

北竜町第2次健康増進計画(後期)・第2次食育推進計画(後期)・第2次自殺対策行動計画・母子保健計画

# 北竜町第2次健康づくり計画(後期計画)

令和6年度～令和11年度



令和6年3月

北竜町



## はじめに

北竜町では、平成22年に健康づくり計画を策定して以来、町民自らが健康に関心を持ち、実践できるように健康づくりの取り組みを進めてきました。

近年、我が国では、急速な少子高齢化とともに、生活習慣病や要介護者の増加などが社会問題化してきました。加えて、新型コロナウイルス感染が拡大し、制限された社会経済活動を余儀なくされたことで、心身の健康への影響が懸念されております。こうした状況下においても、町民の皆さまが、生涯にわたり、こころもからだも生き生きと暮らせるよう、健康づくりをすすめるための指針として「北竜町第2次健康づくり計画（後期計画）」を策定いたしました。

本計画は、これまでの健康増進計画・食育推進計画に、自殺対策行動計画、母子保健計画を加えた総合的な計画としています。

計画の推進にあたっては、町民皆さまの一人ひとりの健康づくりの取り組みをもとに、家庭、学校、地域、行政がそれぞれの役割を認識した上で、連携・協力し、地域全体における健康づくりを図ることが必要ですので、町民の皆さまにおかれましては、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

最後に、計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました各町内会の健康づくり推進協力員の皆さまをはじめ、アンケートや栄養調査にご協力いただいた町民の皆さまに心からお礼を申し上げます。

令和6年3月

北竜町長 佐々木 康宏

# 北竜町第2次健康づくり計画（後期計画） 目次

第 1 章 計画の概要	1
1 計画策定の背景	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画の期間	3
4 計画策定の方法	4
5 持続可能な開発目標（SDGs）の達成に向けた本町の取り組み	5
第 2 章 北竜町を取り巻く状況	6
1 北竜町の人口と将来統計	7
2 平均余命と平均自立期間	9
3 死亡の状況	10
4 医療費の状況	12
5 がん検診、国保特定健診の受診状況	15
6 高齢者を取り巻く状況	19
7 自殺を取り巻く状況	24
8 母子を取り巻く状況	28
第 3 章 健康生活の実態と健康づくり目標の評価	30
1 からだとこころの健康づくりアンケート・栄養調査の概要	31
2 からだとこころの健康づくりアンケート結果	33
3 栄養調査結果	76
4 前計画の評価指標についての目標達成状況	94
第 4 章 自殺対策行動計画評価	99
1 第1次計画の概要	100
2 数値目標の状況	100
3 施策ごとの振り返りと課題	100
第 5 章 計画の基本的な考え方	111
1 基本理念	112
2 計画の基本方針	113

<b>第 6 章</b>	<b>領域別の健康課題と具体的な取り組みについて</b>	<b>115</b>
1	栄養・食生活〔食育推進計画〕	116
2	身体活動・運動	121
3	歯の健康	123
4	たばこ	125
5	アルコール	128
6	睡眠・こころの健康	130
	Ⅰ 睡眠・こころの健康に向けた取り組み	130
	Ⅱ 自殺予防対策〔自殺対策行動計画〕	133
7	生活習慣病予防	143
8	次世代の健康〔母子保健計画〕	145
<b>第 7 章</b>	<b>ライフステージに応じた健康づくり</b>	<b>147</b>
1	乳幼児期（0～5歳）	148
2	学童期（6～12歳）	149
3	思春期（13～18歳）	150
4	青年期（19～39歳）	151
5	壮年期（40～64歳）	152
6	高齢期（65歳～）	153
<b>第 8 章</b>	<b>計画の推進</b>	<b>154</b>
1	計画の推進体制	155
2	計画の評価	155
<b>第 9 章</b>	<b>資料</b>	<b>156</b>
資料1	保健事業体系図	157
資料2	子育てカレンダー（母子保健事業一覧）	158
資料3	自殺対策生きる支援施策一覧	159
資料4	自殺対策行動計画策定委員名簿	170
資料5	リーフレット「大切な方を亡くされた方へ」	171
資料6	こころの相談窓口一覧	172