

第4次^{まめ}健康ないいなん21

第5次食育推進計画・第4次母子保健計画

健康長寿をつむぐ、まめな暮らし
すこやかに生き、つながり支え合う地域へ

令和8年3月

飯南町健康なまちづくり推進協議会

目次

はじめに

1 計画趣旨.....	1
-------------	---

第1章 上位関連計画

1.1 健康日本21（第三次）.....	4
1.2 健康長寿しまね推進計画（第三次）.....	5

第2章 課題の整理

2.1 ライフステージ別の特徴と課題整理.....	8
2.2 施策分野別の特徴と課題整理.....	10

第3章 計画の基本的考え方

3.1 基本理念.....	14
3.2 基本目標.....	15
3.3 施策分野.....	16
3.4 本計画の特徴.....	17
3.5 施策体系.....	18

第4章 基本理念・基本目標の実現に向けた具体的な施策

4.1 各施策分野における具体的な施策.....	20
--------------------------	----

第5章 安心できる保健・医療・介護・福祉体制の充実

5.1 効果的な保健体制と連携.....	42
5.2 保健・医療・介護・福祉の連携（地域包括ケア）の推進.....	42
5.3 継続・発展する連携体制.....	43

第6章 計画の推進体制

6.1 協働による計画の推進.....	46
6.2 行政における連携.....	46
6.3 計画の進捗管理.....	46

参考資料.....	47
-----------	----

はじめに

1 計画趣旨

少子高齢化の進行や疾病構造の変化、社会的孤立の深刻化など、現代社会の健康課題はますます多様化・複雑化しています。国では、令和5年に「健康日本21（第三次）」を策定し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を基本目標に、個人の行動と健康状態の改善に加え、社会環境の整備やライフステージに応じた取り組みを総合的に推進しています。

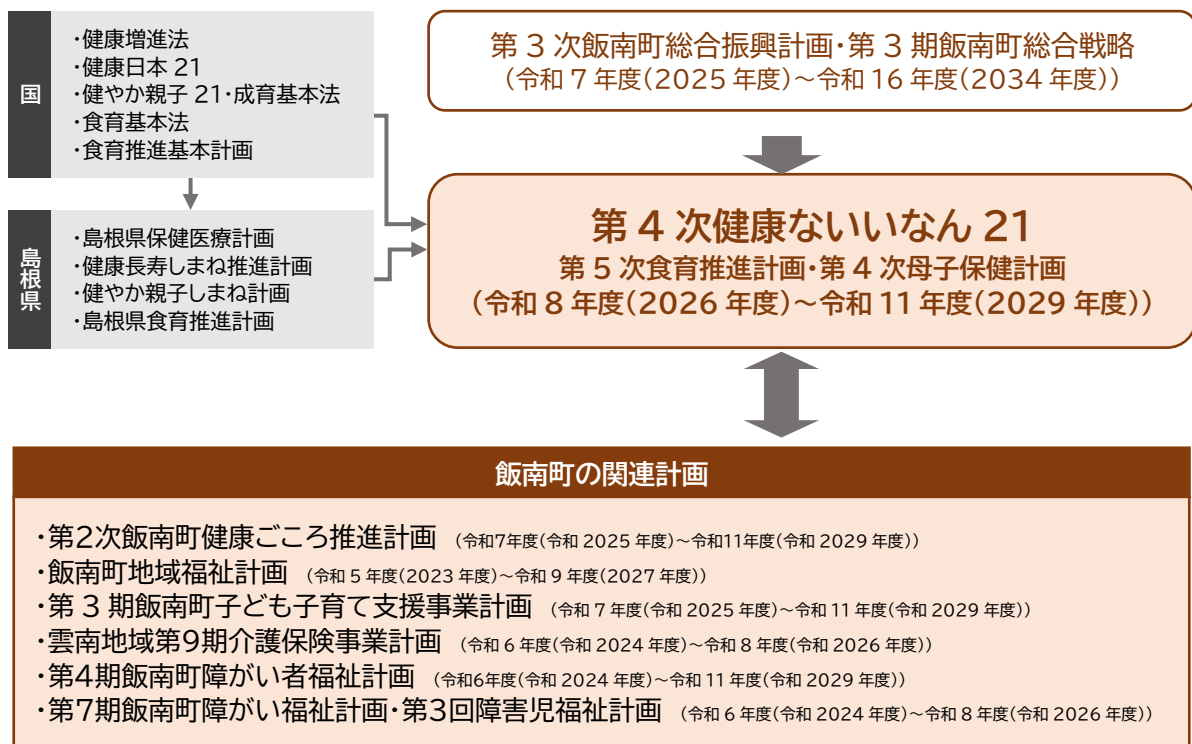
また、島根県では「健康長寿しまね推進計画（第三次）」に基づき、県民一人ひとりの健康づくりを支える社会環境の整備と、市町村との連携による地域課題への対応を進めています。

飯南町においても、町の基本理念である「小さな田舎からの『生命地域』宣言」のもと、健康づくりを地域の力で支えるまちを目指し、これまで地域団体を中心とした主体的な取り組みを積み重ねてきました。

本計画では、国や県の方針と整合を図りつつ、これまでの健康増進計画と食育推進計画、母子保健計画を一体的に策定し、住民一人ひとりが「まめな暮らし（＝健康的で丁寧な暮らし）」を実践し続けられる環境づくりを目指します。

乳幼児期から高齢期までのライフステージごとの支援、食を通じた健康づくり、地域ぐるみの支え合いを通して、住民・地域団体・関係機関・行政が連携し、「健康長寿をつむぐ、まめな暮らし—すこやかに生き、つながり支え合う地域へ—」の実現を目指す行動計画として策定します。

【本計画の位置づけ】



第1章

上位関連計画

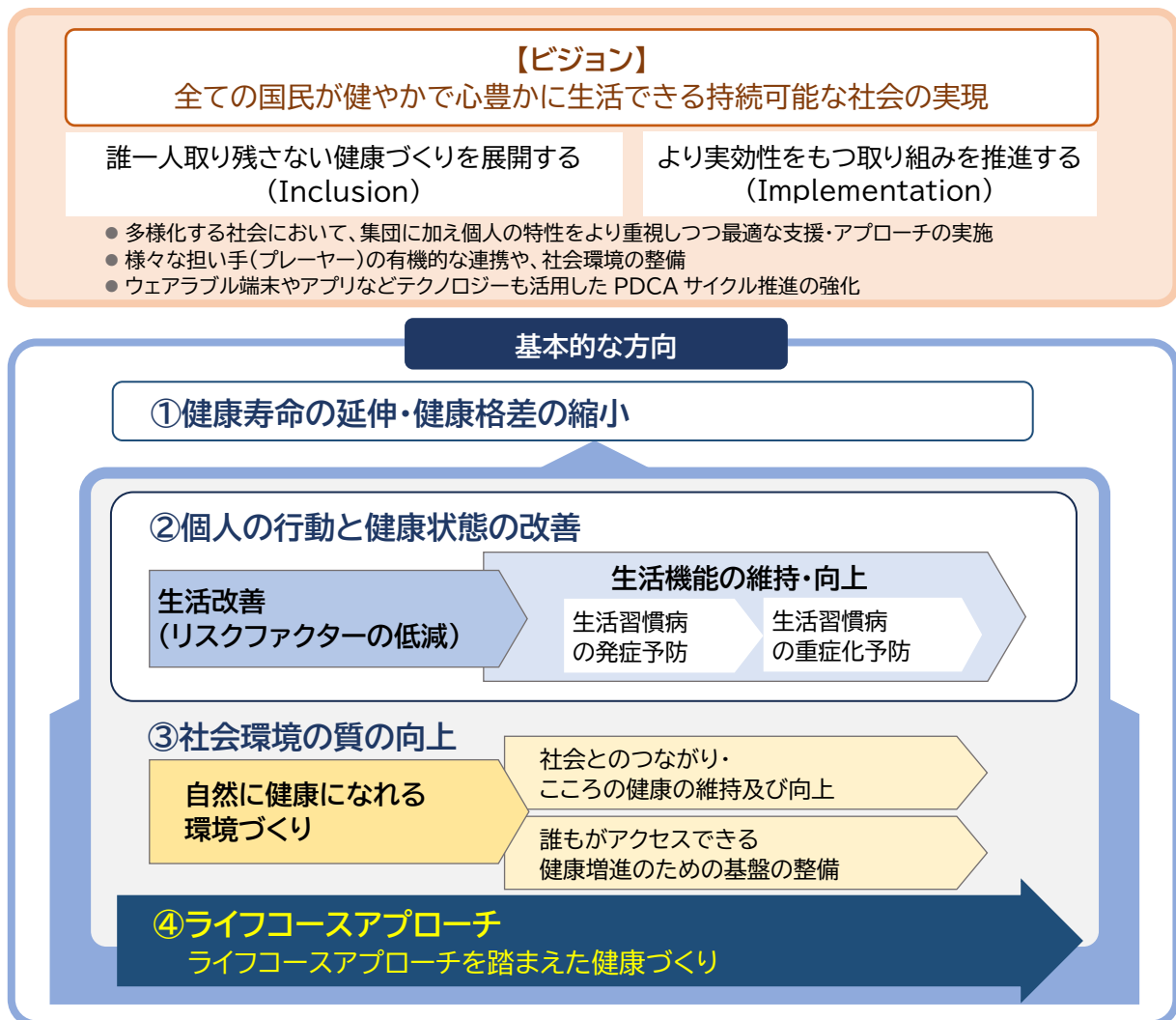
1.1 健康日本 21（第三次）

「健康日本 21」（第三次）では、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を基本目標とし、がんや心疾患、糖尿病などの生活習慣病（NCDs）の予防・重症化予防、メンタルヘルスの向上などを重点的に取り組む分野と位置づけています。

個人の行動と健康状態の改善だけでなく、誰もが無理なく健康行動を実践できる社会環境の整備（自然に健康になれる環境、健康情報へのアクセス基盤づくりなど）も柱に据えています。また、「ライフコースアプローチ」の視点から、胎児期から高齢期まで各ライフステージに応じた支援を行い、「誰一人取り残さない」健康づくりの実現を目指しています。

【健康日本 21（第三次）の概念図】

計画期間：令和6年度(2024年度)から令和17年度(2035年度)までの12年間



ライフコースアプローチ

人の健康や生活の質は、出生前から高齢期に至るまでの人生全体の経験や環境の積み重ねによって形成されるという考え方のもと、各ライフステージを切れ目なく支援し、生涯を通じた健康づくりや生活支援を体系的に推進する視点。

1.2 健康長寿しまね推進計画(第三次)

「健康長寿しまね推進計画(第三次)」は、県全体の健康づくりの基本方針として、県民一人ひとりが健康で明るく生きがいをもって暮らせる社会の実現を目指し、県・圏域・市町村・関係機関・県民が一体となって推進するものとして策定されました。

計画の基本目標は「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」であり、これまでの取り組みにより平均寿命や生活習慣病の死亡率は改善傾向にある一方、男女間や地域間の格差、塩分・野菜摂取量などの生活習慣には課題が残されています。今後は、ライフステージに応じた健康づくり、自然に健康になれる環境整備、こころの健康、社会参加の促進など多面的な視点から健康づくりを進め、医療や介護が必要となる時期を遅らせ、誰もが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられる地域社会を目指しています。

【健康長寿しまね推進計画(第三次)の概念図】

計画期間:令和6年度(2024年度)から令和17年度(2035年度)までの12年間

基本的な考え方

「健康長寿しまね県民運動」の展開

- 「健康長寿日本一」を目標に掲げ、健康寿命の延伸を基本目標とする
- 「健康長寿しまね推進会議」を母体に県民・関係機関・行政の三位一体で取り組みを推進
- 地域ぐるみの主体的な健康づくり活動の活性化を図る

個人の健康を支える社会環境づくりの推進

- 住民主体の生涯を通じた健康づくり・介護予防・生きがいづくりを推進
- 人と人とのつながりや支え合い、地域の絆を重視し、地域力を高めることを目指す
- すべての人が役割や生きがいを持ち、健やかに自分らしく暮らせるまちづくりを推進

基本目標

「健康寿命を延ばす」

- 平均寿命を延ばす
- 65歳平均自立期間を延ばし、二次医療圏の格差を減らす

推進すべき柱

取り組みのポイント

- 地域ぐるみ、職場ぐるみの健康づくり活動を推進します。
- 子どもから高齢者まで、1人1人が今の健康づくりに何か1つ加える「+1(プラスワン)活動」を推進します。
- 疾病の早期発見、合併症予防、重症化予防を推進します。
- 自然に健康になれる環境整備を推進します。
- 圏域の課題、実情に応じた取り組みを展開します。

推進の柱1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の推進

推進の柱2 生涯を通じた健康づくりの推進

推進の柱3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

推進の柱4 多様な実施主体による連携の取れた効果的な県民運動の推進

第2章

課題の整理

2.1 ライフステージ別の特徴と課題整理

本町の健康課題は、乳幼児期から高齢期までのライフステージにより姿が異なります。健康づくりの取り組みを効果的に進めるためには、各世代が抱える特徴や課題を正確に把握し、成長や生活環境の変化に応じた支援が必要です。

ここでは、乳幼児期・学齢期・働き盛り世代・高齢期および共通課題の視点から、現状の強みと課題を整理します。

● 乳幼児期:健康づくり事業・子育て支援

特徴	課題
関係機関との密な連携により妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援体制が整備されており、健康づくり事業や子育て支援事業を展開している。	保護者（働き盛り世代）へのアクセスが難しく、行動に結びつきにくい。親子の愛着形成を促し、安心・安全な暮らしへの意識づけや、将来への見通しを持てるような働きかけの工夫が必要である。 SNS 等で情報発信するだけでなく、飯南町で子育てをする保護者のつながりを生み、支え合い、親子が育つ機会も必要である。

● 学齢期:望ましい生活習慣の確立・将来に向けた健康づくり

特徴	課題
地域と学校との連携が強く、「健康にい〜にゃん週間」では実施時期を全町で統一して、生活習慣の見直しを目的とした啓発を行っている。また、学校での歯科教育への専門職派遣や食生活改善推進員による郷土料理学習の機会、地元食材を生かした食に関する教育など、地域の資源を活用した教育が充実している。	家庭・学校・地域が連携した支援体制を実施してきたが、メディアの普及や保護者の生活習慣や優先順位の変化など子どもたちを取り巻く環境が大きく変化している。子どもたち自身が将来に向けて自分の健康を大切にできるよう、家庭での実践が継続できるような取り組みが必要である。

● 働き盛り世代:個人や職場での健康づくり

特徴	課題
がん検診との同日実施や休日健診の実施など、受診しやすい健診体制を整備している。また、町内事業所への働きかけや、飯南町ヘルスアップ事業所認定制度など、事業所連携による啓発活動も実施することで、生活習慣改善への意識も徐々に浸透してきている。	特定健診未受診や特定保健指導希望者が減少傾向にある。青・壮年期からの生活習慣や健診受診の意識づけなど、働き盛り世代を巻き込むことが課題である。SNS や LINE を活用した情報発信や、職域を通じた個別支援・動機づけの工夫が必要である。

● 高齢期:介護予防・フレイル対策・認知症予防・社会的孤立

特徴	課題
<p>身体的機能の低下や低栄養を予防するために、健康教育や健康相談を実施している。生涯にわたる切れ目ない健康づくりを意識し、口腔・栄養・運動・社会参加を含む多面的な健康づくりを展開している。</p>	<p>通いの場の減少により、高齢者の運動機会や社会参加、人とのつながりの機会が減少し、身体機能や認知機能の低下、生活機能の維持が困難になりつつある。「尊厳」「共生」「理解」「安心」を支え合う社会づくりが必要である。</p>

● 共通課題:世代を越えたつながりの弱さ、継続支援の困難さ

特徴	課題
<p>各世代に向けた施策が展開されており、地域の多様な団体との連携体制も整っている。「健康にいい〜にゃん週間」などライフステージ、地域ぐるみのイベントも実施している。</p>	<p>世代間交流や継続的な活動への参加意欲が引き出せず、無関心層へのアプローチが困難である。若年層や働き盛り世代への情報発信を強化し、若いときから健康意識が高まるような支援体制を再構築する必要がある。</p>

2.2 施策分野別の特徴と課題整理

多様化する健康課題に対応するためには、健康管理、口腔・栄養・運動、こころの健康、高齢者の介護予防、子育て・若者支援、食育・地産地消など、分野ごとに現状の取り組みと課題を把握することが重要です。本町では各分野で特色ある活動が進む一方、改善が求められるポイントも明らかになってきています。

ここでは、施策分野ごとに現状の特徴と課題を整理し、今後の重点的な方向性を明確にします。

A. 口腔・栄養・運動・生活習慣改善

特徴	課題
減塩や野菜摂取の推進、運動習慣の定着に向け、健康教室や食生活改善推進員による地域活動が行われている。世代を通した歯と口の健康づくりを継続し、6024・7022表彰事業も独自に実施している。町独自の啓発活動（例：健康にい〜にゃん週間）など、地域ぐるみの取り組みも進んでいる。	一部の食習慣は改善しているが、野菜摂取・食塩摂取・清涼飲料水を控える習慣など重要項目が悪化している。特定健診結果においても、糖尿病有病者や高血圧予備群者が多い状況。成人における残存歯数は40代以降から急激に減少しており、早期からの口腔ケアの徹底が必要である。30～60代では運動習慣が週1回以上ある人が3割程度にとどまっており、運動習慣の定着が課題である。

【重点キーワード】

- ・無関心層を巻き込むための啓発、手法の工夫
- ・8020を目指したお口の健康づくりの啓発
- ・運動習慣の定着に向けた機会の創出と環境づくり
- ・減塩・野菜摂取啓発

6024・7022表彰事業

70歳で22本以上・60歳で24本以上、自分の歯を持っている人を表彰する飯南町独自の事業。

B. 健康管理

特徴	課題
特定健診やがん検診の実施体制は整備されており、未受診者、精密検査未受診者対策についても受診勧奨を実施している。町広報やCATVを活用した周知、保健師による訪問指導等、地域に根ざした活動が継続されている。	特定健診は県内でも高い受診率だが、がん検診の受診率が低い。職域や人間ドックでのがん検診受診状況の把握が必要。健康意識の向上は一定の成果があるが、受診行動につながっていない。がん検診・健診後フォローの強化、事業所連携による受診勧奨が必要である。

【重点キーワード】

- ・がん検診受診率向上：未受診者対策
- ・ハイリスク者対策：精密検査未受診者対策
- ・健(検)診を受診しやすい環境づくり
- ・地域・職域連携

C. 高齢者の認知症予防・介護予防・フレイル対策

特徴	課題
<p>長生き体操やサロンなどの通いの場の整備、CATV・社会福祉協議会や老人クラブ連合会、公民館等との連携による多様な啓発を行い、身体機能の維持・向上、生きがいづくりを目指す地域活動が展開されている。</p>	<p>参加者の減少や活動の縮小、担い手の高齢化により、活動の継続と広がりが懸念される。認知症への早期対応体制や、移動手段の確保など地域特性を踏まえた取り組みが必要である。</p>

【重点キーワード】

- フレイル予防(口腔・栄養・運動・社会参加)
- 地域ぐるみ、多職種協働での認知症予防の取り組みの実施
- 地域包括支援センターと連携した相談支援体制の構築

フレイル予防

加齢に伴い心身の活力（筋力・認知機能・社会的つながり等）が低下し、要介護状態に近づく「フレイル」を未然に防ぎ、または進行を遅らせるための取組。

D. こころの健康・ストレス対策

特徴	課題
<p>精神障がいのある方への対応として、専門医との連携や保健師による個別訪問が実施されている。高齢者のうつ予防や孤立防止にも取り組んでおり、「こころの相談」体制も維持されている。睡眠・趣味に関する指標は改善傾向にある。</p>	<p>若年層のこころの健康に関する支援体制や相談機会はまだ十分でなく、不登校や家庭内ストレスなど潜在的な問題の把握が困難である。ゲートキーパー養成・相談窓口拡充の継続強化が求められる。地域・職域連携も引き続き強化する必要がある。</p>

【重点キーワード】

- 精神障がいのある方も暮らしやすい地域包括ケアシステムの体制強化
- 安心して相談できるこころの支援体制の周知と拡充
- 医療・障がいサービスの基盤整備、連携

E. 子育て世代・若者世代の健康づくり支援

特徴	課題
食講座や育児相談、子育て支援センターとの連携事業などの支援も多様である。乳幼児期から高校に至るまで健康づくりに関する教育の実施や情報発信を行っている。	運動・睡眠時間の確保も含めたメディアとの付き合い方や視力・口腔内状況など子どもたちの健康課題は大きい。具体的な健康づくりの目標を保護者と共有し、改善につながる取り組みが必要である。また、子ども・若者自身が将来に向けビジョンを持ち、自分の健康を大切にできるような視点や働きかけが求められる。

【重点キーワード】

- プレコンセプションケア(男女ともに将来のビジョンを持ち健康を整えていくケア)の推進
- 親子で楽しみながら健康につながる行動が実践できる取り組みの推進

F. 食育・地産地消・食文化

特徴	課題
学校給食での地元産食材の活用や、家庭・地域での食育推進活動が行われている。保育所や学校との連携、郷土料理体験など「飯南らしさ」を反映した活動が展開されている。	若年層を中心に食への関心が薄れつつあり、朝食欠食や栄養の偏りなどが見られる。朝食欠食も増加し、行動定着が課題である。地産地消や食事を通じた交流の楽しみ、次世代への食文化の伝承・動機づけが課題である。各家庭の環境の差も影響し、「食育格差」への対応が求められる。食環境整備、家庭での食育強化、減塩・野菜摂取啓発とともに幼少期からの食育の充実が必要である。

【重点キーワード】

- 朝食からの食育推進(生活習慣病予防、生活リズム)
- 共食や作る体験の推進(おいしく楽しい食育)

第3章

計画の基本的考え方

3.1 基本理念

健康長寿をつむぐ、まめな暮らし —すこやかに生き、つながり支え合う地域へ—

本計画は、住民一人一人が健康的で自分らしく暮らし続けられることを目指して、「健康長寿を紡ぐ、まめな暮らし —すこやかに生き、つながり支え合う地域へ—」を基本理念とします。理念に込めた「つむぐ」という表現には、日々の積み重ねによって未来の健康を育むという意味が込められています。

また、「まめな暮らし」は、飯南町に根づく「まめ＝健康・ていねい・誠実」な生き方を表現した言葉です。

ライフステージに応じた健康課題に取り組みながら、地域全体で「すこやかに生きる」ことを支え合い、誰一人取り残さない、つながりのある地域社会の実現を目指します。

住民、地域団体、関係機関が連携し、「まめ」に暮らすことを当たり前と感じられる、持続可能で安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。



3.2 基本目標

① ライフステージに応じて、誰もが「まめに生きる」地域社会をつくる

- 乳幼児期から高齢期まで、一人ひとりの健康課題に応じた継続的な支援を実施
- 健診、予防、生活習慣改善などの行動変容を促進し、日常に根づく健康習慣を定着

② 地域ぐるみで、つながりと支え合いによる健康づくりを進める

- 家庭・学校・地域・職場・医療・福祉が連携し、多世代・多分野のネットワークを形成
- 孤立や格差のない地域共生を目指し、住民一人ひとりが役割を持てる環境を整備

③ 食を通じて、すこやかな身体と暮らしを育てる

- 食育から低栄養予防まで、ライフステージに応じた食習慣の改善と健康づくりの推進
- 野菜摂取や共食の習慣化と、地域の食材・家庭の食卓を活かした実践的な取り組みの展開

本計画では、国の「健康日本 21（第三次）」および島根県の「健康長寿しまね推進計画（第三次）」に基づき、本町の健康課題や地域特性、評価結果を踏まえた上で、健康増進と食育の一体的な推進を図るため、3つの基本目標を掲げました。

まず一つ目は、「ライフステージに応じて、誰もが『まめに生きる』地域社会をつくる」ことです。乳幼児期から高齢期まで、ライフステージごとに異なる健康課題に対応し、健診・予防・生活習慣の改善などを通じて、自分らしくすこやかに暮らす基盤を整えます。

二つ目は、「地域ぐるみで、つながりと支え合いによる健康づくりを進める」ことです。個人だけでなく、家族や地域、関係機関といった多様な主体が連携し、孤立を防ぎながら、誰一人取り残さない健康づくりを実現します。

三つ目は、「食を通じて、すこやかな身体と暮らしを育てる」ことです。食育・地産地消・共食・低栄養予防など、食に関わる多面的な取り組みをライフステージ全体にわたって展開し、食を通じた健やかな暮らしと地域力を育んでいきます。

これらの目標の達成を通して、住民一人ひとりの「まめな暮らし（＝健康的で丁寧な暮らし）」が当たり前となるよう、健康寿命の延伸と暮らしの質の向上を目指していきます。

3.3 施策分野

A. 口腔・栄養・運動・生活習慣改善

適正体重の維持や運動・食生活の改善、かむ力、食べる力・アルコール・喫煙対策等、生活習慣病の予防に向けた健康行動を定着させます。年代ごとの課題に応じて個別支援を行い、地域や家庭の生活環境全体での改善を目指します。

B. 健康管理

生活習慣病の早期発見と重症化予防を目的に、各種健診の受診率向上と保健指導の充実を図ります。特定健診・がん検診等の受診勧奨とフォロー体制を強化し、疾病の予防・健康管理を支える地域保健活動を推進します。

C. 高齢者のフレイル予防・認知症予防・介護予防

身体機能や口腔、栄養、社会参加の視点から、フレイル予防・認知症予防・介護予防を実施し、地域でいきいきと暮らし続けられる環境づくりを支援します。高齢者サロンや通いの場を活用した見守りや支え合いの体制を整備します。

D. こころの健康・ストレス対策

ストレスやこころの不調への気づきを促し、早期相談・適切な支援につなげる体制を整えます。こころの健康への理解促進、自死予防、若年層・働き盛り世代へのメンタルヘルス対策など、予防的支援を推進します。

E. 子育て世代・若者世代の健康づくり支援（※母子保健計画として一体的に推進）

妊娠・出産・育児期の切れ目ない支援体制を継続します。健診や予防接種、子育て期の健康相談の機会を充実させ、生活リズム・メディア利用など若年層の健康課題にも多面的に対応します。

F. 食育・地産地消・食文化（※食育推進計画として一体的に推進）

家庭・学校・地域が協働し、食の重要性を学び実践する食育の推進を図ります。地産地消や郷土料理の継承、共食の推進などを通じて、子どもから高齢者まで食を通じた健康づくりと地域の絆を深めていきます。

3.4 本計画の特徴

- **健康増進・食育・母子保健の3計画を一体的に策定**

生涯の健康づくりは、食生活・運動・休養などの生活習慣に加え、子育て支援、介護予防などが密接に関連しています。そのため、これまで別々だった健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画を統合し、子どもの健やかな育ち、若者の生活習慣形成、働き盛り世代の健康管理、高齢者の介護予防といったライフステージに応じた支援を、より一体的・効果的に進めます。

- **ライフコース全体を見据えた切れ目のない支援を強化**

プレコンセプションケア、妊娠・出産・育児期の母子保健、学齢期の健康づくり、働き盛り世代の行動変容支援、高齢者のフレイル・認知症予防まで、人生のあらゆる段階に必要な支援を結びつけ、住民のライフコース全体を見据えた継続的な健康づくりを実施します。

- **ロジックモデルに基づく実効性の高い進捗管理**

施策の成果（アウトカム）と実施内容（アウトプット）の関係を整理するためにロジックモデルを導入し、効果測定を明確にします。これにより、施策が住民の行動変容にどの程度つながったかを把握しやすくなり、施策の改善や質の向上に活かすことができます。

Topics ▶ ロジックモデルの活用

ロジックモデルは、「課題→資源→活動→成果」の因果関係を整理するための枠組みです。実施する施策が目標達成にどのようにつながるかを明確にし、計画の進行・評価を容易にすることができます。

本計画では、施策分野ごとにロジックモデルを用いて、「短期的効果」および「中長期的効果」を成果指標として設定するとともに、各施策の取組実績を把握するための「活動指標」も合わせて整理しています。

これにより、各施策の実施により得られる成果を段階的に整理し、短期から中・長期にわたる変化を「見える化」することで、効果的な改善とPDCAサイクルの推進に役立てることができます。



3.5 施策体系

基本理念

基本目標

— すこやかに生き、つながり支え合う地域へ
健康長寿をつむぐ、まめな暮らし —

ライフステージに応じて、
誰もが「まめに生きる」
地域社会をつくる

地域ぐるみで、
つながりと支え合いによる
健康づくりを進める

食を通じて、
すこやかな身体と
暮らしを育てる

施策分野

具体的な施策

A. 口腔・栄養・運動・生活習慣改善

中長期的効果: 目標指標	現状	目標(R10)
平均寿命の延伸	男性 83.10 ・女性 89.14(R1-R5)	延ばす
65歳の平均自立期間	男性 19.18 ・女性 22.08(R1-R5)	男性 19.5 女性 24.2

- A-1 お口の健康
- A-2 栄養・食生活の改善
- A-3 運動習慣の改善
- A-4 適正飲酒の推進
- A-5 禁煙の推進
- A-6 地域ぐるみの健康づくり推進

B. 健康管理

中長期的効果: 目標指標	現状	目標(R10)
脳卒中による年齢調整死亡率	56.1(R1-R5)	減少
がんによる年齢調整死亡率	231.8(R1-R5)	減少
新規人工透析導入者数	0人(R6)	0人
糖尿病予備群の割合	男性 20.8 ・女性 12.3(R5)	減少
糖尿病有病率	男性 19.2 ・女性 4.2(R5)	減少

- B-1 特定健診・がん検診・歯科健診の受診率向上と個別支援
- B-2 未受診者へのフォローアップと受診勧奨
- B-3 ハイリスク者対策の充実
- B-4 重症化予防対策の推進
- B-5 がん予防

C. 高齢者のフレイル予防・認知症予防・介護予防

中長期的効果: 目標指標	現状	目標(R10)
介護保険認定率	21.6%(R6)	現状維持
介護認定者の認知症者(自立度Ⅱa以上)の割合	67.2%(R6)	現状維持
主観的健康観が高い人の割合	83%(R6 後期)	88%

- C-1 多職種連携による介護予防・フレイル予防の取り組み
- C-2 認知機能低下予防
- C-3 相談機関・窓口の情報提供・支援体制の構築

D. こころの健康・ストレス対策

中長期的効果: 目標指標	現状	目標(R10)
自死による年齢調整死亡率	男性 25.4・女性 0(R1-R5)	0

- D-1 こころの健康づくりに関する普及啓発
- D-2 早期発見・早期支援の充実
- D-3 専門機関及び関係組織との連携

E. 子育て世代・若者世代の健康づくり支援

母子保健計画

中長期的効果: 目標指標	現状	目標(R10)
プレコンセプションケアを知っている高校生の増加	1%(R7)	50%
子どもが健やかに育っていると思う小・中学生の保護者の増加	92.4%(R7)	95%

- E-1 プレコンセプションケアの推進
- E-2 子どもの安全と健康を守る
- E-3 子どもの育ちと親子の関わりを支える
- E-4 子どもの生活リズムと健康を支える

F. 食育・地産地消・食文化

食育推進計画

中長期的効果: 目標指標	現状	目標(R10)
学校給食への地元産野菜利用率	38.1%(R6)	60%
町内産品購入率(食料)	12.0%(R6)	20%
食育に関心のある人の割合	61.9%(R6)	74%
食育を実践している人の割合	81.9%(R6)	86%
家族や友人、地域の人と食事を一緒にする人の割合	82.7%(R6)	90%

- F-1 食育の推進栄養・食生活支援
- F-2 地産地消
- F-3 食品ロスを目指した食育の推進食環境の整備

第4章
基本理念・基本目標の
実現に向けた具体的な施策

4.1 各施策分野における具体的な施策

A. 口腔・栄養・運動・生活習慣改善

	目標指標	現状	目標(R10)
中長期的効果	平均寿命の延伸	男性 83.10 女性 89.14 (R1-R5)	延ばす
	65歳の平均自立期間	男性 19.18 女性 22.08 (R1-R5)	男性19.5 女性24.2
短期的効果	なんでも噛んで食べることができる人の割合	74.2%(R6)	79%
	主食・主菜・副菜がそろった食事が1日に2回以上ある日がほとんど毎日ある人の割合	70.6%(R6)	85%
	1日に野菜料理を5皿以上食べている人の割合	15.6%(R6)	20%
	1日30分以上の汗ばむ作業や運動を週2回以上している人の割合	23.1%(R6)	50%
	朝食をほとんど毎日食べる人の割合	88.0%(R6)	90%
	飲酒習慣で週1回休肝日を設けている人の割合	73.6%(R6)	78%
	たばこを以前吸っていたが、やめた人の割合	21.9%(R6)	25%

* 中長期的効果：施策の継続やフォローアップを通じて期待される持続的な成果・社会的な変化

* 短期的効果：取り組みを実施した結果、期待できる意識の変化や行動変容などの効果

* 目標数値については、令和10年時点における最新の指標を用いるものとする

A-1 お口の健康

お口の健康づくりを地域全体で推進します。広報や健康教室、SNSを通じて、むし歯・歯周病の予防や、お口の健康と全身の健康との関わりに関する情報を分かりやすく発信します。また、8020運動・7022運動・6024運動の普及啓発にも取り組みます。

さらに、保育所・学校・事業所と連携し、フッ化物塗布や洗口などの予防対策を進めるとともに、各種歯科健診を実施し、早期発見・早期治療を図り、重症化を防ぎます。

	活動指標	現状	目標(R10)
・8020・7022・6024表彰者数		8020 1人(R6)	現状維持
		7022 2人(R6)	5人
		6024 3人(R6)	8人
・歯科教室の回数		5回(R6)	10回
・歯科教室参加者数		82人(R6)	現状維持
・フッ化物応用実施率		フッ化物塗布 97.5%(R6)	現状維持
		フッ化物洗口 92.8%(R6)	
・歯科健診受診者数		211人(R6)	現状維持

- お口の健康の普及・啓発

- ・ 広報、健康教室等を通じた、むし歯・歯周病を予防するための情報提供
- ・ お口の健康と全身の健康の関連に関する情報提供（SNS、広報）
- ・ 8020 運動、7022 運動、6024 運動の普及啓発と活動の推進

- むし歯・歯周病予防(保育所・学校、事業所と連携した予防推進、フッ化物)

- ・ 保育所・学校と連携した、むし歯予防の推進
- ・ フッ化物塗布、フッ化物洗口等フッ化物を利用した予防対策の推進
- ・ 歯科健診の実施（事業所、住民健診、乳幼児健診）

A-2 栄養・食生活の改善

地域での健康教室や普及啓発を通じて、健康的な栄養・食生活の環境づくりを進めます。若い世代にはベジチェックを活用した野菜摂取の啓発を行い、高齢者にはフレイル予防やたんぱく質の摂取の工夫について伝えます。また、食生活改善推進員と連携し、地域に根ざした健康教室を開催します。

合わせて、個人や家庭への支援として、生活習慣病予防を目的とした個別の栄養相談を行い、実践的な食生活改善をサポートします。

活動指標	現状	目標(R10)
・ベジチェック測定者数	2119人(R7)	2500人
・健康教室参加者数	332人(R6)	350人
・食生活改善推進事業で行った健康教室の実施回数	13回(R6)	15回
・個別栄養相談実施者数	8人(R6)	10人
・「食育通信」のLINE配信回数	11回(R6)	12回

- 地域での健康教室・普及啓発／健康的な食環境づくり

- ・ ベジチェックの実施による、若い年代への野菜摂取啓発
- ・ 高齢者へのフレイル予防・たんぱく質摂取の工夫の啓発
- ・ 食生活改善推進員と連携した健康教室の開催

- 個人・家庭への支援

- ・ 生活習慣病予防を目的とした個別栄養相談

ベジチェック

手のひらをセンサーにかざすことで、主に野菜に含まれるカロテノイド量を数値やレベルで簡便に測定できる機器を用い、体内の野菜摂取状況の目安（推定野菜摂取量）を把握すること。

A-3 運動習慣の改善

地域全体で運動習慣の定着と継続しやすい環境づくりを進めます。地域での「長生き体操」の継続実施を支援するとともに、公民館ごとの体操・ウォーキングなどの運動プログラムの実施を後押しします。また、来島保健センターのトレーニングスペースの周知や整備、職域での「健康にい〜にゃん週間」等を通じて、運動参加を広く促進します。

合わせて、健診後のフォローとして特定保健指導での運動目標づくりを支援し、「健康にい〜にゃん週間」参加事業所への成果フィードバック、長生き体操の評価・個別相談など、個人の継続的な運動実践をサポートします。

活動指標	現状	目標(R10)
・来島トレーニングセンターの登録者数	384人 (R7.11)	550人

● 運動習慣の環境づくりと参加支援(運動教室・イベント等)

- ・地域における「長生き体操」継続への支援
- ・公民館ごとの運動プログラム（体操・ウォーキングなど）実施への支援
- ・来島保健センター内設置のトレーニングスペース周知、整備
- ・「健康にい〜にゃん週間」など職域への啓発と支援

● 個人支援と継続サポート

- ・特定保健指導で運動実践目標を対象者の生活にあわせて作成
- ・「健康にい〜にゃん週間」実施事業所への成果のフィードバック
- ・長生き体操の評価・個別相談

A-4 適正飲酒の推進

広報や健康教室、母子手帳交付時や健診時の情報提供、学校との連携を通じて、適正飲酒や妊娠・授乳期の飲酒リスクについて周知・啓発を行います。

また、飲酒に関する相談対応や、アルコール依存症の相談窓口・医療機関の情報提供を行います。

活動指標	現状	目標(R10)
・広報での啓発回数	広報年1回 (R7)	広報年1回
・学校への啓発回数	0回 (R7)	7回
・アルコール相談人数	5人 (R6)	現状維持

- 飲酒に関する啓発・教育

- ・ 広報や健康教室等を通じた、適正飲酒の普及啓発
- ・ 母子手帳発行時、乳幼児健診時の妊娠期や授乳期の飲酒の影響の啓発
- ・ 学校と連携した、適正飲酒の周知

- 飲酒に関する相談・支援

- ・ 飲酒に関する相談の実施
- ・ アルコール依存症の相談窓口や医療機関の情報提供

A-5 禁煙の推進

「世界禁煙デー」等のキャンペーンや学校との連携、教材貸出、広報による情報発信を通じて、喫煙の健康影響に関する理解を広げ、禁煙の普及・啓発を進めます。

さらに、公共施設や学校での禁煙・分煙の徹底、職域での禁煙対策、禁煙教室の開催、禁煙に取り組む人への支援を行い、地域全体での禁煙環境づくりを推進します。

活動指標	現状	目標(R10)
・ 広報等での啓発回数	年 1 回 (R6)	年 1 回
・ 学校でのがん予防教育実施回数	2 回 (R7)	現状維持
・ 事業所での喫煙に関する健康教室実施回数	1 事業所 (R7)	3 事業所
・ 禁煙外来受診勧奨人数	1 人 (R7)	5 人

- 禁煙の普及・啓発

- ・ 「世界禁煙デー」等のキャンペーン実施
- ・ 学校と連携し喫煙防止の啓発
- ・ 禁煙を啓発するための教材の貸し出し
- ・ 広報等を通じた、喫煙が健康に及ぼす影響知識の普及・啓発

- 禁煙・分煙の推進

- ・ 公共の場での禁煙・分煙の推進
- ・ 小中学校、高校の敷地内禁煙の徹底
- ・ 保健所と連携した、職域での禁煙対策の推進
- ・ 禁煙のための健康教室の実施
- ・ 禁煙に取り組む人の支援

A-6 地域ぐるみの健康づくり推進

学校や事業所、地域と連携して「健康にい～にゃん週間」への参加を促し、チャレンジカードの活用などを通じて住民の健康行動を推進します。

また、食生活改善推進員や健康づくり組織と協力した健康教室の開催、ヘルスアップ事業所認定や事業所訪問などにより、地域や職域の健康づくり活動を支援します。さらに、飯南病院、食生活改善推進協議会、老人クラブ連合会、婦人会など関係機関と連携し、地域全体で健康づくりを進めます。

活動指標	現状	目標(R10)
・「健康にい～にゃん週間」参加者数	114人 (R6)	160人
・「健康にい～にゃん相談会」参加者数	95人 (R7)	220人
・事業所単位での参加事業所数	4事業所 (R6)	7事業所
・事業所健診啓発者数	661人 (R6)	660人
・食生活改善推進協議会が実施する健康教室の回数、参加者数	720回 (R6)	750回
・サロンでの健康教室参加者数	246人 (R6)	現状維持
・長生き体操参加者数、参加箇所数	379人 43か所 (R6.11)	現状維持
・老人クラブ連合会健康教室参加者数	161人 (R6)	150人
・婦人会健康教室の参加者数	23人 (R7)	30人

● 「健康にい～にゃん週間」取り組み促進

- ・学校と連携した「健康にい～にゃん週間」啓発
- ・事業所や地域に向けたチャレンジカードの配布

● 健康づくりに必要な情報提供の充実

- ・飯南病院の医師による健康教室の開催
- ・食生活改善推進員や、健康づくり組織と連携した健康教室の開催（再掲）
- ・糖尿病や高血圧、脂質異常症予防の啓発
- ・地域のサロンやイベント等における啓発

- 地域での健康づくり組織・グループへの支援
 - ・飯南町ヘルスアップ事業所の認定
 - ・町内事業所での健康教室や事業所健診での啓発
 - ・飯南町食生活改善推進協議会「働く人のための健康づくり応援事業」と連携した事業所訪問
 - ・雲南圏域健康づくり活動表彰事業への該当団体の推薦
- 関係機関・関係組織との連携
 - ・商工会、事業所との連携
 - ・食生活改善推進協議会との連携
 - ・老人クラブ連合会、婦人会等との連携

Topics

「健康にい～にゃん週間」

生活習慣の見直しを目的とした健康づくりのチャレンジ週間です。

保育所、学校、職域、地域に呼びかけ、6月・10月・2月の年3回実施しています。

子ども用と大人用の「チャレンジカード」があり、取り組んでいただいた個人や団体にもれなくい～にゃん PAY ポイントを付与しています。



「健康にい～にゃん週間のうた」



はやねはやおきあさごはん
 からだのちょうしととのえよう
 メディアもルールをきめて
 かぞくときょうりよく
 はみがきもしっかりやろうあさひるばんに
 けんこうにい～にゃんい～にゃんしゅうかん
 い～にゃんい～にゃんしゅうかん

B. 健康管理

	目標指標	現状	目標(R10)
中長期的効果	脳卒中による年齢調整死亡率	56.1(R1-R5)	減少
	がんによる年齢調整死亡率	231.8(R1-R5)	減少
	新規人工透析導入者数	0人(R6)	0人
	糖尿病予備群の割合	男性 20.8(R5) 女性 12.3(R5)	減少
	糖尿病有病率	男性 19.2(R5) 女性 4.2(R5)	減少
短期的効果	特定健診受診率	54.5%(R6)	60%
	特定保健指導実施利用率	6.9%(R6)	45%
	胃がん検診受診率	2.9%(R6)	8%
	肺がん検診受診率	18.8%(R6)	24%
	大腸がん検診受診率	18.8%(R6)	28%
	子宮頸がん検診受診率	8.4%(R6)	13%
	乳がん検診受診率	10.5%(R6)	16%
	胃がん精密検査受診率	100%(R5)	100%
	肺がん精密検査受診率	84.6%(R5)	100%
	大腸がん精密検査受診率	65.9%(R5)	100%
	乳がん精密検査受診率	80%(R5)	100%
	子宮頸がん精密検査受診率	0%(R5)	100%
	かかりつけ医がある人の割合	71.9%(R6)	100%
	定期的に健診(特定健診・職場での健診・人間ドック等)を受けている人の割合	86.4%(R6)	100%
	無料クーポン利用率(乳・子宮)	26.2%(R6)	50%

* 中長期的効果：施策の継続やフォローアップを通じて期待される持続的な成果・社会的な変化

* 短期的効果：取り組みを実施した結果、期待できる意識の変化や行動変容などの効果

* 目標数値については、令和10年時点における最新の指標を用いるものとする

年齢調整死亡率

年齢調整死亡率とは、人口の年齢構成の違いをならして計算した死亡率のこと。

高齢者が多い地域は死亡率が高くなりやすいため、その影響を取り除き、地域や年ごとの状況を公平に比べるための指標である。

なお、人口の少ない自治体では数値が変動しやすい特徴がある。

B-1 特定健診・がん検診・歯科健診の受診率向上と個別支援

特定健診および後期高齢者健診を確実に実施し、がん検診は特定健診との同日実施や休日検診、無料クーポンの活用、い〜にゃん PAY ポイント付与などにより受診しやすい環境を整えます。合わせて特定保健指導を実施し、生活習慣病予防を支援します。

また、CATV・広報・ホームページ・SNS など多様な媒体を通じて健診の意義や受診しやすさの工夫に関する情報を発信し、受診率向上と健康意識の向上を図ります。

活動指標	現状	目標(R10)
・ホームページや SNS による啓発回数	1 回 (R7)	3 回
・特定保健指導受診勧奨回数	1 回 (R7)	2 回
・クーポン利用者数	49 人 (R6)	60 人

- 特定健診、後期高齢者健診
 - ・ 特定健診の実施
 - ・ 後期高齢者健診の実施
- 特定保健指導
 - ・ 特定保健指導の実施
- がん検診の実施
 - ・ 特定健診と同日実施
 - ・ 休日検診の実施
 - ・ 乳がん、子宮がん検診無料クーポン券発行
 - ・ 受診者へのい〜にゃん P A Y ポイント付与
- 健(検)診の意義など情報提供 (CATV や広報などを活用)
 - ・ 町公式ホームページでの啓発
 - ・ SNS を活用した情報発信
 - ・ がん征圧月間の啓発

B-2 未受診者へのフォローアップと受診勧奨

健診未受診者の理由把握と効果的な働きかけを進めるため、AI やナッジ理論を活用した掘り起こしを行い、受診促進につなげます。

活動指標	現状	目標(R10)
・健診未受診者への受診勧奨通知回数	2 回 (R7)	2 回
・個別連絡による受診勧奨回数	9 回 (R7)	9 回

- 健診未受診者対策(未受診理由の把握とアプローチ)
 - ・ AI やナッジ理論を用いた健診未受診者の掘り起こし

「ナッジ理論」とは、本人が強制されていると感じることなく、気がついたら健康的な行動を選んでいくという状態をつくる“行動を後押しする仕組み”のことです。

本町では、この考え方を取り入れ、以下のような工夫を行っています。

● **受診したくなる工夫を盛り込んだチラシ・各種媒体の活用**

見た人が「ちょっと行ってみようかな」と思えるような表現やデザインを取り入れています。

● **「損をしない」健診体制の工夫**

参加しやすさやお得感を感じてもらえるよう、以下の取り組みを行っています。

・健診料の無料化	・い〜にゃん PAY ポイントの付与
・土曜日健診の実施	・ベジチェック（野菜摂取測定）の実施
・がん検診とのセット受診	など

B-3 ハイリスク者対策の充実

要精密検査の未受診者について理由を把握し、受診勧奨を強化します。

また、特定保健指導の途中離脱者・未希望者への丁寧なアプローチを行い、生活習慣の改善と重症化予防を図ります。

活動指標	現状	目標(R10)
・精密検査未受診者への受診勧奨回数	1回 (R6)	2回
・特定保健指導未利用理由の把握率	71.9% (R6)	100%

- **要精密検査未受診者対策の強化(未受診理由の把握とアプローチ)**
 - ・精密検査未受診者への受診勧奨
- **特定保健指導未利用者対策の強化(未受診理由の把握とアプローチ)**
 - ・積極的支援の対象者に対する保健指導の実施
 - ・動機づけ支援途中リタイア者、未希望者に対してのアプローチ

B-4 重症化予防対策の推進

脳卒中の再発予防に向けて、発症後早期からの介入と原因疾患に応じた個別の生活指導を行います。

また、糖尿病合併症予防として、糖尿病療養支援チームと連携した管理体制を整備し、糖尿病性腎症のフォロー体制を構築・実施していきます。

活動指標	現状	目標(R10)
・糖尿病療養支援チーム会議の回数	2回 (R6)	3回
・慢性腎臓病受診勧奨人数	33人 (R6)	50人

- **脳卒中発症者対策の推進**

- ・脳卒中再発予防のため、発症後早期の介入の実施
- ・脳卒中発症の原因疾患を踏まえた個別の生活指導の実施

- **糖尿病合併症予防対策の推進**

- ・糖尿病療養支援チームとの連携による適正管理体制の構築
- ・糖尿病性腎症のフォロー体制の構築と連携

B-5 がん予防

学校でのがん予防教育や啓発活動を通じて、子どもから大人までがん予防への理解を深める機会を広げます。合わせて、肝炎ウイルス・HPV ウイルス検査の受診勧奨や、陽性者への相談窓口・医療費助成制度の周知を進め、ウイルスによるがんの発症予防に取り組みます。

また、子宮頸がんワクチンなど予防効果のある予防接種について、対象者へ個別案内を行い、接種の促進を図ります。

活動指標	現状	目標(R10)
・学校でのがん予防教育実施回数（再掲）	2回（R6）	現状維持
・イベント等でのがん予防啓発グッズ配布数	661個（R6）	660個

- **がん予防教育**

- ・学校でのがん予防教育の実施
- ・がん予防の啓発

- **ウイルスによるがんの予防対策
（肝炎ウイルス検査、HPV ウイルス検査）**

- ・肝炎ウイルス検査の受診勧奨
- ・陽性者に対する相談窓口及びウイルス性肝炎の治療に関する医療費助成の周知
- ・HPV 検査の受診勧奨

- **予防効果のある予防接種の推進
（子宮頸がんワクチン等）**

- ・定期接種の対象者への子宮頸がんワクチンの個別案内

Topics 学校でのがん予防教育

「いのちの授業」として町内中学校に出向き、雲南保健所と連携しがん教育を行っています。

がんの概要や生活習慣との関連、飯南町におけるがんの状況や地域の健康課題についてお話しし、がんとその予防について学びます。

その後、実際にがんを体験された方のお話と事前アンケートに寄せられた質問にお答えし、リアルな感情・経験・思いから、がんと生活について考えます。

授業を受ける前は「怖い・つらい・2人に1人がなる・病気・いやだ・心配・末期」などのイメージがありますが、話を聞くと、「予防できる、がんになったから経験できることがある、今から生活習慣を整えていく」など前向きなものに変わっていきます。

がんを正しく理解し、今の生活を振り返ることで、未来の自分や家族の健康を考える時間になっています。

C. 高齢者のフレイル予防・認知症予防・介護予防

	目標指標	現状	目標(R10)
中長期的効果	介護保険認定率	21.6%(R6)	現状維持
	介護認定者の認知症者(認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱa以上)の割合	67.2%(R6)	現状維持
	主観的健康観が高い人の割合	83%(R6 後期)	88%
短期的効果	1日30分以上の汗ばむ作業や運動を週2回以上している人の割合(再掲)	23.1%(R6)	50%
	1年間に転倒したことがある人の割合	16.9%(R6 後期)	減少
	なんでも噛んで食べることができる人の割合(再掲)	74.2%(R6)	79%
	低栄養傾向(BMI20以下かつ6カ月で2~3kg以上体重減少がある者)の高齢者の割合	0.8%(R6 後期)	現状維持
	睡眠で休養がとれている人の割合	52.6%(R6)	67.9%
	ふだんから家族や友人と付き合いがある人の割合	90.4%(R6 後期)	95%

* 中長期的効果：施策の継続やフォローアップを通じて期待される持続的な成果・社会的な変化

* 短期的効果：取り組みを実施した結果、期待できる意識の変化や行動変容などの効果

* 目標数値については、令和10年時点における最新の指標を用いるものとする

C-1 多職種連携による介護予防・フレイル予防の取り組み

「健康にい〜にゃん相談会」や長生き体操、サロン・通いの場での健康教室など、住民主体の健康づくり活動を支援します。

また、自治組織や社会福祉協議会、老人クラブ連合会、公民館、食生活改善推進協議会、島根県理学療法士会など、多様な関係機関と連携し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。

活動指標	現状	目標(R10)
・「健康にい〜にゃん相談会」参加者数	95人 (R6)	250人
・健康教室参加者数(再掲)	332人 (R6)	350人
・長生き体操参加者数、実施箇所数(再掲)	379人 43か所 (R6.11)	現状維持

● 住民主体の自主活動の支援

- ・地域における「健康にい〜にゃん相談会」「長生き体操」(再掲)
- ・サロンや通いの場を活用した健康教室の開催

● 地域の各種団体、関係機関との連携

- ・自治組織、社会福祉協議会、老人クラブ連合会、公民館、食生活改善推進協議会、島根県理学療法士会など、関係機関との連携

C-2 認知機能低下予防

認知症への正しい理解を広げるため、認知症サポーター養成講座や認知症をテーマとした健康教室を開催し、地域で支え合える環境づくりを進めます。

活動指標	現状	目標(R10)
・認知症サポーター養成講座の実施回数、参加者数	1回 29人 (R6)	増やす
・認知症予防をテーマにした健康教室の実施回数、参加者数	3回 39人 (R7)	増やす
・認知症カフェの開催数、参加者数	36回 126人 (R6)	増やす

- 認知症の正しい理解に向けた普及啓発
- ・ 認知症サポーター養成講座の開催
- ・ 認知症をテーマとした健康教室の開催

C-3 相談機関・窓口の情報提供・支援体制の構築

医療機関や保健所などの相談窓口など、見守り体制に関わる相談機関の情報提供を行い、住民が必要な支援につながる体制づくりを進めます。

活動指標	現状	目標(R10)
・身近に相談できる人がいる人の割合	89.3% (R6 後期)	現状維持

- 相談機関・窓口の情報提供・支援体制の構築
- ・ 医療機関・保健所こころの相談などの情報提供

Topics

長生き体操

重りをつけて、4月～3月までの季節の童謡を歌いながら、皆で一緒に行う運動です。

参加メンバーで継続して体操を行うことで、元気に長生きができるように筋力の維持に努めています。地域の交流の場になっており、みんなの顔を見て話ができるのが楽しみになっています。

1年に1回、効果を確かめるために、運動・口腔・栄養の機能を評価する機会を設けています。



D. こころの健康・ストレス対策

	目標指標	現状	目標(R10)
中長期的効果	自死による年齢調整死亡率	男性 25.4 女性 0 (R1-R5)	0
短期的効果	睡眠による休養が十分とれている人の割合	82.2%(R6)	85%
	日常において、孤独や孤立を感じる人の割合	19.5%(R6)	17%

* 中長期的効果：施策の継続やフォローアップを通じて期待される持続的な成果・社会的な変化

* 短期的効果：取り組みを実施した結果、期待できる意識の変化や行動変容などの効果

* 目標数値については、令和 10 年時点における最新の指標を用いるものとする

D-1 こころの健康づくりに関する普及啓発

広報・ホームページ・SNS・健康教室を通じて、うつ病予防や自死予防、アルコール対策に関する普及啓発を進めます。

	活動指標	現状	目標(R10)
	・ 広報、ホームページ、SNS への掲載回数	4 回 (R6)	年 5 回以上
	・ チラシ、啓発グッズの配布人数	300 人 (R7)	年 300 人以上

- うつ病予防、自死予防、アルコール対策に関する普及啓発
 - ・ 広報、ホームページ、SNS での啓発
 - ・ 健康教室の実施

D-2 早期発見・早期支援の充実

健診や地域活動、訪問支援の場でのスクリーニングを実施し、専門医療機関や飯南病院心療内科と連携して早期発見につなげます。

また、ゲートキーパー研修やこころのサポーター研修を通じて、地域で声かけや支え合いができる体制づくりを進めます。さらに、こころの相談窓口の周知と相談対応の充実により、住民が気軽に相談できる環境を整備します。

	活動指標	現状	目標(R10)
	・ こころのサポーター研修受講者数	1 回 6 人 (R7)	1 回 20 人
	・ ゲートキーパー研修受講者数	0 回 0 人 (R7)	2 回 50 人
	・ こころの健康相談件数	540 人 (R6)	現状維持

Topics ゲートキーパー研修

- スクリーニングの実施
 - ・各種健(検)診時にスクリーニングの実施
 - ・専門医療機関との連携、飯南病院心療内科との連携
- ゲートキーパー研修・こころのサポーター研修
(早期発見、対処方法など)
 - ・ゲートキーパー研修(早期発見、対処方法など)
 - ・こころのサポーター研修
 - ・地域での声かけができる環境整備
- こころの相談窓口の充実、周知
 - ・こころの相談窓口の紹介
 - ・こころの健康相談の実施

ゲートキーパーとは、自死を考えている人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守ることができる人のことです。

研修では、自死に関する正しい理解を深めるとともに、困っている人への適切な対応方法を学びます。研修を通じて、適切な対応や相談機関へつなげることでできる人を増やしていきます。



D-3 専門機関及び関係組織との連携

保健所や専門医と連携し、第2次自死対策推進計画「飯南町健康ごころ推進計画」を推進します。

また、飯南病院、断酒会、自死遺族の会、家族会など関係組織との情報共有や支援を進め、地域包括ケアシステムの構築を通じて、地域全体での支援体制を強化します。

活動指標	現状	目標(R10)
子ども家庭センター会議、地域包括支援センター会議実施数	毎週1回(R7)	毎週1回
飯南町自死対策連絡協議会開催回数	年1回(R7)	年1回
飯南町自死対策庁舎内連絡会開催回数	年1回(R7)	年1回

- 専門機関との連携
 - ・保健所、専門医との連携
 - ・第2次自死対策推進計画「飯南町健康ごころ推進計画」の推進
- 関係組織との連携
 - ・飯南病院との連携
 - ・断酒会及び自死遺族の会との連携・情報共有
 - ・家族会支援
 - ・地域包括ケアシステムの構築

E. 子育て世代・若者世代の健康づくり支援

母子保健計画

	目標指標	現状	目標(R10)
中長期的効果	プレコンセプションケアを知っている 高校生の増加	1%(R7)	50%
	子どもが健やかに育っていると思う 小・中学生の保護者の増加	92.4%(R7)	95%
短期的効果	子どもと一緒にからだを使った遊びをしている家庭 の増加(週1~2日以上)	就学前の家庭 73.1%(R7) 小・中学生の家庭 42.8%(R7)	就学前の家庭 90% 小・中学生の家庭 60%
	家庭で毎日子どもの仕上げみがきをしている家庭 の増加	就学前の家庭 84.6%(R7) 小学1年生から 4年生までの家庭 30%(R7)	就学前の家庭 100% 小学1年生から 4年生までの家庭 80%
	メディアコントロールに取り組んでいる家庭の増加	就学前の家庭 71.2%(R7) 小・中学生の家庭 70.9%(R7)	就学前の家庭 100% 小・中学生の家庭 100%
	休日のメディア利用時間が2時間以上の家庭の減少	就学前の家庭 40.4%(R7) 小・中学生の家庭 82.3%(R7)	就学前の家庭 0% 小・中学生の家庭 70%
	視力1.0未満の子どもの減少	小学生 36.6% 中学生 58.8% (R2-R6)	小学生 25% 中学生 35%
	歯肉に炎症がある中学生の減少	12.6%(R6)	10%

* 中長期的効果：施策の継続やフォローアップを通じて期待される持続的な成果・社会的な変化

* 短期的効果：取り組みを実施した結果、期待できる意識の変化や行動変容などの効果

* 目標数値については、令和10年時点における最新の指標を用いるものとする

E-1 プレコンセプションケアの推進

妊娠・出産・子育てを見据えた健康づくり意識を高めるため、多職種による母子手帳発行時面接や、夫・パートナーを含む生活指導、子育て体験を実施します。

また、命の授業や赤ちゃん登校日など、子どもや子育て世代が触れ合う機会を設けるほか、20歳の集い・学校行事などを通じて、自分の将来と健康づくりを考える機会を提供します。

活動指標	現状	目標(R10)
・プレコンセプションケアの啓発回数	2回(R7)	8回
・産後ケアの回数	0回(R6)	4回

- 妊娠に向けての健康管理など情報提供
／妊娠出産子育ても含め思い描く将来に向けた健康づくり意識の醸成
- ・多職種による母子手帳発行時面接
- ・夫やパートナーを含む面接、子育て体験、生活指導の実施
- ・子どもたちと赤ちゃん、子育て世代の家族が触れ合う機会（命の授業、赤ちゃん登校日）
- ・自分の将来と健康づくりの関係を考える機会（20歳の集い、飯南高校鵬雲祭、小中学校文化祭など）

Topics プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは、「プレ（pre）＝～の前の」「コンセプション（conception）＝受精・懐妊」から成る言葉で、妊娠前からの健康管理”を意味します。

プレコンセプションケアには、次の3つの目的があります。

- 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- 若い世代の男女が将来、より健康になること
- 健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

※より詳しい内容は、右記をご参照ください。国立成育医療研究センター「プレコンセプションケアセンター」

E-2 子どもの安全と健康を守る

母子手帳アプリ「母子モ」や乳幼児健診・育児相談・家庭訪問などを通じて、子どもの病気や事故の予防、救急対応に関する知識を広く啓発します。

また、保育所・学校と連携し、学ぶ機会を確保します。合わせて、災害への備えに関する周知や防災訓練への参加促進、液体ミルクの配布などを通じて、子育て世帯の防災意識向上を図ります。

活動指標	現状	目標(R10)
・母子モの登録者数	40人 (R7.11)	75人
・保育所・学校を通して啓発した回数	0回 (R6)	3回
・研修機会の回数	1回 (R7)	2回
・防災に関する啓発の回数	6回 (R6)	14回

- 子どもの病気や事故の予防、対応方法の啓発
 - ・母子手帳アプリ「母子モ」による啓発
 - ・乳幼児健診や育児相談、家庭訪問時の啓発
 - ・保育所や学校と連携した啓発機会の確保
 - ・病気や事故予防、救急対応について学ぶ機会の確保
- 災害に備えた準備に関する啓発
 - ・災害に備えた準備や防災訓練への参加についての啓発
 - ・災害に備えた準備に関する啓発と液体ミルクの配布

E-3 子どもの育ちと親子の関わりを支える

妊婦面談や乳幼児健診を通じて子どもの発達や適切な関わり方について情報提供し、発達段階に応じた遊びの紹介など、成長を理解する機会を確保します。

また、育てにくさを感じる保護者には、健診後のフォローや発達クリニック、保健所等との連携による支援を行います。さらに、虐待・マルトリートメント予防の啓発や、育児相談・ほっと。Caféなど子育て世代が安心して集える場づくりを進めます。

活動指標	現状	目標(R10)
・児童虐待予防月間での啓発	1回 (R6)	現状維持
・発達クリニック実施回数	9回 (R6)	現状維持
・まるまる教室実施回数	11回 (R6)	現状維持

- **子どもの成長発達と関わりを知る機会の確保**
 - ・妊婦面談や乳幼児健診などの機会での子どもの発達の情報提供
 - ・発達段階に合った遊びやおもちゃの紹介
 - ・妊娠期からコミュニケーションを育む関わりの啓発
- **育てにくさを感じる保護者への支援**
 - ・乳幼児健診後のフォロー
 - ・発達クリニック（小児発達専門医に相談ができる場）の実施
 - ・特別支援相談ネットワークとの連携による発達に課題がある子どもの保護者支援
- **虐待予防・マルトリートメント予防の啓発**
 - ・虐待予防・マルトリートメント予防の啓発
 - ・子育て世代の家族が集う場（育児相談、ほっと。Café）

E-4 子どもの生活リズムと健康を支える

乳幼児期から生活習慣病予防を進めるため、新生児訪問や乳幼児健診、子育て講座などを通じて、食事・口腔ケア・運動・睡眠や生活リズムに関する情報提供を行い、子育て支援センターとの連携によって親子の健康づくりを支えます。

また、学齢期には、学校と連携し、飲酒による健康被害や生活習慣の啓発、食育通信の配信、保護者向け講座の実施などにより、健康意識を高めます。さらに、歯科健康教育、フッ化物塗布・洗口、保護者への歯科健診などお口の健康づくりも合わせて実施します。

活動指標	現状	目標(R10)
・子育て世代食講座実施回数	9回 (R6)	現状維持
・子育て世代食講座参加者数	31人 (R6)	現状維持
・保護者向けの健康講座や親子での食育体験機会の回数、人数	新規	5回
・歯科教室回数 (再掲)	5回 (R6)	10回
・歯科教室参加者数 (再掲)	82人 (R6)	100人
・メディアコントロール・睡眠に関する啓発機会の回数	6回 (R6)	25回

● 乳幼児期から生活習慣病の予防(口腔、栄養、運動、生活リズムに関する指導、普及啓発)

- ・新生児訪問や乳幼児健診で子どもの成長に必要な生活習慣の情報提供
- ・「健康にい〜にゃん週間」を活用した生活習慣の見直しと親子の関わりでの啓発
- ・子育て世代食講座で食生活、睡眠、運動、生活リズムに関する情報提供
- ・子育て支援センターとの連携 (ほっと。Café、ヨガ教室、ベビーマッサージ等)

● 学齢期における健康への意識づくり

- ・学校と連携した、適正飲酒の周知
- ・「健康にい〜にゃん週間」における啓発
- ・「食育通信」のLINE配信
- ・保護者向けの健康講座や親子での食育体験
- ・メディアコントロール睡眠に関する啓発
- ・歯科医師、歯科衛生士による保育所、学校での歯科健康教育
- ・保育所、学校でのフッ化物塗布と洗口の実施
- ・乳幼児健診で保護者に対する歯科健診の実施

F. 食育・地産地消・食文化

食育推進計画

	目標指標	現状	目標(R10)
中長期的効果	学校給食への地元産野菜利用率	38.1%(R6)	60%
	町内産品購入率(食料)	12.0%(R6)	20%
	食育に関心のある人の割合	61.9%(R6)	74%
	食育を実践している人の割合	81.9%(R6)	86%
	家族や友人、地域の人と食事を一緒にする人の割合	82.7%(R6)	90%
短期的効果	食事を味わい、食事を楽しむ人の割合	29%(R6)	50%
	地元の農林水産物を意識して買う、消費する人の割合	17.3%(R6)	現状維持
	地域の伝統、郷土料理や家庭で受け継がれてきた「食」を受け継いでいる人の割合	15.1%(R6)	現状維持
	食品ロスの削減に取り組む人の割合	14.8%(R6)	現状維持

* 中長期的効果：施策の継続やフォローアップを通じて期待される持続的な成果・社会的な変化

* 短期的効果：取り組みを実施した結果、期待できる意識の変化や行動変容などの効果

* 目標数値については、令和10年時点における最新の指標を用いるものとする

F-1 食育の推進 栄養・食生活支援

食生活改善推進員の育成・支援等を通じて、地域の食生活改善を後押しします。

また、乳幼児健診や子育て講座、事業所健診、住民健診、サロン・健康教室など、ライフステージに応じた栄養指導を行い、幼児期から高齢期まで、健康につながる食育と実践を広く支援します。

活動指標	現状	目標(R10)
・食生活改善推進員の活動回数(再掲)	720回(R6)	750回
・乳幼児健診での栄養指導人数	98人(R6)	現状維持
・子育て世代食講座参加者数(再掲)	31人(R6)	現状維持
・事業所健診での啓発人数(再掲)	661人(R6)	現状維持
・住民健診での啓発人数	631人(R6)	現状維持
・高齢者サロンでの啓発人数	73人(R6)	現状維持
・調理実習参加者数	14人(R6)	現状維持
・食生活改善推進協議会による、小中学校や高校での活動参加者数(郷土料理実習等)	36人(R6)	現状維持

● 食生活改善の支援

- ・食生活改善推進員の育成、支援
- ・PTA等に対する食生活アンケートの実施(再掲)

- 健康につながる食育の実践

- ・ 幼児期・学童期における栄養指導（乳幼児健診、子育て食講座）
- ・ 若者世代・働き盛り世代における栄養指導
（事業所健診における啓発、事業所におけるベジチェックでの啓発）
- ・ 高齢期における栄養指導（後期高齢者健診、サロン、健康教室、個別相談における情報提供）

F-2 地産地消

学校給食への地元産野菜の活用を進め、規格外野菜の活用や農福連携による収集方法の検討を行います。合わせて、産直に出される町内産野菜・食品や生産者の紹介、町特産品の周知を通じて地域産物の利用を促進します。

また、野菜の栽培・収穫・調理、生産者との交流など、実践的な食育活動を通じて、地域と食とのつながりへの理解を深めます。

活動指標	現状	目標(R10)
・ 食育推進会議の実施回数	年1回 (R7)	現状維持

- 学校給食への地元産野菜の利用の工夫

- ・ 規格外の野菜の活用（カット野菜の活用）
- ・ 町内産野菜や食品、生産者の紹介（給食だより）

- 産直に出すための農福連携

- ・ 町特産品の周知と活用促進

- 地域と食のつながりに関する意識啓発

- ・ 実践的な食育活動の実施（野菜の栽培、収穫、料理、生産者とのふれあい）

F-3 食品ロスを目指した食育の推進 食環境の整備

食品ロス月間での周知などを通じて食品ロス削減への意識を高めるとともに、「健康にい～にゃん週間」や母子保健だよりを活用し、共食の大切さを啓発します。

また、乳幼児健診やサロンでの調理実習などにより、楽しく食事ができる環境づくりを進めます。さらに、地域行事や給食だより、郷土料理の調理実習、マナー指導などを通じて、地域の食文化の継承を図ります。

活動指標	現状	目標(R10)
・ 食生活改善推進協議会による、小中学校や高校での活動参加者数（郷土料理実習等）（再掲）	36人 (R6)	60人
・ 食品ロス削減月間、食品ロス削減の日啓発回数	新規	2回

- 食品ロスに関する意識啓発

- ・食品ロス月間における啓発

- 共食に関する意識啓発

- ・「健康にい〜にゃん週間」における啓発
- ・母子保健だよりの発行

- 楽しく食事ができる環境づくり

- ・乳幼児健診等における啓発
- ・サロン等における調理実習の実施

- 食文化の継承

- ・保育所、学校での地域の行事の活用
- ・伝統的な作法の伝承
(学校における献立放送、給食だよりの活用)
- ・郷土料理の調理実習（食改）
- ・マナー指導

Topics ▶ 郷土料理の調理実習

飯南町は自然環境に恵まれ、地元産の農産物や特産品が豊富にあります。

学校給食の献立づくりには、飯南町（旧頓原町）食生活推進協議会が作成した冊子「食つづり」を活用しています。「食つづり」は、季節感や地域らしさのある食卓を目指して作られた冊子で、伝承料理や地元特産物を使った料理など、地域に根ざした多くのレシピが収められています。

また、毎年、飯南高校 2 年生を対象に、飯南町食生活改善推進員と一緒に調理・会食を行う取り組みも実施しています。地元食材のおいしさや魅力を直接体験してもらうことで、子どもたちや若い世代が町の良さに気づき、それを次の世代へ伝えていくきっかけとなっています。

食生活の大切さや地域の文化、そして地域に見守られながら育ってきた自分自身を実感する時間となることを願って取り組んでいます。



第5章

安心できる保健・医療・介護・福祉体制の充実

5.1 効果的な保健体制と連携

本町では、特定健診・特定保健指導、がん検診や人間ドックをはじめとする各種健（検）診のほか、各種健康教室や地区ごとの訪問事業などを実施し、住民の生活習慣病予防や疾病の早期発見・早期治療に努めています。

また、健康相談事業を通じ、住民の安心と信頼の確保にも取り組んでいます。

今後も、ライフステージに沿った健康づくり活動を促進します。また、各種事業や関係機関との連携をさらに強化し、住み慣れた地域で健やかに、安心して、いきいきと生活できる社会の実現を目指します。

5.2 保健・医療・介護・福祉の連携(地域包括ケア)の推進

本町では、保健・医療・介護・福祉が連携し、住民の生活の質の向上に寄与することを目的に、「地域包括ケア推進局」を設置しています。

地域包括ケア推進局は、飯南病院・保健福祉課・福祉事務所を統括する行政組織の一つとして設置しており、民間の事業所とともに構成する専門部会も設けています。

「誰もが住み慣れた地域で、いつまでもその人らしい生活が送れるよう、持続可能な地域包括ケアの考え方を実現するため、町と地域包括ケア推進局が舵取り役として、進むべき方向性を示し、飯南病院・保健福祉課・福祉事務所が両輪となって、住民のパワーをエンジンに変えて、課題解決に取り組んでいきます。



～「地域包括ケア」推進体制の実現を路線バスに例えた図～

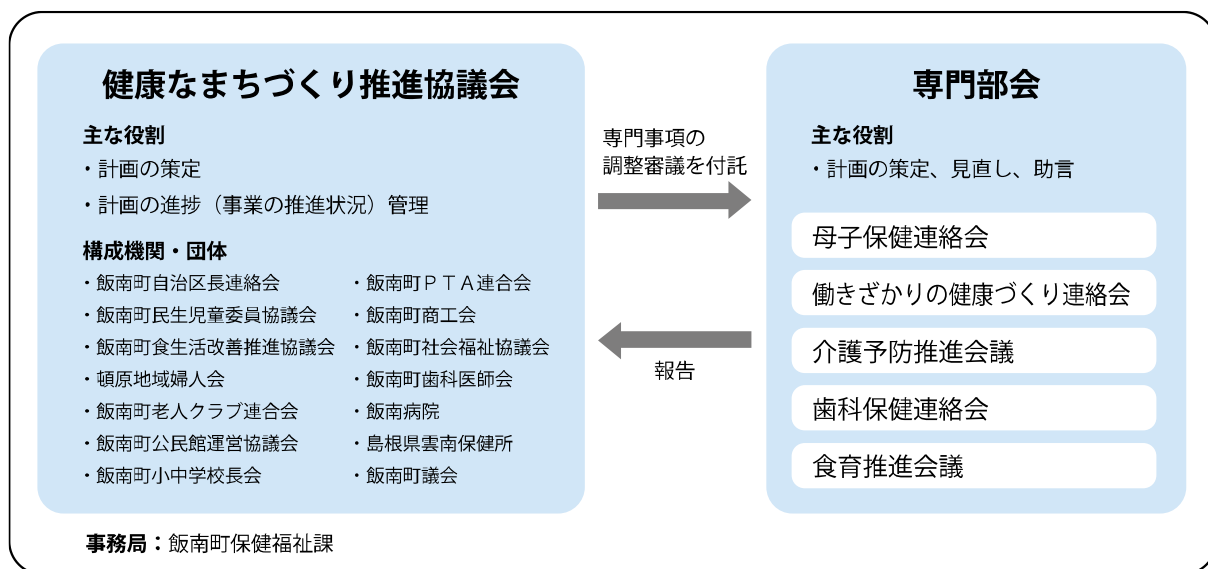
運転手役	……………	飯南町・地域包括ケア推進局（進むべき方向性を示す）
エンジン	……………	住民・地域（活力ある動力となる）
乗客	……………	関係機関・多職種連携（運転手と一緒にって施策を実現していく）
両輪（タイヤ）	………	飯南病院・保健福祉部門が前進させる。
ギア	……………	関係機関の人材育成（スキルアップをしながら町づくりを発展させていく）

5.3 継続・発展する連携体制

本町では、飯南町健康ないいなん推進協議会を年1回開催し、本計画に関する統計データや実績をまとめながら評価を行っています。また、専門部会を設置し、計画に対する推進状況や課題等を共有しています。

一方で、保健・医療・介護・福祉分野の課題は複雑化、多様化する中で、協議会や専門部会における役割も重要になっていることから、引き続き保健・医療・介護・福祉の連携体制の強化に努めます。

【計画の推進体制】



第 6 章

計画の推進体制

6.1 協働による計画の推進

住民一人ひとりが主体的に健康づくりを進めていけるように、行政はもとより、地域の各団体・教育関係機関・医療機関・職域等が連携して計画を推進していきます。

6.2 行政における連携

総務課・まちづくり推進課・保健福祉課・福祉事務所・住民課・産業振興課・建設課・教育委員会等、各課、各支所が相互に連携を図りながら、住民の健康づくりに取り組みます。



6.3 計画の進捗管理

計画の進捗状況の点検および評価は、飯南町健康なまちづくり推進協議会で行い、必要に応じて専門部会を開催します。最終年度である令和11年度（2029年度）には各種データやアンケート調査等から、数値目標の達成状況を評価したうえで、計画や施策の見直しを行います。

また、飯南町健康なまちづくり推進協議会は、本計画に基づく健康増進・健康づくりの取り組みを、構成委員である各機関・団体とともに推進していきます。

參考資料

1. 第4次 健康ないいなん21 策定経緯

時 期	実施内容
令和7年 5月22日(木)	第1回健康ないいなん21策定委員会(令和7年度 飯南町健康なまちづくり推進協議会) 1.委員への委嘱状交付 2.会長、副会長選出 3.健康なまちづくり推進会議専門部会体制について 4.令和6年度活動報告・令和7年度活動方針について 5.健康ないいなん21計画評価について
令和7年 9月1日(月)	【専門部会】働きざかりの健康づくり連絡会、食育推進会議 1.委員への委嘱状交付 2.健康なまちづくり推進会議専門部会体制について 3.健康ないいなん21計画の評価について(重点目標、基本施策) 4.第4次食育推進計画の評価について 5.意見交換
令和7年 9月4日(月)	【専門部会】歯科保健連絡会、介護予防推進会議 1.委員への委嘱状交付 2.健康なまちづくり推進会議専門部会体制について 3.健康ないいなん21計画の評価について(重点目標、基本施策) 4.意見交換
令和7年 9月11日(木)	【専門部会】母子保健連絡会 1.委員への委嘱状交付 2.健康なまちづくり推進会議専門部会体制について 3.健康ないいなん21計画の評価について(重点目標、基本施策) 4.第3次母子保健計画の評価について 5.意見交換
令和7年 10月1日(水)	第2回健康ないいなん21策定委員会(令和7年度 飯南町健康なまちづくり推進協議会) 1.健康ないいなん21(第3次)評価について ・重点施策 施策評価 ・基本施策 取組評価 ・第4次食育推進計画 施策評価 ・第3次母子保健計画 施策評価 2.第4次健康ないいなん21(改定案)について ・計画構成・施策体系(案) 3.意見交換 ・今後、注力していくべき分野 ・地域課題として重視すべき点について
令和8年 1月17日(土)～ 2月16日(月)	パブリックコメント(意見公募)
令和8年 2月26日(木)	第3回健康ないいなん21策定委員会(令和7年度 飯南町健康なまちづくり推進協議会) 1.第4次健康ないいなん21(最終案)について

2. 飯南町健康なまちづくり推進協議会 委員名簿

氏名	団体名	職名	備考
曾田 卓文	飯南町	副町長	会長
田部 高久	自治区長連絡会	会長	副会長
景山 早苗	飯南町食生活改善推進協議会	会長	
小林 恵子	頓原地域婦人会	会長	
内部 武典	飯南町老人クラブ連合会	会長	
小野 彰	飯南町社会福祉協議会	会長	
福間 聖	飯南町歯科医師会	会長	
柳樂 真佐実	雲南保健所	所長	
松本 博志	飯南町小中学校校長会	会長	
安部 丘	飯南町議会 総務厚生常任委員会	副委員長	
角田 耕紀	飯南町立飯南病院	院長	
永田 一博	飯南町公民館運営協議会	会長	
津和野 基己	飯南町商工会	事務局長	
影山 和典	飯南町PTA連合会	会長	
那須 久三	飯南町民生児童委員協議会	会長	

3. 飯南町健康なまちづくり推進協議会 専門部会委員名簿

● 食育推進会議

氏名	団体名	職名
高橋 伶奈	飯南町立飯南病院	管理栄養士
吾郷 須摩子	飯南町社会福祉協議会	保育専任次長
石田 壮太	飯南町産業振興課	主事
藤原 さくら	飯南町教育委員会	主任主事
規家 美咲	島根県雲南保健所	保健師

● 働きざかりの健康づくり連絡会

氏名	団体名	職名
安田 勲	飯南町立飯南病院	医師
奥野 亜紀	飯南町社会福祉協議会	主任
岩本 弘一	飯南町建設業協会	副会長
田部 孝	飯南町商工会	
加藤 郁海	来島公民館	主事
福島 芳明	島根県雲南保健所	主任

● 歯科保健連絡会

氏名	団体名	職名
福間 聖	飯南町歯科医師会(ふくま歯科医院)	会長
三上 隆浩	飯南病院(飯南町歯科医師会)	副院長
伊藤 久実	飯南病院	歯科衛生士
規家 美咲	島根県雲南保健所	保健師
穴戸 陽子	飯南町地域包括支援センター	看護師長

● 介護予防推進会議

氏名	団体名	職名
田中 綾野	飯南町社会福祉協議会	主任
嘉田 将典	飯南町地域包括支援センター	主任理学療法士

● 母子保健連絡会

氏名	団体名	職名
原 美佳	飯南町立桜ヶ台保育所	所長
石田 裕美	飯南町立桜ヶ台保育所	看護師
田原 慶子	飯南町立さつき保育所	所長
景山 直美	飯南町立赤名保育所	所長
奥野 陽子	飯南町立来島保育所	主任保育士
岡田 涼香	飯南町立頓原小学校	養護助教諭
深津 美佳	飯南町立志々小学校	養護教諭
片寄 百合子	飯南町立来島小学校	養護教諭
足立 早織	飯南町立赤名小学校	養護教諭
永井 利歩	飯南町立頓原中学校	養護助教諭
青木 真衣子	飯南町立赤来中学校	養護教諭
石橋 美香	島根県立飯南高等学校	養護教諭
南場 麻理子	飯南町立頓原小学校	栄養教諭
伊藤 久実	飯南町立飯南病院	歯科衛生士
藤原 さくら	飯南町教育委員会	主任主事
二階堂 了麻	飯南町住民課	主任主事
吾郷 須摩子	飯南町社会福祉協議会	保育専任次長
大田 さやか	島根県雲南保健所 健康増進課	主任保健師

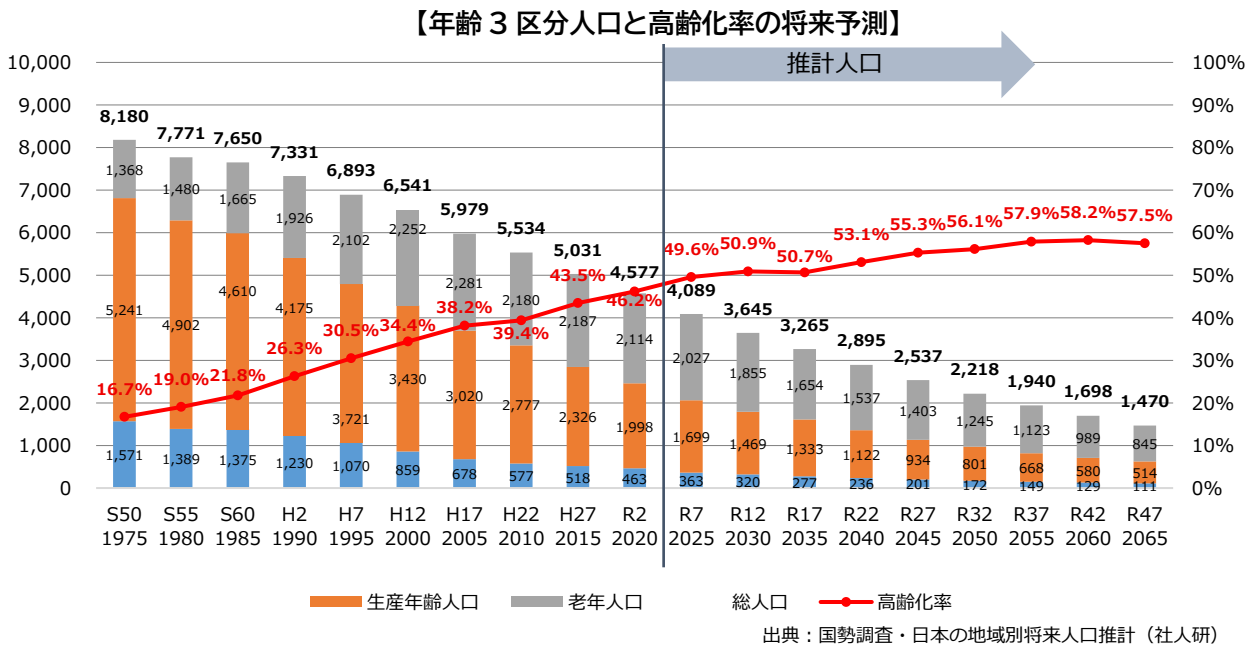
現状と課題

1. 人口・社会環境の動向

● 総人口・年齢別人口の推移(高齢化率・出生数・転出入)

昭和50年(1975年)から令和2年(2020年)にかけて、総人口が約3,600人減少(44%減)し、4,577人となっている。平成22年(2010年)からの10年間で1,000人減少している。

同期間の年齢3区分別人口を見ると、老年人口は平成17年(2005年)までは増加、以降は現状維持で推移しており、生産年齢人口、年少人口については一貫して減少し続けている。老年人口は昭和50年(1975年)から約1.5倍増加、逆に生産年齢人口は約6割減少し、ほぼ同水準となった。年少人口の減少幅は大きく、約7割・約1,100人減少した。

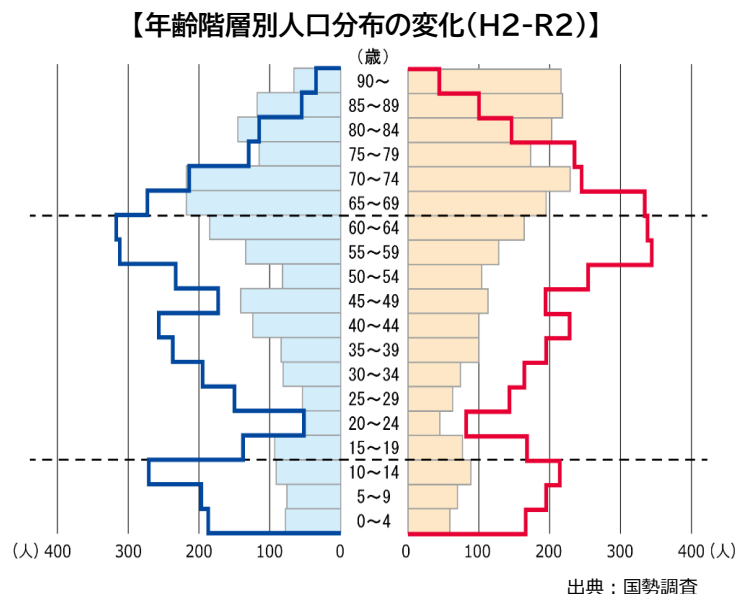


● 年齢階層別人口の変化(30年前と比較)

平成2年は、男女とも生産年齢人口は6割弱で、55歳～64歳の世代の割合が高い。高齢化率を見ると、男性23.2%、女性29.1%であった。

令和2年には、少子高齢化により、年少人口・生産年齢人口が減少し老年人口の割合が増加している。

男性の高齢化率は40.8%に、女性の高齢化率は51.0%と大きく増加しており、70歳～75歳の団塊の世代の人口が多くなっている。



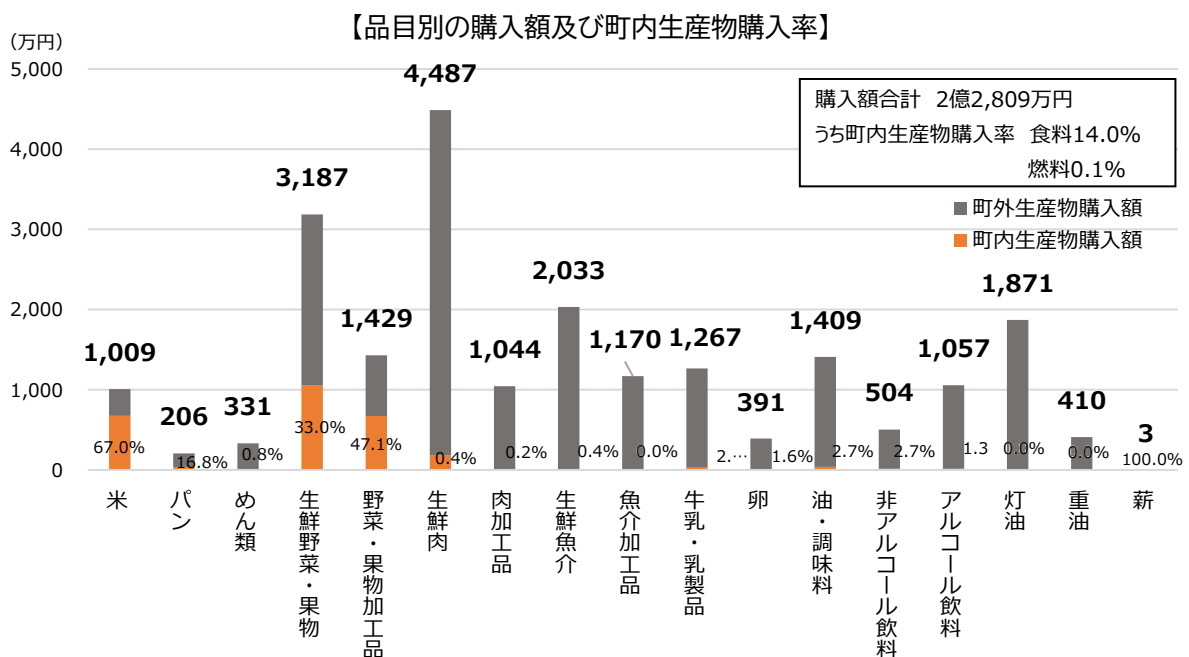
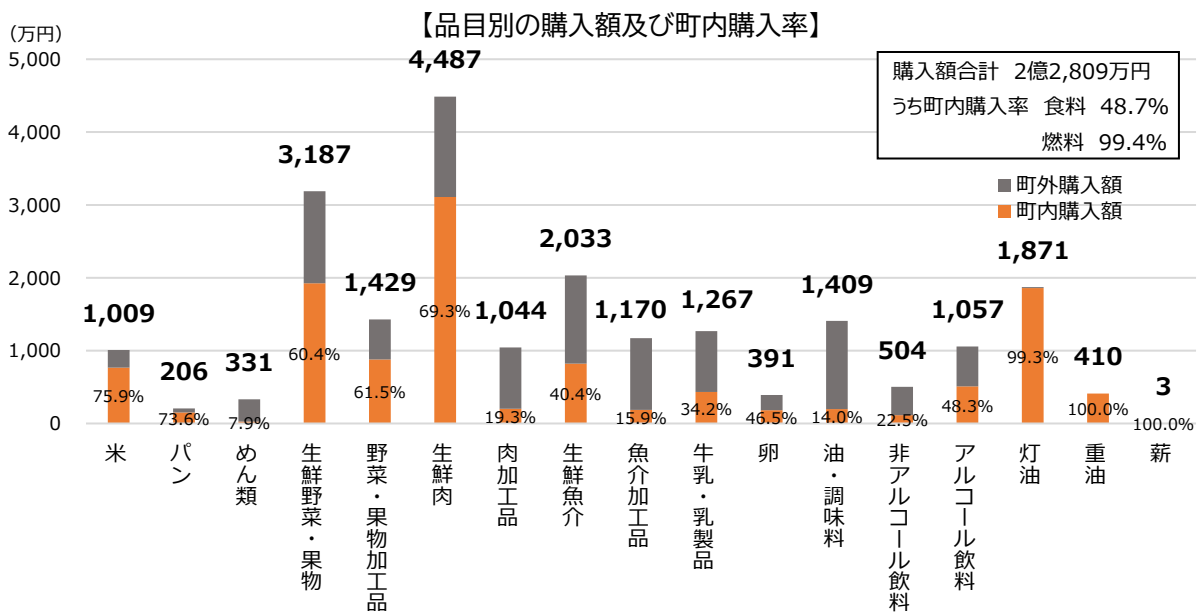
● 町内事業所における(地産地消)

島根県が実施した町内事業所の食料品及び燃料の購入状況の調査によると、町内事業所の品目別購入額では、生鮮肉、生鮮野菜・果物、生鮮魚介、灯油、野菜・果物加工の購入額が高い。

そのうち、町内での購入率が高い品目は、食料では米(75.9%)生鮮肉(69.3%)、野菜・果物加工品(61.5%)、生鮮野菜・果物(60.4%)である。

町内生産物の購入率では、食料においては米(67.0%)、野菜・果物加工品(47.1%)、生鮮野菜・果物(33.0%)の購入率が高く、比較的地産地消が進んでいる。

このことから、米、生鮮野菜・果物、野菜・果物加工品において町内での購入と町内生産物の消費が進んでおり、生鮮肉においては、町内購入率は比較的高いものの、町内生産物のシェアが低いことから、今後の地産地消推進に伸びしろがあると考えられる。



出典：地産地消等による地域内経済循環調査結果（島根県地域振興部中山間地域・離島振興課）をもとに加工

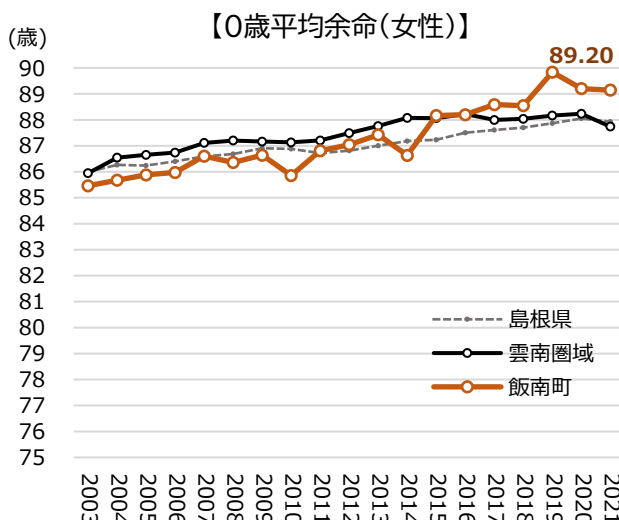
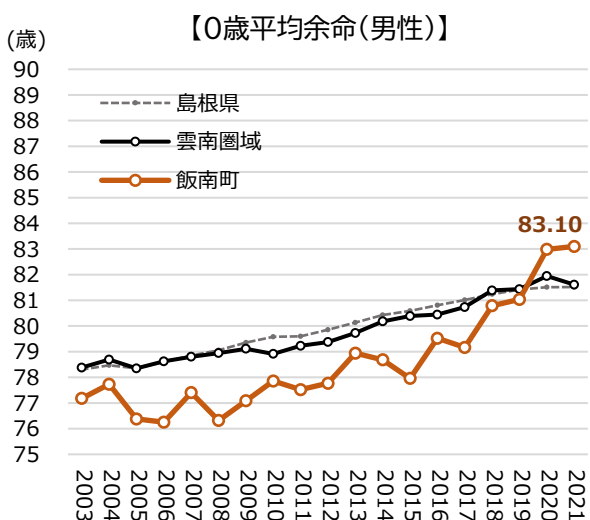
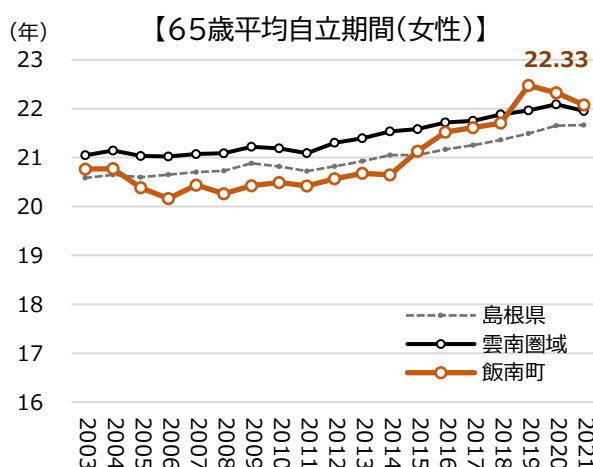
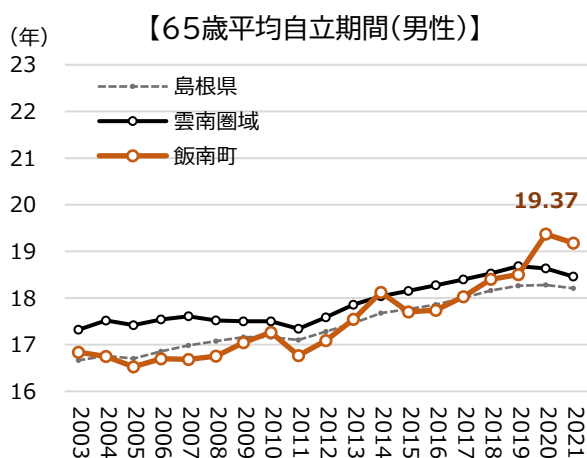
2. 住民の健康状態

● 65歳平均自立期間と平均余命

65歳平均自立期間は、島根県、雲南圏域、飯南町ともに、長期的に延伸している。

本町の65歳平均自立期間は、男性で令和2年（2020年）、女性で令和元年（2019年）に雲南圏域を上回り、男性で19.37年、女性で22.33年が最も高くなっている。

0歳平均余命では、上記と同様に長期的に延伸している。男性では令和2年（2020年）、女性では平成27年（2015年）に雲南圏域を上回っている。



出典：島根県健康指標データベース

*65歳平均自立期間：平均健康寿命のこと。65歳の人が必要介護2以上になるまで、自立した日常生活を送れる期間の平均値

*0歳平均余命：平均寿命のこと。0歳の人（生まれたばかりの赤ちゃん）が、平均してあと何年生きられるか、という期待値

● 死亡順位

島根県及び雲南圏域の死亡順位では、第1位「悪性新生物」、2位「心疾患」、3位「老衰」と続いているが、本町の1位は「老衰」である。

いずれの地域でも上位3位までが、死亡原因の5割（本町では6割）を占めている。

【死亡順位(全年齢・男女計)・令和元年～令和5年】

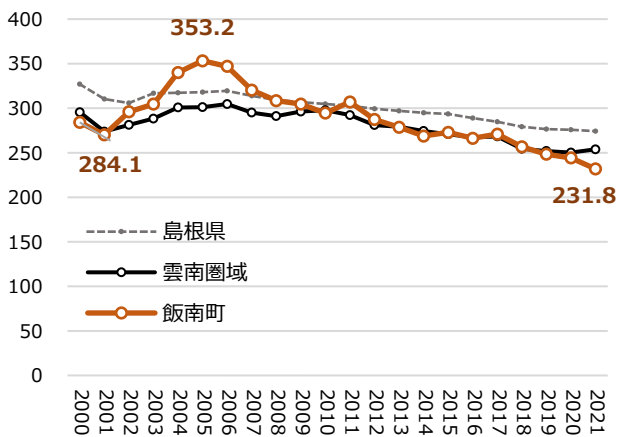
順位	島根県	死亡数	雲南圏域	死亡数	飯南町	死亡数	割合
	総死亡	50,040	総死亡	4,959	総死亡	499	100.0%
1	悪性新生物	12,418	悪性新生物	1,111	老衰	124	24.8%
2	心疾患(除く高血圧性)	6,979	心疾患(除く高血圧性)	781	悪性新生物	107	21.4%
3	老衰	5,986	老衰	703	心疾患(除く高血圧性)	69	13.8%
4	脳血管疾患	3,872	脳血管疾患	389	その他の呼吸器系の疾患	37	7.4%
5	その他の呼吸器系の疾患	3,161	その他の呼吸器系の疾患	289	脳血管疾患	30	6.0%
6	肺炎	1,911	肺炎	194	不慮の事故	14	2.8%
7	不慮の事故	1,304	不慮の事故	148	その他の消化器系の疾患	12	2.4%
8	アルツハイマー病	1,286	血管性及び詳細不明の痴呆	137	糸球体疾患及び腎尿管間質性疾患	11	2.2%
9	血管性及び詳細不明の痴呆	1,141	その他の消化器系の疾患	100	大動脈瘤及び解離	8	1.6%
10	腎不全	977	アルツハイマー病	88	肺炎	8	1.6%
11	その他の消化器系の疾患	938	腎不全	86	腎不全	8	1.6%
12	他に分類されないもの	831	敗血症	73	その他の外因	7	1.4%
13	大動脈瘤及び解離	719	その他の神経系の疾患	63	その他の新生物	5	1.0%
14	その他の神経系の疾患	707	その他の泌尿器系の疾患	60	ヘルニア及び腸閉塞	5	1.0%
15	自殺	557	他に分類されないもの	59	筋骨格系及び結合組織の疾患	5	1.0%
16	慢性閉塞性肺疾患	546	その他の外因	53	パーキンソン病	4	0.8%
17	パーキンソン病	501	大動脈瘤及び解離	52	その他の神経系の疾患	4	0.8%
18	肝疾患	493	自殺	51	その他の泌尿器系の疾患	4	0.8%
19	その他の新生物	484	糖尿病	47	他に分類されないもの	4	0.8%
20	その他	5,229	その他	475	その他	33	6.6%

出典：飯南町保健福祉課提供

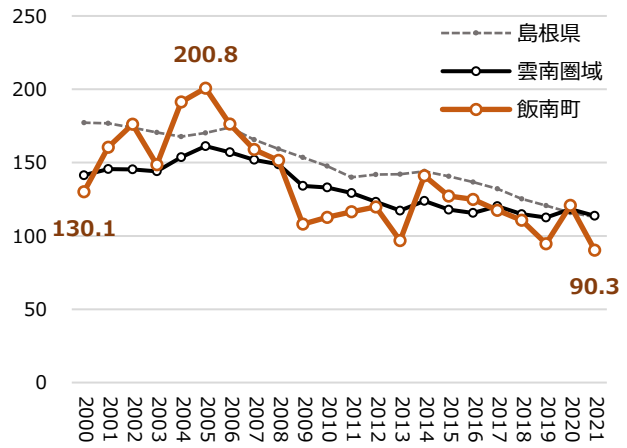
● 年齢調整死亡率

死亡順位が高い「悪性新生物（全がん）」「心疾患」について、本町の全年齢年齢調整死亡率をみると、いずれも減少傾向であるが、県、雲南圏域と比べ飯南町の死亡率が最も低く、過去20年間で死亡率が半減している。壮年期（40～64歳）においても、ピーク期（全がん（2005年）、心疾患（2000年））から半減している。

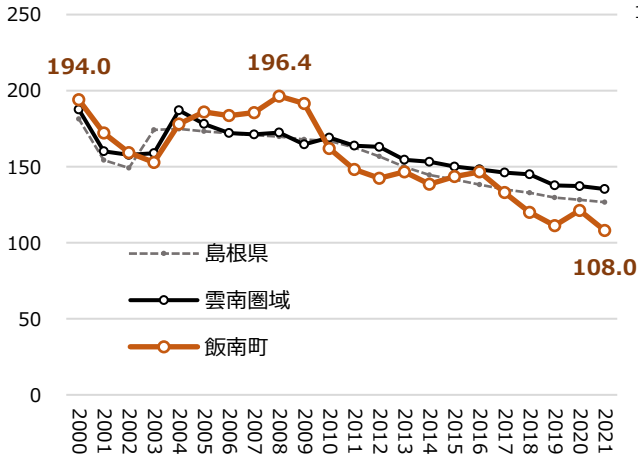
【全がん／全年齢の推移】
(H27年平滑化人口)



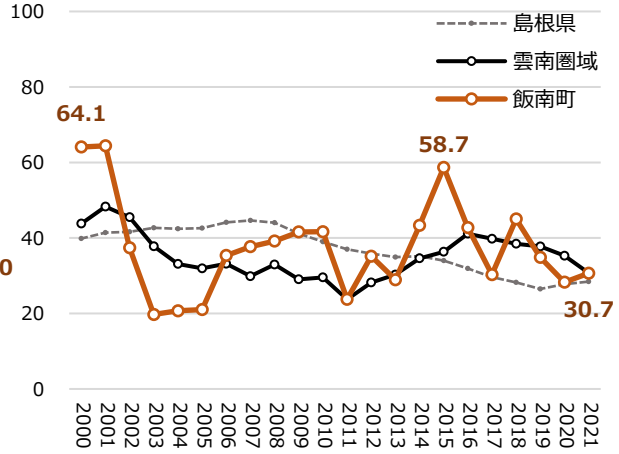
【全がん／40～64歳の推移】
(H27年平滑化人口)



【心疾患／全年齢の推移】
(H27年平滑化人口)



【心疾患／40～64歳の推移】
(H27年平滑化人口)



出典：飯南町保健福祉課提供

3. アンケート結果より

● アンケート実施概要

【未成年対象アンケート】

調査目的：飯南町の子どもたちと保護者の健康づくりへの意識や行動の実態を把握し、母子保健計画の施策評価及び計画の見直しの基礎資料とするため。

【未就学児の保護者アンケート】

調査対象	町内の未就学児（0～5歳）の保護者 96件
調査方法	保育所を通じ配布 ・郵送回収（一部 Web 回答）
調査期間	令和7年7月1日（水）～7月31日（金）
有効回収数 （回収率）	52件（54.2%）

【小学生・中学生アンケート】

調査対象	町内の小学3～6年生 108名・中学生 98名
調査方法	QRコード配布による Web 回答
調査期間	令和7年7月1日（水）～7月31日（金）
有効回収数 （回収率）	小学生 103件（95.4%） 中学生 89件（90.8%）

【小学生・中学生の保護者アンケート】

調査対象	町内の小学生・中学生の保護者 159名
調査方法	郵送配布・郵送回収（一部 Web 回答）
調査期間	令和7年7月1日（水）～7月31日（金）
有効回収数 （回収率）	小学生の保護者 31件（44.9%） 中学生の保護者 48件（51.0%）

【高校生アンケート】

調査対象	飯南高校の生徒 165名
調査方法	QRコード配布による Web 回答
調査期間	令和7年7月1日（水）～7月31日（金）
有効回収数 （回収率）	1年生 60名、2年生 47名、3年生 55名 162名（98.2%）

【町民対象アンケート】

調査目的：飯南町民の健康づくりへの意識や行動の実態を把握し、健康増進計画及び食育推進計画の施策評価、計画の見直しの基礎資料とするため。

調査対象	町内に住所のある20歳以上の方から 無作為抽出した2,000名
調査方法	郵送配布・郵送回収
調査期間	令和6年9月1日（日）～9月30日（月）
有効回収数（回収率）	1,119人（56.0%）

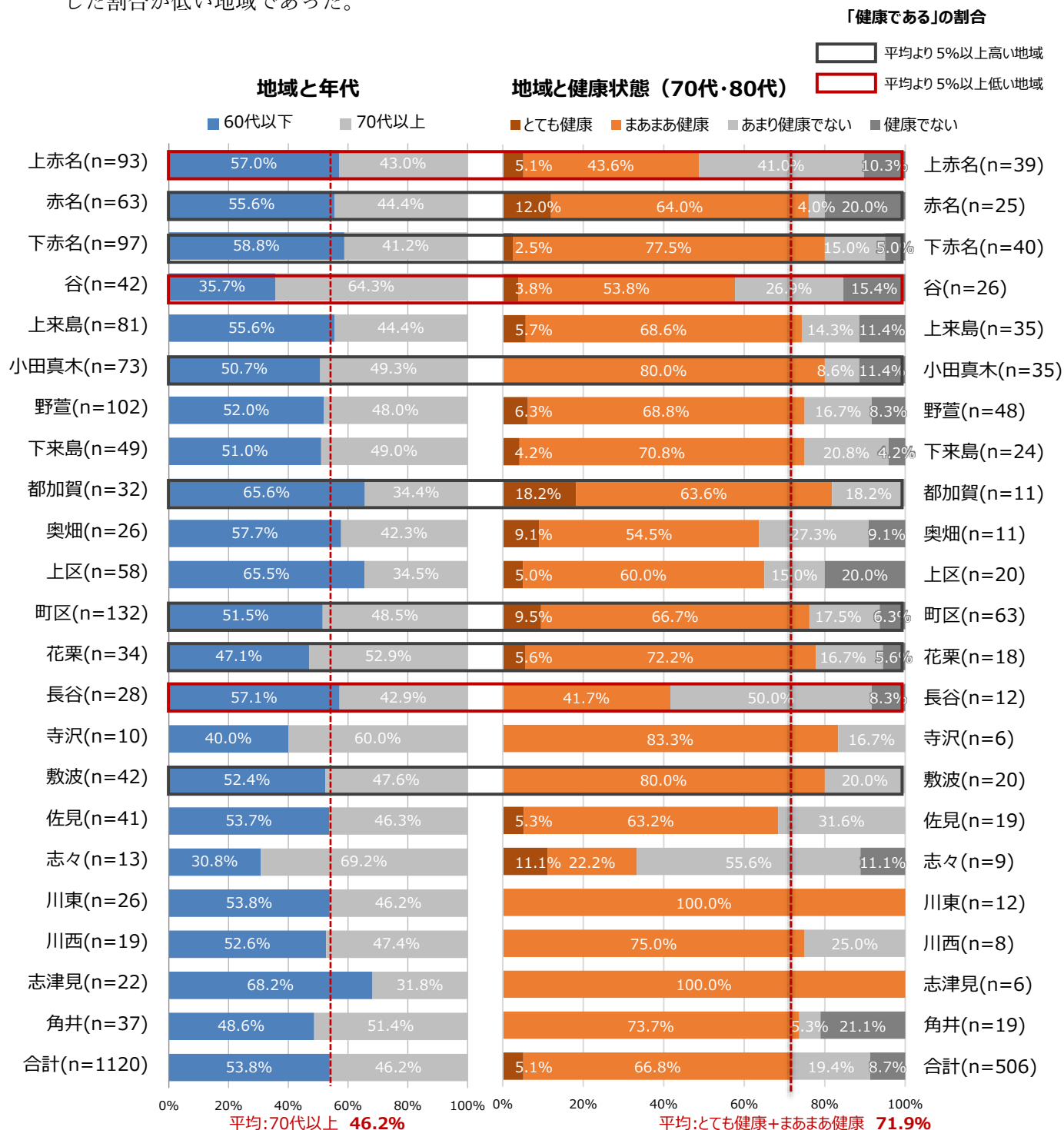
回答者属性

	男性	女性	無回答	計
10代	1	1	－	2
20代	11	15	－	26
30代	25	31	1	57
40代	49	52	1	102
50代	55	75	2	132
60代	137	157	1	295
70代	145	167	3	315
80代	70	130	5	205
無回答		1	3	4
計	493	629	16	1138

● 地域と健康状態

70代以上人口に着目し、各地域における割合と健康状態を分析した。70代以上の人口の割合は平均46.2%、70代・80代における「健康である（とても健康・まあまあ健康）」と回答した方は、平均71.9%である。

70代以上の割合が平均程度だが、「健康である」と回答した割合が高い地域は、赤名、下赤名、小田真木、都加賀、町区、花栗、敷波である。一方、上赤名、谷、長谷では「健康である」と回答した割合が低い地域であった。

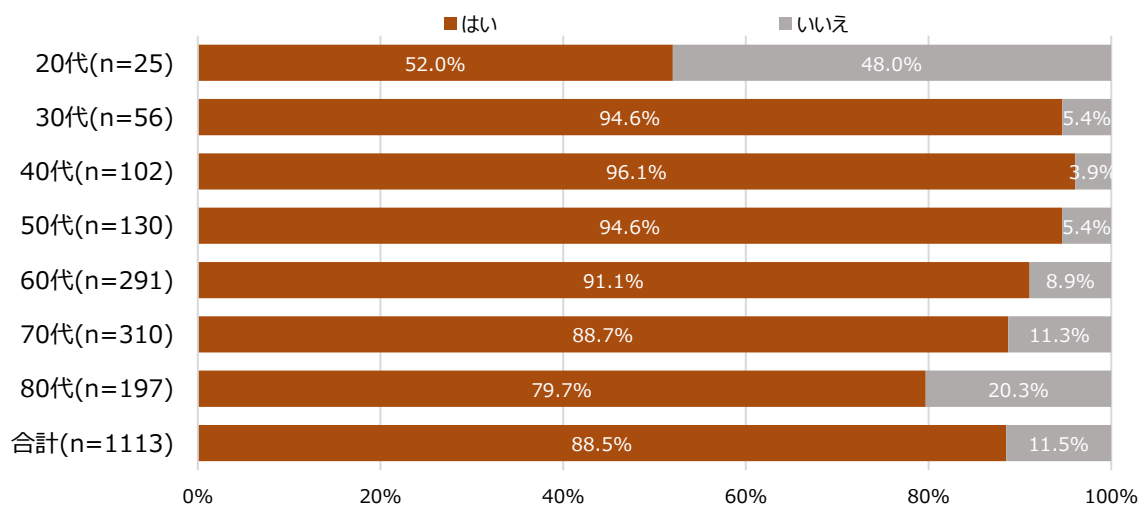


● 健康管理

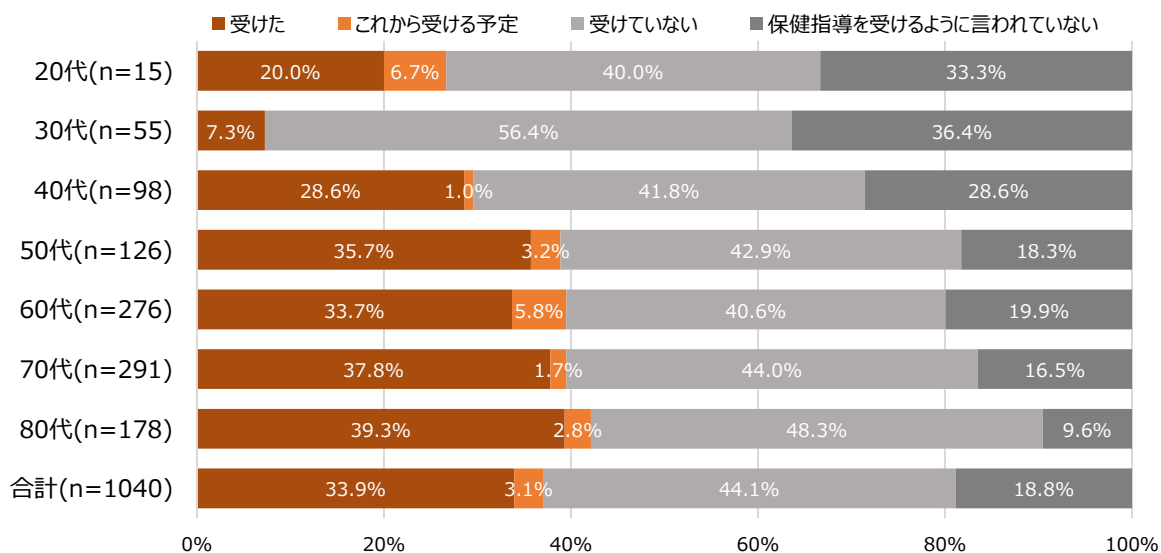
健診の受診率は、20代で52.0%と低い。30～70代では年代が高くなるにつれて徐々に低くなるものの、概ね受診率は9割となっている。

特定保健指導は、「受けた」「これから受ける予定」が40代で3割だが、50代以上では、概ね4割となっている。「保健指導を受けるように言われていない」層は、40代では3割だが、50代以降では2割で推移している。

定期的に健診を受けていますか



特定保健指導を受けましたか



特定保健指導

40～74歳対象。メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）予防に着眼した、生活習慣病を予防するための支援制度。健診で腹囲・BMIや血圧・血糖・脂質異常ある人に生活習慣改善を支援する。

● 食習慣

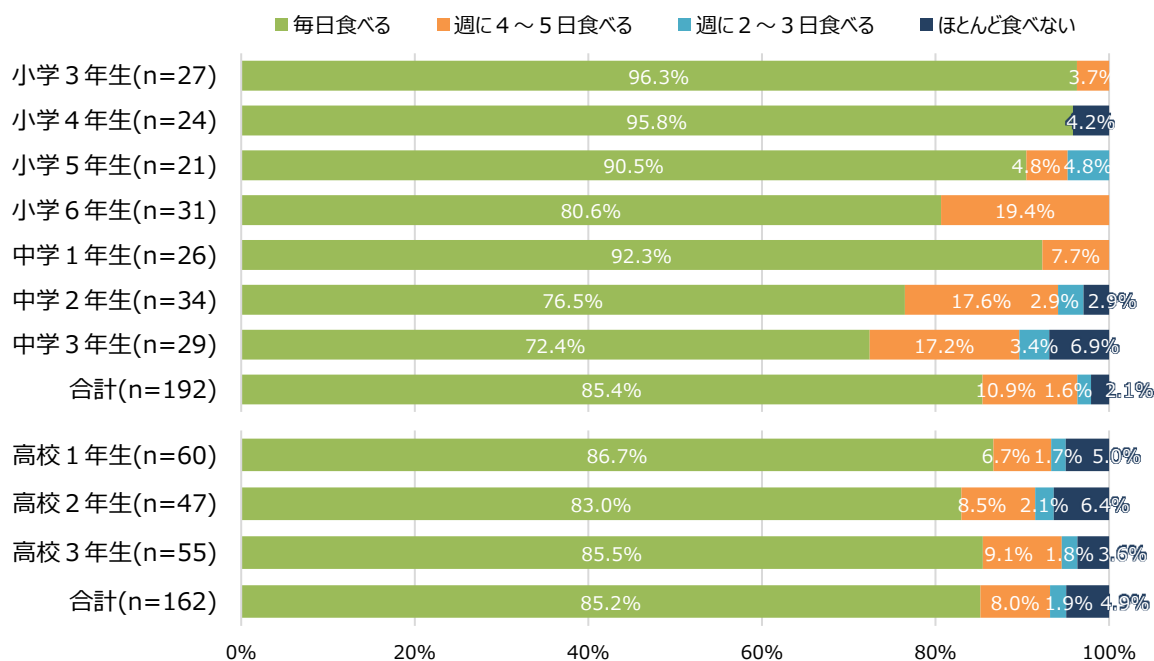
(朝食)

「毎日（朝ごはんを）食べる」割合を見ると、小中学生では、小学3年生、4年生、5年生、中学1年生で9割以上だが、小学6年生、中学2年生、3年生では8割以下となっており、学年が高い層で、朝食欠食の傾向が見られる。

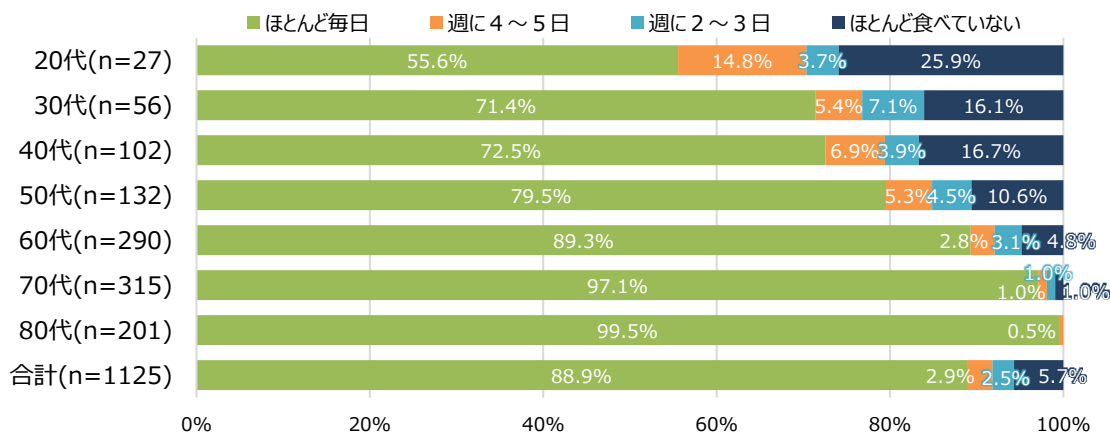
高校生では、学年による変化はほとんど見られず、「毎日、朝ごはんを食べる」割合は85%前後で推移している。

成人については、20代がもっとも朝食欠食の割合が高く、「ほとんど食べない」が25.9%、30代が16.1%、40代が16.7%、50代が10.6%と朝食欠食の割合は年齢層が高くなるごとに低くなっている。また、20~40代では「ほとんど毎日（食べる）」層は、7割以下であり、働き盛り世代において朝食欠食が目立つ。

毎日、朝ごはんを食べていますか



毎日、朝ごはんを食べていますか

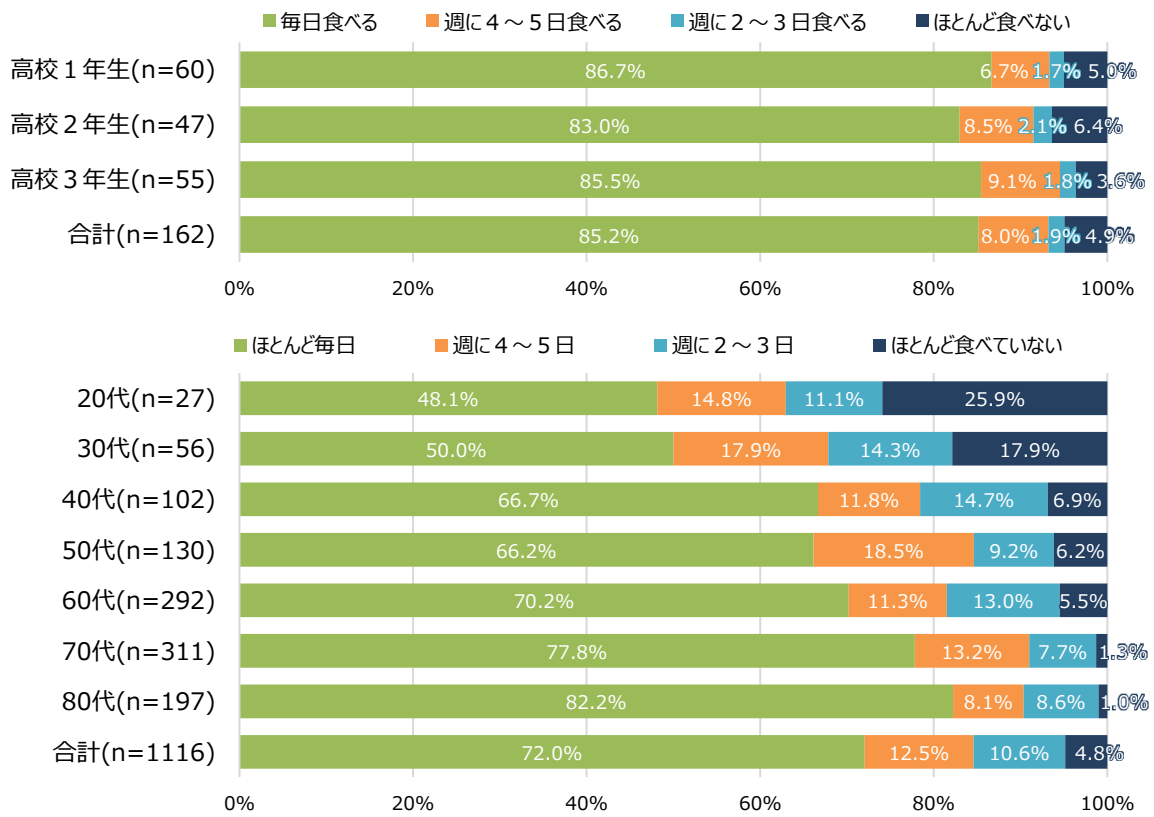


(食事のバランス)

高校生の8割以上が主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上、毎日食べている。

成人では、“主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上、毎日食べている”が、20代・30代で5割、40代・50代・60代で7割、70代以上では8割となっており、年齢が高くなるごとに、バランスの取れた食事が意識されていることが見てとれる。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが
1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか

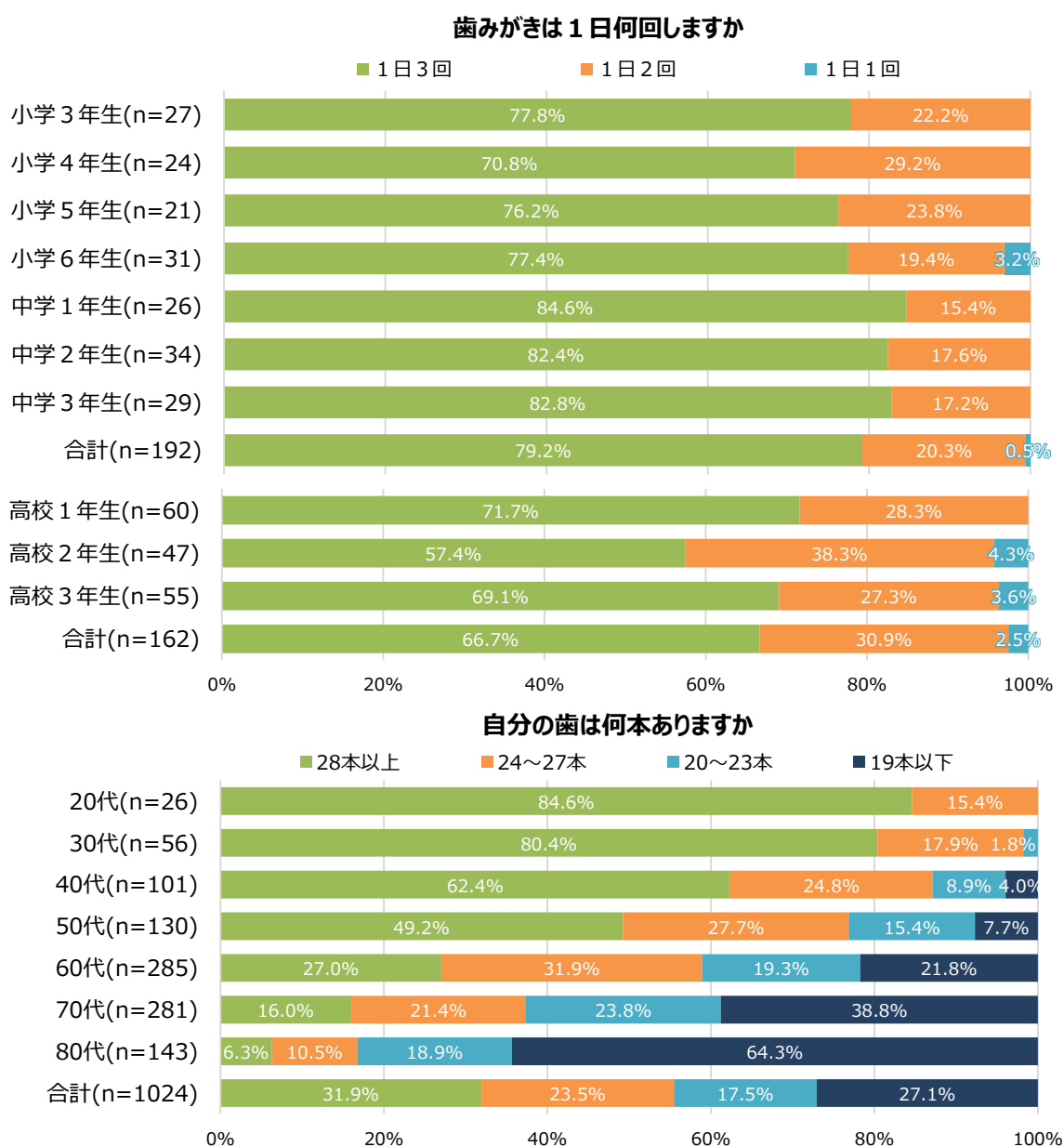


● お口の状況

小学6年生、高校2年生、3年生で「1日1回」の層が見られるものの、ほとんどの児童・生徒が、1日2回以上歯みがきをしている。

成人における歯の残存状況においては、「28本以上」残存している割合が20代で84.6%、30代で80.4%となっているのに対し、40代で62.4%、50代で49.2%、60代で27.0%と40代以降から残存本数は急激に減少している。

また、80代20本以上自分の歯が残存している割合は35.7%となっており、全国における令和6年度の8020達成者率（61.5%）と比較すると、低い水準である。



8020 運動

「満80歳で20本以上の自分の歯を保とう」という、国民の口腔保健の向上を目指す運動。令和6年歯科疾患実態調査では、8020達成者は61.5%（R5では51.6%）となり6割を超えている。

● 運動習慣

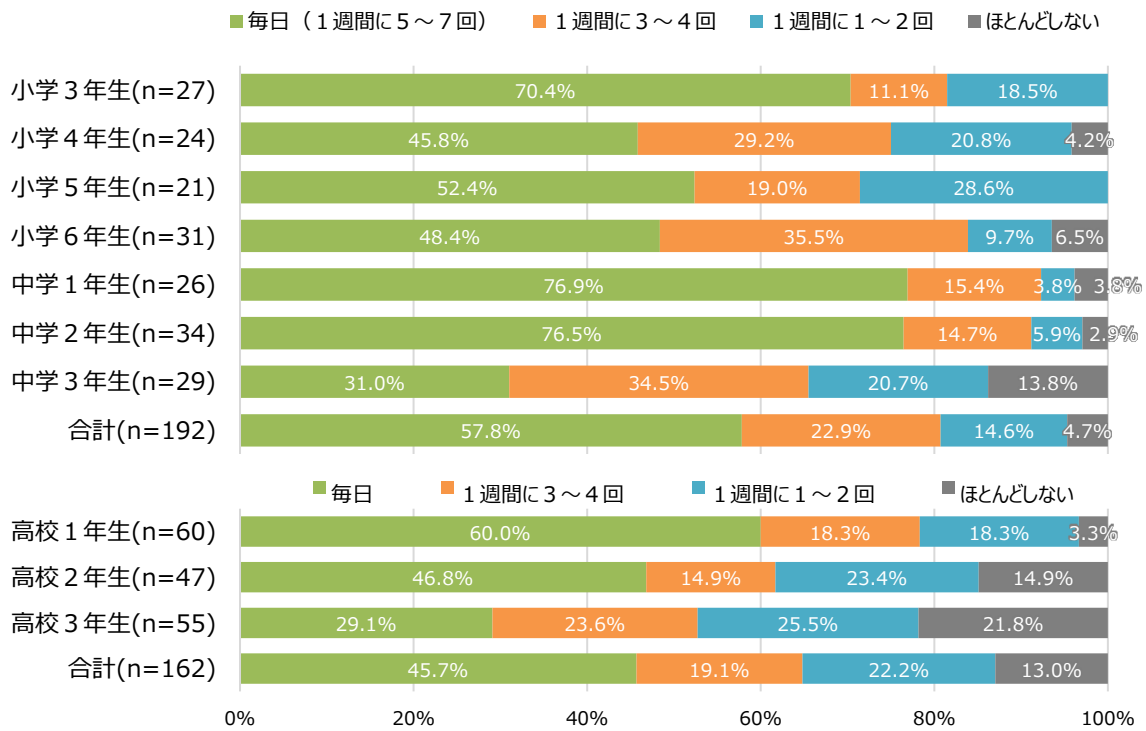
小学3年生、中学1年生、2年生では「毎日」運動している層が7割を超えるが、小学4年生～6年生で5割、中学3年生では3割となり、高学年で運動機会が減少している。

高校生では、「毎日」運動している割合が、1年生で60.0%だが、3年生では29.1%まで減少する。

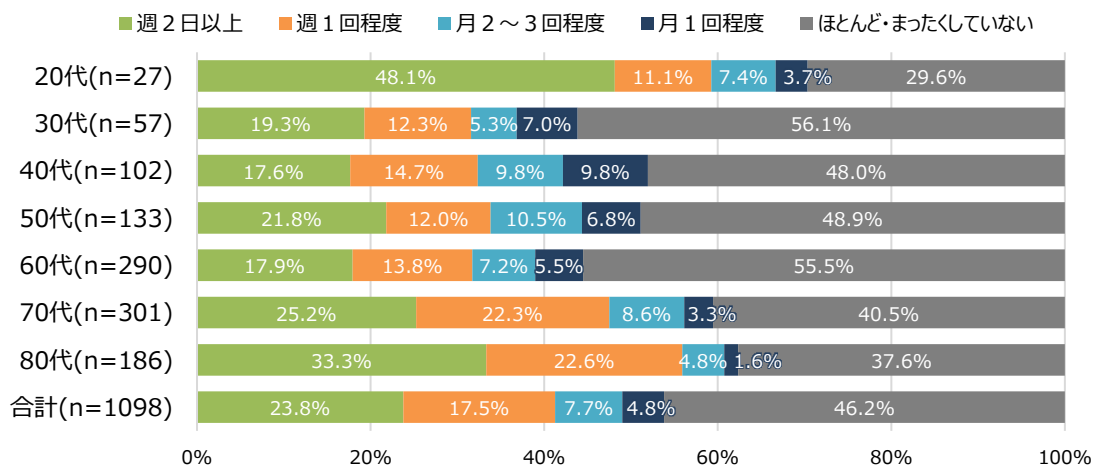
成人では、「毎日」「週1回程度」運動している割合が、20代で5割になっているものの、30代から60代では3割程度まで減少しており、働き盛り世代での運動機会の減少が見てとれる。

ただし、70代以上では、5割程度まで割合が回復している。

体を動かして遊んだり、運動する回数を教えてください



1回30分以上の運動をどのくらいの頻度で実施していますか

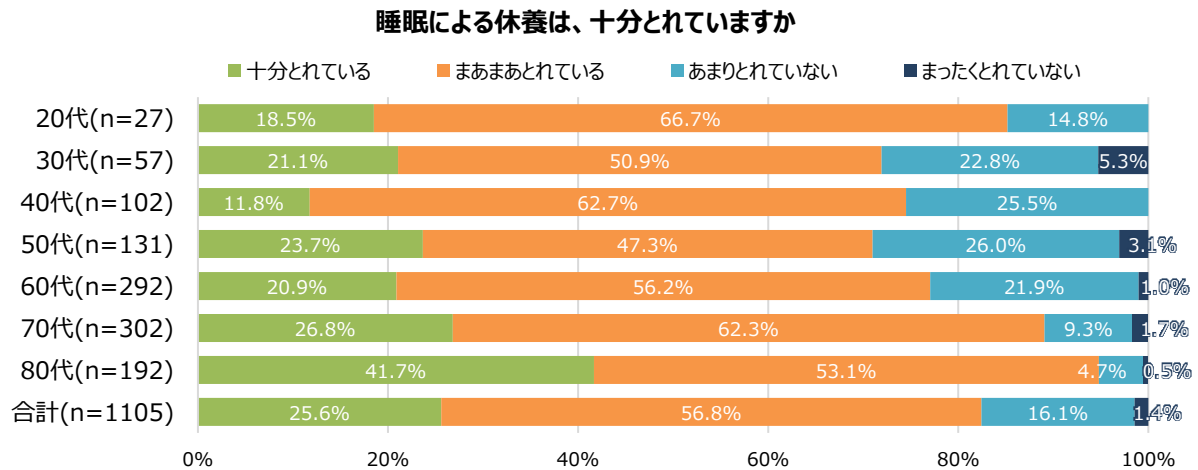


● こころの健康

(睡眠・休養)

成人における睡眠・休養においては、「あまりとれていない」割合が30代から60代で2割以上となっており、働き盛り世代での睡眠・休養不足が目立っている。

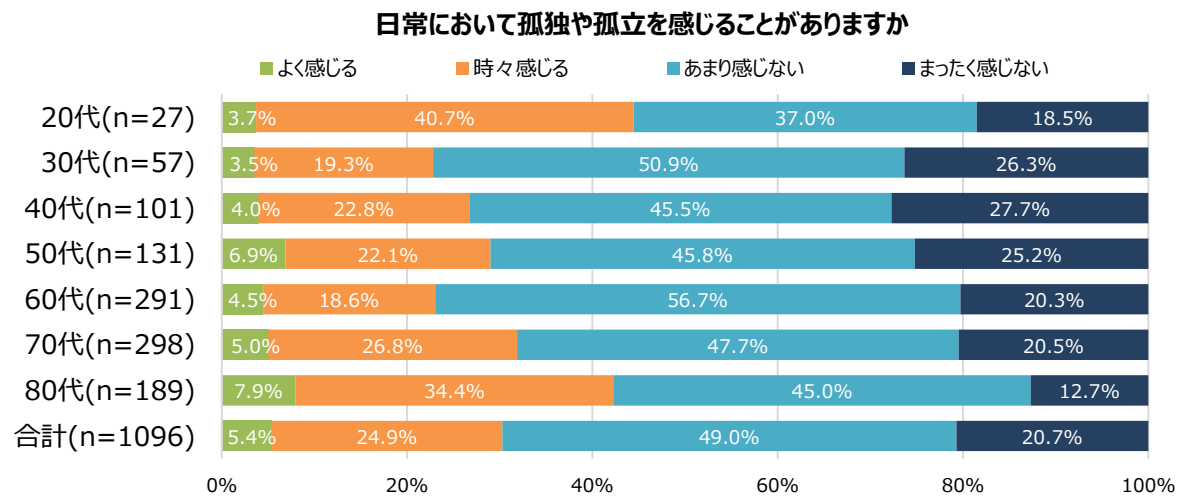
ただし、70代以上では、「あまりとれていない」割合は1割以下に減少している。



(孤独・孤立)

成人における孤独・孤立においては、30代から50代では、「まったく感じない」割合が25%以上となっており、働き盛り世代の孤独・孤立感はこの世代と比較して低いことが見てとれる。

一方、20代、80代において「よく感じる」「時々感じる」割合が4割となっており、若年層と高齢層で孤独・孤立感を感じている層が目立っている。

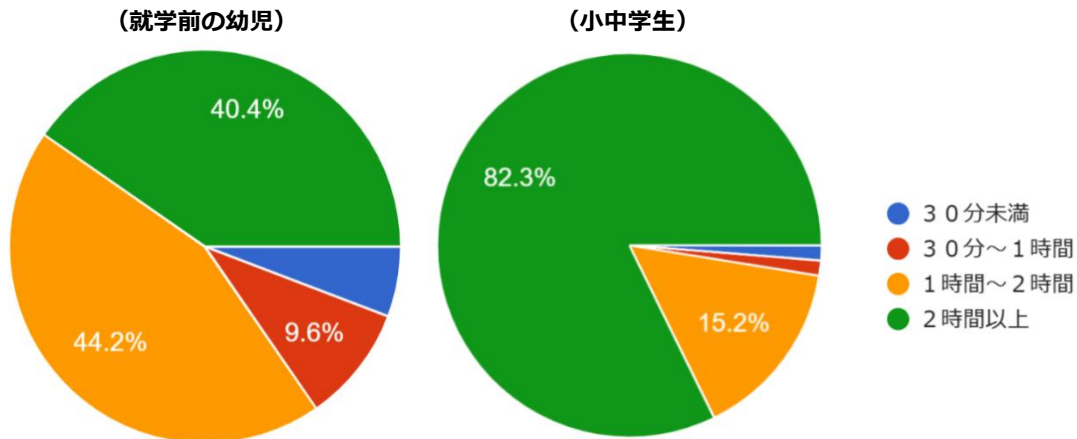


● 子育て

(メディア利用)

休日の子供のメディア利用時間においては、「2 時間以上」利用する割合が就学前の幼児で 40.4%、小中学生では 82.3%となっており、学齢が上がるにつれてメディア接触時間が大幅に増加している。

休日のお子さんのメディアの利用時間（保護者）

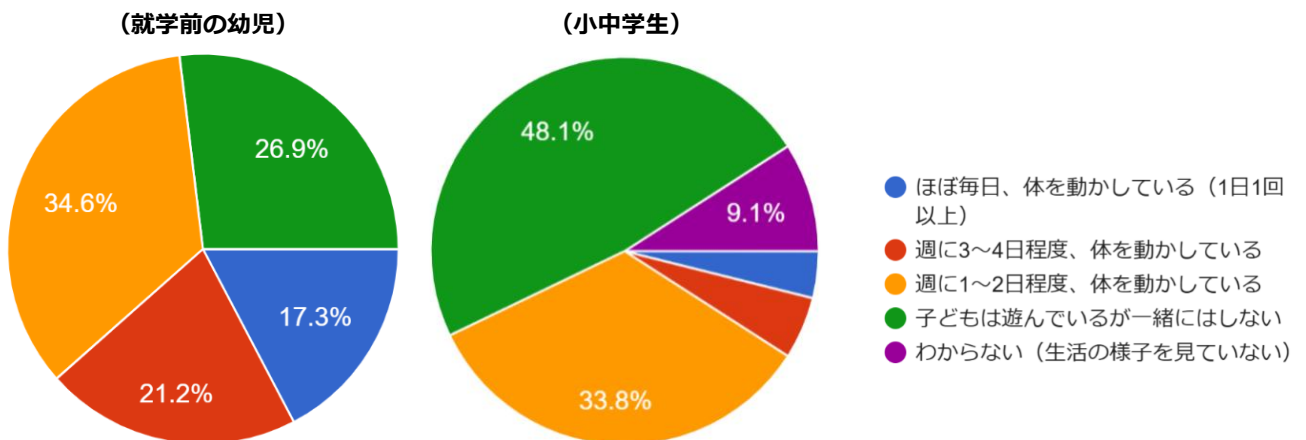


(からだを使った遊び)

子どもと一緒にからだを使った遊びをしている保護者は、就学前の幼児で 73.1%だが、小中学生では 42.8%まで減少している。

子どもの成長に伴い、家庭内での身体活動をともなう関わりが減少していることが見てとれる。

あなたや家族はお子さんと一緒に体を使った遊びをしていますか（保護者）



4. 地域における推進活動等の状況

● 食生活改善等の活動実態

活動名	内容
食生活改善推進員による活動支援	地域の食育・健康づくりを担う住民ボランティアによる、食生活の改善や調理実習、健康教室などを支援。
食育・健康教室	食生活改善推進員・保健師・管理栄養士などが協働し、地域住民を対象にした健康教室・食育教室を実施。
ベジチェック	住民の野菜摂取量の見える化と、食生活改善の意識づけを目的とした、「ベジチェック」機器（カゴメ株）を活用した取り組み。学校、事業所や地域イベントと連携して測定を実施。

● 地域住民主体のサロン・イベント等の取り組み

活動名	内容
健康にい～にゃん週間	年3回実施する生活習慣改善にむけたキャンペーン週間。町内の乳幼児から小・中学生、高校生をはじめとし、職域、地域全体で日頃の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組むことを目的としている。
長生き体操	地域住民主体の通いの場で、体操を通じた健康維持・社会参加を図る。
健康にい～にゃん相談会	飯南病院や地域包括支援センター、社会福祉協議会、公民館と連携し、健康に関する情報提供や個別相談、介護の正しい知識の普及や相談窓口の周知を実施。

● 学校・保育所との連携状況

活動名	内容
郷土料理学習支援・調理実習	中学生、高校生を対象に地域の食文化を次世代に継承し、食育・健康づくり・地産地消の意識向上を目的に、学校と連携した郷土料理の学習・調理実習を実施。
子育て世代向け食講座の開催	乳幼児を持つ保護者を対象に、子どもの健やかな成長を支える食習慣や食育の基礎知識を伝える講座を実施。
歯科保健教育の実施	乳幼児期から生涯にわたるお口の健康づくりの推進のため、保育所・学校での歯科保健教育を実施。

● 情報発信・広報・啓発ツールの活用状況

活動名	内容
広報・LINE・CATVの活用	健康に関する啓発（食生活や運動、メンタルヘルス、アルコール対策等）、「健康にい～にゃん週間」や「健康にい～にゃん相談会」の告知・啓発、健康増進や介護予防のための情報提供に活用。 LINE 登録者（登録者 798 名/R7.9 時点）

第4次 健康ないいなん 21
第5次食育推進計画・第4次母子保健計画
令和8年3月

発行：飯南町

編集：飯南町保健福祉課

住所：〒690-3207

島根県飯石郡飯南町頓原2064番地

TEL：0854-72-1770 FAX：0854-72-1775

URL：<https://www.iinan.jp/>



<https://www.iinan.jp/>