

第三次 健康いしかわ21計画

基本
理念

健やか いきいき
いしかわを めざして
長寿のまち

基本
目標

健康寿命の延伸

令和7年3月
石川町

計画策定の趣旨

石川町(以下、「本町」という)では、健康増進法の趣旨と国や県の動向を踏まえ、「石川町健康増進計画」と「石川町食育推進計画」を一体的に策定した「第二次健康いしかわ21計画」(計画期間：平成27年度～令和6年度)、「石川町自殺対策推進計画」(計画期間：令和元年度～令和6年度)を策定し、町民の主体的な健康づくりの支援に取り組んできました。

このたび、それぞれの計画が令和7年3月に計画期間を終了することから、社会情勢の変化をはじめ、国等の健康づくりに関する方針等を踏まえ、健康増進・食育推進・自殺対策の分野を総合的に取り組み、町民の健康づくりをより一層推進するために、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策推進計画」が一体となった「第三次健康いしかわ21計画」(以下、「本計画」という)を策定します。

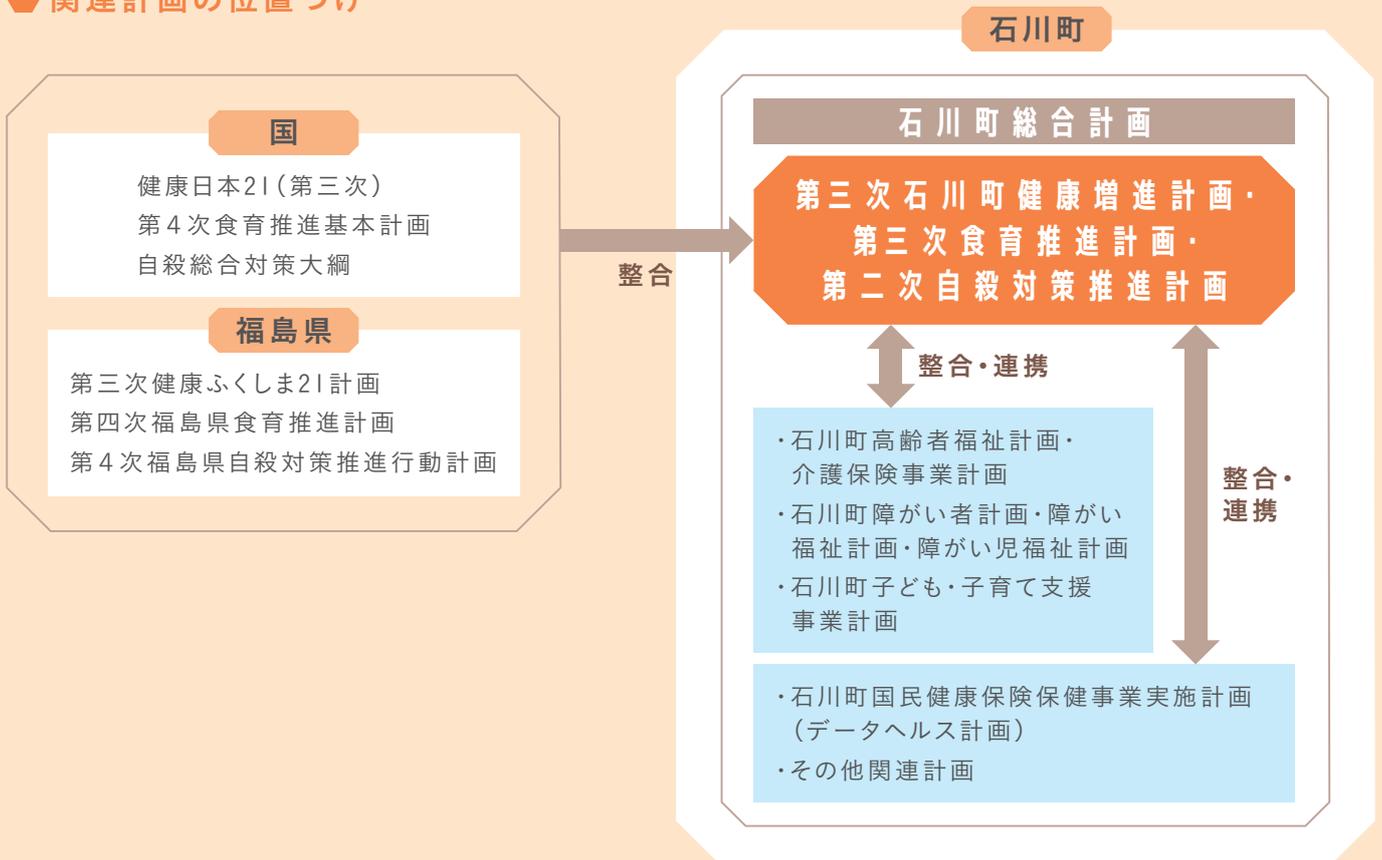
計画の位置づけと計画の期間

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」及び、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として位置づけ、一体的に策定する計画となります。

国・県計画との整合性を図るとともに、本町の上位計画となる「石川町総合計画」をはじめ、各種関連計画との整合・調和を図ります。

また、計画の期間は令和7年度から令和16年度までの10年間とし、計画推進の過程において、社会情勢や保健福祉環境を取り巻く状況の変化等で、計画の見直しが必要となった場合は、適宜計画の見直しに対応することとします。

◆ 関連計画の位置づけ



施策の展開



1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1) がん

施策の方向性

がん予防の正しい知識を啓発するとともに、がん検診の必要性について認識を高めるため、周知方法を充実・強化し、受診しやすい体制づくりに努めます。

町民の取り組み

- がんのリスクを高める要因として、喫煙(受動喫煙を含む)、過剰飲酒、運動不足、肥満、野菜果物不足、塩分の過剰摂取があることを知り、これらの生活習慣に気をつけましょう。
- 年1回はがん検診を受けて自分の健康を確認しましょう。

町の取り組み

- 自分の健康状態や生活習慣に興味を持ち、より健康的な生活習慣・運動習慣・食生活が定着するきっかけづくりとなるよう、情報発信に努めます。
- 健診での完全予約制の導入や健診ガイドを対象者世帯へ送付し、がん検診の重要性の周知と受診率向上に努めます。

評価指標

大腸がん検診受診率の向上

R5 27.4% ▶ R16 30.0%

肺がん検診受診率の向上

R5 30.6% ▶ R16 40.0%

(2) 循環器病(脳血管疾患及び心疾患)

施策の方向性

健康診査によりメタボリックシンドローム該当者やその予備群、その他の有所見者を早期に発見し、適切な保健指導を行います。また必要な治療につなげることで、重症化の予防に取り組みます。

町民の取り組み

- 健診を受けて健康状態を確認しましょう。
- 生活習慣改善のための健康づくり教室等に積極的に参加しましょう。

町の取り組み

- 関係機関との連携を強化し、食事指導や運動教室の開催等、生活習慣を改善できる環境の整備を行います。
- 健診の電話予約やWEB予約ができる体制を構築し、特定健康診査の重要性について周知徹底の強化に努めます。

評価指標

特定健診受診率の向上

R5 39.4% ▶ R16 50.0%



(3) 糖尿病

施策の方向性

糖尿病に関する正しい知識を啓発し、糖尿病の発症予防、重症化・合併症の予防に取り組みます。

町民の取り組み

- 健診を受けて健康状態を確認しましょう。
- 生活習慣改善のための教室に積極的に参加しましょう。

町の取り組み

- 広報誌やホームページ等を活用し、糖尿病の発症及びその合併症予防に関する知識の普及・啓発を行います。

評価指標

糖尿病有病者の増加の抑制(HbA1c6.5%以上の者の割合の減少)

R5	R16
3.1%	2.0%

(4) 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

施策の方向性

健診等を通じてCOPDの予防と健康回復・保持増進に関する知識の普及啓発を目的とした指導や周知啓発を進めます。また、専門機関との連携を図り、COPDの認知度向上を推進していくとともに、早期発見・早期治療に結びつけていく体制を整備します。

町民の取り組み

- COPDについて理解しましょう。
- 早期発見・早期治療のため、肺がん検診を受けましょう。

町の取り組み

- たばこの害に関する情報提供及び禁煙の啓発を行います。
- COPD対策の重要性に関して、健康教育・健康相談を利用した知識の普及啓発を行います。

評価指標

喫煙率の減少

男性	
R5	R16
24.7%	20.0%
女性	
R5	R16
8.6%	7.6%

2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



(1) 子ども

施策の方向性

生涯にわたる健康づくりの基盤となる、よりよい生活習慣の形成に向けて、妊娠中や子どもの頃からの健康教育に取り組みます。また、保護者に対しても、子どもの健康づくりのために支援し、実践するよう取り組みます。

町民の取り組み

- 妊娠前、妊娠中の生活習慣を見直し、改善しましょう。
- 乳幼児期から栄養・食生活、運動や歯・口腔の健康等を心がけましょう。

町の取り組み

- 健康な生活習慣(食生活、運動等)を有する子どもの割合増加のための広報活動と情報提供を行います。
- 肥満傾向にある子どもの割合を減らすための健康教育を行います。

評価指標

肥満傾向にある子どもの割合の減少(中等度・高度肥満児の割合の減少)

小学校	
R5	R16
10.8%	8.0%
中学校(石川中)	
R5	R16
6.3%	5.0%

(2) 高齢者

施策の方向性

高齢者がいつまでも自立した生活を送ることができるよう、生活習慣病の発症・重症化やフレイル等の予防に取り組みます。また、地域とのかかわりを大切にしつつ、生きがいをもって生活できるように支援します。

町民の取り組み

- 高齢者のいる家庭は、家族が体調の変化に気を配りましょう。
- 身近な人と健康づくりに取り組みましょう。

町の取り組み

- 健康的な生活習慣(食生活、運動等)を有する高齢者の割合を増加させるため、関係機関等と情報共有を行い、生活習慣の改善に努めます。

評価指標

低栄養傾向の高齢者の割合の減少(BMI値20未満)

R5 14.8% ▶ R16 13.0%

(3) 女性

施策の方向性

ライフステージごとに女性ホルモンの劇的な変化等により、健康状態が大きく変わりやすいという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決に努めます。

町民の取り組み

- 適正体重を知り、極端なダイエットをしないようにしましょう。
- 女性ホルモンの影響で歯・口腔の健康状態が変化するため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診をしましょう。

町の取り組み

- 食育教室や食育啓発イベント等の機会を通じて若い女性のやせの影響やバランスのよい食事の実践方法について普及・啓発を行います。また、ホームページ等を活用し、手軽に入手できる情報の発信に取り組みます。

評価指標

女性のやせの減少(BMI値18.5未満)

R5 5.9% ▶ R16 5.0%

3 生活習慣及び社会環境の改善



(1) 喫煙

施策の方向性

喫煙が身体に与える影響について広く周知啓発するとともに、禁煙する意志がある人に対して禁煙を支援します。

妊産婦に対しては、喫煙が子どもに与える影響を知らせ、喫煙者の減少に努めます。

町民の取り組み

- 禁煙に取り組みましょう。
- 受動喫煙を防ぎましょう。
- 妊娠期・授乳期の喫煙をなくしましょう。

町の取り組み

- 妊婦、授乳期の喫煙防止及び受動喫煙の防止(妊娠前からの情報提供及び健康教育の実施)に努めます。
- 禁煙希望者への禁煙支援の体制づくりに努めます。

評価指標

妊娠中に喫煙している者の割合の減少

R5 5.8% ▶ R16 2.0%

(2) 栄養・食生活【食育推進計画】

施策の方向性

食事の質や内容、規則正しい食生活の重要性に関する知識を身につけるため、様々な機会を通じて情報を提供し、望ましい食生活を実践・継続できるよう支援します。

また、一人ひとりが、生涯を通じた健康的な食生活の実現、健康の保持が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する力を養うため、食育を推進します。加えて、地域内店舗との連携等により地産地消を普及・啓発するとともに、地元食材を利用した学校給食の提供や農業学習体験の場など、地元の食文化への愛着を育むための取り組みを行います。



町民の取り組み

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい食習慣を身につけましょう。
- 適正体重を維持し、1日3食のリズムを基本に「主食・主菜・副菜」を組み合わせたバランスのよい食事をとりましょう。
- 地元の食材を活かした食事を意識しましょう。

町の取り組み

- 乳幼児健診・教室での成長に応じた食生活についての支援を行い、望ましい食習慣や知識の普及・啓発を図ります。
- 学校や関係機関との連携を強化し、食に関する指導の充実を図ります。
- 学校給食を活用した地産地消の推進に努めます。
- 生活習慣病の予防、改善につながる食生活指導や食育の充実を図り、住民がホームページ等で情報収集できる機会を増やします。

評価指標

栄養バランスのとれた食生活実践者の割合の増加

R5 44.9% ▶ R16 50.0%

(3) 身体活動・運動

施策の方向性

身体活動・運動に関する正しい知識を発信し、ライフスタイルに合った運動や身体活動が維持・増進できるよう取り組みます。

国の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を踏まえ、身体活動・運動の推進に取り組みます。

町民の取り組み

- 生活の中に身体活動・運動を取り入れましょう。
- 楽しく安全にスポーツを楽しみましょう。
- 座位時間が長くなり過ぎないように注意しましょう。

町の取り組み

- 運動教室の時間帯や内容を変更し、スマートフォンアプリを利用して、ライフステージに合わせた健康づくり運動の普及・啓発を行います。
- 関係機関と連携を図り、誰もが運動しやすい環境づくりの推進に努めます。

評価指標

運動習慣を持つ者の割合の増加

70歳未満
R5 13.1% ▶ R16 20.0%



(4) 休養・こころの健康【自殺対策推進計画】

施策の方向性

相談先の周知や、こころの相談会の開催等、相談支援の充実を図ります。また、十分な休養や睡眠の確保等、こころの健康を保つための知識を啓発します。さらに、自分に合った日常生活の中でできる健康的なストレス対処法を身につけられるよう支援していきます。

町民の取り組み

- 有給休暇やリフレッシュ休暇の取得を行う等、休暇の利用を心がけましょう。
- 規則正しい生活リズムをつくることで、質の良い睡眠を確保しましょう。

町の取り組み

- 十分な休養と余暇活動の必要性について周知し、産後については、必要に応じて利用できる事業の案内を行います。

評価指標

休養がとれている者の割合の増加

R5 70.8% ▶ R16 74.3%

自殺対策計画における施策の方向性

国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全ての自治体で取り組むことが望ましいとされた「基本施策」と、本町の状況に応じた「重点施策」を組み合わせ、地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進していきます。また、令和4年10月に閣議決定された新たな「自殺総合対策大綱」において、子ども・若者、女性の自殺対策の強化が重点施策の一つとして位置づけられていることから、各施策の中に取り入れて推進していきます。

自殺対策計画における基本施策と重点施策

基本施策

- 1 地域におけるネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材の育成
- 3 住民への啓発と周知
- 4 生きることの促進要因への支援
- 5 子ども・若者のSOSの出し方に関する教育

重点施策

- 1 高齢者
- 2 子ども・若者
- 3 女性

(5) 飲酒

施策の方向性

多量飲酒が健康にもたらす影響や節度ある適正な飲酒について情報提供を行います。また、親子(母子)健康手帳交付時及び健診や学校教育等を通じて、未成年者や妊産婦の飲酒による健康への影響について普及・啓発を推進します。

町民の取り組み

- 飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、1日1合以下の適正飲酒に努めましょう。
- 習慣的に飲酒をしている人は、休肝日をつくりましょう。

町の取り組み

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量や適性飲酒量等、知識の普及に努めます。



評価指標

習慣的飲酒者の割合の減少(週4~6回以上)

男性
R5 36.3% ▶ R16 30.0%

女性
R5 13.2% ▶ R16 9.0%

(6) 歯・口腔の健康

施策の方向性

歯と口腔の健康づくりに関する啓発の充実を図ります。また、歯と口腔の健康は、生活習慣病と関わりがあることも踏まえ、個々の環境や社会状況、各ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりを推進します。

町民の取り組み

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- 正しい方法で、毎食後歯磨きをしましょう。



町の取り組み

- 小学校・中学校での歯科健康教育を行います。
- 高校生へ昼食後の歯磨き習慣の確立のための情報提供を行います。
- 定期歯科検診や歯周病検診の啓発の強化に努めます。

評価指標

1日3回歯磨きしている者の割合の増加

中学2年生

R5 81.0% ▶ R16 90.0%

高校2年生

R5 29.6% ▶ R16 50.0%

一般成人

R5 26.5% ▶ R16 30.0%

4 放射線に対する健康管理の推進



施策の方向性

東日本大震災等による生活習慣の変化等に伴い、本町ではメタボリックシンドローム等の生活習慣病が多くみられていることから、改善に向けた取り組みを重点的に推進します。

引き続き、原子力災害による健康不安に対応するため、甲状腺検査、健康診査のほか、ホールボディカウンターによる内部被ばく検査等の受診環境を整えます。

町民の取り組み

- 内部被ばく検査・外部被ばく検査を受け、放射線に関する健康管理対策を学びます。
- 地域コミュニティで情報共有を図り、不安を1人で抱えないようにします。

町の取り組み

- 放射線への健康不安に対する払拭のため、乳幼児健診や教室等で健康相談等を行います。



計画の推進体制

町民の主体的な健康づくり活動を支援するために、本計画を効果的かつ効率的に推進していきます。そのために、個人・家庭、地域・関係機関、行政が適切な役割分担のもと連携・協働し、実効性のある推進体制を構築していきます。



第三次 健康いしかわ21計画

発行日：令和7年3月
発行(編集)：石川町(保健福祉課)
〒963-7893 福島県石川郡石川町字長久保185-4
TEL：0247-26-8416 FAX：0247-26-4148

