



# 東秩父村健康づくり計画

健康増進計画

食育推進計画

自殺予防対策

歯科口腔保健推進計画



2020年3月

東秩父村保健センター

東秩父村の元気村づくりは、村民が健康（福祉・医療）、産業、環境、交流、情報、知恵（文化・教育）、自治などの村づくりの各分野で、いきいきと持てる力を発揮できる「人」になることを基本としています。「健康人」を柱とする施策の目標は、「互いに助け合い、健やかな身体と心を保つことに努め、快適で健康な暮らしを営む」です。村民が生涯にわたり心身ともに健康でいきいきと生きがいや希望をもって心豊かに暮らせる村を目指します。

## ◆ 計画策定の主旨と背景

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により、政界有数の水準に達しています。そのような中、近年の急速な少子高齢化や疾病構造の変化により、子どもから高齢者までの誰もが、心身ともに健康で過ごすことができる地域社会づくりが課題となっています。

村では、村民の健康づくりを支援し、「元気村」の実現を目指して「東秩父村健康づくり計画」を策定します。この計画は健康増進計画、食育推進計画、歯科口腔保健推進計画、自殺予防対策を包含し、村民、地域、行政が一体となって総合的な健康づくりに取り組む計画です。

## ◆ 計画の位置づけ

本計画は、「第6次総合振興計画」を上位計画として、村の関連計画や国、県が作成する計画との整合性を図りながら策定します。また、本計画は健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」であり、食育推進法第18条第1項に規定される「市町村食育推進計画」及び自殺対策基本法第13条第2項に規定される「市町村自殺対策計画」の位置づけを含む計画です。なお、村では平成31年4月に「東秩父村歯科口腔保健の推進に関する条例」を定めており、この条例の内容に沿った歯科口腔保健推進計画が本計画の中に含まれます。

## ◆ 計画の期間

本計画の期間は、2020年度から2029年度までの10年間とします。なお、計画期間中に国、県の状況や社会情勢の変化等によって見直しが必要になった場合は、適切に見直すこととします。

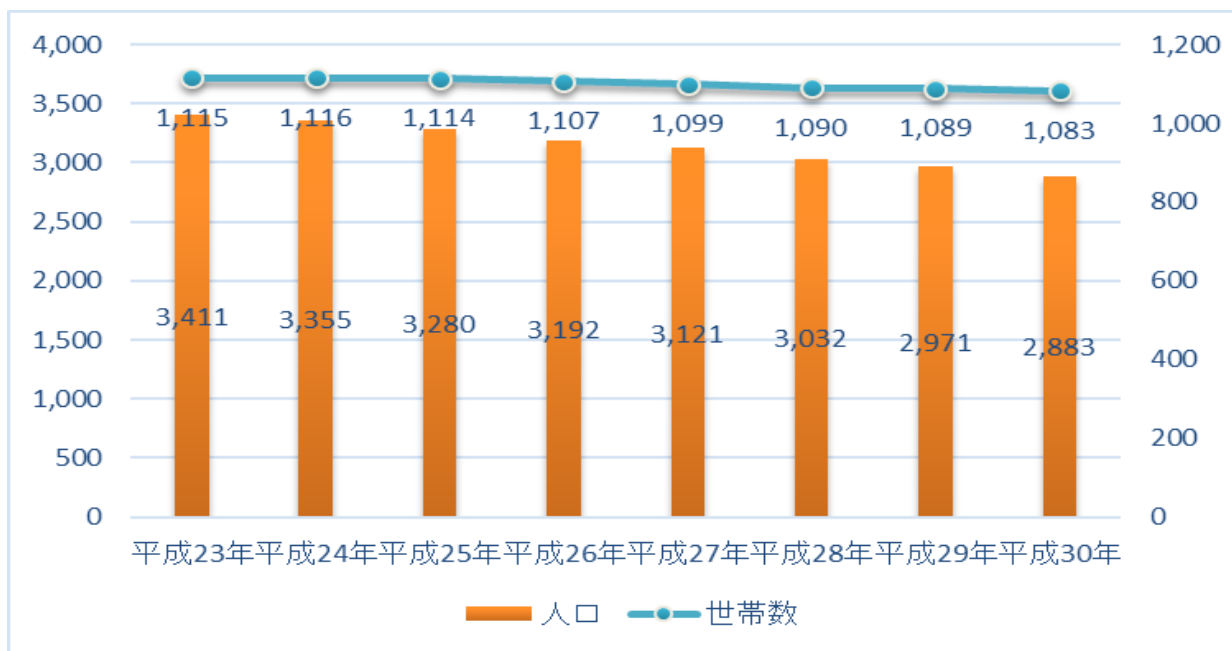
## ◆ 計画の基本理念

村民一人一人が生涯にわたって自らが健康で生きがいのある人生を送るため、生活の質を高めながら健康寿命を延ばし、地域社会全体で楽しく健康づくりに取り組めることを基本理念としています。

## ■東秩父村の人口等の状況

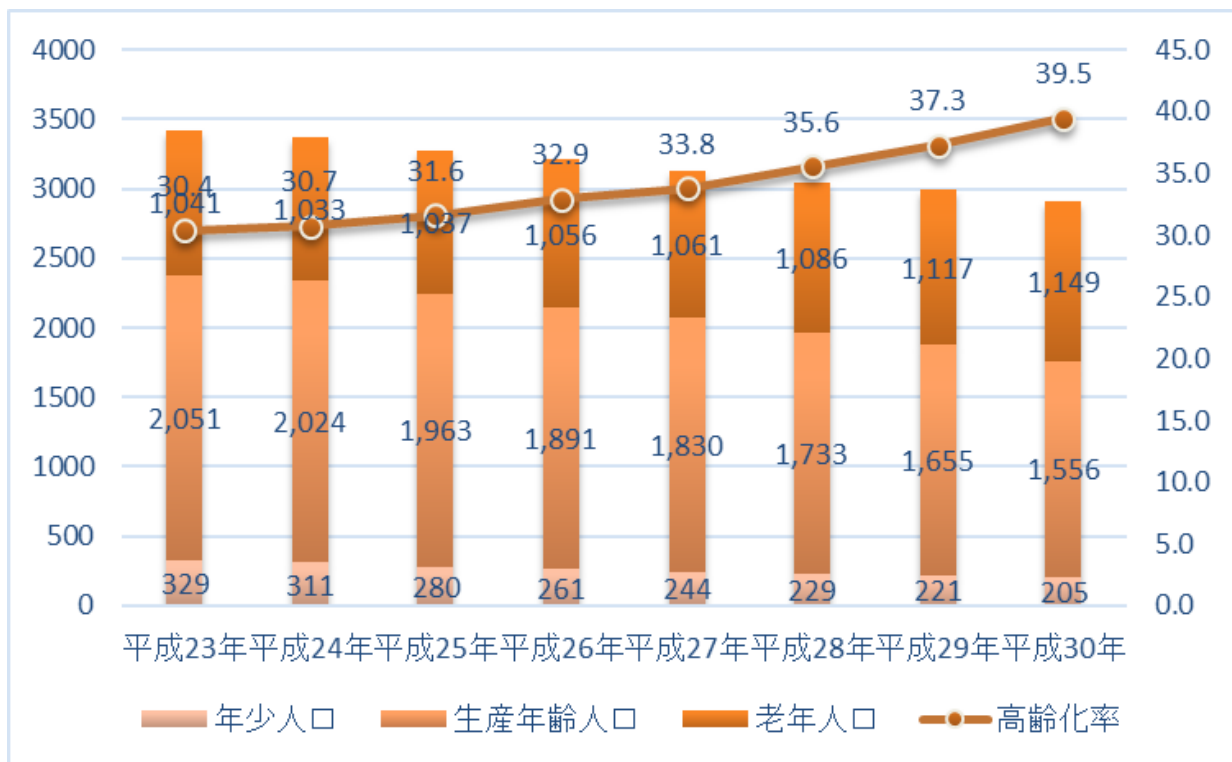
この8年間で、人口は約15%減、世帯数は約3%減少している。

### 東秩父村の総人口（人）・世帯数の推移



(出典：東秩父村住民福祉課作成「人口統計」)

### 東秩父村の年齢階層別人口（人）と高齢化率（%）の推移



(出典：埼玉県衛生研究所「埼玉県の健康指標総合ソフト 東秩父村の現状」)

東秩父村の人口は、昭和 35 年の 5,881 人（国勢調査）をピークに高度経済成長以後減少が始まり、平成 17 年に 3,795 人（国勢調査）となり、平成 22 年 4 月に過疎地域の指定を受けた。高度経済成長に伴う都市部への若年労働力の流出と、それに伴う出生人口の低下が過疎化にいつそう拍車をかけた。これに対して、村では交通通信体系の整備、教育文化施設の整備、生活環境の整備、産業の振興等を積極的に進めてきた。しかし、若年層の就労の場の不足、公共交通機関整備等の遅れによる生活の不便性から、人口の減少は更に進行している。

単身高齢者及び高齢者夫婦のみの世帯の割合も高くなり、相互扶助等集落の基礎的な機能が困難になるなど、以前にも増して厳しい問題に直面している。村の 65 歳以上高齢者人口は、昭和 35 年の 9.2%から年々上昇し、平成 12 年には 26.4%と村民の 4 人に 1 人が高齢者となり、平成 30 年には 40%に近づき、更なる高齢化が見込まれる。

現在、村には医療機関がなく、車を使って近隣の町に受診せざるをえない状況がある。社会資源が乏しいことに加え、高齢化による医療費の増加は避けられない。その抑制に向けて現在壮年期にあたる世代の生活習慣病対策は村として重要な施策である。

## ■平均寿命と健康寿命

平成 30 年時点の平均寿命は男性 80.2 歳、女性 89 歳で、女性は県と比較して約 2 年長い。また、65 歳健康寿命は男性 18 年、女性 20.4 年で県と同程度である。

東秩父村の平均寿命と健康寿命（歳）

	平均寿命		65歳健康寿命	
	男性	女性	男性	女性
東秩父村	80.18	89.03	18.06	20.37
埼玉県	80.85	86.82	17.57	20.36

（出典：埼玉県衛生研究所「健康指標総合ソフト」（平成 30 年度版））

※65 歳健康寿命とは、単なる生存ではなく生活の質を考慮し、「あと何年自立して生活できるか」を示した期間のこと。65 歳に達した人が「要介護 2」以上になるまでの平均的な年数。厚生労働省が国民生活基礎調査に基づき算出している健康寿命（日常生活が制限されることなく生活できる期間）とは異なる。

## ■計画の体系



## ■施策の展開と住民の取組

### 1. 生活習慣病予防 ～自らの身体の健康を考え、行動する～

#### 村が行なう施策の展開

- 1) 特定健診・がん検診、特定保健指導の実施。
- 2) 高血圧、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）の重症化予防。
- 3) 喫煙者、受動喫煙対策による慢性閉塞性肺疾患（COPD）の予防と、禁煙取組支援。
- 4) 飲酒についての正しい知識、情報を伝え、リスク因子となる量を飲酒している人を減らす。

#### 村民の取り組み

- 1) 毎年健診を受けて自分の身体の健康状態を知り、生活習慣病を予防する。
- 2) お酒は適量を心がける。
- 3) 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、禁煙を心がける。

#### 目指す目標

- ☺重症化予防対象者で医療機関を受診した人の検査数値の改善
- ☺有所見者の治療の継続  
(上記は特定健診の結果と国保データベースシステムで把握する)

## 2. 栄養・食生活 ～食事をとおして豊かな心と身体をつくる～

### 村が行なう施策の展開

- 1) 健全なからだを育むため、栄養バランスに配慮した食生活の大切さ、食塩の過剰摂取と生活習慣病のリスクについて普及啓発に努める。
- 2) 豊かな心を培うため、食を通じたコミュニケーションで食を楽しむ環境づくりを推進する。食文化の継承への理解を深め、体験交流等を推進して自然の恩恵と生産者への感謝の大切さを啓発する。
- 3) 正しい知識を養うため、食に関する知識、食を選択できる力の習得、食品の安全性、地産地消への理解を深める。
- 4) 高齢者の栄養の充実、特にフレイル予防を図る。

### 村民の取り組み

- 1) 主食、主菜、副菜のそろった食事、3食しっかり食べる習慣をつける。
- 2) よく噛んで食べる。
- 3) 食への関心を高める。
- 4) 食に関わる文化を、地域の交流などを通して次世代に伝える。
- 5) 食品廃棄物の減量を心がける。
- 6) 地域で採れた食材や旬の野菜をできるだけ食事に取り入れる。

#### 目指す目標

☺朝食を食べる人の割合 60% (中間評価時に把握)

☺減塩を実践している人の割合 60% (中間評価時に把握)

## 3. 身体活動・運動 ～運動の習慣化をめざし、健康な身体をつくる～

### 村が行なう施策の展開

- 1) 各事業・教室を通して、身体を動かすこと、運動することの効果について、普及啓発を行なう。
- 2) 運動習慣をもつ村民が増えるよう、歩数計等を活用して日常生活における活動量を増やす。
- 3) 村民が主体的に運動できる場所、機会の確保、充実に努める。



## 村民の取り組み

- 1) 適正体重の維持に努める。
- 2) 楽しみながら身体を動かす運動習慣を持つ。
- 3) 運動不足に気をつける。
- 4) 地域の健康づくり関連事業に関心を持つ。

### 目指す目標

- ☺適正体重を維持している人の割合 60% (特定健診で把握)
- ☺運動が大切だと思う人の割合 60% (中間評価時に把握)

## 4. 休養・こころの健康 ～十分な休養をとり、生きがいを見つける～

### 村が行なう施策の展開

- 1) 健診や保健指導等において、規則正しい生活習慣、生活リズム、十分な睡眠、ストレス解消の重要性を周知する。
- 2) 困りごと、悩みを抱える人が孤立しないで、危機に陥った場合には誰かに援助を求められるように、相談支援体制を整備、充実させ、相談窓口の周知に努める。
- 3) 勤労者のメンタルヘルスケア、こころの健康づくり、ハラスメント防止対策等、悩む人の心情や背景への理解、正しい知識を啓発する。
- 4) 単身高齢者、生活困窮者、精神障害者等、さまざまな困難を抱える人たちそれぞれのニーズ、必要な支援を把握し、とじこもりや孤立を防ぐ。

### 村民の取り組み

- 1) 十分な睡眠と休養をとる。
- 2) 自分に合ったストレス解消法、生きがいを見つけ、健康的な生活を心がける。
- 3) 困った時はひとりで抱え込まず、相談できる人をつくる。
- 4) こころの健康、命の大切さに関心をもち、自殺を誰にでも起こりうる身近な問題として認識する。

### 目指す目標

- ☺睡眠と休養を大切にしている人の割合 60%
- ☺ストレス解消できている人の割合 60%
- ☺困り事、悩み事を相談できる人、機関がある人の割合 60%  
(上記割合は中間評価時に把握する)

## 5. 歯・口腔の健康 ～定期検診を受けて、正しい歯磨き習慣をもつ～

### 村が行なう施策の展開

- 1) ライフステージに合わせた歯科検診、歯科相談、歯科保健指導の実施し、歯周病予防に努める。
- 2) 親と子のよい歯のコンクール、8020よい歯のコンクール、介護予防事業の口腔ケア教室等を通じて、歯科疾患予防、口腔機能の維持、自分の歯を保つ重要性を啓発する。

### 村民の取り組み

- 1) かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診を受ける。
- 2) 村の歯科保健事業を利用して、健康な歯を守ることを意識する。
- 3) よく噛むことを心がける。
- 4) 歯周病と生活習慣病は密接に関わり、お互いが危険因子として悪影響を及ぼし合うこと、全身の健康を阻害することを理解する。

### 目指す目標

- ☺ 3歳でむし歯がない児の割合 100% (乳幼児健診で把握)
- ☺ 80歳で自分の歯を20本以上有する人の増加





東秩父村「健康人計画」ライフステージに応じた健康づくり

	乳幼児期（0～5歳）	学童・思春期（6～18歳）	青年・成人期（19～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）
生活の目標	基本的な生活習慣を身につける。	健康に関心をもち、規則正しい生活習慣を身につける。	生活環境が大きく変わる時期で、自分の健康状態を知り、健康づくりを心がける。	生活習慣病の発症が増え、過労やストレスが重なりやすい。自分の健康状態を知り、健康管理を行なう。	健康問題が出やすい時期。自分の健康状態を知り、心身の健康を維持する。
健康診査 生活習慣病予防	乳幼児健診を受ける。	学校の健診を受け、自分の身体の状態を知る。	毎年健康診査・がん検診を受け、生活習慣病（高血圧、糖尿病、肥満）予防、がんを予防する。	自分の健康状態を知る。	
栄養 食生活	いろいろな味を覚え、食べられる食品を増やす。基本的な生活習慣を身につける。	いろいろな食品をバランスよく食べる。農作物を育て収穫する体験を通じて、食の大切さを知る。	適正体重を維持し、過食や無理なダイエットに注意する。朝食を食べる習慣を心がける。	塩分・糖分・脂質の多い食事に注意し、野菜を意識して摂る。家族や友人、知人と一緒に食事を楽しむ。	一日3食、量より質を大事にして、低栄養にならないように気をつける。
身体活動 運動	身体を使って外遊びを十分に楽しむ。	学校の運動などに積極的に参加する。	運動不足に気をつける。	歩くことを心がける。こまめに身体を動かす。	歩くことを心がける。転倒に気をつける。
こころの健康 休養	早寝早起きを心がける。	命の大切さを学ぶ。困ったら誰かに相談する。睡眠時間を確保し、規則的な生活習慣を心がける。	ストレス解消法を身につける。睡眠時間を確保し、十分に休養をとる。不安や悩み等を抱えた時に相談できる人、場所を見つけ、相談する。	お酒は適量を心がける。受動喫煙を防ぎ、禁煙を心がける。	
飲酒・喫煙	（大人が気をつける） 受動喫煙を防ぐ。	（未成年者） 飲酒・喫煙をしない。 お酒が身体におよぼす影響について理解する。 受動喫煙やたばこの害について理解する。 受動喫煙を防ぐ。	（20歳以上） お酒は適量を心がける。		
歯・口腔	乳幼児健診を受ける。 毎日歯を磨く。	定期的な歯科検診を受ける。 食後の歯磨きを心がける。			定期的な歯科検診を受け、噛む力を維持する。

## 東秩父村健康づくり計画

東秩父村健康増進計画

東秩父村食育推進計画

東秩父村自殺予防対策

東秩父村歯科口腔保健推進計画

2020年3月策定

東秩父村保健衛生課保健センター

〒355-0372

埼玉県秩父郡東秩父村大字坂本1284番地1

電話 0493-82-1557