

# 「横芝光町健康増進計画及び自殺対策計画」

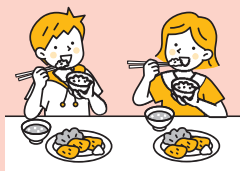
## 中間評価並びに計画改訂版

概要版



横芝光町マスコットキャラクター

よこぴー



令和5年3月

横芝光町

# 1

## 計画の基本的方向性

横芝光町では、「健康で生き生きと暮らせるまちづくり」をめざし、町民、各種団体、企業が一体となって健康づくり運動を推進するとともに、自殺対策に取り組むため、2018（平成30）年2月に「横芝光町健康増進計画及び自殺対策計画」を策定しました。

このたび、本計画が中間年度を迎えることから、横芝光町におけるこれまでの取組みを評価し、国や県の健康づくりに関わる動向や、新たな課題を踏まえて、さらなる住民の健康増進を図るため、「横芝光町健康増進計画及び自殺対策計画」中間評価並びに計画改訂版を策定しました。

### （1）計画の基本目標

#### 健康で生き生きと暮らせるまちづくり

住民一人ひとりが自他の命を大切にして誰もが人生を全うできること

住民一人ひとりが地域の一員としてまちづくりを担う人材となること

町内7地区である、大総、横芝、上堺、日吉、南条、東陽、白浜地区では、家族構成や生活習慣の違い等から健康課題に格差が生じています。

このことから、地区住民が地区の健康課題を認識し、各地区の課題に沿った健康づくりの取組みができるよう、行政のみならず、町民、各種団体、企業など地域の人々が持っている力を合わせ協働し地域を創るソーシャルキャピタルの醸成を推進し「地域力」を高めていきます。

### （2）SDGsへの取組み

本計においても、「ゴール3 すべての人に健康と福祉を」を中心に、SDGsの視点を取り入れながら計画の取組・事業を展開します。（下記には本計画に関係するゴールのアイコンを掲載しています。）



## 2 中間評価から見えること

### 1. 栄養・食生活

○子どもを対象とした「甘い食品・飲料を1日3回以上飲食する割合」や、成人・高齢者を対象とした「主食・主菜・副菜のそろった食事をとる割合」は改善が進んでいます。

△子どもを対象とした「1日3食きちんと食べる割合」や、成人・高齢者を対象とした「塩分を控えるよう心がけている人の割合」は改善が進んでいません。

### 2. 身体活動・運動

△子どもを対象とした「体育以外で運動やスポーツをする子の割合」や、成人・高齢者を対象とした「1日30分以上の運動を実施している者の割合（女性）」は改善が進んでいません。

### 3. 飲酒

○子どもを対象とした「子どもの将来の飲酒希望者割合」や、妊婦を対象とした「妊娠中の飲酒者数（妊娠と判明後）」は改善が進んでいます。

△成人・高齢者を対象とした「毎日飲酒する者の割合」は改善が進んでいません。

### 4. 喫煙

◎成人・高齢者を対象とした「成人の喫煙率（男性）」は目標(27%以下)を達成しています。

○子どもを対象とした「家族に喫煙者がいる割合」、成人・高齢者を対象とした「成人の喫煙率（女性）」「家族に喫煙者がいる割合」は改善が進んでいます。

△子どもを対象とした「将来たばこを吸いたくないと思う子どもの割合（絶対吸いたくない）」は改善が進んでいません。

### 5. 歯・口腔

○子どもを対象とした「3歳児のむし歯がある児の割合」「12歳児の1人平均むし歯数」は改善が進んでいます。

### 6. 次世代の育成

○子どもを対象とした「出生児に占める低出生体重児<sup>※</sup>の割合」は改善が進んでいます。

※低出生体重児：出生体重が2,500g未満の赤ちゃんのこと。

### 7. 生活習慣病

◎成人・高齢者を対象とした「健診受診者の透析移行者数」は目標(0人)を達成しています。

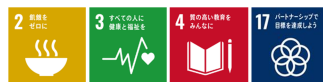
○子どもを対象とした「小児生活習慣病予防健診の有所見者の割合（総合判定のⅠ・Ⅱ・Ⅲ区分）<sup>※</sup>（小学4年生）」、成人・高齢者を対象とした「各種健(検)診受診（毎年受けている）者の割合（健康診断・肺、胃、大腸、子宮、乳がん検診）」は改善が進んでいます。

△子どもを対象とした「小学生の肥満の割合」「小児生活習慣病予防健診の有所見者の割合（総合判定のⅠ・Ⅱ・Ⅲ区分）<sup>※</sup>（中学1年生）」、成人・高齢者を対象とした「内臓脂肪症候群該当者割合」では改善が進んでいません。

※小児生活習慣病予防健診の有所見者の区分について、Ⅰは「要医学的管理」、Ⅱは「要経過観察」、Ⅲは「要生活指導」を表します。

# 3 健康増進のための行動計画と行動目標

## 1. 栄養・食生活



バランスの良い食事（主食・主菜・副菜）を心がけましょう。

### 行動目標

#### 子ども

- ◇「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します。
- ◇1日3食の正しい食習慣を身につけます。
- ◇好き嫌いをなく、バランス良く食べるようにします。
- ◇甘い菓子類や飲料は、回数を決めて取りすぎないようにします。

#### 成人・高齢者

- ◇主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけます。
- ◇野菜の1日目標摂取量(350g)を目指します。
- ◇うす味を心がけ、減塩に配慮した食生活を送ります。
- ◇楽しく食べるコミュニケーションの場として共食(家族や親しい人と食事をする)を軸に食育の大切さを伝えていきます。

### 主な行政の取組み

- (1)関係機関と連携した食を通じた健康づくりを推進します。
- (2)食のボランティアである食生活改善普及会を育成・支援し、地域に密着した健康づくりを推進します。
- (3)年代や性別に応じた健康的な食生活の推進のため、健診や相談・訪問指導、各種講座や教室等において食に関する知識・情報の普及啓発を図ります。



### 主な指標

	評価指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2027(令和9)年度
子ども	1日3食きちんと食べる割合	70.9%	100%を目指す
成人・高齢者	主食・主菜・副菜のそろった食事をとる割合	男性 27.2% 女性 44.6%	男性 50%以上 女性 70%以上

## 2. 身体活動・運動



一人ひとりの体力・年齢・技術等に応じたスポーツを楽しみましょう。

### 行動目標

#### 子ども

- ◇外で体を動かすことの楽しさを味わえるようにします。
- ◇体を動かす遊びやスポーツを習慣的に行います。
- ◇保護者に体を動かすことの大切さを理解してもらいます。

#### 成人・高齢者

- ◇運動と身体活動を 10 分増やすことの効果と継続することの楽しさを知ります。
- ◇自分の体力に合った運動を見つけ、楽しく続けます。
- ◇運動を通しての仲間づくりをします。

### 主な行政の取組み

- (1)運動に関する正しい知識の普及と世代に応じた効果的な運動を推進します。
- (2)身近な運動に関する情報提供と取り組みやすい環境づくりを推進します。



### 主な指標

	評価指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2027(令和9)年度
子ども	体育以外に運動やスポーツをしている子どもの割合	小学4年生 66.2% 小学5年生 51.5% 小学6年生 60.8% 中学1年生 48.6% 中学2年生 46.9%	現状値より増加
成人・高齢者	1日 30 分以上の運動を実施している者の割合	男性 30.3% 女性 28.2%	男性 40.0% 女性 40.0%

### 3. 飲酒



休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけましょう。

#### 行動目標

##### 子ども

◇お酒がもたらす害について理解します。

##### 成人・高齢者

◇過剰な飲酒が健康に及ぼす影響を知り、適量飲酒をします。

#### 主な行政の取組み

- (1)各種保健事業を通じて節度ある適量な飲酒について普及啓発します。
- (2)アルコール関連疾患の本人や家族の相談窓口の紹介や周知を図ります。

#### 主な指標

	評価指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2027(令和9)年度
子ども	子どもの将来の飲酒希望者割合	27.1%	現状値より減少
妊婦	妊娠中の飲酒者数(妊娠と判明後)	1.2%	0%を目指す
成人・高齢者	毎日飲酒する者の割合	19.6%	現状値より減少

### 4. 喫煙



たばこについて正しい知識を理解し、望まない受動喫煙をなくしましょう。

#### 行動目標

##### 子ども

◇たばこの健康への影響を理解し、喫煙しません。

##### 成人・高齢者

- ◇たばこの健康への影響を理解し、子どもや妊婦の受動喫煙防止に努めます。
- ◇たばこの誤飲による健康被害を防止するため、子どもの前では喫煙しないようにします。
- ◇禁煙に取り組みます。
- ◇喫煙を他人に勧めません。

#### 主な行政の取組み

- (1)たばこの正しい知識の普及啓発を推進します。
- (2)専門機関と連携し、禁煙を支援します。
- (3)受動喫煙防止に向けた取組みを推進します。



#### 主な指標

	評価指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2027(令和9)年度
子ども	将来たばこを吸いたくないと思う子どもの割合	89.1%	100%
成人・高齢者	20歳以上の喫煙率	男性 26.1% 女性 6.3%	現状値より減少

### 5. 歯・口腔



80歳で20本の歯を保つことを目指しましょう。

#### 行動目標

##### 子ども・成人・高齢者

- ◇子どもの頃から食後に歯を磨く習慣を身につけます。
- ◇歯と口の健康を保つために良く噛んで食べます。
- ◇甘い食べ物・飲み物を摂りすぎないように家族みんなで心がけます。
- ◇正しいブラッシング方法を学び、フッ化物入りの歯磨剤の使用を心がけます。
- ◇自分の歯や口の中に関心を持ち、かかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診と予防処置(フッ化物歯面塗布・歯の清掃・歯石除去など)を受けることを習慣にします。
- ◇歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などの補助用具を使用し、むし歯や歯周病予防に努めます。
- ◇8020運動(80歳で20本、自分の歯を保ちましょう)の達成を目指します。

#### 主な行政の取組み

- (1)むし歯・歯周病予防に関する知識の普及啓発を図ります。
- (2)歯科健診の実施とともに、歯科健診の受診について啓発を図ります。
- (3)8020運動の推進をします。



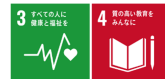
#### 主な指標

	評価指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2027(令和9)年度
子ども	3歳児のむし歯がある児の割合	14.8%	10%
成人	歯・口の現状に満足している人の割合	24.4%	現状値より増加
高齢者	半年前に比べて固いものが食べにくくなった人の割合	30.4%	現状値より減少



## 6. 次世代の育成

安心して妊娠・出産・子育てできるようにしましょう。



### 行動目標

#### 子ども

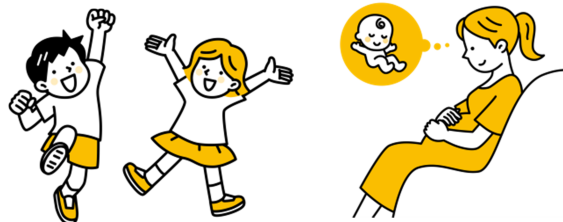
- ◇早寝・早起き・朝ごはんを心がけます。
- ◇たくさん身体を動かして、丈夫な身体をつくります。

#### 成人

- ◇妊婦及びその家族は禁煙に取り組めます。
- ◇子どもを地域で見守り育てていきます。
- ◇妊娠期の過ごし方についての知識を学び、実践します。
- ◇相談の場を活用して育児不安を解消し、安心して育児に取り組めます。

### 主な行政の取組み

- (1) 妊娠期からの切れ目ない包括的な支援を推進します。
- (2) 個々にあった相談支援の体制づくりに努めます。



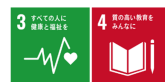
### 主な指標

	評価指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2027(令和9)年度
子ども	健康状態がよい子どもの割合	90.8%	現状値より増加
成人	乳児健診における EPDS※高値の人の割合	7.9%	現状値より減少

※EPDS: エジンバラ式産後うつ病自己評価票のことで、産後うつ病に対するスクリーニング検査として開発された自己記入式の評価票を指します。

## 7. 生活習慣病

健（検）診を受け、自分の体を大事にし、健康維持に心がけましょう。



### 行動目標

#### 子ども

- ◇適正体重を知り、バランスの良い食生活・運動を実践します。
- ◇若年から減塩に心がけ、野菜をより多く摂取します。
- ◇がんについての正しい知識を学びます。

#### 成人

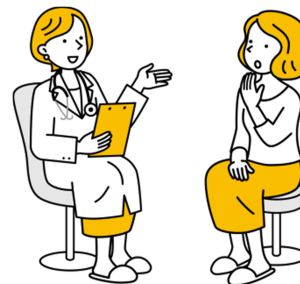
- ◇各種健（検）診を毎年受け、生活習慣病の早期発見・早期治療に心がけます。

#### 高齢者

- ◇低栄養を予防し、フレイル(虚弱)にならないようにします。

### 主な行政の取組み

- (1) 各種健（検）診の普及啓発と、受診者の利便性に配慮した受診しやすい体制づくりをします。
- (2) 生活習慣病の早期発見と早期治療ができるよう、受診勧奨や保健指導を実施します。
- (3) 特定健診や特定保健指導などで生活習慣改善を支援し、糖尿病性腎症重症化予防に取り組めます。



### 主な指標

	評価指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2027(令和9)年度
子ども	小学生の肥満の割合	13.4%	現状値より減少
成人・ 高齢者	がん検診(肺、胃、大腸、子宮、乳がん)を毎年受けている者の割合	44.3%	現状値より増加



## 8. 心の健康・休養



誰も自殺に追い込まれることのない町を目指しましょう。

### 行動目標

- ◇心の病気について正しく理解します。
- ◇一人で悩まず早めに相談します。
- ◇家族や友人と、不安や悩み事を打ち明けられる関係を築きます。

### 主な行政の取組み

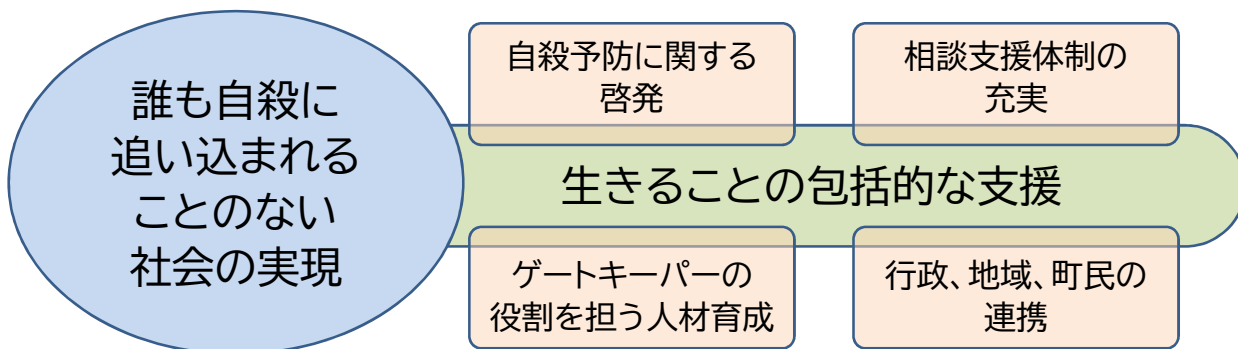
- (1)心の健康に関する知識の普及啓発を図ります
- (2)適切な相談窓口の周知と情報提供を図ります
- (3)横芝光町自殺対策計画に基づいた取り組みを実施していきます。

### 主な指標

	評価指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2027(令和9)年度
子ども	不満や悩み、ストレスがある子どもの割合(たくさんあった・多少あった)	小学生 49.5% 中学生 52.2%	現状値より減少
成人・高齢者	うつ病・不安障害の傾向がある(K6得点が10点以上)人の割合の減少	男性 10.8% 女性 13.6%	現状値より減少

## 4 こころの健康（自殺対策計画）

横芝光町では 2019（令和元）年6月に自殺対策連絡協議会を設置し、自殺対策を全庁的な取組みとして認識し、啓発や相談支援、ゲートキーパーの養成などに取り組んできました。



自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

そのため、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携を図り、「生きることの包括的な支援」を実施し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指します。

### （1）目標指標の設定

自殺者数は、2017（平成29）年～2021（令和3）年の5年間で12人であり、1年平均は2.4人でした。

5年後の目標は 0人とします。

## (2) 悩みや困り事についての相談窓口

★読み取りたいQRコード以外を読み取ってしまう場合は、読み取りたいものを隠して読取をお試しく下さい。

### 横芝光町の相談窓口

事業名	日時	相談方法	問合せ先
こころの体温計	随時アクセス可能	チラシ等のQRコードや横芝光町ホームページから直接アクセスしてください。	0479-82-3400 (横芝光町健康づくりセンター「プラム」)
保健師による随時相談	平日 8時30分～17時15分	事前にお電話ください。	0479-82-3400 (横芝光町健康づくりセンター「プラム」)
消費生活相談	毎週火曜日 10時～16時 (ただし、閉庁日及び正午～午後1時までを除く)	時間内に電話、又は来所してください。	0479-84-1233 (産業課経済班消費生活相談室)
高齢者・介護に関する相談	平日 8時30分～17時15分	時間内に電話、又は来所してください。	0479-84-1257 (福祉課介護班) 0479-80-3339 (地域包括支援センター)
心配ごと相談	毎月第2・第4火曜日 13時30分～16時 場所:文化会館(第2火曜日) 町民会館(第4火曜日)	時間内に来所してください。	0479-80-3611 (社会福祉協議会)
法律相談	毎月第1・第3火曜日 13時30分～16時(※要予約) 場所:社会福祉協議会	事前にお電話でご予約ください。	0479-80-3611 (社会福祉協議会)
認知症簡易チェックサイト	随時アクセス可能	QRコード・横芝光町ホームページからアクセスできます。	0479-84-1257 (福祉課介護班)
乳幼児健康相談	年間12回 予約制: 日程については電話又は横芝光町ホームページで確認の上ご予約ください。	事前にお電話でご予約してください。	0479-82-3400 (横芝光町健康づくりセンター「プラム」)

### 千葉県の相談窓口

事業名	日時	相談方法	問合せ先
千葉いのちの電話	24時間 365日	お電話ください。	043-227-3900
こころの電話相談	月～金 9:00～18:30	時間内にお電話ください。	043-263-3893
いのち支えるSNS@ちば	令和4年4～令和5年2月: 毎週水曜・土曜・日曜 (9月10～16日は毎日実施) 3月:毎週月曜・水曜・土曜・日曜 18:00～21:30(22:00まで対応)	QRコードからアクセスできます。	
生活困窮相談 さんぶ生活相談 センターリンクサポート	月～金(祝祭日 年末年始除く) 9:00～17:30	時間内にお電話ください。	0475-77-7532
千葉県ひきこもり 地域保健センター	月～金 9:30～16:30 第1金 13:00～16:30	時間内にお電話ください。	043-209-2223
中高生 SNS 相談 @ちば	火・木・日 18:00～22:00	QRコードからアクセスできます。	

### 全国の相談窓口

事業名	日時	相談方法	問合せ先
よりそいホットライン	24時間対応	電話相談	0120-279-338
子どものSOSの相談窓口(文部科学省)	24時間対応	電話相談	0120-0-78310 ※IP電話からは接続できません。

発行 横芝光町健康こども課 健康づくり班  
住所 〒289-1733 千葉県山武郡横芝光町栗山 1076  
電話 0479-82-3400