

第Ⅲ章 重点目標に沿った取り組み

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

健康寿命を延伸するためには、生活習慣病を予防するとともに、生活の質(QOL)の低下を招かないように重症化を予防する必要があります。

1 - 1 がん対策

志賀町における主要な死因であるがんに関する対策は重要です。がんの部位では、肺がん、大腸がん、子宮がんへの対策を強化するとともに、がんの75歳未満の年齢調整死亡率の低下を図ります。

【町の取り組み】

① がん予防教育の啓発

※用語集 11)

- * 健康に関する講演会や教育等により、がんについての知識の普及や予防教育の啓発に努めます。

② 各種がん検診の受診勧奨と早期発見

- * 早期発見のため、定期的な検診を受診勧奨します。
- * 検診受診の結果、治療や精密検査が必要な方に対し、速やかに医療機関への受診を勧めます。

1 - 2 循環器疾患対策

主な死亡原因のがんの次に多いものは循環器疾患です。石川県における生活習慣病全体の1か月診療分のレセプト分析において県内市町別の割合をみると、高血圧症、糖尿病、糖尿病性腎症、虚血性心疾患が、志賀町は石川県より高率です。

町民自らが循環器疾患を理解するとともに、健康診査の結果と生活を結びつけて自分の健康状態を理解し、適切な生活習慣を継続できるよう健康診査の結果説明会を充実します。

【町の取り組み】

① 健康診査の結果を踏まえた保健指導の充実

- * 健康診査結果から、自らが生活習慣の改善を継続できるよう保健指導を実施します。

② 高血圧予防の推進

- * 血圧測定を習慣化するよう呼びかけ、減塩食の啓発を行います。

③ 脳血管疾患の早期発見、発症と再発予防

- * 血圧の自己管理を促し、脳血管疾患を理解し発症・再発予防できる知識の普及を行います。

④ 心血管系疾患の重症化予防

- * 特定健康診査の結果から、治療や精密検査が必要な方に対し、受診勧奨します。

1 - 3 循環器以外の生活習慣病等対策

重大な合併症を引き起こすおそれのある糖尿病、また重症化すると透析療法等が必要となる慢性腎臓病(CKD)は、健康寿命の延伸のために特に発症予防と重症化予防が必要な疾患です。

【町の取り組み】

① 糖尿病とその合併症の予防

- * 健康診査の結果を踏まえ、適した食生活や運動習慣等の教育を行います。
- * 要医療者や要精密検査者に対し、医療機関の受診や治療継続を促します。

② 腎機能低下予防の推進

- * CKD とその予防の大切さを啓発します。
- * 健康診査の結果を踏まえ、腎機能の低下が認められる場合は専門科への受診を促します。

1 - 4 特定保健指導によるメタボリック症候群対策

メタボリック症候群は、生活習慣病の根源と言えます。まずは、健康診査を受けることが早期に発見できる最善の対策です。志賀町の特定健康診査受診率は石川県内でも高率であるにもかかわらず、メタボリック症候群の有所見者は増加しています。メタボリック症候群にならないための生活習慣の推進と、健康診査の結果による保健指導の充実が生活習慣病の重症化予防につながります。

【町の取り組み】

① 特定健康診査の受診勧奨

- * 定期的に健康診査を受けるよう勧めます。
- * 健康診査の結果から町民が健康状態を確認でき、自分に必要な生活習慣の改善が継続できるよう支援します。

② 個別・集団教育による食習慣・運動指導の継続的な支援

- * 特定保健指導対象者に対し個別にアプローチするとともに、集団教育により継続的に生活習慣が改善できるよう支援を行います。
- * メタボリック症候群の概念とその予防教育を行います。

【重点目標 1 に関する 町民一人ひとりの取り組み】

- ① 自分の健康に関心を持ち、健康な生活習慣を身につけましょう。
- ② 普段から血圧を測定し、血圧コントロールに努めましょう。
- ③ 各種がん検診や健康診査を定期的に受けましょう。
- ④ 健康診査の結果を確認し、専門家との相談のうえ、特定保健指導を積極的に利用し、改善に努めましょう。
- ⑤ 重症化を防ぐためにも、生活習慣を改善するとともに必要な治療を継続しましょう。

2. 生涯にわたり一貫した健康づくりの実践

社会生活を営む為の心身の機能に関して理解し、各ライフステージを通じて生活活動の機能を維持していくことが重要です。

2 - 1 次世代の健康推進

子供の頃から正しい生活習慣を身につける事は生活習慣病を予防する上で重要です。

全国や石川県より志賀町で高率である低出生体重児は、将来の生活習慣病に結びつく可能性が高いと言われています。妊娠中からの健康が次世代に引き継がれるという意識啓発の取り組みが必要です。

【町の取り組み】

① 妊娠から出産・育児に至る一貫した母子保健の充実

- * 妊婦・乳幼児健診の受診を啓発し、疾患等の早期発見に努めます。
- * 訪問活動や『すくすく相談』『モグモグ教室』『ゆう遊クラブ』等、育児支援活動を通じて、健康づくりに適した朝食の摂取や早寝・早起き等の生活リズムが子供の頃から習慣化できるよう継続的な支援を行います。

② 子供が健やかに生まれ育つための支援の継続

- * 喫煙や過度の飲酒、ダイエット等による出生児への悪影響を周知します。

③ 青少年の健やかな心身の育成

- * 子供自身が、食事や睡眠等の健康な生活習慣を身につけられるように正しい知識の普及や支援を行います。
- * 学童期以降の予防接種勧奨、メンタルヘルス・保健教育の充実を図ります。

2 - 2 働きざかり世代の健康推進

子育てや生活面を支える働きざかり世代における心身の健康は、家庭や地域、経済面などに大きく影響します。介護保険における第2号被保険者（40～64歳）のうち介護が必要となった者の割合が、国や石川県よりも高いことから、多忙なこの世代からの健康に対する自己管理意識の啓発が大切です。

【町の取り組み】

① 職域での健康づくりにおける協力体制の確立

- * 職域との協力により、働きざかり世代に対する出前教育等を充実します。

② 女性の健康づくり対策の推進 ※用語集 12)

- * 骨粗しょう症予防教育やメノポーズ等、女性特有の疾患に関する検診や教育により、自己管理能力の向上を推進します。

2 - 3 高齢者の健康推進

高齢期においては、心身の機能を維持するための介護予防の取り組みが健康寿命の延伸に繋がります。志賀町では、介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、心身の機能活動状態を確認する『基本チェックリスト』※用語集 13)を毎年実施しています。この結果から機能の低下傾向がみられる方に対し、各種介護予防教室の参加を呼びかけ、訪問による状態把握の上開催しています。

また、介護が必要となった原因疾患として最も多い認知症に対する取り組みも重要です。

【町の取り組み】

① 要介護状態にならないための予防の推進

- * 『基本チェックリスト』の回収率向上に努めます。
- * 高齢者を対象とした『健幸教室』や『鶴亀おたっしや教室』をはじめ、要介護状態になりやすい方を対象とした『足若丸教室』や『歯ッピーかむかむ教室』等の介護予防教室により、運動器の機能や日常生活機能、認知機能及び、口腔機能低下を防ぎます。
- * 閉じこもり予防として、各地区開催の『そくさい会』の継続と未開催の地区においての開催支援に努めます。

② 認知症者に対する支援体制の推進

- * 認知症を理解するため正しい知識を普及します。
- * 『かよう会』等の認知症予防教室を充実します。

【重点目標 2 に関する 町民一人ひとりの取り組み】

- ① 妊娠中は適切な食事を摂取し、喫煙や飲酒をしない等、生まれてくる子供の健康を守るように心がけましょう。
- ② 健やかな出産にそなえて、ダイエットは避けましょう。
- ③ 子育ては、周囲の協力や支援サービスを利用し一人で抱え込まない工夫に心がけましょう。
- ④ 女性特有の疾患や症状等を理解し、対処方法を身につけましょう。
- ⑤ 健康診査等を受診し自己管理に努めるとともに、健康教育や介護予防教室に積極的に参加しましょう。
- ⑥ 高齢者に対して行う『基本チェックリスト』が届いたら、速やかに回答し返信しましょう。
- ⑦ 『志っ祭りヘルス』や『足若体操』など家の中でも続けてできる介護予防を行い、ロコモティブシンドローム※用語集13になりにくい身体づくりに努めましょう。
- ⑧ 認知症を正しく理解し、早めの相談や支え合う地域づくりに心がけましょう。

3. 健康増進の基礎となる生活習慣づくり

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、町民の健康づくりの基本的な要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。

3 - 1 健全な栄養・食生活の推進

栄養・食生活は、生命を維持する基本の営みです。町民が健やかな生活を送るためには、食生活のリズムや適正体重を維持するために適切な量と栄養バランスのとれた食事に心がけることが大切です。

【町の取り組み】

① 健康な食習慣の推進

- * 妊娠届出時や乳幼児健診等を機会に、子供の頃から、栄養バランスを意識した食事を3食きちんと食べる習慣を周知し、生涯を通じてよりよい食生活を送れるよう支援します。

② 生活習慣病予防に配慮した食生活改善の推進

- * 各健康教育や保健指導の場を活用し、個人に応じた適切な量と質の食事ができるよう情報提供を行い、生活習慣病予防に向けた食生活の改善を支援する。
- * 塩分や油(脂肪)、甘い(糖質)食べ物等の摂り過ぎに注意し、野菜を多く摂る意識づけを周知します。

3 - 2 身体活動・運動の定着

身体活動・運動は、生活習慣病の発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の維持・向上に関係します。身体活動の維持や運動習慣について普及するとともに、運動に取り組みやすい環境づくりが大切です。

【町の取り組み】

① 運動習慣の定着の推進

- * 運動の取り組みにより健康を維持するための、体重コントロールにむけて、簡単にできる運動や日常生活上の工夫等知識を啓発します。

② 年代に応じた身体活動維持を目的とした運動機会の推進

- * 町民が、ライフステージや健康状態に応じて、誰もが参加しやすい『健康ウォーク』や家でできる健康体操等、運動の機会づくりを行います。

3 - 3 休養・こころの健康推進

休養することは、こころの健康を保ち、心身の疲労回復には欠かせません。休養の重要性を啓発し、自らが質の良い休養を確保し積極的に趣味や生きがい活動をもつ心がけが大切です。

また、自らのこころの不調に気づき、適切に対処できるようにすることが重要です。そのためには、一人ひとりがこころの健康の重要性を認識し、こころの病気に正しい理解を深めるとともに、声をかけあい、見守る姿勢や、必要に応じて専門家に相談する等の意識の啓発が必要です。

【町の取り組み】

① こころの健康を保つ知識の普及や場の提供

- * ライフステージ毎に起こりやすいこころの健康課題と対処方法について情報提供し、その普及を図ります。
- * 子育て中の母親に対し、同じ不安や悩みを持つ人達が集い交流する場として『げんキッズ』『わははの会』等の提供を継続します。また、『すくすく子育て相談』窓口を継続し実施します。

② 十分な睡眠と生きがい活動の推進

- * 睡眠と休養に関する正しい知識を普及します。
- * 生きがい活動に繋がる生涯学習を提供します。

③ うつ状態やうつ病の予防による自殺対策の推進

- * 産後うつ状態※用語集 14)の対策として、早期発見と継続的な支援を行います。
- * こころの病気に対する正しい知識を普及します。
- * こころの相談窓口等を周知し、相談しやすい体制づくりを図ります。
- * 高齢者のうつ状態を『基本チェックリスト』等用いて早期に発見し、支援を行います。
- * 自殺予防のためのゲートキーパーの育成を行います。※用語集 15)

④ メンタルヘルスケアにおける他機関との協力体制の確立

- * 自殺に関する調査の結果から、働きざかり世代のメンタルヘルスケアの充実に向けて、職域等との連携を図ります。
- * 青少年期のメンタルヘルスケアを関係機関と連携し行います。

3 - 4 禁煙の推進

※用語集 16)

喫煙による健康被害を防止するためには、喫煙率の低下と受動喫煙の防止が重要です。喫煙と健康についての正しい知識を普及し、地域全体で禁煙に取り組む必要があります。

【町の取り組み】

① 未成年者や妊婦の喫煙防止

- * 未成年者や妊婦の喫煙をなくす啓発を行います。また、未成年者や妊婦に喫煙させない環境づくりを進めます。

② 公共機関での禁煙分煙率の向上

- * 喫煙が健康に与える影響を周知します。また、公共機関において、禁煙や完全分煙の場を増やす環境づくりに努めます。

3 - 5 飲酒の適正

お酒は、生活・文化の一部として親しまれていますが、適正・適量を守らないと健康に悪影響を及ぼします。

未成年者や妊婦の飲酒や過度の飲酒による健康への悪影響を防止するため、適正な飲酒についての正しい知識を普及する必要があります。

【町の取り組み】

① 飲酒による健康への悪影響をなくす取り組みの推進

- * 未成年者や妊婦に飲酒しないよう啓発します。
- * 飲酒の適正量を示し、過度の飲酒による健康への悪影響をなくすよう啓発します。

3 - 6 歯・口腔の健康の推進

歯・口腔の健康は、身体的な健康のみならず、食べる喜び、話す楽しみ等感性を保つ上に、コミュニケーション手段として大切です。

生涯を通じて、虫歯や歯周病等による歯の喪失を予防することで口腔機能を維持することが重要となり、口腔ケアへの意識向上に向けた取り組みが必要です。

【町の取り組み】

① 歯の喪失防止や口腔機能を維持するための推進

- * ライフステージに応じた歯・口腔の健康づくりに関する知識や実践方法を普及し、生涯にわたって健康な状態を維持できるよう支援します。
- * 乳幼児健診や保育園・学校での歯科検診や保健指導を実施し、児童生徒の歯と口腔の健康増進に取り組みます。
- * 個別歯科検診を、妊婦および、40歳・50歳・60歳・70歳を対象に実施し、受診を勧めます。

3 - 7 社会全体で健康を支え、守るための環境づくり

個人の健康は、社会環境から様々な影響を受けます。地域や世代間の相互扶助により社会全体で支え合いながら、健康づくりに取り組む環境を整備していく必要があります。家庭、地域、学校、職場、企業、ボランティア等多様な団体による健康づくりへの積極的な取り組みを支援するとともに、地域で健康づくりを担う人材を育成する必要があります。

【町の取り組み】

① 健康づくり活動を担うボランティア育成と活動支援

- * 『保健推進員』『食生活改善推進員』『老人保健ビジター』『母子保健推進員』に対し健康教育や研修会等を開催し、育成と地域活動を支援します。
- * 認知症者を見守り支援する『認知症サポーター』を育成します。
- * 自殺の危険性が高い人達に対し、見守り支援する『ゲートキーパー』を育成します。

【重点目標3に関する 町民一人ひとりの取り組み】

- ① がんを含む生活習慣病予防のために、適切な量と質の食事や栄養バランスを考慮し、3食規則正しく食べる習慣を身につけましょう。
- ② 運動に関心を持ち、積極的に身体を動かす習慣を身につけ、体重コントロールに努めましょう。
- ③ 十分な睡眠と休養を心がけましょう。
- ④ 子育ての悩みや心身の不調を感じたら、一人で抱えず相談しましょう。
- ⑤ 喫煙による健康への悪影響を理解し、未成年者や妊婦に配慮するとともに、禁煙・分煙に努めましょう。
- ⑥ 休肝日を設け、適正な飲酒を守りましょう。
- ⑦ 未成年者や妊婦に飲酒させない環境に努めましょう。
- ⑧ 適切な歯磨き習慣を身につけ、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ⑨ 地域活動やボランティア活動に積極的に参加しましょう。
- ⑩ 認知症症状やうつ病への理解を深め、見守りや支援できる地域づくりに努めましょう。

4. 目標項目の現状値と目標値

4-1 目標の設定の考え方について

健康日本21（第二次）では、目標の設定に当たっては「科学的根拠に基づいた実態把握が可能な具体的目標の設定」、「実行可能性のある目標をできるだけ少ない数で設定」、「目標とされた指標に関する情報収集に現場が疲弊することなく、既存のデータの活用により、自治体が自ら進行管理できる目標の設定」が示されています。

特に、自治体自らが目標の進行管理を行うことができるように、設定した目標のうち、重要と考えられる指標については、中間評価を行う年や、最終評価を行う年以外の年においても、政策の立案に活用できるよう、既存の統計調査で毎年モニタリングすることが可能な指標とすることが望ましいとされました。

そのために、目標項目として設定する指標について、既存のデータで自治体が活用可能と考えられるものが例示されました。

これらを踏まえ、志賀町でも、毎年の保健活動を評価し、次年度の取り組みに反映させることができる目標を設定します。

表 14 - ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防に関する項目

項目	目標項目	町の現状値 H23年	町の目標値	目標値の根拠	①資料
がん	①がん検診受診率の向上 : 【 】は全年齢での割合。			がん対策推進計画	1
	①-1) 子宮頸がん (20~69歳での割合)	42.5% 【29.9%】	50%	健康日本21 40%	
	①-2) 胃がん (40~69歳での割合)	37.8% 【23.9%】	40%	健康日本21 40%	
	・肺がん (40~69歳での割合)	47.5% 【27.8%】	50%	健康日本21 40%	
	・大腸がん (40~69歳での割合)	37.8% 【24.7%】	40%	健康日本21 40%	
	・乳がん (20~69歳での割合)	44.3% 【29.3%】	50%	健康日本21 40%	
	③75歳未満のがん年齢調整死亡率の減少(10万人あたり)	82.4%	65.9%	健康日本21 20%減率	
循環器疾患	③高血圧の改善 (140/90mmHg以上の割合)	27.9%	減少傾向へ	町独自	2
	④脂質異常症の減少 (LDLコレステロール160mg/dl以上の割合)	9.1%			
	⑤脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人あたり)		1割程度減少	いしかわ健康 フロンティア戦略 1割程度減少	
	・脳血管疾患 ・虚血性心疾患	41.7 心疾患51.3 男性70.5 女性29.9			
循環器疾患・糖尿病	①特定健診・特定保健指導の実施率の向上				2
	・特定健診の受診率	49.8%	60%	医療費 適正化計画 県は70%	
	・特定保健指導の実施率	62.0%	100%	医療費 適正化計画 県は45%以上	
	②メタボ予備群・メタボ該当者の減少	29.4%	平成20年度 と比べ25% 減少	医療費 適正化計画	
糖尿病	③糖尿病有病者の増加の抑制 (糖尿病治療薬内服またはHbA1c (JDS) 6.1%以上の割合)	10.8%	10.8%	健康日本21	3
	④血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少	2.3%	2.1%	健康日本21 1%減	
	⑤糖尿病治療継続者の割合の増加 (HbA1c (JDS) 6.1%以上のうち、治療中と回答した者の割合)	57.8%	70%	健康日本21	
	⑥合併症 (糖尿病性腎症による透析患者数) の減少	17人	15人	いしかわ健康 フロンティア戦略 約1割減少	
歯・口腔の健康	①幼児・学齢期の虫歯のない者の増加				4
	・3歳児で虫歯のない者の増加	う蝕無し 3歳児 78.7%	80%以上	健康日本21	
	・12歳児の虫歯保有率の減少	32%	25%	町独自	
	②過去1年間に歯科検診を受診した者の増加	9.4%	15%	健康日本21 65% (20歳以上)	5
	③歯周病を有する者の割合の減少	11.8%	1割程度減少	いしかわ健康 フロンティア戦略 1割程度減少	
	④歯の喪失防止 ・60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合	67.6%	減少傾向へ	健康日本21 70%	
	⑤口腔機能低下の危険性が高い者の割合の減少	5.7%	1割減少	健康日本21	

① 資料	
1 衛生統計年報	6 基本チェックリスト
2 特定健診受診者結果	7 特定健診受診者問診結果
3 町のデータ	8 介護保険事業報告
4 町の健診	9 妊娠届出時アンケート
5 町の個別歯科健診	10 石川県喫煙対策実態調査

表 14-② 生活習慣・社会環境に関する項目

項目	目標項目	町の現状値 H23年	町の目標値	目標値の根拠	資料
栄養・食生活	②適正体重を維持している人の増加（肥満・やせの減少）				
	・全出生中の低出生体重児の割合の減少	極低出生体重児 0.7% 低出生体重児 10.0%	減少傾向へ	健康日本21	1
	・20歳代女性のやせの者の割合の減少 (妊娠届出時のやせの者の割合)	調査データなし	把握に努める	いしかわ健康フロンティア戦略 1割程度減少	9
	・40～60歳代男性の肥満者の割合の減少	38.9%	31%	いしかわ健康フロンティア戦略 1割程度減少	2
	・40～60歳代女性の肥満者の割合の減少	29.9%	23%		
	③肥満傾向にある子どもの割合の減少	5歳児 8.9%	減少傾向へ	町独自	4
④低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	16.9% (国17.4%)	20%□	健康日本21 20%	2	
身体活動・運動	③日常生活における歩数の増加 (日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施する者)				
	・40～64歳	男性51.0% 女性48.3%	男性51.0% 女性50.0% 総数50.5%	町独自	7
	・65歳以上	男性66.1% 女性56.4% 総数60.6%	男性66.1% 女性60.0% 総数63.0%	町独自	
	④運動習慣者の割合の増加				
	・40～64歳	総数30.3%	34.0%	1割程度の増加	
	・65歳以上	総数41.1%	45.0%		
⑤介護保険サービス利用者数の増加の抑制	17.7% (国17.8%)	19.4% (通常の推計だとH37年には21%に上昇する為)	健康日本21 19.4%	8	
飲酒	①妊娠中(前期)の飲酒をなくす	3.90%	0.00%	健康日本21 0%	9
	③生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の低減 (1日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)	男性13.4% 女性2.2% 総数6.9%	2%減	健康日本21 2%減	7
喫煙	①妊娠中(前期)の喫煙をなくす	妊婦喫煙率 3.2%	0%	健康日本21 0%	9
	②受動喫煙の機会を有する者の割合の減少 (公共施設の禁煙・分煙対応率)	公共施設の禁煙分煙率 50.0%	60%	健康日本21 100%	10
	④成人の喫煙率の低下	男性23.9% 女性2.3% 総数11.4%	総数10%	健康日本21 0%	2
休養	①睡眠による休養を十分取れていない者の減少	19%	15%	健康日本21 15%	7
こころの健康	①自殺予防のためのゲートキーパー育成による増数	0人	増数	町独自	1
	③うつ等の危険性が高い高齢者の割合の減少	4.2%	1割減少	町独自	6
	④認知機能低下の危険性が高い高齢者の把握率の向上	4.6%	10%	健康日本21 10%	