

第3期佐川町健康増進計画・食育推進計画

第2期佐川町自殺対策計画

健康づくりの基本は、一人ひとりの心がけと行動です。

誰もひとりじゃない、さかわはチームで乗り越えよう。



令和5年3月
高知県佐川町

は じ め に

「健康は富に勝る」「早寝早起き病知らず」「笑顔は健康のもと」「病は気から」これらはすべて、健康にまつわる日本のことわざや格言です。

健康にまつわることわざは世界中にたくさんありますが、これらの言葉は、人間にとって、健康でいられることは最高の幸せの一つであり、そのためには、規則正しい生活や、明るく前向きな気持ちでいることが大切です、ということをお私たちに教えてくれているように思います。



佐川町では、これまで、2期 10 年間にわたり、健康増進計画・食育推進計画を推進し、「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進めてまいりました。

「食生活」では、食生活改善推進協議会のヘルスマイトの方々による講演や学校訪問による食育活動は、全国に誇れるものです。「運動」では、グループや一人ひとりのペースでウォーキングをされる方を、町の至るところで見かけるようになりました。「健診・疾病予防」では、特定健診の受診率が、関係機関の努力で飛躍的に伸びました。「こころの健康」では、令和2年度に、本計画に自殺対策計画を盛り込み、メンタルヘルスの問題に取り組んでいます。

このほかにも、健康パスポートのランクアップを目指すなど、思い思いに、たくさんの方に健康づくりに取り組んでいただいております。

令和2年、新型コロナウイルスという敵が私たちの暮らしを一変させました。人と人とのつながりが薄れ、みんなマスク越しの顔で、町から笑顔が消えたような気がしました。

そして、今、令和5年3月ー。やっと暗く長いトンネルの先から光が差し込んできました。

「笑顔は健康のもと」

さあ、みんなで笑顔を取り戻しましょう。

最後に、計画策定にあたり、様々なご意見、ご提案をいただきました専門部会や健康づくり推進委員の皆様、すべての町民の皆様に感謝いたします。

令和5年3月

佐川町長 片岡 雄司

目次



第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨・背景	1
2 健康づくりの考え方	3
3 計画の位置づけと期間	4
4 計画の策定と推進	5
5 健康増進計画と持続可能な開発目標（SDGs）	7
第2章 佐川町の健康づくりを取り巻く状況	8
1 統計からみる現状	8
2 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査からみる現状	14
3 専門部会や団体ヒアリングなど関係機関との話し合いをふまえた現状	40
4 本計画でふまえる健康課題	45
第3章 計画の理念と方針	47
1 計画の基本理念	47
2 計画の基本方針	48
3 計画の体系	49
第4章 今後5年間で重点的に取り組む内容	50
1 食生活	50
2 運動	58
3 健診・疾病予防	63
4 こころの健康	68
第5章 ライフステージに応じた住民の健康づくり	77
1 乳幼児期（0～5歳）	78
2 学童期（6～12歳）	79
3 思春期（13～18歳）	80
4 青年期（19～39歳）	81
5 壮年期（40～64歳）	82
6 高齢期（65歳以上）	83
7 ライフステージ別の関係機関	84
資料編	85
1 策定体制と経過	85

第1章 計画の策定にあたって



1 計画策定の趣旨・背景

わが国は、生活習慣の改善や医学の進歩等により、世界有数の長寿国となりました。

一方で、近年はライフスタイルの多様化による食や生活習慣の変化、少子高齢化による医療費・介護給付費の増加など、国民の健康づくりの推進がこれまで以上に求められています。

これに対し国では、社会全体で個人の健康づくりを推進していくために、平成12年3月に第1期、平成24年7月に第2期となる「健康日本21」が示され、その後、平成30年に「健康日本21（第2次）」の中間報告が公表され、全国的な施策の現状が示されました。また、自殺対策における動きとしては、平成29年7月にはすべての都道府県及び市町村において自殺対策を推進するための「地域自殺対策計画策定ガイドライン」が示されることとなりました。

高知県においても、平成30年に「第4期高知県健康増進計画（よさこい健康プラン21）」が策定され、子どもの健康教育の充実と、「高知家健康パスポート」を活用した健康づくりの県民運動の展開、官民協働による「健康経営」等が示されています。

世界の動きに目を向けると、WHO（世界保健機関）は、平成27年9月に国連サミットで採択されたSDGs（持続可能な開発目標）の中心に、目標3「すべての人に健康と福祉を」を位置づけ、他の目標と関連づけながら目標達成に取り組むことを促しており、健康づくりは重要な課題の一つとされています。

加えて、令和元年12月に発生が確認された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、世界中に感染が拡大し、各国で感染予防対策や「新たな日常」への対応が進行しています。

このような中、佐川町（以下、「本町」という）では、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。令和2年度には第1期佐川町自殺対策計画を策定し、「生きることの包括的な支援」として、地域全体で自殺対策に取り組み、「誰も自殺に追い込まれることのない町」の実現を目指して取り組みを進めています。

今年度、これらの計画を見直すにあたり、健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画を一体化することで、各方面からの総合的な健康づくりを推進し、個人や家族、組織や地域がどういった行動をとれば、住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。

健康づくりの基本は、一人ひとりの心がけと行動です。

住民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！

◆健康増進に関する国・県・町の主な流れ

年	国	高知県	佐川町
平成23年	・「歯科口腔保健の推進に関する法律」成立		
平成24年	・「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」改正 ・社会保障・税一体改革大綱 ・「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」制定	・第1期高知県歯と口の健康づくり基本計画（H24～H28）	・第1期佐川町健康増進計画・食育推進計画（H24～H28）
平成25年	・「健康日本21（第二次）」開始 ・「第2次食育推進基本計画」一部改定 ・「アルコール健康障害対策基本法」成立	・第3期よさこい健康プラン21（H25～H29） ・第2期食育推進計画（H25～H29） ・第6期高知県保健医療計画（H25～H29） 他	
平成26年	・「地域における医療及び介護の総合的な確保の促進に関する法律」改正		
平成27年	・「がん対策加速化プラン」策定 ・「健やか親子21（第2次）」開始		
平成28年	・「第3次食育推進基本計画」開始 ・改正「自殺対策基本法」施行	・高知家健康パスポート開始	・佐川町内の保育・小学校・中学校でフッ化物洗口開始
平成29年	・「自殺総合対策大綱」閣議決定	・第2期高知県自殺対策行動計画（H29～R4） ・第2期高知県歯と口の健康づくり基本計画（H29～R3）	・第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画（H29～R3）
平成30年	・「健康日本21（第二次）」中間評価 ・「がん対策推進基本計画」（第3期）	・第4期よさこい健康プラン21（H30～R5） ・第3期高知県食育推進計画（H30～R5） ・第7期高知県保健医療計画（H30～R5） ・第1期アルコール健康障害対策推進計画（H30～R5） 他	・健康チャレンジ開始
令和2年	・「改正健康増進法」全面施行	・第4期日本一の健康長寿県構想（R2～R5）	・第1期佐川町自殺対策計画（R2～R3） ・各地域（佐川・斗賀野・尾川・黒岩・加茂）に地域の拠点（あったかふれあいセンター）設置
令和3年	・孤独・孤立対策担当室 設置		
令和4年		・第3期高知県歯と口の健康づくり基本計画（R4～R8） ・高知家健康パスポート アプリ移行	・さかわスマイルシール・さかわスマイル手帳 配布開始

2 健康づくりの考え方

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、幸せに暮らすこと」です。

「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、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※¹による推進においては、専門職が一方的に支援するかたちではなく、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つくり、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を浸透させることが重要です。



住民みんなが、生涯にわたり健やかで幸せに暮らせる町の実現

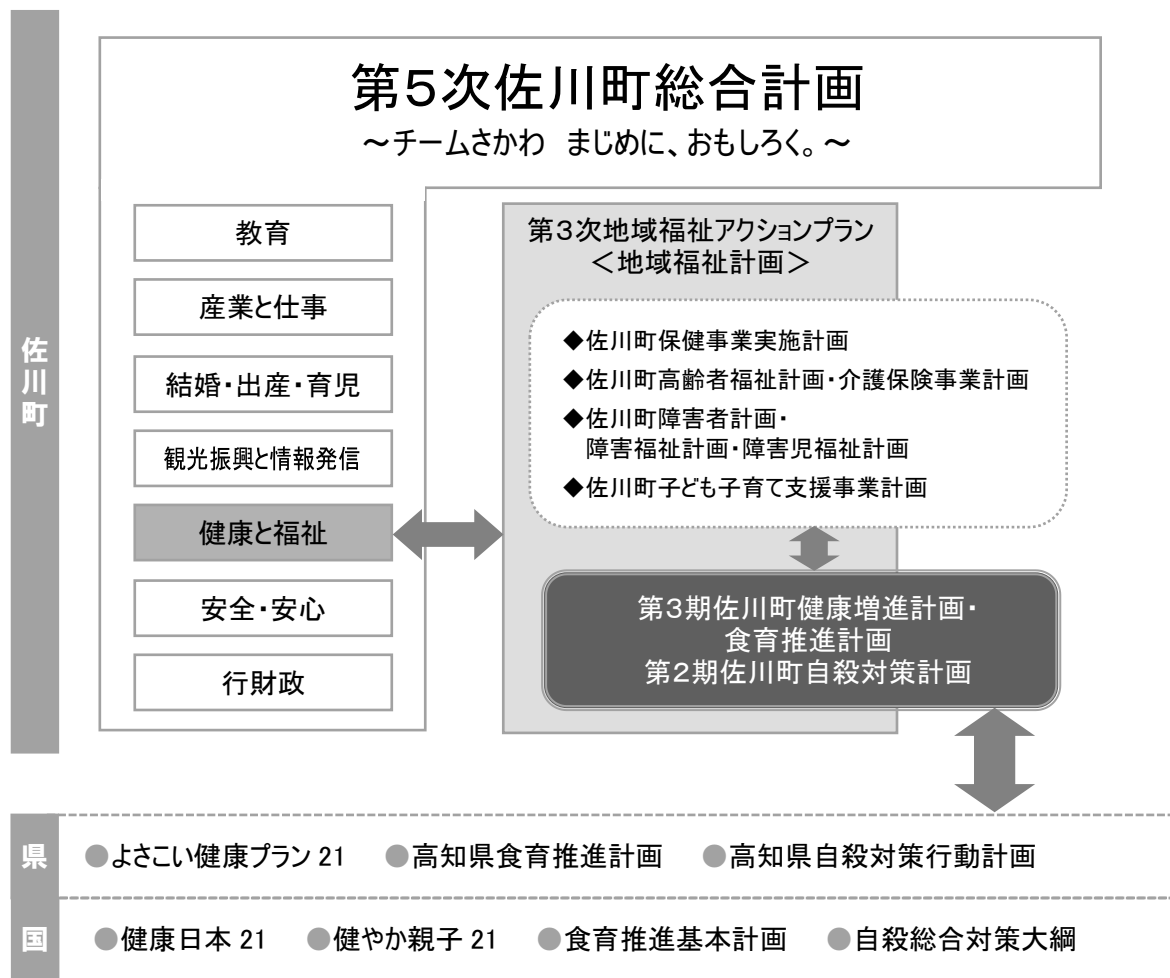
¹ 人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスのこと。(1986 年オタワ憲章)

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」及び「食育基本法」第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」、「自殺対策基本法」第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として位置づけ、一体的に策定する計画となります。

本計画の策定にあたっては、本町における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～令和7年度）」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) 計画期間

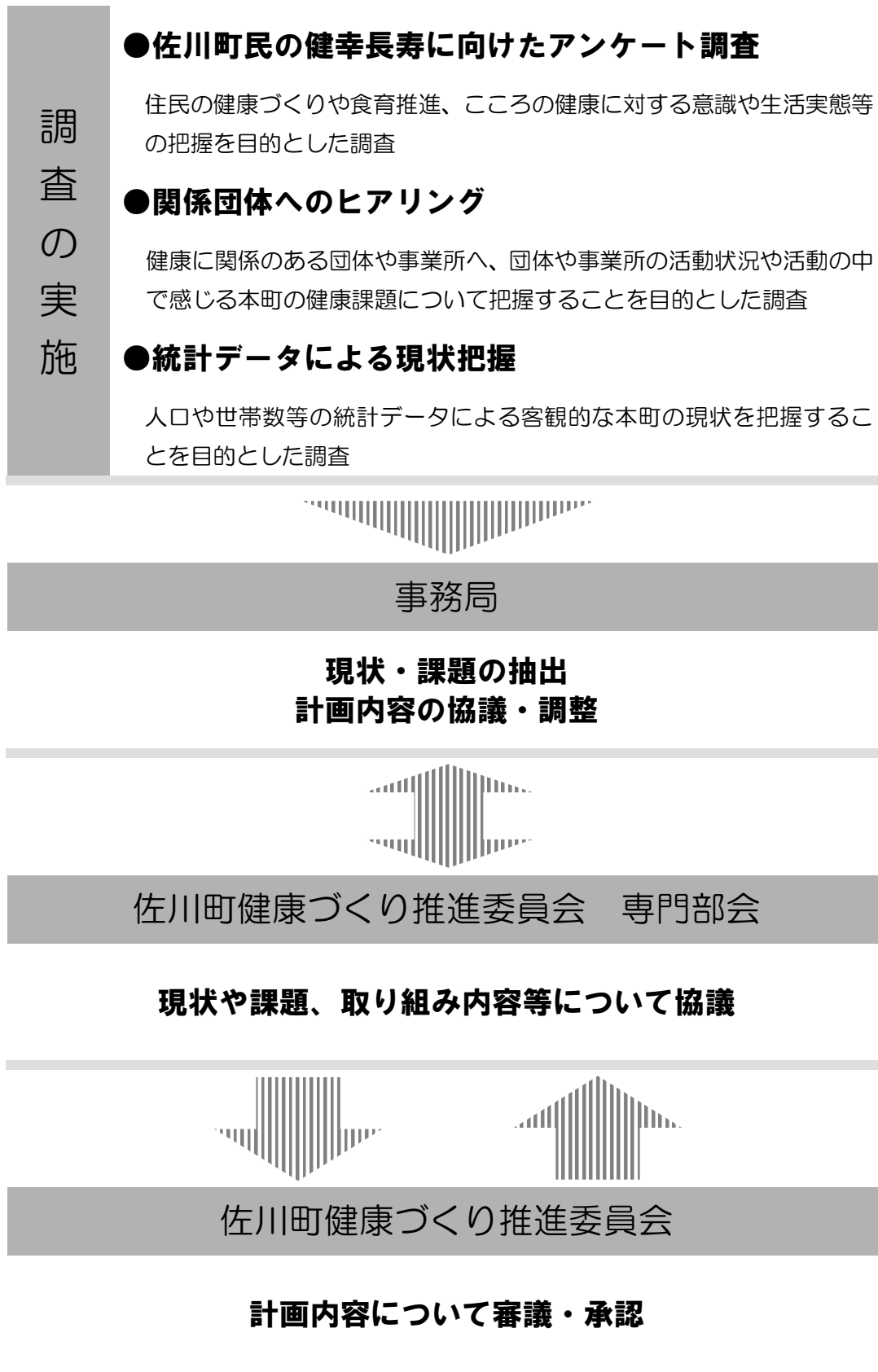
本計画の計画期間は、計画策定年度の令和4年度から令和8年度の5年間とします。

	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
佐川町健康増進計画 食育推進計画 自殺対策計画	第3期佐川町健康増進計画・食育推進計画 第2期佐川町自殺対策計画				

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・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、自殺対策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。

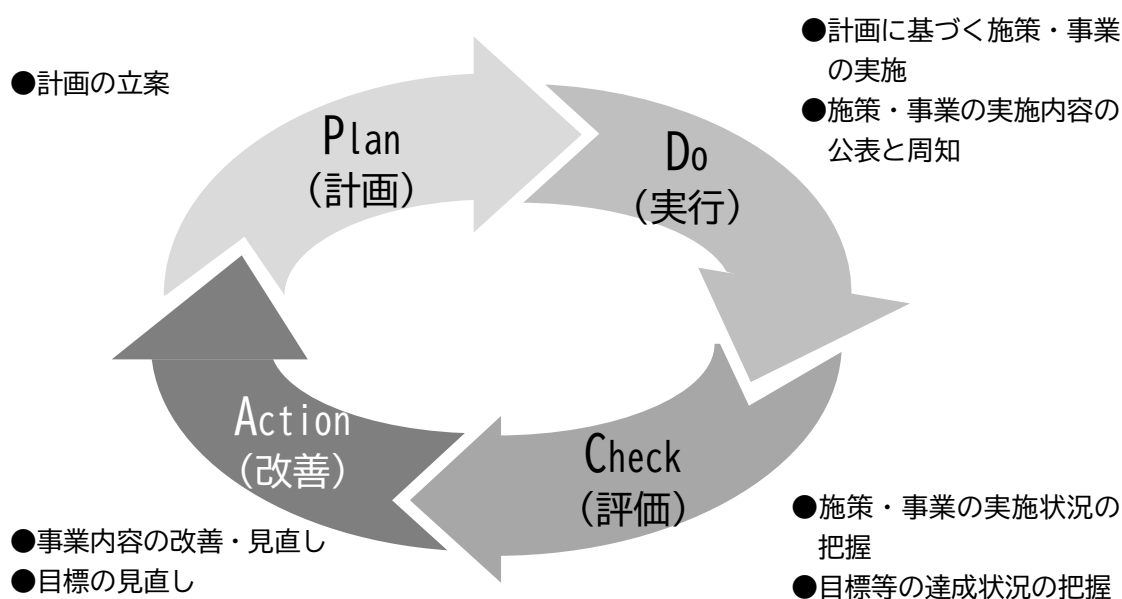


（３）計画の進行管理と評価

これまでに引き続き、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うとともに、実現可能な行動計画を専門部会で作成し、取り組みの推進を図ります。

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。



5 健康増進計画と持続可能な開発目標 (SDGs)

平成 27 年の「国連持続可能な開発サミット」において、「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」とその 17 の「持続可能な開発目標 (SDGs)」が採択されました。SDGs (Sustainable Development Goals) では、「誰一人として取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会を実現するために、経済・社会・環境の 3 つの側面のバランスがとれた持続可能な開発に際して、複数目標の統合的な解決を図ることが掲げられています。

SDGs が掲げる「誰一人取り残さない」という考え方は、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、それを地域全体で支えることを目指す本町の健康づくりと一致するものです。

本計画では、特に以下に掲げる SDGs の 5 つの目標を意識し、地域や関係団体及び関係機関等と連携のもと、「生涯にわたり健やかで幸せに暮らせる町」を目指します。

◆SDGs の 17 のゴール



◆本計画で特に意識する SDGs



すべての住民が健康的な生活を確保できるよう、住民の健康状態の維持・向上に取り組めます。



各種講座や食育の取り組み等を通じて、生涯にわたって住民の生きる力を育みます。



支え合いと助け合いによる健康づくりを通じ、安心して暮らせるまちづくりを推進します。



家庭等で食べ物を無駄にしないように、自分たちだけでなく、環境にも配慮した食事を心がけます。



行政、住民、保健・医療・学校・福祉の各機関や関係団体等の協働で心身の健康づくりを推進します。

**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**

第2章 佐川町の健康づくりを取り巻く状況

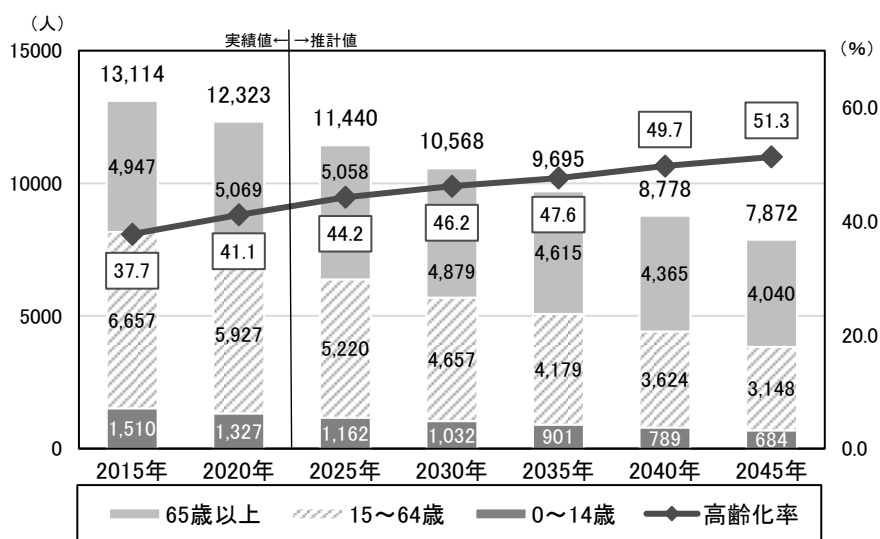


Ⅰ 統計からみる現状

(1) 人口の状況

本町の人口は年々減少を続けており、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると 2045 年には 7,872 人にまで減少することが想定されています。年齢3区分別にみると、特に 0～14 歳の人口減少が著しく、2045 年には 684 人にまで減少することが想定されます。

◆人口の推移と推計

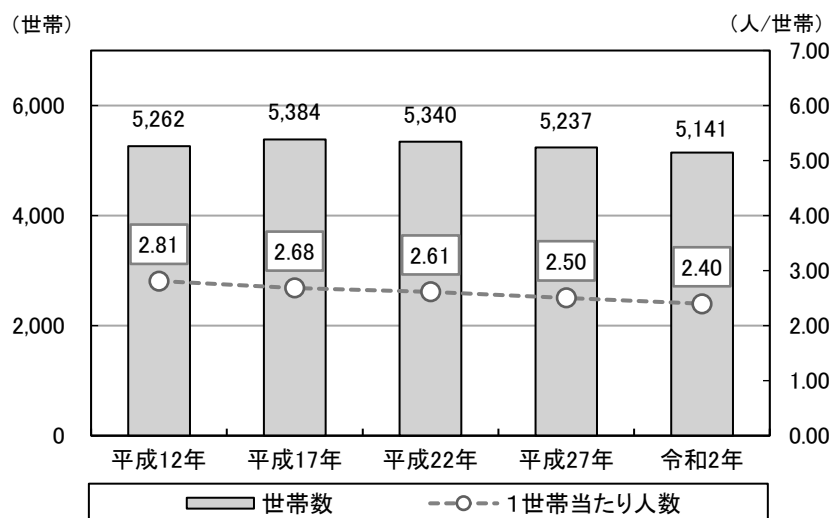


資料：国立社会保障・人口問題研究所、国勢調査

(2) 世帯数の状況

本町の世帯数は、平成 17 年以降微減を続けており、令和 2 年には 5,141 世帯となっています。また、1 世帯当たりの人数についても、わずかに減少を続けています。

◆世帯数の推移

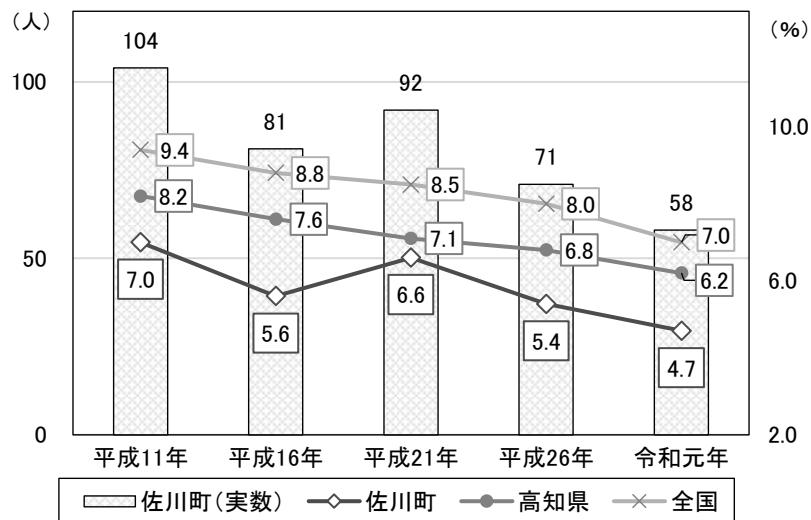


資料：国勢調査

(3) 出生と死亡の状況

本町の出生数は、平成21年以降年々減少しており、令和元年には58人となっています。また出生率については、平成21年にはやや増加したものの、国や県と比較するとどの年も低い水準となっています。

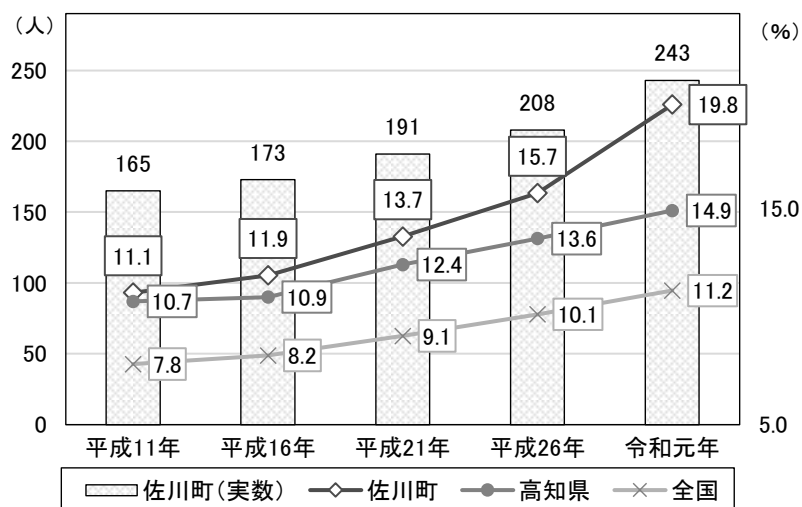
◆出生数と出生率（人口千人対）の推移



資料：高知県健康づくり支援システム、厚生労働省「人口動態調査」

本町の死亡数は、年々増加しており、令和元年には243人となっています。また死亡率については、いずれの年も国や県より高い水準となっています。

◆死亡数と死亡率（人口千人対）の推移



資料：高知県健康づくり支援システム、厚生労働省「人口動態調査」

(4) 平均寿命と健康寿命の状況

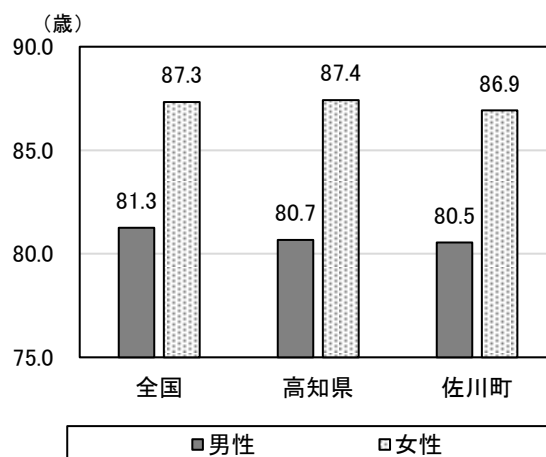
平均寿命は、医学の進歩等により伸び続けており、本町の平均寿命は、平成30年においては、男性は80.5歳、女性は86.9歳となっています。

一方で、国や県と比較すると、男性、女性いずれも低い水準となっています。

【健康寿命とは】

人生の中で健康で障がいのない期間
(支援や介護を必要としない期間)のこと

◆平均寿命（平成30年）

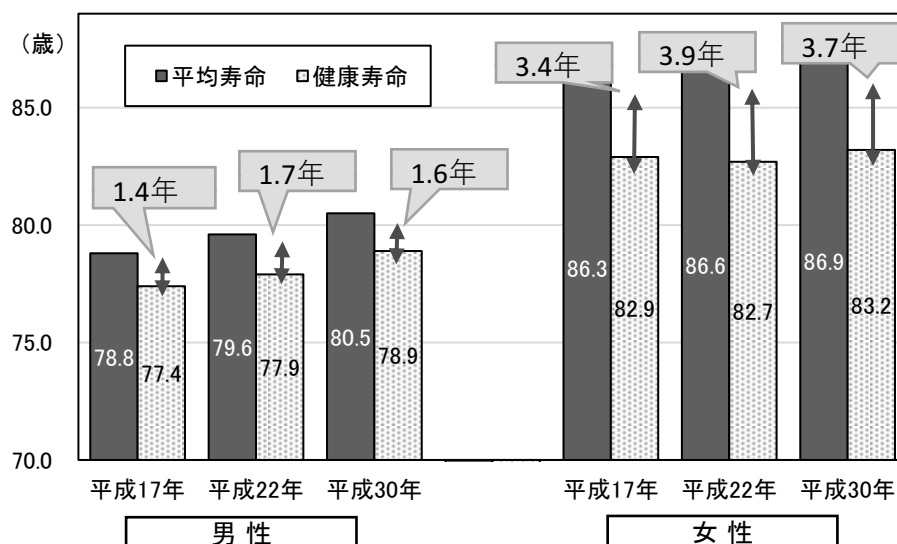


資料：厚生労働省「平成30年簡易生命表」
高知県健康づくり支援システム

本町の平均寿命と健康寿命を経年でみると、男性は平均寿命・健康寿命ともに年々延伸しており、女性も、平均寿命・健康寿命ともにわずかではありますが伸びがみられます。

また、支援や介護を必要とする期間は、男性は平成17年の1.4年から0.2年の微増、女性は平成17年の3.4年から0.3年の微増となっており、いずれもわずかではありますが、健康寿命より平均寿命ののびしろの方が大きい傾向にあります。

◆平均寿命と健康寿命の推移



資料：高知県健康づくり支援システム

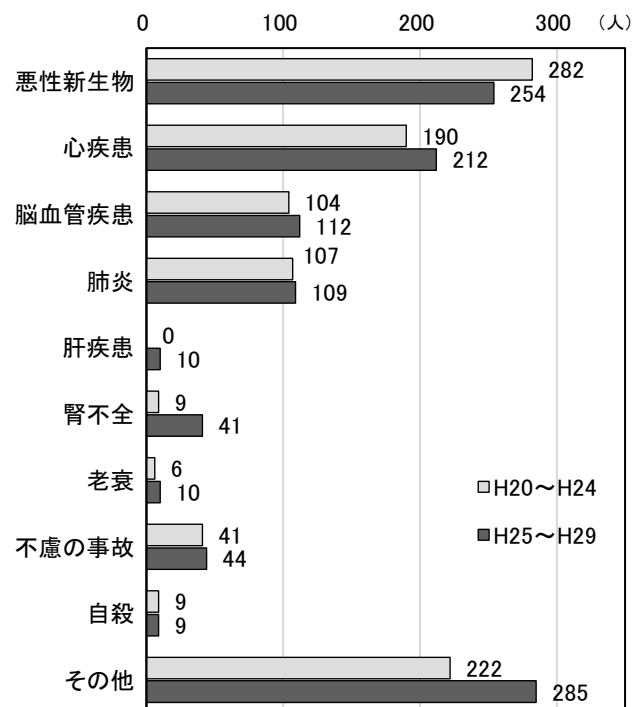
●健康で長生きするための、健康寿命の延伸に対する取り組みと、住民への意識啓発が必要です。

(5) 死因別死亡数と自殺者の状況

本町の死因別死亡数は、悪性新生物が最も多く、次いで心疾患、脳血管疾患、肺炎が続いています。

また、悪性新生物で亡くなる方は、平成 20～24 年と平成 25～29 年で比較すると減少していますが、心疾患や脳血管疾患、肺炎で亡くなる方は増加しています。

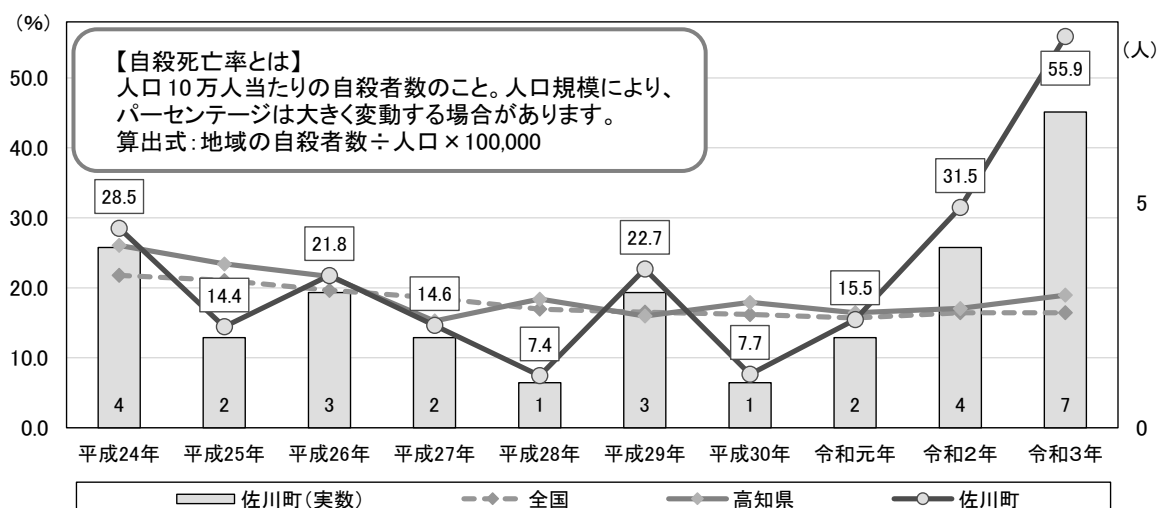
◆死因別死亡数



資料：人口動態保健所・市区町村別統計

本町の自殺死亡者数は、平成 30 年以降増加しており、令和 3 年には 7 人となっています。また、人口 10 万人対の自殺死亡率についてみると、国や県と比較してかなり高い状況にあります。

◆自殺死亡者数と自殺死亡率の推移（人口 10 万人対）



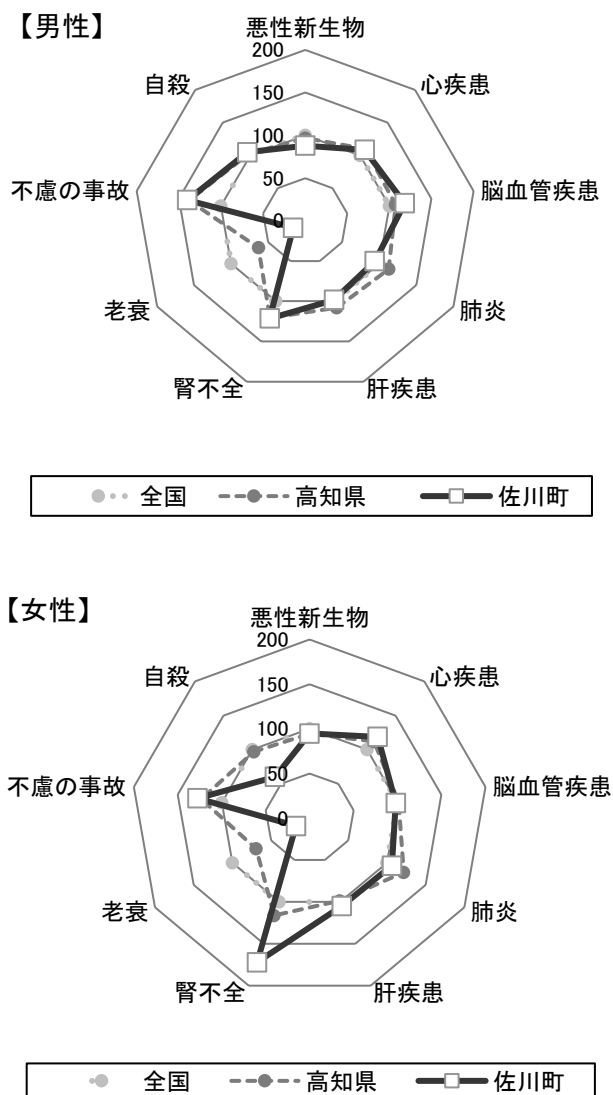
資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

- 主な死因では、悪性新生物や心疾患が多いため、生活習慣病の予防が課題となっています。
- 近年、本町における自殺者数が増加していることから、こころの健康に対する取り組みが求められています。

（６）疾病構造の比較

平成 25 年から平成 29 年の全国平均を 100 とした時の標準化死亡比をみると、本町では男性女性のいずれでも、不慮の事故と腎不全が国や県に比べて高くなっています。

◆標準化死亡比（平成 25～29 年）



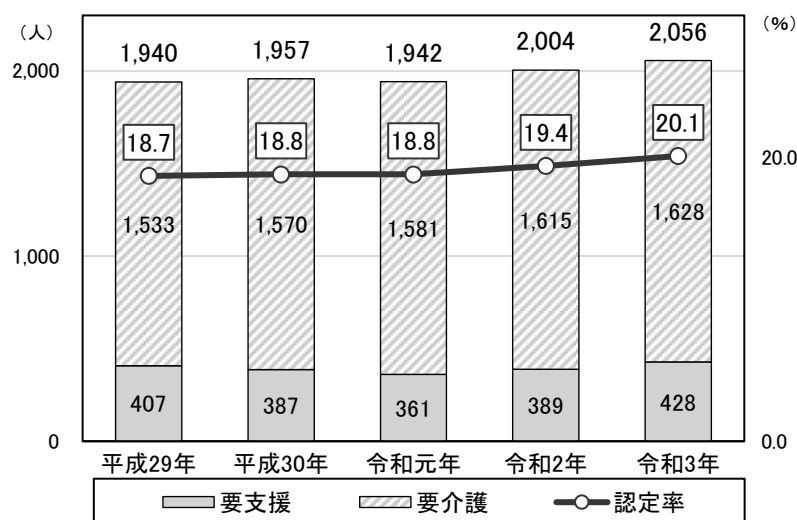
資料：人口動態保健所・市区町村別統計

●腎臓病は、生活習慣や食生活に注意することでリスクを減らすことができるため、日頃の食生活の見直しや、正しい知識の習得が課題となっています。

（７）要介護・要支援認定者の状況

本町の要介護・要支援認定者は、年々増加傾向にあり、令和２年以降 2,000 人を超え、令和３年には 2,056 人となっています。それに伴い、認定率も増加を続けています。

◆要介護・要支援認定者数の推移

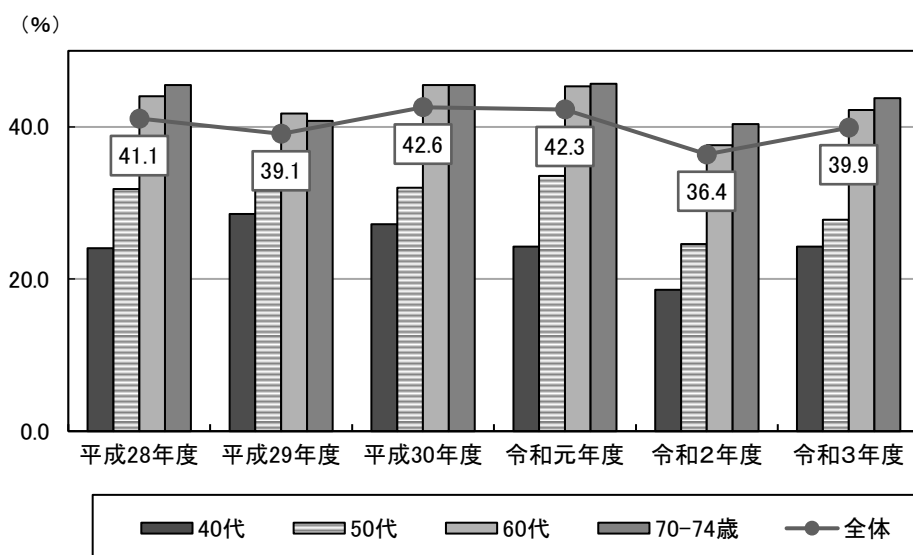


資料：見える化システム(各年3月末)

（８）特定健診の状況

本町の特定健診受診率は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり令和２年度には落ち込んだものの、令和３年度には 39.9%と増加しています。

◆年代別特定健診受診率の推移



資料：特定健診等データ管理システム

- 要介護・要支援認定者が増加しているため、健康寿命の延伸に向けた意識啓発が必要です。
- 特定健診受診率は、40代50代がまだまだ低いため、ライフステージに応じたアプローチが必要です。

2 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査からみる現状

(1) 調査の目的

本調査は、「第3期佐川町健康増進計画・食育推進計画・第2期自殺対策計画」を策定するための基礎資料として、町内にお住まいの18歳～64歳の方を対象に上記に係るご意見をお聞きし、計画を策定するための貴重な資料とさせていただくために実施しました。

(2) 調査概要

調査票の種別、対象者、配布数、調査方法及び、調査期間は以下の通りです。

調査票種別	調査対象者数 (配布数)	調査方法	調査期間	有効回収数	有効 回収率
18歳～64歳の住民	1,000件	郵送による 配布回収	令和4年8月1日 ～9月5日	385件	38.5%

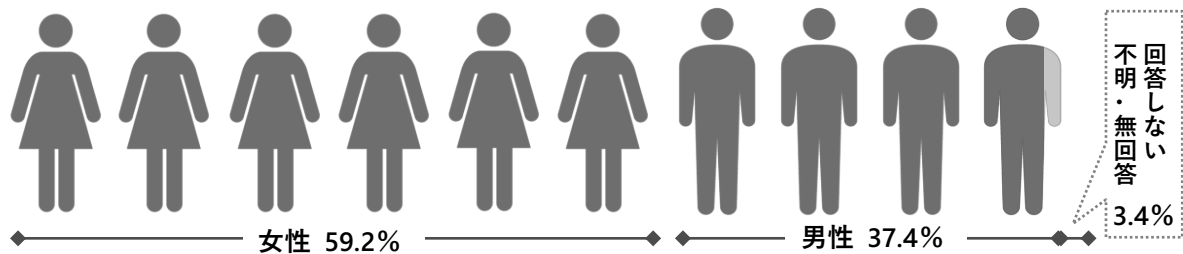
(3) 結果の見方

- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本計画書内の分析文、グラフ、表においても同様です。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- 本文中の設問の選択肢について、長い文は簡略化している場合があります。

【回答者の属性】

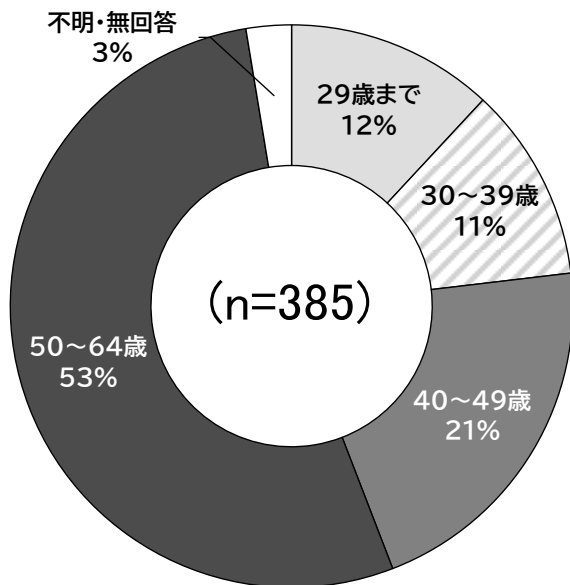
性別

- 性別については、女性が約6割、男性が約4割となっています。



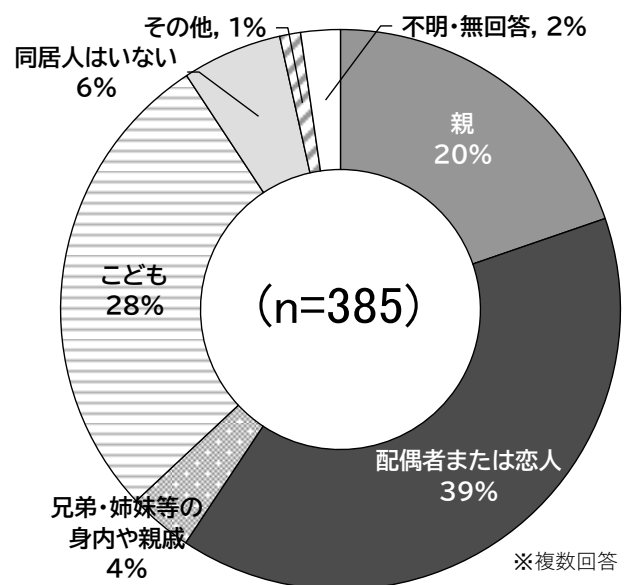
年齢別

- 年齢別については、50～64歳が半数以上となっています。



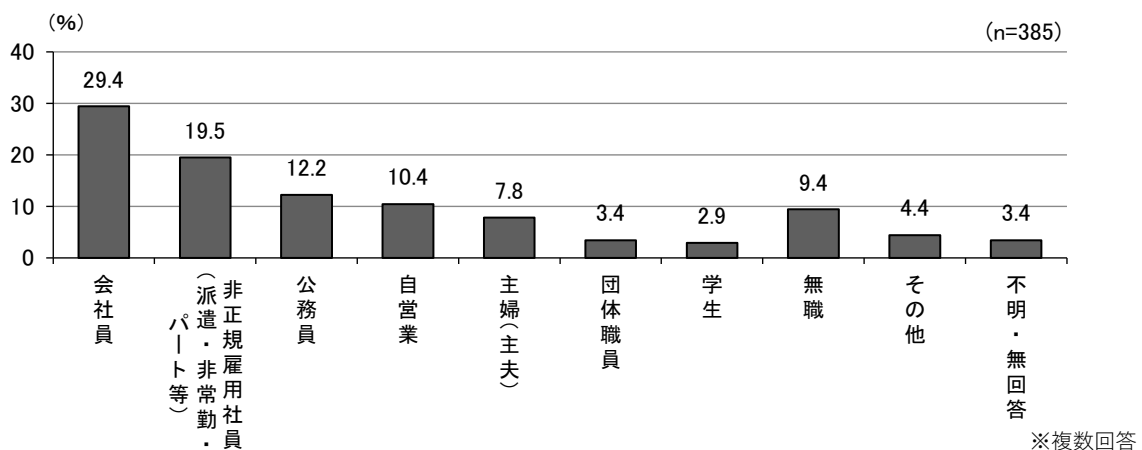
同居人

- 同居人については、配偶者または恋人や、こども、親が多くなっています。



職業別

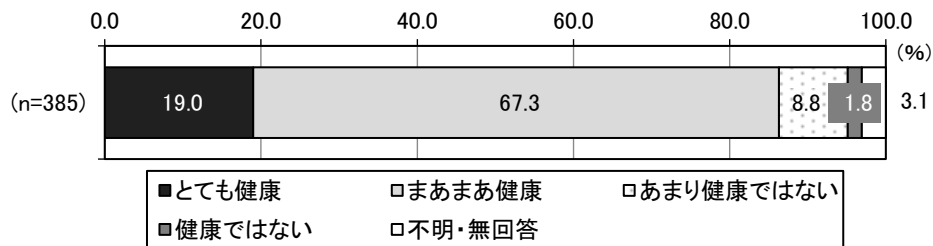
- 職業については、会社員が約3割、非正規雇用社員が約2割となっています。



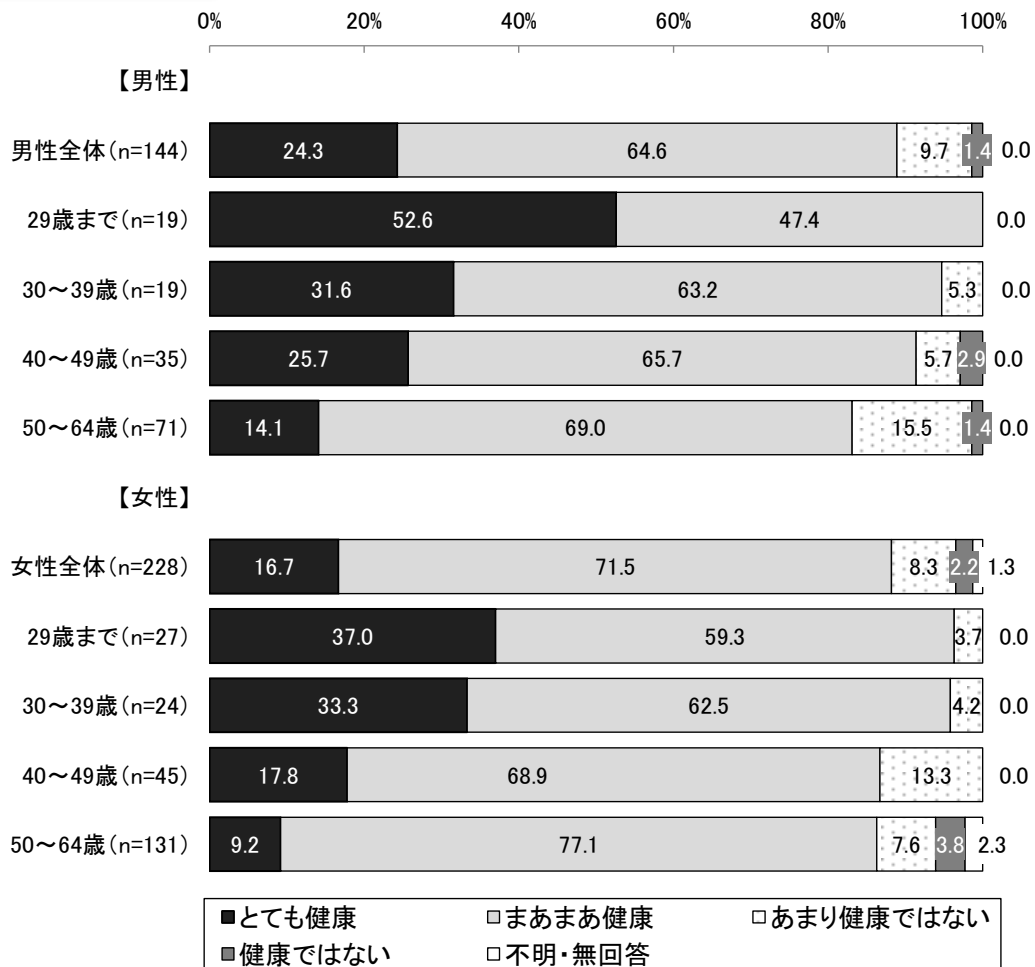
【回答者の健康状態】

問8 現在の健康状態を教えてください。(1つに○)

- 現在の健康状態については、全体で見るとほとんどの住民が「とても健康」「まあまあ健康」と感じている一方で、年齢別にみると年齢が上がるにつれて「とても健康」と感じている割合は大幅に低下しています。



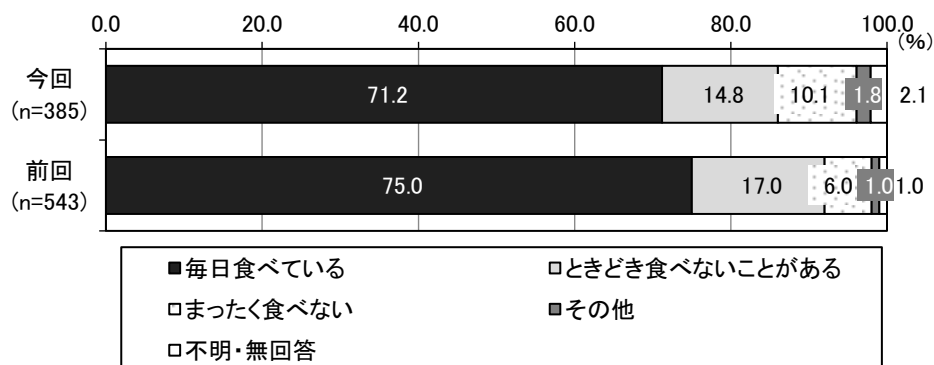
性別の結果



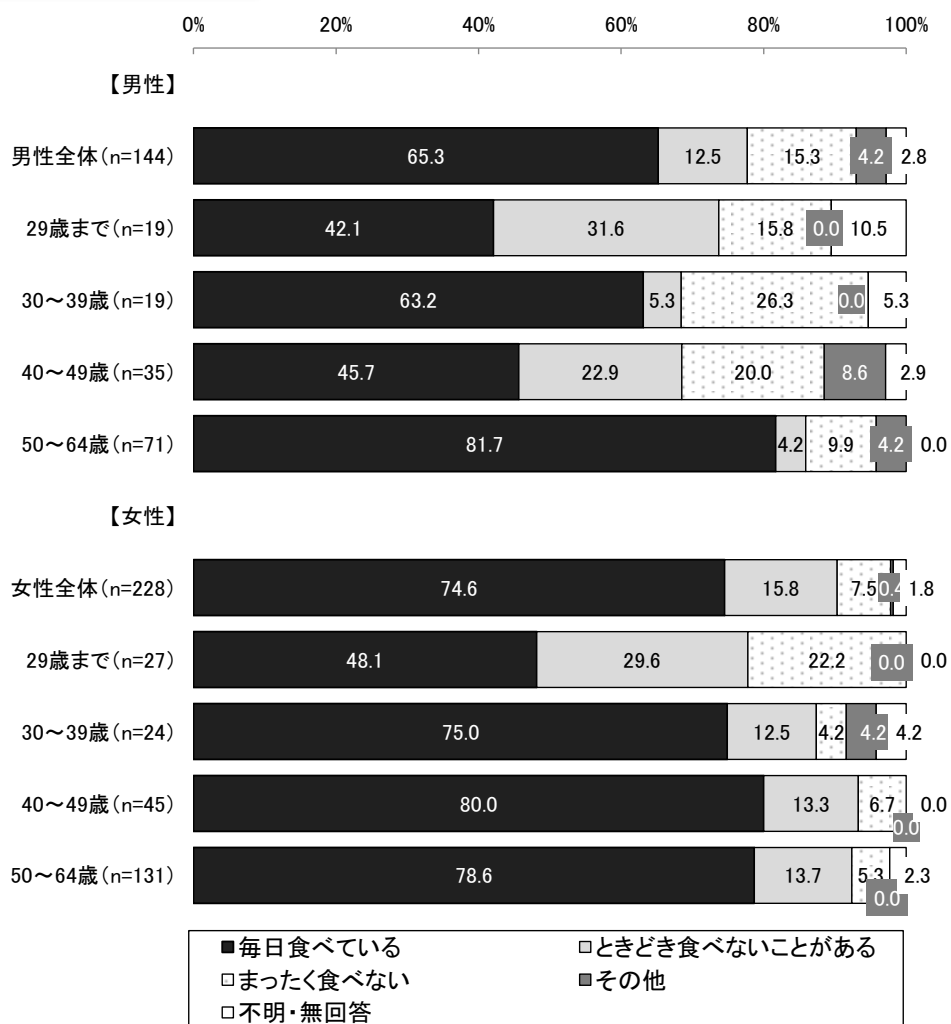
【食生活】

問 10 毎日朝食を食べていますか。(1つに○)

- 朝食の摂食状況については、毎日食べている人は全体で7割以上いますが、前回調査と比較すると、4ポイントほど減少がみられます。
- 20代の男女及び40代の男性は、毎日食べている人は5割未満となっており、働き盛り世代の朝食の欠食が懸念されます。

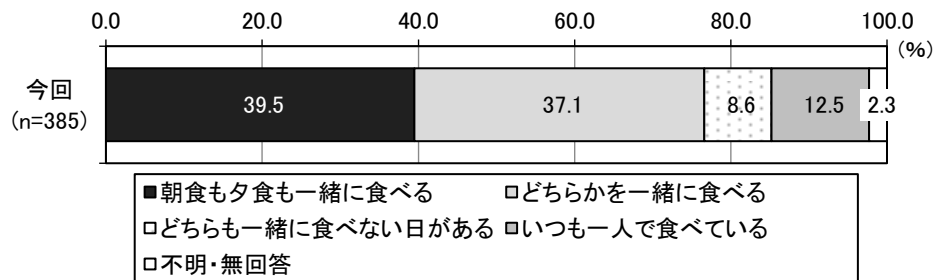


性別の結果

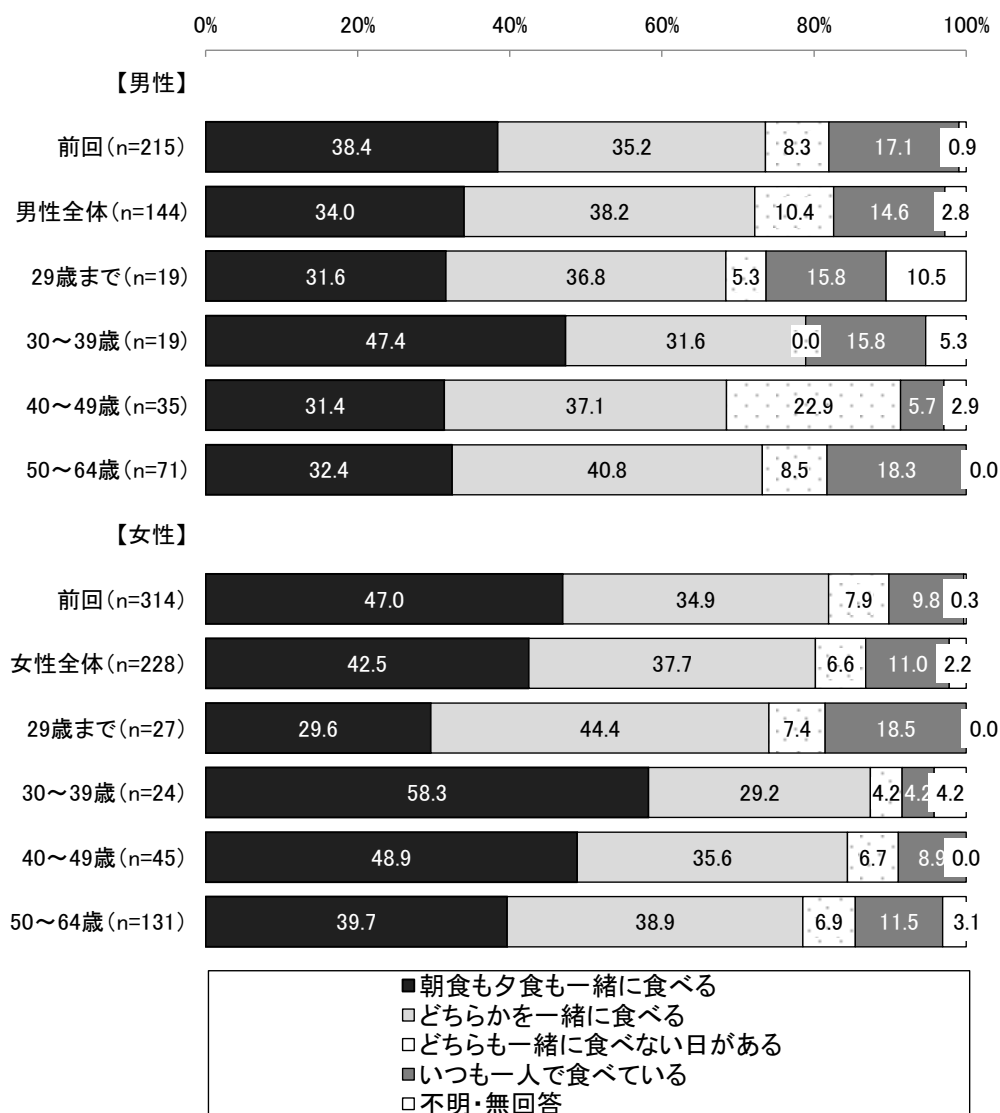


問 11 平日（月曜日から金曜日）の朝食や夕食は、家族や友人のだれかと一緒に食事をしていますか。（1つに○）

- 平日の食事を誰かと一緒に食べているかについては、朝夕どちらかは家族と食べている人の割合は8割近くになっています。
- 前回と比較すると、男性女性のいずれでも、朝夕どちらかは家族と食べている人の割合は減少がみられますが、30～39歳の働き盛り世代及び子育て世代の共食率は高い傾向にあります。



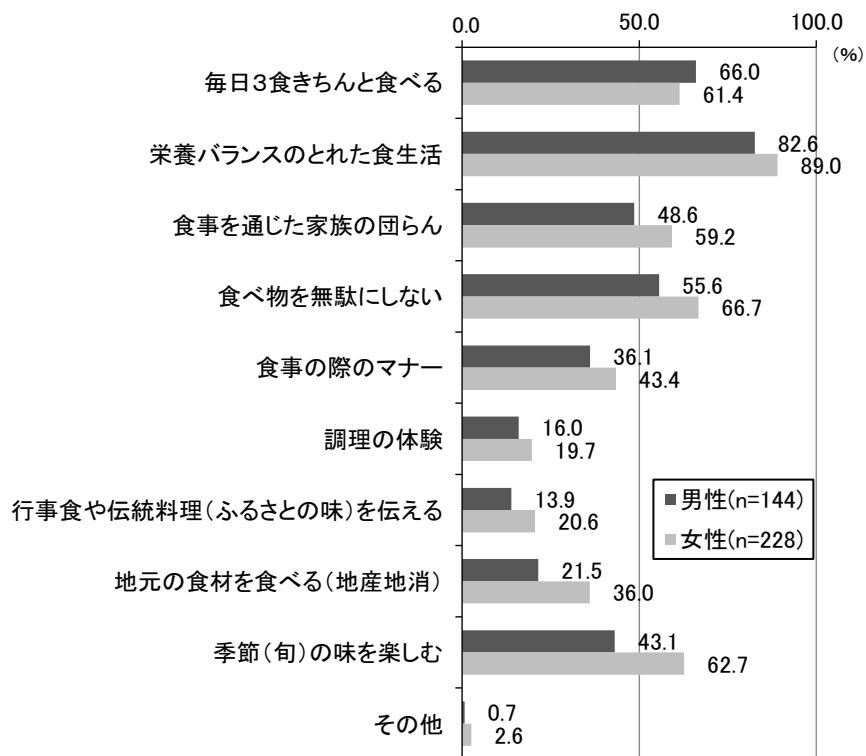
性別の結果



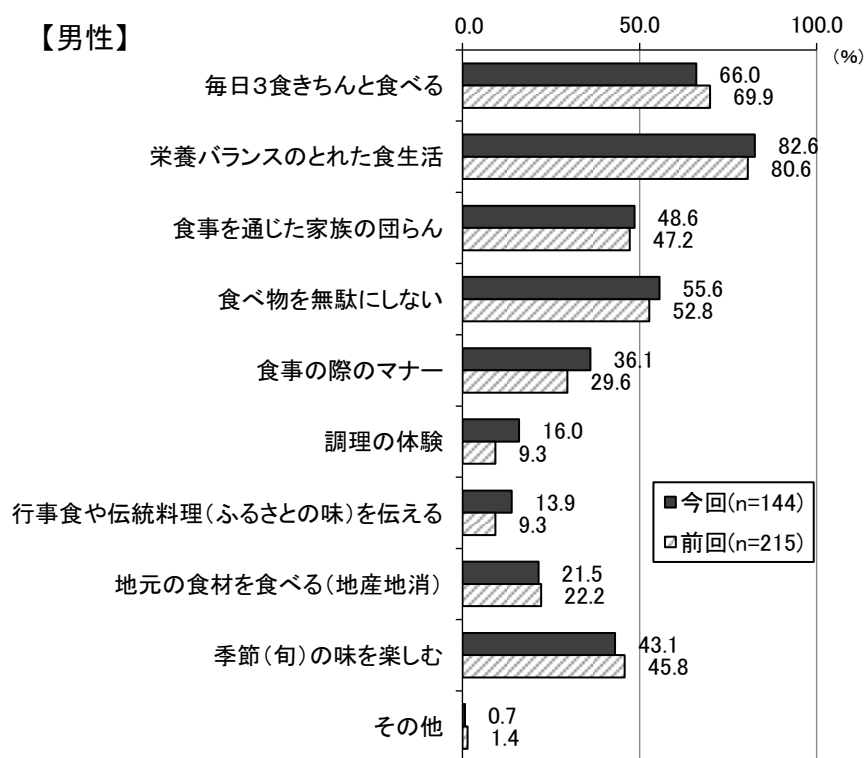
問 14 食事をするとき、どのようなことが大切だと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

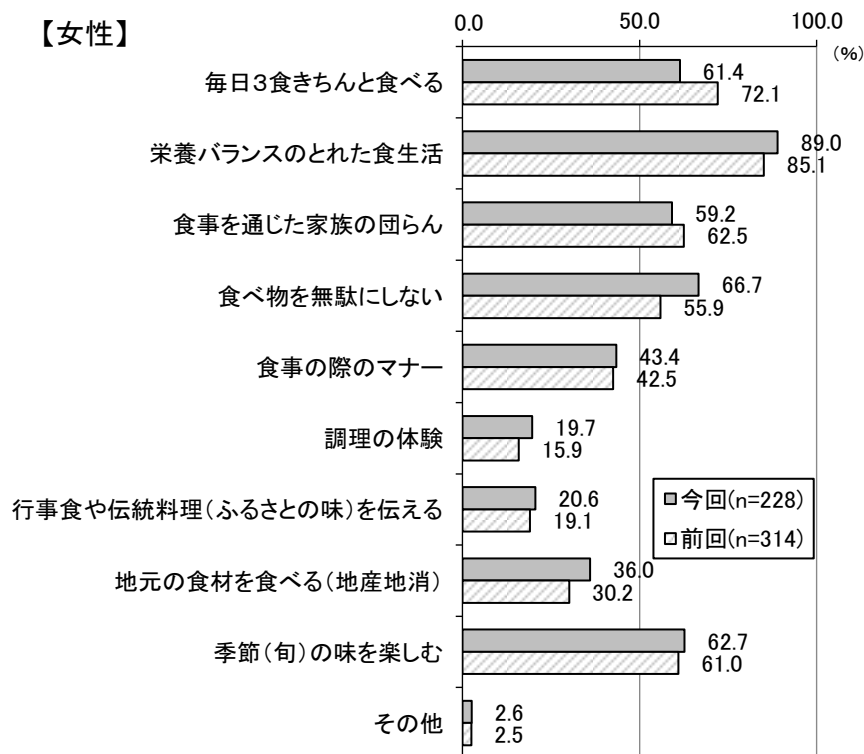
- 食事で大切だと思うことについては、男女ともに「栄養バランスのとれた食生活」が最も多くなっています。
- 男女で差が大きかった項目は、「食事を通じた家族の団らん」「食べ物を無駄にしない」「地元の食材を食べる(地産地消)」「季節(旬)の味を楽しむ」で、10ポイント以上差がみられました。



- ・前回と比較してみると、男性では、全体的な比率に大きな変化はありませんが、「食事の際のマナー」「調理の体験」「行事食や伝統料理（ふるさとの味）を伝える」が、前回よりも優位な結果となっており、食育に関する取り組みの効果が出ていると推測されます。

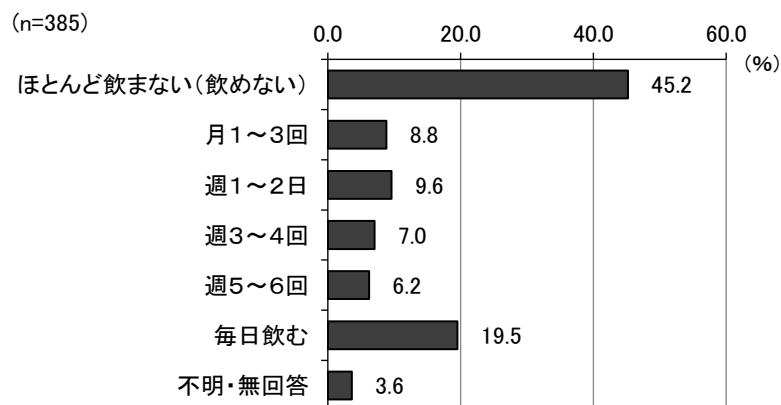


- ・女性でも、全体的な比率に大きな変化はありませんが、「食べ物を無駄にしない」が、前回よりも優位な結果となっている一方で、「毎日3食きちんと食べる」は劣位な結果となっており、近年のダイエット志向が影響していると考えられます。

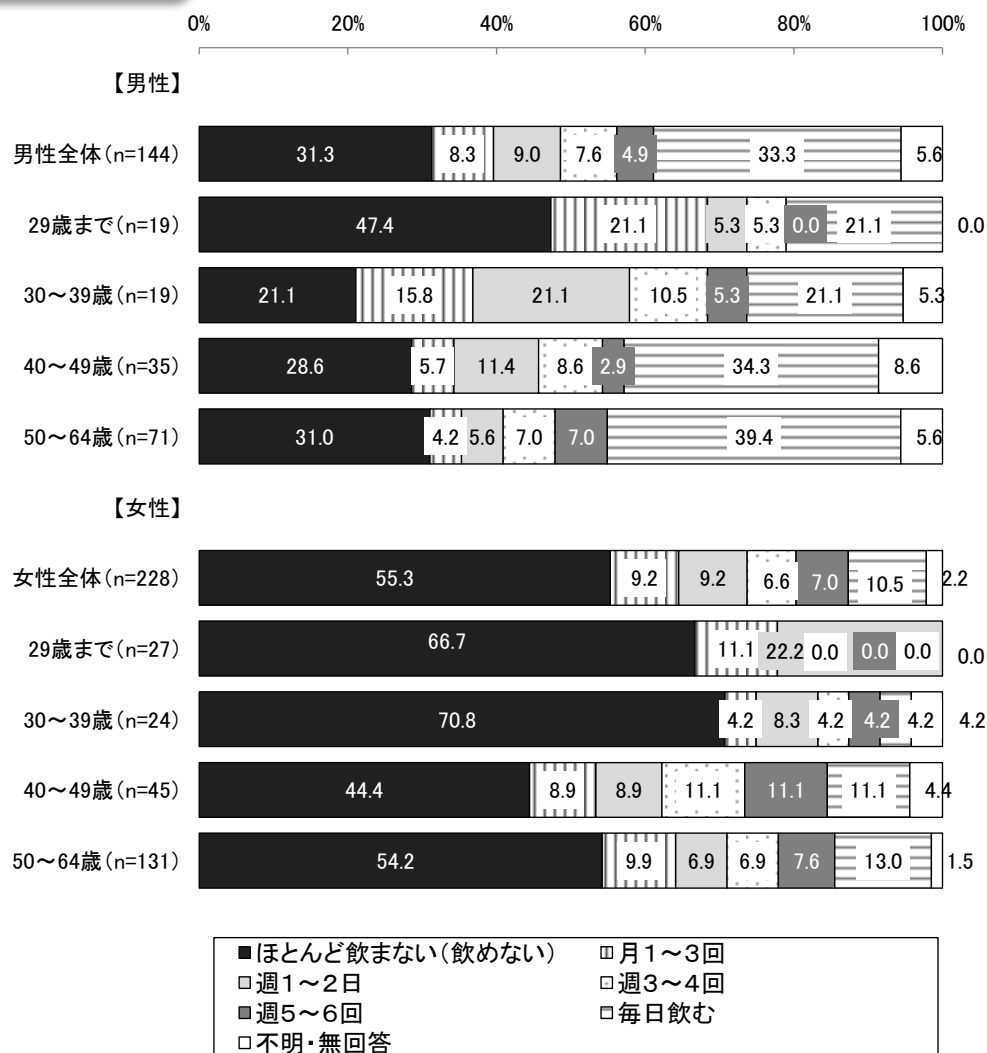


問 19 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。(1つに○)

- ・飲酒頻度については、「ほとんど飲まない(飲めない)」人が半数近くなっています。
- ・男性では、29歳までの若い世代が「ほとんど飲まない(飲めない)」人が多く、「毎日飲む」人は、40～64歳で多くなっています。
- ・女性では、「ほとんど飲まない(飲めない)」人が半数以上いる中で、40～49歳の働き盛り世代は、比較的飲酒頻度が高い傾向にあります。

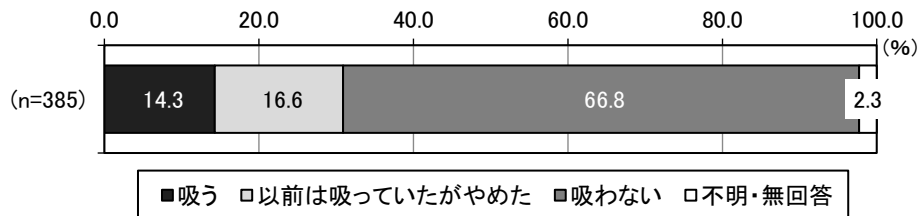


性別の結果

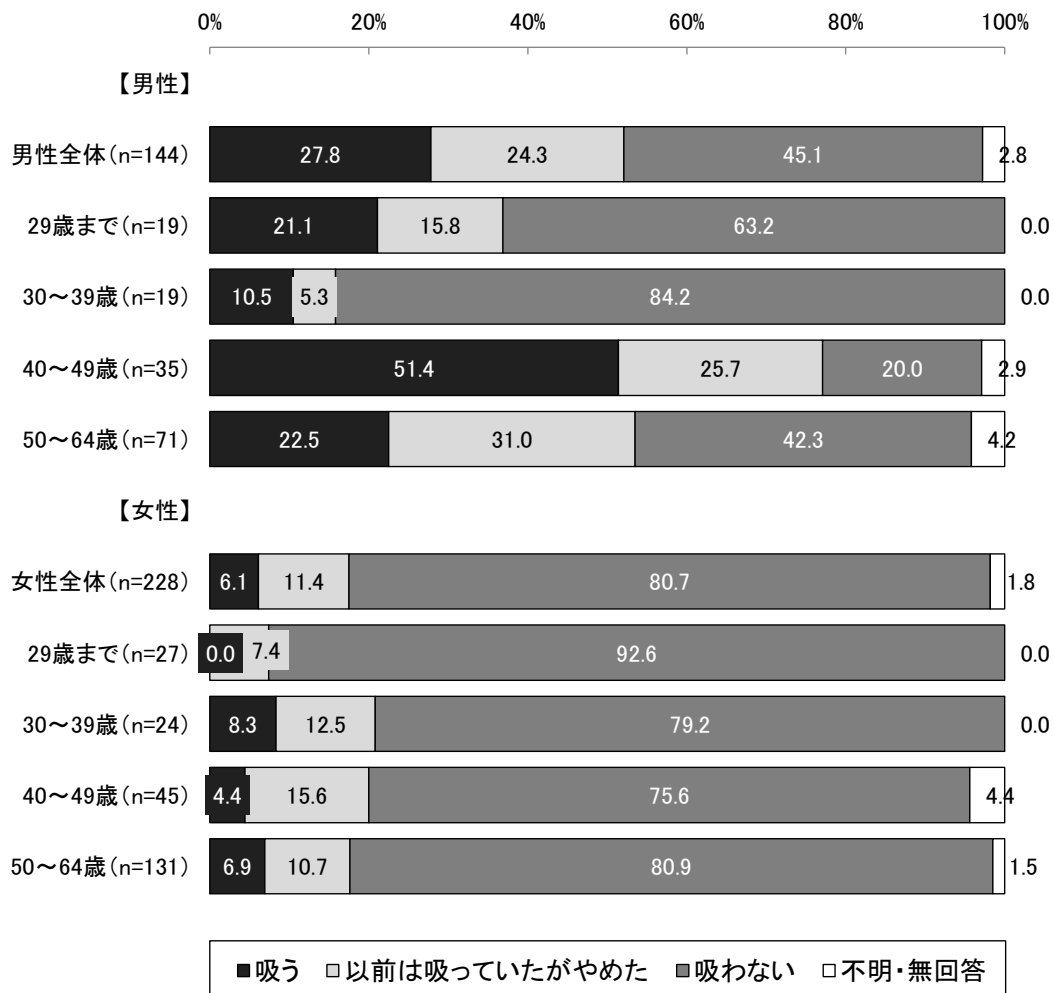


問 21 タバコを吸いますか。(1つに○)

- ・喫煙状況については、「吸わない」人が7割近くになっています。
- ・女性より男性のほうが喫煙者が多く、特に男性の40～49歳の働き盛り世代は喫煙者が多くなっています。



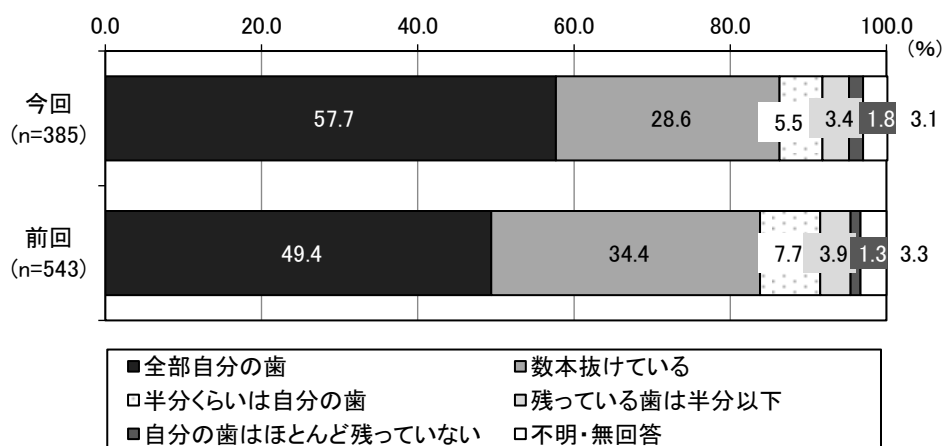
性別の結果



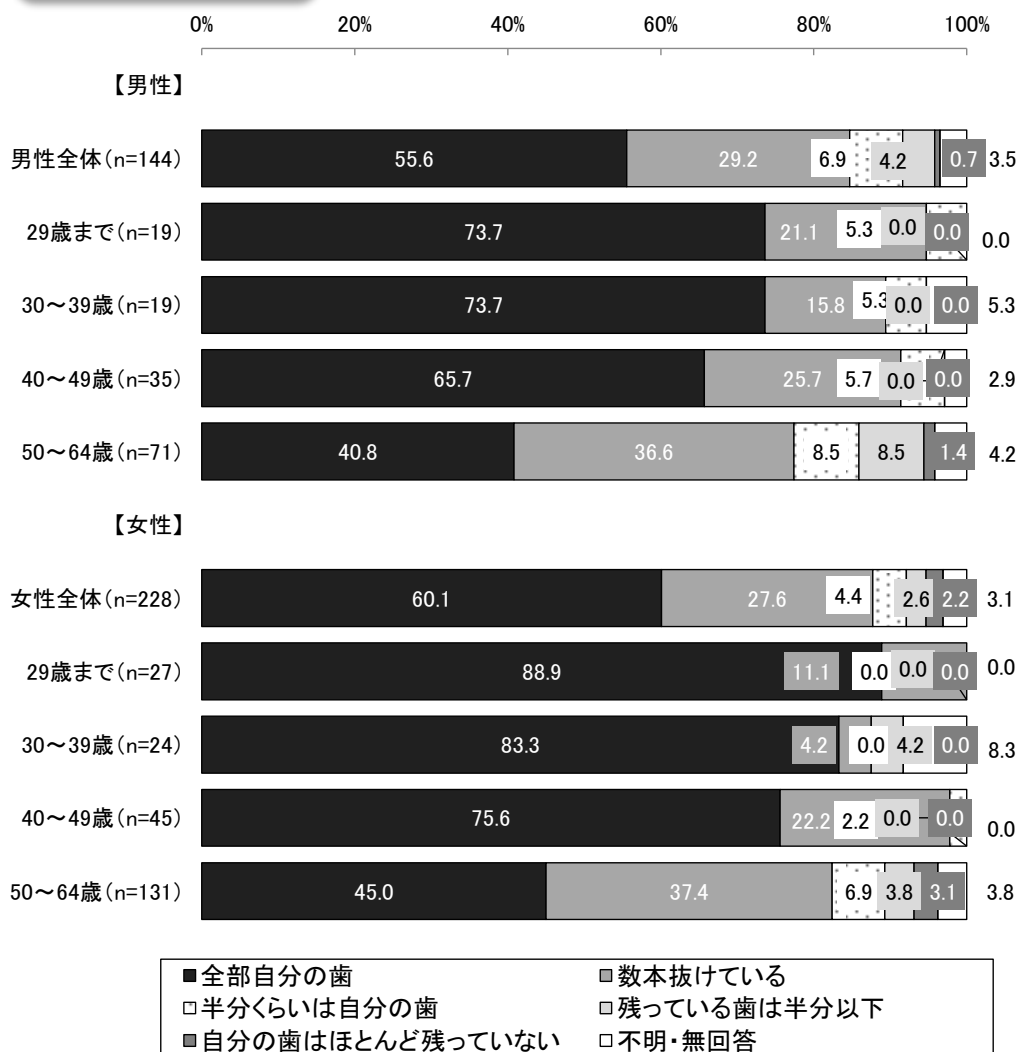
問 36 現在、自分の歯は何本ありますか。【最大 28 本（親知らず 4 本を含めず）】

（一番近い答えに○）

- ・ 歯について、現在自分の歯が何本あるかは、「全部自分の歯」が半数以上となっています。
- ・ 20～40 代の男性では 7 割前後、20 代の女性では 9 割、30～40 代の女性では 8 割前後の人が、「全部自分の歯」を保っています。
- ・ 男性より女性の方が、「全部自分の歯」である人が多くなっています。



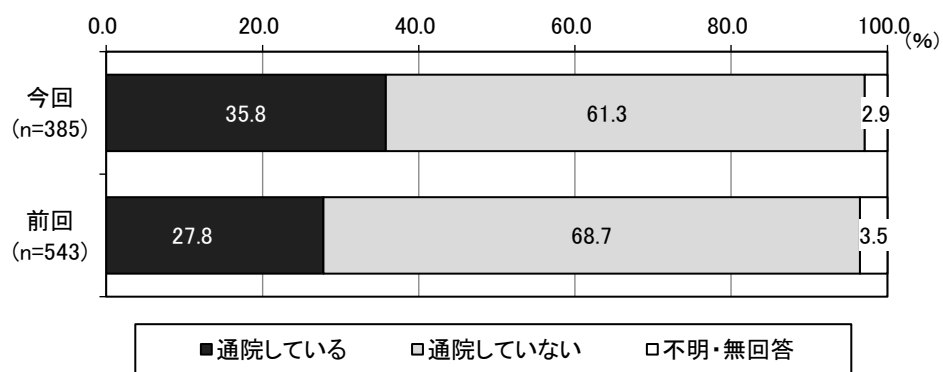
性別の結果



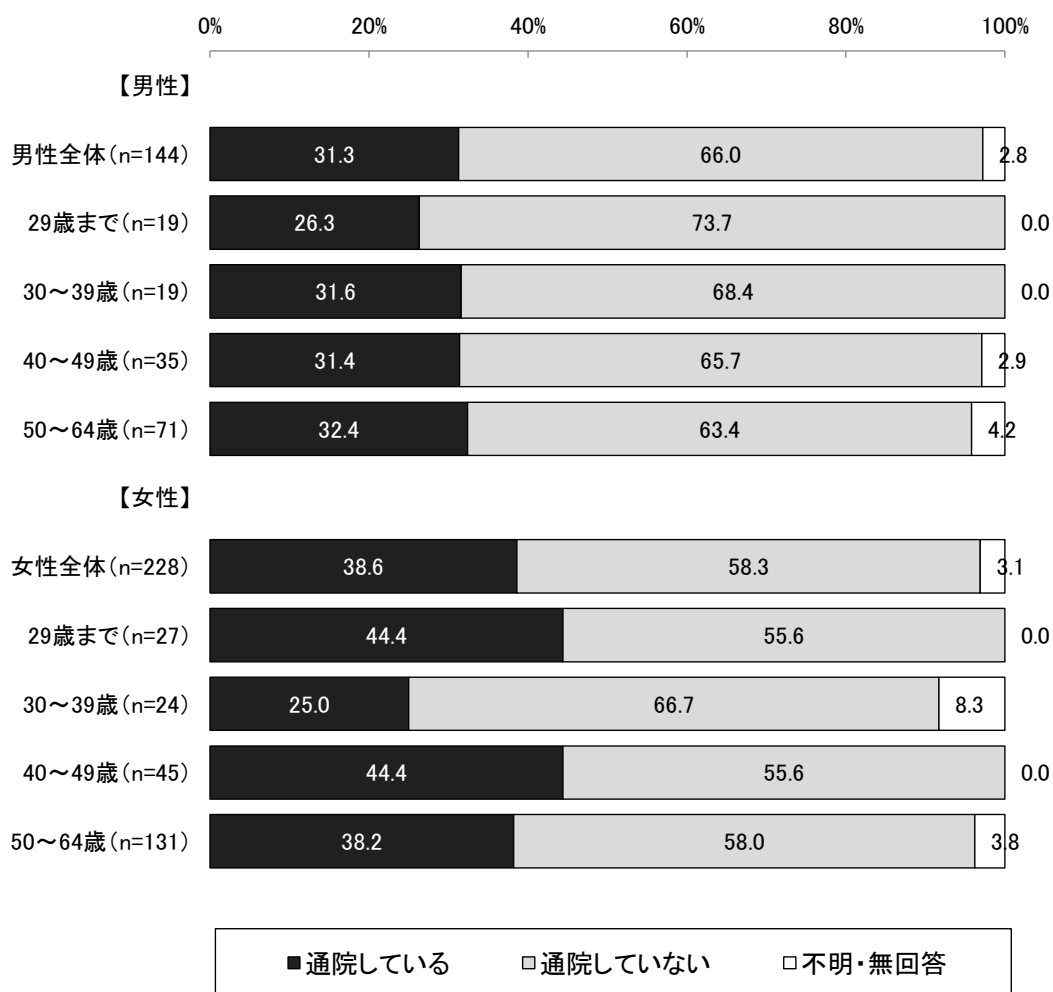
問 38 歯科検診や歯石除去など、治療以外で年に 1 回以上は歯科医院に通院していますか。

(1 つに〇)

- ・歯について、治療以外で年に 1 回以上は歯科医院に通院しているかは、「通院していない」人が 6 割程度となっていますが、前回より「通院している」割合が高くなっています。
- ・男性より女性の方が通院率が高く、女性では 30 代を除くすべての世代が、通院率が 4 割前後となっています。



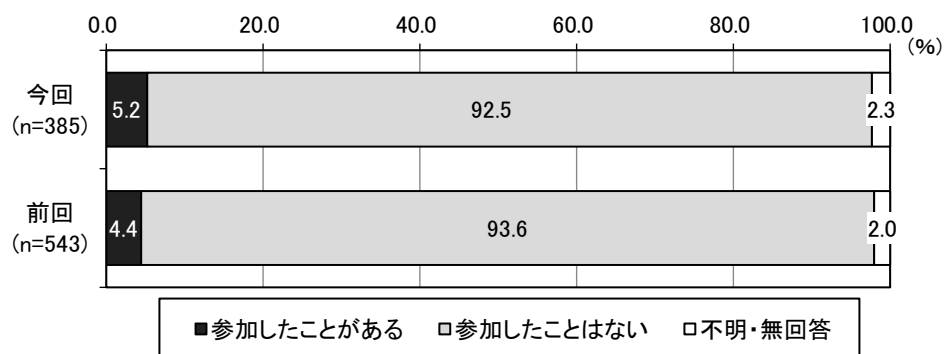
性別の結果



【運動】

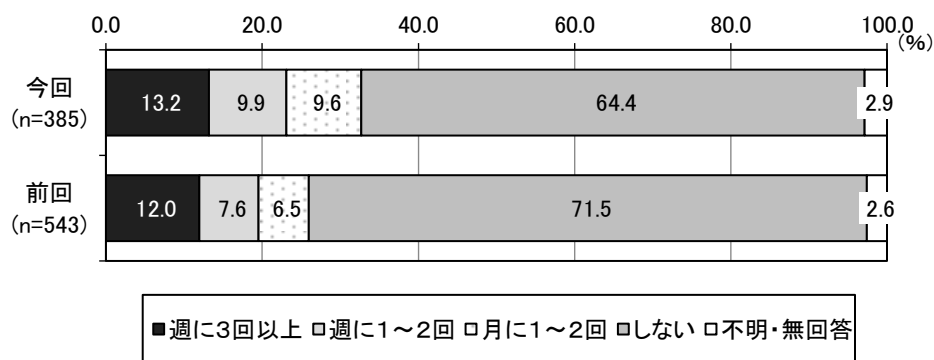
問 24 町内のウォーキング大会などに参加したことはありますか。(1つに○)

- ・町内のウォーキング大会への参加については、「参加したことはない」が9割以上となっています。
- ・前回「参加したことがある」人は4.4%でしたが、今回は若干増加しています。



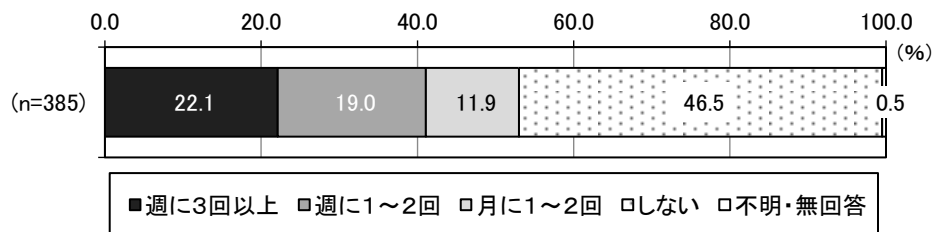
問 25 定期的にウォーキングをしますか。(1つに○)

- ・普段から定期的にウォーキングをしているかについては、「しない」人が6割以上となっていますが、頻度問わずウォーキングをしている人は前回より増加傾向にあります。

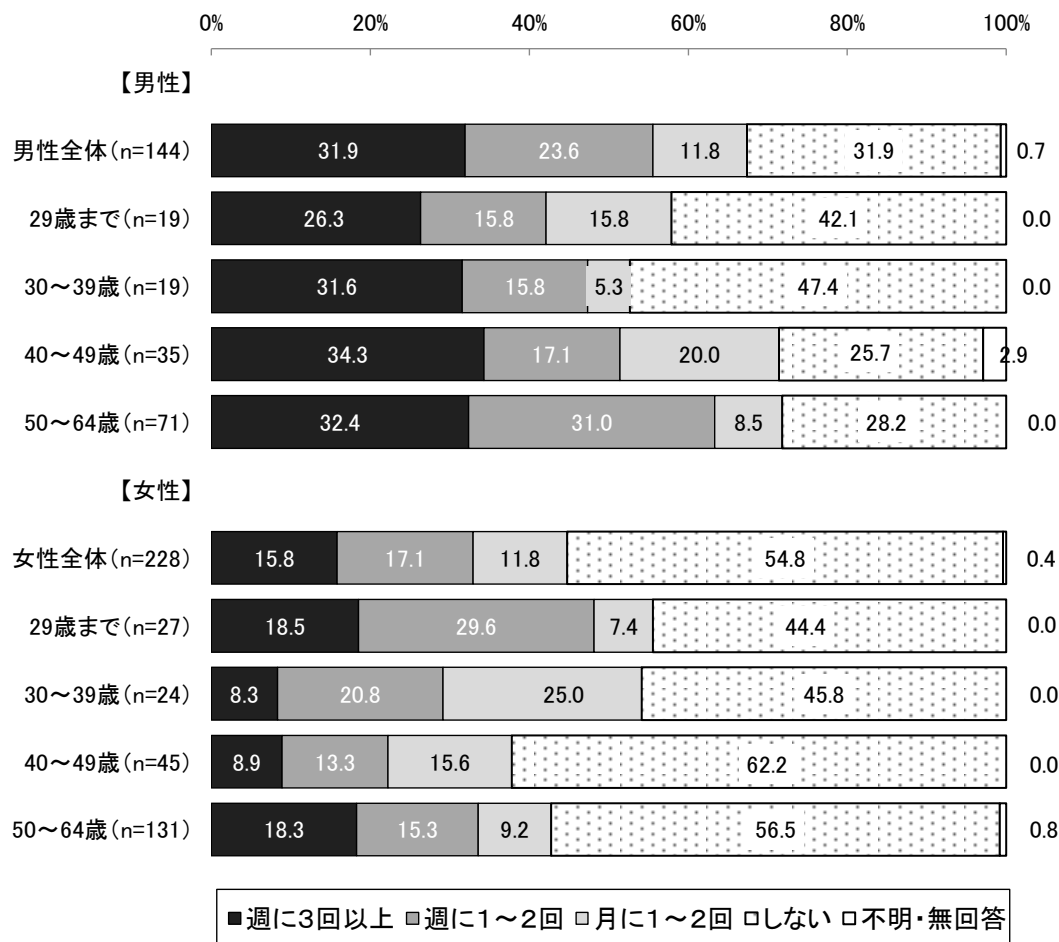


問 27 1 回 30 分以上の汗を流す程度の運動を、どれくらいしますか。(1 つに〇)

- ・ 1 回 30 分以上の運動習慣頻度については、習慣のない人が半数近くになっています。
- ・ 運動習慣のある人は、男性約 3 割、女性は約 1.5 割と、倍近く男女差がみられました。特に 40 代女性の運動習慣不足が懸念されます。



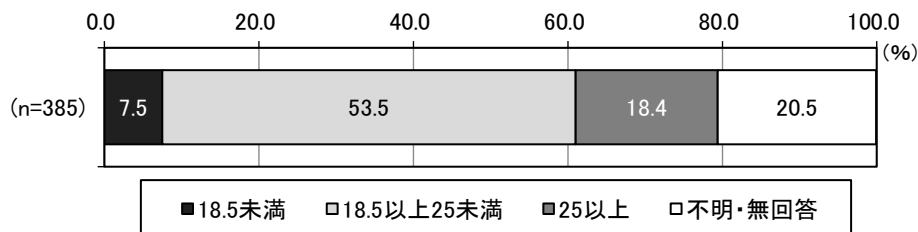
性別の結果



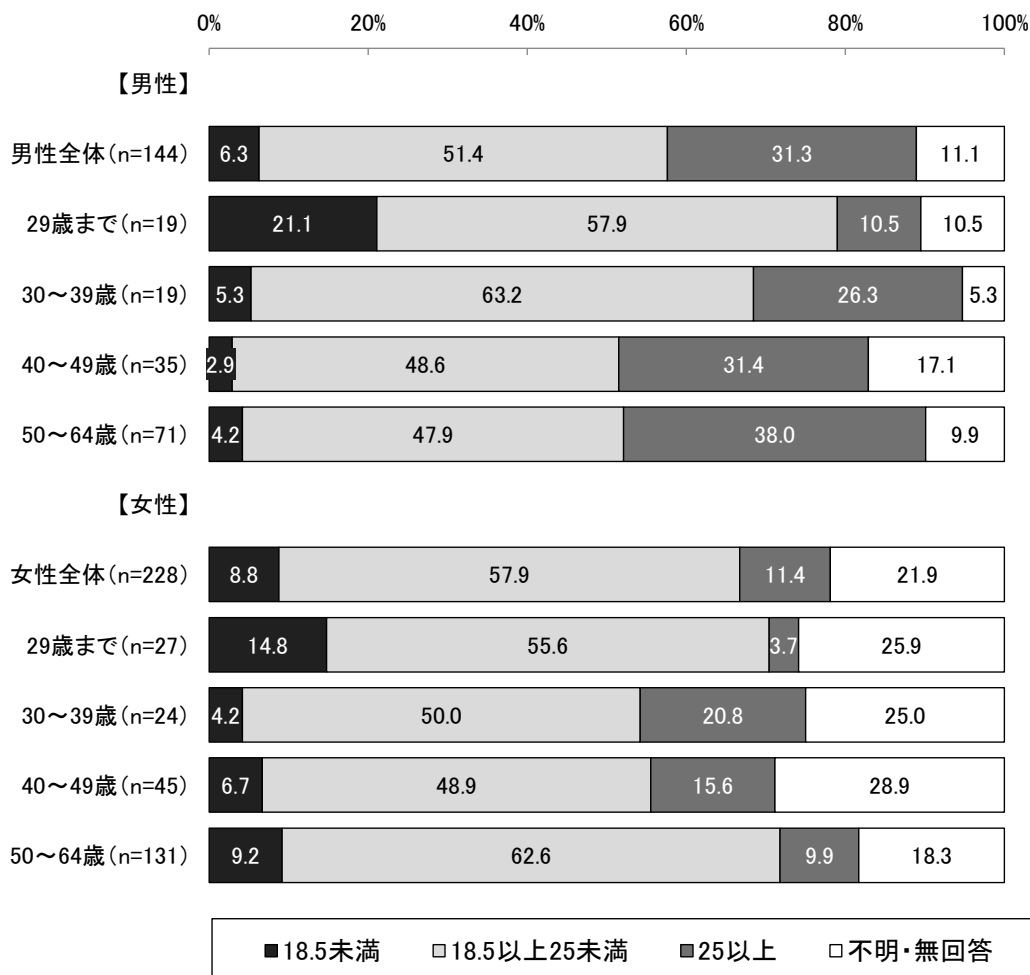
【健診・疾病予防】

問7 身長・体重より算出した BMI 結果<数量回答>

- BMI 指数による肥満度は、全体としては約半数が標準値ですが、男性の40代以上が、肥満気味の人が多い傾向にあり、飲酒頻度で「毎日飲む」人と似た傾向にあります。



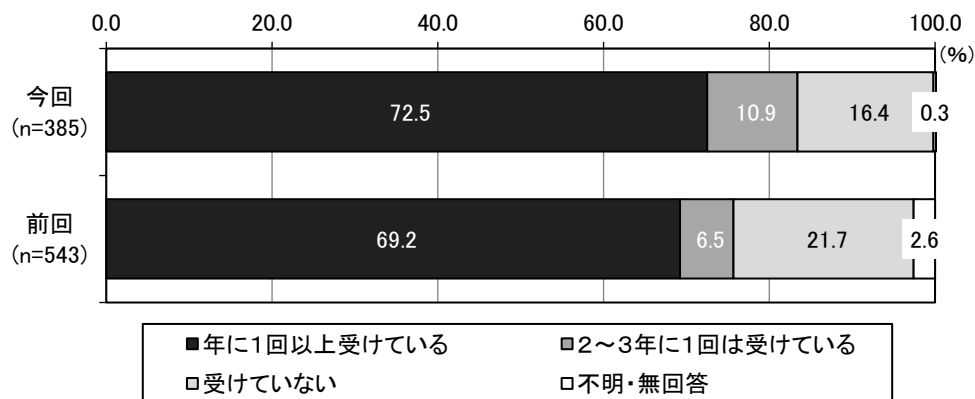
性別の結果



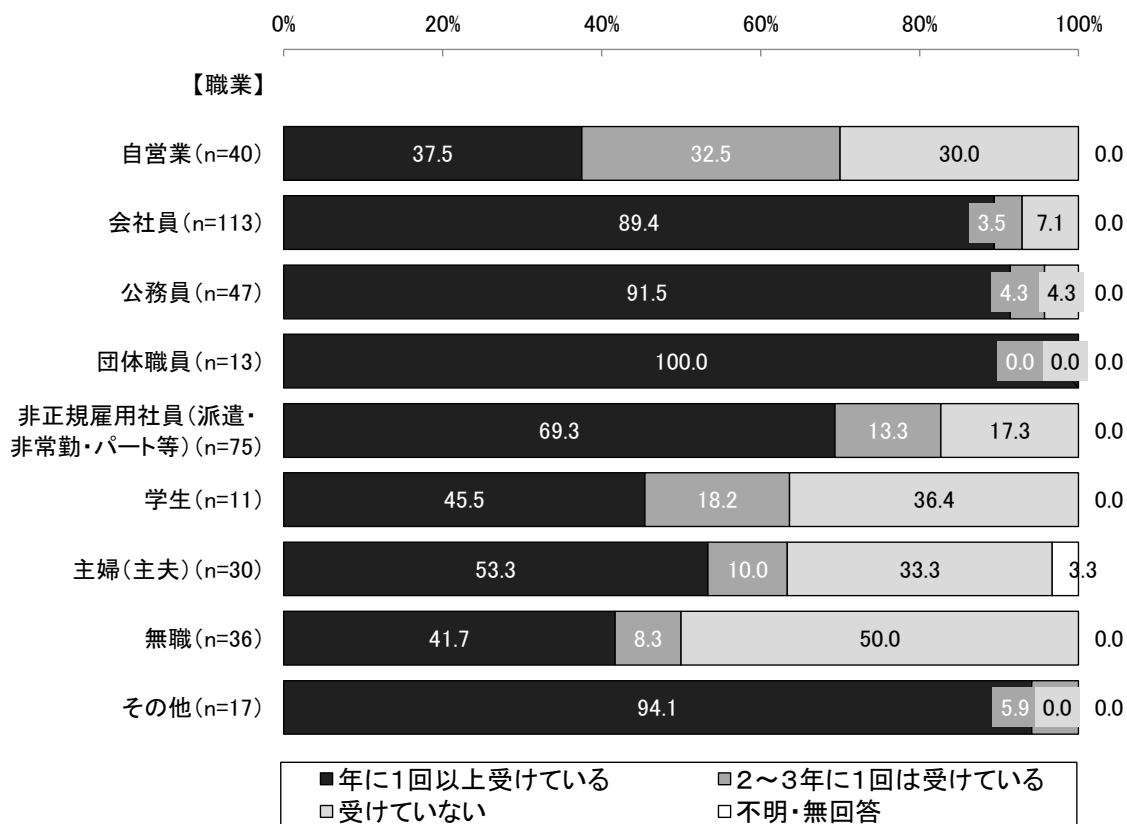
問 31 学校や職場、医療機関、または佐川町で、血液検査や身体測定を行う健康診査

（健康診断・人間ドック）を受けていますか。（1つに○）

- 健康診査を受けているかについては、受けている人が8割以上となっており、前回よりも増えています。
- 職業別にみると、仕事に就いていない人は受けていない人が多く、仕事に就いている人では自営業の人が受けていない人が多くなっています。

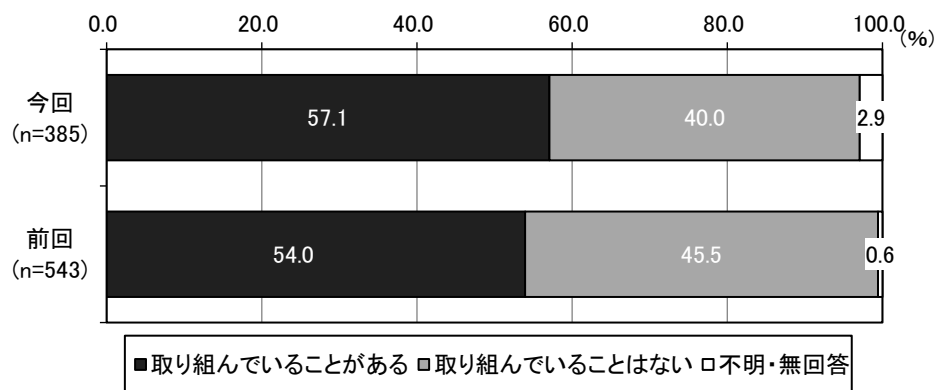


職業別の結果



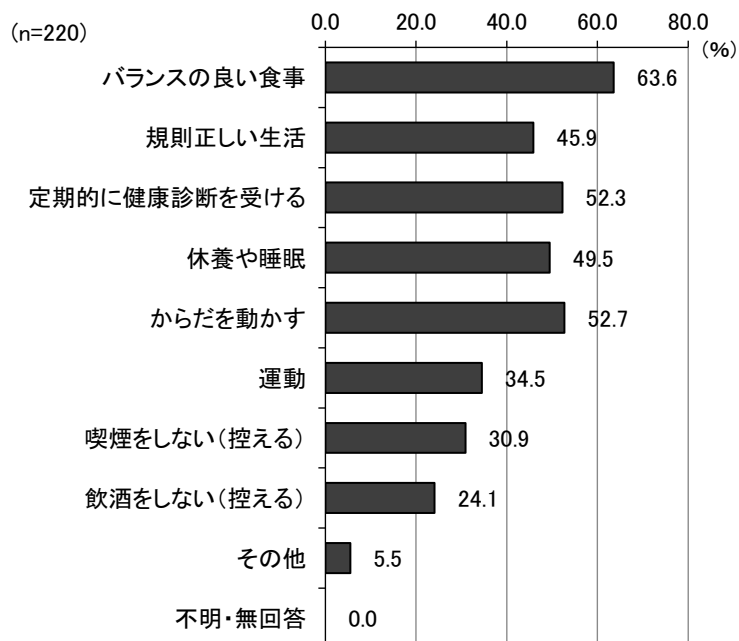
問 35 健康維持のため取り組んでいることはありますか。(1つに○)

- 健康維持のために取り組んでいることについては、6割近い人が「取り組んでいることがある」と答えており、前回よりも増えています。

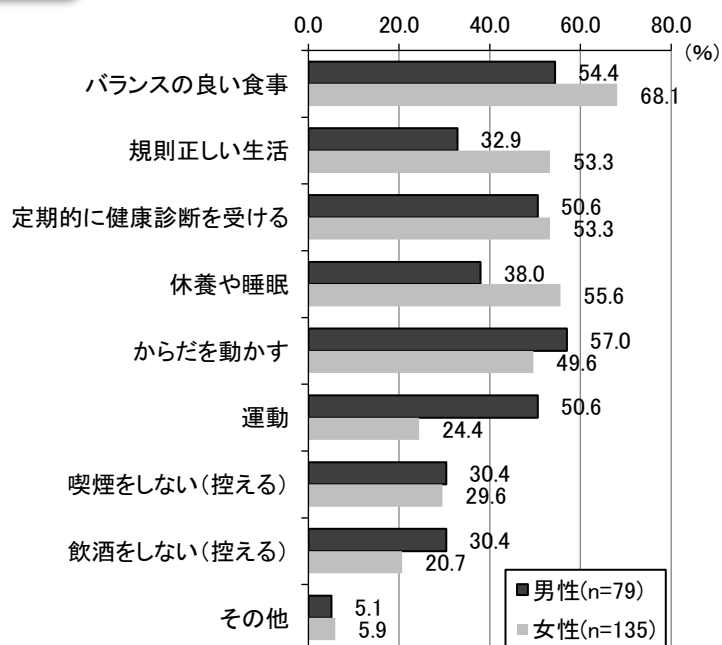


問 35-1 取り組んでいる内容を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- 健康維持に取り組んでいる人が、どのようなことに取り組んでいるかについては、全体では「バランスの良い食事」が最も多くなっています。
- 男性は「からだを動かす」や「運動」、「飲酒をしない」が女性より多く、一方の女性は「バランスの良い食事」や「規則正しい生活」、「休養や睡眠」が男性より多くなっており、男女で取り組んでいることに差がみられました。

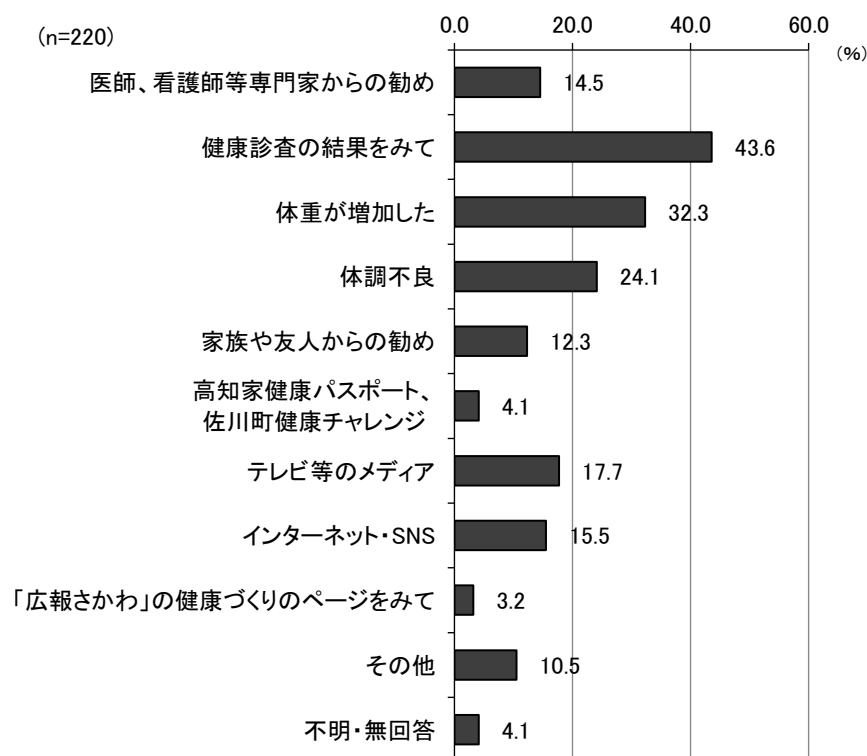


性別の結果

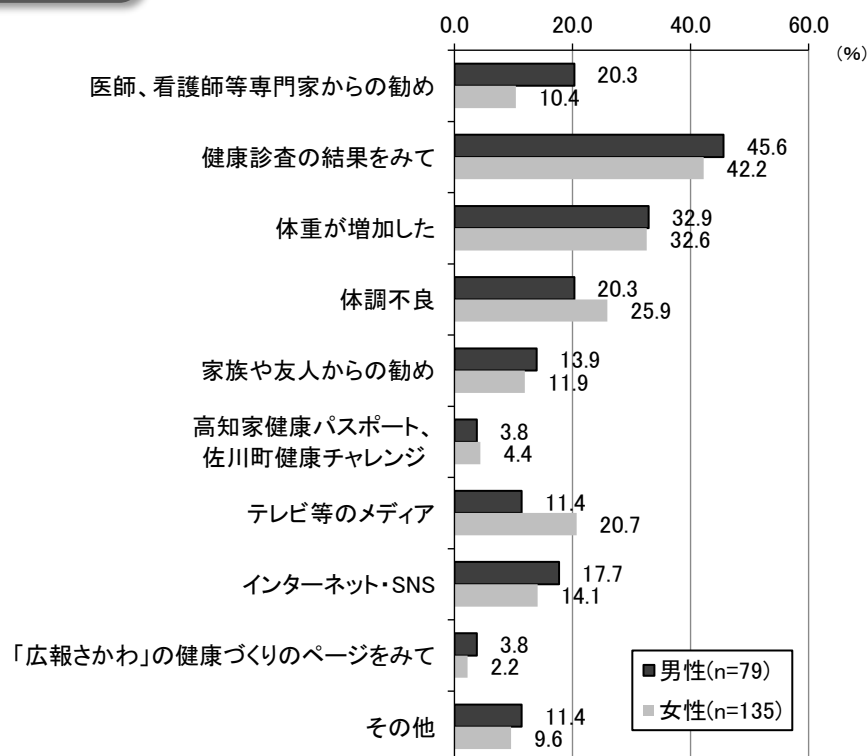


問 35-3 きっかけは何でしたか。(あてはまるものすべてに○)

- 健康維持に取り組むきっかけについては、「健康診査の結果をみて」「体重が増加した」「体調不良」など、自分の健康状態を知り自発的に取り組んでいる人が多くなっています。
- 男性では、「医師、看護師等専門家からの勧め」で取り組んだ人が女性より多く、一方の女性では、「テレビ等のメディア」をみて取り組んだ人が男性より多くなっています。



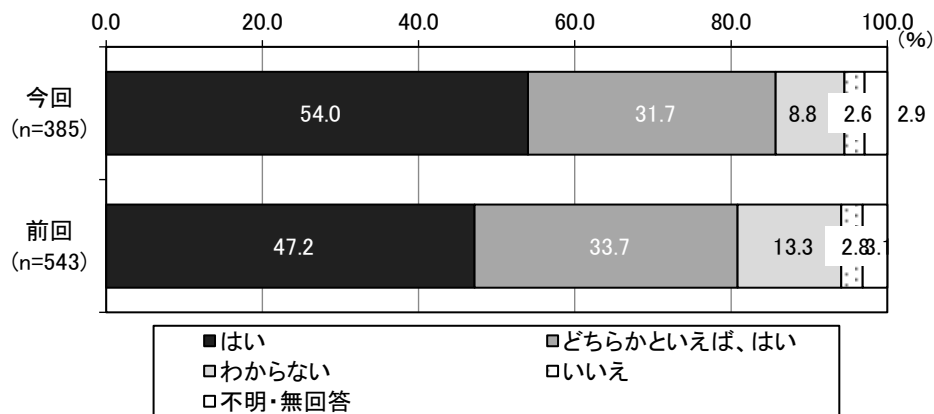
性別の結果



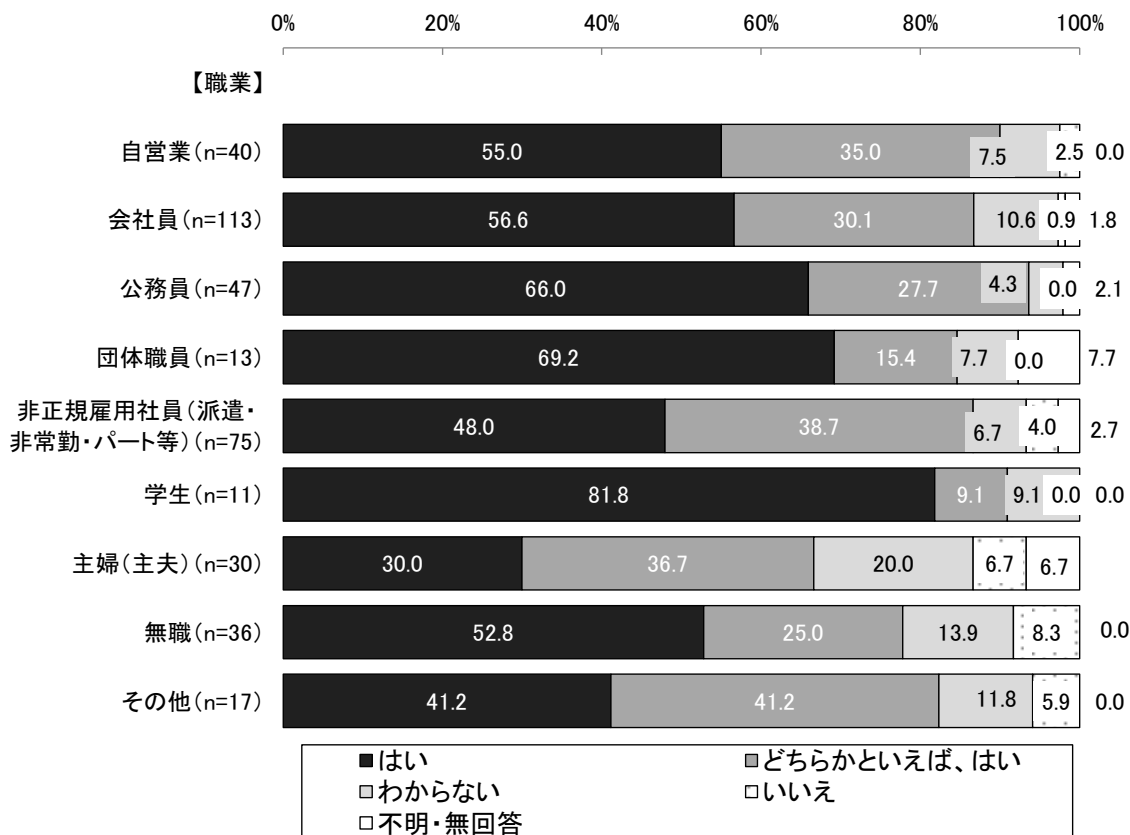
【こころの健康】

問 41 自分のことが大切に思えますか。(1つに○)

- ・自分のことが大切に思えるかについては、「はい」が約 5.5 割、「どちらかといえば、はい」の人とあわせると 8.5割以上となっており、前回と比較しても増加しています。
- ・主婦（主夫）層は、自分のことが大切と思える人が7割弱と若干低い傾向にあります。

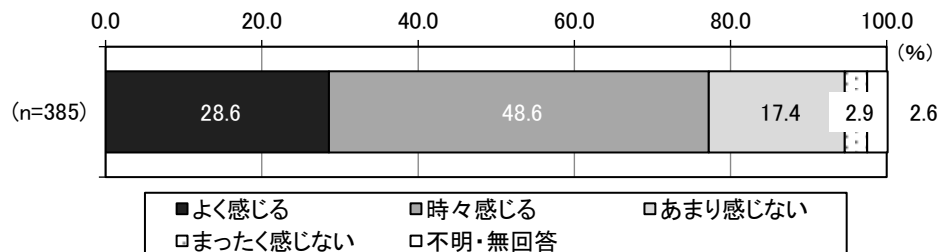


職業別の結果

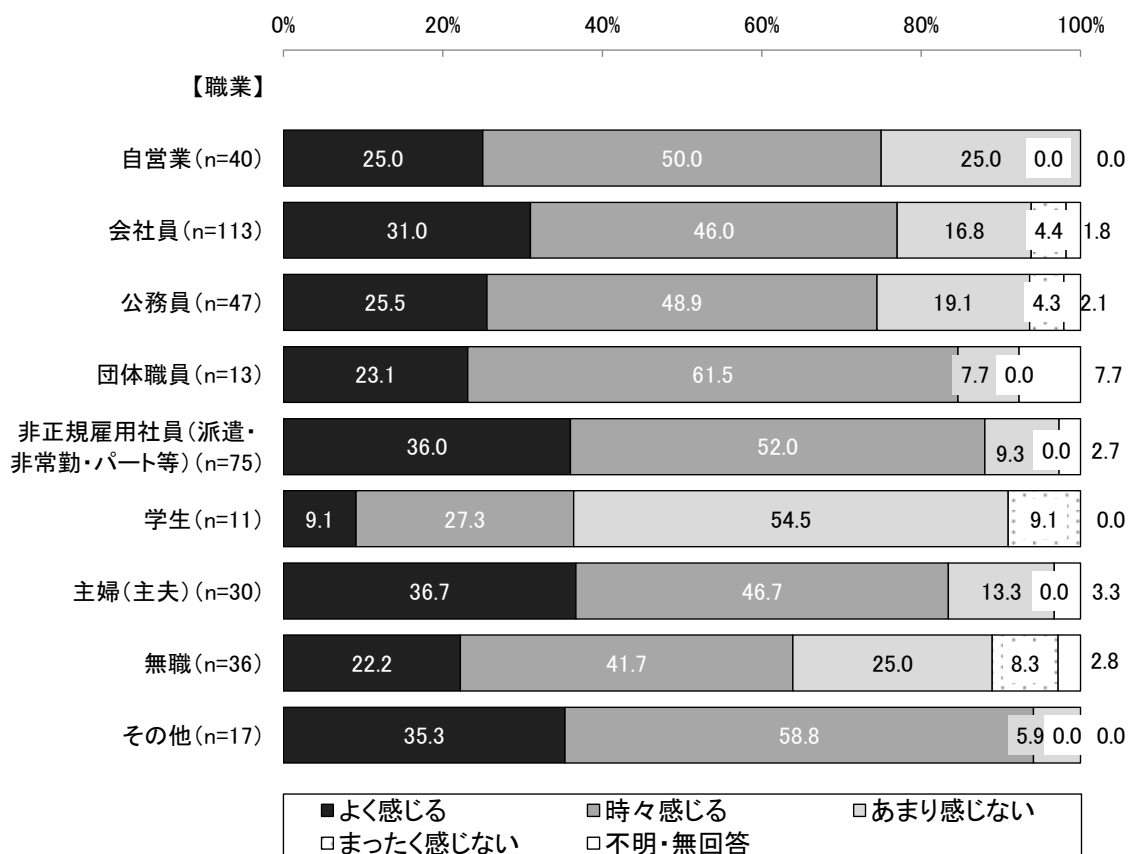


問 43 日頃ストレスを感じていますか。(1つに○)

- ・日頃ストレスを感じているかについては、「よく感じる」人は約3割、「時々感じる」人とあわせると8割近くになっています。
- ・「よく感じる」と答えた人を職業別にみると、主婦（主夫）が最も多くなっており、「新型コロナによる自粛」や「親子・親族関係」「経済的な不安」がストレスの主な要因となっていました。

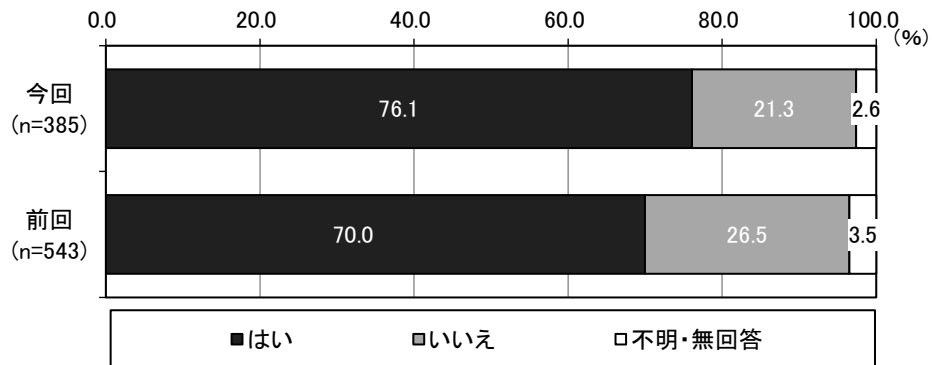


職業別の結果

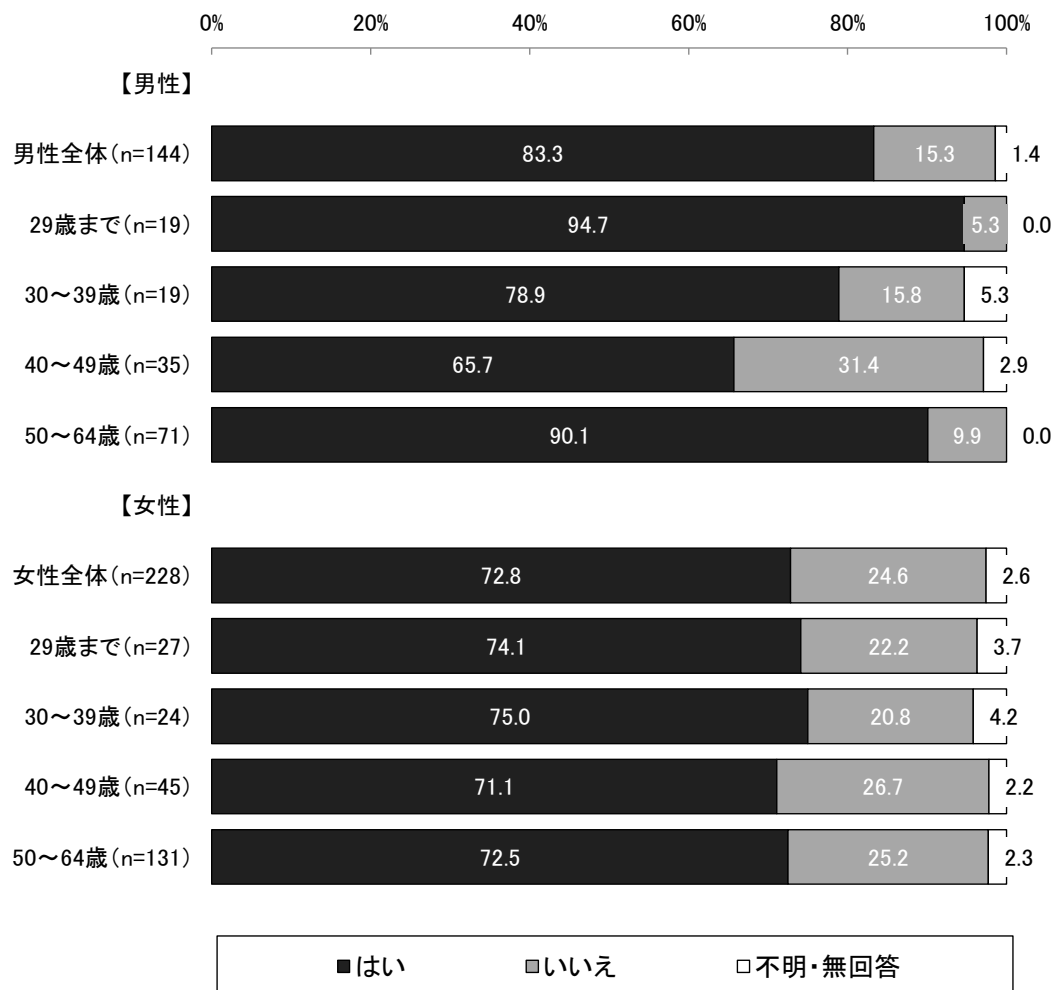


問 45 睡眠による休養はとれていますか。(1つに〇)

- 睡眠による休養がとれているかについては、「はい」が8割近く、前回と比較しても増加しています。
- 女性より男性の方が、睡眠による休養がとれている実感がある人が多い一方で、40～49歳の実感がある人の割合が低くなっています。

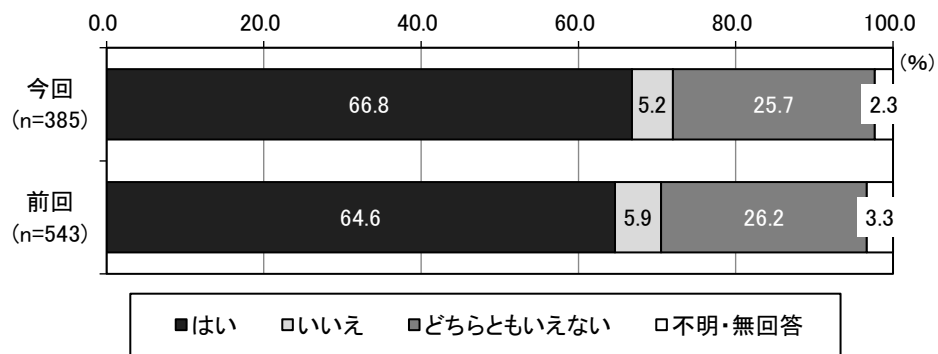


性別の結果

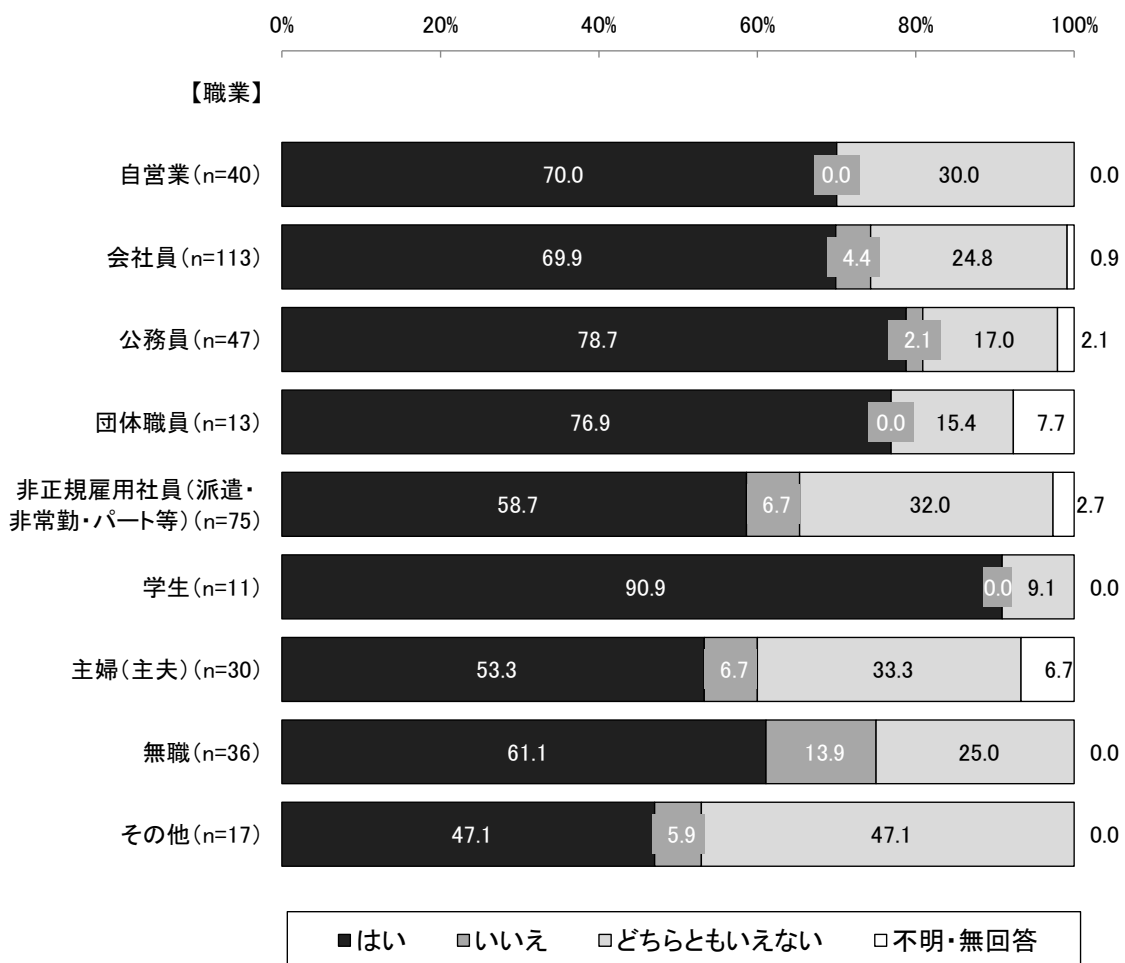


問 46 自分のことを幸せと感じていますか。(1つに○)

- 自分のことを幸せと感じるかについては、7割近くの人が幸せと感じており、前回よりも増えています。
- 主婦（主夫）層では、幸せと感じている人は約5割となっており、その他を除く他の職業に比べて低くなっています。

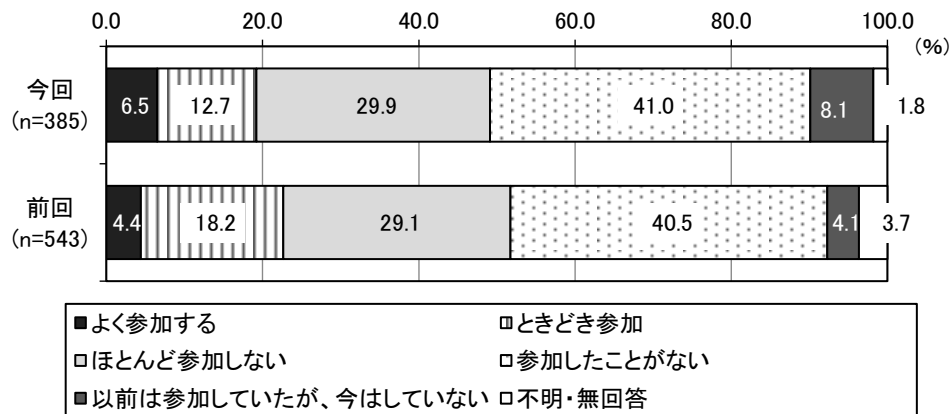


職業別の結果

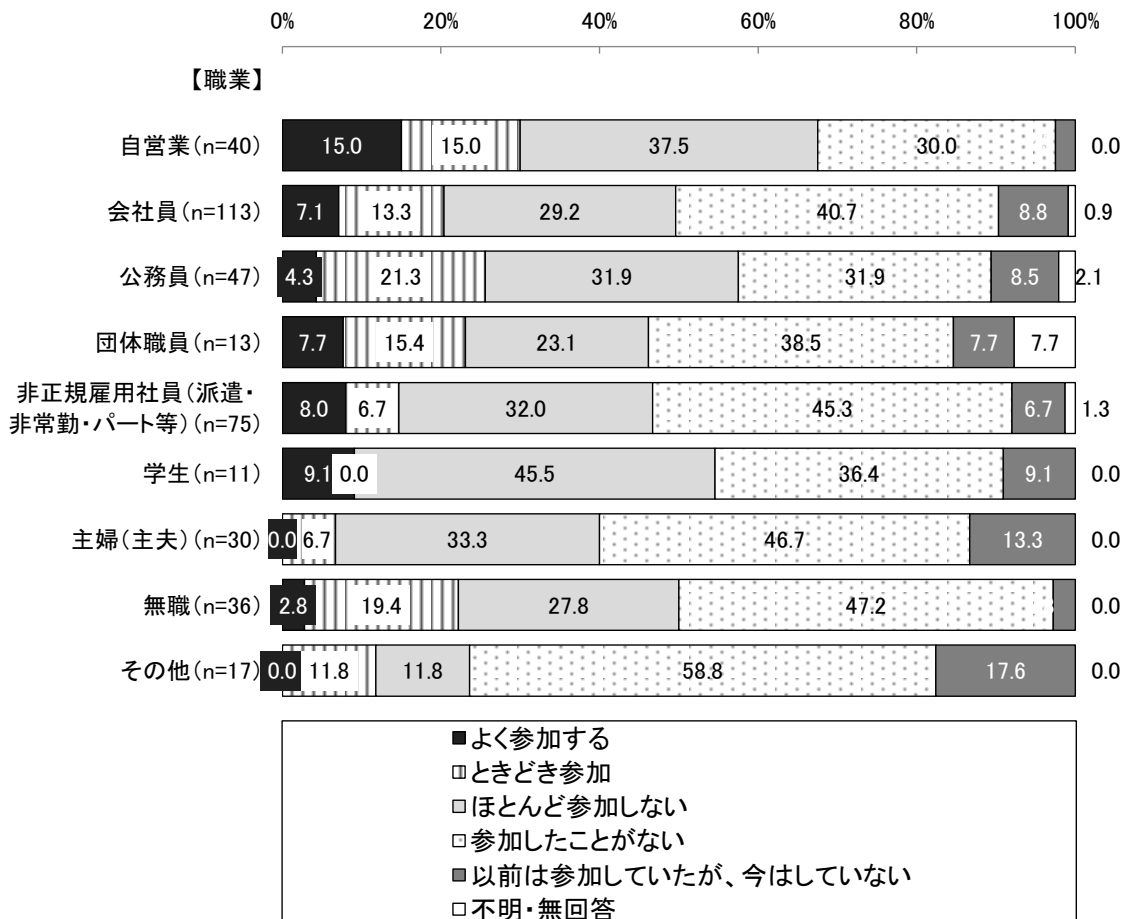


問 47 地域活動（スポーツ・文化・趣味の活動、各種ボランティアなど）に参加していますか。（1つに○）

- ・地域活動への参加頻度については、「参加したことがない」人が約4割となっています。前回と比較すると、「よく参加する」人は増えたものの、「ときどき参加」の人とあわせると、前回より若干減っています。
- ・主婦（主夫）は参加率がかなり低くなっており、周囲とのつながりが薄れることによる孤独感や孤立感が、こころの健康には関係があるといえます。

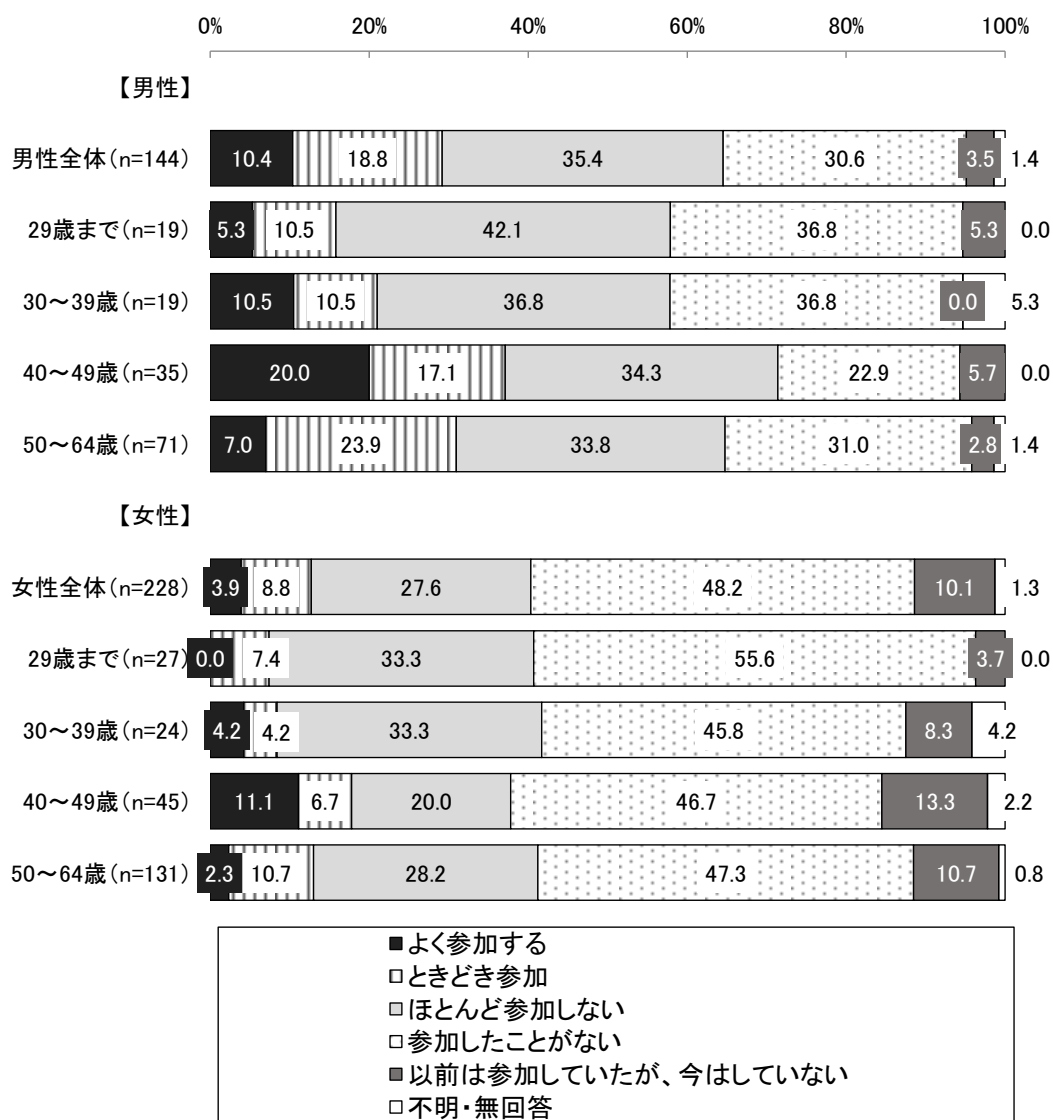


職業別の結果



- 地域活動への参加は、女性より男性の方が多く傾向にあり、特に 30～40 代で多くなっています。

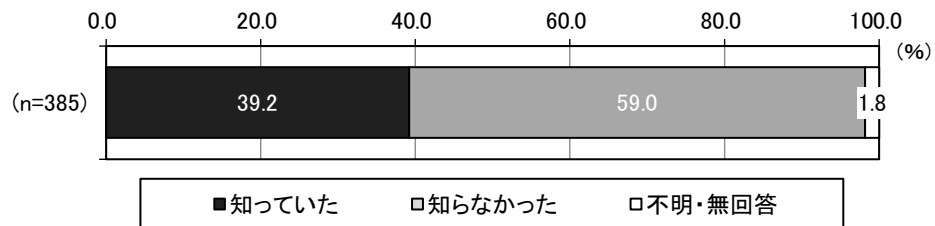
性別の結果



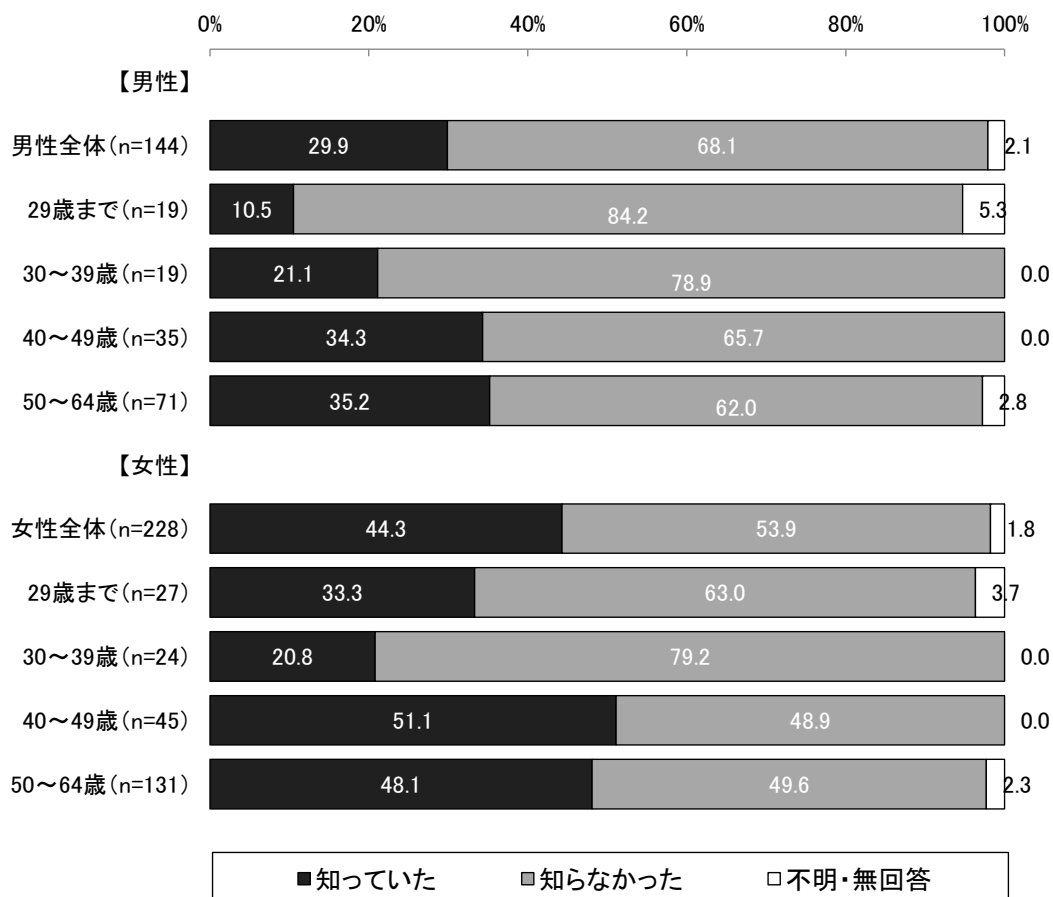
【計画の認知度】

問 50 最後に、あなたは町が健康増進計画を策定し、健康づくりに取り組んでいることを知っていますか。(1つに○)

- 健康増進計画の認知度については、「知っていた」人が約4割、「知らなかった」人が約6割となっています。
- 男性より女性の方が計画について認知している人が多いものの、男女ともに若年層の認知度は低い状況にあります。

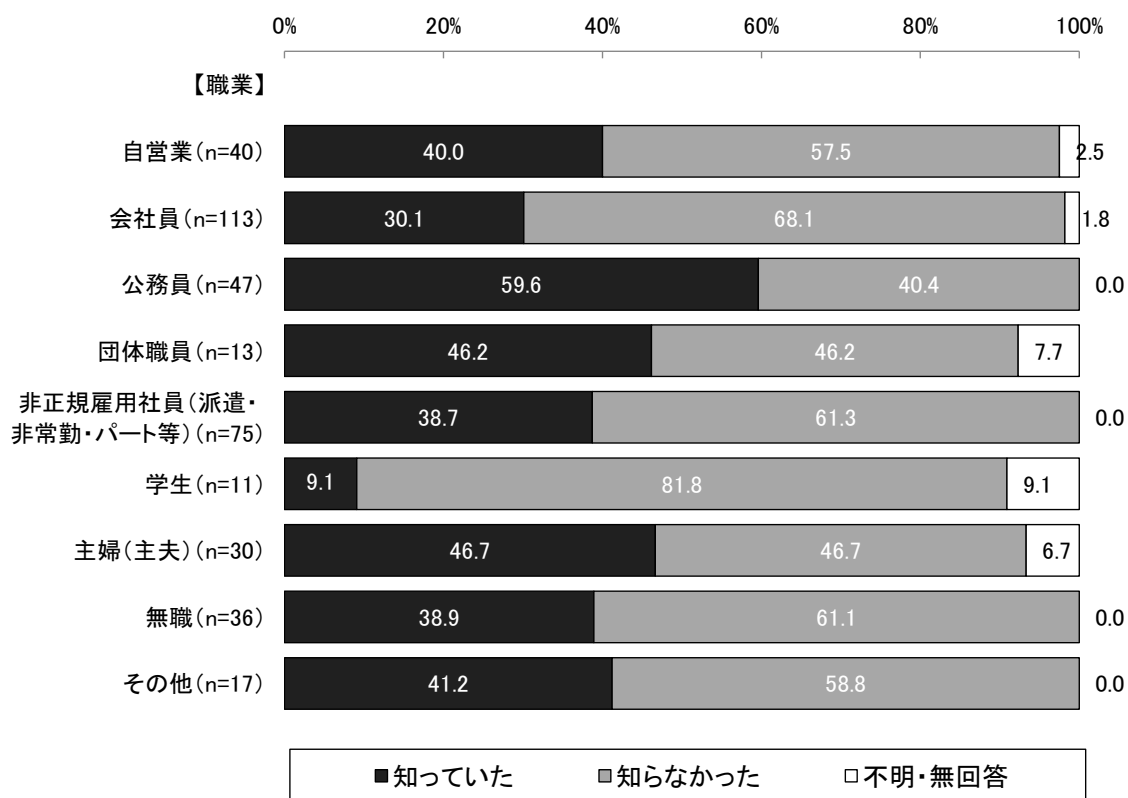


性別の結果



- ・職業別にみても、学生や会社員の認知度は低い一方で、公務員に次いで主婦（主夫）の認知度が高くなっており、広報での発信や概要版の配布などが背景にあるのではと考えています。

職業別の結果



【自由回答（抜粋）】

佐川町に身体をきたえるスポーツジムができたらいと思います。

若者も参加しやすい内容の健康サークルを検討してほしいです。

健診を仕事で受診できないことが多いので、かかりつけ医でも受けられるようにしてほしいです。

若いうちから気をつけることが大事だと思うので、若い層の健診もお金を0円にしてほしいです。

長生きしてよかったと思えるまちにしてほしいです。

子育て世代が佐川で子育てしやすい取り組みをしてほしい。病院もスーパーもドラッグストアも公園もある佐川が大好き。人にも勧めたいので、子育てしやすい取り組みを、住人をまきこんでやってください。

「ジムをつくってほしい」「若い層の健康づくり意識が大事」といった声が多く寄せられました。

3 専門部会や団体ヒアリングなど関係機関との話し合いをふまえた現状

「第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画」では、重点的に取り組む分野ごとに評価指標を設け、取り組みを推進してきました。

ここでは、その評価指標の結果と専門部会などの話し合いをふまえた現状についてまとめます。

食生活

目標値を達成：○、未達成：×

項目	対象	前回策定時	目標値	現状値	評価
バランスのとれた食事をしよう					
朝食内容が主食・主菜・副菜が揃っている割合	1歳6か月児健診	50.0%	55.0%	45.8%	×
	3歳児健診	42.7%	47.0%	36.5%	×
主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上の日が週4日以上ある場合	18～64歳	72.1%	↗	70.6%	×
	18～20代	58.0%	↗	44.8%	×
	40代	68.1%	↗	45.1%	×
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	26.7%	↗	29.1%	○
	栄養バランス 18～64歳	53.8%	↗	55.3%	○
1日1回は家族や友人と食事をしよう					
朝食または夕食を家族揃って週4日以上食べている割合	1歳6か月児健診	83.3%	86.0%	83.1%	×
	3歳児健診	86.7%	89.0%	94.1%	○
平日の朝食や夕食を家族や友人の誰かと一緒に食事をしている割合	18～64歳	78.3%	↗	76.6%	×
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					
朝食を毎日食べている割合	1歳6か月児健診	93.6%	97.0%	100%	○
	3歳児健診	92%	95.0%	94.1%	×
	小5男子	81.4%	85.0%	75.0%	×
	中2男子	81.8%	83.0%	78.8%	×
	1歳6か月児健診保護者	91.0%	96.0%	91.5%	×
	3歳児健診保護者	85.3%	95.0%	89.4%	×
	18～64歳	75.0%	↗	71.2%	×
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	18～64歳	15.3%	↘	15.1%	○
おやつを食べる時間を決めている	1歳6か月児健診	61.5%	74.0%	67.7%	×
	3歳児健診	56%	70.0%	72.9%	○

目標値を達成：○、未達成：×

項目	対象	前回策定時	目標値	現状値	評価
町ぐるみで食育大作戦をしよう					
食事をするとき大切だと思う内容の割合	行事食や伝統料理を伝える	15.1%	↗	18.2%	○
	食事の際のマナー	37.0%	↗	40.8%	○
	調理の体験	13.3%	↗	18.4%	○
	地元の食材を食べる(地産地消)	26.7%	↗	30.1%	○
	季節(旬)の味を楽しむ	54.3%	↗	55.3%	○
	食べ物を無駄にしない	54.0%	↗	62.6%	○
災害に備えよう！					
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か月児健診	34.6%	38.0%	45.8%	○
	3歳児健診	36.0%	40.0%	55.3%	○
8020を目指してお口から健康に！					
一人平均むし歯数	3歳	1.12本	1本以下	0.5本	○
	12歳	1.15本	1本以下	0.51本	○
歯周病罹患率	12歳	3.58%	3%以下	15.5%	×
定期的に歯科健診を受ける割合	18～64歳	27.8%	50%	35.8%	×
歯間部清掃道具を使用する割合	18～64歳	42.7%	50%	62.3%	○
全部自分の歯を保っている割合	18～64歳	49.4%	↗	57.7%	○
	40代	61.7%	↗	70.7%	○
	50～64歳	30.8%	↗	42.9%	○

【専門部会などによる話し合い】

- 朝ご飯の摂食状況が芳しくない。朝ご飯を食べない親がおり、その影響で子どもも朝食を抜いているケースや、スマートフォンなどで動画を流したままの食事の環境が見受けられる。
- 離乳食を対象児のみに食べさせ、共食の体制が家庭内でとれていない場合が見受けられる。
- 保育や学校での栄養バランスや食に関する授業を実施し、食育を推進することができた。
- 料理提供者としても、地元の食材・旬の食材を使用することを優先的に考え、できるだけバランスのとれた食事・商品になるように心がけている。
- 提供される料理のメニュー表に食材紹介や栄養効果、健康マメ知識を添付することで、食事や食に対しての知識が身につくとともに会話も広がることが期待できる。
- 町内チャレンジや健康パスポートの活用も自分の健康を見直し、健康づくりに取り組むきっかけになると思う。
- むし歯数は減少しているが、一方で歯周病罹患率は増加している。フッ化物^{※2}洗口だけでなく、正しいブラッシング等セルフケアが身につくよう支援は継続実施する必要がある。
- 町の体制として管理栄養士等専門職の確保を図っていくことが課題。

⇒朝ご飯を食べることによる身体への良い効果や、共食によるコミュニケーションなどの大切さの普及啓発が必要。生涯を通じた健康づくりを自ら行っていく力を身につけられる家庭や地域の環境が重要。

² 再石灰化の促進、むし歯に関わる細菌の働きを抑制、歯質強化などの効果があり、むし歯を予防する働きのある化合物。洗口、塗布に用いる。

運動

目標値を達成：○、未達成：×

項目	対象	前回策定時	目標値	現状値	評価
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！					
家の人と運動する頻度（週1回以上）	小5男子	47.7%	→	未把握	
	小5女子	35.7%	→	未把握	
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%	96.0%	89.8%	×
	中2男子	90.9%	96.0%	92.1%	×
	中2女子	93.5%	96.0%	90.9%	×
定期的な運動習慣を週1回以上もつ人の割合	18～64歳	38.8%	↗	41.1%	○
みんなで楽しくからだを動かそう					
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%	↗	5.2%	○

【専門部会などによる話し合い】

- 全年齢層を通してスポーツできる場が不足している。また、青年期や女性対象のサークルがない。
- 幼児・小学校低学年の運動が必要。
- 健康を維持するために、毎日行っているウォーキングや運動を自分の身体に気をつけながら続けていく事が大切。最後は本人の自覚になるため、そのことについて機会あるごとに、「健康が一番です」と繰り返し言い続けていく。
- 運動習慣を身につけるためにも、自分に必要な運動量を知る機会や場所が必要だが限られている現状がある。

⇒町内で運動に取り組んでいるサークルや活動紹介も自分にあう運動を知るきっかけになる。

「運動は…」という人には、『歩く』『ラジオ体操』『座ってできる体操』など、自分ができそうな『からだを動かす』ことを一緒に考え、実行できる人がいれば、取り組むきっかけづくりになる。

健診・疾病予防

目標値を達成：○、未達成：×

項目	対象	前回策定時	目標値	現状値	評価
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					
健康診査を受けている割合	18～64 歳	69.2%	↗	72.5%	○
特定健診受診率	40～74 歳	38.8%	60.0%	40.5%	×
2年以内にがん検診を受けた割合	肺がん	29.40%	↗	22.3%	×
	胃がん	42.50%	↗	26.8%	×
	大腸がん	34.90%	↗	26.8%	×
	子宮頸がん	47.30%	↗	27.3%	×
	乳がん	52.50%	↗	26.2%	×
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					
健診異常項目の割合 耐糖能(HbA1c)異常値	男性	60.8%	↘	64.4%	×
	女性	63.5%	↘	73.4%	×
健診異常項目の割合 脂質異常(LDL)	男性	42.2%	↘	36.2%	○
	女性	60.3%	↘	62.4%	×
健診異常項目の割合 高血圧(収縮期血圧)	男性	55.4%	↘	51.0%	○
	女性	46.6%	↘	45.1%	○
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%	↗	57.1%	○
たばこを吸う人の割合	18～64 歳	16.8%	11.1%	14.3%	×

【専門部会などによる話し合い】

- 健診のすすめ（未受診者対策）や、若いうちからの健診や生活習慣病への知識が必要。
- 健康に対する本人の意識は、40 歳からの検査値に現れる。検査結果を受けての行動変容が大切。
- 健診を受けない人や、健診を受け、再度病院で検査が必要な人もいるが、病院へ行かないという現状がある。また、受けない・受けられない理由もある。自分の状態を知っているのに、目を背け、受けたくないということもある。
- 健診後、結果が望ましくないにもかかわらず精密検査を受けないのは、①お金がかかる、②酒・たばこをやめなさいと言われるのがつらい、③ギリギリまでなんとかなるという考え、④病院が嫌い、が挙げられる。

⇒何もしないでいるとどのような経過をたどるか、健診・疾病予防の普及啓発は必要。
禁煙については、きっかけづくりが必要。

こころの健康

目標値を達成：○、未達成：×

項目	対象	前回策定時	目標値	現状値	評価
睡眠をはじめ生活リズムを大切にしよう					
睡眠による休養がとれている割合	18～64 歳	70.0%	80.0%	76.1%	×
9時半までに寝ている割合	1歳6か月児健診	73.1%	↗	83.1%	○
	3歳児健診	54.3%	↗	51.8%	×
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					
あいさつや運動に取り組む組織や団体数	独自調査	未把握	↗	8	
健康なこころを知り自分を大切にしよう					
自分にはよいところがあるか	小6	68.1%	70.0%	83.1%	○
自分のことが大切と思う割合	18～64 歳	80.9%	↗	85.7%	○
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					
テレビやDVDを見る時間(2時間未満)	1歳6か月児健診	未把握	－	未把握	
	3歳児健診	未把握	－	69.5%	
健康的にお酒を楽しもう！					
飲酒の頻度(毎日)の割合	18～64 歳	22.1%	↘	19.5%	○
一回飲酒量(2合以上)の割合	18～64 歳	38.1%	↘	40.1%	×
妊娠中飲酒者	－	3.9%	0.0%	1.7%	×
未成年飲酒者	－	未把握	－	未把握	
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					
地域の行事に参加している割合	中3	44.8%	↗	44.1%	×
地域行事へ(よく・ときどき)参加する割合	18～64 歳	22.7%	↗	19.2%	×

【専門部会などによる話し合い】

■睡眠(生活リズム)については、早く寝ている子もいるが、両親が共働きで帰宅時間が遅いため寝る時間が遅くなっている子どももいる。また、スマートフォンによる動画視聴の不適切利用により、生活リズム及び脳機能へ悪影響を及ぼしている。

■遅寝により、朝起きることができず、朝ごはんを食べる時間がない、食べたくないといった悪循環につながっている。

■テレビ・ゲーム・スマートフォンを出かけた時や家事中などに利用することにより、親子間の適切なコミュニケーションへ悪影響が出ている。

⇒ゲーム・スマートフォンの正しい使い方を知り、実行する。

各校で使い方教室、依存症の怖さの普及啓発、ストレスマネジメント、相談窓口の紹介等、子どもや大人への普及啓発が必要。

4 本計画でふまえる健康課題

食生活

- 朝食の摂食状況としては、毎日食べている人は全体で7割以上いる一方で、20代の男女及び40代の男性層は、毎日食べている人は5割未満となっており、働き盛り世代の朝食の欠食が懸念されます。
- 「食育」についての認知度は、全体の6割以上が意味を含めて知っており、聞いたことはある人も合わせると約9割の人が認知しています。今後は、実践に結び付けるための情報提供や取り組みが求められます。
- 男女のいずれでも、現在すべて自分の歯を保っている50～64歳は5割未満となっており、また歯科検診や歯石除去などの目的で歯科医院に通院している人は全体で約3.6割と少なくなっています。日頃から歯を大切にすることを意識を高めることが必要です。

今後の取り組み視点

- 若い世代を中心とした健全な食生活に向けた取り組みの充実
- 食育の実践に向けた情報提供
- 歯の健康に対する意識づくり



運動

- 町内のウォーキング大会への参加は、前回調査時よりは微増したものの、仕事や家事が忙しく、参加する時間が取れない人や、ウォーキング大会が行われていること自体知らない人が多いです。
- 普段の生活や仕事で、4時間以上からだを動かしている人は約3.6割いる一方で、運動習慣については、習慣のない人が男性約3割、女性は約5.5割と、男女差がみられました。特に40代女性の運動習慣不足が懸念されます。
- アンケートの自由回答より、「町内にジムがほしい」といった声が多くあり、個人で身体を鍛えることができる環境の整備も求められています。

今後の取り組み視点

- 仕事や子育てををしていても取り組みやすい運動や、気軽にできる運動の普及・啓発、環境整備



健診・疾病予防

- ・特定健診受診率は、40代、50代の受診率が低いものの、アンケートで健康診査を年1回以上受けていると回答した人は7割を超えています。今後、健康づくりに関心のない層に対する健診受診の啓発や、職場などを通じたライフステージごとのアプローチが必要です。
- ・疾病構造について国や県と比べると、本町では男女ともに腎不全の割合が高くなっています。また、死因別死亡数をみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病の割合が高くなっています。
- ・BMI指数による肥満度は、全体としては約半数が標準値ですが、年齢別にみると40代以上男性が、肥満気味の人が多い傾向にあります。

今後の取り組み視点

- 生活習慣病の発症と重症化予防にむけた取り組みの推進
- 健(検)診を受けやすい環境の整備と、健康づくりに関心のない層への受診に対する意識啓発



こころの健康

- ・自殺死亡者数は平成30年以降年々増加しており、令和3年には7人と、直近10年の中で最多となっています。また、不登校の児童生徒も増加しており、幼児期からの見守りや支援体制が必要です。
- ・「ゲートキーパー※³」についての認知度は、意味も含めて知っている人、聞いたことはある人を合わせても全体の2割未満と低く、認知度の更なる向上を図る必要があります。
- ・自分のことが大切と思える住民は、全体で約8.5割と多い一方で、職業別にみると主婦（主夫）は7割弱と若干低い傾向にあります。
- ・日頃ストレスをよく感じていると答えた人を職業別にみると主婦（主夫）が最も多く、新型コロナウイルス感染拡大による自粛がストレスの主な要因となっていました。また、社会参加についても主婦（主夫）は参加率がかなり低くなっており、周囲とのつながりが薄れることによる孤独感や孤立感が、こころの健康には関係があるといえます。

今後の取り組み視点

- 不登校などの、幼児期からの状況把握と支援の充実
- 自殺の未然防止に向けたゲートキーパーの周知及び養成
- 住民同士の見守り活動やつながりづくりの活発化



³ 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。なお、特別な資格などは必要ない。

第3章 計画の理念と方針



Ⅰ 計画の基本理念

チームでつくろう さかわの健幸 ～まじめに、おもしろく。～

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」ために健康でいようとするものです。高齢者・障がい者に限らず、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。

住民のみなさんが「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。住民一人ひとりが「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、また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。

それぞれの組織・団体や行政は、健康づくりに取り組みやすい環境や仕掛けづくりを行い、「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、本計画を推進していくこととします。



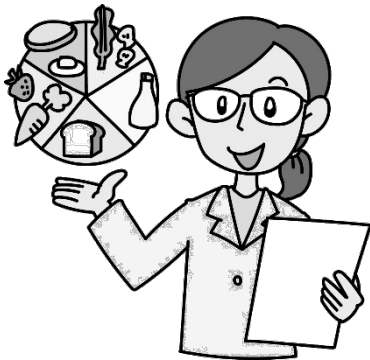
2 計画の基本方針

1 ライフステージに応じた健康づくりの推進

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。特に、まちの未来を担う子どもたち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まちになります。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すため、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。



2 生活習慣の改善と食育の推進



本町では、子ども・大人を問わず、朝食の欠食が多い現状にあり、特に子どもでは、夜遅くまでのスマートフォンでの動画視聴などが原因で朝起きることができないことなどが課題です。子どもの生活習慣は、親の生活習慣に強く影響されるため、子どもの頃からの生活習慣の改善と、保護者への生活習慣改善の呼びかけに取り組みます。

食育については、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべき「食」についても、正しい知識と選択する力を習得し、健康的な「食」のあり方を考えることで、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。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、広い意味での食育にも取り組んでいきます。

3 まち全体（みんな）での健康づくりの推進

住民全員が「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。

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、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。



3 計画の体系

基本理念

チームでつくろう さかわの健幸
～まじめに、おもしろく。～

基本方針

1

ライフステージに応じた
健康づくりの推進

2

生活習慣の改善と
食育の推進

3

まち全体(みんな)での
健康づくりの推進

食生活

「豊かな食を実践しよう！」

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！」

健診
疾病予防

「年に一度は健診を受け、
日頃の体を知ろう！
生活習慣病を予防しよう！」

こころの
健康

「こころ豊かに過ごそう！」

重点的に取り組む分野とめざす姿



1 食生活

「豊かな食を実践しよう！」



行動目標

- ①食生活習慣の確立 ～朝ごはんを食べよう～
- ②食育の推進
- ③災害時の備え
- ④8020 お口も健康

①食生活習慣の確立 ～朝ごはんを食べよう～

大人になってから生活習慣を見直すことは、とても難しいことです。子どもの頃から、規則正しい生活が身についていれば、大人になっても継続することができるのですが、子どもたちは親（大人）のライフスタイルに大きく影響されます。

自分自身の今後の健康のため、家族の健康のために、より良い生活習慣の確立に取り組みましょう。

住民（わたし）の取り組み

- ◇朝ごはんを毎日食べ、健康的な生活リズムをつくります。
- ◇家族や友人と楽しく健康的に食事をします。
- ◇栄養バランスを考慮した食事を意識します。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇朝食を食べることの大切さについて、普及啓発を行います。
- ◇生活習慣病の予防と改善について学ぶ機会をつくれます。
- ◇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つくれます。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
食生活リズム		
○朝食の大切さについて、普及啓発を行います。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○YouTube などの動画の長時間利用や寝る前の使用が与える脳への影響を伝え、食事の際などの動画の上手な利用方法について、普及啓発を行います。	乳幼児期 青年期	健康福祉課
バランスのとれた食事		
○自分の適正体重を理解し、栄養成分表示の見方や適正な食事量についての啓発を行います。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○健診や乳幼児健診などの機会に、管理栄養士による相談や、チラシ・冊子を用いた栄養指導を行います。	乳幼児期 青年期・壮年期	健康福祉課
○成人に対する健診後の各種健康教室を実施し、望ましい食生活や低栄養がもたらすフレイル※ ⁴ の予防について、理解を促します。	青年期 壮年期	健康福祉課
共食機会の創出		
○あったかふれあいセンターや集落活動センターなどにおける、みんなで楽しく食事ができる場の整備を行います。	青年期 壮年期	健康福祉課
○職員やスタッフ間で課題を共有し、普及啓発に向けて定期的に検討します。	全年齢	健康福祉課 教育委員会

⁴ 年齢とともに心身が衰えてきたことにより、身体や心のつながりが弱くなった状態（虚弱）。

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	朝食を毎日食べている割合	1歳6か月児	100%	100%	A
		3歳児	94.1%	上げる	
		小5	75.0%	95.0%	B
		中2	78.8%	90.0%	
		1歳6か月児 保護者	91.5%	上げる	A
		3歳児保護者	89.4%	上げる	
		18～64歳	71.2%	上げる	C
②	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	18～64歳	15.1%	下げる	C
③	おやつを食べる時間を決めている	1歳6か月児	67.7%	上げる	A
		3歳児	72.9%	上げる	
④	朝食内容が主食・主菜・副菜が揃っている割 合	1歳6か月児	45.8%	上げる	A
		3歳児	36.5%	上げる	
⑤	主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが 1日に2回以上の日が週4日以上ある割合	18～64歳	70.6%	上げる	C
		18～20代	44.8%	上げる	
		40代	45.1%	上げる	
⑥	外食やお弁当、惣菜を購入する際に選ぶ ポイントの割合	カロリー	29.1%	上げる	C
		栄養バランス	55.3%	上げる	
⑦	朝食または夕食を家族揃って週4日以上食 べている割合	1歳6か月児	83.1%	86.0%	C
		3歳児	94.1%	95.0%	
⑧	平日の朝食や夕食を家族や友人の誰かと一 緒に食事をしている割合	18～64歳	76.6%	上げる	C

出典：A 令和3年度 1歳6か月児健診、3歳児健診問診票等集計
 B 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
 C 令和4年度 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査

②食育の推進

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て、食育の推進に取り組みましょう。

住民（わたし）の取り組み

- ◇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持ちます。
- ◇地産地消に取り組みます。
- ◇旬の食べ物など、季節ごとの食を楽しみます。
- ◇食べ物を無駄にしません。
- ◇食育に関する正しい知識の習得に取り組みます。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇栽培活動等を通じて、食育の大切さを啓発し、学校だよりや給食だよりなどの媒体で伝統料理や行事食などの紹介を行います。
- ◇子どもの頃から調理技術を習得し、季節や旬の食材を使ったレシピを使用します。
- ◇佐川町の名産品の継承、食に関するイベントやまつりを開催します。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
食育の推進		
○伝統食や旬の食材を使った料理、行事食の継承を推進するための情報発信を行います。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○正しい作法やマナーの習得を推進するための、普及啓発を行います。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○地産地消やエコクッキング、食の安全について普及啓発を行います。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○管理栄養士など、様々な食育の推進に向けた専門職の確保に努めます。	-	総務課 健康福祉課

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	食事をするとき大切だと思う内容の割合	行事食や伝統料理を伝える	18.2%	上げる	C
		食事の際のマナー	40.8%	上げる	
		調理の体験	18.4%	上げる	
		地元の食材を食べる	30.1%	上げる	
		季節（旬）の味を楽しむ	55.3%	上げる	
		食べ物を無駄にしない	62.6%	上げる	

出典：C 令和4年度 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査

③災害時の備え

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。

住民（わたし）の取り組み

◇災害時に向けて家族で備えます。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

◇家族で災害時に備えるための普及啓発を行います。

◇3日分の非常食の備蓄、ローリングストック^{※5}、保存食の活用等について普及啓発を行います。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
災害時の備え		
○災害時に向けた食の備えについてのチラシの配布と、備蓄の確認、各ライフステージで必要なもの（離乳食やおむつ、服用薬など）の確認の普及啓発を行います。	全年齢	健康福祉課 総務課
○「さかわ家族防災会議の日（毎月第2日曜日）」に、家族で非常食などについて考えるための普及啓発を行うとともに、関係課での協働を推進します。	全年齢	健康福祉課 総務課

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	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か月児保護者	45.8%	上げる	A
		3歳児保護者	55.3%	上げる	

出典：A 令和3年度 1歳6か月児健診、3歳児健診問診票等集計

⁵ 普段から食べている食料品や日用品などを少し多めに買い足しておき、「備える」「食べる・使う」「補充する」と繰り返す備蓄方法のこと。

④8020 お口も健康

前回計画策定時に比べて、50代以上のすべて自分の歯を保っている人の割合が増えています。

いつまでも自分の歯で、よく噛んで楽しく食事をする事ができるよう、歯周病予防や自分の歯の健康維持に取り組みましょう。

住民（わたし）の取り組み

- ◇お口から全身の健康づくりを進めます。
- ◇家族みんなで歯周病やむし歯をはじめとする生活習慣病を予防します。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇ライフステージに合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。
- ◇フッ化物洗口や仕上げ磨き、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。
- ◇昼食後の歯磨きの実施や、むし歯予防と早めのむし歯治療を子どもや保護者に伝えます。
- ◇喫煙との関連や歯周病の知識の普及啓発を行います。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
歯の健康維持		
○健診での問診時に、歯の健康について管理栄養士や歯科衛生士による相談を実施します。	青年期・壮年期	健康福祉課
○歯周病予防など歯の健康維持に関するチラシや冊子を配布し、普及啓発を行います。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○さかわ健康チャレンジのメニューの1つとして取り入れ、住民が口腔ケアに意識して取り組むための仕掛けづくりを行います。	青年期・壮年期	健康福祉課
○保育や小中学校でのフッ化物洗口や歯科保健指導を実施し、子どもの頃からの口腔ケア意識の向上に取り組みます。	乳幼児期 学童期・思春期	健康福祉課 教育委員会

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	むし歯のない者の割合	3歳児	76.4%	92.0%	A
		12歳	65.7%	80.0%	D
②	歯周病罹患率	12歳	15.5%	下げる	D
③	定期的に歯科健診を受ける割合	18～64歳	35.8%	70%	C
④	歯間部清掃道具を使用する割合	18～64歳	62.3%	70%	C
⑤	全部自分の歯を保っている割合	18～64歳	57.7%	上げる	C
		40代	70.7%	上げる	
		50～64歳	42.9%	上げる	

出典：A 令和3年度 1歳6か月児健診、3歳児健診問診票等集計
 C 令和4年度 佐川町民の健康長寿に向けたアンケート調査
 D 令和3年度 歯科疾患調査

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！」



行動目標

①日頃の運動習慣の定着

～1日あたり30分以上の運動や活動を週2回以上しよう～

②運動機会の充実と環境づくり

①日頃の運動習慣の定着

～1日あたり30分以上の運動や活動を週2回以上しよう～

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。そのため、体を動かしている人を増やし、運動習慣の定着に取り組みましょう。

住民（わたし）の取り組み

◇家族ぐるみでからだを動かします。

◇歩数を計るなど、日頃の自分の運動量を知ります。

◇自分にあった運動を継続的に行うための情報を集め、実践します。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇地域みんなでからだを動かす機会をつくれます。
- ◇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取り組みを推進します。
- ◇子どもの頃から野外活動を通して運動に親しみ、運動が好きな子どもを増やすとともに、保護者への働きかけも行います。
- ◇職場での運動の推進など、働いていても運動に取り組みやすい環境をつくれます。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
日頃の運動習慣の定着		
○ライフステージに応じて、体を動かす機会や情報の提供を行い、運動の大切さについて、普及啓発を行います。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○さかわ健康チャレンジのメニューの1つとして取り入れ、住民が運動に意識して取り組むための仕掛けづくりを行います。	青年期・壮年期	健康福祉課
○運動や文化活動に取り組んでいる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、ふれあいサロンなど)	全年齢	健康福祉課 教育委員会

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	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男子	93.7%	上げる	B
		小5女子	89.8%	上げる	
		中2男子	92.1%	上げる	
		中2女子	90.9%	上げる	
②	定期的な運動習慣を週1回以上もつ人の割合	18～64 歳	41.1%	上げる	C
③	1回30分以上の軽く汗をかく（少し息の切れる）運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合	40～74 歳	37.7%	上げる	E
④	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人の割合	40～74 歳	58.4%	上げる	E

出典：B 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

C 令和4年度 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査

E 令和3年度 かわせみでのセット健診問診票等集計

②運動機会の充実と環境づくり

子育て世代や働き盛り世代、高齢者など多くの世代が運動習慣を身につけるためのきっかけや機会づくり、体育館や公民館などの身近な場所で気軽に運動できる環境づくりに取り組みます。

住民（わたし）の取り組み

- ◇色々な運動を体験して、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。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇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。
- ◇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。
- ◇さくらスポーツクラブ、野球やサッカー、水泳など地域団体の活動、学校での部活動など、子どもの頃から地域でのスポーツ活動を推進します。
- ◇植物、歴史、観光、食などに関連づけたウォーキングイベントの開催を目指します。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
運動機会の充実と環境づくり		
○地域のスポーツチーム(高知ユナイテッド SC、高知ファイティングドッグス等)との交流や教室を開催します。	乳幼児期・学童期 思春期	健康福祉課 教育委員会 まちづくり推進課
○体育会(サークル)などと連携して、若い世代や女性向けのスポーツとして、エアロビクスダンスなどの新しいニーズに向けたメニューづくりを支援します。	青年期・壮年期	健康福祉課 教育委員会
○スポーツパークさかわを活用した、幼児・小学校低学年(親子)の運動イベントの開催を目指します。	乳幼児期・学童期	健康福祉課 教育委員会

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	体育会やさくらスポーツクラブへの登録者数	住民	524 人 (延べ)	増やす	F
②	運動している人の割合	住民	20.4%	上げる	I

出典：F 令和3年度 庁内実績
I 令和3年度 健康チャレンジ参加者集計

3 健 診 ・ 疾 病 予 防

「年に一度は健診を受け、日頃の体を知ろう！
生活習慣病を予防しよう！」



行動目標

①健(検)診※⁶受診の促進

～日頃から自分の健康状態に関心を持とう～

②生活習慣病の予防

①健(検)診受診の促進

～日頃から自分の健康状態に関心を持とう～

健(検)診受診による病気などの早期発見は、自分のためでもあります。ともに生きる家族や大切な人を悲しませない、長く元気に笑って暮らせる明るいまちをつくることにもつながります。

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ことで、常に健康づくりの意識を持つことができるよう取り組みます。

住民（わたし）の取り組み

◇家族みんなで、自分の体を知る機会を持ちます。

◇20 歳になったら健診を受ける方法を知り、積極的に受診します。

6 健診、検診のこと。健診とは、自身の健康状態を確認し、病気を予防する、いわゆる健康診断のこと(例:特定健康診査等)。検診とは、特定の病気を早期発見するための検査のこと(例:がん検診等)。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇自分の体を知る環境を整えます。
- ◇20歳になったら健診を受ける方法を伝え、受診勧奨します。
- ◇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。
- ◇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持ってもらえるようにするとともに、保護者への健康情報を提供します。
- ◇イベントなどで、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。
- ◇健診の習慣化を目指して、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。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
健(検)診受診の促進		
○特定健康診査受診率の向上に向けて、全体への受診勧奨を行いつつ、受診者のリピート受診強化及び長期未受診者への受診勧奨アプローチを改善します。	壮年期・高齢期	町民課 健康福祉課
○健(検)診受診のメリットを周知するとともに、定期的に自己検診の普及啓発を行います。	青年期・壮年期 高齢期	健康福祉課
○さかわ健康チャレンジのメニューの1つとして取り入れ、住民が健(検)診受診に積極的に取り組むための仕掛けづくりを行います。	青年期・壮年期	健康福祉課

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	健康診査を受けている割合	18～64 歳	72.5%	上げる	C
②	特定健診受診率	-	40.5%	70.0%	G
③	2年以内にがん検診を受けた割合	肺がん	22.3%	50.0%	C
		胃がん	26.8%	50.0%	
		大腸がん	26.8%	50.0%	
		子宮頸がん	27.3%	50.0%	
		乳がん	26.2%	50.0%	
④	かわせみでのセット健診結果が「要精密検査」や「要医療」となった人の割合	40～74 歳 (特定健診受診者)	24.3%	下げる	E
		40～74 歳 (がん検診受診者)	3.05%	下げる	

出典：C 令和4年度 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査

E 令和3年度 かわせみでのセット健診問診票等集計

G 令和3年度 法定報告

②生活習慣病の予防

どんな生活習慣が、からだにどのような影響を及ぼすのか、正しい知識を身につけ、実際に実践することができるよう生活習慣病の予防に取り組みます。

住民（わたし）の取り組み

- ◇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」に取り組みます。
- ◇良い生活習慣を続ける“張り合い”を生活に取り入れます。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇生活習慣病予防の正しい知識を伝えます。
- ◇「喫煙対策」に取り組みます。
- ◇良い生活習慣を続けるための環境をつくれます。
- ◇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、親子で学ぶ機会をつくれます。
- ◇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、生活習慣病の知識や予防に向けた機会づくりに努めます。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
生活習慣病の予防		
○継続的に基本健診及び保健指導を無料化することで、生活習慣病の発症を早期から予防し、若いうちからの健康意識の向上及び健診受診の習慣化へつなげます。	青年期	町民課
○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。	青年期・壮年期 高齢期	健康福祉課
○喫煙が及ぼす健康被害に関する正しい知識について普及啓発を行い、喫煙対策に取り組みます。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○禁煙のメリットに関する情報提供を行うとともに、職場等の完全分煙や、公共施設の全面禁煙を推進します。	青年期・壮年期 高齢期	健康福祉課

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	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	57.1%	上げる	C
②	たばこを吸う人の割合	18～64 歳	14.3%	下げる	C
③	かわせみでのセット健診結果が「要精密検査」や「要医療」となった人が医療機関を受診した割合	40～74 歳 (特定健診受診者)	36.1%	上げる	E
		40～74 歳 (がん検診受診者)	80.3%	上げる	

出典：C 令和4年度 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査
E 令和3年度 かわせみでのセット健診問診票等集計

4 こころの健康

「こころ豊かに過ごそう！」



行動目標

①十分な休息の確保や生活リズムの改善

～インターネット・SNS との上手なおつきあい～

②適切なストレス対処と生きがいづくり

③適正飲酒の心がけ

④だれも自殺に追い込まれることのないまちづくり

～佐川町自殺対策計画～

①十分な休息の確保や生活リズムの改善

～インターネット・SNS との上手なおつきあい～

睡眠は、人間の生命活動にとって必要不可欠なもので、睡眠による休養が不足すると、子どもの学力や心身の発達への悪影響、大人の疲労蓄積などによる体調不良や免疫力低下などがみられます。また、近年のインターネット・SNS の普及などにより、生活リズムの乱れが年齢問わず生じているため、正しい生活リズムの確保に取り組みます。

住民（わたし）の取り組み

◇睡眠を大事にします（規則正しい生活リズムを保ちます）。

◇家族で、インターネット・SNS 等の健康的な使い方を心がけます。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇子どもの頃から睡眠や生活リズムの大切さを伝えます。
- ◇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。
- ◇朝型生活などの規則正しい生活を送るための情報を発信します。
- ◇インターネット・SNS 等の健康的な使い方を心がけます。
- ◇健康被害等の知識の普及や、インターネット・SNS 等とのつきあい方を知る機会を設けます。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
十分な休養の確保や生活リズムの改善		
○生活リズムの乱れによる心身や発達への悪影響について、周知・啓発を行い、正しい生活リズムの定着を促します。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○家庭の状況などにより、子どもの睡眠時間に差が生じているため、工夫できることなどを具体的に提案し、家庭の状況に合わせた睡眠の確保を支援します。	乳幼児期・学童期 思春期・青年期 壮年期	健康福祉課
○就学時の健康診断や、学校説明会等で、子どものみならず保護者に対しても、生活リズムと睡眠や休養の大切さ、インターネット・SNS 等とのつきあい方について、周知・啓発を行います。	乳幼児期・学童期 思春期・青年期 壮年期	健康福祉課 教育委員会
○健診時(乳幼児・成人)や母子手帳発行時などの際に、健康被害等の知識の普及やインターネット・SNS 等とのつきあい方について、普及啓発を行います。	乳幼児期・青年期 壮年期・高齢期	健康福祉課

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	睡眠による休養がとれている割合	18～64 歳	76.1%	上げる	C
②	午後9時半までに寝ている割合	1歳6か月児	83.1%	上げる	A
		3歳児	51.8%	上げる	
③	テレビやDVDの視聴時間が2時間未満の割合	3歳児	69.5%	上げる	A
④	平日のテレビ・DVD・パソコン・ゲームなどの視聴時間が3時間未満の割合	小5男子	60.5%	上げる	B
		小5女子	54.9%	上げる	
		中2男子	57.3%	上げる	
		中2女子	43.2%	上げる	

出典：A 令和3年度 1歳6か月児健診、3歳児健診問診票等集計
 B 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
 C 令和4年度 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査

②適切なストレス対処と生きがいづくり

こころの状態は周りが気づきにくいことも多く、それぞれが健康なこころとは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、だれかに相談したり、医療機関にかかるなどの対処が可能になります。

また、地域行事への参加や、日頃のあいさつなど、人との交流やつながりを持ち、やりたいことや生きがいを常に持ち続けることで、心身ともに充実している住民を増やすことに取り組みます。

住民（わたし）の取り組み

- ◇自分のこころの状態に気づき、早めに対処し、必要な時はだれかに相談します。
- ◇地域や家庭で自分に合った「自分・相手のこころを大切にできる」取り組みをします。
- ◇家族や地域であいさつ運動に取り組むことで人とのつながりを持ち、必要なときに相談できる人をみつけます。
- ◇子どもの頃からこころを育む豊かな体験をします。
- ◇家族で自然や文化に触れる機会を持つとともに、生涯学習など、自分にとってやりがいのあるものをみつけます。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇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。
- ◇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。
- ◇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、誘い合って参加します。
- ◇あいさつ運動など人とのつながりを持ち、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。
- ◇生涯学習を行える環境をつくるとともに、働きやすい職場づくりをします。
- ◇こころの健康についての相談窓口を周知します。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
メンタルヘルスケア		
〇こころの健康について、チラシ、インターネット、SNS、講演会などの機会を通じて、普及啓発を行い、学ぶ機会をつくります。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
〇こころの健康に関する相談先を周知します。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
〇マタニティーブルーや産後うつについて、知識の普及啓発、子育て支援センターとの連携対応を行います。	青年期・壮年期 高齢期	健康福祉課
〇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。	青年期・壮年期 高齢期	健康福祉課
生きがいづくり		
〇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。	青年期・壮年期 高齢期	健康福祉課
〇生涯学習や、地域のサークル活動などへの参加を促進し、自分の興味や関心に合った生きがいづくりを促すことに取り組みます。	青年期・壮年期 高齢期	健康福祉課 教育委員会
〇自然や地域文化に触れる取り組みと、住民の参加を推進します。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
〇社会全体で、子どもの頃から豊かなこころを育むための学習機会や地域行事への参加促進などに取り組みます。	乳幼児期・学童期 思春期	健康福祉課 教育委員会

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	自分にはよいところがあると思う割合	小6	83.1%	上げる	H
②	自分のことが大切と思う割合	18～64 歳	85.7%	上げる	C
③	地域の行事に参加している割合	中3	44.1%	上げる	H
④	地域行事へ（よく・ときどき）参加する割合	18～64 歳	19.2%	上げる	C

出典：C 令和4年度 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査
H 令和3年度 全国学力・学習状況調査

③適正飲酒の心がけ

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・妊婦は厳禁）ことがわかっています。現在の飲酒状況を見直して、お酒を健康的に飲めるまちにしていくことに取り組みます。

住民（わたし）の取り組み

- ◇未成年・妊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（20 歳以上）。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇未成年・妊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、健康的にお酒を楽しめるよう取り組みます。
- ◇アルコールによる健康被害などの普及啓発を行います。
- ◇健康的にお酒を飲む雰囲気づくりをしていきます。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
適正飲酒の心かけ		
○アルコールが及ぼす健康被害について、周知啓発を行います。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
○妊産婦に対して、母子健康手帳交付時や妊婦教室等の場で、アルコールが胎児や乳児に及ぼす影響について啓発し、妊産婦の飲酒防止を図ります。	青年期・壮年期	健康福祉課
○健康相談や各種講座等を実施し、休肝日の設定について啓発します。	青年期・壮年期 高齢期	健康福祉課
○健康的にお酒を飲む雰囲気まち全体に広がるよう環境整備等を行います。	-	健康福祉課
○さかわ健康チャレンジのメニューの1つとして取り入れ、住民が適正飲酒に積極的に取り組むための仕掛けづくりを行います。	青年期・壮年期	健康福祉課

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	飲酒の頻度（毎日）の割合	18～64 歳	19.5%	下げる	C
②	一回飲酒量（2 合以上）の割合	18～64 歳	40.1%	下げる	C
③	妊娠中飲酒者	妊婦	1.7%	0.0%	A

出典：A 令和3年度 1歳6か月児健診、3歳児健診問診票等集計
 C 令和4年度 佐川町民の健幸長寿に向けたアンケート調査

④だれも自殺に追い込まれることのないまちづくり ～佐川町自殺対策計画～

この項目は、平成 28 年に改正された自殺対策基本法第 13 条第 2 項に定める「市町村自殺対策計画」として、国の自殺対策基本法の基本理念や「自殺総合対策大綱」の基本認識や方針をふまえた「佐川町自殺対策計画」に位置づけます。

自殺対策基本法や自殺総合対策大綱では国及び地方公共団体の施策を実施する責務だけではなく、事業主や国民の皆さんの役割も記されています。

本町における自殺死亡者数は増加傾向にあるため、学校や職域、地域と連携した各ライフステージにおける自殺予防に取り組みます。

住民（わたし）の取り組み

- ◇自殺対策に関心を持ち、理解を深めます。
- ◇身近な人の心身の不調や性格の変化に気づきます。
- ◇身近な人が悩んでいたら、声をかけたり話を聞きます。

地域・保育・学校・職域・関係団体等の取り組み

- ◇アンケートやストレスチェックによる、こころの状態の把握を行います。
- ◇こころとからだの健康づくりや、生きるための力を高める教育を進めます。
- ◇ワーク・ライフ・バランスを意識した生活を進めるとともに、職域では、従業員に対するメンタルヘルスケアに取り組みます。

行政の取り組み

取り組み内容	ライフステージ	主管課
実態把握と自殺対策への理解促進		
○県などから提供されたデータを集約し、自殺の実態把握を行い、各種施策の実施等に活用します。	-	健康福祉課
○自殺に対する誤った認識や偏見を取り除くとともに、自殺対策における住民の役割等についても理解と関心が深まるよう、広報や教育活動などを通じた理解促進を図り、相談窓口の周知も行います。	全年齢	健康福祉課 教育委員会
連携やネットワークの強化		
○行政と関係機関(警察・消防・町社会福祉協議会など)で構成される「さかわ SOS ネットワーク事業」などの既存の体制を活用した見守り体制を確立します。	全年齢	健康福祉課
○各分野の窓口における相談や悩み事を包括的に支援し、自殺を未然に防ぐための相談支援体制を整備します。	-	全課
○全職員が、住民の悩みや問題に気づけるよう研修を行い、庁内における自殺対策ネットワークを形成します。	-	全課
○医療や学校、地域の自治組織などの関係機関との連携を強化し、自殺対策に向けた地域ネットワークの強化に取り組みます。	-	全課
人材育成		
○保健所と連携して、当事者やその家族の SOS に気づき、適切な機関につなげるゲートキーパーを養成し、自殺対策を支える人材を育成します。	青年期・壮年期 高齢期	全課

【目標指標】

No.	指標	対象	現状値	目標値	出典
①	年間自殺者数	-	7人 (R3)	10人以下 (R4~R8)	L
②	さかわ SOS ネットワーク会議の開催	-	2回/年	2回/年	F
③	ゲートキーパー養成講座の参加	住民・職員	0人/年	1人/年	F
④	広報さかわでの周知啓発	住民	1回/年	1回/年	F

出典：F 令和3年度 庁内実績

L 令和3年度 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

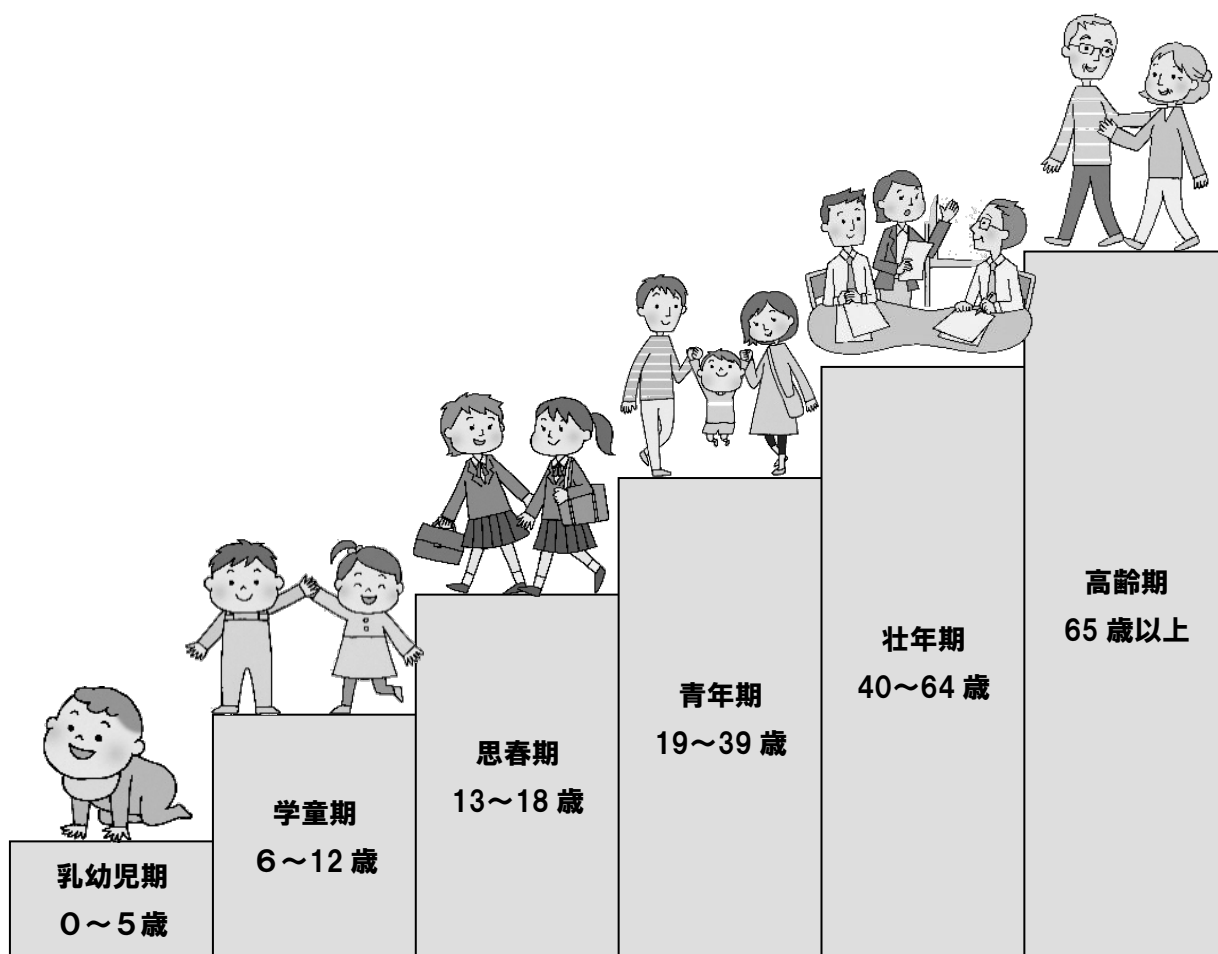
第5章 ライフステージに応じた住民の健康づくり



健康づくりは、生涯を通じて継続的に行うことが大切です。そのためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、各ライフステージに応じた健康づくりを、自分自身や家族で意識しながら行動することが求められます。

そのため本計画では、ライフステージごとに4つの分野に対して心がけることを明記し、それぞれの世代に応じた健康づくりを推進します。

ライフステージの設定



あなたや、家族のライフステージでは、
どんな健康づくりをする必要があるかな？
一緒に見てみましょう。

I 乳幼児期(0~5歳)

乳幼児期は、生活習慣の基礎がつくられる時期です。

基本的な生活習慣を整え、人格形成の基礎づくりをする大切な時期であり、保護者や家族の関わり方が重要になります。睡眠・食事・運動など生活リズムを整え、子どもとの豊かな情緒的交流が望まれます。



また、核家族化や情報化が進む中で育児不安を持つ保護者が多くなってきている現状があります。楽しく子育てができ、育児に関する悩みを1人で抱え込まないよう、家族や地域ぐるみで子育て支援をしていくことが重要です。

■暮らしの中で心がけること

食生活	○朝食の欠食をなくし、規則正しい食生活習慣をつくります。 ○離乳食・幼児食からうす味を心がけ、主食・主菜・副菜を整えて、バランスの良い食事を親子でとります。 ○家族とのふれあいを通して、食べる楽しみや食事マナーを身につけます。 ○むし歯予防や口腔機能獲得のために、よく噛んで食べ、食後には歯磨きをする習慣を身につけ、子どもの歯の仕上げ磨きも行います。 ○子どもの歯科健診とかかりつけ歯科医をもち、定期的な受診を行います。
運動	○小さい時から運動を楽しむ機会を持ちます。
疾病・健診・予防	○子どもの健康状態に関心をもち、管理を行うとともに、乳幼児健診の受診により、発達・発育や健康状態について把握します。 ○子どものかかりつけ医やかかりつけ歯科医をもち、定期受診や必要時早期の受診を心がけ、地域の医療機関や救急電話相談などの情報について、日頃から把握します。 ○喫煙がからだに及ぼす影響を理解し、授乳中は喫煙を控えるとともに、乳幼児の前では保護者や周囲の人が喫煙を控えるようにします。
健康づくり	○親子、家族での団らんの時間をつくります。 ○保護者は、悩み事や不安は家族や友人、相談機関等に相談します。 ○家族で早寝・早起きをして、子どもに正しい生活リズムを身につけさせます。 ○飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、授乳中は飲酒を控えます。

2 学童期(6～12 歳)

学童期は、保護者や保育の先生に見守られながら、様々な環境で育ってきた子どもたちが、期待と不安や緊張のなかで学校という新しい集団生活を迎える時期です。

保護者から離れて集団で過ごすなかで、体格や身体の機能が大きく成長し、また精神面では自我が形成され、心身ともに著しく成長します。

生活習慣が確立される時期でもあり、生涯を通じた健康づくりを自ら行っていく力を身につけられる家庭や地域の環境が重要です。



■暮らしの中で心がけること

食生活	○朝食の欠食をなくし、規則正しい食生活習慣をつくります。 ○主食・主菜・副菜を意識して、適切に食品を選択できる知識を身につけ、バランスよく食べるように心がけます。 ○よく噛んで食べます。 ○子ども自身が自分の口の中の状況や健康に関心をもち、正しいブラッシングの方法を習得します。 ○歯科健診やかかりつけ歯科医を定期的に受診し、お口の健康を保ちます。
運動	○色々な運動を経験します。 ○学校の休み時間や休日は外で遊び、身体を動かす習慣を身につけます。
疾病・健診・予防	○子どもの健康状態に関心をもち、管理を行うとともに、学校での健診等により、健康状態について把握し、異常の早期発見・早期治療に努めます。 ○子どものかかりつけ医やかかりつけ歯科医をもち、定期受診や必要時早期の受診を心がけ、地域の医療機関や救急電話相談などの情報について、日頃から把握します。 ○喫煙がからだに及ぼす影響を理解します。 ○保護者は、受動喫煙が生じないよう日々の暮らしに注意します。
健康づくり	○親子、家族での団らんの時間をつくります。 ○保護者は、悩み事や不安は家族や友人、相談機関等に相談します。 ○家族で早寝・早起きをして、子どもに正しい生活リズムを身につけさせます。 ○飲酒が健康に及ぼす影響を理解します。

3 思春期（13～18 歳）



思春期は、大人への準備段階となる変化の大きい時期です。第二性徴により身体の変化が出てくる一方で、こころの面でも自分自身に目を向けるようになり、親離れをはじめ、とまどいながらも、これまでと違った価値観を身につけようとします。また、こころと身体のバランスから不安定になりがちになります。

さらに興味本位でたばこやアルコール、薬物に目を向けることもあるとともに、子どもが思春期を迎える時期は保護者も悩みとまどう時期でもあります。保護者や家庭に加え、地域で子どもを見守ることが重要です。

■暮らしの中で心がけること

食生活	○朝食をしっかりと、バランスのとれた食生活を心がけます。 ○自分の健康と食生活の関係を理解し、適切に食品を選択できる知識、自立に向けての調理技術を身につけます。 ○よく噛んで食べます。 ○子ども自身が自分の口の中の状況や健康に関心を持ち、むし歯や歯周病についての知識やセルフケアの方法を身につけます。 ○歯科健診やかかりつけ歯科医を定期的に受診し、お口の健康を保ちます。
運動	○体育の授業や部活動などに積極的に参加し、日常生活の中で、歩く習慣や運動する機会を増やします。
疾病・健診・予防	○自分の健康状態に関心を持ち、適正体重を知り、体重コントロールを行うなどの自己健康管理に努めます。 ○かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、早期の受診に努めます。 ○喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、周囲の人に勧められた場合も、喫煙をしません。 ○望まない受動喫煙が生じないように、生活の中で意識して行動します。
こころの健康	○規則正しい生活リズムをつくることで、質の良い睡眠を確保し、十分な休養をとります。 ○悩み事は、家族や友人に相談し、もし難しい場合は、相談機関等に話してみるなど、一人で抱え込まないようにします。 ○自分なりのストレス対処法を見つけます。 ○飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、周囲の人に勧められた場合も、飲酒しません。

4 青年期（19～39 歳）



青年期は、身体的な発達が完了し、体力の維持・増進が重要となり、社会人として独立し、壮年期に向けてのライフスタイルを決定する重要な時期です。

就職・結婚・子育てなど変化が多く、忙しい生活のなかで、欠食や外食の機会が多くなり偏った食事になりやすい時期でもあります。

仕事と生活のバランスを取ることを心がけ、生活習慣を見直し、自分に合った運動を続けるなど生活習慣病予防に取り組むことが重要です。

■暮らしの中で心がけること

食生活	○体重を適正に維持するための食事量を知り、野菜を意識して食べるなど自分の体の状態にあわせてバランスよく食べる習慣を身につけます。 ○栄養成分表示を参考に、ヘルシーメニューを選択するようにします。 ○食の大切さを理解し、旬を楽しむ食事や地産地消を心がけます。 ○よく噛んで食べます。 ○自分の口の中の状況や健康に関心を持ち、むし歯や歯周病についての知識やセルフケアの方法を身につけます。 ○歯科健診やかかりつけ歯科医を定期的に受診し、お口の健康を保ちます。
運動	○日常生活の中で、ウォーキングや運動など身体を動かす機会を増やし、1日の身体活動量を増やします。
疾病予防・健診	○自分の健康状態に関心を持ち、適正体重を知り、体重コントロールを行うなどの自己健康管理に努めます。 ○かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、早期の受診に努めます。 ○職場、地域等で該当する健診（検診）は定期的に受け、健診（検診）結果に応じて、重症化の恐れがある場合は速やかに医療機関を受診するなど生活改善に努めます。 ○喫煙及び受動喫煙が及ぼす健康影響を理解し、喫煙量の増加に注意するとともに、自分や家族のためにできる範囲での禁煙に取り組みます。 ○未成年や妊婦に喫煙を勧めません。
健康づくり	○規則正しい生活リズムをつくることで、質の良い睡眠を確保し、十分な休養をとります。 ○悩み事は、家族や友人に相談し、もし難しい場合は、相談機関等に話してみるなど、一人で抱え込まないようにします。 ○自分なりのストレス対処法を見つけます。 ○こころの病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めます。 ○飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、1日1合以下の適正飲酒に努め、また習慣的に飲酒をしている人は、休肝日をつくります。 ○周囲の人にお酒を無理に勧めず、未成年や妊婦にもお酒を勧めません。

5 壮年期(40～64 歳)

壮年期は、社会での中心的な役割を担い、大きな責任を持つ時期です。

身体機能では、徐々に衰えがみられ、生活習慣病やがんの増加が目立ちます。がんや生活習慣病の早期発見・早期治療のためにも年1回の健診を受け、食事量や内容に気をつけ、適切な運動をする等のよりよい生活習慣を続けることが重要です。

またストレスから、喫煙や飲酒などの量も増えやすいため、睡眠による休養や禁煙、適正飲酒の心がけや、ホルモン分泌量の低下による、更年期障害が起きることもあるため、事前に更年期症状等の知識を持つことも重要です。



■暮らしの中で心がけること

食生活	○体重を適正に維持するための食事量を知り、バランスよく食べる習慣と、野菜を意識して食べ、減塩にも取り組みます。 ○栄養成分表示を参考に、ヘルシーメニューを選択するようにします。 ○食の大切さを理解し、旬を楽しむ食事や地産地消を心がけます。 ○よく噛んで食べます。 ○80歳で20本以上自分の歯であることを目標に、自分の口の中の状況や健康に関心を持ち、また歯科健診やかかりつけ歯科医を定期的に受診し、むし歯や歯周病についての知識やセルフケアの方法を身につけます。
運動	○日常生活の中で、ウォーキングや運動など身体を動かす機会を増やし、1日の身体活動量を増やします。
疾病予防・健診	○自分の健康状態に関心を持ち、適正体重を知り、体重コントロールを行うなどの自己健康管理に努めます。 ○定期的に、特定健診・がん検診等の各種健診(検診)を受診し、健診(検診)結果に応じて、保健指導や栄養指導、重症化の恐れがある場合は速やかに医療機関を受診するなど生活改善に努めます。 ○かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、早期の受診に努めます。 ○喫煙及び受動喫煙が及ぼす健康影響を理解し、喫煙量の増加に注意するとともに、自分や家族のためにできる範囲での禁煙に取り組みます。 ○未成年や妊婦に喫煙を勧めません。
健康意識	○規則正しい生活リズムをつくることで、質の良い睡眠を確保し、十分な休養をとります。 ○悩み事は、家族や友人に相談し、もし難しい場合は、相談機関等に話してみるなど、一人で抱え込まないようにします。 ○自分なりのストレス対処法を見つけます。 ○こころの病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めます。 ○飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、1日1合以下の適正飲酒に努め、また習慣的に飲酒をしている人は、休肝日をつくります。 ○周囲の人にお酒を無理に勧めず、未成年や妊婦にもお酒を勧めません。

6 高齢期（65 歳以上）



高齢期は、機能低下が身体のすべてにみられ、個人個人の健康状況の差が大きくなる時期です。社会的には人生の完成期で、今までの経験から豊かな収穫を得、病気や障がいがあってもそれを受容しながら、ともに生きる時期にもなります。

心身の機能を維持するため、健康状態に合わせた食生活や運動を行うこと、健康管理のためにかかりつけ医を持つことや、自分の歯でかみ続けることなどが大切です。

さらに、積極的に地域と関わりながら生きがいをもち、こころの健康を保つことが重要です。

■暮らしの中で心がけること

食生活	○体調に合わせて、1日3回の食事を規則的にとり、主食・主菜・副菜を意識したバランスの良い食事により、低栄養が原因となるフレイルを予防します。 ○食文化（行事食・郷土料理など）を次世代に伝えます。 ○よく噛んで食べます。 ○80歳で20本以上自分の歯であることを目標に、自分の口の中の状況や健康に関心を持ち、また歯科健診やかかりつけ歯科医を定期的に受診し、むし歯や歯周病についての知識やセルフケアの方法を身につけます。
運動	○日常生活の中で、ウォーキングや筋力低下を防ぐ体操などの運動を積極的に取り入れます。 ○積極的に外出します。
疾病予防・健診	○定期的に、特定健診・がん検診等の各種健診（検診）を受診し、適正体重を知り、体重コントロールを行うなどの自己健康管理に努めます。 ○健診（検診）結果に応じて、重症化の恐れがある場合は速やかに医療機関の受診や保健指導・栄養指導を受けます。 ○かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、早期の受診に努めます。 ○喫煙及び受動喫煙が及ぼす健康影響を理解し、喫煙量の増加に注意するとともに、自分や家族のためにできる範囲での禁煙に取り組みます。 ○未成年や妊婦に喫煙を勧めません。
こころの健康	○積極的に外出し、人との交流を楽しみ、生きがいをつくります。 ○規則正しい生活リズムをつくることで、質の良い睡眠を確保し、十分な休養をとります。 ○悩み事は、家族や友人に相談し、もし難しい場合は、相談機関等に話してみるなど、一人で抱え込まないようにします。 ○自分なりのストレス対処法を見つけます。 ○こころの病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めます。 ○飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、1日1合以下の適正飲酒に努め、また習慣的に飲酒をしている人は、休肝日をつくります。 ○周囲の人にお酒を無理に勧めず、未成年や妊婦にもお酒を勧めません。

7 ライフステージ別の関係機関



みなさんのライフステージでは、
 いろんな関係機関の人が関わっています。
 さあ一緒に、健幸づくりにチャレンジしましょう！

	乳幼児期		学童期	思春期		青年期	壮年期	高齢期
	子育て支援センター	保育	小学校	中学校	高校			
	生活習慣の基礎がつくられる時期		学校という新しい集団生活を迎える時期	大人への準備段階となる変化の大きい時期				
健幸全般	行政(まちづくり推進課、町民課、教育委員会、健康福祉課等)							
	社会福祉協議会							
	保育・小中高等学校による活動							
①食生活	JA							
	食生活改善推進協議会による事業							
				商工会				
②運動	体育会							
	野球やサッカー、水泳など地域団体の活動							
	さくらスポーツクラブ							
③健診・疾病予防	医療機関(高北病院等)							
	地域の医療に関わる団体(医療生協など)							
④こころの健康	スクールカウンセラー スクールソーシャルワーカー 教育相談員など							



I 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	役職名	氏名	備考
JA高知県農業協同組合	組合員課長	平松 克美	
佐川町商工会	会長	大原 淑道	
佐川町社会福祉協議会	事務局長	田村 佳久	委員長
さくらスポーツクラブ	理事長	志手 清晴	副委員長
佐川町教育委員会	教育長	濱田 陽治	
佐川町保育協議会園長会	会長	中村 容子	
佐川町食生活改善推進協議会	会長	嶋村 里美	
地域住民 (平成23年～平成30年度 ウォーキングで健康の輪をひろげよう連絡会代表)		西森 啓助	
佐川町総務課	課長	片岡 和子	
佐川町立高北国民健康保険病院	事務局長	宮本 福一	

■専門部会

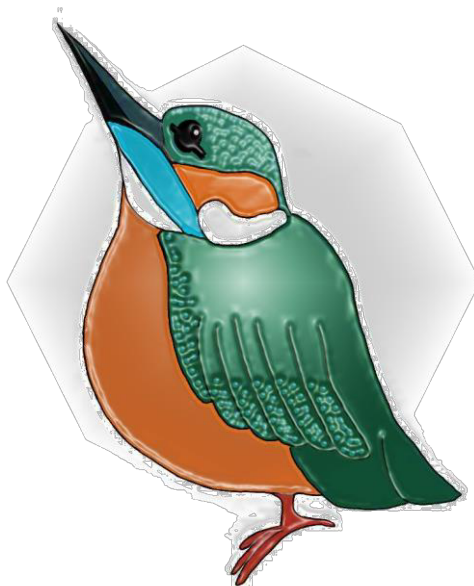
- ・食生活：佐川町保育協議会園長会、佐川町給食センター、養護部会、
佐川町食生活改善推進協議会、生産者、教育委員会事務局、健康福祉課
- ・運動：地域住民、さくらスポーツクラブ、スポーツ推進員、教育委員会事務局、
まちづくり推進課
- ・健診・疾病予防：高北国民健康保険病院、佐川町商工会、地域団体、町民課
- ・こころの健康：教育委員会事務局、健康福祉課

■アドバイザー

高知県中央西福祉保健所

(2) 策定の経過

年月日	項目	内容
令和4年 7月4日	第1回 佐川町健康づくり推進委員会	・委員委嘱 ・前回計画の取り組み状況について ・次期計画について (アンケート調査票案の議論など)
8月1日～9月5日	佐川町民の健幸長寿に向けた アンケート調査	
9月16日～ 10月7日 (ヒアリングシート 配布期間) 10月7日、13日 (対面ヒアリング)	関係団体へのヒアリング	・ヒアリングシートの配布 ・対面ヒアリングの実施
10月4日	専門部会	・前回計画の取り組みについて (振り返り) ・これからの取り組みについて (グループワーク)
10月20日	第2回 佐川町健康づくり推進委員会	・計画骨子案について ・アンケート調査、団体ヒアリング 結果報告
12月13日	第3回 佐川町健康づくり推進委員会	・計画素案について
令和5年 1月17日	第4回 佐川町健康づくり推進委員会	・計画書原案について
2月6日～ 2月27日	パブリックコメント	



第3期佐川町健康増進計画・食育推進計画・第2期佐川町自殺対策計画



発行者: 高知県 佐川町

〒789-1202

高知県高岡郡佐川町乙2310番地

佐川町健康福祉センターかわせみ 内

編集: 佐川町 健康福祉課 地域ふれあい係

電話: (0889) 22-7716

F A X: (0889) 22-7721