

門川町健康増進計画（第三次）

【概要版】

令和7年度～令和18年度



令和7年3月

宮崎県 門川町

策定の主旨と背景

- 高齢化や人口減少が進んでおり、門川町でも 2040 年には高齢化率 45.1%となる一方で、現役世代は急激に減少することが予想されます。
→社会の活力を維持・向上していくためにも、**健康寿命の延伸**を図っていくことが必要です。
- 国では、2024 年にスタートした健康日本 21（第三次）で「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指しています。

本町においても、国・県における健康増進を取り巻く情勢の変化を踏まえ、町民が「**自らの健康は自らが守る**」という自覚を持ち、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上の取組を進めることで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指すため、

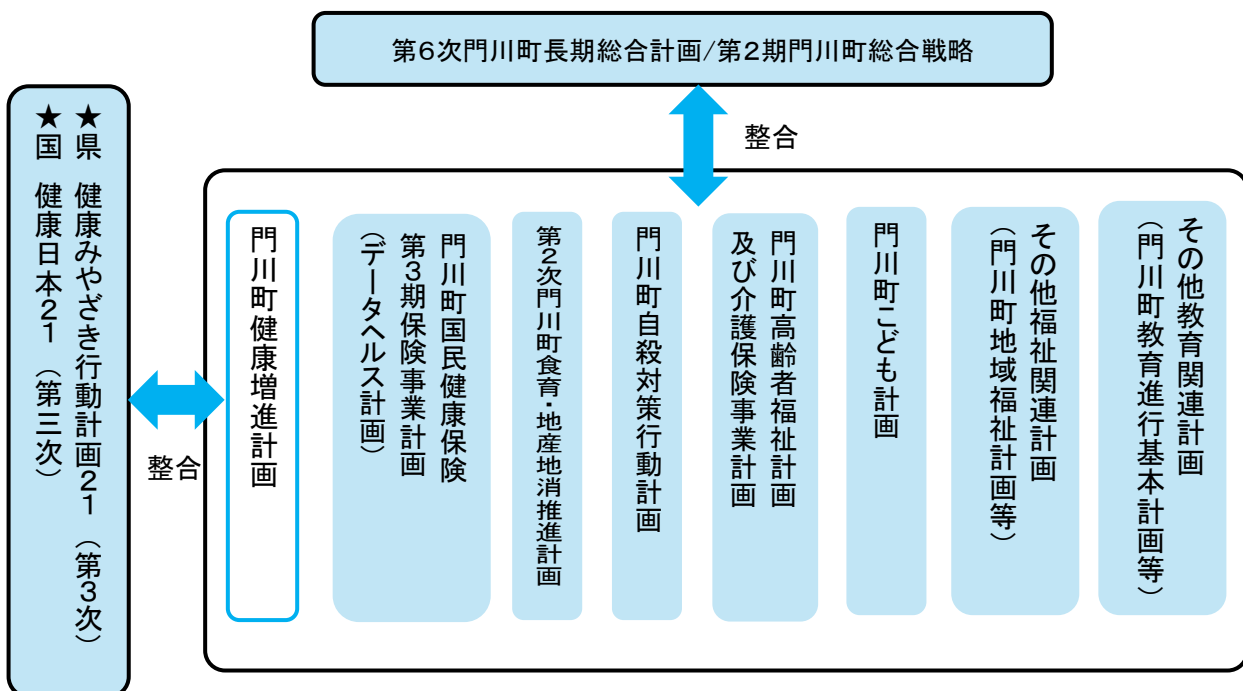
新たに、「**門川町健康増進計画（第三次）**」を策定します。

計画期間

計画の期間は、令和 7 年度から令和 18 年度までの 12 年間とします。なお、令和 12 年度に中間評価を行います。また、社会情勢の変化などによって見直しが必要となった場合には、適宜、適切に見直すものとします。

計画の位置づけ

「門川町健康増進計画(第三次)」は町政の基本指針となる「門川町長期総合計画」との整合性を図るとともに、町民と行政の協働した取組として相互に補完しつつ一体的に推進するものです。



門川町の健康を取り巻く状況

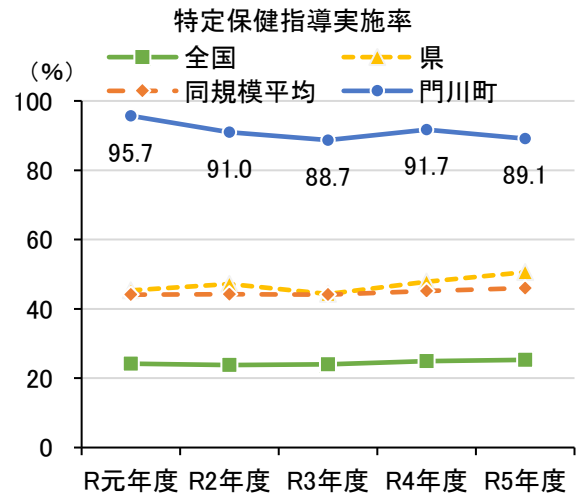
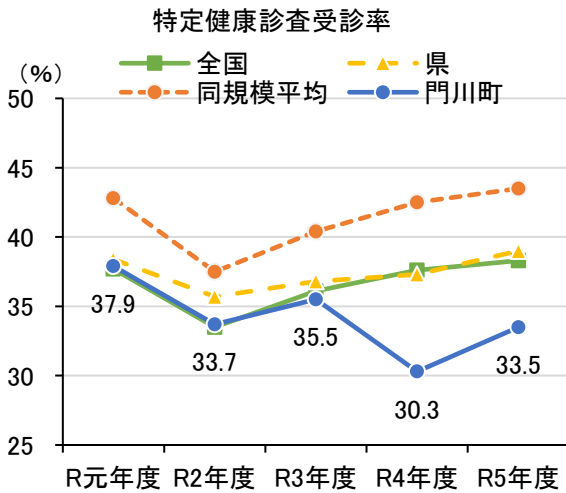
○平均寿命と平均自立期間

(歳)		門川町		同規模平均		県		国	
		R1年度	R5年度	R1年度	R5年度	R1年度	R5年度	R1年度	R5年度
男性	平均寿命	79.5	80.6	80.4	81.3	80.3	81.2	80.8	81.5
	平均自立期間	78.7	79.8	78.9	79.9	79.4	79.7	79.6	80.0
女性	平均寿命	86.6	87.8	86.9	87.5	87.1	87.6	87.0	87.6
	平均自立期間	84.3	84.9	83.8	84.3	84.6	84.6	84.0	84.3

- ・平均寿命：0歳における平均余命。
- ・平均自立期間：自立及び要支援1から要介護1までの期間を「日常生活動作が自立している期間」として、その平均を算出したもの。

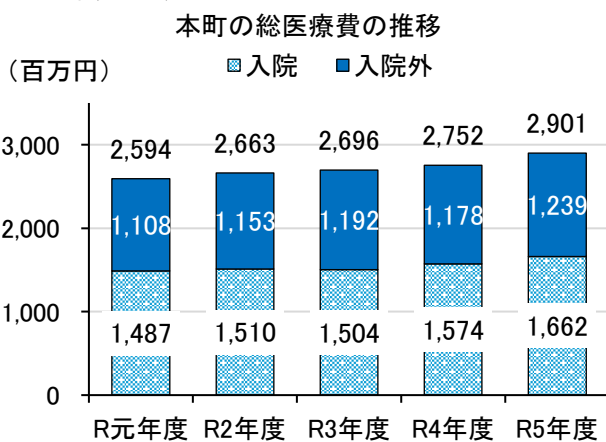
個人の生活の質の向上、社会全体の活力の維持のためにも、平均自立期間の延伸を目指しましょう。

○特定健康診査受診率・特定保健指導実施率



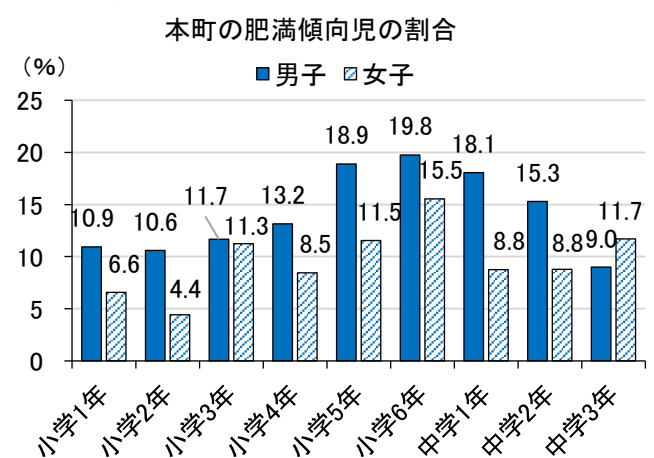
本町の特定保健指導実施率は、同規模平均・県・国を上回っていますが、特定健康診査受診率は同規模平均・県・国を下回っています。病気の早期発見・治療のためにも、定期的を受診しましょう。

○医療費の状況



総医療費の推移をみると、令和元年度の約26億円から年々増加しています。令和5年度は約29億円と、約3億円増加しています。病にならないよう健康に心がけましょう。

○肥満傾向児の割合



小学校高学年の男子児童の肥満傾向の割合は約2割となっています。児童・生徒の適切な運動と食事に心がけましょう。

基本理念・基本目標

基本理念

町民誰もが健康で暮らせるまち 門川

基本目標

健康寿命の延伸



生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上などによって、健康寿命を延伸させることは、健康づくりを推進するに当たり、引き続き最も重要な課題であるため、「健康寿命の延伸」を本計画の基本目標とします。

施策の方向性

基本目標である「健康寿命の延伸」の実現に向けて町民の健康づくりを推進するに当たっては、「生活習慣の改善」、「生活習慣病の発症予防・重症化予防」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースを見据えた健康づくり」を基本的な取組の方向性とします。その基本的な取組の方向性ごとに取組を展開していきます。

生活習慣の改善

町民一人ひとりの健康増進を推進するにあたり、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善を促します。

生活習慣病の発症予防 ・重症化予防

がん、循環器病などの生活習慣病に対処するため、健康増進や疾病予防(1次予防)に重点を置いた対策や病気の早期発見・早期治療(2次予防)に努め、重症化予防対策を推進します。

社会環境の質の向上

町民一人ひとりの健康づくりを進めていくために、一人だけで健康づくりを進めていくのではなく、人や地域のつながりを活かした健康づくりを推進します。

ライフコースを 見据えた健康づくり

健康寿命の延伸、社会の多様化を受け、様々なライフステージに特有の健康づくりを継続して推進します。



施策の方向性① 生活習慣の改善

個人・家庭での主な取り組み

主な成果指標

現状値

目標値

(1) 栄養・食生活

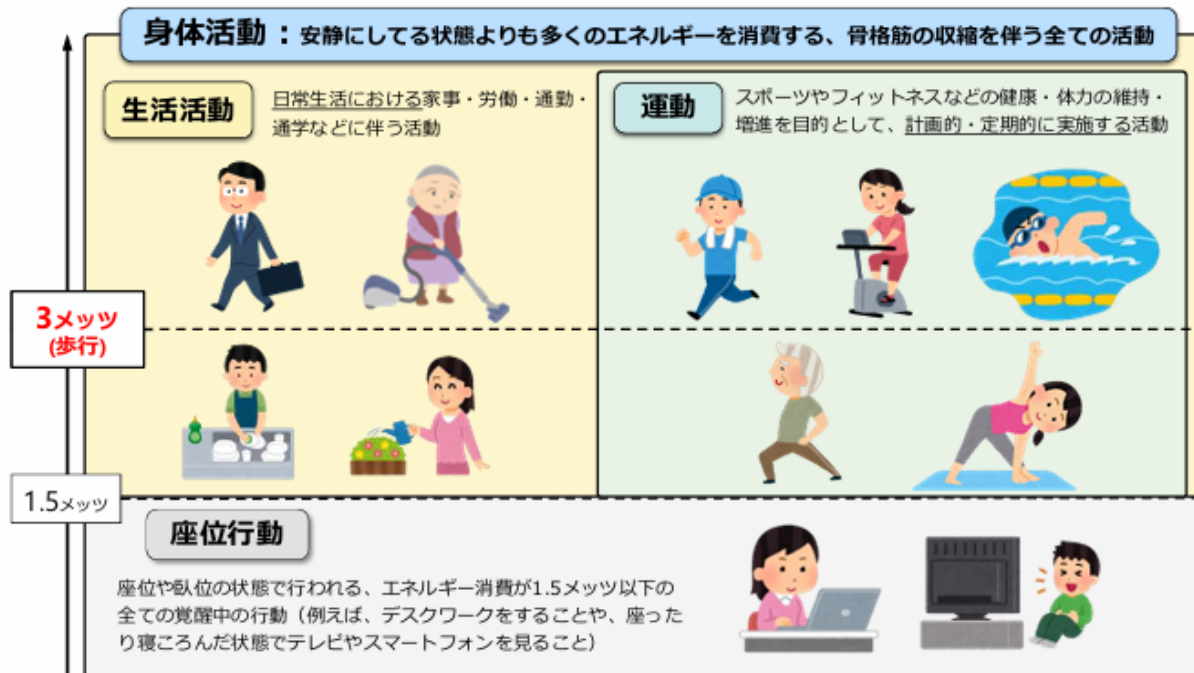
- 野菜を1日 350g 以上摂取しましょう。
- 3食しっかり食べ、規則正しい生活を心がけましょう。
- 味付けは薄味にし、適塩を心がけましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日 の者の割合	60.5%	70.0%	
野菜を350g以上とれている人の割合 (20歳以上)	46.5%	増加	
食塩摂取量の平均値 (40~74歳)	男性	9.1g	7.5g
	女性	8.5g	6.5g

(2) 身体活動・運動

- 健康づくりのために、今より1日10分多く体を動かす「+10(プラステン)」の取り組みを実施しましょう。
- ウォーキングやスポーツ等によりからだを動かす習慣を身に付けましょう。

1回30分以上の運動習慣がない人の割合	55.5%	30.0%
---------------------	-------	-------



※メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標。

個人・家庭での主な取り組み

主な成果指標

現状値

目標値

(3) 休養・睡眠

- 睡眠や休養を十分とるようにしましょう。
- ストレスによる悩みを相談できる人や相談できる場所を持ちましょう。

睡眠不足の人の割合		30.2%	23.0%
睡眠で休養がとれている者の割合 (年齢調整値)	20~59歳	73.3%	79.0%
	60歳以上	89.1%	90.0%

高齢者

床上時間が8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保

成人

適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安とし、必要な睡眠時間を確保

子ども

小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保

(4) 飲酒

- 節度ある適量の飲酒量等を学び、飲酒する際はそれを心がけましょう。
- 未成年者が飲酒しないように注意しましょう。

飲酒頻度（毎日の割合）	24.0%	0.0%
1日の飲酒量（2合以上の割合）	8.3%	0.0%

(5) 喫煙

- 喫煙・受動喫煙が健康にもたらす影響について学習しましょう。
- 喫煙のマナーを守りましょう。
- 喫煙者は禁煙に努めましょう。

妊婦喫煙率	3.0%	0.0%
喫煙率	12.0%	10.0%

(6) 歯・口腔の健康

- 正しい歯磨き等、歯と口腔の手入れの仕方を身につけましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受診しましょう。

過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合	55.3%	65.0%
咀嚼（何でもかんで食べること）ができると回答した者の割合	79.8%	85.0%
フッ化物洗口に取り組む小中学校の割合	0.0%	100%

施策の方向性② 生活習慣病の発症予防・重症化予防

個人・家庭での主な取り組み

主な成果指標

現状値

目標値

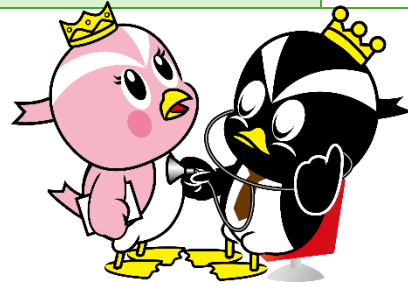
(1) がん

- がんの早期発見や早期治療のために、定期的ながん検診を受けましょう。
- 職場等において、健康診査やがん検診を実施し、健診（検診）を受けやすい環境を整えましょう。

がん検診受診率の割合

42.2%

60.0%



(2) 循環器病

- 毎年健康診査を受診し、健診の結果から自分の身体の状態を知り、気になる数値があれば早めに生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 必要時、医療機関を受診し、治療を受け、生活習慣の改善を併せて行いましょう。
- 健診結果に基づき、生活習慣改善の指導や検査、治療を行いましょう。

特定健診受診率

33.5%

70.0%

特定保健指導実施率

89.1%

80.0%以上

メタボリックシンドローム該当者の割合

22.3%

全国平均以下

メタボリックシンドローム予備群の割合

14.6%

全国平均以下

施策の方向性③ 社会環境の質の向上

個人・家庭での主な取り組み

主な成果指標

現状値

目標値

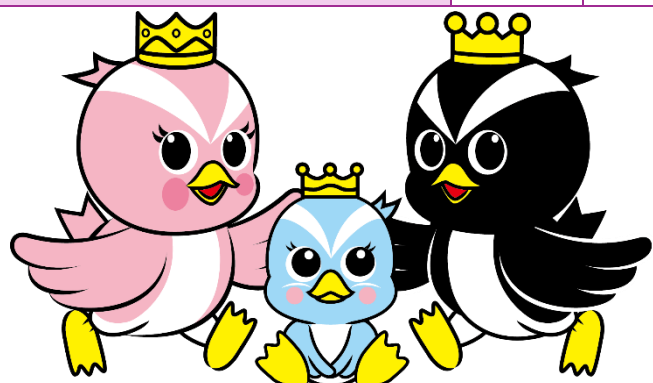
(1) 健康を支える基盤づくり

- 地域で実施される健康づくり活動やボランティア等、無理のない範囲で、できることから積極的に参加していきましょう。
- 食生活や運動に関する活動を自主的に取り組み、地域の健康づくりを推進しましょう。

地域の人々はお互い助け合っていると
思う者の割合

45.6%

50.0%



施策の方向性④ ライフコースを見据えた健康づくり

(1) 子ども

- 幼少期より正しい生活習慣や健康に関する正しい知識を身に付ける
- 健診結果の把握や統計情報の整理
→客観的かつ経年的に現状および課題の把握

様々な取組を推進

「自分の健康は自分で守る」という意識で自立して生活できるようになる

子どもの健康を守る

(2) 高齢者

高齢期においても住み慣れた地域で生き生きと生活するために…

- 運動機能や認知機能をできる限り維持する
- 自分自身の健康状態を把握する
- 地域活動等の社会参加が活発な社会環境

75歳以上の後期高齢者を対象に、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」を推進

健康寿命の延伸

介護予防の充実

(3) 女性

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した生活を送るために…

- 妊娠や出産といった女性特有のライフイベントによって変化する健康課題に向けた取組の推進

様々な取組を推進

女性の生涯を通じた心身の健康を包括的に支援

お問い合わせ

門川町役場 健康長寿課

〒889-0696

宮崎県東臼杵郡門川町平城東1番1号

☎0982-63-1140