

第3次

# 元気な たまかわ健康21計画

健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画  
【令和6年度～令和17年度】

令和6年3月 玉川村



# 1 計画策定の趣旨

厚生労働省の「令和4年簡易生命表の概況」によると、わが国の平均寿命は、男性81.05歳、女性87.09歳となっており、世界有数の長寿国となっています。その一方で、少子高齢化や生活習慣の変化により疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加しています。

国はこのような状況の中、平成24年7月に基本指針の改正を行い、平成12年度より展開されてきた国民健康づくり運動「健康日本21」を見直し、「健康日本21(第2次)」を策定しました。前計画の策定より11年が経過し、令和5年5月に基本指針の改正が行われ、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」が示されています。

本村においては、平成26年3月に「健康増進計画」と「食育推進計画」を連携してより効果的に推進するため「第2次元気なたまかわ健康21計画」として一体的に策定し、「村民の健康寿命の延伸」を最終目標に掲げ、「健康で“元氣”に生きるよろこびづくり」を目指す姿として健康増進に係る取組を推進してきました。平成31年3月には「いのち支える玉川村自殺対策行動計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し自殺対策を総合的に推進してきました。

今回、両計画の見直し時期にあたり、「健康増進計画」の「休養・こころの健康」分野と関連が強い「自殺対策行動計画」を一体的に見直し、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策行動計画」を一体的に策定することで、村民を主役とした健康づくり運動を総合的に推進する行動計画として、新たな「第3次元気なたまかわ健康21計画」を策定するものです。

# 2 計画の性格と位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に規定する「市町村自殺対策計画」を一体的に策定します。

本計画は、国の「健康日本21(第三次)」、県の「第三次健康ふくしま21計画」と整合性を図るとともに、上位計画である「第6次玉川村総合振興計画」や健康づくりに関連のある各計画と整合性を図っています。

# 3 計画の期間

本計画は、令和6年度を初年度とし、令和17年度を目標年度とする12年間の計画です。

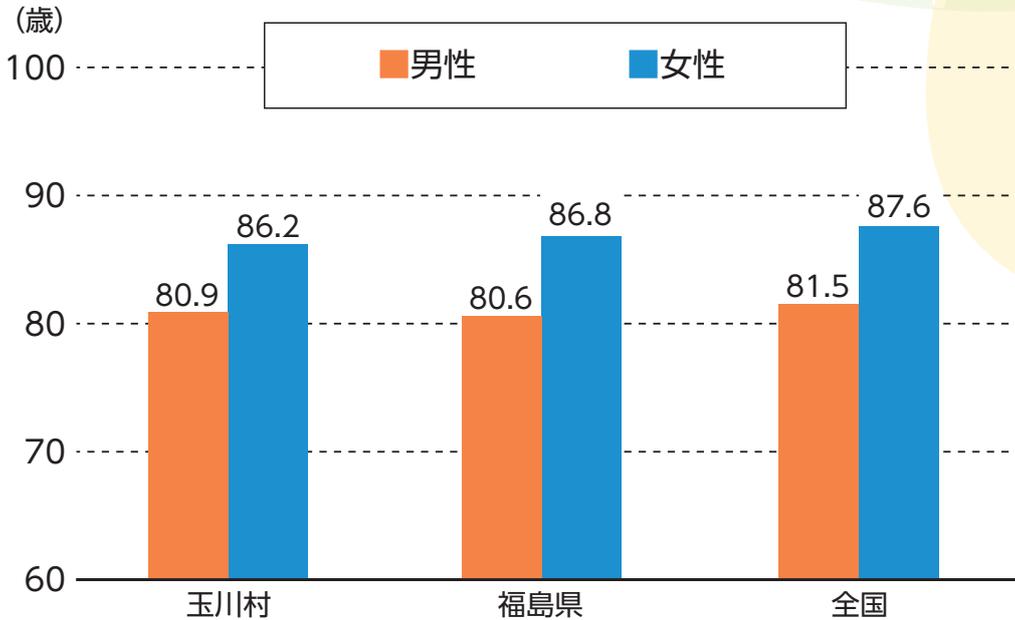
令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度	令和18年度	令和19年度	令和20年度	
第2次元気なたまかわ健康21計画			第3次元気なたまかわ健康21計画												第4次元気なたまかわ健康21計画			
														目標年度				

## 4 玉川村の現状

### (1) 平均寿命

令和2年の国勢調査を基に算定された平均寿命は、男性は80.9歳、女性は86.2歳でともに全国平均より低くなっています。

#### ■平均寿命



資料：令和2年市区町村別生命表の概況

### (2) 死因別死亡数

村においては、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」の三大死因が上位を占めています。

#### ■死因順位

	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2位	心疾患	心疾患	心疾患	老衰	心疾患
3位	脳血管疾患	脳血管疾患	老衰	脳血管疾患	脳血管疾患
4位	老衰	不慮の事故	不慮の事故・ 脳血管疾患	心疾患	老衰
5位	慢性閉塞性肺 疾患	老衰・ 腎不全	腎不全	肺炎・ 糖尿病	不慮の事故

資料：福島県人口動態統計

# 5 基本目標及び重点施策

## 基本目標

健康で元気に村民一人一人が幸福を実感でき、  
皆で支えあう村づくり

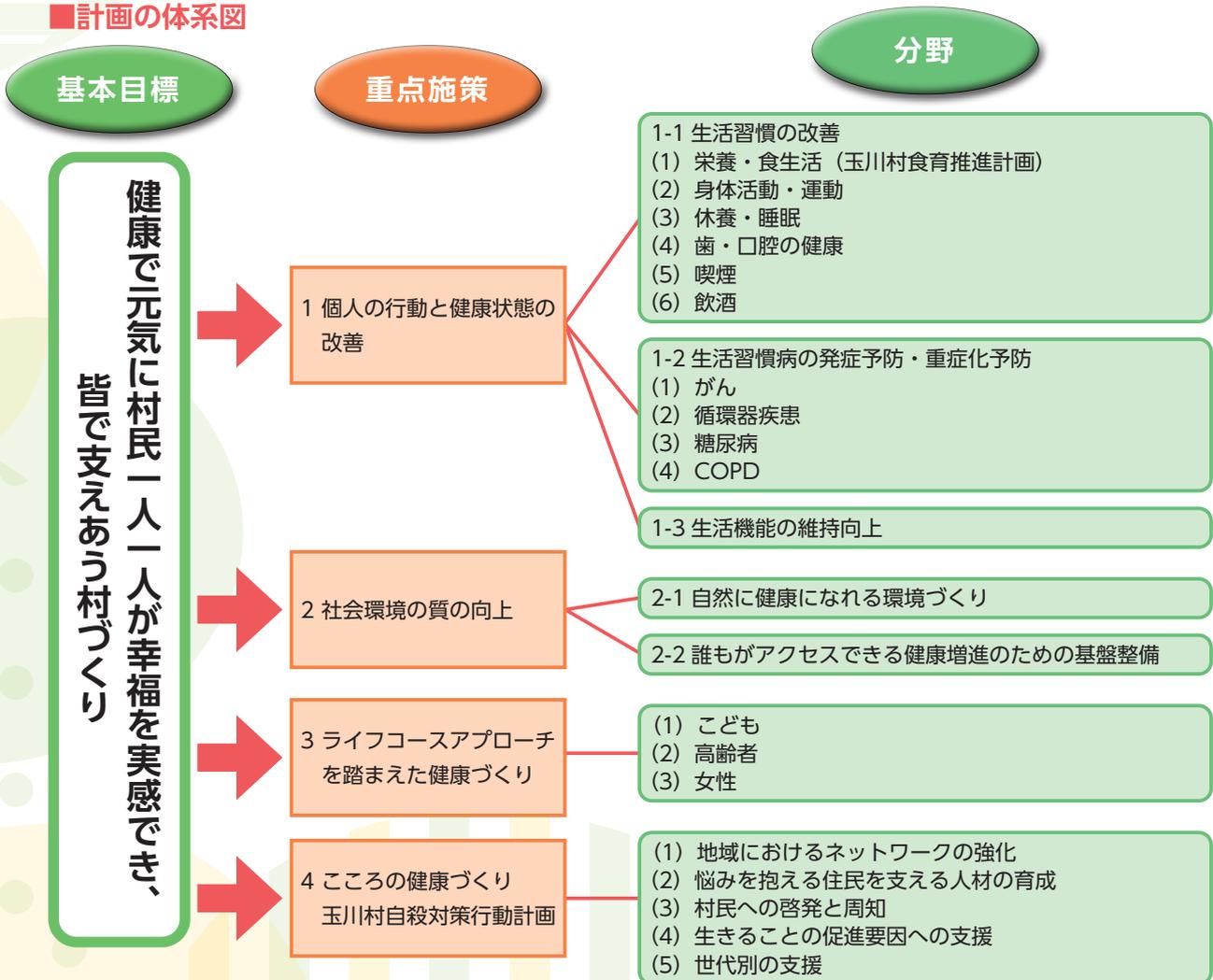
## 重点施策

- ①個人の行動と健康状態の改善
- ②社会環境の質の向上
- ③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- ④こころの健康づくり「玉川村自殺対策行動計画」

玉川村では、以上の基本目標と重点施策を掲げ、「元気なたまかわ健康 21 計画」を策定しました。

本計画では、健康づくりと食育、自殺対策の一体的な推進を図り、村民の健康寿命の延伸を目指します。

### ■計画の体系図



# 6 健康づくりへの取組

## ① 個人の行動と健康状態の改善

### 1-1 生活習慣の改善



#### (1) 栄養・食生活（玉川村食育推進計画）

- 糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防には、継続的な適正体重の維持と減塩などの適正な食習慣が重要であるため、食事についての正しい知識を深められる機会の拡充と情報提供に努めます。
- 家庭、学校、地域等が一体となった食環境づくりを引き続き推進します。また、地域で健康に関する学習や活動を展開するとともに、食生活改善推進協議会の活動支援と連携して取り組みます。

#### (2) 身体活動・運動

- 健康の駅やたまかわ元気スポーツクラブなど地域で実施している各種運動教室などについて周知を図り、参加を促進します。
- 毎日の生活に運動を取り入れ、継続して取り組めるように、地域、職場等の関係機関と連携し、運動しやすい環境づくりを推進します。



#### (3) 休養・睡眠

- 各ライフステージに応じた、家庭、学校、職場、地域社会等の様々な場での休養・睡眠について、正しい知識を深められるように、情報発信と普及啓発に努めます。

#### (4) 歯・口腔の健康

- 生涯にわたる口腔機能の維持・向上のため、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりに向けた取組を進めます。
- 80歳で自分の歯を20本以上持てるように、ライフステージの特性を踏まえた歯と口腔の健康づくり、高齢期における歯の喪失防止を目指して8020運動<sup>ハチマルニエール</sup>を推進します。



#### (5) 喫煙

- 成人の喫煙率の減少を目指し、喫煙の害に関する情報提供、正しい知識の普及啓発を積極的に行います。子どもの頃からの禁煙教育、受動喫煙による影響、家族や地域、職場での喫煙による影響などについて、様々な場を活用して啓発します。
- 妊産婦の喫煙は胎児や乳児に悪影響があることから、母子手帳交付時や乳幼児健康診査等、様々な機会をとらえて啓発します。

#### (6) 飲酒

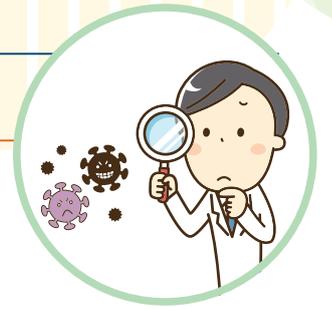
- 過度の飲酒による健康への悪影響の予防対策として、県や関係機関と連携しながら、アルコールに関する正しい知識の普及・啓発と健康教育を推進します。
- 20歳未満の者の飲酒は身体に悪影響を及ぼし、健全な発達を妨げることから、学校教育における飲酒防止教育を推進するとともに、飲酒防止に向けて、家庭での飲酒のあり方、子どもへの影響などについては家庭教育等と連携した取組や、青少年健全育成事業などの地域活動と連携して啓発を促進します。



## 1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

### (1) がん

- 村のがん死亡の現状やがんを予防するための生活習慣病等の情報提供を行い、積極的に啓発活動を実施します。
- がん検診の重要性を周知し、積極的に受診勧奨を行います。



### (2) 循環器疾患

- 喫煙や塩分、脂肪分の過剰摂取、運動不足など、発症のリスクが高い者に対する生活習慣改善のための健康教育等を実施します。
- ハイリスク者には、積極的に特定保健指導や健康教育等の利用の勧奨を行います。



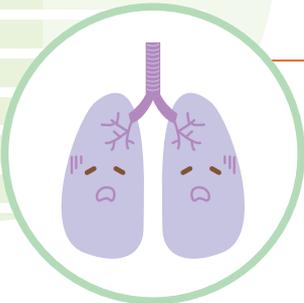
### (3) 糖尿病

- 村の糖尿病に関する現状や糖尿病を予防するための生活習慣の改善等の情報提供を行い、積極的に啓発活動を実施します。
- 特定健診や人間ドック等の重要性を周知し、積極的に受診勧奨を行います。



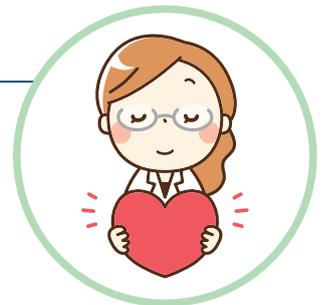
### (4) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

- 喫煙習慣があるハイリスク者には、禁煙対策を勧めます。
- 特定健診や肺がん検診等の様々な機会を活用し、COPD を早期に発見するための取組を実施します。



## 1-3 生活機能の維持向上

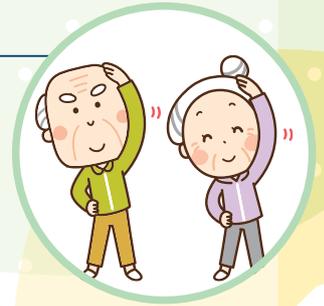
- 骨粗鬆症検診受診率向上に向け、対象者への受診勧奨を行います。
- こころの健康の維持・向上に向け、健康的な生活習慣の普及啓発をするとともに、こころの問題に関する相談体制の整備を進めます。



## ②社会環境の質の向上

### 2-1 自然に健康になれる環境づくり

- 健康づくりや介護予防に取り組みやすい環境整備の一つとして、引き続き「健康の駅たまかわ」を運営し、住民に広く周知し、利用を促進します。
- 村民がライフステージに応じて、地区公民館、生涯学習施設、スポーツ施設など既存公共施設や地域資源を活用して気軽に健康づくりを続けられる環境づくりに取り組みます。



### 2-2 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

- 地域の食生活改善推進協議会、民生児童委員協議会、村社会福祉協議会、スポーツ推進委員、スポーツ協会、老人クラブ連合会など地域の活動を支援している団体等について、健康づくりの視点から活動の支援、連携を図ります。
- 村民が健康について正しい知識を得られるように、村の広報、ホームページ等を有効活用して、健康情報の周知・広報を行います。



## ③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### (1) こども

- こどもや保護者が楽しみながら運動習慣を身に付けられるような事業や子どもの運動遊びの重要性に関する普及啓発を行います。
- 食事、運動、睡眠など様々な生活習慣が形成され身についてくるのが幼児期です。この時期に肥満にならない生活習慣を身につけることが重要であることから、肥満形成につながる食習慣や運動習慣について保護者に情報提供するとともに、こども園、学校等と連携し食育教室等を充実させます。



### (2) 高齢者

- 高齢者の社会参加・生きがい対策に資する取組を実施します。
- 高齢者が要介護状態になることを予防するため、介護予防に関する事業や情報発信、個々の取組の推進に努めます。



### (3) 女性

- 女性の発症リスクが高く、寝たきりの原因となる骨粗鬆症の予防のため、バランスの良い食事や適度な運動などを啓発するとともに、骨粗鬆症検診の更なる受診促進を図ります。
- 乳がん、子宮がんなど女性特有のがん予防及び早期発見・早期治療につなげるため、若い世代から高齢者まで幅広い年代に対し、子宮頸がんワクチン接種や定期的ながん検診の必要性などについて普及啓発を図り、がん検診の受診勧奨の取組を推進します。



## ④こころの健康づくり「玉川村自殺対策行動計画」

### (1) 地域におけるネットワークの強化

- 庁内における相談業務や窓口業務を通じて、必要に応じた適切な支援につなげます。
- 地域の民生児童委員や自治会の見守り体制を強化し、情報の共有を図るとともに、早期での支援に取り組みます。



### (2) 悩みを抱える住民を支える人材の育成

- 民生委員や役場職員を対象にゲートキーパー養成講座を開催し、悩みを抱える住民に寄り添い、いち早く専門機関へつなぐことのできる人材を養成します。
- 社会福祉協議会が窓口となっている傾聴ボランティアについて、連携して養成していきます。



### (3) 村民への啓発と周知

- 広報たまかわや村ホームページ、SNS等を活用し、各相談窓口や相談事業、支援対策等の周知を図ります。
- こころの健康づくりに関する講演会や講座を開催し、啓発を行います。



### (4) 生きることの促進要因への支援

- 精神疾患を有する人が適切な医療や福祉サービスの利用ができるよう支援を行います。
- 自死遺族に対し、支援のパンフレットを作成し、警察や葬儀業者と連携し配布するとともに、心の健康相談会における相談支援を行い、自死遺族に寄り添い支援を行います。



### (5) 世代別の支援

- いのちの大切さや「SOSの出し方」に関する教育を行います。
- 勤務問題による自殺リスクを生み出さないために、企業への人権啓発や、様々な職場の悩みに関する相談窓口の紹介等を行います。



## 第3次元気なたまかわ健康 21 計画（概要版）

発行日：令和6年3月  
発行・編集：玉川村 健康福祉課（保健センター）  
〒963-6312 石川郡玉川村大字小高字中畷 16-1  
電話：0247-37-1024 FAX：0247-57-4824