

第3章・取り組みの方向性

1. 第3次東海村健康づくり計画の全体目標

本計画は、東海村第6次総合計画の3-1「いつまでも健やかに暮らすことができる、ゆとりと安らぎのまちをつくる」の実現のため、3-1-1「生涯を通じた健康づくりの推進」に取り組むものです。

また、本計画には、根拠となる法律等の異なる3つの計画(健康増進計画,食育推進計画,歯科保健計画)を含むものとします。

村の現状を踏まえ、次の全体目標を設定します。近年は、頻発する災害や感染症の流行があり、人々の生活環境も急速に変化しているため、適宜柔軟に対応をしながら、地域住民や関係機関とともに、目標達成に向けて健康づくりを推進していきます。

全体目標

健康寿命の延伸と健幸感の向上

健康寿命とは

日常生活が制限されることなく生活できる期間

健幸感とは

身体的な健康だけでなく、子どもから高齢者までそれぞれが多様な幸せを感じることに

※「健幸」は造語

成果指標

指標	基準値	目標値(R11)	出典
健康寿命 65～69歳障害調整健康寿命 (余命)(DALE)	男性 18.20歳 女性 20.86歳 (R1)	増加	茨城県立健康プラザ 47都道府県と茨城県 44市町村の健康寿命(余命)に関する調査研究報告
自分は健康だと思う人	男性 70.3% 女性 75.3% (R2)	男性 77% 女性 82%	健康づくり・食育に関するアンケート調査



2. 基本方針と方向性

第3次東海村健康づくり計画の全体目標達成に向け、以下の5つの基本方針と14の分野に基づき推進していきます。また、特に重点的に取り組むべきものを「重点目標」と位置づけ、★(重点)マークを掲げています。



基本方針	取り組みの分野	目標	主な取り組み
1 食生活・ 運動習慣 や環境の 改善	(1) 栄養・食生活 ・食育	★減塩に取り組む人の増加 ・望ましい食習慣を持つ人の増加 ・適正体重を維持する人の増加 ・食育・地産地消と食文化を理解する人の増加	・とうかい減塩プロジェクト ・健康診査や学校での食事指導 ・栄養教室 ・ホームページや広報等で普及啓発 ・地産地消を推進事業 等
	(2) 身体活動・運動	★日常生活で意識的に身体を動かす人の増加	・ウォーキング事業、講座 ・各種運動教室 等
	(3) 飲酒・喫煙	・適正飲酒量を知っている人の増加 ・喫煙・受動喫煙する人の減少	・妊産婦や保健指導対象者への保健指導 ・講演会等での健康教育 等
	(4) 睡眠	・満足した睡眠がとれる人の増加	・保健指導対象者への保健指導 ・ホームページや広報等で普及啓発 等
2 生活習慣病 ・感染症の 発症予防と 重症化予防	(1) 健康管理	・特定保健指導該当者のうち保健指導を受ける人の増加 ・感染症予防行動をとれる人の増加	・特定保健指導の利用助奨 ・各種予防接種の費用助成 ・ホームページや広報等で普及啓発 等
	(2) 循環器疾患	★高血圧(循環器疾患)の人の減少 ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	・保健指導対象者への保健指導 ・出前講座や健康教室での健康教育 ・ホームページや広報等で普及啓発 等
	(3) 糖尿病	★糖尿病になる人の減少 ★糖尿病による合併症の予防	・保健指導対象者への保健指導 ・出前講座や健康教室での健康教育 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラム 等
	(4) がん(悪性新生物)	・がんの早期発見・早期治療する人の増加	・各種講座での健康教育 ・要精密検査未受診者への受診勧奨 等
3 歯科口腔の 健康維持	(1) 歯科疾患	・歯科疾患を持つ人の減少	・乳幼児健康診査や学校でのブラッシング・歯科保健指導 等
	(2) 口腔機能	・口腔機能の維持に関する知識を持つ人の増加	・歯科検診の費用助成 ・ホームページや広報等で普及啓発 等
4 社会生活を 営むために 必要な健康の 維持・向上	(1) こころの健康	・悩みや不安を解消できる人の増加	・来所・電話・家庭訪問による相談対応 ・ホームページや広報等で普及啓発 等
	(2) 次世代の健康	・適正体重の子どもの増加 ・健康な生活習慣(食事・運動・健康診査受診・予防接種等)を持つ子どもの増加	・乳幼児健康診査や学校での保健指導 ・離乳食教室 ・ホームページや広報等で普及啓発 等
	(3) 高齢者の健康	・日常生活における歩数(室内含む)の増加 ・低栄養の人の減少 ・高齢期の身体変化を知っている人の増加	・各種運動教室・ウォーキング事業 ・栄養教室 ・ホームページや広報等で普及啓発 等
5 健康を支え 守るための社会 環境の整備	健康づくり支援	★健康づくりを担う人が育つ	・健康づくりに関わる団体の活動支援 ・体験型講座 ・健康づくりの担い手(個人・家族・地域) 等

健康寿命の延伸・健康感の向上

3. 重点目標と取り組み

東海村の現状と課題から、5つの重点目標を定め、取り組みます。

とうかい減塩プロジェクト始動!

重点目標

減塩に取り組む人の増加

若い世代をターゲットにした減塩プロジェクトに取り組みます

- ・若い世代向け適塩教室の実施
- ・公式HPに減塩特集ページの開設
- ・乳幼児健康診査で減塩啓発
- ・「とうかい減塩 day」の設定 等



新たな運動講座を開始!

重点目標

日常生活の中で身体を動かす人の増加

取り組みやすいウォーキング等の普及を強化します

NEW
NEW

- ・ウォーキング基礎講座の定期開催
- ・出前講座に「いばらきヘルスロード紹介メニュー」を新設(いばらきヘルスロードのPR強化) 等

出前講座に生活習慣病メニューを新設!

重点目標

高血圧(循環器疾患)・糖尿病の発症予防

地域とのつながりを大切に、住民に生活習慣病予防を伝える機会を増やします

NEW
NEW

- ・出前講座に高血圧予防、糖尿病予防メニューの新設
- ・公式HPに高血圧予防、糖尿病予防特集ページの開設 等

糖尿病性腎症重症化予防プログラム本始動!

重点目標

糖尿病による合併症予防

糖尿病の人が透析に移行しないよう保健指導を行いサポートします

- ・糖尿病性腎症のハイリスク条件を満たす人への糖尿病性腎症重症化予防プログラム保健指導の実施
- ・医療機関との連携強化

健康づくり団体の活動支援強化!

重点目標

健康づくりを担う人が育つ

健康づくりの担い手を育成し、団体の活動を支援します

NEW

NEW

- ・健康づくりの担い手(個人・家族・地域)の育成
- ・ヘルスリテラシー向上させる体験型講座の開催
- ・すこやか委員、母子保健推進員の活動支援
- ・ヘルスメイトの自主活動支援
- ・ICTを活用した、健康づくり団体やサークルのPR強化 等



4. 分野別目標と取り組み

基本方針 1 食生活・運動習慣や環境の改善

いつまでも健やかに暮らすことができるために、様々な取り組みを通じて健康づくりを支援します。特に健康づくりの基本となる栄養・食生活・食育、身体活動・運動、飲酒・喫煙、睡眠の分野ごとに目標を定め、取り組みます。

1. 栄養・食生活・食育

Problem 課題

- 死因や医療費において循環器疾患の割合が高くなっており、その要因の1つである食塩摂取量が多く、減塩を意識して行動している人が少なくなっています。
- 若い世代で朝食の欠食や野菜不足等バランスのよい食事を摂れる人が少なくなっています。
- 糖代謝異常(HbA1c)や脂質異常症有所見の人が多く、その要因である適正体重の維持ができていない人が多い状況です。
- 地産地消について理解している人は、小学生で約半数と他の年代に比べ少なくなっています。
- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な食事の作法等については、目標に達成していません。
- 食材のごみやむだ(残食)を出さないように気をつけている人は9割を超えており、食品ロス削減の意識は高まっています。

目標

- ①減塩に取り組む人の増加★
- ②望ましい食習慣を持つ人の増加
- ③適正体重を維持する人の増加
- ④食育・地産地消と食文化を理解する人の増加

以上の課題から次の目標に取り組めます。
特に★については重点的に取り組みます。

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
減塩の取り組み		健康増進課 教育委員会 子育て支援課	茨城県 ヘルスマイト
望ましい食習慣 (朝食、野菜、 バランス)への 取り組み	・乳幼児健康診査・特定保健指導・元気アップ健康相談 における食事指導 ・学校・保育所・幼稚園における食事指導 ・健康教育事業等における栄養教室の実施 ・ホームページや広報等を活用した望ましい食習慣に関する 知識の普及啓発 ・学校・保育所・幼稚園における健康栄養教育	健康増進課 教育委員会 子育て支援課	ヘルスマイト
肥満予防の 取り組み	・乳幼児健康診査・特定保健指導・元気アップ健康相談 における食事指導 ・健康教育事業等における栄養教室の実施 ・ホームページや広報等を活用した肥満予防に関する 知識の普及啓発 ・学校・保育所・幼稚園における健康栄養教育	健康増進課 教育委員会 子育て支援課	ヘルスマイト
食育・地産地消・ 食文化継承への 取り組み	・小中学校における児童生徒の食育指導 ・学校・保育所・幼稚園における健康栄養教育 ・ホームページや広報等を活用した食育に関する知識の 普及啓発 ・地産地消推進事業の実施 ・学校給食における地場産物(米や野菜)の計画的な活用 ・食品ロス削減の取り組み(フードバンク等の実施)	農業政策課 教育委員会 子育て支援課	健康増進課 ヘルスマイト 社会福祉協議会

指標項目

指標	基準値 R2	目標値 R11	出典	
①減塩に取り組む人の増加	減塩を意識している人の割合	57.6%	63%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
	麺類の汁をほとんど全部飲む男性の割合	25.9%	24%	
②望ましい食習慣を持つ人の増加	毎日、野菜を350g以上食べている人の割合	42.6%	46%	
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上している人の割合	77.5%	85%	
	20歳代で週5回以上朝食を食べている人の割合	68.5%	75%	
朝食を毎日食べる中学生の割合	81.3%	89%		
③適正体重を維持する人の増加	特定保健指導におけるBMI25以上の人の割合	28.0% (R1)	25%	KDBシステム 特定健診有所見者状況
④食育、地産地消と食文化を理解する人の増加	食育に興味関心がある人の割合	66.0%	72%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
	東海村の特産物を知っている人の割合	79.1%	87%	
	地産地消という言葉を知っている小学生の割合	53.0%	58%	
	給食に地元の食材が使われていることを知っている人の割合	80.8%	88%	
給食をいつも残さず食べている人の割合	小学校：42.6% 中学校：45.1% (R1)	小学校：46% 中学校：49%	東海村教育委員会 食生活に関する実態調査	
	食材のごみやムダが出ないよう(食品ロス削減)に気をつけている人の割合	91.5%	増加	健康づくり・食育に関するアンケート調査
食事のときに挨拶ができる人の割合	83.2%	91%	健康づくり・食育に関するアンケート調査	

2. 身体活動・運動

Problem 課題

- 運動習慣が定着している人は少なく、7割の人が運動不足を感じています。
- 3人に1人が、日常生活の中で3,000歩未満しか歩いていません。
- 運動しやすい環境の整備をしているものの、周知が十分ではありません。

以上の課題から次の目標に重点的に取り組みます。

重点目標

日常生活で意識的に身体を動かす人の増加★

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
運動を習慣化させる取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなですこやかウォーキング、とうかい★朝ウォーク、ウォーキング基礎講座等のウォーキング事業の実施 ・出前講座におけるいばらきヘルスロードの周知 ・いばらきヘルスロードの整備 ・ホームページや広報を活用したいばらきヘルスロード等のウォーキングコースの周知 ・「+10(プラステン)：今より10分多く体を動かそう」国民運動スローガンの普及啓発 ・年代・運動強度を配慮した各種運動教室の実施 ・シルバーリハビリ体操等の介護予防体操の普及 ・スポーツ大会・講座等イベントの実施 	健康増進課 高齢福祉課 生涯学習課	すこやか委員 スマイル東海 シルバーリハビリ 体操指導士会

指標項目

	指標	基準値 R2	目標値 R11	出典
日常生活で意識的に身体を動かす人の増加	運動習慣のある人の割合	50.8%	55%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
	運動不足を感じている人の割合	75.2% (H29)	68%	スポーツ推進計画策定に係るアンケート調査
	1日の歩数が3,000歩未満の人の割合	30.8%	28%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
	いばらきヘルスロードによるウォーキング推進を知っている人の割合	31.4%	34%	

3. 飲酒・喫煙

Problem 課題

- 1日あたりの飲酒の適量について、6割以上の人が知りません。さらに、休肝日を設けず、日常的に適量を超えて飲酒している人がおり、生活習慣病の誘因となることが考えられます。また、妊娠中や未成年の飲酒は、身体的・精神的に悪影響を及ぼす可能性が高く避ける必要がありますが、現状では、妊娠中や未成年で飲酒している人がいます。
- 喫煙は百害あって一利なしであり、特に妊娠中の喫煙は、胎児や分娩への悪影響があるため、喫煙しないことが望ましいです。しかし、喫煙率も依然高く、喫煙している妊婦もいます。
- 成人の4人に1人が受動喫煙の環境にさらされています。また、両親が喫煙をすることは、子どもの受動喫煙につながり、子どもの喘息等を悪化させる可能性があります。しかし、村では育児期間中でも喫煙している人がいます。
- 妊娠中の喫煙や乳幼児の受動喫煙による健康への影響に関する知識が低くなっています。

以上の課題から次の目標に取り組みます。

目標

- ① 適正飲酒量を知っている人の増加
- ② 喫煙・受動喫煙する人の減少



主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
適正飲酒への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 特定保健指導における適正飲酒量の保健指導 ホームページや広報を活用した適正飲酒量の普及啓発 母子健康手帳交付・ハローベビースクールにおける禁酒に向けた保健指導 	健康増進課	—
禁煙・受動喫煙防止の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳交付・ハローベビースクール・乳幼児健康診査・特定保健指導における禁煙・受動喫煙防止に関する保健指導 学校における禁煙・受動喫煙防止に関する保健学習 講演会における禁煙・受動喫煙防止に関する健康教育の実施 ホームページや広報を活用した禁煙・受動喫煙防止に関する普及啓発 	健康増進課 教育委員会	—

指標項目

	指標	基準値 R2	目標値 R11	出典
①適正飲酒量を知っている人の増加	お酒の適量を知っている人の割合	38.2%	42%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
	週に3回以上飲酒をする人のうち平均2合超を飲んでいる人の割合	46.6%	42%	
	妊娠中に飲酒をした人の割合	0.8% (R1)	0%	厚生労働省母子保健課調査
②喫煙・受動喫煙する人の減少	タバコの煙を吸うことによって妊婦への影響があると知っている人の割合	72.1%	79%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
	成人の喫煙率	14.2%	12%	
	妊婦の喫煙率	1.9% (R1)	0%	すこやか親子21 アンケート(乳児健康診査)
	育児期間中の両親の喫煙率	父 35.5% 母 4.5% (H30)	父 20% 母 4%	厚生労働省母子保健課調査
	成人の受動喫煙があった割合	24.5%	23%	健康づくり・食育に関するアンケート調査

4.睡眠

Problem 課題

- 睡眠による休養を十分とれていない人が多いと考えられます。

以上の課題から次の目標に取り組みます。

目標

満足した睡眠がとれる人の増加

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
睡眠の質向上への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談、特定保健指導における睡眠に関する保健指導 ホームページや広報を活用した睡眠の質と時間、休養に関する知識の普及啓発 	健康増進課	—

指標項目

	指標	基準値 R2	目標値 R11	出典
満足した睡眠がとれる人の増加	現在の睡眠に満足またはやや満足している人の割合	70.2%	77%	健康づくり・食育に関するアンケート調査



基本方針 2 生活習慣病・感染症の発症予防と重症化予防

循環器疾患や糖尿病、がんといった生活習慣病の多くは、自覚症状のないまま進行して重篤な症状を引き起こすことがあります。早期発見・早期治療も大切であるため、健康診査やがん検診等の取り組みを強化します。

また、感染症にかからないためには、個人の予防行動や予防接種が大切です。そのため、予防接種等の感染予防を促進する取り組みを行います。

1.健康管理

Problem 課題

- 特定健康診査受診率、特定保健指導実施率はともに高いものの、特定保健指導実施率は目標に達していません。
- 一人ひとりが意識して感染予防対策に取り組む必要があります。

以上の課題から次の目標に取り組みます。

- #### 目標
- ① 特定保健指導該当者のうち保健指導を受ける人の増加
 - ② 感染予防行動をとれる人の増加

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
特定保健指導実施率向上への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査の実施 ・ 特定健康診査未受診者に対する受診勧奨 ・ 特定保健指導の実施 ・ 特定保健指導未利用者に対する特定保健指導の利用勧奨 	住民課 健康増進課	—
感染予防行動を促進する取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種予防接種、肝炎治療の費用助成 ・ 予防接種未接種者への接種勧奨 ・ ホームページや広報を活用した感染症及び予防に関する知識の普及啓発 	健康増進課	—

指標項目

指標	基準値 R1	目標値 R11	出典
① 特定保健指導該当者のうち保健指導を受ける人の増加	特定保健指導実施率 40.7%	60%	KDB システム 健診・医療・介護データからみる地域の全体像の把握
② 感染予防行動をとれる人の増加	インフルエンザ予防接種率 1～15歳以下：68.8% (低所得者助成分を除く) 65歳以上：70.2%	75%	インフルエンザ予防接種集計

2.循環器疾患

Problem 課題

- 重篤な循環器疾患を引き起こす要因となるメタボリックシンドロームの該当者・予備群は増えており、特に男性では、高血圧の人も増加傾向です。
- 東海村の死因は、がんに次いで循環器疾患が多くなっています。
- 国民健康保険入院医療費は、循環器系疾患が最も多く、外来医療費でも、上位を占めています。

以上の課題から次の目標に取り組みます。特に★については重点的に取り組みます。

- #### 目標
- ① 高血圧(循環器疾患)の人の減少★
 - ② メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
高血圧予防の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定保健指導・健康相談における高血圧予防に関する保健指導 ・ 高血圧予防に関する出前講座・健康教室の実施 ・ ホームページや広報を活用した高血圧症予防に関する知識の普及啓発 	健康増進課	—
メタボリックシンドローム予防の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定保健指導・健康相談におけるメタボリックシンドローム予防に関する保健指導 ・ メタボリックシンドローム予防に関する出前講座・健康教室の実施 ・ ホームページや広報を活用したメタボリックシンドローム予防に関する知識の普及啓発 	健康増進課	—

指標項目

指標	基準値	目標値 R11	出典
① 高血圧(循環器疾患)の人の減少	高血圧有病率 男性 41.7% 女性 22.8% (H28)	男性 38% 女性 21%	県立健康プラザ 年齢調整健康日本 21 関連指標
	特定保健指導実施率(再掲)	60%	KDB システム 健診・医療・介護 データからみる 地域の全体像の把握
② メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合 男性 47.5% 女性 15.6% (R1)	男性 43% 女性 15%	KDB システム 健診・医療・介護 データからみる 地域の全体像の把握

3.糖尿病

Problem 課題

- 血糖値が高い状態が続いていて特定保健指導が必要な人(HbA1c5.6%以上)が多く、また、医療機関に受診が必要な人(HbA1c6.5%以上)は約9人に1人もいます。
- 糖尿病である人も多く、外来医療費における割合も高くなっています。

以上の課題から次の目標に重点的に取り組みます。

\ 重点目標 /

- ①糖尿病になる人の減少★
- ②糖尿病による合併症の予防★

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
糖尿病発症予防の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導・健康相談における糖尿病予防に関する保健指導・糖尿病予防に関する出前講座 ・健康教室の実施 ・ホームページや広報を活用した糖尿病予防に関する知識の普及啓発 	健康増進課	—
糖尿病による合併症予防への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病重症化予防に関する保健指導 ・糖尿病性腎症重症化予防に向けた医療機関との連携 	健康増進課 住民課	—

指標項目

指標		基準値 R1	目標値 R11	出典
①糖尿病になる人の減少	糖尿病の有病率	男性11.8% 女性6.3%	男性11% 女性6%	茨城県立健康プラザ 茨城県市町村別健康指標
	血糖値が高い人(HbA1c 5.6%以上)の割合	71.3%	65%	KDBシステム 特定健診有所見者状況
	特定保健指導実施率(再掲)	40.7%	60%	KDBシステム健診・医療・介護 データからみる地域の全体像の把握
②糖尿病による合併症の予防	糖尿病性腎症重症化予防事業保健指導対象者	10人	減少	健康増進課住民課

4.がん（悪性新生物）

Problem 課題

- 死因の第1位はがんで、がん検診受診率、精密検査受診率は高いものの、国の掲げる目標に達していないものが多く、十分とはいえません。

以上の課題から次の目標に取り組みます。

\ 目標 /

がんを早期発見・早期治療する人の増加

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
がんの早期発見・早期治療につなげる取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の実施 ・がんの早期発見に関する健康教育の実施 ・がん検診の要精密検査未受診者への受診勧奨 ・ホームページや広報を活用したがんに関する正しい知識の普及啓発 	健康増進課	—

指標項目

指標		基準値 H29	目標値 R11	出典
がんを早期発見・早期治療する人の増加	がん検診受診率	肺がん：43.6% 胃がん：27.0% 大腸がん：42.1% 乳がん：42.3% 子宮頸がん：41.2%	50%	茨城県市町村の住民検診におけるがん検診の受診率
	精密検査受診率	肺がん：91.2% 胃がん：82.5% 大腸がん：74.8% 乳がん：94.9% 子宮頸がん：91.1%	90% (肺がん、乳がん、 子宮頸がんについては 現状維持)	

基本方針 3 歯科口腔の健康維持

いつまでも自分の歯でおいしく食べることは健幸感の向上に欠かせません。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、早期治療が必要です。歯の喪失防止のために、歯科疾患予防及び口腔機能の維持に対する取り組みを強化します。

1. 歯科疾患

Problem 課題

- むし歯のない子どもについては目標を概ね達成しましたが、乳幼児で2割程度、小中学生は5割程度がむし歯を有しています。
- 進行した歯周病（歯周炎）を有する人は少ないものの、初期の歯周病（歯周炎）を含めると60歳代で7割にも達しており、歯周病を有する人は多いです。

以上の課題から次の目標に取り組みます。

目標

歯科疾患を持つ人の減少

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
歯科疾患予防への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査における歯科検診とブラッシング・歯科保健指導 ・2歳6か月児歯科検診における歯科検診とフッ化物塗布、ブラッシング・歯科保健指導 ・小中学校における歯科検診とブラッシング・歯科保健指導 	健康増進課 教育委員会	—

指標項目

指標	基準値 H30	目標値 R11	出典	
歯科疾患有病数の減少	むし歯のない1歳6か月児の割合	99.1%	維持 厚生労働省 地域保健・健康増進事業報告	
	むし歯のない3歳児の割合	85.6%	90%	
	むし歯のない小学5年生の割合	48.6%	53%	東海村教育委員会 児童生徒の歯の状況調査
	むし歯のない中学2年生の割合	48.2%	53%	
	40歳代における歯周病(歯周炎)を有する人	50.9%	46%	東海村健康増進課 令和元年度 東海村成人歯科健康診査等結果
	60歳代における歯周病(歯周炎)を有する人	71.9%	65%	

2. 口腔機能

Problem 課題

- 定期的に歯科検診を受けている人は少なく、歯科口腔の健康に対する意識が低くなっています。
- 高齢期における自分の歯の保有率は全国より大幅に低くなっています。
- 40～74歳では、咀嚼力の低下を自覚している人が多いです。

以上の課題から次の目標に取り組みます。

目標

口腔機能の維持に関する知識を持つ人の増加

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
口腔機能維持への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・成人歯科検診（妊婦を含む）におけるブラッシング・歯科保健指導 ・成人歯科検診（妊婦を含む）の費用助成 ・高齢者の歯科口腔機能に関する歯科保健指導 ・ホームページや広報を活用した8020・6424に関する普及啓発 	健康増進課 高齢福祉課	—

指標項目

指標	基準値 R2	目標値 R11	出典
口腔機能の維持に関する知識を持つ人の増加	定期的に歯科検診を受けている人の割合	44.9%	49% 健康づくり・食育に関するアンケート調査
	成人歯科検診の実施率	13.6% (R1)	14% 東海村成人歯科健康診査等結果
	喫煙が歯周病に悪影響を与えている人の割合	38.3%	42% 健康づくり・食育に関するアンケート調査
	歯・歯ぐき・噛み合わせ等気にならず、何でも噛んで食べることができる人の割合	80.6% (R1)	88% KDBシステム 地域の全体像の把握 質問票調査

基本方針 4 社会生活を営むために必要な健康の維持・向上

健康寿命の延伸のためには、身体健康とともに、こころの健康も重要であり、すべての世代の健康的なこころを支える環境が必要です。

また、将来を担う次世代の健康を支えるために、妊婦や子どもの健康増進も重要です。さらに、高齢になっても可能な限り、社会生活を営むための機能を維持し、低下を遅らせることが重要です。そこで、こころ、次世代、高齢者の健康づくりに取り組みます。

1. こころの健康

本分野は、「東海村『いのちを支える』計画」「東海村母子保健計画」に基づき、障がい福祉課、子育て支援課と連携し、取り組みを推進します。

目標

悩みや不安を解消できる人の増加

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
悩みや不安を解消する取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 来所・家庭訪問・電話による相談の対応 こころの健康相談窓口の周知 ホームページや広報を活用したこころの健康づくりに関する知識の普及啓発 母子健康相談の設置 電話・家庭訪問・来所による子育て相談の対応 	障がい福祉課 健康増進課 子育て支援課	社会福祉協議会

指標項目

指標	基準値 R2	目標値 R11	出典
ストレス解消法がある人の割合	77.0%	84%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
悩みや不安を相談できる人がいる割合	81.3%	89%	
自ら命を絶った人	いる (H29)	いない	「いのちを支える」計画
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	3・4か月児:89.3% 1歳6か月児:77.2% 3歳児:76.7% (H30)	増加	厚生労働省 母子保健課調査

2. 次世代の健康

本分野は、「東海村母子保健計画」「健康日本 21(第2次)」に基づき、教育委員会や子育て支援課と連携し、取り組みを推進します。

目標

- ①適正体重の子どもの増加
- ②健康な生活習慣(食事・運動・健康診査受診・予防接種等)を持つ子どもの増加

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
子どもの適正体重維持への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ハローベビースクール・乳幼児健康診査における適正体重に関する保健指導 学校・保育所・幼稚園における乳幼児・児童・生徒の適正体重に関する知識の普及啓発 ホームページや広報を活用した適正体重に関する普及啓発 	健康増進課 教育委員会 子育て支援課	—
子どもの健康な生活習慣獲得への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ハローベビースクール・乳幼児健康診査における健康な生活習慣に関する保健指導 離乳食教室の実施 学校・保育所・幼稚園における乳幼児・児童・生徒の生活習慣に関する知識の普及啓発 ホームページや広報を活用した健康な生活習慣に関する普及啓発 	健康増進課 教育委員会 子育て支援課	—

指標項目

指標	基準値 R2	目標値 R11	出典
①適正体重の子どもの増加	全出生数中の低体重児の割合	11.2% (H30)	減少 厚生労働省 人口動態統計
	身体計測結果において肥満である児童生徒の割合(中等度以上肥満)	小学5年生男子:3.7% 女子:2.6% 中学2年生男子:6.5% 女子:2.9%	減少 東海村教育委員会 児童生徒の肥満・やせの状況
②健康な生活習慣を持つ子どもの増加	いつも(毎日)朝食を食べる子どもの割合	小学5年生:90.0% 中学生:81.3%(再掲)	99% 89% 健康づくり・食育に関するアンケート調査
	1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合	小学5年生男子:7.5% 女子:8.1%	減少
	乳幼児健康診査の受診率	(未受診率) 3-6か月:5.7% 1歳6か月:0% 3歳:2.4% (H30)	(未受診率) 2% 維持 0% 母子保健事業実施状況
	1歳6か月までに4種混合・麻疹風疹(MR)の予防接種を終了しているものの割合	4種:97.9% MR:95.8% (H30)	増加 厚生労働省 母子保健課調査

3.高齢者の健康

本分野は、「第8期東海村高齢者福祉計画・介護保険事業計画」に基づき、高齢福祉課と連携し取り組みを推進します。

目標

- ①日常生活における歩数(室内含む)の増加
- ②低栄養の人の減少
- ③高齢期の身体変化を知っている人の増加

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
高齢者の活動量増加への取り組み	・なごみチャレンジスクールにおける運動教室の実施 ・介護予防体操教室の実施 ・シルバーリハビリ体操の普及 ・みんなですこやかウォーキングの実施	高齢福祉課 健康増進課	—
低栄養予防への取り組み	・なごみチャレンジスクールにおける栄養教室の実施	高齢福祉課	—
高齢期における身体変化の知識獲得への取り組み	・ホームページや広報を活用した若年層のロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関する知識の普及啓発	健康増進課	—

指標項目

指標	基準値 R2	目標値 R11	出典
①日常生活における歩数の増加	日常生活（室内含む）での1日の歩数が3,000歩未満の人の割合(70歳以上) 男性27.0% 女性36.7%	男性25% 女性34%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
②低栄養の人の減少	6か月間で2~3kg以上の体重減少があった人 9.3%(R1)	減少	高齢福祉課 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
③高齢期の身体変化を知っている人の増加	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の意味を知っている人の割合 参考値 19.0%	40% (意味は知らなくても言葉は知っている人も含む)	健康づくり・食育に関するアンケート調査

基本方針 5 健康を支え守るための社会環境の整備

健康を支え守るための社会環境が整備されるためには、一人ひとりが社会参加しながら支えあい、地域や人とのつながりを深めるとともに、企業や民間団体、学校等多様な機関が自発的に健康づくりに取り組むことが重要です。村民が主体的に健康づくりに取り組めるよう支援します。

1.健康づくり支援

Problem 課題

- 東海村には、健康づくりに関する委員や団体があり、活発に活動を行っていますが、認知度が低いことと後継者の確保が課題です。
- 健康づくりには、村民一人ひとりが意識的に健康づくりに取り組むことが重要で、第1次計画から「自分の健康は自分でつくる」というスローガンのもと、健康づくりを推進したものの、健康への関心がいまだ低い人がいます。
- 健康に関する情報や専門的な情報を求めている人も多く、健康への関心がある人もいれば、自分ひとりではヘルスリテラシー(自分に合った健康情報を探し、理解し、活用できる力)の向上が難しい人もいます。一人ひとりの健康への関心やヘルスリテラシーを向上させる取り組みが必要です。
- ヘルスリテラシーが向上し、自主的な健康づくり活動が活性化されることで、地域の新たな人材発掘につながり、また、多様化する住民のニーズに応じられる人に育つことが期待できます。

以上の課題から次の目標に重点的に取り組みます。

重点目標

健康づくりを担う人が育つ★

主な取り組み

取り組み	事業内容	担当課	関係機関
健康づくりの担い手の育成	・すこやか委員の活動支援 ・ヘルスメイトの養成と自主活動支援 ・母子保健推進員の活動支援 ・住民主体の健康づくり団体やサークル活動の支援 ・シルバーリハビリ体操指導士会との連携 ・ヘルスリテラシーを向上させる体験型講座の開催 ・ヘルスメイトジュニアの育成	健康増進課 高齢福祉課	すこやか委員 ヘルスメイト 母子保健推進員 シルバーリハビリ体操指導士会

指標項目

指標	基準値 R2	目標値 R11	出典
みんなですこやかウォーキングの認知度	31.4%	40%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
ヘルスメイト数	77人	80人	東海村食生活改善推進員連絡協議会総会資料
ヘルスメイトの認知度	15.6%	25%	健康づくり・食育に関するアンケート調査
ヘルスリテラシーを向上させる体験型講座の開催	未実施	実施	健康増進課
ヘルスメイトジュニア認定者数	48人(R1)	56人	健康増進課
健康に関心のある人の割合	—	45%	健康づくり・食育に関するアンケート調査

4. ライフステージ別の取り組み

健康づくりの取り組みをライフステージに応じて実施しています。★重点的な取り組み

基本方針	取り組みの分野	妊娠出産期	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
1 食生活・ 運動習慣 や環境の 改善	(1) 栄養・食生活・食育	★減塩の取り組み ・望ましい食習慣(朝食,野菜,バランス)への取り組み ・肥満予防の取り組み ・食育・地産地消・食文化継承への取り組み						
	(2) 身体活動・運動	★運動を習慣化させる取り組み						
	(3) 飲酒・喫煙	・適正飲酒への取り組み ・禁煙・受動喫煙防止の取り組み						
	(4) 休養・睡眠	・睡眠の質の向上への取り組み						
2 生活習慣病 ・感染症の 発症予防と 重症化予防	(1) 健康管理	・感染予防行動を促進する取り組み		・特定保健指導実施率向上への取り組み				
	(2) 循環器疾患					★高血圧予防の取り組み ・メタボリックシンドローム予防の取り組み		
	(3) 糖尿病					★糖尿病発症予防の取り組み ★糖尿病による合併症の予防への取り組み		
	(4) がん(悪性新生物)	・がんの早期発見・早期治療につなげる取り組み						
3 歯科口腔 の健康維持	(1) 歯科疾患	・歯科疾患予防への取り組み						
	(2) 口腔機能	・口腔機能維持への取り組み						
4 社会生活を 営むために 必要な健康 の維持 ・向上	(1) こころの健康	・悩みや不安の解消への取り組み						
	(2) 次世代の健康	・子どもの適正体重の維持への取り組み ・子どもの健康な生活習慣獲得への取り組み						
	(3) 高齢者の健康					・高齢者の活動量増加への取り組み ・低栄養予防への取り組み ・高齢期における身体変化の知識獲得への取り組み		
5 健康を支え 守るための 社会環境の 整備	健康づくり支援	★健康づくりを担う人が育つ取り組み						