

川島町^{けん}健幸^{こう}長寿の まちづくり推進計画

健康増進・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

【後期計画】

令和5年度～令和8年度



令和5年3月 川島町

「誰もが、健康で生き生きと暮らすことができるまちづくり」をめざして

健康であることは全ての人の願いであり、健康で生き生きと自立した生活を送ることができる町民が増えることは、将来の医療や介護の需要を抑制し、社会の活力を高めることにつながります。

本町においては、平成 29 年 3 月に「川島町^{けんこう}健康長寿のまちづくり推進計画(健康増進・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画)」を策定し、町民、地域コミュニティ、事業者、保健医療関係者及び町がそれぞれの役割を踏まえ、相互に連携を図りながら、子どもからお年寄りまでのライフステージにおける具体的な行動目標を設定し、健康づくりを推進してまいりました。



近年、少子高齢化の加速やライフスタイルの多様化、新型のウイルス感染症など、健康に関する課題は増えつつあります。そういった中で生活習慣病、こころの病気や加齢による障害等の対策として、普段からの生活習慣を見直すことで生き生きと暮らせる活力ある健康長寿社会の実現に向けて計画の見直しを行いました。

今回の計画では、埼玉県が提唱している「誰もが、健康で、生き生きと暮らすことができる『健康長寿社会』の実現」を目指し、令和 8 年度の目標達成に向けての取組を進めるために、計画策定時に掲げた目標の進捗状況を確認し、妊娠から切れ目のない子育て支援の推進、介護予防、地域の特性に合わせた健康づくり等状況の変化に沿った目標を設定し推進してまいります。

社会状況等により生活習慣も変化する中で、今後も、行政と町民の皆様や関係機関が手を取り合い健康づくりに積極的に取り組み、身体もこころも健やかに笑顔のある日常を過ごせるよう願っています。

結びに、「川島町^{けんこう}健康長寿のまちづくり推進計画」の見直しにあたり、実態調査アンケートの協力や貴重な意見をいただきました町民の皆様をはじめ、計画策定にご尽力いただきました皆様並びに関係者各位に心から感謝申し上げます。

令和 5 年 3 月

川島町長 飯島 和夫

目 次

第1章	計画策定にあたって.....	1
第1節	計画見直しの趣旨	1
第2節	計画の位置付け	2
第3節	計画の期間.....	2
第4節	計画の策定体制	3
第2章	川島町の現状と課題.....	4
第1節	人口等の動態.....	4
第2節	平均寿命・健康寿命の状況	8
第3節	健康診断等の状況	9
第4節	医療費の状況.....	12
第5節	高齢者の状況.....	13
第6節	乳幼児・児童生徒の状況	15
第7節	町民アンケート結果.....	18
第8節	目標指標の進捗状況.....	58
第9節	統計、アンケート調査結果等から見える川島町の現状と対策.....	61
第3章	計画の基本的な考え方	64
第1節	基本理念	64
第2節	計画の方向性.....	65
第3節	計画の目標.....	66
第4節	計画の体系.....	67
第4章	計画の目標及び施策.....	68
第1節	疾病予防・健康管理.....	68
■基本目標1	：自分の身体に関心を持って健康診査を進んで受ける.....	68
第2節	栄養・食生活（食育推進計画）	73
■基本目標2	：食事を楽しみながら健康な食生活を通して豊かなところと丈夫な身体をつくる... 73	
第3節	身体活動・運動	80
■基本目標3	：楽しく身体を動かし、日常生活の中で自分にあった運動を行う	80
第4節	歯と口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）	85
■基本目標4	：いつまでもおいしく食事ができる健康な歯を保つ	85
第5節	喫煙	91
■基本目標5	：喫煙が体に及ぼす影響を知って、一人ひとりが適切な行動に努める	91
第6節	飲酒	95
■基本目標6	：適度な飲酒に心がけ、休肝日を設ける	95
第7節	こころの健康.....	99
■基本目標7	：ストレスと上手につきあいながら、不安や悩みは相談して上手に解消する	99

第5章 計画の推進	105
第1節 推進体制	105
第2節 周知	105
第3節 進捗管理	106
資料編	107

第1章 計画策定にあたって

第1節 計画見直しの趣旨

本町においては、平成27年6月19日に町民一人ひとりが健康に対する意識を高め、健やかで充実した生活を送れるよう、町民及び関係機関の相互の連携により、健康づくりに取り組む「川島町健康長寿のまちづくり条例」を制定し、平成29年3月に策定した「川島町健幸長寿のまちづくり推進計画（健康増進・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画）」により、健康づくりの施策の充実を図ってきました。

今回、埼玉県が提唱している「誰もが、健康で、生き生きと暮らすことができる『健康長寿社会』の実現」を目指し、令和8年度の目標達成に向けての取組を進めるために、計画策定時からの状況の変化に沿った中間見直しを行いました。

「歯の治療の必要がない児童生徒の増加」、「歯科の定期的健診の増加」等歯科口腔の健康には意識が高く、「喫煙」も減少しています。その一方で、「運動量の減少」、「社会活動への参加の減少」、「減塩への意識の減少」及び「適切な量と質の食事をとる者の減少」等、ライフステージにあった健康づくりが課題となっています。

疾病を未然に防ぐためには生活改善だけではなく、健康診査受診による早期発見や保健指導が重要なものになっています。また、近年では特に青年期・壮年期のこころの健康についての取組も重要な課題となってきています。

これらを踏まえ、日頃から健康に留意し、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔について適切な生活習慣を実践し、町民一人ひとりが、家庭や働く場などの全ての生活の場において、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らしていけるよう、健康長寿の取組を推進していきます。

第2節 計画の位置付け

（1）法令等の根拠

本計画は、「健康増進法」（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」と「食育基本法」（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づく「市町村食育推進計画」、「歯科口腔保健の推進に関する法律」第3条第2項に規定する「市町村歯科口腔保健推進計画」を一体的に策定します。

また、本計画は、「川島町健康長寿のまちづくり推進条例」第9条において掲げる施策との整合性を図ります。

（2）計画の位置付け

この計画は、埼玉県「埼玉県健康長寿計画(第3次)」、「埼玉県食育推進計画(第4次)」、「埼玉県歯科口腔保健推進計画(第3次)」等や町の計画である「第6次川島町総合振興計画」、「第3期川島町特定健康診査等実施計画」、「第2期川島町子ども・子育て事業計画」、「第8期川島町高齢者福祉計画・介護保険事業計画」等の各種関連計画等連携・整合を図りながら推進していきます。

第3節 計画の期間

この計画の計画期間は、平成29年度から令和8年度までの10年間であり、令和4年度に中間的な評価及び見直しを行いました。評価、見直し結果を踏まえ計画を改定し、令和5年度より令和8年度までの4年間、川島町健幸長寿のまちづくり推進計画（後期計画）として施策を推進します。

ただし、社会情勢などの変化に伴い、必要に応じて見直すものとします。

年度 計画名	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14
第6次 川島町総合振興計画	前期基本計画			後期基本計画					次期計画	
川島町健幸長寿の まちづくり推進計画	現行計画（後期計画）				次期計画					

第4節 計画の策定体制

計画の策定では、町民アンケートの実施や有識者への意見聴取などにより、町民や関係機関・団体、行政が協働し計画策定を推進する体制としました。

(1) 町民アンケート

町民の生活習慣や健康課題を把握し、有効な予防対策やサービスを整備していくことを目的にアンケート調査を実施しました。

【調査の方法及び対象者】

調査対象者	調査方法	調査期間
小学5年生 中学2年生	学校での直接配布	令和4年7月8日 ～7月14日
一般住民	郵送による配布・回収	令和4年8月10日 ～8月31日
3歳児保護者	郵送による配布・回収	

【配布・回収状況】

調査対象者	配布数	回収数	有効回収数	有効回収率
小学5年生 中学2年生	265	237	237	89.4%
一般住民	1,500	499	499	33.3%
3歳児保護者	104	48	48	46.2%

(2) 有識者への意見聴取

本計画の策定に当っては、健康づくりの主役となる町民をはじめ、知識経験者、保健医療・福祉関係者、学校関係者など、計画内容の総合的な検討を行いました。

(3) パブリックコメントの実施

計画を策定する過程においては、計画案の内容を公開し、広く町民の意見の収集に取り組みました。

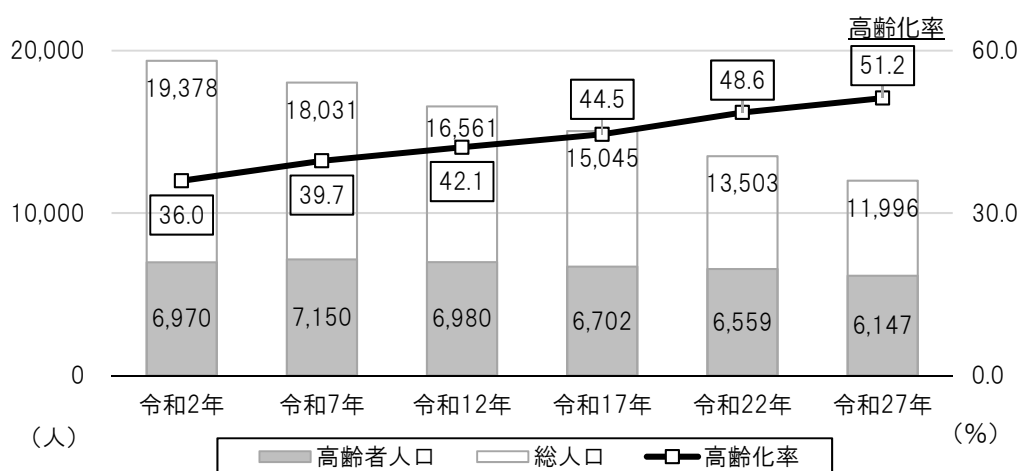
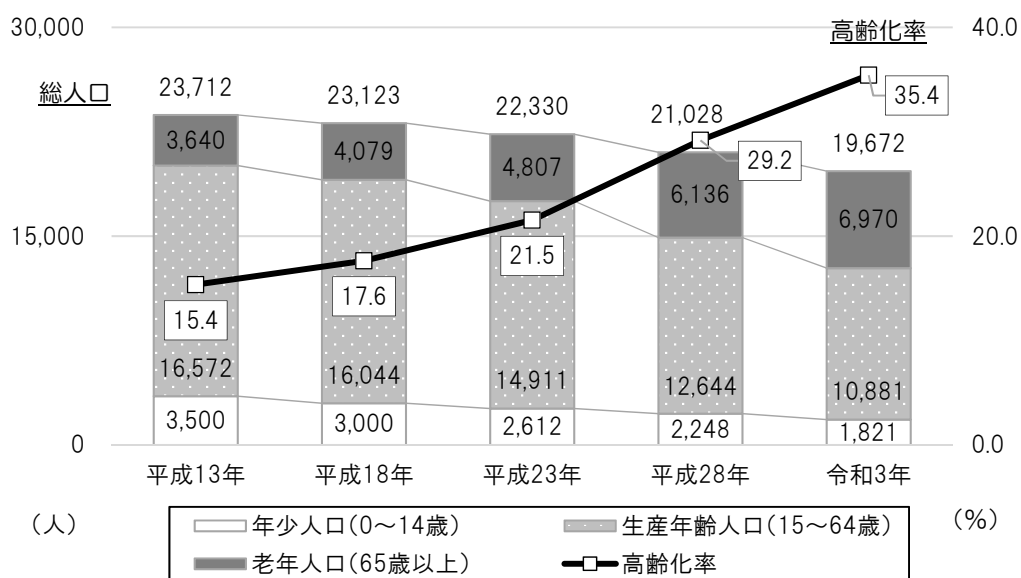
第2章 川島町の現状と課題

第1節 人口等の動態

（1）人口、高齢化の推移

令和3年の本町の総人口は19,672人となっており、20年前の平成13年より約17%減少しています。一方、高齢化率（総人口に占める65歳以上の人の割合）は15.4%から35.4%へ20ポイント増加しています。

また、令和27年の総人口は、11,996人へと減少し、高齢化率は51.2%まで上昇すると予測されています。

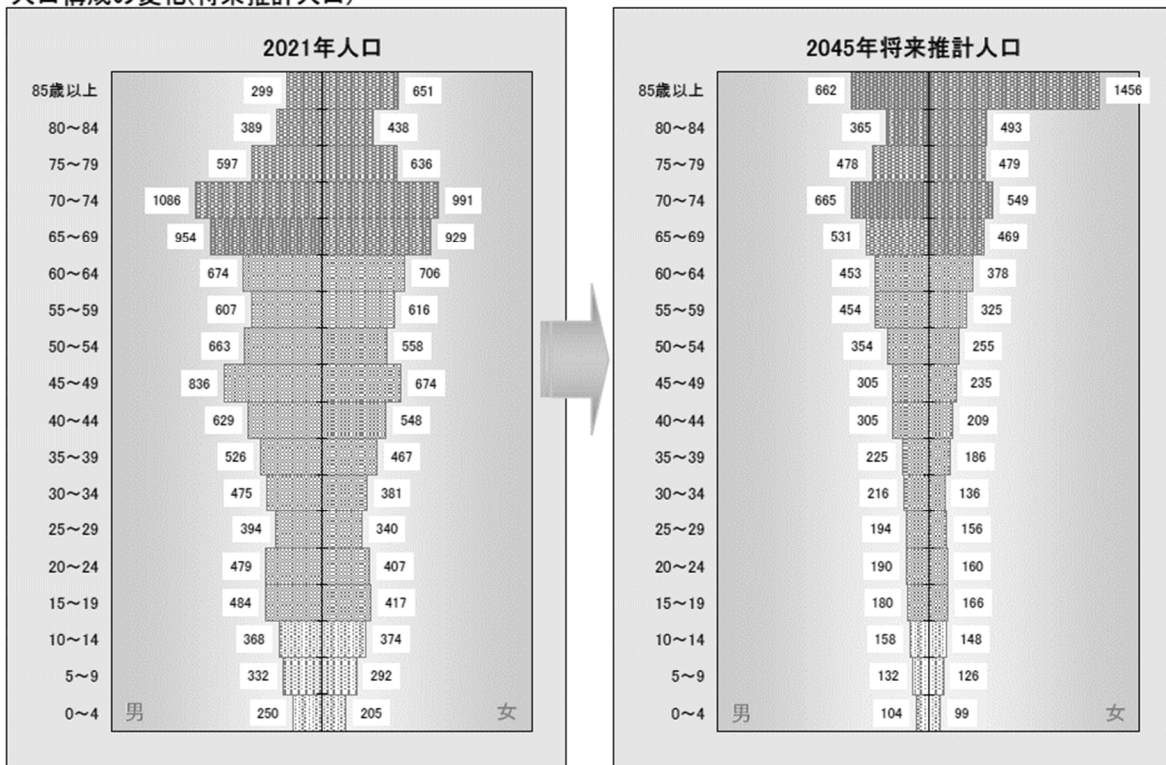


（出典：埼玉県 2021年(令和3年)度版地域別健康情報）

(2) 人口構成の変化

令和 27(2045)年にかけて、高齢化率が増加することから、総人口に占める 65 歳以上の人の割合は増加します。令和 3(2021)年では男女とも 70 歳～74 歳の人数が最も多くなっていましたが、令和 27(2045)年では、男性では 70 歳～74 歳が、女性では 85 歳以上の人数が最も多くなり、特に女性の 85 歳以上の人数の多さが目立っています。

人口構成の変化(将来推計人口)



(出典：埼玉県 2021 年(令和 3 年)度版地域別健康情報)

(3) 一人暮らし高齢者の動向

高齢者の一人暮らしの人数が増加しており、平成 17 年で 227 人であったものが、令和 2 年では 731 人へと 15 年間で 3 倍以上増加しています。これに伴い、高齢者に占める一人暮らしの割合も増加しており、令和 2 年では 10.5%と、高齢者の 10 人に 1 人は一人暮らしとなっています。

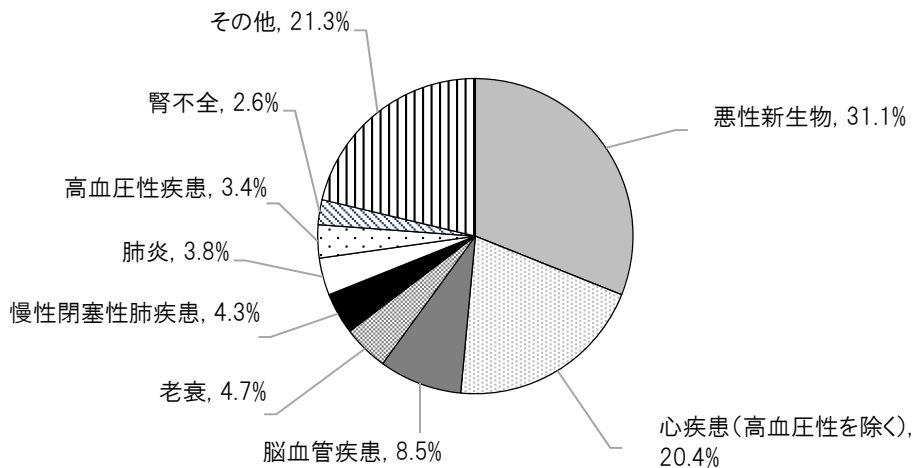
	平成 17 年 (2005 年)	平成 22 年 (2010 年)	平成 27 年 (2015 年)	令和 2 年 (2020 年)
一人暮らしの者	227	348	616	731
高齢者に占める割合	5.4%	7.0%	10.0%	10.5%

(出典：埼玉県 2021 年(令和 3 年)度版地域別健康情報)

（４）死因別死亡割合

令和 2 年における死因別死亡割合を見ると、悪性新生物（がん）が 31.1%と最も多く、心疾患（高血圧性を除く）が 20.4%と続いています。

n=235



（出典：埼玉県 2021 年(令和 3 年)度版地域別健康情報）

（５）ライフステージ別死因順位（平成 28(2016)年～令和 2(2020)年）

平成 28(2016)年から令和 2(2020)年までの本町におけるライフステージ別死因順位を見ると、中年期と高齢期では「悪性新生物」、青年期、壮年期では「自殺」が第 1 位となっており、75 歳以上で見ると「心疾患（高血圧性を除く）」が第 1 位となっています。

ライフステージ別死因順位（平成 28 年～令和 2 年）

	幼年期 (0～4 歳)	少年期 (5～14 歳)	青年期 (15～24 歳)	壮年期 (25～44 歳)	中年期 (45～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)	総数
第 1 位			自殺 100%	自殺 42.1%	悪性新生物 38.7%	悪性新生物 26.7%	悪性新生物 27.4%
第 2 位				悪性新生物 15.8%	心疾患（高血圧性を除く） 23.7%	心疾患（高血圧性を除く） 22.6%	心疾患（高血圧性を除く） 22.5%
第 3 位				心疾患（高血圧性を除く） 10.5%	脳血管疾患 6.5%	脳血管疾患 9.0%	脳血管疾患 8.7%
第 4 位				大動脈瘤及び解離 5.3%	自殺 6.5%	肺炎 6.5%	肺炎 6.0%
第 5 位				肺炎 5.3%	肝疾患 4.3%	老衰 3.9%	老衰 3.5%
第 6 位				胃潰瘍及び十二指腸潰瘍 5.3%	不慮の事故 3.2%	高血圧性疾患 2.6%	高血圧性疾患 2.3%
第 7 位				肝疾患 5.3%	ウイルス性肝炎 2.2%	慢性閉塞性肺疾患 2.5%	慢性閉塞性肺疾患 2.3%
第 8 位				不慮の事故 5.3%	大動脈瘤及び解離 2.2%	血管性及び詳細不明の認知症 2.4%	不慮の事故 2.3%
				その他 5.3%	その他 12.9%	その他 23.8%	その他 25.0%

40 歳以上の死因順位（再掲）

	40～74 歳	75 歳以上
第 1 位	悪性新生物 41.4%	心疾患（高血圧性を除く） 24.5%
第 2 位	心疾患（高血圧性を除く） 17.4%	悪性新生物 22.6%
第 3 位	脳血管疾患 8.4%	脳血管疾患 8.9%
第 4 位	自殺 4.0%	肺炎 7.7%
第 5 位	大動脈瘤及び解離 2.8%	老衰 4.8%
第 6 位	不慮の事故 2.8%	高血圧性疾患 3.1%
第 7 位	敗血症 1.9%	血管性及び詳細不明の認知症 2.9%
第 8 位	肝疾患 1.6%	慢性閉塞性肺疾患 2.6%
	その他 19.6%	その他 22.9%

（出典：埼玉県 2021 年(令和 3 年)度版地域別健康情報）

(6) 標準化死亡比SMR（埼玉県平均を100としたときの指標）

標準化死亡比：異なる年齢構成の集団の死亡傾向を比較できるようにした指標です。標準化死亡比は、基準集団（県）を100とし、対象集団（川島町）の数値がそれよりも大きい場合、対象集団（川島町）の死亡率は、基準集団（県）より高いということになります。

【悪性新生物】

悪性新生物の標準化死亡比を見ると、総数では、101.9とやや県平均を上回っています。男性は106.4と県平均と比べ高くなっていますが、女性は94.1と県平均を下回っています。

【心疾患】

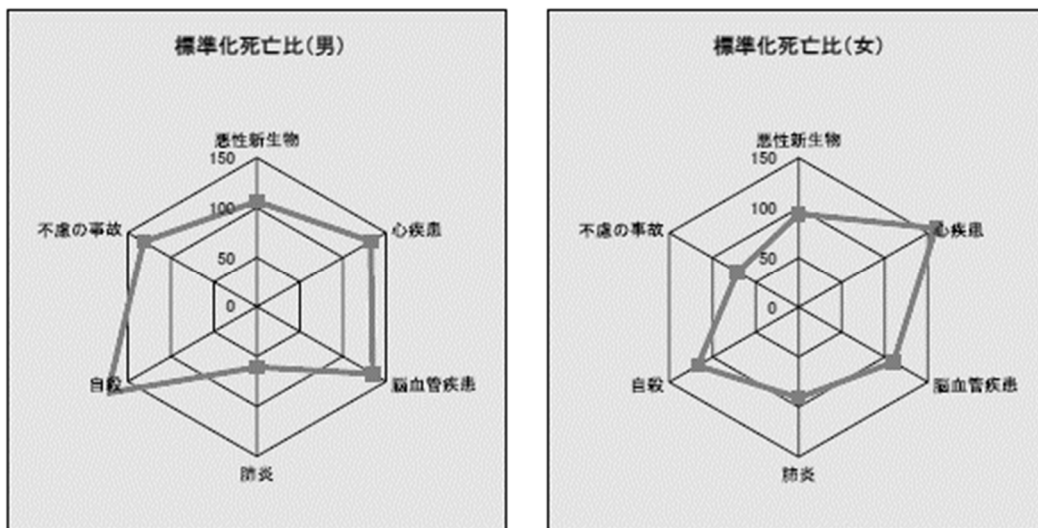
心疾患では、総数を見ると、146.8と県平均を上回っています。男性は132.2、女性は、159.2となっており、女性は県平均の約1.6倍となっています。

【脳血管疾患】

脳血管疾患では、総数を見ると122.7と県平均を上回っています。男性は134.8、女性は、110.1となっています。

【肺炎】

肺炎では、総数を見ると、73.7と県平均を下回っており、男性は60.6、女性は90.9となっています。



標準化死亡比（平成28年～令和2年）

（基準集団：埼玉県100）

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	不慮の事故
男	106.4	132.2 **	134.8 *	60.6 **	173.4 *	131.6
女	94.1	159.2 **	110.1	90.9	117.2	70.7
総数	101.9	146.8 **	122.7 *	73.7 **	157.2 *	105.4

SMR検定：*：P<0.05, **：P<0.01

（出典：埼玉県2021年(令和3年)度版地域別健康情報）

第2節 平均寿命・健康寿命の状況

（1）平均寿命（0歳平均余命）

人が歳を重ねた時、その時点の年齢から見て、あと何年生きられるかが平均余命であり、0歳時における平均余命を「平均寿命」としています。

本町の平均寿命は、男性では81.17歳、女性では87.25歳となっています。

（2）65歳健康寿命

埼玉県では、65歳に達した県民が健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。

川島町の65歳健康寿命は、男性が17.86年、女性が20.42年となっています。

平成22年の川島町の65歳健康寿命は、男性が17.05年、女性が19.50年であり、この10年間で男性0.81年、女性0.92年、65歳健康寿命が延伸されています。

（3）65歳平均余命と65歳要介護期間

川島町の65歳平均余命は男性は19.57年、女性は24.07年となっており、そのうち介護が必要な期間は、男性で1.70年、女性で3.66年となっています。

（4）要介護等認定率（65歳以上）

川島町の要介護等認定率（65歳以上）の総数では13.9%となっており、埼玉県全体より1.8ポイント少なくなっています。男女別では、男性9.8%、女性17.7%となっており、女性の方が高くなっています。

（令和2年）

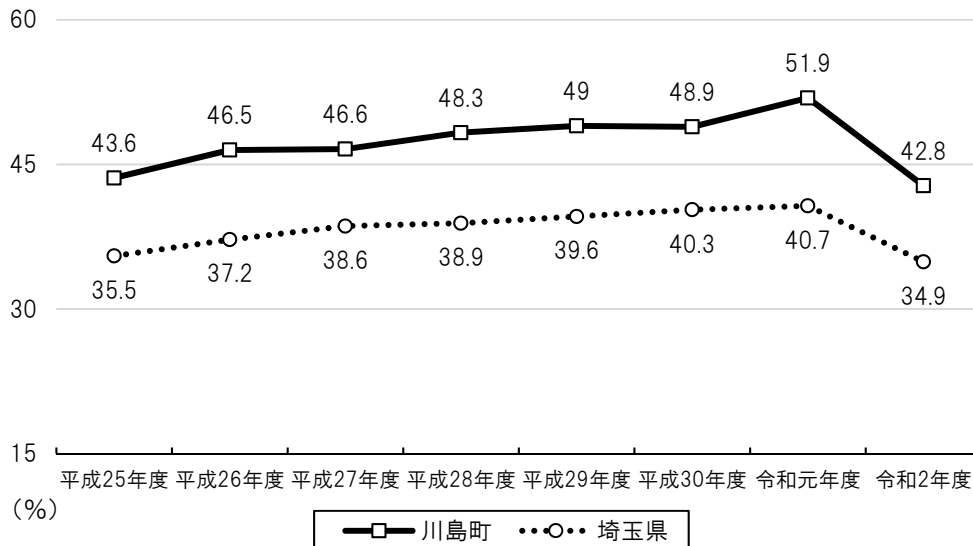
項目	総数		男性		女性	
	川島町	埼玉県	川島町	埼玉県	川島町	埼玉県
平均寿命(0歳平均余命)	—	—	81.17	81.34	87.25	87.18
65歳平均余命	—	—	19.57	19.64	24.07	24.36
65歳健康寿命	—	—	17.86	17.87	20.42	20.66
65歳要介護期間	—	—	1.70	1.77	3.66	3.69
要介護等認定率(65歳以上)	13.9%	15.7%	9.8%	11.9%	17.7%	18.9%

（出典：埼玉県2021年(令和3年)度版地域別健康情報）

第3節 健康診断等の状況

(1) 特定健康診査の受診状況

40歳～74歳を対象とした特定健康診査の受診率は、埼玉県平均より高くなっており、上昇傾向にあり、令和元年度では51.9%となりましたが、令和2年度では42.8%と減少しています。新型コロナウイルス感染症の影響があると考えられます。



(出典：埼玉県 2021 年(令和3年)度版地域別健康情報)

(2) 特定保健指導実施状況

特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高い人を対象に生活習慣を見直すサポートをする特定保健指導の令和2年度の実施状況は、終了者数の割合では、積極的支援で12.5%、動機付け支援で51.9%、全体では45.2%となっています。

令和2年度の埼玉県平均の終了者数割合は、積極的支援で10.7%、動機付け支援で22.8%、全体で20.2%となっており、本町では動機付け支援終了者の割合が高くなっています。

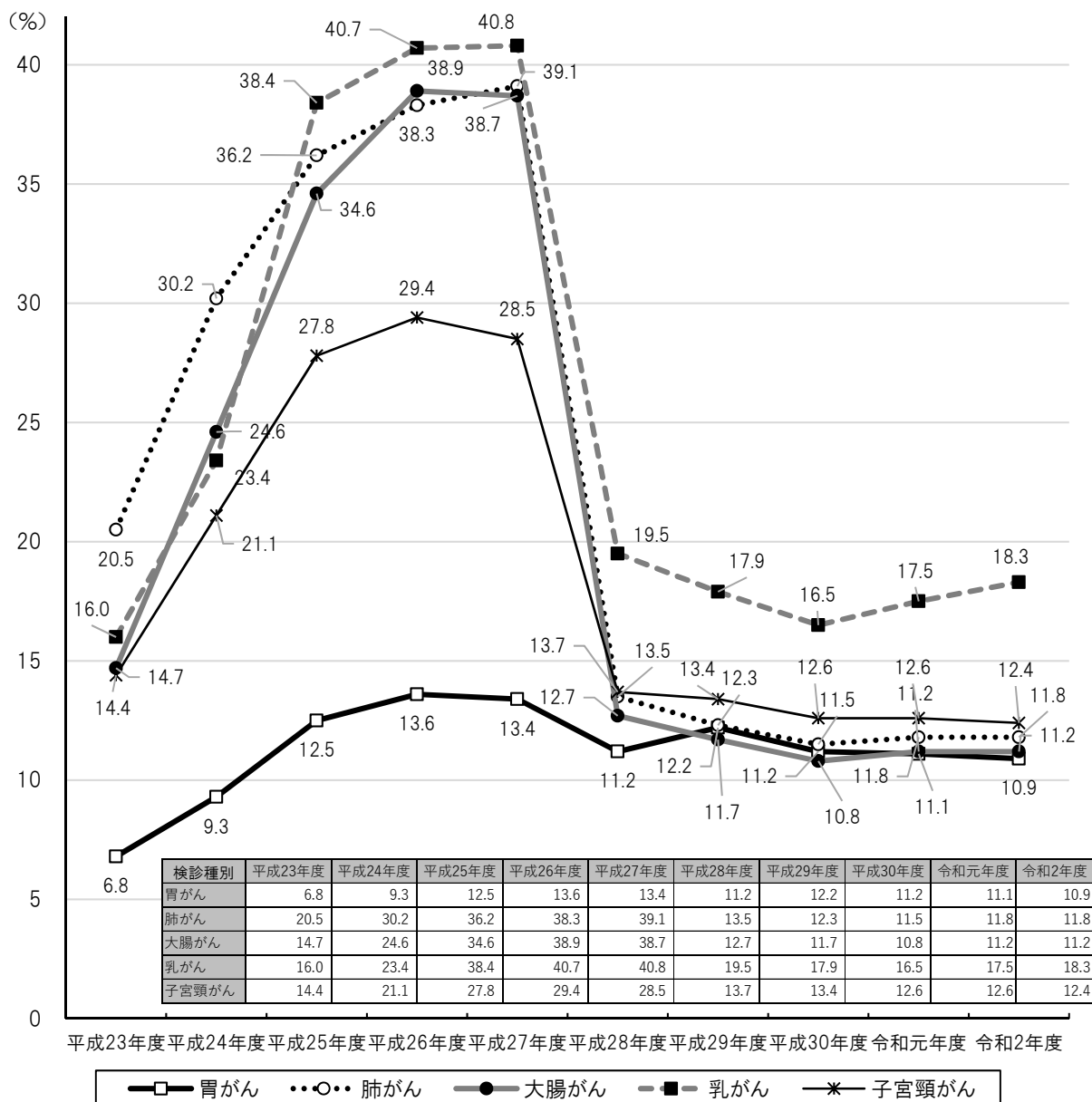
(単位：人)

令和2年度	対象者数	終了者数	終了者数の割合	特定保健指導終了者の割合
積極的支援	32	4	12.5%	45.2%
動機付け支援	154	80	51.9%	

(出典：埼玉県 2021 年(令和3年)度版地域別健康情報)

（3）がん検診の受診状況

各種がん検診の受診率について見ると、平成 23 年度から平成 27 年度にかけては増加傾向が見られましたが、平成 28 年度に大きく減少しました。（受診率を計算するための対象者（分母）が変更されたことが影響していると考えられます。）その後、平成 30 年度以降乳がん検診では受診率の増加傾向が見られ、令和 2 年度では 18.3% となっていますが、その他の検診は横ばいから低減傾向となっており、受診率は 1 割前半となっています。



平成23年度 平成24年度 平成25年度 平成26年度 平成27年度 平成28年度 平成29年度 平成30年度 令和元年度 令和2年度

—□— 胃がん ..○.. 肺がん ●— 大腸がん -■- 乳がん *— 子宮頸がん

- 1) 「子宮頸がん検診」は、平成 24 年度までは、「子宮がん検診」として調査。
- 2) 平成 25 年度以降の受診率は、40～69 歳（胃がんは平成 28 年度以降 50～69 歳、子宮頸がんは 20～69 歳）を対象として算出。
- 3) 厚生労働省の「乳がん、子宮がん検診ガイドライン」では、乳がん、子宮がん検診は隔年受診を推奨しています。

（出典：埼玉県 2021 年(令和 3 年)度版地域別健康情報）

(4) がん検診精密検査の実施状況

平成 30(2018)年度における、がん検診の精密検査受診率は、「肺がん」が 83.3%で最も高くなっており、「胃がん」「乳がん」で 75.0%、「大腸がん」では 56.6%と他の検診に比べ低くなっています。

精密検査の検査結果の状況では、異常が認められた場合、「がん」や「がんの疑い」のほか、「がん以外の疾患」が見つかるケースが多くなっている。

がん検診の状況（平成 30 年）

単位：人

	対象者数	受診者数	受診率	要精検率	精検受診率
胃がん	6,080	469	11.2%	5.1%	75.0%
肺がん	8,858	1,017	11.5%	1.8%	83.3%
大腸がん	8,858	955	10.8%	5.5%	56.6%
子宮頸がん	5,964	373	12.6%	0.5%	—
乳がん	4,249	348	16.5%	3.4%	75.0%

がん検診精密検査結果状況（平成 30 年度）

単位：人

		要精検者数	異常認めず	がん	がんの疑い	がん以外の疾患	未受診	未把握
胃がん	男	16	1 6.3%	1 6.3%	0 0%	9 56.3%	0 0%	5 31.3%
	女	8	2 25.0%	0 0%	0 0%	5 62.5%	0 0%	1 12.5%
肺がん	男	6	4 66.7%	0 0%	0 0%	1 16.7%	0 0%	1 16.7%
	女	12	4 33.3%	0 0%	2 16.7%	4 33.3%	0 0%	2 16.7%
大腸がん	男	24	2 8.3%	1 4.2%	0 0%	1 4.2%	1 4.2%	14 58.3%
	女	29	7 24.1%	1 3.4%	0 0%	7 24.1%	1 3.4%	7 24.1%
子宮頸がん		2	0 0%	0	0 0%	0 0%	0 0%	2 100%
				CIN 等 0 0%				
乳がん		12	1 8.3%	1 8.3%	1 8.3%	6 50.0%	0 0%	3 25.0%

※算定対象年齢は、40～69 歳（胃がんは 50～69 歳、子宮頸がんは 20～69 歳）とした。

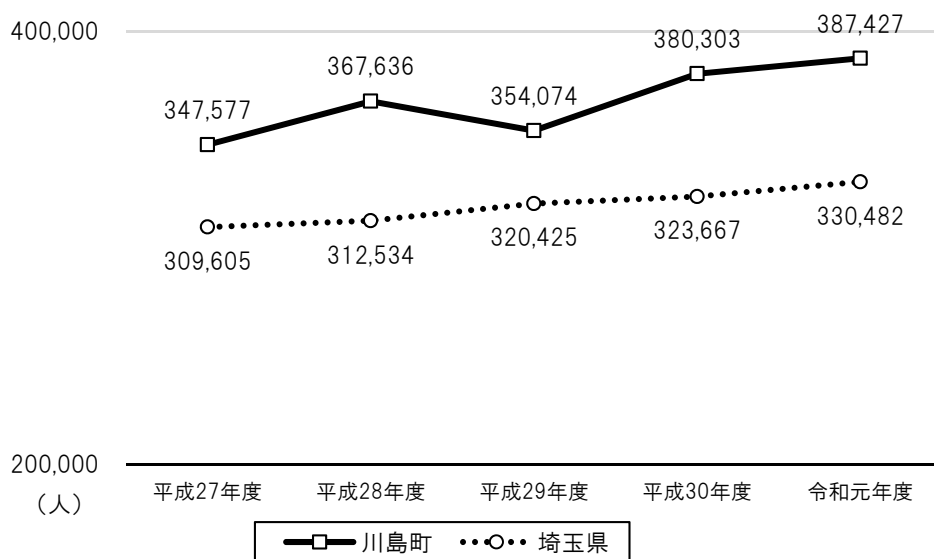
※「CIN 等」は、CIN3～1、AIS 又は腺異形成であった者を表す。

（出典：埼玉県 2021 年(令和 3 年)度版地域別健康情報）

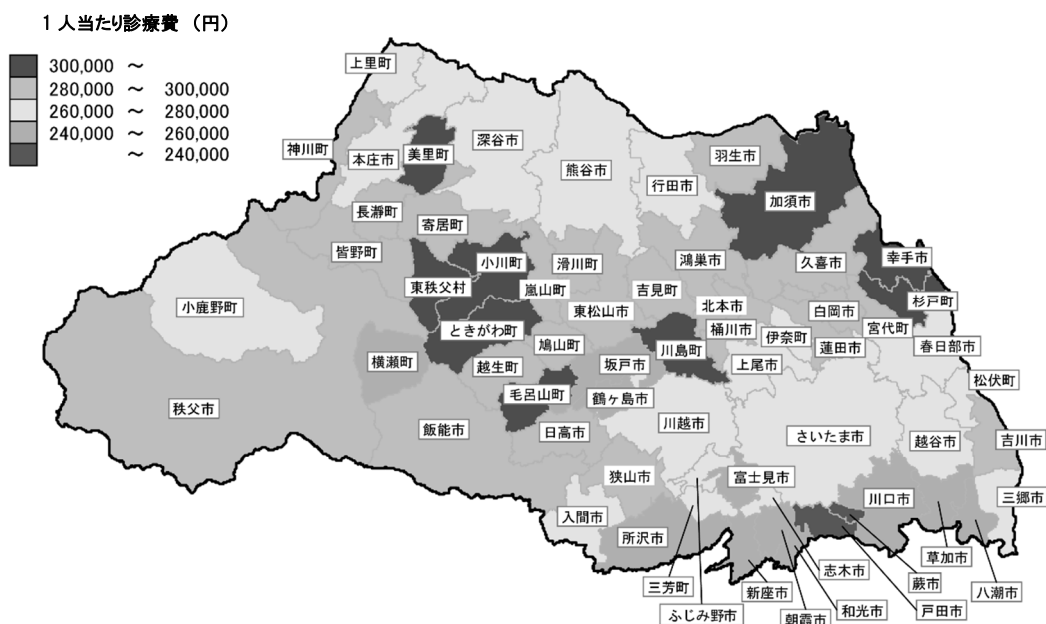
第4節 医療費の状況

（1）1人当たり医療費の状況

本町の国民健康保険における1人当たり医療費（国民健康保険医療費（診療諸費及び医療諸費）を年度平均被保険者数で割った金額）は年々上昇傾向にあります。平成27年度では、347,577円であったものが令和元年度では387,427円へと39,850円増加しています。埼玉県平均と比較すると56,945円高くなっています。



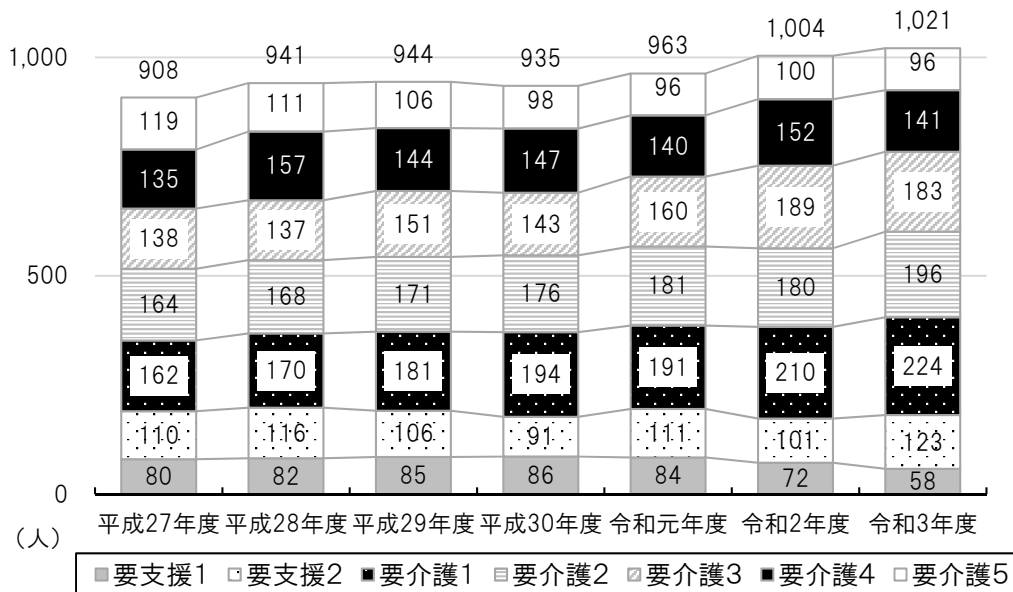
【埼玉県内市町村の1人当たり診療費マップ（令和元年度）】



第5節 高齢者の状況

(1) 要介護（要支援）認定者数の推移

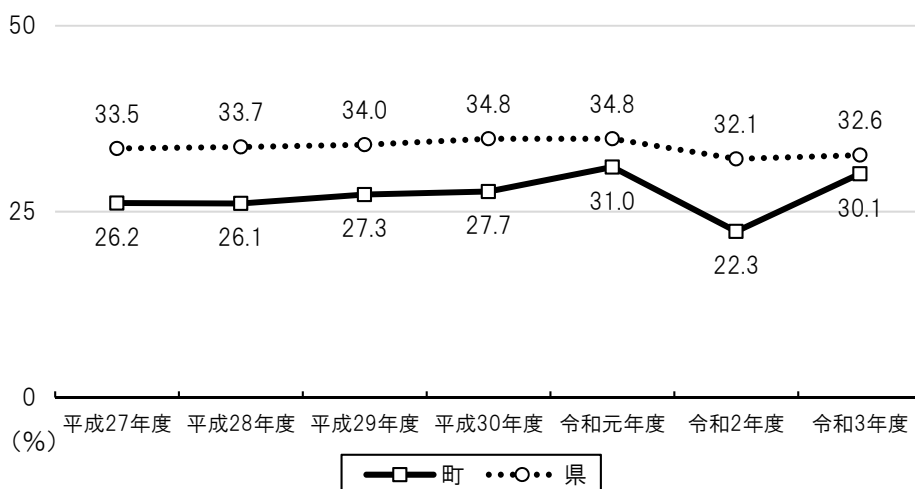
要介護（要支援）認定者数は、増加傾向で推移しており、平成27年度から令和3年度までの間で113人増加しており、要介護度別で見ると、要介護1が62人、要介護3が45人と増加人数が多くなっています。



(出典：健康福祉課)

(2) 後期高齢者健康診査の受診状況

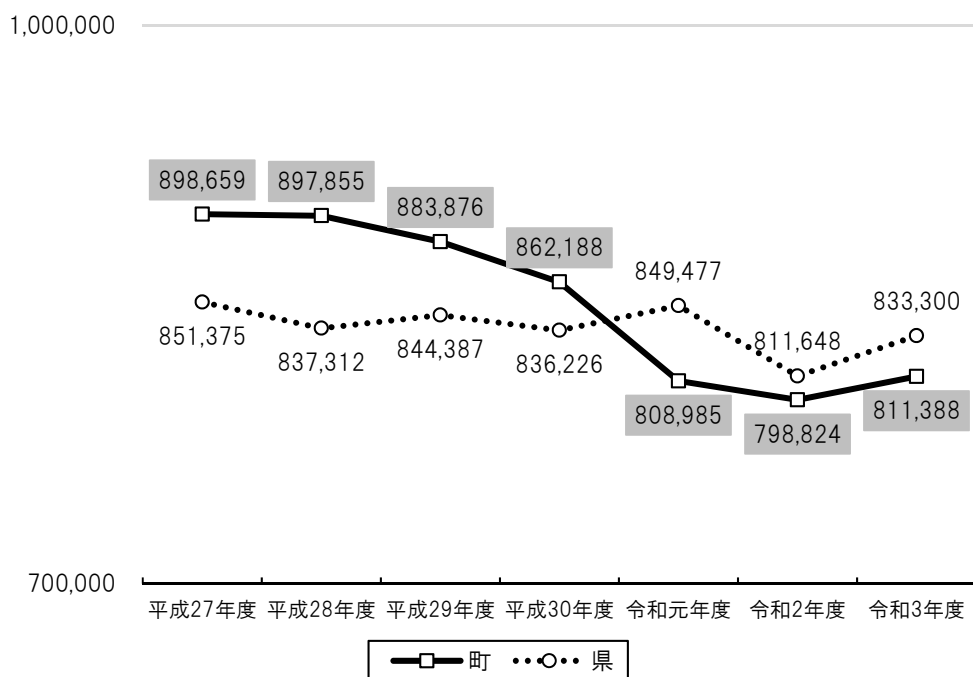
75歳以上を対象とした後期高齢者健康診査の受診率は、平成27年度以降増加傾向にありましたが、令和2年度に8.7ポイント減少しています。新型コロナウイルスの影響によるものと考えられます。令和3年度では7.8ポイント増加し、30.1%となっています。



(出典：健康福祉課)

（3）1人当たり後期高齢者医療費の状況

本町の1人当たり後期高齢者医療費の推移は、平成27年度から令和2年度にかけては減少傾向にありましたが、令和3年度に再び増加に転じ811,388円となっています。平成27年度との比較では、約1割減少しています。

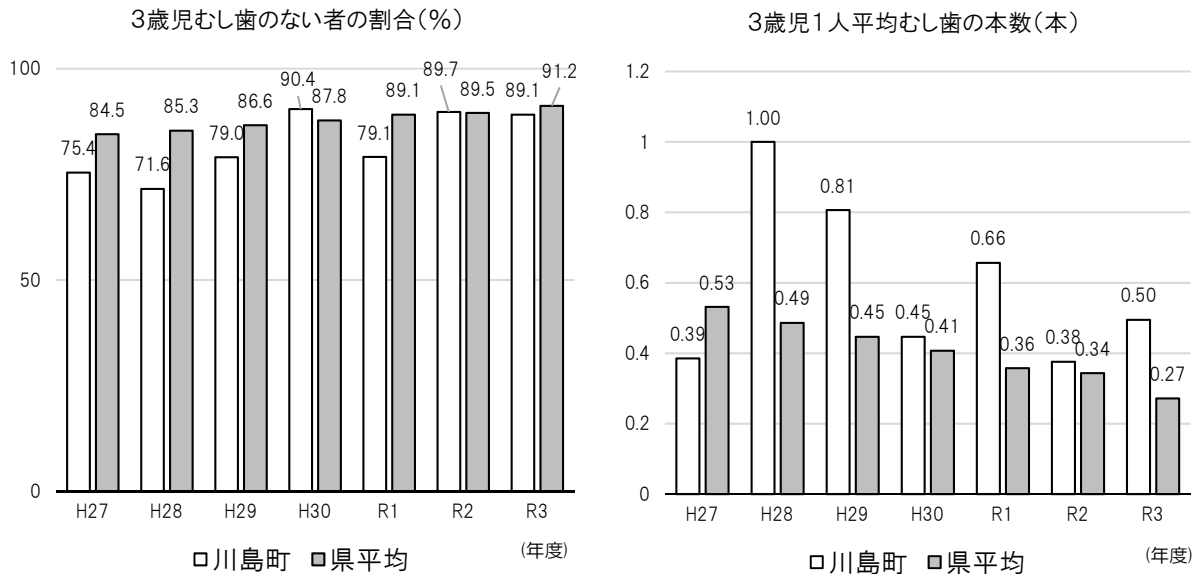


（出典：健康福祉課）

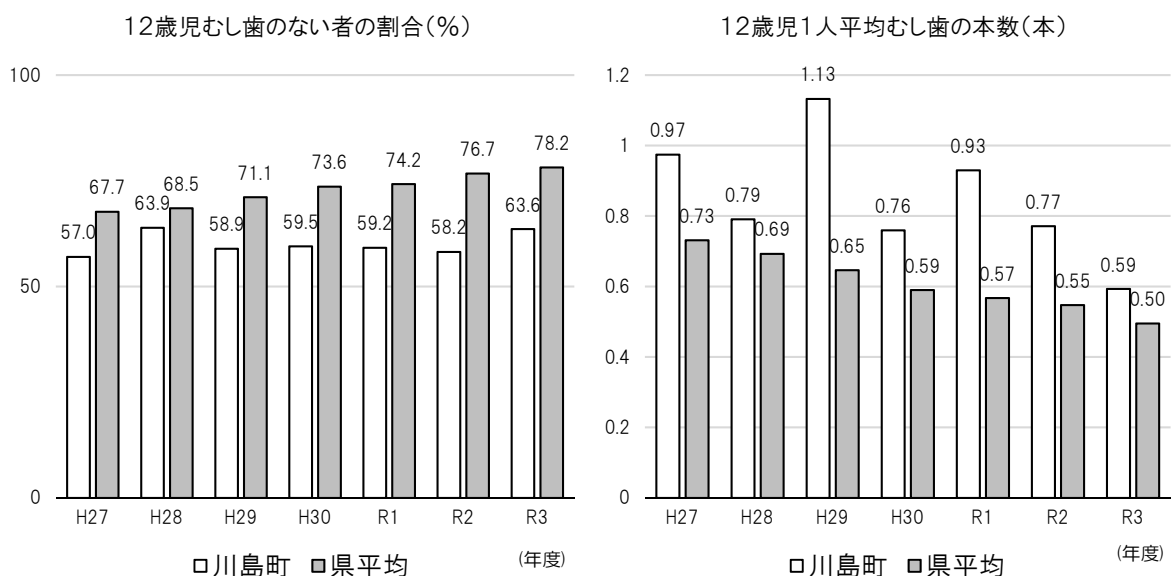
第6節 乳幼児・児童生徒の状況

(1) 3歳児及び12歳児の歯科健康診査の状況

3歳児健康診査における「むし歯のない子ども」の割合は、平成27年度以降増加傾向にあり、令和3年度では89.1%となっています。また、3歳児の1人平均むし歯本数は、令和3年度では0.5本となっており、県平均に比べ多くなっています。



同様に、12歳児における「むし歯のない子ども」の割合は、平成29年度以降60%を下回っていましたが、令和3年度では前年度より5.4ポイント増加し63.6%となっています。また、12歳児の1人平均むし歯本数は、令和3年度では0.59本となっており、県平均に比べやや多くなっています。

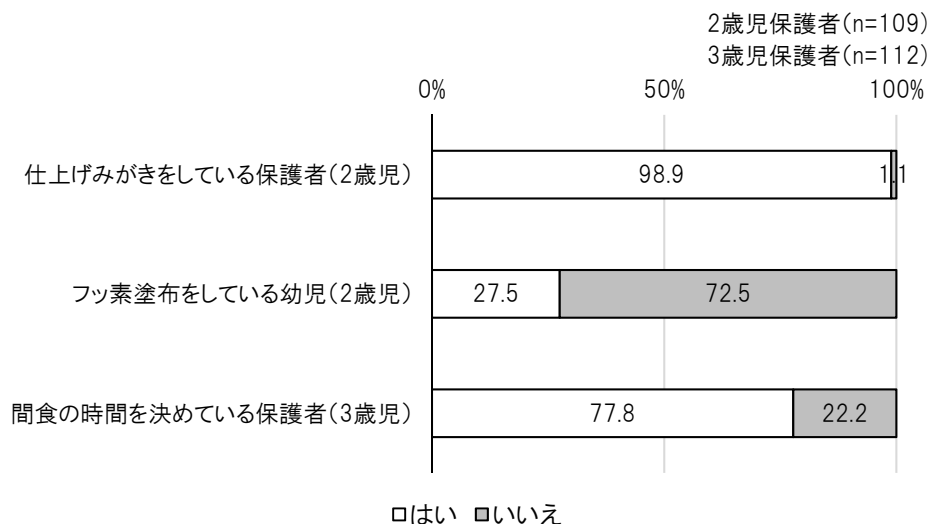


(出典：健康福祉課)

（2）2歳児、3歳児健康診査結果

令和3年度の2歳児健康診査の結果からは、「仕上げみがきをしている保護者」の割合は98.9%、「フッ素塗布をしている幼児」は27.5%となっています。

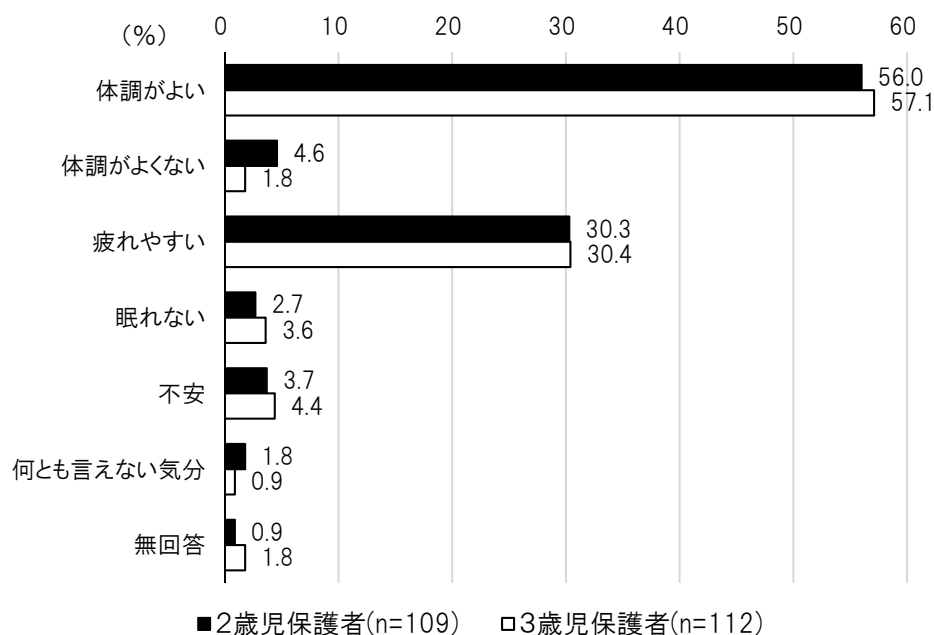
令和3年度3歳児健康診査の結果からは、「間食の時間を決めている保護者」は77.8%となっています。



（出典：健康福祉課）

（3）母親の体調

2、3歳児健康診査時における母親の体調に関するアンケート結果を見ると、「体調がよい」と回答した母親は、2歳児、3歳児とも6割弱となっており、「疲れやすい」の回答がともに約3割となっています。「体調が良くない」「眠れない」「不安」といった回答も少なからず見られ、母親へのサポートも必要と考えられます。



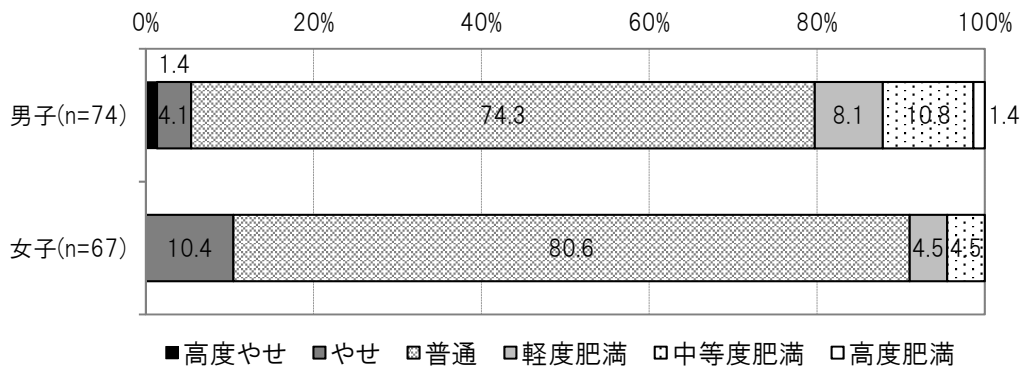
（出典：健康福祉課）

(4) 児童生徒の肥満度の状況

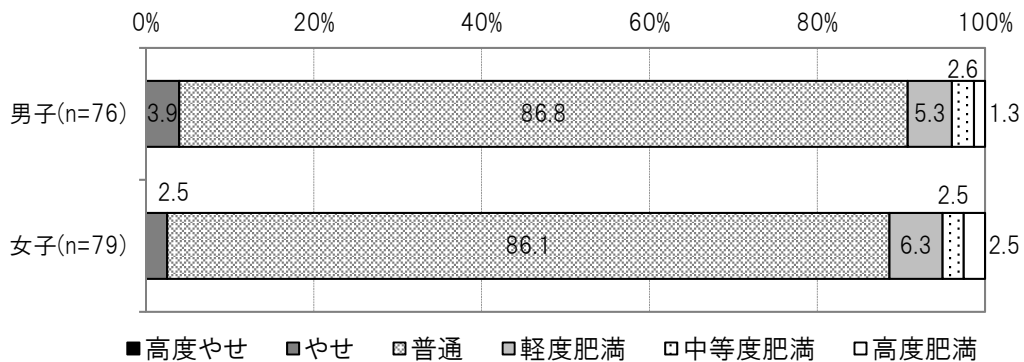
毎年4月に実施している小中学生の肥満度調査の結果（小学生は5年生、中学生は2年生）を見ると、小学生は男女とも7割以上が「普通」となっていますが、男子の1割は「中程度肥満」、女子の1割は「やせ」となっています。

一方、中学生では、男女とも9割近くが「普通」となっています。

【小学生の肥満度】



【中学生の肥満度】



(出典：令和3年度教育総務課資料)

第7節 町民アンケート結果

（1）アンケート調査概要

町民の生活習慣や健康課題を把握し、有効な予防策やサービスを整備していくことを目的にアンケート調査を実施しました。

【調査対象者】

調査対象者	調査名称
一般住民 (20～80歳未満の人)	健康づくりに関するアンケート
小学5年生 中学2年生	食生活と健康に関するアンケート
3歳児保護者	子どもの健康づくりアンケート

【配布・回収状況】

調査対象者	配布数	回収数	有効回収数	有効回収率
一般住民 (20～80歳未満の人)	1,500 (1,500)	499 (587)	499 (587)	33.3% (39.1%)
小学5年生 中学2年生	265 (357)	237 (347)	237 (347)	89.4% (97.2%)
3歳児保護者	104 (116)	48 (42)	48 (42)	46.2% (36.2%)

※（ ）内の数値は、前回（平成28年度）調査時の値

- ・グラフ中の（n=〇〇）という表記は、その項目の有効回答者数で、比率算出の基礎となります。
- ・調査結果の比率は、その設問の回答者数を基数として、少数点以下第2位を四捨五入して算出し、小数点第1位までを表示しています。したがって、回答者比率の合計は必ずしも100%にならない場合があります。
- ・複数回答形式の設問については、その設問の回答数や事業所数を基数として比率を算出しています。したがって、全ての回答比率の合計が100%を超えることがあります。
- ・選択肢の語句が長い場合、本文や図表中では省略した表現を用いている場合があります。

(2) 健康づくりに関するアンケート（対象：一般住民）

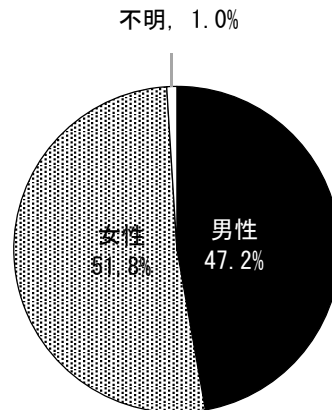
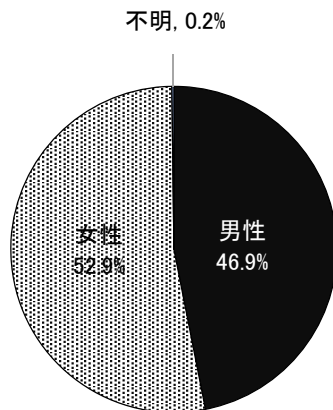
①回答者属性

問 あなたの性別はどちらですか。（〇は1つ）

回答者の性別については、「男性」が46.9%、「女性」が52.9%となっています。

【今回調査（n=499）】

【前回調査（n=587）】

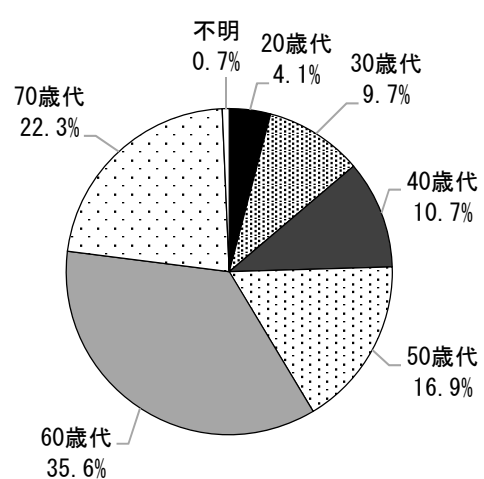
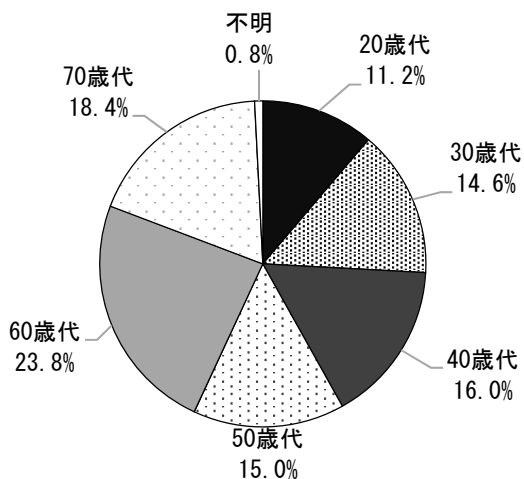


問 年齢は何歳ですか。（令和4年7月1日現在の満年齢についてご記入ください。）

回答者の年齢については、「60歳代」が23.8%と最も高く、次いで、「70歳以上」が18.4%、「40歳代」が16.0%となっています。

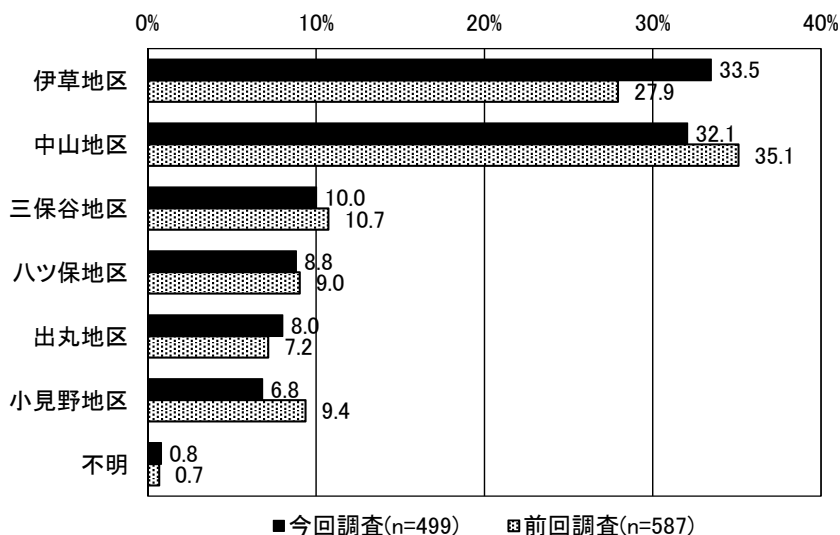
【今回調査（n=499）】

【前回調査（n=587）】



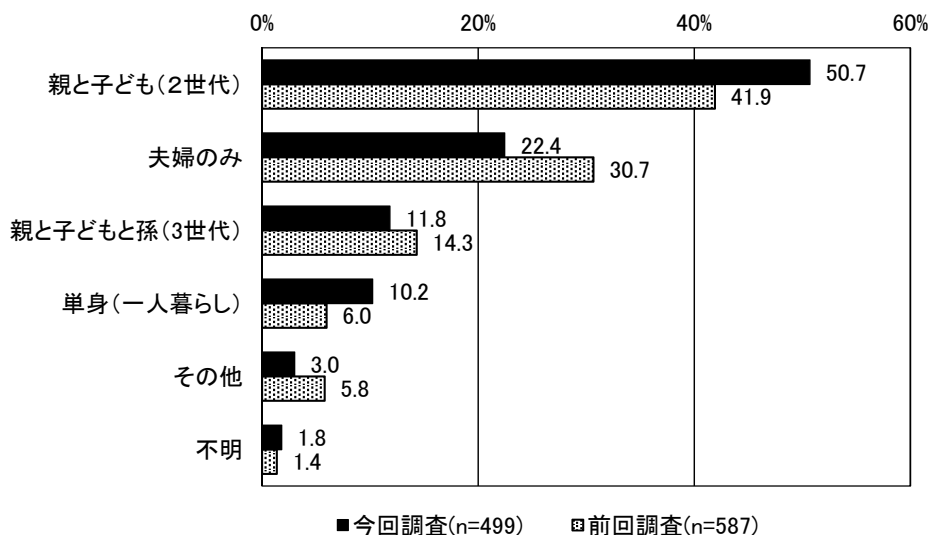
問 お住まいの地区として当てはまる答えの番号に○をつけてください。

居住地区については、「伊草地区」が33.5%で最も高く、次いで「中山地区」が32.1%、「三保谷地区」が10.0%となっています。



問 世帯構成はどれにあたりますか。（○は1つ）

世帯構成については、「親と子ども（2世代）」が50.7%と最も高く、次いで、「夫婦のみ」が22.4%、「親と子どもと孫（3世代）」が11.8%となっています。



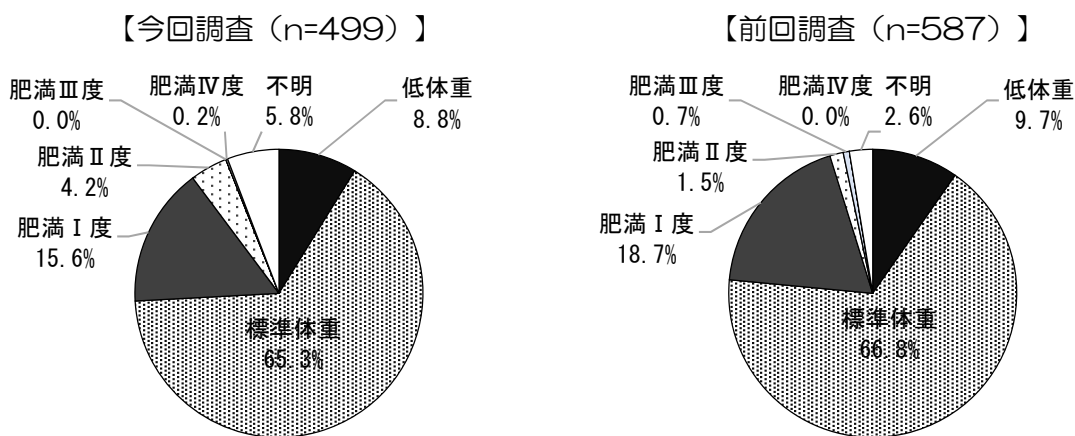
②疾病予防・健康管理について

問 あなたの身長と体重はおおよそどれくらいありますか。

身長と体重より体格指数（Body Mass Index, BMI）を算出しました。全体では「標準体重」が65.3%と最も高く、「低体重」は、8.8%、「肥満Ⅰ度」は15.6%となっています。

年代別では、20歳代で「低体重」が14.3%、「50歳代」で「肥満Ⅰ度」が21.3%と他の年代に比べて高くなっています。

前回調査との比較では、全体ではほぼ同様の傾向が見られます。

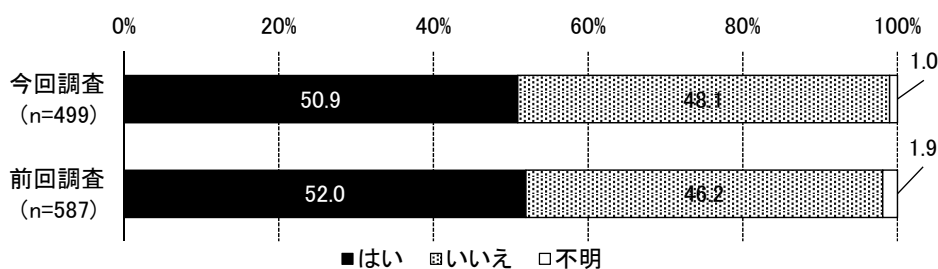


(単位：%)

今回調査 【年代別】	合計 (人)	BMI判定							
		低体重	標準体重	肥満Ⅰ度	肥満Ⅱ度	肥満Ⅲ度	肥満Ⅳ度	不明	
全体	499	8.8	65.3	15.6	4.2	0.0	0.2	5.8	
年代	20歳代	56	14.3	62.5	12.5	5.4	0.0	0.0	5.4
	30歳代	73	9.6	57.5	15.1	4.1	0.0	0.0	13.7
	40歳代	80	7.5	68.8	13.8	7.5	0.0	0.0	2.5
	50歳代	75	6.7	62.7	21.3	6.7	0.0	1.3	1.3
	60歳代	119	6.7	66.4	16.8	3.4	0.0	0.0	6.7
	70歳代	92	10.9	72.8	14.1	0.0	0.0	0.0	2.2

問 体重を適正に維持するため、または適正体重に近づけるためのコントロールをしていますか。

適正体重に近づけるためのコントロールについては、50.9%の人が「している」と回答しており、前回調査と同様に5割程度となっています。



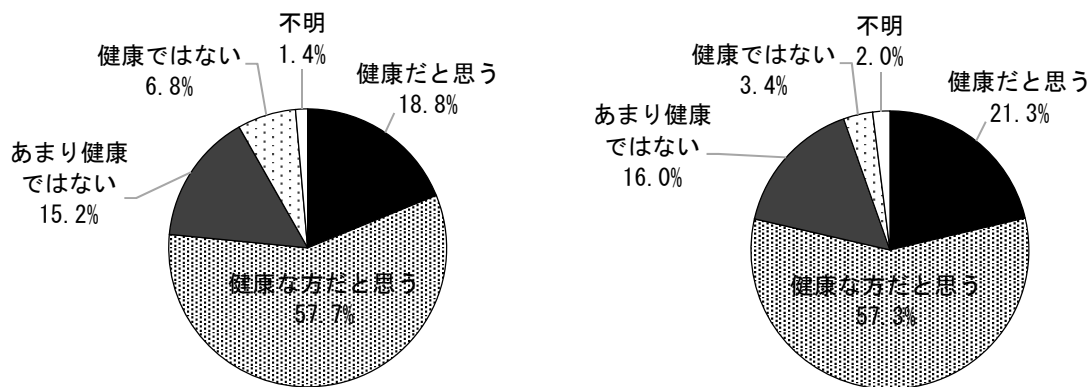
問 心だん、健康だと思いますか。（〇は1つ）

健康だと思うかについては、「健康な方だと思う」が57.7%と最も高く、次いで、「健康だと思う」が18.8%、「あまり健康ではない」が15.2%となっています。

前回調査との比較では、ほぼ同様の傾向が見られます。

【今回調査（n=499）】

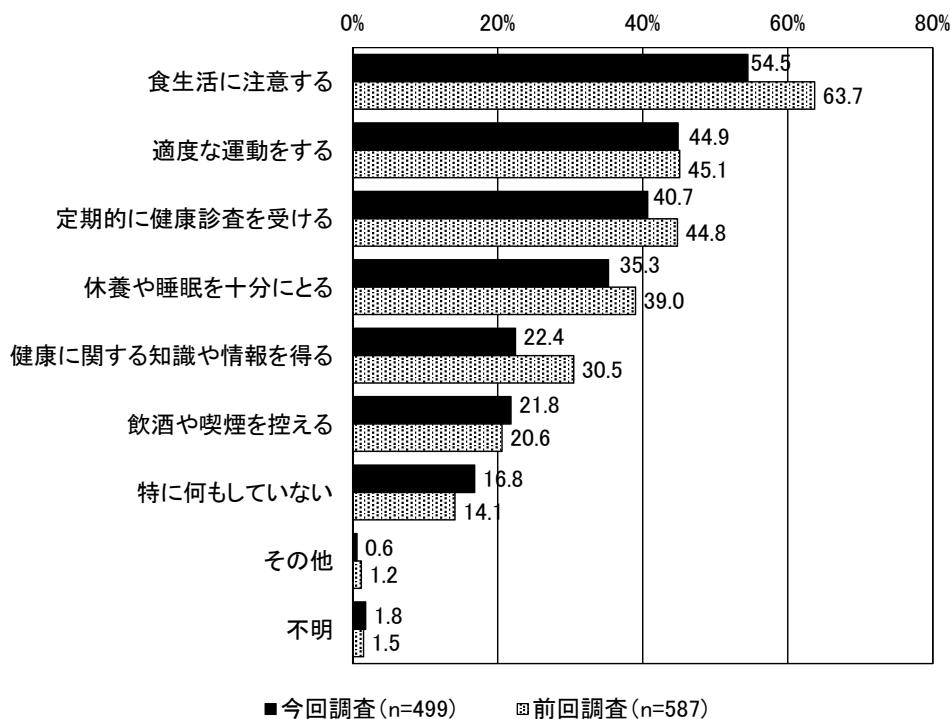
【前回調査（n=587）】



問 健康づくりのために何か行なっていますか。（〇はいくつでも）

健康づくりのためにしていることは、「食生活に注意する」が54.5%と最も高く、次いで、「適度な運動をする」が44.9%、「定期的に健康診査を受ける」が40.7%となっています。

前回調査との比較では、「食生活に注意する」「健康に関する知識や情報を得る」が5ポイント以上減少しています。

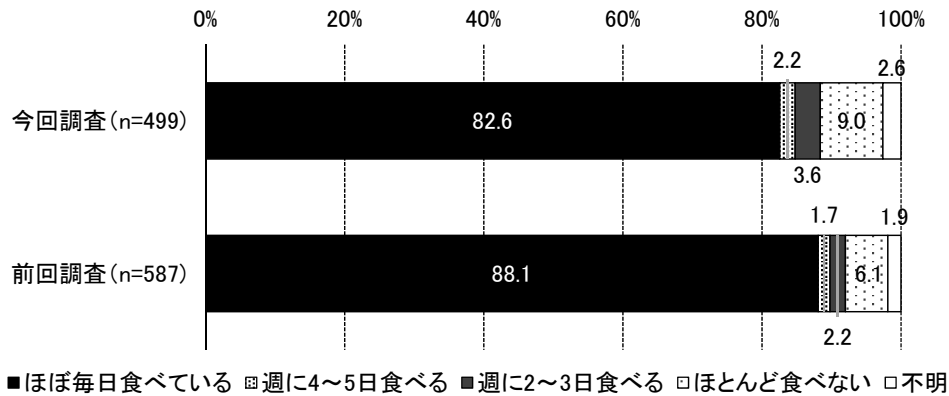


③栄養・食生活について

問 朝食を食べていますか。(〇は1つ)

※菓子・飲物だけの朝食は除きます。

朝食については、「ほぼ毎日食べている」が82.6%と最も高くなっています。
 前回調査との比較では、「ほぼ毎日食べている」が5.5ポイント減少しています。

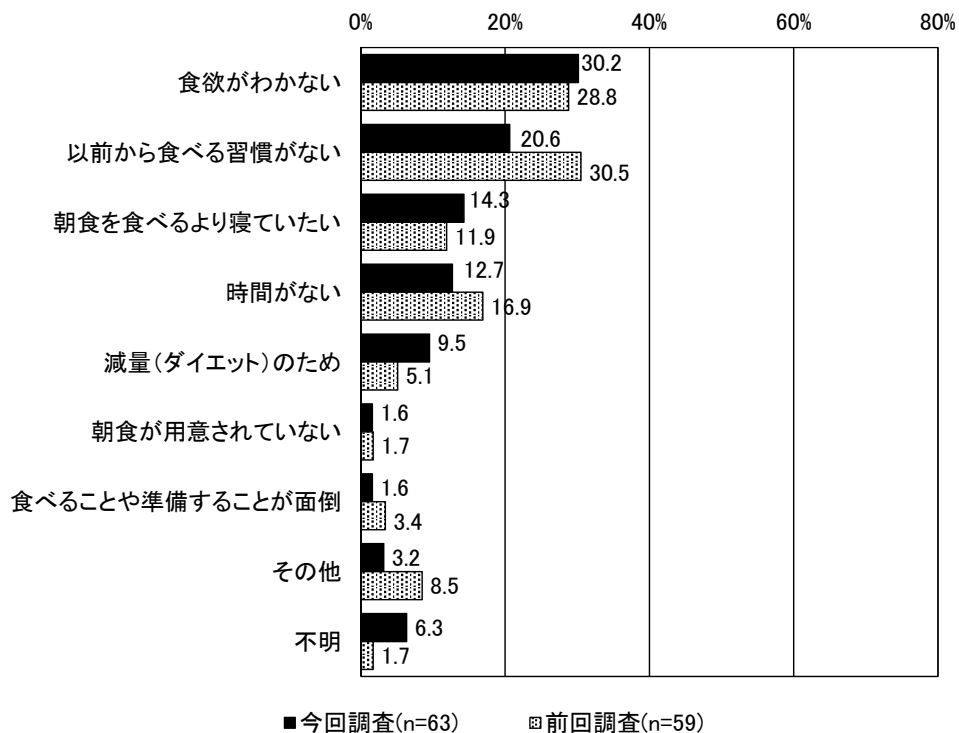


問 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(〇は1つ)

※菓子・飲物だけの朝食は除きます。

朝食を食べない理由については、「食欲がわかない」が30.2%と最も高く、次いで、「以前から食べる習慣がない」が20.6%、「朝食を食べるより寝ていたい」が14.3%となっています。

前回調査との比較では、「以前から食べる習慣がない」が9.9ポイント減少しています。

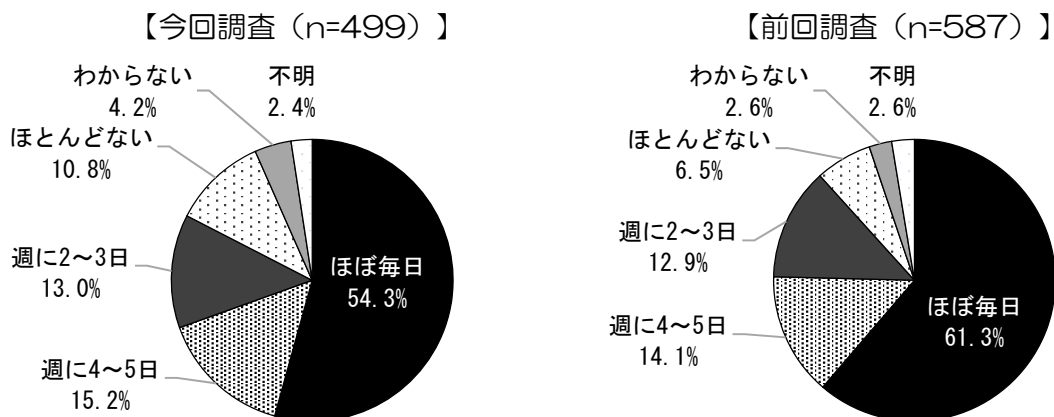


問 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何回ありますか。（〇は1つ）

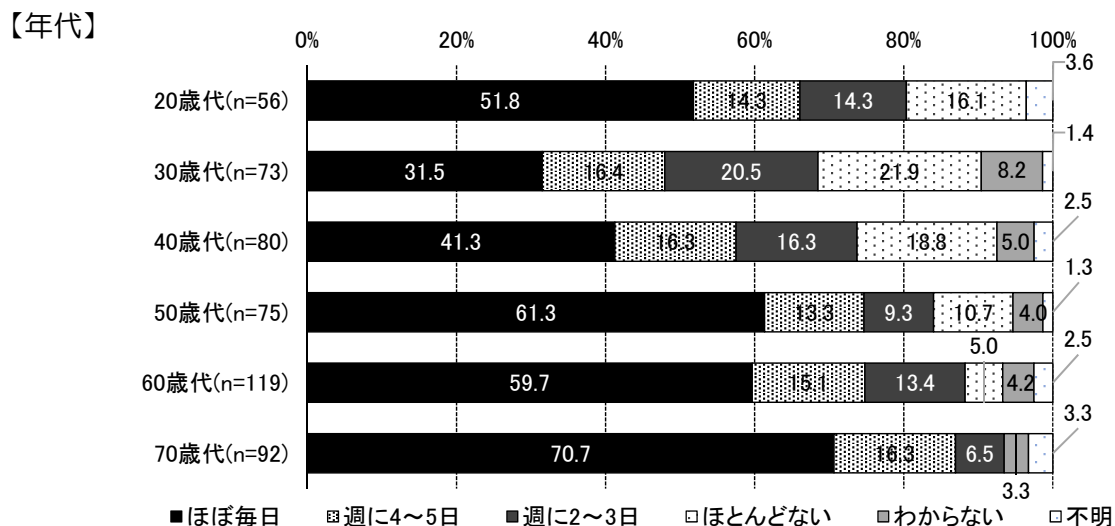
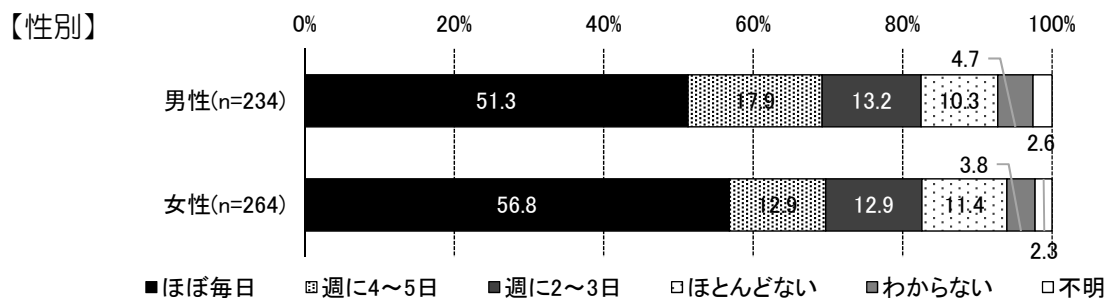
※主食(ごはん・パン・めん類など)、主菜(卵・肉・魚・大豆製品など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることについては、「ほぼ毎日」が54.3%と最も高く、次いで、「週に4～5日」が15.2%、「週に2～3日」が13.0%となっています。

前回調査との比較では、「ほぼ毎日」が7.0ポイント減少しています。



性別では、男性より女性の方が「ほぼ毎日」の回答が5.5ポイント高くなっています。年代別では、「ほとんどない」が30歳代で21.9%と最も高く、他の年代に比べ回数が少ない傾向が見られます。



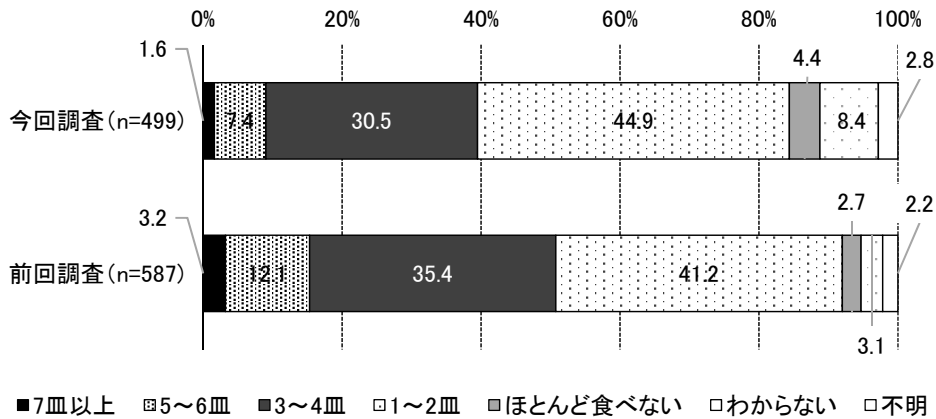
問 ふだん、あなたが食べる野菜料理を皿数にすると1日、何皿食べていますか。

(○は1つ)

※野菜料理は、野菜を主な食材とした料理で、1皿は小鉢(小ぶり女性用茶碗程度)1個分とします。

野菜料理については、「1~2皿」が44.9%と最も高く、次いで、「3~4皿」が30.5%、「わからない」が8.4%となっています。

前回調査との比較では、「3~4皿」以上で11.2ポイント減少しています。



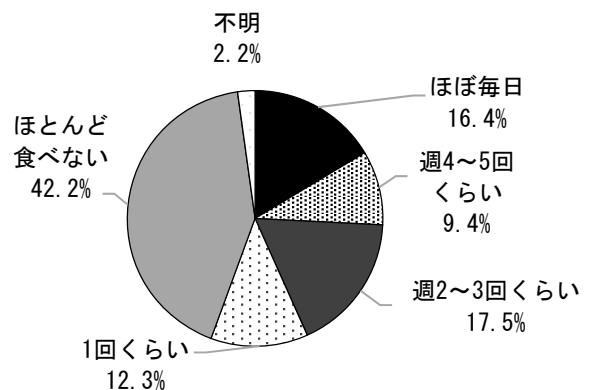
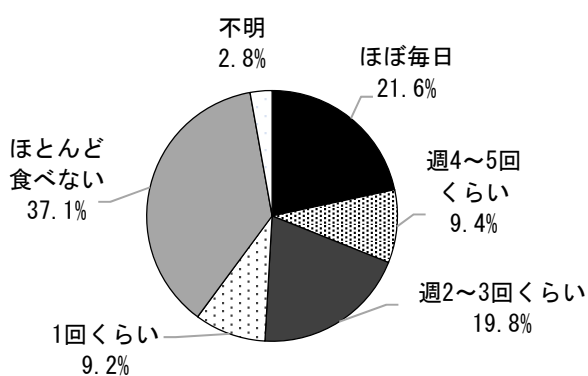
問 間食や夜食を食べていますか。(○は1つ)

間食や夜食を食べているかについては、「ほとんど食べない」が37.1%と最も高く、次いで、「ほぼ毎日」が21.6%、「週2~3回くらい」が19.8%となっています。

前回調査との比較では、「ほとんど食べない」が5.1ポイント減少し、「ほぼ毎日」が5.2ポイント増加しています。

【今回調査 (n=499)】

【前回調査 (n=587)】

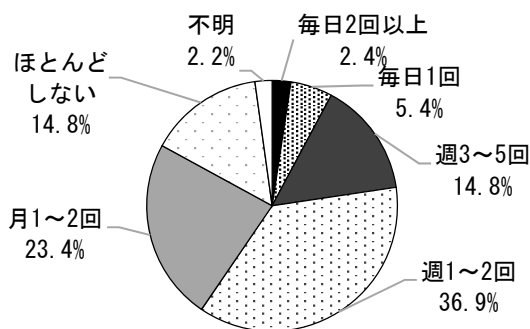


問 外食や惣菜をどのくらい利用しますか。（〇は1つ）

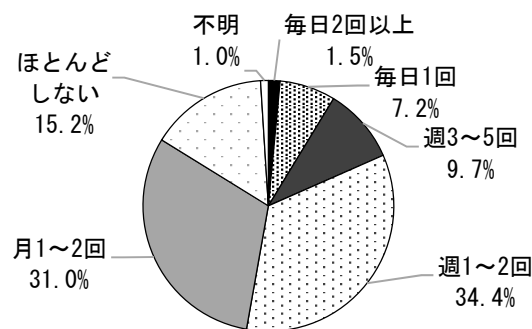
外食や惣菜をどのくらい利用するかについては、「週1~2回」が36.9%と最も高く、次いで、「月1~2回」が23.4%、「週3~5回」と「ほとんどしない」が14.8%となっています。

前回調査との比較では、「週3~5回」が5.1ポイント増加し、週1回以上の割合が6.7ポイント増加しています。

【今回調査（n=499）】



【前回調査（n=587）】

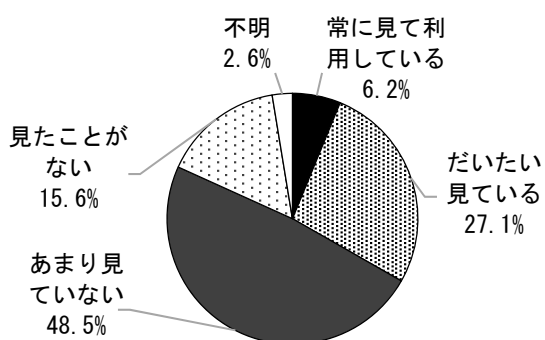


問 外食や加工食品を購入する際、その栄養成分表示を利用しますか。（〇は1つ）

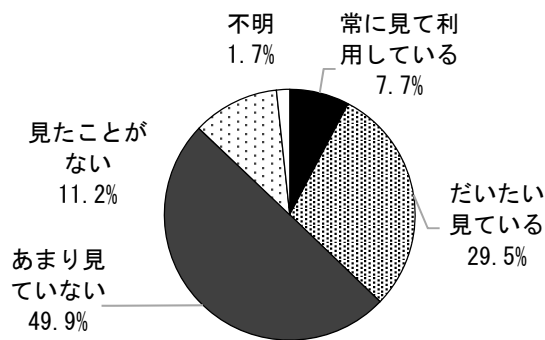
栄養成分表示を利用しているかについては、「あまり見ていない」が48.5%と最も高く、次いで、「だいたい見ている」が27.1%、「見たことがない」が15.6%となっています。

前回調査との比較では、「見たことがない」が4.4ポイント増加しています。

【今回調査（n=499）】



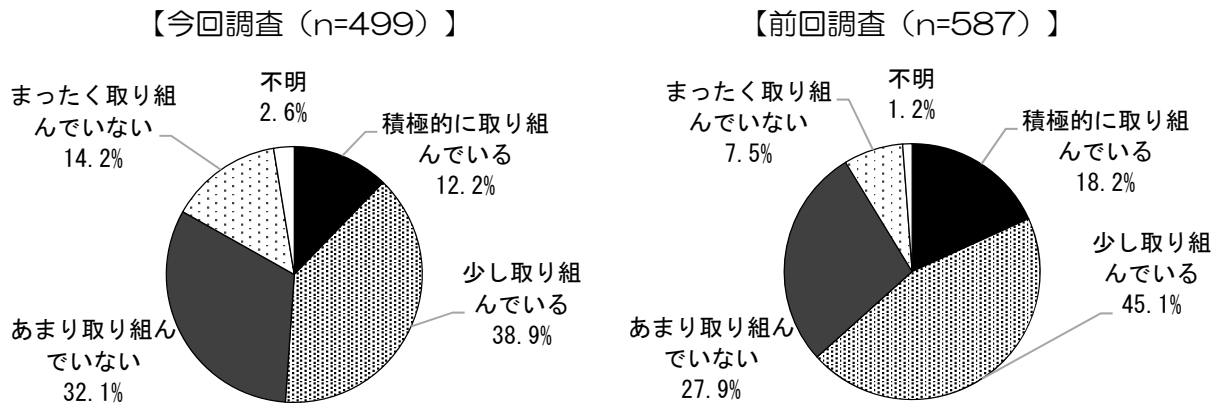
【前回調査（n=587）】



問 あなたは、減塩に取り組んでいますか。(〇は1つ)

減塩に取り組んでいるかについては、「少し取り組んでいる」が38.9%と最も高く、次いで、「あまり取り組んでいない」が32.1%、「まったく取り組んでいない」が14.2%となっています。

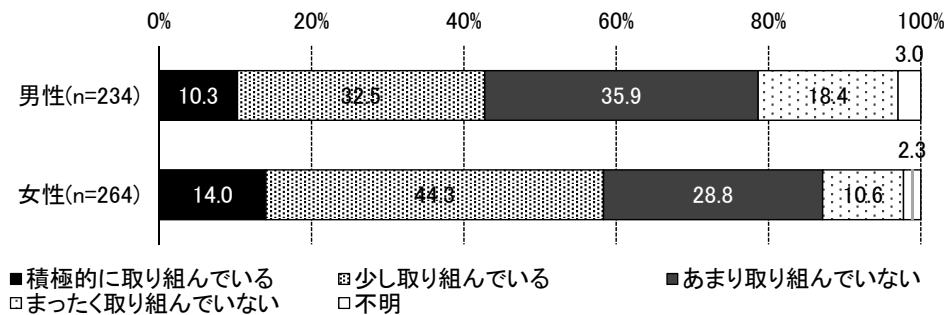
前回調査との比較では、「取り組んでいる(積極的と少しの合計)」が12.2ポイント減少しています。



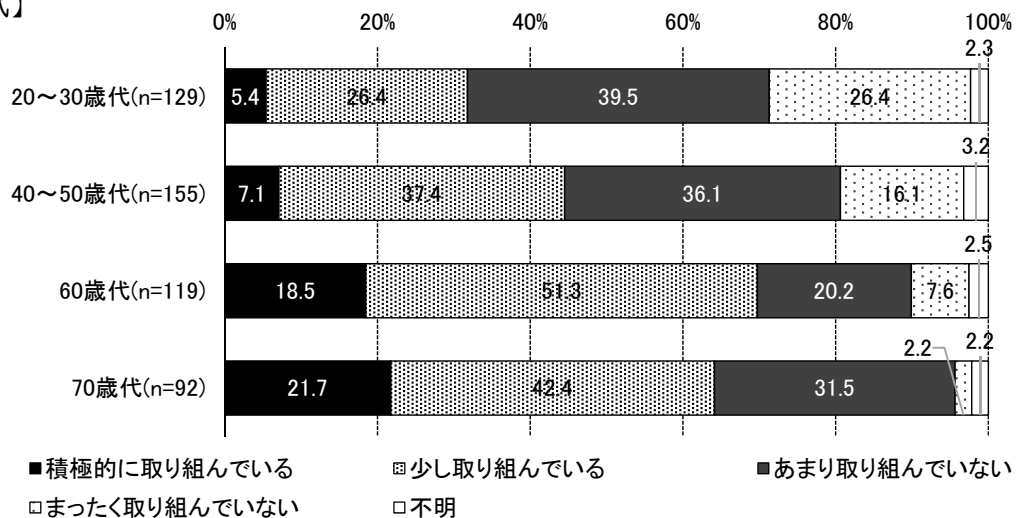
性別では、男性よりも女性の方が「取り組んでいる(積極的に取り組んでいる+少し取り組んでいる)」という回答が15.5ポイント高くなっています。

年代別で見ると、60歳代で「取り組んでいる(積極的に取り組んでいる+少し取り組んでいる)」割合が69.8%と最も高い一方、20歳代では19.7%と低くなっています。

【性別】



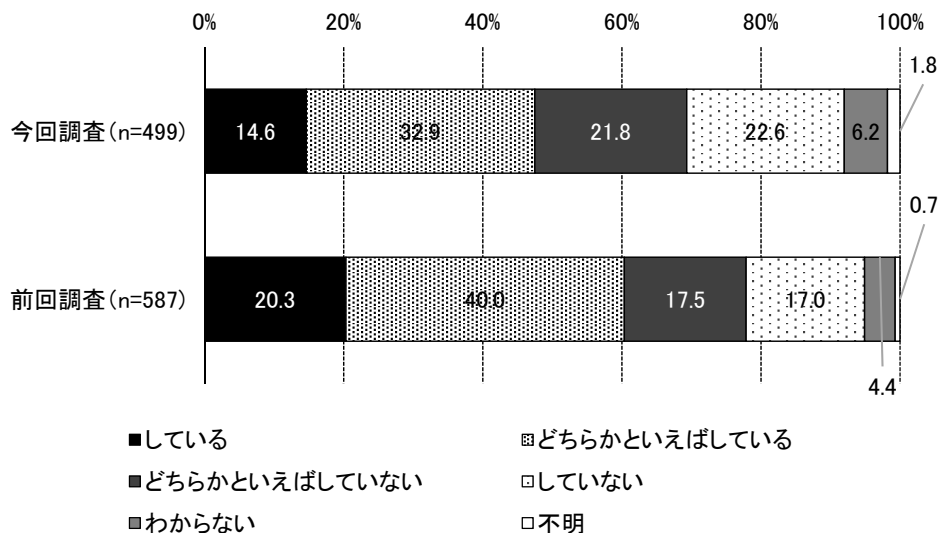
【年代】



問 ぶだんの買い物で、地場産農産物の購入など「地産地消（地元でとれた物を地元で消費すること）」を重視していますか。（〇は1つ）

※地場産農産物とは、川島町や周辺で生産される農産物とします。

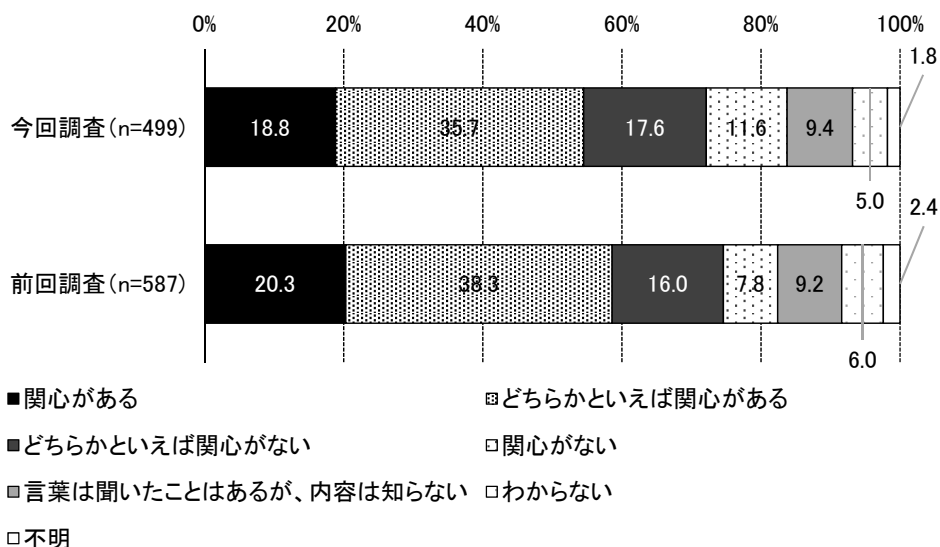
地産地消については、「どちらかといえばしている」が32.9%と最も高く、「している」と合わせると約5割の方が地産地消を重視していると回答しています。しかし、前回調査と比較すると12.8ポイント低くなっています。



問 食育に関心がありますか。（〇は1つ）

※食育とは、食に関する知識や食を選択することができる人を育てること。

食育については、「どちらかといえば関心がある」が35.7%と最も多く、「関心がある」と合わせると5割以上の方が「関心がある」と回答していますが、前回調査と比較すると4.1ポイント低くなっています。



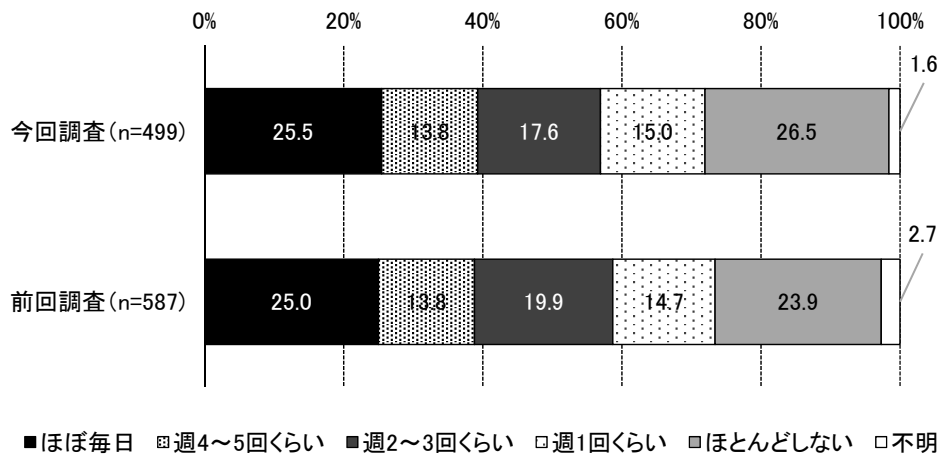
④身体活動・運動について

問 生活の中で、意識して体を動かしていますか。その頻度はどれくらいですか。

(○は1つ)

運動の頻度については、「ほとんどしない」が26.5%と最も高く、次いで、「ほぼ毎日」が25.5%、「週2~3回くらい」が17.6%となっています。

前回調査との比較では、ほぼ同様の傾向が見られます。



問 平均して1日どれくらいの時間歩きますか。(○は1つ)

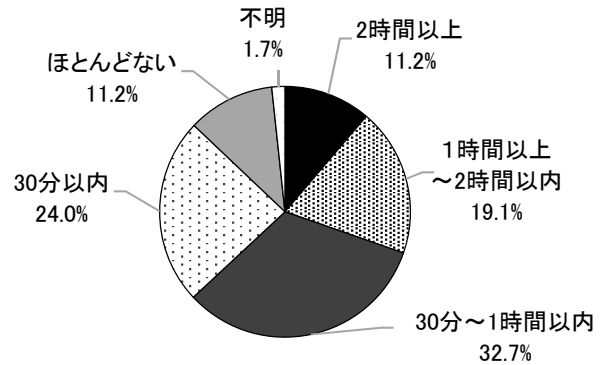
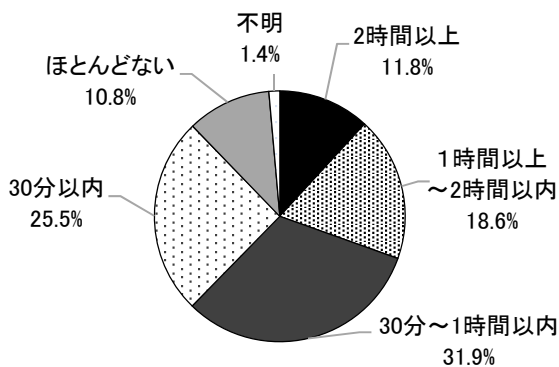
※1日の合計時間

1日の平均歩行時間は、「30分~1時間以内」が31.9%と最も高く、次いで、「30分以内」が25.5%、「1時間以上~2時間以内」が18.6%となっています。

前回調査との比較では、ほぼ同様の傾向が見られます。

【今回調査 (n=499)】

【前回調査 (n=587)】



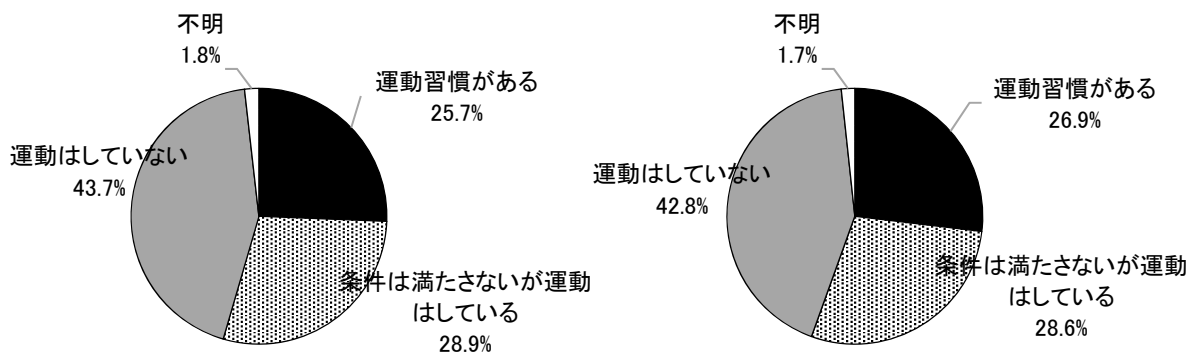
問 運動習慣がありますか。（〇は1つ）

※運動習慣とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年間以上継続している場合とします。

運動の習慣については、「運動はしていない」が43.7%と最も高く、次いで「条件は満たさないが運動はしている」が28.9%、「運動習慣がある」が25.7%となっています。前回調査との比較では、ほぼ同様の傾向が見られます。

【今回調査（n=499）】

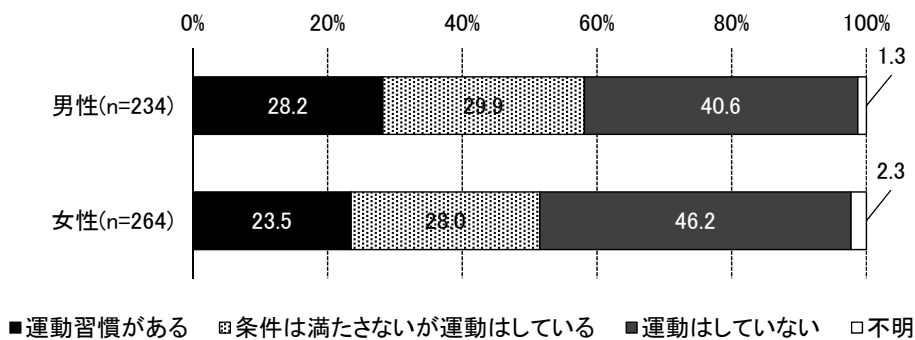
【前回調査（n=587）】



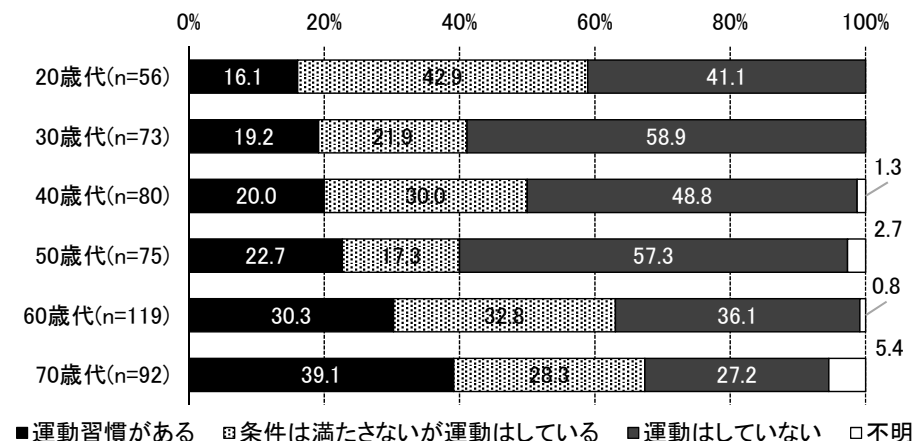
性別では、女性より男性の方が「運動習慣がある」という回答が、4.7ポイント高くなっています。

年代別で見ると、年齢が上がるに従い「運動習慣がある」と回答しています。30歳代と50歳代では、約6割が「運動はしていない」と回答しています。

【性別】

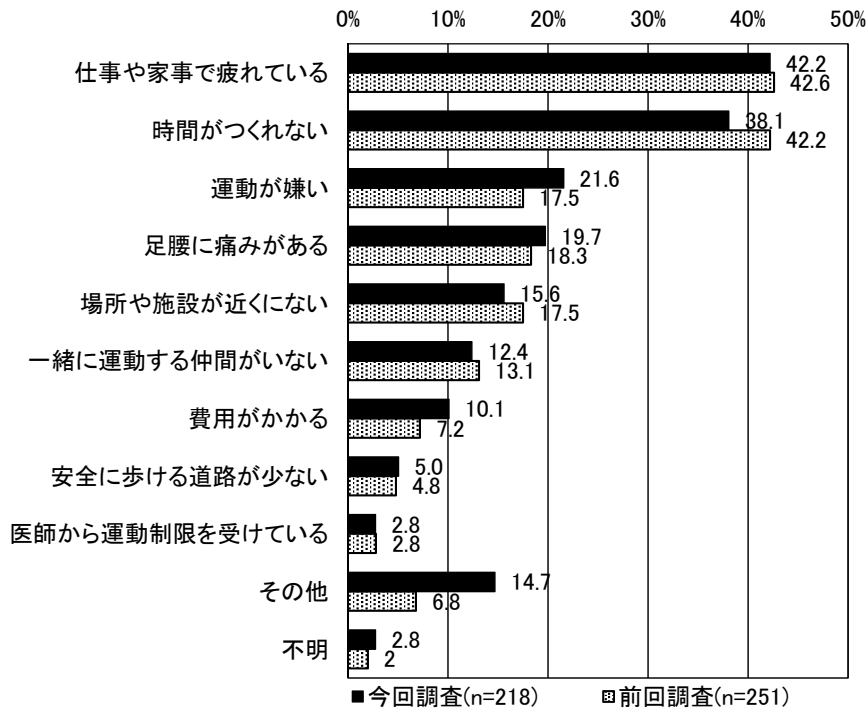


【年代】



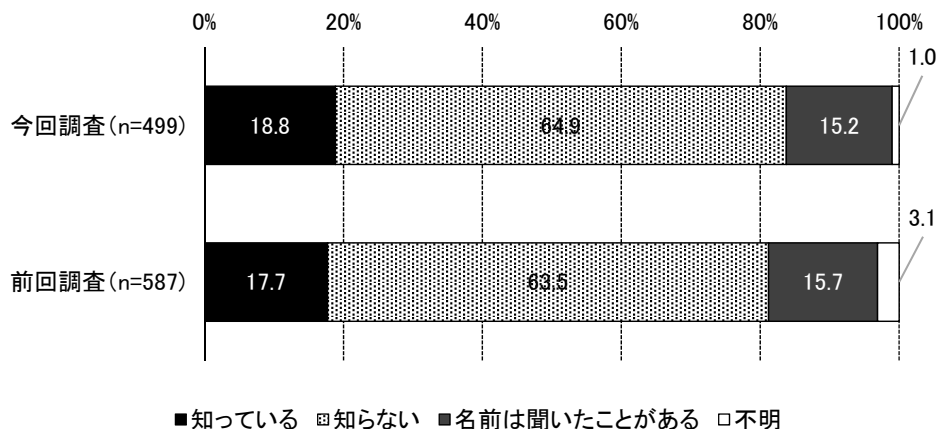
問 運動をしない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

運動をしていない理由は、「仕事や家事で疲れている」が42.2%と最も高く、次いで、「時間がつくれない」が38.1%、「運動が嫌い」が21.6%となっています。
 前回調査との比較では、ほぼ同様の傾向が見られます。



問 「ロコモティブシンドローム」を知っていますか。(○は1つ)

「ロコモティブシンドローム」については、「知っている」が18.8%、「知らない」が64.9%となっており、前回調査と比較すると、「知っている」割合は、1.1ポイント高くなっています。

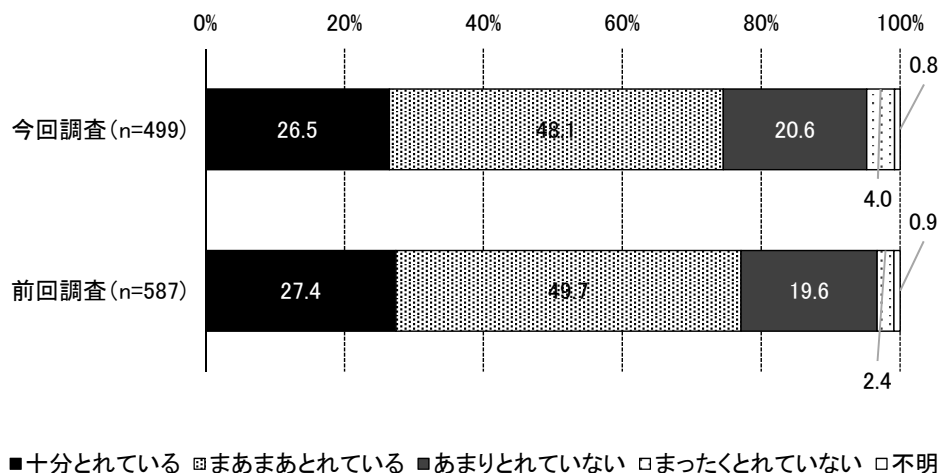


※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：骨、関節、筋肉などの運動器が弱ることで、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきりになるリスクの高い状態をいいます。

⑤休養について

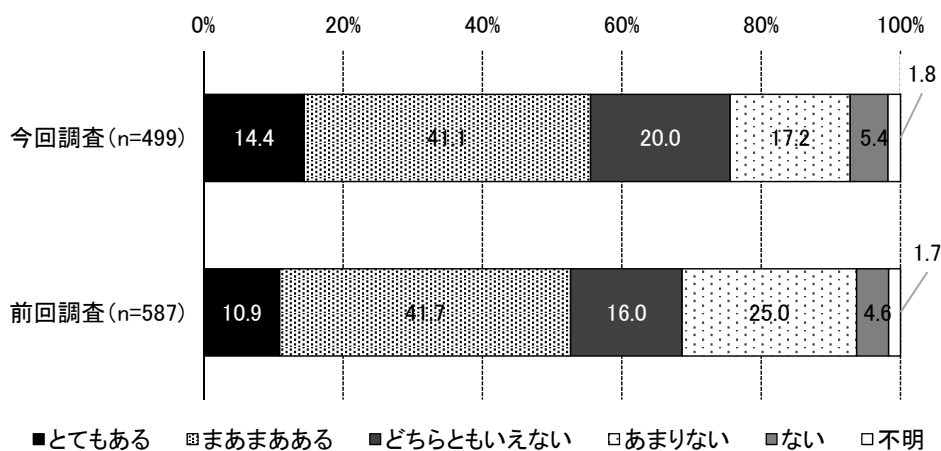
問 睡眠で休養が十分とれていますか。（〇は1つ）

睡眠での休養については、「まあまあとれている」が48.1%と最も高く、「十分とれている」と合わせると74.6%の人がとれていると回答しています。前回調査と比較すると、2.5ポイント低くなっています。



問 不安や悩み、ストレスを感じることはありませんか。（〇は1つ）

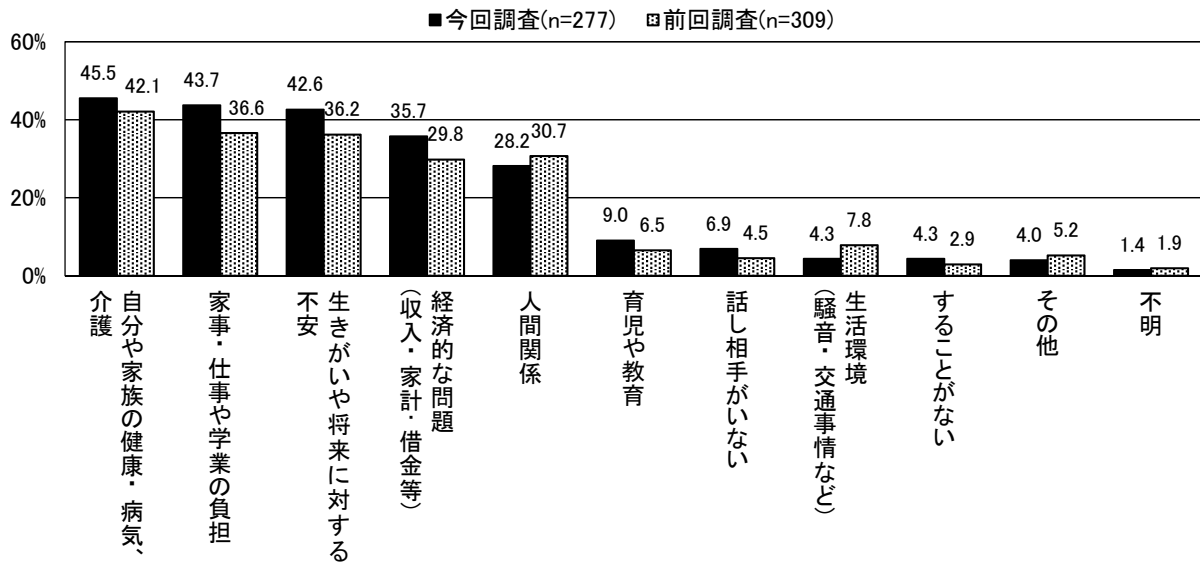
不安や悩み、ストレスについては、「まあまあある」が41.1%と最も高く、「とてもある」と合わせると55.5%の人が不安や悩み、ストレスがあると回答しています。前回調査と比較すると、「ストレスがある（まあまあある+ある）」と回答している割合は、2.2ポイント高くなっています。



問 不安や悩み、ストレスなどの内容はどのようなことですか。

(あてはまるもの全てに○)

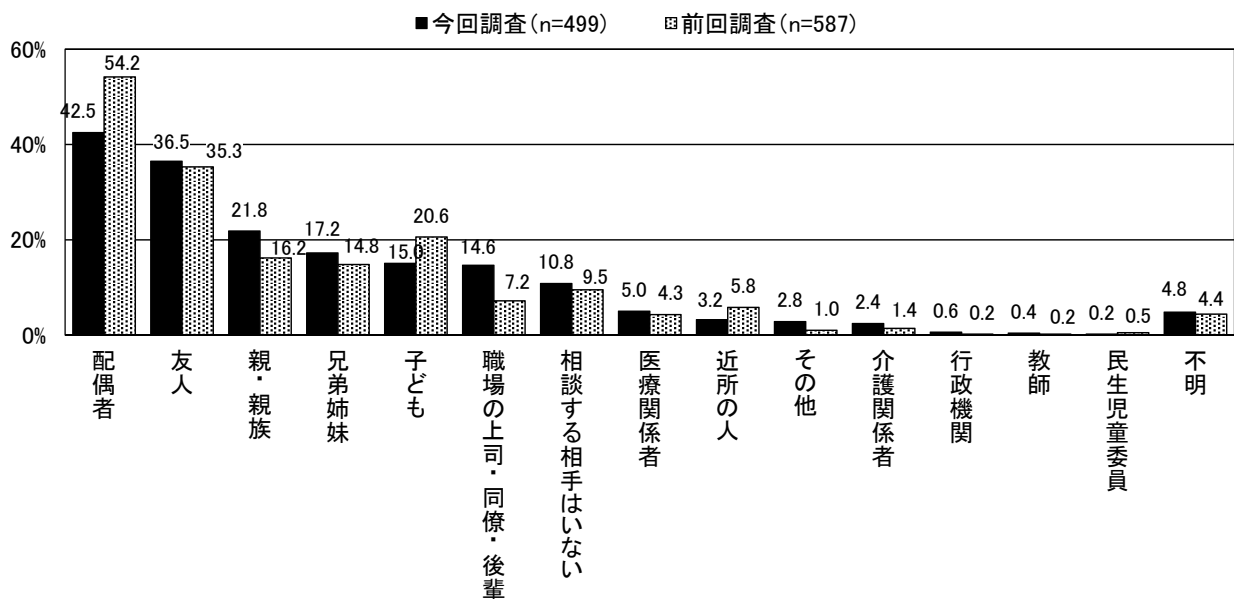
不安や悩み、ストレスの内容は、「自分や家族の健康・病気、介護」が45.5%と最も高く、次いで「家事・仕事や学業の負担」が43.7%、「生きがいや将来に対する不安」が42.6%となっています。前回調査と比較すると、「生きがいや将来に対する不安」が6.4ポイントで最も増加しています。



問 自分の悩みやストレスの相談をする相手は、主に誰ですか。

(あてはまるもの全てに○)

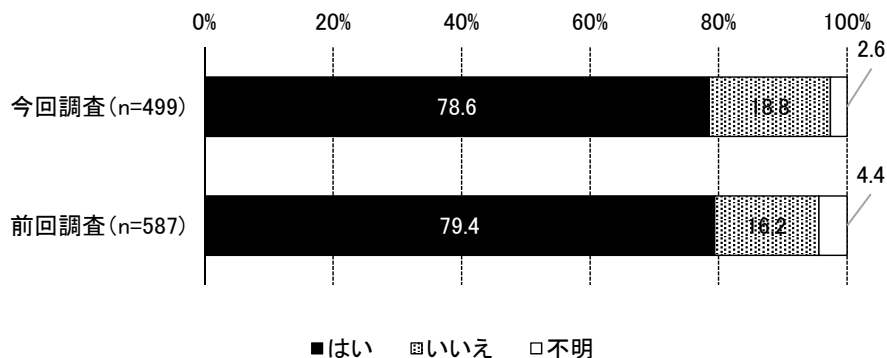
悩みやストレスを相談する相手は、「配偶者」が42.5%と最も高く、次いで、「友人」が36.5%、「親・親族」が21.8%となっています。なお、「相談する相手はいない」という回答は10.8%となっており、前回調査より1.3ポイント高くなっています。



⑥歯と口腔の健康について

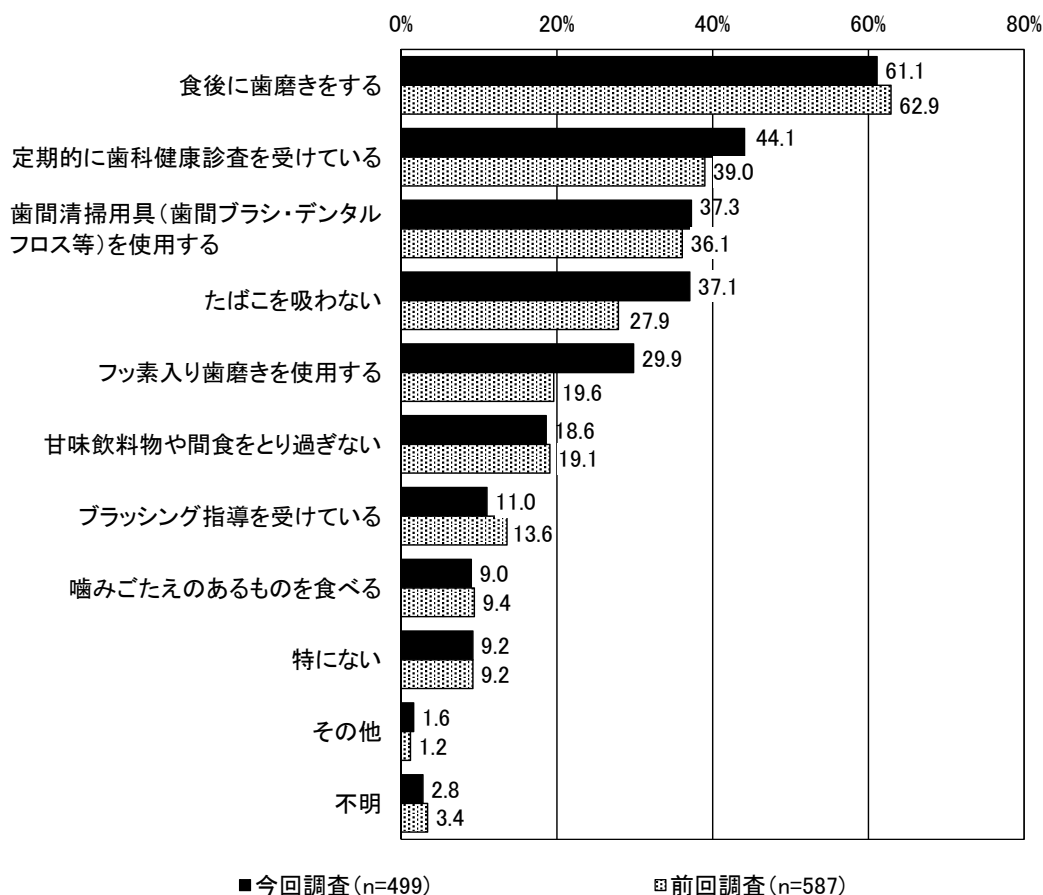
問 あなたは、歯の健康に気をつけていますか。（〇は1つ）

歯の健康については、78.6%と8割近くの方が気を付けていると回答していますが、前回より、0.8ポイント低くなっています。



問 歯の健康のために実行していることは何ですか。（あてはまるもの全てに〇）

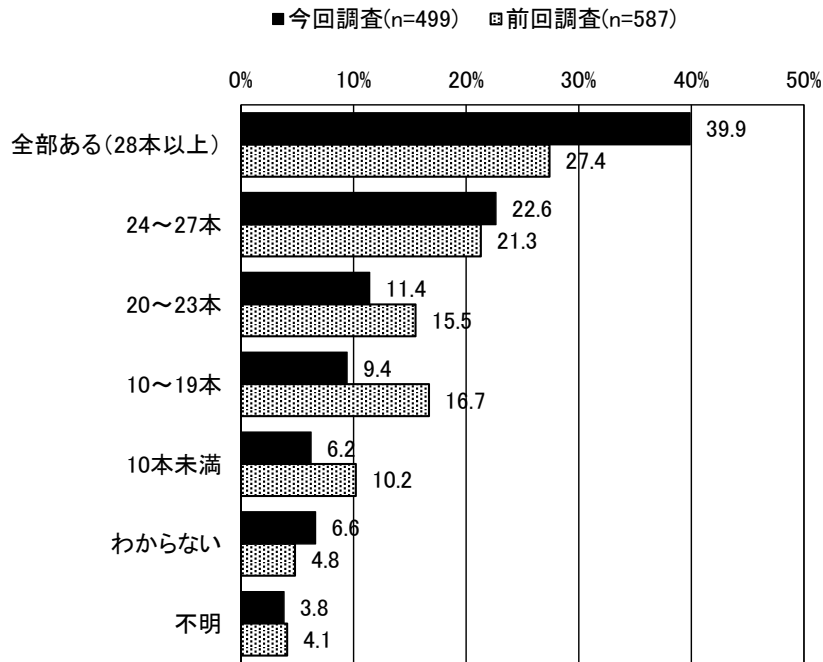
歯の健康のために実行していることについては、「食後に歯磨きをする」が61.1%と最も高く、次いで、「定期的に歯科健康診査を受けている」が44.1%、「歯間清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス等）を使用する」が37.3%となっています。



問 現在、あなたの歯（入れ歯、差し歯でないもの）は何本ありますか。（〇は1つ）

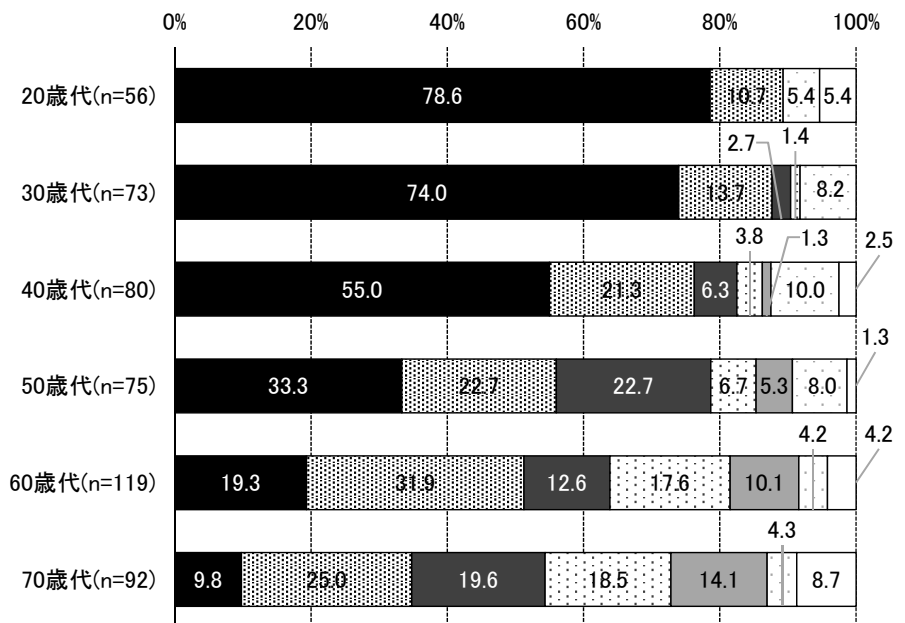
歯（入れ歯、差し歯でないもの）の本数は、「全部ある（28本以上）」が39.9%と最も高く、次いで、「24～27本」が22.6%、「20～23本」が11.4%となっています。

前回調査と比較すると、「全部ある（28本以上）」が12.5ポイント増加しています。



年代別で見ると、年齢が上がるに従い「全部ある」という回答割合が低くなっています。

【年代】

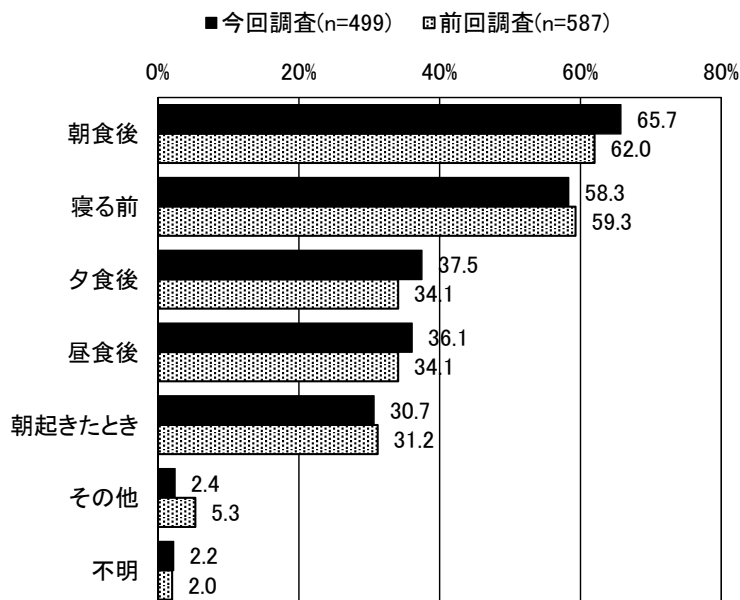


■全部ある(28本以上) ■24～27本 ■23～23本 □10～19本 □10本未満 □わからない □不明

問 普段の生活では、どのようなとき、歯磨きを行っていますか。入れ歯の人はその手入れの時間帯についてお答えください。（あてはまるもの全てに○）

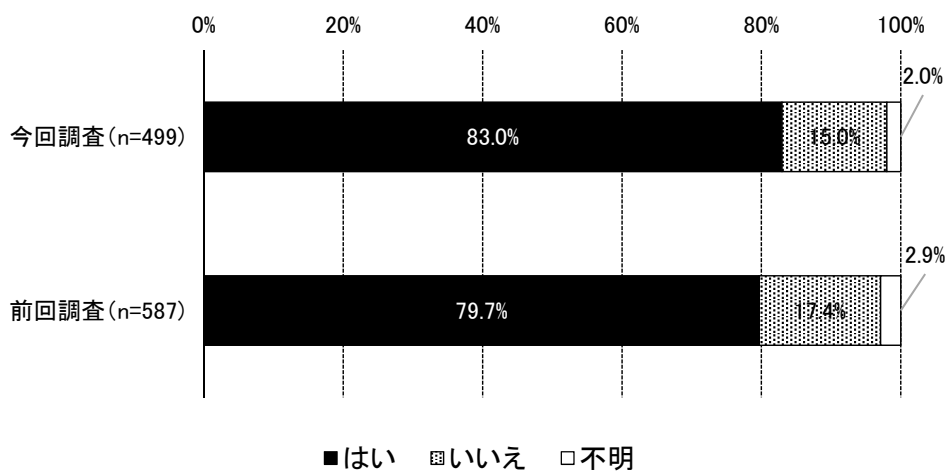
歯磨きについては、「朝食後」が65.7%と最も高く、次いで、「寝る前」が58.3%、「夕食後」が37.5%となっています。

前回調査と比較すると、ほぼ同様の傾向がみられます。



問 あなたは、歯や口の健康が生活習慣病など、全身の健康に影響することを知っていますか。

歯や口腔内の健康が全身に影響することについては、83.0%が知っているという回答しており、前回調査と比較すると3.3ポイント高くなっています。

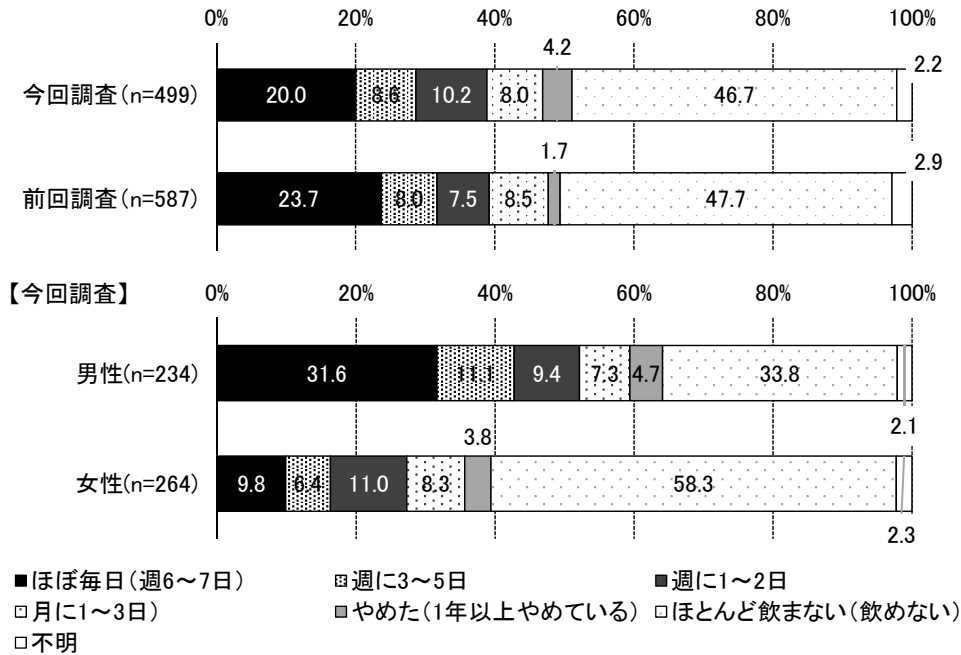


⑦飲酒について

問 あなたは、お酒（洋酒・日本酒・ビール・焼酎など）を飲みますか。（〇は1つ）

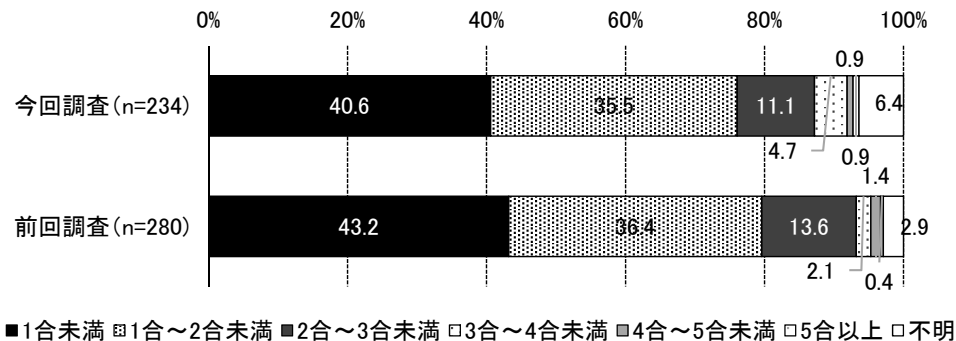
飲酒頻度については、「ほとんど飲まない」が46.7%と最も高くなっています。

飲酒をする人では、「ほぼ毎日」が20.0%と最も高く、次いで、「週に1~2日」が10.2%となっています。前回調査と比較すると「ほぼ毎日」の回答は、3.7ポイント低くなっています。



問 お酒を飲む日はどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。（〇は1つ）

1日の飲酒量については、「1合未満」が40.6%と最も高く、次いで「1合~2合未満」が35.5%、「2合~3合未満」が11.1%となっています。



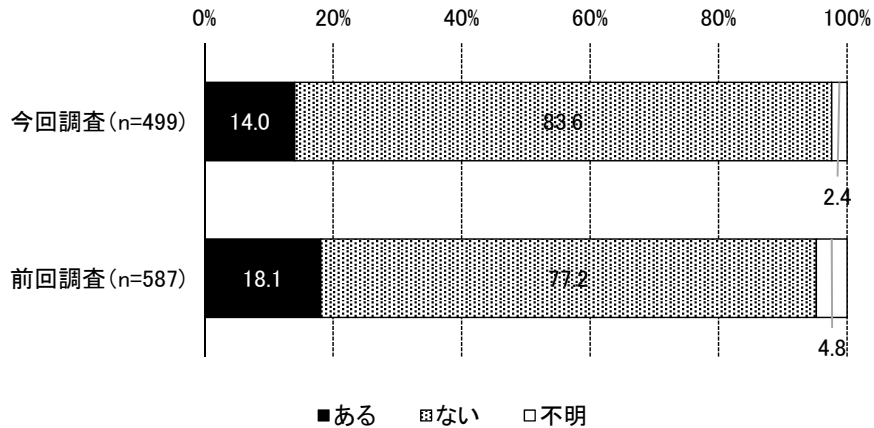
※日本酒1合(180ml)は、ほぼ次の量に相当します。

- ・ビール中瓶1本(約500ml) ・発泡酒中瓶1本(約500ml) ・焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml) ・チューハイ7度(350ml)

⑧喫煙について

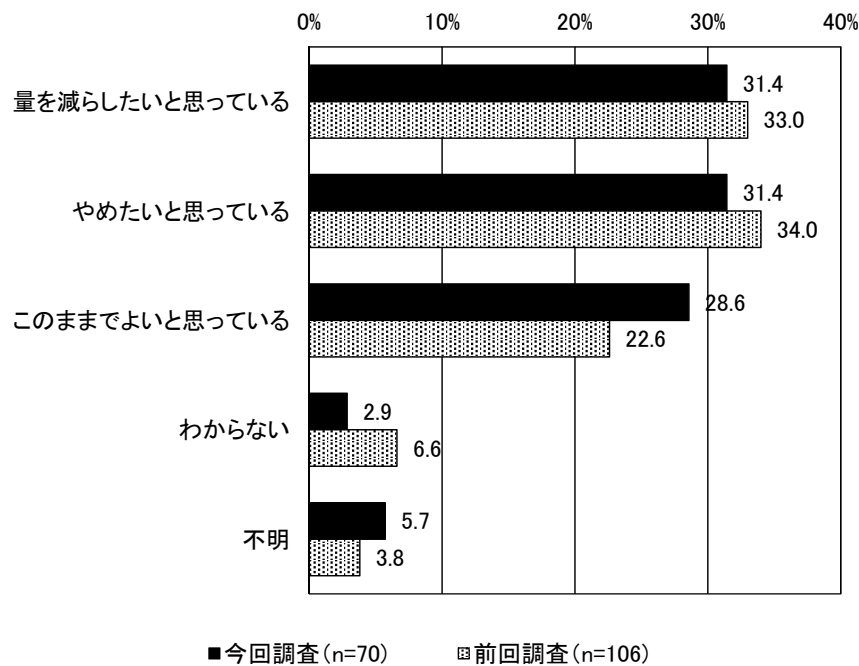
問 あなたは、喫煙の習慣がありますか。（〇は1つ）

喫煙の習慣については、14.0%の人が「ある」と回答しています。前回調査と比較すると4.1ポイント低くなっています。



問 ご自分の喫煙についてどう思いますか。（〇は1つ）

喫煙については、「やめたい」、「量を減らしたい」がそれぞれ、31.4%となっており、「このままでよい」が28.6%となっています。「やめたい」、「量を減らしたい」を合わせると62.8%となっており、前回調査と比較すると4.2ポイント低くなっています。

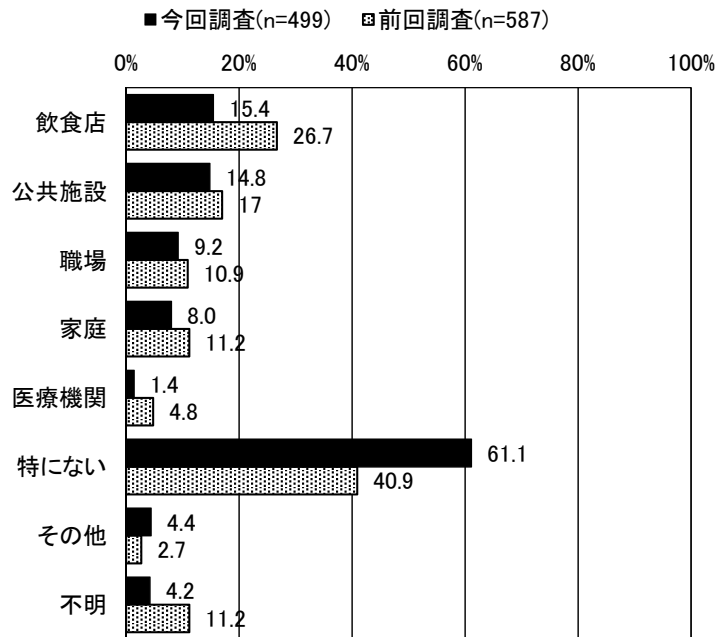


問 ふだん、日常生活の中で受動喫煙が気になる場所がありますか。

(あてはまるもの全てに○)

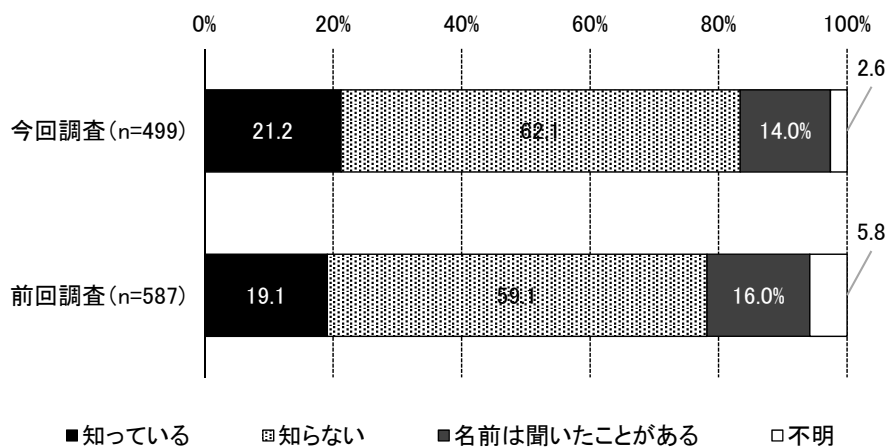
受動喫煙が気になる場所は、「特にない」が61.1%と最も高く、次いで、「飲食店」が15.4%、「公共施設」が14.8%となっています。

前回調査と比較すると、「飲食店」が11.3ポイント減少し、「特にない」が21.2ポイント増加しています。



問 「COPD」という病気を知っていますか。(○は1つ)

COPDの認知度については、「知っている」が21.2%、「知らない」が62.1%となっています。前回調査と比較すると「知っている」割合が、2.1ポイント高くなっています。



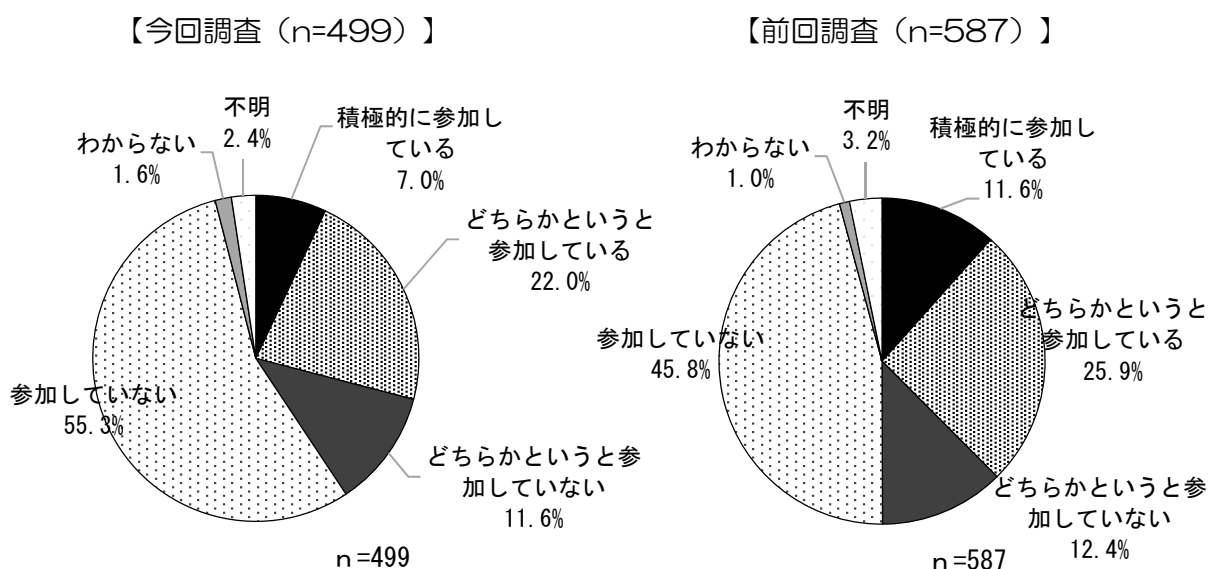
※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：長期の喫煙などで生じる肺の炎症性疾患で、咳や痰、息切れが慢性的に続き、緩やかに悪化する病気です。対策には、禁煙及び早期発見、早期治療が大切です。

⑨地域活動について

問 ふだん、地域活動（ボランティア・サークル・自治会活動等）に参加していますか。
（〇は1つ）

地域活動については、「参加している（積極的に参加している+どちらかというに参加している）」が29.0%、「参加していない（どちらかというに参加していない+参加していない）」が66.9%となっています。

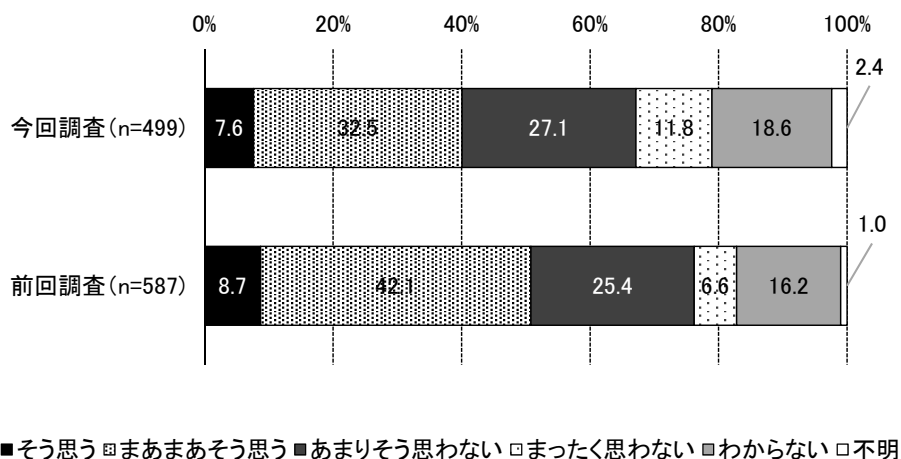
前回調査と比較すると、「参加していない」が9.7ポイント増加しています。



問 あなたは、人のために役立っていると思いますか。（〇は1つ）

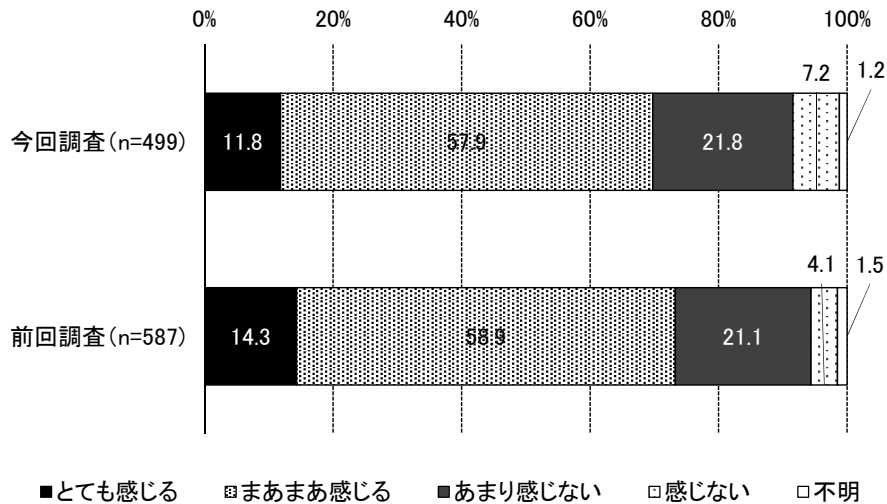
人のために役立っているかでは、「まあまあそう思う」が32.5%と最も高く、「そう思う」と合わせて40.1%が人の役に立っていると回答しています。なお、「あまりそう思わない」、「まったくそう思わない」を合わせると38.9%となっています。

前回調査と比較すると、「人の役に立っていると思う（そう思う+まあまあそう思う）」割合は、10.7ポイント低くなっています。



問 あなたは、生きがいを感じていますか。（〇は1つ）

生きがいについては、「まあまあ感じる」が57.9%と最も高く、「とても感じる」と合わせると69.7%の人が生きがいを感じていると回答しています。なお、「あまり感じない」、「感じない」を合わせると29.0%となっています。前回調査と比較すると、「生きがいを感じている（とても+まあまあ）」割合は3.5ポイント低くなっています。



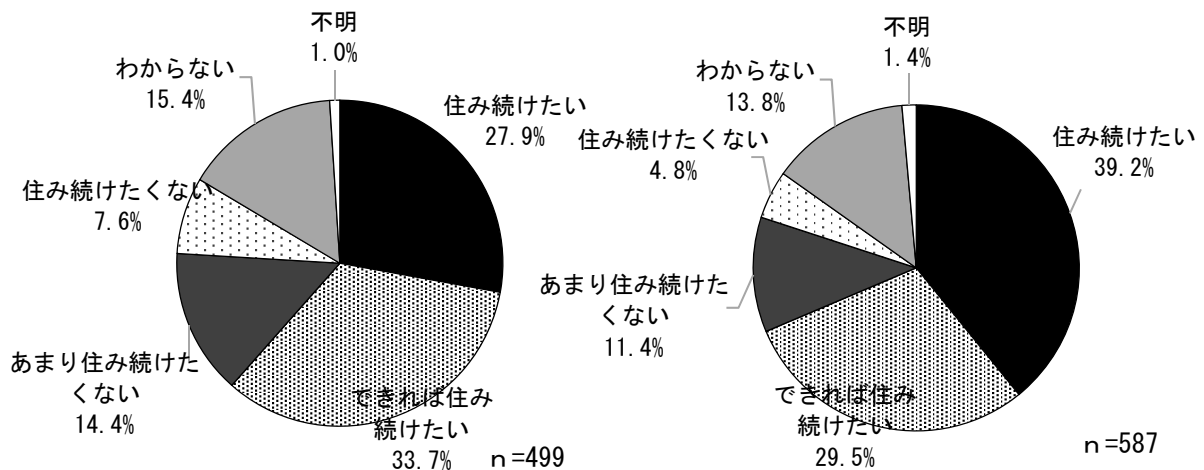
問 川島町に住み続けたいですか。（〇は1つ）

川島町に住み続けたいかについては、「できれば住み続けたい」が33.7%で最も高く、「住み続けたい」と合わせると61.6%となっています。なお、「あまり住み続けたくない」、「住み続けたくない」を合わせると22.0%となっています。

前回調査と比較すると、「住み続けたい」が11.3ポイント減少しています。

【今回調査 (n=499)】

【前回調査 (n=587)】



（3）食生活と健康に関するアンケート（対象：小学5年生、中学2年生）

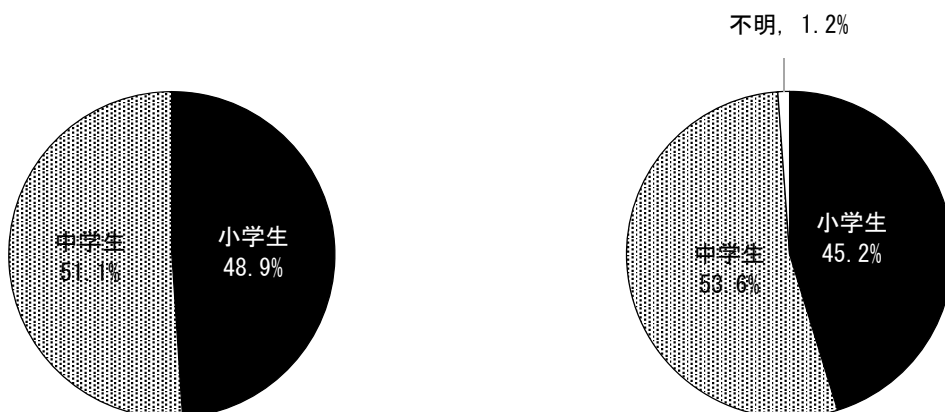
①回答者属性

問 あなたは小学生ですか、中学生ですか。（〇は1つ）

回答者は、小学生48.9%、中学生51.1%となっています。

【今回調査（n=237）】

【前回調査（n=347）】

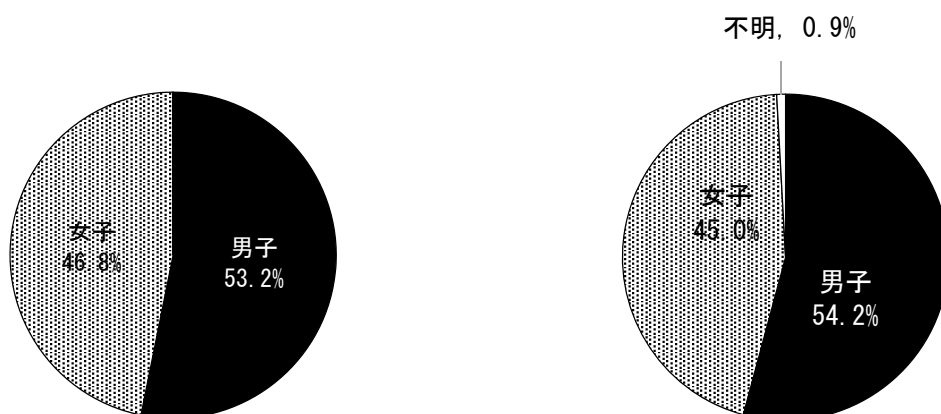


問 あなたの性別はどちらですか。（〇は1つ）

回答者の性別は、「男子」が53.2%、「女子」が46.8%となっています。

【今回調査（n=237）】

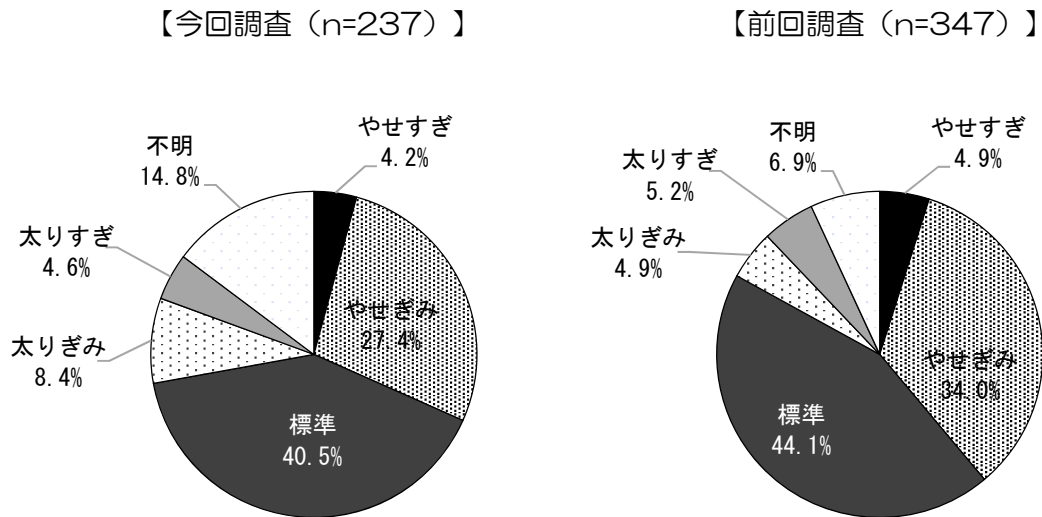
【前回調査（n=347）】



問 あなたの身長と体重を教えてください。

身長と体重からローレル指数を算出しました。これによると、「標準」が40.5%と最も多く、次いで「やせぎみ」が27.4%となっています。全体の31.6%がやせている、13.0%が太っていると判定されています。

前回調査と比較すると、「やせぎみ」が6.6ポイント減少し、「太りすぎ」が3.5ポイント増加しています。

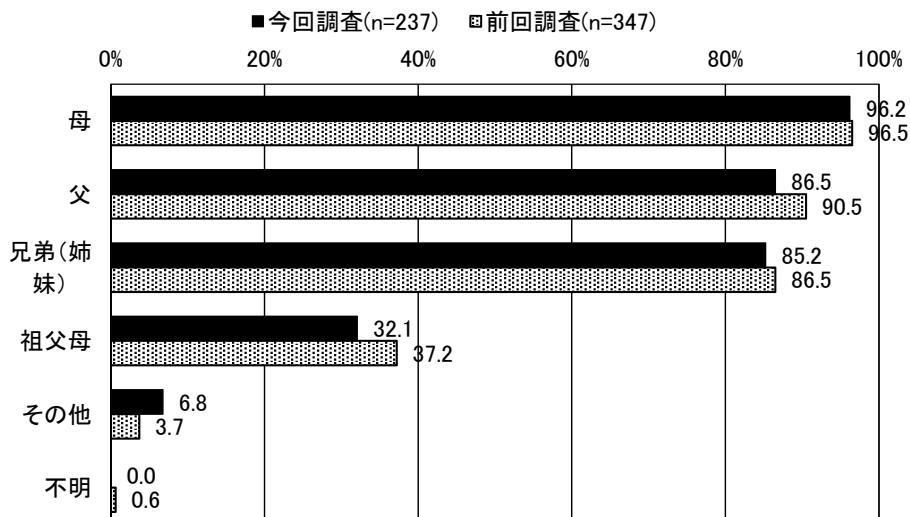


※ローレル指数：学童期の肥満度を評価する場合に用いる指標のことをいいます。

問 あなたがいっしょに住んでいる家族はどなたですか。（〇はいくつでも）

いっしょに住んでいる家族は、「母」が96.2%と最も高く、次いで、「父」が86.5%、「兄弟（姉妹）」が85.2%となっています。

前回調査と比較すると、「祖父母」が5.1ポイント減少しています。

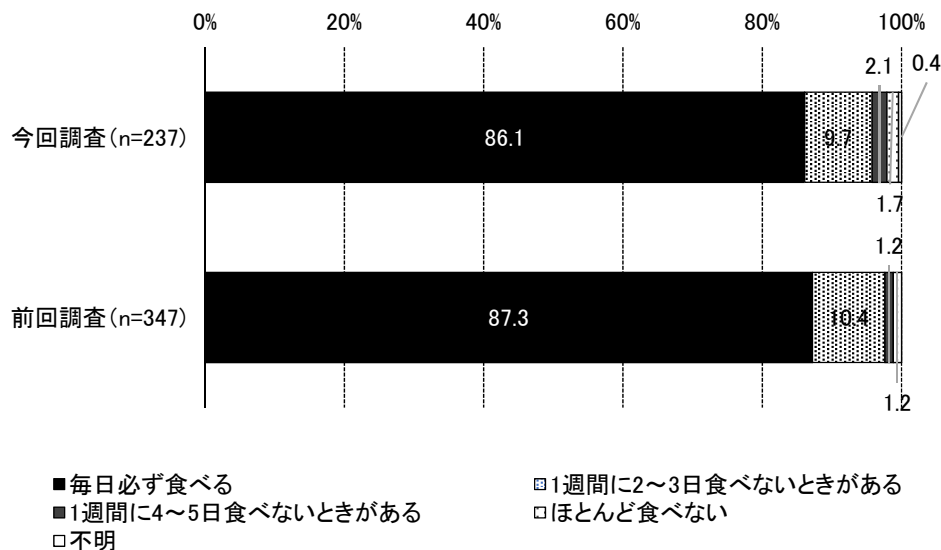


②栄養・食生活について

問 毎日朝食（朝ごはん）を食べていますか。（〇は1つ）

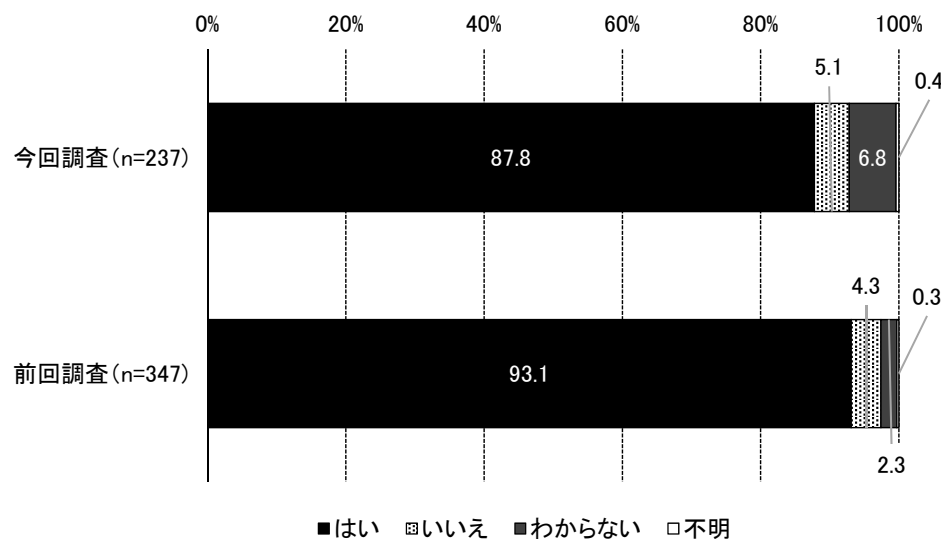
※お菓子・飲み物だけの朝食は除きます。

朝食については、「毎日必ず食べる」が86.1%と最も高くなっており、8割以上の方が毎日食べていると回答しています。前回調査と比較すると「毎日必ず食べる」という回答は、1.2ポイント低くなっています。



問 食事は、朝・昼・夕と三食を必ず食べるようにしていますか。（〇は1つ）

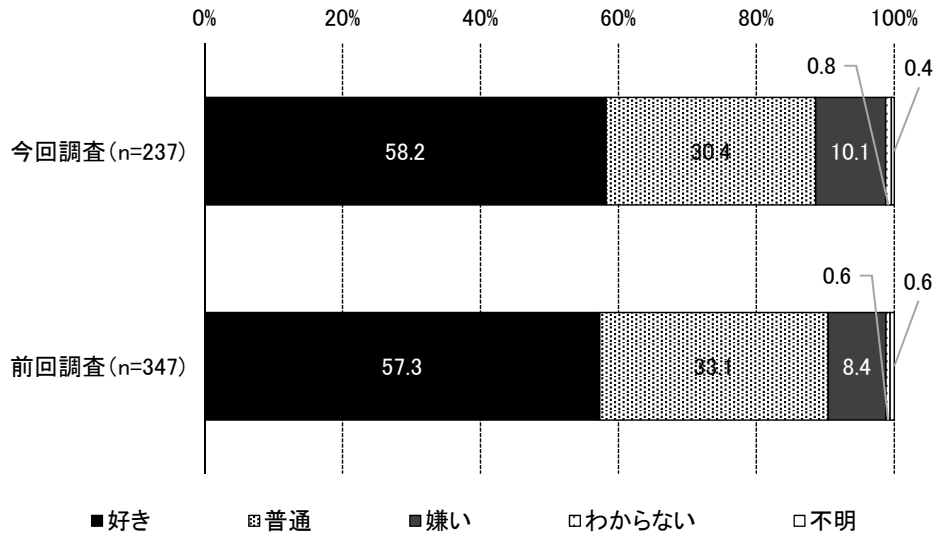
食事については、87.8%が「三食を必ず食べる」としています。前回調査と比較すると、5.3ポイント低くなっています。



③身体活動・運動について

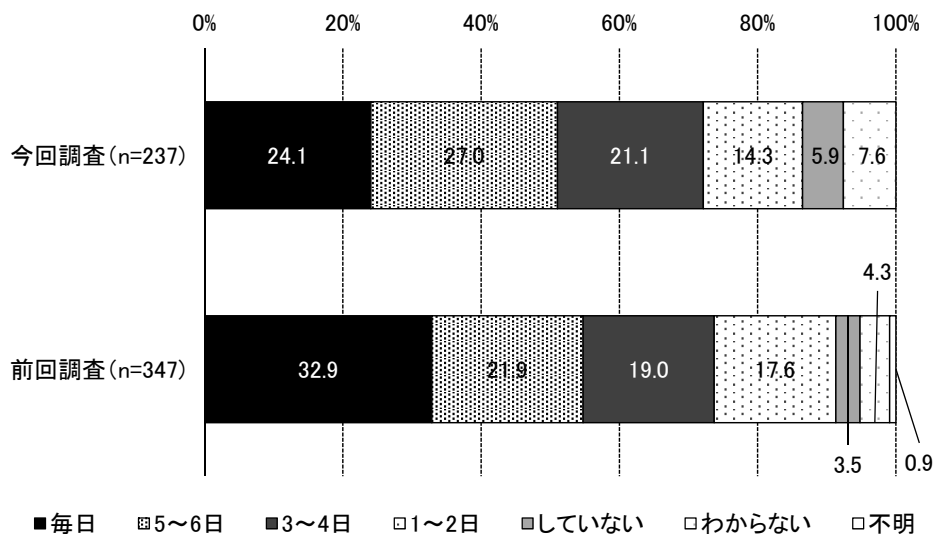
問 運動することは好きですか。（〇は1つ）

運動については、58.2%が「好き」と回答し、30.4%が「普通」、10.1%が「嫌い」と回答しています。前回調査と比較すると、「好き」と回答した割合は、0.9ポイント高くなっています。



問 学校の授業以外で、1週間のうち、何日くらい運動（外遊びも含む）をしていますか。（〇は1つ）

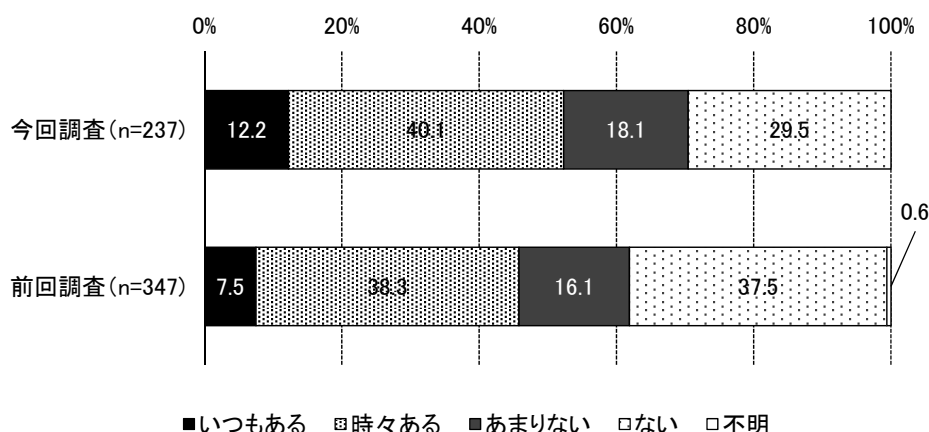
授業以外の運動については、「5～6日」が27.0%と最も高く、次いで、「毎日」が24.1%、「3～4日」が21.1%となっています。前回調査と比較すると、「毎日」と回答した割合は、8.8ポイント低くなっています。



④こころの健康について

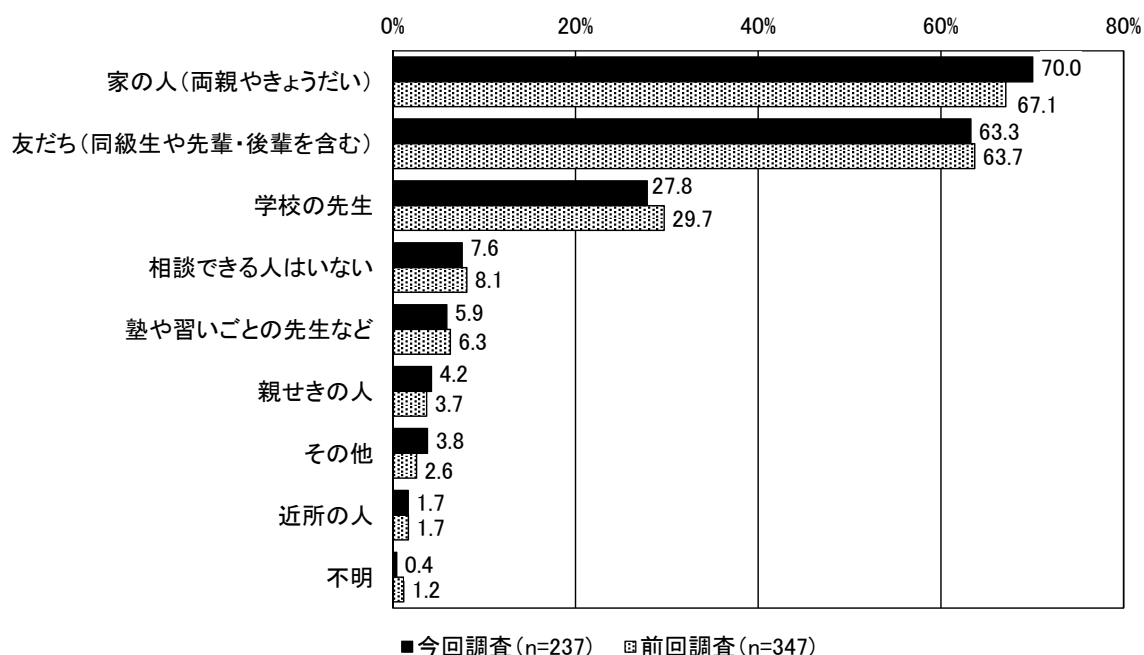
問 あなたは、悩み事や心配な事がありますか。（〇は1つ）

悩み事や心配な事については、「時々ある」が40.1%と最も高く、「いつもある」と合わせると52.3%があると回答しています。なお、「あまりない」、「ない」を合わせると47.6%となっています。前回調査と比較すると「ある」と回答した割合は、6.5ポイント高くなっています。



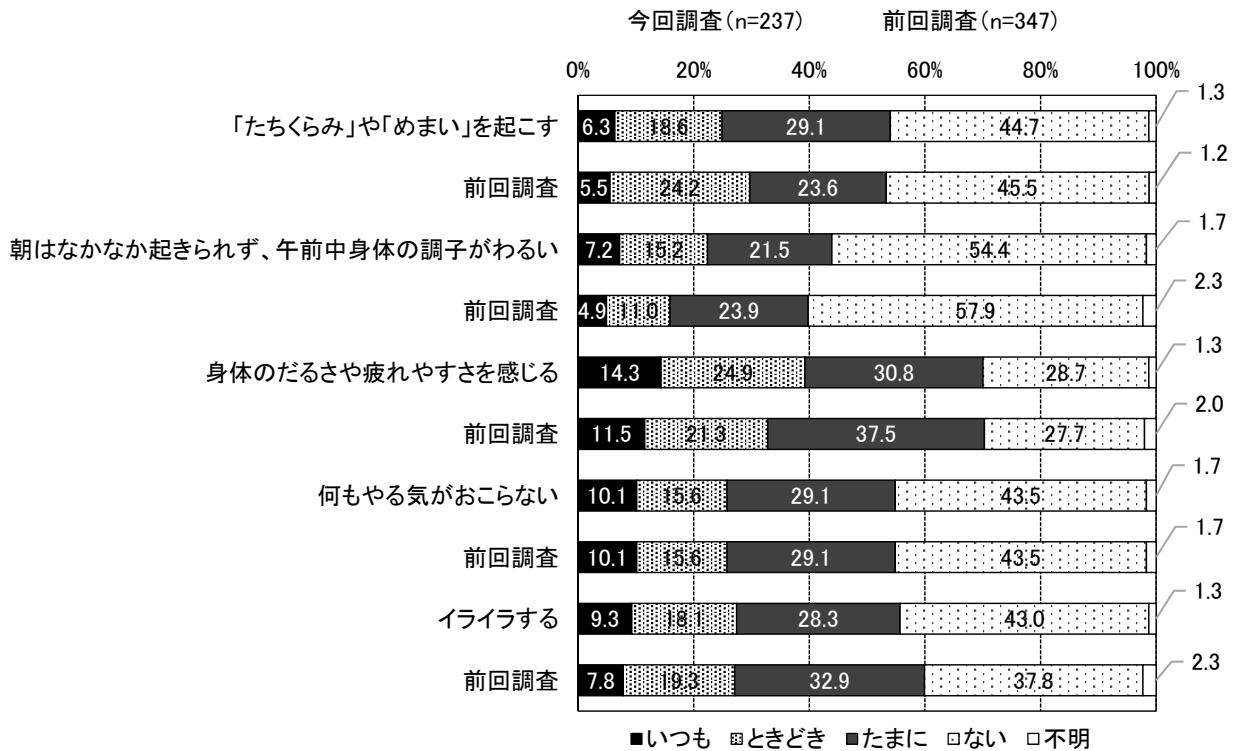
問 悩み事や心配な事があるとき、相談できる人はいますか。（〇はいくつでも）

悩み事や心配な事の相談先については、「家の人」が70.0%と最も高く、次いで、「友だち」が63.3%、「学校の先生」が27.8%となっています。なお、7.6%が「相談できる人はいない」と回答しており、前回調査より0.5ポイント低くなっています。



問 あなたは次のようなことを感じることはありますか。（それぞれ〇は1つ）

「いつも」、「ときどき」を合わせた回答が多い項目については、「身体のだるさや疲れやすさを感じる」が39.2%と最も高く、次いで、「イライラする」が27.4%、「何もやる気がおこらない」が25.7%となっています。「いつも」、「ときどき」を合わせた回答が「朝はなかなか起きられず、午前中身体の調子がわるい」、「身体のだるさや疲れやすさを感じる」、「イライラする」の3項目で前回調査より高くなっています。

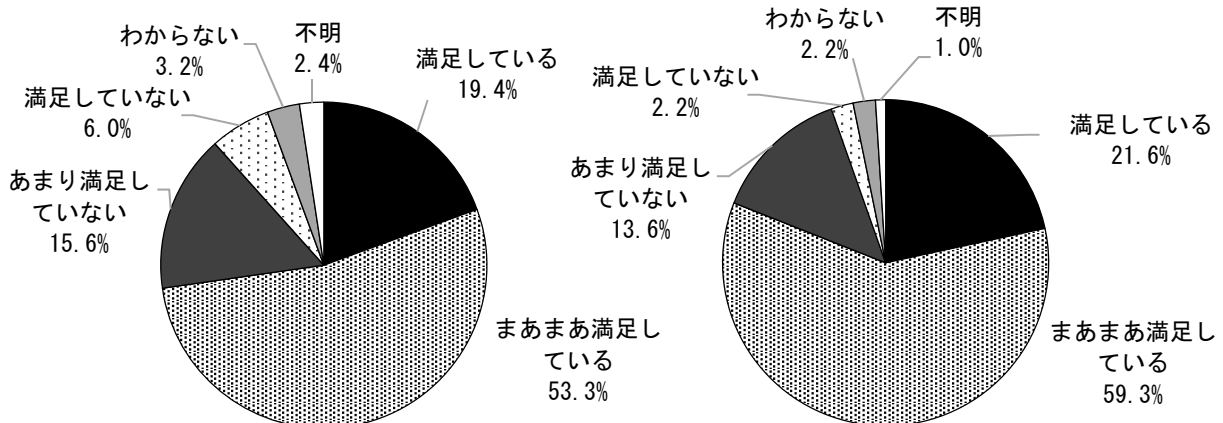


問 毎日の生活に満足していますか。（〇は1つ）

毎日の生活に満足しているかについては、「まあまあ満足している」が53.3%と最も高く、「満足している」と合わせると72.7%の人が満足していると回答しています。

【今回調査 (n=499)】

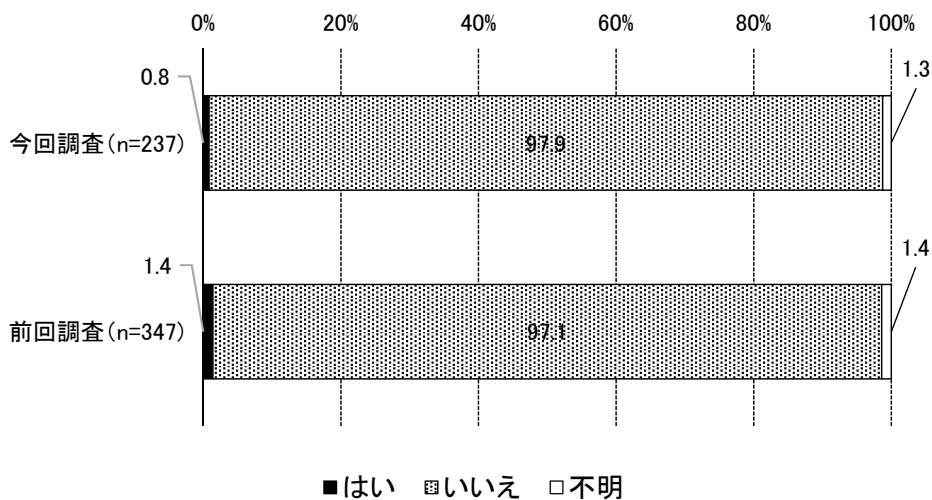
【前回調査 (n=587)】



⑤喫煙について

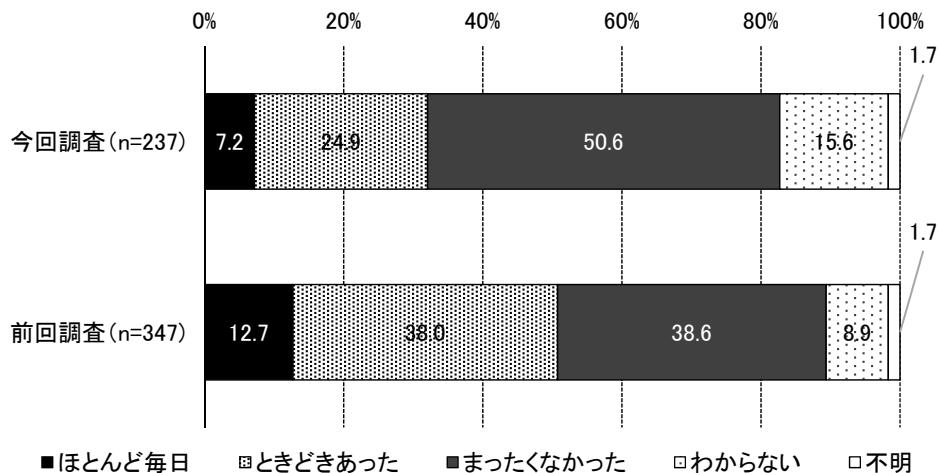
問 あなたは、1回でもたばこを吸ったことがありますか。（〇は1つ）

喫煙について、0.8%の人が吸ったことがあると回答しています。前回調査と比較すると、0.6ポイント低くなっています。



問 この1か月間にたばこを吸っている人の煙を自分が吸ってしまうことがありましたか。（〇は1つ）

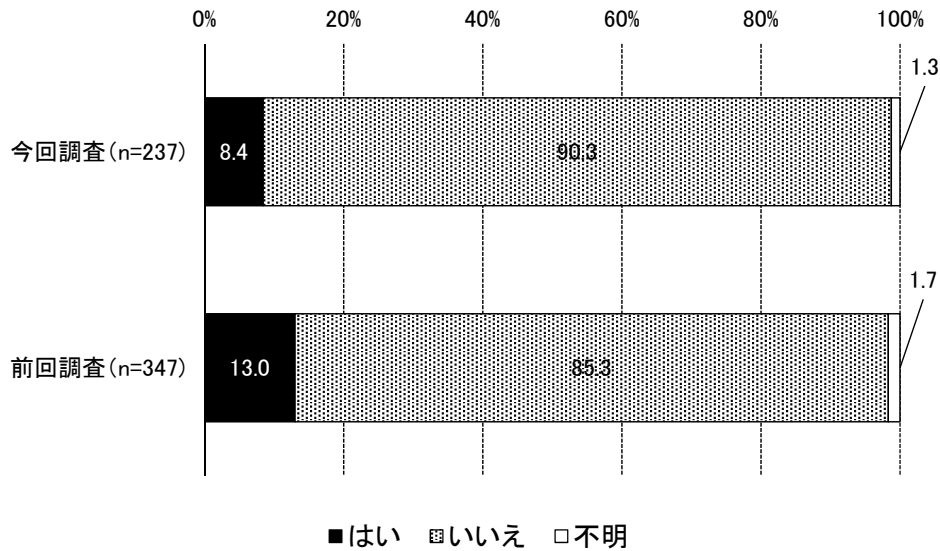
たばこの煙（副流煙）を吸ってしまったことがあるかについては、「まったくなかった」が50.6%と最も高く、次いで、「ときどきあった」が24.9%となっています。なお、「ほとんど毎日」という回答は7.2%で、前回調査と比較すると5.5ポイント低くなっています。



⑥飲酒について

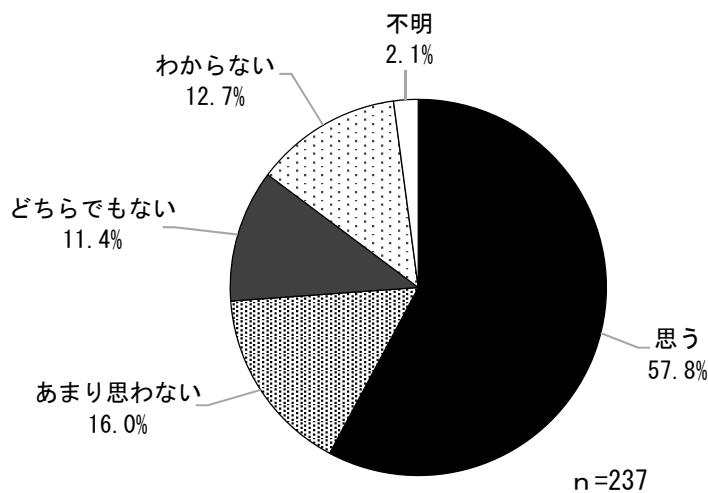
問 あなたは、1回でもお酒を飲んだことがありますか。(〇は1つ)

飲酒については、8.4%の人が「飲んだことがある」と回答しています。前回調査と比較すると4.6ポイント低くなっています。



問 お酒を飲むとからだに良くないと思いますか。(〇は1つ)

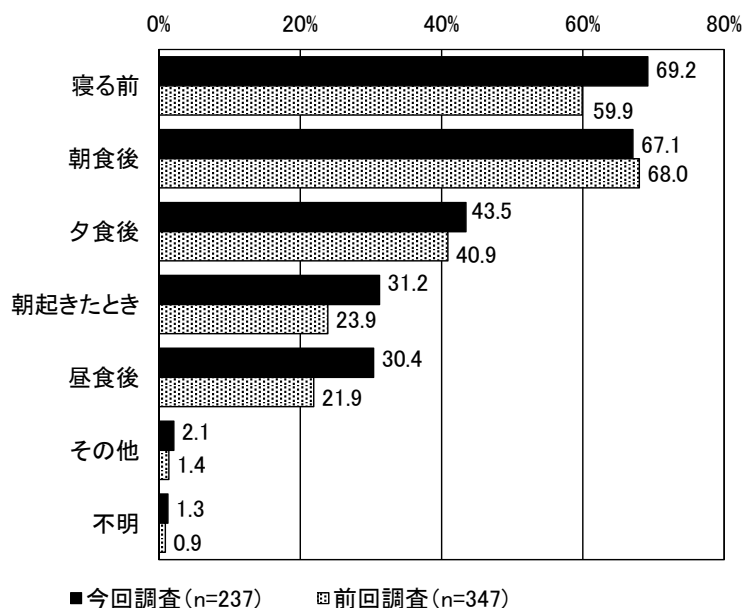
お酒を飲むとからだに良くないと思うかについては、「思う」が57.8%と最も高く、次いで「あまり思わない」が16.0%、「どちらでもない」が11.4%となっています。



⑦歯と口腔の健康について

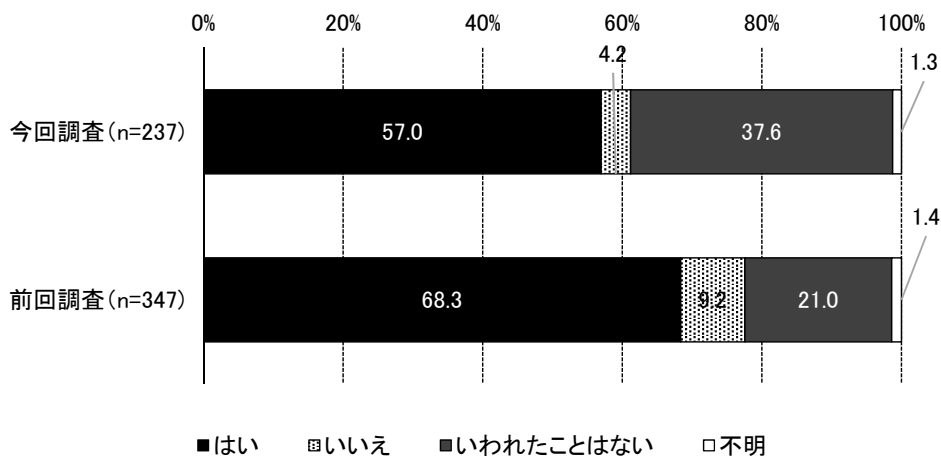
問 歯磨きはいつ行っていますか。（〇はいくつでも）

歯磨きについては、「寝る前」が69.2%と最も高く、次いで、「朝食後」が67.1%、「夕食後」が43.5%となっています。前回調査と比較すると、「寝る前」が9.3ポイント高くなっています。



問 学校の歯科健診でむし歯や治療の必要があると言われ歯科医院に行きましたか。（〇は1つ）

歯科健診後の歯科医院への通院については、「行った」が57.0%、「行っていない」が4.2%となっています。なお、37.6%が「いわれたことがない」と回答しており、前回調査より16.6ポイント高くなっています。



(4) 子どもの健康づくりアンケート（対象：3歳児保護者）

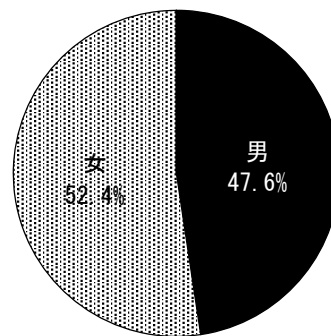
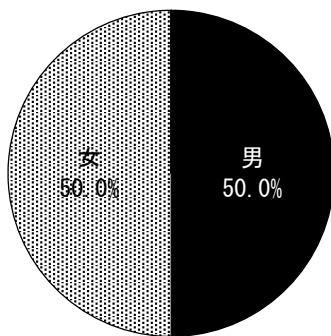
①回答者属性

問 お子さんの性別はどちらですか。

回答者のお子さんの性別は、「男子」が50.0%、「女子」が50.0%となっています。

【今回調査（n=48）】

【前回調査（n=42）】

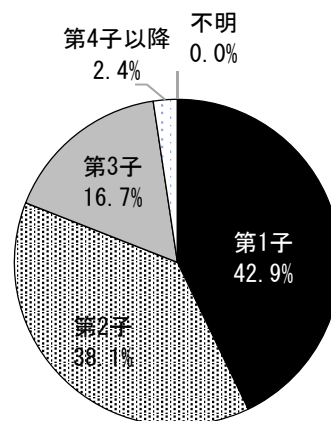
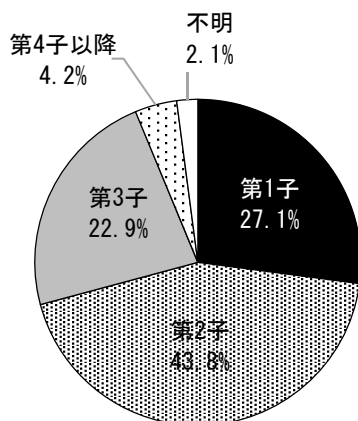


問 お子さんは何番目のお子さんですか。（〇は1つ）

何番目のお子さんかは、「第2子」が43.8%と最も多く、次いで、「第1子」が27.1%、「第3子」が22.9%となっています。

【今回調査（n=48）】

【前回調査（n=42）】



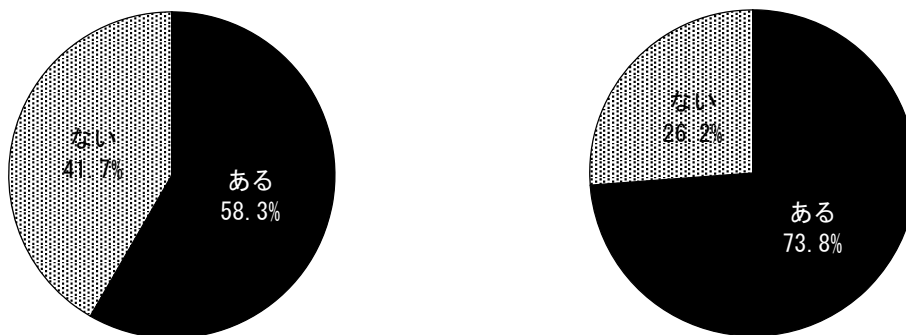
②栄養・食生活について

問 お子さんの食事について困っていることがありますか。（〇は1つ）

食事について困っていることがあるかは、「ある」が58.3%、「ない」が41.7%となっています。前回調査に比べ「ある」が24.5ポイント減少しています。

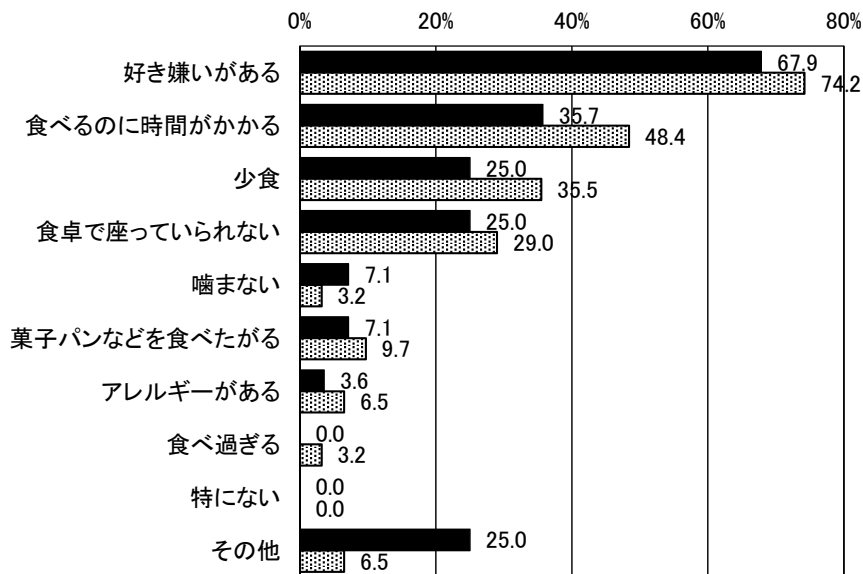
【今回調査（n=48）】

【前回調査（n=42）】



問 どんなことに困っていますか。（あてはまるもの全てに〇）

困っていることは、「好き嫌いがある」が67.9%と最も高く、次いで、「食べるのに時間がかかる」が35.7%、「少食」、「食卓で座ってられない」、「その他」が25.0%となっています。前回調査に比べ「食べるのに時間がかかる」、「少食」が10ポイント以上減少しています。

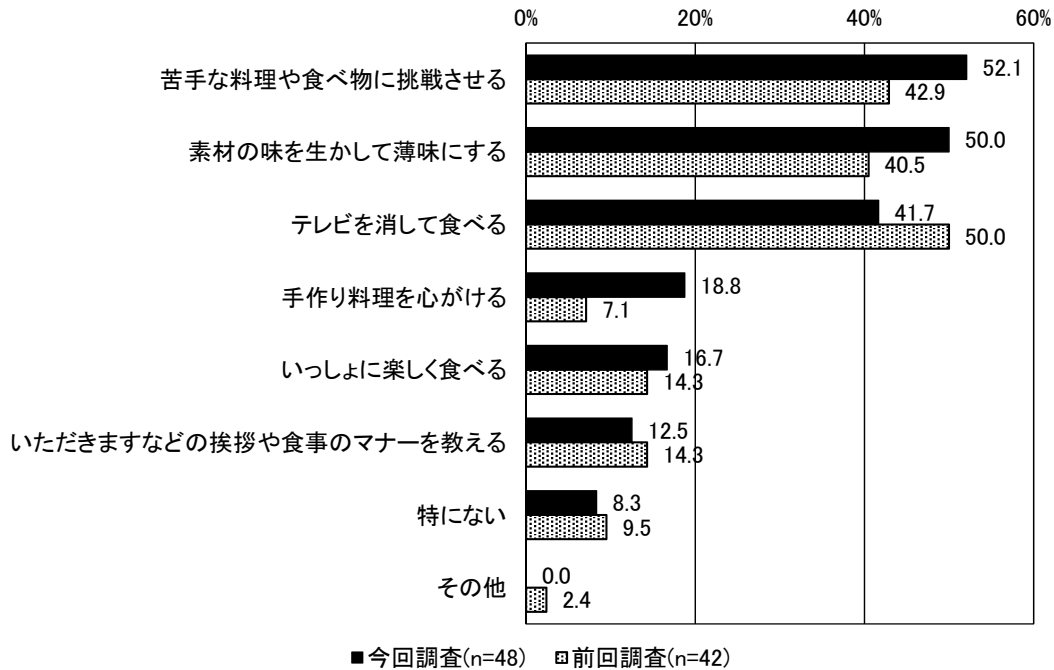


■今回調査(n=28) □前回調査(n=31)

問 お子さんの食生活で良いと思うが、できていないことは何ですか。

(あてはまるもの全てに○)

食生活で良いと思うが、できていないことは、「苦手な料理や食べ物に挑戦させる」が52.1%と最も高く、次いで、「素材の味を生かして薄味にする」が50.0%、「テレビを消して食べる」が41.7%となっています。前回調査に比べると、「苦手な料理や食べ物に挑戦させる」、「素材の味を生かして薄味にする」、「手作り料理を心がける」が10ポイント程度増加しています。

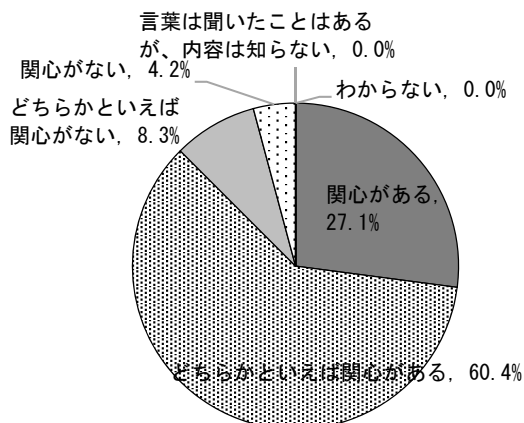


問 食育に関心がありますか。(○は1つ)

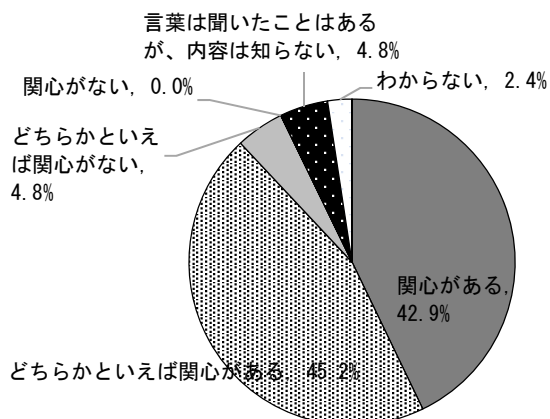
※食育とは、食に関する知識や食を選択することができる人を育てること。

食育への関心は、「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」を合わせて87.5%、「どちらかといえば関心がない」、「関心がない」を合わせて12.5%となっています。前回調査に比べ「関心がある」が15.8ポイント減少しています。

【今回調査 (n=48)】



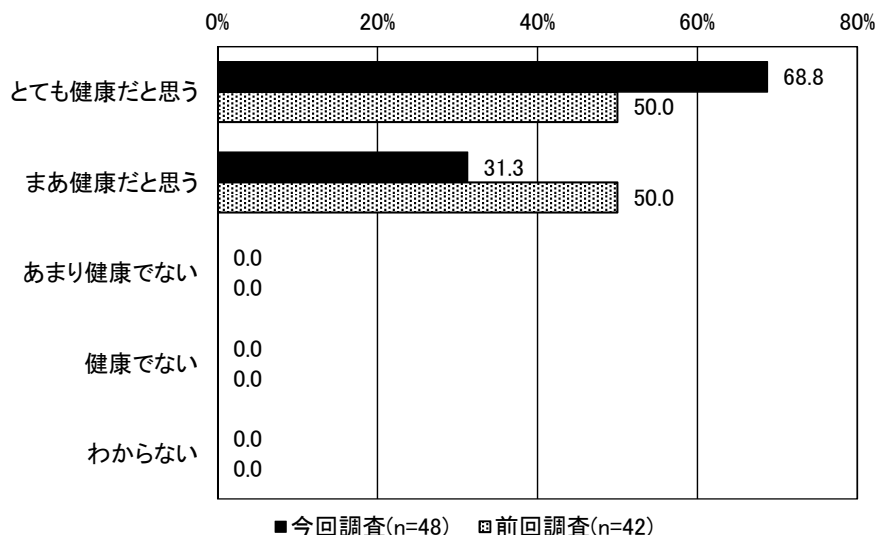
【前回調査 (n=42)】



③健康・身体活動について

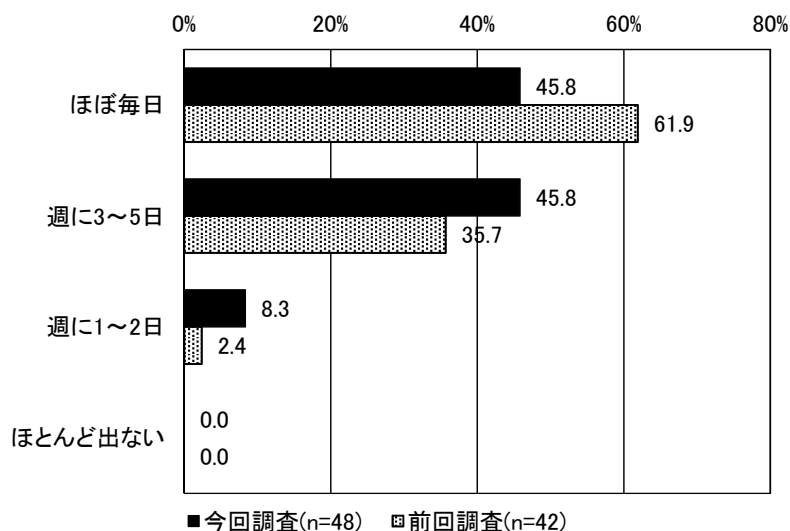
問 お子さんは健康だと思いますか。（〇は1つ）

健康だと思うかについては、「とても健康だと思う」が68.8%、「まあ健康だと思う」が31.3%となっています。前回調査に比べ「とても健康だと思う」が18.8ポイント増加しています。



問 お子さんは週に何日ぐらい、外で身体を使って遊びますか。（〇は1つ）

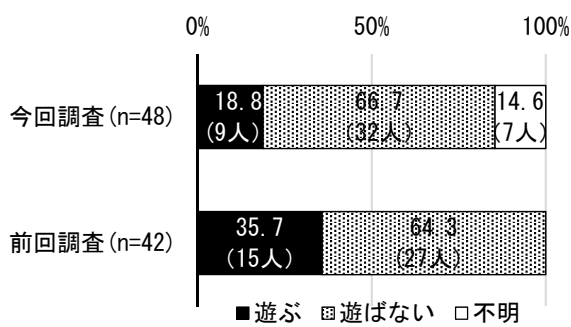
週に何日、外で身体を使って遊ぶかについては、「ほぼ毎日」、「週に3~5日」が45.8%となっています。前回調査に比べ「ほぼ毎日」が16.1ポイント減少しています。



問 お子さんは、ゲーム（家庭用ゲーム機、携帯用ゲーム機、パソコン等）で遊んだり、携帯電話（スマホ）やタブレットを見たりしますか。する場合は、1日平均何分くらいですか。（〇は1つ）

【ゲーム】

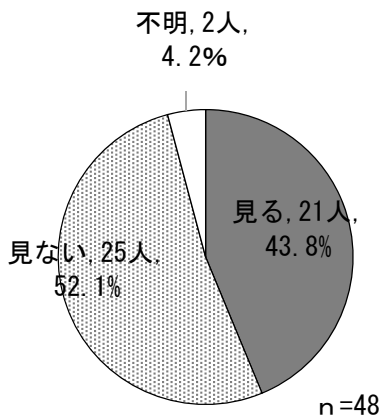
ゲームについては、「遊ぶ」が18.8%、「遊ばない」が66.7%となっています。1日の平均時間は、「30～60分」が33.3%と最も高くなっています。前回調査に比べ「遊ぶ」が16.9ポイント減少しています。



No.	分数	今回調査		前回調査	
		人	構成比	人	構成比
1	30分未満	0	0.0%	6	40.0%
2	30～60分	2	22.2%	5	33.3%
3	60～120分	3	33.3%	1	6.7%
4	120～180分	2	22.2%	1	6.7%
5	180分以上	1	11.1%	2	13.3%
6	不明	1	11.1%	0	0.0%
計		9	100.0%	15	100.0%

【携帯電話（スマホ）やタブレット】

携帯電話（スマホ）やタブレットについては、「見る」が43.8%、「見ない」が52.1%となっています。1日の平均時間は、「60～120分」が38.1%と最も高く、次いで、「30～60分」が19.0%となっています。



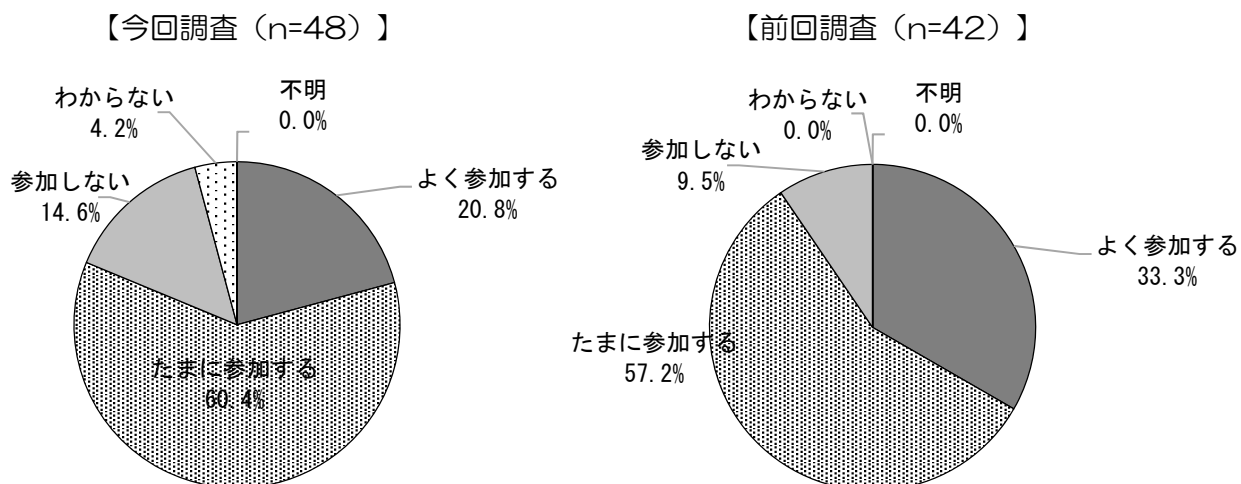
【1日平均時間（分）】

No.	分数	人	構成比
1	30分未満	2	9.5%
2	30～60分	4	19.0%
3	60～120分	8	38.1%
4	120～180分	3	14.3%
5	180分以上	3	14.3%
6	不明	1	4.8%
計		21	100.0%

④地域活動等への参加について

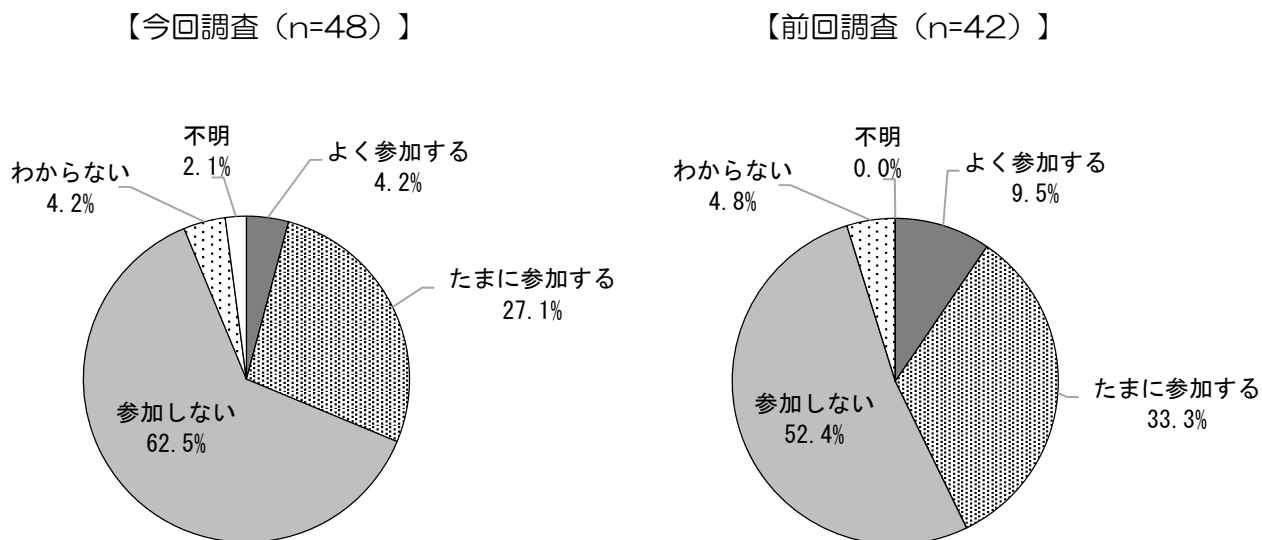
問 お子さんと一緒に地域のお祭りや行事などに参加していますか。（〇は1つ）

地域のお祭りや行事などに参加しているかは、「よく参加する」、「たまに参加する」を合わせて81.2%、「参加しない」が14.6%となっています。前回調査に比べ「よく参加する」が12.7ポイント減少しています。



問 子育てサークルや教室などに参加していますか。（〇は1つ）

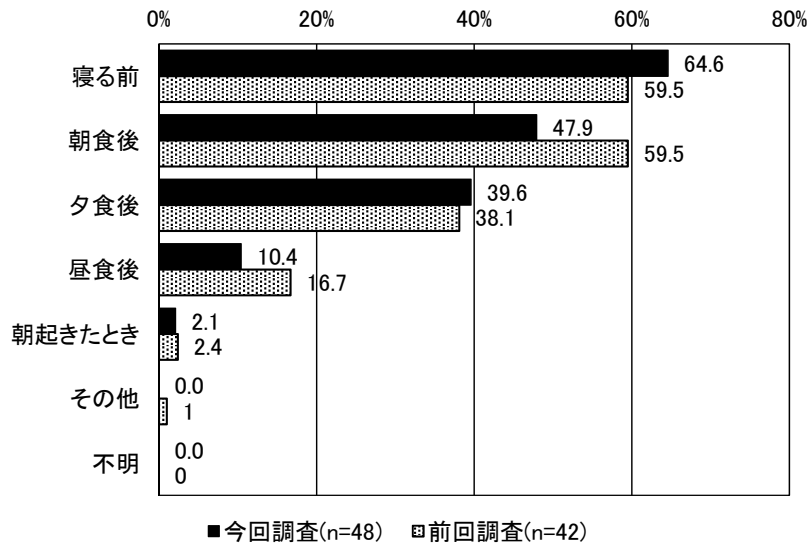
子育てサークルや教室などに参加しているかについては、「よく参加する」、「たまに参加する」を合わせて31.3%、「参加しない」が62.5%となっています。前回調査に比べ「参加しない」が10.1ポイント増加しています。



⑤歯と口腔の健康について

問 お子さんの歯磨きはいつ行っていますか。（あてはまるもの全てに○）

歯磨きについては、「寝る前」が64.6%と最も高く、次いで、「朝食後」が47.9%、「夕食後」が39.6%となっています。前回調査に比べ「朝食後」が11.6ポイント増加しています。

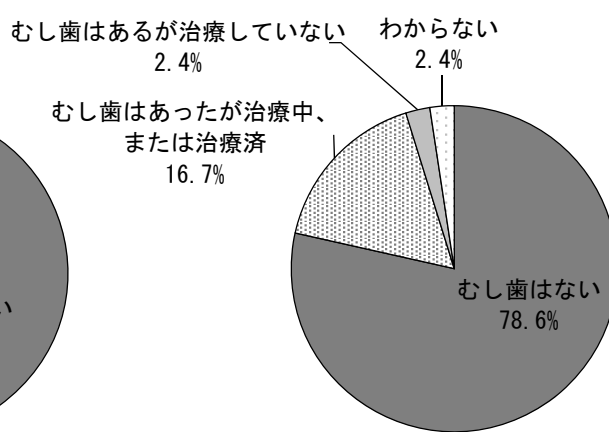
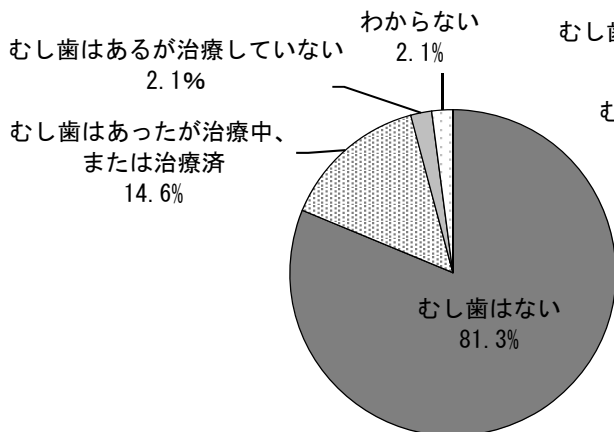


問 お子さんはむし歯がありますか。（○は1つ）

むし歯があるかについては、「むし歯はない」が81.3%と最も高く、次いで、「むし歯はあったが治療中、または治療済」が14.6%「むし歯はあるが治療していない」が2.1%となっています。

【今回調査 (n=48)】

【前回調査 (n=42)】



第8節 目標指標の進捗状況

前期計画で定めた目標指標の進捗状況は以下のとおりです。

（１）疾病予防・健康管理

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
特定健康診査の受診率の向上	46.5% (平成26年度)	42.8% (令和2年度)	56%	国保連合法定報告
特定保健指導率の向上	42.9% (平成26年度)	45.2% (令和2年度)	56%	国保連合法定報告
胃がん検診受診率の向上	13.6% (平成26年度)	10.9% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
肺がん検診受診率の向上	38.3% (平成26年度)	11.8% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
大腸がん検診受診率の向上	38.9% (平成26年度)	11.2% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
乳がん検診受診率の向上	40.7% (平成26年度)	12.4% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
子宮頸がん検診受診率の向上	32.6% (平成26年度)	18.3% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
自分の生活に「生きがい」を感じている人 (とても感じている・まあまあ感じている)の割合の増加	73.3%	69.7%	80%	町民アンケート
健康づくりのために何もしていない人の割合の減少	14.1%	16.8%	5%	町民アンケート

（２）栄養・食生活

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
朝食を食べている人の割合(学童・生徒)の増加	87.3%	86.1%	95%	町民アンケート
朝食を食べている人の割合(成人)の増加	88.1%	82.6%	95%	町民アンケート
主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合の増加	61.3%	54.3%	75%	町民アンケート
野菜を1日3～4皿以上食べている人の割合の増加	50.8%	39.5%	65%	町民アンケート
減塩に取り組んでいる人(積極的・少し)の割合の増加(全体)	63.3%	51.1%	80%	町民アンケート
年代別(20～30歳):減塩取り組み者割合の増加	39.5%	31.8%	60%	町民アンケート
年代別(40～50歳):減塩取り組み者割合の増加	46.3%	44.5%	60%	町民アンケート

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
年代別(60歳代):減塩取り組み者割合の増加	75.6%	69.8%	90%	町民アンケート
年代別(70歳代):減塩取り組み者割合の増加	80.2%	64.1%	90%	町民アンケート
食育に関心がある人の割合の増加	58.6%	54.5%	80%	町民アンケート
ふだんの買い物で地場産農産物を購入することを重視している人の割合の増加	60.3%	47.5%	70%	町民アンケート

(3) 身体活動・運動

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
生活の中で意識して身体を動かす人(週に4回以上)の割合の増加	38.8%	39.3%	50%	町民アンケート
週2回、1回30分以上の運動をしている人の割合の増加	55.5%	54.6%	80%	町民アンケート
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加	17.7%	18.8%	60%	町民アンケート

(4) 歯と口腔の健康

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
歯の健康に気をつけている人の割合の増加	79.4%	78.6%	90%	町民アンケート
定期的に歯科健康診査を受けている人の割合の増加	39.0%	44.1%	50%	町民アンケート
食後に歯磨きをする人の割合の増加	62.9%	61.1%	80%	町民アンケート
歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用する人の割合の増加	36.1%	37.3%	50%	町民アンケート
歯や口の健康が全身に影響を及ぼすことを知っている人の割合の増加	79.7%	83.0%	100%	町民アンケート
仕上げみがきをしている保護者の割合の増加	91.5%	98.9% (令和3年度)	100%	2歳児健康診査の問診集計
フッ素塗布をしている幼児の割合の増加	66.0%	27.5% (令和3年度)	80%	2歳児健康診査の問診集計
間食の時間を決めている保護者の割合の増加	69.3%	77.8% (令和3年度)	80%	3歳児健康診査の問診集計
3歳児健康診査でむし歯のない子の割合の増加	71.6%	89.1% (令和3年度)	90%	歯科保健サービス状況調査結果
12歳児の1人平均むし歯数の減少	0.79本	0.59本 (令和3年度)	0.3本	歯科保健サービス状況調査結果

（５）喫煙

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
喫煙の習慣がある人の割合の減少	18.1%	14.0%	10%	町民アンケート
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合の増加	19.1%	21.2%	50%	町民アンケート
副流煙を吸ったことがある児童生徒の割合の減少	50.7%	32.1%	30%	町民アンケート

（６）飲酒

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
毎日飲酒する人の割合（男性）の減少	38.6%	31.6%	15%	町民アンケート
毎日飲酒する人の割合（女性）の減少	10.2%	9.8%	5%	町民アンケート

（７）こころの健康

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
睡眠で休養が取れている人の割合の増加	77.2%	74.6%	85%	町民アンケート
毎日の生活に満足している人の割合の増加	80.9%	72.7%	90%	町民アンケート
自分の悩みやストレスを相談する相手がいる人の割合の増加	90.5%	89.2%	100%	町民アンケート

第9節 統計、アンケート調査結果等から見える川島町の現状と対策

現状	対策
<ul style="list-style-type: none"> ● 令和3年の高齢化率は35.4%、令和27年には50%を超えると予測されています。少子高齢化はさらに進み、85歳以上の高齢者の増加が見込まれます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 幅広い高齢者に対する健康づくり意識の醸成や健康づくりの場や機会の提供を充実していく必要があります。 ◎ 川島町社会福祉協議会、各種介護支援機関等の協力により、シニア学園の開催、ハッピー体操やかわべいきいき体操等の開催及びサポーター養成、誰もが近場で参加しやすい事業や就業等、健康でいきいきとした生活が送れる環境づくりに努めます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 町の主要死因は悪性新生物が最も多く、埼玉県平均と比べるとやや高くなっています。また、心疾患や脳血管疾患が県平均より高くなっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ これらの疾病を未然に防ぐには、生活習慣の改善等が必要であり、健（検）診受診による早期発見や保健指導等の充実が必要です。 ◎ 普段からバランスのとれた食生活を推進し、年に1度の定期健診や早めの受診をホームページや広報等での周知に努めます。 ◎ 健康診査の結果、健康だった方へは今後の生活の相談指導、要精密検査対象となった方へは相談等寄り添った対応をしていきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● ライフステージ別死因のうち「自殺」について見ると、青年期100%、壮年期42.1%で、ともに死因の1位となっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 青年期、壮年期のこころの健康における施策について、今後検討する必要があります。 ◎ 県や関係機関及び民生委員等と連携し、誰にも言えないこころの悩みを持っている方が相談や身を寄せる場所の提供に努めていきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査、特定保健指導、各種がん検診の受診率は町の計画で定めた目標値には至っていません。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 受診行動につながる意識の向上や受診しやすい環境の整備に努める必要があります。 ◎ 特定健康診査では、現状値の令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大のため受診率は42.8%と、令和元年度の51.9%から大幅に減少しているが、徐々に受診率は増加している「自分のため家族のために健康でいること」を自覚してもらい、受診行動につながるよう周知していきます。

現状	対策
<ul style="list-style-type: none"> ● 調査回答者のBMI判定では、標準体重が65.3%と最も多くなっていますが、肥満Ⅰ度は15.6%あり、50歳代における割合が比較的高く、低体重は8.8%あり、20歳代における割合が比較的高くなっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 年代に応じた健康づくり施策を推進していく必要があります。 ◎ 年代にあった健康づくりの情報を提供していきます。食事や日常生活等健康的な生活習慣を送れるよう支援していきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 減塩に取り組む人の割合が各年代で減少しており、特に70歳代の割合が前回調査に比べ15ポイント以上減少しています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ライフステージに応じた食生活や食行動などの適切な知識の普及啓発が必要です。 ◎ 各種事業や特定保健指導時等においては、個々の状況に応じた食生活や食行動について啓発していきます。 また、イベント等において年代に応じた食生活や食行動などの普及啓発を推進していきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 普段の買い物で地場産農産物を購入することを重視している人の割合が前回調査に比べ12.8ポイント減少し47.5%と半数を割っています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安心、安全な食を得ることができるとともに、郷土愛の醸成や世代間交流にもつなげていく必要があります。 ◎ 地場産農産物の販売促進やホームページ及びチラシ等により、地消地産の安心・安全の食の見える化に努め、町内農産物を購入することによる世代間交流に繋がります。
<ul style="list-style-type: none"> ● 前回調査に比べ、定期的に歯科健康診査を受けている人の割合や歯や口の健康が全身に影響を及ぼすことを知っている人の割合が増加しており、歯の健康への意識が高くなってきています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歯科、口腔内の健康と生活習慣病の関係など、さらなる普及啓発が重要です。 ◎ 歯や口の健康が全身の病気の発症や進行に影響を与えることを「8020運動」を通して、歯磨きや予防歯科のための定期健康診査等啓発していきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 70歳代で20本以上歯がある人は54.4%と前回調査より17.8ポイント増加しています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ライフステージに応じた口腔衛生の推進及び8020運動を推進していく必要があります。 ◎ 生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえる健康な歯を保つためにライフステージに応じた「8020運動」を推進していきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙習慣のある人の割合は4.1%減少し、受動喫煙が気になる場所もない割合が61.1%と高く、副流煙を吸ったことのない児童生徒(小5及び中2)の割合は47.5%から66.2%と増加しており、社会的に喫煙マナーが浸透してきています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 喫煙による健康被害を減少させるため、喫煙による悪影響や喫煙マナー、非喫煙者への配慮等、普及啓発が必要です。 ◎ 社会的に、喫煙による健康被害減少のため、禁煙・分煙等が確立され、喫煙マナーも守られるようになってきています。今後も喫煙マナーへの啓発に努めていきます。

現状	対策
<ul style="list-style-type: none"> ● 地域活動に関連し、「人の役に立っている」と思う人の割合が前回調査に比べ10.7ポイント減少し40.1%となっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域のつながりを通じた健康づくりを推進していく必要があります。 ◎ 地域活動の減少や参加への抵抗等、人との関わりが少なくなっている中で、近所同士や隣組内等での声掛けによる地域交流等、身近なところから地域活動に参加できるよう、啓発していきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 前回調査に比べ、悩み事や心配事が「いつもある」児童生徒（小5及び中2）の割合は4.7ポイント増加し12.2%に、「時々ある」も1.8ポイント増加し40.1%となっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 児童に対する悩みやストレスを相談できる環境づくり、支援体制を充実する必要があります。 ◎ 関係部署と連携し、児童生徒が相談しやすい環境づくりや支援体制の構築に努めます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 学校の健康診断(歯科)で「むし歯や治療の必要がある」と言われたことがない児童生徒（小5及び中2）の割合が37.6%と前回調査より15ポイント以上増加しています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ライフステージに応じた口腔衛生の推進が必要です。 ◎ 食事後や寝る前等の歯磨きや治療のための通院により、むし歯が減少しています。今後も、乳幼児健診等で歯磨きの習慣を身につけるよう啓発していきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 3歳児の保護者への調査では、子どもの食生活において最も困っていることは、「好き嫌いがある」となっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康診査を活用した乳幼児の食に関する相談など、実施していくことが必要です。 ◎ 自我が目覚め色々なことに興味を持ち、いやいや期による好き嫌い等、乳幼児健康診査時等で食に関する提案や気軽に相談できる体制づくりをしていきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 3歳児の保護者への調査では、ゲームで遊ぶ子どもの割合は前回調査と比べて減少しているが1日のうち30分未満が減少し、120分以上が増加しています。また、スマホやタブレットを見る子どもの割合は約4割を超えており、1日平均60分が最も多くなっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ゲーム機器やスマホの適切な使用方法等について、普及啓発していく必要があります。 ◎ 幼児の頃からゲーム機やスマホにふれ、小中学生の85%がスマホ等を使用しています。また、教育においてはタブレット導入するなど不可欠となっています。長時間の使用や寝る前・深夜の使用などは身体への影響もあるため、使用する上でのルール等について周知をしていきます。
<ul style="list-style-type: none"> ● 3歳児の保護者への調査では、子育てサークルや教室へ参加している人は約3割で、6割以上の人に参加していません。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子育てサークルや教室に関する情報発信を充実する必要があります。 ◎ 保育園等の空室を利用し身近で参加しやすい環境づくりに努めるとともに、子育てアプリや広報・ホームページでの情報発信や、乳幼児健康診査時等にも情報を提供していきます。

第3章 計画の基本的な考え方

第1節 基本理念

健康は、心身の健康に限らず、病気や障がいを持つ人を含め、自分の人生をいかに充実して過ごすかという生活の質を高めることが重要と考えられます。また、同時に健康寿命を延伸することが、健やかに幸せに暮らし続けるという「健幸づくり」の目標であるといえます。

そのために、町民一人ひとりが健康についての知識と理解を深め、主体的に健康づくりに取り組むことが重要となります。

川島町では、平成27年に町民一人ひとりが生涯にわたり安心して元気に暮らすことができる、活力ある健康長寿社会の実現に寄与することを目的に、「川島町健康長寿のまちづくり推進条例」を制定し、その基本理念として、『①町民一人ひとりが生きがいを持ち、主体的に健康づくりに取り組むことができるように推進する。②町民、地域コミュニティ、事業者、保健医療関係者及び町がそれぞれの役割を踏まえ、相互に連携を図りながら協働することにより推進する。』ことを定めています。

そこで、本計画の基本理念を以下のように定め、健やかに幸せに暮らし続けられるまちづくりを目指して、基本理念の実現に向けて計画を推進していきます。

川島町健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画 基本理念

みんないきいき えがお 笑顔あふれる けんこうちようじゅ 健幸長寿のまち かわじま



第2節 計画の方向性

(1) 一次予防の重視

脳血管疾患や糖尿病等は「生活習慣病」といわれ、食生活や運動等私たちの普段の生活習慣が、その発症に影響していると考えられています。

また、歯や口腔内の健康状態が、生活習慣病の発病やその悪化に影響するとともに、骨粗しょう症や認知症など健康寿命に関わることがわかってきています。これまでの病気に対する早期発見・早期治療にとどまることなく、歯科口腔を含む身体面や精神面において、積極的に健康を増進し病気の発生そのものを予防する「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進します。

(2) 健康に関わる環境整備の推進

町民が主体的に取り組める健康づくり運動を推進していくには、生活習慣を改善し、健康づくりに取り組もうとする個人を、社会全体として支援していく環境を整備することが重要です。

行政や医療機関、関係団体、学校、企業などの関係者が連携し、個人の健康づくりを社会全体で支援していく体制づくりを進めます。また、地域医療の推進を図っていきます。

(3) 具体的目標設定による健康づくり

健康づくりを効果的に推進するため、町民アンケート調査や各種保健データ、健診データから課題を抽出するとともに、その課題の解決のため具体的な数値目標を掲げ、計画の達成度を評価する指標とします。

(4) 町民が主役の健康づくり

個人の健康づくりの主役は町民一人ひとりです。町民自らが健康についての意識の高揚を目指して積極的に健康づくりに取り組めるよう、行政が様々な角度からバックアップします。

第3節 計画の目標

生活習慣の多様化により疾病構造が変化し、生活習慣病の割合が増加するとともに、寝たきりや認知症のように高齢化に伴う機能の低下も増加しています。

これらの疾患は、生命に関係するだけでなく身体の機能や生活の質にも影響があるため、生活習慣病の予防はもとより、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等にも取り組み、健康寿命を延伸することが重要です。

そこで、本計画においては、各健康分野の目標値の他に、「川島町健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画」の共通目標として、現状値を参考に目標を見直し、新たな目標達成に向け、各種健康関連事業を推進していきます。

【川島町健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画の共通目標】

目 標	基準値 (平成 26 年度)			現状値 (令和 2 年度)			最終目標値 (令和 8 年度)	
	男性	女性		男性	女性		男性	女性
健康寿命の延伸 (65歳健康寿命)	16.41年 【81.41歳】		+1.45歳	17.86年 【82.86歳】		+1.50歳	19.36年 【84.36歳】	
	19.56年 【84.56歳】		+0.86歳	20.42年 【85.42歳】		+1.00歳	21.42年 【86.42歳】	




第4節 計画の体系

「川島町健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画」の基本理念と計画の体系図案を以下に示します。国や県の計画では「健康を支える生活習慣の改善」として6つの分野を掲示していますが、本計画では、「川島町健康長寿のまちづくり推進条例」に掲げる基本施策の「疾病予防・健康管理」「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「歯と口腔の健康」、「喫煙」、「飲酒」、「こころの健康」の7分野とします。

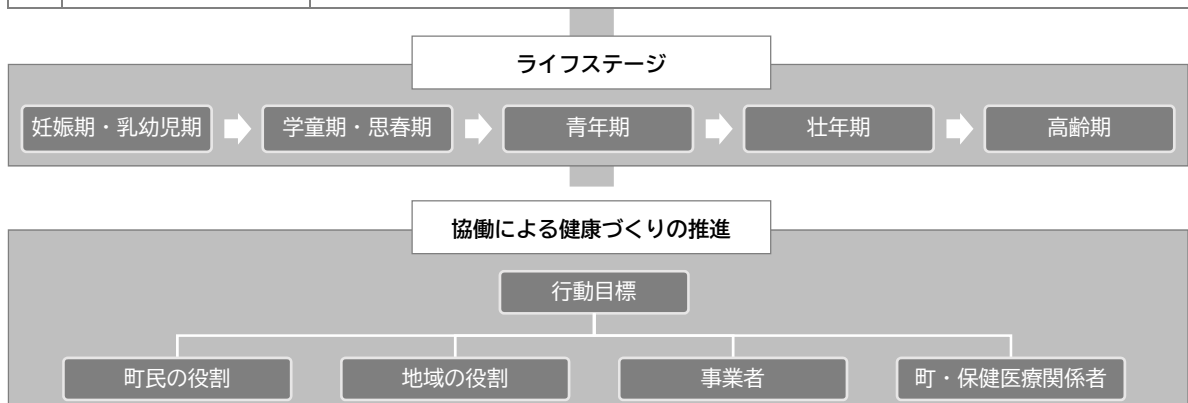
また、それぞれについてライフステージを定め、「妊娠期・乳幼児期（0～6歳）」、「学童期・思春期（7～19歳）」、「青年期（20～39歳）」、「壮年期（40～64歳）」、「高齢期（65歳以上）」それぞれについて、具体的な健康づくりのための行動を設定します。

本計画の主体は町民一人ひとりですが、町民が健康づくりを推進していくためには地域や事業者、保健医療関係者の協力が不可欠です。そこで、町民の役割の他に、地域、事業者、町・保健医療関係者の役割を定め、「川島町健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画」の基本理念に基づいて、計画を推進します。

基本理念

みんないきいき えがお 笑顔あふれる けんこうちようじゆ 健幸長寿のまち かわじま 

健康分野		基本目標
1	疾病予防・健康管理	自分の身体に関心を持って健康診査を進んで受ける
2	栄養・食生活	食事を楽しみながら健康な食生活を通して豊かなこころと丈夫な身体をつくる
3	身体活動・運動	楽しく身体を動かし、日常生活の中で自分にあった運動を行う
4	歯と口腔の健康	いつまでもおいしく食事ができる健康な歯を保つ
5	喫煙	喫煙が体に及ぼす影響を知って、一人ひとりが適切な行動に努める
6	飲酒	適度な飲酒に心がけ、休肝日を設ける
7	こころの健康	ストレスと上手につきあいながら、不安や悩みは相談して上手に解消する



第4章 計画の目標及び施策

第1節 疾病予防・健康管理

■基本目標1：自分の身体に関心を持って健康診査を進んで受ける

【現状と課題】

- 令和2年の死因別死亡割合は、第1位が悪性新生物となっており、以下心疾患、脳血管疾患と続いています。
- 平成28年～令和2年の標準化死亡比では、男性の自殺、女性の心疾患において、県平均と比べて非常に高い状況が見られます。
- 65歳健康寿命は、男女とも県平均を下回っています。
- 要介護認定率（65歳以上）は男女とも県平均を下回っています。
- 特定健康診査の受診率は令和元年度に51.9%となり、増加傾向にありましたが、令和2年度では42.8%まで減少しています。
- 特定保健指導の実施状況では、動機付け支援の終了者数の割合は51.9%ですが、積極的支援では12.5%となっています。
- 各種がん検診の受診率は、横ばいから低減傾向にあります。
- 国保加入者の一人当たり医療費は、県平均より高い傾向が続いています。令和元年度では県平均より約57,000円高くなっています。
- 健康づくりのためにしていることは、「食生活に注意する」が54.5%、「適度な運動」が44.9%、「定期的に健診を受ける」が40.7%であり、「特に何もしていない」は16.8%あります。

【施策の方向性】

1. 自分の身体に関心を持ち、自らの健康を意識することの必要性を普及啓発することで、町民の健康づくりにおける意識の高揚と行動変容を促します。
2. 自らの行動変容の支援をするために、健康づくりに関する知識の発信・普及啓発などを積極的に行い、健康寿命を延伸できるよう疾病予防の推進に取り組みます。
3. 生活習慣病の予防や早期発見、生活改善を目的とした特定健康診査や特定保健指導、各種がん検診の受診率の向上を図るとともに、受診しやすい環境を整備します。

【行動目標】

1 健康診査を受診して、生活習慣病を早期発見し、重症化を予防する

特定健康診査や各種がん検診を受診し、疾病を早期発見・早期治療することで、身体
の健康状態の維持及び悪化を防ぐことができます。

2 自分の健康状態を把握して、生活習慣の改善に取り組む

自分の健康状態に関心を持ち、積極的に健康づくりに関する情報を習得し生活習慣の
改善に取り組むことで、生活習慣病にかかる可能性を減少させるとともに疾病の悪化を
防ぐことができ、健康寿命の延伸を推進できます。

3 かかりつけ医を持つ

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近な医師をいいま
す。かかりつけ医は、自分や家族の病歴や健康状態を把握しているので、もしもの時に
素早い対応や必要時に適切な医療機関への紹介などをしてもらえます。

自分や家族の健康状態や持病などを気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことが
健康管理における安心の第1歩です。



転ばぬ先の特定健診と特定保健指導

生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）やその予備群のメタボリックシンドローム
は、放っておくと重篤な心疾患や脳血管疾患などを起こすリスクが高まるのじゃ。

毎年、健康診査で自分の身体を点検して、病気の芽を早めにみつけて、生活習慣の見直しや
改善をすることで、元気ではつらつとした毎日を手に入れるのじゃ。

特定保健指導は特定健康診査の結果、生活習慣改善が必要と判断された人に行われるもの
じゃ。改善するところは人それぞれなので、自分の改善点を保健師や栄養士と一緒に見つけ、
生活習慣の改善にチャレンジじゃ。生活習慣を改善する絶好のチャンスじゃぞ。



【町民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠に気づいたら早めに医療機関を受診し、11週までに妊娠届を出しましょう。 ○ 健やかな妊娠と出産のために、妊婦健康診査を受けましょう。 ○ 子どもが規則正しい生活リズムを身につけられるよう、保護者は子どもの発達にあった関わりを知りましょう。 ○ 乳幼児健康診査や予防接種の必要性を理解してきちんと受けましょう。 ○ 事故防止のための対策や、応急処置について学びましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ○ 健康を保つため自分の身体に興味を持ち、健康診査を受けましょう。 ○ 健康診査や予防接種など、健康管理に努めましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の健康状態を確認するために、年1回は必ず健康診査を受けましょう。 ○ 生活習慣病予防や改善における意識を持ち、健康的な生活習慣を身につけましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の健康状態を確認するために、年1回は必ず健康診査を受けましょう。 ○ 健康診査の結果等を保存し、自分の体の変化に気づきましょう。 ○ 循環器系疾患や腎臓病、糖尿病など生活習慣病の適切な知識を習得し、積極的に健康づくりや疾病予防に取り組みましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の健康状態を確認するために、年に1回は健康診査を受けましょう。 ○ 循環器系疾患や腎臓病、糖尿病など生活習慣病の適切な知識を習得し、疾病予防や悪化防止に取り組みましょう。 ○ かかりつけ医を持ち、健康管理に努め、健やかな生活を続けましょう。 ○ 健康づくりや介護予防等に関する学習の場に積極的に参加しましょう。

【地域の役割】

- 多くの人健康診査を受けられるように普及啓発に協力しましょう。
- 声をかけ合って地域での健康づくりの取組を積極的に推進しましょう。
- 健康についてみんなで話し合いましょう。

【事業者の役割】

- 全ての従業員が健康診査を受けられる環境を整備しましょう。
- 健康づくりの取組を積極的に推進しましょう。
- 健康について職場で話し合いましょう。

【行政・保健医療関係者の取組】

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
普及啓発事業	広報・ホームページなどの情報発信ツールを活用して、疾病予防や健康づくりにおける適切な知識や健康情報、町の健診情報などの提供を進めます。	○	○	○	○	○	政策推進課 健康福祉課 子育て支援課
各種健康診査事業							
妊婦健康診査	母子の健康管理と安心安全な出産に資するために妊婦健康診査を行います。	○					子育て支援課
乳幼児健康診査	乳幼児健康診査を行い、親子の健康の維持を支援します。	○					子育て支援課
町立保育園内科健康診査	入園児の異常の早期発見、健全な発育発達を促すために健康診査、指導を行います。	○					子育て支援課
学校保健推進事業（学童・生徒健康診査）	病気の早期発見・早期治療をすることで、元気に楽しい学校生活を過ごせるよう、健康診査を行います。		○				教育総務課
特定健康診査	生活習慣病予防と健康づくり支援のために医療保険者による内臓脂肪症候群に着目した特定健康診査を実施するとともに受診率向上に努めます。				○		健康福祉課
人間ドック	生活習慣病予防や健康づくり支援のために川島町の国保及び後期高齢者医療制度加入者を対象に実施します。				○	○	健康福祉課
若者（一般）健康診査	若い時期からの健康意識の啓発と生活習慣病予防のために職場健診等を受ける機会のない若者を対象に、特定健康診査と同様の健診を実施します。			○			健康福祉課
長寿健康診査	生活習慣病を早期に発見し、元気で介護にならない生活を支援するために特定健康診査と同様の健診を実施します。					○	健康福祉課
各種がん検診	がんの早期発見・早期治療につなげることを目的に各種がん検診を実施します。			○	○	○	健康福祉課
肝炎ウイルス検診	肝臓がんの原因となる肝炎ウイルスを早期発見、発症予防及び早期治療につなげるため、肝炎ウイルス検診を実施します。			○	○	○	健康福祉課

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
乳幼児相談事業	身体計測や個別相談を行い、乳幼児の健やかな発育発達の支援をします。	○					子育て支援課
特定保健指導及び健康相談事業	特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と認められた人を対象に生活習慣改善の個別指導や個別相談を実施します。				○	○	健康福祉課
腎疾患対策事業	腎不全を防ぐため、糖尿病や高血圧の予防や悪化防止における事業を推進します。腎機能低下者に重症化予防の個別指導を行います。				○	○	健康福祉課
生活習慣病予防事業	心臓病や高血圧、脳血管疾患の予防と悪化防止における事業を推進し、特に女性を対象とした教室や相談事業を実施します。				○	○	健康福祉課
各種健（検）診の協力	町が行う各種健（検）診に協力し、疾病予防や健康づくりを推進します。	○	○	○	○	○	医師会 歯科医師会
かかりつけ医制の普及啓発	自己の健康管理や健康づくりのために、かかりつけ医を持つよう普及啓発します。	○	○	○	○	○	子育て支援課 健康福祉課

【目標値】

※現状値(令和2年度)は、新型コロナウイルス感染防止により受診者数の制限を実施したため、数値は低い。

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
特定健康診査の受診率の向上	46.5% (平成26年度)	42.8% (令和2年度)	56%	国保連合会法定報告
特定保健指導率の向上	42.9% (平成26年度)	45.2% (令和2年度)	56%	国保連合会法定報告
胃がん検診受診率の向上	13.6% (平成26年度)	10.9% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
肺がん検診受診率の向上	38.3% (平成26年度)	11.8% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
大腸がん検診受診率の向上	38.9% (平成26年度)	11.2% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
乳がん検診受診率の向上	40.7% (平成26年度)	12.4% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
子宮頸がん検診受診率の向上	32.6% (平成26年度)	18.3% (令和2年度)	50%	地域保健・健康増進事業報告
自分の生活に「生きがい」を感じている人（とても感じている・まあまあ感じている）の割合の増加	73.3%	69.7%	80%	町民アンケート
健康づくりのために何もしていない人の割合の減少	14.1%	16.8%	5%	町民アンケート

第2節 栄養・食生活（食育推進計画）

■基本目標2：食事を楽しみながら健康な食生活を通して豊かなところと丈夫な身体をつくる

【現状と課題】

- 身体状況をアンケートから算出した体格指数（BMI）で見ると、「標準体重」は65.3%、「肥満Ⅰ度」以上の方は、約2割となっています。
- 小学5年生及び中学2年生の肥満度では、「標準」が約4割となっており、「やせぎみ」が約3割、「太りぎみ」が約1割となっています。
- 朝食については、「ほとんど毎日食べている」と回答した人は、82.6%で、約1割の人が朝食を欠食している状況となっています。欠食の理由として「食欲がわからない」「以前から食べる習慣がない」との回答が多くなっています。
- バランスのとれた食事をほぼ毎日、1日2回以上とる人の割合は、5割強となっています。年代別では、30代、40代でほぼ毎日とれている人の割合が低くなっています。
- 野菜の摂取量については、「1日に1～2皿」と回答した人が44.9%と最も多く、国が推奨する1日350g（おおむね1日に5皿以上）摂取が推察される人の割合は9.0%という状況です。
- 減塩に取り組んでいる人は約5割となっており、前回調査より10ポイント以上の減少が見られます。20～30歳代で取り組んでいない割合が多くなっています。
- ふだんの買い物で、「地産地消」を重視している人は約5割ありますが、前回調査より10ポイント以上の減少が見られます。
- 食育に関心がある人の割合は5割強となっています。

【施策の方向性】

1. 食生活は、乳幼児期から高齢期までの生涯を通じて健全なところと身体づくりの基礎となります。ライフステージに応じた食生活や食行動、栄養摂取などの適切な知識を普及啓発するとともに、望ましい食行動や栄養の摂取が実践できるような施策が重要です。
2. 食物循環や命の大切さを理解し、食物や命を大切にすることを育む施策を展開するとともに、地場産の食材を使用し、町の伝統料理を継承する取組を推進する必要があります。

【行動目標】

1 自分自身の食生活に関心を持ち、食事から健康づくりをはじめよう

自分の食生活を見直し、ライフステージに応じた栄養バランスや減塩、食事のとり方などを改善することで、健康な身体づくりを促し、健康寿命の延伸につながります。

2 主食・主菜・副菜が揃った栄養バランスのよい食事をしよう

偏りのない食事をとることは、健全なこころと丈夫な身体をつくる基本となり、生活習慣病予防や介護予防に大切なことです。

特に朝食をとるメリットには、①頭の働きが活発になる、②胃腸が活性化し便秘の改善になる、③代謝アップで生活習慣病予防、④美肌効果などがあります。

3 家族や仲間と会話をしながら食事を楽しむ機会をふやそう

「食」を通じたコミュニケーションは豊かなこころを育み、健全な精神の向上につながります。しかし、家族そろって食事をする機会が減少し、食事を一人で食べる（孤食）子どもが増加傾向にあることから、「食」を楽しむ環境づくりの重要性を普及啓発する必要があります。

また、「食育」に関心を持ち、家庭や学校等でその話をするすることで、命の大切さや食事のマナーを身につけることができます。

4 地産地消や安心・安全な食環境に関心を持とう

身近な場所で生産された安心できる食材の提供や選択する力を身につけることで、安心・安全な食を得ることができます。また、伝統料理を継承することで郷土愛や世代間交流を促すことができます。

【町民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 母体の健康と赤ちゃんの健やかな発育のために1日3回バランスよく食べましょう。 ○ 家族と一緒に食事を楽しみ、豊かなところを育みましょう。 ○ 規則正しい食習慣を身につけましょう。 ○ いろいろな食べ物を“見る”“触る”“味わう”等、五感を刺激する体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくりましょう。 ○ 1日3回、バランスのよい食事をとり、元気な体をつくりましょう。 ○ 自分にあった食事を実践しましょう。 ○ 地域の農産物の生産・加工など、食のあらゆる場面で交流や体験学習をしましょう。 ○ 農産物の安全性や食物の廃棄、世界の食料事情にも関心を持ちましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活リズムを整え、毎日朝食をとり、一日を気持ちよくスタートしましょう。 ○ バランスのよい食事に心がけ、食事を通して、健康づくりに努めましょう。 ○ 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 適正体重と健康維持を心がけ、バランスのよい適切な食生活を実践しましょう。 ○ 地産地消を意識し、旬の食材、地元の農産物を使いましょう。 ○ 地域の食材や食文化を次世代に伝えましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎食きちんと食べ、栄養バランスを考えた食事を楽しみましょう。 ○ 食事を通じた健康づくりに努めましょう。 ○ 家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。

【地域の役割】

- 栄養の講座やイベントに参加し、健康的な食生活への関心を高めましょう。
- 家庭や学校等ですすめる食育に協力しましょう。
- 積極的に子どもや保護者等に、食文化や食の礼儀作法を伝えましょう。
- 地域の産物や旬の食材を知り、食生活に取り入れましょう。

【事業者の役割】

- 行政や地域が行うイベントに協力しましょう。
- 食育や地産地消を啓発しましょう。

【行政・保健医療関係者の取組】

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠 期・乳 幼児 期	学 童 期・ 思 春 期	青 年 期	壮 年 期	高 齢 期	
食育の推進	心身の健康と豊かな人間形成を育み、健康寿命の延伸に資するよう食育事業を推進します。	○	○	○	○	○	健康福祉課 子育て支援課 農政産業課 教育総務課
食育事業	町立保育園では、野菜作り体験や野菜本来の素材を味わえるようなメニューを給食で提供します。 小学校では、田植えや稲刈り、野菜作り等を通して、食への関心を高める体験授業を実施します。 また、給食に地元野菜を使用し地産地消に努めます。	○	○				子育て支援課 教育総務課
普及啓発事業	様々な機会やツールを活用し、食育に関する情報を発信するとともに、地場産食材の地産地消を推進します。	○	○	○	○	○	政策推進課 健康福祉課 子育て支援課 農政産業課 教育総務課
KJブランド認証制度	一定の基準をクリアした川島町(KJ)の農産物や加工品をはじめとし、すったて・呉汁など飲食店メニューを認証し、町内外へ積極的にPR活動を行います。	○	○	○	○	○	政策推進課
献立表・給食だよりの発行	献立表や給食だよりを通して、家庭へ食に関する啓発・給食のレシピ紹介等を行います。		○	○	○		子育て支援課 教育総務課 (給食センター)
食に関する指導資料の作成	毎月、食材に関する掲示資料や放送資料、給食の説明のリーフレットを作成して各学校へ配布します。		○				教育総務課 (給食センター)
学校・家庭・地域が連携した教育推進事業(家庭教育力の向上)	早寝、早起き、朝ご飯の普及啓発を行います。		○				教育総務課 (小中学校)
栄養講座のPRや健康づくりにおける栄養啓発事業	減塩やバランス食などの健康づくりに関する知識の普及啓発を図ります。	○		○	○	○	健康福祉課

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管	
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期		
栄養・食生活における実践事業	栄養や食生活における実践活動について推進していきます。	○	○	○	○	○	健康福祉課 子育て支援課 農政産業課 教育総務課	
離乳食指導事業	味覚の基本となる離乳食についてその重要性や進め方等について指導や個別相談を行います。	○					子育て支援課	
乳幼児健康診査 乳幼児相談	乳幼児の保護者を対象に栄養・食生活に関する相談に応じるとともに、健診等の場面を活用し適切なおやつ選び方や与え方についての知識の普及を図ります。	○					子育て支援課	
地場産物を活用した給食等の取組	川島町の特産品や郷土料理における理解を深めるため、地場産物を活用した給食や郷土料理の提供を行います。	○	○				子育て支援課 (保育園) 教育総務課 (給食センター)	
伝統行事に伴う食の普及啓発	町立保育園での年中行事(七夕・お月見・七草・お餅つき・節分・ひな祭り)における食文化を学ぶための活動を実施します。	○					子育て支援課 (保育園)	
給食試食会の実施	保護者を対象とした給食試食会を実施します。			○	○		教育総務課 (給食センター)	
	給食週間において、町民を対象とする給食試食会を実施し、安全で安心な給食の提供をPRします。	○	○	○	○	○		
食に関する指導の実施	栄養士が食に関する授業を行い、知識の普及を図ります。		○				教育総務課 (給食センター)	
野菜づくり体験学習事業	食育体験学習として、野菜を育て、収穫、調理までを体験することで、食物の大切さや、生産者に対する感謝の気持ちの育成と丈夫な体づくりに努めます。	○	○	○	○		子育て支援課 (保育園) 教育総務課 (小学校)	
生活習慣病予防・健康づくりにおける取組	生活習慣病予防や健康な体づくりを目的に生活習慣病の予防や悪化防止、改善促進のためにバランス食や減塩方法など栄養に関する普及啓発及び実践型指導を実施します。特に腎不全予防や循環器疾患予防や悪化を防ぐための栄養教室を実施します。				○	○	○	健康福祉課

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
男性の料理教室	男性の単身高齢者が増加しているなかで、その健康を支える食生活が重要であることから、男性を対象とした栄養料理教室を行います。					○	健康福祉課
女性の料理教室	自らの心臓病や脳血管疾患などを防ぐとともに家族の健康づくりに役立てるために、女性を対象とした栄養料理教室を行います。			○	○	○	健康福祉課
栄養相談事業	栄養に関する個別相談を行います。	○	○	○	○	○	健康福祉課

【目標値】

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
朝食を食べている人の割合（学童・生徒）の増加	87.3%	86.1%	95%	町民アンケート
朝食を食べている人の割合（成人）の増加	88.1%	82.6%	95%	町民アンケート
主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合の増加	61.3%	54.3%	75%	町民アンケート
野菜を1日3～4皿以上食べている人の割合の増加	50.8%	39.5%	65%	町民アンケート
減塩に取り組んでいる人（積極的・少し）の割合の増加（全体）	63.3%	51.1%	80%	町民アンケート
年代別（20～30歳）：減塩取り組み者割合の増加	39.5%	31.8%	60%	町民アンケート
年代別（40～50歳）：減塩取り組み者割合の増加	46.3%	44.5%	60%	町民アンケート
年代別（60歳代）：減塩取り組み者割合の増加	75.6%	69.8%	90%	町民アンケート
年代別（70歳代）：減塩取り組み者割合の増加	80.2%	64.1%	90%	町民アンケート
食育に関心がある人の割合の増加	58.6%	54.5%	80%	町民アンケート
ふだんの買い物で地場産農産物を購入することを重視している人の割合の増加	60.3%	47.5%	70%	町民アンケート



けんこう
の健幸知恵袋



一口メモなのじゃ！

内臓脂肪をためない食生活を心がけよう！

メタボリックシンドロームを引き起こすおおもとの原因は、内臓脂肪蓄積じゃ。この内臓脂肪蓄積を引き起こす最大の原因が、食べ過ぎと運動不足なのじゃ。

食べ過ぎと運動不足を解消し、内臓脂肪を減らすことが大切じゃ。



● 1日3食、規則正しく食べる

夜食や間食は、内臓脂肪を増加させる原因になるのじゃ。1日3食、規則正しい食生活を心がけるのじゃ。

朝食は、1日の活動の元になるエネルギー源（ブドウ糖）を脳に送り、集中力をアップさせるなど「やる気」の源になるのじゃよ。必ずとるように心がけるのじゃ。

● 野菜をたっぷり取る

野菜と果物を毎日食べ、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるのじゃ。とくに、キノコや海藻、葉物の野菜は、カロリーも低く、ビタミンやミネラルも豊富なじゃ。

● ゆっくりとよく噛む

満腹感を感じるまでに、食べ過ぎてしまうので、早食いは禁物なのじゃ。

ゆっくりとよく噛んで、腹八分目を心がけるのじゃ。

● 食べる順番も考慮する

食事の最初に、野菜を食べ、ごはんをあとから食べるようにすると、糖質の腸での吸収が穏やかになるほか、よく噛んで食べるので、満腹感が伝わり、食べ過ぎを防ぐ効果があるのじゃよ。

● 背の青い魚を食べる

サンマやサバなど背の青い魚には、血液を健康な状態にするEPAが豊富に含まれており、中性脂肪も減らしてくれるのじゃ。

● 油は大敵

こってり甘いおかずは、ついつい食べてしまうじゃろ。カツやてんぷらなどの揚げ物は、高カロリーじゃぞ。バターやマヨネーズなどの調味料も、控えるのじゃ。

第3節 身体活動・運動

■基本目標3：楽しく身体を動かし、日常生活の中で自分にあった運動を行う

【現状と課題】

- 生活の中で「週に2, 3回以上」、身体を動かすことを心がけている人は、約6割あります。「週2回、1回30分以上の運動を1年以上続けている習慣がある人」については、全体では25.7%となっています。年代別では、20歳代が16.1%で最も低く、20～50代では約2割、60歳代で約3割、70歳代では約4割の方が運動習慣があると回答しています。
- 運動をしない理由としては、「疲れている」「時間がとれない」という回答が多い状況です。
- 運動を行っていない人で、今後行いたい運動としては、「ウォーキング」が35.3%と最も多く、次いで「ストレッチ」「筋力トレーニング」となっています。
- ロコモティブシンドロームの認知度は、18.8%となっています。
- 児童生徒のアンケートで、「学校の授業以外で運動（外遊びを含む）している」人の割合は、「週3日以上」で約7割を占めますが、「週に1～2日」が14.3%、「していない」が5.9%あります。

【施策の方向性】

1. 適正な身体活動量を確保することは、生活習慣病の発症予防や改善に効果があるとともに、高齢者の健康づくりや介護予防につながります。日常生活のなかで気軽に楽しく運動ができるきっかけや環境づくりを推進することが大切です。
2. 健やかな身体とこころを育むため、幼児期からの身体活動の必要性を普及啓発するとともに実践につながる支援を推進することが大切です。
3. 健康寿命の延伸を目指して筋力・骨量の減少を抑制し、元気で生活できるこころと身体づくり事業を年齢に応じて行う運動教室や体操などの普及啓発及び継続できる環境整備を推進する必要があります。
4. 「運動器の障害」により要介護になるリスクが高いロコモティブシンドロームの周知に努め、若い時からの予防対策の推進が必要です。

【行動目標】

1 日常生活の中で、意識してあと10分（1,000歩）歩こう

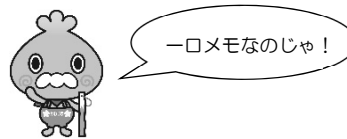
歩くことは、いつでも、どこでも、気軽にできる身体活動です。あと10分の歩行は、歩数で1,000歩程度になります。毎日の積み重ねが、心肺機能を向上させ、生活習慣病予防や改善に効果があります。

2 週2回、1回30分以上の汗ばむ程度の運動をしよう

運動は、心肺機能だけでなく、筋肉や骨が強くなり、肥満予防やインシュリンの活発化、善玉コレステロールの増加とともに、ストレスの解消などに効果があります。

3 気軽に運動を始めるきっかけを見つけよう

各種スポーツイベントや運動教室に積極的に参加することは、仲間づくりやストレス解消にも効果があります。仲間と運動に親しむことで健康な身体とこころを保持することができます。



+10（プラステン）で健康寿命をのばそう！

今より10分多く、毎日からだを動かすことで、「脂肪のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であるとされているのじゃ。そうじ+10分、通勤+10分、散歩+10分、ウォーキング+10分、筋トレ+10分など、自分のライフスタイルに合った+10を取り入れるのじゃ。

ウォーキング

1日おおむね8千歩を目安に生活するのじゃ。

初めは、毎日+1,000歩多く歩くことを目標にして、徐々に歩数を増やしていくのじゃ。筋力トレーニングと合わせて行くと、効果が一層上がるのじゃぞ。



【町民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健やかな出産に備えて、体調に応じた身体活動を心がけましょう。 ○ 身体を動かす楽しみを覚えましょう。 ○ 遊びなどを通して、基礎体力をつけましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 数多くの運動やスポーツを経験しましょう。 ○ 興味、関心のある運動を見つけ、運動する機会をつくりましょう。 ○ 地域のクラブや部活動など興味や関心のあるスポーツを見つけて運動にチャレンジしましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分にあった運動を続けましょう。 ○ 生活の中で体を動かすことに心がけましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歩く習慣を身につけ、運動不足を解消しましょう。 ○ 自分が楽しめる運動を見つけ、定期的に運動しましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 趣味やボランティア活動の機会を生かし、積極的に外出しましょう。 ○ 筋力やバランス感覚を低下させないよう、体操や運動をしましょう。

【地域の役割】

- 地域で行われる運動会などに参加しましょう。
- 気軽にできる運動教室やラジオ体操などを地域で開催しましょう。
- 地域で開催される運動教室などに地域の人たちと誘い合って参加しましょう。

【事業者の役割】

- 自動車を使わず、自転車等を利用する取り組みを推進しましょう。
- 階段の利用等業務中にできる運動を啓発しましょう。
- レクリエーション等の運動を取り入れましょう。

【行政・保健医療関係者の取組】

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
普及啓発事業	広報やホームページ等において健康づくりの行事などの情報提供に努めます。	○	○	○	○	○	政策推進課 健康福祉課 子育て支援課 教育総務課 (小中学校) 生涯学習課
保育園体力向上事業	体力向上を目指し、園児を対象に体操教室、マラソン大会、親子で身体を動かす体操や遊びを実施します。	○					子育て支援課 (保育園)
小中学校健康づくりとスポーツの推進事業	体力向上の推進として日々の学校体育の充実を図ります。		○				教育総務課 (小中学校)
ジュニアスポーツ教室事業	卓球、ソフトテニス、ダンス等の基礎を学びながら体を動かすことやスポーツの楽しさを伝えます。		○				生涯学習課
成人スポーツ教室事業	歩くことが負担なく行えるノルディックウォーキング教室やヨガ、ピラティス等の健康づくりの教室を開催します。			○	○	○	生涯学習課
健康増進講座事業	身体活動向上やロコモティブシンドロームに関する適切な知識の普及や実践講座等を行います。			○	○	○	健康福祉課
かわじま はるかぜウォーク事業	川島町の堤防約30kmを一周し、6か所のチェックポイントのどこからでも参加でき、歩くことを楽しむ健康づくり事業を推進します。	○	○	○	○	○	生涯学習課

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
各種スポーツ大会事業	町民スポーツ大会やスポーツチャレンジ、ランニングフェスティバル等を実施し、運動をする機会の場を提供します。	○	○	○	○	○	生涯学習課
介護予防事業	ハッピー体操、こつこつ体操、かわべえいきいき体操など年齢や健康状態にあった運動や体操で、筋力アップやロコモティブシンドロームの予防に取り組みます。					○	健康福祉課
公民館事業	健康づくりに役立つ各種講座を開催します。	○	○	○	○	○	生涯学習課
体力づくりの支援事業	スポーツ推進委員を派遣し、体力づくり推進の支援をします。		○	○	○	○	生涯学習課
学校体育館施設等の開放	町民の健康づくり事業に役立てるため学校体育館を開放します。		○	○	○	○	教育総務課 (小中学校)
社会体育施設の利用促進事業	町民体育館、武道館、テニスコートなど体育施設の利用促進を図ります。	○	○	○	○	○	生涯学習課
公園等の整備事業	町民が安全に健康づくりに取り組めるよう、町内公園の整備に努めます。	○	○	○	○	○	まち整備課

【目標値】

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
生活の中で意識して身体を動かす人 (週に4回以上)の割合の増加	38.8%	39.3%	50%	町民アンケート
週2回、1回30分以上の運動をしている人の割合の増加	55.5%	54.6%	80%	町民アンケート
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加	17.7%	18.8%	60%	町民アンケート

第4節 歯と口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）

■基本目標4：いつまでもおいしく食事ができる健康な歯を保つ

【現状と課題】

- 歯の健康について約 8 割の人が「気をつけている」と回答し、気を付けている内容では、「食後の歯磨き」と回答した人が約 6 割で最も多く、次いで「定期的に歯科健康診査を受ける」「歯科清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス等）を使用している」「たばこを吸わない」が約 4 割と続いています。
- 自分の歯が「全部ある」と回答した人は、約 4 割、年齢が高くなるに従いその割合は低くなり、50 歳代で約 3 割、60 歳代で約 2 割、70 歳代で約 1 割となっています。
- むし歯や歯周病予防等の歯科保健対策については、ライフステージごとの特性を踏まえて、乳幼児期、学童、思春期、妊産婦を含む青年期、壮年期、高齢期に分けて総合的な取組を推進する必要があります。また、むし歯予防、歯周病予防及び歯の喪失防止に加え、咀嚼（摂食嚥下）といった口腔機能の維持・向上を図るとともに、定期健康診査や早期治療の必要性の普及啓発する必要があります。
- 障がい者や介護を必要とする高齢者が定期的に歯科健康診査や歯科治療を受けることができる体制を確立する必要があります。

【施策の方向性】

1. 自分の歯や口腔内に関心を持ち、歯や口腔内の健康を維持することの必要性を家庭や学校などを通して発信し、普及啓発をする必要があります。
2. 80 歳になっても 20 本以上の歯を残し、健康的な生活を維持することを目的とした「8020 運動」を推進するために、歯や口腔内に関する知識の普及啓発を積極的に行い、むし歯や歯周病予防、定期健康診査に取り組む意識の向上と実践を支援することが大切です。
3. 歯科、口腔内の健康と生活習慣病、認知症、介護予防などの関係について普及啓発を行う必要があります。
4. 障がい者や介護を必要とする人が、歯科治療や歯科健康診査を受けやすい体制の整備を推進する必要があります。

【行動目標】

1 年1回定期健康診査を受診し、歯の健康づくりに努めよう

歯の定期健康診査を受けることで、異常の早期発見・治療や予防処置などができ、健康な状態を保ち喪失歯を防ぐことができます。

2 歯周疾患の予防に努めよう

歯周疾患は、歯の喪失原因の第1位であるとともに、糖尿病や心臓病、骨粗しょう症や肺炎など全身の健康に深く関係し、早産や低体重児出産などにも影響を及ぼします。また、喫煙との関係も大きく、喫煙習慣があると歯周疾患の発症・進行は、2～9倍になるといわれています。歯周病を予防することは健康な体づくりの第一歩です。

3 80歳で20本以上の歯を保つように努めよう（8020運動の推進）

体の健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかりと噛むことで唾液の分泌も促され、胃や腸での食物の消化吸収もよくなります。20本以上の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味わいながら食事を楽しむことができます。また、噛むことで認知症や歩行障害を防ぐことができるとともに、唾液分泌が促され、唾液の効用（抗菌作用・老化防止・がん予防・消化酵素など）が期待できます。

4 むし歯を作らないようにしよう

乳幼児期は、歯磨き習慣や規則正しい食習慣など、基本的な生活習慣を身につける大切な時期です。また、むし歯予防のために歯の手入れやフッ素化合物の活用方法、おやつのとおり方など正しい知識を習得し実践することは、将来につながる生活習慣病予防に効果があります。

5 口腔内の手入れを習慣化し、口腔ケアを身につけよう

ライフステージに応じた歯磨きの仕方や歯間清掃用具などの使い方、フッ素化合物の活用等、正しい口腔ケアを習得し実践することで、健康な歯や歯ぐきを保つことができます。特に、高齢者は、咀嚼やく嚥下機能が低下することで誤嚥性肺炎を起こしやすい状態になるので、ご本人や介護者による口腔ケアの継続と摂食嚥下機能の維持が重要です。

6 かかりつけ歯科医を持つ

どんなに丁寧に磨いても歯の汚れは残ってしまいます。かかりつけ歯科医を決めて、定期的に歯科健康診査を受けておくと歯ぐきのちょっとした変化に気づいてもらえやすく、また一人ひとりにあったセルフケアの方法をアドバイス、プロフェッショナルケア（かわべえの健幸知恵袋参照）をしてもらえます。

【町民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠の安定期に入ったら、歯科健康診査を受け、健やかな出産に備えましょう。 ○ 乳歯をむし歯にしないようにしましょう。 ○ 毎食後の歯磨き習慣を身につけましょう。 ○ 毎日仕上げみがきをする習慣をつけましょう。 ○ フッ化物を適切に活用しましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ よく噛んで食べることや毎食後の歯磨き習慣を身につけましょう。 ○ フッ化物を積極的に利用しましょう。 ○ 気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。 ○ 歯科定期健康診査や口腔衛生指導を受け、歯科疾患の予防と早期治療を心がけましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎食後、歯磨きをしましょう。 ○ 気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。 ○ 毎年、歯科健康診査や予防指導、プロフェッショナルケア等を受けましょう。 ○ 歯間清掃用具を使い、口腔内の清潔維持に努めましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎食後、歯磨きをしましょう。 ○ 気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ち、毎年歯科健康診査や予防指導、プロフェッショナルケア等を受け、歯周病予防に努めましょう。 ○ 歯周病など口腔内疾患が全身の健康に影響することを理解しましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎食後、歯磨きをしましょう。 ○ 認知症予防や介護予防に口腔機能の維持が重要であることを理解し、健康な歯ぐきを保つようにしましょう。 ○ 気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ち、年1回以上、歯科健康診査やプロフェッショナルケア等を受け歯の喪失や摂食嚥下機能の低下を防ぎましょう。 ○ 義歯の欠損、ひび割れや適合不良がないか調べましょう。
障がいを持つ人 介護を必要とする人	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食後に、個人に適した歯磨きや口腔ケアを行いましょ。 ○ むし歯や歯周病について正しく理解し、予防に努めましょう。 ○ 歯や口腔と全身の健康への影響について知識を持ちましょう。 ○ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査や予防指導などを受けましょ。

【地域の役割】

- 行政が行う歯科健康診査や保健指導を積極的に受けるとともに、地域の人々の参加を推進しましょう。
- 歯や口腔内の健康について話し合いましょ。

【事業者の役割】

- 食後の歯磨きや歯周疾患予防について啓発しましょ。
- 歯や口腔内の健康診査や予防指導を推進しましょ。
- 歯の健康について職場で話し合いましょ。

【行政・保健医療関係者の取組】

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
普及啓発事業	広報やホームページ等において、歯科と口腔の健康づくりや歯周病が全身に及ぼす影響について、情報を発信します。	○	○	○	○	○	政策推進課 健康福祉課 子育て支援課 教育総務課 (小中学校)
乳幼児健康診査(歯科)事業	乳幼児を対象に、歯科や口腔内の異常の早期発見、健全な成長を支援するため、健康診査(歯科)や保健指導、フッ素塗布を行います。	○					子育て支援課
保育園・小中学校健康診断(歯科)事業	保育園児、小中学校の児童・生徒を対象に健康診断(歯科)を実施し、歯科口腔保健の推進を進めます。	○	○				子育て支援課 教育総務課 (小中学校)
成人歯科健康診査・歯科保健指導	妊婦・子育て中の保護者、一般成人を対象に歯周病予防を中心とした口腔内診査や唾液検査、歯科保健指導を行い、8020を目指します。				○	○	健康福祉課
保育園・小中学校フッ化物洗口によるう蝕予防事業	むし歯予防のために、保育園の4・5歳児、小中学校の児童、生徒を対象に、フッ化物洗口を実施するとともに、予防啓発指導を行います。	○	○				子育て支援課 教育総務課 (小中学校)
歯科と口腔の健康講座事業	歯及び口腔の疾患予防が生活習慣病予防につながることにについて講座等を行い知識の普及啓発に努めます。				○	○	健康福祉課
歯科健康診査等町が行う事業への協力	町が行う歯科健康診査や保健指導等に協力し、歯科の健康づくりや8020運動を推進します。	○	○	○	○	○	歯科医師会
寝たきり者等歯科保健医療事業	通院することができない在宅療養者を対象に歯科診療を実施します。					○	歯科医師会 健康福祉課

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
かかりつけ歯科医 制の普及啓発	歯や口腔における健康管理や健康づくりのために、気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持つよう普及啓発をします。	○	○	○	○	○	子育て支援課 健康福祉課

【目標値】

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
歯の健康に気をつけている人の割合の増加	79.4%	78.6%	90%	町民アンケート
定期的に歯科健康診査を受けている人の割合の増加	39.0%	44.1%	50%	町民アンケート
食後に歯磨きをする人の割合の増加	62.9%	61.1%	80%	町民アンケート
歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用する人の割合の増加	36.1%	37.3%	50%	町民アンケート
歯や口の健康が全身に影響を及ぼすことを知っている人の割合の増加	79.7%	83.0%	100%	町民アンケート
仕上げみがきをしている保護者の割合の増加	91.5%	98.9% (令和3年度)	100%	2歳児健康診査の問診集計
フッ素塗布をしている幼児の割合の増加	66.0%	27.5% (令和3年度)	80%	2歳児健康診査の問診集計
間食の時間を決めている保護者の割合の増加	69.3%	77.8% (令和3年度)	80%	3歳児健康診査の問診集計
3歳児健康診査でむし歯のない子の割合の増加	78.4%	89.1% (令和3年度)	90%	歯科保健サービス状況調査結果
12歳児の1人平均むし歯数の減少	0.8本	0.59本 (令和3年度)	0.3本	歯科保健サービス状況調査結果



けんこう
の健幸知恵袋



—ロメモノのじゃ！

歯と口を守る生活習慣

● 歯を失う主な理由は歯周病とむし歯

歯を失う原因の3分の2は、歯周病とむし歯なのじゃ。歯周病は歯と歯肉から徐々にダメージを与え、歯を支える組織を壊すのじゃ。痛みなどの自覚症状がないため、気づくのが遅れてしまうことが多いのじゃ。

● 歯周病対策

基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の歯磨きや定期的な歯石除去が有効じゃぞ。

口の中のそうじには自分自身で行うセルフケアと専門家によるプロフェッショナルケアの二通りあるのじゃ。セルフケアでは歯ブラシによる適切なそうじに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部清掃が重要じゃぞ。

専門家による口の中のそうじ（プロフェッショナルケア）ではセルフケアでは取り除けない歯垢や歯石を専門家が除去するのじゃ。

● 歯と口を守る生活習慣とは

- ・ 生活リズムを整える
- ・ 歯磨きは毎食後プラス寝る前に
- ・ 歯磨きは正しく丁寧に
- ・ かみ癖などにも要注意
- ・ 免疫力をつける
- ・ 歯と口を守る定期健康診査、プロフェッショナルケアを行い、そのためにかかりつけ歯科医を持つ



第5節 喫煙

■基本目標5：喫煙が体に及ぼす影響を知って、一人ひとりが適切な行動に努める

【現状と課題】

- アンケートによる喫煙率は 14.0%、内訳は男性で 23.9%、女性で 5.3%となっています。全体では、前回調査より 4.1 ポイント減少しています。
- 喫煙習慣について年齢別では、30 代で最も少なく、40 代以上での割合が多くなっています。
- 喫煙と飲酒の関係を見ると、喫煙習慣のある人では、「ほぼ毎日飲む」が 45.7%と最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が 46.7%となっています。
- 喫煙習慣のない人では、「ほとんど飲まない」が 50.4%と最も多く、次いで「ほぼ毎日飲む」が 16.1%となっています。
- 自分の喫煙については、「量を減らしたいと思っている」、「やめたいと思っている」がともに約 3 割あります。
- 受動喫煙が気になる場所では、「特にない」が約 6 割を占め、前回調査より約 20 ポイント増加しています。飲食店における受動喫煙が気になる割合が 10 ポイント以上減少しています。
- 児童・生徒の中で「ほとんど毎日たばこを吸っている人の煙を吸ってしまった」と 7.2%が回答しており副流煙による受動喫煙が問題視されます。
- 喫煙による COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人は、21.2%となっており、喫煙習慣のある人で 28.6%、喫煙習慣のない人で 20.6%となっています。
- 喫煙をする人は、がんや肺疾患、心臓病、脳血管疾患などたばこを吸わない人より病気になるリスクが高くなることが認められています。

【施策の方向性】

1. 喫煙が及ぼす影響を知って、一人ひとりが適切な行動がとれるよう家庭や学校、地域が連携して正しい知識の普及啓発をする必要があります。
2. たばこを吸わない人の受動喫煙による体への影響について、知識の普及啓発をすすめ公共施設の全面禁煙化、分煙化を推進する必要があります。

【行動目標】

1 たばこの害を知ろう

喫煙は、肺がんやCOPDをはじめとした多くの疾患との関連や妊娠中の喫煙が胎児に及ぼす影響などが指摘されています。喫煙による健康被害に対する知識を習得し、実践することは、健康づくりの第一歩です。

2 たばこのマナーを守ろう

喫煙は、周りの人へ副流煙による健康被害を与えます。主流煙より副流煙の方が、発がん物質等の含有量が多く、ニコチン（血流悪化）においては2.8倍、ベンツピレン（発がん物質）では3.4倍といわれています。特に妊婦や乳幼児、子どもにとって深刻な影響があり、子どもにおいては、脳の働きに様々な悪影響があることがわかっています。

喫煙による健康被害を減少させるために、子どもや妊婦のいる場所や路上では喫煙しないなど、喫煙マナーを守り、非喫煙者の健康に配慮することが大切です。



たばこを吸わない



● 禁煙に取り組もう

たばこがやめにくいのは、意志が弱いからではなく、ニコチン依存症になっているからじゃ。禁煙の薬を使って医療機関で治療を受ければ、比較的楽に禁煙できるのじゃ。禁煙は先送りせず、まず取り組むことが大切じゃ。禁煙中に吸ってしまうことはよくあることじゃ。吸ったからと言って禁煙をあきらめる必要はないのじゃよ。

● 受動喫煙

受動喫煙とは、「室内又はこれに準ずる環境において、煙を吸わされること」（健康増進法）。受動喫煙の煙中には、ニコチンや一酸化炭素など様々な有害化学物質が含まれているのじゃ。

受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスク上昇等が指摘されておる。

親が喫煙している場合、子どもが呼吸器疾患にかかるリスクが増加する等、子どもの健康への悪影響が指摘されているのじゃ。

【町民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠する前から、禁煙しましょう。 ○ 妊婦、子どもを受動喫煙から守りましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 喫煙が体に与える影響について学びましょう。 ○ たばこに興味を持たないようにしましょう。 ○ 家庭でもたばこの害について話し合いましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安易に喫煙を始めないようにしましょう。 ○ 喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙の意志を持ちましょう。 ○ 喫煙マナーを守りましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 禁煙希望者は、禁煙サポートを受けましょう。 ○ 喫煙者はマナー（ポイ捨て、歩きたばこをしない等）を守り、非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 禁煙希望者は、禁煙サポートを受けましょう。 ○ 喫煙者はマナー（ポイ捨て、歩きたばこをしない等）を守り、非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。

【地域の役割】

- たばこが及ぼす健康への悪影響について、知識を深めましょう。
- 未成年者の喫煙を防止しましょう。
- 喫煙マナーを守り、非喫煙者をたばこの害から守りましょう。

【事業者の役割】

- 事業所の分煙化を推進しましょう。
- たばこの害や喫煙者のマナーを従業員に啓発しましょう。

【行政・保健医療関係者の取組】

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
普及啓発事業	広報やホームページ、ポスター等において喫煙が健康に及ぼす影響について、積極的に情報を発信します。	○	○	○	○	○	健康福祉課 教育総務課 (小中学校)
喫煙防止教育の推進事業	喫煙による健康への影響に関する教育を行い、未成年者の禁煙に取り組みます。また、喫煙が健康に及ぼす影響や副流煙の害について周知し、禁煙、分煙の推進を図ります。		○	○	○	○	教育総務課 (小中学校)
妊産婦保健事業	妊娠中の喫煙による健康への影響について普及啓発を行います。	○					子育て支援課
健康相談事業	健診結果説明会の保健指導、健康相談等において喫煙が及ぼす健康被害について指導及び情報提供します。			○	○	○	健康福祉課
公共施設の分煙化事業	公共施設における禁煙や分煙対策を推進します。			○	○	○	政策推進課

【目標値】

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
喫煙の習慣がある人の割合の減少	18.1%	14.0%	10%	町民アンケート
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合の増加	19.1%	21.2%	50%	町民アンケート
副流煙を吸ったことがある児童生徒の割合の減少	50.7%	32.1%	30%	町民アンケート

第6節 飲酒

■基本目標6：適度な飲酒に心がけ、休肝日を設ける

【現状と課題】

- 飲酒頻度は、「ほぼ毎日飲む」と回答した人が全体で2割、内訳では男性で約3割、女性で約1割となっています。年齢別では、「ほぼ毎日飲む」は50代、60代で多くなっています。
- 1日の飲酒量については、「1合未満」が40.6%と最も多く、次いで「1合以上2合未満」が35.5%、「2合以上」が16.7%と飲酒過多の人もいます。過度な飲酒は、アルコール依存症、循環器、肝機能障害、がんなどの原因となり健康を害するだけでなく、家庭や社会生活に影響を与えます。休肝日を設けることが必要です。
- 飲酒について、「お酒をやめようとは思わない」「現在飲んでいる量が適量」との回答が約8割で、飲酒を継続する意向が多い状況です。
- 飲酒頻度と喫煙の関係を見ると、「ほぼ毎日飲む」人では約3割で喫煙習慣があります。
- 自身の健康と飲酒の関係を見ると、「健康だと思う（健康な方だと思う方を含む）」人の内訳は、「ほとんど飲まない」が45.8%と最も多く、次いで「ほぼ毎日」が23.0%となっています。
- 一方、「健康ではないと思う（あまり健康ではないを含む）」人の内訳は、「ほとんど飲まない」が50.9%と最も多く、次いで「月に1～3日」が13.6%となっています。
- 児童生徒の飲酒におけるアンケート結果では、8.4%が「飲んだことがある」と回答しています。また、57.8%が「お酒を飲むと体によくない」と回答しています。児童生徒自ら飲酒を開始するきっかけそのものを除いたり、きっかけとなる誘因を避ける、あるいは拒絶することが必要です。

【施策の方向性】

1. 飲酒が及ぼす心身への影響を知り一人ひとりが適切な行動がとれるよう、家庭、学校、地域が連携して正しい知識の普及啓発をすることが必要です。
2. 適正な飲酒量や飲み方を知って、適量飲酒を守り、休肝日を設けることができるよう、普及啓発することが必要です。

【行動目標】

1 適正な飲酒量や飲み方を知って、過度な飲酒を防ごう

正しくお酒と付き合うために、飲酒の適正量や飲み方を知り実践することで、過度な飲みすぎが予防できます。

2 飲酒による健康への悪影響について知ろう

未成年者や妊婦の飲酒による身体や胎児に対して悪影響があることなど、飲酒における健康への影響について正しい知識の啓発をすることで飲酒をしないようにします。過度な飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい知識を持ち、適切な飲酒量を心掛けることで、飲酒による生活習慣病のリスクを高めることが予防できます。



飲酒と健康 ～お酒もほどほどが大切～

● 節度ある適度な飲酒

健康日本21では、「節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで20g程度（女性や高齢者はその半分程度）」としているのじゃ。適度な飲酒量を超える飲酒の習慣はがんの発生率を高めるほか、高血圧や脂質異常症など生活習慣病との関係も指摘されているのじゃ。お酒と上手に付き合うことが大切じゃぞ。

お酒の種類	ビール	清酒	焼酎	ワイン
アルコール度数	5度	15度	25度	12度
換算20g程度の量	ロング缶1本 (500ml)	1合 (180ml)	グラス1/2 (100ml)	グラス2杯 (210ml)

妊娠中の母親の飲酒は、胎児・乳児に対し、低体重や脳障害など（胎児性アルコール・スペクトラム障害）を引き起こす可能性があるのじゃ。妊娠中の女性は完全にお酒をやめるようにしましょね。



【町民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	○ 妊娠中や授乳中は飲酒をしないようにしましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	○ 飲酒が健康に与える影響について学びましょう。 ○ 家庭でも飲酒が健康に与える影響について話し合いましょう。 ○ 20歳になるまで飲酒はしないようにしましょう。
青年期 (20歳～39歳)	○ 適量飲酒に努めましょう。 ○ 飲酒による健康への影響を知りましょう。 ○ 飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	○ 飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。 ○ 節度ある飲酒の知識を持ち、休肝日を設けるなどアルコールを飲みすぎないようにしましょう。
高齢期 (65歳以上)	○ 飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。 ○ 節度ある飲酒の知識を持ち、楽しみながら飲みましょう。

【地域の役割】

- 飲酒による健康への影響について知識を深めましょう。
- 未成年者の飲酒を防止しましょう。
- 節度ある飲酒を推進しましょう。

【事業者の役割】

- 飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。
- 未成年者の飲酒を防止しましょう。
- 飲酒が健康に与える影響を啓発しましょう。

【行政・保健医療関係者の取組】

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
啓発事業	広報やホームページ、ポスター等において飲酒が健康に及ぼす影響について情報提供します。	○	○	○	○	○	健康福祉課 子育て支援課 教育総務課 (小中学校)
飲酒防止教育の推進事業	飲酒による健康への影響に関する教育を行い、未成年者の飲酒予防に取り組みます。また、適正な飲酒量やマナー等について周知し、過度な飲みすぎ防止に努めます。		○	○	○	○	健康福祉課 教育総務課 (小中学校)
妊産婦保健事業	妊娠中の飲酒による母体や胎児への健康被害について啓発します。	○					子育て支援課
健康相談事業	健診結果説明会や健康相談などにおいて、飲酒が心身の健康に及ぼす健康被害の情報提供や個別指導や相談を行います。			○	○	○	健康福祉課

【目標値】

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
毎日飲酒する人の割合（男性）の減少	38.6%	31.6%	15%	町民アンケート
毎日飲酒する人の割合（女性）の減少	10.2%	9.8%	5%	町民アンケート

第7節 こころの健康

■基本目標7：ストレスと上手につきあいながら、不安や悩みは相談して上手に解消する

【現状と課題】

- 青年期（15歳～24歳）壮年期（25歳～44歳）の死因原因は、自殺が1位となっています。
- 不安や悩み、ストレスを感じるかについては、約15%の人が「とてもある」、約4割の方が「まあまあある」と回答しています。ストレスの内容では、「健康・病気・介護に関する事」「家事・仕事・学校に関する事」「生きがいや将来に対する不安」が4割を超えて多い回答となっています。
- 成人における悩みやストレスを相談する相手は、「配偶者」が42.5%、以下「友人」「親・親族」と続いています。なお、約1割の人が「相談相手がいない」と回答しています。また、学童、生徒においては、相談相手がいないと回答した人が7.6%います。
- ストレス解消のために実行していることは、「話を聞いてもらう」が50.5%、以下「趣味や運動」「のんびりする」「食べる、お酒を飲む」と回答しています。
- 職場や日常生活の中で感じるストレスからくるうつ病などのこころの病気について正しい知識の普及啓発や相談窓口のPRや相談体制が求められています。
- 睡眠での休養は「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した人は、約2割です。
- 毎日の生活に満足していない人が約2割あります。
- 睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、うつ病などのこころの病気の発症とつながることから睡眠や休養の重要性について周知していくことが求められています。

【施策の方向性】

1. こころの健康を保つために質の良い睡眠や自分にあったストレス解消法を身につけるため、休養やストレス等に関する知識や方法について情報提供を行う必要があります。
2. いつでも、悩みやストレスを相談できる環境づくり、支援体制の充実を図ることが必要です。

【行動目標】

1 上手にストレスを解消しよう

生活にメリハリをもたせ、ウォーキングや体操など適度に体を動かすことがストレスの軽減につながります。

2 十分な休養と余暇活動でリフレッシュしよう

休養には「休む」と「養う」の二つの意味があります。生活のリズムを整え、規則正しい食事と睡眠、そして適度な運動でストレスを解消し、リフレッシュすることができます。

3 気軽に相談できる仲間、窓口を見つけよう

現代社会は、様々なストレスを受けやすい環境に取り囲まれています。こころの健康づくりには、人との適切なコミュニケーションが大切です。家族や友人、地域の人々との関わりを通して、悩み事などを気軽に相談できる仲間を見つけたことで自分の悩みや困り事を相手に伝えることができます。

また、町の役割として、様々な悩み事や心配事に対応した各種相談窓口の周知を推進します。

4 うつ状態に周囲が早く気づき、声をかけよう

こころの病は、自分で解決法を見つけられないのが特徴です。

本人だけでなく、家族や友人などがうつ状態のサインに早く気づくことで、適切な治療へとつなげられます。周囲の人が「どうしたの？」と一声かけることで、心配してくれる人がいることを知り勇気づけられるものです。また、専門相談や心療内科等へ受診するきっかけを作ることができます。

【町民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠中、子育て中の不安や悩みは抱え込まずに相談しましょう。 ○ 親子で早寝、早起きの規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ○ 親子のスキンシップを楽しみ、家族の団らんを大切にしましょう。
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 早寝・早起きを実践しましょう。 ○ 相談相手や仲間を持ち、一人で悩まないようにしましょう。 ○ 家族や友人、地域との交流やさまざまな体験を通して、人との関わり方を身につけましょう。 ○ 辛いときには、誰かに助けを求めましょう。 ○ 睡眠の大切さを知り、成長に必要な睡眠をとりましょう。
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分にあったストレスの対処方法をいくつか見つけましょう。 ○ 周囲と折り合いをつけながら、お互いの気持ちを伝え合えるようにしましょう。 ○ 快眠を目指しましょう。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 十分な睡眠をとり、疲れを翌日に残さないようにしましょう。 ○ 自分の心の状態に関心を持ちましょう。 ○ 適切な専門機関を知り、深刻な悩みを一人で抱え込まずに相談しましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 睡眠障害やうつについて知りましょう。 ○ 生活リズムを整え、活動と休養のメリハリをつけましょう。 ○ 人との関わりを保ち続けましょう。 ○ 早寝・早起きを実践しましょう。

【地域の役割】

- 地域で行われる交流会などに参加し、コミュニケーションを深めましょう。
- 近所の人とあいさつをしましょう。
- 子育て家庭や一人暮らし高齢者、閉じこもりがちの高齢者に声をかけ、地域で温かく見守りましょう。
- 気軽に相談できる関係を築き、お互いにこころの不調に気づきましょう。

【事業者の役割】

- 職場内でのコミュニケーションを深めましょう。
- 従業員の変化を見逃さず、相談できる体制を作りましょう。
- 行政が実施しているこころの相談等の啓発を行いましょう。

【行政・保健医療関係者の取組】

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
啓発事業	広報、ホームページ、子育て応援ナビにおいて、各種相談窓口の情報を掲載します。	○	○	○	○	○	政策推進課 総務課 健康福祉課 子育て支援課 教育総務課
妊産婦保健事業	妊娠、出産の不安や悩みを軽減するため、マタニティ学級や相談等を行います。	○					子育て支援課
乳幼児全戸訪問事業	乳幼児の保護者を対象に子育ての不安や悩みを軽減することを目的に育児相談、発達相談等を行います。	○		○	○		子育て支援課
乳幼児健康診査事業		○		○	○		子育て支援課
乳幼児相談事業		○		○	○		子育て支援課
子育て見守り事業	乳幼児の保護者の孤立を防ぐため、集いの場や仲間づくりの場を提供します。	○		○	○		子育て支援課
子育て支援事業		○		○	○		子育て支援課
さくらんぼサロン事業		○		○	○		子育て支援課 健康福祉課
学校・家庭・地域が連携した教育推進事業（いじめ、不登校対策の充実）	学校と家庭及びスクールカウンセラー、さわやか相談員、スクールソーシャルワーカー、スクーリングサポートセンター相談員などと連携を図りながら教育相談体制の充実を図ります。		○				教育総務課 （小中学校）
ソーシャルクラブ	精神疾患で症状が安定している人の社会復帰を支援します。			○	○	○	健康福祉課
いきいきサロン	民生委員児童委員の協力のもと、高齢者を対象にふれあいの場を設定し、仲間づくり、介護予防を目的に実施します。					○	健康福祉課

事業名	事業内容	対応ライフステージ					所管
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
シニア学園	学習の場を提供し、健康で明るく心豊かな社会生活が送れるための教養講座を実施します。					○	健康福祉課 (社会福祉協議会)
若返り脳講座	脳の若返りと認知症予防を目的とした講座を実施します。					○	健康福祉課 (地域包括支援センター)
認知症サポーター養成講座	認知症について学び、認知症サポーターになるための養成講座を実施します。					○	健康福祉課 (地域包括支援センター)
認知症を支える家族の交流会	認知症の家族を介護する人を対象とした勉強会を実施します。					○	健康福祉課 (地域包括支援センター)
こころの相談事業	精神疾患を抱える人やその家族を対象に相談を行います。		○	○	○	○	健康福祉課
個別相談事業	個別による相談、電話相談等を行います。	○	○	○	○	○	子育て支援課 健康福祉課
各種相談事業	人権相談、法律相談等の相談の場を提供します。			○	○	○	総務課

【目標値】

目標指標	基準値 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和8年度)	データソース
睡眠で休養が取れている人の割合の増加	77.2%	74.6%	85%	町民アンケート
毎日の生活に満足している人の割合の増加	80.9%	72.7%	90%	町民アンケート
自分の悩みやストレスを相談する相手がいる人の割合の増加	90.5%	89.2%	100%	町民アンケート



けんこう
の健幸知恵袋



一口メモなのじゃ！

ストレスを和らげる ～こころもメンテしよう～

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころとからだのセルフケア」にトライしてみるのじゃ。

その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでいくのじゃ。

おすすめのメニュー

- ・からだを動かす
- ・腹式呼吸を行う
- ・「なりたい自分」に目を向ける
- ・音楽を聞いたり、歌を歌う
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・失敗したら笑ってみる



良い睡眠をとろう

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあるのじゃ。睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると、健康上の問題や生活への支障が生じるのじゃ。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるのじゃ。

自らの睡眠を見直し、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善等によって、こころとからだの健康づくりを目指すのじゃ。

● 質の良い睡眠をとるための方法

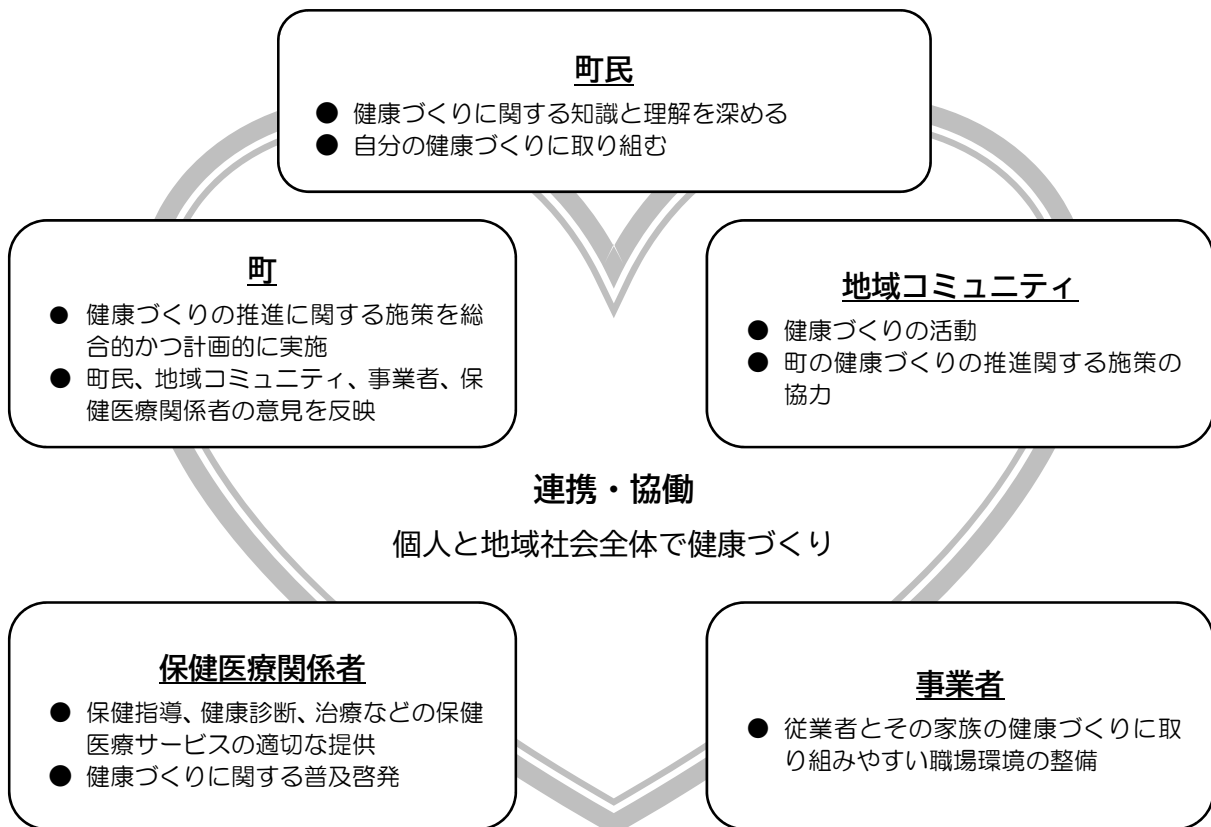
- 規則正しく、睡眠をとる
基本は、毎日、一定の時刻に床に入り、起床する習慣なのじゃ。
- ぐっすり眠れる環境を整える
質の良い睡眠のためには、寝室の環境を整えることが大切じゃ。外からの明かりにも注意し、遮光カーテン等で光を遮断するのじゃ。
- 寝る前にストレッチを
寝る前にストレッチをすることで、脳や神経は休む準備ができ、良い睡眠がとれやすくなるのじゃ。
- 寝る前の飲酒をしない
飲酒は入眠を一時的には促進するのじゃが、中途覚醒が増え、熟睡の妨げとなるのじゃ。

第5章 計画の推進

第1節 推進体制

本計画を具体的かつ効率的に推進していくためには、町民の主体的な参加と実践が必要不可欠です。計画の推進にあたっては、庁内関係各課と連携をはかり全庁的な体制で健康づくりを推進します。

さらに「川島町健康長寿のまちづくり推進条例」の基本理念に基づき、健康づくりの主体である町民一人ひとりが取り組む健康づくりを町、地域、事業所、保健医療関係者が協働で支援する体制の推進に取り組みます。



第2節 周知

本計画の周知については、関係機関等への計画書の配布及び健康教室等、各種事業の際に、概要版を活用して積極的に周知を図り、町民や関係機関の理解が得られるよう努めます。

さらに、広報や町のホームページに計画書及び概要版を掲載し広く周知を図ります。

第3節 進捗管理

町民の健康づくりにおいては、町民の健康を担う健康福祉課が中心となり計画の進捗管理を行います。また、関係各課及び関係団体と連携を図り、推進に取り組みます。

（1）計画の進捗状況管理

7つの領域の数値目標と事業の実施状況、町民の健康に対する意識等を確認し、評価します。

（2）計画の見直し

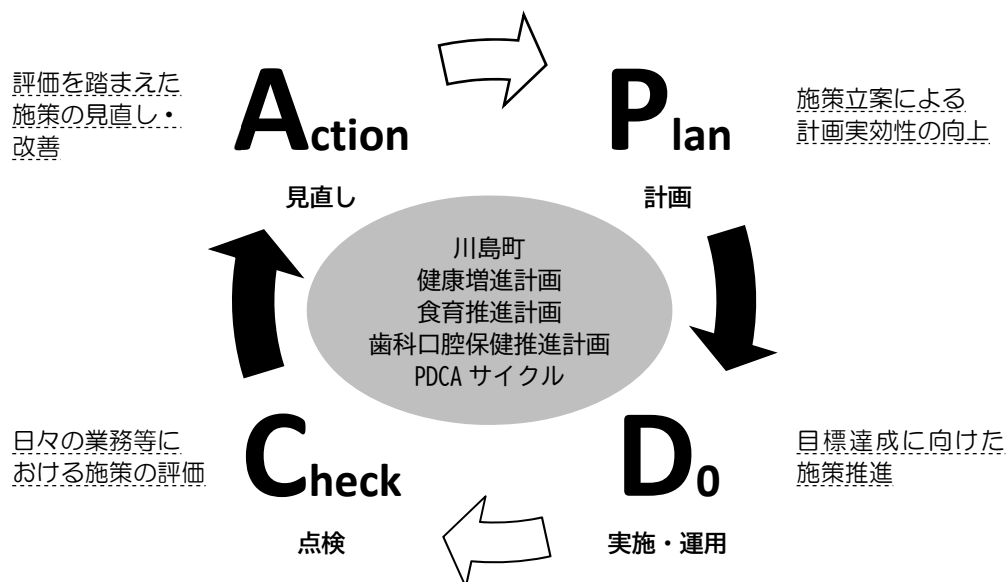
役割や取り組み内容と目標値の達成状況などについては、目標達成に向けた課題の整理と施策の方向性、役割や取組内容の見直し・改善を必要に応じて行います。

また、計画の最終年度である令和8年度に最終評価を行い、設定した目標の達成状況を把握し、次に目指していくべき方向性を見出し、次の計画づくりに生かします。

健康づくりをめぐる社会状況等の変化が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

（3）点検・評価の手順

PDCA（Plan：計画、Do：実施・運用、Check：点検、Action：見直し）サイクルを構築し、計画通りに実施できたかを点検し、改善策を講じながら、PDCAサイクルを継続していきます。



資料編

1 計画策定の経緯

年月日	事項	内容
令和4年7月 8日 ～7月 14日	「食生活と健康に関するアンケート」調査実施	<ul style="list-style-type: none"> • 町内の小中学生が対象 • 有効回答率 89.4% (237件/265件)
令和4年8月 10日 ～8月 31日	「健康づくりに関するアンケート」調査実施	<ul style="list-style-type: none"> • 20～80歳未満の町民が対象 • 有効回答率 33.3% (499件/1,500件)
令和4年8月 10日 ～8月 31日	「子どもの健康づくりアンケート」調査実施	<ul style="list-style-type: none"> • 町内在住の3歳児保護者が対象 • 有効回答率 46.2% (48件/104件)
令和4年 12月	素案策定	
令和5年 1月	有識者・関係部署ヒアリング実施	<ul style="list-style-type: none"> • 計画素案に対する意見聴取
令和5年2月 7日 ～2月 27日	町民コメントの実施	<ul style="list-style-type: none"> • 計画素案に関しての意見聴取
令和5年2月 28日 ～3月 3日	計画書最終確認	
令和5年 3月	「川島町健幸長寿のまちづくり推進計画（後期計画）」策定	

2 計画策定に関するヒアリング協力者名簿

No.	選出区分	所属等	氏名
1	知識経験者	東京有明医療大学 看護学部看護学科教授	川上 嘉明
2	保健・医療・福祉関係	一般社団法人比企医師会理事 むらかみ眼科クリニック院長	村上 仁司
3	保健・医療・福祉関係	比企郡市歯科医師会所属 かなや歯科医院長	金谷 芳彦
4	保健・医療・福祉関係	東松山保健所 保健予防推進担当部長	福地 みのり
5	町関係	川島町立西中学校 養護教諭	山田 千恵
6	町関係	川島町立川島中学校 栄養教諭	清水 礼子
7	町関係	関係各課	

川島町健幸長寿のまちづくり推進計画（後期計画）

（健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画）



発行／川島町

発行年月／令和5年3月

編集／川島町健康福祉課

〒350-0192

埼玉県比企郡川島町下八ツ林 870-1

TEL：049-299-1758

URL：<http://www.town.kawajima.saitama.jp>