

# 元気てしかが21(第三次)計画を紹介します!



町民の皆さんの健やかな暮らしを支える指針として、新たに策定した「元気てしかが21(第三次)計画」についてご紹介します。この計画は、令和7年度から令和18年度までの12年間を計画期間とし、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるまちを目指し、作成しました。

## 計画の策定にあたって ~「三つの計画」を一つに~

町では平成17年に最初の「元気てしかが21」計画を策定して以来、健康寿命の延伸や生活の質の向上を目的として健康増進事業を推進してきました。今回の第三次計画では、これまでの「健康増進計画」と「食育推進計画」に加え、新たに「自殺対策計画」を一体化しました。これにより、からだの健康や食事だけでなく、「こころの健康」も総合的に捉えた健康づくりを推進していきます。令和5年度の町の高齢化率は41.2%に達し、全国平均を10ポイント以上上回っています。こうした社会を支えるためには、あらゆる世代が健やかに過ごし、地域全体で健康づくりに取り組むことが不可欠です。

## 健康づくりの基本目標 ~幼少期から将来を見据えて~

本計画では、将来の健康寿命の延伸を見据え、次の大目標を掲げています。

### 大目標：幼少期からの健康づくりで、心身ともに健康な弟子屈町

## 町の4つの重点課題

町の保健統計やアンケート調査の結果から、特に優先して取り組むべき「4つの重点課題」を取り上げました。

- 1. 肥満児の割合が多い**  
小学5年生の肥満児の割合が、全道平均と比較して男女ともに高い状況にあります。幼少期の肥満は成人期の生活習慣病リスクを高めるため、早い段階からの生活習慣の改善が重要です。
- 2. 高血糖(HbA1c 6.5%以上)の方が多**  
町の健診を受診した方のHbA1c(過去1~2か月間の平均的な血糖値の状態を表す指標)が6.5%以上の割合は18.6%であり、全国平均を大きく上回っています。重症化すると心筋梗塞や脳梗塞の懸念があるため、重点的な改善に取り組んでいきます。
- 3. 自殺死亡率が高い**  
本町は自殺者が多い傾向にあります。これまで進めてきた「ゲートキーパー(命の門番)」の養成をさらに継続・拡大し、悩んでいる人に気づき、支え合える地域づくりを強化します。
- 4. 未処置歯がある者の割合の増加**  
治療が必要な歯をそのままにしている方の割合が増えています。口腔内の健康は全身の健康に直結するため、定期的な歯科健診の受診と早期治療を勧めます。

町民一人一人が主体的に健康づくりに取り組むとともに、次世代を担う子どもたちの健康を守ることが、将来の健康寿命の延伸につながっていきます。本計画を構成する分野では、それぞれ目指すべき目標値と、その目標値を達成するための行動目標を設定しています。



<p><b>① 食育・栄養・食生活(食育推進計画)</b></p> <p>現状と課題: 子どもは中学生、高校生になるにつれ、朝食欠食率が増加し、野菜摂取不足も課題となっています。また、成人の塩分摂取量は目標(7.0g以下)を大きく上回っており、野菜摂取量も目標の350gに届いていません。</p> <p>行動目標: 楽しく、おいしく食べて元気になるよう!</p> <p>主な取組: 「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化、1日2回以上の主食・主菜・副菜をそろえた食事、減塩(薄味の工夫や種類の汁を控える)の実践を目指します。</p>	<p><b>② 運動・身体活動</b></p> <p>現状と課題: 働いている世代では、1日30分以上の運動を実施することが難しく、日常生活の歩数も少ない傾向にあります。</p> <p>行動目標: こまめに身体を動かし、活生きライフ!</p> <p>主な取組: 少しでも体を動かす、地域の運動サークルへの参加、歩数計の活用などによる自身の活動量の把握を目指します。</p>	<p><b>③ 睡眠・休養</b></p> <p>現状と課題: 睡眠による休養が十分に取れている人の割合は減少傾向にあります。また、小中学生のメディア使用時間が長く、就寝時間に影響している可能性があります。</p> <p>行動目標: 適切な睡眠と上手な休養で活力のある生活を!</p> <p>主な取組: 質の良い睡眠の確保、趣味による気分転換、子どものメディア時間の適切利用を目指します。</p>
<p><b>④ 飲酒</b></p> <p>現状と課題: 生活習慣病のリスクを高める量(純アルコール1日20~40g以上)を飲酒する女性が増加傾向にあり、多量飲酒(3合以上)の割合も高い状況です。</p> <p>行動目標: 適切な飲酒量を知り、アルコールと上手に付き合おう!</p> <p>主な取組: 適切な飲酒量の周知やアルコールに関する相談先の周知などにより、休肝日の設定、妊娠中の飲酒0%の維持を目指します。</p>	<p><b>⑤ たばこ</b></p> <p>現状と課題: 喫煙率が全道・全国を上回っており、特に女性の70代で顕著です。また、肺の病気であるCOPDの認知度が低く、たばこが体に及ぼす影響について知らない人が多い可能性があります。</p> <p>行動目標: 大切な人をたばこの害から、守ろう!</p> <p>主な取組: 受動喫煙防止、禁煙外来の活用、子どもへのたばこの害に関する教育を進めていきます。</p>	<p><b>⑥ 歯・口腔</b></p> <p>現状と課題: 中学生のむし歯の割合が増加しており、50~60代で24本以上の歯を持つ人の割合も全国平均より低い状況です。</p> <p>行動目標: 健口習慣でブラッシュアップ!</p> <p>主な取組: 年1回の歯科健診、フッ化物の活用、「かかりつけ歯科医」での早期治療と定期的なケアを勧めます。</p>
<p><b>⑦ 生活習慣病(糖尿病・循環器疾患)</b></p> <p>現状と課題: 成人の肥満や高血糖、高LDLコレステロールの割合が全道・全国と比較して高い状況です。</p> <p>行動目標: 予防できる病気で倒れないぞ!</p> <p>主な取組: 年に1回の健康診断受診、適正体重の維持、健診結果に基づく精密検査の受診などを勧めます。</p>	<p><b>⑧ がん</b></p> <p>現状と課題: 肺・大腸・乳がんは全道平均より高い受診率ですが、胃がん検診の受診率が低くなっています。また、どのがん検診においても、精密検査未受診の方がいます。</p> <p>行動目標: 定期的な受診と、がんに負けない身体をつくろう!</p> <p>主な取組: がん検診の定期受診、精密検査の受診、乳がんの自己触診の啓発など、早期発見・早期治療の体制を強化します。</p>	<p><b>⑨ こころの健康(自殺対策計画)</b></p> <p>現状と課題: 本町の自殺死亡率は、全国・全道や釧路管内と比較して高く、若干の増加傾向にあります。また、自殺率が高い一方で、うつ病で受診している町民は全国・全道より少ない傾向にあり、適切な医療につながらない可能性があります。</p> <p>行動目標: 自分や周りの人の変化に気づき、こころの健康を保とう!</p>

## 社会全体での「生きる支援」

自殺対策は保健・福祉だけでなく、教育、労働、産業などあらゆる分野が連携する「包括的な支援」として進められます。行政の各部署が、それぞれの事業(母子保健、生活保護、町税徴収、公営住宅管理など)を通じて異変に気づき、必要な支援へとつないでいくネットワークの強化を図ります。



## 町民の皆さんと共に進める健康づくり

健康は、日々の「食」、「運動」、「睡眠」、そして「こころの休養」の積み重ねから作られます。町では広報や健康教育を通じて情報発信を行ってまいりますので、ぜひご自身やご家族の健康について考えるきっかけにいただければと思います。計画の詳細は、町ホームページでも公開しています。みんなで一緒に健康な町をつくっていきましょう!

問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)

**むし歯の  
なかった  
お子さん**





くぼうち  
窪内 琴音ちゃん

ふじた  
藤田 望緒ちゃん

ほり  
堀 糸珠樹くん