

岩内町健康寿命延伸プラン

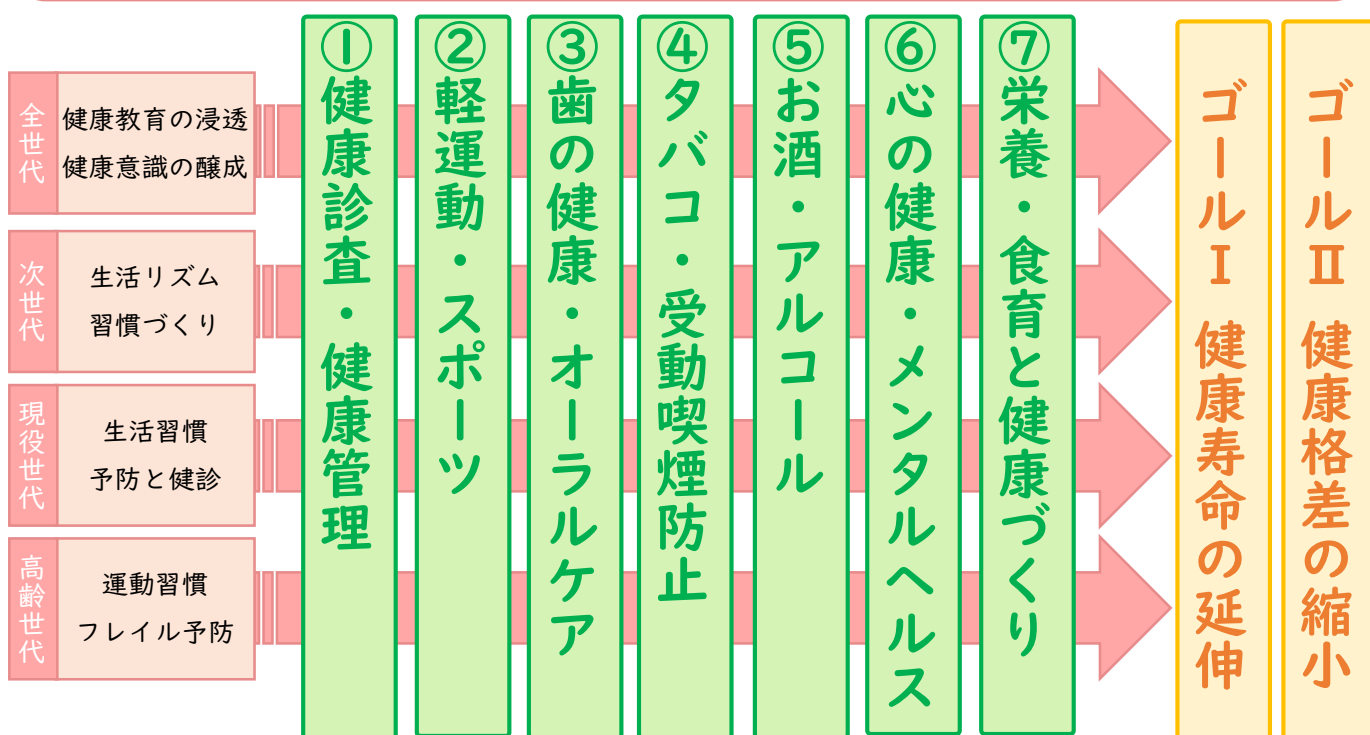
概要版

令和6年度～令和17年度

「岩内町健康寿命延伸プラン」は町民が住み慣れた地域で、生涯にわたり健康で安心して暮らし続けられるよう、全ての町民の皆さんの健康づくりを推進する計画です。幅広い年代の方々や様々な生活スタイル、心身の状況や特性を踏まえ、町民一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるように、4つのライフステージと7つの健康分野に分類しております。町民それぞれが、意識的に健康に良い行動を選択し、楽しみながら健康づくりに取り組むことで、健康である事への喜びや幸せを噛みしめることが出来るよう「健やかなまち いわない」を目指します。

「健やかなまちづくり」

～健康セブンルール 7つの健康意識～



目標

全ての町民が主体的に健康づくりに取り組む事が出来るよう、様々な世代・年代（ライフステージ）の方々に向けた「2つの目標」を掲げます。

健康寿命の延伸

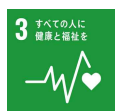
健康づくりに取り組むことで生活の質を高め、住み慣れた地域で生涯にわたり、元気に暮らしていけるよう、健康寿命の延伸を目指します。全ての町民が自らの健康づくりに主体的に取り組めるよう、あらゆる年代に向けた健康づくりの施策を展開します。



健康格差の縮小

町民一人ひとりの健康への意識の違いや、家庭環境、経済状況によって、健康格差が広がっています。地域住民が抱える健康上の悩みや不安に寄り添い、誰もが健康に良い行動を選択出来るような環境を創り出すことで、健康格差の縮小を図ります。

■いわない健康寿命延伸プランに関連する主なSDGsの目標



世代別の アクション プラン

次世代期 : 早寝・早起き・正しい生活リズムを身に付けよう！
現役世代期: 健康診査・食生活・運動習慣で生活習慣病予防！
高齢世代期: バランスの良い食事と運動習慣でフレイル予防！

岩内町健康寿命延伸プランは「健康づくりの基本理念」として「健やかなまちづくり」健康セブンルール 7つの健康意識を掲げ、目標である「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を実現するため、世代別の取組目標と健康セブンルールに基づき、ライフステージ別（世代別）におけるアクションプランの実行を目指します。

全世代

高齢世代

【65歳以上】

- ☑健康診査と精密検査
- ☑散歩や運動の習慣化
- ☑かかりつけの歯科健診
- ☑バランスの良い食事
- ☑食と運動でフレイル予防

次世代

【0～19歳】

- ☑早寝・早起きの習慣化
- ☑規則正しい生活リズム
- ☑スポーツの習慣化
- ☑歯みがきの習慣化
- ☑家族で朝ご飯の習慣化

現役世代

【20～64歳】

- ☑年1回の健康診査
- ☑散歩や運動の習慣化
- ☑かかりつけの歯科健診
- ☑受動喫煙の防止と禁煙
- ☑睡眠とストレス解消法

～世代別アクションプランの概念図～

全世代共通の健康づくり

健康寿命延伸プランでは、これからの長寿社会を心身ともに健やかで活力ある暮らしを送ることができるよう、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、「全ての町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」をビジョンに、誰一人取り残さない健康づくりを展開していくことにより、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目的として掲げております。



①健康診査と健康管理 ～みんなで目指す健康目標～

- ◆年1回の健康診査で、自身の健康状態を知りましょう。
- ◆自分に合った健康づくり見つけて、習慣化をしましょう。

特定健診を受けた人は約3割、がん検診を受けた人は約1割強年1回の健診・検診でご自身の健康状態を知りましょう。

項目・指標	令和4年度 現状値	令和17年度 目標値
特定健診の受診率	31.9%	60.0% 以上 (国目標値)
特定保健指導実施率	85.0%	60.0% 以上 (国目標値)
メタボ該当者	27.0%	25.0% 以下 (国目標値)
がん検診受診率	胃がん 14.0% 肺がん 14.6% 大腸がん 14.4% 子宮頸がん 9.5% 乳がん 13.8%	60.0% 以上 (国目標値)



②軽運動とスポーツ活動 ～みんなで目指す健康目標～

- ◆日々の生活の中に、軽運動やスポーツ活動を増やしましょう。
- ◆自分に合ったスポーツ活動を見つけて、習慣化をしましょう。

冬期間の積雪などにより、日常生活における歩数が少ないのが特徴です。健康を意識して歩きましょう。

項目・指標	令和4年度 現状値	令和17年度 目標値
1回30分以上の運動習慣がある人の割合	32.3%	40.0% 以上 (国目標値)
日常生活における歩数の増加	5,093 歩 (アンケート結果)	7,100 歩 以上 (国目標値)



③歯の健康 ～みんなで目指す健康目標～

- ◆生涯を通じて自分の歯で美味しい食事を！【8020 運動】
- ◆毎日の歯みがきと定期的な歯科健診を習慣化しましょう。

約5割の方が1年に1回、かかりつけの歯医者さんで歯科健診を受けてます。歯科健診を習慣化しましょう。

項目・指標	令和4年度 現状値	令和17年度 目標値
80歳で20本以上歯がある人の割合	40% (アンケート結果)	100% (国目標値)
1年間に歯科健診を受けた人の割合	52.4%	95.0% 以上 (国目標値)
ほとんど噛めない人の割合	1.1%	0.8% 以下 (国現状値)



④たばこ ～みんなで目指す健康目標～

- ◆たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しましょう。
- ◆たばこを吸わない人の割合を増やしましょう。

項目・指標	令和4年度 現状値	令和17年度 目標値
たばこを吸ってる人の割合	20.4%	12.0% 以下 (国目標値)
妊娠中の喫煙をなくす	0.0%	0.0% (国目標値)

約2割の方が喫煙しています。
なるべく喫煙を減らし、
受動喫煙に配慮しましょう。

⑤アルコール ～みんなで目指す健康目標～

- ◆適切な飲酒量を知り、過度な飲酒を無くしましょう。
- ◆生活習慣の中で、アルコール依存を無くしましょう。

項目・指標	令和4年度 現状値	令和17年度 目標値
毎日飲酒している人の割合	21.1%	10.0% 以下 (国目標値)
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合	5.1%	2.5% 以下 (国現状値)

約2割の方が毎日飲酒しています。
生活習慣病のリスクを下げるため
休肝日をつくりましょう。

⑥心の健康とメンタルヘルス～みんなで目指す健康目標～

- ◆ストレス解消方法を見つけ、リフレッシュしましょう。
- ◆ストレスを溜め込まず、気軽に相談できる環境を作りましょう。

項目・指標	令和4年度 現状値	令和17年度 目標値
自分なりのストレス解消法がある人の割合	50.0%	80.0% 以上 (国目標値)
睡眠不足を感じている人の割合	24.9%	20.0% 以下 (国目標値)

約5割の方が自分なりの
ストレス解消法をお持ちです。
運動習慣や文化活動、人との
関わり等、自分なりのリフレッシュ
方法を見つけましょう。



⑦食育の推進 ～みんなで目指す健康目標～

- ◆早起きして、朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。
- ◆栄養バランスに配慮して、主食・主菜・副菜を食べましょう。
- ◆岩内の誇れる地場産品をみんなで広めましょう。

項目・指標	令和4年度 現状値	令和17年度 目標値
バランスの良い食事を摂っている人の割合	69.9% (町民アンケート)	70.0% 以上 (国目標値)
適正体重を維持している人の割合	63.0% (町民アンケート)	66.0% 以上 (国目標値)
児童・生徒における肥満傾向児の割合	17.1% (学校健診記録)	10.0% 以下 (国目標値)

約7割の方がバランスの良い食事を摂ることを心掛けてます。
一方で約4割の方が適正体重を維持できていない状況です。
主食・主菜・副菜を食べましょう。

