

チームでつくろう さかわの健幸
～まじめに、おもしろく。～

第2期

佐川町健康増進計画・食育推進計画



平成29年3月

佐川町

はじめに



チームさかわ まじめに、おもしろく。

第5次佐川町総合計画において、佐川町の目指す未来像として掲げているビジョンです。町民一人ひとりの想いや行動を結集し、町民みんなで、チームになって幸せなまちを創っていく。誰もが主役になることができ、みんなで助け合い、自分ごとの幸せなまちづくりを行っていく。そんな佐川町であれば、10年後には必ずみんなが誇れる、幸せなまちになっています。

幸せな日々を送るためには、「健康であること」が一つの大切な要素になります。「健康」で日々過ごせることは、大変ありがたいことです。健康には、身体健康と心の健康という2つの視点があり、適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活がとても大切であると言われています。そういう意味では、「日々の運動や食生活を大切にす！」、まさに町民一人ひとりが主役の取り組みが重要になってくると考えられます。是非、町民の皆様一人ひとりが自分らしい健康づくりを楽しんでいただければと思います。

みんなで楽しみながら、チームで、地域で取り組む健康づくりも、とても大切になります。一人で取り組むよりも、みんなで取り組んだ方が、より楽しく健康づくりができるかもしれません。ワイワイ、がやがやとおしゃべりしながら運動するのもいいでしょう。地域の人々で支え合いながら、楽しく食事をするのもいいでしょう。まさしくチームさかわで、自然にみんながつながり、支え合うことで、町内のそれぞれの地域で健康づくりが取り組まれている、そんな佐川町を思い描きながら、この計画を専門部会や健康づくり推進委員の皆様のご意見やアイデアをいただき策定いたしました。

是非、本計画をもとに、佐川町の健康増進と食育の取り組みが確実に広がり、楽しみながら取り組める健康づくりとなることを願っております。町民皆様のおまじめに、おもしろい取り組みを心から期待しております。

平成 29 年 3 月

佐川町長 堀見 和道

目次

第1章 計画の策定にあたって 1

1. 計画策定の背景及び趣旨 1
2. 計画策定の目的 2
3. 計画の位置づけと期間 4
4. 計画の策定と推進 5

第2章 佐川町の健康づくりを取り巻く状況 7

1. 人口の構成と動態 7
2. 保健統計からみた疾病状況 11
3. 保健活動からみた健康面での課題 14
4. “チームさかわの健幸長寿に向けたアンケート”の結果 15

第3章 計画の理念と方針 34

第4章 今後5年間で重点的に取り組む内容 38

1. 食生活 39
2. 運動 49
3. 健診・疾病予防 53
4. こころの健康 57

参考資料 65

1. 平成24年～28年度 ライフステージ別・分野別佐川町保健活動取組 66
2. 佐川町健康増進計画・食育推進計画評価指標の推移 67
3. 関係団体と行政の主な取り組み（平成28年度末現在） 69
4. 策定体制と経過 73

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景及び趣旨

日本の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩によって大幅に伸び、世界有数の水準に達しています。一方で、生活習慣の変化等により、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病を引き起こす人の割合が増加し、生活習慣病は認知症や寝たきり等の要介護状態を引き起こす原因となっています。また、地域社会の変化や経済的負担の増加等により、社会全体として子育て環境の厳しさが増しており、ライフスタイルの多様化も相まって少子化が進んでいます。

健康増進の取り組みとして、安心して子どもを産み、健やかに育てられる家庭や地域の環境づくりとともに、高齢になっても健康で元気に生活できる健康寿命の延伸と生活の質の向上を図っていくことが重要な課題といえます。

高知県においては、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標とする「よさこい健康プラン21」（第3期高知県健康増進計画）や、食を通じて豊かな人間性を育み、健全な食生活を営む力を養うことを目標とする「第2期高知県食育推進計画」に基づいて、全県的な健康づくり運動、食育推進運動の展開を図っています。

佐川町においては、平成24年度に第1期佐川町健康増進計画・食育推進計画を策定し、「食生活」、「運動」、「健診・疾病予防」、「こころの健康」の4本柱による健康づくりを推進しています。また、まちづくりの最上位計画である第5次佐川町総合計画（平成28年度～平成37年度）の「健康と福祉」の分野において、「みんなが健康で生きがいを持ち、支え合いながら、誰かのためにイキイキと活躍できる県内一の健康長寿の町を実現すること」を指針として、町全体としての取り組みを進めています。

第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画においては、総合計画との整合を図りつつ、第1期計画の4本柱による健康づくりの推進を継続・発展させる内容となっています。これまでの取り組みの検証と評価を行い、個人や家庭、組織や地域がどういった行動を取れば町民みんなの健康づくりにつながるのかを意識して策定しています。また、第1期計画と同様に、健康づくりの根幹は生涯にわたっての健全な食生活の実践にあるとの考えのもと、健康増進計画と食育推進計画を一体的に策定しています。

健康づくりの基本は、一人ひとりの心がけと行動です。一人ひとりの取り組みの積み重ねと、様々な組織や地域の支援が融合して、町全体の大きな成果につながります。

さあ、みんなで楽しく健康づくりを始めましょう！

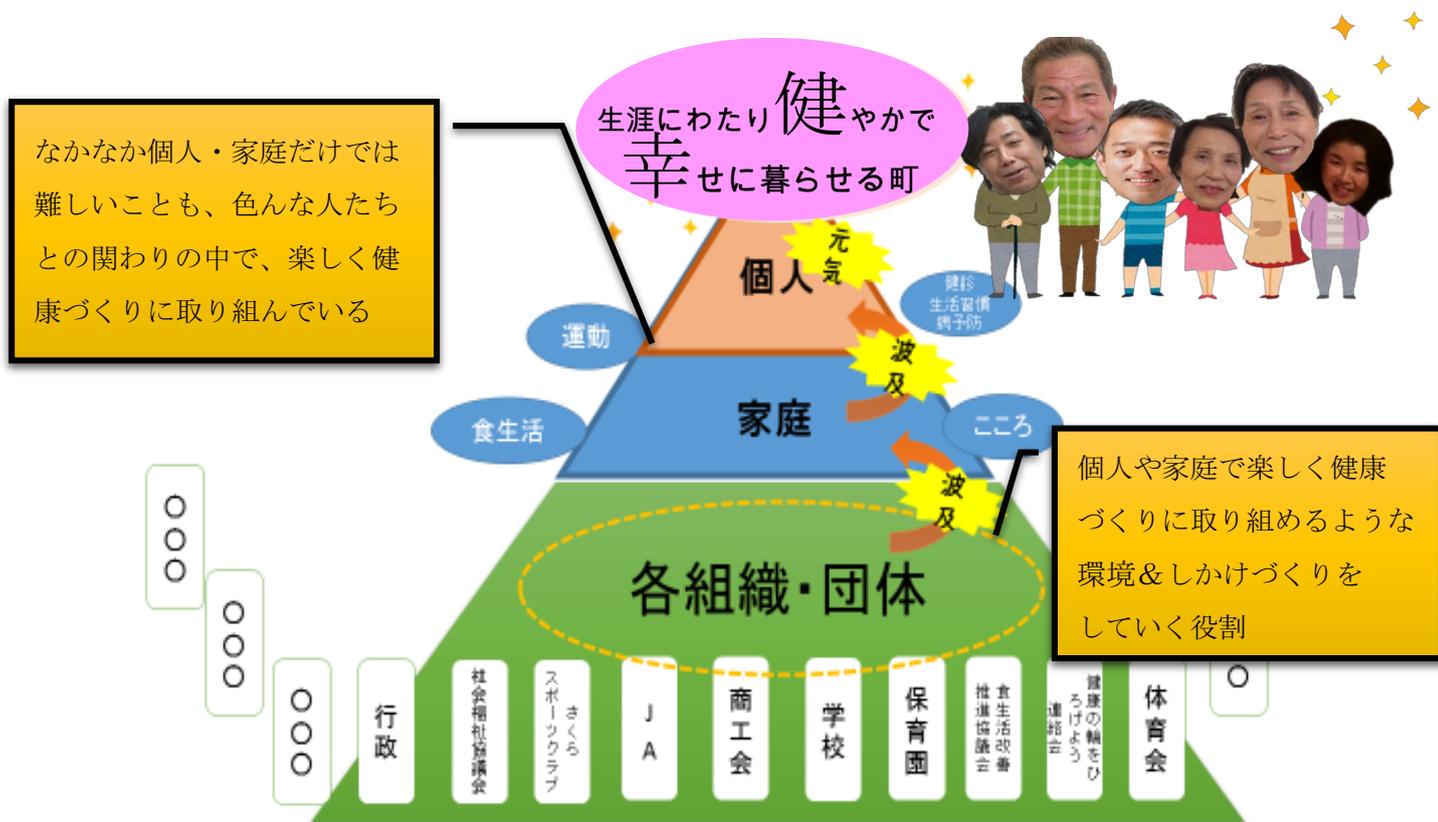
2. 計画策定の目的

本町の健康づくりにおいては、高齢化に伴い、長くなった老後をより元気にいきいきと自立して生活できる期間“健康寿命”を延ばしていこうという認識が広まりつつあります。一方で、健診受診率が県内の他市町村と比べて下位にあることや、ウォーキングイベントの参加者も固定化されているなど、町民全体への広がりには、まだまだ課題があります。

町民一人ひとりが元気に健康で楽しく生活することが、元気な町を創っていきます。そのためには、個人、家庭、組織・団体、行政などの取り組みの方向性や役割を明確にし、「チームさかわ」として、子どもから高齢者まで誰もが心身ともに健康的なライフスタイルが実現できるような町づくりが求められています。

「長生き」から「健康に長生き」に、「他人ごと」から「自分ごと」に。町民の一人ひとりが「健康に長生き」できるよう「自分ごと」として主体的に健康づくりに楽しく取り組み、食育を通じてこころ豊かな人間性を育てよう、「第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画」（以下、「本計画」とします。）を策定します。

「チームさかわ」の目指すべき姿



本計画の目的は「佐川町民みんなが、生涯にわたり健やかで、幸せに暮らせること」です。つまり、「健康になること」を目的とするのではなく、「**生涯、自分らしくいきいきと過ごす**」ために、健康でよいというものです。

人生において障害や病気があっても、それを悪化させないようにすることや予防することは、自分の人生をいきいきと過ごすうえで非常に大切なことであり、誰もそれは分かっていることです。

しかし、時間的な余裕や気持ちの余裕がないと取り組む気になれないのが、健康づくりです。例えば、働き盛りの世代は、子育てや親の介護と重なり、健康づくりに取り組むことが難しい場合があります。

本計画では、佐川町民みんなが健康を一人ひとり「自分ごと」としてとらえることを第一にしながら、個人や家庭だけでは取り組むことが難しい状況にある場合でも、日常生活にある様々な活動や関わりの中で、楽しく健康づくりに取り組める仕組みや環境づくりを目指します。



この考え方は、ヘルスプロモーションにもとづいています。

「個人」が健康になるために「外」から医師や保健師、栄養士などの専門職が支援する形ではなく、住民組織活動を連結させ、町全体の推進力によって「チーム」で健康づくりへ取り組む環境を創り、幸せな生涯のために「自分」から健康管理に取り組もうという考え方です。

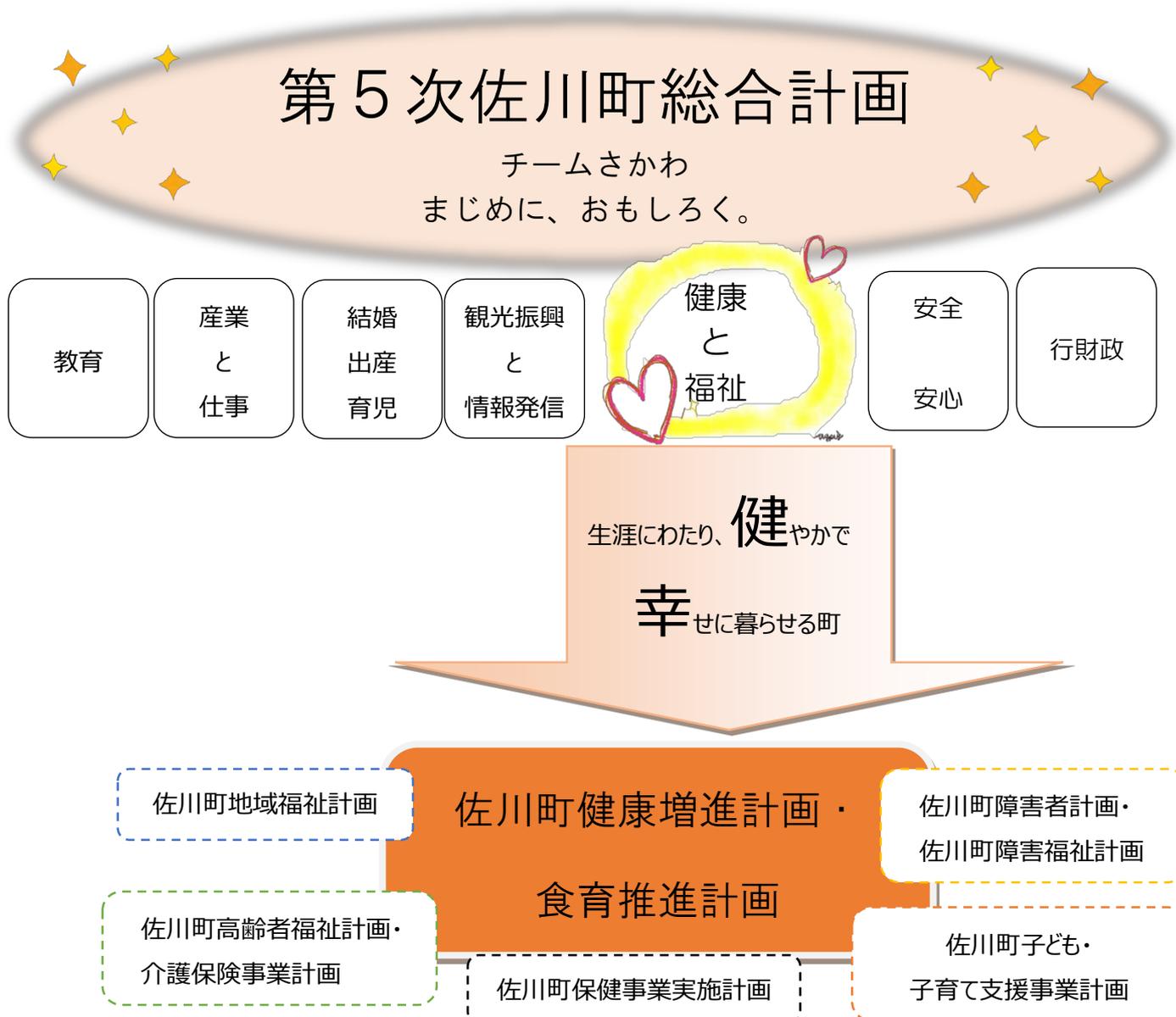
組織・団体や個人で活動している人たちが様々な形で関わって、大きな障害となっている坂の勾配《健康づくりに取り組みにくくなっている環境》を下げることによって、健康づくりを活発化させます。

3. 計画の位置づけと期間

(1) 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、「食育基本法」第18条第1頁に基づく「市町村食育推進計画」として、佐川町における健康づくりや食育推進に関する施策や事業を推進するために策定する計画です。

また、まちづくりの最上位計画である「第5次佐川町総合計画」における未来像や分野別体系と整合を図り、また、健康や福祉の分野をはじめ、各分野の関連計画との整合・調整を図りながら策定しました。



(2) 計画の期間

計画期間は平成29年度から平成33年度までの5年間とします。

4. 計画の策定と推進

(1) 計画の策定体制

本計画の策定は、以下の方法により行いました。



(2) 計画の実施体制

地域・保育所（園）・学校・職域・関係機関や各種団体等と行政が互いに連携を図りながら施策や事業を実施することで、個人・家庭に波及し、個人・家庭での「めざす姿」の実現に向けて健康づくりと食育に関する施策を一体的に実施していくこととします。

また、それぞれの実施機関が、本計画を推進する立場であることを意識し、それぞれの活動自体に健康づくりの視点を入れた取り組みを進めます。

(3) 計画の進行管理と評価

第1期計画に引き続き、住民や関係団体、有識者等で構成される「佐川町健康づくり推進委員会」を定期的開催し、計画の全体的な進行管理と評価を行います。

また、推進委員会の下部組織として、健康づくりや食育に関する「専門部会」を置き、「計画→実行→評価→改善」のサイクルが確実に回るよう、具体的な取り組みの進捗状況の評価や点検を行います。

なお、健康づくりに関する国の動きや社会情勢等に大きな変化があった場合は、計画期間の途中であっても、内容の見直しを行うことができるものとします。

たくさんの目で確認！

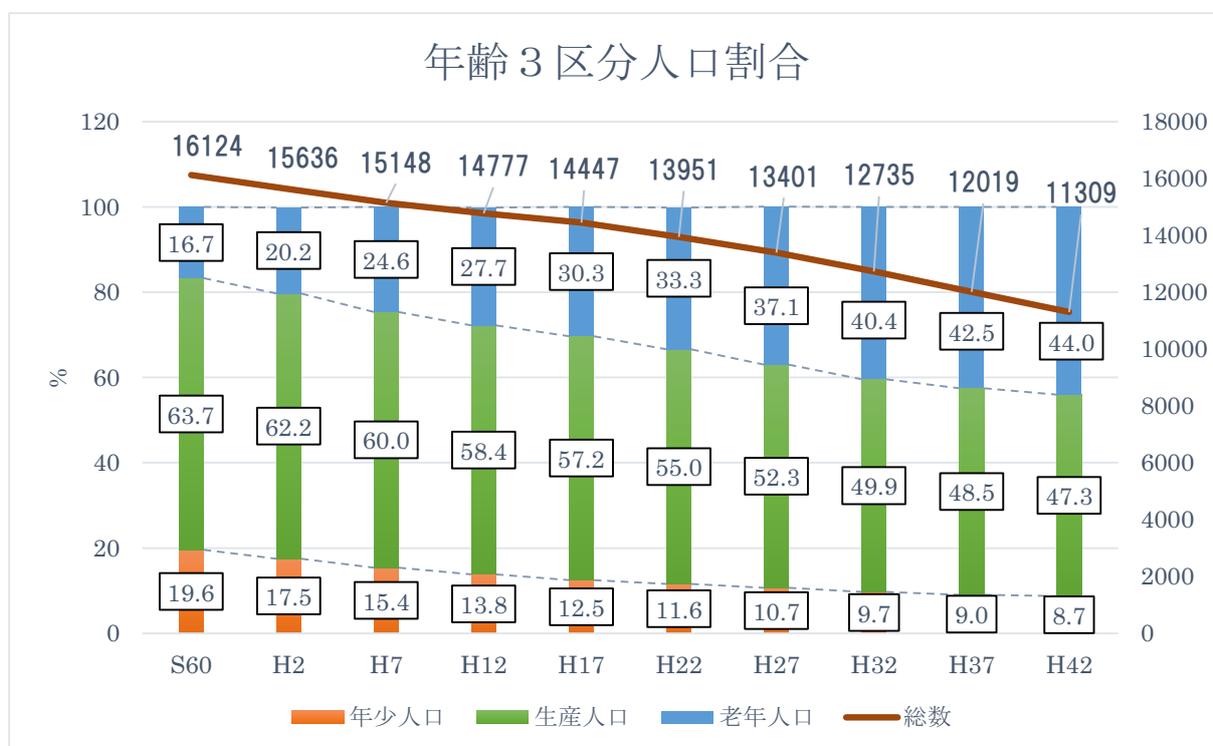


第2章 佐川町の健康づくりを取り巻く状況

1. 人口の構成と動態

(1) 人口総数・年齢構成

佐川町の総人口は、平成28年3月末現在で13,383人、世帯数は6,137世帯となっています（住民基本台帳）。昭和60年頃より総人口は減少傾向が続いているものの、老年人口が増加し、それを支える生産年齢人口、年少人口が減少を続けていく傾向が2030年（平成42年）頃まで続く予想となっています。



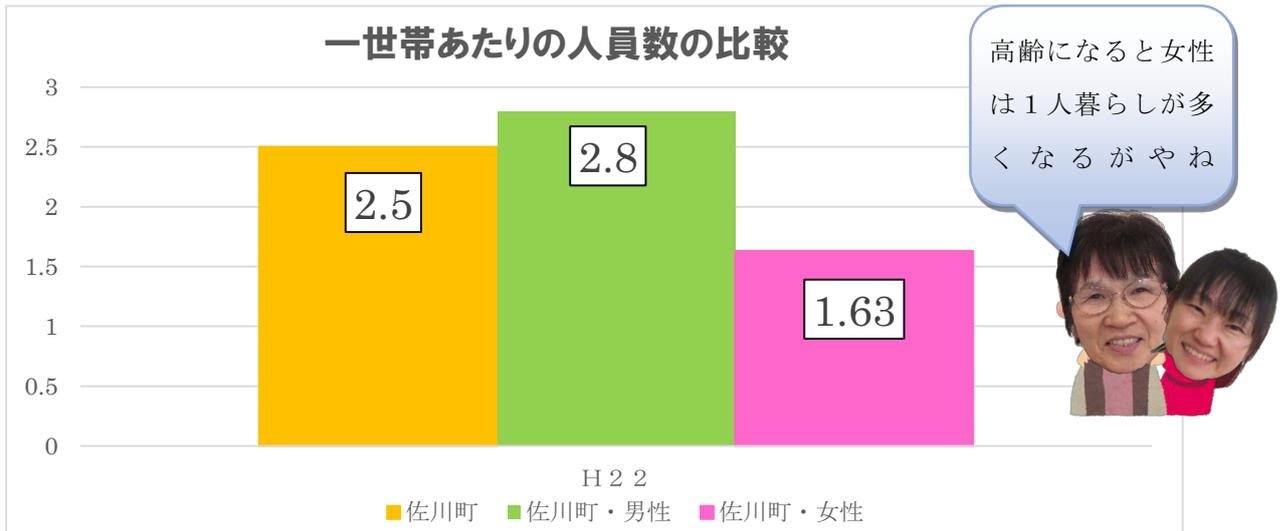
※引用：高知県健康づくりシステム



佐川町でもどんどん人口が減って、
少子高齢化がもっと進んでいくがやね。

(2) 世帯

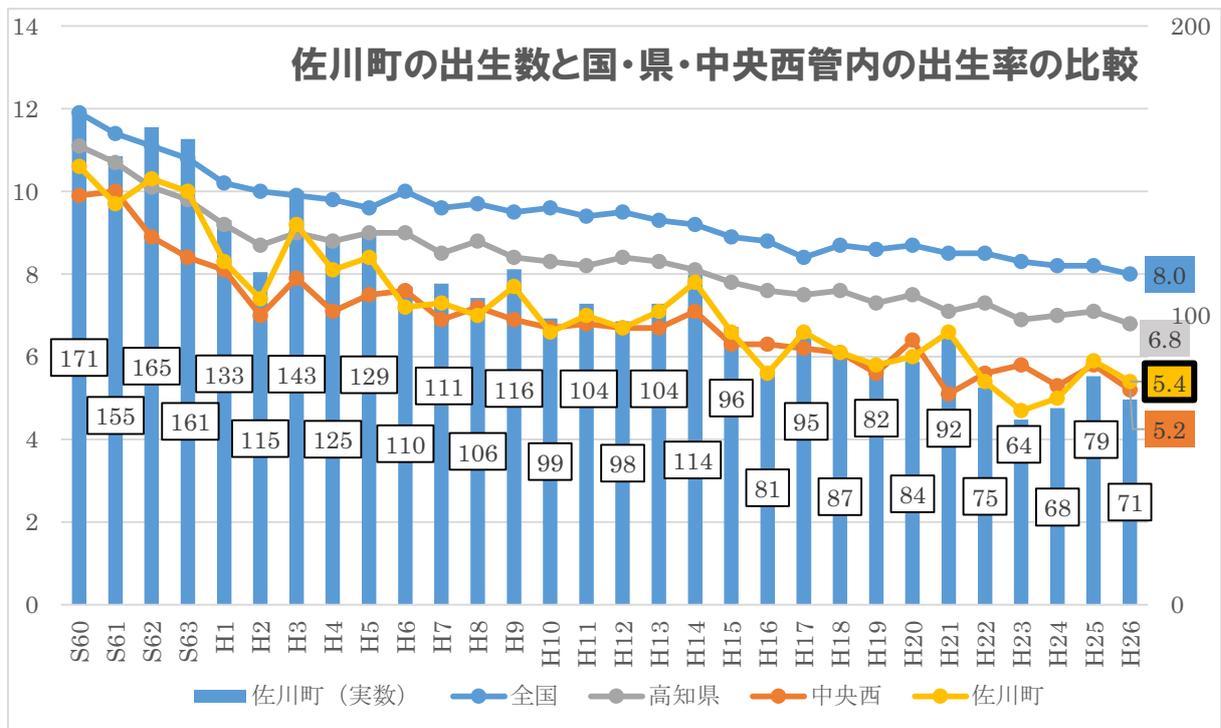
世帯数は、全国的に核家族化やひとり暮らし世帯の増加などにより増加傾向だが、1世帯あたりの人数は経年でみていくと徐々に減少しています。佐川町でも男女別でみると、女性の人員数の率が低いが、これは年齢別でみると高齢になるほど顕著となります。それは女性の寿命が男性より長いことにより、伴侶が先に亡くなることで高齢女性の1人暮らしが多くなることが影響していると考えられます。



※引用：高知県健康づくりシステム

(3) 出生

佐川町の出生の状況は、全国や高知県、中央西管内と同様に減少傾向にあり、2014年（平成26年）で出生率5.4です。

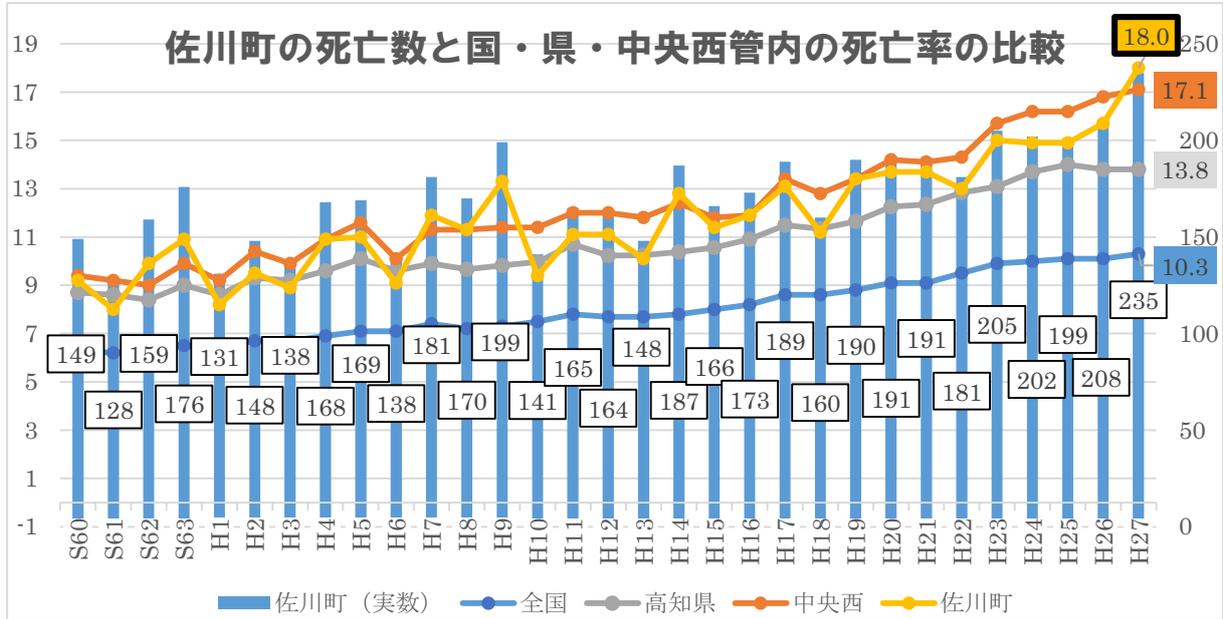


※引用：高知県健康づくりシステム

(3) 死亡

全国や県、中央西管内と同様、佐川町においても増加傾向である。死亡率の推移は全国に比して高くなってきています。

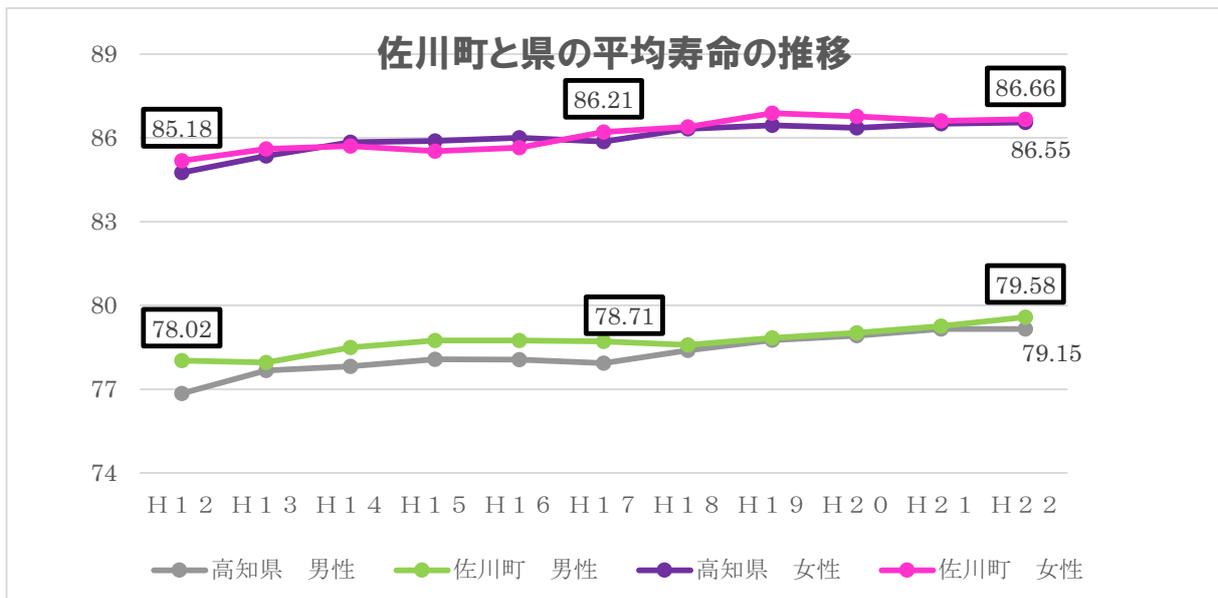
また佐川町の乳児死亡はここ10年間はおらず、ゼロで推移しています。



生まれる数が少なくなって、死ぬ数がこれだけ多くなると、そりゃあ人口は減るわねえ。

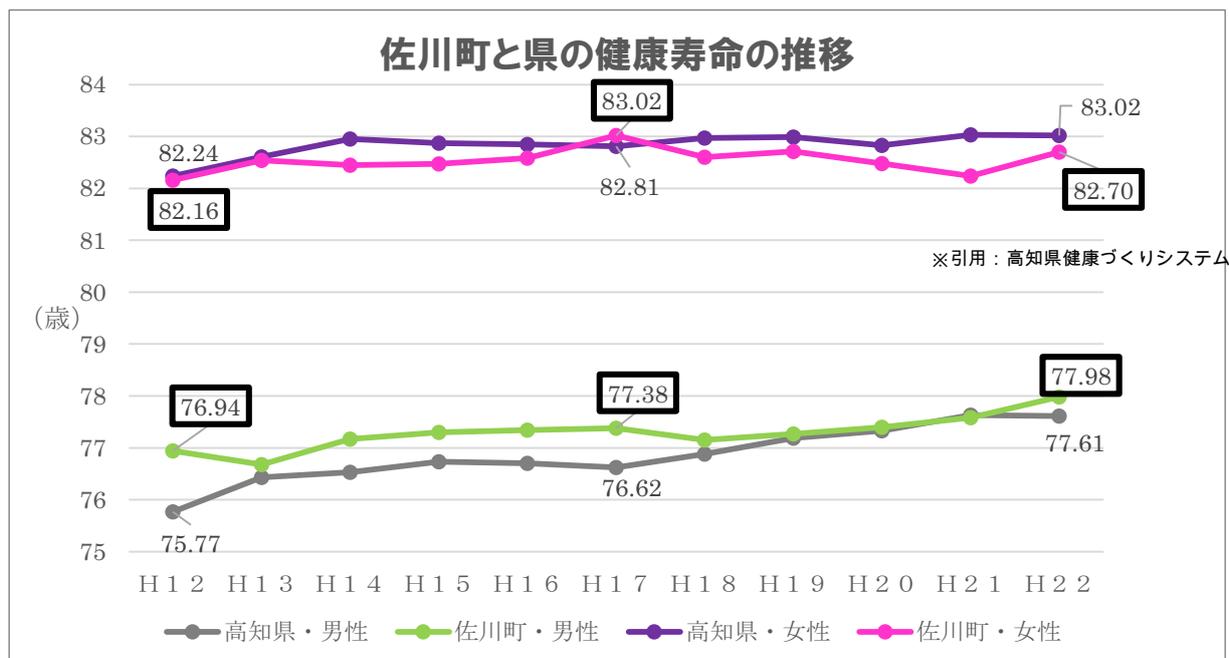
(4) 平均寿命

佐川町の平均寿命は、2010年（平成22年）時点で男性が79.58歳、女性は86.66歳で、近年では県・中央西管内同様、ゆるやかな上昇傾向です。



(5) 健康寿命

高知県が算出した2010年（平成22年）の佐川町の健康寿命（人生の中で健康で障がない期間【支援や介護を必要としない期間】）は、男性が77.98歳、女性が82.70歳となっており、平均寿命と合わせてみてみると、男性では支援や介護を必要とする期間が1.6年と少ないのに対し、女性は3.96年と長い状況です。



※引用：高知県健康づくりシステム

若い人も少なくなってきゆうし、
地域で助け合って暮らさないかんね！

女の人は高齢になると1人暮らしの人が多くなるき、介護が必要な期間が長くなるがかもしれんねえ。



2. 保健統計からみた疾病状況

(1) 死亡原因別死亡数

佐川町の平成22年から平成26年までの5年間の死因別死亡割合をみると、全国や高知県の傾向と同様に①悪性新生物（がん）、②心疾患、③脳血管疾患の順となっており、生活習慣病と総称される疾患が原因で58.6%の方が命を落としています。

また、性別にみると佐川町では、男性で悪性新生物や心疾患、不慮の事故、慢性閉塞性肺疾患（呼吸器疾患）自殺、肝疾患、女性については心疾患や腎不全、糖尿病などの割合が高くなっています。また、全国や高知県、中央西管内平均に比べると、心疾患や腎不全、慢性閉塞性肺疾患などで亡くなる人が多い傾向にありますが、老衰で亡くなる割合が極端に低く、因果関係が推測されます。

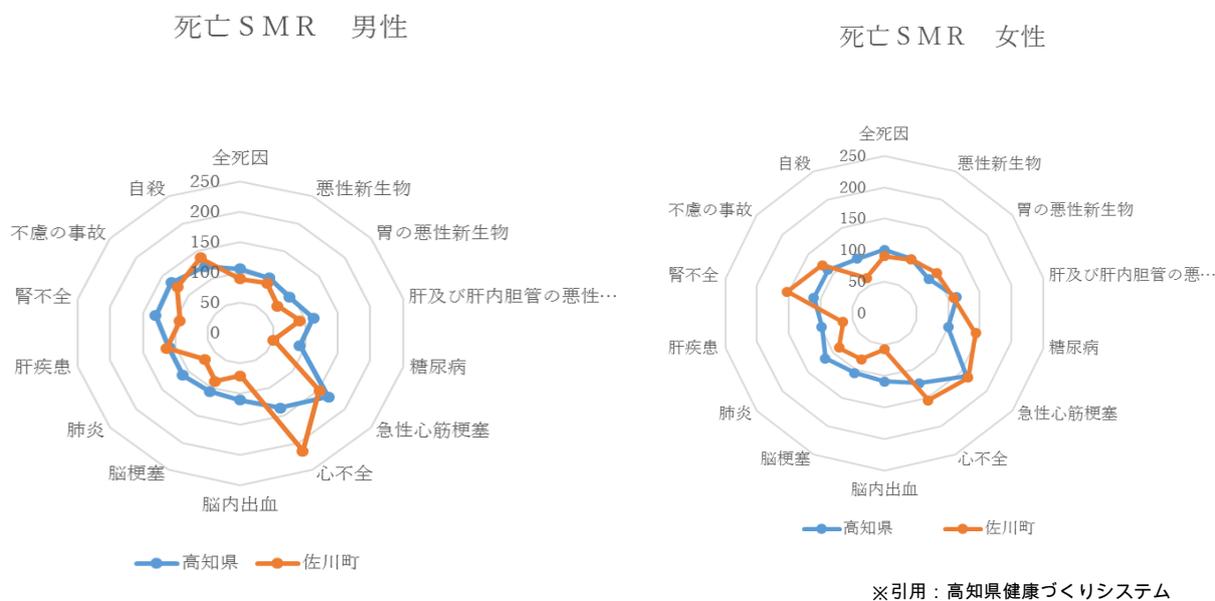
佐川町の死因別死亡割合(平成22～26年の平均)

	佐川町			高知県	中央西	全国
	全体	男性	女性	全体	全体	全体
悪性新生物	26.9%	31.7% ↑	22.5%	25.9%	24.9%	28.9%
心疾患(高血圧性を除く)	22.1% ↑	20.1% ↑	24.0% ↑	17.6%	19.6%	15.6%
その他疾患	16.0%	13.3%	18.6%	17.3%	16.4%	17.7%
脳血管疾患	9.6%	9.1%	10.2%	10.5%	11.2%	9.6%
肺炎	9.5%	8.9% ↓	10.2%	11.5%	11.0%	9.8%
不慮の事故	4.3%	4.8% ↑	3.9%	3.9%	4.3%	3.5%
腎不全	3.0% ↑	2.1%	3.9% ↑	2.4%	2.6%	2.0%
慢性閉塞性肺疾患	1.9%	3.1% ↑	0.8%	1.2%	1.3%	1.3%
自殺	1.7%	2.9% ↑	0.6%	1.8%	1.6%	2.2%
糖尿病	1.2%	0.6%	1.8% ↑	1.0%	1.1%	1.1%
肝疾患	1.1%	1.7% ↑	0.6%	1.2%	1.1%	1.3%
喘息	0.5%	0.2%	0.8%	0.2%	0.3%	0.1%
老衰	0.5% ↓	0.2% ↓	0.8% ↓	3.6%	3.3%	4.9%
高血圧性疾患	0.2%	0.0%	0.4%	0.4%	0.4%	0.6%
結核	0.1%	0.0%	0.2%	0.1%	0.1%	0.2%

※引用：高知県健康づくりシステム

(2) 佐川町で特徴的な疾病構造

全国や高知県との傾向の違いを死亡原因別標準化死亡比（平成22～26年）を用いて比較したところ、全国や高知県を上回る死亡原因は、男性については「心不全」、「自殺」、「肝疾患」、女性については「心筋梗塞」「心不全」「腎不全」「糖尿病」や「不慮の事故」が挙げられます。



男女共に多いのが、「心不全」ですが、現時点では全国や県に先行して高齢化が進んでいる影響や、死因別死亡割合での老衰の割合が著しく低く、死亡の際、医師による診断の影響も考えられます。「心筋梗塞」は県と同等に高く、佐川町に特徴的なこととしては、男性では自殺や肝疾患が多く、飲酒文化との関連が示唆されます。また女性では糖尿病と腎不全が多く、これは男性では低い数値で現れており、健幸アンケート等で男女差が現れた運動習慣の違い等が影響を与えている可能性があります、今後さらに食生活等の詳細を調査していく必要があります。

男性・女性で特徴的な疾病については、
今後も調べを進めていきます。

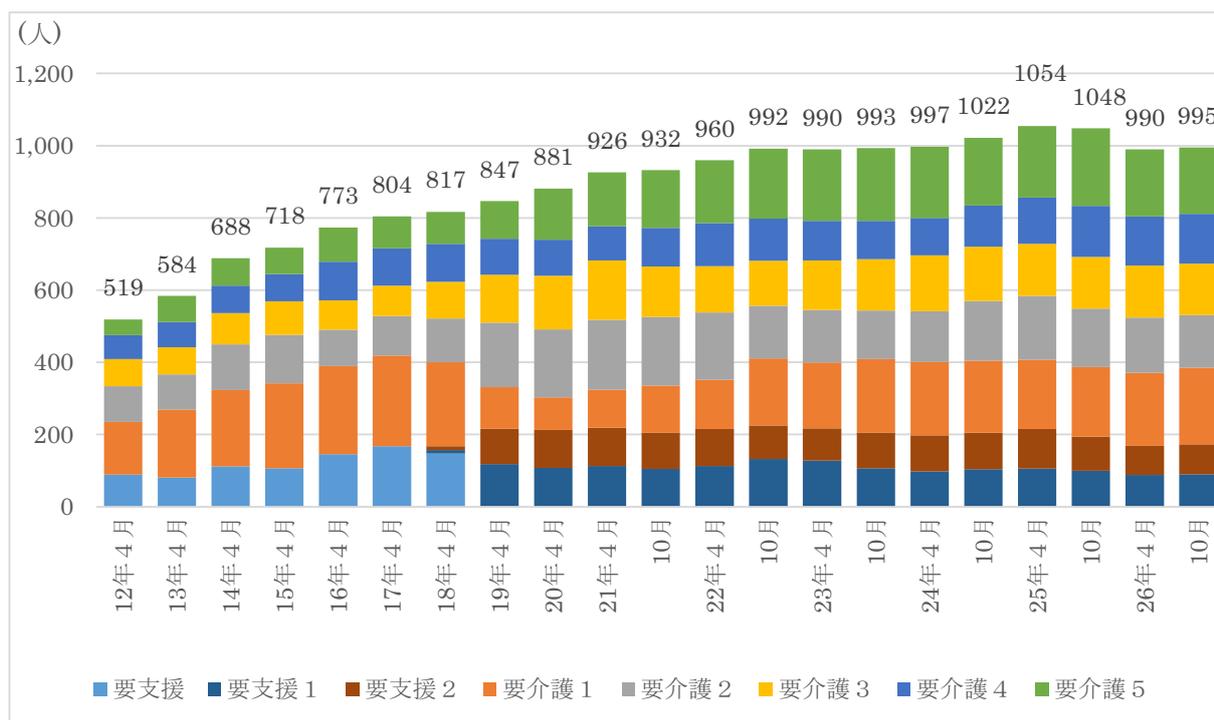


(3) 要介護（要支援）認定者の状況

介護保険事業の要介護（要支援）認定者数は、2015年（平成27年）9月末時点で982人（佐川町調べ）と、介護保険制度の発足以来、増加傾向です。また、要介護度別では国や県と比較し、要介護度5の者の割合が多いことが特徴としてあげられます。

また、男女別でみると、85歳以上では男性49.2%に対し、女性は71.1%の割合で介護認定を受けており、これは女性の寿命が長いことで、1人暮らしをしている女性が多く、支援が必要な場合が女性に多いということが考えられます。今後、さらに状況把握が必要です。

要介護・要支援認定者数の推移



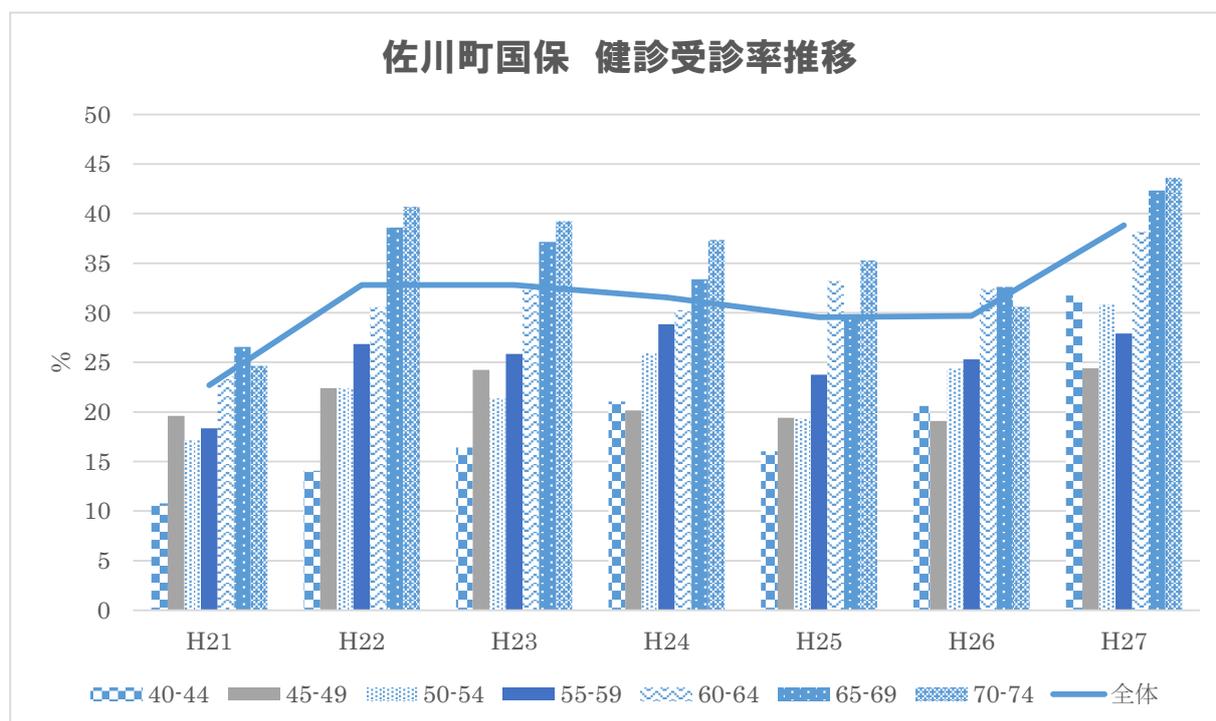
※引用：介護保険事業状況報告より

※介護保険事業状況報告、平成18年度以降の経過的要介護は要支援として扱った。

3. 保健活動からみた健康面での課題

(1) 特定健診の実施状況

健康増進計画第一期より関係機関が連携し、あらゆる手段を用いて健診受診勧奨を実施、平成27年度は病院との連携を強化し、健診受診率が38.8%まで伸びました。しかし、医療機関にも健診にも行っていない、健康状態が不明な人がまだ多数いる状況のため、未受診者の把握の取り組みも必要と思われます。



(2) 特定健診受診者の状況

K D Bシステム（国保データベース）による特定健診受診者の健診項目の全国との比較では、県や佐川町でお酒に関する項目（尿酸値の異常値を示す者の割合、飲酒習慣に関する割合）に特徴が見られました。

また、毎日飲酒している者と寝る2時間前に食事を摂っている者の間には関連がみられ、そのため、寝る2時間前に晩酌として飲酒と食事をしている人が多いのでは、といったような生活習慣の分析についても進めている段階です。

現在現状分析を進めている段階では、データが国保全体の30～40%の受診者に関してであること、佐川町国保加入者自体全国や県と年齢構成が異なることから、今後もデータの推移をみて傾向を読み解いていく必要がありますが、死亡における原因を分析した際に肝疾患が佐川町として特徴的だったことなどを併せて考えると、アルコールの摂取状況が健康状態に悪影響を及ぼしていると考えられます。

4. “チームさかわの健幸長寿に向けたアンケート”の結果

本計画の策定にあたり、町民の健康に対する意識や実態、施策ニーズを把握し、今後の計画策定のためアンケート調査を実施しました。今回は実態のつかみにくい働き盛り世代（18～64歳）の方を対象としました。

(1) 調査内容

- ① 食生活に関して
- ② 飲酒に関して
- ③ タバコに関して
- ④ 運動に関して
- ⑤ 健康維持に関して
- ⑥ こころに関して
- ⑦ 歯に関して
- ⑧ 社会参加に関して

(2) 調査対象者と実施概要

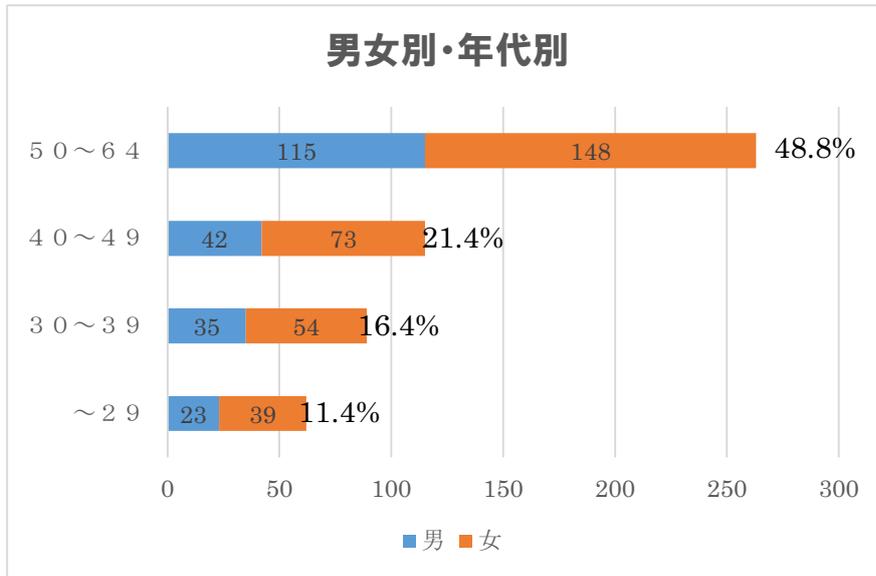
調査対象	町内に住民票がある18～64歳の男女
標本数	1,000
抽出法	無作為抽出法（平成28年8月現在、住民基本台帳より）
調査方法	郵送による配布・回収
調査時期	平成28年8月

(3) 回収結果

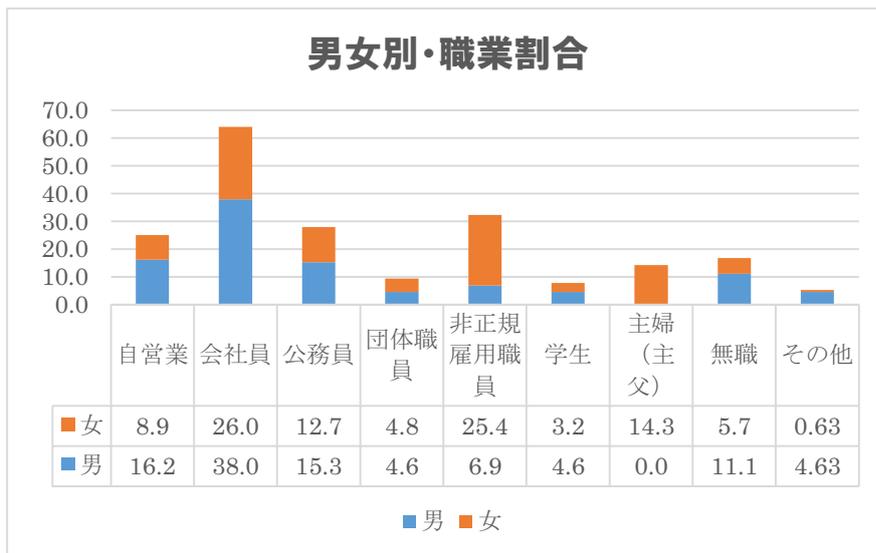
全体	543人／1000人 54.3% 年代未記入11人
18～20代	62人／180人 34.4%
30代	89人／154人 57.8%
40代	116人／218人 53.2%
50～64代	265人／448人 59.2%

(4) 調査結果

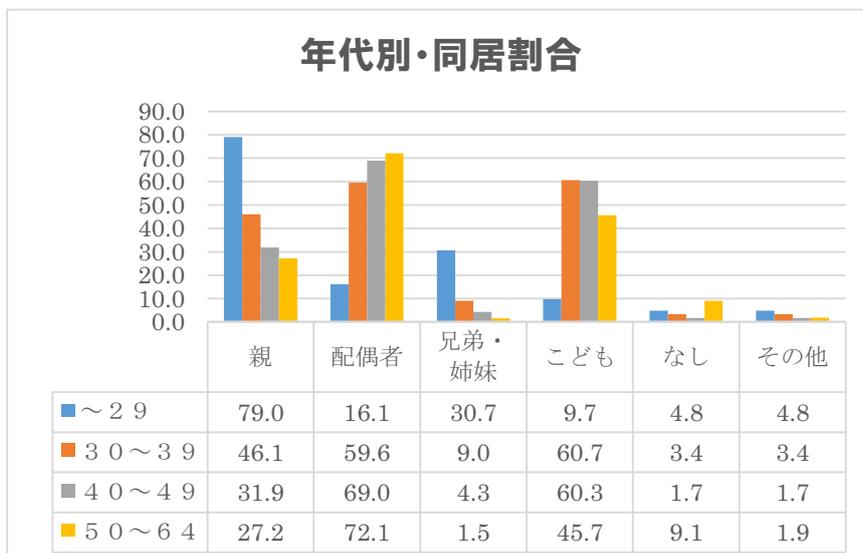
属性について



回答者の割合は男性4割、女性6割であり、50～64歳代が約半数を占めています。



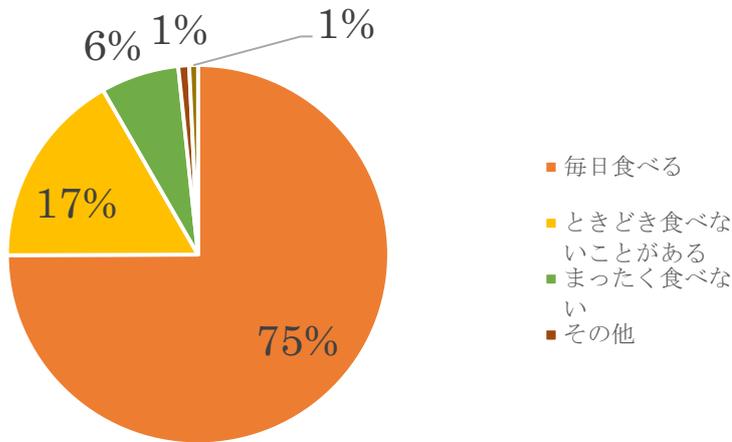
回答者の男性では会社員、自営業、公務員、無職が多く、女性では非正規雇用職員、会社員、主婦が多い結果でした。



回答者の18～20代では親や兄弟との同居、30代では子ども、配偶者、40代では配偶者、子ども、50～64歳代では配偶者と子どもが多くを占めています。

① 食生活に関して

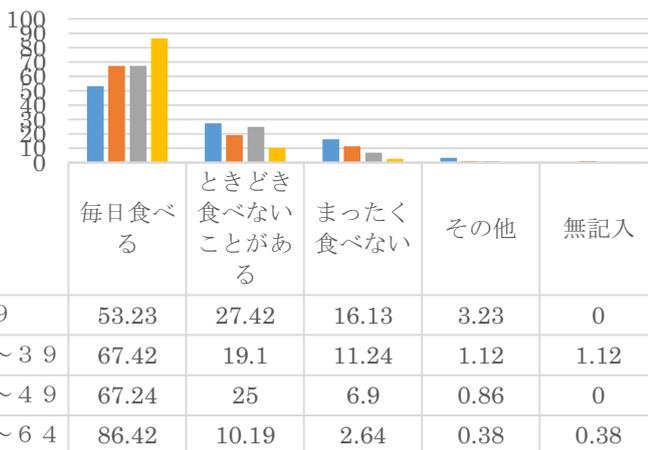
朝食頻度



朝食は1日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えますが、近年、全国的に若者の欠食率が問題となっています。

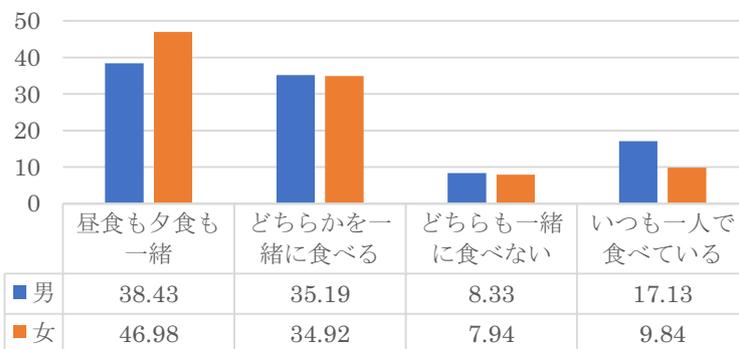
今回の調査では、欠食率23%と前回の児童・生徒の保護者アンケート17.5%より高い結果であり、18～20代、30代、40代の男性に多い結果となりました。「おなかがすいていない」が食べない理由として一番多く挙がりました。

年代別・朝食頻度



食事を摂るうえで大切にしたいことは、栄養面だけでなく、誰かと一緒にごはんを食べることで、「おいしい」と気持ちを共有したり、マナーを学んだりすることですが、近年では生活スタイルの変化から家族と一緒に食べる「共食」が減少しています。

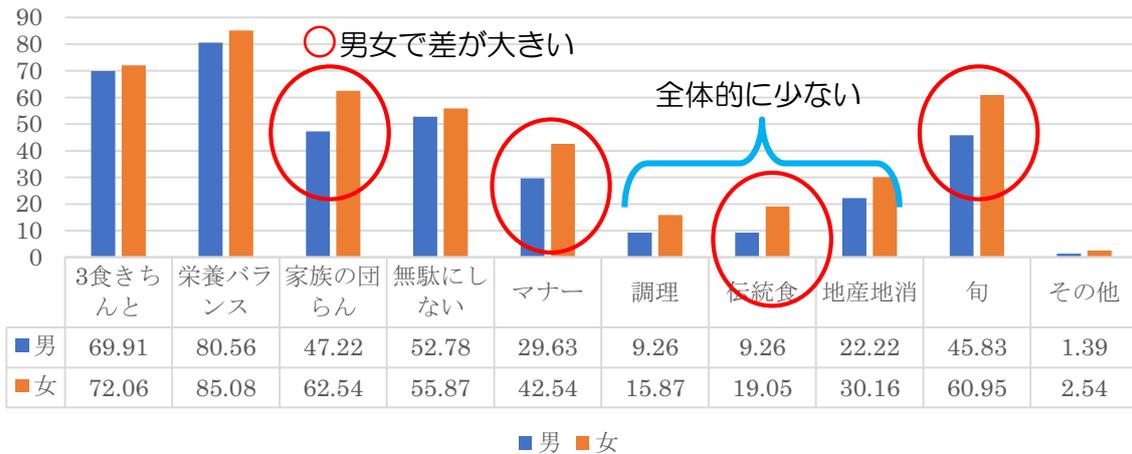
男女別・共食頻度



実際、今回の調査では共食の頻度が多い人は食事を楽しんでいる人が多く、誰かと食事を摂ることが、こころの豊かさにつながっていると考えられます。しかし、男性、40代、50～64歳代で共食の頻度が少ない傾向

がみられ、仕事をしている人との関連がみられました。共食ができていない人は仕事の勤め先の場所や勤務形態などから、一緒に食べられるライフスタイルにないことが考えられます。

食事で大切だと思うこと



食事で大切だと思うことをたずねたとき、「家族の団らん」、「マナー」、「伝統食」、「旬」の項目で男女差が目立ち、全体的に少ない項目は、「調理」、「伝統食」、「地産地消」の項目でした。これは世代別にみても大体が同じ傾向ですが、「マナー」、「調理」、「伝統食」では50～64歳代で少なくなり、若い年齢の子どもと同居している人が多いと思われる30代で全体的にチェックをつけている項目が多くなりました。

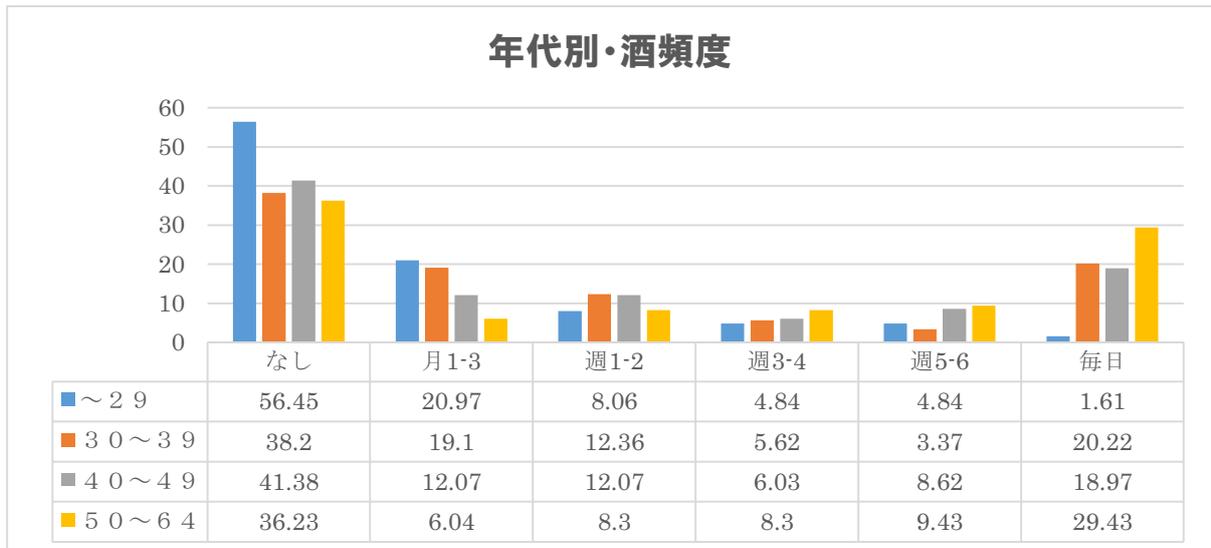
この結果から、子どもが小さい時ほど豊かな食に目を向ける割合が多くなると考えられます。

外食、お弁当や惣菜を選ぶときのポイント

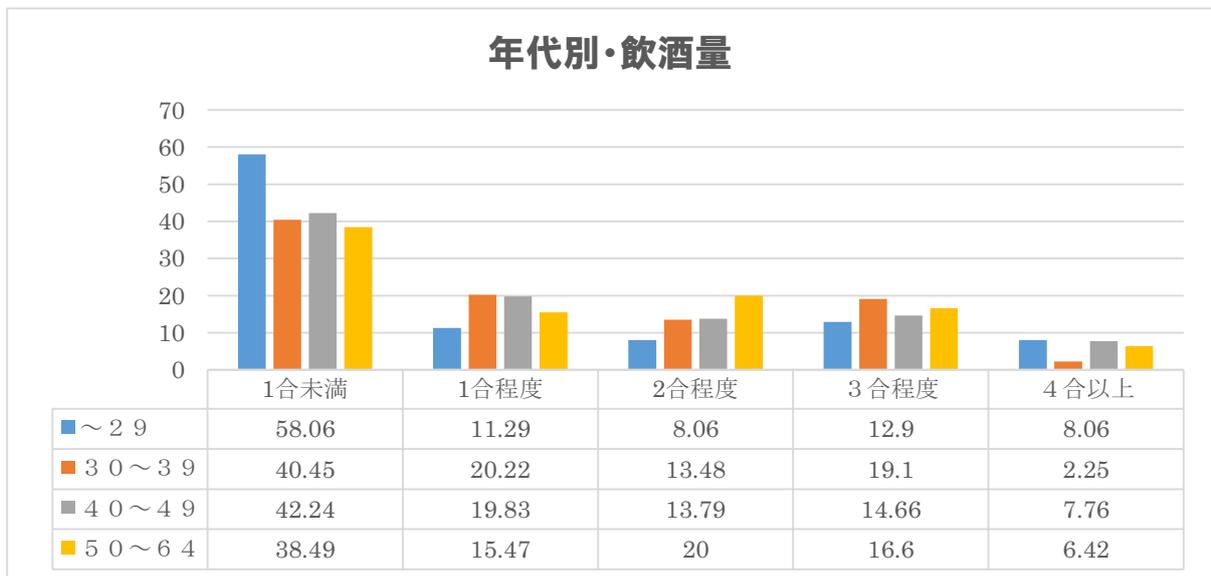


食生活では、上記以外に「主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度」や「就寝前2時間以内に夕食を食べる頻度」、「食事が楽しいか」の質問をしましたが、全体的に時間的な余裕が多いと思われる「50～64歳代」で、また「子どもと同居」している人、性別差でいうと「女性」で健康的な食事に意識をもち、行動に移している様子がみられました。一方で「調理の体験」や「伝統食」、「旬」などの豊かな食への関心は全体的に低く、30代で全体的にチェックをつけている項目が多くなりました。

② 飲酒について



佐川町国保特定健診受診者では飲酒の頻度や量が全国と比較して多いことが分かっていますが、今回の調査では、18～20代のときには飲酒の習慣がなかったものの、30代を境に飲酒頻度・量が多くなる人が一気に増える様子が伺えました。それから、飲酒する際の飲酒量についてきいてみると、飲酒量が多い人と頻度が多い人には関連があったため、どちらにおいても適量摂取が推奨されます。性差では男性の割合がどちらも多い結果となりました。



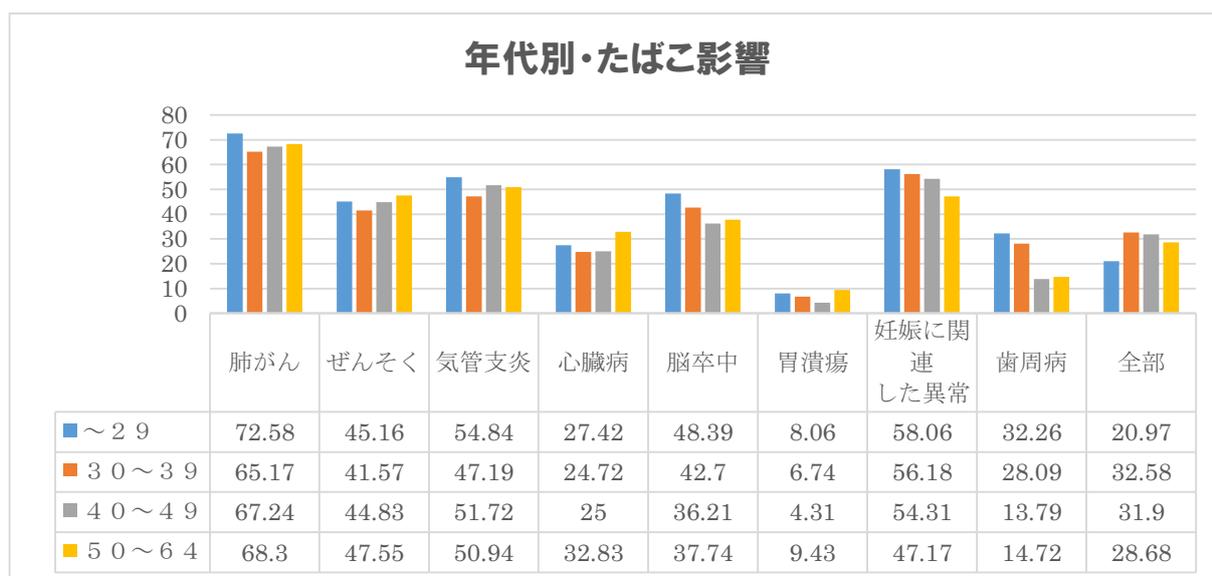
飲酒については、他に「お酒の席で不快な思いをしたことがあるか」、「適正飲酒量は日本酒に換算してどのくらいか」「未成年で飲酒をしたことがあるかどうか」等について質問をしました。

お酒の席で不快な思いをしたことがあるかについては若干男性の割合の方が多く、全体の2割程度が感じたことがあると答えました。

適正飲酒量は1合、1合未満と答えた人が84%とほとんどで、実際の飲酒量との関連は認められませんでした。つまり、適量はどのくらいかという知識がないために過剰に飲んでいるわけではないということです。

未成年で飲酒したことがあるかどうかの質問については無記入者数が増え、回答した人の中では小学生、中学生、高校生と学生の頃に飲酒したことがあると答えた割合は男性で半数を超えました。飲酒のきっかけとしては「興味があったから」が最多であり、未成年で飲酒したことがあると答えた人ほど、飲酒頻度が多い結果もみられ、未成年飲酒による心身への弊害と共に、習慣化による影響を伝えていく必要があると思われます。

③タバコに関して

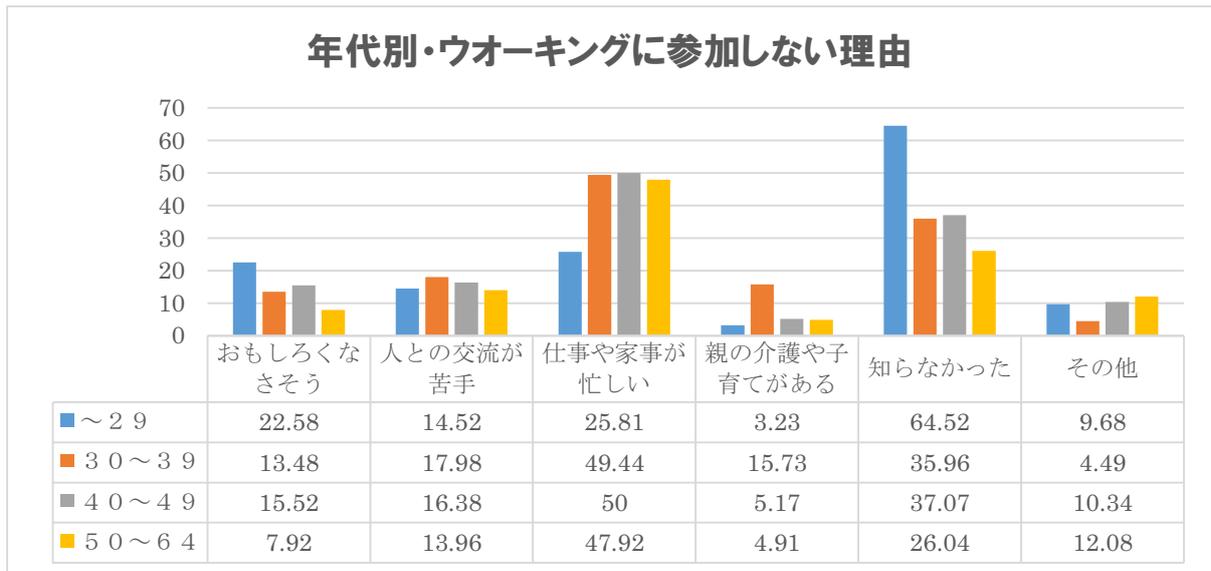


「タバコを現在吸っているか」の問いでは、男性で30%、女性7.8%、であり、全国と同等の水準でした。男性は「やめた」も含むと現在までに吸ったことがある人の割合が6割ほどになることとなります。

上記のように喫煙によるリスクについてきくと、項目により大きく差がつかれました。佐川町に多い心臓病、胃潰瘍で低い値となり、歯周病では18~20代、30代と40代以上とで差が出る結果となりました。

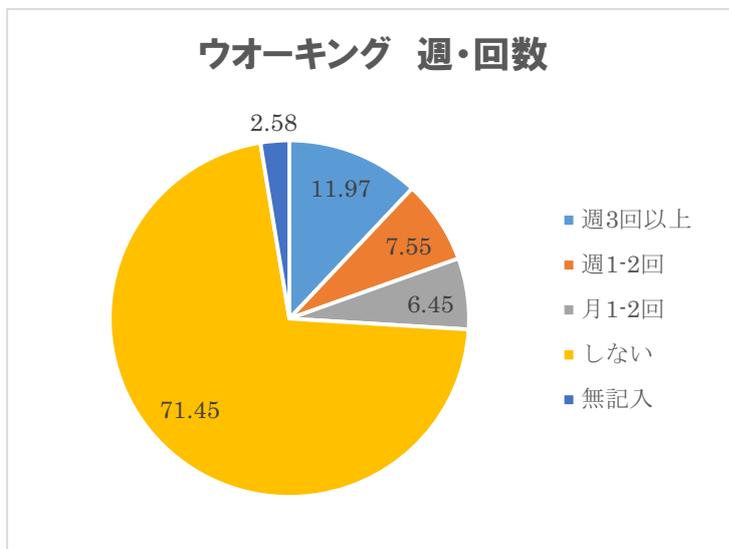
しかし、喫煙によるリスクを知っている人ほど、タバコを吸っていない人が多いのか確認したところ、関連は見られず、病気のリスクの知識がないから吸っているわけではないことがわかりました。

④ 運動に関して



町内ではウォーキング月間として10月から各地区でウォーキングイベントを開催しています。しかし、ウォーキングイベントに参加したことがある人は全体の4.4%しかおらず、実際、ウォーキングイベントの参加者は高齢者が多くを占めており、若者の参加が乏しい現状です。ウォーキングイベントに参加しない理由をきいてみたところ、30代、40代、50～64歳代では「仕事や家事が忙しい」が5割を占め、18～20代では「知らなかった」が6割を占めました。

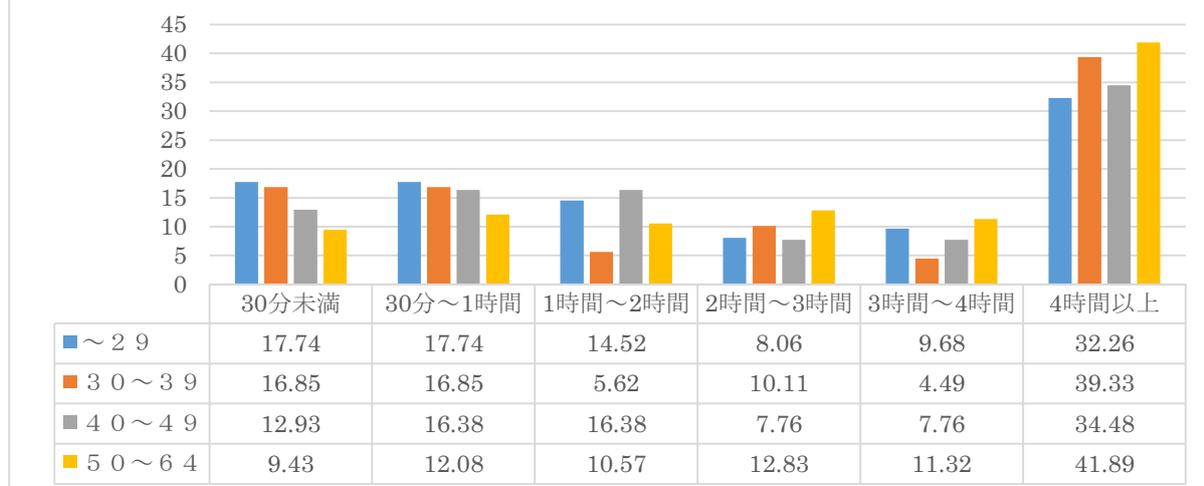
若い世代にもウォーキングの魅力を伝えていくためには、様々な工夫をしていく必要や広報の方法を検討していく必要があります。



普段からウォーキングをしている者の割合は3割で、性別では男性に多く、50～64歳代で多くみられました。これは歩数計をつけたことがあるかを聞いた質問で「ある」と答えた者の割合と同等であるが、関連はみられませんでした。

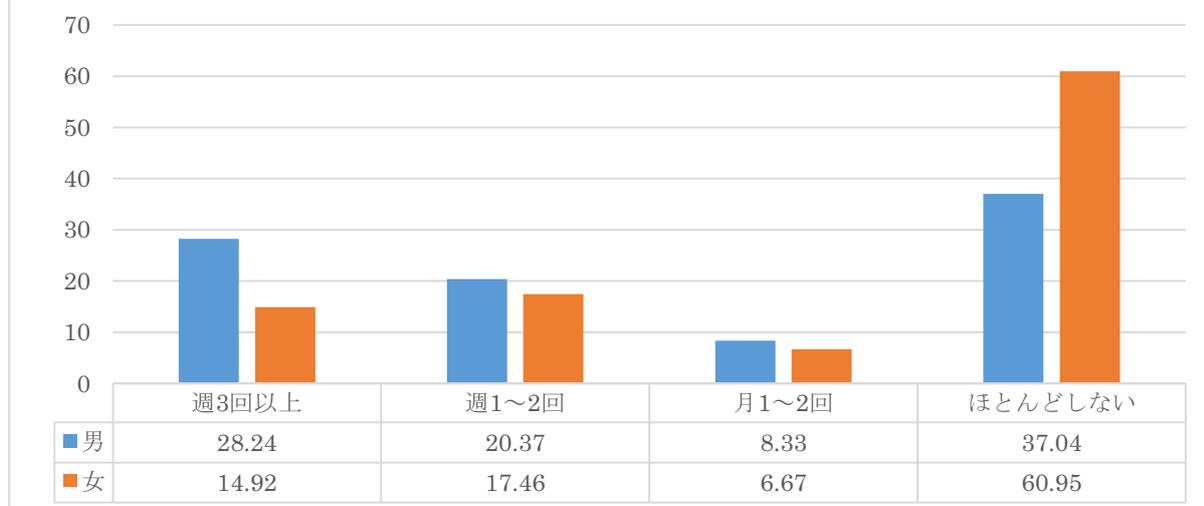
ウォーキングを実施している人のウォーキングにかかる時間は30分未満が7割と多い結果となりました。

男女別・身体活動



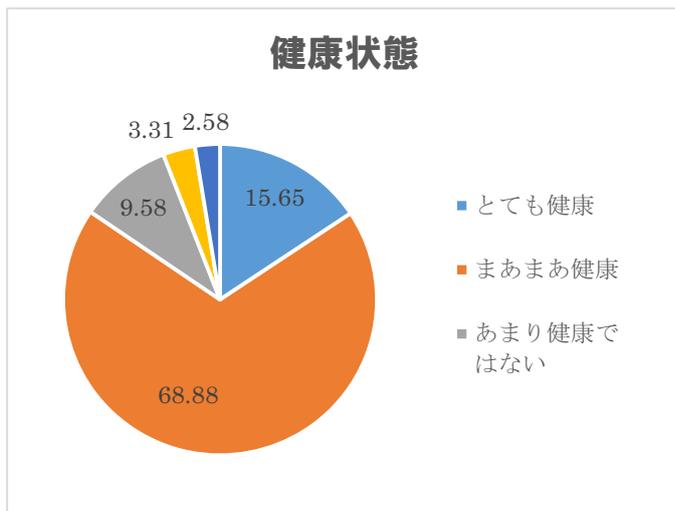
一日の身体活動量が「30分～1時間未満」「30分未満」では、年代が若いほど身体活動量が低い傾向がみられました。男女差はみられませんでした。

運動習慣・男女別

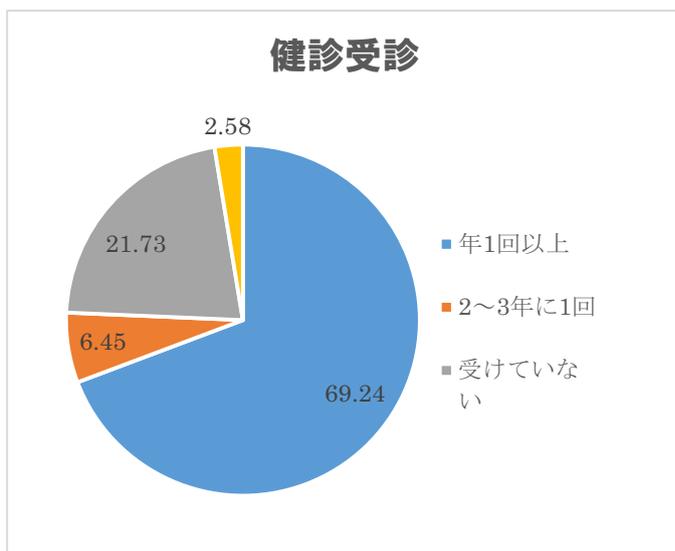


1回30分以上の汗を流す運動をする頻度をきいた質問では、男女差が明確に表れました。「ほとんどしない」と答えた男性は4割だったのに対し、女性は6割いました。運動習慣がある人は単に身体への良い影響があるだけでなく、こころの健康の指標である睡眠の質がよい傾向があることが研究調査でもわかっており、佐川町でも同じような傾向がみられています。

③ 健康維持に関して



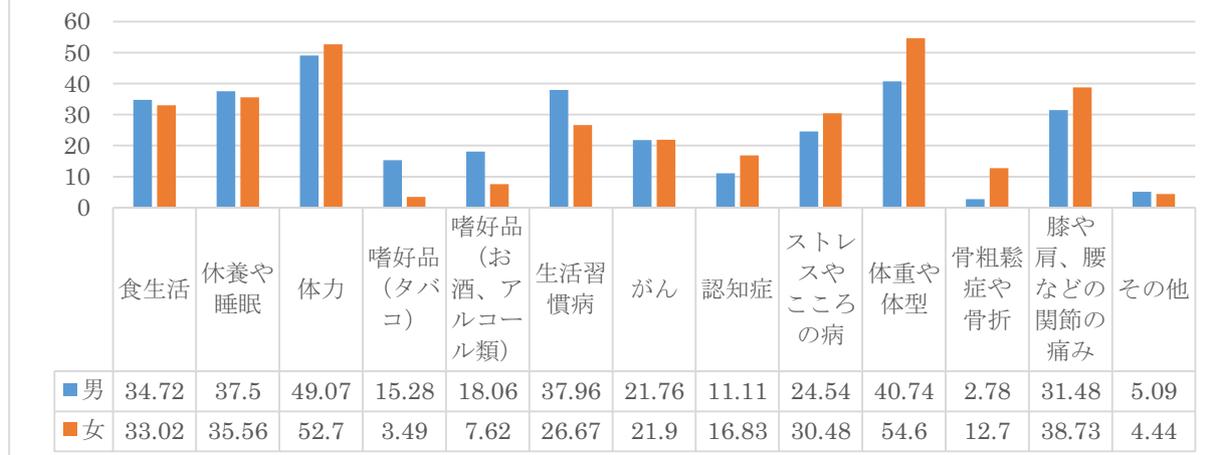
自分の今の健康状態をどう思うか（主観的健康観）をきいたところ、「とても健康」「まあまあ健康」と答えた人は全体の84.5%を占め、18～20代、30代、40代では約9割、50～64歳代になると82.3%と少し落ち込みました。「あまり健康でない」「健康ではない」と答えた割合は男性が女性のおよそ倍にあたる17.6%を占めました。



佐川町国保では健診受診率が30%と低いのに対し、様々な保険者がいる今回のアンケートでは約7割が「年一回以上健康診断を受けている」と答えています。

受けていない人の理由では18～20代では「忙しくて健診を受ける時間がない」、「受け方がわからない」、30代では「費用がかかる」「受け方がわからない」、40代では「忙しくて健診を受ける時間がない」、50～64歳代では「日頃からかかりつけ医にみてもらっているのかまわらない」が多くなりました。若い年代では健診の受け方などが認識されておらず、対応策が必要と思われます。

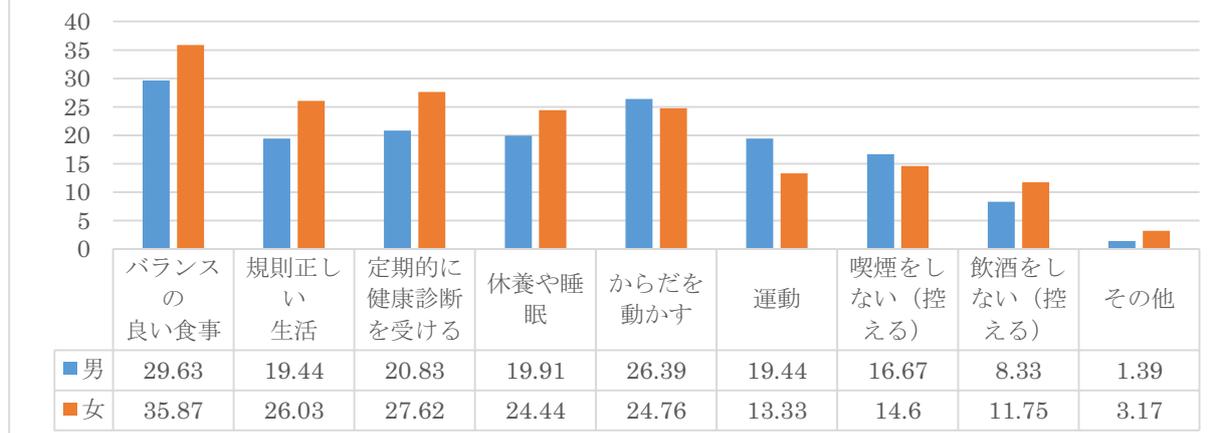
男女別・健康で気になること



健康について気になることをきいた質問では、全体的に体験として実感できる「体力」、日頃目に見えて変化がわかる「体重や体型」で関心が高いことが伺えました。別の質問で体重や体型と関連する「適正体重」については知っているかどうかをきいてみると全体の約8割は知っていると答え、「体重や体型」への関心の高さが伺えます。食生活や嗜好品（タバコ、酒）では女性が意識や行動力が高いのと逆に男性の方が気にかけている割合が多いこともわかりました。

こころの健康に関わる「休養や睡眠」、「ストレスやこころの病」の項目では年代が若くなるほど関心が高い傾向が、病気に関する項目はいずれも50～64歳代で高い割合を占める結果となりました。

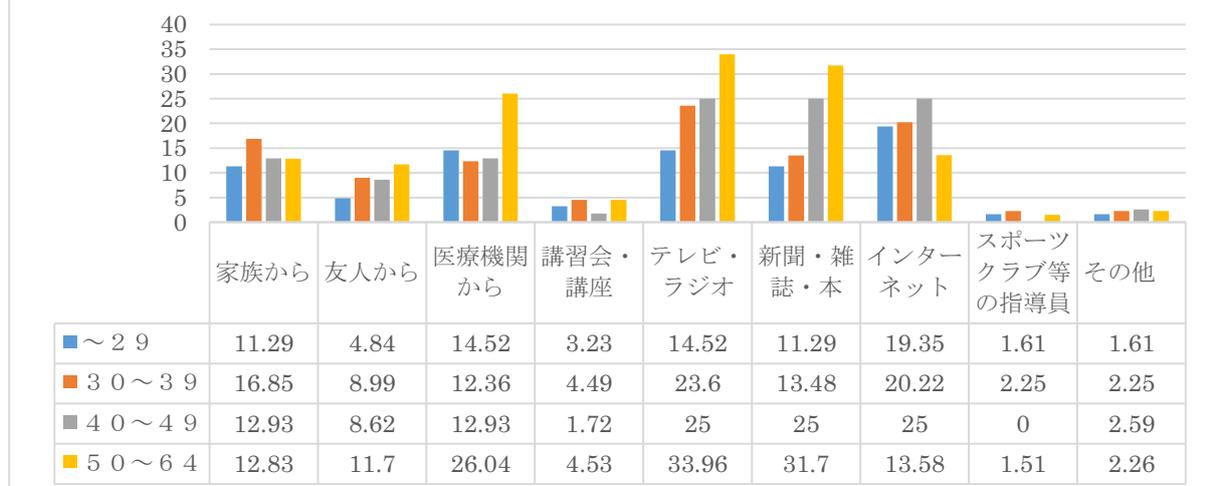
男女別・取り組み内容



実際に健康に関して取り組んでいる内容があるかどうかをきいた質問では、全体的に気になることとは逆の結果が表れました。男性では食生活や休養・睡眠、生活習慣病が気になっていたのに対し、実際に「バランスの良い食事」や「規則正しい生活」、「休養や睡眠」、「定期的に健康診断を受ける」では女性のほうがよく取り組んでいる結果となり、女性では体重や体型、体力が気になっているのに対し、実際からだを動かしたり、運動ができていない結果となりました。

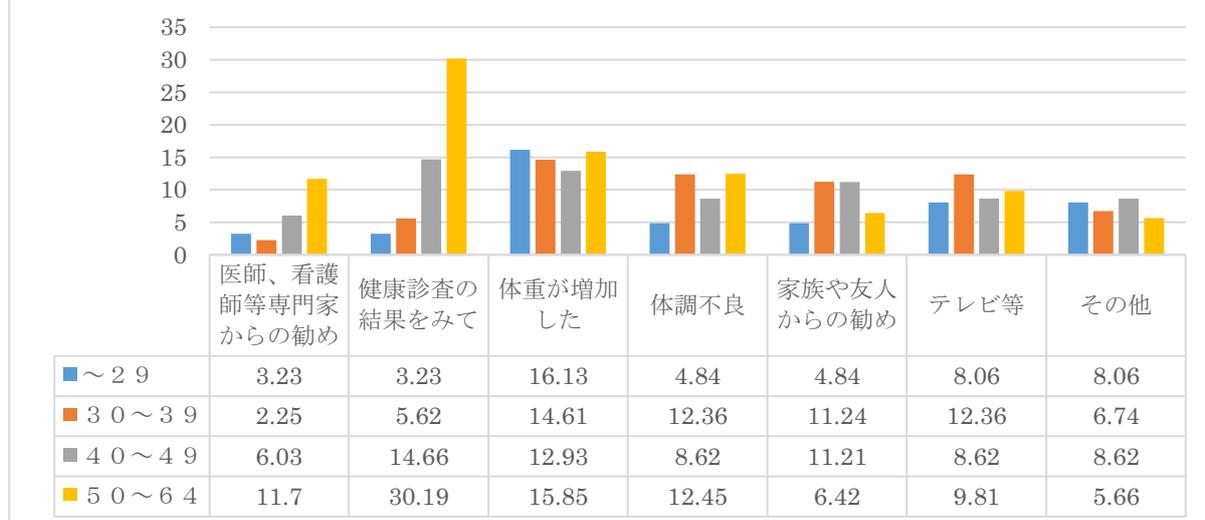
年代別ですべての項目において実行できている割合が高かったのは50～64歳代で、若い年代になるほど低くなる様子がみられました。「からだを動かす」「運動」では40代が一番落ち込む傾向となりました。

年代別・健康づくりで参考にしていること



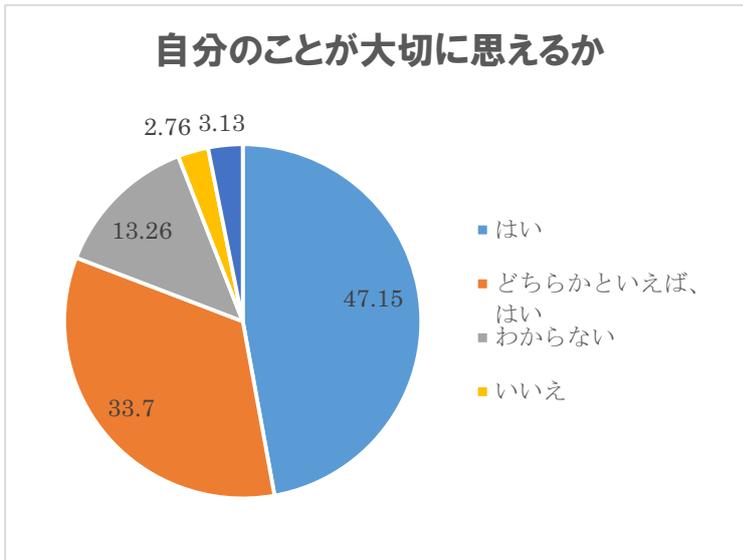
健康の取り組みについて何を参考にしているのかきいてみると、全体的に「テレビ・ラジオ」や「新聞・雑誌・本」などが多くを占め、さらに18～20代、30代、40代では「インターネット」、50～64歳代では「医療機関から」が多い結果でした。

年代別・健康維持に取り組むきっかけ



健康維持に取り組むきっかけでは健診で異常のでてくる40代から増加し、50～64歳代では圧倒的に多くなります。全体的には体重が増加することで健康づくりへ意識が向くことが多いようです。

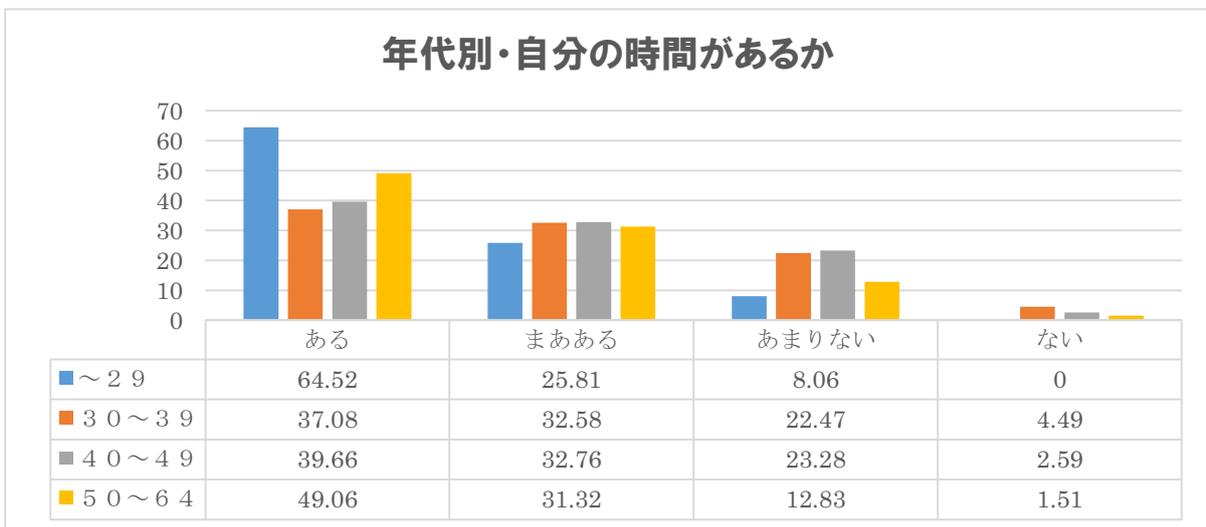
④ ころに関して



自分のことが大切に思えるか=自己肯定感についてきいた質問では、「はい」「どちらかといえば、はい」と答えた人が8割いました。別の質問で「睡眠で休養がとれている」と答えた人では自分のことが大切に思える割合が高い傾向がみられ、睡眠が良い影響を及ぼしていることがわかります。自己肯定感はその価値を認識して、相手の価値を尊重するとともに、リラックスしながら他者と協働して、自分の可能性に積極的に挑戦し、充実した人生を歩むうえで必要ですが、小学生、中学生に関する全国的な調査では、諸外国に比べて、日本の子どもたちの自己肯定感の低さが課題とされています。

今回の調査では年代別にみると「わからない」「いいえ」と答えた割合は18～20代で25%、30代で20%と多い結果になりました。また、別の質問で「交流するのが苦手」と答えた人や「朝食を食べている」頻度が低い人、「主食、主菜、副菜をそろえる」頻度が低い人と関連があり、自己肯定感が低い人には健康意識の低さや行動の低さがみられる結果となりました。

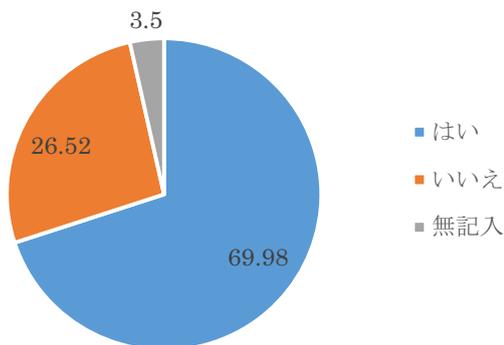
今回の調査では年代別にみると「わからない」「いいえ」と答えた割合は18～20代で25%、30代で20%と多い結果になりました。また、別の質問で「交流するのが苦手」と答えた人や「朝食を食べている」頻度が低い人、「主食、主菜、副菜をそろえる」頻度が低い人と関連があり、自己肯定感が低い人には健康意識の低さや行動の低さがみられる結果となりました。



自分の時間があるかどうかの質問では、18～20代と50～64歳代で「ある」と答えた割合が多く、30代、40代では「あまりない」「ない」と答える割合が多くなりました。

30代、40代では、健康づくりに取り組む時間がないことも十分に考えられます。

睡眠で休養がとれているか

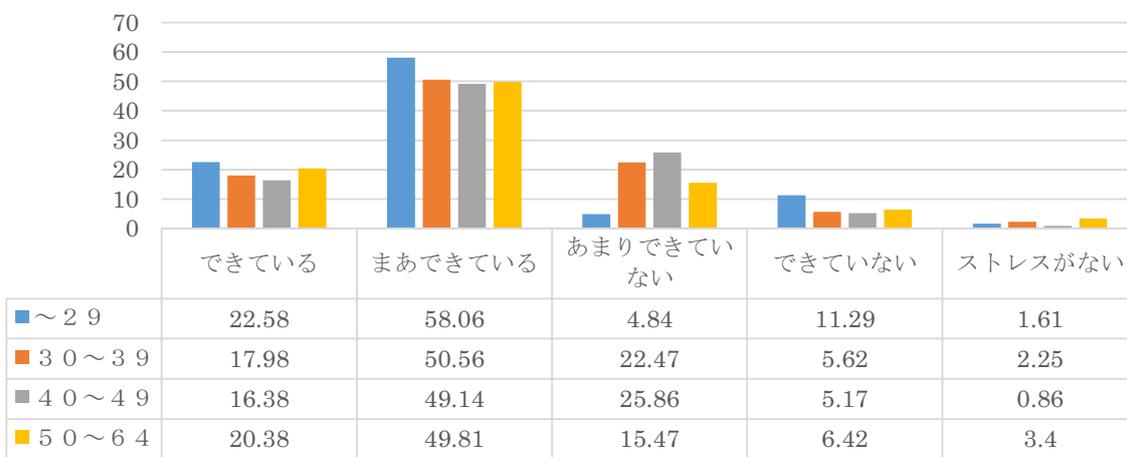


大人になると仕事や育児などライフスタイルの変化で睡眠時間や入眠・起床の時間帯が多様化し、個人によっても必要な睡眠時間が様々です。そのため、短い睡眠時間でも休養をしっかりとれているかが、心身の健康に大きく関わってきます。

睡眠で休養がとれているかきいた質問では、約7割の人が「はい」と答えましたが、これは全国的にみても10%ほど低く、佐川町では睡眠による休養

とれている人の割合が少ないと思われます。睡眠障害は生活習慣病を引き起こすこともあり、また自己肯定感などのこころの健康とも密接であるため、対策が必要です。年代による差や性差はあまりみられませんでした。

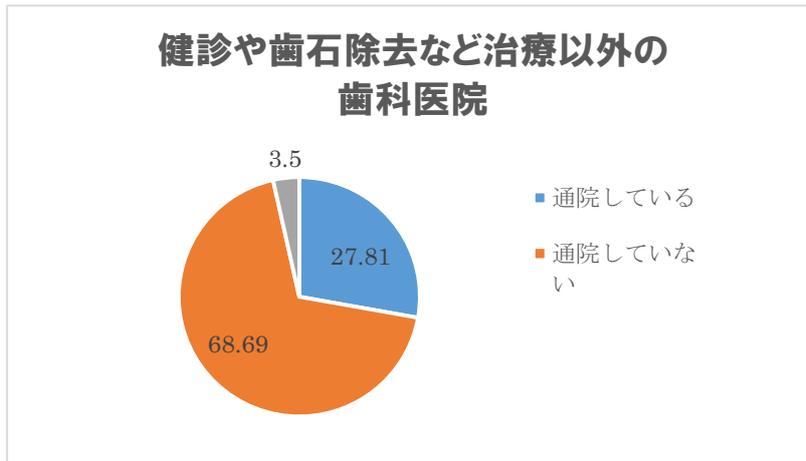
年代別・ストレス解消できているか



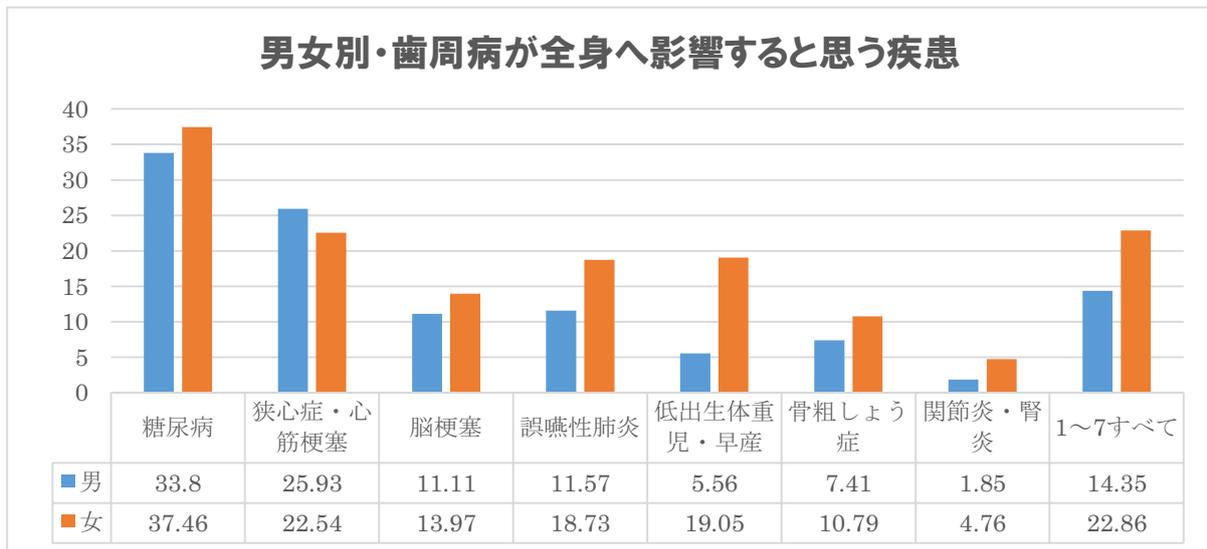
ストレスが解消できているかきいた質問では、男性で「できている」と答えた人が若干多い傾向でしたが、ストレスの解消方法をきいた質問では男性では約3割が「酒」、女性では約5割が「誰かと話す」と答えるなど、解消法には男女差があることがわかりました。年代別では30代、40代で「あまりできていない」と答える割合が多い傾向がみられました。

また、ストレスが解消「できている」と答えた人は運動習慣がある人との関連や睡眠による休養がとれている人に関連が認められ、運動習慣や良い睡眠をとれていることでストレス解消が発散できている可能性があることがわかりました。

⑤ 歯に関して

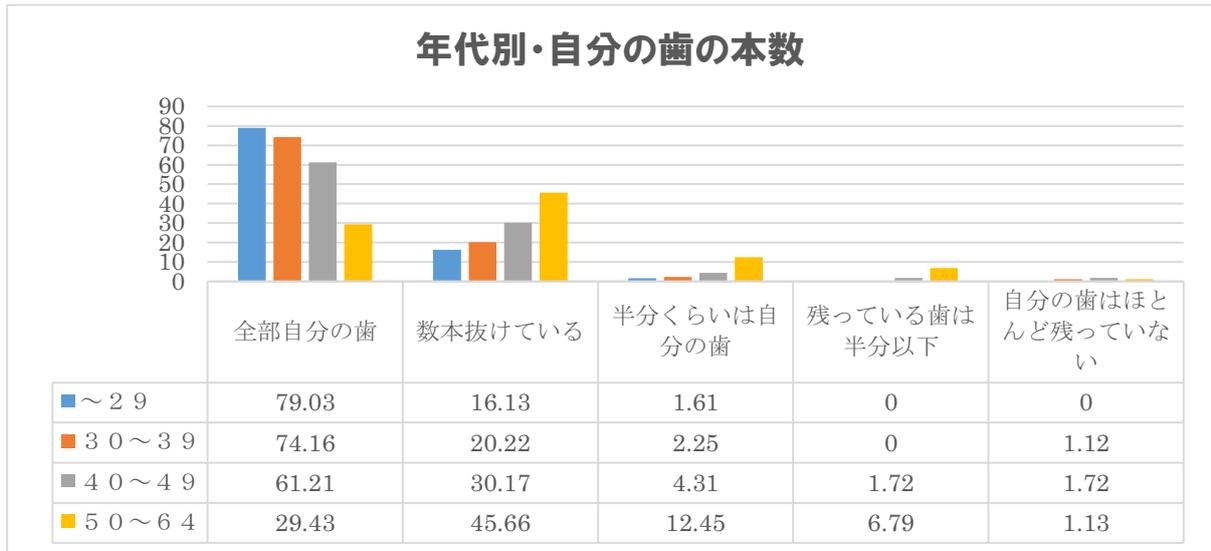


歯科医院のかかりつけ医がいるかきいた質問では、約6割が「いる」と答えたものの、健診や歯石除去として歯科医院に定期的に通院している人は3割未満でした。



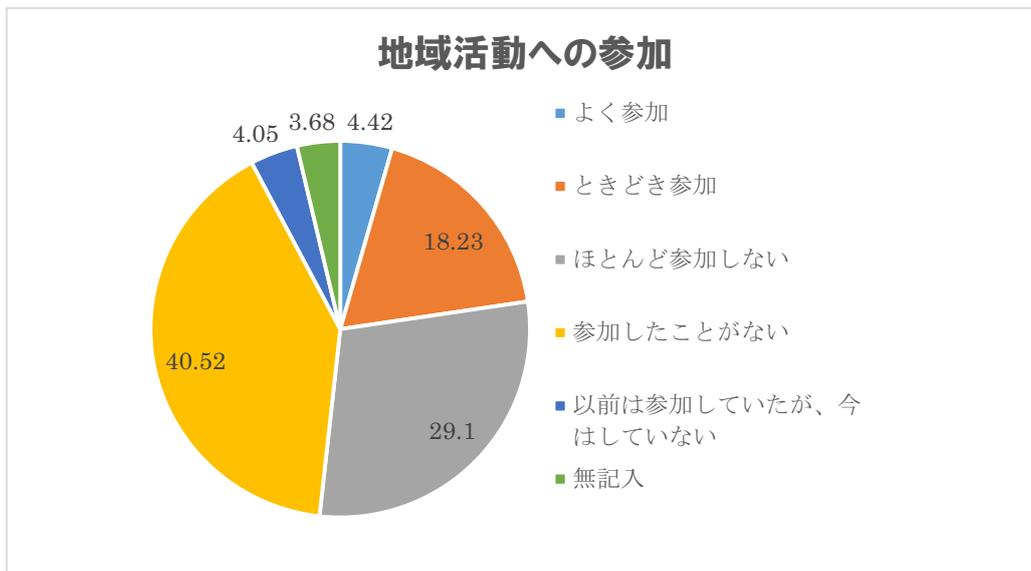
全体的に歯周疾患が全身疾患に影響しているという知識は低いと言えます。

1つの疾患に対してチェックが入っていれば1点とし、8点満点で計算したとき、点数の高さと「かかりつけ医がいる」と答えた人では統計学的に関連があったため、かかりつけ医がいる人は歯周病に関する知識が高いと考えられます。



現在の自分の歯の本数をきいてみたところ、50～64歳代では「全部自分の歯」と答えた人は3割程度となり、「半分くらいは自分の歯」、「残っている歯は半分以下」、「自分の歯はほとんど残っていない」と答えた人が2割ほどいる結果となりました。

⑥ 社会参加に関して



年齢が上がるにつれ、地域活動へ参加している傾向が高く、また男性で高い傾向でした。女性では約45%の人が「参加したことがない」と答えています。

地区別では黒岩、加茂、斗賀野、尾川、佐川の順に高い結果となりました。

地域活動へ「よく参加」「ときどき参加」と答えた人は、飲酒頻度が多い人、運動頻度が多い人、気持ちの張りや生きがいがある人、夢や目標を持っている人と関連がみられました。地域活動への参加は時代と共に薄れている傾向にあり、地域の活動への参加を促す取り組みをすることで、様々な効果が期待できる可能性が示されました。

アンケート結果や専門部会での話し合いをふまえた

佐川町の現状と課題



食生活・食育・歯



食生活

* 保育所（園）や学校等で把握している朝食欠食家庭や家族との共食ができていない家庭は、ハイリスク家庭や仕事で難しい場合に多い。子どもがいる家庭は健康により影響を及ぼしており、行動変容を促すうえではアプローチするのに最適なタイミングだが、親に関わる接点が少ない。

* 外食・※中食（なかしょく）を買う人が近年増えてきているが、買う時には価格や好きな物が優先されている。働き盛り世代（特に30代、40代）では、仕事などの影響で買わざるを得ない状況があることも十分考えられるため、中食を買う際には健康の視点も入れて選択できるような働きかけが必要である（特に男性）。

※中食（なかしょく）とは、持ち帰りの弁当や惣菜などそのまま食べられる物を購入して家庭で食べる食事形態
またはその食事のこと

食育

* 調理の体験や伝統食、旬などの必要性が浸透していない（特に男性）。

* 食の豊かさにも目を向け、こころの豊かさにつなげることが大事である。

歯

* 40代、50代から全部自分の歯である人が減っており、アプローチが必要である。

* 喫煙などとの関連や全身疾患への関連に関する歯周病の正しい知識と定期健診の啓発、かかりつけ医を持つこと等が必要である。

運動



ウォーキング

* ウォーキングイベントに参加したことがある青壮年期は少なく、またウォーキングを普段している人も2割程度、歩数を測ったことがある人は3割程度で少ない傾向にあった。PR不足などの課題がある。

* ウォーキングは健康だけでなく、観光面や産業面、教育面などの地域活性の可能性があり、町としても今後も推進していきたい。

働き盛りの運動

* 身体活動が実践できている人の割合は高いが、運動を習慣としている人が二極化しており特に若年層に少ない。運動習慣がある人ではない人と比べてこころの健康度が高く、運動習慣定着が心身ともに良い影響を与えていると言える。

* 若年層ではウォーキング等の比較的取り組み易い運動も忙しさを理由に取り組めていない現状があり、仕事や子育てをしても取り組みやすい運動や職場や家庭で気軽にできる取り組みなどを普及していく必要がある。

* 既存のスポーツクラブ等の団体は初心者に参加できるものが少なく、またPR不足の可能性もある。

子どもの運動

* 大人の運動習慣は子どもの時の運動習慣が影響していると考えられるが、町内では女子の所属できるスポーツクラブが少ない。また、クラブに通えている子どもは親が送り迎え可能な場合か自分で通えるエリアに居住している子どもが多い。

* 環境の変化から通学時の歩行や自然遊びや外遊びが減少しており、運動が好きな子ども、運動が大切だと思う子どもが低いことと関連が考えられる。

健診
疾病予防



健（検）診

- * 国保受診率が低く、また、特定保健指導実施率も低い。
- * 健診を受けない理由として「忙しい」「かかりつけ医にみてもらっている」が多かったため、忙しい人でも受けやすい環境の整備や町内医療機関との連携が必要である。

生活習慣病予防

- * 体重や体型、体力など、健診以外でも日頃から自分のからだを客観的にみることができることが、健康づくりのきっかけになる。
- * 佐川町では生活習慣病が原因で亡くなる割合が約6割いる。高血圧、糖尿病等の生活習慣病が、脳血管疾患や心疾患、腎障害をまねき、医療費の圧迫や要介護の原因になり生活の質を著しく低下させるため、健康な段階で予防のための対策が必要である。





こころ



睡眠

- * 睡眠による休養がとれている人が7割と全国と比較して1割ほど低い。
- * 1歳6ヶ月児健診や3歳児健診で共働き家庭や上の兄弟の生活習慣にあわせてしまうなどの影響で、就寝時間が遅い傾向がみられる。
- * 児童・生徒に関しても、就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向にあり、テレビやゲームの視聴時間が長くなっている。

お酒

- * 国保の健診結果からは、飲酒量3合以上の方が全国に比べて男性3.64倍、女性2.61倍いる等過剰飲酒が目立ち、尿酸異常値を示す人が男性2.01倍、女性1.99倍と有意に高い状況がある。このことから、飲酒量が多いことが健康状態に影響を及ぼしていると推測される。
- * 毎日飲酒する人は男性に多い傾向がみられ、また深酒する傾向にある。年齢では、年齢が上がるほど毎日飲酒する人が多い。
- * 1回の飲酒量が2合以上の方が25%おり、飲酒量が多い人は飲酒頻度が多い傾向がみられた。適正飲酒量との関連は見られず、知識普及以外の対策が必要である。
- * 飲酒頻度が多い人は地域活動への参加が多い、共食との関連が見られマイナス面ばかりではない。

ストレス

- * ストレス解消ができている人と運動習慣がある人との間に関連がみられ、運動習慣がメンタルヘルスに良い影響を及ぼしている可能性が高い。
- * ストレス解消ができている人と睡眠による休養がとれている人とは関連が認められ、質の良い睡眠がメンタルヘルスに良い影響を及ぼしている可能性が高い。
- * 働き盛りのメンタルヘルスが大切である。

第3章 計画の理念と方針

(1) 計画の基本理念

一人ひとりが、いつまでも健康な体でいたい、笑顔で暮らしたい、自立した快適な生活を営みたい、という意識が高まり、社会全体としても、「長生きに」から「健康で長生きに」という健康寿命を伸ばしていこうという意識が高まっています。

「健康になること」が目的ではなく、「生涯、自分らしくいきいきと過ごす」のために健康でいようとするものです。高齢者・障害者に限らず、一人ひとりが生涯、自分らしくいきいきと暮らすことで元気な町になります。

毎年、健康診断を受け、自分の体の状態を知るとともに生活習慣病を予防していくことが不可欠です。生活習慣病などの疾病の増加は、個人の問題にとどまらず、介護などの家族の負担、医療費をはじめとする社会的な負担の増加にもつながっています。社会保障制度を維持していくためにも、病気になってから対処するのではなく、予防により重点を置いた取り組みを推進していく必要があります。

町民のみなさんが「健やかで幸せな生涯」のために支えあい、暮らし続けられるまちを目指して一人ひとりが健康づくりを「自分ごと」として考え、地域ぐるみで健康づくりの推進に取り組んでいくことが大切です。町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、地域みんなで健康的なライフスタイルを身につけ若い時期から日頃の食生活への配慮や運動などの健康づくりに取り組んでいくことで生涯にわたり健やかで幸せに暮らせる町になっていきます。

組織・団体や行政は、健康づくりに取り組みやすい環境やしなげづくりを行い、「チームでつくろう さかわの健幸 ～まじめに、おもしろく。～」という基本理念に立って推進していくこととします。

チームでつくろう さかわの健幸

～まじめに、おもしろく。～

(2) 計画の基本方針

計画の基本理念として掲げた「チームでつろう さかわの健幸 ～まじめに、おもしろく。～」の実現に向けて、次の基本方針のもとに計画を推進していきます。

①子ども世代、働き盛り世代を中心に、生涯を通じた健康づくりを推進します

住民それぞれのライフステージに応じて、子どもの世代から高齢者まで生涯を通じた健康づくりの普及・促進に努めていきます。佐川の未来を担う子ども達の健康を育んでいくことで、将来の佐川町が元気あふれる町になります。また、生活習慣病などの疾病は、その人自身や周りの家族にも影響を及ぼします。からだが不調を訴えるのは主に40歳や50歳代の働き盛り世代ですが、これまでの健康づくり施策では、働き盛りへの取り組みが十分ではありませんでした。高齢者とともに、子ども世代、働き盛り世代にも焦点をあてた施策の展開に取り組んでいきます。



子どもから高齢者まで

②生活習慣の改善を中心とした一次予防を食育と一体的に取り組みます

食事や運動など、日頃の生活習慣を改善して病気になることを防ぐこと、また、健診等により生活習慣病などの疾病を早期に発見し、保健指導や早期治療につなげることで疾病の重度化を予防します。

各医療保険者が実施する特定健康診査、特定保健指導等を活用することで自らの健康管理をしっかり行い、生活習慣病の予防に役立てるとともに、健康増進事業と一体的に施策展開し、より効果的な健康づくりを推進していきます。

また、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育むことを食育といいます。食育によって身につけたい「食べる力」には、「心と身体の健康を維持できること」、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ物を選択し食事づくりができ、家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り感謝する気持ちを持つこと」などがあります。

食生活の分野においては、健康的な「食」のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、収穫体験をしたり、季節の料理や伝統料理を味わうなど食育にとりこんでいきます。



③まち全体（みんな）で健康づくりを推進します

町民全員が「誰もひとりじゃない、さかわはチームで乗り越えよう」という視点と個人個人の「自分の健康は自分で守る」という視点で、生活習慣を見直し改善することが重要です。計画の基本的な考え方は、「個人」が健康になるために「外」から医師や保健師、栄養士などの専門職が支援する形ではなく、住民組織活動を連結させ、町全体の推進力によって「チーム」で健康づくりへ取り組む環境を創り、幸せな生涯のために「自分」から健康管理に取り組もうという考え方で。

一人ひとりの健康づくり（自助）のために、家庭や地域の仲間、各種団体による支援（共助）を充実させ、健康に関する取り組みを後押しする環境（公助）づくりを行います。佐川町民みんなが健康を一人ひとり「自分ごと」としてとらえることを第一にしながら、個人や家庭だけでは取り組むことが難しい状況にある場合でも、日常生活にある様々な活動や関わりの中で、楽しく健康づくりに取り組める仕組みや環境づくりを目指します。

ヘルスプロモーション*の考えに基づき、組織や団体の活動力によって、「チームさかわ」で健康づくりに取り組みます。

*ヘルスプロモーション：人々が自らの健康をコントロールし改善できるように、個人の取り組みへの働きかけだけでなく、社会や環境、経済的状况等を変えていこうとする考え方、プロセスのこと。



(3) 重点的に取り組む分野

計画の推進にあたって、行政をはじめ、住民、関係機関・団体等が主体的に連携を強め、総合的・効果的な取り組みを推進していく必要があります。しかしながら、自治体として取り組みを進めなければならない内容は数多くあるなかで、すべてを同じように進めていこうとしても、現在の佐川町の状況では人的・財政的な資源にも限りがあります。また、個々の取り組みが「広く、浅く」なるようでは、効果的な結果が得られないことにもつながってしまいます。

このため、本計画では、佐川町における健康課題を踏まえ、特に優先して取り組むべき分野を「**食生活**」、「**運動**」、「**健診・疾病予防**」、「**こころ**」と設定し、今後5年間にわたり重点的に取り組みを進めていきます。

《重点的に取り組む分野とめざす姿のイメージ》



一人ひとりの健康づくりを木に例えた場合、規則正しい、バランスのとれた食生活や適度な運動習慣は木がしっかりと立つための土台となります。そのしっかりとした土台があることで木は十分に根を伸ばし、太い幹(こころ)を育てます。幹は木の中心であり、幹が弱いと折れる恐れもあります。土台と幹がしっかりとすることで、木は健康的で美しい葉や花(からだの状態や健診結果)を咲かせます。このようなイメージを持ち、各分野への取り組みを進めていくこととします。

第4章 今後5年間で重点的に取り組む内容

健康増進計画第2期
体系図

～まじめに、おもしろく。～

チームでつくろう さかわの健幸

《基本方針》

- ① 生涯を通じた健康づくりを推進します。
- ② 生活習慣の改善を中心とした一次予防を食育と一体的に取り組めます。
- ③ まち全体（みんな）で健康づくりを推進します

食がすべての基本！

豊かな食を実践しよう！

- ・バランスのとれた食事をしよう
- ・一日一回は家族や友人と食事をしよう
- ・早寝早起き朝ご飯！寝る2時間前までには食事をすませ生活リズムを身につけよう
- ・町ぐるみで食育大作戦をしよう
- ・災害に備えよう！
- ・8020を目指してお口から健康に！

年に一度の健診が私のからだの成績表！

年に一度は健診を受け、
日頃の自分の体を知ろう！
生活習慣病を予防しよう！

- ・日頃から自分のからだを知って健康づくりに役立てよう
- ・生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、予防法を実践しよう

何もやっていないそのあなた！

好きなことや好きな運動を見つけて週に3回は活動しよう！

- ・一回あたり30分以上の運動を週に2回以上しよう！
- ・日頃の運動量を知って生活習慣病を予防しよう
- ・みんなで楽しくからだを動かそう

こころ元気でからだも元気！

こころ豊かに過ごそう！

- ・睡眠をはじめ生活リズムを大切にしよう（6歳までの子どもの睡眠時間は10時間）
- ・いつでも誰でもみんなのできる「あいさつ」運動にまち全体で取り組もう
- ・健康なこころを知り自分を大切にしよう
- ・ゲームとスマホをあわせて1日30分まで、テレビは1日2時間までにしよう
- ・健康的にお酒を楽しもう！
- ・子どもの頃から生涯にわたりこころを育む豊かな体験をしよう

1. 食生活

◇豊かな食を実践しよう！

今後5年間で進める取り組み



バランスのとれた食事をしよう

質・量ともに自分にあったバランスの良い食事は、健康なからだをつくり、生活習慣病予防に欠かせないものです。主食（ご飯、パン、麺類等）、主菜（肉類、魚介類、卵、大豆製品等）、副菜（野菜、きのこ類、海藻類等）の揃った栄養バランスのとれた食事が大切です。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
＊朝食内容が主食・主菜・副菜が揃っている割合 1歳6ヶ月児健診 3歳児健診	50.0%	55% (管内並)	幼児健診 調査	◆親子や家族でバランスのとれた食生活に取り組みます ・主食、主菜、副食のバランスや間食のバランス、加工品を摂り過ぎないなど、様々なバランスを考えて行動を起こします
＊主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上日が週4日以上ある場合 18～64歳 18～20代 40代	72.1% 58.0% 68.1%	上げる 上げる 上げる	健幸 アンケート	◆※中食(なかしよく)を買う際には、家族で健康的な中食(なかしよく)を選択します ・中食(なかしよく)を買う際には価格だけでなく、栄養バランスやカロリーに気をつけます
＊外食やお弁当、惣菜を購入する際選ぶポイントの割合 カロリー 18～64歳 栄養バランス 18～64歳	26.7% 53.8%	上げる 上げる	健幸 アンケート	



おうちで食べるときも外で食べるときも
バランスが基本やね！

※中食なかしょくとは、持ち帰りの弁当や惣菜など、そのまま食べられる物を購入して家庭で食べる食事形態

たはその食事のこと

地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◆バランスのとれた食生活について親子や家族で学ぶ機会を作ります ◆生活習慣病の予防と改善について学ぶ機会を作ります ◆介護予防の取り組みを継続します ◆健康的な中食(なかしょく)を選択できるための取り組みをします <p>＜保育・学校・給食センター＞給食を通じたバランスのとれた食事(赤・黄・緑の食材の分類等)の大切さを保育・学校便り、給食便りで子どもや保護者に伝えます。</p> <p>＜食生活改善推進協議会＞親子クッキングや調理実習にて、子どもの頃からの調理技術の習得に取り組みます。</p> <p>＜地域・職域・関係団体＞バランスのとれた弁当や中食(なかしょく)の普及啓発や販売をします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆バランスのとれた食生活について学ぶ機会を作ります ◆生活習慣病の予防と改善について学ぶ機会を作ります ◆食育に取り組める”張り合い”づくりをしていきます ◆介護予防について学ぶ機会を作ります ◆健康的な中食(なかしょく)を選択できるための取り組みをします <p>専門的な知識を普及できる体制づくりを行います。広報やパンフレット、SNS等を通じて、食生活・食育・栄養・歯科に関する普及啓発と情報発信を行います。</p>



1日1回は家族や友人と食事をしよう

家族や友人等と一緒に食事をする頻度が多いほど食事が楽しいと思う傾向や、食事内容のバランスがとれている傾向にあります。家庭や地域の中で誰かと一緒に食事することで、おいしく、楽しく、豊かな心を育みます。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
＊朝食または夕食を家族揃って週4回以上食べている割合 1歳6ヶ月児健診 3歳児健診	83.3%	86%(管内並に)	幼児健診調査	◆家族や友人と楽しく健康的に食べます ・1日に1回は家族揃って食事することを意識し、食卓を誰かと囲むことで会話のある楽しい場にします
＊平日の朝食や夕食を家族や友人の誰かと一緒に食事している割合 18～64歳	78.3%	上げる	健幸アンケート	

みんなで食べると会話も弾むし、
バランスがいいものを食べたくなるね♪



地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆みんなで楽しく食事をする場を提供します</p> <p>・集いの場で世代間交流を推進した、地域で誰でも集える食堂の検討等を行います</p> <p>＜保育・学校＞食育のひとつとして共食についても普及啓発します</p> <p>＜地域・職域・関係団体＞世代間交流や誰でも集える食事をする場を提供します</p>	<p>◆みんなで楽しく食事ができる場を整備します</p> <p>・あったかふれあいセンターや集落活動センターなど、誰もが気軽に集える場の整備を行います</p> <p>あったかふれあいセンター、集落活動センター、ふれあいサロン等の集いの場を整備します。</p>



早寝早起き朝ご飯！寝る2時間前までには食事をすませ生活リズムを身につけよう

大人になってからでは生活習慣を見直し変えることは難しくなります。子どもの頃から規則正しい生活習慣が身につけば大人になっても継続できているはず。生活習慣病予防や日々の生活に活力を与え元気な体をつくるために、早寝早起き朝ご飯の生活リズムを身につけます。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
* 朝食を毎日食べている割合				◆規則正しい生活習慣を身につけます ・早寝(子どもは21時まで)早起きをし朝食は欠かさない、夕食は早めにとる、おやつは時間を決めるようにこころがけます
1歳6ヶ月児健診	93.6%	97% (管内並)	幼児健診	
3歳児健診	92.0%	95% (管内並)	調査	
小5男子	81.4%	85% (全国並)	全国体力・	
中2男子	81.8%	83% (全国並)	運動能力、運	
1歳6ヶ月児健診保護者	91.0%	96% (管内並)	動習慣等調査	
3歳児健診保護者	85.3%	95% (管内並)	健幸	
18歳～64歳	75.0%	下げる	アンケート	
* 寝る前の2時間以内に夕食をとることが週に4日以上ある割合				
18歳～64歳	15.3%	下げる	健幸 アンケート	
* おやつを食べる時間を決めている				
1歳6ヶ月児健診	61.5%	74% (管内並)	幼児健診	
3歳児健診	56.0%	70% (管内並)	調査	

早寝早起朝ごはん



地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆規則正しい生活習慣を身につけられるよう取り組みます</p> <ul style="list-style-type: none">・早寝早起き朝ごはん運動を継続します・健康的な生活リズムへの取り組みをします <p><保育・学校・食生活改善推進協議会>早寝早起き朝ごはん運動を継続します。</p> <p><地域・職域・関係団体>健康的な生活リズムへの取り組みを普及啓発します。(早寝早起き朝ごはん、早めの晩ごはん、おやつの時間等)</p>	<p>◆規則正しい生活習慣を身につける機会を作ります</p> <p>母子健康手帳発行時、乳幼児健診、セット健診、健康に関するイベント等の機会に健康的な生活リズムについて媒体を用いて普及啓発します。</p>



町ぐるみで食育大作戦をしよう

食への感謝の気持ち、地産地消、伝統食や季節の料理の継承、調理技術の習得、作法やマナーの定着を目指し町ぐるみで食育大作戦に取り組みます。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
＊食事をするとき大切だと思う内容の割合 18～64歳 行事食や伝統料理を伝える 食事の際のマナー 調理の体験 地元の食材を食べる （地産地消） 季節（旬）の味を楽しむ 食べ物を無駄にしない	15.1% 37.0% 13.3% 26.7% 54.3% 54.0%	上げる 上げる 上げる 上げる 上げる 上げる	健幸 アンケート	◆伝統食を継承します ◆子ども時代から楽しくマナーや作法、調理技術を身につける機会をもちます ◆地産地消に取り組みます ◆季節を楽しみます ◆エコな食生活に取り組みます ◆食育に関する知識の習得に取り組みます



災害に備えよう！



災害時の食を平時から考えるという観点から、災害時に備えて備蓄しましょう。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
＊災害時に備えて非常食（備蓄食品）を用意している割合 1歳6ヶ月児健診 3歳児健診	34.6% 36.0%	38% （管内並） 40% （管内並）	幼児健診調査	◆災害時に家族で備えます

地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆伝統食を継承します</p> <p>◆子ども時代から楽しくマナーや作法を学ぶ機会を作ります(保育所(園)・小学校・中学校)</p> <p>◆地産地消を推進します</p> <p>◆エコな食生活の取り組みを推進します</p> <p>◆食育に関する知識の習得をする機会を作ります</p> <p><学校>栽培活動等を通じて食育の大切さを育み、学校便り、給食便り等の媒体を使って伝統料理、行事食の紹介を行います。</p> <p><食生活改善推進協議会>子どもの頃からの調理技術の習得、季節や旬の食材を使ったレシピを使用します。</p> <p><地域・職域・関係団体>佐川町の名産の継承、食に関するイベントや祭りを開催します。</p>	<p>◆食育を推進します</p> <p>・伝統食、旬の食材を使った料理、イベント食の継承を推進します</p> <p>・正しい作法やマナーの習得を推進します・地産地消、エコクッキング、食の安全を普及啓発します</p> <p>広報やパンフレット、SNS等を通じて、食育大作戦に関する普及啓発と情報発信を行います。</p> <div data-bbox="877 940 1420 1321" data-label="Image"> </div>

地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆災害時に家族での備えについて普及啓発します</p> <p><保育・学校・地域・職域・関係団体>5日分の非常食の備蓄、フードサイクル、保存食の活用等について普及啓発します。</p>	<p>◆災害時に家族での備えについて普及啓発します</p> <p>5日分の非常食の備蓄、フードサイクル、保存食の活用等について普及啓発します。</p>



8020を目指してお口から健康に！

いつまでも自分の歯があればおいしく楽しく食べることができるのですが・・・40代、50代から全部自分の歯であるひとが減っています。また、喫煙などとの関連や全身疾患へ影響を及ぼす歯周病が増えています。歯周病予防と自分の歯で食べることを目指します。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
* 一人平均むし歯数				◆お口から全身の健康づくりをすすめます ◆家族みんなで歯周病や虫歯をはじめとする生活習慣病を予防します
3 歳	1.12 本	1 本以下 (県並み)	3 歳児健診 調査	
12 歳	1.15 本	1 本以下 (県並み)	歯科疾患調 査票	
* 歯周病罹患率				
12 歳	3.58%	3%以下 (県並み)	歯周疾患調 査票	
* 定期的に歯科健診を受ける割合				
18～64 歳	27.8%	50% (県並み)	健幸 アンケート	
* 歯間部清掃道具を使用する割合				
18～64 歳	42.7%	50% (県並み)	健幸 アンケート	
* 全部自分の歯を保っている割合				
18～64 歳	49.4%	上げる	健幸 アンケート	
40 代	61.7%	上げる	健幸 アンケート	
50～64 歳	30.8%	上げる	健幸 アンケート	

地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆お口から全身の健康づくりを推進します</p> <p>◆各ライフステージにあわせたお口の健康に関する知識の普及や歯科指導を推進します</p> <p>◆みんなで歯周病やむし歯を予防します</p> <p>＜保育＞フッ素洗口や仕上げ磨き、おやつの適切な内容や食べ方を子どもや保護者に伝えます。</p> <p>＜学校＞フッ素洗口や昼食後の歯磨き実施、むし歯予防と早めのむし歯治療をこどもや保護者に伝えます。</p> <p>＜地域・職域・関係団体＞喫煙との関連や歯周病の知識の普及啓発に取り組みます。</p>	<p>◆お口から全身の健康づくりを推進します</p> <p>◆各ライフステージにあわせたお口の健康に関する知識の普及や歯科指導を推進します</p> <p>◆お口の健康を守る町内歯科保健体制づくりをします</p> <p>母子健康手帳発行、乳幼児健診、セット健診、健康に関するイベント等の機会に歯の健康について普及啓発、情報発信をします。</p> <p>歯の健康は全身の健康につながります！</p> 

2. 運 動

◇好きなことや好きな運動を見つけて、週に3回は活動しよう！

今後5年間で進める取り組み



1回あたり30分以上の運動や活動を週に2回以上しよう！

日頃の運動量を知って生活習慣病を予防しよう

定期的な運動習慣のある人は生活習慣病などの病気になるリスクが低く、体を動かしている人は心も元気というデータもあります。体を動かしている人を増やし、運動習慣が定着することを目指します。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
* 家の人と運動する頻度 (週1回以上)				◆家族ぐるみでからだを動かします
小5男子	47.7%	維持	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	◆歩数を計るなど日頃の自分の運動量を知ります
小5女子	35.7%	維持		
* 健康であるために運動は「大切」「やや大切」と答えた児童・生徒の割合				
小5女子	92.9%	96%	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	
		(県並み)		
中2男子	90.9%	96%	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	
		(県並み)		
中2女子	93.5%	96%	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	
		(県並み)		
* 定期的な運動習慣を週1回以上もつ人の割合			健幸	
18~64歳	38.8%	上げる	アンケート	

自分なりの運動を
見つけてみよう!



一緒に運動する仲間
がいると続くね!



地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◆地域みんなでからだを動かす機会を作ります ◆運動の大切さを普及啓発します ◆地域で運動を推進します ◆日頃の自分の運動量を知る取り組みを推進します <p>＜保育・学校＞子どもの頃から野外活動を通して運動に親しみ、子どもが運動を好きになるような仕掛けづくりをします。また、運動の大切さを子どもだけでなく保護者へも伝えます。</p> <p>＜地域・関係団体＞自然体験を通じたからだを動かす機会や親子で運動に取り組む仕掛けづくりをします。</p> <p>＜職域＞ノーカーデーの実施や職場での運動の推進等働いていても運動に取り組みやすい環境を作ります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆家族や仲間であらだを動かす機会を作ります ◆運動の大切さを普及啓発します ◆日頃の自分の運動量を知る運動を推進します <p>歩数イベントの実施、運動や文化活動に取り組むみなさんを応援します。(百歳体操、文化推進協議会、さくらスポーツクラブ、体育会、あったかふれあいセンター、集落活動センター、ふれあいサロン等)</p>



みんなで楽しくからだを動かそう

ウォーキングは自由な時間に道具もいらず取り組むことができます。ウォーキングを切り口に町内各地区でイベントを開催しており、今後は子ども、若い世代、子育て世代、働き盛り世代も参加してもらえるウォーキングイベントの開催を目指します。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
＊町内のウォーキング大会などに参加したことが「ある」と答えた人の割合 18～64 歳	4.4%	上げる	健幸 アンケート	◆色んな運動を体験してからだを動かす楽しみを知ります ・家族でイベントに参加するなど楽しんで運動ができるきっかけを見つけます ・楽しんで体を動かせる機会を持ちます

子どもの頃から運動が好きになる
体験をたくさんしよう！



地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆運動が好きになるように地域みんなで仕掛けづくりをします</p> <p>◆地域の魅力と絡めた運動が好きになる仕掛けづくりをします</p> <p><保育・学校> 子どもの頃から外遊びを通して運動に親しみ健康なからだづくりを行い、運動の大切さを子どもやその保護者に伝えます。</p> <p><地域・職域・関係団体> 子どもの頃からスポーツクラブでの活動、野球やサッカー、水泳など地域でのスポーツ活動を推進していきます。また、植物、歴史、観光、食等と関連づけたウォーキングイベントの開催を検討します。</p>	<p>◆地域の魅力と絡めた運動が好きになる仕掛けづくりをします</p> <p>◆運動が好きになる環境づくりをします</p> <p>◆運動に関する情報の普及啓発を行います</p> <p>◆子どもの時から運動が好きになるような環境づくりをします</p> <p>町内の魅力を発信するウォーキングマップの作成やウォークラリーの実施など楽しんで運動できる企画を実施することで、運動をはじめるきっかけづくりを応援します。</p>

3. 健診・疾病予防

- ◇年に一度は健診を受け、日頃の自分の体を知ろう！
- ◇生活習慣病を予防しよう！

今後5年間で進める取り組み



日頃から自分のからだを知って健康づくりに役立てよう

健診の前だけ飲酒を控える…これでは真の健康づくりにはなりません。年に一度の健診だけでなく、日頃から自分の体の状態を知り、生活習慣を振り返る、常に健康づくりの意識が生まれるような取り組みを進めていきます。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
* 健康診査を受けている割合				◆家族で自分の体を知る機会をもちます ◆「20歳になったら健診を受けよう運動」に取り組みます
18～64歳	69.2%	上げる	健幸 アンケート	
* 特定健診受診率	38.8%	60% (国保目標)	法定報告	
* 2年以内にかん検診を受けた割合				
肺がん	29.4%	上げる	健幸 アンケート	
胃がん	42.5%	上げる		
大腸がん	34.9%	上げる		
子宮頸がん	47.3%	上げる		
乳がん	52.5%	上げる		
* 健診異常項目の割合				
耐糖能(HbA1c)異常値	男性	60.8%	下げる	KDB データ
	女性	63.5%	下げる	
脂質異常(LDL)	男性	42.2%	下げる	
	女性	60.3%	下げる	
高血圧(収縮期血圧)	男性	55.4%	下げる	
	女性	46.6%	下げる	

大人の健診だけでなく、子どもの健診から、
自分で自分のからだを知ること・守ることを
意識したいですね。



地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆自分の体を知る環境を整えます</p> <p>◆「20歳になったら健診を受けよう運動」を推進します</p> <p><保育・学校> 保育や学校で行う健診や体力測定の結果を個人や家庭に返し、より健康づくりの意識をもってもらえるようにします。また、子どもを通じて保護者向けの健康情報を提供します。健診の習慣化を目指し、高校生の頃から健診の必要性などの健康教育を行います。</p> <p><地域・職域・関係団体> イベント等で健康チェックの機会や健康情報の発信を積極的に行います。また、地域や職場の仲間でお互いに誘い合って健診に行きます。</p>	<p>◆自分の体のことを知る環境を整えます</p> <p>◆「20歳になったら健診を受けよう運動」を推進します</p> <p>あらゆる機会に特定健診や各種がん検診の受診勧奨をします。</p>



生活習慣病に関する知識を身につけ、予防法を実践しよう

どんな生活習慣がどのような影響を及ぼすのか、知識を身につけ実際に実践することが大切です。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
* 健康維持のために取り組んでいることが「ある」と答えた人の割合 18～64 歳	54.0%	上げる	健幸 アンケート	◆生活習慣病への知識を家族で身につけ、予防のために取り組みます ◆「喫煙対策」に取り組めます ◆良い生活習慣を続ける“張り合い”を生活に取り入れます
* たばこを吸う人の割合 18～64 歳	16.8%	11% (健康日本2 1に合わせて)	健幸 アンケート	

地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病予防の知識を伝えます ◆「喫煙対策」に取り組みます ◆良い生活習慣を続ける“張り合いづくり”をします <p>＜保育・学校＞授業などを通じ、よりよい生活習慣の知識を子どもだけでなく、親子で学ぶ機会を作ります。</p> <p>＜地域・職域・関係団体＞地域のイベントなどでの普及啓発や職場で積極的に出前講座を活用するなど機会づくりに努めます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病予防の知識を伝えます ◆「喫煙対策」に取り組みます ◆良い生活習慣を続ける“張り合いづくり”をします ◆生活習慣病予防を推進する体制づくりを行います <p>生活習慣病に関する知識、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの普及啓発やインセンティブ事業の活用に取り組みます。</p>



地域でも生活習慣病を予防する手段を
発信していかないかんね!

4. こころの健康

◇こころ豊かに過ごそう！

今後5年間で進める取り組み



睡眠をはじめ生活リズムを大切にしよう（6歳までのこどもの睡眠時間は10時間）

睡眠は、基本的欲求のひとつで、人間にとって必要不可欠なものです。睡眠不足は子どもでは学力や心身の発達への影響があり、質だけでなく量も確保したいところです。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
* 睡眠による休養がとれている割合 18～64 歳	70.0%	80% (全国並み)	健幸 アンケート	◆睡眠を大事にします(規則正しい生活リズムを保ちます)
* 9時半までに寝ている割合 1歳6ヶ月児健診 3歳児健診	73.1% 54.3%	上げる	幼児健診 調査	



いつでも誰でもみんなのできるあいさつ運動にまち全体で取り組もう

あいさつはコミュニケーションの基本です。町全体であいさつ運動を盛り上げることで、人と人とのつながりを強める効果も期待しています。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
* あいさつ運動に取り組む組織や団体数	未把握	増やす	独自調査	◆家族や地域であいさつ運動に取り組めます

寝る子は育つ・・・
大人では質を確保したいですね。



地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆子どもの頃から睡眠(生活リズム)の大切さを伝えます</p> <p><保育・学校>睡眠や学力、健康状態との関連について啓発し、子どものやる気につながるような生活チェックなどの“張り合いづくり”に取り組みます。</p> <p><地域・職域・関係団体>睡眠や学力、健康状態との関連についての啓発や朝型生活などの規則正しい生活が送れる情報を発信します。</p>	<p>◆子どもの頃から睡眠(生活リズム)の大切さを伝えます</p> <p>母子健康手帳発行、乳幼児健診、セット健診、健康に関するイベント等の機会に睡眠の大切さを普及啓発します。</p>

地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆職場であいさつ運動を推進します</p> <p>◆地域みんなであいさつ運動を推進します</p> <p><保育・学校・地域・職域・関係団体>学校だけでなく、地域や職場でもあいさつ運動を推進します。</p>	<p>◆あいさつ運動を推進します</p> <p>あいさつ街道の整備など、あいさつ運動が推進しやすい環境づくりをします</p>



健康なところを知り自分を大切にしよう

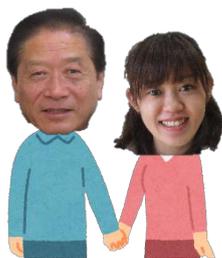
こころの状態は周りが気づきにくいことも多く、個人が健康なところがどんな状態なのかを普段から知っておくことで、変化が訪れた時、人に相談したり、医療機関にかかったりと、対処が可能になります。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
* 自分にはよいところがあるか 小 6	68.1%	70% (全国並み)	全国学力・学 習状況調査	◆自分の心の状態に気づき、早 めに対処し、必要な時には誰かに 相談します
* 自分のことが大切と思う割合 18～64 歳	80.9%	上げる (全国並み)	健幸 アンケート	◆地域や家庭で自分にあった「自 分・相手の心を大切にできる」取り 組みをします ◆人とのつながりを持ち、必要な 時は誰かに相談します

健康なこころの状態を知っておくことで、
こころのSOSに気づけるね。



地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◆自分のこころの状態に気づき、早めに対処できるよう支援します ◆ライフステージに応じたメンタルヘルスに取り組みます ◆人とのつながりを持ちます ◆働きやすい職場づくりをします <p>＜保育・学校・地域・職域・関係団体＞仲間の変化に気づき、声かけをしあえる雰囲気づくりを進めます。また、こころの健康についての相談先を周知します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆こころの健康を推進します【メンタルヘルス】 ◆ライフステージに応じたメンタルヘルスに取り組みます ◆「人と人とのつながり」を推進します <p>こころの健康に関する相談先を周知します。</p> <p>地域における集まりの場などの情報を発信するとともに、集まりの場の継続支援を行います。</p> <p>こころの健康についてチラシ、SNS、インターネット、講演会などの機会を通じて、普及・啓発します。</p> <p>メンタルセルフチェックシステムを継続してホームページに掲載します。</p> <p>こころの健康について学ぶ機会をつくります。</p> <p>マタニティブルーや産後うつについて、知識の普及・啓発をします。</p> <p>認知症サポーターを養成するなど認知症に関する正しい知識の普及に努め、認知症の人が過ごしやすい地域づくりに取り組みます。</p>



仲間のこころの変化に気づけたり、
気かけられたらえいね。



ゲームとスマホはあわせて1日30分まで、テレビは1日2時間までにしよう

ゲームやスマートフォン、テレビなどの普及により、子どもへの学力や発達、大人健康状態への悪影響なども指摘されています。ルールを設定し、それを守りながら付き合いしていく必要があります。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
＊ テレビやDVDを見る時間 1歳6ヶ月児健診 3歳児健診	未把握 (今後調査)		幼児健診 調査	◆家族でスマホ・テレビ・ゲームの健康的な使い方にこころがけます



健康的にお酒を楽しもう！

お酒でコミュニケーションを深めたり、適量であれば疾患の予防にもなる（未成年・妊産婦は厳禁）ことが分かっています。現在の状況を見直して、お酒を健康的に飲める町にしていくことが大切です。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
＊ 飲酒の頻度(毎日)の割合 18～64歳	22.1%	下げる	健幸 アンケート	◆未成年・妊産婦にはお酒を飲ませません ◆お酒に関する正しい知識を持ち、お酒をこころの味方にします(大人)
＊ 一回飲酒量(2合以上)の割合 18～64歳	38.1%	下げる	健幸 アンケート	
＊ 妊娠中飲酒者	3.9%	0%	乳児健診 前期	
＊ 未成年飲酒者	未把握 (今後調査)		独自調査	

ルールを決めよう!



地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆スマホ・テレビ・ゲームの健康的な使い方にこころがけます</p> <p><保育・学校・地域・職域・関係団体>健康被害等の知識の普及やスマホやネットとのつきあい方を知る機会を設けます。</p>	<p>◆スマホ・テレビ・ゲームの健康的な使い方を普及啓発します</p> <p>健診時(乳幼児・成人)や母子手帳発行時に、健康被害等の知識の普及やスマホやネットとのつきあい方について普及啓発をします。</p>

地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<p>◆未成年・妊産婦にはお酒を飲ませません</p> <p>◆お酒に関する正しい知識を持ち、健康的にお酒を飲めるよう取り組みます</p> <p>◆アルコールについて正しい知識を普及します</p> <p><学校>アルコールによる健康被害などの普及啓発をします。</p> <p><地域・職域・関係団体>健康的にお酒を飲む雰囲気づくりをしていきます。</p>	<p>◆未成年・妊産婦にはお酒を飲ませません</p> <p>◆健康的にお酒を飲めるよう、取り組みます</p> <p>健康的にお酒を飲む雰囲気が町全体に広がるよう環境整備等を行っていきます。</p>



ルールを守ろう!



子どもの頃から生涯にわたりこころを育む豊かな体験をしよう

子どもの頃に文化的な体験や伝統的な遊びに触れることで豊かなこころが育まれます。また、生涯現役で、やりたいことや気持ちの張りなどを持っておくことでそれを生きがいとして健康でいられる人も少なくありません。

評価指標	現状値	目標値	根拠	個人、家庭の取り組み
＊地域の行事に参加している割合 中 3	44.8%	上げる	全国学力・学習状況調査	◆子どもの頃からこころを育む豊かな体験をします ◆生涯学習をします ◆家族で自然や文化に触れる機会を持ちます
＊地域行事へ（よく・ときどき）参加する割合 18～64 歳	22.7%	上げる	健幸アンケート	



自然体験

地域・学校・職域・関係団体の取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもの頃から地域みんなでこころを育む豊かな体験ができる取り組みをします ◆生涯学習を行えるよう取り組みます ◆地域みんなで自然や文化に触れる機会をつくります・参加します <p>＜保育・学校・地域・職域・関係団体＞地域みんなが季節や伝統、祭り等の体験・行事、自然体験できる場をつくり、誘い合って行事に参加します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆社会全体で子どもの頃からこころを育む取り組みをします ◆生涯学習を推進します ◆自然や文化に触れる取り組みと町民の参加を推進します <p>祭りや季節に応じた行事などの支援をします。</p>



參考資料



2. 佐川町健康増進計画・食育推進計画評価指標の推移

食育		食育活動計画				歯科活動計画	
		★はや寝 はや起 朝ごはん				★年に1度はお口のチェック	
基本目標：豊かな食を実践しよう！		★栄養バランスに気を付けた食事				★食後の歯磨き	
		★料理を楽しむ子どもを増やす活動					
重点施策	指標	ライフステージ	目標値	H23	H26	H27	調査名
食生活リズム	朝食を食べている人の割合	乳幼児期	100.0%	94.6%	94.5%	93.5%	乳幼児健診問診表
		学童期	100.0%	85.1%	88.6%	84.5%	
		思春期（中学生）	100.0%	86.7%	79.8%	78.8%	
		思春期（高校生）	100.0%	79.4%	82.5%		
		成人期（男性）	80.0%	69.7%	73.7%		
		成人期（女性）	95.0%	84.5%	82.5%		
						* 69.6%	
						* 79.1%	
生活習慣病予防	主食・主菜・副菜のそろった食事を毎日2回以上摂取している人の割合	成人期		未調査	59.9%		佐川町健康づくりアンケート
						* 51.3%	
家族みんなでここを育む食生活	食事を楽しいと思っている者の割合（いつも楽しい・ときどき楽しい）	学童期	95.0%	82.0%	83.6%		佐川町健康づくりアンケート
		思春期（中学生）	90.0%	83.3%	92.6%		
		思春期（高校生）	85.0%	68.9%	77.5%		
		成人期	95.0%	87.7%	91.9%		
						* 86.2%	
お口の健康	虫歯のない3歳児の割合	乳幼児期	80%以上	73.7%	80.4%	78.6%	乳幼児健診問診表
	12歳一人平均むし歯（永久歯）	学童期・思春期	1.5本	2.15本	1.53本		学校歯科保健調査
	歯周病がどのような病気が知っている人の数	全体		未調査	79.0%		佐川町健康づくりアンケート
	定期的に歯科検診を受けている人の割合	成人期	50%以上	27.5%	31.9%	32.4%	基本健診問診票
	かみかみ百歳体操に取り組む人の数	高齢期	増加	203人	346人	352人	年度末
						* 27.8%	
*の数値はH28千〜佐川の健康長寿に向けたアンケートより							

運動							
基本目標：好きなことや好きな運動を見つけて、週に3回は活動しよう！							
重点施策	指標	ライフステージ	目標値	H23	H26	H27	調査名
身体活動実施者	（日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者）	～64歳	増加	46.5%	89.8%	86.4%	基本健診問診票
		65歳～	増加	63.0%	92.4%	91.9%	
運動実施者	（1回30分以上の軽く汗をかく（少し息のきれる）運動を週2日以上、1年以上実施している者）	～64歳	増加	33.7%	38.0%	30.4%	基本健診問診票
		65歳～	増加	49.4%	56.7%	50.6%	
						* 81.4%	
						* 38.9%	
	百歳体操への参加者数	高齢者	増加	440人	約400人	429人	年度末
	スポーツクラブへの参加者数	全体	増加	730人（※743人）	520人	533人	体育会
			増加	117人	150人	156人	さくらスポーツクラブ
*の数値はH28千〜佐川の健康長寿に向けたアンケートより							

こころの健康							
基本目標：こころ豊かに過ごそう！							
重点施策	指標	ライフステージ	目標値	H23	H26	H27	調査名
	睡眠による休養を十分に取れている人の割合	成人期	上げる	75.2%	77.1%	75.7%	基本健診問診票
				未調査	52.4%		佐川町健康づくりアンケート
	主観的健康観（健康と感じる人の割合を高める）	成人期	上げる	63%	83.4%		二一三調査（第6期介護保険事業計画）
		高齢期	上げる	60.8%	71.4%		
	地域での高齢者の集まりのヶ所数・参加者数	高齢者	増加	61	63	66	百歳体操・ふれあいサロン・あったかふれあいセンターなどのヶ所数
		高齢者	増加	694	1114	1015	百歳体操・ふれあいサロン・あったかふれあいセンターなどへの参加者数
*の数値はH28千一ム佐川の健幸長寿に向けたアンケートより							

健診・疾病予防								
基本目標：年に一度は健診を受け、日頃の自分の体を知ろう！ ：生活習慣病を予防しよう！								
重点施策	指標	種類	ライフステージ	目標値	H22	H26	H27	調査名
健診を受けよう	特定健診の受診率	佐川町国保加入者	成人期・高齢期	60.0%	32.9%	29.6%	38.8%	特定健診集計
	がん検診受診率	肺がん	成人期・高齢期	上げる	11.8%	11.6%	14.9%	各がん検診受診率
		胃がん		上げる	9.6%	9.3%	11.6%	
		大腸がん		上げる	11.1%	11.4%	13.9%	
		子宮がん		上げる	11.0%	11.2%	13.1%	
		乳がん		上げる	10.5%	7.8%	10.7%	
精密検査の受診率	がん検診	成人期・高齢期		100.0%	83～100%	60～100%	セット健診精密検査受診率	
	特定健診			65.0%	50.7%	55.6%		
生活習慣病を予防しよう （糖尿病予備重を減らす）	BMI 25以上の割合	40～74歳男	成人期	下げる	32.7%	29.1%	30.5%	特定健診受診結果
		40～74歳女		下げる	23.8%	21.7%	22.1%	
	HbA1cが異常値を示す人の割合	40～74歳男	成人期	下げる	59.8%	46.1%	60.7%	
		40～74歳女		下げる	71.5%	51.3%	61.7%	
*の数値はH28千一ム佐川の健幸長寿に向けたアンケートより								

3. 関係団体と行政の主な取り組み（平成28年度末現在）

分野	関係団体による主な取り組み
食生活	<ul style="list-style-type: none"> ◆ <u>保育所</u>：栽培・収穫体験、クッキング体験、給食試食、食育学習、お便り、季節や行事食を通じた豊かな心と元気な体づくり ◆ <u>小学校</u>：家庭科、給食を通じた食育、植物栽培等を通じた食育、地産・地消学習 ◆ <u>中学校</u>：家庭科、保健体育、生活調査、食育教室 ◆ <u>高校</u>：家庭科 ◆ <u>佐川町食生活改善推進協議会</u>：保育所（園）や小・中学校での食育講座・調理実習、保育所・小中学校訪問による食の大切さの啓発活動、親子クッキング、伝統料理・行事食の普及、料理教室・調理実習団体への調理講習（身体障害者協議会、よさこいクラブ、J Aコスモス福祉生活部等）、健康福祉大会や町のセット健診時に減塩の普及、自主防災組織や学校での災害食づくり など ◆ <u>佐川町商工会</u>：「さかわの地乳」による地域活性化、地産地消の取り組み ◆ <u>佐川町社会福祉協議会</u>：よさこいクラブ連合会・身体障害者協議会での料理教室など ◆ <u>J Aコスモス</u>：女性部組織・助けあい組織「赤い禪隊」による料理教室、食農教室の手伝い（小学生による田植え・稲刈り）、あぐりライフスクール（健康食学習）、あぐりミドルスクール（大人の農業体験学習）、あぐりキッズスクール（子どもの農業体験学習）、あぐりメンズくつきんぐスクール（男性料理教室）、健康寿命100歳プロジェクト、地産地消の取り組みの推進 など ◆ <u>あったかふれあいセンター</u>：カレーの日 ◆ <u>集落活動センター</u>：配食活動 * 歯 ◆ <u>保育園</u>：歯科検診、歯科保健指導、歯磨きチェック、フッ素洗口 ◆ <u>小学校・中学校</u>：歯科検診、歯科保健指導、昼食後の歯磨き、フッ素洗口 ◆ <u>高校</u>：歯科検診
運動	<p><u>各年代を通じて</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・さくらスポーツクラブ、スポーツ推進員、体育会を通じたスポーツ活動、野球、サッカー、スイミング（町民プール）など ◆ <u>保育所</u>：運動あそび、徒歩登降園、園外保育、水遊び、戸外遊びなどを通じた元気な体づくり ◆ <u>小学校</u>：保健体育、各種大会の実施、徒歩での登下校、親子行事 ◆ <u>中学校</u>：保健体育、各種大会の実施、自力での登下校、部活動の推進 ◆ <u>高校</u>：保健体育、各種大会の実施、部活動 ◆ <u>健康の輪をひろげよう連絡会</u>（ウォーキングで健康の輪をひろげよう事業）：「さかわを巡る 健康の旅」チラシの編集・作成、各地区イベント開催時等の健康ウォーキングの準備と実施、ウォーキングマップの作成、地域のお祭りなど ◆ <u>さくらスポーツクラブ</u>：スポーツ・文化サークル活動（9サークル）、スポーツ教室、スポーツ大会、文化イベント、クラブ交流大会、高知家健康パスポート事業など ◆ <u>体育会</u>：各種スポーツ競技活動・大会など ◆ <u>佐川町社会福祉協議会</u>：よさこいクラブ連合会事業（運動会、ウォーキング、グランドゴルフ、バタンク、ゲートボール、ろうれんピック、ダーツ、スポーツ吹矢）、身体障害者協議会事業（運動会

	<p>への参加、ポーリング大会 など)</p> <p>◆ <u>J Aコスモス</u>：いきいき・かみかみ百歳体操の実施</p>
健診・疾病予防	<p>◆ <u>保育園</u>：個別相談対応、健康診断、身体測定、健康調査</p> <p>◆ <u>小中学校・高校</u>：保健体育、家庭科、健康診断、身体測定、家庭調査、スクールカウンセラー、個別相談活動</p> <p>◆ <u>佐川町食生活改善推進協議会</u>：減塩への取り組み</p> <p>◆ <u>佐川町社会福祉協議会</u>：健康福祉大会（福祉や健康づくり、生きがいづくりに関する講演会、健康づくり体験コーナー等）</p> <p>◆ <u>佐川町商工会</u>：特定健診受診勧奨</p> <p>◆ <u>J Aコスモス</u>：助けあいセミナー</p> <p>◆ <u>高北国民健康保険病院</u>：糖尿病教室、人間ドック、出前講座、特定健診受診勧奨、特定保健指導、健康フェア</p>
こころの健康	<p>◆ <u>保育園</u>：個別相談対応、クラス懇談、地域・親子ふれあい活動、絵本の貸し出し等</p> <p>◆ <u>小中学校</u>：異学年との交流、保健体育、道徳、命の学習、読書の推進、仲間づくり・学級づくり、スクールカウンセラー等</p> <p>◆ <u>高校</u>：出産・子育てについての授業</p> <p>◆ <u>J Aコスモス</u>：助けあい組織「にここ会」や助けあいセミナーでの研修会、あぐりライフスクール</p> <p>◆ <u>佐川町社会福祉協議会</u>：長寿大学、セカンドライフ夢追い塾、よさこいクラブや身体障害者協議会での文化教室</p>

分野	行政による主な取り組み
食生活	<p><u>各年代を通じて</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・地元企業、保育、学校、地域団体と連携した食育の啓発（食生活改善推進協議会の活動など） <p><u>妊娠出産期・乳幼児期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳発行 ・健康的な食習慣の普及 ・母乳相談受給者証発行 ・個別栄養相談 <p><u>学童期・思春期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食だより、給食時間の食育活動、夏休みの親子料理教室（給食センター） <p><u>青壮年期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防活動（セット健診時の保健指導、イベントでの血圧測定等の普及活動） ・糖尿病についての啓発活動（講演会や食生活改善推進協議会との連携） ・セット健診、母子健康手帳発行時、乳幼児健診等を利用した生活習慣病予防の普及 <p><u>高齢期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養改善事業 <p>* 歯</p> <p><u>妊娠出産期・乳幼児期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科健診受診券 ・フッ素塗布：1歳6ヶ月児健診、3歳児健診 ・フッ素洗口：保育所（園） ・歯磨き指導（むし歯予防） <p><u>学童期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯磨き指導（むし歯予防・歯肉炎予防） ・フッ素洗口：小中学校 <p><u>青壮年期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診、セット健（検）診時に歯周病周知 <p><u>高齢期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・かみかみ百歳体操 ・8020表彰
運動	<p><u>各年代を通じて</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ウォーキングで健康の輪をひろげよう事業」を通じた健康づくり活動（各地区のウォーキングイベントでの自然・歴史探訪の実施、歩数記録イベントなど） <p><u>乳幼児期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだを使った親子遊びの啓発 <p><u>高齢期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・いきいき・かみかみ百歳体操

	<ul style="list-style-type: none"> ・ふれあいサロン活動 ・あったかふれあいセンター
<p>健診・疾病予防</p>	<p><u>各年代を通じて</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活習慣の確立について普及啓発 ・予防接種勧奨（乳幼児・学童・高齢期） ・個別訪問、来所及び電話相談 ・出前講座 <p><u>妊娠出産期・乳幼児期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦、乳児一般健康診査受診券（個別） ・乳幼児健診（3～6か月児、8～10か月児、1歳6か月児、3歳児） ・全体的な保健指導（ライフステージに応じた生活習慣など） ・育児相談での集団指導と個別相談 ・赤ちゃん訪問 <p><u>学童期・思春期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校における取り組み（体験型生活習慣病予防講座等） <p><u>青壮年期、高齢期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種健（検）診への受診勧奨 ・特定健診及びがん検診の実施と健診後フォロー、特定保健指導 ・健診結果説明会 ・イベントでの健康チェック
<p>こころの健康</p>	<p><u>各年代を通じて</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・窓口紹介等ポスターやチラシを通じた普及啓発 ・あったかふれあいセンター事業 <p><u>妊娠出産期・乳幼児期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・産後うつ早期発見（産後のメンタルヘルス） ・受動喫煙防止 ・睡眠と休養について普及啓発 ・発達相談事業 <p><u>学童期・思春期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・こころ、アルコールの健康教室（中央西福祉保健所と同時開催） ・相談窓口の啓発（チラシ） <p><u>青壮年期・高齢期</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談窓口の啓発 ・メンタルヘルス講座 ・こころの体温計（メンタルセルフチェックシステム） ・認知症サポーター養成講座 ・地域の集いの場の継続支援（百歳体操、ふれあいサロン） ・介護教室、家族の集い

4. 策定体制と経過

(1) 策定体制

佐川町健康づくり推進委員会 委員名簿

組 織 名	担当部署・役職名	氏 名	備 考
J Aコスモス	福祉生活部長	戸梶 哲男	
佐川町商工会	会長	堀見 昇出	
ウォーキングで健康の輪をひろげよう事業 健康の輪をひろげよう連絡会	会長	西森 啓助	
佐川町社会福祉協議会	事務局長	田村 佳久	委員長
佐川町食生活改善推進協議会	会長	渡邊 須賀子	
佐川町保育協議会園長会	会長	桑名 三路	
さくらスポーツクラブ	理事	志手 清晴	副委員長
佐川町教育委員会	教育長	川井 正一	
佐川町総務課	課長	横山 覚	

■ 専門部会

- * 食育：佐川町保育協議会園長会、佐川町給食センター、養護部会、佐川町食生活改善推進協議会、生産者、教育委員会事務局
- * 運動：さくらスポーツクラブ、ウォーキングで健康の輪をひろげよう事業健康の輪をひろげよう連絡会、スポーツ推進員、教育委員会事務局、チーム佐川推進課
- * 健診・疾病予防：高北国民健康保険病院、JAコスモス、佐川町商工会、地域団体、町民課
- * ところ：教育委員会事務局

事務局：教育委員会事務局、町民課、チーム佐川推進課、健康福祉課（策定事務局）

■ アドバイザー

高知県中央西福祉保健所

(2) 策定の経過

時期	会議	内容
平成28年 5月31日	第一回健康づくり推進委員会	計画の基本的な考え方や概況、策定スケジュール、専門部会構成メンバー検討、アンケート実施予定等報告
9月29日	第一回健康づくり推進委員会専門部会 (全体会)	計画の基本的な考え方や概況、アンケート集計・分析結果、健康課題の共有
10月31日	第二回健康づくり推進委員会専門部会 (食生活)	食生活におけるめざす姿、具体的な取り組みについて協議
11月2日	第二回健康づくり推進委員会専門部会 (運動)	運動におけるめざす姿、具体的な取り組みについて協議
11月9日	第二回健康づくり推進委員会専門部会(健診・疾病予防)	健診・疾病予防におけるめざす姿、具体的な取り組みについて協議
11月21日	第二回健康づくり推進委員会専門部会 (こころ)	こころにおけるめざす姿、具体的な取り組みについて協議
12月9日	第二回健康づくり推進委員会	アンケート集計・分析結果、目指す姿、計画具体策について
平成29年 1月13日	第三回健康づくり推進委員会専門部会 (全体会)	第2期佐川町健康増進計画体系図、計画具体策と重点施策について
2月16日	第三回健康づくり推進委員会	計画案について





佐川町健康増進計画・食育推進計画

平成29年3月

《編集・発行》

佐川町 健康福祉課 地域ふれあい係

〒789-1202

高知県高岡郡佐川町乙2310 健康福祉センターかわせみ内

電話 (0889) 22-7716

FAX (0889) 22-7721

佐川町ホームページ <http://www.town.sakawa.kochi.jp/>