

1 計画策定の趣旨

本町は、高齢化率は愛知県平均よりも低くなっていますが、それでも少子高齢化は進んでいます。また、死因別死亡割合をみても、3大疾病（悪性新生物（がん）、脳血管疾患、心疾患）が5割以上と、愛知県平均よりも高くなっていることから、生涯にわたる健康づくりが強く求められています。

本町では、平成18年10月に、「住民一人ひとりの健康増進をすすめ、健康的なまちづくり」を目的とした「東浦町いきいき健康プラン21」を策定

しました。策定後、食育推進の必要性が高まったことから、食育推進計画を含む「東浦町いきいき健康プラン21【後期計画】」を策定しました。

本計画は、平成28年3月末に「東浦町いきいき健康プラン21【後期計画】」の計画期間が終了することに伴い、計画の最終評価を行い、新たな社会状況の変化や健康課題などに対応し、本町の更なる健康づくりを推進するための健康増進計画として策定するものです。

2 計画の理念

本町では、すべての町民が、健康でいきいきと生活できる社会を目指し、5つの分野ごとにライフステージに応じた取組を進めてきました。

今後も、これまでの基本的な考え方を踏まえ、『健康でいきいきとした自分

づくり 家庭づくり まちづくり』を基本理念とし、まずは一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことから始め、家庭へ、まちへと健康づくりを広げていくことを目指します。

「健康でいきいきとした
自分づくり 家庭づくり まちづくり」

3 計画期間

本計画は、平成28年度から平成37年度の10年間を計画期間とします。国の「健康日本21（第2次）」の方針に基づきながら、平成32年に中間評価を行い、計画の進捗状況等を踏まえ

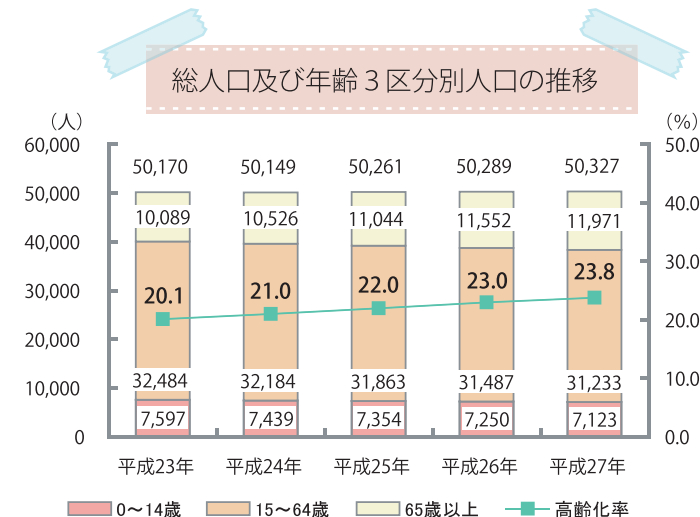
た見直しを行います。また、それ以外にも社会状況の変化や法制度・計画などの改定に伴い、必要に応じて適宜改定を行うものとしします。

4 人口動態と平均寿命

（1）年齢別人口・・・

本町の総人口は、横ばい傾向で推移しており、平成27年10月1日現在で50,327人となっています。

年齢3区分別の人口をみると、生産年齢人口（15～64歳）は減少傾向であるのに対し、高齢者人口（65歳以上）は増加を続けており、平成27年の高齢化率は23.8%となっています。

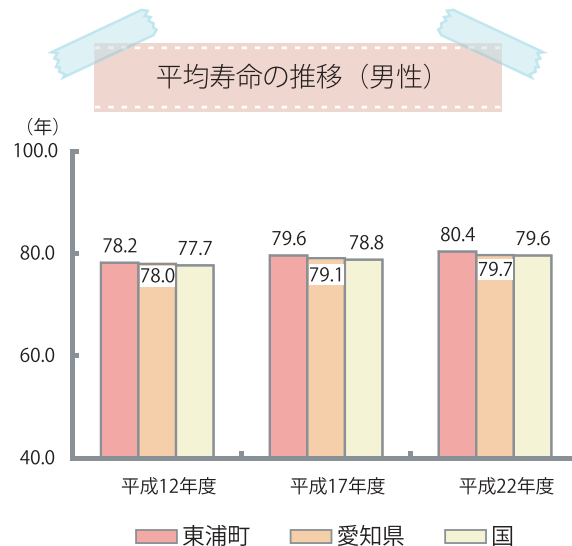


資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

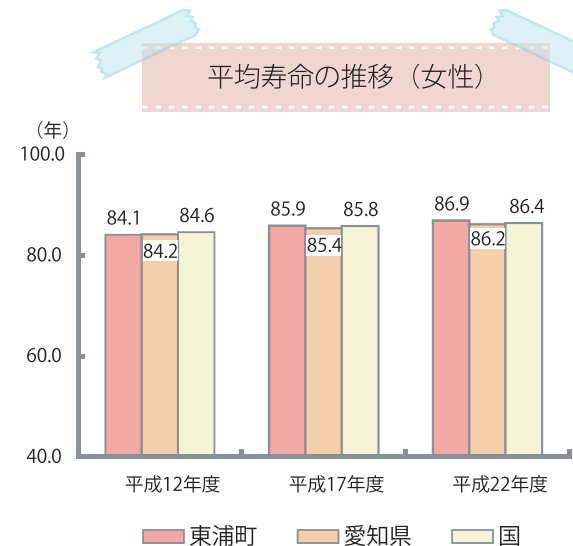
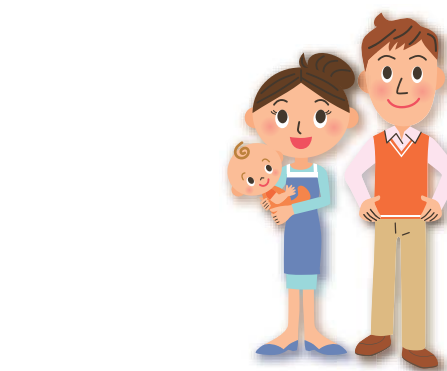


（2）平均寿命・・・

本町の平均寿命は、男女とも国、愛知県とほぼ同じ水準にあり、平成12年度から延びています。



資料：市区町村別生命表



資料：市区町村別生命表

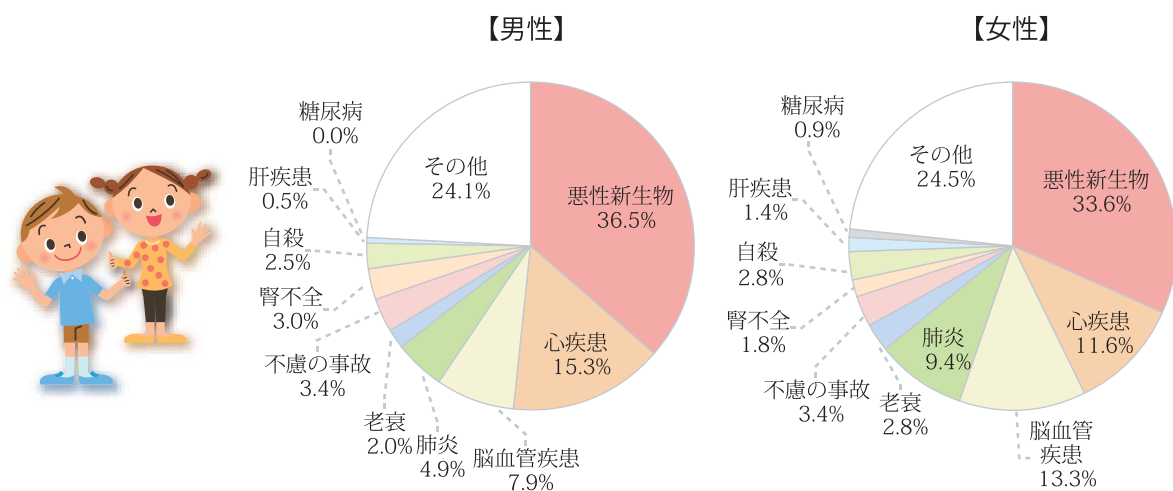
5 東浦町民の健康状態

(1) 死亡要因や疾病の状況・・・

① 死因別死亡割合

本町の死因別死亡割合をみると、男女とも上位から悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患となっており、上位3疾病で全体の5割以上を占めています。愛知県

と比較すると、男女とも悪性新生物が多く、女性では老衰が少なくなっています。なお、悪性新生物の死亡割合は年々増加しています。

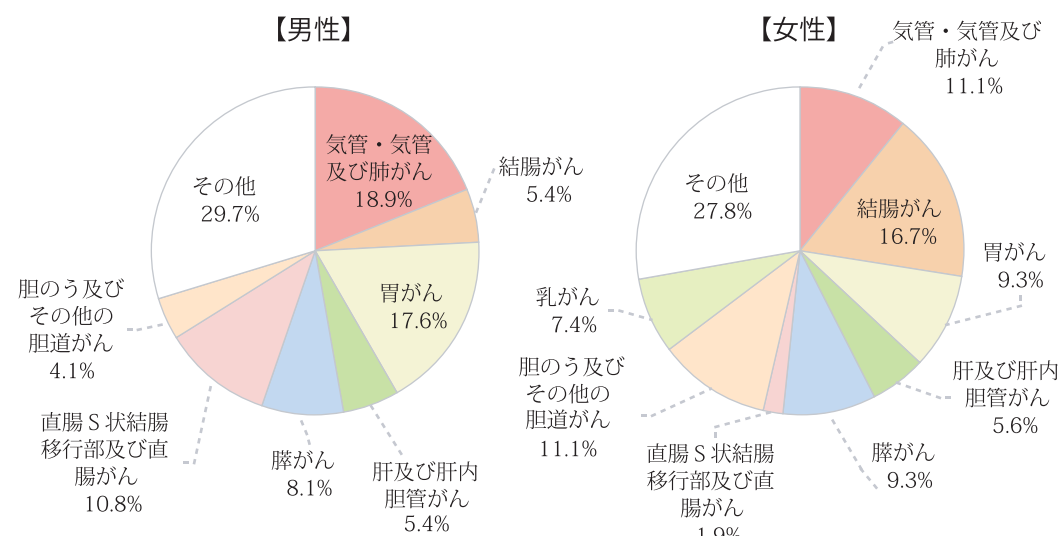


資料：平成 25 年 愛知県衛生年報

② 部位別悪性新生物（がん）死亡割合

本町の部位別悪性新生物の死亡割合をみると、男性では気管・気管及び肺がん、胃がん、直腸S状結腸移行部及び直腸がん、女性では結腸がん、気管・気管及び肺がん、胆のう及びその他の

胆道がんが上位となっています。また、愛知県と比べて、男性で胃がん、女性で結腸がん、胆のう及びその他の胆道がんの割合が高くなっています。



資料：平成 25 年 愛知県衛生年報

6 計画の体系

「基本理念」

「展開の分野」

「健康でいきいきとした
自分づくり家庭づくりまちづくり」

②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) 健康づくり(子どもの健康づくり含む)

(2) 栄養・食生活(食育を含む)

(3) 身体活動・運動

(4) 歯と口の健康

(5) たばこ・アルコール

(6) 休養・こころ

① 健康寿命の延伸・
健康格差の縮小

③ 社会生活機能の
維持及び向上

④ 健康を支え、
守る社会環境
の整備

⑤ 健康に関する
生活習慣及び
社会環境の改善



7 それぞれの分野における取り組み

基本理念	めざす姿	分野	住民の皆さんの取り組み			
			《《幼児～青年期（0歳～17歳）》》	《《成人期（18歳～39歳）》》	《《壮年期（40～64歳）》》	《《老年期（65歳以上）》》
「健康でいきいきとした自分づくり家庭づくりまちづくり」	健康寿命の延伸・健康格差の縮小	「健康づくり」 (子どもの健康づくり含む)	・乳幼児健診を定期的に受け、子どもの成長を確認します ・子育ての仲間をもちます ・男性も育児に参加します ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます	・体重・血圧などは、日頃から自己チェックします ・健康教室などに積極的に参加します ・健康診査やがん検診を定期的に受診します ・健診結果を生活習慣の改善に生かします	・体重・血圧などは、日頃から自己チェックします ・健康づくり教室などに積極的に参加します ・健康診査やがん検診を定期的に受診します ・健診結果を生活習慣の改善に生かします ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます	
		「栄養・食生活（食育を含む）」	・早寝・早起き、規則正しい生活を心がけます ・毎日、朝ごはんを食べます ・主食・主菜・副菜のそろった食事をするようにし、毎食野菜を食べます ・1日1回は、家族と一緒に食事をします	・毎日、朝ごはんを食べます ・主食・主菜・副菜のそろった食事で、毎食野菜を食べます ・食品を購入する際には、栄養成分表示を参考にし、食の安全に気をつけます ・定期的に体重を測り、適正体重を維持します	・主食・主菜・副菜のそろった食事で、毎食野菜を食べます ・食品を購入する際には、栄養成分表示を参考にし、食の安全に気をつけます ・定期的に体重を測り、適正体重を維持します ・地元の農産物や旬の食材を選んで食べます	・主食・主菜・副菜のそろった食事で毎食野菜を食べます ・食品を購入する際には、栄養成分表示を参考にし、食の安全に気をつけます ・1日1回は、家族や友人等と一緒に食事をします ・定期的に体重を測り、適正体重を維持します
		「身体活動・運動」	・友だちと外で楽しく遊びます ・親子や地域の人と一緒に楽しめる運動、遊び（昔遊びなど）を体験します ・クラブ活動や地域活動に積極的に参加します	・通勤など日常生活の中で意識して身体を動かします ・スポーツを楽しみ、運動する仲間を増やします ・年に1回健康診断を受け、健康状態に合わせて運動します ・あいち健康プラザなど町内の運動施設を利用します ・近くの買い物や外出は徒歩や自転車でいきます	・通勤など日常生活の中で意識して身体を動かします ・年に1回健康診断を受け、健康状態に合わせて運動します ・あいち健康プラザなど町内の運動施設を利用します ・メタボ予防のため筋力トレーニングをします ・近くの買い物や外出は徒歩や自転車でいきます	・運動習慣の継続を目的に積極的に同好会活動に参加します ・あいち健康プラザなど町内の運動施設を利用します ・年に1度は体力測定を受け、自分の運動機能を知り、必要な介護予防に取り組みます ・転倒予防のため筋力アップを目的とした運動をします
		「歯と口の健康」	・定期的にフッ化物塗布を行い、むし歯を予防します ・親と子どもで一緒に正しい歯みがき、仕上げみがきの習慣づけを行います ・家族ぐるみで、「かかりつけ歯科医」を持ちます ・むし歯の早期治療を心がけます	・1日3回歯みがきをします ・定期的に歯科健診や歯周疾患検診を受けます ・「かかりつけ歯科医」を持ちます ・歯周病について学びます		・1日3回歯みがきをします ・定期的に歯科健診や歯周疾患検診を受けます ・「かかりつけ歯科医」を持ちます ・舌や口の体操を学びます
		「たばこ・アルコール」	・子どもの前でたばこを吸いません ・子どもの近くにたばこを置きません ・家庭で未成年者には、飲酒をさせません	・子どもや妊婦やたばこを吸わない人のいるところでは、たばこを吸いません ・路上の喫煙はしません、決められた場所での喫煙に努めます ・未成年にはたばこやアルコールをすすめません ・妊娠したらたばこは吸いません、アルコールは飲みません ・適度なお酒の量を知り、他の人には無理にすすめません ・休肝日をつくります		
		「休養・こころ」	・基本的な生活習慣（睡眠・生活リズム）に気をつけます ・親子のコミュニケーションをしっかりとります ・悩みを相談できる人をつくります	・睡眠による休養をとる習慣を身につけます ・ゆとりを持ち、気分転換を図る工夫をします ・くよくよせず笑顔で過ごします ・趣味など自分に合った方法で、ストレスを解消します		・趣味など自分に合った方法で、ストレスを解消します ・ボランティア活動に参加します

8 分野別の施策の展開

項目		指標	現状値（平成 26 年度）	目標値（平成 37 年度）
「健康づくり」 （子どもの健康づくり含む） 「健康づくり」	健康寿命の延伸	健康寿命	男性：79.8 年 女性：84.1 年	平均寿命の増加分を上回る増加
	がん検診受診率の向上	胃がん検診受診率	19.5%	40.0%以上
		肺がん検診受診率	30.4%	40.0%以上
		大腸がん検診受診率	21.8%	40.0%以上
		子宮頸がん検診受診率	25.7%	50.0%以上
		乳がん検診受診率	28.6%	50.0%以上
	適正体重を知っている人の増加	適正体重を認識していると回答した人の割合	53.5%	60.0%以上
「栄養・食生活（食育を含む）」	成人期の朝食を毎日食べている人の増加	成人期の毎日朝食を食べていると回答した人の割合	〈成人期〉 77.0%	85.0%以上
	成人～壮年期の野菜を毎食とる人の増加	成人～壮年期の野菜を毎食とると回答した人の割合	〈成人期〉 40.2% 〈壮年期〉 46.9%	50.0%以上 55.0%以上
	成人～壮年期の自分に見合った食事量を知っている人の増加	成人～壮年期の自分にとって適切な食事量を知っていると回答した人の割合	〈成人期〉 47.8% 〈壮年期〉 64.2%	55.0%以上 70.0%以上
	外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にする人の増加	外食や食品を購入する時栄養成分表示を参考にすると回答した人の割合	18.0%	28.0%以上
「身体活動・運動」	老年期のロコモティブシンドロームを認知している人の増加	老年期のロコモティブシンドロームを知っていると回答した人の割合	〈老年期〉 14.6%	30.0%以上
	あいち健康プラザを利用する人の増加	健康の維持・増進のためにあいち健康プラザを利用していると回答した人の割合	16.7%	20.0%以上
「歯と口の健康」	フッ素入り歯みがき剤を使用している人の増加	歯の健康管理として、フッ素入りの歯磨剤を使用していると回答した人の割合	〈成人期〉 31.7% 〈壮年期〉 27.0% 〈老年期〉 14.7%	50.0%以上 40.0%以上 30.0%以上
	定期的に歯科検診を受診している人の増加	歯の健康管理として、定期的に歯科検診を受診していると回答した人の割合	〈成人期〉 31.1% 〈壮年期〉 33.2% 〈老年期〉 32.4%	全年代で 50.0%以上
	3 歳児でう蝕がない子の増加	3 歳 0 か児健診でう蝕がない子の割合	87.8%	93.0%以上
	歯周疾患節目検診受診率の向上	歯周疾患節目検診の受診率	13.0%	15.0%以上
	口腔機能向上に向けた方法を知っている人の増加	老年期の舌の体操や唾液腺マッサージの方法を知っていると回答した人の割合	〈老年期〉 19.0%	30.0%以上
「たばこ・アルコール」	喫煙者の減少	たばこを吸っていると回答した人の割合	13.6%	10.0%以下
	妊婦の飲酒率の減少	妊娠の届出にて飲酒している妊婦の割合	0.7%	0%
	妊婦の喫煙率の減少	妊娠の届出にて喫煙している妊婦の割合	3.1%	0%
「休養・こころ」	趣味のある人の増加	趣味があると回答した人の割合	70.0%	80.0%以上
	こころの相談ができる場所を知っている人の増加	こころの相談ができる場所を知っていると回答した人の割合	—	30.0%以上

概要版

第 2 期東浦町いきいき健康プラン 2 1

健康でいきいきとした
自分づくり 家庭づくり まちづくり



平成 28 年 3 月
東 浦 町