

第3次 大台町健康増進計画

第2次 大台町歯と口腔の健康づくり基本計画



概要版

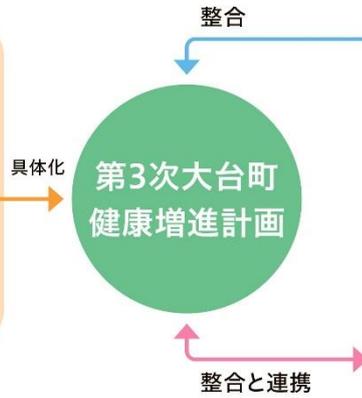
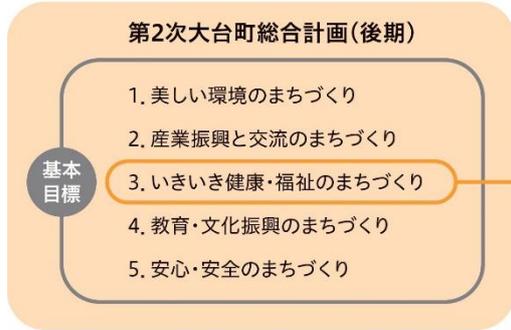
令和3年3月

第3次大台町健康増進計画

令和3年度～令和7年度

「大台町健康増進計画」は、平成24年度に策定され、今回策定する計画で第3次となります。この計画は、令和7年度までのこれからの5年間に於いて実施する、町民の健康増進の推進に関する施策の方向性について定めているものです。

町の上位計画



国・県の関連計画

- 健康日本21
- 三重の健康づくり基本計画
- みえ歯と口腔の健康づくり基本計画
- 三重県食育推進計画
- 三重県後期高齢者医療広域連合広域計画

町の関連計画

- 大台町歯と口腔の健康づくり基本計画
- 大台町高齢者福祉計画・介護保険事業計画
- 大台町子ども・子育て支援事業計画
- 障がい者計画・障がい児福祉計画
- 大台町自殺対策行動計画
- 大台町国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)
- 大台町特定健康診査等実施計画

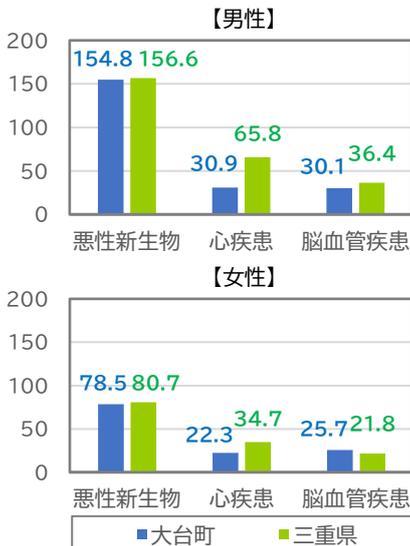
健康増進にかかる大台町の状況



三大死因の比率が高い

年齢調整死亡率

年齢調整死亡率(人口10万人あたり)を見ると、女性の脳血管疾患については三重県の率を上回っているほか、男性の悪性新生物による死亡は、女性の約2倍となっています。(資料:平成30年度版「みえの健康指標」(平成29年データ))



医療費が高く保険料は安い

国民健康保険の状況

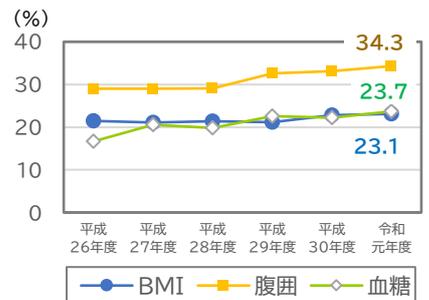
国民健康保険制度の諸費用を三重県内で比較すると、医療費は上から3番目になり、一方で保険料は上から23番目になります。医療費の増加は、国民健康保険の財政に直接影響があるため、増加が続くと保険料への影響も避けられなくなります。(資料:三重県国民健康保険団体連合会)

- 医療費(令和元年度)
1人当たり440,429円
(三重県平均:404,998円)
 - 保険料(令和元年度)
1人当たり81,893円
(三重県平均:93,947円)
- 県内23位

特定健診受診率・有所見率が徐々に高くなっている

特定健診受診率・有所見率

特定健診における有所見率の傾向を経年で見ると、BMI・腹囲・血糖の値が悪化していることがわかります。生活習慣(食習慣)が悪化すると、将来の疾病の危険性も高まり、医療費の増加も懸念されます。(資料:健康ほけん課)



これまでの取り組みで見えてきた大台町の主な課題

運動

町の実施する運動の取り組みにはリピーターが多く、自主的な活動への参加者は徐々に増加傾向にあります。また、若い世代への広がりやスポーツ関係団体と連携して、運動を習慣化できるような事業展開が必要となっています。

食生活

関係機関との連携を図り、引き続き、年齢に応じた健康的な食生活の普及啓発が必要です。また、食生活改善団体への活動維持の支援が必要となっています。

こころの健康

こころの健康づくりに関わる新たなボランティアの確保や、周囲や自分自身のこころの不調に気付いたときに行動がとれるよう、知識や対処方法の学びが必要となっています。

たばこ・アルコール

たばこ・アルコールが及ぼす健康被害について引き続き関係団体と連携しながら周知していく一方で、家庭や事業所での取り組みを推進することが必要となっています。

歯と口腔の健康

歯の定期健診を受ける人が増加するなど健康的な歯科保健行動がとれるよう、関係機関との連携に加えて、若い頃からの健診(検診)の啓発活動が必要となっています。

生活習慣病

各種健診(検診)の受診率は微増しているものの、未だ県下では低い水準であることから、年に1度は健診(検診)を受けることの大切さを広める必要があります。また、予防接種や感染症に対する知識の啓発についても、引き続き、取り組む必要があります。

生きがいづくり

若い世代からの生きがいづくりを継続しつつ、自主的なグループ活動を育成支援していくことが重要です。また、世代間・地域間の交流、ボランティア活動の更なる連携に取り組む必要があります。

課題の解決に向けて、
第3次大台町健康増進計画を策定します

基本理念

all time all life

いつも、いつまでも

健康で心と体が満たされるまち 大台町



基本理念の実現に向けて、【7つの基本目標】ごとに取り組みを設定し、健やかな地域社会の実現に取り組みます。

基本目標

1

運動の推進

運動に関する正しい知識の啓発を行い、誰でも気軽に運動ができる環境づくりを推進するとともに、日常生活における歩数の増加など、適度な運動の習慣化を進めます。

個人や地域で取り組みましょう

- 遊びやスポーツなどを通して体を動かす楽しさを味わいましょう。
- 日常生活の中で、歩く、階段を使うなど運動を取り入れましょう。
- 運動習慣を身につけましょう。
- 運動や健康づくりに取り組む自主グループ活動に参加しましょう。



行政が取り組みます

- 動画媒体を活用しながら、より多くの町民が気軽に運動に取り組めるような機運を醸成し、運動の推進につなげます。
- 研修会などを開催し、自主グループでの健康づくりへの取り組みを支援します。
- 若い世代にも効果が実感できる体操を提案していきます。また、ロコモティブシンドロームやサルコペニアの予防についての普及啓発に努めます。
- 各事業の案内を積極的にしていきます。また、B&G海洋センター内のトレーニングルームの活用を進めます。

ロコモティブシンドローム: 運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態。

サルコペニア: 加齢や疾患によって筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下すること。

基本目標

2

健康的な食生活の推進

地産地消と地域の伝統である食文化を生かしながら、食に関する正しい知識の啓発を年代ごとに進め、健全で充実した食生活を実現します。

個人や地域で取り組みましょう

- 規則正しい食習慣を身につけ、栄養バランスを意識し、1日3食とりましょう。
- 安全で安心な地域食材を活用した食事をとりましょう。
- 食生活に関する教室や講演会に参加しましょう。
- 食品ロスについて理解を深め、食べ残しの無い食生活に努めましょう。
- 適正体重を意識し、毎日体重を測りましょう。

行政が取り組みます

- 栄養バランスなど正しい食生活の知識の啓発を行います。
- 関係機関と連携し、乳幼児期から高齢期まで食品ロスを含め食育の推進に努めます。
- 地域の伝統的な食文化の継承や地産地消を進めるため、食の活動団体や、保育園、小中学校との連携を図ります。
- 広く地域で、食育に関する活動を展開していくため、食生活改善団体の存続と活動・運営を支援していきます。



基本目標

3

こころの健康づくり

こころの健康についての知識の啓発を図るとともに、悩みや不安を抱えた人が気軽に相談できる体制を整備します。

個人や地域で取り組みましょう

- 規則正しい生活を心がけ、十分な休養と睡眠をとりましょう。
- 自分に合ったストレス解消方法を見つけましょう。
- 同じような環境にいる人と交流し、悩みを相談しあいましょう。
- 自分や周りの人のこころに関心を持ち、研修会に参加するなどして知識を深めましょう。
- SNSなどによる誹謗中傷に巻き込まれないよう、利用に注意しましょう。
- 直接相談しにくい場合は、「SNS 相談(LINE・チャットなど)」を利用しましょう。

行政が取り組みます

- ホームページや広報紙、パンフレットを作成し、啓発していきます。
- 引き続き、こころの健康相談を開催します。
- 民生児童委員へ周知啓発を継続するとともに、関係団体などに対してもメンタルパートナー養成講座を実施していきます。
- 研修会やケース支援会議を開催し、保健、医療、福祉分野で連携して支援していきます。
- 「大台町自殺対策行動計画」に基づき、保健・医療・福祉・教育・労働など、関係機関や関係団体と連携し、年間の自殺者 0 人を目標に取り組みを進めます。

基本目標

4

たばこ・アルコールの正しい知識の啓発

年代に応じたたばこやアルコールの正しい知識について啓発を行うとともに、健康増進法の改正を受け、望まない受動喫煙の防止に取り組みます。

個人や地域で取り組みましょう

- 喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、禁煙に努めましょう。
- 禁煙希望者は禁煙外来などの専門的なサポートを活用しましょう。
- 住民の集まる場では、望まない受動喫煙をなくしましょう。
- 未成年者に喫煙や飲酒をさせない地域づくりに取り組みましょう。
- アルコールが健康に及ぼす影響や過度な飲酒の危険性を理解し、適正量を守りましょう。

行政が取り組みます

- 正しい知識の普及啓発を図り、予防と早期発見の推進に努めます。
- 小中学校、高等学校などの関係機関と連携して、未成年者の飲酒及び喫煙の防止に努めます。
- 禁煙外来について周知します。
- 受動喫煙のないまちづくりに向けて、分煙を推進します。
- アルコールが健康に及ぼす影響と、適正飲酒についての正しい知識の啓発に努めます。



基本目標

5

歯と口腔の健康づくり

いつまでも自分の歯でおいしく食べることができるように、各年代に応じた正しい知識と口腔ケアの手法を啓発するとともに健診体制を整備し、口腔機能の向上に取り組みます。

個人や地域で取り組みましょう

- よく噛む習慣を身につけましょう。
- 講演会や教室に積極的に参加し、歯と口腔の健康と生活習慣病との関係を学びましょう。
- 歯科健診を受診し、定期的なケアを受けましょう。
- 食後や寝る前には歯と口腔の手入れをしましょう。
- むし歯予防のためフッ素を利用しましょう。
- 自分の歯でいつまでもおいしく食べられるよう、自分の歯を守る意識を持ちましょう。

行政が取り組みます

- 学校や地域の関係者と協議し、フッ化物洗口を含め子どものむし歯予防を推進します。
- 各年代へ歯科健診の受診勧奨を行うとともに、受診しやすい環境づくりを進めます。
- 教室や講演会、広報紙などで、正しい知識の啓発を行います。
- 8020運動を推進します。
- 歯科健診時や健康教室時などのあらゆる機会を活用し、オーラルフレイルと、それに続く食の低下、低栄養に関する知識の普及・啓発をします。

基本目標

6

生活習慣病などの発症・重症化の予防

生活習慣病などの早期発見と重症化予防のために、各種健診(検診)の受診を勧め、健康的な生活習慣への支援を行います。

個人や地域で取り組みましょう

- 1年に1回は各種健診(検診)を受け、結果を生活習慣の改善に役立てましょう。
- 健診(検診)結果により、必要な方は、精密検査や保健指導を受けましょう。
- 生活習慣病予防のため、健康教室に参加しましょう。
- 手洗い・うがい・マスクの着用など感染予防対策の習慣を身につけましょう。
- 必要な治療は中断せず、重症化予防のため定期的な受診をしましょう。

行政が取り組みます

- 受診勧奨を行い、受診しやすい体制づくりに取り組み、専門職による指導を実施します。
- 糖尿病予防のための知識の普及を行います。また、健康教室などの場で生活習慣の改善に向けた取り組みを促します。
- 予防接種勧奨に取り組むほか、新型コロナウイルス感染症を含めた、感染症予防への正しい知識の啓発を行っていきます。また、感染症対応のための衛生用品確保に努めます。
- 「健康づくりポイント事業」を実施し、町民の自主的な健康づくりへの取り組みを促します。





基本目標

7

生きがいきつくりと交流の推進

地域での社会参加や世代間交流を進めるために各種団体と連携した生きがいきつくりに取り組みます。

個人や地域で取り組みましょう

- 町や地域での行事などに積極的に参加し、世代間交流を図りましょう。
- 1日にできるだけ多くの人と関わるようにしましょう。
- 趣味や娯楽を楽しみ、充実した日々を送りましょう。
- 地域の担い手となって生きがいきつくりにつなげましょう。

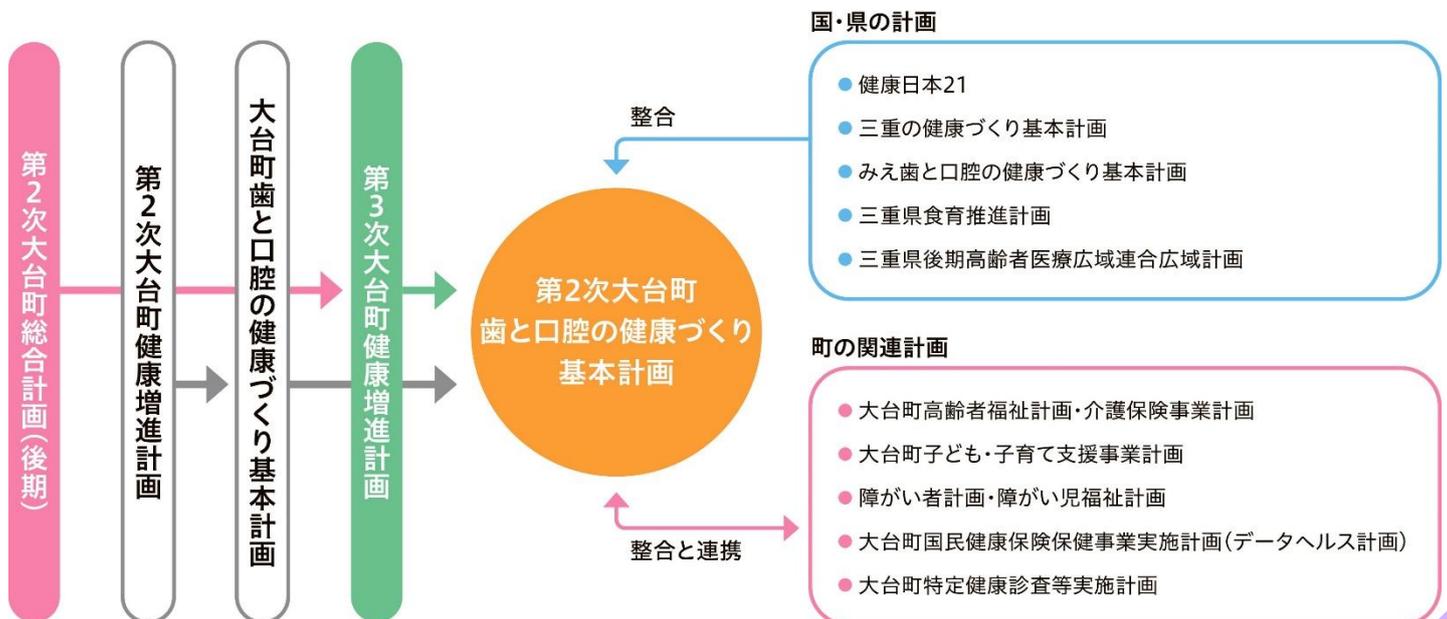
行政が取り組みます

- 自主的に活動できるように、グループの育成や運営を支援します。
- 地域間・世代間交流の推進のための事業を実施します。
- 関係者と連携し、生活支援を必要とする方の情報収集・分析を行い、生きがいきつくりにつながる活動の支援を展開します。農福連携事業についても、活動地域を拡大します。

第2次大台町歯と口腔の健康づくり基本計画 令和3年度～令和7年度

「大台町歯と口腔の健康づくり基本計画」は「平成29年度に策定され、今回策定する計画で第2次となります。この計画は、令和7年度までのこれからの5年間において実施する、生涯にわたる歯と口腔の健康維持の重要性を周知啓発し、健康と生活の質を向上していくための、施策の方向性について定めているものです。

計画のための課題の把握やこれからの取り組みは、年代別に期間(ライフステージ)を設けて策定しました。



第3次大台町健康増進計画の基本理念

～いつも、いつまでも～

all time all life 健康で心と体が満たされるまち 大台町

第2次大台町歯と口腔の健康づくり基本計画の基本目標

いつまでも自分の歯を大切に、みんなが健^{けんこう}口世代のまち 大台町

ライフステージごとの課題と取り組みの方向性

乳幼児期
0～5歳

親子で取り組む むし歯ゼロ！



次のような課題があります

- 参加しやすい・受診しやすい歯科保健事業を継続していく必要があります。
- 小学3年生頃までは仕上げみがきが必要であることを周知することが必要です。
- かかりつけ歯科医院をもつこと、定期的な健診を受けることを推進する必要があります。
- 哺乳瓶にジュースを入れて飲むことがむし歯に影響することの周知と理解が必要です。

これからの取り組みの方向性

- 関係機関と連携し、受診しやすい環境を整備します。
- 保育園や母子保健事業、子育て支援事業と連携し、啓発を進めます。
- 保育園と連携し、フッ化物洗口やお口の健康教室などの事業を推進していきます。

学齢期
6～18歳

身につけよう！ 正しい知識と生活習慣、守ろう永久歯！

次のような課題があります

- 小学校低学年までは仕上げみがきが必要であり、家庭の理解を深める必要があります。
- 生涯にわたり自分の歯で食事がとれるよう、知識と手入れ方法(フッ化物応用を含む)を学び、身につける必要があります。
- 高校卒業までに歯と口腔の正しい知識と歯の手入れの仕方を身につけ、定期健診の必要性を理解する必要があります。
- むし歯の多さからネグレクト(育児放棄)を発見するという視点からも歯科健診は重要です。

これからの取り組みの方向性

- フッ化物洗口などの科学的根拠に基づくむし歯予防対策の効果的な実施方法について協議します。
- 子どもの歯の健康づくりのために、学校、家庭、地域、学校歯科医師等の関係機関が連携します。
- 歯と口腔の健康や良い食生活習慣が定着するよう知識の啓発を行います。





成人期
19～64 歳

身近にもとう！ かかりつけ歯科医院、自分で守ろう歯の健康

次のような課題があります

- 8020運動の啓発が必要です。
- 妊娠中の歯と口腔の手入れについての重要性を周知する必要があります。
- フッ化物や歯間部清掃用具の使い方について学ぶ機会が必要です。
- 歯周疾患検診の受診率が低く、事業の認知度も30%程度にとどまっています。

これからの取り組みの方向性

- 特に若いころからの取り組みが「8020」につながることを啓発します。
- 「歯と口腔の健康」が全身の健康につながることを啓発し、歯周疾患検診についても受診しやすい環境整備を進めます。



高齢期
65 歳以上

おいしく食べて、楽しく会話 笑顔で元気 体とお口

次のような課題があります

- 歯と口腔の健康に関わる疾病についての啓発や「オーラルフレイル」の予防にも取り組む必要があります。
- 年代・口腔状態に適した歯と口腔の手入れの仕方を周知啓発する必要があります。
- 定期的な歯科受診の周知が必要です。

これからの取り組みの方向性

- オーラルフレイル予防にも視点をおいて正しい知識を啓発します。
- 口腔機能の維持・向上の取り組みや啓発を進めます。
- 健診受診率が低いため、高齢者クラブや自主グループとも連携し、啓発を行います。



障がい者(児)・要介護者など

習慣にしよう！ 健診・治療・口腔ケア

次のような課題があります

- サポート環境や組織、人材育成が必要です。
- 本人、家族、介護者が歯と口腔の健康づくりについて理解を得る機会を持つ必要があります。
- 定期的な受診などの行動につなぐ支援が必要です。

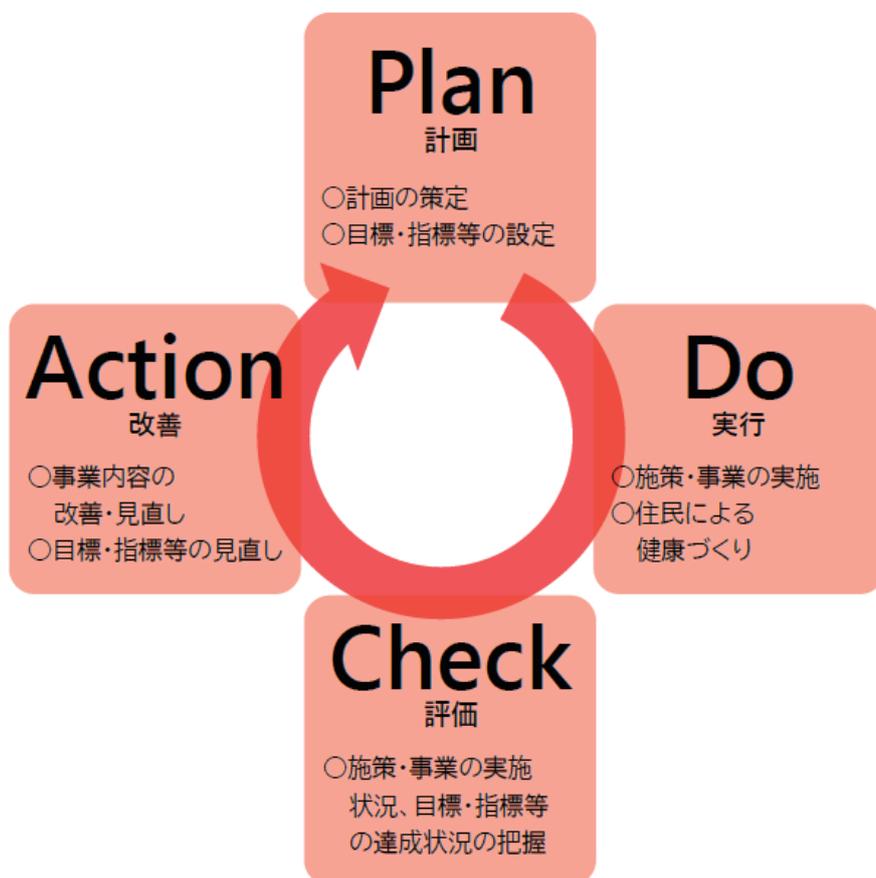
これからの取り組みの方向性

- 個人、事業所へ周知啓発を行います。
- 障がい者サービス事業所に対し、歯科保健の取り組みを支援します。



計画は、見直しや評価を続けていきます。

いずれの計画も、「目標がどの程度達成されたか」という結果だけでなく、「達成するためにどのようなことに取り組んだのか」というプロセス（過程）を重視し、PDCAサイクルを確立することで、継続的に施策の改善に取り組みます。



詳細版はこちらから



詳細版では、それぞれの基本目標を策定するために把握した詳細な課題や、今後の取り組みの方向性と具体的な数値目標を掲載しています。