

第4章 健康増進計画

高齢化の急速な進行に加え、食生活の多様化や運動不足、また、職場や家庭におけるストレス等により、がんや心疾患、脳血管疾患等の循環器疾患等生活習慣病が死亡原因の上位を占めています。医療費においても、糖尿病等の生活習慣病が高い割合を占めています。また、今後は、要支援・要介護の高齢者や認知症高齢者の増加が見込まれ、町が健康福祉分野で目指す『子どもから高齢者まで誰もがいきいきと輝くまちづくり』を実現するためにも、町民の健康寿命の延伸、また生活の質の維持向上に重点を置いた施策に取り組む必要があります。

健康寿命の延伸のためには、一人ひとりが考え、行動してだけでなく、地域・町全体で健康増進に取り組むことが重要であり、行政は他部署との連携を図り、地域の関係団体等と協働することが重要です。健康増進に向けて、行政、地域の関係団体等は、町民の誰もが、どのライフステージにおいても、健康づくりをしやすい環境を整備し、町全体の健康維持に重点を置いた施策を展開します。

健康増進計画では、3つの施策の方向性をもとに展開します。

施策の方向性 1)

個人の生活習慣の改善と
健康を支える環境の整備

●●●施策の展開●●●

身体活動・運動、休養、飲酒、
喫煙、栄養^{注1}、歯・口腔^{注2}

施策の方向性 2)

社会生活を営むために
必要な心身機能の維持向上

●●●施策の展開●●●

こころの健康づくり^{注3}
次世代の健康づくり
高齢者の健康づくり

施策の方向性 3)

生活習慣病の発病予防と
重症化予防

●●●施策の展開●●●

がん、循環器疾患、糖尿病、
COPD（慢性閉塞性肺疾患）^{注4}



注1 栄養に関する施策は、第5章「食育推進計画」とします。

注2 歯・口腔に関する施策は、第6章「歯科口腔保健計画」とします。

注3 こころの健康づくりに関する対策は、第7章「自殺対策計画」とします。

注4 COPDに関しては、喫煙との関係が深いため、第4章「健康増進計画」に位置する、「施策の方向性 1) 個人の生活習慣の改善と健康を支える環境の整備」の【喫煙】の中で対応します。

施策の方向性 1) 個人の生活習慣の改善と健康を支える環境の整備

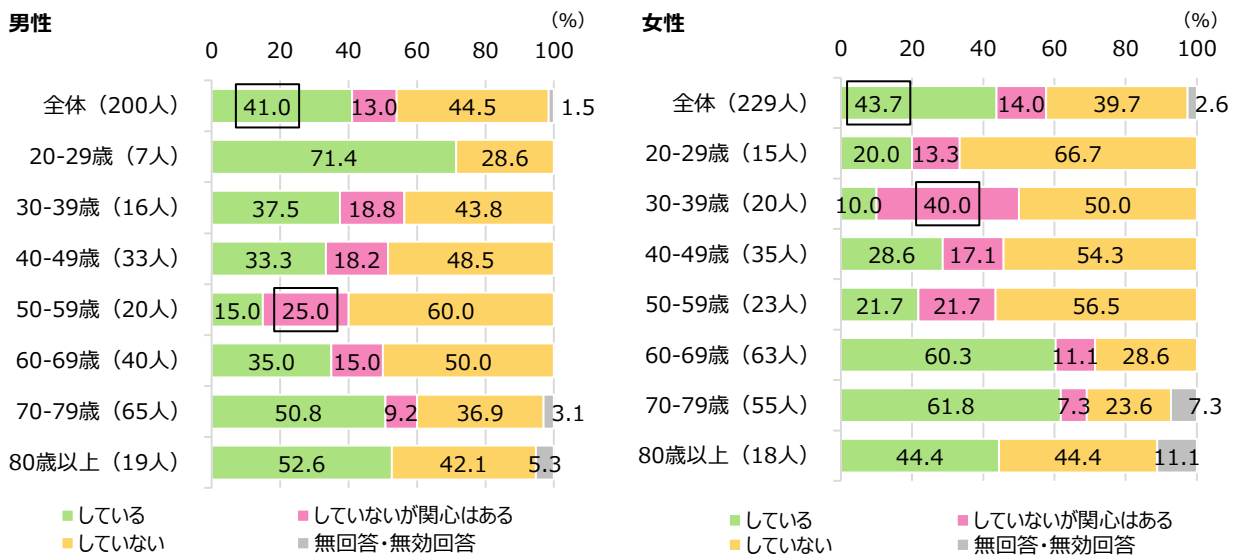
(1) 現状と課題

身体活動・運動

1回30分以上の運動を週2回以上実施している運動習慣がある割合は、男性では41.0%、女性では43.7%となっています。特に男性では20歳代、70歳代以上、女性では60歳以上の年代で多くなっています。

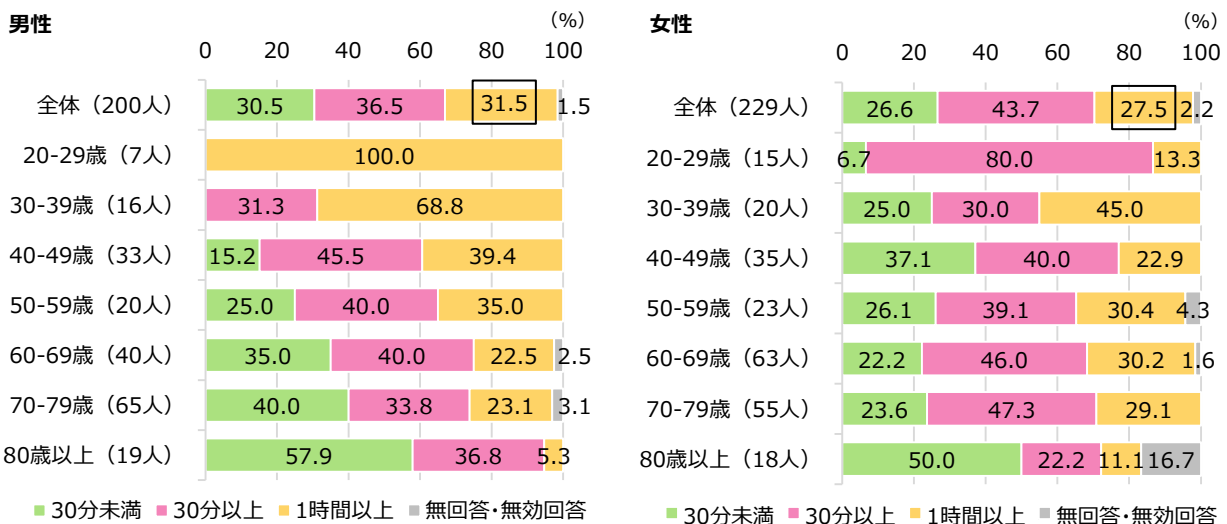
また、運動習慣はないが、関心がある割合は、男性50歳代では25.0%、女性30歳代では40.0%と多くなっており、運動習慣のある割合は少ないが、運動習慣についての関心は高い年代となっています。

【大人問 13】 運動習慣の状況



1日の歩行時間が1時間以上行う人の割合は、男性では31.5%、女性では27.5%となっています。男性では年齢が上がるにしたがい減少傾向にあります。女性では50歳代以降、年齢が上がるにしたがい減少傾向にあります。

【大人問 14】 歩行時間の状況



身体を動かすための条件としては、男女ともに「時間」の割合が最も高く、次いで「近くのスポーツ施設」、「街灯などの整備」となっています。

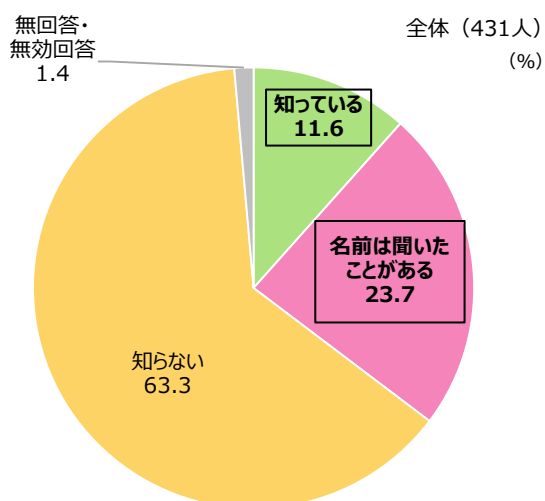
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っている割合は 11.6%、名前を聞いたことがある割合は 23.7%となっています(【大人問 16】)。メタボリックシンドロームについて知っている割合は 65.7%、名前を聞いたことがある割合は 29.9%となっています(【大人問 17】)。

【大人問 15】 身体を動かすための条件

身体を動かす条件	男性 (171人) %	女性 (162人) %
時間	60.0	58.1
入りたいサークル	13.0	18.3
近くのスポーツ施設	34.0	36.7
街灯などの整備	18.0	20.1
仲間	18.0	17.5
具体的な方法の伝授	10.5	12.7
リハビリ方法の伝授	8.0	7.0
その他	10.0	5.2
動かそうと思わない	12.5	5.7
無回答・無効回答	4.0	0.0

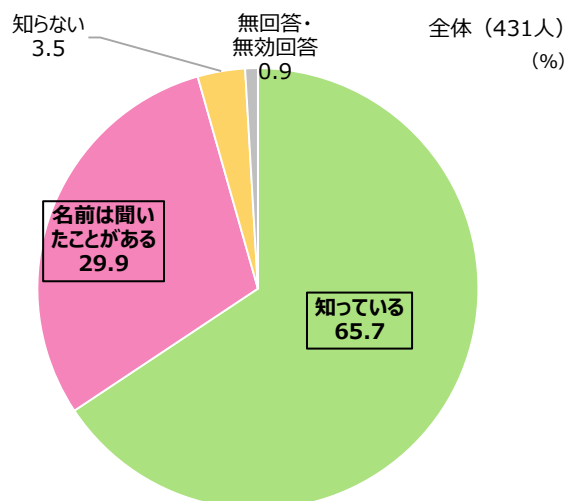
【大人問 16】

ロコモティブシンドロームについての認知状況



【大人問 17】

メタボリックシンドロームについての認知状況



ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは？

運動器の障害によって要介護のリスクの高い状態になることを意味し、寝たきりや要介護の主な原因となっています。略してロコモともいいます。

●●● ロコモの原因 ●●●

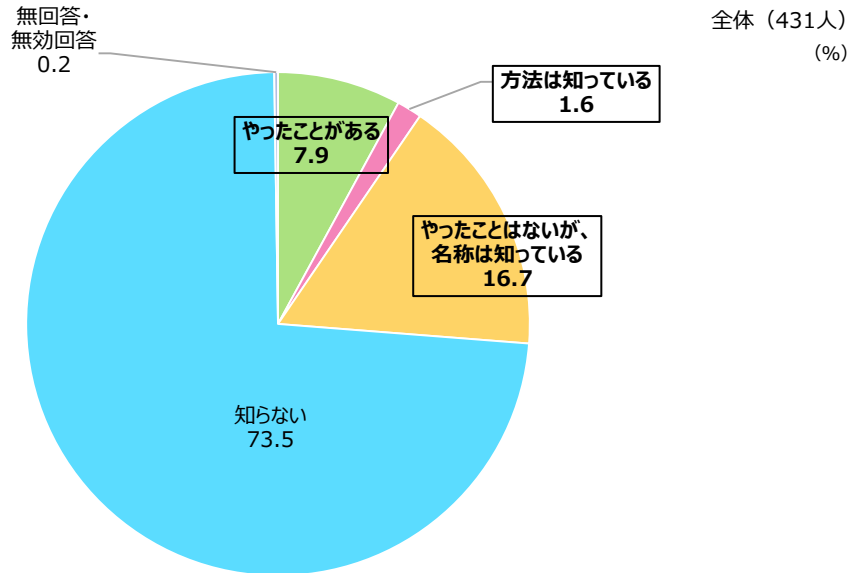
運動器の障害は、運動器自体の疾患(骨粗しょう症、関節リウマチ、骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛など)によるものと、加齢に伴って起こる運動器の機能低下(四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、筋短縮や筋萎縮による関節可動域制限、関節や筋の痛みなど)によるものとがあります。

**ロコモティブシンドロームの予防には、
毎日の運動習慣とバランスの良い食生活が必要です。**

参考：公益財団法人長寿科学振興財団 <https://www.tyoju.or.jp/net/byouki/locomotive-syndrome/about.html>

『しすいハート体操』をやったことがある割合は7.9%、やったことはないが方法は知っている1.6%、やったことはないが名称は知っている16.7%となっています。合わせるとしすいハート体操を認知している人の割合は26.2%となります。

【大人問 18】『しすいハート体操』についての認知状況



分析のまとめ

習慣的に運動に取り組んでいる人は男女ともに40%台となっており、どの年代においても運動習慣の普及・定着が課題としてあげられます。1日の歩行時間に関しても、年齢が上がるにしたがい、1日の歩行時間が1時間以上の人の割合は少なくなる傾向にあります。また、運動に取り組む条件としては、「時間があればできる」、「近くにスポーツ施設があればできる」といった回答が多く、日常生活で気軽に取り込める運動、身体活動について、また正しい運動量や方法について普及啓発が大切です。

町では、町民のみなさんに、楽しく行っていただける町オリジナルの体操『しすいハート体操』の普及に取り組んでいますが、認知度が低い状況です（知らない割合が73.5%）。

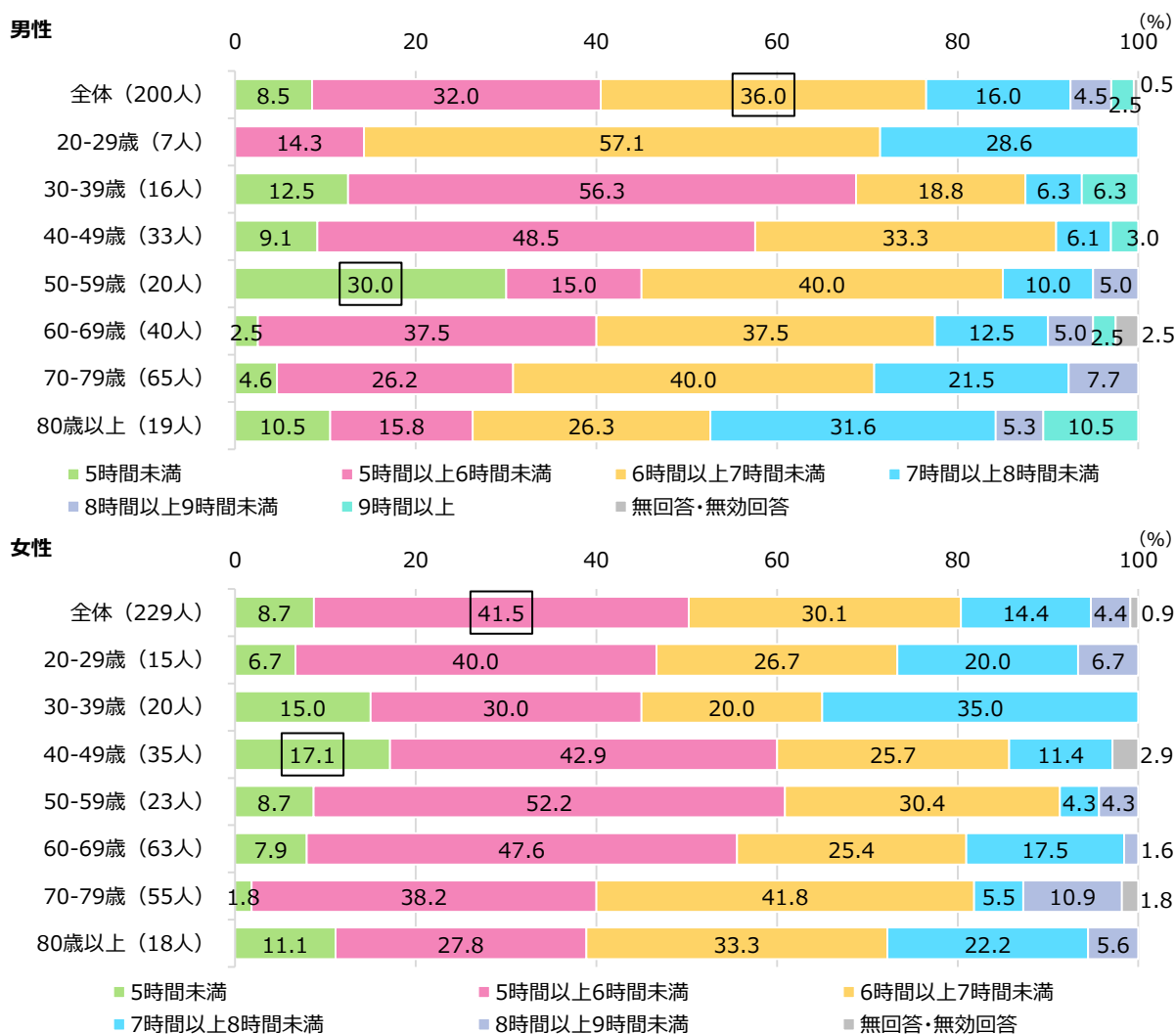
また、近年様々な健康に関する新しい名前を耳にする機会が増えてきました。しかし、名前は聞いたことがあっても、実際にどういう内容なのか、どうしたらなるのか、予防方法についてまで理解している人は少ない傾向にあります。



●● 休養

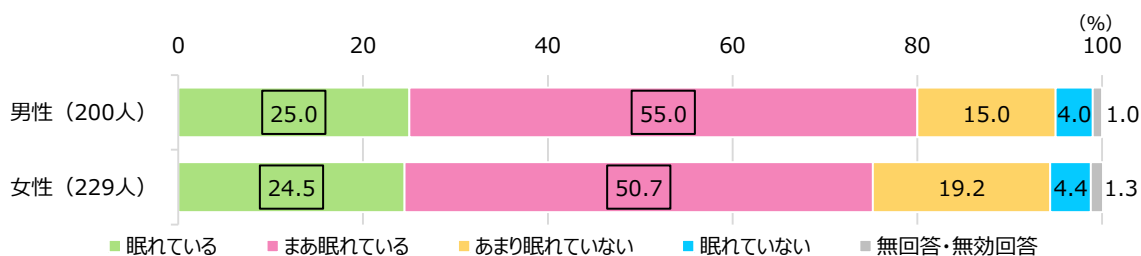
1日の平均睡眠時間で最も高い割合を占めているのは、男性では6時間以上7時間未満で36.0%、女性では5時間以上6時間未満で41.5%となっています。また、5時間未満の睡眠時間では、男性50歳代では30.0%、女性では40歳代で17.1%となっています。

【大人問 35】 睡眠時間について



男女ともに、まあ眠れている割合が最も高く、男性では55.0%、女性では50.7%となっています。眠れている割合は男性では25.0%、女性では24.5%となっています。

【大人問 36】 睡眠の状況（睡眠の質）



睡眠時間と質の状況を見ると、眠れている(眠れている、まあ眠れている)と回答している人の割合は、6時間以上7時間未満の睡眠をとっている人が最も高く、29.5%となっています。

【大人問 35/36】睡眠時間と質の状況

	眠れている		眠れていない		無回答・無効回答		合計	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
5時間未満	13	3.0	26	6.0	0	0.0	39	9.0
5時間以上6時間未満	114	26.5	44	10.2	1	0.2	159	36.9
6時間以上7時間未満	127	29.5	14	3.2	0	0.0	141	32.7
7時間以上8時間未満	58	13.5	7	1.6	0	0.0	65	15.1
8時間以上9時間未満	16	3.7	3	0.7	0	0.0	19	4.4
9時間以上	4	0.9	1	0.2	0	0.0	5	1.2
無回答・無効回答	0	0.0	0	0.0	3	0.7	3	0.7

●● 分析のまとめ

1日の平均睡眠時間は、男性では6時間以上7時間未満(36.0%)、女性では5時間以上6時間未満(41.5%)が最も高くなっており、女性は男性と比べて、睡眠時間が少ない傾向にあります。近年、睡眠時間を多くとることよりも、睡眠の質を高めることが重要視されています。また、眠れている割合は、男性で25.0%、女性で24.5%と、男女ともに4人に1人の割合に留まっています。

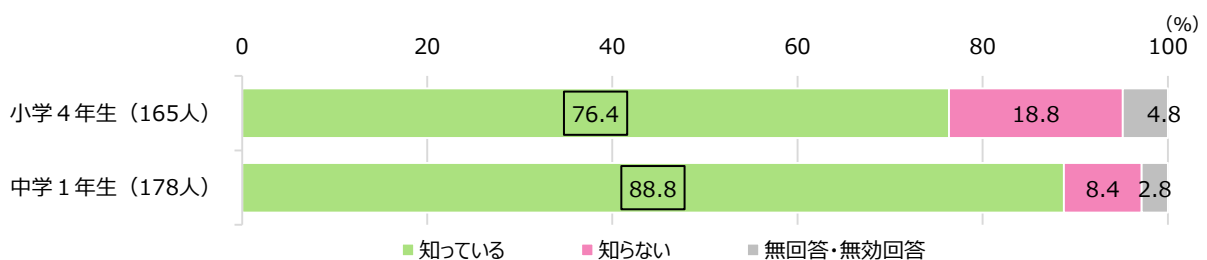
睡眠時間と質の状況を見ると、6時間以上7時間未満の睡眠時間で眠れている割合が最も高く、29.5%となっています。睡眠時間は多くても少なくても睡眠の質を高めることはできません。睡眠の質を高める生活習慣について普及・啓発することも大切です。

●● 飲酒

○子ども

飲酒が体や脳の成長に悪い影響を与えることについての認知度は、小学生では76.4%、中学生では88.8%となっています。

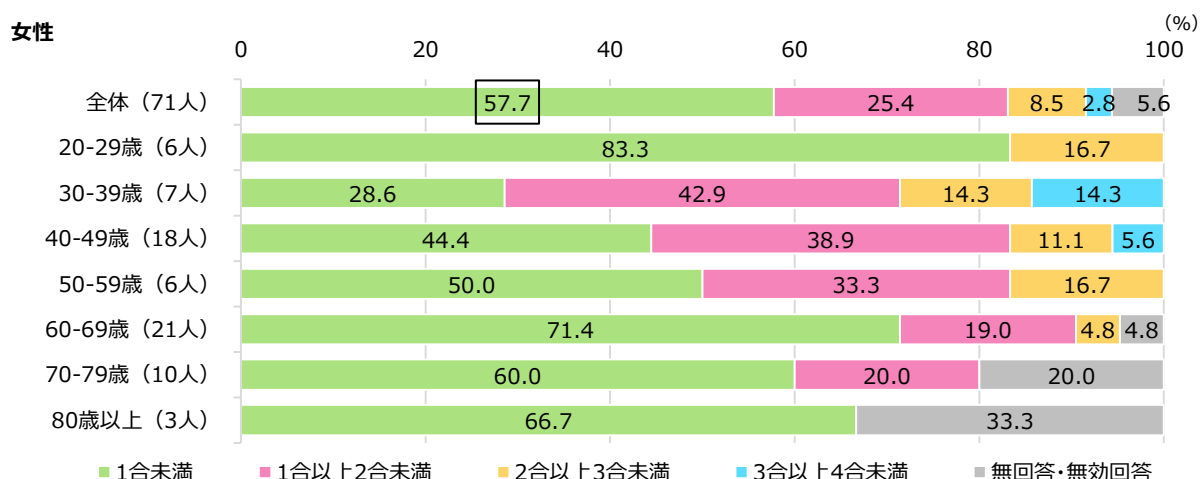
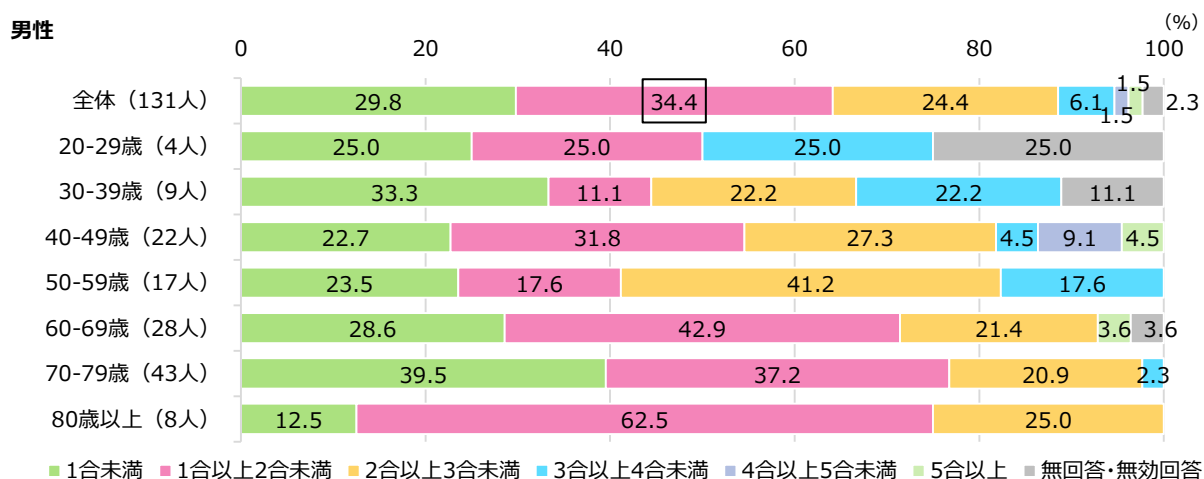
【子ども問 23】飲酒による発育への影響についての認知状況



○大人

飲酒量では、男性では1合以上2合未満が34.4%、女性では1合未満が57.7%と最も高くなっています。また、男性20～70歳代では3合以上を回答している人もいます。女性では、20歳代を除き、1合未満が最も多くなっており、4合以上はいません。

【大人問 24-2】 1日/回の飲酒量の状況



1日の適切な飲酒量を知ろう！



お酒の飲みすぎは、がんや心臓病等、生活習慣病のリスクを高めます。

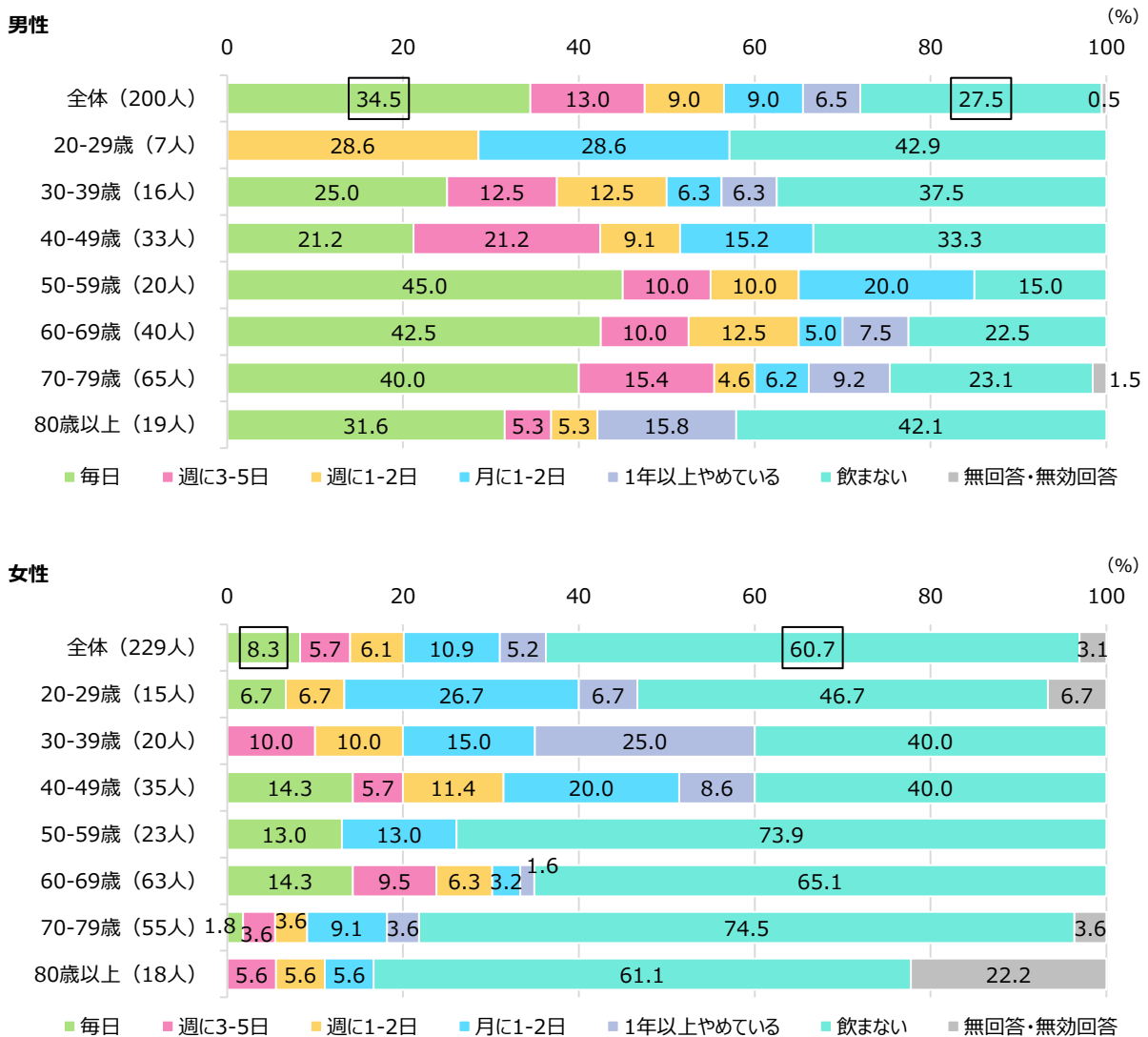
楽しく、健康的な飲酒を心がけましょう。



- ◇ 清酒…1合、180ml
- ◇ ビール中ビン…1本、500ml
- ◇ 焼酎35度…1杯、80ml
- ◇ ウイスキーダブル…1杯、60ml
- ◇ ワイン…1杯、120ml

毎日飲酒している人の割合は、男性では34.5%、女性では8.3%となっています。飲まない人の割合は、男性では27.5%、女性では60.7%となっています。男性では、20歳代を除き、どの年代でも毎日飲酒している人の割合が女性と比べて高くなっています。

【大人問 24-1】 飲酒頻度の状況



分析のまとめ

飲酒の健康リスクへの認知度は、小学生では76.4%、中学生では88.8%となっています。未成年者の飲酒を防止するため、飲酒の健康リスクについて、学校教育や地域保健での健康教育を通して行うだけでなく、家族内での飲酒にも大人が気をつけることも大切です。

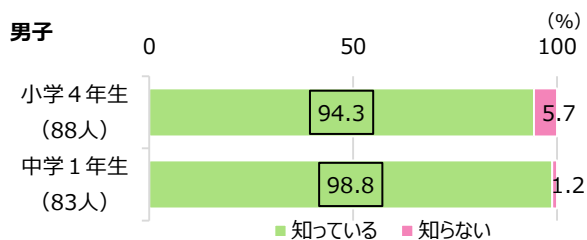
また、男性では飲酒頻度や飲酒量が女性よりも多い傾向にあります。適切な頻度、量について理解し、休肝日を設けるなどお酒と上手な付き合い方を身につけることが大切です。節度のある適度な飲酒ができるよう、適正な飲酒量についての情報を普及・啓発する必要があります。

喫煙

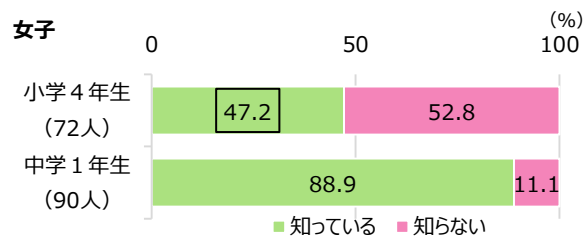
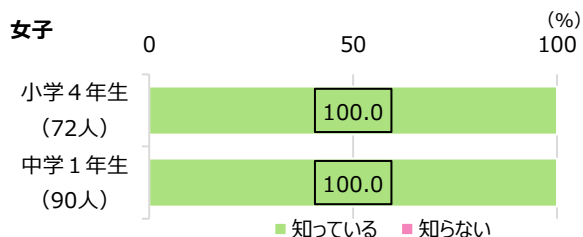
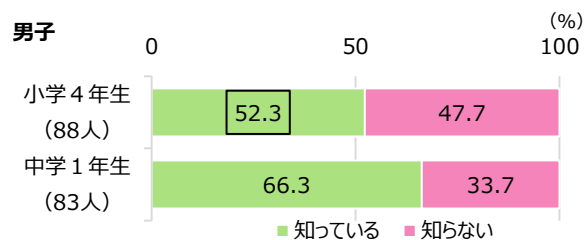
○子ども

たばこが健康に悪影響があることについて知っている割合は、女子の小中学生ともに100%となっていますが、男子では、小学生で94.3%、中学生で98.8%となっています(【子ども問21】)。また、たばこが歯周病を進行させる原因の一つであることについて知っている割合は、男子小学生で52.3%、女子小学生で47.2%となっており、ともに、中学生に比べて低くなっています(【子ども問22】)。

【子ども問21】 たばこの有害性についての認知状況

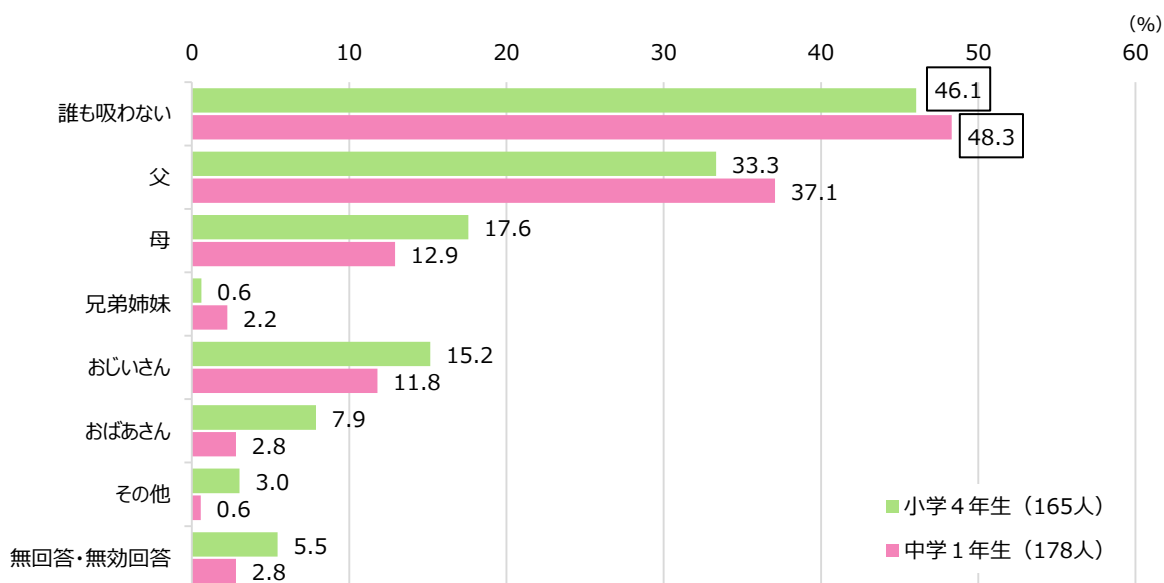


【子ども問22】 たばこと歯周病の関係についての認知状況



家族で喫煙者がいない(誰も吸わない)割合は、小学生では46.1%、中学生では48.3%となっています。喫煙者がいる場合は、小中学生ともに父親が最も多く、次いで母親となっています。

【子ども問20】 家族の喫煙状況



○大人

喫煙している者の割合は、男性では 24.0%、女性では 7.0%となっており、男性の喫煙者が圧倒的に多くなっています。特に男性の 50 歳代では 45.0%が喫煙者となっており、女性では、30 歳代で 15.0%と最も高くなっています。また、男性ではやめた割合が 42.5%、女性では吸ったことが無い割合が 78.2%と高くなっています。

【大人問 19- 1、2】 喫煙の状況

男性	全体 (200人) %	20-29 歳 (7人) %	30-39 歳 (16人) %	40-49 歳 (33人) %	50-59 歳 (20人) %	60-69 歳 (40人) %	70-79 歳 (65人) %	80 歳以上 (19人) %
吸う(毎日、時々)	24.0	14.3	37.5	27.3	45.0	17.5	20.0	15.8
やめた(1ヶ月以上)	42.5	0.0	12.5	30.3	25.0	57.5	55.4	47.4
吸ったことが無い	30.0	85.7	50.0	42.4	30.0	20.0	21.5	21.1
無回答・無効回答	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	3.1	15.8

女性	全体 (229人) %	20-29 歳 (15人) %	30-39 歳 (20人) %	40-49 歳 (35人) %	50-59 歳 (23人) %	60-69 歳 (63人) %	70-79 歳 (55人) %	80 歳以上 (18人) %
吸う(毎日、時々)	7.0	6.7	15.0	8.6	8.7	9.5	1.8	0.0
やめた(1ヶ月以上)	12.7	20.0	25.0	17.1	30.4	11.1	1.8	0.0
吸ったことが無い	78.2	66.7	55.0	74.3	60.9	79.4	92.7	94.4
無回答・無効回答	2.2	6.7	5.0	0.0	0.0	0.0	3.6	5.6

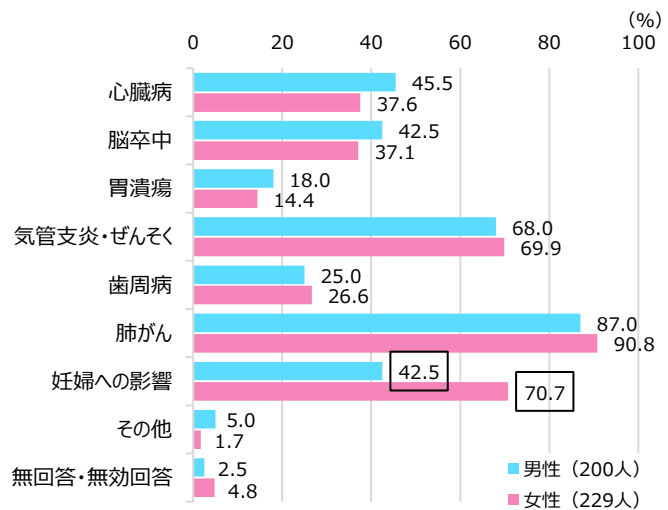
喫煙の影響についての認知度は、男女ともに、肺がんになりやすいこと、また、気管支炎・ぜんそくになりやすいことが高くなっています。

しかし、妊婦への影響(早産・低体重児出産など)については、男性では 42.5%のところ、女性では 70.7%となっており、男女で大きく差があり、女性における認知度が高くなっています。

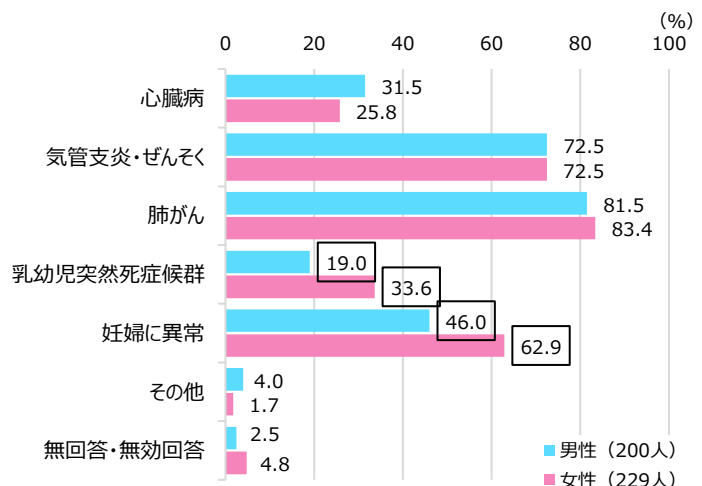
受動喫煙の影響についての認知度は、男女ともに、肺がんになりやすいこと、また、気管支炎・ぜんそくになりやすいことが高くなっています。

妊婦に関連した異常が起こりやすいこと(妊婦に異常)については、男性では 46.0%、女性では 62.9%となっており、女性における認知度が高くなっています。また、乳幼児突然死症候群についても同様に、男性では 19.0%、女性では 33.6%となっており、女性における認知度が高くなっています。

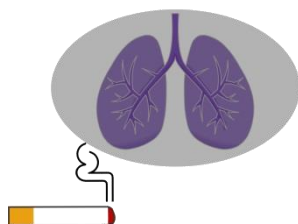
【大人問 20】 喫煙の影響についての認知状況



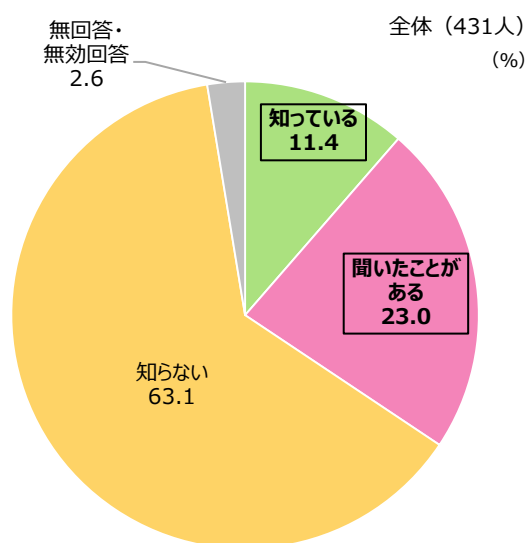
【大人問 22】 受動喫煙の影響についての認知状況



COPD(慢性閉塞性肺疾患)についての認知度は低く、知っている割合は 11.4%です。また、名前は聞いたことがある割合は 23.0%となっています。



【大人問 23】慢性閉塞性肺疾患/COPDについての認知状況



COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは？

咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気です。

分析のまとめ

たばこが健康に悪影響があることについての認識は、女子の小中学生ともに 100%となっている一方で、男子では、小学生で 94.3%、中学生で 98.8%となっています。

大人では、男性に喫煙者が多い状況です。肺がんや気管支炎・ぜんそくになりやすいといった喫煙及び受動喫煙の影響について認知度は高くなっています。しかし、喫煙による妊婦への影響（早産・低体重児出産など）、また妊婦に異常が起こりやすいことや乳幼児突然死症候群といった受動喫煙による影響について認知度は、女性と比べて、男性で低くなっています。

また、喫煙が要因の 1 つとしてあげられる COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、知っていると回答した人の割合は 11.4%と、約 1 割となっています。

喫煙は、様々な病気のリスク要因であり、禁煙することにより健康の回復、また、肺がんや COPD などの発病予防に繋がります。喫煙及び受動喫煙による健康への被害について、学校教育や地域保健等を通して、子どもから大人まで幅広くに周知を行い、また、禁煙に関する相談窓口や禁煙のための外来受診などの支援体制の整備が必要です。

(2) 取組みの方向性

生活習慣は、若いころから正しい習慣を身につけ、年を重ねると同じように、積み重ねていくことが大切です。そのための正しい情報の周知や必要な支援が得られる資源・環境づくりが行政の重要な役目です。特に運動習慣では、ロコモティブシンドロームを予防し、生涯を通しての生活機能維持のために、若いころから意識して身体を動かす習慣を身につけることが大切です。そのためには、楽しく気軽に運動できる環境づくりも重要です。

健康な生活を送り続けるためには、十分な休養が大切です。近年着目されている「睡眠の質」は、睡眠時間の確保とともに、心身の健康に欠かすことができません。また、飲酒、喫煙も嗜好品であり、健康な日常生活への影響について理解することが必要です。喫煙については、喫煙者自身の健康への影響だけではなく、周りへの及ぼす影響(受動喫煙)・健康被害についても正しい知識・情報を得ることが重要です。

スローガン

健康的な生活習慣を身につけよう

行動目標

運動習慣を身につける

質のよい睡眠を確保する

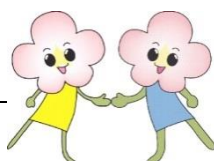
受動喫煙をなくす

市民の取組み

ライフステージ	取組み
学童/思春期	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲酒が健康に及ぼす影響について理解します ● たばこが及ぼす健康被害や受動喫煙について理解します ● 飲酒・喫煙はしません
成人/妊婦期	<ul style="list-style-type: none"> ● 規則正しい生活習慣を心がけます ● 運動習慣を身につける
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲酒が健康に及ぼす影響について理解し、適正な飲酒をします ● たばこが及ぼす健康被害や受動喫煙について理解します

地域や関係団体、行政の取組み

地域や関係団体の取組み	行政の取組み
<ul style="list-style-type: none"> ● 運動の楽しさを体験できる機会を提供します ● 未成年者に酒やたばこを販売しない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 安全に運動できる環境を整備します ● しずいハート体操の普及啓発に努めます ● ロコモティブシンドロームに関する知識の普及啓発に努めます ● 規則正しい生活の大切さや睡眠の重要性について啓発します ● 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及を図り、相談事業を行います ● COPD について普及・啓発します ● 公共施設の敷地内禁煙に取り組みます



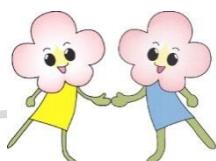
なかよしプラム
咲ちゃん 香ちゃん

数値目標

指標		現状値	目標値
運動習慣者（1回30分以上、週2回以上実施）の割合	男性	41.0%	51.0%
	女性	43.7%	54.0%
しずいハート体操を行ったことがある人の割合		7.9%	30.0%
眠れている人の割合	男性	25.0%	45.0%
	女性	24.5%	45.0%
喫煙している人の割合	男性	24.0%	15.0%
	女性	7.0%	5.0%
COPDの認知度の割合		34.4%	70.0%

関連する事業

事業名	実施内容	担当課
運動教室	健康維持・増進を目的として様々な運動教室を開催します	健康福祉課
健康相談	毎週月曜日（祝日、がん検診のある日を除く）9:30～11:00に 血圧測定、尿検査、生活習慣病に関する相談を行います	健康福祉課
ヘルスアップセミナー	生活習慣病予防のため、健康や栄養について学ぶ教室を開催します	健康福祉課
しずいハート体操	体操の教室を開催します。また体操の普及のため、「しずいハート 体操普及サポーター」を育成します	健康福祉課
ヘルシーウォーキング	健康推進員と一緒に町内の名所を歩きます	健康福祉課



『しずいハート体操』

だれにでも気軽にできる親しみやすい運動として『しずいハート体操』を作成しました。立位で行う体操と、足や腰が弱くなって運動はどうしても苦手だという方でも安全にできるように椅子に座って行う体操の2種類です。



しずいハート体操の様子

皆さん、地域のグループ
等でワイワイ楽しく
『しずいハート体操』を
やりましょう。



施策の方向性2) 社会生活を営むために必要な心身機能の維持向上

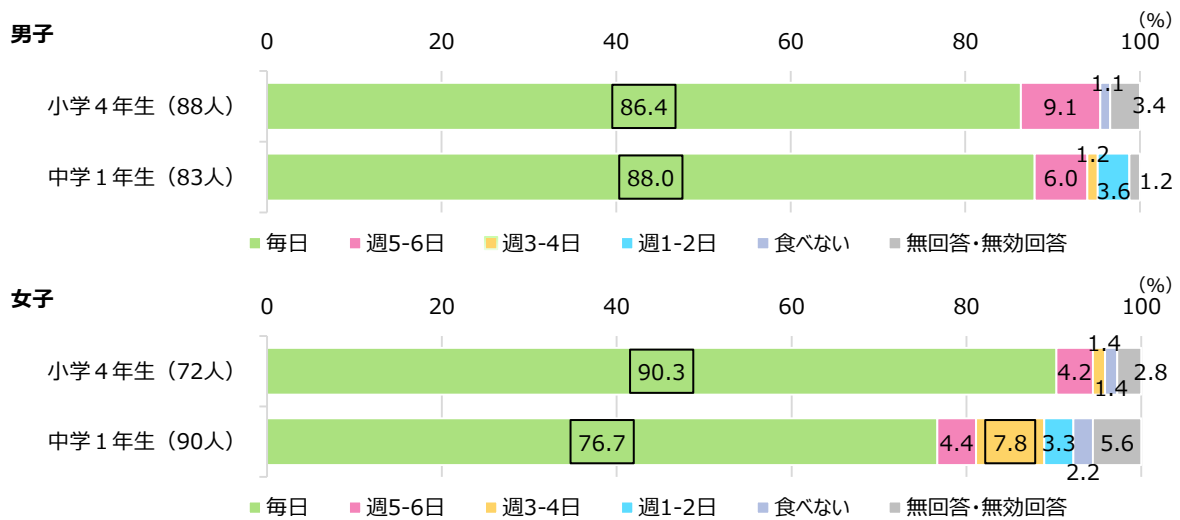
次世代の健康づくり

(1) 現状と課題

○朝食の状況

朝食を毎日食べている割合は、男子では小学生で 86.4%、中学生で 88.0%、女子では小学生で 90.3%、中学生で 76.7%となっています。女子中学生で朝食を毎日食べている割合が他と比べると少なくなっていますが、週3~4日の割合が7.8%と高くなっています。

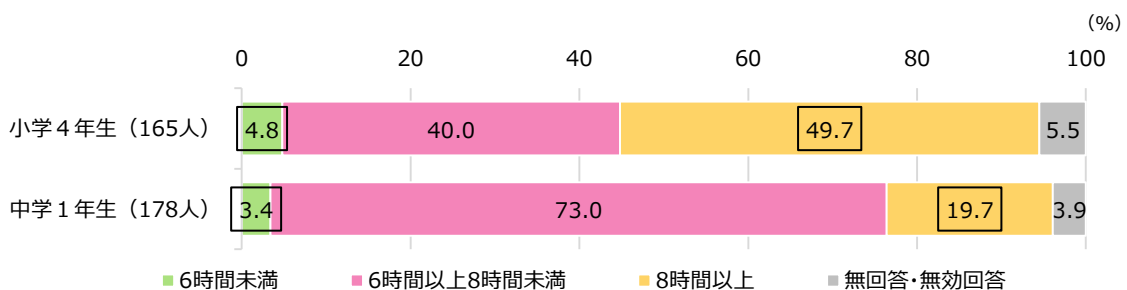
【子ども問 11-1】 朝食の摂取状況



○休養(睡眠)の状況

1日の睡眠時間が8時間以上の割合は、小学生では49.7%、中学生では19.7%となっています。中学生では6~8時間未満の睡眠が最も多くなっています。また、6時間未満の割合に関しては、小学生では4.8%、中学生では3.4%となっており、小学生の方が高い割合となっています。

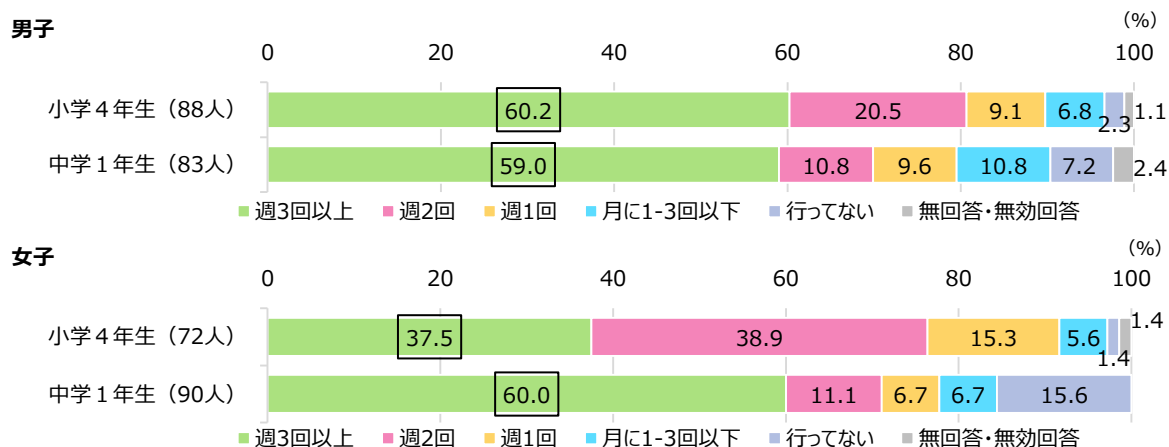
【子ども問 5】 睡眠時間の状況



○運動習慣の状況

学校以外で1回30分以上の運動を週3回以上行っている子どもの割合は、男子では小学生で60.2%、中学生で59.0%、女子では小学生で37.5%、中学生で60.0%となっています。

【子ども問9】運動を行う頻度状況



主な下校後の過ごし方について、小中学生ともに、勉強の割合が最も高くなっており、小学生では58.2%、中学生では53.4%となっています。中学生では、次いで、クラブ活動、パソコン・スマホ、テレビやゲームとなっています。小学生では、習い事、外で遊ぶ、テレビやゲームとなっています。

また、外で遊ぶ機会に関しては、小学生では43.6%となっていますが、中学生になると7.3%となっています。



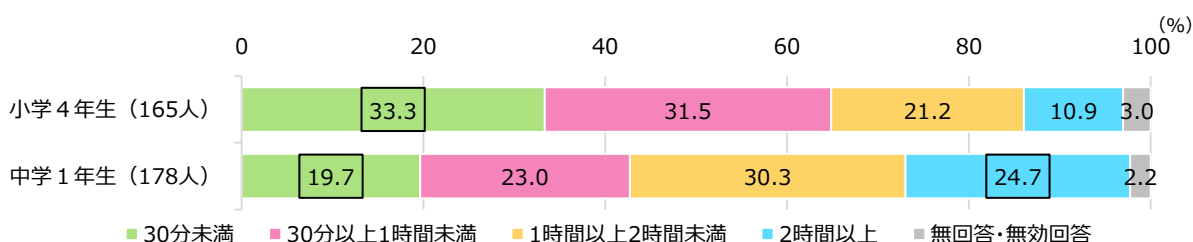
【子ども問7】下校後（放課後）の過ごし方について

下校後（放課後）の過ごし方	小学4年生 (165人) %	中学1年生 (178人) %
塾	19.4	24.7
クラブ活動	2.4	36.5
習い事	48.5	24.2
勉強	58.2	53.4
外で遊ぶ	43.6	7.3
テレビやゲーム	41.2	29.8
パソコン・スマホ	9.1	30.9
メール・LINE	3.0	26.4
家の手伝い	18.2	10.1
家族と過ごす	22.4	17.4
その他	10.9	6.7
無回答・無効回答	3.0	3.4

○パソコン・スマホの利用状況

ゲーム機、携帯電話、スマートフォン、パソコンなどで遊ぶ1日の時間では、1日30分未満の割合は、小学生では33.3%、中学生では19.7%となっています。小学生と比べて中学生の方がより長い時間、ゲームやスマートフォンを使っている傾向があります。また、中学生では、2時間以上の割合が24.7%と高くなっています。

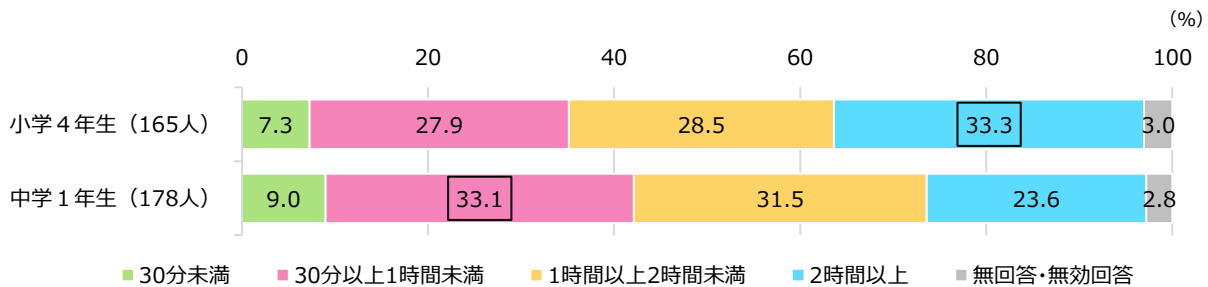
【子ども問2】1日に、ゲーム機、携帯電話、スマートフォン、パソコンなどで遊ぶ時間の状況



○テレビやDVD、動画の利用状況

1日のテレビやDVD、動画などを見る時間では、小学生では2時間以上の割合が最も高く、33.3%となっています。中学生では、30分以上1時間未満の割合が高くなっており、33.1%となっています。

【子ども問3】1日のテレビやDVD、動画などを見る時間の状況



○低出生体重児の状況

低出生体重児(2,500g未満)の出生数は平成19年から平成28年の間で8~22人、出生率は7.0~14.5%で推移しています(*1)。

*1 再掲：6ページ 図表6 総出生数及び低出生体重児の出生数と出生率の推移



○妊産婦の喫煙・飲酒状況

妊産婦の喫煙率は1.9%、飲酒率は同様に1.9%となっています。

■妊娠中の喫煙の状況（平成29年度）

	あり (%)	なし (%)
妊娠中（母親）の喫煙	1.9	98.1

出典：保健センター 4か月児 乳児相談（平成27年度）

■妊娠中の飲酒の状況（平成29年度）

	あり (%)	なし (%)
妊娠中（母親）の飲酒	1.9	98.1

出典：保健センター 4か月児 乳児相談（平成27年度）

❖ 分析のまとめ

1日の睡眠時間が8時間以上の割合は、小学生では49.7%、中学生では19.7%となっており、小学生から中学生にかけて減少しています。学校以外での運動を行っている頻度では、週3回以上の割合は、男子小学生で60%、また男子女子ともに中学生で約60%となっている一方で、女子小学生では37.5%と低くなっています。週2回の割合を含むと、小学生から中学生にかけて減少しています。

中学生では、ゲーム機、携帯電話、スマートフォン、パソコンなど1日、1時間以上、または2時間以上利用している割合が高く、小学生においても、テレビやDVD、動画を見ている時間が長く、1日2時間以上の割合が33.3%となっています。

妊産婦の喫煙・飲酒状況では、妊娠中の喫煙及び飲酒の割合がともに1.9%となっています。子どもの健全な発育を促すためにも、引き続き、低出生体重児の割合減少に努めることが重要です。そのためにも、妊娠期から妊婦の健康管理に必要な知識の普及啓発が必要です。

(2) 取組みの方向性

妊産婦の健康は、胎児や子どもの健康につながります。妊娠中や授乳中の喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発が必要です。また、幼少期から『しっかり運動・早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を身につけ、規則正しい生活を続けることが大切です。

スローガン

元気なすいっこを育てよう

行動目標

正しい生活習慣を身につける



町民の取組み

	取組み
全てのライフステージ	● 地域のみんなで子ども達を見守ります
乳幼児期	● 『しっかり運動（遊び）・早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を身につけます
学童/思春期	● 『しっかり運動（遊び）・早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を身につけます ● 適正体重を知り、維持します ● 3食しっかり食べます ● ゲームや携帯電話の使用時間を決めます
成人/妊婦期	● 妊娠中・授乳中は、たばこを吸いません ● 妊娠中・授乳中は、飲酒をしません

地域や関係団体、行政の取組み

地域や関係団体の取組み	行政の取組み
<ul style="list-style-type: none"> ● 子ども達が地域の中で、健やかに育まれる環境を作ります ● 未成年者や妊婦、授乳中の者を喫煙・飲酒させない地域づくりを行います 	<ul style="list-style-type: none"> ● 相談事業の充実を図ります ● しっかり運動・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を普及・啓発します ● 喫煙や飲酒リスクについて普及啓発を行います ● 児童虐待防止に関する啓発や相談先の周知を行います ● 子ども達が安全に運動できる環境を整備します

数値目標

指標		現状値	目標値
睡眠時間が8時間以上の割合	小学4年生	49.7%	60.0%
	中学1年生	19.7%	30.0%
子どもの運動習慣の割合（学校以外で週3回以上）	小学4年生	48.5%	60.0%
	中学1年生	58.4%	70.0%
低出生体重児の割合		8.4% (平成28年)	減少へ

●● 関連する事業

事業名	実施内容	担当課
マタニティ・ママバカラス	妊婦とその家族に対し、講義・実習を行い、知識を身につけてもらうことで、安心・安全に子育てができるよう不安の軽減に努める教室です	健康福祉課
いきいきすいっこ教室	小学校5年生を対象にして、子どもの時からの生活習慣病予防の啓発を行います	健康福祉課
利用者支援事業（母子保健型）	妊娠届出時に親子すこやかプランを妊婦1人ひとりに作成し、妊娠期から子育て期にわたるまで切れ目のない支援を行います	健康福祉課
乳児相談	4か月と10か月の乳児を対象に計測と保健・栄養相談を行います。また、4か月児はブックスタート、10か月児はブラッシング指導を行います	健康福祉課
幼児健康診査	内科・歯科健康診査、保健・栄養相談、ブラッシング指導を行います	健康福祉課
遊びの教室「どんぶり」	子どもの発達や育児等について心配がある親子を対象に遊びの指導と相談、助言を行います	健康福祉課
親子相談	就学前のお子さんをお持ちの保護者の方にお子さんの発達や生活などについて心理発達相談員による個別の相談を行います	健康福祉課
あいあい子育て支援講話	保健師、栄養士、歯科衛生士による子育て講話等を行います	健康福祉課 こども課
子育て電話育児相談	乳幼児を持つ保護者のために毎日9:00～17:00の間受付しています。子育ての中の悩みなどを聞き、保護者に寄り添い、アドバイスを行います	こども課
園庭開放における育児相談	園庭開放に來園された保護者から、育児についての悩みや就園に向けてのことなど、何でも気軽に相談をしていただけるように配慮し対応します	こども課
利用者支援事業（基本型）	子育てコンシェルジェが教育・保育施設や地域の子育て支援に関する情報提供を行います	こども課
地域子育て支援拠点事業	未就学の子どもと親子を対象に、親子で遊ぶ中で子育てに関する情報交換や交流、仲間作りができる場を提供します	こども課
わらべうたの会 （乳幼児と保護者）	わらべうたを通じて、言葉のリズムや響きを楽しみ、本に親しむ素地を育てます。また一緒に遊んで親子のふれあいを深めます	プリミエール
おはなし会 （4歳～小学校低学年）	読み聞かせによって本への興味を深め、読書する素地を育てます	プリミエール
薬物乱用防止教室 （小学6年生、中学1年生）	各小中学校に講師を招き、薬物を乱用することによる人体への影響、誘いの断り方等を指導し薬物の乱用防止に努めます	学校保健会 学校教育課
いのちの教育 （小学6年生、中学3年生）	各小中学校に助産師を招き、命の始まり、命の尊さを学びます。また、新生児人形による赤ちゃん抱っこ体験等を行います	学校保健会 学校教育課
教育相談事業	町内小中学校に通う児童生徒の学校や家庭における不安や心配についての相談を行います	学校教育課



●● 高齢者の健康づくり

(1) 現状と課題

○少子高齢化の状況

町の高齢化率は、平成2年の8.2%から平成27年では28.5%と急増し、少子高齢化が進行しています(※1)。

○介護認定者の状況

要支援・要介護認定者数は、増加傾向にあり、平成31(2019)年度では974人にのぼると予測されています。また、認定度別にみると、要支援1、要介護2、要介護3、要介護4の認定者数が大きく増加すると予測されています(※2)。65歳以上である第1号被保険者における認定率では、平成24年度以降で毎年度増加していましたが、平成29年度では13.0%と、平成28年度から2.8ポイントの減少となっています。(※3)

平成29年度の要支援・介護認定者における有病状況では、心臓病が最も高く55.6%となっています。次いで、高血圧症47.8%、筋・骨格が47.5%高くなっています。また、糖尿病は26.7%となっています(※4)。

※1 再掲：4ページ 図表1 総人口及び年齢3区分別人口と高齢化率の推移

※2 再掲：13ページ 図表20 要支援・要介護認定者数の推移と推計

※3 再掲：13ページ 図表21 第1号被保険者の認定率の推移

※4 再掲：14ページ 図表22 要支援・要介護認定者の有病状況

○運動習慣の状況

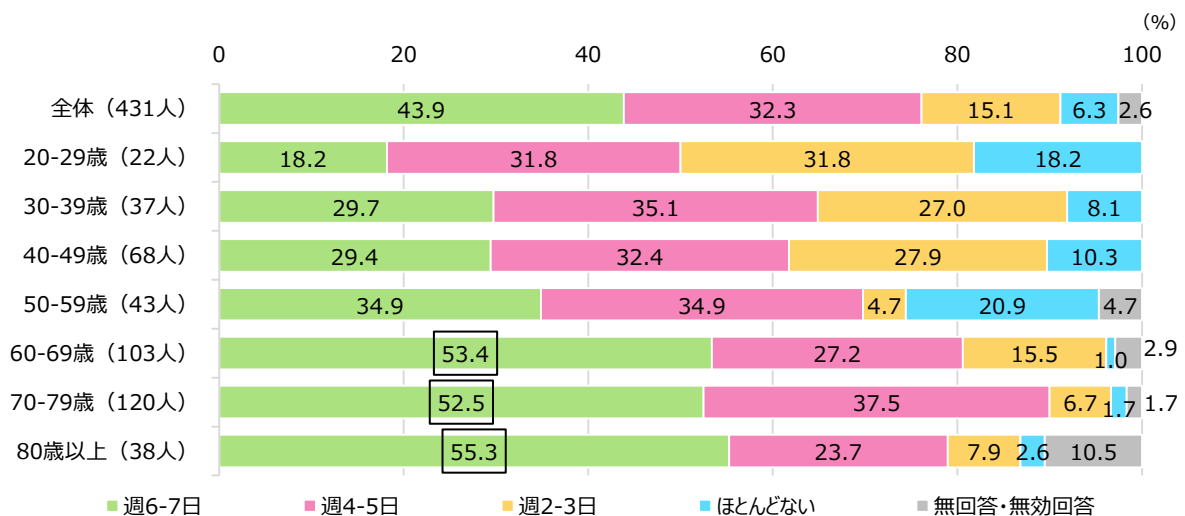
高齢者では、1回30分以上の運動を週2回以上実施している運動習慣のある割合が他の年代に比べて高く、男性では70歳で50.8%、80歳以上で52.6%、女性では60歳代で60.3%、70歳代で61.8%となっています(※5)。

※5 再掲：23ページ【大人問13】運動習慣の状況

○バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事を1日2回以上とっている日が週6~7日の割合が他の年代に比べて高く、60歳代以上の年代では50%台となっています。

【大人問26】 バランスのとれた食事の摂取状況



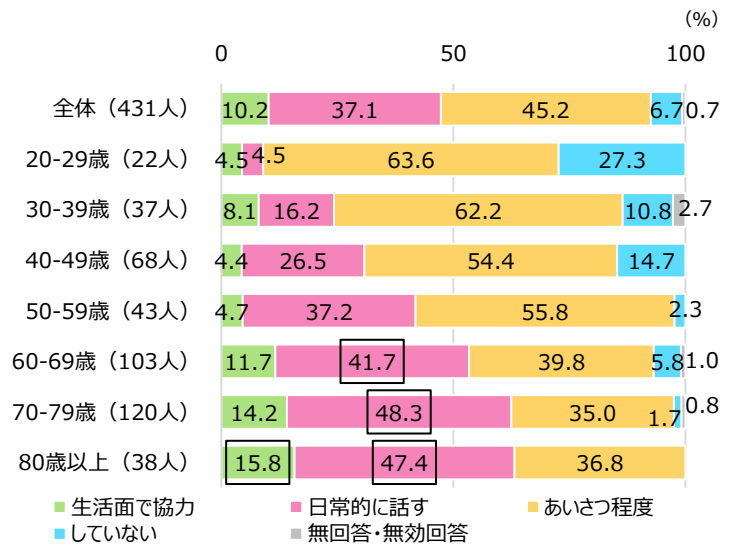
○ご近所づきあいの状況

高齢者では、あいさつ程度の割合が若い年代に比べて低くなっておりますが、生活面で協力している割合が、60歳以上の高齢者で高く、特に、80歳以上では15.8%となっております。

日常的に話す割合も、同様に高齢者で高く、60歳代で41.7%、70歳代で48.3%、80歳以上で47.4%となっております。



【大人問 56】 地域内のご近所づきあいの状況

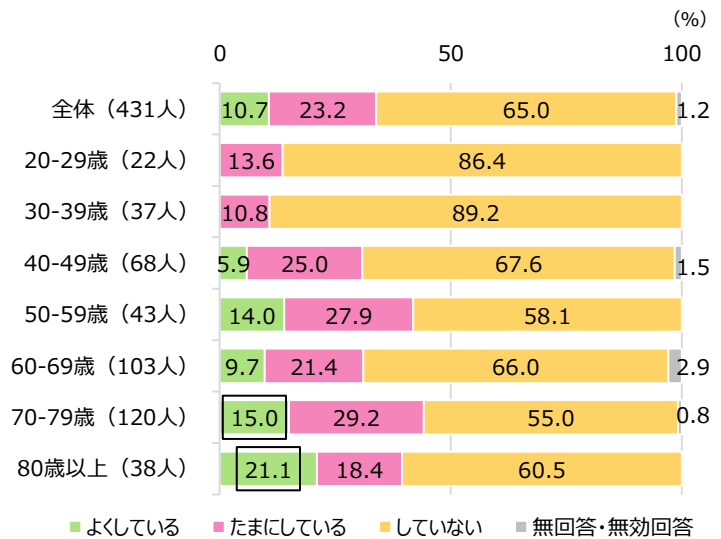


○ボランティア参加の状況

高齢者では、地域活動やボランティア活動によく参加している割合が若い年代に比べて高く、70歳代で15.0%、80歳以上で21.1%と高くなっています。



【大人問 58】 地域活動やボランティア活動の参加状況



❖ 分析のまとめ

町では高齢化が進んでいます。また、介護認定者は増加傾向にあります。要支援・介護認定者における有病状況では、心臓病が最も高く55.6%、次いで、高血圧症47.8%、筋・骨格が47.5%となっております。高齢者では、あいさつ程度よりも深い近所付き合いをしていたり、地域活動やボランティアに良く参加している人の割合が、若い年代よりも高くなっています。

高齢者が地域社会を支える重要な一員として、健康づくりなどに積極的に参加していく必要があります。より多くの高齢者が参加できる地域活動やボランティア活動を増やすために、出前健康講座の充実や地域の人たちと集まって気軽にできる『しやすいハート体操』の普及に努める必要があります。

(2) 取組みの方向性

高齢化が進んでいくなかで、高齢者が活躍する社会が望まれます。高齢者が生きがいを感じていきいきと生活できるように、地域全体で取り組んでいくことが重要です。

スローガン

生涯現役 ～いきいきと充実した毎日を送ろう～

行動目標

生きがい・役割をもって生活できる

町民の取組み

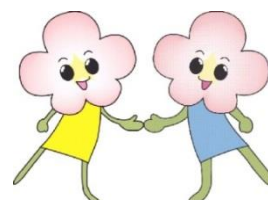
ライフステージ	取組み
全てのライフステージ	● 地域のみんなで高齢者を見守ります
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● バランスのとれた食生活や適正な運動をこころがけます ● 地域のサークル活動やボランティア活動に参加します ● 地域の住民同士で交流する活動を行います ● 自分でできることを活かし、役割を持って活動します

地域や関係団体、行政の取組み

地域や関係団体の取組み	行政の取組み
● 高齢者が参加しやすいサークル活動やボランティア活動を実施します	<ul style="list-style-type: none"> ● 民生委員や地区の健康推進員を充実します ● 地域のサークル活動やボランティア活動の情報収集・情報提供を行います ● 高齢者の健康づくりに必要な知識の普及啓発を行います

数値目標

指標	現状値	目標値
近所の方とつきあいがいい人の割合	6.7%	減少へ
ボランティアしている（よくしている、たまにしている）人の割合	33.9%	40.0%



●● 関連する事業

事業名	実施内容	担当課
骨粗しょう症予防セミナー	71歳以上の女性を対象に骨粗しょう症やロコモティブシンドロームについての講話や骨密度の計測により、生活習慣の改善につなげていきます	健康福祉課
学習機会の提供と充実	様々なニーズに応じた講座を企画・実施し、また学習機会等の情報を広く提供します。そして、サークル活動や地域活動への参加促進を図ります	中央公民館
生きがいサービス事業	高齢者の引きこもり防止や介護予防を目的に健康体操、ウォーキング、ゲーム、創作活動等を毎週火・水・金曜日に分かれて活動しています	健康福祉課
水仙クラブ	能率的運営と組織の育成をはかり老人福祉の増進を図ることを目的とし、現在は、21のクラブで活動しています	健康福祉課 (※社会福祉協議会に委託)
介護予防事業	65歳以上の方を対象に介護予防のための運動などの講座を行います。また、地域の自主的な介護予防活動サークルに講師を派遣するなど各種教室の開催を通して介護予防を図ります	健康福祉課
介護支援ボランティア制度	65歳以上の方を対象に、介護ボランティアの登録者を募り、ボランティア活動を通じ、介護予防を推進することで、給付費抑制につなげます	健康福祉課

施策の方向性3) 生活習慣病の発病予防と重症化予防

(1) 現状と課題

●● がん

○死亡要因

悪性新生物(がん)は、主要死因順位で1位であり、また、平成22年から平成28年の経年でみても、毎年、主要死因順位の1位は悪性新生物となっています(※1)。主要死因の標準化死亡比(全国値:100)をみると、男性の悪性新生物は108.4、女性の悪性新生物は118.9と高くなっています。悪性新生物の中でも、特に、男性では大腸がんが125.4、女性では肝及び肝内胆管が139.0と高くなっています(※2)。

※1 再掲: 7ページ 図表8 主要死因順位と死亡率(人口10万人対)の推移(平成22~28年)

※2 再掲: 8ページ 図表9 主要死亡要因の標準化死亡比(平成20~24年)

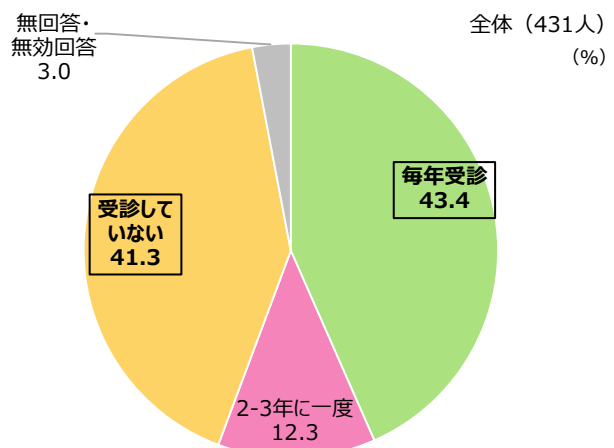
【大人問10-1】がん検診受診の状況

○がん検診の状況

各種がん検診の受診率の年度推移をみると、胃がんの検診受診率が減少傾向にあります。その他、乳がん、子宮頸がん、大腸がん、結核・肺がんは横ばい及び増加傾向にあります(※3)。

毎年がん検診を受診している割合は43.4%となっています。受診していない割合は41.3%となっています。

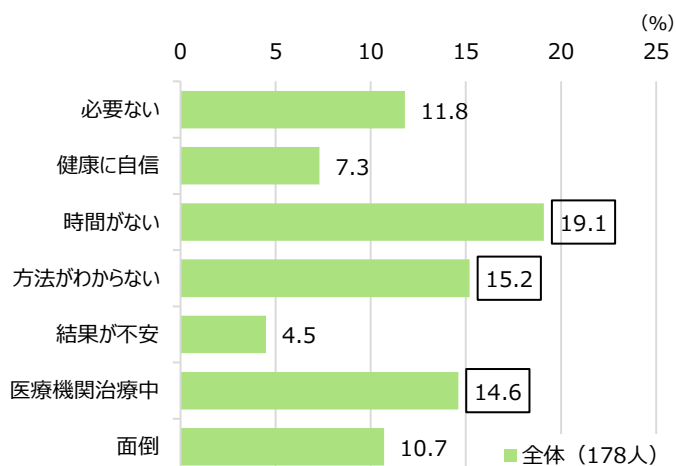
※3 再掲: 18~19ページ 図表31~34 各種がん検診受診率の推移



がん検診を受けていない理由は、「時間がない」割合が最も高く 19.1%、「方法がわからない」が 15.2%、「医療機関治療中」が 14.6%となっています。



【大人問 10-2】がん検診を受けていない理由



分析のまとめ

がんは主要死亡原因の1位です。がんの死亡率を低減させるためにも、早期の発見が重要です。各種がん検診の受診率は8~20%となっており、高いとは言えない状況です。がん検診受診率の向上が必要です。

また、検診を受けない理由として、「時間がない」との回答割合が多い中、「方法がわからない」が15.2%、「医療機関治療中」が14.6%といった回答もあります。がん検診の受診勧奨の方法を工夫し、がん検診に関する正しい情報の普及が必要です。また、学童期からがん教育を行うことにより、子ども達のがんについての正しい知識を身につけるだけでなく子どもから家族への受診勧奨も期待できると考えます。

循環器疾患

〇死因の状況

平成28年度の主要死亡原因として、悪性新生物(がん)に次いで、心疾患(高血圧性疾患を除く)、となっています(※1)。標準化死亡比で見ると、男女ともに心不全が全国(=100)と比べて高く、男性では248.6(約2.5倍)、女性では184.2(約1.8倍)となっています(※2)。また、女性では脳血管疾患も高く、133.8(約1.3倍)となっています。

※1 再掲：7ページ 図表8 主要死因順位と死亡率(人口10万人対)の推移(平成22~28年)

※2 再掲：8ページ 図表9 主要死亡要因の標準化死(平成20~24年)

〇健康診断受診の状況

特定健康診査受診率は、平成27年度から大きな変化は見られず、36%前後に留まっており、平成29年度では36.6%となっています。また、全国とはあまり差はみられませんが、千葉県よりも低い受診率が続いています(※3)。

※3 再掲：15ページ 図表25 特定健康診査受診率の推移

毎年健診を受診している割合は 68.0%、受診していない割合は 19.3%となっています(特定健診以外含まれる)。

健診を受けない理由としては、「医療機関治療中」の割合が最も高く、39.8%となっています。次いで、「時間がない」が 14.5%、「必要ない」が 8.4%となっています。

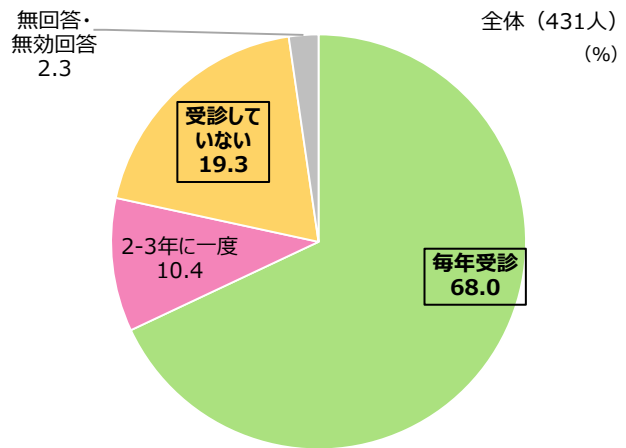
○メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドローム該当者割合は平成 29 年度では 14.8%となっており、経年でみても大きな変化はみられず、また、千葉県、全国よりも低くなっています(※1)。予備群の割合に関しては、平成 26 年度に 8.7%でしたが、平成 29 年度では 11.4%となっており、微増傾向にあります(※2)。

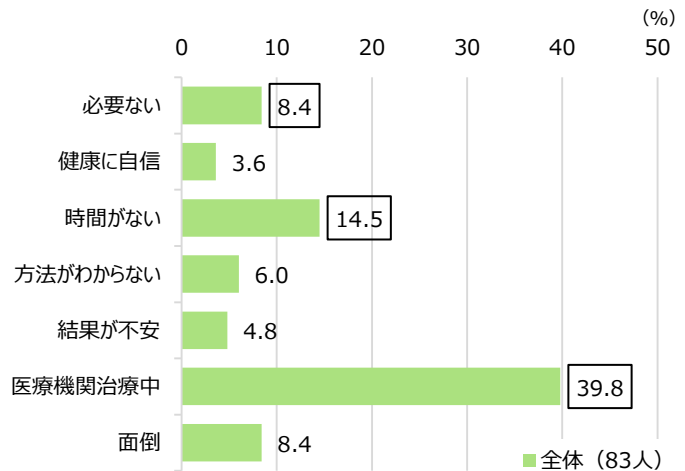
※1 再掲：16 ページ 図表 27 メタボリックシンドローム該当者割合の推移、

※2 再掲：16 ページ 図表 28 予備群割合の推移

【大人問 9-1】 健診受診の状況



【問 9-2】 健診を受けていない理由



❖ 分析のまとめ

心疾患等の循環器疾患を死亡因とする死亡率が、がんに続いて高くなっています。医療費においても、高血圧や心疾患などの生活習慣病を含む循環器疾患が占める割合は高く、生活習慣病予防が重要です。町のメタボリックシンドローム該当者及び予備群は千葉県と比べると高くはありませんが、引き続き、減少することを目指していくことが、循環器疾患による死亡リスクへの減少のためにも重要です。

自分の健康状態を知るために特定健康診査を受診し、健診後に適切な保健指導を受けることが大切です。しかし、特定健康診査受診率はここ数年減少傾向にあり、千葉県や全国と比べて下回っている状況です。受診率向上のためにも、受診勧奨の工夫が求められます。健診を受けない理由として、「医療機関治療中」の割合が最も高く、次いで、「時間がない」、「必要ない」となっています。健診の重要性や健診内容についてより丁寧に説明、周知し、また町民が健診を受けやすい環境を整えることも重要です。

●● 糖尿病

○ 血糖(空腹時血糖 100 以上)有所見者の状況

血糖(空腹時血糖 100 以上)の有所見者割合が男女ともに、千葉県、全国と比べて高い状況です(※1)。

※1 再掲：17 ページ 図表 29 男性の健診有所見者の状況(平成 29 年度)、図表 30 女性の健診有所見者の状況(平成 29 年度)

○ 糖尿病関連の医療費の状況

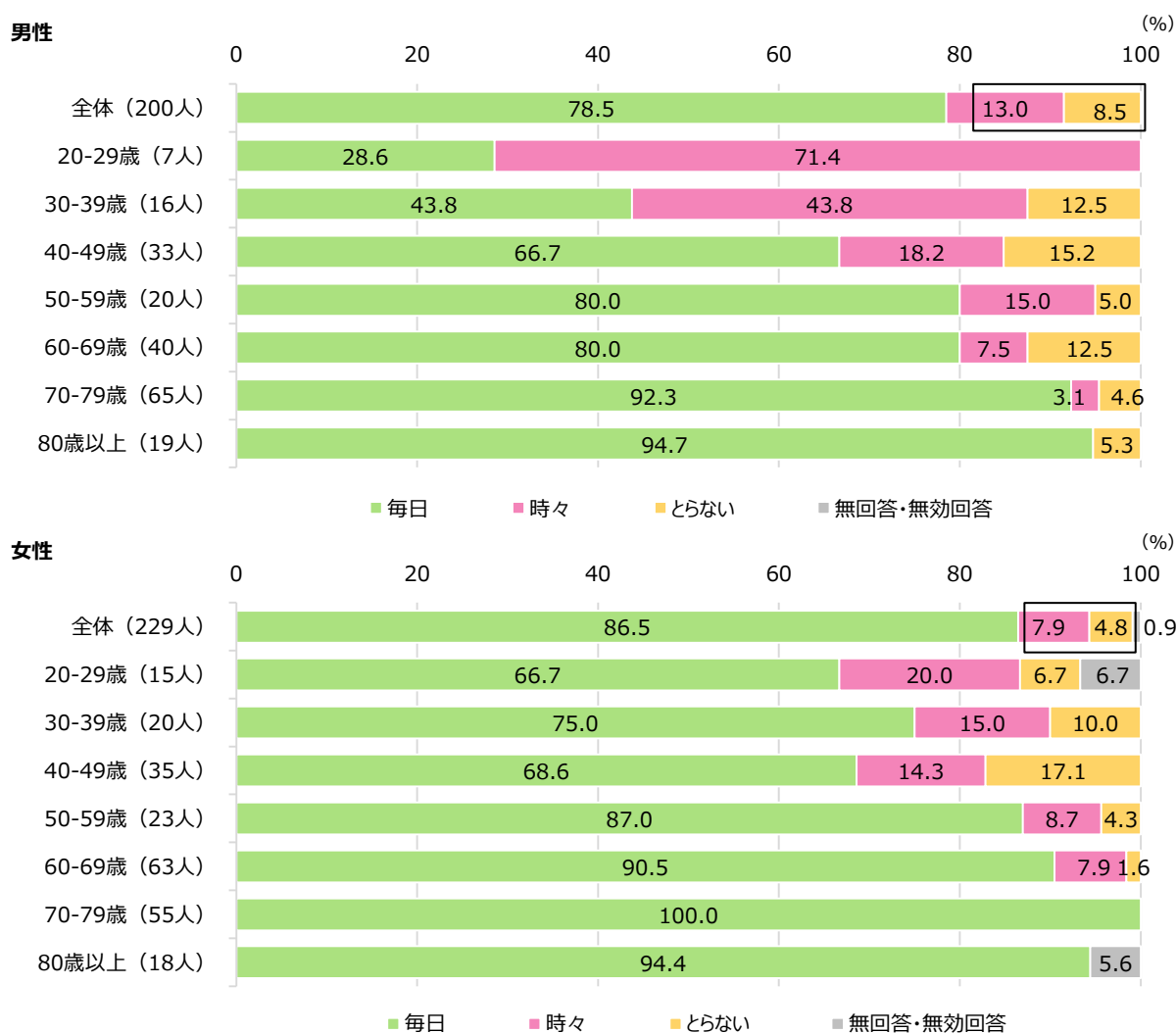
糖尿病の医療費は全体の 6.8%を占めており、最も高くなっています(※2)。

※2 再掲：11 ページ 図表 17 細小分類別医療費(入院+外来)の割合上位 10 位(平成 29 年度)

○ 食生活の状況

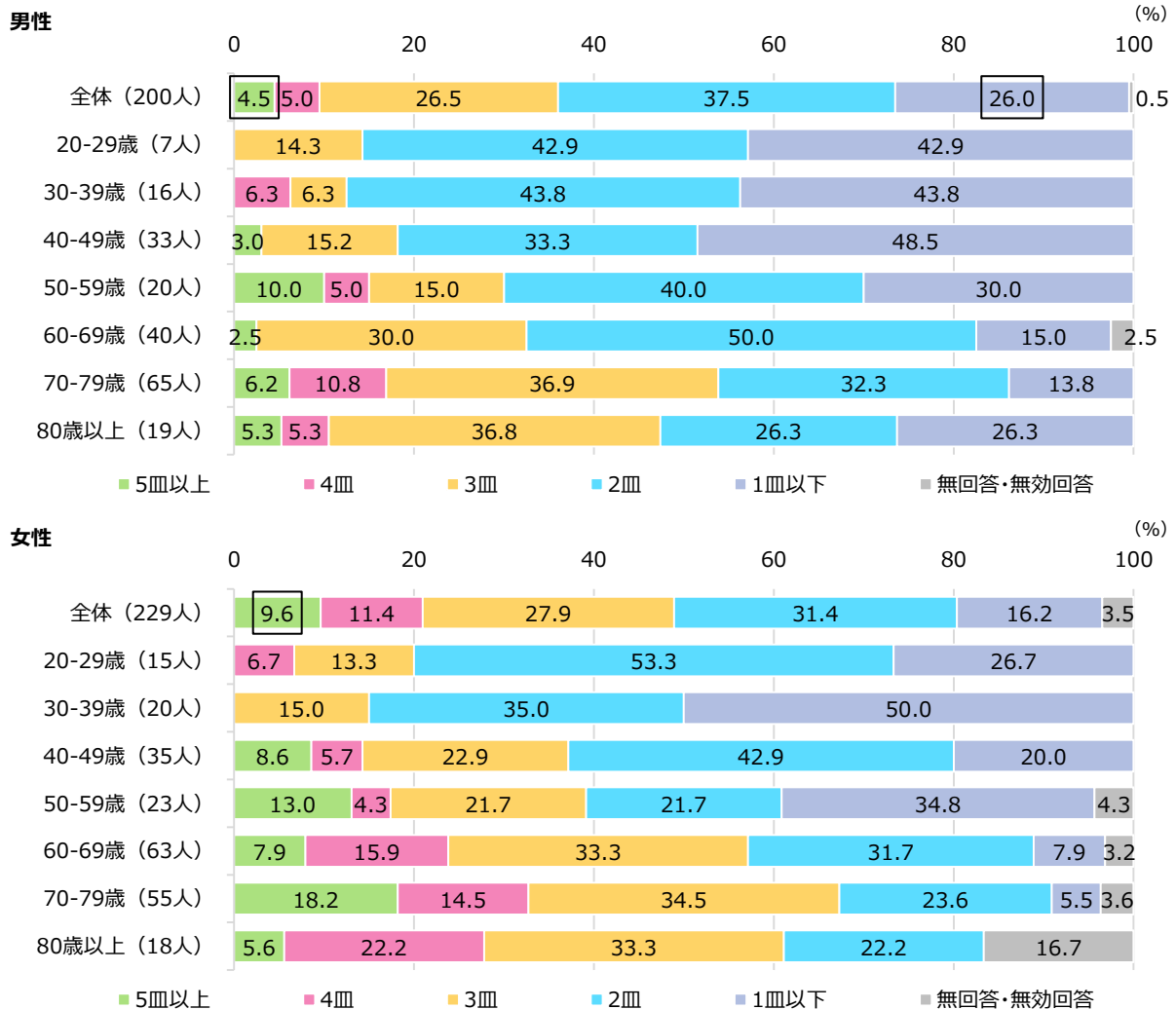
朝食欠食(時々、とらない)の割合は、男性では 21.5%、女性では 12.7%となっています。毎日朝食をとっている割合は、男性では年齢が上がるにしたがい高くなっており、女性では 50 歳代以降では特に高い割合となっています。年齢が上がるにしたがい、毎日朝食をとっている傾向があります。

【大人問 25-1】 朝食の摂取状況



野菜料理(副菜)を1日どのくらい食べているかについて、推奨量である5皿以上の割合は、男女ともに低く、男性では4.5%、女性では9.6%となっています。1皿以下の割合は、女性よりも男性で高く、26.0%となっています。特に20~50歳代の若い年代で高い割合を占めています。

【大人問 27】 野菜(副菜)の摂取状況



分析のまとめ

特定健康診査の血糖有所見者の割合が千葉県、全国と比べて高くなっています。また、医療費では、全体の6.8%を占めており、最も高い割合を占めています。また、糖尿病の合併症である慢性腎不全に関しても、4番目に高い割合を占めています。

若い世代では、朝食習慣が定着しておらず、また野菜の摂取量が少ない状況です。糖尿病など生活習慣病予防のためにも、若いころからの規則正しい生活やバランスのとれた食生活を送ることが大切であり、普及啓発が必要です。

(2) 取組みの方向性

わが国の三大死因はがん(悪性新生物)、心疾患、肺炎といわれています。町においても例外ではありません。死因1位はここ6年間はがんとなっており、2位は心疾患、3位に関しては、脳血管疾患、肺炎、老衰が多くなっています。

がんや心疾患、脳血管疾患は生活習慣病といわれ、肥満、運動不足、喫煙、多飲酒、高カロリーな食事など、日常生活習慣に影響される病気であり、日ごろの生活習慣を見直し、正しい習慣を身につけることで、予防・改善することができます。しかし、糖尿病等の生活習慣病は気づかぬうちに進行する病気であり、重症化に至るまで症状に表れない場合もあります。そのため、定期的な健診(検診)を受診することが大切です。健診(検診)を通して、自分自身の健康状態を把握し、正しい情報のもと、適切な受診や保健指導を受けることは、バランスのとれた食事や適切な運動を行うことと同様に重要な習慣です。

スローガン

健診・検診を受けて自分を知ろう

行動目標

健診・検診の結果を活用する

健診・検診を積極的に受診する

市民の取組み

ライフステージ	取組み
学童/思春期	● 健診・検診の必要性を理解し、家族に勧めます
成人期	● 定期的に健診を受診し、必要な保健指導を受けます ● 定期的ながん検診を受診し、必要時は精密検査を受けます
高齢期	● 生活習慣病について理解し、予防、改善に努めます

地域や関係団体、行政の取組み

地域や関係団体の取組み	行政の取組み
● 健康推進員と連携し、地域の生活習慣を見直す機会を提供します	● 健診・検診の周知、受診勧奨に取り組みます ● 健診・検診結果に基づいた保健指導を実施します ● 医師会と連携しながら、受診しやすい環境づくりに努めます ● 生活習慣病予防についての健康教室を実施します



●● 数値目標

指標		現状値	目標値
各種がん検診の受診率の向上	胃がん	8.5%	18.5%
	結核・肺がん	13.4%	14.5%
	大腸がん	16.9%	27.0%
	子宮頸がん	8.1%	18.0%
	乳がん	19.7%	30.0%
特定健診受診率の向上（国保被保険者）		36.6%	41.6%
特定保健指導実施率（国保被保険者）		24.0%	50.0%
メタボリックシンドローム（国保被保険者）	該当者割合	14.0%	10.0%
	予備群割合	11.4%	8.0%

●● 関連する事業

保健事業	実施内容	担当課
がん検診	胃がん、結核・肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診を実施します	健康福祉課
特定健康診査	40歳～64歳の国民健康保険の方を対象に健診を実施します	健康福祉課
特定健康診査時健康相談	血圧、尿検査、BMIにおいて、基準値以上のものについて健診当日に健康相談を行います	健康福祉課
特定健康診査結果説明会	要医療の人を対象に集団による健康教育及び保健師・栄養士による個別相談を行います	健康福祉課
糖尿病予防教室	成人を対象に糖尿病についての健康教育を実施します	健康福祉課
ヘルスアップセミナー	生活習慣病予防のため、健康や栄養について学ぶ教育を開催します	健康福祉課
健康相談	毎週月曜日（祝日、がん検診のある日を除く）9:30～11:00に血圧測定、尿検査、生活習慣病に関する相談を行います	健康福祉課

