

## 「みんないきいき 笑顔あふれる <sup>けんこう</sup>健康長寿のまちづくり」をめざして

近年、急速な少子高齢化による社会構造の変化やライフスタイルの多様化など私たちを取り巻く社会環境は大きく変化しており、それに伴い健康に関する課題は、生活習慣病だけでなく、こころの病気や加齢による障害など多様化しています。

こうした中、町では、平成27年6月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「川島町健康長寿のまちづくり推進条例」を制定しました。これは、活力ある健康長寿社会の実現に寄与することを目的に、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で健康づくりを推進することを定めたものです。

このたび、その実現に向けて「健康増進計画」、「食育推進計画」、「歯科口腔保健推進計画」を一体化させた健康づくりに関する総合計画「川島町<sup>けんこう</sup>健康長寿のまちづくり推進計画」を策定しました。本計画は、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ています。

今後、この計画の目標達成に向けて、行政はもちろん、町民の皆様や関係機関が、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そして幸せな日常を過ごせることを願っています。

結びに、「川島町<sup>けんこう</sup>健康長寿のまちづくり推進計画」策定にあたり、実態調査アンケートの協力や貴重なご意見をいただきました町民の皆様をはじめ、川島町健康増進計画・食育推進計画策定委員の皆様並びに関係各位に心から感謝申し上げます。

平成29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 計画策定の背景と趣旨	1
第2節 計画の位置付け	2
第3節 計画の期間	3
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	10
第3節 健康診断等の状況	12
第4節 医療費の状況	16
第5節 高齢者の状況	17
第6節 乳幼児・児童生徒の状況	19
第7節 町民アンケート結果（抜粋）	22
第8節 統計等から見える川島町の現状と対策	48
第3章 計画の基本的な考え方	49
第1節 基本理念	49
第2節 計画の方向性	50
第3節 計画の目標	51
第4節 計画の体系	52
第4章 計画の目標及び施策	53
第1節 疾病予防・健康管理	53
第2節 栄養・食生活（食育推進計画）	58
第3節 身体活動・運動	65
第4節 歯と口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）	70
第5節 喫煙	76
第6節 飲酒	80
第7節 こころの健康	84
第5章 計画の推進	90
第1節 推進体制	90
第2節 周知	90
第3節 進捗管理	91

資料編 .....	92
1 計画策定の経緯 .....	92
2 川島町健康増進・食育推進計画策定委員会設置要綱 .....	93
3 川島町健康増進・食育推進計画策定委員名簿 .....	94

## 第1章 計画策定にあたって

### 第1節 計画策定の背景と趣旨

我が国では、人口の急速な高齢化が進む中、疾病構造等が変化し、悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患・糖尿病・歯周病等に代表される生活習慣病の割合が増加しており、生活習慣病の発症や重症化の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上などにより、健康寿命の更なる延伸や生活の質（QOL）の向上を実現するための取り組みが一層求められています。

国では、平成25年度から「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」等を健康増進の推進に関する基本的な方向として掲げた「21世紀における第2次国民健康づくり運動」（健康日本21（第2次））（以下「健康日本21（第2次）」という。）により、国民の健康づくりを推進しています。

また、食育の推進については、健康寿命の延伸につながる食育の推進等を重点課題のテーマとした「第3次食育推進計画」がスタートしました。

このような中、埼玉県では、平成25年度に10年間の目指す方向を示す基本方針として、「健康埼玉21」を策定し、さらに健康埼玉21の実現のための「埼玉県健康長寿計画」を策定しました。平成27年度には、歯科口腔保健の推進に関する施策について、総合的かつ計画的に実施するため、「埼玉県歯科口腔保健推進計画（第2次）」及び食育を「周知」から「実践」へと進めるための「埼玉県食育推進計画（第3次）」を策定しています。

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推進条例」を制定し、健康づくりの施策の充実を図ってきました。

今回策定する「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」は、健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」と、食育基本法に規定する「市町村食育推進計画」、歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく「歯科口腔保健推進計画」を一体として総合的に推進するために定めるものです。

また、本計画は、健康寿命の延伸や、生活の質（QOL）の向上の実現を目指し、「自分の健康は自分でつくる」を基本方針としながら、町民一人ひとりの主体的な健康づくりと個人の健康づくりを支援できる地域社会づくりを推進するために策定するものです。



## 第2節 計画の位置付け

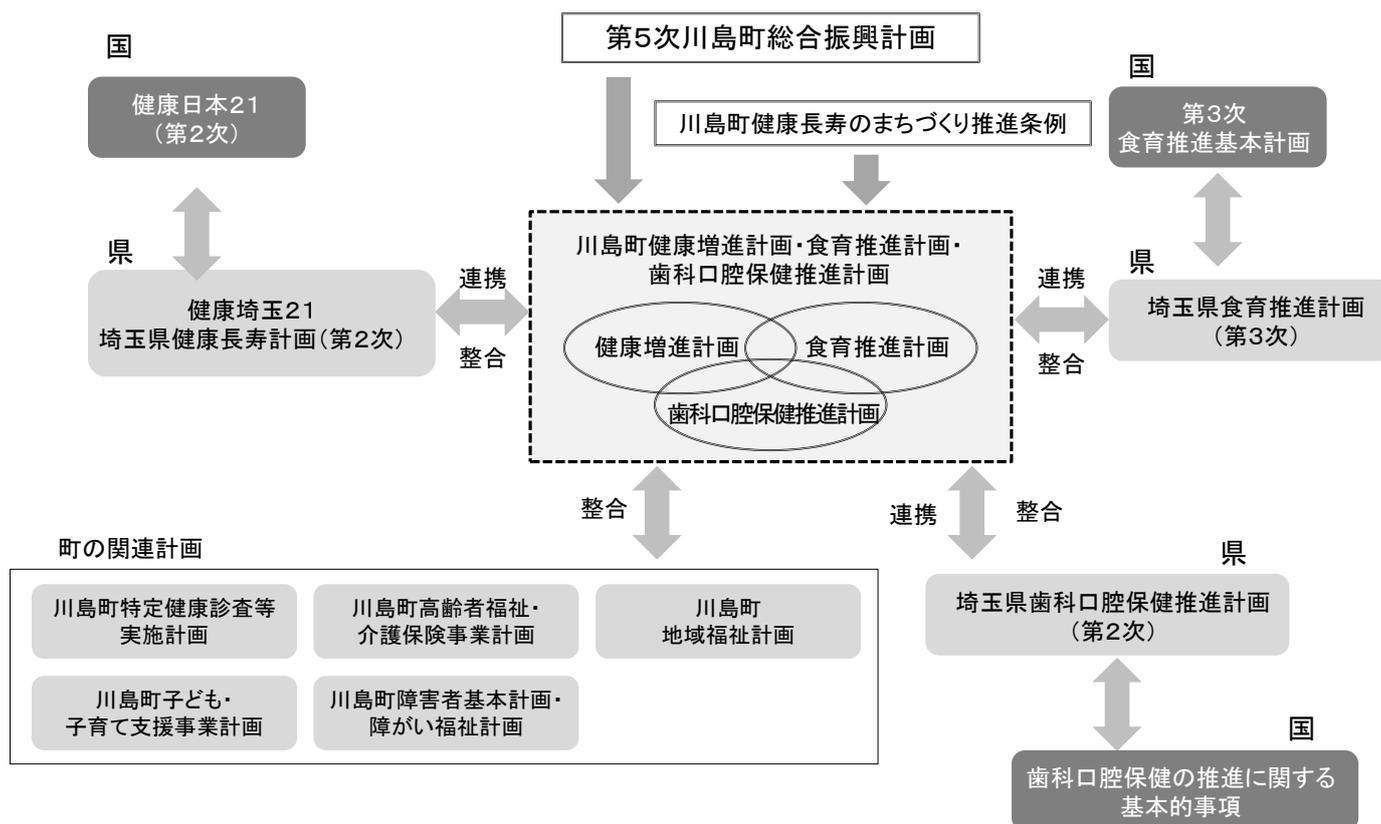
### (1) 法令等の根拠

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

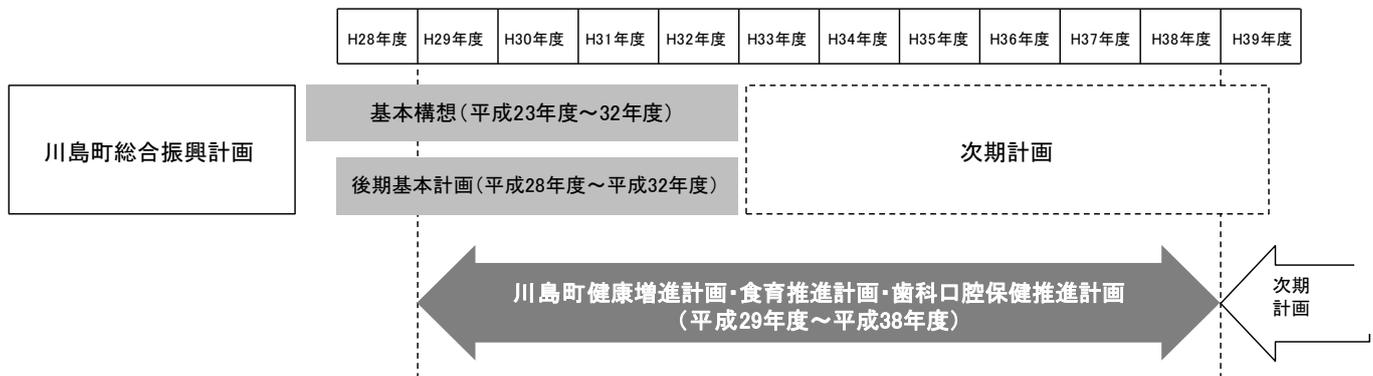
この計画は、埼玉県「埼玉県健康長寿計画(第2次)」、「埼玉県食育推進計画(第3次)」、「歯科口腔保健推進計画(第2次)」等や町の計画である「第5次川島町総合振興計画」、「川島町特定健康診査等実施計画」、「川島町子ども・子育て事業計画」、「川島町高齢者福祉計画・介護保険事業計画」等の各種関連計画と連携・整合を図りながら策定するものです。



### 第3節 計画の期間

この計画の計画期間は、平成29年度から平成38年度までの10年間とし、中間年度である平成33年度を目安に中間評価及び見直しを行います。最終年度の平成38年度に最終評価を行い、その後の健康づくり計画に反映します。

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。



### 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委員会などの開催により、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。

#### (2) 川島町健康増進・食育推進計画策定委員会

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、健康づくり活動団体の代表者などから構成されている「川島町健康増進・食育推進計画策定委員会」において、計画内容の総合的な審議を行いました。

#### (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。

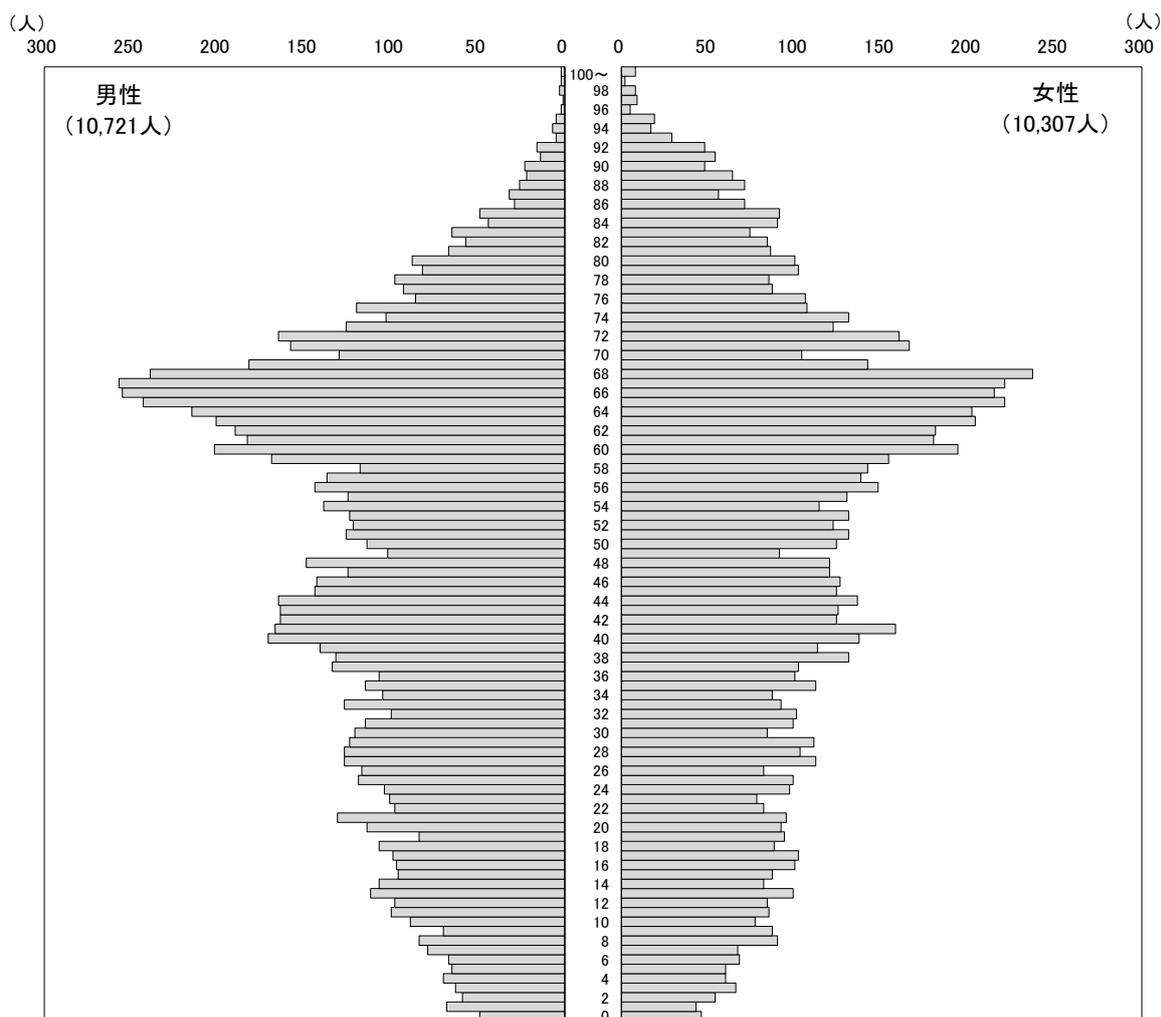
## 第2章 川島町の現状と課題

### 第1節 人口等の動態

#### (1) 人口ピラミッド

平成28年1月1日現在の人口ピラミッドを見ると、年少人口が少なく、高齢者人口が多い「つぼ型」となっており、今後さらなる人口の減少が予測されます。

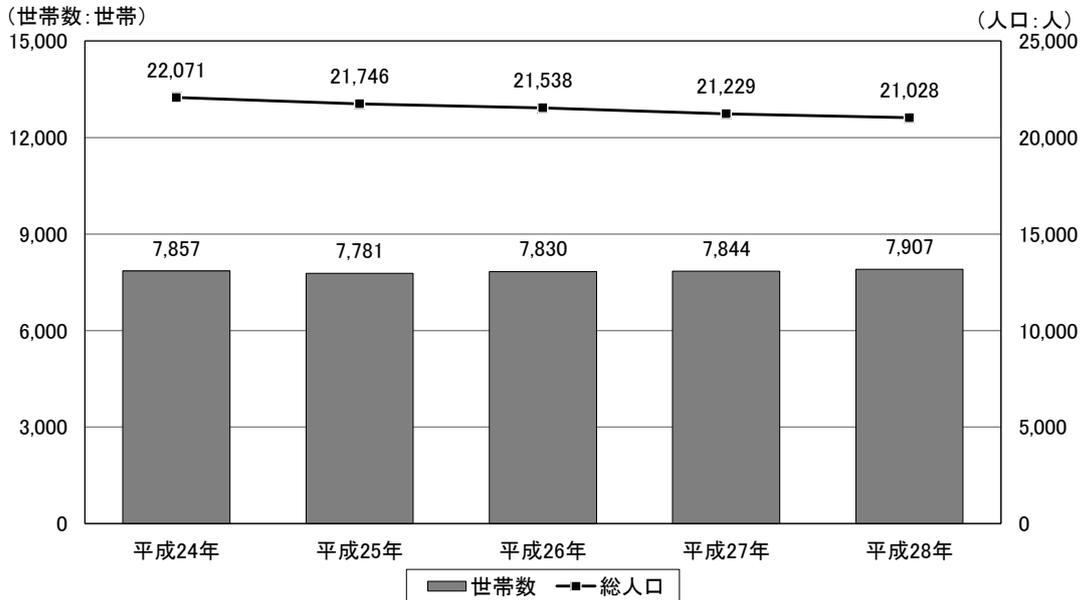
なお、平成37年には、昭和22～24年生まれの「団塊の世代（戦後の第一次ベビーブーム世代）」が全て75歳以上となり、高齢化率も36%を超えることが予測されます。



(出典：埼玉県町(丁)字別人口調査(平成28年1月1日))

## (2) 人口と世帯数

本町の人口は平成12年をピークに減少しており、平成24年と比較すると平成28年では1,043人の減となっています。しかし、世帯数は増加傾向となり、平成28年では平成24年に比べ50世帯の増加となっています。

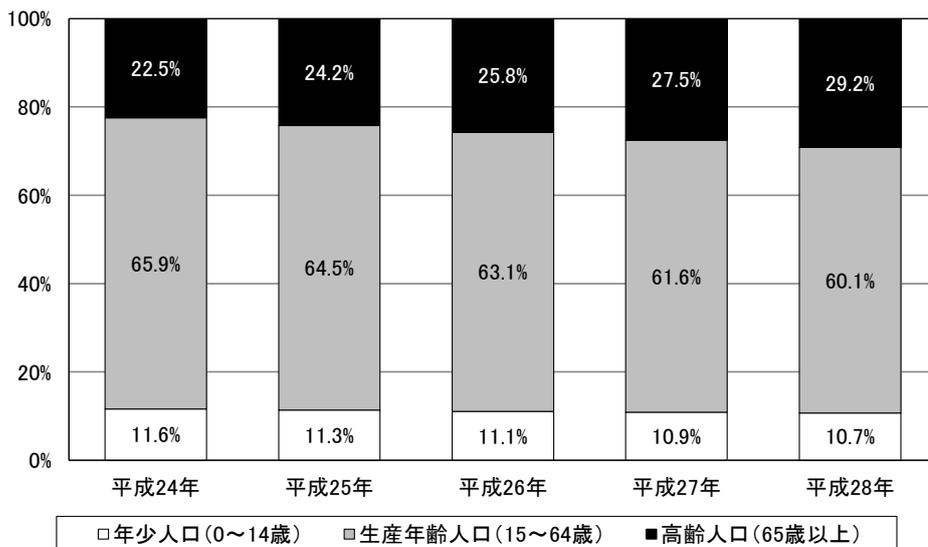


人口と世帯の推移

(出典：埼玉県町(丁)字別人口調査(各年1月1日))

## (3) 人口構成

人口構成比の推移を見ると、年少人口(0~14歳)が減少し、高齢人口(65歳以上)が増加しています。生産年齢人口(15~64歳)は大きな変化がなく、本町においても少子高齢化が進行しているといえます。



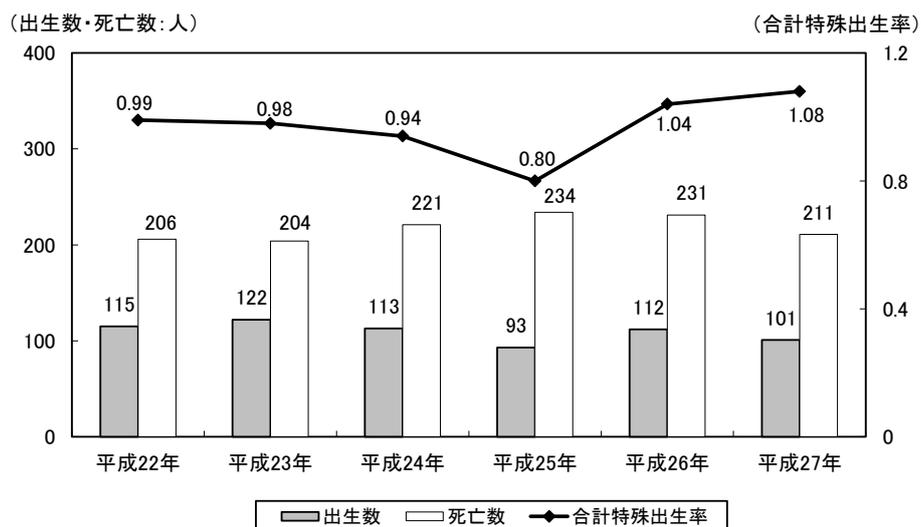
人口構成比の推移

(出典：埼玉県町(丁)字別人口調査(各年1月1日))

#### (4) 自然増減の推移と合計特殊出生率

出生数は、平成25年までは減少傾向でしたが、平成26年以降では増減を繰り返し、平成27年では101人となっています。死亡数は、平成25年以降減少傾向となっており、平成27年では211人となっています。

合計特殊出生率（1人の女性が一生の間で産む子どもの数）については、平成25年までは減少傾向でしたが、その後増加傾向となり、平成27年では1.08となっています。しかし、埼玉県平均（1.39）を下回っている状況です。

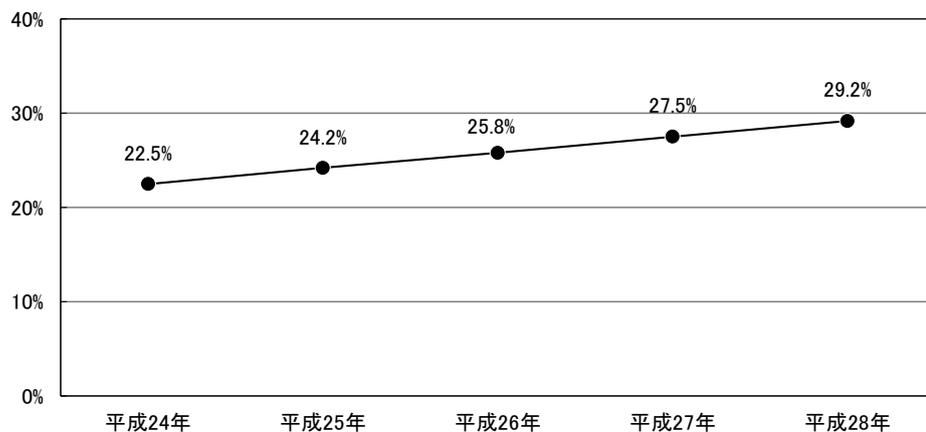


出生数・死亡数と合計特殊出生率の推移

(出典：埼玉県保健統計年報)

#### (5) 高齢化率の推移

高齢者の増加に伴い、高齢化率も上昇傾向となっています。平成28年の高齢化率は29.2%となっており、平成24年に比べ6.7ポイント増加しており、今後も、増加するものと見込まれます。

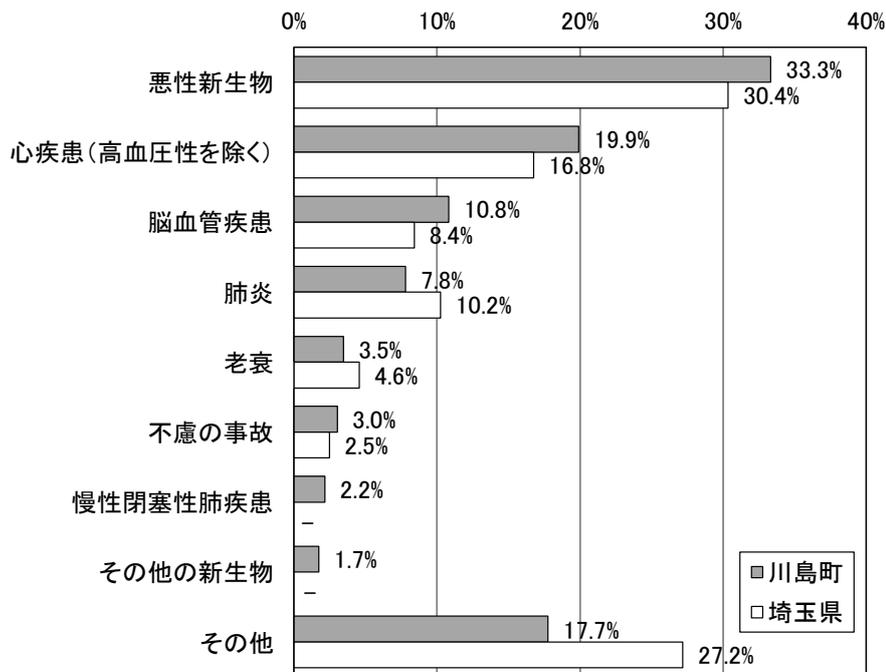


高齢化率の推移

(出典：埼玉県町(丁)字別人口調査(各年1月1日))

(6) 主要死因死亡数

平成26年度における本町の全死因を見ると、悪性新生物(がん)が33.3%と最も多く、心疾患(高血圧性を除く)が19.9%と続いています。悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患は埼玉県平均より高くなっていますが、肺炎、老衰については、埼玉県より若干低くなっています。



(出典：埼玉県衛生研究所)



## (7) ライフステージ別死因順位 (平成22年～26年)

平成22年から平成26年までの本町における5年間の死因順位をみると、全体としては第1位「悪性新生物」、第2位「心疾患(高血圧性を除く)」、第3位「脳血管疾患」となっています。

ライフステージ別でみると、「悪性新生物」が、中年期と高齢期では第1位、壮年期でも「自殺」と同率で第1位となっています。特に中年期では死亡の約半数を占めています。

また、「自殺」については、青年期、壮年期に多い傾向があります。

	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	先天奇形、変形及び染色体異常 100.0%	その他の新生物 50.0%	自殺 50.0%	自殺 23.5%	悪性新生物 54.2%	悪性新生物 27.3%	悪性新生物 30.3%
第2位			不慮の事故 50.0%	悪性新生物 23.5%	心疾患(高血圧性を除く) 13.0%	心疾患(高血圧性を除く) 21.1%	心疾患(高血圧性を除く) 20.0%
第3位				心疾患(高血圧性を除く) 17.6%	肺炎 7.6%	脳血管疾患 11.9%	脳血管疾患 11.1%
第4位				不慮の事故 11.8%	脳血管疾患 6.9%	肺炎 9.4%	肺炎 9.0%
第5位				脳血管疾患 5.9%	自殺 4.6%	老衰 3.3%	老衰 2.8%
第6位				先天奇形、変形及び染色体異常 5.9%	肝疾患 1.5%	不慮の事故 2.9%	不慮の事故 2.7%
第7位					その他の新生物 0.8%	慢性閉塞性肺疾患 2.0%	慢性閉塞性肺疾患 1.7%
第8位					大動脈瘤及び解離 0.8%	血管性及び詳細不明の認知症 1.8%	血管性及び詳細不明の認知症 1.6%
		その他 50.0%		その他 11.8%	その他 10.6%	その他 20.3%	その他 20.8%

(資料：埼玉県 健康指標総合ソフト)

(8) 標準化死亡比SMR<sup>※</sup> (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、104.4 とやや県平均を上回っています。男性は109.7 と県平均と比べ高くなっていますが、女性は94.7 と県平均を下回っています。

【心疾患】

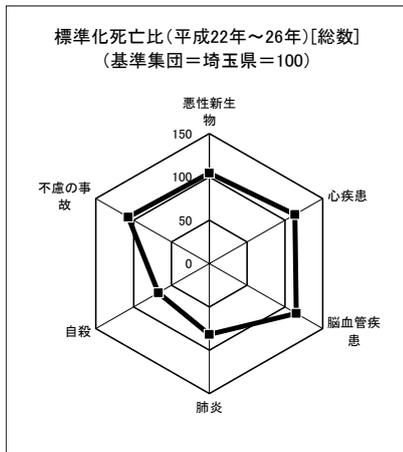
心疾患では、総数を見ると、113.1 と県平均を上回っています。男性は95.0 と県平均を下回っていますが、女性は、129.3 と県平均の約1.3倍となっています。

【脳血管疾患】

脳血管疾患では、総数を見ると、心疾患と同様に、114.9 と県平均を上回っています。男性は90.6 と県平均を大きく下回っていますが、女性は、137.6 と県平均の約1.4倍となっています。

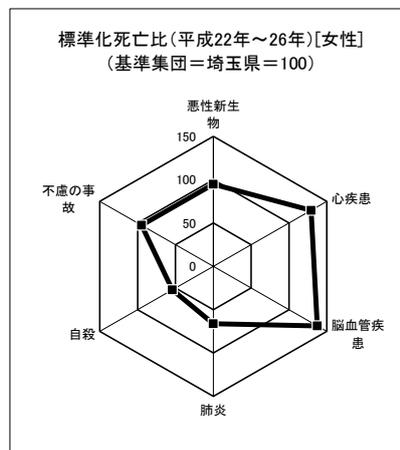
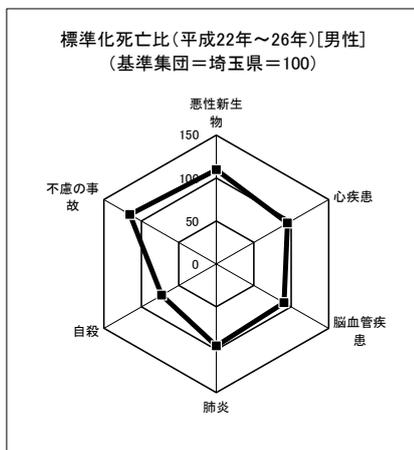
【肺炎】

肺炎では、総数を見ると、81.7 と県平均を大きく下回っており、男性95.6、女性66.2となっています。



標準化死亡比(平成22年～26年)		(基準団体: 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	109.7	95.0	90.6	95.6	72.8	115.2
女	94.7	129.3 **	137.6 **	66.2 *	54.1	94.9
総数	104.4	113.1	114.9	81.7 *	67.5	107.2

SMR検定: \*印⇒95%の信頼度をもって差が生じている数値 (p<0.05)  
\*\*印⇒99%の信頼度をもって差が生じている数値 (p<0.01)



※標準化死亡比 SMR は、人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標です。

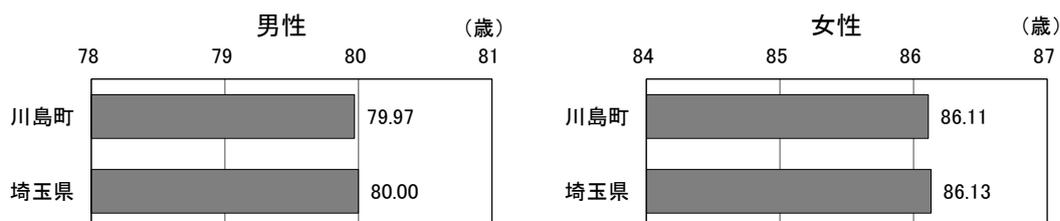
(資料: 埼玉県 健康指標総合ソフト)

## 第2節 平均寿命・健康寿命の状況

### (1) 平均寿命

人が歳を重ねた時、その時点の年齢からみて、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。

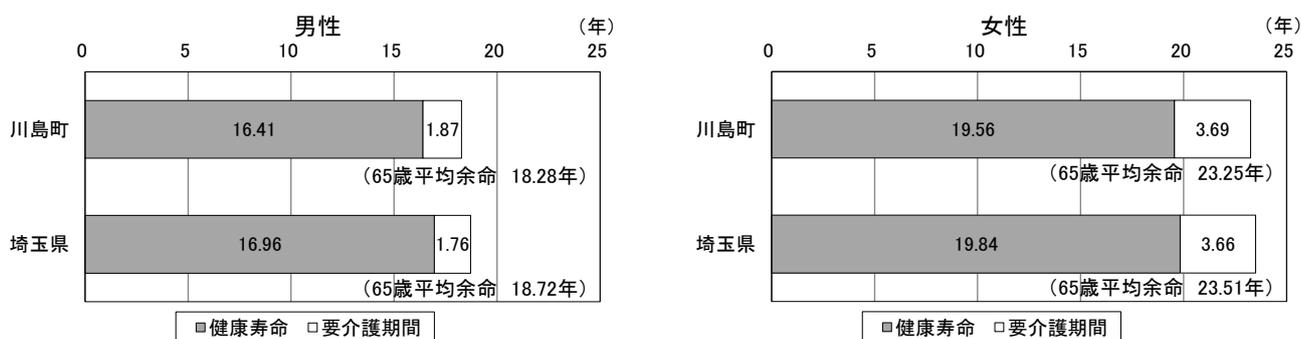
本町の平均寿命は、男性では79.97歳、女性では86.11歳となっており、いずれも埼玉県の平均寿命とほぼ同一となっています。



(資料：埼玉県 健康指標総合ソフト)

### (2) 健康寿命と要介護期間

川島町の65歳健康寿命及び65歳要介護期間については、男女ともに、健康寿命は、県に比べやや短くなっており、65歳平均余命のうち、要介護期間の割合については、県よりやや長くなっています。それに伴い、65歳平均余命のうち、健康である期間の割合については、県よりも短くなっています。



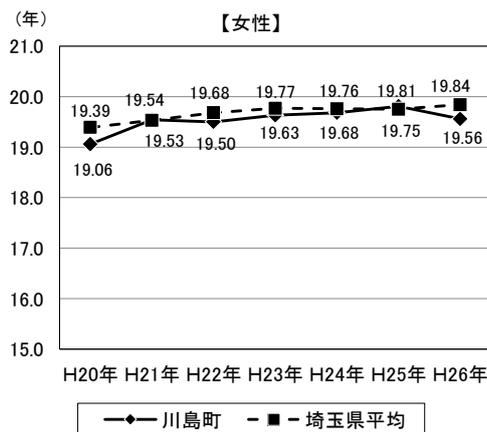
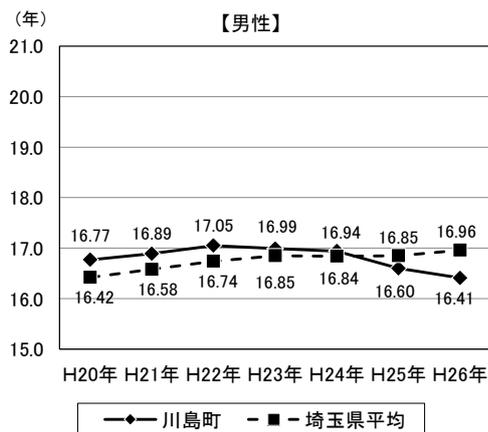
(資料：埼玉県 健康指標総合ソフト)

(3) 健康寿命の推移

埼玉県及び川島町の65歳の健康寿命(下図を参照)の推移を見ると、埼玉県全体は男女ともに、増加傾向であるのに対し、川島町の男性は、平成22年をピークに減少傾向となり、女性は、平成25年までは増加していましたが、平成26年では大きく減少しています。

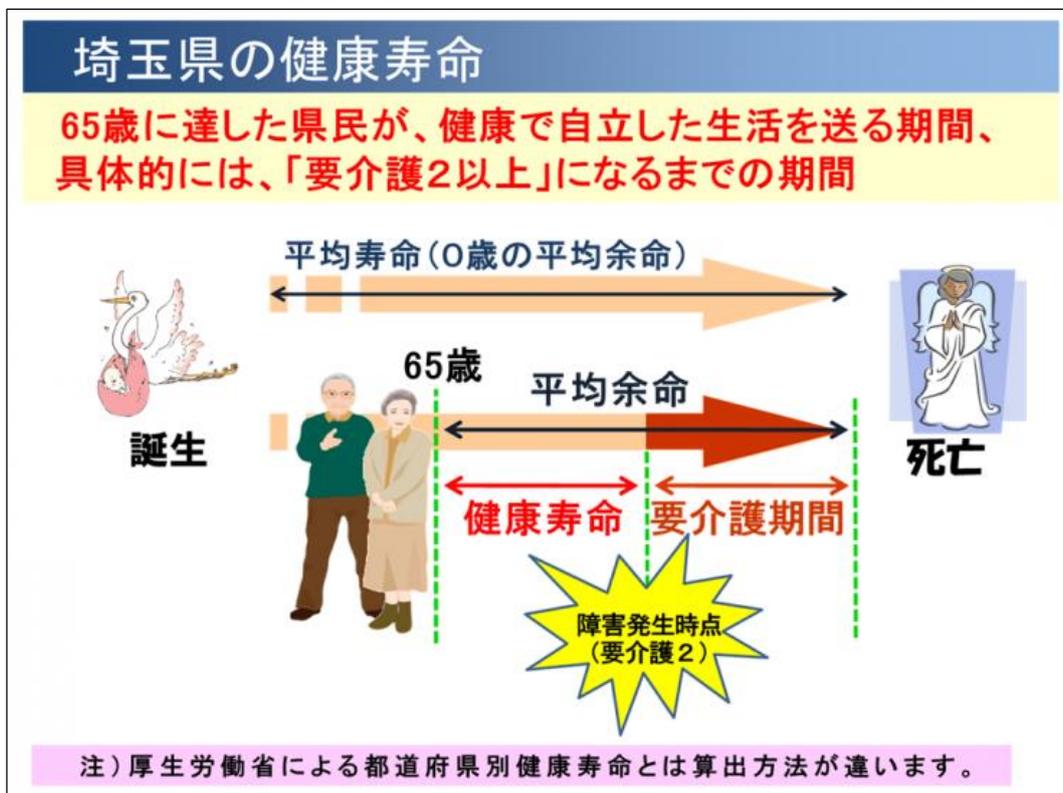
なお、県内における川島町の順位を見ると、男性は、16.41歳で県内58位、女性は19.56歳で県内47位となっています。

また、65歳の平均余命から健康寿命を引いた「要介護期間」を見ると、男性、女性ともに県平均より長くなっています。



埼玉県及び川島町の健康寿命の推移

(資料：埼玉県 健康指標総合ソフト)

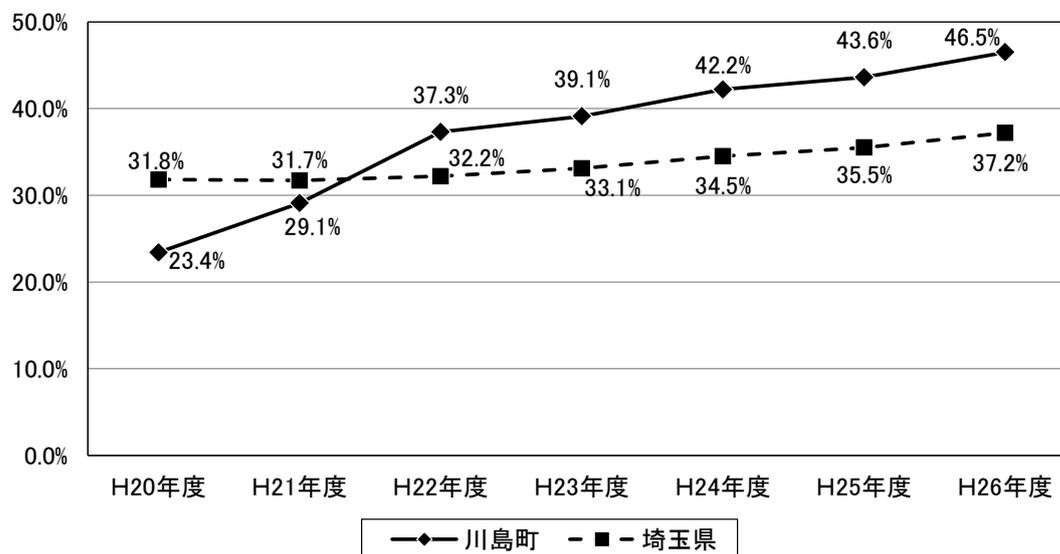


(資料：埼玉県ホームページ)

### 第3節 健康診断等の状況

#### (1) 特定健康診断の受診状況

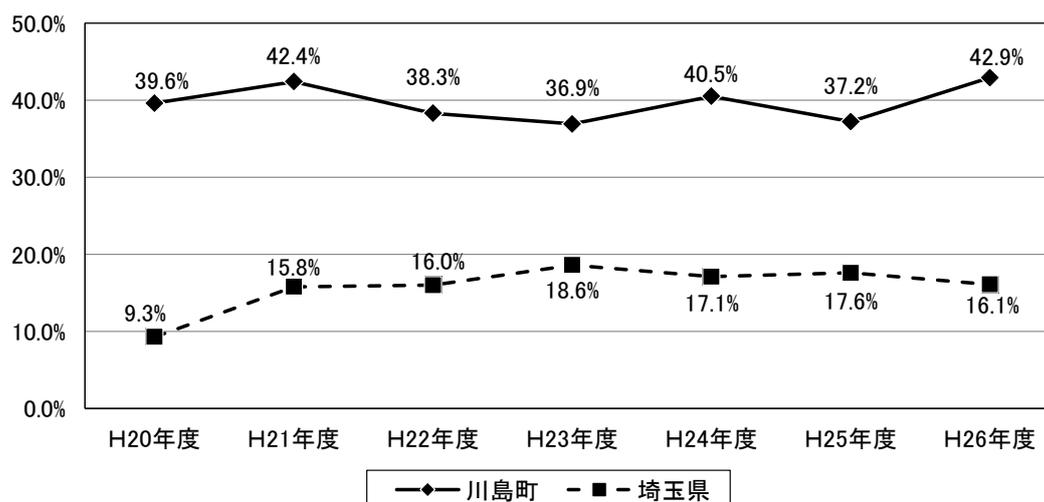
40歳～74歳を対象とした特定健康診断の受診率は年々上昇し、平成26年度では46.5%となっています。なお、平成22年度以降、県平均受診率より高くなっています。



(出典：健康福祉課法定報告)

#### (2) 特定保健指導実施率の状況

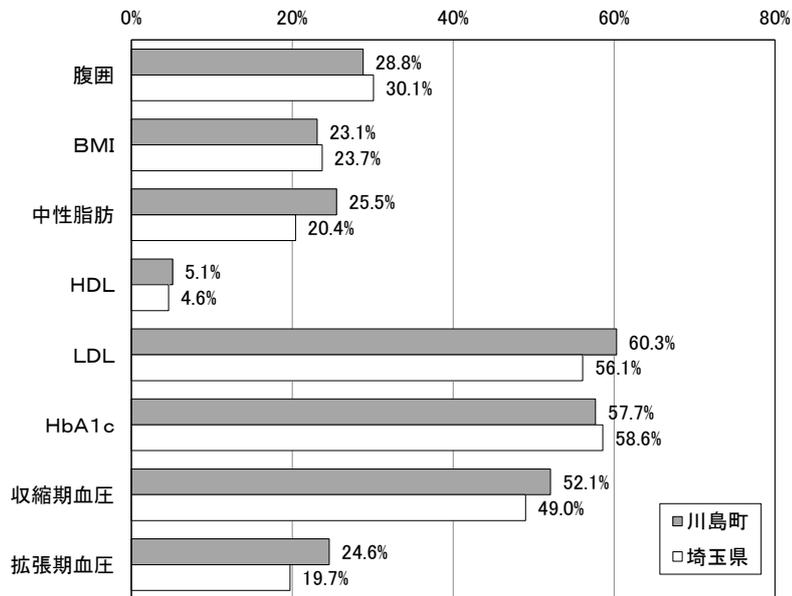
特定健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクが高い人を対象に生活習慣を見直すサポートをする特定保健指導実施率は、近年40%前後で推移しています。なお、県平均実施率と比べると、ほぼ倍の実施率となっています。



(出典：健康福祉課法定報告)

### (3) 特定健康診査結果の有所見率

特定健康診査及び特定保健指導における判定値以上者の割合は、LDL、HbA1c、収縮期血圧が多くなっています。なお、埼玉県と比較すると、中性脂肪、HDL、LDL、収縮期・拡張期血圧が県平均より高く、BMI、HbA1cは県平均より低くなっています。



(出典：健康福祉課法定報告)

#### ※参考

BMI：Body Mass Index の略で、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。

[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められます

HDL：善玉コレステロールといわれ、余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑えます。

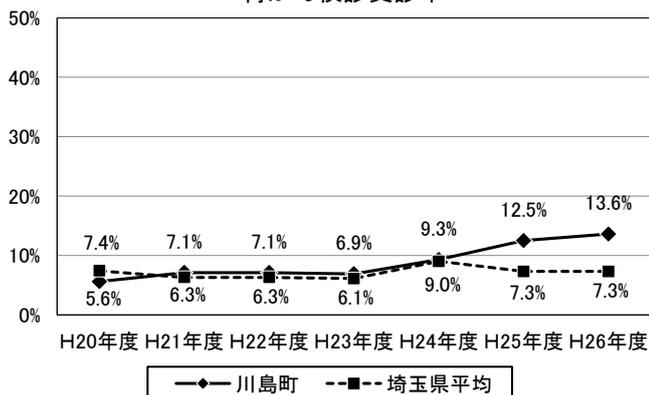
LDL：悪玉コレステロールといわれ、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞の発症のリスクが高まります。

HbA1c：糖化ヘモグロビンといい、ヘモグロビンにグルコースが非酵素的に結合した糖化蛋白質で、過去1～2か月の血糖の平均値を表すものです。検査において食事に影響されないため、糖尿病の検査や糖尿病治療において血糖コントロールの状況確認に重要な指標となります。

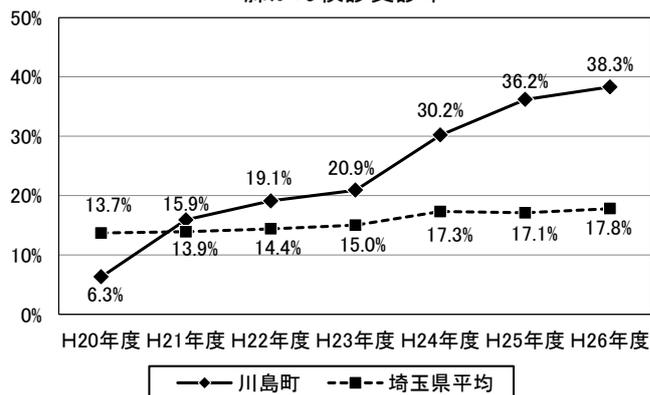
### (4) がん検診の状況

各がん検診の受診率は年々上昇しており、子宮がん検診以外は、平成 24 年度以降、県平均を上回る受診率となっています。特に肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診は県平均を大きく上回り、約 40%の受診率となっています。子宮がん検診については、県平均よりも低い受診率で推移しています。

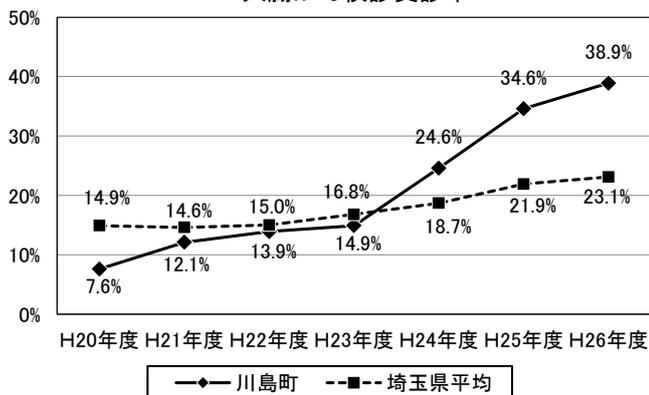
胃がん検診受診率



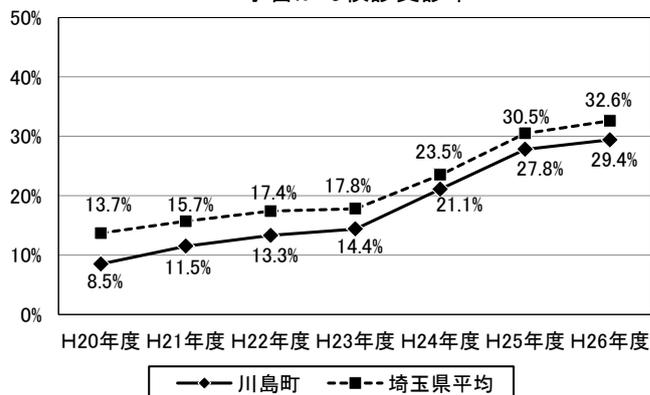
肺がん検診受診率



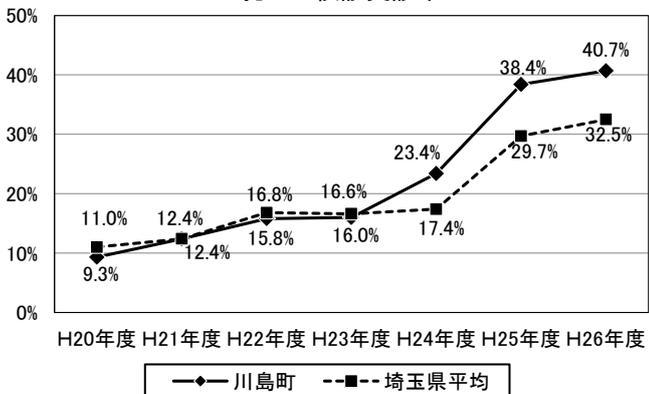
大腸がん検診受診率



子宮がん検診受診率



乳がん検診受診率



※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：地域保健・健康増進事業報告)

## (5) がん検診精密検査受診率の推移

平成 25 年度における、がん検診の精密検査受診率は、胃がん、肺がん、乳がん検診では、7割以上の方が精密検査を受診しています。しかし、大腸がん検診の精密検査受診率は約半数となっています。

また、がん発見率を見ると、肺がん発見率は極端に発見率が低くなっていますが、胃がん、大腸がん、乳がんの発見率は概ね 0.3%前後となっています。

健診種別	検診受診者 (A)				がん発見率 (B/A)
	要精密検査判定者			がん発見者 (B)	
	精密検査受診者 (受診率)		がん発見者 (B)		
胃がん検診	614	47		36 (76.6%)	2
肺がん検診	2,171	37	29 (78.4%)	1	0.046%
大腸がん検診	1,815	180	97 (53.9%)	6	0.33%
乳がん検診	483	52	44 (84.6%)	2	0.41%
子宮頸がん検診	414	5	2 (40.0%)	0	-

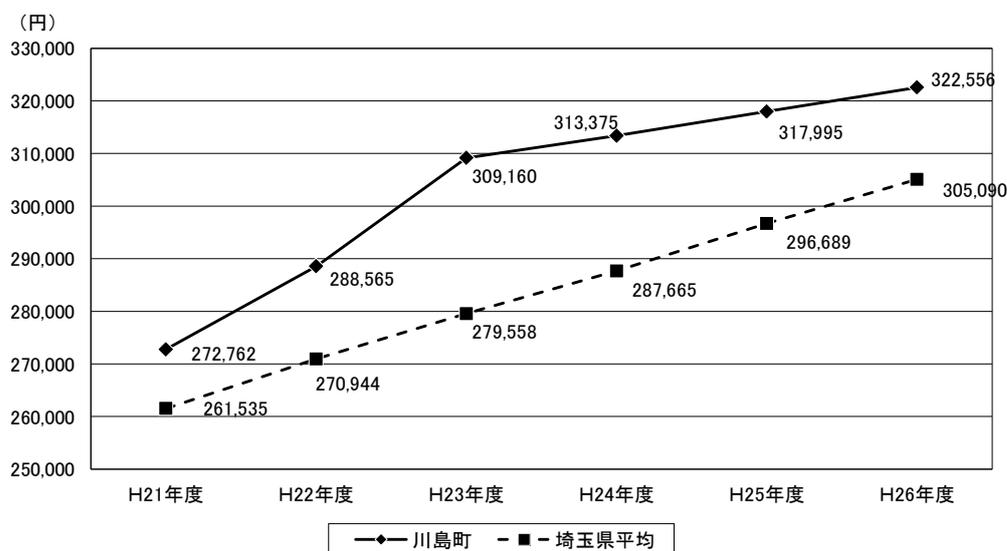
出典：埼玉県「がん検診結果統一集計結果報告書 (川島町)」



## 第4節 医療費の状況

### (1) 一人当たり総医療費の状況

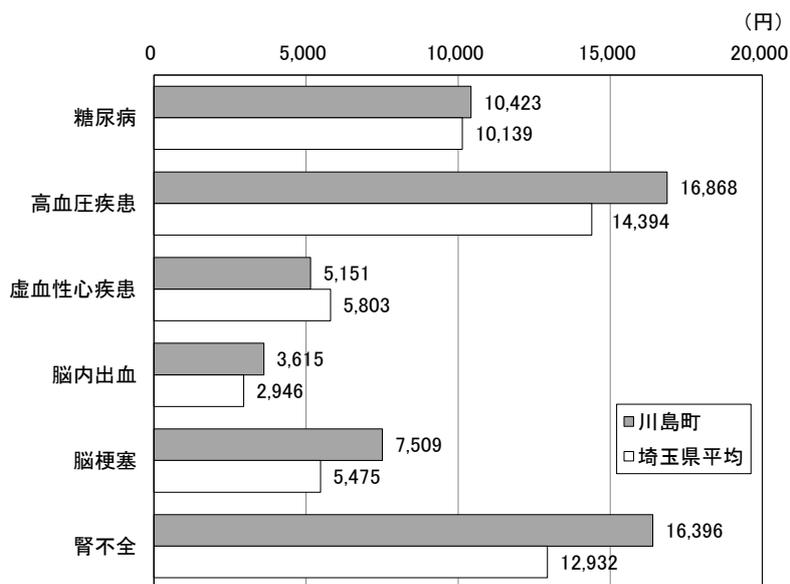
本町の国民健康保険における総医療費の推移（一人当たり療養諸費用額の推移）は年々上昇傾向にあります。平成26年度では、322,556円となっており、埼玉県平均と比較すると約17,000円高くなっています。なお、平成23年度以降、医療費の伸びは緩やかになっています。



(出典：健康福祉課法定報告)

### (2) 生活習慣病疾病別一人当たり医療費の状況

本町の生活習慣病疾病別一人当たり医療費を見ると、高血圧疾患が最も高くなっており、腎不全が続いています。埼玉県平均と比較すると虚血性心疾患以外では、埼玉県平均よりも高くなっています。特に、高血圧疾患、腎不全は県平均との差が大きくなっています。

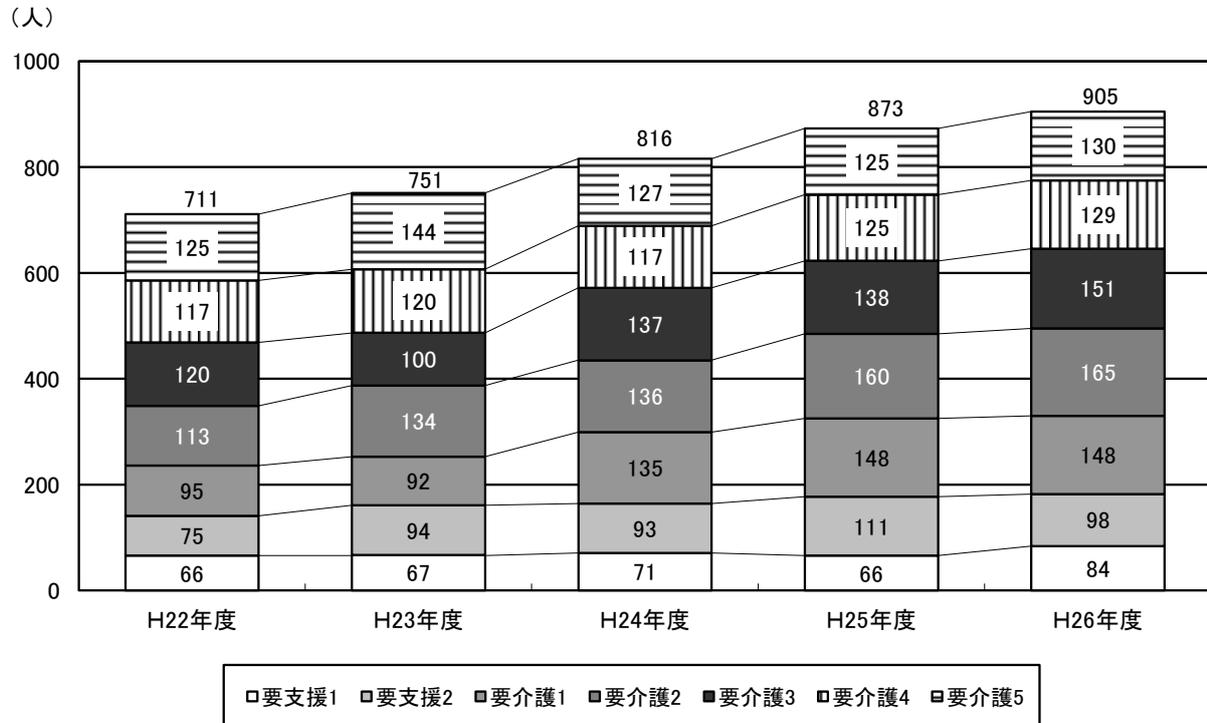


(出典：埼玉県国保連合会資料)

### 第5節 高齢者の状況

#### (1) 要介護（要支援）認定者数の推移

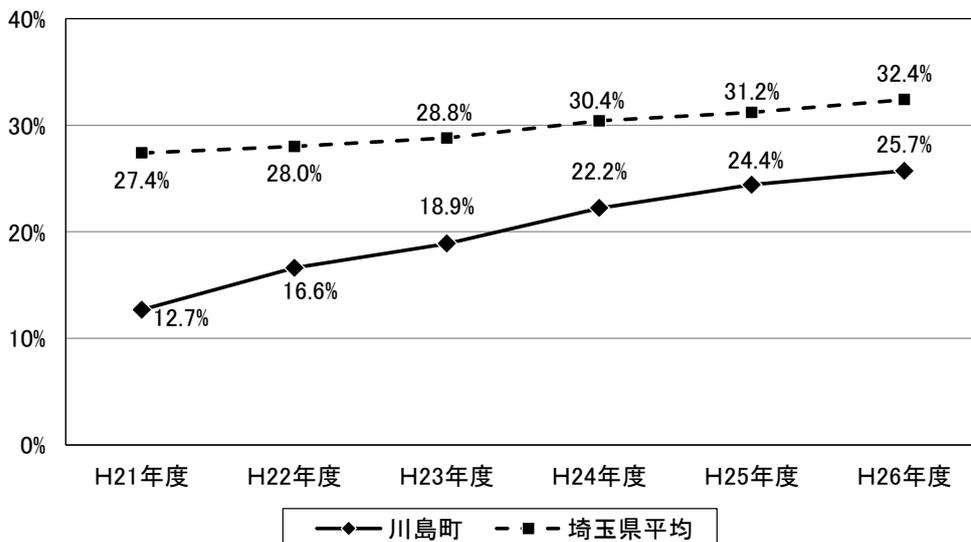
要介護（要支援）認定者は年々増加傾向にあり、平成26年では平成22年と比べ194人増加の905人となっています。特に要介護1と要介護2の方が増加しています。



(出典：介護保険事業状況報告書)

#### (2) 後期高齢者健康診査の受診状況

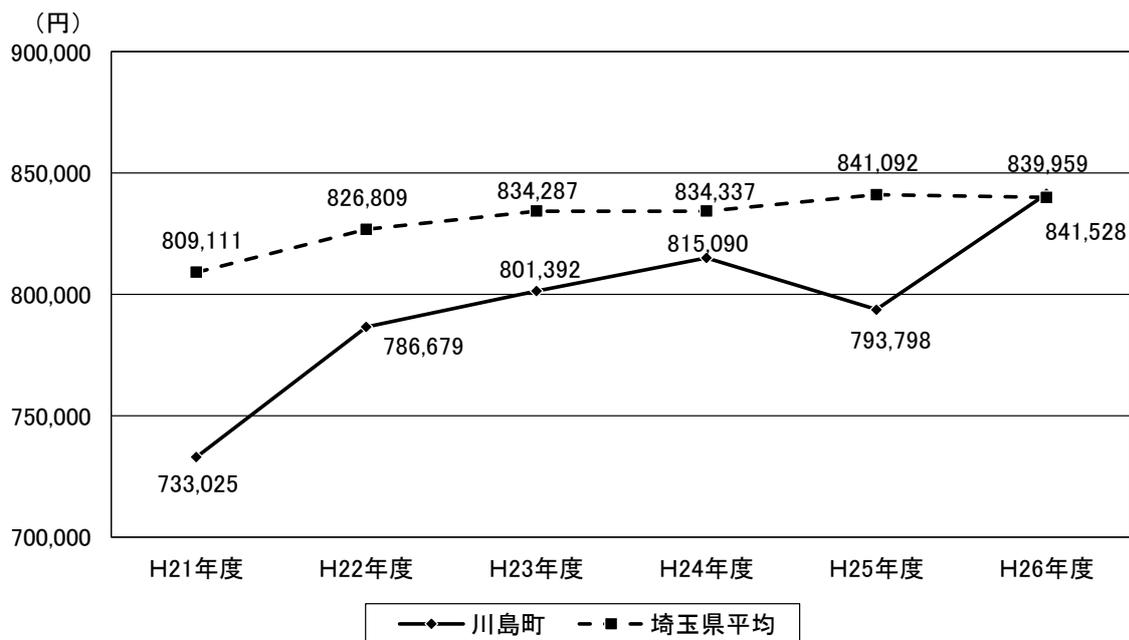
75歳以上を対象とした後期高齢者健康診査の受診率は年々上昇し、平成26年度は25.7%となっていますが、県平均より低い受診率となっています。



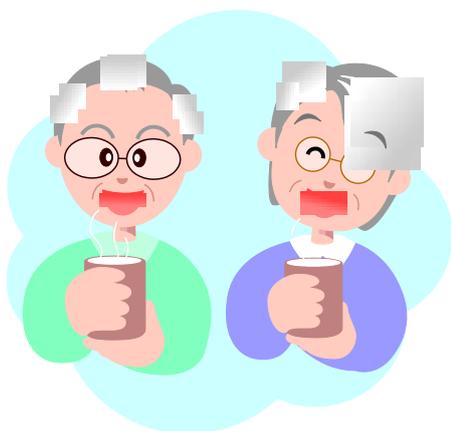
(出典：川島町資料)

### (3) 一人当たり後期高齢者医療費の状況

本町の一人当たり後期高齢者医療費の推移は 年々上昇傾向にあり、平成 26 年度では、841,528 円となっており、平成 21 年度と比べると約 11 万円上昇しています。しかし、県平均と比較すると平成 26 年度はほぼ同額となっていますが、平成 25 年度までは県平均より低くなっています。



(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26年度で78.4%となっており、県平均と比較するとやや低く、一人平均むし歯数は、県平均よりやや多い状況です。

また、12歳児の一人平均むし歯数は、平成26年では0.80本と県平均よりやや少ない状況です。

	3歳児健診でむし歯のない子の割合(%)		3歳児の一人平均むし歯(本)		12歳児の一人平均むし歯数(本)	
	川島町	埼玉県	川島町	埼玉県	川島町	埼玉県
平成21年度	78.1	77.78	0.92	0.9	1.2	1.24
平成22年度	70.8	78.8	1.05	0.79	0.92	1.16
平成23年度	81.51	80.05	0.68	0.76	0.95	1.05
平成24年度	83.2	82.86	0.57	0.62	1.03	0.99
平成25年度	73.5	83.11	1.06	0.57	0.93	0.89
平成26年度	78.4	82.91	0.77	0.59	0.80	0.82

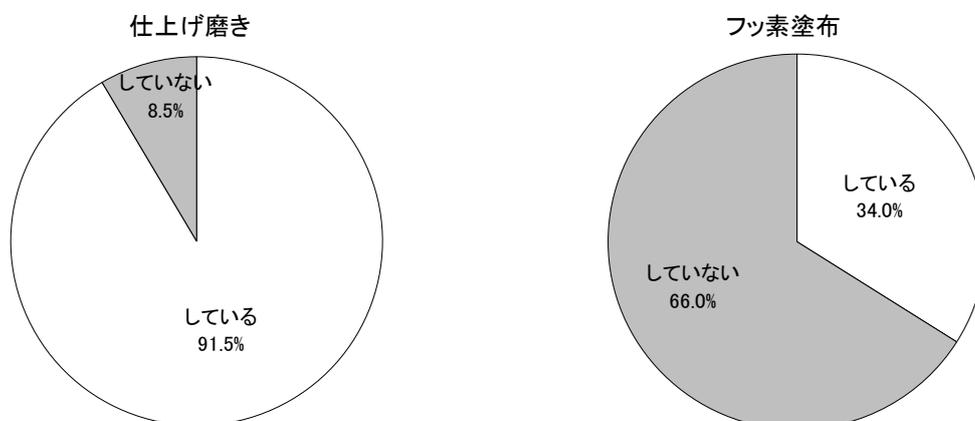
(出典：埼玉県歯科保健サービス状況調査結果)

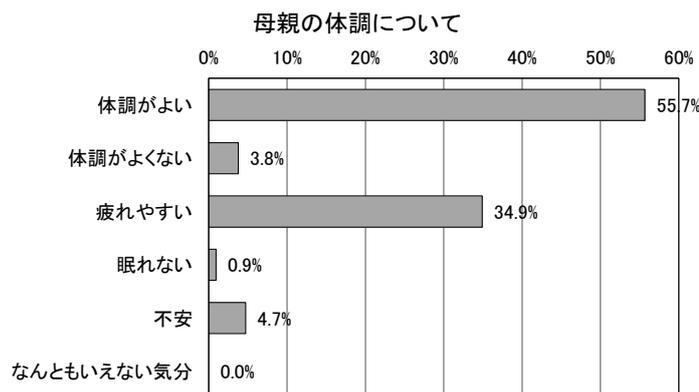
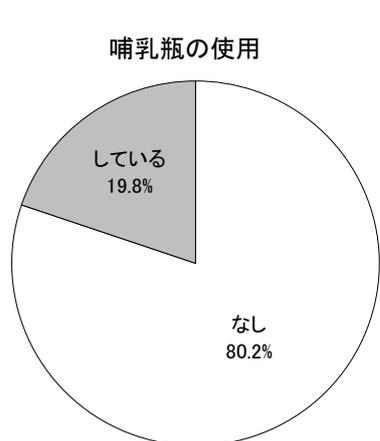
## (2) 2歳児健康診査結果

2歳児健康診査時におけるアンケート結果を見ると、子どもの歯について、仕上げ磨きは9割以上の家庭で実施しているのに対し、フッ素塗布は34.0%にとどまっています。

なお、2歳児のむし歯になるリスクを高める哺乳瓶の使用について、約2割以上が使用していると回答しています。

また、母親の体調については、半数以上の母親が「体調がよい」と回答していますが、「体調がよくない」という回答は3.8%、「疲れやすい」は34.9%、「眠れない」は0.9%、「不安」は4.7%となっています。





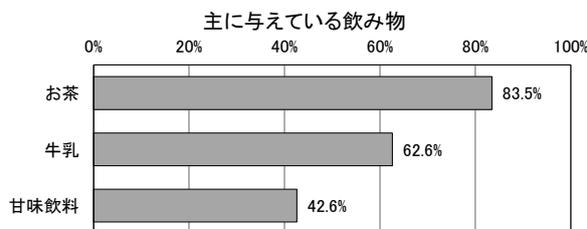
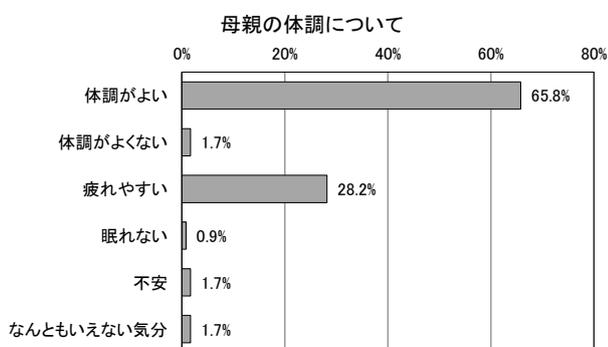
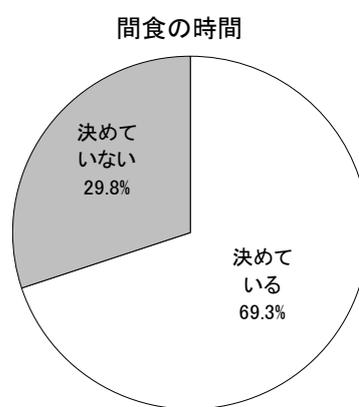
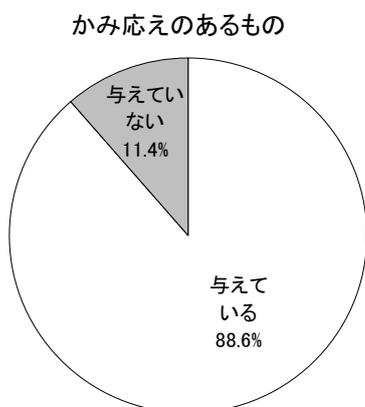
(出典：2歳児健康診査アンケート結果 N=106)

### (3) 3歳児健康診査結果

3歳児健康診査時におけるアンケート結果をみると、子どもの歯について、噛み応えのあるものを与えている家庭は約9割であるのに対し、間食の時間を決めていているという回答は約7割となっています。

主に与えている飲み物については、「お茶」という回答が83.5%と最も多くなっていますが、「甘味飲料」という回答も42.6%あります。

また、母親の体調については、2歳児健康診査の調査よりも「体調がよい」という回答が増加し、その他の項目の回答は減少しています。

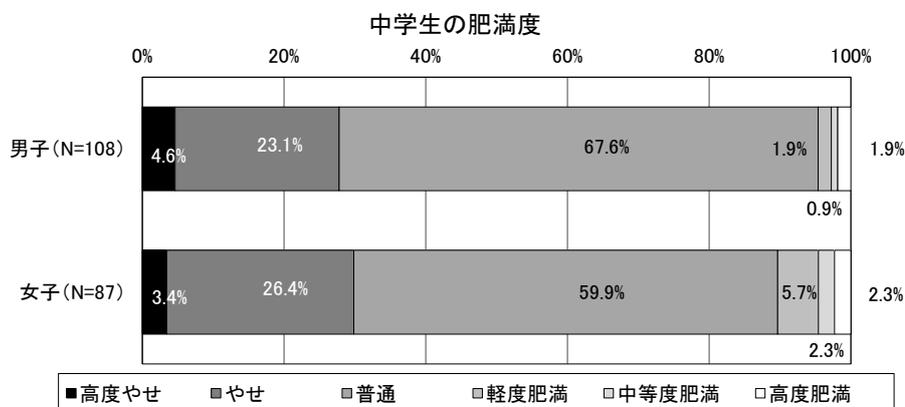
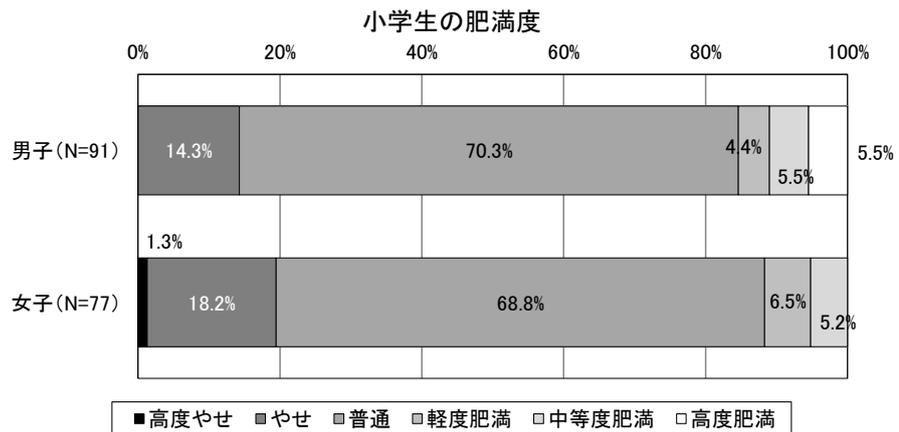


(出典：3歳児健康診査アンケート結果 N=115)

(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、小学生は男女ともに「普通」という判定者が約7割となっています。男子児童は、「やせ」と「肥満」がほぼ同数であるのに対し、女子児童は、「やせ」と判定された児童が約2割と「肥満」よりも多くなっています。

一方、中学生では、小学生と比べて「やせ」と判定された生徒が多く、男子生徒は27.7%、女子生徒が29.8%という状況です。



(出典：教育総務課資料)

## 第7節 町民アンケート結果（抜粋）

### （1）アンケート調査概要

#### ①調査の目的

本調査は、「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」の基礎資料として、本町に在住する人の健康状況や食生活の現状等を調査することを目的に実施しました。

#### ②調査実施期間

配布：平成28年8月5日（金）

回収：平成28年8月19日（金）

#### ③調査実施対象者

町内在住の20歳以上の人から無作為に抽出した1,500人及び、小学5年生、中学2年生、3歳児を持つ保護者に実施しました。

#### ④調査票の配布・回収方法

返信用封筒を同封して発送・郵送回収。

小中学校については、学校を通じて配布・回収。

### （5）調査票の回収数及び有効回収率

対象	配布数	回収数	回収率
一般町民	1,500	587	39.1%
小中学生	357	347	97.2%
3歳児保護者	116	42	36.2%

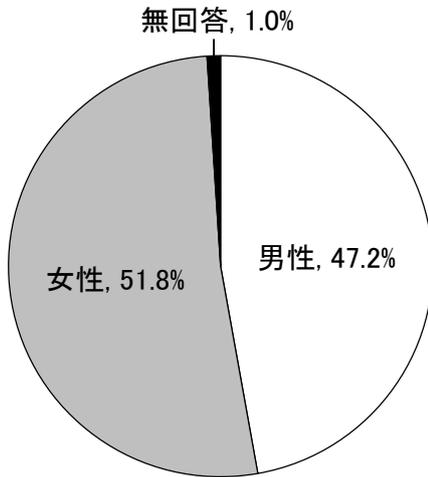
- 調査結果の比率は、その設問の回答数を基数として、少数点以下第2位を四捨五入して算出し、小数点第1位までを表示しています。したがって、回答者比率の合計は必ずしも100%にならない場合があります。
- 複数回答形式の設問については、その設問の回答数や事業所数を基数として比率を算出しています。したがって、すべての回答比率の合計が100%を超えることがあります。
- 選択肢の語句が長い場合、本文や図表中では省略した表現を用いている場合があります。

(2) 町民アンケート

①回答者属性

問 あなたの性別はどちらですか。(〇は1つ)

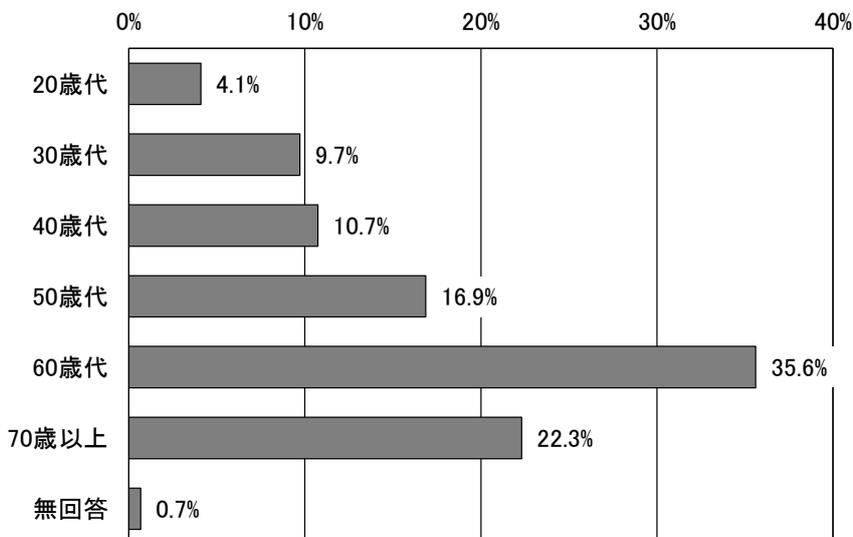
回答者の性別については、「男性」が47.2%、「女性」が51.8%となっています。



	度数	構成比
男性	277	47.2%
女性	304	51.8%
無回答	6	1.0%
合計	587	100.0%

問 年齢は何歳ですか。(平成28年7月1日現在の満年齢についてご記入ください。)

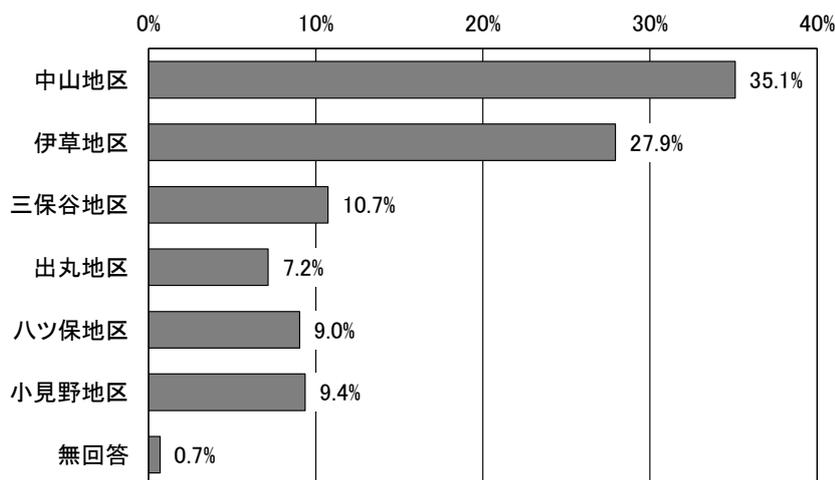
回答者の年齢については、「60歳代」が35.6%と最も高く、次いで「70歳以上」が22.3%、「50歳代」が16.9%となっています。



	度数	構成比
20歳代	24	4.1%
30歳代	57	9.7%
40歳代	63	10.7%
50歳代	99	16.9%
60歳代	209	35.6%
70歳以上	131	22.3%
無回答	4	0.7%
合計	587	100.0%

問 お住まいの地区として当てはまる答えの番号 1 つに○をつけてください。

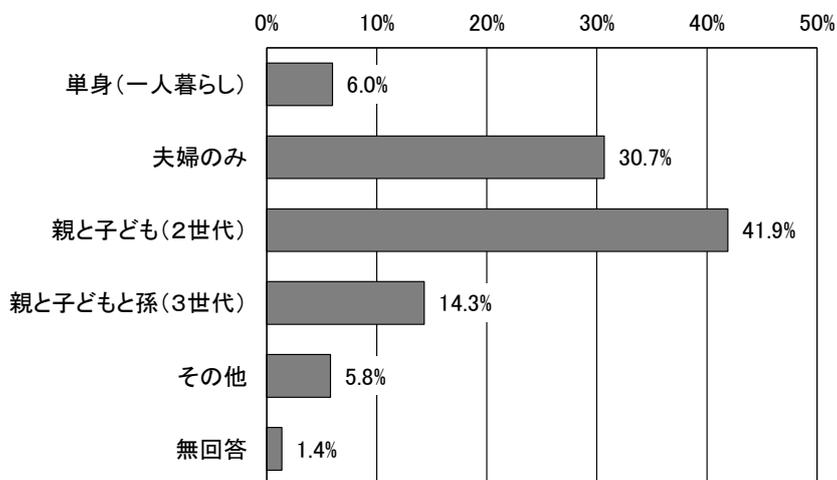
居住地区については、「中山地区」が 35.1%と最も高く、次いで「伊草地区」が 27.9%、「三保谷地区」が 10.7%となっています。



	度数	構成比
中山地区	206	35.1%
伊草地区	164	27.9%
三保谷地区	63	10.7%
出丸地区	42	7.2%
八ツ保地区	53	9.0%
小見野地区	55	9.4%
無回答	4	0.7%
合計	587	100.0%

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 41.9%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が 30.7%、「親と子どもと孫(3世代)」が 14.3%となっています。

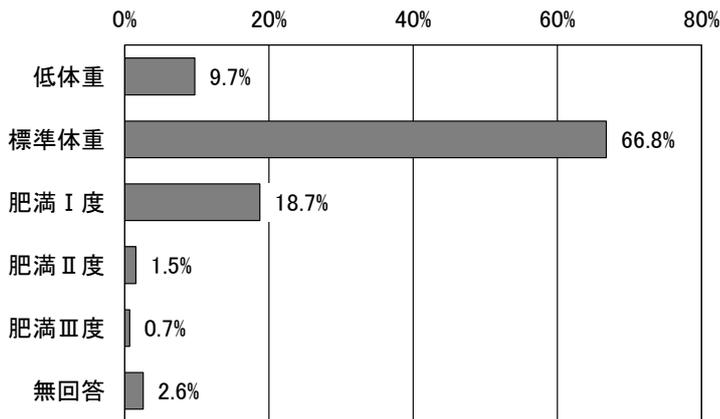


	度数	構成比
単身(一人暮らし)	35	6.0%
夫婦のみ	180	30.7%
親と子ども(2世代)	246	41.9%
親と子どもと孫(3世代)	84	14.3%
その他	34	5.8%
無回答	8	1.4%
合計	587	100.0%

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。

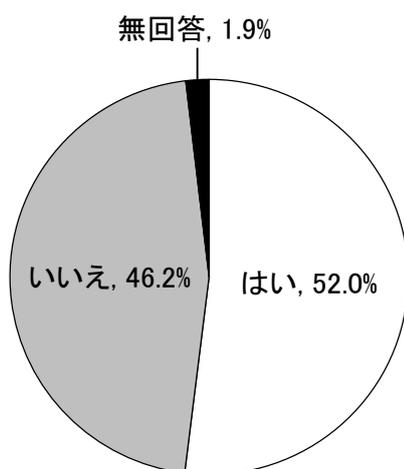
身長と体重よりBMIを算出しました。これを見ると、「標準体重」が66.8%と最も高く、約7割の人は標準であるとなっています。なお、「低体重」の人は9.7%、「肥満Ⅰ度」の人は18.7%となっています。



	度数	構成比
低体重	57	9.7%
標準体重	392	66.8%
肥満Ⅰ度	110	18.7%
肥満Ⅱ度	9	1.5%
肥満Ⅲ度	4	0.7%
無回答	15	2.6%
合計	587	100.0%

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。

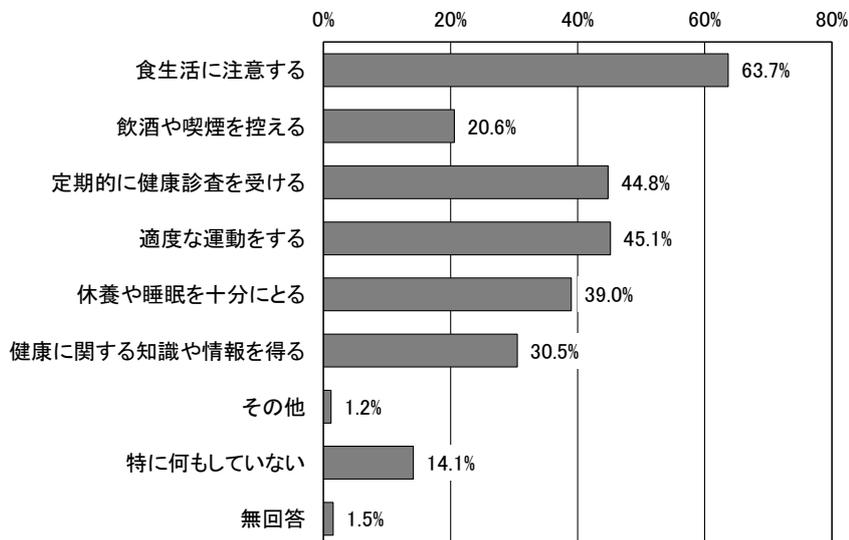
適正体重に近づけるためのコントロールについては、52.0%の人が「している」と回答しています。



	度数	構成比
はい	305	52.0%
いいえ	271	46.2%
無回答	11	1.9%
合計	587	100.0%

問 健康づくりのために何か行っていますか。(〇はいくつでも)

健康づくりのために行っていることは、「食生活に注意する」が 63.7%と最も高く、次いで「適度な運動をする」が 45.1%、「定期的に健康診査を受ける」が 44.8%となっています。

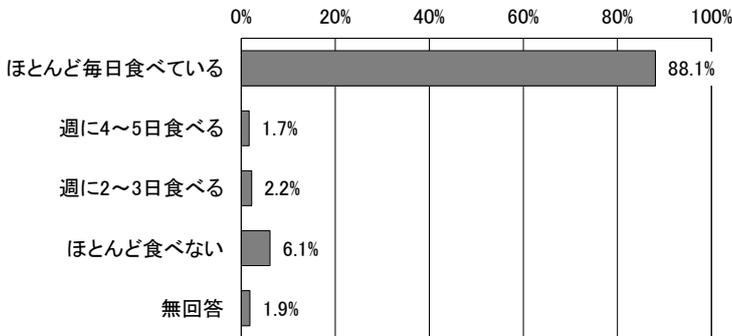


	度数	構成比
食生活に注意する	374	63.7%
飲酒や喫煙を控える	121	20.6%
定期的に健康診査を受ける	263	44.8%
適度な運動をする	265	45.1%
休養や睡眠を十分にとる	229	39.0%
健康に関する知識や情報を得る	179	30.5%
その他	7	1.2%
特に何もしていない	83	14.1%
無回答	9	1.5%
合計	587	

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、「ほとんど毎日食べている」が88.1%と最も高く、約9割の人が毎日食べていると回答しています。

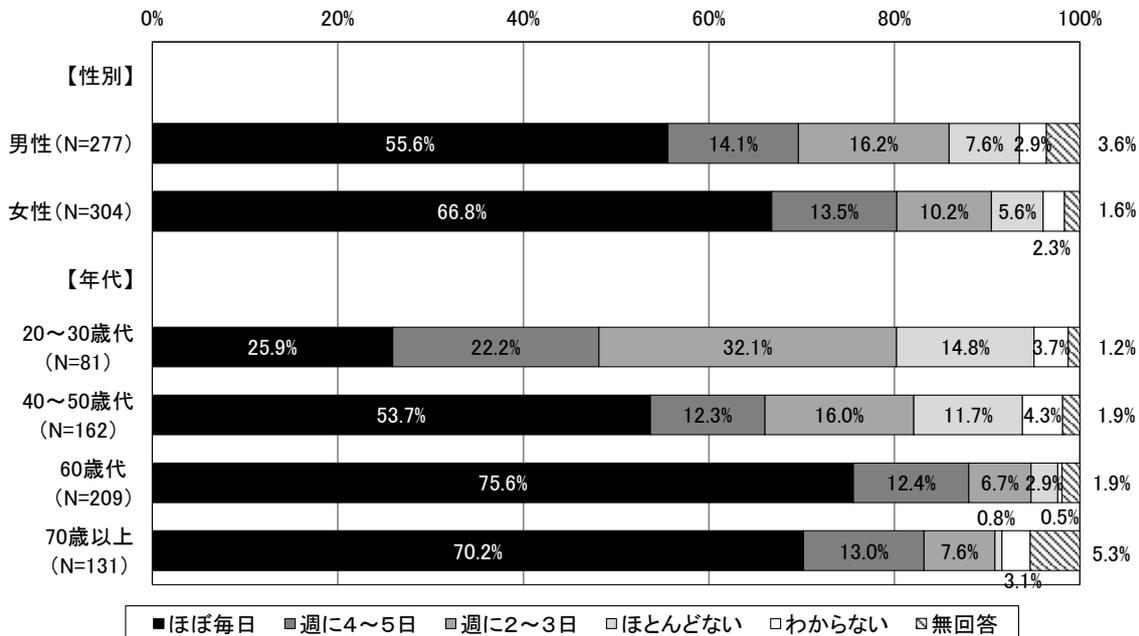


	度数	構成比
ほとんど毎日食べている	517	88.1%
週に4~5日食べる	10	1.7%
週に2~3日食べる	13	2.2%
ほとんど食べない	36	6.1%
無回答	11	1.9%
合計	587	100.0%

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)

性別では、男性よりも女性の方が主食・主菜・副菜を3つそろえて食べると回答しています。

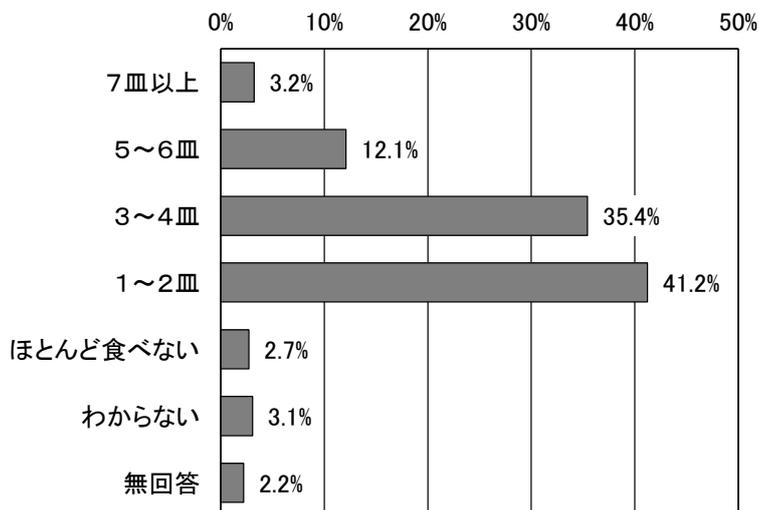
年齢別では、年齢が上がるに従い主食・主菜・副菜をそろえる頻度が高くなり、20~30歳代では、「ほぼ毎日」という回答は4人に1人となっています。



※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）

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)

野菜料理については、「1～2皿」が41.2%と最も高く、次いで「3～4皿」が35.4%、「5～6皿」が12.1%となっています。



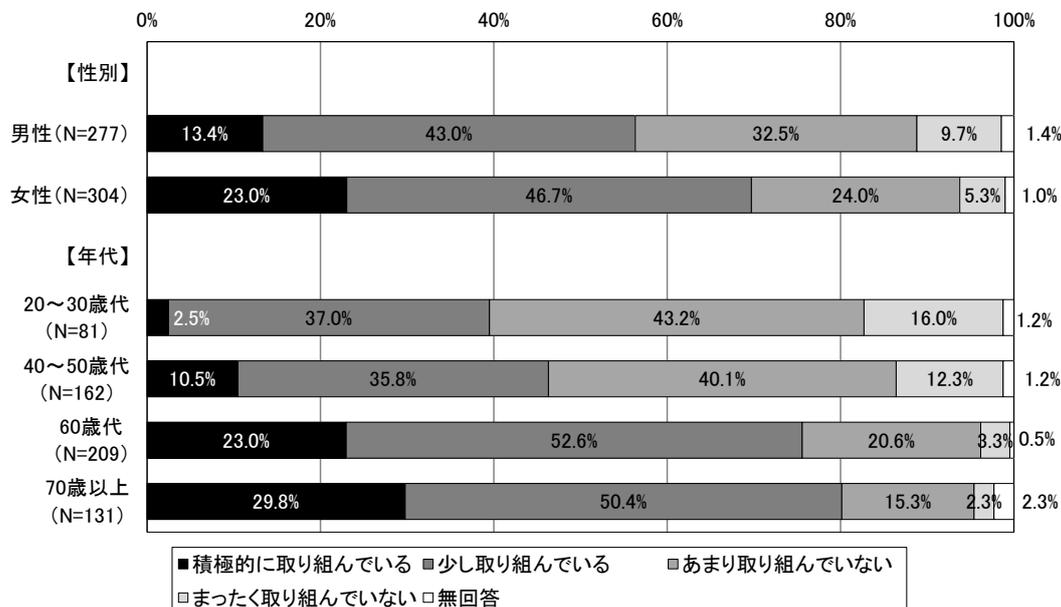
	度数	構成比
7皿以上	19	3.2%
5～6皿	71	12.1%
3～4皿	208	35.4%
1～2皿	242	41.2%
ほとんど食べない	16	2.7%
わからない	18	3.1%
無回答	13	2.2%
合計	587	100.0%

※国が推奨している1日の野菜摂取量は350gです。これを皿(小鉢)に換算すると、約1日5皿です。

問 あなたは、減塩に取り組んでいますか。(○は1つ)

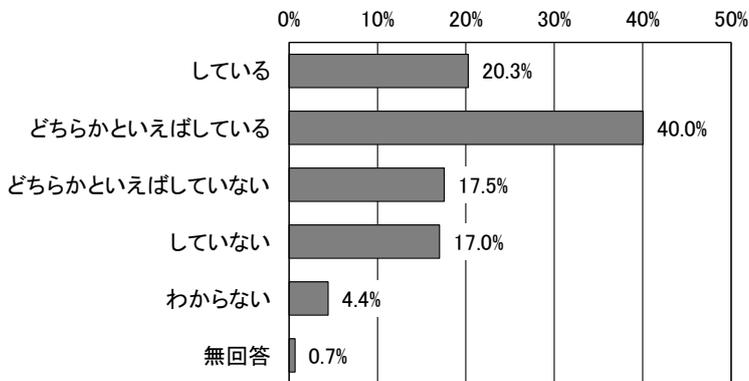
性別では、男性よりも女性の方が「取り組んでいる」という回答が多くなっています。特に女性は「取り組んでいる」という回答が約7割となっています。

年齢別で見ると、年齢が上がるに従い「取り組んでいる」という回答割合が高くなっています。なお、20～30歳代では、「取り組んでいる」という回答は4割以下となっています。



問 ふだんの買い物で、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。（○は1つ）

地産地消については、「どちらかといえばしている」が40.0%と最も高く、「している」という回答と合わせると6割以上の方が地産地消を重視していると回答しています。

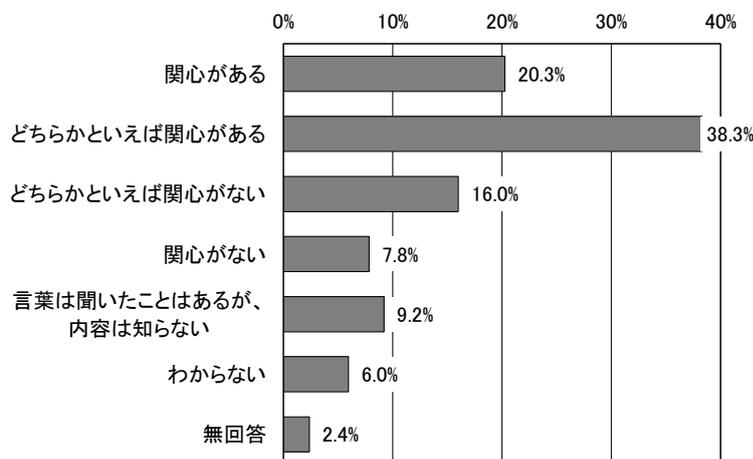


	度数	構成比
している	119	20.3%
どちらかといえばしている	235	40.0%
どちらかといえばしていない	103	17.5%
していない	100	17.0%
わからない	26	4.4%
無回答	4	0.7%
合計	587	100.0%

※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。

問 食育に関心がありますか。（○は1つ）

食育については、「どちらかといえば関心がある」が38.3%と最も高く、「関心がある」と合わせると6割近くの方が関心があると回答しています。なお、「どちらかといえば関心がない」、「関心がない」を合わせると23.8%となっています。



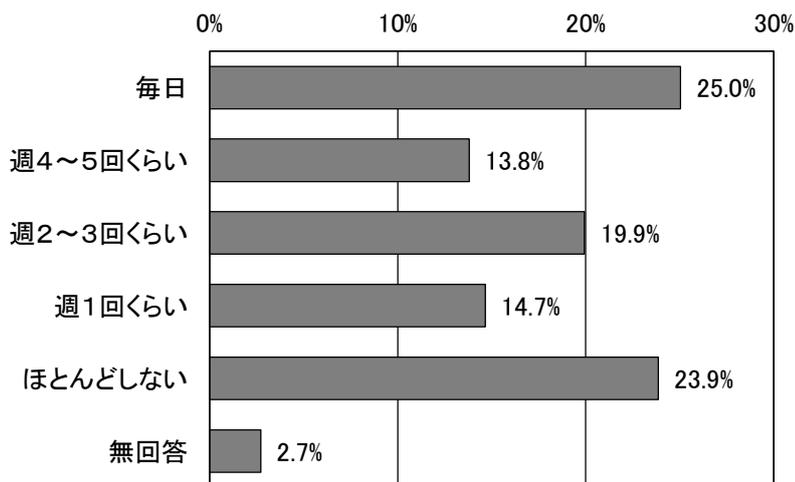
	度数	構成比
関心がある	119	20.3%
どちらかといえば関心がある	225	38.3%
どちらかといえば関心がない	94	16.0%
関心がない	46	7.8%
言葉は聞いたことはあるが、内容は知らない	54	9.2%
わからない	35	6.0%
無回答	14	2.4%
合計	587	100.0%

※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。

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、「毎日」が25.0%と最も高く、次いで「週2～3回くらい」が19.9%、「週1回くらい」が14.7%となっています。なお、「ほとんどしない」という回答は23.9%となっており、4人に1人は運動をしていないと回答しています。

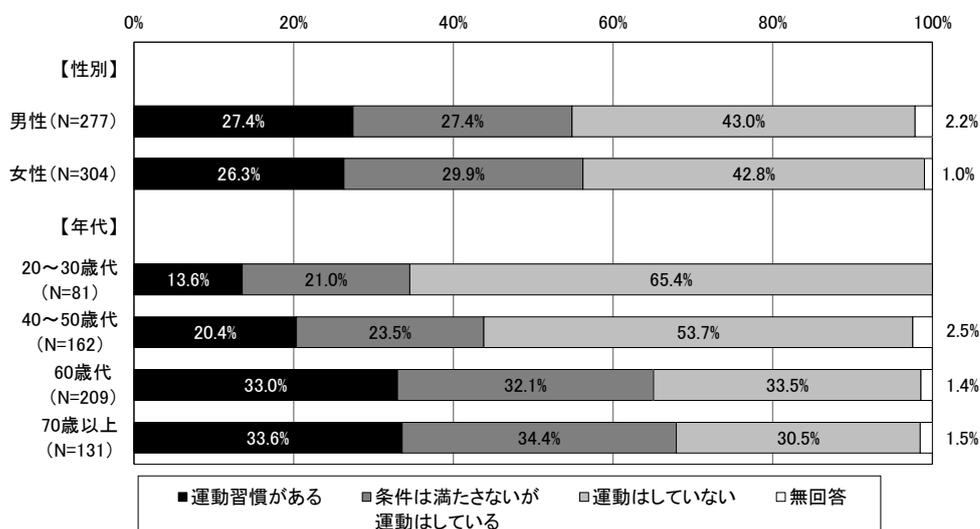


	度数	構成比
毎日	147	25.0%
週4～5回くらい	81	13.8%
週2～3回くらい	117	19.9%
週1回くらい	86	14.7%
ほとんどしない	140	23.9%
無回答	16	2.7%
合計	587	100.0%

問 運動習慣がありますか。(○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。

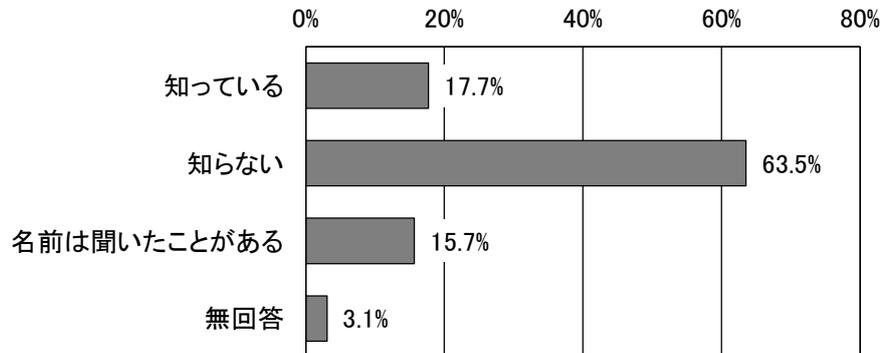
性別では、大きな差は見られませんでした。

年齢別でみると、年齢が上がるに従い「運動習慣がある」という回答割合が高くなっています。60歳以上では、3割以上の方が「運動習慣がある」と回答しています。なお、20～30歳代では6割以上、40～50歳代では半数以上が「運動はしていない」と回答しています。



問 「ロコモティブシンドローム」を知っていますか。(〇は1つ)

ロコモティブシンドロームの認知度については、「知っている」という回答は17.7%にとどまり、「知らない」が63.5%となっています。なお、「名前は聞いたことがある」という回答は15.7%となっています。



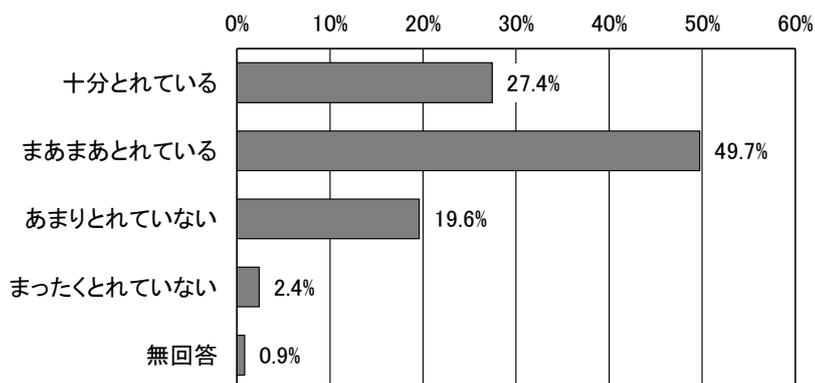
	度数	構成比
知っている	104	17.7%
知らない	373	63.5%
名前は聞いたことがある	92	15.7%
無回答	18	3.1%
合計	587	100.0%

※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)

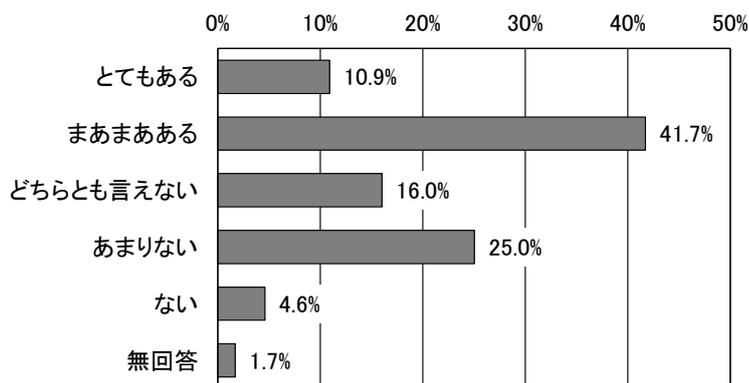
睡眠での休養については、「まあまあとれている」が49.7%と最も高く、「十分とれている」と合わせると77.1%の人がとれていると回答しています。なお、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」を合わせると22.0%となっています。



	度数	構成比
十分とれている	161	27.4%
まあまあとれている	292	49.7%
あまりとれていない	115	19.6%
まったくとれていない	14	2.4%
無回答	5	0.9%
合計	587	100.0%

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)

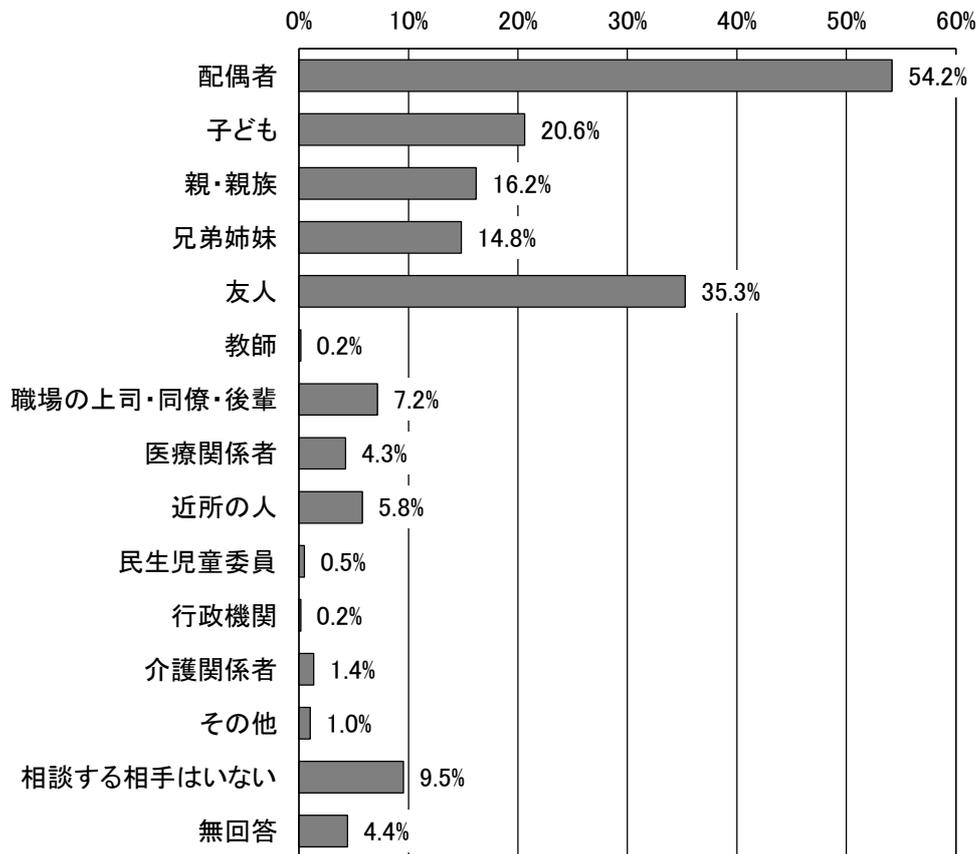
不安や悩み、ストレスについては、「まあまあある」が41.7%と最も高く、「とてもある」と合わせると半数以上の方が不安や悩み、ストレスがあると回答しています。



	度数	構成比
とてもある	64	10.9%
まあまあある	245	41.7%
どちらとも言えない	94	16.0%
あまりない	147	25.0%
ない	27	4.6%
無回答	10	1.7%
合計	587	100.0%

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○)

悩みの相談相手は、「配偶者」が54.2%と最も高く、次いで「友人」が35.3%、「子ども」が20.6%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9.5%となっています。

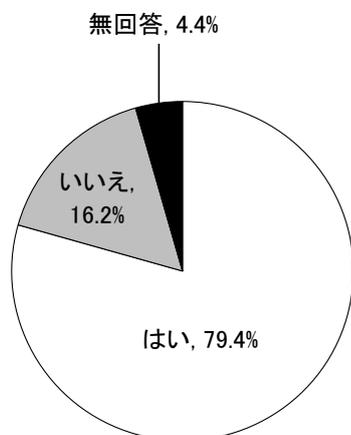


	度数	構成比
配偶者	318	54.2%
子ども	121	20.6%
親・親族	95	16.2%
兄弟姉妹	87	14.8%
友人	207	35.3%
教師	1	0.2%
職場の上司・同僚・後輩	42	7.2%
医療関係者	25	4.3%
近所の人	34	5.8%
民生児童委員	3	0.5%
行政機関	1	0.2%
介護関係者	8	1.4%
その他	6	1.0%
相談する相手はいない	56	9.5%
無回答	26	4.4%
合計	587	

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)

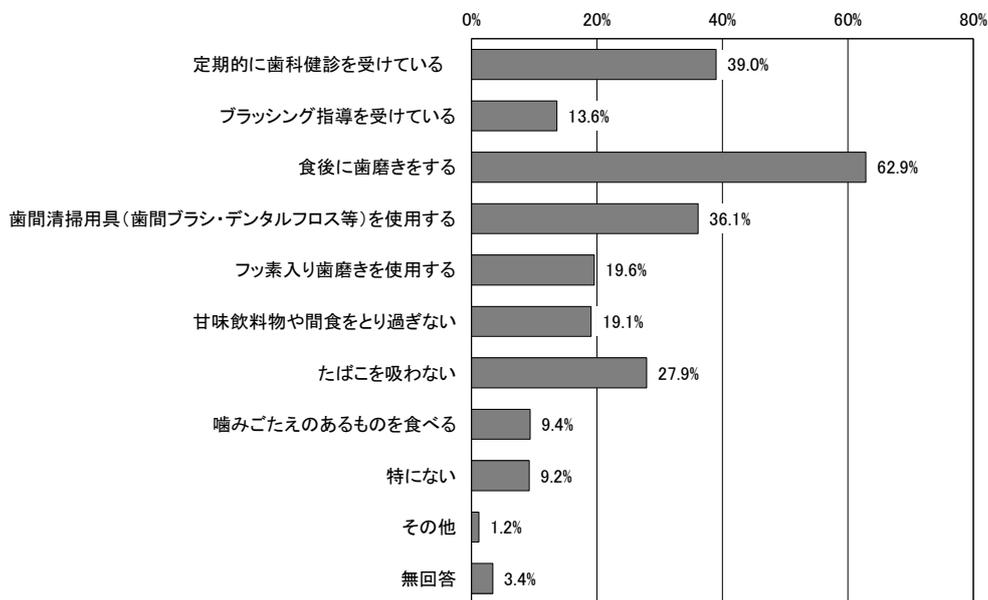
歯の健康については、79.4%と8割近くの方が気をつけていると回答しています。



	度数	構成比
はい	466	79.4%
いいえ	95	16.2%
無回答	26	4.4%
合計	587	100.0%

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)

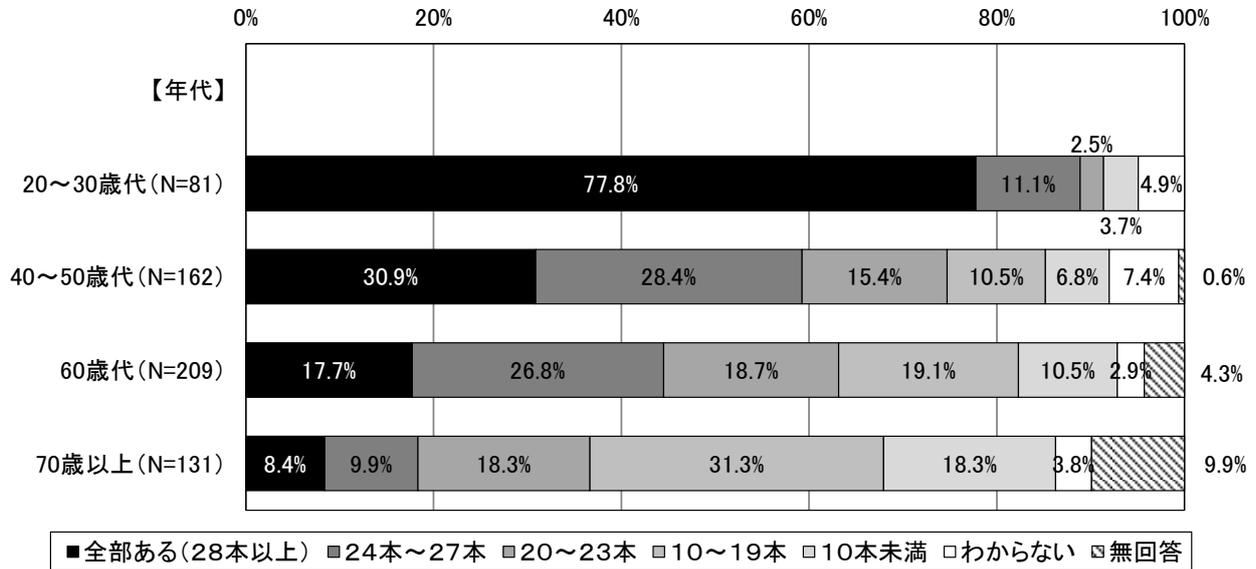
歯の健康のために実行していることについては、「食後に歯みがきをする」が62.9%と最も高く、次いで「定期的に歯科健診を受けている」が39.0%、「歯間清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス等）を使用する」が36.1%となっています。



	度数	構成比
定期的に歯科健診を受けている	229	39.0%
ブラッシング指導を受けている	80	13.6%
食後に歯磨きをする	369	62.9%
歯間清掃用具(歯間ブラシ・デンタルフロス等)を使用する	212	36.1%
フッ素入り歯磨きを使用する	115	19.6%
甘い飲料物や間食をとり過ぎない	112	19.1%
たばこを吸わない	164	27.9%
噛みごたえのあるものを食べる	55	9.4%
特にない	54	9.2%
その他	7	1.2%
無回答	20	3.4%
合計	587	

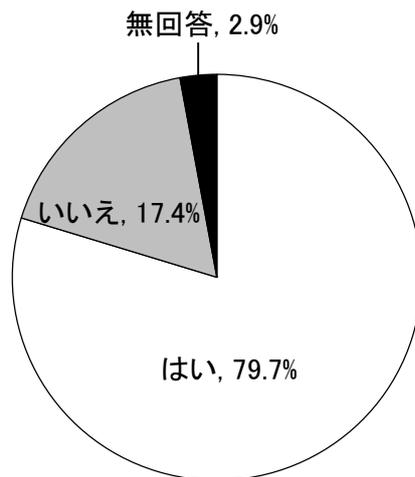
問 現在、あなたの歯（入れ歯、差し歯でないもの）は何本ありますか。（〇は1つ）

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。20～30歳代でも「全部ある」という回答は77.8%にとどまっています。



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の健康に影響することについては、79.7%が知っているという回答しています。

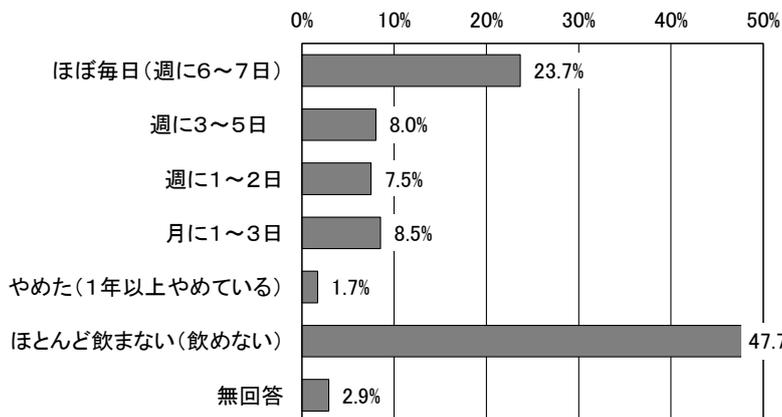


	度数	構成比
はい	468	79.7%
いいえ	102	17.4%
無回答	17	2.9%
合計	587	100.0%

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。（○は1つ）

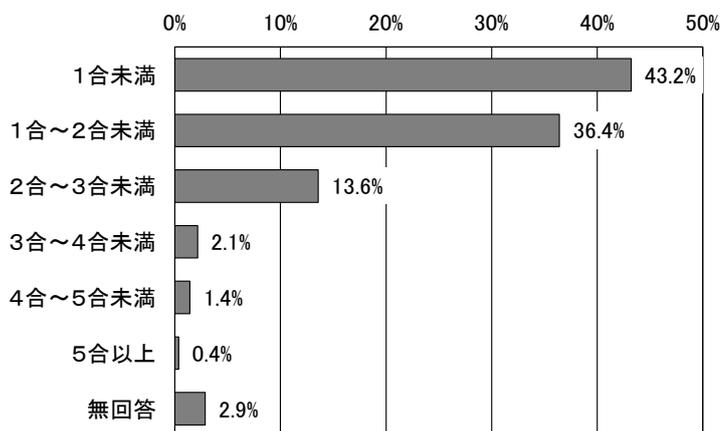
飲酒頻度については、「ほとんど飲まない」が47.7%と最も高くなっています。しかし、飲酒する人では、「ほぼ毎日」が23.7%と最も高く、次いで「月に1～3日」が8.5%、「週に3～5日」が8.0%となっています。



	度数	構成比
ほぼ毎日(週に6~7日)	139	23.7%
週に3~5日	47	8.0%
週に1~2日	44	7.5%
月に1~3日	50	8.5%
やめた(1年以上やめている)	10	1.7%
ほとんど飲まない(飲めない)	280	47.7%
無回答	17	2.9%
合計	587	100.0%

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。（○は1つ）

1日の飲酒量については、「1合未満」が43.2%と最も高く、次いで「1合～2合未満」が36.4%、「2合～3合未満」が13.6%となっています。



	度数	構成比
1合未満	121	43.2%
1合~2合未満	102	36.4%
2合~3合未満	38	13.6%
3合~4合未満	6	2.1%
4合~5合未満	4	1.4%
5合以上	1	0.4%
無回答	8	2.9%
回答者数	280	100.0%
非該当		
合計	587	

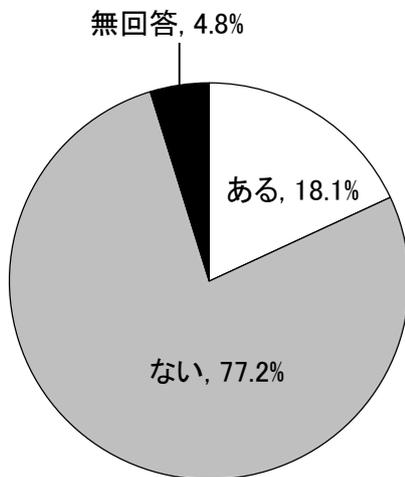
※日本酒1合(180ml)は、ほぼ次の量に相当します。

- ・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)

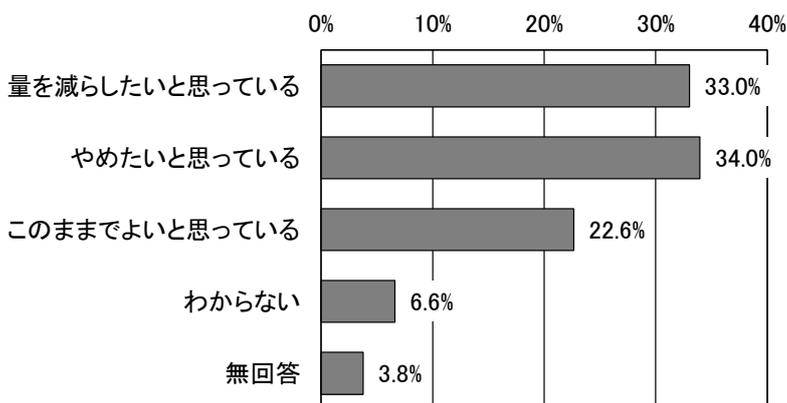
喫煙習慣については、18.1%の人が「ある」としています。



	度数	構成比
ある	106	18.1%
ない	453	77.2%
無回答	28	4.8%
合計	587	100.0%

問 ご自分の喫煙についてどう思いますか。(〇は1つ)

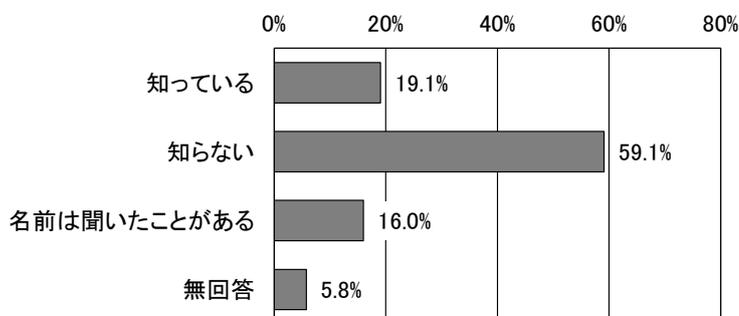
喫煙については、「やめたいと思っている」が34.0%と最も高く、次いで「量を減らしたいと思っている」が33.0%となっており、約7割の人が禁煙したい、量を減らしたいと回答しています。



	度数	構成比
量を減らしたいと思っている	35	33.0%
やめたいと思っている	36	34.0%
このままでよいと思っている	24	22.6%
わからない	7	6.6%
無回答	4	3.8%
回答者数	106	100.0%
非該当	481	
合計	587	

問 「COPD」という病気を知っていますか。(〇は1つ)

COPDの認知度については、「知っている」という回答が19.1%、「知らない」という回答が59.1%となっています。



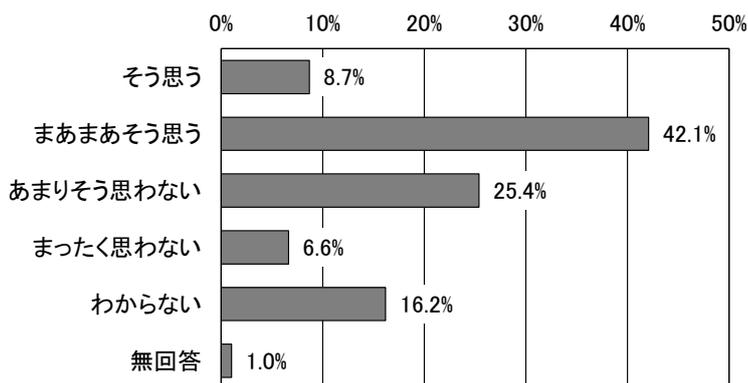
	度数	構成比
知っている	112	19.1%
知らない	347	59.1%
名前は聞いたことがある	94	16.0%
無回答	34	5.8%
合計	587	100.0%

※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 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)

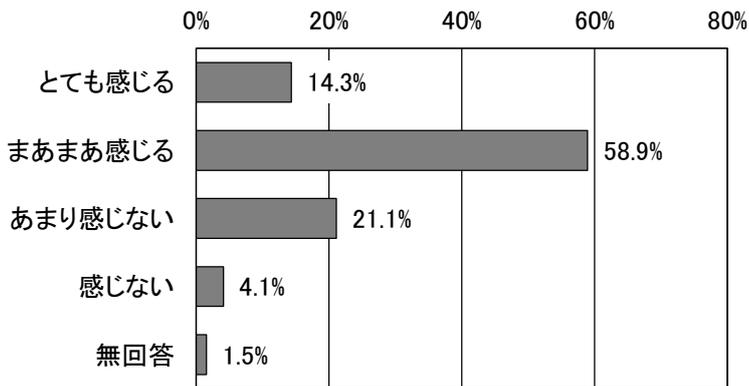
人のために役立っているかでは、「まあまあそう思う」が42.1%と最も高く、「そう思う」という回答と合わせると半数以上が人の役に立っていると回答しています。なお、「あまりそう思わない」、「まったく思わない」を合わせると32.0%となっています。



	度数	構成比
そう思う	51	8.7%
まあまあそう思う	247	42.1%
あまりそう思わない	149	25.4%
まったく思わない	39	6.6%
わからない	95	16.2%
無回答	6	1.0%
合計	587	100.0%

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58.9%と最も高く、「とても感じる」という回答と合わせると7割以上の方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25.2%となっており、4人に1人が生きがいを持っていない状況がうかがえます。



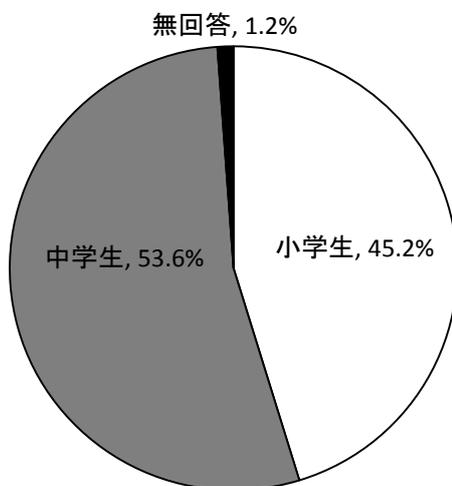
	度数	構成比
とても感じる	84	14.3%
まあまあ感じる	346	58.9%
あまり感じない	124	21.1%
感じない	24	4.1%
無回答	9	1.5%
合計	587	100.0%

### (3) 小学生・中学生アンケート

#### 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)

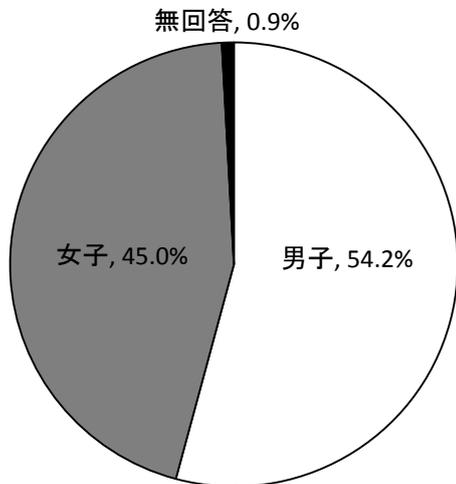
回答者は、小学生45.2%、中学生53.6%となっています。



	度数	構成比
小学生	157	45.2%
中学生	186	53.6%
無回答	4	1.2%
合計	347	100.0%

問 あなたの性別はどちらですか。(〇は1つ)

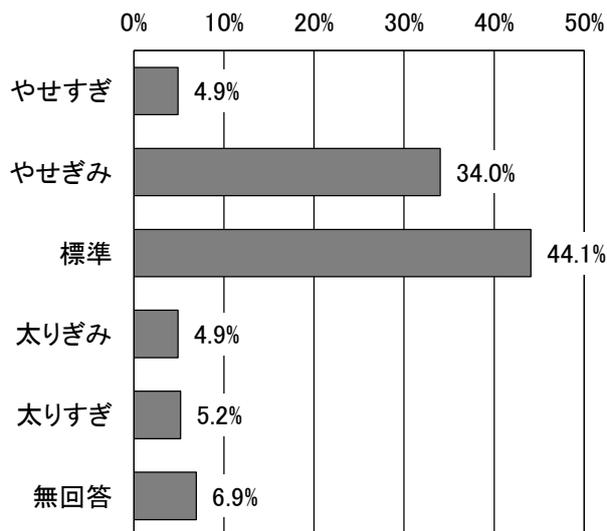
回答者の性別は、「男子」が54.2%、「女子」が45.0%となっています。



	度数	構成比
男子	188	54.2%
女子	156	45.0%
無回答	3	0.9%
合計	347	100.0%

問 あなたの身長と体重を教えてください。

身長と体重よりローレル指数を算出しました。これによると、「標準」が44.1%と最も多く、次いで「やせぎみ」が34.0%となっています。全体の38.9%がやせている、10.1%が太っていると判定されています。



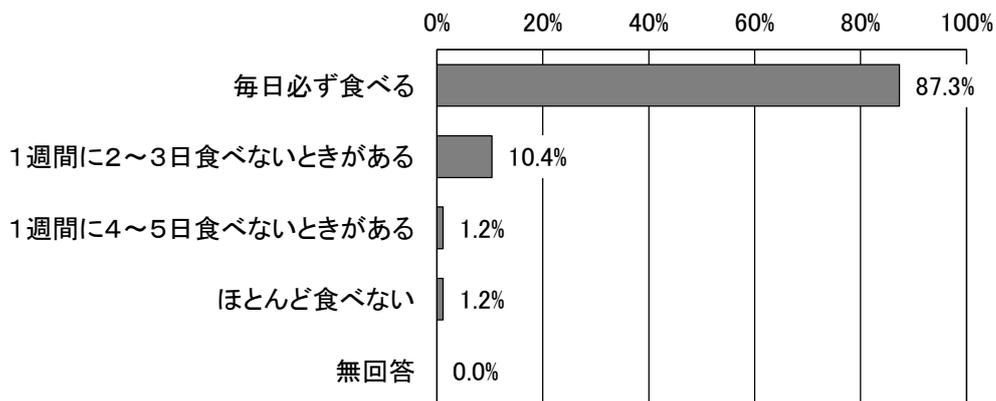
	度数	構成比
やせすぎ	17	4.9%
やせぎみ	118	34.0%
標準	153	44.1%
太りすぎ	17	4.9%
太りすぎ	18	5.2%
無回答	24	6.9%
合計	347	100.0%

※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。

## ②栄養・食生活について

問 毎日朝ごはんを食べていますか。(〇は1つ)

朝食については、「毎日必ず食べる」が87.3%と最も高く、「1週間に2～3日食べないときがある」は10.4%、「1週間に4～5日食べないときがある」「ほとんど食べない」は2.4%と回答しており、欠食することのある児童生徒が約10人に1人いることがうかがえます。

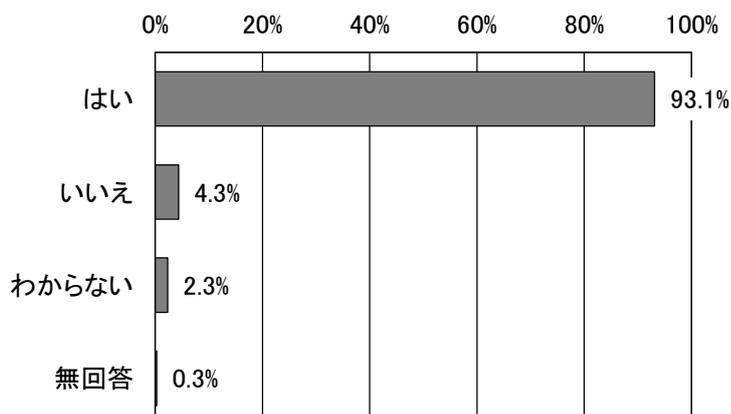


	度数	構成比
毎日必ず食べる	303	87.3%
1週間に2～3日食べないときがある	36	10.4%
1週間に4～5日食べないときがある	4	1.2%
ほとんど食べない	4	1.2%
無回答	0	0.0%
合計	347	100.0%

※お菓子・飲み物だけの朝ごはんは除きます。

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、93.1%が「三食を必ず食べる」としています。

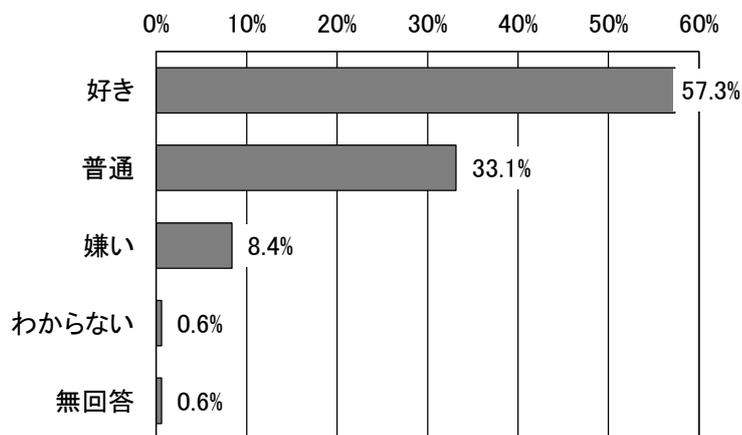


	度数	構成比
はい	323	93.1%
いいえ	15	4.3%
わからない	8	2.3%
無回答	1	0.3%
合計	347	100.0%

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)

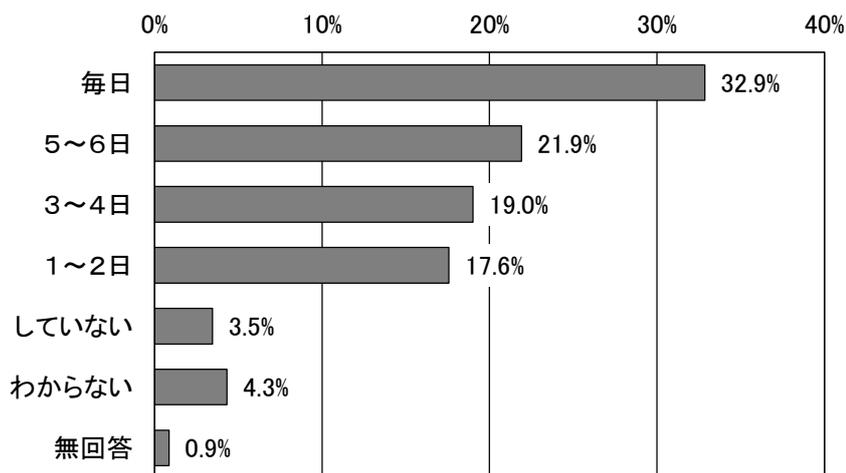
運動については、57.3%が「好き」と回答し、33.1%が「普通」、8.4%が「嫌い」と回答しています。



	度数	構成比
好き	199	57.3%
普通	115	33.1%
嫌い	29	8.4%
わからない	2	0.6%
無回答	2	0.6%
合計	347	100.0%

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、「毎日」が32.9%と最も高く、次いで「5～6日」が21.9%、「3～4日」が19.0%となっています。

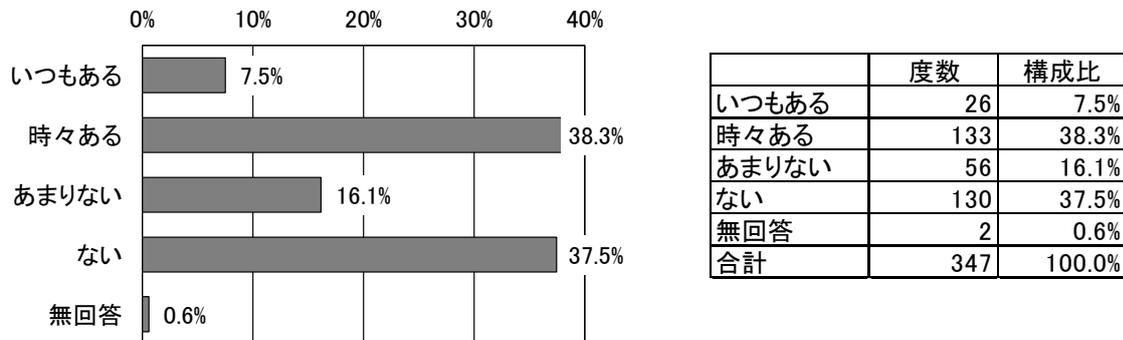


	度数	構成比
毎日	114	32.9%
5～6日	76	21.9%
3～4日	66	19.0%
1～2日	61	17.6%
していない	12	3.5%
わからない	15	4.3%
無回答	3	0.9%
合計	347	100.0%

④こころの健康について

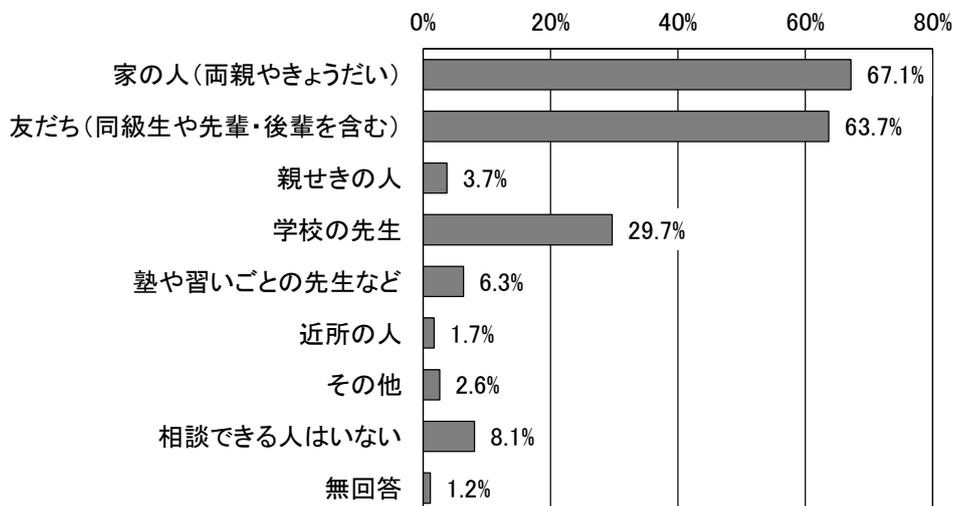
問 あなたは、悩み事や心配な事がありますか。(○は1つ)

悩み事や心配な事については、「時々ある」が38.3%と最も高く、「いつもある」と合わせると45.8%があるとしています。なお、「あまりない」、「ない」を合わせると53.6%となっています。



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。(○はいくつでも)

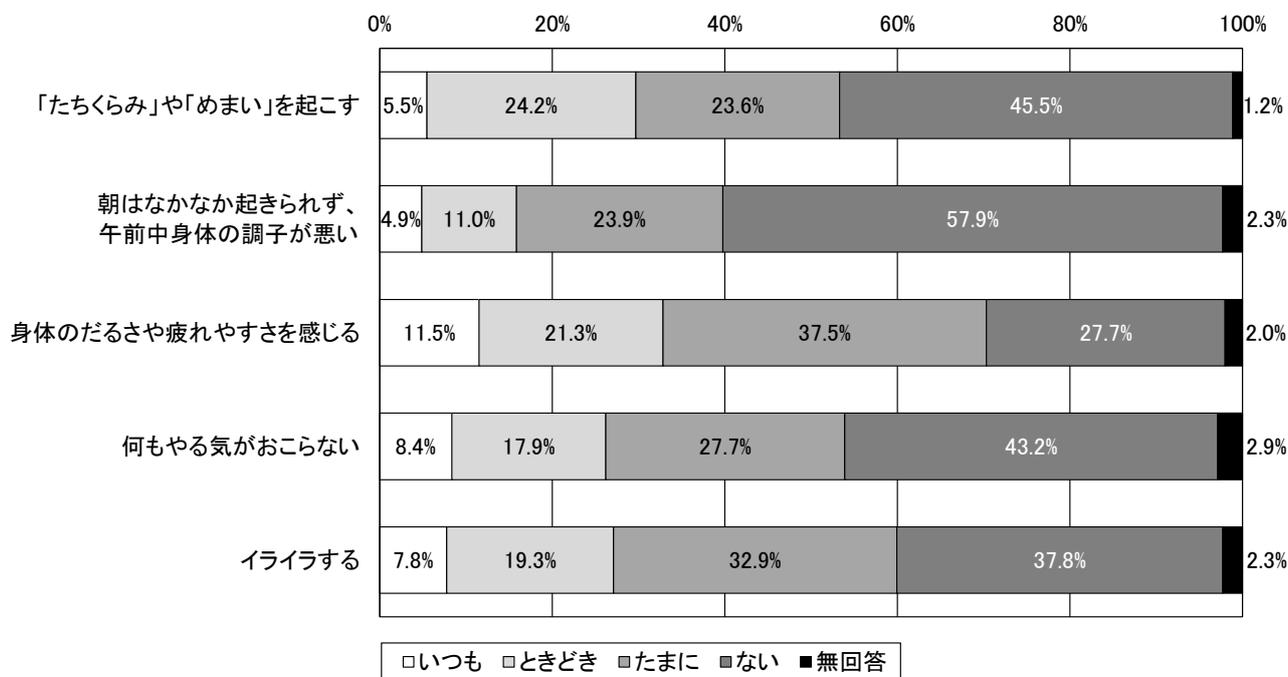
悩み事や心配な事の相談先については、「家の人」が67.1%と最も高く、次いで「友だち」が63.7%、「学校の先生」が29.7%となっています。なお、8.1%が「相談できる人はいない」と回答しています。



	度数	構成比
家の人(両親やきょうだい)	233	67.1%
友だち(同級生や先輩・後輩を含む)	221	63.7%
親せきの人	13	3.7%
学校の先生	103	29.7%
塾や習いごとの先生など	22	6.3%
近所の人	6	1.7%
その他	9	2.6%
相談できる人はいない	28	8.1%
無回答	4	1.2%
回答者数	347	

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○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」が最も高く、次いで「「たちくらみ」や「めまい」を起こす」となっています。

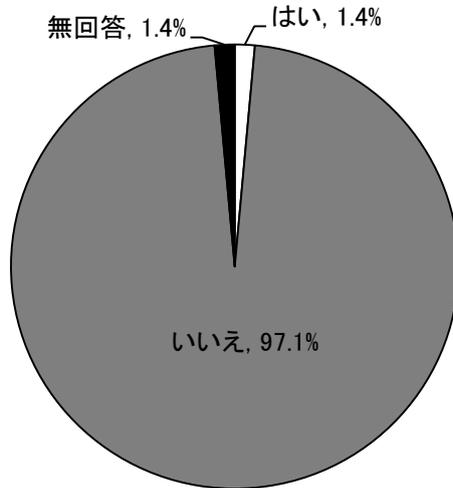


	いつも		ときどき		たまに		ない		無回答		合計	
	回答数	構成比	回答数	構成比	回答数	構成比	回答数	構成比	回答数	構成比	回答数	構成比
「たちくらみ」や「めまい」を起こす	19	5.5%	84	24.2%	82	23.6%	158	45.5%	4	1.2%	347	100.0%
朝はなかなか起きられず、午前中身体の調子が悪い	17	4.9%	38	11.0%	83	23.9%	201	57.9%	8	2.3%	347	100.0%
身体のだるさや疲れやすさを感じる	40	11.5%	74	21.3%	130	37.5%	96	27.7%	7	2.0%	347	100.0%
何もやる気がおこらない	29	8.4%	62	17.9%	96	27.7%	150	43.2%	10	2.9%	347	100.0%
イライラする	27	7.8%	67	19.3%	114	32.9%	131	37.8%	8	2.3%	347	100.0%

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。(○は1つ)

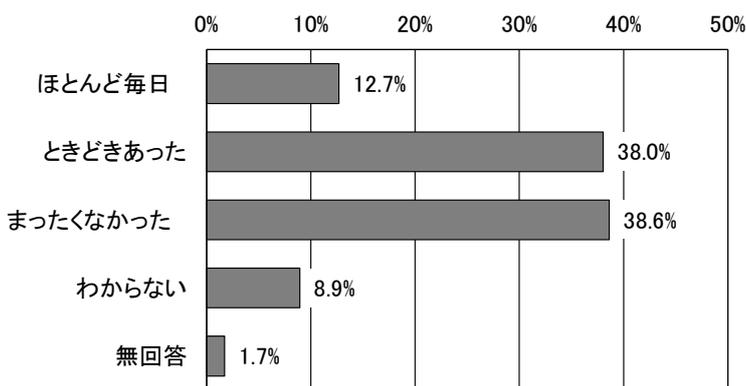
喫煙について、1.4%の児童生徒が吸ったことがあると回答しています。



	度数	構成比
はい	5	1.4%
いいえ	337	97.1%
無回答	5	1.4%
合計	347	100.0%

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。(○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38.6%と最も高く、ほぼ同数で、「ときどきあった」が38.0%となっています。なお、「ほとんど毎日」という回答は12.7%となっています。

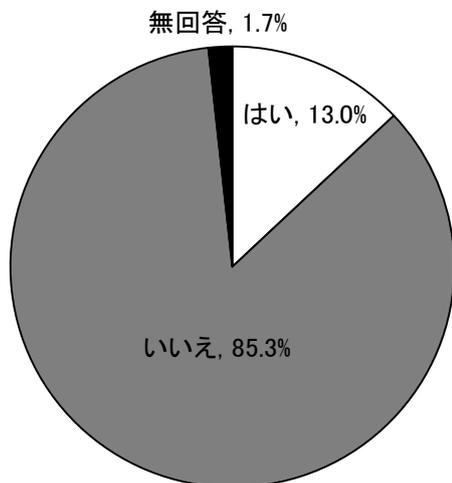


	度数	構成比
ほとんど毎日	44	12.7%
ときどきあった	132	38.0%
まったくなかった	134	38.6%
わからない	31	8.9%
無回答	6	1.7%
合計	347	100.0%

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。(○は1つ)

飲酒については、13.0%の児童生徒が「飲んだことがある」と回答しています。

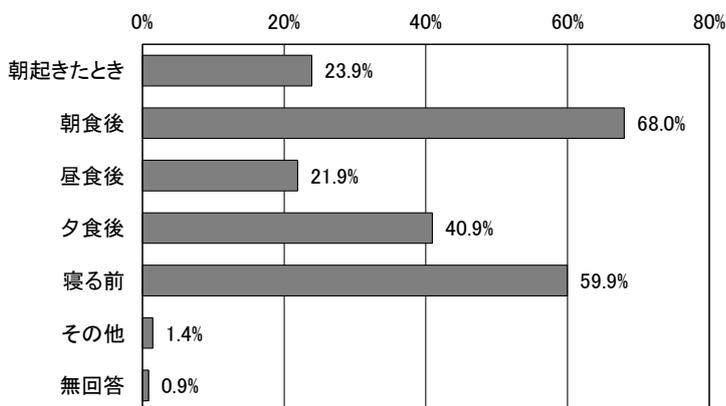


	度数	構成比
はい	45	13.0%
いいえ	296	85.3%
無回答	6	1.7%
合計	347	100.0%

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。(○はいくつでも)

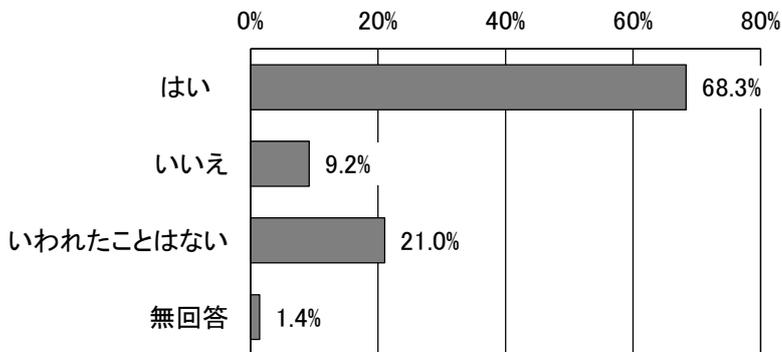
歯みがきについては、「朝食後」が68.0%と最も高く、次いで「寝る前」が59.9%、「夕食後」が40.9%となっています。



	度数	構成比
朝起きたとき	83	23.9%
朝食後	236	68.0%
昼食後	76	21.9%
夕食後	142	40.9%
寝る前	208	59.9%
その他	5	1.4%
無回答	3	0.9%
合計	347	100.0%

問 学校の歯科健診でむし歯や治療の必要があるといわれたら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では、68.3%が「行った」と回答しています。なお、「行っていない」という回答は9.2%となっています。



	度数	構成比
はい	237	68.3%
いいえ	32	9.2%
いわれたことはない	73	21.0%
無回答	5	1.4%
合計	347	100.0%

## 第8節 統計等から見える川島町の現状と対策

現 状		対 策
平成28年の高齢化率は29.2%と、少子高齢化の傾向が顕著となっており、今後高齢者のさらなる増加が見込まれます。	➡	高齢者の健康づくりの施策が必要です。
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の循環器系疾患が県平均より高くなっています。	➡	これらの疾病を未然に防ぐには、健診の充実など、早期に発見する取り組みを充実させる必要があります。
自殺による死亡をライフステージ別死因順位で見ると、青年期・壮年期で1位となっています。	➡	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。
標準化死亡比を見ると、女性の心疾患や脳血管疾患が県平均を大きく上回っています。女性は男性に比べ野菜の摂取や減塩の取り組みをしていますが循環器系疾患の死亡割合が多くなっています。	➡	循環器系疾患で亡くなる女性を減少させるために、適切な知識の啓発と予防対策に取り組む必要があります。
特定健康診査、特定保健指導、各種がん検診の受診率は県平均を上回っていますが、町の計画で定めた目標値には至っていません。	➡	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。
一人当たりの医療費については、やや県平均を上回っており、特に、腎不全や循環器系疾患等の一人当たり医療費が多くなっています。	➡	腎不全や循環器系疾患の予防対策や悪化防止に取り組む必要があります。
運動習慣は、高齢者になるに従い増加しますが、若年者の半数以上はほとんど運動していないと回答しています。	➡	若い時からの適切な身体活動の必要性を啓発し、個人個人が取り組めるような環境づくりが必要です。
睡眠での休養については、年齢が上がるに従いとれているという回答が多くなっていますが、若年者では3割以上の方がとれていないと回答しています。また、ストレスについても、6割以上があると回答しています。	➡	若年者に対するこころの健康の施策を充実させる必要があります。
自歯を28本以上保有している人は、年齢が上がるに従い減少しています。また、20～30歳代の若い世代において、すでに2割の方は自歯が欠損していると回答しています。	➡	ライフステージにおける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。
むし歯のある幼児は県平均よりやや高くなっています。	➡	乳幼児期からの予防歯科の口腔衛生を推進する必要があります。
朝食を毎日食べている児童生徒は、87.3%にとどまっています。	➡	幼児期から「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発普及を推進する必要があります。
成人の喫煙率は、全体で18.1%、「COPD」を知らない人は約6割です。副流煙を吸ったことがあると回答した子どもは約5割となっています。	➡	たばこの害を正しく啓発し、禁煙につながる施策及び禁煙・分煙の環境づくりを推進する必要があります。

これらの課題を解決し、町民の健康増進を効果的に推進していくために、ライフステージを設定し、それぞれのライフステージに沿った具体的な取り組みを示し、行動を促す必要があります。

## 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こころ豊かに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、健やかで幸せに暮らし続けるという「<sup>けんこう</sup>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 <sup>えがお</sup>笑顔あふれる <sup>けんこうちようじゅ</sup>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

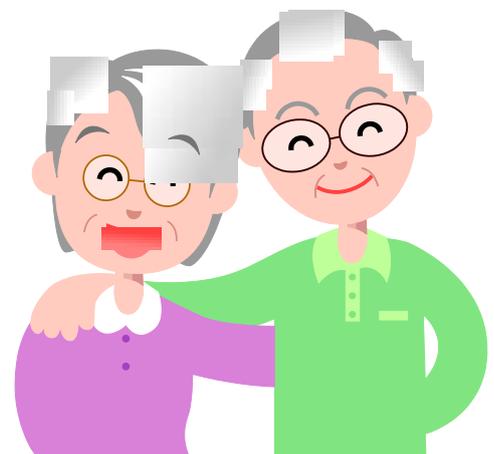
生活習慣の多様化により疾病構造が変化し、生活習慣病の割合が増加するとともに、寝たきりや認知症のように高齢化に伴う機能の低下も増加しています。

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、以下の指標を定め、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】

		現状値 (平成 26 年度)	中間目標値 (平成 33 年度)	最終目標値 (平成 38 年度)
健康寿命の延伸 (65 歳健康寿命)	男性	16.41 歳 (58 位)	男女とも +1 歳	男女とも県内 でトップ 10 入 りを目指す。
	女性	19.56 歳 (47 位)		



## 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。



## 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：〈自分の身体に関心を持って健康診査を進んで受けます〉**

## 【現状と課題】

- 平成26年死因別死亡割合は、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、肺炎と続いています。
- 標準化死亡比では、女性において心疾患と脳血管疾患が県平均と比べて高い状況となっています。
- 生活習慣病における罹患疾病は、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。
- 65歳以上の健康寿命は埼玉県と比較して短く、逆に介護期間は長い傾向にあります。
- がん検診や特定健診などの受診率は年々上昇し、県平均を上回っていますが、目標受診率は達成していない状況です。
- 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。特に腎不全、脳梗塞、高血圧疾患は県平均との差が大きくなっています。
- 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63.7%と最も高く、次いで「適度な運動をする」が45.1%、「定期的に健診を受ける」が44.8%となっており、「特に何もしていない」は14.1%となっています。



## 【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す必要があります。
- 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に取り組むことが大切です。
- 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、受診しやすい環境の整備が必要です。



## 【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、重症化を予防しよう

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もう

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 かかりつけ医を持とう

「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もので、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、健診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診の結果、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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活リズムを身につけましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・健康診査や予防接種など、健康管理に努めましょう。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>

## 【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り組み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しましょう。

## 【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。
- 健康づくりの取り組みを積極的に推進しましょう。
- 健康について職場で話し合しましょう。

## 【行政・保健医療関係者の取り組み】

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
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。	○					健康福祉課
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。	○					健康福祉課
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
川島町国民健康保険人間ドック	生活習慣病予防や健康づくり支援のために川島町国保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に発見し、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
乳幼児相談事業	身体計測や個別相談をおこない、乳幼児の健やかな発育発達の支援をします。	○					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	
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ます。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、かかりつけ医をもつよう普及啓発をします。	○	○	○	○	○	健康福祉課

【目標値】

目標指標	現状値 (平成26年度)	目標値 (平成38年度)	データソース
特定健診の受診率の向上	46.5%	65%	国保連合会法定報告
特定保健指導率の向上	42.9%	60%	国保連合会法定報告
胃がん検診受診率の向上	13.6%	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%	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%	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%	50%	地域保健・健康増進事業報告
子宮頸部がん検診受診率の向上	32.6%	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%	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%	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：〈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ります〉**

### 【現状と課題】

- 身体状況をアンケートから算出したBMI（体格指数）で見ると、「標準体重」は66.8%、「肥満Ⅰ度」以上の方は、約2割となっています。
- 小学生の肥満度では、男女ともに「普通」が約7割となっており、「やせ」と「肥満」がほぼ同数となっています。
- 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、88.1%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「以前から食べる習慣がない」「時間がない」「食欲がない」との回答から食生活事情が多様化していることがうかがえます。
- 健康づくりのために行っていることでは、「食生活に注意をする」と回答した人が63.7%となっています。バランスがとれた食事を1日2回以上とる人の割合は、男性より女性に多く、年齢が上がるに従い摂取できている割合が増加します。
- 野菜の摂取量については、「1日に1～2皿」と回答した人が41.2%と最も多く、国が推奨する1日350g（概ね1日に5皿以上）摂取が推察される人の割合は15.3%という状況です。
- 減塩に取り組んでいると63.3%の人が回答していますが、約3割の人が取り組んでいない状況です。特に年齢が若い人ほど取り組んでいない傾向があります。
- 児童生徒では、「朝食を毎日食べる」との回答は、87.3%ですが、毎日食べていない児童生徒は12.8%います。また、「三食必ず食べる」児童生徒の割合は、93.1%となっています。
- 食育については、39.0%の人が「食育を知らない」「関心がない」「わからない」と回答しています。
- 地産地消のものを重視して選ぶ人の割合は、60.3%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り組み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うながし、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、健全なと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ところを育み、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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・規則正しい食習慣を身につけましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくりましょう。</li> <li>・1日3回、バランスの良い食事を取り、元気な体をつくりましょう。</li> <li>・自分にあった食事を実践しましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムを整え、毎日朝食を取り、一日を気持ちよくスタートしましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・地域の食材や食文化を次世代に伝えましょう。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・食事を通じた健康づくりに努めましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>

## 【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り組み】

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 教育総務課 農政産業課
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、地場産食材の地消地産を推進します。	○	○	○	○	○	健康福祉課 子育て支援課 教育総務課 農政産業課 政策推進課
KJ ブランド創出プロジェクト	川島町（KJ）の農産物や加工品をはじめとし、すったて・呉汁などのB級グルメを地域ブランドとして、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。		○	○	○		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
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。	○	○	○	○	○	子育て支援課 教育総務課 健康福祉課 農政産業課
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。	○					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。	○					健康福祉課
地場産物を活用した給食等の取り組み	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。	○	○				教育総務課 (給食センター) 子育て支援課 (保育園)
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)
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。	○	○	○	○		生涯学習課 健康福祉課 子育て支援課 (保育園)
生活習慣病予防・健康づくりにおける取り組み	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
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 生涯学習課
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

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	
食育ボランティア講座及び食育推進サポーター活動支援事業	健康づくりの正しい知識と食育普及に関する講義及び実習を通して食育ボランティア、食育推進サポーターの育成を目指します。			○	○	○	生涯学習課 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	現状値 (平成28年度)	目標値 (平成38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%	100%	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%	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%	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%	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%	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%	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%	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%	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%	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%	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%	70%	町民アンケート



けんこうの健幸知恵袋



## もっととりたい！ 野菜とその仲間たち

### 野菜は、塩分〈ナトリウム〉排泄の救世主！

塩分を取り過ぎると血液中に塩分があふれ、濃度を一定にするため血液量が増え、血圧を上げてしまうのじゃ。高血圧が続くと脳血管、心臓や腎臓に悪影響を及ぼしたり、胃がんにかかるリスクも高まるのじゃ。野菜や海藻、きのこ類に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排泄する作用があるのじゃよ。塩分の取り過ぎを防ぐには、減塩に心がけるとともにカリウムを積極的にとるのじゃ。

野菜・海藻・きのこ類を1日350g（小鉢5皿分）、そのうち緑黄色野菜を120g取り入れるのが理想じゃ。旬の新鮮なものをバランスよくとるようにするのじゃ。

<350g しっかり食べるコツ>

#### ◆1食に小鉢1～2皿を目標にする

1食で350g食べるのは難しいので、毎食サラダやおひたし、主菜に野菜の多いものを選ぶのじゃ。

#### ◆調理法の工夫で食べやすく

生野菜を350g食べるのは大変じゃが、茹でる、蒸す、炒めるなどの調理法は、野菜のかさが減るので、食べやすくなるのじゃよ。

#### ◆作りおきの活用で手間をかけずに1品追加

金平ごぼうや切り干し大根、ほうれん草のおひたしなどは作りおきして冷凍保存も可能じゃよ。

#### ◆カット野菜やレンジの活用

少量使いたいときや時間のないときは、カット野菜や電子レンジを活用すれば簡単じゃぞ。冷凍のカット野菜を常備しておくもの便利じゃな。

### 野菜1皿（70g）の目安

※種類、重量はあくまで一例です。



5皿食べると350g達成！

### 第3節 身体活動・運動

**基本目標：＜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します＞**

#### 【現状と課題】

- 生活の中で、身体を動かすことを心がけている人は、「毎日」「週4～5回」「週2～3回」を合わせると約6割という状況です。なお、年齢が上がるに従い運動を心がける人は増え、60歳以上では約65%の人が運動をしていると回答しています。  
逆に、「運動はしない」との回答割合は、20～30歳代で65.4%、40～50歳代は53.7%と働く世代は運動をしていない傾向がうかがえます。  
運動ができない理由としては、「疲れている」「時間がとれない」という回答が多い状況です。
- ロコモティブシンドロームの認知度は、17.7%にとどまり、若い世代ほど認知度が低くなっています。
- 児童生徒のアンケートで、「学校の授業以外で運動している」人の割合は、「5日以上」が54.8%、「1日～4日」が36.6%となっています。また、「運動することが好き」と回答した人は、57.3%、「普通」が33.1%、「嫌い」が8.4%となっています。



#### 【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

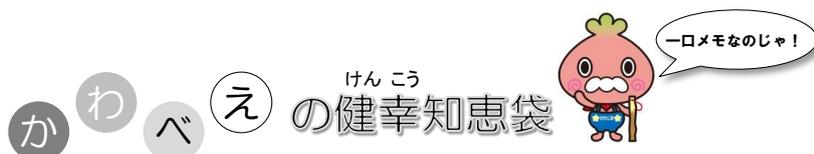
歩くことは、いつでも、どこでも、気軽にできる身体活動です。あと10分の歩行は、歩数で1,000歩程度になります。毎日の積み重ねが、心肺機能を向上させ、生活習慣病予防や改善に効果があります。

### 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。



## 『プラス・テン』の運動習慣で健康寿命を伸ばそう

### 今より10分多く、身体を動かそう！

プラス・テン（「+10」の意味）とは、今より1日10分多く身体を動かして、運動習慣を身につけ、病気やケガを予防する取り組みのことじゃ。

10分の活動は、徒歩にすると約1,000歩。  
歩く距離にすると、700～800mに相当するそうじゃ。

「1時間歩きなさい」と言われてもなかなか難しいと感じる人が多いのではないかのう。でも、10分ならどうじゃろう？無理をせずに、毎日の生活の中でできることからはじめ、あせらずに「10分」を積み重ねてみてはいかがかのう。この積み重ねが、体力向上、生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防や改善、認知症の予防に役立つこと間違いなしじゃ。



## 【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"> <li>・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。</li> <li>・身体を動かす楽しみを覚えましょう。</li> <li>・遊びなどを通して、基礎体力をつけましょう。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・数多くの運動やスポーツを経験しましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあつた運動を続けましょう。</li> <li>・生活の中で体を動かすことに心がけましょう。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩く習慣を身につけ、運動不足を解消しましょう。</li> <li>・自分が楽しめる運動を見つけ、定期的に運動しましょう。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>

## 【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り組み】

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	ソフトボール、卓球、ソフトテニス、陸上、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なえるノルディックウォーキング教室などの健康づくりの教室を開催します。			○	○	○	生涯学習課
けんこう 健幸★筋力アップ教室事業	有酸素運動と筋力アップトレーニング、栄養、減塩指導を取り入れた教室で運動習慣を身につけ健康づくりに取り組みます。				○	○	健康福祉課
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
かわじま輪中の郷ウォーキング事業	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
各種スポーツ大会事業	町民球技大会や町民体育祭、駅伝大会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

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	
体力づくりの支援事業	スポーツ推進員を派遣し、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)
町立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	現状値 (平成 28 年度)		目標値 (平成 38 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%		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%		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%		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：〈いつまでもおいしく食事ができる健康な歯を保ちます〉

#### 【現状と課題】

- 歯の健康について79.4%が気をつけていると回答し、「食後の歯みがき」と回答した人が62.9%と最も多く、次いで「定期的に歯科健診を受ける」「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」という回答が続いています。
- 自分の歯が「全部ある」と回答した人は、27.4%、年齢が高くなるに従い、回答割合が低くなっています。20歳代～50歳代で欠損している人もおり、若い世代から歯周病の予防や定期健診による早期発見が必要な状況です。
- 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り組み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、咀嚼く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診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。
- 高齢期においては、食物を噛み砕いたり、飲み込んだりする機能が低下しやすい傾向にあります。生活の質の向上に向けた口腔機能の維持を図るため、介護予防事業と連携した取り組みを推進する必要があります。
- 3歳児健康診査におけるむし歯のない子の割合及び一人当たりのむし歯の本数は、埼玉県の平均よりやや高くなっており、妊娠期や乳幼児期の予防及び啓発が必要な状況です。
- 学校での歯科検診において、治療が必要といわれ歯科医療機関を受診した人は、68.3%にとどまっています。予防や受診行動における意識の向上促進を図ることが必要です。
- 歯や口腔内の健康が、生活習慣病など全身の健康に影響することを「知っている」と回答した人は79.7%です。さらに生活習慣病との関係について普及啓発をしていくことが重要です。



#### 【施策の方向性】

- 1 自分の歯や口腔内に興味を持ち、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、定期健診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うながされ、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、唾液分泌がうながされ、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、歯みが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、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みが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が重要です。

### 6 かかりつけ歯科医を持とう

どんなに丁寧にみが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、定期的に歯科健診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"> <li>・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。</li> <li>・乳歯をむし歯にしないようにしましょう。</li> <li>・毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。</li> <li>・毎日仕上げみがきをする習慣をつけましょう。</li> <li>・フッ化物を適切に活用しましょう。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べることや毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。</li> <li>・フッ化物を積極的に利用しましょう。</li> <li>・歯科定期健康診査や予防指導を受け、早期治療に心がけましょう。</li> <li>・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後、歯みがきをしましょう。</li> <li>・毎年、歯科健康診査や予防指導、歯石除去等を受けましょう。</li> <li>・歯間清掃用具を使い、口腔内の清潔維持に努めましょう。</li> <li>・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後、歯みがきをしましょう。</li> <li>・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、歯石除去等を受け、歯周病予防に努めましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後、歯みがきをしましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ち、年1回以上、歯科健診や歯石除去等を受け歯の喪失を防ぎましょう。</li> <li>・義歯の欠損、ひび割れや適合不良がないか調べましょう。</li> </ul>
障がいを持つ人・ 介護を必要とする人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後に、個人に適した歯みがきや口腔ケアを行いましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や予防指導などを受けましょう。</li> </ul>

## 【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う。

## 【事業者の役割】

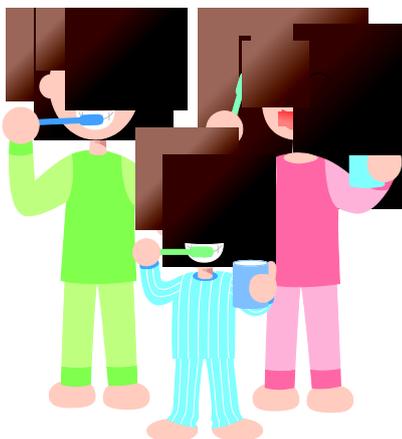
- 食後の歯みがきや歯周疾患予防について啓発しましょう。
- 歯や口腔内の健康診査や予防指導を推進しましょう。
- 歯の健康について職場で話し合いましょう。

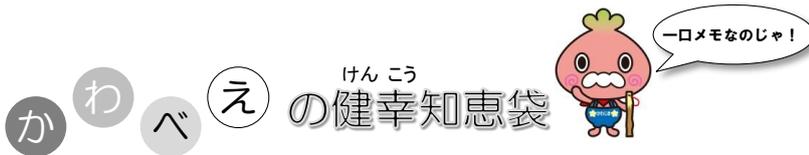
## 【行政・保健医療関係者の取り組み】

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)
乳幼児歯科健診事業	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、健診や保健指導、フッ素塗布を行います。	○					健康福祉課
保育園・小中学校 歯科検診事業	保育園児、小中学校の児童・生徒を対象に歯科検診を実施し、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繋がること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
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もつよう普及啓発をします。	○	○	○	○	○	健康福祉課

【目標値】

目標指標	現状値 (平成 28 年度)		目標値 (平成 38 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%	➔	95%	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%		50%	町民アンケート
食後に歯みがきをする人の割合の増加	62.9%		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%		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%		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%		100%	2歳児健康診査の間診集計
フッ素塗布をしている幼児の割合の増加	66.0%		80%	2歳児健康診査の間診集計
間食の時間を決めている保護者の割合の増加	69.3%		80%	3歳児健康診査の間診集計
3歳児健康診査でむし歯のない子の割合の増加	78.4%		90%	歯科保健サービス状況調査結果
12歳児の一人平均むし歯数の減少	0.8%		0.3%	歯科保健サービス状況調査結果





## 歯周病と体の病気の深～い関係！

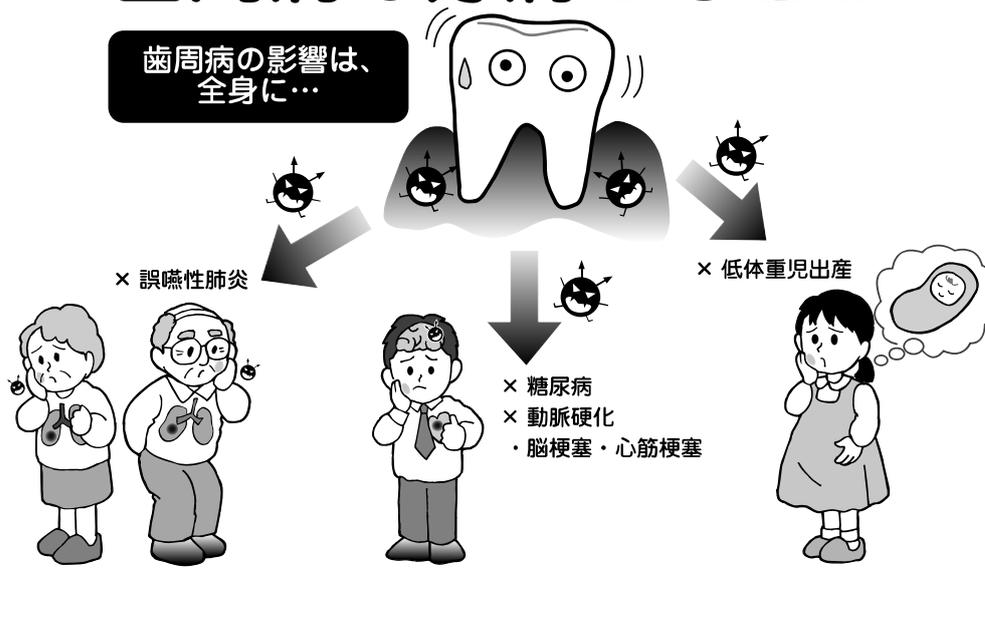
歯周病の原因菌は、糖尿病や心臓病、<sup>こえん</sup>誤嚥性肺炎など全身の様々な病気や低体重児出産のリスクなどに関わっているのじゃ。特に糖尿病は、歯周病が血糖コントロールを妨げるため、糖尿病を悪化させてしまうのじゃよ。

また、80歳で20本以上の歯があるとしっかり噛む事ができ、元気に過ごせるのじゃよ。いくつかを紹介しようのう。

- 1 よく噛んで食べることは、脳の動きを活発にし、認知症予防に役立つのじゃよ。しっかり噛んで頭スッキリじゃな。
- 2 唾液には、発がん物質の発がん性を抑える働きや、老化防止ホルモン、感染症予防に効果がある物質、消化を助ける酵素など含んでいるのじゃ。しっかり噛むことで唾液の恩恵を受けて、元気に過ごそうのう。
- 3 歯が欠けると噛み合わせが悪くなり、その影響で転倒しやすくなるそうじゃ。転倒した高齢者の1割は骨折していたそうじゃ。転ばないためにも歯をなくさないことじゃ。

80歳で20本の歯を残すよう、日々のセルフケアや年に一度の歯科健診の受診に心がけ、健康寿命を伸ばすのじゃ。

## 歯周病は万病のもと！！



## 第5節 喫煙

**基本目標：〈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ます〉**

### 【現状と課題】

- アンケートによる喫煙率は、18.1%となっており、約2割の人がたばこを吸っていると回答しています。
- たばこを吸っていると回答した人のブリンクマン指数（喫煙歴と1日の喫煙本数で示す）は、肺がん、肺気腫の危険が高くなる「600～1200」が36.8%と最も多い状況です。
- 現在喫煙している人の中でたばこを「やめたい」という回答が34.0%、「量を減らしたい」が34%で約7割の人が何らかのかたちで改善をしたいと思っています。
- 児童・生徒の中で「1か月以内にたばこを吸っている人の煙を吸ってしまった」と50.7%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）を59.1%が知らないと回答しています。  
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1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。



## たばこの副流煙が怖い！ 受動喫煙を防ごう

たばこの煙は、喫煙者本人が吸う「主流煙」とたばこの点火部から立ち上る「副流煙」があるのじゃ。喫煙者の周囲の人が吸い込む「副流煙」には、主流煙よりも発がん物質などの有害物質が高い濃度で含まれているのじゃよ。こわいのお〜。たばこを吸わない人が、これらの煙にさらされ吸ってしまうことを受動喫煙というのじゃ。

主流煙を【1】とした場合の倍率

- ニコチン（血流の悪化を招く）・・・2.8倍
- タール（発がん性物質やヤニ）・・・3.4倍
- ベンツピレン（発がん物質）・・・3.4倍
- ニトロソアミン（発がん物質）・・・31.0倍
- アンモニア（目を刺激する）・・・46.0倍
- 一酸化炭素（酸素不足を招く）・・・4.7倍



## 発病や病気の悪化

がん、喘息、動脈硬化  
心筋梗塞、糖尿病、歯周病  
など

## 妊婦や子どもへの影響

流産、早産、低体重児出産、  
乳幼児突然死症候群、知能  
低下など



**【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"> <li>・妊娠する前から、禁煙しましょう。</li> <li>・妊婦、子どもを受動喫煙から守りましょう。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙が体に与える影響について学びましょう。</li> <li>・たばこに興味を持たないようにしましょう。</li> <li>・家庭でもたばこの害について話し合いましょう。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安易に喫煙を始めないようにしましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・喫煙マナーを守りましょう。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙希望者は、禁煙サポートを受けましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙希望者は、禁煙サポートを受けましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>

**【地域の役割】**

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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。</li> <li>■ 未成年者の喫煙を防止しましょう。</li> <li>■ 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。</li> </ul>
---

**【事業所の役割】**

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 事業所の分煙化を推進しましょう。</li> <li>■ 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。</li> </ul>
--

## 【行政・保健医療関係者の取り組み】

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。	○					健康福祉課
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	現状値 (平成28年度)		目標値 (平成38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%		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%		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%		30%	町民アンケート

## 第6節 飲酒

**基本目標：〈適度な飲酒に心がけ、休肝日を設けます〉**

### 【現状と課題】

- 飲酒頻度は、「ほぼ毎日」と回答した人が23.7%おり4人に1人が毎日飲酒をしています。
- 1日の飲酒量については、「1合未満」が43.2%と最も多く、次いで「1合以上2合未満」が36.4%、「2合以上」が16.1%と飲酒過多の人もあります。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73.6%で飲酒を継続する意向が多い状況です。
- 児童生徒の飲酒におけるアンケート結果では、13%が「飲んだことがある」と回答しています。また、59.9%が「お酒を飲むと体によくない」と回答しています。



### 【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。



## 「百薬の長」知って上手に付き合おう！

お酒の適量は、性別や年齢、その日の体調などによってもちがうのじゃよ。一般的に男性の場合は、純アルコール量を1日20グラム以内にするよう心がけるのじゃ。程よいお酒を楽しく飲むことは、リラックス効果やコミュニケーションを深めるのに役立つようじゃが、上手に飲んでこそこの「百薬の長」じゃよ。

## ★1日の飲酒量（純アルコール20グラム）の目安



焼酎 25度  
ぐい飲み2杯弱  
(100ml)



女性や高齢者は、これより少ない量が目安になるので注意してね。妊娠中や授乳中の飲酒は、胎児や乳児の脳や体の発育に悪影響を与える可能性があるので飲酒は控えてね。



## 【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り組み】

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 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。		○	○	○	○	教育総務課 (小中学校) 健康福祉課
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。	○					健康福祉課
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	現状値 (平成28年度)		目標値 (平成38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%	➡	10%	町民アンケート
毎日飲酒する人の割合 (女性)の減少	10.2%		5%	町民アンケート

## 第7節 こころの健康

**基本目標：**〈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しましょう〉

### 【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、ストレスを感じることがあると回答した人は、52.6%、特に働き盛りの40歳～50歳代の7割の人がストレス等を抱えている状況です。
- 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54.2%、以下「友人」「子ども」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8.1%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48.6%、以下「趣味や運動」「のんびりする」「買い物」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。
- 自分の生活に満足していない人は15.8%です。
- 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なう必要があります。
- 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ごと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がられます。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	取 り 組 み 内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起きを実践しましょう。</li> <li>・相談相手や仲間をもち、一人で悩まないようにしましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・辛いときには、誰かに助けを求めましょう。</li> <li>・睡眠の大切さを知り、成長に必要な睡眠をとりましょう。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・快眠を目指しましょう。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・自分の心の状態に関心を持ちましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠障害やうつについて知りましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・人との関わりを保ち続けましょう。</li> <li>・早寝・早起きを実践しましょう。</li> </ul>

## 【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。

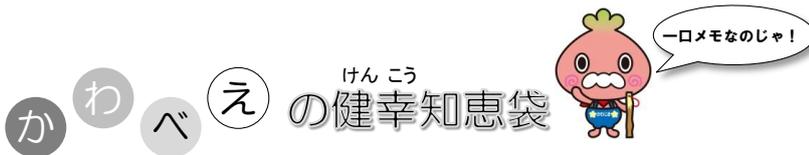
## 【行政・保健医療関係者の取り組み】

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 健康福祉課 子育て支援課 総務課 教育総務課
妊産婦保健事業	妊娠、出産に係る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。	○					健康福祉課
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。	○		○	○		健康福祉課
乳幼児健康診査事業		○		○	○		健康福祉課
乳幼児相談事業		○		○	○		健康福祉課
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。	○		○	○		健康福祉課
赤ちゃんサロン事業		○		○	○		健康福祉課 子育て支援課
さくらんぼサロン事業		○		○	○		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、スクーリングサポート支援員との組織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
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)

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	
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の実施をします。					○	健康福祉課 (地域包括支援センター)
精神保健福祉相談事業	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。	○	○	○	○	○	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	現状値 (平成 28 年度)		目標値 (平成 38 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%	➔	90%	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%		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%		100%	町民アンケート



## 睡眠を上手にとって、ストレスを跳ね返そう！

睡眠は1日働いた脳を休ませるために必要じゃ。肌や内臓の修復を行う成長ホルモンは、入眠後3時間の間に多く分泌されるので、特にこの時間帯の睡眠が深くて良質なことが大切なのじゃよ。よい睡眠をとるコツを実践して、1日の疲れをその日のうちにリセットしてほしいものじゃ。

- コツ1 眠りのスイッチは、入浴後の体温が下がるときに入りやすいそうじゃ。睡眠の1時間前に入浴を済ませると気持ちよく眠れそうじゃな。
- コツ2 寝る前のスマホやパソコンの光は、眠りを誘う「メラトニン」を抑制してしまうので、よくないので控えるのじゃ。
- コツ3 寝酒は、寝つきはよくても、途中覚醒と浅い眠り（レム睡眠）が増えてしまうのじゃ。よい睡眠をとるためには、寝酒は控えたほうがよさそうじゃのう。

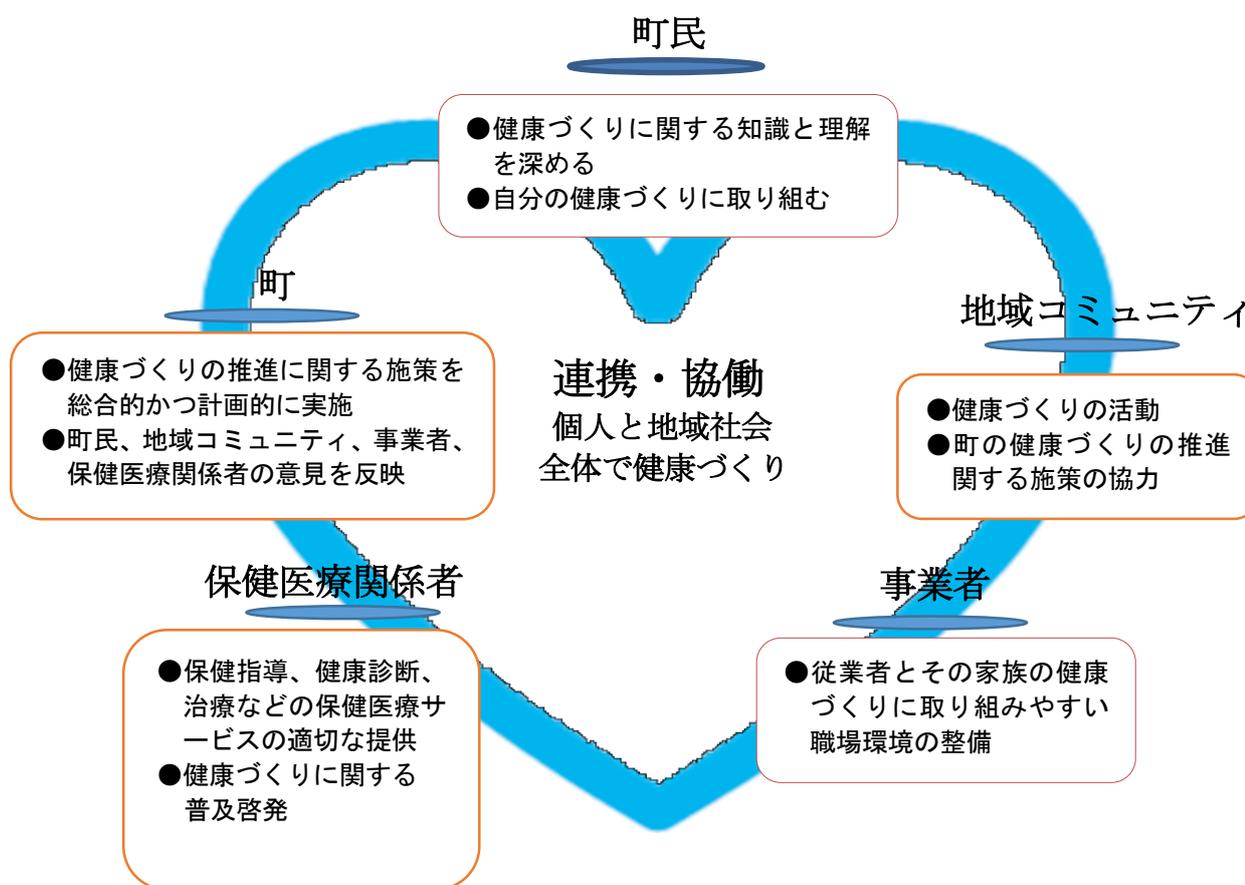


## 第5章 計画の推進

### 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

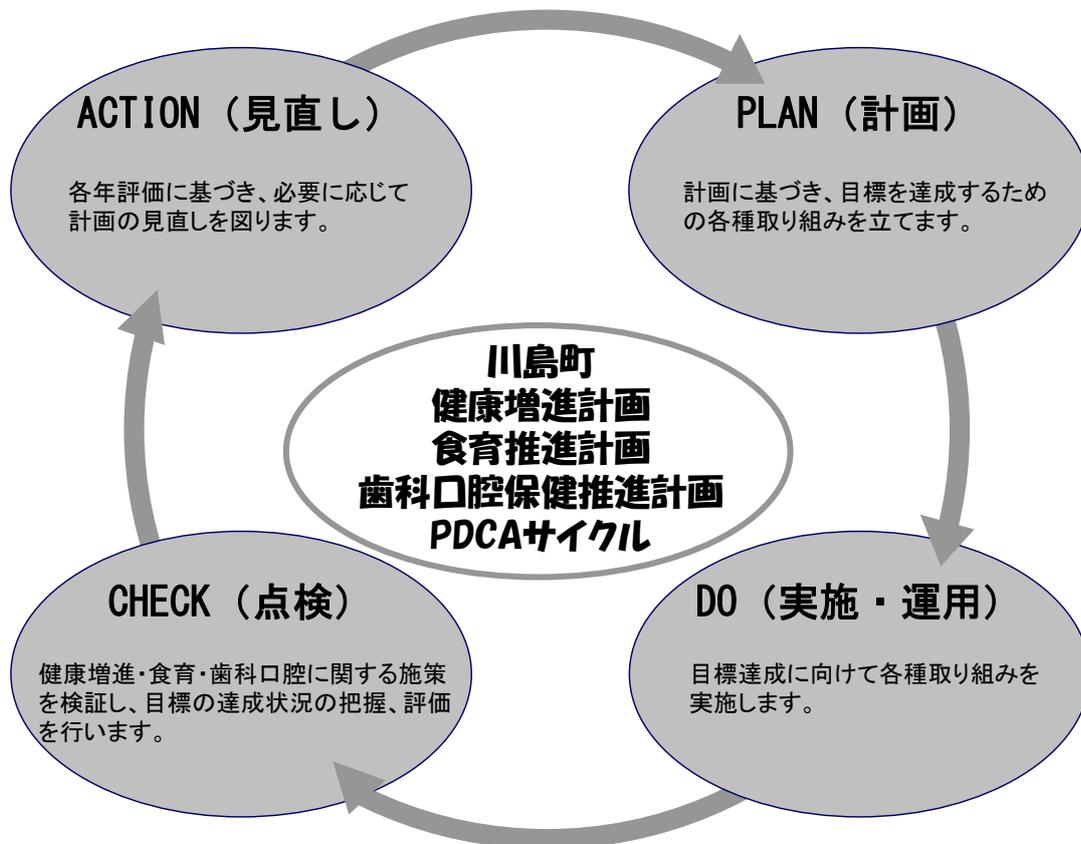
役割や取り組み内容と目標値の達成状況などについては、中間年度にあたる平成33年にアンケート調査などにより中間評価を行い、目標達成に向けた課題の整理と施策の方向性、役割や取り組み内容の見直し・改善を必要に応じて行います。中間で使う評価数値は、現状値と目標値の中間数値を使用します。

また、計画の最終年度である平成38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

P D C A（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、P D C Aサイクルを継続していきます。



## 資料編

## 1 計画策定の経緯

日 程	協 議 内 容 等
平成28年7月7日～ 平成28年8月19日	「川島町健康づくりに関するアンケート調査」の実施 【調査対象】 ・町内在住の20歳以上の方から無作為に抽出した1,500人。 ・小学5年生、中学2年生、3歳児を持つ保護者。
平成28年10月20日	第1回川島町健康増進・食育推進計画策定委員会 ・委員長・副委員長の選任について ・健康増進・食育推進計画について ・健康増進・食育推進計画のアンケート調査結果について ・健康増進・食育推進計画の骨子案について ・今後のスケジュールについて
平成28年11月24日	第2回川島町健康増進・食育推進計画策定委員会 ・第1回策定委員会懸案事項について ・健康増進・食育推進計画素案について （第1章～第3章及び第4章第1節まで） ・基本理念について
平成28年12月22日	第3回川島町健康増進・食育推進計画策定委員会 ・第2回策定委員会懸案事項について ・基本理念について ・健康増進・食育推進・歯科口腔保健推進計画素案について
平成29年1月30日～ 平成29年2月17日	パブリックコメントの実施
平成29年2月23日	第4回川島町健康増進・食育推進計画策定委員会 ・川島町健康長寿のまちづくり推進計画（仮称） （健康増進・食育推進・歯科口腔保健推進計画（素案））について ・概要版について

## 2 川島町健康増進・食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく健康増進計画及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条の規定に基づく食育推進計画（以下「計画」という。）を策定するため、川島町健康増進・食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 健康づくりや食生活の現状の把握に関すること。
- (3) その他計画の策定に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員13人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者から町長が委嘱又は任命する。

- (1) 知識経験者
- (2) 保健・医療・福祉関係者
- (3) 関係団体を代表する者
- (4) 町職員

(任期)

第4条 委員の任期は、計画の策定が終了するまでとする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に、委員長及び副委員長をそれぞれ1人置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長がその議長となり、委員の過半数が出席しなければ、これを開くことができない。

2 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数の場合は、委員長の決するところによる。

3 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉課において処理する。

(その他)

第8条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この告示は、公布の日から施行する。

## 3 川島町健康増進・食育推進計画策定委員名簿

(敬称略)

No	選出区分	所属等	氏名	備考
1	知識経験者	東京有明医療大学 看護学部看護学科准教授 大学院看護学研究科准教授	川上 嘉明	委員長
2	知識経験者	公募委員	阿部 政志	
3	知識経験者	公募委員 栄養士	北條 敦子	
4	保健・医療・福祉関係者	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	副委員長
5	保健・医療・福祉関係者	比企郡市歯科医師会所属 かなや歯科医院院長	金谷 芳彦	
6	保健・医療・福祉関係者	東松山保健所 保健予防推進担当部長	藤森 由美子	
7	関係団体を代表する者	川島町民生委員・児童委員協議会長	亀田 緑	
8	関係団体を代表する者	川島町食育推進サポーターの会会長	道祖土 とよ子	
9	関係団体を代表する者	川島町立出丸小学校 養護教諭	辻野 温子	
10	関係団体を代表する者	川島町立川島中学校 栄養教諭	木島 美香	
11	町職員	健康福祉課 保健師	加部 奈都美	
12	町職員	けやき保育園 保育士	馬場 紀子	
13	町職員	生涯学習課 主任	倉持 恵子	

川島町健幸長寿のまちづくり推進計画  
(健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画)

平成29年3月



発行 川島町  
編集 健康福祉課  
埼玉県比企郡川島町大字下八ツ林 870-1  
電話 049-299-1758 (直通)  
URL <http://www.town.kawajima.saitama.jp>