

健やかにみんなで支え合い、夢や楽しみを持ち
感謝して暮らす

第2次健康にしあわくら21計画

(西粟倉村健康増進計画、西粟倉村食育推進計画)

平成28年度～34年度



平成29年 3月

岡山県西粟倉村

はじめに



健康にしあわくら21計画が策定されたのは今から13年前の平成15年でした。計画が実施されてきたこの十年間をふり返ってみますと、社会の変貌と共に暮らしの変化、また健康に対する考え方も様々に変化して参りました。「何をするにも身体が資本」「健康第一」といった健康に対する観念的所見を超えて「心豊かに自分らしく暮らす」ための健康づくりという理念がこの計画の底流にはありました。この第2次健康にしあわくら21計画ではさらに「健やかにみんなで支え合い、夢や楽しみを持ち感謝して暮らす」という理

念を実現化するための目標行動を明らかにし、食育、健康増進などより具体的な取り組みを提示したものとなっています。高齢化社会への突入、少子化、人口減少などの社会現象を背景に、幸せに暮らすという意味が個人から他者への連携、尊厳と感謝をこめてという形に進化しているのを感じます。豊かな社会とは多様な個人の生き方が尊重されつつ、全体と繋がっていることを忘れない社会です。そして、幸せに生きることと健康であることが同義語として捉えられていることに村民生活の質の向上と民意の成熟を感じているところです。これから村を支えていく若い人達、また子供達にもこういった皆さんの優しい知恵や細かく行き届いた心配り、つまりこの計画が健全な身体と精神を維持し、受け継がれていくことを念じてやみません。

最後になりましたが、この新たな計画は村民ボランティアはじめ、村民生活に多面的に係わってくださっている多くの方々の熱心な議論や作業によって出来上がっています。皆様にはそのご苦勞に対し感謝とお礼を申しあげる次第です。今後はこの計画を基本とし、またその成果としてさらに健やかな村民生活が具現化されますことを心からご祈念申しあげご挨拶と致します。

西粟倉村長 青木 秀樹

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画の趣旨	1
2 計画の特徴	2
3 計画の策定組織	4
4 計画の位置付け	4
5 計画の実施期間	6
6 計画の推進	6
第2章 健康に関わる現状と課題	7
1 人口・世帯の推移	7
2 寿命・死因	9
3 介護保険の状況	10
4 医療からみた疾病の状況	12
5 脳血管疾患の発生状況	13
6 高血圧症の状況	14
7 生活習慣の状況（特定健診より）	16
8 特定健診、特定保健指導の状況	18
9 歯と口の健康状況	19
第3章 計画の基本的な考え方	21
1 基本理念	23
2 村民が健康的に暮らす姿	23
3 目的と目標	25
第4章 計画の内容	27
1 目標ごとの取組	27
参考資料	40
1 目標の設定について	40
2 施設一覧	44
3 取組団体一覧	45
4 策定経過について	47
5 策定委員要綱	52
6 策定委員名簿	54
7 取組一覧表	57

第1章 計画策定にあたって

1 計画の趣旨

近年、我が国は生活環境の改善や医学の進歩により平均寿命が急激に延び世界でも高い水準の長寿国となりました。その一方で、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が死因の上位を占め、高齢化に伴う寝たきりや認知症による要介護者も増加しています。

そこで、国と県では、国民・県民の生活習慣病の予防、社会生活を営むための機能の維持向上等により健康寿命の延伸を実現するため、平成12年度から国の「第3次国民健康づくり対策（健康日本21）」、平成13年度から24年度にかけ県の「健康おかやま21」が展開されてきました。平成25年度からはその継承として国の「健康日本21（第二次）」、県の「第2次健康おかやま21」が始まりました。

西粟倉村では、赤ちゃんから働き盛り、高齢者の全ての皆さんが「心豊かに自分らしく暮らすことができる」ことを目指し、健康づくりを行うための「健康にしあわくら21計画」を、平成15年度から24年度の実施期間として策定しました。以降、子どもから高齢者までの全ての世代において、村民の皆さんと村内外の関係機関・団体と共に、健康づくりに取り組んできました。

しかし、疾病からみても西粟倉村の脳血管疾患、高血圧症の発症は県平均より依然多いのが実情です。さらに、後期高齢者の人口が増え、心身の機能低下により介護認定を要する人も増えています。このように、当初の「健康にしあわくら21計画」で目指した「心豊かに自分らしく暮らす」ことを支える心身の健康状態は、未だ厳しい状況が続いています。

健康は、心豊かに幸せな人生を送るための大切な基盤です。そのために、病気や障害があるときも含め、どんな健康状態のときも健康を保ち、よりよいものにしていくことが大切です。

そこで、村に住む全ての人が健康的な生活を送り、人と人のつながりを深め、生涯に渡り健康であり続けるために、前計画の後継計画として「第2次健康にしあわくら21計画」を策定しました。この計画は、西粟倉村の子ども計画、高齢者保健福祉計画、障害者計画など保健・福祉・医療の関係する計画と併せて進めていくこととなります。

健康は、ものを食べること、身体を動かすこと、人と関わること、社会に参加することなど、毎日の暮らし方からつくられます。本計画では、健康づくりの取組が、あらゆるライフステージにおいて、個人、家庭、地域、職場など村中で行われ、村に住む全ての人が健康を保ち、一人一人が夢や楽しみを持ち感謝して暮らすことができることを目指しています。



2 計画の特徴

本計画はヘルスプロモーションの理念に基づいています。

従来の健康づくりは「病気にならない」ことが目標となり、自分の健康は自らの手でつくるとというのが基本でした。本計画では、西粟倉村に住む全ての人々が心豊かに幸せに暮らせる基盤を「健康」と考え、どんな健康状態であっても、よりよい健康をめざし、個人・家族・地域・行政等が協力（自助・互助・共助・公助）し、住民力・地域力を高めながら健康づくりを推進することを目指しています。

その健康をつくるために、生まれて大人になり高齢に至るまでの長い人生において、個人、家庭、地域、学校、職場など生活のあらゆる場で、健康づくりを取り組み、支え合う取組と環境が必要です。

そこで、計画策定ではライフステージを【子ども期】【働き盛り期】【高齢期】の3つの時期に分け、それら各時期において健康に関わる【個人・家族】【地域】【公的機関】の3つの役割からみた取組を、様々な立場の人と一緒に考えていきました。

ヘルスプロモーションの理念

公助

共助

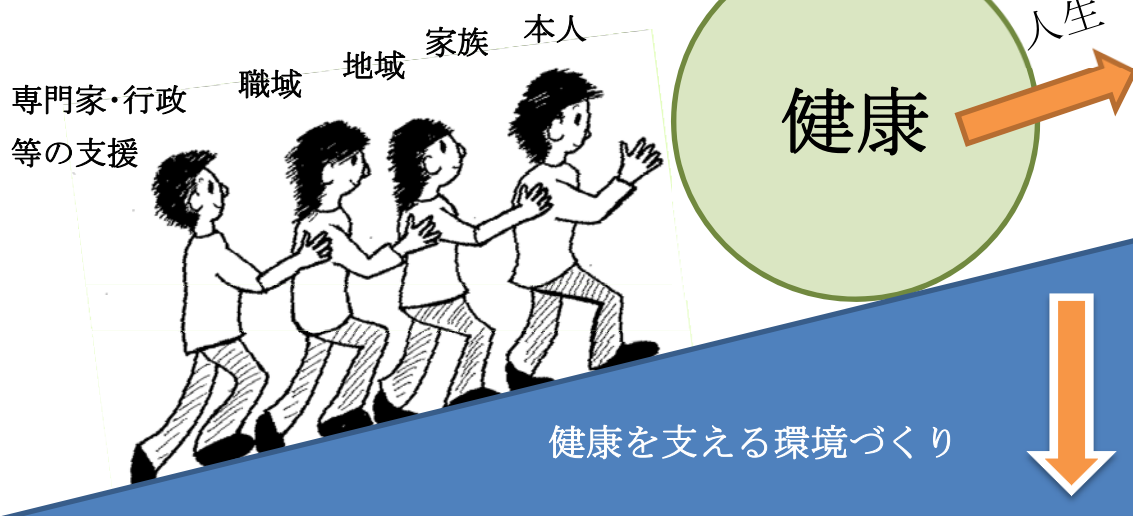
互助

自助

公的機関

地域

個人・家族



※資料 島内1987, 吉田・藤内1995を改編した図を参考に作成

ライフステージの3つの時期

本計画では、人が誕生してから亡くなるまでの期間を次の3段階に分類しています

【子ども期】（乳幼児期・児童期）

心も体も大きく成長し、生活習慣の基本を身につける時期。

【働き盛り期】（青年期・壮年期）

社会人になって以降の青壮年の時期。子育て、家庭、仕事で中心となり、忙しい生活のため、生活習慣病になりやすい時期。

【高齢期】（老年期）

ゆとりができ、地域活動の中心を担う時期。

また、加齢により、生活習慣病の予防・管理、心身機能の低下に注意を要する時期。

健康に関わる3つの役割

個人・家族の役割

- ・ 心身の健康は、個人が、毎日の生活を整え、社会参加し、人となりを築くことが基本となります。
- ・ 家族は、毎日の健康な生活を共に築くつながりです。子どもの心身と生活習慣の基礎も育てていきます。

地域の役割

- ・ 日々の生活習慣や健康・地域に関わる活動について、地域・学校・職場等で声かけ、励ましをすることは、個人・家族を支える大きな力となります。

公的機関の役割

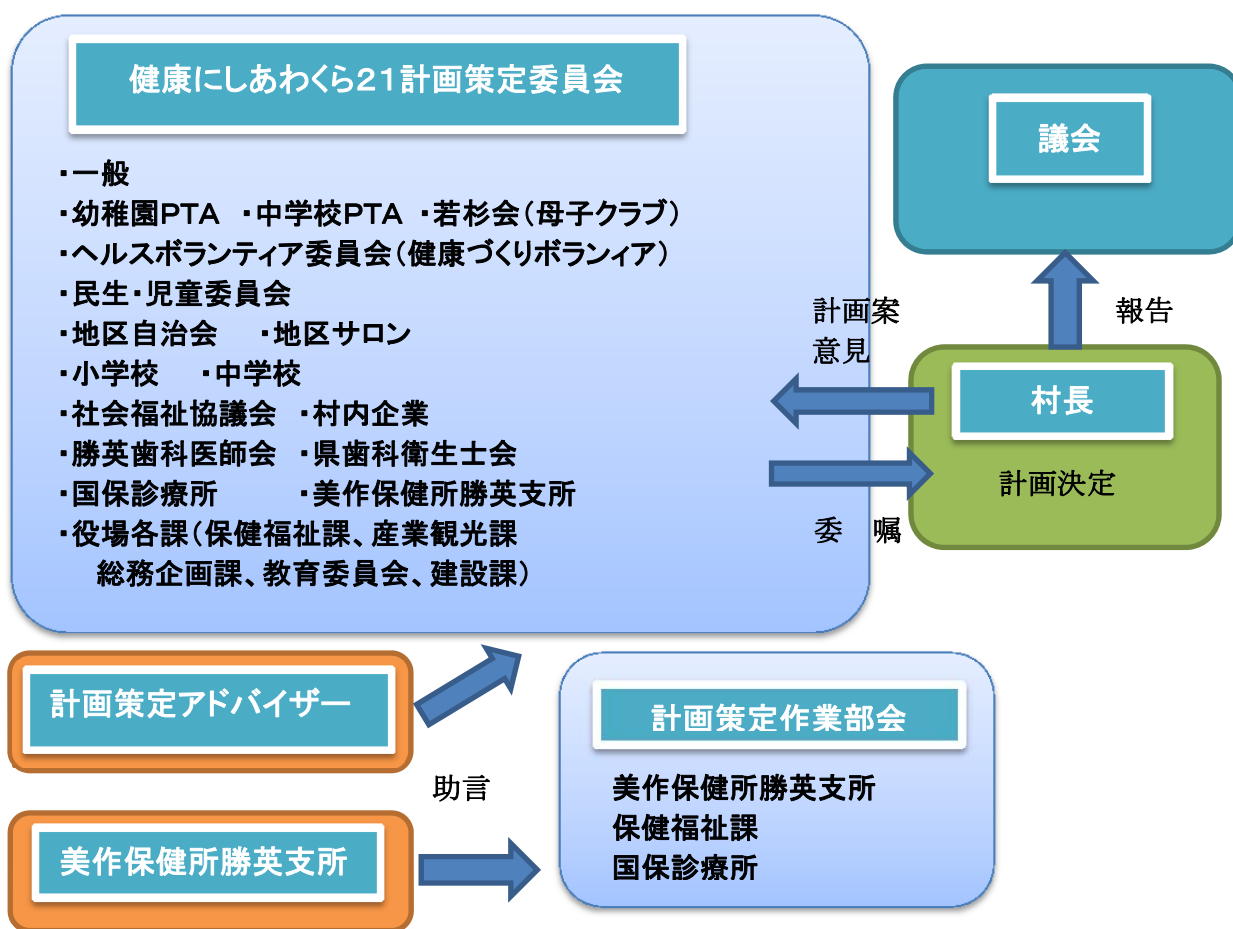
- ・ 健康にしあわくら21計画に基づいて、個人・家族、地域の健康づくりを支える取組・仕組みづくりなどの環境整備を担います。

3 計画の策定組織

計画の策定組織は、各年代の健康づくりに関わる多くの団体・組織からの推薦などにより策定委員会を構成しました。役場からは、幅広い視点で健康づくりを考えるために、各課から策定委員が参加しました。

計画策定作業部会は、保健福祉課・診療所が、村内の関係する計画・取組とのつながりを考慮しつつ、策定作業の取りまとめを行いました。

また、策定委員会及び作業部会などの計画づくり全般について、計画策定アドバイザー及び岡山県美作保健所勝英支所より助言を受けました。



4 計画の位置付け

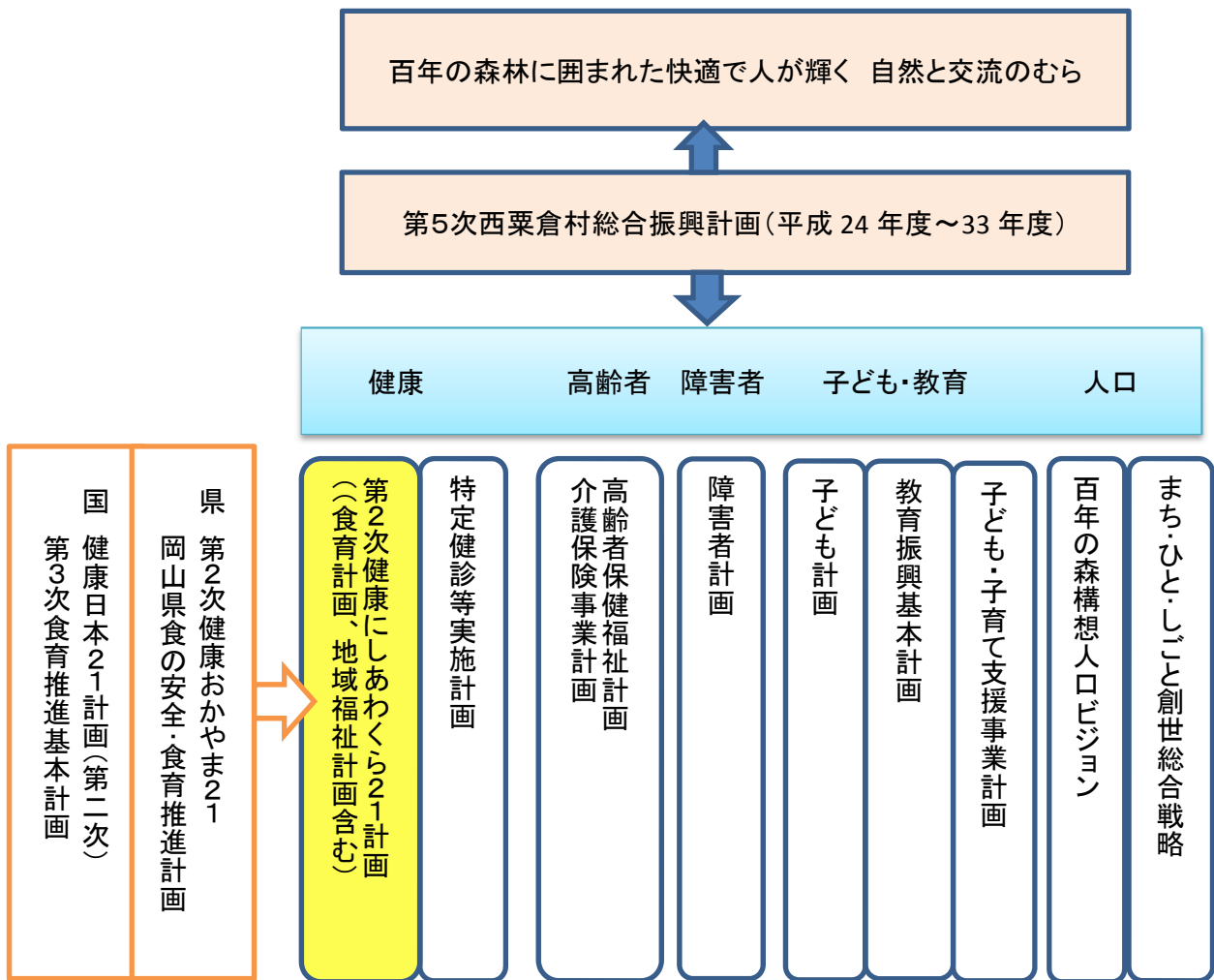
この計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画として、同法第7条に基づく「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（以下「基本方針」という。）及び岡山県健康増進計画「第2次健康おかやま21」と関連したものとなっています。

なお、この計画は食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画としても位置付けられます。さらに、社会福祉法第107条に基づく市町村地域福祉計画の性格を有するものです。

また、本計画は、平成15年度から平成24年度までの「健康にしあわくら21計画（健康増進計画）」の後継計画であり「第5次西栗倉村総合振興

計画」(平成24年度～33年度)の分野別目標「健やかに笑顔で暮らせるむらづくり」を主に担うものとなります。
 加えて、村の次の計画にも関連しています。

- ・西粟倉村特定健診等実施計画(第二期)(平成25年度～29年度)
- ・西粟倉村子ども計画(次世代育成支援対策地域行動計画)
 (前期:平成28年度～32年度、後期:平成33年度～36年度)
- ・西粟倉村高齢者保健福祉計画・第6期西粟倉村介護保険事業計画
 (平成27年度～29年度)
- ・西粟倉村障害者計画(平成28年度～37年度)
- ・西粟倉村教育振興基本計画(平成26年度～35年度)
- ・西粟倉村子ども・子育て支援事業計画(平成27年度～31年度)
- ・西粟倉村百年の森林構想人口ビジョン(平成27年度～72年度)
- ・西粟倉村百年の森林構想まち・ひと・しごと創世総合戦略
 (平成27年度～31年度)



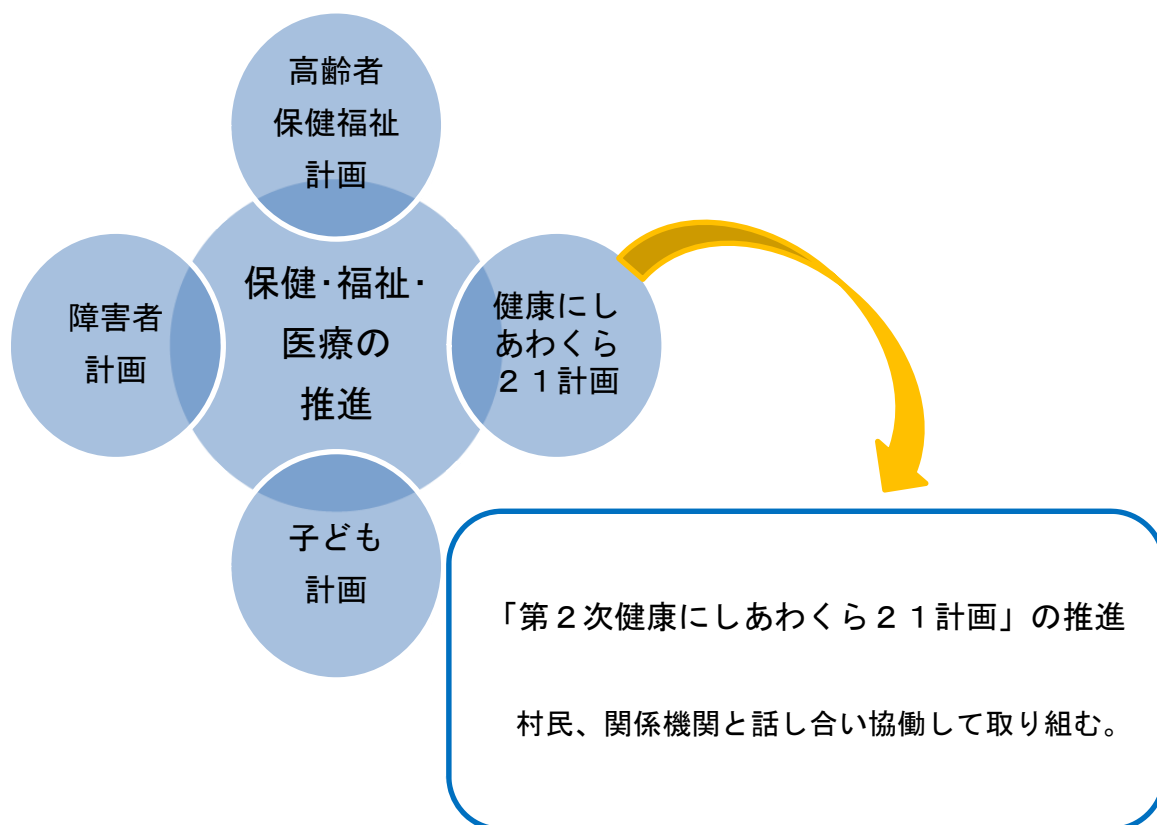
5 計画の実施期間

本計画の期間は、平成 28 年度から平成 34 年度の 7 ヶ年とします。
平成 34 年度に計画を見直し、その後に活かしていきます。

6 計画の推進

本計画は、【個人・家族】【地域】【公的機関】が互いに役割を持ち、全てのライフステージ（【子ども期】【働き盛り期】【高齢期】の各時期）に関わる取組を示すものとなっています。

そのため、保健・福祉・医療全般の計画と併せて村民・関係機関と共に話し合い協働しつつ、計画を推進していきます。

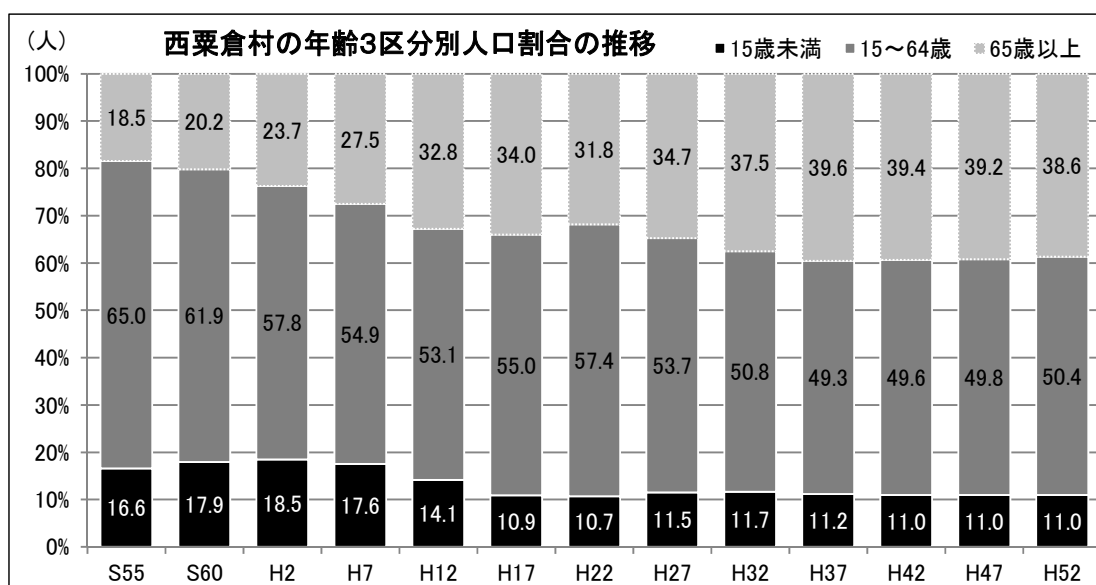
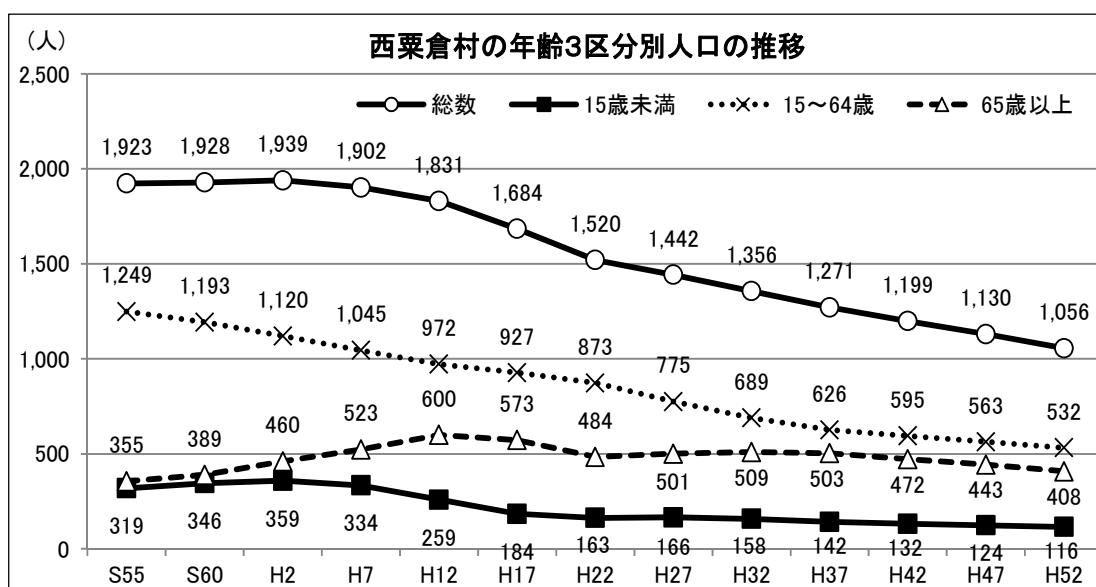


第2章 健康に関する現状と課題

1 人口・世帯の推移

1) 人口の推移

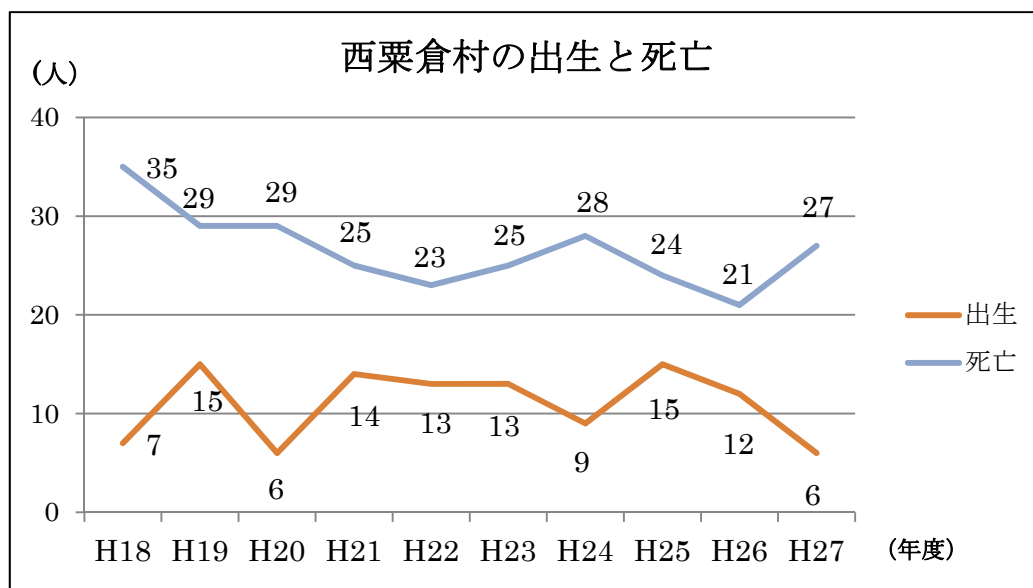
西栗倉村の平成22年の人口は1,520人（国勢調査）となっており、減少傾向が続いています。また、生産年齢人口（15～64歳）が減少しています。平成22年以降の年少人口（15歳未満）と老年人口（65歳以上）は、横ばいの後、緩やかに減少しています。



※資料 西栗倉村「西栗倉村百年の森林構想 人口ビジョン」（平成27年8月）

2) 出生と死亡の推移

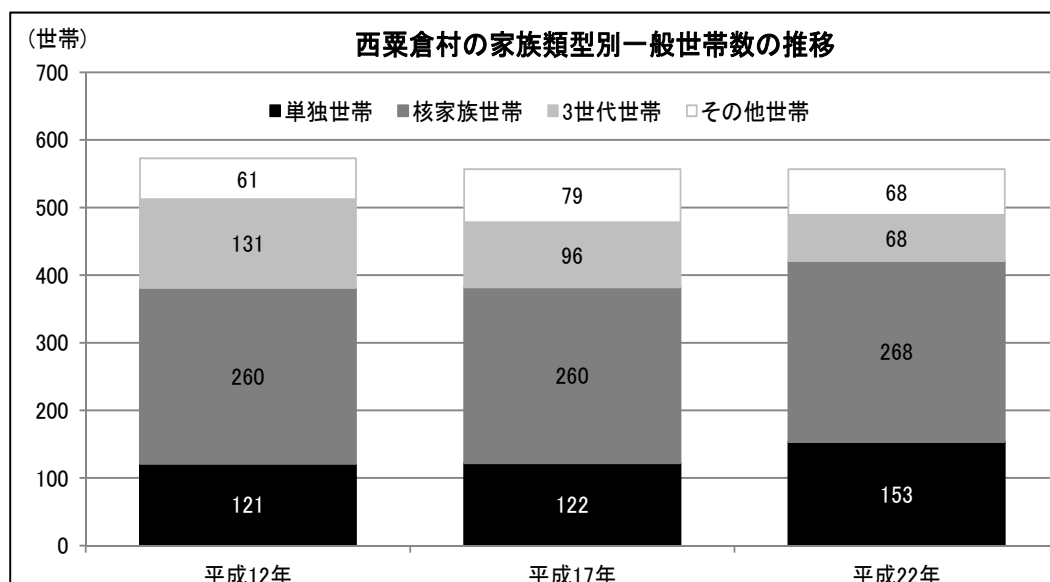
西粟倉村の死亡数は、常に出生数を上回っています。出生数は、年度によりばらつきがありますが、ここ10年間、概ね10人を越える年度が多くなっています。



※資料 西粟倉村住民基本台帳

3) 世帯の推移

西粟倉村の世帯数では、単独世帯及び核家族世帯が増加する一方で、親・子・孫が同居する、いわゆる「3世代同居世帯」が減少しています。

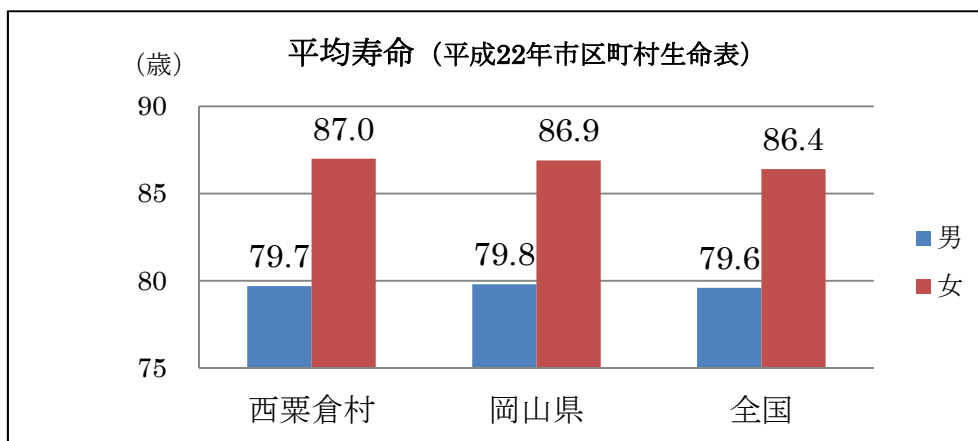


※資料 西粟倉村「西粟倉村百年の森林構想 人口ビジョン」(平成27年8月)

2 寿命・死因

1) 平均寿命

西粟倉村の平均寿命は、男女ともに、ほぼ国・県と同じ水準と考えられます。(平均寿命はその年度の年齢別死亡率をもとに、現在の0歳児が平均して後何年生きられるかを示したもの。)

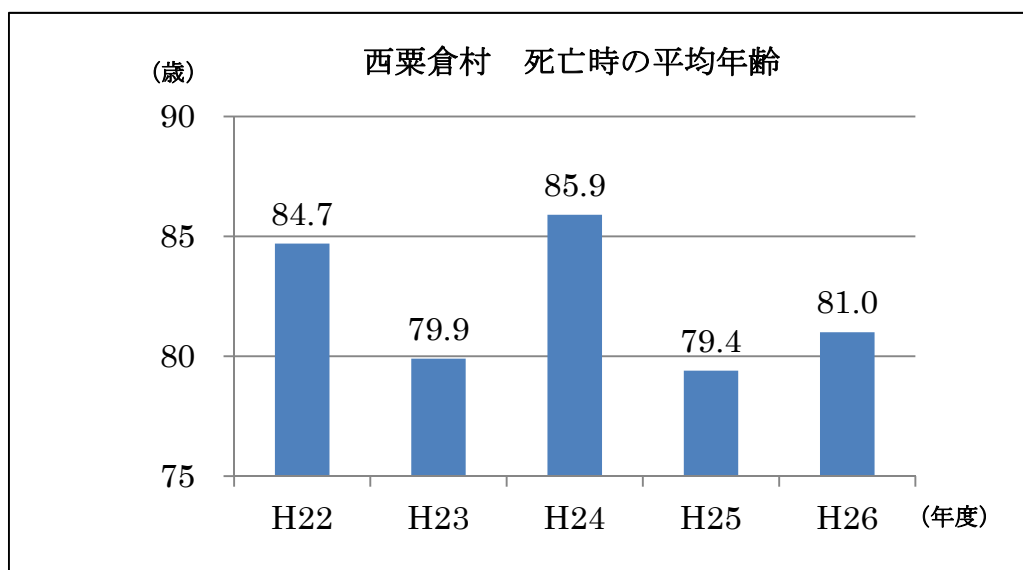


※資料 国保データベースシステム

平成22年市区町村生命表を国保データベースシステムが加工

2) 死亡の平均年齢

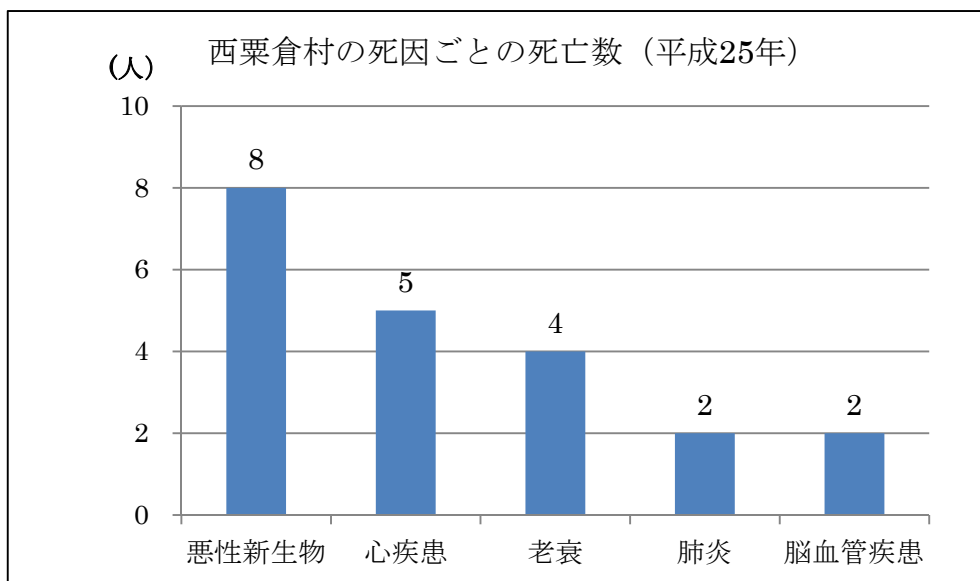
西粟倉村の死亡時平均年齢は、79歳以上ですが、年度ごとに差があります。



※資料 西粟倉村

3) 西粟倉村の死因

岡山県衛生統計年報において、西粟倉村では、平成 25 年に全 25 人の死亡があり、悪性新生物、心疾患が多く見られました。

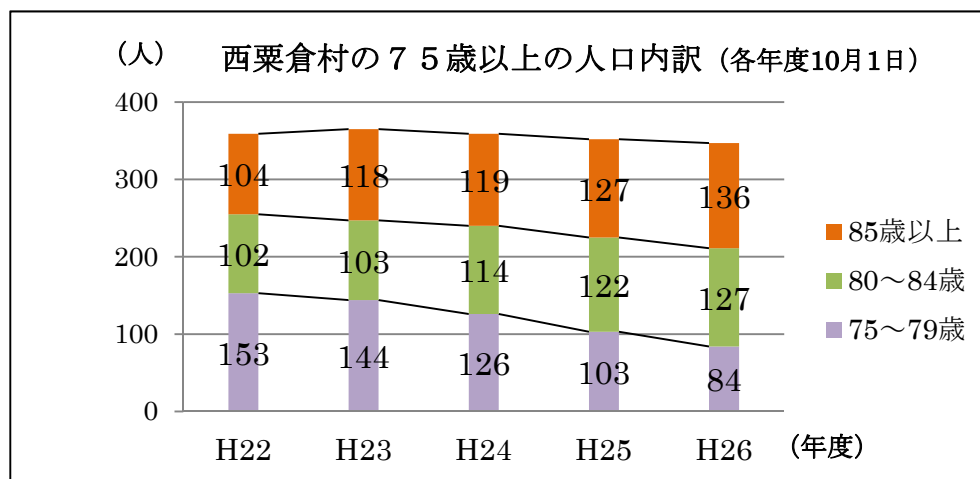


※資料 岡山県「平成 25 年岡山県衛生統計年報」

3 介護保険の状況

1) 75 歳以上（後期高齢者）人口の内訳

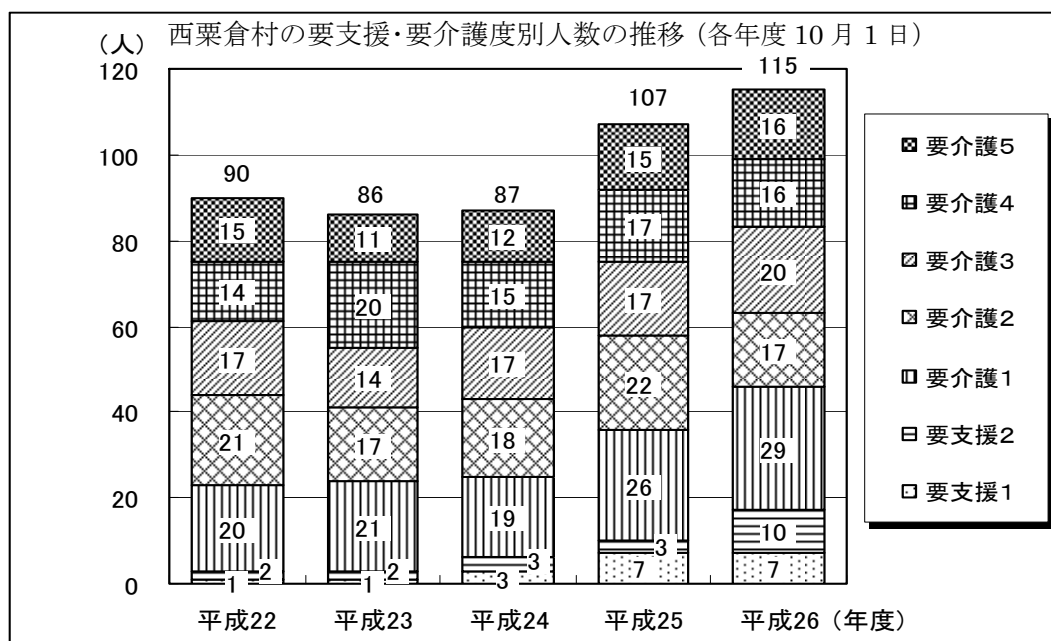
西粟倉村の 75 歳以上（後期高齢者）人口の内訳をみると、平成 24 年度より 80 歳以上の人口が増えています。



※資料 西粟倉村住民基本台帳

2) 要支援・要介護度別人数の推移

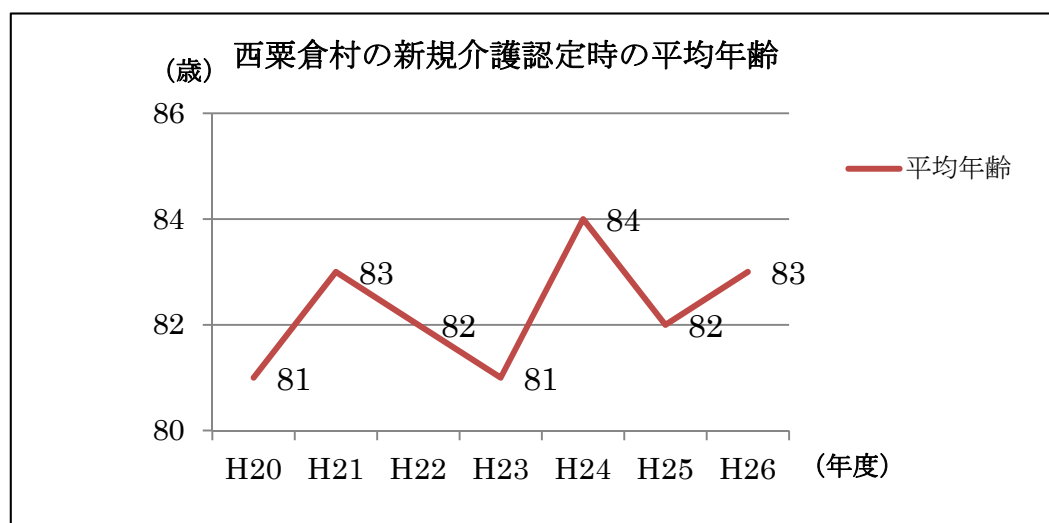
西栗倉村の要支援・要介護認定者数は平成 25 年度以降に増加しています。内訳では、要支援 1、要支援 2 及び要介護 1 が特に増加しています。



※資料「西栗倉村高齢者保健福祉計画 第6期西栗倉村介護保険事業計画」(平成 27 年 3 月)

3) 新規介護認定者の平均年齢

平成 20 年度から 26 年度の間、西栗倉村で新規に介護認定を受けた人の平均年齢は、81 歳から 84 歳です。

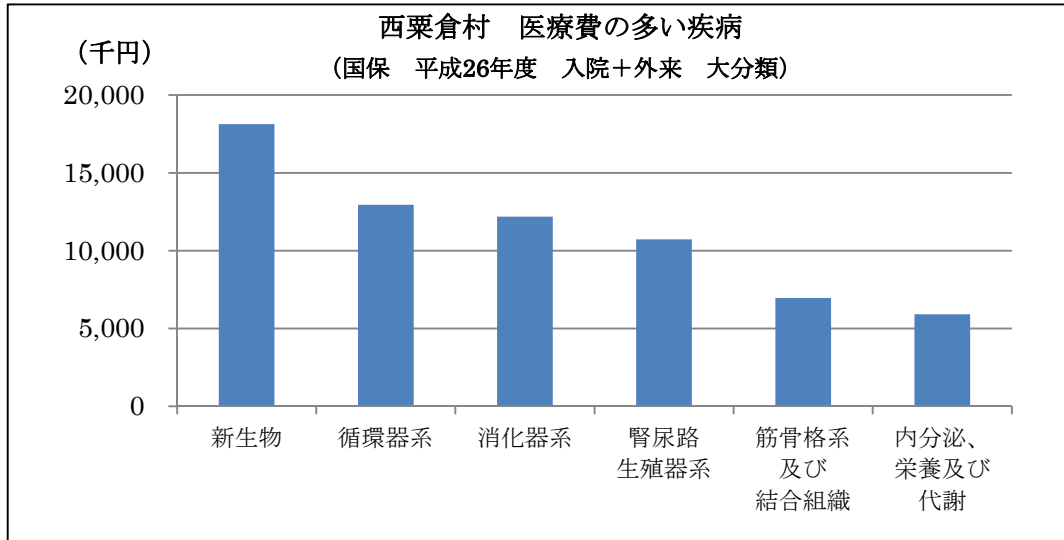


※資料 西栗倉村地域包括支援センター集計(平成 26 年度)

4 医療からみた疾病の状況

1) 医療費からみた疾病の状況 (国保)

入院と外来を合わせた医療費では、新生物、循環器系、消化器系の疾患が多くなっています。



※資料 岡山県国民健康保険団体連合会 (以下「岡山県国保連」という。)

「平成 26 年度国保疾病分類統計表」

【図中の疾病の内訳】

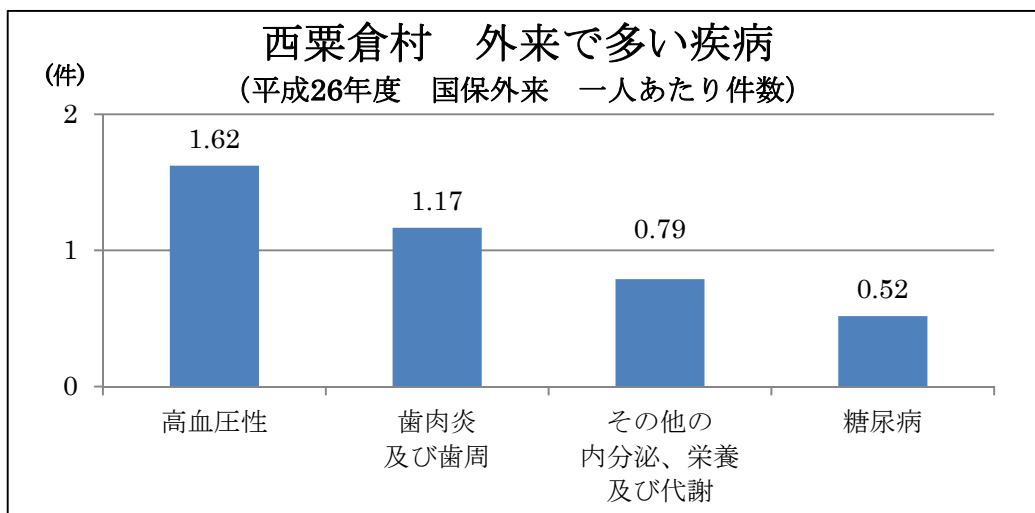
新生物 (悪性新生物、白血病、良性新生物含む)、循環器系 (高血圧症、心疾患、脳血管疾患含む)

消化器系 (う蝕、歯周疾患、胃腸・肝疾患を含む)、筋骨格系 (関節症、骨粗鬆症など)

内分泌 (糖尿病、脂質異常症など)

2) 外来診療で多い疾病の状況 (国保)

外来診療において、被保険者 1 人あたりレセプト件数の上位にある疾病は、高血圧症、歯肉炎及び歯周疾患、内分泌・栄養代謝疾患、糖尿病の 4 疾病となっています。

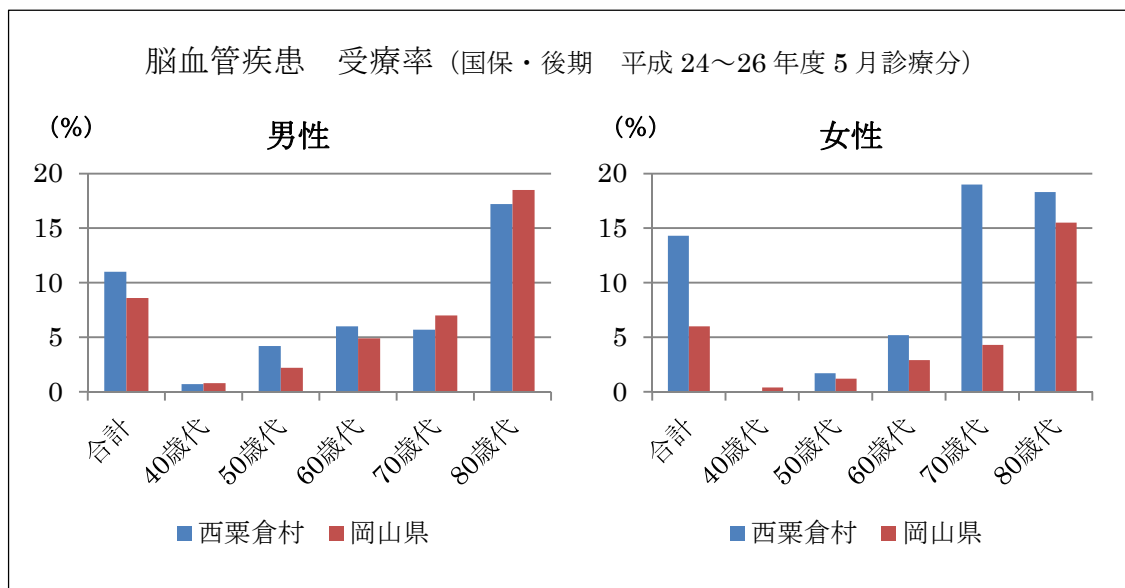


※資料 岡山県国保連「平成 26 年度国保疾病分類統計表」

5 脳血管疾患の発生状況

1) 脳血管疾患の受療率（国保・後期）

脳血管疾患の受療率において、西粟倉村と岡山県を比較すると、男女とも県より村の値が高く、女性の70歳代で特に村が高くなっています。年齢では、男性で80歳代、女性で70歳代から急激に受療率が高くなっています。



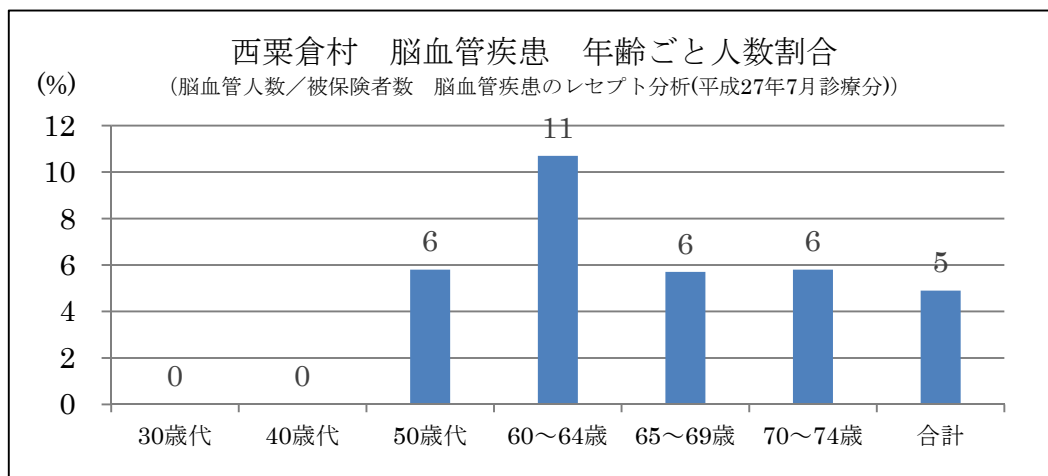
※資料 岡山県国保連「平成26年度レセプト・特定健診データ分析による地域健康課題」（平成27年3月）

【受療率とは】一定期間にどのくらいの頻度で医療機関を受診したかを示す指標。

$$\text{受療率} = \text{レセプト件数} / \text{被保険者数} \times 100$$

2) 脳血管疾患の年齢ごと受診割合（国保）

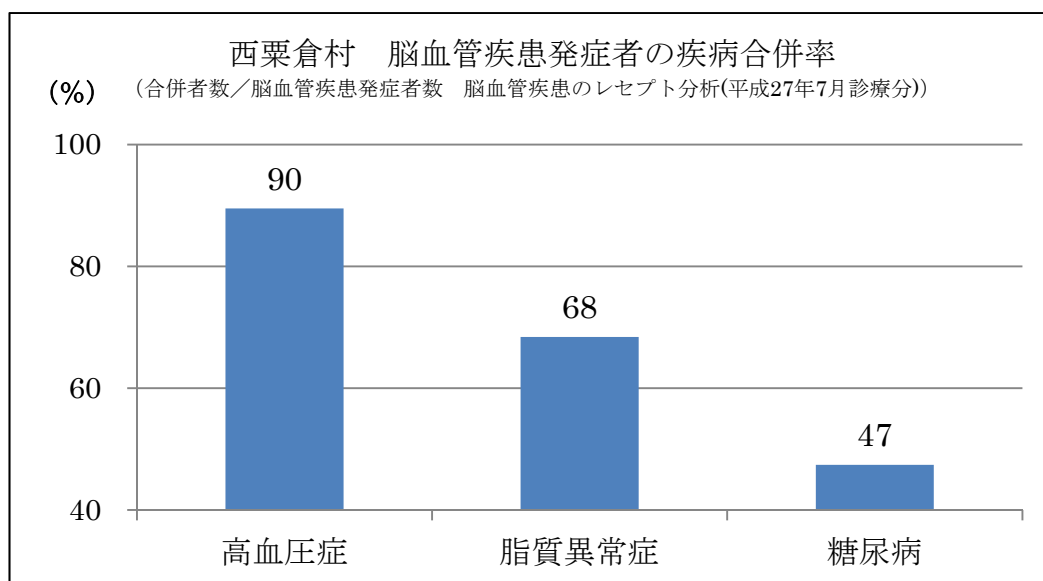
西粟倉村の国保加入者（75歳未満）では、60歳から64歳で、脳血管疾患の受診が最も多く見られます。



※資料 国保データベースシステム

3) 脳血管疾患発症者の要因となる疾病の状況（国保）

西栗倉村の脳血管疾患発症者において、要因となる主な生活習慣病の合併状況を見たところ、高血圧症の合併が最も多く見られます。

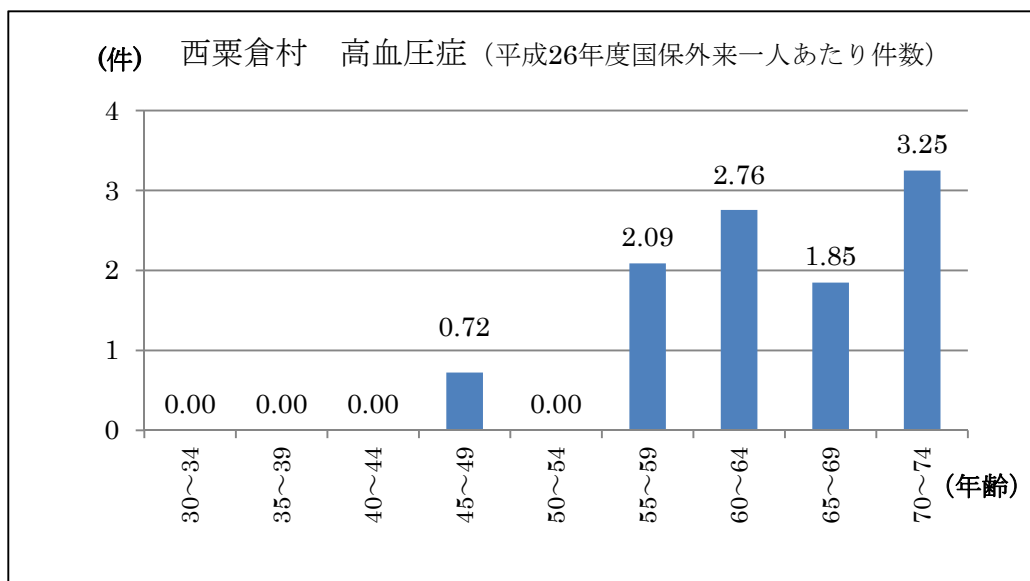


※資料 国保データベースシステム

6 高血圧症の状況

1) 高血圧症の年齢ごと通院状況（国保）

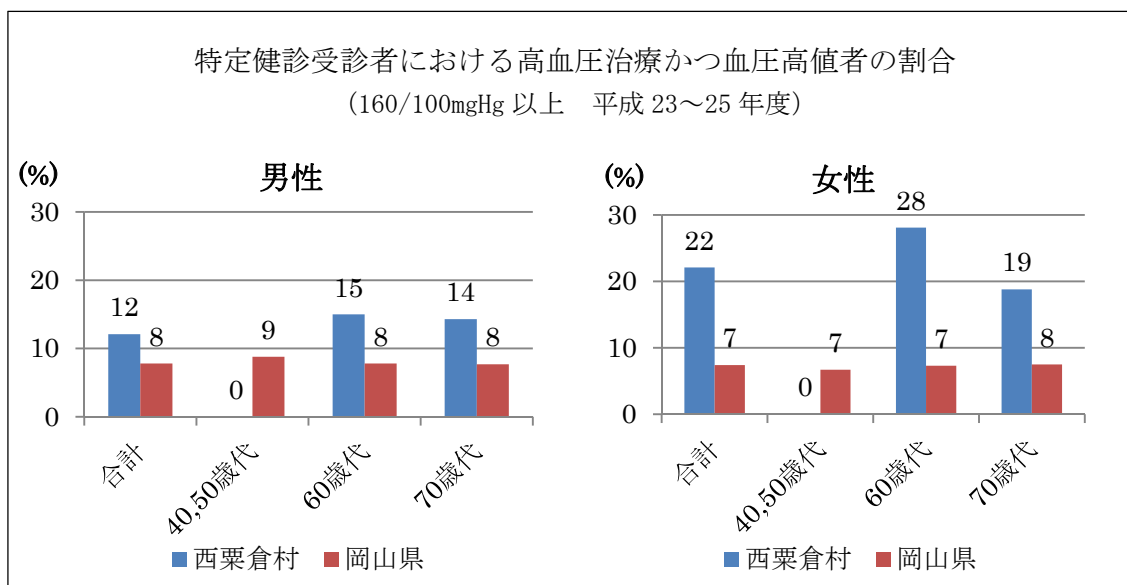
高血圧症の通院は、45歳以降からみられます。年齢を増すごとに一人あたりレセプト件数が増える傾向があります。



※資料 平成26年度国保疾病分類統計表

2) 高血圧症治療中の人の血圧管理の状況（国保）

西粟倉村国保の特定健診受診者において、高血圧症を治療しているにも関わらず、血圧高値を示す人が男女とも60歳代以降で県より多くみられます。村の男女で比較すると、男性より女性の血圧高値を示す人が多くみられます。

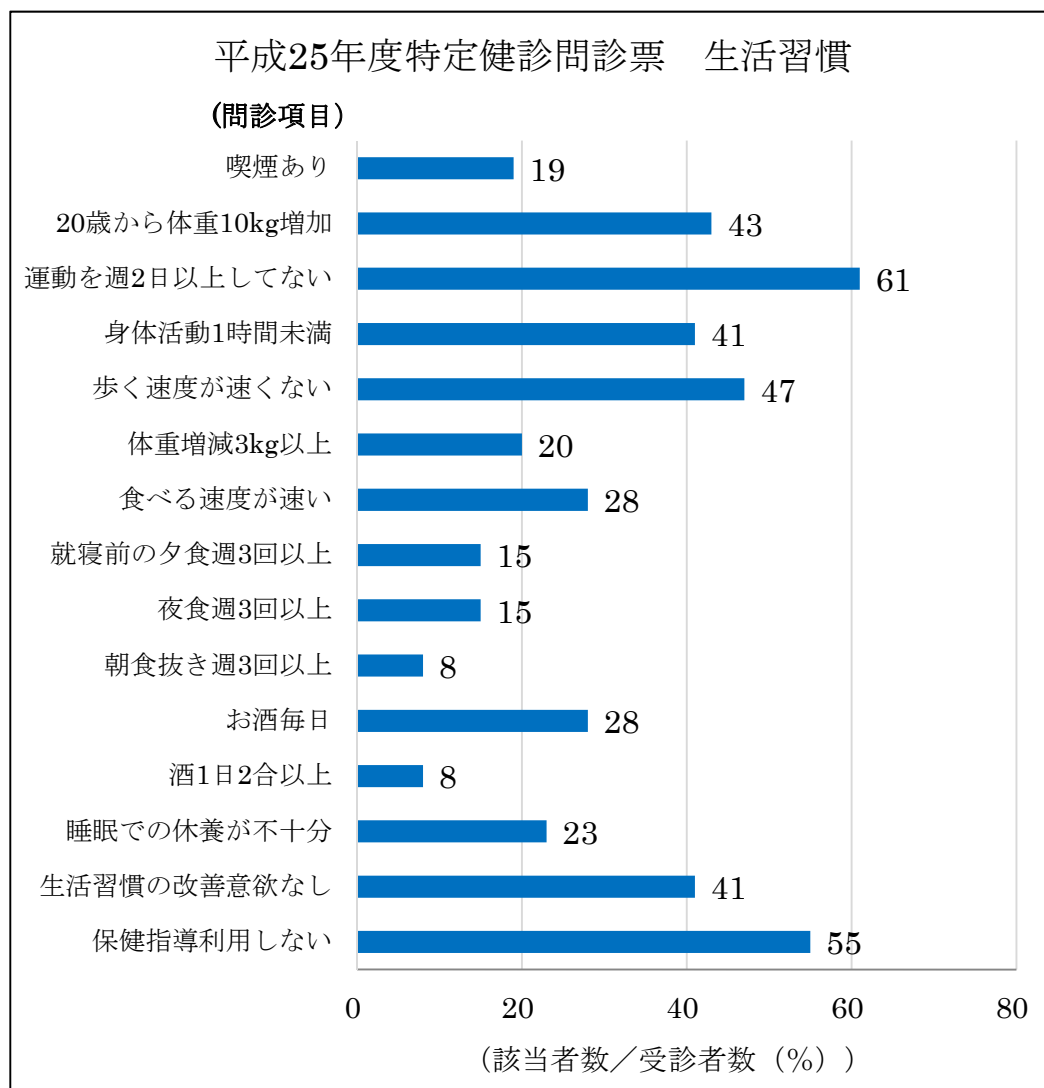


※資料 岡山県国保連「平成26年度レセプト・特定健診データ分析による地域健康課題」（平成27年3月）

7 生活習慣の状況（特定健診より）

1) 特定健診問診票からみた生活習慣の状況

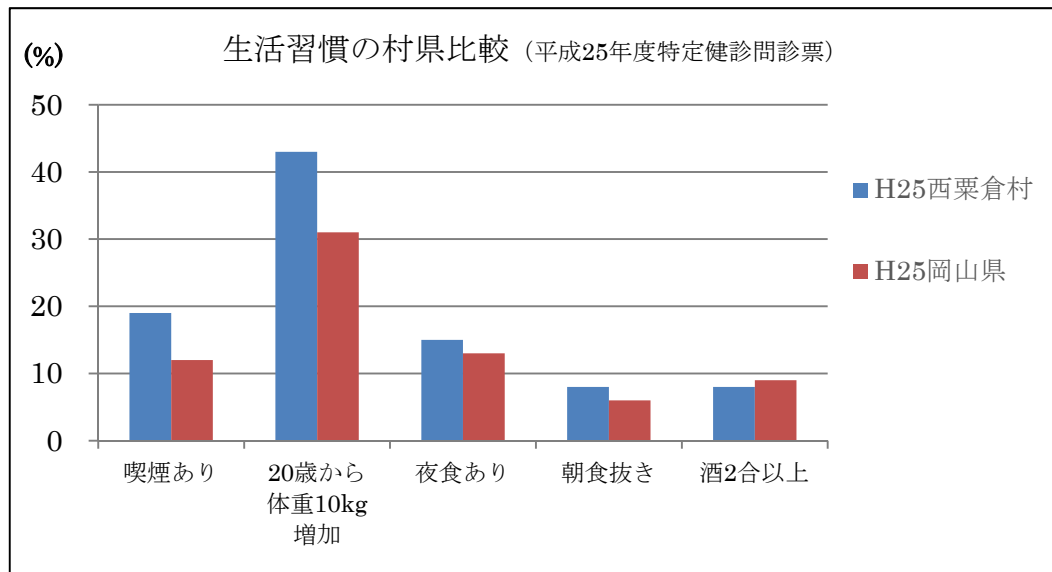
西粟倉村国保の特定健診受診者の問診票項目から生活習慣をみると、「運動を週2日以上していない」、「歩く速度が速くない」「身体活動1時間未満」の人の割合が多くみられます。「20歳から体重10kg増加」の人の割合も多くみられます。



※西粟倉村特定健康診査の集計（平成25年度）

2) 生活習慣の西粟倉村と県比較

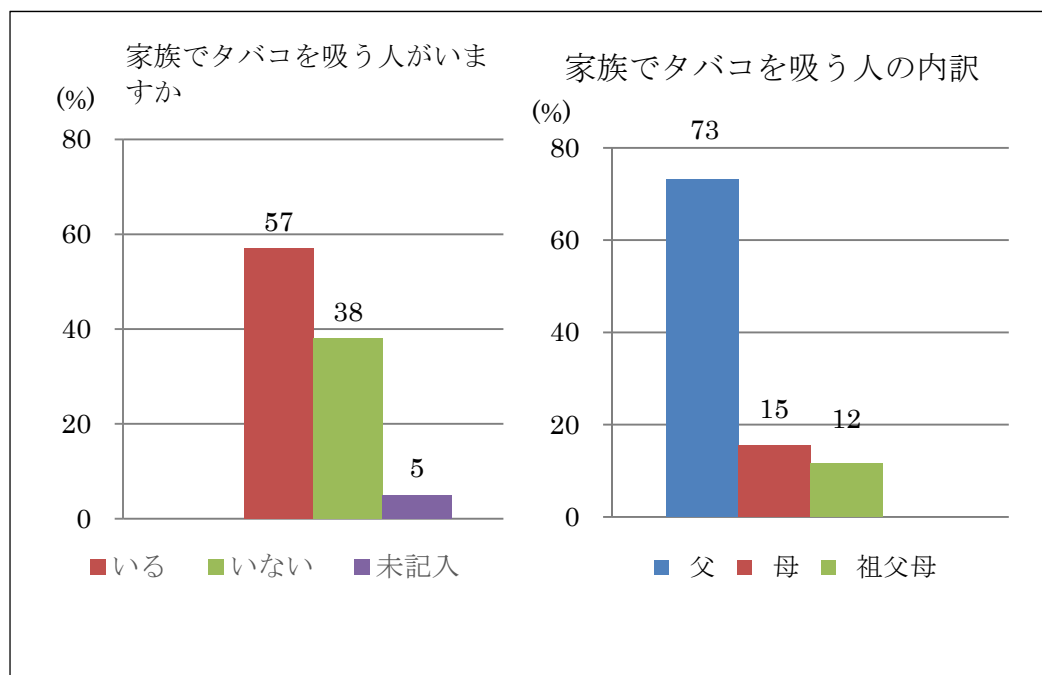
特定健診問診票から、西粟倉村の「喫煙あり」及び「20歳から体重10kg増加」の人の割合が、県より特に高い値となっています。



※国保データベースシステム

3) 喫煙の状況

「歯と口の健康」について、西粟倉幼稚園 37 世帯（実）の保護者にアンケート調査を行いました。その結果、半数以上の世帯で喫煙しており、喫煙者のほとんどが父親でした。

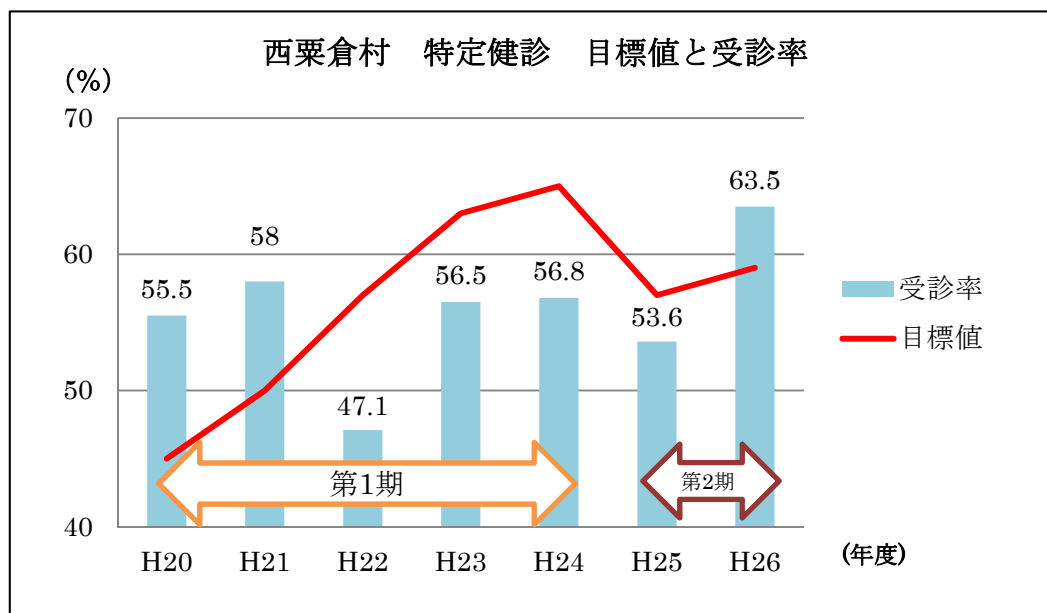


※資料 平成 27 年 5 月西粟倉幼稚園「歯と口の健康について」アンケート

8 特定健診、特定保健指導の状況

1) 特定健診の状況

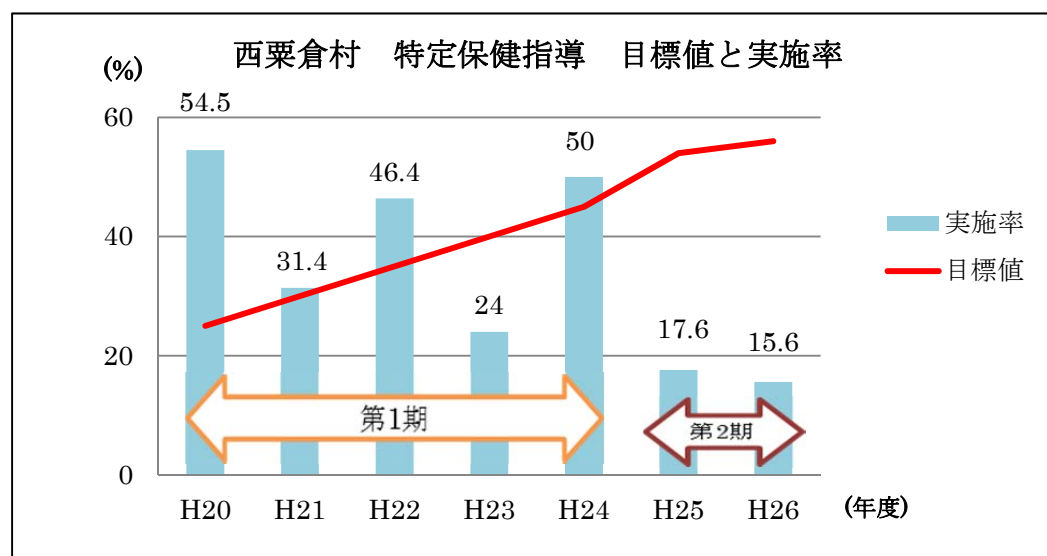
西粟倉村国保における特定健診の受診率は、概ね50%以上を保っています。平成26年度には63.5%になり、目標値の59%を越えています。



※資料 西粟倉村「西粟倉村特定健診等実施計画（第Ⅱ期）」、岡山県国保連「法定報告」

2) 特定保健指導の状況

西粟倉村国保における特定保健指導の実施率は、平成25年度以降、低下しています。



※資料 西粟倉村「西粟倉村特定健診等実施計画（第Ⅱ期）」、岡山県国保連「法定報告」

【特定保健指導】

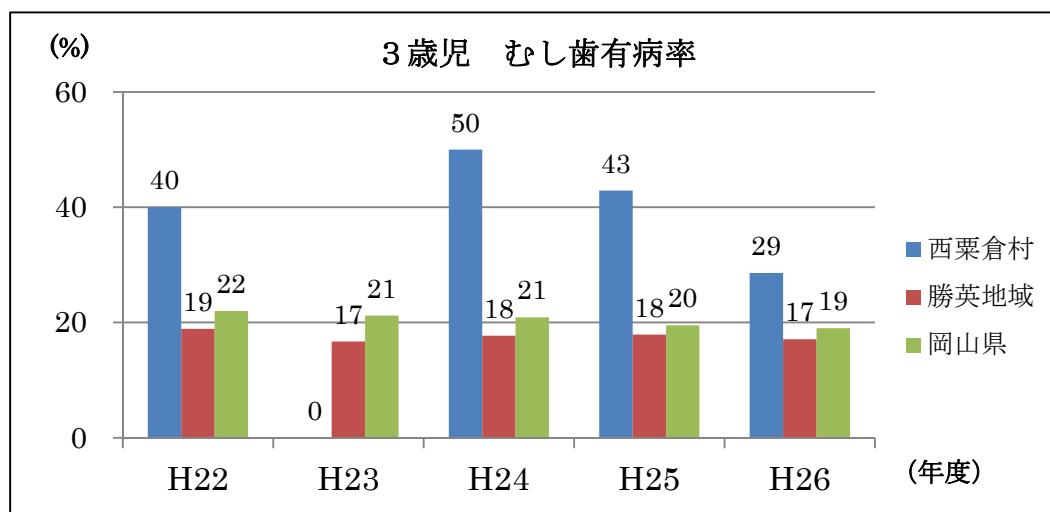
特定健診の結果、生活習慣病予備群の人に、専門職による支援を3~6ヶ月程度行うことで、生活習慣を改善し、生活習慣病への移行を防ぐ取組。

9 歯と口の健康状況

1) 子どものむし歯の状況

平成22年度以降の西粟倉村における3歳児のむし歯は、平成23年度を除いて、県及び勝英地域より多くみられ、平成24年度では有病率50%となっています。

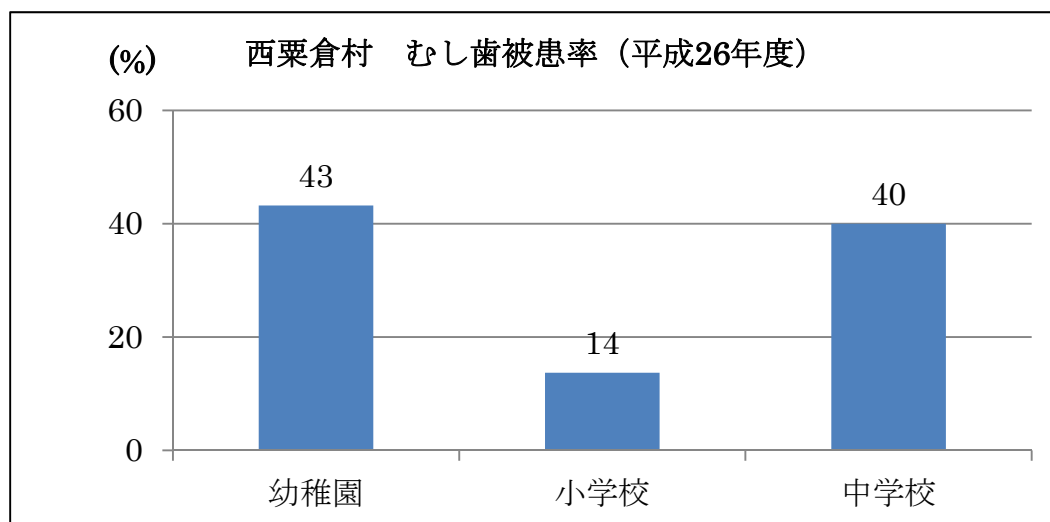
西粟倉村の幼稚園及び中学校では、40%以上の子どもにむし歯が発生しています。



※資料 西粟倉村…各年度の村小児歯科検診の結果

勝英地域、岡山県…岡山県「岡山県の母子保健（平成26年度版）」

【有病率】ある1時点において、疾病を有している人の割合

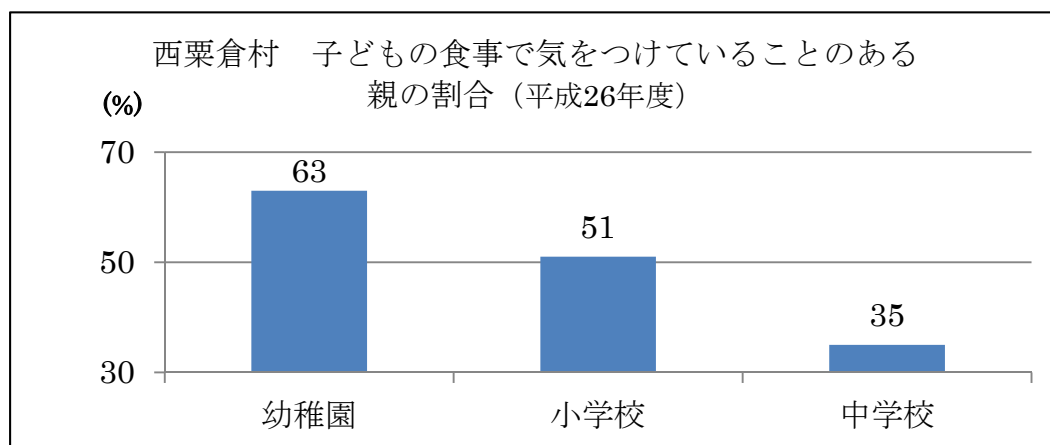


※資料 平成26年度第1回西粟倉村地域学校保健委員会資料

【被患率】学校保健統計で、歯科検診時のむし歯未処置歯保有者の割合

2) 子どもの食事への親の関心

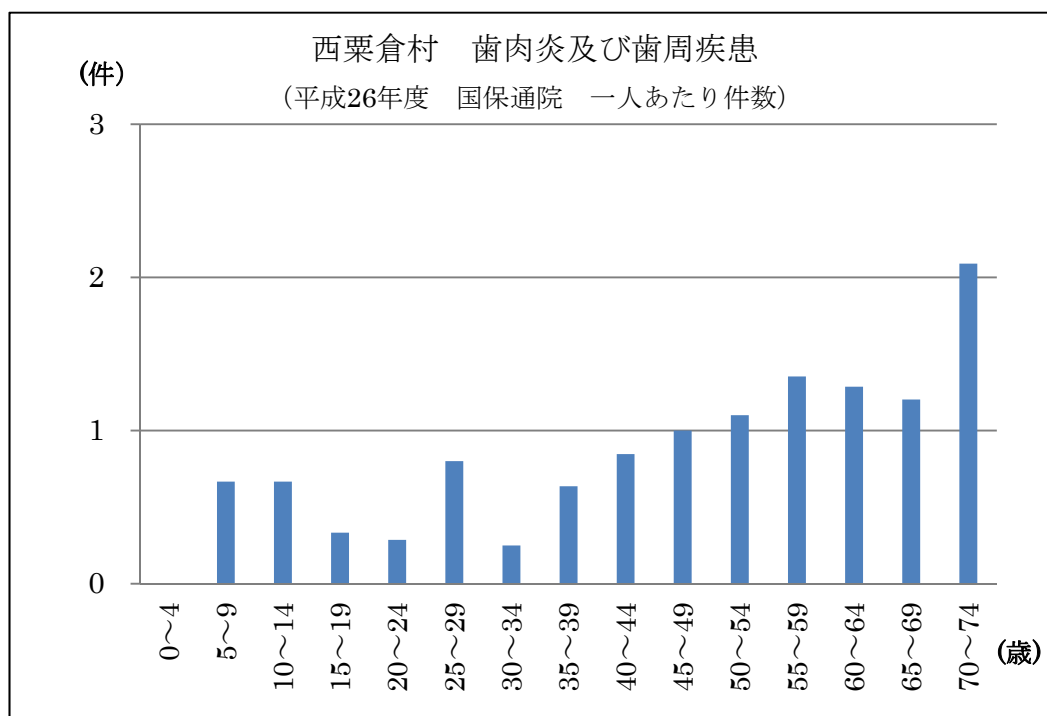
西栗倉村の幼稚園、小学校、中学校の保護者に「歯と口の健康について」のアンケート調査を実施したところ、「子どもの食事で気をつけていることのある親」の割合は、子どもの年齢が上がるに従い、減少しています。



※資料 H26年度「歯と口の健康について」幼小中保護者アンケート

3) 歯肉炎及び歯周疾患の状況

西栗倉村国保の「歯肉炎及び歯周病の通院」における一人あたりレセプト件数は、35歳以降で、年齢と共に増えています。幼稚園から中学生の子どもにもやや多くみられます。



※資料 平成26年度国保疾病分類統計表

第3章 計画の基本的な考え方

本計画での「健康」は単に病気がないということではありません。また、「健康」が人生の目的でもありません。どんな健康状態でも、人間らしい生活や自分らしい生活を送ることを「幸福」と考え、豊かな人生を送るための基盤として「健康」を位置づけています。その人に合った健康づくりを推進していくための仕組みづくりを考えたのがこの計画書です。

「将来どんな暮らしがしたいか」を考え文字に表したのが、村民の「健康的に暮らす姿」であり「幸福」の姿です。それをまとめると計画の理念につながります。

この理念に向かって、いつ、だれが、何を、どのように進めていくかを具体的に表したものが計画の内容となります。

そのような思いを込めた計画書の全体像を次ページに載せています。

