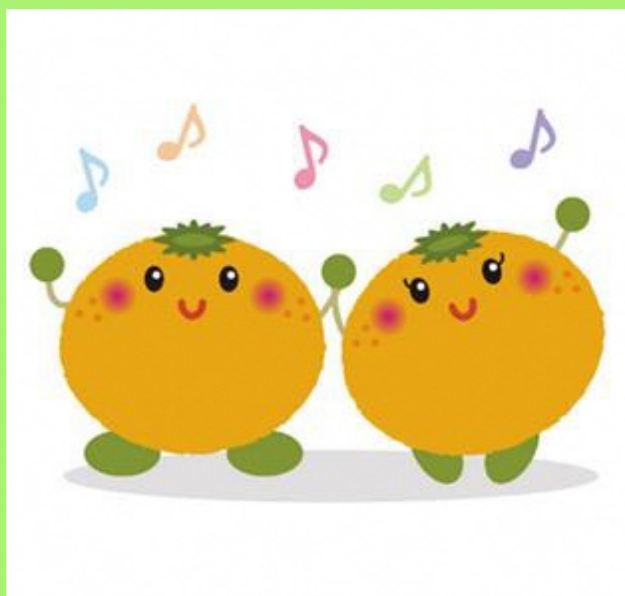


オレンジパワープランⅢ～2024～

① ダイジェスト版



健康日本 21 有田保健医療圏域計画

市町健康増進計画

あしたの笑顔にホップ・ステップ・ジャンプ!

はじめに

「オレンジパワープランⅢ～2024～」策定と実現に向けて

国の「健康日本 21(第三次)」では、これまでの取組で明らかになった課題や少子高齢化による総人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、デジタルトランスフォーメーションの加速等の今後予想される社会変化を踏まえ、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとして、誰一人取り残さない健康づくりの推進、より実効性を持つ取組の推進を図ることとしています。

また、和歌山県でも国の方針の下、第四次健康増進計画の策定が進められています。

ここ有田地方でも健康増進計画として、平成 16 年に「オレンジパワープラン」を、平成 26 年に「オレンジパワープランⅡ」を、住民や専門家等による助言を得ながら圏域各市町と湯浅保健所の協働で策定し、地域住民の健康づくり推進に向けて様々な施策に取り組んできました。

令和 6 年度からの「オレンジパワープランⅢ」では、12 年後の地域住民一人一人が健やかで心豊かに生活できることを目指し、4 つの健康分野「栄養・食生活」「こころの健康づくり」「嗜好品(酒・たばこ)」「健康管理」について、健康課題を明らかにし、その解決のための目標値と、具体的な内容として、「個人の取組」と「社会の取組」を設定しました。また、社会の多様化や人生 100 年時代の到来を踏まえて、「オレンジパワープランⅢ」では、胎児期から高齢期までを繋げて連続して捉える「ライフコースアプローチ」の観点を取り入れ、特に子ども、高齢者、女性に関する課題目標を新たに追加しています。

本計画の愛称のオレンジは、有田地域の特産物でありその香りは日が差し込むような幸せをもたらし、その色調は未来の希望を連想させる明るく輝く色であることから、第 3 次計画にも残しました。

今後は、目標年とした令和 17 年の最終評価に向けて、主役の住民とともに具体的に実施する市町と市町を支援する保健所も取り組んでいきますので、皆様方の御理解、御支援の程よろしく願います。

令和 6 年 3 月

有田振興局健康福祉部副部長

湯浅保健所長

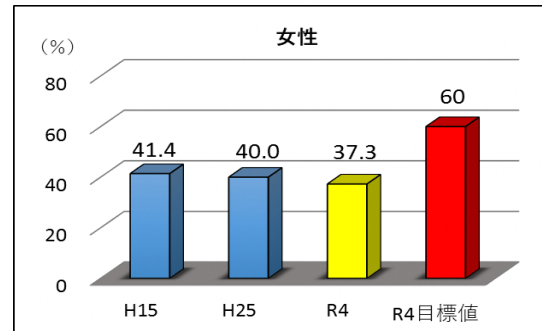
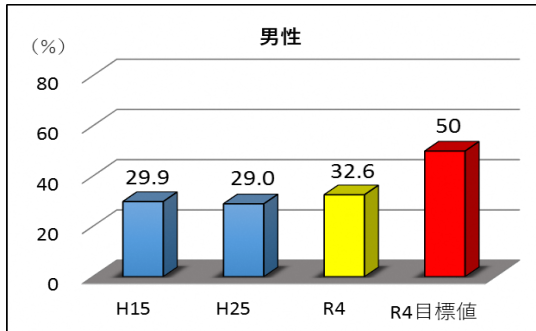
健康日本 21 有田保健医療圏域計画・市町健康増進計画策定委員会

会 長 北内 京子

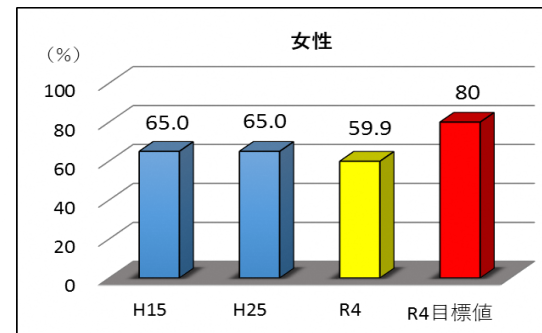
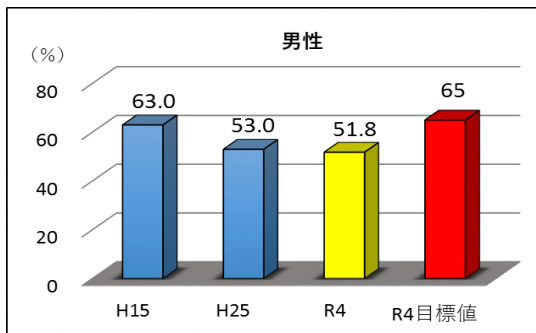
栄養・食生活 ちゃんと食えること、身体づくりの基本です

★★【圏域】現状値の推移と令和4年度目標値（一部抜粋）★★

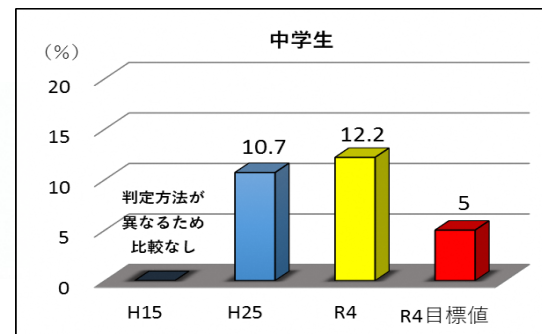
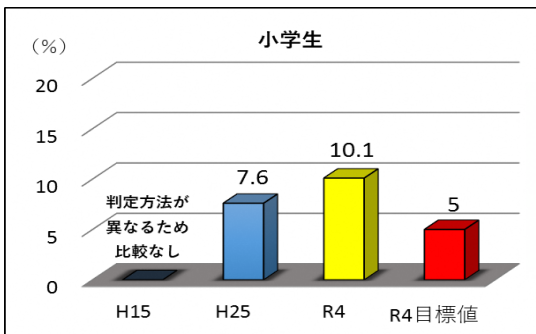
○食塩を控える者の割合を増やそう アンケート調査



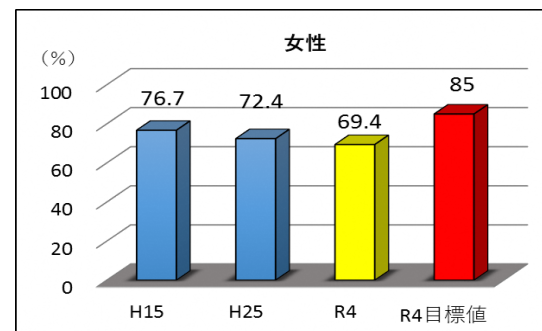
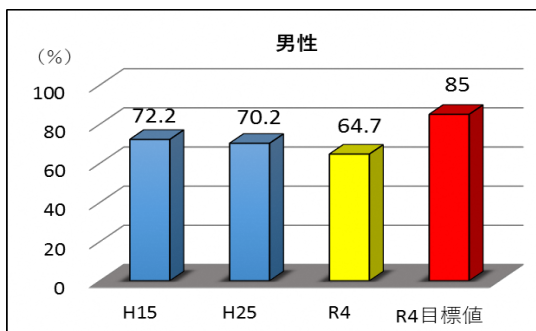
○主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合を増やそう アンケート調査



○小中学生の肥満者の割合を減らそう 学校保健統計調査方式による肥満度判定



○1日1回は楽しい雰囲気ですりする者の割合を増やそう アンケート調査



学校保健統計調査方式による肥満度判定。6～14 歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

肥満度(過体重度) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100 (%)

「児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」(平成18年3月財団法人日本学校保健会作成、文部科学省監修)により示された判定方法による肥満度が20%以上の者。

★★【圏域】第3次計画の健康課題及び現状値と令和17年度目標値（一部抜粋）★★

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 朝食をとらない者の割合を減らそう	5.3%	令和4年度 アンケート調査	5%

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値		
★ 緑黄色野菜を毎日食べる者の割合を増やそう	男	31.0%	令和4年度 アンケート調査	男	50%
	女	39.2%		女	60%

第3次計画（オレンジパワープランⅢ）から新たに追加

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値		
★ 若年女性（20代から30代）のやせの者の割合を減らそう （BMI 18.5未満）※	20代	9.2%	令和4年度 アンケート調査	20代	8%
	30代	12.6%		30代	10%

第3次計画（オレンジパワープランⅢ）から新たに追加

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値	
★ 低栄養の高齢者の割合を減らそう （65歳以上、BMI 20以下）※	20.6%	令和3年度 国保データベース （KDB）により算出	15%	

※ 身長、体重からBMI（Body Mass Index / ボディ・マス指数）を求め、判定した。【BMI＝体重(kg)÷身長(m)²】

わたしと社会の取組

◆ わたしの取組 ◆

- ♪ バランスの良い食事を1日3食きちんと食べます。
- ♪ フレイル予防のためにたんぱく質摂取を意識します。
- ♪ 野菜の旬を知ります。
- ♪ スポーツドリンクや清涼飲料水の摂りすぎに気をつけます。
- ♪ だし本来の味を知り、薄味で素材の味を大切にします。□
- ♪ 乳幼児期からの食習慣に気をつけます。
- ♪ 軟らかい食事だけでなく、硬い物も食べます。
- ♪ 栄養成分表示を見る力、見る機会を作ります。
- ♪ ゆっくり、よく噛んで食べます。
- ♪ 1日の野菜摂取目標量350gを知ります。
- ♪ 腹八分目にします。



◆ 社会の取組 ◆

- ♪ ライフステージに合わせた必要な栄養バランスについて、普及・啓発をします。
- ♪ 減塩や低脂肪等について、啓発をする場を設けます。（スーパーマーケットや薬局等）
- ♪ 栄養成分表示について学ぶ機会を提供し、栄養成分表示を見る力を高めます。
- ♪ 保育所、幼稚園、学校教育等と連携し、小さい時からこどもの心身の健康づくり「食育」に努めます。
- ♪ こども達が食に関心を持つきっかけを作ります。
- ♪ 親とこどもに食事についての正しい知識を提供します。
- ♪ こどもから高齢者までが、楽しく交流しながら食事できる場を提供します。

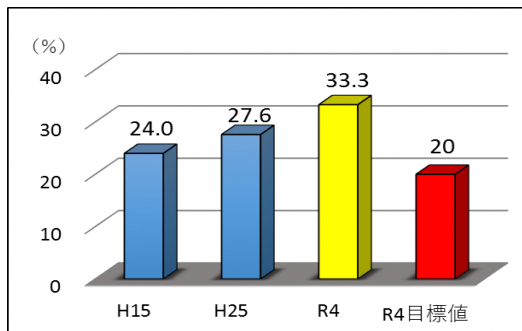


こころの健康づくり 自分なりのストレス解消法で、こころに栄養と休養を！

★★【圏域】現状値の推移と令和4年度目標値（一部抜粋）★★

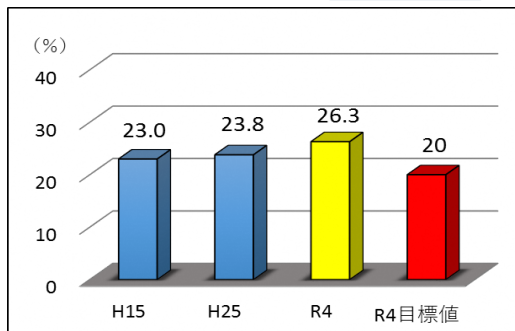
○20代から40代の大いにストレスを感じている者の割合を減らそう

アンケート調査



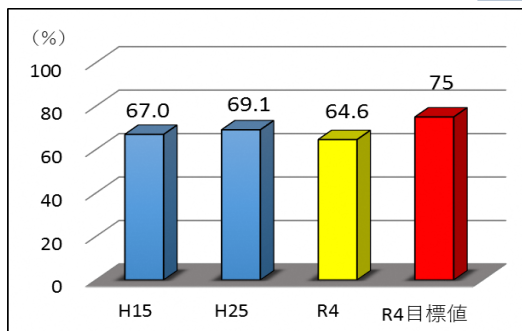
○過去1か月に外出や人に会うのがおっくうになるといった者の割合を減らそう

アンケート調査



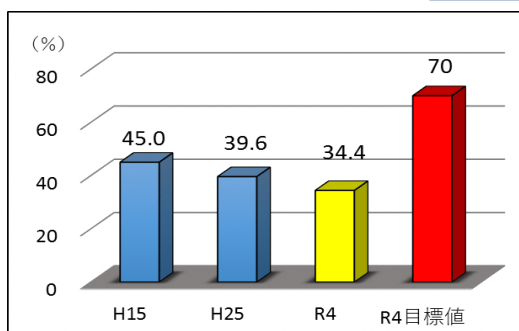
○過去1か月で心の底から笑えることがよくあった、時々あったと答える者の割合を増やそう

アンケート調査



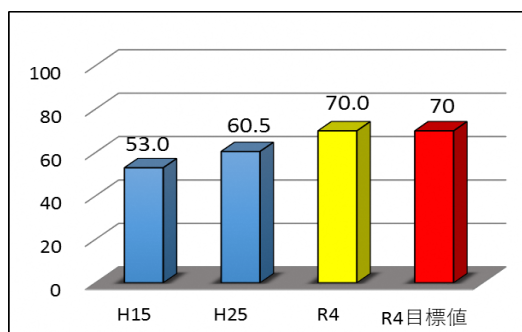
○地域活動に参加する者の割合を増やそう

アンケート調査



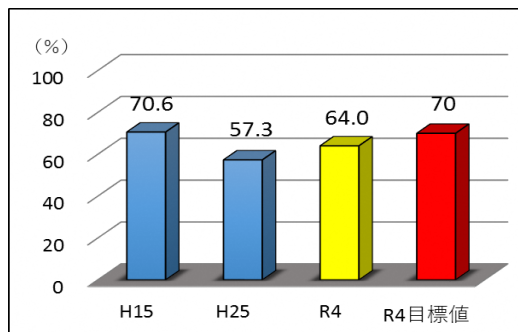
○心の健康状態(幸福感)を上げよう

アンケート調査



○40代女性の睡眠による休養が十分・まあまあ取れている者の割合を増やそう

アンケート調査



★★【圏域】第3次計画の健康課題及び現状値と令和17年度目標値（一部抜粋）★★

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 20代から50代の大人にストレスを感じている者の割合を減らそう	29.5%	令和4年度 アンケート調査	25%

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 過去1か月で心の底から笑えることがよくあった、時々あったと答える者の割合を増やそう	64.6%	令和4年度 アンケート調査	75%

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 自分に合った地域活動に参加する者の割合を増やそう	34.4%	令和4年度 アンケート調査	38%

第3次計画（オレンジパワープランⅢ）から新たに追加

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 日常生活の中で喜びや感動があった者の割合を増やそう	64.3%	令和4年度 アンケート調査	68%

わたしと社会の取組

◆ わたしの取組 ◆

- ♪ 良質な睡眠をとります。
(自分に合った睡眠のスタイルを見つけます。)
- ♪ 自分にあったストレス解消法を見つけます。
- ♪ 楽しめる趣味を持ちます。
- ♪ ストレスと上手に付き合います。
- ♪ 1日1回笑顔になります。
- ♪ くよくよせず前向きに考えるようにします。
- ♪ 朝日を浴びます。
- ♪ コミュニケーションを心掛けます。(家庭、職場、近所等)
- ♪ 規則正しい生活リズムを心掛け、何事(食事、睡眠、運動)も自分の適量を守ります。
- ♪ 自分に合った社会活動に参加します。
- ♪ 心がしんどくなれば、相談機関や専門医にかかります。
- ♪ 自己肯定感を高めます。
- ♪ 心の拠り所を見つけます。
- ♪ 自分・他人の良い所を見つけ、褒めます。
- ♪ 適切にSNSを利用します。



◆ 社会の取組 ◆

- ♪ 身近な心の健康相談窓口を広く周知します。
- ♪ ストレス対策や、睡眠や休養の確保についての健康教育を推進します。
- ♪ 心の健康について正しい知識を普及・啓発します。
- ♪ ゲートキーパー等の人材育成に取り組みます。
- ♪ 地域における仲間づくりを支援します。
- ♪ あいさつ、声かけ、誘いあい運動を推進します。
- ♪ ボランティア活動を支援します。
- ♪ 安心して外出できる環境作り(公園の整備、遊歩道の設置等)を推進します。
- ♪ 子育て世帯、高齢者世帯、ひきこもり等の見守りを支援します。
- ♪ 用途に応じた居場所づくりを支援します。
- ♪ 様々な世代への国の動向を見守り、心の健康ネットワークづくりを推進します。
- ♪ 正しいSNSの活用方法を学ぶ機会を設けます。



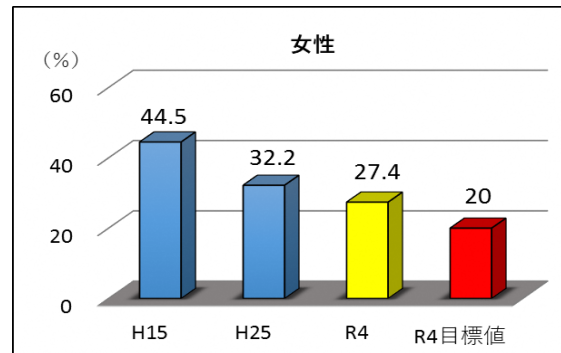
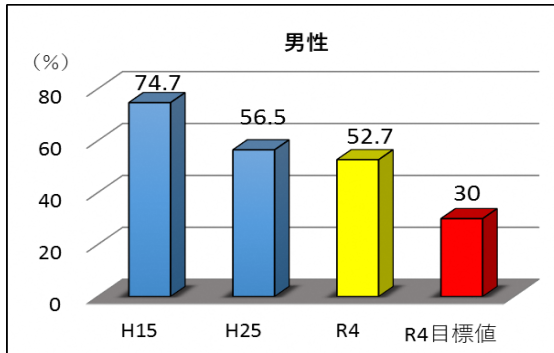
嗜好品(酒・たばこ) 防煙! 禁煙! 適正飲酒!



★★【圏域】現状値の推移と令和4年度目標値(一部抜粋)★★

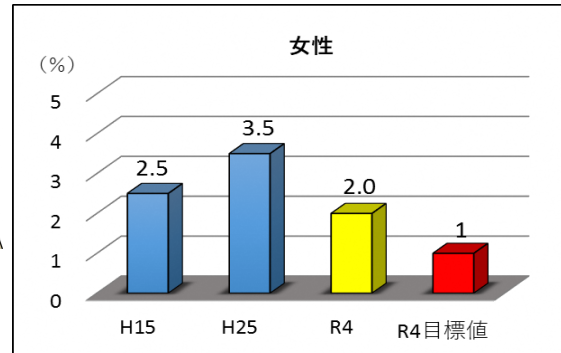
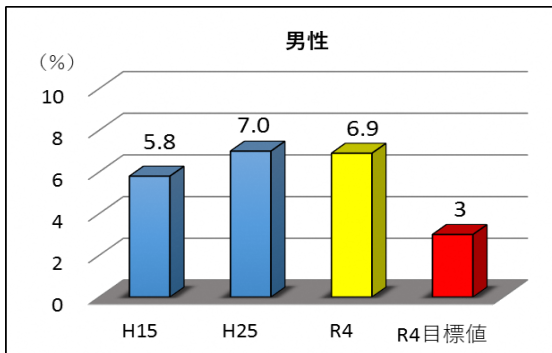
○喫煙者の中で1日20本以上喫煙している者の割合を減らそう

アンケート調査



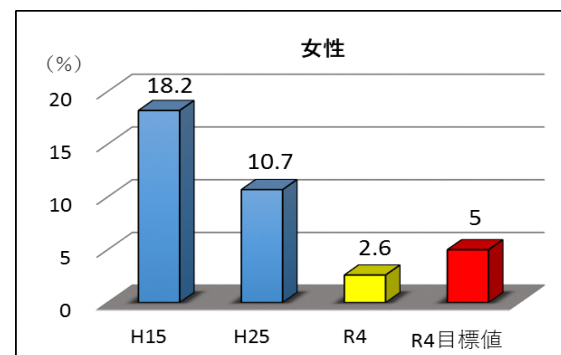
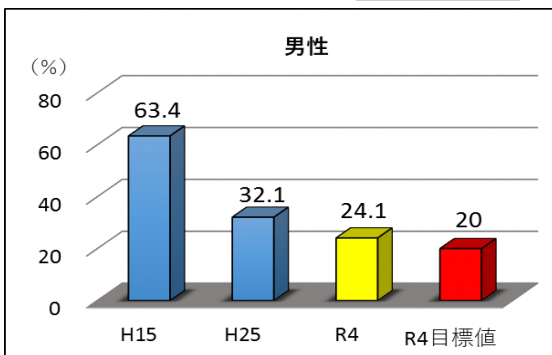
○3合以上飲酒する者の割合を減らそう

アンケート調査



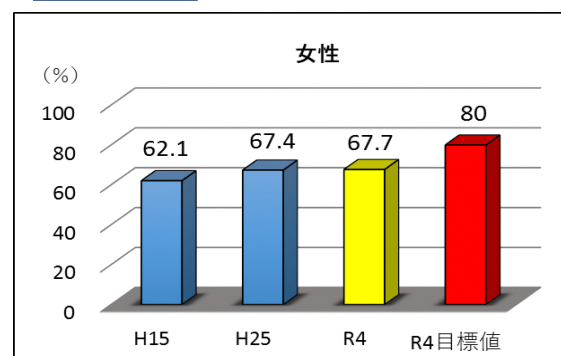
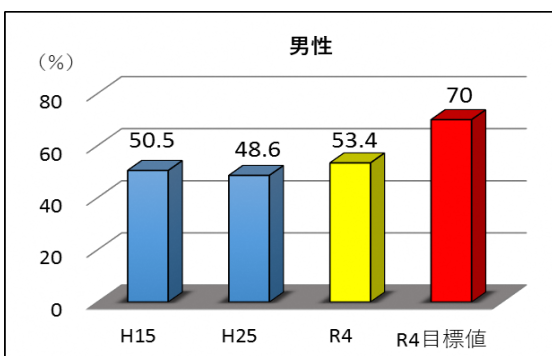
○20代の喫煙率を減らそう

アンケート調査



○適度の飲酒量(1合程度)を知っている者の割合を増やそう

アンケート調査



★★【圏域】第3次計画の健康課題及び現状値と令和17年度目標値(一部抜粋)★★

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ アルコールと病気の正しい関係を知る者の割合を増やそう			
○ 肝臓病	72.1%	令和4年度 アンケート調査	80%
○ こころの病(アルコール依存症)	47.5%		70%
○ がん(食道・大腸・乳)	27.6%		40%
○ 心臓病	22.9%		40%
○ 妊産婦への悪影響	60.3%		80%
○ 脳疾患(アルコール性認知症)	41.0%		60%

第3次計画(オレンジパワープランⅢ)から新たに追加

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 妊婦の喫煙率を減らそう	3.8%	令和3年度 乳幼児健康診査 問診回答状況	0%
★ 妊婦の飲酒率を減らそう	0.5%		0%

第3次計画(オレンジパワープランⅢ)から新たに追加

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値			R17年度目標値	
★ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合を減らそう (1日当たりの純アルコール摂取量 男性40g以上、女性20g以上)	男	28.5%	令和4年度 アンケート調査	男	15%
	女	33.4%		女	17%

わたしと社会の取組

◆ わたしの取組 ◆

- ♪ 飲みに行っても、二日酔いになったりアルコールが残っていたりすることがないように、また飲酒時の出来事を覚えておけるように心掛けます。
- ♪ 自分の飲酒適量を知ります。
- ♪ 「未成年に飲ませた」等の、好ましくない出来事について又聞きすることがあるが、うまく注意できるようになります。
- ♪ 妊婦と同居している喫煙者がいる場合、副流煙から妊婦を守るために家族や同居者は協力します。



◆ 社会の取組 ◆

- ♪ 飲酒、喫煙ともに、それを始めることになったきっかけをなくします。
- ♪ 行政が成人に関わるのは特定健診の時からなので、学校卒業以降、行政が関わるまでの間に、何らかのアプローチできる機会を作ります。
- ♪ 未成年を対象に行う防煙教室を継続します。また、大人(保護者)も一緒に学べるような機会を作ります。

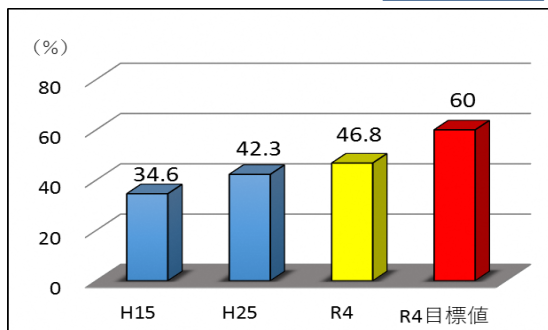


健康管理 未来の自分に、家族に、社会に、健康貯金！

★★【圏域】現状値の推移と令和4年度目標値(一部抜粋)★★

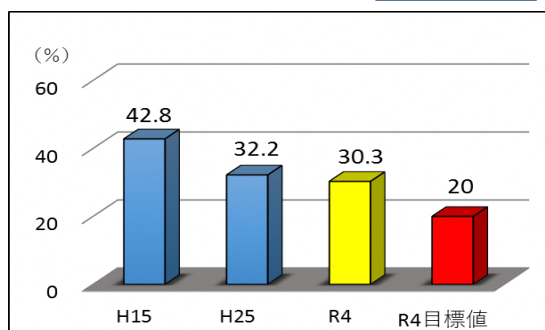
○週2回以上意識的に運動する者の割合を増やそう

アンケート調査



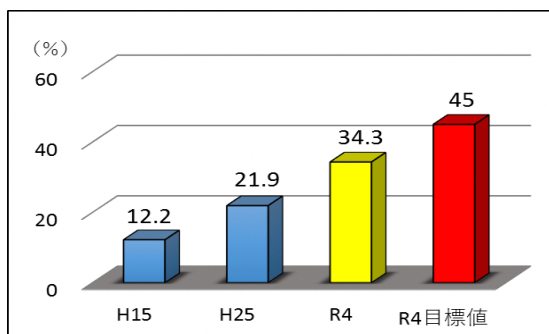
○血圧が高い者の割合を減らそう

特定健康診査



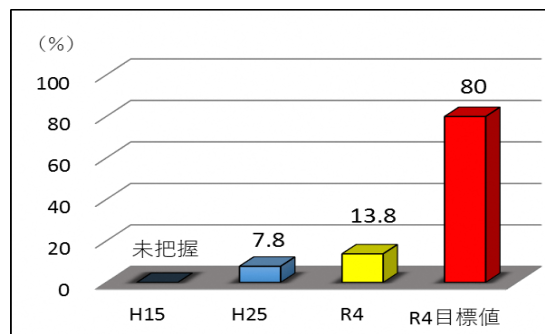
○歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を使う者の割合を増やそう

アンケート調査



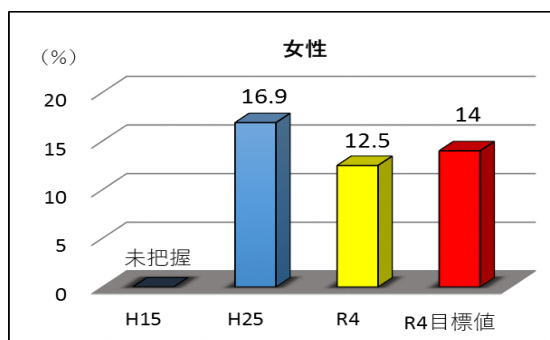
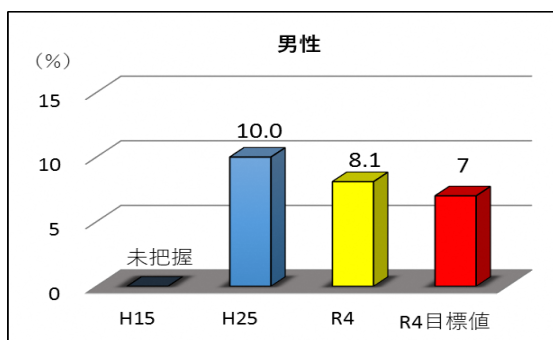
○ロコモティブシンドロームを認知している者の割合を増やそう

アンケート調査



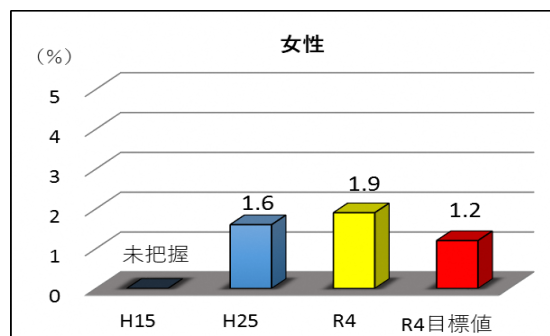
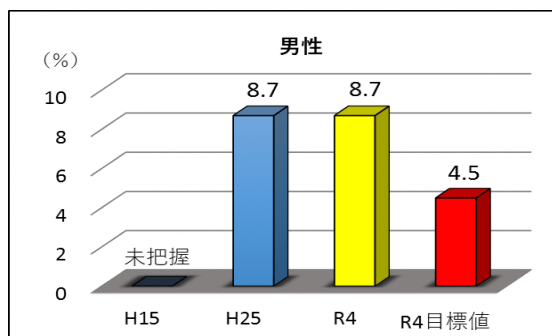
○LDLコレステロールが高い者の割合を減らそう(160mg/dL以上)

特定健康診査



○HDLコレステロールが低い者の割合を減らそう(40mg/dL未満)

特定健康診査



高血圧の基準: 収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上のいずれか一方または両方を満たす(世界保健機関(WHO)と国際高血圧学会(ISH))

★★【圏域】第3次計画の健康課題と令和17年度目標値（一部抜粋）★★

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 検診受診率を上げよう			
○ 特定健康診査※1	36.4%	令和4年度 特定健康診査	45%
○ 胃がん検診	14.9%	令和3年度※2 地域保健・ 健康増進 事業報告	30%
○ 肺がん検診	10.7%		30%
○ 大腸がん検診	10.8%		30%
○ 子宮頸がん検診	26.3%		40%
○ 乳がん検診	21.1%		40%

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ 定期的に歯科検診を受ける者の割合を増やそう	34.1%	令和4年度 アンケート調査	50%

第3次計画（オレンジパワープランⅢ）から新たに追加

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値			R17年度目標値	
★ 運動やスポーツを習慣的に行ってないこどもの割合を減らそう (小学5年生)	女子	18.6%	令和4年度 全国体力・運動能力、 運動習慣等調査	女子	15%
	(参考 男子)	(8.6%)			

第3次計画（オレンジパワープランⅢ）から新たに追加

◆ 課題目標 ◆	第3次計画時の値		R17年度目標値
★ HbA1cが高い者の割合を減らそう(6.5%以上)	9.7%	令和4年度 特定健康診査	7.0%

※1 市町村国保 特定健康診査受診状況

※2 対象者数は、対象年齢の全住民

受診率の算定にあたっては、40～69歳（胃がん検診は50～69歳、子宮頸がん検診は20～69歳）を対象として算出
胃、子宮及び乳がんの受診者数：（当該年度受診者数）+（前年度受診者数）-（2年連続受診者数）

わたしと社会の取組

◆ わたしの取組 ◆

- ♪ 自分にあったスタイルで運動を楽しく継続します。
- ♪ 意識的に体を動かします。
(徒歩圏内はできるだけ歩く等)
- ♪ 生活リズムに注意して、適切な睡眠や食事をとります。
- ♪ こどもの頃から健康に関心を持ちます。
- ♪ 健(検)診を受けることを、生活習慣の中で位置づけます。
- ♪ 精密検査は必ず受けて、適切な治療をします。
- ♪ 歯の健康の必要性を認識し、定期的な歯科受診をして健康管理をします。
- ♪ 歯ブラシや歯間ブラシを用いて、正しい歯の手入れを行います。



◆ 社会の取組 ◆

- ♪ ロコモティブシンドロームの予防や運動の効果について知識を普及し、動機付けの機会を提供します。
- ♪ 運動施設の整備等、健康づくりの行動ができる環境整備をします。
- ♪ こどもの頃から、年代に応じた健康教育を充実させます。
- ♪ 健(検)診に行きやすい体制の工夫をし、受診率向上に取り組めます。
(休日健(検)診の実施、健(検)診+αの企画開催等)
- ♪ 精密検査未受診者を減らすため、受診勧奨などの事後指導の徹底を図ります。
- ♪ 歯科検診の啓発とともに、歯の健康と全身疾患との関連についての知識を普及します。



オレンジパワープランⅢ～2024～(圏域版)

圏域版計画は、4つの健康分野別に住民代表を含むワーキング部会を設置し、そのワーキング部会において、アンケート調査結果や健康指標による第2次計画の達成状況や現在の健康課題の把握、新たな課題目標や目標値の設定及び目標達成に向けての具体的な「個人の取組」「社会(行政)の取組」を考えることにより策定しました。

4つのワーキング部会

- ・栄養・食生活
- ・こころの健康づくり
- ・嗜好品(酒・たばこ)
- ・健康管理

ワーキングメンバーと役割

各部会は、各市町住民代表2名、各市町保健師4名、保健所職員1名、職域又は学域代表1名、アドバイザー1名の9名で構成し、各部会にはそれぞれ1名のリーダーを置く。

各市町住民代表:活発に意見を出し合う。

各市町保健師:専門職としての意見を積極的に述べる。

保健所職員:発言内容の記録、リーダーとのワーキング内容の調整等を行う。

職域又は学域代表:職域又は学域からの意見を述べる。

アドバイザー:ワーキングで出た意見について、専門職としてのアドバイスを行う。

リーダー:部会の進行役や日程調整等を行い、必要に応じてアドバイザーに助言を求める。

ワーキング内容

○現在の健康問題(良い点、悪い点、思っていること等)について語り合う。

そして12年後の望ましい姿を想像する(どうなっているか、どうなってほしいか等)。

○個人の取組をまとめる。

『12年後に向けてわたし(個人)ができることを考えよう』

○社会(行政)の取組をまとめる。

『12年後に向けて社会・行政ができること、社会・行政に望むことを考えよう』

○健康課題について語り合う。

○次の12年後に向けて(第3次計画)の課題目標の見直しと新たな目標値を設定する。

○各部会のテーマを決める。

ワーキング開催日と参加人数

部会	第1回		第2回	
	月日	人数	月日	人数
栄養・食生活	7/5	8	8/2	8
こころの健康づくり	7/5	9	8/2	8
嗜好品(酒・たばこ)	7/5	7	8/8	6
健康管理	7/5	8	8/30	8

※ワーキング全体会は、2回(7/5、10/13)開催