



行動目標

- 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

1. 背景

高齢者がより元気に、よりこころ豊かな生活を営むためには、一人一人が栄養、運動に配慮した健康的な生活習慣を確立し、身体機能の維持・向上を図ることが必要です。また、高齢期に至るまで健康を保持するためには、その健康を支えるだけでなく、青年期・壮年期からの取組が重要です。

さらに、定年退職後は社会とのつながりが希薄になる傾向があることから、地域活動への参加や就労の促進等、高齢者の活動の機会を広げることが必要です。

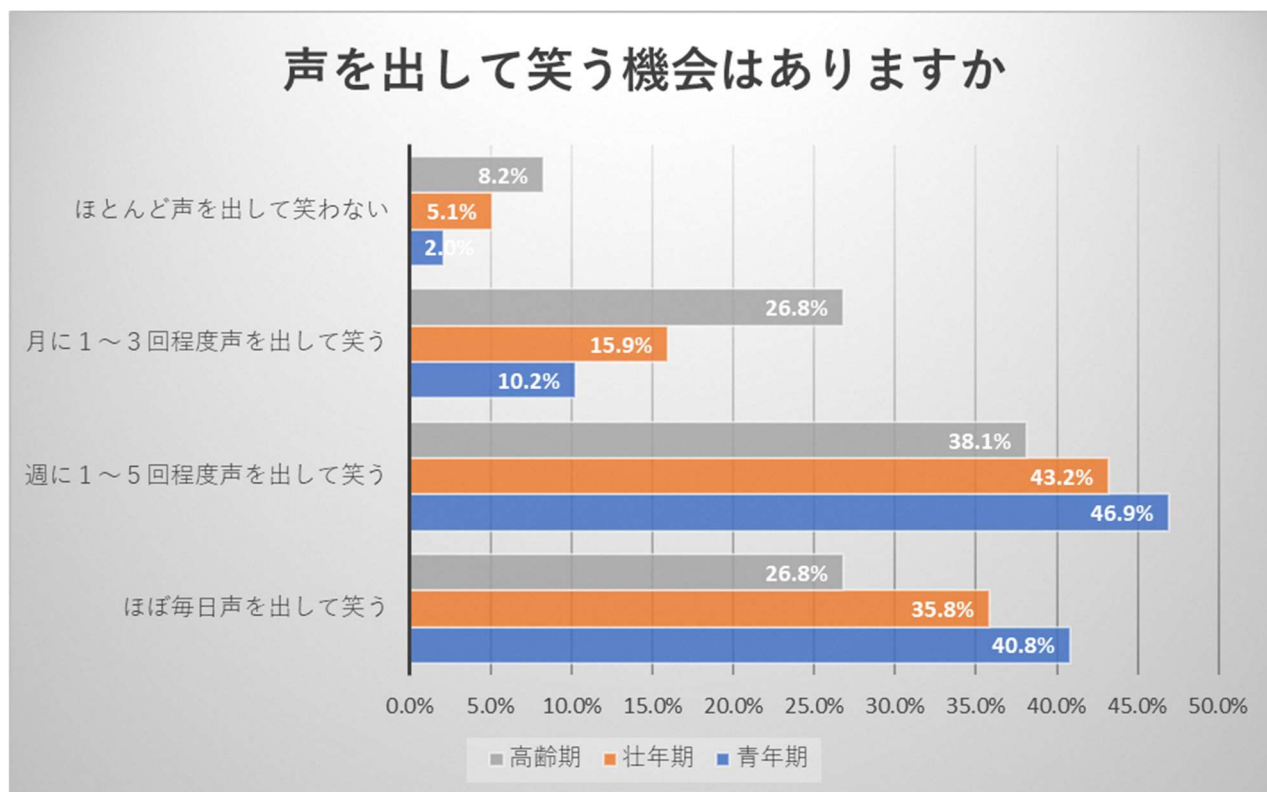
筋力や柔軟性が低下しがちですが、適度な運動は身体の機能維持に大いに役立ちます。ウォーキングや軽い筋力トレーニングなどが推奨されます。

栄養バランスの取れた食事が特に重要です。カルシウムやビタミン D の摂取を増やし、骨の健康を保つことが求められます。

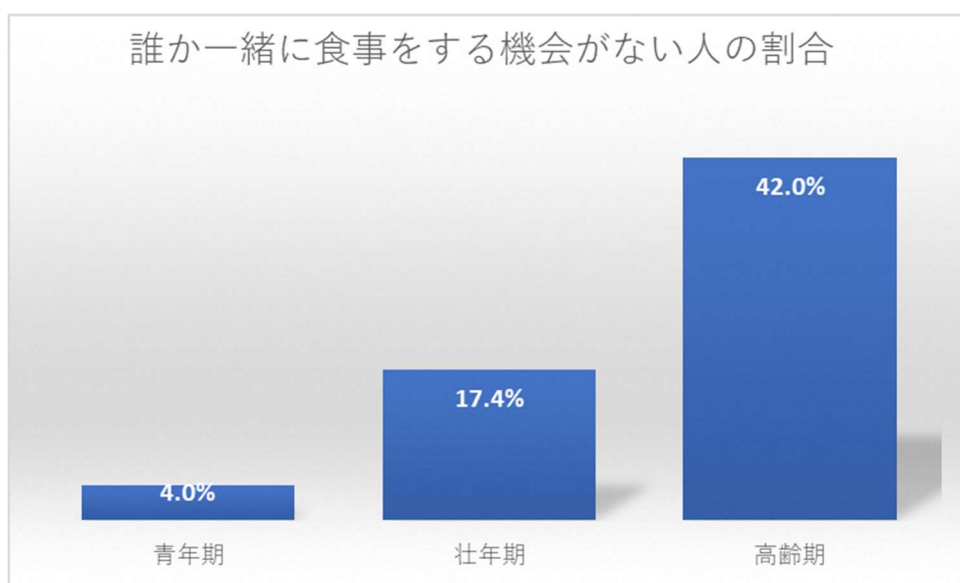
孤独感や喪失感、うつ病などのメンタルヘルスの問題が増える傾向があります。友人や家族との交流は、孤独感の軽減につながります。ボランティア活動や趣味のサークルに参加するなど、地域コミュニティとの交流を通じて、社会的なつながりを持つことが大切です。

認知機能の低下を防ぐために、手先を使う作業や読書やパズル、趣味などの知的活動を積極的に行うことが推奨されます。定期的に友人や家族と会話をする 것도、脳の活性化につながります。定期的な健康診断を受けることで、病気の早期発見や予防に努めることができます。特に、骨密度検査などが重要です。

2. 現状

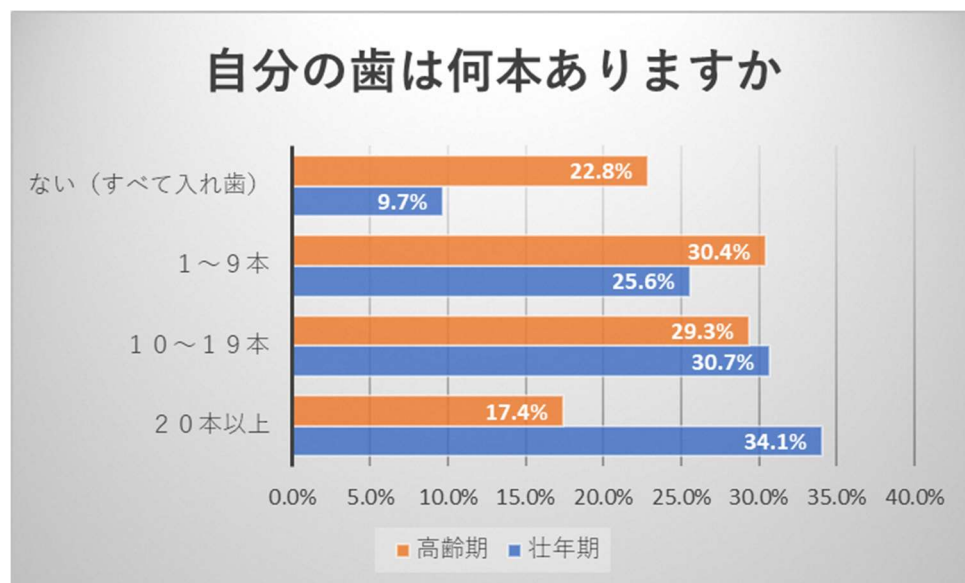


高齢期は、ほぼ毎日声を出して笑う人の割合が、青年期、壮年期に比べて低く、ほとんど声を出して笑わない人の割合が高くなっています。



誰かと一緒に食事をする機会がない人の割合が、とても高い独居老人が今後も増えていくため、

地域と共食できる機会をつくる必要があります。



自分の歯が20本以上残っている人の割合は、17.4%となっています。すべて入れ歯の人は、それを上回る22.8%です。

第3次計画の指標の評価

健康指標	目標値	現状値	策定時（R1）	評価＊
がん検診受診率（大腸がん）	50%	28.4%	なし	D
がん検診受診率（肺がん）	50%	39.8%	なし	D
がん検診受診率（胃がん）	50%	25.0%	なし	D
がん検診受診率（子宮頸がん）	50%	8.8%	なし	D
がん検診受診率（乳がん）	50%	8.8%	なし	D
低栄養者（BMI20以下）の高齢者の割合	11%	22.8%	13.4%	D
週2回以上運動している人の割合	38.3%	45.7%	なし	A
自分に見合った運動をする（散歩含む）に人の割合	80%	73.0%	71.8%	D
朝食欠食率	0%	2.0%	なし	D
350g/日以上野菜を摂取している人の割合	30%	45.9%	21.6%	A
減塩に心掛けている人の割合	60%	58.8%	45.0%	B
年1回以上歯科検診に行く人の割合	65%	46.3%	26.0%	B
80歳で20本歯が残っている人の割合	50%	17.4%	28.1%	D
歯周病を知っている人の割合	50%	92.0%	なし	A
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	18%	28.0%	6.5%	D
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている町民の割合	25%	53.8%	なし	A

＊評価：A達成 B改善傾向 C変わらず D悪化

3. 目標と指標

(1) バランスの良い食事を摂っている者の増加

分 野	栄養・食生活
指 標	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
現状値	50.5% (R6 アンケート結果による)
目標値	60%

(2) 朝食を食べない者の減少

分 野	栄養・食生活
指 標	朝食の欠食率
現状値	2.0% (R6 アンケート結果による)
目標値	0%

(3) 野菜摂取量の増加

分 野	栄養・食生活
指 標	1日350g以上の野菜の摂取
現状値	45.9% (R6 アンケート結果による)
目標値	50%

(4) 食塩摂取量の認知

分 野	栄養・食生活
指 標	1日の食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満を知っている人の割合
現状値	58.8% (R6 アンケート結果による)
目標値	60%

(5) 運動習慣者の増加

分 野	身体活動・運動
指 標	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の割合
現状値	45.7% (R6 アンケート結果による)
目標値	50%

(6) 睡眠で休養がとれている者の増加

分 野	休養・睡眠
指 標	睡眠で休養がとれている者の割合
現状値	72.0% (R6 アンケート結果による)
目標値	85%

(7) 睡眠時間が十分に確保できている者の増加（新規指標）

分 野	休養・睡眠
指 標	睡眠時間が平均 7～9 時間確保できている者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	60%（健康ながさき21より）

(8) 歯科健（検）診の受診者の増加

分 野	歯・口腔の健康
指 標	過去 1 年間に歯科健（検）診を受診した者の割合
現状値	46.3%（R6 アンケート結果による）
目標値	65%

(9) がん検診の受診率の向上

分 野	がん
指 標	がん検診の受診率 i 大腸 ii 肺 iii 胃 iv 子宮頸がん v 乳がん
現状値	i 28.4% ii 39.8% iii 25.0% iv 8.8% v 8.8% （R6 アンケート結果による）
目標値	i 50% ii 50% iii 50% iv 60% v 70%

(10) 骨密度を測定した者の増加

分 野	生活機能の維持・向上
指 標	過去 1 年間に骨密度の測定をした者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	15%（健康ながさき21より）

(11) 心理的苦痛を感じている者の減少

分 野	生活機能の維持・向上
指 標	K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が 10 点以上の者の割合
現状値	なし（新規指標のため）
目標値	9.4%（健康ながさき21より）

K6(こころの状態を評価する指標)質問票

K6 は、うつ病や不安症など精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された調査手法です。6つの質問について、「まったくない」(0点)～「いつも」(4点)の5段階で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。

No	質問
1	神経過敏に感じましたか
2	絶望的だと感じましたか
3	そわそわ、落ち着きがなくなりましたか
4	気分が沈んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか
5	何をするのも骨折りだと感じましたか
6	自分は価値がない人間だと感じましたか

(健康ながさき21より)

(12) 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加

分野	社会とのつながり・心の健康の維持及び向上
指標	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合
現状値	72.1%
目標値	85%

(13) 地域等で共食している者の増加

分野	社会とのつながり・心の健康の維持及び向上
指標	地域等で共食している者の割合
現状値	なし(新規指標のため)
目標値	30%(健康ながさき21より)

(14) 心のサポーター数の増加

分野	社会とのつながり・心の健康の維持及び向上
指標	心のサポーター数
現状値	なし(新規指標のため)
目標値	2人以上(人口の0.1%)(健康ながさき21より)

保健行動（町民が取るべき行動）

【栄養・食生活】

- ・ 毎食主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう
- ・ 1 日 350 g の野菜をとろう
- ・ 腹八分を心がけよう
- ・ 適正体重を知り、維持しよう

【身体活動・運動】

- ・ 定期的に運動しよう

【休養・睡眠】

- ・ 睡眠を十分にとろう（7～9 時間）

【歯・口腔の健康】

- ・ 定期的に歯科検診を受けよう
- ・ 歯周病と生活習慣病の関係について知識を持とう

【生活機能の維持・向上】

- ・ ストレスを上手に解消しよう
- ・ 悩みを相談できる人を作ろう
- ・ ストレスの原因を知ろう

【社会とのつながり・心の健康の維持及び向上】

- ・ 行事や他者との交流の機会に積極的に参加しよう
- ・ 食事は一人で食べずに誰かと一緒に食べよう

4. 実施事業

上記目標達成のために、本計画策定期間において実施する事業

高齢期の取り組みは包括支援センターの活動内容と重複する部分が多いため、包括支援センターと連携しながら進めます。

	事業名	内容	対象	関係団体
既存事業に活かす	配食事業・介護予防教室・地区周り教室（予定）	配食弁当の配布の際やイベントなどで青汁やエネルギー補給液等の試飲を実施。手軽に野菜やエネルギーを取れるものの周知を行う。 また、実際にどのような種類の栄養補助食品があるのかなどの健康教室を地区周りの機会に行う。 ※現在の人員体制の中、単独で実施するのは無理があるため、公民館の「熟年大学」等との連携を含め検討していく。	高齢者・高齢者を支える家族	社会福祉協議会 地域包括支援センター 薬剤師 管理栄養士 健康管理センター 教育委員会
	適切な知識の普及（歯科保健・健康づくり・フレイル予防）	広報紙への掲載や各地区の老人会、地区回りの教室にて講話を実施。講話内容は「75歳以上歯科検診無料券配布」「歯と認知症の関係」「歯と健康の関係」、栄養、運動に関するもの。また各地区の通いの場にて、男性通い場の創設やフレイル予防に努める。	高齢者	地域包括支援センター 管理栄養士 理学療法士 薬剤師 歯科医師・歯科衛生士 健康管理センター



○熟年大学

教育委員会において実施されている65歳以上を対象とした講座で、様々なことを体験・学ぶ場となっている。