

< R7年度～R18年度 >

計画の基本理念

『健康で心に豊かさを持てる人づくり』の実現

健康増進計画

< 能登町の現状と課題 >

1 栄養・食生活

BMI 25以上である肥満者の割合は30.3%、メタボリックシンドローム該当者の割合が26.2%と高い(令和4年度の能登町国民健康保険特定健康診査(以下「特定健診」という))。

「野菜を毎食とるようにしている者」の割合は69.2%と減少。

「塩分をとらないように気を付けている者」の割合は、65.3%と減少。

子どもの頃からの望ましい食習慣は青壮年期・高齢期の食習慣につながり、生活習慣病の発症リスクを軽減させる。そのため、幼児期から高齢期にかけて栄養バランスのとれた食生活の実践を啓発する必要がある。

2 身体活動・運動

「日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施する者の割合」は悪化。

特定健診の質問票より、令和4年度の健康づくりのための運動習慣(週2回・30分以上の運動を1年以上)がある成人男性は39.0%、成人女性は34.2%とあまり変わらない。

今後も引き続き活動量や運動量を増やすような施策が重要となってくる。

3 休養・こころの健康

①睡眠の状況

「睡眠で休養がとれている者の割合(特定健診受診者)」は、県に比べて当町が多いが、目標値15%以下には達成できておらず、平成29年～令和4年は、ほぼ横ばい。

②相談窓口の周知

「精神的な悩みを相談できる公的機関を知っている人を増やす」は、策定時のアンケート調査では39%と半数以下だったが、今回の「こころの健康に関するアンケート」調査では、62%の方が、「知っている」と回答。目標値の60%を達成。

③社会活動への参加・地域の見守り体制(ゲートキーパー養成)

「ゲートキーパー養成講習会」を平成22年度から実施。毎年、1～2回開催し、令和5年度までに累計延べ633人の方が受講。主な受講者は50代以上の方が多く、若い世代は少ないため、若い世代や女性を対象とした講習会の開催も必要である。

④自殺者数の現状

自殺者数は、平成23年に15人/年と最も多く、平成24年8人/年、平成25年4人/年、令和2年3人/年、令和3年2人/年と緩やかに減少。自殺対策計画の目標値である自殺者数5年間平均2.8人以下は、令和2

年が 2.8 人、令和3年が 2.2 人と目標値を達成。しかし、令和4年は3人/年と増加。平成23年～令和3年では、50～60歳代の男性が一番多く、次いで80歳代の男性が多い。また、若年の20歳未満の自殺者数は、2人いる。原因・動機は、健康問題が一番多く、次いで不詳、家庭問題。

自殺者数は減少傾向だが、依然として毎年おり、今後も自殺者がいない町を目指して、対策を検討していく必要がある。

4 歯・口腔

むし歯のある3歳児の割合は県と比べて令和2年度までは高く、令和3年度は低くなっている。むし歯の本数は令和元年度に2.03本と多くなっているが、それ以外は1本未満で推移している。

歯周疾患検診の結果を見ると、歯の本数は年齢階層が高くなるにつれて減少傾向。また、かみにくさを感じる人の割合は約20%いる。さらに、アンケート調査結果によると、定期的に歯科健診(歯垢・歯石除去を含む)を受けている成人は、約30%となっている。

むし歯や歯周病による歯の喪失を予防するためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受け、歯と口腔の状態を確認するとともに、必要な治療と歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けることが大切である。

5 たばこ

特定健診受診者の令和4年度の喫煙率をみると、男性24.7%、女性4.8%、全体で13.9%と減少傾向だが、男性の喫煙率が高い。

令和4年度には、公共施設の敷地内禁煙率59.1%と屋内禁煙率33.3%を合わせた92.4%が屋内禁煙となっている。平成29年度には屋内禁煙率が59.4%であり、健康増進法の一部改正により屋内禁煙は大幅に増加。

たばこの煙には、発がん物質や発がん促進物質が含まれ、肺がんをはじめとする様々ながん、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患の発症に関連があるだけでなく、歯周病、低出生体重児や乳幼児突然死症候群などの危険因子をともなっている。また、喫煙者本人のみならず、周囲の人々にも受動喫煙による健康への影響が指摘されており、今後も禁煙対策は重要である。

6 アルコール

特定健診受診者の令和4年度の飲酒量をみると、適正飲酒量を超えている割合は、男性(3合以上)14.2%、女性(2合以上)9.3%と横ばい傾向。

妊娠中の飲酒は、妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児性アルコール症候群や子どもの発達障害を引き起こすとされている。また、未成年の飲酒は心身に大きな影響を与えるため、アルコールが健康に及ぼす影響に関する正しい知識を身につける支援が必要である。

7 健康管理

特定健診の受診率が目標60%に比べ、令和4年度39.6%と低い。

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を対象とした生活習慣病の発症予防のための特定保健指導実施率については、目標値65%を一時達成していたが、新型コロナウイルス感染症等による保健指導実施者(保健師、管理栄養士)不足や住民の不安が影響し、令和2年度以降の実施率は低下。

メタボリックシンドロームの該当者が県に比べて割合が高い。

血糖・血圧・脂質異常の3つのリスクを合わせ持つ割合も高い。

各種がん検診の受診率(69歳まで)は、子宮頸部、乳がんでは50%を超えているが、胃、肺、大腸がんでは20%に満たないものが多い。

精密検査受診率は国の基準値である90%以上に満たないものがほとんどである。

また、計画当時と比較し脳血管疾患での死亡数は増加、急性心筋梗塞の死亡数は年によりばらつきがある。糖尿病性腎症による新規透析導入数の増加はみられないが、これらの循環器疾病は要介護状態になる要因でもあり、生活の質も低下する。

他に、疾病を持ちながらも生活の質を維持できるような個別支援やしきみづくりが必要である。

8 健康づくり組織活動の推進

健康づくり組織(のと四ツ葉の会)の総数は243人から225人となり、減少傾向。また、すべての団体が会員の高齢化・固定化により役員を選出や活動のマンネリ化といった課題を抱えている。

母子の健康

<能登町の現状と課題>

・安心して子どもを産み、健やかに育てていくために、切れ目なく丁寧な個別支援と正しい知識の普及・啓発を行うことが必要。

・妊娠届出や出生数は年々減少傾向にあるが、妊娠・出産期、乳幼児期、学童期、思春期と支援を必要とする親子は増加している。そのため、丁寧な個別支援を行うことが必要。(外国人、ステップファミリー、精神疾患既往・現病あり、経済困窮、EPDS(エジンバラ産後うつ病自己評価票 9点以上))

・エジンバラ産後うつ病自己評価票でうつ状態が示唆される産婦は一定数おり、出産後の早い時期からの支援が必要。

・乳児期において、子育てについて不安や悩みがある人は1~2割を推移している。内容は子どもの成長に対する漠然とした不安や将来の経済的な不安などを答える人が多く、個に合わせた母親の支援が必要。

・健康診査や教室等を通して、子どもの発達状況や育児状況を把握し、各種相談やサービスにつなぐ支援が必要。

・親が育児不安や子育てのストレスを一人で抱えこむことなく、地域の中で安心して子育てができるよう、関係機関や母子保健推進員等と協働し、地域で子どもの成長を見守ることが必要。

・国、県も指標としている「全出生数中の低出生体重児の割合」を減少もしくは横這いとどめるため、ハイリスク妊婦への妊娠初期からの継続的ケアを行うことが必要。また、喫煙妊婦への禁煙指導を強化することが必要。

・肥満傾向のある子どもへの支援を行い、高度肥満の予防・小児生活習慣病予防に努める必要がある。

・予防接種を受ける適切な時期や接種回数の周知により、疾病の予防をすることが必要。

計画の推進体制

町民や関係団体、行政などが一体となって、健康づくりを進めていく。また、町民や様々な団体が課題や目標を共有できるよう周知し、計画の推進を図る。なお、令和6年能登半島地震及び令和6年奥能登豪雨により、甚大な被害を本町では受けており、事業の実施について、まずは通常の体制を整えるように努める。また、在宅被災者等に配慮しつつ、実施していく。

令和7～令和18年度 能登町健康づくり計画 目標一覧

目標		指標	現状値 (令和4年度時点)		データソース	目標値
栄養・食生活	～生涯にわたる正しい食習慣の確立～ ◆食べ物とからだの関係について理解し、楽しく食べることが大切になよう ◆ライフステージに応じた正しい食習慣を身につけよう ◆早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけ、生活リズムを整えよう	きちんと朝食を食べる子どもの割合	3歳児	95.7%	②	増加 (100%に近づける)
			小学生:5年生 (R6年度)	87.1%	⑬	
			中学生:2年生 (R6年度)	92.9%		
		朝食を週3回以上欠食する者(40～64歳)の割合	全体	13.3%	⑫	9.7%以下
			(男性)	18.3%		11%以下
			(女性)	8.8%		8.4%以下
		肥満者の割合(BMI25以上)	40～74歳	30.3%	⑪	25%以下
		高齢者の低栄養傾向者の割合(BMI20以下)	65～74歳	15.1%	⑪	14%
		塩分をとりすぎないように気を付けている者の割合	40～74歳	65.3%	⑫	77%以上
		野菜を毎食とるようにしている者の割合	40～74歳	69.2%		82%以上
早食いする者の割合	40～74歳	26.7%	⑫	23%以下		
身体活動・運動	～自分にあった運動習慣の確立～ ◆日常生活において意識的に身体を動かそう ◆自分に合った運動を見つけ、続けよう ◆積極的に外出したり、日常生活で活動量を増やそう	日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施する者の割合		48.4%	⑫	55%以上
			(男性)	47.6%		55%以上
			(女性)	49.0%		55%以上
		定期的に運動(週に2回、1回30分以上の運動を1年以上)している者の割合		36.2%	⑫	40%以上
(男性)	39.0%	40%以上				
(女性)	34.2%	40%以上				
こころの健康	～休養・こころの健康づくりを意識する～ ◆年代にあった適切な睡眠をとろう ◆こころの不調に気づき、早期に対処しよう ◆地域の活動に参加しよう	睡眠で休養が十分とれている者の割合		72.9%	⑫	80%
		こころの悩みを相談できる機関等を知っている者の割合	R5	62.0%	⑭	70%
		ゲートキーパー受講者数(累計延べ人数)	R5	633人	⑮	増加
		自殺による死亡者数の5年平均	H30～R4の平均	2.6人	⑬	減少
歯・口腔	～一生自分の歯で健口生活～ ◆歯と口腔の健康を保つために正しい知識を身につけよう ◆定期的に歯科検診を受診しよう ◆生涯を通じてセルフケアを実践しよう	妊産婦歯科健診を受けたことのある者の割合(数)		20.6%(14人)	⑦	28%以上
		4歳時点でフッ化物塗布を受けたことのある者の割合		37.5%(24人)	⑨	70%以上
		3歳児でう歯がない者の割合		88.4%	①	90%以上
		小中学校におけるう歯(むし歯)保有率	小学生	54.4%	⑥	減少
			中学生	52.6%		
		12歳児のう歯保有率	中学1年生	62.7%		減少
		進行した歯周炎を有する者の割合(数)	40歳	35.3%(6人)	⑧	35%以下
			60歳	42.9%(12人)		40%以下
		歯周疾患検診を受けたことのある者の割合(数)	40・50・60・70歳	15.4%(118人)		20%以上
			20・30歳	—		増加
たばこ	～喫煙による健康影響の理解～ ◆喫煙が及ぼす健康影響について正しく理解しよう ◆受動喫煙の防止に取り組もう ◆20歳までの喫煙防止、喫煙者の禁煙支援に取り組もう	喫煙者の割合 (能登町国民健康保険特定健康診査受診者40～74歳)	(全体)	13.9%	⑫	12%以下
			(男性)	24.7%		
			(女性)	4.8%		
アルコール	～適正な飲酒習慣の実現～ ◆アルコールが身体に及ぼす影響を正しく理解しよう ◆適正な飲酒を心がけよう	多量飲酒者の割合 ※多量飲酒者:生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)	(男性)純アルコール40g以上	14.2%	⑫	13%以下
			(女性)純アルコール20g以上	9.3%		8%以下
健康づくり推進組織	～みんなで進める健康づくり～ ◆健康づくり組織等に参加し、仲間と健康づくりに取り組もう ◆健康づくり組織活動を地域に広めよう	のと四ツ葉の会への新規加入者数(令和7～11年度)	町民	8.2人/年	⑰	9人/年

令和7～令和18年度 能登町健康づくり計画 目標一覧

目標	指標	現状値 (令和4年度時点)	データソース	目標値	
健康管理 ～生活習慣病および低栄養の予防に努める～ ◆生活習慣病や低栄養予防についての正しい知識を身につけ、自分にあった健康づくりに取り組もう ◆定期的に健(検)診を受け、早期発見・早期治療・重症化予防に努めよう	能登町国民健康保険特定健康診査受診率	39.6%	①	60%	
	特定保健指導の実施(終了)率	56.9%	①	60%	
	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合 (能登町国民健康保険特定健康診査受診者40～74歳)	該当者及び予備群	36.0%	①	-
		該当者	26.2%		
		(男性)	38.9%		
		(女性)	15.3%		
		予備群	9.8%		
		(男性)	14.4%		
		(女性)	5.8%		
	健診受診者の高血圧者の割合減少(160/100以上)	5.0%	①	2.0%	
	健診受診者の脂質異常者の割合減少(LDL180以上)	1.7%		2.0%	
	健診受診者の血糖異常者の割合減少(HbA1c6.5以上)	10.9%		9.0%	
	健診受診者の血糖異常者の割合減少(HbA1c8.0以上)	1.2%		0.3%	
	がん検診の受診率(石川県方式) 対象者:40～69歳、胃50～69歳、子宮20～69歳 参考値として上限年齢なしの受診率を掲載(青字)	胃(バリウム、内視鏡計)*50～69歳	20.9%	⑩	25.0%
		胃(バリウム)*40～69歳	14.5%		
		胃(内視鏡)*50～69歳	6.8%		
		胃(バリウム)40歳以上	7.0%		
		胃(内視鏡)50歳以上	2.8%		
		肺 40～69歳	18.9%		
		肺 40歳以上	15.2%		
		大腸 40～69歳	20.4%		
		大腸 40歳以上	12.8%		
		子宮 20～69歳	53.2%		
		子宮 20歳以上	14.5%		
		乳 40～69歳	58.6%		
		乳 40歳以上	17.0%		
	がん検診の精検受診率(40～74歳、子宮20～74歳)	胃	90.5%	⑩	90%以上
肺		86.7%			
大腸		82.9%			
子宮		85.7%			
乳		90.0%			
全死亡数:年	383人	③	数値での現状把握		
・全悪性新生物死亡数:年	85人	③			
・5大がん(胃・肺・大腸・子宮・乳)死亡数:年	50人	③			
脳血管疾患・虚血性心疾患の死亡数				数値での現状把握	
・脳血管疾患 死亡数/全死亡数 :年	R4年	25人/383人	③		
・急性心筋梗塞 死亡数/全死亡数 :年	R4年	19人/383人	③		
糖尿病性腎症による年間新規透析患者数		1人	⑱	減少	

令和7～令和18年度 能登町健康づくり計画 目標一覧

目標	指標	現状値 (令和4年度時点)	データソース	目標値	
母子の健康 <妊娠・出産期> ◆ 安心安全な妊娠出産ができるように、定期的に健康診査を受けよう ◆ 一人で悩まずに、周りの人に支援や協力を求めたり、制度を活用し、育児不安の軽減に努めよう <子育て期> ◆ 子どものすこやかな成長のために、健診や予防接種を受けよう ◆ 親子で規則正しい生活習慣を心がけよう	妊娠11週以下の妊娠届出率	妊娠届出妊婦 95.5%	①	100%	
	妊娠中の喫煙率(数)	妊婦健診受診者 0.0%	①	0%	
	妊娠中の飲酒率(数)	妊婦健診受診者 0.0%	①	0%	
	全出生数中の低出生体重児の割合(数) : 年	出生児(2,500g未満) 7.8%	③	減少	
	産後うつ状態が示唆される産婦数(人)	産後1か月産婦 5人	①	減少	
	乳幼児健康診査の受診率	3～4ヶ月児	94.1%	①	100%
		1歳6ヶ月児	95.7%		
		3歳児	97.2%		
	乳幼児健診の精密健診の受診率(数)	3～4ヶ月児	100.0%	①	100%
		1歳6ヶ月児	80.0%		100%
		3歳児	100.0%		100%
	育児に協力してくれる人や相談できる人がいない人の割合	3～4ヶ月児 2.9%	④	減少	
	子育てについて悩みや不安がある人の割合	3～4ヶ月児 16.7%		減少	
	妊娠・出産について満足している者の割合	3～4ヶ月児 93.8%		90%以上	
	生活リズムが整う	1歳6ヶ月児	0.0%	①	減少
		3歳児	0.0%		
		・8時以降に起床する幼児の割合			
	・22時以降に就寝する幼児の割合	1歳6ヶ月児	13.6%	①	減少
		3歳児	29.0%		
	・2時間以上テレビなどをみる幼児の割合	1歳6ヶ月児	27.3%	①	減少
3歳児		33.3%			
3歳児の肥満の割合 (カウプ指数パーセンタイル値97以上の幼児の割合)	1.4%	①	減少		
肥満度30%以上	小学生	9.1%	⑥	減少	
	予防接種をした子の割合 【指標の対象】 ・麻疹風疹2期(年長児) 【数値での現状把握】 ・BCG(1歳まで) ・四種混合、日本脳炎1期(7歳6か月未満) ・日本脳炎2期、二種混合(13歳未満) 【対象(各年齢の年度末時点)】 麻疹風疹2期、BCG、四混、日本脳炎1期: 年長児 日本脳炎2期、二種混合: 中学1年生	麻疹風疹2期	91.9%	⑤	95%以上
		BCG	97.3%		数値での現状把握
		四種混合	97.3%		
		日本脳炎1期	85.1%		
		日本脳炎2期	77.0%		
		二種混合	79.7%		

データソース一覧

- ① 能登町母子保健報告 (妊婦喫煙率および飲酒率は妊婦健診初回問診項目より) 令和4年度
- ② 能登町母子台帳 令和4年度
- ③ 衛生統計年報(人口動態統計編) 令和4年
- ④ 乳児健康診査アンケート 令和4年度
- ⑤ 能登町予防接種台帳 令和4年度
- ⑥ 能登町学校保健統計 令和4年度
- ⑦ 能登町妊産婦歯科健康診査結果 令和4年度
- ⑧ 能登町歯周疾患検診結果 令和4年度
- ⑨ 能登町フッ化物塗布結果 令和4年度
- ⑩ 能登町がん検診受診結果 令和4年度
- ⑪ 能登町国民健康保険特定健康診査結果(法定報告確定数)(40～74歳) 令和4年度
- ⑫ 能登町国民健康保険特定健康診査時質問票(法定報告確定数)(40～74歳) 令和4年度
- ⑬ 自殺の統計: 地域における自殺の基礎資料(警察庁統計 厚生労働省HPより) 令和4年度
- ⑭ こころの健康に関するアンケート調査(能登町実施) 令和5年度
- ⑮ ゲートキーパー受講者状況 令和5年度
- ⑯ 食育調査 令和6年度
- ⑰ のと四ツ葉の会会員名簿
- ⑱ 自立支援医療対象者名簿

第2次 能登町健康づくり計画 概要版

発行 令和7年3月

能登町健康福祉課

住所 〒927-0492 石川県鳳珠郡能登町字宇出津ト字50番地1

TEL 0768-62-8514 FAX 0768-62-8506