概要版

# 第２期八雲町健康増進計画

令和7年3月
八 雲 町

## １．計画策定の趣旨

わが国では、医学の進歩と医療技術の進展、公衆衛生、食生活、住居環境の改善等の生活水準の向上に伴って平均寿命が延伸し、厚生労働省「令和４年簡易生命表の概況」によると、平均寿命は、男性 81.05 年、女性 87.09 年となり、人生 100 年時代と言われるまでになりました。

そうした中で、ただ長く生きるだけでなく、いかに健康で自立した状態で過ごすかが重要となり、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸がより重視されるようになっています。

本町では平成 27 年３月に令和６年度までを計画期間とする「八雲町健康増進計画」を策定し、「みんなで支え合い、守ろう笑顔と健康！」をスローガンに、「生活習慣病（がん）」「栄養・食生活」「心と休養」「身体活動・運動」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」の７分野で健康づくりに関する取組を展開してきました。

今回、計画の見直し時期にあたり、町民の新たな健康課題等を明確にするとともに、これまで推進してきた取組を継承しつつ、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、家庭、地域、教育・保育施設、学校、職域等が一体となり、健康づくりを推進するため、新たな「八雲町健康増進計画」を策定するものです。

## ２．計画の期間

本計画は、令和７年度を初年度とし、令和 18 年度を目標年度とする 12 年間の計画です。

## ３．計画の理念（めざす姿）

**みんなで支え合い、守ろう笑顔と健康！**

町民一人ひとりが自分らしい生活を尊重しながらも、お互いに協力し支え合って健康づくりに取り組み、心豊かに生活を楽しめる町を目指します。

## ４．計画の基本方向

計画の理念（めざす姿）を実現するため、①「個人の行動と健康状態の改善」②「こころの健康を守るための環境づくり」③「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の３つの基本的な方向に沿って具体的な方策を推進してきます。

**【基本方向1】 個人の行動と健康状態の改善**

健康増進を推進するに当たって、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯・口腔の健康」、「喫煙」、「飲酒」に関する生活習慣の改善に加え、生活習慣の定着等による「がん、生活習慣病（ＮＣＤｓ：非感染性疾患）の発症予防、重症化予防に取り組みます。

また、生活習慣病に罹患せずとも、日常生活に支障を来す状態となることもあることから、既にがん等の疾患を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけでない、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進します。

**【基本方向2】 こころの健康を守るための環境づくり**

就労、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組に加え、町民同士がつながりを持って健康づくりに取り組むことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持・向上を図ります。

**【基本方向3】 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり**

社会がより多様化することや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえ、乳幼児期から高齢期まで各ライフステージに応じた健康づくりを推進します。

また、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から、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時的に捉えた健康づくり）を踏まえた健康づくりを推進します。

# ５．主な取組

## 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

●乳幼児期から学齢期の子供に対し、おやつを含めた望ましい食習慣確立に向けた、知識と技術の普及・啓発を行います。

●生活習慣病の予防や重症化予防のための食習慣改善の知識と技術の普及・啓発を行います。

（２）身体活動・運動

●幼児期・学童期のお子さんが楽しんで身体を動かせる機会を提供します。

●正しく効果的な運動の普及・啓発を行い、各種教室を開催します。

（３）たばこ

●喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への悪影響について、普及・啓発を行います。

●妊産婦への禁煙・分煙指導を行います。

（４）アルコール

●飲酒が及ぼす生活習慣病等の健康への影響や飲酒の適量範囲、休肝日の必要性等、普及・啓発を行います。

●保健所や病院等関係機関と連携して節酒、断酒が必要な人の支援を行います。

（５）歯・口腔の健康

●町内歯科医院と連携し、歯科検診の重要性について、普及・啓発を行います。

●８０２０（ハチマルニイマル）運動を推進します。

### １－２　生活習慣病の発症予防・重症化予防

（１）がん

●がんに関する知識の普及・啓発を行います。

●精密検査受診につながるための結果通知の内容や返却方法等を検討します。

（２）循環器病

●生活習慣病に関する知識の普及・啓発を行います。

●職場等で健診を受診する機会がない、国保・後期加入者・40 歳未満の方を中心に各種健診を勧奨し、疾患の予防・早期発見につなげます。

（３）糖尿病

●糖尿病の重症化を予防するため、生活習慣改善の保健指導・栄養指導を行います。

●精密検査対象者に対し、医療の必要性の理解を図ります。

### １－３生活機能の維持向上

●ロコモティブシンドローム予防やフレイル予防の知識・啓発を行います。
●百歳体操運動の普及・啓発を行います。
●運動施設の活用方法や各種サークル（運動系・文化系）を紹介します。

## ２　こころの健康を守るための環境づくり

（１）休養・睡眠

●育児や子育ての不安・ストレスを解消できるように支援します。
●休養と余暇の大切さを伝え、ストレスや睡眠についての悩みを解決できるよう支援します。

（２）社会とのつながり・こころの健康の維持向上

●学校と連携し、命の大切さ、自己肯定感の向上、ＳＯＳの出し方等を伝えます。
●健康、介護、認知症、うつ病等の相談に対応します。

## 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

●幼児期・学童期のお子さんに対し、おやつ・飲み物の選択方法、量、食べ方について知識の普及・啓発を行います。
●保護者に対し、乳幼児期の丈夫な身体づくりや生活リズムの整え方への意識啓発を行います。

（２）高齢者

●正しく効果的な運動に関する学習や体験の機会を作ります。
●高齢者同士の交流と会話の機会をつくり、閉じこもり予防のための支援をします。

（３）女性

●性についての正しい知識を普及します。
●間食回数の減少や野菜摂取の指導を含めた体重のコントロール等、生活習慣病予防の生活習慣に関する知識の普及を行います。

第２期八雲町健康増進計画　概要版
発行・編集：八雲町　保健福祉課
住　　所：049-3117　北海道二海郡八雲町栄町 13 番地１
八雲町総合福祉施設シルバープラザ内
TEL 0137-64-2111　FAX：0137-63-4411