

「みんなで作る元気やまもと21プラン」

第3期山元町健康増進計画

(令和6年度～令和15年度)



令和6年3月
山元町

1 計画策定の趣旨等

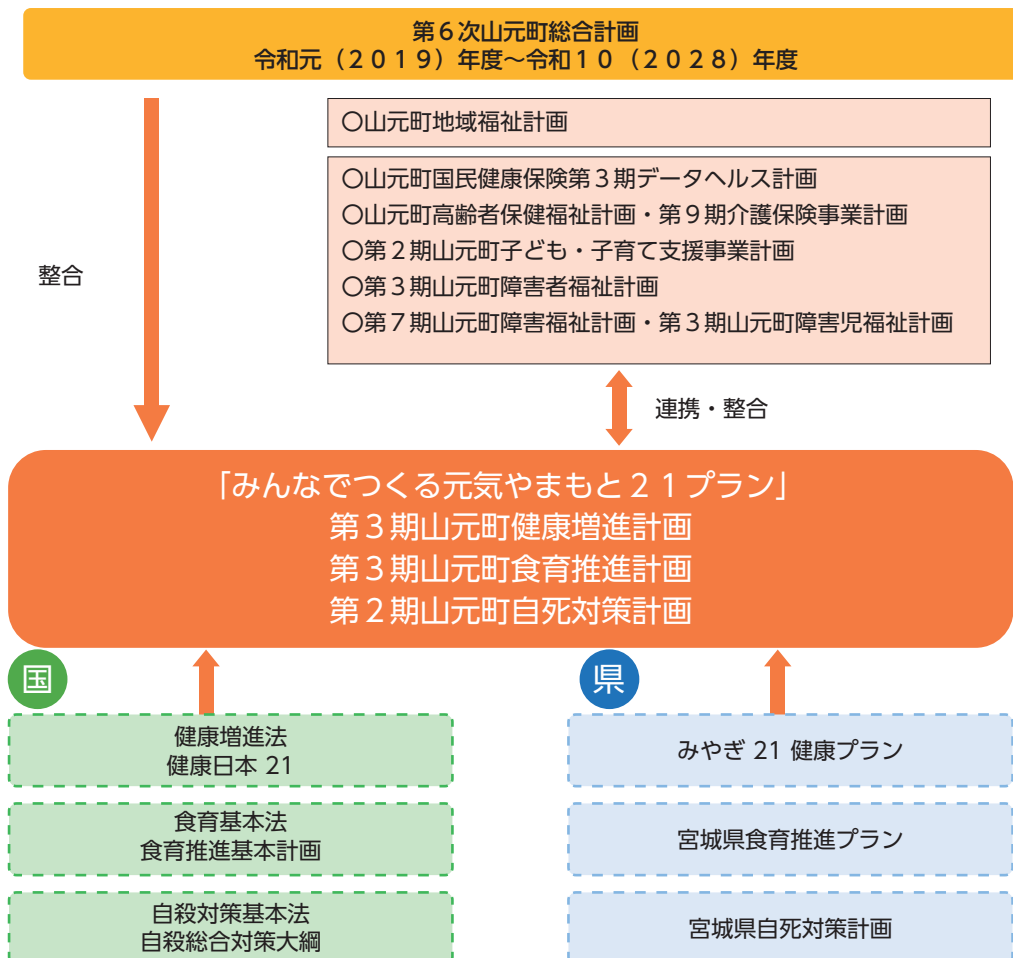
本町においては、平成26年3月に「第2期山元町健康づくり計画」を策定し、「いくつになっても安心して健やかに暮らせるまちづくり」を基本理念に掲げ、「健康寿命の延伸」、「町民主体の健康づくり」、「地域ぐるみの健康づくり」、「生活習慣病予防」の充実を目指し取り組んできました。

今回、計画の見直し時期にあたり、国から示された新基本指針を踏まえ、「第3期山元町健康増進計画」、「第3期山元町食育推進計画」、「第2期山元町自死対策計画」を合冊し、「みんなでつくる元気やまもと21プラン」を策定し、これまで推進してきた取り組みを一体的に実施します。本計画に基づき、各計画の目標を共有することで、町民一人ひとりの主体的な取り組みを推進し、事業者、地域組織、関係団体、町がそれぞれの役割を担い、目標達成に向けて、効果的・効率的に取り組めます。

2 計画の位置付け

第6次山元町総合計画を上位計画とし、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に規定する「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に規定する「市町村自殺対策計画」を総合的に策定した計画です。

これらの計画は、国、県の計画と整合性を図るとともに、「第6次山元町総合計画」、「山元町地域福祉計画」の上位計画や健康づくりに関連のある各計画と整合性を図ります。



3 計画の期間

第3期山元町健康増進計画は、令和6年度から令和15年度までの10年間を計画期間として策定します。

ただし、計画期間中であっても、計画の実施状況や社会情勢の変化など住民を取り巻く状況の変化に対応するため、必要に応じて見直しを行います。

令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度
				中間評価					評価
第3期山元町健康増進計画									
		計画延長 (令和10年度)		評価					評価
第3期山元町食育推進計画						第4期山元町食育推進計画			
				評価					評価
第2期山元町自死対策計画					第3期山元町自死対策計画				

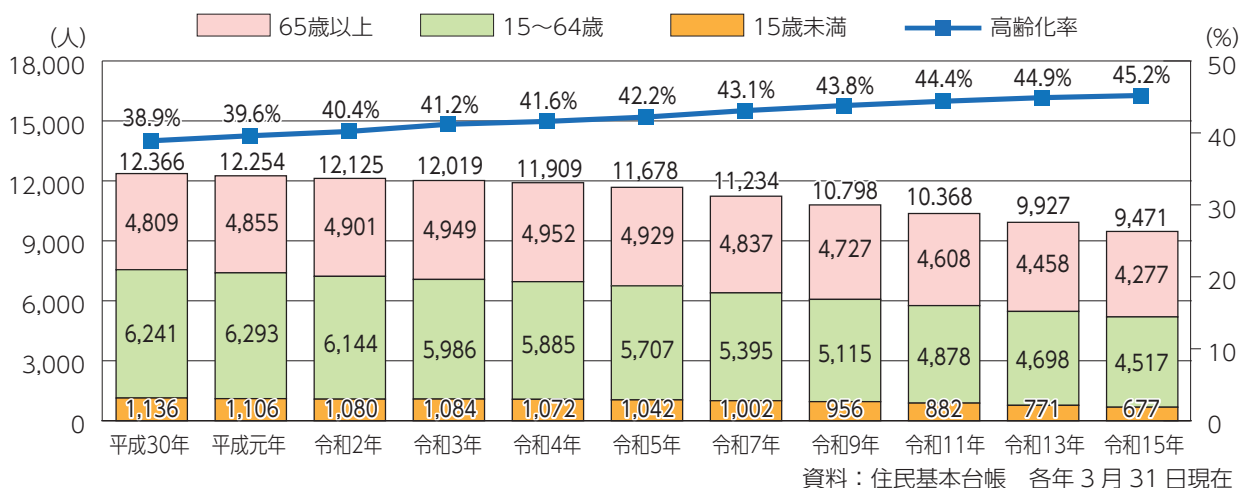
4 山元町の現状

(1) 人口推移と推計

本町の人口は、減少傾向で推移し、令和5年3月31日現在の人口は11,678人となっています。また、将来人口を推計すると総人口は減少傾向にあり、10年後の令和15年には9,471人に減少することが見込まれています。

一方、高齢化率は上昇を続け、令和15年では45.2%にまで達することが予測されます。

■人口推移と推計



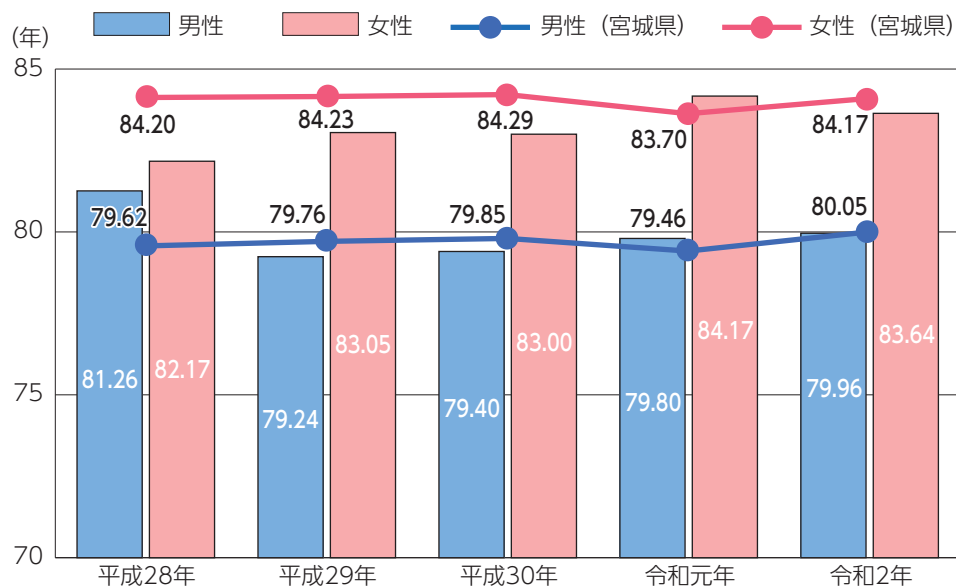
(2) 平均寿命と健康寿命

令和2年の本町の平均寿命は男性は81.9歳、女性は87.8歳と男女とも県、全国平均より長くなっています。(県平均が男性81.7歳、女性87.5歳、国平均が男性が81.5歳、女性が87.6歳)

平成28年の男性の健康寿命は県平均よりも長い状況でしたが、男女ともに令和元年を除き県平均よりも短くなっています。

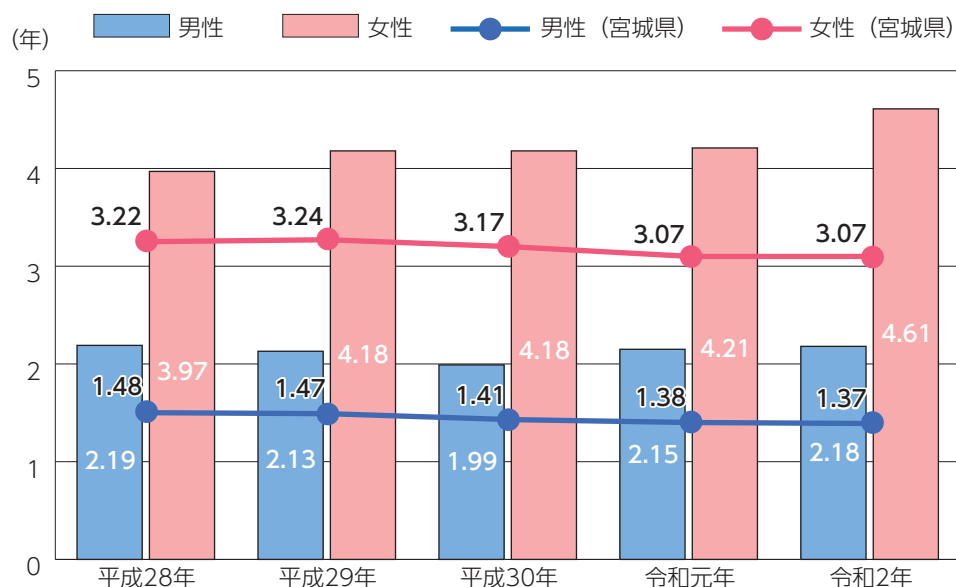
不健康な期間は、男女ともに県平均よりも長くなっています。男性は平成30年に短くなりましたが、その後長くなり、女性は年々長くなっています。

健康寿命



資料：データからみたみやぎの健康

不健康な期間 (平均寿命 - 健康寿命の差)



資料：データからみたみやぎの健康

5 基本理念及び基本方針

■計画の体系図

基本理念

健やかな暮らしをともに支えるまちづくり

基本方針

- 1 健康寿命の延伸
- 2 健康格差の縮小
- 3 予防対策の充実
- 4 連携と協働による誰一人取り残さない、より実効性のある健康づくりの展開

計画の視点

視点 1	生活習慣病の発症予防と重症化予防
視点 2	栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯と口腔の健康に関する生活習慣の改善
視点 3	生涯にわたる健康づくりの展開
視点 4	健康を支え、守るための社会環境の質の向上
視点 5	社会の変化を捉えた健康づくりの推進

取り組み分野

栄養・食生活	【関連：食育推進計画】
身体活動・運動	
歯・口腔の健康	
こころの健康	【関連：自死対策計画】
たばこ・アルコール	
生活習慣病などの予防	

6 健康づくりの取り組み

(1) 栄養・食生活

▼目標

ライフステージに応じた正しい食習慣を身につけましょう

▼主な評価指標

評価指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R15)
一日の推定塩分摂取量	16歳以上男性	9.9g	7.5g
	16歳以上女性	9.6g	6.5g

▼主な取り組み

- 広報やホームページ、各種教室を通して、食に関する情報提供に努めます
- ライフステージに応じた栄養相談や栄養指導、健康教育などを実施します
- 全年代における減塩の効果・実践等に関する正しい知識や情報の提供を行います

(2) 身体活動・運動

▼目標

ライフステージに応じた正しい運動習慣を身につけましょう

▼主な評価指標

評価指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R15)
運動習慣者の割合 (1日30分以上の軽く汗を かく運動を週2回以上、1年 以上実施している)	20～64歳(男性)	41.9%	52.0%
	20～64歳(女性)	32.2%	

▼主な取り組み

- 年齢や身体の状態に応じた安全で気軽に継続できる運動の普及に努めます
- 生活習慣病予防や介護予防のために健康教室を開催し、個人の年齢や身体状況に応じた個別支援を行います
- 介護予防事業との連携を図りながら、高齢者の健康づくりを推進します



(3) 歯・口腔の健康

▼目標

歯と口腔の健康に関する正しい知識を身につけましょう

▼主な評価指標

評価指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R15)
3歳児の虫歯のない人の割合	3歳児	83.8%	90.0%
12歳児の一人当たりの虫歯本数	12歳児	1.81本	0.9本

▼主な取り組み

- 乳幼児健診等で、フッ素利用の推進を図り、正しい歯みがき方法やむし歯予防についての普及啓発を行います
- 保育施設、教育機関と連携を図り、歯みがき指導やフッ素利用の推進及び定期歯科健診の勧奨を行います
- 妊婦歯科健診と節目年齢を対象とした歯周病検診を無料で実施し、口腔ケアの習慣づくりを促進します



(4) こころの健康

▼目標

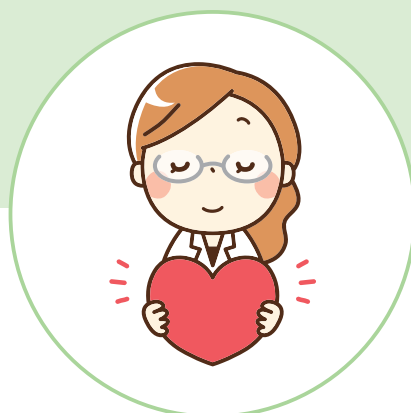
自分に合ったストレス解消法を身につけましょう

▼主な評価指標

評価指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R15)
睡眠で休養が十分取れている人の割合 (特定健診・若人)	16歳以上 75歳未満	72.0%	85.0%

▼主な取り組み

- こころの健康相談を毎月開催します
- ストレスやこころの健康について、広報やホームページでの正しい知識の普及を図ります
- 地域活動や楽しみにつながる活動について、情報提供をしていきます



(5) たばこ・アルコール

▼目標

- 喫煙が及ぼす健康影響について正しく理解しましょう
- 適正な飲酒を心がけましょう

▼主な評価指標

評価指標	対象者	現状値(R5)	目標値(R15)
成人の喫煙率	20歳以上75歳未満男性	28.6%	20.0%
	20歳以上75歳未満女性	6.1%	4.0%
適度な飲酒量を知っている人の割合	20歳以上75歳未満男女	54.0%	80.0%

▼主な取り組み

- 広報、ホームページ、健診（検診）、相談等の様々な機会を通じて、喫煙や受動喫煙が健康に与える影響について、普及啓発を行います
- 母子手帳交付や乳幼児健診（訪問）において、喫煙や受動喫煙の影響について保健指導を行います
- 広報、ホームページ、健診（検診）、相談等の様々な機会を通じて、飲酒が及ぼす影響について普及啓発を行います
- 多量飲酒による健康に与える影響や適度な飲酒の正しい知識の普及に努めます

(6) 生活習慣病などの予防

▼目標

- 定期的に健診（検診）を受け、病気の早期発見・早期治療・重症化予防に努めましょう
- 生活習慣病やフレイル予防について正しく理解し、自分に合った健康づくりに取り組みましょう

▼主な評価指標

評価指標	対象者	現状値(R5)	目標値(R15)
特定健診受診率	40～74歳の国保加入者	53.4%	60.0%
メタボ該当者及び予備群の割合		37.7%	23.0%

▼主な取り組み

- 健診（検診）未受診者に対して、訪問等での積極的な受診勧奨を行います
- 健康診査の目的や予防の大切さについて、対象者へ個別案内、広報等を利用した啓発を行います
- 複数のがん検診や特定健診の同時受診、土日の健診（検診）など、受診しやすい環境づくりに努めます

第3期山元町健康増進計画【概要版】

発行日：令和6年3月
発行・編集：山元町 保健福祉課
〒989-2292 亘理郡山元町浅生原字作田山 32番地
電話：0223-37-1113 FAX：0223-37-4144