

第4章 健康おぢか21に取り組もう

1. 第4次計画の作成

第4次計画について健康ながさき21（第3次）の新規行動目標および住民アンケートから考えられた課題をもとに、「みんながいつまでも健やかでこころ豊かにいきいきと生活する町おぢか」をスローガンに、健康的にいきいきと生活するために自分たちに何ができるのか、どういう行動が必要なのか行動目標を決定し、その行動目標から指標と目標値を設定しました。併せて指標の目標値を達成するための住民がとるべき保健行動を立てました。

今回の行動計画は、本計画の策定期間中に実行できるよう住民、地域、関係機関と連携しながら進めていきます。

2. 行動目標の設定

「健康ながさき21（第3次）」では、18の分野（1.栄養・食生活、2.身体活動・運動、3.休養・睡眠、4.飲酒、5.喫煙、6.歯・口腔の健康、7.健診の受診促進、8.がん、9.循環器系、10.糖尿病、11.COPD、12.生活機能の維持・向上、13.社会とのつながり・心の健康の維持及び向上、14.自然に健康になれる環境づくり、15.誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備、16.こどもの健康づくり、17.高齢者の健康づくり、18.女性の健康づくり）の中で48項目に渡る目標が設定されています。

また、第3次計画より、国・長崎県において、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」が追加され、小値賀町において第1次計画から柱にしておりました世代別に目標を設定するという部分が明確になりました。

これらをもとに、小値賀町では各世代別（乳幼児期・児童生徒期・青年期・壮年期・高齢期）に健康課題を抽出し、住民アンケートによる現状把握から目標値を設定しました。

町民一人ひとりが、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに取り組めるように、今までの計画同様各世代別（乳幼児期・児童生徒期・青年期・壮年期・高齢期）に行動目標を設定しました。

行動目標は、目指す姿を基準に、町民ができる事を保健行動として、行政ができる事を実施事業としてそれぞれ設定し、「みんながいつまでも健やかでこころ豊かにいきいきと生活する町おぢか」をスローガンに本町全体が一丸となって取り組みます。

3. ライフコースアプローチを踏まえた各世代の行動目標

- ・乳幼児期（出生～就学前）

①栄養・食生活、②歯・口腔の健康



- ・児童生徒期（小学生～18 歳）

①栄養・食生活、②歯・口腔の健康



- ・青年期（18 歳～49 歳）

① 栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・睡眠、④歯・口腔の健康、⑤がん、⑥生活機能の維持・向上、⑦社会とのつながり・心の健康の維持及び向上



- ・壮年期（50 歳～74 歳）

① 栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・睡眠、④歯・口腔の健康、⑤健診の受診促進、⑥がん、⑦生活機能の維持・向上、⑧社会とのつながり・心の健康の維持及び向上



- ・高齢期（75 歳以上）

① 栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・睡眠、④歯・口腔の健康、⑤がん、⑥生活機能の維持・向上、⑦社会とのつながり・心の健康の維持及び向上



4. 目標の設定と評価

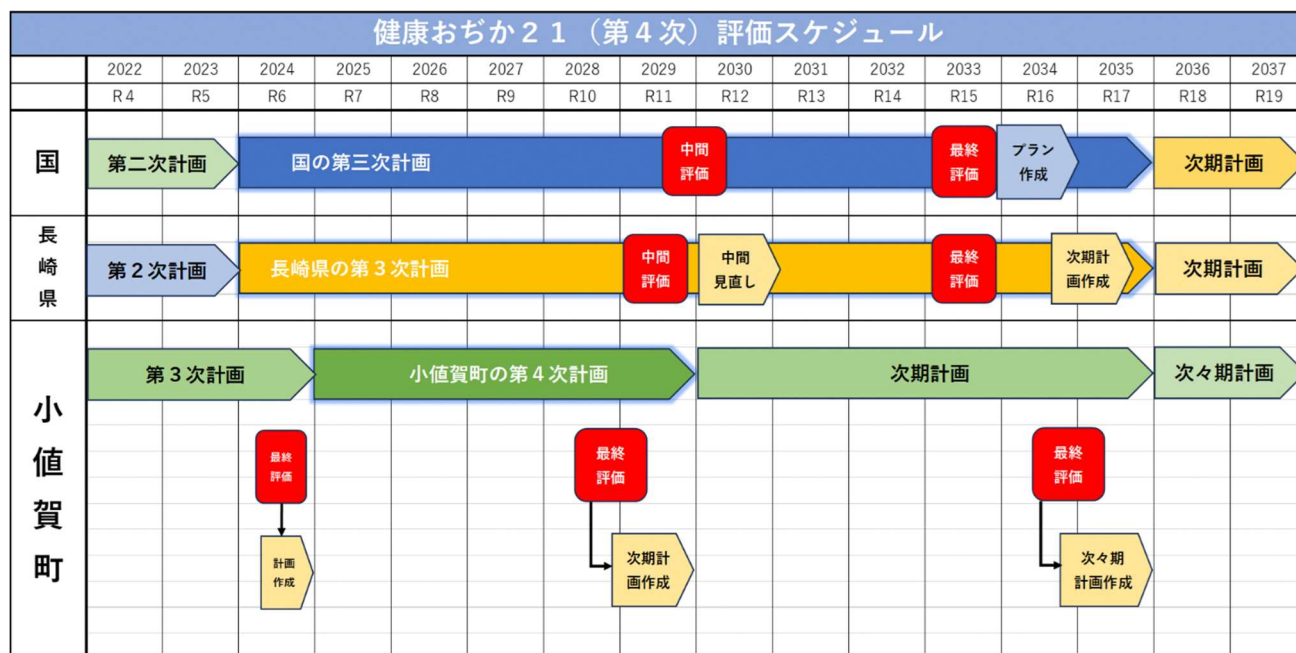
(1) 目標設定の基本的な考え方

基本的には、これまで健康おぢか21で取り組んできた内容や評価、健康おぢか21（第3次）最終評価で課題となった点、健康ながさき21の新規設定項目等も考慮した目標を設定します。（表2）

(2) 目標設定の期間

具体的な目標値については、計画開始後のおおむね5年間（令和11年度まで）を目途として設定します。（表1）

（表1）評価スケジュール



(3) 目標値の設定

健康ながさき21にて、新規に設定された指標の目標値は、現時点での数値がありませんので、健康ながさき21と同じ目標値とします。

前回計画にて、目標値を達成した項目で、今回も継続する項目は、前回よりも目標値を上げて再設定します。

前回計画にて、目標値に達成しなかった項目は、前回の目標値を据え置きし、達成に向けての施策を実施していきます。

(4) 目標の評価

計画開始後5年（令和11年）を目途に全ての目標について最終評価を行い、目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、その後の健康増進の取組に反映しま

す。目標の評価は、令和6年の実績値と評価時点での直近値を比較します。

なお、最終評価の際は、今後強化又は改善すべき点を検討した上で、町民に対して評価の結果を公表し、周知を図ります。

（表2）健康おぢか21（第4次）計画の指標

分野	目標		R6策定時	第4次最終
	項目	区分	現状値	目標値
生活習慣（栄養・食生活）	児童・生徒における肥満傾向児の減少	小学生	0.0%	0.0%
		中学生	28.5%	10.0%
	バランスの良い食事を摂っている者の増加（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）	乳幼児期	84.8%	90.0%
		児童生徒期	76.1%	80.0%
		成人	55.3%	60.0%
	朝食を食べない者の減少	乳幼児期	9.1%	0.0%
	朝食を食べない者の減少	児童生徒期	2.2%	0.0%
	朝食を食べない者の減少（週1日以下）	成人	2.4%	0.0%
	野菜摂取量の増加（1日350g以上）	青年期	35.3%	40.0%
		壮年期	39.6%	45.0%
		高齢期	45.9%	50.0%
	食塩摂取量の減少	乳幼児期	21.2%	60.0%
	食塩摂取量の認知（男性7.5g未満・女性6.5g未満）	青年期	62.7%	70.0%
	食塩摂取量の認知（男性7.5g未満・女性6.5g未満）	壮年期	43.5%	60.0%
	食塩摂取量の認知（男性7.5g未満・女性6.5g未満）	高齢期	58.8%	60.0%
身体活動・運動	運動習慣者の増加（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）	青年期	42.0%	50.0%
		壮年期	28.5%	40.0%
		高齢期	45.7%	50.0%
休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	青年期	66.7%	75.0%
		壮年期	71.8%	85.0%
		高齢期	72.0%	85.0%
	睡眠時間が十分に確保できている者の増加（7～9時間）	成人		60.0%
歯・口腔の健康	歯科健（検）診の受診者の増加	乳幼児期	33.3%	65.0%
		児童生徒期	43.5%	65.0%
		成人	51.7%	65.0%
健診の受診促進	特定健康診査の実施率の向上	壮年期	53.2%	65.0%
	特定保健指導の実施率の向上	壮年期	3.6%	10.0%
がん	がん検診の受診率の向上	大腸がん	33.3%	50.0%
		肺がん	37.2%	50.0%
		胃がん	28.5%	50.0%
		子宮頸がん	52.0%	60.0%
		乳がん	62.4%	70.0%
生活機能の維持・向上	骨粗鬆症検診受診率の向上	成人		15.0%
	心理的苦痛を感じている者の減少	成人		9.4%
社会とのつながり・心の健康の維持及び向上	地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	青年期	83.7%	85.0%
		壮年期	79.9%	85.0%
		高齢期	72.1%	85.0%
	地域等で共食している者の増加	成人		30.0%
	心のサポーター数の増加（人口の0.1%）	成人		2人



健康ながさき21で新規指標として設定されたもの

前回計画で目標を達成できた指標