

紀北町健康増進計画

令和4年3月

紀北町

1. 計画策定の趣旨と位置付け

町政運営の基本的な指針となる「紀北町第2次総合計画後期基本計画」（令和4年度～8年度）が策定され、「第2章 後期基本計画 基本目標2 やさしさを支え合う健康・福祉のまち」における「健康づくり・医療」において、健康増進施策を具体化する計画として策定します。また、三重県の「三重の健康づくり基本計画」等他計画との整合を図りながら計画を推進します。

本計画は健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画として位置づけます。計画期間は令和4年4月から令和9年3月とします。

2. 現状と課題

高齢化が急速に進む中、健康寿命の延伸、生活の質の向上に向け、生活習慣病の発症及び重症化の予防を重視した取り組みが求められています。

本町では、各種健康診査・がん検診や健康教育、相談など保健事業を実施するとともに、健康づくりについての知識の普及と一層の関心を深めてもらう情報提供に努めるなど、住民の健康の保持・増進を目指した各種施策を積極的に推進してきました。

「ちょい減らし+10（プラス・テン）」を健康づくりの合言葉に「ちょい減らし+10（プラス・テン）チャレンジ」、「きほく^{かつかつ}活活体操」や「健康ウォーキング」など、健康づくり活動を展開しています。

しかし、本町では、働く世代のがんを含む生活習慣病による死亡率が高く、健康診査や働く世代のがん検診の受診率向上が課題となっています。

今後も、住民一人ひとりが自ら積極的に健康づくり活動へ参加するよう促すことで、健康寿命の延伸を伸ばし、生涯にわたって元気に過ごせるよう、健全な生活習慣病の確立に向けた地域ぐるみの健康づくり活動の促進など、一人ひとりの年齢や体力に応じた運動を生活の一部として習慣化することが大切です。

【主要取り組みの状況】

(1) 『ちょい減らし+10チャレンジ』達成者数

	H28	H29	H30	R1	R2
達成数	323	611	733	775	646

(2) がん検診受診者数

	H28	H29	H30	R1	R2
大腸がん	1,387	1,414	1,492	1,602	1,609
肺がん	1,345	1,342	1,423	1,440	1,491
乳がん	1,003	1,038	1,100	1,084	1,051
子宮がん	835	947	941	918	893
胃がん	715	681	781	833	788

3. 施策の目的

「みんなが元気！紀北町～豊かな自然、にぎわいと笑顔があふれるまち～」の実現を目的とし、健康寿命の延伸を図るため、保健事業の充実など住民の主体的な健康づくりを推進します。

4. 主要施策と取組

(1) 健康づくり意識の高揚と主体的活動の促進

健康づくりに対する意識の高揚や健康に対する正しい知識の普及と「ちょい減らし+10（プラス・テン）チャレンジ」などのさらなる普及に努め、住民の健康増進を図ります。

【主な取り組み】

- ① 「ちょい減らし+10（プラス・テン）」事業
- ② 健康づくりのために運動習慣の推進（「きほく^{かつかつ}活活体操」の普及、健康ウォーキング事業の推進など）

(2) 生活習慣病予防と重症化防止の推進

生活習慣病予防に向け、受診しやすい健康診査やがん検診の実施を図るとともに、未受診者等への受診勧奨を行い、受診率の向上を図ります。また、要注者に対して、重症化防止のための事後指導に努めます。さらに、生活習慣病予防、健康増進に関する学習の機会を提供します。

【主な取り組み】

- ① 各種健康診査やがん検診
- ② 未受診者への受診勧奨
- ③ 要注意者への重症化防止のための事後指導
- ④ 健康相談や健康教育の実施

5. 主要施策の目標指標

項目	単位	現状値 (R2)	目標値 (R8)
「ちょい減らし+10 チャレンジ」を実施している人	人	646	675
がん検診・各種健診受診者数	人/年	7,120	6,300