

概要版

まめ
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



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、住民一人ひとり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—」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。

01

健康増進計画とは

健康増進計画とは、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標とした計画です。

食事・運動・睡眠・こころの健康など、日々の生活習慣は、私たちの体と心の状態に大きく影響します。しかし、健康は個人の努力だけで守れるものではありません。安心して運動できる環境や、正しい情報に触れられる機会、困ったときに相談できる体制などを整え、より健康に、より長く、いきいきと暮らせるようにするために地域団体を中心とした主体的な取り組みを積み重ねる必要があります。

こうしたことから、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。

04

健康ないいなん！ チェックリスト

いくつあてはまるか
☑ してみてください

8個以上：かなり「まめ」！
5～7個：あと一歩
5個未満：できることから始めよう

A

口腔・栄養・運動
・生活習慣改善

- 毎日朝食を食べさせている
- 仕上げのきを毎日している
- フッ化物塗布を受けたことがある
- 1日30分以上外遊びをしている

B

健康管理

- 毎日朝食を食べている
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べている
- 1日60分以上の運動をしている
- 就寝時刻が決まっている
- スナック・ゲーム時間を決めている
- 年1回歯科受診している

C

ケイラル予防・
認知症予防・
介護予防

- 子育ての悩みを相談できる人がいる
- 保護者自身が休める時間を確保している

D

こころの健康
・ストレス対策

- 学校や家庭で自分の気持ちを話せる
- 年1回健診を受けている
- 喫煙していない
- 飲酒は適量を守っている

E

子育て世代・
若者世代の
健康づくり

- 乳幼児健診をすべて受けている
- 予防接種を計画通り受けている
- 母子健康手帳を定期的に確認している
- 子育て支援センターや地域の場を利用したことがある

F

食育・産地消
・食文化

- 地元の農産物を知っている
- 郷土料理を食べたことがある
- 食事のあいさつをしている
- 1日野菜350gを食糧している
- ベジタリアンを体験したことがある
- 外食や中食が嫌きすぎしていない
- 週に1回は地元産材を使っている
- 家族に郷土料理を伝えている
- 食品表示を確認している
- 休養日を確認している
- 将来の妊娠・出産・子育てについて考えている

乳幼児期
(0～5歳頃)

学童期
(6～14歳頃)

青年期
(15～39歳頃)

壮年期
(40～64歳頃)

高齢期
(65歳以上)

- 毎日朝食を食べている
- よく噛んで食事をしている
- 毎食たんばく質をとっている
- 週3回以上外出している

- 血圧を年1回以上測っている
- 腰痛を把握している
- 30分以上の運動を週2回以上している
- 塩分を控えている

- 朝食を週5日以上食べている
- 30分以上の運動を週2回以上している
- BMIを把握している
- 間食・甘い飲料が習慣化していない

- 年1回健診を受けている
- 喫煙していない
- 飲酒は適量を守っている

- 特定健診を受けている
- がん検診を受けている
- 定期受診を継続している

- 強いストレスが2週間以上続いている
- 相談できる人がいる

- 転倒したことがない
- 握力低下を感じていない

- 片足立ちが30秒できる
- 1日30分以上歩いている

- 週1回以上人と会話している
- 地域活動に参加している

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

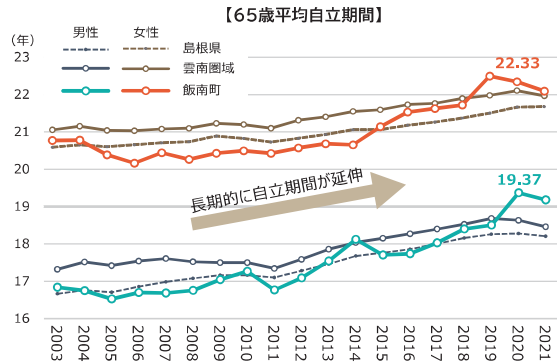
概要版

発行：飯南町 編集：飯南町健康福祉課
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/

02 住民の健康状態

本町の65歳平均自立期間は、みなさん一人ひとりの健康づくりの積み重ねや、健康ないいな21に基づく総合的な健康づくり施策の推進のもと、年々延びています。

男性は令和2年(2020年)、女性は令和元年(2019年)に雲南圏域を上回り、現在も高い水準を保っています。



基本目標

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す。

01 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

02 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

03 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

03 施策体系

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 —

施策分野・目標指標・具体的な施策

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。

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

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。

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
糖尿病予備軍の割合	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-4 重症化予防対策の推進	
B-3 ハイリスク者対策の充実	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

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。

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

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。

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

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。

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-3 子どもの育ちと親子の関わりを支える	
E-2 子どもの安全と健康を守る	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

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。

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、地域のひとと食事と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

*年齢調整死亡率とは
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ため特徴がある。

*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