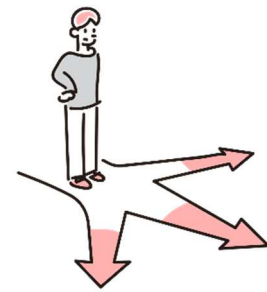


第3章 アクションプラン(取り組み)



1.重要テーマと取り組み(糖尿病)

1.重量テーマ～糖尿病の発症予防と重症化予防～

糖尿病は生活習慣の栄養のみで発症するわけではなく、遺伝的要因も関与してくる。しかし、健康づくりによる予防の観点からは、生活習慣や環境の改善は重要な要素である。

糖尿病は大人だけの問題ではない。若年性のやせや妊娠中の食生活が低出生体重を介して将来の肥満や糖尿病につながることを示唆されていることや、こどもの肥満が増加していることを踏まえ、ライフコースアプローチを踏まえた糖尿病の発症予防の取り組みが重要である。

また、糖尿病は神経障害、網膜症、腎症などといった合併症を併発し、心血管疾患や脳血管疾患のリスク因子となるほか、認知症やがん等の発症リスクを高める。そのため良好な血糖コントロールを維持し、合併症の発症・進展を阻止・抑制することによって糖尿病を持たない者と同様の生活の質を送れるような重症化予防の取り組みも同時に展開する必要がある。

氷川町では糖尿病に関与するこれらの課題解決に向けて、ライフコースごとの現状・課題を整理・分析し、各事業を推進していく。

糖尿病(耐糖能異常)の問題を解決するためにライフサイクルで考える ー基本的考え方ー (ライフサイクルで、法に基づく健診項目をみてみました)														
発症予防 → 重症化予防														
1	根拠法	健康増進法												
6条	健康増進事業実施者	母子保健法	児童福祉法	学校保健安全法	労働安全衛生法 <small>(学校職員は学校保健安全法)</small>	高齢者の医療の確保に関する法律 <small>(介護保険)</small>								
2	計画	健康増進計画(県)(市町村努力義務)【他計画と内容が重複する場合は計画を一体のものとして策定することも可能】 データヘルス計画【保健事業実施計画】(各保険者)												
3	年代	妊婦(胎児期)	産婦	0歳～5歳			6歳～14歳	15～18歳	～29歳	30歳～39歳	40歳～64歳	65歳～74歳	75歳以上	
4	健康診査(根拠法)	妊婦健康診査 <small>(13条)</small>	産婦健診 <small>(13条)</small>	乳幼児健康診査 <small>(第12・13条)</small>			保育所・幼稚園健康診査 <small>(11・12条)</small>	児童・生徒の定期健康診断 <small>(第1・13・14条)</small>		定期健康診断 <small>(第66条)</small>		特定健康診査 <small>(第18・20・21条)</small>	後期高齢者健康診査 <small>(第125条)</small>	
5	対象者 健診内容	血糖	95mg/dl以上					空腹時126mg/dl以上または2時間値200mg/dl以上						
		HbA1c	6.5%以上					6.5%以上						
		50GCT	1時間値 140mg/dl以上											
		75gOGTT	①空腹時92mg/dl以上 ②1時間値180mg/dl以上 ③2時間値153mg/dl以上						空腹時126mg/dl以上または2時間値200mg/dl以上					
		(診断)妊婦糖尿病	空腹時126mg/dl以上 HbA1c6.5%以上 75OGTTの①～③の1点以上満たすもの											
		身長 体重												
		BMI										25以上		
		肥満度			加齢18以上	肥満度15%以上			肥満度20%以上					
		尿糖	(+)以上						(+)以上					
		糖尿病家族歴												

2. ライフコースを通した取り組み

糖尿病(次世代)

(アクションプラン)

糖尿病の発症予防は妊娠期（胎児期）から関係します。妊娠中は耐糖能異常が起きやすいため、妊娠中に起きる妊娠糖尿病などの予防の視点が重要です。また、同時に母子手帳交付時に個々に保健指導・栄養指導を行い、胎児が健やかに育つよう支援します。乳幼児からは生活リズムと食を中心とした学習機会を設け、基礎の体づくりと生活習慣病にならない食習慣の形成ができるよう取り組みます。



町民・地域の行動目標

妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ● 3食（朝・昼・夕）食べる習慣を身に付けましょう ● 妊娠中の体重増加や血圧など、母子手帳を通して把握管理しましょう
乳児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんの生活リズムを整えてあげましょう ● 離乳食から食のベース（味覚、消化酵素、咀嚼・嚥下等）を育てましょう
その他の次世代	<ul style="list-style-type: none"> ● おやつは内容や量を考えて食べましょう ● 早寝、早起き、朝ご飯を心掛けましょう ● 食事のバランスや適量を知りましょう



施策の方向(行政・団体)

妊娠期の糖尿病発症予防	取り組み主体
母子の適正体重増加を図るため、母子手帳交付時に個別に保健指導、栄養指導を行う	保健予防係
糖尿病発症リスクが高い妊婦の支援を行う	保健予防係
妊娠糖尿病歴のある妊婦は管理台帳を作成し支援を行う	保健予防係
乳児期の糖尿病発症予防	取り組み主体
健やかな体の基礎を作るため2か月児訪問、4・7か月健診時に生活リズムと離乳食の学習機会を設ける	保健予防係
その他の次世代の糖尿病発症予防	取り組み主体
成長段階にあった食事量などの知識の普及啓発に努める	保健予防係
生活習慣と糖尿病についての知識の普及啓発に努める	保健予防係



数値目標

項目		R4 年度	R17 年度
		現状値	目標
妊娠期 (胎児期)の 発症予防	適正体重増加の妊婦の割合	20.7%	現状より増加
	低体重出生児(2500g以下)の人数	1人	ハイリスク妊婦から生まれる低出生体重児と巨大児が1人まで (R11: データヘルス計画)
	巨大児(4000g)の人数	0人	
その他 次世代の 発症予防	3歳児の起床時間(8時以降)	6.5%	現状より減少
	3歳児の就寝時間(22時以降)	39.0%	現状より減少
	3歳児の肥満人数※肥満度+15以上	1人	1人以下
	12歳の肥満傾向児出現率(男児) ※熊本県	13.43%	現状より減少
	12歳の肥満傾向児出現率(女児) ※熊本県	12.02%	現状より減少



氷川町の働き盛り世代はメタボリックシンドロームの割合が高いため、今後糖尿病の発症者が増加することが見込まれます。そのため、より多くの町民に対する糖尿病発症予防のためのポピュレーションアプローチに取り組みます。また、既に糖尿病を発症している方へは糖尿病の合併症等の進行を抑制するため、個々に合わせた保健指導・栄養指導を中心とした取り組みを行います。



町民・地域の行動目標

働き盛り	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のバランスや適量を知りましょう ● 年に1回健診を受け、自分の体を知る習慣をつけましょう ● 体重増加の原因を知り、メタボリックシンドロームを予防しましょう ● 健診の結果を確認し、必要時は精密検査を受けましょう ● 自己判断で治療や服薬を中断しないようにしましょう
------	---



施策の方向(行政・団体)

特定世代の糖尿病発症予防	取り組み主体
町民が健診をうけやすい環境を整える	国保年金係・保健予防係
食事の適量や糖尿病についての知識の普及に努める	保健予防係
健診の結果、高血糖がある場合は保健指導・栄養指導を行う	保健予防係
糖尿病の早期発見・早期予防のための検査の体制を整える(75g糖負荷試験)	国保年金係・保健予防係
特定世代の糖尿病重症化予防	取り組み主体
健診の結果、高血糖で治療が必要な場合は医療につなげるための支援をする	保健予防係
合併症等が進行しないよう対象者に保健指導・栄養指導を行う	保健予防係
治療中の方の血糖コントロールが円滑にいくよう医療との連携を行う	国保年金係・保健予防係
糖尿病の合併症である糖尿病性腎症の早期発見・早期予防のための検査の体制を整える(尿中アルブミン検査)	国保年金係・保健予防係



数値目標

項目		R4 年度	R17 年度
		現状値	目標
特定世代の発症予防	HbA1c 正常域の割合増加 (HbA1c5.5%以下)	22.1%	2.5%増加 (R11:データヘルス計画)
	特定健診受診率	50.3%	60% (R11:データヘルス計画)
特定世代の重症化予防	HbA1c8.0%以上の未治療者の人数	1人	1人以下 (R11:データヘルス計画)
	HbA1c8.0%以上のコントロール不良者割合	1.64%	0.5%減少 (R11:データヘルス計画)
	新規人工透析の発症人数	2人	1人以下 (R11:データヘルス計画)
	インスリン治療者のHbA1c8%以上	5人	3人まで (R11:データヘルス計画)



糖尿病(高齢者)

(アクションプラン)

糖尿病は、認知症・転倒・骨折・低栄養などのリスクが高くなります。そのため、特定世代の取り組みに引き続き予防活動に取り組んでいきます。しかし、高齢者では、認知機能・身体機能・低血糖のリスクなどが多岐に渡ることから、管理の目標は個々の体の状態に合わせ、安全を念頭におく必要があります。これらを踏まえて高齢者の糖尿病の取り組みを展開し、健康寿命の延伸を目指していきます。



町民・地域の行動目標

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のバランスや適量を知りましょう ● 年に1回健診を受け、自分の体を知る習慣をつけましょう ● 健診の結果を確認し、必要時は精密検査を受けましょう ● 自己判断で治療や服薬を中断しないようにしましょう ● 治療中の人は低血糖になった時の対策を用意しておきましょう
-----	--



施策の方向(行政・団体)

高齢者の糖尿病発症予防	取り組み主体
糖尿病についての知識の普及啓発に努める	保健予防係
通いの場等を活用し、健康教室を行う	保健予防係
高齢者の糖尿病重症化予防	取り組み主体
治療中の方の血糖コントロールが円滑にいくよう医療との連携を行う	国保年金係・保健予防係
糖尿病性腎症を悪化させないよう対象者に保健指導・栄養指導を行う	保健予防係

数値目標

項目		R4 年度	R17 年度
		現状値	目標
高齢者の 予防活動	後期高齢者健診受診率	17.88%	現状より増加
	HbA1c8.0%以上の未治療者の人数	0人	1人以下

※糖尿病の分析・取り組みについては『氷川町データヘルス計画』で詳細を記載。
『氷川町データヘルス計画』は氷川町ホームページにて掲載。



3.氷川町の健康づくり

(1)循環器疾患

(アクションプラン)

脳血管疾患・虚血性心疾患は QOL(生活の質)を著しく低下させ、医療費、介護費の上昇にもつながらリスクの大きい疾患である。そのため、高血圧・脂質異常などのリスク因子を減少させるための保健予防活動として、ポピュレーションアプローチと個別支援の両方からの発症予防・重症化予防に取り組んでいきます。



町民・地域の行動目標

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病について正しい知識を身につけましょう ●規則正しい生活リズムを身につけましょう
働き盛り 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●年に1回健診を受け、自分の体を知る習慣をつけましょう ●健診の結果を確認し、必要時は精密検査を受けましょう ●自己判断で治療や服薬を中断しないようにしましょう



施策の方向(行政・団体)

循環器疾患の発症予防	取り組み主体
町民が健診を受けやすい環境を整える	保健予防係
生活習慣病についての知識の啓発普及に努める	保健予防係
健診の結果、特定保健指導の対象になる人には個々に合わせた支援を行う	保健予防係
循環器疾患の重症化予防	取り組み主体
健診の結果、高血圧や脂質異常で治療が必要な場合は医療につなげるための支援を行う	保健予防係



数値目標

項目	R4 年度	R17 年度
	現状値	目標
脳血管疾患の総医療費に占める割合	1.24%	0.3%減少 (R11:データヘルス計画)
虚血性心疾患の総医療費に占める割合	1.85%	0.3%減少 (R11:データヘルス計画)
高血圧の者の割合(160/100以上)	3.4%	0.8%減少 (R11:データヘルス計画)
脂質異常症の者の割合(LDL180以上)	2.5%	1%減少 (R11:データヘルス計画)
特定健診受診率	50.3%	60% (R11:データヘルス計画)

※循環器疾患の分析・取り組みについては『氷川町データヘルス計画』にて詳細を記載。
『氷川町データヘルス計画』は氷川町ホームページにて掲載。



(2)身体活動・運動

(アクションプラン)

適度な運動や身体活動は、体力の維持向上に加え、生活習慣病予防やメンタルヘルス、QOL（生活の質）の向上、寝たきりやフレイル予防につながります。生涯を通じ健康でいきいきと過ごすために、運動や生活の中での身体活動量を増やすことを意識し、自分にあった活動が継続できる取組を推進していきます。



町民・地域の行動目標

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●スマートフォンやタブレットなどの電子機器を使用する時間を減らし、体を動かす遊びを楽しみましょう ●運動やスポーツ活動など体を動かす余暇活動に親しみましょう
働き盛り	<ul style="list-style-type: none"> ●座位の時間を減らし、意識して体を動かしましょう ●運動習慣を身に付け、生活習慣病予防やストレス発散に役立てましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●無理をせず、自分の身体状況に合わせて体を動かしましょう ●買い物や、散歩など積極的に外出しましょう



施策の方向(行政・団体)

運動習慣を身につけるための啓発	取り組み主体
氷川町の資源を活用し、運動の機会を提供する（梨マラソン、「道の駅」竜北ウォーキング大会）	地域振興係
各地区・サロン等で運動指導を実施し、地域の高齢者の介護予防活動、閉じこもり予防につながるよう支援する	介護保険係
各種運動教室やスポーツイベントの開催等、運動機会を提供する（町民体育祭など）	社会体育係
体育の授業や部活動、クラブ活動を通じて、子供たちの体力の向上に取り組む	小中学校・スポーツクラブ
高齢者の健康を維持するため、フレイル予防についての知識を普及する	介護保険係・保健予防係

数値目標

項目		R4 年度	R17 年度
		現状値	目標
1日30分以上の運動を週2回、1年以上継続している者の割合	男性（40～64歳）	26.6%	30%
	男性（65～74歳）	45.9%	50%
	女性（40～64歳）	21.0%	30%
	女性（65～74歳）	37.5%	50%



(3) 休養・メンタルヘルス

(アクションプラン)

こころの健康はいきいきと自分らしく生活するためには欠かせないものです。しかし、近年、環境の変化や人間関係などさまざまなストレスから、こころの健康を損なう人が増えているため、自身のストレス解消法を見つけることや、気軽に相談することが大切です。地域で身近に相談できる体制を整え、こころの健康を保つための取組を推進していきます。



町民・地域の行動目標

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい生活リズムを身に付けましょう ●小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう ●困ったときは身近な大人に相談しましょう ●長時間のスマートフォンやタブレットなどの電子機器の使用はやめましょう
働き盛り	<ul style="list-style-type: none"> ●適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう ●うつ病などこころの病気に関する正しい知識を持ち、必要な時は専門機関に相談しましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう ●うつ病などこころの病気に関する正しい知識を持ち、必要な時は専門機関に相談しましょう



施策の方向(行政・団体)

こころの健康の保持・増進	取り組み主体
睡眠に関する知識の普及啓発をする	保健予防係
産後うつスクリーニングにより、うつ傾向の産婦への早期介入を行う	保健予防係
相談しやすい環境づくり・相談事業の推進	取り組み主体
子育て支援センターやスクールカウンセラーなど相談できる場所を設ける	子育て支援係・ 学校教育係・ 保健予防係
地域でのふれあいや仲間づくりの場の充実	取り組み主体
地域でのサロンや老人クラブの活動を支援する	介護保険係・ 保健予防係



数値目標

項目		R4年度	R17年度
		現状値	目標
十分に睡眠がとれていない割合	男性	24.0%	現状より減少
	女性	27.2%	現状より減少
自殺死亡率の減少		20.4 (H29～R3平均)	現状より減少

※自殺に関する分析・取り組みについては『氷川町自殺対策推進計画』にて詳細を記載。



(4)飲酒

(アクションプラン)

過度の飲酒は肝臓の機能低下・高血圧・脳血管疾患・がんなど多くの疾患の原因となります。また、不適切な飲酒の習慣は、家庭や周囲に大きな影響を与え、社会への適応力が低下するなど社会問題（アルコール関連問題）に発展する恐れがあります。これらを予防するため、アルコールが身体に与える影響についての正しい知識を周知していきます。



町民・地域の行動目標

次世代	<ul style="list-style-type: none">●妊娠中は飲酒はやめましょう●飲酒は体の成長に害を及ぼすので20歳未満の飲酒はやめましょう
働き盛り 高齢期	<ul style="list-style-type: none">●アルコールが体に及ぼす影響について、知識を身に付けましょう●週に2日ほどの休肝日を設けましょう●適正飲酒の量を知りましょう●未成年や妊産婦にはお酒をすすめないようにしましょう



施策の方向(行政・団体)

飲酒のリスクに関する教育・啓発の促進	取り組み主体
飲酒の適正量などの知識の普及啓発を行う	保健予防係
未成年者の飲酒防止のため飲酒に関する知識を普及し、飲酒に対する教育や指導に努める	保健予防係・ 小中学校
飲酒による生活習慣病の予防を推進	取り組み主体
健康相談や健診をとおして、適正飲酒につながるよう保健指導・栄養指導を行う	保健予防係
要医療レベル（ γ GTP 等が高値）の人が確実に医療につながるよう保健指導を行う	保健予防係

数値目標

項目		R4 年度	R17 年度
		現状値	目標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性(2合以上)	12.5%	10%
	女性(1合以上)	11.5%	10%
γ GTP 受診勧奨判定値の割合 (γ GTP100 以上)	男性	8.4%	現状より減少
	女性	1.47%	現状より減少



(5)喫煙

(アクションプラン)

たばこは、悪性新生物（肺がん、食道がんなど）・心疾患・脳血管疾患・呼吸器疾患などの発症に大きな影響を与えます。特に、妊婦の喫煙は流産や低体重児の出産などの危険因子となります。また、受動喫煙によって、周囲の人々の健康にも悪影響を及ぼします。健康被害を防ぐため、たばこや受動喫煙についての正しい知識を周知していきます。



町民・地域の行動目標

次世代	<ul style="list-style-type: none">●妊娠が分かったら喫煙をやめましょう●たばこの害を知り、大人になっても吸わないようにしましょう
働き盛り 高齢期	<ul style="list-style-type: none">●たばこや受動喫煙が体に与える影響を知りましょう●家庭や職場などでは受動喫煙の防止に取り組みましょう●子どもや妊婦の前でたばこを吸わないようにしましょう●禁煙で悩んでいる時は禁煙外来を利用しましょう



施策の方向(行政・団体)

たばこの害に関する知識の普及	取り組み主体
たばこの害、慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関する正しい知識の普及啓発をする	保健予防係
母子手帳交付時の母親父親への教育	保健予防係
保健学習での啓発や喫煙防止についての教育を行う	小中学校
受動喫煙の防止	取り組み主体
受動喫煙の害についての知識を普及啓発する	保健予防係
公共の場や職場における禁煙・分煙の促進に努める	行政・各種団体・学校



数値目標

項目		R4 年度	R17 年度
		現状値	目標
喫煙率	男性	24.6%	20%以下
	女性	4.2%	3%以下
母子手帳交付時の喫煙率	男性	34.0%	現状より減少
	女性	16.1%	現状より減少



(6)歯・口腔

(アクションプラン)

歯と口の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむなど、質の高い生活を送るために欠かせない大切なものです。毎日の歯みがき習慣に加え、定期的な歯科健診により、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた、歯や口腔ケアに関する正しい知識の普及と実践に取り組みます。



町民・地域の行動目標

次世代	<ul style="list-style-type: none">●乳幼児から口腔ケアの習慣をつけましょう●間食の回数を決め、だらだら食いをやめましょう
働き盛り	<ul style="list-style-type: none">●歯周病は全身の健康と深い関係があることを理解し、早期に予防しましょう●かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病を予防しましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none">●口腔機能の衰え（オーラルフレイル）を予防し、食事を楽しみましょう●必要な歯の治療や義歯を作成し、しっかり噛める状態を維持しましょう



施策の方向(行政・団体)

むし歯に関する知識の普及啓発	
定期健診の必要性を啓発する	保健予防係
歯周病と糖尿病との関係に関する知識の普及啓発をする	保健予防係
乳児期からむし歯菌の感染を防ぐ	取り組み主体
7か月児、1歳半児、3歳児健診にて歯科衛生士による歯科指導の機会を設ける	保健予防係
フッ化物塗布を1歳半児、3歳児健診において実施し、家庭でのフッ素の利用について指導する	保健予防係
永久歯のむし歯を作らない	取り組み主体
フッ化物洗口やブラッシング指導を行う	保育園・幼稚園 小中学校
高齢者になっても自分の歯でおいしく食事ができる	取り組み主体
介護予防教室などで歯科衛生士による情報提供、歯科指導を行う	介護保険係

数値目標

項目	R4年度	R17年度
	現状値	目標
1歳半健診のむし歯のない割合	98.0%	現状より増加
3歳児健診のむし歯のない割合	69.7%	現状より増加
間食時間を決めていた幼児の増加 ※3歳児	51.4%	現状より減少
12歳の1人平均むし歯数の減少	0.98本	現状より減少
固いものが食べにくい人の割合※75歳以上	24.3%	現状より現状



(7)がん

(アクションプラン)

がんは早期発見が最も重要です。早期発見のためには自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが必要になります。氷川町でもより多くの町民にがん検診を受診してもらえよう、引き続き受診率向上のために取り組んでいきます。



町民・地域の行動目標

次世代	●がんについて正しい知識を身に付けましょう
働き盛り 高齢期	●がんを予防する生活習慣を目指しましょう ●年に1回がん検診を受けましょう ●検診の結果、必要時は精密検査を受けましょう



施策の方向(行政・団体)

がん検診受診勧奨・啓発	取り組み主体
がんについての情報の普及啓発をおこなう	保健予防係
女性のがん検診(子宮頸がん・乳がん)の受診体制の整備と個別受診方法の周知	保健予防係
無料クーポン券(子宮頸がん・乳がん)の利用を促進	保健予防係
75歳未満のがんで亡くなる人の減少	取り組み主体
各種がん検診の精度管理の徹底(精度管理マニュアルによる実施・評価)	保健予防係
精密検査未受診者の把握に努め、受診勧奨を行う	保健予防係
子宮頸がん予防ワクチンの周知(定期予防接種対象者)	保健予防係



数値目標

項目		R4年度	R17年度
		現状値	目標
がん検診 受診率の 向上	肺がん検診(40歳以上)	19.6%	60%
	胃がん検診(40歳以上)	6.8%	60%
	大腸がん検診(40歳以上)	17.0%	60%
	子宮頸がん検診(20歳以上)	13.6%	60%
	乳がん検診(40歳以上)	20.5%	60%

