

健康で笑顔の “おおい” まちづくり

2024

2029



第4次おおい町ヘルスプラン

令和6年3月

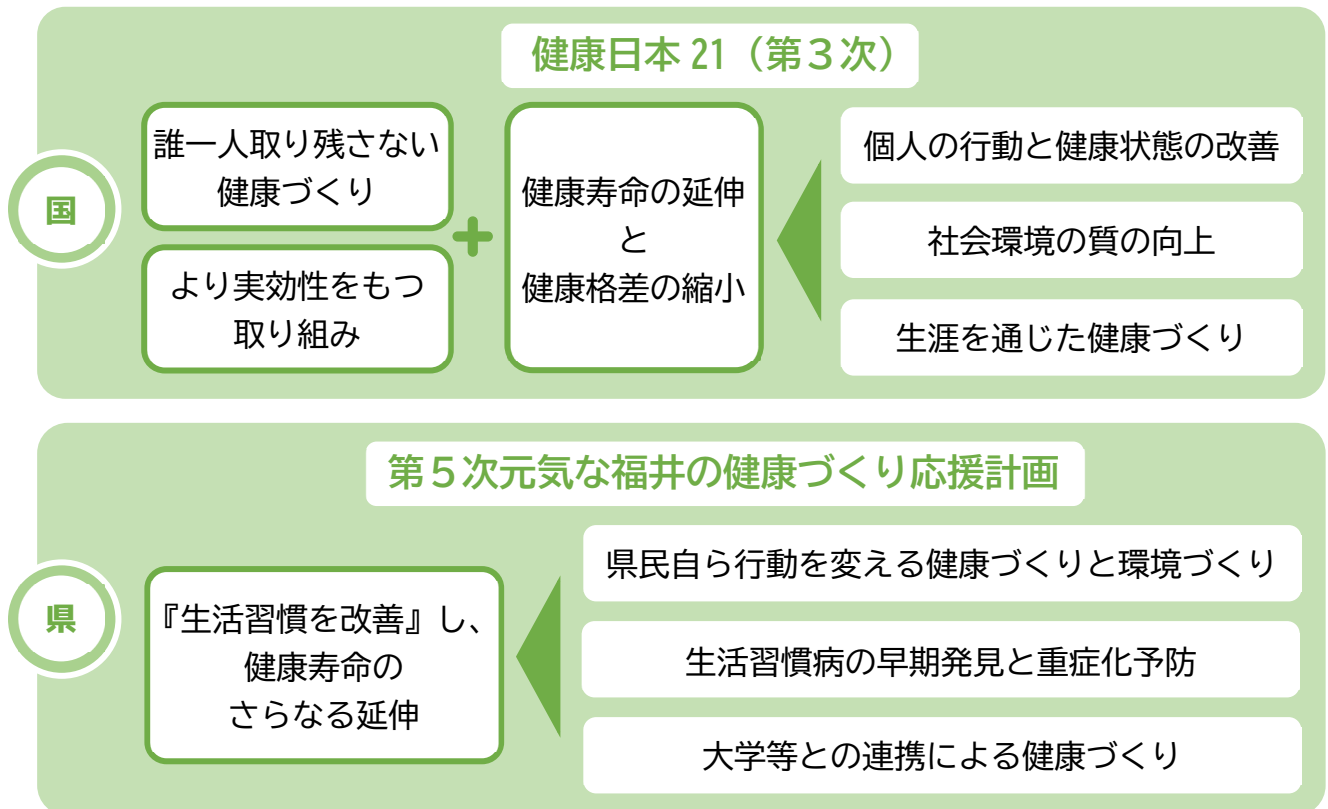
おおい町

計画策定の趣旨

町では、平成30年に策定した「第3次おい町ヘルスプラン」において「おいに広がり 健康づくりの“わ”」を基本理念に掲げ、住民、地域、専門機関の協働による町ぐるみでの健康づくりを推進してきました。

国や県の方針及び健康に関する各種統計やアンケート調査結果等からみる町の現状を踏まえながら、健康づくりの施策をより効果的に展開するため、「第4次おい町ヘルスプラン」を策定しました。計画期間は、令和6年度から令和11年までの6年間です。

国・県の方針



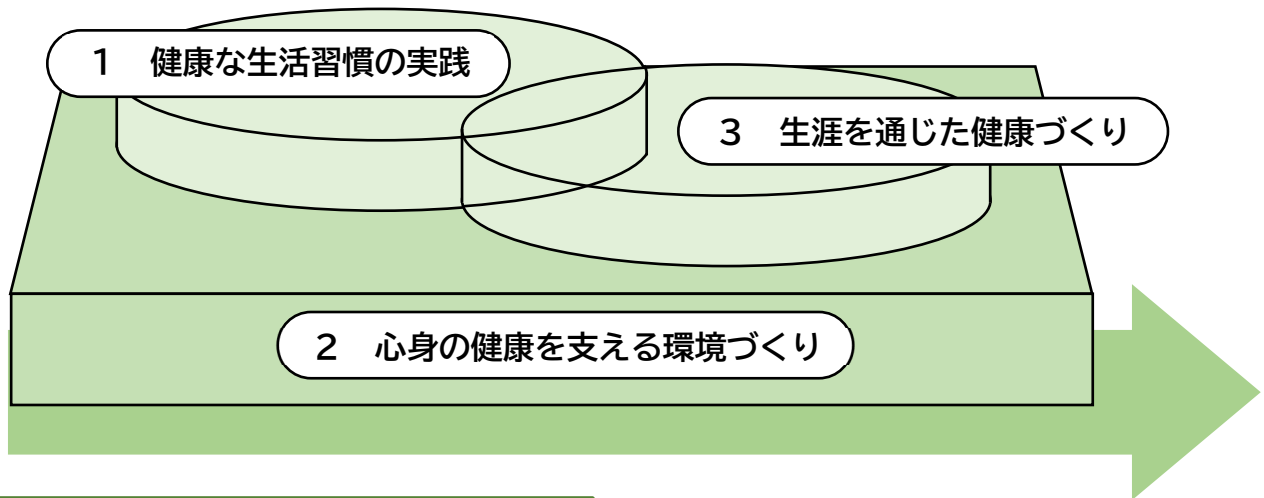
基本理念

健康で笑顔の“おい”まちづくり

住民一人ひとりが生涯を通じて心身の健康な状態の維持に努めることに加えて、家庭や地域、町全体が一体となって定期的な健(検)診の受診や運動習慣の定着に取り組み、リスクを抱える人や社会的孤立に陥っている人への積極的なアプローチを図ることで「誰一人取り残さない」健康づくりを推進します。

重点プロジェクト

町全体で協力しながら、住民一人ひとりが健康な生活習慣を身に付け、普段から実践できるよう、計画全体にまたがる**3つの重点プロジェクト**を設定しています。



重点プロジェクト1 健康な生活習慣の実践

一人ひとりが健康な食生活や運動等の習慣を身に付け、生活習慣病の予防や生活に必要な機能の維持・向上に取り組みます。

今後のめざす方向

- 「Let's ウォーク 15+」等のアプリの活用やインセンティブの設定等を通じて、幅広い世代の人が気軽に参加し、楽しみながら実践できる運動の機会を創出します。
- 生活習慣病の発症・重症化予防に向けた減塩対策等の食習慣改善の取り組みを推進します。
- 食生活を通じた高齢者のフレイル予防対策を推進します。

重点プロジェクト2 心身の健康を支える環境づくり

地域のつながりを通じて、仲間や地域ぐるみで共に支え合い、心身の健康の維持に取り組みます。

今後のめざす方向

- ICT（スマホアプリ等）を活用した受診勧奨や健(検)診結果等に基づく情報提供を推進します。
- 世代や性別を問わず、より多くの人参加しやすい運動に関する取り組みを充実させます。
- 町内の関係者と連携し、ゲートキーパー養成講座を実施します。

重点プロジェクト3 生涯を通じた健康づくり

防災や社会教育事業等の他分野とも連携し、一人ひとりの生涯を通じた健康づくりを視野に入れた包括的な健康づくりを推進します。

今後のめざす方向

- 5歳児健診の実施に向けた体制を構築します。
- こども園や学校、公民館等と連携し、地域における食に関する知識や理解を深める機会を拡充します。
- 社会教育事業等と連携し、地域住民の自主的な活動を支援します。

9つの活動目標

分野ごとの健康づくりを推進するため、9つの活動目標を設定しています。

活動目標1

健康状態の把握と管理

活動目標4

地域の支え合いの推進

活動目標7

望ましい栄養・食生活の推進

活動目標2

母子の健康づくり

活動目標5

たばこ・アルコール対策

活動目標8

歯・口腔の健康づくり

活動目標3

こころの健康づくり

活動目標6

身体活動・運動の推進

活動目標9

感染症対策

活動目標1 健康状態の把握と管理

できる限り長く健康で自立した生活を送るためには、日頃から自分の健康状態を把握し、生活習慣を改善することが大切です。

【現状と目標（一部抜粋）】

特定健診受診率(国保被保険者分)

40.1%

実績(R4)

45%

目標(R11)

特定保健指導実施率(国保被保険者分)

42.9%

実績(R4)

50%

目標(R11)

【みんなで取り組もう】

住民

- ・定期的に健(検)診を受診しよう。
- ・生活習慣の改善や健康管理に努めよう。

町

- ・健(検)診を受診しない理由を把握し、一人ひとりに応じた勧奨を行います。
- ・ICT(スマホアプリ等)を活用し、健康の維持に関する情報を提供します。



活動目標2 母子の健康づくり

子どもが健やかに育つためには、妊娠期から子育て期にわたって安心して子育てができる環境が必要です。

【現状と目標（一部抜粋）】

電子機器の利用に関するルールがある家庭

49.3%

実績(R5)

64%

目標(R11)

今後も現在の地域で子育てをしたい人の割合

82.3%

実績(R4)

90%

目標(R11)

【みんなで取り組もう】

住民

- ・家族で協力して早寝・早起きをしよう。
- ・電子機器の利用時間に関するルールをつくって、実践しよう。

町

- ・5歳児健診の実施に向けた体制を構築します。
- ・こども家庭センターで育児負担の軽減や子どもの健康維持に向けた支援を行います。



活動目標3 こころの健康づくり

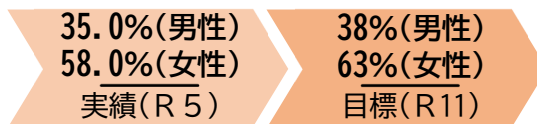
心身ともに健康な生活を送るためには、体の疲れやストレスをためこまないように心がけ、こころの健康を保つことが重要です。

【現状と目標（一部抜粋）】

ストレスを感じている人の割合



ストレスを感じた時に相談する人の割合



【みんなで取り組もう】

住民

- ・悩みを抱え込まずに、周囲の人や専門家に相談しよう。
- ・いつもと様子の違う人がいたら、話を聞いたり、相談に乗ったりしよう。



町

- ・気軽に相談できる機会を充実させるとともに、専門家による相談支援を行います。
- ・相談窓口やこころの健康に関する情報をホームページ等で発信します。

活動目標4 地域の支え合いの推進

地域全体で健康づくりを進めるためには、住民同士の交流を通じて学びや喜び、生きがいを見出すことが大切です。

【現状と目標（一部抜粋）】

知り合いに誘われて運動教室等に
参加した人の割合



孤独を感じている人の割合



【みんなで取り組もう】

住民

- ・地域の行事や「集まる場」に進んで参加しよう。
- ・自主防災組織の活動等を通して普段から地域のつながりをつくろう。



町

- ・町内のサロンに関する情報を集めて発信します。
- ・地域活動のリーダーを担う人の発掘・育成を行います。

活動目標5 たばこ・アルコール対策

喫煙や適度な量を超えた飲酒は、身体に悪影響を及ぼし、様々な疾患の原因となることから、注意が必要です。

【現状と目標（一部抜粋）】

喫煙率



適度な量を超えて飲酒している人の割合



【みんなで取り組もう】

住民

- ・禁煙外来等を活用して、禁煙に取り組もう。
- ・休肝日を設け、適度な飲酒量を意識しよう。



町

- ・禁煙や禁酒・減酒についての情報提供や指導を行います。
- ・学校と連携し、未成年者の飲酒・喫煙の防止に向けた啓発を行います。

活動目標6 身体活動・運動の推進

体を動かすことは、生活習慣病やこころの健康、生活の質の向上（QOL）の改善につながるため、健康な体をつくるうえで重要です。

【現状と目標（一部抜粋）】

1日あたりの歩数が3,000歩未満の人の割合



週2回以上運動している人の割合



【みんなで取り組もう】

住民

- ・日常生活の中で歩く習慣をつけよう。
- ・職場の人や地域の人と一緒に運動を楽しもう。

町

- ・世代や性別を問わず、多くの人に参加しやすい運動に関する取り組みを充実させます。
- ・幅広い世代の人が気軽に参加し、楽しみながら実践できる運動の機会をつくります。



活動目標7 望ましい栄養・食生活の推進

健康を保つためには、3食を規則正しく摂ることや、減塩等を心がけた栄養バランスの良い食生活を送ることが大切です。

【現状と目標（一部抜粋）】

食生活に気を付けている人の割合



推定1日塩分摂取量



【みんなで取り組もう】

住民

- ・家族で一緒に食事をしよう。
- ・1日3食を心がけ、栄養バランスの良い食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事・減塩を心がけた食事）を摂ろう。

町

- ・減塩対策等の食習慣改善の取組を推進します。
- ・食生活を通じた高齢者のフレイル予防対策を推進します。



活動目標8 歯・口腔の健康づくり

歯と口の健康を維持することは、食べる喜びを得るだけでなく、体全体の健康を維持・向上するために重要です。

【現状と目標（一部抜粋）】

1日の歯磨きの回数が2回以上の人の割合



3歳児健診時のう歯のある幼児の割合



【みんなで取り組もう】

住民

- ・かかりつけ歯科医を持つ。
- ・定期的に歯科健診や歯科保健指導を受けよう。

町

- ・こども園や学校と連携し、歯科健診や歯科教育を推進します。
- ・高齢者の歯と口の健康づくりを進め、フレイルとの関係性に関する情報を広めます。



活動目標9 感染症対策

感染症の拡大や重症化を予防するためには、一人ひとりが基本的な感染症対策を心がけ、予防に努めることが大切です。

【現状と目標（一部抜粋）】

子どもの予防接種（定期接種）平均接種率

96.5%

実績(R4)

100%

目標(R11)

高齢者インフルエンザ予防接種の接種率

63.9%

実績(R4)

70%

目標(R11)

【みんなで取り組もう】

住民

- ・感染症や予防接種の効果について理解しよう。
- ・手洗いうがい等の基本的な感染症対策を徹底しよう。



町

- ・世代や性別等に応じて受けることのできる予防接種に関する正しい知識を広めます。
- ・流行期に合わせた注意喚起を行います。

ご存知ですか？

● ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。ゲートキーパーになるために特別な資格は必要ありませんが、ゲートキーパー養成講座を受講することで支援するために必要な知識を得ることができます。

● 節度ある飲酒量とは？

1日平均純アルコールで約20g程度が節度ある飲酒量とされています。ビールならロング缶1本、ワインならグラス2杯弱になります。

● 1日あたりの適切な塩分量とは？

国の推奨する1日の塩分量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。日本人が1日に摂取している塩分量の平均値は、男性が10.9g、女性が9.3gとなっているため、塩分の少ない調味料を使ったり、香味野菜や香辛料を使うことで薄味に慣れていくことが大切です。



ライフステージ別の取り組み

一人ひとりが生涯にわたって健康を維持できる町の実現に向けて、ライフステージ別に取り組むことが望ましい内容を以下に取りまとめました。



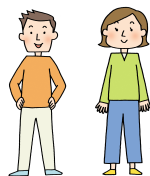
乳幼児期

- ・早寝早起きの生活のリズムをつくり、十分な睡眠をとるように心がけよう。
- ・親子で身体を動かして遊ぶ楽しさを体験し、親子のコミュニケーションを深めよう。
- ・乳幼児の食の大切さを理解し、適切な離乳食、幼児食を心がけよう。



学童期・思春期

- ・喫煙や受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身に付けよう。
- ・クラブ活動等を通じて、スポーツや運動を行う習慣を付けよう。
- ・栄養バランス等の食に関する知識を身に付けよう。
- ・正しいブラッシング方法を学ぶとともに、歯みがきの習慣を身に付けよう。



青年期

- ・仕事や家庭等に関する悩みや不安を一人で抱え込まずに相談しよう。
- ・日常生活の中で少しでも歩くように心がけるとともに、仕事や育児、家事の合間で手軽にできる運動を習慣づけよう。



壮年期

- ・壮年期における飲酒量の増加に注意し、適量飲酒を心がけよう。
- ・やせすぎ、太りすぎに注意し、脂肪や塩分を控えた食事を心がけよう。



高齢期

- ・趣味や体操等の健康づくりのコミュニティ、サークル活動に積極的に参加しよう。
- ・低栄養状態に陥ることがないように注意しよう。



全世代

- ・健(検)診を通じて自分の健康状態を把握し、生活習慣病の予防に取り組もう。
- ・地域の人々と世代を超えて交流しよう。
- ・適量飲酒や禁煙に取り組もう。
- ・栄養バランスのとれた食事を3食しっかり食べよう。
- ・家族と一緒に食事しよう。
- ・予防接種を含む感染症対策や手洗いやマスクの着用等の基本的な対策を行おう。

健康で笑顔の“おい”まちづくり 第4次おい町ヘルスプラン概要版

発行年月：令和6年3月

発行：おい町（事務局：すこやか健康課）

〒919-2111 福井県おい町本郷92号51番地1

保健福祉センターなごみ

TEL：0770-77-1155 FAX：0770-77-3377