

概要版

健やかで心の豊かさと幸せを実感できるまちづくり

南大隅町健康増進計画

(健康みなみおおすみ21)

令和6年度
(2024)



令和17年度
(2035)



令和6年3月

鹿児島県 南大隅町

1 この計画について

(1) 計画策定の趣旨と背景

我が国では、医学の進歩や生活環境の改善等により平均寿命が急速に伸び、世界有数の長寿国となる一方、生活習慣病や疾病の重症化等により要介護状態となる人も増加し、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。また、国民のライフスタイルの変化や価値観、ニーズの多様化などを背景に、「食」を大切にする意識の希薄化、家族が揃って食事をする機会の減少、朝食の欠食、不規則な食生活による生活習慣病の増加など、様々な問題も生じており、「食」を取り巻く状況も大きく変化しています。

南大隅町では平成 29 年 3 月に「第 3 期健康みなみおおすみ 21」を策定し「豊かな自然の中で、心の豊かさと幸せを実感できる安心・安全な町の実現」を基本理念に町民の健康増進を図ってきました。本計画は令和 4 年度に計画期間満了を迎えましたが、令和 2 年からの新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、計画の見直しを 1 年間先送りせざるを得ない状況となりました。

国や鹿児島県の計画を踏まえつつ、これまでの取組と課題、地域の特性も考慮した具体的な施策により、健康増進及び食育分野の取組を総合的に推進するため、「**第 4 期健康みなみおおすみ 21 (健康増進計画)**」を策定しました。

(2) 計画の位置づけ

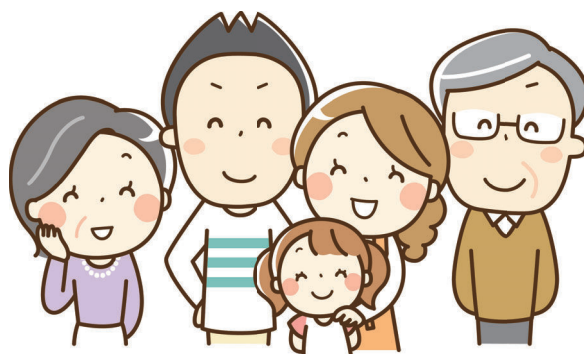
本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく「市町村健康増進計画」、及び食育基本法第 18 条に基づく「市町村食育推進計画」であるとともに、国の健康づくり運動「健康日本 21 (第三次)」についての考え方にも即した計画です。

※法的根拠

健康増進計画 健康増進法 第 8 条 (H14 年制定)	市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の健康の増進の推進に関する施策についての計画を定めるよう努めるものとする。
食育推進計画 食育基本法 第 18 条 (H17 年制定)	市町村は、食育推進基本計画(食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(市町村食育推進計画)を作成するよう努めなければならない。

(3) 計画の期間

本計画は、令和 6 年度を初年度とし、令和 17 年度を最終年度とする 12 年間の計画です。ただし、計画期間中に生じる社会経済状況の変化や各施策の進捗状況などを検証し、必要に応じて適宜見直しを行うこととします。

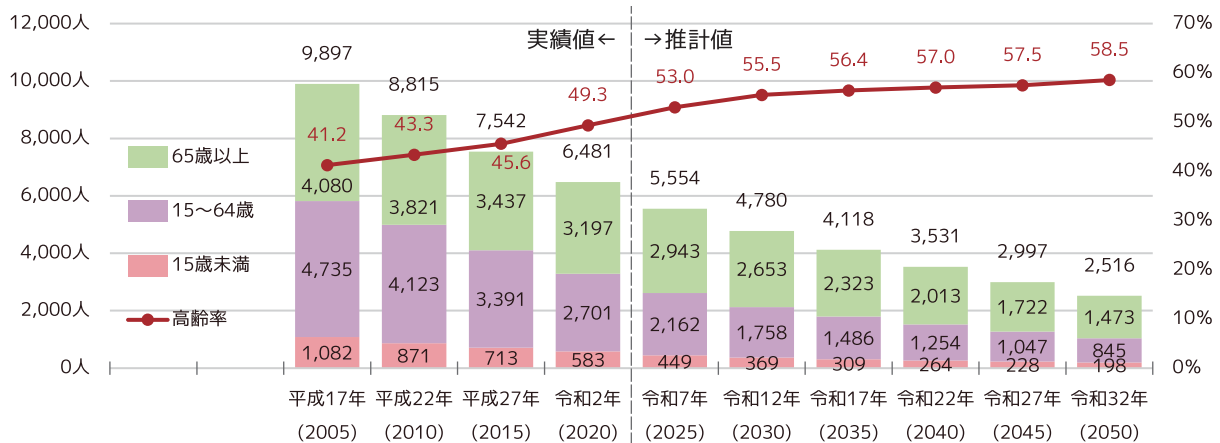


2 南大隅町の現状

(1) 人口に関すること

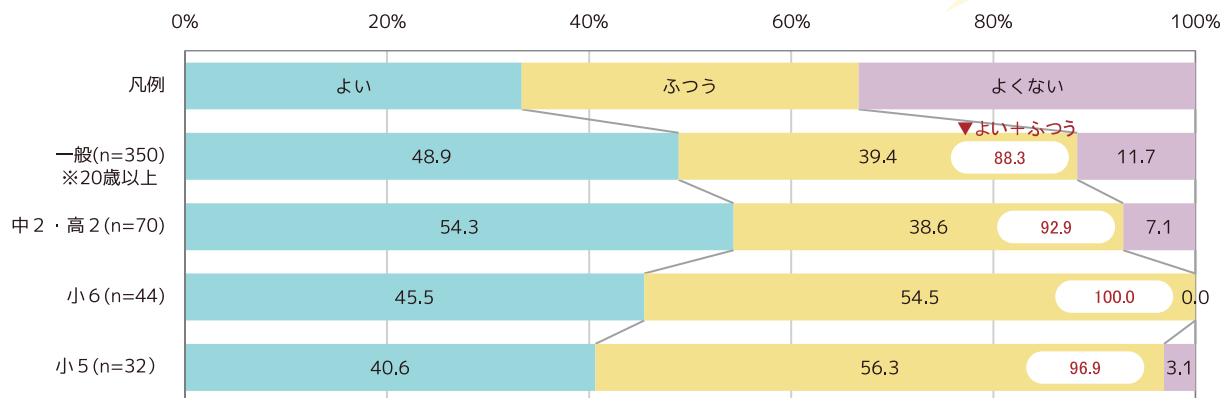
本町の人口の推移をみると、総人口は令和2年時点で6,481人となっており、年々減少傾向にあります。市町村合併で南大隅町が誕生した平成17年時点と令和2年を比較すると、3割以上にあたる3,416人が減少しています。

国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、今後も人口は減少していくことが示され、計画最終年度の令和17年には総人口が約4,100人、高齢化率が56.4%になると推計されています。



(2) 自分の健康状態をどう思うか

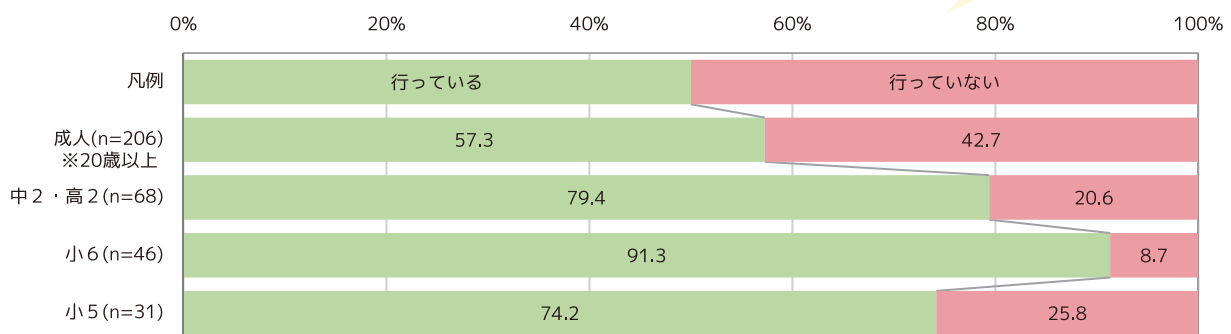
健康状態を「よくない」とする割合は一般が11.7%で最も高くなっています。



「健康づくり・食育」についてのアンケート調査 (R5)

(3) 日常的な運動の習慣について

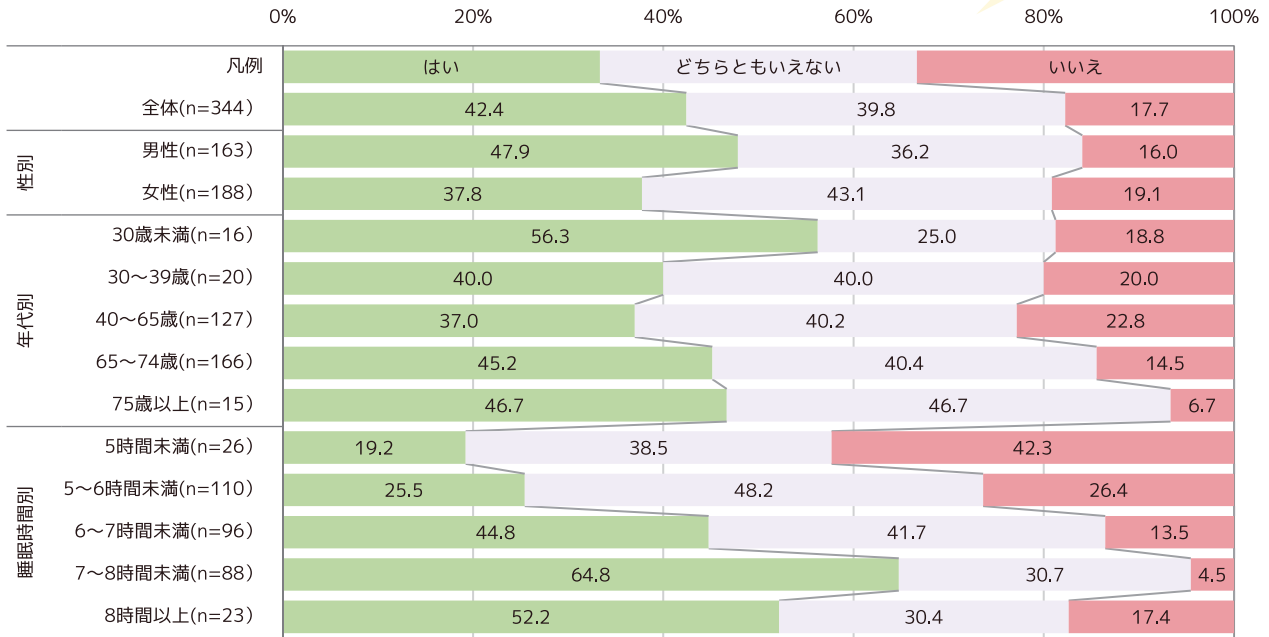
運動習慣のない成人は全体の4割を越えています。



「健康づくり・食育」についてのアンケート調査 (R5)

(4) 睡眠で休養がとれているか

睡眠による休養がとれない(いいえ)のは男性よりも女性の割合が高く、年代別では40～65歳の割合が高くなっています。



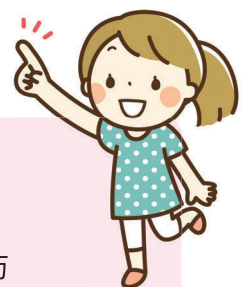
「健康づくり・食育」についてのアンケート調査 (R5)

3 計画の基本理念と計画の体系

(1) 基本理念と計画の体系

基本理念は「**健やかで心の豊かさを実感できるまちづくり**」とします。

町民一人ひとりの自主的な健康づくりが重要なのはもちろんですが、その実践や継続には家族や仲間・地域といった周りの支えあいも大切であると考えます。個人・家族・地域・行政が協働で健康づくりを推進し、心身ともに健康で心豊かに生活できる町を目指します。



基本理念

健やかで心の豊かさ
と幸せを
実感できるまちづくり

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

- 施策1:生活習慣の改善
- 施策2:生活習慣病の発症予防・重症化予防
- 施策3:生活機能の維持・向上

社会環境の質の向上

- 施策4:社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

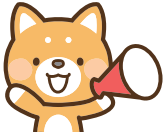
- 施策5:ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

食育の推進

- 施策6:食育の推進(南大隅町食育推進計画)

4 施策の展開

施策1 生活習慣の改善



健康を維持していくため、生活習慣の改善に取り組みましょう

基本理念である「健やかで心の豊かさと幸せを実感できるまちづくり」を実現していくためには、健康の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に視点を置いた生活習慣の確立と、生涯にわたっての改善が大切です。

近年、社会の急激な変化によってライフスタイルも変容していますが、個人が持続的に健康を維持できるよう、現代の状況に適した、新しい取組や方策を積極的に検討し、実行することも必要です。

具体的な施策

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 飲酒
- (5) 喫煙
- (6) 歯・口腔の健康

施策の方向性

- ① 適切な食生活習慣の普及・定着
- ② 適正体重を維持する
- ③ 食に関するボランティア等の活動促進
- ④ 誰かと一緒に食事を摂る
- ① 運動の習慣化、普及・定着
- ② 身体活動・運動に取り組みやすい社会環境づくり
- ① 睡眠による休養を十分にとる
- ② 生きがいや趣味を持つ
- ③ 悩み事を相談できる専門機関や窓口を知っている
- ① お酒の適量を知り、節度ある飲酒にこころがける
- ② 中学生、高校生に飲酒に関する知識の普及啓発を行う
- ① タバコの健康への影響を理解し、受動喫煙防止に取り組む
- ① 歯・口腔に関する正しい知識を普及し、歯科疾患・オーラルフレイルを予防する
- ② 口腔ケアの習慣化



施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防



病気の予防に取り組み、病気があっても重症化することなく過ごしましょう

今後も生活習慣病（NCDs）の有病者数が増加すると見込まれており、市民の健康寿命を延伸させるためには、その対策をより効果的に推進していく必要があります。

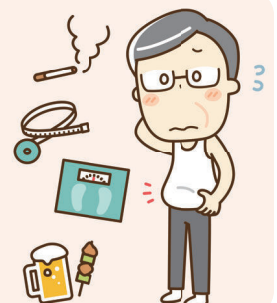
そのためには、一人ひとりが生活習慣等により、多くの予防可能ながん・循環器疾患、糖尿病および慢性閉塞性肺疾患（COPD）への取組を行い、これらの発症・重症化を予防していくことが重要です。

具体的な施策

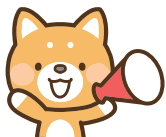
- (7) がん
- (8) 循環器疾患
- (9) 糖尿病
- (10) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

施策の方向性

- ① 検診を受診しやすい環境づくりの実施
- ② 精密検査の受診率の向上
- ① 減塩、肥満、メタボ改善を行う
- ② 乳幼児期からの肥満予防対策
- ① 減塩、肥満、メタボ改善を行う（再掲）
- ② 乳幼児期からの肥満予防対策（再掲）
- ① COPDに関する正しい知識の普及啓発



施策3 生活機能の維持・向上



こころと身体の健康を保持することで生活機能の維持向上を図りましょう

健康寿命の延伸を実現し、いくつになっても住み慣れた地域で安心して健康で暮らせるためには、生活習慣病の予防とともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持していくことが重要です。

そのため、日常生活における自立度を低下させ、介護や寝たきりにつながる可能性のあるロコモティブシンドロームや骨粗しょう症予防のための取組を推進します。また、身体の健康とともに、こころの健康も生活の質に大きく影響することから、全世代のこころの健康を維持するため、ライフステージに応じたこころの健康づくりに取り組んでいきます。

具体的な施策

(11) ロコモティブシンドローム、

骨粗しょう症の減少……

(12) こころの健康……

施策の方向性

① 関係機関等との連携

① 妊娠中から産後まで継続した支援

② 関係機関等との連携



施策4 社会環境の質の向上



町民一人ひとりが自分にあった健康的な生活を送りましょう

町民一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むためには、一人ひとりの取組を進めることに加え、健康を支える環境を整備することが大切です。時間的、精神的なゆとりを持つことが難しい人や健康に無関心な人も含めて、地域社会全体でつながりを深め、支えあいながらお互いの健康を守るための環境づくりを進めることが必要です。

また、事業者や民間団体等の多様な主体が積極的に健康づくりに取り組むための環境整備を進め、地域全体の健康づくりを進めていく必要があります。

具体的な施策

(13) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上……

(14) 自然に健康になれる環境づくり……

(15) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備……

施策の方向性

① 関係機関等との連携

① 受動喫煙防止に関する普及・啓発

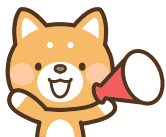
① 健康づくりのための情報発信

② 健康の増進を期待できるサービス・アプリケーション等の紹介



施策5

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



「将来の自分」を意識した生活習慣の重要性を知りましょう

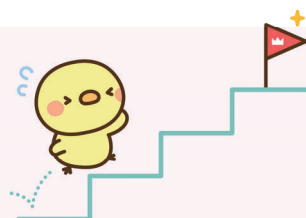
社会がより多様化することや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえれば、集団・個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行うことが重要です。例えば、健康課題や取り巻く状況は、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）ごとに異なります。

加えて、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れることが「誰一人取り残さない健康づくり」には重要です。

具体的な施策

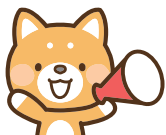
- (16) 子どもの健康…………… ① 関係課や関係機関との連携
② 保育所、学校との連携
- (17) 高齢者の健康…………… ① 関係課や関係機関との連携
- (18) 女性の健康…………… ① 女性教室の実施

施策の方向性



施策6

食育の推進（南大隅町食育推進計画）



食を取り巻く環境や食文化を意識し、健全な食生活を実践しましょう

食育の推進は、町民の健康促進と生活習慣病の予防のために大切なものであるとともに、持続可能な食環境を支えるためにも重要です。性別や年代を問わず、より多くの人々が、環境に対する取組を推進し、持続可能な食環境の形成に取り組んでいくことも必要です。

また伝統的な料理や食習慣の継承は、命をつなぐとともに、人と人とのコミュニケーションも生み出してくれます。地域の歴史や絆を守るため、子どもの頃から地域の食材や伝統的な料理に親しんでいけるよう食育の推進に取り組んでいきます。

具体的な施策

- (19) 家庭における食育の推進…………… ① 子どもの基本的な生活習慣の形成
② 望ましい食習慣や知識の習得
- (20) 学校、保育所等における食育の推進… ① 就学前の子どもに対する「食育」の推進
② 学校における「食育」の充実
③ 学校給食等を活用した「食育」の推進
④ 食物アレルギー対策の実施
- (21) 地域における食育の推進…………… ① 食生活改善推進員協議会、NPO 法人、企業等多様な主体による「食育」の推進
② 生涯を通じた切れ目のない「食育」の推進
- (22) 生産者と消費者の交流による地産地消の推進…………… ③ 本町の多様な食文化の継承活動への支援
① 生産者と消費者の交流の促進
② 地産地消の推進
- (23) 食品の安心・安全、栄養その他の食生活に関する情報発信…………… ③ 地産地消を応援する者の確保と活動への支援
① 健康寿命の延伸につながる「食育」の推進
② 食の安心・安全に関する取組の推進
③ 食品ロス削減に関する取組の促進



5 計画の推進

(1) 計画の推進体制

本計画は、基本理念の実現に向け、個人や家庭、地域社会、学校や教育・保育施設、民間事業者、保健・医療関係団体、役場など社会全体が一体となって健康づくりや食育を進めていく指針となるものです。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取り組むことが求められます。

町民自らが健康づくりを実践していくとともに、家庭、地域社会をはじめとする健康づくりに関わっているそれぞれの主体が、本計画の趣旨や達成すべき目標を共有し、健康づくりを推進していくため、それぞれの立場からの役割を次のとおり掲げて取り組みます。

(2) 計画の進捗管理と実績の評価

① 進捗管理

計画を効果的に推進するために、可能な目標項目については、毎年その数値目標を把握するなど、進捗状況の継続的な把握に努めます。その状況については、「南大隅町健康増進計画策定委員会」により専門家や関係する方々から意見を聴取し、計画のより効果的な推進を図ります。

② 実績の評価

本町の健康状況をあらわす全体の指標は「健康寿命」とし、これに影響する疾病や生活習慣について、町民の健康指標として特に重要なものを目標項目として定めて目標値を設定し、その数値は、可能な限り既存の資料を活用して継続的に評価しますが、生活習慣などの既存の資料で把握できない目標項目については、計画的に調査を実施し、数値の把握に努めます。

計画の最終年度である令和17年度には、すべての目標項目の数値を把握し、達成状況については科学的根拠に基づいて評価を行います。

健やかで心の豊かさと幸せを実感できるまちづくり



南大隅町健康増進計画（健康みなみおおすみ21） 概要版

令和6年3月

南大隅町 町民保健課

〒893-2501 鹿児島県肝属郡南大隅町根占川北 226

電話番号：0994-24-3111(代表)

ファクス番号：0994-24-3119

<https://www.town.minamiosumi.lg.jp/>