

第4章 課題と目標

1 運動

(1) ありたい姿

- ◎生活の中で、自分にあった運動習慣が身についている。
- ◎日常の様々な機会を通じて、外出や地域活動への参加など、身体活動量が増えている。

<具体的イメージ>

- ・日常的に身体を動かすことの大切さについて、理解している人が増えている。
- ・近い距離での通勤通学や移動の際に歩くなど、日常生活の中で身体を動かすことを意識する人が増えている。
- ・保育所や小中学校で、外遊びやスポーツを楽しむ取組が増えている。
- ・運動ができる環境が整備され、運動する際の選択肢が増えている。
- ・自分にあった運動を継続している人が増えている。
- ・年齢を重ねても身体を動かすことを楽しみにして、若作りより若返りを目指す人が増えている。
- ・運動以外にも、地域活動や趣味の集まりなどで、外出したり身体を動かしたりする機会が増えている。

(2) 課題と目標

問題の考察	・コロナ禍の影響による地区民運動会等の中止やスポーツクラブ数の減少など、地域での運動機会は減少している。 ・行政主催の運動教室は、参加者が固定化の傾向にある。 ・貯筋クラブのいきいき百歳体操やあったかふれあいセンターの活動への参加者は、高齢化の傾向にある。 ・住民アンケートの自由意見で最も多かったのは、「町内に誰でも利用しやすいスポーツ施設（プール・ジム）やトレーニング機器を整備してほしい」「身近な運動につながる公共の公園や歩道を整備してほしい」といった、運動環境整備についての意見や要望であった。また、町の運動施設が上ノ加江地区のみであるため、他地域にも運動施設の拡充を求める声が多数あった。その他、夜間のウォーキングなどライフスタイルにあわせた運動習慣を取り入れるために、歩道や外灯の整備を求める声もあがっていた。 ◎中土佐町の運動環境は、町民にとってまだまだ良好とはいえない状況にあると思われることから、身近な運動機会の創出、継続的な運動習慣の定着、総合的な身体活動量の増加など、年代やライフスタイルに応じた施策と環境整備が必要であると考えられる。
-------	--



課題	・運動に興味がない層にどうアプローチしていくか。 →楽しく運動する仕組みづくり →前期高齢者と後期高齢者で自己認識やニーズが違うことへの対応 ・運動継続をどう支援していくか。 →指導員の確保、住民主体のクラブ活動などの活動支援 ・運動以外の外出機会となる活動についても支援が必要ではないか。 →活動場所の提供、文化サークルなどの活動支援 ・施設整備、環境整備にどう取り組んでいくか。
----	--



目標	●自分にあった運動を、日常生活に取り入れる人が増える。 ●趣味や地域活動に参加している人が増える。
----	--

(3) KPI (主要業績評価指標)

	参考値 (H30 アンケート時)	現状値 (R5 アンケート時)	中間目標 (R11 中間見直し時)	最終目標 (R17 計画終了時)
1 日 30 分以上の運動を週 2 日以上する人 (全体)	31.8%	36.7%	40.0%	42.7% (現状値+6%)
65 歳以上で何らかの社会活動 (就労・就学含む) に参加している人 (全体)	—		50.0%	55.0%

(4) 行政等の施策

＜ライフステージ別施策＞

	乳幼児期 (保護者)	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
施策	身体を動かす楽しさの啓発	健康のための体力づくり 運動をする必要性の啓発と、身体を動かす機会の提供		
事業展開	・身体を動かす楽しさを体験する遊びの提供	・学校における「シーズンスポーツ」の実施		
		・「なかとさ健康チャンス」の普及啓発		
			・「高知家健康パスポート」の普及啓発	
			・「カラダづくり計画」の紹介と参加に向けた啓発	
				・通いの場の体操の紹介と参加に向けた啓発
	・運動施設など運動環境の整備と情報発信			
	・スポーツ推進委員の育成			

＜取組事業＞★が重点事業

対象者	事業名	内容	主体	協働先
青年～ 高齢期	★運動教室の開催	ライフステージに応じた運動教室の開催 (部署間の連携強化)	教育委員会	スポーツ振興監 地域おこし協力隊 スポーツ推進委員
全世代	運動に関する情報の集約・発信	運動や文化的活動に関する事業・施設・サークルなどがすぐにわかるチラシ等の作成	町民環境課 健康福祉課	貯筋クラブ 鯉乃国のスポーツクラブ をはじめとするサークル 活動参加者
その他	既存公共施設等の利用促進	スポーツ文化センター等の既存施設を利用しやすくする対策	教育委員会 健康福祉課	まちづくり課 建設課

(5) 地域や職場でできる取組の具体例

地域	- 生活の中で、合間にできる体操やストレッチを取り入れましょう。(ラジオ体操など) - 運動施設の利用やスポーツクラブへ加入して、自分に合った運動を行いましょう。 - 運動するきっかけとなるスポーツイベントを開催しましょう。 - 津波避難場所や津波避難タワーまで一緒に歩く、避難路ウォーキングイベントを開催してみましょう。 - いきいき百歳体操への参加を呼びかけましょう。
職場	- 仕事の合間にできる体操やストレッチを取り入れましょう。 - 職場内でレクリエーションを行いましょう。 - 健康のための教室や講座を開催し、健康に関する情報を共有しましょう。

(6) ライフステージ別 個人の取組の具体例

乳幼児期	- 遊びの中で身体を動かしましょう。 - 親子で身体を動かすきっかけをつくりましょう。
学童・思春期	- 親子で、また友だちと一緒に身体を動かしましょう。 - クラブ活動や地域活動に参加しましょう。
青年・壮年期	- 日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう。 - 自分に合った運動を見つけて継続的に取り組みましょう。 - 楽しく運動が続けられるよう、一緒にできる仲間づくりに取り組みましょう。
高齢期	- 日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう。 - 地域活動やスポーツイベントに積極的に参加しましょう。 - 通いの場に参加して、みんなで楽しく身体を動かしましょう。

2 食育（栄養・食生活）

（１） ありがたい姿

◎食の大切さを知り、健康的な食習慣が身についている。

＜具体的イメージ＞

- ・食事の大切さ（バランスや薄味）、特に野菜を食べることの重要性が、家庭で話題にのぼっている。
- ・偏りのない、バランスのよい食事をする家庭が増えている。
- ・すべての世代において、朝ご飯を欠かさず食べる習慣が定着している。
- ・自分の健康維持に必要な食事について理解し、実践できる人が増えている。
- ・地域の食材や食文化の素晴らしさを理解し、日々の食生活に活用する家庭が増えている。

（２） 課題と目標

問題の考察	・小学生の朝食摂取については、1年生では100%だが、学年が上がるごとに欠食の割合が増加している。 ・中学生の朝食摂取については、令和元年は朝食を毎日食べる人が100%であったのに対し、令和5年は87.2%と減少し、欠食の割合が増加している。 ・住民アンケート結果によると、朝食摂取、野菜の摂取、主食・主菜・副菜の揃った食事の摂取の全てにおいて、全体的に悪化傾向にある。また、塩分の摂りすぎについては、男女ともに60-70代で気をつけていない人が増加している。 ・住民アンケートの自由意見では、生活習慣病などの予防食・療養食やバランス食に関する情報、料理教室、配食サービスなどを望む声が多く寄せられている。 ・関係団体ヒアリングでは、子どもへの食育の取組が家庭や地域にまで広がりきらない点が課題として挙げられている。 ・住民アンケート及び関係団体ヒアリングでは、地域に根差していた食料品店の廃業に伴う高齢者・独居者の食事状態の悪化などが懸念事項として挙げられている。 ◎住民アンケート及び健康生活アンケートの結果からは、町民の食生活が悪化傾向にあることが浮き彫りになっており、引き続き全世代に対して年代別課題に応じた対策が必要であると考えられる。
-------	--

課題	・バランスのよい食事の実践をいかに促していくか。 →啓発の継続、試食や料理教室など実践的な機会の提供 →10品目シートの活用 ・子どもの食育を通じて、家庭をどう巻き込んでいくか。 ・高齢世代への食支援。
----	--

目標	●自分の健康維持に必要な食事について理解し、実践できる人が増える。
----	-----------------------------------

(3) KPI（主要業績評価指標）

	参考値 (H30 アンケート時)	現状値 (R5 アンケート時)	中間目標 (R11 中間見直し時)	最終目標 (R17 計画終了時)
朝食を「毎日食べる」人（全体）	85.5%	82.2%	85.5%	89.0%
1日3回「主食・主菜・副菜の揃った食事をする」人（全体）	46.1%	40.9%	46.0%	51.0%
減塩を意識している人（全体）	59.4%	57.1%	59.5%	62.0%

(4) 行政等の施策

＜ライフステージ別施策＞

	乳幼児期（保護者）	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
施策	成長に合わせた食事支援 生活リズムの大切さと「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発	食事づくりや共食の楽しさを体験する機会の提供 地域の食材について学ぶ機会の提供	健康的な食習慣（生活習慣病予防など）に関する情報の発信及び啓発 健康づくり及び食育を推進する人員の育成	健康的な食習慣（生活習慣病予防、低栄養予防など）に関する情報の発信及び啓発
事業展開	- 管理栄養士等を活用した啓発 - 保育所やこどもセンター等と連携した学びの場の提供	- 学校と連携した学習機会の提供 - 学校の「朝ごはん教室」の実施 - 学校における伝統食に関する食育授業の実施 →中土佐かつお学校や地域事業所による漁業体験など	- 食生活改善推進協議会等と連携した地域活動の展開 - 講習会等の実施	食生活改善推進協議会、貯筋クラブ、あったかふれあいセンター等と連携した地域活動の展開
	・行事食や郷土料理の伝承の推進			
	・食品の安全性等に関する情報提供			
	・フードロス削減に向けた食環境の推進			
	・食生活改善推進員の育成			

＜取組事業＞★が重点事業

対象者	事業名	内容	主体	協働先
全世代	★地域団体等への啓発	生活習慣病予防（減塩・アルコール等）に関する健康講座を開催する	健康福祉課	町民環境課 食生活改善推進員 商工会など地域団体
全世代	★料理教室の開催	減塩・野菜摂取・簡単調理（電子レンジの活用等）、伝統料理など内容に応じて、外部から講師を招聘し実施する	健康福祉課 教育委員会	町民環境課 食生活改善推進員

（５） 地域や職場でできる取組の具体例

保育所、学校、事業所、家庭などあらゆる団体が相互に連携し、食育を推進します。

地域	・「食（栄養）」に関する講習会や料理教室などに参加し、健康的な食習慣を身につけましょう。 ・食生活改善推進協議会（ヘルスメイト）など食に係る団体は、健康的な食習慣確立のための情報発信に努めましょう。 ・スーパーや食料品店などは、地域の食材の活用や食品の選び方など住民にとって必要な情報提供に努めましょう。
職場	・職場の健康診査の結果を活用し、健康的な食習慣の定着に向けた啓発を行い、働く人の健康管理に努めましょう。

（６） ライフステージ別 個人の取組の具体例

乳幼児期	＜乳幼児＞ ・規則正しい生活リズムをつくり、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。 →「朝食を食べる」「好き嫌いをしない」「早寝・早起きをする」 ＜保護者＞ ・子どもの生活リズムを整え、成長に合わせた栄養がとれる食事を提供しましょう。
学童・思春期	・規則正しい生活リズムをつくり、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。 →「朝食を食べる」「好き嫌いをしない」「早寝・早起きをする」
青年・壮年期	・生活リズムを整え、栄養バランスのとれた食生活に努め、生活習慣病の予防・改善に取り組みましょう。 →「朝食の摂取」「適正な食事量」「減塩」「野菜の摂取」 ・地域の旬の食材を食事に取り入れましょう。
高齢期	・生活習慣病の予防及び低栄養予防を意識した食事をとりましょう。 →「主食・主菜・副菜のそろった食事」 ・定期的に体重を測定し、必要な食事（栄養）が取れているか確認しましょう。

3 歯と口腔

(1) ありたい姿

◎歯と口腔の健康管理ができるようになっている。

＜具体的イメージ＞

- ・歯と歯ぐきの大切さについて理解が浸透し、「健康は口から」を実践できる人が増えている。
- ・虫歯がなく、きれいに歯みがきができる子どもが増えている。
- ・よく噛んで食べる人が増えている。
- ・高齢になっても自分の歯で食べることができる人が増えている。
- ・かかりつけ歯科医師を持ち、年に一回は歯科健診を受診する人が増えている。
- ・地域で歯の健康づくり指導ができる人が増えている。

(2) 課題と目標

問題の考察	・高知県歯科健康調査実施状況調査、高知県学校歯科保健調査及び住民アンケート調査の結果では、町民の歯と口腔の健康は改善傾向にあることが示されている。 ・長く課題であった3歳児のむし歯数とむし歯有病率も、令和4年度は県平均を下回り、小学生のむし歯数も県平均と比較すると少なく、子どもや保護者の歯の健康に対する意識は高いと推測できる。 ◎歯と口腔の健康を成人後も維持していくために、成人歯科健診については引き続き広報活動に努め、健診情報の周知と受診率の向上を図っていくことが必要だと思われる。また、むし歯だけでなく、歯周病予防の啓発を進めていくことが重要であると考えられる。
課題	・保護者の予防歯科についての意識向上→保護者への啓発や指導の継続。 ・健診への意識向上→歯科健診の受診率向上に向けた取組。
目標	●歯と歯ぐきの健康を保っている人が増える。

(3) KPI（主要業績評価指標）

	参考値 (H30 アンケート時)	現状値 (R5 アンケート時)	中間目標 (R11 中間見直し時)	最終目標 (R17 計画終了時)
歯を28本以上残す人(40代)	59.4%	66.7%	71.0%	75.0%
歯の定期健診を受けている人(全体)	38.7%	46.4%	50.5%	55.0%

(4) 行政等の施策

＜ライフステージ別施策＞

	乳幼児期（保護者）	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
施策	歯みがき指導、フッ素塗布、フッ素洗口の継続	歯間清掃用具（歯間ブラシ、フロスなど）の普及啓発	歯周病予防の周知・啓発 定期的に歯科健診を受けることの勧奨（歯科健診の受診勧奨） 特定健診時の歯科指導	歯周病予防やオーラルフレイル予防の周知・啓発 かみかみ百歳体操など口腔機能向上事業の推進
事業展開	・歯科衛生士等の活用、保育所やこどもセンター等と連携した指導の実施	・歯科衛生士等の活用または学校と連携した指導の実施	・歯科衛生士等を活用した啓発活動	・貯筋クラブと連携した地域活動の展開
	・歯科口腔保健に関する知識の普及啓発			

＜取組事業＞★が重点事業

対象者	事業名	内容	主体	協働先
全世代	★各種健診等における啓発	歯科衛生士による歯科指導と歯科健診の啓発	健康福祉課 教育委員会	町民環境課
全世代	地域団体等への啓発	地域活動支援センター等へ出向き歯科講座を行う	健康福祉課	健康づくりサポーター

(5) 地域や職場でできる取組の具体例

地域	・貯筋クラブなど歯と口腔の健康に係る団体は、口腔機能向上の取組紹介（かみかみ百歳体操など）に努めましょう。
職場	・事業所健診の場を活用し、歯科健診や歯科保健指導を実施しましょう。

(6) ライフステージ別 個人の取組の具体例

乳幼児期	＜乳幼児＞ ・歯みがき習慣を身につけましょう。 ・食後に歯みがきをしましょう。 ・保護者が仕上げみがきを実施しましょう。 ・よく噛んで食べましょう。 ・おやつやジュースは量や時間を決めましょう。 ・幼児健診でフッ素塗布を受けましょう。 ＜保護者＞ ・乳幼児健診で、保護者も歯科健診を受けましょう。
------	---

学童・思春期

- ・歯みがき習慣を自分で身につけましょう。
- ・食後に歯みがきをし、歯や歯ぐきの点検をしましょう。
- ・むし歯や歯周病など、歯科疾患の予防方法を学びましょう。
- ・歯間ブラシやフロスの使い方を学び、正しく使えるようになりましょう。

青年・壮年期

- ・定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・自分に合う歯間清掃用具等を使用しましょう。

高齢期

- ・定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・かみかみ百歳体操などにより、口腔機能を維持・向上させましょう。

4 タバコ

(1) ありたい姿

◎喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響について理解できている。

＜具体的イメージ＞

- ・タバコが及ぼす健康への影響について、住民に周知されている。
- ・家庭や地域、職場等で分煙が徹底されている。
- ・タバコを吸う妊産婦、未成年者がいなくなっている。
- ・喫煙者が禁煙を開始したいと考えた際、サポートする仕組みができている。
- ・吸い殻の落ちていない中土佐町になっている。

(2) 課題と目標

問題の考察	・健康増進法改正により、20歳未満の者は喫煙場所に立ち入ることができなくなるなど、受動喫煙対策が徹底され、日常でタバコを目にする機会が減っている。 ・住民アンケート結果では、20代の喫煙率が男女とも大きく減っており、喫煙防止教育などによって、たばこについての意識は一定高まっていると思われる。 ・本町における男性のがん死亡のトップは肺がんである。 ・小学校授業での啓発に際し、「家族が喫煙をすることもあり、指導が難しい」という課題が挙げられている。 ◎喫煙が生活習慣病に及ぼす影響は大きく、また、子どもの受動喫煙や喫煙防止教育への影響を鑑みても、青年期以降に対して、継続してタバコが及ぼす悪影響についての啓発が必要だと思われる。特に働く世代への啓発としては、商工会や消防団等へのアプローチも有効であると考えられる。
課題	・30代以上の意識改革。 ・喫煙者が禁煙に取り組むきっかけづくり。
目標	●タバコについて正しい知識を持ち、タバコを吸わない人が増える。

(3) KPI (主要業績評価指標)

	参考値 (H30 アンケート時)	現状値 (R5 アンケート時)	中間目標 (R11 中間見直し時)	最終目標 (R17 計画終了時)
喫煙しない人 (男)	70.6%	68.8%	70.5%	72.0%
喫煙しない人 (女)	89.9%	91.0%	92.0%	93.0%

(4) 行政等の施策

＜ライフステージ別施策＞

	乳幼児期 (保護者)	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
施策	- 子どものために禁煙するという意識づけ - 乳幼児健診時や育児相談での啓発	- タバコに触れさせない・喫煙をさせない啓発 - 小・中学校で行う防煙教室の実施	煙害に関する情報提供	
事業展開	・保育所やこどもセンター等と連携した指導・啓発の実施	・学校と連携した学習機会の提供	・健（検）診のお知らせ時、特定健診の結果通知時等の活用や、地域団体に出向いて禁煙に取り組む	

＜取組事業＞★が重点事業

対象者	事業名	内容	主体	協働先
全世代	★地域団体等への啓発	講演会等の開催のほか、商工会・消防団・事業所等に出向き、啓発を行うと同時に、職場・地域での喫煙場所の点検を実施する	健康福祉課	教育委員会 町民環境課 健康づくりサポーター 社会福祉協議会、商工会などの地域団体

(5) 地域や職場でできる取組の具体例

地域	・20歳未満の者にタバコを販売しないように徹底しましょう。 ・大勢が集まる場ではできる限り喫煙をしないようにしましょう。（分煙の徹底）
職場	・分煙の対応を徹底し、受動喫煙をさせない環境をつくりましょう。

(6) ライフステージ別 個人の取組の具体例

乳幼児期	＜乳幼児＞
	・喫煙者には近づかないようにしましょう。
	＜保護者＞
	・子どもにタバコに触れさせないようにしましょう。 ・喫煙をする場合は、子どもから離れた場所にしましょう。 ・妊婦は喫煙をしないようにしましょう。

学童・思春期	＜児童生徒＞ ・喫煙を勧められても断りましょう。（喫煙防止教育で喫煙しない態度を習得） ・喫煙者から離れましょう。 ＜保護者・地域＞ ・子どもにタバコを触れさせないようにしましょう。 ・喫煙をする場合は、子どもから離れた場所にしましょう。
青年・壮年期 高齢期	・禁煙にチャレンジしましょう。（禁煙したことによるメリットを感じる） ・喫煙マナーを守りましょう。 ・喫煙を他人に勧めないようにしましょう。

5 アルコール

（１） ありたい姿

◎アルコールとの上手な付き合い方ができるようになっている。

＜具体的イメージ＞

- ・過度な飲酒が及ぼす体やこころへの影響を理解し、適正な飲酒を実践できる人が増えている。
- ・週２回以上の休肝日をつくるのが習慣になっている。
- ・大量飲酒者が減っている。
- ・飲酒をする妊産婦、未成年者がいなくなっている。
- ・未成年者にお酒を飲ませない環境ができています。

（２） 課題と目標

問題の考察	・特定健診問診結果を比較すると、本町の４０歳～７４歳の男性は、飲酒頻度、飲酒量ともに、全国・県・同規模自治体平均を大きく上回っている。 ・住民アンケートの結果からは、適正飲酒について知識を持つ人や、今後の飲酒量について飲む量を減らす、あるいは禁酒といった考えを持つ人は増えてきているものの、実際に禁酒や休肝日の実施にはつながっていない状況がわかる。 ・小学校授業での啓発に際し、「家族が飲酒をすることもあり、指導が難しい」という課題が挙げられている。 ◎飲酒量が多い本町において、いきなり禁酒への取組はハードルが高いため、適正量を意識し、健康に楽しくおいしくお酒をたしなむ取組が必要だと考えられる。
課題	・アルコールとの正しい付き合い方を、どう啓発していくか。 ・特に高齢世代に対して、適度な飲酒量や休肝日を実践してもらうために、どう働きかけていくか。
目標	●飲酒について正しい知識を持ち、休肝日をつくりながら健康にアルコールと付き合いえる人が増える。

(3) KPI（主要業績評価指標）

	参考値 (H30 アンケート時)	現状値 (R5 アンケート時)	中間目標 (R11 中間見直し時)	最終目標 (R17 計画終了時)
休肝日を設けている人（全体）	50.7%	49.1%	54.5%	60.0%
今後の飲酒量について「量を減らしたい」や「禁酒」といった考えを持つ人（全体）	21.2%	24.5%	27.0%	30.0%

(4) 行政等の施策

＜ライフステージ別施策＞

	乳幼児期（保護者）	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
施策	妊産婦に対するアルコールが子どもに及ぼす影響についての啓発 乳幼児健診・育児相談での啓発	飲酒の影響の啓発 小・中学校で行うアルコールに関する学習	飲酒が身体に及ぼす影響や適正飲酒の啓発 アルコールに関する相談窓口の周知（依存症防止）	
事業展開	・保育所やこどもセンター等と連携した指導・啓発の実施	・学校と連携した学習機会の提供	・健（検）診のお知らせ時、特定健診の結果通知時等の活用や、地域団体に出向いて適正飲酒に取り組む ・男性向け料理教室の開催	

＜取組事業＞★が重点事業

対象者	事業名	内容	主体	協働先
壮年期	料理教室の開催	肝臓に良い食材を使用するなど、お酒を上手に楽しむことができる料理教室の開催	健康福祉課	食生活改善推進員 町民環境課 社会福祉協議会 町内飲食店
全世代	★地域団体等への啓発	講演会等の開催のほか、商工会・消防団・事業所等に出向き、啓発を行う	健康福祉課	教育委員会 町民環境課 健康づくりサポーター 社会福祉協議会、商工会などの地域団体

(5) 地域や職場でできる取組の具体例

地域	・20歳未満の者に酒類の購入や飲酒をさせないようにしましょう。 ・集いの場で無理な飲酒をしない、させないようにしましょう。 ・過度な飲酒をしている方が見受けられたら、すぐに相談しましょう。
職場	・飲み会などで、無理な飲酒をしない、させないようにしましょう。

(6) ライフステージ別 個人の取組の具体例

乳幼児期	<保護者> ・妊婦は飲酒をしないようにしましょう。
学童・思春期	<児童生徒> ・飲酒を勧められた時の断り方を学びましょう。 ・家族や身の回りの大人に、休肝日を勧め、飲みすぎを注意しましょう。 ・ノンアルコールでも飲まないようにしましょう。 <保護者・地域> ・未成年に飲酒を勧めない、お酒を提供しないようにしましょう。
青年・壮年期	・週1日以上休肝日を設け、適正飲酒を心掛けましょう。 ・無理な飲酒を強要しないようにしましょう。
高齢期	

6 休養・こころの健康

(1) ありたい姿

- ◎生きがいややりがいを感じながら、自分らしく生活できている。
- ◎睡眠で十分な休養がとれている。

<具体的イメージ>

- ・仕事と家庭や地域生活のバランスが取れている。
- ・趣味や生きがいを持ち、自分にあったストレス解消法を実践できる人が増えている。
- ・心の健康について学び、自分の健康状態を把握できる人が増えている。
- ・悩み事を相談できる相手を持っている人が増えている。
- ・周囲の人の心の不調に気づき、支援できる人が増えている。
- ・不安やストレスなど心の不調がある時の相談窓口が住民に周知されている。
- ・日ごろから、家族や友人、隣近所で会話や交流ができる中土佐町になっている。
- ・多様な生き方や価値観を尊重できる中土佐町になっている。

(2) 課題と目標

問題の考察	・継続実施している心の健康を保つための講話では、精神疾患に関する情報提供だけでなく、地域活動支援センターつどい処の協力を得て当事者から話を聞いたりすることによって、正しい知識の普及につながっている。こうした中、地域から気になる方の情報が、あったかふれあいセンター等の支援機関に寄せられ始めた。 ・ゲートキーパー※養成研修では、参加者アンケートで「研修に参加してよかった」「とても理解が深まった」との回答が9割を超え、地域ぐるみの支援体制構築の土台ができつつある。 ・住民アンケート結果では、特に40-50代男性においては、日ごろの悩み、ストレスなどを解消することが「できていない」人の割合が約4割に及ぶなど、町民の心の健康は決してよいとはいえない状況にある。 ◎地域全体での支援体制づくりが進む一方で、町民の心の健康状況は悪化傾向にあり、これを改善に導くような対策が必要だと考えられる。
-------	--

課題	- 心の健康を保つための情報の周知や共有。 - 心の不調に対応する相談窓口などの支援情報の周知。 - 多様な生き方や価値観を受け入れられる環境づくり→学びの機会の提供。
----	--

目標	●心の健康について理解を深め、自分にあったストレス解消法を実践できる人が増える。 ●悩みや不安、ストレスを一人で抱え込むことを極力減らせるような、支援や見守りの仕組みをつくる。
----	---

※ゲートキーパー…自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。

(3) KPI（主要業績評価指標）

	参考値 (H30 アンケート時)	現状値 (R5 アンケート時)	中間目標 (R11 中間見直し時)	最終目標 (R17 計画終了時)
睡眠による休養が十分取れていると思う人（全体）	25.0%	18.7%	24.0%	30.0%
悩み、ストレスなどを解消することができる、なんとかできている人（全体）	78.4%	71.2%	75.5%	80.0%
悩みや不安を相談できる相手がいる（全体）	—	—	57.0%	60.0%

(4) 行政等の施策

<ライフステージ別施策>

	乳幼児期（保護者）	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
施策	規則正しい生活や睡眠の大切さの啓発			
	心の健康に関する知識の普及、啓発			
	心の相談窓口の情報提供、発信（適正受診・早期治療の啓発）			
	地域で気軽に集え、交流できる場づくり			
	心の不調をサポートできる人材の養成や支援体制づくり			
	支援情報の周知			
事業展開	・育児相談、乳幼児健診を通じた情報提供	・学校と連携した学習機会及び支援情報の提供	・専門機関等と連携した職場向け啓発活動の実施	・あったかふれあいセンター、貯筋クラブ、地域活動支援センター等と連携した地域活動の展開
	・ゲートキーパー養成研修等の開催			
	・町広報誌等での支援情報の提供			

＜取組事業＞★が重点事業

対象者	事業名	内容	主体	協働先
全世代	★支援人材の育成	ゲートキーパー養成研修等の開催により心の不調に気づく人材の育成を継続する	健康福祉課	社会福祉協議会（民生委員含む） 健康づくりサポーター

（５） 地域や職場でできる取組の具体例

地域	・人と人との交流の場づくりを心がけ、声かけをしましょう。 ・仲間の変化に気づくことができる場づくりをしましょう。 ・地域ぐるみの見守り・支えあいを心がけましょう。 ・民生委員は、悩みや不安解消の相談を受けたら、適切に専門相談につなげましょう。
職場	・職場などでストレスチェックを実施しましょう。 ・職場において、心の健康に関する相談窓口を周知・啓発するなど、働く人のメンタルヘルスを大切にしましょう。

（６） ライフステージ別 個人の取組の具体例

乳幼児期	＜乳幼児＞ ・体をたくさん動かしましょう。 ・早寝・早起きをしましょう。 ・睡眠をよくとりましょう。 ＜保護者＞ ・子どもの生活リズムを整えましょう。 ・家族で生活リズムを見直しましょう。 ・家族団らんの時間をつくりましょう。
学童・思春期	＜児童生徒＞ ・生活リズムをつくりましょう。（規則正しい生活を心がける） ・休養と睡眠をよくとりましょう。 ・ストレスを上手に受け止めるために、ストレスについて正しい知識を学びましょう。 ・親子・家族の対話の時間を持ちましょう。 ・不安や悩みは、１人で抱え込まず相談しましょう。（相談できる先を探しておく） ＜保護者・地域＞ ・子どもの悩みを聞きましょう。
青年・壮年期	・生活リズムをつくりましょう。（規則正しい生活を心がける） ・休養と睡眠をよくとりましょう。 ・ストレスと上手に付き合しましょう。 ・自分なりのストレス解消法、気分転換できる手段を持つようにしましょう。
高齢期	・生活リズムをつくりましょう。（規則正しい生活を心がける） ・休養と睡眠をよくとりましょう。 ・ストレスと上手に付き合しましょう。 ・豊かな高齢期のために、趣味や役割を持ちましょう。 ・地域活動や運動教室などに参加し、社会交流を行いましょう。

7 生活習慣

(1) ありがたい姿

◎自分の身体と健康に関心を持ち、よりよい生活習慣が身についている。

＜具体的イメージ＞

- ・健康への関心が高まり、自分にあった健康づくりを実践している人が増えている。
- ・年に一回は進んで健（検）診や人間ドックを受ける人が増えている。
- ・自分の適正体重を知り、維持できる人が増えている。
- ・規則正しい食生活や生活習慣を身につけた子どもが増えている。
- ・よりよい生活習慣を続けていくための仲間や支援者を持っている人が増えている。

(2) 課題と目標

問題の考察	・特定健診結果によると、BMI が正常値の人の割合は増加しているのにもかかわらず、メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の人の割合も増加している。これは、コロナ禍でのステイホームによる運動不足やストレス増加、飲酒量増加など、多様な要因が影響して生活習慣病のリスクが高まっている可能性が考えられる。 ・特定保健指導については、特に動機付け支援の終了率が近年向上しており、健康改善への大きな後押しとなっていると推測されるが、リピーターや途中脱落者、指導拒否者に対する対応が課題となっている。 ・特定健診受診者で結果が悪かった方については、医療機関への受診勧奨をしているが、受診後の評価ができていない状況にある。 ◎集団での特定健診結果報告会など、実施方法について見直しの検討も必要ではないか。 ◎独居男性や独居高齢者の食生活改善については、単なる栄養指導にとどまらず、食欲増進、食材調達、調理、コミュニケーション（孤食防止）といった総合的な対応を、地域の関係機関と連携して進めていくことが必要と思われる。
課題	・健（検）診をいかに習慣化してもらうか。 ・「なかとさ健康チャンス」が町民に浸透しておらず、健康インセンティブにつながりにくい。 →周知の継続・徹底
目標	●自分のからだに関心を持ち、よりよい生活習慣を実践する人が増える。

(3) KPI (主要業績評価指標)

	参考値 (H30 アンケート時)	現状値 (R5 アンケート時)	中間目標 (R11 中間見直し時)	最終目標 (R17 計画終了時)
自分の身長と体重を知っている人 (全体)	93.4%	96.2%	97.0%	98.0%
自分の血圧を知っている人 (全体)	—	81.5%	83.0%	85.0%
定期的に健康診断や人間ドック、がん検診などを受診している人 (全体)	78.2%	72.8%	79.0%	85.0%

(4) 行政等の施策

＜ライフステージ別施策＞

	乳幼児期 (保護者)	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
施策	乳幼児健診の実施 保育所による生活指導 保護者への規則正しい生活習慣の啓発・若者けんしん受診勧奨	学校での健診 学校による生活指導 親子で自身の身体のこと、生活習慣を見直す機会をつくる	20 歳から健康診断受診の勧奨 (若者けんしんの継続) 特定健診結果に伴う精密検査の受診率を 100%にする 生活習慣病重症化の予防	重複診療の解消 生活習慣病重症化予防や介護予防
	「なかとさ健康チャンス」・「高知家健康パスポート」の周知			
事業展開	・保育所やこどもセンター等と連携した指導・啓発の実施 ・乳幼児健診時、育児相談等を活用した受診勧奨	・学校と連携した学習機会の提供	・20 歳のお祝いの式典を活用した勧奨や、親子での受診勧奨 ・結果報告会、特定保健指導、訪問、随時相談などの実施 ・健康づくりサポーター等と連携した啓発や地域活動の展開	・かかりつけ医、お薬手帳の推奨 ・貯筋クラブ、あったかふれあいセンター等と連携した地域活動の展開
	・町広報誌等での「なかとさ健康チャンス」や健 (検) 診情報の提供			

＜取組事業＞★が重点事業

対象者	事業名	内容	主体	協働先
学童・思春期	規則正しい生活習慣の啓発	生活習慣の啓発にあわせて、スマホ・タブレットの上手な使い方を啓発（睡眠不足や視力低下などへの対応）	教育委員会	健康福祉課 健康づくりサポーター 保育所・小・中学校
青年期	★若者けんしんの継続	健康診断を受ける機会のない20歳～39歳を対象に実施	健康福祉課	町民環境課 健康づくりサポーター
全世代	「なかとさ健康チャンス」の継続	「なかとさ健康チャンス」の認知度を向上させ、参加者を増やして健康づくりのきっかけづくりの一助とする	健康福祉課	健康づくりサポーター

（５） 地域や職場でできる取組の具体例

地域	・ 病院・薬局・事業所などに特定健診・がん検診の受診啓発チラシ類を掲示しましょう。 ・ 通院をしても、健康診断を受診する必要があることを認識しましょう。
職場	・ 定期的に健康診断を受けましょう。 ・ 健康診断を受けやすい職場環境を整えましょう。

（６） ライフステージ別 個人の取組の具体例

乳幼児期	＜乳幼児＞ ・ 早寝・早起きをしましょう。 ・ 体をたくさん動かしましょう。 ＜保護者＞ ・ 正しい生活リズムを促していきましょう。（早寝・早起きの習慣化など）
学童・思春期	・ おかしやジュースを摂取する頻度や量を見直しましょう。 ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」が実施できるよう、時間の使い方を見直しましょう。 ・ 自分の身長、体重を知り、適正体重を維持しましょう。
青年・壮年期	・ 年に一回は特定健診や人間ドックを受けましょう。（健（検）診の習慣化） ・ 自分の身長、体重を知り、適正体重を維持しましょう。 ・ 自分の血圧を知り、血圧をコントロールしましょう。 ・ 体調の変化や心配なことを相談できる、かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう。
高齢期	・ 介護予防に関心を持ち、身体機能の維持に努めましょう。 ・ 体調の変化や心配なことを相談できる、かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう。 ・ 年に一回は特定健診や人間ドックを受けましょう。（健（検）診の習慣化） ・ かみかみ百歳体操などにより、口腔機能を維持・向上させましょう。

8 がん対策

(1) ありたい姿

◎「年に1度のがん検診受診」が習慣になっている。

＜具体的イメージ＞

- ・がんの早期発見・早期治療の大切さについて、正しく理解している人が増えている。
- ・がん検診を年に1回（乳がん・子宮頸がんは2年に1回）、すすんで受診する人が増えている。
- ・家族や仲間、近所などで誘い合ってがん検診を受ける環境ができています。
- ・「はよう見つかってよかったねえ」という会話が交わされている。
- ・検診後に必要な精密検査を、全ての対象者が、できるだけ早く、必ず受けている。
- ・がん予防の知識を身につけ、生活習慣の改善を実行している人が増えている。

(2) 課題と目標

問題の考察	・がん検診の受診率は、高知県平均は上回っているものの、低く推移しており、町民の受診意思はまだまだ低い状況にある。 ◎がん予防に関する啓発や、がん検診受診率向上の対策は継続して力を入れている必要があると考えられる。特に、健康に関心な層へのアプローチの一つとして、保険の種類に関係なく検診機会のない20～39歳を対象に実施している「若者けんしん」は、その後の定期的な健（検）診受診につながることが期待できるため、20歳のお祝いの式典での周知、親子で受診勧奨を行うなど、受診のきっかけづくりとして取組を継続していくことが重要であると考えられる。
課題	・各種がん検診の受診率の向上。 ・精密検査の受診率の向上。
目標	●がんの正しい知識（がん予防、早期発見・早期治療の大切さ）を持ち、検診を習慣化している人が増える。

(3) KPI（主要業績評価指標）

	参考値 (H29)	現状値 (R4)	中間目標 (R11 中間見直し時)	最終目標 (R17 計画終了時)
胃がん検診受診率（全体）	12.1%	10.4%	12.5%	15.0%
大腸がん検診受診率（全体）	21.0%	20.6%	23.0%	25.0%
肺がん検診受診率（全体）	24.4%	24.6%	27.5%	30.0%
子宮頸がん検診受診率	10.1%	8.2%	11.5%	15.0%
乳がん検診受診率（全体）	13.0%	10.8%	15.5%	20.0%
精密検査受診率※	88.4%	83.5%	89.0%	95.0%

※精密検査受診率の参考値は平成28年度です。

(4) 行政等の施策

＜ライフステージ別施策＞

	乳幼児期（保護者）	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
施策	保護者へ健康的な生活習慣の啓発・がん検診の勧奨	より良い生活習慣についての啓発	がん検診未受診者への勧奨 がん検診受診満足度の向上 精密検査未受診者への勧奨	
	がん予防に関する知識の普及啓発、検診情報の発信			
事業展開	乳幼児健診時、育児相談等を活用した受診勧奨	学校と連携した学習機会の提供	- 未受診者には、短時間で終了する肺がん検診・大腸がん検診を勧奨する - 検診の時間短縮やスムーズな受診体制づくり - 検診結果の手渡しや電話勧奨の実施	
	町広報誌等でのがん予防に関する知識や検診情報の提供			

＜取組事業＞★が重点事業

対象者	事業名	内容	主体	協働先
青年～高齢期	★健（検）診結果見える化への検討	がん検診・特定健診の Web 予約や、健（検）診結果をタブレット端末などを使用して保健指導等が可能になるよう検討する	健康福祉課	町民環境課

(5) 地域や職場でできる取組の具体例

地域	- 病院・薬局・事業所などに特定健診・がん検診の受診啓発チラシ類を掲示しましょう。 - 通院をしていても、がん検診の受診が必要であることを認識しましょう。
職場	- 定期的にがん検診を受診しましょう。 - がん検診を受診しやすい環境をつくりましょう。

(6) ライフステージ別 個人の取組の具体例

乳幼児期	＜乳幼児＞ - 早寝・早起きをしましょう。 - 身体をたくさん動かしましょう。 ＜保護者＞ - 妊婦健診を定期的に受診しましょう。
学童・思春期	- がんについて正しい知識を持てるように学習しましょう。 - 家族でがん予防や検診について話す機会を持ちましょう。
青年・壮年期	- 年に 1 回はがん検診や人間ドックを受けましょう。（健（検）診の習慣化） - 家族や友人を誘ってがん検診を受診しましょう。
高齢期	- 年に 1 回はがん検診や人間ドックを受けましょう。（健（検）診の習慣化） - 家族や友人を誘ってがん検診を受診しましょう。 - 精密検査は必ず受け、治療を継続しましょう。

9 総合

行政等の施策

運動、食育、歯と口腔、タバコ、アルコール、休養・こころの健康、生活習慣、がん対策の各分野における施策・取組と並行して、健康増進全体にかかる施策として、以下の事業に横断的・ふかんに取り組んでいきます。

<取組事業>

対象者	事業名	内容	主体	協働先
全世代	情報発信ツールの整備検討	回覧・広報誌以外の情報発信ツールの検討を行う	役場全体	
全世代	健康増進に関わる人材の養成	スポーツ推進委員を増やす対策	教育委員会	スポーツ推進委員
		食生活改善推進員を増やす対策	健康福祉課	食生活改善推進員
		健康づくりサポーターを増やす対策	健康福祉課	健康づくりサポーター
全世代	健康増進計画の周知・啓発	概要版を活用し、策定した計画の内容をお知らせするとともに、各事業の啓発のきっかけとする	健康福祉課	健康増進計画策定作業に関わっていただいた方

10 取組整理表

重点事業の一覧

本計画では、次の8つの事業を重点事業とし、実施していきます。

項目	事業名	内容	主体	協働先
運動	運動教室の開催	ライフステージに応じた運動教室の開催 (部署間の連携強化)	教育委員会 町民環境課 健康福祉課	スポーツ振興監 地域おこし協力隊 スポーツ推進委員 貯筋クラブ 鯉乃国のスポーツクラブをはじめとするサークル活動参加者
食育 (栄養・食生活)	地域団体等への啓発	生活習慣病予防(減塩・アルコール等)に関する健康講座を開催する	健康福祉課	町民環境課 食生活改善推進員 商工会など地域団体
	料理教室の開催	減塩・野菜摂取・簡単調理(電子レンジの活用等)、伝統料理など内容に応じて、外部から講師を招き実施する	健康福祉課 教育委員会	町民環境課 食生活改善推進員
歯と口腔	各種健診等における啓発	歯科衛生士による歯科指導と歯科健診の啓発	健康福祉課 教育委員会	町民環境課
タバコ／アルコール	地域団体等への啓発	講演会等の開催のほか、商工会・消防団・事業所等に出向き、啓発を行う(食育・タバコ・アルコール等)と同時に、タバコについては、職場・地域での喫煙場所の点検を実施する	健康福祉課	教育委員会 町民環境課 健康づくりサポーター 社会福祉協議会、商工会などの地域団体
休養・こころの健康	支援人材の育成	ゲートキーパー養成研修等の開催により心の不調に気づく人材の育成を継続する	健康福祉課	社会福祉協議会(民生委員含む) 健康づくりサポーター
生活習慣	若者けんしんの継続	健康診断を受ける機会のない20歳～39歳を対象に実施	健康福祉課	町民環境課 健康づくりサポーター
がん対策	健(検)診結果見える化への検討	がん検診・特定健診のWeb予約や、健(検)診結果をタブレット端末などを使用して保健指導等が可能になるよう検討する	健康福祉課	町民環境課