

神石高原町「こころ」と「いのち」を支えるプラン(第2次)

評価項目		現状値 R4年度	目標値 R11年度
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	町民	21.2%	20%以下
ストレスなどをうまく解消できる人の割合	中学生	35.1%	50%
	高校生	32.7%	50%
	男性	20～39歳	41.5%
		40～64歳	40.7%
		65歳以上	44.4%
	女性	20～39歳	39.2%
		40～64歳	44.8%
		65歳以上	31.3%
自殺死亡率(人口10万対)	町民	0.0	0
相談窓口・専門機関への相談割合	町民	6.5%	10%以上
相談する人がいない・相談先が分からない人の割合	町民	8.0%	5%以下
相談できる人が誰もいない人の割合	小学生	20.5%	15%
	中学生	9.3%	5%以下
	高校生	12.9%	8%
「自分は他の人たちから孤立している」と感じる人の割合	中学生	29.8%	23%
	高校生	41.6%	35%
	20～39歳	39.5%	33%
	40～64歳	24.9%	18%
認知症サポーター養成講座受講者数(延べ参加者数)	小学生以上	3,019人	3,266人(R8年度)
ゲートキーパー養成研修会参加者数(延べ参加者数)	20歳以上	136人	202人



笑顔でいきいき神石高原プラン(第2次) -概要版-

発行／令和6(2024)年3月

編集／神石高原町 健康衛生課 健康係

〒720-1522 神石郡神石高原町小畠1701番地 電話(0847)89-3366 FAX(0847)85-3541



笑顔でいきいき 神石高原プラン 第2次



いのちの根っこを育み、すこやかな幹を育て
笑顔があふれるまち

神石高原町
令和6年3月

本計画が目指す総括目標「健康寿命の延伸」

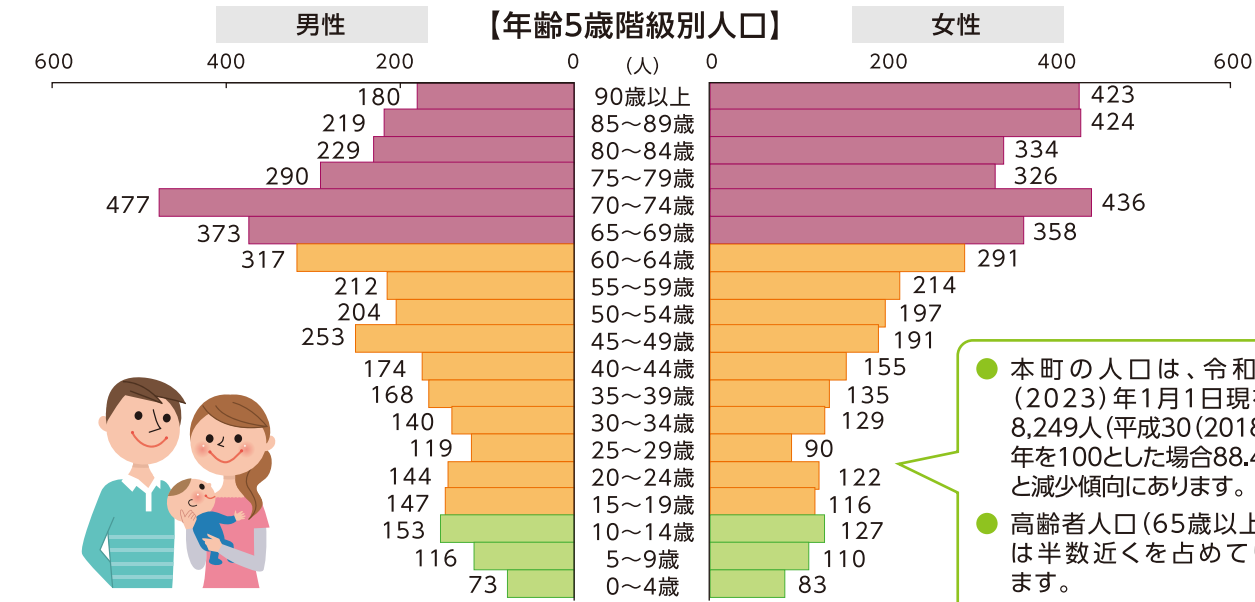
計画の期間

令和6(2024)年度から令和11(2029)年度までの6年間

基本目標・基本方針

計 画	基本目標	基本方針
健康神石高原21計画 (第3次)	健康寿命の延伸	① 主体的な健康づくりの推進 ② 生活習慣を改善する環境づくり ③ 地域で取り組む健康づくり
神石高原町 第4次食育推進計画	食で育む人づくり 地域づくり	① 健康につながる食生活の実践 ② 地産地消の推進と食文化の伝承 ③ 食の安全・安心につながる取組の推進
神石高原町「こころ」と 「いのち」を支えるプラン (第2次)	地域で見守り支え合う こころの健康づくり	① こころの健康づくり ② 相談支援体制の充実 ③ こころの健康を支える人づくり

神石高原町の現状

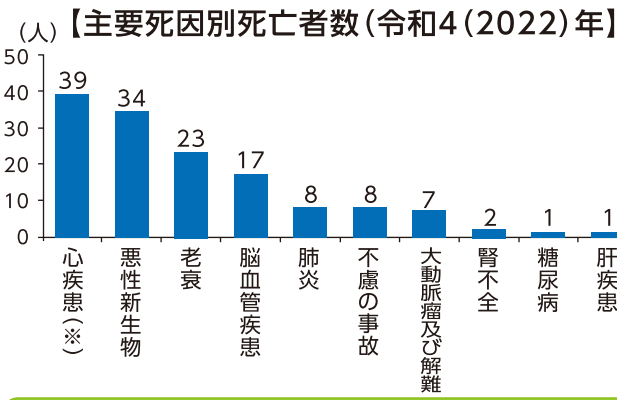


● 本町の人口は、令和5(2023)年1月1日現在8,249人(平成30(2018)年を100とした場合88.4)と減少傾向にあります。

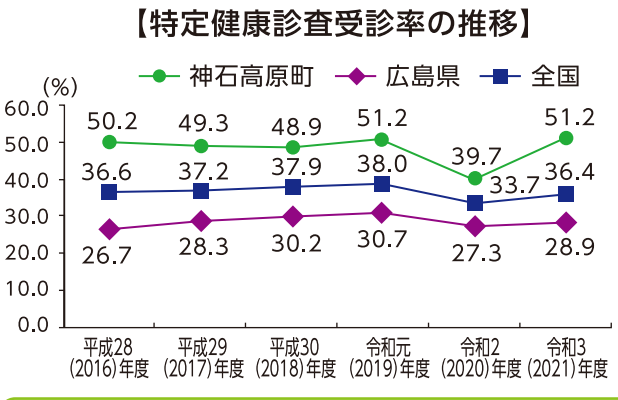
● 高齢者人口(65歳以上)は半数近くを占めています。

「日常的に介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる生存期間」を示す健康寿命は、本町では令和元(2019)年に男性が81.61歳、女性が83.92歳となっており、日常生活動作が自立していない病気や介護の期間(不健康な期間)は、男性が1.41年、女性が2.81年となっています。

		平成28(2016)年	令和元(2019)年	
		健康寿命	健康寿命	不健康な期間
全国	男性	79.47年	79.93年	1.48年
	女性	83.84年	84.21年	3.23年
広島県	男性	79.82年	80.07年	1.41年
	女性	84.05年	84.37年	3.18年
神石高原町	男性	81.19年	81.61年	1.41年
	女性	84.51年	83.92年	2.81年

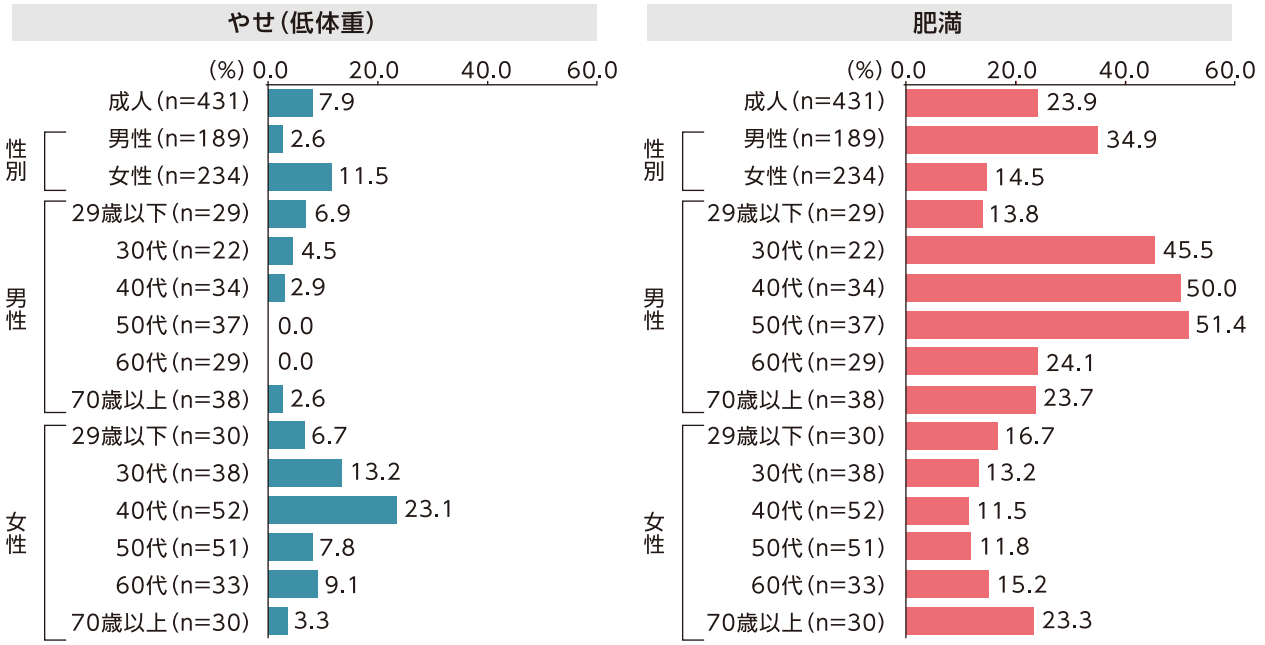


本町の主な死亡要因は、令和4(2022)年では「心疾患」が39人と最も多く、以下「悪性新生物」「老衰」「脳血管疾患」「肺炎」が続いています。また、心疾患による死亡者数は、増加で推移しています。



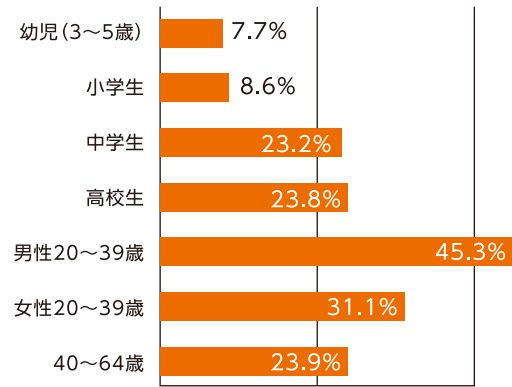
本町の特定健康診査の受診率は、広島県及び全国の平均を上回って推移しており、令和3(2021)年度は51.2%となっています。

【やせと肥満の割合】(成人)



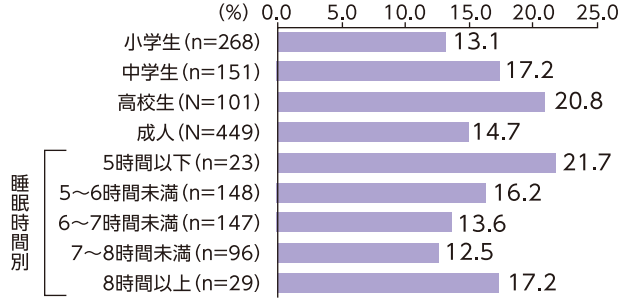
「肥満(BMI25以上)」の割合は、30～50代男性で最も高く、およそ2人に1人の割合です。また「やせ(低体重)(BMI18.5未満)」の割合は、30～40代女性で最も高く、およそ5人に1人の割合となっています。働き盛り世代を中心に、健康意識を高め、健康づくりの取組を実践する必要があります。

【朝食の欠食率】



朝食欠食率は、特に20～30代の若い年齢層で男性45.3%、女性31.1%と他の世代を大きく上回っています。朝食摂取の重要性や朝食欠食の健康への影響について情報提供する必要があります。

【ストレスなどを「解消できていない」割合】



ストレスなどを「解消できていない」人は、高校生で2割(20.8%)、成人では14.7%となっています。睡眠時間が短い人ほど「解消できていない」割合が増える傾向にあり、睡眠時間の確保及びストレスの解消法等について、幅広い年齢層に対して広報紙やホームページをはじめ、SNS等のデジタルツールを活用した情報提供を充実する必要があります。

健康神石高原21計画(第3次)の取組ポイント

基本目標 健康寿命の延伸

主体的な健康づくりの推進

① 身体活動・運動

- 生活習慣病やフレイル予防、介護予防のために、日頃から意識的に身体を動かし、運動に慣れ親しむ機会を充実し、身体活動・運動の普及に努めます。
- 子どもから高齢者、障害のある人を含む全ての町民が、運動や外出しやすい環境づくりに努めます。



② 飲酒

- 心身共に健康に過ごすため、休肝日を設けることや適切な飲酒量を知るなど、知識の普及や啓発活動に取り組みます。
- 20歳未満の人や妊娠・授乳中の飲酒が心身に及ぼす影響について、子どもの頃から正しい知識を広く普及し、啓発します。



③ 喫煙

- たばこが身体に及ぼす影響やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、受動喫煙防止についての知識の普及や啓発活動に取り組みます。
- 20歳未満の人や妊娠・授乳中の喫煙など、たばこが身体に及ぼす影響について、子どもの頃から正しい知識を広く普及し、啓発します。



④ 歯・口腔の健康

- 歯科健診の受診率の向上に向けた継続的な取組を推進します。
- むし歯、歯周病、オーラルフレイルの予防についての啓発、8020運動の普及など、ライフステージに応じた啓発活動を推進します。



生活習慣を改善する環境づくり

⑤ 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- 全ての町民が、自身の健康状態を知ることで生活習慣病を予防し、健康な生活を送ることができるよう、健診(検診)や保健指導の環境づくりに推進します。



⑥ 女性の健康づくり(ライフコースアプローチ)

- 女性のライフステージ上の特性や課題を踏まえ、女性の健康づくりに取り組みます。

地域で取り組む健康づくり

⑦ 健康づくり活動を通じた地域のつながりづくり

- 町民一人一人が声かけや挨拶などを心がけ、身近なところからふれあいや交流を促進し、誰もが地域活動や地域で行う健康づくり活動に参加しやすい環境づくりに推進します。



神石高原町 第4次食育推進計画の取組ポイント

基本目標 食で育む人づくり 地域づくり

健康につながる食生活の実践

① 健全でバランスのとれた食生活の促進

- ライフステージに応じた望ましい食生活習慣を周知・啓発し、健全でバランスのとれた食生活の実践を推進します。



② 食育を通じた健やかな子どもの育成

- 家庭における望ましい食生活の実践に向けた啓発活動を推進します。

③ 地域における食育の推進

- 広く町民に対して情報を発信し、食育の関心を深めます。
- 神石高原町食育推進ネットワーク協議会を中心に、食育を推進します。



地産地消の推進と食文化の伝承

④ 地元生産者との協働による地産地消の推進

- 学校給食における安定した地元食材の確保を図ります。
- 教育・保育の現場における調理体験や農業体験など、食育体験事業の取組を促進します。
- 地元生産者と消費者が互いに「顔が見える」関係をつくり、地産地消への総合的、継続的な取組を推進するとともに、農林水産業と関連産業の活性化を図ります。



⑤ 食文化の伝承

- 郷土料理や伝統料理の継承、普及に向けた活動を推進し、本町の歴史や風土に育まれた味覚や料理などの次世代への伝承に努めます。

食の安全・安心につながる取組の推進

⑥ 知識の普及と理解の促進

- 安全、安心な食料の提供をはじめ、食品衛生に関する分かりやすい情報提供を推進します。
- 食品ロスや食品ごみの削減、SDGs意識醸成に向けた情報提供を推進します。



神石高原町「こころ」と「いのち」を支えるプラン(第2次)の取組ポイント

基本目標 地域で見守り支え合う こころの健康づくり

こころの健康づくり

① 理解の促進と周知、啓発の推進

- 本町のあらゆる啓発事業の場を生かして、自殺の問題は一部の人の問題ではなく、誰もが当事者となり得る重大な問題であることについて、町民の理解の促進を図るとともに、自らのこころの不調や周りの人のこころの不調に気づき、適切に対処することができるよう、学びの場の充実に努めます。



相談支援体制の充実

② 誰一人取り残さない相談支援体制の充実

- 相談窓口や各分野における福祉サービスの提供などを通じて、複雑化、複合化し多岐にわたる生活課題に適切に対応できる相談体制を構築し、誰一人取り残さない支援体制の充実を図ります。
- 日常の悩みや不安、孤立感を解消するため、面談、電話などあらゆる機会を利用した相談体制の充実、専門機関との連携の強化を図ります。

こころの健康を支える人づくり

③ 気づき、見守り、つなぐ体制づくり

- 認知症サポーターやゲートキーパー、ボランティアなど、地域で自殺対策や見守り活動に取り組む人及び関係機関、関係団体などが、自殺リスクが高い人に対して適切に支援できるよう、情報提供や研修、支援などの充実を図ります。

健康神石高原21計画（第3次）								
重点分野	評価項目			現状値 R4年度	目標値 R11年度			
身体活動・運動	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合		小学生	81.3%	90%以上			
			中学生	77.5%	85%以上			
			高校生	66.4%	65%以上			
	1日の歩数の平均値		20～64歳	—	7,100歩以上			
			65歳以上	—	7,100歩以上			
	運動習慣のある人の割合		20～64歳	24.0%	40%以上			
			65歳以上	28.8%	40%以上			
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合		20～64歳	15.6%	40%以上				
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合		男性	20～64歳	15.5%	10%以下		
				65歳以上	0%	0%		
			女性	20～64歳	27.1%	20%以下		
				65歳以上	0%	0%		
	飲酒したことのある子どもの割合		中学生	4.6%	0%			
			高校生	8.9%	0%			
妊娠中に飲酒している人の割合		妊婦	7.0%	0%				
喫煙	喫煙率		男性	20～64歳	34.5%	30%以下		
				65歳以上	14.8%	10%以下		
			女性	20～64歳	9.5%	5%以下		
				65歳以上	6.3%	3%以下		
	喫煙したことのある子どもの割合		中学生	0.0%	0%			
			高校生	0.0%	0%			
	妊娠中に喫煙している人の割合		妊婦	0.0%	0%			
歯・口腔の健康	う蝕のない子どもの割合		20歳以上		24.7%	50%以上		
			3歳児		93.3%	90%以上		
	80歳で20本以上歯のある人の割合		12歳児		82.0%	80%以上		
			80歳		46.2%	50%以上		
	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合		20～64歳		40.1%	60%以上		
			65歳以上		31.8%	60%以上		
がん	がん検診受診率		男性	胃がん	50～69歳	9.9%(R3年度)	40%以上	
				肺がん	40～69歳	11.4%(R3年度)	40%以上	
				大腸がん	40～69歳	14.1%(R3年度)	40%以上	
				子宮がん	女性	20～69歳	12.9%(R3年度)	40%以上
				乳がん		40～69歳	18.8%(R3年度)	40%以上
	精密検査未受診者		女性	胃がん	50～69歳	0.0%(R2年度)	5%以下	
				肺がん	40～69歳	0.0%(R2年度)	5%以下	
				大腸がん	40～69歳	8.3%(R2年度)	5%以下	
				子宮がん	女性	20～69歳	—(R2年度)	5%以下
				乳がん		40～69歳	12.5%(R2年度)	5%以下
循環器疾患・糖尿病	特定健康診査受診率		40～74歳(国保)		51.0%	60%以上		
	特定保健指導の終了者数割合		40～74歳		31.8%	60%以上		
	メタボリックシンドローム	該当者の減少率	40～74歳		18.7%	21.5%以上		
		予備群の減少率	40～74歳		8.6%	11.5%以上		
	高血圧の人の割合(収縮期)		40～74歳		55.1%	50%		
	脂質異常症の人の割合		40～74歳		54.9%	50%		
	HbA1c5.6%以上の人の割合		40～74歳		50.1%	45%		
女性の健康づくり(ライフコースアプローチ)	骨粗しょう症検診受診率		女性	40、45、50、55、60、65、70歳	9.7%	15%		
健康づくり活動を通じた地域のつながりづくり	出前健康教室や運動教室に参加したことがある人の割合		20～64歳		3.5%	10%以上		
			65歳以上		16.3%	20%以上		
	地域の行事や活動などに参加していない人の割合		小学生・中学生		17.4%	10%以下		
			高校生		34.7%	30%以下		
			20～64歳		27.2%	20%以下		
			65歳以上		22.1%	15%以下		

神石高原町 第4次食育推進計画						
評価項目			現状値 R4年度	目標値 R11年度		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	幼児(3～5歳)		61.5%	70%		
	小学生		58.7%	70%		
	中学生		61.9%	70%		
	高校生		63.8%	70%		
	男性	20～64歳	46.0%	65%		
	女性	20～64歳	57.8%	65%		
	65歳以上		70.2%	80%		
「1日の野菜摂取目安量350g(=生野菜両手一杯)」という目安があることを知っており、実践している人の割合	20～64歳		9.1%	15%		
「1日の果物摂取目安量200g(=片手にのる程度)」という目安があることを知っており、実践している人の割合	20～64歳		—	15%		
薄味を心がけている人を増やす	20～64歳		48.8%	55%		
1日の塩分摂取量の目安を知っている人の割合	20～64歳		59.6%	65%		
朝食の欠食率	幼児(3～5歳)		7.7%	4%以下		
	小学生		8.6%	4%以下		
	中学生		23.2%	15%以下		
	高校生		23.8%	15%以下		
	男性	20～39歳	45.3%	40%以下		
	女性	20～39歳	31.1%	25%以下		
	40～64歳		23.9%	15%以下		
子どもが家族などと一緒に朝食をとる割合	幼児(3～5歳)		90.8%	95%以上		
	小学生・中学生		72.4%	80%以上		
肥満傾向にある子どもの割合(肥満度20%以上)	3歳児		0.0%	0%		
	小学生		11.5%	5%以下		
	中学生		13.7%	5%以下		
肥満の人の割合(BMI25以上)	男性	30～59歳	49.5%	40%		
やせている人の割合(BMI18.5未満)	女性	30～49歳	18.9%	15%以下		
低栄養傾向の高齢者の割合(BMI20以下)	65歳以上		15.7%	13%以下		
「食育」に関心のある人の割合	男性	20～64歳	48.9%	55%		
	女性	20～64歳	69.8%	75%		
	65歳以上		51.0%	60%		
「地産地消」という言葉や内容を知っている人の割合	小学生(高学年)		54.2%	60%		
	中学生		52.3%	60%		
	高校生		61.4%	70%		
「地産地消」という言葉やその意味を知っており、実践している人の割合	20歳以上		39.2%	45%		
家庭での食事に郷土料理や行事食をよく取り入れている人の割合	小中高の保護者		30.8%	35%		
	20歳以上		23.8%	30%		
栄養成分表示をよく参考にしている人の割合	20～64歳		11.7%	20%		