

令和5年（計画期間）までに目指す重点目標

健康増進計画

目標項目		中間評価	策定時目標値
身体活動と運動			
運動習慣のある人を増やす(1回30分以上、週2日以上)		45.1%	50%
生活習慣病			
がん検診受診率の増加	胃がん	20.5%	25%
	肺がん	28.4%	30%
	大腸がん	24.7%	28%
	子宮がん	23.5%	25%
	乳がん	33.3%	35%
たばこ			
喫煙習慣のある人を減少させる	男	29.5%	20%
	女	10.7%	5%
飲酒			
毎日飲酒している人の割合を減らす	男	33.7%	30%
	女	5.8%	2%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合を減少させる(1日あたり純アルコール量男性40g以上、女性20g以上)	男	14.9%	10%以下
	女	25.5%	20%以下
歯			
12歳児における1人平均う歯数を減らす		0.41本	0本
こころ			
睡眠によって十分な休養がとれてない人の割合を減らす	男	24.5%	減らす
	女	19.2%	

食育推進計画

目標項目		中間評価	目標値
朝ごはんをほとんど毎日食べる人の割合を増やす	小学生	90.4%	95%
	中学生	82.1%	85%
野菜を適量以上食べる人の割合を増やす		53.0%	60%
料理の味付けが濃い味の人を減らす		14.0%	10%
後期高齢者のうちBMI20未満の高齢者の割合の増加を抑制する		20.1%	減少
食生活改善推進員による地域普及の回数を増やす		9回	12回

～ダイジェスト版～
佐々町健康増進計画・佐々町食育推進計画
健康さざ21
(第2次計画中間評価)

町民一人ひとりが自分や家族の健康に関心を向け
地域全体が健康でいきいきとなるまち・さざ

計画の趣旨

平成27年3月健康寿命の延伸を目的に「身体活動と運動」「健診による健康づくりと生活習慣病予防」「喫煙」「飲酒」「歯と口腔の健康」「休養とこころの健康づくり」「栄養と食生活」を柱として「健康さざ21(第2次計画)」を策定しました。計画策定から5年が経過し、健康づくりや疾病予防及び重症化予防の推進の重要性はさらに高まっているため、この度の中間評価で進捗状況の確認と、新たな課題を見出し、今後4年間で取り組むべき方向や目標を示します。

計画の期間

令和2年度(2020年)から令和5年度(2023年)までの4年間とし、本町の総合計画をはじめ各関連計画と整合性を図ります。

健康寿命 (日常生活に制限のない期間の平均)		
2015(平成27)年	男	女
全国	79.24	83.71
長崎県	78.98	83.79
佐々町	78.67	84.47



*「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。
(健康日本21(第2次)における定義)

健康増進計画

1. 身体活動と運動

《現状》

- ・歩くことを心がけている人 61.3%
- ・1日30分以上、週2回以上運動する人 45.1%

《課題》

- ・忙しいため運動をしていない

《今後の取り組み》

- 町内ウォーキングコースの紹介と活用
- 働き盛り世代からの運動の習慣化
- ウォーキングイベント等とおし健康づくりへの関心を高める
- 広報誌を活用した実践方法等の周知
- 年代やライフスタイルに合わせた運動



2. 健診による健康づくりと生活習慣病予防

《現状》

- ・年に1回健康診断を受けている人 男性 89.4%
女性 79.1%
- ・人工透析導入のうち 糖尿病 40~50%

《課題》

- ・血圧の有所見率が年々増加傾向

《今後の取り組み》

- 定期受診の必要性を周知
- 事業所を通じた働き盛り世代への検診受診
- 要医療・要精密判定者への受診勧奨
- 家庭での血圧測定を推奨し、自身の健康状態を把握と、行動変容
- 糖尿病の重症化予防プログラムの実施



3. 喫煙

《現状》

- ・喫煙習慣がある人 男性 29.5% 女性 10.7%
- ・禁煙に関心がある人 男性 26.9% 女性 66.7%

《課題》

- ・女性の喫煙率が増加傾向

《今後の取り組み》

- 喫煙および受動喫煙のリスクの情報提供
- 禁煙を希望する人へ情報提供
- 公共施設における敷地内禁煙を推進
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の知識の普及
- 未成年者の喫煙防止



4. 飲酒（アルコール）

《現状》

- ・アルコール類を毎日飲む人 男性 33.7% 女性 5.8%
- ・適正な飲酒量を知っている人 男性 36.0% 女性 36.6%

《課題》

- ・女性の毎日飲む人、多量飲酒が増加傾向

《今後の取り組み》

- 適正飲酒量の普及
- リスクを高める量の飲酒の危険性を周知
- 妊産婦の飲酒リスクの啓発
- アルコール依存の人に対する相談支援
- 未成年者の飲酒の健康教育の普及



5. 歯と口腔の健康

《現状》

- ・小学生のおし歯がある人の割合は低下
- ・定期的に検診を受けている人 男性 53.9% 女性 55.6%
- ・1日2回以上歯を磨く人 男性 69.9% 女性 90.9%

《課題》

- ・今後も歯や口腔の健康に心がけることが必要

《今後の取り組み》

- フッ化物塗布、フッ化物洗口を継続して、永久歯のおし歯予防の効果を高める。
- 歯周疾患と全身疾患との関わりについて普及
- かかりつけ歯科医による定期管理
- 口腔ケア、オーラルフレイル予防の講話を実施
- 広報を活用して口腔の健康に関する情報提供



6. 休養とこころの健康づくり

《現状》

- ・睡眠があまりもしくはまったくとれていない 男性 24.5%
女性 19.2%
- ・悩みやストレスの処理ができていない人 男性 20.2%
女性 14.1%

《課題》

- ・睡眠があまりとれていない男性が増加

《今後の取り組み》

- 睡眠に対する正しい知識の普及啓発
- こころの不調に対する相談を行う
- 講演会を開催し、正しい知識の普及啓発
- ネットワーク等と連携を強化
- 自殺対策計画の目標の実現や取り組みの推進



食育推進計画



1. 食を通じて健康な身体をつくろう

《現状》

- ・朝食を食べる中学生の割合 82.1%
- ・野菜の摂取が適量以上と感じている人 男性 60.8%
女性 47.5%
- ・料理の味付けて濃いつと感じている人 男性 16.7%
女性 12.1%
- ・BMIが20未満の者 後期高齢者 20%前後

《課題》

50代男性の肥満と、濃い味傾向

《今後の取り組み》

- 幼少期からの朝食習慣の向上
- 野菜摂取量の増加の普及や減塩の推進をとおし肥満や生活習慣病、重症化疾患の予防
- 子育て世代や働き盛り世代に対する情報発信
- 高校生への食に関する講話
- 高齢者の低栄養やフレイルの予防

2. 食の命・大切さを感じ豊かな心をはぐくもう

《現状》

- ・週に4~5日以上家族と一緒に食べる人 男女とも80%程度
- ・一人で食べる孤食 男性 10.6% 女性 8.0%
- ・家庭での食育を取り組んでいる者 74.8%

《課題》

- ・子どもへの食を学ぶ機会の提供



《今後の取り組み》

- 食事により豊かな心をはぐくみ、食への興味、関心を高める共食をすすめる
- ミニ食育フェアで、食の体験ブースを設ける
- 「食」を学ぶ食体験の機会を支援
- 保護者の食や食育に関する意識づくり

3. 食を通じて環境にやさしい暮らしを实践しよう

《現状》

- ・小中学校の給食における精白米(佐々町産) 100%

《課題》

- ・食品ロス削減のための取り組み

《今後の取り組み》

- 食品ロス削減のためのポイントを広く普及
- 地元産の食材を活用し、地産地消を推進



4. 家庭・関係機関・地域の連携をはかり町ぐるみで食育を推進しよう

《現状》

- ・各種事業や講座、広報などを通じ、「食育月間」「食育の日」の周知。

《課題》

- ・地域普及の地区回数



《今後の取り組み》

- 食生活改善推進員による地域普及の支援
- 食育の日(毎月19日)や食育推進月間(6月)啓発活動
- 関係機関や地域との連携を図り、子どもたちへの食育への関心の向上

1日3食バランスよく

主食・主菜・副菜をそろえましょう



主食(ごはん・パン・パスタ・うどん)

エネルギー源

主菜(魚・肉・卵・大豆製品)

筋肉や骨などからだを構成

~片手を目安~

副菜(野菜・芋・きのこ類・海藻)

ビタミン、ミネラル、食物繊維

~生なら両手 加熱で片手~

※芋類は1日こぶし大が目安



日本人の食事摂取基準
2020年版より
食塩の目標量が
男性 7.5g
女性 6.5g
に引き下げられます。

