

改訂版

第2期健康しばた21

(平成25年度～令和6年度)



基本理念	「健やかで 心豊かに生活できる 元気なまち」		
基本方針	健康寿命の延伸	生活の質の向上	
計画の視点	生活習慣病の発症予防 と重症化予防	生涯にわたる健康 づくりと町民主体、 町民協働の展開	健康を支え、守るため の社会環境の整備
取組分野	栄養・食生活(アルコール含む)	たばこ	
	身体活動・運動	糖尿病	
	休養・こころの健康	循環器疾患	
	歯と口腔の健康	がん	

平成25年12月 策定

令和 2年 7月 改定

令和 3年12月 改定

柴田町

1. 計画策定の趣旨

第2期健康しばた21は、「健やかで 心豊かに生活できる 元気なまち」を基本理念に、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を基本方針とし、町民一人一人が主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域ぐるみで、個人の健康を支え守る環境づくりを推進し、すべての町民が生涯にわたって健やかで心豊かに生活できることを目指す「第2期健康しばた21」を策定しました。

2. 計画期間（1年再延長）

令和2年7月、国の健康日本21（第二次）及び県の第2次みやぎ21健康プランと終期が同じであったことから、国及び県の健康づくりの方向性を十分踏まえた上で取組を推進するため、1年延長し令和5年度までの11か年としました。令和3年8月、国では計画期間を1年延長し、同年10月、県でも国の方針を踏まえ計画期間を1年延長しました。これに伴い、国及び県計画と終期が同じとなるため、1年再延長し、平成25年度から令和6年度までの12か年とします。数値目標については、国・県の方針に基づき目標の再設定は行わず、従前より設定している目標の達成に向けて取組を推進します。

柴田町自殺対策計画については、本計画と整合性を図り一体的に推進するため、計画期間を1年延長し、令和6年度までとします。

■第2期計画期間（12か年）

H25	H26	H27	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	R5	R6
計画策定				健康調査						健康調査	目標年度
				中間評価						最終評価	
										延長	再延長

※R2.7月に終期をR4⇒R5へ1年延長

3. 取組分野（8分野）

基本方針、計画の視点等をふまえて取組分野を設定し、健康づくりに関連する施策を推進します。

①「栄養・食生活」取組の方向性

- 体重を毎日測って適正体重に近づけよう
- しっかり3食取って、バランスの良い食事を心がけよう
- アルコールが健康へ及ぼす影響や適度な飲酒量を知ろう
- 食塩や甘味飲料の適切な摂り方を知ろう

②「身体活動・運動」取組の方向性

- あと10分、あと1000歩、多く体を動かそう
- みんなで運動しやすい環境をつくろう

③「休養・こころの健康」取組の方向性

- 良質な睡眠を取り、適切なストレス解消法をみつけ実践してみよう
- ひとりで抱え込まず、気持ちを話そう、気軽に相談しよう
- 声をかけあい、地域のつながりを大切にしよう

④「歯と口腔の健康」取組の方向性

- 歯と口腔を大切にして、一生おいしく食事をしよう
- 子どもの歯をむし歯から守ろう

⑤「たばこ」取組の方向性

- 自分のため、家族のため、禁煙・*分煙しよう
- 受動喫煙を防止する環境整備にみんなで取り組もう

⑥「糖尿病」取組の方向性

- 健康診査を受けて、自分の体の声（サイン）を聞き、生活習慣を見直そう
- 糖尿病について理解し、適切な血糖コントロールで重症化を予防しよう

⑦「循環器病」取組の方向性

- 血圧測定を習慣化し、自分の血圧値を知ろう
- 生活習慣の改善を行い、脳血管疾患や心疾患を予防しよう

⑧「がん」取組の方向性

- 年に1回がん検診を受けよう
- がん予防のための生活習慣を身につけよう

4. 目標設定の考え方と目標一覧

分野	項目	基準値 H22 2010	中間値 H29 2017	目標値 R6 2024
栄養・食生活	肥満者（BMI 25 以上）の割合の減少 (男性 20～69 歳) (女性 40～69 歳)	28.5% 21.2%	34.0% 25.5%	25% 18%
	朝食欠食者割合の減少 (男性 20～39 歳) (女性 20～39 歳)	20.3% 8.8%	20.3% 10.0%	15% 8%
	適度な飲酒量を知っている人の割合の増加 (成人)	今後把握	53.4%	100%
身体活動・運動	定期的な運動（1回 30 分以上を週 2 日以上）をしている人の割合の増加 (男性 20～59 歳) (女性 20～59 歳) (男性 60 歳以上) (女性 60 歳以上)	33.1% 23.1% 52.8% 47.7%	33.9% 17.1% 46.2% 45.1%	43% 33% 63% 58%
	日常生活の中で、意識的に体を動かしている人の割合の増加 (男性 20～59 歳) (女性 20～59 歳)	48.4% 44.1%	46.4% 40.6%	58% 54%

分野	項目	基準値 H22 2010	中間値 H29 2017	目標値 R6 2024
休養・こころの健康	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	15.5%	22.3%	15%
	ストレスを上手に解消できている人の割合の増加 (解消方法は問わず)	68.1%	62.3%	75%
	悩みなどを気軽に相談できる相手がいる人の割合の増加	70.6%	67.2%	74%
歯と口腔の健康	3歳児のむし歯のない人の割合の増加	65.8%	79.5%	85%
	3歳児の1人平均むし歯数の減少	1.60本	0.86本	0.58本
	12歳の1人平均むし歯数の減少	1.77本	1.69本	0.7本
	過去1年間に歯科健診を受けた人の割合の増加 (20歳以上)	53.6%	59.4%	70%
たばこ	成人喫煙率の低下 (成人総数) (成人男性) (成人女性)	15.9% 26.3% 9.6%	18.4% 28.2% 9.6%	12% 21% 7%
	妊婦喫煙率の低下	3.1%	2.6%	0%
	公共施設の完全禁煙化(敷地内完全禁煙)	57.1%	100%	100%
糖尿病	ヘモグロビンA1c5.6%(NGSP値)以上の人の減少 (青年期健康診査) (特定健康診査)	29.6% 66.2%	12.7% 70.0%	22% 50%
	特定健康診査実施率の増加	37.9%	42.9%	60%
	特定保健指導実施率の増加	16.9%	13.4%	60%
	積極的支援・動機付け支援対象者の減少 (積極的支援) (動機付け支援)	4.4% 15.8%	53.9% 13.3%	3% 12%
循環器病	自分の血圧値を知っている人の割合の増加 (20~39歳)	60.1%	54.4%	80%
	正常な血圧値を知っている人の割合の増加 (20~39歳)	66.8%	65.7%	80%
	LDLコレステロール値120mg/dL以上の人の割合の減少 (男性 19~39歳) (男性 40~64歳) (女性 19~39歳) (女性 40~64歳)	37.6% 45.6% 16.4% 57.0%	39.1% 52.3% 21.2% 59.4%	28% 34% 12% 43%
	がん検診受診率の向上 (胃がん検診 40~69歳) (肺がん検診 40~69歳) (大腸がん検診 40~69歳) (子宮がん検診 20~69歳) (乳がん検診 40~69歳)	35.2% 55.0% 42.2% 65.9% 65.1%	32.0% 45.3% 36.7% 59.9% 60.8%	40% 70% 70% 70% 70%