

概要版

第3期健康かわさき21計画



背景と趣旨

我が国においては、平均寿命が延び高齢化が進む一方で、生活環境やライフスタイルの変化によって、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患などの慢性疾患が増加しており、これらの生活習慣病の予防と健康寿命の延伸が重要な課題となっています。

国の「健康日本21（第2次）」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ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に応じた、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指しています。

当町では、これまで、平成14年度に「第1期健康かわさき21計画」、平成22年度に「第2期健康かわさき21計画」を策定し、町民一人ひとりの健康意識の向上と、主体的な健康づくりへの支援に取り組んできました。

第3期健康かわさき21計画は、健康を守るための社会環境の改善等も考慮し、町民、地域、行政の各分野が連携して人々の健康な生活を確保していくための指針として策定しました。

令和3年3月

川崎町

第3期健康かわさき21計画の計画期間

本計画の期間は、令和3年度から令和12年度までの10年間とし、令和7年度に中間評価を行います。

■第3期健康かわさき21計画期間

| 平成29年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 | 令和4年度 | 令和5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 |
|---------------------------------|--------|-------|-------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 第2期健康かわさき21計画 (平成23年度～令和2年度) | | | | 第3期健康かわさき21計画(令和3年度～令和12年度) | | | | | | | | |

川崎町の健康づくりの現状 ～アンケート調査結果から～

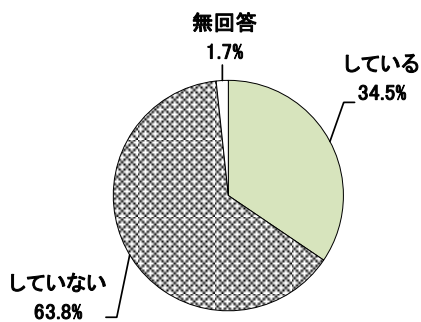
身体活動・運動

多くの人が運動を習慣化できていない状況です。

定期的な運動をしていない人は6割以上

■一般町民回答者の定期的な運動の状況

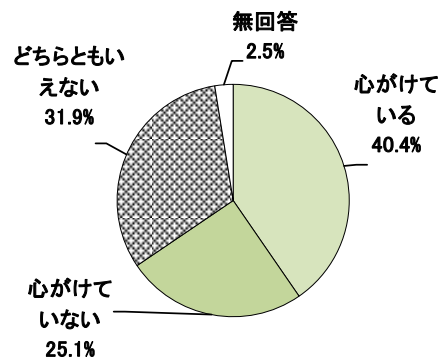
(単純回答) 回答者=354



健康運動を心がけている人は約4割

■一般町民回答者の健康運動の心がけの状況

(単純回答) 回答者=354



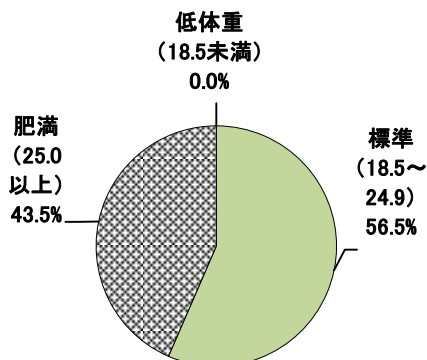
栄養・食生活

成人全体で肥満者の割合が高くなっています。

50～60代の男性で肥満の割合が43.5%、女性で21.7%

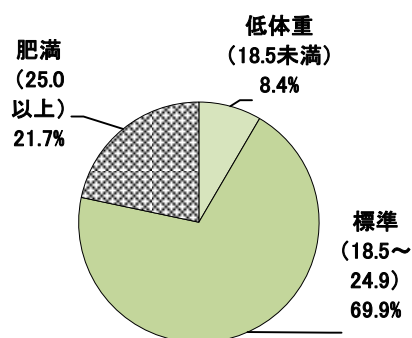
■一般町民回答者におけるBMIの状況

50～60代(男性)(単純回答) 回答者=69



■一般町民回答者におけるBMIの状況

50～60代(女性)(単純回答) 回答者=83



休養・こころの健康

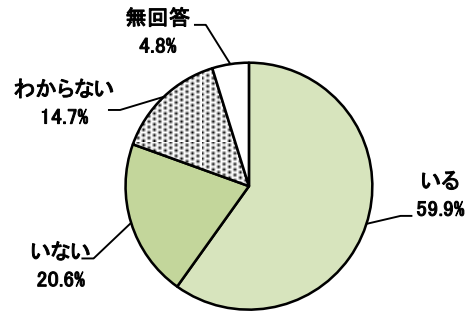
悩みの相談相手のいる人の割合が6割となっています。

悩みの相談相手がいる人の割合が59.9%



■一般町民回答者の悩みの相談相手の状況

(単純回答) 回答者=354



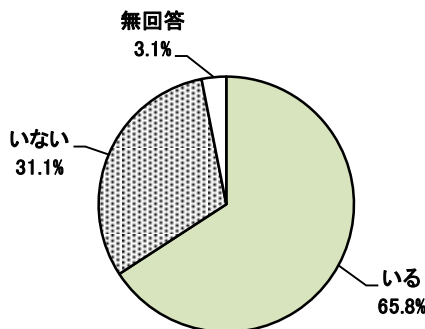
歯の健康

かかりつけ歯科医のいる人の割合が6割以上となっています。

かかりつけ歯科医がいる人の割合が65.8%

■一般町民回答者のかかりつけ歯科医の状況

(単純回答) 回答者=354

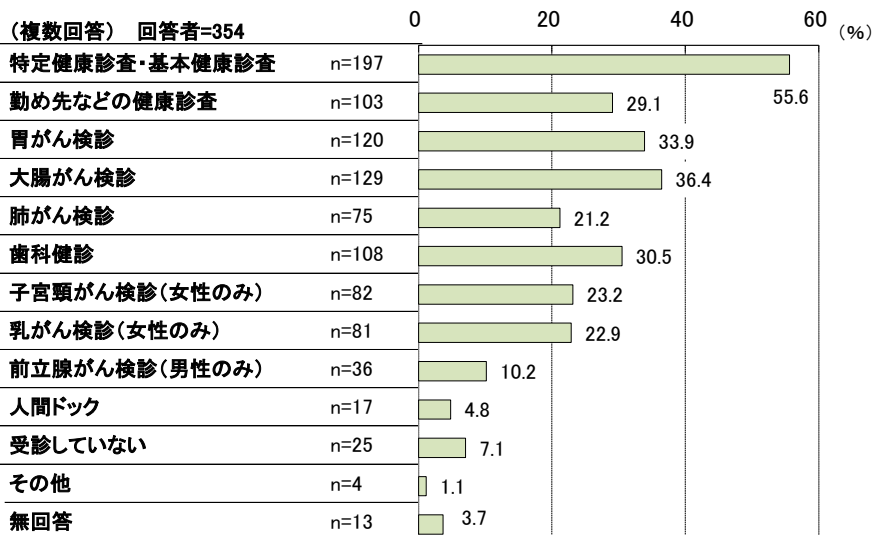


生活習慣病・健康診査

ほとんどの人が何らかの健康診査等を受診している状況です。

1年間で特定健康診査・基本健康診査を受診した人の割合は55.6%

■一般回答者における過去1年間の健診等（健康診査・人間ドックなど）の受診状況



第3期健康かわさき21計画 基本理念

第3期健康かわさき21計画では、町民一人ひとりが地域社会と協働で健康づくりに取り組み、すべての町民が生涯にわたって健康で長生き・心豊かに生活できることをめざし、次の基本理念を掲げています。

身も心も健やかに、誰もがいきいきと
笑顔で暮らせるまちづくり

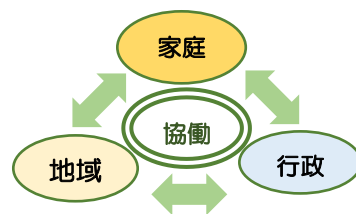
川崎町健康づくりの取り組み

町民の意識調査によるご意見を参考に、分野別の施策に対し「第3期健康かわさき21計画策定委員会」において目標・取り組みなどについて話し合い、検討を行いました。

家庭 個人や家族が主体的に取り組むべきこと

行政 『家庭』、『地域』と連携しながら、さまざまなサービスを主体的に取り組むべきこと

地域 行政区、健康推進員、食生活改善推進員、体育指導員、運動リーダーなどの活動や趣味、余暇などの自主サークル活動、隣近所等のお付き合いなど地域全体が主体的に取り組むべきこと



第3期健康かわさき21計画基本目標と取り組み指標

栄養・食生活

バランスのとれた食生活・食習慣で
肥満を予防しよう



取 り 組 み

- 適正体重を維持しよう
- 3度の食事はおいしく・楽しく・バランスよくこころがけよう
- 適塩生活をこころがけよう

| 項目 | 指標 | | 第2期実績 | 第3期目標値 |
|------------------------|------------------------------------|----------|-------|--------|
| | | | 2020年 | 2030年 |
| 栄養・食生活 | 肥満者の割合の減少 (BMI \geq 25) | 50~60代男性 | 43.5% | 37.0% |
| | | 50~60代女性 | 21.7% | 18.5% |
| | 朝食欠食者*の割合の減少 (※週2~3回以下を欠食とみなした) | 20~50代男性 | 40.7% | 10.0% |
| | | 20~50代女性 | 17.7% | 10.0% |
| | 適正塩分量を知っている人の増加(成人) | | 24.9% | 50.0% |
| | 塩分の取り方を考えて食べる人の増加(成人) | | 66.2% | 75.0% |
| 栄養のバランスを考えて食べる人の増加(成人) | | 52.5% | 75.0% | |

身体活動・運動

仲間づくりとともに運動の習慣化を
こころがけよう

取 り 組 み

- 定期的な運動を行い、運動の習慣化を図ろう
- 意識的に歩くことをこころがけ、体を動かそう
- 運動する仲間をつくろう
- 運動の自主サークル活動を増やそう



| 項目 | 指標 | | 第2期実績 | 第3期目標値 |
|---------|-------------------|----|-------|--------|
| | | | 2020年 | 2030年 |
| 身体活動・運動 | 意識的に運動を心がけている人の増加 | 男性 | 41.1% | 65.0% |
| | | 女性 | 42.4% | 65.0% |
| | 運動の習慣化（運動習慣者の増加） | 男性 | 38.4% | 49.0% |
| | | 女性 | 32.2% | 43.0% |
| | 何らかの地域活動をしている者の増加 | 男性 | 12.5% | 30.0% |
| | | 女性 | 26.5% | 40.0% |

休養・こころの健康

上手にストレスを解消し、
悩みを気軽に相談しよう



取 り 組 み

- 十分な睡眠・休養を取り、上手にストレスを解消しよう
- 気軽な相談をこころがけよう
- 地域や職場のコミュニケーションをよくしよう

| 項目 | 指標 | | 第2期実績 | 第3期目標値 |
|---------------|----------------------------------|--|-------|--------|
| | | | 2020年 | 2030年 |
| こころの健康 休養・ | 気軽に相談できる相手のいる人の増加 | | 59.9% | 80.0% |
| | 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少（成人） | | 19.5% | 15.0% |
| | 自殺者の減少 | | 1人 | 0人 |
| | ストレスを上手に解消できている人の割合の増加（解消方法は問わず） | | 66.8% | 増加 |

たばこ

分煙マナーをこころがけ、喫煙習慣を見直そう

取 り 組 み

- 成人の喫煙率を減らそう
- 未成年者と妊娠中の喫煙を防ごう
- 健康への影響を理解し、喫煙習慣を見直そう
- 他人の健康に配慮し、マナーある分煙を推進しよう



| 項目 | 指標 | | 第2期実績 | 第3期目標値 |
|-----|--------------------|-----|-------|--------|
| | | | 2020年 | 2030年 |
| たばこ | 成人の喫煙率の減少 | 男性 | 27.4% | 20.0% |
| | | 女性 | 4.8% | 4.0% |
| | 受動喫煙の機会を有する人の割合の低下 | 家庭 | 34.7% | 6.0% |
| | | 職場 | 39.6% | 10.0% |
| | | 飲食店 | 42.2% | 10.0% |

アルコール

健康への影響を考慮し
適度な飲酒量をこころがけよう



取 り 組 み

- アルコールの健康への影響に注目しよう
- 適度な飲酒をこころがけよう
- お酒の無理強いはやめよう

| 項目 | 指標 | | 第2期実績 | 第3期目標値 |
|-------------|-------------------------|----|-------|--------|
| | | | 2020年 | 2030年 |
| コ ア ル | 多量に飲酒する人（日本酒3合以上）の割合の減少 | 男性 | 15.5% | 7.0% |
| | | 女性 | 0.0% | 0.3% |



歯の健康

歯と口腔の健康を守り、
80歳で20本の歯を維持しよう

取 り 組 み

- 3歳6か月児健診のむし歯をなくそう
- 食後や就寝前の口腔清掃習慣を身に付け、日頃から歯と歯肉の健康づくりに努めよう
- 口腔機能の維持・向上に努め、80歳で20本以上の歯を保とう



| 項目 | 指標 | 第2期実績 | 第3期目標値 |
|------|------------------------|-------|--------|
| | | 2020年 | 2030年 |
| 歯の健康 | 3歳児の一人平均むし歯数（DMF）の減少 | 0.76本 | 0.50本 |
| | 12歳児の一人平均むし歯数（DMF）の減少 | 0.31本 | 0.20本 |
| | 80歳で20本以上歯を保持する人の割合の増加 | 20.4% | 40.0% |
| | かかりつけ歯科医を持つ割合の増加 | 65.8% | 70.0% |

生活習慣病の 発症予防・ 重症化予防

生活習慣改善（運動、食事）を気にかけて
自己管理の意識を高めよう

取 り 組 み

- 運動と食事を気にかけて肥満を予防しよう
- 定期的に健康診断を受け自分の体を知ろう
- 要指導・要医療になったときは早めに対応し、重症化を防ごう
- 糖尿病の正しい知識と理解から重症化を予防しよう



| 項目 | 指標 | 第2期実績 | 第3期目標値 |
|----------------|------------------------------|------------------|--------|
| | | 2020年 | 2030年 |
| 生活習慣病・ 健康診断 | メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少 | 40~74歳男性 339人 | 250人 |
| | メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合の増加 | 72.3% | 80.0% |
| | 自分の正常な血圧値を知っている人の割合の増加 | 93.8% | 95.0% |
| | 特定健診受診率の向上 | 40~74歳 57.3% | 65.0% |
| | 特定保健指導終了率の向上 | 40~74歳 65.5% | 65.0% |

がん対策の推進

がん検診で健康寿命を延ばそう

取 り 組 み

- 生活習慣を改善してがんの予防をしよう
- がん検診の受診でがんから身を守ろう



| 項目 | 指標 | 第2期実績 | | 第3期目標値 | |
|----|------------|-------|-------|---------|---------|
| | | 2020年 | | 2030年 | |
| がん | がん検診受診率の向上 | 肺がん | 46.3% | 50.0%以上 | 50.0%以上 |
| | | 胃がん | 22.9% | 50.0%以上 | 50.0%以上 |
| | | 子宮がん | 31.1% | 50.0%以上 | 50.0%以上 |
| | | 乳がん | 26.4% | 50.0%以上 | 50.0%以上 |
| | | 大腸がん | 34.1% | 50.0%以上 | 50.0%以上 |
| | | 前立腺がん | 18.4% | 50.0%以上 | 50.0%以上 |

健康づくりを支える社会環境の整備

個人の健康づくりを支える地域の基盤づくりを推進する

取 り 組 み

- 健康づくりへの意識向上
- 健康づくりの活動を通じた地域の人々の結びつきの強化
- 生活習慣病予防から介護予防につながる地域での健康づくりの場の推進
- 感染症の発生予防と、まん延防止に向けた意識啓発



川崎町 保健福祉課 健康推進係

〒989-1501 宮城県柴田郡川崎町大字前川字北原 23 番地 1
TEL (0224) 84-6009 FAX (0224) 84-6090