

# 市川三郷町健康増進計画

2024（令和6）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、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。

市川三郷町では、平成 30 年度（2018 年度）に「市川三郷町健康増進計画」を策定し、「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」を基本理念に、健康づくりに関する施策、取り組みを展開してきました。

この度、「健康日本 21（第 3 次）」、「健やか山梨 21（第 3 次）」が策定されたことに合わせ、本町においても、「市川三郷町健康増進計画」を改めて策定することとし、本町の健康増進を総合的かつ効果的に推進いたします。

国や県の方針を踏まえる中で、「生活習慣病・がんの発症予防と重症化予防」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」、「地域住民が主体の健康づくりの推進」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。

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。引き続き、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。



令和 6 年 3 月

市川三郷町長 遠藤 浩

## 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
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
2. アンケート調査等からみる現状	16
3. 現状と課題	41
第3章 前計画の進捗状況と検証	45
1. 事業の取組状況	45
2. 数値目標の達成状況	45
第4章 基本的な方向性	50
1. 基本理念	50
2. 基本目標	50
3. 計画の体系	51
第5章 施策の展開	52
1. 健康づくり意識の高揚や情報の周知等	52
2. 栄養・食生活・食育	54
3. 身体活動・運動	56
4. 喫煙（たばこ）	58
5. 飲酒	60
6. 休養・こころ	61
7. 歯・口腔の健康	63

第6章 推進にあたって .....	65
1. 計画の推進体制 .....	65
2. 計画の進捗管理 .....	66
■ 資料編 .....	67
1. 用語解説 .....	67
2. 策定の経緯 .....	70
3. 市川三郷町健康づくり推進協議会設置及び運営要綱 .....	71
4. 委員名簿 .....	73

# 第1章 策定にあたって

---

## 1. 計画策定の背景・趣旨

我が国では高齢者の増加が急速に進んでおり、総務省の人口推計によると、2022（令和4）年10月1日現在の日本の65歳以上人口は3,624万人となり、総人口に占める65歳以上人口の割合（高齢化率）は29.0%となっています。2023（令和5）年版高齢社会白書によると、2025（令和7）年には団塊の世代が75歳以上となり3,653万人に達し、2043（令和25）年には3,953万人でピークを迎える、その後は減少に転じると推測されています。また、75歳以上人口は増減しつつ2055（令和37）年にピークを迎える、介護ニーズの高い85歳以上人口は2060（令和42）年頃まで増加傾向が続くことが見込まれます。

また、疾病構造も大きな変化を遂げており、主要な疾患は感染性疾患や栄養障害から非感染性疾患に移行してきました。さらに、臨床医学の目覚ましい技術革新とともに、医療の需要増加による医療費の増加が課題となり、医療費適正化の取組も重要となっています。こうした背景から健康増進の重要性は今後より高まっていくといえます。

市川三郷町においても、2020（令和2）年度の高齢化率は38.6%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たりす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『全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現』を目指し、1999（平成11）年度に「健康日本21」、2012（平成24）年度に「健康日本21（第2次）」、2023（令和5）年5月に「健康日本21（第3次）」が策定されました。基本的な方向を①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを目指しています。

市川三郷町においても、平成30年度に「市川三郷町健康増進計画」を策定し、「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」を基本理念とし、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。

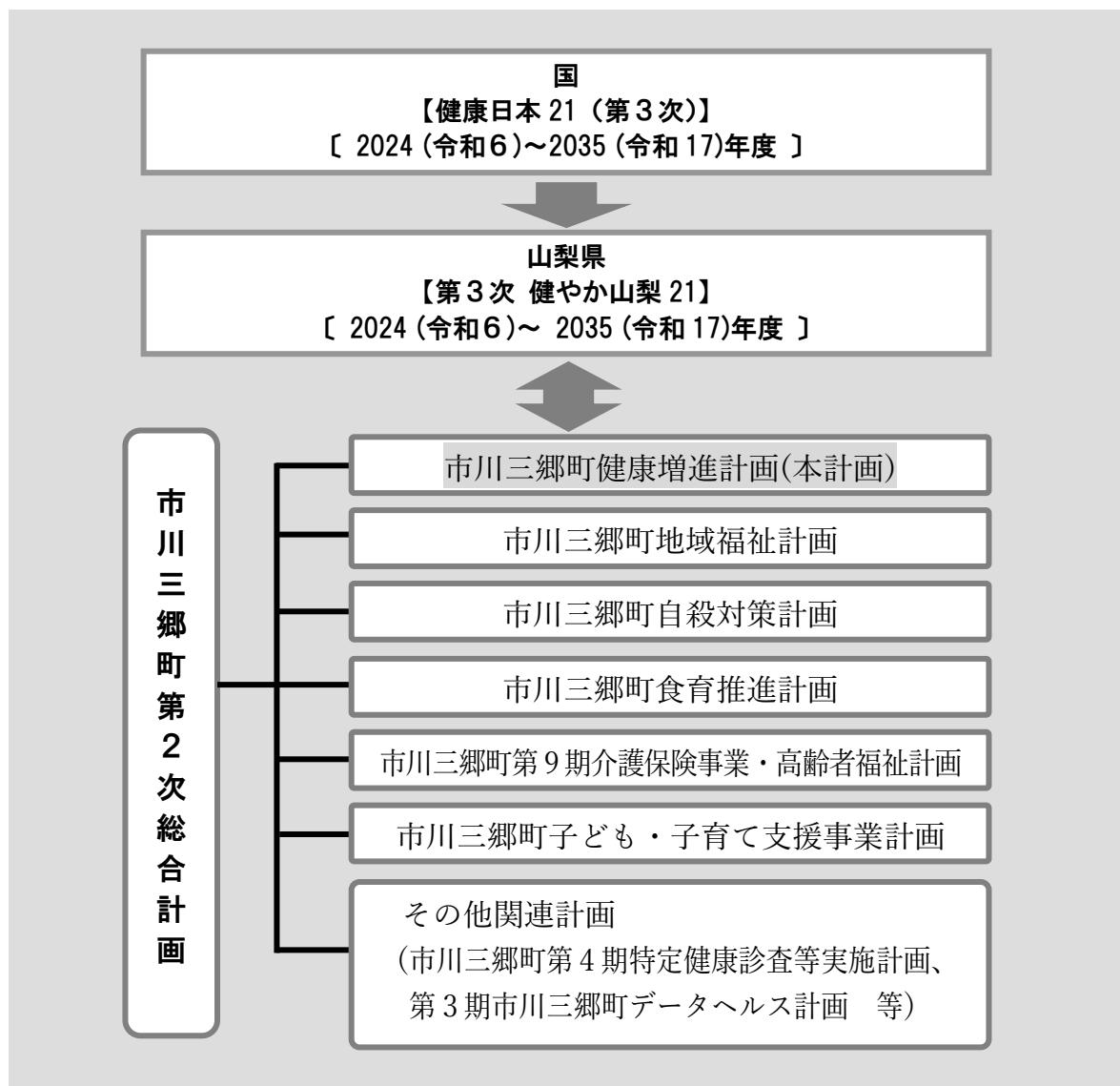
健康な地域づくりを推進させる最終目的は、町民の健康の向上です。安心して住める町づくり、すべての町民が元気でいきいきと生活できる町づくりの実現を目指します。

## 2. 計画の位置づけ

本計画は「健康日本 21（第3次）」「健やか山梨 21（第3次）」に基づき、行政の働きかけだけではなく、広く町民の積極的な参加・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9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4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、2024（令和6）年度から2028（令和10）年度の5年間とします。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、隨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、町民の健康とこ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「健康とこ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・中学生の保護者	③中学生
調査 対象者	町内在住の16歳から74 歳の方 (住民基本台帳より無 作為抽出)	町内在住の3歳から15歳 の方の保護者 (住民基本台帳より無作 為抽出)	町内の中学生
調査数	2,500件	500件	—
調査方法	郵送配布・回収		学校を通して依頼 WE B回答
調査時期	2023（令和5）年12月5日～12月18日		2024（令和6）年1月 10日～18日
調査票 回収数	879件（35.2%）	205件（41.0%）	277人

#### （2）パブリックコメントの実施

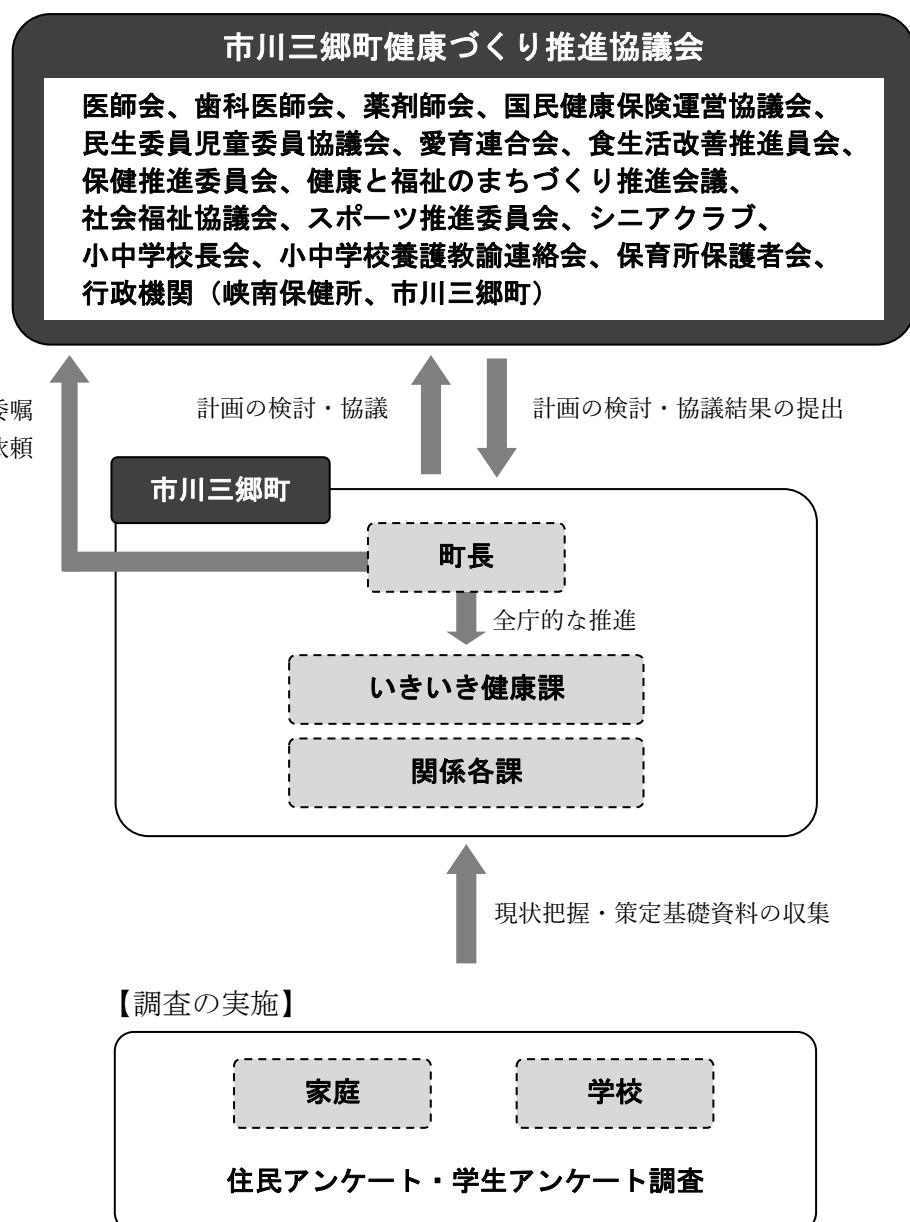
計画について事前に内容を公表して町民の皆様からご意見を募り、いただいたご意見を計画策定の参考とするために、パブリックコメントを実施しました。

パブリックコメントの実施期間	令和6年2月27日～令和6年3月8日
----------------	--------------------

### (3) 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委員会を中心に、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

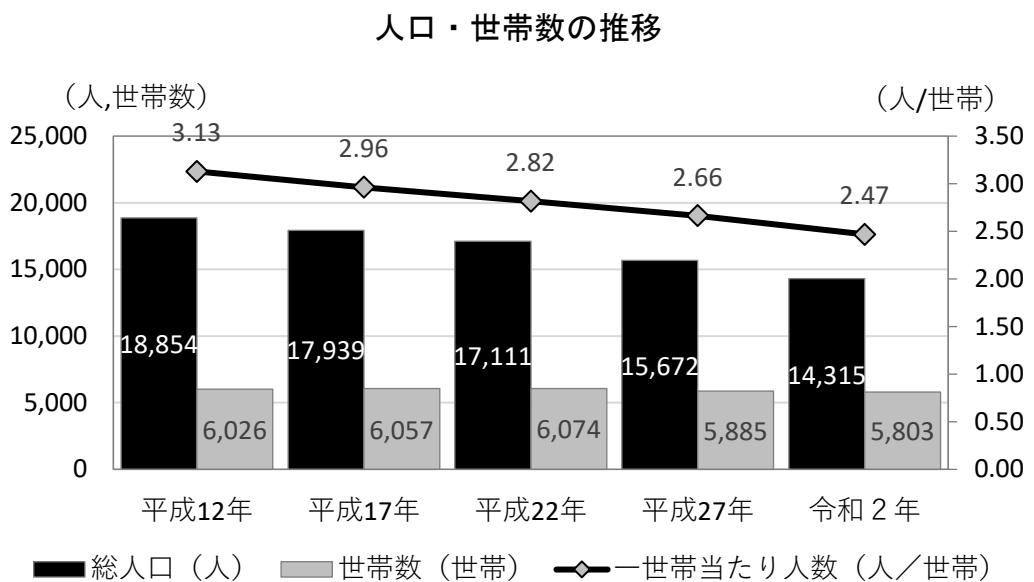


## 第2章 市川三郷町の現状と課題

### 1. 統計データ等からみる現状

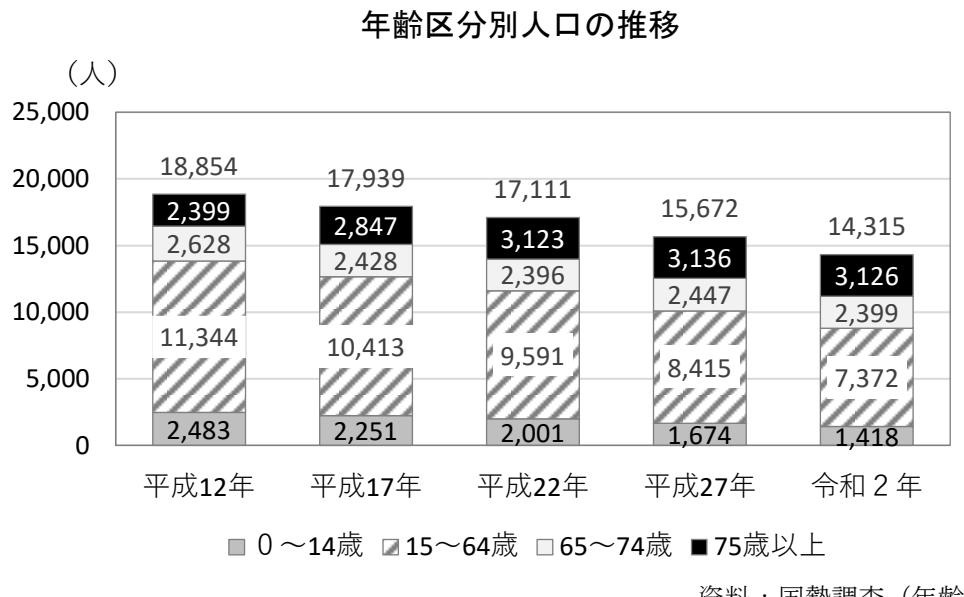
#### (1) 人口と世帯数の状況

本町の総人口をみると減少傾向で推移しており、令和2年には14,315人となっています。世帯数は微減で推移しており、一世帯当たりの世帯人数は令和2年には2.47人と年々減少しています。



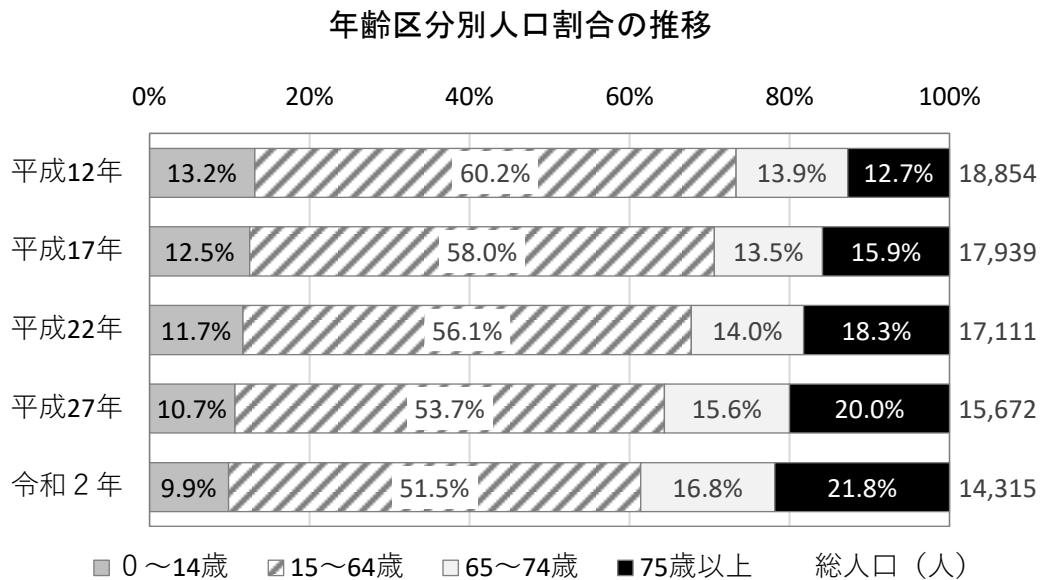
資料：国勢調査（年齢不詳を除く）

年齢区別人口の推移をみると、平成 12 年から令和 2 年にかけて「0 ~14 歳」「15~64 歳」については一貫して減少を続けている一方で、「65~74 歳」「75 歳以上」は増減を繰り返しており、「75 歳以上は」は高止まりしています。



資料：国勢調査（年齢不詳を除く）

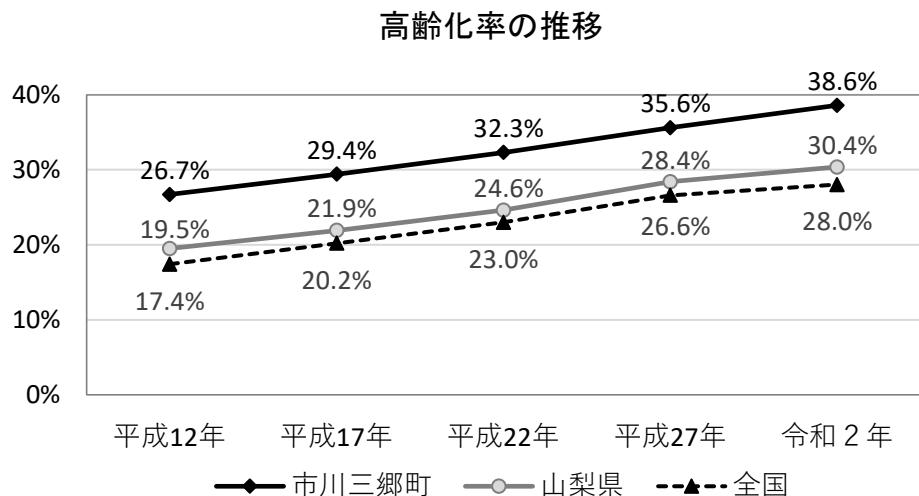
年齢区別人口割合の推移をみると、平成 12 年から令和 2 年にかけて「0 ~14 歳」「15~64 歳」については減少を続ける一方で、「65~74 歳」「75 歳以上」については年々増加しています。



資料：国勢調査（年齢不詳を除く）

## (2) 高齢者の状況

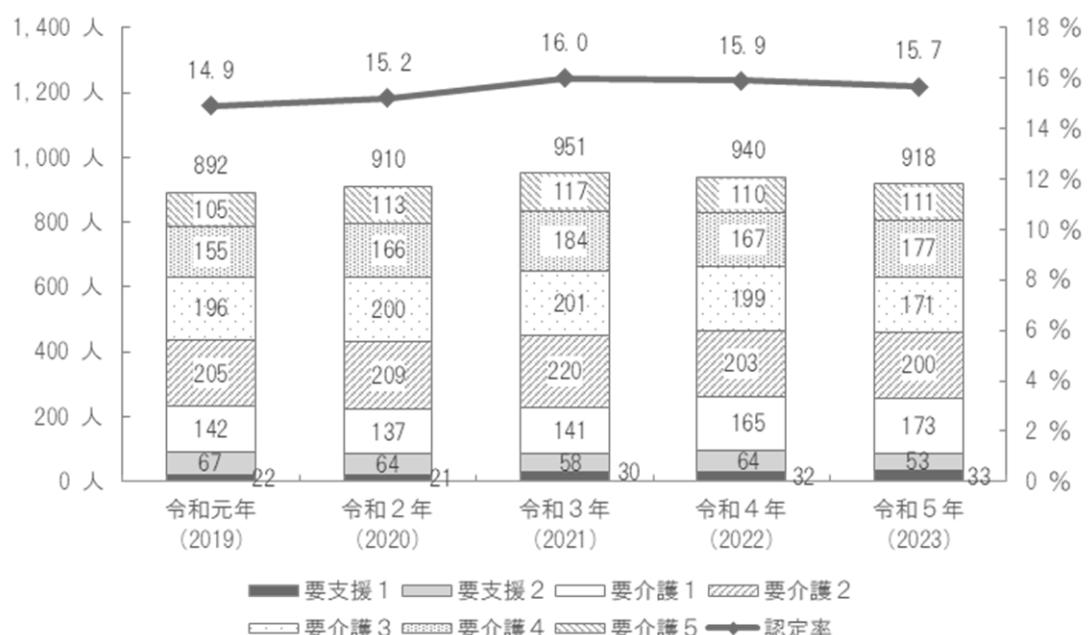
総人口に65歳以上の人⼝が占める割合(高齢化率)の推移をみると、増加傾向にあります。令和2年では38.6%と4割近くになっており、山梨県や国の高齢化率と比べても高くなっています。



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、2019(令和元)年以降、増加傾向にありましたが、2022(令和4)年に減少に転じており、2023(令和5)年9月末時点では918人となっています。認定率については、2021(令和3)年に16.0%まで上昇しましたが、その後は低下し、2023(令和5)年で15.7%となっています。

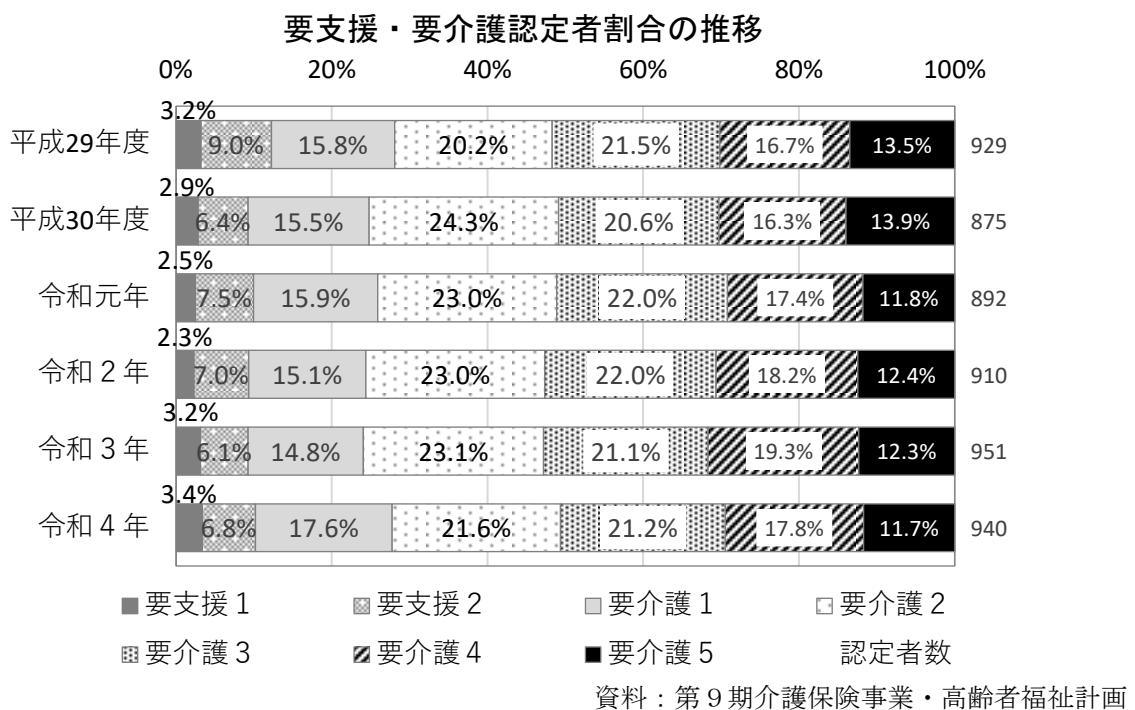
## 第1号被保険者 要支援・要介護認定者数の推移



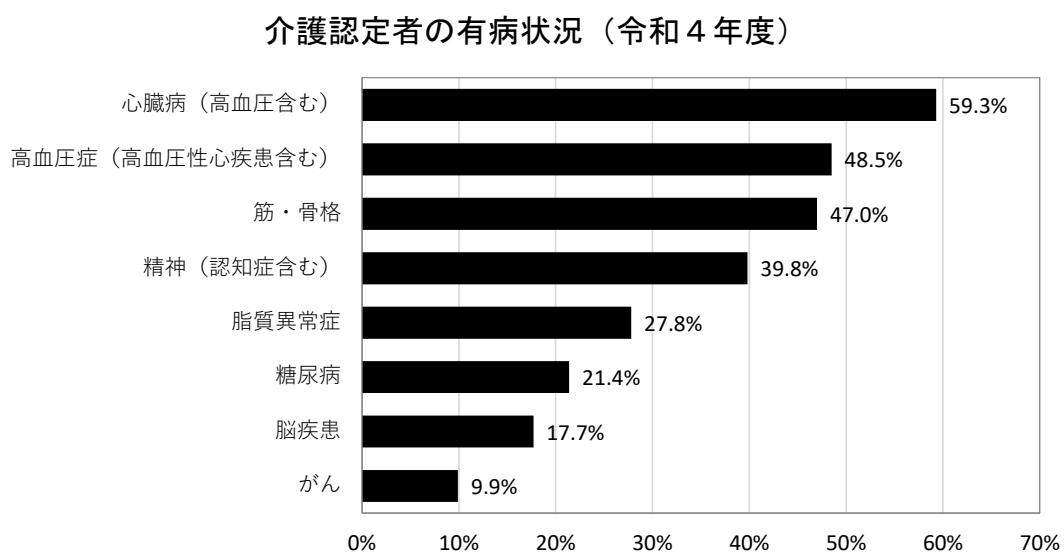
【要支援1・2】生活機能を改善することを目的とした支援が必要な方  
 【要介護1～5】日常生活における様々な介護が必要な方

資料：第9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、2017(平成 29)年から 2022(令和 4)年にかけて、「要支援 1」と「要介護 1」の割合が増加しています。

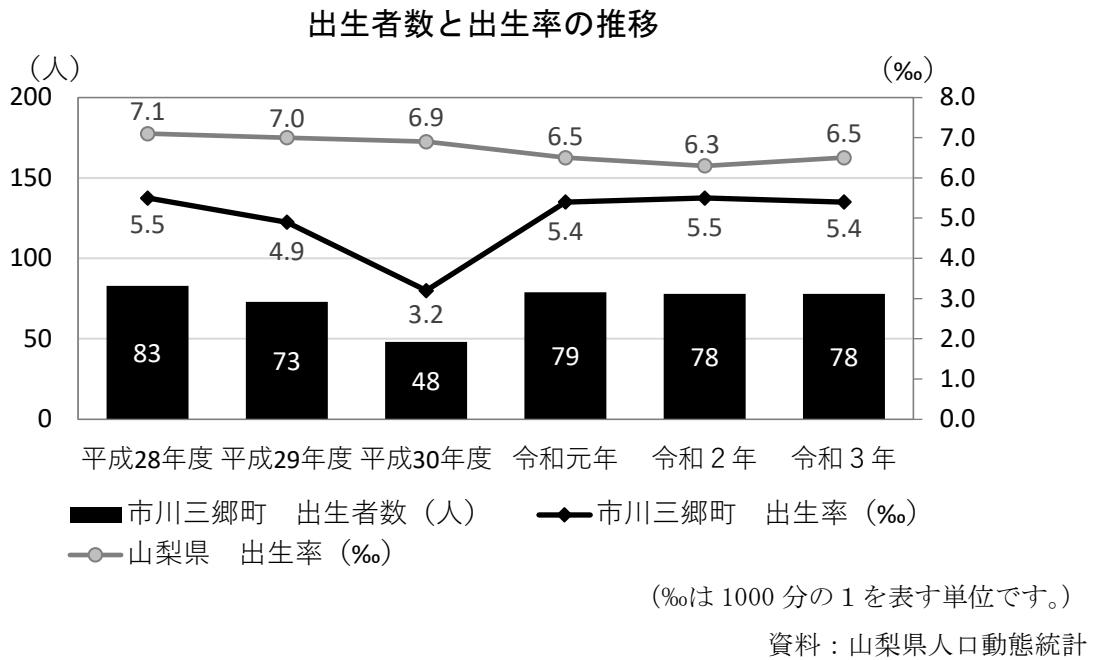


介護認定者の有病状況についてみると、「心臓病（高血圧含む）」が最も多く 59.3%、次いで「高血圧症（高血圧性心疾患含む）」、「筋・骨格」、「精神（認知症含む）」が多くなっています。

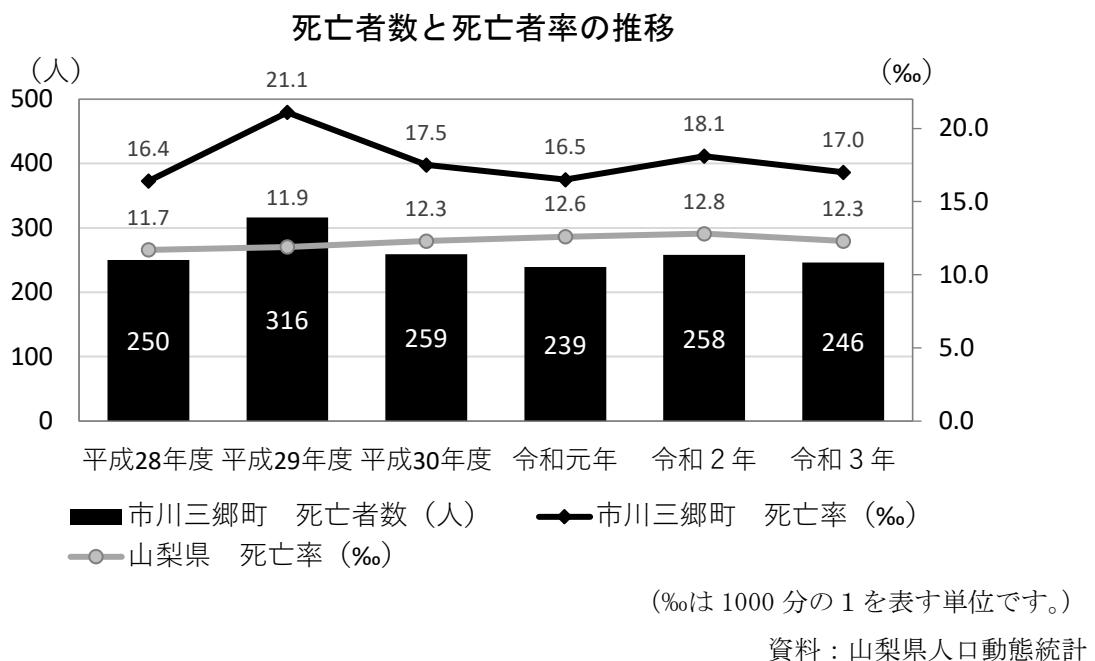


### (3) 出生者数と死亡者数

出生者数の推移をみると、平成 30 年で大きく減少したものの、その後ほぼ横ばいで推移しております。令和 3 年では 78 人となっています。出生率についても、令和元年以降はほぼ横ばいで推移していますが、山梨県に比べて低くなっています。

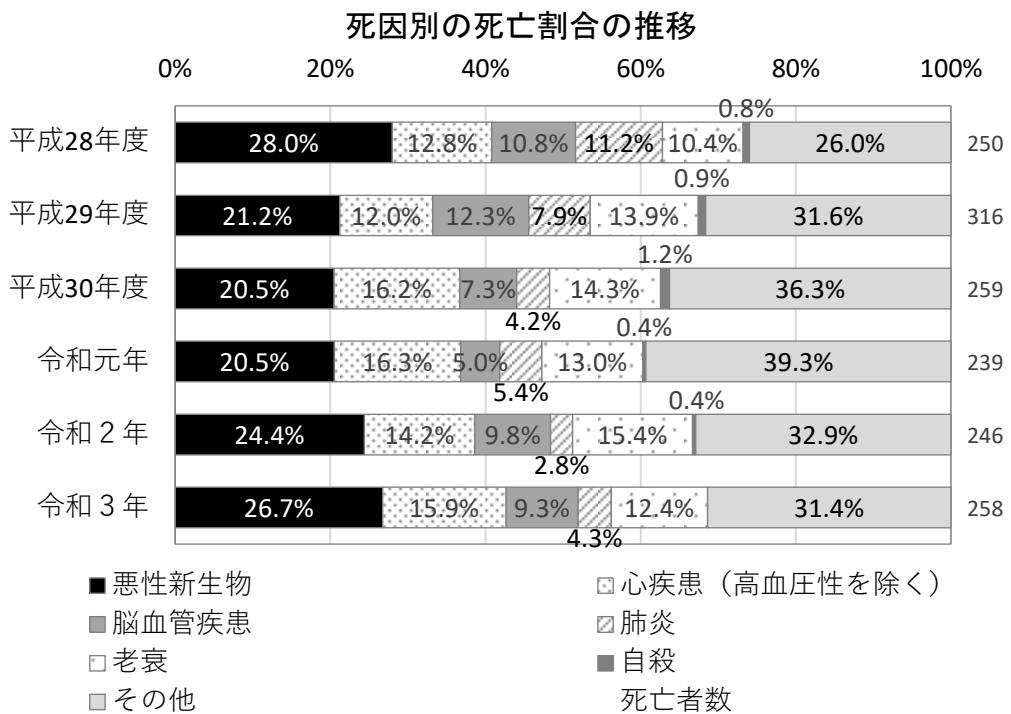


死亡者数の推移をみると、平成 29 年は増加したものの、概ね 250 人前後で推移しています。死亡者率については山梨県に比べて高くなっています。



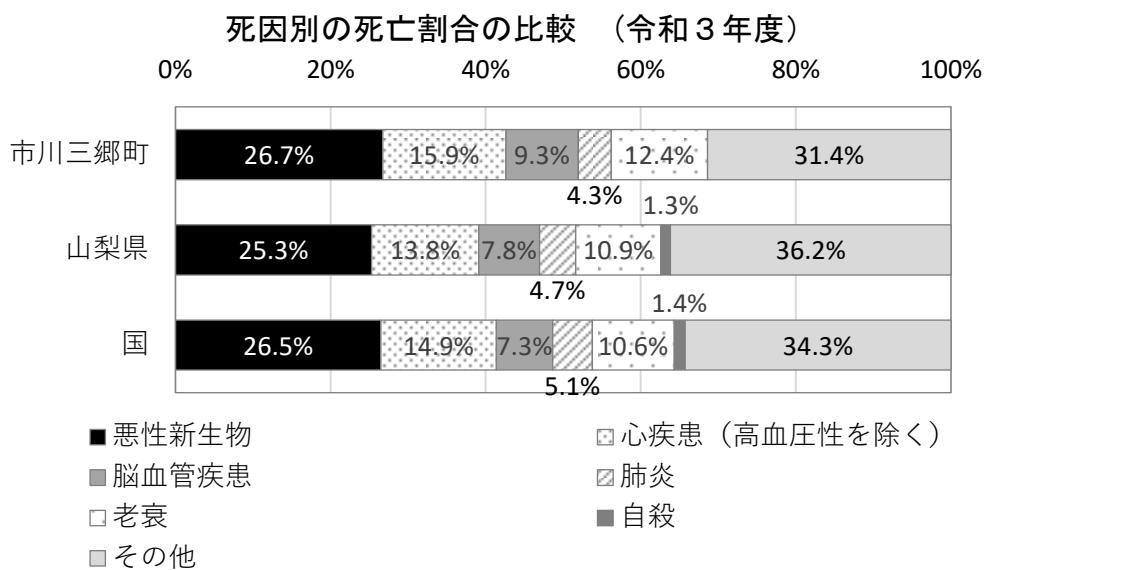
#### (4) 主要死因

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。令和3年度は「悪性新生物」、「心疾患（高血圧性を除く）」、「老衰」の順に高くなっています。



資料：山梨県人口動態統計

令和3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」、「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」の割合が若干高くなっています。

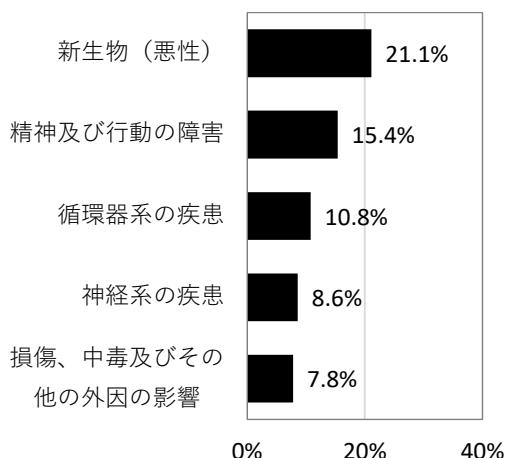


資料：山梨県人口動態統計

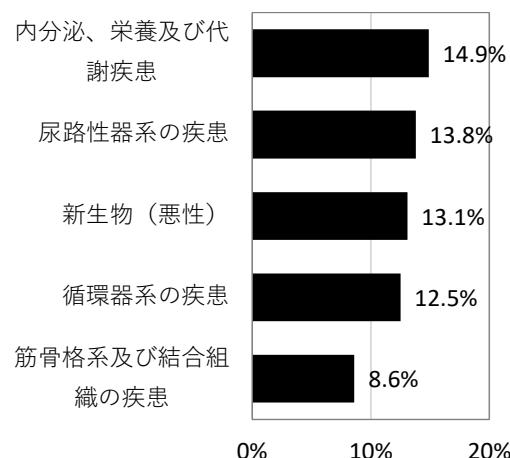
## (5) 入院患者・外来患者の状況

令和4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「新生物(悪性)」、外来患者の医療費については「内分泌、栄養及び代謝疾患」が最も多くなっています。

入院患者の医療費（令和4年度）



外来患者の医療費（令和4年度）



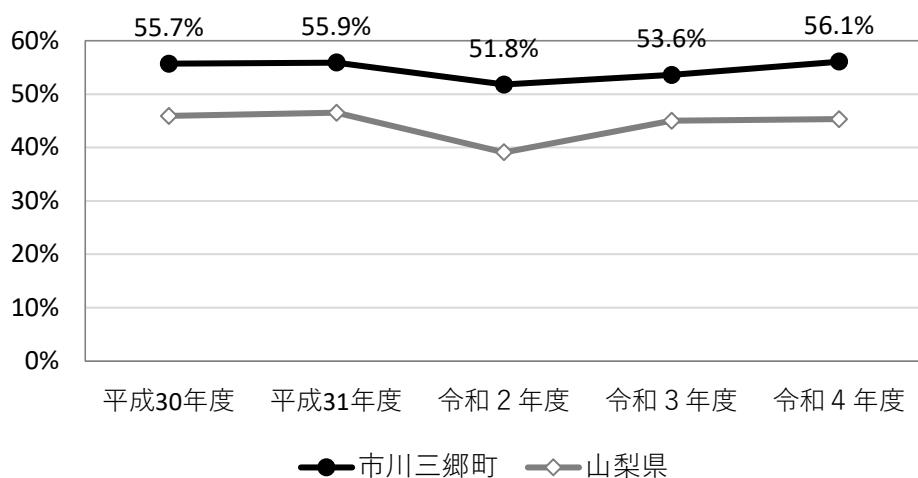
※上位5項目

資料：市川三郷町データヘルス計画

## (6) 特定健診受診率

特定健診受診率の推移をみると令和4年度の本町の受診率は56.1%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

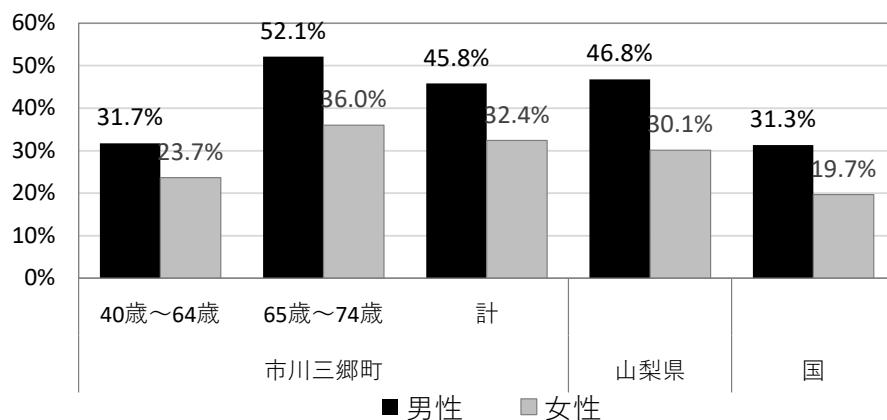


資料：市川三郷町データヘルス計画

## (7) 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、女性と比べて男性の方が多くなっており、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、男性では県より割合は低いものの国より高く、女性では県や国より高い割合になっています。

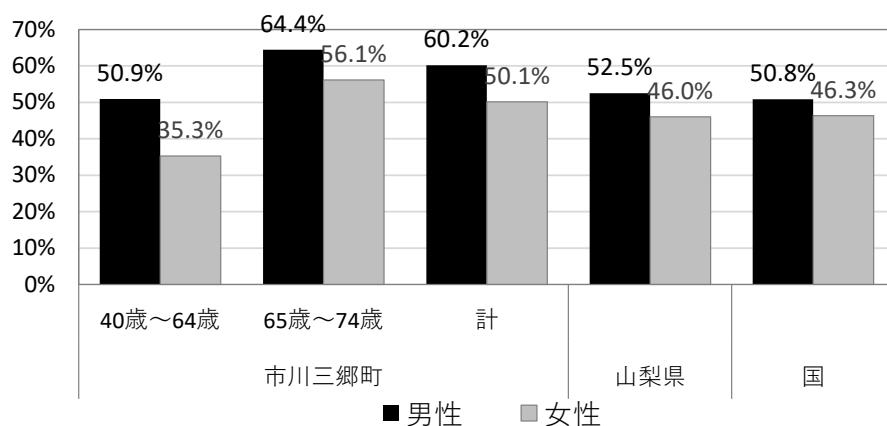
空腹時血糖値 (100 mg/dl 以上) (令和 4 年度)



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、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、男女ともに県や国より高い割合になっています。

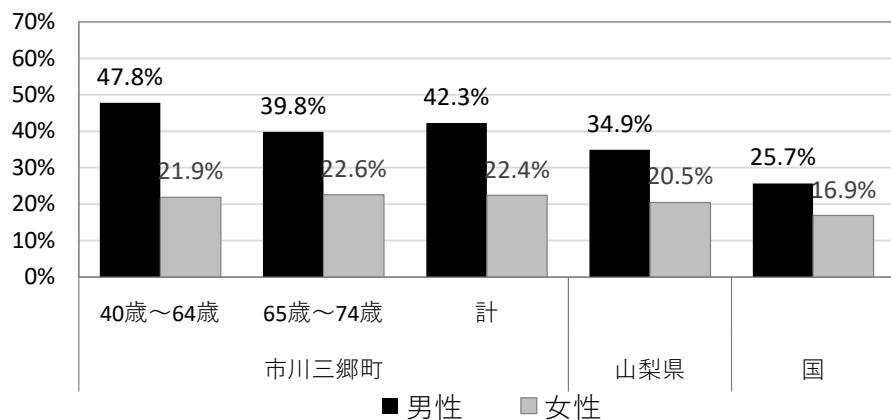
最高血圧 (130mmHg 以上) (令和 4 年度)



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、女性と比べて男性が多くなっています。また、男女ともに県や国より高い割合になっています。

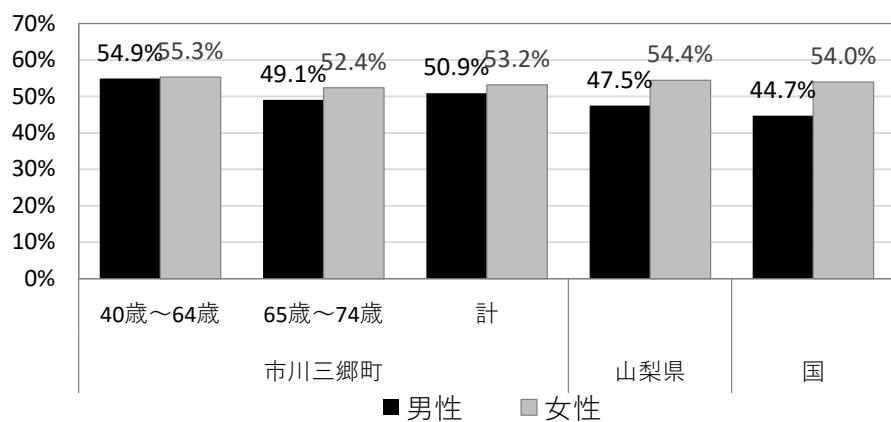
#### 最低血圧 (85mmHg 以上) (令和 4 年度)



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、男性と比べて女性が多くなっています。女性は県や国と比較し若干低い割合ですが、男性は県や国と比較し高い割合になっています。

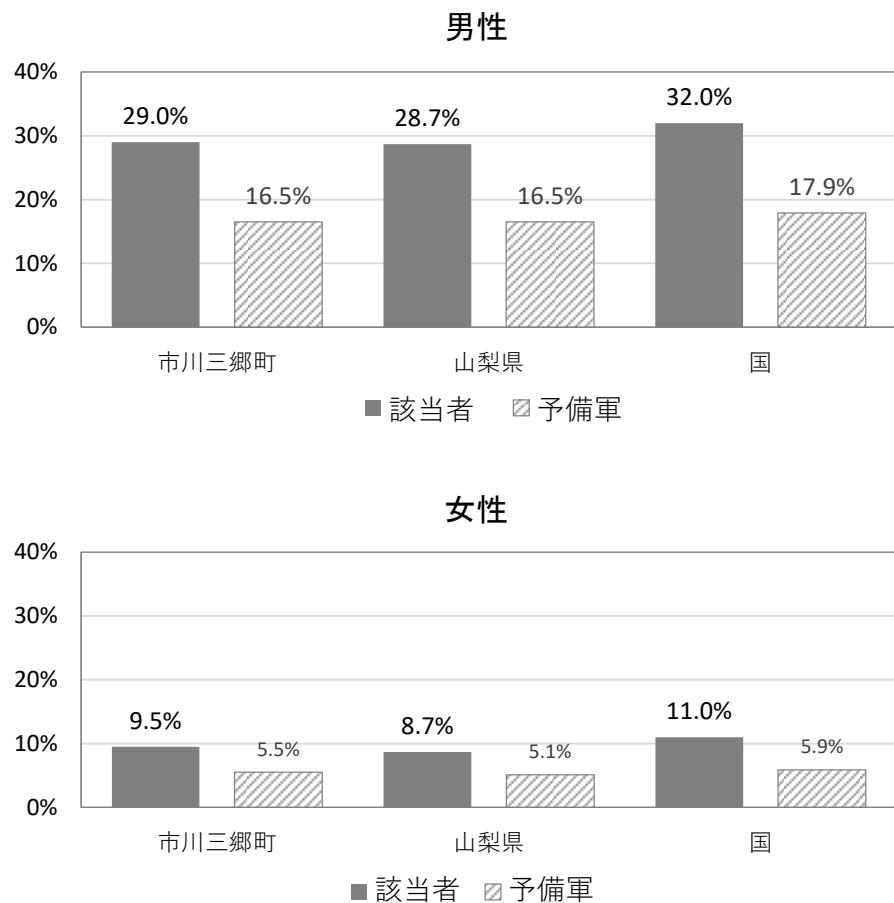
#### 悪玉 (LDL) コレステロール (120 mg/dl 以上) (令和 4 年度)



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、女性に比べ男性の割合が高くなっています。また、男女ともに県と比較し町の方の割合が高い状況にあります。

#### メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合（令和4年度・男女別）

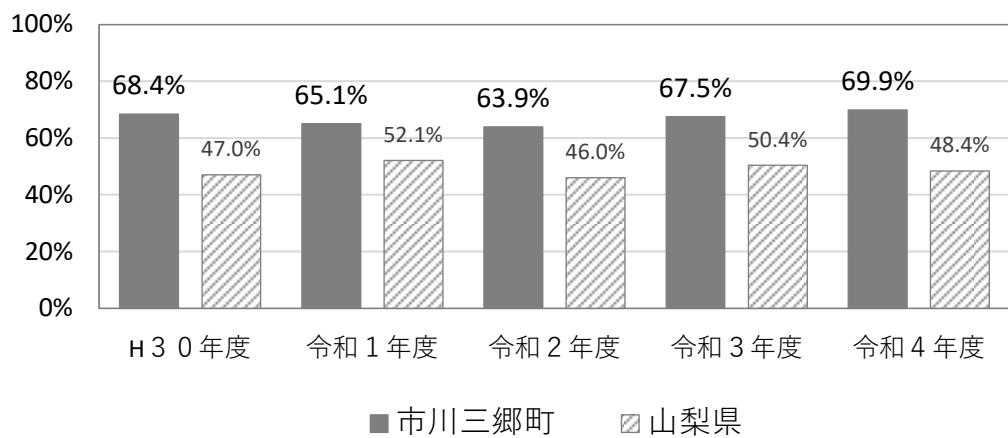


資料：市川三郷町データヘルス計画

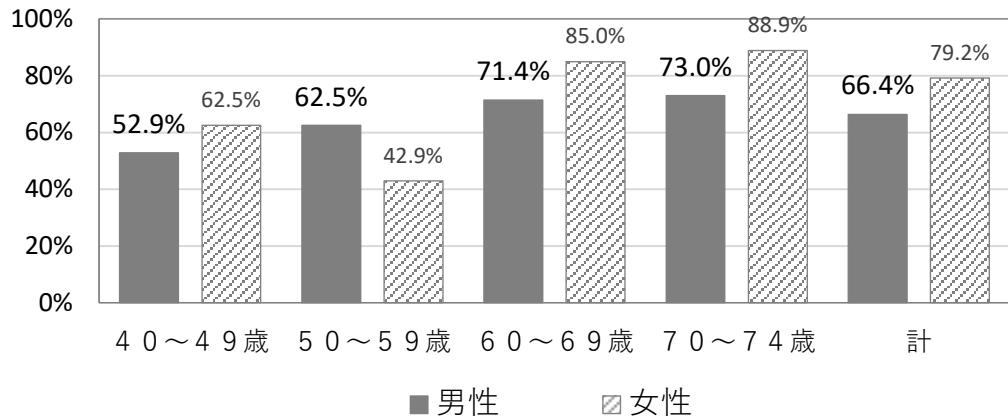
特定保健指導の実施率については、毎年7割前後で推移しており、県と比較すると、高い水準で推移しています。

男女別・年代別に見ると、50歳代で男性より女性の方が低くなっていますが、男女ともに40～50歳代で低くなっています。

### ■特定保健指導の実施率（県比較）



### ■特定保健指導の実施率（令和4年度・男女別・年代別）



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

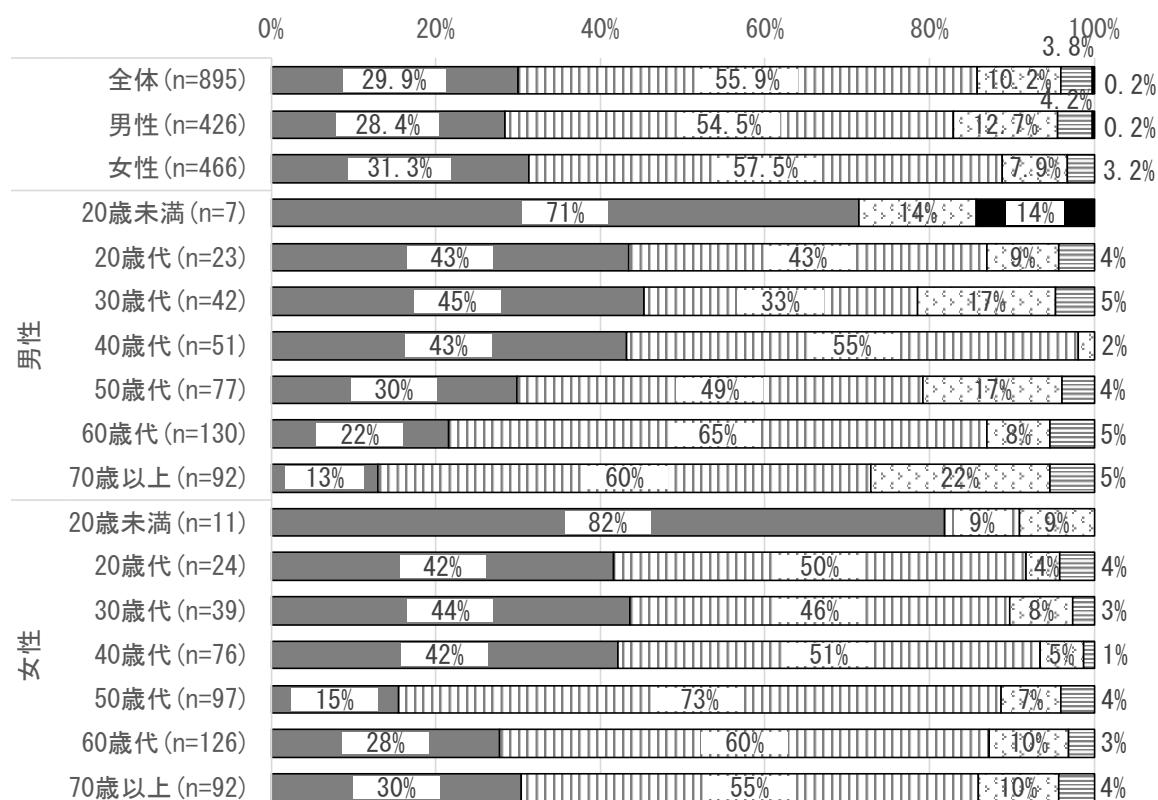
- ①一般町民は（一般町民）、幼稚園・保育園、小・中学生保護者は（保護者）と表記しています。
- ②調査結果の比率は、その設問の回答者数を基数として、合計値は小数点第2位を四捨五入して小数点第1位まで、性別・年齢別等は小数点第1位を四捨五入して整数で示しています。そのため、その合計値が100%にならない場合があります。
- ③複数回答の設問の場合、回答比率の合計は100%を超える場合があります。

### （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85.8%となっています。また、男性よりも女性の方が『健康だと思う』と答えています。性年代別に見ると、男女ともに40歳代で『健康だと思う』と答えている割合が最も高くなっています。

- ①あなたの現在の健康状態はいかがですか。（一般町民）

#### 【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  
■無回答

健康づくりに関する情報の入手先については、20歳未満男性を除き、「テレビ」が最も多くなっています。男女別では、男性は女性よりも「インターネット」の割合が高く、女性は男性よりも「SNS」の割合が高くなっています。年代別では、若年層で「インターネット」や「SNS」の割合が高くなっています。

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。（一般町民）

【性年代別・複数回答】

	全体 (n=895)	男性						
		男性全体 (n=426)	20歳未満 (n=7)	20歳代 (n=23)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=51)	50歳代 (n=77)	60歳代 (n=130)
テレビ	<b>73.4%</b>	<b>72.5%</b>	<b>43%</b>	<b>78%</b>	<b>67%</b>	<b>65%</b>	<b>75%</b>	<b>76%</b>
ラジオ	12.0%	12.4%	0%	4%	5%	8%	23%	11%
新聞	34.1%	31.9%	0%	13%	12%	22%	29%	38%
広報誌	14.2%	11.7%	14%	13%	2%	4%	13%	17%
町のホームページ	4.7%	5.2%	0%	4%	2%	2%	0%	6%
インターネット	38.2%	<b>42.5%</b>	<b>57%</b>	<b>52%</b>	<b>48%</b>	<b>57%</b>	<b>52%</b>	38%
WEBメディア	12.0%	12.0%	0%	22%	24%	14%	6%	15%
ニュースアプリ	7.6%	6.8%	14%	26%	5%	8%	8%	5%
SNS	14.1%	9.2%	<b>43%</b>	39%	17%	16%	8%	2%
回覧板	15.5%	13.8%	0%	4%	5%	8%	13%	19%
友人・知人	23.4%	15.5%	<b>43%</b>	22%	17%	20%	13%	15%
地域の集まり・イベント	2.9%	2.1%	0%	0%	0%	4%	3%	2%
雑誌(週刊誌、趣味やファッショング雑誌等)	13.1%	7.5%	0%	4%	2%	4%	9%	7%
食育や健康づくりに関する専門誌	3.8%	2.1%	0%	4%	2%	6%	0%	1%
町が実施している健康教室やイベント(健康まつり等)	7.3%	6.3%	0%	0%	0%	4%	1%	8%
その他	2.5%	2.3%	14%	4%	2%	2%	0%	3%
無回答	4.6%	3.5%	0%	0%	5%	2%	4%	3%
								5%

	女性							
	女性全体 (n=466)	20歳未満 (n=11)	20歳代 (n=24)	30歳代 (n=39)	40歳代 (n=76)	50歳代 (n=97)	60歳代 (n=126)	70歳以上 (n=92)
テレビ	<b>74.5%</b>	<b>82%</b>	<b>71%</b>	<b>64%</b>	<b>74%</b>	<b>68%</b>	<b>83%</b>	<b>74%</b>
ラジオ	11.6%	0%	0%	8%	9%	10%	13%	20%
新聞	36.3%	0%	4%	5%	26%	26%	<b>56%</b>	<b>54%</b>
広報誌	16.5%	0%	8%	3%	14%	10%	21%	28%
町のホームページ	4.3%	0%	0%	0%	5%	5%	7%	2%
インターネット	34.3%	<b>55%</b>	38%	38%	<b>53%</b>	37%	31%	15%
WEBメディア	12.0%	9%	17%	18%	28%	8%	11%	1%
ニュースアプリ	8.4%	36%	8%	5%	11%	9%	10%	2%
SNS	18.7%	<b>73%</b>	<b>46%</b>	<b>44%</b>	29%	12%	13%	0%
回覧板	17.2%	9%	0%	10%	13%	15%	21%	25%
友人・知人	30.7%	18%	25%	31%	25%	28%	35%	35%
地域の集まり・イベント	3.6%	0%	0%	0%	4%	1%	6%	5%
雑誌(週刊誌、趣味やファッショング雑誌等)	18.2%	9%	8%	10%	18%	16%	25%	17%
食育や健康づくりに関する専門誌	5.4%	0%	4%	5%	9%	2%	4%	9%
町が実施している健康教室やイベント(健康まつり等)	8.2%	0%	0%	3%	4%	1%	15%	15%
その他	2.4%	9%	8%	3%	4%	2%	1%	1%
無回答	5.4%	0%	4%	3%	0%	7%	3%	13%

※各属性で一番高い割合を太字・着色にて表示

※40%以上の割合を太字にて表示

子どもの健康づくりに関する情報の入手先については、全体では「インターネット」が最も多く 59.7%、次いで「テレビ」が 52.3%、「友人・知人」が 41.7% となっています。女子の保護者よりも男子の保護者の方が「テレビ」「インターネット」の割合が高い一方で、女子の保護者は男子の保護者よりも「友人・知人」の割合が高くなっています。年代別では、女子中学生を除くすべての年代で「インターネット」の割合が 50%以上となっています。また、未就学児の保護者は「SNS」の割合が高くなっています。

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】

	全体 (n=216)	男性 (n=108)	女性 (n=108)	男性			女性		
				未就学児 (n=30)	小学生 (n=47)	中学生 (n=30)	未就学児 (n=29)	小学生 (n=57)	中学生 (n=21)
テレビ	<b>52.3%</b>	<b>54%</b>	<b>51%</b>	<b>40%</b>	<b>57%</b>	<b>63%</b>	38%	<b>51%</b>	<b>71%</b>
ラジオ	4.2%	4%	5%	0%	4%	7%	3%	5%	5%
新聞	14.8%	14%	16%	10%	11%	23%	7%	12%	38%
広報誌	7.4%	9%	6%	10%	11%	7%	7%	2%	14%
町のホームページ	3.7%	5%	3%	0%	9%	3%	3%	0%	10%
インターネット	<b>59.7%</b>	<b>64%</b>	<b>56%</b>	<b>70%</b>	<b>57%</b>	<b>70%</b>	<b>55%</b>	<b>58%</b>	<b>48%</b>
WEBメディア	28.7%	28%	30%	27%	32%	23%	<b>41%</b>	32%	10%
ニュースアプリ	10.2%	8%	12%	13%	6%	7%	10%	14%	10%
SNS	27.3%	32%	22%	<b>43%</b>	28%	27%	<b>45%</b>	14%	14%
回観板	3.7%	5%	3%	10%	4%	0%	3%	0%	10%
友人・知人	<b>41.7%</b>	36%	<b>47%</b>	<b>40%</b>	34%	33%	<b>59%</b>	<b>47%</b>	33%
地域の集まり・イベント	5.1%	4%	6%	10%	0%	3%	10%	7%	0%
雑誌(週刊誌、趣味やファッショ雑誌等)	6.5%	7%	6%	7%	2%	17%	3%	5%	10%
食育や健康づくりに関する専門誌	7.9%	7%	8%	7%	4%	13%	7%	11%	5%
町が実施している健康教室やイベント(健康まつり等)	6.5%	5%	8%	7%	4%	3%	24%	4%	0%
その他	8.8%	13%	5%	13%	9%	20%	3%	7%	0%
無回答	1.4%	1%	2%	0%	0%	3%	3%	2%	0%

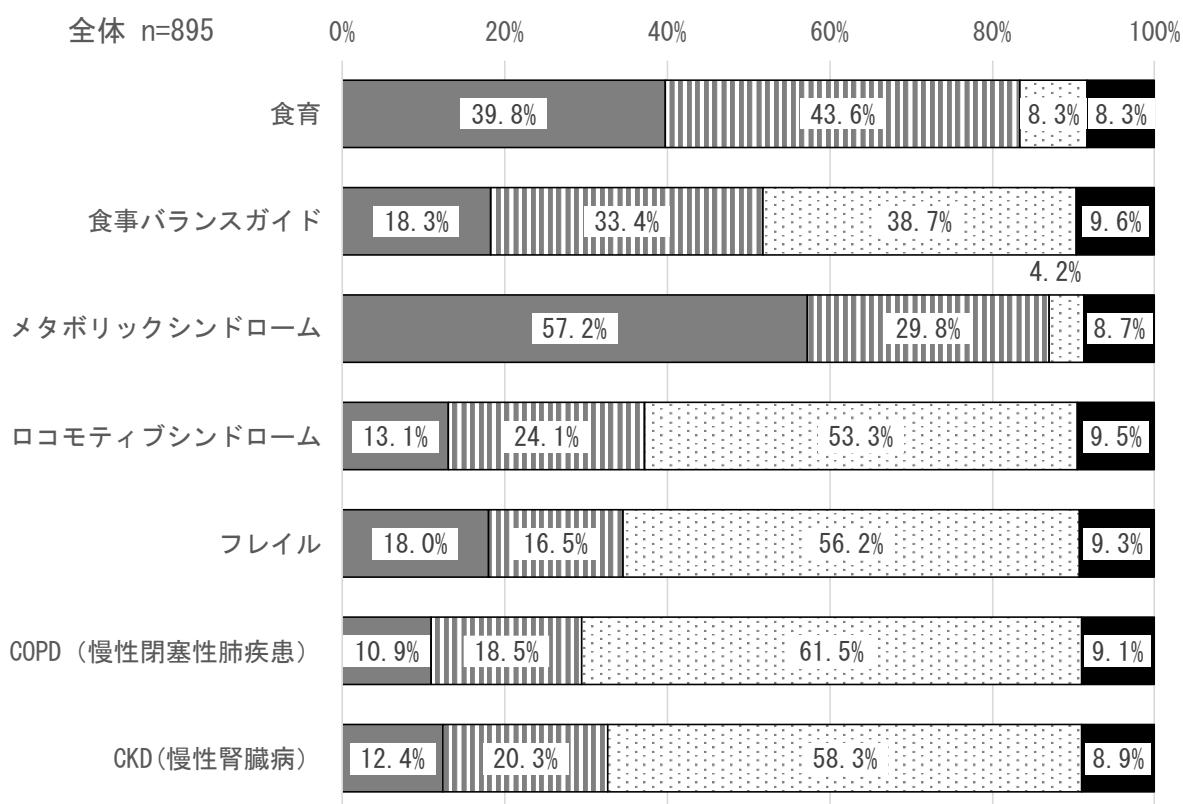
※各属性で一番高い割合を太字・着色にて表示

※40%以上の割合を太字にて表示

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57.2%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」が半数を超えていきます。

④あなたは、以下の言葉を知っていますか。（一般町民）

【全体】

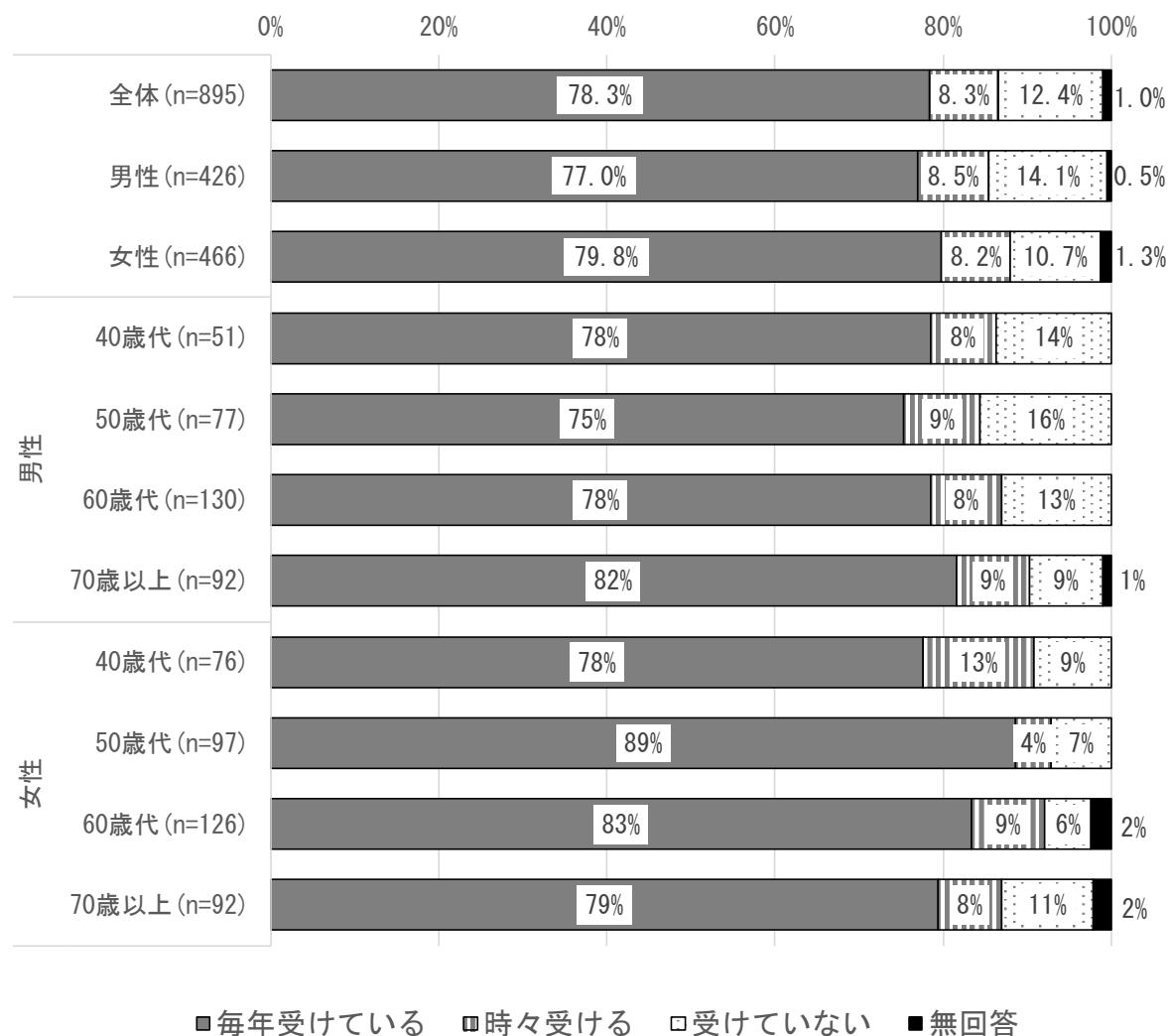


- 内容まで知っている
- 言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない
- 知らない
- 無回答

健康診断の受診状況については、「毎年受けている」の割合は、全体では 78.3%となっています。男性では 77.0%、女性では 79.8%となっており、男性よりも女性の方が高い割合となっています。健康診断が必要な 40 歳以上については、40~60 歳代の男性及び 70 歳以上の女性で 10%以上が「受けていない」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。(一般町民)

【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、20歳代～40歳代男性及び20歳未満女性では「すべて受けていない」割合が高くなっています。また男性では50歳代～70歳代、女性では30歳代～70歳代で複数のがん検診の受診割合が高くなっています。

男性では70歳以上で「前立腺がん検診」の割合が高くなっています。女性では40歳代～70歳代で「乳がん検診」、30歳代～60歳代で「子宮頸がん検診」の割合が高くなっています。

⑥過去1年以内に受診したがん検診をお答え下さい。(一般町民のうち20歳以上)

【性年代別】

	全体 (n=870)	男性						
		男性全体 (n=415)	20歳代 (n=23)	30歳代 (n=42)	40歳代 (n=51)	50歳代 (n=77)	60歳代 (n=130)	70歳以上 (n=92)
胃がん検診	37.0%	<b>43.1%</b>	9%	24%	<b>41%</b>	<b>43%</b>	<b>50%</b>	<b>52%</b>
肺がん検診	38.4%	<b>41.2%</b>	13%	12%	37%	<b>47%</b>	<b>45%</b>	<b>53%</b>
大腸がん検診	<b>43.4%</b>	<b>40.0%</b>	9%	24%	35%	<b>40%</b>	<b>47%</b>	<b>48%</b>
乳がん検診(女性のみ)	-	-	-	-	-	-	-	-
子宮頸がん検診(女性のみ)	-	-	-	-	-	-	-	-
前立腺がん検診(男性のみ)	-	27.2%	0%	0%	6%	30%	36%	<b>43%</b>
その他	0.9%	1.2%	0%	0%	2%	1%	1%	2%
すべて受けていない	26.4%	33.5%	<b>74%</b>	<b>64%</b>	<b>41%</b>	36%	25%	15%
無回答	4.3%	5.5%	9%	5%	6%	4%	6%	5%

	女性						
	女性全体 (n=454)	20歳代 (n=24)	30歳代 (n=39)	40歳代 (n=76)	50歳代 (n=97)	60歳代 (n=126)	70歳以上 (n=92)
胃がん検診	31.5%	4%	8%	36%	33%	<b>41%</b>	30%
肺がん検診	35.7%	8%	5%	30%	38%	<b>51%</b>	37%
大腸がん検診	<b>46.7%</b>	4%	15%	<b>43%</b>	<b>54%</b>	<b>59%</b>	<b>50%</b>
乳がん検診(女性のみ)	<b>62.1%</b>	8%	<b>41%</b>	<b>74%</b>	<b>71%</b>	<b>69%</b>	<b>57%</b>
子宮頸がん検診(女性のみ)	<b>51.5%</b>	<b>42%</b>	<b>51%</b>	<b>61%</b>	<b>67%</b>	<b>48%</b>	35%
前立腺がん検診(男性のみ)	-	-	-	-	-	-	-
その他	0.7%	0%	0%	0%	1%	2%	0%
すべて受けていない	20.0%	<b>58%</b>	36%	13%	15%	12%	25%
無回答	3.1%	0%	3%	0%	0%	5%	8%

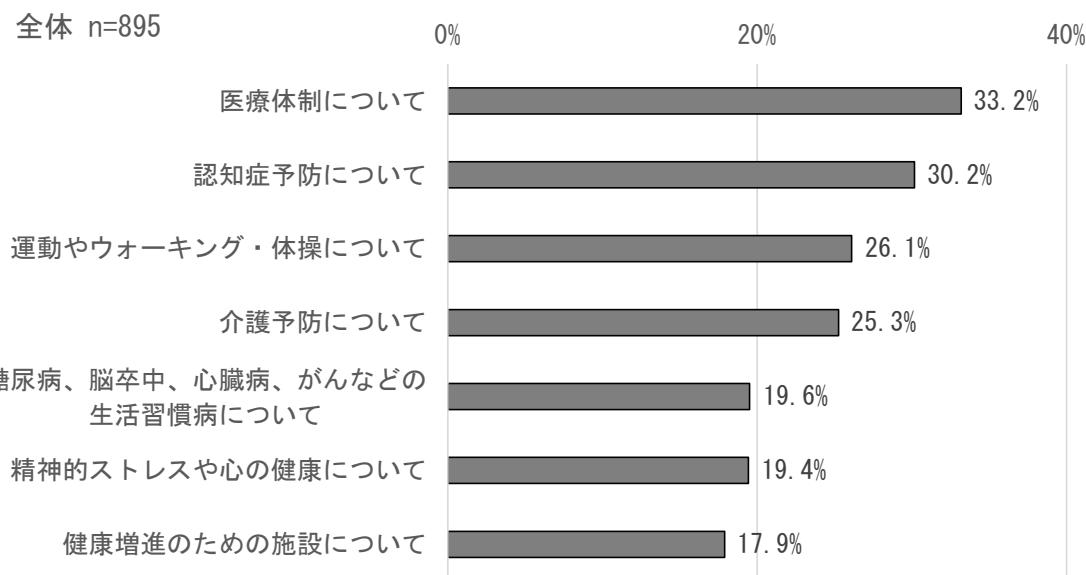
※各属性で一番高い割合を太字・着色にて表示

※40%以上の割合を太字にて表示

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 33.2% と最も多く、次いで「認知症予防について」が 30.2%、「運動やウォーキング・体操について」が 26.1% 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】



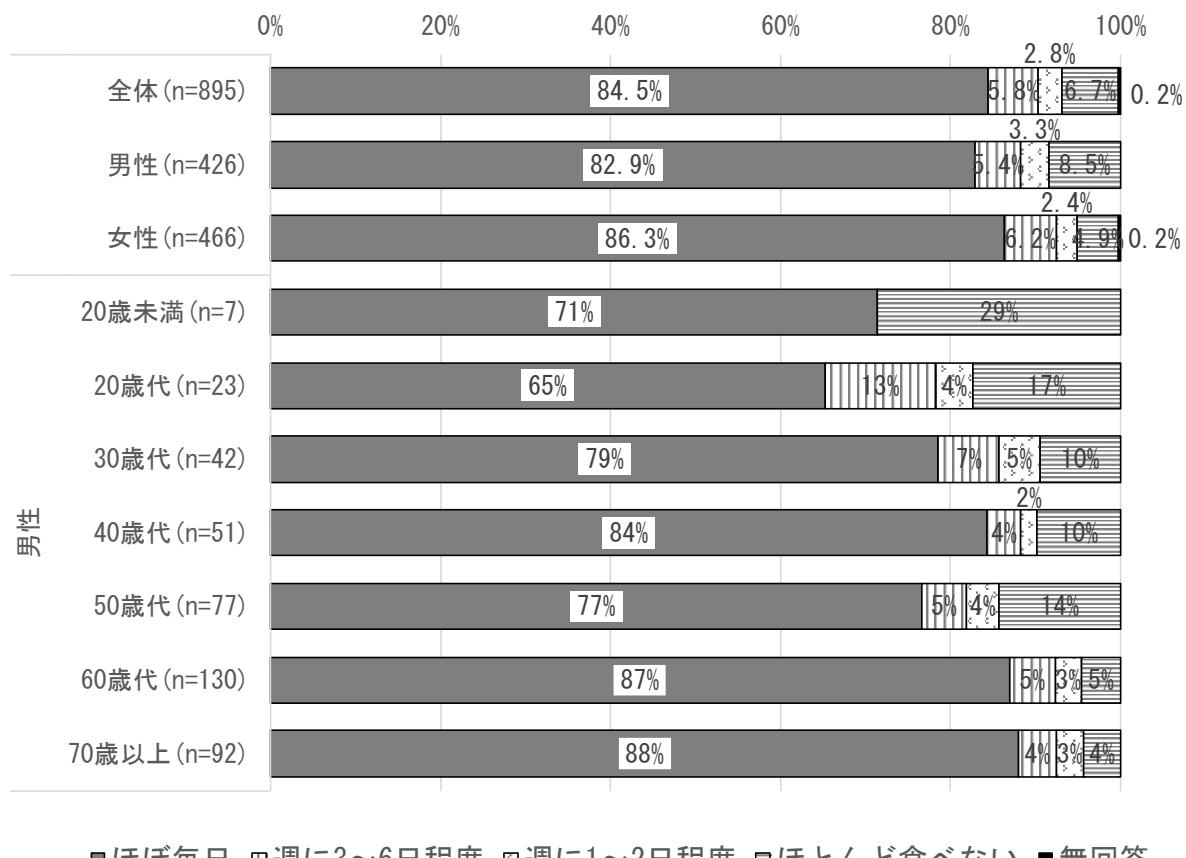
## (2) 栄養・食生活・食育についての現状

朝食を食べる回数をみると、「ほぼ毎日食べる」の割合が、男性で 82.9%、女性で 86.3%となっています。男性の年代別にみると、特に男性の 20~30 歳代で「ほぼ毎日食べる」の割合が低くなっています。

子どもについては、「ほぼ毎日食べる」が男子で 96%、女子で 97%となっています。

### ① 週間のうち、朝食を食べる回数はどのくらいですか。（一般町民）

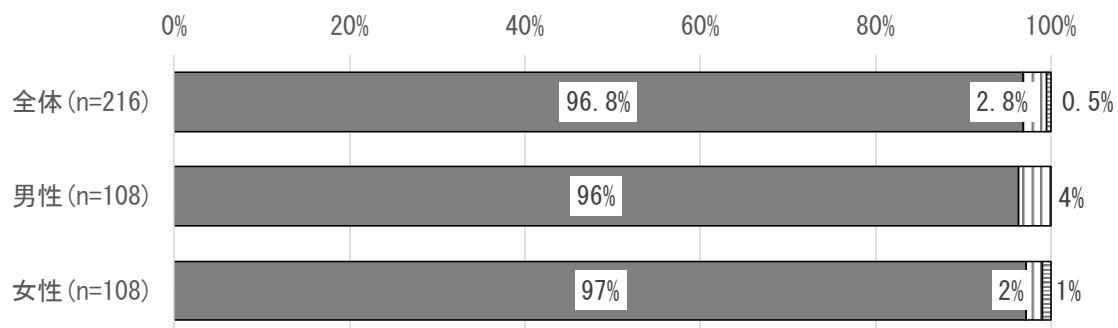
#### 【男女別・男性年代別】



■ほぼ毎日 □週に3~6日程度 □週に1~2日程度 □ほとんど食べない ■無回答

### 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】

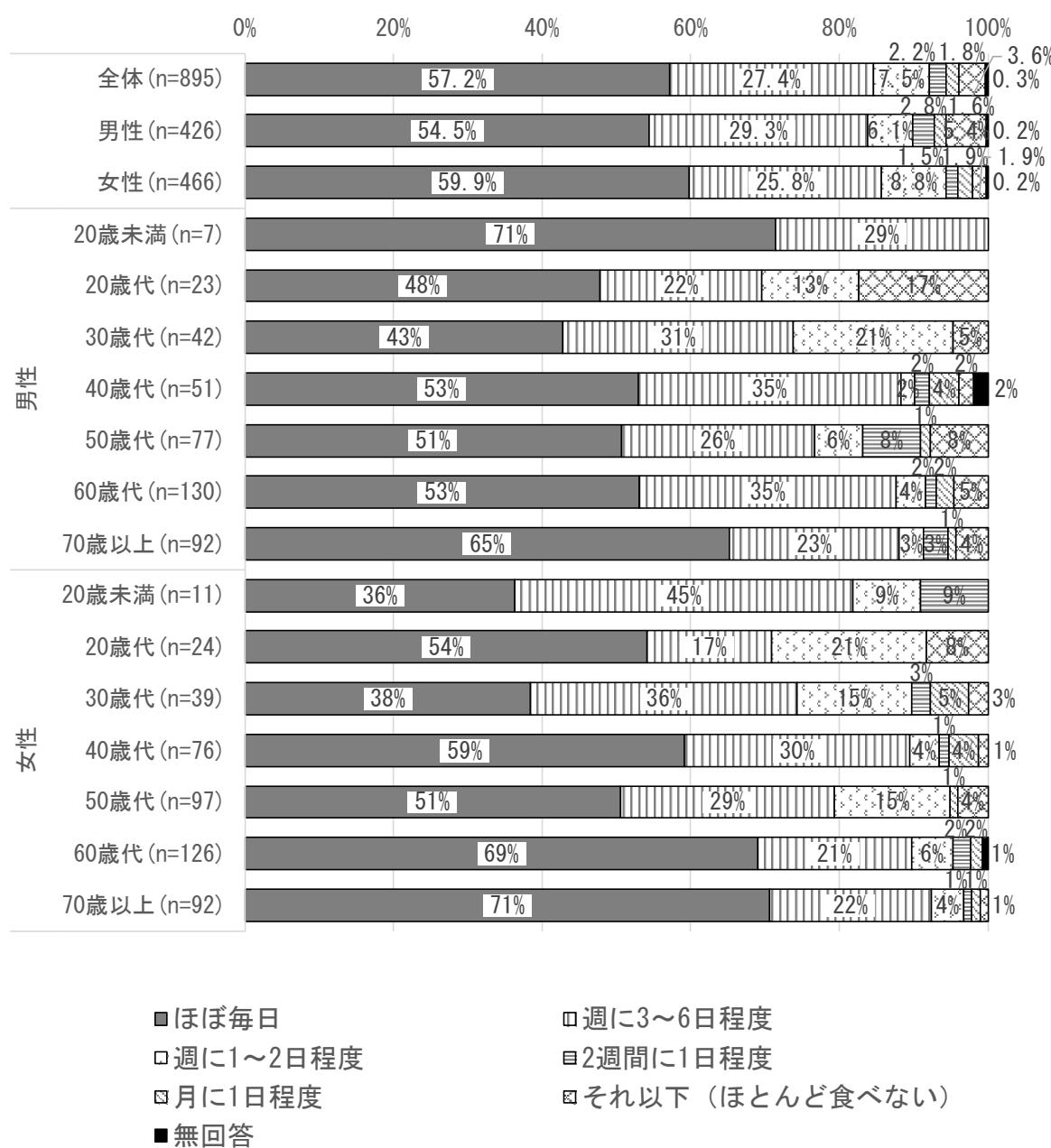


■ほぼ毎日 □週に3~6日程度 □週に1~2日程度 □ほとんど食べない

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、「ほぼ毎日」が全体では 57.2%となっています。男性では 54.5%、女性では 59.9%となっており、男性よりも女性の方が高い割合となっています。年代別では、男性 20 歳代、男性 30 歳代、女性 20 歳未満、女性 30 歳代で「ほぼ毎日」が 50%を下回っています。また、男性 20 歳代は 17%が「ほとんど食べない」となっています。

③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）を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がどの程度ありますか。（一般町民）

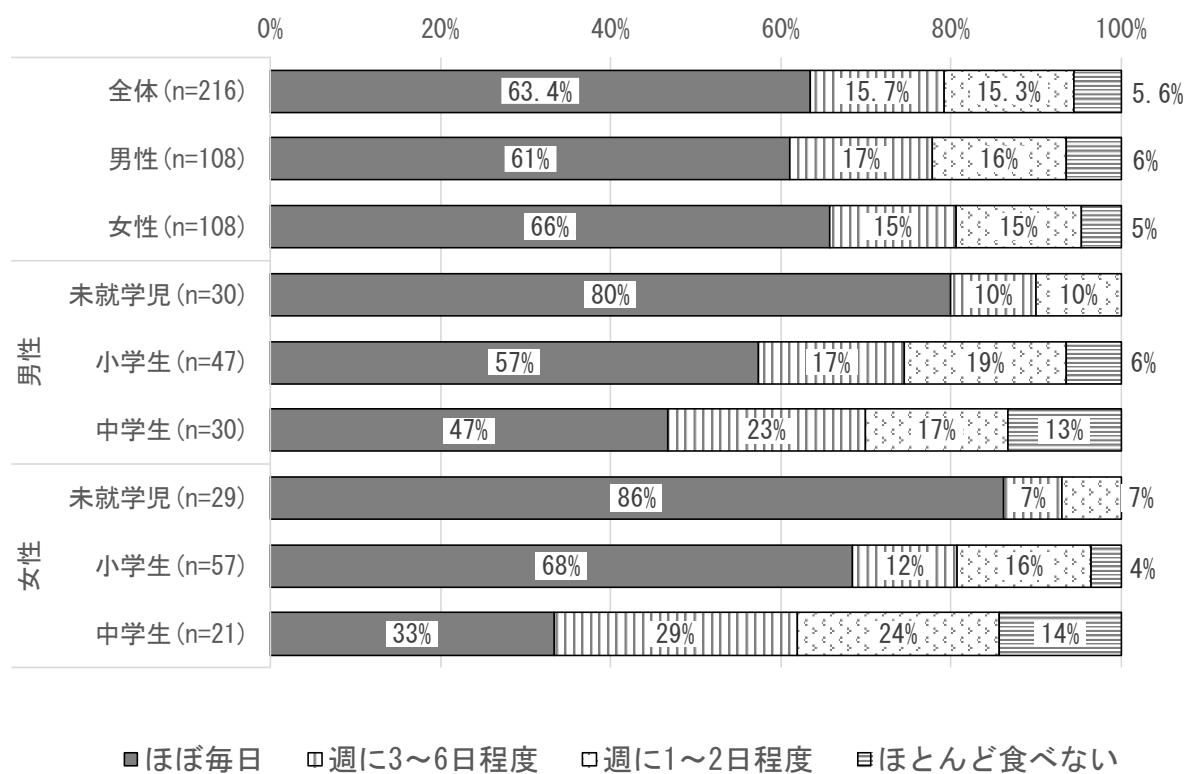
【性年代別】



子どものおやつ（間食）を食べる頻度としては、「ほぼ毎日」が全体では 63.4%、男子では 61%、女子では 66% となっています。年代別では、未就学児が男女ともに 80% 以上となっており、年齢が上がるにつれて「ほぼ毎日」の割合は減少しています。

④お子さんの、おやつ（間食）を食べる頻度はどのくらいですか。（保護者）

【お子さんの男女別・性年代別・複数回答】



食事の際に気をつけていることについては、一般町民では、全体で「野菜を積極的に食べる」が 59.6%で最も多く、次いで「食べ過ぎないようにする」が 53.2%、「1日3食食べるようになる」が 44.1%となっています。男女別にみると、女性では「塩分を控える」「主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える」も 40%以上の高い割合となっています。

保護者では、子どもの食事の際に気をつけていることとして、全体では「1日3食食べるようになる」が 58.3%、次いで「野菜を積極的に食べる」が 57.4%、「主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える」が 53.2%となっています。男女別では、男子の保護者は「主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える」「1日3食食べるようになる」が多く、女子の保護者は「野菜を積極的に食べる」「1日3食食べるようになる」が多くなっています。

⑤あなたが食事をとる時に、気をつけていることはどのようなことですか。（一般町民）【男女別・複数回答】

⑥お子さんが食事をと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】

	一般町民			保護者		
	全体 (n=895)	男性 (n=426)	女性 (n=466)	全体 (n=216)	男性 (n=108)	女性 (n=108)
食べ過ぎないようにする	<b>53.2%</b>	<b>47.2%</b>	<b>58.8%</b>	12.5%	12%	13%
早食いしないようにする	28.8%	24.4%	33.0%	14.4%	19%	10%
野菜を積極的に食べる	<b>59.6%</b>	<b>50.2%</b>	<b>68.2%</b>	<b>57.4%</b>	<b>55%</b>	<b>60%</b>
脂肪分・油を控える	31.2%	25.1%	36.9%	13.9%	15%	13%
塩分を控える	37.4%	31.5%	<b>43.1%</b>	29.2%	26%	32%
甘い食べ物・飲み物を控える	28.2%	22.3%	33.7%	34.7%	32%	37%
主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える	35.5%	24.2%	<b>46.1%</b>	<b>53.2%</b>	<b>56%</b>	<b>51%</b>
外食や中食の利用回数に気をつける	11.1%	7.3%	14.6%	20.8%	26%	16%
1日3食食べるようになる	<b>44.1%</b>	<b>42.0%</b>	<b>46.4%</b>	<b>58.3%</b>	<b>56%</b>	<b>60%</b>
時刻などを決め規則的に食事をとる	22.0%	19.5%	24.5%	32.4%	33%	31%
カルシウムを多く含む食品を食べる	10.1%	6.3%	13.5%	11.6%	11%	12%
栄養成分表示を参考にしている	6.9%	6.1%	7.7%	4.2%	6%	3%
特にない	11.5%	17.4%	6.2%	6.5%	5%	8%
その他	1.3%	0.2%	2.1%	4.6%	7%	2%
無回答	0.6%	0.5%	0.4%	0.5%	0%	1%

※各属性で一番高い割合を太字・着色にて表示

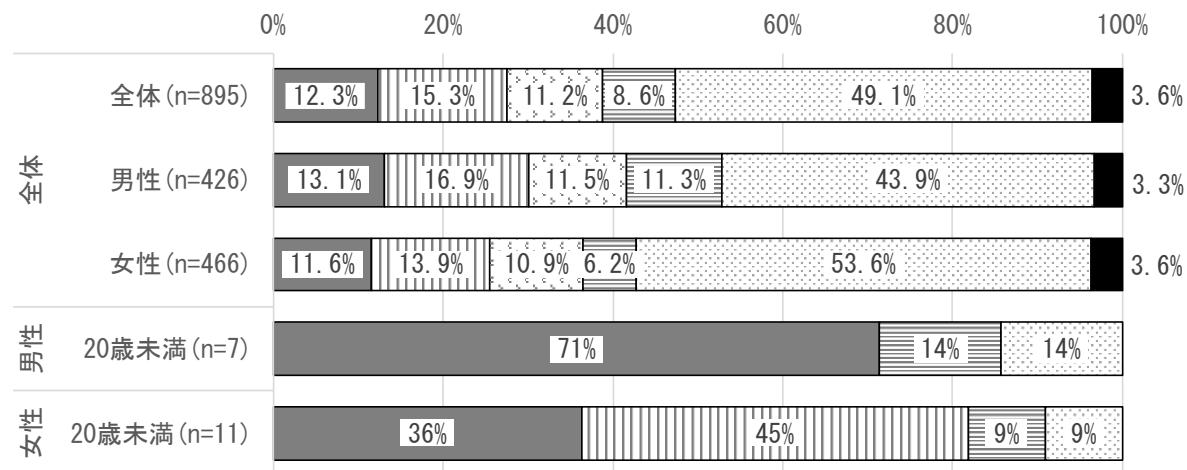
※40%以上の割合を太字にて表示

### (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・男女20歳未満】

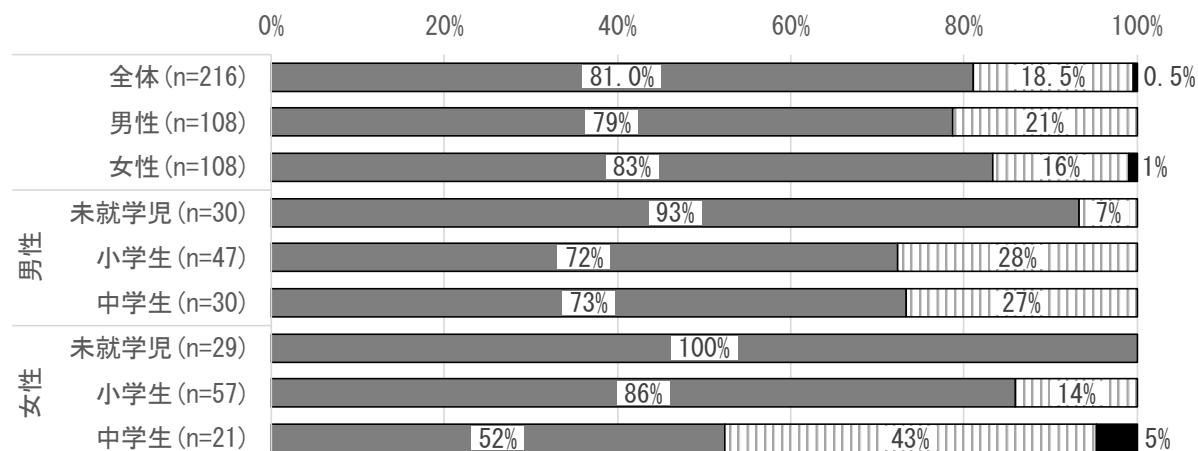


■週に4日以上 □週に2～3日 □週に約1日 □月に1～2日 □ほとんどしない ■無回答

子どもの身体を動かす活動や運動をしているかについては、全体では「はい」81.0%、男子では79%、女子では83%となっています。男女ともに未就学児は「はい」が最も高く、年齢が上がるにつれて減少する傾向にあり、女子中学生の「はい」が52%と最も低くなっています。

②お子さんは1週間に60分以上保育園や学校等の時間外で身体を動かす活動や運動をしていますか。(保護者)

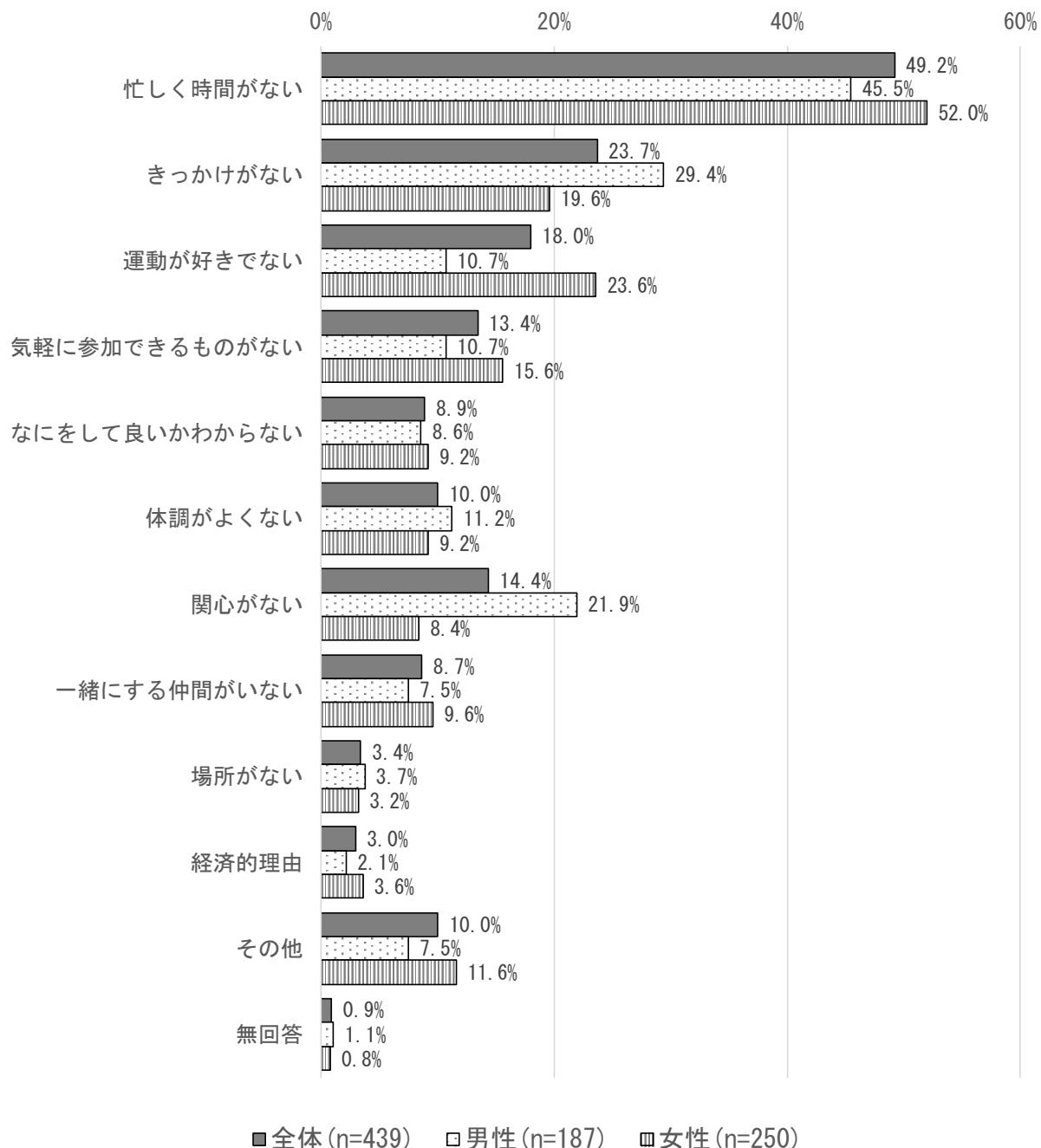
#### 【お子さんの男女別・性年代別】



■はい □いいえ ■無回答

運動やスポーツをほとんどしない理由について、男女とも「忙しく時間がない」が最も多く、次いで「きっかけがない」が多くなっています。男女別では、男性では「きっかけがない」「関心がない」が女性と比較した場合に特に多く、女性では「運動が好きでない」が男性と比較した場合に特に多くなっています。

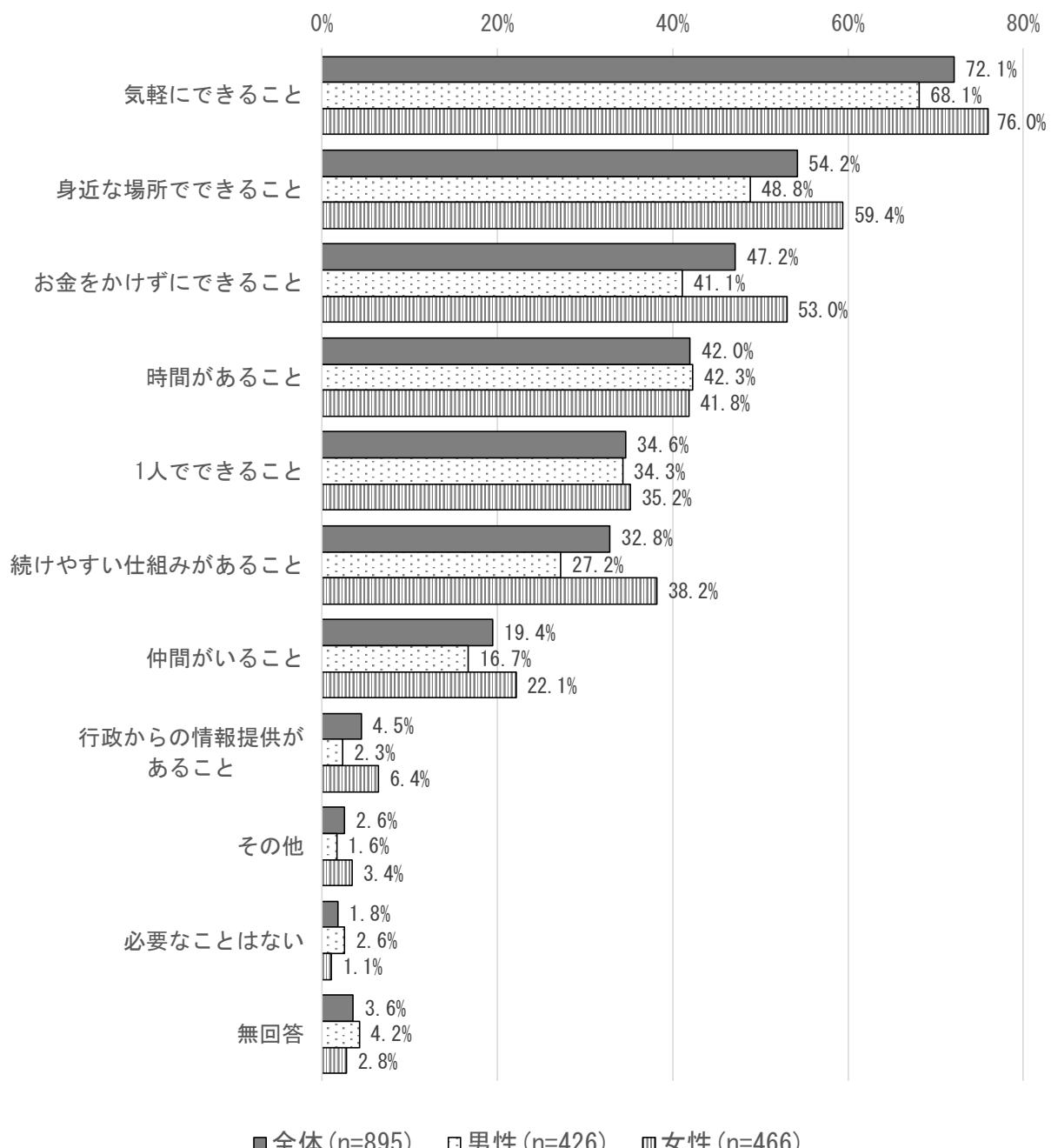
③あなたが日頃、運動やスポーツをほとんどしない理由は何ですか。(一般町民)  
【男女別・複数回答】



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」となっています。男女別では、女性は「お金をかけずにできること」「続けやすい仕組みがあること」が男性と比較し、特に多くなっています。

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。（一般町民）

【男女別・複数回答】



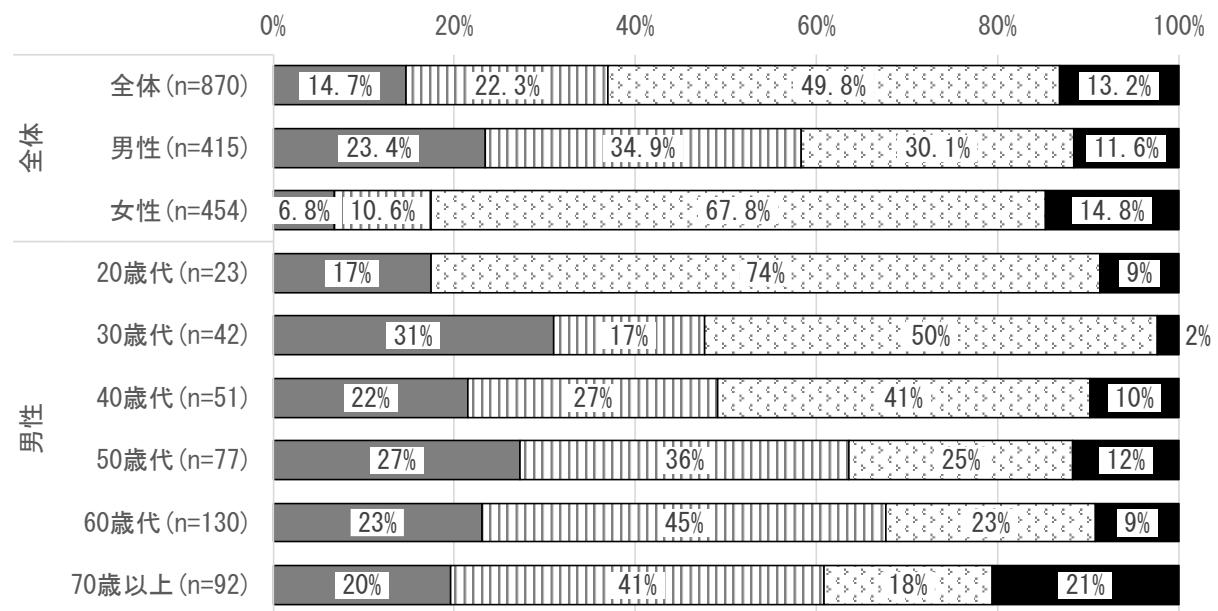
#### (4) 喫煙（たばこ）についての現状

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 23.4%、女性で 6.8%となっています。特に 30 歳代の男性での「吸っている」方は 31% と高い割合になっています。

また、たばこをやめたい・減らしたいと思うかについては、男女ともに「思う」が 60% を超えています。

①あなたは、たばこを吸っていますか。（一般町民のうち 20 歳以上）

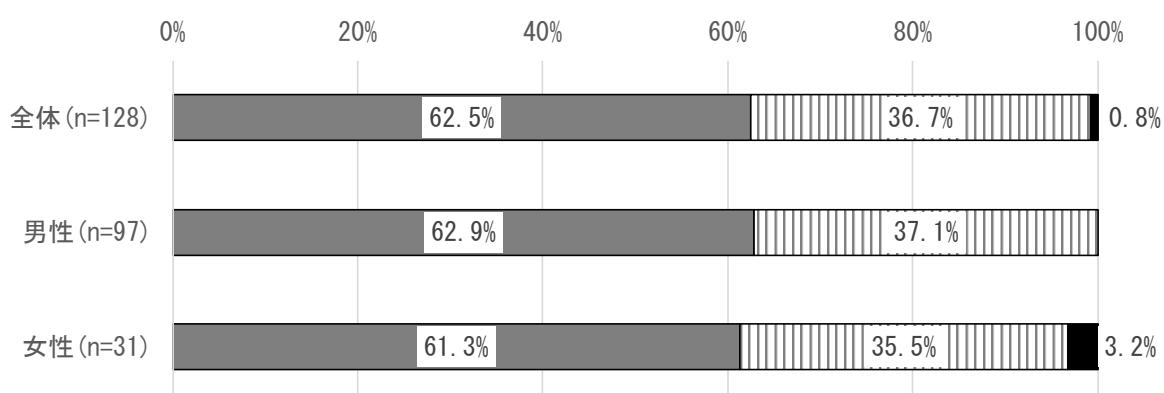
##### 【男女別・男性】



■吸っている □吸っていたがやめた □吸ったことがない ■無回答

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

##### 【男女別】

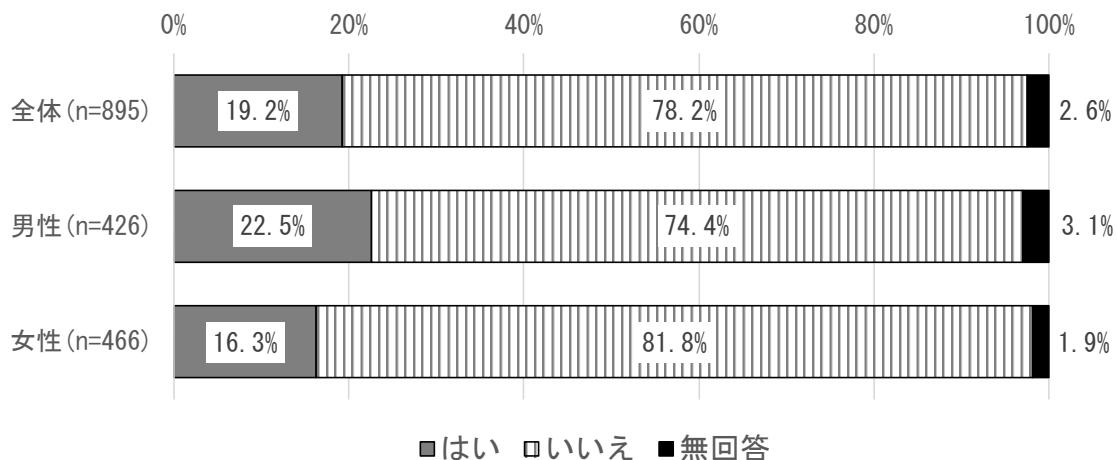


■思う □思わない ■無回答

受動喫煙の状況については、「いいえ」が全体で78.2%、男性で74.4%、女性で81.8%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。(一般町民)

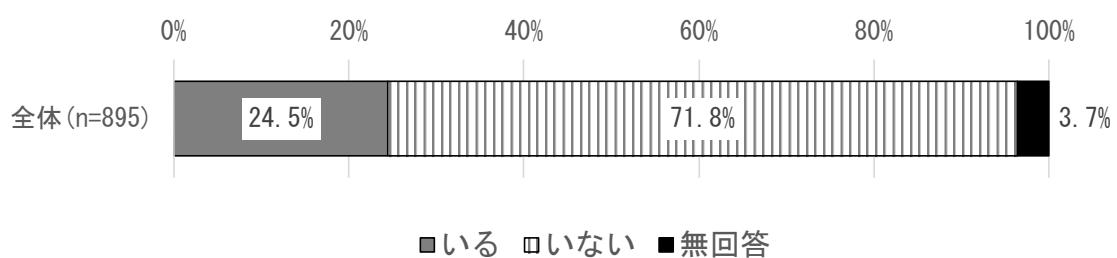
【男女別】



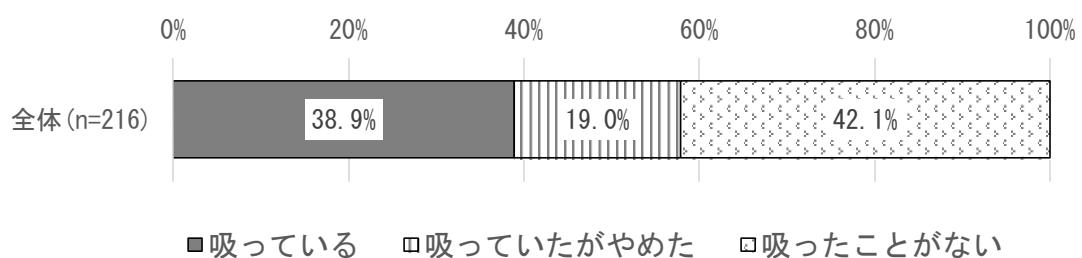
家族の喫煙者状況については、一般町民向けでは「いる」が全体の24.5%ですが、子どものいる家庭では、「吸っている」が全体で38.9%となっており、子どもがいる家庭の方が高い割合となっています。

④あなたの家族の中に、たばこ(加熱式たばこを含む)を吸っている人はいますか。(一般町民)(保護者)

【全体】(一般町民)



【全体】(保護者)

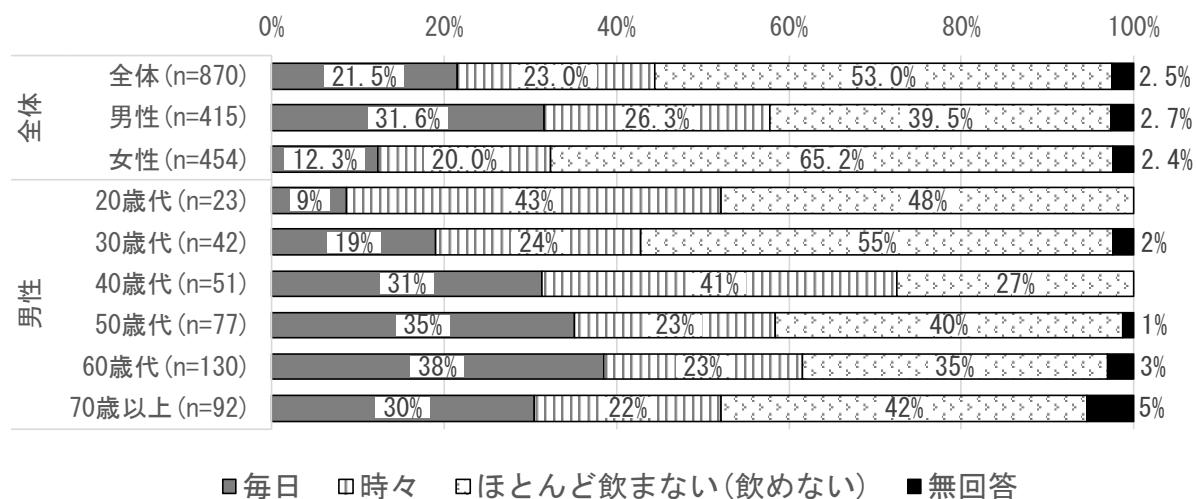


## (5) お酒についての現状

飲酒の状況については、全体では「ほとんど飲まない」が 53.0%と最も多くなっています。男女別では、「ほとんど飲まない」割合は、男性で 39.5%、女性で 65.2%となっており、男女差が大きくなっています。年代別にみると、男性の 40 歳～70 歳代で「毎日」が 30%以上と高い割合となっています。

①あなたは、お酒を飲みますか。(一般町民のうち 20 歳以上)

【男女別・男性年代別】

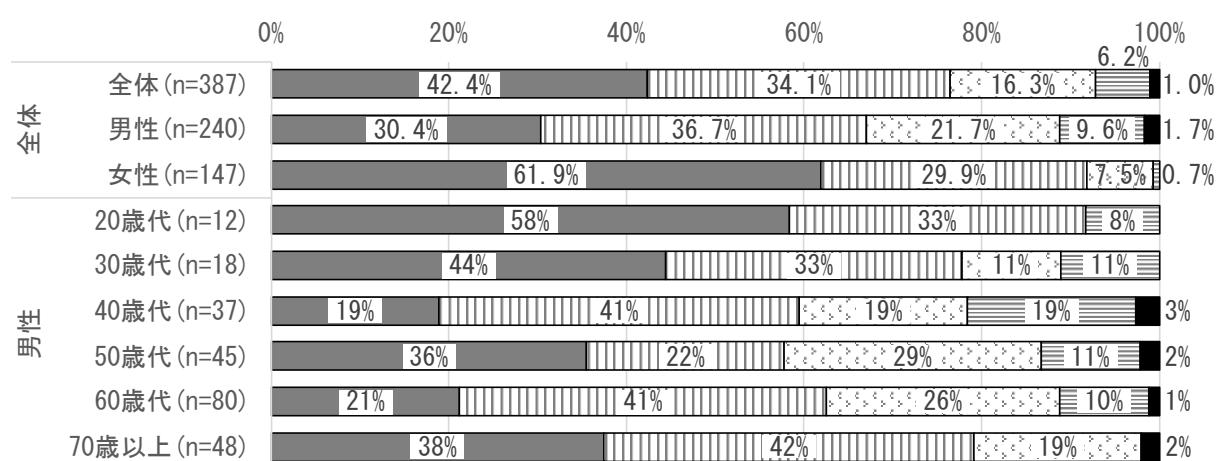


■毎日 □時々 □ほとんど飲まない(飲めない) ■無回答

1回あたりの飲酒量については、適切な飲酒量である「1合未満」が全体では 42.4%と最も多くなっています。男女別では、女性よりも男性の方が飲酒量は多い傾向にあります。特に男性の 40 歳代以上で飲酒量が多くなっています。

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

【男女別・男性年代別】



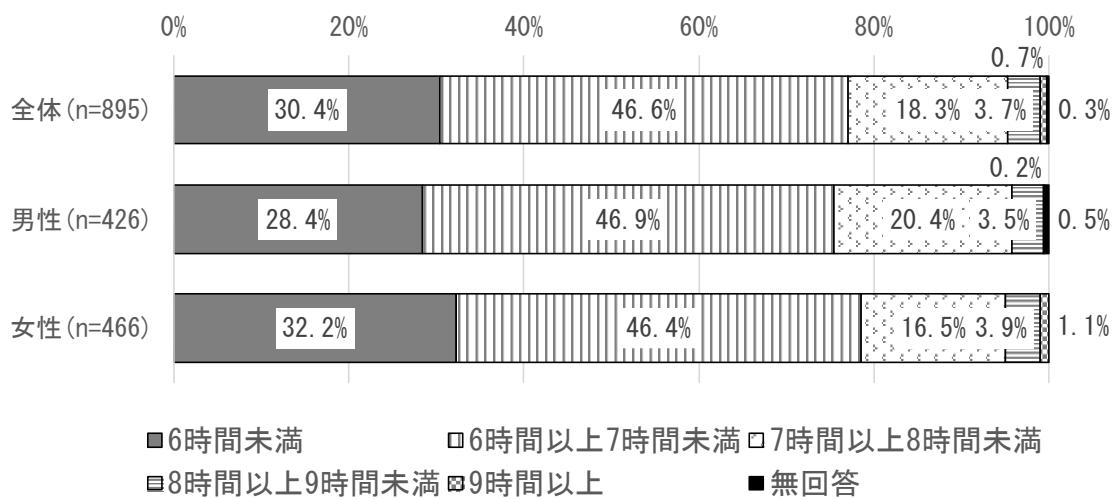
■1合未満 □1～2合未満 □2～3合未満 □3合以上 ■無回答

## (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、全体では「6時間以上7時間未満」が46.6%と最も多く、次いで「6時間未満」が30.4%となっています。男女別では、男性よりも女性の方が平均睡眠時間は短い傾向となっています。

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)

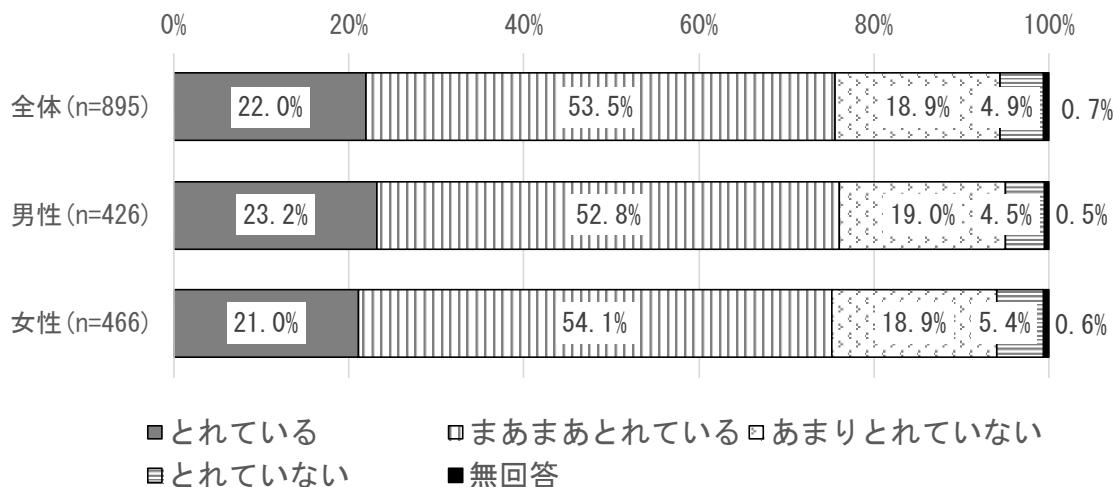
【男女別】



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76.0%、女性で75.1%、「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23.5%、女性で24.3%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っていますか。(一般町民)

【男女別】

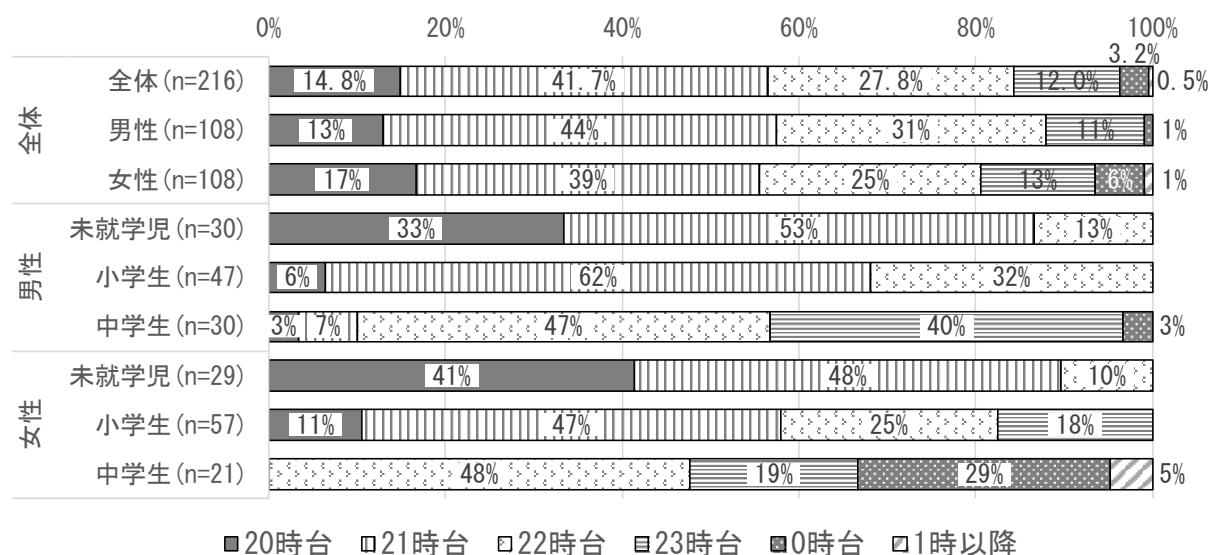


子どもの就寝時間については、男女ともに「21時台」「22時台」の割合が高くなっていますが、中学生の男女で「23時台」から「0時台」が他の年代と比べて多くなっています。特に女子中学生では「0時台」29%、「1時以降」5%となっており、就寝時間が遅い傾向があります。

子どもの起床時間については、男女ともに「6時台」「7時台」の割合が高くなっています。年代別では、男女ともに小学生は「6時台」に起きる割合が最も高くなっています。

### 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）

#### 【お子さんの男女別・性年代別】

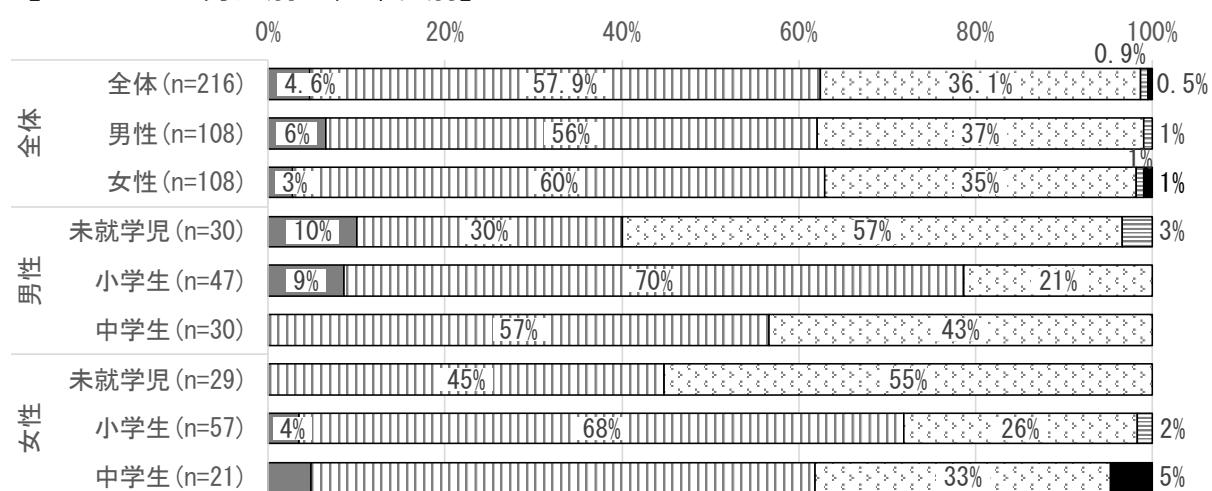


■20時台 □21時台 □22時台 □23時台 ■0時台 □1時以降

※「20時より前」は回答者なし

### ④お子さんは、朝何時くらいに起きることが多いですか。（保護者）

#### 【お子さんの男女別・性年代別】



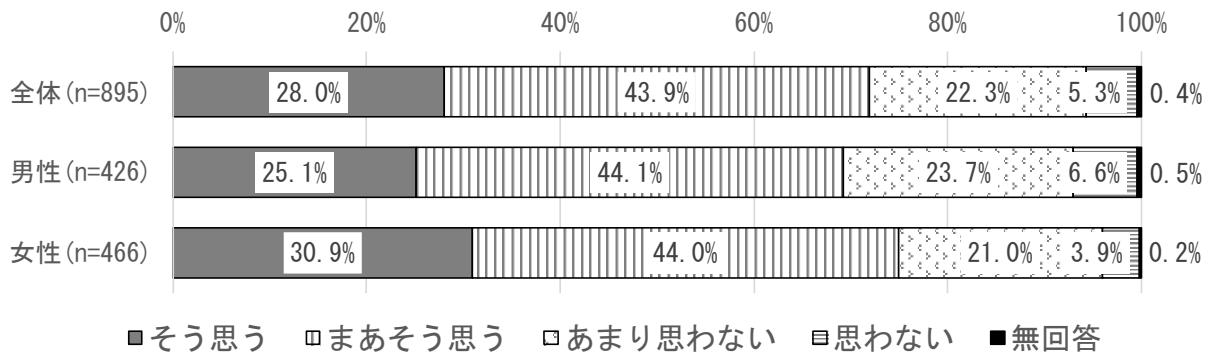
■5時台 □6時台 □7時台 □8時台 ■無回答

※「5時より前」と「9時以降」は回答者なし

生きがいについては、『生きがいがある』(「そう思う」「まあそう思う」と回答した方)が、全体では 71.9%、男性では 69.2%、女性では 74.9%となっており、男性よりも女性の方が生きがいを持っている傾向にあります。

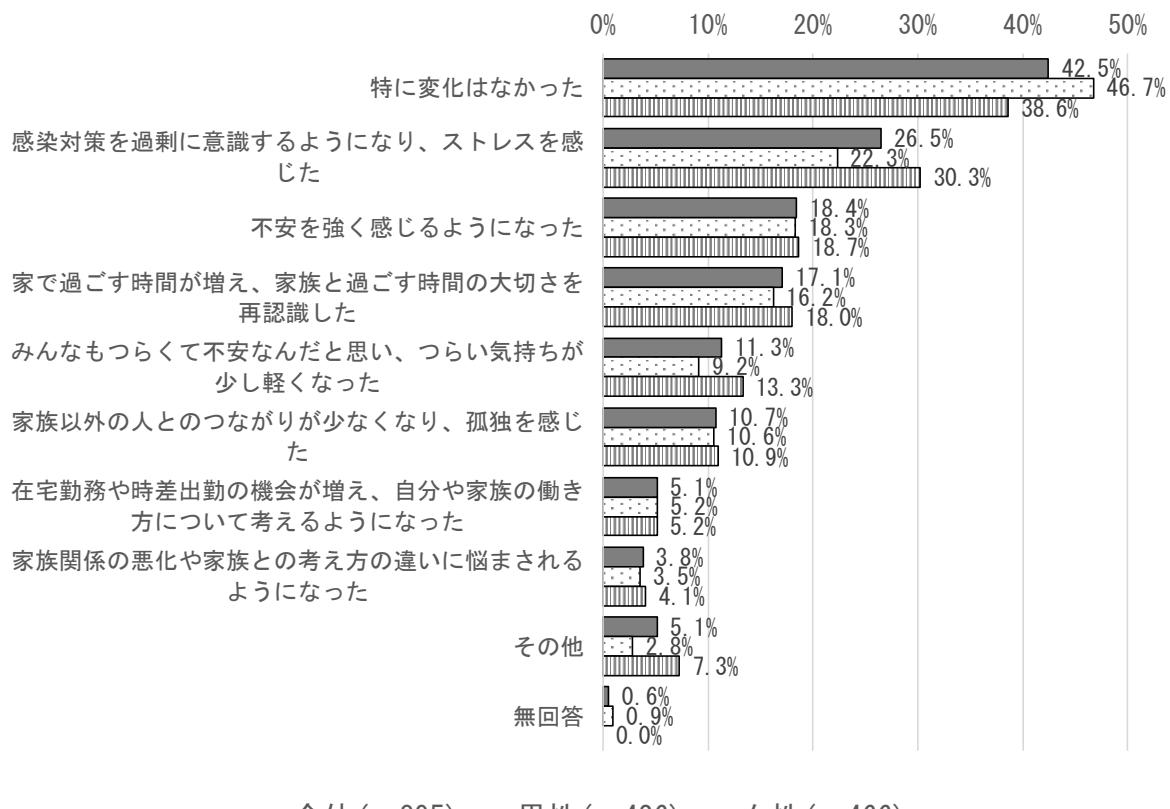
##### ⑤あなたは、生きがいをもっていると思いますか。(一般町民)

###### 【男女別】



また、新型コロナウイルス感染症流行以降、心情や考えに変化があった方は 57.5%となっています。男性では 53.3%、女性では 61.4%であり、男性よりも女性の方が変化を感じています。心情や考えの変化の内容としては、「感染対策によるストレスを感じた」や「不安を強く感じるようになった」が多い他、「家族と過ごす時間の大切さを再認識した」も多くなっています。

##### ⑥コロナ流行移行の心情や考え方の変化 (一般町民)

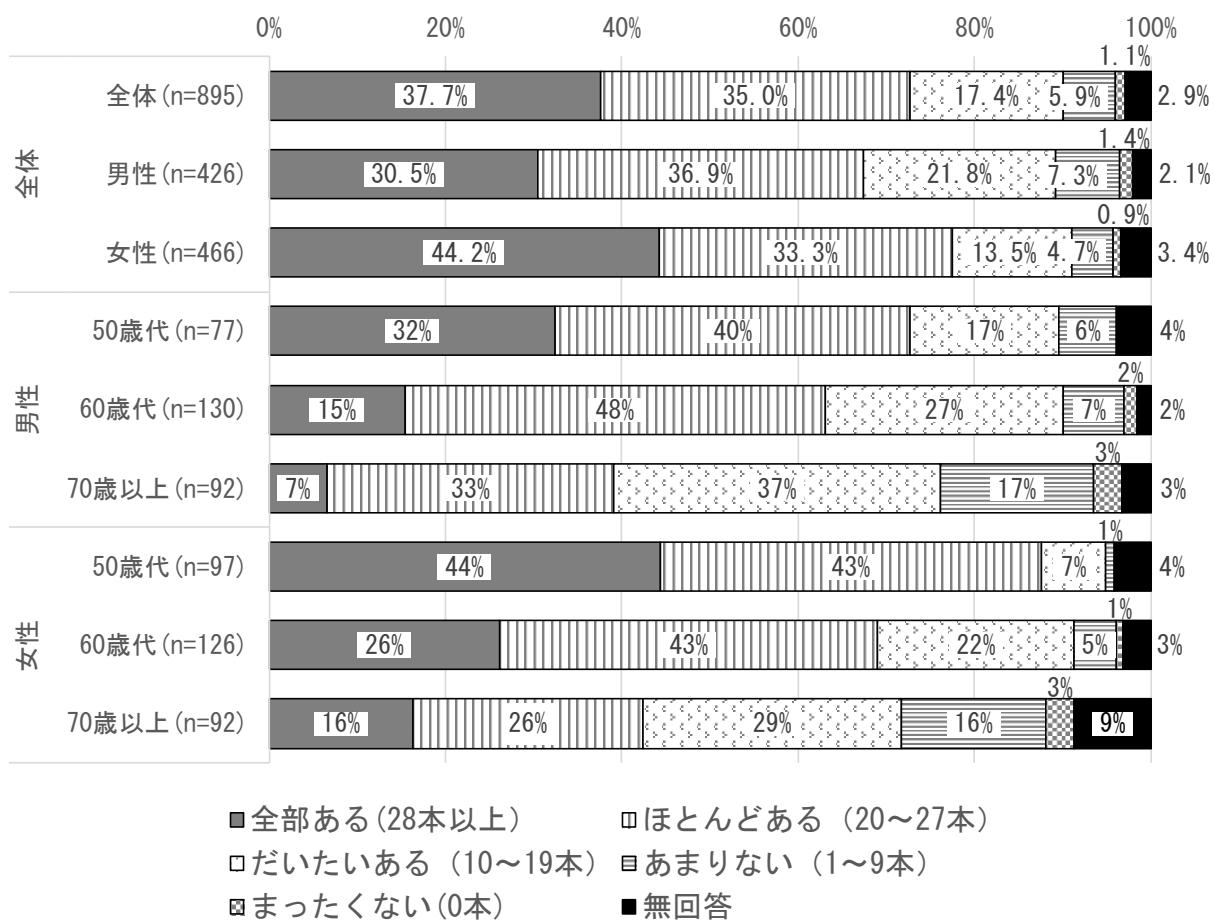


## (7) 歯の健康についての現状

歯の状況については、「全部ある」は全体で37.7%、男性で30.5%、女性で44.2%となっており、男性よりも女性の方が歯の本数が多い傾向にあります。また、男女ともに70歳代では「あまりない」「まったくない」で約20%となっており、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)

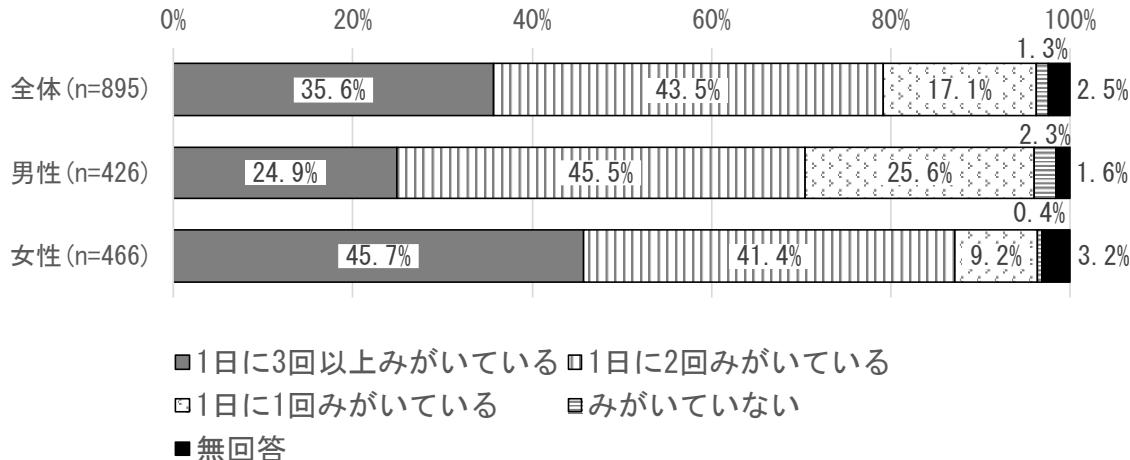
【男女別・男女50歳以上】



歯みがきの状況については、全体では1日に2回以上みがいている方が79.1%となっています。男女別では、男性では1日に2回以上みがいている方は70.4%、女性では87.1%となっており、女性の方がみがいている割合が高くなっています。

②あなたは、毎日歯をみがいていますか。（一般町民）

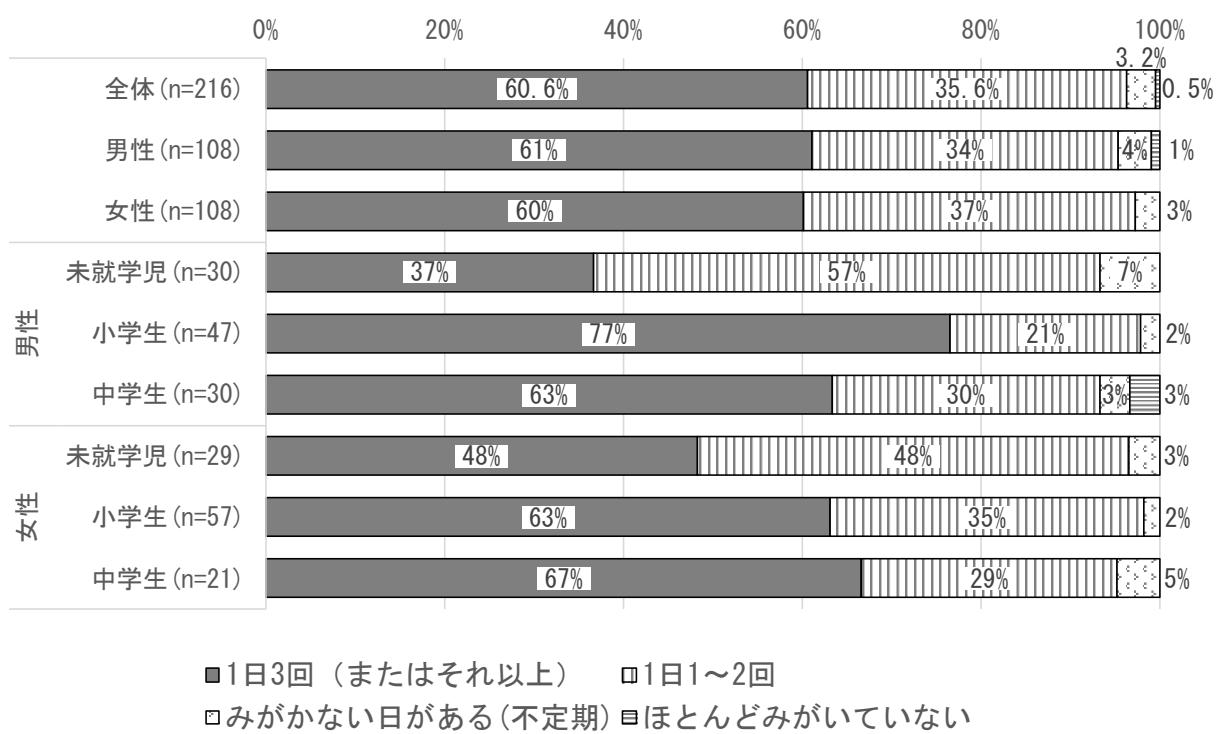
【男女別】



子どもの歯みがきの状況については、全体では「1日3回（またはそれ以上）」が60.6%となっています。年代別では、男女ともに未就学児は「1日3回（またはそれ以上）」の割合が低くなっています。

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）

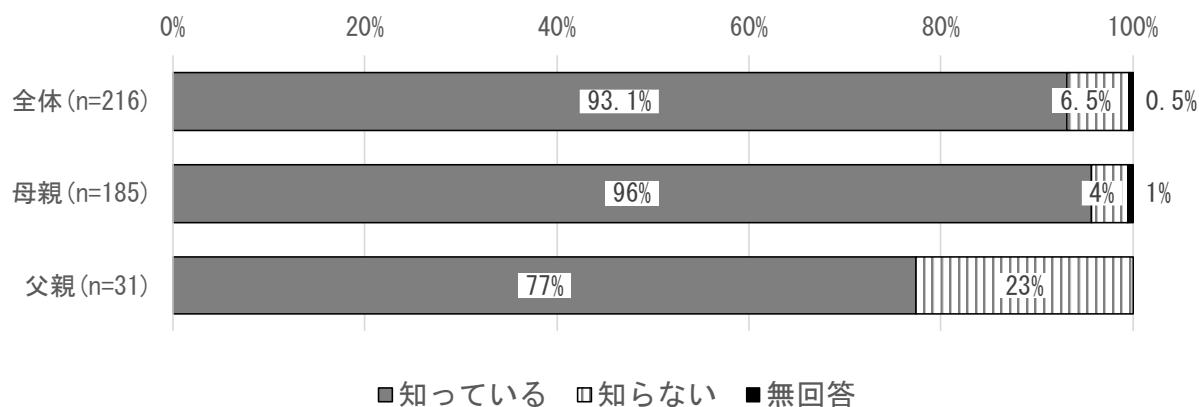
【お子さんの男女別・性年代別】



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93.1%となっています。保護者別では、「知っている」が母親96%、父親77%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）

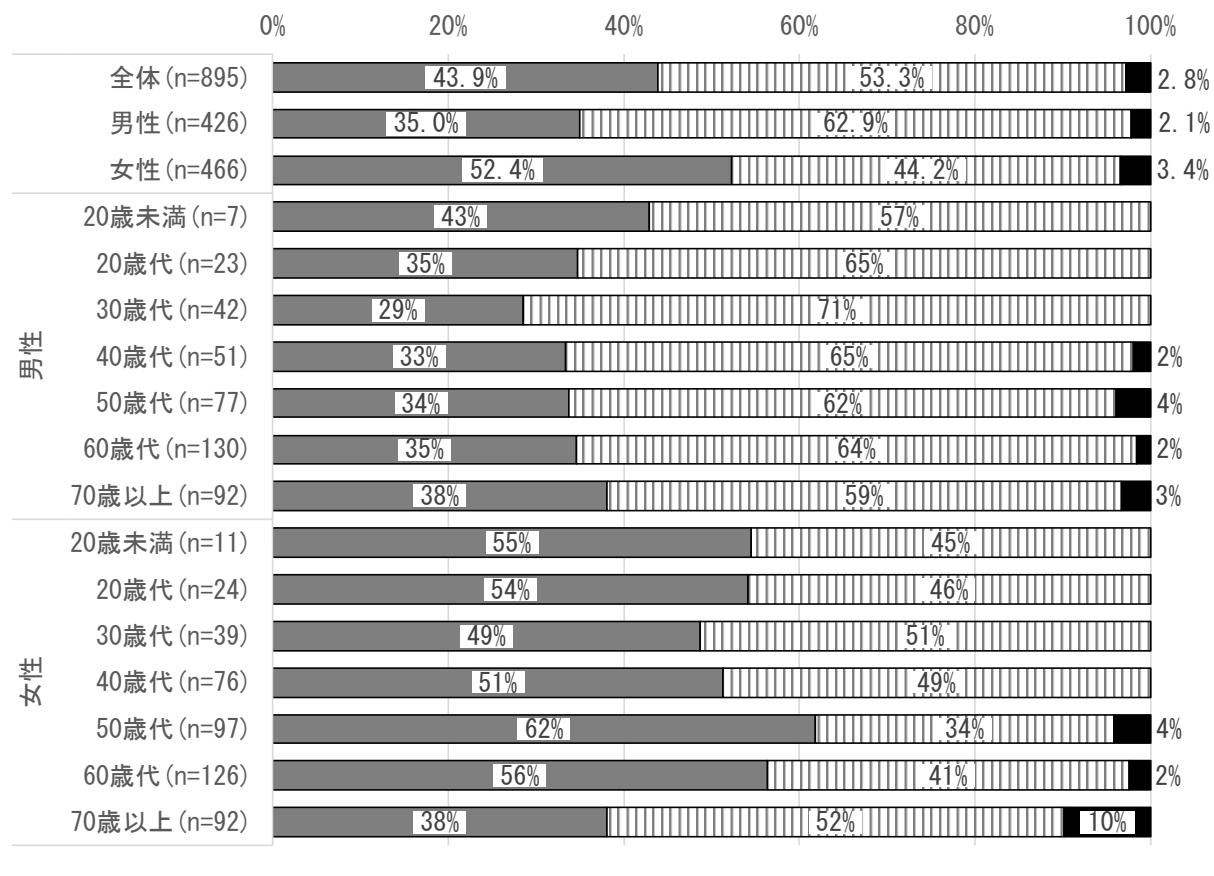
【保護者別】



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」が全体で43.9%、男性で35.0%、女性で52.4%となっています。年代別では、特に男性30歳代で「受けている」が29%と低い割合となっています。

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。（一般町民）

【男女別・性年代別】

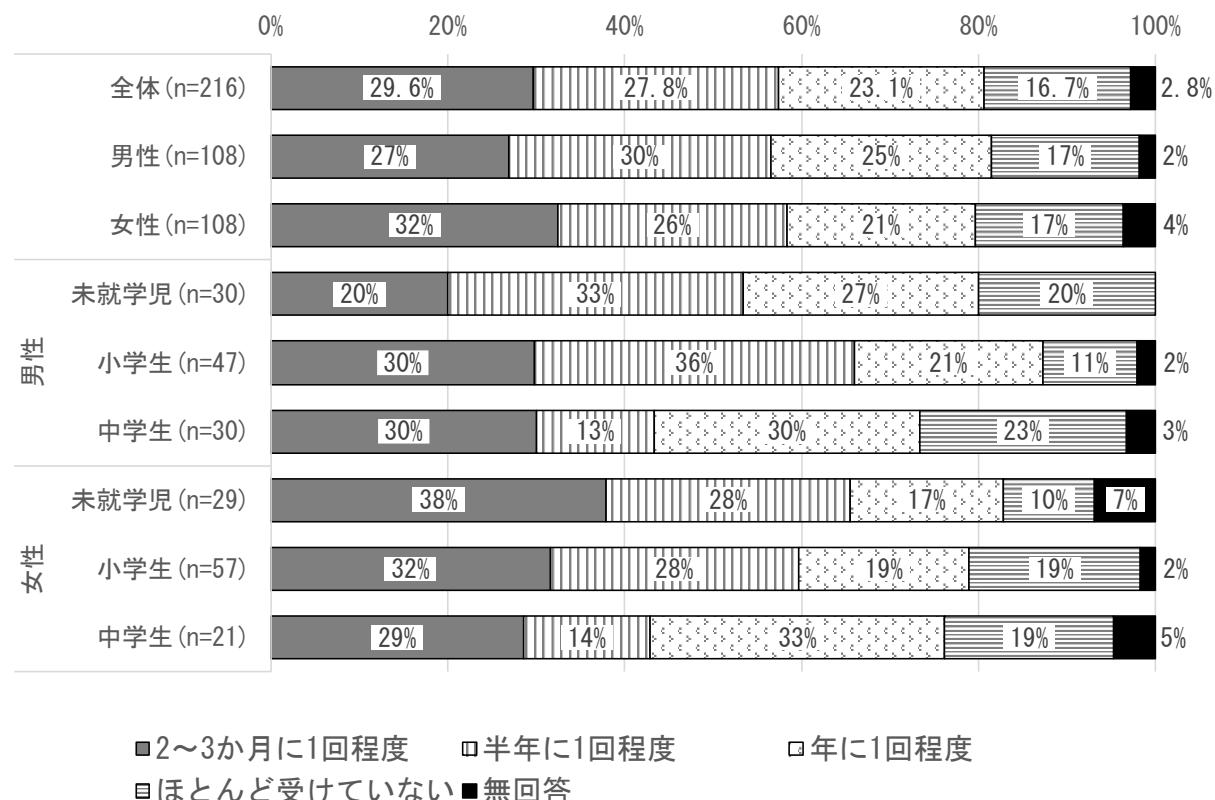


■受けている □受けていない ■無回答

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80.5%となっています。年代別にみると、「ほとんど受けていない」が男子未就学児、男子中学生、女子小学生、女子中学生で約20%となっています。

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・性年代別】



### 3. 現状と課題

#### ■ 健康づくりや情報の周知等について

- ・特定検診の受診の状況について、受診率は 56.3%であり、山梨県と比較すると高い水準で推移していますが、国の目標値の 6 割に達していません。
- ・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該当者及び予備軍について、男性の 4 割強が該当しており、女性よりも大幅に割合が高い状況です。
- ・また、特定保健指導の実施率については、県と比べ多く、毎年 6 割を超えていますが県の目標値（70%）には達していません。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、また医療機関受診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 3 割弱となっています。自分の健康に关心を持ち、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、健康づくりに対しての关心を高め、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、いずれの年代も「テレビ」が多くなっており、次いで若い世代や保護者では「インターネット」、「SNS」、年配の方では「新聞」、「インターネット」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。

## ■ 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 10~20 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 日を元気よく過ごすために、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、「内分泌、栄養及び代謝疾患」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「特になし」が女性に比べて男性で多くなっています。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について、男性の 4 割強が該当しており、女性よりも大幅に割合が高い状況です。特に男性においては、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。また、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。
- ・子どもがおやつを食べる頻度として、約 6 割が「ほぼ毎日」となっており、年齢が上がるにつれて「ほぼ毎日」の割合は減少しています。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ことが必要です。

## ■ 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、約 5 割が「ほとんどしない」となっています。また、運動をほとんどしない理由については、男女ともに「忙しく時間がない」が最も多く、次いで「きっかけがない」が多くなっています。若いうちから体力をつけていくことが大切であり、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。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。
- ・1 週間に 60 分以上保育園や学校等の時間外で身体を動かす活動や運動をしているかについては、約 8 割が運動をしていますが、女性中学生では 5 割と少ない状況にあります。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、令和 2 年には 38.6%となっています。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、30歳代の男性で3割を超えており、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割を超えており、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2割があつたと答えています。また、子どもがいる保護者においても、約8割が自分以外のたばこの煙が不快を感じたことがあります。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歳代、60歳代で「毎日」が最も多くなっています。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約2割となっています。適切な飲酒量を守ることや、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。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、「6時間未満」が約3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7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。心の健康づくりのためにも、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。
- ・新型コロナウイルス感染症流行以降、約6割の方が心情や考えに変化があったとしており、「感染対策によるストレス」や「不安を強く感じる」方が多い他、「家族と過ごす時間の大切さを再認識した」方も多くなっています。町民の悩みやストレス、不満への対応として、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

- ・歯の状況については、男女ともに年齢が高くなるにつれて少なくなっており、男女ともに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1.4%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34.8%、女性で51.9%となっており、子どもの受診状況については、「ほとんど受けていない」が2割弱となっています。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 前計画の進捗状況と検証

### 1. 事業の取組状況

全ての関連事業において継続的に実施しています。特に、関連する複数課が横断的に連携し、取り組んでいます。

新計画においては、更なる取り組みの充実と効果的・効率的な実践に向けて、関連する他の取組と一体的に実施するなど、継続的な取り組みの実施を目指します。

### 2. 数値目標の達成状況

#### 1. 健康づくり意識の高揚や情報の周知等

令和元年2月～令和4年度は、新型コロナウイルス感染症の蔓延により、組織の活動が縮小されていることが影響し、地域に向けた健康教育の開催が難しい状況にありました。

#### ■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)	評価値 (令和5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%	56.3%
②胃がん検診受診率		20.5% (平成29年度)	25.0%	<b>34.1%</b>
③肺がん検診受診率		55.4% (平成29年度)	58.0%	36.2%
④大腸がん検診受診率		41.8% (平成29年度)	45.0%	44.6%
⑤特定保健指導の実施率		71.6% (平成29年度)	現状維持	69.9%
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%	<b>62.4%</b>
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%	<b>51.0%</b>
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%	29.9%
⑨メタボリックシンドローム の認知度※内容まで知っている	一般町民	59.6%	80.0%	57.2%
⑩C K D (慢性腎臓病) の認知度 ※内容まで知っている者	一般町民	10.0%	20.0%	12.2%
⑪地区組織活動費に対する健康教育の回数		27回	40回	5回
⑫地区組織活動に対する健康教育の参加延べ人数		348人	600人	82人
⑬健康意識高揚のためのつどいの開催		1回	現状維持	1回

※太字・字のポイントが大きくなっているものは、目標値を達成した指標です

## 2. 栄養・食生活・食育

朝食を毎日食べる人の割合は増加しています。バランスの取れた食事が取れている人も増加しており、「野菜を積極的に食べる」と回答した者の割合は57.3%から59.3%に、「甘い食べ物・飲み物を控える」と回答した者の割合は25.3%から28.0%に増加しました。

しかし、メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合は増加しています。食事をとる時に気をついていることは「特にない」と回答している者は、10.0%から11.7%に増加しており、特に男性は15.9%から17.5%に増加しているため、食生活への関心が高い層と関心がない層が二極化しています。

### ■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)	評価値 (令和5年度)
①朝食を毎日食べる人の割合	一般町民	81.2%	85.0%	84.4%
	20歳代男性	56.5%	60.0%	<b>64.0%</b>
	30歳代男性	63.6%	65.0%	<b>79.0%</b>
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%	29.9%
③「食育」の認知度 ※内容まで知っている者	一般町民	36.1%	40.0%	39.5%
④「食事バランスガイド」の認知度 ※内容まで知っている者	一般町民	17.7%	30.0%	18.2%
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%	<b>54.6%</b>
	女性	46.7%	50.0%	<b>59.8%</b>

※太字・字のポイントが大きくなっているものは、目標値を達成した指標です

### 3. 身体活動・運動

男女ともに、20歳以下では運動をする機会が増加していますが、全体では運動している者の割合は男女ともに増加していません。運動をしない理由は「忙しく時間がない」の回答が多くあげられました。

#### ■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)	評価値 (令和5年度)
①ほとんど毎日運動しない人の割合	男性	39.9%	35.0%	44.0%
	女性	44.9%	40.0%	53.6%
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%	13.0%
		4.5%	20.0%	17.9%

### 4. 喫煙（たばこ）

喫煙に関しては、20歳男性で目標値を達成しました。全体・男性の喫煙割合は減少傾向となっています。特に20代男性で「吸ったことがない」と回答した者の割合が77.0%であり、計画策定時の52.2%から大幅に増加しました。子どもの頃からの禁煙教育の成果が現れているといえます。また、禁煙・分煙に関する取り組みの推進により、「受動喫煙があった」と回答した者の割合は大きく減少しました。

女性の「吸ったことがない・吸っていたがやめた」の割合は83.3%から78.2%に減少しており、女性の喫煙割合は増加しています。

#### ■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)	評価値 (令和5年度)
①喫煙者の割合	20歳代男性	43.5%	35.0%	<b>18.0%</b>
	30歳代男性	33.3%	25.0%	31.0%
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%	<b>19.9%</b>
		10.4%	20.0%	12.2%

※太字・字のポイントが大きくなっているものは、目標値を達成した指標です

## 5. 飲酒

飲酒については、「ほとんど飲まない」と回答する者が 50.2%からが 52.9%に増加しました。男性の 40 歳～70 歳代で「毎日飲酒する者」の割合が多く、全体においても 17.8%から 21.5%に増加しており、特に女性は 6.6%から 12.5%に増加しました。1 回あたりの飲酒量は 1 合未満の割合が 28.2%から 42.0%に増加し、全体的に 1 回あたりの飲酒量は減少傾向にあります。

### ■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)	評価値 (令和 5 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%	35.0%
	60 歳代男性	37.8%	20.0%	38.0%
	70 歳以上男性	32.5%	20.0%	29.0%
②1 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%	<b>22.8%</b>

※太字・字のポイントが大きくなっているものは、目標値を達成した指標です

## 6. 休養・こころ

「生きがいがある」と回答した者の割合は、男性 69.3%・女性 75.5%となっており、女性の方が生きがいがあると感じている傾向にありました。

睡眠は、「十分休養がとれていない」と回答した者が、男性 18.9%・女性 26.4%から、男性 23.4%・女性 23.6%になっており、男性で低下しました。

### ■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)	評価値 (令和 5 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%	72.3%
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	76.2%
	女性全体	72.4%	80.0%	75.7%

## 7. 歯・口腔の健康

歯科健診を受けている者の割合は、一般町民・子どもともに増加しています。虫歯のない幼児の割合は3歳児で増加、5歳児で減少しています。「歯の本数が全部ある」と回答した者の割合は、30.1%から37.4%に増加しています。

歯磨きの回数も「1日3回以上みがいでいる」と回答した者の割合は31.0%から35.5%に、子どもの歯磨き状況についても「1日3回以上みがいでいる」と回答した者の割合が58.1%から60.5%に増加しています。しかし未就学児では、「1日3回以上歯をみがいでいる」と回答した者の割合が41%と他の年代と比較して低い状況にあります。

### ■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)	評価値 (令和5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%	<b>43.5%</b>
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%	14.2% ※令和4年度
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%	<b>90.4%</b>
	5歳児	76.7% (平成29年度)	80.0%	<b>74.7%</b>
④歯の本数が「20本以上」の割合	60歳代男性	45.9%	50.0%	<b>63.0%</b>
	70歳以上男性	35.1%	40.0%	39.0%
	60歳代女性	64.2%	70.0%	69.0%
	70歳以上女性	44.7%	50.0%	42.0%
⑤8020運動の認知度	一般町民	57.6%	70.0%	未把握

※太字・字のポイントが大きくなっているものは、目標値を達成した指標です

## 第4章 基本的な方向性

### 1. 基本理念

本計画は、前計画の基本的考え方や趣旨を今後も踏襲し、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、基本理念を『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』とします。

**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・がんは発症予防と、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、特定健診及びがん検診の受診率向上や特定保健指導の指導率向上、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）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

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关心をもって健康づくりに取り組むことが大切です。特に、乳幼児期、青壮年期、高齢期等ライフステージに合わせた健康づくりや、健康づくりに関する各種情報や知識の提供に加えて、各ライフステージへの施策にとどまらず、幼児期から高齢期に至るまで、一生を通して継続した生涯を通じた健康づくりを目指した取り組みを実施していきます。

#### （3）地域住民が主体の健康づくりの推進

こころと身体の健康づくりには、社会とのつながりが重要であり、社会参加や地域での居場所づくりが求められています。

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。

### 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) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- (3) 地域住民が主体の健康づくりの推進

#### 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5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
- 健康づくりに关心を持ち、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
- 健康寿命を延伸する取り組みを行います

#### ●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关心を持とう
- ・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。
- 健康づくりの教室や学習会等を開催し、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・具体的支援を検討します。

##### ■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●健康づくりに関する事業の推進（意識啓発、学習会の開催、情報発信等）	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・町民課 ・生涯学習課
●主治医との連携	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・町民課

主な関連事業	担当課
●産業保健との連携	いきいき健康課・子育て支援課
●個別相談の対応（健診（検診）後や必要時）	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・町民課
●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	子育て支援課
●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・町民課
●フレイル予防についての普及啓発、支援	いきいき健康課・介護課 ・町民課
●健康づくりリーダーの育成及び支援	いきいき健康課・介護課
●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	子育て支援課・福祉課・町民課
●データ分析を活用した地域の健康課題の抽出、課題の解決	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・町民課

## ●数値目標

---

指標項目	対象	現状値	目標値 (令和10年度)
特定健診受診率	40～74歳の国保加入者	56.30%	60.00%
特定保健指導実施率	40～74歳の国保加入者	69.90%	70.00%

## 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
- フレイル予防の一環として、低栄養予防に努めます

### ●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
・栄養バランスの良い食事を心がけよう
・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。
- 「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。

#### ■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●栄養に関する事業の推進（意識啓発、学習会の開催、情報発信等）	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・町民課 ・生涯学習課
●食に関する健康づくり団体の活動支援	いきいき健康課
●個別の栄養相談	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課
●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・子育て支援課
●食育推進計画の推進	いきいき健康課・子育て支援課 ・農林課・教育総務課
●子育て世代、働き世代等、若い年代へのアプローチ	いきいき健康課・子育て支援課
●乳幼児健診・離乳食教室の開催と支援	子育て支援課

## ●数値目標

---

指標項目	対象	現状値	目標値 (令和 10 年度)
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	29. 90%	27. 00%

### 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

#### ●具体的な取り組み

##### ■町民の取り組み

###### 取り組み内容

- ・運動に関する正しい知識を身に着けよう
- ・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
- ・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。
- 通いの場での健康づくりを推進します。

##### ■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●運動に関する正しい知識の普及啓発	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・生涯学習課
●運動に関する事業の推進（意識啓発、学習会の開催、情報発信等）	いきいき健康課・介護課 ・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	いきいき健康課・介護課 ・生涯学習課
●運動に関する個別相談の対応	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課
●運動しやすい環境整備の推進（運動の場の検討、周知等）	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課
●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
●介護予防のための取り組みの推進	いきいき健康課・介護課
●マタニティーヨガの開催	子育て支援課

主な関連事業	担当課
●保育所等での運動教室の実施	子育て支援課
●ライフコースアプローチを踏まえた運動に関する指導、情報発信	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課

## ●数値目標

---

指標項目	対象	現状値	目標値 (令和10年度)
1日30分以上の運動習慣がない人の割合	住民健康診断受診者	70.30%	61.20%

## 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
- 若年層がたばこを吸わない環境をつくります

### ●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・分煙に取り組もう
・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
●禁煙・減煙・分煙の取り組み（環境整備）	いきいき健康課・子育て支援課 ・生涯学習課・教育総務課 ・商工観光課・総務課
●禁煙支援の推進（意識啓発、学習会の開催、禁煙外来の紹介等）	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・総務課
●禁煙に関する個別相談の対応	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課
●公共施設での禁煙の徹底	いきいき健康課・子育て支援課 ・生涯学習課・教育総務課 ・総務課
●妊婦への禁煙、受動喫煙、分煙等の指導	子育て支援課
●保護者への禁煙、受動喫煙、分煙等の指導	いきいき健康課・子育て支援課

主な関連事業	担当課
●若年層への知識の普及啓発	いきいき健康課・子育て支援課
●たばこの害や禁煙についての正しい知識の普及	いきいき健康課・子育て支援課 ・生涯学習課・教育総務課 ・総務課

## ●数値目標

---

指標項目	対象	現状値	目標値 (令和 10 年度)
喫煙者の割合	住民健康診断受診者	15.30%	12.70%

## 5. 飲酒

### ●施策の方向性

●多量の飲酒がもたらす身心への影響について、正しい知識を身に着けます

### ●具体的な取り組み

#### ■町民の取り組み

##### 取り組み内容

- ・飲酒による身心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
- ・若年層の飲酒を無くそう
- ・妊娠中の飲酒を無くそう

#### ■地域・関係機関等の取り組み

- お酒に関する正しい知識を学んでいきます。
- 飲酒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
●飲酒に関する正しい知識の普及啓発	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・教育総務課
●若年層の飲酒をなくすための周知	いきいき健康課・子育て支援課
●断酒会の紹介	いきいき健康課・介護課 ・福祉課
●妊婦への飲酒に関する保健指導の実施	子育て支援課
●若年層への知識の普及啓発	いきいき健康課・子育て支援課 ・福祉課

### ●数値目標

指標項目	対象	現状値	目標値 (令和10年度)
お酒を毎日飲んでいる人の割合	住民健康診断受診者	19.20%	17.20%
1回の平均的な飲酒量が2合以上の割合	住民健康診断受診者	24.60%	22.60%

## 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、心の健康づくりに努めます
- 悩みが相談できる場を活用します

### ●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ります。
- 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
- 保育所等や学校と町とが連携し、情報共有や具体的支援を検討します

#### ■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	いきいき健康課・介護課 ・生涯学習課
●こころの健康づくりに関する事業の推進と支援	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課
●自殺予防に関する意識の啓発	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課
●DVに関する知識の啓発、個別相談対応	いきいき健康課・子育て支援課
●個別相談の対応	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課
●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
●こころの相談ダイヤルの設置	いきいき健康課

主な関連事業	担当課
●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）	子育て支援課
●産婦健康診査、産後ケア事業の推進	子育て支援課
●児童館・子育て支援センターの活用の推進	子育て支援課
●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	子育て支援課
●ゲートキーパーの普及・啓発	いきいき健康課

## ●数値目標

---

指標項目	対象	現状値	目標値 (令和 10 年度)
普段の睡眠で休養が十分とれている人の割合	住民健康診断受診者	43.30%	58.10%

## 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、むし歯予防や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
- 口腔機能の低下を早期に発見し、オーラルフレイルを予防します

### ●具体的な取り組み

#### ■町民の取り組み

##### 取り組み内容

- ・歯みがきを毎食後しよう
- ・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。

#### ■行政の取り組み

主な関連事業	担当課
●歯の健康に関する知識の普及啓発	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・教育総務課
●定期的な歯科検診の普及啓発	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・教育総務課
●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	いきいき健康課・介護課
●歯に関する個別相談の対応	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課
●妊婦への歯科検診の勧めと歯の健康の知識の啓発	子育て支援課
●2歳児歯科健診の実施とむし歯予防指導（希望者にフ	子育て支援課

主な関連事業	担当課
・フッ素塗布の実施)	
●幼児健診歯科検診の実施と個別相談の実施	子育て支援課
●歯や口腔の状況が全身の健康へ影響することを周知	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・教育総務課
●災害時の口腔衛生についての重要性を周知	いきいき健康課・子育て支援課 ・介護課・福祉課・教育総務課

## ●数値目標

---

指標項目	対象	現状値	目標値 (令和 10 年度)
歯周疾患健診の受診率	歯周疾患健診対象者	14. 20%	現状維持
むし歯のない幼児の割合	3 歳児	90. 40%	現状維持
むし歯のない幼児の割合	5 歳児	74. 70%	現状維持

## 第6章 推進にあたって

### 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。

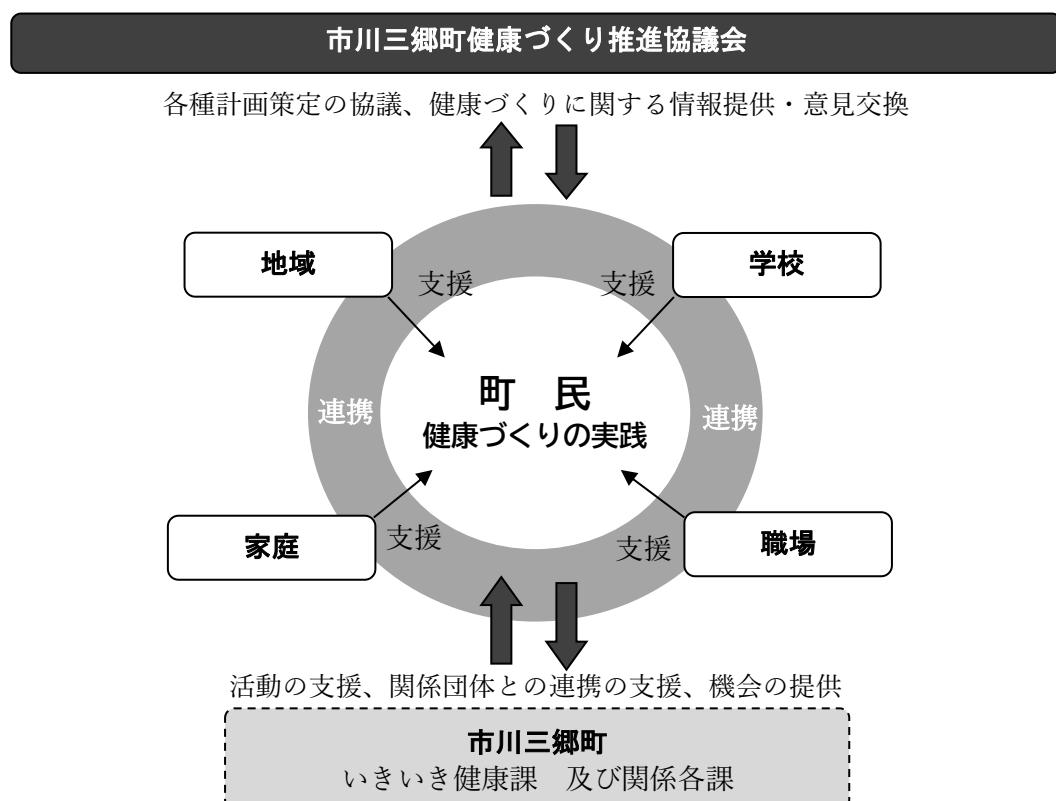
#### (2) 各主体の役割

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、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。

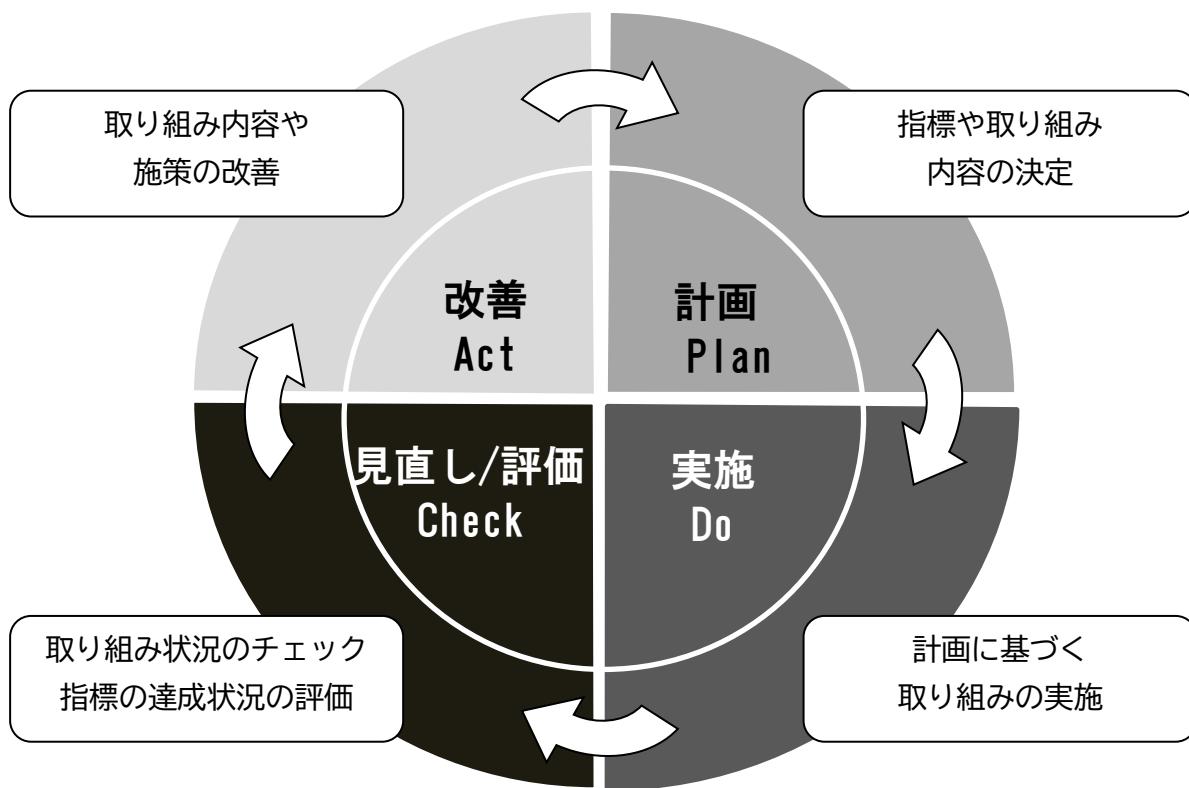


## 2. 計画の進捗管理

### (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、P D C A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2028（令和10）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。

## ■ 資料編

### 1. 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。
オーラルフレイル	口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つである。早めに気づき適切な対応をすることにより健康に近づく。

#### 【か行】

通いの場	地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所であり、地域の介護予防の拠点となる場所でもある。
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 3 次）	令和 6（2024）年度から、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に基づき、第 5 次国民健康づくり対策である「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次））」が開始される。 ①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの 4 つを基本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。

食事バランスガイド	「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、コマの絵で表現したものである。コマには一日に食べることが望ましい料理の組み合わせと、おおよその量を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つの料理グループでわかりやすく示している。
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、正常に働く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。

### 【た行】

第3次 健やか山梨21	健康日本21（第三次）に準じて、令和6年度を初年度とする山梨県健康増進計画である。
データヘルス	医療保険者が電子的に保有された健康医療情報を活用した分析を行った上で行う、加入者の健康状態に即したより効果的・効率的な保健事業を指す。
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】

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、健全な咀しゃく能力を維持し、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。
------	--

### 【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】

ライフコースアプローチ	病気やリスクの予防を、胎児期・幼少時から成熟期（生産期）、老年期までつなげて考えアプローチしようという動きである。
6024運動	国が掲げた8020運動より一歩進んだ、60歳で自分の歯を24本以上保つことを目標とした運動である。
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】

B M I（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B M I 22を標準体重としている。
C K D（慢性腎臓病）	腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%未満に低下する（GFRが60ml/分/1.73m <sup>2</sup> 未満）か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言う。
C O P D（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。
S N S	S N S（Social Networking Service）は、個人間のコミュニケーションを促進し、社会的なネットワークの構築を支援する、インターネットを利用したサービスのこと。趣味、職業、居住地域などを同じくする個人同士のコミュニティを容易に構築できる場を提供している。
W E Bメディア	インターネット上から見られる、何らかの情報を発信しているメディアのこと。（ニュースサイトやホームページ、S N S、動画サイトなどがある。）

## 2. 策定の経緯

年月日	内容
令和5年7月25日	第1回市川三郷町健康づくり推進協議会 ・委嘱状交付 ・計画策定の概要説明
12月5日～ 12月18日	「健康とこころに関するアンケート調査」の実施
令和6年1月29日	第2回市川三郷町健康づくり推進協議会 ・健康とこころに関するアンケート調査結果説明 ・健康増進計画・自殺対策計画素案の検討
2月15日	第3回市川三郷町健康づくり推進協議会（書面開催） ・健康増進計画・自殺対策計画素案の検討
2月27日～ 3月8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
3月25日	第4回市川三郷町健康づくり推進協議会（書面開催） ・パブリックコメント結果報告 ・計画書案の承認

### 3. 市川三郷町健康づくり推進協議会設置及び運営要綱

#### (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。

#### 4. 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	畠川 信	薬剤師会関係
4	委員	河西 常元	
5	委員	有泉 みさを	
6	委員	高木 悅子	
7	委員	望月 良美	
8	委員	砂田 雅子	保健衛生関係
9	委員	今村 和広	
10	委員	塩島 明美	
11	委員	村松 昭彦	
12	委員	青沼 隆三	
13	委員	丹沢 伸也	
14	委員	有野 久美	学校教育関係
15	委員	小林 大樹	幼稚園・保育園関係
16	委員	岩佐 敏	
17	委員	依田 誠二	
18	委員	渡井 渡	
19	委員	相川 由美	
20	委員	望月 和仁	行政機関関係
21	委員	海沼 良明	
22	委員	櫻井 茂	
23	委員	渡辺 浩志	
24	委員	中澤 理恵	

事務局	立川 祐司	いきいき健康課長
事務局	深澤 克日	健康増進係長
事務局	村上 葵巳	健康増進係主事
事務局	加藤 知穂	健康増進係保健師
事務局	池谷 有璃	健康増進係保健師

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

## 市川三郷町健康増進計画

発行／市川三郷町

発行日／令和6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

