

健康ふたば21計画(第二次) 概要版

双葉町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画 (令和6年度～令和10年度)

計画策定の趣旨

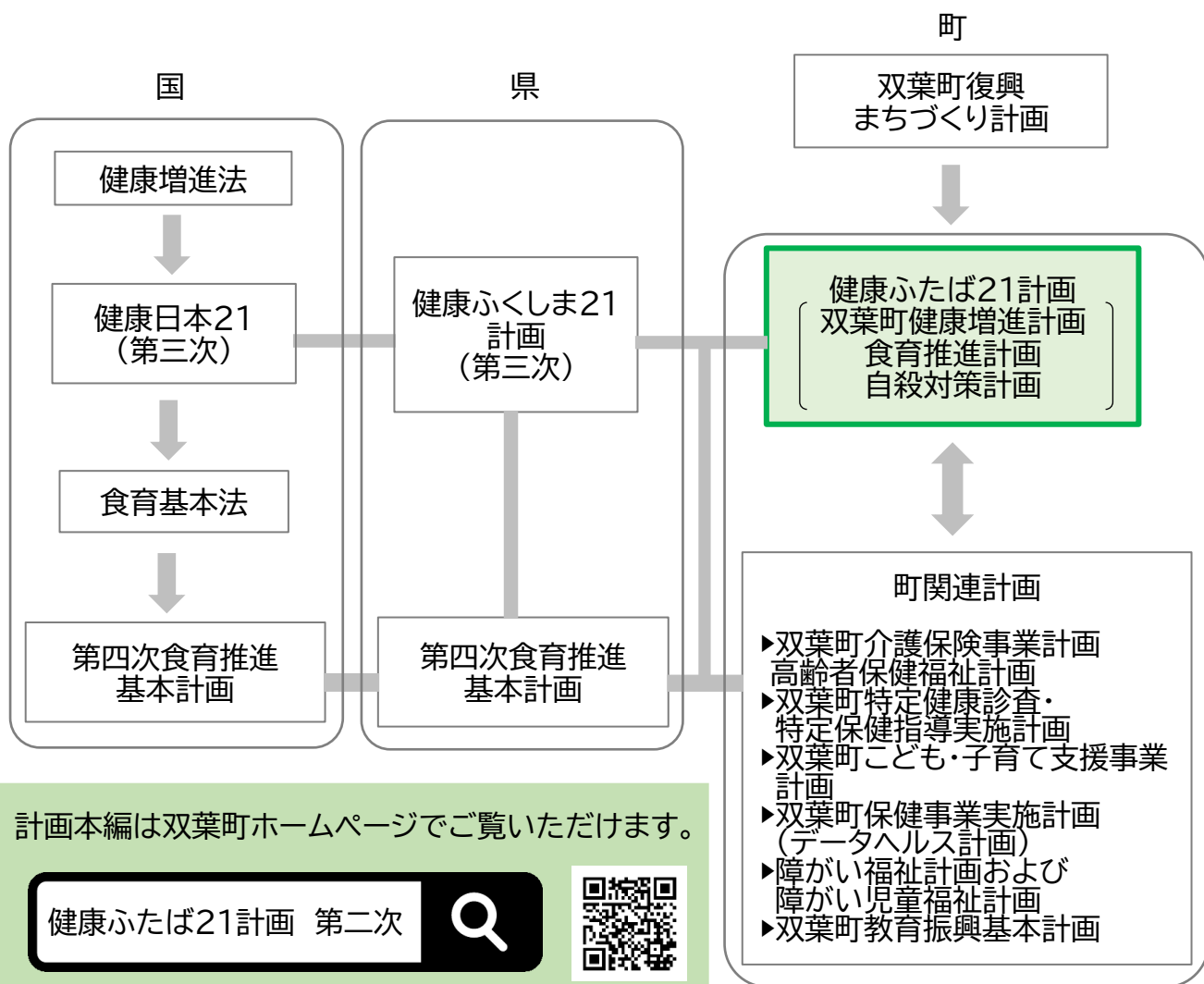
平成23年3月の東日本大震災及び福島第一原子力発電所の事故による避難を余儀なくされ、現在も町民の多くは県内及び県外での避難生活をしています。一方で、令和4年9月に役場機能が双葉町に戻り、町内への居住など、本格的な町づくりも始まりました。

町に戻っても、避難先での生活を継続しても、個々の状況に応じ町民が生涯を通して、健康に暮らし、安心と豊かさを実感できる社会の実現を目指すことが求められることから、本計画を策定しました。

計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として策定しています。

また、自殺対策基本法第13条に基づき、自殺対策総合大綱および地域の実情を勘案して策定された「自殺対策計画」を含みます。



基本理念

誰もが健やかに明るく暮らせる

基本目標

町民一人一人が、居住している地域で、希望や生きがいをもって日々を過ごすための基盤となる健康を大切にできる

基本方針1

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

1 生活習慣病

現状と課題

- ・メタボリックシンドローム該当者の割合が高くなっています。
- ・糖尿病有病者の割合が高い状況です。
- ・脳血管疾患や虚血性心疾患といった循環器疾患患者の割合が高い状況です。
- ・動脈硬化を引き起こす、血圧異常・脂質異常の割合が高くなっています。

項目	現状値	目標値
特定健康診査受診率	45.1% (R4年度)	54.0%
メタボ該当者の割合	25.6% (R4年)	21.0%
糖尿病有病者の割合	14.5% (R3年度)	7.0%

項目	現状値	目標値
収縮期血圧 ≧140mmHgの割合	男 19.1% 女 19.5% (R3年度)	男 16.0% 女 16.0%
拡張期血圧 ≧90mmHgの割合	男 10.1% 女 8.5% (R3年度)	男 8.0% 女 6.0%
LDLコレステロール ≧160mg/dlの割合	男 10.1% 女 14.8% (R3年度)	男 8.0% 女 9.0%
循環器疾患患者の 割合	脳血管疾患 9.6% 虚血性心疾患 8.0%	脳血管疾患 8.6% 虚血性心疾患 7.0%

取り組みの方向性

健康診査の受診者数を増やし、メタボリックシンドロームに起因する生活習慣病の早期発見、早期治療、重症化予防のための正しい知識を普及啓発するため健診及び健診事後指導体制を強化していきます。

町民の皆さんの取り組み

- ・毎年、生活習慣病予防のために年に1度は健康診査を受診して自分の健康状態を確認します。
- ・町の健診事後事業(結果説明会や教室等)に積極的に参加し、正しい知識を学び実践します。

2 がん

現状と課題

- ・各がん検診の受診率は、3割に満たない状況です。
- ・検診で要精密検査となった場合の精密検査受診率が100%ではない項目が多い状況です。

項目		現状値	目標値	項目		現状値	目標値
がん検診受診率 (現状値 R3年度)	胃がん	12.2%	40.0%	がん検診要精密検査者受診率 (現状値 R3年度)	胃がん	70.0%	100.0%
	肺がん	29.2%	40.0%		肺がん	72.7%	100.0%
	大腸がん	23.9%	40.0%		大腸がん	76.6%	100.0%
	乳がん	23.4%	40.0%		乳がん	100.0%	100.0%
	子宮がん	17.3%	40.0%		子宮がん	20.0%	100.0%



取り組みの方向性

がんによる死亡者を減らすため、各がん検診の受診率向上及び精密検査受診率100%を目指します。そのために、検診実施体制を強化し、正しい知識の普及啓発を図り、がん検診や精密検査の確実な受診に繋げていきます。

町民の皆さんの取り組み

- ・がんの早期発見のために、がん検診を定期的に受診します。
- ・病気の早期発見・早期治療に繋がるために、検診結果で要精密検査となった場合には、必ず二次検査を受診します。



次世代(子ども)と高齢者の健康づくり

1 次世代(子ども)の健康づくり

現状と課題

- ・児童・生徒における、肥満傾向の割合が高い状況です。
- ・3歳児で虫歯のない児の割合が、目標値に達していません。

項目	現状値 (R3年度)	目標値
児童・生徒における肥満傾向(軽度肥満以上)児の割合	19.4%	7.0%
むし歯のない3歳児の割合	87.1%	90.0%



取り組みの方向性

・健やかな生活習慣を乳幼児期から身につけることができるよう、知識の啓発に取り組めます。

町民の皆さんの取り組み

・子どもの健康的な生活習慣を構築するため、食習慣、運動、歯みがき等望ましい生活習慣を理解し行動します。

2 高齢者の健康づくり

現状と課題

- ・低栄養傾向の高齢者の割合は、目標値より高い状況です。
- ・60歳代、70歳代以上で運動習慣を持つ方の割合は、目標値より低い状況です。

項目	現状値	目標値
低栄養傾向の高齢者の割合 (BMI20未満の者の割合)	10.4% (R3年度)	5.0%
60歳代で運動習慣を持つ者の割合	36.7% (R4年度)	50.0%
70歳代以上で運動習慣を持つ者の割合	36.1% (R4年度)	50.0%



取り組みの方向性

- ・関係機関と連携し、介護予防を目的にフレイル予防(体操や口腔ケア、低栄養予防等)に取り組めます。
- ・住民の自主的な活動に繋がるよう「元気な高齢者」を増やしていく取り組みを支援します。

町民の皆さんの取り組み

地域の活動を活用して積極的に体を動かし、介護予防に努めます。

基本方針3

生活習慣及び社会環境の改善

1 栄養・食生活

現状と課題

- ・肥満は男性で増加、女性で減少傾向です。
- ・女性の、やせの割合が増加しています。
- ・令和4年度健康づくりアンケート調査より、若年層の朝食欠食率が高く、健康的な食生活を意識して取り組む人の割合も減少しています。

項目	現状値	目標値
20歳代で朝食を食べる者の割合	76.6%(R4年度)	90.0%
肥満(BMI25以上)の割合	男42.5% 女29.8% (R3年度)	男30.0% 女25.0%
やせ(BMI18.5以下)の割合	男2.0% 女6.8% (R3年度)	男 2.0% 女 5.0%



取り組みの方向性

若年層から健康的な食生活の意識づけや実践に繋がるよう、関係機関と連携しながら健康教育や保健指導の充実を図ります。

町民の皆さんの取り組み

「食べる速さをゆっくりにして、適量にする」「減塩を意識する」等、普段の食生活の中で健康的な食行動を意識的に取り入れます。

2 身体活動・運動習慣

現状と課題

- ・60歳以上の方は6割以上が運動を行っています。
- ・30代、50代では定期的に運動している方は2割未満と低い状況です。

項目	現状値	目標値
運動習慣を持つ者の割合	30.4%(R4年度)	40.0%



取り組みの方向性

運動習慣が少ない年代に対して、肥満や生活習慣病予防のために身体活動・運動の習慣化を図ることの重要性を周知します。

町民の皆さんの取り組み

健康と運動に関するメカニズムを理解し、運動習慣を身に着けます。

3 休養・こころの健康

現状と課題

- ・自分なりのストレス解消法を持つ方の割合は減少傾向です。
- ・双葉町では震災そのものと、その後の避難生活がこころの健康に与えた影響が大きいと考えられます。

項目	現状値	目標値
強いストレスを感じている者の割合	5.4%(R4年度)	3.0%
ストレス解消法がある者の割合	64.3%(R4年度)	80.0%
睡眠による休養が十分とれていると答えた者の割合	75.1%(R4年度)	80.0%
悩んだ時に相談できる人がいると回答した者の割合	75.3%(R4年度)	80.0%



取り組みの方向性

各ライフステージに応じた様々な場において繋がりを支えあえる地域ネットワークを強化し、こころの健康を保つことができる人が増えるように支援します。

町民の皆さんの取り組み

- ・こころの健康や休養の重要性を理解し、自ら睡眠の確保と質の向上に努めます。
- ・将来に繋がる、癒しとなる趣味を持つよう努めます。

4 飲酒習慣

現状と課題

毎日飲酒している方の割合は、目標値より高い状況です。

項目	現状値	目標値
毎日飲酒している者の割合	17.1%(R4年度)	14.0%



取り組みの方向性

アルコールと健康に対する正しい知識の普及や啓発を行い、多量飲酒や連続飲酒している方の割合を下げ、心身の成長段階にある未成年の飲酒防止に取り組みます。

町民の皆さんの取り組み

アルコールと健康に対する正しい知識を身に着け、適正飲酒に努めます。

5 喫煙習慣

現状と課題

- ・40代、50代の喫煙率が高い状況です。
- ・タバコをやめた方の割合は、目標に達していない状況です。

項目	現状値	目標値
喫煙率	15.1%(R4年度)	10.0%
やめた者の割合	25.0%(R4年度)	28.0%



取り組みの方向性

町民の皆さんの取り組み

年代を問わず早期からの禁煙を推進します。同時に、次世代を担う子ども達の受動喫煙防止に取り組みます。

喫煙と健康に関する正しい知識を持ち、家族皆で禁煙に取り組みます。

6 歯・口腔の健康

現状と課題

- ・60歳代で自分の歯を20本以上保有する方の割合は急激に低下しています。
- ・成人期で定期的に歯科検診を受診する方の割合が増加しています。

項目	現状値	目標値
60歳代で自分の歯を20本以上有する者の割合	46.3%(R4年度)	55.0%
定期的に歯科検診を受ける者の割合	41.4%(R4年度)	50.0%



取り組みの方向性

町民の皆さんの取り組み

ライフステージごとの歯科保健に関する正しい知識や予防の普及啓発、歯科検診の受診勧奨など、定期的なフォローアップに繋がるように取り組みます。

・虫歯や歯周病等の予防として、歯磨きを習慣化します。
・定期的に歯科検診を受診して、歯科疾患の早期発見・早期治療に取り組みます。

基本方針4

放射線に対する健康管理の推進

現状と課題

東日本大震災・原子力災害により、いまだに国内各地で避難生活を送る町民も多く、双葉町内での生活を再開させた町民の中にも、健康への不安等を抱える方がいると思われます。



取り組みの方向性

町民の皆さんの取り組み

放射線の脅威から、町民の不安を取り除く支援や、こころのサポートや原子力災害による健康不安への対応を引き続き行います。

放射線に関する正しい知識を身につけ、必要以上に恐れず、自ら安全安心が判断できるように努めます。

自殺対策推進計画の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない双葉町

現状と課題

・平成25年～平成29年と、平成29年～令和3年の平均を比較すると、自殺者数は減少しています。
・現在も多くの町民の県内外への避難生活が続いており、状況が長期化することで社会・経済的な問題からも自殺に繋がる可能性があります。

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

取り組みの方向性

町民と行政、関係機関が顔の見える関係を築きながら地域で支え合えるまちづくりを推進します。

町民の皆さんの取り組み

行政や関係機関の相談先を理解します。

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

取り組みの方向性

様々な悩みを抱える人に対する早期の「気づき」に対応できるよう、必要な研修の機会を設けます。

町民の皆さんの取り組み

研修に参加し、悩みを抱える人に出会った時の対応方法を理解します。

基本施策3 町民への啓発と周知

取り組みの方向性

自殺に追い込まれる危機が誰にでも起こり得るということや、1人で抱えることなく誰かに相談することが適切ということの理解促進に努めます。

町民の皆さんの取り組み

自殺に追い込まれるという危機について、正しい知識を理解します。

基本施策4 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

取り組みの方向性

教育機関と連携し、子どもがいつでも不安や悩みを打ち明けられる相談体制の充実を図ります。

町民の皆さんの取り組み

子どもが不安や悩みを打ち明けた時に、真摯に受け止め、適切な相談先に繋がります。

基本施策5 自殺未遂者等への支援の充実

取り組みの方向性

自殺未遂者が自殺企図を繰り返すことの無いように、本人や家族・支援者を支援します。

町民の皆さんの取り組み

行政や様々な機関の相談先を理解し、必要な時に相談ができるようにします。

基本施策6 自死遺族等への支援の充実

取り組みの方向性

身近な人を自死で失うことで直面する、様々な悩みや課題等の解決を図るとともに、心理面・生活面等での必要な支援や情報を継続的に提供します。

町民の皆さんの取り組み

行政や様々な機関の相談先を理解し、必要な時に相談ができるようにします。