

健康三郷 21 計画（第3次）

（健康三郷 21・三郷町食育推進計画・自殺対策計画）
～支え・支えられる地域をめざして～

概要版

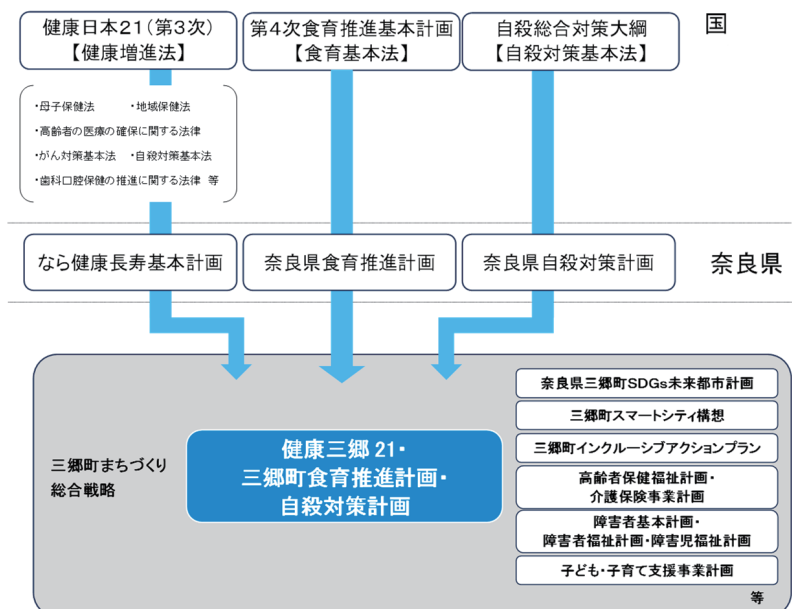
計画策定の背景と趣旨

- 本町は平成 14 年（2002 年）に「すべての町民が健やかで心豊かに生活でき、支え・支えられる地域づくり」を目指して「健康三郷 21」（平成 14 年度（2002 年度）から平成 24 年度（2012 年度））を策定し、平成 25 年度（2013 年度）には食育推進に関する項目を加えた「健康三郷 2 1（第 2 次）・三郷町食育推進計画」（平成 25 年度（2013 年度）から平成 34 年度（2022 年度））を策定しました。
- 第 2 次計画の最終評価及び昨今の全国的な健康増進、食育推進、自殺対策をめぐる現状と課題を踏まえ、新たに「健康三郷 2 1 計画（第 3 次）」を策定します。

本計画は、健康増進法第 8 条及び食育基本法第 18 条、自殺対策基本法第 13 条に基づき、国の「健康日本 2 1（第三次）」、「第 4 次食育推進計画」、「自殺総合対策大綱」、県の「なら健康長寿基本計画」、「奈良県食育推進計画」、「奈良県自殺対策計画」と整合を図りながら策定する市町村計画です。

また、本町のまちづくりの上位計画である「三郷町まちづくり総合戦略」の部門別計画として位置付けられるとともに、「奈良県三郷町 S D G s 未来都市計画」を策定しています。さらに「三郷町スマートシティ構想」や「三郷町インクルーシブアクションプラン」との整合を図ります。

高齢者福祉、障害者福祉、子ども・子育て支援等町他計画との整合を図ります。



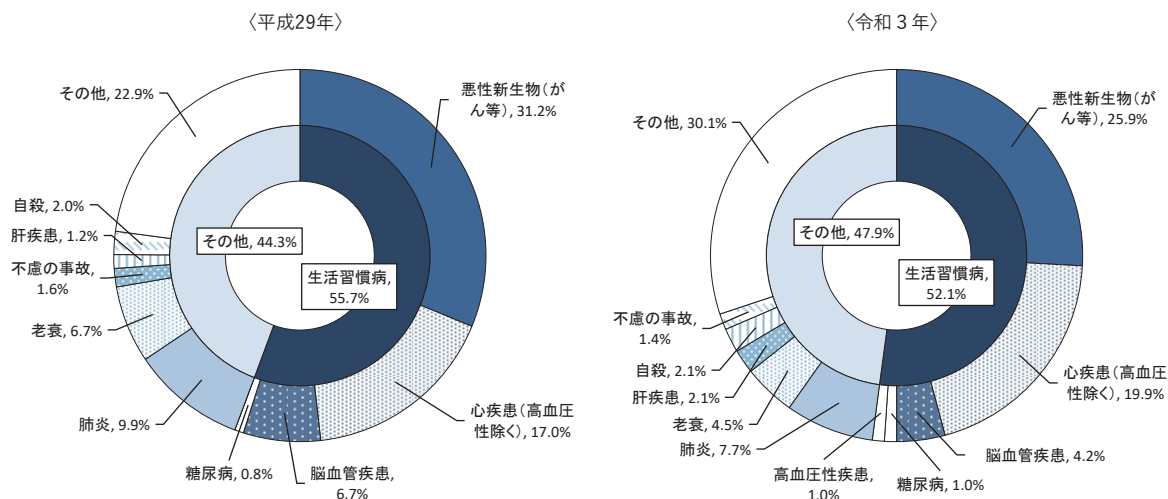
本計画の期間は、令和 6 年度（2024 年度）～令和 17 年度（2035 年度）です。

本町の健康の現状



令和 3 年（2021 年）の死因別死亡者の構成比は、生活習慣病による死亡が 52.1%、その他が 47.9%となっています。生活習慣病のうち、悪性新生物（がん等）が 25.9%で最も高く、次いで心疾患（高血圧性除く）が 19.9%となっています。

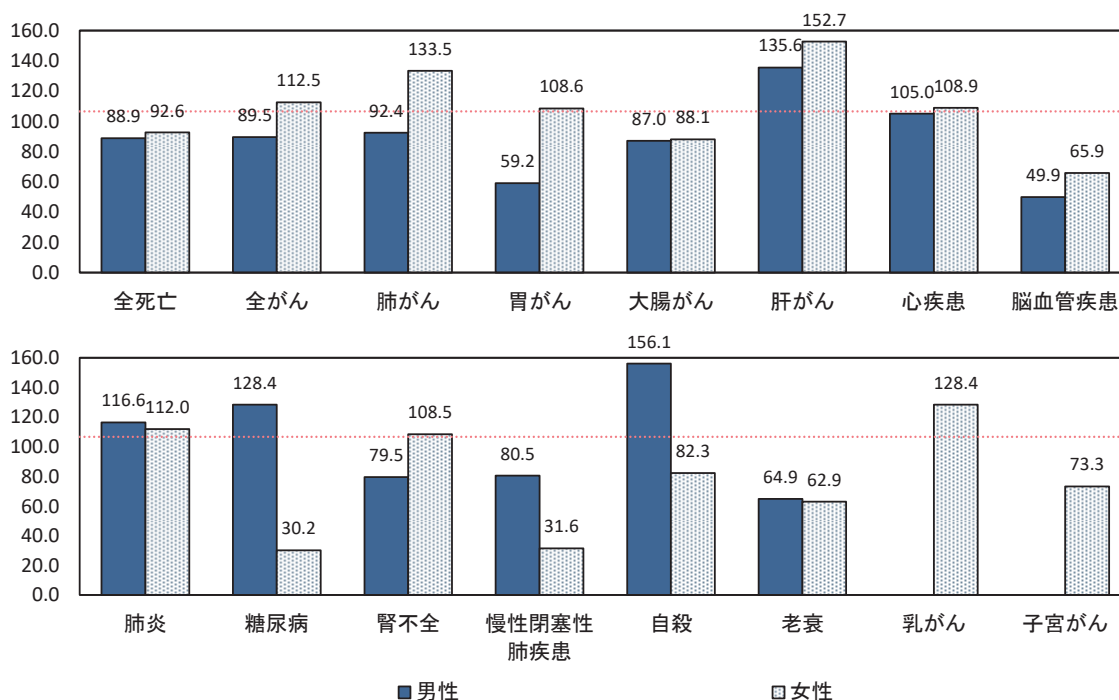
■ 死因別死亡者（構成比）の推移



資料：人口動態統計

平成 29 年（2017 年）～令和 3 年（2021 年）の主要死因別疾病の S M R ※（標準化死亡比）は、男性は自殺で、女性は肝がんで全国の死亡率より 50 ポイント以上上回っています。

■ 主要死因別疾病の S M R



※ S M R（standardized mortality ratio）標準化死亡比：ある基準となる集団（全国）の死亡率を 100 とし、比較する対象の死亡率がどの程度の大きさであるかを示したもの。

資料：奈良県

男性 65 歳の平均余命、平均自立期間は延伸傾向にあり、平均要介護期間も短縮がみられます。

女性 65 歳の平均余命、平均自立期間は令和 2 年（2020 年）に短縮がみられます。また、平均要介護期間は延伸傾向にあります。

健康寿命の状況

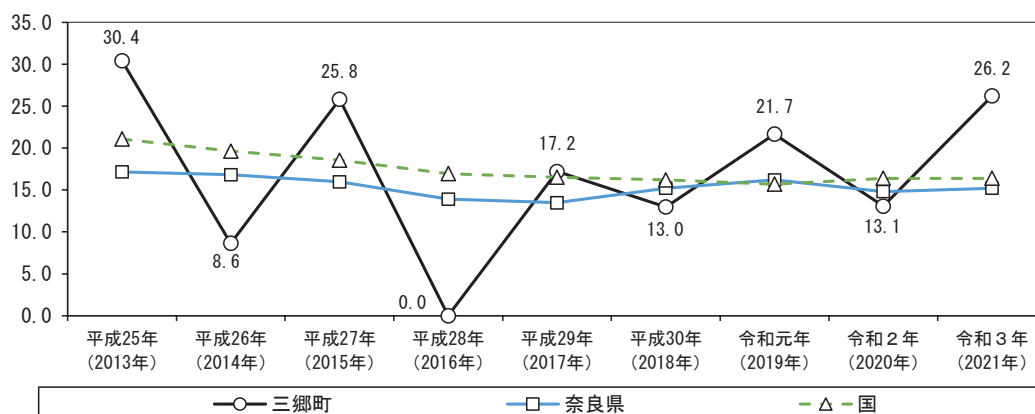
男性 65 歳		平成 27 年 (2015 年)	平成 28 年 (2016 年)	平成 29 年 (2017 年)	平成 30 年 (2018 年)	令和 元年 (2019 年)	令和 2 年 (2020 年)	令和 3 年 (2021 年)
平均余命	三郷町	19.45	20.11	20.13	20.44	20.35	20.77	21.07
	奈良県	19.96	20.05	20.2	20.27	20.49	20.73	20.59
平均自立期間	三郷町	17.63	18.24	18.28	18.73	18.75	19.08	19.20
	奈良県	18.20	18.36	18.42	18.49	18.79	19.01	18.95
平均要介護期間	三郷町	1.83	1.87	1.85	1.71	1.59	1.69	1.87
	奈良県	1.76	1.69	1.77	1.78	1.70	1.72	1.65

女性 65 歳		平成 27 年 (2015 年)	平成 28 年 (2016 年)	平成 29 年 (2017 年)	平成 30 年 (2018 年)	令和 元年 (2019 年)	令和 2 年 (2020 年)	令和 3 年 (2021 年)
平均余命	三郷町	25.35	24.84	25.32	25.71	26.31	25.93	25.39
	奈良県	24.37	24.68	24.50	24.75	24.98	25.22	24.99
平均自立期間	三郷町	21.29	21.02	21.43	21.86	22.29	21.78	21.53
	奈良県	20.80	21.04	20.89	21.05	21.30	21.52	21.46
平均要介護期間	三郷町	4.06	3.82	3.89	3.85	4.02	4.15	3.86
	奈良県	3.57	3.64	3.62	3.69	3.68	3.70	3.53

資料：奈良県「奈良県民の健康寿命」

自殺死亡率の推移（人口 10 万人当たり）をみると、また、令和 3 年(2021 年)の自殺死亡率は 26.2 となっており、奈良県（15.2）より 11.0 ポイント、国（16.4）より 9.8 ポイント高くなっています。

自殺死亡率の推移（人口 10 万人当たり）



資料：警察庁自殺統計（自殺日・住居地）

計画の基本的な考え方

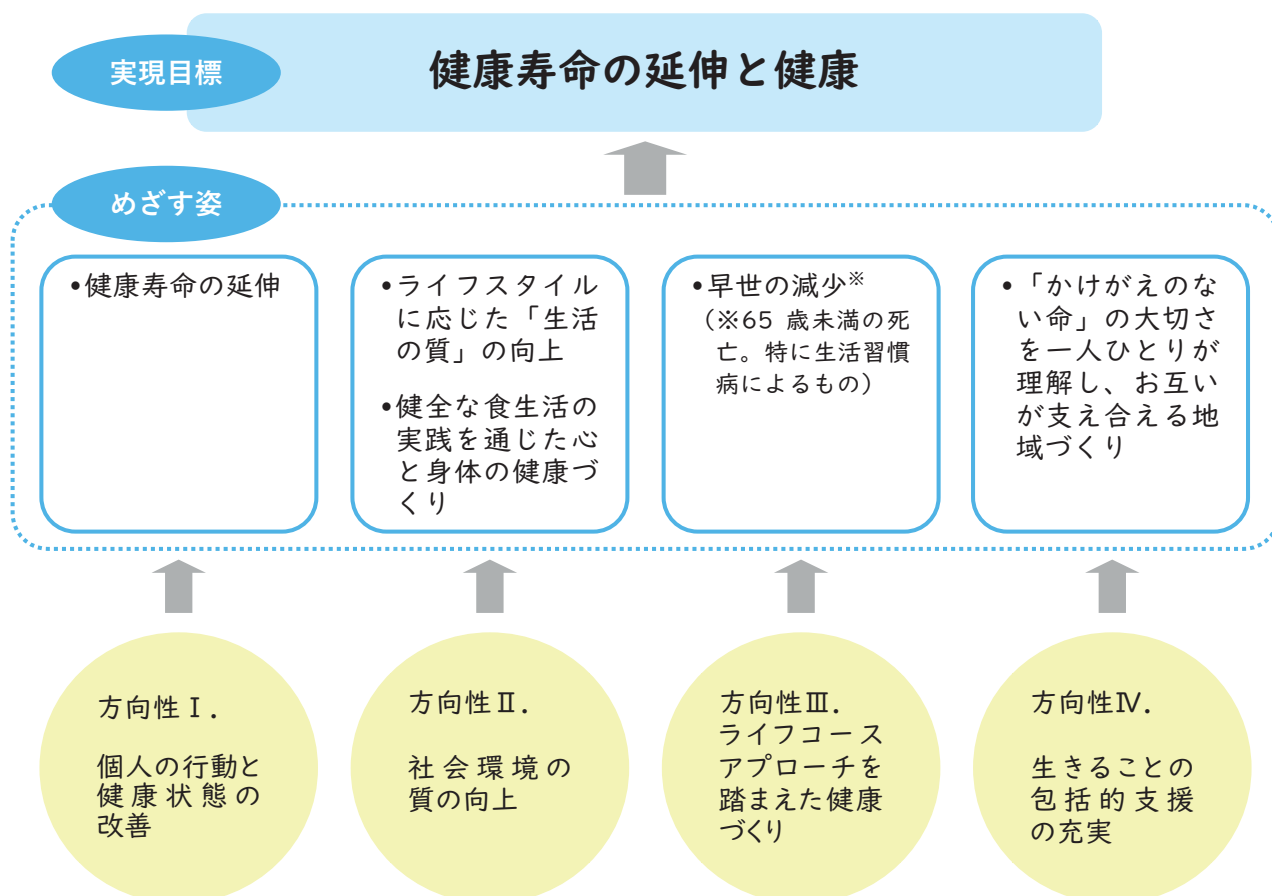
○基本理念

すべての住民が心豊かに安心して生活ができ、
支え・支えられる地域をめざして



○計画の実現目標と取組の方向性

本計画では、新たに「健康寿命・の延伸と健康」を目標に掲げます。また、健康づくりの主役は住民一人ひとりであるというヘルスプロモーションの考え方に立ち、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を推進することにより、健康寿命の延伸と健康の実現を目指します。



I. 個人の行動と健康状態の改善

誰もが乳幼児期から高齢期まで、生涯を通じたからだところの健康づくりに取り組んでいけるように、生活習慣病予防の正しい知識の普及等、「一次予防」を重視した健康づくりを推進し、住民一人ひとりのより良い生活習慣の確立に向けて支援します。

「1. 生活習慣の改善」、「2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防」の各取組について、「めざす姿」を設定しました。めざす姿の実現に向けて、みんなで健康づくりに取り組みましょう。



1. 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

- ① 1日3食、各世代に合った食習慣を実践しています。
- ② 適正体重（BMI18.5以上25未満）を維持しています。

(2) 身体活動・運動

- ① 日常生活でできるだけ体を動かし、一日の歩数を増やします。
- ② ライフステージに合わせて運動を習慣化します。

(3) 睡眠・休養

- ① 一人ひとりに合った必要な睡眠時間を確保し、睡眠で休養を取ることができます。
- ② 睡眠の健康への影響を理解し、日常生活に大きな影響が出る前に対処できます。

(4) 飲酒

- ① 20歳未満や妊婦は飲酒しません。
- ② お酒との付き合い方に気をつけます。

(5) 喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）

- ① 喫煙しません。
- ② 受動喫煙をさせません。

(6) 歯・口腔の健康

- ① 毎日歯を磨き、虫歯を予防します。
- ② オーラルフレイル（口腔機能の衰え）を理解し、口腔機能の維持向上に取り組んでいます。
- ③ 高齢になっても、なんでも噛んで食べることができます。



2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がん

- ① 定期的ながん検診を受けています。
- ② 必要な精密検査を受けています。

(2) 循環器病・糖尿病

- ① 1年に1回、健診を受けます。
- ② 健診結果に応じた生活習慣の改善・早期発見・治療継続を行います。



3. 生活機能の維持・向上

- ① ロコモティブシンドロームの予防に取り組み、生活機能の維持・向上を図ります。
- ② 骨粗しょう症予防に取り組み、生活機能の維持・向上を図ります。
- ③ こころの健康を保持し、自分らしく生きることによって生活機能の維持・向上を図ります。

II. 社会環境の質の向上

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする、自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、幅広い世代を対象とした予防・健康づくりを推進します。

就労・ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、こころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながりやこころの健康維持向上を図ります。

1. こころの健康の維持及び向上

【主な取組】

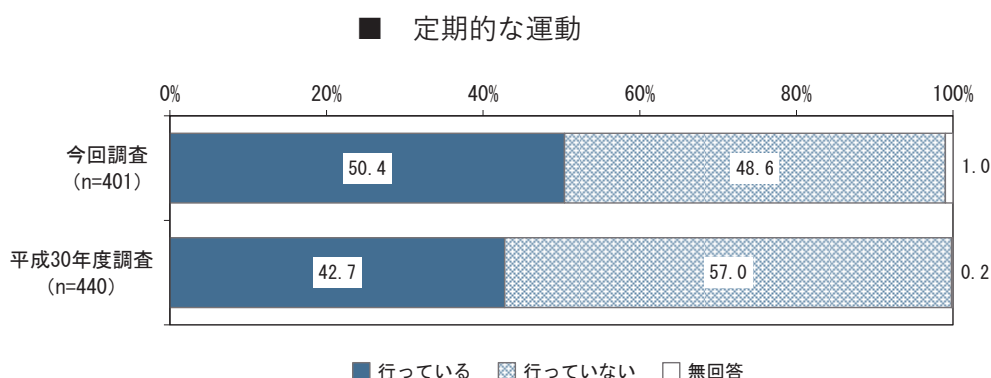
※「IV. 生きることの包括的支援の充実」（9 ページ参照）に記載

2. 自然に健康になれる環境づくり

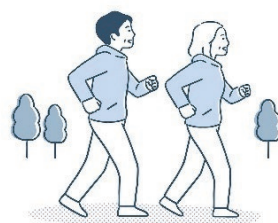
【主な取組】

- 地域の集まりの場に出向き、健康課題について考え、地域の特徴に合わせた健康教育を実施し、健康づくり・地域づくりを支援します。
- 各地域にヘルスロードを作ることで、運動習慣を広め、身近に運動することができる機会を提供します。

アンケート調査結果



平成 30 年度調査と比較すると、「行っている」が7.7ポイント増加しています。



Ⅲ. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康課題や健康づくりを取り巻く状況はライフステージごとに異なっています。社会が多様化していくことや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえ、集団・個人の特性をより重視しながら健康づくりを行うことが重要です。

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、「誰一人取り残さない健康づくり」に向けて、胎児期から高齢期に至る生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れることが重要です。

1. 子ども

【主な取組】

- 子どもたちが規則正しい生活習慣と食生活を身に付けられるよう支援し、健やかなからだところを育みます。
- 子どもの頃からたばこの害や飲酒による健康への影響について正しい知識を身に付けられるよう、学習機会の充実に取り組みます。
- 子どもの頃から歯と口の健康維持の重要性を啓発し、歯科疾患の予防に取り組みます。



2. 高齢者

【主な取組】

- ロコモティブシンドロームの予防に取り組み、生活機能の維持・向上を図ります。
- 高齢期の生活機能の維持・向上を図るため、バランスのよい食事の啓発に取り組みます。



3. 女性

【主な取組】

- 若年女性のやせの改善を図るため、適正体重の啓発に取り組みます。
- 妊娠中の飲酒や喫煙が妊婦自身や胎児に及ぼす影響の啓発に取り組みます。



IV. 生きることの包括的支援の充実

自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして理解する必要があります。個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」ということを啓発し、生きることの包括的な支援を通して、住民一人ひとりの大切な命を守り、お互いに助け合う社会を築いていきます。

1. 自殺対策の推進

【めざす姿】

- ① 自殺は追い込まれた末の死であることを理解する。
- ② メンタルヘルスリテラシー*を高める。

*精神疾患を含めメンタルヘルス（こころの健康）に関する心構えや生活スキルのこと。

【目標達成に向けた取組】

主体	内容
行政	○ 気軽に相談できる体制を整備します。 ○ 相談窓口を広報します。 ○ こころの健康づくりに関する情報を提供します。 ○ うつ病等、こころの病気に関する知識を普及し理解を促進します。
乳幼児期	○ 妊娠期からの切れ目のないサポート体制を強化し、産後うつの発症を未然に防ぐ施策を継続的に実施します。 ○ 新生児訪問を全戸に実施し、産後うつの予防や早期発見に努め、支援を実施します。睡眠の問題に関する啓発を行います。 ○ 子育ての楽しみや喜びを共有し、育児不安を軽減できるように支援します。 ○ 命の大切さを理解するための教育を推進します。 ○ SOSの出し方に関する教育を実施します。
成人期	○ 住民向けにゲートキーパー研修を行います。 ○ 住民のメンタルヘルスリテラシーを高めるための取組を行います。
老年期	○ 健康相談やフレイル健診を通じて、高齢者の閉じこもりや抑うつ状態を早期発見します。 ○ 町広報、健診や相談時に睡眠について正しい情報を普及啓発します。

重点施策として高齢者への自殺対策、子ども・若者への自殺対策に取り組めます。



数値目標

評価指標		現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
食事時間が 20 分以上の人の割合の増加	男性	82.4%	85.0%
	女性	83.3%	85.0%
B M I 25 以上の者の割合の減少	男性	28.8%	15.0%
	女性	13.1%	5.0%
朝食を毎日食べる人の増加	男性	88.2%	増加
	女性	89.6%	
野菜料理を 1 日 5 皿以上食べる人の割合の増加	男性	71.8%	増加
	女性	72.1%	
夕食後に間食する人の割合の減少	男性	38.2%	減少
	女性	41.0%	
食塩摂取量の減少	男性	14.4 g	7.0 g
	女性	11.8 g	7.0 g
75 歳以上の低栄養（B M I 20 以下）の減少	男性	—	13.0%
	女性	—	13.0%
若年女性（20～39 歳）のやせ（B M I 18.5 未満）の減少	女性	—	15.0%未満
日常生活における歩数の増加の増加	男性（20 歳～64 歳）	—	8,000 歩
	女性（20 歳～64 歳）	—	8,000 歩
	男性（65 歳以上）	—	6,000 歩
	女性（65 歳以上）	—	6,000 歩
1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、一年以上継続している者の割合の増加	男性（20 歳～64 歳）	—	30.0%
	女性（20 歳～64 歳）	—	30.0%
	男性（65 歳以上）	—	50.0%
	女性（65 歳以上）	—	50.0%
睡眠で休養がとれている人の増加	20 歳～59 歳	—	80.0%
	60 歳以上	—	80.0%
睡眠時間が十分に確保できている人の増加	20 歳～59 歳	—	75.0%
	60 歳以上	—	90.0%
多量飲酒者の割合の減少	男性	4.1%	減少
※ 1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40 g 以上、女性が 20 g 以上の者の割合	女性	0.5%	現状維持
毎日飲酒する人の減少	男性	—	14.0%以下
	女性	—	14.0%以下
喫煙者の割合の減少	男性	19.4%	減少
	女性	3.2%	現状維持
C O P D の認知度の向上	-	18.0%	30.0%
3 歳児のう蝕有病率の低下	-	7.6%	減少
3 歳児健診において、重症う蝕児（B・C 型）の割合の減少	-	3.1%	減少
歯周病検診を定期的に受けている人の割合の増加	男性	38.2%	50.0%以上
	女性	41.9%	50.0%以上
1 日に 3 回以上歯をみがく人の割合の増加	男性	45.9%	50.0%以上
	女性	57.2%	増加
12 歳児の 1 人あたりの永久歯う蝕数の減少	-	0.09 本	減少

評価指標		現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)	
20 歳代から 60 歳代におけるオーラルフレイルの言葉を知っている人の割合の増加		-	20.0% 以上	
50 歳代でなんでも噛んで食べることができる人の割合の増加		-	80.0%	
80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人の割合の増加		-	60% 以上	
がん検診受診率の上昇	胃がん	男性	2.8%	10.0%
		女性	3.8%	10.0%
	大腸がん	男性	3.7%	10.0%
		女性	7.3%	15.0%
	肺がん	男性	2.0%	10.0%
		女性	13.3%	20.0%
	乳がん	女性	10.4%	20.0%
子宮がん	女性	10.6%	20.0%	
各がんの S M R の低下	胃がん	男性	0.88	維持
		女性	0.69	維持
	大腸がん	男性	0.97	維持
		女性	1.04	1.0 以下
	肺がん	男性	1.01	1.0 以下
		女性	1.13	1.0 以下
	乳がん	女性	1.19	1.0 以下
	子宮がん	女性	0.76	維持
	肝臓がん	男性	1.35	1.0 以下
		女性	1.24	1.0 以下
心疾患の S M R の低下		男性	1.13	1.0 以下
		女性	1.04	1.0 以下
特定健診受診率の向上		40 歳以上の 三郷町国民健康保険加入者	35.0%	60.0%
後期高齢者健康診査受診率の向上		後期高齢者医療保険加入者	28.5%	60.0%
メタボリックシンドローム該当者割合の減少		男性	34.3%	減少
		女性	11.2%	減少
糖尿病性腎症による新規透析開始者の減少		-	3 人	減少
65 歳以上のうち「足腰に痛みがあります」に「ある」と回答した人の割合の減少		-	64.3%	58% 以下
骨粗しょう症についての認知度の向上		-	-	向上
K 6（こころの状態を評価する指標）の合計点数が 10 点以上の人の割合		-	15.2%	13.7%
自殺死亡率の低下			18.5	9.5

計画の推進

1. 推進体制

(1) 計画の周知

計画の推進にあたり、健康づくりの主体である住民一人ひとりの健康づくりへの参加が重要です。そのため、広報誌やホームページ、健康教育等の各種事業等の様々な機会を通じて本計画の周知を図ります。

(2) 庁内の推進体制

本町の他の部門別計画等との整合性を図るとともに、保健部門と福祉部門等の庁内関係部門との連携を深め、計画の総合的な推進を図ります。

(3) 関係機関等との連携・推進体制の強化

住民の健康寿命を延伸しいきいきと暮らしていくためには、町行政による施策の充実とともに、住民自身が「自分の健康は自分でつくり、守る」という意識を持ち、周囲の支援の下、主体的に健康づくりに取り組むことが求められます。

そのため、医師会・歯科衛生士会・栄養士会等をはじめ、健康づくりに関係する機関やボランティア・社会福祉協議会等の関係団体と住民との協働を進め、各種事業の推進を図ります。

2. 進捗管理、評価

計画に即した施策の展開が円滑に行われるよう、「三郷町健康づくり推進協議会」において意見を聴き、すこやか健康課※が連携して計画の進捗管理を行います。

※令和6年（2024年）4月より、長寿健康課とこども健康課が統合し「すこやか健康課」となります。

健康三郷 21 計画（第3次）

（健康三郷 21・三郷町食育推進計画・自殺対策計画）

令和6年（2024年）3月

発行 三郷町住民福祉部長寿健康課／こども未来創造部こども健康課

〒636-0812 三郷町勢野西1丁目2番1号

Tel:0745-43-7426 Fax:0745-73-4104

<http://www.town.sango.nara.jp>