

御杖村こころとからだの健康づくり推進計画

令和7（2025）年度～令和18（2036）年度

【御杖村健康増進計画】

【御杖村食育推進計画】

【御杖村自殺対策計画】

【御杖村がん対策推進計画】

概要版

《すべての村民が健やかで心豊かに暮らせるむらの実現》



目次

- 1. 計画の背景・・・・・・・・・・・・・P1
- 2. 計画の位置付けと計画期間・・・・・・・・・・・・・P1
- 3. 現状・課題・・・・・・・・・・・・・P1
- 4. 住民アンケート調査の概要・・・・・・・・・・・・・P2
- 5. 計画の基本理念・・・・・・・・・・・・・P3
- 6. 施策体系・・・・・・・・・・・・・P3
- 7. 施策の展開・・・・・・・・・・・・・P4～P10

1. 計画の背景

本村では、村の基本構想である御杖村長期総合計画において、村の将来像を「心やすらぐ 住よしの郷 御杖～「みつつの杖」で魔法をかけられるむらづくり～」と定め、「村民に安心を与え、生活を支えるやすらぎの杖」、「訪れる人のもてなし、村民に夢をみせる魅力の杖」、「村民と行政の協働を促す自律の杖」をテーマに村づくりを進めています。本計画は、「支えあう健康なむらづくりの推進」を目指し、関連の深い「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」及び「がん対策推進計画」を一体的に策定するものです。

2. 計画の位置付けと計画期間

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進事業計画」に位置づけるものです。また、食育基本法第18条第1項に基づく「食育推進計画」、自殺対策基本法の基本理念及び自殺総合対策大綱の基本認識や基本方針に基づく「自殺対策計画」、がん対策を総合的かつ計画的に推進することを目的とした「がん対策基本法」や具体的な目標及びその達成の時期を定める「第4期がん対策推進基本計画」を含め、一体的に策定するものです。また、「御杖村総合計画」を最上位計画、「御杖村地域福祉計画」を上位計画とし、村の各種関連計画との整合性を図るとともに、国及び奈良県の取組の方向性を勘案して策定します。計画期間は、令和7（2025）年度から令和18（2036）年度までの12年間とします。

3. 現状・課題

御杖村は急激な人口減少、少子高齢化が進んでいる状況で、今後もこの流れは変わらないと思われます。社会の更なる多様化や人生100年時代の到来を考慮すると、このような状況のもと、限りある資源を有効活用し、健康寿命の延伸を目指す必要があります。健康寿命の延伸は、医療費の削減、介護給付費の削減にもつながり、村民にとって有益となります。

健康寿命の延伸のためには、健康的な生活習慣づくりに取り組む必要がありますが、新型コロナウイルス感染症拡大期に不要不急の外出自粛、在宅勤務の実施等により、家庭内で過ごす時間が増えたことによる運動不足や生活リズムの乱れなど、コロナ禍前と生活様式が大きく変化したため、生活習慣及び社会環境の改善が必要です。

今後、生涯を通して健康的な生活を送るためには、ライフコースアプローチ（注1）の観点から、こどもの頃から適切な生活習慣を身につけることが重要です。また、女性は、女性ホルモンの影響等による特有の健康課題に配慮し、食・運動習慣等を改善することが必要です。性別や年代ごとの意識や行動を考慮した健康づくり対策が必要です。

健康づくりを推進するためには、一人ひとりの主体的な取組と、それを地域社会で支える環境づくりが重要です。ライフスタイルや価値観の多様化による地域のつながりが弱くなっていることに加え、コロナ禍で、地域の活動が自粛された時期もあり、地域との関係性はより希薄化しています。健康に関心が薄い人等も含め、社会全体で支え合いながら健康を守るために、地域や人のつながりを深め、各々が自発的に健康づくりに取り組める環境を整備することが必要です。

ヘルスリテラシー（注２）の向上については、健康づくりの気運を醸成するとともに、村民一人ひとりが健康状況に合った情報を見極め、最善の選択を行う事ができるよう、インターネットやＳＮＳなど幅広い世代に身近なツールを活用した啓発が重要です。

健康増進については、その効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を必要とするため、本計画では１２年間という計画期間の中で、長期的な視点に立った取組を進めていく必要があります。

４．住民アンケート調査の概要

本調査は、こころとからだに関するアンケートを実施することにより、すべての村民に自身の生活習慣等を見つめ直す機会を提供し、また、村民の皆様の状況や考えを伺い、御杖村における「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」及び「がん対策推進計画」策定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

- ・今回の調査期間 令和６年８月８日～令和６年９月６日
- ・調査方法 郵送法（郵送による配布・回収）
- ・対象 御杖村にお住まいの２０歳以上の方（令和６年８月１日現在）
- ・全体 配布数 １,２８５票 回収数 ４５２票 回収率 ３５.１８％

（注１）ライフコースアプローチ（Life Course Approach）：胎児期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期（成長と発達の時期）、壮年期（高い機能を維持する）および高齢期（できる限り自立を維持し、障害になるのを防ぐ）における、人生を通じた健康福祉の増進、維持、回復。

（注２）ヘルスリテラシー（Health literacy）：良好な健康の増進または維持に必要な情報にアクセスし、理解し、評価、活用するための能力。自分自身の健康について、多くの情報の中から適切な情報を見極めて、判断や意思決定を行う。



5. 計画の基本理念

すべての村民が健やかで心豊かに暮らせるむらの実現

【誰一人取り残さない健康づくり】

【より実効性をもつ取組の推進】

6. 施策体系

基本目標	【こころもからだも健康状態が良いと感じる人を増やす】	【健康寿命を延ばす】
	↓	
基本的な方向性	【正しい生活習慣の実践による健康状態の向上】	【健康を支えるための食育推進】
	【こころの健康づくりの推進】	【総合的ながん対策の推進】
	↓	
施策（行動目標）	1. 正しい生活習慣の実践による健康状態の向上	
	① 生活習慣病の発症及び重症化予防	② 運動・身体活動の推進
	③ 睡眠による休養の推進	④ 飲酒（アルコール摂取）対策の推進
	⑤ 喫煙（たばこ）対策の推進	⑥ 歯・口腔の健康づくりの推進
	2. 健康を支えるための食育推進	
	① 食育の推進	② 健全な食生活の推進
	3. こころの健康づくりの推進	
	① こころの健康づくりの推進	② 前向きな生き方の推進
	③ 地域との関わりの推進	
	4. 総合的ながん対策の推進	
	① がん予防とがんに関する正しい知識の普及	② がんの早期発見・がん検診の充実
	③ がんとの共生の推進	
	5. 災害時対策の推進	
	① 災害時対策の推進	
	6. 感染症対策の推進	
	① 感染症対策の推進	
	7. ライフステージ別の取組	

7. 施策の展開

7つの施策について、それぞれの行動目標・取組は次のとおりです。

施策1 正しい生活習慣の実践による健康状態の向上

1-1 生活習慣病の発症及び重症化予防	【個人・家族が取り組むこと】
生活習慣病予防糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は自覚症状が少なく、そのままの生活を続けていると、慢性腎臓病などの重篤な状態に進行する可能性があります。生活習慣病の合併症で失明や人工透析が必要となる場合、個人の生活の質が低下するだけでなく、医療や介護に要する費用も増加するため、その対策への取組が重要です。	①. 正しい知識を自ら学び、各種健康教室等に積極的に参加し、メタボリックシンドロームや糖尿病等の生活習慣病に関する情報を正しく理解する。 ②. 健診を定期的に受ける。 ③. 保健指導等に積極的に参加する。 ④. 病気の発症後は自己管理に努め、重症化を予防する。
1-2 運動・身体活動の推進	【個人・家族が取り組むこと】
体を動かし、適度に運動することは、生活習慣病や運動器障害、うつ病、認知症等の発症・罹患のリスクを低下させます。新型コロナウイルス感染症拡大期の行動制限による影響で、要介護につながるフレイルやロコモの進行が危惧されており、日常生活での運動量を増加させ、運動器（筋力、骨、関節可動域等）の虚弱を予防し、生活機能を維持することで、健康寿命の延伸が期待できます。	①. 正しい知識を自ら学び、各種運動教室等に積極的に参加し、運動習慣やその効果に関する情報を正しく理解する。 ②. スポーツ活動に積極的に参加する。 ③. 普段からなるべく歩くようにするなど、日常生活における運動習慣（運動・身体活動）を増やす。
1-3 睡眠による休養の推進	【個人・家族が取り組むこと】
質の良い睡眠が必要です。睡眠の不足と質の低下は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、うつ病等のこころの病気の症状として現れることもあります。さらには、肥満、高血圧、糖尿病、循環器病の発症など生活習慣病リスク上昇と死亡率上昇に、関与することが明らかになっています。質の良い睡眠により十分な休息をとり、ストレスと上手に付き合っていけるこころの健康づくりの支援が必要です。	①. 正しい知識を自ら学び、睡眠に関する情報を正しく理解する。 ②. 睡眠の質の向上に努め、十分な休養に繋げる。 ③. 睡眠障害に関し、セルフケアを行い、睡眠障害を感じたら、検査を受け、診断結果に基づき治療が必要な場合は治療を受ける。
1-4 飲酒（アルコール摂取）対策の推進	【個人・家族が取り組むこと】
長期にわたる過度の飲酒はアルコール性肝障害、高血圧、糖尿病、がんなどの生活習慣病を引き起こし、飲酒のコントロールができなくなる依存症などになり、身体・精神への影響は甚大です。	①. 正しい知識を自ら学び、飲酒に関する情報を正しく理解する。 ②. 健康に配慮した飲酒・節酒を心がけ、休肝日をつくる。 ③. 20歳未満・妊産婦（産婦は授乳をしている産婦）や妊娠の可能性がある者は飲酒しない。また、家族や親族、地域の大人は、子どもに対し、飲酒による健康被害について教え、20歳未満の飲酒を防止する。
1-5 喫煙（加熱式たばこを含む）対策の推進	【個人・家族が取り組むこと】
喫煙は、がん、循環器病、COPD、糖尿病に共通したリスクであり、低出生体重児などの周産期の異常や、歯周病の原因となります。また、たばこの煙は、本人のみならず、周囲の人に肺がん、乳幼児突然死症候群（SIDS）、循環器病等の健康被害を及ぼす受動喫煙の害が明らかにされています。喫煙が及ぼす健康被害を理解するとともに、喫煙者の禁煙及び受動喫煙を防止し、周囲の人を不快にさせないよう配慮する取組が必要です。	①. 正しい知識を自ら学び、喫煙に関する情報を正しく理解する。 ②. 喫煙をやめる。禁煙が困難な場合は禁煙指導や禁煙治療を受ける。 ③. 20歳未満・妊産婦や妊娠の可能性がある者は喫煙しない。また家族や親族、地域の大人は、子どもに対し、喫煙による健康被害について教え、20歳未満の喫煙を防止する。 ④. 喫煙者は、喫煙による周囲への害について考え、周りに非喫煙者がいるときは喫煙を控え、受動喫煙防止に努める。
1-6 歯・口腔の健康づくりの推進	【個人・家族が取り組むこと】
歯と口腔の健康は、より長く元気に生活するために基礎的かつ重要な役割を果たしており、健全な食生活の実現や社会生活等の質の向上に欠かせません。そのためにはかかりつけ歯科医で定期検（健）診や必要な治療やセルフケアの指導を受けることが必要です。また、歯と口腔の健康のために、必要な行動変容を促進するため、効果的な情報提供を行い、歯科保健に関する普及啓発を図る取組が必要です。	①. 正しい知識を自ら学び、歯と口腔に関する情報を正しく理解する。 ②. 口腔保健に関する講演会や教室等に積極的に参加する。 ③. 定期的に歯科検（健）診を受ける。 ④. 治療が必要とされた場合は、速やかに歯科医院を受診して治療を受ける。

施策2 健康を支えるための食育推進（食育推進計画）

2-1 食育の推進（知識取得）	【個人・家族が取り組むこと】
日々の食事は、生涯にわたってわたしたちの心身の健康や豊かな人間性を育み、幸せな生活の実現につながる営みです。「食育」とは、食生活における知識や技術の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーションの実践、自然の恩恵や動植物の命をいただくことへの感謝の念の育成、優れた食文化の継承など、広範な内容が含まれます。「いただきます」、「ごちそうさま」などの食へのあいさつは、食事の大切さとその恵みを再確認し、食べ物への敬意を示す行為であり、食に対する感謝の心を表す素晴らしい方法です。また、近年問題となっている「食品ロス」を減少させるために「もったいない」という気持ちを育むことも重要です。食べ物に感謝し、その価値を理解し、無駄を最小限に抑え、健康で持続可能な社会を促進させる必要があります。	①. 健全な食生活を送るために必要な知識や食を選択する力を身につける。 ②. 村などが実施する食に関する教室やイベントに積極的に参加する。
2-2 健全な食生活の推進（実践行動）	【個人・家族が取り組むこと】
健全な食生活は、高血圧を始めとする多くの生活習慣病や若年女性に多くみられる「やせ」の予防・重症化予防のほか、高齢者に多くみられる「低栄養」等の予防を通じたフレイル防止としての生活機能の維持・向上の観点からも重要です。新型コロナウイルス感染症流行の影響を受けた食生活の改善のため、健康的な食生活の啓発や食環境整備の充実が必要です。	①. 正しい知識を自ら学び、食生活に関する情報を正しく理解する。 ②. 健全な食生活を実践する。

施策3 こころの健康づくりの推進（自殺対策計画）

3-1 こころの健康づくりの推進	【個人・家族が取り組むこと】
こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要です。こころの健康と身体は関連しています。適度な運動・睡眠、バランスのとれた食生活を基礎とし、こころの健康に関する正しい知識を得て、必要に応じて他者へ相談するなどし、心身のバランスをとりながら、ストレスと上手に付き合っていけるこころの健康づくりの支援が必要です。	①. 自殺対策について理解を深め、「自殺は誰にでも起こりうる」身近な問題であることを認識する。 ②. 悩みや不安は抱え込まずに相談する。 ③. 家族や仲間の変化に気づいて声をかける。 ④. ハラスメントについての理解を深め、相手や周囲に配慮した言動に心がける。
3-2 前向きな生き方の推進	【個人・家族が取り組むこと】
「自己肯定感」とは、ありのままの自分を肯定する感覚のことです。他者と比較することなく、自分自身が「今の自分」を認め尊重することで生まれる感覚であり、物事を前に進めるための原動力となります。「自己肯定感」は、仕事のパフォーマンスや人生の幸福度を上げる上で重要な要素のひとつです。また、夢や生きがいは人生に希望をもたらし、目指す方向を示してくれます。また、自分らしい生活を送ることは、自己認識と成長の過程でもあり、他人とのつながりを深め、社会的な満足感を高めます。生涯にわたり充実した人生を楽しむことができるように、夢や生きがいを見つけ、自分自身と向き合い、生き生きとした日々を過ごすことが必要です。	①. 正しい知識を自ら学び、前向きな生き方に関する情報を正しく理解する。 ②. 自分らしく生きがいをもって生き生きと過ごす。 ③. 自己肯定感を高める。
3-3 セーフコミュニティ活動（住民みんなで自分たちのまちを育てていく）の推進	【個人・家族が取り組むこと】
地域における奉仕活動などに対して主体的に参加することは、日々の生活における充実感や共感性を高め、持続可能な地域社会を育む重要な基盤となります。地域活動等を通じて人々とのつながりを築き、地域全体の健康や福祉を促進させる必要があります。良好な人間関係は孤立感を軽減することにつながり、助け合いの心を持つことで心の充実感を高め、精神的な健康を促進します。また、地域の人々との協力と助け合いは、地域全体の結束力を高め、より強力な共同体を形成する一助となると考えられることから、村民一人ひとりが地域全体の健康づくりに取り組む意識や雰囲気醸成を図る必要があります。	①. 正しい知識を自ら学び、セーフコミュニティに関する情報を正しく理解する。 ②. 自治会活動、就労、集いの場等への参加を通じて、地域や近隣の人と良好な関係を築き、社会とのつながりを醸成する。

施策４ 総合的ながん対策の推進（がん対策推進計画）

４－１ がん予防とがんに関する正しい知識の普及	【個人・家族が取り組むこと】
早世の原因第一である「がん」は、そのリスク因子を把握し、正しい知識を身につけることで、リスクを軽減することが可能です。特に、感染が原因となるがんについては、ワクチンの接種によってがんを予防することが可能です。がん予防のためには、がんの正しい知識の普及啓発やリスク軽減の取組が重要となります。胃がんは日本人に多く発症するがんですが、WHO（世界保健機構）は胃がんの原因のほとんどがピロリ菌によるものだと発表しました。ピロリ菌を除菌することで胃がんの発症を大幅に減らすことができると言われています。	①. 正しい知識を自ら学び、がん予防とがんに関する情報を正しく理解する。 ②. がん予防に必要な知識を身につけ、生活習慣病の改善に取り組む。 ③. 必要な検査（肝炎ウイルス検査・ピロリ菌感染検査）やワクチン接種（HPVワクチン）を行う。
４－２ がんの早期発見・がん検診の充実	【個人・家族が取り組むこと】
生活習慣に気を付けていても、がんになる可能性はゼロにはなりません。多くのがんは、早期に発見し、早期に治療することで治癒することが可能な時代になりつつあります。がんは初期の小さいうちは症状のないことが多く、早期発見のために定期的ながん検診を受ける必要があります。	①. 正しい知識を自ら学び、がん検診に関する情報を正しく理解する。 ②. 定期的ながん検診を受け、早期発見に努める。 ③. 精密検査が必要な場合は、受診する。
４－３ がんとの共生の推進	【個人・家族が取り組むこと】
近年、がんは、外科的治療や化学療法、放射線療法などの治療方法の選択肢が増え、患者の生存期間が延びるとともに、治療を受けながら仕事や学業に専念することが可能となっています。その一方、がん患者を取り巻く社会の理解は進んでおらず、がん患者の不安を取り除くための相談体制や経済面での支援をいかに進めるかが課題となっています。がん患者への理解・共生を進め、社会全体でがん対策による生活の質の向上を図るために、がん患者の心的不安や、苦痛を軽減し、社会で自分らしく生活ができるよう支援する取組が重要です。	①. 正しい知識を自ら学び、がんとの共生に関する情報を正しく理解する。 ②. 必要時には、適切な治療（医療）を受ける。 ③. 治療を中断しない。

施策５ 災害時対策の推進

５－１ 災害時対策の推進	【個人・家族が取り組むこと】
近年、全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生しています。南海トラフ地震は概ね１００～１５０年間隔で繰り返し発生しており、前回の南海トラフ地震が発生してから７０年以上が経過した現在では、次の南海トラフ地震発生切迫性が高まっています。また、ごく狭い範囲に短時間で強い雨が降る、局地的大雨が発生した際には、土石流災害、浸水等の局地災害が発生する恐れがあります。災害時には、保健所を中心とする、健康危機管理の総合的な拠点の体制づくりが求められているほか、災害時に業務の中核を担う専門的な知識を有する人材の育成が必要です。災害に備え、「通常時の取組」と「災害発生時の取組」について、それぞれ施策を進めることが重要です。	①. 正しい知識を自ら学び、災害時対策に関する情報を正しく理解する。 ②. 近所の助け合い、自主防災活動・地域の防災訓練への参加、高齢者や障がい者など要支援者への避難行動支援を行う。

施策６ 感染症対策の推進

６－１ 感染症対策の推進	【個人・家族が取り組むこと】
感染症とは、ウイルス、細菌、寄生虫などの「病原体」が体内に入り、様々な不調を引き起こす病気のことです。すでに知られている感染症に加え、近年新たな感染症が出現し、今後も、未知の感染症が出現することが想定されます。新興感染症の多くは、我々にとって未知であったウイルスによって引き起こされますが、これらのウイルスは地球上に新たに発生した訳ではなく、元々他の動物の体内で共存していたものであり、何らかの形で人類がこれらのウイルスと接触した結果、新興感染症に感染してしまうのです。特にインフルエンザウイルスやコロナウイルスなど飛沫により拡大する感染症には、免疫力の向上が不可欠です。寝不足や運動不足、偏った食事など現代人特有の生活習慣は、免疫力を低下させる原因にもなります。村民一人ひとりが、ライフスタイルを見直し、本来の免疫の力を最大限に活かすことが大切です。「平時からの感染症予防の対策」と「感染症発生時の対応」について、それぞれ施策を進めることが重要です。	①. 正しい知識を自ら学び、感染症対策に関する情報を正しく理解する。 ②. 予防接種を受ける（ワクチン接種）。

施策7 ライフステージ別の取組

分野	行動目標	胎児期（妊娠期）	乳幼児期
生活習慣	- 正しい知識を自ら学び、各種健康教室等に積極的に参加し、メタボリックシンドロームや糖尿病等の生活習慣病に関する情報を正しく理解する。 - 検（健）診を定期的に受ける。 - 保健指導等に積極的に参加する。 - 病気の発症後は自己管理に努め、重症化を予防する。		
運動・身体活動	- 正しい知識を自ら学び、各種運動教室等に積極的に参加し、運動習慣やその効果に関する情報を正しく理解する。 - スポーツ活動に積極的に参加する。 - 普段からなるべく歩くようにするなど、日常生活における運動習慣（運動・身体活動）を増やす。	体調に合わせて妊婦体操やウォーキングなど適度に身体を動かす	外遊びなど、日常 親子で楽しく身体を使った遊びをする
睡眠	- 正しい知識を自ら学び、睡眠に関する情報を正しく理解する。 - 睡眠の質の向上に努め、十分な休養に繋げる。 - 睡眠障害に関し、セルフケアを行い、睡眠障害を感じたら、検査を受け、診断結果に基づき治療が必要な場合は治療を受ける。	十分な睡眠による休養をとる	早寝早起き
飲酒	- 正しい知識を自ら学び、飲酒に関する情報を正しく理解する。 - 健康に配慮した飲酒・節酒を心がけ、休肝日をつくる。 - 妊婦・授乳をしている産婦・20歳未満は飲酒しない。また、家族や親族、地域の大人は、子どもに対し、飲酒による健康被害について教え、20歳未満の飲酒を防止する。	妊婦は、飲酒しない	授乳をしている産婦は飲酒しない
喫煙	- 正しい知識を自ら学び、喫煙に関する情報を正しく理解する。 - 喫煙をやめる。禁煙が困難な場合は禁煙指導や禁煙治療を受ける。 20歳未満・妊婦や妊娠の可能性がある場合は喫煙しない。また家族や親族、地域の大人は、子どもに対し、喫煙による健康被害について教え、20歳未満の喫煙を防止する。 - 喫煙者は、喫煙による周囲への害について考え、周りに非喫煙者がいるときは喫煙を控え、受動喫煙防止に努める。	たばこを吸わない	20歳
歯・口腔	- 正しい知識を自ら学び、歯と口腔に関する情報を正しく理解する。 - 口腔保健に関する講演会や教室等に積極的に参加する。 - 定期的に歯科検診を受ける。 - 治療が必要とされた場合は、速やかに歯科医院を受診して治療を受ける。	むし歯や歯周病が胎児や妊娠経過に与える影響について理解する	歯磨き習慣
食育・食生活	- 健全な食生活を送るために必要な知識や食を選択する力を身につける。 - 村などが実施する食に関する教室やイベントに積極的に参加する。 - 正しい知識を自ら学び、食生活に関する情報を正しく理解する。 - 健全な食生活を実践する。	薄味を心がけ、バランスよく食事する	好
こころの健康	- 自殺対策について理解を深め、「自殺は誰にでも起こりうる」身近な問題であることを認識する。 - 悩みや不安は抱え込まずに相談する。 - 家族や仲間の変化に気づいて声をかける。 - ハラスメントについての理解を深め、相手や周囲に配慮した言動に心がける。 - 正しい知識を自ら学び、前向きな生き方に関する情報を正しく理解する。 - 自分らしく生きがいをもって生き生きと過ごす - 自己肯定感を高める - 正しい知識を自ら学び、セーフコミュニティに関する情報を正しく理解する - 自治会活動、就労、集いの場等への参加を通じて、地域や近隣の人と良好な関係を築き、社会とのつながりを醸成する		親子のスキンシップをとる 育児をひとりで悩まないようにする
がん対策	- 正しい知識を自ら学び、がん検診に関する情報を正しく理解する。 - 定期的ながん検診を受け、早期発見に努める。 - 精密検査が必要な場合は、受診する。 - 正しい知識を自ら学び、がん予防とがんに関する情報を正しく理解する。 - がん予防に必要な知識を身につけ、生活習慣病の改善に取り組む。 - 必要な検査（肝炎ウイルス検査・ピロリ菌感染検査）やワクチン接種（HPVワクチン）を行う - 正しい知識を自ら学び、がん検診に関する情報を正しく理解する - 定期的ながん検診を受け、早期発見に努める - 精密検査が必要な場合は、受診する		

学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
生活習慣病予防のための知識を身につける			
健（検）診を定期的に受診する			
要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診する			
的に身体を動かす	自分に合った運動・スポーツををみつける	日常生活の中で身体活動を増やす	
運動習慣を身につける		生活習慣病予防を意識した運動を行う	筋力アップで転倒を予防する
を心がける	適切な睡眠時間と質の高い睡眠の確保		
ゲーム・スマホ等の利用時間を決める			
20歳未満は飲酒しない	自分の飲酒の適量を知る・適量を心がける		
飲酒（アルコール摂取）の害について理解する			
未満は喫煙しない	たばこを吸わない		
喫煙（たばこ）の害について理解する	禁煙する		
受動喫煙に気をつける（たばこの煙に近づかない）			
を身につける		口腔機能維持・向上や誤嚥性肺炎予防のためのセルフケアを行う	
かかりつけ歯科医持ち、定期的に歯科健（検）診を受ける			
薄味を心がけ、バランスよく食事する			
き嫌いをなくし、何でも食べる	食事の量に気をつけ、適正体重を維持する		エネルギーとタンパク質をしっかりとる
食に関心を持ち、食に関する正しい知識を身につける			
悩みや不安は抱え込まずに相談する			
親子のコミュニケーションをとる	こころの不調を感じた場合は、早めに受診する		
	社会とのつながりを醸成する		
家族や仲間の変化に気づいて声をかける			
ハラスメント行為をしない			
前向きな生き方を心がける・自己肯定感を高める			
	がん予防に必要な知識を身につけ、生活習慣病の改善に取り組む		
	必要な検査・ワクチン接種を行う		

評価指標 《数値目標》

各行動目標の評価指標・現状値・目標（2036年度）は次のとおりです。

行動目標	指標名	現状値	目標(2036年度)
生活習慣病の発症及び重症化予防	糖尿病有所見者の割合（HbA1c5.6%以上の者の割合）	(R5)59.3%	50.0%
	高血圧の割合（収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上）	(R5)収縮期血圧51.2%、拡張期血圧21.3%	現状維持
	脂質（LDLコレステロール）120mg/d以上の者の割合	(R5)32.7%	現状維持
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	(R5)該当者：14.5% 予備群：9.3%	現状維持
	特定健康診査実施率	(R5) 52.5%	60%
	特定健康診査実施率の奈良県下での順位	(R5) 3位	1位
	特定保健指導実施率	(R5) 76.9%	80%
	「現在の健康状態がよいもしくはまあよいと答えた人の割合」	(R6) 34.0%	39.0%
運動・身体活動の推進	「毎日もしくは週に2日以上運動をしてる人の割合」	(R6) 38.0%	43.0%
	「1日に30分以上歩いている人の割合」	(R6) 72.0%	57.0%
睡眠による休養の推進	「睡眠により休養が充分とれているもしくはまあとれていると答えた人の割合」	(R6) 76.0%	81.0%
飲酒（アルコール摂取）対策の推進	「週に5日以上飲酒をしている人の割合」	(R6) 21.0%	16.0%
喫煙（加熱式たばこを含む）対策の推進	「喫煙をしてる人の割合」	(R6) 8.0%	3.0%
	「受動喫煙被害があると答えた人の割合」	(R6) 28.7%	23.7%
歯・口腔の健康づくりの推進	60歳(55-64歳)で自分の歯が24本以上の人の割合	(R6) 78.8%	83.8%
	80歳(75-84歳)で自分の歯が20本以上の人の割合	(R6) 54.3%	59.3%
	定期的に歯の検診を受けている人の割合（20歳以上）	(R6) 50.0%	55.0%
	咀嚼良好者の割合	(R6) 72.0%	77.0%
	咀嚼良好者の割合60歳(60-69歳)	(R6) 75.0%	80.0%
	「歯の本数が20本以上の人の割合」	(R6) 70.4%	75.4%
食育の推進（知識取得）	「食育について、名前も内容も知っている人の割合」	(R6) 45.0%	50.0%
	「食育について、関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合」	(R6) 67.0%	72.0%
健全な食生活の推進（実践行動）	BMI値（標準）	(R6) 70.0%	75.0%
	「朝食を毎日食べる人の割合」	(R6) 88.0%	93.0%
	「主食・主菜・副菜を3つ以上そろえて食べることが、ほぼ毎日の人の割合」	(R6) 38.0%	43.0%
	「減塩（うす味）を心がけている人の割合」	(R6) 74.0%	79.0%

基本目標	指標名	現状値	目標(2036年度)
こころの健康づくりの推進	自殺者数	(R2) : 1人 (R3) ~ (R4) : 0人	0 人
	ゲートキーパー養成研修の開催回数	(R6) 1 回	1 回以上／年
	学校でのSOS授業の実施	(R6) 1 回	1 回／年
	居場所づくりの構築 「ふれあいホール」の活用	「ふれあい喫茶」・「囲碁・将棋」・「麻雀」	新たな取り組み
	「ゲートキーパー」の名前も内容も知っている人の割合	(R6) 6.0%	11.0%
	「悩みやストレスを感じた時、だれかに相談する人の割合」	(R6) 66.0%	71.0%
前向きな生き方の推進	「自分がどの程度幸せか、8 点以上の人の割合」	(R6) 54.0%	59.0%
	「自分がどの程度幸せか、平均点」	(R6) 6.92点	上昇6.93点以上
セーフコミュニティ活動（住民みんなで自分たちのむらを育てていく）の推進	「いざという時、助け合える環境が隣人など近所につねに、もしくはまあまあある人の割合」	(R6) 86.0%	91.0%
がん予防とがんに関する正しい知識の普及	40歳の肝炎ウイルス検査の受診率	(R5) 男性：0% 女性：0%	20.0%
	HPVワクチンの接種率	(R5) 0%	10.0%
がんの早期発見・がん検診の充実	胃がん検診受診率（50-69歳）	(R5) 34.1%	35.0%
	肺がん検診受診率（40-69歳）	(R5) 21.2%	50.0%
	大腸がん検診受診率（40-69歳）	(R5) 23.0%	45.0%
	乳がん検診受診率（40-69歳）	(R5) 33.5%	40.0%
	子宮がん検診受診率（20-69歳）	(R5) 16.5%	30.0%
	がん検診精密検査受診率	(R5) 胃66.7%、肺100%、大腸66.7%、乳100%、子宮 対象者なし	100.0%
	「過去一年以内に、がん検診を受けた人の割合」	(R6) 64.0%	69.0%



【御杖村こころとからだの健康づくり推進計画 概要版】

令和 7(2025)年度～令和18(2036)年度

令和7年3月

編集・発行 御杖村役場 保健福祉課

〒633-1302 奈良県宇陀郡御杖村菅野1581番地

電話 0745-95-2828

FAX 0745-95-6011