

# 健康寿命日本一推進計画

## (第2版)

かつらぎ町  
令和4年3月

# I 基本理念

「健康」の概念は、世界保健機関(WHO)憲章前文には、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にある事をいう。(公益社団法人 日本WHO協会仮訳)」と定義されています。

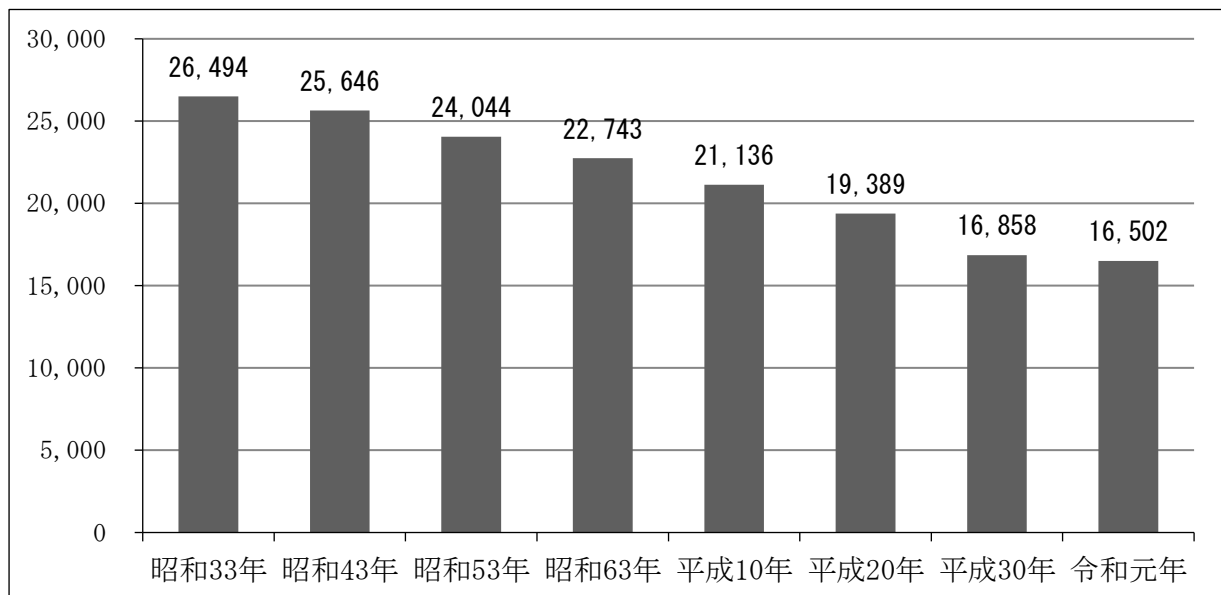
「健康」な状態で普段の生活を過ごすことは、誰もが望むことであり、行政は自身に与えられたあらゆる手段を用い、その実現のための取組を行うことが求められています。

そのための基本理念として、医療と保健及び福祉、教育が密接に連携を図り、子どもから高齢者まで、全ての年代に応じた健康づくりを進めることが必要と考え、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」と食育基本法第18条に規定する「市町村食育推進計画」を含む計画として位置づけ、ここに「健康寿命日本一推進計画」を作成するものです。

## II 基本計画

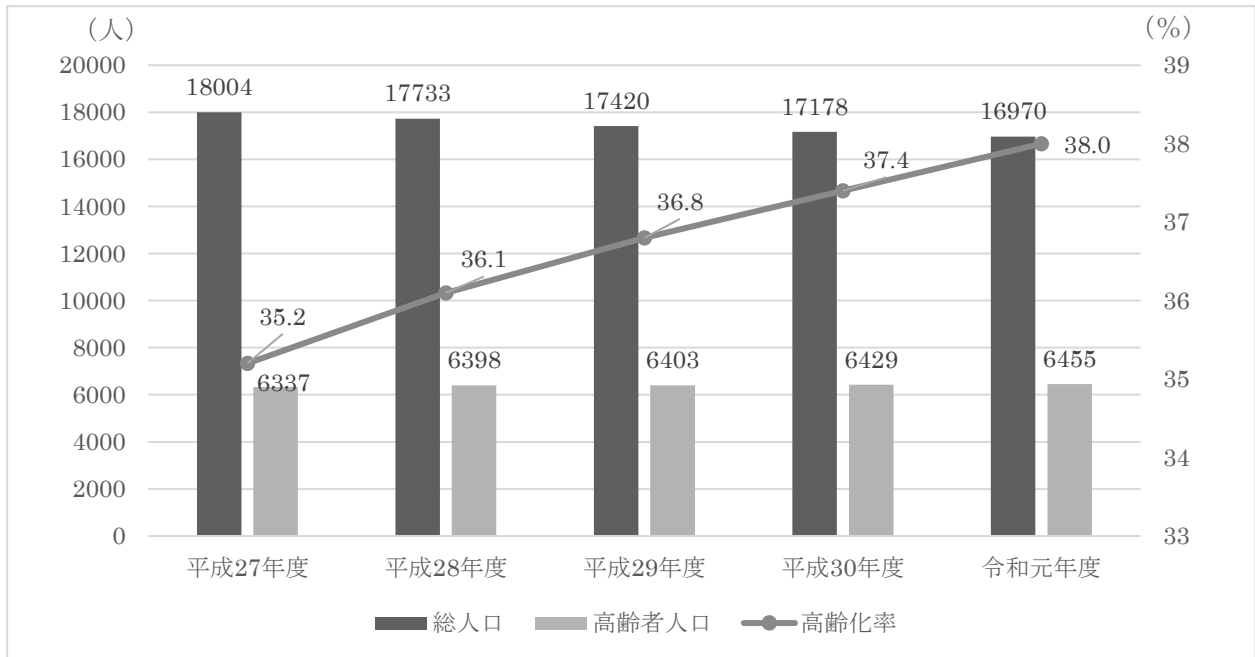
### 1. かつらぎ町の総体的な現状

【人口推移】



昭和33年の26,494人をピークとして減少を続けています。

## 【高齢化の状況】



和歌山県「和歌山県における高齢化の状況」より

65歳以上の人口割合は全国平均が28.1%(平成30年度内閣府調査数値)に対し、本町は37.4%(平成30年度)であり、急速な人口減少に加え、高齢化率の急速な上昇がみられます。

町民の健康については、町で所管する国民健康保険被保険者のレセプト情報及び特定健診データからの類推及び町民を対象とした健康アンケート等による分析の結果、以下の通り考察します。

## 【医療費分析(生活習慣病医療費に占める割合、上位4疾病抽出)】

かつらぎ町			
平成27年度		令和元年度	
疾病	割合	疾病	割合
悪性新生物	23.2	悪性新生物	29.4
精神疾患	22.1	精神疾患	18.3
糖尿病	11.3	筋・骨格	15.9
高血圧症	9.4	糖尿病	10.1

全国			
平成27年度		令和元年度	
疾病	割合	疾病	割合
悪性新生物	24.1	悪性新生物	30.0
精神疾患	16.8	筋・骨格	16.6
糖尿病	9.9	精神疾患	15.0
高血圧症	9.4	糖尿病	10.2

KDBシステム:「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」より

精神疾患と筋・骨格が前後するものの全国と似た数字になっています。

【死亡原因(%)】

かつらぎ町

	平成 27 年度		令和元年度	
第 1 位	心疾患 (高血圧症を除く)	20.9	悪性新生物	22.5
第 2 位	肺炎	19.8	心疾患 (高血圧症を除く)	15.1
第 3 位	悪性新生物	19	肺炎・気管支炎	12.3

全国

	平成 27 年度		令和元年度	
第 1 位	悪性新生物	28.9	悪性新生物	25.4
第 2 位	心疾患 (高血圧症を除く)	15.5	心疾患 (高血圧症を除く)	17.2
第 3 位	肺炎	9.4	老衰	9.5

単年比較では、心疾患が低下していますが、高い割合の年度もあります。

全国と比較すると、本町は肺炎・気管支炎の死亡割合が高いことが分かります。

※全国集計では、「その他の死因」が22.1%で順位としては2位となっています。

しかし、「その他の死因」は、死亡原因が分類できないもの全てを含むため、今回の分析においては、除外しました(平成30年度和歌山県の人口動態統計の概況より)。

高齢化率の上昇に伴い、高齢者の世帯、高齢者の一人世帯が増加しており、特に山間部では、日常生活に支障をきたす状況が増加することが考えられます。地域での高齢者や障害者の見守りや支え合いが今後より一層必要となります。

また、「平成31年度かつらぎ町健康寿命日本一推進計画かつらぎ町民アンケート」(以下、「健康アンケート」という。)によると、日常生活で不満・悩み・ストレスが性別にかかわらず、「大いにある・多少ある」の割合が約半数を占めています。年齢や性別に応じ、その理由が異なり、相談相手も異なっています。そのため個々に応じたところの健康の維持向上が必要となります。

以上の現状を踏まえ、本計画においては、以下のとおり取り組みを行います。

## (1)ひとづくり(健康寿命に取り組む町民)

生涯を健康に全うするための「健康寿命」への取り組みは、病気や障害の有無にかかわらず、個人の能力を十分に発揮し、自分の価値観に基づき、心身ともに豊かで質の高い生活を送っていくことが重要です。この実現に向けて、町民一人ひとりが主体的かつ積極的に健康づくりに取り組み、より良い生活習慣を身につけることができるひとづくりを推進します。

## (2)まちづくり(健康なかつらぎ町)

地域社会での人間関係が豊かで、高齢者や障害者などに優しい生活空間の構築に努め、「住んで良かった」と言える健康なまちづくりを推進します。

## 2. 基本的な視点

健康寿命への取り組みは、町民一人ひとりがあらゆる世代、障害の有無、経済状況等にかかわらず、主体的に健康への意識を高める必要があります。

しかし、個人で健康を維持・増進するには限界があり、家庭や地域、そして職場などの支援や協力が大切であり、自助を基本としながら互助、共助、公助の役割を整理することが必要です。

健康的な生活習慣を進めるには、乳幼児期から高齢期に至るそれぞれの年代に応じた課題を達成できるよう努力することが重要であり、その積み重ねが「健康寿命」の延伸につながり、本人が幸福感を実感できることが生活の質の向上につながります。

今後、かつらぎ町における健康づくり、食育に関する施策を効果的に展開していくため推進していきます。

## 3. 関連する計画との整合性

この計画の策定に当たっては、健康づくりに関連する以下の計画等と整合性を図ります。

- ① 第4次かつらぎ町長期総合計画(基本構想H25～34年度、後期基本計画H30～34年度)
- ② かつらぎ町地域福祉計画
- ③ かつらぎ町介護保険事業計画及び高齢者福祉計画
- ④ かつらぎ町子ども・子育て支援事業計画
- ⑤ かつらぎ町保健事業実施計画
- ⑥ かつらぎ町障害者基本計画
- ⑦ かつらぎ町障害福祉計画・かつらぎ町障害児福祉計画
- ⑧ かつらぎ町自殺対策計画

## 4. 計画の期間

本計画は、平成28年度から令和7年度までの10年間とします。策定から5年後の令和2年度に進捗状況の確認等の中間評価を行い、事業調整を行います。

また、計画の最終年度に9年間の総括(最終評価)を行い、今後の在り方を検討します。

# III 推進体制

## 1. 庁内推進体制

### ① 健康寿命日本一推進本部

町民が自らの生涯を健康に全うすることができるよう、医療と保健及び福祉、教育が密接な連携を図り、子どもから高齢者まで全ての町民の年代に応じた健康づくりを総合的に推進するため、「健康寿命日本一推進本部」を設置します。健康寿命日本一推進本部は、町長を本部長とし、町政の根幹である「健康づくり」について全庁あげて取り組みます。

### ② 推進会議

健康づくりに関する取組を庁内で効果的に推進するため、庁内関係課から構成される「健康寿命日本一推進会議」を設置します。

### ③ 協働のまちづくり

協働のまちづくり事業を通して、健康づくりに関する取組を推進します。

## 2. 庁外推進体制

### ① 住民団体・関係団体における推進「健康かつらぎ21推進協議会」

町民の健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康で豊かな町民生活の実現を図るため、保健医療関係者や各種関係団体及び住民団体の代表者で構成する「健康かつらぎ21推進協議会」を設置し、健康づくりに関する取組の評価や方向性の検討及び普及啓発に関することなどを協議します。

特に、子どもから高齢者まで年代に応じた健康づくりについて協議する「ひとづくり部会」と健康なまちづくりについて協議する「まちづくり部会」を設置します。

### ② 専門的知見からの懇話会

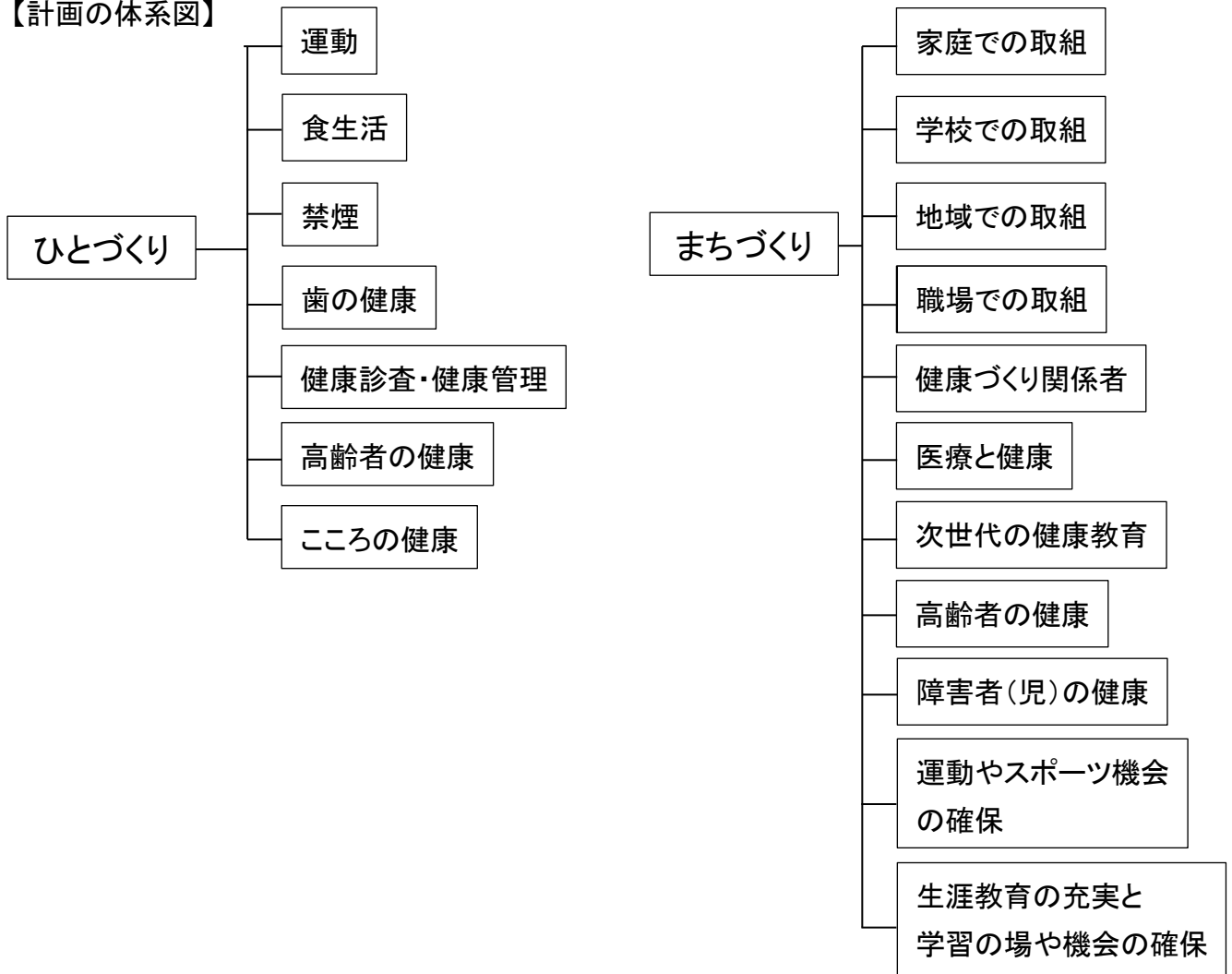
和歌山県立医科大学附属病院紀北分院(以下「紀北分院」という。)、町医師会、町歯科医師会、薬剤師会の協力により、専門的な立場からの提言や助言を受けて健康づくりに取り組みます。

### ③ 住民運動

町民一人ひとりが健康づくりに自ら取り組むとともに、町は健康推進員を委嘱し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。

# IV 実施計画

【計画の体系図】

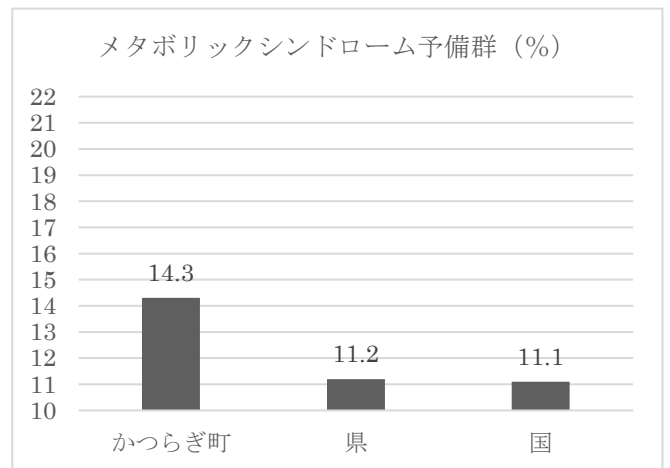
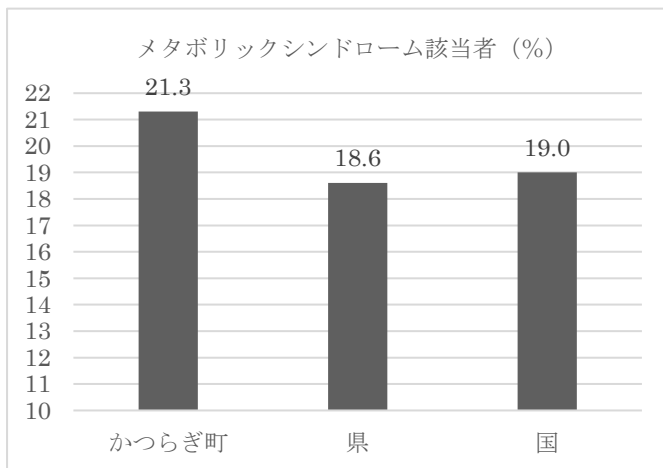


## 1. ひとづくり

### 【運動】

#### ① 現状

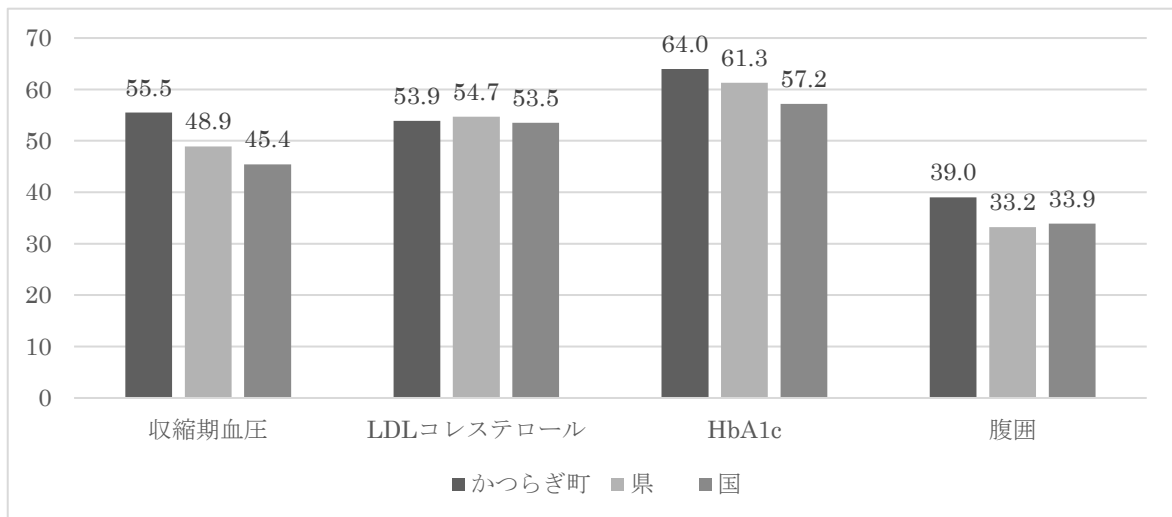
【特定健診受診結果】令和元年度



令和元年度特定健診受診者のメタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合は、国、県と比較し高くなっています。

※ 「メタボリックシンドローム」とは、内蔵脂肪が蓄積することによる「内蔵脂肪型肥満」に、生活習慣病である「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常症」(血液中の脂質が高いこと)の内、2つ以上が重なって起こっている状態。

【特定健診有所見者(総数)】令和元年度

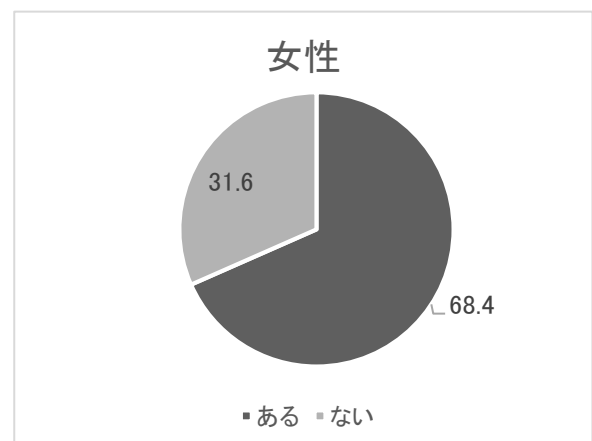
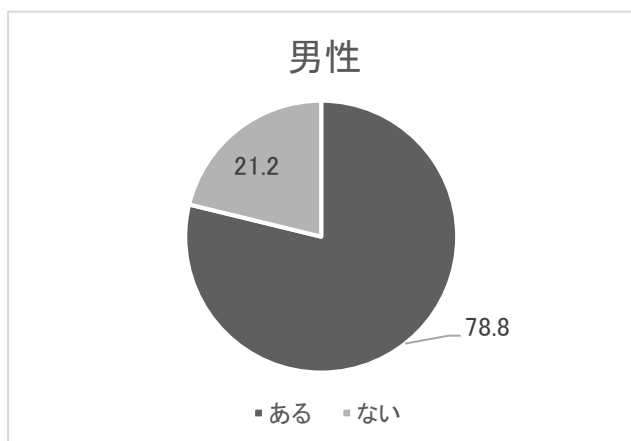


特定健診有所見者(総数)では、収縮期血圧、HbA1c、腹囲の有所見者が国、県と比較しても多く、将来的な生活習慣病のリスクが高く、運動習慣や食生活の改善等を図ることが必要と考えられます。

また、レセプト情報の分析より、平成30年度の県内における一人当たりの診療費では、高血圧性疾患に係る診療費は県平均の1.20倍でワースト7位であり、糖尿病は、県平均の1.39倍でワースト5位となっており、平成27年度からも大きな変化はみられず、高血圧・糖尿病対策が課題であり、運動や食事等の生活習慣改善による重症化予防の取組が重要です。

健康アンケートの結果より

【運動習慣がある者の割合(%)】



健康アンケートの結果より、男女とも運動習慣がある者の方が多いです。



【運動習慣がある割合が50%に達していない最も高い年代(%)】、

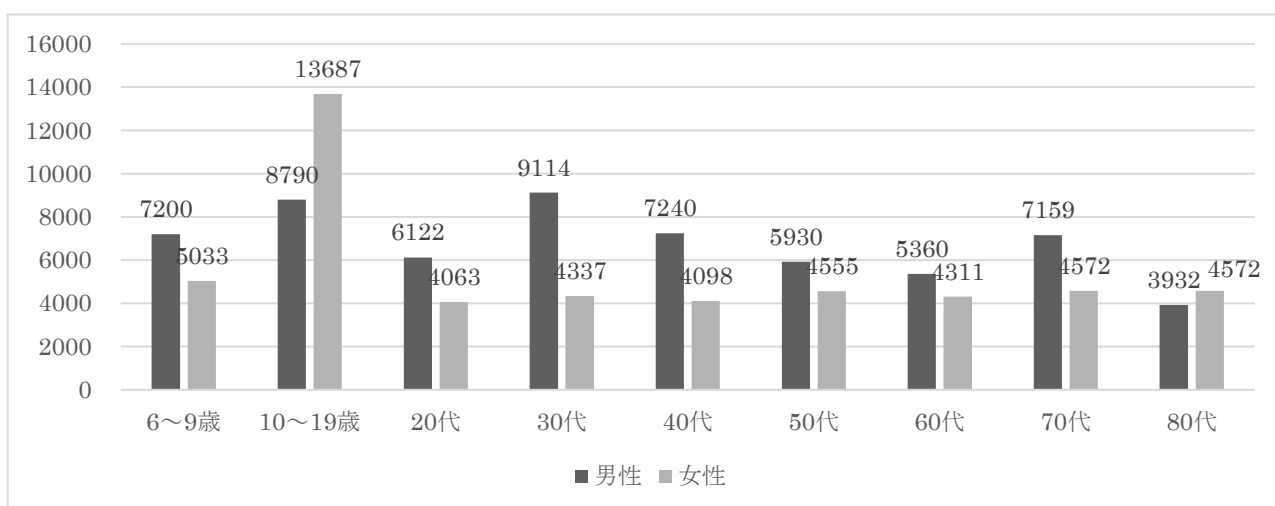
男性	20代	33.3
女性	40代	38.5

20～40代の運動習慣が無い割合が高くなっています。一方で、男女とも60代以上になると運動習慣がある割合が70%以上となっています。

【運動をしない最も多い理由(%)】

男性	時間がない	31.7
女性	仕事や家事、勉強で疲れている	45.7

【1日の歩数】



男女年代にかかわらず、6,000歩未満の割合が最も高くなっており、男性が59.1%、女性が64.3%となっています。特に女性では10代以上の50%以上の割合が6,000歩未満となっています。1日8,000歩以上の割合は、男性の20代が44.4%で、成人の中では最も高い割合となっています。

② 改善

本町の健康課題である、メタボ該当者及び予備群の者の減少、高血圧、高血糖、脂質異常の有所見者の減少、高血圧・糖尿病患者の重症化予防のため、運動習慣の定着と食習慣の改善を進めていくことが必要です。全ての年代において運動習慣がある人の割合の増加と、特に運動習慣の少ない20～40代の運動習慣を増やすための働きかけが必要です。

運動をしない理由として、時間がない、疲れているとの回答が多いことから、生活の中に取り入れられる運動や、日常生活でプラス10分歩く、意識して体を動かす時間を増やすなどの実践が必要です。また、1日の歩数の国の目標値は男性9,000歩、女性8,000歩ですが、目標値に到達していない年代が多く、今より歩数を増やす意識づけや取組が必要です。

※身体活動や運動量の多い人は、少ない人より生活習慣病発症リスクが低いことが実証されており、活発な身体活動や運動は、消費エネルギーが増え、身体機能が活性化し血糖や脂

肪が消費され、内臓脂肪が減少しやすくなります。

### ③ 方針

- ・ 健康づくりの運動指針では、週2日以上、1回30分以上の運動習慣により疾病の予防が可能と示されているため、運動習慣の定着に向け、各年代別に応じた取組を啓発していきます。
- ・ 運動の推進や身近なウォーキングなどの普及・啓発を通じて、日常生活における歩数や運動量の増加を目指します。また、若い年代から歩く習慣を身に付けるための普及・啓発に取り組みます。
- ・ 万歩計などで自分で運動量を確認できる指標の活用を推奨し、日常生活における歩数の増加を目指します。

## 【食生活】

### ① 現状

肥満の状況

○平成27年度の状況

区分	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男性肥満	13.6%	37.5%	33.3%	42.3%	41.9%	19.6%	14.7%
男性やせ	4.5%	0%	3.7%	0%	0%	3.9%	20.6%
女性肥満	4.3%	5.3%	11.8%	17.1%	19.6%	18.3%	11.9%
女性やせ	26.1%	26.3%	8.8%	14.3%	17.4%	8.3%	16.9%

○令和元年度の状況

区分	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男性肥満	0%	21.4%	40.5%	44.4%	34.9%	23.1%	13.8%
男性やせ	11.1%	21.4%	4.3%	1.9%	3.4%	7.1%	3.4%
女性肥満	0%	9.5%	12.3%	23.1%	22.5%	25.0%	22.6%
女性やせ	11.1%	33.3%	7.7%	11.1%	9.2%	5.3%	9.7%

※ BMI(体格指数/Body Mass Index の略)

体重kg÷(身長mの2乗)で算出される値で、日本肥満学会では、BMIが25以上を肥満、18.5未満を低体重(やせ)と判定しています。BMIが22となる体重を理想としたのが標準体重で、男女とも22の時に高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能障害等の有病率が最も低くなるということが分かってきました。BMIは肥満度を表す指標の他、エネルギーの過不足の指標でもあります。

健康アンケート結果より、肥満の割合が最も多いのは、男性は50代が44.4%と最も多く、女性は70代女性が25.0%と最も多くなっており、男性の方が肥満の割合が高くなっています。

## 健康アンケートの結果より

### 【毎日朝食を食べている割合(%)】

男性	89.4
女性	88.6

男女にかかわらず、最も低い割合は20代で、男性が55.6%、女性が66.7%となっています。また、ほとんど食べない割合については、男性では40代が14.9%、50代が11.1%、女性では20代が22.2%となっています。

### 【普段の食事で主食・主菜・副菜が毎日そろっている割合(%)】

男性	45.7
女性	36.3

1日2食はそろっている割合と合わせると、男女にかかわらず、どの年代も50%以上の割合になっています。その一方で、ほぼそろっていない割合は、男性が6.8%、女性が5.1%となっています。男性10歳未満、20代、女性10歳未満を除くと、どの年代にも、ある一定数みられます。

おやつや間食では、ほとんど食べない割合は、男性が30.2%、女性が17.5%となっています。一方で、1日1~4回のおやつや間食がある(おやつや間食の習慣がある)割合は、男性68.9%、女性81.8%で男性より女性の方が高くなっています。

## ・ 食事調査結果(BDHQより)

a 脂肪エネルギー比率(※)は、目標量20~30%エネルギーを超える者の割合が、男性23.6%、女性47.6%であり、男性に比べて女性の方が高くなっています。

※総エネルギー摂取量に占める脂質由来のエネルギー摂取量の割合(単位:%エネルギー)を脂肪エネルギー比率という。

b 1日当たりの食塩摂取量の平均は、未成年では男性12.3g、女性10.4gであり、成人は男性11.2g、女性10.5gです。

また、全ての年代で目標量以上に塩分を摂っています。

1日の目標量の食塩摂取量を上回る者の割合は、未成年では11歳以下が100%、12~14歳が80~90%で、成人では男女とも89.1%です。

c 野菜・果物・カリウム・食物繊維の摂取量は男女とも目標量を下回っています。成人の1日当たりの野菜の摂取量の平均値は、男性216.9g、女性229.7gで、男女とも全ての年代で目標量350gを下回っています。最も摂取量が少ないのは20歳代女性123.8gで、最も多いのは80~90歳代男性261.3gです。成人の1日当たりの果物の摂取量の平均値は、全ての年代で目標量2SV(約200g)を下回っており、80~90歳代女性を除く全ての年代で100gに達していません。

以上のことから、本町の住民は、全ての年代で食物繊維やカリウムが多く含まれる野菜・果物の摂取量が目標量に対して少なく、脂質エネルギー比率や塩分が高い傾向であることが分かっています。

## ② 改善

肥満は、食べ過ぎや運動不足などの習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって予防改善ができます。

また、食塩の過剰摂取は高血圧を引き起こす原因にもなり、胃がんや脳卒中にも関連します。高血圧は、自覚症状がないため放置すると、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、寝たきりにもなります。将来的に生活習慣病にならないために、子どもの頃より薄味の習慣が望まれます。

全ての年代で塩分摂取量が多く、野菜・果物の摂取量が低いため、食生活習慣をあらゆる方法で改善し、高血圧を始めとする循環器、脳血管疾患及び生活習慣病対策が重要です。

## ③ 方針

- ・ 町民一人ひとりが、「食」に関する認識を深めて食習慣を見直し、健全な食生活が実践できるよう、あらゆる機会を通して取り組む必要があります。特に、若い世代から「食」について学ぶことが大事で、学校給食での地産地消を推進に取り組むとともに、「食」の重要性や知識の習得を推進します。

- ・ 地産地消は、新鮮でおいしく栄養価の高い食材を食べることができ、食物本来の旬を知ることができ、農業を身近に感じることに繋がります。

- ・ 野菜は、肥満防止や高血圧、脳疾患、心疾患、悪性新生物などの予防に効果があることから、健康食の主役として「毎食野菜料理を摂る」「主菜の付け合せを増やす」「具沢山の汁物を摂る」ことで、エネルギー抑制を推進します。

- ・ 欠食は、食習慣の乱れ等の原因となるため、朝食を摂取できるよう保護者の意識を固める必要があり、こども園、学校等と連携して、「早寝 早起 朝ごはん」の食育を推進します。

- ・ 「食事バランスガイド」に基づく食生活の推進

- ※ 「食事バランスガイド」とは、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年に農林水産省と厚生労働省により決定されたものです。

- ・ 子どもたちの豊かな人間性と生きる力、健全な心と体を育むためには「食」が大切であり、また「食」を生きる上での基礎となるものと位置付けをし、地元食材や特産品を使った調理実習の出前授業を、小学5、6年生、中学生を対象として平成17年から実施しており、今後さらに食農教育の推進に取り組めます。

- ・ 地元の団体の協力を得ながら小学生へ特産品の「柿」を活かした、「渋抜き」や「つるし柿」体験を実施し、農業や地域の農産物の理解を促進し、食文化の伝承を推進します。

- ・ 町内道の駅を活用し、食に関するイベントを通じて旬の食材や郷土食のPR、また新たなレシピの提案を行い、消費者との交流を促進します。

- ・ 学校給食において、生産者や和歌山県の協力を得ながら、特産物を使用した献立を取り入れることで、地産地消に取り組むとともに、ふるさとの食文化に触れる機会を作り、郷里を愛するところの醸成を図ります。また、行事食を取り入れ、児童生徒が日本の四季に即した食文化の一端に触れる機会を設けます。
- ・ 学校に町の栄養士が赴き、食育に関する授業を行い、食育教育の推進に取り組みます。

## 【禁煙】

### ① 現状

平成30年※JT 全国喫煙者率調査によれば、成人男性の平均喫煙率は27.8%で、これは昭和41年のピーク時喫煙率83.7%と比較すると55.9%減少しています。

年代別に見ると急激な減少傾向が見られるのが60歳以上の年代で、喫煙率21.3%であり、30歳代から50歳代はまだ35%前後を推移しており、一番高い年代は40歳代で35.5%でした。

本町の健康アンケートの結果では、成人男性の平均喫煙率は18.9%、一番喫煙率が高い年代は40歳代で42.6%でした。成人女性の平均喫煙率は4.3%であり、一番喫煙率が高い年代は20歳代で11.1%でした。

受動喫煙の現状として、「喫煙者の煙を吸うことがある」に対し「はい」と答えた割合が全体で36.8%でした。その中には未成年者も含まれていました。

※JT:日本たばこ産業株式会社

### ② 改善

喫煙者は、がんや循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期での異常を生じる割合が非喫煙者より高くなります。特に、受動喫煙は、肺がん、乳幼児の喘息や呼吸器感染などの原因となることから、受動喫煙防止対策が必要です。

また、町民に広く、たばこの害について周知し、たばこを止めたい人に禁煙の支援等も必要になります。

### ③ 方針

- ・ 未成年者や妊娠中の喫煙は、身体などへのリスクが高いため、情報提供などにより禁煙に取り組めます。
- ・ 公共施設について、社会全般の健康を守り、健康を増進していくため、禁煙の増進と受動喫煙の防止を図るよう、公共施設の分煙に取り組めます。また、公共的な場所での禁煙を推進します。

## 【歯の健康】

### ① 現状

3歳児における虫歯のない子どもの割合は、平成24年度は75.6%でしたが、平成31年度は79.1%と増加しています。

健康アンケートより、毎日みがく者の割合は男性が92.0%、女性が96.5%で、男性10歳未満と30代、女性20代と30代では、毎日みがく割合が100%でした。毎日、時々歯みがきをする人の中では、男女にかかわらず、朝食後、就寝前の割合が高くなっていました。

歯科検診受診の状況では、年1回定期的に受けている割合は、男性が47.7%、女性が56.3%であり、男女とも10代が最も高く、男性52.6%、女性66.7%で、次に男性は70代が47.1%。80代が44.8%と高くなっています。次に女性では、20代が55.5%、80代が50.0%と高くなっています。最も低かったのは男性20代で11.1%でした。

また、40歳～70歳の節目に実施している歯周病検診の受診者数は、平成31年度は44人で、受診者は少ない状況です。

咀嚼良好者の割合は、60代では男性90.6%、女性96.0%で、男女にかかわらず80歳以上の割合が最も低く、男性が86.2%、女性が77.4%となっています。

※ 咀嚼(そしゃく) : 物をかみ砕き、飲み込める状態にすること

### ② 改善

3歳児の虫歯の状況は、改善傾向がみられます。町では平成30年度より、1歳半健診と3歳半健診時に※う蝕活動性検査を実施し、保護者の虫歯予防の意識を高める取り組みを行っています。う蝕活動性検査の結果がマイナスの児は虫歯が少なく、プラスの子どもは虫歯であることが多い傾向がみられており、マイナスの児の割合を増やす取り組みを進めていくことが虫歯予防に効果があると考えられます。今回の中間評価において、う蝕活動性検査でマイナスの児の割合を新たに目標項目として追記し、増加を目指します。

歯科検診受診の状況では、10代女性は目標値65%を超えていますが、他の年代は到達していません。平成27年度と比較すると、男性30代以上は全て増加、女性は20代と40代以上は全て増加し、改善傾向がみられます。一方で最も低かった男性20代は、平成27年度(13.6%)より更に減少しており、何らかの働きかけが必要な年代と考えられます。

各年代性別において現状より増加を目標に、歯科の定期健診、保健指導を受けるよう普及・啓発に努める取り組みが必要です。また、歯周病検診の受診者も低い状況が続いており、啓発が必要です。

※う蝕活動性検査: 虫歯菌がつくる酸の強さを調べる検査

### ③ 方針

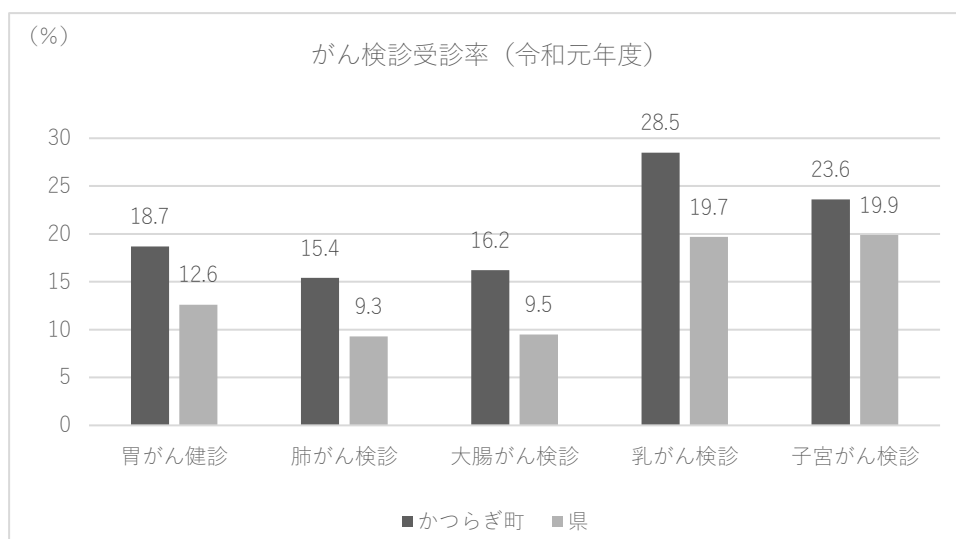
- ・ 乳幼児の健診及び健康相談時に歯科検診、歯科指導を実施し、虫歯の早期発見と、虫歯予防のための生活習慣について知識の普及啓発を行います。
- ・ 小・中学生が虫歯予防や歯肉炎予防のための正しいブラッシング方法や生活習慣を身につけるために、学校と連携した保健指導を推進します。また、小中学校でのフッ化物洗口事業を実施していきます。

- ・ 歯周病検診の啓発及び、かかりつけの歯科医をもち、定期的な歯科検診の普及・啓発に取り組みます。
- ・ 歯及び口腔の健康は、全身の健康の保持に重要な役割を果たすなどの情報提供を、広く啓発していきます。
- ・ 高齢者のむせや誤嚥(ごえん)、窒息などを予防するため、口腔機能の維持と向上のための取り組みを行います。

## 【健康診査・健康管理(疾病予防)】

### ① 現状

健診は、自身の健康状態を確認することができるものであり、保険者としては、健診結果に基づき被保険者に対し健康指導を行うための大切なデータです。



令和元年度地域保健健康増進事業報告(69歳以下)より

がん検診受診率は県では総合受診率20.5%(7位)となっています。

健診により疾病を早期発見、早期治療をすることができれば、医療費支出の抑制になることはもちろんですが、自身や家族についても、早期の対応により負担が大幅に軽減されることから、より一層の啓発や健康意識の高揚を図ることにより健診受診率を上げていくことが必要です。

### ② 改善

国民健康保険と後期高齢者医療の給付費は、被保険者の高齢化、生活習慣病の増加などにより年々増加しているため、健康対策と町民一人ひとりの主体的な健康増進への取り組みが必要です。

令和元年度版県下の国民健康保険における状況では、特定健診受診率の高い市町村は診療費が低い結果となっており、本町の場合、一人当たりの診療費は県平均の1.09倍であり、特に、医療費のうち糖尿病の医療費は県平均の1.39倍、高血圧性疾患で1.20倍と高くなっているのが特徴です。

### ③ 方針

- ・ がん検診受診率は県内では上位であります、さらなる検診受診率の向上を図ります。
- ・ 町民の健康への関心や検診の受診勧奨を図るため、町医師会と紀北分院の協力を得て、継続的に町民に分かりやすく丁寧な説明などの取組を行います。
- ・ 町民が健診を受診しやすい時期や曜日など、条件整備並びに健診内容の見直しを行い、より充実した健診を行います。
- ・ 健診やがん検診受診後の保健指導、精密検査受診後の追跡を実施して重症化予防に努めます。
- ・ 健診の受診率が低いことから、食料量販店など住民の利用が多く見込まれるところでの健診受診の普及・啓発に取り組めます。

## 【高齢者の健康(介護予防)】

### ① 現状

本町の介護保険のサービス受給者数は、平成19年度末月平均1,041人から平成27年度末月平均1,368人と1.3倍となりましたが、平成28年度以降は減少に転じ平成31年度末月平均は1,200人でした。

要介護・要支援認定率も、平成19年度20.8%から平成27年度23.9%と1.15倍になりましたが、以降は減少に転じ平成31年度末は21.4%でした。保険給付費は被保険者一人当たり平成19年度291,677円から平成27年度377,380円と1.29倍と年々増加していましたが、毎年の増減はあるものの平成31年度は374,041円と減少していました。

### ② 改善

高齢者が、元気でいきいきと暮らすためには、生きがいを持つことと日頃の健康づくりが大切なため、公民館活動などでの生涯学習やシルバー人材センターなどの社会参加、高齢者サロンなどの引きこもり予防活動などを充実することが必要です。現状の介護予防対策を継続しさらに被保険者の負担を減らす努力が必要です。

### ③ 方針

- ・ 益々高齢化が進み、平均寿命が延びることが予測されており、高齢者の健康の保持と増進、要介護状態の予防や社会参加による活動を実現するため、身体活動や運動・体力の低下を防ぎ、高齢者が元気でいきいきとした生活が送れるよう取り組みます。
- ・ 元気で勤労意欲のある高齢者の技術や経験を活かすために、就労機会の情報提供を行います。
- ・ フレイル予防の啓発やフレイルチェックを実施する「フレイルサポーター」の養成講座を実施し、フレイルの予防や啓発に取り組めます。
- ・ 高齢者サロン等でフレイルチェックを実施し、結果をサロンにフィードバックして活動内容の支援をおこないます。



※ フレイル：年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態

## 【こころの健康】

### ① 現状

健康アンケートによると、日常生活で不満・悩み・ストレスなどの状況では、男女に関わらず多少ある割合が最も高かった。

男性	40.7%
女性	48.3%

大いにある、多少ある割合を合わせると、男性40代が63.8%、女性の30代が80.9%と最も高い割合となっています。

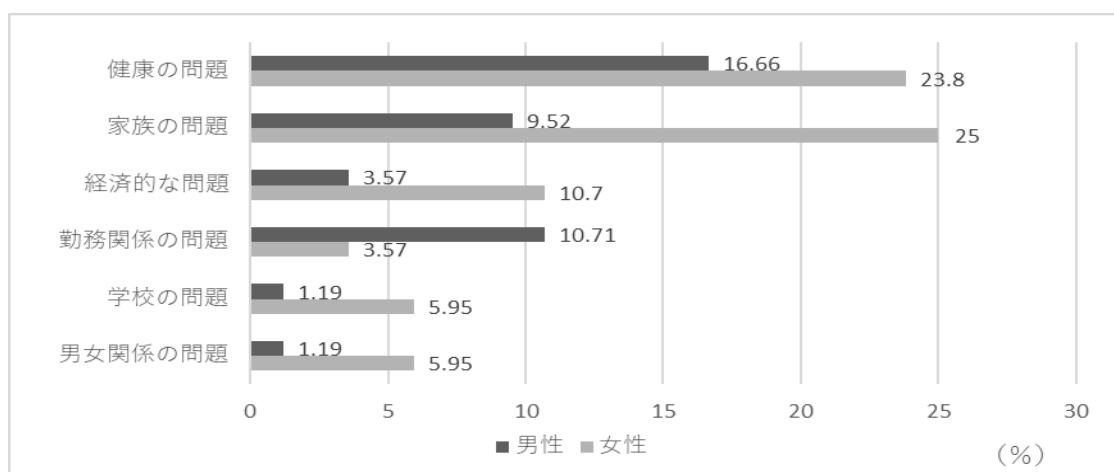
また、日常生活で不満・悩み・苦勞・ストレスなどが大いにある、多少あると回答している理由としては、全体で健康の問題が最も高い割合となっています。男性の50代以下は、勤務関係の問題の割合が高くなっており、60代以上では健康の問題、家庭の問題が高くなっています。女性は、20代は勤務関係の問題が高く、30代以上は家庭の問題、健康の問題が高くなっています。

### <自殺をしようと思ったことがある割合>

男性	6.6%
女性	8.2%

男性は50代が14.8%、女性は30代が14.3%とそれぞれ最も高い割合となっています。

### <自殺を考えた理由>



男女ともに健康の問題の割合が高くなっています。女性では特に家族の問題の割合が最も高くなっています。

また、自殺をしようと考えたことがある人のうち相談相手で最も多かったのは、「相談していない・したくない」の回答でした。家族など誰かに相談すると回答した人と問題の内容には大きな差は見られませんでした。

なお、自殺者数については、平成12年度以後過去15年間で66人、平成27年度から平成31年度の5年間では合計11人です。39歳未満が3人、40歳～59歳が4人、60歳以上が4人となっています。

## ② 改善

健康を考えると、身体のことだけでなく、こころのありようにも目を向け、人間関係や環境への適応について見直すことが大切です。

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きることや生活の質に関わる重要な条件です。こころの健康を保つには、運動、栄養・食生活、心身の疲労回復と休養、十分な睡眠とストレスへの対応等が必要となります。

従って、睡眠は、心身の疲労回復など健康状態に影響するため、質のよい睡眠をとることができるよう生活リズムを整える必要があります。また、ストレス解消法を多く持つため、運動や趣味に取り組むことも大切です。

各年代における問題はあるものの、健康と家庭に対する問題に悩みを抱えていることが多いため、健康の維持増進を家族、地域単位で行う必要があります。

さらに、ひきこもりや精神疾患の患者数は、年々増加傾向にあるため、予防対策やこころの健康づくり等の普及や啓発が必要になります。

## ③ 方針

- ・ 地域住民を対象としたこころの健康づくりに関する講座、研修会等を開催します。
- ・ 学校の養護教諭、行政や保健所等行政関係機関、職域等と連携し、こころの健康の維持増進を図ります。
- ・ 包括支援センターと連携し、本人及び家族のこころの健康の維持増進を図ります。
- ・ 住民健診や介護予防事業等において、こころの健康状態の把握とこころの健康維持の周知を図ります。
- ・ 児童・生徒に対しては、こころの健康の基盤となる健康的な生活習慣を身に付けるよう学校と連携して取り組みます。

## 2. 健康なまちづくり【健康を支え、守るための社会環境の整備】

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、個人の健康づくりを地域社会全体で支え守るために、自治区・町内会や、事業者、医療機関、町などの健康づくり関係者が、連携・協働して取り組む必要があります。

### ① 家庭での取組

家庭は、生涯を通じて健康に影響を及ぼす場であり、食生活、適度な運動、休養、歯みがき習慣等の健康な生活習慣の確立、健診受診やかかりつけ医を持つなど、年代別に応じた健康づくりを家族ぐるみで取り組みます。

### ② 学校での取組

学校は子ども達にとって多くの時間を過ごし、基本的な健康観を受容、形成する場であり、生活習慣の基礎が形づくられる時期でもあります。健康教育が子どもたちの将来にとって重要な役割を果たすことを踏まえ、学校ぐるみで健康づくりに取り組みます。

### ③ 地域での取組

地域は人々の生活する場であり、生涯を通じて健康に影響を及ぼす場です。地域で安心して暮らせるコミュニティの再生や地域における新たな支え合いを確立する地域コミュニティづくりに取り組むとともに、健康づくりを町内会等の地域ぐるみで取り組み、個人の健康づくりを支えます。

また、町は健康推進員を委嘱し、その活動を推進します。

### ④ 職場(企業・事業所)での取り組み

職場は、労働者として過ごす場であり、働く時期の健康保持だけでなく、退職後の健康確保の観点からも重要な役割を果たします。従業員とその家族の定期的な健康診査、保健指導の機会の確保やこころの健康等、健康づくりに関する職場環境の整備に努めます。

### ⑤ 町などの健康づくり関係者

- ・ 町行政・保健所が連携した心身の健康に関する講座・研修会を開催します。
- ・ 町行政・保健所・職域が連携して心身の健康の維持増進を図ります。
- ・ 各学校・町行政・町教育委員会と連携を図り、心身の健康の維持増進を図ります。

### ⑥ 医療と健康

誰もがいつでも安心して、適切かつ質の高い医療を受けられる体制の充実を目指し、紀北分院をはじめとする地域医療機関との連携強化を図るとともに、保健・医療・福祉などの関係機関の連携に努めます。

また、救急医療体制の充実や医療機関への公共交通手段の確保、かかりつけ医の推進に努めます。

#### ・ 地域医療機関の連携

少ない医療資源を活用するため、医療機関同士の連携を深めるとともに、情報の共有化を図り医療体制の充実を図ります。

- ・ 保健・医療・福祉などの関係機関の連携  
健康づくりと医療と福祉の連携によるサービスの提供は、特に高齢者や障害者(児)にとって必要性が高く、地域での互助・共助も含め効果的に支えていく連携の仕組みづくりを推進します。
- ・ かかりつけ医の推進  
日常的な健康管理や疾病の早期発見・早期治療のため、かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちます。  
また、病気や医療に関する正しい情報を入手し、理解し、活用します。

#### ⑦ 次世代の健康教育

将来を担う次世代の健康を支えるため、妊婦や子どもの健康増進が重要であり、子どもの頃からの健全な生活習慣の習得及び適正体重の子どもの増加を目標とします。

また、家庭で実践される子育てや健康教育は、親自身が家庭や学校・地域での育ちの経験を基に進められることや SNS などの様々な情報があり、正しい知識を身につけることが難しい現状です。子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての不安・悩みを相談できる場を提供することや、健康教育や乳幼児健診等から、地域における親・子の育ちを支援する取組を進めます。

#### ⑧ 高齢者の健康

高齢化に伴う身体機能の低下を遅らせるためには、高齢者の健康に焦点を当てた取組を強化する必要があり、フレイルの予防とともに、良好な栄養状態の維持、身体活動量の増加及び就業等の社会参加の促進を図ります。

また、民間事業者への情報提供や相談体制の充実を図るとともに、保健・医療関係機関との連携により、より良いケアの実現と介護サービスの質の確保・切れ目のない保健・医療・介護サービスが受けられるよう努めます。

高齢者の生きがい事業を推進するとともに、介護予防、疾病予防、生活支援などに努めます。

#### ⑨ 障害者(児)の健康

障害のある方が「生きがい」を持ち、積極的に社会参加でき、地域で安心して暮らせるよう地域コミュニティを高め、地域生活支援の充実や自立を支援する取組を進めます。

また、障害者(児)が健やかな心身を保ち、また、改善できるよう、健康づくりやリハビリ支援を行うとともに、生活を支える医療ケア体制の構築に努めます。

#### ⑩ 運動やスポーツ機会の確保

誰もが気軽に運動できる公園、グラウンド、保健センターなど運動施設の整備などに努めます。

また、健康づくりプログラムを提供することにより、住民の健康増進を図るなど、ウォーキングの推進や運動・体操教室の開催、各種スポーツ大会の実施など生涯スポーツ運動を展開します。

#### ⑪ 生涯教育の充実と学習の場や機会の確保

公民館施設を中核に、さまざまな学習機会の提供や町民が主体的に学ぶことができる生涯学習の環境づくりを進めます。社会の信頼関係、規範、ネットワークを構築し、健康づくりや生きがいつくりなど、地域の支え合いの推進に取り組みます。

## V 具体的目標

### ☆ 町健康寿命目標年齢：男性80歳 女性85歳

※平成27年かつらぎ町(和歌山県資料より)

健康寿命：男性 78.1歳、女性 82.1歳

平均寿命：男性 80.1歳、女性 86.8歳

### ☆ 不健康な期間を短くする

※ 不健康な期間とは、平均寿命と健康寿命との差で、医療にかかったり、介護を受けたりするなど日常生活に制限のある期間

## 1. 社会的目標(健診受診・死因・医療費など)

- ① 特定健診受診率の向上(国保加入者は50%、被用者保険加入者本人及び被扶養者の受診率向上)
- ② がん検診受診率の向上(50%目指す)、精密検査受診率の向上(100%目指す)
- ③ がん・心疾患・脳血管疾患・肺炎での死亡者減少
- ④ 高血圧の改善
- ⑤ 脂質異常者の減少
- ⑥ 血糖コントロール不良者の減少
- ⑦ 特定保健指導の実施率の向上
- ⑧ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- ⑨ 自殺者数の減少
- ⑩ 精神疾患の患者数の減少
- ⑪ 低出生体重児の割合の減少
- ⑫ 医療・介護等の給付費の適正化
- ⑬ 重度要介護者の減少
- ⑭ 公共施設や職場などの分煙の徹底
- ⑮ 喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及・啓発
- ⑯ 認知機能低下の早期発見、早期治療

## 2. 個人の目標(運動・食生活・喫煙・飲酒など)

### 健康にこころがける人の増加

- ① 定期的に健診を受ける
- ② 運動
  - ・ 意識的に運動を心掛けている人の増加
  - ・ 日常生活における歩数の増加
  - ・ 運動習慣者(週2回以上運動をする人)の増加
- ③ 栄養・食生活
  - ・ 適正体重を維持している人の増加
  - ・ 野菜、果物摂取量の増加
  - ・ 食塩摂取量の減少
  - ・ 朝食を欠食する人の減少
  - ・ 家族そろって食事をする人の増加
- ④ 喫煙
  - ・ 成人の喫煙率の減少
  - ・ 未成年者の喫煙を無くす
  - ・ 受動喫煙を無くす
  - ・ 妊娠中の喫煙を無くす
- ⑤ 飲酒
  - ・ 多量飲酒者の減少
  - ・ 未成年者の飲酒を無くす
  - ・ 妊娠中の飲酒を無くす
- ⑥ 休養・こころの健康
  - ・ 睡眠による休養を十分に取れていない人の減少
  - ・ ストレスを感じている人の減少(ストレス解消法を持っている及び相談できる人がいる人の増加)
  - ・ 悩みやストレスを感じたときに誰かに相談する割合の増加
  - ・ 自殺をしようと考えたことがある人の減少
- ⑦ 歯・口腔
  - ・ 咀嚼良好者の割合の増加
  - ・ むし歯のない幼児の増加
  - ・ 定期的な歯科検診受診者の増加

## VI 各年代に応じた健康づくり

### 1. 各年代に応じた重点目標

健康づくりは生涯を通じて行うことが重要ですが、年代毎にそれぞれの健康課題が異なります。

そのため、自分の属する年代における健康目標を理解し、対処・対応することが大切です。中間評価時点の令和2年度より、6段階の年代別に区分し、生活習慣の改善目標と健康づくりのポイントを提案します。

年代	健康づくりの目標
0～5歳頃	親子が一緒に過ごす時間を多く持ち、望ましい生活習慣を身につけ、こころと体の健やかな成長を目指しましょう。
6～9歳頃	望ましい生活習慣の知識や方法を学び、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
10～19歳頃	自らの健康を考え、より良い生活習慣を確立しましょう。
20～39歳頃	生活習慣を見直し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。
40～64歳頃	定期的に健康診査を受け、生活習慣病を予防しましょう。
65歳以上	豊かな経験を生かし、社会との交流を保ちながら自立した生活を営みましょう。

## 2. 年代別に応じた取組と目標達成状況

1	<b>0～5歳頃</b>
---	--------------

健康づくりの 目 標	親子が一緒に過ごす時間を多く持ち、望ましい生活習慣を身につけ、こころと体の健やかな成長を目指しましょう。
---------------	--

### 年代の特徴

身体的成長が著しく、「こころ」を育てる重要な時期です。また、生活習慣や食習慣の基礎が確立されます。従って、親や家族の育て方が、子どもの生活習慣に大きく影響し、同時に地域社会の様々な支援が必要です。

### 目標値

目 標 項 目	(H27年度)	現状(H31年度)	目標	中間評価
低出生体重児の割合	出生 H21～25年度 ① 2,500g未満 51人 9.2% ② 1,500g未満 7人 1.27%	H27～H31年度 ①1,501～ 2,500g未満 41人(8.61%) ②1,500g未満 4人(0.8%)	全国①9.6% 維持 ②0.8% 減らす	①改善 ②改善
3歳6か月児未健診率	10.6%	1.1%	全国8.1% 減らす	改善
むし歯の無い子どもの割合	3歳児 H24年度 75.6%	79.1%	全国81.0% 増やす	改善
う蝕活動性検査結果(-)の子どもの割合	3歳児 H30年度 31.6%	21.3%	35% 増やす	評価できず
妊娠中、育児期間中の父母の喫煙割合	母11.8% 父50.4%	母3.1% 父39.2%	妊娠中の喫煙 をなくす	改善
妊娠中の飲酒割合(母)	H26年度10.0% H25年度 4.3%	2.1%	妊娠中の飲酒 をなくす	改善



## 町民の取組

### 【食事】

- ◎ 食事は楽しく食べる。
  - ・ 子どもの発達に合わせた食事をする。
  - ・ 主食、主菜、副菜の揃った食事を摂る。
  - ・ 家族と一緒に食事をする。
  - ・ 自分で食べる意欲を育てる。
  - ・ 薄味をこころがける。
  - ・ 補食(おやつ)の役割を知る。

### 【運動】

- ◎ 楽しく身体を動かす。
  - ・ 家族で楽しく、たくさん遊ぶ。

### 【休養・こころの健康】

- ◎ 育児等に不安、悩みがある時は、子育て支援のサービスを利用する等して解消をする。

### 【喫煙・飲酒】

- ◎ たばこの害から子どもを守るために受動喫煙を防止する。
  - ・ 子どもの近くでの喫煙は止める。
- ◎ 妊娠中は、お酒を絶対に飲まないようにする。

### 【歯】

- ◎ むし歯を防ぐ習慣を身につける。
  - ・ 家族で歯みがき習慣をつける。大人が子どもの仕上げ磨きをする。
  - ・ 甘い飲食物は控えめにし、間食は時間を決めて摂る。
  - ・ 定期的にフッ化物塗布を行うなど、フッ化物の利用で強い歯を作る。
  - ・ う齲活動性検査結果を知り、虫歯の予防に努める。
  - ・ よく噛んで食べる。

### 【健診・検診等】

- ・ かかりつけ医で定期検診・保健指導を受ける。

## 町の取組

### 【低出生体重児の割合を減らす】

- 妊娠中の喫煙(両親)
  - ・ 受動喫煙の害を防止するため、分煙を呼びかける。
  - ・ 禁煙を勧める ⇒ 妊娠届出時の禁煙指導を行う。

### 【乳幼児健診の受診率、3歳6か月児健診率を上げる】

- 乳幼児健康診査の受診を促し、心身の健康づくりを支援する。

### 【むし歯の無い子どもの割合を増やす】

- 正しい歯の手入れが身につくよう、健康教育やブラッシング指導の充実を図る。
- フッ化物塗布や健診時のう蝕活動性検査を実施する。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診・歯科衛生指導を受けるよう、普及啓発に努める。

### 【食育の推進】

- 子どもの発達段階に応じた適切な食事ができるよう、健康教育や健康相談の充実に努める。
- 定期的に食事を摂ることの重要性について、保護者等への情報提供を行う。
- 共食の大切さについての知識の普及啓発に努める。

### 【運動の推進】

- 保護者や家族が運動の大切さを理解できるように、情報提供・発信を行う。
- 親子が休日に戸外での遊びを通して体を動かすよう啓発に取り組む。
- 楽しく遊べる遊具、高齢者も一緒に座れるベンチ等の整備に努める。

### 【喫煙・飲酒】

- 保護者や家族に対して、たばこの害や飲酒が及ぼす影響等について正しい知識の普及啓発に努める。

2	6～9歳頃
---	-------

	健康づくりの 目 標	望ましい生活習慣の知識や方法を学び、 規則正しい生活リズムを身につけましょう。
--	---------------	--

### 年代の特徴

基礎体力も徐々に身に付き、「こころ」と「体」が成長する大切な時期です。また、基本的な生活習慣が確立します。また、飲酒、たばこや薬物が健康に及ぼす影響について学習することが必要です。

### 目標達成のための主な目標値

目 標 項 目		(H27年度)	現状(H31年度)	目標	中間評価
朝食を毎日食べる児童の割合	男性	100%	100%	維持	変わらず
	女性	90.9%	100%	増やす (100%)	改善
夕食を誰かと一緒に食べる子どもの割合		100%	100%	維持	変わらず
標準体重児の割合	男性	63.6%	14.2%	増やす	悪化
	女性	81.8%	10.0%	増やす	悪化
普段の食事で主食、主菜、副菜が2食以上揃っている人の割合	男性	86.3%	78.5%	増やす	悪化
	女性	81.8%	90.9%		改善
1日当たりの平均食塩摂取量	男性	10g	10.9g	減らす (6g)	変わらず
	女性	9.3g	9.9g		変わらず
1日当たりの平均野菜・海藻摂取量	男性	200g	148.1g	増やす (250g)	悪化
	女性	134g	160.5g		改善
1日当たりの平均果物摂取量 ※ 食事バランスガイドでの基準単位／1つ(SV:サービング) ＝果物重量約100g	男性	80g	34.9g	増やす (150g)	悪化
	女性	60g	75.3g		改善

受動喫煙の機会のある人の割合	男性	36.4%	14.3%	減らす (0%)	改善 悪化
	女性	13.6%	18.2%		
毎日歯を磨く人の増加	男性	95.5%	100%	増やす (100%)	変わらず 悪化
	女性	100%	90.9%		
かかりつけ医がある人の割合	男性	77.3%	100%	増やす	改善 悪化
	女性	80.4%	72.7%		
かかりつけ歯科医がある人の割合	男性	54.5%	85.7%	増やす	改善 変わらず
	女性	72.7%	72.7%		
任意予防接種率(インフルエンザ)	男性	45.5%	64.3%	増やす	改善 悪化
	女性	59.1%	36.4%		

## 町民の取組

### 【食事】

◎ 偏食せずに何でも食べる。

- ・ いろいろな食品を組み合わせ、1日3食をきちんと食べる。
- ・ 家族と一緒に食事をする。
- ・ 減塩をこころがける。
- ・ おやつの適切な食べ方を身につける。

※ 果物摂取量：「食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省策定)」では、料理を「1つ」「2つ」「3つ」というように、「つ(SV=サービング)」という独自の新しい単位で数える。5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)ごとに「1つ」の目安となる量が決められており、さらに一日に摂る目安の量を示している。

### 【運動】

◎ 楽しく体を動かす。

- ・ 外でたくさん遊ぶ。
- ・ スポーツを通じて体を鍛える。

### 【休養・こころの健康】

- ◎ ・ 規則正しい生活で、睡眠による休養を十分に取り。
- ・ 一人で悩まず相談をする。

### 【喫煙】

◎ 未成年者の受動喫煙を無くす。

- ・ たばこの害を理解し、絶対に吸わないようにする。
- ・ 周囲の大人は、子どもたちの前で喫煙しない。

### 【歯】

◎ むし歯、歯肉炎を予防する。

- ・ 甘い飲食物は控えめにする。
- ・ 歯磨きの後、磨き残しがないか鏡を使ってチェックする。
- ・ 柔らかい食物ばかりでなく、歯ごたえのある食物を食べるなど、よく噛む習慣を身につける。

**【健診・検診等】**

◎健康診査・各種検診の意義、必要性和方法を学ぶ。

**町の取組**

**【食事】**

■ 学校における食育や、保護者への給食だよりなどを通じて、1日3回の食事や共食（一緒に食事を作ることや食べる事）の必要性などについての知識の普及・啓発を行う。

**【運動】**

■ 体育の授業以外に体を動かす機会を増やすよう、情報提供する。

**【休養】**

■ 学校教育や家庭の中で、規則正しい生活習慣を送りながら十分な睡眠がとれるよう、睡眠の重要性について普及啓発に努める。

**【喫煙】**

■ 学校教育での喫煙防止教育に努める。

**【歯】**

■ 歯や歯ぐきの健康を保つための口腔セルフケアを身につけることができるよう、保健学習に取り組む。

■ 小学校のフッ化物洗口事業を継続して実施する。

**【健診・検診等】**

■ かかりつけ医、歯科医を持ち、定期検診、保健指導を受けるよう普及・啓発に努める。

■ がん検診の意義等、健康診査、各種検診の必要性について周知を図る。

■ がん予防やがん検診について学ぶ機会を作り、意識付けを行うとともに、保護者へ働きかける。

3	<b>10～19歳頃</b>
---	----------------

健康づくりの 目 標	自らの健康を考え、より良い生活習慣を確立しましょう。
---------------	----------------------------

### 年代の特徴

心身ともに子どもから大人へ移行し、自分の将来を決定づける時期です。人生の中で最も健康に満ち、運動により筋力や持久力が向上するなど、活動の範囲と量も最大となります。また、進学や就職などにより、睡眠時間が短くなったり、食生活の乱れや喫煙、飲酒、薬物等にも好奇心を持ち始めることから、健康に及ぼす影響について学習することが必要です。なお、様々な人々や集団との関係から、精神的に成長していく時期です。

### 目標達成のための主な目標値

目 標 項 目		(H27年度)	現状(H31年)	目標	中間評価
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	男性	68.8%	85.5%	増やす	改善
	女性	73.7%	82.5%		
1日当たりの平均食塩摂取量	男性	11.9g	12.3g	減らす (7g)	悪化 改善
	女性	11.5g	10.4g		
1日当たりの平均野菜・海藻摂取量	男性	193g	156.3g	増やす (310g)	悪化 悪化
	女性	189g	168.7g		
1日当たりの果物摂取量	男性	80g	57.5g	増やす (150g)	悪化 悪化
	女性		65.5g		
運動している人の割合	男性	93.8%	87.7%	増やす	悪化 改善
	女性	73.7%	80.8%		
日常生活における歩数	男性	24,505歩	8,790歩	維持 女性は 8,000歩	悪化 改善
	女性	7,305歩	13,687歩		
睡眠を十分にとれていない人の割合	男性	37.5%	—	減らす (15%)	評価できず
	女性	26.3%	—		

ストレスを感じたときに、相談することは恥ずかしいと思う人の割合	男性 女性	18.8% 0%	— —	減らす	評価できず
自分は価値のない人間だと感じる者の割合	男性 女性	0.96% 1.10%	— —	減らす	評価できず
絶望的だと感じる割合	男性 女性	0.65% 0.78%	— —	減らす	評価できず
こころの健康状態でこころ的苦痛重度者の割合		6.7%	—	減らす (2.0%)	評価できず
未成年者の受動喫煙率(10代)		45.7%	男性39.7% 女性41.8%	減らす (0%)	改善 改善
定期的に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合(年1回)		94.3%	男性52.6% 女性66.7%	増やす (65%)	悪化 悪化

## 町民の取組

### 【食事】

- ◎ バランスよく食べる。
  - ・ 主食、主菜、副菜を組み合わせるようこころがける。
  - ・ 野菜と果物を食べる機会を増やす。
  - ・ 減塩をこころがける。
  - ・ 間食の適切な食べ方を身につける。
  - ・ 朝食を毎日摂る。

### 【運動】

- ◎ 運動習慣を身につける
  - ・ 日常生活でプラス10分運動する。
  - ・ スポーツを通じて体を鍛える。

### 【休養・こころ】

- ◎ 一人で悩まず相談をする。
  - ・ 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談する。
  - ・ ストレス・不満を溜めず、上手に発散させる。
  - ・ 睡眠による休養を十分に取る。

### 【喫煙】

- ◎ 未成年者の喫煙及び受動喫煙を無くす。
  - ・ たばこの害を理解し、絶対に吸わないようにする。
  - ・ 周囲の大人は、子どもたちが喫煙しないよう指導する。
  - ・ 周囲の大人が禁煙し、子どもたちの受動喫煙を無くす。

### 【飲酒】

- ◎ お酒は絶対に飲まないようにする。

### 【歯】

- ◎ 自分に合った口腔セルフケアを身につける。
  - ・ デンタルフロスや歯間ブラシの使い方をマスターする。
  - ・ よく噛んで食べるように努める。
  - ・ 歯ごたえのあるものを食べる。
  - ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける。
  - ・ 中学校のフッ化物洗口事業を継続して実施する。

### 【健診・検診等】

- ◎ 健康診査・各種検診を受ける。
  - ・ 健康診査、各種検診の意義等、必要性和方法を学ぶ。

## 町の取組

### 【食事】

- 主食・主菜・副菜を組み合わせることを実践できるよう、知識の普及・啓発に努める。
- 野菜、果物の手軽な調理法や効用などの知識の普及・啓発に努める。

### 【運動】

- 日常生活における歩数を増やすよう、意識向上のために働きかける。
- 楽しく、継続して運動できるよう、情報提供する。

### 【休養】

- 相談のしやすい体制の整備と相談窓口について周知する。
- 児童・生徒のこころの健康づくり推進への取組  
町保健担当課、教育委員会、小・中・高校の養護教諭及び保護者が、子どもと保護者のこころの健康づくり推進について検討する。

### 【喫煙】

- 中学生に対し、たばこの害に対するリーフレット等を配布し、正しい知識の普及・啓発に努める。
- 学校教育での喫煙防止教育に努める。
- 受動喫煙の害を防止するため、各施設等に分煙を呼びかける。
- 若い世代に対しても広くたばこの有害性(COPD／慢性気管支炎、肺気腫、慢性閉塞性肺疾患)について知識の普及・啓発に努める。

### 【飲酒】

- 健康教育を通じてお酒の適量と飲酒が心身に及ぼす影響について、普及・啓発に努める。
- 妊娠中の飲酒は、胎児に多大な悪影響を及ぼすことについて、普及・啓発に努める。

### 【健診・検診等】

- かかりつけ歯科医を持ち、定期検診、保健指導を受けるよう普及・啓発に努める。
- がん検診の意義等、健康診査、各種検診の必要性について、周知を図る。



4	<b>20～39歳頃</b>
---	----------------

健康づくりの 目 標	生活習慣をもう一度見直し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。
---------------	----------------------------------

### 特徴

仕事、結婚、子育てなど職場や家庭、地域の中でも活動的な反面、ストレスが増大する時期です。従って、自分の生活習慣を見直し、健康的な生活確立することが大切ですが、心的な苦痛の割合が全国調査に比べて高い状態です。

### 目標達成のための主な目標値

目 標 項 目		(H27年度)	現状(H31年)	目標	中間評価	
バランスのとれた食事(普段の食事で主食・主菜・副菜が揃った食事)を摂る人の割合(1日2回以上) ※ 町全体の平均 40.9%	20代	男性	27.2%	88.9%	増やす	改善 悪化
		女性	52.2%	11.9%		
	30代	男性	29.2%	64.3%	増やす	改善 改善
		女性	47.4%	52.4%		
1日当りの平均食塩摂取量 ※ 町全体の平均 男性 12.4g 女性 10.5g	20代	男性	10.9g	11.3g	減らす (8g)	変わらず 変わらず
		女性	8.6g	7.5g		
	30代	男性	9.5g	11.7g		悪化 改善
		女性	9.5g	8.8g		
1日当りの平均野菜海藻摂取量 ※ 町全体の平均 男性 244g 女性 242g	20代	男性	122g	209.3g	増やす (370g)	改善 悪化
		女性	169g	132g		
	30代	男性	144g	173g		変わらず 変わらず
		女性	224g	225.5g		
1日当りの果物摂取量 ※ 全ての年代で目安量2つより低い0.95つ	20代	男性	60g	77.7g	増やす (150g)	変わらず 悪化
		女性	90g	19.6g		
	30代	男性	50g	30.2g		悪化 悪化
		女性	100g	45.4g		
1人で夕食を摂ることが殆ど	20代	男性	36.4%	55.6%	増やす	改善 悪化
		女性	82.6%	85.7%		

無い人の割合	30代	男性 女性	50.0% 89.5%	55.6% 81.0%		変わらず 変わらず
30分以上の運動を週2日以上 している人の割合	20代	男性 女性	59.1% 47.8%	33.3% 44%	増やす (65%)	悪化 悪化
	30代	男性 女性	75% 42.1%	50% 33.3%		悪化 悪化
日常生活における歩数	20代	男性 女性	15,583歩 3,967歩	6,122歩 4,062歩	増やす 8,000 歩 以上	悪化 変化なし
	30代	男性 女性	6,643歩 3,562歩	9,114歩 4,336歩		改善 改善
喫煙習慣者の割合	20代	男性 女性	22.7% 8.7%	11.1% 11.1%	減らす	改善 悪化
	30代	男性 女性	41.7% 8.4%	7.1% 9.5%		改善 悪化
受動喫煙者の割合	20代	男性 女性	59.1% 52.2%	33.3% 44.4%	減らす	改善 改善
	30代	男性 女性	54.2% 31.6%	21.4% 19.0%		改善 改善
平均睡眠時間(全国7時間30分前後)	20代	男性 女性	6時間21分 6時間50分	6.8時間 6.4時間	増やす	変化なし 変化なし
	30代	男性 女性	6時間10分 6時間57分	6.9時間 6.3時間		変化なし 変化なし
睡眠に満足していない人の割合	20代	男性 女性	40.9% 47.8%	22.2% 33.3%	減らす	改善 改善
	30代	男性 女性	45.8% 44.7%	30.0% 61.9%		改善 悪化
日常生活で不満・悩み・ストレスなどのある人の割合(大いにある+多少ある)	20代	男性 女性	54.5% 56.5%	33.3% 55.5%	減らす	改善 変化なし
	30代	男性 女性	75.0% 78.9%	57.1% 80.9%		改善 変化なし
こころの健康状態で心的苦痛 重度者の割合	20代		8.7%	—	減らす (3.6%)	評価できず
ゆううつに感じる人の割合	30代	男性 女性	1.08% 0.92%	—	減らす	評価できず
自殺をしようと考えたことがある人の割合	20代	男性 女性	4.5% 17.4%	0% 11.1%	減らす	改善 改善
	30代	男性 女性	20.8% 10.5%	7.1% 14.3%		改善 悪化
悩みやストレスがあるときに 誰かに相談することは恥ずか	20代	男性 女性	13.6% 8.7%	11.1% 11.1%	減らす	改善 悪化

しいと思う人の割合(思う+どちらかというと思う)	30代	男性 女性	16.7% 0%	7.1% 23.8%		改善 悪化
定期的に歯科健診を年1回以上受けている人の割合	20代	男性 女性	13.6% 17.4%	11.1% 55.5%	増やす	変化なし 改善
	30代	男性 女性	25.0% 36.9%	35.7% 28.5%		改善 悪化
BMI(体格指数)基準値の人の割合 ※ 基準値22 ※ BMIの計算方法=体重kg÷(身長mの2乗)	20代	男性 女性	やせ 4.5% 肥満13.6% やせ26.1% 肥満 4.3%	やせ11.1% 肥満 0% やせ11.1% 肥満 0%	基準値を増やす	悪化 改善 改善 改善
	30代	男性 女性	やせ 0% 肥満37.5% やせ26.3% 肥満 5.3%	やせ21.4% 肥満21.4% やせ33.3% 肥満9.5%		悪化 改善 悪化 悪化
ヤング健診受診率	H27年度		4.1%	3.4%	増やす (50%)	変化なし
ヤングミニドック健診受診率	H27年度		5.8%	6.6%	増やす (50%)	変化なし
子宮頸がん検診受診率	H27年度		16.8%	11.5%	増やす (50%)	悪化
乳がん検診受診率	H27年度		25.6%	—	増やす (50%)	評価できず
健康なので検診は必要ないと考えている人の割合 ※ 町30代の参考値 0%	20代	男性 女性	12.5% 16.6%	0% 0%	減らす	改善 改善
健診の実施を知らなかった人の割合	20代	男性 女性	0% 12.5%	0% 0%	減らす	変わらず 改善
	30代	男性 女性	16.7% 26.3%	0% 33.3%		改善 変わらず
女性がん検診の実施を知らなかった人の割合	20代		14.3%	11.1%	減らす	変わらず
	30代		9.1%	0%		改善

## 町民の取り組み

### 【食事】

◎ バランスよく食べる。

- ・ 朝食を毎日摂る。
- ・ 主食、主菜、副菜を組み合わせる。
- ・ 野菜・果物を目標値以上摂取する。(野菜1日350g、果物1日200g)

- ・ 薄味をこころがけ、塩分が高い食品はなるべく控える。

#### 【運動】

- ◎ 運動習慣を身に付ける。
  - ・ 日常生活でプラス運動、ながら運動をする。
    - ※ 早歩き、大股歩き、太ももを高く上げて歩くなど、日常生活の中で意識して身体を動かす。
  - ・ 短い時間でも身体を動かす機会を作る。
  - ・ 日常生活でプラス10分運動する。

#### 【休養・こころ】

- ◎ 上手にストレス、不満、悩みを解消する。
  - ・ 睡眠による休養を十分にとり、自分に合ったストレス解消法で、心身を休める。
  - ・ 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談する。

#### 【喫煙】

- ◎ 成人の喫煙率を減少させる。
  - ・ たばこの害について理解し、喫煙しないようにする。
  - ・ 喫煙者は、禁煙に取り組む。
  - ・ 特に妊娠中は、受動喫煙に気を付ける。

#### 【飲酒】

- ◎ お酒は適量にし、休肝日を作る。
  - ・ 妊娠中の飲酒はしないようにする。
  - ・ 飲酒が体に及ぼす影響を知って、1日の適量をこころがける。

#### 【歯】

- ◎ 自分に合った口腔セルフケアを身につける。
  - ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける。
  - ・ デンタルフロスや歯間ブラシの使い方をマスターする。

#### 【健診・検診等】

- ◎ 健康診査・各種検診を受ける。
  - ・ 健康診査、各がん検診や職場の健診を受診し、注意の必要な方は保健指導を受ける。
- ◎ 適正体重を目指す。

## 町の取組

#### 【食事】

- バランスの取れた食生活ができるように知識の普及・啓発に努める。
  - ・ 主食、主菜、副菜を組み合わせる。
  - ・ 野菜や果物を目安量摂取する。
- 減塩について知識の普及・啓発に努める。

#### 【運動】

- 日常生活における歩数を増やすよう、意識向上のために働きかける。
- 生活の中で取り入れられる運動の情報を提供する。

#### 【こころ】

- こころのケアに関する講座・研修会等を保健所とともに開催し第1次予防を図る。
- 保健所や町行政と職域が連携してこころの健康づくり推進の実施。

#### 【喫煙】

- 禁煙希望者には、対象者に応じた禁煙方法の紹介等を通して、喫煙率の低下につなげる。
- たばこの有害性（COPD／慢性気管支炎、肺気腫、慢性閉塞性肺疾患）について知識の普及・啓発に努める。
- 受動喫煙や妊娠中の喫煙が及ぼす影響について、正しい知識の普及・啓発に努める。

#### 【飲酒】

- お酒の適量と飲酒が心身に及ぼす影響について、普及・啓発に努める。
- 妊娠中の飲酒は、胎児に多大な悪影響を及ぼすことについて、普及・啓発に努める。

#### 【歯】

- かかりつけ歯科医を持ち、定期検診、保健指導を受けるよう普及・啓発に努める。
- 歯周疾患検診のPRに努める。

#### 【健診・検診等】

- 健康診査、各種検診の効果的な受診勧奨に努める。乳幼児健診などの場で、子どもの親世代に健康増進に努めることができるよう啓発する。

5	<b>40～64歳頃</b>
---	----------------

健康づくりの 目 標	定期的に健康診査を受け、生活習慣病を予防しましょう。
---------------	----------------------------

## 特徴

地域や社会の中で責任の重い立場にある一方で、生活習慣病が増え、また、体力の維持、増進が課題となる時期です。自分に合ったストレス解消法を取り入れながら、望ましい生活習慣を定着させることが大切です。

## 目標達成のための主な目標値

目 標 項 目	(H27年度)		現状(H31年度)	目標値	中間評価
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	男性	66.7%	61.1%	増やす	悪化
	女性	66.7%	62.7%		
1日当りの平均食塩摂取量	男性	12.4g	11.8%	減らす (8g)	改善 変わらず
	女性	10.3g	9.8%		
1日当りの平均野菜・海藻摂取量	男性	226.3g	211.4g	増やす (370g)	悪化 悪化
	女性	235.7g	219.4g		
1日当りの果物摂取量	男性	80g	43.4g	増やす (150g)	悪化 悪化
	女性	90g	50.4g		
1人で夕食を摂ることがほとんど無い人の割合	男性	69.8%	64.9%	増やす	悪化 悪化
	女性	87.0%	79.6%		
運動している人の割合	男性	63.5%	68.1%	増やす (65%)	改善 悪化
	女性	65.2%	54.5%		
日常生活における歩数	男性	6,705歩	5,844歩	増やす (8,000歩以上)	悪化 悪化
	女性	8,928歩	4,347歩		
ストレスを感じた時、特に相談しない人の割合	男性	6.3%	—	増やす	評価できず
	女性	1.7%	—		

アルコール摂取状態について改善が必要	男性 女性	24.7% 1.3%	— —	減らす	評価できず
喫煙者の割合	男性 女性	33.3% 5.2%	34.7% 6.1%	減らす	変化なし 悪化
喫煙者のうち禁煙したくない人の割合	男性 女性	68.8% 16.7%	— —	減らす	評価できず
受動喫煙者の割合	男性 女性	34.4% 31.3%	44.2% 31.3%	減らす	悪化 変わらず
BMI(体格指数)基準値の割合 (肥満) ※ 基準値22	男性 女性	39.6% 16.5%	39.9% 19.3%	減らす	変わらず 悪化
BMI(体格指数)基準値の割合 (やせ) ※ 基準値22	男性 女性	1.0% 13.9%	3.2% 9.3%	減らす	悪化 改善
睡眠に満足していない人の割合	男性 女性	26.0% 40.0%	28.5% 45.3%	減らす	悪化 悪化
日常生活で不満、悩み、ストレスなどのある人の割合(大いにある+多少ある)	男性 女性	55.2% 61.7%	58.7% 66.2%	減らす	悪化 悪化
こころの健康状態で心的苦痛重度者の割合	40歳代 50歳代 60歳代	5.8% 4.3% 2.2%	—	減らす 2.9% 2.1% 1.3%	評価できず
自殺しようと思ったことがある割合	男性 女性	11.5% 5.2%	10.4% 11.0%	減らす	変わらず 悪化
悩みやストレスがあるときに誰かに相談することは恥ずかしいと思う割合(思う+どちらかというと思う)	男性 女性	18.8% 8.7%	2.8% 2.9%	減らす	改善 改善
咀嚼(そしゃく)良好者の割合	60歳代 男性 女性	90.7% 93.5%	90.6% 96.0%	増やす	変わらず 改善
定期的に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合(年に1回以上)	40~59歳 男性 女性	28.1% 46.1%	35.1% 46.4%	増やす (65%)	改善 目標値修正 男性40% 女性48%

国民健康保険の特定健康診査受診率	40～69歳	30.7%	30.3%	増やす (50%)	変わらず 目標値変更 40%
国民健康保険の特定保健指導実施率	40～60歳	30.6%	23.5%	増やす (50%)	悪化 目標値変更 35%
被用者保険加入者の被扶養者の特定健康診査の受診数		—		増やす	評価できず
被用者保険加入者の被扶養者の特定保健指導の実施数		—		増やす	評価できず
胃がん検診受診率	40～69歳	28.9%	11.6%	増やす (40%)	悪化
大腸がん検診受診率	40～69歳	34.1%	16.2%	増やす (40%)	悪化
肺がん検診受診率	40～69歳	35.5%	15.5%	増やす (40%)	悪化
子宮頸がん検診受診率	20～69歳	15.9%	10.4%	増やす (50%)	悪化
乳がん検診受診率	40～69歳	29.6%	15.2%	増やす (50%)	悪化
健康なので健診は必要無いと考えている人の割合	男性 女性	5.2% 0%	5.0% 1.9%	減らす (5%以下)	改善 悪化
健診の実施を知らなかった人の割合	男性 女性	10.5% 2.6%	5.0% 7.6%	減らす (5%以下)	改善 悪化

## 町民の取組

### 【食事】

- ◎ 自分の身体に合わせた食事をする。
  - ・ 朝食を毎日摂る。
  - ・ 野菜や果物を目標量摂取する。
  - ・ 主食、主菜、副菜を組み合わせる。
  - ・ 薄味をこころがけ、塩分が高い食品はなるべく控える。

### 【運動】

- ◎ 無理なく運動を取り入れる。
  - ・ 日常生活でプラス10分運動する。
  - ・ 日常生活の中で無理なく体を動かす。



### 【休養・こころ】

- ◎ 上手にストレスを解消する。
  - ・ 自分に合ったストレス解消法で、こころの休養を取る。
  - ・ 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談する。
  - ・ 介護や子育て等のストレスは、家族が介護者のストレスを理解する。

### 【喫煙】

- ◎ 喫煙と受動喫煙を減らす。
  - ・ たばこの害について理解し、喫煙しないようにする。
  - ・ 喫煙者は、禁煙に取り組む。
  - ・ 特に妊娠中は、受動喫煙に気を付ける。

### 【飲酒】

- ◎ お酒は適量にし、休肝日を作る。
  - ・ 飲酒が体に及ぼす影響を知って、1日の適量をこころがける。

### 【歯】

- ◎ 歯周病を予防する。
  - ・ 歯や歯ぐきの状態について、鏡を見ながらチェックする。
  - ・ デンタルフロスや歯間ブラシを上手に使う。
  - ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける。
  - ・ よく噛んで食べるように努める。

### 【健診・検診等】

- ◎ 健康診査・検診を受ける。
  - ・ 特定健康診査、各種がん検診を受診し、特定健康診査で特定保健指導の対象になった方は、保健指導を受ける。

## 町の取り組み

### 【食事】

- バランスのとれた食生活ができるように知識の普及・啓発に努める。
- 1日にあと1品、野菜料理を追加していくことの必要性について情報提供を行う。
- 主食、主菜、副菜を組み合わせることを実践できるよう、知識の普及・啓発に努める。
- 減塩に関する知識の普及・啓発に努める。

### 【運動】

- 日常生活における歩数を増やすよう、意識向上のために働きかける。
- 生活習慣病を予防し、自分のペースに合わせた運動ができるよう、情報提供や健康教育等を行う。
- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について周知し、要介護状態になることを予防する。
- フレイル予防をする。

### 【休養・こころ】

- 職域と連携しながら、質の良い睡眠の取り方やストレス解消法等について普及・啓発を図るとともに、相談体制の整備と窓口の周知に努める。
- 介護ストレスについて、地域の理解で支えられるように、地域づくりをすすめる。
- 地域住民による主体的かつ組織的な活動により、地域づくり(共助)を組織化する取り組みを行う。
- 介護者へのストレス軽減への取組を行う。
  - ・ 包括支援センターと連携して、介護者の集い等を開催する。
  - ・ 学校などでの介護体験やボランティアとして高齢者に触れる機会をもち、家族の介護負担に共感できるような取組を行う。

### 【喫煙】

- 禁煙を希望する人には対象者に応じた禁煙方法の紹介や禁煙外来等の紹介を行う。
- たばこの有害性(COPD/慢性気管支炎、肺気腫、慢性閉塞性肺疾患)について知識の普及・啓発に努める。

### 【飲酒】

- お酒の適量と飲酒が心身に及ぼす影響について、健康教育等を通じて普及・啓発に努める。

### 【歯】

- 歯や口の健康と生活習慣病の関係について、正しく理解が出来るよう普及・啓発に努める。

### 【健診・検診等】

- かかりつけ歯科医院で定期検診・保健指導を受けるよう普及・啓発に努める。
- 歯周病検診のPRに努める。
- 健康診査、各種検診の効果的な受診勧奨に努める。
- 住民の方が受けやすい健診体制を整える。

<b>6</b>	<b>65歳以上</b>
----------	--------------

健康づくりの 目 標	豊かな経験を生かし、社会との交流を保ちながら、自立した生活を営みましょう。
---------------	---------------------------------------

### 年代の特徴

人生の完成期です。身体的に老化が進み、視聴覚や骨・関節系など身体などに障害が増加します。また、社会的役割の減少やライフスタイルの変化により、こころの健康を崩しやすくなります。自分に合った「生きがい」を持ち、豊かな経験を生かして地域と関わり合いながら暮らしていくことが望まれます。

### 目標達成のための主な目標値

目 標 項 目		(H27年度)		現状(H31年度)	目標値	中間評価
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		男性	80.0%	75.8%	増やす	変わらず 変わらず
		女性	79.0%	76.4%		
1日当りの平均食塩摂取量	70歳代	男性	13.2g	12.3%	減らす (8g)	変わらず 変わらず
		女性	11.3g	11.2%		
	80歳以上	男性	13.3g	12.7%		変わらず 変わらず
		女性	10.7g	11.9%		
1日当りの平均野菜・海藻摂取量	70歳代	男性	261g	238.3g	増やす (370g)	変わらず 変わらず
		女性	268g	271.2g		
	80歳以上	男性	304g	273.5g		変わらず 変わらず
		女性	241g	254.1g		
1日当りの果物摂取量 ※ 参考 1つ=果物重量 約100g	70歳代	男性	100g	81.4g	増やす (150g)	悪化 悪化
		女性	90g	71.9g		
	80歳以上	男性	130g	98.4g		悪化 改善
		女性	70g	105.5g		
1人で夕食を摂ることがほとんど無い人の割合	70歳代	男性	78.4%	83.2g	増やす	変わらず 変わらず
		女性	61.7%	68.6g		
	80歳以上	男性	76.5%	74.1%		変わらず 悪化
		女性	67.8%	54.8%		
運動している人の割合	70歳代	男性	88.2%	85.2%	維持	変わらず 悪化
		女性	88.3%	77.1%		

	80歳以上	男性 女性	67.6% 57.6%	72.4% 72.6%		変わらず 改善
日常生活における歩数	70歳代	男性 女性	7,864歩 4,573歩	7,158歩 4,572歩	増やす	変わらず 変わらず
	80歳以上	男性 女性	4,333歩 3,478歩	3,931歩 4,572歩		変わらず 改善
アルコール摂取改善の必要者の割合 ※女性の改善必要者は無し	70歳代	男性	21%	—	減らす	評価できず
	80歳代	男性	0%	—		評価できず
喫煙者の割合	70歳代	男性 女性	15.7% 3.3%	9.0% 1.6%	減らす	改善 改善
	80歳以上	男性 女性	11.8% 3.4%	5.2% 1.6%		改善 改善
禁煙したくない人の割合	70歳代	男性 女性	37.5% 50.0%	— —	減らす	評価できず
	80歳以上	男性 女性	50.0% 0%	— —		評価できず
受動喫煙者の割合	70歳代	男性 女性	25.5% 6.7%	29.7% 22.3%	減らす	悪化 悪化
	80歳以上	男性 女性	29.4% 15.3%	29.3% 8.1%		変わらず 改善
BMI(体格指数)25以上(肥満)の人の割合 ※ 基準値22	70歳代	男性 女性	19.6% 18.3%	23.1% 25.0%	減らす	悪化 悪化
	80歳以上	男性 女性	14.7% 11.9%	29.3% 8.1%		改善 悪化
BMI(体格指数)18.5未満(やせ)の人の割合	70歳代	男性 女性	3.9% 8.3%	7.1% 5.3%	減らす	悪化 改善
	80歳以上	男性 女性	20.6% 16.9%	3.4% 9.7%		改善 改善
睡眠に満足していない人の割合	70歳代	男性 女性	19.8% 18.3%	26.5% 29.3%	減らす 15% 以下	悪化 悪化
	80歳以上	男性 女性	20.6% 18.6%	17.2% 27.4%		変わらず 悪化
日常生活で不満・悩み・ストレスなどのある人の割合 (大いにある+多少ある)	70歳代	男性 女性	39.2% 41.7%	42.0% 48.9%	減らす	悪化 悪化
	80歳以上	男性 女性	26.5% 39.0%	32.8% 40.3%		悪化 変わらず
自殺しようと思ったことがある人の割合	70歳代	男性 女性	7.8% 13.3%	3.2% 2.1%	減らす	改善 改善
	80歳以上	男性 女性	5.9% 10.2%	6.9% 11.3%		変わらず 変わらず

悩みやストレスがあるときに誰かに相談することは恥ずかしいと思う人の割合	70歳代	男性 女性	23.5% 13.4%	5.8% 3.7%	減らす	改善 改善
	80歳以上	男性 女性	20.6% 20.3%	10.3% 6.5%		改善 改善
定期的に歯科健診を年1回以上受けている人の割合	70歳代	男性 女性	31.4% 31.7%	47.1% 49.9%	増やす	改善 改善
	80歳以上	男性 女性	23.5% 20.3%	44.8% 50.0%		改善 改善
自分の歯を20本以上有する人の割合	80歳以上	男性 女性	17.6% 15.6%	19.0% 30.6%	増やす	変わらず 改善
国民健康保険の特定健康診査受診率	H27年度		30.7%	35.6%	増やす (50%)	改善
胃がん検診受診率	H27年度		23.7%	16.1%	増やす (50%)	悪化
大腸がん検診受診率	H27年度		29.9%	27.5%	増やす (50%)	変わらず
肺がん検診受診率	H27年度		19.7%	29.2%	増やす (50%)	改善
子宮頸がん検診受診率	H27年度		16.8%	3.8%	増やす (50%)	悪化
乳がん検診受診率	H27年度		25.6%	10.1%	増やす (50%)	悪化
前立腺がん検診受診率	H27年度		13.8%	25.9%	増やす (50%)	改善
動脈硬化検診受診率	H27年度		14.4%	—	増やす (50%)	評価できず
国民健康保険の特定保健指導実施率	H27年度		30.6%	26.3%	増やす (100%)	悪化

## 町民の取り組み

### 【食事】

- ◎ しっかりと栄養を摂る。
  - ・ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を摂る。
  - ・ たんぱく質をしっかりと摂る。
  - ・ 野菜や果物を目標量摂取する。
  - ・ 食べることを楽しむ。
  - ・ 薄味をこころがけ、塩分が高い食品はなるべく控える。

### 【運動】

- ◎ 自分に合った運動を取り入れる。
  - ・ 日常生活でプラス10分運動をする。

- ・ 体力や健康状態に合わせ、自分のペースで運動をする。

#### 【休養・こころ】

- ◎ こころ豊かに暮らす。
  - ・ 地域活動の老人会や高齢者サロン等に参加し、多くの人との交流を楽しむ。
  - ・ 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談する。
  - ・ 自分に合ったストレス解消法で、こころの休養を取る。

#### 【喫煙】

- ◎ 成人の喫煙率を減少させる。
  - ・ たばこの害について学び、喫煙について正しい選択をする。
  - ・ 禁煙を希望する人は適切な方法を選び、禁煙に挑戦する。

#### 【飲酒】

- ◎ お酒は適量にし、休肝日を作る。
  - ・ 飲酒が体に及ぼす影響を知って、1日の適量をこころがける。

#### 【歯】

- ◎ よく噛める状態を維持する。
  - ・ 声を出すこと、舌を動かすなどの動作を意識して行い、口の働きを高める。
  - ・ かかりつけ歯科医院で、定期的に歯科検診を受ける。

#### 【健診・検診等】

- ◎ 健康診査・各種検診を受ける。
  - ・ 特定健康診査、各種がん検診を受診し、特定健康診査で対象となった方は、特定保健指導を受ける。
  - ・ 健康診査・各種検診の意義等、必要性和方法を学ぶ。
  - ・ フレイルを予防する。

## 町の取り組み

#### 【食事】

- バランスのとれた食生活ができるように知識の普及・啓発に努める。
- エネルギーやたんぱく質の適正摂取の重要性など、低栄養予防に関する知識の普及・啓発を行う。
- 低栄養の恐れがある高齢者に対し、栄養改善プログラムが受けられるよう勧奨する。
- 個人に合った食事について情報提供を行う。

#### 【運動】

- 日常生活における歩数を増やすよう、意識向上のために働きかける。
- 自立した日常生活を送るため、地区での交流の場を通して、身体状況に合わせた運動法を指導する。
- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について周知し、要介護状態になることを予防する。
- フレイルチェックを各地域で行い、地域の傾向を把握しフレイル予防に努める。

### 【休養・こころ】

- 質の良い睡眠の取り方やストレス対処法等についての普及・啓発を図るとともに、地域の身近なところで相談ができるよう、相談体制の整備と窓口の周知を図る。
- 介護ストレスについて、地域の理解で支えられるように地域づくりをすすめる。
- 地域住民による主体的かつ組織的な活動により、地域づくり(共助)を組織化する高齢者サロン等の取組を行う。
- 介護者へのストレス軽減への取り組みを行う。
  - ・ 地域包括支援センターと連携して、介護者の集い等の開催
- こころの健康状態の把握と健康維持の周知を図る。
  - ・ こころの相談対応についての周知に努める。

### 【喫煙】

- 禁煙希望者には対象者に応じた禁煙方法の紹介などを通し、喫煙率の低下につなげる。
- たばこの有害性(COPD/慢性気管支炎、肺気腫、慢性閉塞性肺疾患)について知識の普及・啓発に努める。

### 【飲酒】

- お酒の適量と飲酒が心身に及ぼす影響について、健康教育等を通じて普及・啓発に努める。

### 【歯】

- 歯みがきや口の体操などの口腔ケアを各自が実践できるよう、指導を充実する。
- 歯科医院への通院が困難な方が訪問歯科診療を活用できるよう、普及・啓発に努める。

### 【健診・検診等】

- かかりつけ医・歯科医を持ち、定期検診・保健指導を受けるよう普及・啓発に努める。
- 健康診査、各種検診の効果的な受診勧奨に努める。
- 認知症予防のための学習会の開催や参加者の交流を図る。

## ■ まちづくりとしての取組

	家族ができること	地域ができること	行政ができること
食生活・食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族そろってごはんを食べる</li> <li>・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を作る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育の啓発活動を行う</li> <li>・食文化の伝承や地産地消を進める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食に関する正しい知識を提供する</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友達と一緒に身体を動かす</li> <li>・遊びや運動に関するイベントに参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に運動する仲間を作る</li> <li>・運動に関するイベントに参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に関する情報を提供する</li> <li>・運動イベントの支援を行う</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族団らんの時間を持つ</li> <li>・家族を思いやり、いたわり合う</li> <li>・家族で役割分担をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世代間交流の機会を作る</li> <li>・あいさつなどの声かけをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談に応じる</li> <li>・専門相談窓口を紹介する</li> <li>・こころの健康づくりの情報提供を行う</li> </ul>
喫煙・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙、分煙、適正な飲酒をこころがける</li> <li>・受動喫煙を無くす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域団体に禁煙、分煙活動を推進する</li> <li>・適正な飲酒が守れるよう声掛けをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、アルコールの正しい知識の普及啓発を行う</li> <li>・禁煙、分煙の推進</li> </ul>
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆっくりよく噛んで食べる。間食は決めた時間に食べる</li> <li>・歯みがきをする</li> <li>・歯ごたえのある食品を献立に入れる</li> <li>・歯科検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と口腔の健康の啓発活動を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各年代の歯科検診を実施する</li> </ul>
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診を受け自分の健康状態を知る</li> <li>・必要な受診行動をする</li> <li>・生活習慣の見直しを行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防の啓発活動を地域で進める</li> <li>・誘い合わせて各種のイベントに参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教育を実施する</li> <li>・健診体制を充実させる</li> <li>・健診受診勧奨を行う</li> <li>・健康づくり情報の提供を行う</li> </ul>
事故	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家の中の危険場所を確認する</li> <li>・応急手当・救命手当を身に付ける</li> <li>・事故予防法を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの事故予防について目配りを地域で取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事故予防対策の普及・啓発を行う</li> </ul>



その他	・育児・介護に協力する	・地域全体で育児・介護を支援する	・関係機関と連携し命の学習を実施する ・子育て・介護予防支援を行う
-----	-------------	------------------	--------------------------------------

## ■ 年代別に定めた取り組み

		0～5歳	6～9歳	10～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上
食生活・食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食事を</li> <li>する</li> <li>・規則正しい食事を</li> <li>する</li> <li>・薄味をこころがける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補食(おやつ)の役割を知る</li> <li>・離乳食から薄味にこころがける</li> <li>・主食・主菜・副菜の揃った食事をとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食、主菜、副菜を組み合わせて食べる</li> <li>・朝食を食べる</li> <li>・おやつ・間食の適切な食べ方を身に付ける</li> <li>・減塩をこころがける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる。</li> <li>・減塩をこころがける</li> <li>・野菜、果物の摂取を増やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食、主菜、副菜を組み合わせて食べる</li> <li>・減塩をこころがける</li> <li>・野菜、果物の摂取を増やす</li> </ul>		
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣を身に付ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族と一緒に楽しく身体を動かす</li> <li>・遊びや運動に関するイベントに参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ少年団、部活動などで積極的に運動する</li> <li>・外でたくさん遊ぶ</li> <li>・プラス10分運動をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短い時間でも日常生活の中で、毎日意識して身体を動かす</li> <li>・プラス10分運動をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に配慮し、自分にあった適度な運動を続ける</li> <li>・毎日意識して身体を動かす</li> <li>・プラス10分運動をする</li> </ul>		
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分なりにストレス発散しながらこころ豊かに生活する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・育児等に不安、悩みがある時は、子育て支援のサービスを利用する等して解消をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で悩まず相談をする</li> <li>・睡眠による休養を十分にとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談する</li> <li>・趣味を持つ</li> <li>・適度な休息をとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談する</li> <li>・睡眠、休息をとる</li> <li>・役割を持ち人との交流を楽しむ</li> <li>・自分に合ったストレス解消法で、こころの休養を取る</li> </ul>		

喫煙・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙と受動喫煙を減らす</li> <li>・適正飲酒</li> <li>・妊娠中は禁煙する</li> <li>・妊娠中はアルコールを飲まない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙を無くす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、アルコールの害について学ぶ</li> <li>・禁煙、禁酒する</li> <li>・受動喫煙を無くす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、アルコールの害について知り、禁煙、分煙をこころがける</li> <li>・受動喫煙を無くす</li> <li>・適正飲酒をこころがけ休肝日を作る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、アルコールの害について理解する</li> <li>・禁煙、分煙をこころがける</li> <li>・受動喫煙を無くす</li> <li>・適正飲酒をこころがけ休肝日を作る</li> </ul>
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しっかりよく噛んで食べる</li> <li>・歯の喪失を防ぐため歯科検診を受診する</li> <li>・口腔ケアに努める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人が子どもの仕上げ磨きをする</li> <li>・よく噛んで食べる</li> <li>・甘い飲食物は控え間食は時間を決めて食べる。</li> <li>・フッ化物入り歯磨き剤を利用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べたら歯を磨く</li> <li>・口腔ケア、正しい歯みがき方法を身に付ける</li> <li>・よく噛んで食べることを身に付ける</li> <li>・歯ごたえのあるものを食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> <li>・口腔ケアに努める</li> <li>・よく噛んで食べるように努める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> <li>・口腔ケアに努める</li> </ul>
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病を予防する</li> <li>・健診を受け自分の健康状態を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きのリズムを整える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きをする</li> <li>・しっかり身体を動かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態を知る</li> <li>・適正体重を知る</li> <li>・健康診査を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態を知る</li> <li>・適正体重を知る</li> <li>・健康診査を受ける</li> <li>・かかりつけ医を持つ</li> </ul>
事故・その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども・高齢者の事故・交通事故を防ぐ</li> <li>・自転車や車による交通事故を防ぐ</li> <li>・年齢に応じた事故対策をする</li> <li>・室内の整理整頓をし、転倒を予防する</li> <li>・不安や心配事は相談する</li> <li>・生活リズムを整える</li> <li>・正しい性の知識を学び、命を大切にする</li> <li>・幸せな結婚生活を送る</li> <li>・安心した妊娠生活を送り、育児を楽しむ</li> <li>・適切な時期に母子手帳の交付を受ける</li> </ul>				