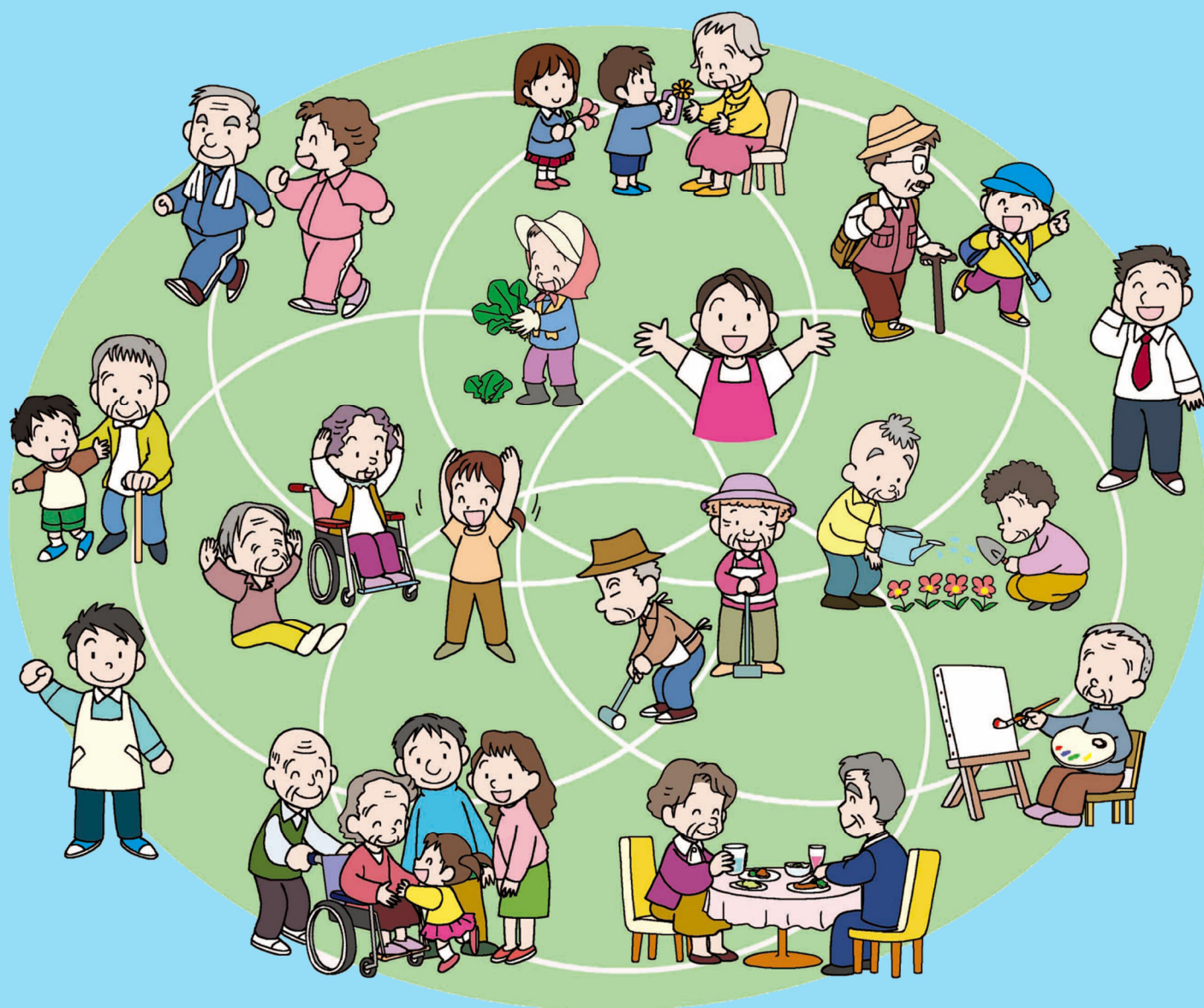


健康とびしま 21 第3次計画 －概要版－



令和7年3月
飛島村

1 計画策定の背景

飛島村では、平成27年3月に、「日本一の健康長寿村づくり」の実現を目指し、「健康とびしま21計画2次計画（以下、「第2次計画」といいます。）」を策定し、住民誰もが、健康で安らかな長寿を楽しみ皆で支え合う豊かな村づくりに向けて、住民の健康づくりを支援し、地域全体で住民の健康寿命の延伸を実現することを目指してきました。令和6年度をもって、「第2次計画」の期間が終了することから、新たに「健康とびしま21第3次計画」を策定し、飛島村ならではの新たな健康づくりの取組を推進していきます。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」です。

また、本計画は飛島村の上位計画である「飛島村総合計画」や「飛島村地域福祉計画」との整合性を確保するとともに、「国民健康保険データヘルス計画」などの関連計画と整合・連携を図ります。

3 計画の期間

令和7～18年度とし、令和12年度には中間評価及び見直しを行います。

4 基本理念と基本目標

基本理念

健康長寿村の実現
(自立して暮らせる期間の延伸)

基本目標

指標	現状値	目標	データソース
平均自立期間 (自立して暮らせる期間の延伸)	男性：81.0年 女性：84.9年	延伸	国保データベース（KDB）



5 基本方針

基本理念の実現に向けて、次の5つの基本方針に基づき取組を展開していきます。

基本方針Ⅰ 生涯を通じた健康づくり

乳幼児から高齢者まですべての住民がともに支え合いながら希望や生きがいを持てるよう、ライフステージに応じた健康課題やライフスタイルを把握しながら取組の展開を図ります。

また、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や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、ライフコースアプローチ※の観点を踏まえた健康づくりを推進します。

※ライフコースアプローチとは、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。

基本方針Ⅱ 生活習慣病の発症予防及び重度化予防

がんや循環器病、糖尿病は、症状の悪化や合併症によって生活の質の低下を引き起こし、健康寿命に大きな影響を与えます。一方、生活習慣との関連が強く、食生活や運動習慣等を改善することで予防が可能であることから、正しい知識の普及に加え、病気の発症（一次予防）と重症化予防（二次予防）に重点を置いた対策を推進していきます。特に糖尿病については重点事業として取り組んでいきます。

基本方針Ⅲ 生活習慣の見直し

健康寿命の延伸のために、個人の行動と健康状態の改善は重要です。栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善によって、生活習慣病の発症予防を図るとともに、生活機能の維持・向上に向けた取組を継続して実践するための支援を行います。

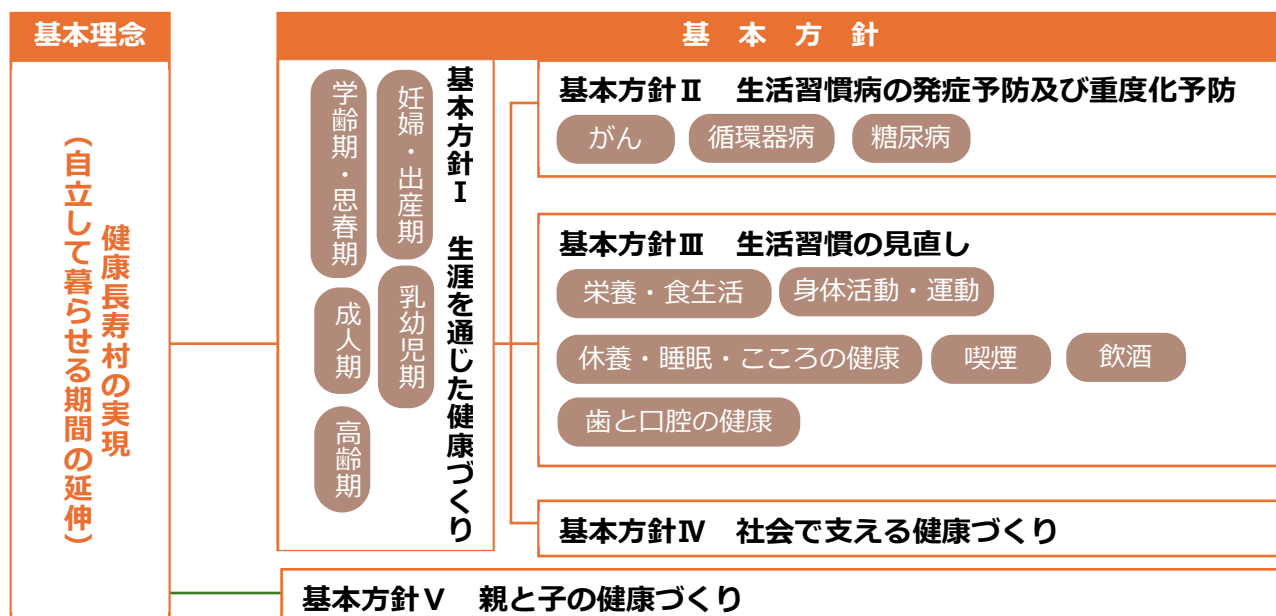
基本方針Ⅳ 社会で支える健康づくり

健康づくりを行うにあたっては、就労、ボランティア活動、集いの場といった社会参加や居場所づくりが心身に多大な影響を与えることや、健康に関心の薄い人を含む、幅広い層に対してアプローチを行うことが重要であるという認識のもと、住民が健康的な生活が送れるよう環境整備を行います。

基本方針Ⅴ 親と子の健康づくり

母子保健はすべての子どもが健やかに成長していくうえでの健康づくりの出発点であり、次世代を担う子どもたちが健やかに育つための基盤となります。飛島村における現状と課題を踏まえたうえで、目標を設定し、医療、保健、教育、福祉などの幅広い取組を展開することで、すべての子どもが健やかに育つ社会の実現を目指します。

6 計画の体系



7 重点施策

本計画では、「**糖尿病**」「**栄養・食生活**」「**社会で支える健康づくり**」を重点施策として位置づけ、取組を展開していきます。

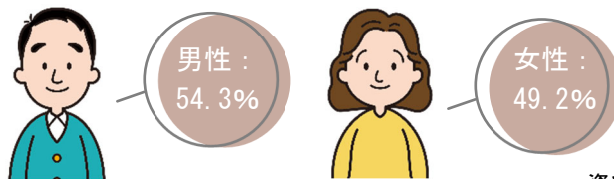
①糖尿病

糖尿病有病者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しており、今後も高齢化に伴って、増加することが予想されます。糖尿病の発症は、肥満・運動不足・食生活の乱れなど、日頃の生活習慣に起因するため、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけるとともに、定期的に健康診断を受診することにより早期発見に努め、糖尿病の疑いがあると診断された場合は、適切な生活習慣への改善と必要な治療を継続的に受けることが重要です。そのため、食事や運動など生活習慣の改善による糖尿病有病者の増加の抑制を図るとともに、重症化予防として、症状の進展を防ぐため早期の段階から良好な日常生活の管理と、病状に応じた治療による神経障害・網膜症・腎症などの合併症予防に取り組むことが必要です。

課 題

○令和4年度の特定健診結果による有所見者割合をみると、男女ともに「HbA1c 5.6%以上」が50%前後と高くなっています。

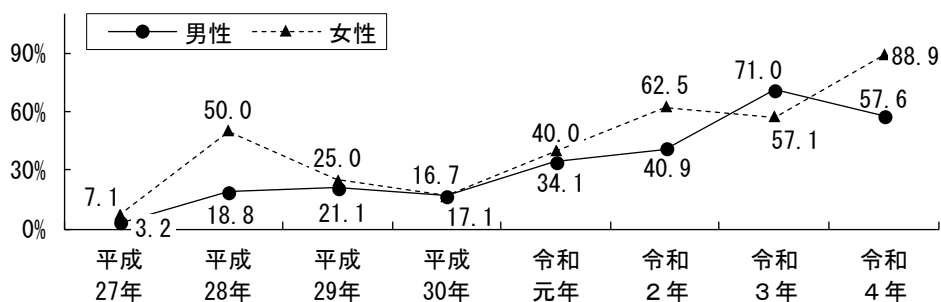
〔特定健診結果による有所見者割合（HbA1c 5.6%以上）〕



資料：特定健診・特定保健指導実施結果

○特定保健指導の実施率は上昇傾向にあり、生活習慣病の発症リスクが高い人が生活習慣の改善のための支援につながっていることがうかがえます。

〔特定保健指導の実施率〕



○糖尿病を予防するための望ましい生活習慣の啓発を行うとともに、特定健診の受診率向上のための取組が必要です。また、糖尿病の発症予防のため、肥満者の減少に向けた取組が重要です。

主な取組

- 糖尿病を予防するために、食生活、運動、喫煙等、望ましい生活習慣の理解を図り、実践への支援を行います。
- 健康診査の受診率向上と保健指導の実施率の向上を図ります。
- 糖尿病の発症リスクが高い人に対し、生活習慣の改善に向けた保健指導を行います。
- 医療機関と協力し、生活習慣改善の指導や治療により重症化を予防します。
- 歯周病が血糖コントロールに影響を与えることをはじめとする、血糖コントロールをするために必要な知識の普及及び情報提供を行います。

目 標

- 糖尿病有病者の減少
- 治療継続者の増加
- 血糖コントロール指標における不良者の減少
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少
- 特定健康診査・特定保健指導の推進

②栄養・食生活（飛島村第3次食育推進計画）

食べることは、生命の維持に加え、子どもが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。しかし、近年ではライフスタイルの多様化に伴い、食生活のスタイルも大きく変化しています。このような食生活の変化にともない、肥満に起因する生活習慣病の発症の増加などが懸念されています。そのため、一人ひとりが適正体重を把握するとともに、体重の維持管理のために適切な食事量及び内容を把握し、実践する力を身につけることが必要です。

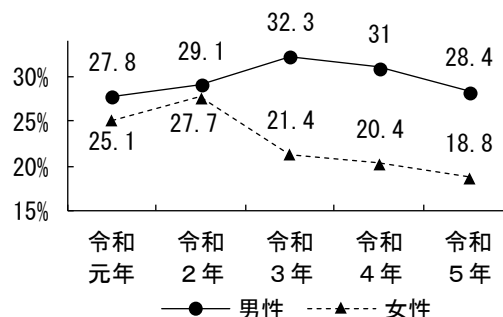
課 題

○「第2次計画」の指標である「40～74歳の肥満者の割合」、「中等度・高度肥満傾向児の割合」は悪化しています。近年、40～74歳の肥満者の割合は男女ともに低下傾向にあるものの、引き続き肥満者の減少のため、望ましい食習慣の実践と継続に向けた取組が必要です。また、子どものころの生活習慣が生涯の生活習慣に影響を与えることから、乳幼児期から望ましい生活習慣を身につけることが必要です。

〔第2次計画の評価〕

指 標		平成 26 年	令和 4・5 年
40～74 歳の肥満者の割合	男性	30.3%	31.0%
	女性	20.1%	20.4%
中等度・高度肥満傾向児の割合	前期課程	3.5%	4.8%
	後期課程	5.3%	5.7%

〔肥満者の割合（40～74 歳）〕

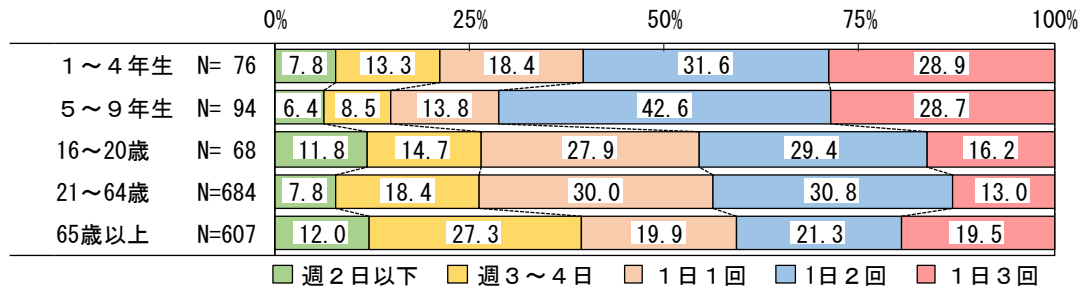


資料：国保データベース（KDB）

○子どもの食習慣は、保護者の食習慣の影響を多大に受けるため、保護者への啓発も必要です。

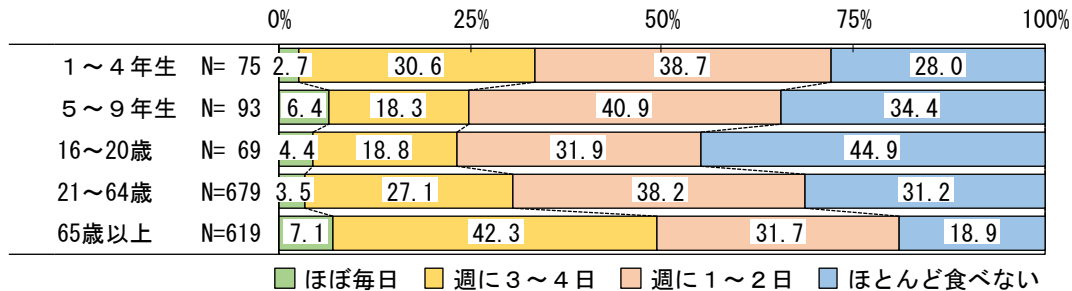
○野菜と油脂類の摂取頻度をみると、年齢層が高くなるにしたがい野菜を〈1日2回以上〉食べる人は低下する一方で、油脂類を〈週に3回以上〉食べる人が上昇します。油脂類の過剰摂取は肥満の原因となり生活習慣病の発症につながります。また、野菜にはカリウム、ビタミン、食物繊維等が豊富に含まれており、生活習慣病の予防に有効であることから、野菜の摂取目標や肥満の原因となる油脂類の適切な摂取量を啓発することが必要です。

〔野菜の摂取頻度〕



資料：令和5年度飛島村健康調査

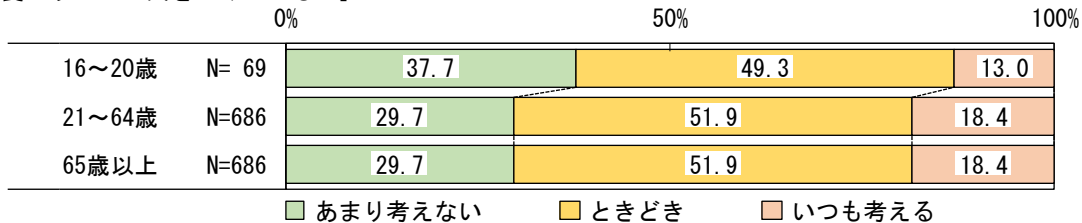
〔油脂類の摂取の頻度〕



資料：令和5年度飛島村健康調査

○若い世代は栄養バランスに配慮した食事をしていない人が多くいます。企業と連携しながら、働きかけることも重要です。

〔栄養バランスに気をつけているか〕



資料：令和5年度飛島村健康調査

主な取組

- 生活習慣病予防のための望ましい食生活・食習慣に関する知識の普及、啓発に努めます。
- 乳幼児から高齢者まで、現状に合わせた取組ができるように、関係機関と連携しながら、現状把握及び食生活・食習慣に関する情報の発信を図ります。
- 個々にあった望ましい食生活ができるように、相談体制の充実に努めます。

目 標

- 適正体重を維持している人の増加
- 肥満傾向にある子どもの減少
- バランスのよい食事を食べる人の増加
- 野菜を食べる人の増加
- 朝食を欠食する人の減少

③社会で支える健康づくり

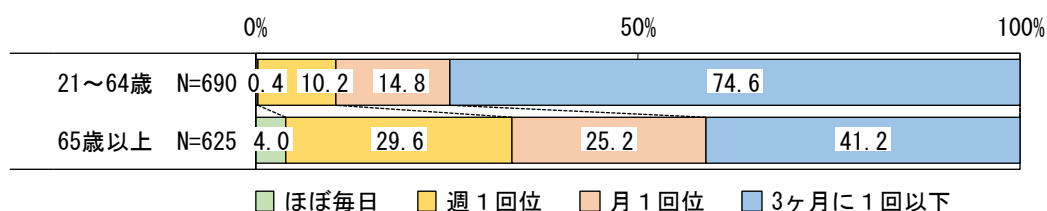
人々の健康は、個人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。また、健康づくりは村全体の意識づくりから始まります。時間的にも精神的にもゆとりのある生活が難しい人や、健康づくりに無関心な人であっても健康になれる村づくりを目指して、健康づくりに取り組みやすい環境を整備することが必要です。

住民一人ひとりが主体的に社会参加をしながら、村全体で相互に支え合うとともに、企業、関連団体、民間団体等の多様な主体が連携しながら、個人の健康づくりの支援を図ります。

課 題

○65 歳以上と比較して、若い世代は地域活動への参加回数が低くなっています。

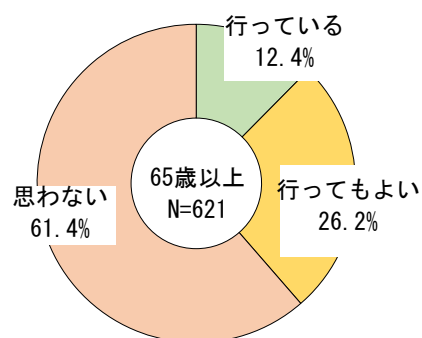
[地域活動への参加]



資料：令和 5 年度飛島村健康調査

○65 歳以上の 3 人に 1 人以上がボランティア活動への参加意向があります。ボランティア活動への参加を促し、元気な高齢者が子育てや仕事、趣味など、これまでの知見を活かしながらいつまでも地域で活躍できるような仕組みが必要です。

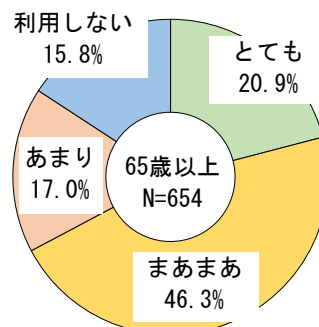
[地域活動に参加したいか]



資料：令和 5 年度飛島村健康調査

○65 歳以上の人の過半数がインターネットやスマートフォンを利用しています。効果的な情報発信の手法について検討することが必要です。

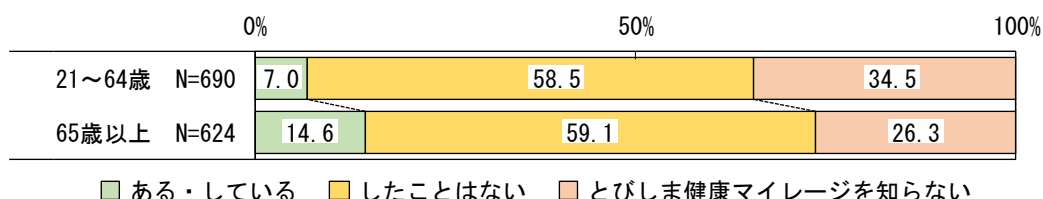
[インターネットやスマートフォン等を利用しているか]



資料：令和 5 年度飛島村健康調査

○「とびしま健康マイレージ」を知っているものの、参加したことがない人が過半数います。住民が楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、「とびしま健康マイレージ」の活用を促進することが必要です。

「とびしま健康マイレージ」に参加したことがあるか



資料：令和5年度飛島村健康調査

主な取組

- 企業、商工会等の職域と連携、協力し、健康づくりの支援を行います。
- 社会とのつながりを持つ人が増えるよう、地域活動への参加を促します。
- 健康づくりを支える人材の確保・育成に努めます。
- 住民健康調査、特定健診、がん検診等、健康づくりに関するデータを活用し、健康状態や生活習慣の状況の差、健康格差の把握に努め、住民への情報提供を行います。
- 「とびしま健康マイレージ」をはじめとする、健康づくりに関心が薄い人も楽しみながら健康になれるような取組の充実に努めます。
- 食生活改善推進ボランティア（食を楽しむ とびしまショッカン）の養成、育成を行い、食生活改善推進活動が円滑に行えるように、活動を支援します。
- だれもが健康づくりに関する情報にアクセスできるよう、情報発信を強化します。

目 標

- 地域活動に参加している人の増加
- 健康づくりに関する事業の認知度の向上
- 健康づくりを支える担い手の確保

●発行 令和7年3月

○発行者 飛島村

●編集 民生部 保健環境課

〒490-1434 愛知県海部郡飛島村大字松之郷三丁目46番地の1

TEL: 0567-52-1001 FAX: 0567-52-1009