

概要版

第4次

南伊豆町健康増進計画

食育推進計画・歯科保健計画・母子保健計画

(令和5年度～令和9年度)



令和5年3月 南伊豆町



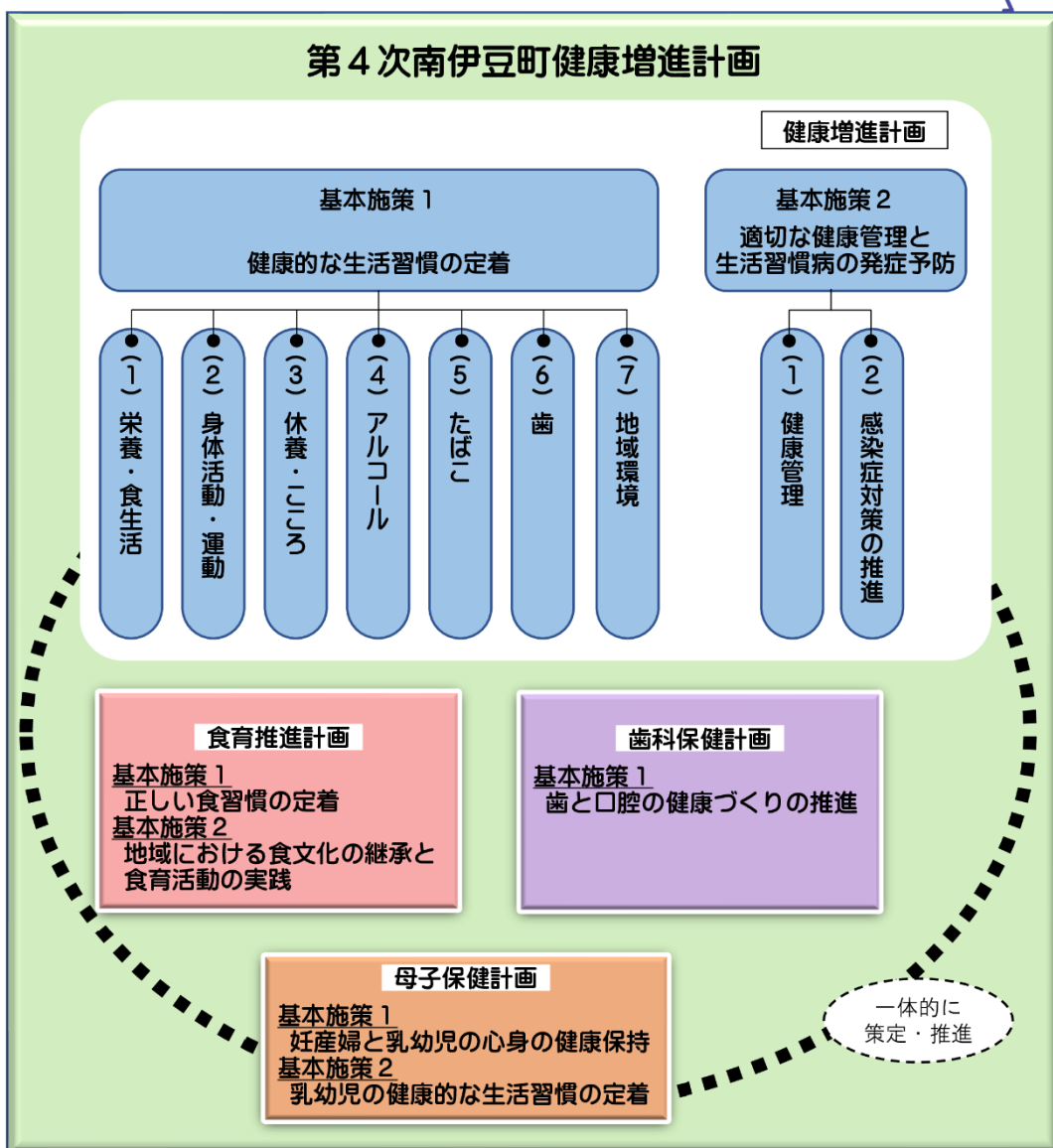
南伊豆町健康増進計画とは

南伊豆町における、健康づくりの方向性を定め、実現のための施策を総合的、計画的に推進する基本的指針となるものです。

4つの計画を一体的に策定することで相互に関連の深い事業・取り組みの連動性の向上、ウィズコロナ・アフターコロナを見据えた施策展開を図り、「だれもが、元気で健康に暮らせるまち」の実現を目指します。

～だれもが、げんきで健康に暮らせるまち～

実現



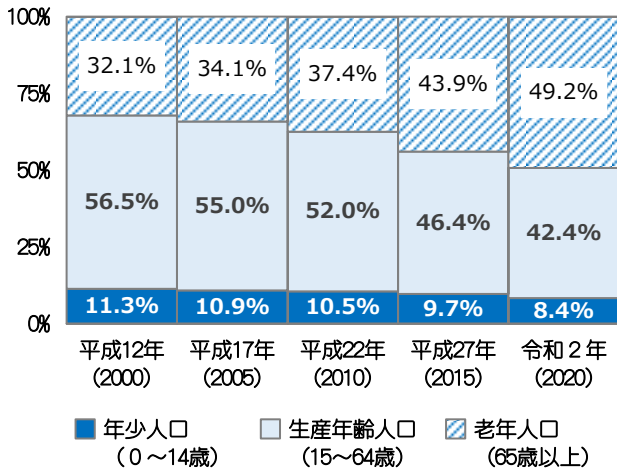
<計画期間>

令和5年度を初年度とし、令和9年度を目標年度とする5か年計画とします。

ただし、計画期間中の社会情勢の変化や国の制度改正等に応じて、計画内容の必要な見直しを行うものとします。

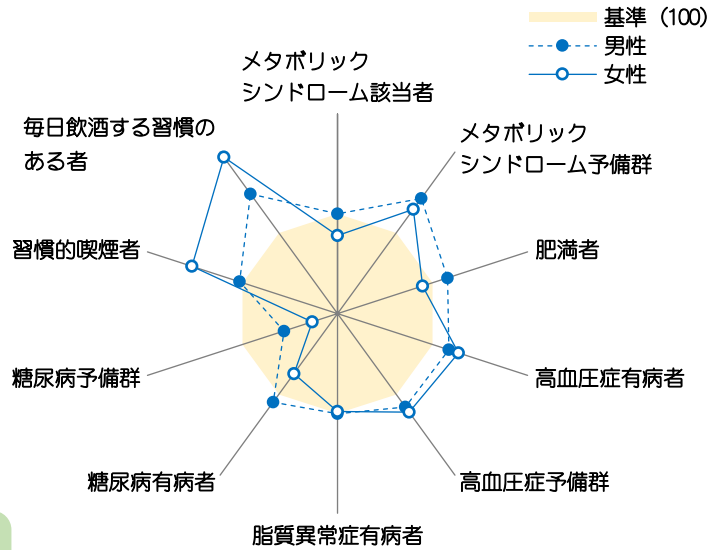
南伊豆町の現状

年齢3区分の人口構成比 推移



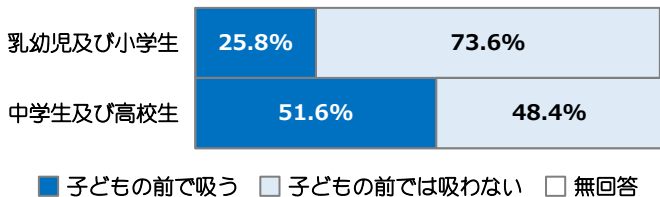
年々、65歳以上の人口が増加し、生産年齢人口は減少しています。

特定健診結果 県との比較



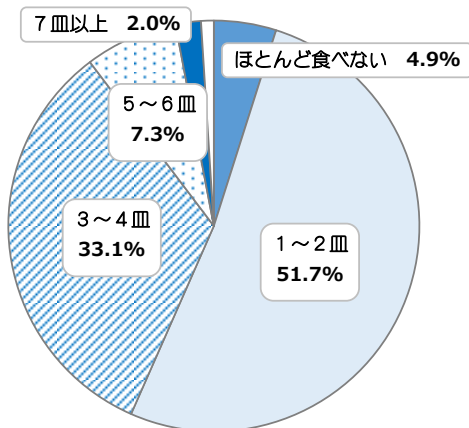
特定健診の結果を静岡県と比較すると、飲酒習慣のある人が多いことや高血圧症又は予備群の人が多くわかります。

同居内家族の喫煙環境



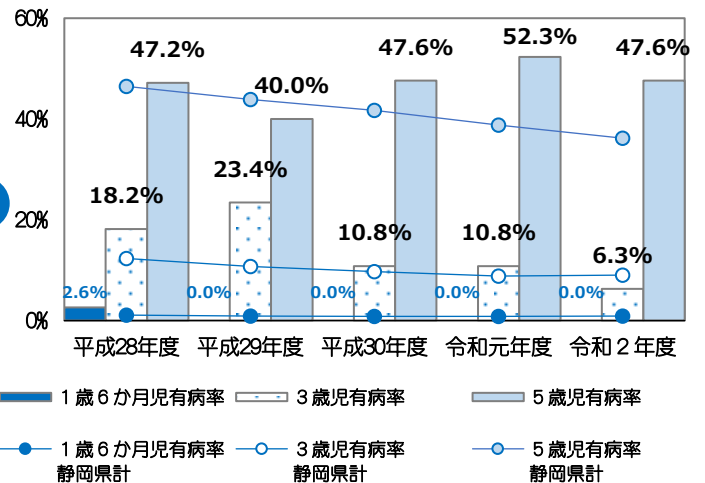
子どもの前で吸う人がゼロになることが理想ですが…

野菜料理 1日の摂取状況



アンケート結果では20代の方で野菜をほとんど食べないと回答した方が多くいました。

子どものむし歯有病率の推移



静岡県全体と比べると、むし歯を持つ子どもの割合が多くなっています。

みんなの健康づくり

町を挙げた健康づくりを推進し、「みんなが元気になれる、みんなが健康に暮らせるまち」の実現に向け、個人や家庭で取り組めることから始めましょう。

基本施策 1 健康的な生活習慣の定着

(1) 栄養・食生活

- 家族や仲間と食事を楽しみましょう。
- 毎日朝食を食べ、1日3食しっかり食べる食習慣を身につけましょう。
- 正しい食習慣を通じて、生活習慣病の予防に努めましょう。
- 自分の適正体重を把握し、適正な食事量を摂取しましょう。
- うす味を心がけましょう。

(2) 身体活動・運動

- 自分の体力を理解し、身体を動かすことに関心を持ちましょう。
- 一緒に運動・スポーツを楽しむ仲間づくりをしましょう。
- テレビやスマートフォン等を長時間使用せず、身体を動かす時間をつくるようにしましょう。

(3) 休養・こころ

- 十分な睡眠による休養をとるようにしましょう。
- 早寝・早起き等の基本的な生活習慣を身につけましょう。
- 家族とのコミュニケーションをたくさんとりましょう。
- 自分のストレスに気づき、自分に合ったストレスの発散方法や気分転換の方法を身につけましょう。
- 不安や悩みごとは抱え込まずに、周囲の人や専門医に相談するようにしましょう。

(4) アルコール

- 飲酒（アルコール）が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう。

(5) たばこ

- たばこが健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう。

(6) 歯

- 甘い食べ物や飲み物をとりすぎないようにしましょう。
- 食後、就寝前に歯をみがく習慣をつけましょう。
- むし歯や歯周病予防の知識や、歯と全身の健康の関係性について等、口腔機能に関する知識を習得しましょう。
- むし歯予防のためにフッ化物を利用しましょう。
- 定期的に歯科健診を受診し、健康な歯と口腔を保つようにしましょう。

(7) 地域環境

- 健康に関する正しい知識・情報を取り入れ、活用するとともに、積極的に発信していきましょう。
- 地域で開催される健康づくり活動に積極的に参加しましょう。
- 地域の人々と積極的に交流し、お互いに協力しながら様々な地域活動に取り組みましょう。

基本施策 2

適切な健康管理と生活習慣病の発症予防

(1) 健康管理

【生活習慣病予防、がん予防、早期発見・重症化予防等】

- 町から発信される健康に関する知識や情報を積極的に収集し、身につけましょう。
- 身近にかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう。

(2) 感染症対策の推進

- 手洗いやうがい、咳エチケット、アルコール消毒、マスクの着用等の基本的な感染症対策に取り組みましょう。
- 病気の発病を防ぐため、各種予防接種を受けましょう。
- 感染症予防・対策に関する基本的な知識を身につけ、正しい情報を取捨選択できるようにしましょう。

成果指標

健康増進計画

指 標	現 状 値 令和4年度	目 標 値 令和9年度
基本施策1 健康的な生活習慣の定着		
(1) 栄養・食生活		
朝食を毎日食べる子どもの割合【1歳6か月児】	96.2%	100.0%
朝食を毎日食べる子どもの割合【3歳児】	100.0%	100.0%
おやつ時間を決めている子どもの割合【1歳6か月児】	70.3%	75.0%
よく噛んで食べる習慣のある子どもの割合【3歳児】	83.8%	93.0%
朝食の摂食率【小学生】	99.0%	100.0%に近づく
朝食の摂食率【中高生】	76.1%	100.0%に近づく
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合【20歳以上】	52.9%	80.0%
高血圧有病者【40～74歳】	男性 51.5% 女性 41.6%	男性 45.0% 女性 35.0%
(2) 身体活動・運動		
過去1年間の転倒経験者の割合【65歳以上】	23.9%	20.0%
転倒に不安がある人の割合【65歳以上】	52.3%	50.0%
(3) 休養・こころ		
育児を楽しんでいる割合【1歳6か月児】	88.8%	100.0%に近づく
育児を楽しんでいる割合【3歳児】	80.6%	100.0%に近づく
自分なりのストレス解消法がある人の割合【18歳以上】	62.4%	100.0%に近づく
過去1か月に心理的問題に非常に悩まされた者の割合【18歳以上】	男性 21.4% 女性 5.9%	男性 10.0% 女性 10.0%
うつ予防・支援項目に5件中2件以上該当している人の割合【65歳以上】	27.8%	25.0%
(4) アルコール		
生活習慣病のリスクを高める量(男性:2合以上、女性:1合以上)の飲酒をしている人の割合【20歳以上】	男性 27.3% 女性 47.3%	減少
妊娠中の妊婦の飲酒率	0.0%	0.0%
(5) たばこ		
習慣的に喫煙している人の割合【40～74歳】	男性 29.4% 女性 9.7%	男性 25.0% 女性 6.0%
妊娠中の妊婦の喫煙率	0.0%	0.0%
(6) 歯		
目標は、7ページの歯科保健計画と共通		
(7) 地域環境		
目標指標無し		

指 標	現 状 値 令和4年度	目 標 値 令和9年度
基本施策2 適切な健康管理と生活習慣病の発症予防		
(1) 健康管理 【生活習慣病予防、がん予防、早期発見・重症化予防等】		
肥満児童の割合【小学生】	3.8%	2.0%
肥満生徒の割合【中学生】	7.2%	減少
るいそうの生徒の割合【中学生】	1.8%	0.0%
特定健康診査受診率【40～74歳】	29.8%	60.0%
メタボリックシンドローム該当者【男性40～74歳】	28.2%	23.0%
がん検診(胃がん)受診率【40歳以上】	32.6%	50.0%
がん検診(肺がん)受診率【40歳以上】	39.4%	60.0%
がん検診(大腸がん)受診率【40歳以上】	34.3%	50.0%
がん検診(子宮頸がん)受診率【20歳以上・偶数年齢】	27.8%	50.0%
がん検診(乳がん)受診率【40歳以上・偶数年齢】	24.2%	50.0%
高血圧有病者【40～74歳】	男性 51.5% 女性 41.6%	男性 45.0% 女性 35.0%
子どものかかりつけ医を持っている親の割合【3歳児】	71.0%	95.0%
子どものかかりつけ歯科医を持っている親の割合【3歳児】	16.0%	55.0%
(2) 感染症対策の推進		
目標指標無し		

食育推進計画

基本施策1 正しい食習慣の定着		
朝食を毎日食べる子どもの割合【1歳6か月児】	96.2%	100.0%
朝食を毎日食べる子どもの割合【3歳児】	100.0%	100.0%
おやつ時間を決めている子どもの割合【1歳6か月児】	70.3%	75.0%
よく噛んで食べる習慣のある子どもの割合【3歳児】	83.8%	93.0%
肥満児童の割合【小学生】	3.8%	2.0%
肥満生徒の割合【中学生】	7.2%	減少
るいそうの生徒の割合【中学生】	1.8%	0.0%
朝食の摂食率【小学生】	99.0%	100.0%に近づく
朝食の摂食率【中高生】	76.1%	100.0%に近づく
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合【20歳以上】	52.9%	80.0%
基本施策2 地域における食文化の継承と食育活動の実践		
食育に関心がある人の割合【小学生以下の保護者】	85.8%	90.0%

歯科保健計画

指 標	現 状 値 令和4年度	目 標 値 令和9年度
基本施策1 歯と口腔の健康づくりの推進		
• 仕上げみがき(子どもがみがいたあと、保護者が仕上げみがきをしている)の割合【1歳6か月児】	74.1%	84.0%
• 仕上げみがき(子どもがみがいたあと、保護者が仕上げみがきをしている)の割合【3歳児】	83.8%	91.0%
• むし歯有病率【3歳児】	6.3%	10.0%以下の維持
• むし歯有病率【5歳児】	27.8%	30.0%以下の維持
• むし歯多発児(5本以上のむし歯がある児童)の割合【3歳児】	3.1%	0.0%
• むし歯多発児(5本以上のむし歯がある児童)の割合【5歳児】	8.3%	減少
• 永久歯一人平均むし歯数【小学6年生】	0.3本	減少
• 永久歯むし歯多発児(5本以上のむし歯がある児童)の割合【小学6年生】	0.0%	1.0%以下の維持
• 永久歯一人平均むし歯数【中学3年生】	0.5本	減少
• 永久歯むし歯多発児(5本以上のむし歯がある児童)の割合【中学3年生】	1.8%	4.0%以下の維持
• 歯肉の状態において、定期的な観察が必要又は専門医の診断が必要な者の割合【中学3年生】	5.3%	5.0%
• 定期的に歯科受診する人の割合【40～60歳代】	26.2%	35.0%
• 固いものが食べにくい人の割合【65歳以上】	22.7%	20.0%
• 50歳代における24本以上の自分の歯を有する者の割合	73.9%	85.0%
• 60歳代における24本以上の自分の歯を有する者の割合	48.2%	65.0%
• 50歳代における歯間清掃器具を使用する者の割合	51.3%	60.0%
• 60歳代における歯間清掃器具を使用する者の割合	52.8%	70.0%

母子保健計画

指 標	現 状 値 令和4年度	目 標 値 令和9年度
基本施策1 妊産婦と乳幼児の心身の健康保持		
• 妊娠中の妊婦の喫煙率	0.0%	0.0%
• 妊娠中の妊婦の飲酒率	0.0%	0.0%
• 子どものかかりつけ医を持っている親の割合【3歳児】	71.0%	95.0%
• 子どものかかりつけ歯科医を持っている親の割合【3歳児】	16.0%	55.0%
• 育児を楽しんでいる割合【1歳6か月児】	88.8%	100.0%に近づく
• 育児を楽しんでいる割合【3歳児】	80.6%	100.0%に近づく
• 育児に対しての相談相手や精神的支えになってくれる人がいる割合【1歳6か月児】	100.0%	100.0%
• 育児に対しての相談相手や精神的支えになってくれる人がいる割合【3歳児】	96.7%	100.0%
• ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合【3歳児】	76.7%	100.0%に近づく
基本施策2 乳幼児の健康的な生活習慣の定着		
• 朝食を毎日食べる子どもの割合【1歳6か月児】	96.2%	100.0%
• 朝食を毎日食べる子どもの割合【3歳児】	100.0%	100.0%

南伊豆町では、本計画策定にあたり、アンケートやたくさんの統計資料を元に現状の分析や課題の抽出を行いました。

また、南伊豆町健康づくりの推進に向け、ライフステージごとの個人・家庭、地域、行政の取組等詳細も掲載しています。

概要版は計画書本書から一部抜粋したものになります。計画書データは、南伊豆町ホームページにて公表しています。

ご覧になりたい方は、こちらから↓↓↓

<https://www.town.minamiizu.shizuoka.jp/>



～だれもが、げんきで健康に暮らせるまち～

第4次南伊豆町健康増進計画

南伊豆町食育推進計画
南伊豆町歯科保健計画
南伊豆町母子保健計画
(令和5年度～令和9年度)

発行・編集：南伊豆町健康増進課
〒415-0392 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂 315-1
TEL. 0558-62-1111(代) FAX. 0558-62-1119
