

長洲町健康増進計画

健康ながす21（第三次）

令和6年3月

長洲町

ごあいさつ

長洲町では、平成27年に町民の健康づくりの指針として、健康増進計画「健康ながす21（第二次）」を策定し、すべての町民が自ら健康づくりに主体的に取り組むことを目指しました。今回、健康増進計画「健康ながす21（第二次）」の取り組みを評価・検証し、また、新たな課題を含めた計画の見直しを行い、誰1人取り残さない健康づくりの観点から「生涯にわたって誰もが元気で健康に過ごせるまち」を基本的な考えとして、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とした健康増進計画「健康ながす21（第三次）」を策定いたしました。

本計画では、すべての町民が生活習慣病の予防に関する正しい知識を持ち、自らの健康を守るため主体的に取り組むことを目指すとともに、健康づくりに関する様々な取り組みに参加し、地域社会とのつながりを大切にしながら健康寿命の延伸を図る社会の実現を目指してまいります。

最後に、本計画の策定にあたり、意見交換会、ヒアリングなどで、貴重なご意見、ご協力を賜りました多くの皆様並びに計画策定にご尽力いただきました長洲町健康増進実施者会議委員の皆様、九州看護福祉大学の皆様に心から感謝申し上げます。

令和6年3月

長洲町長 中逸 博光

目 次

第1章 計画の策定にあたって..... 1

1 計画の趣旨と背景..... 1

1-1 健康日本21（第三次）を踏まえた計画..... 1

1-2 SDGsの視点を踏まえた計画の推進..... 3

2 計画の位置づけと期間..... 4

2-1 計画の位置づけ..... 4

2-2 計画の期間..... 4

第2章 長洲町の現状..... 5

1 健康ながす21（第二次）の評価..... 5

1-1 健康ながす21（第二次）の評価（一覧）..... 5

1-2 分野別、目標指標評価結果..... 7

2 人口の状況.....13

2-1 人口の推移と将来推計.....13

3 出生・死亡の状況.....15

3-1 出生数・率の推移.....15

3-2 死亡の状況.....16

4 特定健診受診者の状況.....18

4-1 特定健診受診状況.....18

4-2 メタボリックシンドローム該当者・予備群者.....19

第3章 基本的な考え方.....20

1 健康づくりの基本的な考え方.....20

1-1 めざすべき姿.....20

1-2 計画の推進についての考え方.....21

2 6つの基本目標.....22

第4章 健康づくりの取り組み方針.....23

計画の体系.....23

1 生活習慣の改善.....24

- 1-1 栄養・食生活.....24
- 1-2 身体活動・運動.....29
- 1-3 休養・睡眠.....32
- 1-4 飲酒.....35
- 1-5 喫煙.....37
- 1-6 歯と口腔の健康.....40

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防.....43

- 2-1 がん.....43
- 2-2 循環器病.....45
- 2-3 糖尿病.....47

3 生活機能の維持・向上.....49

- 3-1 介護予防.....49

4 社会とのつながり.....51

- 4-1 社会とのつながり、こころの健康維持・向上.....51

5 ライフステージに応じた健康づくり.....53

- 5-1 子ども・女性.....53
- 5-2 成人.....56
- 5-3 高齢者.....58

6 食育の推進.....60

- 6-1 食に感謝する豊かな心をつくる.....60
- 6-2 食で健康な体をつくる.....62
- 6-3 食の安全と環境に配慮する.....64

第5章 計画の評価.....66

1 計画の評価.....66

2 評価指標一覧.....67

資料編.....70

1 アンケート調査結果.....70

- 1-1 調査の概要.....70
- 1-2 集計結果.....70

2 長洲町健康増進事業実施者会議設置要綱.....71

3 策定委員名簿.....72



第1章

計画の策定にあたって

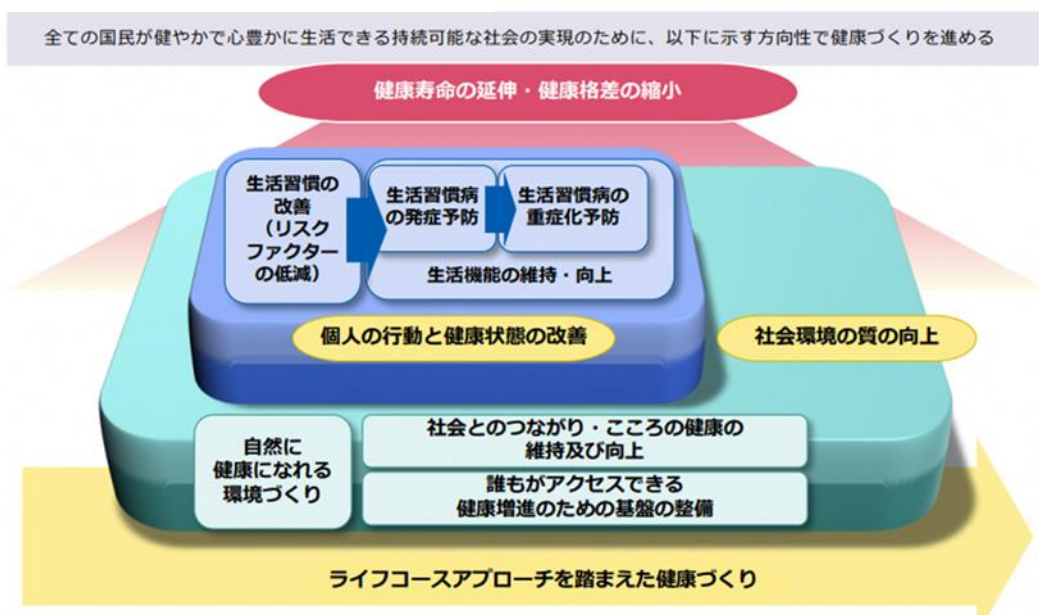
1 計画の趣旨と背景

1-1 健康日本21（第三次）を踏まえた計画

わが国の平均寿命は延伸し世界有数の長寿国となっていますが、その一方で少子高齢化がさらに進み、がん、心臓病、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の割合は増加し、これに起因する要介護者の増加や医療費や介護費などの増大が深刻な社会問題となっています。

国は、「21世紀における国民健康づくり運動 健康日本21（第三次）」において、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」という「ビジョン」実現のため、基本的な方向として①健康寿命の延伸・健康格差^{※1}の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチ^{※2}を踏まえた健康づくりの4つを掲げています。それぞれの関係性は、図1のとおりです。

図1 健康日本21（第三次）概念図



長洲町においては、令和5年10月1日時点の住民基本台帳人口は15,504人で、そのうち65歳以上の人口は5,677人、高齢化率は36.6%となっています。今後さらに少子高齢化は進み、いわゆる2025年問題では団塊の世代の方々が75歳を迎えると予想されています。健康日本21（第三次）における誰一人取り残さない健康づくりの展開のため、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上の取組を進めることで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指していく必要があります。

令和6年3月で平成27年度に策定した長洲町健康増進計画「健康ながす21（第二次）」（以下、健康ながす21（第二次）という）が計画期間を満了することにより、健康増進と食育の推進についての課題を整理し、一体的に推進するため、健康増進計画の一部に食育推進計画を設定し、長洲町健康増進計画「健康ながす21（第三次）」（以下、本計画という）を策定します。

※¹健康格差：経済状態や職種など社会的な環境の差によって、健康状態に影響が出てしまう問題のこと

※²ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経年的に捉えた健康づくりのこと。幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きな影響を与え、高齢期に至るまで健康を保持するには、高齢者の健康を支えることだけでなく、若い世代からの取り組みが重要という考え方によるもの

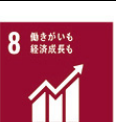
1 - 2 SDGsの視点を踏まえた計画の推進

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、2015年の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、「誰1人取り残さない（Leave no one behind）」持続可能でよりよい社会の実現を目指すため、17のゴールと169のターゲットから構成されています。

SDGsの17の目標は、世界の都市に共通した普遍的な課題であり、「誰1人取り残さない」という考えは、「健康寿命の延伸」を達成目標に掲げ、町民1人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、それを社会全体で支えることを目指す本計画の目指すべき姿と一致するものです。

本計画に掲げる各事業を推進するにあたっては、SDGsの17の目標項目のうち、次に示す6つの取り組み目標を意識し、地域や関係団体等と連携しつつ、町民の最善の利益が実現される社会を目指します。〔図1〕

図1 本計画におけるSDGsの取り組み

	1. 貧困をなくそう 全ての町民に必要最低限の暮らしが確保されるよう、きめ細やかな支援策に取り組みます。
	2. 飢餓をゼロに 地域の自然資源を活用しながら安全な食料確保及び栄養改善を実現し、持続可能な農業の推進に取り組みます。
	3. すべての人に健康と福祉を あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進することで、町民の健康の維持・確保に取り組みます。
	4. 質の高い教育をみんなに すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進できるような環境づくりに取り組みます。
	8. 働きがいも経済成長も すべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい生活ができるような環境づくりに取り組みます。
	17. パートナリーシップで目標を達成しよう 町民、関係団体等とパートナーシップを活性化して目標達成に取り組みます。



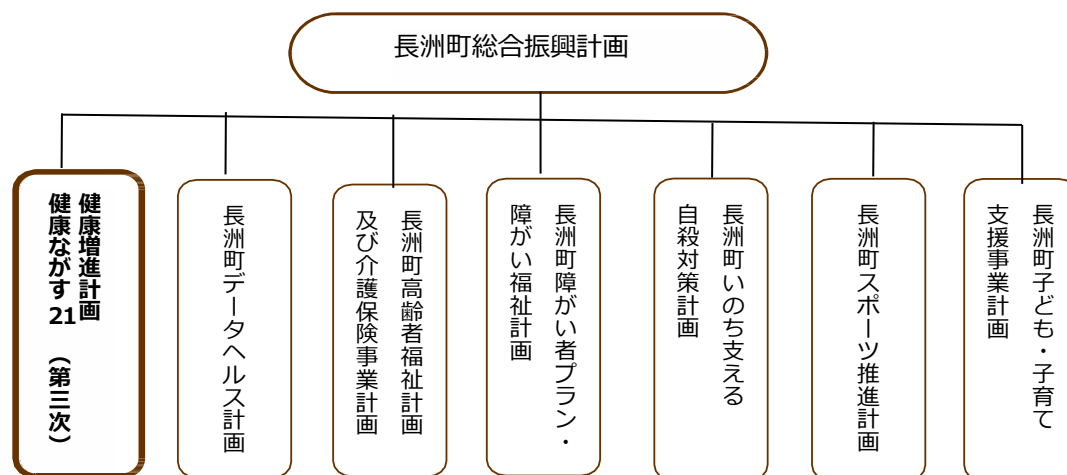
2 計画の位置づけと期間

2-1 計画の位置づけ

本計画は健康増進法第8条第2項に規定された市町村健康増進計画として位置づけられ、長洲町における健康に関する施策の方向性の総合的な指針となるものです。

また、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」としても位置づけます。

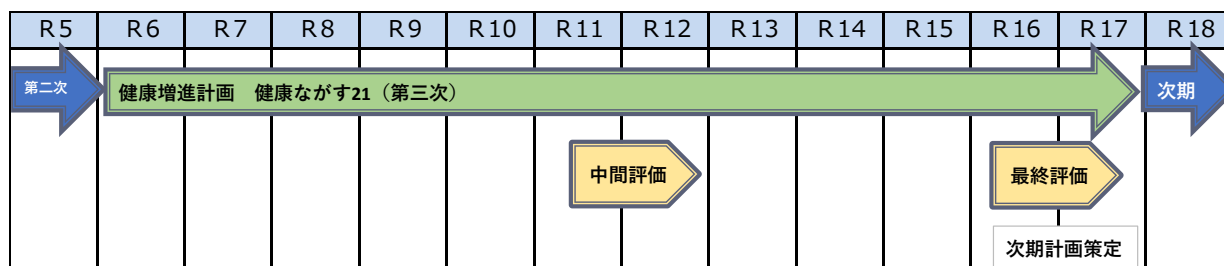
なお、策定にあたっては、町の最上位計画である「長洲町総合振興計画」をはじめ、長洲町データヘルス計画、長洲町高齢者福祉計画及び介護保険事業計画、長洲町障がい者プラン・障がい福祉計画、子ども・子育て支援事業計画などの関連する各種計画との整合性に配慮し策定します。



2-2 計画の期間

本計画の期間は、国における健康日本21（第三次）の策定期間に基づき、令和6年度から令和17年度までの12年間とし、中間評価を令和11年度、本計画の評価・見直し及び次期計画の策定を令和16年度に行います。

なお、社会動向の変化や計画の進捗状況に対応して、随時見直しを行うこととします。





第2章 長洲町の現状



1 健康ながす21（第二次）の評価

1-1 健康ながす21（第二次）の評価（一覧）

健康ながす21（第二次）に掲げた目標指標の評価結果は以下のとおりです。（「目標値」は健康ながす21（第二次）計画策定時の目標、令和元年度は中間評価、「最終評価」は令和4年に実施した調査結果等によるものです。）

◎健康ながす21（第二次）の最終評価

【達成状況の指標】：A 目標に達した B 現時点で目標に達していないが改善傾向にある C 変わらない D悪化している E 評価困難

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点			町の現状					データソース
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】			
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成			
がん	①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 （10万人あたり） （※1：町のデータは全年齢で、がんによる死亡者数とする）	50 人	H25	減少	43人 277.7人 （10万人あたり）	○	47人 310.4人 （10万人あたり） 【R3】	○	A	人口動態統計
	②がん検診の受診率の向上									
	・肺がん	13.9 %	H26	15.0 %	15.3% （国保28.9%）	○	13.6% （国保26.4%）	×	D	地域保健 健康増進 事業報告
	・胃がん	5.7 %		6.9 %	7.3% （国保11.3%）	○	7.1% （国保11.4%）	○	A	
	・大腸がん	13.1 %		14.3 %	13.4% （国保22.4%）	×	12.6% （国保22.5%）	×	D	
	・乳がん	13.2 %		15.6 %	26.0% （国保31.4%）	○	25.7% （国保51.1%）	○	A	
	・子宮頸がん	9.7 %		11.3 %	17.5% （国保36.4%）	○	17.3% （国保22.4%）	○	A	
循環器疾患	①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（10万人あたり）									
	・脳血管疾患 （※1：町のデータは全年齢で、脳血管疾患による死亡者数とする）	※1 19 人	H25	減少	12人 77.5人 （10万人あたり）	○	15人 99.1人 （10万人あたり） 【R3】	○	A	人口動態統計
	・虚血性心疾患 （※1：町のデータは全年齢で、虚血性心疾患による死亡者数とする）	※1 20 人		減少	31人 200.2人 （10万人あたり）	×	34人 224.6人 （10万人あたり） 【R3】	×	D	
	②適正体重を維持している者の割合（BMI≧25）									
	・20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	28.3 %	H26	28.0 %	31.4 %	×	35.0%	×	D	特定健診
	・40～60歳代女性の肥満者の割合の減少	21.7 %		19.0 %	16.1 %	○	28.8%	×	D	
	③高血圧の改善（中等度高血圧（160/100mmHg）以上の者の割合の減少）	6.7 %	H26	－ %	0.8 %	○	11.5%	×	D	特定健診
	④脂質異常症の減少									
	i 総コレステロール240mg/dl以上の者の割合	男性 9.9 %	H26	現状維持 または減少	男性 10.2 %	×	12.5%	×	D	特定健診
		女性 17.5 %			女性 21.4 %	×	20.4%	×	D	
	ii LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	男性 11.7 %	H26	8.0 %	男性 8.6 %	×	7.6%	○	A	
女性 16.3 %		12.0 %		女性 12.4 %	○	8.8%	○	A		
⑤メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	該当者 12.4 % 予備群 17.9 %	H26	10.0 % 15.0 %	該当者 18.8 % 予備群 12.9 %	×	20.8% 12.1%	×	D A	特定健診	

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点			町の現状					データソース
		町の現状値	町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】				
				○達成 ×未達成	○達成 ×未達成					
循環器疾患	⑥特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上									
	・特定健康診査の受診率	38.9 %	H26	48.0 %	39.6 %	×	40.3%	×	D	特定健診
	・特定保健指導の終了率	35.3 %		60.0 %	79.2 %	○	75.0%	○	A	
糖尿病	①合併症（糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数）の減少	0 人	H26	0 人	0 人	○	0人	○	A	腎臓病登録
	②治療継続者の割合の増加（HbA1cがNGSP値6.5%以上の者のうち、治療中と回答した者の割合）	47.3 %		75.0 %	58.3 %	×	54.3%	×	B	特定健診
	③血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少（HbA1cがNGSP値8.4%以上の者の割合の減少）	1.3 %		1.0 %	0.7 %	○	1.4%	×	D	
	④糖尿病有病者（HbA1cがNGSP値6.5%以上の者の割合）の増加の抑制	8.6 %		維持または減少	11.4 %	×	13.1%	×	D	
CKD	①75歳未満の新規透析導入患者患者数の減少	1 人	H26	0 人	0 人	○	1人	×	D	特定健診
	②CKD重症度分類「赤」「オレンジ」ステージの該当者の抑制	2.6 %		2.0 %	1.8 %	○	3.0%	×	D	
食	①適正体重を維持している者の増加（肥満・やせの減少）	各分野で評価								
身体活動・運動	①日常生活における歩数の増加（※2：日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する者の割合）									
	・20～64歳（町のデータは20～69歳で、※2を実施する者の割合）	男性 44.0 %	H26	増加	男性 50.6 %	○	46.7%	○	A	特定健診
		女性 41.0 %			女性 48.0 %	○	47.9%	○	A	
	・65歳以上（町のデータは70～74歳で、※2を実施する者の割合）	男性 58.8 %		増加	男性 54.8 %	×	61.2%	○	A	
		女性 63.3 %			女性 50.3 %	×	54.3%	×	D	
	②運動習慣者の割合の増加									
	・20～64歳（町のデータは20～69歳）	男性 41.6 %	H26	現状維持または増加	男性 41.8 %	○	25.8%	×	D	特定健診
		女性 26.2 %			女性 33.0 %	○	26.4%	○	A	
	・65歳以上（町のデータは70～74歳）	男性 64.0 %		現状維持または増加	男性 55.3 %	×	56.0%	×	D	
		女性 58.2 %			女性 43.9 %	×	45.1%	×	D	
休養	①睡眠による休養を十分にとれていない者の減少（40～74歳）	17.6 %	H26	15.0 %	21.7 %	×	17.3%	×	B	特定健診
飲酒	①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の低減（1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上の者）（目安量の2倍以上飲む者の割合）	男性 20.2 %	H26	15.0 %	男性 8.6 %	○	10.6%	○	A	特定健診
		女性 1.2 %		現状維持	女性 0.2 %	○	0.4%	○	A	
喫煙	①成人の喫煙率の減少	14.3 %	H26	12.0 %	12.8 %	×	13.9%	×	B	特定健診
歯・口腔	①乳幼児期・学童期のう蝕のない者の増加									
	・3歳児でう蝕がない者の割合の増加	64.4 %	H26	80 %	81 %	○	87.7%【R3】	○	A	3歳児健診歯科健診
	・12歳児の一人平均う蝕数の減少	0.49 歯		現状維持	0.20 歯	○	0.15 歯【R3】	○	A	学校保健統計調査
人口動態	①自殺者の減少（人口10万人あたり）	18.1 人	H26		18.6 人	×	13.2人【R3】	○	A	人口動態統計
次世代	①適正体重を維持している者の増加（肥満・やせの減少）									
	・20歳代女性のやせの者の割合の減少（妊娠届出時のやせの者の割合）	18.3 %	H26	現状維持	15.1 %	○	18.9%	×	D	妊娠届出
	・全出生数中の低出生体重児の割合の減少	6.6 %		減少傾向へ	11.7 %	×	7.1%	×	D	人口動態統計
	・肥満傾向にある子どもの割合の減少（小学5年生の肥満傾向児:肥満度20%以上の割合）	11.5 %		減少傾向へ	10.8 %	○	13.9%	×	D	学校保健統計調査
高齢者	①介護保険サービス利用者の増加の抑制	9,852 人	H26	減少傾向へ	10,184 人	×	10,158人	×	D	介護保険事業状況報告
	②低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の抑制	17.8 %	H26	15.0 %	18.2 %	×	17.9%	×	D	特定健診

●特定健診の対象者：国民健康保険の被保険者

●受診者：町の実施した集団健診を受診した者

1-2 分野別、目標指標評価結果

各目標指標を、A：目標に達した、B：現時点で目標に達していないが改善傾向にある、C：変わらない、D：悪化している、E：評価困難にて評価し、計画の施策の分野別に整理しました。

＜主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防＞

1. がん

- ①のがんによる死亡者数は減少し、目標を達成しています。
- ②のがん検診の受診率は胃がん、乳がん、子宮頸がんが町の目標値を達成しましたが、全てのがん検診において受診率が低い傾向です。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点			町の現状				
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】		
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成		
がん	①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 (10万人あたり) (※1：町のデータは全年齢で、がんによる死亡者数とする)	50 人	H25	減少	43人 277.7人 (10万人あたり)	○	47人 310.4人 (10万人あたり) 【R3】	○	A
	②がん検診の受診率の向上								
	・肺がん	13.9 %	H26	15.0 %	15.3% (国保28.9%)	○	13.6% (国保26.4%)	×	D
	・胃がん	5.7 %		6.9 %	7.3% (国保11.3%)	○	7.1% (国保11.4%)	○	A
	・大腸がん	13.1 %		14.3 %	13.4% (国保22.4%)	×	12.6% (国保22.5%)	×	D
	・乳がん	13.2 %		15.6 %	26.0% (国保31.4%)	○	25.7% (国保51.1%)	○	A
	・子宮頸がん	9.7 %		11.3 %	17.5% (国保36.4%)	○	17.3% (国保22.4%)	○	A

※町が実施する集団健診を受診した受診率であり、会社の保健事業や人間ドック等の受診者は含まれておりません。

2. 循環器疾患

- ①の脳血管疾患による死亡者数は減少し、目標を達成していますが、虚血性心疾患による死亡者数は増加傾向にあり悪化しています。
- ②の適正体重を維持している者の割合は、男女ともにBMI25以上の割合が増加傾向にあり悪化しています。
- ③の高血圧においても、中等度高血圧以上者の割合が増加傾向となっています。
- ④の脂質異常症は総コレステロール240mg/dl以上の者の割合は増加傾向ですが、LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合は減少傾向にあります。⑤メタボリックシンドロームの該当者は増加傾向にあります。
- ⑥の特定健康診査の受診率は低い状態が続いていますが、特定保健指導は目標値を大幅に上回る70%を越えた実施率となっており、目標を達成しています。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点		町の現状					
		町の現状値	町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】			
				○達成 ×未達成		○達成 ×未達成			
循環器疾患	①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（10万人あたり）								
	・脳血管疾患 （※1：町のデータは全年齢で、脳血管疾患による死亡者数とする）	※1 19 人	H 25	減少	12人 77.5人 （10万人あたり）	○	15人 99.1人 （10万人あたり） 【R3】	○	A
	・虚血性心疾患 （※1：町のデータは全年齢で、虚血性心疾患による死亡者数とする）	※1 20 人		減少	31人 200.2人 （10万人当たり）	×	34人 224.6人 （10万人あたり） 【R3】	×	D
	②適正体重を維持している者の割合（BMI ≥25）								
	・20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	28.3 %	H 26	28.0 %	31.4 %	×	35.0%	×	D
	・40～60歳代女性の肥満者の割合の減少	21.7 %		19.0 %	16.1 %	○	28.8%	×	D
	③高血圧の改善（中等度高血圧（160/100mmHg）以上の者の割合の減少）	6.7 %	H 26	－ %	0.8 %	○	11.5%	×	D
	④脂質異常症の減少								
	i 総コレステロール240mg/dl以上の者の割合	男性 9.9 %	H 26	現状維持 または減少	男性 10.2 %	×	12.5%	×	D
		女性 17.5 %			女性 21.4 %	×	20.4%	×	D
	ii LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	男性 11.7 %	H 26	8.0 % 12.0 %	男性 8.6 %	×	7.6%	○	A
		女性 16.3 %			女性 12.4 %	○	8.8%	○	A
	⑤メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	該当者 12.4 %	H 26	10.0 % 15.0 %	該当者 18.8 %	×	20.8%	×	D
		予備群 17.9 %			予備群 12.9 %	○	12.1%	○	A
	⑥特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上								
	・特定健康診査の受診率	38.9 %	H 26	48.0 %	39.6 %	×	40.3%	×	D
	・特定保健指導の終了率	35.3 %		60.0 %	79.2 %	○	75.0%	○	A

3. 糖尿病

- ①の糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数は目標を達成しています。
- ②の治療継続者の割合は増減を繰り返していますが、改善傾向にあります。
- ③の血糖コントロール不良者の割合はやや増加傾向にあります。
- ④の糖尿病有病者数は増加しています。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点		町の現状					
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】		
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成		
糖 尿 病	①合併症（糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数）の減少	0 人	H26	0 人	0 人	○	0人	○	A
	②治療継続者の割合の増加 （HbA1cがNGSP値6.5%以上の者のうち、治療中と回答した者の割合）	47.3 %		75.0 %	58.3 %	×	54.3%	×	B
	③血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 （HbA1cがNGSP値8.4%以上の者の割合の減少）	1.3 %		1.0 %	0.7 %	○	1.4%	×	D
	④糖尿病有病者（HbA1cがNGSP値6.5%以上の者の割合）の増加の抑制	8.6 %		維持または減少	11.4 %	×	13.1%	×	D

4. CKD（慢性腎臓病）

- ①の75歳未満の新規透析導入患者数は一旦減少したものの、再度増加しています。
- ②のCKD重症度分類「赤」「オレンジ」ステージの該当者は増加傾向にあります。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点			町の現状				
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】		
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成		
C K D	①75歳未満の新規透析導入患者患者数の減少	1 人	H26	0 人	0 人	○	1人	×	D
	②C K D重症度分類「赤」「オレンジ」ステージの該当者の抑制	2.6 %		2.0 %	1.8 %	○	3.0%	×	D

※参考

日本腎臓学会編

エビデンスに基づくCKD診療

ガイドライン2023

原疾患	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病性腎臓病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		30未満	30～299	300以上
高血圧性腎硬化症 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15未満	0.15～0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/ 1.73 m ²)	G1	正常または高値	≥90	
	G2	正常または軽度低下	60～89	
	G3a	軽度～中等度低下	45～59	
	G3b	中等度～高度低下	30～44	
	G4	高度低下	15～29	
	G5	高度低下～末期腎不全	<15	

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、CVD死亡発症のリスクを緑■のステージを基準に、黄■、オレンジ■、赤■の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。
(KDIGO CKD guideline 2012を日本人用に改変)

5. 身体活動・運動

- ①の日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する者は、65歳以上の女性以外は増加しており、改善しています。
- ②の運動習慣がある者の割合は、全体的に減少し悪化しています。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点				町の現状					
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R 1】		最終評価【R 4】				
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成				
身体活動・運動	①日常生活における歩数の増加 (※2：日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する者の割合)										
	・20～64歳 (町のデータは20～69歳で、 ※2を実施する者の割合)	男性	44.0 %	H 26	増加	男性	50.6 %	○	46.7%	○	A
		女性	41.0 %			女性	48.0 %	○	47.9%	○	A
	・65歳以上 (町のデータは70～74歳で、 ※2を実施する者の割合)	男性	58.8 %	H 26	増加	男性	54.8 %	×	61.2%	○	A
		女性	63.3 %			女性	50.3 %	×	54.3%	×	D
	②運動習慣者の割合の増加										
	・20～64歳 (町のデータは20～69歳)	男性	41.6 %	H 26	現状維持 または増加	男性	41.8 %	○	25.8%	×	D
		女性	26.2 %			女性	33.0 %	○	26.4%	○	A
	・65歳以上 (町のデータは70～74歳)	男性	64.0 %	H 26	現状維持 または増加	男性	55.3 %	×	56.0%	×	D
		女性	58.2 %			女性	43.9 %	×	45.1%	×	D

6. 休養

- ①の睡眠による休養を十分にとれていない者の割合は目標を達成していませんが、改善傾向にあります。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点			町の現状				
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】		
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成		
休養	①睡眠による休養を十分にとれていない者の減少 (40～74歳)	17.6 %	H26	15.0 %	21.7 %	×	17.3%	×	B

7. 飲酒

- ①のアルコール摂取量が目安量の2倍以上の者の割合は男性で大きく低下し、男女ともに目標を達成しています。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点				町の現状					
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】				
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成				
飲酒	①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の低減（1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上の者） （目安量の2倍以上飲む者の割合）	男性	20.2 %	H26	15.0 %	男性	8.6 %	○	10.6%	○	A
		女性	1.2 %		現状維持	女性	0.2 %	○	0.4%	○	A

8. 喫煙

- ①の成人の喫煙率については目標を達成していませんが、平成26年度と比較すると改善しています。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点			町の現状				
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】		
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成		
喫煙	①成人の喫煙率の減少	14.3 %	H26	12.0 %	12.8 %	×	13.9%	×	B

- ①の乳幼児期・学童期のう蝕のない者については、3歳のう蝕がない者の割合、12歳児の1人平均う歯数ともに改善しており、目標を達成しています。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点			町の現状					
		町の現状値	町の目標値	中間評価【R1】			最終評価【R4】			
				○達成	×未達成		○達成	×未達成		
歯・口腔	①乳幼児期・学童期のう蝕のない者の増加									
	・3歳児でう蝕がない者の割合の増加	64.4 %	H26	80 %	81 %	○	87.7% 【R3】	○	A	
	・12歳児の一人平均う歯数の減少	0.49 歯		現状維持	0.20 歯	○	0.15 歯 【R3】	○	A	

10. こころ

- ①の自殺者（人口10万人あたり）は減少しています。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点			町の現状				
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】		
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成		
こころ	①自殺者の減少（人口10万人あたり）	18.1 人	H26		18.6 人	×	13.2人【R3】	○	A

11. 次世代

- ①の適正体重を維持している者について、20歳代女性のやせの者の割合は、やや増加しています。
- 全出生数中の低出生体重児の割合は、やや増加しています。
- 小学5年生の肥満傾向児がやや増加しています。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点		町の現状					
		町の現状値	町の目標値	中間評価【 R1】		最終評価【 R4】			
				○達成 ×未達成		○達成 ×未達成			
次世代	①適正体重を維持している者の増加（肥満・やせの減少）								
	・20歳代女性のやせの者の割合の減少（妊娠届出時のやせの者の割合）	18.3 %	H26	現状維持	15.1 %	○	18.9%	×	D
	・全出生数中の低出生体重児の割合の減少	6.6 %		減少傾向へ	11.7 %	×	7.1%	×	D
	・肥満傾向にある子どもの割合の減少（小学5年生の肥満傾向児:肥満度20%以上の割合）	11.5 %		減少傾向へ	10.8 %	○	13.9%	×	D

12. 高齢者

- ①の介護保険サービス利用者は増加しています。
- ②の低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合はやや上昇しており、やや悪化しています。

分野	項 目	目標設定した平成28年3月時点			町の現状				
		町の現状値		町の目標値	中間評価【R1】		最終評価【R4】		
					○達成 ×未達成		○達成 ×未達成		
高齢者	①介護保険サービス利用者の増加の抑制	9,852 人	H26	減少傾向へ	10,184 人	×	10,158人	×	D
	②低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の抑制	17.8 %	H26	15.0 %	18.2 %	×	17.9%	×	D



2 人口の状況

2-1 人口の推移と将来推計

長洲町の人口は、令和5年10月1日現在で15,504人となっています。

平成27年以降の推移と将来推計をみると、総人口はゆるやかな減少傾向にあり、令和12年には14,374人となる見込みです。[図1、表1]

年齢3区分別でみると、令和2年以降の総人口に占める年少人口（0～14歳）は横ばい、生産年齢人口（15～64歳）、老年人口（65歳以上）の割合は緩やかに減少する見込みです。[図2、表2]

図1 人口の推移

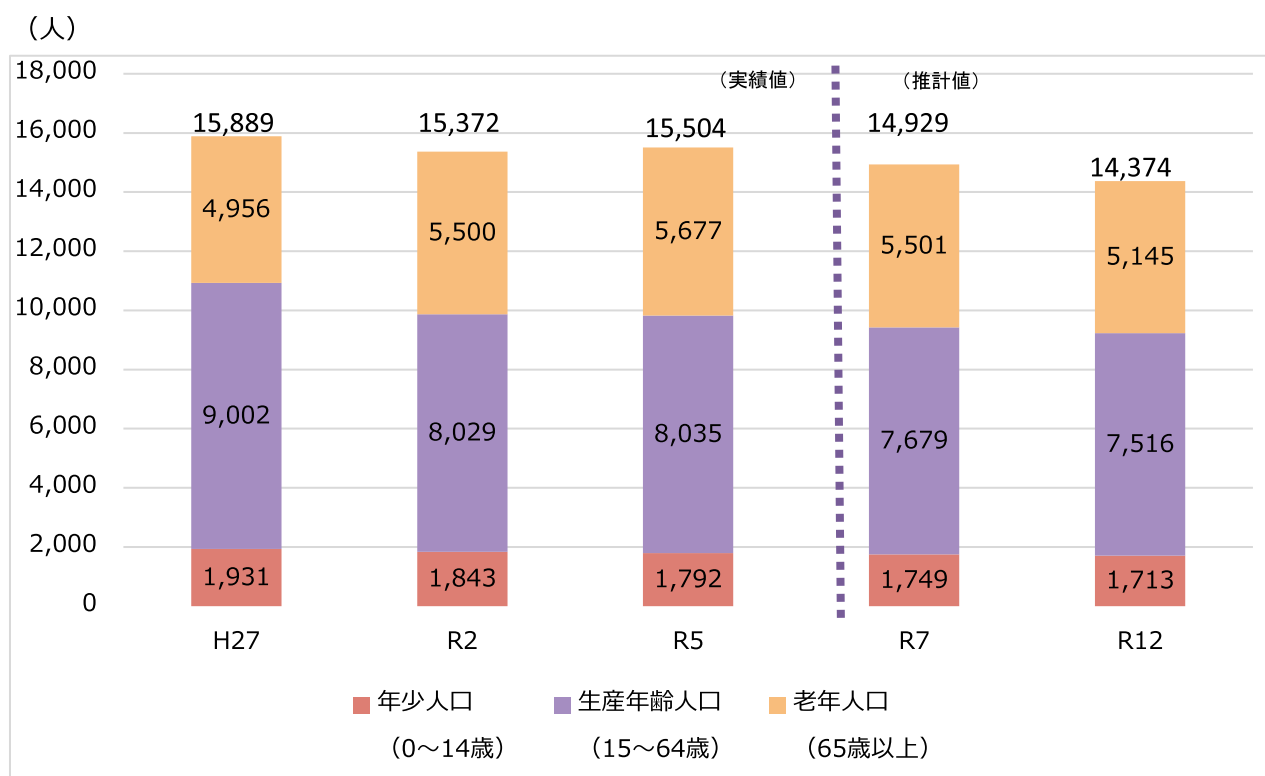


表1 人口の推移

	H27	R2	R5	R7	R12
総数	15,889人	15,372人	15,504人	14,929人	14,374人
年少人口 (0～14歳)	1,931人	1,843人	1,792人	1,749人	1,713人
生産年齢人口 (15～64歳)	9,002人	8,029人	8,035人	7,679人	7,516人
老年人口 (65歳以上)	4,956人	5,500人	5,677人	5,501人	5,145人

実績値：国勢調査。R5は住民基本台帳（令和5年10月1日時点）

推計値：国立社会保障・人口問題研究所推計準拠値

参考：第2期長洲町人口ビジョン

図2 人口の将来推計

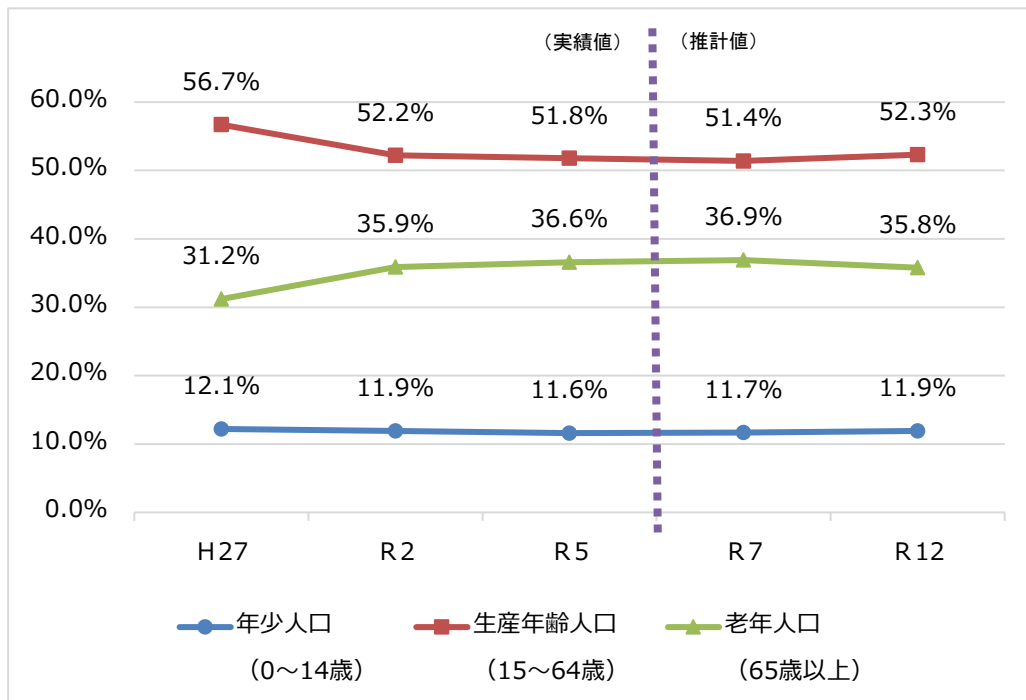


表2 人口の将来推計

	H27	R2	R5	R7	R12
年少人口 (0～14歳)	12.1%	11.9%	11.6%	11.7%	11.9%
生産年齢人口 (15～64歳)	56.7%	52.2%	51.8%	51.4%	52.3%
老年人口 (65歳以上)	31.2%	35.9%	36.6%	36.9%	35.8%

資料 実績値：住民基本台帳（各年 10 月 1 日時点）R5は住民基本台帳（令和5年10月1日時点）
推計値：国立社会保障・人口問題研究所推計準拠値 参考：第2期長洲町人口ビジョン



3 出生・死亡の状況

3-1 出生数・率の推移

長洲町の令和3年度の出生数は107人で、出生率※は7.1（人口千対）です。

過去5年間の推移をみると、長洲町の出生数・出生率は令和2年度まで減少傾向にありましたが、令和3年度は増加となっています。〔表1〕

国・県と比較すると、長洲町の出生率は国・県よりやや低い水準で推移していますが、令和3年度の値は県に近い水準となっています。〔表2〕

表1 出生数・出生率の推移

区 分			H29	H30	R1	R2	R3
長洲町	出生数	総数	122人	112人	107人	94人	107人
	出生率	人口千対	7.8人	7.2人	6.9人	6.1人	7.1人
熊本県	出生数	総数	14,657人	14,301人	13,305人	13,011人	12,670人
	出生率	人口千対	8.4人	8.2人	7.7人	7.6人	7.4人
全 国	出生数	総数	946,146人	918,400人	865,239人	840,835人	811,622人
	出生率	人口千対	7.6人	7.4人	7.0人	6.8人	6.6人

資料：人口動態統計

※出生率＝出生数／人口×1,000

表2 低出生体重児の出生率（出生数に対する割合）の推移

区 分			H29	H30	R1	R2	R3
長洲町	出生数	総数	17人	9人	11人	14人	7人
	出生率	人口千対	139.3人	80.4人	102.8人	148.9人	65.4人
熊本県	出生数	総数	1,370人	1,281人	1,210人	1,160人	1,271人
	出生率	人口千対	93.5人	89.6人	90.9人	89.2人	100.3人

資料：人口動態統計

3-2 死亡の状況

令和3年の長洲町の死因別死亡数は、悪性新生物、心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎などが多くみられます。5年間の死亡率の推移をみると、心疾患がやや上昇傾向にあります。〔表2〕

表1 死因の推移

長洲町	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
H29	悪性新生物＜腫瘍＞	心疾患(高血圧を除く)	脳血管疾患	老衰	不慮の事故
H30	悪性新生物＜腫瘍＞	心疾患(高血圧を除く)	老衰	肺炎	脳血管疾患
R1	悪性新生物＜腫瘍＞	心疾患(高血圧を除く)	老衰	肺炎	脳血管疾患
R2	心疾患(高血圧を除く)	悪性新生物＜腫瘍＞	老衰	肺炎	脳血管疾患
R3	悪性新生物＜腫瘍＞	心疾患(高血圧を除く)	老衰	脳血管疾患	肺炎

資料：人口動態統計

図1 主要死因 国・県との比較（令和3年）

（人：人口10万対）

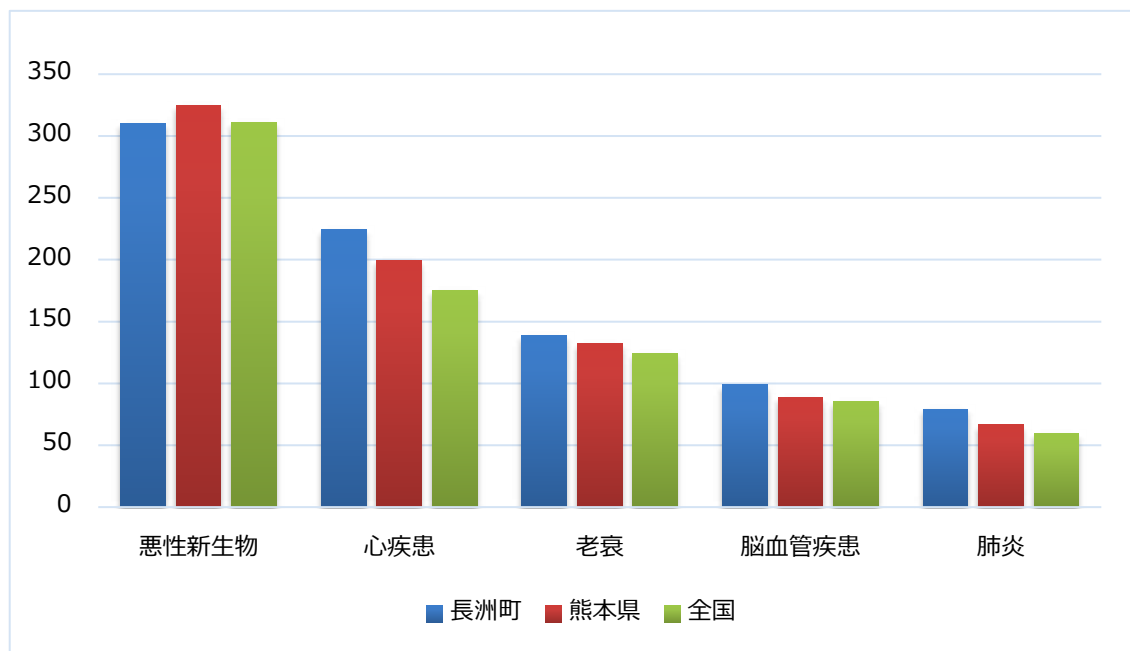


表2 主な死因 国・県との比較

R3	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
長洲町	310.4人	224.6人	138.7人	99.1人	79.3人
熊本県	324.8人	199.3人	132.0人	88.8人	66.5人
全国	310.7人	174.9人	123.8人	85.2人	59.6人

資料：人口動態統計

(人口10万対)

悪性新生物

	H29	H30	R 1	R2	R3
長洲町	※351.1人	393.4人	277.7人	227.7人	310.4人
熊本県	318.4人	309.4人	320.2人	307.7人	324.8人
全国	299.5人	300.7人	304.2人	306.6人	310.7人

心疾患(高血圧を除く)

	H29	H30	R 1	R2	R3
長洲町	※211.6人	219.3人	200.2人	260.2人	224.6人
熊本県	189.4人	191.0人	188.3人	186.5人	199.3人
全国	164.3人	167.6人	167.9人	166.6人	174.9人

老衰

	H29	H30	R 1	R2	R3
長洲町	※142.7人	141.9人	142.1人	117.1人	138.7人
熊本県	99.3人	102.9人	115.0人	114.7人	132.0人
全国	81.3人	88.2人	98.5人	107.3人	123.8人

脳血管疾患

	H29	H30	R 1	R2	R3
長洲町	※116.8人	103.2人	77.5人	78.1人	99.1人
熊本県	94.8人	91.7人	90.1人	89.0人	88.8人
全国	88.2人	87.1人	86.1人	83.5人	85.2人

肺炎

	H29	H30	R 1	R2	R3
長洲町	※97.3人	109.6人	96.9人	84.6人	79.3人
熊本県	92.0人	84.3人	87.1人	71.4人	66.5人
全国	77.7人	76.2人	77.2人	63.6人	59.6人

資料：人口動態統計 (人口10万対)

※H29は長洲町でなく、有明保健所管内における人口10万対人数を計上。

4 特定健診受診者の状況

4-1 特定健診受診状況

国民健康保険の被保険者数は年々減少傾向にあり、65～74歳の前期高齢者が全体の約6割を占めています。

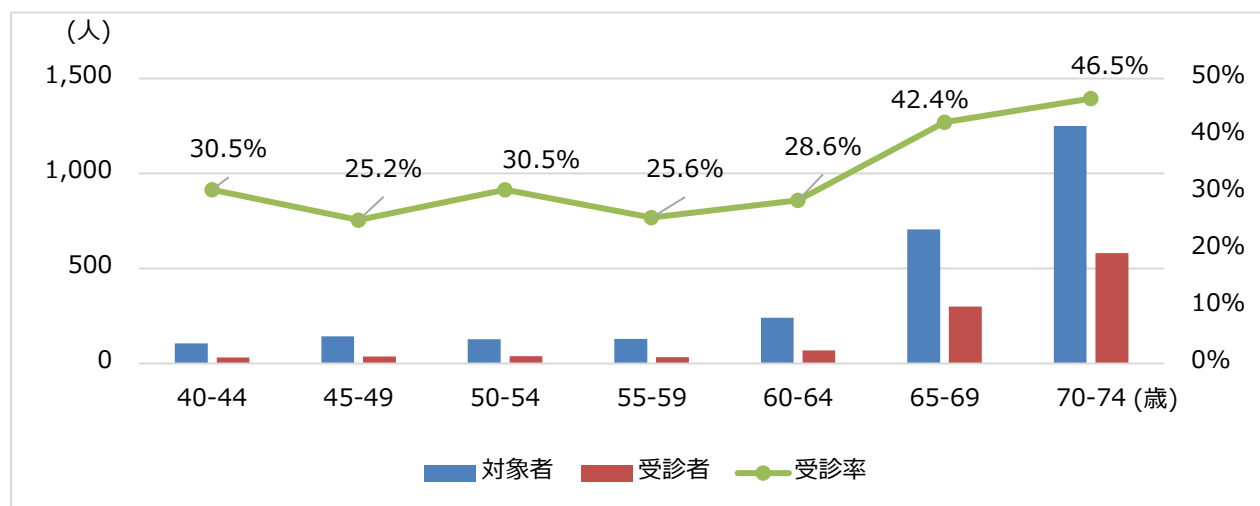
令和4年度の特定健診の受診状況は、65～74歳の受診率が高く、若年の受診率は低い状況にあります。[表1、図1]

表1 特定健診受診状況

R4		40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳	70-74歳
男性	対象者	56人	76人	67人	65人	95人	321人	627人
	受診者	17人	19人	19人	13人	19人	122人	278人
	受診率	30.4%	25.0%	28.4%	20.0%	20.0%	38.0%	44.3%
女性	対象者	49人	67人	61人	64人	146人	385人	623人
	受診者	15人	17人	20人	20人	50人	177人	303人
	受診率	30.6%	25.4%	32.8%	31.3%	34.2%	46.0%	48.6%
合計	対象者	105人	143人	128人	129人	241人	706人	1,250人
	受診者	32人	36人	39人	33人	69人	299人	581人
	受診率	30.5%	25.2%	30.5%	25.6%	28.6%	42.4%	46.5%

資料：特定健診結果総括表（法定報告）

図1 特定健診受診状況



資料：特定健診結果総括表（法定報告）

4-2 メタボリックシンドローム該当者・予備群者

令和4年度の特定健診結果について、特定健診受診者におけるメタボリックシンドローム該当者の割合は男性の40～50代で高く、メタボリックシンドローム予備群者の割合は40代で高い状況にあります。〔表1、表2〕

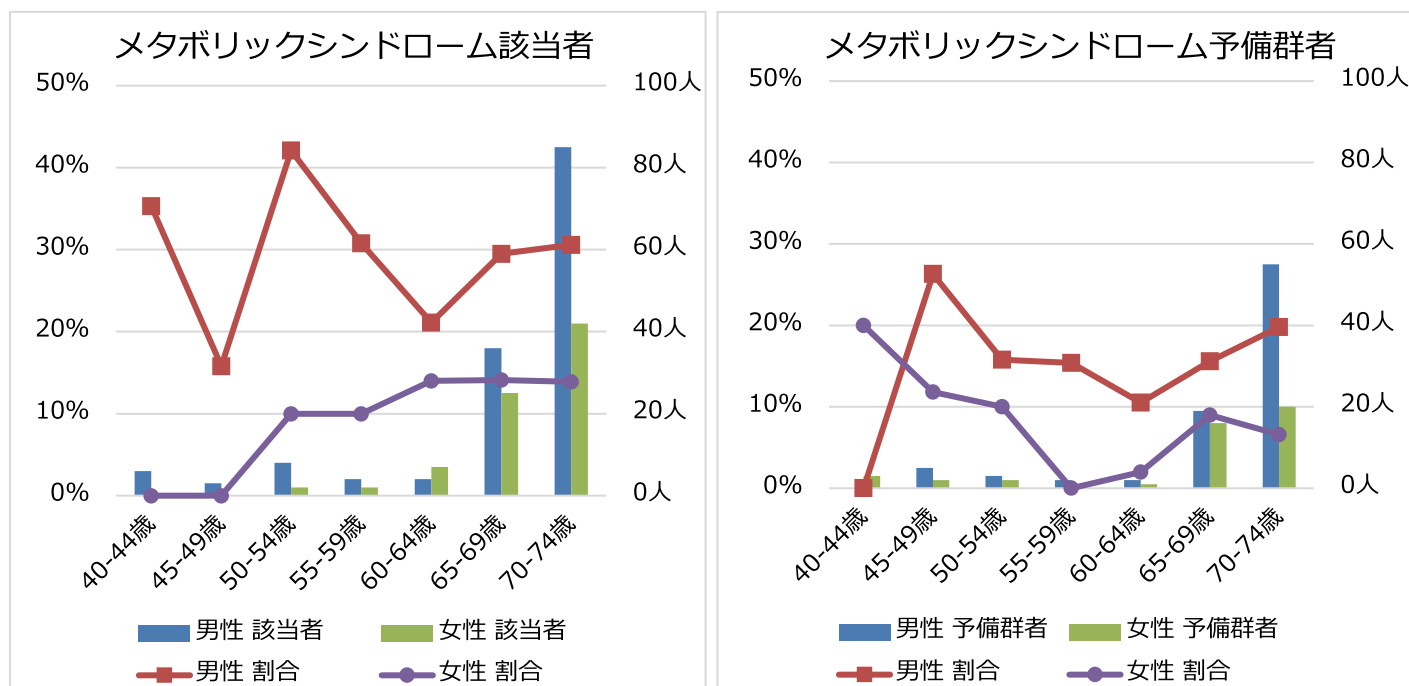
表1 メタボリックシンドローム該当者

R 4		40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳	70-74歳
男性	該当者	6人	3人	8人	4人	4人	36人	85人
	割合	35.3%	15.8%	42.1%	30.8%	21.1%	29.5%	30.6%
女性	該当者	0人	0人	2人	2人	7人	25人	42人
	割合	0.0%	0.0%	10.0%	10.0%	14.0%	14.1%	13.9%
合計	該当者	6人	3人	10人	6人	11人	61人	127人
	割合	18.8%	8.3%	25.6%	18.2%	15.9%	20.4%	21.9%

表2 メタボリックシンドローム予備群者

R 4		40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳	70-74歳
男性	予備群者	0人	5人	3人	2人	2人	19人	55人
	割合	0.0%	26.3%	15.8%	15.4%	10.5%	15.6%	19.8%
女性	予備群者	3人	2人	2人	0人	1人	16人	20人
	割合	20.0%	11.8%	10.0%	0.0%	2.0%	9.0%	6.6%
合計	予備群者	3人	7人	5人	2人	3人	35人	75人
	割合	9.4%	19.4%	12.8%	6.1%	4.3%	11.7%	12.9%

資料：特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告）





第3章

基本的な考え方



1 健康づくりの基本的な考え方

1-1 めざすべき姿

**生涯にわたって
誰もが元気で健康に過ごせるまち**

長洲町では、健康増進法に基づく健康増進計画「健康日本21（第二次）」の基本的な方向及び目標項目に従い、平成28年3月「健康ながす21（第二次）」を策定しました。

「健康ながす21（第二次）」では、基本的な方向である「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」及び「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」をめざし、町民の健康増進を図るための様々な取り組みを進めてきました。乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた健康増進の取り組みを推進するために、個人の健康に影響を及ぼす社会環境の改善への取り組みも視野に入れ、更に地域や企業等の関係機関と連携・協力して、町民が自らの健康づくりに主体的に取り組む社会の実現をめざしてきました。

長洲町においては、「健康ながす21（第二次）」に掲げた目標を達成できた分野もあり、一定の成果をあげることができたものと考えています。本計画においても、同様の考え方のもと、引き続き施策を進めていきたいと考えています。

町民が、正しい知識を身につけ、健康について考え、住み慣れた地域で支え合いながら効果的な健康づくりを実践し、社会環境の改善にも取り組んでいくことが望まれます。

こうした考え方から、本計画のめざすべき姿を「生涯にわたって誰もが元気で健康に過ごせるまち」とします。

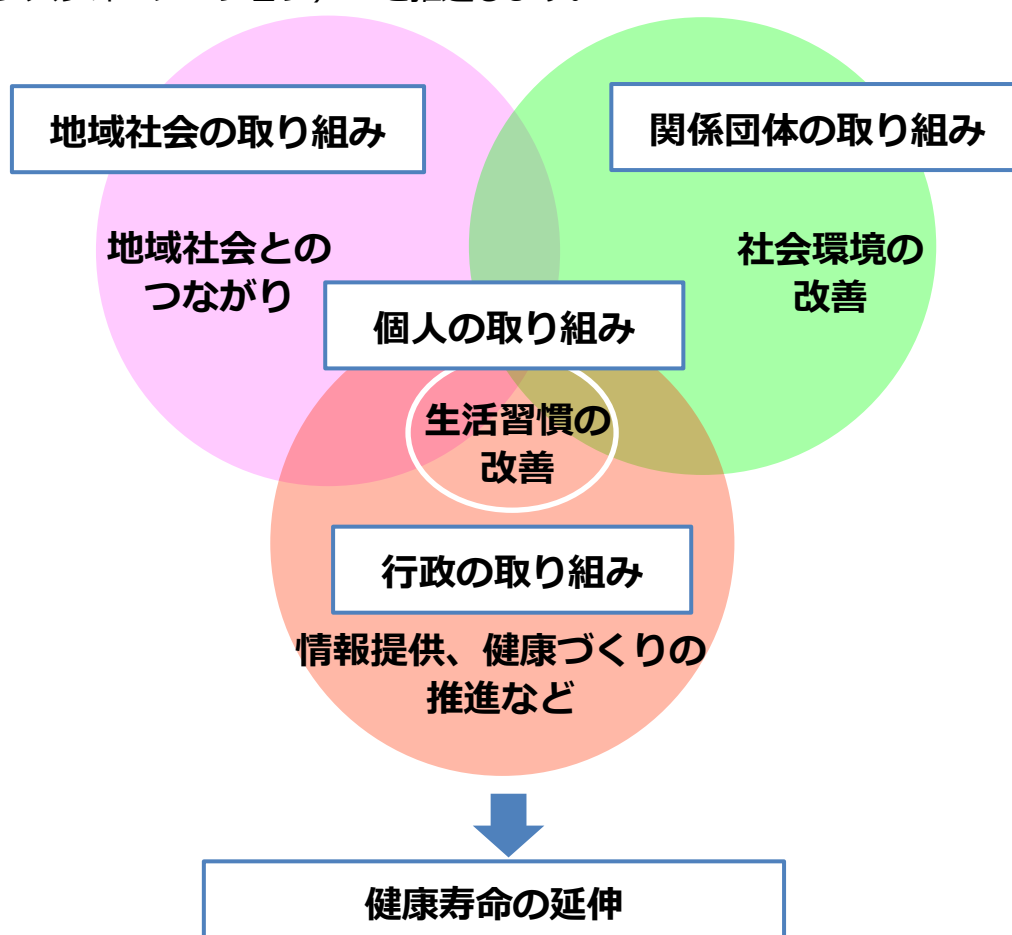
1-2 計画の推進についての考え方

本計画ではこれまでどおり、健康増進は最終的には個人の意識と行動の変容にかかっていると捉え、町民自らの生活習慣の改善による疾病等の予防を核とします。

地域社会で取り組む健康づくりについては、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り組みに加え、地域・社会とのつながりを持つことができる環境整備を図ります。

また、学校、企業の取り組みが個人の健康にも影響を与えるという考え方から、学校、企業等の関係団体と連携し、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り組みにより社会環境の改善を目指します。

さらに、それぞれの取り組みが健康につながる正しい知識に基づいて行われるよう、情報の提供や知識の普及、個人の健康情報の見える化やKDB（国保データベース）システム等各種データベースを活用した保健事業の実施などDX（デジタルトランスフォーメーション）^{※3}を推進します。



※3DX（デジタルトランスフォーメーション）：企業がビジネス環境の激しい変化に対応し、データとデジタル技術を活用して、顧客や社会のニーズを基に、製品やサービス、ビジネスモデルを変革するとともに、業務そのものや、組織、プロセス、企業文化・風土を変革し、競争上の優位性を確立すること

2 6つの基本目標

本計画では、以下の6つの基本目標を掲げます。

①生活習慣の改善

生活習慣病の発症を予防し健康寿命を延伸させるため、1人ひとりが健康的な生活習慣を学び、習得して実践できるよう栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康の取り組みを推進します。

②生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病に関する正しい知識や情報を普及し、生活習慣病の発症を予防するとともに重症化予防をめざし、それぞれの取り組みを推進します。

③生活機能の維持・向上

生活習慣病に罹患せずとも、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、フレイル（虚弱）、やせ等は日常生活に支障をきたす状態となることがあります。生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取り組みを推進します。

④社会とのつながり

個人の健康は、家庭・職場・学校・地域等の様々な環境の影響を受けるため、町民自らが健康づくり活動等を実践できるよう環境を整備していくことが重要です。孤立させない健康に配慮した環境づくりを行うために、町民・地域・関係団体等の連携強化等を通じて、健康を支え、守る環境を整備していきます。

⑤ライフステージに応じた健康づくり

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境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ります。そのため、子どもと女性のライフコースを踏まえた（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた）健康づくりについての取り組みを進めていきます。

⑥食育の推進

食育は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものです。また、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることができる環境を整備していくことが必要です。本計画においては、町民が食に感謝し、食に関する正しい知識を持ち、健康的な食生活を送り、食の安全が確保できるよう総合的に食育を推進していきます。



第4章

健康づくりの取り組み方針

計画の体系

6つの基本目標を柱とし、計画の体系を以下のとおり設定します。

基本目標	施策の方向
1 生活習慣の改善	1-1 栄養・食生活 1-2 身体活動・運動 1-3 休養・睡眠 1-4 飲酒 1-5 喫煙 1-6 歯・口腔の健康
2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	2-1 がん 2-2 循環器病 2-3 糖尿病
3 生活機能の維持・向上	3-1 介護予防
4 社会とのつながり	4-1 社会とのつながり こころの健康の維持・向上
5 ライフステージに応じた健康づくり	5-1 子ども・女性 5-2 成人 5-3 高齢者
6 食育の推進	6-1 食に感謝する豊かな心をつくる 6-2 食で健康な体をつくる 6-3 食の安全と環境に配慮する

1 生活習慣の改善

1-1 栄養・食生活

現状と課題

集団健診受診者の問診において、「朝食を抜くことが週3回以上ある」人の割合は11.6%となっています。〔表1、図1〕また、アンケート調査において、望ましい1日の野菜及び果物重量は、15～19歳の5割以上が「わからない」と答えていました。

〔図2、図3〕

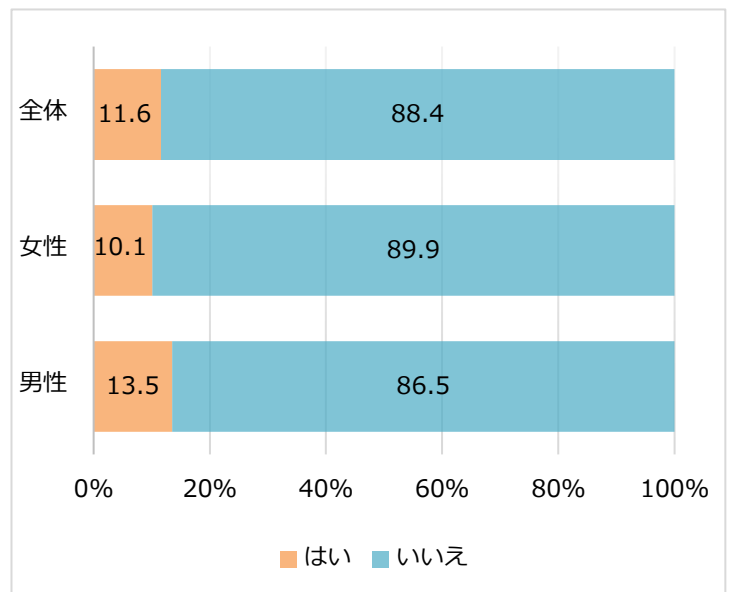
食事の塩分についても「全く気にかけていない」は、15～19歳に多く32.4%でした。〔図4〕

必要な野菜と果物摂取量に加え、塩分摂取量についても各自が望ましい量を摂取できるように若年層への情報提供や啓発が必要です。

表1 朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合

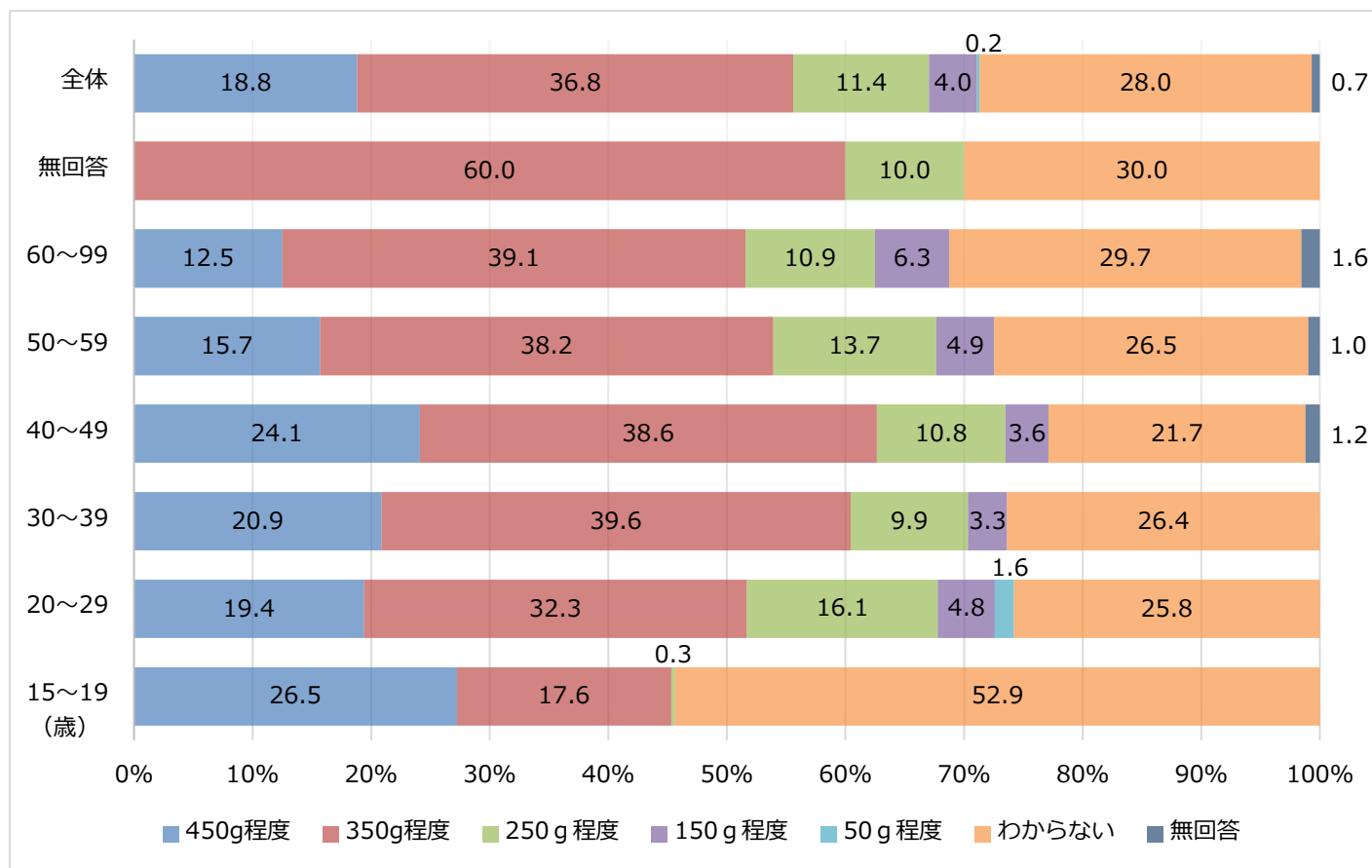
	はい	いいえ	合計
男性	60人	385人	445人
	13.5%	86.5%	100.0%
女性	56人	500人	556人
	10.1%	89.9%	100.0%
合計	116人	885人	1,001人
	11.6%	88.4%	100.0%

図1



資料：集団健診受診者集計（令和5年）

図2 望ましい1日の野菜の重量（男女計）

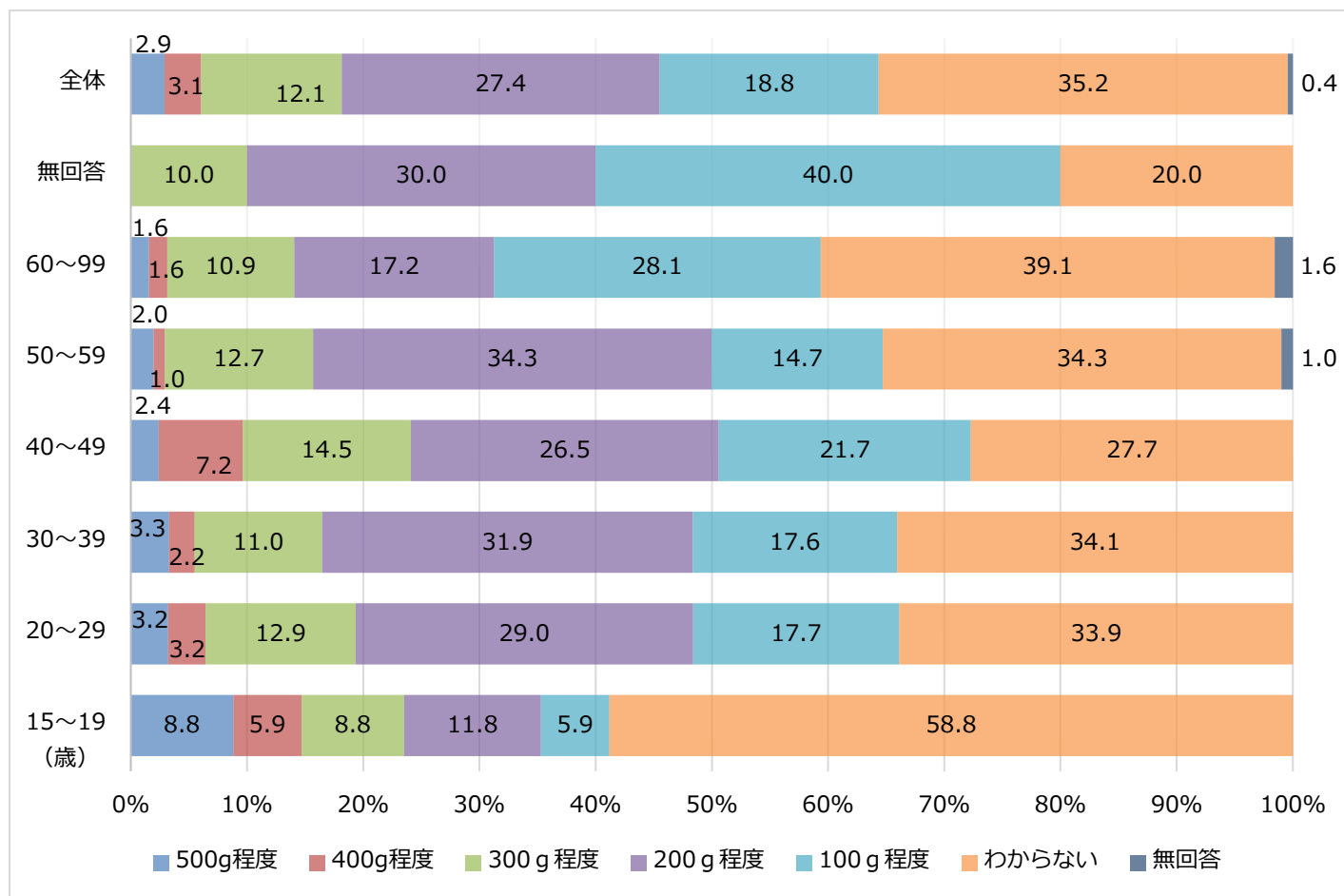


資料：健康なぐす21（第三次）アンケート（令和5年）

望ましい1日の野菜の重量である「350g程度」と答えた人は20歳以上では3～4割程でした。30代、40代は「450g程度」と答えた割合が高く、野菜摂取の意識が高い傾向があります。10代は正解者が少なく、半数以上が「わからない」という状況です。〔図2〕

目標値350g程度のために必要な野菜摂取量を知るとともに、各自がその量を摂取できるような情報提供や環境整備が必要です。

図3 望ましい1日の果物の重量（男女計）

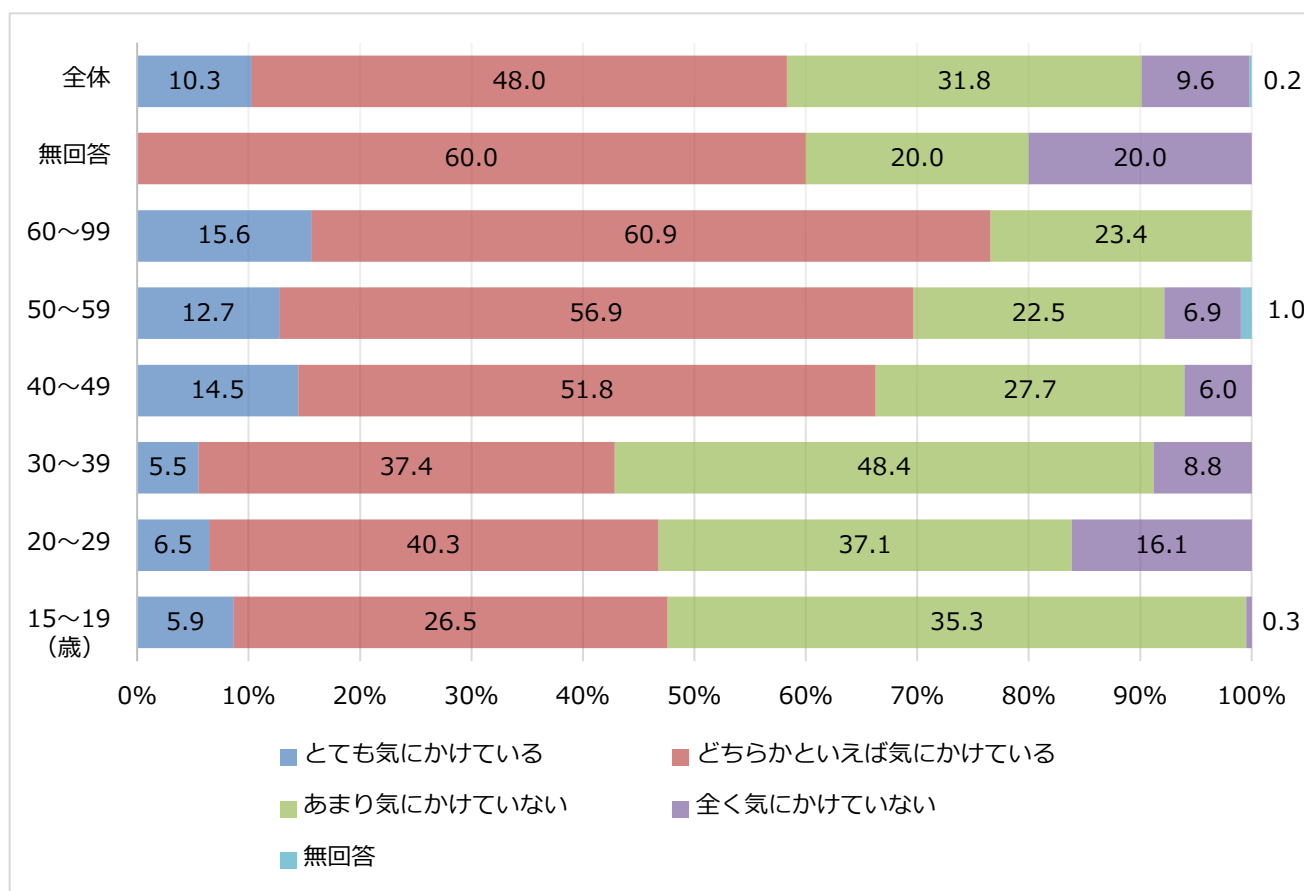


資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

望ましい1日の果物の重量である「200g程度」と答えた人は全体で27.4%であり、20～50代で正答率が高い傾向にありました。しかし、「わからない」と答えた人は全体で35.2%であり、特に10代は半数以上が「わからない」と答えていました。〔図3〕

目標値200gのために必要な果物摂取量を知り、各自がその量を摂取できるよう努めるとともに、生活習慣病予防の観点から野菜と果物摂取量を合わせた知識の普及が大切です。

図4 食事の塩分を気にかけている（男女計）



資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

食事の塩分をとりすぎないように「とても気にかけている」「どちらかといえば気にかけている」と答えた人は男性46.2%、女性65.6%、合計58.3%で、男性より女性が気にかけている人の割合が高いことがわかりました。また、年代が上がるにつれて気にかけている人の割合が高くなる傾向にありました。〔図4〕

循環器病予防のためにも、食品中の塩分量を知り、各自が気にかけるよう努めるとともに、減塩食品の普及などの環境整備も必要です。

目標

適切な食事量を知り、3食規則正しく食べる

わたし（町民）の取り組み

- 1日3食規則正しく食べます
- 適切な食事量を知ります
- 1日に3回両手いっぱい野菜（1日350g）を食べます
- 食品表示を見て食品を購入します
- 1週間に1回以上は、家族や友人などと食事をします
- 15分以上の時間をかけ、よく噛んでゆっくり食べます

地域や関係団体の取り組み

- 地区単位での健康教室、料理教室等を実施します

行政の取り組み

- 広報誌やホームページによる情報提供
- 栄養相談の充実
- 食生活改善推進員等の食のボランティア養成、育成、活動支援
- 食生活改善推進員と協働した取り組み
- 食品表示の見方や活用方法についての普及啓発
- 栄養バランスや減塩、野菜の摂取についての講話や料理教室などを実施
- 減塩食品にアクセスしやすい環境整備を実施

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値 【R14】
①適正体重を維持している者の割合 （BMI18.5以上25未満） ※65歳以上はBMI20以上25未満	57.7%	66%

①健診受診者集計より

1－2 身体活動・運動

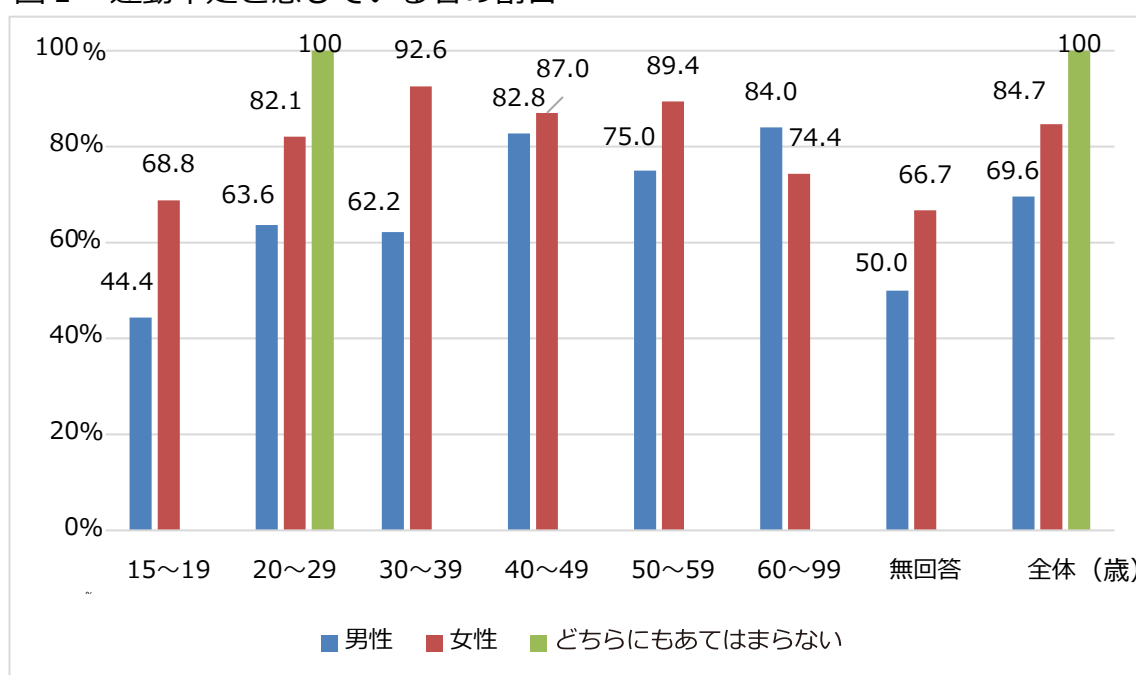
現状と課題

アンケート調査において、男性より女性の方が運動不足と感じていることがわかりました。特に男性では40～49歳及び60～99歳、女性では20～59歳と成人女性のほとんどが運動不足と感じていました。〔図1〕日常生活の中の1日の平均歩数は男性5,947歩、女性4,011歩で男性の歩数が多い状況でした。〔表1〕

運動の妨げになっている要因として、6割を超える人が「仕事や家事などが忙しくて時間がないこと」をあげており、運動する時間をどのように作り出すかが課題となっています。〔図2〕

自宅の室内や職場のスペース等を用いて、日常生活の中で家事や仕事の合間に体を動かす「身体活動」を増加させることや、健康・体力の維持・増進を目的に計画的に「運動」をするように啓発していくことが必要です。

図1 運動不足と感じている者の割合

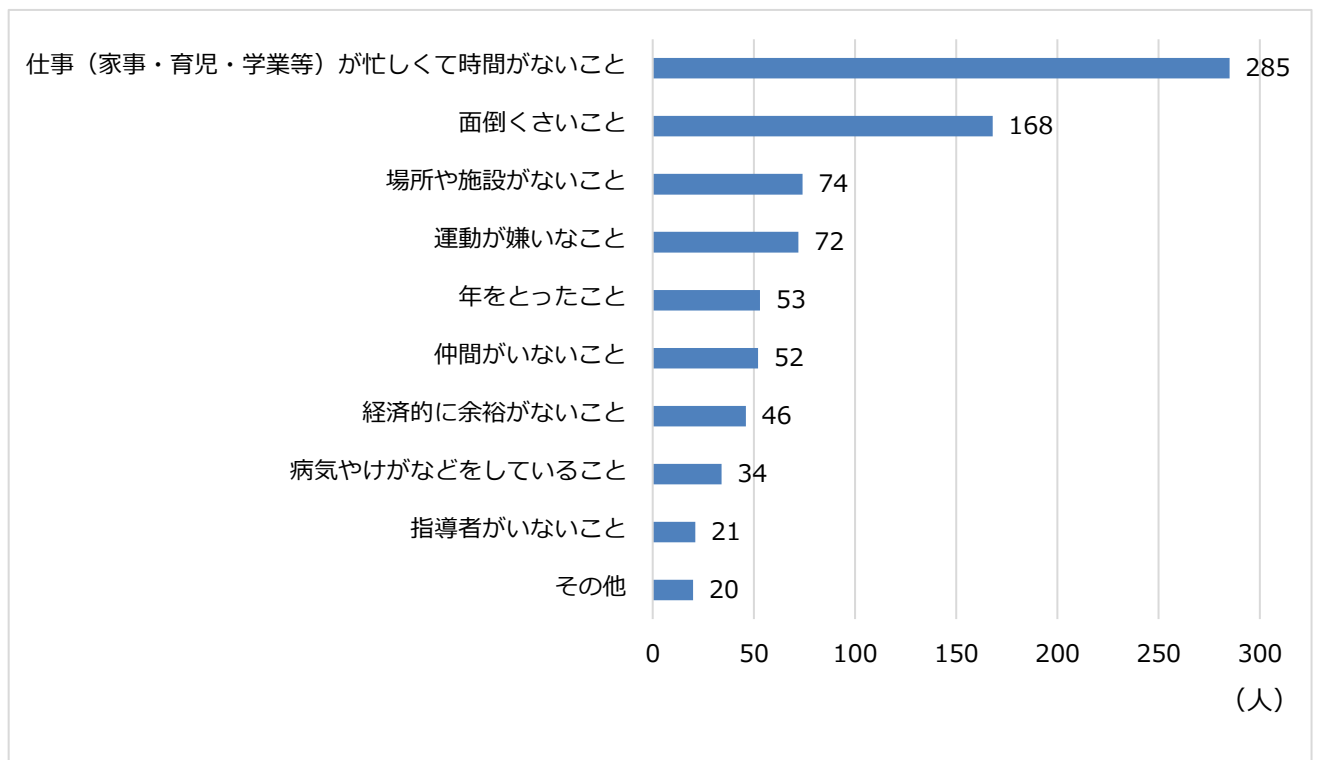


資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

表1 1日の平均歩数

性別	平均値
男性	5,947歩
女性	4,011歩
どちらにもあてはまらない	400歩
合計	4,812歩

図2 運動習慣の定着の妨げとなっていること（複数回答）



資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

目標

日常生活の中で、体を動かす習慣を身につける

わたし（町民）の取り組み

- 自分にあった運動を見つけて実践します
- 日常生活の中で意識して動き、積極的に外出します
- 地域の活動に参加します
- 座位行動（座りっぱなし）の時間を短くします

地域や関係団体の取り組み

- 地域や職場での運動の機会をつくります
- 児童・生徒が運動を楽しみと思える取り組みを実施します

行政の取り組み

- 運動の大切さの周知・啓発
- 運動をはじめるきっかけづくり
- 運動についての知識の普及
- 室内や自宅等でできる運動方法の周知・啓発
- 運動しやすい環境の整備
- 長洲町スポーツ推進計画に基づく生涯におけるスポーツ活動の推進

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値 【R14】
①日頃から意識的に体を動かすなどの運動をしている者の割合	53.3%	55%
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合		
②運動習慣がある者の割合	42.6%	45% (国40%)
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合		

①②集団健診受診者集計より

1－3 休養・睡眠

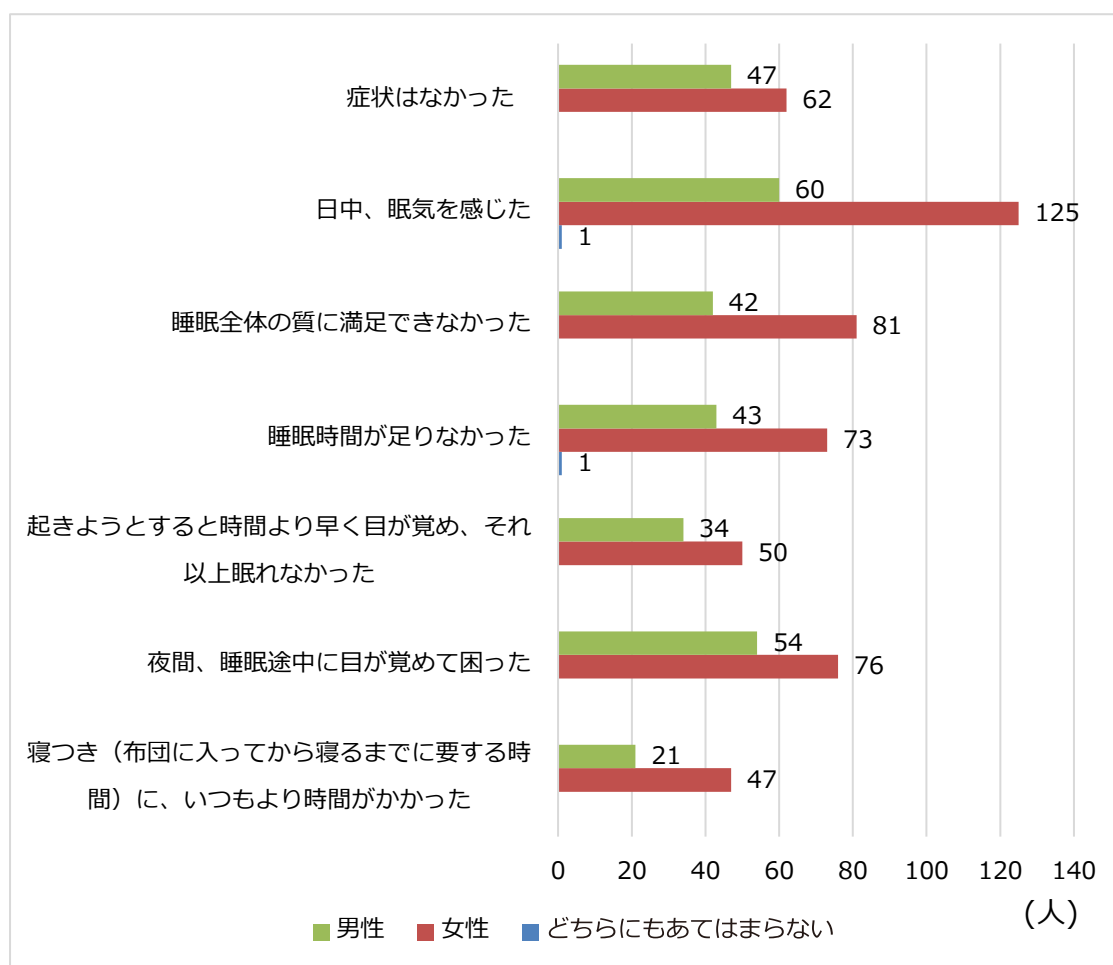
現状と課題

睡眠・休養は、生活の質に影響する重要な要素です。慢性的な睡眠不足は、生活習慣病のリスクを高めるほか、こころの健康を損なわせることがあります。

アンケート調査において、1日中眠気を感じた人が3割を越えており、日常生活にも支障をきたす状況が伺えます。〔図1〕睡眠の妨げとなる要因としては、男女ともに「仕事」をあげる人が最も高いため、ワークライフバランスを改善して休養を十分にとることができるよう、社会環境の改善を図る必要があります。また、携帯電話、メール、ゲーム等に熱中する人の割合も高かったため、上手にインターネットなどと付き合う方法を周知する必要があります。〔図2〕

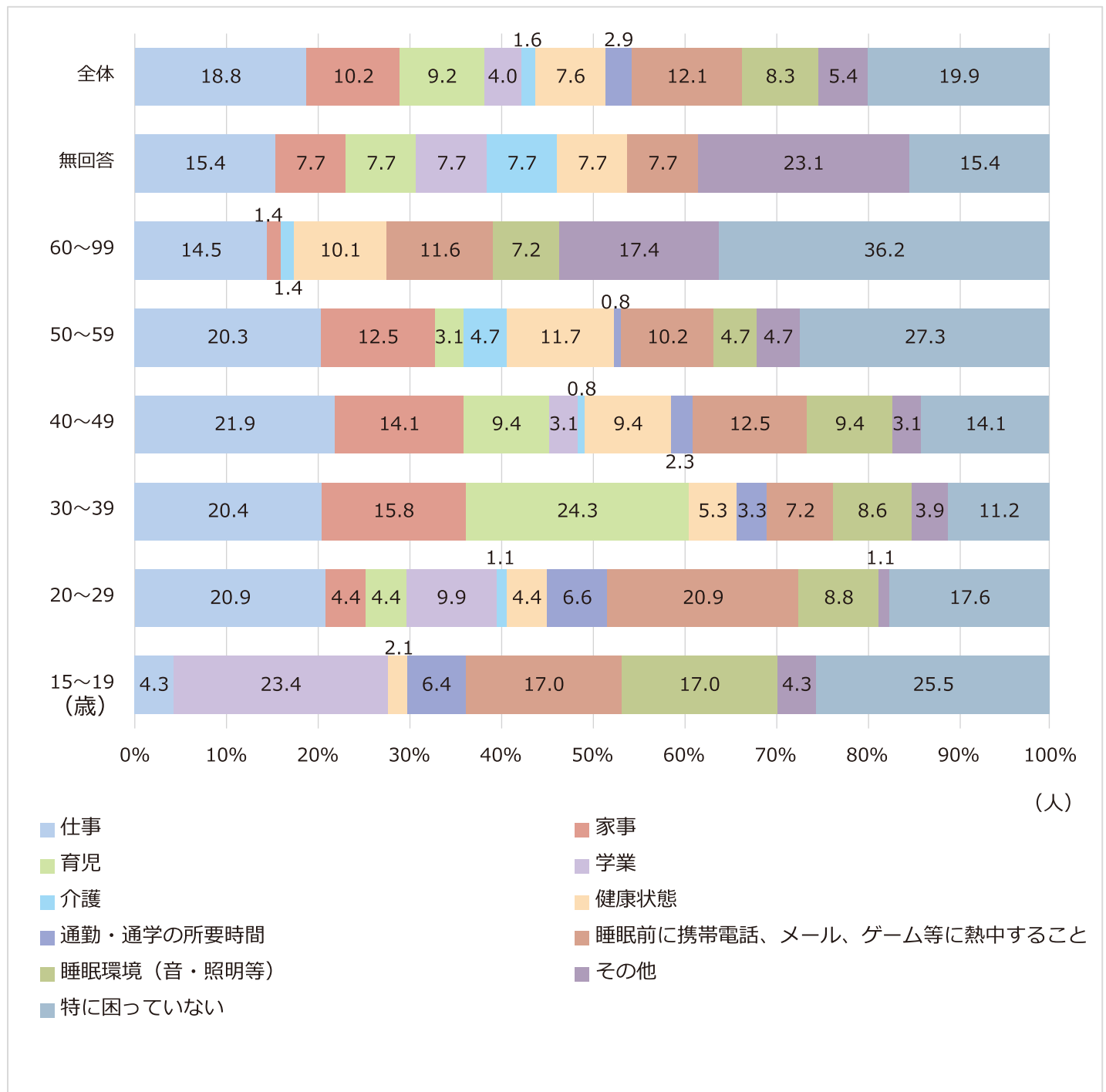
一方、女性では「家事」「育児」が睡眠の妨げとなる要因として高いため、子育て世代に多くみられる睡眠不足や家事への支援・サービスの充実についても検討する必要があります。

図1 睡眠の質（複数回答）



資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

図2 睡眠の妨げとなる要因（複数回答）



資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

目標

ぐっすりと眠り、すっきりと目覚めることができる

わたし（町民）の取り組み

- 規則正しく生活リズムを整え、質の高い睡眠をとります
- 悩みを相談できる場所を知り、必要に応じて専門家に相談します
- 趣味を持ち、自分なりのストレス解消法を実践します

地域や関係団体の取り組み

- 相談窓口に関する情報を提供します
- 多様な働き方、生き方を尊重します
- 労働者が健康で充実した働き方ができるよう、環境整備に努めます
- 労働者の心身の健康保持・増進のため、休養や睡眠時間の確保に努めます

行政の取り組み

- 睡眠の重要性を啓発
- こころの健康づくりに役立つ知識や情報の提供
- 相談体制の充実

目標指標

指 標	現状値 (R4)	目標値 (R14)
①睡眠で休養がとれている者の割合	83.1%	85% (国80%)

①集団健診受診者集計より

1－4 飲酒

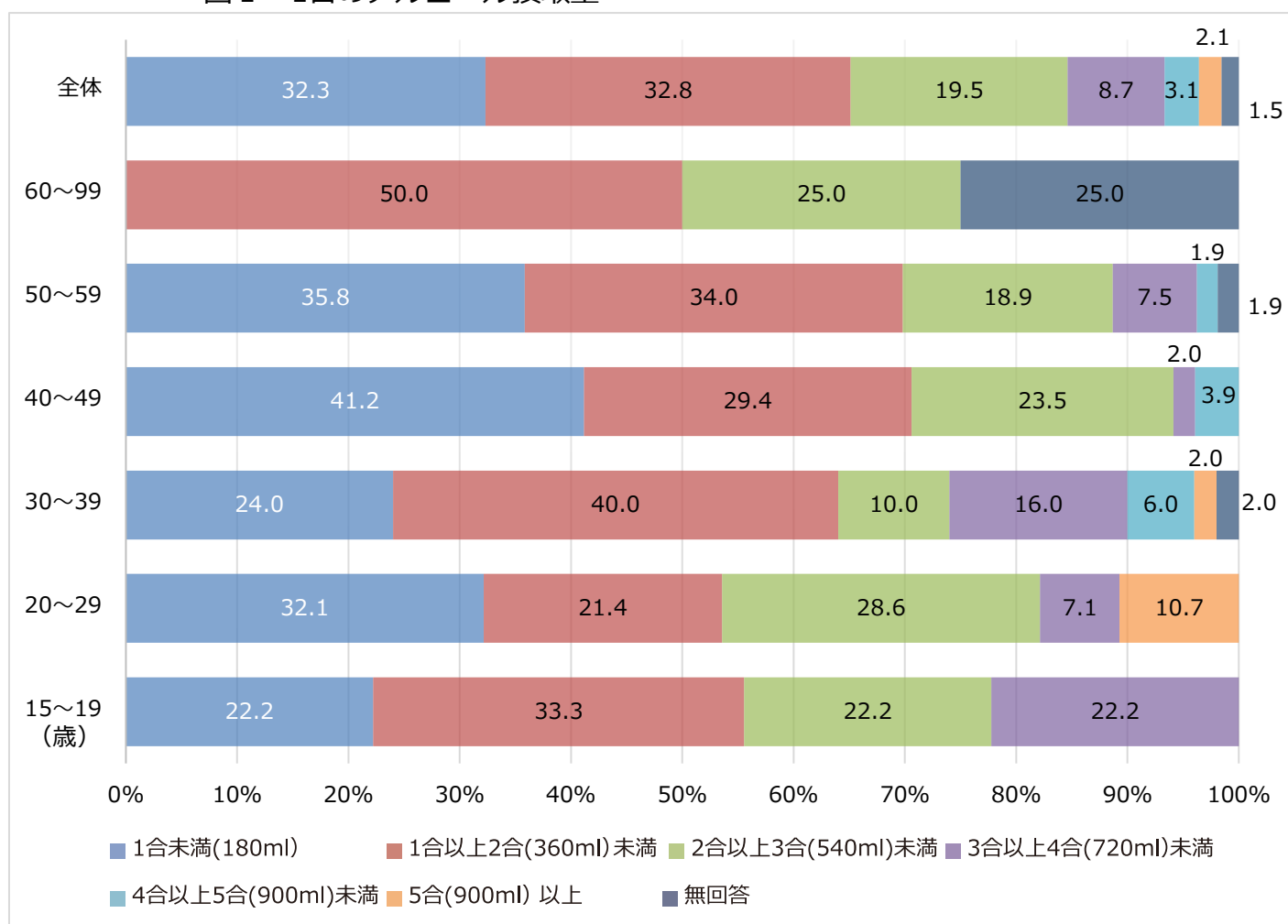
現状と課題

飲酒は、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等の様々な健康障害と深く関連しています。加えて、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関連しています。

アンケート調査においては、適量を摂取している人が多い状況です。〔図1〕

引き続き、生活習慣病等のリスクを高める飲酒の防止に向け、飲酒が健康に及ぼす影響や節度ある適切な飲酒などについて普及啓発を図る必要があります。また、未成年者が飲酒することがないように、家庭や地域で見守っていくことが大切です。

図1 1日のアルコール摂取量



資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

目標

飲酒が健康に及ぼす影響を理解する

わたし（町民）の取り組み

- 適切な飲酒量を守り、さらに週に2日間の休肝日を設けます
- 未成年者に飲酒させません
- 母体と胎児へ及ぼすアルコールの影響を知り、妊娠中は飲酒をしません

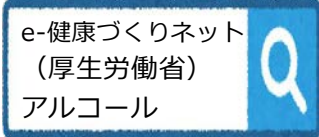
地域や関係団体の取り組み

- 多量飲酒の健康への影響についての知識を普及します
- 飲酒を無理に勧めないようにします

行政の取り組み

- 多量飲酒の健康への影響や適度な飲酒量などの情報提供
- 飲酒が胎児に及ぼす危険性（低出生体重児、脳障害など）を啓発
- 断酒希望者への情報提供
- 未成年者に飲酒をさせないための啓発

目標指標

指 標			現状値 【R4】	目標値 【R14】
①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 	1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上	男性	11.0%	10%
	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上	女性	0.5%	維持 (国10%)

①集団健診受診者集計より

1 - 5 喫煙

現状と課題

喫煙はがん、循環器病（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病に共通した主要リスク要因です。

男性でたばこを毎日吸っている人の割合は22.8%と高く、30～60代で高くなっています。〔図1〕20代の喫煙率は6.5%と低くなっており、若い世代でたばこを吸わない人が多くなってきていることがわかります。〔図3〕

たばこを「毎日吸っている」、「時々吸う日がある」、「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」と回答した人に「たばこをやめたいと思いますか」と問いかけた結果、「やめたい」と思っている人が28人（35.9%）いることがわかりました。〔図4〕

喫煙が身体に及ぼす影響について正しい知識を身につけられるよう啓発し、禁煙したい人が禁煙できるよう支援していく必要があります。

図1 男性の喫煙率

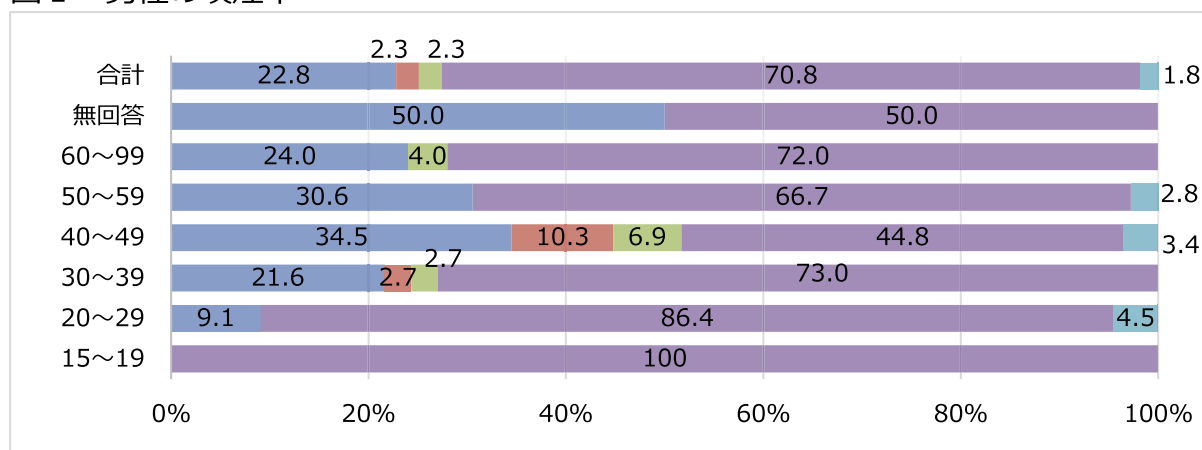


図2 女性の喫煙率

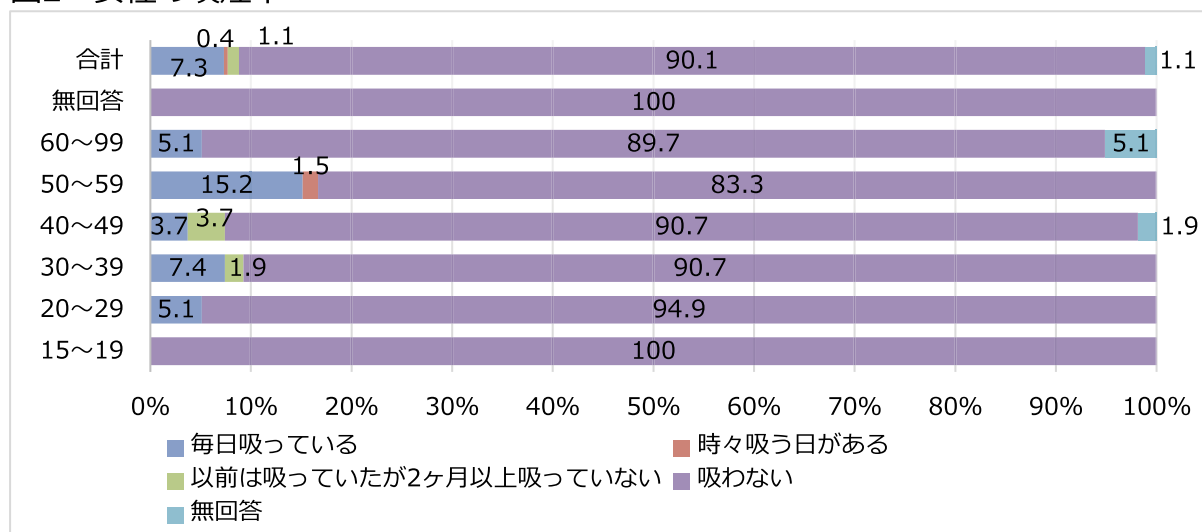
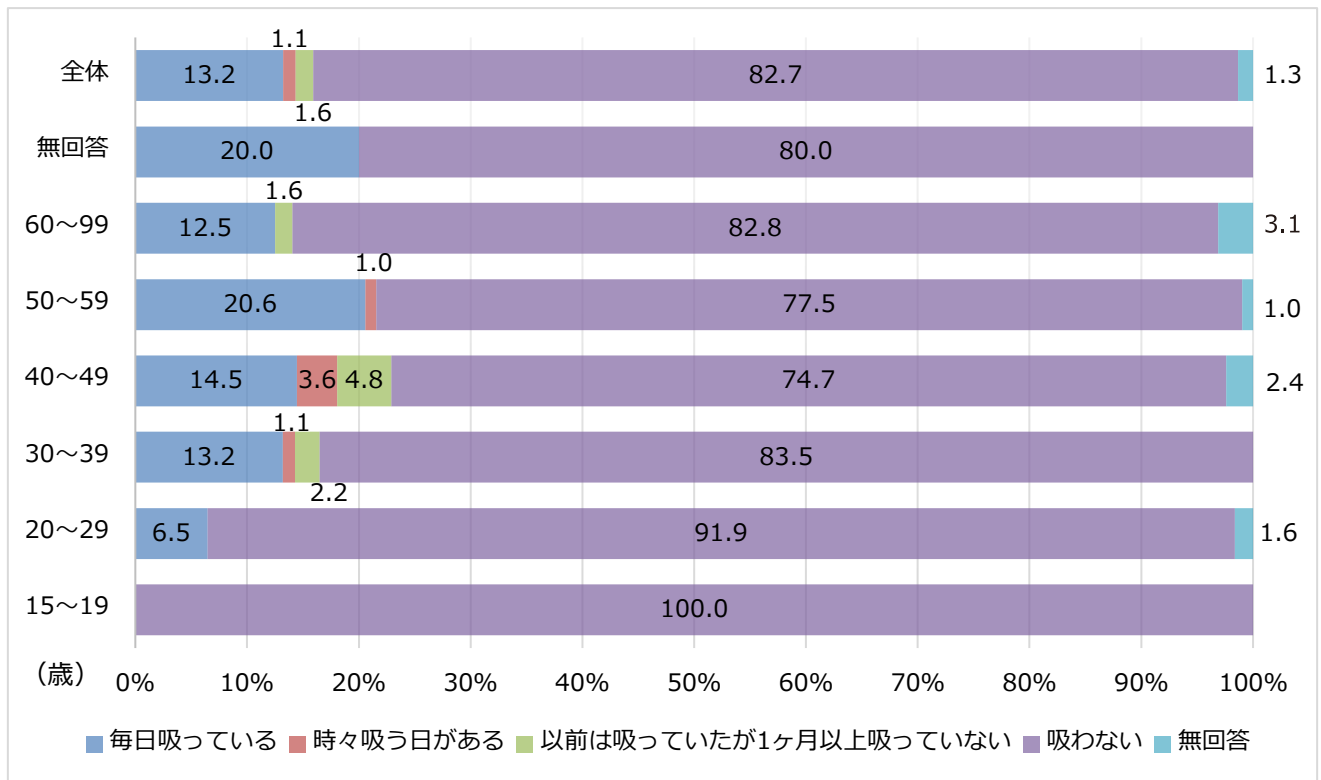
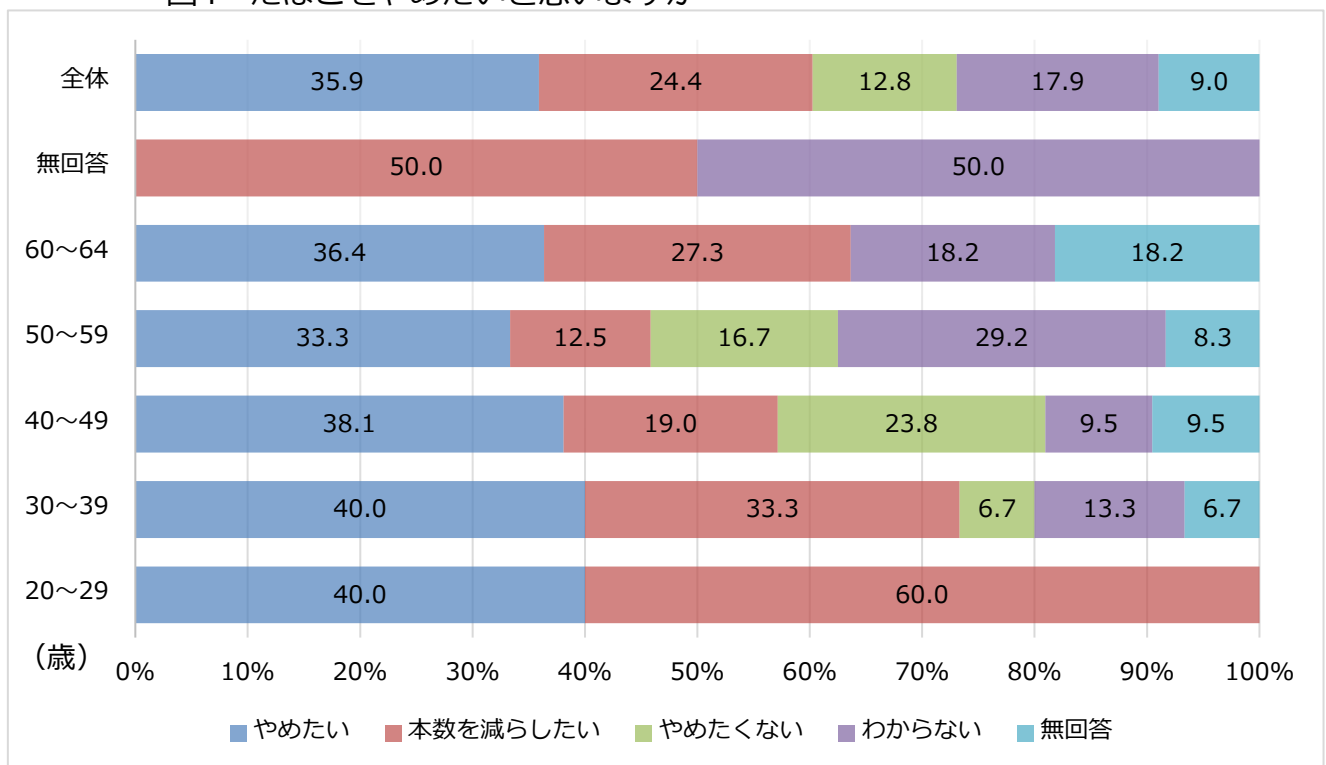


図3 喫煙の頻度



資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

図4 たばこをやめたいと思いますか



資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

目標

たばこが健康に及ぼす影響を理解する

わたし（町民）の取り組み

- たばこの健康への影響を理解します
- 受動喫煙の健康への影響を理解し、分煙を心がけます
- 望まない受動喫煙が生じていないか周囲の人に配慮します
- 禁煙したいと思ったら、禁煙にチャレンジします
- 未成年者に喫煙させません
- 母体と胎児への影響を理解し、妊娠したら喫煙しません

地域や関係団体の取り組み

- 喫煙や受動喫煙の健康への影響についての啓発をします
- 職場内禁煙を推進します
- 喫煙場所における受動喫煙対策を徹底します

行政の取り組み

- 喫煙が母体や胎児に及ぼす影響についての情報提供・啓発
- 乳幼児健診等を通して、たばこの誤飲防止や受動喫煙防止について啓発
- 禁煙希望者への情報提供
- 未成年者に喫煙させないための啓発

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値 【R14】
① 20歳以上の喫煙率	17.4%	12%

① 集団健診受診者集計より

1－6 歯と口腔の健康

現状と課題

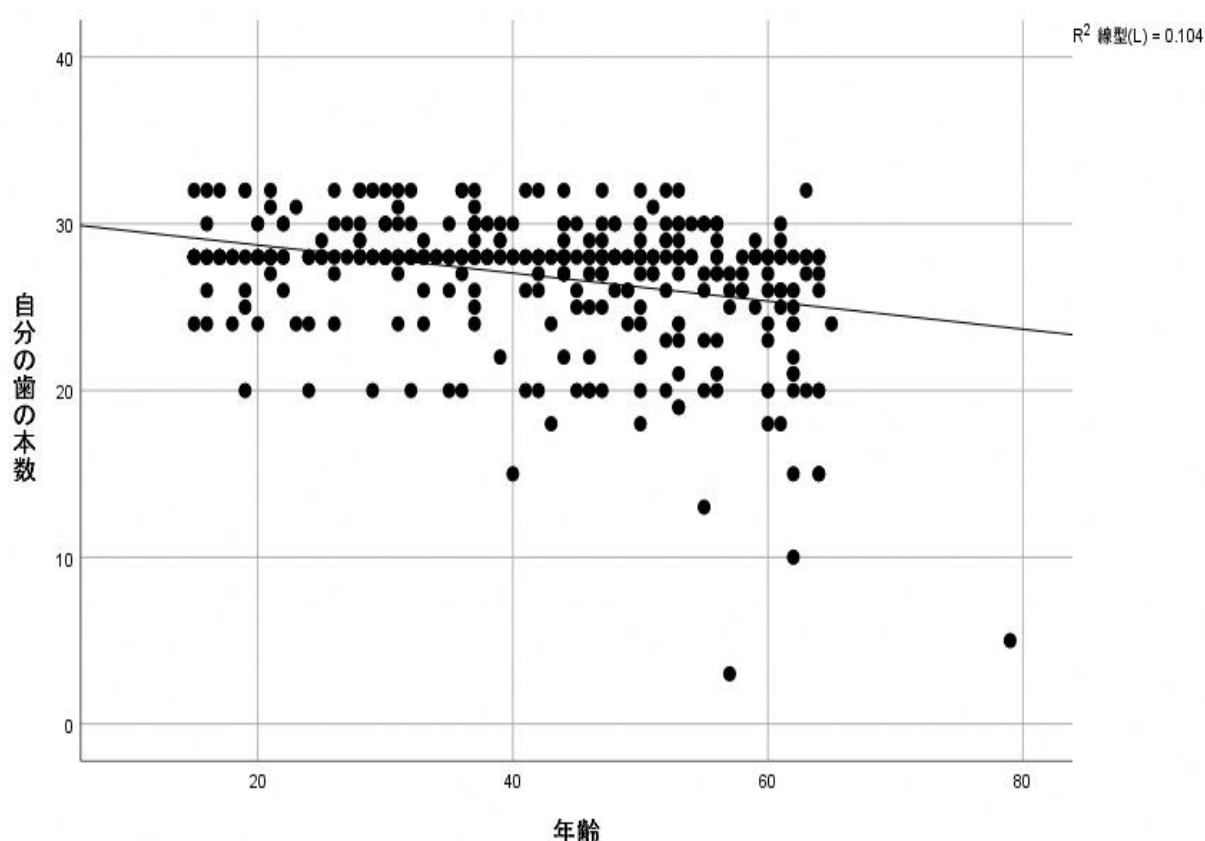
むし歯や歯周病は口の中だけでなく、全身疾患との関連性も指摘されており、歯の残存歯数が少ない人ほど、認知症のリスクが高くなると言われています。また、口腔機能の低下により要介護や死亡のリスクも高くなることが分かっています。歯と口腔の健康を守ることは、噛む、飲み込む、話す等、健康な日常生活を送るために重要であり、生涯にわたり健康な口腔状態を保つためには乳幼児期からの口腔ケアの習慣づくりとともに口腔機能の発達を支援していく必要があります。

アンケート調査では、年齢が高くなるにつれて歯の本数が少なくなっており、40歳以上で残存歯数が20本以下の人が徐々に多くなっています。〔図1〕生涯を通して自分の歯で食べられるよう、歯と口腔の健康管理の重要性について啓発に取り組む必要があります。

定期的に歯科健診を受けている人の割合は39.7%で、20代は24.2%しか受診していないことがわかりました。〔図2〕

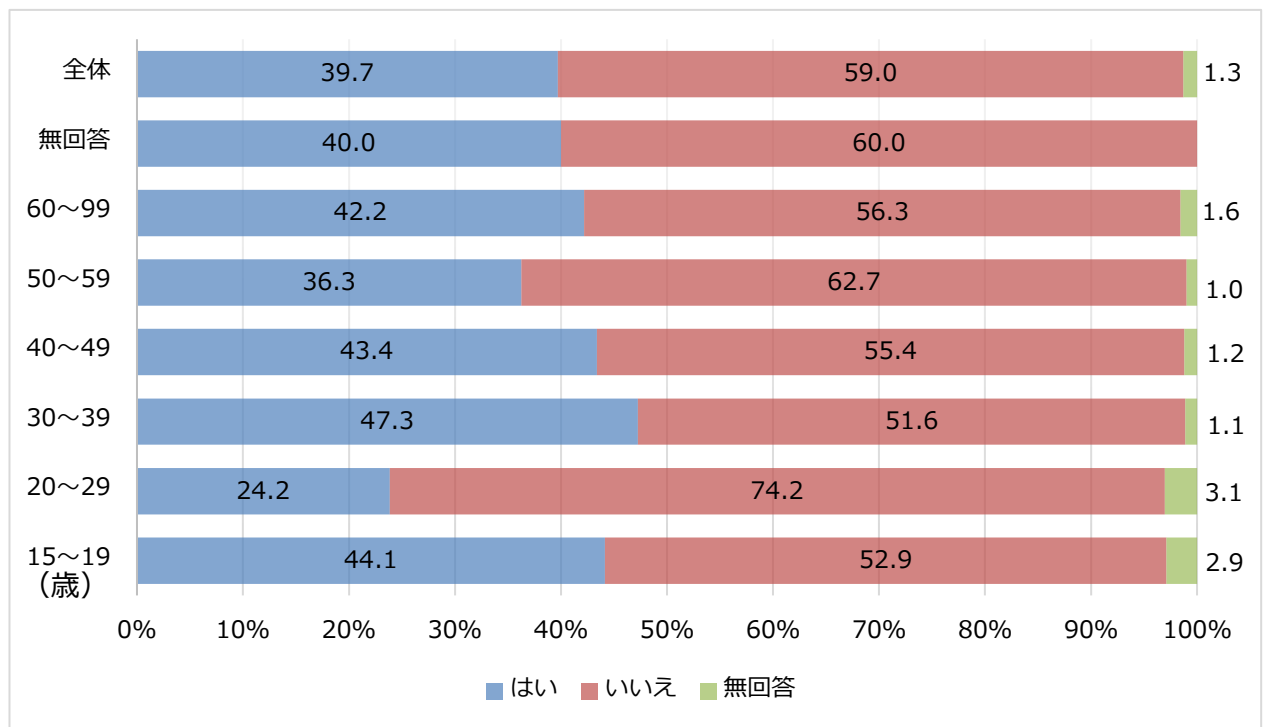
定期的な歯科健診受診の重要性について、啓発していく必要があります。

図1 歯の本数



資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

図2 定期的に歯科健診を受けていますか



資料：健康ながす21（第三次）アンケート（令和5年）

目標

歯と口腔の健康・口腔機能を保つ

わたし（町民）の取り組み

- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます
- 歯周疾患検診を受診し、歯周病予防に努めます
- 歯と口腔の健康・口腔機能を保つための正しい知識を身につけます

地域や関係団体の取り組み

- 歯と口腔の健康に関する知識・情報を提供します
- 町内認定子ども園・保育所等でのフッ化物塗布を実施します
- 町内認定子ども園・保育所、学校等でのフッ化物洗口を実施します
- 未就園児へのフッ化物塗布を実施します

行政の取り組み

- 歯と口腔の健康を保つための正しい知識の普及
- 月齢に応じた歯科保健指導の実施
- 乳幼児の口腔機能発達支援
- オーラルフレイル予防
- 町内認定子ども園・保育所等でのフッ化物塗布の実施
- 町内認定子ども園・保育所、学校でのフッ化物洗口・歯科指導の実施
- かかりつけ歯科医を持つ必要性を啓発
- 定期的な受診の重要性を周知
- 介護予防拠点での歯科講話
- 口腔体操YouTube動画配信

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値 【R14】
①むし歯のない3歳児の割合	87.7% 【R3】	90% (県90%)
②むし歯のない12歳児の割合	96.7%	増加 (県71.7%)
③定期的に歯科健診を受診している者の割合	39.7% 【R5】	50% (国95%)
④40歳以上における歯周病を有する者（成人歯周疾患検診受診者のうち歯周病を有する者）の割合	38.5% 【R3】	35% (国40%)

①②熊本県歯科保健状況調査より ③健康ながす21（第三次）アンケートより

④厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」より

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

2-1 がん

現状と課題

令和4年度のがん検診受診率において、全てのがん検診で目標は達成できていませんでした。がんは我が国において死因の第1位であり、高齢化に伴い死亡者の数は今後も増加していくと予想されています。がんによる死亡者数を減少させるためには、生活習慣の改善等によるがんの予防及びがん検診受診によるがんの早期発見、早期治療による医療費削減に向けた取り組みを推進する必要があります。

目標

がん検診を受ける

わたし（町民）の取り組み

- 自分の年齢や性別に合わせてがん検診を受けます
- 精密検査が必要な場合には、早期に医療機関を受診します
- 生活習慣の改善により、がんの予防に努めます

地域や関係団体の取り組み

- がん検診が受けられる体制を確保し、福利厚生環境整備に努めます
- がん検診受診率向上のため、がんに関する知識を普及します

行政の取り組み

- がんに関する知識の普及、情報提供、受診勧奨
- 受診しやすい環境整備
- 精密検査の必要性に関する啓発、受診勧奨
- 集団健診、個別健診の実施
- 健康フェアの実施
- 健康ポイント事業の実施
- PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）※⁴データの活用
- 関係機関との連携

※⁴ PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）：Personal Health Recordの頭文字をとった略語で、個人の健康・医療・介護に関する情報のこと

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値 【R10】
①がんの年齢調整死亡率 ※町のデータは、がんによる死亡者数とする	47人	減少 (国減少)
②肺がん受診率	26.4%	30%
③胃がん受診率	11.4%	15%
④大腸がん受診率	22.5%	30%
⑤乳がん受診率	51.1%	60%
⑥子宮頸がん受診率	22.4%	30%

①厚生労働省「人口動態統計」より

②③④⑤⑥厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告（国民健康保険加入者）」より

2-2 循環器病

現状と課題

脳卒中・心臓病などの循環器病は、がんと並んで日本人の主要な死因であり、介護が必要となる原因の1つでもあります。

長洲町において循環器病の危険因子である高血圧、脂質異常症の者の割合は増加傾向にあります。また、メタボリックシンドロームの該当者も増加傾向にあるため、特定健診受診率の向上及び特定保健指導実施率の向上、重症化予防に取り組む必要があります。

目標

健診を受診して早期発見、早期治療

わたし（町民）の取り組み

- 生活習慣病について理解します
- 年に1回は健診を受けます
- 健診の結果から、自分の生活習慣の改善に取り組みます
- 治療が必要な場合には、早期に受診します
- 薬の効果や効能を知り、正しく服用します
- かかりつけの病院や薬局をもちます

地域や関係団体の取り組み

- 職場健診を実施します
- 生活習慣病に関する知識を普及します
- スマートライフプロジェクト活動に参画します
- 健康意識の向上をめざし、行動変容を促す健康情報を積極的に発信します
- 従業員の健康づくりを応援します

行政の取り組み

- 生活習慣病についての情報提供
- 特定健診の実施と受診率の向上、特定保健指導の実施率の向上
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防の保健指導の実施
- 生活習慣の改善への支援
- 適切な医療機関受診への支援
- 関係機関との連携

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値 【R11】
①脳血管疾患の新規患者発生率	1.9%	県並みとする
②虚血性心疾患の新規患者発生率	2.0%	県並みとする
③特定健診受診率	40.3%	50%
④特定保健指導実施率	75.0%	81%
⑤メタボリックシンドローム該当者の割合	20.6%	前年比 減少
⑥メタボリックシンドローム予備群者の割合	11.9%	
⑦Ⅱ度高血圧以上の者の割合	10.0%	
⑧LDLコレステロール180mg/dl以上の者の割合	2.7%	
⑨中性脂肪300mg/dl以上の者の割合	2.3%	
⑩重症化予防対象者の治療なしの割合	27.4%	

①②保険者データヘルス支援システムより

③④⑤⑥特定健診・特定保健指導実施結果報告（法定報告）より

⑦⑧⑨⑩KDB（国保データベース）システムより

2 - 3 糖尿病

現状と課題

糖尿病は重症化すると神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患のリスク因子となるほか、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっており、生活の質や社会経済活力と社会保障資源に多大な影響を及ぼすことから適切な対策が必要です。

長洲町においては糖尿病有病者が増加傾向にあり、血糖コントロール不良者も増加傾向にあります。町民の生活の質を保つためには良好な血糖を維持し、合併症の発症・進展を阻止・抑制することによって重症化予防を目指す必要があります。

目標

良好な血糖状態を保ちます

わたし（町民）の取り組み

- 糖尿病について理解します
- 年に1回は健診を受診します
- 暴飲暴食を避け、適切な量の食事を摂取します
- 定期受診し、必要な治療を受けます
- 適度な運動をします

地域や関係団体の取り組み

- 様々な活動への参加機会をつくれます
- 定期受診を促します

行政の取り組み

- 糖尿病に関する情報提供
- 生活習慣の改善への支援
- 適切な医療機関受診の支援
- 関係機関との連携

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値 【R11】
①糖尿病性腎症の新規患者発生率	0.9%	県並み とする
②HbA1c6.5%以上の者の割合	9.4%	前年比 減少

①保険者データヘルス支援システムより

②KDB（国保データベース）システムより

3 生活機能の維持・向上

3-1 介護予防

現状と課題

介護予防の効果を高めていくためには、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生じる心身の変化を自覚し、健康増進に努めることが大切とされています。しかし、若い世代では、介護予防を自分の身近な課題として捉えることが容易ではないため、予防の必要性についての正しい知識を普及していく必要があります。

身体の不調は生活に支障を与えるため、運動器の障害等による全身機能の低下をきたす高齢者の人数を減らすためには骨折予防やフレイル（虚弱）に関する知識を普及するとともに予防等に取り組む必要があります。

元気に自分らしく過ごすことができるよう、引き続き、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」事業に取り組めます。

目標

元気に、自分らしく生活できる

わたし（町民）の取り組み

- 無理のない範囲で体を動かします
- 骨折予防やフレイル予防に取り組めます
- 困ったことが起きたときは誰かに相談します
- 積極的に地域活動に参加します
- ICT（YouTube、アプリ、SNS等）を活用し介護予防に努めます
- 年に1回、健診を受診します

地域や関係団体の取り組み

- 様々な活動への参加機会をつくれます
- 体力測定や料理教室を実施します
- 元気あっぷリーダーによる体操教室を実施します

行政の取り組み

- 地域の多様な活動への支援
- 健康に関する情報提供
- 地域活動についての情報提供
- 介護予防拠点等における健康相談、健康講話、体力測定
- げんきの館でのYouTubeを使用した体操教室
- UDeスポーツ実施
- 脳の健康教室、一般介護予防教室、元気あっぷ体操教室の実施
- シナプソロジーの実施
- ものづくり教室の実施

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値
① 要介護認定率（65歳以上）	17.0%	19.2% 【R12】
② 低栄養傾向の高齢者 （BMI20以下の65歳以上の割合）	17.9%	13% 【R14】

①地域包括ケア 見える化システムより ②健診受診者より



4 社会とのつながり



4-1 社会とのつながり、こころの健康維持・向上

現状と課題

個人の健康は、家庭・職場・学校・地域等の様々な環境の影響を受けるため、町民自らが健康づくり活動等を実践できるよう環境を整備していくことが重要です。特に、住み慣れた町で生涯にわたって元気で健康に過ごすためには地域社会とのつながりが必要となります。個人を取り巻く関係団体が連携して、町民の健康づくりに取り組むことが町民の生活の質を守ることにつながります。

目標

自然に健康になれる環境づくり

わたし（町民）の取り組み

- 地域や職場の取り組みに関心を持ち、積極的に参画します
- 悩みを相談できる場所を知り、必要に応じて相談します
- ストレス対処法を身につけ、セルフケアを実践します

地域や関係団体の取り組み

- うつ病等の精神疾患の予防に取り組みます
- 困りごとや悩みごとを抱える児童生徒等の支援を行います
- 地域での心身の健康づくりに取り組みます
- 労働者の心身の健康保持・増進、休養や睡眠時間の確保に努めます

行政の取り組み

- 介護予防拠点や通いの場における孤立させない居場所づくり
- こころの健康づくりに役立つ知識や情報の提供
- 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上に関する情報発信
- 自殺予防・対策の推進、関係機関との連携

目標指標

指 標	現状値	目標値
①地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	38.6% 【R5】	45% (国45%)
②自殺者数	【基準値】 H25～H29 の間に 合計12人	H25～H29 の自殺者数と 比べ30%以 上減少させる (8人以下) 【R10】

① 健康増進計画 健康ながす21（第三次）アンケートより

② 厚生労働省「人口動態統計」より



5 ライフステージに応じた健康づくり

5-1 子ども・女性

現状と課題

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、子どもの健康を支える取り組みを進める必要があります。若年女性のやせは排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連します。また、妊娠前にやせであった女性は標準的な体型の女子と比べて低出生体重児を出産するリスクが高いと言われており、胎内での低栄養状態は成人期に2型糖尿病、冠動脈疾患等を発症するリスクを高め、生涯にわたり悪影響をもたらす可能性が指摘されています。

子どもの成長を支えるためには、妊婦の健康増進を図ることが重要であり、高齢期に至るまでの健康を保持するためには、高齢期の健康を支えるだけでなく若年期からの取り組みが重要となります。女性についてはライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

目標

子どもたちが健康に生まれ、健全に育つ

わたし（町民）の取り組み

- 適正体重を維持します
- 栄養バランスのとれた食事をします
- 基本的な生活習慣を身につけます
- 身体を使った遊びなどを通して、楽しく身体を動かします
- 座位行動（座りっぱなし）の時間を短くします
- 母体と胎児への影響を理解し、妊娠中に飲酒・喫煙をしません
- 健診、がん検診、歯科健診を受診します
- 骨粗鬆症検診を受診します
- 1日あたりの純アルコール摂取量を10グラム程度にします

地域や関係団体の取り組み

- 支援が必要な家庭についての情報を関係機関と共有します
- 町内認定こども園・保育所や学校等において、身体を動かす時間を作ります

行政の取り組み

- 母子の健康についての正しい知識の普及
- 一般不妊治療の費用助成
- 新生児聴覚検査及び産婦健康診査費用助成
- 妊婦歯周疾患検診の実施
- 母子健康手帳交付時の葉酸サプリ配布
- 母子手帳アプリ「母子モ」による情報発信
- 簡易貧血検査の実施
- 母子保健推進員及び保健師による全戸訪問
- フォローが必要な家庭における関係機関との連携
- 予防接種、乳幼児健診等の実施
- 予防接種に関する正しい知識の啓発・接種勧奨
- むし歯や歯周病の身体への影響についての周知・啓発
- 3歳児健診時における視能訓練士による視力検査実施
- プレコンセプションケア※⁵などの若い世代への情報発信・啓発
- 町内認定こども園・保育所、学校等との連携
- 国や県と連携した感染症の流行に備えた体制整備

※⁵プレコンセプションケア：プレ（Pre）は「～の前の」、コンセプション（Conception）は「妊娠・受胎」という意味で、「妊娠前からのケア」を意味する。若い世代のためのヘルスケアのことで、現在のからだの状態を把握し将来の妊娠やからだの変化に備えること。

目標指標

指 標		対象	現状値 【R4】	目標値 【R14】
①若年女性のやせの割合 (BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合)		妊娠届出時の やせの割合	15.0%	減少 (国15%)
②低出生体重児の出生率		出生児	7.1%	減少 (県9.4%)
③乳幼児健診受診率		3か月児	97.9%	100%
		7か月児	100%	
		1歳6か月児	100%	
		3歳児	100%	
④簡易貧血検査貧血該当者		乳幼児	3.0%	減少
		保護者	14.1%	
⑤適正体重にない者の割合	肥満度マイナス 20%以下	小学校	1.8%	減少
		中学校	4.3%	
	肥 満 度 プ ラ ス 20%以上	小学校	13.0%	減少 (県) 小5 10% 中2 9%
		中学校	13.2%	
⑥骨粗鬆症検診受診率		骨粗鬆症検診 対象者	19.2%	増加 (国15%)

①妊娠届出書より ②出生統計より ③④乳幼児健康診査結果より

⑤学校内における健康診断結果より ⑥集団健診受診者より

5－2 成人

現状と課題

働く世代は、仕事や子育てが中心の生活で時間に追われ、食事や睡眠のリズムが乱れがちで、運動不足になりやすい傾向にあります。このような習慣が続くと、将来的に生活習慣病になるリスクがあります。仕事や子育てなどの社会的役割が大きくなるからこそ、健康づくりの意識を高め、生活習慣の改善を促し、生活習慣病の予防に努める必要があります。

目標

年に1回は健診、がん検診を受ける

わたし（町民）の取り組み

- 適正体重を維持します
- 栄養バランスのとれた食事をします
- 自分にあった運動を見つけて実践します
- 座位行動（座りっぱなし）の時間を短くします
- 健診、がん検診、歯科健診を受診します
- 適正な医療機関受診をします
- 精密検査は必ず受診します
- 気になることがあれば早期に相談窓口へ相談します

地域や関係団体の取り組み

- 支援が必要な家庭についての情報を関係機関と共有します
- 地域の行事や集まりを開催します

行政の取り組み

- 生活習慣病予防に関する情報提供
- 予防接種に関する正しい知識の啓発・接種勧奨
- 任意接種の費用助成
- 成人歯周疾患検診の実施
- 相談窓口の周知による早期に相談できる体制づくり
- 関係機関との連携
- 国や県と連携した感染症の流行に備えた体制整備

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値 【R10】
【再掲】生活習慣病の発症予防・重症化予防 (2-1 がん)	26.4%	30%
①肺がん受診率		
②胃がん受診率	11.4%	15%
③大腸がん受診率	22.5%	30%
④乳がん受診率	51.1%	60%
⑤子宮頸がん受診率	22.4%	30%
【再掲】生活習慣病の発症予防・重症化予防 (2-2 循環器病)	40.3%	50%
⑥特定健診受診率		【R11】

①②③④⑤厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告（国民健康保険加入者）」より

⑥特定健診・特定保健指導実施結果報告（法定報告）より

5－3 高齢者

現状と課題

加齢による心身の変化から、これまでと異なる健康課題が発生してくる時期です。加齢が進むにしたがって徐々に筋力低下や体重減少など心身の機能が低下する「フレイル」が進行し、歩くことや身の回りのことなど日常生活動作が行いにくくなることが懸念されます。

生活習慣病の発症や重症化、フレイル、認知症の予防に努め、自分らしくいきいきと楽しむことができるよう支援することが必要です。フレイルを予防するためには、低栄養予防、口腔機能の維持・向上、体力維持、そして社会参加に取り組む必要があります。

目標

自分らしく、いきいきと楽しむ

わたし（町民）の取り組み

- 適正体重を維持します
- 栄養バランスのとれた食事をします
- 健診、がん検診、歯科健診を受診します
- 適正な医療機関受診をします
- 介護予防拠点等の活動に参加します
- 認知症サポーター養成講座などに参加します
- 地域の行事や集まりに参加します
- 自分にあった運動を見つけて実践します
- 座位行動（座りっぱなし）の時間を短くします
- 日常生活の中で意識して動き、積極的に外出します
- 気になることがあれば早期に相談窓口へ相談します

地域や関係団体の取り組み

- 支援が必要な高齢者の情報を関係機関と共有します
- 地域の行事や集まりを開催します
- 高齢者の社会参加や就労に努めます

行政の取り組み

- 正しい食生活についての情報提供
- 後期高齢者健診等の実施
- 予防接種に関する正しい知識の啓発・接種勧奨、任意接種の費用助成
- 成人歯周疾患検診、後期高齢者歯科口腔健診の実施
- むし歯や歯周病の身体への影響についての周知・啓発
- 介護予防拠点等における活動の実施
- 相談窓口の周知・早期に相談できる体制づくり
- 認知症の予防、早期発見・早期治療の重要性の周知・啓発
- 関係機関との連携

目標指標

指 標	現状値 【R4】	目標値 【R14】
【再掲】生活機能の維持・向上 (3-1介護予防) ①低栄養傾向の高齢者 (BMI20以下の65歳以上の割合)	17.9%	13%
【再掲】社会とのつながり (4-1 社会とのつながり、こころの健康維持・向上) ②地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	38.6%	45% (国45%)

①健診受診者より ②健康増進計画 健康ながす21（第三次）アンケートより

6 食育の推進



6-1 食に感謝する豊かな心をつくる

現状と課題

食育を通じて心豊かな生活を送ることのできる基礎を築くため、家庭や地域社会と連携して「食」に対する取り組みを行っていく必要があります。

目標

食育に関心を持ち、食への感謝の心を持つ

わたし（町民）の取り組み

- 食育に関心を持ち、食への感謝の心を持ちます
- 望ましい食習慣や食事の作法を習得します
- 朝食と夕食はなるべく家族や友人などと食事をします
- 地域や職場の取り組みに関心を持ち、積極的に参加協力します

地域や関係団体の取り組み

- 子どもの成長に応じた食育を推進します
- 学校教育活動全体を通して「食」に対する知識、「食」を選択する能力や望ましい食習慣を身につける機会を設けます
- 郷土料理や行事食に触れる機会を充実させることで、食文化を継承します
- 農水産業体験活動を推進し、収穫の喜びや料理の楽しさを感じる機会をつくれます
- 給食センターを活用し、つくり手とつながる食育体験や保護者向けの給食試食会を実施します
- 孤食解消のため、多様な世帯の方を対象に共食の場の提供に努めます
- お味噌づくりなどの学習会や料理教室を開催します

行政の取り組み

- 仕事と生活の調和の促進
- 栄養と食生活に関する情報発信や啓発
- 共食の大切さの周知・啓発
- ICTを活用した情報発信
- 6月の食育月間、19日の食育の日の周知啓発
- 郷土料理の掘り起こしによる食文化の伝承

第3次長洲町食育推進計画における目標指標（令和3年3月策定）

指標	対象	第2次計画 【R2】現状	数値目標 【R6】
①食育に関心を持っている人の割合	児童・生徒	53.2%	90%以上
	一般	71.3%	90%以上
②朝食も夕食も1人で食べる人の割合	児童・生徒	4.9%	0%
③郷土料理を作ることができる人の割合	一般	15.0%	25%以上

①②③食育アンケート調査より

6-2 食で健康な体をつくる

現状と課題

食べることは健康の基本であり、正しい食生活を子どもの頃から身につけることは、生涯を通じた健康づくりにおいて重要です。しかし、ライフスタイルの変化等により、栄養素の偏りや朝食の欠食、やせや肥満等の問題が生じています。

目標

適切な食事量を知り、望ましい食習慣を実践する

わたし（町民）の取り組み

- 1日3食きちんと食べます
- 自分にとって適切な食事量を知ります
- 1日に3回両手いっぱい野菜（1日350g）を食べます
- 外食をする時や食品を買う時は、栄養成分表示・食品表示を参考にします
- よく噛んで食べます

地域や関係団体の取り組み

- 地域や学校、職場で「食」について知る機会を設けます

行政の取り組み

- 栄養や食生活に関する相談機会の充実
- 学校と連携した健康教育の実施や個別栄養相談の実施
- 食生活改善推進員と協働した「食」に関する活動、情報配信
- 主食、主菜、副菜を組み合わせる食事をする大切さについての啓発
- 栄養バランスや減塩、野菜摂取についての講話や料理教室の実施
- 食品表示の活用についての啓発
- 関係機関と連携したライフステージに応じた食育の推進
- 包括協定を締結している企業との連携
- 自然と健康になれる食環境の整備
- 食を通じたフレイル予防の啓発

第3次長洲町食育推進計画における目標指標（令和3年3月策定）

指標	対象	第2次計画 【R2】現状	数値目標 【R6】
①適正体重にない人の割合	小学生の肥満 傾向の割合	8.0%	7%以下
	小学生のやせ 傾向の割合	1.3%	0.5%以下
	中学生の肥満 傾向の割合	8.8%	7%以下
	中学生のやせ 傾向の割合	2.8%	0.5%以下
②適正体重にない人の割合	40-74歳の肥満 (BMI25以上)	27.1% (R1)	22%以下
③適正体重にない人の割合	65-74歳の 低栄養傾向 (BMI20以下)	18.7% (R1)	15%以下
④主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事を1日2回以上ほぼ毎日食べて いる割合	一般	55.1%	70%以上
⑤野菜料理を1日に小鉢1皿 (70g)も食べていない人の割合	若い世代 (16-39歳)	8.1%	5%以下
⑥朝食を毎日食べる人の割合	児童・生徒	84.4%	95%以上
	一般	79.1%	85%以上
⑦むし歯有病者率	3歳児	25.6% (H30)	22%以下

①学校保健統計調査より ②KDB（国保データベース）システムより

③特定健診受診者より ④⑤⑥食育アンケート調査より ⑦熊本県歯科保健状況調査より

6－3 食の安全と環境に配慮する

現状と課題

食生活が多様化する中、地産地消を進めることは地域の食を守ることにもつながります。また、体をつくる食は安全であることが必須であり、食中毒や食物アレルギー等を起こさないための啓発や正しい情報の発信が必要です。さらに災害時の食を守り、安心して食べることができる環境を整備していくことが必要です。

目標

食の安全・安心を守ります

わたし（町民）の取り組み

- 地産地消を心がけます
- 災害時の食を守るためローリングストックを実践し備蓄します
- マイ箸、マイバッグ運動、てんぷら油や食品トレイ等のリサイクルをします
- 食品ロスの削減を推進します
- 地域や職場の取り組みに関心を持ち、積極的に参加・協力します
- 食中毒を予防します

地域や関係団体の取り組み

- 給食における食物アレルギーの個別対応を実施します
- 授業や学校活動等を通じて、地産地消の啓発に勤めます
- 地域での地産地消を推進します

行政の取り組み

- 食の安全や食品衛生に関する情報発信
- 地産地消活動の普及と情報発信
- 災害時のための備蓄の推進
- 災害時に役立つパッククッキングや食品などの普及啓発
- 食品ロス削減や環境に配慮した活動の普及啓発

第3次長洲町食育推進計画における目標指標（令和3年3月策定）

指標	対象	第2次計画 【R2】現状	数値目標 【R6】
①地産地消を知っており実施している人の割合	一般	36.4%	45%以上
②非常時のための水、食料などを備蓄する人の割合	一般	46.4%	60%以上

①②食育アンケート調査より



第5章 計画の評価



1 計画の評価

本計画に記載した各行動主体の取り組みの結果、どのような成果が見られたかという点について、目標指標の評価を行います。

各年度の評価が可能なものについては、年ごとの評価を行います。

計画全体については、中間年度（令和11年度）と最終年度（令和16年度）に評価を行い、必要に応じて取り組み内容の見直し等を行います。

また、単に目標指標の達成状況を数量的に把握するだけでなく、質的な評価及び達成できなかった理由等も分析し、今後の取り組みに活かします。

なお、本計画の進捗状況等は「長洲町健康増進実施者会議」及び「食育推進委員会」にて報告します。

R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17
単年度評価											
					中間評価						
										最終評価	
										次期プラン 作成	

2 評価指標一覧

基本目標	施策の方向	指標	R4	R14	データベース
生活習慣の改善	栄養・食生活	適正体重を維持している者の割合 (BMI18.5以上25未満) ※65歳以上はBMI20以上25未満	57.7%	66%	健診受診者
	身体・運動	日頃から意識的に体を動かすなどの運動をしている者の割合	53.3%	55%	集団健診受診者
		運動習慣がある者の割合	42.6%	45%	
	休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の割合	83.1%	85%	
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒している者の割合	男性40g以上 11.0%	10%	
			女性20g以上 0.5%	維持	
	喫煙	20歳以上の喫煙率	17.4%	12%	
	歯科と口腔の健康	むし歯のない3歳児の割合	87.7% [R3]	90%	熊本県歯科保健 状況調査
		むし歯のない12歳児の割合	96.7%	増加	
		定期的に歯科健診を受診している者の割合	39.7% [R5]	50%	本計画アンケート
		40歳以上における歯周病を有する者 (成人歯周疾患検診受診者のうち歯周病を有する者)の割合	38.5% [R3]	35%	厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」
生活習慣病の発症予防・重症化予防	がん	がんによる死亡者数	47人 [R3]	減少	厚生労働省 「人口動態統計」
		がん検診受診率	肺がん	26.4%	厚生労働省 「地域保健・健康増進事業報告」
			胃がん	11.4%	
			大腸がん	22.5%	
			乳がん	51.1%	
			子宮頸がん	22.4%	
	循環器病	脳血管疾患の新規患者発生率	1.9%	県並みとする [R11]	保険者データヘルス 支援システム
		虚血性心疾患の新規患者発生率	2.0%		
		特定健診受診率	40.3%	50% [R11]	特定健診・特定保健 指導実施結果報告 (法定報告)
		特定保健指導実施率	75.0%	81% [R11]	
		メタボリックシンドローム該当者の割合	20.6%	前年比減少 [R11]	KDB(国保データ ベース)システム
		メタボリックシンドローム予備群者の割合	11.9%		
		Ⅱ度高血圧以上の者の割合	10.0%		
		LDLコレステロール180mg/dl以上の者の割合	2.7%		
		中性脂肪300mg/dl以上の者の割合	2.3%		
		重症化予防対象者の治療なしの割合	27.4%		
	糖尿病	糖尿病性腎症の新規患者発生率	0.9%	県並みとする [R11]	保険者データヘルス 支援システム
		HbA1c6.5%以上の者の割合	9.4%	前年比減少 [R11]	KDB(国保データ ベース)システム

基本目標	施策の方向	指標		R4	R14	データベース
維持・機能向上の	介護予防	要介護認定率	65歳以上	17.0%	19.2% 【R12】	地域包括ケア 見える化システム
		低栄養傾向の高齢者の割合 (BMI20以下の65歳以上の割合)		17.9%	13%	健診受診者
つ 社 な 会 が と り の	社会とのつながり、こころの健康維持・向上	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合		38.6% 【R5】	45%	本計画アンケート
		自殺者数		【基準値】 H25～H29 の間で 合計12人	H25～H29 の自殺者数と 比べ30%以上 減少させる (8人以下) 【R10】	厚生労働省 「人口動態統計」
ライフ ス テ ー ジ に 応 じ た 健康づくり	子ども ・ 女性	若年女性のやせの割合 (BMI18.5未満の20～30歳代女性の割合)	妊娠届出時のやせの割合	15.0%	減少	妊娠届出書
		低出生体重児の出生率	出生児	7.1%	減少	出生統計
		乳幼児健診受診率	3か月児	97.9%	100%	乳幼児健康診査結果
			7か月児	100%		
			1歳6か月児	100%		
			3歳児	100%		
		簡易貧血検査における貧血該当者の割合	乳幼児	3.0%	減少	
			保護者	14.1%		
		適正体重にない者の割合 (肥満度マイナス20%以下)	小学生	1.8%	減少	学校内における 健康診断結果
			中学生	4.3%		
		適正体重にない者の割合 (肥満度プラス20%以上)	小学生	13.0%		
			中学生	13.2%		
		骨粗鬆症検診受診率		19.2%	増加	集団健診受診者
	成人	【再掲】 がん検診 受診率	肺がん	26.4%	30%【R10】	厚生労働省 「地域保健・健康増 進事業報告」
			胃がん	11.4%	15%【R10】	
			大腸がん	22.5%	30%【R10】	
			乳がん	51.1%	60%【R10】	
			子宮頸がん	22.4%	30%【R10】	
		【再掲】 特定健診受診率		40.3%	50% 【R11】	特定健診・特定保健指 導実施結果報告 (法定報告)
	高齢者	【再掲】 低栄養傾向の高齢者 (BMI20以下の65歳以上の割合)		17.9%	13%	健診受診者
		【再掲】 地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合		38.6%	45%	本計画アンケート

基本目標	施策の方向	指標		R2	R6	データベース
食育の推進	食に感謝する豊かな心をつくる	食育に関心を持っている人の割合	児童・生徒	53.2%	90%以上	食育アンケート調査
			一般	71.3%		
		朝食も夕食も1人で食べる人の割合	児童・生徒	4.9%	0%	
		郷土料理を作ることができる人の割合	一般	15.0%	25%以上	
	食で健康な体をつくる	適正体重にない人の割合	小学生の肥満傾向の割合	8.0%	7%以下	学校保健統計調査
			小学生のやせ傾向の割合	1.3%	0.5%	
			中学生の肥満傾向の割合	8.8%	7%以下	
			中学生のやせ傾向の割合	2.8%	0.5%	
			40-74歳の肥満 (BMI25以上)	27.1% 【R1】	22%以下	KDB（国保データベース）システム
			65-74歳の低栄養傾向 (BMI20以下)	18.7% 【R1】	15%以下	特定健診受診者
		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている割合	一般	55.1%	70%以上	食育アンケート調査
		野菜料理を1日に小鉢1皿（70g）も食べていない人の割合	若い世代 （16-39歳）	8.1%	5%以下	
		朝食を毎日食べる人の割合	児童・生徒	84.4%	95%以上	
			一般	79.1%	85%以上	
		むし歯有病者率	3歳児	25.6% 【H30】	22%以下	熊本県歯科保健 状況調査
	食の安全と環境に配慮する	地産地消を知っており実施している人の割合	一般	36.4%	45%以上	食育アンケート調査
		非常時のための水、食料などを備蓄する人の割合	一般	46.4%	60%以上	



資料編

1 アンケート調査結果

1 - 1 調査の概要

①目的

町民の健康に関する意識や生活習慣等を把握し、長洲町健康増進計画「健康ながす21（第三次）」策定のための基礎資料を得ることを目的に実施しました。

②調査対象、抽出方法

町内在住の15～64歳までの男女1,000人
（令和5年7月1日現在の住民基本台帳から無作為抽出）

③調査方法

郵送配布、郵送回収・Web回答

④調査時期

令和5年8月1日～8月25日

⑤回収状況

有効回答数 446件
有効回答率 44.6%

⑥その他

小数点以下第2位の四捨五入により、各項目の合計が100.0%にならない場合があります。

1 - 2 集計結果

別冊参照



2 長洲町健康増進事業実施者会議設置要綱

○長洲町健康増進事業実施者会議設置要綱

(平成28年10月1日告示第87号)

改正 令和元年11月11日告示第88号

(目的)

第1条 この要綱は、健康増進法（平成14年法律第103号。以下「法」という。）第8条の規定に基づく健康増進計画(以下「計画」という。)を総合的に推進し、町民の健康増進事業の効果的及び効率的な実施を図ることを目的に、長洲町健康増進事業実施者会議(以下「会議」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 会議の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 健康増進計画の策定及び進捗状況に関すること。
- (2) 健康増進事業の推進に関すること。
- (3) その他必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 会議は、法に規定する健康増進事業実施者等で、次の各号に掲げる委員15名以内をもって構成する。

- (1) 母子保健法(昭和40年法律第141号)の規定による健康増進事業実施者
- (2) 学校保健安全法(昭和33年法律第56号)の規定による健康増進事業実施者
- (3) 労働安全衛生法(昭和47年法律第57号)の規定による健康増進事業実施者
- (4) 国民健康保険法(昭和33年法律第192号)の規定による健康増進事業実施者
- (5) 国家公務員共済組合法(昭和33年法律第128号)及び地方公務員等共済組合法(昭和37年法律第152号)の規定による健康増進事業実施者
- (6) 高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)の規定による健康増進事業実施者
- (7) 介護保険法(平成9年法律第123号)の規定による健康増進事業実施者
- (8) 長洲町を管轄する保健所
- (9) その他町長が必要と認めた者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げるものではない。

2 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 会議には、委員長及び副委員長を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、会議を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代行する。

(庶務)

第6条 会議の庶務は、福祉保健介護課において行う。

(雑則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は別に定める。

附 則

この要綱は、平成28年10月1日から施行する。

附 則(令和元年11月11日告示第88号)

この要綱は、令和元年11月11日から施行する。



3 策定委員名簿

所属	氏名	選出区分
長洲町 校長会	腹赤小学校 校長 左村 良一	・ 学校保健安全法の規定による健康増進事業実施者
ジャパンマリンユナイテッド株式会社 有明事業所 管理部 総務人事グループ	グループ長 黒田 博紀	・ 労働安全衛生法の規定による健康増進事業実施者 ・ 高齢者の医療の確保に関する法律の規定による健康増進事業実施者
株式会社 L I X I L 有明工場 総務課	課長 無津呂 保成	
長洲町 総務課	課長 濱村 満成	・ 共済組合法の規定による健康増進事業実施者 ・ 高齢者の医療の確保に関する法律の規定による健康増進事業実施者
熊本県 有明保健所	所長 林田 由美	・ 有明保健所
長洲町 福祉保健介護課	課長 宮本 孝規	・ 国民健康保険法の規定による健康増進事業実施者 ・ 高齢者の医療の確保に関する法律の規定による健康増進事業実施者 ・ 介護保険法の規定による健康増進事業実施者 ・ 母子保健法の規定による健康増進事業実施者
長洲町駐在員会	会長 上野 準一	・ その他、町長が必要と認めた者
長洲町民生委員・児童委員	会長 今村 憲治	
長洲町老人クラブ連合会	会長 島崎 藤江	
長洲町母子保健推進員	魚島 恵美	
長洲町食生活改善推進員協議会	会長 林田 トキヨ	

長洲町健康増進計画「健康ながす 21（第三次）」

令和 6 年 3 月

編集・発行 長洲町

〒869-0198 熊本県玉名郡長洲町大字長洲 2766 番地

電話番号 0968-78-3111（代表）
