

各領域における目標指標と行動計画

1、生活習慣病予防と改善

生活習慣病  
予防と改善

歩くことをこころがけよう  
ロコモティブシンドロームについて知ろう  
糖尿病について知ろう  
朝食を食べよう  
栄養バランスのよい食事をしよう



目標に向かってそれぞれができること

町民

- 通勤・通学の時は歩くように工夫する
- 朝早く起きて歩くようにする
- 運動を続けるための仲間づくりをする
- 早く起きて、家族みんなで朝食を食べる習慣を作る
- 庭で野菜を育て、自宅で新鮮な野菜を積極的に食べる
- 積極的に健診を受け、その結果から生活習慣の改善につなげる
- お茶請けに甘いものを取りすぎない

地域・集落・事業所等

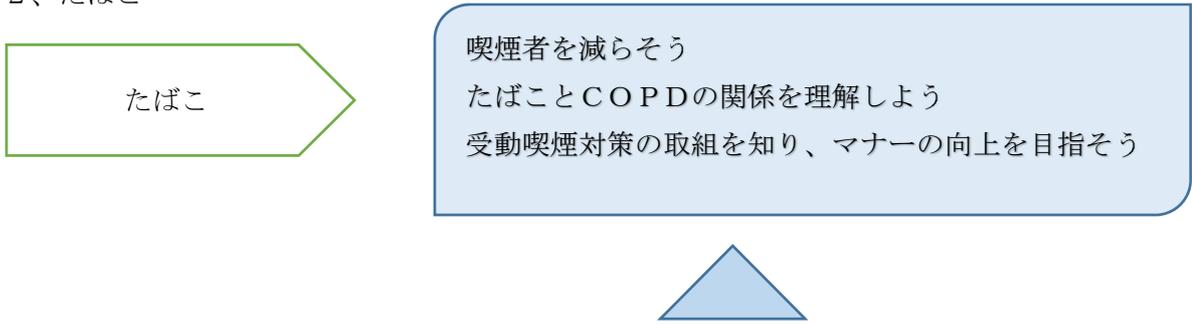
- ウォーキングイベント等の企画をする
- 集落の歩道は草刈り等整備する
- 職場で従業員に職場健診を積極的に受診するよう勧める

行政

- 町報や教室等で、ロコモや糖尿病について情報を知らせる
- 郷土料理や和食の良さを伝える
- 各ライフステージにおける食育の推進に努める

目標指標	現状			目標値 (2030)
	国	県	屋久島町	
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	9.0%	8.2%	13.3%	10%
1日歩行と同等の身体活動を1時間以上実施している人の割合	52.3%	55.5%	48.1%	50%

## 2、たばこ



### 目標に向かってそれぞれができること

#### 町民

- 吸い殻のポイ捨てをしないようにする
- 喫煙の身体への影響を知る
- 禁煙することのメリットを知り、禁煙に取り組む
- COPDについて知る
- 禁煙したい人、取り組んでいる人を応援する
- たばこを吸わない人、特に妊婦や子どもの前で吸わない

#### 地域・集落・事業所等

- 受動喫煙防止のため、喫煙場所を決めて分かりやすく示す
- 学校は子どもたちにたばこの及ぼす害についての教育を推進する

#### 行政

- たばこの害について広報誌等で知らせる
- COPDについての健康教育をする

目標指標	現状			目標値 (2030)
	国	県	屋久島町	
現在習慣的に喫煙している人の割合	14.1%	11.5%	17.4%	11%

### 3、アルコール

アルコール

飲酒の身体への影響を知ろう  
アルコールの適正量を知ろう  
アルコール依存症について理解しよう

#### 目標に向かってそれぞれができること

##### 町民

- お酒の適量を知る
- 焼酎ならコップ1杯までを合言葉にする
- 飲まない人に無理に勧めない
- 週2日の休肝日を守る

##### 地域・集落・事業所等

- 集まって飲酒するイベントの時は、飲みすぎないように飲酒量や時間を設定する

##### 行政

- 町報でアルコールに関する相談窓口の周知をする
- アルコール依存症について知識を普及する
- アルコール川柳の募集
- 適正飲酒について飲酒量について健康教育を実施する

目標指標	現状			目標値 (2030)
	国	県	屋久島町	
お酒を毎日飲んでいる人の割合	25.7%	25.3%	30.0%	26%

#### 4、歯の健康



歯の大切さを知ろう  
年に1回は歯科健診を受けよう  
正しい歯磨きを習慣づけよう



#### 目標に向かってそれぞれができること

##### 町民

- フロスや歯間ブラシ等の清掃補助具も取り入れよう
- 年1回歯科健診を受診するようにする（年1回の受診のため）
- 歯周病健診の機会を積極的に利用しよう
- 町民が口の健康について理解し、こどもたちに正しいおやつとの与え方、食べ方を実践する

##### 地域・集落・事業所等

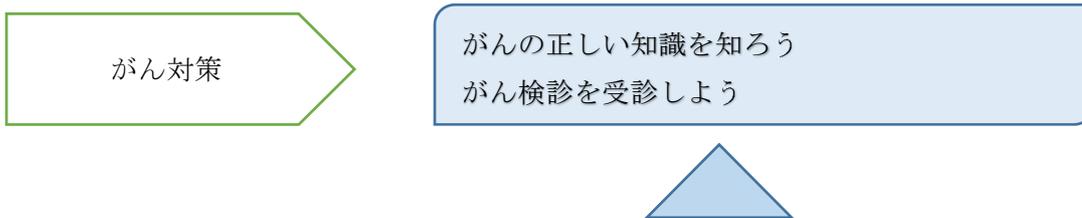
- 介護予防教室やサロン等、介護事業所で歯口腔体操を実施する

##### 行政

- 町報で歯の特集をし、歯の大切さを伝える
- 歯の講演会を計画する
- 正しいおやつとの与え方、食べ方を伝える
- 8020運動を推進する

目標指標	現状		目標値 (2030)
	県	屋久島町	
年1回以上歯科健診等で歯科医院を受診している人の割合	22.0%	39.4%	45%

## 5、がん対策



### 目標に向かってそれぞれができること

#### 町民

- がんについて知る
- 体験者の話を聞く
- がん検診を受診し、早期発見に努める

#### 地域・集落・事業所等

- 集落の放送等を活用して、がん検診のお知らせをする
- 事業所は職場健診だけでなく、がん検診も受診しやすいようにする

#### 行政

- 町報でがんについて特集する
- 受けやすい体制を作る

目標指標	現状		目標値 (2030)
	県	屋久島町	
肺がん検診	9.4%	19.6%	20%
胃がん健診	5.2%	5.7%	6%
大腸がん	8.9%	13.9%	15%
子宮がん	14.0%	11.5%	14%
乳がん	22.3%	14.2%	20%

6、こころの健康づくり

こころの健康  
づくり

睡眠をしっかりとうろう  
生活リズムを整えよう  
孤立させないようにしよう



目標に向かってそれぞれができること

町民

- テレビはオフタイマー機能等を使用して、だらだら見るのをやめる
- スマホ・インターネット・ゲームの時間を決める
- ご近所同士で声をかけあうようにする
- 趣味や楽しみの時間を作る
- 介護予防教室や地域サロンに積極的に参加する

地域・集落・事業所等

- 気になる人には早めに集落で対応するようにする
- 集落の行事や教室等の参加を誘い合って行くようにする
- 集落の行事の終了時間を早めに設定する

行政

- ストレスコントロール法について町報等で取り上げる
- ストレスを抱えた人や家族の勉強会を設ける
- こころの健康相談窓口について周知広報する

目標指標	現状			目標値 (2030)
	国	県	屋久島町	
睡眠で休養が充分に取れている人の割合	74.5%	76.7%	76.6%	80%