

市川三郷町健康増進計画



平成 31 年 3 月

市川三郷町

ごあいさつ

住み慣れた地域で健康で安心して暮らすことは、私たちみんなの願いでもあります。町民の皆様が生涯にわたり健やかで、その人らしく生きるためには、一人ひとりの取り組みと、地域全体で健康づくりを推進することがとても重要です。

市川三郷町におきましても、「市川三郷町健康増進計画」に基づき、「すくすくいちかわみさと親子プラン」「いきいきいちかわみさとプラン」として、健康づくりの取り組みを推進してきました。



このたび、これまでの取り組みに引き続き、予防に重点を置いた健康づくりの推進と健康寿命の延伸を目指し、新たに「市川三郷町健康増進計画」を策定しました。本計画は、「からだ元気 ころいいき みんなで目指す 健康なまち 市川三郷」を基本理念とし、国や県の方針を踏まえて、「生活習慣病・がんの発症予防と重症化予防」、「町民の健康意識の高揚・推進」、「地域ぐるみで行う健康づくりの推進」を基本目標に掲げ、子どもから高齢者までのライフステージを通じた取り組みを推進することとしています。

今後は、本計画に基づき、健康で自分らしく暮らすための仕組みづくりを、本人・家庭・地域・学校・職場・医療・関係団体等がそれぞれの役割を理解し連携を図りながら推進いたします。本計画の趣旨をご理解いただき、計画の実現に向け、ご協力いただけますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたりまして、貴重なご意見をいただきました健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、ご協力をいただきました町民の皆様、関係機関・関係団体の皆様に心から感謝申し上げます。

平成 31 年 3 月

市川三郷町長 久保 眞一

目次

第1章 策定にあたって.....	1
1. 計画策定の背景・趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画期間	3
4. 計画の策定体制	3
(1) 住民アンケート調査の実施	3
(2) 関係団体ヒアリングの実施	3
(3) パブリックコメントの実施	3
(4) 策定にあたっての体制	4
第2章 市川三郷町の現状と課題	5
1. 統計データ等からみる現状	5
(1) 人口と世帯数の状況	5
(2) 高齢者の状況	7
(3) 出生者数と死亡者数	9
(4) 主要死因	10
(5) 国保疾病受診率	11
(6) 入院患者・外来患者の状況	11
(7) 特定健診受診率	12
(8) 特定健診診断結果の状況	13
2. アンケート調査等からみる現状	17
(1) 健康づくりに関することについての現状	18
(2) 栄養・食生活・食育についての現状	23
(3) 身体活動・運動についての現状	28
(4) 喫煙（たばこ）についての現状	30
(5) お酒についての現状	32
(6) 休養・こころの健康についての現状	34
(7) 歯の健康についての現状	37
3. 団体ヒアリングの調査結果	41
4. 現状と課題のまとめ	43
第3章 基本的な方向性	47
1. 基本理念	47
2. 基本目標	47
3. 計画の体系	49

第4章 施策の展開	50
1. 健康づくり意識の高揚や情報の周知等	50
2. 栄養・食生活・食育	54
3. 身体活動・運動	57
4. 喫煙（たばこ）	60
5. 飲酒	62
6. 休養・こころ	64
7. 歯・口腔の健康	67
第5章 推進に当たって	70
1. 計画の推進体制	70
（1）「市川三郷町健康づくり推進協議会」の開催	70
（2）各主体の役割	70
2. 計画の進捗管理	71
（1）取り組みと進捗状況の把握	71
（2）数値目標の達成状況の把握	71
第6章 資料編	72
1. 事業一覧	72
2. 用語解説	78
3. 策定の経緯	82
4. 市川三郷町健康づくり推進協議会設置要綱	83
5. 委員名簿	85

※本計画中では、平成 31 年までは和暦を用いて表記し、平成 32 年からは、新元号が未決定であるため、平成 32（2020）年度のように、和暦と西暦の併記をしています。なお、新元号の決定以降は、2020 年以降の和暦は新たな元号に読み替えるものとします。

和暦西暦対応表					
和暦	西暦	和暦	西暦	和暦	西暦
平成 7 年	1995 年	平成 24 年	2012 年	平成 31 年	2019 年
平成 12 年	2000 年	平成 25 年	2013 年	平成 32 年	2020 年
平成 17 年	2005 年	平成 26 年	2014 年	平成 33 年	2021 年
		平成 27 年	2015 年	平成 34 年	2022 年
平成 21 年	2009 年	平成 28 年	2016 年	平成 35 年	2023 年
平成 22 年	2010 年	平成 29 年	2017 年	平成 36 年	2024 年
平成 23 年	2011 年	平成 30 年	2018 年	平成 37 年	2025 年

第1章 策定にあたって

1. 計画策定の背景・趣旨

近年、わが国では急速な少子高齢化が進み、平成 28 年の合計特殊出生率は 1.44、平成 29 年 4 月現在の高齢化率は 27.5%となっています。

また、疾病構造の変化による病気全体に占めるがん・心疾患・脳血管疾患等の生活習慣病が増大しており、これに伴う要介護者の増加も深刻な社会問題となっています。

市川三郷町においても、平成 29 年度の高齢化率は 35.7%と全国の平均を大きく上回っており、認知症や骨折、脳卒中などの原因で介護を必要とする人が増加したり、医療費や介護費用を増大させる要因ともなります。

また、死因のうち生活習慣病である悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の合計は、全体の半数を占めており、国民健康保険加入者の外来患者の医療費の内訳についても、腎不全や糖尿病の割合が多いことが、市川三郷町における特徴となっています。そのため、生活習慣病にならないための予防の取り組みが必要となっています。

このような状況の中、国では『すべての国民が健やかで心豊かに活力ある生活の実現』を目指し、平成 12 年 3 月に「健康日本 21」、平成 24 年度には「健康日本 21（第 2 次）」が策定されました。ライフステージに応じた生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上による健康寿命の延伸、健康格差の縮小を目指しています。

市川三郷町においても、平成 21 年度に「市川三郷町健康増進計画」を策定し、「親も子も心豊かにすすくと夢を広げる町づくり」「健康良好・環境良好・みんなが集まる明るい福祉の街づくり」をテーマに、健康づくりに関する施策、取り組みを推進してきました。引き続き、いきいきと健やかに暮らせる社会の実現と、一次予防に重点をおいた健康づくり施策を推進し、健康寿命の延伸を目指すために、「市川三郷町健康増進計画」を策定します。本計画は、健康づくりを通して、『すべての町民が健やかで充実した生活ができる地域づくり』の推進を行っていくものです。

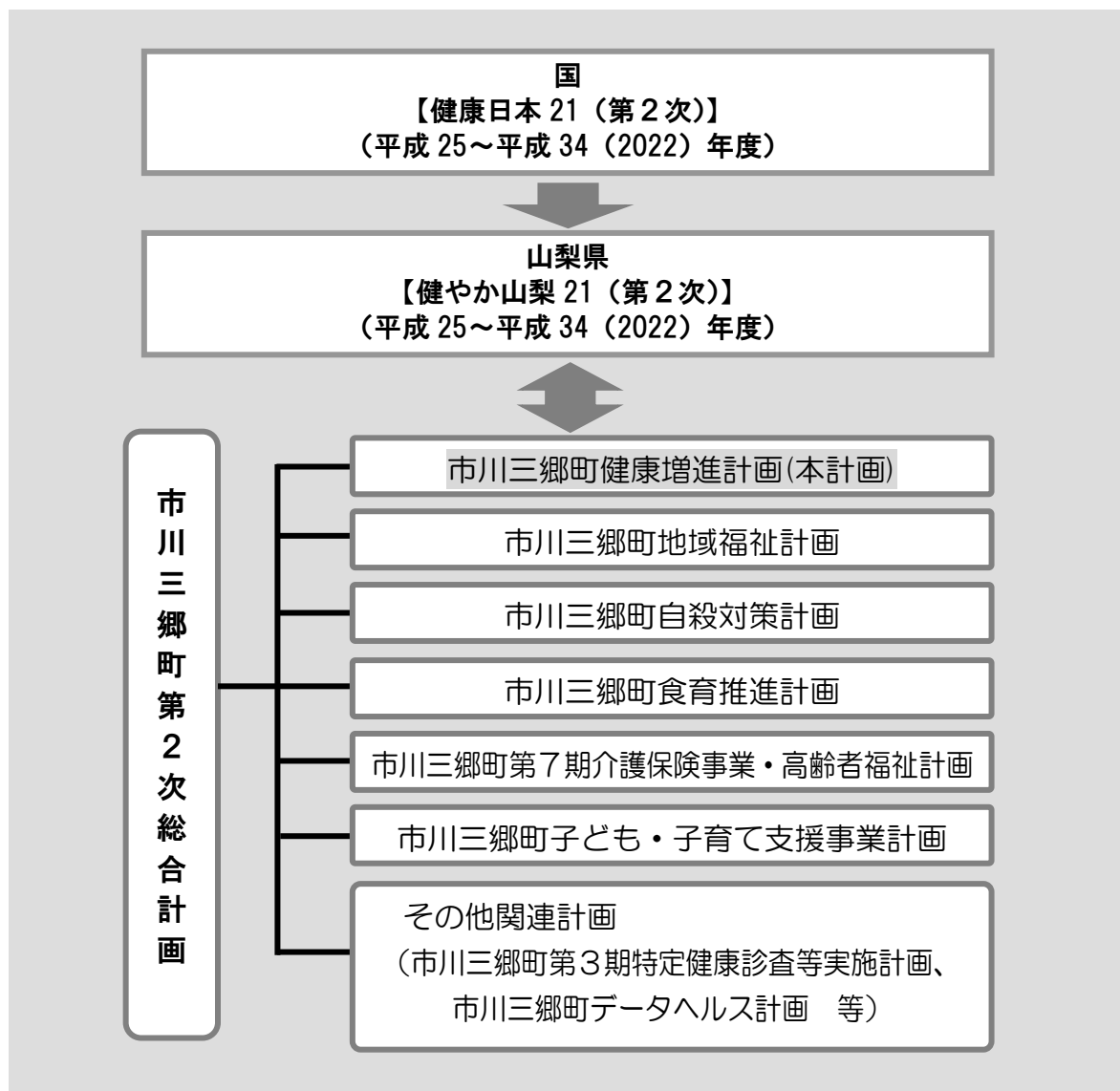
健康な地域づくりを推進させる最終目的は、町民の健康の向上です。安心して住める町づくり、すべての町民が元気でいきいきと生活できる町づくりの実現を目指します。

2. 計画の位置づけ

本計画は「健康日本 21（第2次）」「健やか山梨 21（第2次）」に基づき、行政の働きかけだけではなく、広く市民の積極的な参加・協力を得て、健康づくりのための環境を整備していくことにより、個人の健康づくりを地域社会全体で支援していくことを基本としています。

また、「市川三郷町第2次総合計画」を上位計画とし、本計画と同時に策定する「市川三郷町自殺対策計画」をはじめ、「市川三郷町地域福祉計画」、「市川三郷町食育推進計画」、「市川三郷町第7期介護保険事業・高齢者福祉計画」、「市川三郷町子ども・子育て支援事業計画」及び「市川三郷町第3期特定健康診査等実施計画」等の各種計画との整合性を図りながら、町の健康施策を展開していくものです。

■計画の位置づけ



3. 計画期間

本計画の計画期間は、平成 31 年度から平成 34（2022）年度とします。国や県の計画の変更や、社会情勢の変化等により計画の変更が必要となった場合には、随時計画の見直しを行います。

4. 計画の策定体制

（1）住民アンケート調査の実施

計画の策定にあたり、町民の健康とところに関する生活実態やニーズ等を把握し、計画への反映と施策検討の基礎資料とするために「健康とところに関するアンケート調査」を実施しました。

■調査の概要

	①一般町民	②幼稚園・保育園児、小・中学生保護者
調査対象者	町内在住の 16 歳から 74 歳の方	町内在住の 3 歳から 15 歳の方の保護者
調査数	2,500 件	500 件
調査方法	郵送配布・回収	
調査時期	平成 30 年 9 月 8 日～9 月 21 日	
調査票回収数	1,056 件（42.2%）	227 件（45.4%）

（2）関係団体ヒアリングの実施

地域において健康づくりに取り組んでいる団体や地域の代表者から、住民の健康課題や健康づくりの今後の取り組みについてヒアリングを行いました。

■団体ヒアリングの概要

調査票配布期間	平成 30 年 10 月 1 日～平成 30 年 10 月 12 日
調査対象者	町内で活動する団体 計 34 団体
グループヒアリング実施日	平成 30 年 10 月 19 日
実施場所	三珠健康管理センター
ヒアリング参加団体数	計 17 団体

（3）パブリックコメントの実施

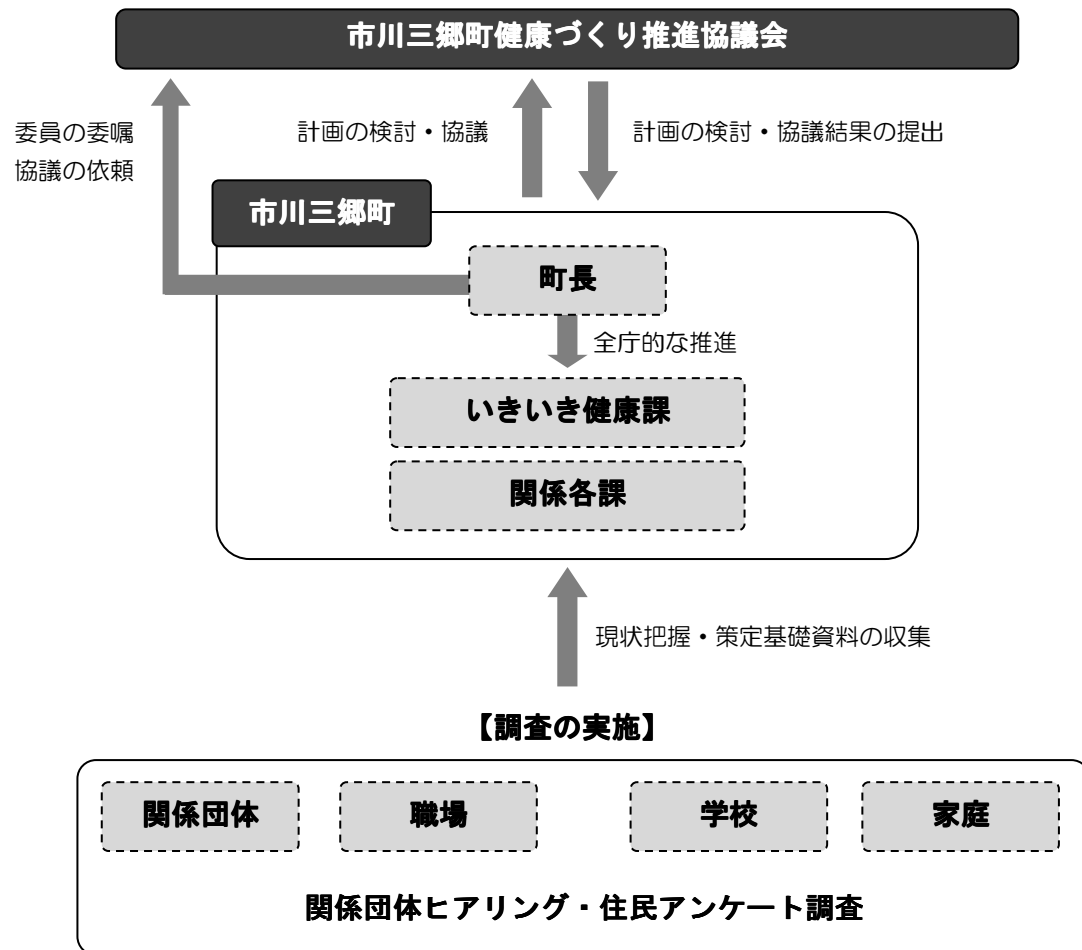
計画について事前に内容を公表して町民の皆様からご意見を募り、いただいたご意見を計画策定の参考とするために、パブリックコメントを実施しました。

パブリックコメントの実施期間	平成 31 年 2 月 5 日～平成 31 年 2 月 18 日
----------------	----------------------------------

（４）策定にあたっての体制

計画の策定にあたっては、市川三郷町健康づくり推進協議会を中心に、行政や地域の関係団体、学校、職場、家庭等が、本町の健康課題や健康増進に関する取り組みを明確にするため、策定のための体制作りを行いました。体制の中で健康づくりについて話し合いながら、策定に取り組みました。

■計画策定にあたっての体制



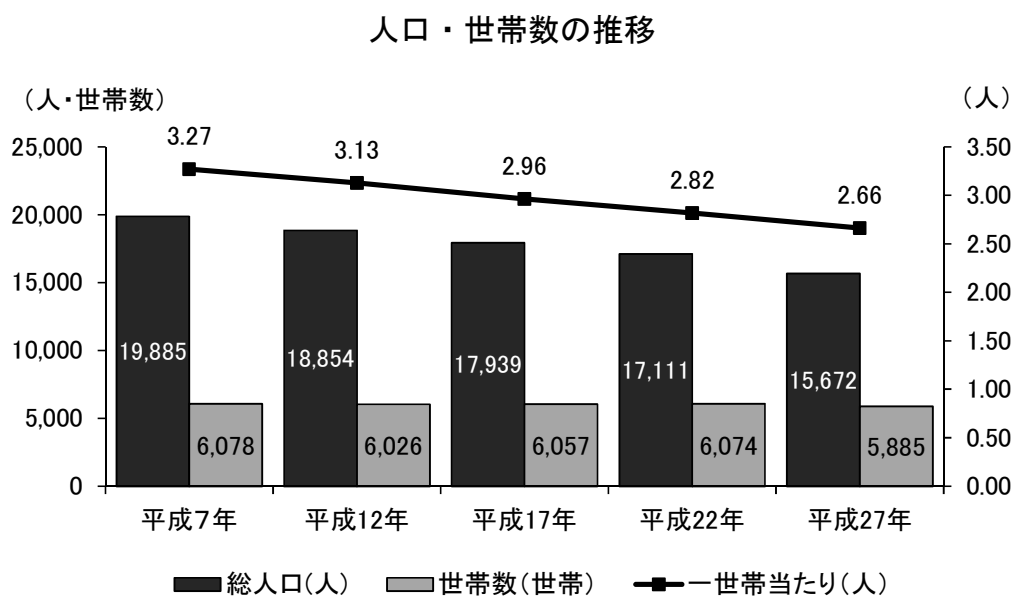
第2章 市川三郷町の現状と課題

1. 統計データ等からみる現状

(1) 人口と世帯数の状況

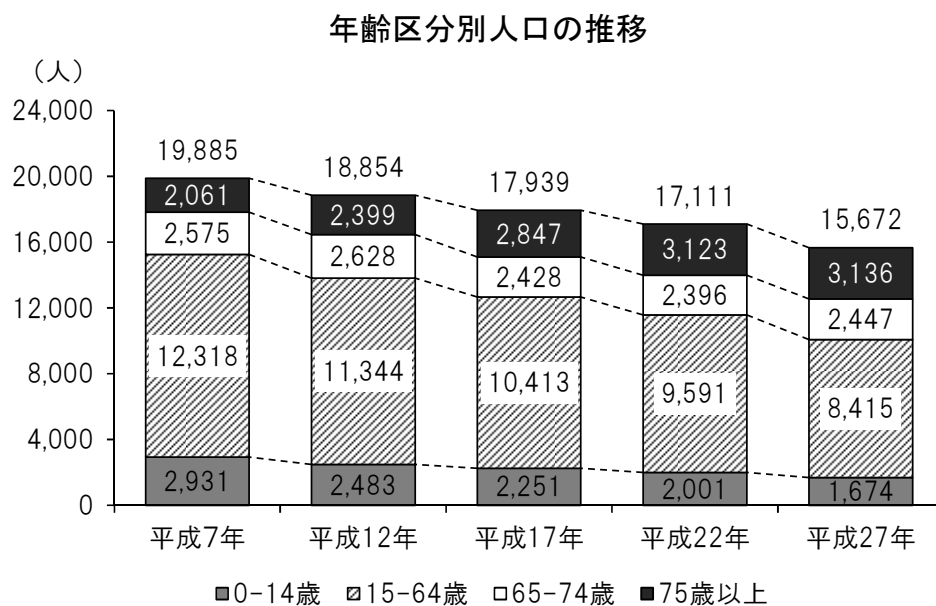
本町の総人口をみると減少傾向で推移しており、平成27年には15,672人（年齢不詳を除く）となっています。

世帯数はほぼ横ばいで推移しており、一世帯当たりの世帯人数は平成27年には2.66人と年々減少しています。



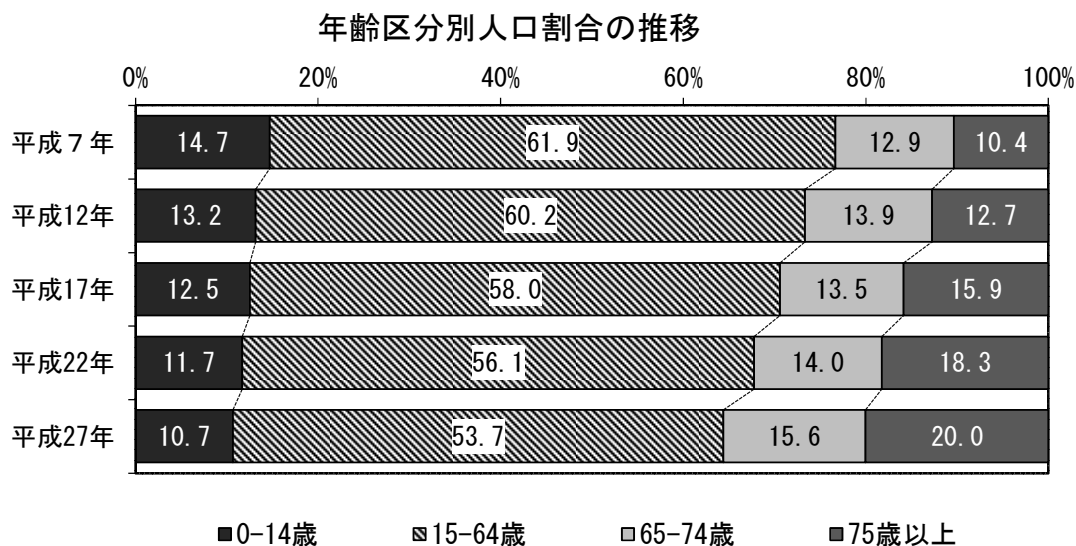
資料：国勢調査（年齢不詳を除く）

年齢区分別人口の推移をみると、平成 7 年から平成 27 年にかけて「0-14 歳」「15-64 歳」については減少を続けている一方で、「75 歳以上」については、1,000 人以上の増加となっています。



資料：国勢調査（年齢不詳を除く）

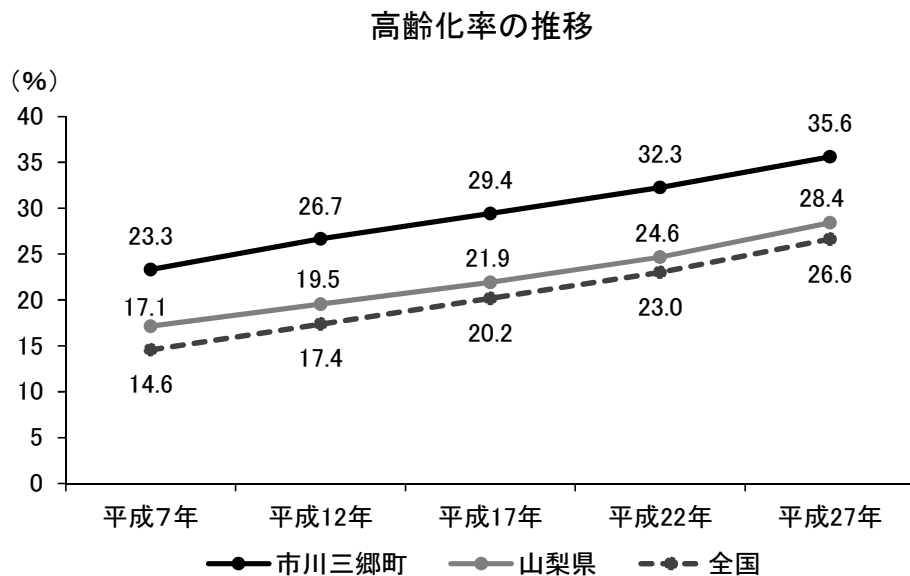
年齢区分別人口割合の推移をみると、平成 7 年から平成 27 年にかけて「0-14 歳」「15-64 歳」については減少を続ける一方で、「65 歳以上」については年々増加しています。



資料：国勢調査（年齢不詳を除く）

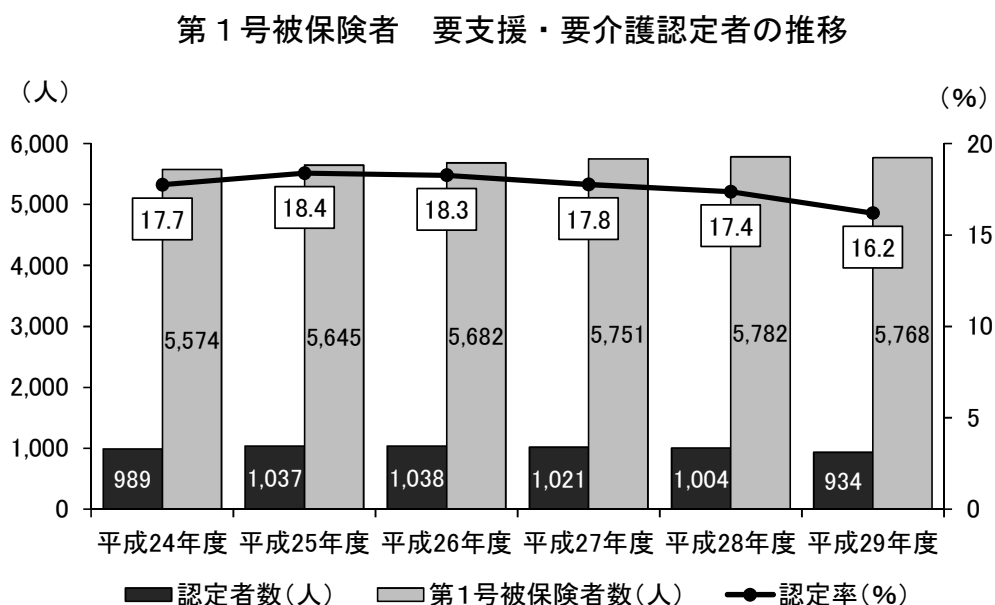
(2) 高齢者の状況

総人口に65歳以上の人口が占める割合（高齢化率）の推移をみると、増加傾向にあります。平成27年では35.6%と3割台後半となっており、山梨県や国の高齢化率と比べても高くなっています。



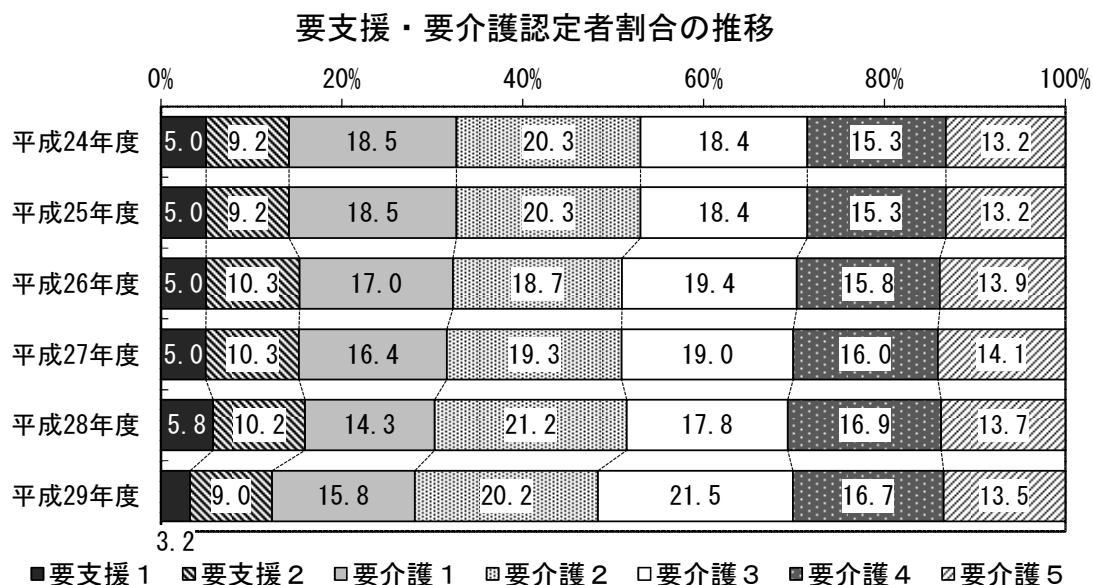
資料：国勢調査

第1号被保険者の要支援・要介護認定者数の推移をみると、平成24年度から平成26年度までは年々増加していましたが、平成27年度以降は減少で推移しており、平成29年度では934人となっています。第1号被保険者に占める要支援・要介護認定者の比率を表す認定率をみると、平成25年度をピークに年々減少し、平成29年度では16.2%となっています。



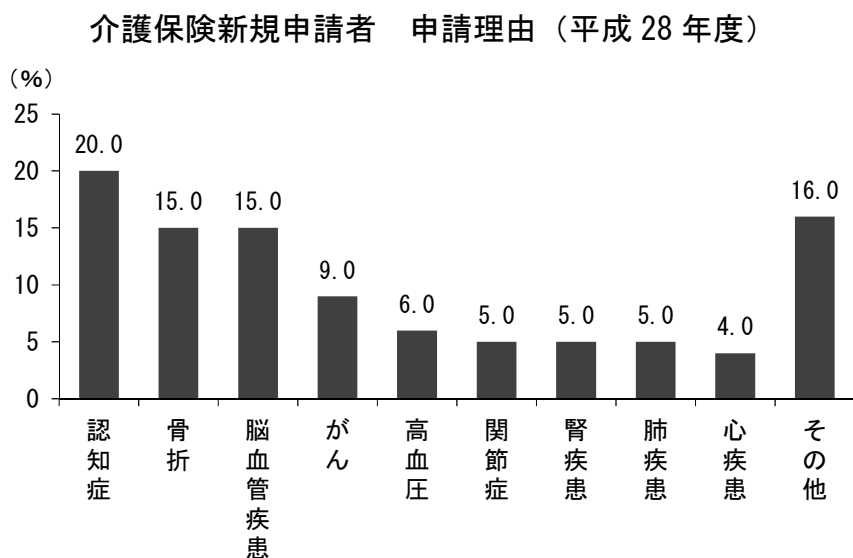
資料：第7期介護保険事業・高齢者福祉計画

要支援・要介護認定者割合の推移についてみると、平成 24 から 29 年にかけて、「要支援 1」と「要介護 1」の割合が減少しており、「要介護 3」と「要介護 4」の割合が増加しています。



資料：第 7 期介護保険事業・高齢者福祉計画

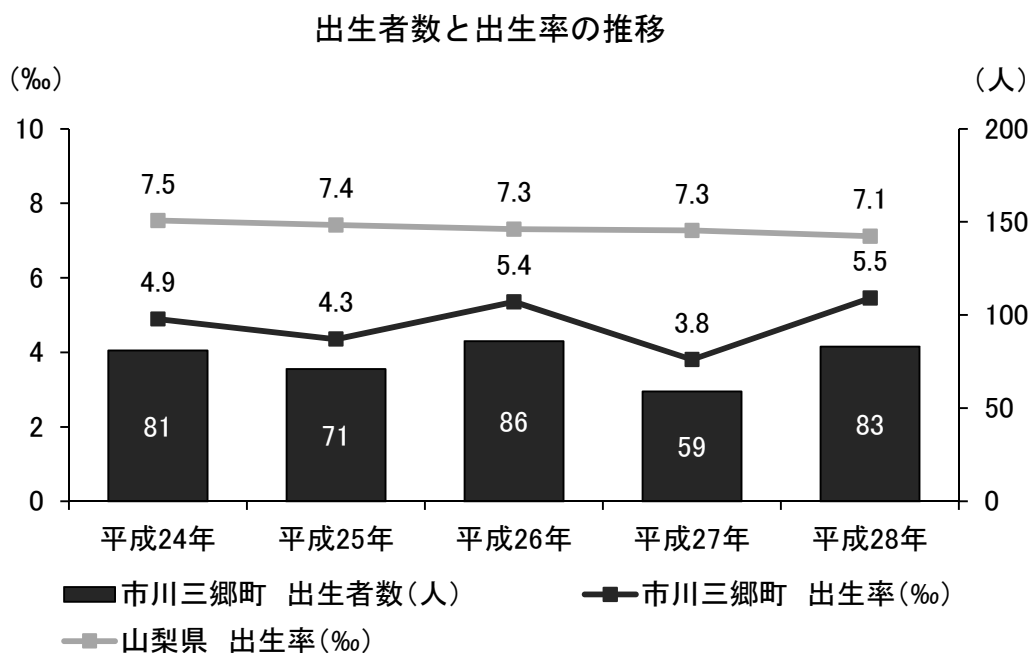
介護保険の新規申請者の申請理由についてみると、「認知症」が最も多く 20.0%、次いで「骨折」と「脳血管疾患」がともに 15.0%となっています。



資料：市川三郷町データヘルス計画

(3) 出生者数と死亡者数

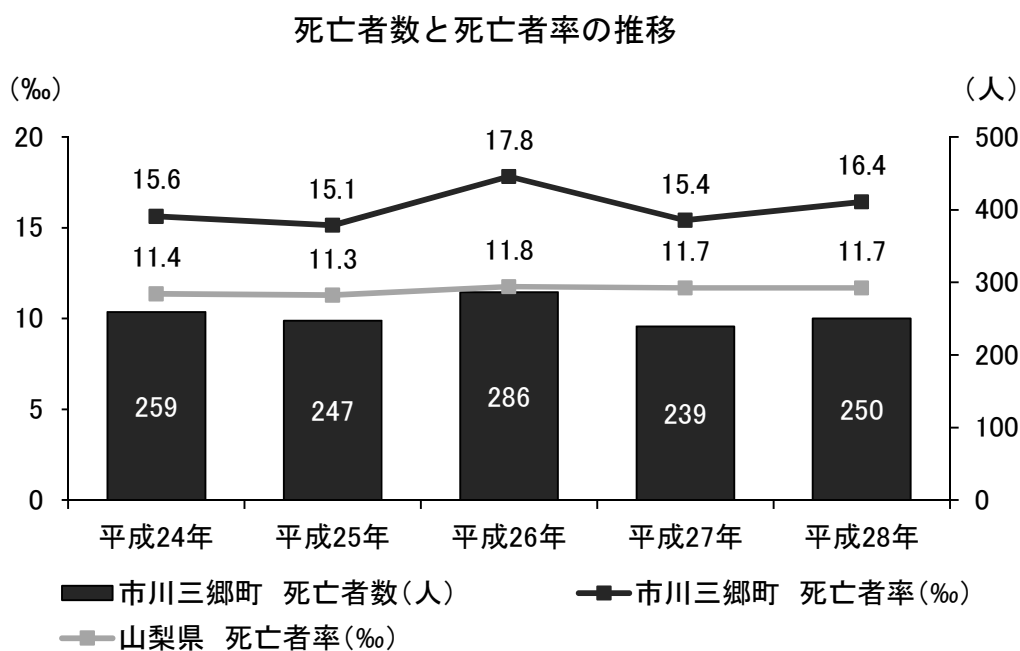
出生者数の推移をみると、毎年増減で推移しており、平成28年では83人となっています。出生率についても毎年増減で推移していますが、山梨県に比べて低くなっています。



(‰は1000分の1を表す単位です。)

資料：山梨県人口動態統計

死亡者数の推移をみると、平成26年にはやや増加したものの、概ね250人前後で推移しています。死亡者率については山梨県に比べて高くなっています。

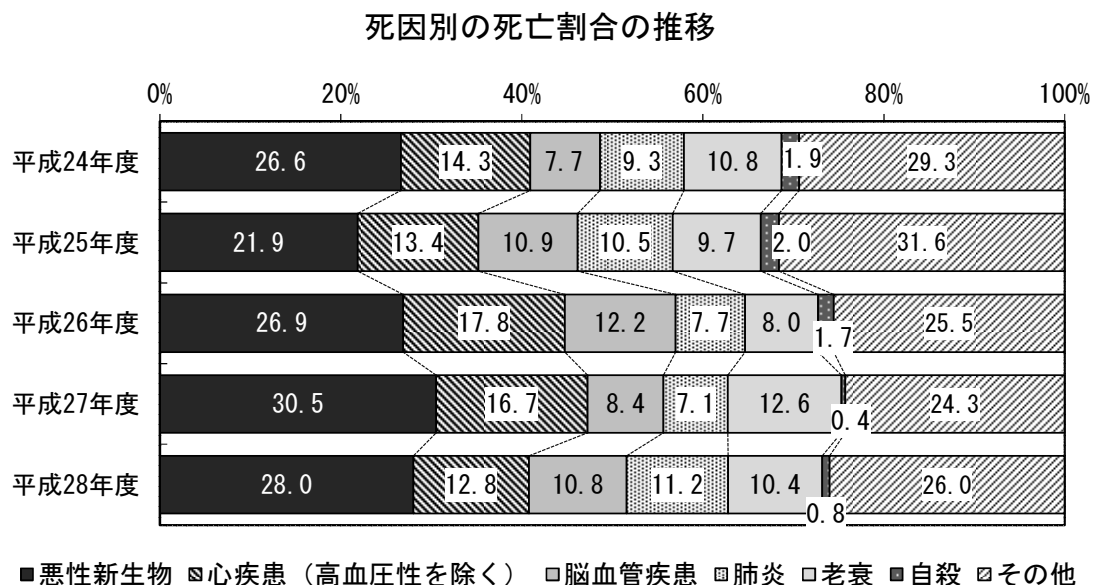


(‰は1000分の1を表す単位です。)

資料：山梨県人口動態統計

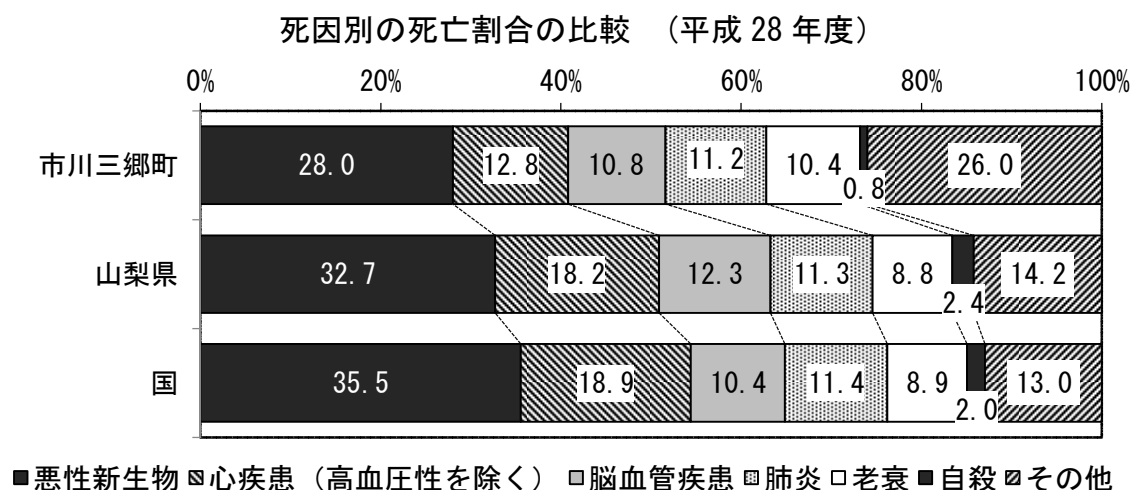
(4) 主要死因

死因別の死亡割合の推移については、三大生活習慣病である「悪性新生物」、「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」の割合が、毎年約半数を占めています。平成 28 年度は「悪性新生物」、「心疾患（高血圧性を除く）」、「肺炎」の順に高くなっています。



資料：山梨県人口動態統計

平成 28 年度の死因別の死亡割合について山梨県・全国と比較すると、生活習慣病である「悪性新生物」や「心疾患（高血圧性を除く）」の割合は低い一方、「老衰」の割合がやや高くなっています。

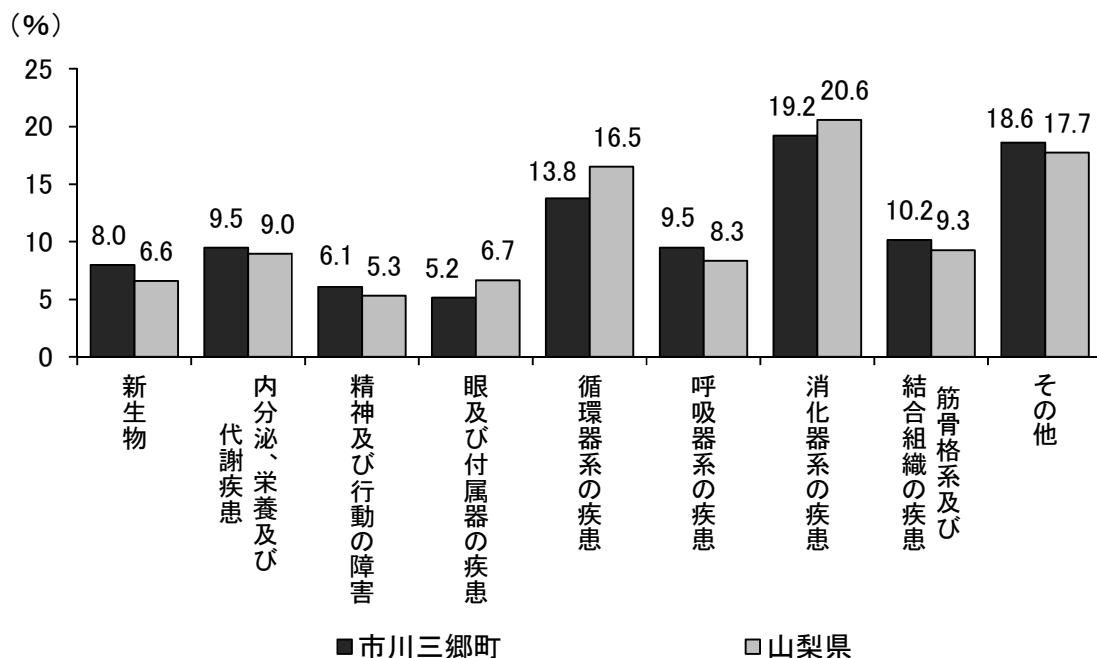


資料：山梨県人口動態統計

(5) 国保疾病受診率

国保疾病受診率大分類受診率の平成 25～29 年の平均値についてみると、本町の受診率は「消化器系の疾患」、「循環器系の疾患」、「筋骨格系及び結合組織の疾患」の順に高くなっています。

国保疾病統計 大分類受診率の平均値（平成 25～29 年）



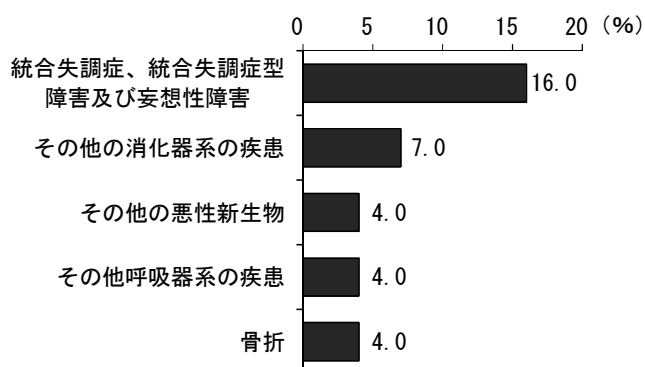
資料：山梨県国民健康保険疾病分類統計

(6) 入院患者・外来患者の状況

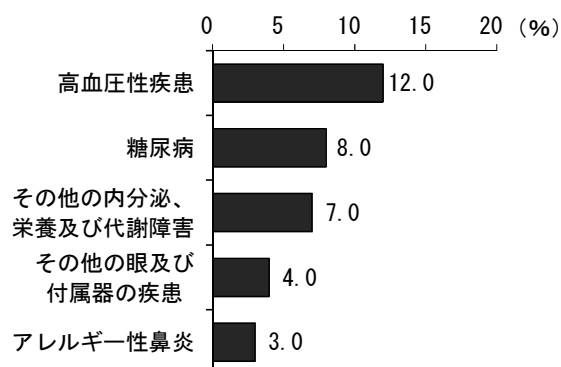
平成 28 年度の入院患者の件数割合をみると、「統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害」が最も多く 16.0%となっており、次いで「その他の消化器系の疾患」が7.0%となっています。

また、外来患者の件数割合をみると、「高血圧性疾患」が最も多く 12.0%となっており、次いで「糖尿病」が8.0%となっています。

入院患者の件数（平成 28 年度）



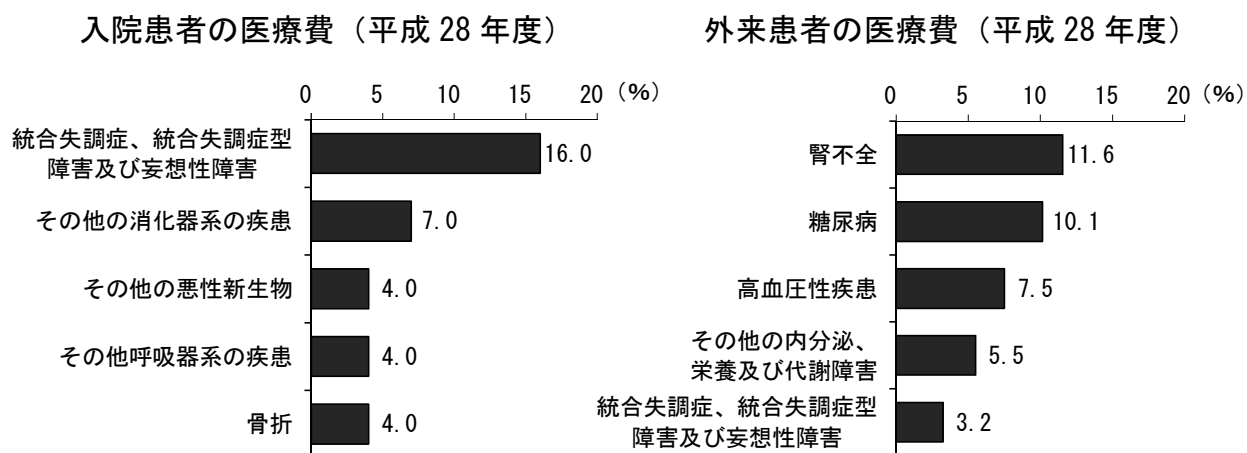
外来患者の件数（平成 28 年度）



※上位5項目

資料：市川三郷町データヘルス計画

平成 28 年度の医療費の状況についてみると、入院患者の医療費については「統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害」、外来患者の医療費については「腎不全」が最も多くなっています。



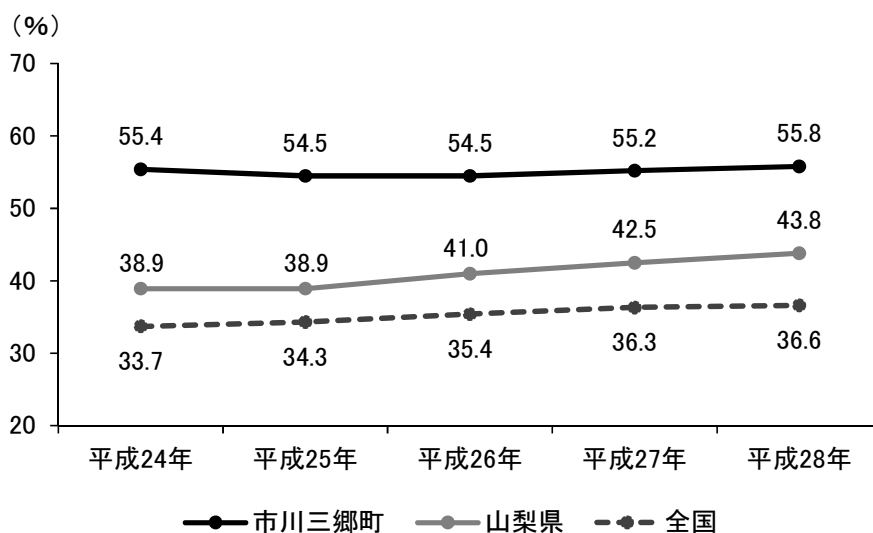
※上位5項目

資料：市川三郷町データヘルス計画

（7）特定健診受診率

特定健診受診率の推移をみると、平成 28 年の本町の受診率は 55.8%となっており、国の目標値の6割に達していません。山梨県・全国と比較すると、高い水準で推移しています。

特定健診受診率の推移

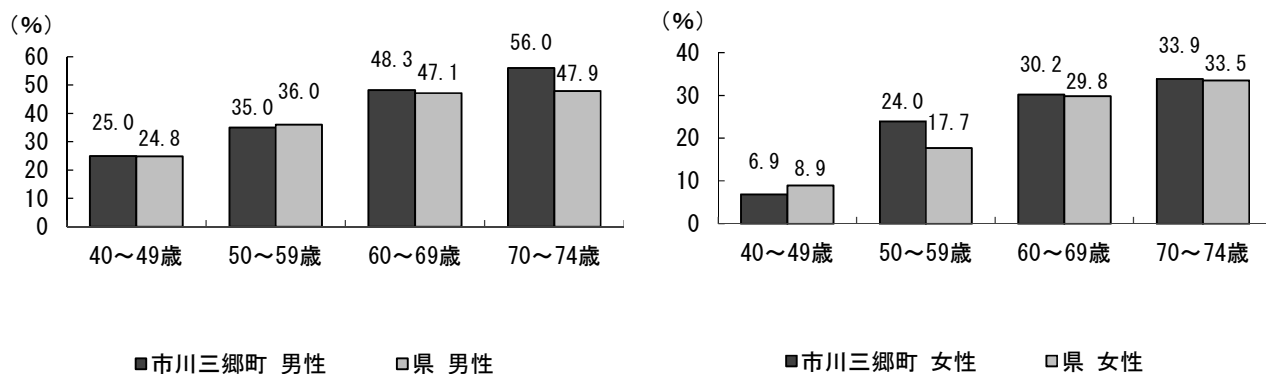


資料：市川三郷町データヘルス計画

(8) 特定健診診断結果の状況

空腹時血糖値が 100 mg/dℓ以上の方については、男女ともに年齢が高くなるにつれて多くなっています。また、男性では 70～74 歳、女性では 50～59 歳で県より特に高い割合になっています。

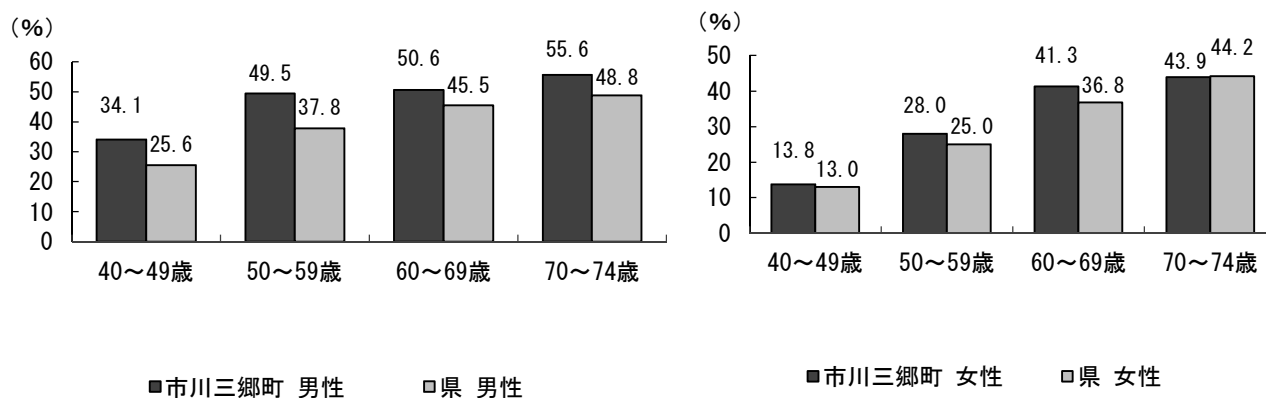
■空腹時血糖値（100 mg/dℓ以上）



資料：市川三郷町データヘルス計画

最高血圧が 130mmHg 以上の方については、女性と比べて男性が多くなっており、60 歳以上では半数を超えています。また、男性が県より高い割合になっており、女性についても 70～74 歳を除き県より高い割合となっています。

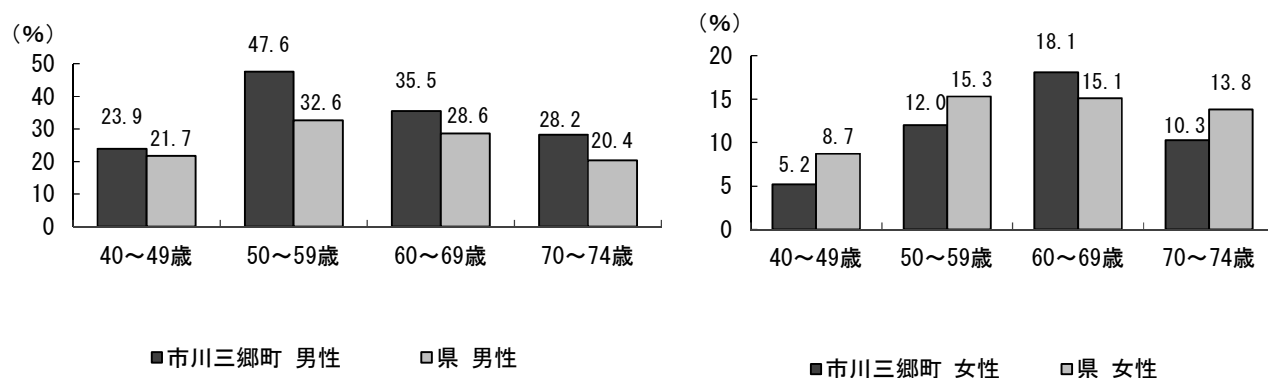
■最高血圧（130mmHg 以上）



資料：市川三郷町データヘルス計画

最低血圧が85mmHg以上の方については、50～59歳の男性で特に多くなっており、約半数となっています。また、男性がすべての年齢で県より高い割合になっており、女性についても60～69歳で県より高い割合となっています。

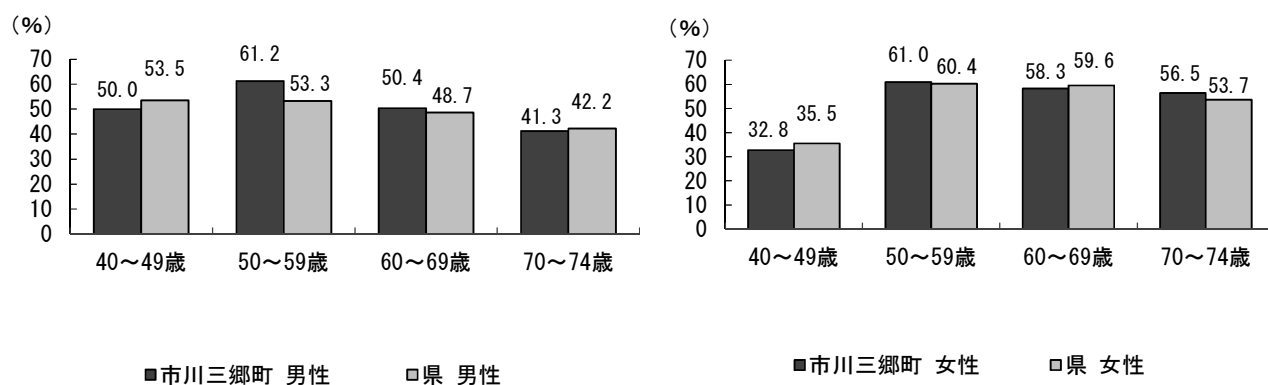
■最低血圧（85mmHg 以上）



資料：市川三郷町データヘルス計画

悪玉（LDL）コレステロール値が120 mg/dℓ以上の方については、男女ともに50～59歳で最も多くなっています。また、男性の50～59歳、60～69歳で県より高い割合になっています。女性についても、50～59歳、70～74歳で件より高い割合になっています。

■悪玉（LDL）コレステロール（120 mg/dℓ以上）

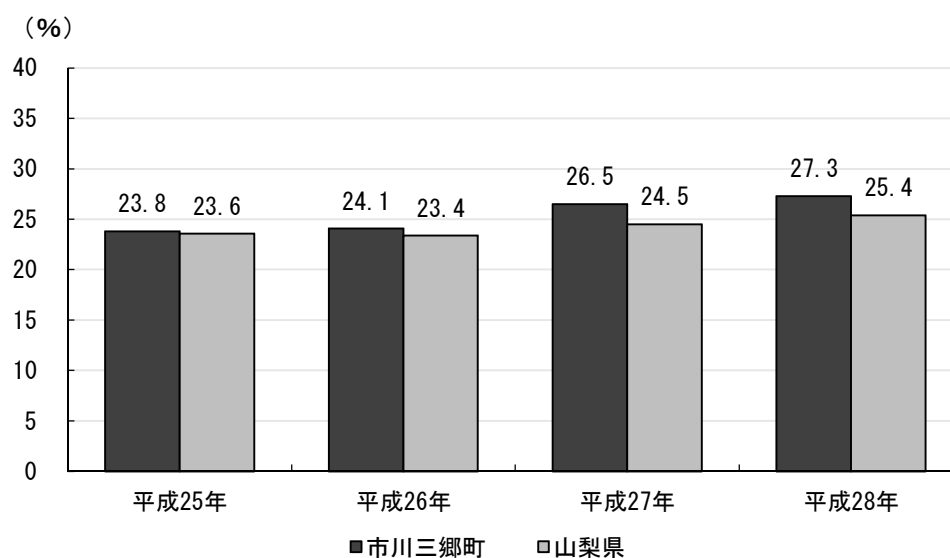


資料：市川三郷町データヘルス計画

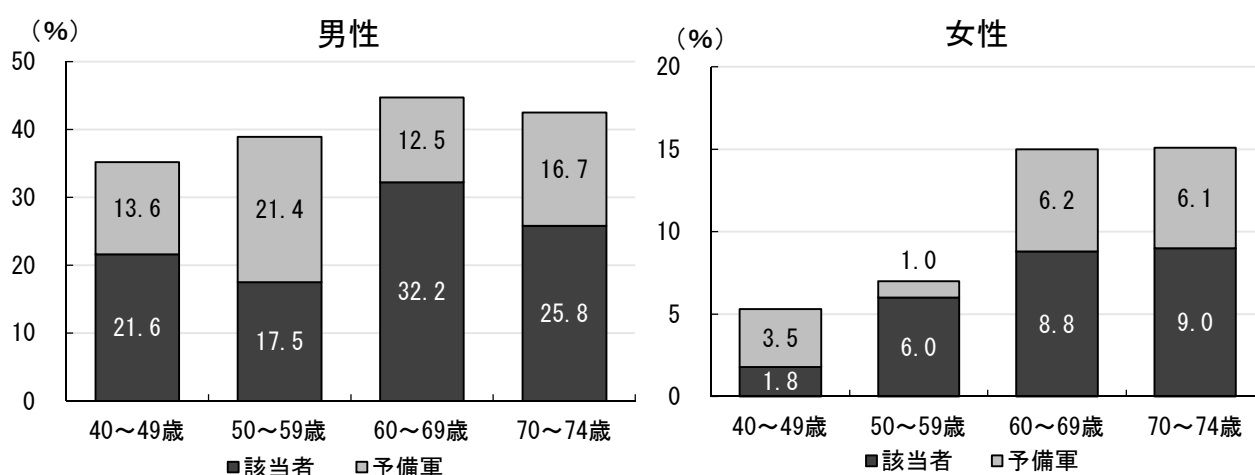
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合については、年々上昇傾向にあります。また、県と比べても町の方の割合が高い状況が続いています。

男女別に見ると、いずれの年代でも女性に比べ男性の割合が高くなっています。男性の60～69歳で特に多く、約半数が該当者及び予備軍となっています。女性についても60歳以上で高い割合となっています。

■メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合（県比較）



■メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合（平成28年度・男女別）

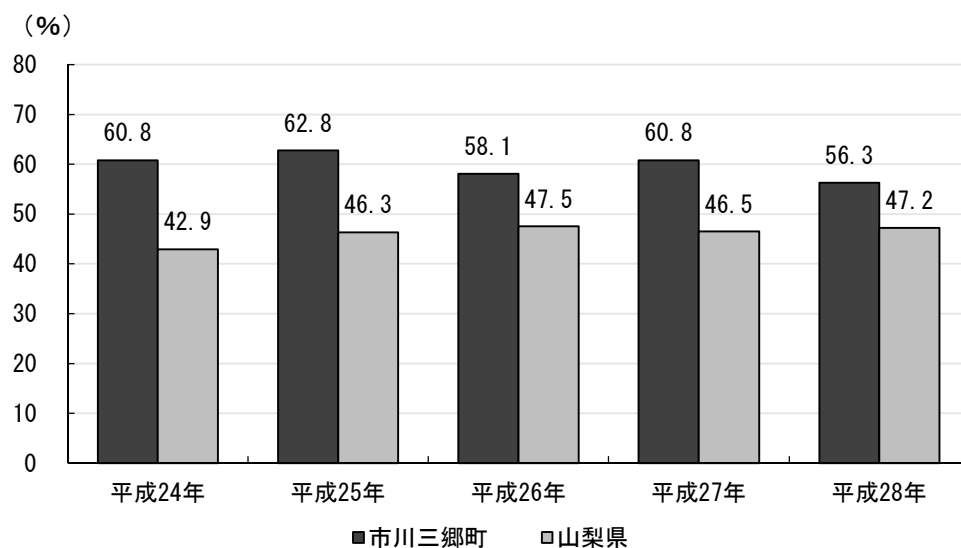


資料：市川三郷町データヘルス計画

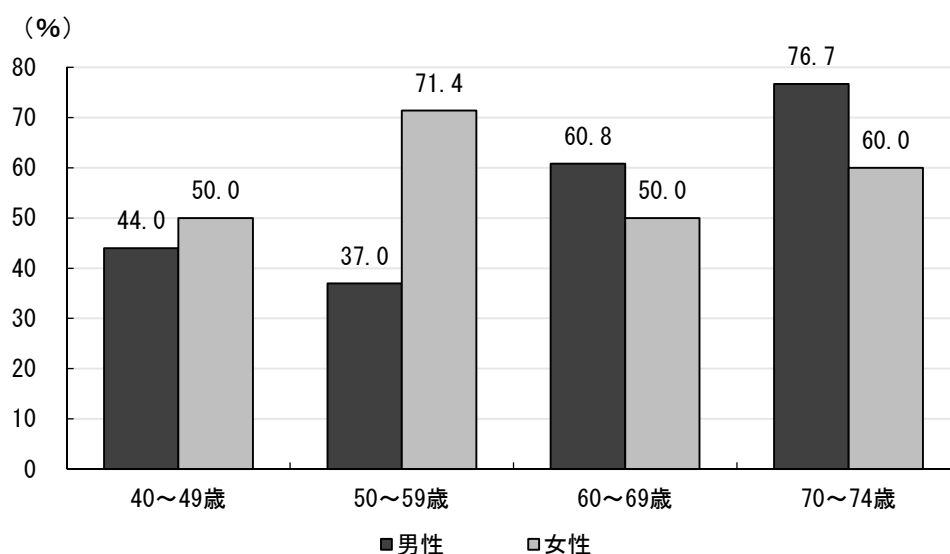
特定保健指導の実施率については、毎年6割前後で推移しています。県と比較すると、高い水準で推移しています。

男女別に見ると、40～50 歳代では男性が女性を下回り、40%前後と低くなっています。

■ 特定保健指導の実施率（県比較）



■ 特定保健指導の実施率（平成 28 年度・男女別）



資料：市川三郷町データヘルス計画

2. アンケート調査等からみる現状

※「健康とこころに関するアンケート調査」の結果の見方

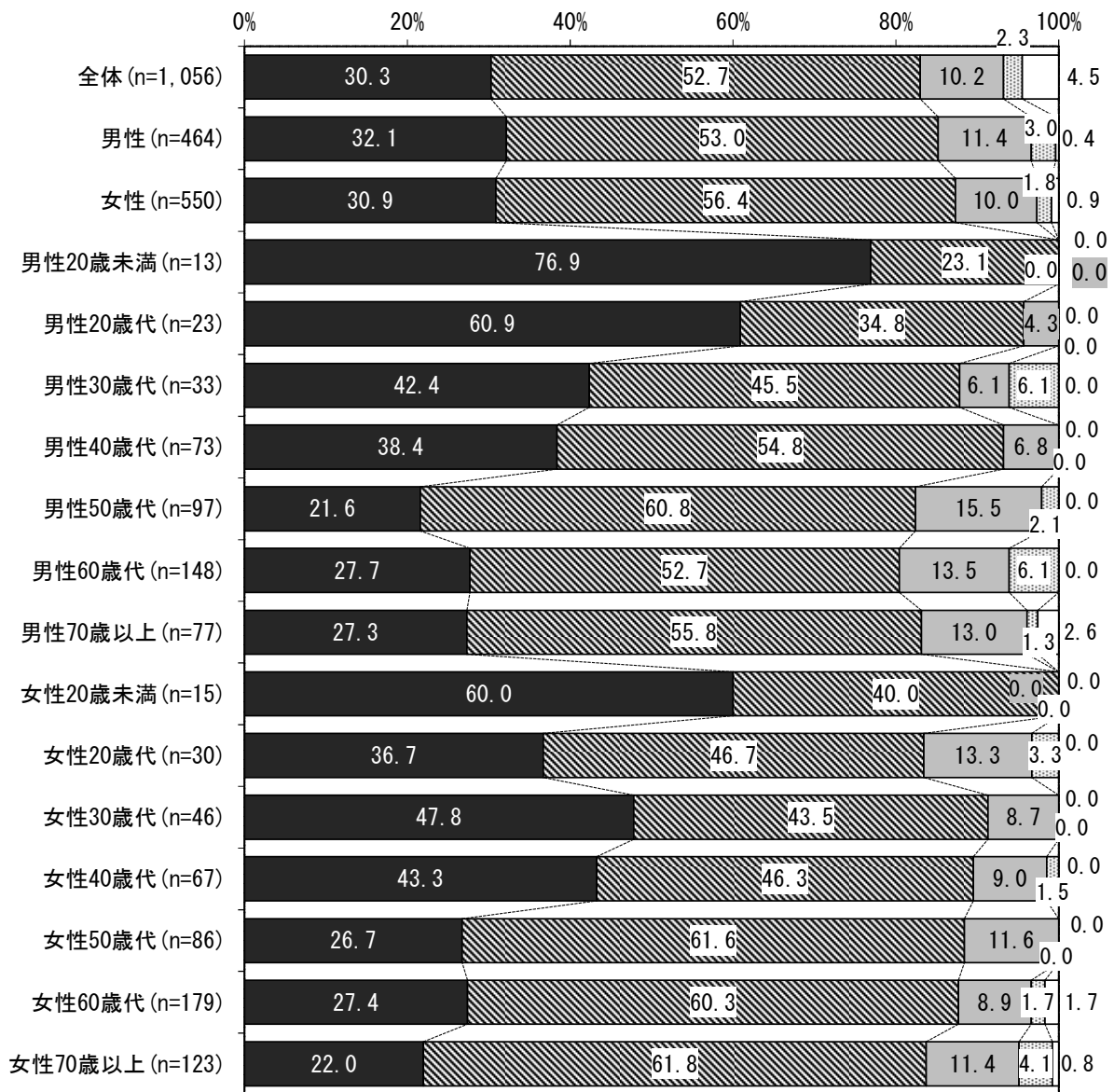
- ①一般市民は、（一般市民）…町内在住の16歳から74歳の方
- ②幼稚園・保育園、小・中学生保護者は、（保護者）…町内在住の3歳～15歳の方の保護者と表記しています。
- ③調査結果の比率は、その設問の回答者数を基数として、小数点第2位を四捨五入して小数点第1位までを示しています。そのため、その合計値が100.0%にならない場合があります。
- ④複数回答の設問の場合、回答比率の合計は100%を超える場合があります。

(1) 健康づくりに関することについての現状

自分の健康状態をどう思うかについては、「健康だと思う」と「まあ健康だと思う」を合わせた『健康だと思う』と答えた方は全体で 83.0%となっています。性年代別に見ると、男女ともに「健康だと思う」の割合が、年齢が上がるにつれて低くなっています。

①あなたの現在の健康状態はいかがですか。(一般市民)

【性年代別】



■健康だと思う ■まあ健康だと思う □あまり健康でないと思う ■健康でないと思う □不明

健康づくりに関する情報の入手先については、すべての年代で「テレビ」が最も多くなっています。また、20～40 歳代の若い年代では「インターネット」が多く、50 歳以上の年代では「新聞」や「広報いちかわみさと」が多くなっています。

②あなたは、健康づくりに関する情報をどのようなところで入手していますか。（一般市民）

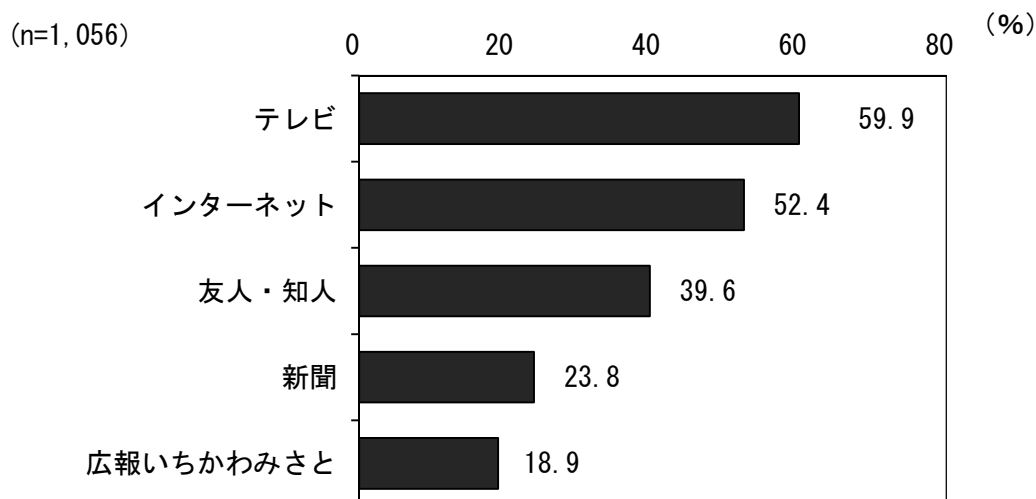
【性年代別・複数回答】

(%)		テレビ	ラジオ	新聞	広報 いちかわ みさと	町のホーム ページ	インター ネット	回覧版
	全体(n=1,056)	78.6	11.9	37.4	20.5	1.0	27.7	13.5
	男性(n=464)	76.5	13.1	33.4	16.8	0.9	29.5	11.9
	女性(n=550)	80.5	11.5	41.6	23.8	1.3	26.2	14.7
男性	男性20歳未満(n=13)	76.9	7.7	15.4	7.7	-	76.9	-
	男性20歳代(n=23)	69.6	4.3	13.0	-	4.3	43.5	4.3
	男性30歳代(n=33)	72.7	18.2	18.2	6.1	-	51.5	3.0
	男性40歳代(n=73)	78.1	6.8	24.7	9.6	-	45.2	5.5
	男性50歳代(n=97)	76.3	15.5	44.3	22.7	1.0	37.1	12.4
	男性60歳代(n=148)	74.3	14.2	33.1	16.9	0.7	16.2	15.5
	男性70歳以上(n=77)	83.1	15.6	44.2	27.3	1.3	9.1	18.2
女性	女性20歳未満(n=15)	73.3	-	-	-	-	40.0	-
	女性20歳代(n=30)	70.0	3.3	3.3	6.7	-	53.3	10.0
	女性30歳代(n=46)	82.6	2.2	8.7	8.7	2.2	52.2	10.9
	女性40歳代(n=67)	68.7	1.5	25.4	10.4	3.0	52.2	11.9
	女性50歳代(n=86)	80.2	9.3	46.5	12.8	1.2	31.4	12.8
	女性60歳代(n=179)	83.8	15.1	55.9	30.7	-	16.2	15.6
	女性70歳以上(n=123)	84.6	20.3	53.7	42.3	2.4	3.3	21.1
(%)		友人・知人	地域の 集まり・ イベント	雑誌(週刊 誌、趣味や ファッション 雑誌等)	食育や健康 づくりに関す る専門誌	町が実施し ている健康 教室やイベン ト(健康まつ り等)	その他	不明
	全体(n=1,056)	18.6	4.2	17.4	5.2	5.9	2.7	5.6
	男性(n=464)	11.9	2.2	14.4	3.0	3.7	3.4	5.2
	女性(n=550)	24.2	5.6	19.8	7.1	7.8	2.0	5.3
男性	男性20歳未満(n=13)	38.5	23.1	15.4	-	-	7.7	-
	男性20歳代(n=23)	8.7	-	13.0	-	-	-	-
	男性30歳代(n=33)	3.0	3.0	12.1	-	-	3.0	3.0
	男性40歳代(n=73)	9.6	-	9.6	-	1.4	5.5	2.7
	男性50歳代(n=97)	12.4	1.0	14.4	1.0	3.1	3.1	5.2
	男性60歳代(n=148)	10.8	2.7	14.2	4.1	5.4	3.4	9.5
	男性70歳以上(n=77)	15.6	1.3	20.8	9.1	6.5	2.6	2.6
女性	女性20歳未満(n=15)	20.0	-	6.7	-	6.7	13.3	-
	女性20歳代(n=30)	10.0	6.7	23.3	-	-	6.7	3.3
	女性30歳代(n=46)	19.6	2.2	15.2	4.3	2.2	2.2	-
	女性40歳代(n=67)	16.4	1.5	26.9	9.0	3.0	-	7.5
	女性50歳代(n=86)	31.4	2.3	23.3	4.7	2.3	3.5	4.7
	女性60歳代(n=179)	27.4	6.1	18.4	8.9	7.8	1.7	5.6
	女性70歳以上(n=123)	24.4	11.4	18.7	8.9	18.7	-	7.3

子どもの健康づくりに関する情報の入手先については、「テレビ」が最も多く 59.9%、次いで「インターネット」が 52.4%、「友人・知人」が 39.6%となっています。

③お子さんの健康づくりに関する情報をどのようなところで入手していますか。（保護者）

【全体・複数回答】※上位5項目



健康に関する言葉の認知度については、「メタボリックシンドローム」の認知度で「内容まで知っている」が 59.6%と多く、「食育」と「食事バランスガイド」についても、「内容まで知っている」「言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない」を合わせて半数以上と高くなっています。その一方、「ロコモティブシンドローム」「フレイル」「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」「CKD（慢性腎臓病）」の認知度については、「知らない」が半数を超えています。

④あなたは、以下の言葉を知っていますか。（一般市民）

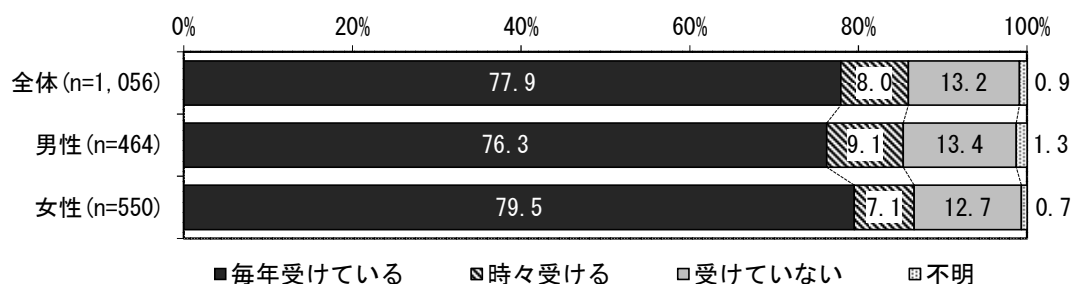
【全体】

(%)	内容まで知っている	言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	知らない	不明
① 食育	36.1	48.1	8.9	6.9
② 食事バランスガイド	17.7	36.7	37.0	8.5
③ メタボリックシンドローム	59.6	29.8	4.0	6.6
④ ロコモティブシンドローム	13.4	24.7	53.8	8.1
⑤ フレイル	4.5	10.5	76.3	8.6
⑥ COPD(慢性閉塞性肺疾患)	10.4	21.6	60.3	7.7
⑦ CKD(慢性腎臓病)	10.0	22.3	60.2	7.4

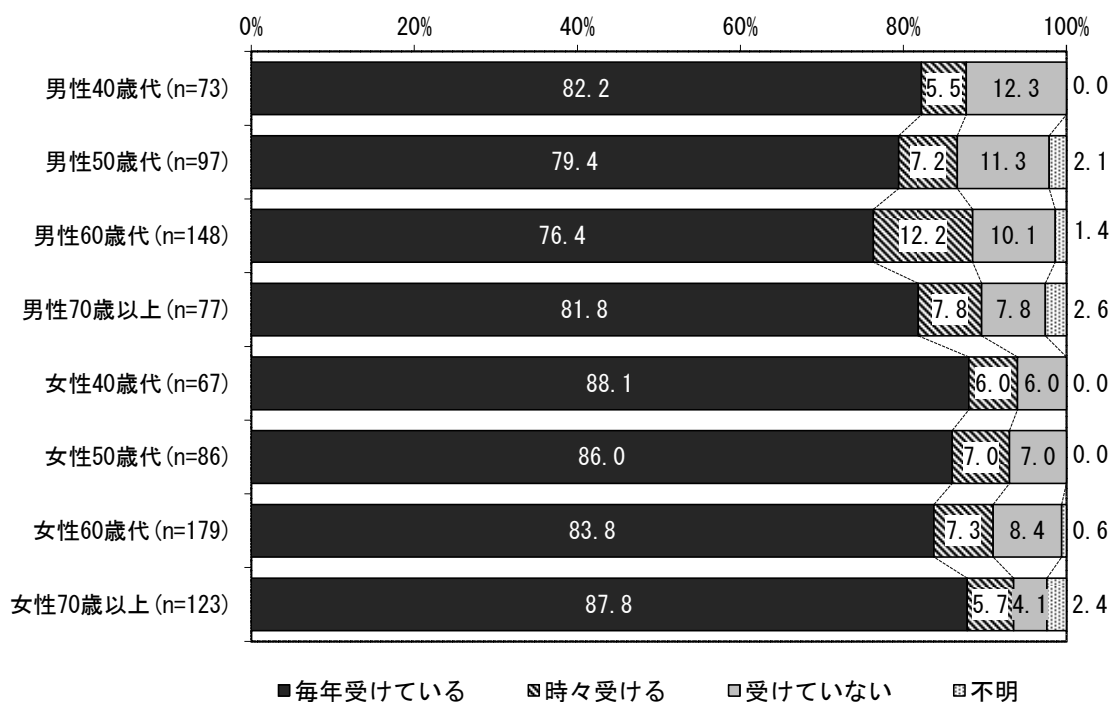
健康診断の受診状況については、男女ともに「毎年受けている」が7割台後半となっています。
健診が必要な40歳以上については、40～60歳代の男性で「受けていない」が約1割となっています。

⑤あなたは、過去1年間に職場や町、かかりつけ医で健康診断を受けましたか。（一般市民）

【男女別】



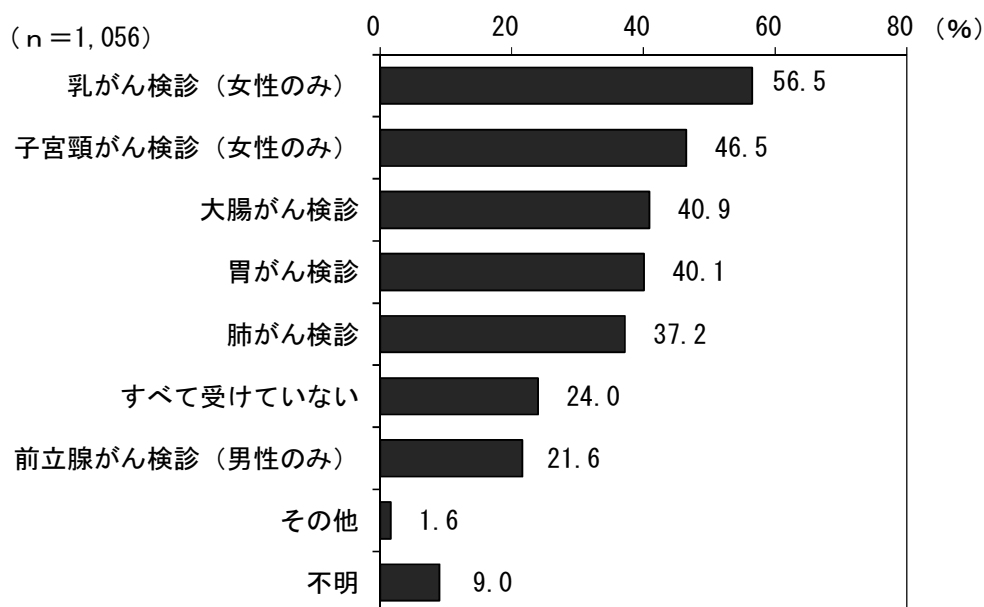
【男女40歳以上】



過去１年以内に受けたがん検診の状況について、「すべて受けていない」が24.0%となっています。

⑥過去１年以内に受診したがん検診をお答え下さい。（20 歳以上）

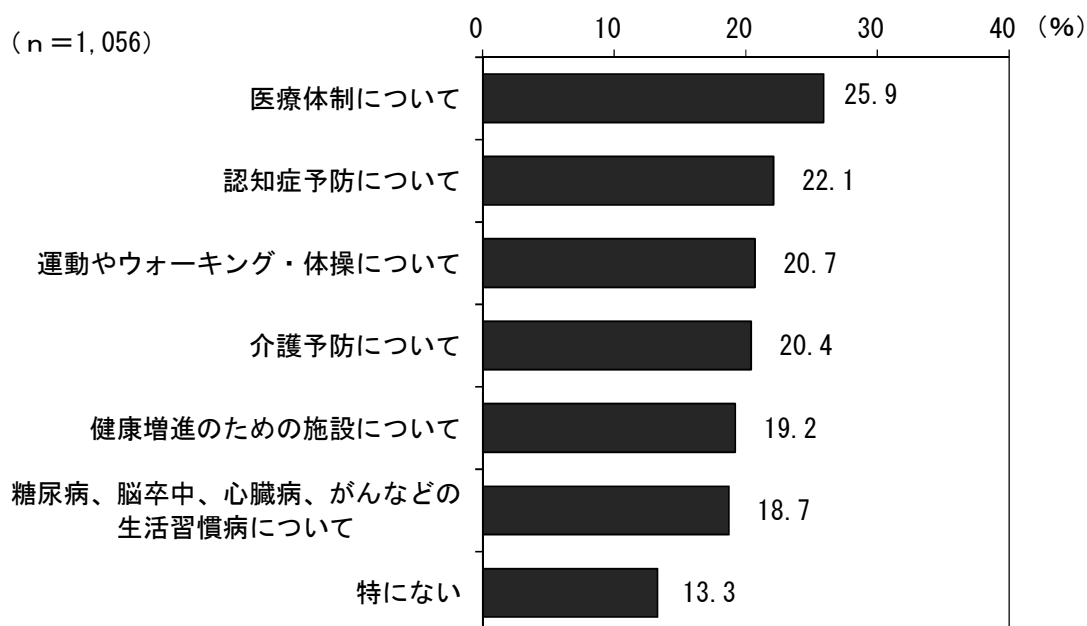
【全体】



市川三郷町に今後特に力を入れて欲しい取り組みについては、「医療体制について」が25.9%と最も多く、次いで「認知症予防について」が22.1%、「運動やウォーキング・体操について」が20.7%となっています。

⑦身体やこころの健康づくりに関して、市川三郷町に今後特に力を入れて欲しい取り組みは何ですか。（一般町民）

【全体・複数回答】※上位7項目

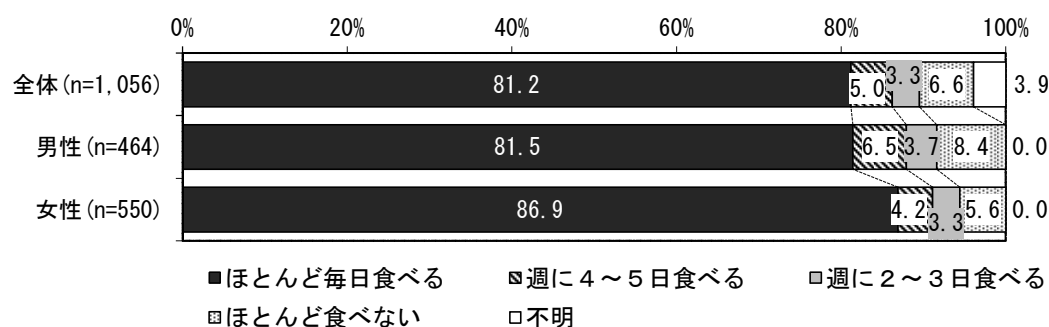


（２）栄養・食生活・食育についての現状

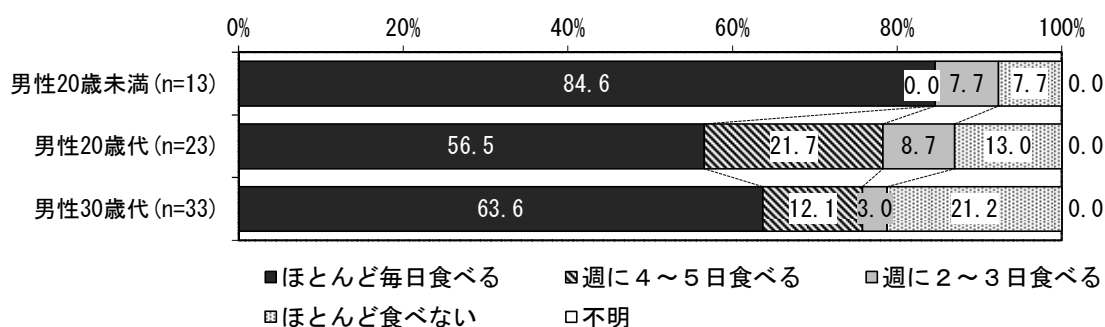
朝食を食べる回数をみると、「ほとんど毎日食べる」の割合が、男性で 81.5%、女性で 86.9% となっています。年代別にみると、特に男性の 20～30 歳代で「ほとんど毎日食べる」の割合が少なくなっています。

① 1 週間のうち、朝食を食べる回数はどのくらいですか。（一般市民）

【男女別】



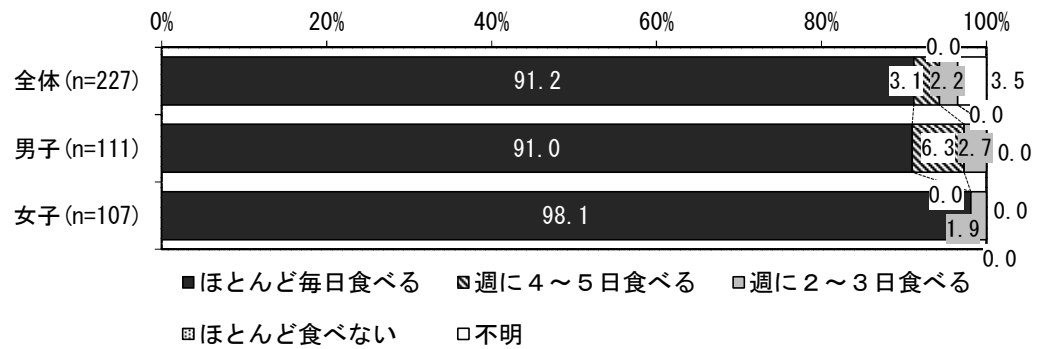
【男性 20 歳未満～30 歳代】



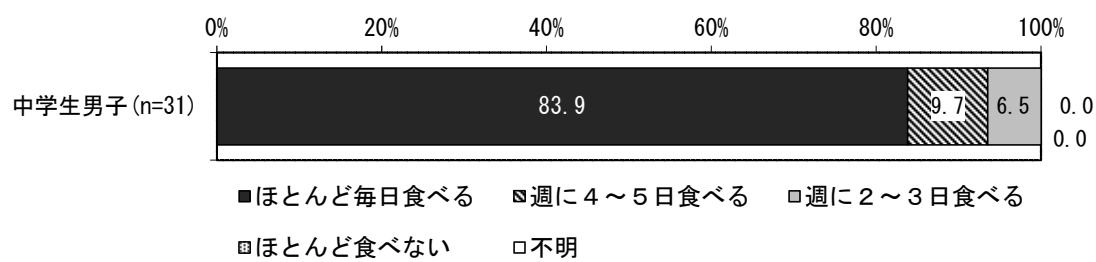
子どもについては、「ほとんど毎日食べる」が男女ともに9割を超えていますが、中学生男子で「週に4～5日食べる」と「週に2～3日食べる」が他の性年代に比べて多くなっています。また、「ほとんど食べない」と答えた方はすべての年代でいませんでした。

②お子さんの1週間の朝食の回数はどのくらいですか。(保護者)

【お子さんの男女別】



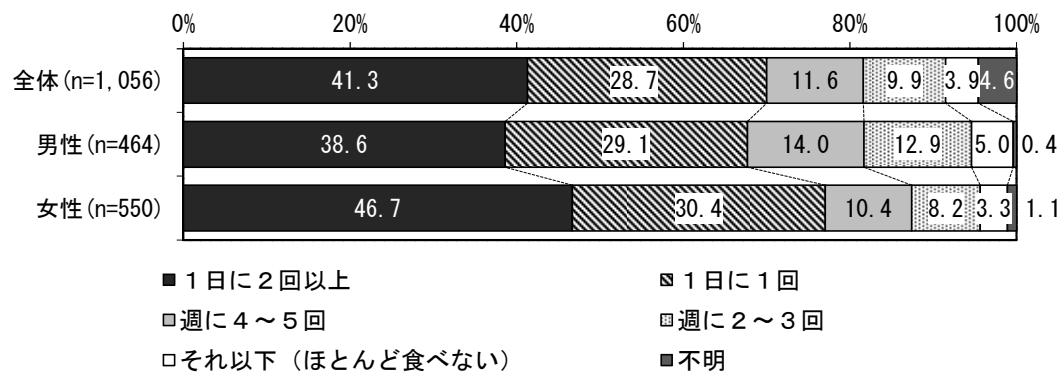
【中学生男子】



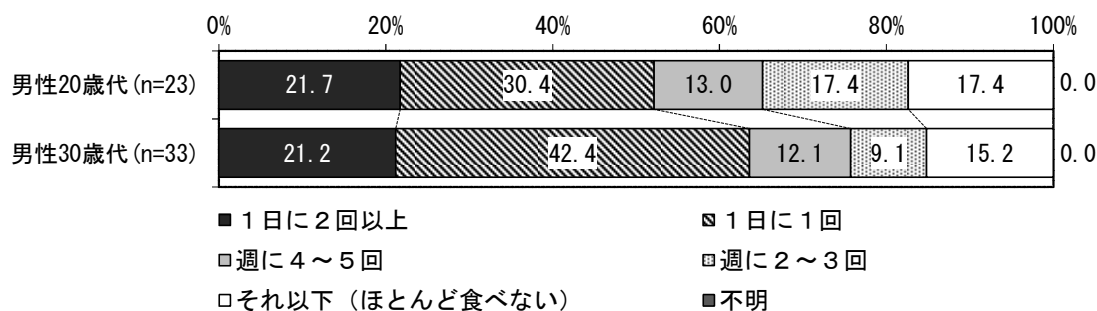
バランスの良い食事をどのくらいの頻度で食べているかについては、全体・男女ともに「1日に2回以上」が最も多くなっています。年代別にみると、「それ以下（ほとんど食べない）」の割合が男性の20～30歳代と女性の20歳代の若い年代で多くなっています。

③あなたは、主食（ごはん、パン、めん類等）・主菜（卵、肉、魚、大豆、大豆製品等が主体のおかず）・副菜（野菜、海藻、いも類等が主体のおかず）のそろった食事をどのくらいの頻度で食べていますか。（一般市民）

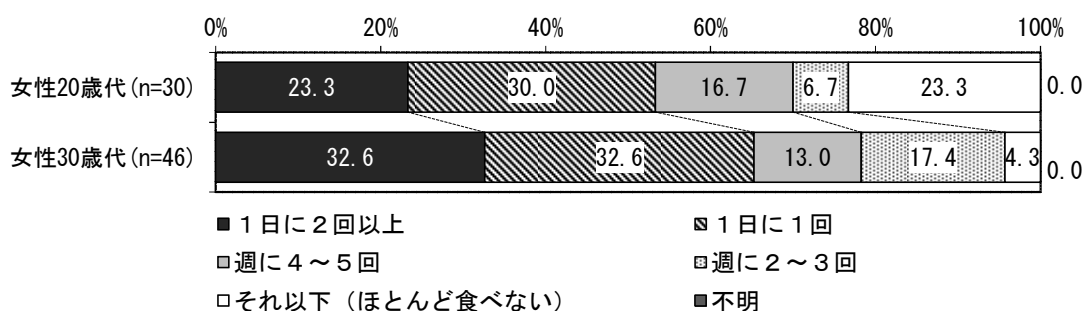
【男女別】



【男性 20～30 歳代】



【女性 20～30 歳代】



子どもがおやつによく食べるものとしては、未就学・小学生の男子と小学生の女子で「チョコ、クッキー、アイスなどの甘い菓子」が7割以上となっているほか、中学生の男子で「ジュース類や炭酸飲料」の割合が多くなっています。

④お子さんは、おやつにどのようなものをよく食べますか。（保護者）

【お子さんの男女別・性年代別・複数回答】

（％）		チョコ、クッキー、アイスなどの甘い菓子	ポテトチップスなどのスナック菓子	せんべい	ヨーグルト	果物
	全体(n=227)	68.7	55.1	36.1	33.9	36.6
	男子(n=111)	70.3	64.0	40.5	35.1	35.1
	女子(n=107)	72.0	50.5	34.6	34.6	40.2
男子	未就学男子(n=24)	75.0	58.3	58.3	37.5	66.7
	小学生男子(n=56)	73.2	66.1	41.1	32.1	30.4
	中学生男子(n=31)	61.3	64.5	25.8	38.7	19.4
女子	未就学女子(n=26)	69.2	53.8	50.0	26.9	42.3
	小学生女子(n=54)	77.8	50.0	33.3	29.6	42.6
	中学生女子(n=26)	65.4	46.2	23.1	53.8	34.6
（％）		牛乳	お茶類や水	ジュース類や炭酸飲料	その他	不明
	全体(n=227)	26.4	39.6	40.1	15.4	3.5
	男子(n=111)	32.4	38.7	48.6	17.1	-
	女子(n=107)	21.5	43.0	34.6	15.0	-
男子	未就学男子(n=24)	37.5	58.3	41.7	12.5	-
	小学生男子(n=56)	25.0	32.1	46.4	19.6	-
	中学生男子(n=31)	41.9	35.5	58.1	16.1	-
女子	未就学女子(n=26)	23.1	46.2	30.8	15.4	-
	小学生女子(n=54)	22.2	40.7	40.7	18.5	-
	中学生女子(n=26)	19.2	46.2	26.9	7.7	-

食事の際に気をつけていることについては、「野菜を積極的に食べる」が全体で 57.3%となっています。性別にみると、女性では「主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える」が男性に比べて多くなっています。

⑤あなたが食事をする時に、気をつけていることはどのようなことですか。（一般市民）

【男女別・複数回答】

(%)	食べ過ぎないようにする	早食いしないようにする	野菜を積極的に食べる	脂肪分・油を控える	塩分を控える	甘い食べ物・飲み物を控える	主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える	外食や中食の利用回数に気をつける
全体(n=1,056)	51.9	25.7	57.3	31.6	39.2	25.3	30.8	10.7
男性(n=464)	49.1	22.8	50.2	25.0	33.0	21.1	18.5	9.7
女性(n=550)	58.2	29.8	67.5	39.6	47.3	30.7	43.3	12.4
(%)	1日3食食べるようにする	時刻などを決め規則的に食事をする	カルシウムを多く含む食品を食べる	栄養成分表示を参考にしている	特にない	その他	不明	
全体(n=1,056)	43.0	23.0	12.8	6.0	10.0	1.5	4.5	
男性(n=464)	42.9	20.9	6.9	4.1	15.9	1.3	0.6	
女性(n=550)	46.4	26.5	18.7	8.0	5.8	1.8	0.5	

子どもの食事について保護者が気をつけていることについては、全体で「1日3食食べるようにさせる」が 60.4%と最も多くなっています。

⑥お子さんが食事をする時にあなたが気をつけていることはどのようなことですか。（保護者）

【お子さんの男女別・複数回答】

(%)	食べ過ぎないようにさせる	早食いしないようにさせる	野菜を積極的に食べさせる	脂肪分・油を控える	塩分を控えさせる	甘い食べ物・飲み物を控えさせる	主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える	外食や中食の利用回数に気をつける
全体(n=227)	15.9	14.5	55.5	9.7	24.2	34.8	59.5	12.3
男子(n=111)	18.0	16.2	58.6	11.7	24.3	36.9	61.3	13.5
女子(n=107)	14.0	12.1	51.4	8.4	24.3	30.8	56.1	11.2
(%)	1日3食食べるようにさせる	時刻などを決め規則的に食事をする	カルシウムを多く含む食品を食べさせる	栄養成分表示を参考にしている	特にない	その他	不明	
全体(n=227)	60.4	24.2	15.4	4.8	3.5	2.2	3.5	
男子(n=111)	58.6	27.9	16.2	5.4	1.8	0.9	2.7	
女子(n=107)	62.6	21.5	14.0	2.8	5.6	3.7	4.7	

(3) 身体活動・運動についての現状

1日30分以上の運動やスポーツの状況については、性別にみると、男女ともに「ほとんどしない」が最も多くなっているのに対し、20歳未満の男女では「週に4日以上」、「週に2～3日」の割合が多くなっています。

①軽く汗をかく運動やスポーツを、1日30分以上することがどのくらいありますか。(一般町民) 【男女別】

(%)	週に4日以上	週に2～3日	週に約1日	月に1～2日	ほとんどしない	不明
全体(n=1,056)	12.1	17.5	14.1	8.6	43.0	4.6
男性(n=464)	15.1	18.5	14.2	8.8	39.9	3.4
女性(n=550)	10.4	17.6	13.1	8.0	44.9	6.0

【男性・女性20歳未満】

(%)	週に4日以上	週に2～3日	週に約1日	月に1～2日	ほとんどしない	不明
男性20歳未満(n=13)	30.8	30.8	23.1	7.7	7.7	-
女性20歳未満(n=15)	26.7	40.0	6.7	6.7	13.3	6.7

子どもの身体を動かす活動の頻度については、「ほぼ毎日している」が全体では27.8%と最も多い一方で、未就学の男女では「不定期に、時間が取れたときのみ」が最も多くなっています。

②お子さんは、どれくらい身体を動かす活動（自然とのふれあいを含む）をしますか。(保護者) 【お子さんの男女別】

(%)	ほぼ毎日している	週に3～4日程度	週に1～2日程度	不定期に、時間が取れたときのみ	ほとんどしていない	わからない	不明
全体(n=227)	27.8	24.7	16.3	17.2	10.6	0.4	3.1
男子(n=111)	33.3	26.1	19.8	13.5	3.6	0.9	2.7
女子(n=107)	22.4	23.4	12.1	19.6	18.7	-	3.7

【未就学男子・女子】

(%)	ほぼ毎日している	週に3～4日程度	週に1～2日程度	不定期に、時間が取れたときのみ	ほとんどしていない	わからない	不明
未就学男子(n=24)	20.8	16.7	29.2	33.3	-	-	-
未就学女子(n=26)	15.4	15.4	19.2	34.6	11.5	-	3.8

運動やスポーツをほとんどしない理由について、性別にみると、男女ともに「時間がない」が最も多く、次いで「仕事や学業で忙しい」が多くなっています。性別にみると、男性では「運動が好きでない」「きっかけがない」「関心がない」、女性では「家事で忙しい」「運動が好きでない」「きっかけがない」が次いで多くなっています。

③あなたが日頃、運動やスポーツをほとんどしない理由は何ですか。（一般市民）

【男女別・複数回答】

(%)	時間がない	仕事や学業で忙しい	家事で忙しい	子どもの育児で忙しい	家族の介護で忙しい	経済的理由	体調がよくない	場所がない
全体(n=454)	35.9	28.9	16.5	8.8	4.8	5.7	7.9	5.7
男性(n=185)	31.4	30.8	4.9	3.2	1.6	3.8	8.1	5.9
女性(n=247)	38.5	25.9	24.7	13.0	7.3	6.9	8.1	5.7
(%)	なにをして良いかわからない	一緒にする仲間がない	気軽に参加できるものがない	運動が好きでない	きっかけがない	関心がない	その他	不明
全体(n=454)	9.0	12.1	11.0	20.7	19.2	11.5	10.4	1.5
男性(n=185)	9.2	9.7	10.3	18.9	15.7	14.6	9.2	1.1
女性(n=247)	8.9	13.4	11.7	22.3	22.3	8.5	11.7	2.0

運動やスポーツをする（続ける）ためには、どんなことが必要かについては、男女ともに「気軽にできること」が最も多く、次いで「身近な場所でできること」「お金をかけずにできること」が多くなっています。

④あなたが運動やスポーツをする（続ける）ためには、どんなことが必要だと思いますか。

（一般市民）

【男女別・複数回答】

(%)	気軽にできること	身近な場所でできること	お金をかけずにできること	1人でできること	続けやすい仕組みがあること	行政からの情報提供があること
全体(n=1,056)	64.6	52.6	42.6	32.9	29.6	5.4
男性(n=464)	58.6	44.8	37.1	33.0	25.6	4.3
女性(n=550)	68.9	59.6	47.5	32.5	32.9	6.2
(%)	時間があること	仲間がいること	その他	必要なことはない	不明	
全体(n=1,056)	35.9	20.8	2.5	2.5	6.7	
男性(n=464)	36.6	22.6	2.6	4.3	6.0	
女性(n=550)	35.1	19.1	2.0	0.9	7.8	

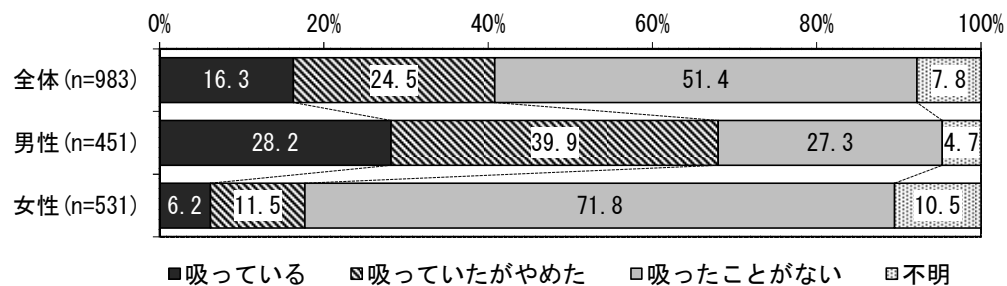
（４）喫煙（たばこ）についての現状

喫煙の状況については、現在「吸っている」と答えた方が男性で 28.2%、女性で 6.2%となっています。特に若い年代の男性での喫煙率が高く、20 歳代の男性で4割を超えています。

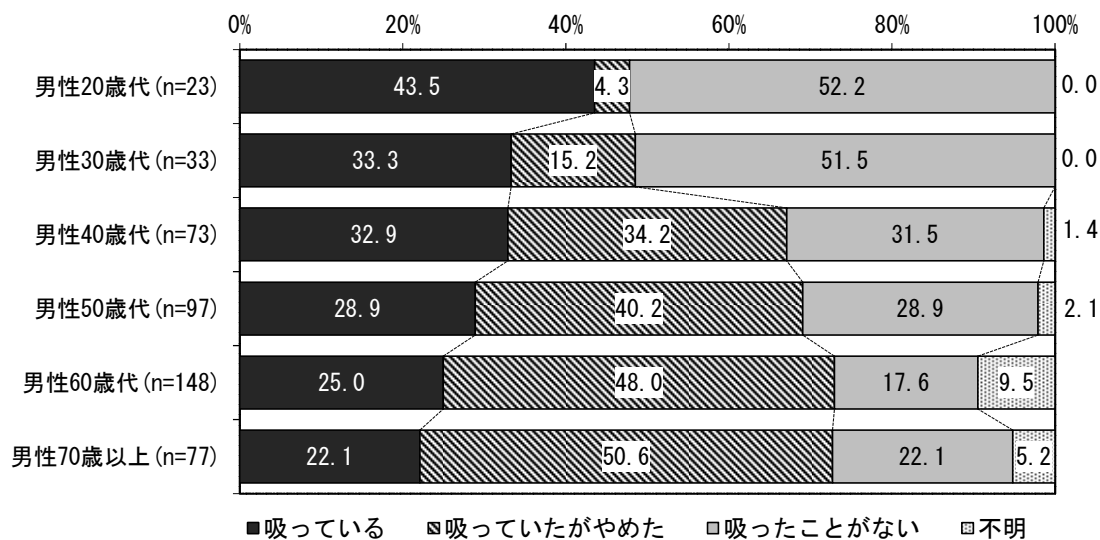
また、たばこをやめたい・減らしたいと思うかについては、全体・男女ともに「思う」が6割を超えています。

①あなたは、たばこを吸っていますか。（一般市民のうち 20 歳以上）

【男女別】

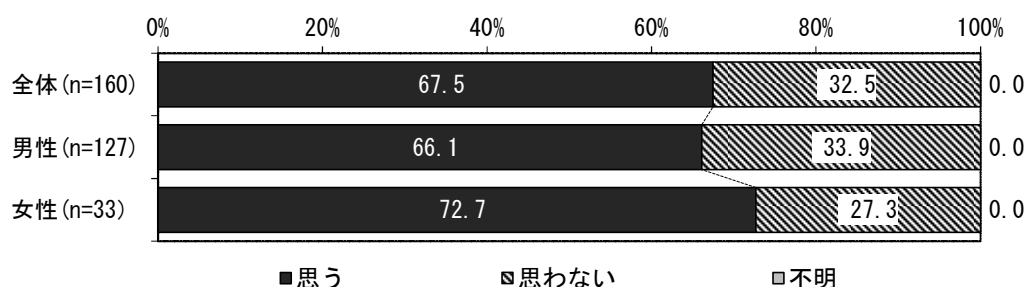


【男性】



②あなたは、たばこをやめたい・減らしたいと思いますか。（一般市民のうち 20 歳以上）

【全体】

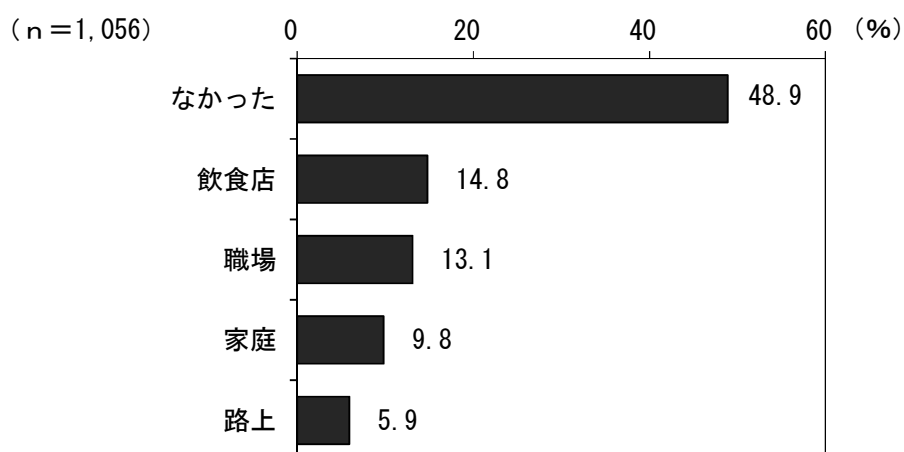


受動喫煙の状況については、「なかった」がもっとも多くなっていますが、受動喫煙の経験がある方については、「飲食店」、「職場」、「家庭」の順に多くなっています。

子どものいる家庭での分煙の状況については、男女ともに1割前後が「分煙していない」となっています。

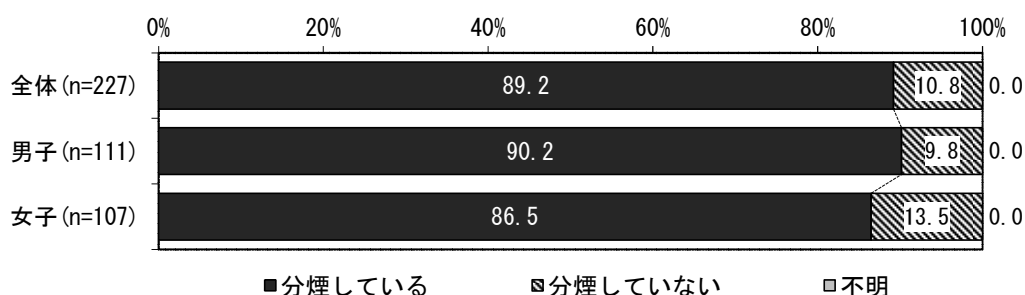
③あなたは、この1か月間に受動喫煙がありましたか。（※上位5項目、一般市民）

【全体】



④あなたの家庭では、分煙が実行されていますか。（保護者）

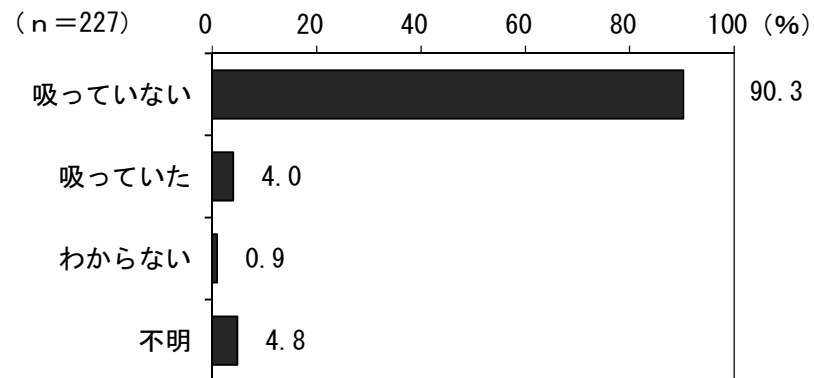
【お子さんの男女別】



妊娠中に喫煙をしていたかについては、「吸っていた」が 4.0%となっており、妊娠中の喫煙者がわずかながらいる状況です。

⑤妊娠中のお母さんの喫煙の状況はどうでしたか。(保護者)

【全体】



(5) お酒についての現状

飲酒の状況については、全体で「ほとんど飲まない」が約半数と最も多くなっていますが、年代別にみると、男性の50歳以上で「毎日」が最も多くなっており、3割を超えています。

①あなたは、お酒を飲みますか。(一般市民のうち20歳以上)

【男女別】

(%)	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に1～2回	ほとんど飲まない	不明
全体(n=983)	17.8	6.3	6.9	6.4	9.5	50.2	3.0
男性(n=451)	31.0	9.5	8.0	6.0	11.5	32.2	1.8
女性(n=531)	6.6	3.6	6.0	6.8	7.7	65.3	4.0

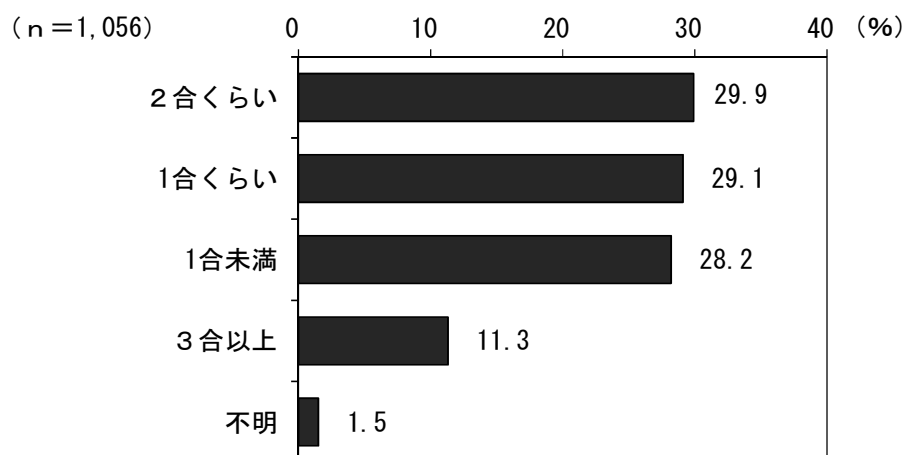
【男性50～70歳以上】

(%)	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に1～2回	ほとんど飲まない	不明
男性50歳代(n=97)	33.0	10.3	8.2	7.2	11.3	28.9	1.0
男性60歳代(n=148)	37.8	10.8	6.1	1.4	9.5	31.8	2.7
男性70歳以上(n=77)	32.5	6.5	9.1	6.5	11.7	31.2	2.6

1 回あたりの飲酒量については、適切な飲酒量（1 合程度）を超える、「2 合くらい」が最も多く 29.9%となっており、「3 合以上」についても 11.3%となっています。

②あなたの 1 回の平均的な飲酒量はどのくらいですか。（一般市民のうち 20 歳以上）

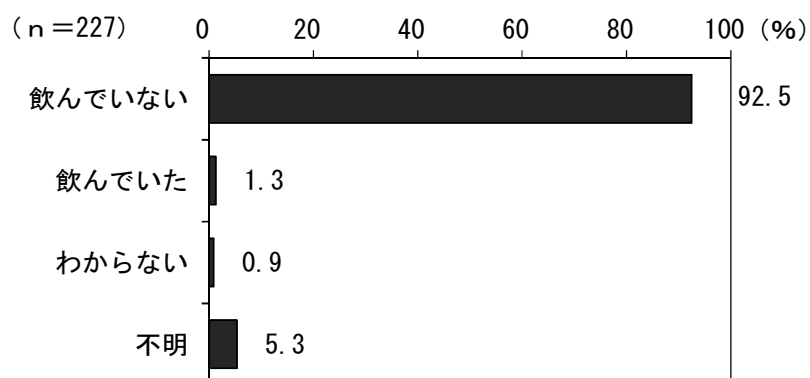
【全体】



妊娠中に飲酒をしていたかについては、「飲んでいた」が 1.3%となっており、妊娠中に飲酒をしていた方がわずかながらいる状況です。

③妊娠中のお母さんの飲酒の状況はどうでしたか。（保護者）

【全体】

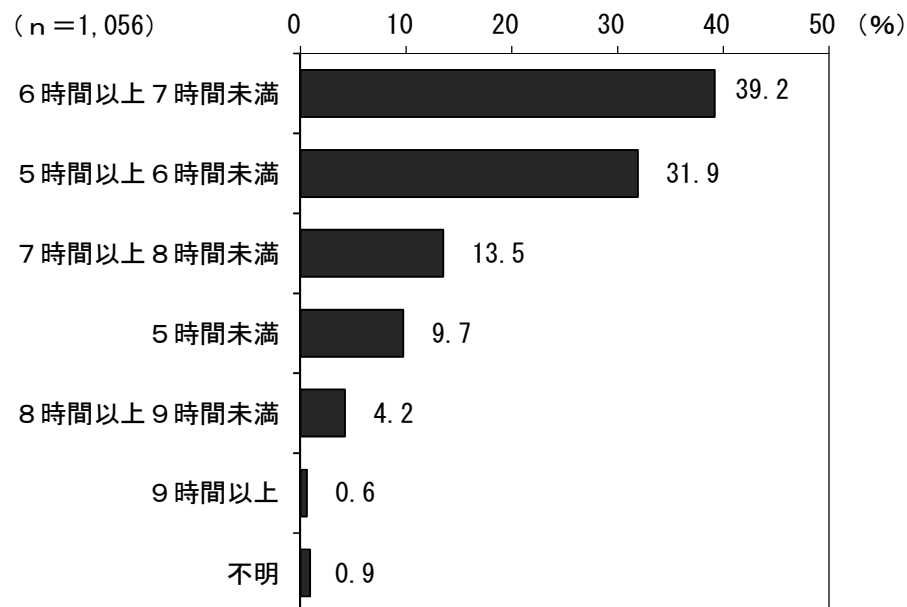


（６）休養・こころの健康についての現状

1日の平均睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」が最も多くなっていますが、「5時間未満」も9.7%みられます。

①ここ1か月のあなたの一日の平均睡眠時間はどのくらいですか。（一般町民）

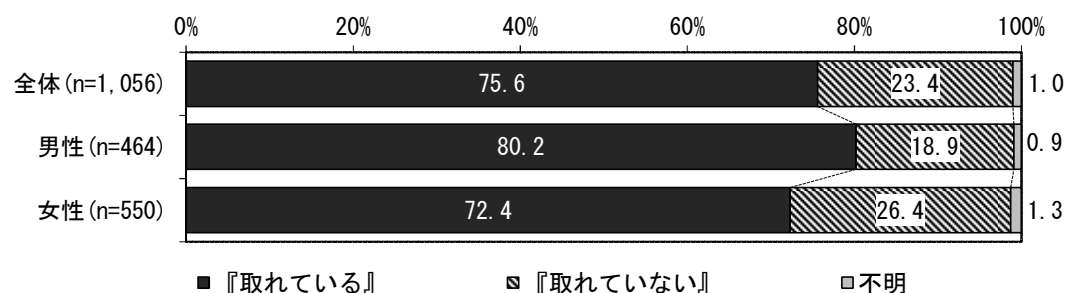
【全体】



普段の睡眠によって休養が十分とれているかについては、「十分とれている」「まあまあとれている」を合わせた『とれている』が男性で80.2%、女性で72.4%、「あまりとれていない」と「全くとれていない」を合わせた『とれていない』が男性で18.9%、女性で26.4%となっています。

②あなたは、普段の睡眠によって休養が十分とれていますか。（一般町民）

【男女別】



子どもの就寝時間については、性別にみると、男女ともに「21 時台」が最も多くなっていますが、中学生の男女で「23 時台」から「0 時台」が他の年代と比べて多くなっています。

③お子さんは、夜何時くらいに寝ることが多いですか。（保護者）

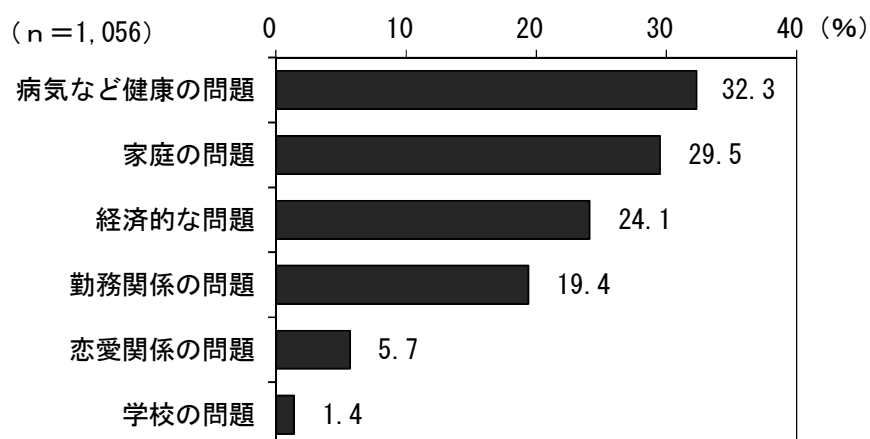
【お子さんの性年代別】

（％）		20時より前	20時台	21時台	22時台
	全体(n=227)	0.4	8.8	37.0	28.6
	男子(n=111)	0.9	4.5	44.1	27.0
	女子(n=107)	-	13.1	30.8	29.0
男性	未就学男子(n=24)	4.2	8.3	66.7	20.8
	小学生男子(n=56)	-	5.4	57.1	28.6
	中学生男子(n=31)	-	-	3.2	29.0
女性	未就学女子(n=26)	-	26.9	53.8	15.4
	小学生女子(n=54)	-	13.0	31.5	38.9
	中学生女子(n=26)	-	-	7.7	23.1
（％）		23時台	0時台	1時以降	不明
	全体(n=227)	17.6	4.4	-	3.1
	男子(n=111)	17.1	3.6	-	2.7
	女子(n=107)	18.7	4.7	-	3.7
男性	未就学男子(n=24)	-	-	-	-
	小学生男子(n=56)	3.6	1.8	-	3.6
	中学生男子(n=31)	54.8	9.7	-	3.2
女性	未就学女子(n=26)	-	-	-	3.8
	小学生女子(n=54)	9.3	1.9	-	5.6
	中学生女子(n=26)	53.8	15.4	-	-

悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることはあるかについては、「病気など健康の問題」が32.3%、「家庭の問題」が29.5%、「経済的な問題」が24.1%となっています。

④（家庭、病気など健康、経済、勤務関係、恋愛関係、学校問題における）悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることはあるか（一般町民）

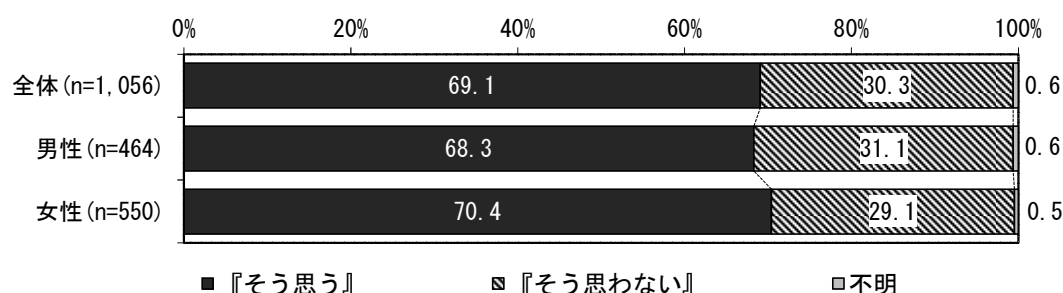
【全体】



生きがいを持っているかについては、「そう思う」「まあそう思う」を合わせた『そう思う』が男性で68.3%、女性で70.4%、「あまり思わない」と「思わない」を合わせた『思わない』が男性で31.1%、女性で29.1%となっています。

⑤あなたは、生きがいをもっていると思いますか。（一般町民）

【全体】



(7) 歯の健康についての現状

歯の状況については、男性の70歳以上で「だいたいある(10～19本)」が最も多く、35.1%となっています。男女ともに、年齢が高くなるにつれて歯の本数が減少している傾向にあります。

①あなたの歯は、現在何本ありますか。(一般町民)

【男女別】

(%)	全部ある (28本以上)	ほとんどある (20～27本)	だいたいある (10～19本)	あまりない (1～9本)	まったくない (0本)	不明
全体(n=1,056)	30.1	38.0	18.9	7.8	1.1	4.1
男性(n=464)	27.8	37.1	21.6	9.7	1.3	2.6
女性(n=550)	31.8	38.7	17.3	6.2	1.1	4.9

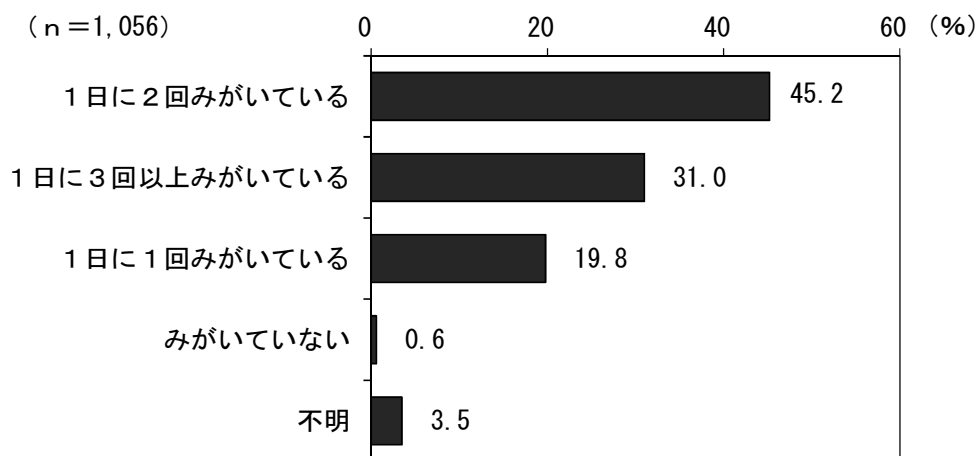
【男女 50 歳以上】

(%)	全部ある (28本以上)	ほとんどある (20～27本)	だいたいある (10～19本)	あまりない (1～9本)	まったくない (0本)	不明
男性50歳代(n=97)	25.8	46.4	22.7	3.1	-	2.1
男性60歳代(n=148)	7.4	38.5	31.8	16.2	2.0	4.1
男性70歳以上(n=77)	6.5	28.6	35.1	22.1	3.9	3.9
女性50歳代(n=86)	33.7	46.5	14.0	-	-	5.8
女性60歳代(n=179)	18.4	45.8	23.5	6.7	1.1	4.5
女性70歳以上(n=123)	8.1	36.6	26.8	17.9	3.3	7.3

歯みがきの状況については、1日に2回以上みがいている方が76.2%となっています。また、「1日に1回みがいている」が19.8%、「みがいていない」が0.6%となっています。

②あなたは、毎日歯をみがいていますか。(一般町民)

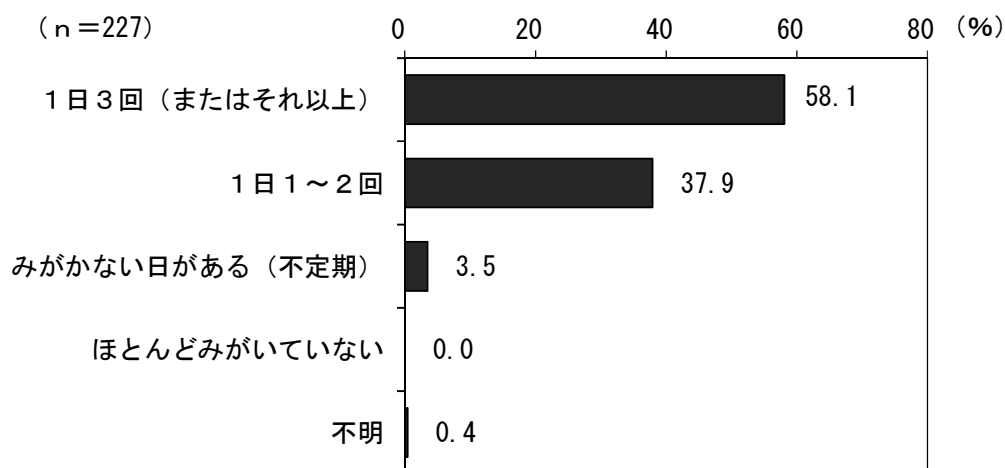
【全体】



お子さんの歯みがきの状況については、「1日3回（またはそれ以上）」が58.1%となっている一方、「みがかない日がある（不定期）」が3.5%となっています。

③お子さんの歯みがきの頻度はどれくらいですか。（保護者）

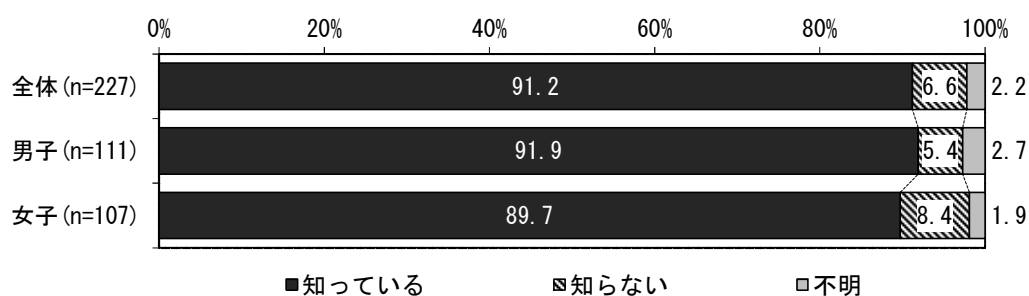
【全体】



大人のむし歯菌がお子さんにうつることを知っているかについて、「知っている」が全体の9割以上となっています。

④あなたは、大人のむし歯菌がお子さんにうつることを知っていますか。（保護者）

【お子さんの男女別】

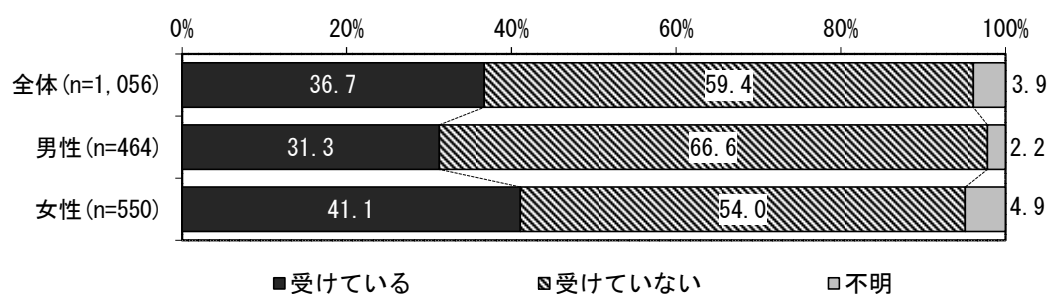


定期的な歯科検診を受けているかについては、「受けている」が男性で 31.3%、女性で 41.1%といずれも半数を下回っており、特に男性の 30 歳代と女性の 20 歳代で「受けていない」が 8 割を超えています。

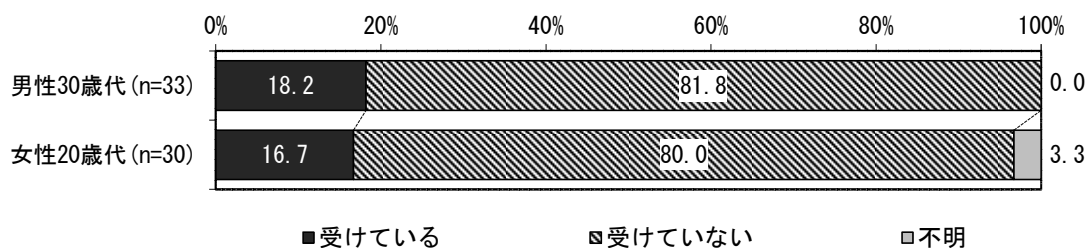
子どもについては、「2～3 か月に 1 回程度」「半年に 1 回程度」「年に 1 回程度」の合計が全体で 74.9%となっていますが、年代別にみると、「ほとんど受けていない」が未就学の女子で多くなっています。

⑤あなたは、虫歯や歯周病予防のための定期的な歯科検診を受けていますか。（一般市民）

【男女別】

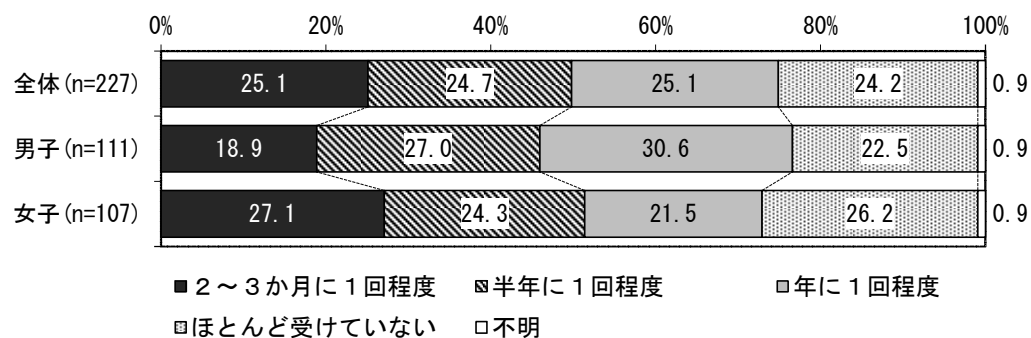


【男性 30 歳代・女性 20 歳代】

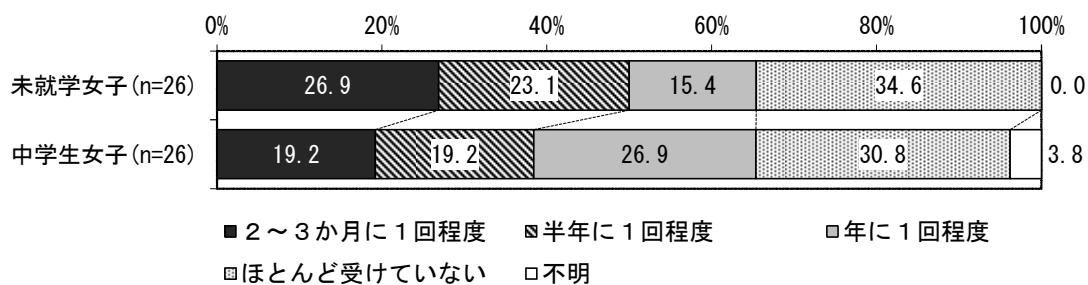


⑥お子さんの虫歯や歯周病予防のための歯科検診を定期的に受けていますか。（保護者）

【お子さんの男女別】



【未就学・中学生女子】



3. 団体ヒアリングの調査結果

○活動を通じて感じる町の現状や課題

◆活動の担い手について

- 健康づくりに関わる人も高齢化しているため、負担の軽減が必要。
- 団体として、健康づくりをはじめとする様々な活動に取り組んでいるが、新規の参加者が少ない。
- 地域で主催する活動の参加者に若い人が少ない。

◆活動の周知について

- 団体の活動をもっと広めたいが、どうすれば良いのかわからない。

◆食生活について

- 若い人、働き盛りの人に対して減塩の料理を伝達したいが、そのような方はなかなか時間が取れず、関心もないようだ。
- 壮年期・高齢期の男性の中には、いままで家庭で食事を作ってくれる人がいることが当たり前であった人が、一人になってしまったとき困ってしまう方がいる。

◆子どもの健康について

- 女子はやせの傾向にあり、男子の肥満が増えている。特に肥満は山梨県の児童生徒で課題となっている。
- 最近の子どもは自尊心が低いという課題もあるように思う。友人関係がうまくいかない、一つひとつの言葉に影響されやすい子が多い。
- 学校側と町の課題をどうしていくかという話し合いの機会がなくなってしまったと思う。
- 保護者が困ったときに頼れる先が無い状態で、子育てを抱え込んでしまったり、孤立しがちな方がいる。
- 一生懸命に習い事や塾などいろいろ取り組んでいる子どもは、結果的に生活リズムの乱れにつながっているケースが多いようだ。

◆地域のつながりについて

- 地域まで目を向けられない状況になっている人を、どのようにして地域の活動に顔を出していただくかが課題である。
- 地域の活動に顔を出してもらうために、いろいろと働きかけたいが、個人情報に縛られてしまい、結果として他人ごとになりがちである。
- 一人暮らし高齢者の方に、団体として何か出来ると良い。

○健康づくりのためのアイデア及び今後の活動の方向性

●健康づくりのためのアイデア

◆健康づくりに関する取り組みについて

- ・難しく考えないで、その人が出来ることから健康づくりを始められると良い。
- ・健康づくりをみんなが簡単に継続できると良い。
- ・各組で、健康づくりに関する係をつくってはどうか。
- ・各団体がさまざまな取り組みを行っているので、それを統合して皆でやっていると良い。
- ・本当の健康診断は体力測定にあると思う。健康診断とセットにしたり、フレイルチェックをしたりすると良い。
- ・糖尿病でも、毎日歩いて体重が減ってくると嬉しくてどんどん続けられるので、目で見て成果がわかるものがあると、違うのではないか。

◆話し合いの場について

- ・今回のヒアリングのように、現状を話し合う場を年に1回でも行っていくことが大切だと思う。
- ・ヒアリングのような生の声を聞く機会があると良い。

◆健康に関する情報の周知について

- ・20～30 歳代のうちに高い体力を持っておく必要がある。なぜ若いうちから取り組む必要があるかを積極的にPRできると良い。
- ・健康なうちから習慣的に健康づくりに取り組むために、「今のうちに取り組んでいないとこういうことになるよ」ということを周知すべきである。
- ・バランスのとれた食事を毎日摂るというのは非常に難しい。そのため、例えば1 週間のうち何日間それができればいいか、などがわかると良い。
- ・町民に、こういう生活をしているとフレイルや糖尿病になる、ということを町から働きかけてもらえると良い。

●今後の活動の方向性

- ・体を動かすことについて、継続して行える運動を見つけてもらえるようにしていきたい。
- ・事業をつくった後も、継続してできることが大事。
- ・様々な場を活用して、いきいきサロンや体操などを行っていく。
- ・男性一人暮らしに対し、行政や団体が共同で取り組んでいく。
- ・健康づくりに関する取り組みなど、より小さい地域の単位で実施していきたい。

4. 現状と課題のまとめ

健康づくりや情報の周知等について

- 健康診断の受診の状況については、特定健診の対象である40～60歳の男性で「受けていない」が約1割となっており、20歳以上のがん検診の受診状況についても「すべて受けていない」が24.0%となっています。また、統計によると三大生活習慣病を理由とする死因のうち、悪性新生物（がん）が最も多くなっています。生活習慣病の早期発見により、重症化を防止させるためにも、健康診断やがん検診の周知・啓発が重要です。
- メタボリックシンドロームの状況については、該当者と予備軍を合わせた割合が年々増加しており、男女ともに年齢が上がるにつれて割合が高くなっています。また、特定保健指導の実施率については、県と比べ多いものの、毎年6割前後となっています。メタボリックシンドロームは肥満症や高血圧、糖尿病等の生活習慣病のリスクを高める原因となることから、生活習慣病の予防のために、適度な運動や食生活の改善、また特定保健指導が必要とされる人に対し受診を勧奨していくことが重要です。
- 自身の健康状態をどう思うかについては、「健康だと思う」と「まあ健康だと思う」を合わせた『健康だと思う』と答えた方が8割以上となっていますが、年代別にみると男女ともに50歳以上で「健康だと思う」の割合が2割台となっています。自分の健康に関心を持ち、健康意識を醸成するための取り組みが必要です。
- 健康に関する言葉の認知度については、「ロコモティブシンドローム」「フレイル」「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」「CKD（慢性腎臓病）」の認知度が低い傾向にあります。言葉の継続的な周知・普及により、健康づくりに対する関心を高め、健康づくりにつなげるための取り組みが必要です。
- 健康づくりに関する情報については、若い世代や保護者で「インターネット」、年配の方では「新聞」や「広報いちかわみさと」の割合が多くなっています。ライフステージにあわせた情報の発信が重要です。
- 団体ヒアリングの中で、健康づくりのアイデアとして、健康づくりに取り組むための大切さをPRできると良いという意見があり、生活習慣病や運動機能の低下等を予防するためにも、情報の周知・啓発が大切です。

栄養・食生活について

- 朝食を食べる回数については、男性の 20～30 歳代で「ほとんど毎日食べる」の割合が少なく、子どもについても中学生男子で 1 割程度が毎日朝食を食べていません。1 日を元気に過ごすために、朝食の大切さを周知することが必要です。
- 外来患者の医療費については、「腎不全」が最も多くなっています。一方で、CKD（慢性腎臓病）の認知度が低い状況にあることから、重症化を防ぐために、腎臓病やCKDに関する情報の周知・啓発を行い、適度な運動や塩分を控える等の取り組みが大切です。
- バランスの良い食事をほとんど食べないと答えた人は、特に若い年代に多くなっています。また、食事の際に気をつけていることについては「特にない」が女性に比べて男性で多くなっています。また、健康づくり推進協議会の意見において、若い女性でやせている人が増えている傾向にあることから、1 日 3 食をしっかり食べることと、栄養バランスについて考えることが求められます。
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合が年々上昇しており、県よりも高くなっています。肥満の解消に向けて、栄養バランスの配慮や適正体重を維持していくための情報の周知が必要です。
- 団体ヒアリングの意見では、主に男性の高齢者が、一人暮らしになり食事をつくる人がいなくなってしまう、食生活に困っているという意見があることから、料理教室や食生活についての活動等の周知を行い、参加を促進していくことが重要です。
- 子どもがおやつによく食べるものとして、甘いお菓子やスナック菓子が多くなっており、子どものおやつの内容や量、回数に気をつけるきっかけをつくる必要があります。

身体活動・運動について

- 軽く汗をかく運動やスポーツを 1 日 30 分以上する方については、男性の 30 歳代と女性の 20～30 歳代と 50 歳代で「ほとんどしない」が特に多くなっています。また、運動をほとんどしない理由については「時間がない」が最も多くなっています。団体ヒアリングの意見でも、若いうちから体力をつけていくことが大切であるという意見があることから、働き盛りの世代へ向けた運動習慣の啓発が必要です。
- 運動やスポーツをする（続ける）ために必要なことについては、「気軽にできること」、「身近な場所でできること」、「お金をかけずにできること」が多く、町に力を入れて取り組んで欲しい取り組みにおいても、「運動やウォーキング・体操について」が多くなっています。また、団体ヒアリングの中でも、運動は「継続してできることが大事」という意見があり、ウォーキングや体操などの、手軽にできる運動に取り組めるような啓発やきっかけづくりが重要です。
- 子どもがどのくらい身体を動かす活動をしているかについては、未就学の男女で「不定期に、時間が取れたときのみ」が最も多くなっています。子どものうちから身体を動かすことの大切さを周知することが大切です。
- 本町では、高齢化率が年々増加しており、平成 27 年には 35.6%となっています。また、要介護 3・4 の中程度の方の割合がやや増加しています。運動機能の低下を防ぐことをはじめとして、高齢者を対象とした介護予防の取り組みを推進していくことが必要です。

喫煙（たばこ）について

- 喫煙率については特に若い年代の男性で高く、20 歳代の男性で4割を超えている一方で、たばこをやめたい・減らしたいと思うかについては、全体・男女別ともに6割を超えていることから、喫煙率を減少させるための取り組みが必要です。
- 受動喫煙については、約半数があったと答えています。また、子どもがいる家庭では、約1割で分煙が実行されていませんでした。たばこによる害について正しい知識を身につけることや、受動喫煙による健康への影響、『妊娠中の喫煙による胎児への影響』についての周知も必要です。
- 妊娠中の喫煙の経験者がわずかながらいることから、胎児に与える影響を正しく周知し、妊娠中は喫煙をしないようにすることが必要です。

飲酒について

- お酒を飲んでいるかについては、男性の50 歳以上で「毎日」が最も多くなっており、3割を超えています。また、飲酒をしている方の1回の飲酒量については、適正な飲酒量（1合程度）を超える2合以上の人の割合が4割以上となっています。適切な飲酒量を守るようにすることや、休肝日を設けるなど、生活習慣病のリスクを抑えるため、飲みすぎの防止に向けた啓発が必要です。
- 妊娠中の飲酒の経験者がわずかながらいることから、胎児に与える影響を正しく周知し、飲酒を控えるように周知することが必要です。

休養・こころの健康について

- 休養が十分とれているかについては、若い年代で「あまりとれていない」が多い傾向にあります。また、子どもの就寝時間を見ると、中学生で「23 時台」が多くなっています。団体ヒアリングの意見でも、習い事や塾などに通っている子どもは、生活リズムが乱れやすくなっているという意見もあることから、特に若い年代で早寝早起きの習慣づけと、十分な睡眠時間の確保に向けた啓発が必要です。
- 1日の平均睡眠時間については、「5 時間未満」が約1割となっています。十分な睡眠時間は、心身の健康に重要であるため、十分な睡眠時間を確保することが必要です。
- 生きがいが「ある」と思う方は6割強となっており、約3割は生きがいを「もっていない」と感じています。ストレスの解消のためにも、生きがいを見つけることができるような取り組みが必要です。
- 町民が悩みや苦勞、ストレス、不満を感じている理由として、「病気など健康の問題」が最も高く、次いで「家庭の問題」、「経済的な問題」の割合も高くなっています。相談窓口の体制づくりの整備と周知が必要です。

歯・口腔について

- 歯の本数については、男女ともに年齢が高くなるにつれて少なくなっており、特に男性の70歳以上では「19本以下」が半数以上となっています。歯や口腔の状況が全身の健康へ影響することを周知し、歯や口腔機能の維持に向けた取り組みが重要です。
- 歯みがきの状況については、1日1回の方が約2割、みがいていない方が0.6%でした。また、子どもの歯みがきの頻度についても、「みがかない日がある（不定期）」がわずかながらいることから、むし歯や歯周病などの予防のためにも、食後の歯みがき、特に未就学時に対しては仕上げみがきを徹底させることが必要です。
- むし歯や歯周病予防のため定期的に歯科検診を受診している方の割合については、男性で31.3%、女性で41.1%となっており、子どもの受診状況についても、「ほとんど受けていない」が2割以上となっています。むし歯や歯周病の早期発見・早期治療のために、定期的な歯科検診の受診を推進することが必要です。

第3章 基本的な方向性

1. 基本理念

【基本理念】

**からだ元気 こころいきいき
みんなで目指す 健康なまち 市川三郷**

2. 基本目標

(1)生活習慣病・がんの発症予防と重症化予防

生活習慣病は発症予防と、早期発見・対応による重症化予防が重要です。発症予防に向けて、特定健診や特定保健指導の受診率向上、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームにならないための食生活や運動習慣の見直し、健康意識の啓発を行います。また、糖尿病やがんの重症化予防に向けた保健指導を実施していきます。

(2)町民の健康意識の高揚・推進

町民が健康づくりに主体的に取り組むためには、1人ひとりが自分の健康状態に関心をもって健康づくりに取り組むことが大切です。健康づくりに関する各種情報や知識の提供に加えて、個人が自分の健康に関心を持つことができるための取り組みを実施していきます。

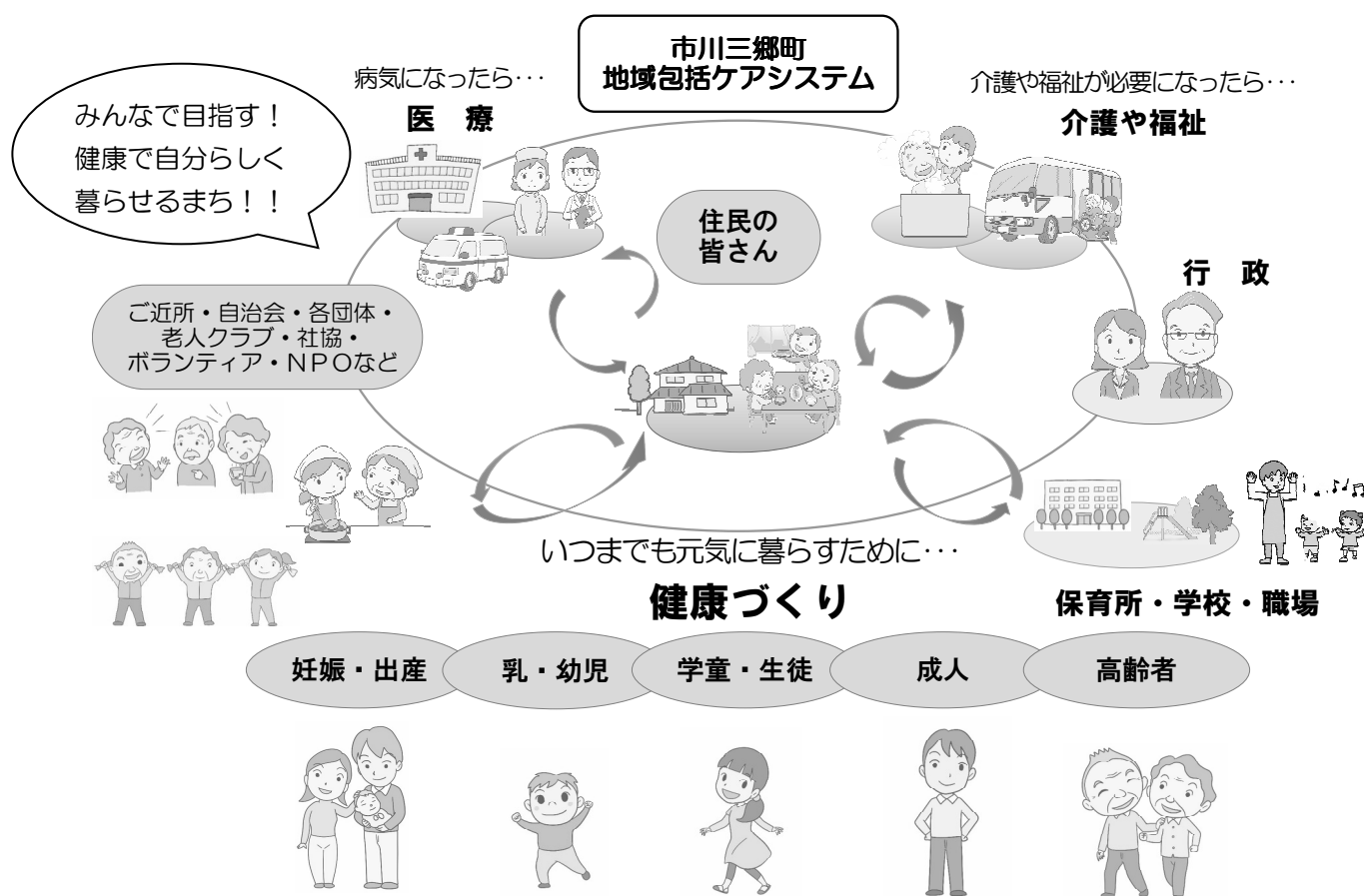
(3)地域ぐるみで行う健康づくりの推進

個人では難しい健康づくりの取り組みも、町民や関係団体、行政等が協力・連携することによって進めていくことができます。いつまでも心身ともに健やかな生活を送るために、地域で連携しながら健康づくりを進めていくことを意識し、健康寿命の延伸を目指します。

市川三郷町がめざすこと・・・

子どもも、元気な高齢者も、認知症の方も、病気を抱える方も、障がいとともに生きる方も、すべての人が自分らしく、みんな地域で当たり前に暮らしたい。

その願いをかなえるための仕組み（地域包括ケアシステム）を・・・**みんなで作っていくこと**



子どもも・大人もみんなが、元気で生活するための仕組みづくり

- 自分の健康状態を知りたい！
- 健康について学びたい！
- 健康のために実際に行動したい！
- 地域の健康課題をみんなで考え、健康づくりの仕組みをつくりたい！！

3. 計画の体系

【基本理念】

**からだ元気　こころいきいき
みんなで目指す 健康なまち 市川三郷**

【基本目標】

- (1)生活習慣病・がんの発症予防と重症化予防
- (2)町民の健康意識の高揚・推進
- (3)地域ぐるみで行う健康づくりの推進

施策の展開

1. 健康づくり意識の高揚や情報の周知等

2. 栄養・食生活・食育

3. 身体活動・運動

4. 喫煙（たばこ）

5. 飲酒

6. 休養・こころ

7. 歯・口腔の健康

第4章 施策の展開

1. 健康づくり意識の高揚や情報の周知等

●施策の方向性

- 生活習慣病・がんの発症予防、早期発見に向けて、健（検）診を受診します
- 健康づくりに関心を持ち、健康意識を高めます
- 健康づくりを地域の人々と信頼し合いながら、協力して行えるよう、地域の関係づくりを形成します

■妊娠・出産期、乳幼児期

- ・妊娠期の心や体の健康状態は、出産後の育児に大きく影響してきます。妊娠期から、健康な生活習慣についての知識を習得することが大切です。
- ・子どもの健康管理に気をつけるためには、予防接種や健康診断等で定期的に子どもの健康状態を把握し、相談機関を活用することが大切です。

■学童・思春期

- ・健康について正しく学び、自分の健康や周りの人の健康にも関心を持つことが大切です。

■青年・壮年期、高齢期

- ・主要死因については、悪性新生物（がん）が多くなっています。健康診断を定期的に受診することは、疾病の早期発見・早期治療につながります。自分の健康に関心を持ち、定期的に健康診断や各種がん検診を受診し、生活習慣の見直し等に役立てていくことが大切です。
- ・メタボリックシンドロームの状況については、該当者及び予備軍ともに毎年上昇傾向にあります。メタボリックシンドロームは生活習慣病のリスクを高めることから、自分の健康に関心を持ち、適切な体重の維持に向けた取り組みが重要です。
- ・自分の健康状態をどう思うかについては、年齢が上がるにつれて「健康だと思う」方の割合が低くなっています。1人ひとりの健康度を高めるためには、個人が健康意識を高めることはもちろん、家族や友人、地域の関係団体等が支え合いながら、効果的に健康づくりを進めていくことが大切です。
- ・「ロコモティブシンドローム」、「フレイル」、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」、「CKD（慢性腎臓病）」の認知度が低くなっています。健康づくりについて関心を持つことが重要です。

●具体的な取り組み

■町民の取り組み

取り組み内容
・子どもの健康状態を把握しよう
・健康に関する言葉について知ろう
・特定健康診査、がん検診を受診しよう
・健診（検診）の結果を活用しよう
・自分の健康や周りの人の健康に関心を持とう
・かかりつけの病院や歯科医、薬局を持とう

■地域・関係機関等の取り組み

- ・地域で声を掛け合い、健診（検診）を受けるようにします。
- ・健康学習会や健康づくりの教室等を開催し、町民の健康づくりのための環境を整備します。
- ・関係機関や団体が集まり、健康づくりについて話し合う機会を設けます。
- ・学校や保育所等と町とが連携して、情報共有を行います。

■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●主治医との連携	いきいき健康課 町民課
●産業保健との連携	いきいき健康課 町民課
●個別相談の対応（健診（検診）後や必要時）	いきいき健康課 町民課 福祉支援課
●地区単位の保健師による保健指導の充実（健康相談の開催）	いきいき健康課
●特定健診やがん検診の周知、受診勧奨、内容の充実	いきいき健康課 町民課
●妊婦健診、乳幼児健診の周知と受診勧奨	いきいき健康課
●メタボリックシンドローム及び予備群支援	いきいき健康課
●メタボリックシンドロームにならない生活習慣について普及啓発、支援	いきいき健康課
●健康づくり意識啓発の推進	いきいき健康課 町民課 福祉支援課 教育総務課
●健康学習会の開催	いきいき健康課

主な関連事業	担当課
●健康づくりに関する情報の周知	いきいき健康課 町民課 福祉支援課 教育総務課 保育課
●健康づくりリーダーの育成及び支援	いきいき健康課 生涯学習課
●妊産婦の健康管理・妊婦健診・乳幼児健診後の保健指導と個別相談	いきいき健康課
●母親学級（カンガルー）・リリース教室（産後のお母さんと赤ちゃんの学級）の開催	いきいき健康課

●数値目標

■計画期間で目指す目標

指標項目	対象	現状値 (平成 30 年度)	目標値 (平成 34 (2022) 年度)
① 特定健診受診率	40～74 歳の 国保加入者	55.7% (平成 29 年度)	59.3%
② 胃がん検診受診率		20.5% (平成 29 年度)	25.0%
③ 肺がん検診受診率		55.4% (平成 29 年度)	58.0%
④ 大腸がん検診受診率		41.8% (平成 29 年度)	45.0%
⑤ 特定保健指導の実施率		71.6% (平成 29 年度)	現状維持
⑥ 乳がん検診受診率	40 歳以上 69 歳以下の女性	34.3% (平成 29 年度)	40.0%
⑦ 子宮頸がん検診受診率	20 歳以上 69 歳以下の女性	26.0% (平成 29 年度)	30.0%
⑧ メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合	40～74 歳の 国保加入者	27.0% (平成 29 年度)	25.0%
⑨ メタボリックシンドロームの認知度	一般町民	59.6%	80.0%
⑩ CKD（慢性腎臓病）の認知度	一般町民	10.0%	20.0%
⑪ 地区組織活動費対する健康教育の回数		27 回	40 回
⑫ 地区組織活動費対する健康教育の参加延べ人数		348 人	600 人
⑬ 健康意識高揚のためのつどいの開催		1 回	現状維持

2. 栄養・食生活・食育

●施策の方向性

- 朝食を毎日食べ、規則正しい生活リズムを送ります
- 生活習慣病を予防するために、栄養バランスのよい食生活を実践します
- 「市川三郷町食育推進計画」と連動し、効果的に施策を推進していきます

■妊娠・出産期、乳幼児期

- ・妊娠期の食事は妊婦だけでなく、胎児にも影響があるため、妊娠期の適切な体重管理と栄養バランスに配慮した食事が大切です。
- ・乳幼児期は体の基礎を作る大切な時期であるため、保護者が栄養・食生活に高い関心を持ち、「食事バランスガイド」等を活用し、栄養バランスに配慮した食事を毎日食べさせることが重要です。

■学童・思春期

- ・朝食の欠食率が高くなると、食生活が乱れる人が多くなることから、規則正しい食生活について学んでいくことが大切です。
- ・おやつに甘いお菓子やスナック菓子、ジュース類や炭酸飲料を与える割合が多くなっています。これらはカロリーや糖分、塩分が多く、食べ過ぎは肥満や病気の原因にもなることから、量や回数に気をつけ、牛乳やヨーグルト等の乳製品や芋類、果物等をおやつに取り入れていくことが大切です。
- ・発育は個人差が大きいことから、個々の成長にあった適正体重を維持するための正しい知識をもつことが必要です。

■青年・壮年期・高齢期

- ・男性の 20～30 歳代で朝食の欠食率が高くなっています。忙しい働き世代においても朝食の重要性を認識し、不規則になりがちな食生活の改善が重要です。
- ・女性の 20～40 歳代でやせている人が多くなっています。やせにより、貧血や骨量の減少、低体重児出産等のリスクが高まることから、適正体重について把握し、維持に向けた取り組みを行っていくことが必要です。
- ・男性の 40～50 歳代で肥満が多くなっています。生活習慣病の予防に向けて、「食事バランスガイド」等を活用し、日頃から栄養バランスへの配慮や、適正体重の維持に向けた取り組みを心がけることが重要です。
- ・高齢者の健康の維持のためには、適切な栄養の摂取が大切であるため、栄養バランスのとれた食生活の実践が必要です。
- ・一人暮らし高齢者の中には、自分で料理ができず、食生活に困っている人がいることから、料理教室や食生活についての活動等に参加し、健康的な食生活を維持することが大切です。
- ・介護保険の申請理由では「脳血管疾患」の割合が高くなっています。脳梗塞や脳内出血等を予防するためには、塩分を控え、野菜を摂取するなどの食生活を実践することが重要です。

●具体的な取り組み

■町民の取り組み

取り組み内容
・朝食を毎日食べよう
・栄養バランスに注意した食事を心がけよう
・おやつの量や回数、種類に気をつけよう
・塩分を控えよう
・自分の適性体重を知ろう
・食事バランスガイドや学習会を活用しよう

■地域・関係機関等の取り組み

- ・地域健康料理教室や男性料理教室、地区別の料理教室等を町と協力して開催します。
- ・食や健康についての情報発信をします。

■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●健康づくり（栄養）に関する事業	いきいき健康課
●食に関する健康づくり団体の活動支援	いきいき健康課
●各年代に応じた栄養に関する学習会の開催	いきいき健康課 福祉支援課
●個別の栄養相談	いきいき健康課
●保育所、学校等の関係機関へ栄養に関する情報提供	いきいき健康課 保育課 教育総務課
●食育推進計画の推進	農林課 いきいき健康課 教育総務課 保育課
●乳幼児健診・離乳食教室の開催と支援	いきいき健康課

●数値目標

■計画期間で目指す目標

指標項目	対象	現状値 (平成 30 年度)	目標値 (平成 34 (2022) 年度)
① 朝食を毎日食べる人の割合	一般町民	81.2%	85.0%
	20 歳代男性	56.5%	60.0%
	30 歳代男性	63.6%	65.0%
② メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合	40～74 歳の 国保加入者	27.3% (平成 28 年度)	25.0%
③ 「食育」の認知度	一般町民	36.1%	40.0%
④ 「食事バランスガイド」の認知度	一般町民	17.7%	30.0%
⑤ バランスの取れた食事が 1 日に 2 回以上とれている人の割合の 増加	男性	38.6%	45.0%
	女性	46.7%	50.0%

3. 身体活動・運動

●施策の方向性

●定期的に運動をする習慣をつくります

●地域で誘い合って、身体活動に参加し、運動を実践します

■妊娠・出産期、乳幼児期

- ・出産に向けた体力づくりのために、定期的に運動する習慣を身に付けることが大切です。
- ・乳幼児期では、身体を動かす活動については、「不定期」に、「時間が取れたときのみ」の子が多くなっています。乳幼児期は生活習慣の基礎となる時期であることを理解し、散歩や身体を使った遊びなどの運動を習慣づけてあげることが大切です。

■学童・思春期

- ・身体活動や運動量は、年齢・性別・生活スタイルによって差が生じます。運動の必要性を理解し、日常的に身体を動かすなど、運動習慣をつけることが大切です。
- ・子育て支援センターや放課後児童クラブ等で、遊びを通じて体力の向上を図るための環境づくりに努めます。

■青年・壮年期

- ・男性の30歳代と女性の20～30歳代と50歳代では1日30分以上の運動をほとんどしていない方が多くなっています。青年・壮年期は仕事や家事・育児で忙しく、運動する機会が減少しています。青年・壮年期の運動機能の低下は、ロコモティブシンドロームやフレイル等につながり、将来介護が必要となるリスクを高めることから、忙しい時間の中でも、適度に運動習慣を取り入れていくことが大切です。

■高齢期

- ・介護予防の点から、運動機能の維持・向上は重要です。要支援・要介護になることを防ぐためにも、運動器の機能維持について関心を高め、ロコモティブシンドロームやフレイルを予防することが必要です。

●具体的な取り組み

■町民の取り組み

取り組み内容
・定期的に運動する習慣をつけよう
・家族や友人、隣近所で誘い合って健康づくりに取り組もう
・健康づくりのための各組織事業へ参加しよう
・健康運動や体操等の学習会に参加しよう
・出産に向けた体力づくりをしよう
・ロコモティブシンドロームやフレイルについて理解を深めよう

■地域・関係機関等の取り組み

- ・若い世代が、スポーツ活動に参加してもらえるようなPRの方法を検討します。
- ・町の施設を活用して、いきいきサロンや体操などを行います。

■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●健康づくり（運動）に関する事業の推進と支援	福祉支援課 いきいき健康課 生涯学習課
●健康運動、体操等の学習会の開催	福祉支援課 いきいき健康課 生涯学習課
●健康づくりマップやウォーキングマップの内容に関する検討、普及啓発	福祉支援課 いきいき健康課 生涯学習課
●運動に関する個別相談の対応	福祉支援課 いきいき健康課 生涯学習課
●健康づくりのできる場の検討、周知	福祉支援課 いきいき健康課 生涯学習課
●町内健康づくり運動施設の周知（ニードスポーツセンター・つむぎの湯・生涯学習センター 等）	つむぎの湯 いきいき健康課 生涯学習課
●生活習慣病予防のための運動教室の開催	いきいき健康課
●マタニティーヨガの開催	いきいき健康課
●幼児健診での運動に関する指導	いきいき健康課

●数値目標

■計画期間で目指す目標

指標項目	対象	現状値 (平成 30 年度)	目標値 (平成 34 (2022) 年度)
① ほとんど毎日運動しない人の割合	男性	39.9%	35.0%
	女性	44.9%	40.0%
② ロコモティブシンドロームの認知度	一般町民	13.4%	20.0%
③ フレイルの認知度		4.5%	20.0%

4. 喫煙（たばこ）

●施策の方向性

- 喫煙や受動喫煙がもたらす身体への害について理解し、禁煙や分煙を促進します
- 未成年がたばこを吸わない環境をつくれます

■妊娠・出産期、乳幼児期

- ・妊娠期の喫煙や受動喫煙による胎児や乳幼児への影響について、本人や家族が正しい知識をつけ、禁煙や分煙を行うことが大切です。

■学童・思春期

- ・未成年者は喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響についての正しい知識を持ち、喫煙をしないようにします。また、大人は未成年者の前でたばこを吸わない、勧めないようにすることが大切です。

■青年・壮年期、高齢期

- ・若い男性の喫煙率が多くなっていることから、たばこの害について周知し、禁煙を呼びかけることが大切です。また、たばこをやめたい・減らしたいと思う人に対しては、禁煙外来の利用を促すなど、希望者が禁煙しやすい環境づくりが必要です。
- ・約半数の方が受動喫煙の経験があったと答えていることから、喫煙者が喫煙のマナーを守り、受動喫煙をさせないための配慮が大切です。
- ・「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度は全体で10.4%となっています。長期的な喫煙が疾患のリスクを高めることから、COPDについて理解し、禁煙に向けた取り組みを進めていくことが重要です。

●具体的な取り組み

■町民の取り組み

取り組み内容
・喫煙や受動喫煙の害について学ぼう
・たばこの害や禁煙についての学習会に参加しよう
・禁煙・減煙に取り組もう
・未成年者や妊婦の前では、たばこを吸わないようにしよう
・未成年の喫煙を無くそう
・妊産婦の喫煙を無くそう

■地域・関係機関等の取り組み

- ・人が集まる場所における禁煙・分煙を啓発します。
- ・たばこの正しい知識の普及に努めます。

■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●喫煙、受動喫煙、分煙等の開催学習会の開催	総務課 教育総務課 商工観光課 いきいき健康課
●禁煙支援プログラムの普及	いきいき健康課
●個別相談の対応	いきいき健康課
●禁煙外来の紹介	いきいき健康課
●公共施設での禁煙の徹底	総務課 生涯学習課 教育総務課 保育課 いきいき健康課
●妊婦への禁煙、受動喫煙、分煙等の指導	いきいき健康課
●中学生思春期体験学習での知識の普及啓発	いきいき健康課

●数値目標

■計画期間で目指す目標

指標項目	対象	現状値 (平成 30 年度)	目標値 (平成 34 (2022) 年度)
① 喫煙者の割合	20 歳代男性	43.5%	35.0%
	30 歳代男性	33.3%	25.0%
② 受動喫煙が「あった」と答えた人の割合	一般町民	48.5%	40.0%
③ COPDの認知度		10.4%	20.0%

5. 飲酒

●施策の方向性

- 多量の飲酒がもたらす身体への影響を理解し、休肝日を設けます
- 未成年が飲酒をしない環境をつくれます

■妊娠・出産期、乳幼児期

- ・妊娠中の飲酒は少量でも、胎児に影響を与える可能性があります。お酒がもたらす胎児への健康被害について正しく理解し、妊娠中の飲酒をしないようにすることが重要です。

■学童・思春期

- ・未成年者の飲酒による健康被害について正しく理解し、未成年者は飲酒をしないようにします。

■青年・壮年期、高齢期

- ・お酒を毎日飲んでいる人が50歳以上の男性で多くなっています。また、1回当たりの平均飲酒量が適正飲酒量（1合程度）を超える2合以上の人の割合は、約4割となっています。多量の飲酒は生活習慣病のリスクを高めることから、適正な飲酒量を周知し、適量の飲酒をこころがけるとともに休肝日を設けるなどの取り組みが大切です。

●具体的な取り組み

■市民の取り組み

取り組み内容
・飲酒による身体への影響について知ろう
・適度な飲酒を心がけよう
・休肝日を設定しよう
・適正飲酒の学習会に参加しよう
・未成年の飲酒を無くそう
・妊娠中の飲酒を無くそう

●地域・関係機関等の取り組み

■地域・関係機関等の取り組み

- ・お酒に関する正しい知識を学んでいきます。
- ・家族や地域等で、飲酒を強要しないよう呼びかけます。

■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●未成年者の飲酒をなくすための周知	教育総務課 いきいき健康課
●断酒会の紹介	福祉支援課
●飲酒に関する正しい知識の啓発	教育総務課 いきいき健康課
●妊婦への飲酒に関する保健指導の実施	いきいき健康課
●中学生思春期体験学習での知識の普及啓発	いきいき健康課

●数値目標

■計画期間で目指す目標

指標項目	対象	現状値 (平成 30 年度)	目標値 (平成 34 (2022) 年度)
① お酒を毎日飲んでいる人の割合	50 歳代男性	33.0%	20.0%
	60 歳代男性	37.8%	20.0%
	70 歳以上男性	32.5%	20.0%
② 1 回の平均的な飲酒量が 2 合以上の割合	20 歳以上	41.2%	35.0%

6. 休養・こころ

●施策の方向性

- 十分な休養と睡眠を確保します
- 趣味や生きがいをつくり、ストレスが解消できるように努めます
- 悩みを相談できる環境整備と周知を行います
- 市川三郷町自殺対策計画と連動し、効果的に施策を推進していきます

■妊娠・出産期、乳幼児期

- ・妊娠・出産においては、不安やストレスを抱えやすくなることから、身体的・精神的なケアを行うとともに、十分な休養をとるための周知が大切です。
- ・乳幼児にとって睡眠は健やかに成長するために大切であるため、親が子どもに対し、十分な睡眠をとれるように心がけるなど、規則正しい生活習慣をつけることが大切です。
- ・保護者が不安感や負担感を感じることにについては、「自分の時間がとれない」や「イライラしたり落ち込んだりする」が多くなっています。安心して育児を行っていくためには、子育てに関する不安や悩みを相談できる機関を活用することが必要です。

■学童・思春期

- ・心身の成長のためには、十分な睡眠と、規則正しい生活習慣の定着が必要です。
- ・子どもに悩みがありそうと答えた方が、中学生の男女の保護者で多くいました。心身の成長にともない、様々なストレスを受ける時期でもあるため、相談相手の確保やストレスを解消できる環境づくりが大切です。

■青年・壮年期、高齢期

- ・睡眠による休養を「あまりとれていない」と感じる人が、若い年代で多くなっています。働き盛りの世代は仕事や家事等で不規則な生活リズムになりがちです。規則正しい生活リズムをつくり、質の良い睡眠を確保することが大切です。
- ・心身の機能低下の抑制やストレスの解消のために、地域活動などへの参加を促進し、周りの人とのつながりの中で、生きがいづくりや趣味活動を進めていくことが重要です。

●具体的な取り組み

■町民の取り組み

取り組み内容
・十分な睡眠時間を確保しよう
・生きがいや趣味を見つけて積極的に取り組もう
・定期健康相談を活用しよう
・悩み事を相談できる相手を見つけよう

■地域・関係機関等の取り組み

- ・妊産婦や子育て世代、一人暮らしの高齢者等を中心に、積極的に声かけを行い、見守り活動を行っていきます。
- ・地域活動の場に、誰もが気軽に参加しやすいような環境をつくれます。

■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●生きがいが持てる地域の取り組みへの支援	生涯学習課 福祉支援課 いきいき健康課
●こころの健康づくりに関する事業の推進と支援	福祉支援課 いきいき健康課
●休養、こころについての学習会の開催	福祉支援課 いきいき健康課
●自殺予防に関する意識の啓発	福祉支援課 いきいき健康課
●DVに関する知識の啓発、個別相談対応	企画課 いきいき健康課
●各年代の個別相談の対応の充実	福祉支援課 いきいき健康課
●こころの健康質問票の配布と個別相談の実施	いきいき健康課
●こころや身体のなんでも相談の実施	いきいき健康課
●こころの相談ダイヤルの設置	いきいき健康課
●妊産婦と子育て世代の支援体制の整備（ファミリーサポート事業等）	いきいき健康課
●産婦健康診査、産後ケア事業の推進	いきいき健康課
●児童館・子育て支援センターの活用推進	いきいき健康課
●乳幼児健診後の個別相談と発達相談（すくすく相談会）の実施	いきいき健康課

●数値目標

■計画期間で目指す目標

指標項目	対象	現状値 (平成 30 年度)	目標値 (平成 34 (2022) 年度)
① 生きがいをもっている人の割合	一般町民	69.1%	75.0%
② 普段の睡眠で休養が十分とれて いる人の割合	男性全体	80.2%	現状維持
	女性全体	72.4%	80.0%

7. 歯・口腔の健康

●施策の方向性

- 歯や口腔機能について正しい知識をつけ、歯周病予防に向けた健康意識を持ちます
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します

■妊娠・出産期、乳幼児期

- ・妊娠期における歯周病がもたらす影響について知り、歯科検診の受診など歯周病予防に取り組むことが大切です。
- ・乳幼児のうち歯科検診を「ほとんど受けていない子」は男子で約2割、女子で3割台半ばとなっています。むし歯にならないよう、保護者が正しい口腔管理や口腔機能の発達促進について理解し、仕上げみがきや歯科検診の定期的な受診を行うことが重要です。

■学童・思春期

- ・自分の口腔の状態を知り、予防、治療を行うなど、生涯にわたって自らの歯の健康管理ができるよう、適切な歯科保健教育や指導、歯みがき習慣の定着等を図ることが大切です。

■青年・壮年期

- ・定期的な歯科検診を受けていない人が、女性の40歳代と70歳以上をのぞき、半数以上となっています。歯の健康が全身の健康に影響することから、歯や口腔の健康に対する意識を高め、歯だけではなく全身の健康づくりに向けて、実践することが大切です。

■高齢期

- ・男性の70歳以上では、歯の本数が19本以下の方が多くなっています。高齢者になっても口腔機能を維持するために、6024運動、8020運動等を通じた歯周病予防に取り組むことが大切です。

●具体的な取り組み

■市民の取り組み

取り組み内容
・歯みがきを毎日しよう
・子どもの仕上げみがきをしよう
・歯の健康について関心を持とう
・妊娠期の歯周病が胎児にもたらす影響について理解しよう
・定期的に歯科検診を受診しよう
・6024、8020 運動に取り組もう

■地域・関係機関等の取り組み

- ・保育所や学校、地域において歯の健康について周知します。
- ・定期的な歯科検診の受診を呼びかけます。
- ・災害時の口腔衛生についての重要性を周知します。

■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●各年代における歯の健康に関する知識の普及啓発 (むし歯のない5歳児の表彰・8020 表彰の実施等)	福祉支援課 いきいき健康課 保育課 教育総務課
●むし歯予防や健康な歯の学習会の開催	福祉支援課 いきいき健康課
●歯科検診の定期受診の普及啓発	いきいき健康課
●歯周疾患健診の周知、実施	いきいき健康課
●6024 推進・普及啓発	いきいき健康課
●8020 推進・普及啓発	福祉支援課 いきいき健康課
●歯に関する個別相談対応	福祉支援課 いきいき健康課
●妊婦への歯科検診の勧めと歯の健康の知識の啓発	いきいき健康課
●2歳児歯科健診の実施とむし歯予防指導(希望者にフッ素塗布の実施)	いきいき健康課
●幼児検診歯科検診の実施と個別相談の実施	いきいき健康課

●数値目標

■計画期間で目指す目標

指標項目	対象	現状値 (平成 30 年度)	目標値 (平成 34 (2022) 年度)
① 歯科検診を受けている人の割合	一般町民	36.7%	40.0%
② 歯周疾患健診の受診率	一般町民	未把握(平成 30 年度より実施)	30.0%
③ むし歯のない幼児の割合の増加	3 歳児	85.6% (平成 29 年度)	88.0%
	5 歳児	76.7% (平成 29 年度)	80.0%
④ 歯の本数が「20 本以上」の割合	60 歳代男性	45.9%	50.0%
	70 歳以上男性	35.1%	40.0%
	60 歳代女性	64.2%	70.0%
	70 歳以上女性	44.7%	50.0%
⑤ 8020 運動の認知度	一般町民	57.6%	70.0%

第5章 推進に当たって

1. 計画の推進体制

(1) 「市川三郷町健康づくり推進協議会」の開催

計画の着実な推進に向けて、庁内及び各種関係機関等が健康づくりを総合的かつ効果的に推進していくため、各種関係機関・団体で構成する「市川三郷町健康づくり推進協議会」を開催します。町民の意見を反映させながら計画の評価や見直しなどを行い、本町の健康づくりの現状に応じた取り組みを実施していきます。

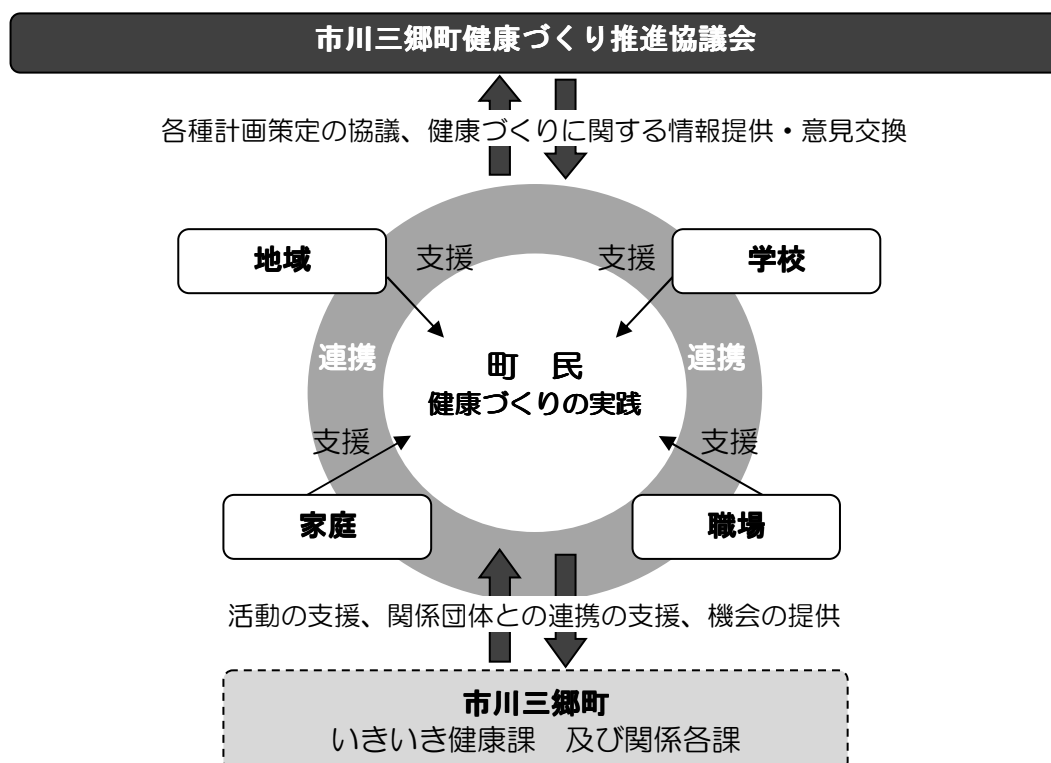
(2) 各主体の役割

計画の推進にあたっては、行政や地域の関係団体、学校、職場、家庭等が、それぞれの役割を理解し、互いに連携し合いながら、協力して進めていく必要があります。

健康づくりは、日頃からの心がけや継続的な取り組みが大切となります。町民においては、町民自身が意識し、計画の中の「町民の取り組み」も参考にしながら、できることから取り組んでいきます。

関係団体においては、「地域・関係機関等の取り組み」も参考に各団体の現在の取り組み状況を踏まえて、町や他の団体とも必要に応じて協働しながら、より一層健康づくりに関わっていきます。

行政においては、町民1人ひとりの健康づくりを推進するため、いきいき健康課を中心に関係各課が連携・協力しながら計画を総合的に推進していきます。また、団体ヒアリングの中でも町からの情報提供や意見交換の場の要望があったことから、町民と健康づくりについて話し合う機会を定期的に設けるとともに、必要な情報の提供に努めます。

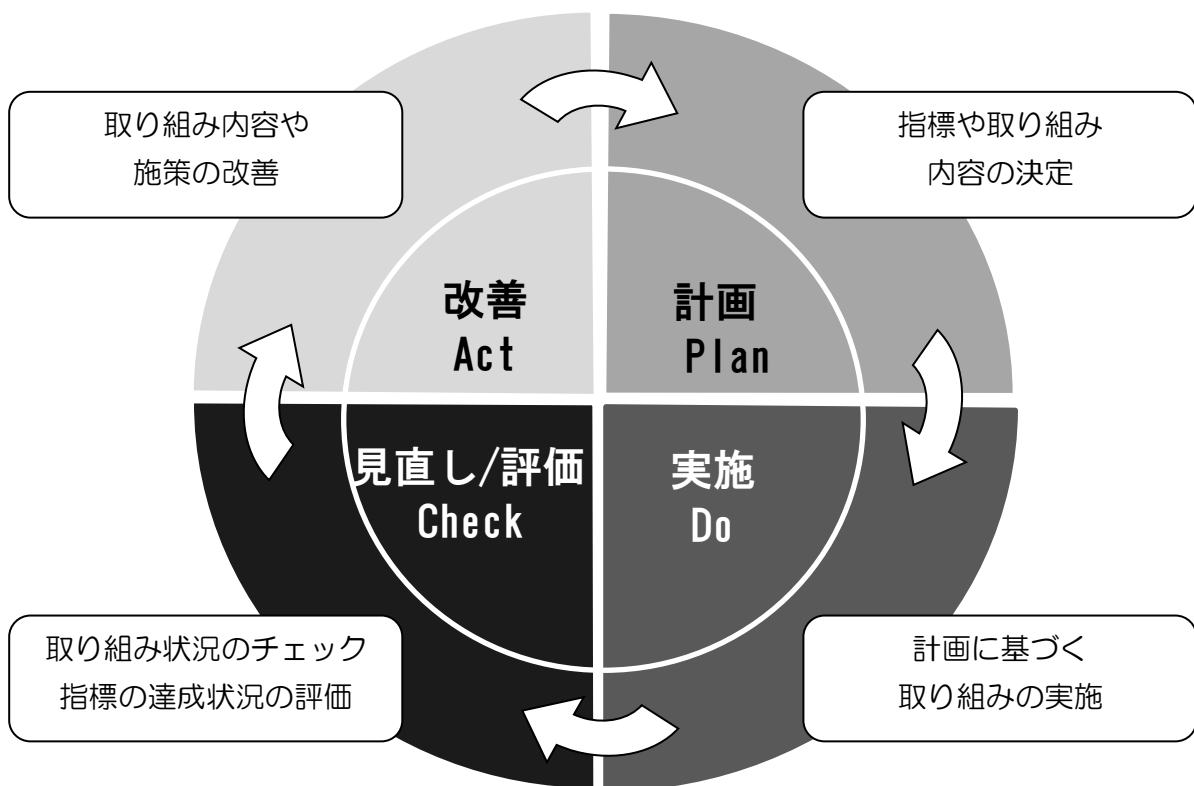


2. 計画の進捗管理

(1) 取り組みと進捗状況の把握

本計画をより実行性のあるものとして推進するために、PDCAサイクルのプロセスに基づき、計画の取り組みの進捗状況を振り返り、実施状況を評価します。計画に位置付けた取り組みについて、毎年度「市川三郷町健康づくり推進協議会」にて評価・検証を行い、その結果を各担当課にフィードバックして、翌年度の推進に生かしていきます。

また、進捗状況や課題をより詳細に把握するために、町内で町民と接している医療・福祉・教育などの関係団体・機関に定期的なヒアリングを実施します。



(2) 数値目標の達成状況の把握

計画の進捗を評価するにあたっては、事業ごとの取り組み状況だけでなく、客観的な指標での評価も重要となります。そのため、本計画に位置づけた数値目標について、本計画の最終年度である平成34(2022)年度に最終評価を行い、設定した数値目標の達成状況を把握します。

また、毎年度のふりかえりに活用し、翌年度に生かしていくため、数値目標の中に毎年度把握する指標も設定し、各事業などの開催回数を把握していきます。

第6章 資料編

1. 事業一覧

■現在の町の主な保健・健康づくり事業

	事業名	対象者	事業内容
生活習慣病やがんの発症予防・重症化予防事業	住民健康診断	・20 歳以上の対象者 (項目により対象年齢は異なる)	特定健診・がん検診・結核検診を合わせて、市川・六郷・三珠地区での3か所19日間と追加検診を1日設け、巡回検診を実施します。生活習慣病・がん等の病気の早期発見早期治療につなげます。
	特定健診	・35～74 歳の国民健康保険加入者 (20～34 歳の希望者)	身長・体重・腹囲測定・血液検査・尿検査、クレアチニン等の検査を実施します。生活習慣病やその危険因子を早期発見・早期治療に結びつけて、疾病の予防や悪化防止を図ります。平成 28 年度から e-GFR 検査を導入し、CKD(慢性腎臓病)の予防支援を強化します。
	がん検診	・30 歳以上の住民 ・胃がん、大腸がん 肝がん、肺がん (40 歳以上) ・前立腺がん (50 歳以上男性) ・乳がん (30 歳以上女性) ・子宮がん (20 歳以上女性) ・骨粗しょう症 (40～70 歳の 5歳刻み女性 等)	巡回検診の実施や検診費用の助成を行い、がんを早期発見し、早期治療につなげます。検診を受けたことをきっかけに、予防に向けて行動できるようになることを目的とします。 子宮がん検診については、委託医療機関で個別検診を実施します。
	がん検診推進事業	・乳がん (40 歳の女性) ・子宮がん (20 歳の女性)	対象年齢の方に、乳がん・子宮がん検診費用が無料となるクーポン券を送付します。受診の促進を図り、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発、がんによる死亡者の減少につなげます。
	特定保健指導	・特定健診受診者のうち、特定保健指導(積極的支援及び動機付け支援)の対象になった人	対象者自身が健診結果を理解して、身体の変化に気づき、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定します。また、自らが実践できるよう保健師・管理栄養士等が支援し、対象者が自分の健康に関するセルフケアができるように努めます。

	事業名	対象者	事業内容
生活習慣病やがんの発症予防・重症化予防事業	住民健康診断 後結果説明会・結果情報 提供・要精密 検査者受診勧 奨	・住民健診受診者	住民健診の結果を健康増進に活用してもらうために 情報提供を行います。要精密検査者・要指導者を対 象に、各地区の結果説明会で個別に保健指導・栄養 指導を実施します。異常なし、軽度異常の方には、 郵送にて結果の情報提供を行います。がん検診・特 定健診の要精密検査者に、受診を勧奨し早期発見・ 早期治療に結びつくよう支援を行います。
	人間ドック事 業	・35歳～65歳の節 目年齢の住民 ※国民健康保険以外 の保険加入者（本 人）は35歳のみ。	詳しい検査を多項目にわたり行うことにより、病気 の早期発見・早期治療につなげていくことを目的と します。2か所の委託医療機関にて、8月から翌年 1月末日まで実施します。
健康増進・予防事業	高齢者季節性 インフルエン ザ接種費用助 成事業	・65歳以上の方、 ・慢性疾患のある60 歳から64歳の方	高齢者インフルエンザ重症化予防のため接種費用の うち3,000円を町で助成します。接種期間は、10 月から翌年1月末日までです。
	肺炎球菌ワク チン	・65歳から100歳 までの5歳刻みの 方 ・慢性疾患のある60 歳から64歳の方	高齢者の肺炎球菌性肺炎は重症化しやすいため、定 期予防接種として、ワクチン接種費用のうち4,000 円を助成します。期間は、4月1日から翌年3月末 日までです。
	風疹ワクチン 予防接種費用 助成事業	・20歳から44歳以 下で妊娠を予定し ている女性とその 夫 ・妊婦の夫	妊娠初期に妊婦が風疹に罹ると、赤ちゃんが先天性 風疹症候群にかかる可能性が高いことから、予防接 種を推進することで病気を予防します。ワクチン接 種費用のうち4,000円から6,000円を償還払いに て助成します。

	事業名	対象者	事業内容
健康増進・予防事業	いきいき・はつらつ貯筋教室	・40～64歳の住民 ・65歳以上の元気高齢者	住民が主体的に運動習慣を身につけ、生活習慣病及びロコモティブシンドロームの予防に取り組むことができることを目指し、運動教室を開催します。また、教室内容を地域住民に周知してくれる人を増やし、町ぐるみで健康づくりに取り組むことができる環境づくりを行います。
	ヘルスアップ教室	・特定保健指導対象者 ・自身や家族の健康増進や生活習慣病の予防・改善に関心がある方	メタボリックシンドローム、生活習慣病予防の改善のため、住民が自分の生活を振り返り、自ら生活習慣の改善に取り組むことができることを目指し、教室を開催します。 平成30年度からは、ニードスポーツセンターにて教室を開催しています。
	生活習慣病予防教室 (糖尿病予防教室)	町の健康診断で糖尿病予備軍の方、糖尿病について学びたいと思っている方 等	糖尿病の合併症の知識や重症化予防について学ぶ教室を、医療機関と共催で開催します。
	地域健康づくりリーダー講習会	健康づくりを広げる活動を行ってくれる住民（地域組織活動を行っている人、民生委員、児童委員、サロン関係者、活動に賛同してくれる人等）	住み慣れた地域の中でより身近な人から健康づくり意識の啓発を行ってもらうことにより、住民が主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、地域健康づくりリーダー講習会を開催します。 健康づくりリーダーは、得た知識を家族や近所、組織等に伝え、健康づくりを広げる活動を行います。
	健康教育	・全住民・地域組織・団体等	乳幼児から高齢者まで各世代における、健康に関する事項についての正しい知識の普及を図ります。「自らの健康は自らが守る」という認識と自覚を高め、健康の保持増進に資することを目的としています。
	健康相談・家庭訪問	・全住民	本人、家族の心や体の健康問題や医療や福祉サービスなどの相談を、保健師・管理栄養士が個別相談または家庭訪問により実施します。

	事業名	対象者	事業内容
こころの健康づくり推進事業	こころとからだのなんでも相談	・全住民	月に一度町内3か所で、こころや身体の健康に関する相談会を保健師・管理栄養士が開催します。
	こころの相談ダイヤル	・全住民	専用の電話で、こころの健康に関する電話相談を行います。 【平日9時から17時】
	こころの健康質問票の実施	・住民健診受診者	住民健診受診者に対してこころの健康チェックを実施し、うつ状態の早期発見を図ります。該当者については、保健師による個別相談を実施します。
	ゲートキーパー養成	・職員・関係団体等	自殺の危険を示すサインに気づき適切な対応ができる人を増やすため、ゲートキーパーを養成します。地域のこころの健康づくりと自殺対策を推進します。
健康づくり推進事業	地区組織活動	・食生活改善推進委員会 ・保健推進委員会 ・健康と福祉の町づくり推進会議 等	地区組織を通じてソーシャルキャピタルの醸成を図り、地区組織活動を通して住民と共働し、住民の主体的かつ継続的な健康づくりを推進します。
	いちかわみさと「健康と福祉のつどい」	・全住民	町民の誰もが住み慣れた地域で安心して生活していけるよう地域住民と一体となり、健康づくり及び福祉に関するプログラムを通して、健康づくり及び福祉に関する意識高揚の機会とする。町民課、いきいき健康課、福祉支援課の3課合同で開催します。
	ニードスポーツセンター	・全住民	町民の健康・福祉増進と心身の健全をあわせ、体育、スポーツ、レクリエーション及び社会教育の振興を図ることを目的としています。

■現在の町の主な母子保健事業

	事業名	対象者	事業内容
地域における子育ての支援	フレッシュママ教室	・母子手帳発行対象者	母子手帳の交付時に、母子に関する制度の説明や、妊娠中の注意などの保健指導をするための教室を実施します。 【定期開催月2回】
	カンガルー学級 (母親学級)	・妊娠中の方	妊娠中の健康や、具体的な日常生活の過ごし方等を学ぶ教室です。町内の妊婦さん同士の交流の機会を目的としています。 【年3コース(計12回)】

	事業名	対象者	事業内容
地域における子育ての支援	リリース教室 (産後 1 か月から 3 か月の産婦と赤ちゃん)	・産後 1 か月から 3 か月の産婦と赤ちゃん	産後間もないお母さんは、慣れない育児や環境の変化により、産後のうつ状態に陥りやすいとされています。同じ状況の産婦さん同士で出産や育児のことを話しあったり、助産師、保健師に助言を受けることで、不安を解消する教室です。 【年 3 回】
	パパママ学級 (両親学級)	・妊婦とその配偶者	妊娠中から両親が支えあって出産・育児に向かうことができるよう、妊婦の身体・精神的変化、家族計画、沐浴指導等を行う教室です。 【年 3 回、休日に実施】
	すくすく相談会 (発達相談会)	・幼児期から中高生まで	子どもに関する発達や様々な心配ごとについて、保健師と専門の心理士が個別相談を実施します。 【年 5 回】
	育児支援家庭訪問事業	・支援が必要な家庭	家庭内に問題があり、虐待等に発展する可能性のある家庭に対し、ヘルパーを派遣し家事支援を行い、安定した生活を支援します。
	子育て子育てネットワーク連絡会	・子育て支援活動を行っている関係団体 (現在 17 団体)	町内で子育て支援活動を行っているグループやボランティア等の団体が、ネットワークを形成し、子育てに関する情報交換や交流を深めています。
	子育て支援フェスティバル	・子育て支援活動を行っている関係団体 (現在 17 団体)	ネットワーク連絡協議会のメンバーが中心となり、子どもの遊びや交流を通し、子育てを応援するフェスティバルを開催します。中学生ボランティアも参加しています。
	各組織との連携及び育成	・子育てを支える組織	市川三郷町愛育連合会の育成や関係組織と一緒に事業や学習会を開催し、健やかな子どもの成長と地域で子育てを支える基盤を形成します。

	事業名	対象者	事業内容
発達段階に応じた切れ目ない支援	ファミリーサポートセンター事業	・「お願い会員」概ね生後3か月から6年生の子供がいる家庭 ・「任せて会員」地域で子育てを支援したい方で、指定の講習を受けた方	子育ての手助けをしてほしい「お願い会員」と、手助けのできる「任せて会員」が会員になり、相互援助活動を行う事業です。地域で子育てを支えあう仕組みを支援します。
	地域子育て支援センター事業	・主に乳幼児期の親子	町内3か所に設置しています。子どもを遊ばせながら、育児に関する相談や情報交換、イベントを開催するなど、育児を楽しくする支援を行います。
	児童館管理事業	・0歳から18歳までの児童	遊びを通して健康で心豊かに育つことを目的とした屋内型の児童厚生施設です。放課後児童クラブの活動拠点として保護・育成・指導も実施します。
	放課後児童健全育成事業	・小学生1年から6年生までの児童	保護者の就労等により、放課後家庭において適切な保護を受けることができない児童を町内9施設で保護者が迎えに来るまで（基本は18時まで）預かる事業です。
	乳児全戸訪問	・4か月以内の乳児	乳児のいるすべての家庭を助産師・保健師が訪問し、子育てに関する相談情報提供を行い、母子の健康状態の確認と子育ての孤立化を防ぎます。
	要保護児童地域対策協議会	・要保護児童	相談窓口である町で、児童虐待の通告や協議会を設置し、虐待を受けた子どもをはじめとする要保護児童に関する情報の交換や、支援を行うための協議を行います。協議会は、代表者会議・実務者会議・個別ケース会議の3層構造で構成しています。
親子の健康づくり	妊婦・乳児一般健康診査事業	・妊産婦・乳児	妊婦や乳児の健全育成のため、医療機関に委託して定期健診等を実施します。妊婦一般健康診査16回（1回5,000円上限）と、ヒトT細胞白血球検査・クラミジア検査を助成。乳児健診は、2回、新生児聴覚検査（上限3,000円）を実施します。
	乳幼児健診	・生後4・7・10・13か月の乳児、1歳半・2歳・3歳・5歳児	発育や病気の早期発見、早期対応を目的として、乳児は4回（生後4・7・10・13か月）、その後、1歳半・3歳・5歳児に対して1回ずつ実施。2歳児に歯科検診を実施します。
	離乳食事業	・妊娠5か月から産後7か月までの妊産婦	離乳食の作り方や、食事の基本について学ぶ教室です。

	事業名	対象者	事業内容
親子の健康づくり	予防接種事業	・ 定期予防接種対象者	町内またはかかりつけ医で、定期予防接種が接種できるよう医療機関に委託し、対象者の接種費用については全額助成を行います。 対象予防接種【BCG・4種混合・2種混合・不活化ポリオ・麻疹風疹（1期）・麻疹風疹（2期）・日本脳炎・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がん予防ワクチン・水痘ワクチン・B型肝炎ワクチン】
	産後ケア事業	・ 親族から十分な産後の支援が受けられない方かつ定められた状況にある方	山梨県の事業の「山梨県産前産後ケアセンター」を当町の方が利用した際の費用を一部助成します。産後親族からの支援が受けられない方、育児不安から体調不良をきたしている方、育児に慣れず精神的に不安定な方などを対象に、産後の母親の健康や精神的な支援を行います。
	子育て支援医療費助成支給事業	・ 0歳から18歳に達した年度末年齢の児童	子どもの健全な成長のため、安心して医療にかかるよう、0歳から18歳に達した年度末年齢分の医療費を助成します。
	ひとり親家庭医療費助成事業	・ ひとり親家庭の18歳に達した年度末年齢の児童	ひとり親家庭の親と児童、父母のいない児童の経済的・精神的負担を軽減するため、保険診療分の医療費の助成を行います。
	不妊治療事業	・ 不妊症で悩む夫婦	不妊症で悩む夫婦の経済的負担を軽減することを目的に、5年を限度に自己負担の1/2（20万円限度）を助成します。
	自立支援医療費（育成医療）給付事業	・ 手術などの治療で障害の改善化期待できる18歳未満児童	18歳未満で、手術などの治療で障害の改善化期待できる児童に対し、指定医療機関でかかった保険診療分の一部を助成します。
	療育医療費給付事業	・ 出生時2,000g以下の入院加療が必要な低出生体重児	出生時2,000g以下の低出生体重児の、入院加療にかかる保険診療の自己負担分を公費負担します。
学びを通じた成長	思春期体験事業	・ 町内4校の中学生	妊婦体験や赤ちゃんだっこ体験を行い、命の大切さや親になることの意味と責任について考える体験学習を行います。
その他	子育て祝い金、多子世帯子育て事業、児童手当支給事業、児童扶養手当、児童公園管理事業等		

2. 用語解説

【あ行】

悪性新生物	悪性腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して限りなく増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍で、がんや肉腫等が含まれる。
一次予防	生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等の疾病の発症を未然に防ぐこと。

【か行】

健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。
健康寿命	日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。平均寿命から介護等が必要な期間を引いた数が健康寿命となる。
健康日本 21	健康増進法に基づき策定された、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めた「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(平成 15 年厚生労働省告示第 195 号)」に示される、健康づくり運動。
健康日本 21(第 2 次)	平成 25 年度からスタートした第 4 次国民健康づくり運動。「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」「健康を支え、守るための環境整備」「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」を基本的な方向として示している。
合計特殊出生率	出産可能年齢(15～49 歳)の女性に限定し、年齢ごとの出生率を足し合わせ、一人の女性が生涯、何人の子どもを産むのかを推計したもの。

【さ行】

歯周病	歯垢の中の歯周病菌が歯茎に炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊していく細菌感染症。
食育	様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。
心疾患	動脈硬化や先天的な原因により起こる心臓の疾患で、狭心症や心筋梗塞、心不全等がある。
腎不全	腎臓の機能が低下し、正常に働かなくなった状態のこと。急性腎不全と慢性腎不全があり、末期腎不全に至った場合には、人工透析、あるいは腎臓移植が必要となる。

生活習慣病	不適切な食事、運動不足、ストレス過剰や休養の不足、喫煙、飲酒等の生活習慣に起因すると考えられる病気のこと。代表的な生活習慣病としては、脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満、心疾患、脳血管疾患等がある。
ソーシャル・キャピタル	地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念。ソーシャル・キャピタルが蓄積された社会では、お互いの信頼や協力が得られるため、健康づくりをはじめ、あらゆる取り組みの効果が高まるとされる。

【た行】

糖尿病	糖質を調節するインスリンの不足等により、常に血糖値が高くなっている状態のこと。自覚症状に乏しく、重篤な合併症を引き起こす特徴がある。
特定健康診査 (特定健診)	実施年度において 40～74 歳となる医療保険の加入者を対象として、国民健康保険、健康保険組合等の各医療保険者が実施する健康診査。平成 18 年の医療制度改革により、平成 20 年 4 月から始まった。
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣病の予防効果が高く期待できる受診者に対して、生活習慣を見直すサポートをするもの。生活習慣病の発症リスク（腹囲・BMI・血糖・脂質・血圧・喫煙）に応じて、情報提供、動機付け支援、積極的支援の 3 区分に階層化され、動機付け支援、積極的支援に区分された人を対象として特定保健指導を実施する。

【な行】

二次予防	発生した疾病や障害を早期に発見し、早期に治療等の対策を行い、疾病や障害の重症化を予防すること。
脳血管疾患	脳の血管が狭くなったり、詰まる、破れる等の原因により、脳に血液が供給されなくなり脳細胞が死亡する病気。くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞等がある。

【は行】

8020（ハチマルニイマル）運動	生涯にわたり、健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動のこと。自分の歯が 20 本以上あれば何でも噛めるとする調査結果から、80 歳で自分の歯を 20 本以上保つことを目標としてつくられた。
フレイル	「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語。フレイルは、「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。」と定義されている。

平均寿命	今後の死亡状況が変化しないと仮定したときに、各年齢の人が平均してあと何年生きられるかという期待値を表したものを「平均余命」といい、0歳の平均余命を「平均寿命」という。
------	---

【ま行】

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）	内臓のまわりに脂肪が蓄積している内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖といった生活習慣病の危険因子を2つ以上持っている状態のこと。
-----------------------	---

【ら行】

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	主に加齢によって生じる運動器の疾患または機能不全のこと。運動器の障害のために介護が必要な状態や、介護が必要となるリスクが高まっている状態等を指す。
----------------------	---

【アルファベット】

BMI（ビーエムアイ）	肥満の判定に用いられる体格指数のこと。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で求めることができる。18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としており、日本肥満学会では、最も疾病の少ないBMI 22を標準体重としている。
COPD（シーオーピーディ）	肺気腫や慢性気管支炎等、気管支の炎症や肺の弾性の低下による慢性閉塞性肺疾患。気道閉塞を起こし、呼吸困難に至る病気の総称。せき、痰、息切れが主な症状で、最大の原因は喫煙とされる。

3. 策定の経緯

年月日	内容
平成 30 年 7 月 23 日	第 1 回市川三郷町健康づくり推進協議会 ・委嘱状交付 ・策定スケジュールの説明
9 月 8 日～9 月 21 日	「健康とところに関するアンケート調査」の実施
10 月 1 日～10 月 12 日	「市川三郷町健康増進計画・自殺対策計画 策定のためのヒアリング調査」における事前調査の実施
10 月 19 日	「市川三郷町健康増進計画・自殺対策計画 策定のためのヒアリング調査」の実施
11 月 13 日	第 2 回市川三郷町健康づくり推進協議会 ・健康増進計画・自殺対策計画骨子案の検討 ・グループワーク「健康増進計画・自殺対策計画の課題について」 ・策定スケジュールの説明
12 月 25 日	第 3 回市川三郷町健康づくり推進協議会 ・健康増進計画・自殺対策計画素案の検討
平成 31 年 2 月 5 日～ 2 月 18 日	市川三郷町健康増進計画・自殺対策計画策定に関するパブリックコメントの実施
2 月 26 日	第 4 回市川三郷町健康づくり推進協議会 ・パブリックコメント結果報告 ・計画書案の承認

4. 市川三郷町健康づくり推進協議会設置要綱

（目的）

第1条 この訓令は、町民が健康で文化的な生活を営むために、長期的視野に立って、各種検診、栄養、教育等、市川三郷町が実施する健康づくり事業を、円滑かつ効果的に推進することを目的とする。

（名称及び事務所）

第2条 この会は、市川三郷町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）と称し、事務所を市川三郷町役場いきいき健康課内に置く。

（構成）

第3条 協議会の委員（以下「委員」という。）は、次により構成する。

- （1） 町医師会代表
- （2） 町歯科医師会代表
- （3） 薬剤師会代表
- （4） 保健衛生関係者
- （5） 学校教育関係者
- （6） 幼稚園及び保育園関係者
- （7） 学識経験者
- （8） 行政機関関係者

2 委員は、町長が委嘱する。

3 協議会の中に専門部会を置くことができる。

（委員の任期）

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠による委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（任務）

第5条 委員は、町長の求めにより、次の事項について協議する。

- （1） 市川三郷町地域保健計画策定に関すること。
- （2） 各種保健事業実施計画に関すること。
- （3） 医療機関との連絡調整に関すること。
- （4） 健康づくり事業の企画運営に関すること。
- （5） 前各号に掲げるもののほか、町長が必要と認める事項

（役員）

第6条 協議会に、会長1人及び副会長1人を置き、会長及び副会長は、委員の互選により選出する。

2 会長は、会務を統括し、会議の議長になる。

3 副会長は、会長を補佐し、会長事故あるときは、これを代理する。

4 専門部会に部会長1人を置く。

（会議）

第7条 協議会は、必要に応じ、町長が招集する。

（庶務）

第8条 協議会の庶務は、いきいき健康課において処理する。

（その他）

第9条 この訓令に定めるもののほか、協議会に関し必要な事項は、町長が定める。

附 則

この訓令は、平成17年10月1日から施行する。

附 則

この訓令は、平成18年4月1日から施行する。

5. 委員名簿

■健康づくり推進協議会 委員名簿

No.	役 職	氏 名	備 考
1	会長	溝部 政史	医師会関係
2	委員	小澤 賢治	歯科医師会関係
3	委員	畑川 匡	薬剤師会関係
4	委員	一瀬 広	保健衛生関係
5	委員	村松 正彦	
6	委員	青沼 親子	
7	委員	加藤 幸恵	
8	委員	石川 美奈子	
9	委員	井上 浩二	
10	委員	羽入田 勝義	
11	委員	都築 憲彌	
12	委員	内池 友春	
13	委員	小林 玲子	学校教育関係
14	委員	一瀬 こず江	
15	委員	遅澤 潤	幼稚園・保育園関係者
16	委員	津金 永二	行政機関関係
17	委員	佐藤 紀征	
18	委員	井上 靖彦	
19	委員	武田 真一	
20	委員	望月 順二	
21	委員	海沼 良明	
22	委員	中澤 理恵	

	事務局	渡邊 まゆみ	いきいき健康課長
	事務局	芦沢 隆子	健康増進係長
	事務局	望月 宏直	健康増進係主幹
	事務局	浅川 珠美	健康増進係保健師
	事務局	渡邊 直美	健康増進係管理栄養士
	事務局	望月 英利	子育て支援係長
	事務局	齊藤 美恵	子育て支援係保健師

	アドバイザー	望月 宗一郎	健康科学大学 教授
--	--------	--------	-----------

■関係団体ヒアリング参加団体名簿

No.	役 職	団体名・職名	備 考
1	医療関係	西八代郡医師会代表	推進協議会会長
2		歯科医師会代表	推進協議会副会長
3		薬剤師会代表	推進協議会委員
4		峡南医療センター企業団市川三郷病院院長	
5	保健衛生関係	国保険運営協議会会長	推進協議会委員
6		愛育連合会会長	推進協議会委員
7		食生活改善推進員会	推進協議会委員
8		三珠保健推進員会	推進協議会委員
9		健康と福祉のまちづくり推進会議（大同地区）	推進協議会委員
10		健康と福祉のまちづくり推進会議（山保地区）	
11		健康と福祉のまちづくり推進会議（高田地区）	
12		健康と福祉のまちづくり推進会議（下地区）	
13		スポーツ推進員会会長	推進協議会委員
14		峡南保健所長	推進協議会委員
15	福祉・ 高齢者関係	民生児童委員協議会会長	推進協議会委員
16		シニアクラブ会長	推進協議会委員
17		社会福祉協議会会長	推進協議会委員
18		峡南圏域相談支援センター	
19		身体障害者福祉会代表	
20		NPO みんなの広場	
21		障害者作業所代表	
22		包括支援センターセンター長	
23		市川三郷町赤十字奉仕団委員長	
24		男女共同参画推進委員会会長	
25	保育所・ 教育関係	教育長	
26		町内小中学校校長会	推進協議会委員
27		町内小中学校養護教諭連絡会代表	推進協議会委員
28		スクールカウンセラー	
29		県立市川高等学校校長	
30		町連保育所保護者会	推進協議会委員
31		PTA 連絡協議会会長	
32	その他	保育士代表	推進協議会委員
33		子育て子育てネットワーク連絡協議会	
34		特定非営利法人市川三郷スポーツクラブ	

市川三郷町健康増進計画

発行／市川三郷町

発行日／平成 31 年 3 月

編集／市川三郷町役場 いきいき健康課

〒409-3244

山梨県西八代郡市川三郷町岩間 495

電話 0556-32-2114

FAX 0556-32-2887

