

第3期土佐町健康増進計画・食育推進計画

令和6年4月

土 佐 町

目 次

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨 1
2. 計画の性格と位置づけ 1
3. 計画の期間 1

第2章 第2期計画の評価と課題

1. バランスのとれた食事と食育の推進 2～4
2. 運動による健康づくりの推進 5、6
3. こころの健康づくりの推進 7
4. その他（1）歯の健康づくり 8～10
- その他（2）たばこに関する意識啓発の推進 10、11
- その他（3）アルコールに関する意識啓発の推進 12
- その他（4）がん対策 13

第3章 土佐町の現状

1. 土佐町の主な死亡原因 14、15
2. 医療費の現状 16
3. 特定健診の現状 17
4. がん検診の現状 18
5. 歯科健診の現状 19
6. 食生活に関する資料 20
7. 運動等に関する資料 21

第4章 取組と施策の展開

1. 取組の体系図 22、23
2. 分野ごとの取組
 - （1）食育の推進 24
 - （2）歯と口の健康 25、26
 - （3）運動による健康 27
 - （4）たばこ 28
 - （5）がん予防 29
 - （6）自殺対策計画 30、31
 - （6）-1 こころの健康 32
 - （6）-2 アルコール 33
3. 数値目標一覧 34

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

土佐町では、「土佐町健康増進計画・食育推進計画」として健康・食育の両分野の計画を一体的に策定し、住民自らの健康づくりの支援と一人ひとりの健康に対する意識の向上、健全な食生活の実践に向けて取り組んできました。

計画策定から6年が経過し、令和5年度が計画の最終年度となることから、これまでの取組の評価を行い、今後の健康づくりと食育について新たな健康課題を明らかにし、本町の6年後の「目指す姿」を念頭に、「第3期土佐町健康増進計画・食育推進計画（以下「本計画」という）を策定します。

2. 計画の性格と位置づけ

本計画は、国の健康増進法（第8条第2項）及び食育基本法（第18条第1項）、自殺対策基本法（第3条第2項、第13条第2項）に基づき、町民の健康づくりを支援するために策定し、推進していくものです。

また、国が策定した「健康日本21（第3次）」「第4次食育推進基本計画」、高知県が策定した「第5期健康増進計画（よさこい健康プラン21）」「第4期高知県食育推進計画」「第3期高知県自殺対策行動計画」を踏まえるとともに、町政の基本方針となる「第7次土佐町振興計画」など、町の関連諸計画と整合を図ります。

3. 計画の期間

本計画の計画期間は、令和6年度から令和11年度までの6か年とします。

～令和5年度 (～2023年度)	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
第7次 土佐町振興計画						
第2期土佐町健康増進計画 ・食育計画（自殺対策計	第3期 土佐町健康増進計画・食育推進計画（自殺対策計画） （自殺対策計画は第4章 29～32 ページ）					
第2期保健事業実施計画 （データヘルス計画）	第3期 保健事業実施計画（データヘルス計画）					
第3期特定健康診査等実施	第4期 特定健康診査等実施計画					

第2章 第2期計画の評価と課題

第2期計画では町民一人ひとりが自らの健康状態を把握し、生活習慣病などの予防に取り組み、生涯にわたって健康で安心して暮らせるまちを実現するために「バランスのとれた食事と食育の推進」「運動による健康づくりの推進」「こころの健康づくりの推進」の3項目を重点項目とし目標を設定しました。

以下、重点3項目に関する行動計画の取り組み状況、平成28年度数値と第2期計画の目標値、令和4年度(一部令和3年度、5年度)現状値について、特定健康診査結果やアンケート結果をもとに、評価を行いました。

1. バランスのとれた食事と食育の推進

基本方針	<ul style="list-style-type: none"> ○生涯にわたる健全な食生活と健康に関する正しい知識を普及します ○心身の健康を支える食育を推進します
取組内容	<ul style="list-style-type: none"> ○生涯にわたる健全な食生活と健康に関する正しい知識の普及 <ul style="list-style-type: none"> ・土佐町食生活改善推進協議会が小中学校と連携し、全学年を対象にした料理教室を行いました。また、土佐町社会福祉協議会と連携し地域のつどいやあったかふれあいセンターにて伝達講習を行いました。 ・年に3回実施している離乳食講習会では地元の季節の食材を使用し、管理栄養士が保護者に対して乳幼児期からの望ましい食習慣について指導しています。 ・乳幼児健診で土佐町食生活改善推進協議会と連携し、野菜の配布を行いました。 ・「授乳・離乳の支援ガイド」に沿った支援により妊娠期・授乳期からの健康づくりを推進しました。 ・障害者ミニデイ(やまびこ倶楽部)にて勉強会を開催し、規則正しい食生活や減塩、野菜摂取等の望ましい食生活について情報提供を行いました。 ○心身の健康を支える食育の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・町広報誌に「食育だより」の掲載、産業文化祭では土佐町食生活改善推進協議会と町が連携し減塩や1日の野菜摂取量の普及啓発等、食生活についてのアドバイスを行いました。 ・「食育の日」等に家族一緒に楽しく食事ができる機会を増やすよう普及啓発しました。 ・食育月間と歯と口の健康週間に合わせて、噛むことによる全身の健康への影響についてのパンフレットを作成し、ヘルスマイト兼学校応援団に小中学生と学校職員への配布を依頼しました。 ・健康カレンダーに食生活改善についての情報を掲載し、全戸配布しました。

現状と課題

○適正体重を維持している人の割合

指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度
肥満者の割合 (BMI25 以上割合)	31.7%	20%以下	29.1%

※平成 28 年度健康管理システム「特定健診データ」、令和 4 年度国保連合会 KDB システムより

○朝食を食べている人を増やす

指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度
朝食を抜くことが週に 3 回以上の割合	4.7%	3%以下	7.1%

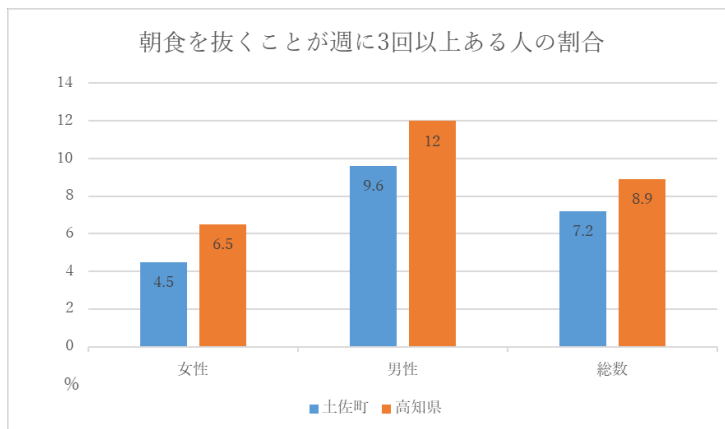
※平成 28 年度健康管理システム「特定健診データ」、令和 4 年度国保連合会 KDB システムより

○朝食を食べる子どもを増やす

指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度
朝食を食べない子どもの割合	小学 6 年 4.3%	0%	小学 6 年生 4.6%
	中学 3 年生 7.7%		中学 3 年生 4.8%

※平成 28 年度・令和 4 年度「全国学力・学習状況調査」より

<朝食を抜くことが週に 3 回以上ある人の割合（男女別）>



※令和 4 年度国保連合会 KDB システム「質問票調査の状況」より

<朝食を抜くことが週に 3 回以上ある人の割合>

年齢	40～44 歳	45～49 歳	50～54 歳	55～59 歳	60～64 歳	65～69 歳	70～74 歳
土佐町	30.0%	12.5%	9.1%	0%	16.7%	8.2%	2.4%
高知県	26.3%	24.2%	21.6%	15.6%	10.2%	6.6%	4.8%

※令和 4 年度国保連合会 KDB システム「質問票調査の状況」より

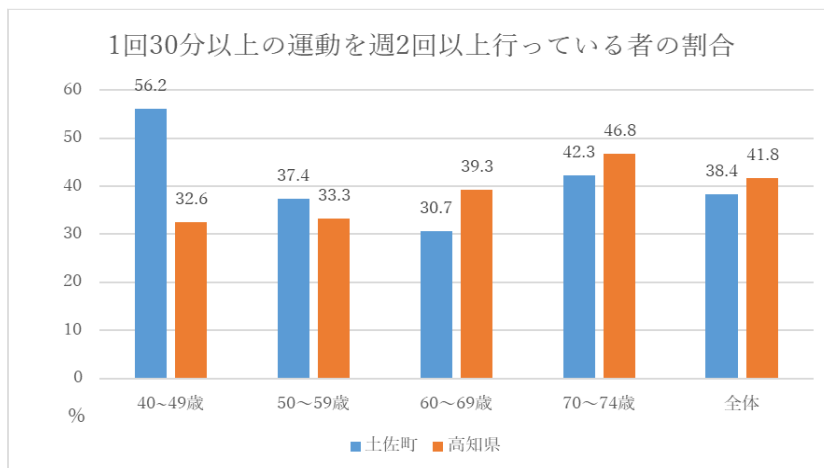
- ・肥満者の割合は、2.6%減少しています。
- ・特定健診の結果から平成 28 年と比較して肥満者率の改善がみられていますが、目標値にはまだ届いていません。

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">・朝食を欠食する成人の割合は、2.4%増加しています。・「朝食を抜くことが週に3回以上ある」と回答した人の割合は、男女とも県より低い状況でした。・朝食を食べない子どもの割合は、学年による差が小さくなり、中学3年生において改善がみられます。・朝食を抜くことが週に3回以上の人の割合は女性よりも男性の割合が高く、特に40歳～44歳の若い世代で高くなっていることから、子ども(学校)から家庭への知識の波及を利用する等、働き盛りの若い世代への働きかけを強化していく必要があります。・将来の肥満者や朝食欠食者の割合を減らすために、幼年～壮年の世代が規則正しい生活習慣やバランスのとれた食事に関する正しい知識を学ぶだけでなく、実践していく事が重要になります。 |
|--|---|

2. 運動による健康づくりの推進

基本方針	<p>○運動習慣者の増加を目指し、正しい知識の普及と情報提供に努めます</p> <p>○運動を楽しく継続して行えるような環境の整備を進め、心身の健康の保持・増進を図ります</p> <p>○生活習慣病予防や介護予防を推進し、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に努めます</p>																		
取組内容	<p>○運動習慣者の増加を目指し、正しい知識の普及と情報提供に努めます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診の結果説明会で効果的な運動について、特定保健指導では個別の生活背景・健康問題に応じた運動について、生活動作に取り入れやすい簡単な運動について説明を行いました。 <p>○運動を楽しく継続して行えるような環境の整備を進め、心身の健康の保持・増進を図ります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・土佐町 Happiness スポーツクラブの運営協議会に参加しました。 ・健康づくり婦人会による健康運動教室を毎月開催（新型コロナウイルス流行期を除く）しました。また、健康運動教室参加者の運動意欲向上や参加の動機付けとなるように、開催希望の声が聞かれていたヨガ教室を新規に開催しました。 <p>○生活習慣病予防や介護予防を推進し、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に努めます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・土佐町健康チャレンジ事業で継続して運動に取り組んだ方へ記念品を贈呈しました。 ・土佐町社会福祉協議会のあったかふれあいセンター事業やとんからりんの家や地域の集いと連携し、ヘルシーポイントの取得など個人へのインセンティブに取り組みました。 ・土佐町健康セミナー（健康づくり婦人会・土佐町食生活改善推進協議会合同研修）にて健康劇「ロコモ予防」や健康講座「リラクゼーション」を行いました。 ・健康カレンダーに筋力維持やフレイル予防の情報を掲載し、全戸配布しました。 ・障害者ミニデイ（やまびこ倶楽部）で行った勉強会にて、運動の必要性についての情報提供を行いました。 																		
現状と課題	<p>○日常生活で身体を動かすようにしている人の割合</p> <table border="1" data-bbox="392 1480 1461 1675"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>平成 28 年度</th> <th>目標値</th> <th>令和 4 年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している人の割合</td> <td>57.6%</td> <td>60%以上</td> <td>58.2%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※平成 28 年度健康管理システム「特定健診データ」、令和 4 年度国保連合会 KDB システムより</p> <p>○運動習慣のある人の割合</p> <table border="1" data-bbox="392 1794 1461 1989"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>平成 2828 年度</th> <th>目標値</th> <th>令和 4 年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上行っている者</td> <td>38.1% (1 日 30 分以上)</td> <td>50%以上</td> <td>38.4%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※平成 28 年度健康管理システム「特定健診データ」、令和 4 年度国保連合会 KDB システムより</p>			指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度	日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している人の割合	57.6%	60%以上	58.2%	指標	平成 28 28 年度	目標値	令和 4 年度	1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上行っている者	38.1% (1 日 30 分以上)	50%以上	38.4%
指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度																
日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している人の割合	57.6%	60%以上	58.2%																
指標	平成 28 28 年度	目標値	令和 4 年度																
1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上行っている者	38.1% (1 日 30 分以上)	50%以上	38.4%																

<1回30分以上の運動を週2回以上行っている者の割合（年代別）>



※令和4年度国保連合会 KDB システムより

<土佐町 Happiness スポーツクラブ会員数の推移>

平成30年度	令和1年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
252名	287名	218名	272名	319名

- ・日常生活で身体を動かすようにしている人の割合は目標値に届かないものの、平成28年度より増加しています。
- ・運動習慣のある人の割合は、平成28年度と比較して横ばい状態です。
- ・年代別の運動習慣のある人の割合では特に40代が高く、60代で最も低くなっています。
- ・平成25年度に設立された土佐町 Happiness スポーツクラブの会員数は、平成30年から令和4年にかけて増減を繰り返しながら増加しています。
- ・運動習慣のある方の割合が高齢になるほど県平均よりも低く、特に60代の運動習慣者の増加を図る取り組みが課題です。
- ・日常生活での身体活動量をあげられるような働きかけを強化していく必要があります。
- ・子どもから高齢者まで、運動の動機や習慣化につながる場づくりについて、土佐町 Happiness スポーツクラブ等の健康づくり団体と協力していく必要があります。
- ・運動に関するイベントやスポーツ教室などへの参加促進について、関係機関と連携し広報や町内放送等を活用しながら町民全体に周知していく必要があります。

3. こころの健康づくりの推進

基本方針	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発に努めます ○こころの健康維持のための包括的な支援体制の整備と充実を図ります 																
取組内容	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発に努めます <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の質を向上させるため、睡眠に関する正しい知識や重要性を啓発しました。 ・ストレスとの上手な付き合い方や解消法についての情報提供を行いました。 ○こころの健康維持のための包括的な支援体制の整備と充実を図ります <ul style="list-style-type: none"> ・土佐町社会福祉協議会やボランティアと連携し、障害者デイケアを2ヶ月に1回(新型コロナウイルス感染症流行期間を除く)開催しました。 ・ご長寿健診において、簡易の「こころのアンケート」を実施し、ハイリスク者全員にフィールド医学事業の医師が面談を行いました。 ・福祉保健所や精神保健福祉センターの相談窓口、いのちの電話相談などの相談先について情報提供を行いました。 ・令和3年度に市町村プラットフォームを設置し、構成団体が支援のつなぎ先の選択肢として機能しており、個別ケースの検討会やアセスメントを実施しました。 ・支援者を対象とした研修に参加しました。 																
現状と課題	<p>○睡眠による休養がとれていない人の割合</p> <table border="1" data-bbox="395 958 1477 1106"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>平成28年度</th> <th>目標値</th> <th>令和4年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>睡眠で十分に休養がとれていない者の割合</td> <td>26.1%</td> <td>20%以下</td> <td>20.5%</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">※平成28年度健康管理システム「特定健診データ」、令和4年度国保連合会KDBシステムより</p> <p>○抑うつ傾向にある高齢者の割合</p> <table border="1" data-bbox="395 1249 1477 1361"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>平成28年度</th> <th>目標値</th> <th>令和5年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>抑うつ傾向にある高齢者の割合</td> <td>9.7%</td> <td>5%以下</td> <td>6.6%</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">※平成28年度、令和5年度「ご長寿健診カルテ」より(75歳以上の後期高齢者健診)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠による休養がとれていない人の割合が減少しています。 ・抑うつ傾向にある高齢者の割合は減少しています。 ・十分な睡眠や休養の確保が心身の健康づくりにつながることについて引き続き啓発が必要です。 ・若年者や働き盛り世代、高齢者それぞれの年代に応じたこころの健康の普及啓発活動が必要です。 ・自分に合った健康的なストレス発散の方法を身につけることが必要です。アルコールによるストレス解消法は、生活習慣病への影響やアルコール依存症の危険性があり飲酒に伴うリスクに関する各世代への正しい知識の普及啓発が必要です。 ・健診を受診する人数が少ないことから町民の現状を正確に反映しているとは言い切れず該当者の精査が必要ですが、抑うつ傾向にある高齢者の数は減少していることから、早期対応ができるようモニタリングを継続するとともに、必要時には受診勧奨も含めた働きかけを行っていくことが重要です。 	指標	平成28年度	目標値	令和4年度	睡眠で十分に休養がとれていない者の割合	26.1%	20%以下	20.5%	指標	平成28年度	目標値	令和5年度	抑うつ傾向にある高齢者の割合	9.7%	5%以下	6.6%
指標	平成28年度	目標値	令和4年度														
睡眠で十分に休養がとれていない者の割合	26.1%	20%以下	20.5%														
指標	平成28年度	目標値	令和5年度														
抑うつ傾向にある高齢者の割合	9.7%	5%以下	6.6%														

4. その他（１）歯の健康づくり

基本方針	<p>○乳幼児期の歯科健診及びフッ化物塗布事業を通じ保護者や地域の歯科保健意識を高めます</p> <p>○かかりつけ歯科医による定期歯科健診の普及啓発に努めます</p>																								
取組内容	<p>○乳幼児期の歯科健診及びフッ化物塗布事業を通じ保護者や地域の歯科保健意識を高める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成 26 年 1 月よりみつば保育園の 4～5 歳児クラスがフッ化物洗口を開始し、さらに平成 27 年 6 月より小中学校の全学年で実施しています。 ・幼児健診（1 歳・1.6 歳・2 歳・3 歳児健診）、保育所歯科健診（1～3 歳児クラス）にてフッ化物塗布事業を行いました。 ・乳幼児健診での歯科相談、集団健康教育（対象児に歯ブラシ配布）を行いました。 <p>○かかりつけ歯科医による定期歯科健診の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診時に歯科保健指導と歯間清掃用具の配布を行いました。 ・オーラルフレイル予防事業として歯周病予防や口腔機能向上に関する健康教育を行いました。 ・産業文化祭で歯周病予防の啓発と歯間清掃用具等の配布を行いました。 ・幼児健診に合わせて保護者の歯科健診を実施し、歯間ブラシを配布しました。 ・妊婦を対象に歯科健診が無料で受診できる受診券の交付を行いました。（妊婦歯科健診令和 3 年度開始） ・年度年齢が 40 歳、50 歳、60 歳、70 歳の町民を対象に、歯科健診が無料で受診できる受診券の交付を行いました。（成人歯科健診令和 3 年度開始） ・健康カレンダーに口腔ケアや歯科健診啓発の情報を掲載し、全戸配布しました。 ・食育月間と歯と口の健康週間に合わせて定期健診受診勧奨パンフレットを作成し、ヘルスマイト兼学校応援団を通して口腔ケアや歯周病についての情報提供を小中学生と学校職員を対象に行いました。 																								
現状と課題	<p>○むし歯のない 3 歳児の割合の増加</p> <table border="1" data-bbox="389 1480 1458 1581"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>平成 28 年度</th> <th>目標値</th> <th>令和 4 年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>むし歯のない 3 歳児の割合</td> <td>82.8%</td> <td>95%以上</td> <td>90.0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>○小学 6 年生のむし歯数(永久歯)の減少</p> <table border="1" data-bbox="389 1675 1458 1823"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>平成 28 年度</th> <th>目標値</th> <th>令和 4 年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学 6 年生の一人平均むし歯数（永久歯）</td> <td>0.6 本</td> <td>0.5 本以下</td> <td>0.3 本</td> </tr> </tbody> </table> <p>○小学 6 年生の歯肉炎の減少</p> <table border="1" data-bbox="389 1917 1458 2018"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>平成 28 年度</th> <th>目標値</th> <th>令和 4 年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学 6 年生の歯肉炎罹患率</td> <td>0%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度	むし歯のない 3 歳児の割合	82.8%	95%以上	90.0%	指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度	小学 6 年生の一人平均むし歯数（永久歯）	0.6 本	0.5 本以下	0.3 本	指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度	小学 6 年生の歯肉炎罹患率	0%	0%	0%
指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度																						
むし歯のない 3 歳児の割合	82.8%	95%以上	90.0%																						
指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度																						
小学 6 年生の一人平均むし歯数（永久歯）	0.6 本	0.5 本以下	0.3 本																						
指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度																						
小学 6 年生の歯肉炎罹患率	0%	0%	0%																						

○歯間清掃器具を使用している人の割合の増加

指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度
歯間清掃器具を使用している人の割合	45.1%	60%以上	65.1%

○定期的に歯科医院を受診している人の割合が増加する

指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度
定期的に歯科医院を受診している人の割合	31.9%	50%以上	43.2%

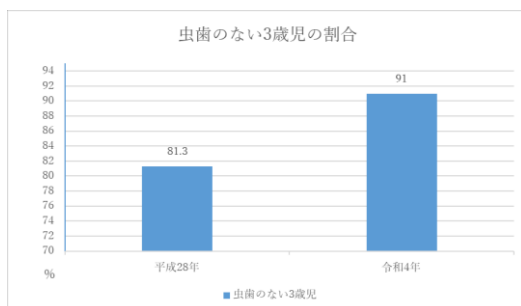
○60代で24本以上の歯を持つ人の増加

指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度
60代で24本以上の歯を持つ人の割合	70.8%	80%	82.4%

○80代で20本以上の歯を持つ人の増加

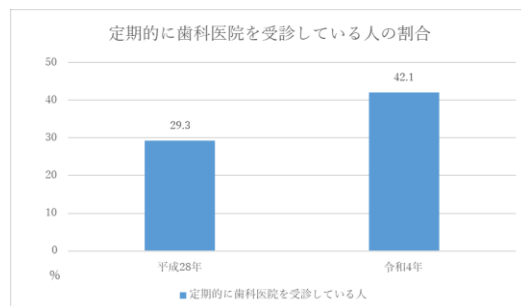
指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度
80代で20本以上の歯を持つ人の割合	13.9%	20%	31.9%

- ・3歳児歯科健診結果
(平成28年度、令和4年度)



令和4年度高知県学校歯科保健調査

- ・定期的に歯科健診を受診する人の割合
(平成28年度、令和4年度)



特定健診問診結果

- ・3歳児のむし歯は6年間で有病者率が減少しました。
- ・小学6年生のむし歯数(永久歯)は減少し、目標値を達成しました。
- ・小学6年生の歯肉炎の有病率は0%を維持しています。
- ・歯間清掃器具を使用している人の割合は著明に増加し、目標値を上回っています。

歯科医療の状況	土佐町	県
受診率	142.0	153.2
医療費/人	1,982円	2,065円
県内順位	15	

令和4年度 KDB システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」 歯科

	<ul style="list-style-type: none"> ・成人の定期的に歯科健診を受診する人の割合が大きく増加しています。 ・60代で24本以上の歯を持つ人の割合が大きく増加し、目標値を達成しました。 ・80代で20本以上の歯を持つ人の割合が著明に増加し、目標値を大きく上回りました。 ・今後も乳幼児健診時の保護者啓発や、保育所・小中学校でのフッ化物洗口等を継続し、むし歯のない子どもを増やす必要があります。 ・歯科受診率の上昇には定期的な歯科健診の受診が影響している可能性があり、一人当たりの医療費が高知県を下回ったことから、歯科疾患の早期発見・早期治療につながっていると推察されます。引き続き定期的な歯科受診の啓発を行っていく必要があります。
--	---

4 その他（２）たばこに関する意識啓発の推進

基本方針	<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙対策を推進します ○たばこに関する正しい知識の普及啓発に努めます ○受動喫煙防止対策を推進します
取組内容	<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙対策の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診時に喫煙者の方に禁煙に関する保健指導を実施しました。 ・障害者ミニデイ(やまびこ倶楽部)にて禁煙に関する紙芝居を行いました。 ・健康カレンダーに禁煙に関する情報を掲載し、全戸配布しました。 ○たばこに関する正しい知識の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・産業文化祭での啓発や、土佐町食生活改善推進協議会と連携し小中学校でたばこやたばこの煙の害について紙芝居を活用するなど啓発を行いました。 ・各種健診(がん・特定・乳幼児)会場にてポスターの掲示や保健指導時にタバコの害に関する啓発を実施しました。 ○受動喫煙防止対策の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・平成30年の健康増進法一部改正で受動喫煙対策の強化が定められ、第一種施設(保健福祉センター、役場庁舎、小中学校等)は原則敷地内禁煙と定められました。 ・母子手帳交付時や乳幼児健診等で受動喫煙防止の啓発を行いました。 ・母子手帳交付時にアンケートにて本人及び家族の喫煙状況や受動喫煙の状況を把握し、喫煙者に対して保健指導を実施しました。 ・受動喫煙対策と喫煙の有害性に関して、町広報にて情報提供を行いました。

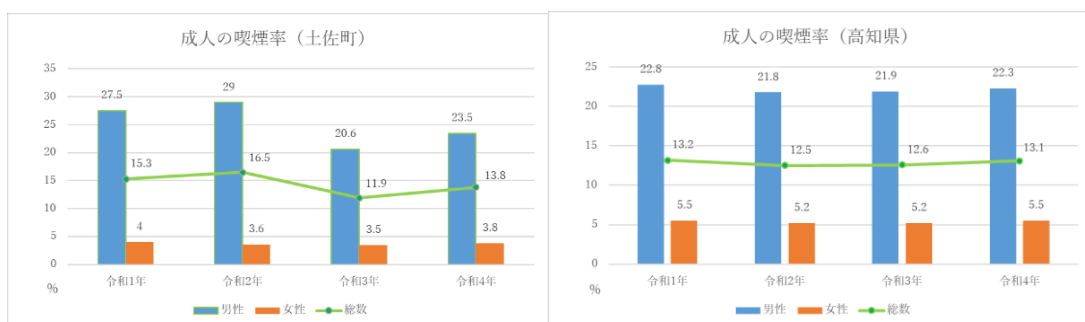
現状と課題

○たばこを習慣的に吸っている人の割合が減少する

指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度	資料
成人の喫煙率 (男性)	14.1% (12.5%)	10%以下	13.8% (23.5%)	国保連合会 KDB システム
(女性)	(1.7%)		(3.8%)	

○出産後に再喫煙をする産婦の割合の現状を維持する

指標	平成 28 年度	目標値	令和 4 年度	資料
産婦の再喫煙の状況	0%	0%継続	0%	新生児訪問時の聞き取りと妊婦アンケートを比較



※令和 4 年度国保連合会 KDB システム

- ・土佐町の成人の喫煙率は、高知県と比較して女性は低く横ばいで推移しており、男性は減少傾向がみられたものの再び増加に転じて喫煙率の高い状況が続いています。
- ・出産後に再喫煙をする産婦の割合は 0% を維持できています。
- ・町内の医療機関に禁煙外来ができたことで、健康保険等を使って禁煙治療を受けることができる環境が整い、保健指導等の機会を利用して禁煙外来に関する情報提供を行いました。しかし近年、禁煙補助薬の不足が町内医療機関の禁煙外来にも影響を与えており、禁煙外来の受診勧奨を行い難い状況が続いています。
- ・喫煙が体に悪影響を及ぼすことは科学的に示されており、受動喫煙の影響がより深刻なことも科学的に立証されています。子ども達にたばこの害や環境たばこ煙への暴露についての正しい知識を理解してもらうことで、親世代や祖父母世代の方への普及啓発につなげ、子どもを受動喫煙から守る取り組みが必要となってきます。

4. その他（3）アルコールに関する意識啓発の推進

基本方針	○アルコールと上手に付き合って生活習慣病リスクを高める量の飲酒を防ぐこと、妊産婦や未成年者の飲酒を防ぐ取り組みを推進します																										
取組内容	<p>○アルコールと上手に付き合って生活習慣病リスクを高める量の飲酒を防ぐこと、妊産婦や未成年者の飲酒を防ぐ取り組みを推進します</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診や保健指導時に適量飲酒や休肝日について情報提供を行いました。 ・母子手帳交付時に妊娠中の飲酒は胎児の発育に悪影響を与えることを説明し、妊娠中から授乳中の飲酒を控えるよう啓発しました。 ・町広報にて自助グループの一つである断酒会の紹介を行いました。 ・アルコール健康障害予防講座について町内の消防団に情報提供を行いました。 ・健康カレンダーに適量飲酒を促す情報を掲載し、全戸配布しました。 ・中学生を対象に、アルコールに関するリーフレットを配布しました。 																										
現状と課題	<p>○適正飲酒の割合を増やす</p> <table border="1" data-bbox="363 846 1410 1010"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>現状値</th> <th>目標値</th> <th>資料</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1日飲酒量2合以上飲む人の割合</td> <td>17.5%</td> <td>10%以下</td> <td>国保連合会KDBシステム</td> </tr> </tbody> </table> <p><1日2合以上の飲酒者の割合></p> <table border="1" data-bbox="363 1106 1426 1301"> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>平成28年度</th> <th>令和1年度</th> <th>令和2年度</th> <th>令和3年度</th> <th>令和4年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>土佐町</td> <td>13.8%</td> <td>14.4%</td> <td>18.9%</td> <td>16.8%</td> <td>17.5%</td> </tr> <tr> <td>高知県</td> <td>15.8%</td> <td>18.1%</td> <td>17.2%</td> <td>17.3%</td> <td>17.7%</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">※国保連合会 KDB システム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高知県と比較すると「1日2合以上の飲酒者の割合」は令和2年度を除いて下回っていますが、増減を繰り返しながら徐々に高くなっており目標値から遠ざかっているのが現状です。 ・アルコールの多飲はがん等の様々な疾患や自殺のリスクを高め、1日の平均飲酒量が多くなるほど生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。アルコール摂取量に対する意識づけを行い、適量飲酒と週に少なくとも1日、できれば週2日以上休肝日を設けるなどの正しい知識の啓発が必要です。 ・妊娠中の飲酒は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響を及ぼすとされており、妊娠中の飲酒をなくす働きかけの継続が重要です。 ・未成年の飲酒は、脳機能のほか、健康問題(高血圧等)のリスクが高くなる可能性があることから、未成年への対策も求められます。 	指標	現状値	目標値	資料	1日飲酒量2合以上飲む人の割合	17.5%	10%以下	国保連合会KDBシステム	年度	平成28年度	令和1年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	土佐町	13.8%	14.4%	18.9%	16.8%	17.5%	高知県	15.8%	18.1%	17.2%	17.3%	17.7%
指標	現状値	目標値	資料																								
1日飲酒量2合以上飲む人の割合	17.5%	10%以下	国保連合会KDBシステム																								
年度	平成28年度	令和1年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度																						
土佐町	13.8%	14.4%	18.9%	16.8%	17.5%																						
高知県	15.8%	18.1%	17.2%	17.3%	17.7%																						

4. その他（４）がん対策

基本方針	<ul style="list-style-type: none"> ○がんに関する情報提供に努めます ○各種がん検診及び精密検査の受診率の向上に向けた取り組みを推進します
取組内容	<ul style="list-style-type: none"> ○がんに関する情報提供に努めます <ul style="list-style-type: none"> ・町広報や産業文化祭などでがん検診に関する正しい知識の普及に努めました。 ・町内の事業所にごがん検診に関するパンフレットを配布しました。 ○各種がん検診及び精密検査の受診率の向上に向けた取り組みを推進します <ul style="list-style-type: none"> ・健康カレンダーに健診(検診)の日程と受診勧奨を掲載し、全戸配布しました。 ・人口減少により検診対象者数が減少するなか、平成 29 年度より胃がん検診の会場が町内 2 か所に集合化となりました。検診の機会を確保するため、土曜日の実施、がん検診と特定健診のセット化や個別の医療機関で受診できる個別検診を実施しています。 ・健康づくり婦人会と連携した量販店前や人権啓発講演会時の受診率 UP キャンペーンを行い、保護者世代にも広く受診啓発を行いました。 ・健康づくり婦人会・土佐町食生活改善推進協議会との連携事業による戸別訪問による受診勧奨を継続して行いました。 ・集団健診会場までの交通手段が無い方も受診できるよう、地区ごとに送迎日を設定して、受診希望者の自宅周辺と会場間の送迎を行いました。 ・精密検査が必要になった方には個別で連絡し、受診をすすめています。また、受診が確認できない方には再度個別に対応しています。

現状と課題

○各種がん検診受診率の増加

指標	平成 27 年度	令和 2 年度 (県内 30 地域中の順位)	令和 3 年度 (県内 30 地域中の順位)
胃がん検診受診率	23.0% (4 位)	15.5% (8 位)	16.0% (10 位)
肺がん検診受診率	47.0% (7 位)	42% (8 位)	45.9% (7 位)
大腸がん検診受診率	21.2% (16 位)	15.4% (18 位)	17.0% (19 位)
子宮頸がん検診受診率	28.3% (11 位)	7.5% (30 位)	25.0% (8 位)
乳がん検診受診率	29.3% (13 位)	20% (21 位)	17.7% (22 位)

※高知県がん検診集計資料 令和 2 年度・3 年度推計受診率より

- ・平成 27 年度と比較して、全ての検診項目で低下しています。
- ・令和 3 年度は集団健診が子宮頸がん検診のみであり、乳がん検診は広域または個別検診でしか受診できなかったことが、女性がん検診の受診率の差に影響していると推察されます。令和 2 年度と比較して全体的に受診率が上昇していることから、新型コロナウイルス感染症流行による受診控えの影響が小さくなってきている可能性があります。引き続き、がん検診は不要不急ではなく定期的に受診することが重要である旨を周知していく必要があります。



第3章 土佐町の現状

1. 土佐町の主な死亡原因

2022 総計		土佐町
順位	死因	年齢調整死亡率
1	心疾患	186.75
2	悪性新生物	182.13
3	脳血管疾患	71.15
4	老衰	70.62
5	肺炎	59.77

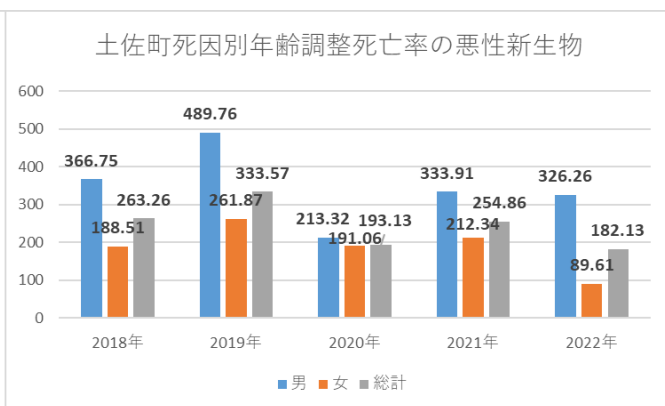
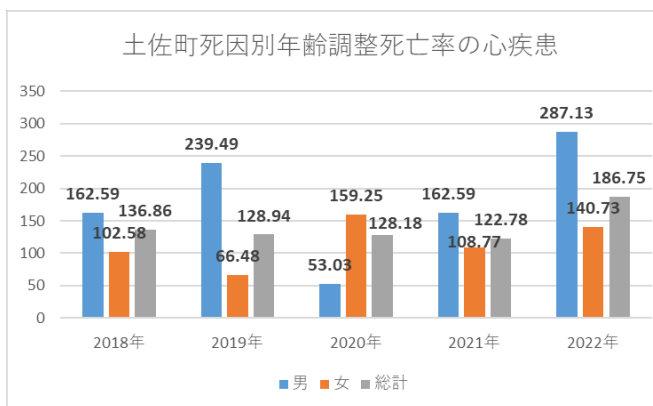
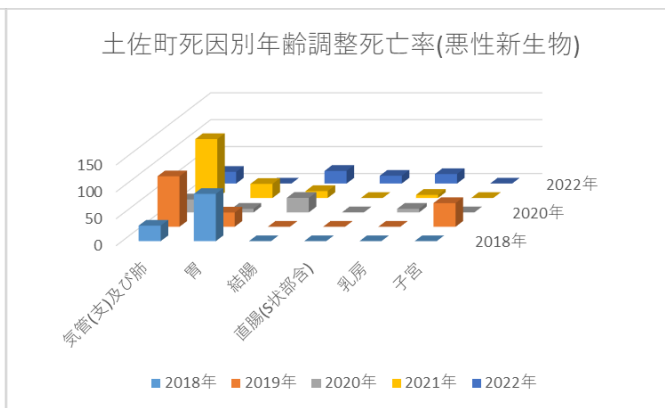
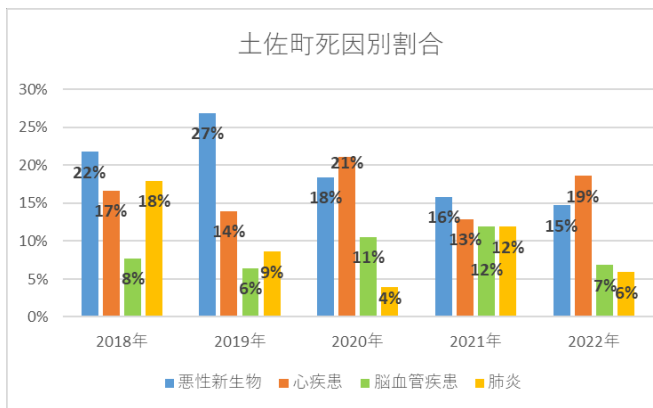
男性		
順位	死因	年齢調整死亡率
1	悪性新生物	326.26
2	心疾患	287.13
3	肺炎	144.11
4	脳血管疾患	75.46
5	不慮の事故	34.24

女性		
順位	死因	年齢調整死亡率
1	心疾患	140.73
2	悪性新生物	89.61
3	老衰	82.04
4	肝疾患	75.23
5	不慮の事故	73.83

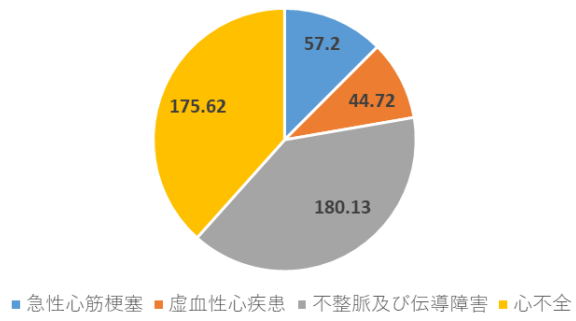
2022 総計		高知県
順位	死因	年齢調整死亡率
1	悪性新生物	282.89
2	心疾患	162.91
3	老衰	91.11
4	脳血管疾患	79.95
5	肺炎	62.71

男性		
順位	死因	年齢調整死亡率
1	悪性新生物	424.95
2	心疾患	228.58
3	肺炎	110.53
4	脳血管疾患	107.3
5	老衰	85.19

女性		
順位	死因	年齢調整死亡率
1	悪性新生物	189.28
2	心疾患	121.28
3	老衰	92.6
4	脳血管疾患	62.26
5	肺炎	40.08

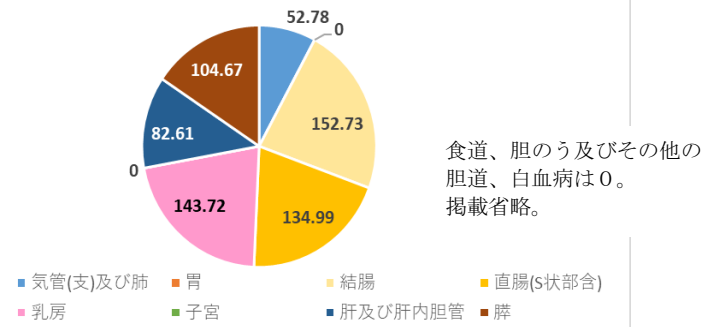


2022年死因別SMR心疾患内訳(土佐町)



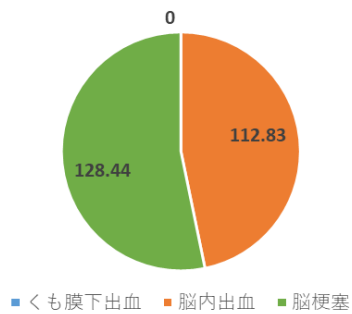
死因別 SMR の心疾患 : 129.98

2022年死因別SMR悪性新生物(土佐町)



死因別 SMR の悪性新生物 : 77.51

2022年死因別SMR脳血管疾患内訳(土佐町)



死因別 SMR の脳血管疾患 : 109.56

2. 医療費の現状

○1人当たり医療費（医科）

※国保連合会 KDB システムより

年度	土佐町	県内順位	参考：国
令和1年度	34,249円	13位	26,225円
令和2年度	31,446円	19位	25,629円
令和3年度	30,088円	26位	27,039円
令和4年度	30,873円	25位	27,570円

○1人当たり医療費（歯科）

※国保連合会 KDB システムより

年度	土佐町	県内順位	参考：国
令和1年度	1,603円	30位	1,996円
令和2年度	1,653円	30位	1,978円
令和3年度	1,674円	30位	2,091円
令和4年度	1,982円	15位	2,156円

○疾病分類項目別上位5位・入院+外来（%）

※国保連合会 KDB システムより

	令和1年度		令和2年度		令和3年度		令和4年度	
1位	関節疾患	5.8	関節疾患	5.5	関節疾患	5.1	関節疾患	7.5
2位	肺がん	4.9	糖尿病	5.2	糖尿病	5.0	慢性腎臓病 (透析あり)	6.7
3位	統合失調症	4.8	高血圧症	4.7	慢性腎臓病 (透析あり)	3.9	統合失調症	5.6
4位	糖尿病	4.7	慢性腎臓病 (透析あり)	4.6	高血圧症	3.8	糖尿病	5.2
5位	慢性腎臓病 (透析あり)	4.0	統合失調症	4.6	パーキンソン 病	3.7	高血圧症	3.2

○健康寿命（平均自立期間要 介護2以上）

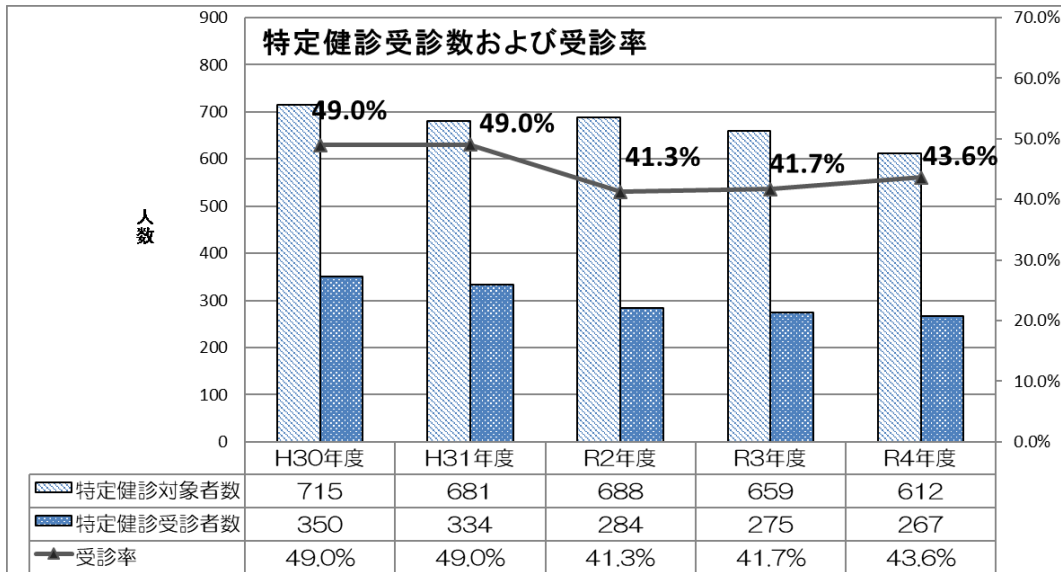
※国保連合会 KDB システムより

	2019年	2020年	2021年	2022年
土佐町（男性）	79.3	79.3	79.0	79.6
高知県	79.1	79.1	78.9	79.5

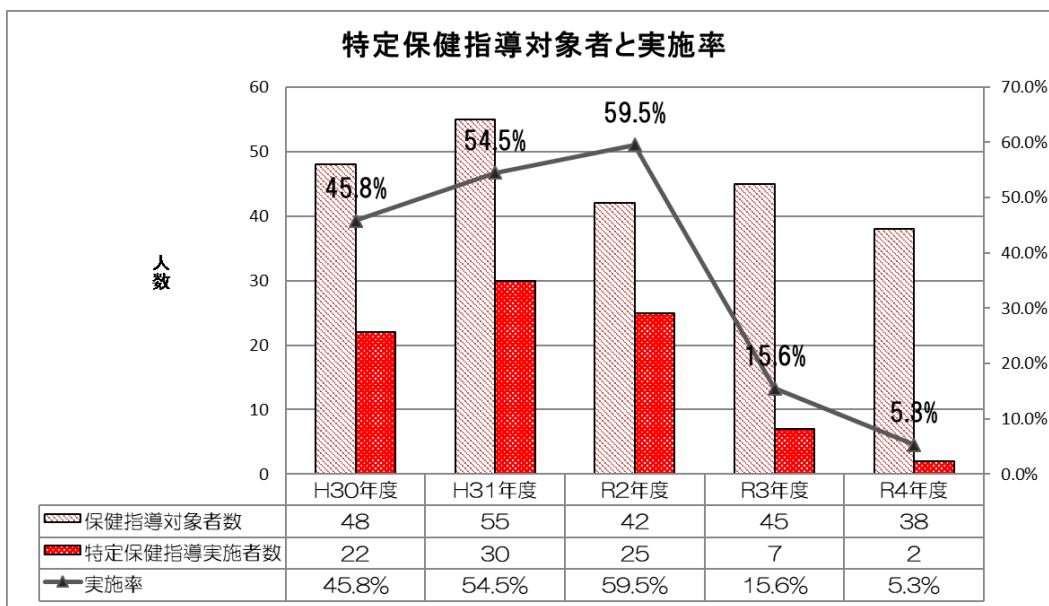
	2019年	2020年	2021年	2022年
土佐町（女性）	84.2	84.2	84.4	84.6
高知県	84.3	84.1	84.4	84.5

3. 特定健診の現状

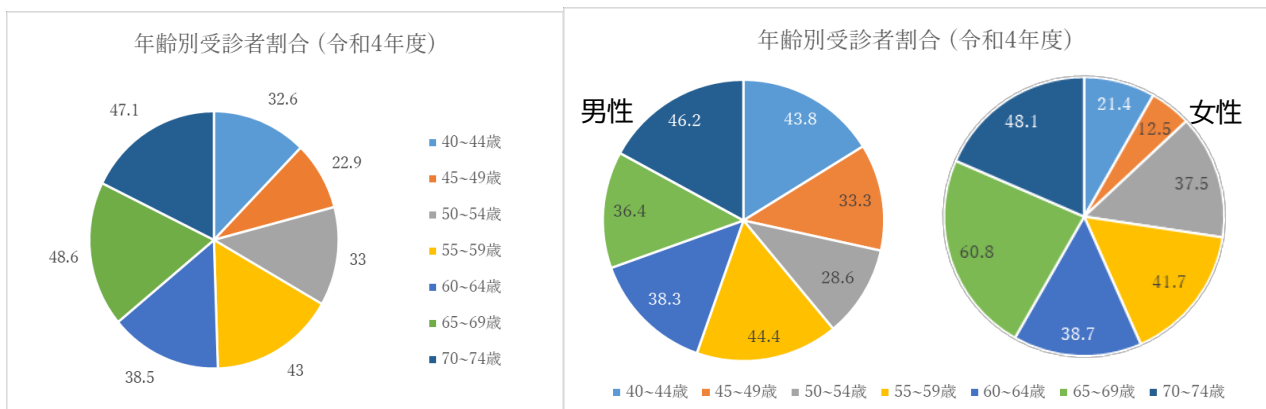
○特定健診受診率の推移 ※国保連合会法定報告結果より



○特定保健指導実施率の推移 ※国保連合会法定報告結果より

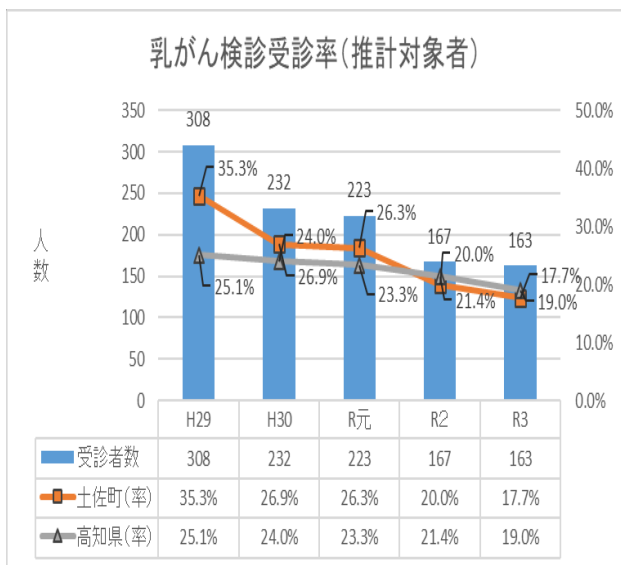
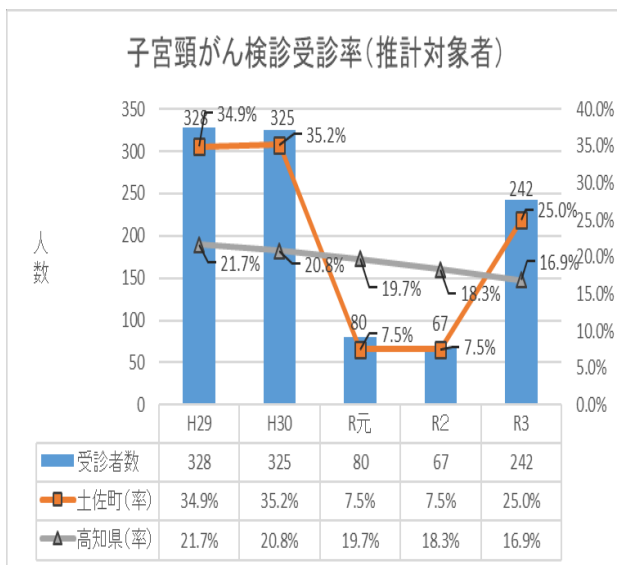
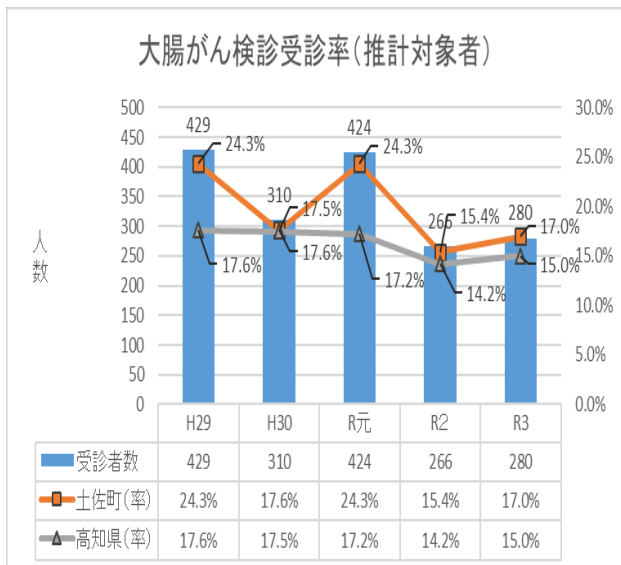
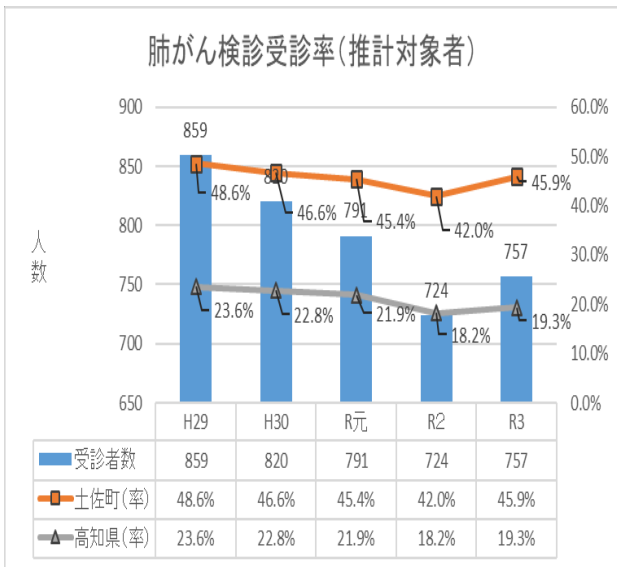
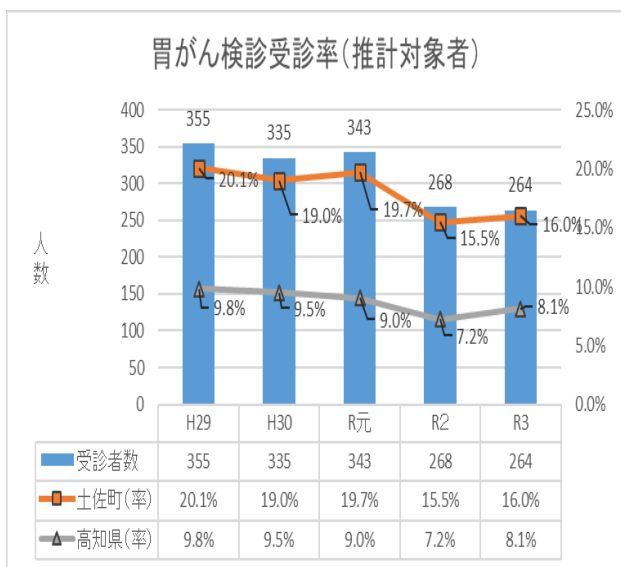


○令和4年度特定健診受診者 年齢別割合



※健康管理システムより

4. がん検診の現状

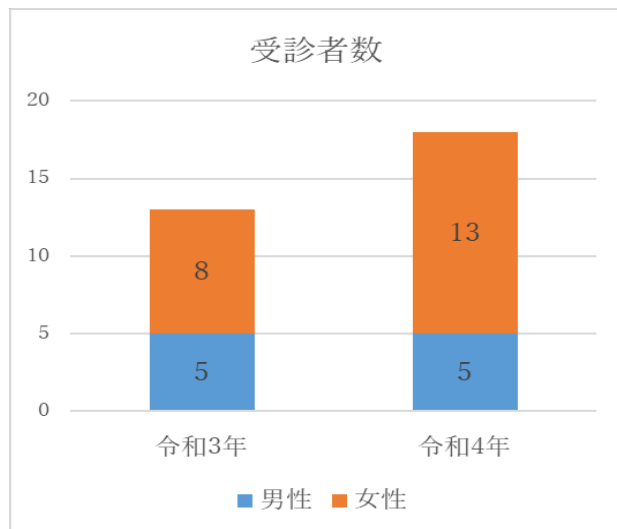


推計対象者とは・・・
 厚生労働省の「がん検診事業の評価に関する委員会」が提案している算出方法。
 がん検診対象者数＝40歳以上の市町村人口（国勢調査）－40歳以上の就業者数＋農林水産業従事者－要介護4・5の認定者

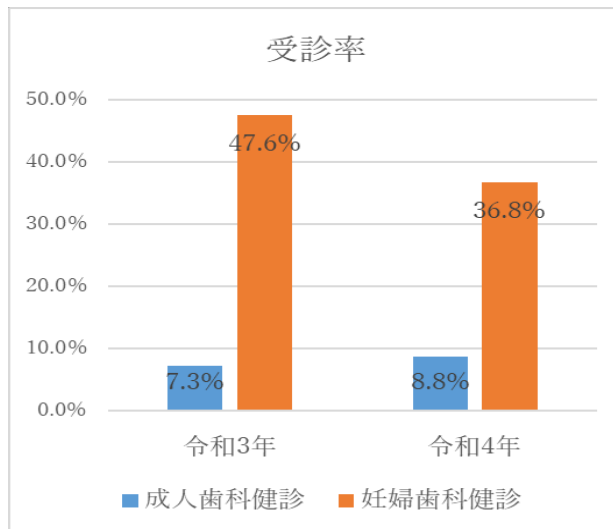
5. 歯科健診の現状

成人歯科健診(令和3年度開始)

○男女別受診者数



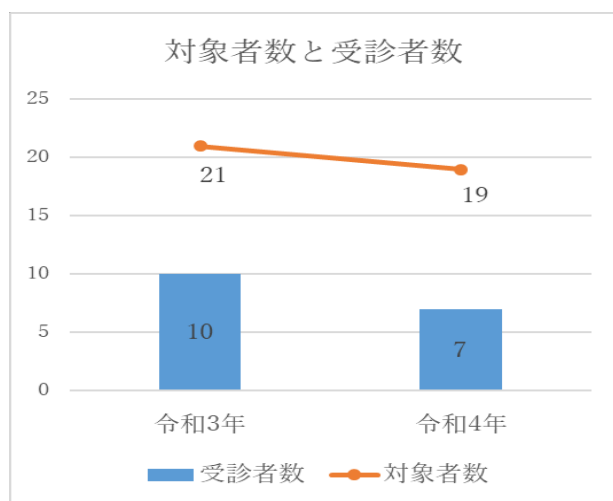
○受診率



(対象者数:令和3年179人、令和4年204人)

妊婦歯科健診(令和3年度開始)

○対象者数と受診者数



※妊娠期間によっては配布の翌年度に受診する場合があります、各年度の対象者数と受診者数にずれが生じる。
そのため、受診年度ではなく受診券の配布年度で受診者数を計上。

6. 食生活に関する資料

食生活アンケート(無回答欄は省略)

○小学6年生

・Q 食べるのが好きですか？

好き				どちらでもない				嫌い			
令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
60%	54%	76%	48%	27%	0%	24%	4%	0%	32%	0%	48%
18人	12人	16人	12人	8人	0人	5人	1人	0人	7人	0人	12人

・Q 朝ご飯を食べていますか？

食べている				食べていない			
令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
100%	100%	95%	100%	0%	0%	5%	0%
30人	22人	20人	25人	0人	0人	1人	0人

・Q 朝ご飯をだれといっしょに食べていますか？

家族全員				全員ではないが家族の誰かと				自分1人			
令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
20%	23%	0%	24%	54%	63%	71%	60%	23%	14%	24%	12%
6人	5人	0人	6人	16人	14人	15人	15人	7人	3人	5人	3人

○中学3年生

・Q 食べるのが好きですか？

好き				どちらでもない				嫌い			
令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
81%	95%	57%	67%	5%	5%	43%	33%	14%	0%	0%	0%
17人	20人	12人	18人	1人	1人	9人	9人	3人	0人	0人	0人

・Q 朝ご飯を食べていますか？

食べている				食べていない			
令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
95%	95%	95%	100%	5%	5%	5%	0%
20人	20人	20人	27人	1人	1人	1人	0人

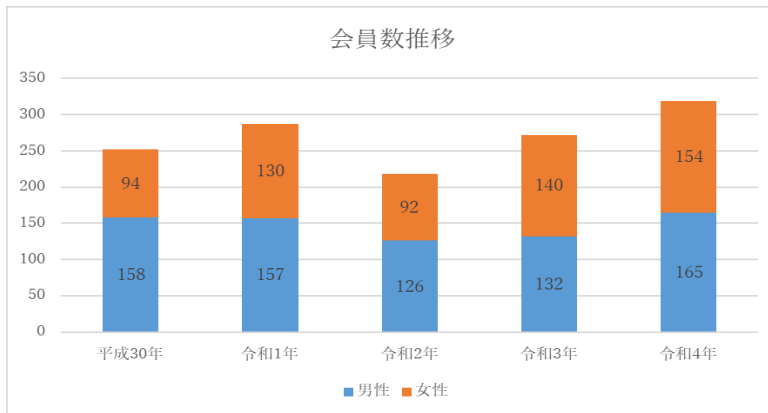
・Q 朝ご飯をだれといっしょに食べていますか？

家族全員				全員ではないが家族の誰かと				自分1人			
令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
14%	24%	9%	7%	53%	38%	57%	45%	33%	33%	24%	44%
3人	5人	2人	2人	11人	8人	12人	12人	7人	7人	5人	12人

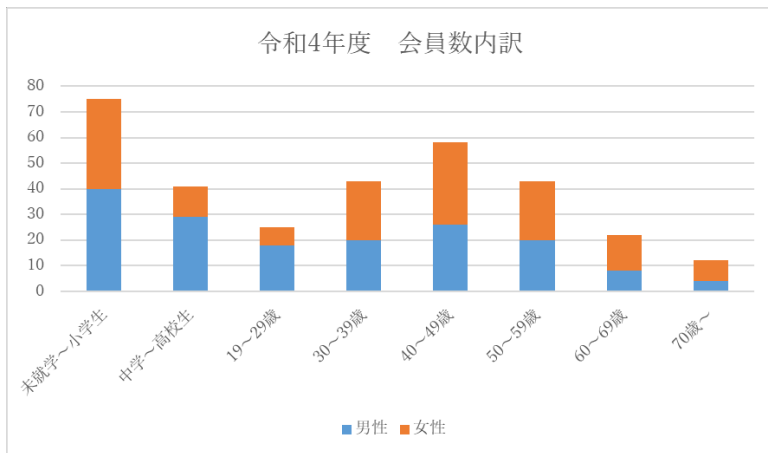
7. 運動等に関する資料

土佐町 Happiness スポーツクラブ

○会員数の推移



○年代別会員数内訳



高知家健康パスポートアプリ(2021年7月運用開始)

※健康パスポート(紙)は2022年3月31日に終了

○パスポート I 取得者数

令和3年度	令和5年1月末現在
6名	123名

○男女内訳

男性	女性
32名	91名

○年代別人数

年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
人数	0名	8名	20名	25名	38名	20名	11名	1名

第4章 取組と施策の展開

1. 取組の体系図

【基本理念】

健康長寿のまちづくり 土佐町

【共通目標】

「始めよう！続けよう！健康な生活習慣」

★
重点施策

★食育の推進～早寝・早起き・朝ごはん～

★歯と口の健康～年に1回歯医者さんへ！～

「運動による健康」～楽しくからだを動かそう～

「たばこ」～受動喫煙のないまちづくり～

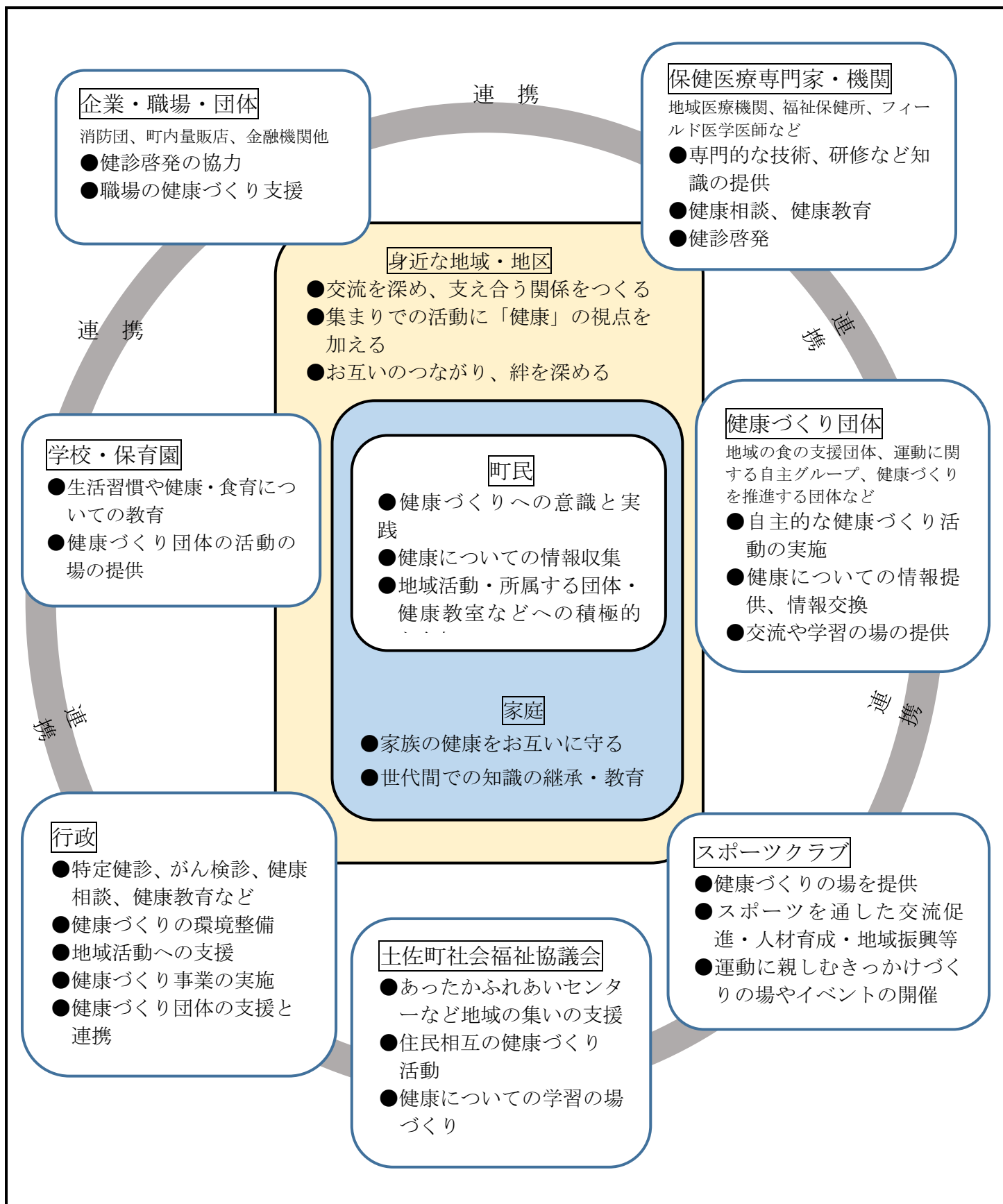
「がん予防」～受けます！がん検診～

「こころの健康」～眠れていますか？こころもからだも健康に～

「アルコール」～適正飲酒をこころがけよう～

【推進体制】

町民一人一人が主体的に健康づくりを実践できるよう、官民協働でそれぞれの役割を明確にしたうえで計画を進めていきます。



2. 分野ごとの取組

(1) 食育の推進

～早寝・早起き・朝ごはん～

【課題】

肥満者の割合は 29.1%と平成 28 年度と比べて減少傾向にあります。また、朝食をほぼ毎日食べる人の割合は 92.9%と県平均(91.1%)と比べて高い割合を維持していますが平成 28 年度より低下しており、欠食など食生活をはじめとする生活習慣の乱れが、将来の肥満や生活習慣病につながりやすくなります。

食事は生涯を通じて健全な心とからだをつくる基礎であり、一人ひとりの健康と生活の質の向上を図るためには、規則正しいバランスの良い食生活を身につける必要があります。

【目標】

目標項目	指標	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 11 年度)	資料
非適正体重者の割合を減らす	40 歳～74 歳の肥満者 (BMI25 以上)、痩せ (BMI18 未満) の割合	31.4% 男性 痩せ:0.9% 肥満:32.0% 女性 痩せ:3.6% 肥満:26.4%	25%以下	国保連合会 KDB システム
ほぼ毎日朝食を食べる人を増やす	ほぼ毎日朝食を食べる人の割合 (100%－朝食を抜くことが週に 3 回以上ある人の割合)	92.7%	100%	国保連合会 KDB システム
朝食を毎日食べる子どもを増やす	朝食を毎日食べる子どもの割合 (100%－朝食を食べない子どもの割合)	小学 6 年 95.4% 中学 3 年 95.2%	100%	全国学力・学習状況調査(教育委員会提供)

【今後の取組】

- ・日常的に主食に主菜とともに副菜を組み合わせることや朝食を抜かないなど、規則正しい食習慣を身につけることを啓発していきます。

【具体的方策と実施事業】

- ・母子手帳交付時の栄養指導等との連携や支援
- ・乳幼児健診
- ・離乳食教室
- ・特定保健指導
- ・町広報の「食育だより」の掲載
- ・土佐町食生活改善推進協議会を中心とする団体
- ・食生活改善推進員養成教室
- ・土佐町食生活改善推進協議会推進教室
- ・小中学生への食育
- ・健康カレンダーへの食生活改善情報の掲載

(2) 歯と口の健康

～年に1回歯医者さんへゴー！～

【課題】

子どものむし歯は減少傾向にありますが、今後も乳幼児健診時の保護者啓発や、保育所・小中学校でのフッ化物洗口等を継続しむし歯のない子どもを増やす必要があります。

歯間部清掃用具の使用等口腔ケアの習慣は定着していますが、むし歯や歯周病予防のためのかかりつけ歯科医の定期健診を受ける人の割合は県目標(65%)に遠い状況です。

【目標】

※現状値は土佐町の値です。

目標項目	指標	現状値	目標値	資料
むし歯のない3歳児の割合の増加	むし歯のない3歳児の割合	90.0%	95%以上	高知県学校歯科保健調査
小学6年生のむし歯数(永久歯)の減少	小学6年生の一人平均むし歯数(永久歯)	0.3本	0.5本以下	高知県学校歯科保健調査
小学6年生の歯肉炎の減少	小学6年生の歯肉炎罹患率	0%	0%	高知県学校歯科保健調査
歯間清掃器具を使用している人の割合の増加	歯間清掃器具を使用している人の割合	63.2%	70%以上	健康管理システム「特定健診データ」
定期的に歯科医院を受診している人の割合が増加する	定期的に歯科医院を受診している人の割合	42.1%	50%以上	健康管理システム「特定健診データ」
60代で24本以上の歯を持つ人の増加	60歳～69歳で24本以上の歯を持つ人の割合	82.4%	90%	特定健診 歯科指導時の聞き取り
80代で20本以上の歯を持つ人の増加	80～89歳で20本以上の歯を持つ人の割合	31.9%	40%	令和5年ご長寿健診データ(8020 推薦者数/受診者数)

【今後の取組】

- ・日頃から気軽に歯や口腔のことで相談できる、かかりつけ歯科医師を持つことを啓発します。
- ・子どものころからのむし歯予防を推進します。
- ・歯ブラシでの清掃に加え、歯間ブラシやデンタルフロスによるセルフメンテナンスの方法などの啓発活動を行っていきます。
- ・成人歯科健診の対象者に20・30歳を追加します。
- ・ご長寿健診で歯科健診を実施します。

【具体的施策と実施事業】

- ・かかりつけ歯科医の普及啓発
- ・乳幼児健診での歯科相談
- ・保育所・小中学校でのフッ化物洗口事業
- ・妊婦歯科健診の実施
- ・成人歯科健診の実施（節目年齢 20・30・40・50・60・70 歳、幼児健診の保護者）
- ・健康カレンダーを活用した定期歯科健診の啓発
- ・集団歯科講習の実施（特定健診やつどいの場等）
- ・保育園でのフッ化物塗布事業
- ・歯周病が全身疾患に及ぼす影響の啓発
- ・ご長寿健診での歯科健診の実施

土佐町の歯科保健の取組

＜乳幼児健診で歯科指導＞



幼児健診では歯科衛生士より子どもの年齢や歯の状態に応じた相談や歯のブラッシング指導、むし歯予防についての指導を行っています。

また、1歳児以上を対象とした幼児健診では希望者にフッ化物塗布の実施や保護者の歯科検診も行っています。

＜地域のつどいで歯の健康教育＞



土佐町社会福祉協議会が行っている「あったかふれあいセンター」の場を借りて、オーラルフレイル予防事業として歯の健康教育を歯科衛生士や管理栄養士、保健師にて実施しました。介護予防のための口腔機能の向上はとても大切です。

＜ご長寿健診時の歯科健診＞



土佐町ではフィールド医学事業の中で後期高齢者健診として「ご長寿健診」を実施しています。この健診ではいろいろな大学に協力をいただいています。この中で九州歯科大学等にご協力いただき高齢者の歯科健診を実施しています。歯科医師から直接口腔状態について指導を受けることで、高齢者も口腔機能の大切さを再認識する場となっています。

(3) 運動による健康

～楽しくからだを動かそう～

【課題】

運動や、労働・家事といった身体活動により体を動かすことは、生活習慣病の発症予防だけでなく、高齢者の運動機能の低下を防ぐ等、介護予防につながる事が明らかになっています。

運動や活動的な日常生活を送ることの重要性を町民が理解し、実践することは、健康寿命の延伸を図るうえで有用であり、日常生活での身体活動量をあげられるような働きかけを強化していく必要があります。

家庭や職場など、それぞれの環境において意欲的に体を動かすことができるような機会の提供や環境整備など、運動習慣の定着のための対策が重要であり、関係機関と協力して広報や町内放送等を活用しながら、運動の動機や習慣化につながる場への参加促進について町民全体に周知していく必要があります。

【目標】

目標項目	指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)	資料
日常生活で身体を動かすようにしている者の割合を増やす	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	58.2%	60%以上	国保連合会 KDB システム
運動習慣をもつ者の割合を増やす	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施している人の割合	38.4%	45%以上	国保連合会 KDB システム

【今後の取組】

- ・それぞれのライフステージに応じた運動の方法を周知します。
- ・運動習慣のない方のきっかけづくりや運動教室を、健康づくり団体等と連携して開催します。

【具体的方策と実施事業】

- ・健康運動教室
- ・スポーツクラブとの連携
- ・運動習慣の定着を目指した普及啓発
- ・健康パスポートアプリ事業との連携（県事業）

【+10分で健康寿命をのばしましょう!】

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。
＜毎日をアクティブに暮らすため こうすればプラス10分＞

- 自転車や徒歩で通勤する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- 歩幅を広くして、速く歩く。

(4) たばこ

～受動喫煙のないまちづくり～

【課題】

当町の喫煙率は、成人男性で23.5%、成人女性で3.8%と県平均と比べ男性の喫煙率が高い傾向にあります。出産後に再喫煙をする産婦の割合は0%ですが、妊娠中の喫煙は妊娠合併症や低出生体重児などの危険性が高くなるため、引き続き妊娠中から出産後の喫煙をなくす必要があります。

【目標】

目標項目	指標	現状値	目標値	資料
たばこを習慣的に吸っている人の割合が減少する	40歳～74歳の喫煙率 (男性) (女性)	13.8% (23.5%) (3.8%)	10%以下	国保連合会 KDB システム
出産後に再喫煙をする産婦の割合の現状を維持する	産婦の再喫煙の状況	0%	0%継続	新生児訪問時の聞き取りと妊婦アンケートを比較

【今後の取組】

- ・たばこ（電子タバコ含む）の健康に及ぼす影響について、特定健診や新生児訪問、乳幼児健診などの機会を利用した啓発活動や禁煙指導を実施します。
- ・家庭内での受動喫煙の防止について乳幼児健診や産業文化祭などの機会を利用し啓発します。

【具体的方策と実施事業】

- ・禁煙外来の紹介
- ・受動喫煙の危険性の啓発（乳幼児健診会場など）
- ・チラシやポスター等による禁煙の呼びかけ
- ・禁煙、分煙の推進
- ・健康づくり団体と連携した子どもへの啓発



【なくそう！望まない受動喫煙】 マナーからルールへ

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律（「改正法」）が成立しました。

改正法は、望まない受動喫煙の防止を図るため、特に健康影響が大きい子ども、患者の皆さんに配慮し、多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理権原の方が講ずべき措置等について定めたものです。これにより、多くの方が利用する様々な施設において、喫煙のためには各種喫煙室の設置が必要となります。



多くの施設において
原則屋内禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙は
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には標識
掲示が義務付けに

(5) がん予防

～受けます！がん検診～

【課題】

がんによる死亡率は県と比べると低くなっています。大きく上下を繰り返しているものの気管支及び肺がんによる死亡率は高く、乳がんの死亡率は上昇傾向にあります。検診受診率は令和2年から3年にかけて上昇を認めるものの、全検診項目において平成27年の受診率には届いていません。新型コロナウイルス流行の影響で受診控えを行った層や、新規対象者への働きかけを行ってがん検診受診の定着化を図るとともに、無関心層へのアプローチ方法を工夫していく必要があります。

【目標】

※現状値は土佐町の値です。

目標項目	指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和11年度)	資料
がん検診受診率の増加	胃がん検診受診率	16.0%	50%	高知県がん検診集計(推計受診率)
	肺がん検診受診率	45.9%	50%	
	大腸がん検診受診率	17.0%	50%	
	子宮頸がん検診受診率	25.0%	50%	
	乳がん検診受診率	17.7%	50%	

【今後の取組】

- ・健康カレンダーやLINE公式アカウント、ホームページ等を活用して広報を拡充します。
- ・健康づくり団体と連携してがん検診の受診勧奨を行います。
- ・がんのリスクを高める生活習慣病の改善(禁煙・減塩など)について啓発を行います。
- ・女性がんの個別検診の受付期間を4月～5月に早めることで受診期間を4月～2月末までとし、個別検診受診の利便性を図ります。(現行は11月～1月受付、受診期間は11月～2月末まで)

【具体的施策と実施事業】

- ・がん検診と特定健診のセット化
- ・がんに関する健康教育の実施
- ・個別検診の実施
- ・がん検診の休日検診の実施
- ・要精密検査未受診者への受診勧奨
- ・健診会場への送迎の実施

<町のがん検診>

種類	検査項目	対象者	受診間隔
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	年1回
胃がん	バリウム検査	40歳以上	年1回
	胃カメラ検査(H30年度～)	50歳以上	2年に1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	年1回
子宮頸がん	細胞診検査	20歳以上の女性	2年に1回
乳がん	マンモグラフィー検査	40歳以上の女性	2年に1回
前立腺がん	PSA検査(血液検査)	50～74歳の男性	年1回

※胃がん検診は胃カメラ検査を受けた方については次年度バリウム検査を受けることができません。

(6) 自殺対策計画（こころの健康づくり・アルコール）

【計画策定の背景】

平成18年に制定された「自殺対策基本法」や政府が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」が平成19年6月に策定されたことを踏まえ、平成21年4月に「高知県自殺対策行動計画」が策定されました。平成29年3月には、平成28年4月に改訂された「自殺対策基本法」、自殺をめぐる社会情勢や動向及び第1期計画での取組結果を踏まえて、令和4年度までを計画期間とする「第2期高知県自殺対策行動計画」が策定されました。国は、平成29年7月、令和4年10月に「自殺総合対策大綱」を見直し、社会情勢の変化や近年の自殺の状況を踏まえて、今後5年間に取り組むべき施策を新たに位置づけて自殺対策を進めることとしています。高知県においても国の「自殺総合対策大綱」を踏まえながら「第3期高知県自殺対策行動計画」が策定されました。自殺は、家庭や職場、地域のなかで、その多くが社会の努力により避けることができるといふ共通の認識に立ち、自殺を考えるほど追い詰められている人に気づき、支えあうことが自殺を予防する第一歩となります。

本町においても、これらの計画に基づき現状に即した自殺対策を推進していく必要があります。

【参考】

自殺総合対策大綱における自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

▷自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等

促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第3期高知県自殺対策行動計画における自殺対策の具体的取り組み

1. 自殺予防に向けた普及啓発の充実
2. 自殺予防のための相談・支援の充実及び心の健康づくり
3. 自殺対策に関わる人材の育成及び資質の向上
4. 児童生徒の自殺予防
5. 自殺未遂者へのケアと再度の自殺企図防止対策
6. 遺族等へのケアと支援施策の充実

【土佐町の現状】

自殺総合対策推進センターの自殺実態プロフィールによると、本町における自殺の特徴は、国の傾向と同様に高齢者や生活困窮者、勤務・経営があたること、その他に若者、無職者・失業者があたることわかっています。地域における優先的な課題となりうる特筆する特徴があるわけではありませんが、「自殺に追い込まれるという危機」は誰にでも起こりうる危機であるという共通認識のもと、必要に応じて様々な関係機関や社会資源につなげていく包括的な支援体制を、地域全体で推進していく必要があります。

【本町における自殺対策の基本的方針】

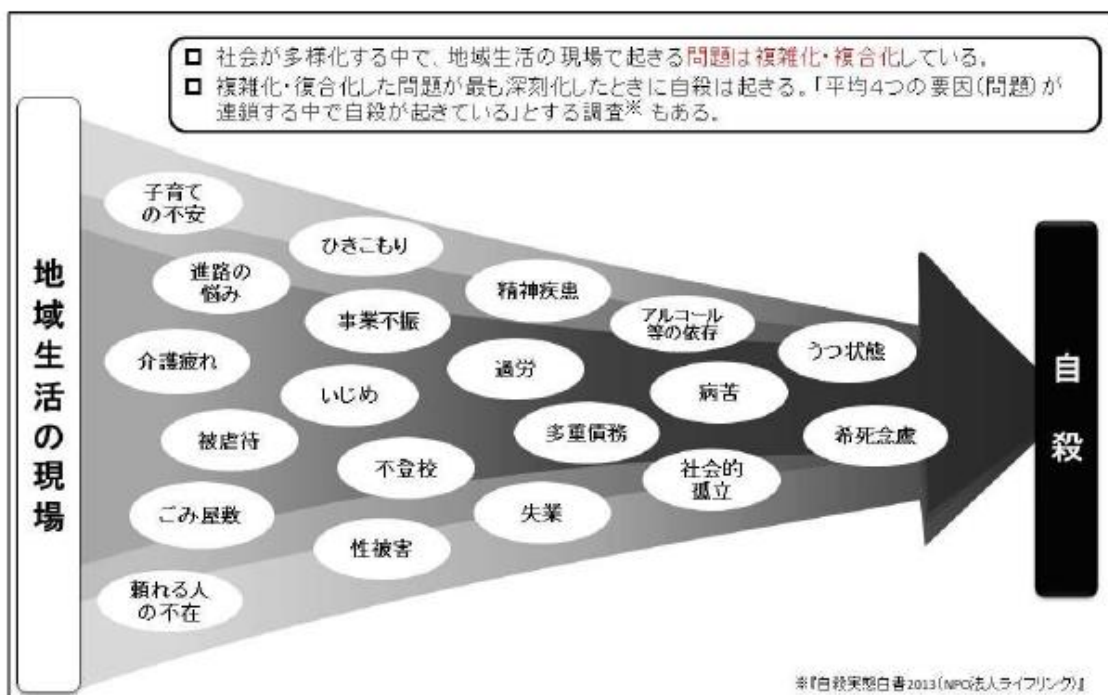
自殺には多数かつ複合的な原因及び背景があることを踏まえ、健康づくり分野のみでは解決できない問題であることを認識し「生きることの包括的な支援」として、分野や行政、民間等の枠にとらわれることなく、多様な関係機関、団体、地域が連携し協力しながら自殺対策を推進していきます。

【取組】

- ・ 関連団体と協力しながら、相談窓口の情報提供やこころの健康に関する啓発を行います。
- ・ 土佐町社会福祉協議会が作成しているネットワーク名簿に関する情報交換会や、生活に困難さがある家庭の支援及び各種ケース会議の活用等を通して、生活困窮者や高齢者及び障害者に関する関係機関や教育委員会及び地域の相談支援機関等との情報共有連携体制を推進していきます。

上記の基本的方針をもとに、健康分野を中心として取り組む内容について「こころの健康づくり」「アルコール」という分野ごとに詳細を後述します。なお、重点的に対策の必要な「高齢者」「生活困窮者」「無職者・失業者」「若者」への対応については、「高齢者保健福祉計画」「地域福祉計画」「土佐町子ども・子育て支援事業計画」等の諸計画と一体的に推進していきます。

自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



(6)-1 こころの健康づくり

～眠れていますか？こころもからだも健康に～

【課題】

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、「生活の質」に大きな影響を及ぼします。こころの健康を保つには、心身の疲労を回復させるために十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが大切であり、自分なりの休養を実現することが求められています。

また、こころの病気の代表的なものであるうつ病は、多くの人が罹患する可能性があり、自殺の背景に存在することも指摘されていることから、こころの健康増進を図ることは、社会問題でもある自殺を減少させることにつながります。

健やかなこころを支える社会づくりを目指すため、関係機関と連携し、それぞれの世代への普及啓発や、気軽に相談や受診ができる相談体制の充実を図ります。

【目標】

目標	指標	現状値	目標値	資料
睡眠で休養が十分取れていると感じている者の割合を増やす	睡眠で休養が十分取れている者の割合	78.8%	88%以上	国保連合会 KDB システム
抑うつ傾向にある高齢者の割合を減らす	抑うつ傾向にある高齢者の割合	6.6%	10%以下	ご長寿健診問診票(2項目中1項目以上該当)

【今後の取組】

- ・「休養・睡眠」が及ぼす心身の健康への影響について啓発を行っていきます。
- ・心身の疲労回復やこころ健康を保つためのセルフケア、自分にあったストレス解消法などの啓発活動を行います。
- ・関係機関と連携しながら子育て支援に関する制度紹介や産後うつの啓発活動を行います。
- ・自殺予防を目的としてこころの健康に関する啓発を行います。
- ・福祉保健所や精神保健福祉センターの相談窓口、いのちの相談電話などの相談先についての情報提供を行います。

【具体的方策と実施事業】

- ・ストレスのセルフケアの啓発
- ・障害者ミニデイ（やまびこ倶楽部）の開催
- ・地域の集いでうつや自殺予防に関する啓発
- ・電話や窓口での相談対応や訪問の実施（家族や地域の方からの相談を含む）
- ・相談窓口に関する情報提供
- ・妊産婦訪問で産後うつの啓発
- ・産後ケア事業（令和4年度～）

(6)-2 アルコール

～適正飲酒をこころがけよう～

【課題】

高知県の平成28年度・29年度における成人一人当たりの酒類消費数量は毎年全国平均を上回っており、全国順位も2位で推移しています。適度の飲酒は、ストレス解消や疲労回復に役立つと言われていますが、過度の継続的な飲酒は肝機能障害など健康への悪影響だけでなく、アルコール依存につながる可能性も高くなります。

【目標】

目標	指標	現状値	目標値	資料
多量飲酒者の割合の減少	1日飲酒量2合以上の人の割合	17.5%	10%以下	国保連合会KDBシステム

【今後の取組】

- ・健診会場や保健指導時にトータル飲酒量等のアルコールに関する情報提供を行い、適量飲酒や週2日の休肝日を推奨していきます。

【具体的方策と実施事業】

- ・健診時の保健指導、健康相談
- ・断酒会についての情報提供
- ・妊産婦への禁煙・再喫煙防止指導
- ・産業文化祭などで適正飲酒の指導や啓発
- ・健康カレンダー等を活用した適量飲酒の啓発

【適切な1日当たりの飲酒量】

お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調などによっても異なります。一般成人男性の場合、純アルコール量を1日40g以内に抑えることをこころがけましょう。女性もしくは高齢者の場合はこれより少ない量が目安になります。

<1日の飲酒量(純アルコール20g)の目安>

お酒の種類	だいたいの目安
ビール	1本(中ビン500ml)
チューハイ	1缶(500ml)
焼酎	0.5合強(110ml)
日本酒	1合弱(170ml)

◆健康を害する飲酒量(純アルコール量)◆
男性で1日平均40g、女性で1日20g

少しでも飲酒をすると発症リスクが上がると考えられる疾患もあり、1日飲酒量だけでなくトータル飲酒量も意識する必要があります。

疾患別リスクと純アルコール量(厚生労働省)

	男性	女性
脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	0g以上
脳卒中(脳梗塞)	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)
高血圧	0g以上	0g以上
胃がん	0g以上	150g/週(20g/日)
肺がん(喫煙者)	300g/週(40g/日)	データなし
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)
食道がん	0g以上	データなし
肝がん	450g/週(60g/日)	150g/週(20g/日)
前立腺がん(進行がん)	150g/週(20g/日)	データなし
乳がん	データなし	100g/週(14g/日)

【数値目標一覧】

※資料の国保連合会 KDB システムは土佐町の値です。

	目標項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)	資料
栄養・食生活	非適正体重者の割合を減らす 40歳～74歳の肥満者(BMI25以上)、 痩せ(BMI18未満)	29.1%	25%以下	国保連合会 KDB システム 「厚生労働省様式5-2」
	ほぼ毎日朝食を食べる成人の増加	92.7%	100%	国保連合会 KDB システム 「質問票調査の状況」
	朝食を毎日食べる子どもの増加	小学6年 95.4% 中学3年 95.2%	100%	全国学力・学習状況調査(教育委員会より提供)
歯科	むし歯のない3歳児の割合の増加	90.0%	95%以上	学校保健安全委員会(令和5年度開催令和4年度実績)
	小学6年生のむし歯数(永久歯)の減少	0.3本	0.5本以下	令和4年度学校歯科保健調査票
	小学6年生の歯肉炎の減少	0%	0%	令和4年度学校歯科保健調査票(Gの人数、G0除く)
	歯間清掃器具を使用している人の割合の増加	63.2%	70%以上	健康管理システム「特定健診データ」
	定期的に歯科医院を受診している人の割合の増加	42.1%	50%以上	健康管理システム「特定健診データ」
	60代で24本以上の歯を持つ人の増加	82.4% (令和5年度)	90%	特定健診 歯科指導時の聞き取り
	80代で20本以上の歯を持つ人の増加	31.9% (令和5年度)	40%	ご長寿健診
運動	日常生活で身体を動かすようにしている者の割合の増加	58.2%	60%以上	国保連合会 KDB システム 「質問票調査の状況」
	運動習慣をもつ者の割合の増加	38.4%	45%以上	国保連合会 KDB システム 「質問票調査の状況」
たばこ	たばこを習慣的に吸っている人の割合の減少	13.8%	10%	国保連合会 KDB システム 「質問票調査の状況」
	出産後に再喫煙をする産婦の割合の現状を維持	0%	0%	新生児訪問(保健師による聞き取り)
がん	胃がん検診受診率の上昇	16.0% (令和3年度)	50% (令和8年度)	令和3年度がん検診集計 【市町村一覧】
	肺がん検診受診率の上昇	45.9% (令和3年度)	50% (令和8年度)	令和3年度がん検診集計 【市町村一覧】
	大腸がん検診受診率の上昇	17.0% (令和3年度)	50% (令和8年度)	令和3年度がん検診集計 【市町村一覧】
	子宮頸がん検診受診率の上昇	25.0% (令和3年度)	50% (令和8年度)	令和3年度がん検診集計 【市町村一覧】
	乳がん検診受診率の上昇	17.7% (令和3年度)	50% (令和8年度)	令和3年度がん検診集計 【市町村一覧】
こころ	睡眠で休養が十分取れていると感じる者の割合の増加	78.8%	88%以上	国保連合会 KDB システム 「質問票調査の状況」
	抑うつ傾向にある高齢者の割合の減少	6.6% (令和5年度)	10%以下	ご長寿健診カルテ(2項目中1項目以上該当)
コアール	多量飲酒者の割合の減少(2合以上飲む人の割合の減少)	17.5%	10%以下	国保連合会 KDB システム 「質問票調査の経年比較」

第3期健康増進計画・食育推進計画検討会名簿

氏 名	所 属
西村 美佐江	健康づくり婦人会 会長
田上 三恵子	健康づくり婦人会 副会長
西村 富美子	食生活改善推進協議会 会長
山下 博子	食生活改善推進協議会 副会長
田上 由佳	土佐町 Happiness スポーツクラブ事務局
西村 真由美	土佐町社会福祉協議会
小笠原 久美	中央東福祉保健所
池田 ひかる	中央東福祉保健所

庁内体制

課 名 等	
教育委員会	
住民課	国保係
健康福祉課	健康係（事務局）