

## 新型コロナウイルス感染症拡大の影響

コロナ禍を経て、人が集まる場所が少なくなり地域のつながりが希薄化



# 木祖村健康福祉計画 概要版【令和7年度～令和11年度】

## 木祖村ってどんな村？村の課題ってなんなの？

木祖村の冬は  
しみるわね～



おもて面

### 少子化の影響

- ・出生数が減少し、子どもの数、学生数、世帯数が減少、核家族化、つながりが希薄となり、孤立化
- ・子育てが多忙になり、孤独になりやすい状況
- ・子どもだけで安心して集まったり遊べる場所が近くになかったり学びの場がないことや図書館が

### 子ども子育ての面から

- ・育休を取得しやすい・育休を取得したと回答した方の割合が増加しており、共働きで子育てをしている世帯が増え、子どもを1歳から保育園に預ける家庭が多くなっている。一方、父親の育休取得は充分とはいえない現状
- ・子育てをしている中で有休が取得しづらい、仕事の休みが取れても給料面での保障がされないといった心配から休みにくいといった声もある。
- ・父親に対する育児サポートが少なく、父親が育児について学べる環境がないことも課題

### 高齢化、過疎化の影響

- ・独居高齢者や高齢者のみ世帯が増加。介護が必要になった際の居場所や経済的不安、自身の体の変化、運転が困難になった場合の交通手段など様々な不安を重ね持つ高齢者が増加
- ・自分で出来ることは可能な限り、自分で頑張りたいという強い自立心がある方もいる。
- ・健康福祉サービスの担い手も高齢化

### 高齢者の福祉の面から

- ・高齢者の不安としては、「介護が必要になった時の生活」「運転できなくなった際の交通手段」が多い結果。また、介護が必要になった時の不安は、「入所できる施設があるか」が最も多く、次いで「経済的な不安」「体調がどのように変化していくか」「買い物などの外出がしづらくなること」への不安が多い結果であった。
- ・住みやすい村になるために必要と考えられることとしては、「人とのつながり」「近くで買い物ができる環境」「家で生活を支えるサービス」「安全な道路や交通手段」を考えている割合が高い結果であった。

### 健康の面から

- ・食生活に気をつけている方、運動習慣のある方が少ない。
- ・塩分摂取量が多い。
- ・生活習慣病のリスクを高める。飲酒をされる男性が多い。
- ・男性の喫煙率が高い。
- ・現在の健康状態がよい方は、10代が56.1%で一番高く20代で半分に減少しその後年代があがるにつれて、徐々に減少
- ・全体的に睡眠時間が少ないことや睡眠によって休養がとれていない方が60歳以上において低い。
- ・自殺したいと考えたことがある方が徐々に増えている。
- ・自家用車での生活が主であること、冬期間は道が滑りやすいことや生活道路に野生動物が出現することで安心してウォーキングができないことなどによって歩数や運動量が減っている。
- ・適正量を超えた飲食物の摂取や食事内容の偏り等もあり高血糖の方が増加
- ・結果として、高血圧の方が多く、脳血管疾患の死亡率や介護保険の2号認定率が木曽圏域や県と比較して高くその原因疾患は脳血管疾患やがんが多い。
- ・健康への関心が高く、食生活や運動に気をつけている方もおり、健康意識に差がある。

### 障がい者の福祉の面から

- ・障がいのある人もない人も、悩みがあってもどこに相談したらいいのかわからない、出かけたけどバスが利用しづらい、道路や公共施設に段差があって移動しづらい、障がい者の働く場や福祉サービスが必要など、障がいのある人は環境面で不自由を感じていると思う人が多い。
- ・障がいのある人が生活しやすい村になるには「障がい者に対する理解や差別のない地域づくり」という意見が多くあった。しかし、本村は障がいに関わる事業所が少なく、障がいのある人と接する機会が少ないことから、福祉教育（学校）の中だけの理解に過ぎないのが現状であり、学生世代以外の障がいへの理解が乏しいのではないかと声がかかった。

### 男女共同参画の面から

- ・10代においては差別を感じる人は減少しているが、学校生活や習い事等では男女差別を感じる人が増加
- ・社会通念やしきたりの中にある差別を改める必要があると考える人の割合が増加

このような課題のある木祖村ですが

未来はどんな村になりたいですか？

一人ひとりが輝き、住んでいて、絆や幸せを感じる村。になれるといいな

このような理想の姿になるため、健康福祉計画の最終ゴールは人々が幸せな生活をおくることです。

そのためには、どうしたらよいのでしょうか？ポイントが4つあります。

- ①村民のつながり等社会環境の質の向上を図ること。
- ②さまざまな課題の解決のため、個人の意識、行動、状態の改善・維持を促し、その人のおかれている状況に応じた支援をしていくこと。
- ③住民、地域団体、民間企業、行政等、健康福祉に限らないあらゆる人や団体が連携していくこと。
- ④各分野の課題解決のため、実効性のある施策を確実に推進していくこと。

うら面へ





# 一人ひとりが輝き、住んでいて、絆や幸せを感じる村。になるためには具体的には村民や役場はどうしたらよいの？



## 子ども子育て

### ①仕事と家庭との両立の上で実施する さらなる子育て支援

育児と仕事のバランスが保たれ、気持ちにゆとりを持ちながら子育てに向き合うことができるよう子育て支援の充実を目指します。



### ②世代間交流により

**家庭でも安心して子育てできる環境づくり**  
年輩者をはじめ、誰とでも気軽に子育てについて相談しあい、アドバイスをいただけるような地域社会での交流機会の促進を目指します。



### ③親と子どもがともに学び

**健やかにたくましく成長できる環境の整備**  
親と子がともに学べる環境づくりに取り組むとともに、気軽に集まり、遊べる場所の整備に努め健やかにたくましく成長できることを目指します。



### ④多様性を理解し、認め合える村づくり

子どもの成長に応じて、自身を取り巻く多様性を正しく理解し、認め合える環境づくりを目指します。



## 高齢者福祉

### ①一人ひとりが、健康に関心をもち、健康づくり、 介護予防に取り組むことができる村づくり

一人ひとりが主体的に健康づくりやフレイル（健康と要介護状態の中間の状態）の予防に取り組み、健康で過ごせる期間の維持・延伸を目指します。

### ②誰もが、世代を問わず人とつながり、楽しみや役割を もって、社会に参加できる村づくり

高齢者が培ってきた知識や経験を生かし、積極的に社会参加ができる環境づくりを進め、生きがいを持ち多様な活躍ができる場の充実を目指します。

### ③誰もが、絆を感じ、安心して暮らし続けることが できる村づくり

独居や病気、認知症、要介護状態等になっても、互いに思いやり支え合うことで絆を感じ、安心して暮らし続けられるよう、生活を支えるサービス提供の維持を目指します。また、誰もが常に交流できる交通網の環境整備、介護予防教室や交流の拠点となる福祉施設の活用方法等の検討を進めていきます。



## 健康づくり



①**栄養・食生活**：胎児期から生涯を通して、適切な栄養・食生活について意識できるような食環境を推進していきます。



適塩



③**休養・睡眠**：適切な睡眠時間の啓発など、休養・睡眠分野の取組を積極的に行っていきます。



④**こころの健康**：適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す休養といった3つの要素に加え、十分な睡眠をとりストレスと上手につきあっていくことが必要です。地域、学校、職場におけるこころの健康づくりやメンタルヘルス対策をしていきます。また既にこころの健康に問題を抱えている方に対する正しい理解と、地域、学校、職場による、回復・適応に関する支援を充実させていきます。

自分のアルコールの適量を知ったり、休肝日をもうけましょう

⑤**飲酒**：アルコールによる健康へ影響や肝臓をいたわる飲み方などの普及啓発、必要な方には節酒や禁酒支援などを推進していきます。

⑥**喫煙**：禁煙や分煙などのたばこ対策を着実に実行していきます。

できれば禁煙

⑦**歯・口腔の健康**：生まれてから生涯を通して、対象者ごとの歯・口腔機能に関する正しい知識の普及など歯科口腔保健を推進していきます。

⑧**生活習慣病予防**：20代の頃から、適切な生活習慣を心がけ、生活習慣病の発症及び重症化を予防ができるように支援していきます。



⑨**生活機能の維持・向上**：一人ひとりのフレイル予防の取組を推進し心身の機能の維持・向上を図っていきます。



⑩**子ども、高齢者、女性、⑪母子保健**：現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次の世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、生まれる前から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの観点を取り入れていきます。



⑫**つながりの維持及び向上**：地域に根ざした信頼やネットワークといったソーシャルキャピタル（人間関係、絆）の醸成を促していきます。



⑬**住民参加の促進**：村民、村・関係機関・団体、企業等の幅広い参加と協力により、信州ACEプロジェクト\*の展開を啓発していきます。また地域づくりの強化やボランティアの育成を支援し村民の健康づくりのための環境を整備していきます。



\*信州ACEプロジェクトとは、長野県が展開する健康づくり県民運動の名称。A・C・Eは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を表し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

⑭**自然に健康な行動を取ることができるような環境整備**：健康寿命の延伸には本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備をさらに推進していきます。また個人が属する環境には企業等も含まれ、自治体のみならず企業や民間団体といった多様な主体による健康づくりが広まっており、そうした取組をさらに推進していくことが必要です。また、個人の健康づくりを後押しするには、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築に取り組むとともに周知啓発を推進していきます。

⑮**正しい知識の普及**：健康増進には個人の意識と行動の変容が重要であることから、個人の主体的な取組を支援するため個人に対する十分かつ的確な情報を提供していきます。

## 障がい者福祉

### ①地域で安心して生活するための支援

地域で安心して生活を送るためには、福祉サービスや各種制度の整備と相談支援・情報提供が必要です。これから地域移行、地域定着の方向性が検討される中、地域で生活する上での緊急時の対応、相談支援の強化が必要となり、グループホームなどの地域の生活基盤の整備が重要となります。

### ②自立した生活を送るために、働くための支援・社会参加への支援

「働きたい」と願う事は、自立した生活を送るためにはとても大きな役割を持っています。就労希望をされる方はいますが、就職する場が少ないということと、本人の希望や体調により継続が難しいのが現状です。一人ひとりのニーズに沿った支援をするためには、関係機関とのネットワークづくりが必要です。

### ③障がい特性に応じた支援と専門機関を含めた

#### 切れ目のないサービス基盤の充実

保健事業における健診や保健指導、健康相談、訪問指導等の実施により、障がいの早期発見に努めるとともに、生活習慣病の予防に向けた健康教室等を開催し、障がいの原因となる疾病の予防と、ライフステージに応じた支援が求められています。また気軽に相談できる相談体制の充実が必要です。

### ④安心して暮らせる地域づくり

近年、大きな自然災害が発生しており、危機管理体制の重要性が認識されています。特に被災直後は、個人や家族だけで対応するには限界があり、地域住民の支え合いが大きな力を発揮します。緊急時に安全に避難できるよう、日頃から安心して暮らせる地域の体制を整えておく必要があります。



## 男女共同参画

### ①家事・育児・介護など家庭生活の中でお互いを思いやり、 協力できる環境づくり

家事・育児・介護について家族の理解と協力を得られる環境を整えるため、情報発信を進めます。また、それらのサービスを受けられるような様々な機関と連携し、家庭生活の中でお互いを思いやり協力できる環境を整備していきます。

### ②男女がいきいきと参画し、思いやりをもって共働できる 地域社会・働きやすい職場環境づくり

住民一人ひとりが年齢・性別に関係なく、自分らしさとその能力を十分に発揮するため、それぞれが男女共同参画の視点を持ち、地域・職場において積極的に意識して取り組めるよう働きかけます。また、職場においても、男女が共に働きやすくなるよう、職場環境の整備を支援していきます。

