

第3次健康21 北塩原村 グッドヘルスプラン

計画期間：令和6年度～令和17年度



こ こ か ら チ ャ レ ン ジ ！
～ 笑 顔 で つ な ぐ 健 幸 の 輪 ～

令和6年3月
北塩原村

計画策定の趣旨

北塩原村では、平成25年度から「第2次健康21・北塩原村グッドヘルスプラン」、また、令和2年度からは、「北塩原村食育推進計画」、「北塩原村いのちを守る対策計画」を策定し、村民の健康増進、食育、自殺対策の推進に取り組んできました。

それぞれの計画が令和5年度をもって計画期間を終了することから、国や県の計画の見直しに合わせ、これまでの村の取り組みを見直し、新たな課題の解決に向けた新しい計画を策定します。

なお、健康増進、食育、いのちを守る対策についてはそれぞれが密接な関係にあるため、上記の3計画を包括した「第3次健康21・北塩原村グッドヘルスプラン」を策定し、他の関連計画との整合性を図りながら、健康増進及び食育推進、自殺対策に係る施策を一体的に推進していきます。

基本理念

健康づくりは生涯にわたり、継続的に取り組む必要があります。あらゆる世代が健康に関心を持ち、一人ひとりが個々の状態にあったところとからだの健康づくりに一つひとつ取り組むことで、健康寿命の延伸を図り、健康長寿のむらづくりを推進します。

また、一人ひとりの健康づくりの輪が地域とのつながりの中で大きな輪となり、誰もが健康ですこやかに暮らせるよう、誰一人取り残さない共生社会の実現を目指し、村民、地域団体、関係機関が相互に連携し、健康格差の縮小を図り、地域全体で健康長寿のむらづくりを目指します。

基本理念

**一人ひとりが健康づくりに取り組み
誰もが生涯自分らしくすこやかに暮らせる
健幸100年のむら 北塩原**

スローガン

ここからチャレンジ！～笑顔でつなぐ健幸の輪～

- 「**こころ**」と「**からだ**」の健康づくりを楽しくはじめましょう。
- 一人ひとりが一つひとつ、「**個々（ここ）**」から健康づくりに取り組み、村全体に健康づくりの輪を広げましょう。
- 将来（生涯）の幸せに繋がるように、今「**ここから**」（この時から、この村から）健康づくりをはじめましょう。



I 健康増進計画（第3次健康21・北塩原村グッドヘルスプラン）

基本目標 一人ひとりが健康に関心を持ち、個々にあった健康づくりに取り組めるむら

1. 栄養・食生活

- 主な課題**
- 子どもから成人にかけての肥満の増加への対応や適正体重の維持が必要です。
 - 食塩の過剰摂取への対応が必要です。
 - 生活習慣病予防・重症化予防のための望ましい食習慣の啓発のほか、無関心層への働きかけとして、「自然に健康になれる食環境づくり」の推進も必要となっています。

方向性 子どもから高齢者まで全てのライフステージにおいて、生活習慣病の予防として、適正体重の維持、食塩摂取量の減少に向けて重点的に取り組むほか、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂っている人の割合を増やします。

また、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進とともに、望ましい食生活の普及啓発を行い、自然に健康になれる食環境づくりを進めます。

村民の行動目標

- 自分の適正体重を知り、太りすぎややせすぎを防ぎましょう。
- 塩分の摂り過ぎに注意しましょう。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂る機会を増やしましょう。

村の取り組み

- 適正体重の維持の推進
- 減塩の推進
- バランスの良い食事の推進

2. 身体活動・運動

- 主な課題**
- 仕事や子育てをしても取り組みやすい運動や、気軽にできる運動の普及・啓発・環境づくりが課題です。
 - 子どもから高齢者まで誰もが運動しやすい環境づくりの推進や、運動の習慣化を進めていくことが課題です。
 - 1日の平均歩数が 3,000 歩未満の方が多く、身体活動・運動による健康づくりの普及啓発を推進する必要があります。

方向性 運動習慣の定着に向けて、運動の意義や適切な運動についての普及啓発と「きっかけ」づくりが重要です。気軽に運動ができるよう、体を動かすことができる機会を増やす取り組みを進めるとともに、一人でも多くの住民が、運動に関心を持ち、楽しく実践できるように支援します。

村民の行動目標

- 自分にあった運動方法を見つけ運動習慣を身につけましょう。
- 自分の1日の歩数を把握しましょう。
- 運動やからだを動かすイベントに積極的に参加しましょう。
- ロコモティブシンドローム・フレイルについての知識を深め、予防に取り組みましょう。

村の取り組み

- 運動習慣の定着化
- 日常生活における身体活動・運動の促進(歩数の増加)
- 運動・身体機能の維持向上

3. 睡眠・休養・こころの健康

- 主な課題**
- 十分な睡眠や休養の確保、ストレス解消法の啓発が必要です。
 - 悩みなどを気軽に相談しやすい環境づくりの推進が課題です。
 - スマホなどのメディアとの上手な付き合い方が課題です。

方向性 こころの健康を保つため、十分な睡眠や休養をとることの重要性、ストレスと上手に付き合う方法などの周知・啓発を図り、睡眠で休養がとれている人、ストレスを解消できている人の割合を増やします。また、関係機関と連携しながら、悩みなどを相談しやすい環境づくりの推進を図り、こころの健康づくりを推進します。

村民の行動目標

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。
- 自分にあったストレス解消法や対処法を身につけましょう。
- 悩みや不安、こころの不調などがある時は、一人で抱えず、早めに相談しましょう。

村の取り組み

- 睡眠・休養に関する知識の普及啓発
- こころの健康づくりの推進

4. 飲酒

- 主な課題** ● 多量飲酒はこころとからだの健康に影響を及ぼす危険性があるため、アルコールと健康に対する正しい知識の普及啓発等が必要です。

方向性 アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、過度な量・頻度の飲酒は、心身への悪影響を及ぼすことが明らかになっています。学童期を含む全ての世代に向けて、飲酒と健康に対する正しい知識の普及啓発を図ります。

村民の行動目標

- 適度な飲酒量を知り、守りましょう。
- 妊産婦や20歳未満の者に対する飲酒が及ぼす健康への影響を正しく理解しましょう。

村の取り組み

- 飲酒による健康被害の啓発

5. 喫煙

- 主な課題**
- たばこの害について情報発信を行い、禁煙の推進を継続的に行っていくとともに、確実に禁煙を実現するための支援方法が課題です。
 - 保護者世代の喫煙率の低下を図るため、子どもを含めた喫煙防止教育等、家庭内での受動喫煙対策が課題です。
 - 受動喫煙による周囲への健康に及ぼす影響についての理解を深め、家庭や地域と協力し、喫煙による害を防止することが重要です。

方向性 喫煙は、がんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病等の生活習慣病に共通した主要なリスク要因であるため、喫煙を減らすことは周囲の受動喫煙の機会を減らすことにもつながるため、地域、学校、行政が連携しながら、喫煙防止に向けた取り組みを推進します。また、20歳未満の者の喫煙については、健康被害が大きく、かつ成人期以降の喫煙継続につながりやすいため、子育て世代への働きかけを強化します。

村民の行動目標

- たばこが身体に及ぼす影響を知りましょう。
- 受動喫煙を防ぎましょう。
- 禁煙しましょう。

村の取り組み

- 喫煙による健康被害の啓発
- 受動喫煙防止対策の推進

北塩原村グッドヘルスプラン)

6. 歯・口腔の健康

- 主な課題**
- 乳幼児期から学齢期における対策として、フッ化物応用その他エビデンスに基づいたむし歯対策の推進が課題です。
 - 歯周病の予防に向け、歯科医師等と連携しながら、歯科保健指導の充実、歯科健診の機会の拡大、定期受診かつ継続的なケアの重要性の普及啓発が課題です。
 - 全身機能の維持のため、高齢期のオーラルフレイル対策の推進が課題です。

方向性 歯と口腔の健康は、全身の健康に関係することが指摘されています。そのため、乳幼児期からの歯と口腔の健康についての正しい知識や、定期的に歯科健診を受けることの重要性の普及啓発を図ります。

村民の行動目標

- 歯と口腔の健康を保つために正しい知識を身につけましょう。
- 毎食後の歯みがきを習慣づけ、歯間ブラシ等も適切に利用し丁寧な歯みがきをしましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

村の取り組み

- 歯と口腔の健康づくりの普及啓発の推進
- 歯科疾患等の予防・早期発見・治療の推進

7. 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

- 主な課題**
- がんの早期発見・早期治療に向けて積極的な受診勧奨を行っていく必要があります。医療機関、地域・職域との連携や、受けやすい検診の環境整備、普及啓発が課題です。
 - 特定健康診査受診率、特定保健指導実施率ともに国の基準を下回っており、電話・通知による受診勧奨、健診受診の重要性の普及啓発を行っていく必要があります。
 - 脳血管疾患や心疾患などのリスク因子となるメタボリックシンドローム等の改善に向け、地域・職域・関係機関と連携し、生活習慣病予防に向けた適切な生活習慣の改善に取り組んでいく必要があります。

方向性 がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、生活習慣の改善等により多くが予防可能な重要な生活習慣病（NCDs）と捉えられており、包括的な対策が望まれていることから、生活習慣病の発症・重症化予防に向け、特定健診やがん検診受診の啓発、望ましい生活習慣、自己管理に向けた啓発を行うとともに、受診しやすい健診体制の整備や未受診者に対する受診勧奨などに取り組めます。

また、生活習慣やメタボリックシンドロームの改善を図り、特定保健指導実施率の向上に向けた取り組みを推進するとともに、慢性腎臓病（CKD）、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病の重症化予防のため、受診勧奨・保健指導の強化を図ります。

村民の行動目標

- 各種健康診査やがん検診を定期的に受診しましょう。
- 血圧を定期的に測りましょう。
- 生活習慣病の予防、がん等の早期発見、早期治療に努めましょう。

村の取り組み

- がんの早期発見・早期治療の推進
- 生活習慣病の発症予防の推進
- 生活習慣病の重症化予防の推進

II 食育推進計画（第2次北塩原村食育推進計画）

基本目標 一人ひとりが食に関心を持ち、心豊かで健康な食生活が送れるむら

- 主な課題**
- 社会環境の変化により、食を取り巻く環境が大きく変化しています。健全な食生活に向け、教育分野・農林水産分野・健康福祉分野等、関連機関等と連携し、ライフステージ(ライフコース)に応じた食育を更に推進するための体制整備、基盤づくりが課題です。
 - 食生活改善推進員や地域・家庭などと連携し、普及啓発を継続していく必要があります。
 - 地元生産者との連携等を強化し、学校給食や家庭において安定した地場産食材を確保できるような体制づくりが課題です。

方向性 栄養・食生活は、生涯にわたる健康づくりでの基本であり、全ての村民が健康で幸せな生活を送るために欠くことができない営みです。

ライフスタイルの多様化により、「食」を取り巻く環境が大きく変化しています。

生涯の健康づくりにおいて乳幼児期からの生活習慣病対策や高齢期における低栄養予防の対策など各ライフステージの特性を踏まえた食育の推進に取り組みます。また、環境への配慮、予測のできない災害への備えなど、変化に応じた持続可能な食を支える食育の推進を図ります。

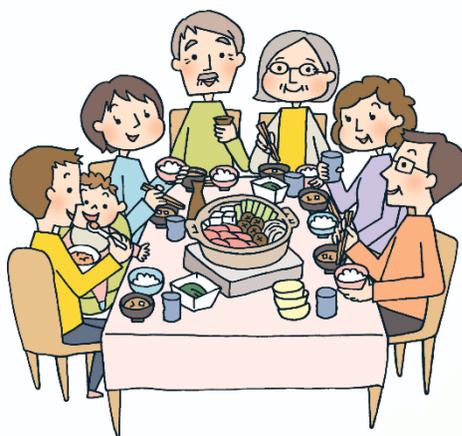
また、食育推進連絡部会等を通じ、各関係機関との連携・ネットワークの強化を図り、食育の推進を行います。

村民の行動目標

- 正しい食習慣を身につけましょう。
- 郷土料理や食文化に親しみましょう。
- 地元で採れた食材を選んで食べましょう。

村の取り組み

- 健全な食生活を通じた、こころとからだの健康づくりの推進
- 食と農の連携の推進と食文化の継承
- 安心安全な食と地産地消の推進



「食生活 みんなで見直し 長寿村」

北塩原村立裏磐梯中学校3年 佐藤 大和さん
(令和5年度 北塩原村健康づくりスローガン 最優秀賞)

Ⅲ 自殺対策計画（第2次北塩原村いのちを守る対策計画）

基本目標 誰も自殺に追い込まれることのない、生きることを支えるむら

- 主な課題**
- ゲートキーパー養成講座に関する情報発信を進めていくとともに、定期的な研修や関係機関等とネットワークを充実していくことが求められます。
 - 近年、村では若い年代の男性の自殺が増加傾向にあります。メンタルヘルスの推進を図るとともに、保健、医療、福祉、教育、労働その他関連機関・関連施策との連携や、子どもから大人までの「生きることの包括的な支援」の推進が課題です。
 - 命や暮らしの危機に直面した時に適切な援助希求行動（＝誰かに助けを求めること）がとれるよう、小中学生を対象とした「SOS の出し方教育」の推進も課題であり、庁内、地域の関係機関との連携が必要です。

方向性 「誰も自殺に追い込まれることのない北塩原村」の実現を目指し、各種関連機関・関係施策との連携による総合的な対策の展開により、「生きることの包括的な支援」の推進を目指します。
全ての地方公共団体において取り組むべき基本施策と、北塩原村の実態に特化した優先的に取り組むべき重点施策について、取り組みの推進・強化を図ります。

村民の行動目標

- 悩みや不安などがあるときは、一人で抱え込まず、友達や家族などの信頼できる人や専門機関に相談しましょう。
- 悩みを抱えている人に気づき声をかけ、話を聴き、必要があれば相談機関につなぎましょう。

村の取り組み（基本施策）

- 地域におけるネットワークの強化
- 自殺対策を支える人材の育成
- 住民への啓発と周知
- 自殺未遂者等への支援の充実
- 自死遺族等への支援の充実
- 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

村の取り組み（重点施策）

- 子ども・若者の自殺対策の推進
- 無職者・失業者の自殺対策の推進
- 生活困窮者の自殺対策の推進

相談窓口 ～『一人で我慢しない』『相談する』『身近な人の悩みに気づき声をかける』～

- ころの健康相談ダイヤル 0570-064-556（月～金 9～17時、祝休日・年末年始除く）
- LINE相談「ころつなぐ@福島」（受付：18:00～21:30 ※相談は22:00まで対応）
最初に次のどちらかの方法により、友達登録をしてください。
①右のQRコードを読み取って登録 ②ID検索【@228dcnon】
- ふくしまいのちの電話 024-536-4343
（10時～22時 および 毎月第3土曜日は午前10時～翌日午前10時まで24時間）
- 自殺予防いのちの電話 0120-783-556（毎月10日 午前8時～翌日午前8時まで）
- よりそいホットライン 0120-279-338（岩手・宮城・福島県からは）0120-279-226
（24時間 365日）※電話、FAX、チャットやSNSによる相談もできます。
- 福島県精神保健福祉センター 024-535-3556（月～金 8:30～17:15、祝休日・年末年始除く）
- 会津保健福祉事務所 0242-29-5275（月～金 8:30～17:15、祝休日・年末年始除く）
- 北塩原村保健センター 0241-28-3733（月～金 8:30～17:15、祝休日・年末年始除く）
- 医療情報ネット（福島県 TOP）
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=07>
県内の病院、診療所、歯科診療所、薬局の検索ができるホームページです。

Ⅳ 社会環境の質の向上

- 主な課題**
- 自身の健康に関心を持ち、健康管理や生活習慣の改善に主体的に取り組めるように、地域全体で生活習慣病予防に取り組むことが課題です。
 - 地域における支え合いの体制づくりやボランティア活動、高齢者の就業機会や運動・学習機会の増加、老人クラブ活動の支援など、誰もが生きがいを持ち、積極的に社会参加しながら生活できる環境整備の推進が課題です。

方向性

仕事や地域でのつながり、社会参加の促進に加え、地域における支え合いの体制づくりや気軽に相談できる体制整備などを行い、こころの健康の維持・向上を図ります。

健康的な食環境づくりや運動しやすい環境づくり、受動喫煙防止対策など、村民一人ひとりが自然に健康になれる環境づくりを推進することで、健康にあまり関心がない人も含めた健康づくりを推進し、健康寿命の延伸、健康格差の解消に努めます。

また、より楽しく、継続的に健康づくりに取り組めるようなインセンティブの仕組みづくりなど、関係機関と連携しながら、村民一人ひとりがより健康的な行動を選択でき、健康づくりを実践しやすい体制づくりを進め、村全体における健康づくりの輪を広めます。

Ⅴ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

方向性

ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的にとらえた健康づくり)の視点に立った健康づくりの取り組みを進めていきます。

- ◆ **子ども** 幼少期から生活習慣や健康状態が一生涯の健康状態に大きく影響を与えるため、妊娠中や子どもの頃からの健康的な生活習慣の形成が重要です。
将来の生活習慣病発症予防のため、子どもの適正体重の維持に取り組みます。
- ◆ **働き盛り世代** 生活スタイルの大きな変化や、家庭や社会における役割や責任が大きくなる時期です。
自身の健康状態への関心を向けにくい傾向があるため、バランスの良い食事や適度な運動、ストレスの解消などのメンタルヘルス対策や生活習慣病予防に取り組めるよう支援します。
- ◆ **高齢者** 高齢期は病気やけが等により生活機能が大きく落ち込むことがあるため、高齢期の健康を保持するためには、高齢者の健康を支えることと、若年期からの取り組みが重要です。
低栄養の防止、フレイル予防の普及啓発を図るとともに、積極的な社会参加等、いきいきと活躍できる環境づくりなどにも取り組みます。
- ◆ **女性** 女性ホルモンの劇的な変化等により健康状態が大きく変わりやすいという特性を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。
次世代の健康を育む観点からも、若年期からの適正体重の維持・プレコンセプションケア(妊娠前からのケア)や、女性特有のがんの予防、検診の必要性などの普及啓発に取り組むとともに、中年期以降は、骨粗鬆症検診の受診についても普及啓発を図ります。また、性差に着目した適切な飲酒量の啓発や、妊婦や若い女性の喫煙対策にも取り組みます。