

かねやま元気プラン21 Vol.3 概要版

健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画

誰もが自ら命を絶つことのない社会の実現計画(第2期)

1 計画策定の趣旨

本町においては、平成27年3月に「健康増進計画」、「食育推進計画」、「母子保健計画」の3つの計画を連携してより効果的に推進するため「かねやま元気プラン21 Vol.2」として一体的に策定し、健康増進に係る取組を推進してきました。また、平成31年2月には「誰もが自ら命を絶つことのない社会の実現計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し自殺対策を総合的に推進してきました。

今回、両計画の見直し時期にあたり、「健康増進計画」の「休養・こころの健康」分野と関連が強い「自殺対策計画」を一体的に見直し、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「母子保健計画」、「自殺対策計画」を一体的に策定することで、町民を主役とした健康づくり運動を総合的に推進する計画として、新たな「かねやま元気プラン21 Vol.3」を策定するものです。

2 計画の期間

本計画は、令和7年度を初年度とし、令和18年度を目標年度とする12年間の計画です。毎年度各種事業の実施状況を把握するとともに、中間年度(令和12年度)及び最終年度に目標値の達成状況の調査と評価を行います。

また、計画の実施状況や社会情勢の変化など住民を取り巻く状況の変化に対応するため、必要に応じて見直しを行います。

3 かねやま元気プラン21 Vol.3の基本目標

～ みんな笑顔で健康長寿 ～

本計画では、前計画の目標である「みんな笑顔で健康長寿」を引き継ぎ、健康日本21(第三次)の基本的な方向をもとに、全ての町民がライフステージに応じて、健やかで豊かに生活できる町の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、町民を取り巻く社会環境の整備や質の向上を通じて、健康寿命の延伸を目指します。

引き続き、各個人の状況に応じた健康づくりに取り組むとともに、家庭や地域、学校、関係団体が連携して健康づくりに関わることで、町民全体の健康意識と健康状態が向上し、健康寿命の延伸につながると考えます。

金山町 健康福祉課

(TEL:0233-29-5624 FAX:0223-52-2004)

発行:令和7年 3月

1 栄養・食育

目標

- ① バランスのとれた食事を心がけ、適正な摂取カロリーを意識しましょう
- ② 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしましょう
- ③ 主食・主菜・副菜に地元で採れる旬の食材を使いましょう

数値目標

- ① 肥満者の減少
(現状) (目標)
20歳～50歳代男性 42.0% ⇒ 28.0%
- ② 朝食の欠食率の減少
(現状) (目標)
小学生 3.2% ⇒ 0.0%
中学生 1.2% ⇒ 0.0%
成人 17.7% ⇒ 0.0%
- ③ 推定食塩摂取量の平均値の減少
(現状) (目標)
9.8g ⇒ 7g

施策の方向

- ① 地域や学校と連携した食生活の改善
- ② 食生活を改善しやすい環境づくりの推進
- ③ 多様な機関の連携・協力による食育の推進

2 身体活動・運動

目標

- ① 短時間の運動・活動を積み重ねて、今よりプラス10分の運動量を目指そう
- ② 1日8,000歩(65歳以上は6,000歩)を目指そう

数値目標

- ① 運動習慣がある人の割合の増加
(現状) (目標)
男性 28.5% ⇒ 50.0%
女性 16.6% ⇒ 40.0%
- ② 1日の歩数8,000歩(65歳以上は6,000歩)以上の割合の増加
(現状) (目標)
20～64歳 19.7% ⇒ 35.0%
65歳以上 18.3% ⇒ 30.0%

施策の方向

- ① 運動に関する啓発
- ② 運動の機会の確保



3 休養・睡眠・こころの健康

目標

- ① ぐっすり眠って疲れをとりましょう
- ② 社会活動(就労・就学を含む)や地域活動に積極的に参加しましょう
- ③ 悩みがあるときは、一人で悩まず相談しましょう

数値目標

- ① 睡眠による休養がとれている者の割合の増加
(現状) (目標)
76.1% ⇒ 80.0%
- ② 社会活動(就労・就学)や地域活動に参加している者の増加
(現状) (目標)
— ⇒ 中間評価値から5.0%増

施策の方向

- ① 心の健康づくりの理解と知識の普及
- ② 睡眠・休養に関する知識の普及



7 生活習慣病の発症予防・重症化予防

目標

- ① 毎日の規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動、禁煙、十分な休養、それぞれの積み重ねで生活習慣病を予防しましょう
- ② 元気で毎日過ごせるように定期的に健診を受け、結果から自身の体調を把握し、精密検査も必ず受けましょう
- ③ 健康に関心を持ち、生活習慣病に関する知識を身につける機会を持ちましょう

数値目標

- ① 特定健康診査受診率の増加
(現状) (目標)
56.3% ⇒ 70.0%
- ② 精密検査受診率の増加
(現状) (目標)
胃がん 84.8% ⇒ 100.0%
大腸がん 77.6% ⇒ 100.0%
肺がん 87.8% ⇒ 100.0%

施策の方向

- ① 生活習慣病に関する知識の普及・重症化予防の推進
- ② 受けやすい健診の体制づくりの強化
- ③ 健診・精密検査の受診勧奨の強化

8 自然に健康になれる環境づくり

目標

- ① 受動喫煙をなくしましょう
- ② 自然と歩きたくなる、運動したくなる空間づくりをしましょう
- ③ 健康経営を意識しましょう

数値目標

- ① 月に1回以上(家庭の場合は毎日)受動喫煙があると感じる割合の減少
(現状) (目標)
家庭 27.9% ⇒ 0.0%
職場 34.0% ⇒ 0.0%
飲食店 17.9% ⇒ 0.0%

施策の方向

- ① 受動喫煙防止の推進
- ② 自然と体を動かしたくなる環境づくり
- ③ 健康経営への意識の向上



9 こども

目標

- ① 幼少期から望ましい生活習慣を身に付けましょう
- ② 積極的に体を動かし、運動習慣を身に付けましょう

数値目標

- ① 児童・生徒における肥満傾向児の割合
(現状) (目標)
小学生 31.1% ⇒ 減少
中学生 26.8% ⇒ 減少
高校生 11.7% ⇒ 減少
- ② 学校の体育の授業以外で運動やスポーツをしないこどもの割合の減少
(現状) (目標)
小学生 24.6% ⇒ 減少
中学生 14.5% ⇒ 減少

施策の方向

- ① 望ましい生活習慣の定着
- ② 運動習慣の定着
- ③ こころの健康に関する知識の普及
- ④ 20歳未満の者に飲酒・喫煙させない環境づくり
- ⑤ こどもの健康に関する検討の実施



4 飲酒

目標

- ①20歳未満の者に飲酒を勧めないようにしましょう
- ②生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、飲みすぎに注意しましょう

数値目標

- ①生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度の上昇
(現状) (目標)
20.6% ⇒ 50.0%
- ②生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合の減少
(現状) (目標)
男性 34.2% ⇒ 15.0%
女性 47.3% ⇒ 20.0%

施策の方向

- ①飲酒に関する知識の普及
- ②20歳未満が飲酒しない環境づくり
- ③アルコール関連問題の相談体制の充実



5 喫煙

目標

- ①受動喫煙をなくしましょう
- ②妊産婦と20歳未満の喫煙をなくしましょう
- ③喫煙と健康について正しい知識を持ちましょう
- ④禁煙にチャレンジしてみましょう

数値目標

- ①成人の喫煙率の減少
(現状) (目標)
全体 23.2% ⇒ 12.0%
40歳代男性 53.1% ⇒ 10%以上減
40歳代女性 23.1% ⇒ 10%以上減
- ②COPDの認知度の上昇
(現状) (目標)
38.9% ⇒ 50.0%

施策の方向

- ①喫煙と健康に関する正しい知識の普及
- ②20歳未満の者・妊産婦が喫煙しない環境づくり
- ③受動喫煙防止の推進
- ④禁煙希望者が禁煙しやすい環境づくり



6 歯・口腔の健康

目標

- ①こどもから大人まで自分の歯に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう
- ②毎食後、きちんと歯みがきしましょう
- ③定期的に歯科検診を受け、かかりつけ歯科医を持ちましょう

数値目標

- ①歯周疾患検診受診者割合の増加
(現状) (目標)
12.0% ⇒ 25.0%
- ②かかりつけ歯科医を持つ人の割合
(現状) (目標)
75.3% ⇒ 90.0%

施策の方向

- ①歯科口腔に関する正しい知識の普及と呼びかけ
- ②むし歯予防のための環境づくり



10 高齢者

目標

- ①自身の健康に関心をもち、自分に合った健康づくりを行いましょ
- ②社会活動(就労・就学を含む)に積極的に参加しましょ

数値目標

- ①低栄養傾向の(BMI20以下)の者の割合の減少(65歳以上)
(現状) (目標)
男性 10.6% ⇒ 10.0%
女性 17.0% ⇒ 13.0%
- ②生きがいや楽しみが特でない者の割合の減少(65歳以上)
(現状) (目標)
8.3% ⇒ 3.0%

施策の方向

- ①心身機能の維持向上
- ②高齢者の社会参加・生きがいづくりの推進



11 女性

目標

- ①自身の適正体重を意識しましょ
- ②バランスの良い食事と運動習慣で健康的な体づくりをしましょ

数値目標

- ①若年(20~30歳代)女性のやせの者の割合の減少
(現状) (目標)
20.3% ⇒ 15.0%
- ②骨粗鬆症検診受診率の向上
(現状) (目標)
— ⇒ 15.0%

施策の方向

- ①女性特有の健康問題に関する知識の普及
- ②骨粗鬆症検診の普及啓発



12 母子保健 (母子保健計画を含む)

目標

- ①地域みんなで子育てしましょ
- ②妊娠中を健康に過ごしましょ
- ③こどものむし歯を減らし、生活リズムを整えましょ

数値目標

- ①妊娠11週以下での妊娠届出率の上昇(年度)
(現状) (目標)
72.7% ⇒ 95.0%
- ②3歳児で午後9時半以降に寝るこどもの割合の減少
(現状) (目標)
31.8% ⇒ 20.0%

施策の方向

- ①安心して妊娠・出産を迎えられる環境づくり
- ②育児に関する不安を軽減し、こどもが健やかに成長することを支援する体制づくり
- ③地域みんなで子育てを支えるための体制づくり



誰もが自ら命を絶つことのない社会の実現

自殺に至る要因は、複雑で多岐にわたり、追い込まれた末の死であると言われています。このことから、自殺は誰にでも起こりうることであり、自殺のない社会を築く必要性があります。生きやすい社会を築くことは、健康長寿の推進に繋がるものであり、県、関係機関、民間支援団体、企業、町民が一丸となって取り組み、「誰もが自ら命を絶つことのない社会の実現」を目指します。

本町では、「地域におけるネットワークの強化」、「自殺対策を支える人材の育成」、「住民への啓発と周知」、「命を支える多様な取組の実施」、「児童生徒のいのち・心の教育等の推進」の5つの取組を本計画の基本施策とします。また、①高齢者への対策、②働き盛りの世代への対策、③こども・若者への対策を重点施策として取組を進めます。

基本施策		主な取組
1	地域におけるネットワークの強化	・自殺対策推進本部(課長会議)の開催 ・金山町心支え合いネットワーク会議の開催 ・健康づくり推進協議会の開催 等
2	自殺対策を支える人材の育成	・心の健康づくりサポーター養成講座 ・心の健康づくりサポータースキルアップ研修 等
3	住民への啓発と周知	・町づくりフォーラム、区長会議 ・広報などによる情報発信 ・図書館の管理 等
4	命を支える多様な取組の実施	・子育てがっこうの実施 ・生きがい施策 ・みんなの居場所づくり事業等 ・心の健康相談 等
5	児童生徒のいのち・心の教育等の推進	・SOSの出し方等教育の実施 ・教育相談 ・生活指導・健全育成 ・いじめ防止対策事業 等

重点施策		主な取組
1	高齢者への対策	・心の健康づくり講演会 ・みんなの居場所づくり事業、もっとわかがり教室、さわやかサロン
2	働き盛りの世代への対策	・生活困窮者自立支援事業 ・事業所への心の健康づくり事業
3	こども・若者への対策	・SOSの出し方等教育 ・20歳(はたち)を祝う会での自殺対策普及啓発事業

【こころの相談・悩みごとに関する窓口】

●金山町 健康福祉課 健康係 ☎0233-29-5624	●最上保健所 ☎0233-29-1266
●山形いのちの電話 ☎023-645-4343	●シルバー110番 ☎023-622-6511 (山形県高齢者総合相談センター)
●ヤングテレホンコーナー (県警少年課) ☎023-642-1777	●こども女性電話相談 ☎023-642-2340 (県福祉相談センター)
●心の健康相談ダイヤル ☎023-631-7060	

●心の健康インターネット相談



●こころの健康相談@山形
(LINE相談)

