

計画の体系図

基本理念

延ばせ健康寿命！健やかで活力あふれるまち あなみず！

基本方針

本町は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常等）の有病率が高く、メタボ該当者や肥満状態の人が多い状態です。健康寿命の延伸のため、生活習慣の改善のための施策を各領域で進めます。

領域別施策

①栄養・食生活

望ましい食生活の推進

②身体活動・運動

身体を動かす習慣づくり

③休養・睡眠・こころ

こころの健康を支援する体制づくり

④飲酒

適正飲酒の普及啓発

⑤喫煙

たばこの害についての知識の普及

⑥歯・口腔の健康

生涯を通じた歯と口腔の健康づくり

ライフステージ別施策

①こども

幼少期からの運動習慣の獲得に向けた取り組み

②女性

ライフステージごとの健康課題対策と周知

③働く世代

生活習慣病の早期発見、生活習慣の工夫を周知

④高齢者

心身の老化やフレイル状態、ロコモティブシンドロームの予防

社会環境の質の向上

- ①民間・企業との連携による健康維持・向上
- ②自然に健康になれる環境づくりの推進
- ③健康増進を担う人材育成

生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ①がん対策の推進
- ②循環器疾患対策の推進
- ③糖尿病及び慢性腎臓病対策の推進
- ④COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策の推進

発行 穴水町子育て健康課（穴水町保健センター）

〒927-0027 石川県鳳珠郡穴水町字川島タの 38 番地

TEL 0768-52-3589 FAX 0768-52-3320

Email kenkou@town.anamizu.lg.jp

第3次穴水町健康増進計画概要版

令和6年度～17年度（中間評価：11年度）



延ばせ健康寿命！健やかで活力あふれるまち あなみず！
～自然と健康になれるまちづくり～

あ 穴水の健康寿命をのばすため、正しい食生活と栄養バランス
な なるべく、適度な運動を、ぐっすり眠ってこちらの栄養
み みんなで取り組む、飲酒・喫煙の正しい知識の普及と思いやり
ず ずっと使い続ける自分の歯、歯周疾患予防は普段の口の手入れから

令和6年 3月
穴水町

健康増進に関する穴水町の状況

【穴水町の平均寿命】

男性 81.4 歳 女性 88.0 歳

【穴水町健康寿命】

男性 76.1 歳 女性 81.8 歳

出典：2020（R2）国保データベース

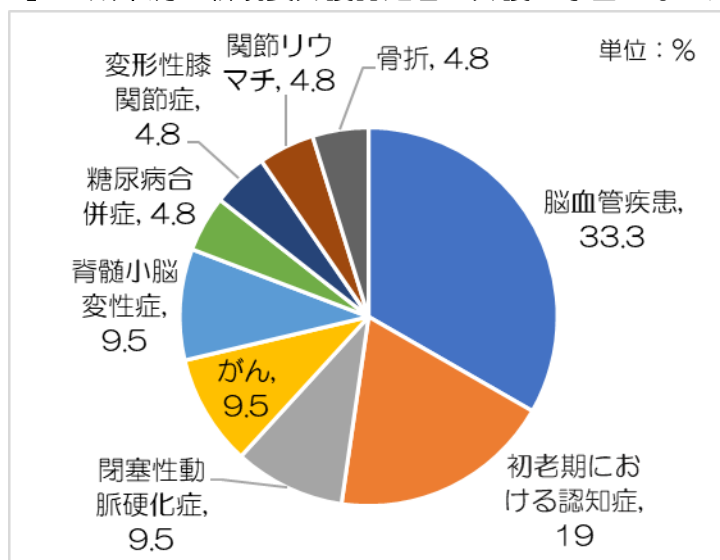
【死亡原因疾患別順位】

- 1 位 悪性新生物（がん）
- 2 位 循環器疾患
- 3 位 心疾患
- 4 位 脳血管疾患
- 5 位 呼吸器系疾患

【再掲】悪性新生物の内容

- 1 位 気管支・肺がん
- 2 位 大腸がん
- 3 位 胃がん

【65 歳未満の新規要介護認定者の介護の原因となった疾患】



出典：町住民福祉課介護認定データ
2018（H30）～2022（R4）

【生活習慣病患者の割合】

生活習慣病患者総数 43.8%
高血圧症 59.1%
脂質異常症 46.5%
糖尿病 34.7%
虚血性心疾患 16.8%

出典：国保データベース 2022（R4）6 月診療

【特定健診で肥満と判定された人の割合】

男性：56.2% 女性：31.8%

【喫煙者の割合】

男性：24.5% 女性：3.8%

出典：町国保特定健康診査

基本施策

(1) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(2) 生涯を通じた健康づくり

(3) 健康を支える社会環境の質の向上

各領域のとりくみ

①栄養・食生活

- ・食塩摂取量を減らそう
- ・毎日の食事に野菜を一皿増やそう
- ・自分に適した食習慣を身につけよう
- ・高齢者の低栄養を予防しよう



各種事業を通して、管理栄養士による栄養指導や食生活改善推進員の協力・活動により、食に関する知識を普及するための活動を行います。

②身体活動・運動

- ・子どもは体を使って遊ぶ
- ・家庭と地域にウォーキングの輪を広げよう
- ・無理なく体を動かし、普段から一日8,000歩を目指そう（高齢者は6,000歩）



どのライフステージでも生き活きと生活できるように身体活動や運動に取り組みやすい環境づくりや普及啓発を勧めます。

③休養・睡眠・こころ

- ・家族とのふれあう時間を大切に過ごし、話し合おう
- ・趣味を持ち、地域や仲間と一緒に楽しもう
- ・悩み事があれば一人で悩まずに、早めに相談しよう
- ・家族や身近な人で悩んでいる人がいれば、声かけし、相談につなげ、見守ろう



相談から支援へのつながりをより一層強化します。ゲートキーパー等の地域に寄り添う理解者を増やしていきます。

④喫煙

- ・たばこの害について知ろう
- ・禁煙する人を応援しよう
- ・喫煙マナーを広めよう
- ・未成年者や妊婦の喫煙（受動喫煙）を家庭・地域で防止しよう



たばこの害に関する知識を普及していきます。また、禁煙外来のある医療機関と連携した支援を進め、禁煙するための相談や情報提供を行っていきます。

⑤飲酒

- ・健康的な適正飲酒の量を理解しよう
- ・習慣的な飲酒をしないよう休肝日をつくろう
- ・未成年者や妊婦、お酒の飲めない人には飲ませない、すすめない



適正な飲酒の知識を身につけ、アルコールと上手に付き合うことができるよう、多様な世代への働きかけを進めていきます。

⑥歯・口腔の健康



- ・毎食後の歯磨き習慣を身につけよう
- ・しっかり噛む習慣を身につけよう
- ・規則正しい食習慣を身につけよう
- ・歯科検診を受け、自分の歯に関心を持ち、口の健康を保とう

生涯を通じて自分の歯で噛んで食べることができることを目指し、ライフステージに応じたケアが実践できるよう取り組みを強化します。