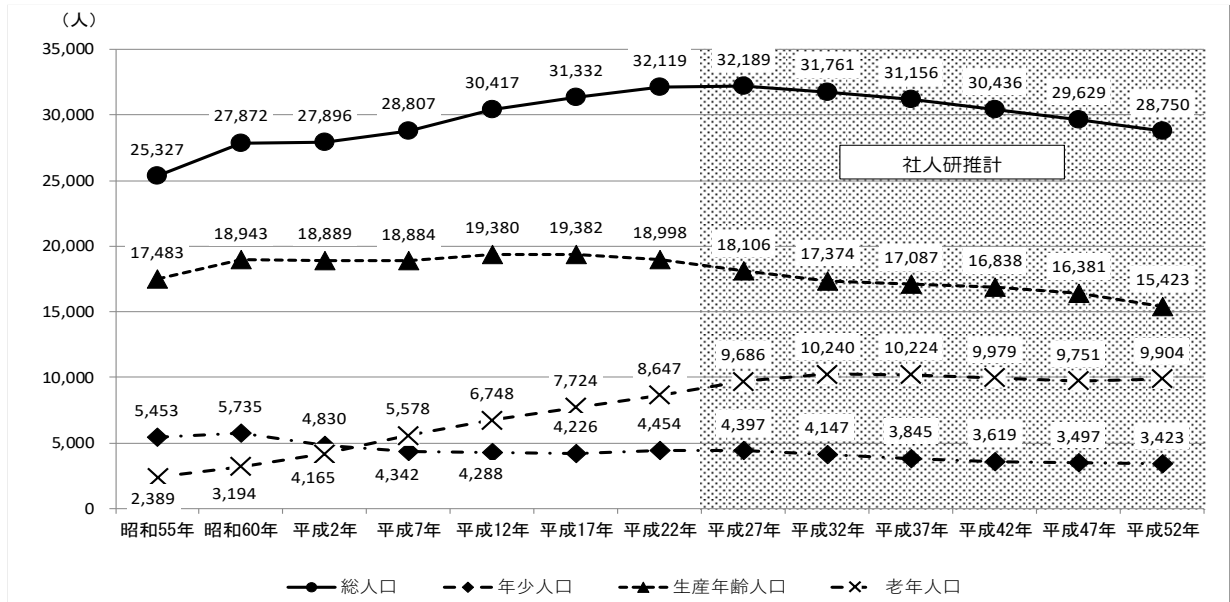
### 1. 人口動向

#### (1) 人口の推移と将来予測

○岡垣町の総人口の推移と予測を見ると、平成27年をピークに減少しています。

○人口構成の推移と予測を見ると、少子高齢化が進行することが予測されています。特に、高齢化の進行が急速化しており、平成27年4月1日時点の高齢化率は30%となっていますが、平成37年4月には高齢化率は32.8%と予測されています。

【年齢3区分別人口の推移と将来推計】



※平成22年以前は国勢調査、平成27年以降は国立社会保障・人口問題研究所  
 ※国勢調査における年齢3区分別人口は、年齢不詳を除く

資料：岡垣町人口ビジョン（平成28年3月）

## 2. 市民の健診などの状況及び健康状況

### (1) 市民の健診などの状況及び健康状況

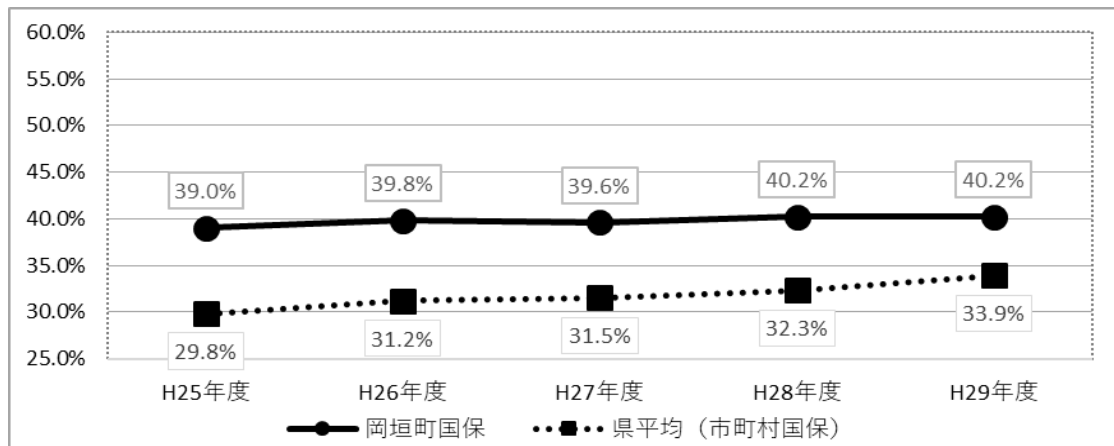
#### ① 特定健康診査・特定保健指導の実施状況

○国は、市町村国保における平成29年度の特定健康診査の受診率を60%以上、特定保健指導が必要と判定された対象者の60%以上が特定保健指導を受けることを目標としていました。岡垣町では、国の目標に基づき、平成29年度の国民健康保険における特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の目標を60%と決めました。

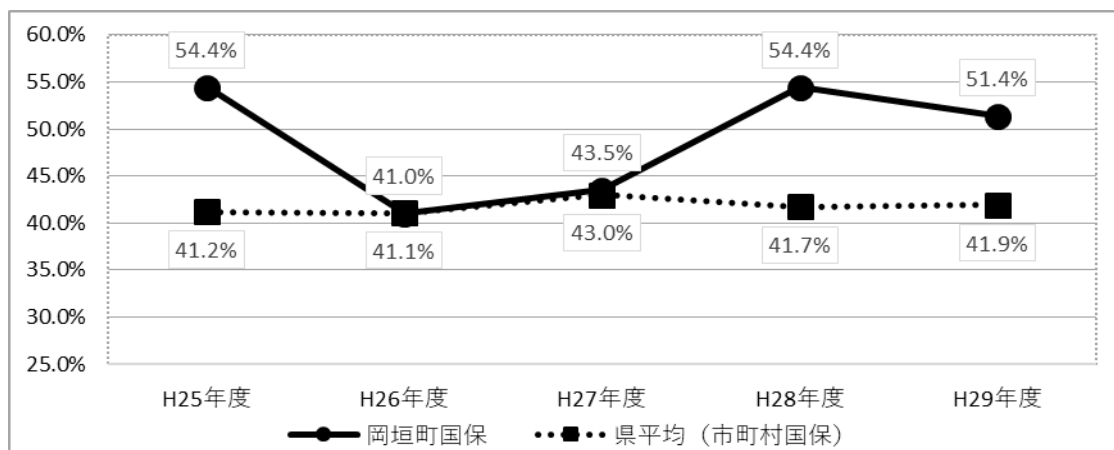
○特定健康診査は、がん検診との同時実施（集団健診）や受診勧奨を行っています。受診率は平成25年度以降、横ばいで、平成29年度は40.2%でした。福岡県の平均受診率33.9%を上回っていますが、目標としている受診率には達成していません。

○特定保健指導の実施率は、平成29年度では県平均を上回っていますが、目標としている実施率には達成していません。

【岡垣町国民健康保険特定健康診査受診率】



【岡垣町国民健康保険特定保健指導実施率】

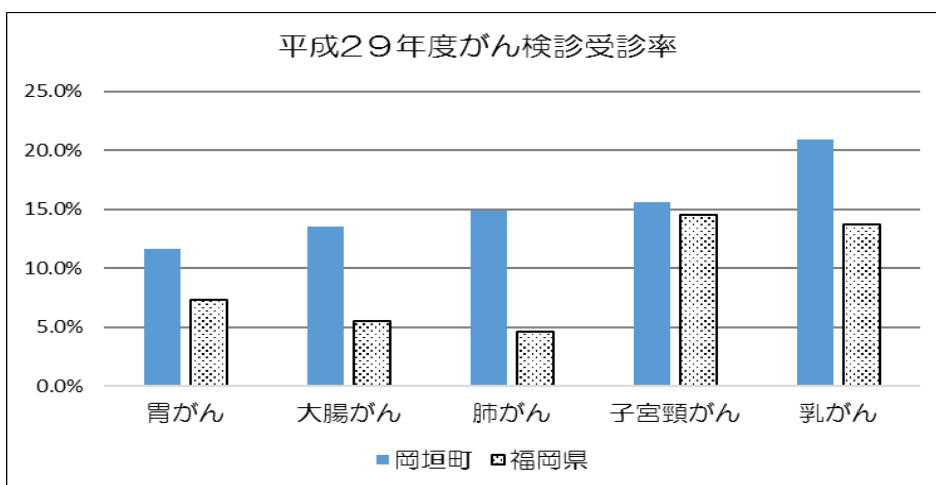
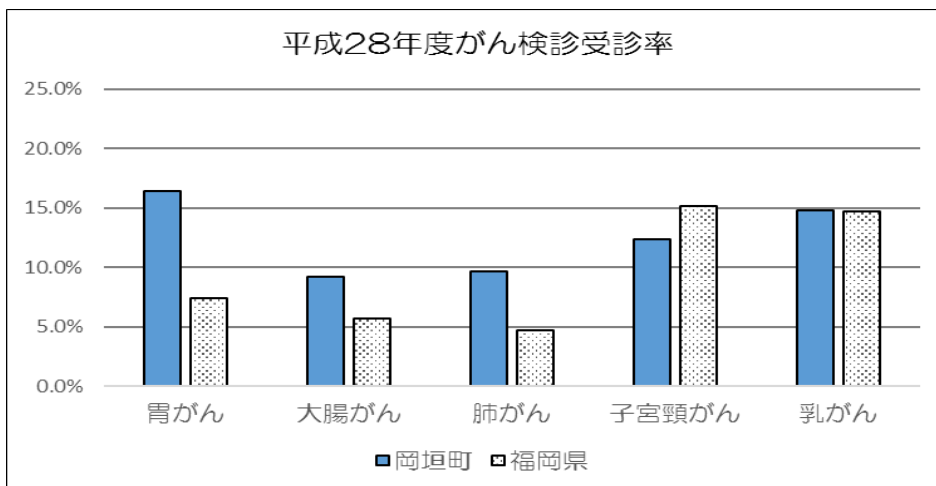


(資料) 健康づくり課

② がん検診など各種検診の実施状況

- 平成29年度から、胃内視鏡による胃がん検診を開始しました。
- 平成28年度からがん検診の受診率の計算方法が変更されたため、経年比較ができませんが、平成28年度と平成29年度を比較すると胃がん検診を除くがん検診の受診率は上昇しており、また、県平均を上回っています。

【がん検診受診率の比較（岡垣町：福岡県）】



(資料) 健康づくり課

受診率の計算方法について

【H27 年度まで】

対象者：40 歳以上（子宮頸がんは 20 歳以上）の男女ごとに、市町村人口—平成 22 年度の国勢調査での就業者数—平成 22 年度の国勢調査での農林水産業従事者数を計算した数。

受診者：受診した数

【H28 年度以降】

対象者：胃がんは 50 歳～69 歳、肺がん・大腸がん・乳がんは 40 歳から 69 歳、子宮頸がんは 20 歳から 69 歳。

受診率：胃がん、子宮頸がん、乳がんは「前年度の受診者数+今年度の受診者数—2 年連続の受診者数」 / 「当該年度の対象者数」 × 100

肺がん、大腸がんは「当該年度の受診者数」 / 「当該年度の対象者数」 × 100

## 【がん検診受診率推移・比較（岡垣町・福岡県）】

		H25	H26	H27	H28	H29
胃がん	岡垣町	12.7%	12.6%	16.9%	16.4%	11.6%
	福岡県	8.4%	11.2%	11.8%	7.4%	7.3%
大腸がん	岡垣町	16.7%	23.3%	23.3%	9.2%	13.5%
	福岡県	12.5%	16.5%	18.9%	5.7%	5.5%
子宮頸がん	岡垣町	20.0%	29.1%	28.3%	12.4%	15.6%
	福岡県	25.7%	39.3%	38.1%	15.2%	14.5%
乳がん	岡垣町	18.9%	30.7%	28.4%	14.8%	20.9%
	福岡県	19.4%	34.0%	35.4%	14.7%	13.7%
肺がん	岡垣町	16.8%	23.6%	27.0%	9.7%	14.9%
	福岡県	9.5%	12.3%	13.6%	4.7%	4.6%

（資料）健康づくり課（がん検診の受診率は平成28年より変更されている）

## ③ 死因状況

○平成27年の死亡統計では岡垣町の死亡数は368人です。死亡原因は1位悪性新生物、2位心疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患となっています。

## 【疾病別死因状況（平成28年死亡統計）】

順位	岡垣町		福岡県	全国
	原因	死亡数	原因	原因
第1位	悪性新生物	122	悪性新生物	悪性新生物
第2位	心疾患	71	心疾患	心疾患
第3位	肺炎	43	肺炎	肺炎
第4位	脳血管疾患	23	脳血管疾患	脳血管疾患
第5位	老衰	14	老衰	老衰

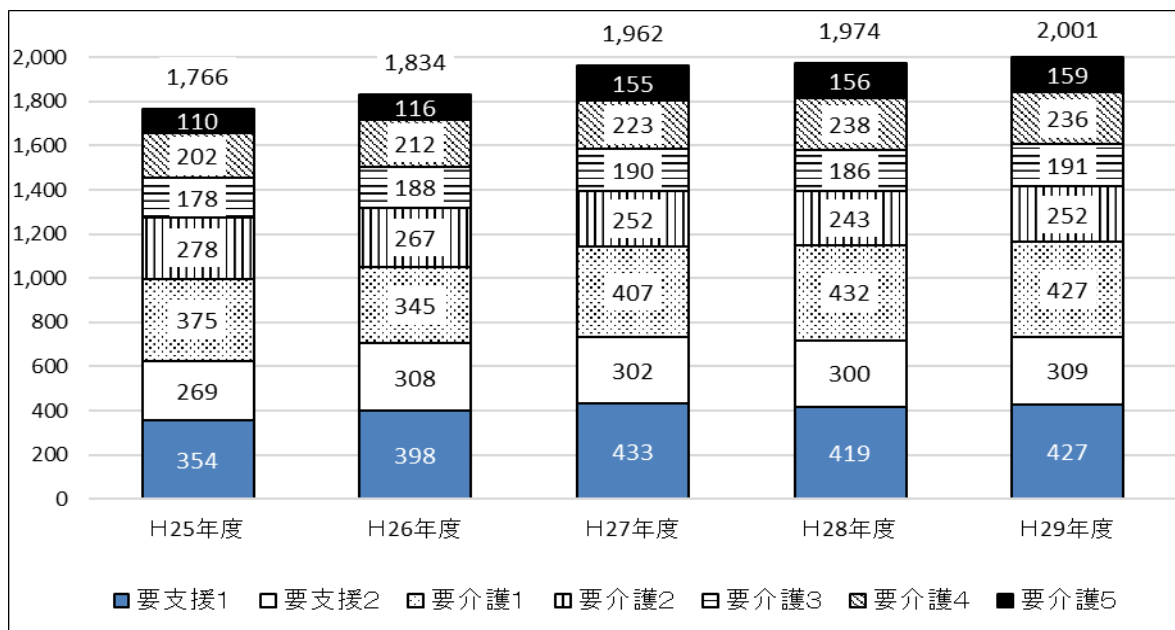
（資料）全国：厚生労働省「全国人口動態」

福岡県：福岡県保健医療総務課

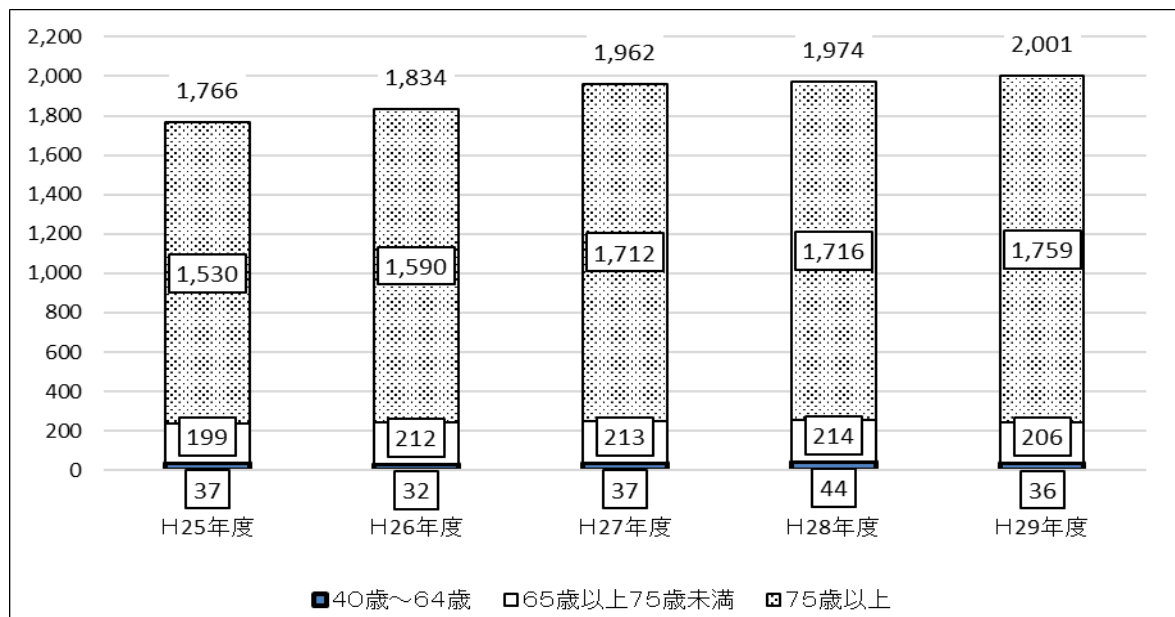
④ 要介護認定者の状況

○要支援・要介護認定者数は年々増加しています。平成25年度末の認定者と平成29)年度末の認定者を比較すると、235人増加し、要支援1・要支援2・要介護1の認定者が165人増加しています。また、認定者のうち75歳以上は1,759人で、認定者の87.9%を占めています。なお、平成28年度から、介護保険法の改正により市町村が介護予防・日常生活支援総合事業を実施することになり、平成29年度末の対象者は、72人となっています。

【要介護（要支援）認定者数の推移】



【年代別要介護（要支援）認定者割合の推移】



(資料) 長寿あんしん課

### 3. 医療費の状況

#### (1) 国民健康保険医療費（一人あたり医療費）の状況

○平成28年度の国民健康保険加入者の医療費は約32億3千万円となっています。一人あたりの医療費は41万5,218円で、全国より約6万2千円、福岡県より約4万4千円高い状況にあります。これは、全国平均の1.18倍、福岡県平均の1.12倍で福岡県内でも医療費が高い状況にあります。

【国民健康保険医療費の状況平成28年度】

	岡垣町	福岡県	全国
総医療費（一般+退職）	32.3億円	4,495.9億円	110,267.5億円
一人あたり医療費（一般+退職）	415,218円	371,188円	352,839円
一人あたり医療費（一般）	417,581円	369,175円	351,392円
一人あたり医療費（退職）	343,820円	453,766円	410,263円

（資料）岡垣町・厚生労働省 国民健康保険事業年報

#### (2) 後期高齢者医療（一人あたり医療費）の状況

○岡垣町の後期高齢者の医療費は約55億9千万円となっています。一人あたりの医療費は約109万円で、福岡県の一人あたり医療費よりも若干低い額となっていますが、全国と比較すると1.17倍の額となっています。

【後期高齢者医療（一人あたり医療費）の状況（平成28年度）】

	岡垣町	福岡県	全国
総医療費	55.9億円	7,473.6億円	153,806.1億円
一人あたり医療費	1,093,239円	1,169,395円	934,547円

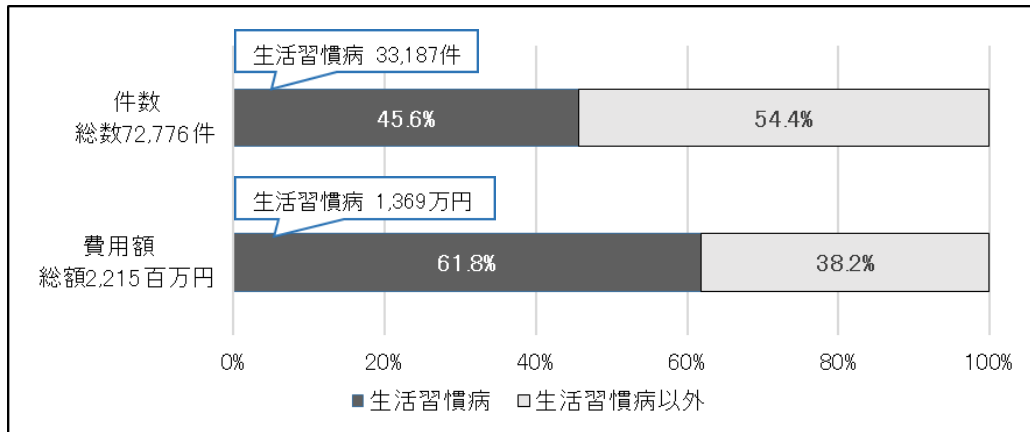
（資料）厚生労働省 後期高齢者医療事業年報・福岡県後期高齢者広域連合

#### (3) 診療・調剤報酬明細書（レセプト）の現状（岡垣町国民健康保険）

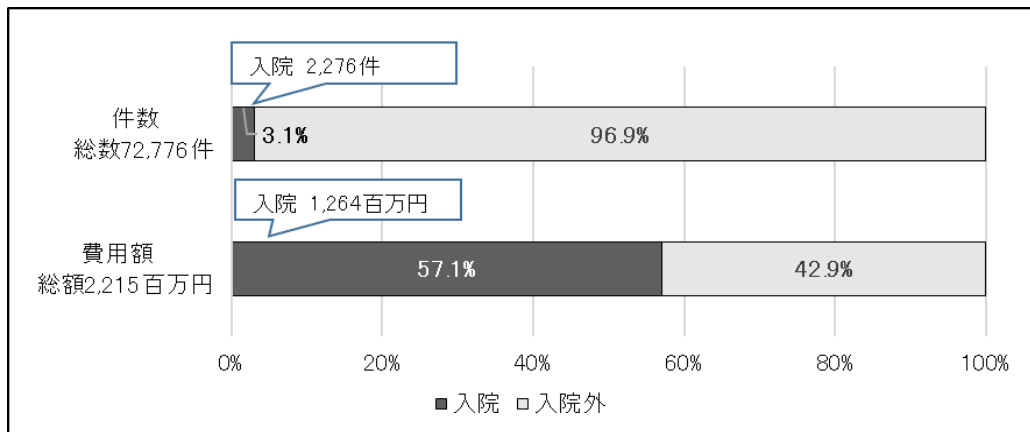
○岡垣町国民健康保険の平成29年度の診療報酬明細書のうち生活習慣病の件数割合は45.6%、費用割合では61.8% を占めています。また、入院・入院別にみると入院にかかる件数割合は3.1% ですが、費用割合では57.1% を占めています。入院の内、生活習慣病が占める件数割合は50.9%、費用割合は50.8% となっています。



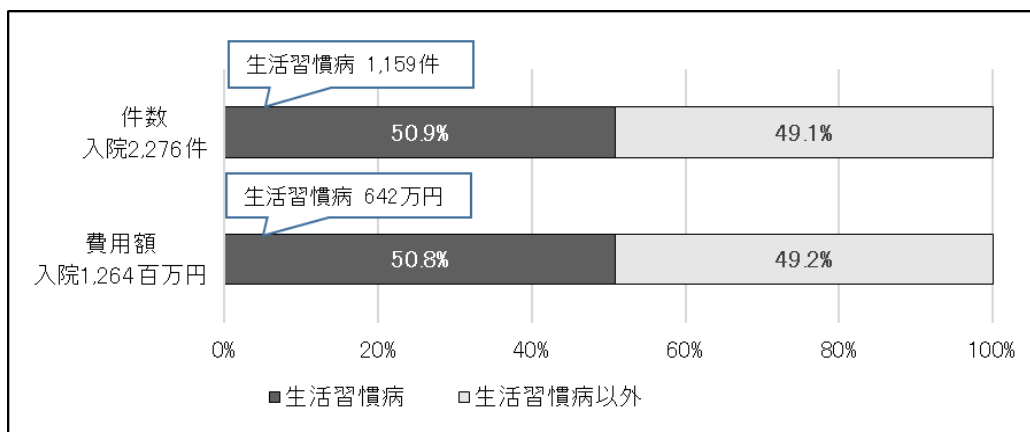
【岡垣町国民健康保険の件数、医療費の状況（生活習慣病の占める割合）】



【岡垣町国民健康保険の件数、医療費の状況（入院・入院外で見た割合）】



【岡垣町国民健康保険の件数、医療費の状況（入院のうち生活習慣病の占める割合）】



(資料) 健康づくり課

## 第3章 岡垣町の健康づくりの課題

### 1. 第2次計画の中間評価

第2次岡垣町健康増進計画では、「健康なまちの将来指標」「めざそう健康指標（健康づくり10か条）」「その他の関連指標（世代別）」を健康づくりの指標としています。

中間評価にあたっては、平成25年度の第2次計画策定時と同様の町民アンケート調査、小中学生アンケート調査を行い、その結果をもとに第2次計画に示された目標指標の達成状況を検証し評価しました。

＜達成状況の評価方法＞

◎：目標値に達した
○：目標値に達していないが、成果があがっている
△：変わらない
×：成果があがっていない
—：判定不可能

#### （1）健康なまちの将来指標

- 「自らの感じる健康状態」を健康である・どちらかといえば健康であると感じている人の割合が増え、目標を達成しています。
- 「運動をしている」人の割合が増えています。

【健康なまちの将来指標】

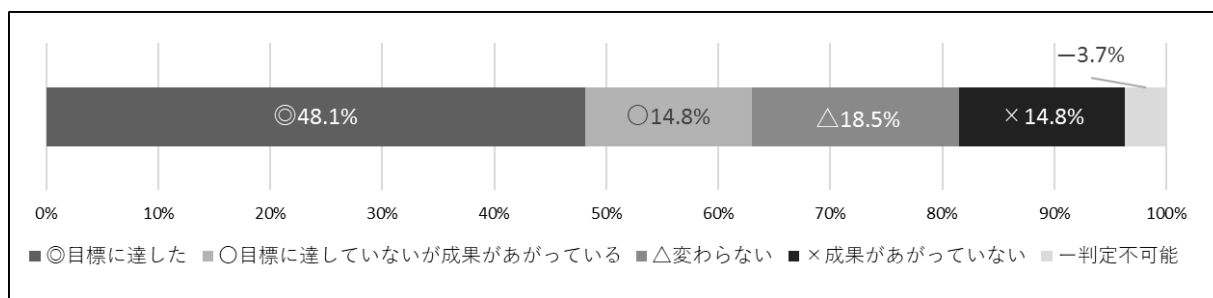
指標	H25調査	2次当初目標値	アンケート調査結果	評価	備考
自らの感じる健康状態の向上 （自分の健康状態を「健康である」「どちらかといえば健康である」と感じている人の割合）	79.8%	81.0%	83.6%	◎	健康に関する意識と生活実態アンケート調査
運動をしている町民の割合	31.6%	35.0%	32.8%	○	

#### （2）めざそう健康指標（健康づくり10か条）

- めざそう健康指標（健康づくり10か条）の全27項目（※学生別・性別）のうち、13項目（48.1%）が「目標に達した」となっており、「目標値に達成していないが、成果があがっている」項目を含めると17項目（62.9%）となっています。
- 「第3条 3食に野菜をしっかりと食べよう」では、野菜やきのこ類をほとんど毎日食べる人の割合が増えて、目標を達成しています。
- 「第10条 地域の健康づくり活動に参加しよう」では、「地域での健康づくりを進めるた

めの活動や講習会に参加している割合」はわずかに減少していますが、ほぼ変わりません。

【めざそう健康標指標（健康づくり10か条）の達成状況】



◎目標に達した	○目標に達していないが成果があがっている	△変わらない	×成果があがっていない	—判定不可能
13	4	5	4	1
48.1%	14.8%	18.5%	14.8%	3.7%

第1条 毎年1回は、健診を受け、自分の健康をチェックしよう

指標	H25調査	2次当初目標値	H29実績	評価	備考
特定健診受診率	37.7%	60.0%	40.2%	○	第3期特定健診等実施計画(H30~H35)
特定保健指導実施率	54.9%	60.0%	51.4%	×	
がん検診受診率				—	地域保健・健康増進事業報告 ※平成28年度から受診率の計算方法の変更があり、平成25年度と平成29年度の比較ができないため、評価は判定不可能
胃がん	12.9%	40.0%	11.6%		
大腸がん	16.5%	40.0%	13.8%		
子宮頸がん	21.0%	50.0%	15.6%		
乳がん	19.9%	50.0%	20.9%		
肺がん	16.5%	40.0%	14.9%		

第2条 朝食を毎日とろう

指標	H25調査	2次当初目標値	アンケート調査結果	評価	備考	
朝食を毎日食べる児童の割合	小学生	90.5%	95.0%	87.6%	×	子どもの健康アンケート調査
朝食を毎日食べる生徒の割合	中学生	81.9%	85.0%	85.7%	◎	

## 第3条 3食に野菜をしっかりと食べよう

指標	H25 調査	2次当初 目標値	アンケート 調査結果	評価	備考
野菜やきのこ類をほとんど毎日食べる人の割合	51.1%	増加	55.2%	◎	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

## 第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

指標	H25 調査	2次当初 目標値	アンケート 調査結果	評価	備考	
運動習慣のある人の割合【19～64歳】	男性	22.0%	36.0%	21.2%	△	健康に関する意識と生活実態アンケート調査
	女性	17.5%	33.0%	21.3%	○	
運動習慣のある人の割合【65歳以上】	男性	35.1%	58.0%	34.9%	△	
	女性	29.6%	48.0%	33.6%	○	

## 第5条 タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

指標	H25 調査	2次当初 目標値	アンケート 調査結果	評価	備考
成人の喫煙率の減少	16.4%	13.0%	15.8%	○	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

## 第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

指標	H25 調査	2次当初 目標値	アンケート 調査結果	評価	備考	
飲酒が多すぎる人の減少	男性	11.9%	減少	5.5%	◎	健康に関する意識と生活実態アンケート調査
	女性	5.6%		2.1%	◎	

## 第7条 毎日3回以上歯磨きをしよう

指標	H25 調査	2次当初 目標値	アンケート 調査結果	評価	備考	
毎日3回以上歯を磨く人の割合【19～39歳】	男性	16.7%	増加	18.6%	◎	健康に関する意識と生活実態アンケート調査
	女性	30.7%		43.7%	◎	

毎日3回以上歯を磨く人の割合 【40～64歳】	男性	20.1%		22.6%	◎	
	女性	30.9%		39.0%	◎	
毎日3回以上歯を磨く人の割合 【65歳以上】	男性	24.1%		23.8%	△	
	女性	36.0%		43.4%	◎	

## 第8条 十分な睡眠をとり、疲れをとろう

指標	H25調査	2次当初目標値	アンケート調査結果	評価	備考
睡眠があまりとれていない人の割合の減少	21.6%	15.0%	29.2%	×	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

## 第9条 自分なりのストレス解消法を身につけよう

指標	H25調査	2次当初目標値	アンケート調査結果	評価	備考	
ストレスを感じている人でストレス解消法をもっている人の割合 【19～39歳】	男性	71.4%	増加	78.1%	◎	健康に関する意識と生活実態アンケート調査
	女性	65.2%		71.1%	◎	
ストレスを感じている人でストレス解消法をもっている人の割合 【40～64歳】	男性	52.9%		61.2%	◎	
	女性	71.8%		74.8%	◎	
ストレスを感じている人でストレス解消法をもっている人の割合 【65歳以上】	男性	41.6%		33.3%	×	
	女性	64.8%		62.9%	△	

## 第10条 地域の健康づくり活動に参加しよう

指標	H25調査	2次当初目標値	アンケート調査結果	評価	備考
地域での健康づくりを進めるための活動や講習会に参加している割合	7.2%	増加	5.5%	△	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

## (3) その他の関連指標（世代別）

## ① 育ち盛り世代（18歳以下）

■目標指標の達成率は83.3%（5項目／全6項目※学生別）となっています。

■「仲の良い友人がいない子どもを減らす」では、中学生がやや増加していますが、少ない割合を維持しています。

【「育ちざかり世代(18歳以下)」の目標指標の達成状況】

指標		H25 調査	2次当初 目標値	アンケート 調査結果	評価	備考
7時間以上寝る子どもを増やす	小学生	95.8%	増やす	96.7%	◎	子どもの健康アンケート調査
	中学生	84.4%		85.7%	◎	
仲の良い友人がいない子どもを減らす	小学生	1.8%	減らす	1.7%	◎	
	中学生	0.4%		0.7%	△	
悩みを相談する人がいない子どもを減らす	小学生	2.8%	減らす	2.0%	◎	
	中学生	3.3%		2.4%	◎	

## ② 子育て世代（19～39歳）

■目標指標の達成率は33.3%（5項目／全15項目※男女別）となっています。

■目標値まで達成していないが「成果があがっている」6項目を含めると11項目となっています。（73.3%）

■男性の「積極的にからだを動かす人を増やす」は大きく増加し、「男性の肥満を減らす」は減少しています。一方、男性の「適切な食事量を知っている人を増やす」「外食や食品を買う際に栄養成分表示を参考にする人を増やす」は減っています。

■「朝食をとらない人を減らす」については、男女とも減少し、成果があがっています。

【「子育て世代（19～39歳）」の目標指標の達成状況】

指標		H25 調査	2次当初 目標値	アンケート 調査結果	評価	備考
男性の肥満を減らす		25.0%	減らす	23.7%	◎	健康に関する意識と生活実態アンケート
女性のやせを減らす		12.7%	減らす	15.5%	×	
朝食をとらない人を減らす	男性	23.5%	15.0% 以下	10.2%	◎	
	女性	14.8%		8.5%	◎	

適切な食事量を知っている人を増やす	男性	15.2%	50.0%以上	12.1%	×
	女性	21.2%		28.2%	○
外食や食品を買う際に栄養成分表示を参考にする人を増やす	男性	9.1%	30.0%以上	6.8%	×
	女性	11.6%		21.4%	○
栄養のバランスに気をつけている人を増やす		78.8%	90.0%以上	74.6%	×
定期的に歯科健診を受ける人を増やす		19.3%	増やす	20.8%	◎
積極的に身体を動かす人を増やす	男性	21.2%	50.0%以上	35.6%	○
	女性	11.1%		29.6%	○
睡眠確保のために睡眠補助品やアルコールを使う人を減らす		8.4%	11.0%以下	10.0%	◎
メタボリックシンドロームを知っている人を増やす		78.2%	90.0%以上	81.5%	○
健診を毎年受診する人を増やす		63.9%	80.0%以上	64.6%	○

### ③ 働き盛り世代（40～64歳）

- 目標指標の達成率は21.4%（3項目／全14項目※男女別：判定不可能1項目除く）となっています。
- 目標値まで達成していないが「成果があがっている」3項目を含めると6項目となっています。（46.2%）
- 「積極的にからだを動かす人を増やす」では男性が大きく増加し、「男性の肥満を減らす」は減少しています。一方、男性の「適切な食事量を知っている」「外食や食品を買う際に栄養成分表示を参考にする人を増やす」が減っています。
- 「朝食をとらない人を減らす」については、男女とも減少し、成果があがっています

#### 【「働き盛り世代（40～64歳）」の目標指標の達成状況】

指標		H25調査	2次当初目標値	アンケート調査結果	評価	備考
男性の肥満を減らす		19.1%	減らす	35.1%	×	健康に関する意識と生活実態アンケート
女性の肥満を減らす		17.5%	減らす	16.9%	◎	
適切な食事量を知っている人を増やす	男性	21.4%	50.0%以上	21.2%	△	
	女性	35.0%		30.6%	×	

外食や食品を買う際に栄養成分表示を参考にする人を増やす	男性	7.4%	30.0%以上	12.8%	○
	女性	19.6%		19.2%	△
栄養のバランスに気をつけている人を増やす		81.8%	90.0%以上	82.8%	○
定期的に歯科健診を受ける人を増やす		30.6%	増やす	32.0%	◎
積極的に身体を動かす人を増やす	男性	26.8%	50.0%以上	21.6%	×
	女性	26.9%		24.9%	△
睡眠確保のために睡眠補助品やアルコールを使う人を減らす		16.4%	15.0%以下	12.2%	◎
メボリック・リズムを知っている人を増やす		87.0%	90.0%以上	88.4%	○
各種がん検診受診率の向上		28.0%	27.0%以上	15.3%	—
健診を毎年受診する人を増やす		70.5%	80.0%以上	70.2%	△

#### ④ いきいき充実世代（65歳以上）

- 目標指標の達成率は15.4%（2項目／全13項目※男女別：判定不可能1項目除く）となっています。
- 目標値まで達成していないが「成果があがっている」5項目を含めると7項目となっています。（53.8%）
- 「男性の肥満を減らす」が増え、「女性の肥満を減らす」が減っています。
- 「積極的に身体を動かす人を増やす」は男女ともに減少しています。

#### 【「いきいき充実世代（65歳以上）」の目標指標の達成状況】

指標	H25調査	2次当初目標値	アンケート調査結果	評価	備考
男性の肥満を減らす	22.0%	減らす	33.3%	×	健康に関する意識と生活実態アンケート
女性の肥満を減らす	23.3%	減らす	19.5%	◎	
適切な食事量を知っている人を増やす	男性	50.0%以上	22.8%	×	
	女性		37.0%	○	
外食や食品を買う際に栄養成分表示を参考にする人を増やす	男性	50.0%以上	13.7%	○	
	女性		18.2%	△	
栄養のバランスに気をつけている人を増やす	86.1%	90.0%以上	87.2%	○	

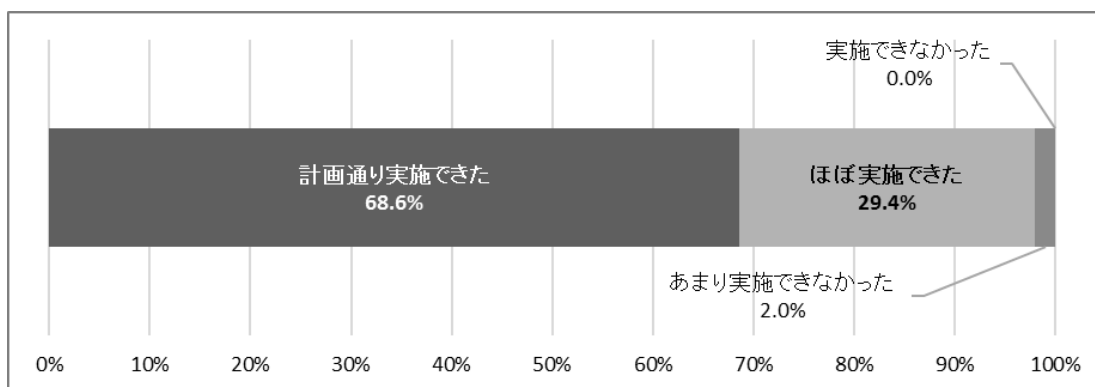


積極的に身体を動かす 人を増やす	男性	52.9%	60.0% 以上	49.2%	×
	女性	46.8%		41.2%	×
睡眠確保のために睡眠 補助品やアルコールを 使う人を減らす		23.6%	15.0% 以下	22.0%	○
モバイルフィットホームを知っ ている人を増やす		76.7%	80.0% 以上	78.4%	○
各種がん検診受診率の 向上		28.2%	27.0%	15.3%	—
健診を毎年受診する人 を増やす		59.5%	80.0% 以上	53.5%	×
20 本以上の自分の歯を 持っている人を増やす		35.7%	50.0% 以上	53.5%	◎

### (3) 行政が取り組む事業の実施状況

第2次計画に掲げた行政が取り組む51事業のうち、35事業（68.6%）が計画どおり実施できており、ほぼ実施できた事業を含めると50事業（98.0%）が実施できています。

#### 【第2次計画に掲げた事業の実施状況】



## 2. 各調査結果からみた健康づくりの課題

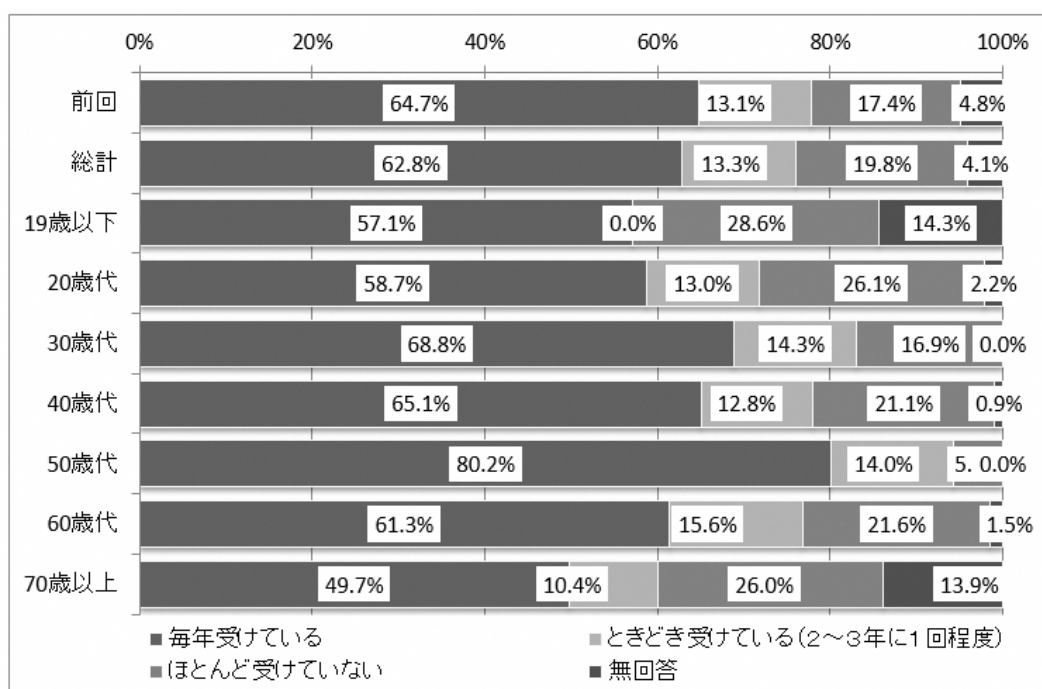
### (1) 健康づくりを推進するための課題

#### ■健康管理（健診受診など）について

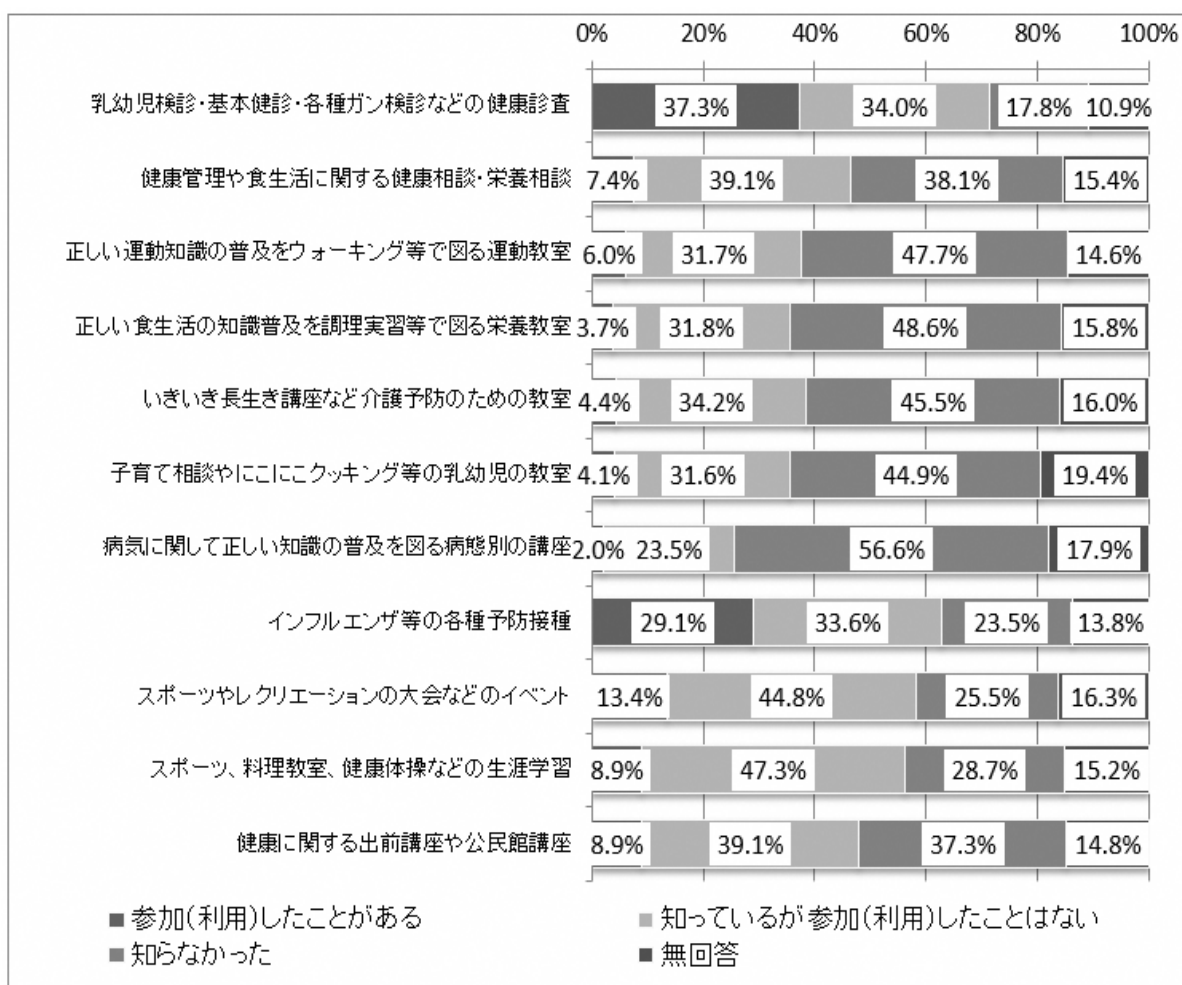
○毎年健康診査を受けている人は、全体では前回調査より若干下回っています。特に、40歳代は特定健診の対象となる年代ですが、30歳代よりも少なくなっています。定期的な健康管理に対する意識の向上が求められます。

○健康診査や予防接種以外の町の健康事業（健康講座やスポーツイベントなど）に対する活用度は低く、認知度の向上を含めた情報提供の工夫による利用促進が必要となっています。

【あなたは、職場・学校や個人で健康診断（査）を受けていますか】



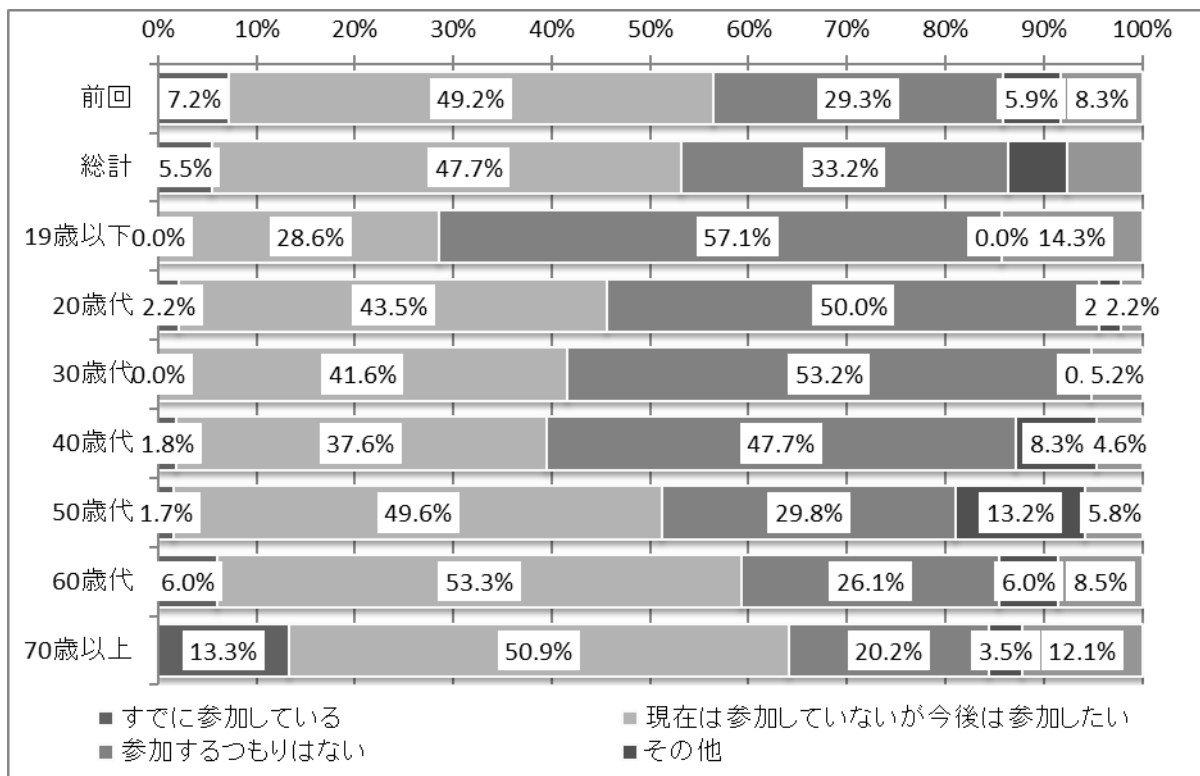
【あなたは、本町の健康づくり事業に参加したことがありますか】



■ 地域での健康づくりについて

- 地域の健康づくりを進めるための活動や講習会に対して、現在は参加していないが今後は参加したいという人の割合は47.7%と高く、地域での健康づくりの場づくりの拡充が求められています。
- 地域の中で互いに支えあい、意識を高める環境づくりについては、60歳代以上の人が必要と回答する率が高くなっています。
- 地域の健康づくり活動の担い手となる保健推進員会、食生活改善推進会、運動普及推進会の認知度はいずれも低く、認知度の向上と活動機会の拡充が求められます。

【地域で健康づくりを進めるための活動や講習会が開かれた場合、あなたは参加してみたいと思いますか】

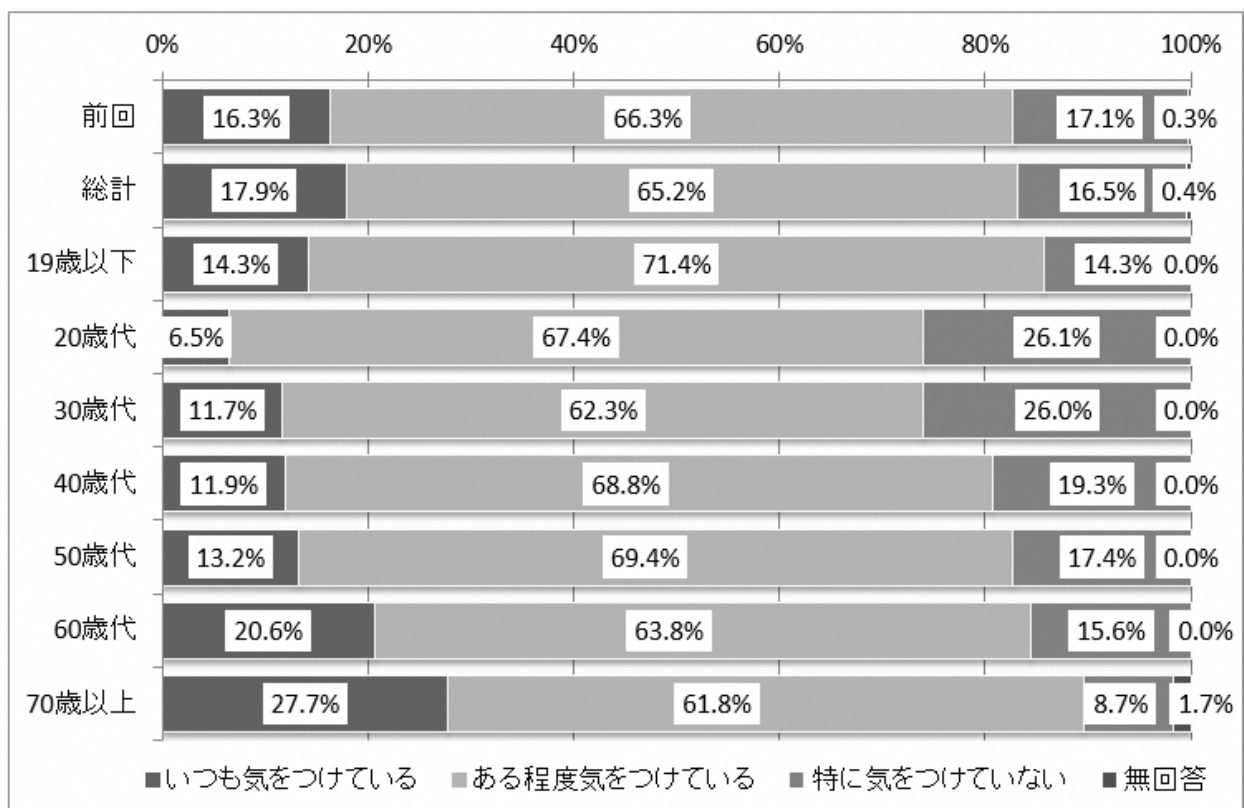


## (2) 生活習慣テーマ別にみた課題

### ■ 栄養・食生活

- 栄養のバランス（質・量）にいつも気をつけている人が、年代が上がるごとに増えていっています。
- 野菜やキノコ類をよく食べる人は、20歳代、30歳代で減っています。
- 若いころから生涯を通じて、望ましい食生活を身につけるための知識の普及が必要となっています。

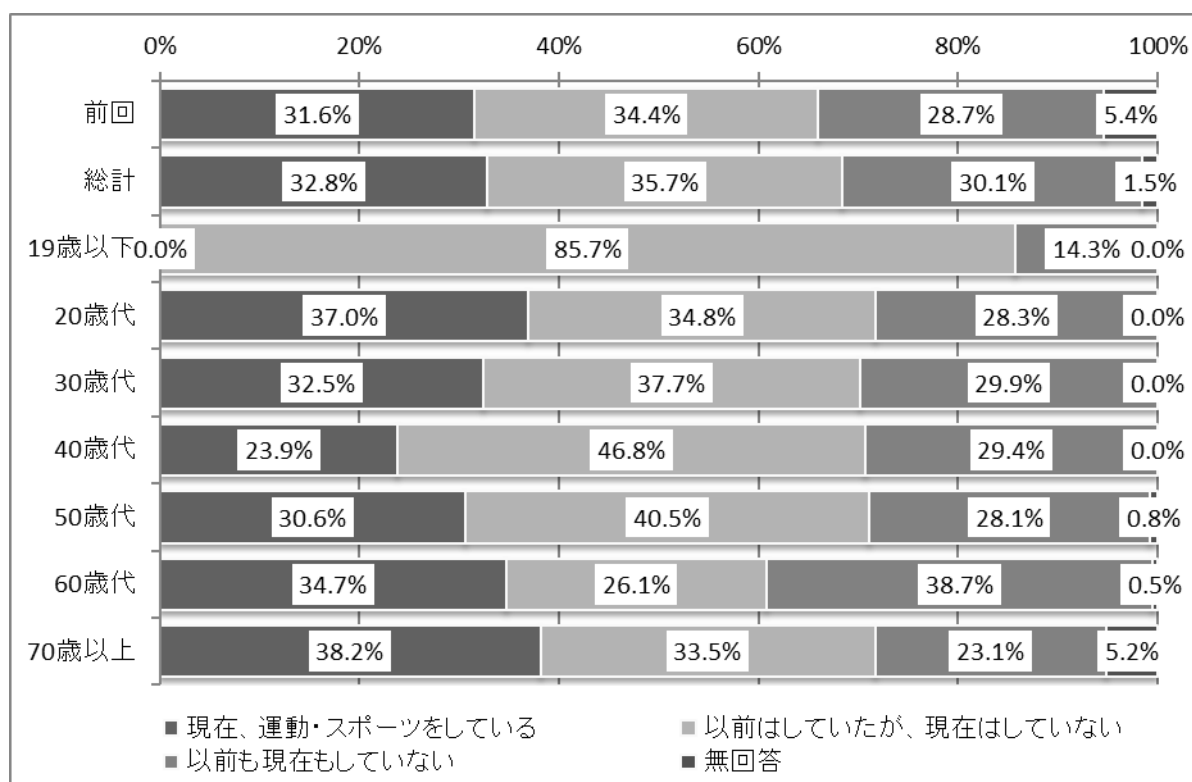
【食事をする時、栄養のバランス（質・量）に気をつけていますか】



■身体活動・運動

- 現在、運動・スポーツをしている人は全体で32.8%となっており、40歳代以降年代が上がるごとに増えていっています。
- 現在、運動・スポーツをしている人の、運動を続けている期間は「3年以上」が66.3%と最も高くなっています。
- 運動していない理由としては、「時間がないから」という理由で54.5%と最も高くなっています。
- 生活習慣を見直すうえで「運動量」が一番難しい行動であると感じる人が多くなっています。
- 運動が習慣になれば継続する人が多い一方、時間が取れない人が多いので、日常生活の中にウォーキングを取り入れるなど、体を動かす機会を多くすることが必要です。

【あなたは、運動・スポーツをしています（いました）か】

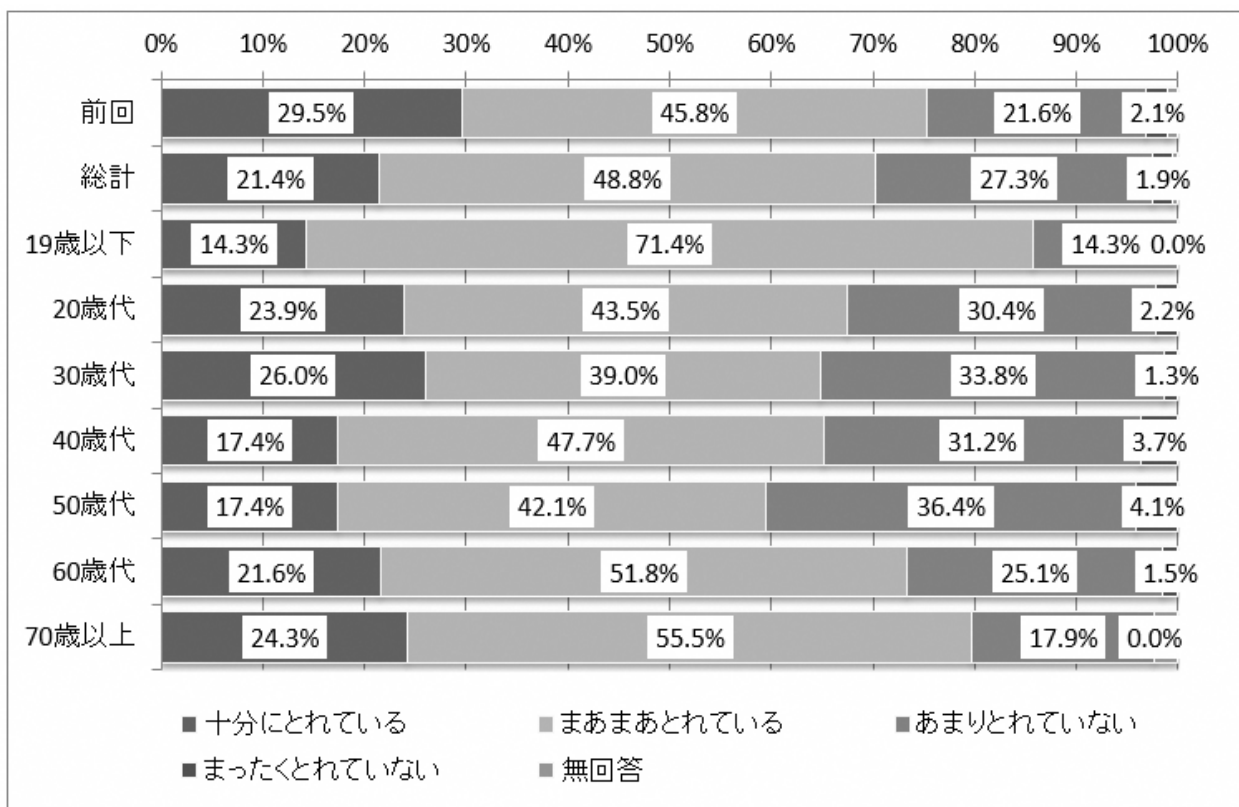


■ 休養・こころの健康

○前回調査に比べ、睡眠時間が短くなっている傾向にあります。また、20歳代から50歳代の働く世代に、睡眠を「あまりとれていない」人が多くなっています。

○ストレスが「いつもある」人は全体的に若干減っており、ストレスを解消する方法を持っている人も増加しています。

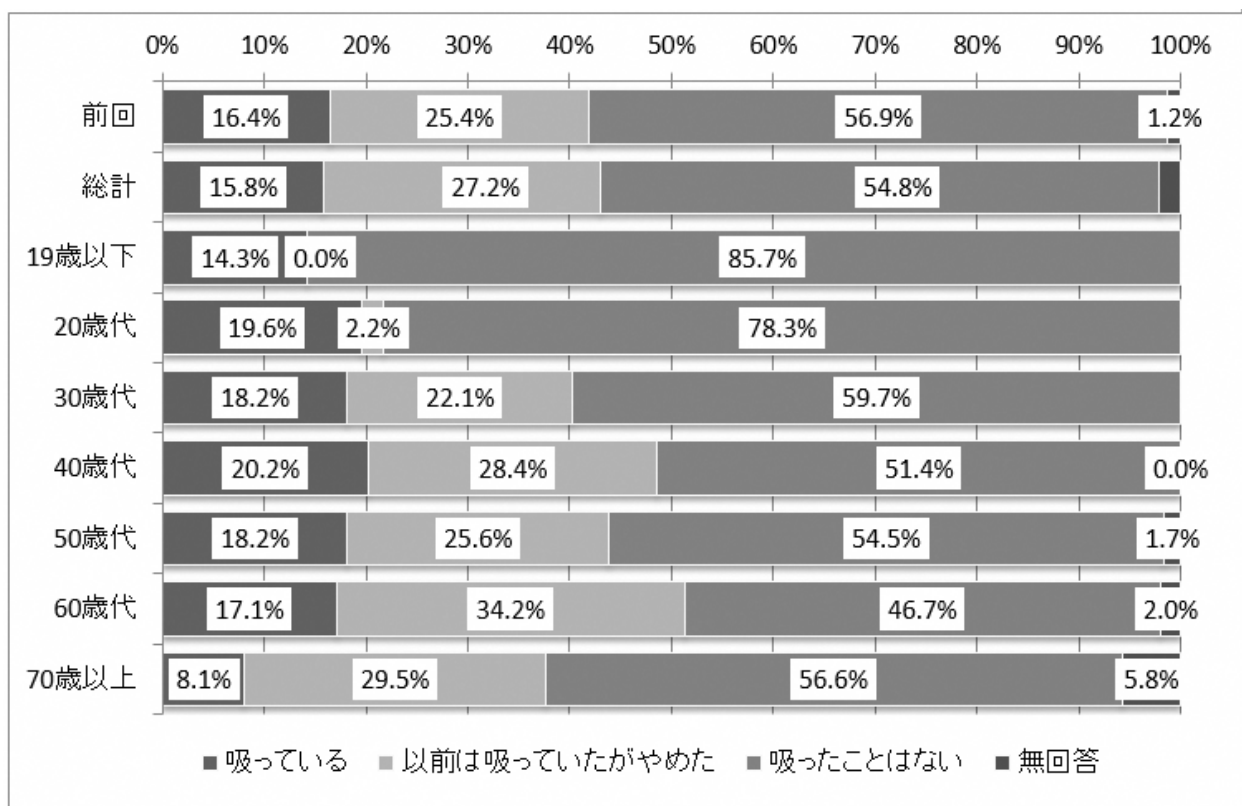
【あなたはふだん、十分に睡眠がとれていると思いますか】



■喫煙・飲酒

- 以前タバコを吸っていたがやめた人が増加しています。やめた主な理由は、「自分の健康に悪いと思ったから」と回答した人が52.8%と最も多くなっています。
- タバコを吸っている人は、70歳以上で大きく減少しており、働き盛り世代からのたばこの健康被害に対する取り組みを継続していくことが必要となっています。
- ほとんど毎日お酒を飲む人や、1回の飲酒量が多すぎる人は前回調査から減少しました。引き続き適正な飲酒についての取り組みを継続していきます。

【あなたは、タバコを吸っていますか】





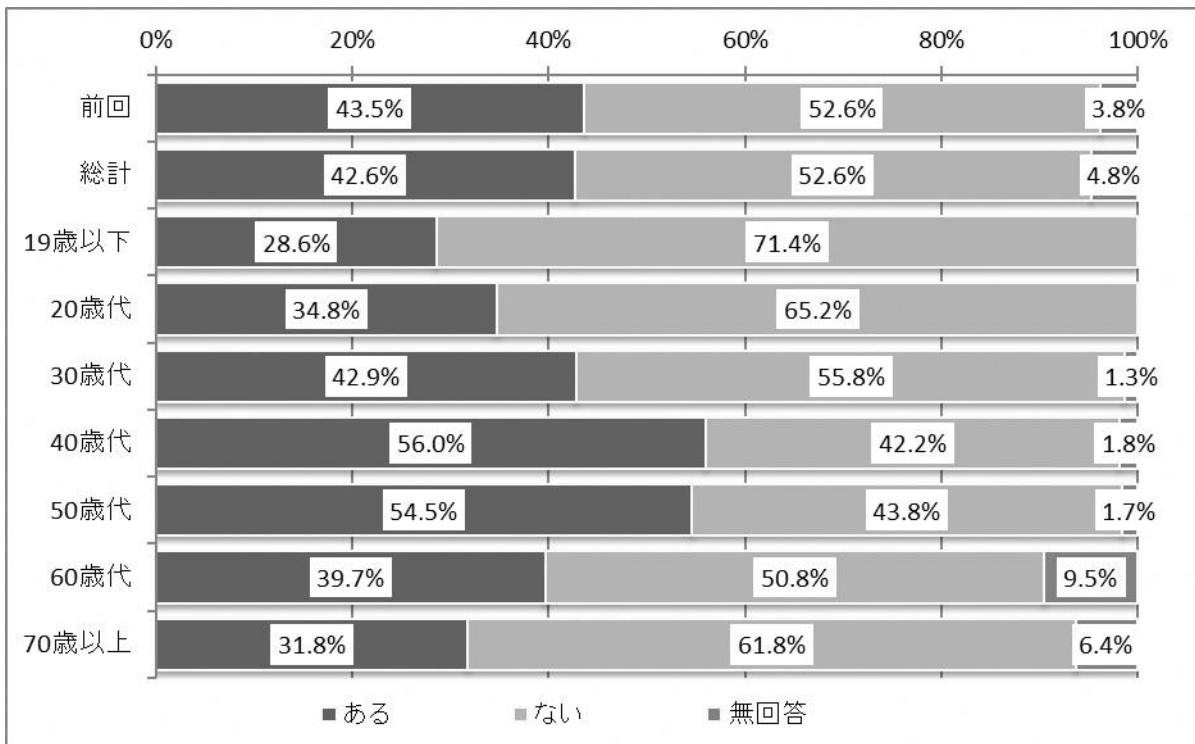
■ 歯の健康

○前回調査に比べ、歯磨きを3回以上する人が増えています。

○40歳代、50歳代半数以上の人々が、歯や歯ぐき・口の中のことで困っていることがあると回答しています。

○前回調査に比べ、3か月から半年に1回程度歯科検診を受診している人が増えています。

【あなたは、歯や入れ歯、歯ぐき、口の中のことなどで、困っていることはありますか】



## 第4章 計画の基本的な考え方

### 1. 基本理念

#### 基本理念のキャッチフレーズ

**みんなで楽しく 広げよう 元気の「わ！」**

○健康づくりは、町民一人ひとりが自ら健康であることに対する意識をもち、食事、運動、休養などの生活習慣を見直し、自発的に行動することが基本になります。しかし、個人の健康は、家庭や学校、地域などの社会環境の影響を大きく受けます。町民一人ひとりがより健康になるためには、家庭や学校、地域などで相互に支え合いながら、町民の健康を守る社会づくりが重要となります。

○第5次岡垣町総合計画で示す将来のまちのすがたである「みんなが安全で安心して暮らせるまち」の実現をめざし、町民一人ひとりが自分に合った健康づくりができ、また、家庭や学校、地域などでの支え合いにより健康を守る社会づくりを本計画の基本とします。本計画の基本理念は、第1次計画の基本理念である「みんなで楽しく 広げよう 元気の「わ！」」のもつ元気な町民の「和（和み）」と「輪（ネットワーク）」と「わ（笑い）」のある健康づくりの考え方を引き続き継承し、『みんなで楽しく 広げよう 元気の「わ！」』とします。

#### 元気の「わ！」には3つの意味を込めています。

和みの「和」……………町民が健やかで安心して暮らせる和やかな家庭・社会をめざし「和」の意味を込めています。

ネットワークの「輪」……町民がともに支え合い、ふれあいながら健康な社会をつくるまちをめざし「輪」の意味を込めています。

笑いの「わ」……………町中に笑顔があふれる、こころも身体も健康で生き生きとした町民が暮らすまちをめざし笑いの「わ」の意味を込めています。

## 2. 基本目標／将来の健康なまちのすがた (健康なまちの将来指標)

### (1) 3つの健康づくりの基本目標

第2次計画では、基本理念を実現していくために、次に示す3つの基本目標を柱とした健康づくりを進めています。第2次計画終了の平成35年度まで、この基本目標を継承します。

#### **基本目標1 健康への関心を高め、健康づくりに参加しよう**

- 基本理念を実現していくためには、まず、町民が健康についての関心を高め、自主的に健康づくりに取り組む町民を増やしていくことが必要です。
- 町民の健康に対する意識を高めるために、様々な機会を通じて、健康づくりについての意識づけと正しい知識の定着を図ります。
- 自らの健康を管理するきっかけとして、健康診査などの受診を促進し、生活習慣の改善、疾病の早期発見、早期治療につなげ、重症化予防につなげていきます。

#### **基本目標2 日常的な健康づくりの習慣を身につけ、持続しよう**

- 基本理念を実現していくためには、健康な時から、健康を保持、増進していくこと（一次予防）が何よりも重要です。
- 将来に向けて「からだ」と「こころ」の健康を保つために、生活習慣を改善する意識をもち、その実践と習慣化につなげていきます。

#### **基本目標3 健康づくりの「わ！」を広げよう**

- 一人ひとりの健康への取り組みに対する意識を高め、健康づくりの取り組みを維持していくためには、個人・家族・地域・学校・団体などが連携し、「まちぐるみで健康づくりに取り組む」必要があります。
- 町内の団体、地域における多様な健康づくりに関する活動の拡大を図り、個人の活動だけでなく、人と人がつながることで、町全体での健康づくりへと効果を高めるネットワークの構築・活用に取り組みます。

## (2) 世代別にめざす健康づくりの目標

第2次計画では、3つの健康づくりの基本目標を進めるうえで、世代別に重点をおいて取り組むべき健康づくりのテーマを、健康づくりの目標として次の通り設定しています。第2次計画終了の平成35年度まで、この世代別にめざす健康づくりの目標を継承します。

### 育ち盛り世代〈18歳以下〉

**健康づくりの基本となる規則正しい生活習慣を身につけよう**

- 乳幼児期から、子どもに望ましい食生活と規則正しい生活習慣を身につけさせるとともに、成長のことを考えた食事をとらせましょう。
- 小中学生は、食事・運動・睡眠など、生活習慣が健康づくりに大切であることを理解し、規則正しい習慣を身につけましょう。

### 子育て世代〈19～39歳〉

**食事・運動・休養のバランスを意識し将来のための健康づくりを進めよう**

- 健康について関心を持ちバランスのとれた食事、適度な運動、休養・睡眠など日常生活の中で、健康を維持する習慣をもつようにしましょう。

### 働き盛り世代〈40～64歳〉

**自分の健康に関心を持ち、健康をチェックする習慣を身につけよう**

- 1年に1回は、健康診査やがん検診などを受診し、健康管理を心がけるとともに、健康状態や生活の変化に合わせて、食生活を見直しましょう。

### いきいき充実世代〈65歳以上〉

**地域のつながりを大切に、仲間づくり、生きがいづくりを通じて、こころと身体健康づくりに取り組もう**

- 適度な運動とバランスのとれた食事で健康を維持し、積極的に地域社会と交流しながら、生きがいを持って暮らしましょう

### (3) 将来の健康なまちのすがた（健康なまちの将来指標）

第2次計画では、本計画の基本理念・基本目標に基づく健康づくりの推進により、幼年期から高齢期までのすべての町民が、生涯にわたり心身ともに健康で自立した生活ができるまちの実現をめざし、最終的な成果となる健康なまちのすがたを「健康なまちの将来指標」として設定しています。

第2次計画終了の平成35年度まで、「健康なまちの将来指標」を継承します。

#### ① 健康寿命の延伸

健康寿命とは、介護が必要になるなど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を言います。町民が継続した健康づくり活動を通じて、健康寿命を延伸し、生涯にわたって健康的な暮らしをおくれるまちをめざします。

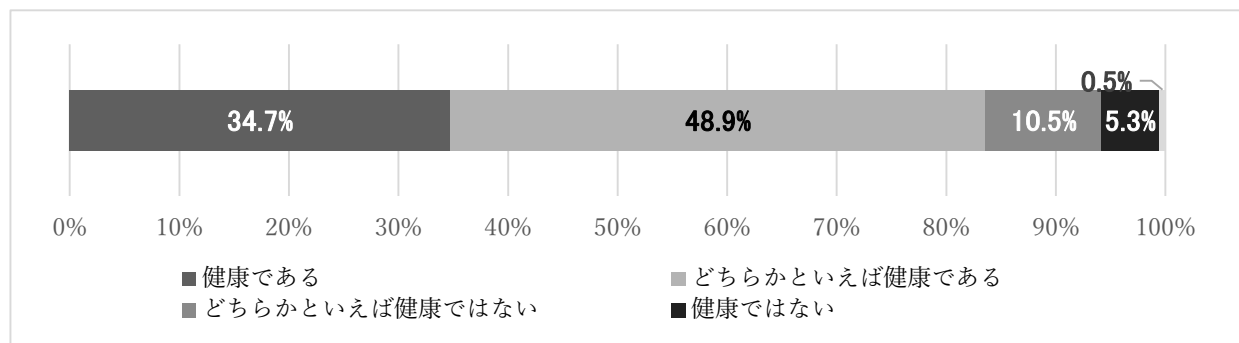
#### 【目標指標】

指標	現状値	目標値	備考
自らの感じる健康状態の向上 (自分の健康状態を「健康である」「どちらかといえば健康である」と感じている人の割合)	83.6%	85.0%	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

※1次計画策定時（H20）の調査値：78.3%

※2次計画策定時（H25）の調査値：79.8%

【（健康に関する意識と生活実態アンケート調査）あなたは、最近1か月の自分の健康状態をどのように感じていますか】



## ② 健康づくり活動に取り組む町民の増加

子どもから高齢者まで幅広い町民が健康であることの大切さを理解し、日常生活における食事、運動、休養などの健康づくりに積極的に取り組むまちをめざします。日常生活に取り入れやすいウォーキングを中心とした運動による健康づくりを積極的に推進します。

## 【目標指標】

指標	現状値	目標値	備考
運動をしている町民の割合	32.8%	35.0%	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

※1次計画策定時（H20）の調査値：30.6%

※2次計画策定時（H25）の調査値：31.6%

## （4）みんなでめざす「岡垣町の健康づくり10カ条」

第2次健康増進計画では、基本理念・基本目標を実現していくために、特に重点的に取り組むべき健康づくりのテーマを「岡垣町の健康づくり10カ条」にまとめ、町民の共通の健康づくりのスローガンとして推進していくこととしています。

「岡垣町の健康づくり10カ条」に示す健康づくりのテーマについては、後段の計画の取り組みの中で目標達成に向けた具体的な目標値を「めざそう健康指標」として設定し、目標達成に向けて努力していくものとしています。

第2次計画終了の平成35年度まで、この「岡垣町の健康づくり10カ条」を継承します。

## 岡垣町の健康づくり10カ条

### 第1条 毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう

病気は早期発見・早期治療が肝心です。健診(検診)を受けて健康状態を把握しましょう。

### 第2条 朝食を毎日とろう

朝食は大事なエネルギー源です。毎日朝食を食べて元気な1日をスタートしましょう。

### 第3条 3食に野菜をしっかり食べよう

1日に必要な野菜を朝・昼・晩に積極的に食べて、バランスの良い食事をこころがけましょう。

### 第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

自分流に楽しんで続ける運動習慣を取り入れましょう。

### 第5条 タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

慢性閉塞性肺疾患(COPD)などのタバコの健康被害を十分に理解し、禁煙・分煙生活を始めましょう。

### 第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

2~3日飲んだら1日休む、休肝日をつくり、お酒は楽しく適量をこころがけましょう。

### 第7条 毎日3回以上歯磨きをしよう

食後に歯磨きの習慣をつけ、8020(満80歳で20本以上の歯を保つ)をめざしましょう。

### 第8条 十分な睡眠をとり、疲れをとろう

十分な睡眠・休息で疲れたところとからだをほぐしましょう。

### 第9条 自分なりのストレス解消法を身につけよう

気分転換できるストレス解消法でストレスをコントロールし、ためないようにしましょう。

### 第10条 地域の健康づくり活動に参加しよう

地域で行われる健康づくり活動や健康講座に参加し、地域でともに健康づくりに取り組む「わ!」を広げましょう。

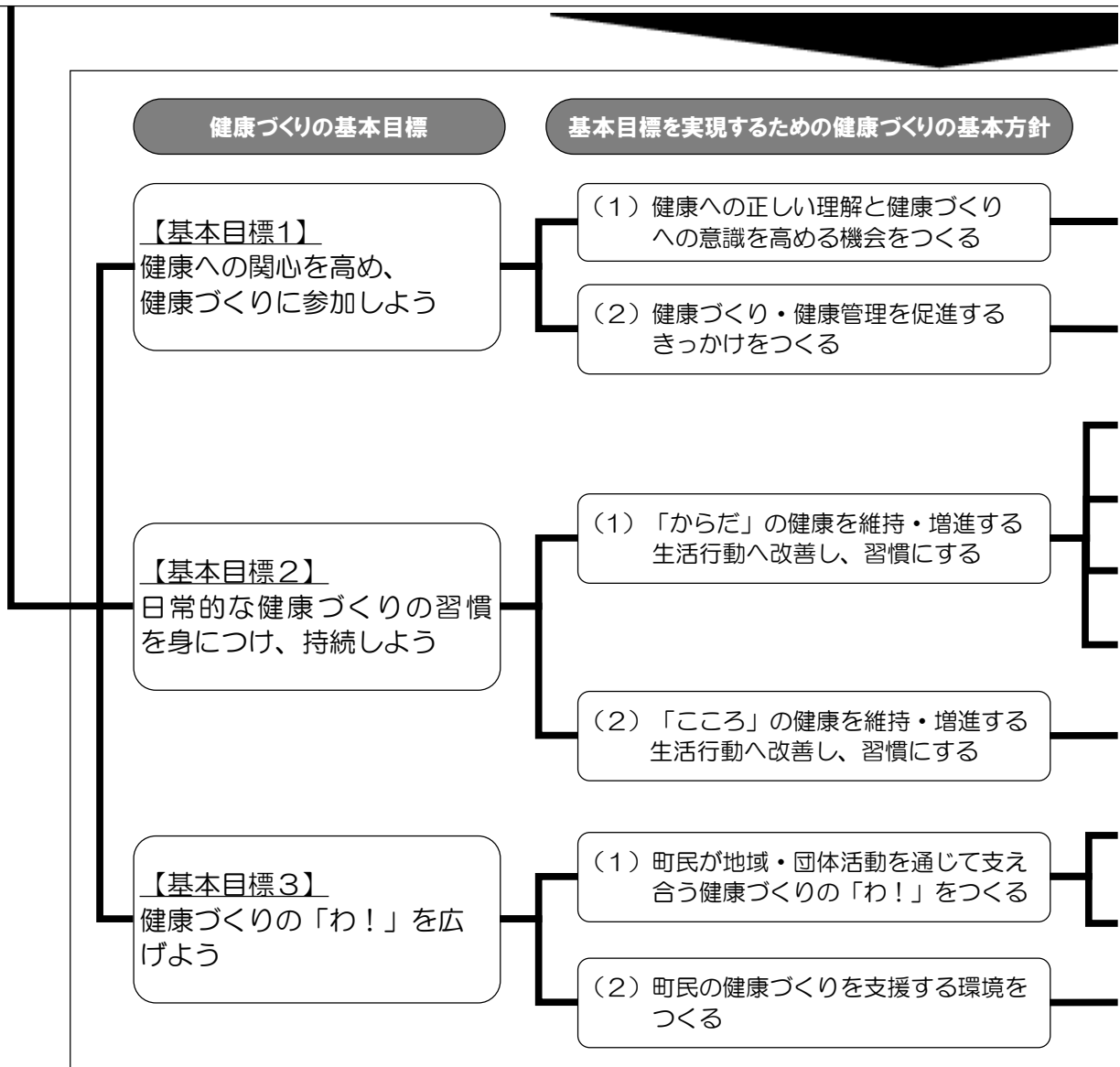
## 第5章 健康づくりに向けた取り組み ～施策大綱～

【施策体系】

**基本理念**： 「みんなで楽しく 広げよう 元気の『わ!』」

3つの健康づくりの基本目標

- 1 健康への関心を高め、健康づくりに参加しよう
- 2 日常的な健康づくりの習慣を身につけ、持続しよう
- 3 健康づくりの「わ!」を広げよう



### 世代別にめざす健康づくりの目標

育ち盛り世代<18歳以下>

健康づくりの基本となる規則正しい生活習慣を身につけよう

子育て世代<19～39歳>

食事・運動・休養のバランスを意識し将来のための健康づくりを進めよう



〈将来の健康指標（めざす将来の健康なまちのすがた）〉

1. 健康寿命の延伸

〔自分の健康状態を「健康である」「どちらかといえば健康である」と感じている人の割合：  
現状値83.6%⇒85.0%〕

2. 健康づくり活動に取り組む町民の増加

〔運動をしている町民の割合：現状値32.8%⇒35%〕

健康づくりの基本施策

①健康づくりに関する広報・啓発活動・学習活動の充実

①健診・検診受診の促進／保健指導の充実

①栄養・食生活の改善

②身体活動・運動の推進

③適正飲酒と禁煙

④歯と口の健康づくり

①休養・睡眠／こころの健康づくり

①健康づくりを担う人材・団体の育成と活用拡大

②地域活動における健康づくりの推進

①町内の健康増進の場づくり・環境づくり

岡垣町健康づくり 10カ条

【第1条】毎年1回は、健診（検診）を受け、自分の健康をチェックしよう

【第2条】朝食を毎日とろう

【第3条】3食に野菜をしっかりと食べよう

【第4条】ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

【第5条】タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

【第6条】過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

【第7条】毎日3回以上歯磨きをしよう

【第8条】十分な睡眠をとり、疲れをとろう

【第9条】自分なりのストレス解消法を身につけよう

【第10条】地域の健康づくり活動に参加しよう

働き盛り世代<40～64歳>

自分の健康に関心を持ち、健康をチェックする習慣を身につけよう

いきいき充実世代<65歳以上>

地域のつながりを大切に、仲間づくり、生きがいづくりを通じてこころと身体の健康づくりに取り組もう

## 基本目標 1 健康への関心を高め、健康づくりに参加しよう

### 1-1 健康への正しい理解と健康づくりへの意識を高める機会をつくる

#### (1) 健康づくりに関する広報・啓発活動・学習活動の充実

##### ① 現状と課題

町民の健康づくりを広げていくためには、自らの健康状態や健康づくりに対する関心を高め、行動に向けた一歩を踏み出す環境づくりを考えることが重要になります。

岡垣町では、様々な広報活動や各種講座、保健推進員会や食生活改善推進会、運動普及推進会の取り組みにより、健康に対する大切さについて広く啓発活動を進めてきました。

しかし、健康講座などの参加者は、高齢者が中心となっているため、生活習慣病の予防が求められる青年期、中年期、壮年期の人に対しては十分な展開ができていません。

また、地域における健康講座についても、依頼のあった団体などに対して実施しており、自治区によって関心度に格差があり、参加者の偏りがみられます。

今後はこうした世代、地域の健康づくりに対する関心の格差を解消し、より幅広い町民が健康に対する関心をもち、健康づくりに参加するための環境づくりが求められます。

##### ② めざす健康づくり

○これまで健康に対してあまり関心のなかった町民も、楽しみながら健康づくりに取り組めるような事業を行っていきます。

○従来から行われている広報や健康講座を通じた健康づくりについての啓発活動を継続するとともに、より幅広い町民の関心を高めるため「まつり岡垣」などの機会を活用した啓発活動を充実させていきます。

○地域や職場、サークルなど多くの団体が気軽に健康講座を利用できるよう、選択しやすい健康講座のメニューを用意するなど、利用しやすい仕組みづくりを進めます。

○ホームページや広報を活用し、自らの健康状態を簡易に診断できる福岡県の「健康ポータルサイト」を周知するなど、健康教育を受ける機会が少ない若い世代や働き盛り世代が、忙しい時間の中でも健康に関心をもつきっかけとなる広報活動を展開します。

③ 具体的な取り組み

1) 町民・家庭で取り組む健康づくり

育ち盛り世代 <18 歳以下>	○日頃から自らの健康に関心をもち、広報や健康講座などを通じて、健康管理の正しい知識を身につけ、健康づくりを実践しよう。
子育て世代 <19~39 歳>	
働き盛り世代 <40~64 歳>	
いきいき充実世代 <65 歳以上>	

2) 地域・団体が連携し取り組む健康づくり

○保健推進委員会、食生活改善推進会、運動普及推進会などの活動により、町民に対して健康づくりの意識啓発と、正しい健康づくりの理解促進を進めます。

3) 行政の役割

施策	取り組みの内容	主な事業
乳幼児健診での集団教育の実施	○乳幼児健診時に、保護者に対して親子の健康指導や育児相談を実施します。	○乳幼児健診・集団教育事業(健康づくり課)
乳幼児相談の機会の確保	○子どもの身長や体重を計測し、離乳食や歯のケアについて、また子育ての方法などの相談を受けます。	○子育て相談(健康づくり課)
公民館講座での健康学習の充実	○健康づくりや生きがいづくりなどを目的とした公民館講座を実施し、町民の健康に関する理解促進を図ります。	○公民館講座事業(生涯学習課)
健康づくり啓発イベントの開催	○「まつり岡垣」での健康度測定や健康相談、COPD、こころの健康づくりの啓発などを行います。	○まつり岡垣(産業振興課・健康づくり課)
出前講座での健康学習の充実	○さまざまなメニューの中から選べる出前講座を実施し、地域や団体などでの健康づくりについての学習の機会を充実します。	○出前講座(生涯学習課・健康づくり課)

## 1-2 健康づくり・健康管理を促進するきっかけをつくる

## (1) 健診(検診)受診の促進/保健指導の充実

## ① 現状と課題

生活習慣病は、長い時間をかけて自覚症状がないまま進行します。定期的に健康診査を受診することで、町民一人ひとりが自身の健康状態をしっかりと把握し、またその結果を基に、日常生活の中で食生活や運動習慣、休養のとり方などを見直し、生活習慣病を予防することが重要となります。

また、メタボリックシンドロームについては、糖尿病をはじめとする生活習慣病を引き起こす要因とされており、平成20年度から始まった生活習慣病予防のための特定健康診査では、その減少が評価項目の一つとされています。

特に、働き盛り世代(40~64歳)は、メタボリックシンドロームの予防やがんなどの生活習慣病の早期発見のため、特定健康診査やがん検診などを受ける必要があります。

各種がん検診については県の平均を上回る受診率となっていますが、個人通知や各種講座などを通じて、健康診査とあわせた意識啓発や受診勧奨を積極的に行っていく必要があります。

保健指導については、各健診(検診)結果をもとにハイリスクの人を対象とした保健指導を実施し、疾病の重症化の予防に努めています。特に糖尿病性腎症については、平成30年度から、遠賀中間医師会と連携して糖尿病性腎症重症化予防を開始し、透析の予防などを図っていきます。

## ② めざす健康づくり

○定期的に各種健診やがん検診などを受けることで、自身の健康状態を把握し、健康管理を行うことの大切さを広報や保健推進委員会などの活動により積極的にPRし、受診促進を図ります。

○健診結果に対する保健指導によるフォローアップは、発症の予防や重症化予防につながる重要な活動であり、今後も積極的に展開します。

## 岡垣町健康づくり10カ条

**第1条 毎年1回は、健診(検診)を受け、****自分の健康をチェックしよう**

病気は早期発見・早期治療が肝心です。健診(検診)を受けて健康状態を把握しましょう。

〈めざそう健康指標〉

指標	現状値	目標値	備考
特定健診受診率	40.2% (H29)	60%	岡垣町第 3 期特定健診等 実施計画 (H30~H35)
特定保健指導実施率	51.4% (H29)	60%	
がん検診受診率 胃がん 大腸がん 子宮頸がん 乳がん 肺がん	11.6% 13.8% 15.6% 20.9% 14.9% (H29)	増加	地域保健・健康増進事業 報告

③ 具体的な取り組み

1) 町民・家庭で取り組む健康づくり

育ち盛り世代 〈18 歳以下〉	○【乳幼児期】健やかな母子の成長につながるよう妊娠・出産時の健診、1 歳 6 か月や 3 歳児健診、予防接種などを適切に接種、受診しよう。
子育て世代 〈19~39 歳〉	○定期的に健診を受診し、自分の身体の状態を知り、生活習慣病を予防しよう。 ○がん検診を受診し、がんの早期発見に努めよう。 ○【女性】子宮頸がん・乳がんの検診を受診し、がんの早期発見に努めよう。
働き盛り世代 〈40~64 歳〉	
いきいき充実世代 〈65 歳以上〉	

2) 地域・団体が連携し取り組む健康づくり

- 保健推進員会などが、地域での活動の中で、健診を通じて自分の健康状態を知り、健康管理や病気を予防することの大切さを伝え、町民の健康診査の受診を促進します。
- 事業者は、特定健康診査などをはじめ、従業員やその家族の健康管理に努めます

## 3) 行政の役割

施策	取り組みの内容	主な事業
健診の受診促進	○特定健診の受診を促進し、働き盛り世代、いきいき充実世代のメタボリックシンドロームの予防・改善を図ります。 ○子育て世代の健診受診を支援し、生活習慣病の予防に努めます。	○特定健康診査事業 ○生活習慣病予防健診事業 ○骨粗しょう症検診事業 (健康づくり課)
妊婦健診の受診促進	○母子健康手帳交付時に妊婦健診の大切さを説明し、また妊婦健診の補助券を交付することで、安全な妊娠出産を支援します。	○母子健康手帳の交付 ○妊婦健康診査事業 (健康づくり課)
乳幼児健診の実施	○4 か月、7 か月、1 歳 6 か月、3 歳児の健診を実施し、乳幼児の生活習慣の改善や健康の保持増進、疾病の早期発見に努めます。	○乳幼児健診事業 (健康づくり課)
定期予防接種等の実施	○予防接種法に定められた疾病の感染の重症化等を予防します。 ○季節性インフルエンザの重症化予防と感染拡大を防ぐため、ワクチン接種費用の一部を助成します。	○予防接種法に基づく定期予防接種事業 ○子どもインフルエンザ予防接種助成事業 (健康づくり課)
各種がん検診受診の促進	○がん検診の受診機会をつくり、がんの早期発見に努めます。	○各種がん検診事業 (健康づくり課)
子宮頸がん・乳がん検診の受診促進	○女性の子宮頸がん・乳がん検診の受診機会をつくり、がんの早期発見に努めます。	○各種がん検診事業 (健康づくり課)
各世代の歯科検診の実施	○幼児、妊産婦、40 歳以上を対象に歯科検診を行い、虫歯や歯周病の予防に努めます。	○幼児健診事業 ○妊産婦歯科健診事業 ○歯周病検診事業 (健康づくり課)
健診事務処理の効率化	○情報処理システムの運用により健診、後期高齢者医療保険などの事務処理の効率化を図ります。	○保健・健診システム運用事業 ○後期高齢者システム運用事業 (広報情報課)
健診結果に対する保健指導の推進	○ハイリスクな特定健診受診者に対して保健指導を行い、疾病の重症化及び健康障害を予防します。 ○子育て世代のハイリスクな健診受診者に対して保健指導を行い、疾病の重症化及び健康障害を予防します。	○特定保健指導等事業 ○特定健康診査事業 ○集団健診結果等による訪問指導事業 ○糖尿病性腎症重症化予防事業 (健康づくり課)
特定健診受診者に対する生活習慣改善教室の実施	○特定健診受診後に、食事や運動に関する生活習慣の改善教室を実施し、生活習慣を見直す機会をつくります。	○生活習慣改善教室 (健康づくり課)
乳幼児に対する保健指導の推進	○生後 4 か月までの乳児をもつ世帯への訪問指導により、乳児の成育状況を確認するとともに、育児不安の解消を図ります。	○訪問指導事業 (健康づくり課)

## 基本目標2 日常的な健康づくりの習慣を身につけ、持続しよう

### 2-1 「からだ」の健康を維持・増進する生活行動へ改善し、習慣にする

#### (1) 栄養・食生活の改善

##### ① 現状と課題

食生活の乱れは、生活習慣病と関係が深く、食生活のあり方は生涯を通じての健康づくりの基盤となります。

乳幼児期では、健診事業や相談事業で集団指導や個別相談の機会を設けています。また、実際に離乳食等を作る教室も行っており、さまざまな機会を通して、乳幼児とその保護者に対して食生活の大切さを伝えています。

また、アンケート結果では、若い男性は、食事量や食品の成分などの意識が薄い傾向にあります。

岡垣町では地域の特性を活かした地産地消により、学校・家庭・地域が一体となった食育や食生活改善推進会との協働による食育に取り組んでいます。

食がもたらす健康への影響を重視し、望ましい食生活を実践できるようすべての世代への働きかけが、より一層重要となります。

##### ② めざす健康づくり

○生涯を通じた健康づくりのため、全ての世代において、望ましい食生活の実践を促進する啓発活動を推進します。

○育ち盛り世代は食べることの基礎を育む大切な時期であり、「食への関心」「規則正しい食生活」などを身につけられるように、子どもたちの食を育みます。また、家族との「共食」が、望ましい食習慣を身につける実践の場となります。家族そろっての食事を心がける働きかけを進めます。

○町民が地元の農林水産物などを積極的に使う地産地消を広げることで、安全・安心な食への理解を深めていきます。

○食生活に関心の低い男性や働き盛り世代の各世代への働きかけを促進します。

#### 岡垣町健康づくり10カ条

### 第2条 朝食を毎日とろう

朝食は大事なエネルギー源です。毎日朝食を食べて元気な1日をスタートしましょう。

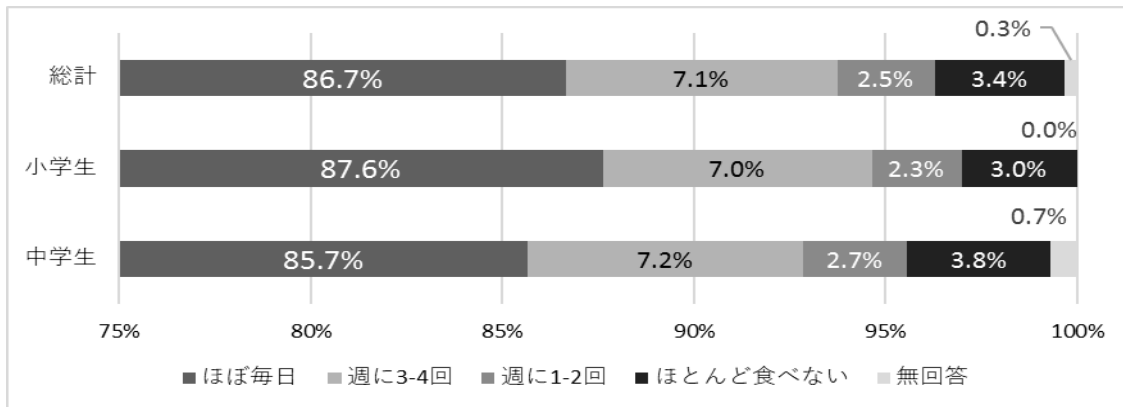
〈めざそう健康指標〉

指標	現状値	目標値	備考
朝食を毎日食べる児童の割合【小学生】	87.6%	全国平均以上 (参考値 H28 年度 95.5%)	子どもの健康アンケート調査
朝食を毎日食べる生徒の割合【中学生】	85.7%		

※2次計画策定時（H25）の調査値：小学生 90.5% 中学生 81.9%

※福岡県健康増進計画目標指標：朝食を毎日食べる児童の割合（H23現状値 86.8%⇒H28目標値 95%）  
（H28現状値 84.2%⇒H34全国平均以上）

【（子ども健康アンケート調査）あなたは、朝、食事をしていますか】



岡垣町健康づくり10カ条

**第3条 3食に野菜をしっかりと食べよう**

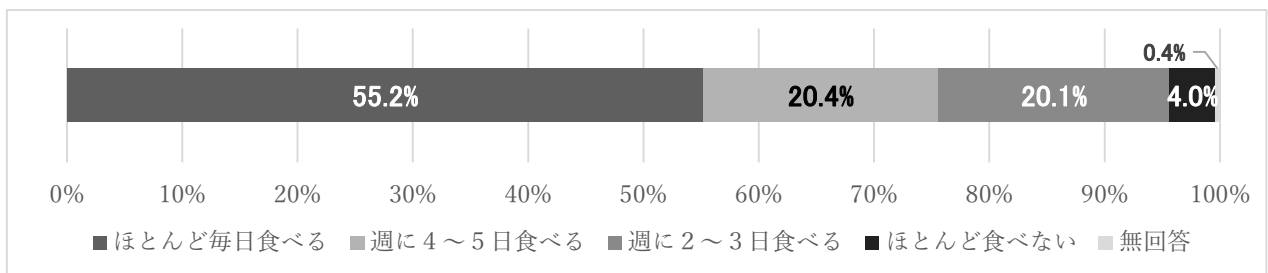
1日に必要な野菜を朝・昼・晩に積極的に食べて、バランスの良い食事をこころがけましょう。

〈めざそう健康指標〉

指標	現状値	目標値	備考
野菜やきのこ類をほとんど毎日食べる人の割合【成人全体】	55.2%	増加	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

※2次計画策定時（H25）の調査値：51.1%

【（健康に関する意識と生活実態調査）あなたは、ふだん野菜やきのこ類を食べていますか】





③ 具体的な取り組み

1) 町民・家庭で取り組む健康づくり

育ち盛り世代 <18歳以下>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活の大切さを知ろう。</li> <li>○朝食から始まる食生活を心がけよう。</li> <li>○家族そろって食べる意識を持とう。</li> <li>○【乳幼児】乳幼児の食の大切さを理解し、適切な離乳食、幼児食をとらせよう。</li> <li>○【小中学生】家庭や学校で、食に関する知識を身につけよう。</li> </ul>
子育て世代 <19～39歳>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食から始まる食生活を心がけよう。</li> <li>○家族そろって食べる意識を持とう。</li> <li>○野菜の摂取量を増やそう。</li> <li>○脂肪・塩分を控えた食事を心がけよう。</li> </ul>
働き盛り世代 <40～64歳>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○適正体重を知り、痩せすぎ・太りすぎに注意しよう。</li> <li>○家族そろって食べる意識を持とう。</li> <li>○野菜の摂取量を増やそう。</li> <li>○脂肪・塩分を控えた食事を心がけよう。</li> </ul>
いきいき充実世代 <65歳以上>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や仲間と食べる機会を増やそう。</li> <li>○バランスに気をつけた食事をしよう。</li> </ul>

2) 地域・団体が連携し取り組む健康づくり

- 食生活改善推進会の活動として、公民館などを活用した食育講座や料理教室などの開催により、食に対する関心を高めます。
- 地元農林水産物の地産地消の拡大を進めます。

3) 行政の役割

施策	取り組みの内容	主な事業
地域における食育の充実	○「食」について意識を高め、健全な食生活の実践を進めます。	○食生活改善推進会との連携事業(健康づくり課) ○地元農林水産物の地産地消の拡大(産業振興課)
乳幼児に対する食育の推進	○料理教室を通じて、乳幼児期からの食生活の大切さを学ぶ機会づくりを支援します。 ○町立保育所では、食育を通して食べる楽しさや食べ物大切さを知る取り組みを進めます。	○にこにこクッキング事業(健康づくり課) ○町立保育所における食育の取り組み(こども未来課)
高齢者に対する食育の推進	○食生活改善推進会などによる講座や料理教室を通じて高齢期の手軽で健康につながる食事づくりを支援します。	○いきいき長生き講座事業 ○おでかけヘルシークッキング事業(健康づくり課)
小中学校における食育の推進	○小中学校における食育を通じて正しい食に対する理解と実践を図ります。	○栄養教諭を中心とした食育の指導、啓発(教育総務課)
公民館講座での健康学習の充実	○小学生を対象に手作りの楽しさや食の大切さを学ぶと共に食材や生産者への感謝の心を育てるため、食育講座を実施します。	○公民館講座事業(生涯学習課)

## (2) 身体活動・運動の推進

### ① 現状と課題

適度な運動は、生活習慣病の予防やストレスの解消に効果があり、その習慣化が、健康を維持していく上で大きな役割を果たします。このため、日常生活の中に意識して運動をする機会を設けることで、運動不足を解消していくことが必要です。

町民の健康づくりの拠点であるサンリーアイではフィットネスジムでの運動指導による健康づくりや施設を活用した運動が積極的に進められています。

一方、仕事、家事や育児などで忙しく、日常生活の中で運動習慣がもてていない町民も多く、朝晩や空き時間を利用して手軽に取り組むことのできるウォーキングなどの普及啓発により、無理なく楽しみながら運動が続けられる仲間づくりや環境づくりが必要となっています。

### ② めざす健康づくり

○日常生活のなかに運動習慣を定着させるため、子どもの頃から外遊びなどで身体を動かすことの楽しさを学ぶ機会をつくります。

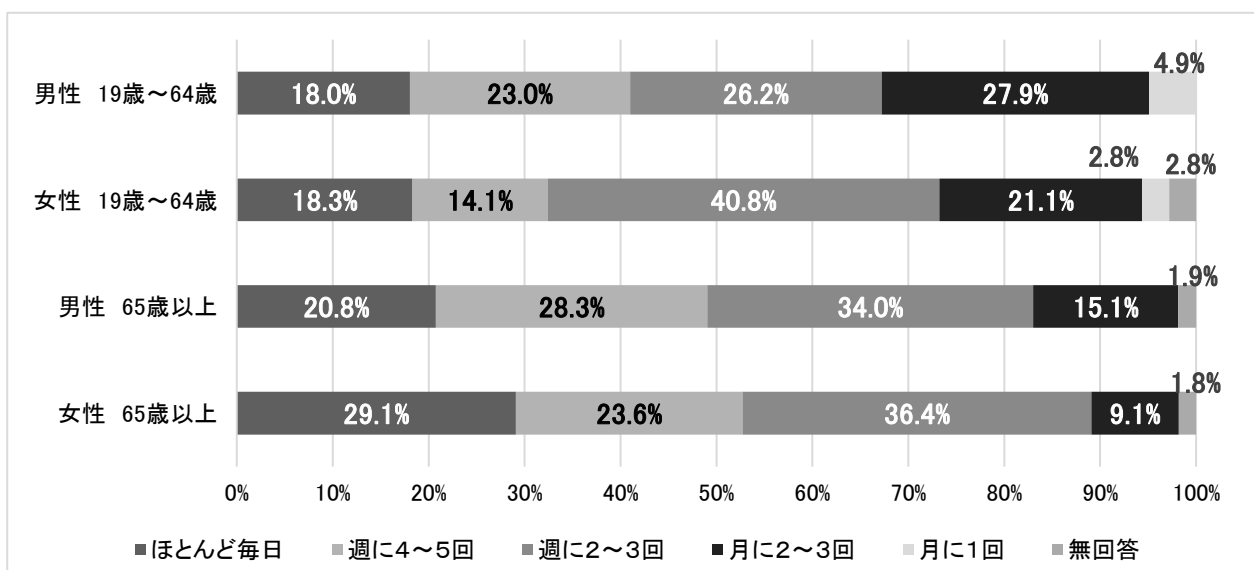
○「いつでも、どこでも」手軽にできる運動として、ウォーキングを幅広く町民に普及します。

○運動普及推進会や体育協会などによる健康づくり活動を支援し、サンリーアイや総合グラウンド、地域公民館などを拠点とした運動を促進します。

○スポーツ大会などのイベントを開催し、運動を通じた町民の幅広い交流を促進します。

○特定健診受診後に、食事や運動に関する生活習慣の改善教室を実施し、生活習慣を見直す機会をつくります。

【(健康に関する意識と生活実態調査)運動・スポーツをどのくらいの頻度で行います(ました)か】



岡垣町健康づくり 10 カ条

**第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう**

自分流に楽しんで続ける運動習慣を取り入れましょう。

〈めざそう健康指標〉 =

指標	現状値	目標値	備考
運動習慣のある人の割合 【19～64 歳】	男性 21.2% 女性 21.3%	男性 36% 女性 33%	健康に関する意識と生活 実態アンケート調査
運動習慣のある人の割合 【65 歳以上】	男性 34.9% 女性 33.6%	男性 58% 女性 48%	

※2次計画策定時（H25）の調査値：19～65歳の男性 22.0%、女性 17.5%  
65歳以上の男性 35.1%、女性 29.6%

※福岡県健康増進計画の目標指標：

運動習慣者の割合（20～64歳） 男性H23 現状値 30.4% ⇒ H34 目標値 36%  
H28 現状値 21.7% ⇒ H34 目標値 36%  
女性H23 現状値 29.1% ⇒ H34 目標値 33%  
H28 現状値 22.5% ⇒ H34 目標値 36%  
運動習慣者の割合（65歳以上） 男性H23 現状値 48.5% ⇒ H34 目標値 58%  
H28 現状値 41.7% ⇒ H34 目標値 58%  
女性H23 現状値 43.2% ⇒ H34 目標値 48%  
H28 現状値 46.3% ⇒ H34 目標値 48%

③ 具体的な取り組み

1) 町民・家庭で取り組む健康づくり

育ち盛り世代 〈18 歳以下〉	○体育や課外活動を通じて体力づくりに努めよう。 ○日頃から外で遊び、自治会や子ども会などが行う地域のスポーツ大会などに参加するなど積極的に身体を動かそう。
子育て世代 〈19～39 歳〉	○仕事、家事や育児の合間に手軽にできる運動を習慣にしよう。 ○サークル活動への参加や、家族、友人などと運動に取り組む機会をつくろう。 ○日常生活のなかで少しでも多く歩くよう心がけよう。
働き盛り世代 〈40～64 歳〉	○ウォーキングなどを日常生活のなかに取り入れ、運動習慣を身につけよう。 ○運動を通じた仲間づくりを進めよう。 ○日常生活のなかで少しでも多く歩くよう心がけよう。
いきいき充実世代 〈65 歳以上〉	○地域のウォーキング活動に参加し、運動習慣を身につけよう。 ○運動機能や筋力の低下を防ぐため、公民館での運動教室に参加するなど積極的に身体を動かそう。 ○積極的な社会参加を通じて生きがいのある生活を送ろう。

2) 地域・団体が連携し取り組む健康づくり

- 体育協会、スポーツ推進委員、体育委員などが行う事業により、運動を通じた地域の交流の機会の確保に努めます。
- スポーツクラブへの参加を促進し、日常的に体を動かす仲間を増やします。
- 運動普及推進会や保健推進委員会が行う活動を通じた身近な地域での運動やウォーキングの機会を広げます。
- 社会福祉協議会や老人クラブなどと連携した介護予防事業、軽スポーツによる世代間交流を広げます。

3) 行政の役割

施策	取り組みの内容	主な事業
サンリーアイによる健康づくりの推進	○町民の健康づくりの拠点であるサンリーアイを活用した運動指導による健康づくりを支援します。	○サンリーアイ・フィットネスジム事業 (生涯学習課)
運動普及推進会や保健推進委員会の活動を通じた地域の健康づくりの推進	○運動普及推進会や保健推進委員会の活動を支援し、地域ぐるみの運動普及につなげていきます。	○運動普及推進会地区組織活動支援事業 ○保健推進委員会地区組織支援事業 (健康づくり課)
リフレッシュ体操教室の実施	○公民館での健康体操教室を実施し、町民の健康増進を図ります。	○リフレッシュ体操教室事業(生涯学習課)
親子による健康教室の実施	○日ごろスポーツをしない子の体験や小学生の子どもをもつ親子のふれあいスポーツ教室を実施し、健康増進を図ります。	○軽スポーツ普及事業 (生涯学習課)
介護予防活動の推進	○身体機能の低下や認知症などにより要支援・要介護状態になることの予防や重症化防止のため、介護予防の取り組みを推進します。	○介護予防・日常生活支援総合事業<出前楽しく健康教室/脳若トレーニング教室>(長寿あんしん課)
スポーツ・運動を通じた高齢者の交流・生きがいがづくり	○高齢者が地域の各団体の様々なスポーツ活動を通じて生きがいがづくりと社会参加を促進します。	○高齢者の生きがいと健康づくり事業<高齢者スポーツ大会/ねんりんスポーツ大会/「散歩で健康」大作戦/世代間交流事業/健康長寿同好会>(長寿あんしん課)
スポーツ大会の開催	○ウォーキング・マラソン大会、グラウンドゴルフ大会を実施し、幅広い町民の健康増進と交流活動を広げます。	○スポーツ大会開催事業<ウォーキング・マラソン大会、グラウンドゴルフ大会 (生涯学習課)

### (3) 適正飲酒と禁煙

#### ① 現状と課題

たばこは、肺がんをはじめとした多くのがんの発症を高め、慢性気管支炎や肺気腫などのCOPD（慢性閉塞性肺疾患）患者の90%以上が、喫煙者や受動喫煙者といわれています。まつり岡垣では、例年COPDの啓発と肺活量の測定を行っており、定期健診受診者の健診結果説明会では、喫煙の習慣のある人に肺機能の簡易検査を実施しています。喫煙者の多くは男性であり、たばこの害についての正しい知識の普及啓発とともに、喫煙習慣者の減少と、受動喫煙の防止を図っていく必要があります。

また、平成30年度に健康増進法が改正され、望まない受動喫煙を防止する対策が進められていきます。

飲酒については、仕事による精神的ストレスや付き合いなどで飲酒する機会が増えている人がいます。多量飲酒は肝炎や肝硬変、肝がん、生活習慣病やアルコール依存症につながる恐れがあります。特定健診受診者の健診結果説明では、検査データを基にアルコールの害や飲み方、飲む量について説明しています。

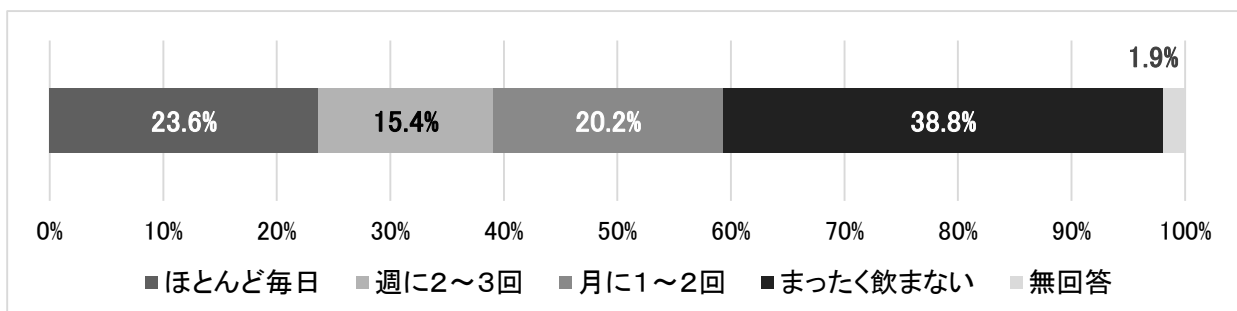
飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適正な飲酒をこころがけることが重要になります。

#### ② めざす健康づくり

○たばこの健康への害についての正しい知識の普及・啓発を図り、喫煙者には禁煙を勧めるとともに、公共的エリアにおいての敷地内禁煙、施設内禁煙などを行うなど、望まない受動喫煙の対策を進めていきます。

○過度のアルコール摂取が健康に及ぼす害についての正しい知識、適度な量、頻度で飲酒することの重要性について啓発し、アルコール由来の疾病の低減をめざします。

【（健康に関する意識と生活実態調査）あなたは、お酒（ビール、日本酒、洋酒など）を飲む習慣がありますか】



岡垣町健康づくり 10 カ条

**第5条 タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう**

慢性閉塞性肺疾患（COPD）などのタバコの健康被害を十分に理解し、禁煙・分煙生活を始めましょう。

〈めざそう健康指標〉

指標	現状値	目標値	備考
成人の喫煙率の減少	15.8%	13%	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

※2次計画策定時（H25）の調査値：16.4%

※福岡県健康増進計画の目標指標：成人の喫煙率の減少

H23 現状値 23.6% ⇒ H34 目標値 13%

H28 現状値 20.3% ⇒ H34 目標値 13%

岡垣町健康づくり 10 カ条

**第6条 過度なお酒の接種は控え、休肝日をつくろう**

2～3日飲んだら1日休む、休肝日をつくり、お酒は楽しく適量をこころがけましょう。

〈めざそう健康指標〉

指標	現状値	目標値	備考
飲酒が多すぎる人の減少	男性 5.5% 女性 2.1%	減少	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

※2次計画策定時（H25）の調査値：男性 11.9% 女性 5.7%

※福岡県健康増進計画の目標指標：

1日当たりの純アルコール接種量が男性 40g 以上女性 20g 以上の者の割合の減少

H23 現状値 男性 15.2% 女性 8.1% ⇒ H34 目標値 男性 12.9% 女性 6.9%

H28 現状値 男性 16.5% 女性 6.5% ⇒ H34 目標値 男性 12.9% 女性 6.9%

③ 具体的な取り組み

1) 町民・家庭で取り組む健康づくり

育ち盛り世代 〈18歳以下〉	○たばこやアルコールの害を理解し、成人するまでは絶対に、飲酒や喫煙をしません。
子育て世代 〈19～39歳〉	○喫煙者は禁煙・分煙に努めよう。 ○子どもや妊婦の受動喫煙防止に努めよう。
働き盛り世代 〈40～64歳〉	○妊娠中は、禁煙・禁酒しよう。 ○たばこやアルコールに頼らないストレス解消法を見つけよう。
いきいき充実世代 〈65歳以上〉	○適量の飲酒に努め、休肝日を設けよう。

2) 地域・団体が連携し取り組む健康づくり

○地域の公共の場（集会所・公園など）での望まない受動喫煙の防止に取り組みます。

○事業者は、望まない受動喫煙の防止に努めます。

3) 行政の役割（喫煙に関しては町の方向性の決定後、内容を見直し）

施策	取り組みの内容	主な事業
受動喫煙を防止する環境づくり	○健康増進法の改正に伴い、望まない受動喫煙防止のための対策を行います。	○広報による啓発 ○施設の受動喫煙防止対策（各施設の管理課）
たばこの害に対する理解促進	○健診などを通じて、受動喫煙を含むたばこが、健康に与える害について知識の普及を行います。	○特定健康診査事業 ○特定保健指導等事業 ○集団健診結果等による訪問指導事業（健康づくり課）
アルコールの飲みすぎの害に対する理解促進	○アルコールの飲みすぎが、健康に与える害について知識の普及を行います。	○特定健康診査事業（健康づくり課）

## (4) 歯と口の健康づくり

### ① 現状と課題

口が健康であることは豊かな食生活を営むことができるだけでなく、全身の様々な病気の予防にもつながります。いつまでも自分の歯を保ち、健全な食生活を送ることができる心身ともに健康な毎日を過ごすために、日ごろから歯や口腔の健康管理を行い、歯の喪失や歯周病の予防をすることが重要です。

岡垣町では、妊婦や産婦を対象とした歯科健診を実施しています。子どもに対しては、乳幼児健診で歯科健診や、歯みがきや食事に関する歯科保健指導を行っています。また2歳児相談では、歯科診察や保健指導に加えフッ素塗布を行っており、むし歯の予防に取り組んでいます。

また、平成29年度からは、40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に歯周病検診を開始し、成人期の口腔ケアにも力を入れています。

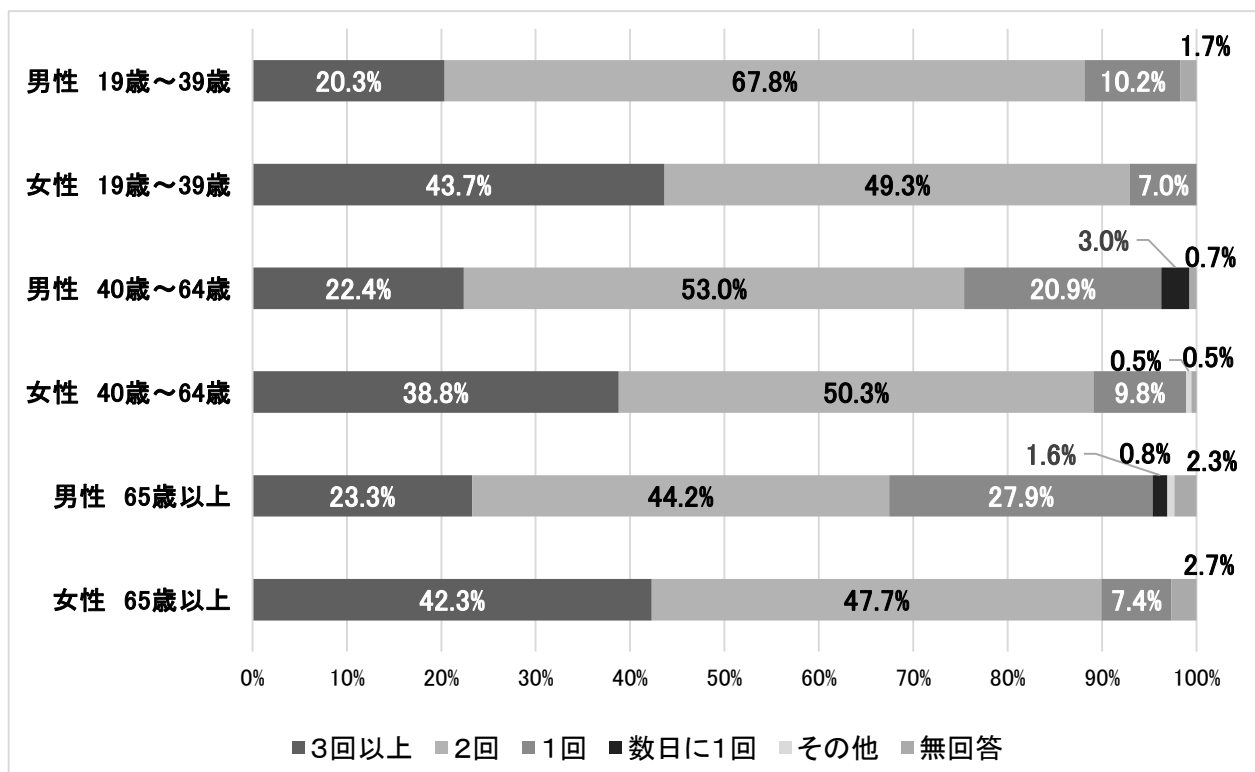
### ② めざす健康づくり

○乳幼児期からむし歯や歯周病を予防できるよう歯科保健指導に取り組みます。

○むし歯や歯周病予防など、口腔の健康管理を推進するため、歯科健診の受診を促進します。

○高齢者の口腔機能の維持・向上のための歯周病検診や歯科保健指導を推進します。

【（健康に関する意識と生活実態調査）あなたは、1日にどのくらい歯を磨いていますか】





## 岡垣町健康づくり 10 カ条

**第7条 毎日3回以上歯磨きをしよう**

食後に歯磨きの習慣をつけ、8020（満80歳で20本以上の歯を保つ）をめざしましょう。

## 〈めざそう健康指標〉

指標	現状値	目標値	備考
毎日3回以上歯を磨く人の割合 【19～39歳】	男性 18.6% 女性 43.7%	増加	健康に関する意識と生活 実態アンケート調査
毎日3回以上歯を磨く人の割合 【40～64歳】	男性 22.6% 女性 39.0%		
毎日3回以上歯を磨く人の割合 【65歳以上】	男性 23.8% 女性 43.4%		

※2次計画策定時（H25）の調査値：19～39歳 男性 16.7% 女性 30.7%  
40～64歳 男性 20.1% 女性 30.9%  
65歳以上 男性 24.1% 女性 30.6%

## ③ 具体的な取り組み

## 1) 町民・家庭で取り組む健康づくり

育ち盛り世代 〈18歳以下〉	○むし歯や歯周病予防のため、正しい歯磨き習慣を身につけよう。 ○バランスよい食事を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身につけよう。
子育て世代 〈19～39歳〉	○むし歯や歯周病予防について正しい知識を持ち、正しい歯磨き習慣など、自己管理する力を身につけよう。
働き盛り世代 〈40～64歳〉	○定期的にかかりつけ歯科へ受診し、健診や定期管理を受けよう。
いきいき充実世代 〈65歳以上〉	○バランスよい食事を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身につけよう。

## 2) 地域・団体が連携し取り組む健康づくり

○ふれあいサロンなどで、地域での歯の健康に関する知識の普及啓発に努めます。

## 3) 行政の役割

施策	取り組みの内容	主な事業
むし歯や歯周病予防の推進	○妊産婦の歯科健診を実施します。 ○幼児を対象とした、定期的な歯科診察や歯科相談を行うことによりむし歯を予防します。	○妊産婦歯科健診事業 ○乳幼児健診事業 ○子育て相談事業 (健康づくり課)
歯科健診の受診促進	○歯の健康の大切さを周知し、定期的な歯科健診の受診を促進します。 ○各年代にあった歯科保健の指導の拡充を図り、健診受診の啓発に努めます。	○妊産婦歯科健診事業 ○乳幼児健診事業 ○歯周病検診事業 (健康づくり課)

## 2-2 「こころ」の健康を維持・増進する生活行動へ改善し、習慣にする

### (1) 休養・睡眠／こころの健康づくり

#### ① 現状と課題

いきいきと自分らしく生きるためには、「身体の健康」とともに「こころの健康」が重要です。

こころの健康づくりについては、ストレス解消や十分な睡眠の必要性を各種相談事業や広報、出前講座などを通じて周知しています。

アンケート調査では、いつもストレスがあると回答した市民が若干ですが減っています。質の良い睡眠をとり趣味や適度な運動などで、仕事や生活などで蓄積されるストレスをうまく発散する手段を身につけることを進めています。睡眠については、小中学生は早寝早起きの傾向にありますが、大人の睡眠時間が減少する傾向にあります。睡眠の重要性や質を高める方法について周知し、睡眠不足がこころや体の不調につながらないように、支援していく必要があります。

また、うつなどのこころの病気は全国的に増加しており、相談体制の充実などの対策が求められています。特に、産後うつや子育ての悩みなどに対応するため、妊娠期から産後までの切れ目のない支援の充実のため、子育て包括支援センターの設置や、産前・産後サポート事業、産後ケア事業等の実施を検討していきます。

#### ② めざす健康づくり

○こころの健康は身体の健康と同様、大変重要なものであり、規則正しい生活習慣を身につけ、適度にストレスを解消し、いきいきと暮らせるよう支援します。

○睡眠は、身体やこころなどの日々の疲労を解消する大切なものであることを理解し、適度な睡眠を確保します。

○ストレスとうまく付き合い、ストレスをためこまずに友人や身近な相談場所などを活用し、深刻な病気にならないように支援します。

○ストレスやこころの問題を抱える人が相談できる機関などを周知し、安心して相談や受診できる環境を整えることで、こころの健康づくりを支援します。

岡垣町健康づくり 10 カ条

**第8条 十分な睡眠をとり、疲れをとろう**

十分な睡眠・休息で疲れたところとからだをほぐしましょう。

〈めざそう健康指標〉

指標	現状値	目標値	備考
睡眠があまりとれていない人の割合の減少	29.2%	15%	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

※2次計画策定時（H25）の調査値：21.6%

※福岡県健康増進計画の目標指標：睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少

H23 現状値 18.4% ⇒ H28 目標値 15%

H28 現状値 19.2% ⇒ H34 目標値 15%

岡垣町健康づくり 10 カ条

**第9条 自分なりのストレス解消法を身につけよう**

気分転換できるストレス解消法でストレスをコントロールし、ためないようにしましょう。

〈めざそう健康指標〉

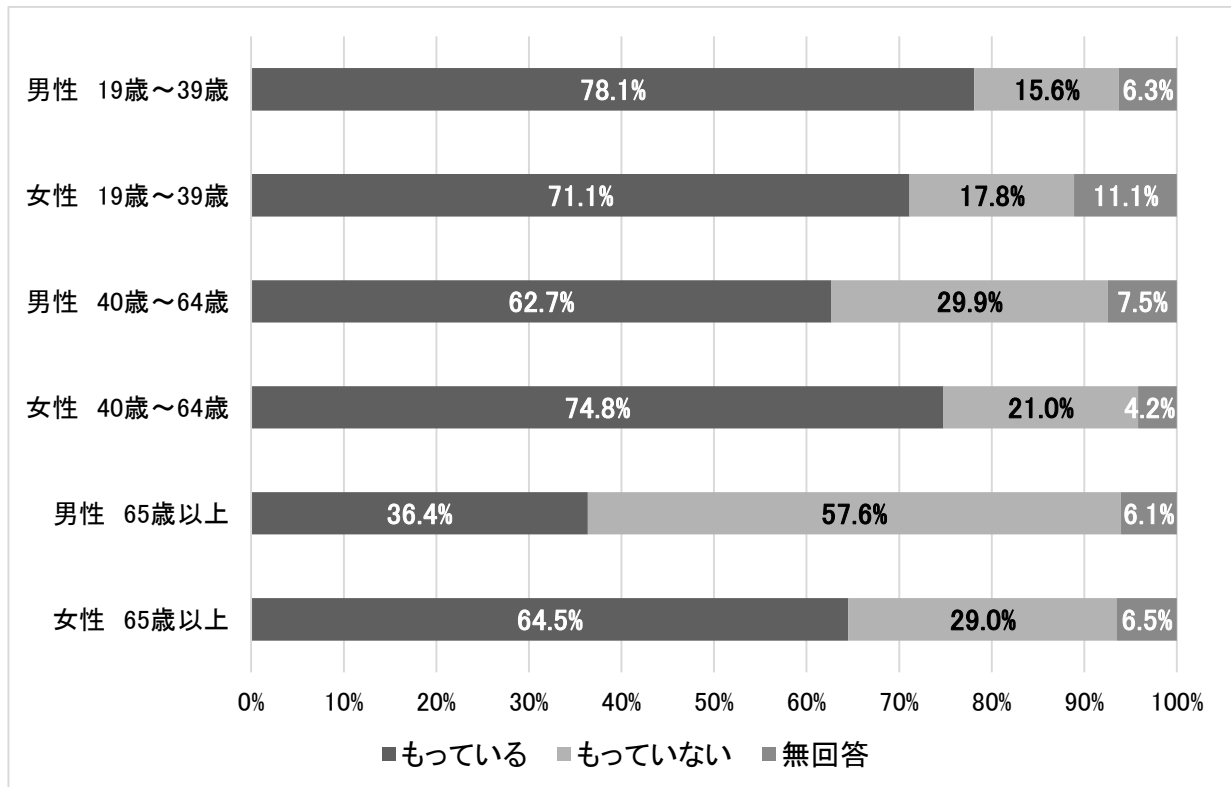
指標	現状値	目標値	備考
ストレスを感じている人でストレス解消法をもっている人の割合【19～39歳】	男性 78.1% 女性 71.1%	増加	健康に関する意識と生活実態アンケート調査
ストレスを感じている人でストレス解消法をもっている人の割合【40～64歳】	男性 61.2% 女性 74.8%		
ストレスを感じている人でストレス解消法をもっている人の割合【65歳以上】	男性 33.3% 女性 62.9%		

※2次計画策定時（H25）の調査値：19～39歳 男性71.4% 女性65.2%

40～64歳 男性52.9% 女性71.8%

65歳以上 男性41.6% 女性64.8%

【（健康に関する意識と生活実態調査）あなたは、何かストレスを解消する方法をもちますか（※ストレスがあると答えた回答者対象）】



### ③ 具体的な取り組み

#### 1) 町民・家庭で取り組む健康づくり

育ち盛り世代 <18歳以下>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早寝早起きの生活リズムをつくろう。</li> <li>○心配事や悩みがあったら、一人で悩まずに親や友人、学校やカウンセラーなどに相談しよう。</li> </ul>
子育て世代 <19～39歳>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分なりのストレス解消方法を身につけ、ためこまないようにしよう。</li> <li>○育児不安などのストレスを抱え込まず、行政による相談事業や子育てグループとの交流をうまく活用しよう。</li> <li>○仕事や家事、育児の負担が大きくなり、ストレスや疲れがたまらないよう、家族が助け合おう。</li> </ul>
働き盛り世代 <40～64歳>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動や趣味活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにしよう。</li> </ul>
いきいき充実世代 <65歳以上>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動や趣味活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにしよう。</li> <li>○地域での社会活動の場を見つけ、コミュニティやサークル活動などに積極的に参加しよう。</li> <li>○外出する楽しみを見つけ、積極的に外出し、自然とのふれあいや、仲間との交流を行おう。</li> <li>○地域の社会活動などに参加し、生きがいある暮らしを送ろう。</li> </ul>

2) 地域・団体が連携し取り組む健康づくり

○子育て世代の保護者同士や地域で支えあい、育児不安を軽減します。

○高齢者の夫婦世帯や単身世帯が増えています。近所で声をかけあうなど、一人暮らし高齢者などを地域で見守ります。

3) 行政の役割

施策	取り組みの内容	主な事業
子育て世代の相談・交流機会づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○こども未来館での子どもの健康相談を実施するとともに、育児相談、保護者との交流の場づくりを進め、育児不安の解消に努めます。</li> <li>○妊娠から産後までの切れ目ない支援の充実のために、相談事業の充実や、産後ケア事業などを検討し、社会からの孤立や育児不安の解消に努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子育て相談事業</li> <li>○子育て世代包括支援センター事業（健康づくり課）</li> <li>○産前・産後サポート事業、産後ケア事業（健康づくり課）</li> <li>○子育てサークル等の育成支援事業（こども未来館）</li> </ul>
高齢者のふれあい・交流機会づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○社会福祉協議会を通じた自治区でのふれあいサロンの実施により、閉じこもりがちな高齢者の仲間づくり、生きがいづくりを支援します。</li> <li>○老人クラブや敬老会行事などの高齢者の交流機会を提供し、高齢者の社会参加や健康増進を促進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ふれあいサロン推進事業</li> <li>○老人クラブ助成事業</li> <li>○老人クラブが行う健康づくり事業</li> <li>○敬老事業（長寿あんしん課）</li> </ul>
社会参加や就業による高齢者の生きがいづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○シルバー人材センターでの就業機会により、高齢者の生きがいや健康づくりを推進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○シルバー人材センター事業（長寿あんしん課）</li> </ul>
スポーツ・運動を通じた高齢者の交流・生きがいづくり【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の各団体の様々なスポーツ活動を通じて、高齢者の生きがいづくりと社会参加を促進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○高齢者の生きがいと健康づくり事業&lt;高齢者スポーツ大会／ねんりんスポーツ大会／「散歩で健康」大作戦／世代間交流事業／健康長寿同好会&gt;（長寿あんしん課）</li> </ul>

## 基本目標3 健康づくりの「わ！」を広げよう

### 3-1 町民が地域・団体活動を通じて支え合う健康づくりの「わ！」をつくる

#### (1) 健康づくりを担う人材・団体の育成と活用拡大

##### ① 現状と課題

健康づくりを長く続けるには、楽しみながら行うことが重要です。そのためにも家庭や地域などで仲間と出会い、ともに健康づくりや生きがいづくりを進めることが大切です。

岡垣町では健康づくりを担う団体として保健推進員会、食生活改善推進会、運動普及推進会が組織されており、各団体への加入を前提とした養成講座を実施し、人材育成に取り組んでいます。

しかし、食生活改善推進会や運動普及推進会では会員の高齢化や新規会員が増えないことにより、組織の活性化が求められています。また、アンケート調査では、これらの健康づくり活動団体の認知度がまだ低い結果となっているため、活動の機会を増やしていく必要があります。

##### ② めざす健康づくり

○各団体に対する養成講座を引き続き実施するとともに、各団体の活動内容や養成講座の広報活動を充実し、幅広い町民の関心を高め、参加促進を図ります。

○各団体を活かした健康づくり活動が各地域で展開できるよう、行政と連携し、活動機会の充実を図ります。

○その他、各地域の健康づくり活動を推進するために必要な、町民によるボランティア活動を支援します。

##### ③ 具体的な取り組み

#### 1) 町民・家庭で取り組む健康づくり

育ち盛り世代 <18歳以下>	○学校や町の健康づくり活動に参加し、健康について学ぼう
子育て世代 <19~39歳>	○町の健康づくりを推進する一員として健康づくり活動に参加するとともに、健康づくり団体などのボランティア活動への関心を高め、参加しよう。 ○健康づくり団体の活動を活用した、地域の健康づくり活動に取り組もう
働き盛り世代 <40~64歳>	
いきいき充実世代 <65歳以上>	

2) 地域・団体が連携し取り組む健康づくり

○健康づくり団体を中心に、地域の健康づくりを推進するボランティア活動への参加意欲のある人材の勧誘・育成を図ります。

○地域での体育スポーツ活動の振興を図ります。

3) 行政の役割

施策	取り組みの内容	主な事業
保健推進委員会の推進員の養成	○養成講座を実施することで、同会の推進員となる町民の人材育成を進めるとともに、参加意欲のある町民の開拓、入会促進を図ります。	○元気の“わ”広め隊養成講座事業(健康づくり課)
食生活改善推進会の推進員の養成	○養成講座を実施することで、同会の推進員となる町民の人材育成を進めるとともに、参加意欲のある町民の開拓、入会促進を図ります。	○元気の“わ”広め隊養成講座事業(健康づくり課)
運動普及推進会の推進員の養成	○養成講座を実施することで、同会の推進員となる町民の人材育成を進めるとともに、参加意欲のある町民の開拓、入会促進を図ります。	○元気の“わ”広め隊養成講座事業(健康づくり課)
認知症サポーターの養成	○認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守る認知症サポーターを養成します。	○認知症サポーター養成事業(長寿あんしん課)
介護予防サポーターの養成	○身近な場所で継続して体操ができるように、講習を受けた介護予防サポーターを養成します。	○介護予防サポーター養成講座(長寿あんしん課)
地域のボランティア団体への支援	○ボランティアセンターと連携し、健康づくりに関するボランティアに取り組む人材の育成に努めるとともに、団体への支援を行います。 ○福祉ボランティアポイント制度を活用し、ボランティア活動のきっかけづくりや、継続的な活動の支援を行います。	○推進員地区組織活動支援事業(健康づくり課) ○ボランティアの人材育成及び団体への支援事業(福祉課)
体育協会の活動支援及びスポーツ推進委員との連携	○町のスポーツを推進する体育協会活動支援を行います。 ○スポーツ推進委員と連携し、地域での体育活動推進のため、体力測定やラジオ体操、生涯スポーツの普及に努めます。	○体育協会に対する支援事業 ○スポーツ推進委員設置事業(生涯学習課)

## (2) 地域活動における健康づくりの推進

### ① 現状と課題

誰もが健康で生きがいと潤いのある生涯を過ごすことができる地域づくりを進めるためには、町民一人ひとりがお互いに支え合うコミュニティの力が必要となっています。

岡垣町では、自治区や校区コミュニティを中心に、各地域で行政、健康づくり団体、社会福祉協議会などとの連携により、健康講座や体操教室などが開催されているほか、ウォーキングやゲートボール、ミニ運動会などの運動機会も活発化しています。しかし、地区によって健康づくり活動の格差があり、関心の低い地区では全く活動が行われていない状況となっています。

また、高齢化が進む中、一人暮らし高齢者世帯が増加しつつあり、社会活動に参加しない引きこもり状態となった町民の参加促進が課題となりつつあります。

### ② めざす健康づくり

○今後、幅広い地域で町民の健康づくりを進めるために、地域における人と人の結びつきを強め、地域社会が相互に支え合うコミュニティの活性化を支援するとともに、町民の健康づくりへの関心喚起と地域における健康づくりに関する共助の取り組みを促進します。

○町民の生きがいあふれる豊かな生涯を実現するため、生涯学習や運動・スポーツのサークルなどの積極的な参加を促進します。

○引きこもりがちな町民が地域に溶け込むことができるよう、また地域で孤立することがないように、地域活動、地域交流の場への参加を促進します。

### 岡垣町健康づくり10カ条

#### 第10条 地域の健康づくり活動に参加しよう

地域で行われる健康づくり活動や健康講座に参加し、地域とともに健康づくりに取り組む「わ!」を広げましょう。

#### <めざそう健康指標>

指標	現状値	目標値	備考
地域での健康づくりを進めるための活動や講習会に参加している割合	5.5%	増加	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

※2次計画策定時（H25）の調査値：7.2%



③ 具体的な取り組み

1) 町民・家庭で取り組む健康づくり

育ち盛り世代 <18 歳以下>	○身近な地域の健康づくり活動に積極的に参加し、健康増進を図るとともに、地域の町民同士の交流を深めよう。 ○社会参加の少ない引きこもりがちな町民へ声掛け運動などにより参加を呼び掛けよう。
子育て世代 <19~39 歳>	
働き盛り世代 <40~64 歳>	
いきいき充実世代 <65 歳以上>	

2) 地域・団体が連携し取り組む健康づくり

○校区コミュニティ運営協議会を核に、コミュニティ区域内の健康づくり活動と健康づくりを通じた地域交流を図ります。

○社会福祉協議会を通じた軽スポーツによる世代間交流を広げます。

3) 行政の役割

施策	取り組みの内容	主な事業
校区コミュニティ運営協議会による健康づくりの支援	○校区コミュニティ運営協議会への支援により、コミュニティ区域内の健康づくり活動と地域交流を図ります。	○校区コミュニティ運営協議会支援事業(地域づくり課)
健康づくり団体を通じた地域の健康づくりの推進 【再掲】	○保健推進員会、食生活改善推進会、運動普及推進会などの活動を支援し、地域ぐるみの健康づくりにつなげていきます。	○推進員地区組織活動支援事業(健康づくり課)

## 3-2 市民の健康づくりを支援する環境をつくる

### (1) 市内の健康増進の場づくり・環境づくり

#### ① 現状と課題

岡垣町には、サンリーアイや総合グラウンドなどの体育施設やいこいの里などの保健福祉施設があり、市民の健康増進の役割をもつ施設として幅広く活用されています。

また、地域における健康づくり活動や市民交流の拠点として公民館や憩の家がその役割を果たしています。

今後もこれらの公共施設を健康増進の活動拠点として活かしていくために、適正な施設の維持管理が求められます。

また、高齢化が進む中、各拠点への交通アクセスの向上に対する市民のニーズは高く、健康づくりを支援する観点からも公共交通機関による利便性の充実が求められます。

#### ② めざす健康づくり

○各公共施設の適正な維持管理を進め、健康増進の活動拠点としての環境を確保します。

○各拠点への公共交通機関による移動を確保し、利便性の向上を図ります。

#### ③ 具体的な取り組み

##### 1) 行政の役割

施策	取り組みの内容	主な事業
サンリーアイ及び社会体育施設の管理	○サンリーアイ、総合グラウンドをはじめとする市内の社会体育施設を健康増進拠点とし、適切な施設の維持・管理を行います。	○サンリーアイ及び社会体育施設の整備・維持管理事業(生涯学習課)
公民館施設などの管理	○地域の健康づくりなどの活動拠点である公民館を健康増進拠点とし、適切な施設の維持・管理を行います。	○公民館施設等の整備・維持管理事業(生涯学習課)
いこいの里の管理	○総合的な福祉と健康増進及びふれあい交流の場である「いこいの里」を健康増進拠点とし、適切な施設の維持・管理を行います。	○いこいの里維持管理事業(福祉課)
憩の家の管理	○健康づくりや生きがいづくりの場である「憩の家」を健康増進拠点とし、適切な施設の維持管理を行います。	○憩の家運営事業(長寿あんしん課)
公共交通体系の整備	○利用者のニーズに合わせ、各拠点への交通アクセスの向上や利便性の充実を図ります。 ○JRとの相互間利用を促し、運行を継続します。	○岡垣町コミュニティバスふれあいの運行 ○西鉄バス波津線運行補助(都市建設課)

## 第6章 計画の推進と評価

### 1. 計画の推進

#### (1) 計画の周知

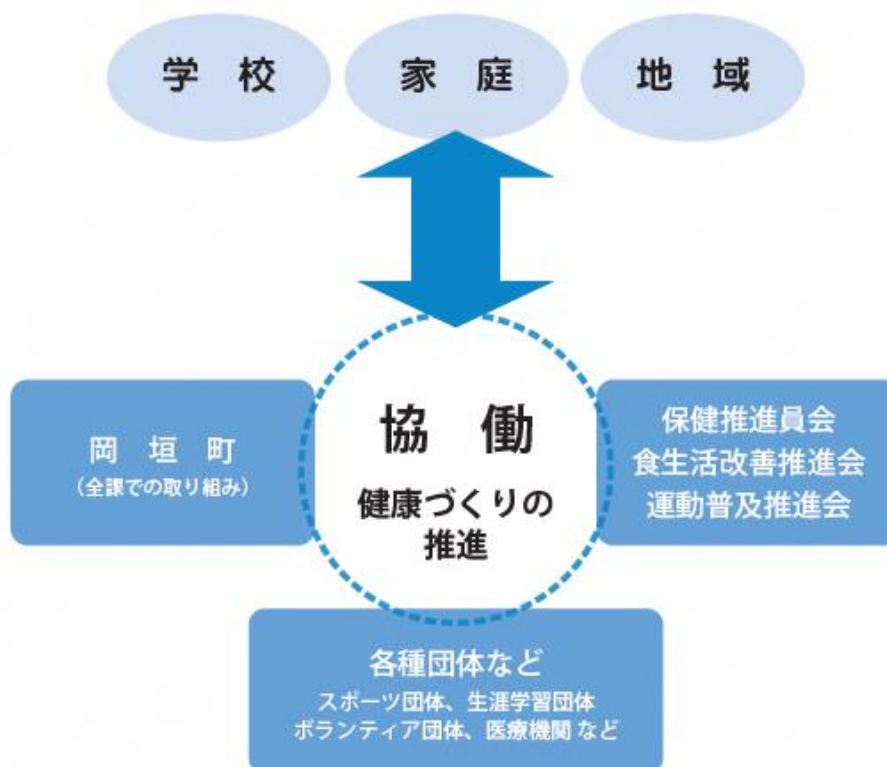
今回、策定した計画の内容を広く町民に周知・啓発するため、計画概要版や広報、ホームページなどを通じて計画の内容を公表します。

また、健康づくりの各種事業やイベント、健康診査などの機会を通じて、本計画で示す方針や今後の取り組みなどのPRを図るとともに、町民の健康管理に対する意識啓発を行い、町民の健康づくりの機運を高めます。

#### (2) 計画の推進体制

本計画の実効性を高めるために、町内における健康づくりに関する意識づけの徹底と関連部門間の連携強化を進めます。

また、保健推進委員会、食生活改善推進会、運動普及推進会をはじめとする地域団体や保健医療機関などとの協働により、町民が主体的に取り組む健康づくりを支援していきます。



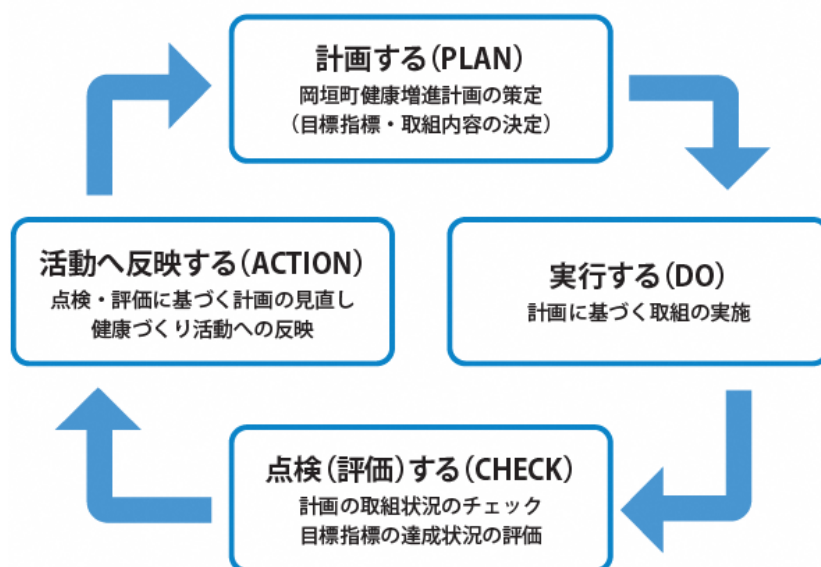
## 2. 計画の評価

今回、本計画の中間年度である平成30年度に中間評価を行いました。

次回は最終年度である平成35年度に、岡垣町健康増進計画推進本部にて、その後の取り組み状況について協議します。また、岡垣町健康づくり推進協議会で計画の取組状況の報告や、目標指標の評価を行います。

こうした計画・実行・点検（評価）・活動への反映のPDCAサイクルにより実効性のある計画の推進を行っていきます。

必要に応じ、報告・評価をします。



## 健康づくりの指標一覧

## 1 健康なまちの将来指標

指標	現状	目標値	備考
自らの感じる健康状態の向上 (自分の健康状態を「健康である」「どちらかといえば健康である」と感じている人の割合)	83.6%	85%	健康に関する意識と生活実態アンケート調査
運動をしている町民の割合	32.8%	35%	

## 2 めざそう健康指標（健康づくり10か条）

## 1. 毎年1回は、健診を受け、自分の健康をチェックしよう

指標	現状	目標値	備考
特定健診受診率	40.2% (H29)	60%	第3期特定健診等実施計画 (H30~H35)
特定保健指導実施率	51.4% (H29)	60%	
がん検診受診率 胃がん 大腸がん 子宮がん 乳がん 肺がん	11.6% 13.8% 14.9% 15.6% 20.9% (H29)	増加	地域保健・健康増進事業報告

## 2. 朝食を毎日とろう

指標	現状	目標値	備考
朝食を毎日食べる児童の割合 【小学生】	87.6%	全国平均以上 (参考値 95.5%)	子どもの健康アンケート調査
朝食を毎日食べる生徒の割合 【中学生】	85.7%		

## 3. 3食に野菜をしっかり食べよう

指標	現状	目標値	備考
野菜やきのこ類をほとんど毎日食べる人の割合【成人全体】	55.2%	増加	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

4. ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

指標	現状	目標値	備考
運動習慣のある人の割合 【19～64 歳】	男性 21.2%	男性 36%	健康に関する意識と生活実態 アンケート調査
	女性 21.3%	女性 33%	
運動習慣のある人の割合 【65 歳以上】	男性 34.9%	男性 58%	
	女性 33.6%	女性 48%	

5. タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

指標	現状	目標値	備考
成人の喫煙率の減少	15.8%	13%	健康に関する意識と生活実態 アンケート調査

6. 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

指標	現状	目標値	備考
飲酒が多すぎる人の減少	男性 5.5%	減少	健康に関する意識と生活実態 アンケート調査
	女性 2.1%		

7. 毎日3回以上歯磨きをしよう

指標	現状	目標値	備考
毎日3回以上歯を磨く人の割合 【19～39歳】	男性 18.6%	増加	健康に関する意識と生活実態 アンケート調査
	女性 43.7%		
毎日3回以上歯を磨く人の割合 【40～64 歳】	男性 22.6%		
	女性 39.0%		
毎日3回以上歯を磨く人の割合 【65 歳以上】	男性 23.8%		
	女性 43.4%		

8. 十分な睡眠をとり、疲れをとろう

指標	現状	目標値	備考
睡眠があまりとれていない人の割合 の減少	29.2%	15%	健康に関する意識と生活実態 アンケート調査

9. 自分なりのストレス解消法を身につけよう

指標	現状	目標値	備考
ストレスを感じている人でストレス解消法をもっている人の割合【19～39歳】	男性 78.1%	増加	健康に関する意識と生活実態アンケート調査
	女性 71.1%		
ストレスを感じている人でストレス解消法をもっている人の割合【40～64歳】	男性 61.2%		
	女性 74.8%		
ストレスを感じている人でストレス解消法をもっている人の割合【65歳以上】	男性 33.3%		
	女性 62.9%		

10. 地域の健康づくり活動に参加しよう

指標	現状	目標値	備考
地域での健康づくりを進めるための活動や講習会に参加している割合	5.5%	増加	健康に関する意識と生活実態アンケート調査

### 3 その他の関連指標（世代別）

(1) 育ちざかり世代（18歳以下）

目標の内容	現状値		目標値
7時間以上寝る子どもを増やす	小学生	96.7%	増やす
	中学生	85.7%	
仲の良い友人がいない子どもを減らす	小学生	1.7%	減らす
	中学生	0.7%	
悩みを相談する人がいない子どもを減らす	小学生	2.0%	減らす
	中学生	2.4%	

(2) 子育て世代（19～39歳）

目標の内容	現状値		目標値
男性の肥満を減らす	23.7%		減らす
女性のやせを減らす	15.5%		
朝食をとらない人を減らす	男性	10.2%	15%以下
	女性	8.5%	
適切な食事量を知っている人を増やす	男性	12.1%	50%以上
	女性	28.2%	
外食や食品を買う際に栄養成分表示を参考にする人を増やす	男性	6.8%	30%以上
	女性	21.4%	

栄養のバランスに気をつけているを増やす	74.6%	90%以上	
定期的に歯科健診を受けるを増やす	20.8%	増やす	
積極的に身体を動かすを増やす	男性	35.6%	50%以上
	女性	29.6%	
睡眠確保のために睡眠補助品やアルコールを使う人を減らす	10.0%	11%以下	
メタボリックシンドロームを知っているを増やす	81.5%	90%以上	
健診を毎年受診するを増やす	64.6%	80%以上	

(3) 働き盛り世代 (40~64 歳)

目標の内容	現状		目標値
男性の肥満を減らす	35.1%		減らす
女性の肥満を減らす	16.9%		
適切な食事量を知っているを増やす	男性	21.2%	50%以上
	女性	30.6%	
外食や食品を買う際に栄養成分表示を参考にするを増やす	男性	12.8%	30%以上
	女性	19.2%	
栄養のバランスに気をつけているを増やす	82.8%		90%以上
定期的に歯科健診を受けるを増やす	32.0%		増やす
積極的に身体を動かすを増やす	男性	21.6%	50%以上
	女性	24.9%	
睡眠確保のために睡眠補助品やアルコールを使う人を減らす	12.2%		15%以下
メタボリックシンドロームを知っているを増やす	88.4%		90%以上
各種がん検診受診率の向上	15.3%		増やす
健診を毎年受診するを増やす	70.2%		80%以上

(4) いきいき充実世代 (65 歳以上)

目標の内容	現状		目標値
男性の肥満を減らす	33.3%		減らす
女性の肥満を減らす	19.5%		
適切な食事量を知っているを増やす	男性	22.8%	50%以上
	女性	37.0%	
外食や食品を買う際に栄養成分表示を参考にするを増やす	男性	13.7%	30%以上
	女性	18.2%	



第 I 編 健康増進計画

栄養のバランスに気をつけているを増やす	87.2%		90%以上
積極的に身体を動かすを増やす	男性	49.2%	60%以上
	女性	41.2%	
睡眠確保のために睡眠補助品やアルコールを使う人を減らす	22.0%		15%以下
メタボリックシンドロームを知っているを増やす	78.4%		80%以上
各種がん検診受診率の向上	15.3%		増やす
健診を毎年受診するを増やす	53.5%		80%以上
20 本以上の自分の歯を持っているを増やす	53.5%		50%以上



## 第Ⅱ編 自殺対策計画

### 1. 計画策定の目的

#### (1) 自殺対策計画策定の趣旨

日本の自殺者数は、平成10年以降、14年連続で3万人を超える深刻な状況が続いていたことを受けて、平成18年に「自殺対策基本法」が制定され、自殺は「個人の問題」から「社会の問題」と認識されるようになりました。このように国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数は減少傾向となるものの、現在でも2万人を超える人が自殺により尊い命を亡くされており、憂慮すべき状況が続いています。

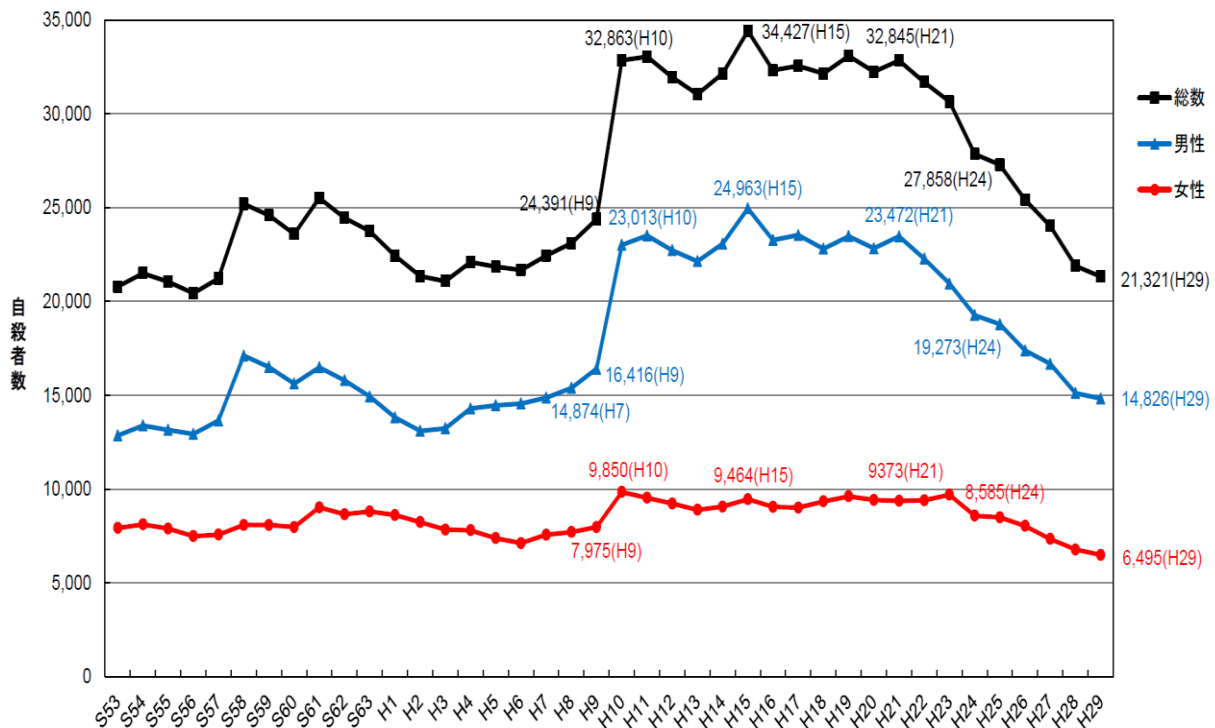
こうした中、平成28年に「自殺対策基本法」が改正され、全ての自治体に自殺対策計画の策定が義務付けられ、地域レベルでの自殺対策をさらに推進することとされました。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、さまざまな社会的要因があることが知られており、その多くは防ぐことのできる社会的な問題とされています。

岡垣町では、町民一人ひとりがかけがえのない個人として尊重され、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けていくための行動計画として、「岡垣町自殺対策計画」を策定し、自殺対策の推進に取り組んでいきます。

#### 【自殺者数の年次推移】

(単位:人)



資料:警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

## (2) 計画の位置づけ

この計画は、自殺対策基本法第13条第1項に基づき、国の自殺総合対策大綱及び本町の実情を踏まえた自殺対策の推進に必要な方策を明らかにするものです。

また、「岡垣町総合計画」や「岡垣町健康増進計画」、「福岡県自殺対策計画」など関連する計画との整合を図っていきます。

## (3) 計画の期間

国の自殺総合対策大綱が概ね5年を目途に見直しが行われること、福岡県の計画が5年間であることから、本町計画は平成31年度から平成35年度までの5か年の計画とし、取り組みの進捗状況や国施策の動向などの社会情勢変化を踏まえ必要に応じて見直しを行います。

## 2. 現状

### (1) 岡垣町の自殺の状況

#### ① 岡垣町の自殺者数・自殺死亡率

平成 25 年から平成 29 年の 5 年間の自殺者数は 27 人です。男女別では、男性が 17 人、女性が 10 人で男性が女性の 1.7 倍となっています。また、自殺死亡率の平均は、16.7 で、全国自殺率 18.5 より低い状況です。

岡垣町は人口規模が小さいため、年代の割合や動機、特徴などは年によって変動しやすい傾向にあります。

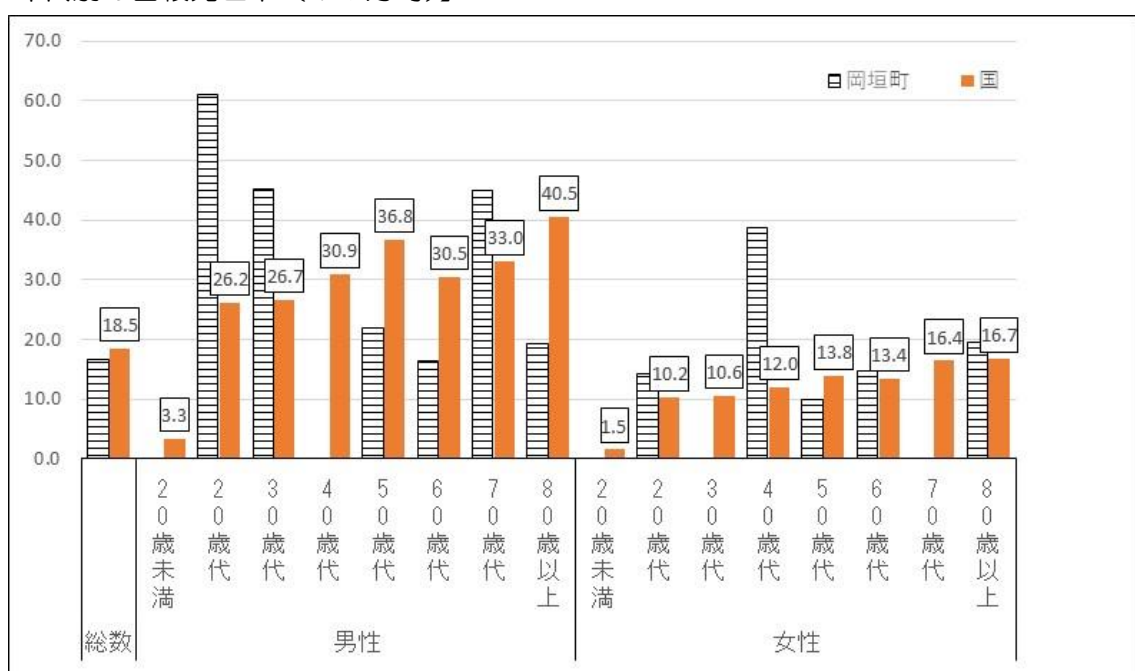
【岡垣町の自殺者数】

	H25	H26	H27	H28	H29	合計/平均
自殺者数	6人	9人	3人	6人	3人	27人
自殺死亡率	18.4	27.6	9.2	18.6	9.3	16.7

資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

「性・年代別」で自殺死亡率を全国と比較した場合、男性の 20 歳代は 61.0、30 歳代は 45.1、70 歳代は 45.0 と全国よりも高く、女性の 20 歳代は 14.3、40 歳代は 38.7、60 歳代は 14.6、80 歳代は 19.6 と全国よりも高くなっています。

【性・年代別の自殺死亡率（10万対）】



資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

② 有職者・無職者の自殺

自殺者の有職・無職のを見ると、無職者の割合が高くなっています。

【有職・無職者の内訳】

区分		自殺者数	割合
有職	自営業・家族従業者	0	0.0%
	被雇用者・勤め人	11	40.7%
無職	年金生活者等	5	18.5%
	その他	11	40.7%
合計		27	

資料：地域自殺実態プロファイル（2018）（自殺総合対策推進センター）

③ 高齢者の自殺

高齢者の自殺は、同居人がある人が54.6%を占めており、全国の割合より若干低くなっています。男性は同居人なしの人が多く、女性では同居人ありの人が多くなっています。

【60歳以上の自殺の内訳】

性別	年齢階級	同居人の有無 (人数)		同居人の有無 (割合)		全国割合	
		あり	なし	あり	なし	あり	なし
男性	60歳代	0	2	0.0%	18.2%	17.1%	10.8%
	70歳代	2	2	18.2%	18.2%	15.1%	6.3%
	80歳以上	1	0	9.1%	0.0%	10.4%	3.6%
女性	60歳代	1	1	9.1%	9.1%	9.7%	3.2%
	70歳代	0	0	0.0%	0.0%	9.1%	3.8%
	80歳以上	2	0	18.2%	0.0%	7.4%	3.5%
合計		6	5	54.6%	45.5%	68.8%	31.2%

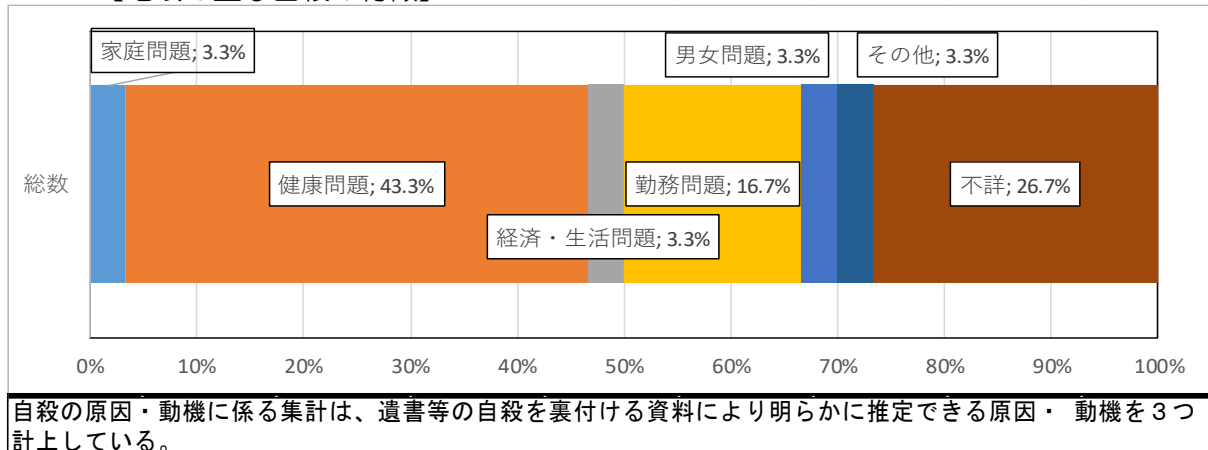
※端数整理の関係で100%にならない場合があります。

資料：地域自殺実態プロファイル（2018）（自殺総合対策推進センター）

#### ④ 自殺の動機

自殺の動機には多様で複合的な原因や背景があり、様々な要因が連鎖しています。

【地域の主な自殺の特徴】



自殺の原因・動機に係る集計は、遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を3つ計上している。

資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

#### ⑤ 主な自殺の特徴

平成 25 年から平成 29 年の 5 年間における自殺の特徴としては、自殺総合対策推進センターの「地域自殺実態プロファイル」で上位5区分が示されています。

この自殺の特徴の「背景にある主な自殺の危機経路」については、同センターにおいて、性別・年代別・職業の有無別・同居人の有無別による「生活状況別の自殺の背景にある主な危機経路の例」を基に示されています。

【地域の主な自殺の特徴】

上位5区分 ※1	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率 (10万対) ※2	背景にある主な自殺の危機経路 ※3
1位:男性 20～39歳 有職・同居	5	18.5%	49.3	職場の人間関係／仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺
2位:男性 60歳以上 無職・独居	3	11.1%	150.5	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
3位:女性 40～59歳 無職・同居	3	11.1%	29.8	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
4位:男性 60歳以上 無職・同居	3	11.1%	21.6	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
5位:女性 60歳以上 無職・同居	3	11.1%	13.2	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺

※1 順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順  
 ※2 自殺死亡率の母数(人口)は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計  
 ※3 自殺実態白書2013(ライフリンク)を参考

資料：地域自殺実態プロファイル（2018）（自殺総合対策推進センター）

参考：生活状況別の自殺の背景にある主な危機経路の例

生活状況			背景にある主な危機経路の例	
男性	20 ～39歳	有職	同居	職場の人間関係／仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺
			独居	①【正規雇用】配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺 ②【非正規雇用】(被虐待・高校中退)非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺
		無職	同居	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺 ②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
			独居	①【30代その他無職】失業→生活苦→多重債務→うつ状態→自殺 ②【20代学生】学内の人間関係→休学→うつ状態→自殺
	40 ～59歳	有職	同居	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
			独居	配置転換(昇進/降格含む)→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺
		無職	同居	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺
			独居	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
	60歳 以上	有職	同居	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺 ②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺
			独居	配置転換／転職+死別・離別→身体疾患→うつ状態→自殺
		無職	同居	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
			独居	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
女性	20 ～39歳	有職	同居	離婚の悩み→非正規雇用→生活苦+子育ての悩み→うつ状態→自殺
			独居	①非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺 ②仕事の悩み→うつ状態→退職／復職の悩み→自殺
		無職	同居	DV等→離婚→生活苦+子育ての悩み→うつ状態→自殺
			独居	①【30代その他無職】失業→生活苦+うつ状態→孤立→自殺 ②【20代学生】学内の人間関係→休学→就職失敗+うつ状態→自殺
	40 ～59歳	有職	同居	職場の人間関係+家族間の不和→うつ状態→自殺
			独居	職場の人間関係+身体疾患→うつ状態→自殺
		無職	同居	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
			独居	夫婦間の不和→離婚→生活苦→うつ状態→自殺
	60歳 以上	有職	同居	介護疲れ+家族間の不和→身体疾患+うつ状態→自殺
			独居	死別・離別+身体疾患→うつ状態→自殺
		無職	同居	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
			独居	死別・離別+身体疾患→病苦→うつ状態→自殺

主な危機経路の例は自殺実態白書 2013(ライフリンク)を参考にした。

資料：地域自殺実態プロフィール(2018)(自殺総合対策推進センター)

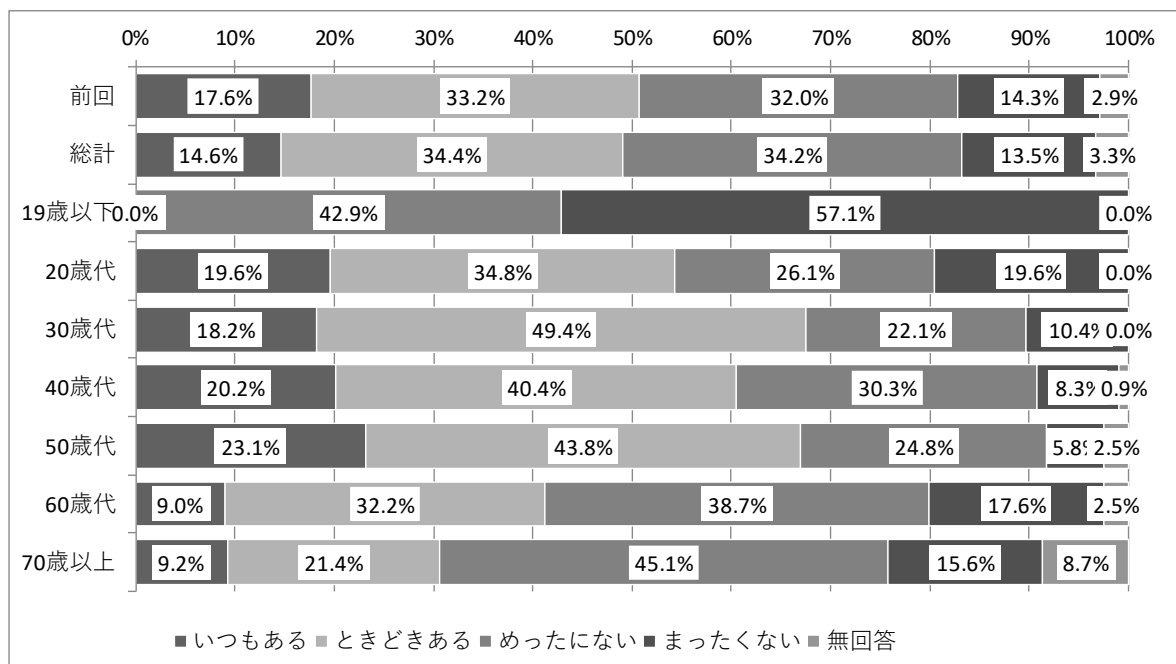


## (2) 岡垣町民の心の健康に関する意識

岡垣町第2次健康増進計画の中間見直しにおいて、町民の健康に関する意識と生活実態アンケート調査を実施し、「こころの健康」について尋ねました。

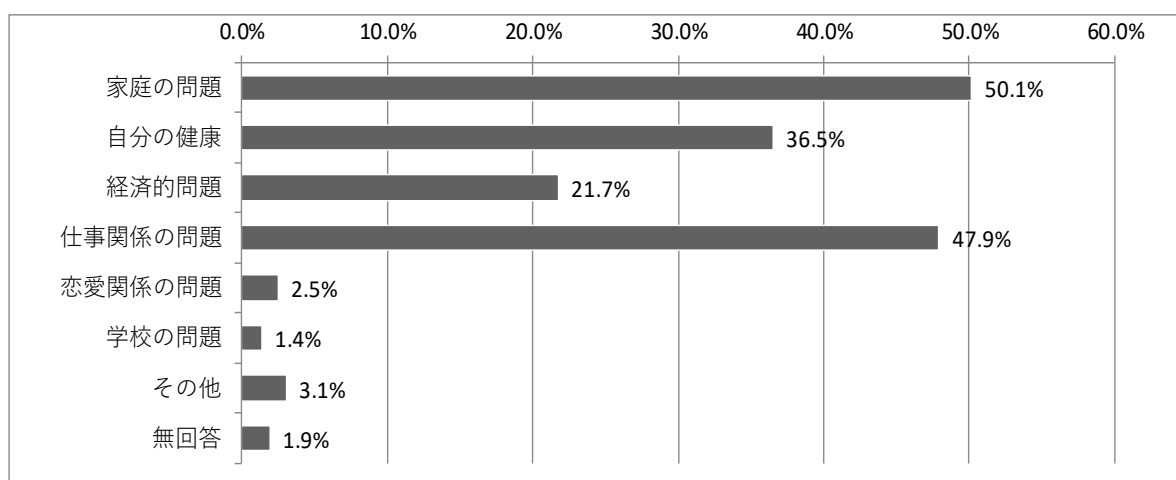
【問31：あなたは、この一ヶ月くらいの間に不安、悩み、苦勞などのストレスを感じたことがありますか】

- ストレスがある人は全体で49.0%で前回調査の50.8%を若干下回っています。
- 特に30～50歳代はストレスが「ある」人が60%を越えて高くなっています。



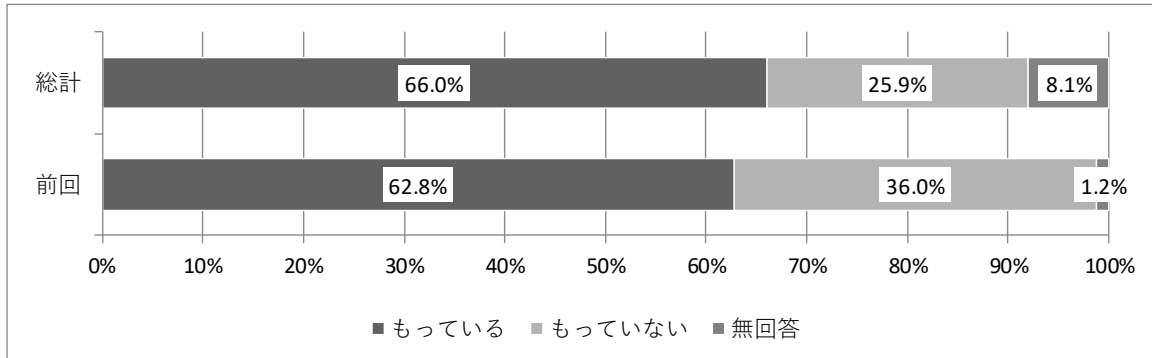
【問31付問1：その不安や悩みはどのようなものですか（複数回答）】

- 「家庭の問題」が50.1%と最も高く、次に「仕事関係の問題」が47.9%と多くなっています。



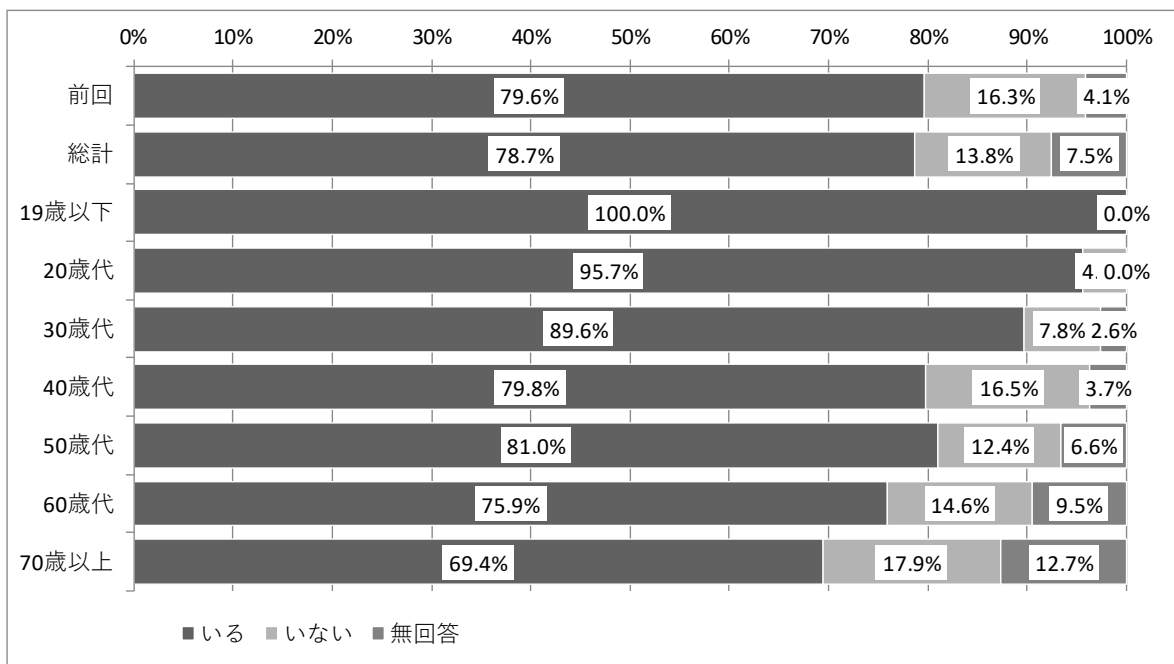
【問31付問2：あなたは、何かストレスを解消する方法をもちえていますか】

● ストレスがある人のうち、ストレス解消法をもちえている人は全体で66.0%で、前回調査の62.8%より多くなっています。



【問32：あなたは、悩んだときや困ったときに、相談できる人はいますか】

● 悩んだときや困ったときに、相談できる人が「いる」人は78.7%となっています。



### 3. 計画の基本的な考え方

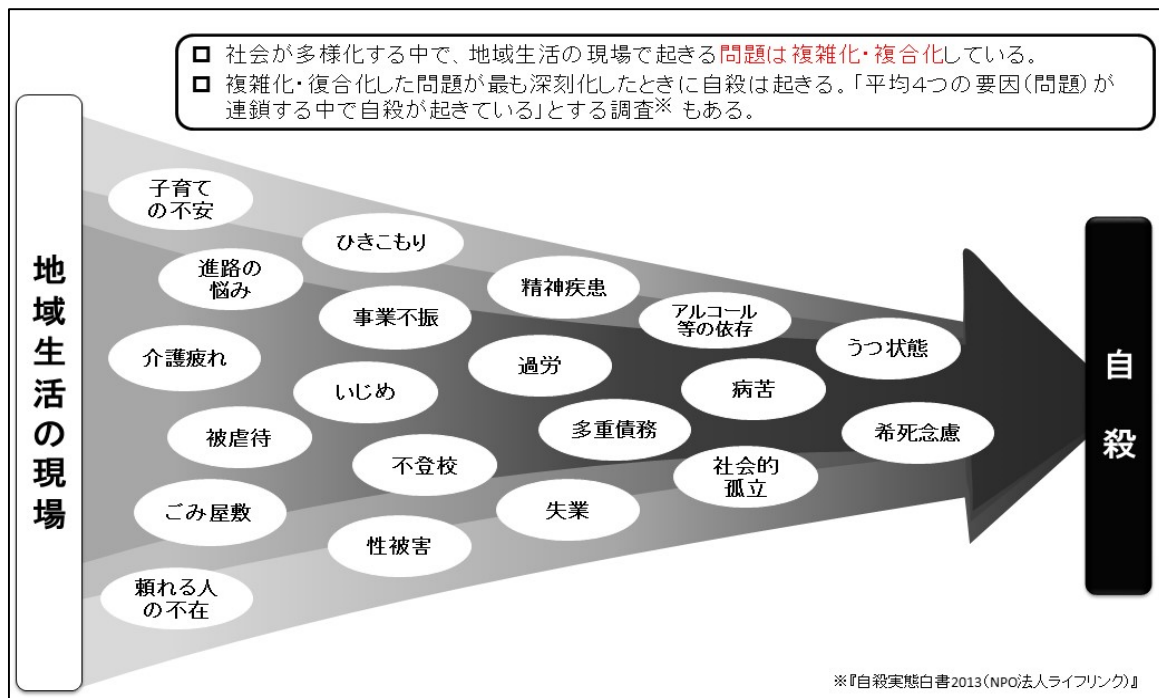
#### (1) 基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

自殺に至るまでにはいろいろな悩みが原因となり、社会とのつながりが少なくなったり、生きていても役に立たないという役割喪失感を抱いたり、また、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担を感じたりすることから、危機的な状態にまで追い込まれてしまうような過程をたどっていきます。さらに、「将来の夢、やりがい、人間関係、仕事、趣味、地域や社会に対する信頼感」といった「生きることの促進要因」よりも、「孤立、失業、借金、いじめ、虐待」などの「生きることの阻害要因」が上回ったときに自殺のリスクが高まると言われています。

このように、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であることから、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との連携が図られながら、社会における「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らし、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やすことを総合的に推進し、「生きることの包括的な支援」として実施されなければなりません。

岡垣町の自殺対策は、全ての町民がかけがえのない個人として尊重される社会、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指します。



## (2) 計画の目標

自殺総合対策大綱における国の数値目標は、平成 38 年までに自殺死亡率を平成 27 年の 18.5 と比べ 30.0%以上減少させる(13.0 以下にする)ことを目標にしています。また、福岡県では、国の大綱における目標準じて、平成 34 年までに自殺死亡率を、平成 27 年の 17.8 と比べて 19%以上減の 14.4 以下を目標としています。

岡垣町は人口規模が小さく、自殺死亡率の変動幅が大きくなりがちのため、国大綱及び県計画を踏まえ、平成 35 年までに県目標に準じて自殺者の減少を目指します。

## 4. 自殺対策における取り組み

### (1) 基本的な取り組み

自殺対策は様々な角度から、そして横断的に取り組むことが必要です。

「自殺対策」という意識で実施していない事業でも結果的に「自殺対策」につながっている取り組みも少なくありません。

岡垣町は、自殺対策が最大限その効果を発揮し「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するため、「住民への啓発と周知」「人材の育成、相談、支援」「生きることの促進要因への支援」「地域におけるネットワークの促進」などを基本に各種事業に自殺予防の視点を取り入れながら対策を進めます。

(主な取り組み：別表1参照)

### (2) ライフステージごとの取り組み

#### ① 乳幼児期（育ち盛り世代・子育て世代）

親子の信頼関係を育て、安定した心の土台をつくるために、養育する人が子育てについての学びや相談が気軽にできる体制を整えます。また、事業を通じて仲間づくりができるよう支援します。

#### ② 学童・思春期（育ち盛り世代）

命の大切さや、自分の家族、友達、地域の人々を大切に思う心を育てるとともに、気軽に悩みを相談できる体制を整えます。また、いじめなどの様々な困難やストレスに直面した際に、信頼できる大人や相談機関に早めに助けの声を上げられるような教育を行います。

#### ③ 青年・壮年期（子育て世代・働き盛り世代）

健康や家庭、職場などでの問題や悩みが解消できるよう、各種相談事業等につなげます。また、子育てや仕事のストレス等と上手に付きあえるよう支援します。

#### ④ 高齢者（いきいき充実世代）

地域のつながりを深め孤立を防ぎます。健康や介護、生活などの不安に対し相談体制を整えるとともに、適切に関係機関に結びつけられるようにします。

### (3) 国、県、その他関係機関との連携

自殺対策を進めるにあたっては、県や民間団体などとの連携が必要です。本町は人口規模が小さいことから、単独では実施困難な事業もあり、県や民間団体などが実施している事業を活用し連携しながら自殺対策を進めていきます。

(資料 福岡県内の相談窓口)

## 5. 計画の推進と評価

### (1) 計画の推進

自殺対策は、家庭や学校、職域、地域など社会の全般に関係しており、総合的な対策のためには、多分野の関係者の連携と協力のもとに、効果的な施策を推進していく必要があります。

このことから、幅広い関係機関や団体で構成される「岡垣町健康づくり推進協議会」において調査審議し、関係機関と連携し自殺対策を推進していきます。また、町長を本部長とする「岡垣町健康増進計画推進本部」において、全庁的な関連施策の推進を図ります。

また、計画についての内容を広報やホームページなどを適宜活用し、広く町民に周知します。さらに、各種事業やイベントなどの機会を通じて、本計画で示す方針や今後の取り組みなどのPRを図り、町民の自殺対策に対する意識の啓発を行います。

### (2) 計画の評価

必要に応じ、岡垣町健康増進計画推進本部にて、その後の取り組み状況について協議し、岡垣町健康づくり推進協議会に報告・評価をします。

なお、評価にあたっては、施策や事業を継続的に改善するPDCAサイクルを用いて点検や管理を行います。

## 福岡県内の相談窓口

## 【自殺予防】

■ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783
■福岡いのちの電話	092-741-4343
■北九州いのちの電話	093-671-4343 0120-783-556
■北九州市自殺予防こころの相談電話	093-522-0874
■福岡市自殺予防相談	092-737-1275
■自死問題支援者法律相談	092-741-3210

## 【自死遺族】

■福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
■リメンバー福岡自死遺族の集い	092-737-1275
■北九州市「わかち合いの会」	093-522-8729
■自死遺族法律相談	092-738-0073

## 【犯罪・人権・性暴力】

■心のリリーフ・ライン (犯罪被害者の心のケア)	092-632-7830
■福岡犯罪被害者総合サポートセンター	092-735-3156 093-582-2796
■犯罪被害者ホットライン	092-734-9080
■法テラス犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079-714
■福岡県警察安全相談コーナー	#9110 092-641-9110
■福岡法務局(みんなの人権110番)	0570-003-110
■性暴力被害者支援センター・ふくおか	092-762-0799

## 【DV(配偶者・恋人からの暴力)】

■福岡県あすばる女性相談ホットライン	092-584-1266
■福岡県配偶者暴力相談支援センター	093-201-2820 0940-37-2880
■配偶者からの暴力相談電話(夜間・休日)	092-663-8724
■男性DV被害者のための相談ホットライン	092-571-1462
■LGBTの方のDV被害者相談ホットライン	080-2701-5461

## 【心のなやみ・心の健康】

■心の電話	092-821-8785 093-671-4343
■心の健康相談電話	092-582-7400



【こどものための相談窓口】

■チャイルドライン	0120-99-7777
■24 時間子供 SOS ダイヤル	0120-078-310
■子どもの人権 110 番	0120-007-110
■子どもホットライン 24	0949-24-3344

【うつ病など、心の病に関する悩み、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症、ひきこもり・不登校など青少年の心の悩み】

■福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
■宗像・遠賀保健福祉環境事務所	0940-36-2473
■福岡県ひきこもり地域支援センター	092-582-7530

【多重債務】

■福岡県消費生活センター	092-632-0999
■法テラス・サポートダイヤル	0570-078-374
■法テラス北九州	050-3383-5506
■福岡県弁護士会法律相談センター	0570-783-552
■福岡財務支局（多重債務相談窓口）	092-411-7291
■日本クレジットカウンセリング協会福岡センター	0570-031-640
■グリーンコープ生活再生相談室	092-482-7788 093-871-8824
■福岡県司法書士会	092-762-8288

【労働上の問題（解雇、労働条件、セクハラ等）】

■福岡県北九州労働者支援事務所	093-967-3945
■福岡労働局総合労働相談コーナー	092-411-4764
■福岡産業保健総合支援センター	092-852-1521

【就労の悩み相談】

■困りごと相談室（福岡県自立相談支援事務所）	093-203-1630
■北九州若者サポートステーション	093-512-1871
■福岡県若者しごとサポートセンター	092-720-8830
■福岡県30代チャレンジ応援センター	092-720-8831
■中高年就職支援センター	092-433-9211

【その他の相談窓口】

■岡垣町社会福祉協議会	093-283-2940
■福岡県社会福祉協議会	092-584-3377

別表1 自殺対策の主な取り組み

事業名	取り組み	課名
岡垣町健康増進計画推進本部	●町長が本部長、副町長・教育長が副本部長の本部において、健康増進（自殺対策）に関する計画の重要事項の調整及び審議を行うとともに健康増進（自殺対策）に関する施策を推進します。	全課 （事務局 健康づくり課）
広報等による情報発信	●広報やホームページ、SNS等で周知、啓発を図ります。「自殺対策強化月間（3月）」や「自殺予防週間（9月）」などの時期に自殺対策の周知を図ります。また、毎月の広報で、自殺予防ホットラインや各相談窓口の一覧を掲載します。	広報情報課
情報プラザ人の駅の運営	●児童や生徒の放課後の学習の場や居場所づくりをします。	
税金の収納事務・納税相談 保険料・税金の収納、減免	●税金を期限までに支払えない住民は、生活面で深刻な問題を抱えていたり、困難な状況にあたりする可能性が高いことから、相談を通じてハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。	税務課
上下水道料金徴収業務	●水道料金や下水使用料を期限までに支払えない住民は、生活面で深刻な問題を抱えていたり、困難な状況にあたりする可能性が高いため、相談を通じてハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。	上下水道課
消費生活対策事務	●消費生活上の困難を抱える人々は、自殺リスクの高いグループでもあります。消費生活に関する相談をきっかけに、抱えている他の課題も把握・対応していくことで、包括的な問題の解決に向けた支援を行います。	地域づくり課
公害・環境関係の苦情相談	●自殺に至る背景には、近隣関係の悩みやトラブル等が関与している場合や住環境に関するトラブルの背景に精神疾患の悪化等が絡んでいる場合も少なくありません。早期に相談を通じてハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。	住民環境課
小中学校児童生徒就学援助費支給事業	●就学に際して経済的に困難な家庭は、子どもや保護者が様々な問題を抱えている場合があります。経済的援助を行うことで就学しやすい環境を整え、困難を抱えている家庭を支援し、不登校等のリスクを軽減します。	教育総務課
いじめ防止対策事業	●いじめは児童や生徒の自殺リスクを高める要因の1つであり、いじめを受けている児童や生徒の早期発見と対応を行うだけでなく、いじめを受けた子どもが周囲に助けを求められるよう、SOSの出し方教育を推進することで、児童や生徒の自殺防止を図ります。 ●全校で毎月の学校生活やいじめに関するアンケートを実施し、早期発見・早期対応に努めます。	教育総務課
教育相談	●学校以外の場で相談員に相談できる機会を提供することで、相談の敷居を下げ、早期の問題発見・対応を図ります。 ●窓口で対応できないより専門的な相談には、さらなる相談先を案内するなど、支援につなげます。	教育総務課

スクールソーシャルワーカー・スクールカウンセラー配置事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スクールカウンセラーによる児童や生徒の面談を行います。</li> <li>●さまざまな課題を抱えた児童や生徒自身、及びその保護者等が自殺リスクを抱えている場合があるため、スクールソーシャルワーカーによる関係機関と連携した包括的な支援を行い、児童や生徒や保護者の自殺リスクの軽減を図ります。</li> </ul>	教育総務課
学校職員ストレスチェック事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年に1回ストレスチェックを行い、教職員のストレス対策や職場の環境改善等を行うことで、職員がメンタル不調になることを予防します。</li> </ul>	教育総務課
PTA 活動の支援・育成に関する事務	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保護者が、子どもの自殺の危機に対する気づきの力を高めることができるように、セミナーや研修会等で自殺問題について講演を実施します。</li> <li>●役員会の場で相談先の情報等をあわせて提供することで、子どもへの情報周知のみならず、保護者自身が問題を抱えた際の相談先の情報提供の機会とします。</li> </ul>	生涯学習課
図書館の管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自殺対策強化月間や自殺予防週間等の際に関連図書の特集を行い、住民に対する情報提供を行います。(普及啓発)</li> </ul>	生涯学習課
心の健康に関する出前講座の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>●出前講座や健康講座などで、自殺対策や心の健康づくりなどのテーマを取り入れた内容とし、住民への理解の促進を図ります。</li> </ul>	生涯学習課
青少年対策事務	<ul style="list-style-type: none"> <li>●青少年問題協議会において、青少年層の抱える問題や自殺の危機等に関する情報を共有してもらうことで、実務上の連携の基礎を築きます。</li> </ul>	生涯学習課
青少年補導事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●街中の徘徊など、一見すると「非行」と思われる行動が、実は青少年にとっての「SOS」である場合も少なくないことを関わりの視点に持ち活動します。</li> </ul>	生涯学習課
(公立保育園・私立保育園など)子育て支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日々の保育の中で一人ひとりの子ども達が、周囲から主体として受け止められ、主体として育ち、自分を肯定する気持ち(自尊心・自己肯定感)が生まれていくように援助や配慮を行います。</li> <li>●保護者や地域の人々の気持ちを受け止めながら、子育てに関する相談、助言や援助を行い、他機関との連携を図りながら、危機的状況にある保護者の早期発見や対応に繋がります。</li> </ul>	こども未来課
保育料等納入促進事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保育料を期限までに支払えない住民は、生活面で深刻な問題を抱えていたり、困難な状況にあたりする可能性が高いため、相談を通じてハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。</li> </ul>	こども未来課
児童扶養手当相談・申請受付事務	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとり親家庭は貧困に陥りやすく、また孤立しがちであるなど、自殺につながる問題や要因を抱え込みやすい場合があります。手続きを通じてハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。</li> </ul>	こども未来課
ひとり親家庭等日常生活支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家庭生活支援員がゲートキーパー研修などを受講することで、地域の自殺リスクのある人の早期発見や必要に応じて関係機関への連携を行います。</li> </ul>	こども未来課
エンゼルプランの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エンゼルプランと自殺対策とを連動させることにより、妊産婦や子育て世帯への支援強化を図ります。</li> </ul>	こども未来課

学童保育所	●学童保育所の職員がゲートキーパー研修を受講することで、自殺対策の視点についても理解し、問題を抱えている場合には適切な窓口へつなぐ等、職員の相談対応の強化を行います。	こども未来課
子育て短期支援事業 (ショートステイ事業)	●子どもの一時的預かりは、家族の状況や保護者の抱える問題や悩み等を察知し、必要に応じて支援を提供していくためのきっかけとなるため、危機的状況にある保護者を発見し早期の対応につなげます。	こども未来課
児童家庭相談	●職員がゲートキーパー研修を受講することで、自殺対策の視点についても理解し、問題を抱えている場合には適切な窓口へつなぐ等、職員の相談対応の強化を行います。	こども未来課
地域子育て支援センター事業 (こども未来館事業)	●周囲に親類・知人がいない場合、子育てに伴う過度な負担が夫婦(特に妻)にかかり、自殺のリスクが高まる恐れもあります。保護者が集い交流できる場を設けることで、そうしたリスクの軽減を図るとともに、危機的状況にある保護者を発見し早期の対応につなげます。	こども未来館
地域包括ケアシステム 推進事業	●地域包括ケアシステムを整備することで、地域の問題を察知し支援へとつなげる体制を整えるだけでなく、地域住民同士の支え合いや助け合いの力の醸成にもつながり、自殺対策における「生きることの包括的支援」を図ります。	長寿あんしん課
生きがい施策 (老人クラブへの活動助成)	●講習会や研修会でこころの健康づくりや自殺問題に関する講演を行い、自殺対策の普及啓発を図ります。	長寿あんしん課
介護給付及び介護に関する相談	●介護は当人や家族にとって負担が大きく、最悪の場合、心中や殺人へとつながる危険もあります。サービス提供に係る事務や相談を通じて当人や家族の負担軽減を図ることで、自殺リスクの軽減を図ります。また、同時にハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。	長寿あんしん課
高齢者への総合相談事業	●総合的に相談を受けることで、困難な状況に陥った高齢者の情報を最初にキャッチできる窓口となります。相談を通じてハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。	長寿あんしん課
養護老人ホームへの入所	●老人ホームへの入所手続きにおいて、当人や家族等との面談を行う際、家庭での様々な問題があれば、必要に応じて支援先につなげます。	長寿あんしん課
介護予防事業対象者把握事業	●介護保険の認定を受けていない高齢者で閉じこもりがちや、身体面で問題や不安を抱えて孤立状態にある高齢者を把握し、必要に応じて支援につなげます。	長寿あんしん課
地域包括支援センターの運営	●地域の高齢者が抱える問題や自殺リスクの高い方の情報等を把握し、ケア会議等で共有します。また、高齢者向け施策を実施する関係者間での連携の強化や、地域資源の連動につなげていきます。	長寿あんしん課

<p>サポーター養成講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症サポーター</li> <li>・ 介護予防サポーター</li> </ul>	<p>● 認知症の家族にかかる負担は大きく、介護の中で共倒れとなったり心中が生じたりする危険性があります。また運動機能の低下による閉じこもり状態が発生します。認知症や介護予防に係るサポーターがゲートキーパー研修を受講し、問題の気づきや、相談を受けた場合の対応方法、関係機関への連携の仕方などを学ぶことで、サポーターがつなぎ役としての対応を取れるようにします。</p>	<p>長寿あんしん課</p>
<p>認知症カフェ設置助成事業</p>	<p>● 認知症の当事者やその家族のみならず、介護従事者が悩みを共有したり、情報交換を行ったりできる場を設けることで、支援者相互の支え合いを推進します。</p>	<p>長寿あんしん課</p>
<p>DV対策基本計画推進事業</p> <p>DV相談</p>	<p>● 講演会や講座等でDVと自殺リスクとの関連性や自殺対策について言及をすることで、DV被害者への支援に携わる関係者の間で理解や認識を深めます。</p> <p>● DV被害者は生活面で深刻な問題を抱えていたり、困難な状況にあたりする可能性が高いため、相談を通じてハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。</p>	<p>福祉課</p>
<p>民生委員・児童委員事務</p>	<p>● 同じ住民という立場から、気軽に相談できるという強みが民生委員・児童委員にはあります。地域で困難を抱えている人に気づき、相談を受けた場合の対応方法、関係機関への連携の仕方などを学ぶことで、つなぎ役としての対応を取れるようになります。</p>	<p>福祉課</p>
<p>障害のある人・児童への支援に関する事務</p>	<p>● 障害のある人・児童やその家族の抱える様々な悩みなどを把握し、必要に応じて関係機関と連携して支援します。</p>	<p>福祉課</p>
<p>障害者虐待の対応</p>	<p>● 虐待への対応を糸口に、当人や家族等、擁護者を支援していくことで、背後にある様々な問題をも把握し、必要に応じて関係機関と連携して支援します。</p>	<p>福祉課</p>
<p>岡垣町障害者相談支援事業</p>	<p>● 各種障害を抱えて地域で生活している方は、生活上の様々な困難に直面する中で、自殺のリスクが高まる場合もあります。相談員がゲートキーパー研修を受講することで、自殺対策の視点についても理解し、問題を抱えている場合には適切な窓口へつなぐ等、職員の相談対応の強化を行います。</p>	<p>福祉課</p>
<p>障害者相談員による相談業務(身体・知的障害者相談員)</p>	<p>● 各種障害を抱えて地域で生活している方は、生活上の様々な困難に直面する中で、自殺のリスクが高まる場合もあります。相談員がゲートキーパー研修を受講することで、自殺対策の視点についても理解し、問題を抱えている場合には適切な窓口へつなぐ等、相談員の対応の強化を行います。</p>	<p>福祉課</p>
<p>生活保護受給に関する相談</p>	<p>● 生活保護利用者(受給者)は、利用(受給)していない人に比べて自殺のリスクが高いことが既存調査により明らかになっており、生活面で深刻な問題を抱えていたり、困難な状況にあたりする可能性が高いため、相談を通じてハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。</p>	<p>福祉課</p>

<p>精神障害のある人と家族への個別支援の充実</p>	<p>●精神障害を抱える人とその家族の中でも、特に困難事例の場合は、自殺リスクが高い人がいます。個別支援を充実させることで、自殺防止に向けた有効な取り組みへとつなげます。当事者やその家族の抱える様々悩みなどを把握し、必要に応じて関係機関と連携して支援します。</p>	<p>福祉課</p>
<p>地域福祉推進事業</p>	<p>●お互いさま命のネットワーク活動やふれあい交流活動などは、地域に密着しているため、活動を通じて自殺リスクを抱えた対象者の早期発見や、必要に応じて支援につなげます。 ●身近で活動する場があることで、閉じこもりにならず地域と交流することができます。</p>	<p>福祉課</p>
<p>保健福祉総合相談事業</p>	<p>●全職員がゲートキーパー研修を受講し、問題の気づきや、相談を受けた場合の対応方法、関係機関への連携の仕方などを学ぶことで、その職員がつなぎ役としての対応を取れるようにします。</p>	<p>福祉課 健康づくり課</p>
<p>権利擁護の仕組みづくり</p>	<p>●判断能力に不安を抱える方の中には、精神疾患や知的障害等を有し、自殺のリスクが高い方も含まれる可能性があるため、対象者と接触する際にハイリスク者を把握し、必要に応じて関係機関への支援につなげます。</p>	<p>福祉課 長寿あんしん課</p>
<p>まつり岡垣（健康度測定）</p>	<p>●ストレスやこころの健康づくりなどに関するパネル展示やリーフレット配架を行うことにより、住民への理解の促進を図ります。</p>	<p>健康づくり課</p>
<p>ゲートキーパー養成講座</p>	<p>●ゲートキーパー養成講座を実施します。問題の気づき、相談を受けた場合の対応、関係機関への連携の仕方などを学ぶことで、その職員がつなぎ役としての対応を取れるようになります。 ●自殺者の多くが複数の問題を抱えていることから、各種相談を受ける窓口や関係機関が、潜在的な自殺リスクの高い人々を把握し、必要な支援につなげられるよう対象者に応じた研修を行います。</p>	<p>全課 (健康づくり課)</p>

## 第Ⅲ編 資料編

### 1. 岡垣町健康づくり推進協議会

#### (1) 岡垣町健康づくり推進協議会規則

(趣旨)

第1条 この規則は、岡垣町附属機関の設置に関する条例（昭和57年岡垣町条例第15号）第3条の規定に基づき、岡垣町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次の各号に掲げる事項を調査審議する。

- (1) 町長の諮問に応じて岡垣町の健康づくり推進の重要事項に関すること
- (2) 町の健康行政に対する必要な調査及び審査に関すること
- (3) 町民の健康づくりに必要な知識の普及と意識の高揚に関すること
- (4) 地域、家庭、職場ぐるみの健康活動の推進に関すること
- (5) その他協議会の目的達成に必要な事業に関すること

(組織)

第3条 協議会は、委員14名以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げるもののうちから町長が委嘱する。

- (1) 学識経験者5名（医師会1名、歯科医師会1名、宗像・遠賀保健福祉環境事務所1名、体育協会1名、校長会1名）
- (2) 住民代表7名（区長会1名、婦人会1名、食生活改善推進会1名、保健推進員会1名、運動普及推進会1名、老人クラブ1名、商工会1名）
- (3) その他町長が必要と認める者2名

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

- 2 補充による委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 3 委員は、任期満了後も後任者の就任までは、その職務を代行する。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長1名を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 会長は協議会を代表し、会務を総理する。
- 3 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるとき又は欠けたときは、副会長がその職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議は、会長以下委員をもって構成し、会長が招集する。

- 2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開き、審議を行い、又は議決することができ

ない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(関係者の出席等)

第7条 協議会は、必要があるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聞くことができる。

(部会)

第8条 会長が必要と認めるときは、専門的事項を分掌させるため部会を置くことができる。

(庶務)

第9条 協議会の庶務は、健康づくり課において処理する。

(委任)

第10条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、町長が別に定める。

## (2) 岡垣町健康づくり推進協議会委員

区分	委員名	団体名	備考
学識経験者	近藤 英昭	遠賀中間医師会	
	岸本 隆	遠賀中間歯科医師会	
	大庭 隆子	宗像・遠賀保健福祉環境事務所	
	俵口 美由紀	町体育協会	
	中尾 真己都	町校長会	
住民代表	木下 恵介	区長会	
	下村 由美子	婦人会	
	緒方 和子	町食生活改善推進会	
	中山 はやみ	保健推進員会	副会長
	國田 美智子	運動普及推進会	
	樽見 千代美	寿会連合会	
	小早川 敬義	町商工会	
その他	山田 敬二	社会福祉協議会会長	会長
	遠山 ひとみ	スポーツ推進員	



## 2. 計画見直し・策定の経過

年 月	内 容
平成30年5月8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第1回 健康増進計画推進本部会議</li> <li>・健康増進計画中間見直しの概要及びスケジュールの説明</li> <li>・アンケート内容協議</li> </ul>
6月12日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第1回 健康づくり推進協議会</li> <li>・健康増進計画中間見直しの概要及びスケジュールの説明</li> <li>・アンケート内容協議</li> </ul>
7月～9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■市民の健康に関する意識と生活実態アンケート調査（7月～8月）</li> <li>■岡垣町子どもの健康アンケート調査（7月）</li> <li>■岡垣町親子の健康アンケート調査（8月～9月）</li> </ul> <p>幅広い年齢層に対して、健康づくりに対する意識や健康状態、日常生活の状況などを把握することを目的としたアンケート調査を実施</p>
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■健康増進計画中間見直しのための各課調査</li> </ul> <p>各課が行っている事業のうち、健康づくりに関連する事業の調査</p>
9月28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第2回 健康増進計画推進本部会議</li> <li>・健康増進計画中間見直し及び自殺対策計画の骨子（案）の検討</li> <li>・住民アンケート結果の一次報告</li> </ul>
10月16日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第2回 健康づくり推進協議会</li> <li>・健康増進計画中間見直し及び自殺対策計画の骨子（案）の検討</li> <li>・住民アンケート結果の一次報告</li> </ul>
10月19日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■課長会議</li> </ul> <p>課長会議で自殺対策計画の趣旨説明</p>
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■自殺対策計画策定のための各課調査</li> </ul> <p>各課が行っている事業のうち、自殺対策に関連する事業の調査</p>
12月17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第3回 健康増進計画推進本部会議</li> <li>・健康増進計画中間見直し及び自殺対策計画の素案の検討</li> </ul>
平成31年1月9日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第3回 健康づくり推進協議会</li> <li>・健康増進計画中間見直し及び自殺対策計画の素案の検討</li> </ul>
1月24日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第4回 健康増進計画推進本部会議</li> <li>・健康増進計画中間見直し及び自殺対策計画の素案の検討</li> </ul>
2月27日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第4回 健康づくり推進協議会</li> <li>・健康増進計画中間見直し及び自殺対策計画の素案、概要版の検討</li> </ul>
3月22日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第5回 健康増進計画推進本部会議</li> <li>・健康増進計画中間見直し及び自殺対策計画の素案、概要版の決定</li> </ul>

### 3. 用語解説

あ行		
1次予防	P29	病気になる前の健康者に対して、病気の原因と思われるものの除去や忌避に努め、健康の増進を図って病気の発生を防ぐなどの予防措置をとること。
か行		
介護予防・日常生活支援総合事業	P9	地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することで、地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等の方に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを旨とする。
共食	P41	一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする。家族と一緒に食事する子どもが減少し、ひとりで食べる食事が増加している現状をふまえ、国が家族と“食を共にすること”共食の大切さを提唱している。
子育て包括支援センター	P52	保健師等の専門職が妊娠・出産・子育てに関する様々な相談に対応し、必要に応じて支援プランの作成や地域の保健医療・福祉の関係機関との連絡調整を行うなど、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を一体的に提供すること。
さ行		
産後ケア事業	P52	産後の母子に対しての心身のケアや育児のサポート等を行い、産後も安心して子育てができるよう支援する。宿泊型・デイサービス型・アウトリーチ型がある。
産前・産後サポート事業	P52	妊娠・出産、子育てに関する悩み等に対して、研修を受けた子育て経験者や保健師等の専門職が不安や悩みを傾聴し、相談支援を行う。あわせて、地域の母親同士の仲間づくりを促し、妊産婦が家庭や地域における孤立感を軽減し、安心して妊娠期を過ごし、育児に臨めるようサポートする。
自殺死亡率	P71	人口10万人あたりの自殺死亡者数。
COPD	P33	主として、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患。
受動喫煙	P47	他人の吸ったタバコの煙を周囲の人が吸わされること。
生活習慣病	P1	食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与して発症する疾患の総称。脳血管疾患、心疾患、および脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症など。
は行		
ハイリスク	P38	健康障害を起こす危険性の高いこと。
PDCAサイクル	P62	管理を円滑に進めるための業務管理手法の一つ。1) 業務の計画 (plan) を立て、2) 計画に基づいて業務を実行 (do) し、3) 実行した業務を評価 (check) し、4) 改善 (act) が必要な部分はないか検討し、次の計画策定に役立てる。
フォローアップ	P38	継続的に調査することを意味し、本文では、健診後の保健指導等による継続的な予防活動をさす。
ま行		
メタボリックシンドローム	P17	内臓脂肪症候群。高カロリー・高脂肪の食事や運動不足などが原因で起こる内臓脂肪型の肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常の3つのうち、2つ以上が合併した状態のこと。
ら行		
ライフスタイル	P1	個人の生活様式や行動様式、生活のパターン。

岡垣町第2次健康増進計画中間見直し  
岡垣町自殺対策計画

---

発行年月 平成31年3月

発行 岡垣町

〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間1丁目1番1号

TEL 093-282-1211 / FAX 093-282-4000

ホームページ <http://www.town.okagaki.lg.jp/>