

・ 計画の推進に向けて ・

行政や地域、学校、保健医療関係団体などの連携のもと、みんなで力を合わせて健康づくりを進め、広めていきます。

健康増進に向けた取組みの推進

目標達成状況を評価するための指標項目については、意識調査等により状況を把握し評価を行うとともに、計画の進捗状況を把握・検証し、必要に応じて事業の見直し等を併せて行います。

多様な分野における連携（推進体制）

すべての町民が生涯を通じて、こころ豊かな生活を送ることができるよう、町民、関係団体、行政などがそれぞれの役割を担い、それぞれの部門の情報や目的を共有しながら、協働して健康づくりを進めていきます。

周知・広報戦略

計画を広く町民に周知・啓発するため、広報やホームページなどを通じて公表します。また、各保健事業の機会を通じて計画のPRを図り、町民一人ひとりの健康意識を高めます。



第2次健康かるいざわ21 概要版 (軽井沢町健康増進計画)

平成28年3月

発行：軽井沢町

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉 4844-1

編集：軽井沢町 保健福祉課 健康推進係

第2次 健康かるいざわ21

軽井沢町健康増進計画

安心して暮らせる健康福祉のまち



・ 概要版 ・

平成28年3月
軽井沢町

・ 第2次 健康かるいざわ21 とは？ ・

① 計画策定の趣旨

あらゆる技術のめざましい進歩により、生活はどんどん便利になった反面、運動不足や夜型の生活、睡眠不足、栄養の偏りなどの生活習慣の乱れが目立つようになり、その結果、がん、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が社会問題となっています。

健康は一人ひとりに元々備わっている力や日々の積み重ねにより保持・増進されます。そのため、日頃から健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組んでいく必要があります。

また、町民一人ひとりが生涯を通してこころ豊かで健やかな生活を送るためには、個人、家庭、地域、学校、職場などが、ともに力を合わせ健康づくりの推進に取り組むとともに、健康づくり活動が日常生活に定着し、継続されていることが必要です。

当町では、「第2次 健康かるいざわ21 軽井沢町健康増進計画」を策定することにより、幅広い分野の施策を総合的・体系的に展開することを目指します。

② 計画の位置づけ

本計画は、「第5次軽井沢町長期振興計画」を上位計画とし、町民の健康づくり施策を推進する基本計画として位置づけます。また、「子ども・子育て支援事業計画」、「高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画」などの軽井沢町における各関連計画及び、国や県の健康施策等に関わる計画と整合性を保ちながら計画を策定しました。



③ 計画の期間

平成28年度を初年度とし、平成37年度を最終年度とする10年計画とし、中間年度である平成32年度には計画の評価・見直しを行います。また、社会情勢の変化などに応じて随時見直しを行い、効果的な施策を展開します。

平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度	平成36年度	平成37年度
第2次 健康かるいざわ21 (平成28年度～平成37年度)									
				中間評価 見直し					

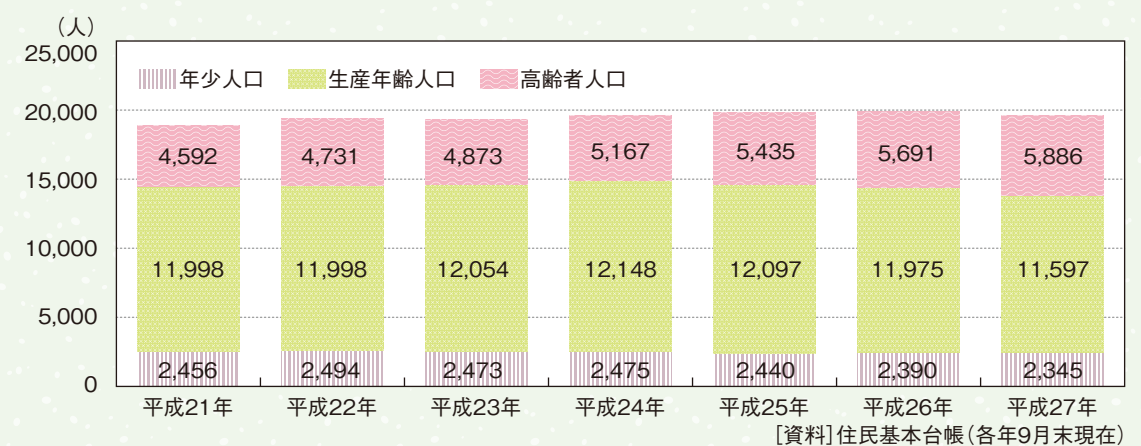
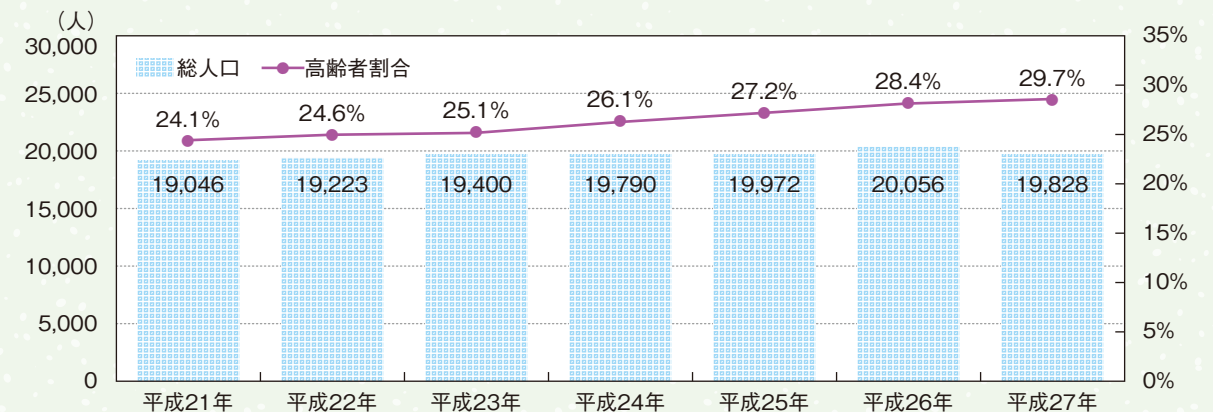
次期計画



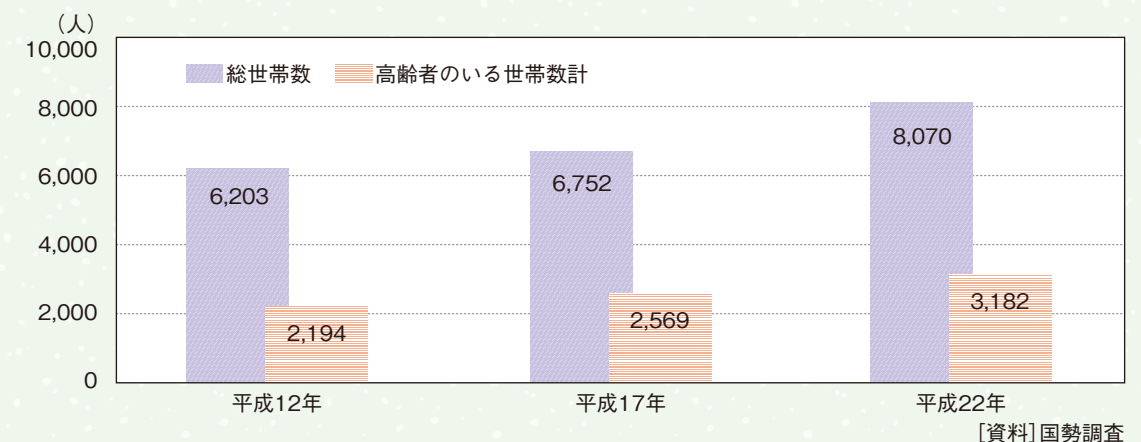
・ 軽井沢町の現状 ・

総人口は、平成21年以降増加傾向が続いていましたが、平成27年9月末現在で19,828人と、平成26年をピークにやや減少しています。

年齢3区分別での人口構造をみると、年少人口(0～14歳)は緩やかな減少傾向、生産年齢人口(15～64歳)は横ばいから緩やかな減少傾向となっているのに対し、高齢者人口(65歳以上)は一貫して増加傾向で推移しています。



世帯数の推移をみると、全国の傾向と同様に、当町も核家族化が進んでおり、この10年間に総世帯数は、平成12年の6,203世帯から平成22年は8,070世帯と大幅に増加しています。また、高齢化に伴い総世帯の中で高齢者のいる世帯が増加し、全世帯の約40%を占めています。



・ 計画の基本的な考え方 ・

① 軽井沢町の健康課題

(1) 町民の健康意識の高揚

健診受診率が低く、未受診者の中に健康状態を知らぬまま倒れたり、重症化している例があります。また、高額医療費がかかる病気も最初は軽度の異常から始まっていることから、町民全体の健康への関心を高める必要があります。

健康な食習慣・運動習慣が基本になるため、健康に関する情報提供、普及啓発活動、自主グループの支援、環境整備(運動ができる、健診が受けやすい)等、様々な方面から保健活動を行うことにより、町民の健康意識の高揚を図る必要があります。

(2) 高齢化に対応した、若年層からの健康づくり・介護予防

人口減少と高齢化が進んでおり、今後ますます医療費や介護給付費等社会保障費の伸びが予想されています。

高齢化をとめることは不可能ですが、健康寿命の延伸実現による社会保障費の適正化を図るとともに、高齢になっても介護を必要とせず、住み慣れた地域でできるだけ長く健康でいきいきと生活続けるために、若年層からの健康づくりや介護予防も必要です。

(3) ライフステージに沿った健康づくり

年代(ライフステージ)や性別により健康課題やライフスタイルが異なります。

子どもの頃からの健全な生活習慣の確立を目指し、親世代からの継続した健康づくり対策を推進するとともに、個人の健康づくりを家庭、学校、職域、地域等で社会的に連携・協働して支援する地域づくりを推進するなど、年代・性の特性に応じた健康づくりの取組みを展開していく必要があります。



② 基本理念

当町では、子どもから高齢者まですべての町民がともに支え合いながら、希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会が実現できるよう、「安心して暮らせる健康福祉のまち」を基本理念に掲げ、健康づくりを推進します。

基本理念

安心して暮らせる
健康福祉のまち



③ 基本目標

— 健康寿命の延伸と健康格差の縮小 —

急速な少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、すべての町民が生涯を通じて健やかで心豊かに生活できるよう、「健康寿命」をできる限り延ばしていくことを目指します。また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を整えることにより、「健康格差」*の縮小を目指します。

※健康格差とは…地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。

④ 基本方針

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

生活習慣病の発症や重症化の予防に向けた取組みを推進するとともに、特定健診・特定保健指導*等について具体的な数値目標を掲げ、取り組んでいきます。

(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

身体の健康とともに「こころの健康」、将来を担う「次世代の健康」、いきいきとした生活を送るための「高齢者の健康」に取り組めます。

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

すべての町民が、笑顔でいきいきと過ごすために、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境整備に向けて取り組みます。

(4) 生活習慣及び社会環境の改善

町民の生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うとともに、健康に影響を及ぼす社会環境の改善に向けて、家庭や地域、職場等を通じた健康増進に向けた取組みを推進します。

(5) 食育の推進

食育・食生活に関する正しい知識の周知・啓発を図り、健康で豊かな食生活の実現に向けて取り組みます。

※特定健診・特定保健指導とは…40歳～74歳までの公的医療保険加入者全員が健診対象となり、腹囲の測定及びBMIの算出を行い、基準値(腹囲:男性85cm、女性90cm / BMI 25.0)以上の人はさらに血糖・脂質・血圧の値、喫煙習慣の有無から危険度によりクラス分けされ、クラスに合った保健指導(積極的支援／動機付け支援)を受ける。

・ 計画の推進 ・

基本 目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小



「健康寿命」とは、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と定義されています。病気や障がいを持っている場合も、その病状や状態の悪化を防ぎ、いきいきと生活していけるよう、日頃からの健康管理を行います。

目標指標

自分が健康であると思う人の割合 79.0% ⇒ 100%



基本方針 1

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

生活習慣を改め、定期的に健(検)診を受けよう

町民一人ひとりが、健(検)診を受けて自身の健康状態を把握し、自分の健康は自分で守る健康づくりに取り組みます。発症や重症化について、生活習慣と関連させながら町民の理解を深め、健(検)診の受診率向上、受診後の保健指導等の取組みを推進します。

目標指標

がん検診受診率 17.6% ⇒ 40%



目標達成のための一人ひとり・地域の取組み

- ・生活習慣をチェックし、改善に取り組みましょう。
- ・年1回は、健康チェックのための健(検)診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。
- ・町で実施する健康づくりに関する教室やイベント等に積極的に参加しましょう。
- ・お互いに声をかけ誘い合い、積極的に受診促進に取り組み、健康づくりへの関心を高めましょう。

基本方針 2

社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

①こころの健康

人との交流を持とう

ストレスの原因は日常生活のすべてにあることを認識し、町民一人ひとりがストレス解消法やリラックス法を身に付け、ストレスと上手に付き合い、こころの病気の予防に努めます。また、地域・職域・学校・行政が連携して取り組みます。



目標指標

悩みを相談できる相手のいない人の割合 25.3% ⇒ 12%

目標達成のための一人ひとり・地域の取組み

- ・家族や友人との交流を大切にし、互いの変化に関心を持ちましょう。
- ・悩みや心配なことがあれば、一人で抱え込まず周りの誰かに相談しましょう。
- ・自分の気持ちを上手に相手に伝える方法を身に付けましょう。
- ・自分なりのストレス解消法やリラックス法を身に付けましょう。
- ・こころの健康や病気について、正しく理解し合いましょう。
- ・子育て家庭や一人暮らしの高齢者、閉じこもりがちの高齢者に声をかけ、地域で温かく見守りましょう。

②次世代の健康

親と子が、ともに育ちあい、健康で豊かな毎日をおくろう

生涯を通じて健康で生活するためには、妊娠期や幼少期からの健康が重要であり、子どもがやがて親となり次世代を育むことにおいても、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成はその基礎となります。食事や運動に関する健やかな生活習慣を幼少期から身に付け、生活習慣病予防の基盤を固め、生涯にわたって健康な生活習慣を継続します。

目標指標

ほとんど毎日、朝食を食べる子どもの割合 小学生 95.2%・中学生 95.6% ⇒ 100%



目標達成のための一人ひとり・地域の取組み

- ・身体の発達を知り、楽しく身体を動かす習慣を身に付けましょう。
- ・栄養の大切さを知り、食に関する知識を身に付けましょう。
- ・妊娠の可能性がある時期には喫煙や飲酒をやめましょう。
- ・バランスの良い食事をとり、適正体重を維持しましょう。
- ・子育て家庭の孤立を防ぎ、家庭や地域のみんなで健やかな心を育みましょう。

③高齢者の健康

いつまでも住み慣れた地域で生き生きと健康に暮らそう

さまざまな健康状態にある高齢者の個々の特性に応じた健康づくりを推進し、健康寿命の延伸、生活の質の向上、健康格差の縮小、社会参加や社会貢献などを目指します。



目標指標

要介護認定割合(第1号被保険者) 13.0%(平成25年度) ⇒ 現状維持
社会参加(地域の行事やサークルに参加)をしている高齢者の割合 43.2% ⇒ 50%

目標達成のための一人ひとり・地域の取組み

- ・高齢者と日頃から交流を深めましょう。
- ・食生活や運動など生活習慣の改善により生活習慣病の発症を予防し、介護予防に取り組みましょう。
- ・ボランティア活動や趣味などに積極的に参加しましょう。
- ・困ったことがあった時は、誰かに相談しましょう。
- ・積極的に高齢者の就業やボランティア活動の場を提供しましょう。

基本方針 3

健康を支え、守るための社会環境の整備

みんなで支え合い健康づくり活動に取り組もう

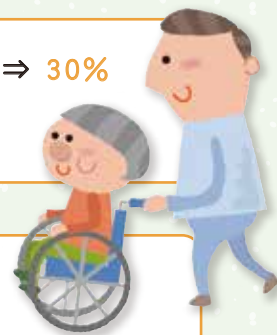
多様化するライフスタイルや社会情勢の変化とともに、個人では解決できない地域社会の健康づくりが必要になります。すべての町民が、笑顔で生き生きと過ごすため、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境整備に向けて取り組みます。

目標指標

自分と地域の人たちのつながりが強い方だと思う人の割合 26.0% ⇒ 30%
地域の役員や健康・医療サービスに関係したボランティア活動をしている人の割合 10.2% ⇒ 30%

目標達成のための一人ひとり・地域の取組み

- ・健康づくりを目的とした活動に積極的に取り組みましょう。
- ・ご近所同士、笑顔で声かけ・あいさつ、助け合いを大切にしましょう。
- ・生涯教育やスポーツ、福祉、防災等の地域活動の中で健康づくり活動を広げましょう。
- ・身近な地域の行事やイベントなどは、誘い合って一緒に参加しましょう。



基本方針 4

生活習慣及び社会環境の改善

①身体活動・運動

楽しく手軽に身体を動かそう

身体活動・運動を活発にすることは、生活習慣病の予防やストレス解消、高齢者の運動・認知機能の低下など、社会生活機能低下の防止にも効果があります。運動不足を感じているものの実践に結びついている人が少ないことから、日常的に身体を動かし健康づくりに取り組みます。

目標指標

運動習慣者*の割合(20～64歳) 男性 29.9% ⇒ 36% / 女性 21.3% ⇒ 33%
運動習慣者の割合(65歳以上) 男性 40.0% ⇒ 58% / 女性 41.1% ⇒ 48%

目標達成のための一人ひとり・地域の取組み

- ・仕事や家庭生活の合間に無理なく身体活動や運動をする時間を作りましょう。
- ・日常生活の中で身体を動かすことを意識しましょう。
- ・地域の運動やサークルに積極的に参加しましょう。
- ・ロコモティブシンドローム*予防に取り組みましょう。
- ・地域活動を通して手軽に身体を動かす機会の提供に努めましょう。
- ・身近な場所で、安心して楽しく運動できる場の提供に努めましょう。



※運動習慣者とは…1日30分以上の運動を週2回以上1年以上継続実施している人の割合

※ロコモティブシンドロームとは…運動器症候群。足腰の骨や関節・筋肉などが衰え、「立ち上がれない」「歩けない」など介護が必要となる危険性の高い状態のこと。

②休養

ぐっすり眠ってリフレッシュしよう

ストレス等の心の負担の軽減のためには十分な睡眠が必要であるなどの生活習慣の改善や、自分に合ったストレスの発散方法等を見つけ、上手にストレスを発散し、リフレッシュの時間を持つことの重要性などを周知・啓発していきます。

目標指標

睡眠による休養が十分にとれている人の割合 男性 82.9%・女性 79.2% ⇒ 85%

目標達成のための一人ひとり・地域の取組み

- ・生活習慣を見直して、睡眠をしっかりとりましょう。
- ・寝る前にパソコンや携帯の画面を見ないようにしましょう。
- ・睡眠の質が悪くなるため、睡眠薬代わりの寝酒はやめましょう。
- ・寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める等の睡眠障害は早めに相談しましょう。
- ・不快な音や光を防ぐ環境づくりに努めましょう。



③飲酒

アルコールの正しい知識を知ろう

飲酒は、楽しく適度に飲むなら体に悪い影響を与えませんが、多量飲酒はアルコール依存症や生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、飲酒運転や暴力などの社会問題の原因にもなります。適正な飲酒量や飲酒の健康への影響を周知するとともに、家族や地域全体で未成年者に飲酒をさせない環境づくりに取り組みます。

目標指標

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 12.0%・女性 8.8% ⇒ 減らす
妊娠中に飲酒していた人(飲んでいた・時々飲んでいた)の割合 6.1% ⇒ 0%

目標達成のための一人ひとり・地域の取り組み

- ・生活習慣病のリスクを高めるような多量飲酒はしないようにしましょう。
- ・週に2日の休肝日を作りましょう。
- ・妊娠中・授乳中、あるいは妊娠する可能性のある女性は飲酒をやめましょう。
- ・飲酒が健康や他人に及ぼす影響について知りましょう。
- ・未成年者に飲酒をさせないように家族や地域で見守りましょう。



※生活習慣病のリスクを高める量とは…1日平均の純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

④喫煙

喫煙の危険性を知ろう

喫煙や受動喫煙*は、がんの発症をはじめ、循環器、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等)など多くの健康被害をもたらすことが明らかとなっています。家庭内で子どもにたばこの害が及ばないように分煙化への配慮の啓発を図るとともに、受動喫煙や子どもの健康に与える影響について周知を図っていく必要があります。

目標指標

成人の喫煙率 男性 23.5% ⇒ 22% / 女性 8.3% ⇒ 4% / 全体 14.6% ⇒ 13%
妊娠中に喫煙していた人(吸っていた・時々吸っていた)の割合 4.8% ⇒ 0%

目標達成のための一人ひとり・地域の取り組み

- ・喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ちましょう。
- ・周りの健康を考え、分煙しましょう。
- ・子どもの前でたばこを吸わないようにしましょう。
- ・未成年にたばこを吸わせないまちづくりをしましょう。
- ・禁煙・分煙に取り組みましょう。



※受動喫煙とは…間接喫煙とも呼ばれ、たばこを吸わない人が喫煙者の吐き出す煙(主流煙)や、たばこから直接出る煙(副流煙)を吸い込むこと。副流煙には主流煙に比べて数倍の有害物質が含まれるとされている。

⑤歯・口腔の健康

歯科健診とセルフケアで、8020を目指そう

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きな影響を与えることから、今後も保育園、幼稚園、学校と連携し、継続したむし歯や歯周病*予防のさらなる取組みを推進します。

目標指標

歯の定期健診を受診している人の割合 男性 49.7%・女性 56.7% ⇒ 65%
毎食後、歯をみがく人の割合 成人 31.2%・小学生 32.3%・中学生 12.2% ⇒ 50%

目標達成のための一人ひとり・地域の取り組み

- ・食後の歯みがき習慣を身に付けましょう。
- ・年1回以上、歯科健診や歯石除去を受け、自分の歯・口腔の状態を確認しましょう。
- ・生活習慣を見直し、歯に対する正しい知識や行動を身に付けましょう。
- ・バランスのとれた食生活を心がけ、よく噛む習慣を身に付けましょう。
- ・歯科健診や教室等を積極的に利用し、歯と口腔の健康づくりに努めましょう。
- ・保育園、幼稚園、学校などで歯みがき・うがいなどを慣行しましょう。



※歯周病とは…歯と歯茎の周りを含めた病気で、歯の周りにある歯周組織が歯周病菌に感染することで、歯茎(歯肉)が腫れたり、歯茎から出血したり、最終的には歯が抜けてしまう病気のこと。

基本方針 5

食育の推進

良い食習慣で適正体重を維持しよう

「食育」とは、食べ物を育ててくれた自然の恩恵や「食」に関わる様々な人々への感謝の気持ちを持ちながら、健全な食習慣を身に付けることです。食育・食生活に関する正しい知識の周知・啓発を図り、健康で豊かな食生活の実現に向けて取り組みます。

目標指標

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 男性 48.7%・女性 53.0% ⇒ 60%

目標達成のための一人ひとり・地域の取り組み

- ・家族一緒に食事をするように心がけましょう。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。
- ・1日3食規則正しく食べましょう。
- ・食に関する正しい知識を身に付けましょう。
- ・塩分・脂肪を控えた食事をしましょう。

