

第2期  
健康ごじょうめ21計画  
及び  
五城目町自殺対策計画

令和6年度～令和17年度

【概要版】

令和6年3月



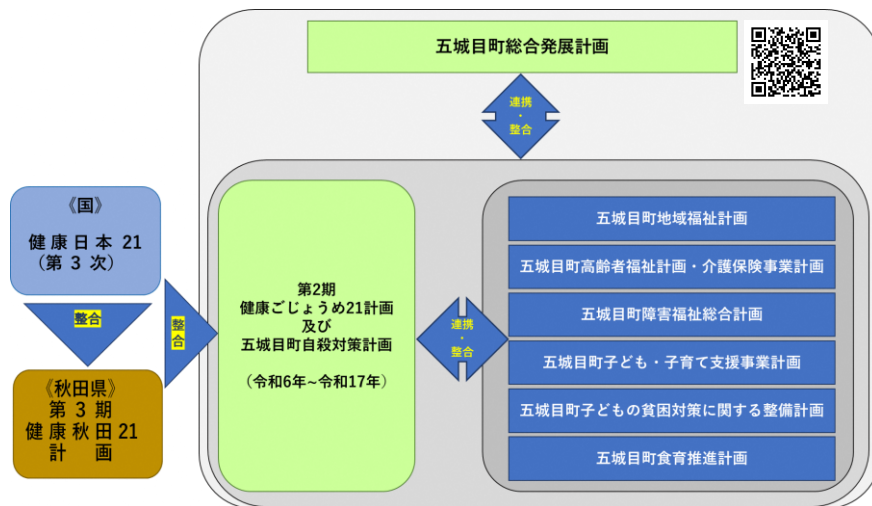
五 城 目 町

## 計画の目的

- 五城目町では、平成26年3月に「第1期健康ごじょうめ21計画」を策定し、健康寿命の延伸及び生活の質の向上に向けて「あなたが主役：健康で幸せを実感できるまちづくり」を基本指針として町民の健康づくりに取り組むとともに、令和元年度からは「いのちを支える五城目町自殺対策計画」を策定し、自殺予防を総合的に推進してきました。
- 令和5年度末に両計画が終了することから、令和元年度に策定した「いのちを支える五城目町自殺対策計画」の見直しを行い、新たに策定する健康づくり計画に含めて一体的な計画とすることとし、町民の健康づくりと自殺対策を総合的に推進する「第2期健康ごじょうめ21計画及び五城目町自殺対策計画」として策定します。

## 計画の位置づけ

- 本計画は、国の「健康日本21（第3次）」の地方計画および健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として位置づけられます。
- 計画の推進にあたっては、秋田県の「第3期健康秋田21計画」及び「第2期秋田県自殺対策計画」、「五城目町総合発展計画」等との整合性を図って進めます。



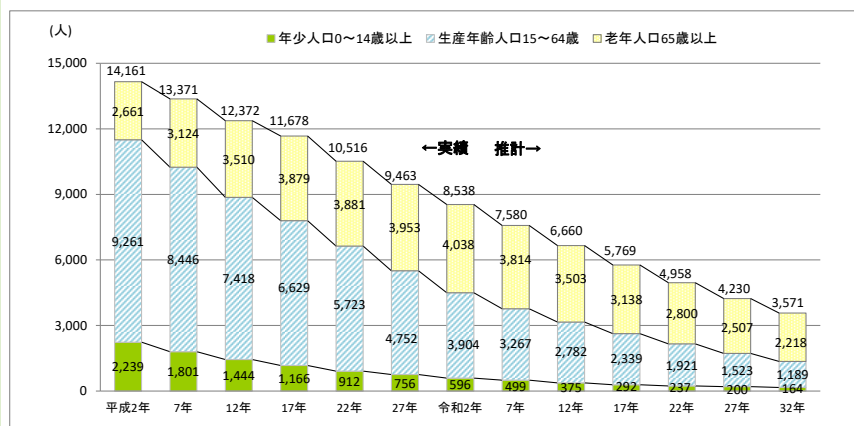
## 計画の期間

本計画は、健康日本21（第三次）の計画期間に合わせ、令和6（2024）年度を初年度とし、令和17（2035）年度を目標年度とする12年計画とします。また、国は計画開示後6年（令和11（2029）年）を目途に中間評価を予定していることから、町の計画においてもそれに準じて中間評価を行うものとします。

年度	令和4 2022	令和5 2023	令和6 2024	令和7 2025	令和8 2026	令和9 2027	令和10 2028	令和11 2029	令和12 2030	令和13 2031	令和14 2032	令和15 2033	令和16 2034	令和17 2035	令和18 2036
国	健康日本21第2次		健康日本21第3次												次期計画
秋田県	第2期健康秋田21計画		第3期健康秋田21計画												次期計画
五城目町	第1期健康ごじょうめ21計画 五城目町自殺対策計画		第2期健康ごじょうめ21計画及び五城目町自殺対策計画												次期計画

## 図表でみる町民の健康を取り巻く状況

### 【五城目町の人口推移と将来推計人口（年齢3区分別人口）】



資料：令和2年までは国勢調査、以降は国立社会保障・人口問題研究所推計（令和5年）

五城目町の人口は、令和2年以降も減少が続き、令和32年には3,571人まで減少すると推計されています。この間、年少人口と生産年齢人口は一貫して減少し、老年人口も令和2年の4,038人をピークとして、以降は減少に転じる見込みです。

### 【主要死因別死亡率と主要死因別疾病数割合】

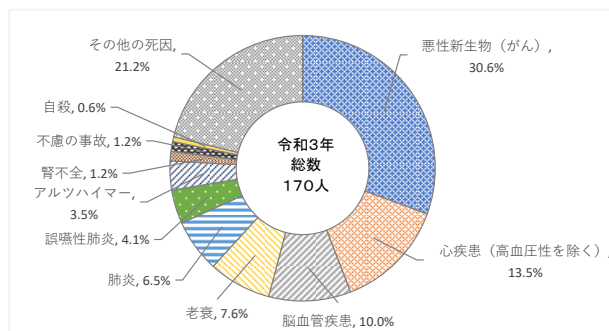
平成29年から令和3年までの死因第1位は悪性新生物（がん）で、令和3年は心疾患（高血圧性を除く）が続き、以下は脳血管疾患、老衰、肺炎などの順となっています。

#### 【主要死因別死亡状況の推移】

（単位：人）

主要死因	平成29年		平成30年		令和元年		令和2年		令和3年	
	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率
全死亡数	188		199		179		179		170	
悪性新生物（がん）	55	609.3	62	705.2	48	563.2	44	515.3	52	624.4
心疾患（高血圧性を除く）	24	265.9	27	307.1	13	152.5	24	281.1	23	276.2
脳血管疾患	28	310.2	17	193.4	18	211.2	13	152.3	17	204.1
老衰	12	132.9	16	182.0	15	176.0	19	222.5	13	156.1
肺炎	17	188.3	13	147.9	15	176.0	13	152.3	11	132.1
誤嚥性肺炎	4	44.3	4	45.5	6	70.4	6	70.3	7	84.1
アルツハイマー	7	77.5	10	113.7	5	58.7	4	46.8	6	72.0
腎不全	3	33.2	5	56.9	8	93.9	6	70.3	2	24.0
不慮の事故	8	88.7	5	56.9	8	93.9	6	70.3	2	24.0
自殺	1	11.0	4	45.5	2	23.5	1	11.7	1	12.0
その他の死因	29	321.3	36	409.5	41	481.1	43	503.6	36	432.3

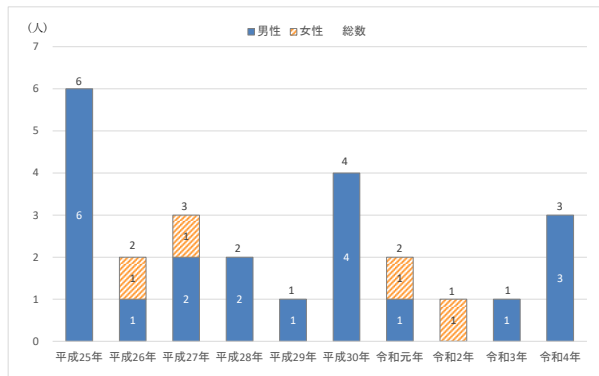
#### 【主要死因別疾患数割合】



資料：秋田県衛生統計年鑑 ※死亡率は人口10万人に対する死亡数

### 【自殺死亡数（男女別）の推移】

自殺死亡数（平成25年～令和4年）をみると、累計で25人（年平均2.5人）となっており、これを男女別にみると、男性が21人で、一方、女性は4人と男性の方が多くなっています。



資料：厚生労働省人口動態統計

### 【各種健康診査受診状況の推移】

新型コロナウイルスの感染拡大の影響等もあり、各種健康診査受診率は低水準で推移しましたが、いずれの受診状況についても、令和2年度を底に上向きの動きが見られます。

	令和元年度		令和2年度		令和3年度		令和4年度	
	受診者（人）	受診率（%）	受診者（人）	受診率（%）	受診者（人）	受診率（%）	受診者（人）	受診率（%）
特定健康診査	771	47.2	255	15.6	564	35.8	575	38.7
後期高齢者健康診査	430	18.2	210	8.9	415	18.0	426	18.4

	令和元年度		令和2年度		令和3年度	
	受診者（人）	受診率（%）	受診者（人）	受診率（%）	受診者（人）	受診率（%）
胃がん検診	384	13.5	69	2.5	488	18.6
大腸がん検診	704	18.6	135	3.7	898	25.4
肺がん検診	712	18.8	111	3.0	866	24.5
子宮頸がん検診	385	15.7	109	4.6	355	15.8
乳がん検診	338	17.9	50	2.7	339	19.3

資料：五城目町各種健康診査結果、秋田県健康づくり推進課調べ



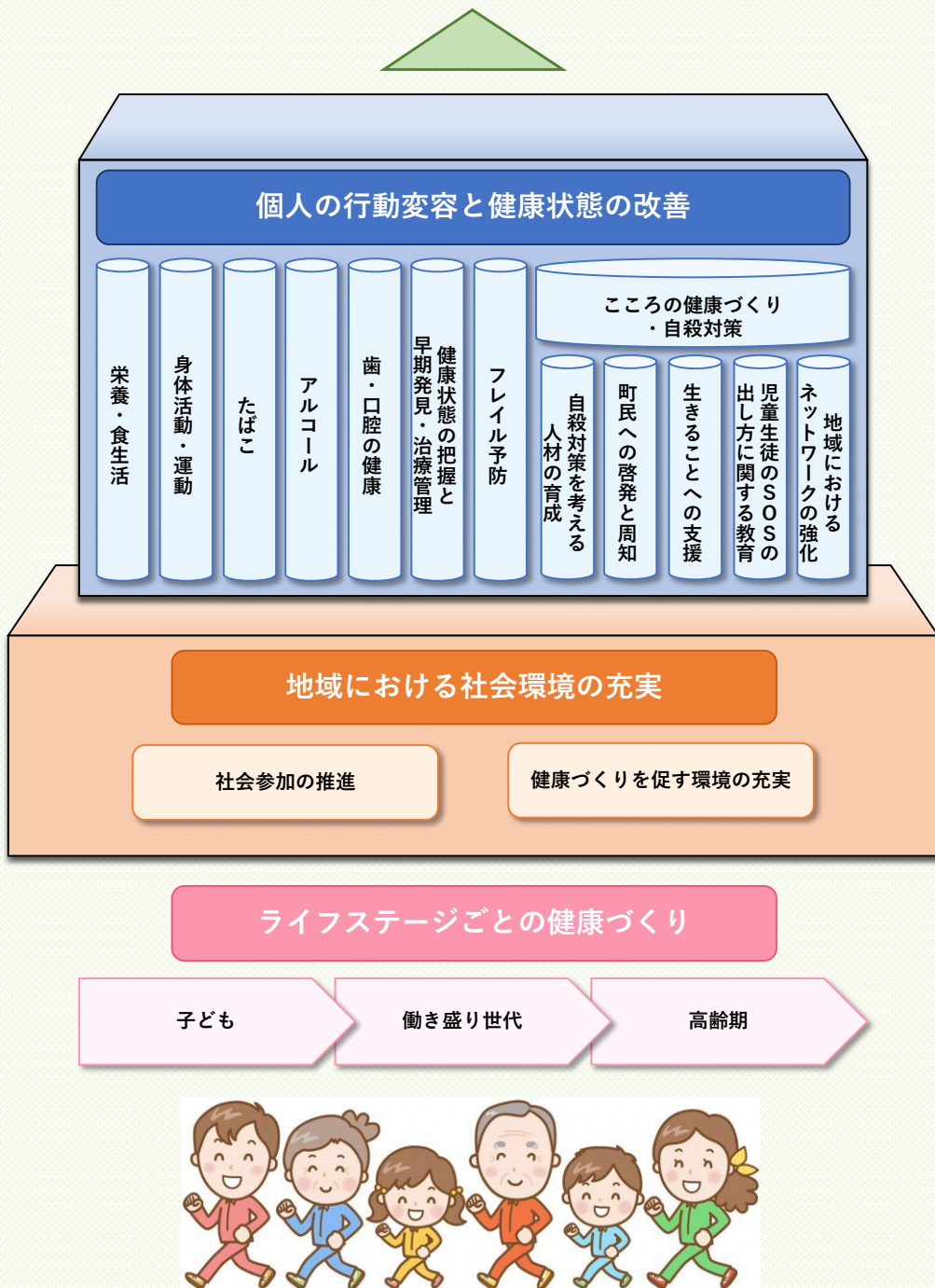
## 計画の基本的な考え方

本計画では、「すべての町民が健康で心豊かな生活を送ることができるまち」と「誰も自殺に追い込まれることのない五城目町の実現」を目指す姿とし、実現に向けて次の3つの基本方針を掲げ、これに基づいて取組を推進します。

- 基本方針**
- ▶ 個人の行動変容と健康状態の改善
  - ▶ 地域における社会環境の充実
  - ▶ ライフステージごとの健康づくり

### 【計画の概要】

- ・ すべての町民が健康で心豊かな生活を送ることができるまち
- ・ 誰も自殺に追い込まれることのない五城目町の実現



# 個人の行動変容と健康状態の改善



## 栄養・食生活

目指す方向性 → 健康的な食生活を実践する人の増加

- ✓ 町全体に減塩の輪を広げましょう
- ✓ 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
- ✓ 適正体重の維持を心がけましょう

指標（抜粋）		現状値 （令和5年度）	目標値 （令和17年度）
減塩やうす味を実行している人の割合	20歳以上	48.1%	61.1%

資料：五城目町健康づくりに関する調査



## 身体活動・運動

目指す方向性 → 日常生活の中で意識してからだを動かす人の増加

- ✓ 日常生活であと1,000歩増やしましょう
- ✓ 自分にあった運動方法を見つけ、からだを動かすことを習慣にしましょう

指標（抜粋）			現状値 （令和5年度）	目標値 （令和17年度）
日常生活における歩数 （平均値）	20歳～59歳	男性	5,348歩	6,400歩以上
		女性	4,400歩	5,400歩以上
	60歳以上	男性	5,524歩	6,500歩以上
		女性	5,040歩	6,000歩以上

資料：五城目町健康づくりに関する調査



## たばこ

目指す方向性 → 喫煙者と受動喫煙の減少

- ✓ たばこの害を知り、禁煙に取り組みましょう
- ✓ 20歳未満の人の喫煙をなくしましょう
- ✓ 妊婦の喫煙をなくしましょう
- ✓ 受動喫煙の防止に取り組みましょう（マナーからルールへ）

指標（抜粋）			現状値 （令和5年度）	目標値 （令和17年度）
喫煙者の割合	20歳以上	男性	31.5%	24.3%
		女性	7.0%	6.3%

資料：五城目町健康づくりに関する調査



## アルコール

### 目指す方向性 ▶ 適量飲酒量の啓発と20歳未満及び妊婦の飲酒防止

- ✓ アルコールが心身に及ぼす影響を知り、適量飲酒を心がけましょう
- ✓ 20歳未満の人の飲酒をなくしましょう
- ✓ 妊婦の飲酒をなくしましょう

指標（抜粋）		現状値 （令和5年度）	目標値 （令和17年度）
生活習慣病のリスクを高める飲酒量についての認知の割合	20歳以上	21.6%	40.0%

資料：五城目町健康づくりに関する調査



## 歯・口腔の健康

### 目指す方向性 ▶ むし歯及び歯周病予防の推進による口腔機能の維持・向上

- ✓ 子どもの頃からむし歯・歯周病を予防しましょう
- ✓ 定期的な歯科健(検)診により口腔機能を維持・向上させましょう

指標（抜粋）		現状値 （令和5年度）	目標値 （令和17年度）
むし歯のない人の割合	3歳	(R4) 21.6%	40.0%
未治療のむし歯を保有している人の割合	7歳～12歳	7.0%	4.0%
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	40歳以上	45.6%	40.4%

資料：3歳児健康診査、五城目町健康づくりに関する調査



## 健康状態の把握と 早期発見・治療管理

### 目指す方向性 ▶ 健(検)診の受診率向上による生活習慣病の予防・重症化予防

- ✓ 定期的ながん検診を受けましょう
- ✓ 定期的に健診を受け、循環器疾患を予防しましょう
- ✓ 糖尿病の発症と合併症を予防しましょう

指標（抜粋）		現状値 （令和3年度）	目標値 （令和17年度）
がん検診受診率	胃がん	18.6%	50.0%
	大腸がん	25.4%	50.0%
	肺がん	24.5%	50.0%
	子宮がん	15.8%	50.0%
	乳がん	19.3%	50.0%

資料：五城目町各種がん検診結果、秋田県健康づくり推進課調べ



## フレイル予防

目指す方向性 → 地域で健康的な生活を送ることができる人の増加

- ✓ まんべんなくしっかり食べて適正体重を維持しましょう
- ✓ 日頃から意識してからだを動かし、筋肉量を維持・向上しましょう
- ✓ いつまでもおいしく食べるために口腔機能の低下を防ぎましょう
- ✓ 社会活動に積極的に参加し、人との交流を持ちましょう

指標（抜粋）		現状値 （令和4年度）	目標値 （令和17年度）
やせの割合 （BMIが20.0以下）	65歳以上	男性 11.3%	9.9%
		女性 18.3%	16.9%

資料：特定健診・後期高齢者健診結果



## ・ 自殺対策 こころの健康づくり

目指す方向性 → 誰も自殺に追い込まれることのない心豊かな生活を送ることができる人の増加

- ✓ 睡眠による休養を十分とりましょう
- ✓ 不安や心配ごとは一人で悩まず誰かに相談しましょう
- ✓ 自分にあったストレス解消法を見つけましょう

指標（抜粋）		現状値 （令和5年度）	目標値 （令和17年度）
うつ症状のある人の割合	20歳以上	5.9%	減少傾向
気分障害・不安障害に相当する 心理的苦痛を感じている人の割合	20歳以上	17.2%	16.4%

資料：五城目町健康づくりに関する調査

### 自殺対策の基本施策

「誰も自殺に追い込まれることのない五城目町の実現」を目指して、以下の5つを基本施策として計画を推進します。

- ① 自殺対策を考える人材の育成
- ② 町民への啓発と周知
- ③ 生きることへの支援
- ④ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
- ⑤ 地域におけるネットワークの強化

指標（抜粋）		現状値 （令和5年度）	目標値 （令和17年度）
年間自殺者数	平均値	H25～R4年平均 2.5人	R6～R17年平均 0人

資料：五城目町地域自殺実態プロファイル

## 地域における社会環境の充実

### 社会参加の推進

目指す方向性 ▶ 社会参加を通じた地域コミュニティとの関わり強化

- ☑ 人と人とのつながりを大切にし、地域活動に参加しましょう

指標（抜粋）		現状値 （令和5年度）	目標値 （令和17年度）
何らかの社会活動（就労、就学、老人クラブ、町内会、趣味のサークル、ボランティア活動など）に参加している人の割合	20歳以上	59.9%	70.0%

資料：五城目町健康づくりに関する調査

### 地域づくりを促す環境の充実

目指す方向性 ▶ 関係者の連携による健康づくりを促す環境充実への取組推進

- ☑ 受動喫煙のない環境づくりを推進しましょう
- ☑ 健康づくりの機会や場所の活用を促進しましょう

指標（抜粋）		現状値 （令和5年度）	目標値 （令和17年度）
小学生のいる家庭内に喫煙者がいる人の割合		52.2%	15.8%

資料：五城目町健康づくりに関する調査

## ライフステージごとの健康づくり

各ライフステージに応じた特有の健康づくりに取り組みます。



五城目町役場 健康福祉課

〒018-1792 秋田県南秋田郡五城目町西磯ノ目一丁目1-1