

# 第2期

## 栗山町健康増進計画

(計画期間：令和6年4月～令和18年3月)



令和6年3月  
栗山町



## 第2期栗山町健康増進計画 目次

### 第1章 総論

|     |                |   |
|-----|----------------|---|
| 第1節 | 策定の目的          | 1 |
| 第2節 | 計画の位置づけ        | 2 |
| 第3節 | 計画がめざす姿        | 3 |
| 第4節 | 計画の期間          | 3 |
| 第5節 | SDGsとの関係       | 3 |
| 第6節 | 健康寿命延伸のまちづくり宣言 | 4 |

### 第2章 栗山町の健康と生活習慣の現状

|     |                 |   |
|-----|-----------------|---|
| 第1節 | 平均寿命・健康寿命       | 5 |
| 第2節 | 人口構成            | 6 |
| 1   | 人口推移及び将来人口推計    | 6 |
| 2   | 出生数と死亡数の状況      | 6 |
| 3   | 死亡率と死因の状況       | 7 |
| 第3節 | 介護及び医療の状況       | 7 |
| 1   | 要介護認定率          | 7 |
| 2   | 要介護・要支援認定者の有病状況 | 8 |
| 3   | 医療費の状況          | 8 |
| 第4節 | これまでの計画の評価      | 9 |
| 1   | 全体評価            | 9 |
| 2   | 分野別評価           | 9 |

### 第3章 健康づくりの目標

|     |                    |    |
|-----|--------------------|----|
| 第1節 | 基本的な考え方            | 12 |
| 第2節 | 個人の行動と健康状態の改善（目標1） | 12 |
| 1   | 生活習慣の改善            | 12 |
| 1-1 | 栄養・食生活             | 12 |
| 1-2 | 身体活動・運動            | 16 |
| 1-3 | 休養・睡眠              | 18 |
| 1-4 | 喫煙                 | 20 |
| 1-5 | 飲酒                 | 21 |
| 1-6 | 歯・口腔               | 23 |
| 2   | 生活習慣病の発症予防・重症化予防   | 27 |
| 2-1 | がん                 | 27 |
| 2-2 | 循環器病               | 32 |

|     |                               |    |
|-----|-------------------------------|----|
| 2-3 | 糖尿病                           | 39 |
| 2-4 | COPD（慢性閉塞性肺疾患）                | 43 |
| 第3節 | 社会生活を営むために必要な生活機能の維持及び向上（目標2） | 44 |
| 1   | こころの健康                        | 44 |
| 2   | 高齢者の健康                        | 44 |
| 第4節 | 社会環境の質の向上（目標3）                | 46 |
| 1   | 健康を支え、守るための社会環境の整備            | 46 |
| 第5節 | ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（目標4）    | 48 |
| 1   | こどもの健康                        | 48 |
| 2   | 女性の健康                         | 51 |

## 第4章 こころの健康（栗山町自殺対策計画）

|     |               |    |
|-----|---------------|----|
| 第1節 | 計画の趣旨         | 53 |
| 1   | 栗山町自殺対策計画について | 53 |
| 2   | 基本理念          | 53 |
| 3   | 基本認識          | 54 |
| 第2節 | こころの健康を取り巻く状況 | 54 |
| 1   | 自殺の現状         | 54 |
| 2   | 現状を踏まえた課題     | 57 |
| 第3節 | 目標と今後の取組      | 58 |
| 1   | 指標と目標値        | 58 |
| 2   | 取組方針          | 58 |
| 2-1 | 基本施策          | 58 |
| 2-2 | 重点施策          | 61 |

## 第5章 計画の推進

|     |               |    |
|-----|---------------|----|
| 第1節 | 各主体の役割        | 64 |
| 1   | 町民一人ひとり・家庭の役割 | 64 |
| 2   | 地域・活動団体の役割    | 64 |
| 3   | 行政の役割         | 64 |
| 第2節 | 計画の推進体制       | 64 |
| 第3節 | 計画の公表・周知      | 64 |
| 第4節 | 計画の進捗管理       | 65 |