

第5章 健康増進計画

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

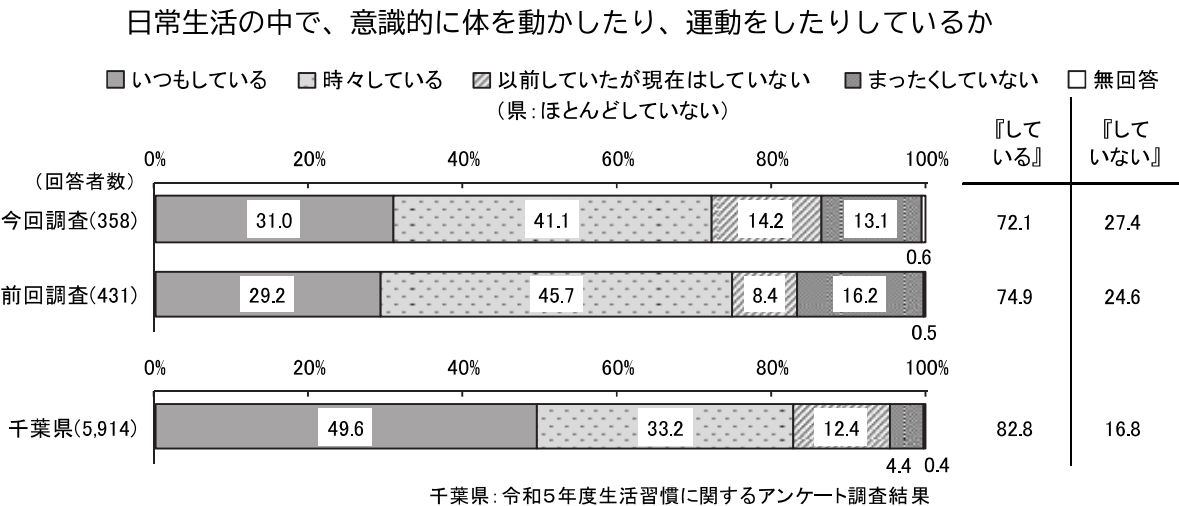
(1) 身体活動・運動

身体活動・運動量が多いと消費エネルギーが増え、内臓脂肪が減少し、その結果、生活習慣病の予防につながります。また、筋肉量が維持・増加することで、体力が向上し、ロコモティブシンドロームなどの発症予防につながります。

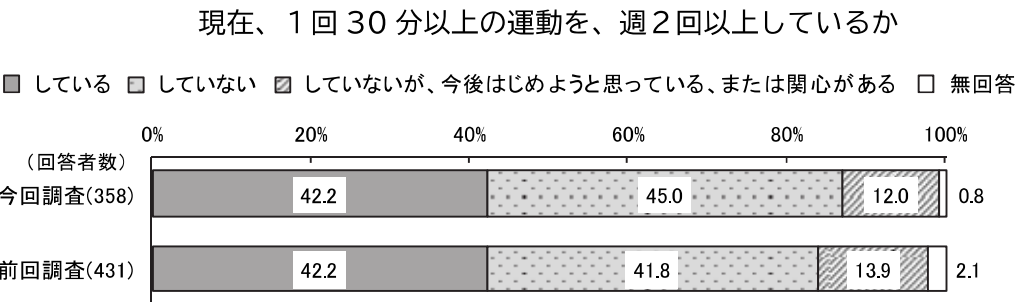
◇ 現状

〈町民アンケート調査〉

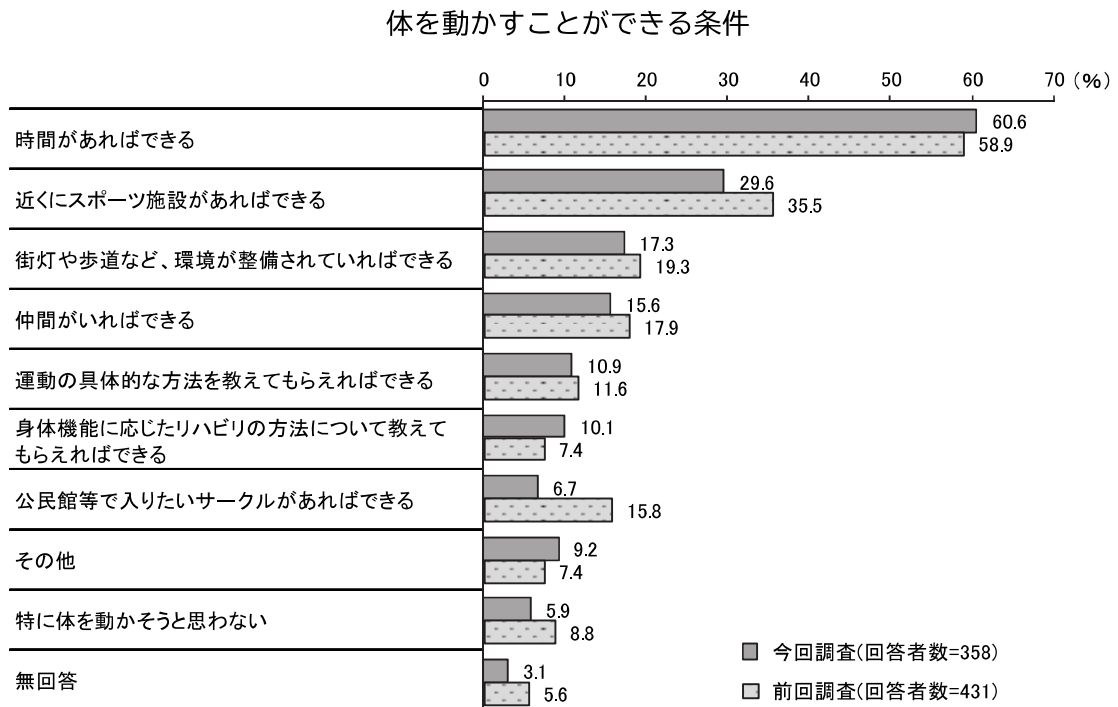
日常生活の中で意識的に体を動かしたり運動を「いつもしている」「時々している」を合わせた『している』割合は72.1%です。前回調査74.9%をやや下回り、県調査との比較では県の82.8%を10ポイント程度下回ります。



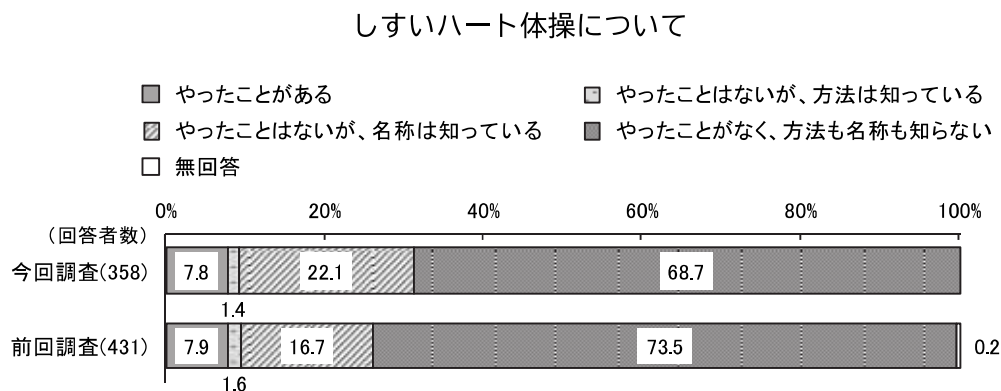
1回30分以上の運動を週2回以上している割合は42.2%、前回調査と同じです。「していない」割合45.0%は前回調査41.8%をやや上回ります。



体を動かすことができる条件で、前回調査を上回るのは「時間があればできる」「身体機能に応じたりハビリの方法について教えてもらえばできる」であり、反対に「近くにスポーツ施設があればできる」「公民館等で入りたいサークルがあればできる」は前回調査を大きく下回ります。

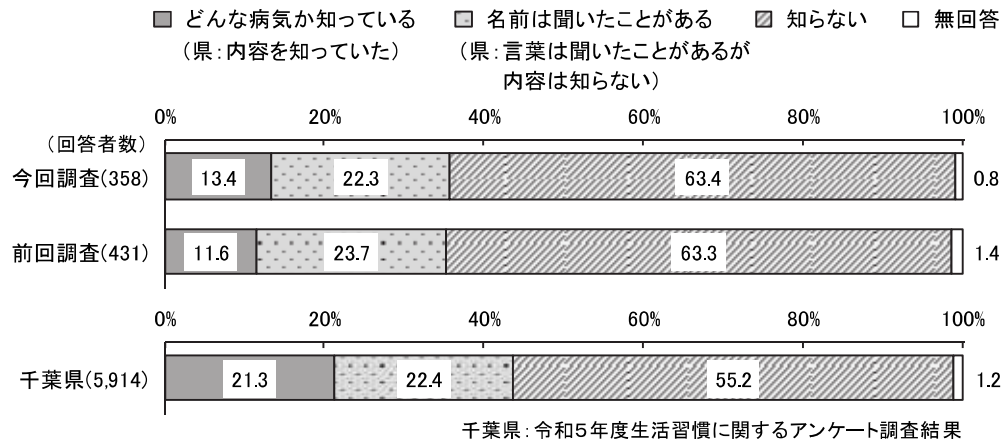


しすいハート体操は、「やったことがある」は7.8%と前回調査7.9%とほぼ同じですが、「やったことはないが、名称を知っている」は22.1%と前回調査16.7%よりも増えています。

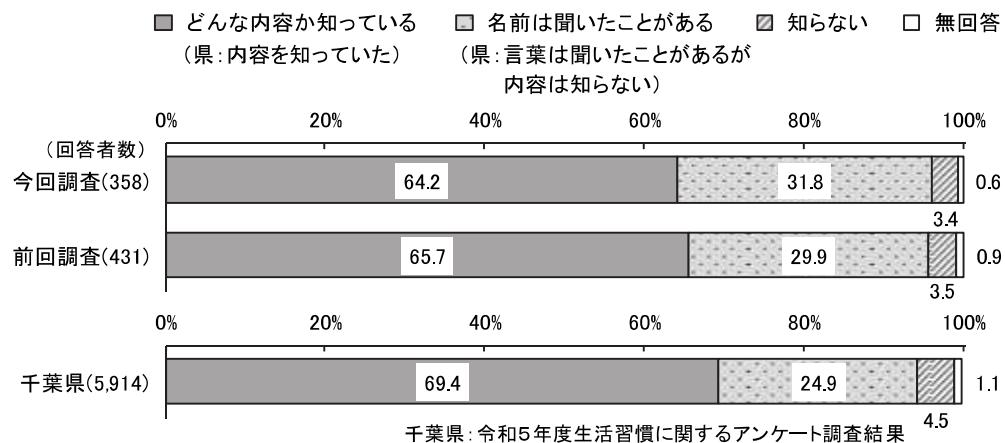


認知状況については、ロコモティブシンドロームを「どんな病気か知っている」は13.4%、前回調査11.6%はやや上回りますが、県調査の21.3%は下回ります。また、メタボリックシンドロームを「どんな内容か知っている」は64.2%、前回調査65.7%とほぼ同じですが、県調査69.4%は下回ります。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について



メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）について



❖ 課題と方向性

①身体活動・運動する人の減少

日常生活の中で、意識的に体を動かしている町民の割合は約7割ですが、前回調査をやや下回ります。県調査では8割を超えています。また、指標となっている運動習慣者（1回30分以上、週2回以上実施）の割合は、前回調査と同じですが、「していない」は前回調査を上回り「していないが、今後はじめようと思っている、または関心がある」は前回調査をやや下回ります。

身体活動・運動の習慣のある町民を増やすため、町民への働きかけを強めていく必要があります。

②気軽にできる身体活動・運動ニーズの高まり

体を動かすことができる条件で、スポーツ施設やサークルをあげた割合は前回調査を下回り、「時間があればできる」や「身体機能に応じたりハビリの方法について教えてもらえばできる」が前回調査を上回ります。

短時間で体を動かすことができる、しやすいハート体操の普及や、日常生活の中で簡単にできるリハビリの方法等について情報提供を図っていく必要があります。

③ロコモティブシンドローム等の認知状況は低い

認知状況は、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）及びメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）いずれも県調査を下回ります。認知状況を高め、予防を促していく必要があります。

❖ 行政の取組み

- ① 日常生活において、体を動かしたり、運動習慣を身につけることの重要性について啓発を図ります。
- ② 地域で楽しみながら体を動かしたり、運動習慣を身につけることができるよう、ウォーキングやしやすいハート体操などを推進します。
生涯にわたりウォーキングやスポーツを楽しめる施設、機会の周知を図ります。
自治会等の地域コミュニティ活動や、高齢者が集まる場を利用して、しやすいハート体操などを行います。
- ③ ロコモティブシンドロームやメタボリックシンドロームの認知度向上に向けた啓発を図ります。

❖ 数値目標

指 標		現状値 (令和5年度)	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	43.0%	51.0%
	女性	41.3%	54.0%
しすいハート体操を行ったことがある人の割合		7.8%	30.0%

❖ 主な事業

事業名	事業内容	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。64歳以下の参加が少ないため、より多くの住民に周知できるよう広報等で周知を図ります。	健康福祉課
しすいハート体操	体操の教室を開催します。また体操の普及のため、介護予防事業や出前健康講座などを通じて、しすいハート体操を実施します。	健康福祉課



コラム

しすいハート体操

「しすいハート体操」は、だれでも気軽にできる、親しみやすい運動です。

立って行う体操と、椅子に座って行う体操の2種類を用意しており、足腰が弱くなって運動が苦手だという方でも安全に取り組むことができます。

「しすいハートソング」のリズムに合わせて、地域のグループ等でワイワイ楽しく「しすいハート体操」をやってみましょう！



(2) 休養

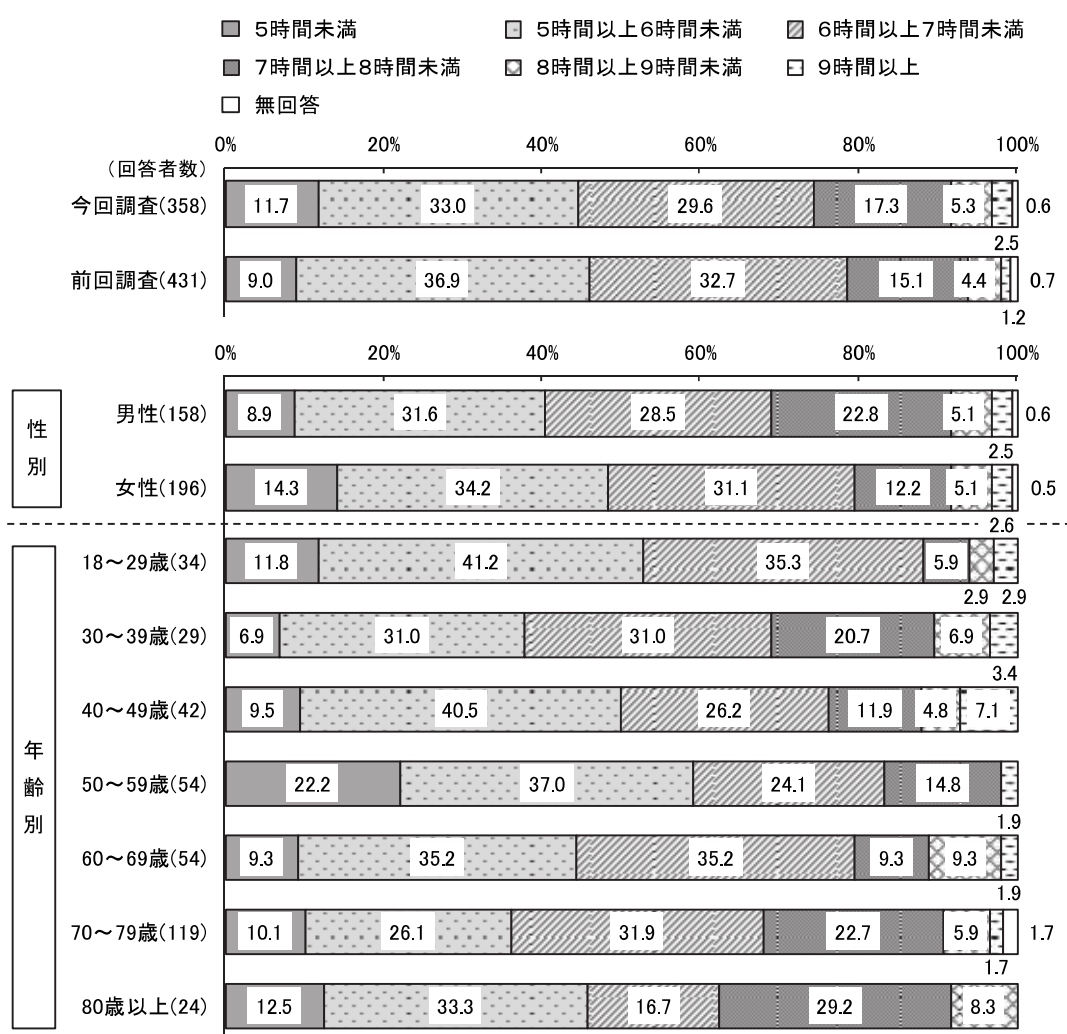
日々の生活において、睡眠を含めた休養は、心身の健康を保ち、疲労を回復し、次の活動に向けた気力や体力を養う効果があります。

❖ 現 状

〈町民アンケート調査〉

1日の平均睡眠時間は、「5時間以上6時間未満」が33.0%、「6時間以上7時間未満」が29.6%となっています。また、「5時間未満」は11.7%と、前回調査9.0%を上回ります。「5時間未満」は女性の14.3%、年代別では50歳代の22.2%が目立ちます。

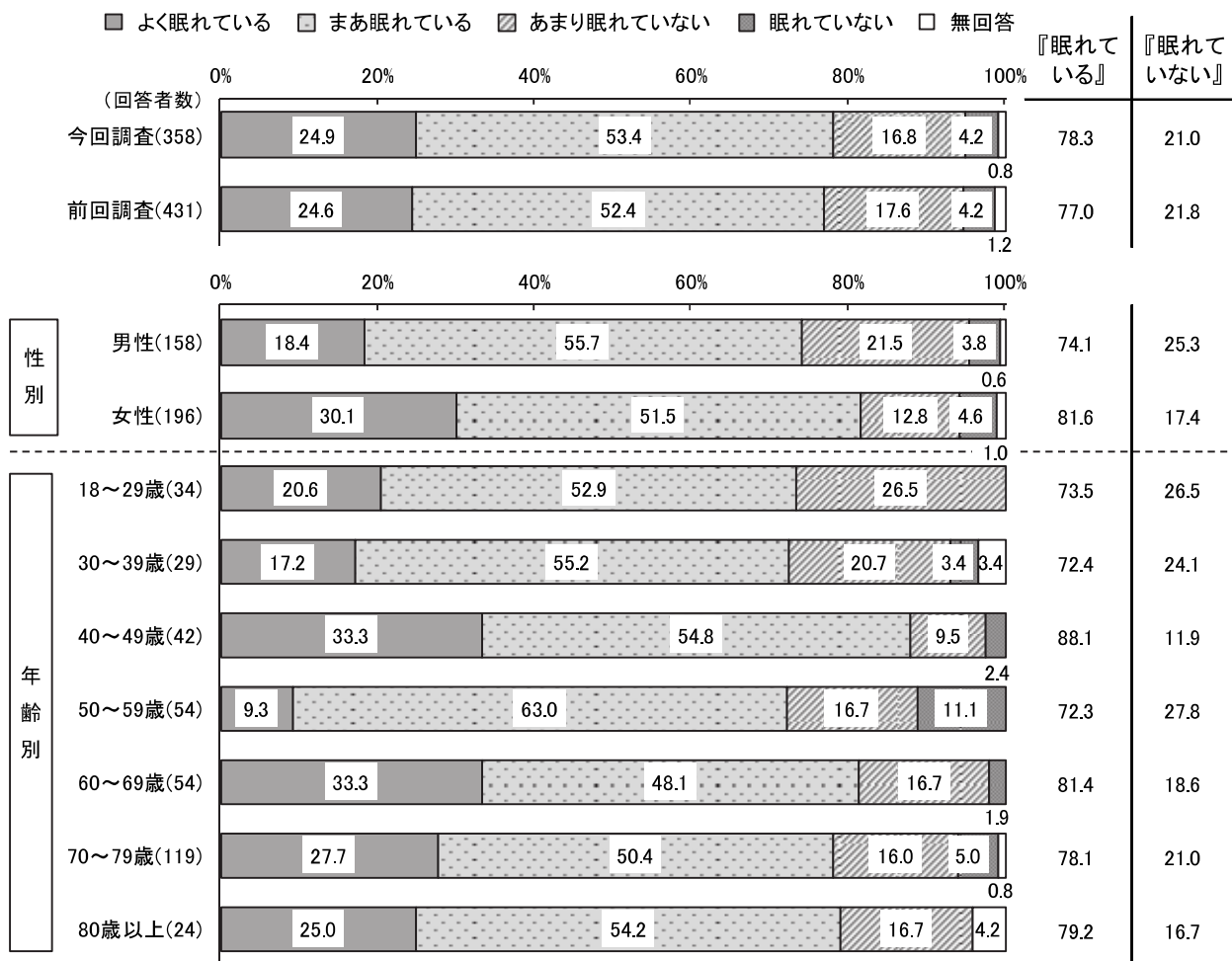
ここ1ヶ月、あなたの1日の平均睡眠時間



よく眠れているかについては、「よく眠れている」「まあ眠れている」を合わせた『眠れている』は78.3%、「眠れていない」「あまり眠れていない」を合わせた『眠れていない』は21.0%であり、前回調査の各77.0%、21.8%とほとんど変わりません。

一方、『眠れていない』は男性25.3%、年代別では50歳代27.8%、18～29歳26.5%、30歳代24.1%が目立ちます。

あなたはよく眠れていると感じるか



コラム

「睡眠休養感」と心身の健康との関わり

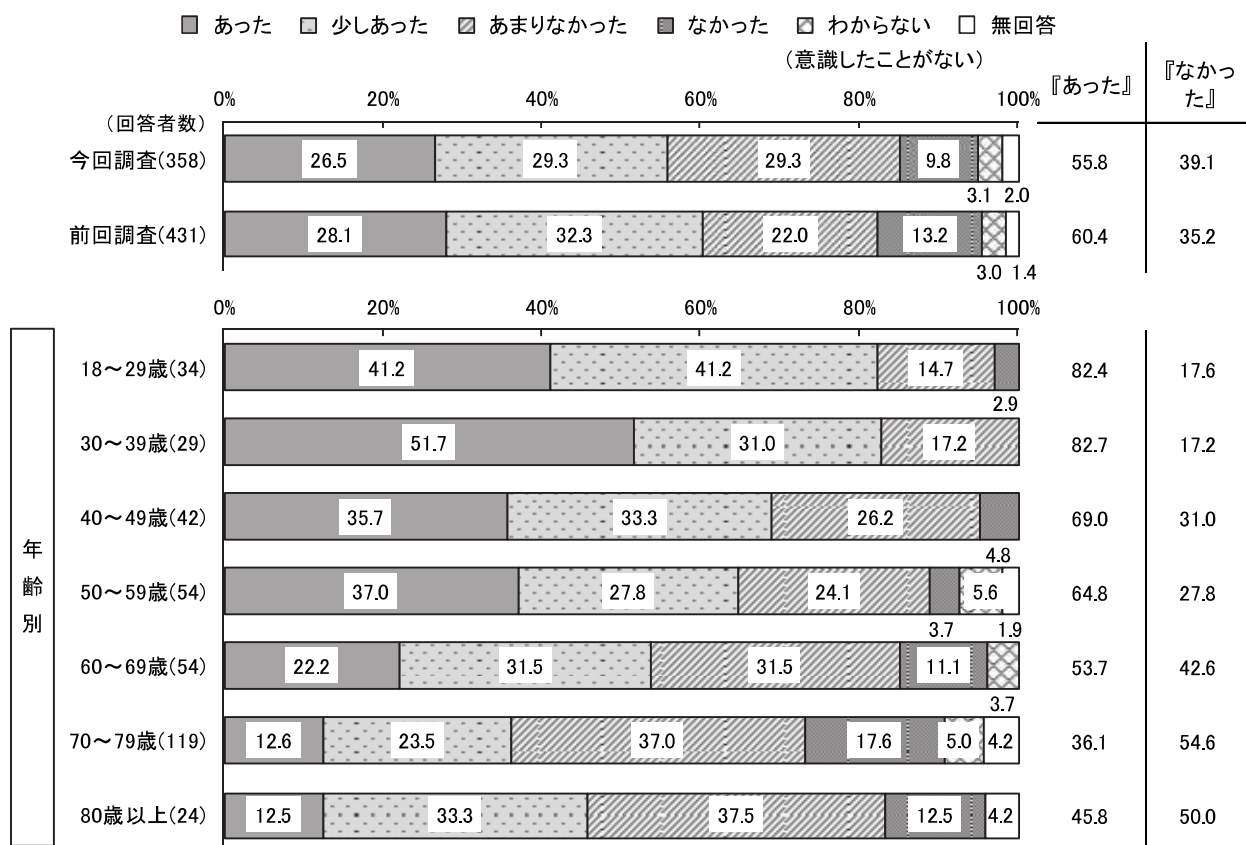
「睡眠休養感」とは、睡眠で休養が取れている感覚のことを指します。近年の研究では、睡眠休養感が高いほど心筋梗塞、狭心症、心不全といった心血管疾患の発症率を下げる事が分かっています。また、睡眠休養感が低い人は抑うつ傾向が強く、こころの健康への影響も大きいことが明らかになっています。

睡眠による休養感を高めるために、仕事など日中の過ごし方、夜食や嗜好品の摂り方、寝室の環境などを見直し、できる範囲で改善を心がけることが大切です。

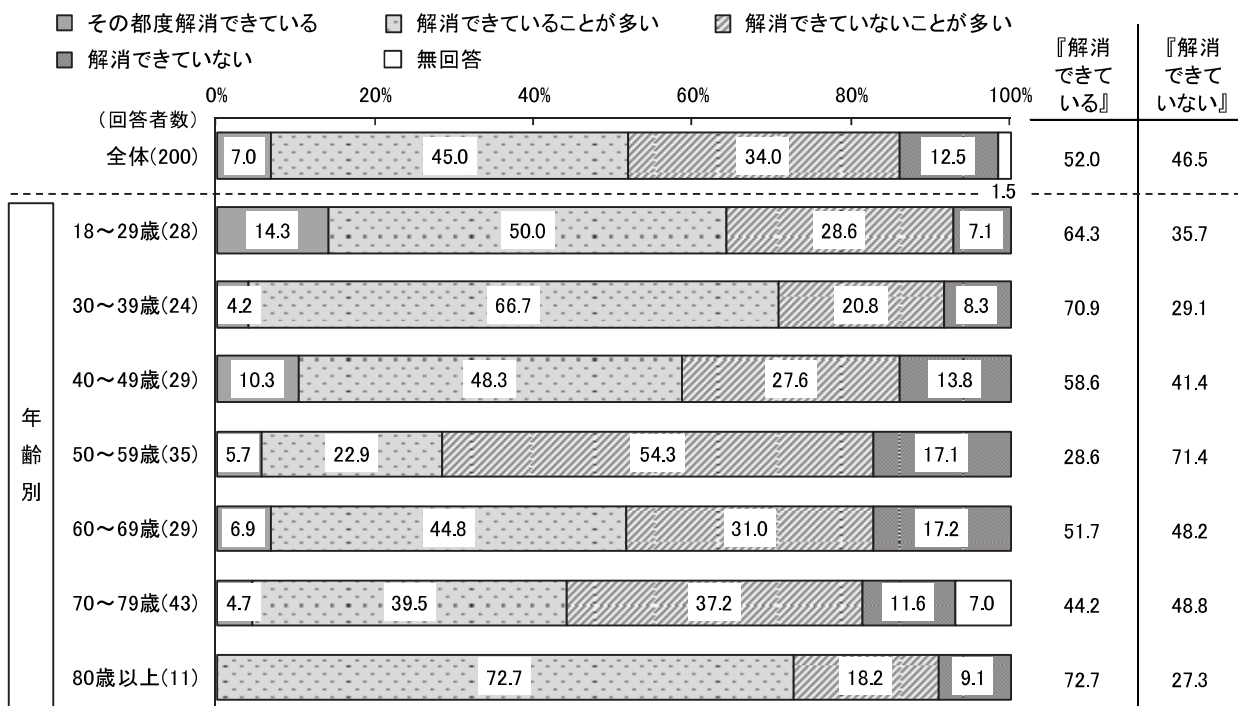


この1か月間に、不満、悩み、イライラ等が「あった」「少しあった」を合わせた『あった』は55.8%と前回調査60.4%を下回りますが、年代でみると、18～29歳82.4%、30歳代82.7%で高い割合となっています。『あった』と回答した人で、悩みやストレスを「その都度解消できている」「解消できていることが多い」を合わせた『解消できている』は52.0%ですが、年代別でみると、50歳代は28.6%と極端に低くなっています。

この1か月間に不満、悩み、イライラ、ストレス等を感じたこと

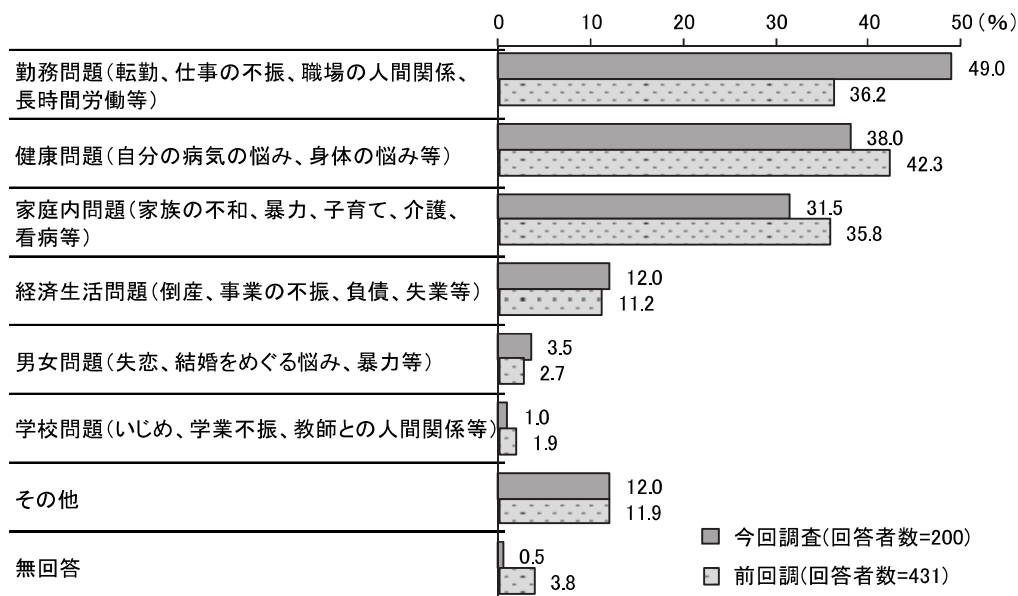


不満、悩み、イライラ、ストレス等を感じるたびに、解消はできているか



悩みやストレス等の原因としては、「勤務問題」49.0%、「健康問題」38.0%、「家庭内問題」31.5%と続きますが、「勤務問題」のみ前回調査36.2%を大きく上回ります。

不満、悩み、イライラ、ストレス等の内容



❖ 課題と方向性

①働き盛り世代の睡眠不足

睡眠不足は、生活や健康に影響を及ぼすため、十分な睡眠時間を確保することが重要です。1日の睡眠時間を少なくとも6時間以上確保することが望ましいとする科学的知見もあり、国の健康日本21（第三次）の指標では睡眠時間6～9時間の者の割合としています。これに則すると本町は52.2%ですが、年代別では40歳代42.9%、50歳代38.9%と、働き盛り世代で睡眠時間の不足が目立ち、睡眠・休養の重要性について普及啓発していく必要があります。

②5割はストレスを解消できていない

ストレスを軽減させる必要がありますが、ストレスを解消できているのは約5割となっています。年代別では50歳代で3割にとどまります。ストレスの原因として、勤務問題が最も多いことと考え合わせると、長時間労働の改善等、職域と連携した普及啓発とともに、ストレスへの対処法について情報提供を図る必要があります。

❖ 行政の取組み

- ① 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。
- ② こころの健康を保つため、十分な休養、バランスのとれた食事、適度な運動等の健康的な生活習慣の維持により、ストレスへの対処法について啓発、情報提供を図ります。

❖ 数値目標

指 標		現状値 (令和5年度)	目標値
よく眠れている人の割合	男性	18.4%	45.0%
	女性	30.1%	45.0%

(3) 飲酒

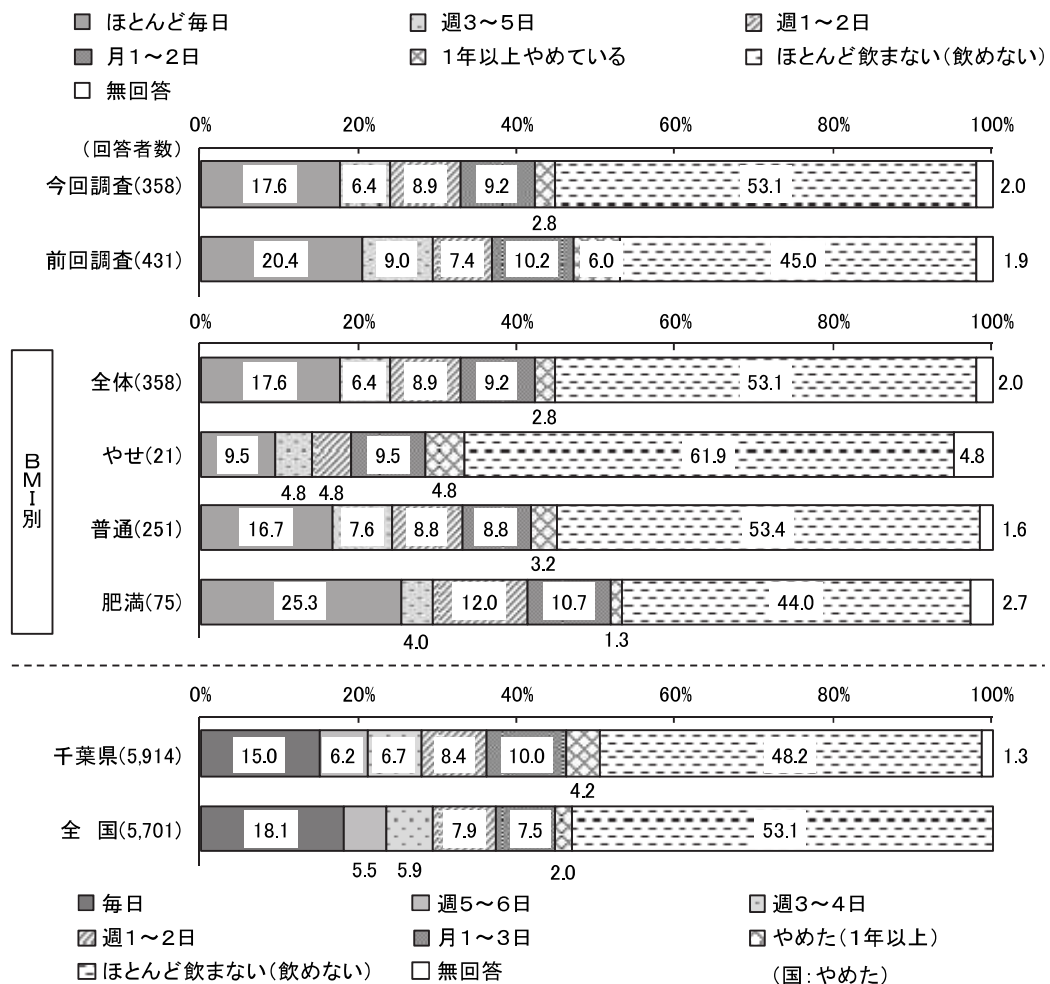
飲酒は、健康障害との関連が指摘されています。アルコール性肝障害、がん、高血圧症、脂質異常症などを引き起こすとされているほか、睡眠やこころの健康との関連も指摘されています。

◆ 現状

〈町民アンケート調査〉

飲酒の頻度が「ほとんど毎日」17.6%は、前回調査20.4%を下回ります。「毎日」は県調査15.0%、国調査18.1%となっています。BMI別でみると、BMIが高いほど飲酒している割合が高くなる傾向にあり、BMI 25以上の肥満では、「ほとんど毎日」が25.3%となっています。

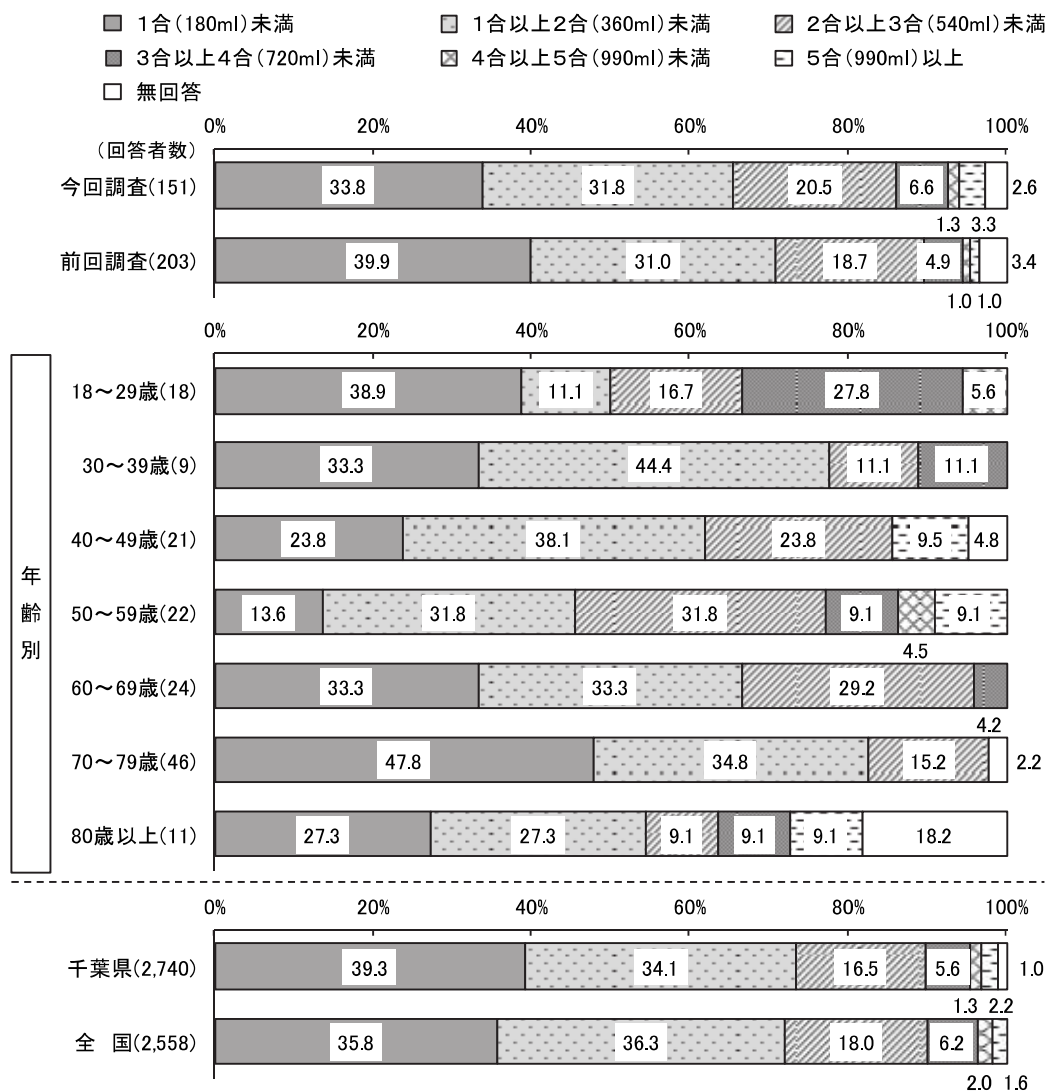
飲酒の頻度



千葉県：令和5年度生活習慣に関するアンケート調査結果
 国：令和元年国民健康・栄養調査

多量飲酒とされる3合以上は11.2%ですが、前回調査6.9%、また県調査9.1%、国調査9.8%を上回ります。年代別では18～29歳で33.4%、50歳代で22.7%と高い割合となっています。

1日あたりの飲酒量



千葉県: 令和5年度生活習慣に関するアンケート調査結果

国: 令和元年国民健康・栄養調査

❖ 課題と方向性

①多量飲酒とされる人の増加

飲酒の頻度「ほとんど毎日」は、前回調査を下回りますが、多量飲酒とされる割合は前回調査を上回ります。肥満との相関が認められるなど、健康への影響について情報提供を図る必要があります。

②飲酒による健康リスクを知る

20歳未満の飲酒は健康被害を及ぼす可能性が高く、妊娠・授乳中の女性の飲酒は胎児・乳児の健康や発育に重大な影響を及ぼします。

❖ 行政の取組み

- ① 飲酒の健康への影響を啓発し、適度な飲酒の普及啓発を図るとともに、多量飲酒に伴う健康や周囲の人への影響など、リスクや節度ある飲酒の普及啓発を図ります。
- ② 学校教育や母子保健事業等を通して、20歳未満及び妊娠・授乳中の女性の飲酒防止を図ります。



コラム

適切な飲酒量ってどれくらい？

お酒の適量は、1日あたり純アルコール量で約20gとされています。女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすいため、その半分から3分の2ほどが望ましいとされています。

適量を超えての飲酒は、がんや心臓病などの生活習慣病のリスクを高めるとされています。楽しく、健康的な飲酒を心がけましょう！

日本酒(15%)	1合弱
ビール(5%)	500ml ロング缶・中瓶
チューハイ(7%)	350ml
ウイスキー(43%)	60ml ダブル
ワイン(12%)	200ml 小グラス2杯



(4) 喫煙

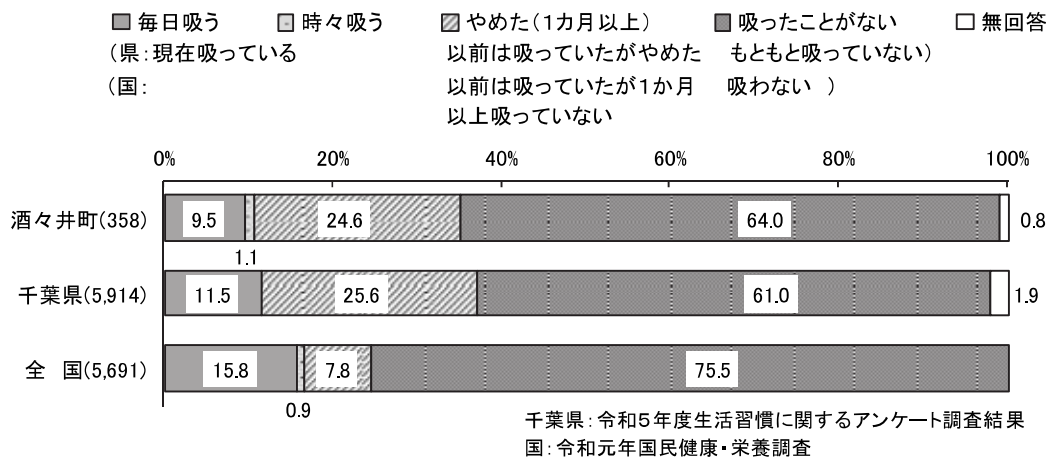
喫煙は、がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの疾患の発症や死亡につながっています。また、たばこ対策においては、喫煙率の低下と受動喫煙の防止があります。

◆ 現 状

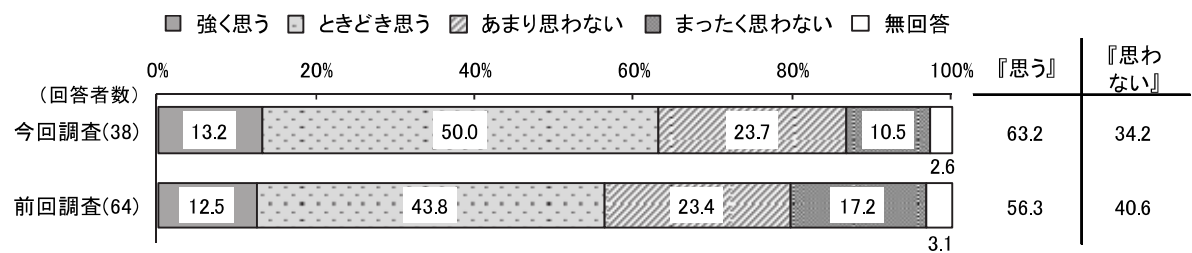
〈町民アンケート調査〉

たばこを「毎日吸う」「時々吸う」を合わせた『吸う』は10.6%です。県調査の11.5%、国調査の16.7%を下回り、喫煙割合は1割程度となっています。『吸う』とした人の禁煙意向13.2%は前回調査12.5%を上回ります。

喫煙状況

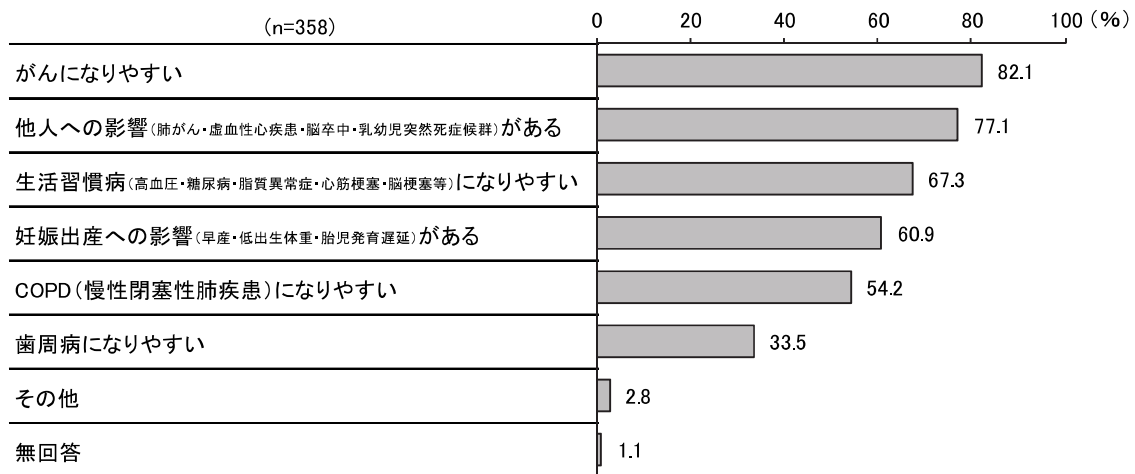


禁煙意向



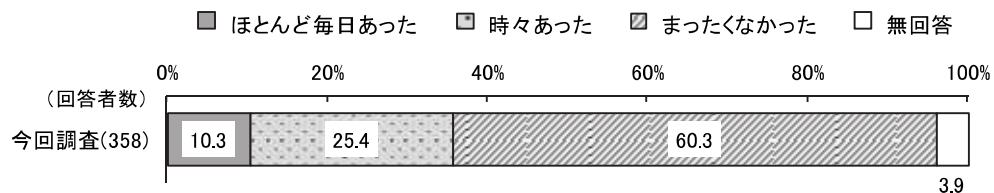
たばこを吸うことでの影響について、「がんになりやすい」は82.1%、「他人への影響がある」77.1%、「生活習慣病になりやすい」67.3%など、たばこの害についての周知が図られつつあります。しかし、「COPD になりやすい」は54.2%、「歯周病になりやすい」は33.5%にとどまります。

たばこを吸うことで影響が出ると思うもの

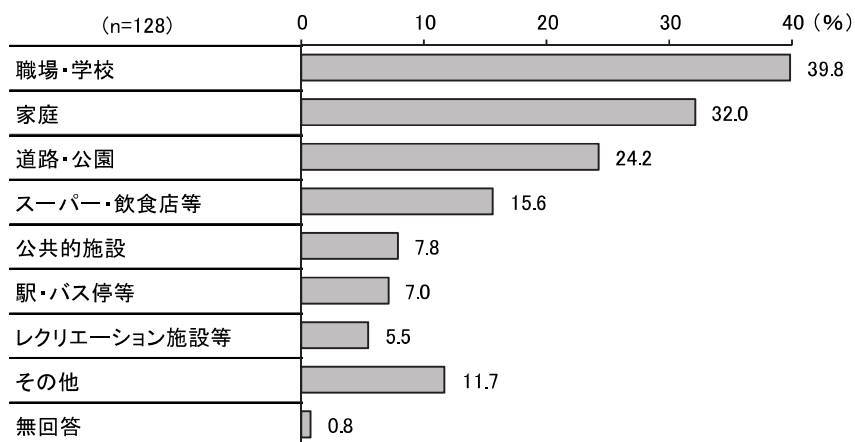


受動喫煙の機会については、「ほとんど毎日あった」「時々あった」を合わせた『あった』は35.7%であり、場所は職場・学校、家庭、道路・公園の順となっています。

この1か月の受動喫煙の状況

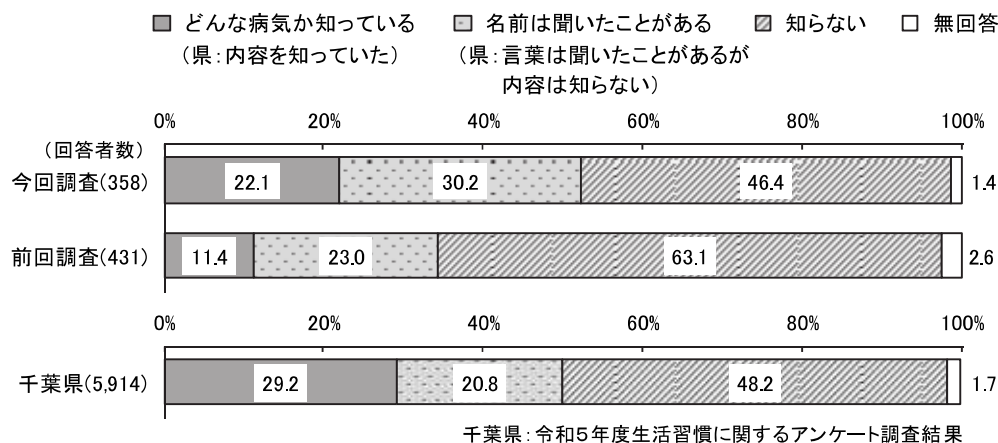


受動喫煙を受けた場所



COPD について「どんな病気か知っている」は22.1%と前回調査11.4%を10ポイント以上上回りますが、県調査の29.2%は下回ります。「名前は聞いたことがある」を合わせると52.3%となり、県調査の50.0%を上回ります。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）について



❖ 課題と方向性

①喫煙している人は減っている

指標として設定している喫煙している人の割合は減っています。引き続きの普及啓発や、禁煙サポートに取り組んでいく必要があります。

②たばこの健康リスクのさらなる周知

たばこの健康への影響については周知が図られつつありますが、COPD や歯周病との関係についてはさらなる周知啓発が必要となっています。

③たばこの健康リスクを知る

20歳未満の喫煙は健康に影響を及ぼし、妊婦・授乳中の女性の喫煙は胎児の発育障害や早産の原因にもなります。

④受動喫煙の機会毎日が1割

受動喫煙は、35.7%が機会が『あった』としています。その場所としては、職場、学校、家庭が多くあげられています。特に、子どもを受動喫煙させないよう努める必要があります。

◆ 行政の取組み

- ① たばこの害についての正しい知識の普及と、禁煙を希望する人に禁煙方法についての情報提供や禁煙サポートを行います。
- ② 喫煙、受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行います。
- ③ 学校教育や母子保健事業等を通して、20歳未満、妊婦・授乳中の女性の喫煙防止を図ります。
- ④ 望まない受動喫煙による健康被害についての普及啓発とともに、健康増進法に基づき受動喫煙防止に取り組めます。また、家庭における受動喫煙防止へ積極的な働きかけを行います。

◆ 数値目標

指 標		現状値 (令和5年度)	目標値
喫煙している人の割合	男性	17.8%	15.0%
	女性	5.1%	5.0%
COPDの認知度の割合		52.3%	70.0%



コラム

「COPD」を知っていますか？

COPD は「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれ、たばこの煙の有害物質の吸入や大気汚染によって肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気で、肺の生活習慣病といわれています。主な原因はたばこの煙で、COPD 患者の 9 割が喫煙者です。高齢者に多くみられる病気ですが、実際に治療を受けている患者数は推定患者数の 1 割にも満たない状況です。

COPD は肺がんになる可能性が高く、肺ばかりではなく虚血性心疾患や骨粗しょう症、糖尿病など全身に様々な病気を引き起こします。早期に発見し、治療することが大切です。



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

(1) 次世代の健康づくり

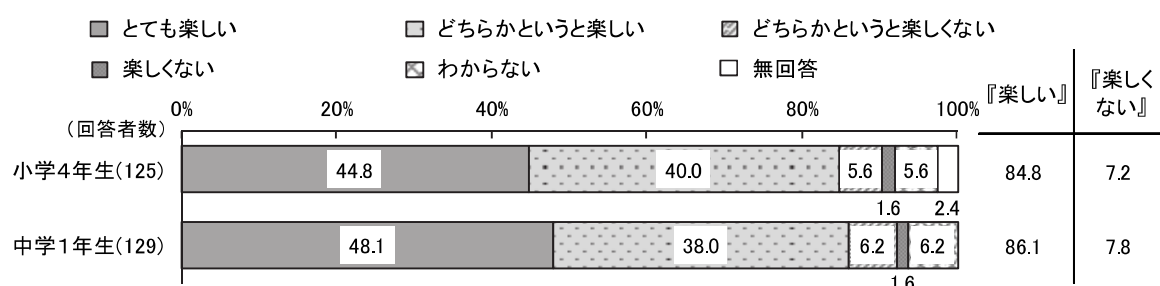
子どもが健康的な生活習慣を身につけるには、家庭を中心に学校、地域が連携して支援に取り組む必要があります。

現状

〈小中学生アンケート調査〉

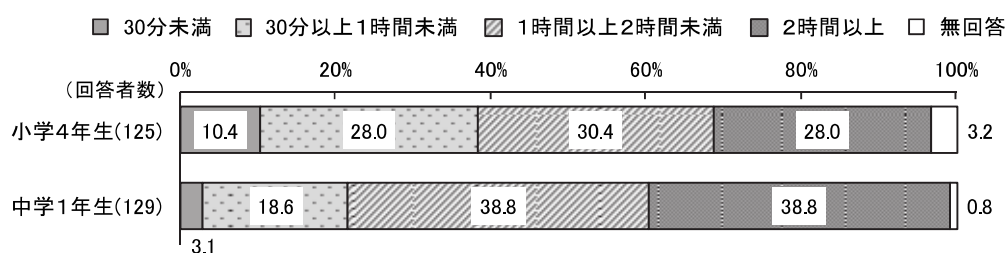
学校生活が「とても楽しい」「どちらかという楽しい」を合わせた『楽しい』は、小学4年生84.8%、中学1年生86.1%となっています。

学校は楽しいか

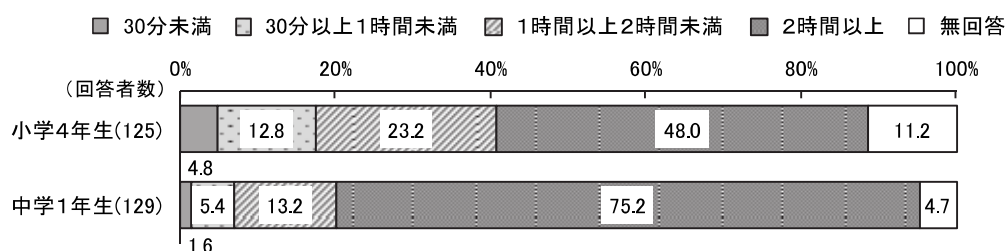


1日の電子機器の使用時間について、学校がある日は小学4年生28.0%、中学1年生38.8%となっています。学校が休みの日は、小学4年生48.0%、中学1年生では学校のある日の約2倍の75.2%となっています。

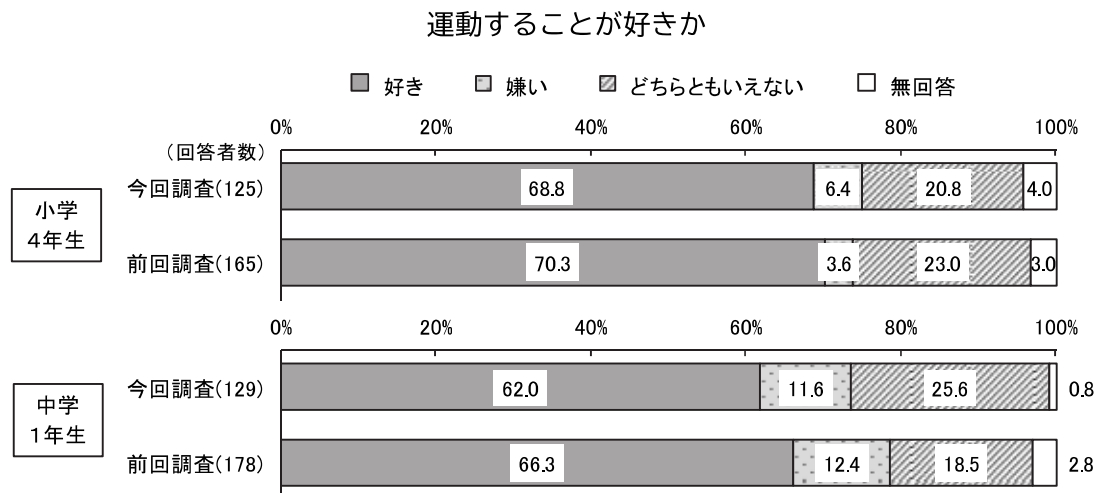
1日にテレビや動画をみたり、ゲーム機、携帯電話、タブレット、パソコンなどを使う時間 〈学校がある日〉



〈学校が休みの日〉

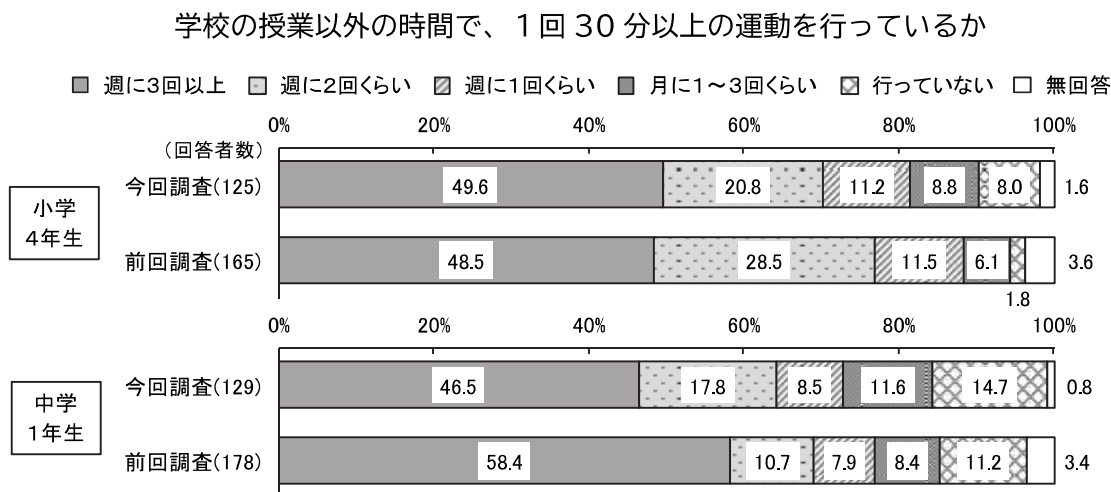


運動することが「好き」は、小学4年生68.8%、中学1年生62.0%となっています。前回調査は小学4年生70.3%、中学1年生66.3%であり、ともに前回調査よりも少なくなっています。



授業以外の運動状況は、1回30分以上の運動を「週に3回以上」行っているのは小学4年生49.6%、中学1年生46.5%となっています。前回調査と比べると、小学4年生は48.5%とほぼ同じですが、中学1年生58.4%から10ポイント以上減少しています。

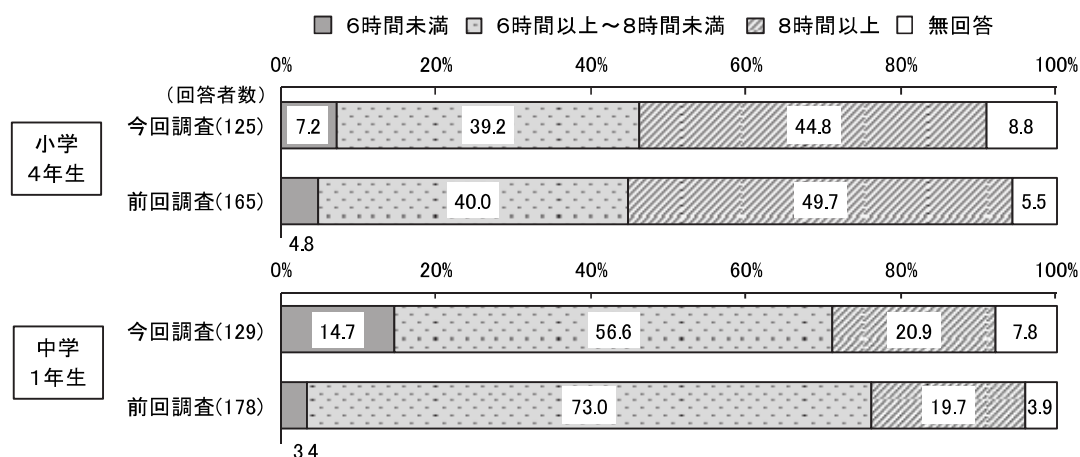
前回調査と比べ頻度が少なくなっており、「行っていない」についても小学4年生は前回調査の1.8%から8.0%、中学1年生は前回調査の11.2%から14.7%と増えています。



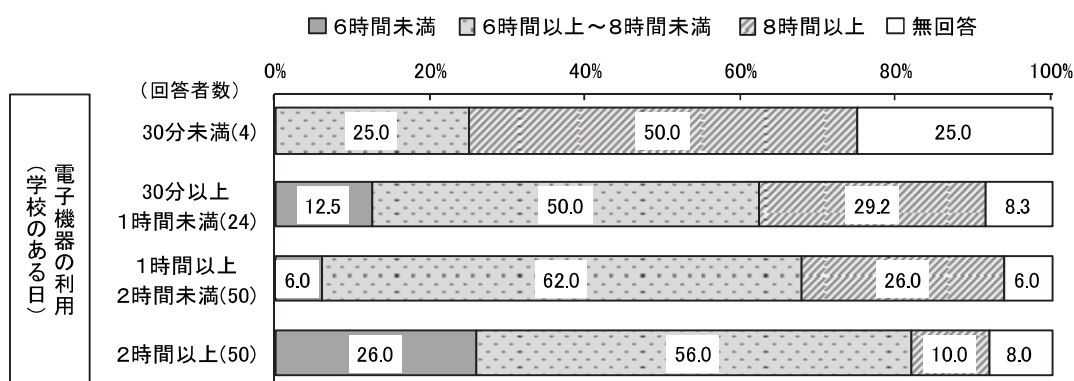
1日の平均睡眠時間は、小学4年生は「8時間以上」44.8%、「6時間以上～8時間未満」39.2%に対し、中学1年生は「6時間以上～8時間未満」56.6%、「8時間以上」20.9%となっています。また、「6時間未満」は小学4年生7.2%、中学1年生14.7%ですが、いずれも前回調査小学4年生4.8%、中学1年生3.4%を上回り、特に中学1年生は10ポイント以上の増加となっています。

中学1年生では、学校がある日、電子機器の利用時間が2時間以上では睡眠時間6時間未満が26.0%と、十分な睡眠時間がとれていない割合が高くなっています。

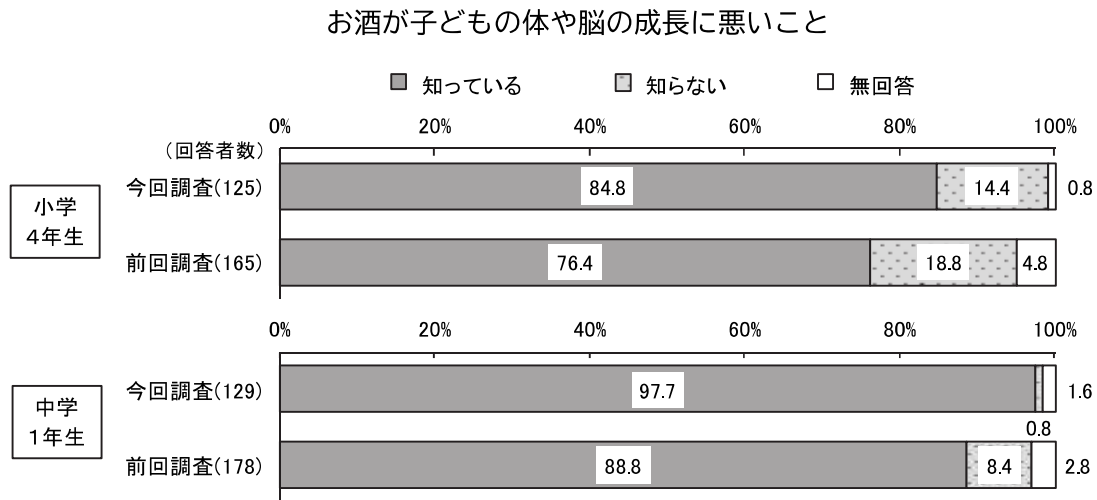
毎日どのくらい寝ているか



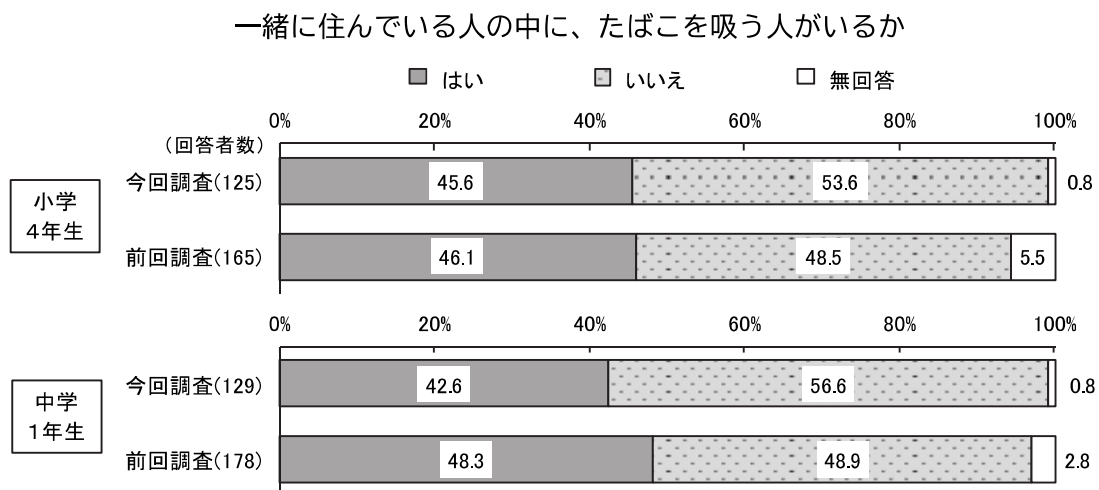
〈中学1年生の電子機器の利用と睡眠時間の関係〉



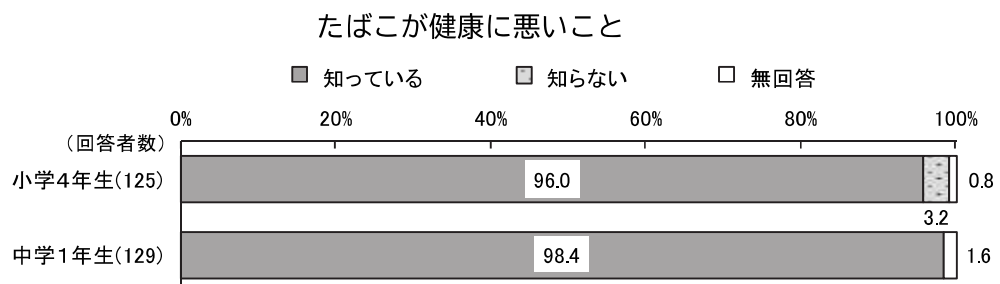
お酒が子どもの体や脳の成長に悪いことを「知っている」は、小学4年生84.8%、中学1年生97.7%となっています。いずれも前回調査を上回ります。



一緒に住んでいる人の喫煙状況は、小学4年生45.6%、中学1年生42.6%がいますとしています。前回調査と比べると、小学4年生は変化ありませんが、中学1年生ではやや減っています。

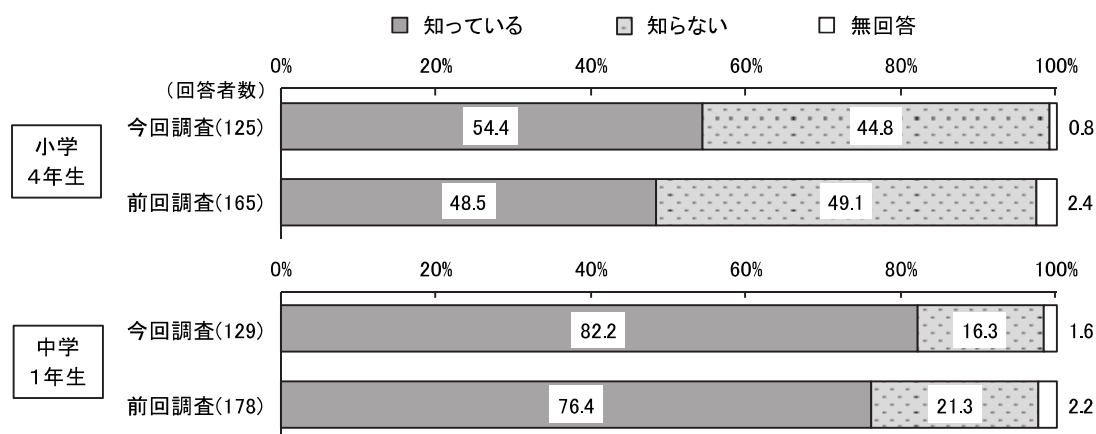


たばこが健康に悪いことを「知っている」は小学4年生96.0%、中学1年生98.4%となっています。



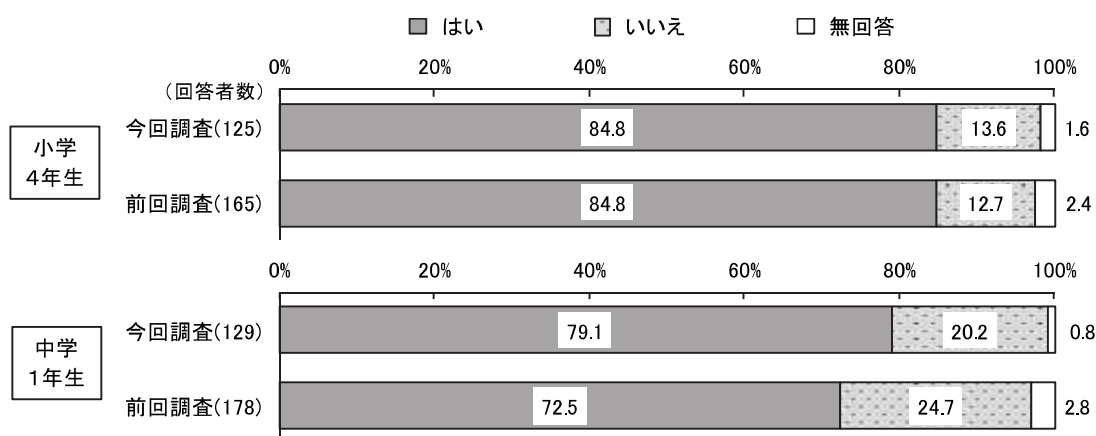
喫煙と歯周病の関係について「知っている」は、小学4年生54.4%、中学1年生82.2%と、いずれも前回調査よりも増えています。

喫煙が歯周病を進行させる原因の一つであることを知っているか



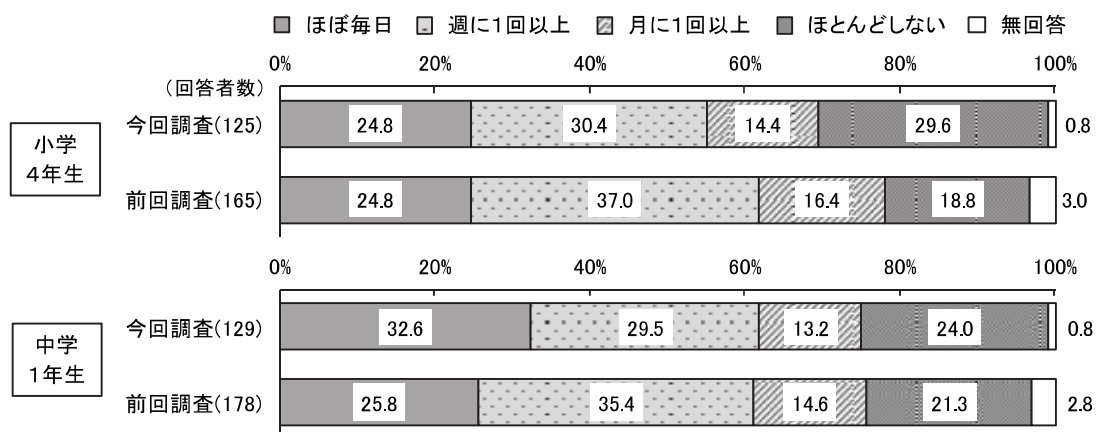
よくかんで食べるように気をつけているのは、小学4年生84.8%、中学1年生79.1%となっており、前回調査と比べると、小学4年生は同じ、中学1年生は増加しています。

よくかんで食べるように気をつけているか

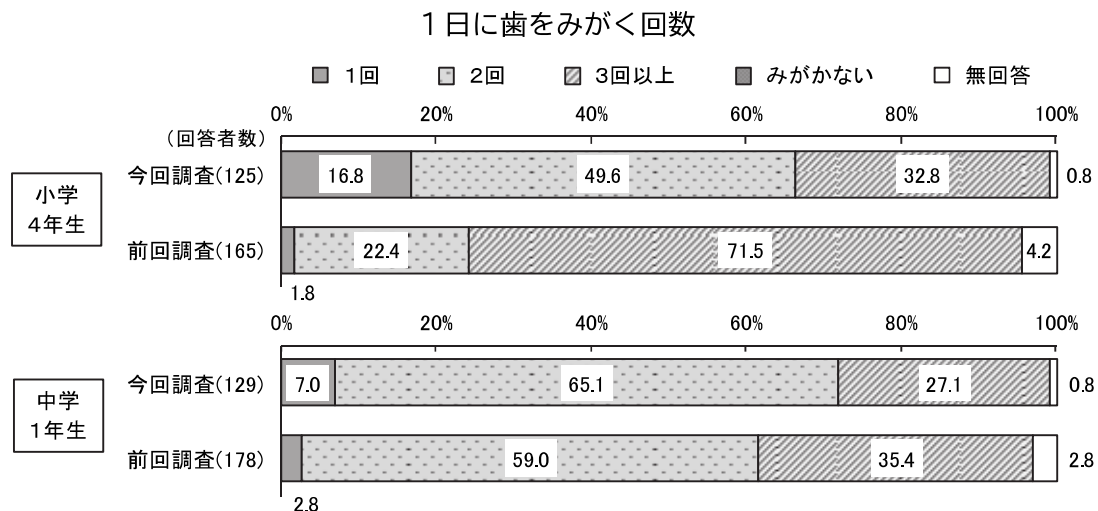


鏡を使っの歯や歯ぐきの様子の観察については、「ほぼ毎日」は、小学4年生24.8%、中学1年生32.6%となっており、前回調査と比べると小学4年生は同じ、中学1年生は増加しています。「ほとんどしない」も増えており、小学4年生では10ポイント以上の増加となっています。

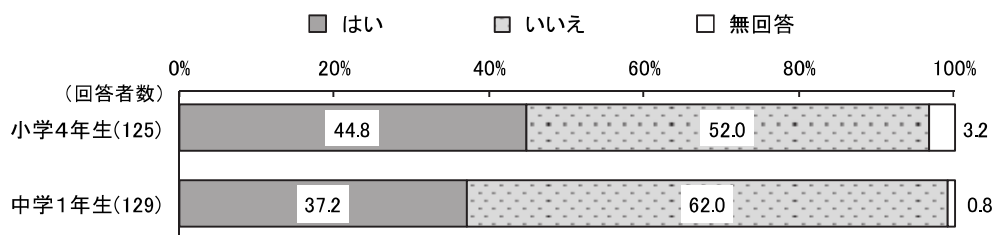
鏡を使って歯や歯ぐきの様子を観察すること



1日に歯を磨く回数は、小学4年生、中学1年生いずれも2回、3回以上の順であり、「歯を磨かない」も減少しています。歯の間をきれいにする器具（デンタルフロスなど）は小学4年生44.8%、中学1年生37.2%の使用となっています。

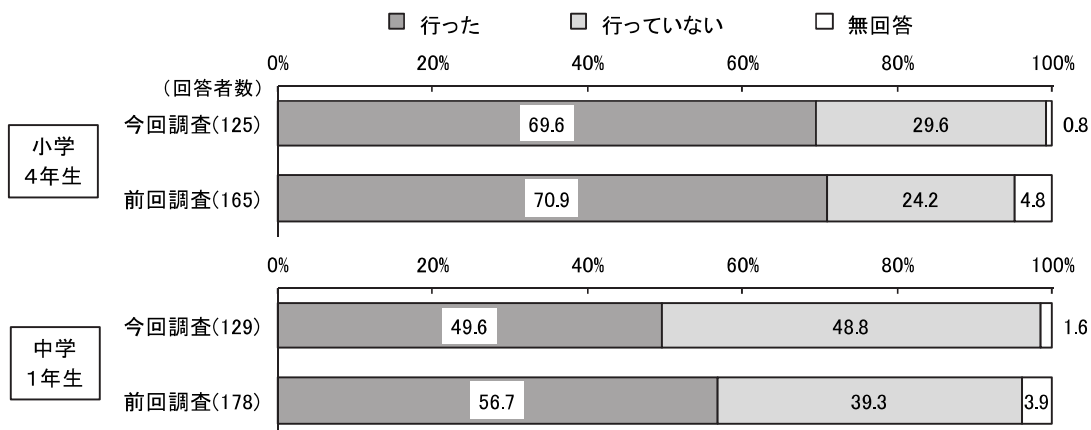


歯ブラシ以外の歯の間をきれいにする器具の使用

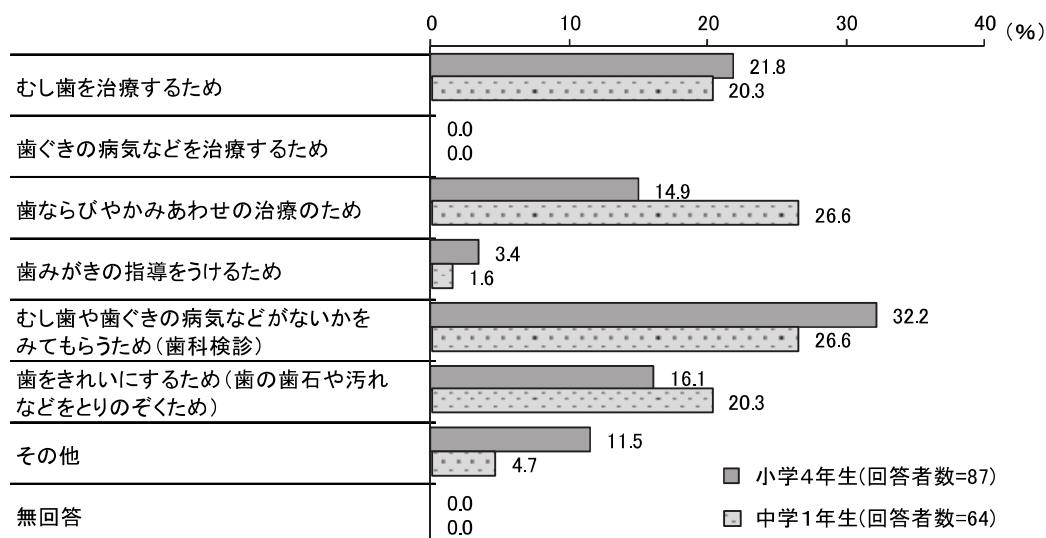


歯科（歯医者）のこの1年間の受診状況は、小学4年生69.6%、中学1年生49.6%であり、前回調査と比べ、小学4年生はほぼ変わりませんが、中学1年生は56.7%から減っています。また、歯医者に行った理由として、小学4年生、中学1年生いずれも「むし歯や歯ぐきの病気などがなければみてもらうため（歯科検診）」が最も多くあげられ、検診の関心の高さをうかがうことができます。なお、中学1年生は同率で「歯ならびやかみあわせの治療のため」があげられています。

この1年間で歯科（歯医者）に行ったか



歯科（歯医者）に行った理由



課題と方向性

①運動習慣のある子どもは減っている

小中学生で運動を「好き」と回答した割合、授業以外の運動で1日30分以上の運動を「週3回以上」行っている割合が、中学1年生で前回調査を下回るなど、子どもの運動習慣の減少がみられます。運動嫌いやスポーツの苦手な子どもが運動習慣を身につけることができるような工夫が必要となっています。

②平均睡眠時間6時間未満が増えている

小中学生では、1日の平均睡眠時間「6時間未満」が増えています。電子機器を長い時間使用する人ほど睡眠時間がとれていない割合が高く、睡眠時間が十分に確保できるよう、保護者への普及啓発が必要となっています。

③飲酒や喫煙への理解は高まりつつある

子どもの飲酒や喫煙に対する理解は高まりつつありますが、さらに、学校や地域と連携した指導に努める必要があります。

④歯・口腔の健康への意識は高まりつつある

子どもの歯・口腔の健康を維持するための取組みへの意識は高まりつつあります。小学4年生については、鏡を使って歯や歯ぐきの様子等の観察について、「ほとんどしない」が増えています。一方で、歯をみがかないは大幅に減っています。口腔ケアに関する知識を身につけ、さらに実践することができるよう、啓発していく必要があります。

❖ 行政の取り組み

- ① 保育所、幼稚園、小中学校において、子どもの健康なからだの育ちを促す運動を奨励します。
- ② 子どもに適切な睡眠時間や早寝・早起き等の正しい生活習慣について学習機会を設けます。
- ③ 未成年者の飲酒防止について、普及啓発を図ります。また、未成年者の喫煙防止教育を行い、喫煙させない環境整備を図ります。
- ④ 乳児相談、幼児健康診査や児童生徒の歯科保健活動におけるセルフケアの実践指導やむし歯・歯周病対策における支援を図ります。
- ⑤ 令和7年度より、『こども家庭センター』を設置し、すべての妊産婦、子育て家庭、子どもを対象に切れ目のない支援を行います。

❖ 数値目標

指 標		現状値 (令和5年度)	目標値
睡眠時間が8時間以上の割合	小学4年生	44.8%	60.0%
	中学1年生	20.9%	30.0%
子どもの運動習慣の割合 (学校以外で1回30分以上週3回以上)	小学4年生	49.6%	60.0%
	中学1年生	46.5%	70.0%
低出生体重児の割合		6.5% (令和5年)	減少へ

❖ 主な事業

事業名	事業内容	担当課
利用者支援事業	妊産婦や子ども及びその保護者等が、教育・保育・保健その他の子育て支援を円滑に利用できるように情報提供や相談・助言を行います。	健康福祉課 こども課 子育て支援センター
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、ブックスターを行い、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、フッ化物塗布を実施します。また、3歳児健康診査への屈折検査機器の導入検討など、検査の精度向上を図ります。	健康福祉課
遊びの教室「どんぐり」	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

事業名	事業内容	担当課
あいあい子育て支援 講話	保健師、栄養士、歯科衛生士、保育士による定期的な子育て講話、相談を行います。	健康福祉課 こども課 子育て支援センター
いきいきしすいっこ 教室	小学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
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、誘いへ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講師として招き、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



コラム

いきいきしすいっこ教室



子どもと保護者を対象に「いきいきしすいっこ教室」を開催しています。

生活習慣病を引き起こす原因について学び、食・運動・睡眠などの観点から健康的な生活が送れるように子どもの時からの生活習慣病予防に取り組んでいます。

(2) 高齢者の健康づくり

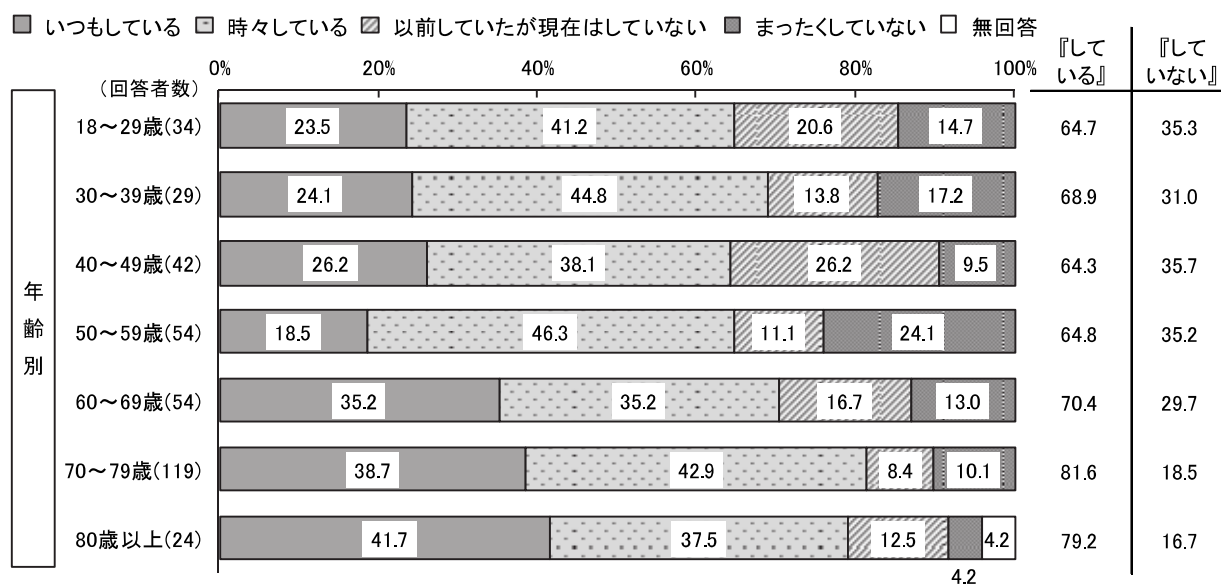
高齢化が進行する中、要介護認定者の増加につながる後期高齢者の増加がみられます。高齢期になっても、社会生活を営むために必要な機能を維持するためには、生活習慣の改善に取り組む必要があります。

◆ 現 状

〈町民アンケート調査〉

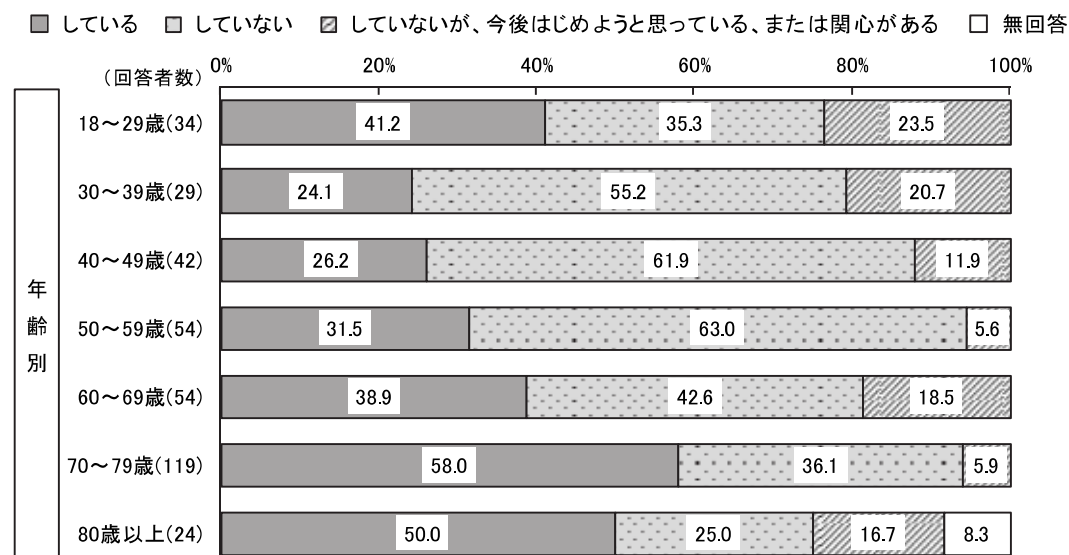
身体活動・運動については、意識的にからだを動かしたり、運動をしている高齢者は、「いつもしている」「時々している」を合わせた『している』は70歳代で81.6%、80歳以上では79.2%と高い割合となっています。

日常生活の中で、意識的に体を動かしたり、運動をしたりしているか

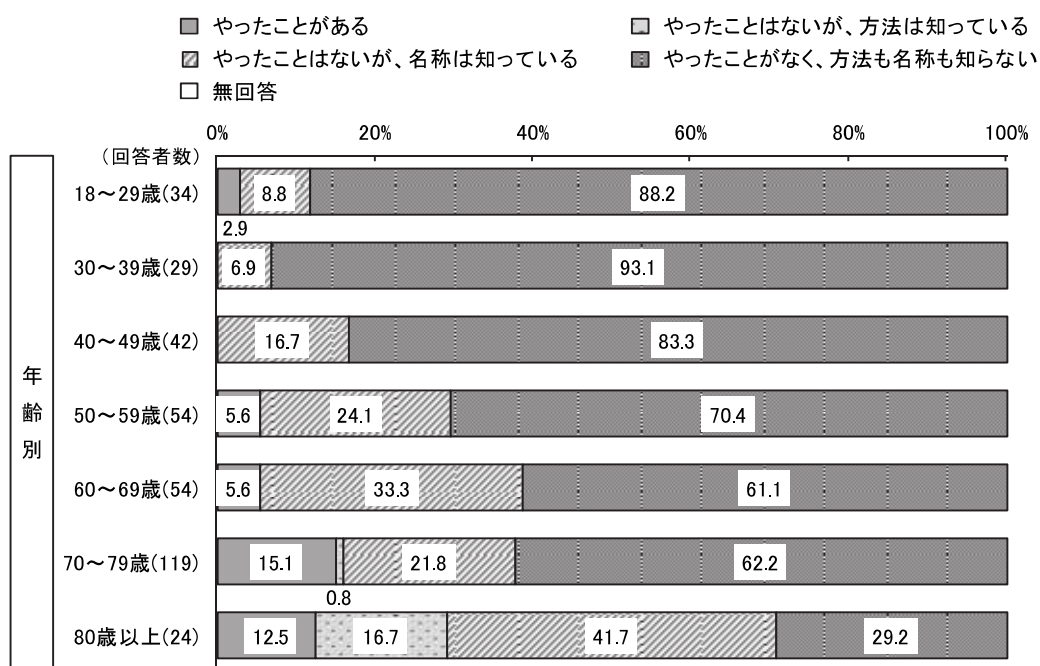


1回30分以上の運動を週2回以上している割合も、70歳代58.0%、80歳以上50.0%と、他の年代を大きく上回ります。また、しすいハート体操の実施状況も他の年代を上回ります。

現在、1回30分以上の運動を、週2回以上しているか

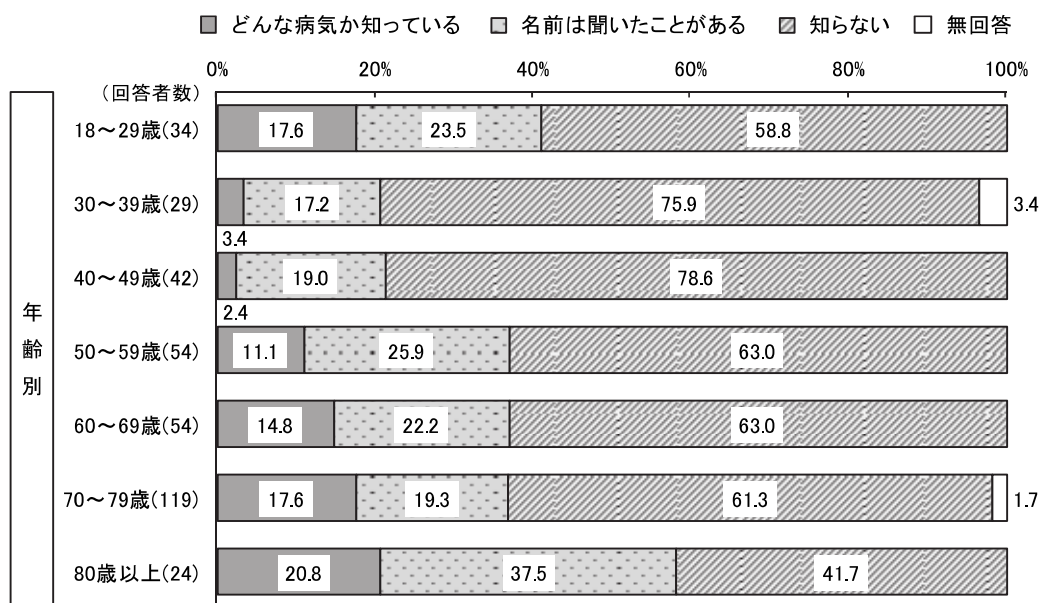


しすいハート体操について



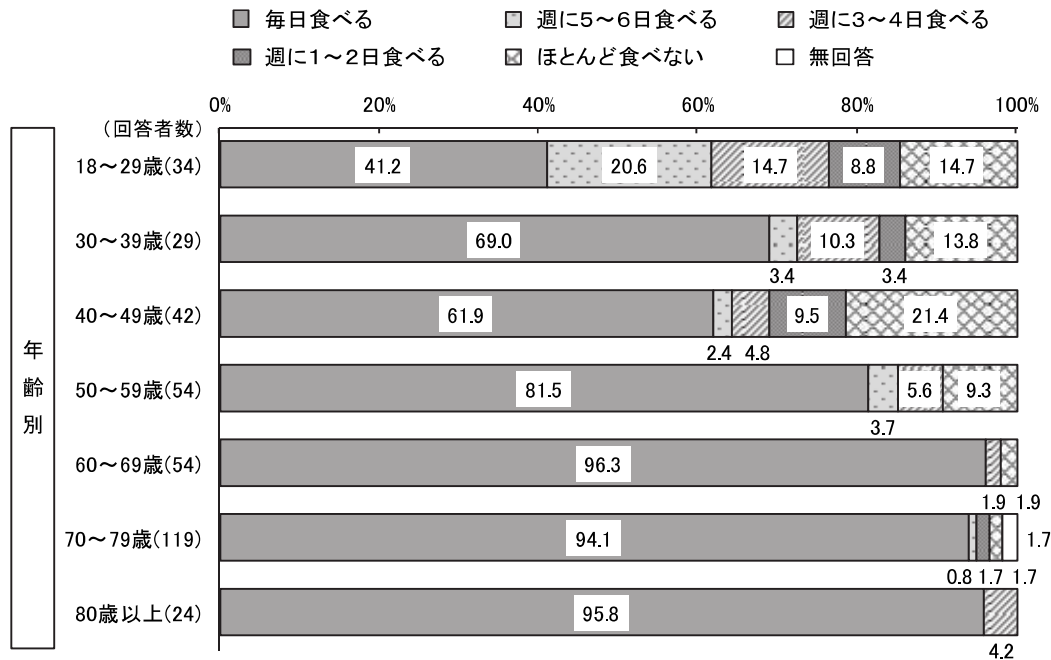
ロコモティブシンドロームについて、「どんな病気か知っている」は70歳代17.6%、80歳以上20.8%にとどまっています。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について

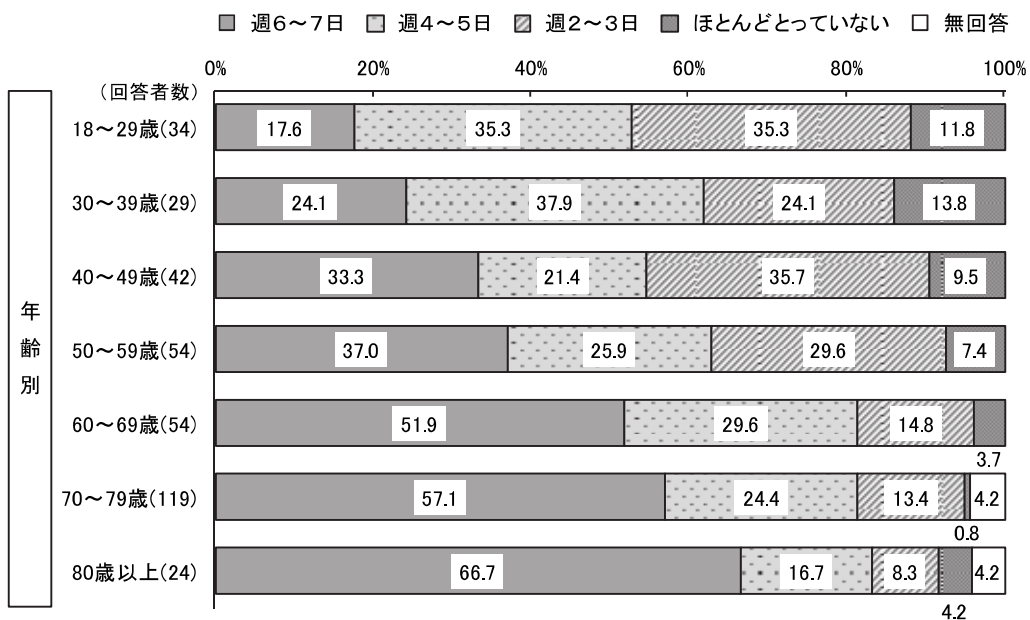


食生活については、70歳代及び80歳以上では他の年代よりも意識が高く、朝食摂取は9割を超え、主食・主菜・副菜が揃う食事を1日2回以上とる頻度も約6割、野菜の摂取も3皿以上が70歳代で6割、80歳以上では7割を超えています。また、減塩の意識も高く、約9割で実践されています。

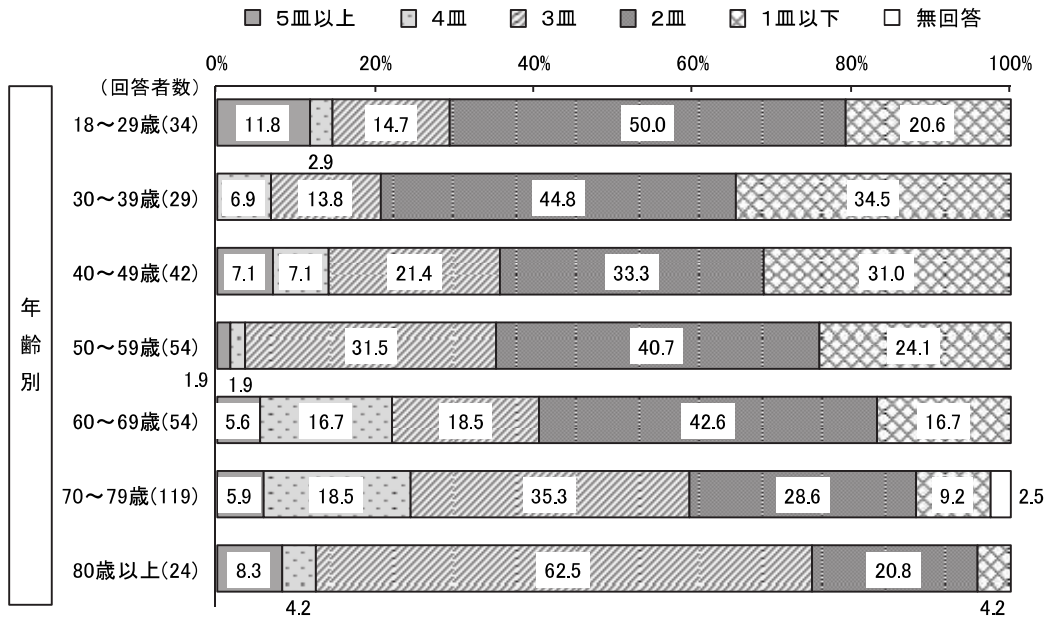
朝食の摂取状況



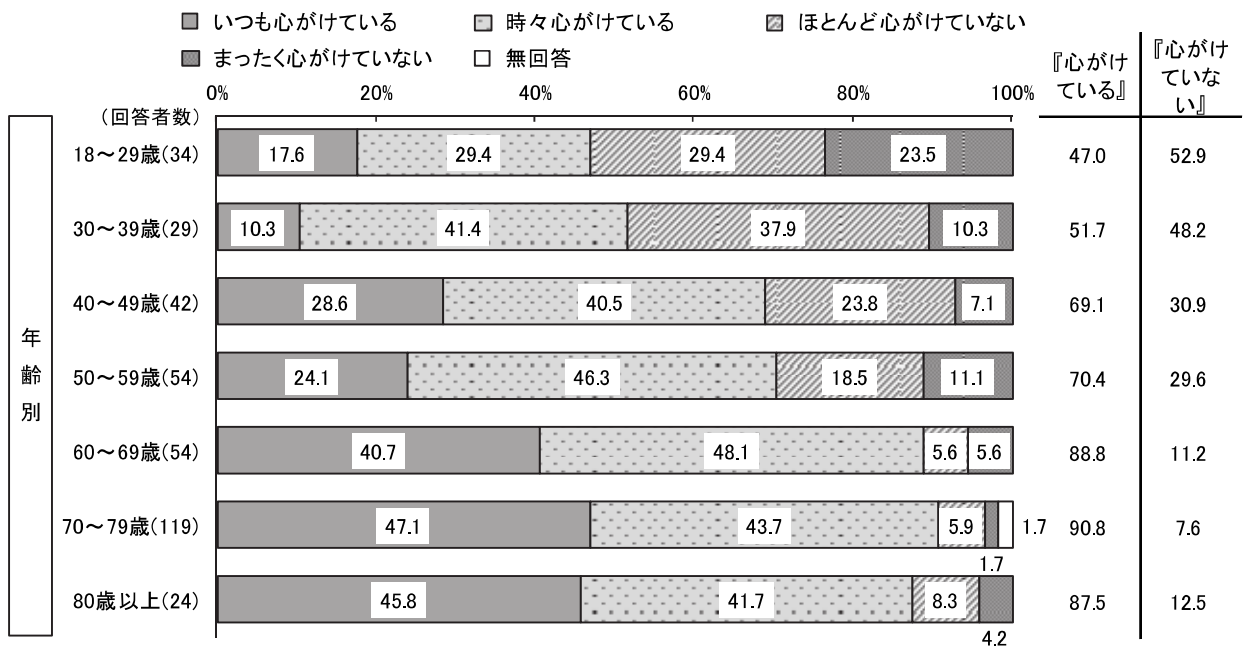
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、1日2回以上とる頻度



1日の野菜料理摂取量

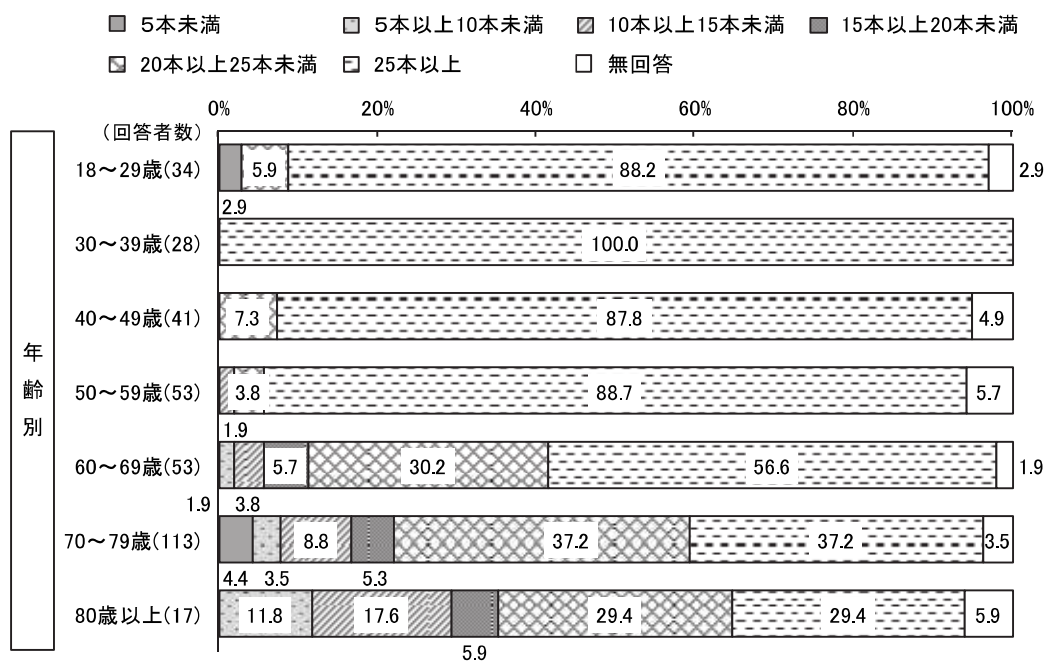


うす味（減塩）を心がけているか

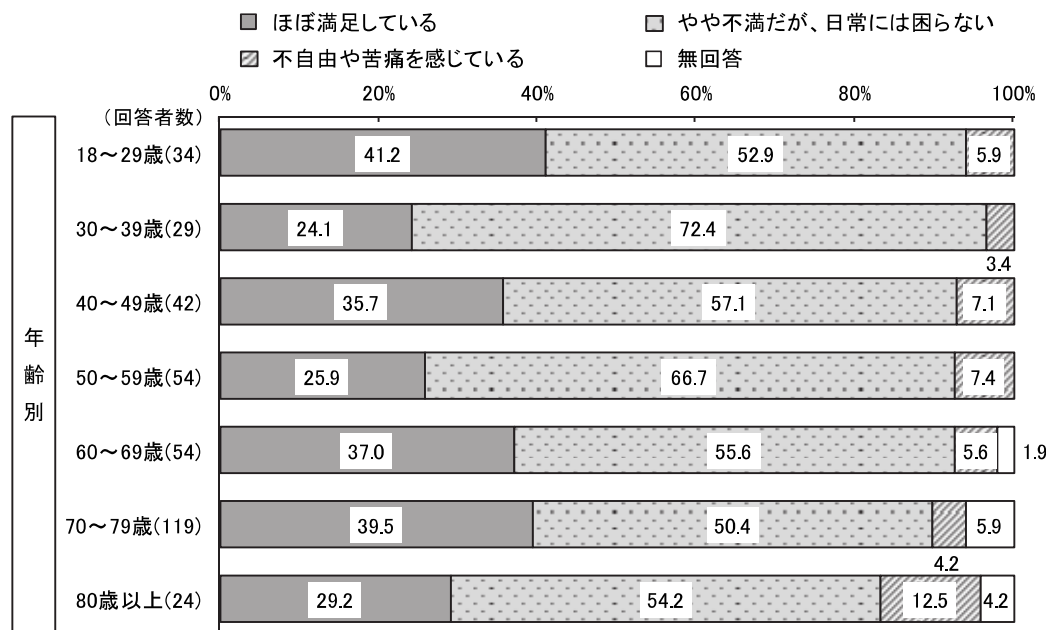


歯・口腔については、80歳以上で20本以上の歯を持つ割合は58.8%となっています。歯や口の現状に対し、「ほぼ満足している」「やや不満だが、日常には困らない」を合わせた割合は、70歳代89.9%、80歳以上83.4%と高い割合となっています。

現在の歯の本数



歯や口の現状

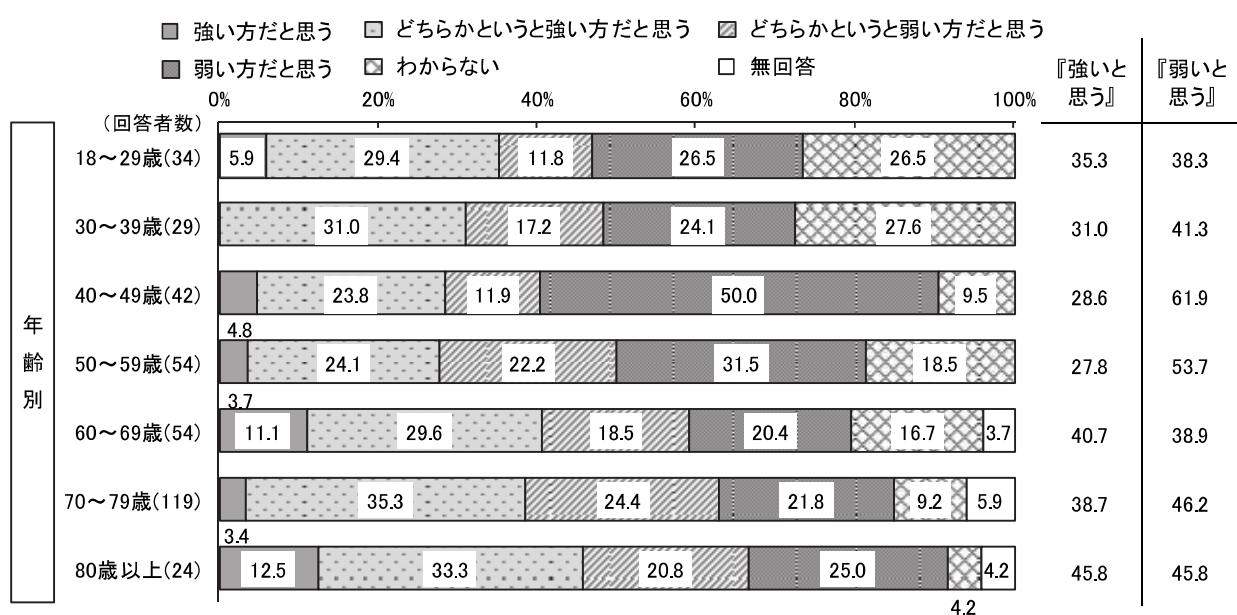


健康づくりは、個人の努力と実践が基本ですが、個人を取り巻く環境や人とのつながりから影響を受けます。近年、社会や地域における人と人との結びつきや信頼関係を表すソーシャルキャピタル（地域のつながる力）の活性化が健康度に一定の関連があることがわかってきました。

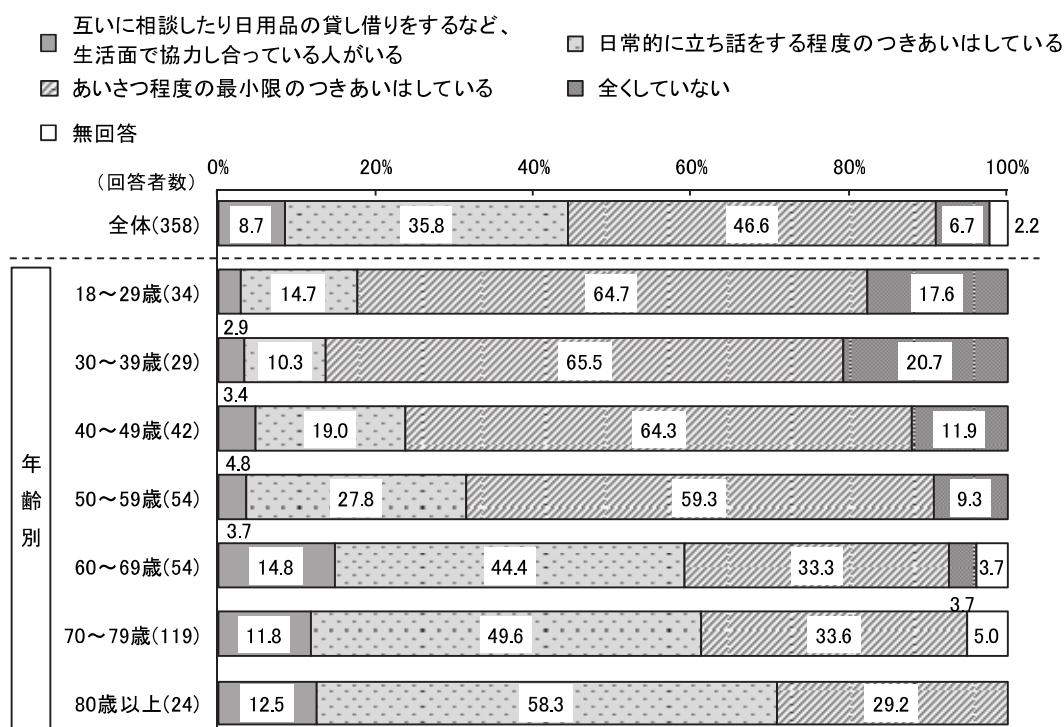
地域の人たちとのつながりについては、「強い方だと思う」「どちらかという強い方だと思う」を合わせた『強いと思う』は、80歳以上45.8%、70歳代は38.7%、60歳代は40.7%です。こうした世代は他の年代を上回ります。

地域内のご近所の方とのつきあいについては、60歳代以上では「日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている」が最も多くなっており、「互いに相談したり日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力し合っている人がいる」も他の年代を上回ります。

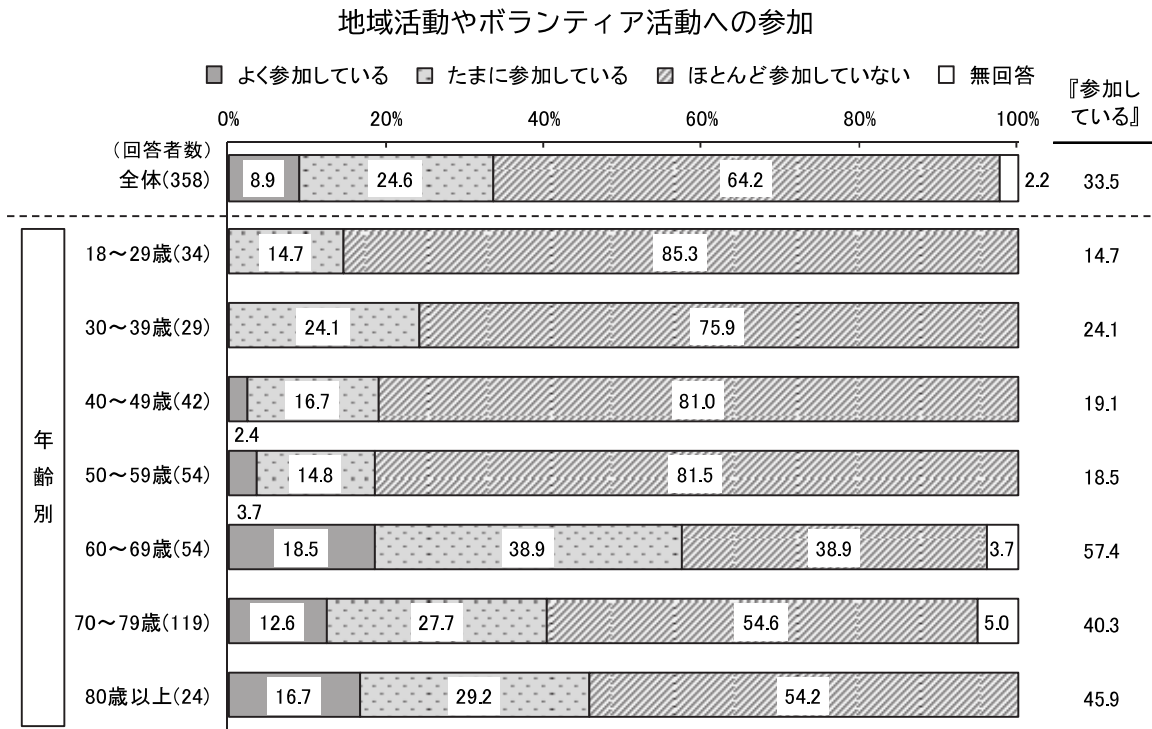
地域の人たちとのつながりは、強い方だと思うか



地域内のご近所の方とどのようなつきあいをしているか



地域活動やボランティア活動への参加は「よく参加している」「たまに参加している」を合わせた『参加している』は全体では33.5%、60歳代57.4%、70歳代40.3%、80歳以上45.9%となっています。



健康に関する情報で知りたいものは、70歳代、80歳以上いずれも「病気になりにくい生活習慣」を最も多くあげています。

健康に関する情報で知りたいもの

(単位:%)		n	食事・栄養 や食育	病気や怪我	医療機関や 薬局	運動のできる 場所や教室	運動の方法	内臓脂肪や 体重の減量 方法	病気になり にくい生活 習慣
年齢別	18～29歳	(34)	2.9	17.6	14.7	20.6	8.8	23.5	11.8
	30～39歳	(29)	31.0	24.1	34.5	34.5	17.2	41.4	31.0
	40～49歳	(42)	23.8	26.2	50.0	26.2	11.9	47.6	23.8
	50～59歳	(54)	20.4	24.1	33.3	22.2	7.4	38.9	24.1
	60～69歳	(54)	14.8	11.1	20.4	22.2	22.2	42.6	24.1
	70～79歳	(119)	20.2	16.8	22.7	18.5	16.0	29.4	36.7
	80歳以上	(24)	16.7	12.5	12.5	12.5	25.0	12.5	54.2

(単位:%)		n	疲労回復や リフレッシュ 方法	趣味やサー クル活動	調理の方法 (調理実習)	認知症	その他	無回答
年齢別	18～29歳	(34)	44.7	23.5	14.7	14.7	8.8	8.8
	30～39歳	(29)	51.7	20.7	17.2	17.2	0.0	10.3
	40～49歳	(42)	35.7	9.5	16.7	23.8	0.0	2.4
	50～59歳	(54)	33.3	11.1	7.4	16.7	9.3	0.0
	60～69歳	(54)	38.9	9.3	11.1	22.2	1.9	13.0
	70～79歳	(119)	28.6	13.4	6.7	28.6	5.0	5.9
	80歳以上	(24)	37.5	4.2	4.2	29.2	4.2	4.2

❖ 課題と方向性

①意識的にからだを動かしたり、運動をしている高齢者は多い

意識的にからだを動かしたり運動をしている高齢者は、70歳代及び80歳以上ともに8割、1回30分以上の運動を週2回以上行うも他の年代を上回ります。しかし、運動機能の低下を引き起こすロコモティブシンドロームの認知度は低い状況です。

②望ましい食生活の実践、歯・口腔機能を維持している高齢者は多い

食生活については、朝食摂取、主食・主菜・副菜が揃う頻度、野菜の摂取、減塩の意識、いずれも高いものがあります。また、加齢とともに、オーラルフレイルのリスクが高くなりますが、歯・口腔機能を維持している高齢者は8割を超えています。

③高齢者の健康とつながる地域のつながり、社会参加

社会参加の減少が、高齢者の健康状態の悪化につながります。地域のつながり、社会参加を増やしていくことが必要となっています。

❖ 行政の取組み

- ① 高齢者が無理なく楽しんで取り組める運動を普及するとともに、ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の普及を図ります。
- ② 健康的な食生活の意識や、栄養に関する知識や歯や口腔機能の維持・向上について、普及啓発を図ります。
- ③ 地域が主体となって実施するしすいハート体操など居場所の取組みを支援するとともに、社会活動の情報提供を図ります。

❖ 数値目標

指 標	現状値 (令和5年度)	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	33.5%	40.0%

◆ 主な事業

事業名	事業内容	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
生きがいデイサービス事業	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 福祉班
水仙クラブ連合会	クラブ会員の減少と高齢化が進み、単位クラブの運営が困難となりつつあることから、会員の加入を促進するため、魅力発信と後継者の育成を図ります。	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

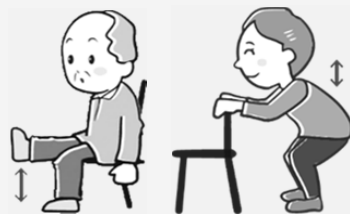


コラム

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドロームとは、立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のことを言います。進行すると、バランス機能が低下し、転倒による骨折のリスクも高まり、結果的に介護が必要な状態になったり、寝たきりになったりすることがあります。

ロコモティブシンドロームになる要因は、加齢による筋力低下のほか、ふだんの生活習慣や体型も大きく関係しています。毎日の適切な運動やバランスの良い食生活によって、ロコモティブシンドロームを予防することが大切です。



コラム

水仙クラブ連合会



水仙クラブ連合会は、概ね 60 歳以上の方を対象として、お互いの理解を深め孤独感をなくし、生きがいを求める集まりです。現在、町内 18 の単位クラブにおいてハイキングやレクリエーション、健康づくりに関する学習など、それぞれが特色のある活動を行っています。

施策の方向性3 生活習慣病の発病予防と重症化予防

(1) がん

全国と同様に、本町の死亡原因の第1位はがんで、全体の約4分の1（令和4年）を占めます。検診による早期発見、早期治療とともに、がんのリスク要因となる生活習慣を改善していく必要があります。

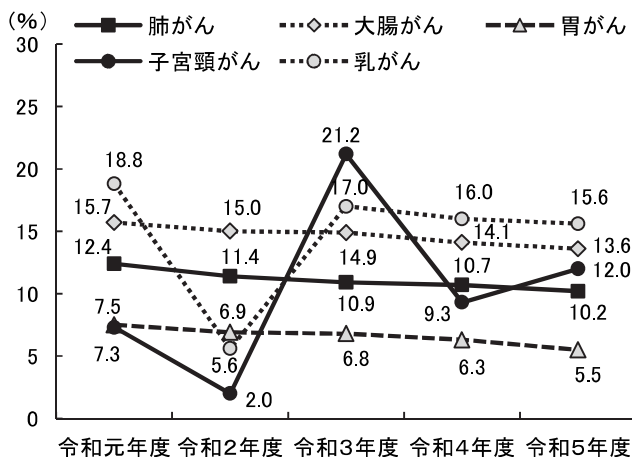
◇ 現状

〈統計データ〉

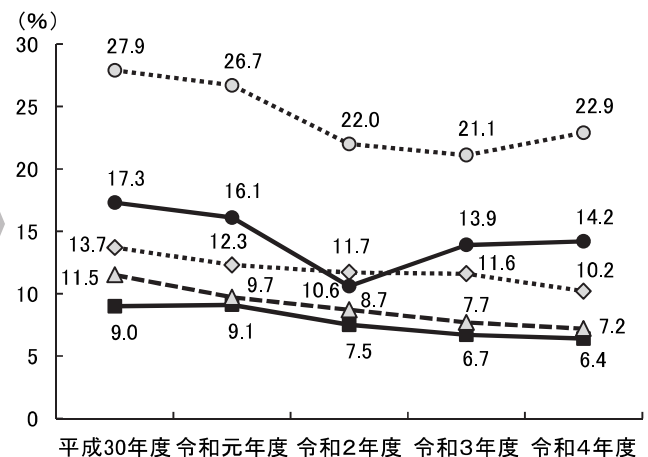
死因原因の第1位は、がんです。がん検診受診率は、乳がん22.9%、子宮頸がん14.2%、大腸がん10.2%、胃がん7.2%、肺がん6.4%となっています。

がん検診受診率については、国・県データとの整合性を鑑み、今後は地域保健・健康増進事業報告によるデータを用いることとします。ちなみに、5大がん平均の受診率は本町は12.2%ですが、国の10.4%、県の11.6%を上回ります。

がん検診受診率の推移



資料：酒々井町



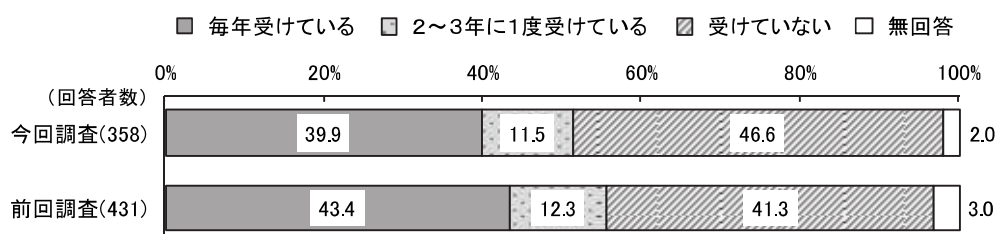
資料：地域保健・健康増進事業報告

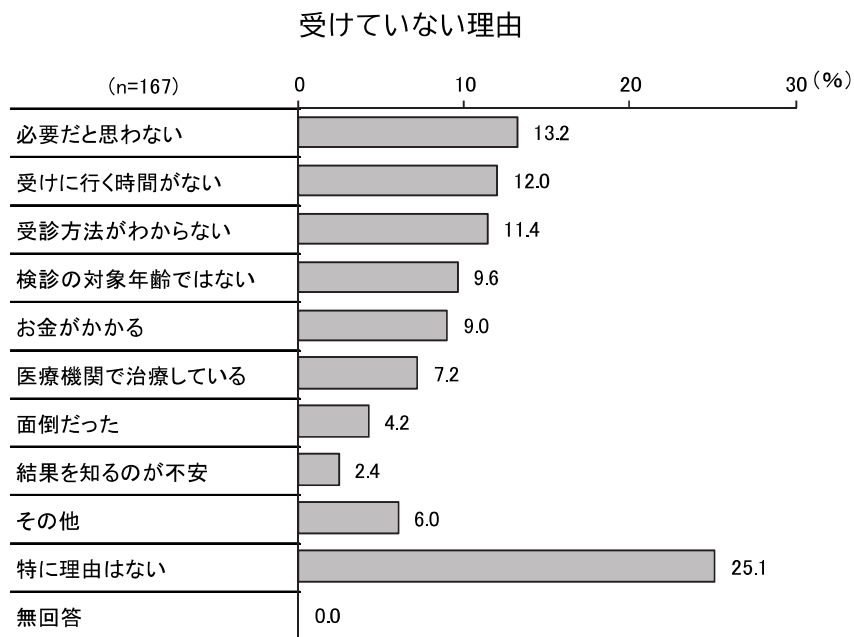
〈町民アンケート調査〉

がん検診を「毎年受けている」は39.9%と前回調査43.4%をやや下回ります。「受けていない」が46.6%、前回調査の41.3%から約5ポイント増えています。

受けていない理由としては、「必要だと思わない」、「受けに行く時間がない」、「受診方法がわからない」などがあげられていますが、最も多いのは「特に理由はない」となっています。

がん検診の受診





❖ 課題と方向性

①がん検診の受診率は目標に達していない

より多くの町民が、がん検診を正しく理解し、適切な受診により、がんの早期発見、早期治療につなげることで、がんの死亡者数の増加を抑制する必要があります。

②がんになるリスクを減らす

がんのリスクを高める要因として、感染症や喫煙、過剰飲酒、運動不足、肥満などがあげられます。がんになるリスクを減らすため、生活習慣の改善に取り組んでいく必要があります。

❖ 行政の取組み

- ① 広くがん検診に対する理解を深め、受診率向上に向け効果的な普及啓発を図ります。
- ② がんを予防する適切な生活習慣に関する知識の普及啓発と、生活習慣改善に向けた支援を図ります。

❖ 数値目標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値
各種がん検診の受診率の向上	胃がん	7.2%	10.0%
	肺がん	6.4%	8.0%
	大腸がん	10.2%	13.0%
	子宮頸がん	14.2%	18.0%
	乳がん	22.9%	25.0%

※各種がん検診の受診率については、今後、地域保健・健康増進事業報告からのデータ活用を図ることから、目標値についても同データからの現状値に基づいて修正しています。

◆ 主な事業

事業名	事業内容	担当課
がん検診	胃がん、結核・肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診の受診率向上に向け、検診方法や内容について検討していきます。	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。健康推進員の養成を兼ねることから、参加世代の拡大、参加人数増加を目指し、周知方法の再検討を図ります。	健康福祉課
健康相談	血圧測定、生活習慣病に関する相談を行います。健康づくりカレンダーや広報等で周知を図ります。	健康福祉課



コラム

健康づくりカレンダー

酒々井町では、幼児健診やがん検診等の日程、町内医療機関等、健康な生活を送るために必要な情報を一覧で確認できる「健康づくりカレンダー」を作成しています。

スケジュール調整などに役立てることで、健診を計画的に受診できるようにしましょう！

令和6年度 酒々井町 健康づくりカレンダー

【問い合わせ健康センター】TEL 043-496-0090 FAX 043-496-8453

健康にも気をつけよう！

(2) 循環器疾患

心疾患、脳血管疾患は、がんに次ぐ主要死因となっています。なかでも心疾患の心不全の標準化死亡比は、男女とも高くなっています。健診による早期発見とともに、循環器病のリスクとなる生活習慣を改善していく必要があります。

◆ 現 状

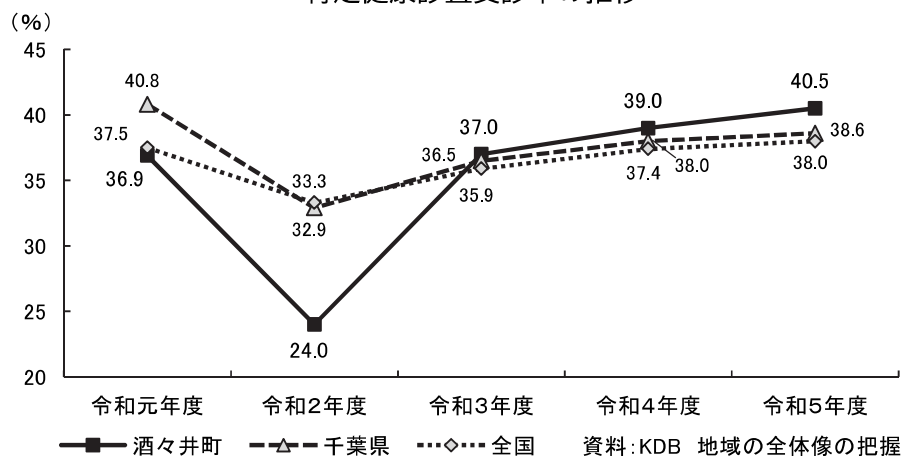
〈統計データ〉

主要死因の第1位はがんですが、次いで心疾患（高血圧症を除く）、脳血管疾患の順となっています。標準化死亡比（基準値100）でみると、心疾患の心不全は男性129.3、女性144.5と高い値となっています。

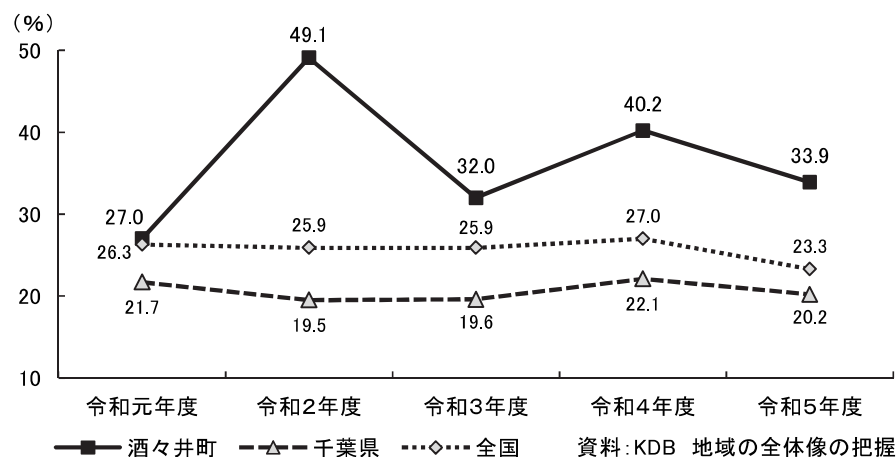
特定健康診査受診率は、令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け低下しましたが、令和3年度は令和元年度の水準に戻り、以降増加傾向にあります。令和3年度以降は千葉県・全国よりも高い水準となっています。

特定保健指導実施率は、千葉県・全国よりも高い水準で推移しており、令和5年度33.9%となっています。

特定健康診査受診率の推移



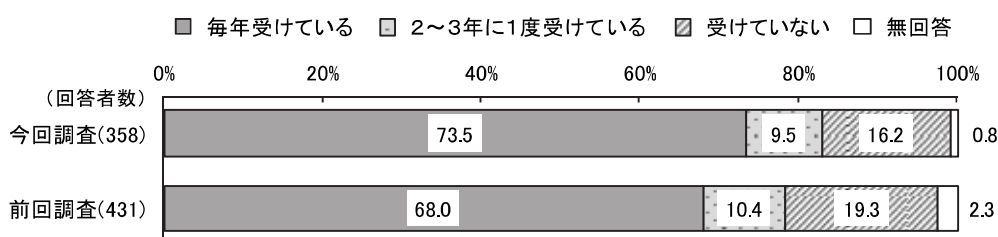
特定保健指導実施率の推移



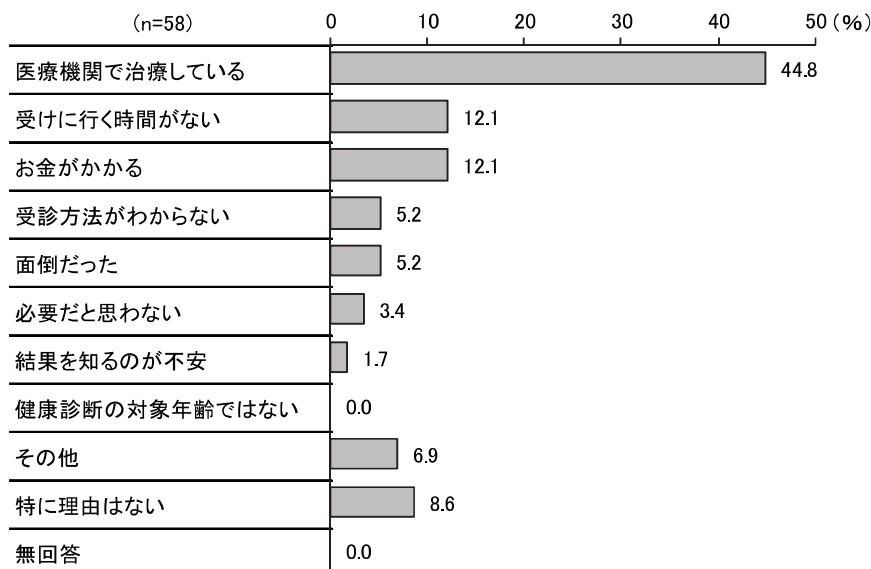
〈町民アンケート調査〉

健康診査を「毎年受けている」は73.5%と、前回調査68.0%を上回ります。「受けていない」は16.2%ですが、受診していない理由として、「医療機関で治療している」が44.8%と、他の理由を大きく引き離しています。

健康診査の受診



受けていない理由



❖ 課題と方向性

① 特定健康診査及び特定保健指導の実施率は向上

特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率は、ともに目標値に近づきつつあり、引き続き、特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率向上に向け、普及啓発を図る必要があります。

② 循環器疾患になるリスクを減らす

循環器疾患の主要因としては、感染症に加え、高血圧、脂質異常症、喫煙などがあり、生活習慣の改善や適切な治療により、リスク要因を減らし、発症を予防していく必要があります。

- ◆ 数值目標

◆ 主な事業



ヘルスアップセミナー

この機会に、明日から実践できる健康知識を身につけましょう！

◎全6回の内4回以上出席された方には、修了証を交付します。
また、受講者の方に健康推進員の活動のご案内をすることがあります。

持ち物:筆記用具・水分補給のための飲み物

※第4・6回の授業料等は、参加費500円を募集します。

また、エブロン・スキャンをお持ちください。

⑤ 《申し込み先》 窓口または、電話で申し込

電話:043-496-0090 (通々井町保田)

申し込み締め切り：令和6年8月2日

100

(3) 糖尿病

糖尿病は、初期のうちほとんど自覚症状が乏しいことがあげられます。長い間放置されると合併症や心筋梗塞、脳梗塞を発症し、やがては失明や人工透析などに至ります。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を放置すると、糖尿病の発症を引き起こす可能性が高いとされています。

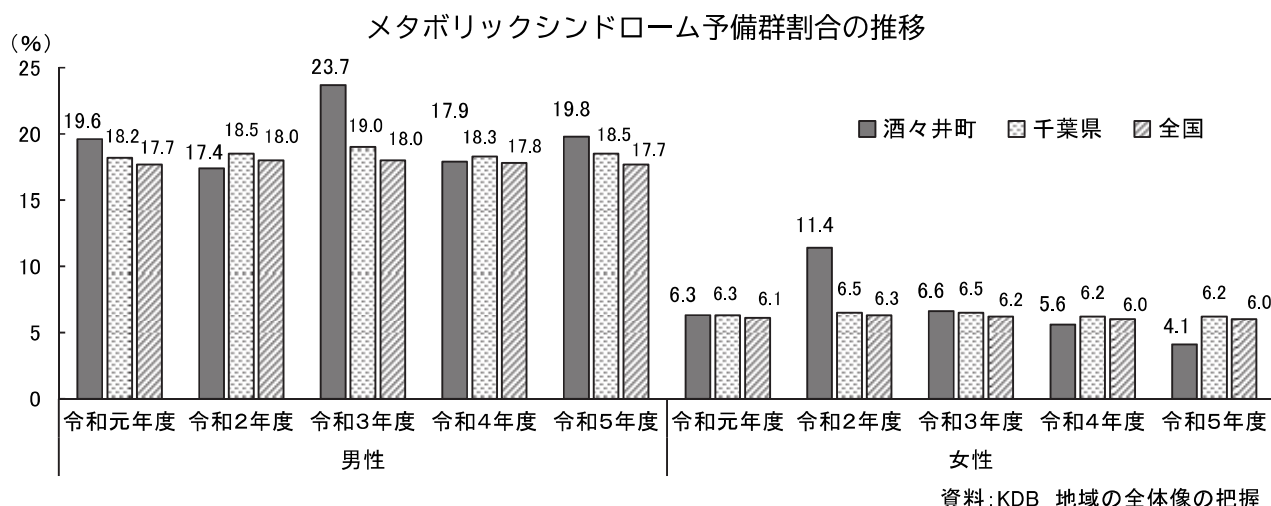
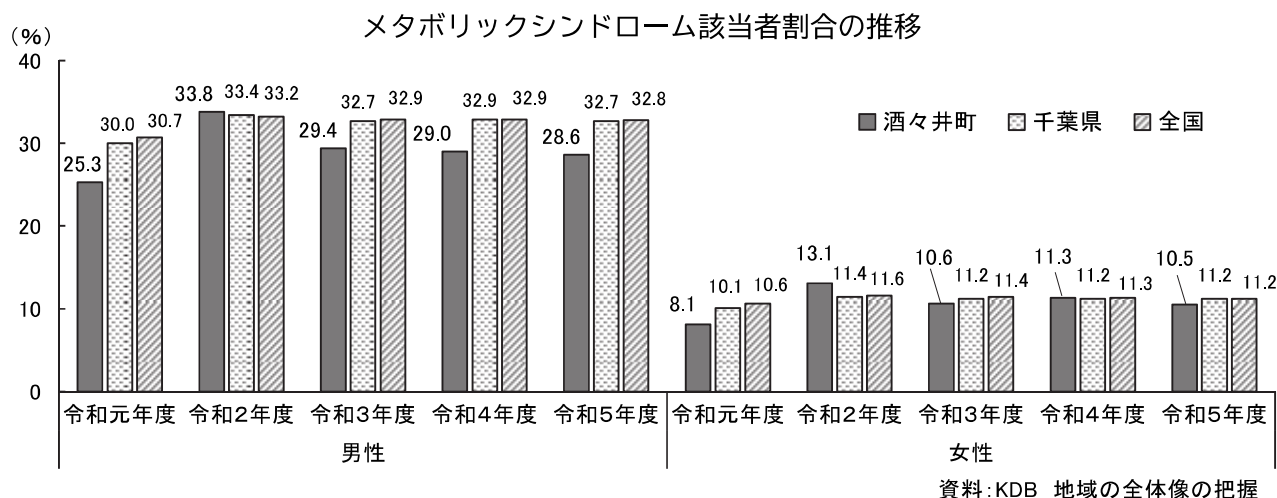
良好な血糖値コントロールと適正体重を維持するとともに、生活習慣を改善していく必要があります。

◆ 現状

〈統計データ〉

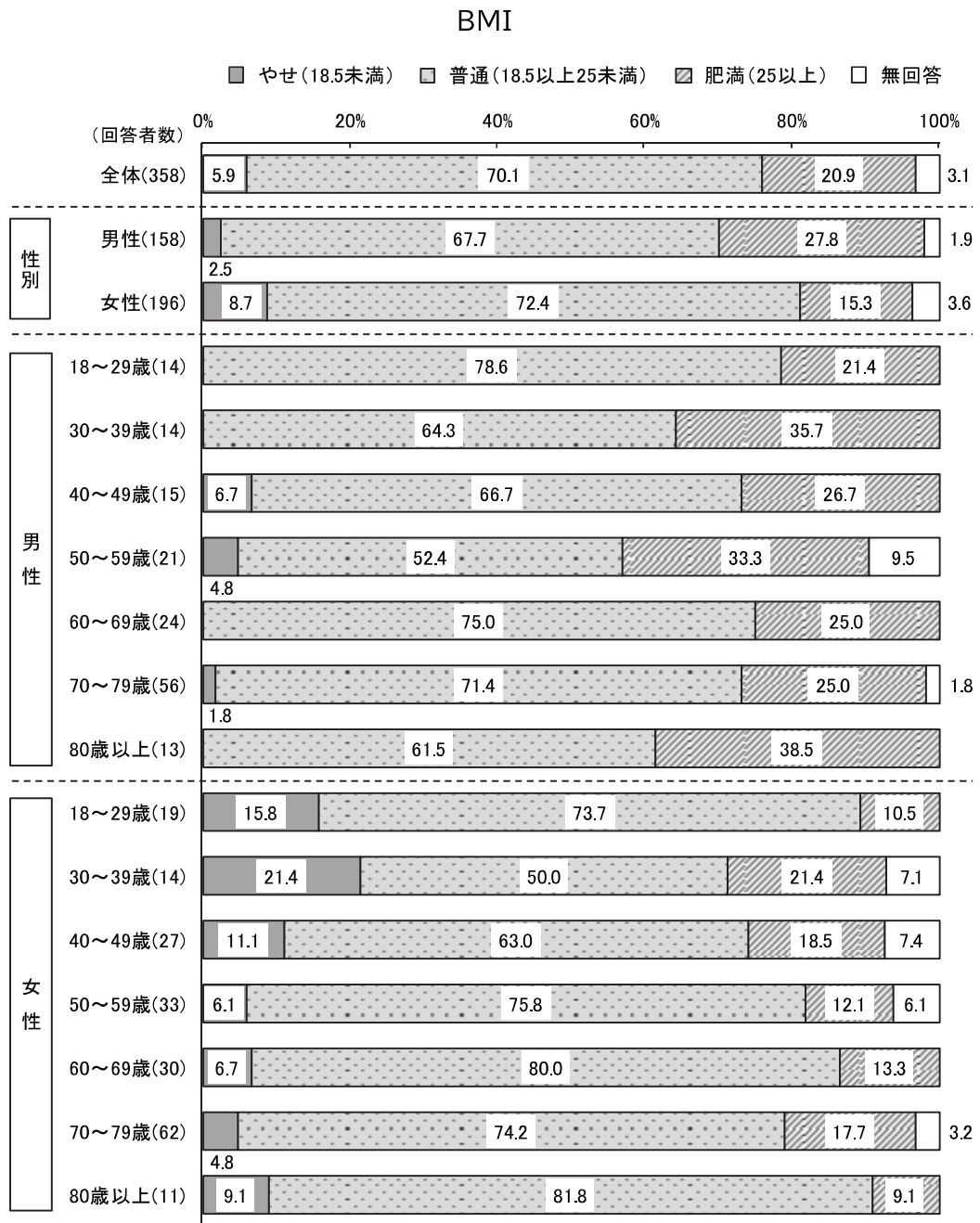
メタボリックシンドローム該当者の男性は、令和2年度に増加しましたが、令和3年度は減少、以降ほぼ横ばい状態で千葉県・全国の割合を下回ります。女性についても同様に令和2年度に増加、3年度は減少、以降ほぼ横ばいで、千葉県・全国の割合とほぼ同水準となっています。

メタボリックシンドローム予備群については、男性は令和3年度を除いて横ばい傾向にありますが、令和5年度は千葉県・全国の割合を上回っています。女性は令和2年度に増加しましたが、令和3年度以降は減少傾向にあり、令和5年度は千葉県・全国の割合を下回っています。



〈町民アンケート調査〉

BMI による「肥満」は20.9%ですが、男性が27.8%、女性が15.3%と男性が多くなっています。なかでも、男性の30歳代、50歳代及び80歳以上は3割を超えます。



❖ 課題と方向性

①メタボリックシンドローム該当者は約2割

特定健康診査によるメタボリックシンドローム該当者は約2割、男性3割、女性1割となっています。糖尿病やメタボリックシンドロームにならないための、市民の理解を深めるとともに定期的な健診や、必要に応じた医療機関の受診が必要となります。

②糖尿病の発症予防

糖尿病の発症予防には、良好な血糖コントロールと適切な体重を維持するとともに、バランスのとれた食事、適度な運動など、適切な生活習慣を実践することが重要となります。

❖ 行政の取組み

- ① 糖尿病・メタボリックシンドロームの予防に関する正しい知識の普及と特定健康診査の受診を促します。
- ② 適正体重の維持に向け、食生活の改善、適度な運動の実施、禁煙など生活習慣の改善に向けた支援を図ります。

❖ 数値目標

指 標		現状値 (令和5年度)	目標値
メタボリックシンドローム (国保被保険者)	該当者割合	18.1%	減少
	予備群割合	10.7%	減少



コラム

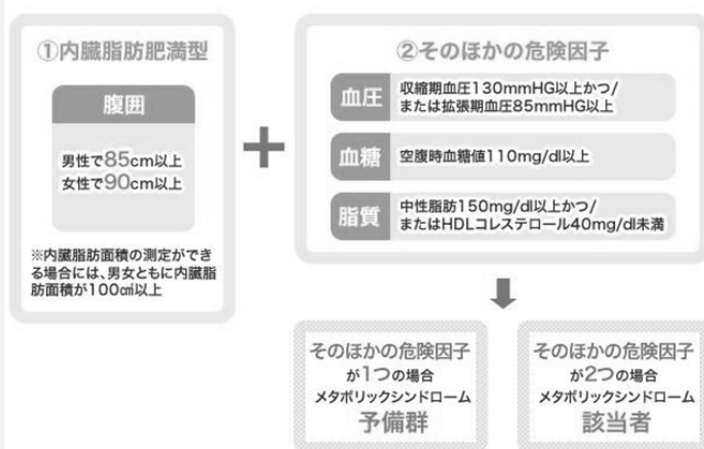
メタボリックシンドロームとは

日本人の死因の第1位はがんですが、がんに次いで多い死因である心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が要因となる病気です。特に、お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なると動脈硬化を進行させ、こうした命に関わる病気を急速に招く危険性が高まると言われています。

このように内臓脂肪型肥満に加えて、これらの病気の危険因子をいずれか2つ以上併せ持った状態を「メタボリックシンドローム」と言います。

出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/1.html>)

メタボリックシンドロームの診断基準



◆ 主な事業

事業名	事業内容	担当課
特定健康診査（再掲）	40 歳～74 歳の国民健康保険の方を対象に健診を実施します。未受診者には引き続き A I を活用した効果的なアプローチによる受診勧奨を行い、さらに受診率向上を図ります。	健康福祉課 国保年金班
特定健康診査時健康相談（再掲）	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
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（再掲）	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。参加世代の拡大、参加人数増加を目指し、周知方法の再検討を図ります。	健康福祉課
健康相談（再掲）	血圧測定、生活習慣病に関する相談を行います。健康づくりカレンダーや広報等で周知を図ります。	健康福祉課