



第3次 健康かほく21 行動計画 (案)

河北町

2024年(令和6年)3月

《 目 次 》

第1章 計画の基本的事項

1 計画策定の背景と趣旨	2
2 計画の理念と目標	2
3 計画の期間	3
4 計画の位置付け	3
5 組 織	3
6 計画の基本方針	4
7 計画の推進管理	4

第2章 河北町の現状

1 人口構造・高齢化の状況	6
2 健康の現状	8
(1) 平均寿命	8
(2) 死亡状況	8
(3) 生活習慣病の現状	10
(4) 健康診査の受診状況	11
(5) 「第2次健康かほく21 行動計画」最終評価に向けたアンケート結果概要	15
(6) 「第2次健康かほく21 行動計画」最終評価の概要	19

第3章 施策の展開

1 「第3次健康かほく21 行動計画」の体系図	32
2 個人の行動と健康状態の改善	33
(1) 生活習慣の改善	33
ア 栄養・食生活	33
イ 身体活動・運動	35
ウ 休養・睡眠	36
エ 飲酒	37
オ 喫煙	38
カ 歯・口腔の健康	39
(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防	41
ア がん	41
イ 循環器疾患	42
ウ 糖尿病	43
(3) 生活機能の維持向上、元気を支える環境づくり	45
ア 高齢者の健康・フレイル予防	45
イ こころの健康	46
ウ 地域活動・社会参加	48

資料編

1 アンケート調査結果	
(1) 「第2次健康かほく21 行動計画」に関するアンケート	
ア 19歳以下用	50
イ 20歳以上用	52
(2) 「第2次健康かほく21 行動計画」最終評価に向けたアンケート 結果概要	54
2 その他	
(1) 河北町健康づくり推進協議会委員名簿	60
(2) 「第3次健康かほく21 行動計画」策定までの経過	61

第 1 章 計画の基本的事項

1	計画策定の背景と趣旨	2
2	計画の理念と目標	2
3	計画の期間	3
4	計画の位置付け	3
5	組 織	3
6	計画の基本方針	4
7	計画の推進管理	4

1 計画策定の背景と趣旨

少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、誰もが心身ともに健やかに暮らせる社会をつくるためには、健康寿命の延伸と「健康増進」の取組みが重要となります。

わが国では、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ（乳幼児期、学童期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康増進の総合的な推進を図ってきました。平成24年に制定した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」）では、それまでの一次予防を重視した個人レベルの生活習慣改善の取組みに加え、社会参加の機会の増加や社会環境の改善のための取組みが求められることとなりました。令和6年度からは、「国民の健康の増進の総合的な増進を図るための基本的な方針」に基づく「健康日本21（第3次）」が開始され、新たな健康課題や社会背景等を踏まえながら取り組んでいくこととなっています。

国の計画を受け、本町では、「健康で明るい暮らしの実現」を目指し、町の健康増進計画である「健康かほく21行動計画（平成15年度～24年度）」を策定、さらに平成25年3月に「第2次健康かほく21行動計画」として計画の評価・更新を行い、町の状況に応じた健康増進の取組みを進めてきました。平成30年3月には中間評価において今後の方針を定め、令和4年度には、最終評価に向けた町民アンケート調査を実施しました。

近年は、少子高齢化の加速に加え、新型コロナウイルス感染拡大による影響で、生活様式の多様化など、健康を取り巻く環境はさらに変化しています。本町では、全ての町民が共に支えあいながら「健康で明るい暮らし」を実現できるよう、「第2次健康かほく21行動計画」を見直し、町の課題を踏まえた目標設定のもとに、健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、令和6年度から令和17年度までの12年の計画を策定し、推進していきます。

2 計画の理念と目標

国の「健康日本21（第3次）」では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進し「より実効性をもつ取組みの推進」に重点を置いています。健康増進の推進に関する基本的な方向を①健康寿命の延伸と健康格差の縮小②個人の行動と健康状態の改善③社会環境の質の向上④ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくりの4つとし「女性の健康」や「自然に健康になれる環境づくりの推進」などの新たな視点を取り入れていくこととしています。「第3次健康かほく21行動計画」では、第2次健康かほく21行動計画における最終評価の結果を今後の健康増進施策に活かすとともに、国の計画を踏まえた健康づくりの課題と目標を加え、全ての町民が共に支えあいながら、健やかで心豊かに生活できる「健康で明るい暮らしの実現」を目指していきます。

※ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの生涯を経時的に捉えた健康づくり

3 計画の期間

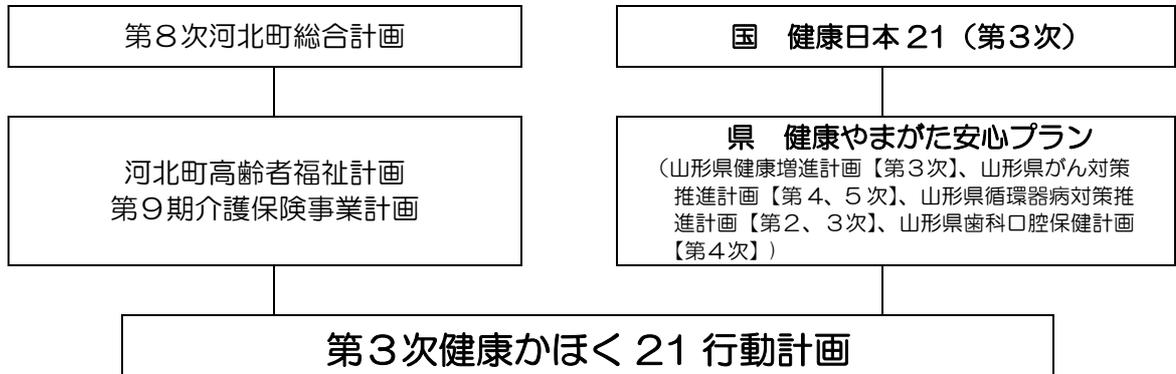
計画期間は令和6年度から令和17年度までの12年間です。国・県の計画期間及び評価時期を参考に、町では計画開始後7年（令和12年度）を目途に中間評価を行い、計画開始後11年（令和16年度）を目途に最終評価を行います。

なお、評価・分析にあたり、基本方針などについては必要に応じて更新し、より効果的な健康づくりの推進を図ることとします。

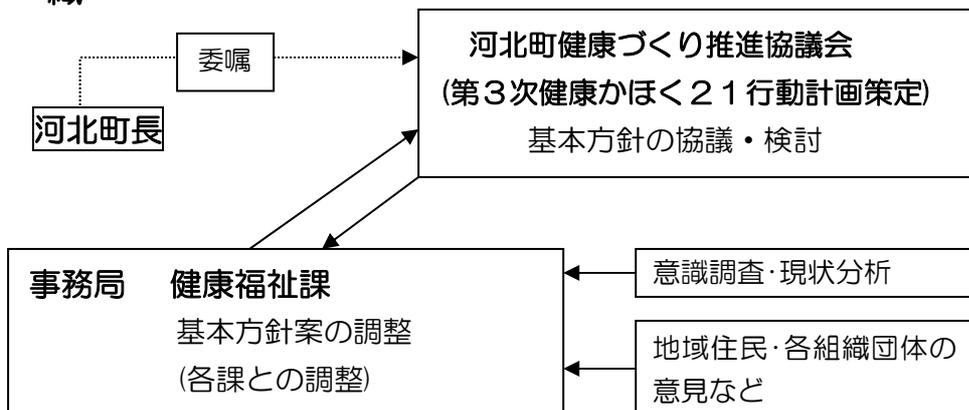
4 計画の位置付け

この計画は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画として、町民の健康づくりを進める施策について定めたもので、国の「健康日本21（第3次）」を踏まえ、地域における健康づくり運動を効果的に推進するために、住民や健康づくり関係団体の参加を得て具体的な町の計画を策定するものです。

本町の「第8次河北町総合計画」では、理想とする町の将来像を「輝く人・町・夢と未来へ挑戦する町」とし、健康・福祉分野においては「地域とともに健やかに暮らせる町」を目標に掲げています。県の「健康やまがた安心プラン」、町の「河北町高齢者福祉計画 第9期介護保険事業計画」等との整合性を図りながら、「第8次河北町総合計画」を健康づくりの視点から実現していく役割を担います。



5 組織



6 計画の基本方針

人生 100 年時代を迎え、社会が多様化する中で、人々の健康課題も多様化しています。全ての町民が共に支えあいながら、健やかで心豊かに生活できる「健康で明るい暮らしの実現」を基本理念とし、生涯を通じた町民主体の健康づくりを目指します。

そのために、町民一人一人が自らの意識によって生活習慣を改善し、積極的に健康づくりに取り組むことが必要であるとともに、ウェアラブル端末等の ICT を活用しながら、家庭、学校、職場、地域などそれぞれの場において自然に健康になれる環境づくりを進めていくことが大切です。

町は、町民の健康づくりの実施主体として、国、県、関係機関と協力しながら、誰一人取り残さない健康づくりを推進していきます。健康な生活習慣を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取り組みを目指し、誰もがアクセスできる健康増進として、保健・医療・福祉等へのアクセスの確保や健康に関する情報を活用できる基盤整備を図り、幅広い対象に向けた疾病予防と健康づくりに取り組んでいきます。

本計画の基本方針は下記の(1)～(3)とし、ライフステージを踏まえた健康づくり施策を展開します。

※ウェアラブル端末：体や衣服に装着した状態で利用する携帯情報端末

(1) 生活習慣の改善

ア 栄養・食生活 イ 身体活動・運動 ウ 休養・睡眠 エ 飲酒 オ 喫煙
カ 歯・口腔の健康

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

ア がん イ 循環器疾患 ウ 糖尿病

(3) 生活機能の維持向上・元気を支える環境づくり

ア 高齢者の健康・フレイル予防 イ こころの健康 ウ 地域活動・社会参加

7 計画の推進管理

本計画では、施策の成果に関わる指標について目標値を定め、統計データ、アンケート調査結果などの数値を定期的に管理し、現状把握と課題の整理に努めます。

計画の進捗を管理するため、本町では、「健康づくり推進協議会」を毎年開催します。

各指標の最新値について現状を確認したうえで、各種事業の実施方法などの見直しや検討を重ねながら、計画で定めた目標達成に向けた効果的な事業の推進につなげていきます。

また、健康づくりに関する町の施策や事業については、庁内で共有し、第8次河北町総合計画を具現化するために効果的な推進に努めます。

第2章 河北町の現状

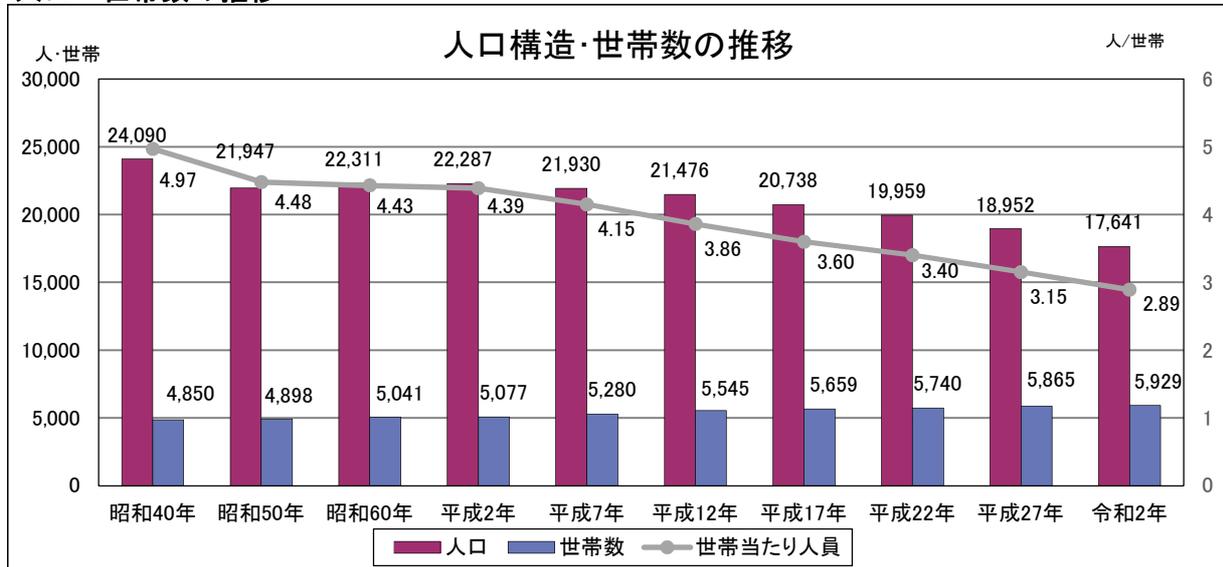
1 人口構造・高齢化の状況	6
2 健康の現状	
(1) 平均寿命	8
(2) 死亡状況	8
(3) 生活習慣病の現状	10
(4) 健康診査の受診状況	11
(5) 「第2次健康かほく21 行動計画」最終評価に向けた アンケート結果概要	15
(6) 「第2次健康かほく21 行動計画」最終評価の概要	19

第2章 河北町の現状

1 人口構造・高齢化の状況

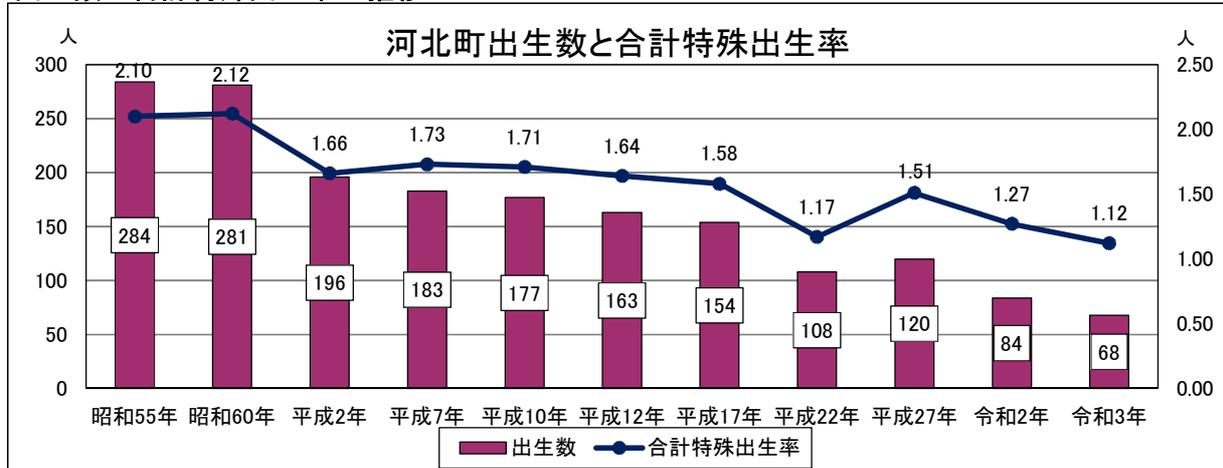
河北町の人口は年々減少傾向にあります。世帯当たり人員は減少していますが、世帯数は増加しており、核家族化が進んでいると思われます。しかし、河北町の三世代同居率は、令和2年においては18.7%と高く、全国の4.5倍、県の1.3倍となっています。

人口・世帯数の推移



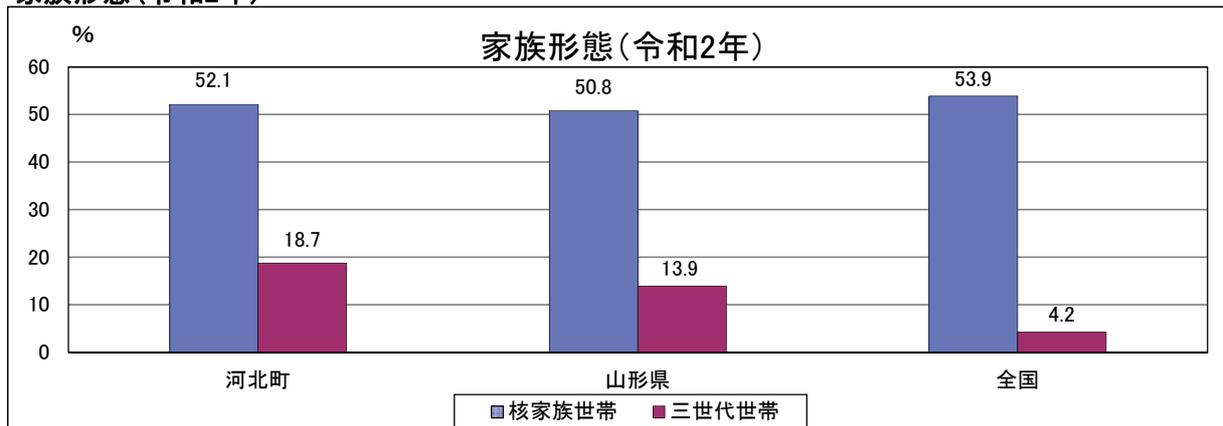
国勢調査

出生数と合計特殊出生率の推移

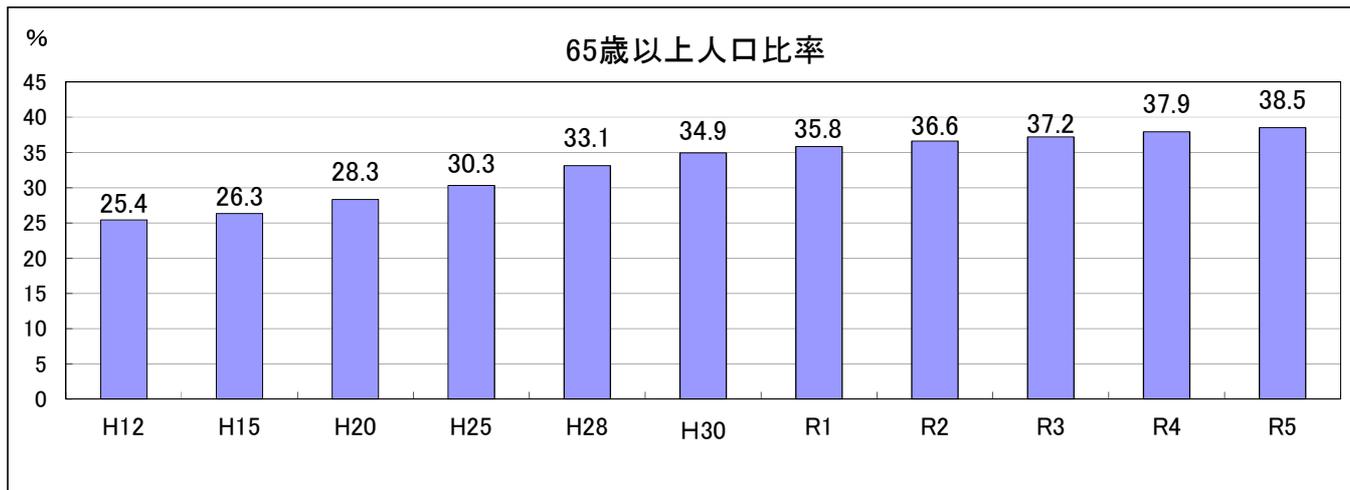


山形県保健福祉統計年報、山形県少子化・次世代育成支援対策関係データ集

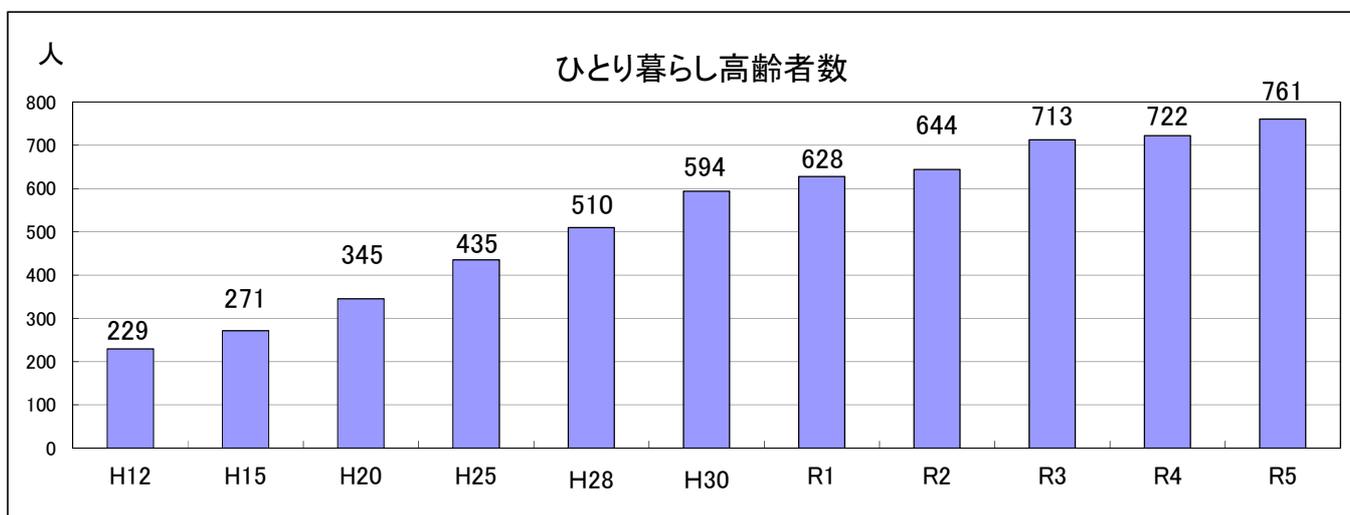
家族形態(令和2年)



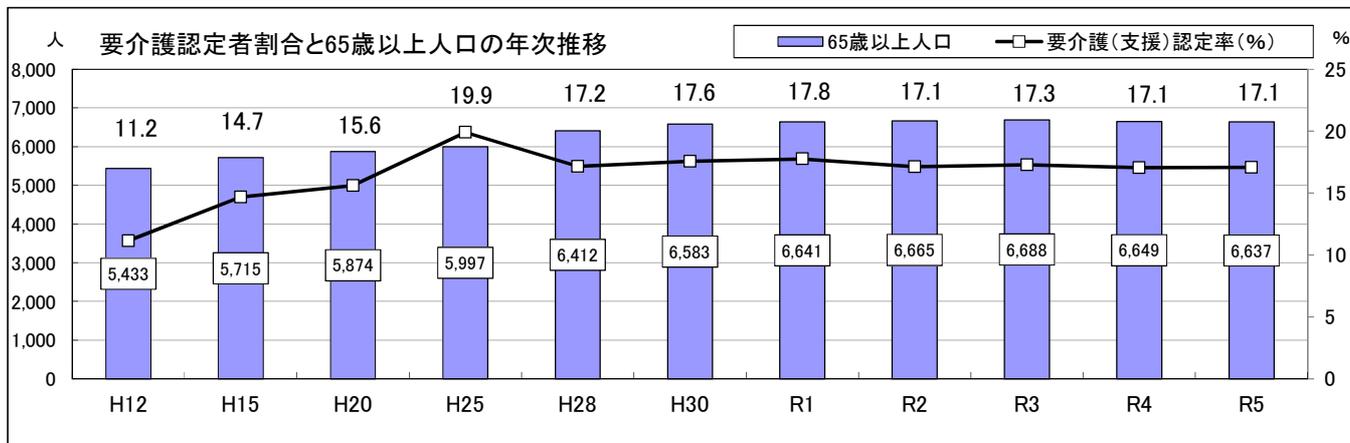
河北町の高齢化率（65歳以上の高齢者が占める割合）は、年々上昇し、令和5年は38.5%となっており、高齢化が進んでいます。



ひとり暮らし高齢者数は平成12年には229人でしたが、年々上昇し令和5年には761人となっています。



要介護認定者割合は平成12年には11.2%でしたが、令和5年には17.1%となっています。近年は横ばいで推移しています。



年度	H12	H15	H20	H25	H28	H30	R1	R2	R3	R4	R5
要介護(支援)認定者数(人)	606	839	917	1,194	1,100	1,157	1,180	1,142	1,156	1,134	1,134

資料 町健康福祉課統計(毎年4月1日現在)

2 健康の現状

(1) 平均寿命

河北町の令和2年の平均寿命は、男性81.2歳、女性88.1歳となっており、男性は、全国平均を0.3歳、県内平均を0.2歳下回っています。女性は、全国平均を0.5歳、県内平均を0.7歳上回っています。

男性		(歳)		
	河北町	山形県	全国	
平均寿命	81.2	81.4	81.5	

女性		(歳)		
	河北町	山形県	全国	
平均寿命	88.1	87.4	87.6	

資料 厚生労働省 令和2年 市区町村別生命表
※市区町村別平均寿命は5年毎に作成のため令和2年が最新資料となる。

(2) 死亡状況

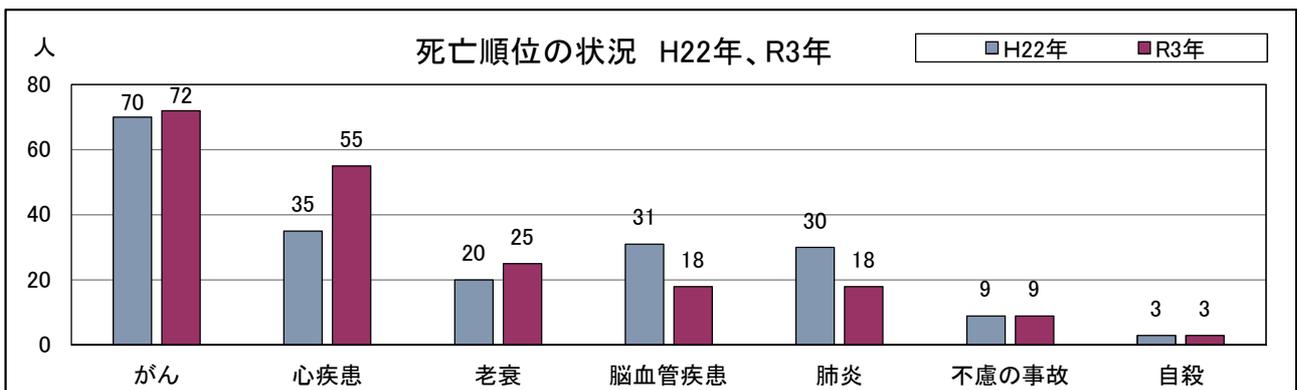
① 死亡状況(平成22年と令和3年との比較)

河北町における令和3年の死亡数は283人となっており、疾病別の死亡割合を死因別にみると、1位ががん 25.4%、2位 心疾患 19.4%、3位 老衰 8.8%となっています。

がん、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病による死亡は、51.2%となっています。

平成22年 死亡順位												(人)
	1位	2位	3位	4位	5位	6位	6位	8位	9位	10位		計
死因	がん	心疾患	脳血管疾患	肺炎	老衰	不慮の事故	消化器系疾患	腎不全	内分泌代謝異常	自殺	その他	
(人)	70	35	31	30	20	9	9	5	4	3	30	246
(%)	28.5	14.2	12.6	12.2	8.1	3.7	3.7	2.0	1.6	1.2		

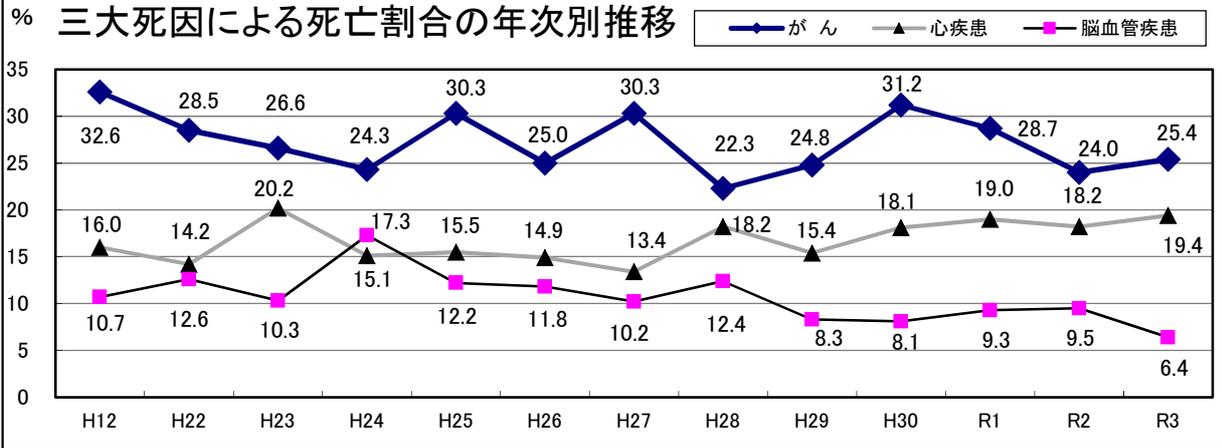
令和3年 死亡順位										(人)
	1位	2位	3位	4位	4位	6位	7位	8位		計
死因	がん	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故	腎不全	大動脈瘤及び解離	その他	
(人)	72	55	25	18	18	9	5	4	77	283
(%)	25.4	19.4	8.8	6.4	6.4	3.2	1.8	1.4		



② 三大生活習慣病(がん、心疾患、脳血管疾患)の死亡割合の年次推移

(%)

	H12	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3
がん	32.6	28.5	26.6	24.3	30.3	25.0	30.3	22.3	24.8	31.2	28.7	24.0	25.4
心疾患	16.0	14.2	20.2	15.1	15.5	14.9	13.4	18.2	15.4	18.1	19.0	18.2	19.4
脳血管疾患	10.7	12.6	10.3	17.3	12.2	11.8	10.2	12.4	8.3	8.1	9.3	9.5	6.4
計	59.3	55.3	57.1	56.7	58.0	51.7	53.9	52.9	48.5	57.4	57.0	51.7	51.2



三大生活習慣病(がん、心疾患、脳血管疾患)の死亡割合(山形県との比較)

令和3年のがん、心疾患、脳血管疾患の死亡割合を山形県全体の割合と比較すると、がん、心疾患の割合は高く、脳血管疾患は約2%低い割合となっています。

(%)

	H22		H28		H29		H30		R1		R2		R3	
	河北町	山形県												
がん	28.5	27.7	22.3	27.0	24.8	25.9	31.2	25.5	28.7	25.1	24.0	25.3	25.4	24.5
心疾患	14.2	15.7	18.2	15.3	15.4	15.3	18.1	15.2	19.0	15.4	18.2	15.5	19.4	16.2
脳血管疾患	12.6	12.4	12.4	10.1	8.3	10.2	8.1	9.7	9.3	9.5	9.5	9.4	6.4	8.3

③ がん死亡の状況(平成22年と令和3年との比較)

令和3年のがん死亡の部位別内訳は、1位 肺・気管支 14人、2位 大腸 12人、3位 胃10人となっています。

平成22年

(人)

1位	2位	3位	4位	5位	6位	6位	8位	9位	その他(※1)	計
肺気管支	大腸	胃	胆のう胆道	前立腺	肝臓	膵臓	食道	卵巣		
16	12	10	6	5	3	3	2	1	12	70

※1 子宮・乳は0人

令和3年

(人)

1位	2位	3位	4位	5位	6位	6位	8位	その他(※2)	計
肺気管支	大腸	胃	膵臓	乳房	胆のう胆道	白血病	肝臓		
14	12	10	6	3	2	2	1	22	72

※2 食道・子宮は0人

部位別(肺・胃・大腸)がん死亡者年次推移

(人)

	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3
肺がん	16	12	17	18	10	10	14	13	16	11	12	14
胃がん	10	11	11	14	13	11	8	13	15	11	8	10
大腸がん	12	9	8	10	7	14	5	8	15	10	10	12

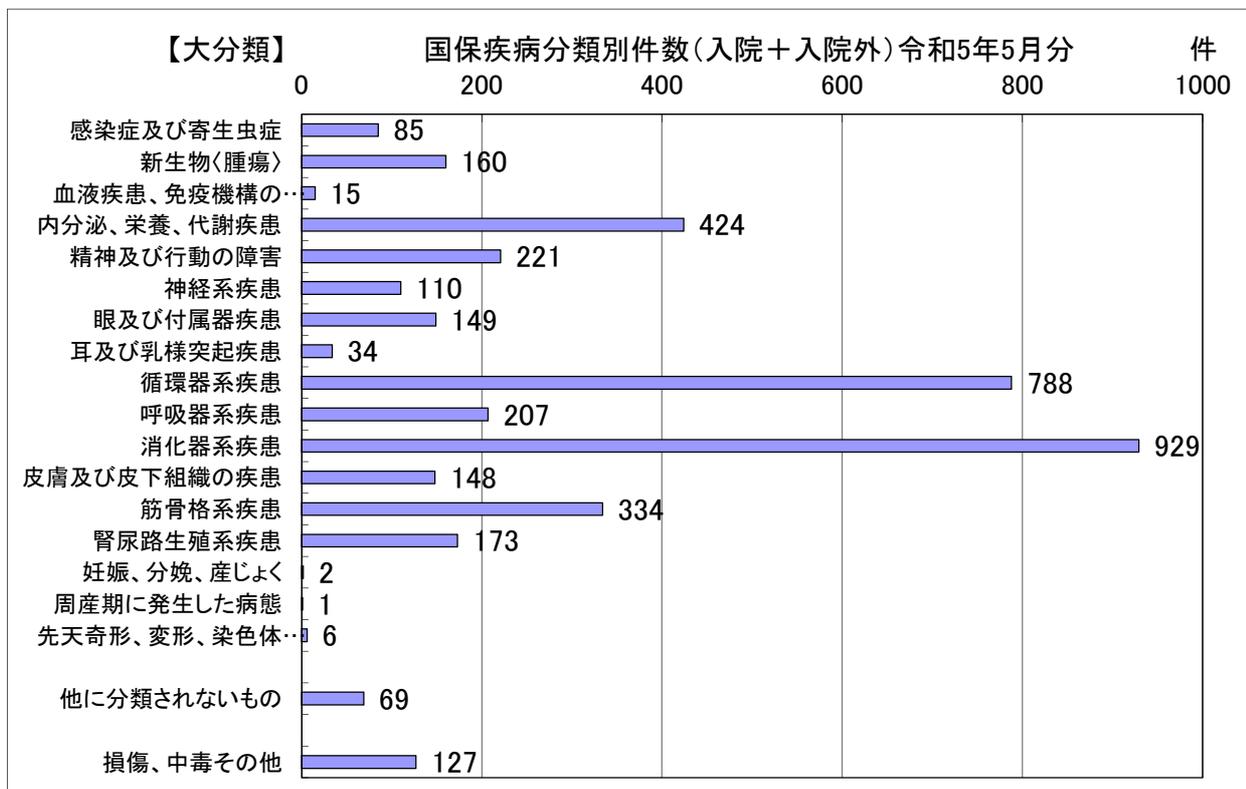
参考: 山形県保健福祉統計年報(人口動態統計編)より(各年) 山形県健康福祉部

※令和3年: 政府統計e-stat(R5.5.31時点)の数値を基に作成

(3) 生活習慣病の現状

① 河北町の生活習慣病者の状況について

国保加入者の令和5年5月の疾病分類別件数(入院+入院外)からみると、最も多いのが消化器系疾患(歯肉炎及び歯周疾患・胃潰瘍など)、次いで循環器系疾患(高血圧・心疾患・脳血管疾患など)、内分泌・栄養・代謝疾患(糖尿病など)、筋骨格系疾患(脊椎障害など)となっています。年齢階層別件数を見ると、40代・50代は歯肉炎及び歯周疾患、60歳以上は高血圧性疾患が第1位となっています。



引用: 山形県国民健康保険疾病分類別統計令和5年5月診療分(国保連合会)

【中分類】年齢階層別件数 上位3疾病

年齢階層	1位	2位	3位
40～49歳	歯肉炎及び歯周疾患	神経症性障害	高血圧性疾患
50～59歳	歯肉炎及び歯周疾患	高血圧性疾患	統合失調症
60～69歳	高血圧性疾患	歯肉炎及び歯周疾患	脂質異常症
70～74歳	高血圧性疾患	歯肉炎及び歯周疾患	脂質異常症

資料: 山形県国民健康保険疾病分類別統計令和5年5月診療分(国保連合会)

② 歯の健康(平成23年度と令和3年度との比較)

3歳児歯科健診でむし歯のある者の割合は、令和3年度5.6%で、平成23年度よりも大幅に減少しています。令和4年度はさらに減少し、4.6%となっています。

乳幼児、学童の歯科健診状況(平成23年度、令和3年度)

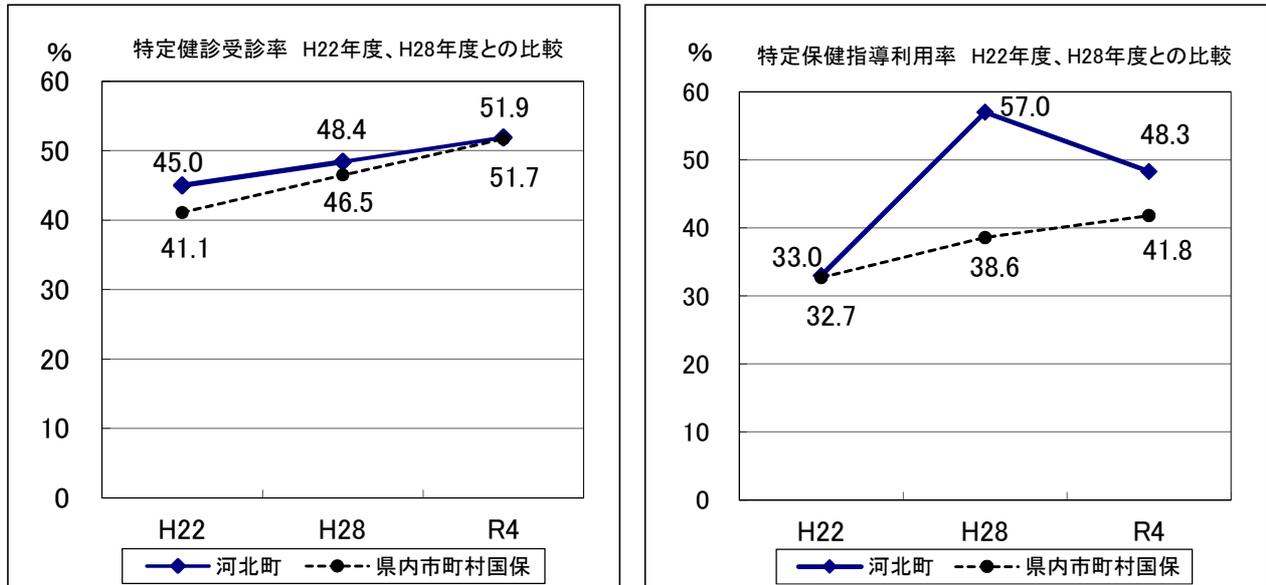
	全国		山形県		河北町		
	H23	R3	H23	R3	H23	R3	R4
3歳児歯科健診でむし歯のある者の割合(%)	20.3	10.2	29.1	10.6	37.9	5.6	4.6
3歳児歯科健診で平均虫歯本数(本)	0.74	0.33	1.21	0.34	1.31	0.11	0.11
12歳児の永久歯一人平均虫歯本数(本)	1.20	0.62	1.00	0.50	0.88	0.48	0.08

資料: 母子保健事業のまとめ(3歳児)、学校保健統計(12歳児)

(4) 健康診査の受診状況

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、平成20年度から医療保険者に、40歳以上の被保険者及び被扶養者に対する「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群※下記参照）に着目した特定健康診査（以下、特定健診）・特定保健指導」を実施しています。

特定健診・特定保健指導の結果（令和4年度）



河北町の特定健診受診率は平成28年度に比べて増加し、令和4年度は県内市町村国保とほぼ同率でした。特定保健指導利用率は、平成28年度に比べ減少しています。

※メタボリックシンドローム

●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことをいいます。内臓脂肪が過剰にたまると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を併発しやすくなります。

●メタボリックシンドローム該当者
腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、かつ、下記①～③の3つのうち2つ以上に該当する者

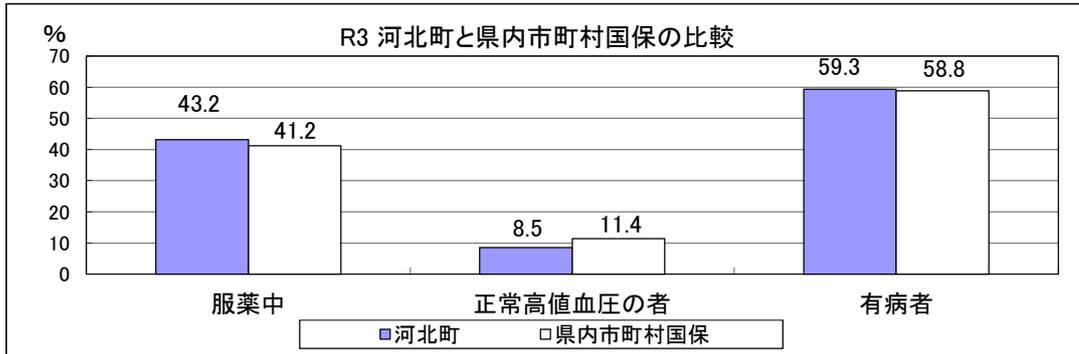
●メタボリックシンドローム予備群
腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、かつ、①～③の3つのうち1つに該当する者

- ①血中脂質：HDLコレステロール40mg/dl未滿、または、中性脂肪150mg/dl以上、または、治療中
- ②血圧：収縮期血圧130mmHg以上、または、拡張期血圧85mmHg以上、または、治療中
- ③血糖：空腹時血糖110mg/dl以上、または、治療中

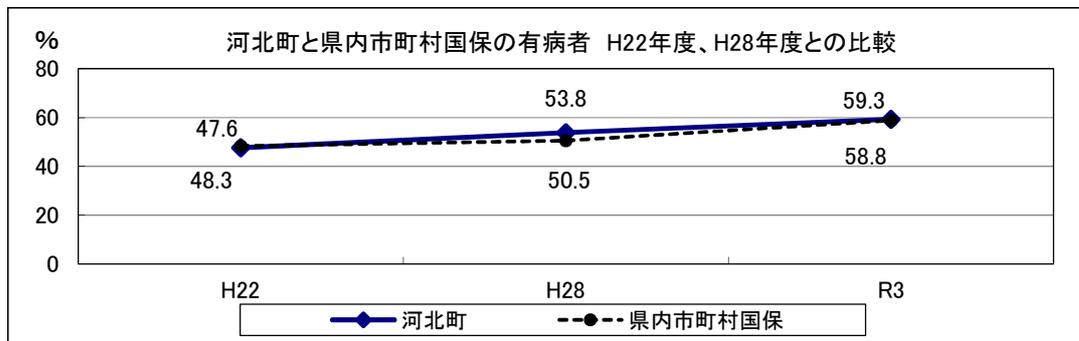
（内科系の8学会（日本動脈硬化学会、日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本循環器学会、日本内科学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会）が合同で作成した基準）

① 項目別の状況

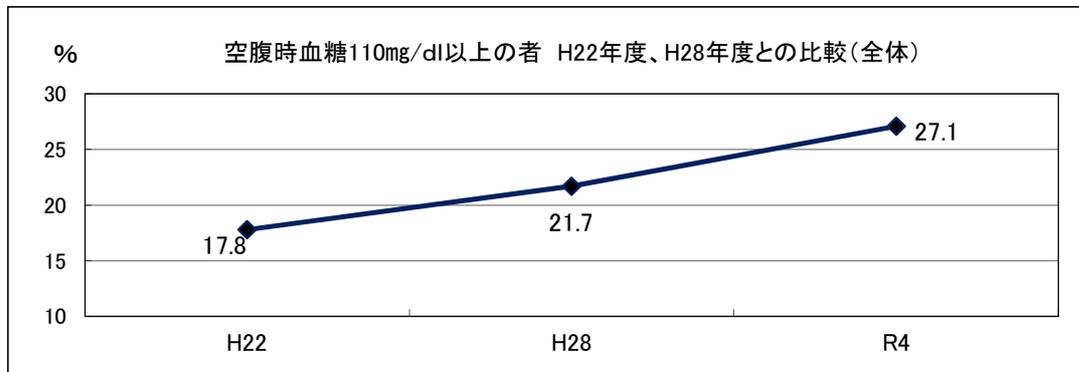
ア 高血圧



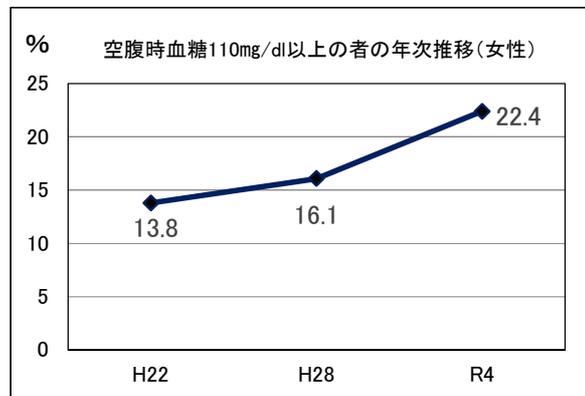
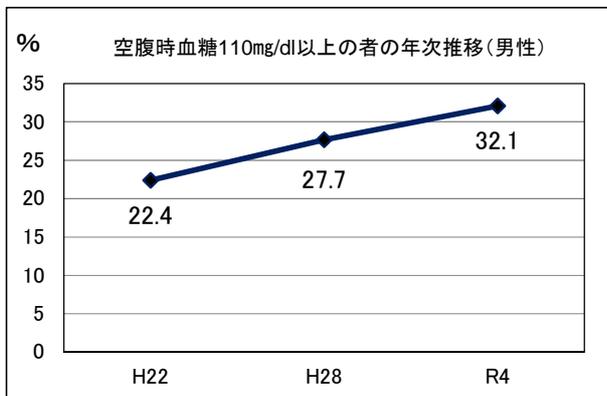
正常高値血圧の者は県内市町村国保に比べ低いものの、服薬中と有病者の割合は、県内市町村国保に比べ高くなっています。



イ 糖尿病



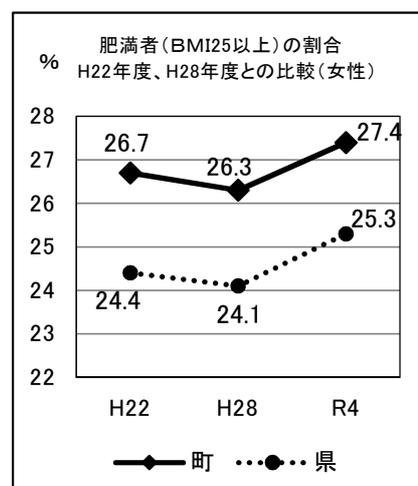
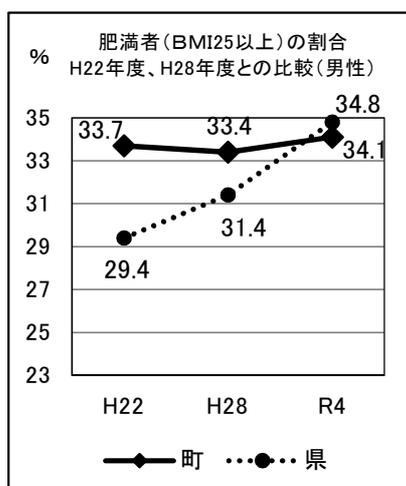
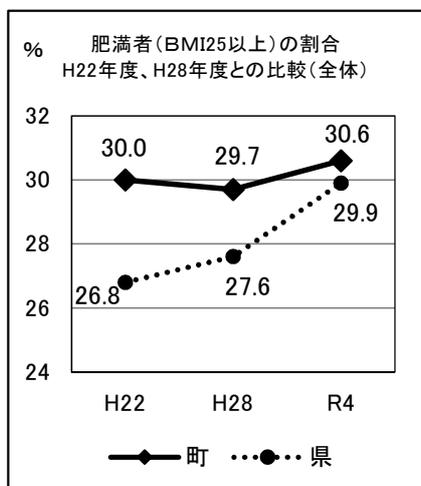
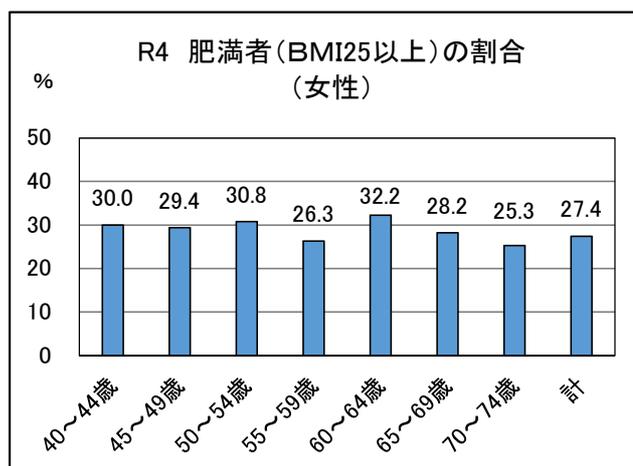
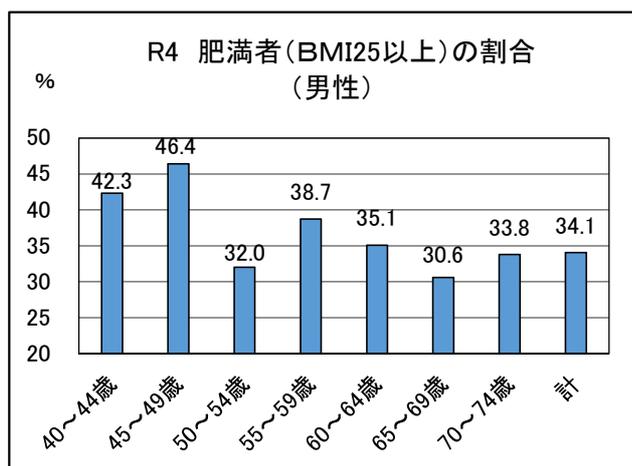
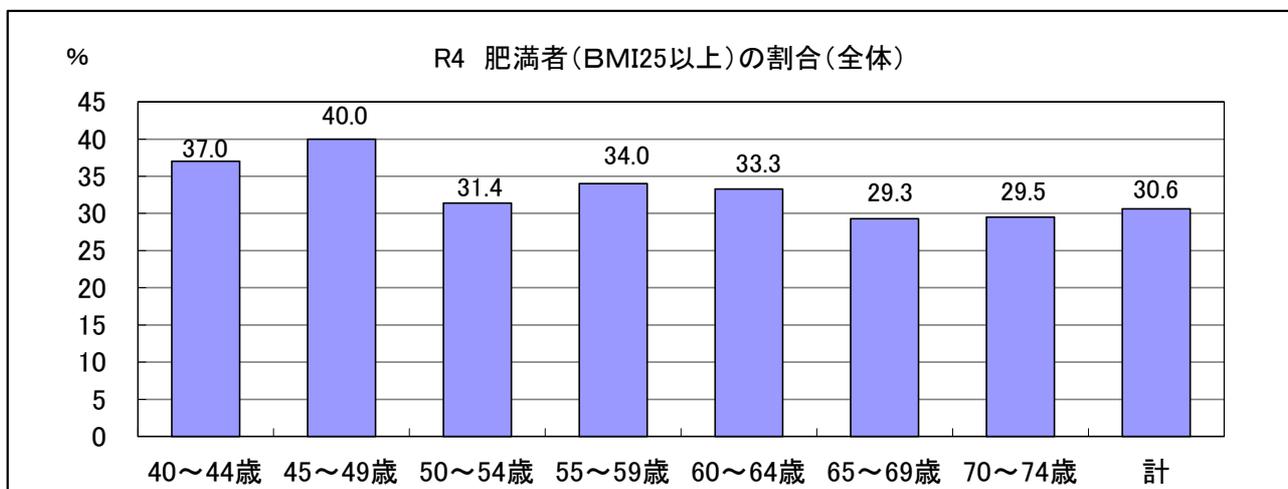
空腹時血糖110mg/dl以上の者については、増加傾向にあります。



ウ 肥満者(BMI25以上)の割合の状況

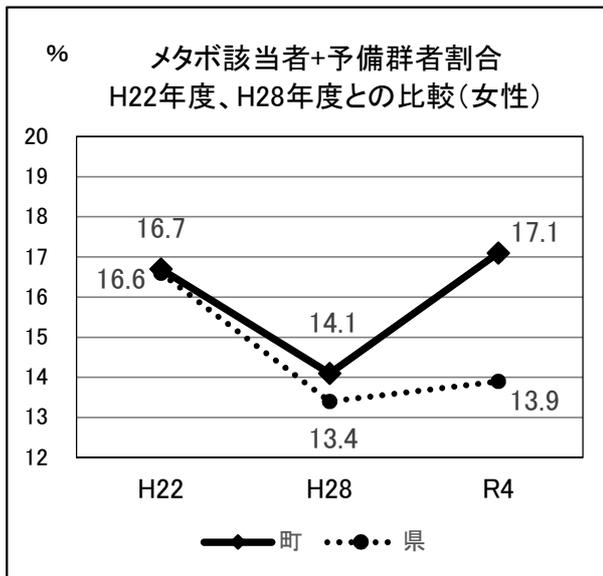
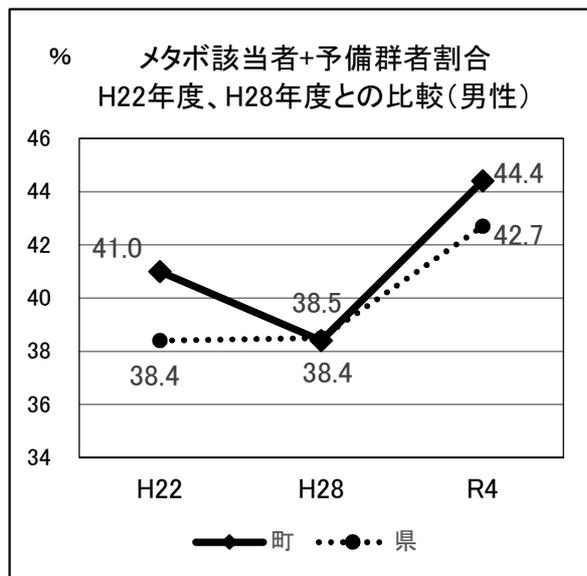
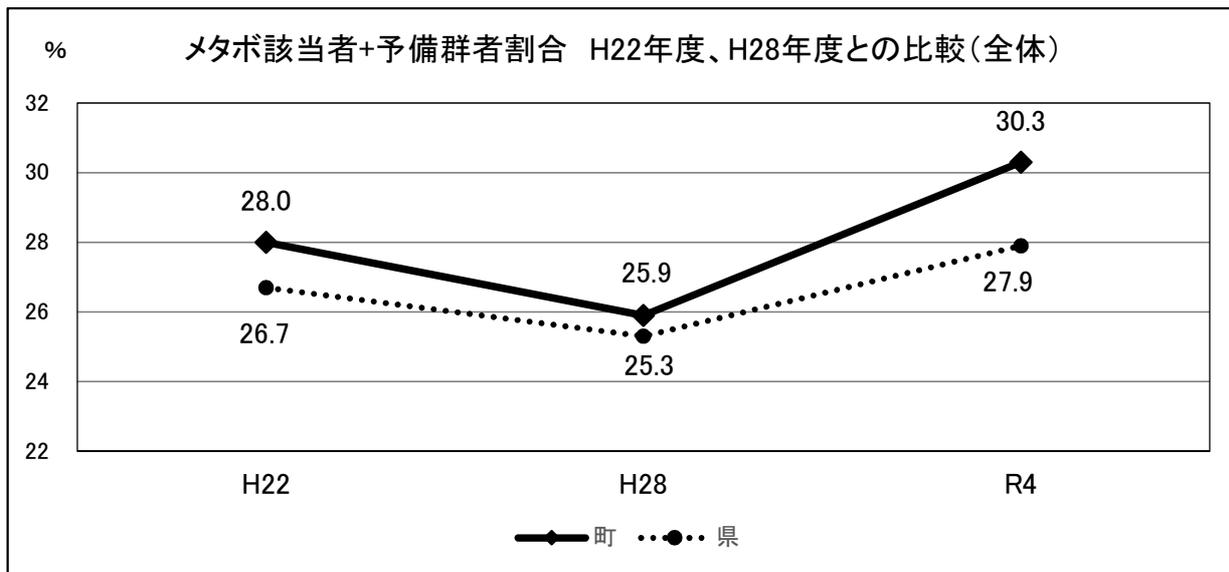
町全体をみると、いずれの年齢階級においても肥満者の割合は2割を超えています。

また、平成22年度、平成28年度との比較を見ると、全体、女性は県平均を上回っています。男性は、県平均を下回っています。



エ メタボリックシンドローム予備群・該当者の状況

メタボリックシンドローム該当者とメタボリックシンドローム予備群の割合は、平成28年度以降、増加傾向にあります。また、令和4年度は男女ともに県より高い割合となっています。



(5) 「第2次健康かほく21行動計画」最終評価に向けたアンケート結果概要

調査目的: 第2次健康かほく21行動計画(平成25年3月策定)の最終評価にあたり町民アンケートの結果を用いるとともに、町の健康課題を把握し、次期計画の参考資料とするために実施

調査日: 令和4年11月28日～12月23日

調査対象者: 14歳(中2)から75歳までの中から無作為抽出した方4,000人

調査方法: 調査票郵送(返信用封筒にて返送または電子申請による回答) 有効回収者数: 1,662人(41.6%)

今回の調査で分かった主なこと (H23との比較)

(良くなった点)

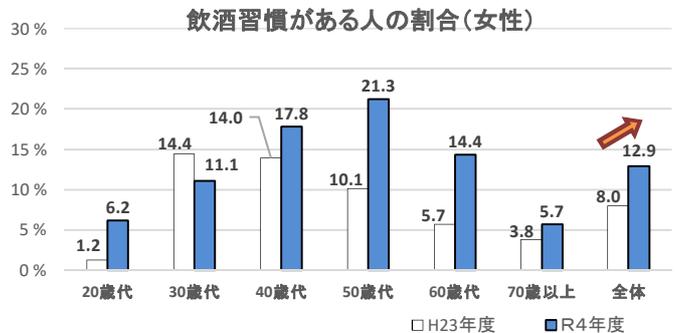
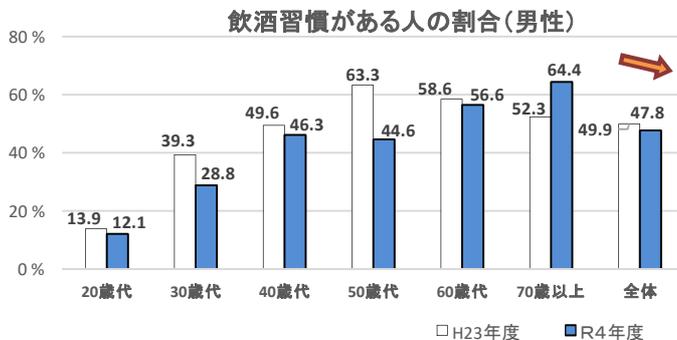
- 1 「現在タバコを吸っている人」の割合は、男性22.4%、女性5.0%でH23より減少。
- 2 「1日30分以上の運動を週2回以上実施している人」の割合は全体の32.6%(男性37.5%、女性28.2%)でH23より男女ともに増加。(1日に歩く歩数は、男性5,081歩、女性3,951歩でH23よりも減少。)
- 3 「適切な食事内容、量を知っている人」の割合は全体の60.0%(男性53.2%、女性66.0%)でH23より男女ともに増加。
- 4 「定期的に歯科医院に行く人」の割合は全体の46.0%で、H23より大幅に増加。

(悪くなった点)

- 1 「飲酒習慣(ほとんど毎日、週4～5日)がある人」の割合は、男性47.8%、女性12.9%でH23より女性が増加。
- 2 「朝食を週2回以上食べない人」の割合は、全体の10.0%(男性12.4%、女性7.8%)でH23より増加。
- 3 「以前と比較して不安や悩み、ストレスが増えた人」の割合は、全体の33.8%(男性30.2%、女性36.9%)でH23より男女ともに増加。
- 4 「睡眠が十分でない人」の割合は、全体の36.8%(男性32.6%、女性40.5%)でH23より増加。
- 5 「健康づくりいきいきサロン事業を知っている人」の割合は、全体の55.3%でH23より減少。
- 6 「今の生活に生きがいを感じている人」の割合は、全体の78.1%でH23より減少。
- 7 「地域活動に参加している人」の割合は、全体の56.8%でH23より減少。

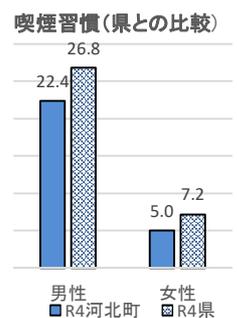
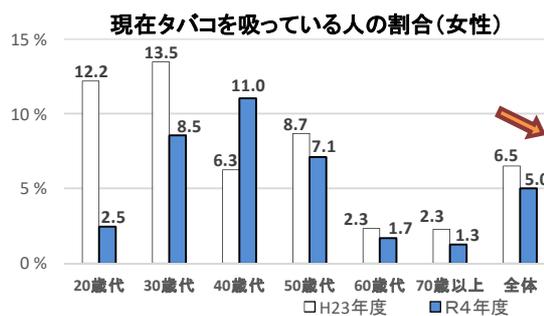
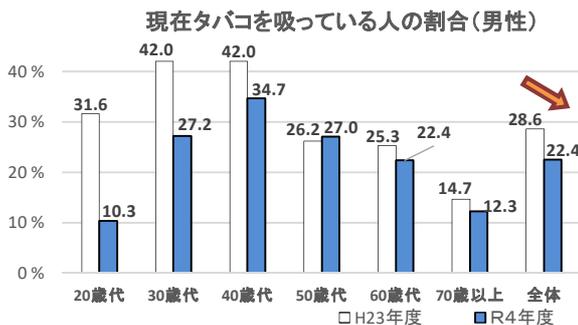
飲酒について

- 飲酒習慣(ほとんど毎日、週4～5日)がある人の割合は、男性47.8%、女性12.9%でH23より男性は減少し、女性は増加(特に50歳代女性)。



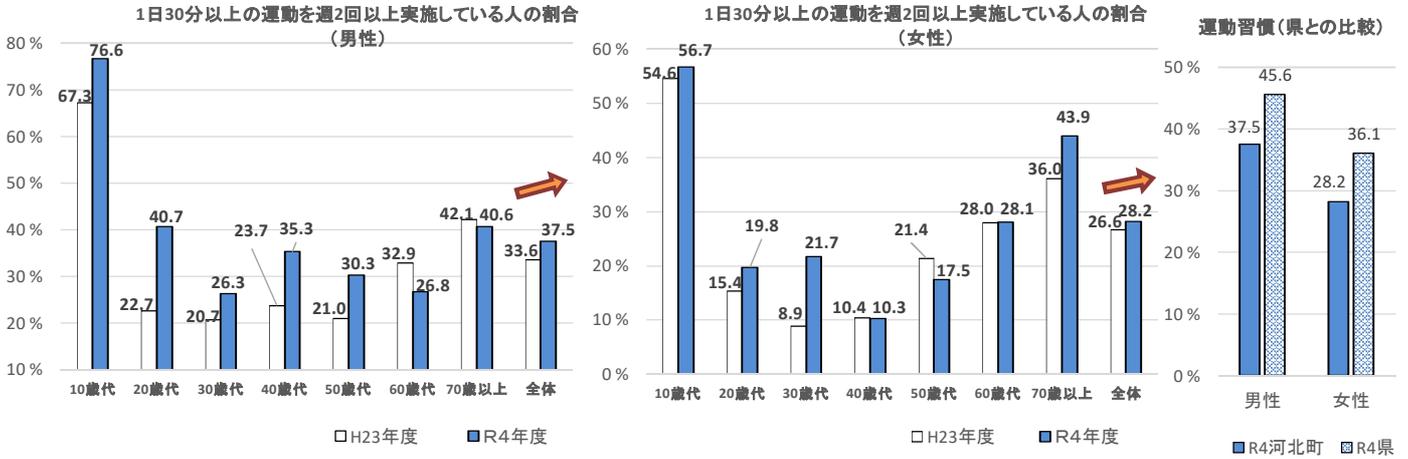
タバコについて(20歳以上のみ)

- 現在タバコを吸っている人の割合は、男性22.4%、女性5.0%でH23より減少し、県より低かった。年代では男女とも40歳代が高かった。(参考: R4県民健康栄養調査(速報版) 男性26.8%、女性7.2%)



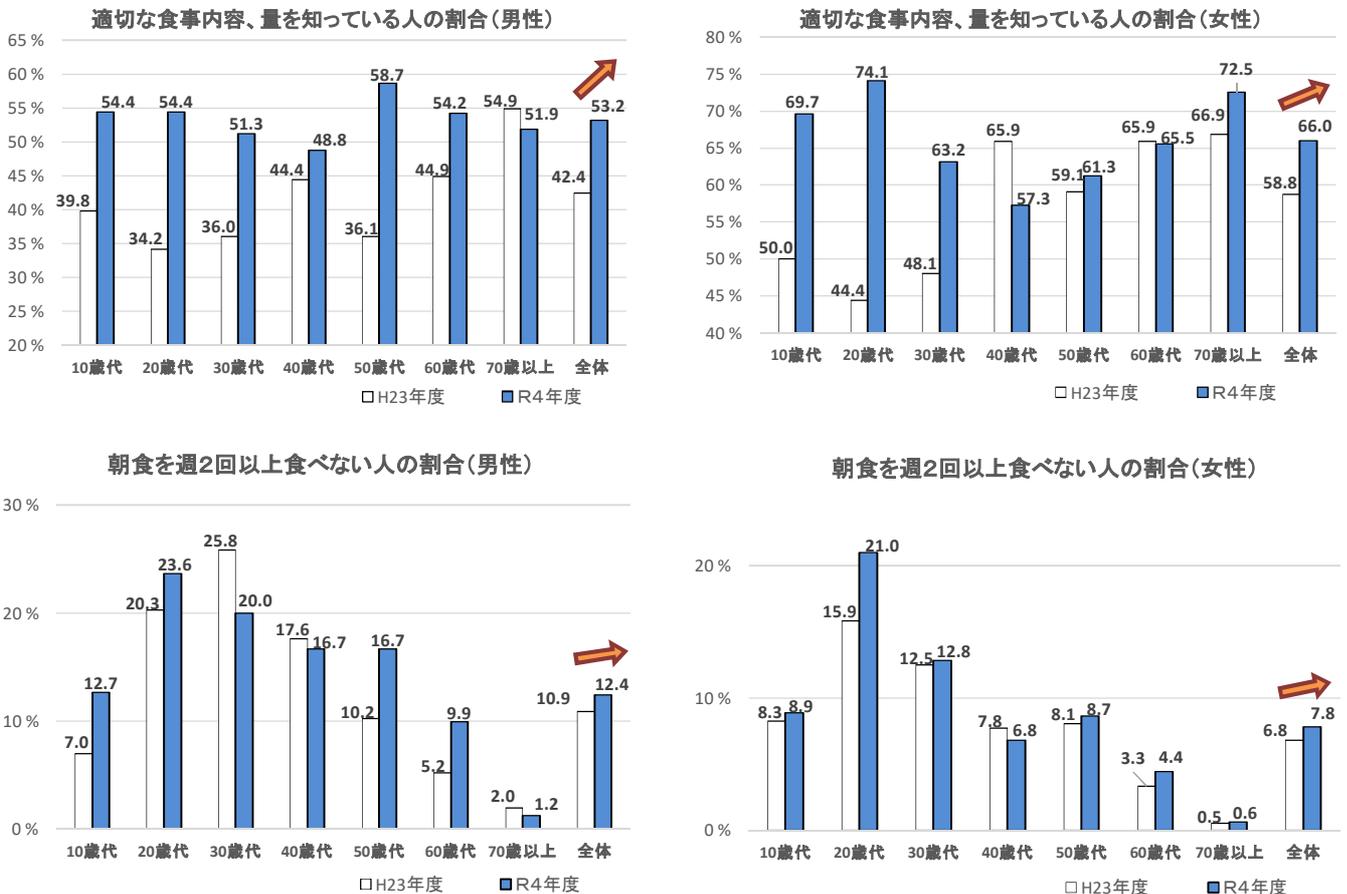
運動について

- 1日30分以上の運動を週2回以上実施している人の割合は全体の32.6%（男性37.5%、女性28.2%）でH23より男女ともに増加。しかし、県と比較すると県より低かった。運動習慣が少ないのは40歳代の女性であった。
（参考：R4県民健康栄養調査（速報版） 男性45.6%、女性36.1%）
- 日常生活における歩数は、男性5,081歩、女性3,951歩で、H23より男女ともに減少。



食事について

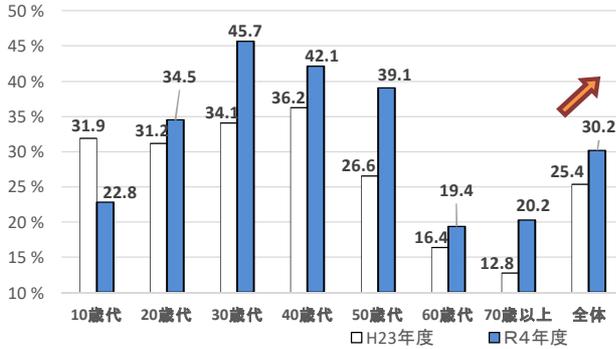
- 適切な食事内容、量を知っている人の割合は全体の60.0%（男性53.2%、女性66.0%）でH23より男女ともに増加。年代では、男性は50歳代、女性は10歳代、20歳代が特に増加した。
- 朝食を週2回以上食べない人の割合は、全体の10.0%（男性12.4%、女性7.8%）でH23より増加。年代では男女とも20歳代が高かった。（参考：R4県民健康栄養調査（速報版） 男性15.8%、女性10.6%）



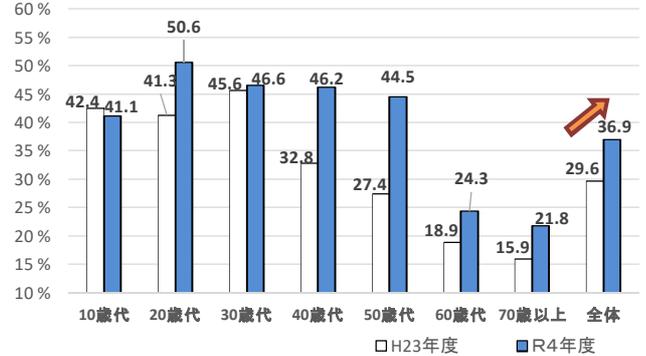
こころの健康について

- 「以前と比較して不安や悩み、ストレスが増えた人」の割合は、全体の33.8%（男性30.2%、女性36.9%）でH23より男女ともに増加。年代別では、男性は30歳代、女性は20歳代が高かった。
（参考：R4県民健康栄養調査（速報版） ストレスがある人の割合「大いにある」男性14.5%、女性9.1%）
- 睡眠が十分でない人の割合は、全体の36.8%（男性32.6%、女性40.5%）でH23より増加。
年代では、男性は50歳代、女性は40歳代が高かった。

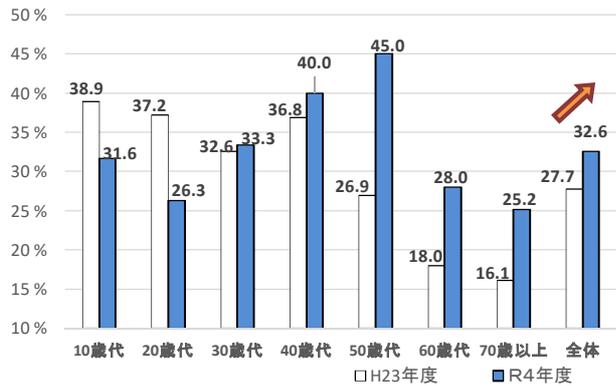
以前と比較して悩み、ストレスが増えた人の割合（男性）



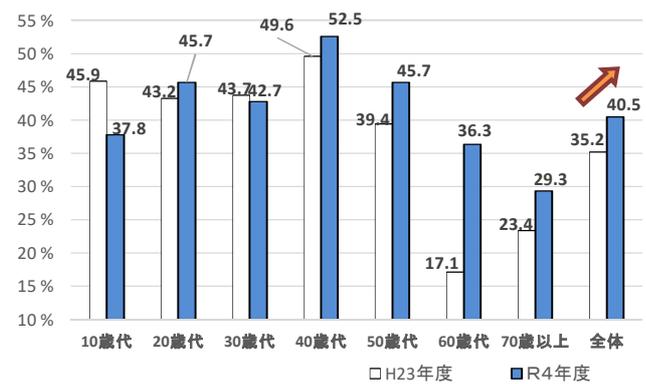
以前と比較して悩み、ストレスが増えた人の割合（女性）



睡眠が十分でない人の割合（男性）



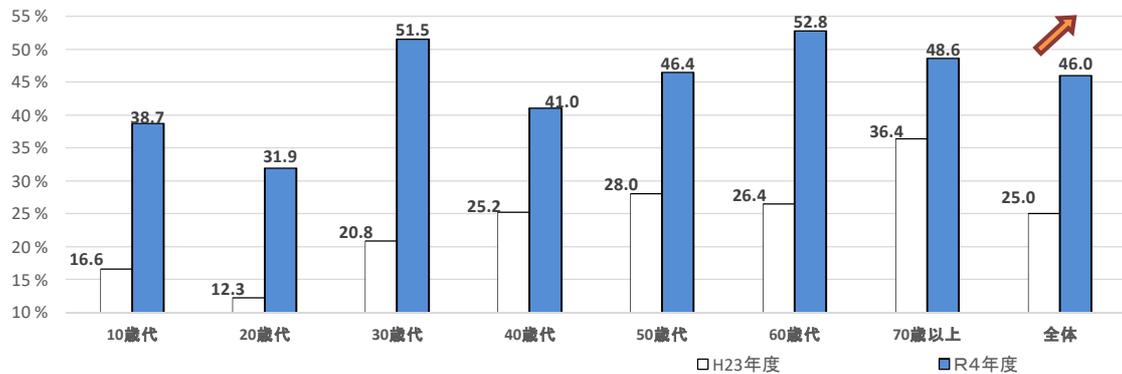
睡眠が十分でない人の割合（女性）



歯について

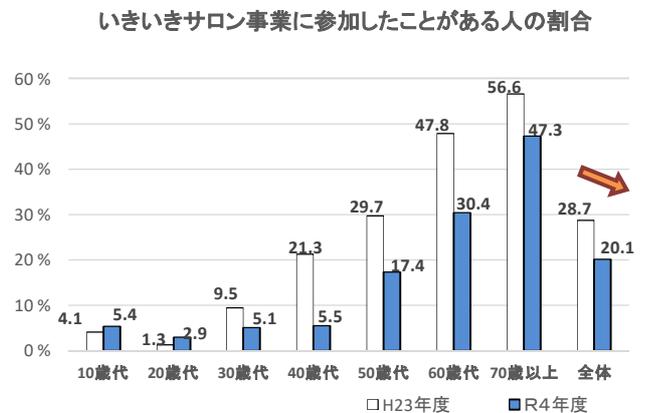
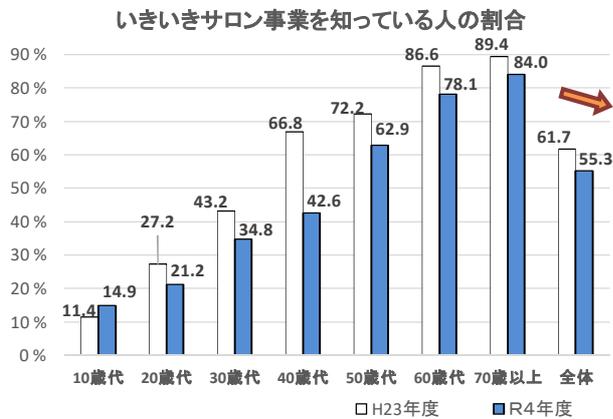
- 定期的に歯科医院に行く人の割合は全体の46.0%で、H23より大幅に増加。
（R4県民健康栄養調査（速報版） 歯科検（健）診の受診状況 男性53.0%、女性59.6%）

定期的に歯医者に行く人の割合（年代別）



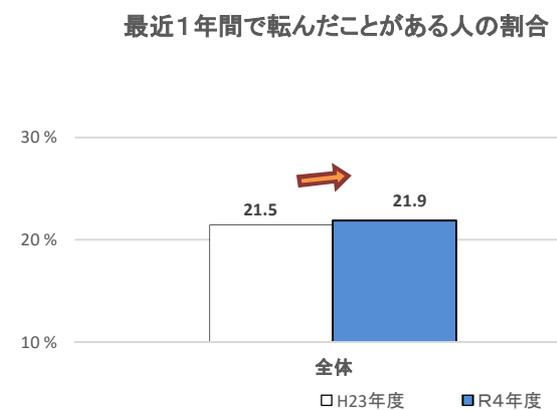
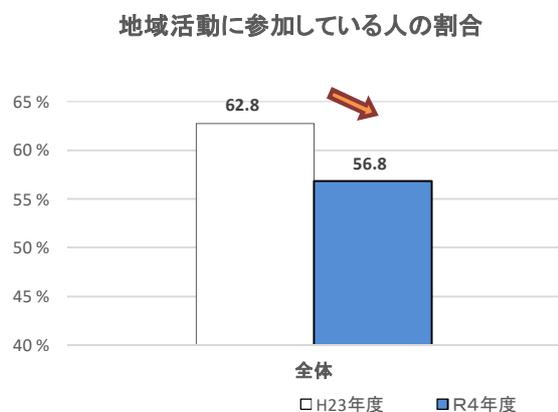
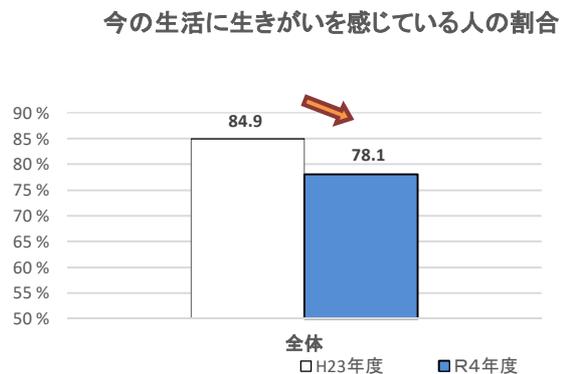
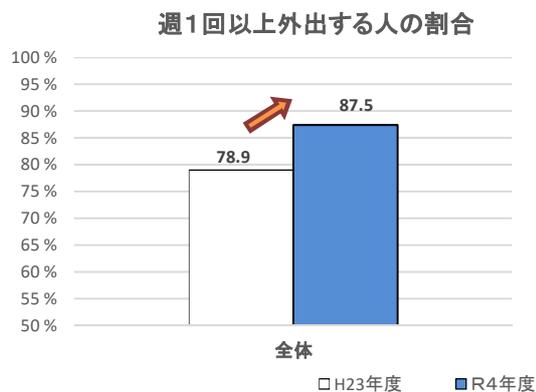
健康づくりいきいきサロン事業について

- 健康づくりいきいきサロン事業を知っている人の割合は全体の55.3%、「事業に参加したことがある人」の割合は20.1%で、ともにH23より減少。



70歳以上の方へのアンケート

- 週1回以上外出する人の割合は、全体の87.5%でH23より増加。
- 今の生活に生きがいを感じている人の割合は、全体の78.1%でH23より減少。
- 地域活動に参加している人の割合は、全体の56.8%とH23より減少。
- 最近1年間で転んだことがある人の割合は、全体の21.9%でH23より増加。



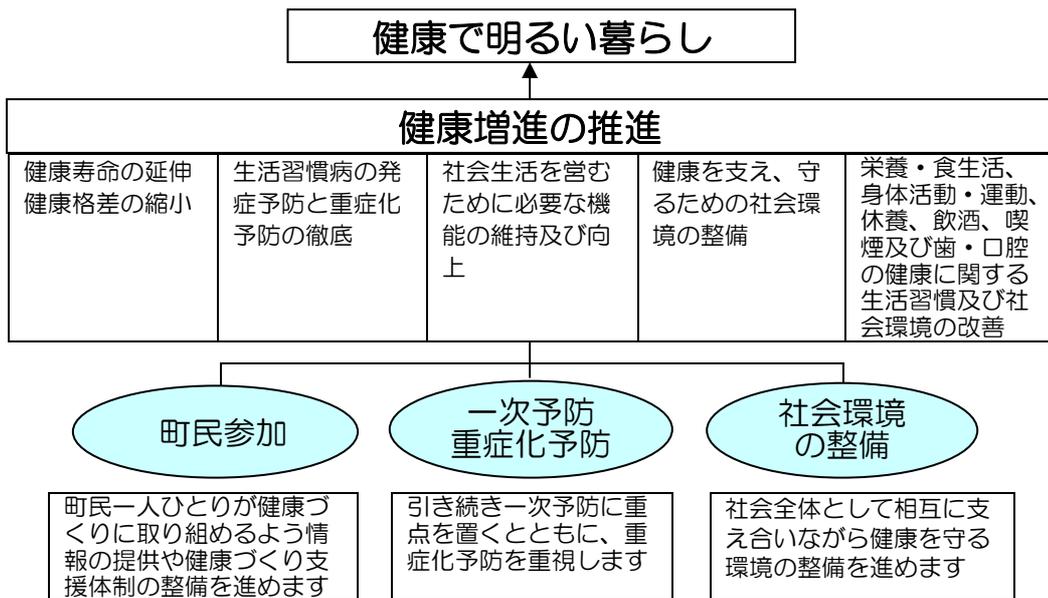
(6) 「第2次健康かほく21行動計画」最終評価の概要

ア 最終評価の目的

第2次健康かほく21行動計画（平成25年3月策定）は、中間年度と最終年度に目標値の達成状況を把握し、事業の推進を図ることとしている。

最終評価では、第2次健康かほく21行動計画策定時に設定した項目の評価指標について、町民アンケートや健診結果等の統計資料をもとに評価を行い、その結果を令和6年度以降の健康づくり事業推進に反映させていく。

第2次健康かほく21行動計画構成（H25.3月策定）



イ 最終評価方法

第2次健康かほく21行動計画では各分野の目標（57項目）に対し、第2次健康かほく21アンケート調査や各種健診結果及び令和4年県民健康・栄養調査結果等をもとに、最終年度における達成状況や関連する取組の状況の評価を行った。

- (1) 第2次健康かほく21アンケート調査結果
 - ・調査日：令和4年11月28日～12月23日
 - ・調査対象者：14歳（中2）から75歳までの中から無作為抽出した方4,000人
 - ・調査方法：郵送にて配布し、返信用封筒による返送又は電子申請による回答とした。回収者数1,662人（回収率41.6%）
- (2) 基本（特定）健診結果、乳児健診問診票集計結果（毎年）等

ウ 最終評価の結果

平成23年度値と比較した結果、「㊤目標値達成 ㊦目標値達成していないが改善傾向 ㊧変わらない ㊨悪化 ㊩評価困難」と5段階評価をした。第2次健康かほく21行動計画で新たに設定された指標（※）については、中間評価時の値（H28

年度値)と比較した。その結果、Ⓐ「目標値に達した」とⒷ「目標値に達していないが改善傾向にある」を合わせ、全体の約52.6%の改善がみられた。

評価区分（策定時の値と直近値を比較）	該当項目数 <割合>
Ⓐ 目標値に達した	9項目 <15.8%>
Ⓑ 目標値に達していないが改善傾向にある	21項目 <36.8%>
Ⓒ 変わらない	2項目 <3.5%>
Ⓓ 悪化している	25項目 <43.9%>
Ⓔ 評価困難	0項目 <0.0%>
合計	57項目 <100.0%>

※新項目：ロコモティブシンドローム、COPD（慢性閉塞性肺疾患）

【分野別の評価結果】

分野別	評価項目数	評価区分				
		A	B	C	D	E
健康寿命の延伸	2	0	1	0	1	0
がん	7	2	3	0	2	0
循環器疾患	8	2	2	0	4	0
糖尿病	3	0	0	0	3	0
COPD	1	0	1	0	0	0
こころの健康	1	0	0	1	0	0
次世代の健康	3	1	1	0	1	0
高齢者の健康	4	0	2	0	2	0
社会環境の整備	2	0	0	0	2	0
栄養・食生活	6	1	0	1	4	0
身体活動・運動	4	0	2	0	2	0
休養	3	0	0	0	3	0
飲酒	3	1	2	0	0	0
喫煙	6	0	5	0	1	0
歯・口腔の健康	4	2	2	0	0	0
	57 (100%)	9 (15.8%)	21 (36.8%)	2 (3.5%)	25 (43.9%)	0 (0.0%)

【主な評価結果】

目標値達成・改善傾向にある項目	悪化している項目
<ul style="list-style-type: none"> • 自分のことを健康だと思う人の割合（70歳以上） • がん検診受診率（肺がん、乳がん、大腸がん、子宮頸がん） • がん検診精密検査受診率 • 特定健診・特定保健指導実施率 • 高血圧者の割合 • 妊娠中の飲酒率 • COPD、ロコモティブシンドローム認知度 • 適切な食事内容、量を知っている人の割合 • 成人の喫煙率 • 3歳児でむし歯を有する幼児の割合 • 70歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合 • 定期的に歯科医院に行く人の割合 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分のことを健康だと思う人の割合（全体） • がん検診受診率（胃がん） • メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合 • 空腹時血糖値（110mg/dl以上）の割合 • 朝食の欠食率 • 地域活動に参加している高齢者の割合 • 低栄養傾向の高齢者の割合 • 健康づくりいきいきサロン事業の認知度 • 健康づくりいきいきサロン参加割合 • 適正体重を維持している者の割合 • 日常生活における歩数 • 睡眠が十分に取れていない人の割合

「第2次健康かほく21行動計画」最終評価 目標値との比較

平成23年度値と比較した結果、「A:◎目標値達成 B:○現時点で目標値に達していないが改善傾向にある C:△変わらない D:●悪化している E:※不詳、評価困難」と5段階評価をした。
その結果、目標値57項目のうち、A:◎目標値達成 9(15.8%) B:○現時点で目標値に達していないが改善傾向 21(36.8%) C:△変わらない 2(3.5%) D:●悪化している 25(43.9%) E:※不詳、評価困難 0であった。

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

2項目のうち B:1 D:1

項目	H23年度	H28年度	判定	H34年度目標	R4年度
自分のことを健康だと思ふ人の割合の増加	全体80.4%	全体80.1%	● D	全体80.5%	全体77.6%
	70歳以上 70.0%	70歳以上 74.3%	○ B	70歳以上 80.0%	70歳以上 72.9%

健康かほく21行動計画アンケート

2 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1) がん

実践指針

がんについて正しく理解しよう
がん予防のための生活を心がけよう
がん検診を受け、早期発見・早期治療に努めよう

7項目のうち A:2 B:3 D:2

項目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度	
①がん死亡率の減少 (人口10万対) ※年齢調整死亡率 (人口10万対)	(H22) 354.0 ※266.0	(H27) 408.8 ※250.0	● D	減少傾向へ	(R3) 402.9 ※300.4	
②がん検診受診率の向上	胃がん	29.9%	26.2%	● D	35%	26.0%
	肺がん	44.0%	42.3%	◎ A	49%	55.9%
	大腸がん	42.3%	43.9%	○ B	47%	46.8%
	子宮頸がん	25.2%	23.4%	○ B	30%	27.6%
乳がん	35.4%	32.3%	◎ A	40%	40.3%	
③がん検診精密検査受診率の向上	60.0~95.5%	66.7~100%	○ B	100%	80.0~100%	

①山形県保健福祉統計年報(人口動態統計編): R3は政府統計e-statより ※年齢調整死亡率は町健康づくり係にて集計

②③健康診査結果

(2) 循環器疾患

実践指針

適正体重を知り、健康的な生活習慣を身につけよう
塩分や脂肪のとり過ぎに注意しよう
健康診査を受け、循環器疾患の早期発見・早期治療に努めよう
循環器疾患の重症化予防に努めよう

8項目のうち A:2 B:2 D:4

項目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度	
①脳血管疾患・心疾患の死亡率の減少 (人口10万対) ※年齢調整死亡率 (人口10万対)	【脳血管疾患】 (H22) 156.8 ※92.5	【脳血管疾患】 (H27) 138.0 ※62.5	◎ A	脳血管疾患・心疾患ともに減少	【脳血管疾患】 (R3) 100.7 ※72.1	
	【心疾患】 (H22) 177.0 ※115.0	【心疾患】 (H27) 180.5 ※86.2	● D		【心疾患】 (R3) 307.8 ※217.7	
②高血圧者の割合の減少 正常高値者の割合の減少	正常高値者 14.2%	正常高値者 11.8%	◎ A	減少傾向へ	正常高値者 8.5%(R3)	
③メタボリックシンドロームの該当者 及び予備群の減少	全体	28.0%	25.9%	● D	23.0%	30.3%
	男性	41.0%	38.4%	● D	30.0%	44.4%
	女性	16.7%	14.1%	● D	16.0%	17.1%
④特定健診・特定保健指導の実施率の向上	特定健診の実施率 45%(H22)	特定健診の実施率 48.4%	○ B	特定健診の実施率 57.0%	特定健診の実施率 51.9%	
	特定保健指導の実施率 33%(H22)	特定保健指導の実施率 57.0%	○ B	特定保健指導の実施率 58.0%	特定保健指導の実施率 48.3%	

①山形県保健福祉統計年報(人口動態統計編): R3は政府統計e-statより ※年齢調整死亡率は町健康づくり係にて集計

②③④特定健診・特定保健指導に関する統計資料(山形県国保連合会) ※40~74歳国保対象

(3) 糖尿病

実践指針

糖尿病について知識を深めよう
 バランスの良い食事と運動習慣で糖尿病を予防しよう
 すすんで健診を受け、早期発見・早期治療に努めよう
 糖尿病の重症化予防に努めよう

3項目のうち D:3

項 目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
空腹時血糖値110mg/d l 以上の人の割合の減少	全体	17.8% (H22)	● D	減少傾向へ	27.1%
	男性	21.5% (H22)	● D		32.1%
	女性	14.1% (H22)	● D		22.4%

特定健診・特定保健指導に関する統計資料（山形県国保連合会） ※40～74歳国保対象 R4年度分は新特定健診データ管理システムFKAC

(4) 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

実践指針

COPDについて知識を深めよう

1項目のうち B:1

項 目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
COPDの認知度の向上	不詳	21.3%	○ B	80.0%	23.2%

健康かほく21行動計画アンケート調査

H28年度との比較

3 社会生活を営むために必要な機能の維持向上

(1) こころの健康

実践指針

一人で悩まず、早めに相談しよう

1項目のうち C:1

項 目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
自殺者の減少	3人 (H22)	5人 (H27)	△ C	0人	3人 (R3)

山形県保健福祉統計年報（人口動態統計編）：R3は政府統計e-statより

(2) 次世代の健康

実践指針

子どもの頃から、健康な生活習慣を身につけよう
 毎日、朝ごはんを食べよう

3項目のうち A:1 B:1 D:1

項 目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
①朝食の欠食率	10歳代未満 10.5% (H22)	10歳代未満 6.3%	○ B	0%	10歳代未満 6.1% (R4)
	10歳代 13.6% (H22)	10歳代 22.9% (H27)	● D	0%	10歳代15.6% (R4)
②全出生数中の低体重児の割合の減少	11.1% (H22)	10% (H27)	◎ A	減少傾向へ	6.0% (R2)

①第3次河北町食育推進計画食育アンケート調査

②山形県保健福祉統計年報（人口動態統計編）

(3) 高齢者の健康

実践指針

自分の体調に合わせて健康づくりに取り組もう
 地域との関わりを持ちながら、活力ある毎日を送ろう

4項目のうち B:2 D:2

項 目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
①自分のことを健康だと思ふ人の割合の増加	70.0%	74.3%	○ B	80%	72.9%
②地域活動に参加している高齢者の割合の増加	62.8%	63.6%	● D	70%	56.8%
③低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	15.4% (H22)	15.0%	● D	15% (H29見直し)	15.8%
④ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人の割合の増加	不詳	18.8%	○ B	80%以上	19.7%

①②（70歳以上）健康かほく21行動計画アンケート調査

③特定健診（65歳～74歳）及び後期高齢者健診（75歳以上）

③は中間評価にて目標値を20%→15%に変更

④健康かほく21行動計画アンケート調査

H28年度との比較

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

実践指針

地域ぐるみで健康づくりに取り組もう
健康づくりいきいきサロン事業に参加しよう

2項目のうち D:2

項 目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
①健康づくりいきいきサロン事業を知っている人の割合の増加	61.7%	61.7%	● D	100%	55.3%
②事業に参加したことがある人の割合の増加	28.7%	28.3%	● D	60%	20.1%

健康かほく21行動計画アンケート調査

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(1) 栄養・食生活

実践指針

主食、主菜、副菜をそろえた食卓にしよう
うす味でおいしく食べる習慣をつくらう
毎日朝ごはんを食べよう
野菜は今よりも小鉢1皿増やそう
適正体重を知らう

6項目のうち A:1 C:1 D:4

項 目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
①適正体重を維持している者の増加 (肥満BMI 2.5以上の人割合の減少)	全体	30% (H22)	● D	27%	30.6%
	男性	33.7% (H22)	● D	30%	34.1%
	女性	26.7% (H22)	● D	24%	27.4%
②適切な食事内容、量を知っている人の割合の増加	50.9%	56.5%	◎ A	60%以上	60.0%
③減塩、うす味料理を実行する人の割合の増加	22.0%	26.6%	△ C	40%以上	22.0%
④朝食を週2回以上欠食する人の割合の減少	8.8% 30歳代男性25.8%	8.3% 20歳代男性21.6%	● D	0%に近づける	10.0% 20歳代男性23.6%

①特定健診・特定保健指導に関する統計資料（山形県国保連合会） R4年度分はKDBシステムより

②③④健康かほく21行動計画アンケート調査

(2) 身体活動・運動

実践指針

週2回以上、運動する習慣を身につけよう
健康のために、多く歩こう
スポーツイベントや各種運動教室に積極的に参加しよう

4項目のうち B:2 D:2

項 目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
①日常生活における歩数の増加	男性	6,230歩	● D	8,000歩	5,081歩
	女性	4,938歩	● D	7,500歩	3,951歩
②運動習慣者（週2回以上30分）の割合の増加	男性	33.6%	○ B	43.6%	37.5%
	女性	26.6%	○ B	36.6%	28.2%

健康かほく21行動計画アンケート調査

(3) 休養

実践指針

自分に合った趣味や生きがいを見出し、積極的な余暇活動しよう
ぐっすり眠ってすっきり目覚めよう

3項目のうち D:3

項 目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
睡眠が十分に取れていないと思う人の割合の減少	全体	31.6%	● D	28.6%	36.8%
	男性	27.7%	● D	24.7%	32.6%
	女性	35.2%	● D	32.2%	40.5%

健康かほく21行動計画アンケート調査

(4) 飲酒

実践指針

アルコールの害を知り、未成年者の飲酒をなくそう
節度ある飲酒量を知り、それを守ろう

3項目のうち A:1 B:2

項目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
①未成年者の飲酒をなくす(14~19歳)	5.2%	1.5%	○ B	0%	1.2%
②妊娠中の飲酒をなくす	4.9%	0%	◎ A	0%	0%
③「節度ある飲酒」の知識の普及	45.7%	44.4%	○ B	80%	54.5%

①③健康かほく21行動計画アンケート調査

②母子手帳交付時アンケート調査

(5) 喫煙

実践指針

受動喫煙の害について知ろう
未成年者や妊婦・子育て期の母親の喫煙をなくそう
禁煙にチャレンジしてみよう

6項目のうち B:5 D:1

項目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度	
①成人の喫煙率の減少	男性	28.6%	26.5%	○ B	20.0%	22.4%
	女性	6.5%	5.4%	○ B	4.5%	5.0%
②未成年者で喫煙している人の割合の減少(14~19歳)	0.8%	0.5%	○ B	0%	0.6%	
③妊娠中の喫煙をなくす	1.0%	0%	● D	0%	1.5%	
④子育て期の母親の喫煙の割合の減少	8.4%	4.1%	○ B	0%	7.2%	
⑤受動喫煙の害について知っている人の割合の増加	94.9%	97.6%	○ B	100%	97.9%	

①②⑤健康かほく21行動計画アンケート調査

③母子手帳交付時アンケート調査

④9~10か月児健診時アンケート調査

(6) 歯・口腔の健康

実践指針

むし歯予防のため、フッ素を利用しよう
少なくとも年1回は歯ぐきの健診を受けよう
歯と口の健康のため、かかりつけ歯科医を持とう

4項目のうち A:2 B:2

項目	23年度	28年度	判定	H34年度目標	R4年度
①70歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	38.2%	55.1%	○ B	56% (H29見直し)	49.5%
②3歳児でむし歯のある幼児の割合の減少	37.9%	16.1%	◎ A	15% (H29見直し)	4.6%
③12歳児の一人平均むし歯本数の減少	1.88本	0.53本	◎ A	1本以下	0.08本
④定期的に歯科医院に行く人の割合の増加	25.0%	36.2%	○ B	50%	46.0%

①④健康かほく21行動計画アンケート調査

②3歳児健康診査成績

③学校歯科健診成績

主な取組みの状況

生活習慣病予防と重症化予防（がん・循環器疾患・糖尿病・COPD）

- ◆各種健診、保健指導
 - ・総合検診、人間ドック（受診しやすい健診体制の整備 R4～人間ドックに一本化）
 - ・特定保健指導（個別・集団）H23～健診センターで受診当日に実施
 - ・生活習慣病の重症化予防の保健指導、訪問指導
 - ・糖尿病及び慢性腎臓病（CKD）重症化予防事業開始（R2～）
 - ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業（R4～）における適正受診の取組み（重複
頻回受診者・重症化予防等訪問指導）
- ◆健診の受診勧奨
 - ・広報やホームページによる周知
 - ・個別通知による受診勧奨
 - ・健康マイレージ事業対象のPR（H27～事業開始）
 - ・受診対象者の拡大（20～39歳の若年者健診開始）
 - ・健診日の拡大（R5～人間ドック土曜日健診の追加）
 - ・各種検診事後指導
 - ・各種検診後の精密検査受診勧奨
 - ・がん検診推進事業（H26～子宮頸がん・乳がん検診）の推進
 - ・山形県立河北病院人間ドック費用助成事業開始（R2～）
 - ・糖尿病及び慢性腎臓病（CKD）重症化予防事業開始（R2～）
- ◆健康教室、健康づくりセミナーの開催
 - ・生活習慣病予防セミナー、高血圧予防教室、糖尿病予防教室
- ◆情報発信・普及啓発
 - ・広報、ホームページ等を活用した健康情報発信
 - ・循環器疾患予防DVDによる啓発
 - ・COPDの知識の普及
- ◆関係機関との連携
 - ・健診体制の見直しに係る事業委託機関等との調整
 - ・県や国保連合会との事業連携

こころの健康・休養・睡眠

- ◆気軽に相談できる場の設定（健康なんでも相談、個別相談、家庭訪問等）
- ◆うつ病のスクリーニングの実施（妊産婦・乳児訪問、産後ケア事業、養育支援訪問事業等）
- ◆こころの健康づくりセミナーの実施
- ◆情報発信・普及啓発
 - ・健康情報の提供
 - ・広報、ホームページ等を活用した相談窓口の紹介
 - ・自殺対策推進月間（9月）、自殺対策強化月間（3月）ポスター掲示
 - ・ひきこもり支援チラシの全戸配布
- ◆関係機関との連携、相談支援

- ・自殺対策計画の策定、関係機関の取組み支援
- ・医療機関や関係機関との連絡調整
- ・公的機関やNPO団体の紹介、民生委員等による相談支援

次世代の健康

- ◆健診の受診勧奨
 - ・妊婦健診、乳幼児健診
- ◆各種教室、健診時の保健指導、育児相談の実施
 - ・パパママスクール（R4～再開）、乳幼児健診・すこやか育児相談における個別指導
- ◆産後ケア事業の実施（R2～事業開始）
- ◆発達相談、巡回相談の実施
 - ・健診事後の育児支援、町内施設における情報共有と育児支援
- ◆子育て包括支援センター（H30設置）における伴走型相談支援事業、出産・子育て応援給付金給付事業の実施（R4～事業開始）
- ◆情報発信・普及啓発
 - ・広報、ホームページ、SNS・子育て支援アプリを活用した情報提供
 - ・健康マイレージ事業対象の拡大（R元年度～小学生以上）
 - ・アウトメディアとの上手な付き合い方についての情報提供
- ◆関係機関との連携
 - ・子育て支援機関との連携強化
 - ・要保護定例会、教育支援委員会等における支援方法の検討

高齢者の健康

- ◆各種健康教室の開催
 - ・一般介護予防事業（筋力アップ教室、認知症予防教室等）の実施
- ◆保健事業の充実
 - ・各種健（検）診の受診勧奨
 - ・健康教室、健康相談の実施
- ◆情報発信・普及啓発
 - ・広報、ホームページ等を活用した健康情報発信
 - ・ロコモティブシンドロームの知識の普及
 - ・認知症やフレイルに関する正しい知識の普及啓発
 - ・地域活動への参加促進

健康を支え、守るための社会環境の整備

- ◆健康づくりに関する知識の普及
 - ・広報やホームページによる情報提供
 - ・健康フェスティバルの開催（ノルディックウォーキング教室、健康づくり講演会の実施、健康チェックコーナー設置、健康づくり情報展示、保健福祉事業紹介等）
- ◆情報発信・普及啓発
 - ・広報、ホームページ等を活用した健康情報発信
 - ・健康づくりいきいきサロン事業活動紹介

◆健康づくりいきいきサロン事業支援

- ・健康づくり推進員養成研修会の開催、出前講座、講師紹介
- ・運動に関する教材の貸出し（ノルディックウォーキングボールやDVD等）
- ・地域の健康づくりリーダーの養成（食生活改善推進員・健康づくり推進員）

栄養・食生活

◆食生活改善推進協議会と協働で各種事業を実施

- ・栄養バランスのとれた食事の普及
- ・健康レシピの作成と普及
- ・減塩普及活動、寸劇、減塩DVDの作成、出前講座
- ・男性の料理教室
- ・郷土料理、地産地消、やまがた野菜料理教室
- ・食育推進事業（幼児歯科健診での食育指導等）
- ・地域におけるボランティア活動のための研修会（かほくイタリア野菜の普及等）

◆情報発信・普及啓発

- ・広報、ホームページ等を活用した健康情報や健康レシピの紹介
- ・健康フェスティバル展示コーナーでの普及
- ・各種健康教室における情報提供

◆栄養指導・栄養相談、食育指導の実施

- ・母子手帳交付時・パパママスクールにおける栄養指導
- ・すこやか育児相談、離乳食指導、乳幼児の食育指導、家庭・学校における食育指導
- ・健康なんでも相談
- ・生活習慣病予防教室における栄養指導
- ・特定保健指導
- ・各地区いきいきサロン、各種団体、通いの場における健康講話
- ・フレイル予防教室
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業における低栄養対象者等への訪問指導

◆関係機関との連携

- ・食育計画の推進等、学校や地域と連携した取り組み

身体活動・運動

◆誰でも気軽に参加できる場の設定

- ・健康フェスティバル、健康ウォーキング教室、ノルディックウォーキング教室、健康運動教室、玄米ダンベル体操・認知症予防体操・ロコモ予防体操・フレイル予防体操普及
- ・「健康タウン構想の推進」ラジオ体操講習会
- ・各種介護予防教室
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業（町内4カ所の通いの場）における健康チェック、健康指導

◆ウォーキングマップの作成・活用

◆健康講座の実施（各地区いきいきサロン・各種団体・通いの場）

◆自主グループ活動支援

◆生活習慣病予防事業

- ・ダイエット運動教室、代謝アップ教室、冬場の運動教室

◆情報発信・普及啓発

- ・広報、ホームページ等を活用した健康情報や運動教室の紹介
- ・「1人1運動」の普及啓発
- ・熱中症予防、入浴時のヒートショック予防等
- ・運動に関する教材の貸出し（ノルディックウォーキングボールやDVD等）

◆健康マイレージ事業の促進

- ・町の健康づくり事業等への参加勧奨
- ・温泉、町民プールの活用、町のスポーツイベントへの参加勧奨

飲酒

◆健康相談、保健指導

- ・母子健康手帳交付時、乳幼児健診時の保健指導、健康なんでも相談等

◆健診事後指導

◆情報発信・普及啓発

- ・健康情報の提供
- ・広報、ホームページ等を活用した相談窓口の紹介

◆問題を抱える人や家族への支援

- ・関係機関との連携（ケース会議、訪問支援）、依存症家族会等の紹介

喫煙

◆健康相談、保健指導

- ・母子健康手帳交付時、乳幼児健診時の保健指導、健康なんでも相談等

◆健診事後指導

◆情報発信・普及啓発

- ・広報、ホームページ等を活用した情報の提供
- ・チラシ配布（母子手帳交付時、乳幼児健診時）

◆受動喫煙防止ポスター掲示、啓発のぼり設置（世界禁煙デー、健康フェスティバル）

歯・口腔の健康

◆歯の健康セミナー、歯周疾患予防教室の開催

◆成人歯科健診と相談の実施

◆妊婦歯科健診や歯周疾患検診の受診勧奨

◆妊娠期からの歯科保健指導

◆フッ素塗布の実施（1歳6か月児・2歳児・3歳児）

◆情報発信・普及啓発

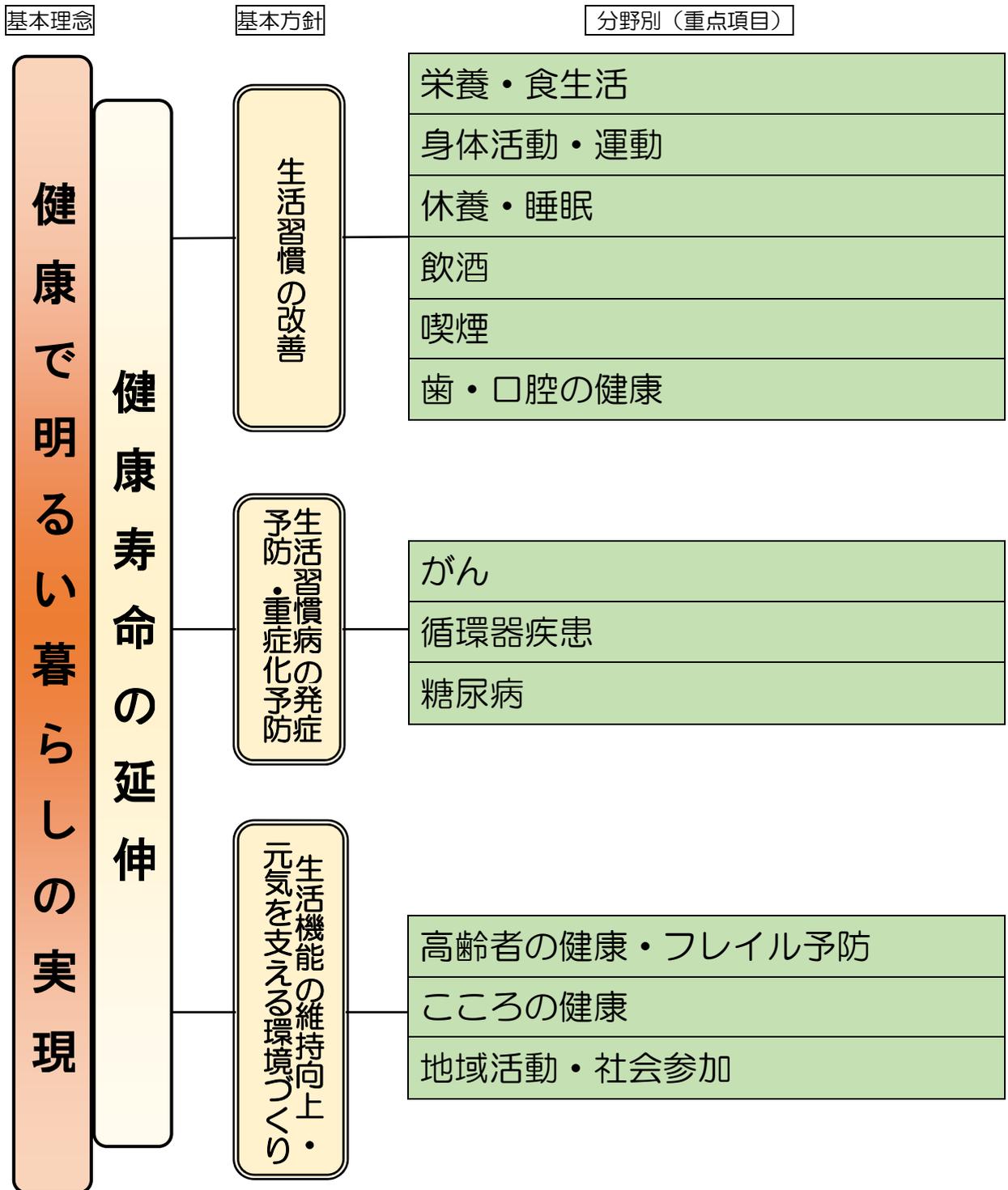
- ・広報、ホームページ等を活用した歯科保健情報の提供
- ・妊娠期から子育て期のむし歯予防と口腔ケア
- ・8020運動の推進、HAPPY COME COME 8020達成者コンクールPR、入賞者の紹介

第3章 施策の展開

1 「第3次健康かほく21行動計画」の体系図	32
2 個人の行動と健康状態の改善	
(1) 生活習慣の改善	33
ア 栄養・食生活	33
イ 身体活動・運動	35
ウ 休養・睡眠	36
エ 飲酒	37
オ 喫煙	38
カ 歯・口腔の健康	39
(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防	41
ア がん	41
イ 循環器疾患	42
ウ 糖尿病	43
(3) 生活機能の維持向上・元気を支える環境づくり	45
ア 高齢者の健康・フレイル予防	45
イ こころの健康	46
ウ 地域活動・社会参加	48

1 「第3次 健康かほく 21 行動計画」の体系図

本計画は、健やかで心豊かに生活できる「健康で明るい暮らしの実現」、健康寿命の延伸を目指し、基本方針のもと分野別の施策を推進していきます。



2 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

ア 栄養・食生活

実践指針	適正体重を維持しよう 主食、主菜、副菜をそろえて、うす味で食べる習慣をつくろう 毎日朝ごはんを食べよう 毎食野菜を食べよう
現状と課題	○肥満者の割合が増加している。とくに 40 歳以上のいずれの年齢階級でも肥満者の割合が 2 割を超えている。 ○うす味を実践している人の割合が少ない（男性 16.8%、女性 26.7%）。 ○朝食を欠食する人がとくに若い年代（20～30 歳代）に多い。 ○野菜の摂取について、野菜を好んで食べている人の割合は 72.1%で、若い年代（20 歳代以下）が低かった。
具体的施策	<ul style="list-style-type: none"> ◆幼児期からの食育推進 <ul style="list-style-type: none"> ・うす味で栄養バランスのとれた食事の普及を図ります。 ・幼児期からの規則正しい食習慣で生活習慣病の予防に努めます。 ・朝食の欠食を減らすよう知識の普及を図ります。 ◆健康的な食習慣を身につけるための実践と環境づくり <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進協議会と協働し地域ぐるみで食育推進を図ります。 ・地域や学校との連携により、若い世代の食育を推進します。 ・地域、職域における健康や栄養に関する学習の場の拡充を図ります。 ◆食生活改善に関する正しい知識の向上と実践 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防の食生活や栄養に関する情報を積極的に提供します。 ・生活習慣病の予防と重症化予防のため、健診結果や病態に合わせた個別相談を行います。 ・地域の産物を利用した栄養バランスの良い家庭料理の普及を行います。 ・食生活改善推進員と連携し、うす味でバランスのとれた食事の普及啓発に努めます。 ・健康づくりのボランティアである食生活改善推進員の養成に努めます。

項目	現状	目標（令和17年度）
①適正体重を維持している者の割合の増加 （肥満BMI 25以上の割合の減少）	全体 30.6% 男性 34.1% 女性 27.4%	全体 28% 男性 32% 女性 25%
②減塩、うす味料理を実行する人の割合の増加	22.0%	25%以上

③朝食を週2回以上欠食する人の割合の減少	10.0%	0%に近づける
④朝食の欠食率の減少（10歳代）	15.6%	0%に近づける

令和4年度 特定健診・特定保健指導に関する統計資料（山形県国保連合会）①

令和4年度 第2次健康かほく21 行動計画アンケート調査②③

令和4年度 河北町食育推進計画食育アンケート結果④

【ライフステージごとの取組み】

妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい食生活を心がけましょう ●主食、主菜、副菜をそろえて、うす味でおいしく食べましょう ●体重の変化に気をつけましょう
乳幼児期 学童期	<ul style="list-style-type: none"> ●うす味で、バランスよく食べましょう ●規則正しい食習慣を身につけ、朝食の欠食をなくしましょう
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭での食習慣を見直し、朝食の欠食をなくしましょう ●適正体重を維持できるよう、適切な食生活を心がけましょう ●うす味を心がけ生活習慣病予防を予防しましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養バランスのとれた食事でうす味を実践しましょう ●健康への関心を高め、健康状態に合った食生活を心がけましょう

イ 身体活動・運動

実践指針	週2回以上、運動する習慣を身につけよう 健康のために、今より10分多く歩こう
現状と課題	○日常生活における歩数が減少している。 ○週2回以上運動習慣のある人の割合が男性37.5%、女性28.2%で、県（男性45.6%、女性36.1%）より低い。
具体的施策	<p>◆日常生活における運動習慣の定着と社会資源の活用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動と健康に関する知識の普及啓発を行います。 ・自分に合った運動習慣が身につくよう支援します。 ・運動への関心を高め、楽しく継続できるよう支援します。 ・ウォーキングやノルディックウォーキングを普及推進します。 ・気軽に運動実践できるよう情報提供に努めます。 ・健康マイレージ事業を促進し、運動習慣の定着を支援します。 ・プールや体育館等、公共施設の利用促進を図ります。 <p>◆健康づくりのための運動指導の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康教室や健康づくりいきいきサロン事業、広報等を通じて、情報提供を行い、日常生活の中で身体を意識的に動かすことをすすめます。

項目	現状	目標（令和17年度）
①日常生活における歩数の増加	男性 5,081歩 女性 3,951歩	男性 6,000歩 女性 5,000歩
②運動習慣者（週2回以上30分）の割合の増加	男性 37.5% 女性 28.2%	男性 45% 女性 35%

令和4年度 第2次健康かほく21行動計画アンケート調査①②

【ライフステージごとの取組み】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ●生活の中で身体を使った遊びを取り入れましょう ●親子で楽しく遊びましょう
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ●学童期から身体を動かす習慣を身につけましょう ●いろんな運動を経験し、自分に合った運動を楽しみましょう ●地域の行事などに積極的に参加しましょう
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●今より10分（1,000歩）多く歩きましょう ●自分に合った無理のないペースで運動習慣を身につけましょう ●健康のためにウォーキングから始めてみましょう ●日常生活の中で、意識してこまめに体を動かしましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●各種運動教室や地域の行事に積極的に参加しましょう ●自分の体力に合わせた運動を続けましょう ●積極的に外出し、地域活動に参加しましょう

ウ 休養・睡眠

実践指針	ストレスを上手に解消しよう
現状と課題	<p>○睡眠が十分とれていない人の割合が 36.8%と増えており、とくに男性は 50 歳代 (45.0%)、女性は 40 歳代 (52.5%) が高かった。</p> <p>○以前と比較して悩み、ストレスが増えた人の割合が 33.8%と高く、男性は 30 歳代 (45.7%)、女性は 20 歳代 (50.6%) が高かった。</p>
具体的施策	<p>◆積極的な休養の推奨、睡眠についての知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ころの健康やストレス対策に関する正しい知識を普及します。 ・ 規則正しい生活習慣と適度な運動習慣の定着を推奨します。 ・ 温泉などの活用により、心身のリフレッシュを図ることを推奨します。 ・ 趣味や生きがいを見いだせるよう、積極的な余暇活動を推奨します。 ・ 健康づくりのための睡眠指針の普及啓発を行います。 ・ 気軽に相談できる相談体制の整備を図ります。 <p>◆ころの健康や相談支援に関する情報発信</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 気軽に相談できる相談窓口を周知し、支援体制の充実を図ります。

項目	現状	目標(令和17年度)
①睡眠が十分に取れていないと思う人の割合の減少	全体 36.8% 男性 32.6% 女性 40.5%	全体 34% 男性 30% 女性 36%
②以前と比較して、不満、悩み、ストレスなどが増えた人の割合の減少	全体 33.8% 男性 30.2% 女性 36.9%	全体 30% 男性 27% 女性 33%

令和4年度 第2次健康かほく 21 行動計画アンケート調査①②

【ライフステージごとの取組み】

妊娠期～子育て期	<ul style="list-style-type: none"> ●心身の安定を心がけ、体調の変化があれば早めに受診しましょう ●出産や育児について家族で話し合い協力しましょう ●悩みを相談できる仲間をつくり、ストレスをためないようにしましょう ●家族ぐるみで規則正しい生活習慣を身につけましょう ●困ったときは家族や相談機関に悩みを相談しましょう
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを整え、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるようにしましょう ●一人で悩まずに早めに相談しましょう ●自分の好きな活動や趣味を楽しみ学習とのバランスをとりましょう
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った趣味や生きがいを見つけ、余暇活動を楽しみましょう ●ストレスが心身に与える影響を理解し、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう ●心の病気について正しく理解し、身近な人が悩んでいたなら専門家に早め

	に相談しましょう ●学校・職場・地域の行事等に積極的に参加し、仲間との交流を大切にしましょう
高齢期	●規則正しい生活を心がけ、心身の健康を保ちましょう ●心の病気について正しく理解し、身近な人が悩んでいたなら専門家に早めに相談しましょう ●地域の行事等に積極的に参加し、仲間との交流を大切にしましょう ●生きがいを持った生活が送れるよう自分に合った余暇活動を楽しみましょう

エ 飲酒

実践指針	アルコールが心身に及ぼす影響を知り、適量を守ろう
現状と課題	○飲酒習慣（ほとんど毎日、週4～5日）がある人の割合は男性47.8%、女性12.9%で、県（男性40.8%、女性10.7%）より高かった。 年代別では、男性は70歳以上が64.4%、女性は50歳代が21.3%と最も高かった。 ○飲酒が与える健康への悪影響など、飲酒に関する正しい知識の普及啓発が必要である。
具体的施策	◆適正飲酒とアルコールの害に関する知識の普及 ・アルコールが心身に及ぼす健康問題や生活習慣病のリスクを高める飲酒の量について知識の普及を図ります。 ・家庭・学校・地域が連携し20歳未満の飲酒禁止教育の徹底を図ります。 ◆アルコール関連問題と相談窓口体制の充実 ・関係機関と連携し、適切な相談支援を行います。

●適量のめやす

日本酒1合（180ml）＝ビール中瓶1本（500ml）＝ウイスキーシングル2杯（ダブル1杯）
＝ワイン180ml＝焼酎（35度）180ml

●生活習慣病のリスクを高める飲酒の量

一日あたりの純アルコール摂取量：成人男性40g以上、成人女性20g以上

項目	現状	目標（令和17年度）
①20歳未満の飲酒をなくす	1.2%	0%
②「節度ある飲酒」の知識の普及	54.5%	60%

令和4年度 第2次健康かほく21行動計画アンケート調査①②

【ライフステージごとの取組み】

妊娠・ 出産期	●飲酒が心身や胎児に及ぼす影響を理解し、お酒（アルコール）は飲まないようにしましょう
学童期	●お酒の害を知り、満20歳までは飲まないようにしましょう
青壮年期	●節度ある飲酒量を理解し適量飲酒を心がけましょう ●週2回の休肝日を設け、体をいたわりましょう ●多量飲酒や危険な飲み方（一気飲みなど）を避け、楽しく飲みましょう ●飲酒による体調の変化やアルコール依存に気づいたら、専門機関に相談しましょう
高齢期	●節度ある飲酒量を理解し適量飲酒を心がけましょう ●週2回の休肝日を設け、体をいたわりましょう ●飲酒による体調の変化やアルコール依存に気づいたら、専門機関に相談しましょう

才 喫煙

実践指針	喫煙による健康への影響を正しく理解しよう COPD※ について知識を深めよう
現状と課題	○現在タバコを吸っている人の割合は、男性 22.4%、女性 5.0%で、県（男性 26.8%、女性 7.2%）より低かった。 ○20 歳未満の喫煙者が 0.6%いることから、若年層に対する知識の普及啓発が必要である。 ○妊婦や子育て中の母親の喫煙は胎児や子どもにとって害があることから、禁煙の知識の普及が必要である。 ○子育て期の家庭（世帯）における喫煙率が 42.6%と高く、受動喫煙防止の徹底が必要である。 ○COPDの認知度が低い。
具体的施策	◆禁煙と受動喫煙防止の普及啓発 ・各種健診・健康教室・健康相談、広報等で知識の普及啓発に努めます。 ・町内の公共施設における禁煙化や受動喫煙の防止に努めます。 ◆喫煙と健康に関する知識の普及 ・タバコが心身に及ぼす影響について、知識の普及啓発を行います。 ◆禁煙サポートの充実 ・禁煙に関する相談や禁煙支援を行います。

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主として長期の喫煙等によってもたらされる肺の炎症性疾患です。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患を含みます。

項目	現状	目標(令和17年度)
①20歳以上の喫煙率の減少	男性22.4% 女性 5.0%	男性20% 女性 4.5%
②20歳未満の喫煙をなくす	0.6%	0%
③妊娠中の喫煙をなくす	1.5%	0%
④子育て期の家庭(世帯)の喫煙率の減少	42.6%	40%
⑤COPDの認知度の向上	23.2%	50%

令和4年度 第2次健康かほく21行動計画アンケート調査①②⑤

令和4年度 母子健康手帳交付時アンケート調査③

令和4年度 9~10か月健診時アンケート調査④

【ライフステージごとの取組み】

妊娠期～ 子育て期	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコが心身や胎児の成長に及ぼす影響を理解し、タバコを吸わないようにしましょう ●家庭内でタバコの害について理解し、禁煙を実行しましょう
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ●20歳未満の喫煙は健康影響が大きいことを理解し、絶対吸わないようにしましょう
青壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコが心身に及ぼす影響を理解し、禁煙に取り組みましょう ●喫煙者はルールを守り、受動喫煙防止対策を徹底しましょう ●受動喫煙の害について理解しましょう ●COPDについて知識を深め、病気を予防しましょう

力 歯・口腔の健康

実践指針	自分の歯でおいしく食べよう 歯と口腔の健康のため、かかりつけ歯科医をもとう
現状と課題	○3歳児でむし歯のある者の割合が4.6%(R4)で、国、県より低い。 ○70歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合が増加している。 ○定期的に歯科医院に行く人の割合は増加している。

具体的施策	<p>◆乳児期からの歯と口腔の健康づくりの推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳児期からの適切な生活習慣と食習慣の確立を推進します。 <p>◆成人期の歯科保健対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯周病に関する正しい知識の普及啓発を図ります。 ・歯間清掃具使用等による、歯面清掃の重要性の啓発を図ります。 ・歯周病予防のため喫煙が及ぼす健康影響について知識の普及啓発を図ります。 <p>◆歯科健（検）診の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児歯科健康診査とフッ素塗布事業の充実を図ります。 ・成人歯科健康診査及び歯周疾患検診の受診を促進します。
-------	--

項目	現 状	目 標（令和17年度）
①70歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	49.5%	56%
②3歳児でむし歯のある幼児の割合の減少	4.6%	4.0%
③定期的に歯科医院に行く人の割合の増加	46.0%	50%

令和4年度 第2次健康かほく21行動計画アンケート調査①③

令和4年度 3歳児健康診査成績②

【ライフステージごとの取組み】

妊娠期～ 子育て期	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠期からむし歯や歯周病の予防に努めましょう ●妊婦歯科健診を受け、必要な治療を受けましょう ●規則正しい食習慣を身につけ、むし歯予防に努めましょう ●家庭の中で歯磨きの習慣を身につけさせ、仕上げ磨きをしましょう
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ●むし歯に気づいたら早めに受診しましょう ●毎食後に歯を磨き、むし歯や歯周病の予防に努めましょう ●よく噛んで食べる習慣を身につけましょう
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●毎食後に歯を磨き、むし歯や歯周病の予防に努めましょう ●デンタルフロスや歯間ブラシを使用し歯周病を予防しましょう ●定期的に歯科健診を受け、必要な治療や口腔ケア指導を受けましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●毎食後に歯を磨き、むし歯や歯周病の予防に努めましょう ●デンタルフロスや歯間ブラシを使用し歯周病を予防しましょう ●定期的に歯科健診を受け、必要な治療や口腔ケア指導を受けましょう ●フレイル予防について理解し、健口体操に取り組みましょう ●義歯を清潔に保ちましょう

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

ア がん

実践指針	<p>がんについて正しく理解しよう がん検診を受け、早期発見・早期治療に努めよう</p>
現状と課題	<p>○がんは死亡原因の第1位となっている。 ○男女とも肺がん、大腸がんが上位を占めている。 ○がん検診及び精密検査の受診率は高くなっているが、未受診者に対する対策を強化する必要がある。</p>
具体的施策	<p>◆がんに関する知識の普及、がん予防対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種健康教室・健康相談、広報等で正しい知識の普及啓発を図ります。 ・がん検診の積極的な受診をすすめます。 ・がん検診の無料クーポン券（子宮・乳）を配布し受診を促します。 ・子宮頸がん検診のほか HPV ワクチン接種を推進します。 ・家庭、職場での喫煙率の低下と受動喫煙の防止をすすめます。 <p>◆がん検診受診体制の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診を受けやすい環境の整備を行います。 ・がん検診の受診率向上に努めます。 <p>◆要精密検査の受診率向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診要精密検査未受診者に対する受診勧奨を強化します。 ・精密検査が必要な方へ必要に応じ訪問指導を実施します。 <p>◆定期的な健（検）診と適正受診の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの早期発見のため受診勧奨に努めます。

項目	現状	目標（令和17年度）
①がん死亡率の減少（人口10万対） ※年齢調整死亡率（人口10万対）	（R3）402.9 ※300.4	減少傾向へ
②がん検診の受診率の向上	胃がん 26.0%	35%
	肺がん 55.9%	60%
	大腸がん 46.8%	50%
	子宮頸がん 27.6%	30%
	乳がん 40.3%	45%
③がん検診精密検査受診率の向上	80.0～100%	100%

令和3年政府統計e-stat① ※年齢調整死亡率は健康づくり係にて集計
令和4年度 健康診査結果②③

イ 循環器疾患

実践指針	適正体重を知り、健康的な生活習慣を身につけよう 塩分や脂肪のとり過ぎに注意しよう 健康診査を受け、循環器疾患の早期発見・早期治療に努めよう 循環器疾患の重症化予防に努めよう
現状と課題	○循環器疾患の主な疾患である心疾患、脳血管疾患はがんについて死亡原因の第2位、第3位となっている。 ○メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合がR4年度30.3%と増加傾向にあり、県（27.9%）より高い。 ○高血圧予備群（正常高値血圧者）の割合は減少傾向にあるが、有病者は増加傾向にある
具体的施策	<ul style="list-style-type: none"> ◆循環器疾患に関する知識の普及と予防対策の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・各種健康教室・健康相談、広報等で正しい知識を普及します。 ・適切な食生活と運動の実践をすすめます。 ・循環器疾患の早期発見のため、20歳以上を対象に若年者健康診査を実施します。40歳以上の方へ特定健康診査の受診をすすめます。 ・健康診査で高血圧、脂質異常、糖尿病などの発症リスクを抱える対象者に、家庭訪問、健康相談等で保健指導を行います。 ・血圧測定や脂質検査等で「要医療」と判定された人に対し、医療機関の受診を勧めます。 ・家庭、地域、職場での喫煙率の低下と受動喫煙の防止をすすめます。 ◆適正体重の維持と循環器疾患の重症化予防の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・関係機関と連携し経年的な管理を行い、重症化予防に努めます。 ◆生活習慣改善と二次予防（早期発見・早期治療）の啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の早期発見のため受診勧奨に努めます。

項目	現状	目標（令和17年度）
①脳血管疾患・心疾患の死亡率の減少 （人口10万対） ※年齢調整死亡率（人口10万対）	【脳血管疾患】 (R3) 100.7 ※72.1	脳血管疾患・心疾患 ともに減少傾向へ
	【心疾患】 (R3) 307.8 ※217.7	
②高血圧者の割合の減少 有病者の割合の減少	有病者 (R3) 59.3%	減少傾向へ
③メタボリックシンドロームの該当者 及び予備群の減少	全体 30.3% 男性 44.4% 女性 17.1%	全体 28% 男性 42% 女性 15%

④特定健診・特定保健指導の実施率の向上	特定健診の実施率 51.9% 特定保健指導の実施率 48.3%	データヘルス計画に 合わせて今後設定 (令和5年度)
---------------------	--	----------------------------------

令和3年政府統計 e-stat① ※年齢調整死亡率は健康づくり係にて集計
 特定健診・特定保健指導に関する統計資料(山形県国保連合会)②③④40歳~74歳国保対象

ウ 糖尿病

実践指針	糖尿病について知識を深めよう バランスの良い食事と運動習慣で糖尿病を予防しよう すすんで健診を受け、早期発見・早期治療に努めよう 糖尿病の重症化予防に努めよう
現状と課題	○空腹時血糖 110mg/dl 以上の人の割合が増加している。
具体的施策	<p>◆糖尿病に関する知識の普及と予防対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種健康教室・健康相談、広報等で、知識の普及啓発に努めます。 適切な食生活と運動の実践をすすめます。 糖尿病の早期発見のため、20歳以上を対象に若年者健康診査を実施します。40歳以上の方へ特定健康診査の受診をすすめます。 健康診査で糖尿病の発症リスクを抱える方に保健指導を行います。 「要医療」と判定された人に対し、医療機関の受診を勧め、糖尿病の早期発見・早期治療および合併症の発症予防に努めます。 <p>◆適正体重の維持と糖尿病重症化予防の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> 糖尿病の重症化を防ぐため、経年的な管理を行い予防に努めます。 関係機関と連携し、糖尿病重症化予防に取り組みます。 <p>◆生活習慣改善と二次予防(早期発見・早期治療)の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の早期発見のため受診勧奨に努めます。

項目	現状	目標(令和17年度)
①空腹時血糖値110mg/dl以上の人の割合の減少	全体 27.1% 男性 32.1% 女性 22.4%	全体 25% 男性 30% 女性 20%
②メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(再掲)	全体 30.3% 男性 44.4% 女性 17.1%	全体 28% 男性 42% 女性 15%
③特定健診・特定保健指導の実施率の向上(再掲)	特定健診の実施率 51.9% 特定保健指導の実施率 48.3%	データヘルス計画に 合わせて今後設定 (令和5年度)

【ライフステージごとの取組み (1)～(3) 共通】

<p>妊娠期～ 子育て期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦健診を定期的に受けましょう ●乳幼児健診を受け、子どもの発育・発達状況を確認しましょう ●子どもが健やかに成長するための正しい知識を習得し、必要に応じて専門機関に相談しましょう
<p>学童期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的な生活習慣を身につけましょう ●健康に関する知識を習得し、自己管理できる能力を身につけましょう ●生活習慣病の予防について家族で取り組みましょう
<p>青壮年期 高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病の予防について知識を深め、家族で取り組みましょう ●定期的に健診を受診し、生活習慣の見直しや健康管理に活かしましょう ●自分の適正体重を知り、体重計や血圧計などで健康管理を行いましょう ●適切な食生活と運動の実践で適正体重を維持しましょう ●バランスの良い食事と運動習慣で病気の重症化を防ぎましょう ●かかりつけ医をもち、生活習慣病の予防と早期発見に努めましょう ●健診後の精密検査が必要な場合は、必ず受診しましょう ●治療中の病気は、自分の判断で中断せずに受診を継続しましょう ●健康教室や健康相談に参加し、健康づくりに活かしましょう

※ BMI（肥満指数）＝体重kg÷（身長m×身長m）

<p>肥満度の判定基準（日本肥満学会 2000）</p>	
<p>低体重（やせ） 普通体重 肥満</p>	<p>BMI 18.5 未満 18.5 以上 25 未満 25 以上</p>

(3) 生活機能の維持向上・元気を支える環境づくり

ア 高齢者の健康・フレイル予防

実践指針	<p>自分の体調に合わせて健康づくりに取り組もう 地域との関わりを持ちながら、活力ある毎日を送ろう</p>
現状と課題	<ul style="list-style-type: none"> ○地域活動に参加している高齢者の割合が減少している。 ○低栄養傾向（BMI 20 以下）の割合が増加している。 ○ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度が低い。 ○関係機関と連携し、高齢者のフレイル予防と介護予防事業の充実を図る必要がある。
具体的施策	<ul style="list-style-type: none"> ◆高齢者の健康づくり事業推進 <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の心身の健康を中心とした教室を開催し、介護予防についての普及啓発を図ります。 ・地域活動への自発的な参加を促します。 ・高齢者の保健事業と介護予防事業を一体的に実施するために、関係機関が連携して事業の推進を図ります。 ・高齢者が要介護状態に陥ることがないように運動の普及を図ります。 ・認知症に関する正しい知識の普及を図り、生活習慣に起因する認知機能の低下予防を支援します。 ・認知症の早期発見・早期治療のために、家族や関係機関との連携を図ります。 ◆ロコモティブシンドロームに関する知識の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・ロコモティブシンドロームの認知度向上のため情報提供を図ります。 ◆骨粗鬆症予防・フレイル予防の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・各種健康診査の受診勧奨及び骨粗鬆症健診受診率の向上に努めます。 ・各種教室で、個人の体力や年齢に合った健康づくりができるよう支援し、フレイル予防に努めます。 ◆適正体重の維持と健康増進の普及 <ul style="list-style-type: none"> ・低栄養に関する知識を普及し、フレイル予防に努めます。

項目	現状	目標（令和17年度）
①自分のことを健康だと思ふ人の割合の増加	72.9%	80%
②地域活動に参加している高齢者の割合の増加	56.8%	70%
③低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合の減少	15.8%	14.5%

④ロコモティブシンドローム（運動器症候群） を知っている人の割合の増加	19.7%	50%
--	-------	-----

令和4年度 第2次健康かほく21 行動計画アンケート調査（70歳以上）①②④
特定健診（65歳～74歳）及び後期高齢者健診（75歳以上）③

- フレイル（虚弱）は、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、健康な状態と要介護状態の間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があるといわれています。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」と定義され、「階段を上るのに手すりが必要である、横断歩道を青信号で渡りきれない、家の中でつまずいたり滑ったりすることなどが例として挙げられています。運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経等の総称です。運動器は、それぞれが連動して働いており、どれか1つが悪くても身体はうまく動かなくなります。

イ こころの健康

実践指針	一人で悩まず、早めに相談しよう
現状と課題	<p>○自殺者がみられる。 高齢者・生活困窮者・働き盛り世代に加え、子ども・若者、女性等も含めた自殺予防対策が必要である。</p> <p>○関係機関と連携し、いのち支える取組みを充実する必要がある。</p>
具体的施策	<p>◆こころの健康や相談支援に関する情報発信</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気軽に相談できる相談窓口を周知し、支援体制の充実を図ります。 <p>◆こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うつ病や自殺、ストレス等に関する知識の普及啓発を行います。 ・自殺予防に向けた児童生徒への教育を推進します。 ・こころの健康づくり講演会等を開催します。 ・各種イベントや広報、ホームページ等で普及啓発を図ります。 ・規則正しい生活習慣と適度な運動習慣の定着を推奨します。 ・温泉などの活用により心身のリフレッシュを図ることを推奨します。 ・趣味や生きがいを見いだせるよう、積極的な余暇活動を推奨します。 <p>◆こころの健康づくりに関する相談体制の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期からの切れ目ない相談体制の充実を図ります。 ・学校、職場、地域において気軽に相談できる相談体制の整備を図り、自殺予防に努めます。 <p>◆地域におけるネットワークの強化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関係機関と連携し情報の共有と課題の検討を行い、支援体制の充実を図ります。 <p>◆自殺対策を支える人材の育成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心のサポーターとして、身近な人の変化に気づき、声をかけ、見守っていけるよう、支える人材の育成を推進します。

項目	現状	目標（令和17年度）
①自殺者数の減少	3人	減少傾向へ
②睡眠が十分に取れていないと思う人の割合の減少（再掲）	全体 36.8% 男性 32.6% 女性 40.5%	全体 34% 男性 30% 女性 36%
③以前と比較して、不満、悩み、ストレスなどが増えた人の割合の減少（再掲）	全体 33.8% 男性 30.2% 女性 36.9%	全体 30% 男性 27% 女性 33%

令和3年政府統計e-stat①

令和4年度 第2次健康かほく21 行動計画アンケート調査②③

【ライフステージごとの取組み】

妊娠期～ 子育て期	<ul style="list-style-type: none"> ●心身の安定を心がけ、体調の変化があれば早めに受診しましょう ●出産や育児について家族で話し合い協力しましょう ●悩みを相談できる仲間をつくり、ストレスをためないようにしましょう ●家族ぐるみで規則正しい生活習慣を身につけましょう ●困ったときは家族や相談機関に悩みを相談しましょう
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを整え、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるようにしましょう ●一人で悩まずに早めに相談しましょう ●自分の好きな活動や趣味を楽しみ学習とのバランスをとりましょう
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った趣味や生きがいを見つけ、余暇活動を楽しみましょう ●ストレスが心身に与える影響を理解し、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう ●心の病気について正しく理解し、身近な人が悩んでいたなら専門家に早めに相談しましょう ●学校・職場・地域の行事等に積極的に参加し、仲間との交流を大切にしましょう ●悩みのある人に耳を傾け、必要時には相談機関につなげましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った趣味や生きがいを見つけ、余暇活動を楽しみましょう ●積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう ●心の病気について正しく理解し、身近な人が悩んでいたなら専門家に早めに相談しましょう ●地域の行事等に積極的に参加し、仲間との交流を大切にしましょう ●悩みのある人に耳を傾け、必要時には相談機関につなげましょう

ウ 地域活動・社会参加

実践指針	<p>地域ぐるみで健康づくりに取り組もう 健康づくりいきいきサロン事業に参加しよう</p>
現状と課題	<p>○健康づくりいきいきサロン事業の認知度が低くなっている。 ○健康づくりいきいきサロン事業に参加したことがある人の割合が減少している。</p>
具体的施策	<p>◆健康づくりいきいきサロン事業の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関する知識の普及・啓発を図ります。 ・健康づくりいきいきサロン事業への参加を促します。 <p>◆地域の健康づくり活動支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員及び健康づくり推進員を養成し、地域の健康づくりリーダーとして活動できるよう支援していきます。 ・各種事業や健康づくりいきいきサロン事業を通し、住民のニーズを把握し課題の解決につとめます。 ・住民主体の健康づくりをすすめていくために、関係機関と連携し自然に健康になれる社会環境の整備を図ります。

項目	現状	目標（令和17年度）
①健康づくりいきいきサロン事業を知っている人の割合の増加	55.3%	80%
②事業に参加したことがある人の割合の増加	20.1%	50%

令和4年度 第2次健康かほく21行動計画アンケート調査①②

【ライフステージごとの取組み】

<p>妊娠期～ 子育て期 学童期</p>	<p>●地域の事業に積極的に参加し、世代間の交流を楽しみましょう</p>
<p>青壮年期 高齢期</p>	<p>●地域の行事等に積極的に参加し、仲間との交流を大切にしましょう ●健康づくりいきいきサロン事業に参加し、地域ぐるみで健康づくりをすすめましょう ●健康づくり推進員養成研修会や食生活改善推進員研修会などに参加し、家族や地域の健康づくりに活かしましょう</p>

資料編

1 アンケート調査結果

(1) 「第2次健康かほく21 行動計画」に関するアンケート

ア 19歳以下用 50

イ 20歳以上用 52

(2) 「第2次健康かほく21 行動計画」最終評価に向けたアンケート

結果概要 54

2 その他

(1) 河北町健康づくり推進協議会委員名簿 60

(2) 「第3次健康かほく21 行動計画」策定までの経過 61

7. 歯について

- (1) 定期的に歯科医院に行きますか？ ①行く ②行かない
(2) 歯の病気（歯周病など）があることを知っていますか？ ①知っている ②知らない

8. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）について

- (1) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは「主として長期の喫煙等によってもたらされる肺の炎症性疾患で、かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患を含みます。」あなたは、この内容を知っていますか？
①内容を知っている ②言葉を聞いたことはあるが内容は知らない ③知らない

9. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について

- (1) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」のことです。あなたは、この内容を知っていますか？
①内容を知っている ②言葉を聞いたことはあるが内容は知らない ③知らない

10. 健康づくりいきいきサロン事業について

平成16年度より、町民一丸となった健康づくりを進め町全体の健康度を上げるために、地域ぐるみでの「健康づくりいきいきサロン事業」が実施されています。

- (1) 事業を知っていますか？ ①知っている ②知らない
(2) 事業に参加したことがありますか？ ①ある ②ない ③自分の区で実施していない
(3) 今後、参加したいと思いませんか？ ①思う ②思わない
(4) 「健康づくりいきいきサロン事業」に対してのご意見など自由にお書きください。

[]

◆日頃健康づくりのために心がけていること、健康づくりに対しての町への要望（例：〇〇健康教室を開催してほしい）など自由にお書きください。

[]

ご協力ありがとうございました

※ご回答いただいたアンケートは、返信用封筒に入れ、令和4年12月23日(金)まで返信くださるようお願いいたします。プライバシーは厳守いたします。

「第2次健康かほく21行動計画に関するアンケート」(20歳以上の方)

平成25年3月に策定した町の健康増進計画「第2次健康かほく21行動計画」について、目標の達成状況を把握し最終評価を行うための大切な資料とさせていただきます。ぜひご協力をお願いいたします。
該当する番号に○または()に記入をお願いします。

地区(①西里 ②溝延 ③谷地 ④北谷地 ⑤元泉) 年齢() 性別(①男 ②女)

1. 健康について

- (1) 普段自分のことを健康だと思いますか? ①非常に健康だと思う ②まあ健康だと思う
③あまり健康でない ④健康でない
- (2) 現在治療中の病気がありますか? ①ある ②ない
- (3) かかりつけのお医者さんがいますか? ①いる ②いない

2. 飲酒について

- (1) 現在の飲酒習慣について ①ほとんど毎日飲む ②週4~5日 ③週2~3日
④週1日以下 ⑤飲まない
- (2) 1回に飲む量について(日本酒に換算してお答えください)
※一合=日本酒180ml =ビール中瓶500ml =ウイスキーシングル2杯(ダブル1杯)
=ワイン180ml =焼酎(35度)180ml
①1合以内 ②1~2合 ③2~3合 ④3~4合 ⑤4合以上

3. タバコについて

- (1) 現在タバコを吸っていますか? ①吸っている ②過去に吸っていた ③吸わない
- (2) 禁煙することに関心はありますか? ①ある ②ない
- (3) 今後6か月以内に禁煙しようと考えていますか? ①はい ②いいえ
- (4) 「受動喫煙」の害について知っていますか? ①はい ②いいえ
※「受動喫煙」とは、タバコを吸っている人のそばにいて煙を吸い込むこと

4. 運動について

- (1) 意識的に運動を心がけていますか? ①はい ②いいえ
- (2) 1日におよそ何歩くらい歩いていますか? ()歩
※10分歩行した場合約1,000歩 30分歩行した場合約3,000歩
- (3) 1日30分以上の運動を週2回以上実施していますか? ①はい ②いいえ

5. 食事について

- (1) 健康のために食事内容や量に気をつけていますか? ①はい ②いいえ
- (2) 適切な食事内容、量を知っていますか? ①はい ②いいえ
- (3) 塩味について ①濃いほうである ②ふつう ③うす味にしている
- (4) 普段朝食をとっていますか? ①毎日食べる ②週に3~4回 ③週に1~2回 ④食べない

6. こころの健康について

- (1) 以前(約1か月前)と比較して不満、悩み、ストレスなど増えましたか?
①増えた ②減った ③変化がない
- (2) 睡眠はいつも十分取れていますか? ①はい ②いいえ

※裏面もご協力ください

7. 歯について

- (1) 定期的に歯科医院に行きますか？ ①行く ②行かない
(2) 歯の病気（歯周病など）があることを知っていますか？ ①知っている ②知らない

8. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）について

- (1) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは「主として長期の喫煙等によってもたらされる肺の炎症性疾患で、かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患を含みます。」あなたはこの内容を知っていますか？
①内容を知っている ②言葉を聞いたことはあるが内容は知らない ③知らない

9. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について

- (1) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」のことです。あなたは、この内容を知っていますか？
①内容を知っている ②言葉を聞いたことはあるが内容は知らない ③知らない

10. 健康づくりいきいきサロン事業について

平成16年度より、町民一丸となった健康づくりを進め町全体の健康度を上げるために、地域ぐるみでの「健康づくりいきいきサロン事業」が実施されています。

- (1) 事業を知っていますか？ ①知っている ②知らない
(2) 事業に参加したことがありますか？ ①ある ②ない ③自分の区で実施していない
(3) 今後、参加したいと思えますか？ ①思う ②思わない
(4) 「健康づくりいきいきサロン事業」に対してのご意見など自由にお書きください。

[]

11. 70歳以上の方にお聞きします

- (1) 普段、どのくらいの回数で外出しますか？ ①週1回以上 ②月1~3回位 ③ほとんどしない
(2) 今の生活に生きがいを感じていますか？ ①感じている ②感じていない
(3) 自治会、ボランティア、地区サークル活動などの地域活動に参加していますか？
①はい ②いいえ
(4) 現在、自分の歯は何本ありますか？ () 本
(5) 最近1年間で転んだことはありましたか？ ①ある ②ない

◆日頃健康づくりのために心がけていること、健康づくりに対しての町への要望（例：〇〇健康教室を開催してほしい）など自由にお書きください。

[]

ご協力ありがとうございました

※ご回答いただいたアンケートは返信用封筒に入れ、令和4年12月23日(金)まで返信くださるようお願いいたします。プライバシーは厳守いたします。

「第2次健康かほく21行動計画」最終評価に向けたアンケート結果概要

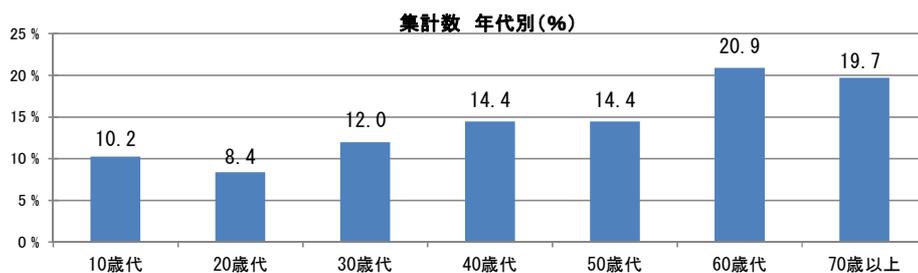
調査目的:第2次健康かほく21行動計画(平成25年3月策定)の最終評価にあたり町民アンケートの結果を用いるとともに、町の健康課題を把握し、次期計画の参考資料とするために実施

調査日:令和4年11月28日~12月23日

調査対象者:14歳(中2)から75歳までの中から無作為抽出した方4,000人

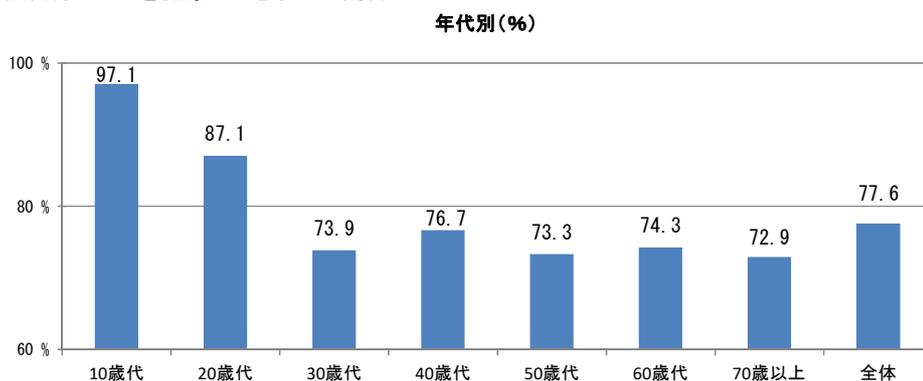
調査方法:調査票郵送(返信用封筒にて返送または電子申請による回答) 有効回収者数:1,662人(41.6%)

有効回収数

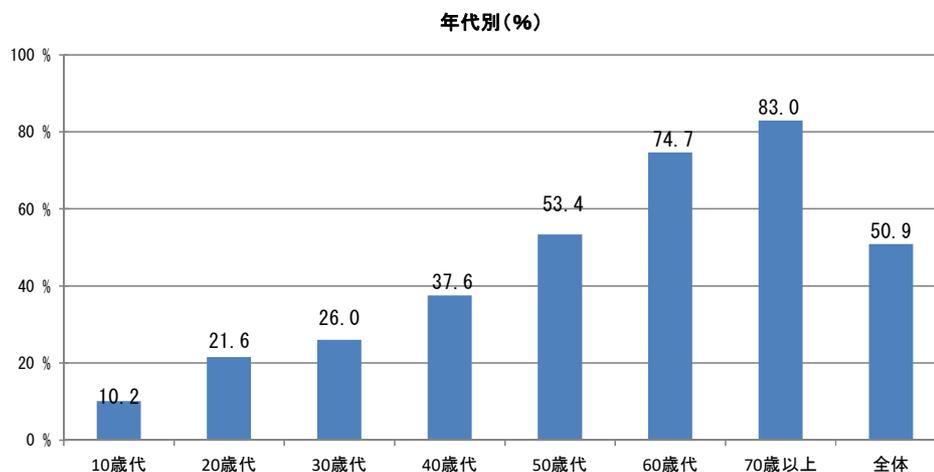


1.健康について

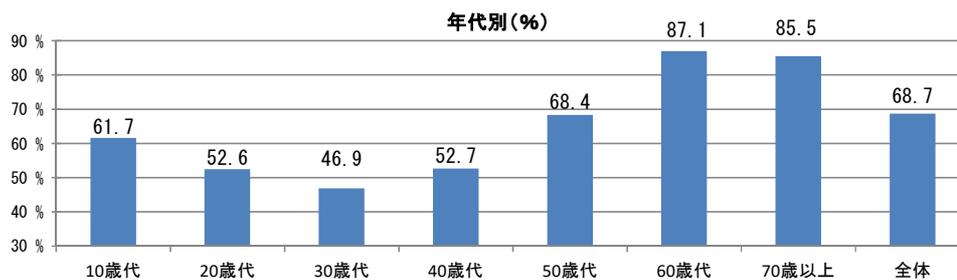
(1)普段自分のことを健康だと思う人の割合



(2)現在治療中の病気がある人の割合



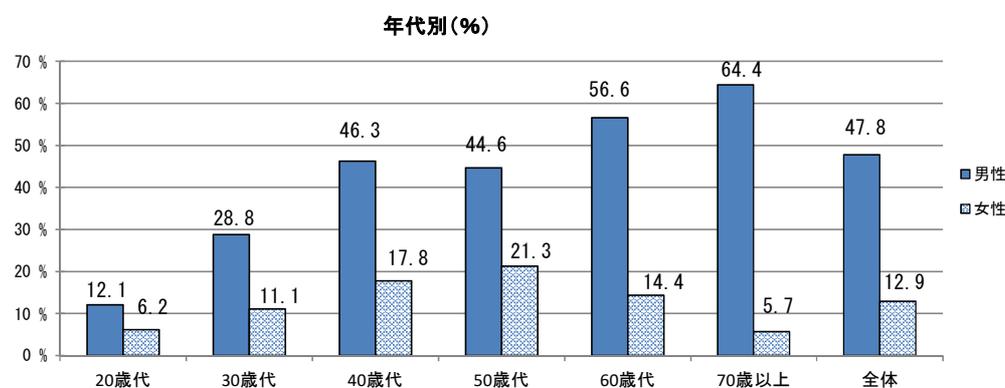
(3)かかりつけのお医者さんがいる人の割合



2.飲酒について

20歳以上のみ回答

(1)飲酒習慣(ほとんど毎日、週4~5日)がある人の割合



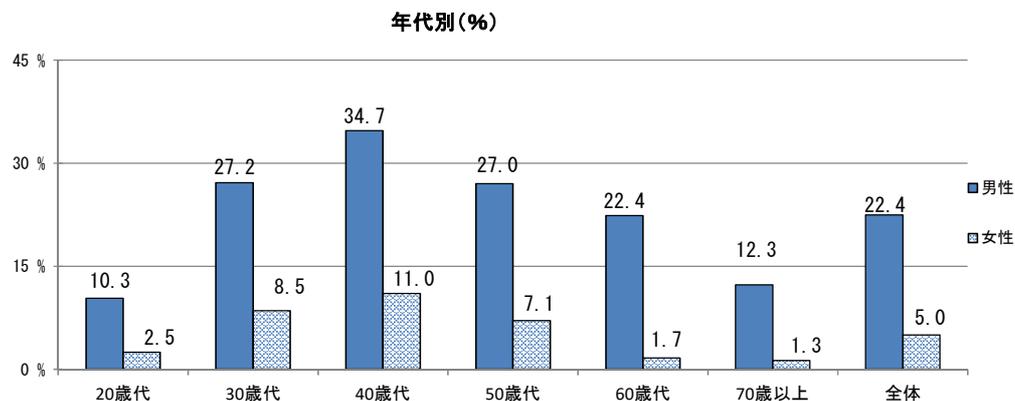
(2) 1回に飲む量について

性別	飲む量					総計
	1合以内	1~2合	2~3合	3~4合	4合以上	
男性	40.0 %	41.9 %	15.1 %	2.5 %	0.5 %	100 %
女性	76.4 %	18.1 %	4.1 %	1.1 %	0.3 %	100 %
全体	54.5 %	32.4 %	10.7 %	1.9 %	0.5 %	100 %

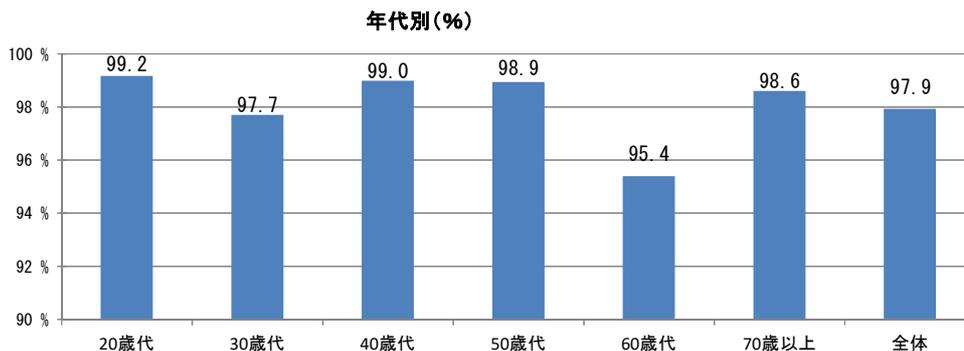
3.タバコについて

20歳以上のみ回答

(1)現在タバコを吸っている人の割合

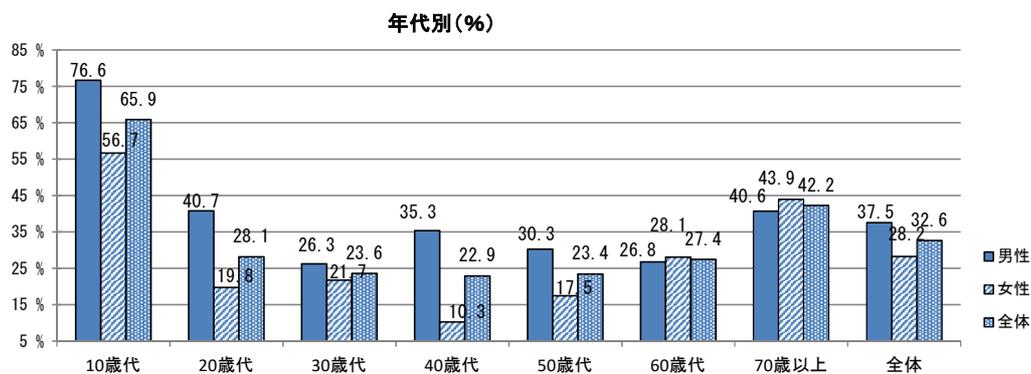


(4)「受動喫煙」の害について知っている人の割合



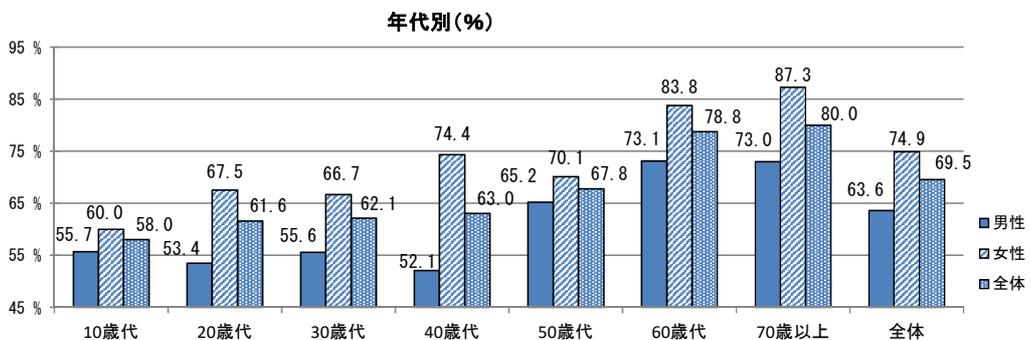
4.運動について

(3)1日30分以上の運動を週2回以上実施している人の割合

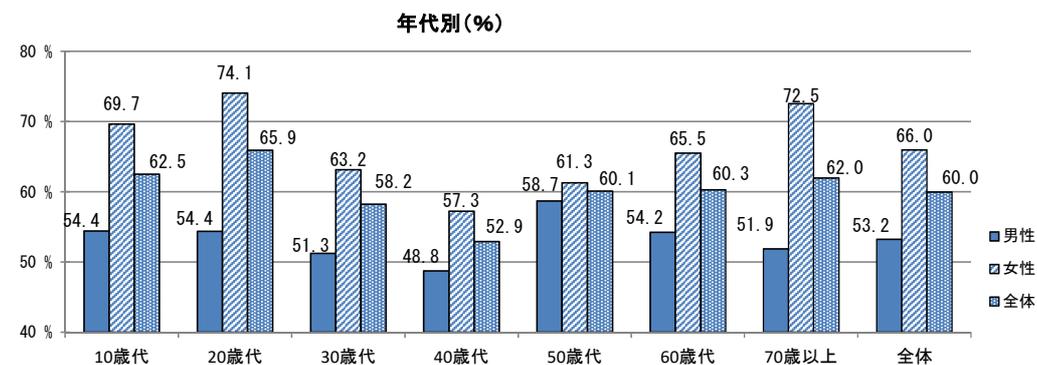


5.食事について

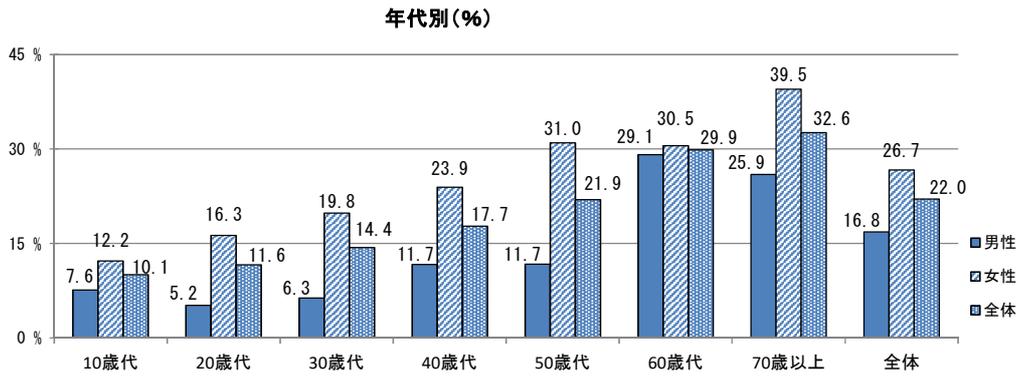
(1)健康のために食事内容や量に気を付けている人の割合



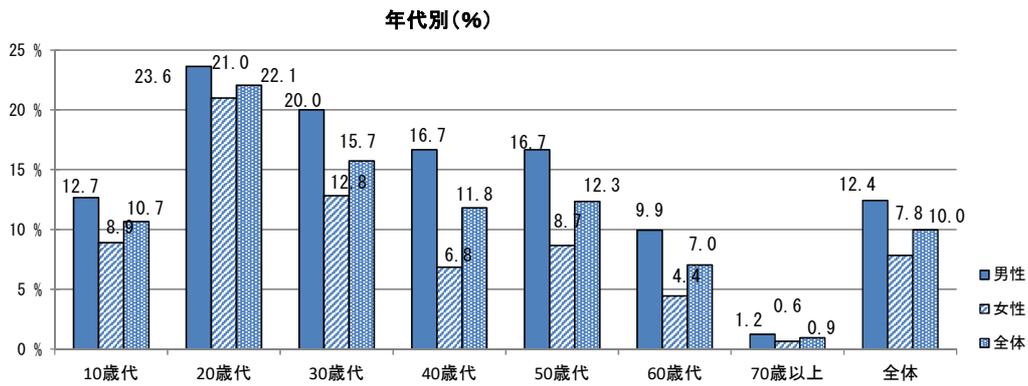
(2)適切な食事内容、量を知っている人の割合



(3)うす味にしている人の割合

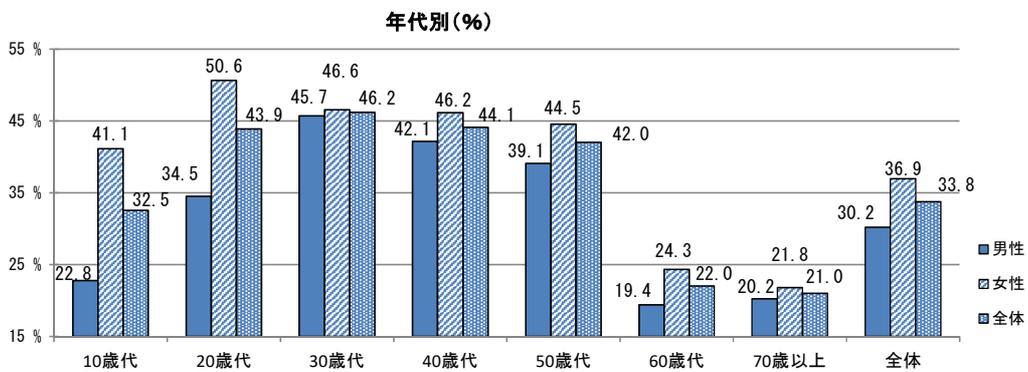


(4)朝食を週2回以上食べない人の割合(週に1~2回、食べない)

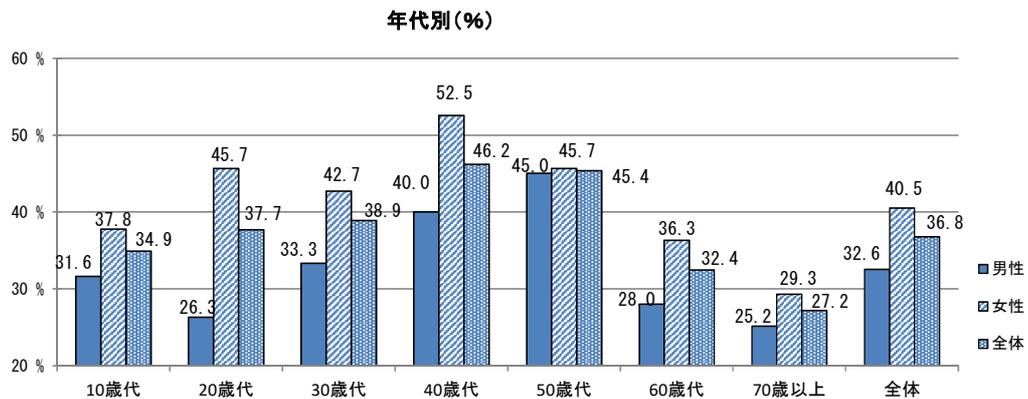


6.こころの健康について

(1)以前と比較して悩み、ストレスが増えた人の割合

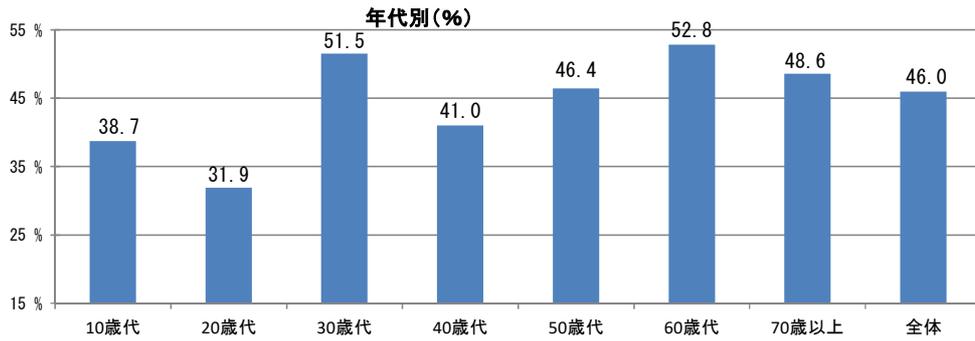


(2)睡眠が十分でない人の割合

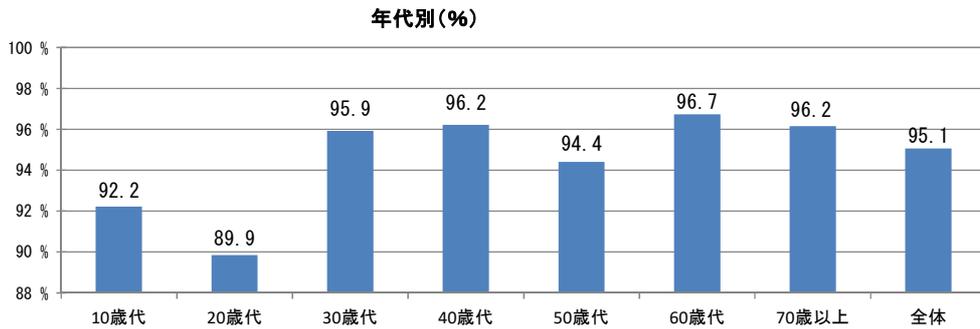


7.歯について

(1)定期的に歯医者に行く人の割合

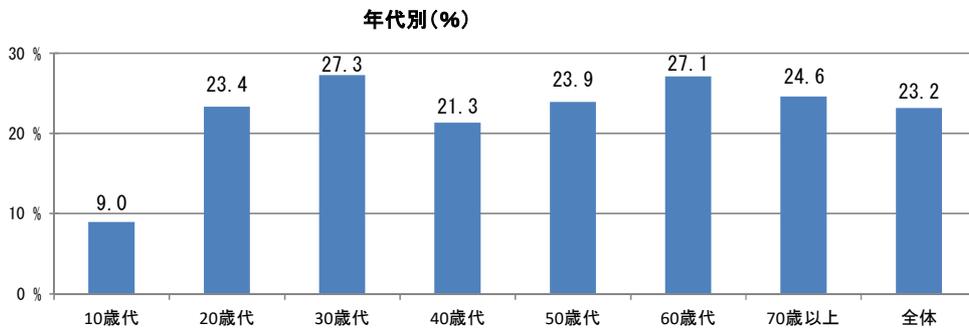


(2)歯の病気(歯周病など)を知っている人の割合



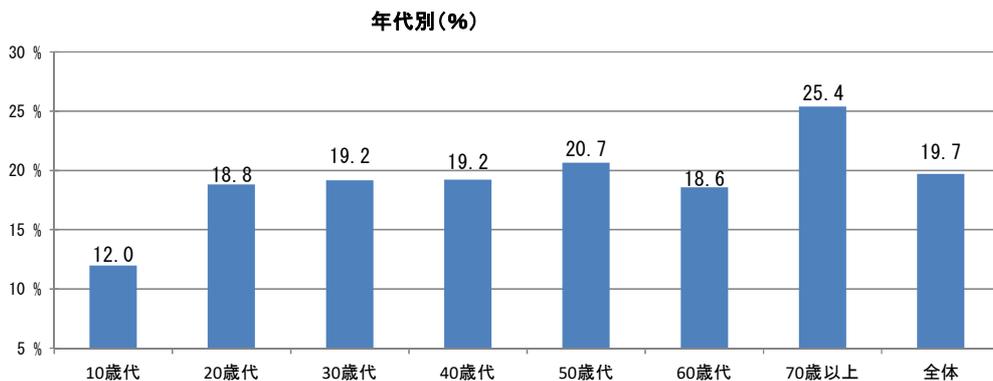
8.慢性閉塞性肺疾患(COPD)について

(1)慢性閉塞性肺疾患(COPD)の内容について知っている人の割合



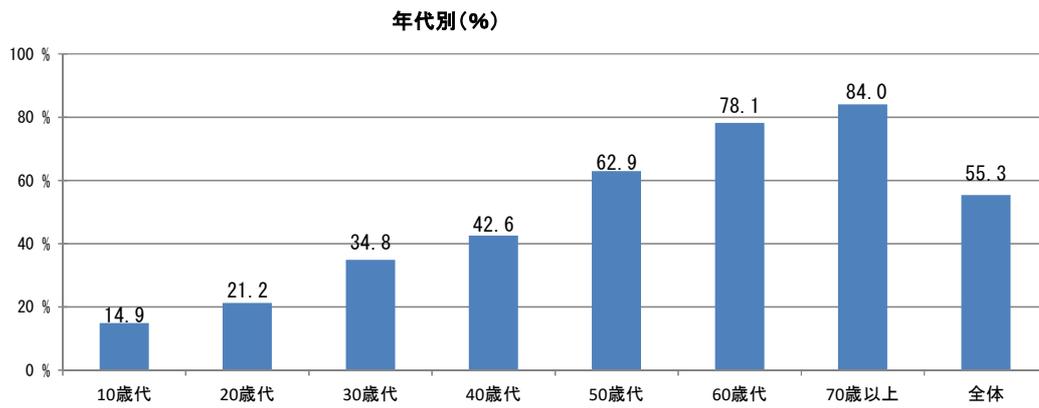
9.ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について

(1)ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の内容について知っている人の割合

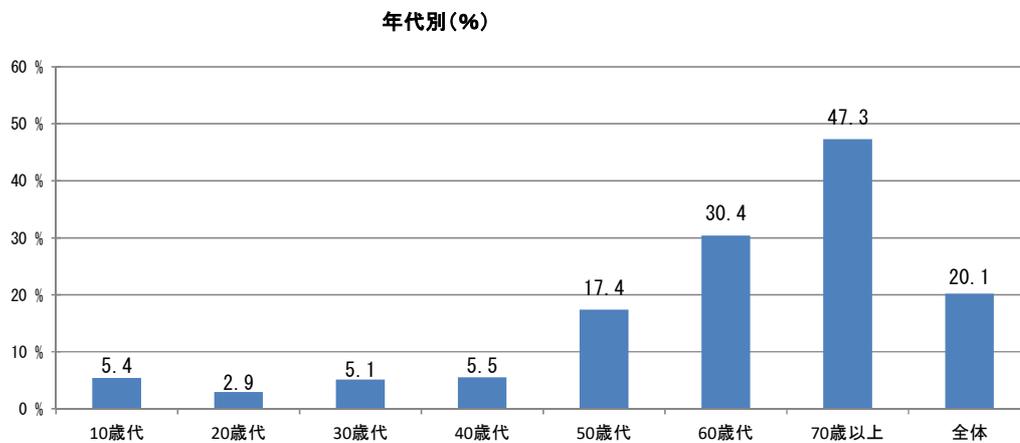


10.健康づくりいきいきサロン事業について

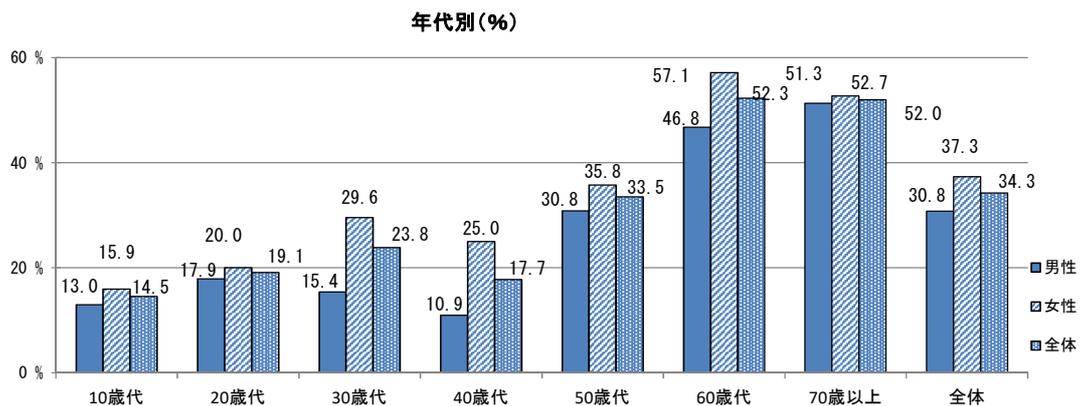
(1)健康づくりいきいきサロン事業を知っている人の割合



(2)事業に参加したことがある人の割合



(3)今後、参加したいと思う人の割合



河北町健康づくり推進協議会委員名簿

任 期 令和5年4月 1日から
令和7年3月31日まで

役 職	氏 名	所 属
会 長	青 木 真	医師会会長
副 会 長	布 川 雄 二	区長会会長
委 員	奥 山 俊	歯科医師会会長
委 員	小山田 聡	校長会健康づくり担当
委 員	宇佐美 克 己	商工会副会長
委 員	菅 原 勝 義	老人クラブ連合会会長
委 員	佐 藤 園 枝	食生活改善推進協議会会長
委 員	清 野 弘 道	国保運営協議会会長
委 員	丹 野 正 彦	社会福祉協議会会長
委 員	藤 井 俊 司	村山保健所医療監(兼)所長
委 員	石 川 吉 晴	健康づくり推進員代表
委 員	岡 崎 和 博	公民館連絡協議会副会長
委 員	青 木 国 昭	スポーツ協会会長

「第3次健康かほく21 行動計画」策定事務局

所 属	役 職	氏 名
健康福祉課	課 長	矢 作 勲
健康福祉課子育て支援室	主幹兼室長	池 田 恵 子
健康福祉課社会福祉係	課長補佐兼係長	沼 澤 憲 一
健康福祉課高齢者福祉係	係 長	齋 藤 和 則
健康福祉課健康づくり係	課長補佐兼係長	菅 藤 美 紀
	主 査	松 浦 由美子
	総括主任	黒 川 恭 子
	主 任	菅 野 里 奈
	保 健 師	岡 田 優 佳
	保 健 師	五十嵐 麻 衣
	保 健 師	蜂 谷 美 侑

「第3次健康かほく 21 行動計画」策定までの経過

月 日	内 容
令和4年 11月28日 ～12月23日	令和4年度「第2次健康かほく行動計画」最終評価に向けたアンケート実施
令和5年 3月23日	健康づくり推進協議会にアンケート結果報告
5月22日	課長会議 計画の策定について説明
5月25日	厚生文教常任委員会 計画の策定について
6月29日	事務局会議
7月27日	第1回健康づくり推進協議会 最終評価報告、計画の考え方説明
8月 7日	課長会議 最終評価の概要及び次期計画の考え方説明
8月16日	厚生文教常任委員会 最終評価の概要及び次期計画の考え方説明
10月 5日	事務局会議
10月26日	第2回健康づくり推進協議会 計画案協議
11月 6日	課長会議 計画案資料説明
11月14日	厚生文教常任委員会 計画案資料説明
12月 6日 ～12月21日	パブリックコメント（意見公募）
令和6年 1月 日	事務局会議
2月 1日	第3回健康づくり推進協議会 計画案最終協議
2月 日	課長会議 計画案資料説明
2月 日	厚生文教常任委員会 計画案資料説明
2月 日	議会全員協議会 計画案資料説明
3月 日	町長への答申
4月 1日～	第3次健康かほく 21 行動計画開始