



基本理念

「こころ豊かに住みよい村づくり」



分野別目標

めざす姿

子どもからお年寄りまでみんなで一緒に楽しむ元気村

重点目標

- ①脳血管疾患・心疾患・悪性新生物の死亡率の減少
- ②糖尿病の発症予防と重症化予防

(1)食生活・栄養

<めざす姿>
島の食材を活かし、自らおいしく食べて自然の恵みを分かち合おう！
～3食きちんと食べて健康づくり～

<目標>
全世代が食事や間食に関する正しい知識を身につける

<評価指標>

項目	現状値 (R1)	10年後の目標値 (R11)
朝食を毎日食べている人の割合	79%	90%
甘い飲み物を週4～5日以上飲む人の割合	27%	15%
間食を毎日1日1回以上する人の割合	31%	20%

- <取組み>
- ・3食必ず食べて甘い飲み物や間食を控える
 - ・各団体が連携して島の食材を使った食の交流ができる機会をつくる
 - ・交流の場を全世代が食事や栄養に関する知識を一緒に学ぶ場にする
 - ・小中学校で食に関する講話を開催する
 - ・機能訓練などの既存事業で健康に関する情報提供をする
 - ・健康教室(栄養教室)を開催する
 - ・各地区に食生活改善推進員を養成する



(2)運動・身体活動

<めざす姿>
自分に合った運動を無理なく続けよう！
～みんなで楽しく健康づくり～

<目標>
ライフスタイルにあわせた運動を継続する

<評価指標>

項目	現状値 (R1)	10年後の目標値 (R11)
1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している運動習慣がない人の割合	58%	40%

- <取組み>
- ・ライフスタイルに合わせた運動を見つける
 - ・ラジオ体操を島内放送で流し、毎日体を動かす機会を作る
 - ・体育指導員や地区の人を中心に、全世代が定期的に集まれる場を作り運動をする
 - ・各団体合同でスポーツ大会などを開催する
 - ・運動普及推進員の活動を広げる(高齢者のフレイル予防など)
 - ・気軽にできる運動や体を動かせる体操を健康教室(運動教室)で情報提供する



(3)休養・心の健康

<めざす姿>
みんな仲良く笑顔の絶えない島にしよう！
～よく寝てよく喋って心も元気！楽しくストレス発散～

<目標>
趣味や生きがい、相談相手を見つけて心と体のバランスを保つ

<評価指標>

項目	現状値 (R1)	10年後の目標値 (R11)
睡眠時間が足りていると思う人の割合	46%	60%
ストレス解消法や趣味・生きがいがある人の割合	80%	90%

- <取組み>
- ・十分な睡眠をとり、気分転換やリラックスできるように心がける
 - ・家族や友人など、身近な相談相手を見つける
 - ・地域の集える場に参加し、世代間問わず互いに交流を図る
 - ・へき地診療所など地域の中心的存在と行政が連携を図り、情報共有や相談などの支援体制を構築する



(4)飲酒・喫煙

<めざす姿>
アルコールやたばこについて正しい知識を持とう！
～自分やみんなのために節度ある飲酒と禁煙～

<目標>
飲酒の適量や休肝日の重要性、受動喫煙防止の必要性を理解する

<評価指標>

項目	現状値 (R1)	10年後の目標値 (R11)
毎日お酒を飲む人の割合	30%	20%
毎日たばこを吸っている人の割合	16%	10%

- <取組み>
- ・週1日以上以上の休肝日を設ける
 - ・飲酒をする場合は適量を摂取する
 - ・公共施設や人が集まる場では受動喫煙防止対策を行う
 - ・特に子どもや妊婦が集まる場では喫煙しない
 - ・健診結果説明などで適正飲酒や禁煙に関する情報提供を行う



(5)歯の健康

<めざす姿>
子どもから大人まで、しっかり噛んで、しっかり磨こう！
～目指せ！80歳で20本の健康な歯～

<目標>
全世代が歯と口腔の健康が全身の健康に繋がっていることを理解する

<評価指標>

項目	現状値 (R1)	10年後の目標値 (R11)
かかりつけの歯科医院がある人の割合	66%	75%

- <取組み>
- ・毎食後歯磨きを行い、デンタルフロスや歯間ブラシを使う
 - ・定期的に歯科検診を受ける(乳幼児歯科検診、歯周病検診を含む)
 - ・やわらかいものだけでなく、歯ごたえのあるものを食べる
 - ・乳幼児期から学童期のフッ素塗布やフッ化物洗口を行う
 - ・むし歯や歯周病に関する知識の普及啓発を行う



(6)健康管理

<めざす姿>
健康を意識して行動しよう！
～自分の健康は自分で守る～

<目標>
毎年健診を受けて自分の健康状態を把握する

<評価指標>

項目	現状値 (R1)	10年後の目標値 (R11)
特定健診受診率	69.4%	75%
胃がん検診受診率	13.9%	50%
肺がん検診受診率	42.6%	50%
大腸がん検診受診率	23.8%	50%
乳がん検診受診率	25.5%	50%
子宮頸がん検診受診率	16%	50%
標準化死亡率 脳血管疾患(男性)	246.9	現状値以下
心疾患(女性)	115.5	現状値以下
悪性新生物(男性)	135.6	現状値以下
特定健康診査受診者のうち糖尿病治療薬服用者の割合	18.8%	10%
特定健康診査受診者のうち糖尿病治療薬内服中でコントロール不良者の割合	81.8%	65%

- <取組み>
- ・年に1回は健診(特定健診や職場健診、がん検診)を必ず受ける
 - ・健診結果はこれまでの結果と比較して健康状態の推移をみる
 - ・精密検査に該当したら必ず病院を受診する
 - ・各地区でも地区会などで健診の受診勧奨や広報を行う
 - ・健診を受けやすい体制づくりに努める(日程や健診時間の調整)
 - ・健康手帳などの個人の健康管理ができるツールを作成する
 - ・へき地診療所と連携して糖尿病重症化予防事業を行う

