

# 第3次どんどん元気さらべつ

〈更別村健康増進計画・自殺対策計画〉

令和6年度～令和17年度(2024～2035年度)

(概要版)



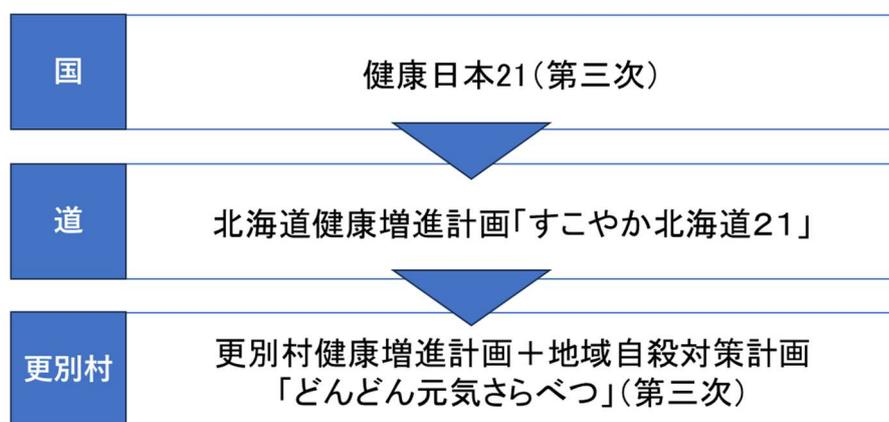
令和6年(2024年)3月

更別村

## 第3次 どんどん元気さらべつ〈更別村健康増進計画・自殺対策計画〉 (概要版)

### 1 プランの策定の趣旨

- 本プランは、健康増進法(平成十四年八月二日法律第百三号)第7条に基づいて定めるものであり、現在の第2次計画が平成26～令和5年度の期間であったことから、新たに第3次計画を策定しようとするものです。
- 国及び道の計画に準じ、村の現状を評価し「第3次 どんどん元気さらべつ」を策定しました。



### 2 どんどん元気さらべつのねらい

- 村民一人ひとりの健康づくりを積極的にすすめ、それを関係機関や地域で一体となり支えていくことを目的として、以下の3点を基本方針・ねらいとしています。
- (1) 健康寿命を延ばす健康づくり
- (2) 生活習慣病の予防と重症化予防
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持、向上

### 3 更別村の現状

- 平均寿命、健康寿命(平均自立期間)は男女ともに伸びています。
- 健康状態の自己評価が「健康」「どちらかといえば健康」、および適正体重と比べて「ちょうどよい」と回答した方の割合はともに増加しています。

項目		結果		比較	
平均寿命(平均余命)	男性	80.7年(H27)	→	83.7年(R4)	+3.0
	女性	87.2年(H27)	→	89.5年(R4)	+2.3
健康寿命(平均自立期間)	男性	78.1年(H27)	→	82.8年(R4)	+4.7
	女性	85.7年(H27)	→	87.0年(R4)	+1.3
健康状態の自己評価	合計	85.0%(H25)	→	86.1%(R4)	+1.1
適正体重の状況	合計	45.1%(H25)	→	46.8%(R4)	+1.7

### 4 第2次計画の評価の概要

- 第2次計画の数値目標6領域55項目のうち、「目標達成」は12項目、21.8%でした。
- 「改善傾向」は22項目、40.0%、「悪化傾向」は21項目、38.2%でした。

項目	指標数	割合(%)
目標に達した	12	21.8
改善傾向	22	40.0
悪化傾向	21	38.2
計	55	100.0

目標に達した主な項目	改善傾向の主な項目	悪化傾向の主な項目
薄味を心がける家庭の増加 (1～5歳)	適正体重を知り、維持している人の増加(40～64歳)	適正体重を知り、維持している人の増加(20～39歳)
毎日、間食(甘い飲み物含む)を摂る人の減少(40～64歳)	自分の歯が20本以上ある人の増加(65歳以上)	ストレスによりこころやからだの不調を感じている人の減少(20～39歳)
たばこを吸う人の減少 (20～39歳)	悩みを相談できる相手がいる人の増加(13歳以上)	たばこを吸う人の減少 (40～64歳、65歳以上)

## 5 第3次計画の分野別の取り組み

### 1. 栄養・食生活

#### 今後の重点活動

#### 【12歳以下】

体の成長や、体調を整える、免疫力を上げる等、健康を維持するため、野菜を食べることの重要性について、子どもに関する各種事業や関係機関との連携、広報等で必要性を周知していく。

#### 【13～64歳】

生活習慣病予防等、健康を維持するため、野菜適量摂取量の増加、適正体重者の増加を目指し、各種事業や広報等で必要性を周知していく。

#### 【65歳以上】

健康を維持するとともに介護予防を意識した生活のため、バランスの良い食事、野菜適量摂取の増加、適正体重者の増加を目指し、各種事業や広報等で必要性を周知していく。

#### 主な評価指標

増加

バランスよく食べている率  
野菜を毎日食べている率  
味付けが薄い率  
1日3食を食べている率

減少

甘い菓子を毎日食べる率  
甘い飲み物を毎日飲む率  
ほぼ毎日アルコールを飲む率

### 2. 身体活動

#### 今後の重点活動

#### 【12歳以下】

子どもにとっての外遊びは健康・体力の維持、生活リズムを整える、成長を促す等の効果があり重要である。各種事業や広報などで必要性の周知を行う。

#### 【13～64歳】

適度な運動は、体力・身体機能の維持・向上のほか、精神面においてもストレス軽減や自己肯定感の向上等にも有効であるため、各種事業や広報などで必要性の周知を行う。

#### 【65歳以上】

適度な運動は、身体・認知機能の維持のほか、精神面においてもストレス軽減や自己肯定感の向上等にも有効である。また高齢者は介護予防において、転倒による骨折をしないことが重要である。各種事業や広報などで必要性の周知や運動教室を行う。

#### 主な評価指標

増加

ほぼ毎日外遊びをする率  
週2～3日以上運動する率

ほぼ毎日身体を動かす率

### 3. 生活リズム

#### 今後の重点活動

##### 【12歳以下】

子どもにとっての睡眠は、疲れを取るだけでなく、脳や心身の発達、情緒の安定を促すために重要である。そのためには早寝早起きで生活リズムを整え、十分な睡眠時間の確保が必要になる。各種事業や広報などで必要性の周知を行う。

#### 主な評価指標

増加

夜9時までに就寝する率

### 4. 歯の健康

#### 今後の重点活動

##### 【1～5歳】

乳歯は食べ物を噛むほか、発音を助ける、あごの発育を助け顔の形を整える、永久歯が正しい位置に生える目印になるなどの役割がある。乳歯の健康を守るために、歯磨きの大切さの周知や歯科検診の受診勧奨を行っていく。

##### 【6～12歳】

乳歯から永久歯へ生え替わる時期であり、歯並びや噛み合わせを育成する面から重要な時期である。また、よく噛むことは、味覚や脳の発達を促し、虫歯や肥満予防などへつながる。歯の健康を守るために、歯磨きや歯科検診の重要性を周知していく。

##### 【13～64歳】

肥満や生活習慣病予防のためには、様々な食べ物をバランス良く摂ることが必要であり、そのためには健康な歯であることが重要である。歯の健康を守るために、歯磨きの重要性を周知し、歯科検診の受診勧奨を行っていく。

##### 【65歳以上】

肥満や生活習慣病予防のためには、様々な食べ物をバランス良く摂ることが必要であり、そのためには健康な歯であることが重要である。また、よく噛むことは、脳の血流が増加するため脳の活動が活発になり、認知症予防にもつながる。歯の健康を守るために、歯磨きの重要性を周知し、歯科検診の受診勧奨を行っていく。

#### 主な評価指標

増加

朝、昼、晩に歯を磨く率

1歳6か月児健診でむし歯のない子どもの率

仕上げ磨きをほぼ毎日する率

3歳児健診でむし歯のない子どもの率

## 5. たばこ

### 今後の重点活動

#### 【6～19 歳】

子どもの受動喫煙は、ぜんそくや気管支炎、アトピー性皮膚炎といった病気を発症したり、知能低下や低身長など成長へ影響が出る。また、周りの家族が喫煙者であると、子どもが将来喫煙者になる確率が高くなる。子どもの健康を守るために、禁煙・分煙のほか、子ども自身が正しい知識を知る必要がある。子どもに関する各種事業や関係機関との連携、広報等で周知していく。

#### 【20～64 歳】

喫煙は各種がんの原因になるだけでなく、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病といった、様々な病気の原因になる他、子どもの健康にも影響する。たばこの悪影響を受けないために、禁煙・分煙の必要性及び正しい情報の周知、健診後の結果説明等で禁煙指導を行う。

#### 【65 歳以上】

喫煙は各種がんの原因になるだけでなく、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病といった、様々な病気の原因になる他、子どもの健康にも影響する。また、高齢者の場合、認知症発症の危険性が高まる。たばこの悪影響を受けないために、禁煙・分煙の必要性及び正しい情報の周知、健診後の結果説明等で禁煙指導を行う。

#### <健康日本 21(第三次)の目標との整合性について>

・「妊娠中の喫煙をなくす」について、中間評価にて実施する健康意識アンケート調査に追加し、現状を把握した上で目標値を設定する。

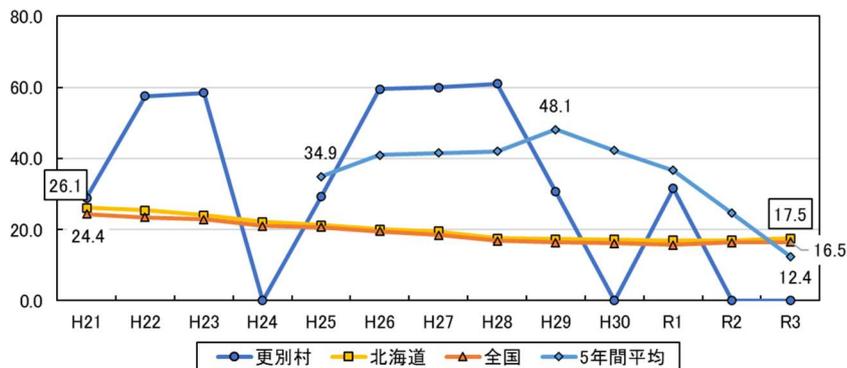
### 主な評価指標

増 加	分煙・喫煙に取り組む率 たばこの悪い影響を知っている率	減 少	喫煙率 たばこを吸ったことがある率(20 歳未満)
--------	--------------------------------	--------	------------------------------

## 更別村いのちを支えるまちづくり計画(更別村自殺対策計画)

### 1 自殺の現状と分析

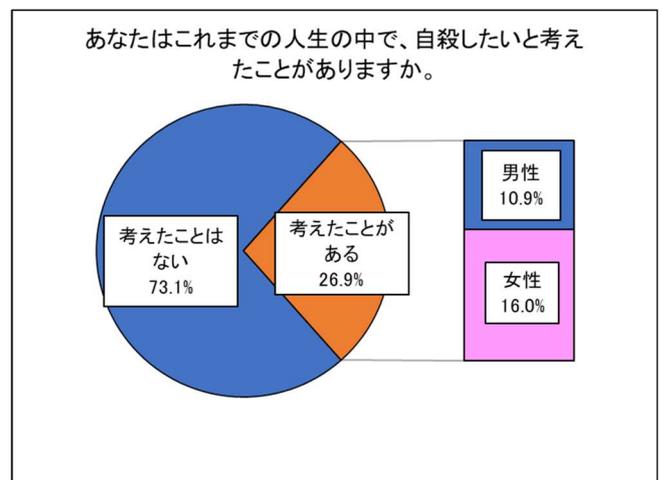
平成 21 年から令和 3 年までの 13 年間の更別村の自殺者数は合計で 14 人となっています。人口 10 万人当たりの自殺死亡率について、自殺死亡率の 5 年間平均でみると、最も高い平成 29 年の 48.1 から令和 3 年には 12.4 まで減少しており、全国及び北海道を下回る水準となっています。



### 2 意識調査結果

#### 自殺やうつに関する意識について

「考えたことがある」と回答したのは 26.9%でした。うち男性 10.9%、女性 16.0%となっており、女性の方が多くなっています。



### 3 いのちを支える自殺対策における取り組み

#### (1)基本方針

全ての自治体で取り組むことが望ましいとされた「基本施策」と、地域の自殺の実態を詳細に分析した地域自殺実態プロファイルにより示された「重点施策」を組み合わせ、地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進していきます。

また、庁内の多様な既存事業を「生きることを支える取り組み」と位置づけ、より包括的・全庁的に自殺対策を推進していきます。

#### (2)基本理念と施策体系

誰も自殺に追い込まれることのない更別村  
～つながり、みんなで支えあうまちづくり～

##### 【基本施策】

- (1)地域におけるネットワークの強化
- (2)生きることを支える人材の育成
- (3)住民への啓発と周知
- (4)生きることの促進要因への支援
- (5)児童生徒の SOS の出し方に関する教育

##### 【重点施策】

- (1)勤務・経営対策
- (2)高齢者対策
- (3)子ども・若者対策

##### 【生きるを支える関連施策】

さまざまな課題に取り組む各課、各組織の既存事業と連携し、より包括的な対策を推進していきます。

#### 4 いのちを支える自殺対策における取り組みの評価指標

##### <基本施策>

項目	評価指標	現状値	令和17年度までの目標値
統計	自殺者数	2人(R4)	0人
ネットワーク強化	各種協議会・会議開催回数	各1回以上/年	各1回以上/年
人材育成	ゲートキーパー養成講座	1回	2回以上
啓発と周知	こころの健康づくり講演会	2回	2回以上
	広報掲載回数	年2回	2回(9月・3月)/年
	各相談会開催回数	2回以上/年	現状維持
	悩みを相談できる相手がいる20歳以上の住民の割合	20～39歳 84.2% 40～64歳 73.5% 65歳以上 68.1%	増加
生きることの促進要因	各事業の実施状況	通年実施	現状維持
	ストレスを解消する方法がある20歳以上の住民の割合	20～39歳 84.2% 40～64歳 73.5%	増加
児童生徒のSOS	スクールカウンセラーの配置状況	各小中学校 1回以上/月	現状維持
	何でも話せる相手(友達)がいる児童生徒の割合	6～12歳 60.9% 13～19歳 82.9%	増加

##### <重点施策>

基本施策と合わせて、実施の有無で評価。