

## 第2次

吉備中央町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

# 幸せまびちゅうおう21



2019年3月

# | 目 | 次 |

## 第1章：計画の基本的な考え方

1) 計画策定の背景 .....	1
2) 計画の位置づけ .....	2
3) 計画の目指すもの .....	3
4) 健康づくり活動のすすめ方 .....	4
5) 計画の期間 .....	5
6) 評価結果の概要	
1. 計画の評価方法 .....	5
2. 「幸せきびちゅうおう 21」 指標項目と達成評価 .....	7

## 第2章：健康づくりの現状

1) 吉備中央町の現状 .....	11
2) 分野別の現状 .....	24
①食生活・食育	
②身体活動・運動	
③歯と口の健康	
④たばこ・アルコール	
⑤生活習慣病	
⑥休養・心の健康	
3) ライフステージ別の課題及び評価 .....	50

## 第3章：今後の取組

1) 幸せきびちゅうおう 21 体系図 .....	54
2) 分野別の今後の取組 .....	55
①食育・食生活	
②身体活動・運動	
③歯と口の健康	
④たばこ・アルコール	
⑤生活習慣病	
⑥休養・心の健康	
3) ライフステージ別の今後の取組 .....	62
4) 「幸せきびちゅうおう 21」 指標項目・目標値 .....	64

資 料：吉備中央町幸せきびちゅうおう 21 策定メンバー .....	66
------------------------------------	----

# 第1章 計画の基本的な考え方

## 1) 計画策定の背景

我が国の平均寿命は、生活環境の改善、医学の進歩等によって著しく延伸しましたが、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人等の増加により、医療・介護の社会的負担は深刻な問題となっています。また、食生活や運動など生活習慣の変化による「がん」「心臓病」「糖尿病」等の日常における健康リスクが高まっていることから、国では平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21）」が策定されました。

岡山県においても子どもから高齢者まですべての県民が健やかな生活を送るために、ヘルスプロモーションの概念に基づき平成29年度に「第2次健康おかやま21セカンドステージ」が策定されました。

当町においても、平成20年度に「幸せきびちゅうおう21」を策定し、中間評価として平成25年度に見直しを図り、一人ひとりが生きがいや幸せを感じる暮らしを目指し様々な健康づくりに取り組んできました。

特に、年齢を問わず、誰もがいつでも出来る「ラジオ体操」を普及啓発し、「3人で歩いて健康UP事業」では、健康づくりの仲間を増やす目的として2ヶ月間のウォーキングを実施しており、運動習慣の定着を進めてきました。

また、自殺対策においては、平成18年10月、国を挙げて自殺対策を総合的に推進することによって自殺防止を図り、あわせて自殺者の親族などに対する支援の充実を図るため「自殺対策基本法」が制定されました。国を挙げて自殺対策に総合的に取り組んだ結果、平成24年には15年ぶりに3万人を下回りましたが、依然として高い水準が続いています。そうした中、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して平成28年に自殺対策基本法が改正され、自殺対策が「生きることの包括的な支援」として新たに位置づけられるとともに、より地域の実情にあった対策を促すため、市町村にも自殺対策の計画策定が義務付けられました。

当町では、身近な地域で支え合える仕組みづくりが、こころの健康づくりに繋がると考え、平成22年度より地域自殺対策事業（地域、声かけ、ふれ愛、支え愛事業）に取り組み、愛育委員による声かけ訪問や地域での交流会を行ってきました。

また、平成26年度から各地区で高齢者を対象として食をインセンティブとした「高齢者の『食』ネットワーク事業」（「健康づくり・地域づくり交流事業」現在事業名）を実施しました。この事業は、各地域の愛育委員、栄養委員等の健康づくりボランティア団体と連携しながら高齢者の閉じこもり及びロコモティブシンドロームの予防を図るもので、事業に参加することによって社会とのつながりを築くとともに孤食を防ぐ活動が各地域で広がってきました。

こうした流れを踏まえ、健康づくりと食育、自殺対策をより一体的かつ効果的にすすめていくため、「第1次健康増進計画、食育推進計画」の最終評価をもとに、住民と一緒に考え共に活動できる仕組みを再構築し、「自分らしく暮らせる地域づくり」の実現に向け「第2次幸せきびちゅうおう21」を策定します。

## 2) 計画の位置づけ

### 第2次吉備中央町総合計画

連携

#### 幸せきびちゅうおう 21

(吉備中央町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)

- ◆本計画は、健康増進法第8条第2項に基づいた、国の「健康日本21(第2次)」や岡山県の「健康おかやま21」を踏まえた地域の健康づくりを推進する計画です。
- ◆本計画は、食育基本法第18条第1項に基づいた、食育推進を図る計画です。
- ◆本計画は、自殺対策基本法第3条第2項、第13条第2項に基づいた、地域の自殺対策を図る計画です。

国民健康保険 データヘルス計画・特定健康診査等実施計画

吉備中央町子ども・子育て支援事業計画

吉備中央町障害者計画  
吉備中央町障害福祉計画・障害児福祉計画

吉備中央町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

整合性

吉備中央町地域福祉計画

### 3) 計画の目指すもの

～ 一人ひとりが生きがいや幸せを感じる暮らしを目指して ～

- (1) 健康寿命の延伸と生活の質の向上  
病気や障害の「ある」「なし」にかかわらず、一人ひとりが生きがいや幸せを感じながら日々を過ごせるような町づくりを目指します。
- (2) 重点目標
  - ①住民の健康への意識が高まる
  - ②仲間と支えあいながら健康づくりに取り組める
  - ③健康づくりに取り組める社会環境整備
  - ④生涯現役
- (3) ライフステージごとの取組の展開  
それぞれの健康スタイルや健康感は、ライフステージごとに異なっているため、6分野の健康づくり（①食生活・食育、②身体活動・運動、③歯と口の健康、④たばこ・アルコール、⑤生活習慣病、⑥休養・こころの健康）に分け、それぞれの特徴や課題を整理し、各年代に応じた健康づくりを展開します。
- (4) 幸せきびちゅうおう 21（第2次）体系図

## 目指すべき姿

一人ひとりが生きがいや幸せを感じる暮らし

### 重点目標



- ①住民の健康への意識が高まる
- ②仲間と支えあいながら健康づくりに取り組める
- ③健康づくりに取り組める社会環境整備
- ④生涯現役

### 重点項目



- ①食生活・食育                      ②身体活動・運動                      ③歯と口の健康
- ④たばこ・アルコール              ⑤生活習慣病                          ⑥休養・こころの健康

## 4) 健康づくり活動のすすめ方

「健康づくり」「人づくり」「町づくり」を進めていく中で、住民、行政、学校、地域等のそれぞれが自助、互助、公助の役割をもって、お互いを認め合いながら、思いを共有し一人ひとりが生きがいや幸せを感じられるよう共に活動していきます。

### (1) 住民（個人・家庭）の役割

健康は、一人ひとりが規則正しい生活習慣を意識し行動することが必要です。また、生活習慣は家庭環境が大きく影響することから普段から楽しく生活できる環境づくりが必要です。

### (2) 地域の役割

人と人がつながり、支え合い、信頼関係を強めることが健康づくり・地域づくりには必要です。また、お互いがお互いを思いやりながら声かけを行い交流を深めることは、閉じこもり予防にも繋がります。

### (3) 学校の役割

子どもたちが、規則正しい生活習慣が必要であることを理解し行動することが必要です。そのためにも家庭、関係機関（団体）と連携した取組を行う必要があります。

### (4) 企業（職場）の役割

事業者は、労働者の健康管理の観点から定期的な健康診査やその結果に基づく保健指導の実施、健康的な職場環境の整備に努める必要があります。

### (5) 関係機関、関係団体の役割

医師会、歯科医師会、愛育委員会、栄養改善協議会、民生委員・児童委員協会等様々な団体は、それぞれの立場で健康づくりを支援するための取組が期待されます。

### (6) 行政の役割

住民の健康づくりを担うもっとも身近な行政機関として、地域の実情に応じた健康教育や健康相談、特定健康診査、がん検診、歯周病検診、妊産婦健康診査等の保健事業を実施するとともに、すべての住民が健康づくりに取り組むことができる環境を整備することが必要です。

## 5) 計画の期間

本計画の期間は、2019年度から2028年度までの10年間とし、5年目に当たる2023年度には、中間見直しを行い、2028年度に最終評価を行います。



## 6) 評価結果の概要

### 1. 計画の評価方法

(1) 生活習慣に関するアンケート調査結果

「幸せきびちゅうおう21」の計画書の最終評価にあたり、下記の対象に対して生活習慣、意識・生活調査を行いました。

1) 調査方法、調査期間

対象	配布・回収方法	調査期間
小学生	学校を通じて配布・回収	平成29年10月23日～ 平成29年10月31日
中学生		
20～64歳(無作為)	郵送による配布・回収	平成29年9月11日～ 平成29年10月6日
65歳以上(全員)		

2) 対象者数、回収数、回収率

対象	対象者数	回収数	回答者内訳			回収率
			男性	女性	不明	
小学生	477人	464人	248人	216人	0人	97.3%
中学生	250人	238人	130人	107人	1人	95.2%
20～64歳(無作為)	1,973人	809人	366人	442人	1人	41.0%
65歳以上(全員)	4,697人	2,650人	1,137人	1,495人	18人	56.4%

## (2) 策定体制

本計画の策定については、保健、医療、福祉、教育、商工会等の各組織代表者 15 名で組織する「吉備中央町保健福祉委員会」において審議しました。保健福祉委員会の組織及び開催状況は次のとおりです。また、地域に出向き徴した住民のみなさまのご意見を踏まえ本案を作成しました。

### 1) 保健福祉委員会構成

所 属	人数	所 属	人数	所 属	人数
保健所代表	1	愛育委員会代表	1	公民館代表	1
医療機関代表	2	栄養改善協議会代表	1	商工会代表	1
議会代表	1	民生委員・児童委員協議会代表	1	びほく農協協同組代表	1
教育委員会代表	1	老人クラブ代表	1	学校栄養士会代表	1
社会福祉協議会代表	1	身体障害者福祉協会代表	1		

### 2) 策定に係る保健福祉委員会開催状況

	期 日	場 所
第1回	平成29年 7月27日(木)	ロマン高原かよう総合会館
第2回	平成30年 5月 8日(火)	賀陽庁舎2階中会議室
第3回	平成30年10月31日(水)	賀陽庁舎2階中会議室
第4回	平成31年 2月 6日(水)	賀陽庁舎2階中会議室

### 3) 各組織、地域の住民の意見聴取

期 間	会議名 ・ 教室名
平成30年6月～8月末	愛育・栄養合同支部会・サロン・老人大学等

### 4) 庁内会議

期 間	会議名 ・ 教室名
平成29年4月～	町、備前保健所等

## (3) 評価判定基準

	評 価 内 容
A	改善している
B	変わらない
C	悪化している
D	設定した指標又は把握方法が異なるため評価不可 (注1)がん検診受診率算定方法の改定による

\* アンケート調査・分析等についてグラフ、表中の合計割合が四捨五入の関係で一致しない場合があります。



## 2. 「幸せきびちゅうおう21」指標項目と達成度評価

### <栄養・食生活>

\*評価判定については、前項の判定基準参照

☺ 40～65歳の女性の肥満は減少しました。

汁物の塩分濃度「辛い」以上の割合が減少しました。

☹ 男性の肥満は増加し、20歳代の女性のやせが増加しました。

朝食については、小学生で「毎日朝食を食べる」割合が減少しました。

目 標	策定時	策定時 目標値	現状値	評価	出典
適正体重を維持					
男性の肥満 20～60歳	19.6%	15%	28.3%	C	②
女性の肥満 40～65歳	19.7%	17%	14.5%	A	②
女性20歳代のやせ	19.2%	17%	25.7%	C	②
食塩摂取量 (汁物の塩分濃度「辛い」以上割合)	18.1%	10%	1.9%	A	⑤
野菜の摂取量増加					
350g以上摂れていると思う割合	33.7%	増加	37.5%	A	②
朝食を毎日食べる割合(小学生)	95.1%	100%	89.7%	C	③
(中学生)	84.9%	100%	85.1%	B	③
低栄養 低アルブミン値					
4.0%未満 男性	25.4%	20%	29.1%	C	⑨
4.0%未満 女性	24.5%	20%	28.2%	C	⑨

### <運動・身体活動>

☺ 日常生活において歩行又は同等の身体活動が策定時より男女とも増加しました。

☹ 運動習慣の割合に改善傾向はみられませんでした。

目 標	策定時	策定時 目標値	現状値	評価	出典	
運動習慣の割合(20～60歳代)	男性	20.3%	40%	21.3%	B	②
	女性	18.2%	30%	17.4%	C	②
日常生活において歩行又は 同等の身体活動 (注1)	男性	42.0%	—	48.6%	A	②
	女性	43.9%	—	44.1%	A	②
運動習慣の割合(65歳以上)	男性	25.0%	40%	—	—	—
	女性	20.5%	40%	—	—	—

## <休養・こころの健康>

☺自殺者は0人でした。

☹睡眠時間による休養が十分取れない割合が増加しました。

目 標	策定時	策定時 目標値	現状値	評価	出典
ストレスにうまく対応できない	43.7%	減少	43.8%	B	②
睡眠による休養が十分取れない割合	34.9%	20%	41.0%	C	②
自殺者の減少	5人	0人	0人	A	⑩

## <歯と口の健康>

☺60歳で自分の歯を24本以上持つ割合は増えました。

☹3歳児のむし歯罹患率は悪化しました。

目 標	策定時	策定時 目標値	現状値	評価	出典
歯の喪失					
60歳で自分の歯を24本以上持つ割合	51.4%	増加	60.0%	A	②
3歳児のむし歯罹患率の現状	23.4%	20%	25.0%	C	④
定期的に歯科健診を受けている割合増加	22.3%	50%	32.5%	B	②

## <たばこ・アルコール>

☺思春期の喫煙率は減少しました。

☹成人の喫煙率は悪化しました。

目 標		策定時	策定時 目標値	現状値	評価	出典
成人の喫煙率の減少		16.9%	12%	20.2%	C	②
未成年の喫煙をなくす(中学生)	男子	4.1%	0%	0%	A	①
	女子	1.6%	0%	0%	A	①
未成年の飲酒をなくす(中学生)	男子	30.3%	0%	10.7%	A	①
	女子	19.7%	0%	7.5%	A	①
生活習慣のリスクを高める 飲酒をしている者の減少	男性	30.2%	20%	15.3%	A	②
	女性	21.9%	20%	6.8%	A	②

## <生活習慣病>

⑤精密検診率では、大腸がん、子宮がん、乳がんで増加しました。

⑥がん検診の受診率に改善が見られませんでした。

精密検診率では、胃がん、肺がんが減少しました。

目 標	策定時	策定時 目標値	現状値	評価	出典	
胃がん検診受診率向上	男性	13.8%	50%	13.8%	B	⑦
	女性	13.0%	50%	10.9%	C	⑦
肺がん検診受診率向上	男性	29.6%	50%	30.5%	B	⑦
	女性	31.7%	50%	29.8%	C	⑦
大腸がん検診受診率向上	男性	25.0%	50%	23.1%	C	⑦
	女性	26.1%	50%	21.8%	C	⑦
子宮がん検診受診率向上		16.9%	50%	20.3%	B	⑦
乳がん検診受診率向上		17.8%	50%	21.7%	B	⑦
精密検診受診率向上(胃がん) (注2)		90.0%	100%	85.7%	C	⑦
精密検診受診率向上(肺がん) (注2)		90.9%	100%	86.7%	C	⑦
精密検診受診率向上(大腸がん) (注2)		61.9%	100%	90.3%	A	⑦
精密検診受診率向上(子宮がん) (注2)		75.0%	100%	100%	A	⑦
精密検診受診率向上(乳がん) (注2)		100%	100%	100%	A	⑦
特定健診受診率向上		27.2%	60%	29.8%	B	⑥
メタボリック該当者及び予備軍の減少		28.8%	25%	26.8%	B	⑧
収縮期血圧 平均値 (単位:mmHg)	男性	134	130	134	B	⑧
	女性	133	126	132	B	⑧
脂質異常症割合減少 (LDL160以上)	男性	8.7%	5%	8.3%	B	⑧
	女性	14.6%	10%	17.0%	C	⑧

### 出典

- ①平成 29 年度 生活習慣に関するアンケート (小学生・中学生)
- ②平成 29 年度 健康づくりに関する意識・生活アンケート (20~64 歳)
- ③平成 29 年度 子どもの食事アンケート (小学生・中学生)
- ④平成 29 年度 母子保健事業報告
- ⑤平成 29 年度 塩分濃度測定 (栄養改善協議会実施)
- ⑥平成 29 年度 法定報告値 (特定健診・保健指導)
- ⑦平成 28 年度 吉備中央町保健事業報告
- ⑧医療費分析システム (FOCUS システム)
- ⑨平成 29 年度 後期高齢者健診
- ⑩ SMR「厚生労働省人口動態統計」

(注1) 策定時には指標項目がなかったため参考値とする

(注2) 策定時のがん検診受診率算出方法と現状値の算出方法が異なる

○策定時（平成26年度以前）のがん検診の算出方法

市町村事業におけるがん検診対象者数 = ① - ② + ③ - ④

(男女別5歳刻み各年齢群で対象者数の合計人数)

① 40歳以上の市町村人口 [総務省自治行政局「住民基本台帳に基づく人口・人口動態及び世帯数」

または総務省統計局「国勢調査報告」第1次資料(5歳刻み)] (国勢調査は5年毎)

\*子宮がん、乳がんについてはそれぞれ20歳以上、40歳以上の女

② 40歳以上の就業者数 [総務省統計局「国勢調査報告」第2次基本資料(5歳刻み) 5年毎更新]

③ 農林水産業従事者 [総務省統計局「国勢調査報告」第2次基本資料 5年毎更新]

a) 第1次産業就業者 市町村別(15 - 64歳以上の2区分)

b) 第1次産業従事者 都道府県別 年齢別(5歳刻み)の割合に合わせて、市町村の5歳刻みの人数を推計

④ 要介護4、5の認定者 介護給付費実態調査(5歳刻み)

○現状値（平成27年度以降）のがん検診の算出方法

各がん検診の対象年齢の全住民を対象 胃がん・肺がん・大腸がん検診対象者数 40歳以上人口

子宮がん検診対象者数 20歳以上女性人口

乳がん検診対象者数 40歳以上女性人口

## 第2章 健康づくりの現状

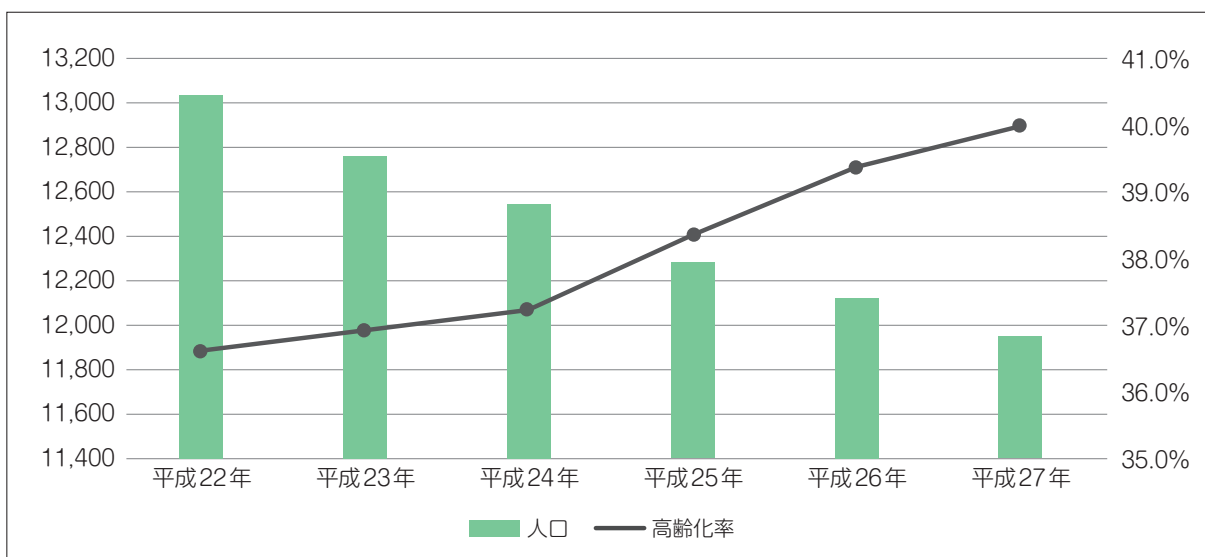
### 1) 吉備中央町の現状

吉備中央町の人口は、平成27年10月1日時点で11,950人となっており、年々人口は減少し、高齢化率は増加しています。

#### (1) 吉備中央町の人口及び高齢化率の年次推移

	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
人口	13,033人	12,759人	12,545人	12,287人	12,116人	11,950人
高齢化率	36.7%	37.0%	37.3%	38.4%	39.4%	40.0%

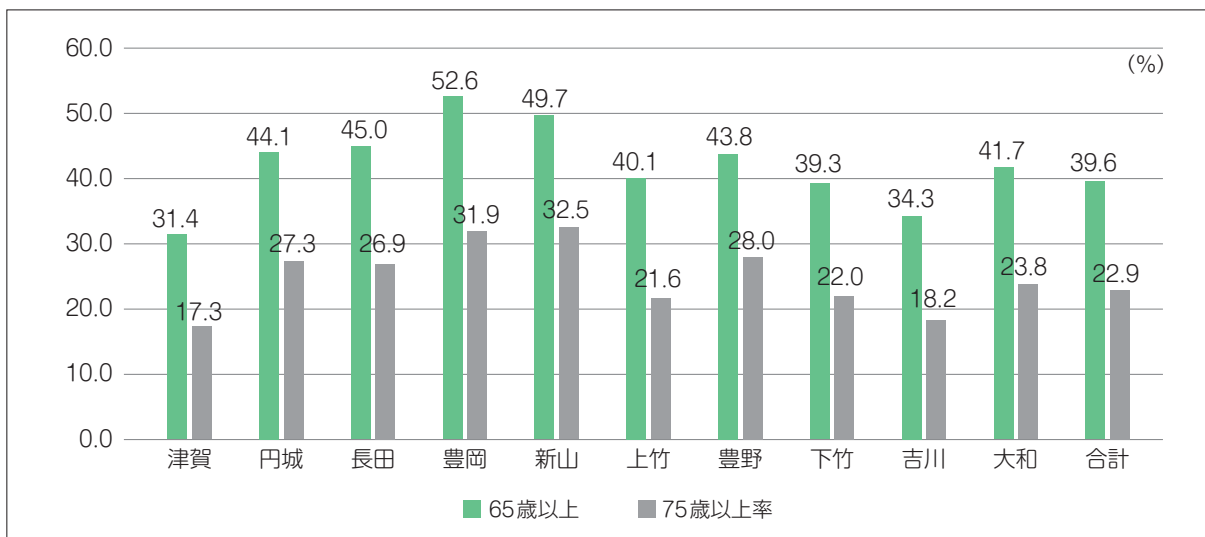
#### ■吉備中央町の人口及び高齢化率の年次推移



出所：総務省統計局「国勢調査」(平成22～27年)

岡山県統計分析課「岡山県毎月流動人口調査結果」(平成22～27年)

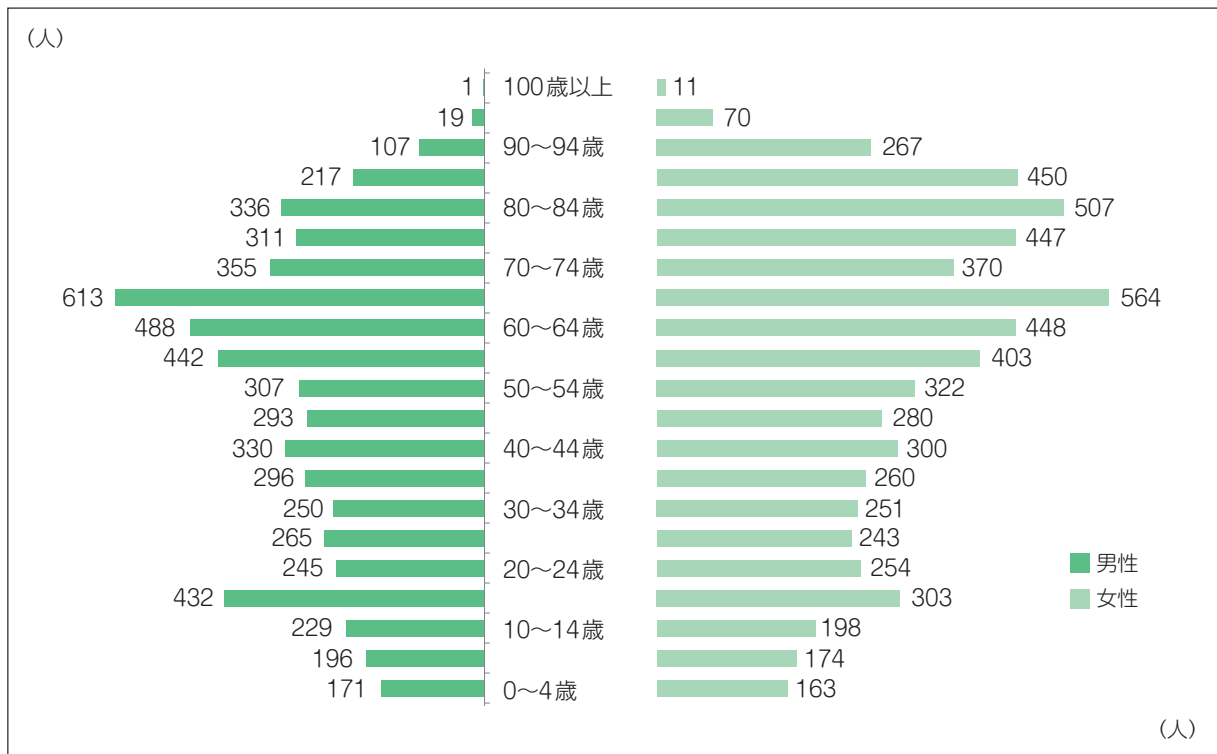
#### (2) 地区別高齢化率



出所：吉備中央町 住民基本台帳(平成29年3月31日)

### (3) 年齢別人口ピラミッド

吉備中央町の総人口（12,188人）は、年少人口（0～14歳）が1,131人で9.3%、生産年齢人口（15～64歳）が6,412人で52.6%、そして老年人口（65歳以上）が4,645人で38.1%の割合で構成されています。

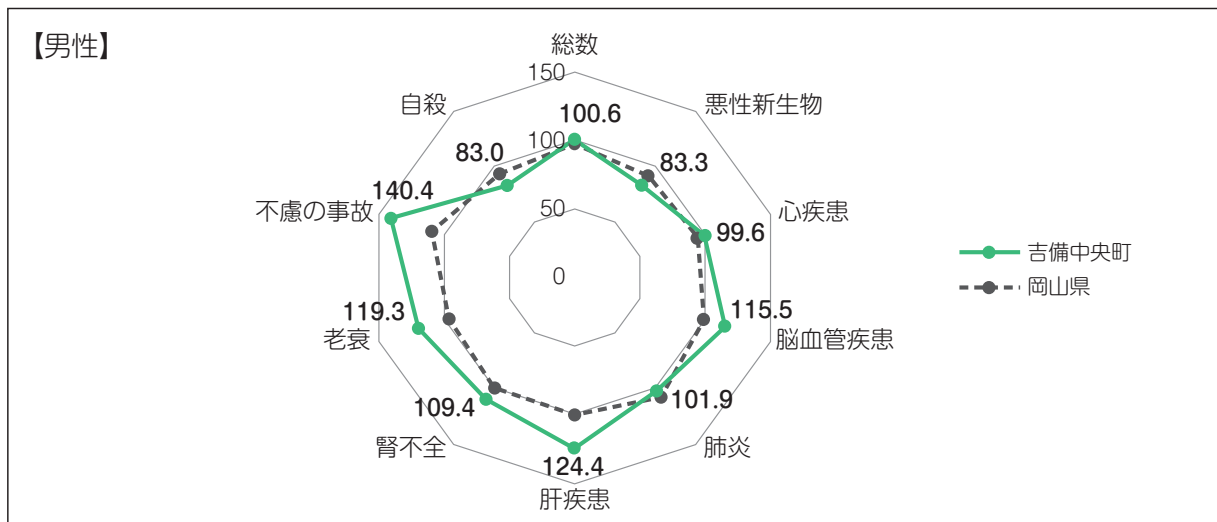


出所：吉備中央町 住民基本台帳（平成29年3月31日）

### (4) 吉備中央町 SMR 標準化死亡比

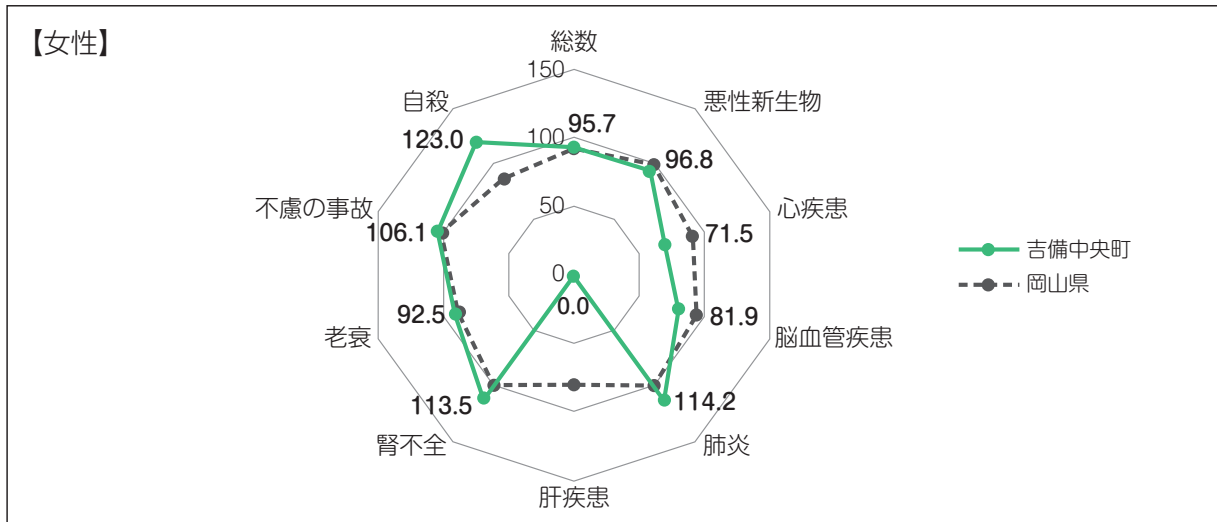
吉備中央町では、老衰、不慮の事故、自殺等の予測のできない死因を除くと、男性では肝疾患、女性では肺炎が高い状況です。また、人工透析等の高額な医療費に繋がる腎不全については、男女とも100を超えており、高い状態であることが分かります。

#### ■平成20年～平成24年男性のSMR



出所：厚生労働省人口動態統計

## ■平成 20 年～平成 24 年女性の SMR



出所：厚生労働省人口動態統計

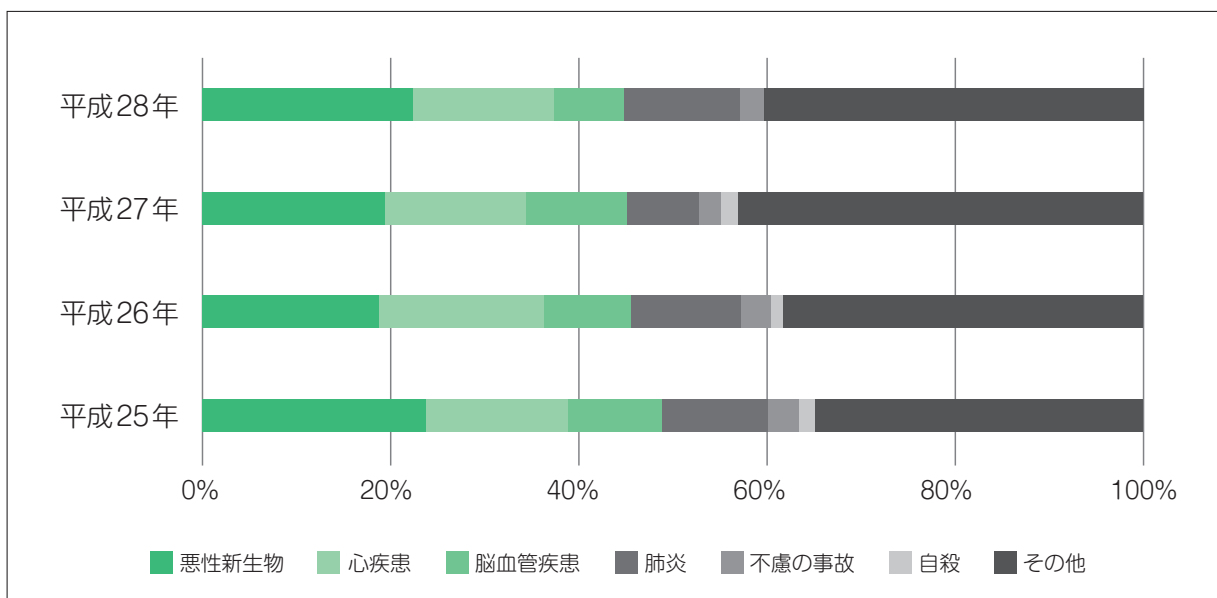
### \*標準化死亡比 (SMR) とは

性、地域ごとに「標準とした地域の年齢階級別死亡率で死亡するとしたときのその地域の期待死亡数」に対する「実際の死亡数」の比を 100 倍して算出している。

したがって、年齢構成の違いの影響を除いて死亡状況を表すものであり、地域比較に用いる。標準化死亡比が 100 より大きいということは、その地域の死亡状況は標準とした地域より悪いということを意味し、100 より小さいということは、標準とした地域より良いということを意味する。

### (5) 死因別死亡割合

死亡数を死因順位別（その他を除く）の年次推移で見ると、平成 28 年まで第 1 位は悪性新生物、第 2 位は心疾患、第 3 位は変動があるものの肺炎となっています。



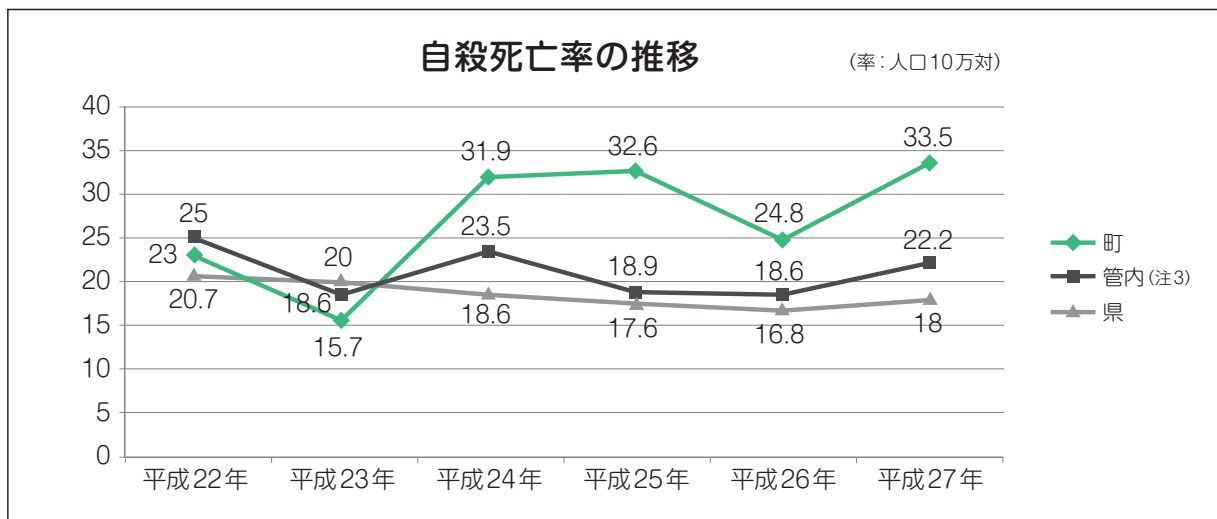
(%)

	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年
悪性新生物	23.8	18.8	19.4	22.4
心疾患	15.0	17.5	14.9	14.9
脳血管疾患	10.0	9.2	10.8	7.5
肺炎	11.3	11.8	7.7	12.3
不慮の事故	3.3	3.1	2.3	2.6
自殺	1.7	1.3	1.8	0
その他	34.9	38.3	43.1	40.3

出所：厚生労働省 平成 25 年～ 28 年人口動態統計確定数より備前保健所作成

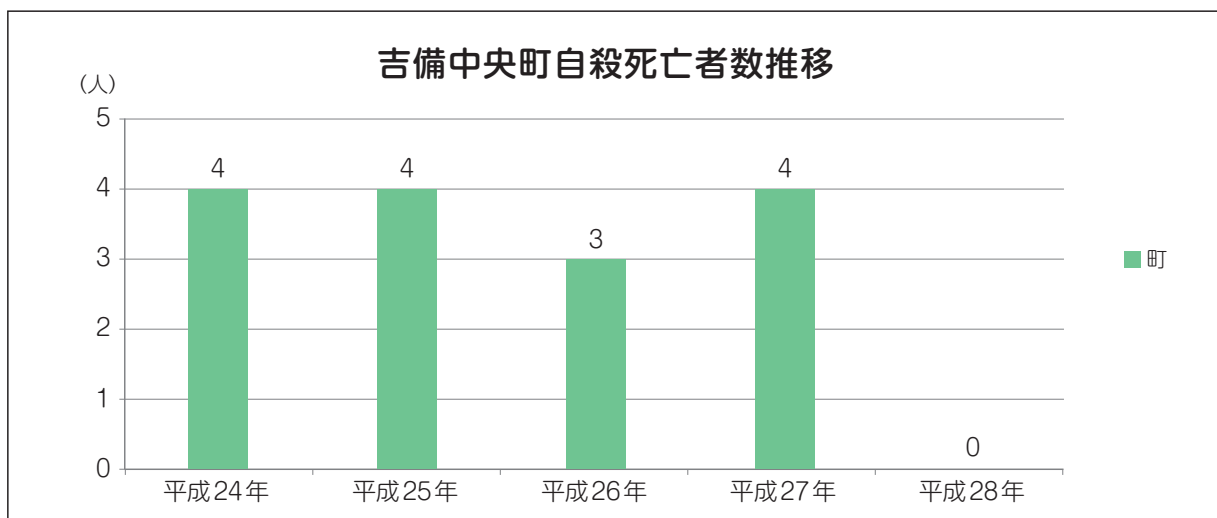
## (6) 自殺の状況

本町の自殺率は、平成 24 年以降は県、管内（注 3）よりも高く、平成 26 年に減少したものの再び増加し人口 10 万対で 30 を超えています。



出所：厚生労働省「人口動態統計」より備前保健所作成

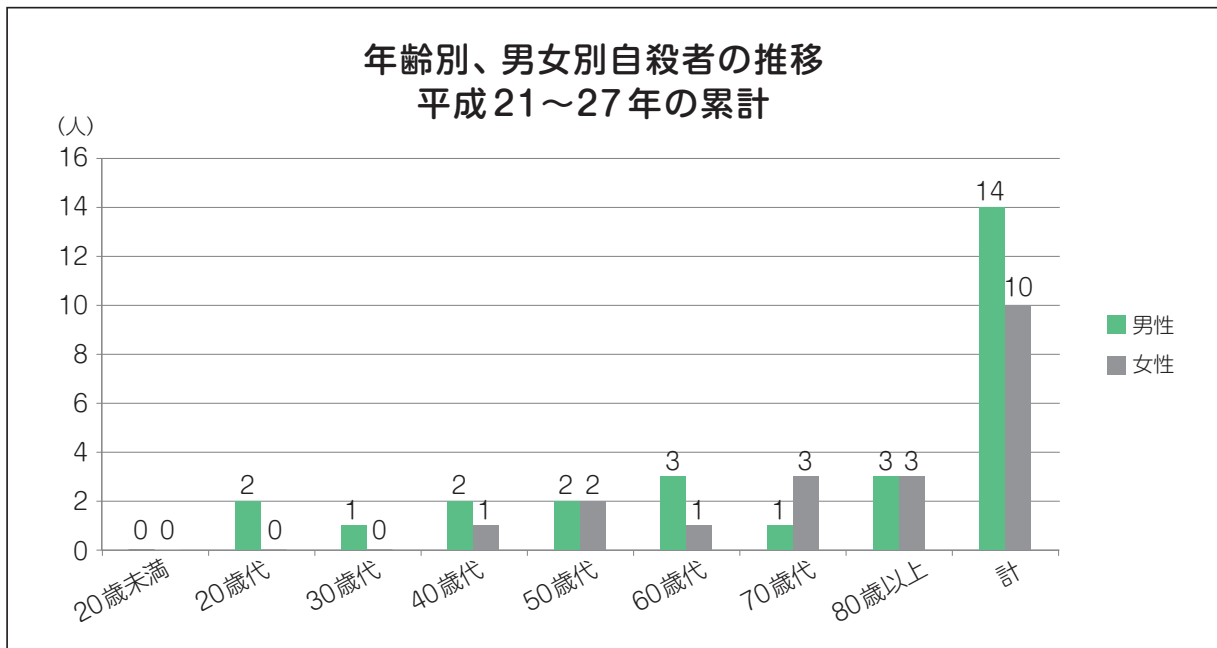
(注 3) 管内：玉野市、瀬戸内市、吉備中央町



出所：厚生労働省「人口動態統計」より備前保健所作成

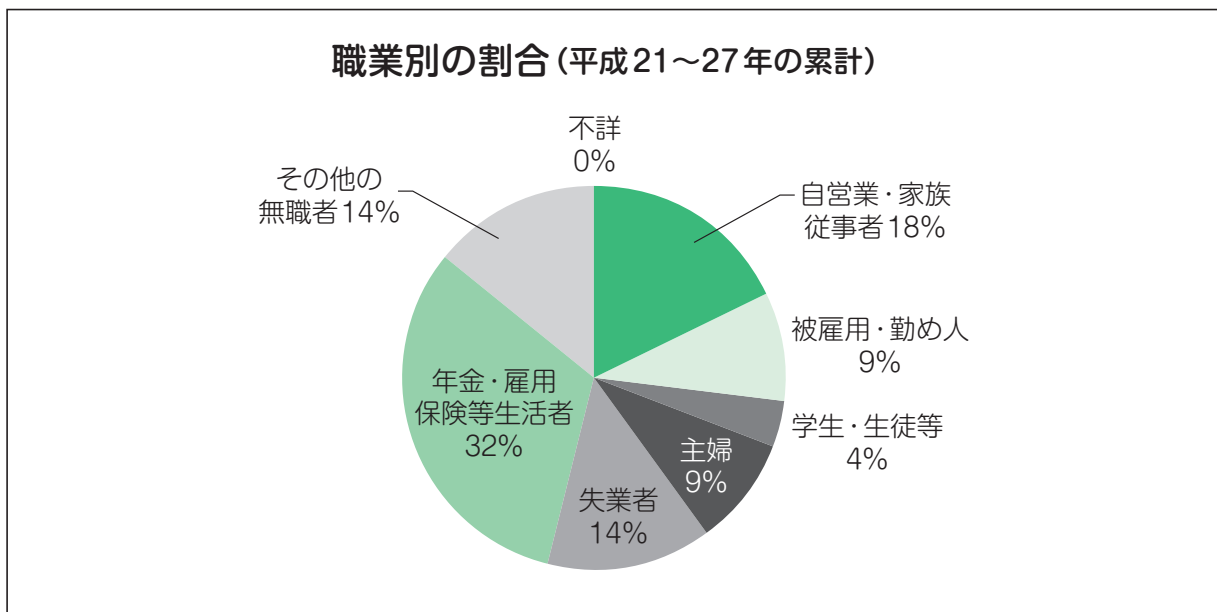
年代別では、40 歳代以上が 80%以上を占めており、男女別では、男性の方がやや多くなっています。





出所：厚生労働省「人口動態統計」より備前保健所作成

職業別では、自営業、年金・雇用保険等生活者の割合が多い傾向にあります。



出所：警察庁「自殺統計」

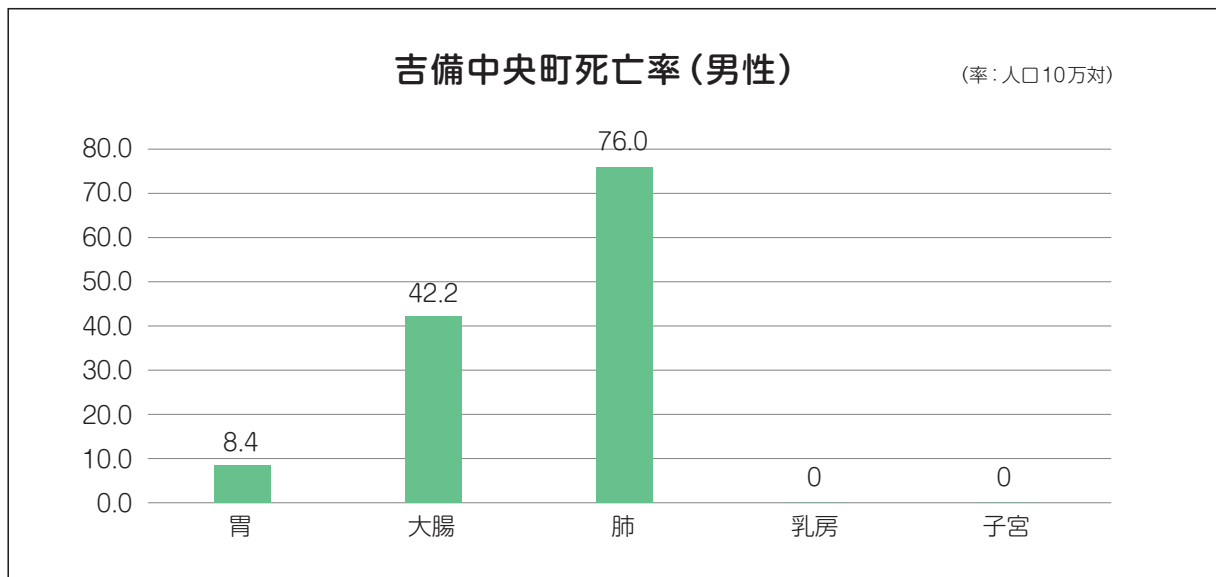
※本町の自殺統計資料は、厚生労働省の「人口動態統計」と警察庁「自殺統計」に基づき、内閣府自殺対策推進室が作成した「地域における自殺の基礎資料」を参考に集計・分析を行っています。

	厚生労働省「人口動態統計」	内閣府「地域における自殺の基礎資料」 (警察庁「自殺統計」)
対象者	日本における日本人	日本における外国人を含む総人口
調査時点	死亡時点 死亡診断書等で自殺が明確でない場合は、自殺以外で処理される。	自殺死体発見時点 発見時には自殺が明確でない場合でも、その後の調査で判明した場合は、その時点で計上される。

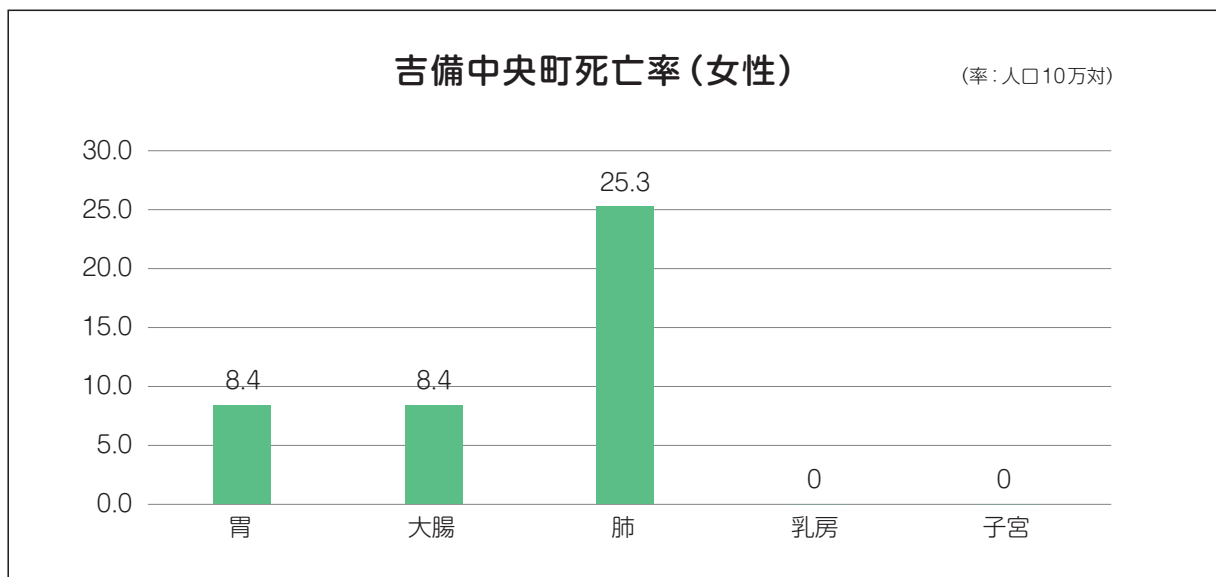
自殺者数	住所地（自殺者の住所のあった場所）で集計	発見地（自殺死体が発見された場所）と居住地（自殺者の居住があった場所）の2通りで集計
統計の利用方法	自殺死亡者数や自殺死亡率の年次推移を分析するため使用	自殺死亡者の職業、原因、動機などを分析するため使用

(7) がんの部位別死亡率

部位別死亡率をみると、男性、女性とも肺がんがもっとも高い現状でした。



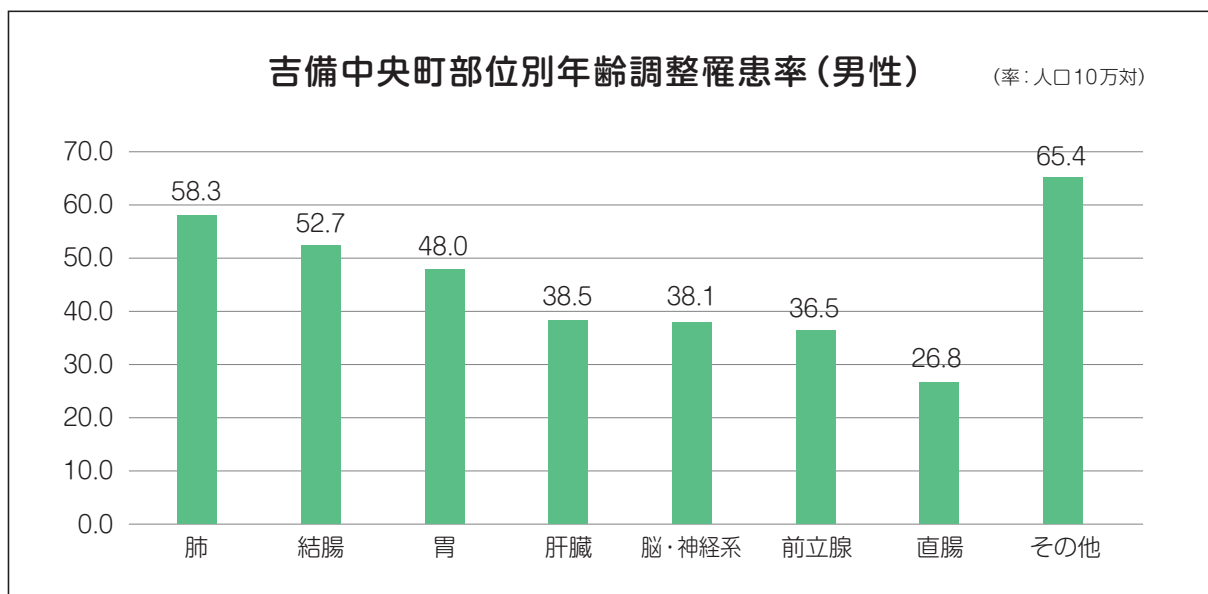
出所：厚生労働省 人口動態調査(2016年)



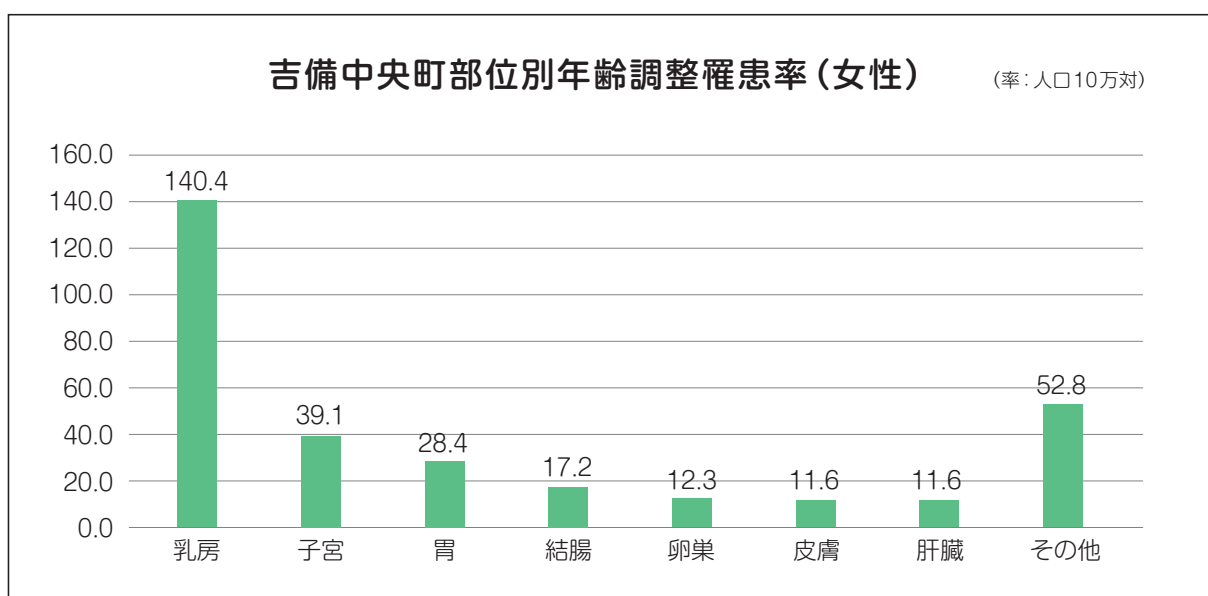
出所：厚生労働省 人口動態調査(2016年)

(8) がんの部位別年齢調整罹患率の状況

部位別にみると罹患率では、男性は肺がんがもっとも高く、女性は乳がんが最も多くなっています。

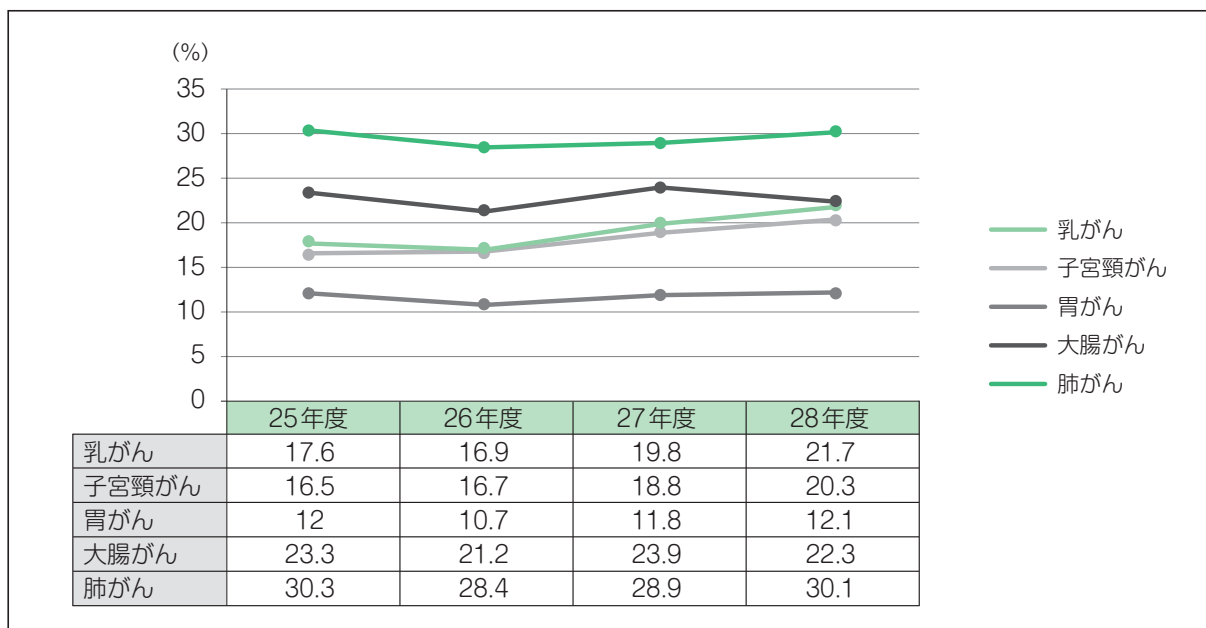


出所:岡山県におけるがん登録2014



出所:岡山県におけるがん登録2014

### (9) がん検診受診率推移



出所：吉備中央町保健事業報告

### (10) 平成 28 年度がん検診要精密検査結果

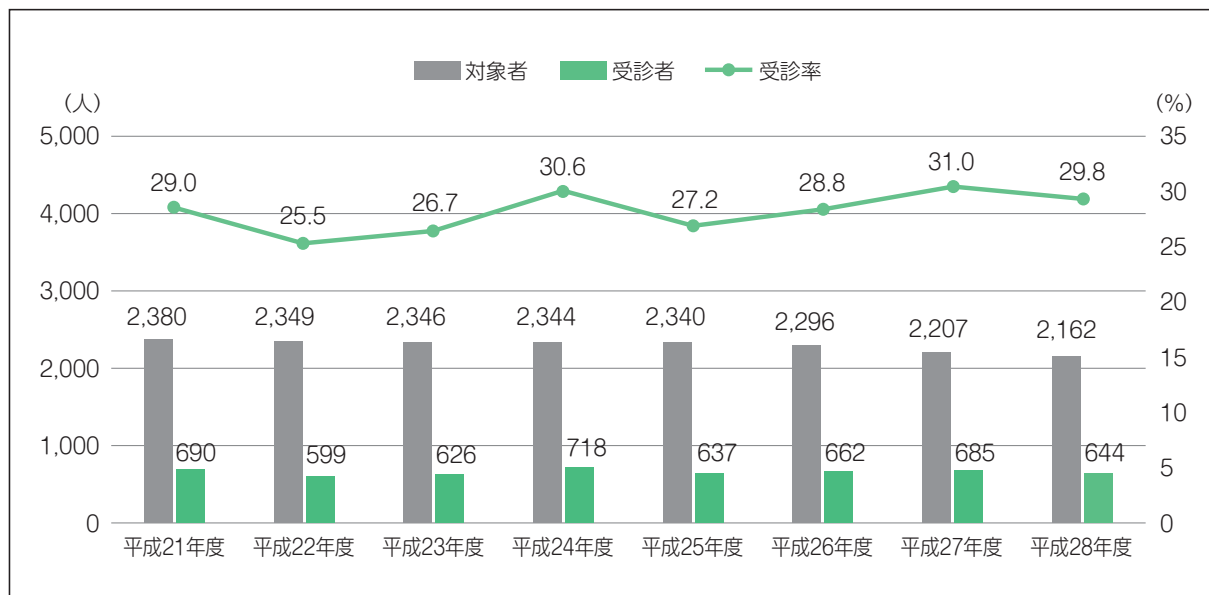
全てのがん検診の精密検査受診率は、8割を超えました。また、大腸がん、乳がん、前立腺がんではがんの発見があり早期発見に繋がりました。

	受診者数	要精検者数	精密検査受診者数	精密検査受診率	がん発見者数
胃がん	617人	35人	30人	85.7%	0人
大腸がん	1,135人	93人	84人	90.3%	3人
肺がん	1,530人	15人	13人	86.7%	0人
子宮頸がん	655人	5人	5人	100%	0人
乳がん	581人	17人	17人	100%	2人
前立腺がん	299人	16人	13人	81.3%	3人

出所：吉備中央町保健事業報告

### (11) 特定健康診査受診率推移

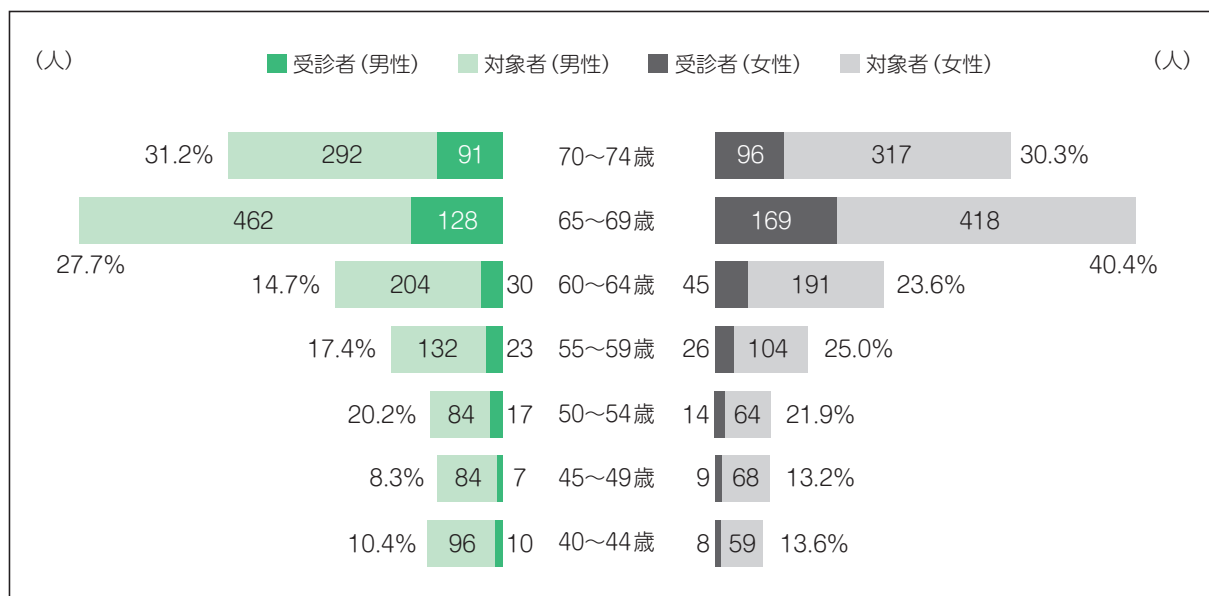
特定健康健診の受診率は、平成 24 年度の 30.6%をピークに下がりましたが受診率向上対策として、未受診者を対象としたアンケート調査や指定医療機関の拡大、分かりやすい通知など工夫を行った結果徐々に上昇してきていますが、平成 28 年度は 1.2 ポイント下がりました。



出所：国保情報データベース (KDB) システム 地域の全体像の把握

### (12) 特定健康診査年齢、性別受診率 (平成 28 年度)

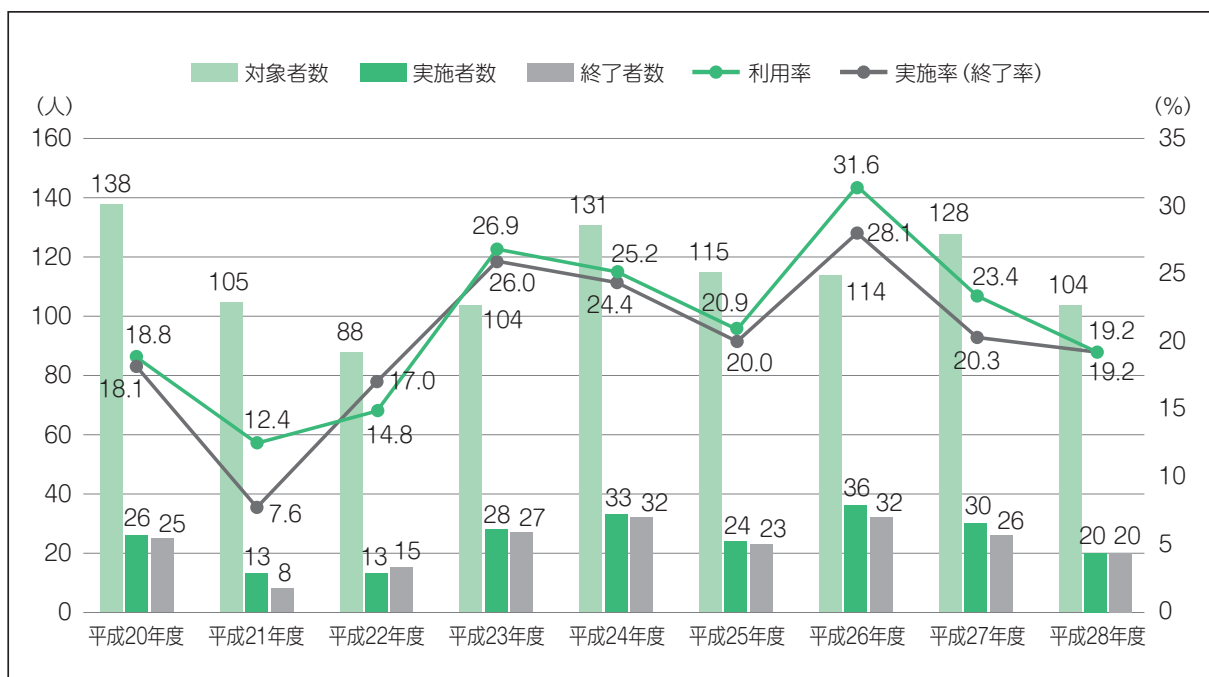
5 歳刻みの年齢と性別の受診率をみると、全体的に女性の受診率が高い傾向にあります。また、男女とも 65 歳以上の受診者が高くなっており、年齢が上がるにつれ受診率が高くなっています。



出所：国保情報データベース (KDB) システム 地域の全体像の把握

### (13) 特定保健指導実施率の推移

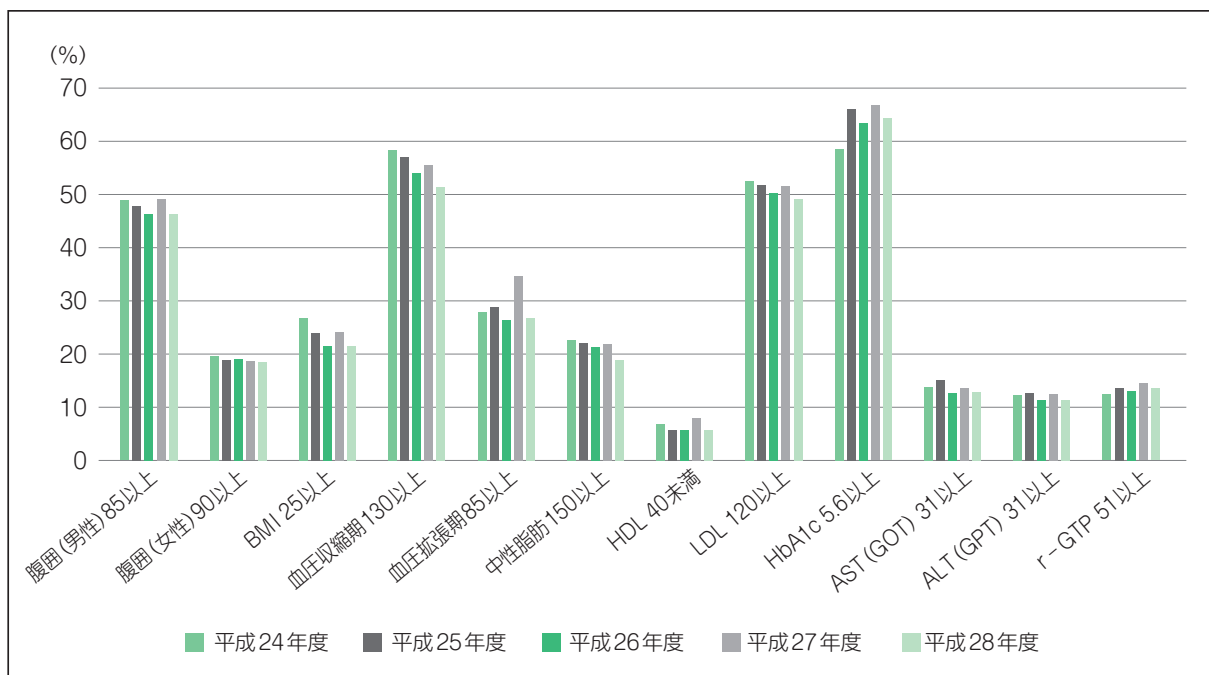
特定保健指導実施率は平成21年度の7.6%を最低として20%台を推移していましたが、平成28年度は20%を切り19.2%となっています。



出所：法定報告値

### (14) 特定健康診査結果

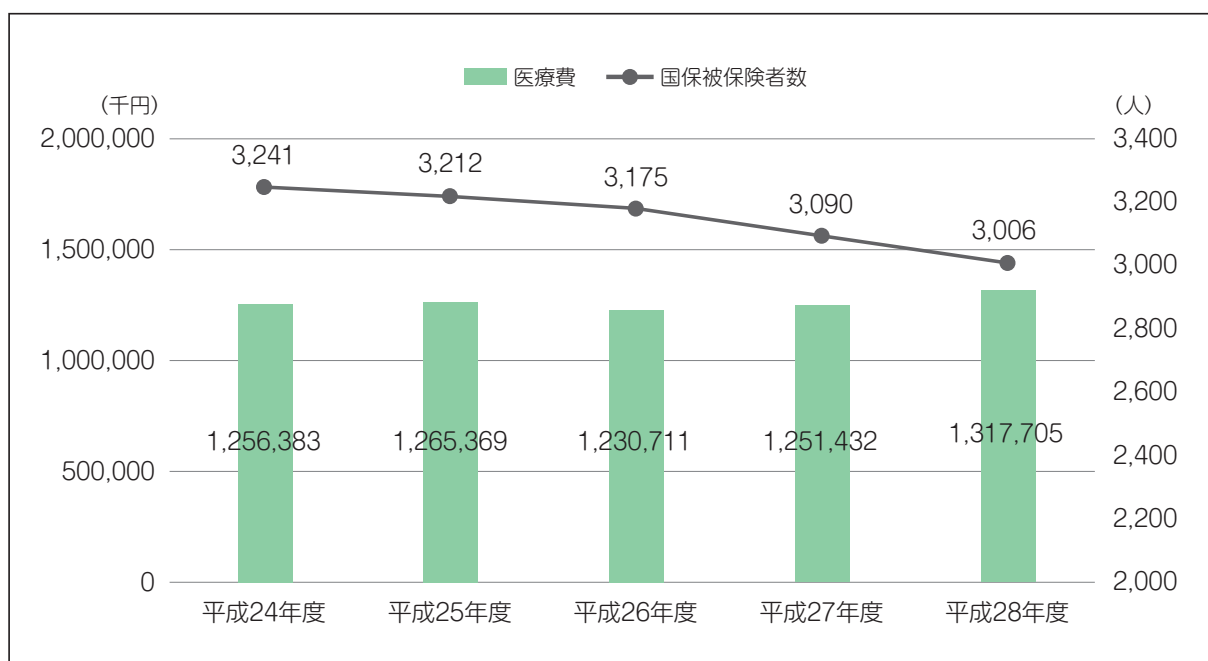
健診結果をみると、「HbA1c」、「血圧収縮期」、「LDL コレステロール」の順に高い数値となっています。特に「HbA1c」については、年々増加傾向にあります。



出所：吉備中央町特定健康診査データ

### (15) 医療費の推移と被保険者数の関係

年々国保被保険者数が減少していますが、医療費については、わずかながら増加しています。



出所：国保情報データベース (KDB) システム 地域の全体像の把握

### (16) 国民健康保険医療費の現状

国民健康保険加入者における医療費の現状では、入院では、「新生物」が最も多く、次いで「循環器系の疾患」の順となっています。外来では、「循環器系の疾患」が最も多く、次いで「内分泌、栄養及び代謝疾患」の順となっています。

#### ■疾病 20 分類上位 5 位 費用額 (平成 28 年度)

入 院			入 院 外		
	疾病名	費用額		疾病名	費用額
1	新生物 (H25/2 位) (注4) ↑	107,704,580	1	循環器系の疾患 (H25/1 位) →	72,849,270
2	循環器系の疾患 (H25/4 位) ↑	99,892,120	2	内分泌、栄養及び代謝疾患 (H25/2 位) →	57,225,000
3	損傷、中毒及びその他の外因の影響 (H25/6 位) ↑	64,011,020	3	腎尿路生殖器系の疾患 (H25/5 位) ↑	46,235,380
4	精神及び行動の障害 (H25/3 位) ↓	61,108,060	4	新生物 (H25/6 位) ↑	43,023,470
5	筋骨格系及び結合組織の疾患 (H25/10 位) ↑	57,736,590	5	消化器系の疾患 (H25/3 位) ↓	36,396,260

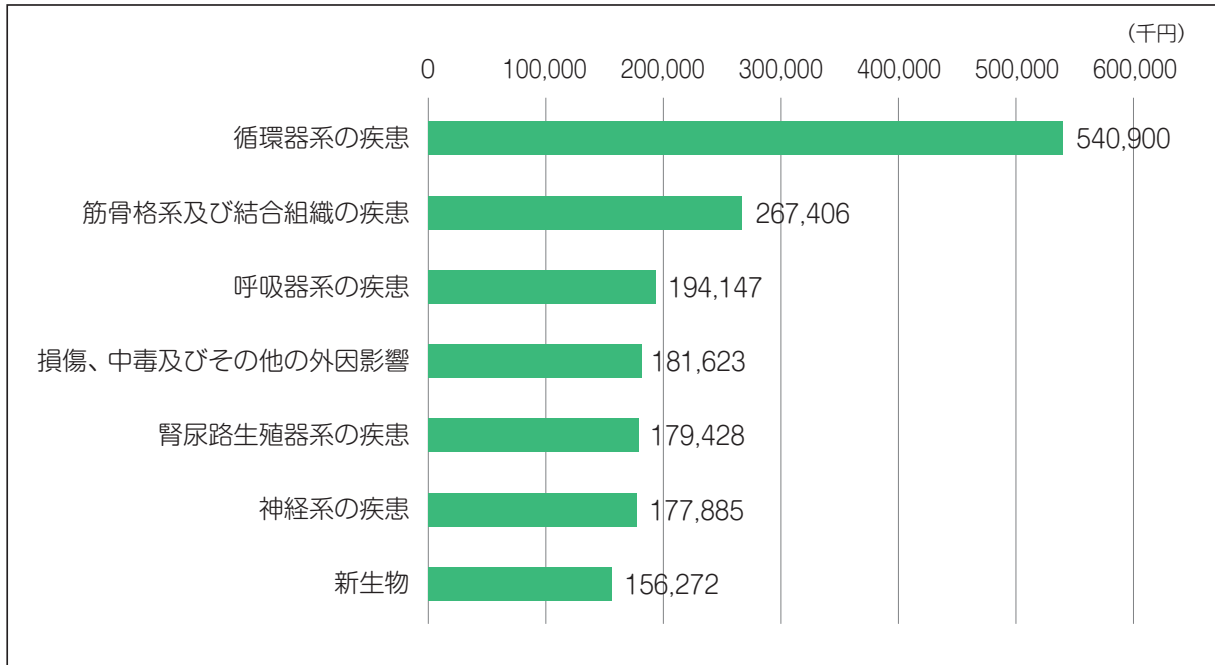
出所：医療費分析ツール「Focus」

(注4) 矢印については、平成25年度から平成28年度の増減を示す

(17) 後期高齢者医療費の現状

後期高齢者医療加入者における医療費の現状では、循環器系の疾患、筋骨格系、呼吸器系の疾患の順に多くなっています。

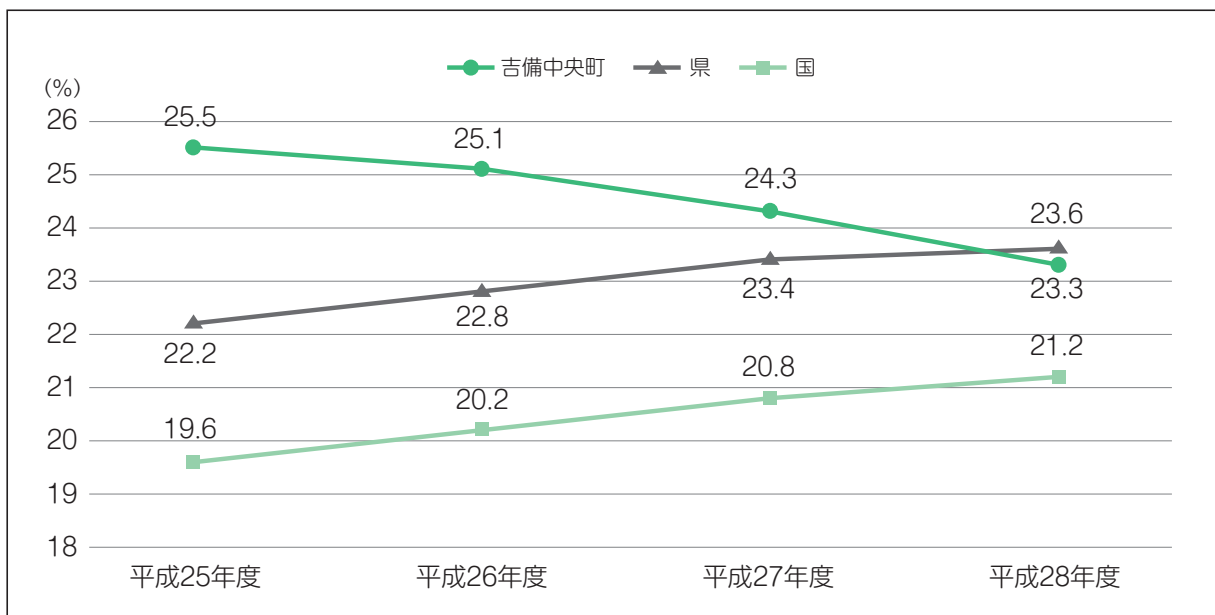
■後期高齢者医療費上位疾病 平成 28 年累計



出所：国保情報データベース (KDB) システム

(18) 要介護認定率 (第 1 号被保険者)

要介護認定率では、国、県は年々増加傾向にあります。当町においては下がっています。

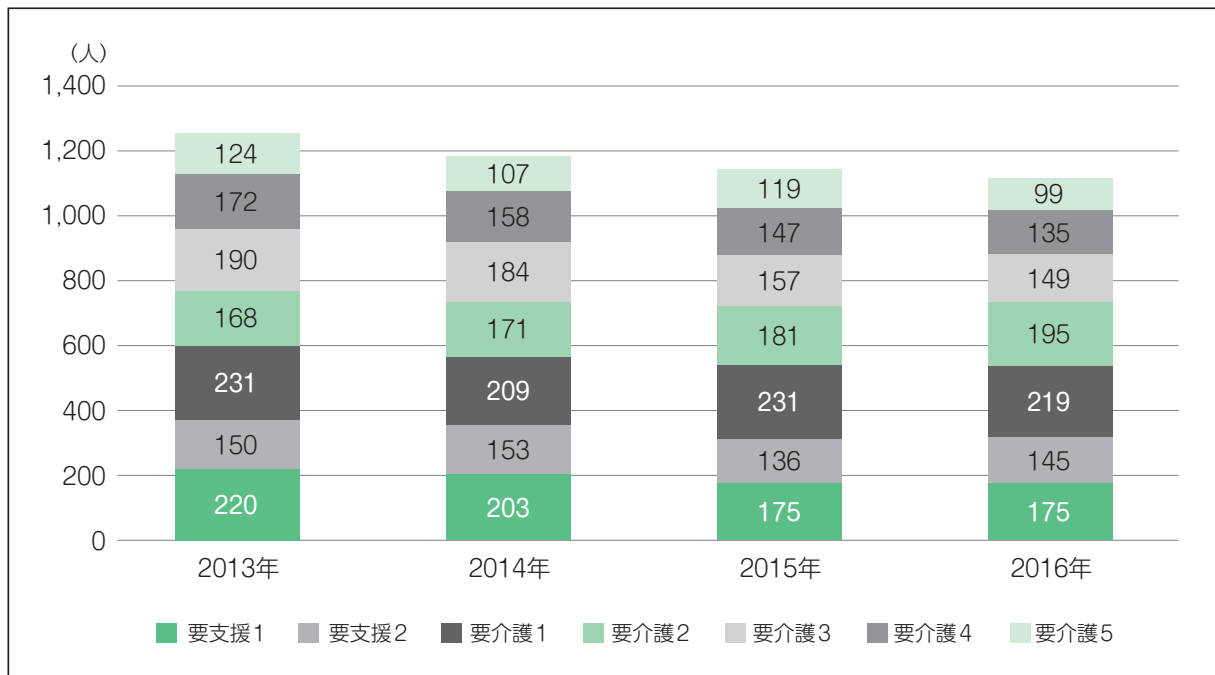


出所：国保情報データベース (KDB) システム 地域の全体像の把握



(19) 要介護認定者数の経年推移

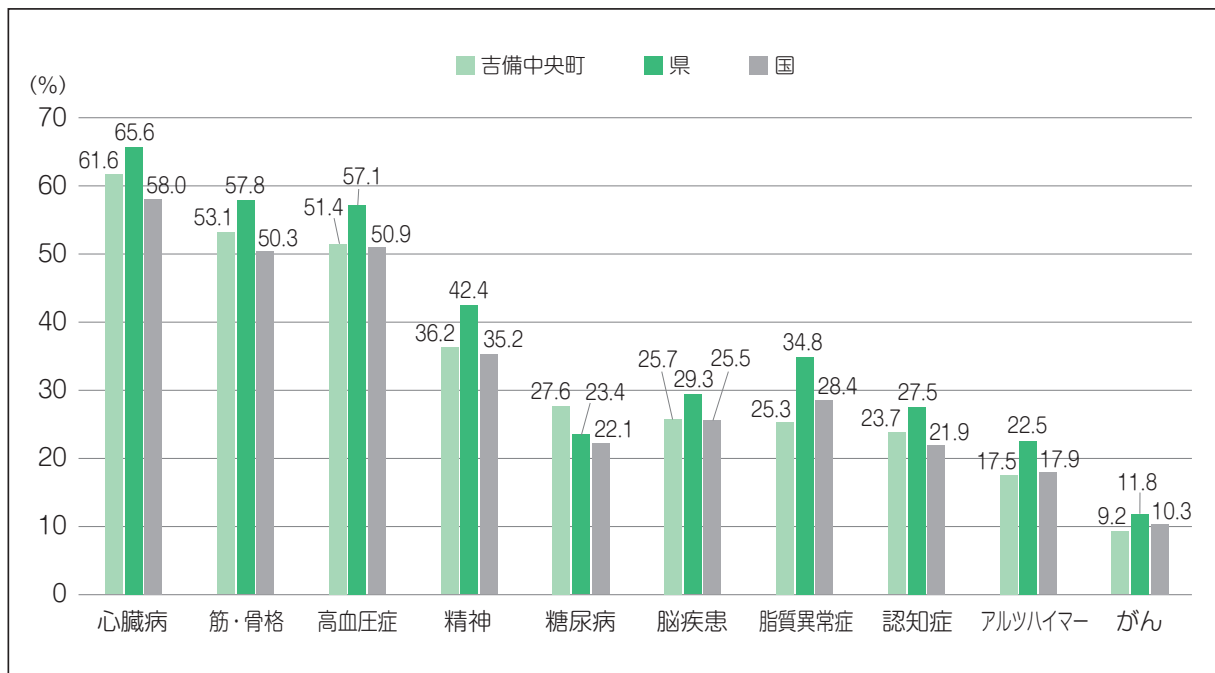
要介護認定数は、減少しています。



出所：介護保険事業状況報告

(20) 要介護認定者の疾病別有病率

要介護認定者の疾病別有病では、「心臓病」「筋・骨格」「高血圧症」の順に多くなっています。



出所：国保情報データベース (KDB) システム 地域の全体像の把握

## 2) 分野別の現状

### ①食生活・食育（食育推進計画）

#### <食育推進の現状及び課題>

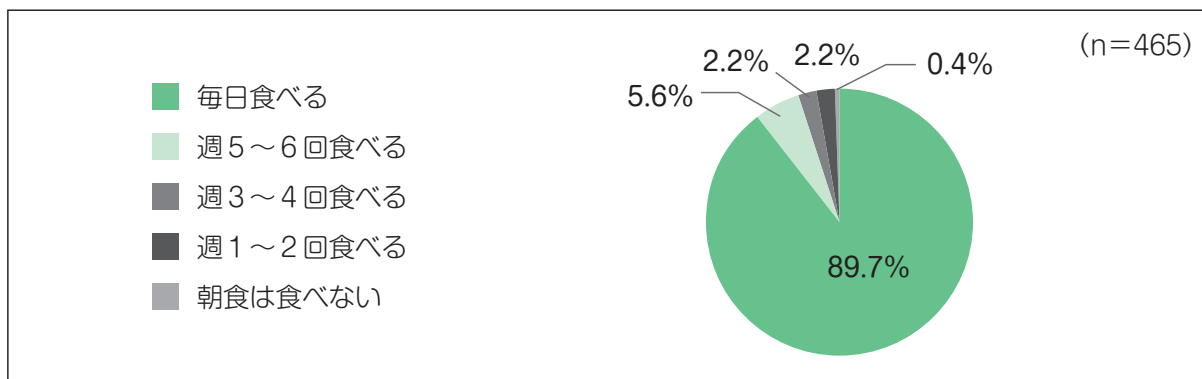
社会構造の変化に伴い核家族化の進行やライフスタイルの多様化により、家族が揃って食卓を囲む機会が少なくなり、一人で食事をする「孤食」が多くなってきています。また、家族が一緒でも個々がそれぞれ別に好きなものを食べる「個食」などの状況も聞かれます。中でも、調理済み食品を購入して家などで食べる中食は、高齢化、核家族化、孤食を背景に急速に拡大してきている現状です。また、超高齢社会に伴い、買い物弱者が増加しており、高齢者のフレイル対策の一つとして栄養指導が必要と考えられます。

#### (1) 朝食について

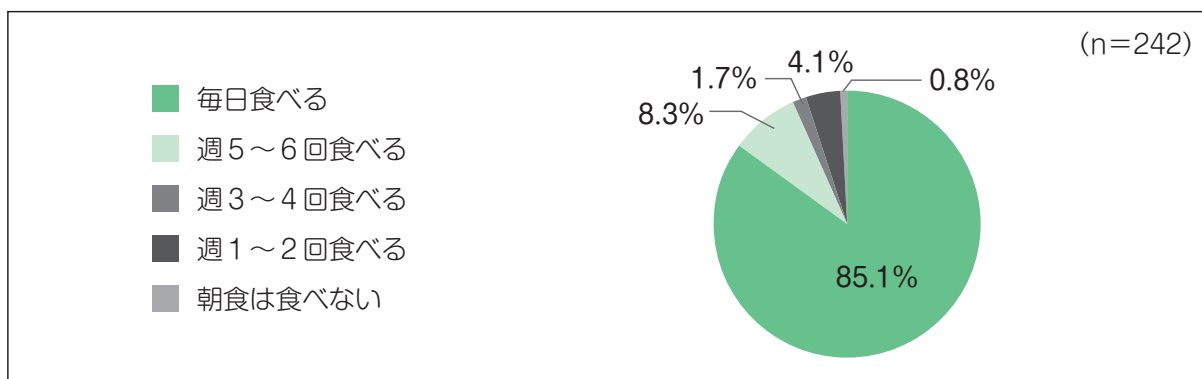
「朝食を毎日食べる」と回答した小学生で89.7%、中学生で85.1%と9割を切っている現状でした。また、40歳以上の人で「いつもきちんと食べている」「ほとんど抜くことがない」と回答した人が多く、40歳以下の若年層で「時々抜くことがある」「抜くことがある」と回答した人が多い現状でした。

#### 1. 朝食を毎日食べますか

##### <小学生> 朝食を毎日食べる割合

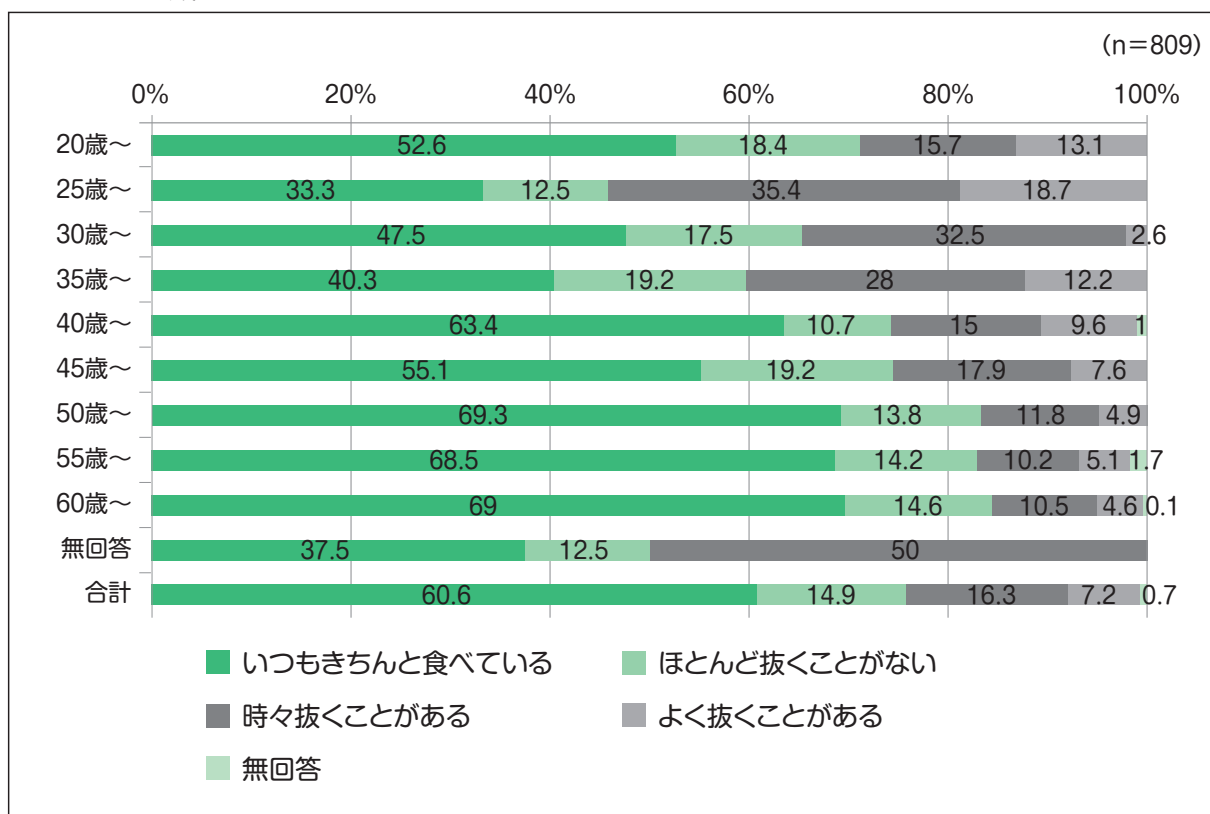


##### <中学生> 朝食を毎日食べる割合



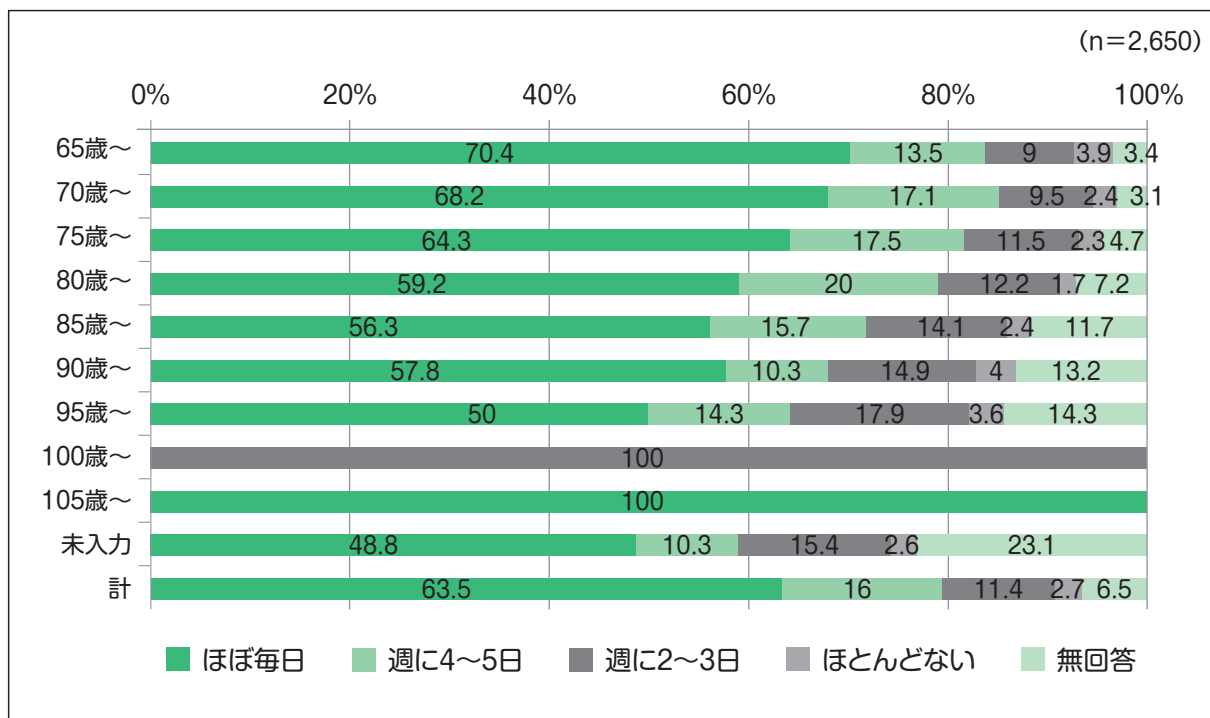
出所：平成29年度子どもの食事アンケート

< 20 ~ 64 歳 >



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)

< 65 歳以上 >

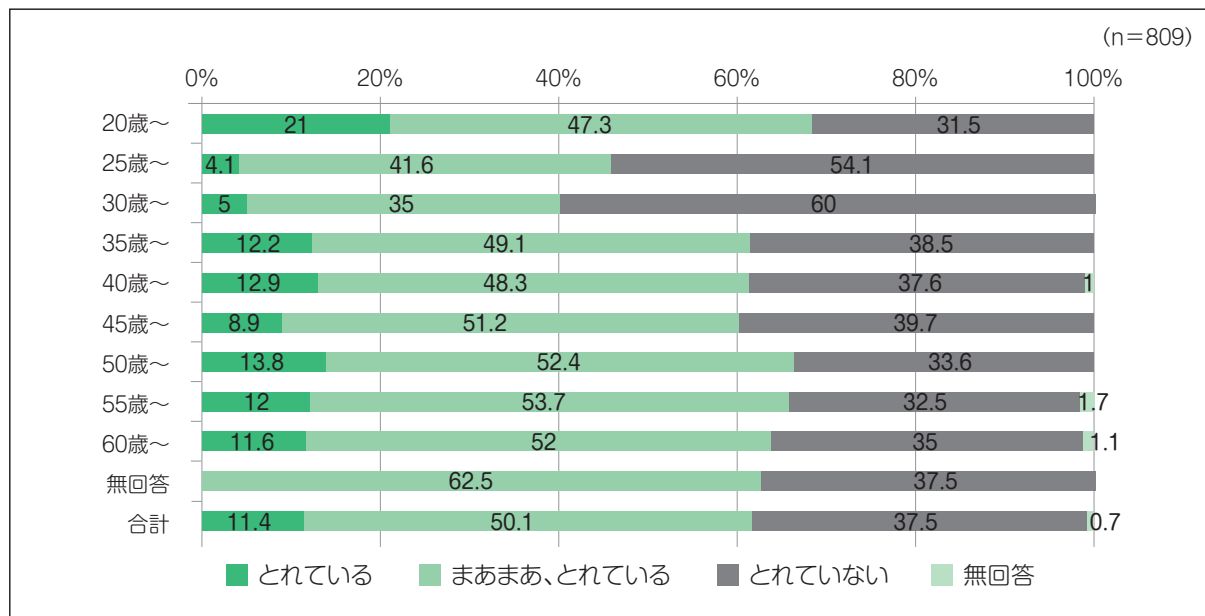


出所：健康・心に関する意識・生活アンケート(65歳以上)

## (2) 野菜について

35歳以上では約6割が「とれている」「まあまあとれている」と回答していますが、25歳～34歳の年齢層で逆に約6割が「とれていない」と回答しています。

### 1. 1日の野菜（350g）が十分とれていると思いますか



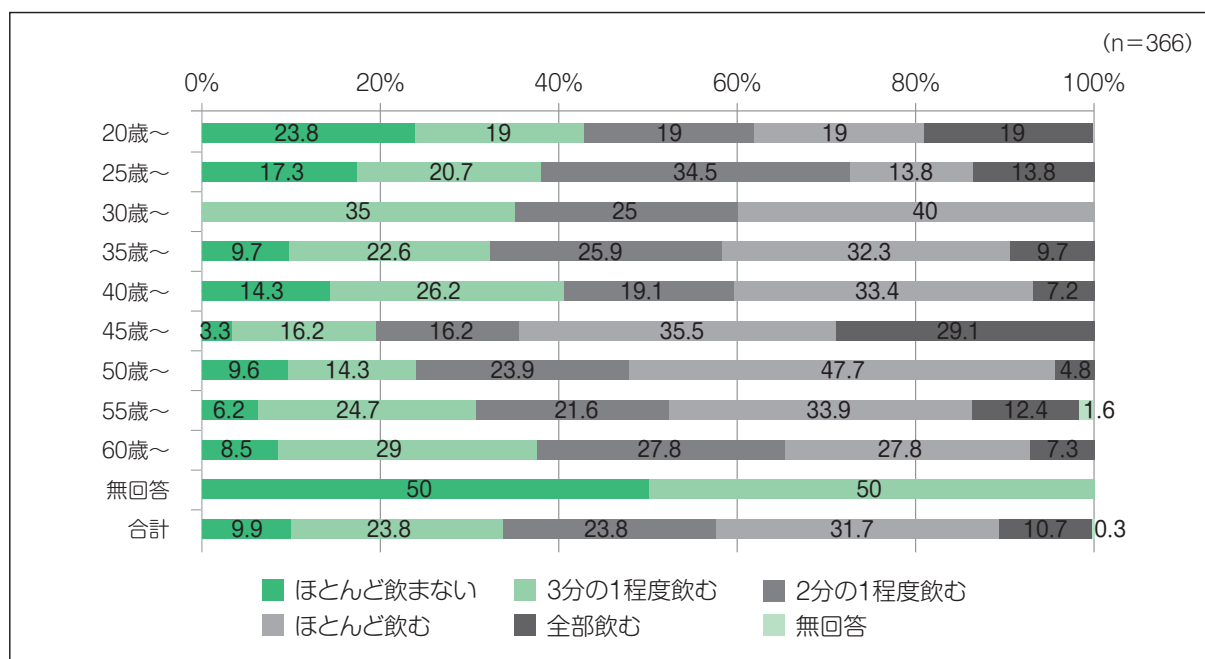
出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

## (3) 塩分について

成人期では、女性より男性の方が麺類の汁を「ほとんど飲む」「全部飲む」と回答した人が多くいました。

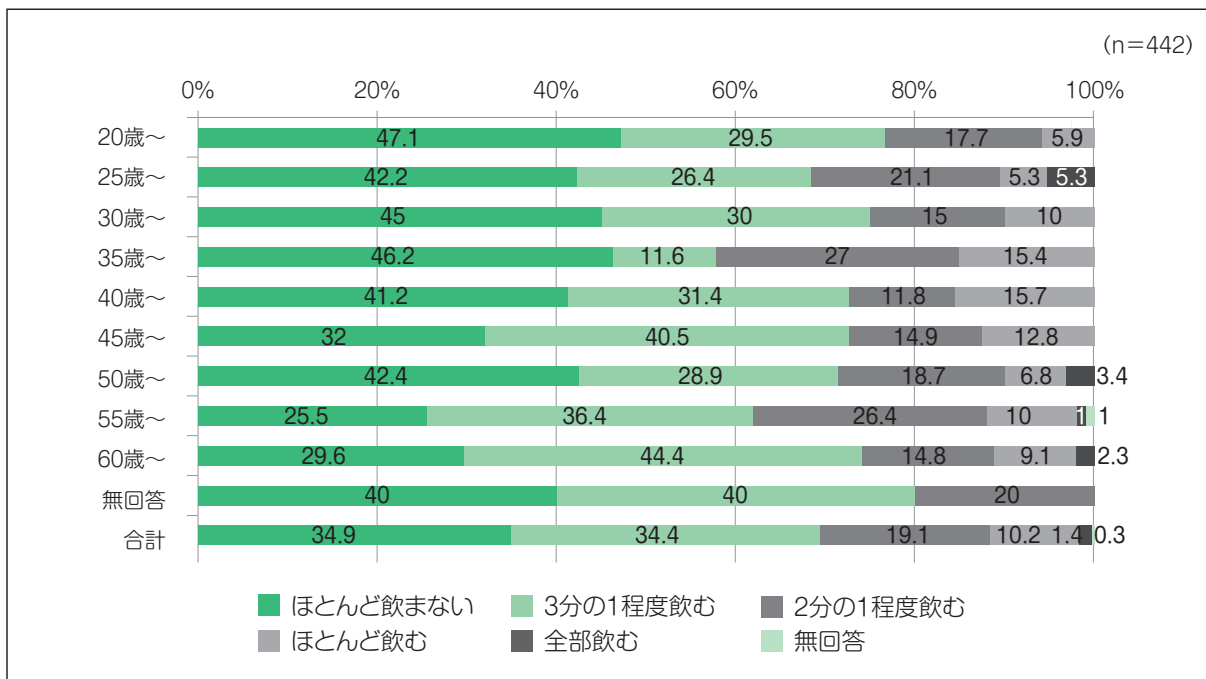
### 1. 麺類の汁をどれくらい飲みますか

<成人男性>



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

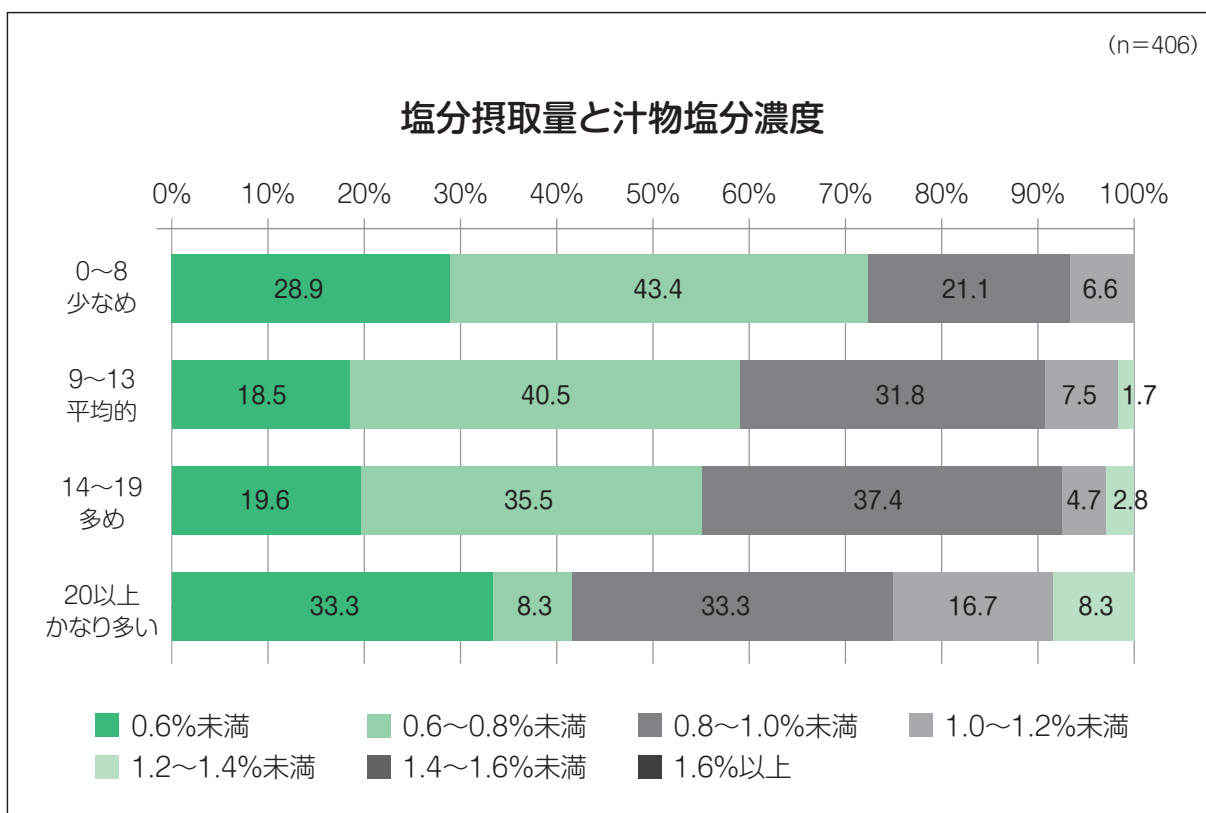
<成人女性>



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)

2. 食品からの塩分摂取量と汁物の塩分濃度との関係

食品からの塩分摂取量が多い人は、汁物の塩分濃度も高い傾向でした。

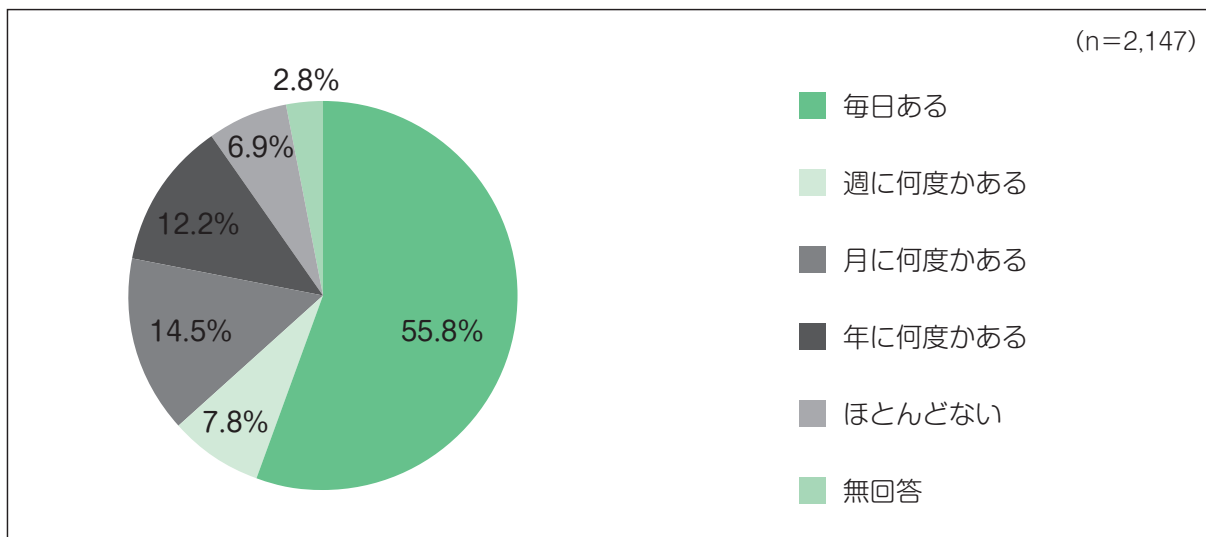


出所：平成29年度汁物塩分濃度測定、塩分頻度調査

#### (4) 高齢者の食生活（注5）

##### 1. どなたかと食事をとる機会がありますか

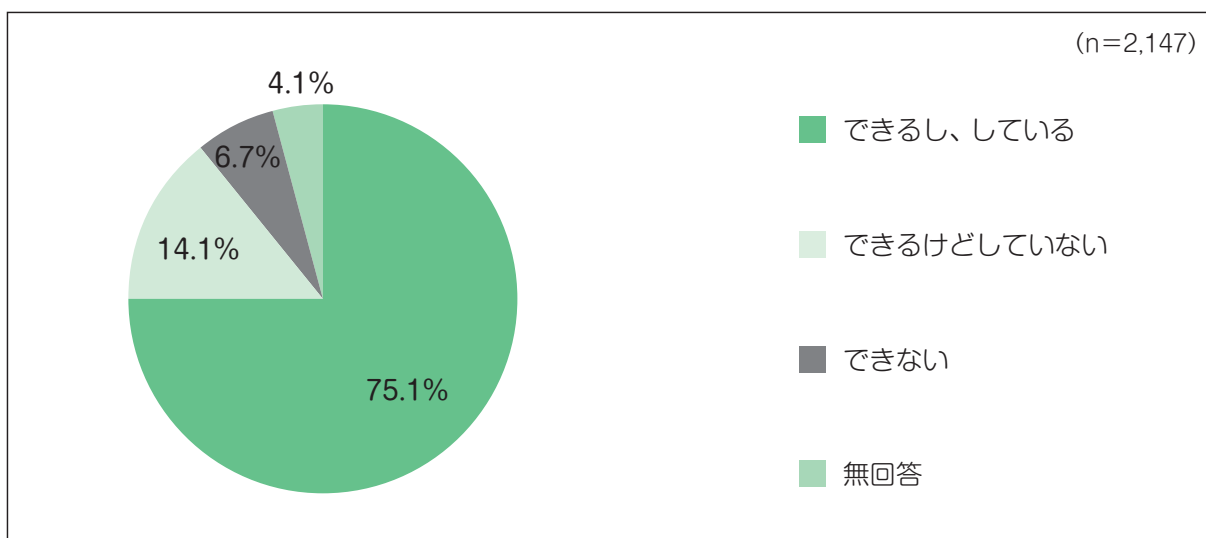
「毎日どなたかと食事をする機会がある」と回答された人は55.8%と半数を超えています。一方で、「週に何度かある」「月に何度かある」「ほとんどない」と回答した人は41.4%と孤食の時があると回答しています。



出所：吉備中央町第7期高齢者福祉計画及び介護保険事業計画

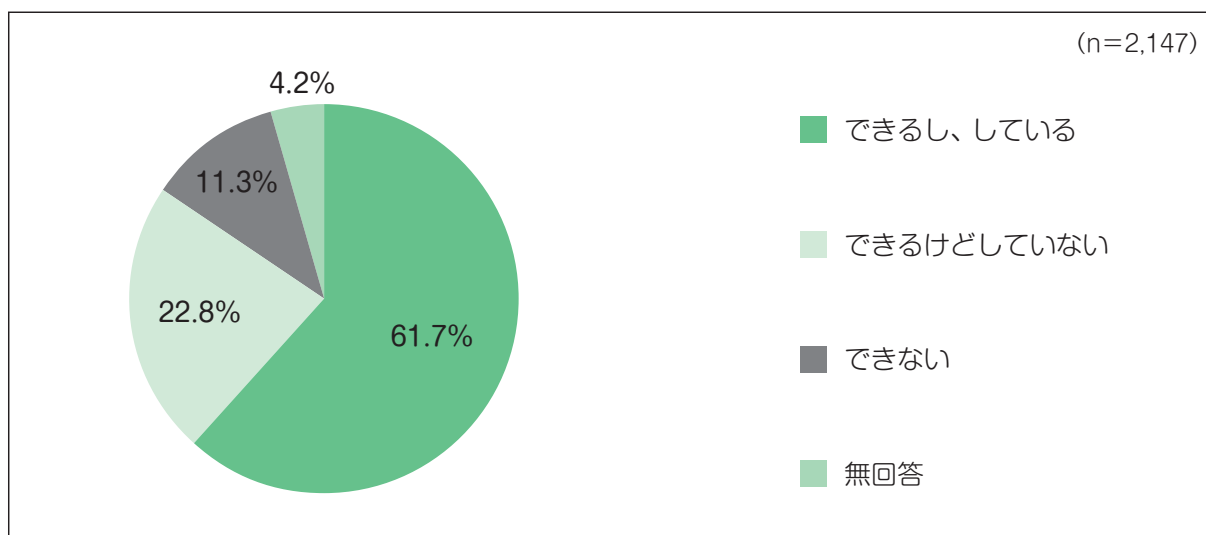
##### 2. 自分で食品・日用品の買い物をしていますか

買い物や食事の準備に関しては、「自分で食品・日用品の買い物をしている」人の割合は75.1%と高い状況です。一方で、「できるけどしていない(14.1%)」「できない(6.7%)」と自身で買い物ができていない人も多い状況です。また、「自分で食事の用意をしている」人の割合は61.7%と高い状況です。一方で、「できるけどしていない(22.8%)」「できない(11.3%)」と「自分で食事の用意」ができていない人も多い状況です。



出所：吉備中央町第7期高齢者福祉計画及び介護保険事業計画

### 3. 自分で食事の用意をしていますか



出所：吉備中央町第7期高齢者福祉計画及び介護保険事業計画

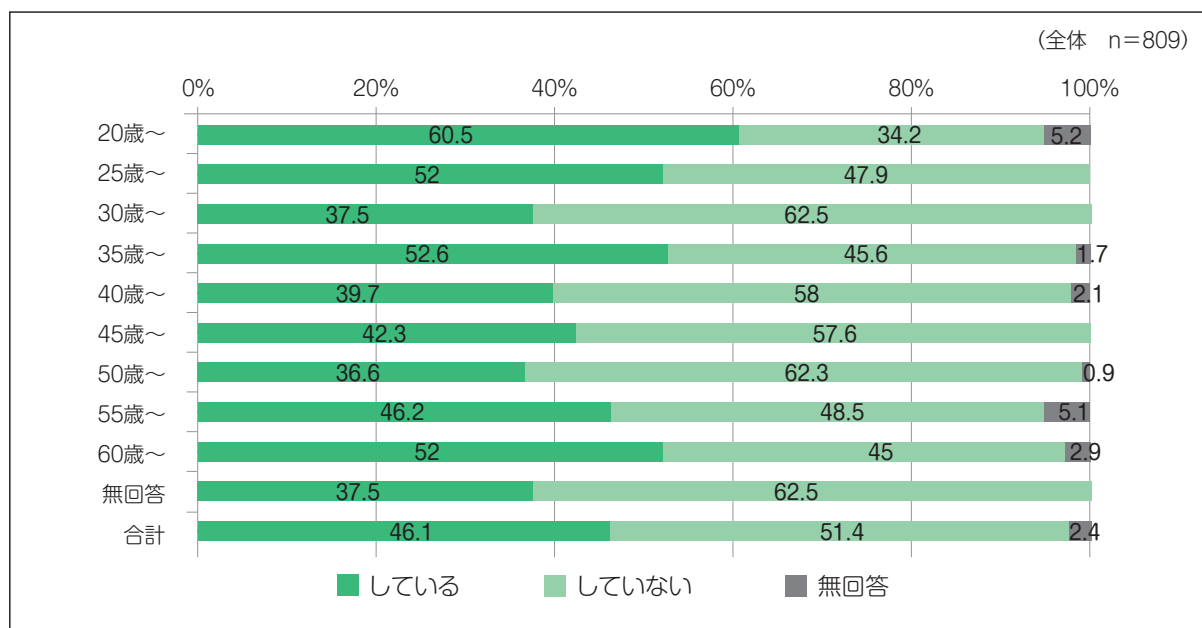
(注5) 1～3は、65歳以上の高齢者を対象とした調査です。

## ②身体活動・運動

30～34歳、40～54歳の壮年期において身体活動等が低い傾向にあります。  
男女で見ると、男性の方が身体活動が高い傾向にありました。

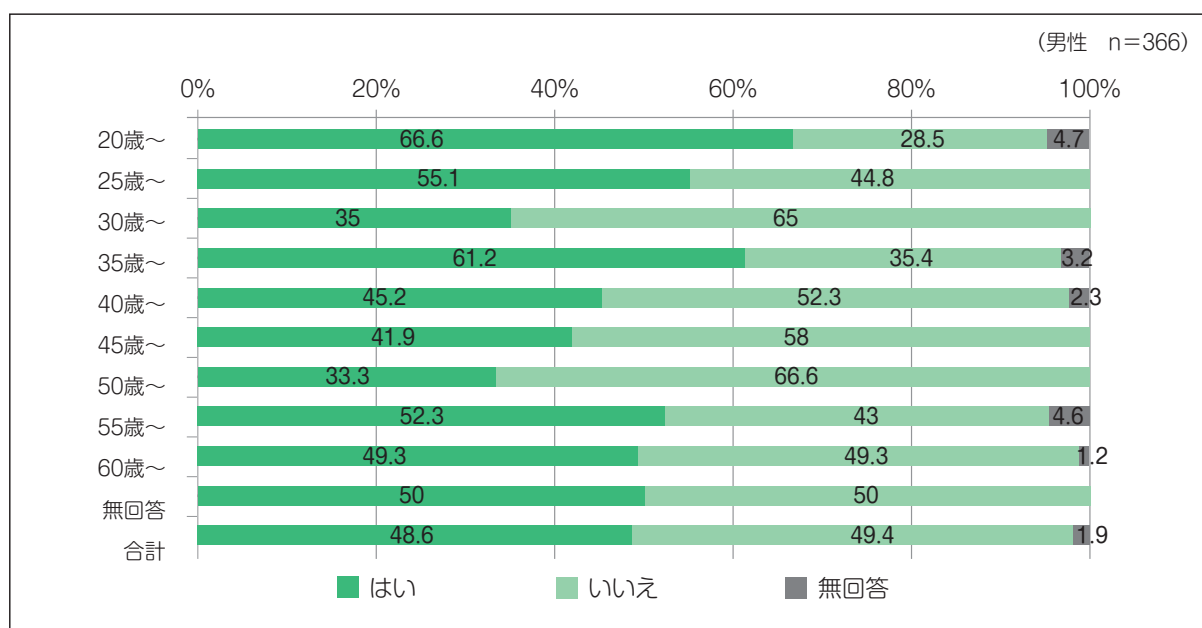
### (1) 運動習慣について

#### 1. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)

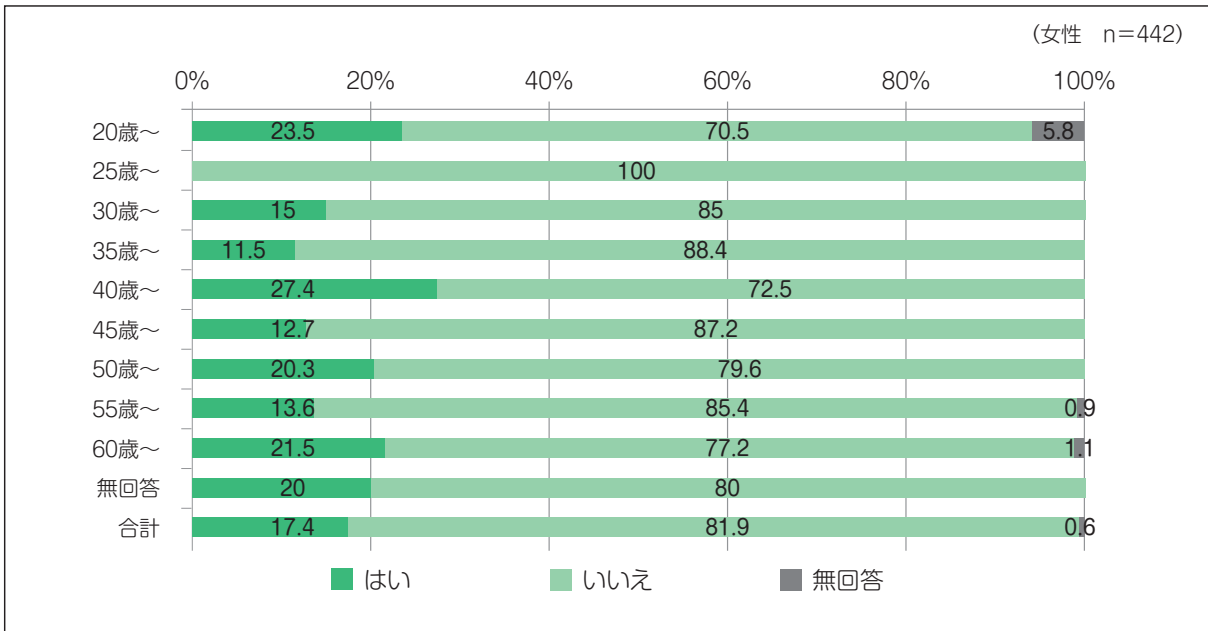
#### 2. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)



### 3. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)

#### (2) 3人で歩いて健康UP事業の取り組み

取り組み内容：2ヶ月間で、1人50万歩及び3人で150万歩を目指す

取組前、運動習慣がないと回答した人(83人/117人中)の中で、43人(51.8%)の人が取組後に変化があったと回答しました。その中で「歩くことが習慣になった」、「体の調子がよくなった」等の回答がありました。

参加者：39組(117人) \*達成組 23/39組(69名/117名)

<取組前の運動習慣の有無> (人)

	男性	女性	合計
あり	10	15	25
なし	32	51	83

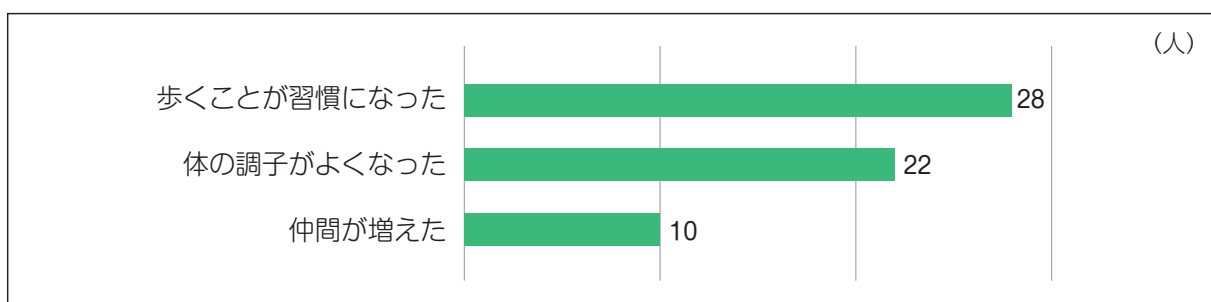


<「なし」の人の取組後の意識の変化>

	男性	女性	合計
あり	13	30	43
なし	19	17	36
無回答	0	4	4

出所：平成29年度吉備中央町保健事業報告

<どんな変化ですか>



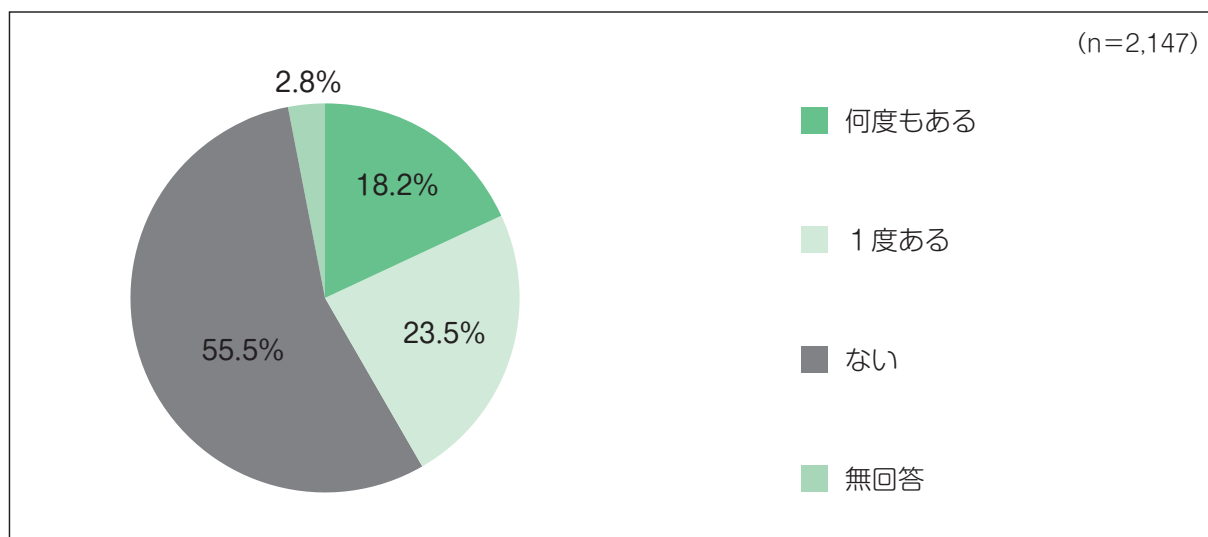
出所：平成29年度吉備中央町保健事業報告

### (3) 高齢者の運動機能について

転倒に関しては、過去1年間に「何度もある」「一度ある」と回答した人は4割を超えていました。また、転倒に対して「とても不安である」「やや不安である」と回答した人は約6割と高い現状でした。

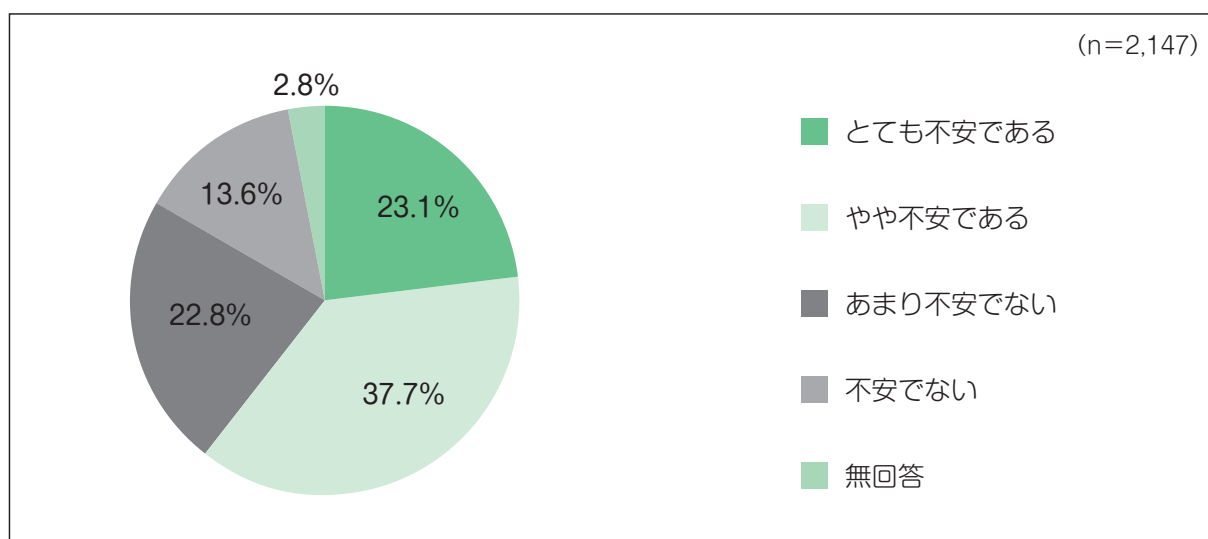
はつらつ元気体操を実施した人の(76/77人中)98.7%が、6ヶ月後数値の改善がみられました。

#### 1. 過去1年間に転んだ経験がありますか



出所：吉備中央町第7期高齢者福祉計画及び介護保険事業計画

#### 2. 転倒に対する不安は大きいですか



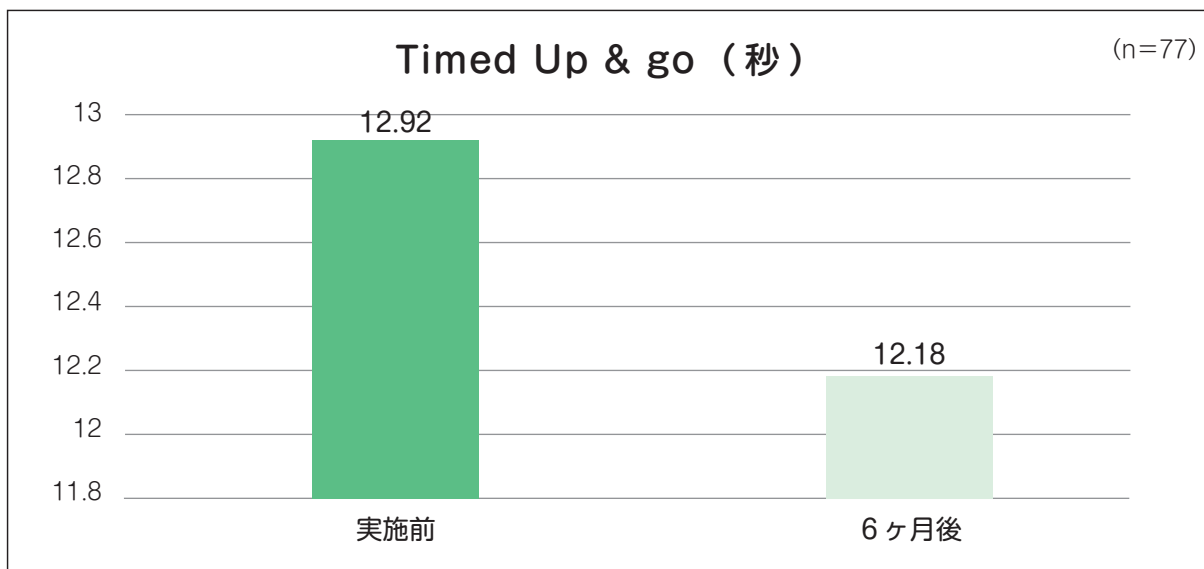
出所：吉備中央町第7期高齢者福祉計画及び介護保険事業計画

### 3. はつらつ元気体操 (社会福祉協議会委託事業)

目的：心も身体も頭も生涯現役で過ごせるよう、毎週、身近な会場に出向き、足腰筋力トレーニングを行う。併せて人との交流を深めひきこもり予防を図る。

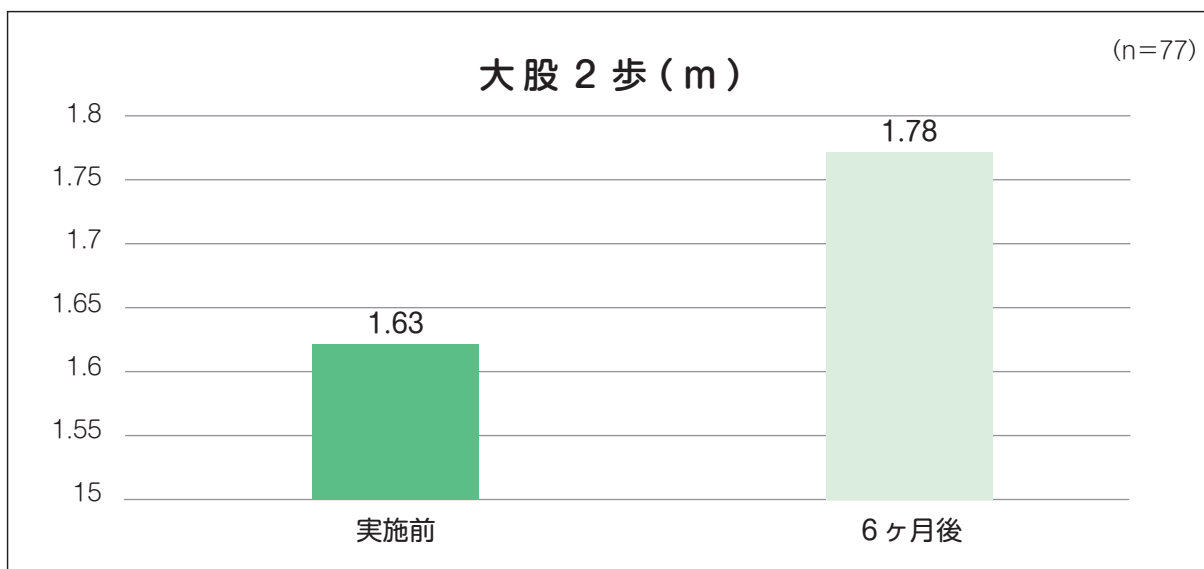
内容：歌を歌いながらゆっくり体操を行う (8種類)

#### 1) Timed up & go 6ヶ月後評価



出所：平成29～30年 生活支援コーディネーター事業

#### 2) 大股2歩 6ヶ月後評価



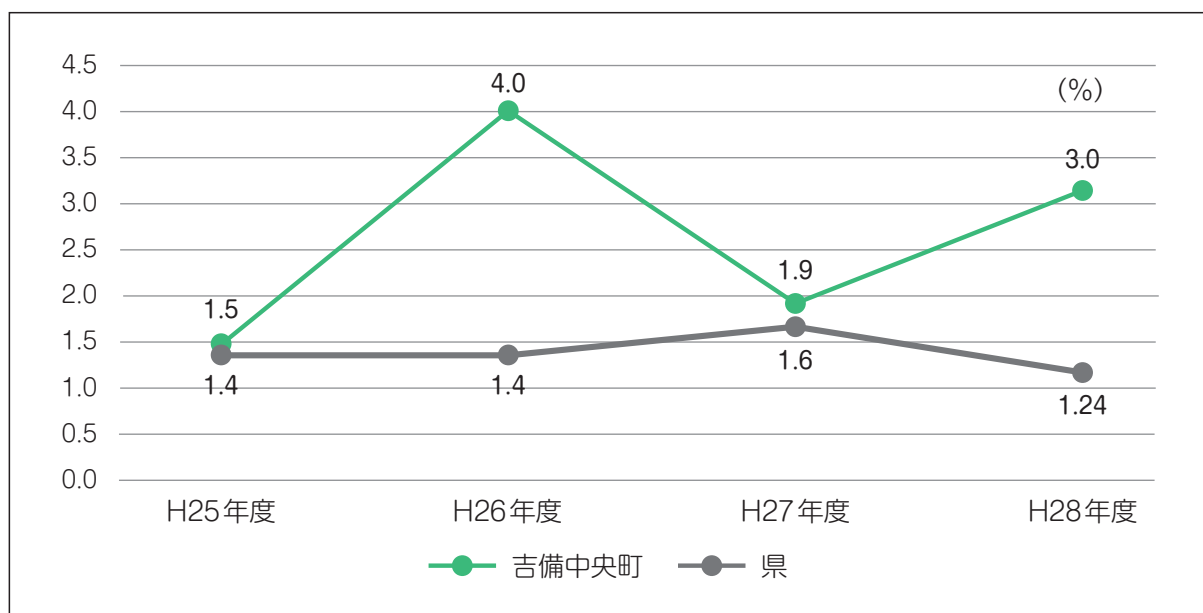
出所：平成29～30年 生活支援コーディネーター事業

### ③歯と口の健康

1歳6ヶ月児健診、3歳6ヶ月児健診とも、う歯の罹患率が岡山県平均より高い状況です。また、50歳以降から約2割の人が20本以下と回答しました。

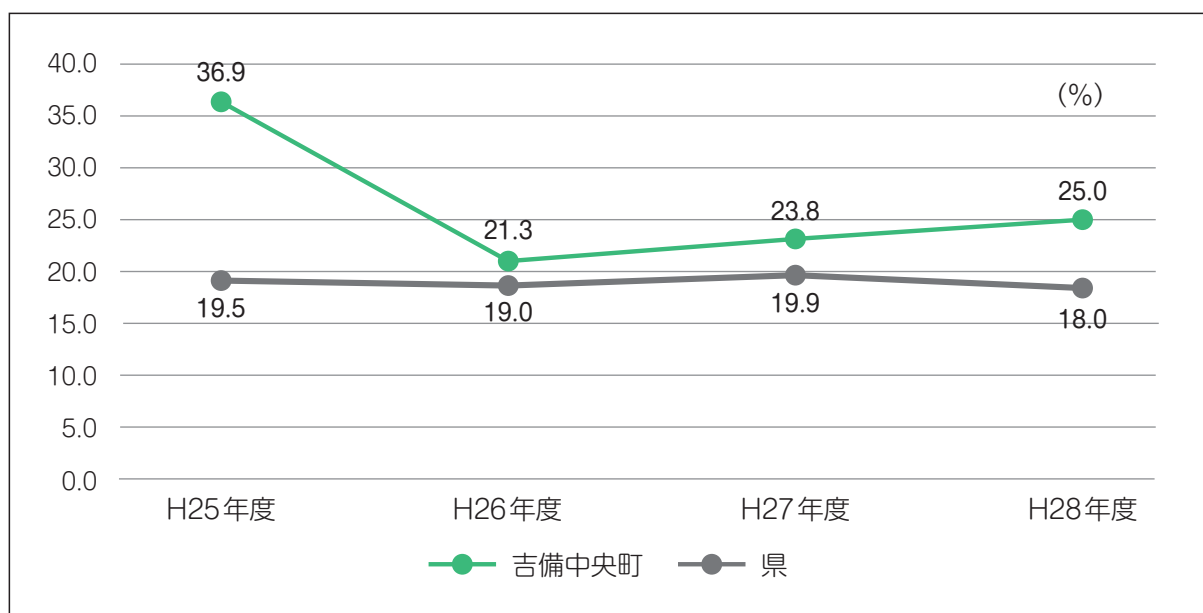
#### (1) う歯罹患率について

##### 1. 1歳6ヶ月児健診のう歯罹患率



出所：吉備中央町母子保健事業報告

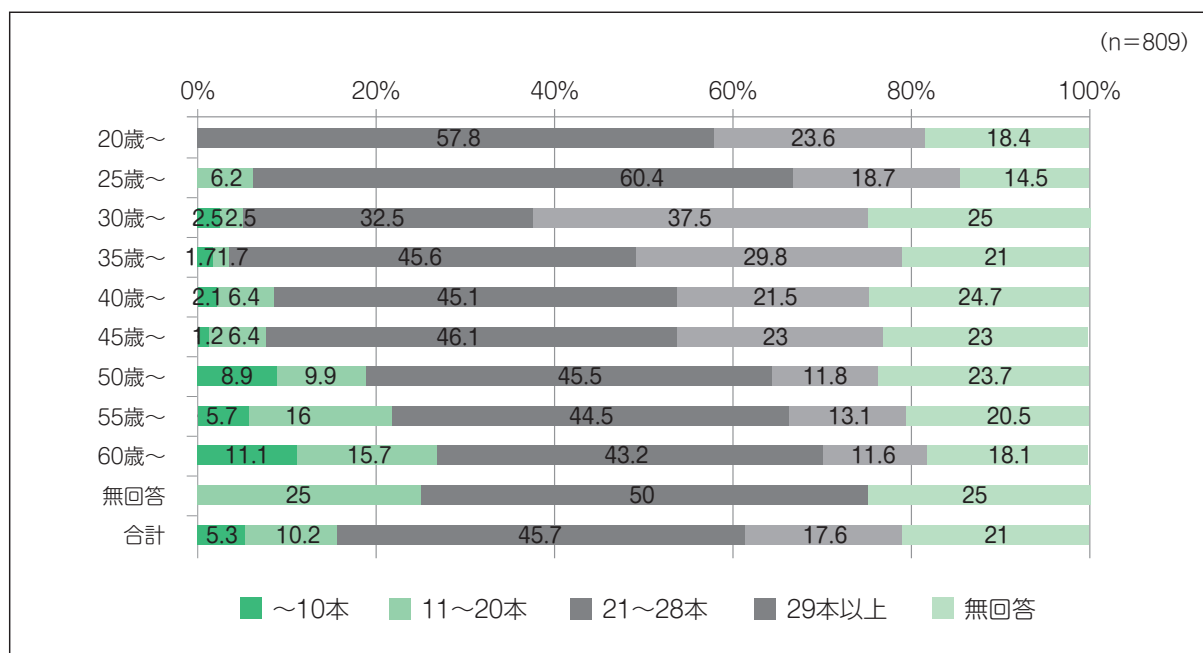
##### 2. 3歳6ヶ月児健診のう歯罹患率



出所：吉備中央町母子保健事業報告

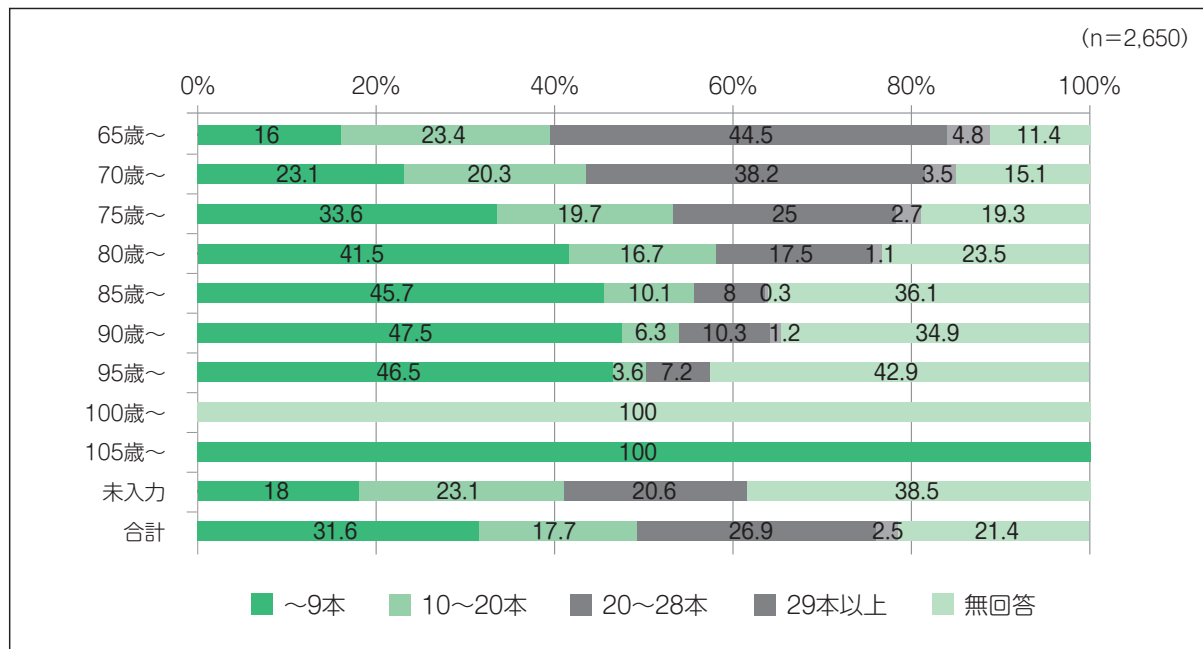
## (2) 歯の本数について

### 1. 自分の歯は現在何本ありますか (20～64歳)



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)

### 2. 自分の歯は現在何本ありますか (65歳以上)



出所：健康・心に関する意識・生活アンケート(65歳以上)

## ④たばこ・アルコール

町内の認定されている禁煙・分煙実施施設は、年々増加しています。

中学生で「現在たばこを吸っている」と回答した人はいませんでしたが、たばこを「吸ってみたい」「吸ったことがある」と回答した人は少数いました。

青壮年期では、男女とも40～44歳の人が「現在吸っている」「現在吸っているがやめたい」と思っている」と最も多く回答しました。

アルコールでは、40～44歳、55～59歳で毎日あるいは、ほとんど毎日、缶ビール2本以上飲んでいると回答した人が多く、飲酒量も頻度も高い傾向でした。

### (1) 禁煙・分煙実施施設（町内公的機関・病院等）

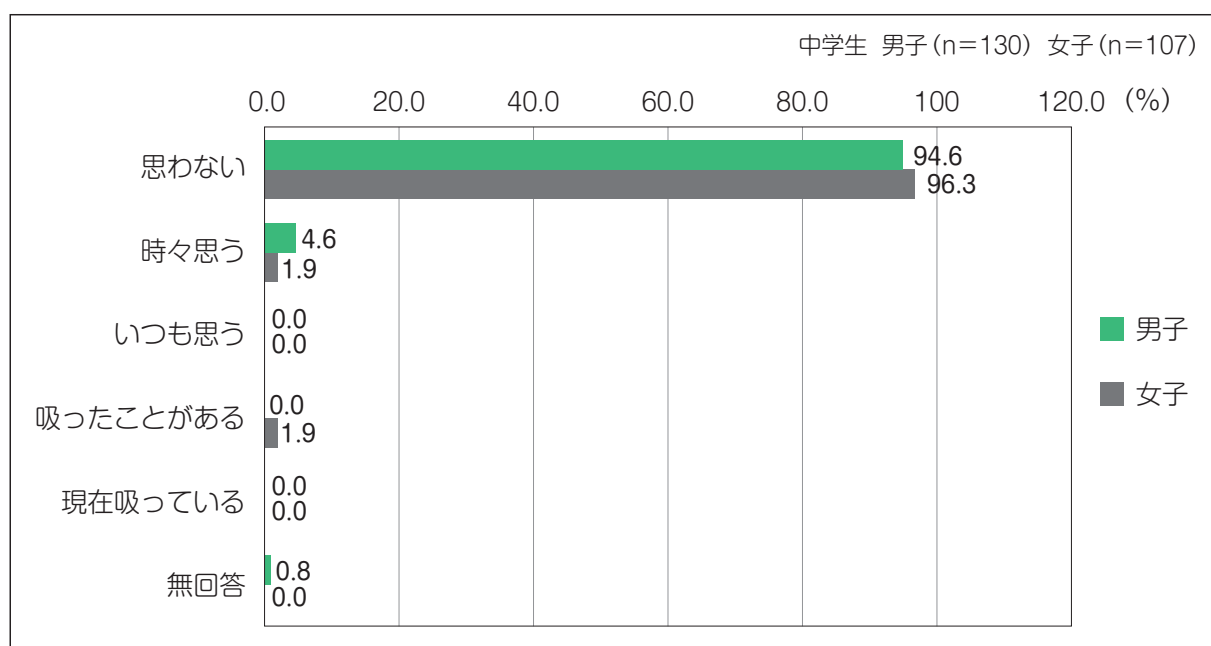
平成30年3月末現在

分類	施設名	認定箇所
官公庁施設	役場	4ヶ所
保健・福祉・医療施設	保育所	6ヶ所
	医療機関	6ヶ所
	介護事業所	3ヶ所
教育関係機関	小学校・中学校	10ヶ所
	幼稚園	2ヶ所

出所：岡山県ホームページ「禁煙・分煙実施施設」認定施設一覧  
<http://www.pref.okayama.jp/page/500881.html>

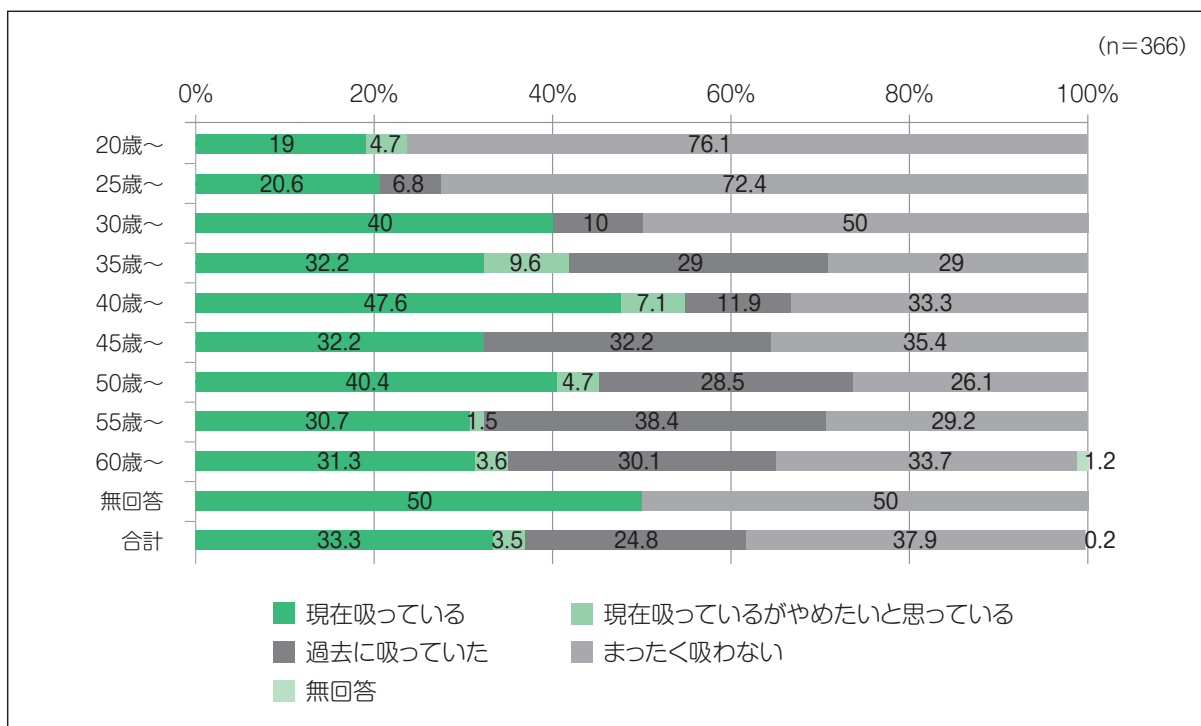
### (2) 喫煙状況について

#### 1. たばこを吸ってみたいと思ったことがありますか



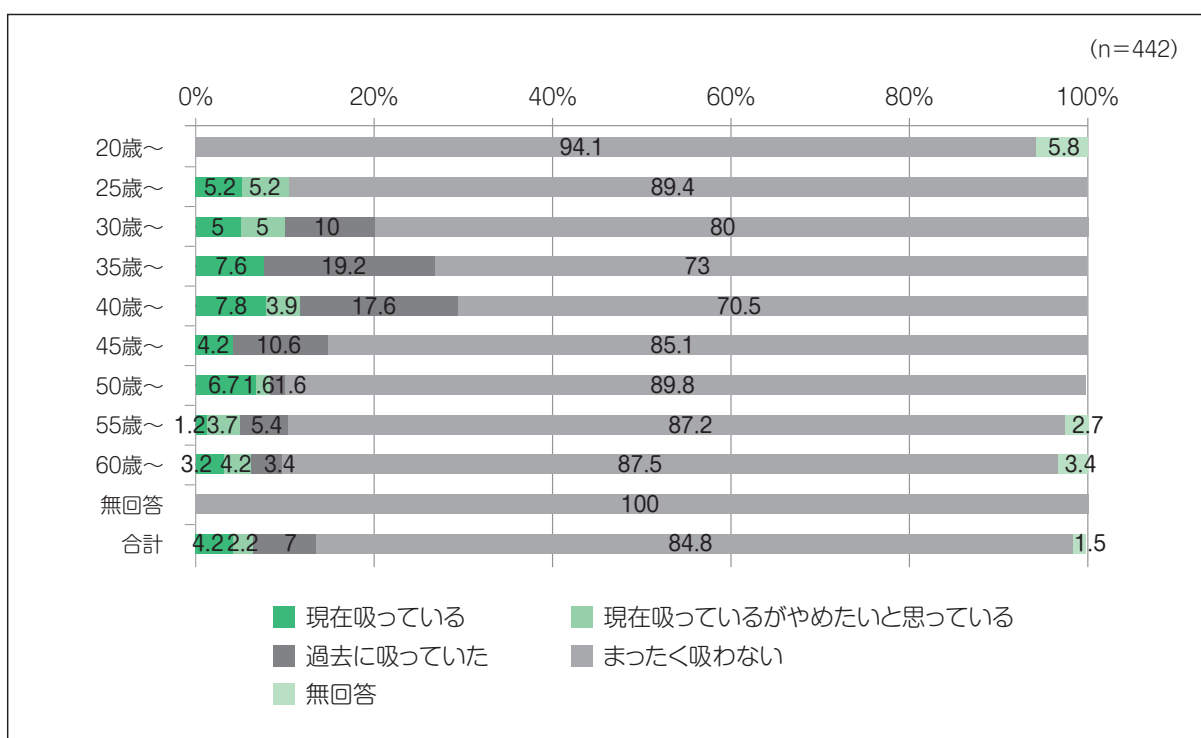
出所：生活習慣に関するアンケート

## 2. たばこを吸いますか（男性）



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

## 3. たばこを吸いますか（女性）



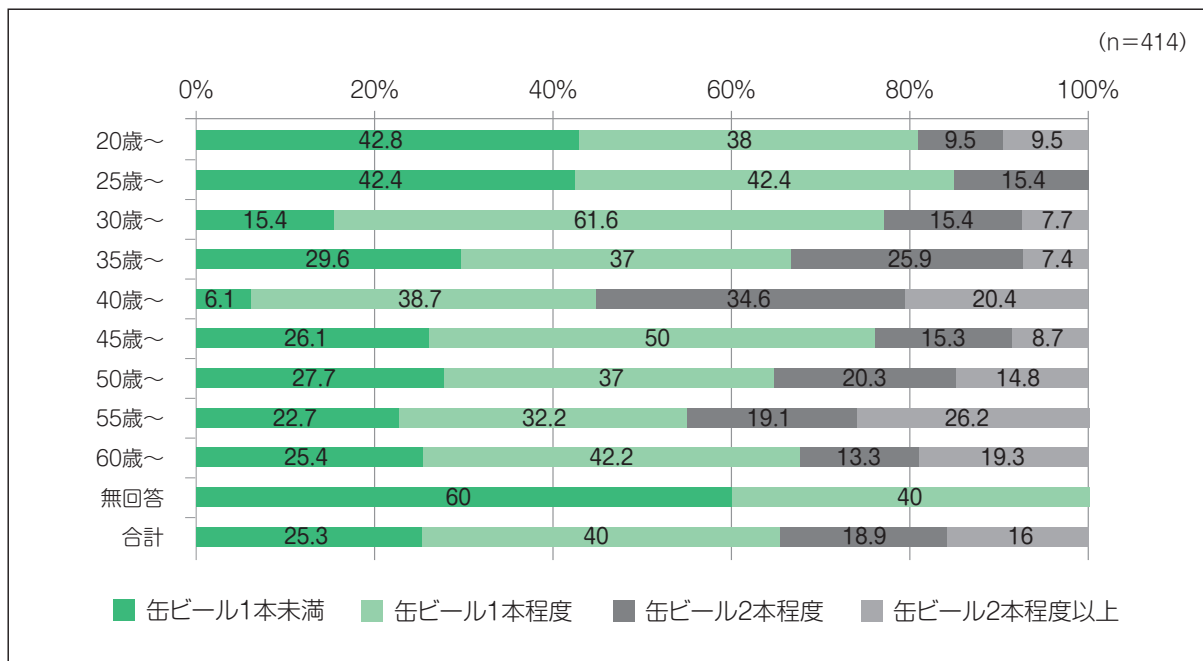
出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

### (3) 飲酒状況について

#### 1. お酒を「毎日飲む」「ときどき飲む」「たまに飲む」と回答した人

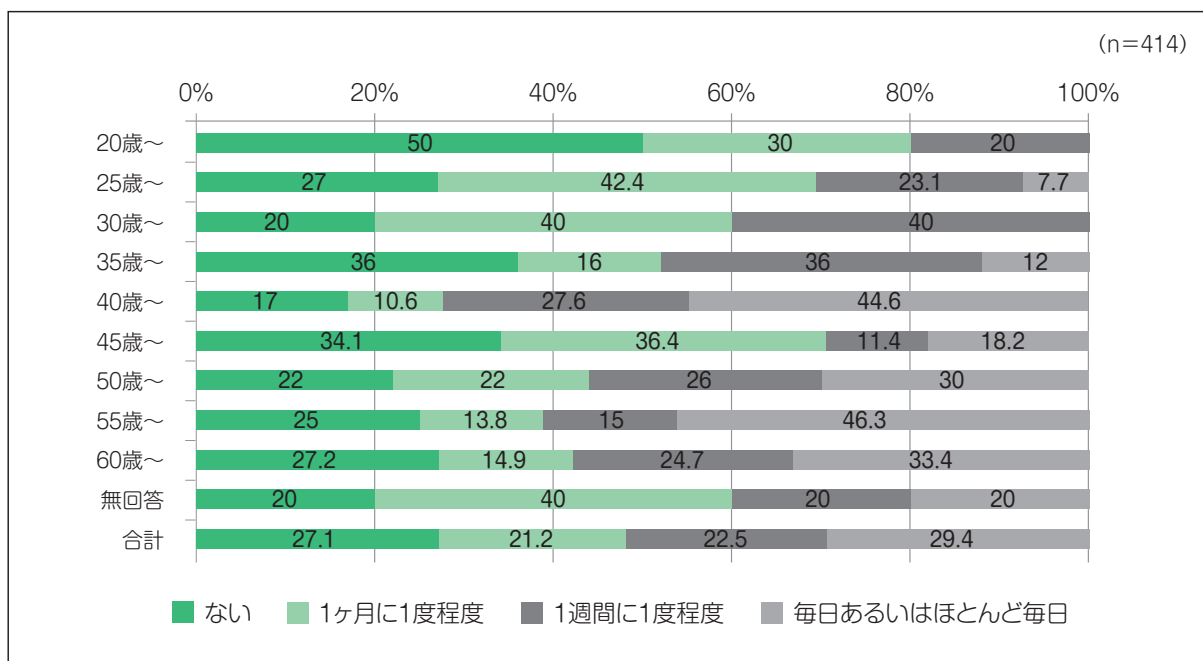
飲酒の1日平均及び飲酒の頻度から見ると40歳～44歳の年代でもっとも飲酒量、頻度が多い傾向でした。

<1日平均どれくらい飲みますか>



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)

<一度に缶ビール2本以上をどれくらいの頻度で飲みますか>



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)



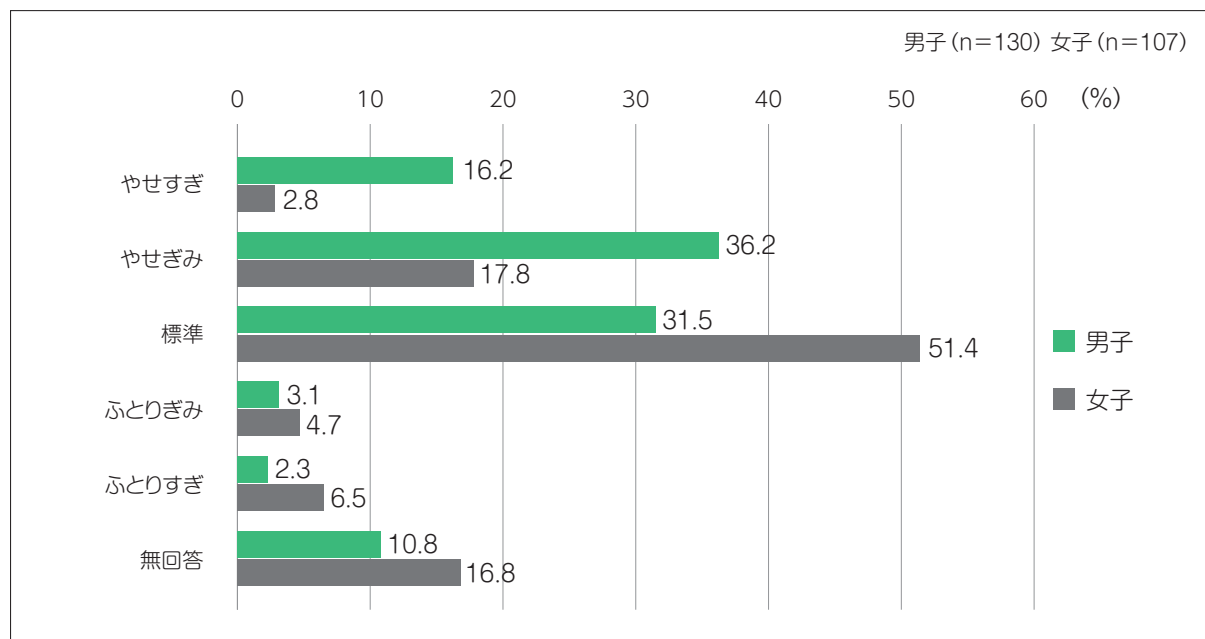
## ⑤生活習慣病

中学生の体格では男子生徒は、「やせすぎ」「やせぎみ」で、女子生徒は「標準」で約5割でした。しかしながら、女子生徒の本人の思う体型は、「標準体型」でも「太りすぎ」「太っている」と感じており、やせ願望が強いことが伺えます。

青壮年期では、35～39歳の約3割の人がBMIで肥満と判定されました。また、特に多かった35～39歳では、「腹いっぱい食べる」と回答した人は約6割いました。

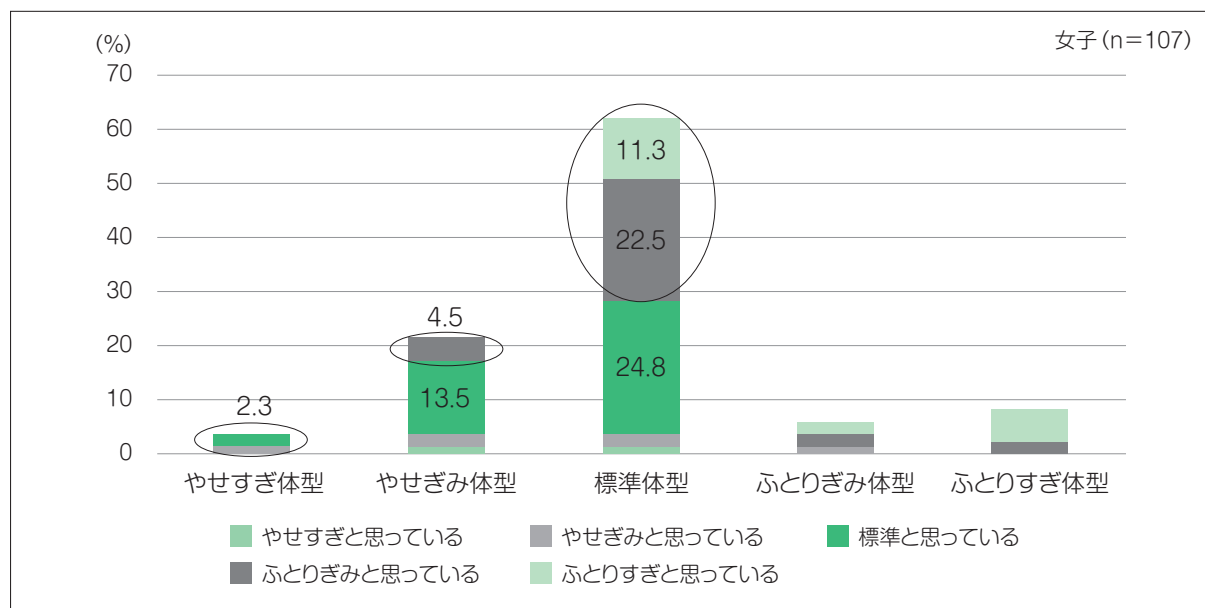
### (1) 肥満度について

#### 1. 中学生ローレル指数



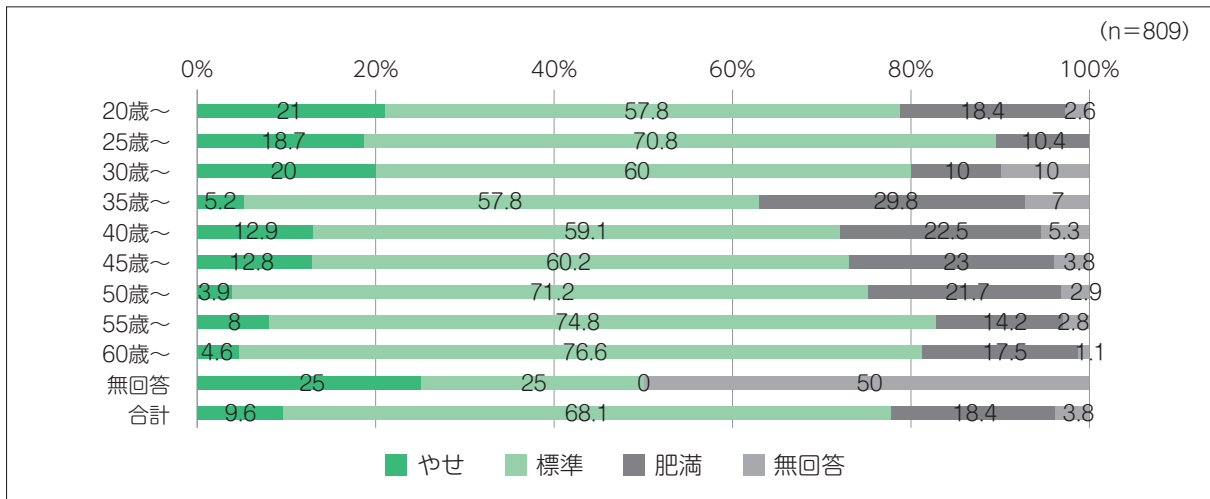
出所：生活習慣に関するアンケート

#### 2. 実際の体形と本人の思う体型



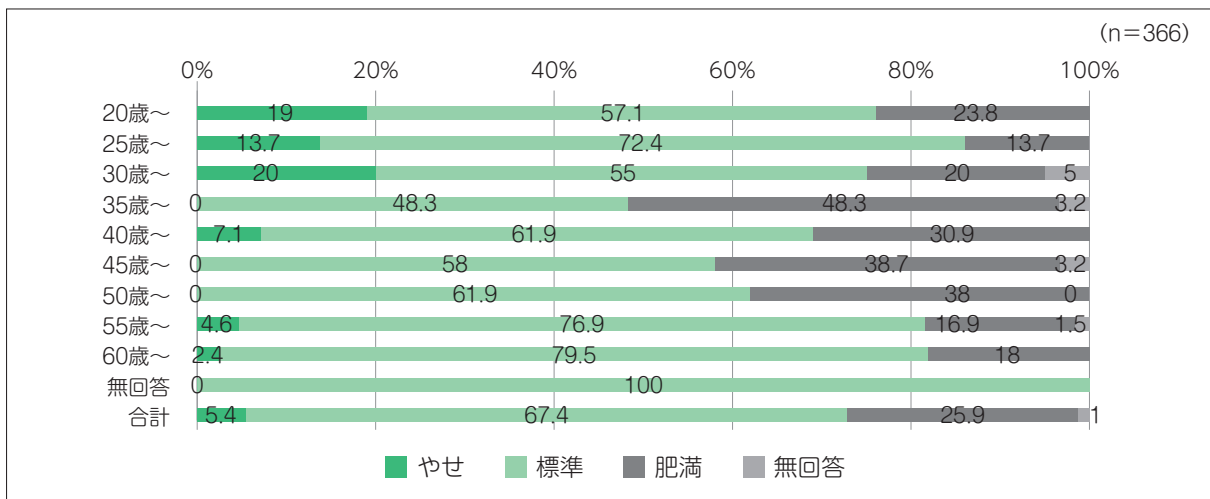
出所：生活習慣に関するアンケート

### 3. 青壮年期（全体）のBMI



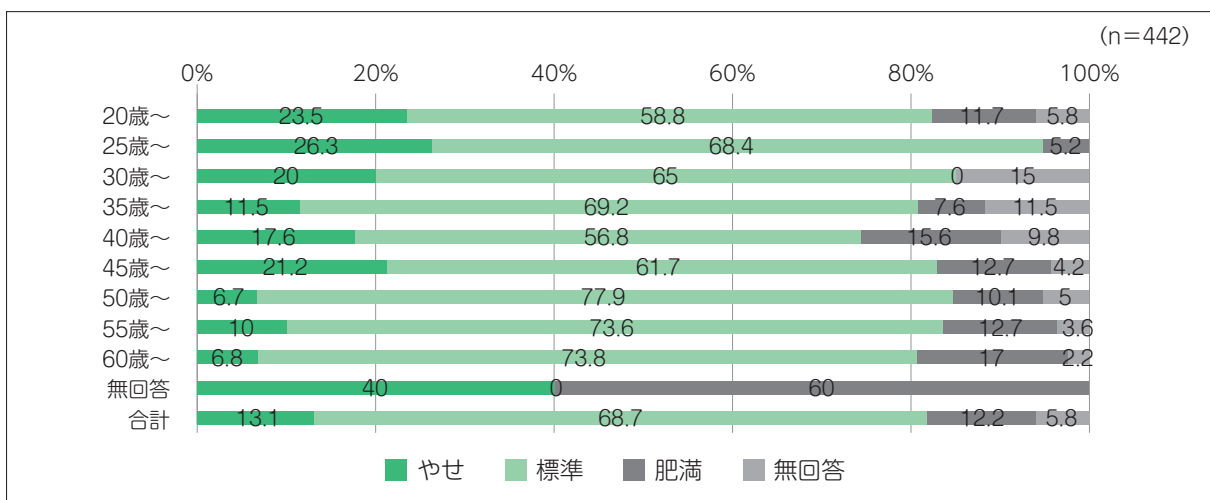
出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

### 4. 青壮年期（男性）のBMI



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

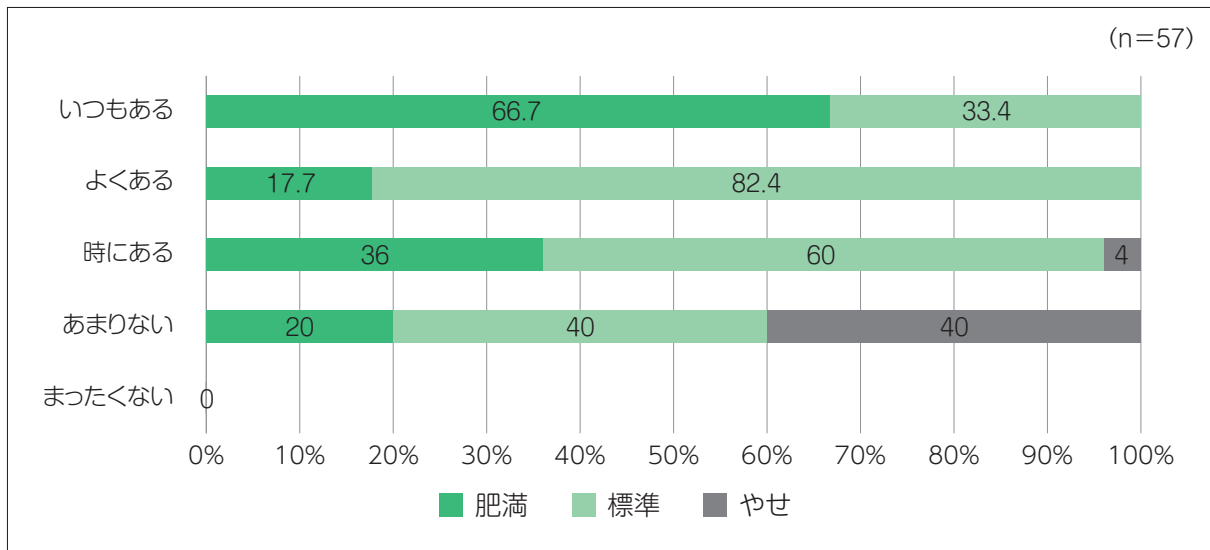
### 5. 青壮年期（女性）のBMI



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

## 6. 35～39歳男性の食事と満腹度の関係

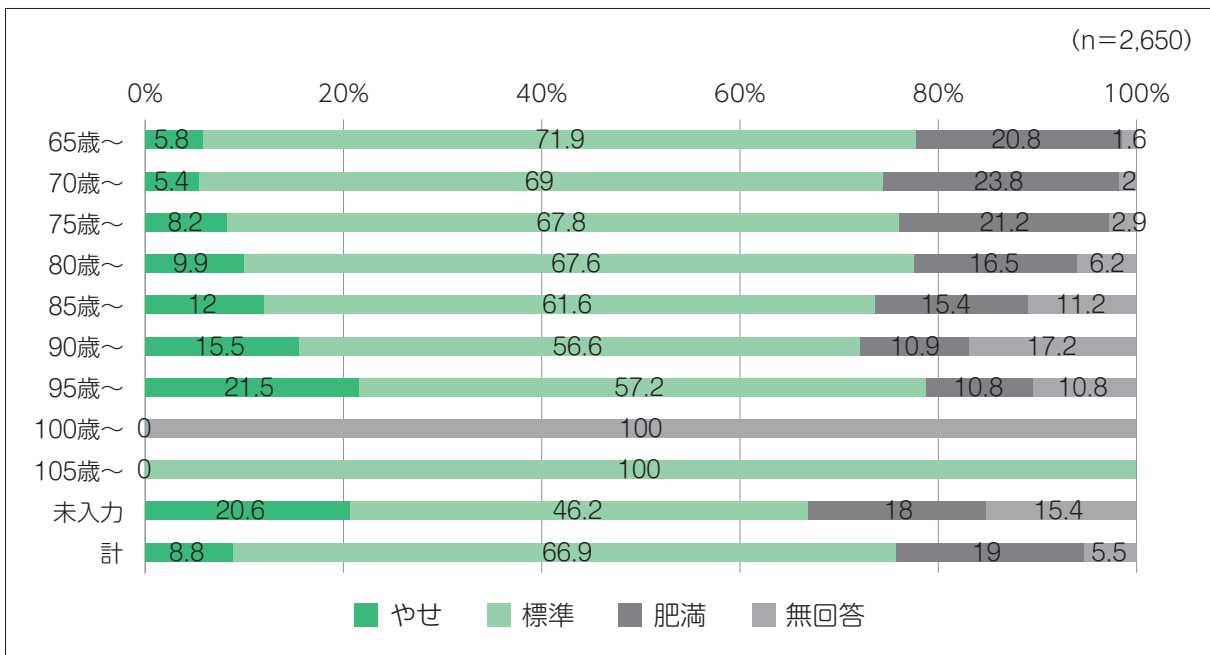
肥満傾向にある人は、「いつも食事を満腹まで食べる」と回答した人が、6割強いました。



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)

## 7. 高齢者のBMI

年齢が上がるにつれて「やせ」の割合が多くなっています。

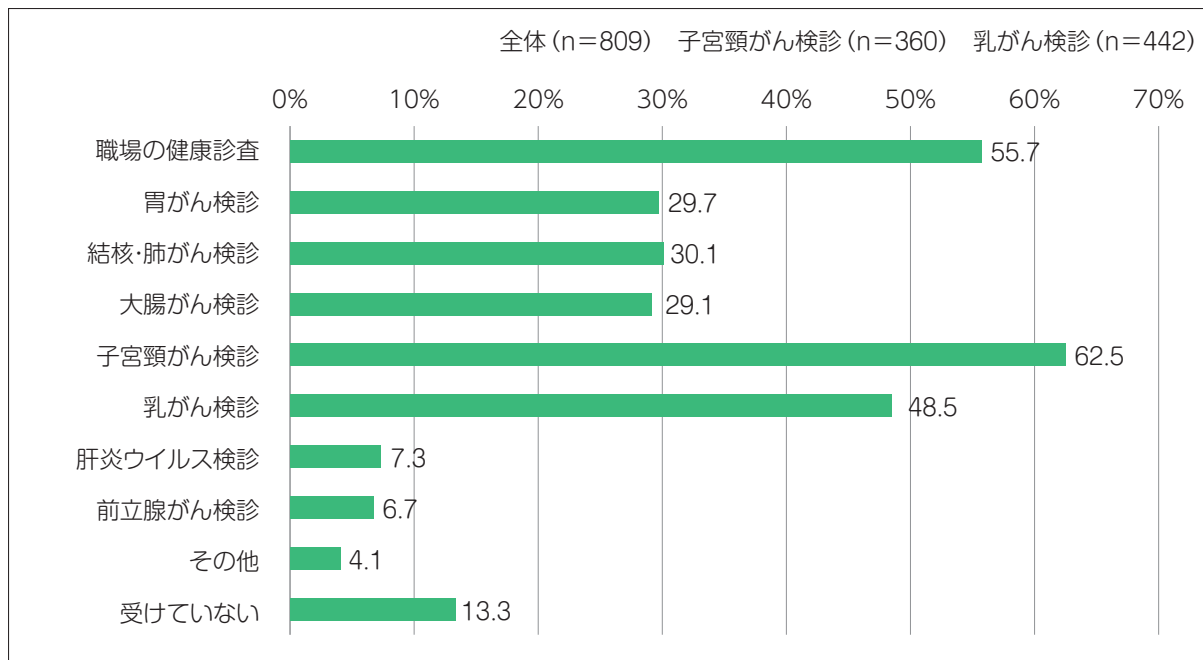


出所：健康・心に関する意識・生活アンケートより(65歳以上)

## (2) 検診（健診）受診について

### 1. 昨年1年間に受けた検診は何ですか

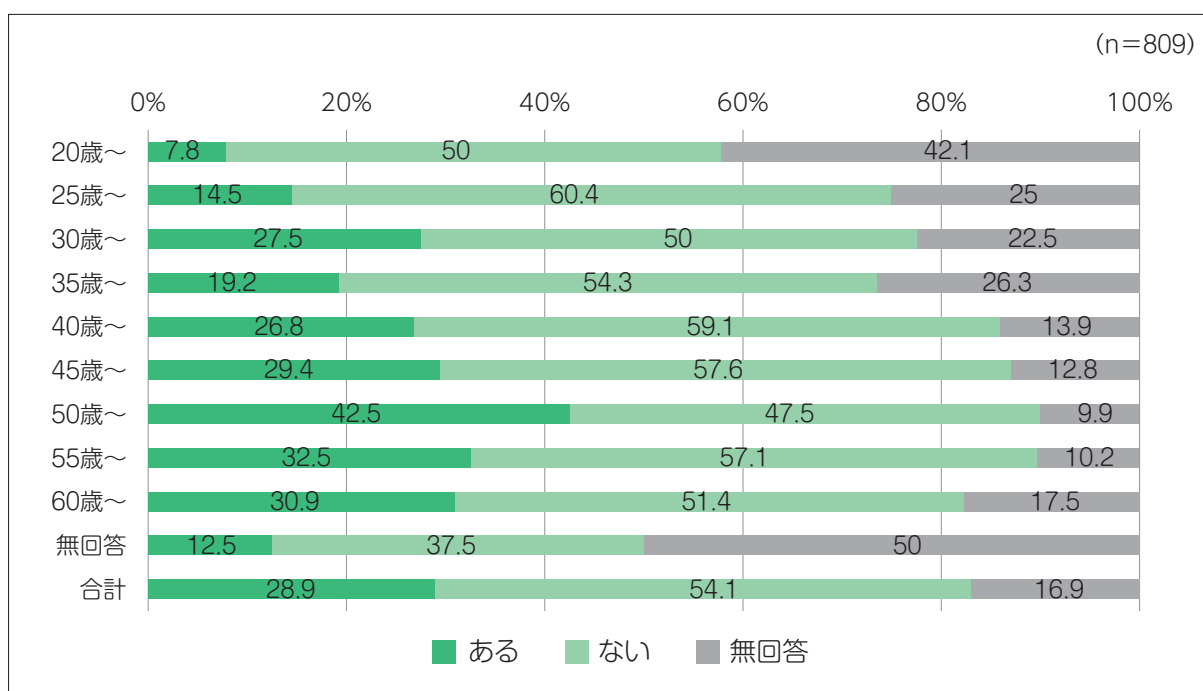
職場の健康診査、子宮頸がん検診、乳がん検診は約5割の人が受診していましたが、胃がん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診は約3割の人のみの受診でした。



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート (20～64歳)

### 2. 昨年、何らかの検診を受けた人

結果を踏まえて、生活習慣の中で改善した点がありますか。

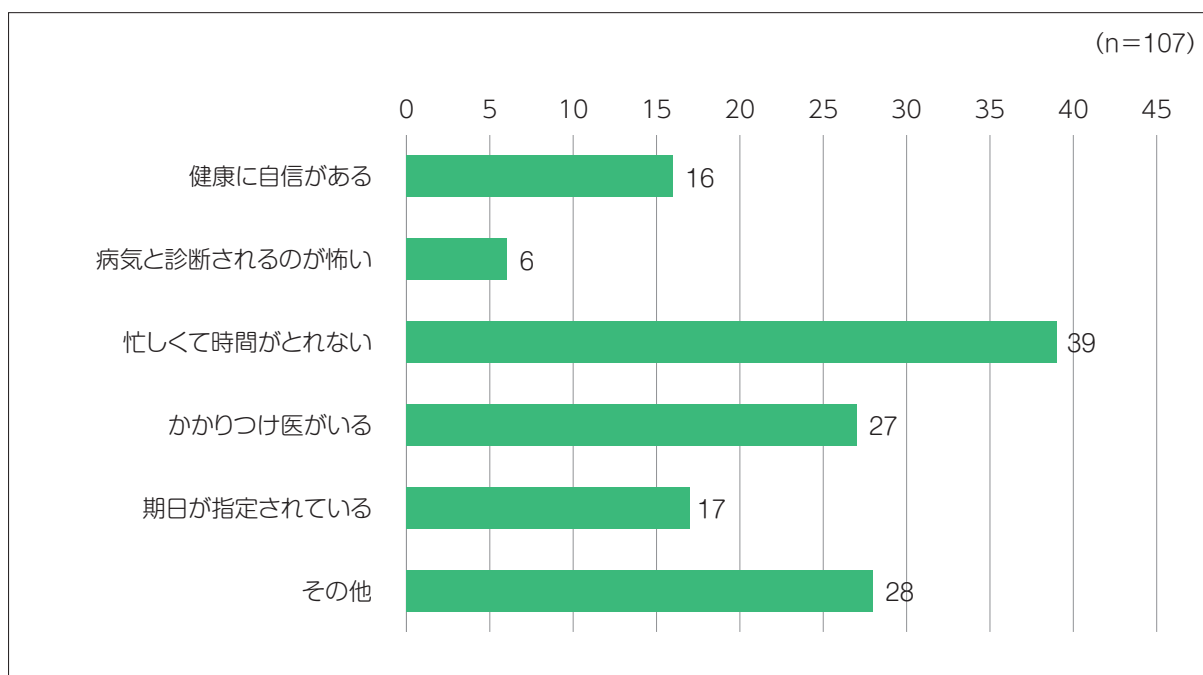


出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート (20～64歳)

### 3. 検診（健診）を「受けていない」と回答した人

受診しない理由は何ですか。

「忙しくて時間がとれない」と回答した人がもっとも多く、次いで「かかりつけ医がいる」でした。



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

## ⑥休養・心の健康（自殺対策計画）

### （１）自殺対策事業の取組

平成 22 年度に岡山県が、地域自殺対策緊急強化事業として実施した「高齢者のこころの健康に関する調査（以下「高齢者のこころの健康調査」）の結果から、自分が健康だと感じることと社会とのつながりや近所の人への訪問・声かけの有無などが関連していることが明らかとなりました。そこで、身近な地域で支え合える仕組みづくりが高齢者のこころの健康づくりにつながると考え、健康づくりボランティアである愛育委員と協働してその仕組みづくりに取り組んできました。

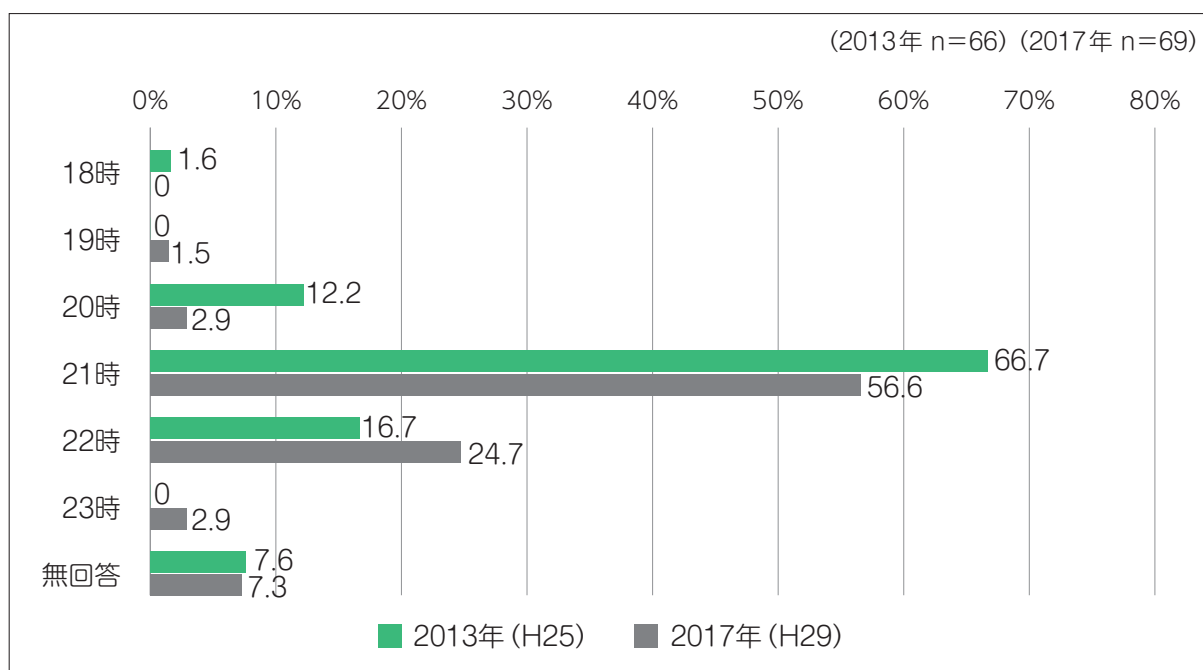
年度	取 組 内 容
22	高齢者のこころの健康調査（全地区）
23	高齢者のこころの健康調査の分析、モデル地区の選定 調査結果を住民にフィードバック
24	愛育委員による声かけ訪問 高齢者のこころの健康調査（モデル地区） サロンの結成
25	愛育委員による声かけ訪問 関係機関との連絡会議 集団アプローチの検討
26	愛育委員による声かけ訪問 こころの健康づくり交流会の実施 高齢者のこころの健康調査（モデル地区） 事業の評価
27	愛育委員による声かけ訪問 高齢者の「食」のネットワーク事業と併せた交流会の実施 対照地区への働きかけ
28	愛育委員による声かけ訪問 高齢者の「食」のネットワーク事業と併せた交流会の実施 対照地区への働きかけ
29	愛育委員による声かけ訪問 健康づくり・地域づくり交流事業の実施

平成 23 年度からモデル地区を中心に活動を行ってきました。これまでの取組から、愛育委員の声かけや地区活動への参加が増加したことで地域のつながりが深まり、結果的に高齢者のこころの健康づくりにつながったと考えられます。今後は、町主体から住民主体の継続的な活動へとつなげていくとともに、さらに地域の関係機関や各組織と連携しながら活動をすすめていく必要があります。

## (2) 自殺対策事業の現状、結果

### 1. 3歳6ヶ月児の就寝時間

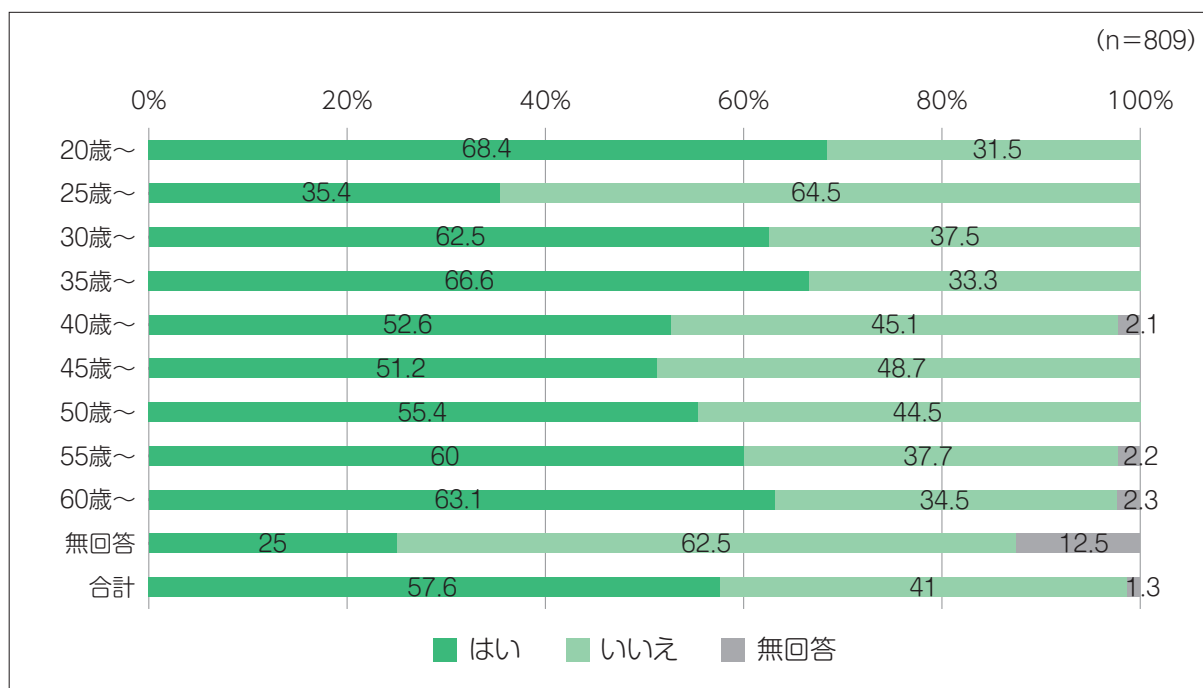
乳幼児（3歳6ヶ月児）の就寝時間は21時及び22時が多いという結果でした。



出所：吉備中央町母子保健事業報告

### 2. 睡眠で休養が十分とれていますか

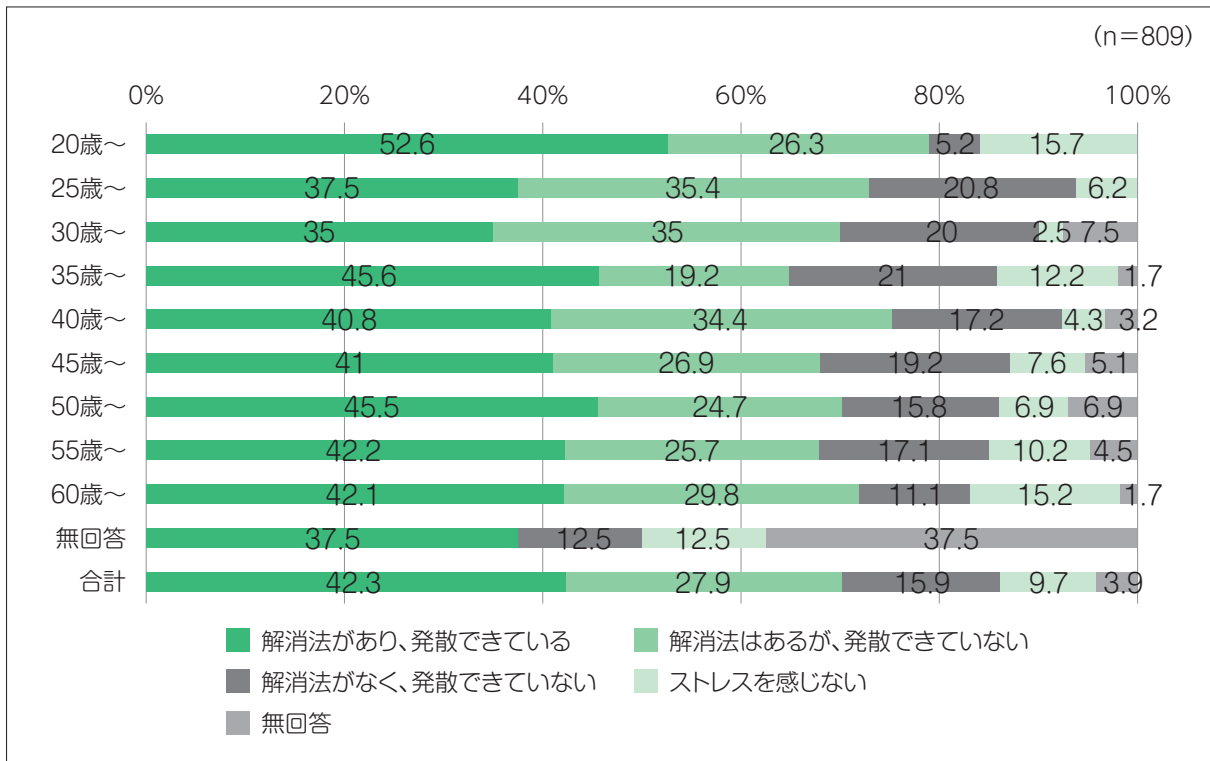
25～29歳の人の約6割が、睡眠で休養が十分とれていないと回答しました。



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)

### 3. ストレス解消できていますか

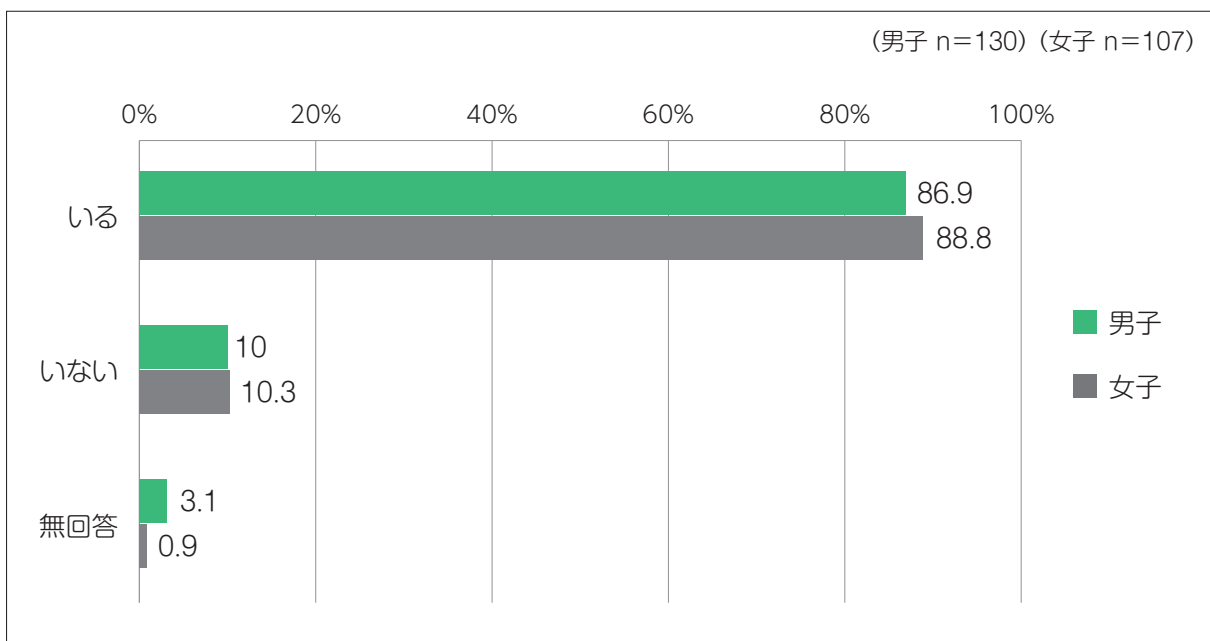
25～34歳、40～44歳の人の約5割が「解消法はあるが発散できていない」「解消法がなく発散できていない」と回答しました。



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート(20～64歳)

### 4. あなたは悩みや不安などを相談できる相手(家族・友人)はいますか

中学生の男女約1割の生徒が「相談相手がいない」と回答しました。

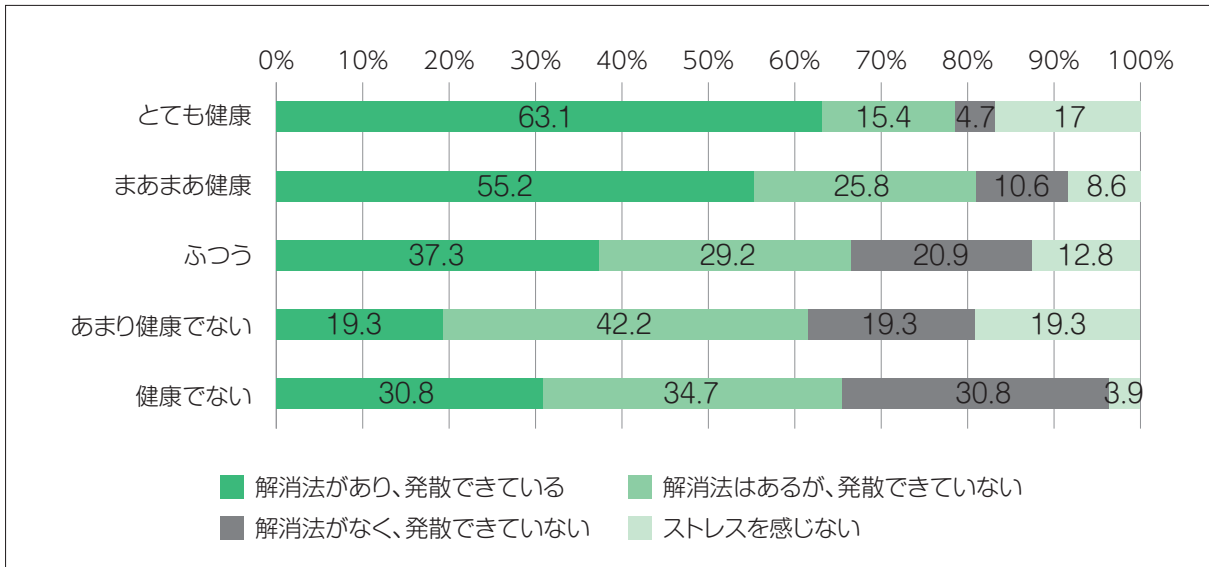


出所：平成29年度生活習慣に関するアンケート(中学生)



## 5. 健康度とストレス（成人期）

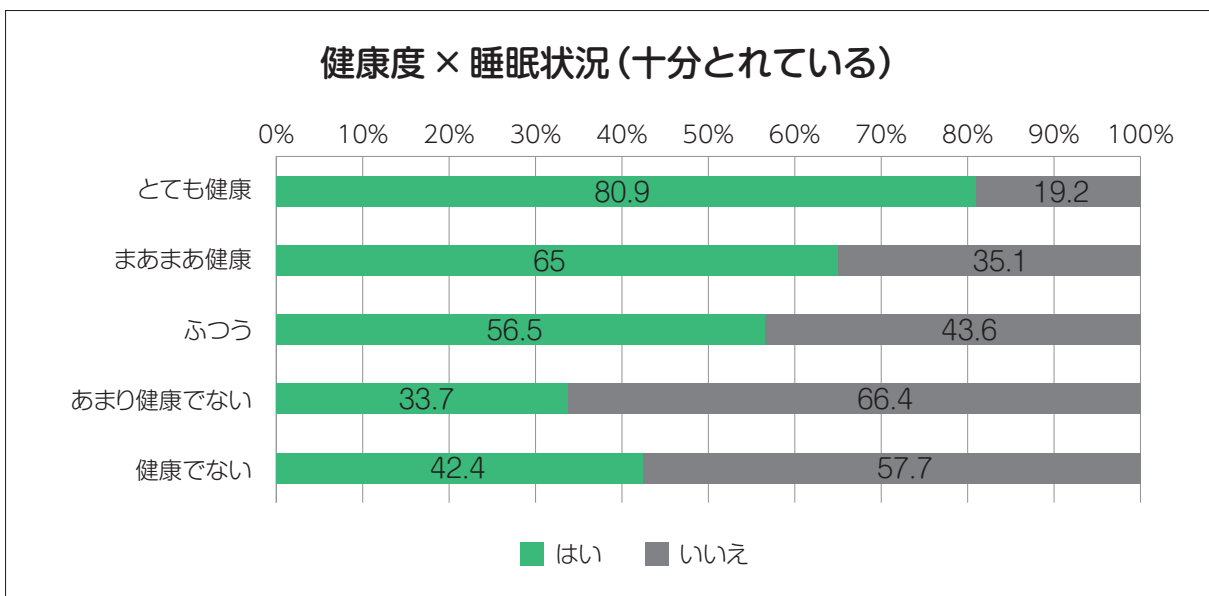
「あまり健康でない」「健康でない」と答えた人は、「解消法はあるが発散できていない」「解消法がなく発散できていない」を合わせると60%以上を占めています。



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

## 6. 健康度と睡眠（成人期）

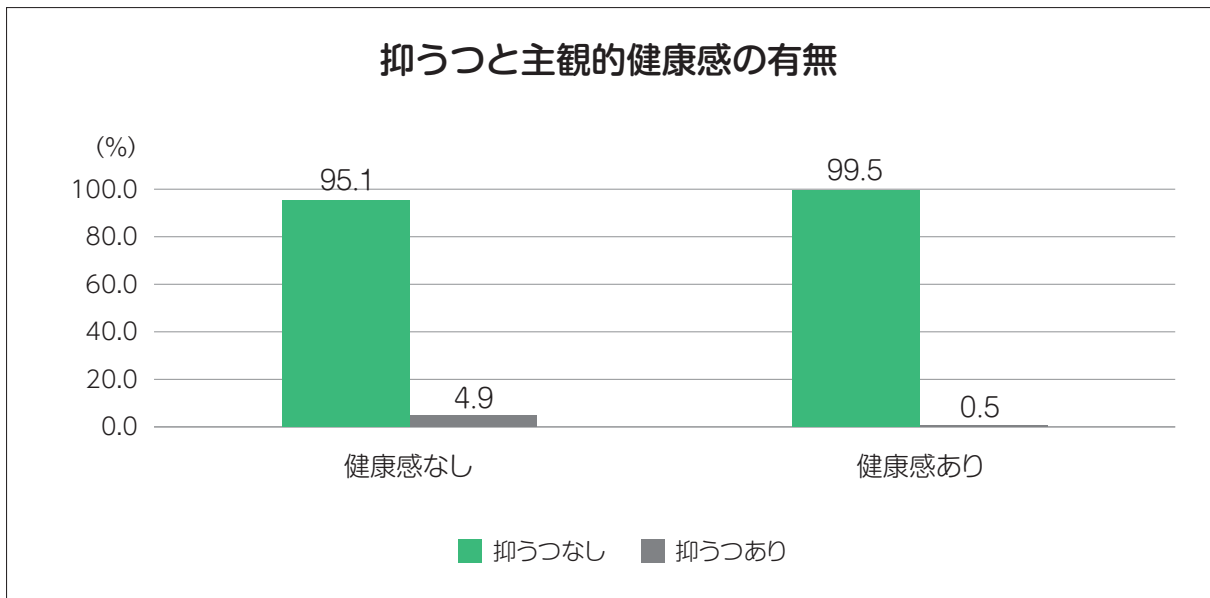
「あまり健康でない」「健康でない」と答えた人の5割以上の方が睡眠で休養が十分とれていない状態でした。



出所：平成29年度健康づくりに関する意識・生活アンケート（20～64歳）

## 7. 主観的健康感と抑うつとの相関関係（高齢期）

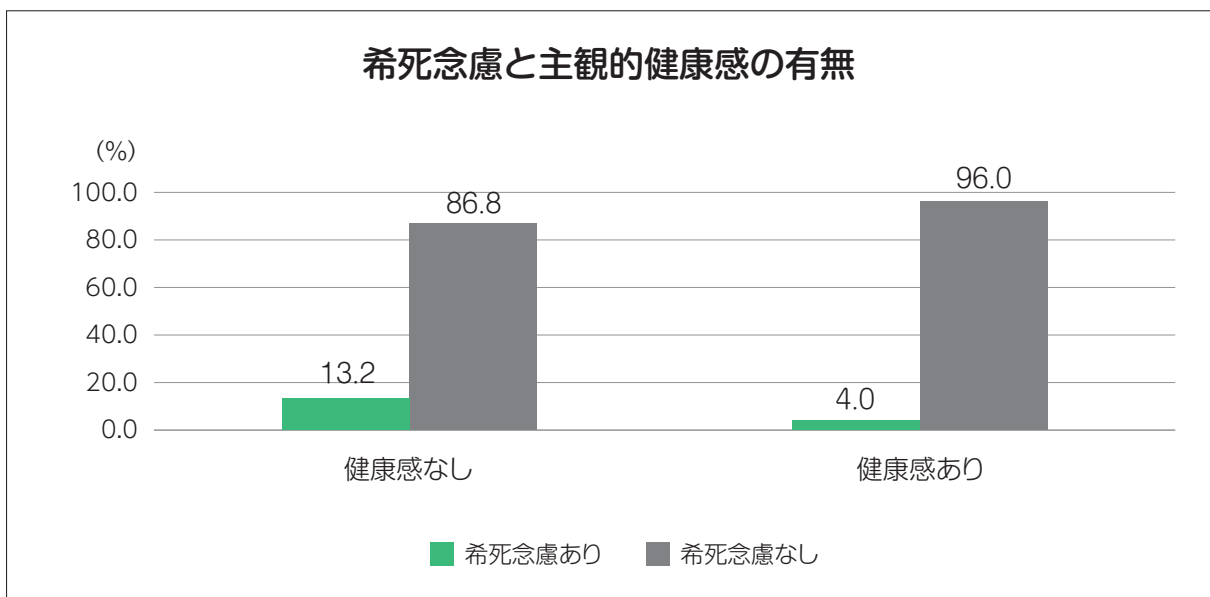
「健康感なし」の人は、「健康感あり」の人に比べ、抑うつが高いことが分かりました。



出所：健康・心に関する意識・生活アンケート（65歳以上）

## 8. 希死念慮と主観的健康感の相関関係（高齢期）

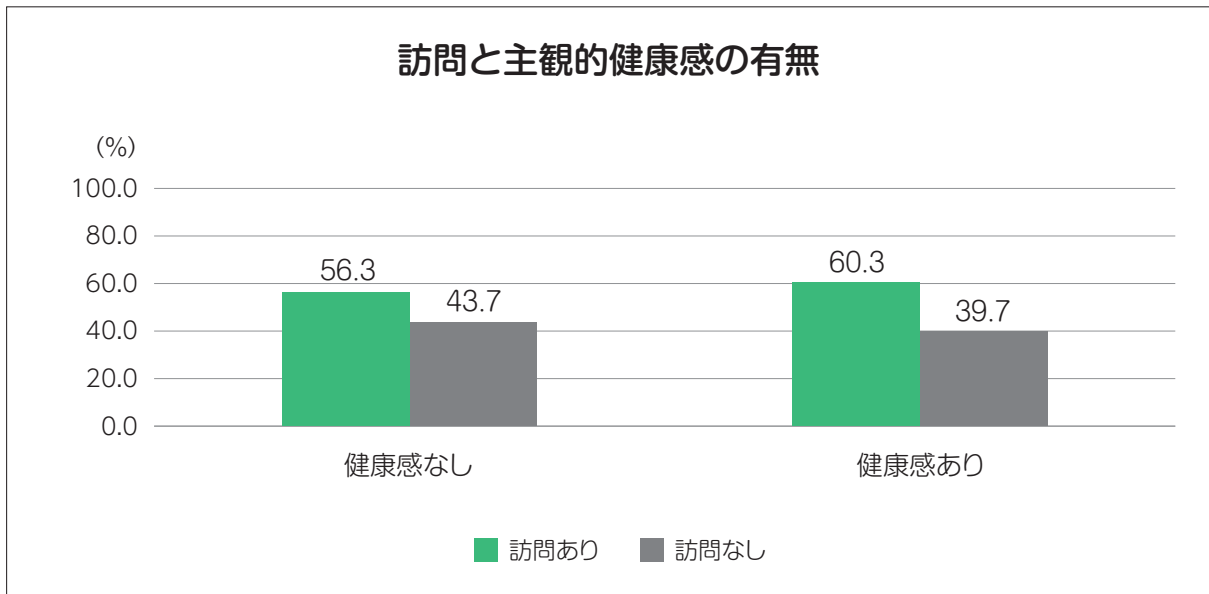
「健康感なし」の人は、「健康感あり」の人に比べ、希死念慮が高いことが分かりました。



出所：健康・心に関する意識・生活アンケート（65歳以上）

## 9. 主観的健康感と訪問の相関関係（高齢期）

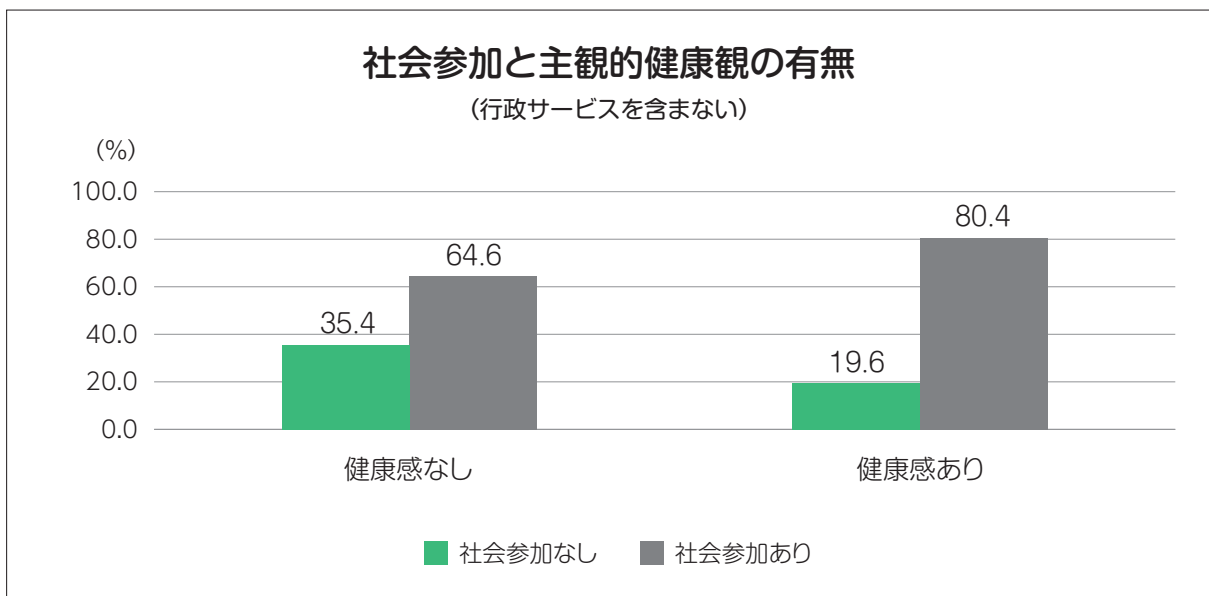
「健康感なし」の人は、「健康感あり」の人に比べ、他者の訪問が少ないことが分かりました。



出所：健康・心に関する意識・生活アンケート（65歳以上）

## 10. 主観的健康感と社会参加の相関関係（高齢期）

「健康感なし」の人は、「健康感あり」の人に比べ、社会参加が少ないことが分かりました。



出所：健康・心に関する意識・生活アンケート（65歳以上）

主観的健康感が高い人は、抑うつ、希死念慮が少なく、社会活動への参加や訪問が多いことが分かりました。

### 3) ライフステージ別の課題及び評価

		自分でできること		
		乳幼児期	学童思春期	青壮年期
食生活・食育	前目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>離乳食から薄味</li> <li>好き嫌いをなく食べる</li> <li>旬の野菜を知る</li> <li>家庭で食習慣を見直す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日食べる</li> <li>野菜料理を食べる</li> <li>バランスよく食べる</li> <li>食の大切さを知る</li> <li>薄味に慣れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹八分目を心がける</li> <li>減塩を心がける</li> <li>野菜料理を毎食食べる</li> <li>主食主菜副菜をそろえる</li> <li>ゆっくり食べる</li> </ul>
	課題評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>汁物塩分濃度は薄味が増化した</li> <li>かめない児が増加した</li> <li>堅いものが食べられない</li> <li>アレルギー児が増加した(園の声)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日食べる割合                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◇小学生…89.7% (5.9%減少)</li> <li>◇中学生…85.1% (0.2%増加)</li> </ul> </li> <li>野菜嫌いが多かった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩分測定で薄味が増えた</li> <li>野菜摂取不足(1日350g以下)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>→30～39歳…60%</li> </ul> </li> <li>食事バランスが乱れた</li> <li>朝食欠食は25～34歳で増加</li> <li>食事の欠食者は健康度が低い</li> </ul>
身体活動運動	前目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族一緒に体を動かす</li> <li>外でしっかり体を動かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツでしっかり体を動かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動の必要性を理解する</li> <li>日常生活に運動を取り入れる</li> </ul>
	課題評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>室内遊びの増加</li> <li>スマートフォンの使用開始が早く使用頻度も高く、体を動かすことが減少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体力合計点は                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◇小学生男子…54.8%                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>→県より2.2%高い</li> </ul> </li> <li>◇小学生女子…58.0%                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>→県より2.2%高い</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>体力測定は平均以上であった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歩行同等の活動なし                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◇男性30～34歳…65%</li> <li>50～54歳…66.6%</li> <li>◇女性 全年齢層の約80%</li> </ul> </li> <li>3人で歩いて健康UP事業実施前                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◇運動習慣「無し」の人                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>→習慣ありに改善した…51.8%</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
歯と口の健康	前目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>仕上げ磨きをする</li> <li>おやつの時間・量決める</li> <li>年齢に応じた食形態</li> <li>歯ごたえのあるものを食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べたらずを磨く</li> <li>おやつ時間と量を決める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に歯科検診に行く</li> <li>正しい磨き方を身につける</li> </ul>
	課題評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>う歯罹患率が高い                             <ul style="list-style-type: none"> <li>1.6歳児…3% ↑ (県1.2%)</li> <li>3歳児…25% ↓ (県18%)</li> </ul> </li> <li>間食回数が多い                             <ul style="list-style-type: none"> <li>1.6歳…22.4% &lt; 県22.6%</li> <li>3歳児…22.9% &gt; 県15.7%</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食後の歯磨き実施率                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◇小学生…80%</li> <li>◇中学生男子…50%</li> <li>◇女子…70%</li> </ul> </li> <li>う歯罹患率                             <ul style="list-style-type: none"> <li>成果：前回に比べ減少                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>◇小学生…25.5% (5.2% ↓)</li> <li>◇中学生…15.6% (3.5% ↓)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>治療率                             <ul style="list-style-type: none"> <li>課題：前回に比べ減少                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>◇小学生…67.2% (11.6% ↓)</li> <li>◇中学生…59% (16.9% ↓)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>う歯罹患率は下がりつつあるが治療率が減少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60歳で24本歯を持つ人                             <ul style="list-style-type: none"> <li>…60% (県62.1%)</li> </ul> </li> <li>歯周病検診受診率4.4%と低かった</li> <li>受診者63人中84.1%は要指導・要精検であった</li> </ul>

自分でできること	家族ができること	地域ができること	行政ができること
高齢期		平成 29 年度実績 (2017 年度)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>三食食べる</li> <li>タンパク質をとる</li> <li>減塩を心がける</li> <li>しょうゆをかけない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝ご飯を準備する</li> <li>野菜料理を毎食取り入れる</li> <li>食の大切さを知る</li> <li>畑の野菜と一緒に植える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理教室の開催</li> <li>減塩活動</li> <li>野菜の栽培</li> <li>野菜料理の普及</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食に関する正しい情報の提供</li> <li>地域に応じた料理教室</li> <li>放送を利用した普及啓発</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>やせ8.8%で、低栄養の予防が課題</li> <li>→孤食の人…41.4%</li> <li>→食事の用意ができない人…11.3%</li> <li>食事の買い物ができない…6.7%</li> <li>食材料の買い物や準備など健康を支えるための食事支援が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薄味を心がけている</li> <li>野菜をよく食べるようにした</li> <li>三食きちんと食べた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養委員による料理教室(親子料理、男性料理等)…年35回、参加者103人</li> <li>汁物塩分濃度測定…419人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康教室…8回、延人数140人</li> <li>広報誌への掲載…12回</li> <li>社協・公民館・地域と連携した健康づくり・地域づくり講習事業の開催…5地区</li> <li>幼稚園・保育園での食育活動…2回/年、10園</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った運動を日常生活に取り入れる</li> <li>自分でできることは自分でする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や友達と一緒に体を動かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動会の開催・参加</li> <li>ラジオ体操の開催・参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動に関する情報提供</li> <li>運動教室開催</li> <li>運動施設の活用PR</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>転倒に対する不安…60.8%</li> <li>1年以内の転倒…41.7%</li> <li>ラジオ体操を実施している人が増えた(告知放送)</li> <li>グラウンドゴルフ等に積極的に参加した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ体操の時間には声をかけ体操をした</li> <li>3人で歩いて健康UP事業を家族で取り組んだ</li> <li>家族は地域の人に知ってもらおうようにした</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各地区体育祭(公民館)…9ヶ所</li> <li>各公民館での運動教室…214回</li> <li>はつらつ元気体操教室…10ヶ所、参加者109人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動教室…10回、243人</li> <li>ラジオ体操講習会…164人</li> <li>告知放送…毎日8:20、15:00</li> <li>運動施設利用 <ul style="list-style-type: none"> <li>◇かまがわスポーツ公園…549人</li> <li>◇ロマン高原かよう総合会館…1,398人</li> </ul> </li> <li>健康づくり・地域づくり交流事業においてロコモティブシンドローム予防運動の実施…5/10地区</li> <li>3人で歩いて健康UP事業…参加者117人、達成者83人</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に歯科検診に行く</li> <li>正しく歯を磨く</li> <li>口腔体操を日常に取り入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子やジュースの買い置きをしない</li> <li>歯ごたえのあるものを献立に取り入れる</li> <li>おやつ時間を決める</li> <li>定期的に歯科検診に行く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;愛育・栄養&gt;</li> <li>訪問による虫歯の予防</li> <li>保育園等への健康教室</li> <li>&lt;歯科医師会&gt;</li> <li>ぱっぴー教室…全10園</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯周病検診の実施</li> <li>歯・口腔ケアに対する正しい知識の普及</li> <li>歯磨き教室の開催</li> <li>乳幼児検診:個別指導・歯科検診</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>80歳で20本の歯を持つ人は13.4%&lt;県42.8%に比べ少なかった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育園の歯磨き教室に参加した</li> <li>歯に対する理解を高めた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼稚園・保育園の歯磨き教室…全園10回</li> <li>サロン等で口腔ケアの講話</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼児健診での歯科検診・歯科保健指導</li> <li>子どものむし歯予防啓発</li> <li>歯周病検診の実施…63/1,433人(4.4%)</li> <li>内要指導・要精検…84.1%</li> <li>8020達成者申請…45人</li> <li>肺炎予防のための口腔体操、唾液腺マッサージの実施</li> </ul>

		自分でできること		
		乳幼児期	学童思春期	青壮年期
たばこ・アルコール	前回目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠中は禁煙する</li> <li>妊娠中はアルコールを飲まない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの害・アルコールの害について学ぶ</li> <li>たばこを吸ったりアルコールを飲んだりしない</li> <li>たばこやアルコールを勧められても断る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙、分煙を心がける</li> <li>適正な飲酒を心がける</li> </ul>
	課題評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠期喫煙率 ◇母…6.1% ◇父…50.0%</li> <li>1.6ヶ月健診時喫煙率 ◇母…3.1% ◇父…47.7%</li> <li>3.6ヶ月健診時喫煙率 ◇母…8.5% ◇父…51.1%</li> <li>幼稚園・保育園禁煙・分煙実施施設の増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未成年の喫煙は減ったが、中学生(女子)では、たばこを吸った経験があると回答者あり</li> <li>中学生アルコール摂取…(男女)1割弱</li> <li>全小学校禁煙・分煙実施施設認定した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>死亡率の第1位は男女とも肺がんである</li> <li>40～44歳の男女の喫煙者が多い</li> <li>禁煙、受動喫煙防止啓発が必要</li> <li>毎日缶ビールを2本以上飲んでいる人 ◇40～44歳…55.0%、 ◇55～59歳…45.3%</li> </ul>
生活習慣病	前回目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>早寝早起きをする</li> <li>手洗い、うがいの習慣を身につける</li> <li>テレビ、ゲーム等の時間を決める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早寝早起きをする</li> <li>しっかり体を動かす</li> <li>ゲーム、テレビ等の時間を決める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診を受ける</li> <li>適正体重を知る</li> <li>メタボリックシンドロームの概念を知る</li> </ul>
	課題評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>スマートフォン、タブレット等の使用開始が早く、使用頻度も高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学生、中学生の約3割が野菜嫌いとの回答</li> <li>ゲーム、スマートフォンを5時間以上見ている割合は女子が多い ◇小学生…5.1% ◇中学生…13.1%</li> <li>肥満度 中学生(女子)やせ願望が強い &lt;肥満&gt; ◇H25：小学生…10.4% 中学生…9.9% ◇H29：小学生…9.6% 中学生…10.8% &lt;やせ&gt; ◇H25：小学生…0.8% 中学生…2.1% ◇H29：小学生…1.5% 中学生…2.8%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診の受診率が低い ◇特定健康診査受診率…29.8% ◇保健指導利用率…19.2%</li> <li>国保医療費では、医療費の上位として循環器系疾患が多い</li> <li>肥満の人BMI25以上 ◇35～39歳…29.8%(内男性50%)</li> <li>減塩出来ている割合 55～59歳、60～64歳の約5割</li> <li>減塩出来ていない年代は若い世代で8割の人が出来ていない</li> <li>朝食の欠食ありの人 ◇25歳…54.1% ◇35歳…40.2%</li> <li>健康な人に比べ健康でない人は健診を毎年受けていない</li> </ul>
休養・心の健康	前回目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>利用できるサービスを知る</li> <li>不安、悩みの解消ができる</li> <li>親子のふれあいを持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>悩みを相談できる人がいる</li> <li>友達を大切にする</li> <li>あいさつをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>悩みを相談できる窓口を知る</li> <li>悩みを相談できる相手がいる</li> <li>趣味を持つ</li> <li>睡眠、休養をとる</li> </ul>
	課題評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>産前産後ケア…7名、27回利用</li> <li>電話相談(産前産後)…197回</li> <li>就寝時間が遅くなってきている(遊んでいる、父の帰りを待つ等)</li> <li>愛育委員による赤ちゃん誕生お祝い訪問…42件</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相談相手がない ◇小学生男子…18.1% 女子…10.2% ◇中学生男子…10.0% 女子…10.3%</li> <li>学校が楽しくない ◇小学生男子…8.0% 女子…7.9% ◇中学生男子…11.5% 女子…4.7%</li> <li>就寝時間 ◇小学生…85.8%(9時以降就寝) ◇中学生…86.4%(10時以降就寝)</li> <li>養護教諭による相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分な睡眠が取れていない人割合 ◇25～29歳…64.5% ◇45～49歳…48.7%</li> <li>ストレス解消できていない人 ◇25～29歳…56.2% ◇30～34歳…55.0%</li> <li>健康でない人 ◇25～29歳…20.7%</li> <li>健康でない人は、睡眠が十分とれていない</li> <li>健康でない人はストレス発散出来ていない</li> <li>近所への信頼がない人はストレスがある</li> </ul>

自分でできること	家族ができること	地域ができること	行政ができること
高齢期		平成 29 年度実績 (2017 年度)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙、分煙を心がける</li> <li>適正な飲酒を心がける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙・分煙・適正な飲酒を心がける</li> <li>子ども、妊婦のいるところではたばこは吸わない</li> <li>子どもや孫にたばこ、アルコールは勧めない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛育・栄養による一口運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこ、アルコールの正しい知識の普及啓発を行う</li> <li>分煙・禁煙施設を増やす</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者のたばこの喫煙率…7.9%</li> <li>禁煙、受動喫煙防止の啓発活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこ、アルコールの害について正しく理解する必要がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛育・栄養による一口運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>分煙・禁煙実施施設を推進し、全小学校で分煙・禁煙施設内禁煙となった</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医を持つ</li> <li>血圧を毎日測り記録する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診、予防接種を受けに連れて行く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関する講座に参加する</li> <li>声かけ（血圧・体重測定）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康教室を開催する</li> <li>健診（検診）体制を充実させる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>後期高齢者医療費の上位として循環器系疾患が多い</li> <li>要介護認定者の上位に占める疾病は心臓病である</li> <li>健康状態「あまり健康でない」…22.6%</li> <li>高血圧治療中44.0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スマートフォン、タブレット等による害を理解し家庭内のルールを決める必要がある</li> <li>減塩実施の割合…40.7%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛育委員による「けんしん対象者調査」訪問</li> <li>栄養委員による汁物塩分濃度測定…419人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病教室実施…8回、延人数140人</li> <li>糖尿病予防教室の実施…4回、延人数49人</li> <li>地域出前講座…29回、参加人数516人</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>悩みを相談できる窓口を知る</li> <li>悩みを相談できる相手がいる</li> <li>趣味を持つ</li> <li>睡眠、休養をとる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>声かけ・見守り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相談窓口を紹介する</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康感なしの人は健康感ありの人に比べ抑うつが高い</li> <li>健康感なしの人は健康感ありの人に比べ希死念慮が高い</li> <li>健康感なしの人は健康感ありの人に比べ他者の訪問が少ない</li> <li>健康感なしの人は健康感ありの人に比べ社会参加が少ない</li> <li>健康づくり・地域づくり交流事業の推進…5地区/10地区実施</li> <li>地域全体で呼びかけを行い食を通して閉じこもり、ロコモ予防、サロン活動への参加を促した（声かけ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生きがいを感じること <ul style="list-style-type: none"> <li>◇仕事・働くこと…420人</li> <li>◇子どもや孫の成長…336人</li> <li>◇家族との団らん…284人</li> <li>◇趣味・趣向…210人</li> <li>◇友人や近所の人との付き合い…170人</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛育委員（10支部170人）による声かけ、見守り…11,198人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健事業ガイドブック広報誌での情報提供</li> </ul>

## 第3章 今後の取組

### 1) 幸せきびちゅうおう 21 体系図

目指すべき姿：一人ひとりが生きがいや幸せを感じる暮らし

- 重点目標
- ①住民の健康への意識が高まる
  - ②仲間と支えあいながら健康づくりに取り組める
  - ③健康づくりに取り組める社会環境整備
  - ④生涯現役

#### 食生活・食育

- ① 朝ごはんを毎日食べよう
- ② うす味を心がけよう
- ③ バランスの良い食事をしよう（主食・主菜・副菜を揃えよう）
- ④ 野菜料理を毎食食べよう（1日 350g を目指そう）
- ⑤ ゆっくり噛んで食べよう
- ⑥ 地産地消を推進しよう

#### 身体活動 運動

- ① 運動習慣を身につけよう
- ② ロコモティブシンドローム（筋力低下）を予防しよう
- ③ ラジオ体操を毎日しよう

#### 歯と口の健康

- ① 定期健診を受けよう
- ② 正しく丁寧に歯を磨こう

#### たばこ アルコール

- ① 禁煙をすすめよう
- ② 喫煙が他人にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーを忘れないようにしよう
- ③ 適切な飲酒を心がけよう

#### 生活習慣病

- ① 特定健診・がん検診を毎年受けよう
- ② 早寝早起きの生活習慣を身につけよう
- ③ 血圧、体重測定を記録する習慣を身につけよう

#### 休養 こころの健康

- ① 自分なりのストレス発散法を見つけよう
- ② 睡眠で休養を十分とろう
- ③ 1人で悩まず周囲の人に相談しよう
- ④ 声をかけあい笑いのある地域にしよう



## 2) 分野別の今後の取組

### ①食生活・食育（食育推進計画）

#### <食育推進の概念>

食育推進は、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくみ、健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与すること等を目的としています。食育に取り組むことは、健全な心身を培い、円滑な人間関係を築き、ひいては、人づくり、地域づくりにつながります。

#### <食育推進の3つの柱>

##### 1) 人と人をつなぐ

次代を担う子どもたちが、人との信頼関係を築くことの基本となる体験をし、正しい生活習慣を身に付けるためには、家庭の役割が重要です。家族で食卓を囲む「共食」（きょうしよく）によって様々な話題で会話が生まれ、家族の絆が深まります。また、「いただきます」や「ごちそうさま」など礼儀や作法を身に付けることができます。

##### 2) 健康な体を作る

健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事を取り、規則正しい食生活を維持することが重要です。また、よい食生活習慣を身に付けるためには、乳幼児期から地域の食材（地産地消で旬の野菜）を知ることや食べ物を選ぶ力を身に付ける必要があります。

##### 3) 豊かな心を育む

食べ物は食物連鎖によって生み出されます。私たちは生命を食べることによって自らの生命をつないでいます。食事はその生命、生産、流通、加工、調理など多くの人々から提供されています。このことから伝統的な食文化及び地産地消を伝えつつ、地元の野菜を知り、食事の際に感謝する気持ちを持つことが重要です。

この3つ柱の食育を推進するにあたり、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、職域、栄養委員、愛育委員等の健康づくりボランティア、地域の公民館、関係団体と連携をとりながら年代に合った食育をすすめていきます。

<p style="text-align: center;"><b>自 助</b></p> <p>自分で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●挨拶をする「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」等</li> <li>●「食」の大切さについて家族で考える</li> <li>●朝食を毎日食べる</li> <li>●朝食を毎日用意する</li> <li>●欠食せず規則正しく3食食べる</li> <li>●家族で食事をする、家庭での食習慣を見直す</li> <li>●腹八分目を心がける</li> <li>●間食は時間を決めて食べる</li> <li>●野菜料理を毎食食べる</li> <li>●バランスよく食べる（主食・主菜・副菜）</li> <li>●好き嫌いなく何でも食べる</li> <li>●よく噛んで食べる</li> <li>●汁物は具たくさんにする（減塩）</li> <li>●薄味に慣れ、醤油等の調味料をすぐに足さない</li> <li>●地元の旬の野菜を知る</li> <li>●野菜と一緒に植え、収穫をする</li> <li>●お菓子やジュース等の買い置きしない</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>互 助</b></p> <p>地域で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養委員・愛育委員の活動 <ul style="list-style-type: none"> <li>◇親子食育教室の開催</li> <li>◇塩分測定個別訪問</li> </ul> </li> <li>●保育園、幼稚園、こども園、学校と連携し食育の推進を図る</li> <li>●地元店舗と連携した地産地消の普及</li> <li>●健康づくり・地域づくり交流事業（集い）への声かけ</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>公 助</b></p> <p>行政が頑張ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食の必要性を伝える</li> <li>●幼稚園・保育園食育講話10園（2回 / 年）行う</li> <li>●糖分塩分控えめ料理の紹介する</li> <li>●野菜料理・おやつレシピ紹介する</li> <li>●各自が判断できるよう基礎的な情報を提供する</li> <li>●1日野菜350g摂取することを普及する</li> <li>●地産地消を推進する</li> <li>●関係団体、地域等と連携した健康づくり・地域づくり交流事業（集い）を全地区へ広める</li> </ul>

## ②身体活動・運動

<p style="text-align: center;"><b>自 助</b></p> <p>自分で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラジオ体操を毎日行う</li> <li>●1日の目標歩数決め毎日コツコツ歩く</li> <li>●万歩計を付ける</li> <li>●近い場所は車を使わず出来るだけ歩く</li> <li>●ストレッチ体操、筋力トレーニングを毎日行う</li> <li>●運動教室に積極的に参加する</li> <li>●習った運動は周囲の人に伝え、継続的に実施する</li> <li>●自分にあった運動を日常生活に取り入れる</li> </ul>
---	--

<p><b>互 助</b> 地域で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●声をかけ合ってウォーキングを広める</li> <li>●運動グループを増やす</li> <li>●健康づくり・地域づくり交流事業（集い）への声かけ</li> <li>●行政、社会福祉協議会等と連携しサロン等で健康体操を実施する（はつらつ元気体操等）</li> </ul>
<p><b>公 助</b> 行政が頑張ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動の必要性を伝える</li> <li>●どこでも出来る「ながら運動」の普及啓発</li> <li>●ラジオ体操の普及啓発</li> <li>●年代にあった運動教室の開催</li> <li>●3人で歩いて健康UP事業の普及</li> <li>●町内の運動施設をPRする</li> <li>●関係団体と連携した各地区での健康づくり・地域づくり交流事業（集い）の推進</li> </ul>

### ③歯と口の健康

<p><b>自 助</b> 自分で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に歯科検診を受診する</li> <li>●かかりつけ歯科医を持つ</li> <li>●よく噛んで食べる</li> <li>●歯ごたえのあるものを食べる</li> <li>●間食（おやつ）は時間を決める</li> <li>●仕上げ磨きをする</li> <li>●親子で歯磨きをする</li> <li>●お菓子やジュース等の買い置きをしない</li> <li>●お菓子、ジュース等をだらだらと食べない・飲まない（与えない）</li> <li>●歯、義歯を正しく磨く</li> <li>●口腔ケアの必要性を知る</li> <li>●口腔体操を実践する</li> </ul>
<p><b>互 助</b> 地域で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おやつの組み合わせ食べ方の普及啓発</li> <li>●歯科検診の受診を勧める</li> <li>●歯科医師会と連携した歯磨き教室の実施</li> <li>●正しいブラッシングの普及啓発</li> <li>●口腔ケア及び口腔体操の普及啓発</li> </ul>
<p><b>公 助</b> 行政が頑張ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しいブラッシングの仕方を伝える</li> <li>●乳幼児健診で虫歯予防のための食生活習慣を推進する</li> <li>●保育園・幼稚園と連携し乳幼児期のむし歯について正しい知識を親、祖父母に伝える</li> <li>●歯周病健診の受診を勧める</li> <li>●関係団体、地域等と連携した口腔ケア・体操の普及啓発を行う</li> </ul>

#### ④たばこ・アルコール

<p><b>自 助</b> 自分で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠中は禁煙する・アルコールは飲まない</li> <li>●保護者が「たばこ・アルコール」の害を伝える</li> <li>●人の集まる場での喫煙は節度を守る</li> <li>●休肝日を作る（アルコール）</li> <li>●自分の適量を知る（アルコール）</li> </ul>
<p><b>互 助</b> 地域で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タバコの害についてのリーフレットを各戸へ配布する</li> <li>●喫煙・受動喫煙防止の普及啓発</li> <li>●喫煙所は人が害を受けない場所に設置する</li> </ul>
<p><b>公 助</b> 行政が頑張ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙・受動喫煙防止対策をすすめる</li> <li>●たばこ・アルコールの害について伝える</li> <li>●COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を高める</li> <li>●未成年者の喫煙防止対策、妊娠期の喫煙、飲酒防止対策に努める</li> <li>●禁煙・完全分煙実施施設認定数を増やす</li> </ul>

#### ⑤生活習慣病

<p><b>自 助</b> 自分で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診（検診）を定期的に受診し自分の体の状態を知る</li> <li>●生活習慣全般を振り返る</li> <li>●体重、血圧を毎日測り記録する</li> <li>●規則正しい生活習慣を身につける</li> <li>●栄養成分表を見る習慣を身につける</li> <li>●スマートフォンの使用について家族で考える</li> </ul>
<p><b>互 助</b> 地域で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●特定健診・がん検診の受診の必要性を伝える</li> <li>●健診（検診）を誘い合って受診する</li> </ul>
<p><b>公 助</b> 行政が頑張ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●特定健康診査・がん検診の受診を勧める</li> <li>●受診しやすい環境を整備する</li> <li>●病態別の教室を開催する</li> <li>●適正体重を伝える（思春期）</li> <li>●スマートフォンの使い過ぎによる害を保護者に伝える</li> </ul>

## ⑥休養・心の健康（自殺対策計画）

### （1）自殺対策の基本施策 ～誰もが自殺に追い込まれることのないまちを目指して～

#### 1）地域におけるネットワークの強化

職場、医療機関などの関係機関との連携を密にし、効果的に対応できるように関係機関とのネットワークの構築について検討していきます。

#### 2）自殺対策を支える人材の育成

関係者が連携し情報を共有することで、ゲートキーパーとして支援できるように、町職員、愛育委員、民生委員等を対象としたゲートキーパー養成研修を実施し、周囲の心の異変に気づくことのできる人材を育成します。

また、愛育委員会は地域の健康づくりボランティア組織として子どもから高齢者に至るまで、生涯にわたる健康づくりを支援しています。身近な地域での声かけや見守りなどの活動を通じて、委員自身の健康や地域の方とのふれあいの大切さを実感できるよう組織育成を継続して推進していきます。

#### 3）こころの健康づくりの推進

地域、職場及び学校において、こころの健康に関する相談窓口や相談会の周知を徹底し、早い段階で専門機関へつないでいく体制を整えます。また、自殺や精神疾患に関する正しい認識を広げるための普及啓発を行います。

### （2）自殺対策の重点施策

#### 1）つながり支え合う地域づくりの推進

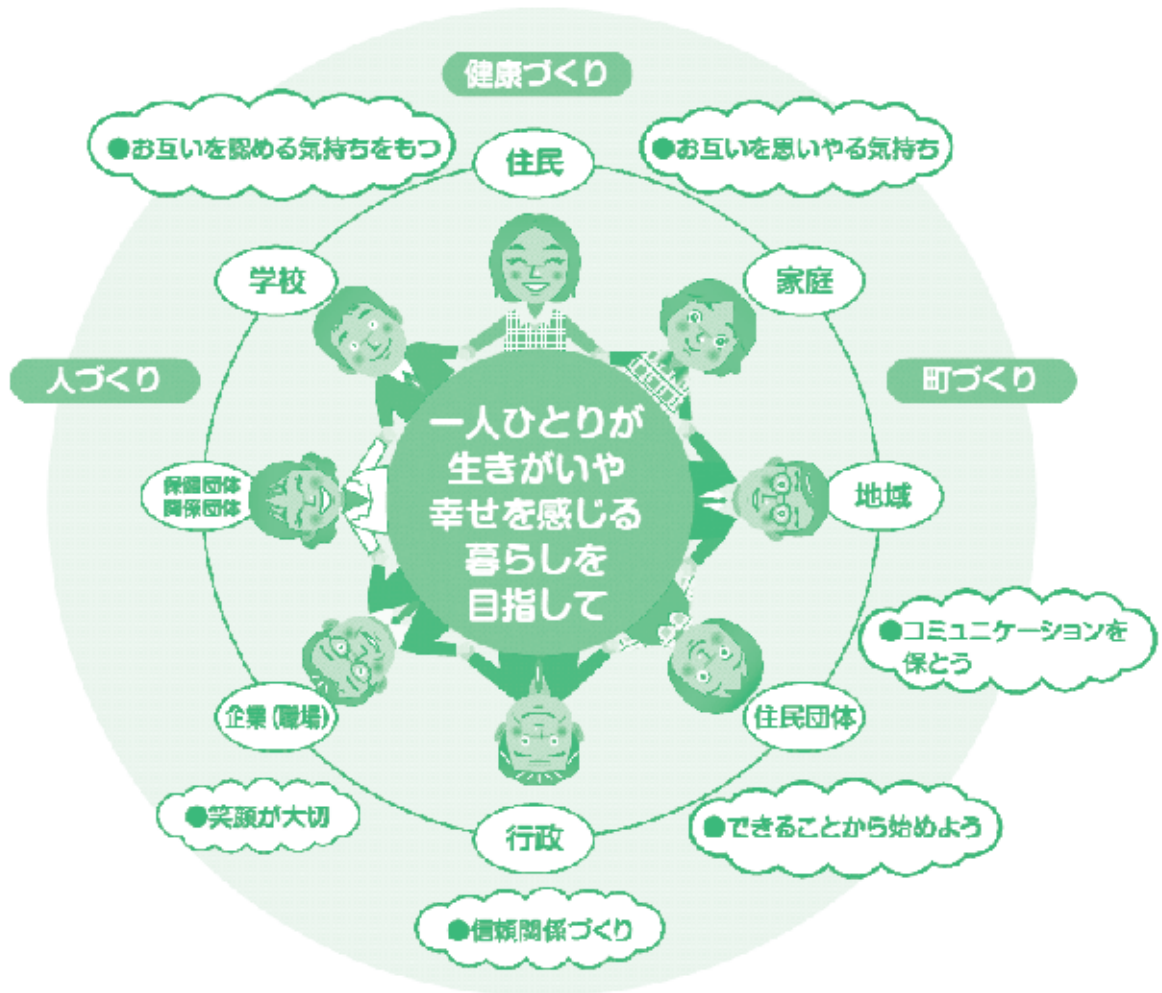
こころの健康を支えるための環境整備においては、町民一人ひとりの取組と家族、地域住民、社会などが支え、一体となって推進していく必要があります。地域の健康づくりを推進する愛育委員会や栄養改善協議会などの健康づくりボランティア、公民館、社会福祉協議会などと連携し、「健康づくり・地域づくり交流事業」を実施し、地域での声かけや見守りを通じて共に支え合う地域づくりを行い、こころの健康づくりの意識向上につなげます。

#### 2）世代の特徴に応じた施策の実施

児童生徒のSOSの出し方の教育については、児童生徒が命の大切さを実感できるよう「思春期ふれあい体験」等を継続して開催していきます。妊産婦に対しては、うつ病の早期発見、早期介入のため産前産後サポート事業を強化します。吉備中央町の特徴として、60歳以降の高齢期、特に80歳以上の高齢者の自殺が多い傾向があるため、地域包括支援センターなど高齢者層に関わる機関と連携を図りながら孤立を防ぐための地域での声かけや仲間づくり、居場所づくりの取組を進めていきます。定年退職後の60歳代からの生きがいづくりや地域、家庭での役割について、その能力が発揮できるような支援を検討していきます。

<p style="text-align: center;"><b>自 助</b></p> <p>自分で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 悩みや不安を一人で抱え込まず気軽に相談できる相手を見つける</li> <li>● 産婦健康診査を受診する</li> <li>● 親子のふれあいを大切にする</li> <li>● 子育て支援サービスを活用できる</li> <li>● しっかり寝る（睡眠時間の確保）</li> <li>● 日中のストレスを解消するためにノートに書く</li> <li>● 友達を大切にする</li> <li>● スマートフォンの使用について家族で考える</li> <li>● 友達を大切にする</li> <li>● 声を出して笑う</li> <li>● 日中のストレスを解消するためにノートに書く</li> <li>● 自分の役割や生きがい、趣味を見つける</li> <li>● 地域で行われる集いの場に積極的に参加する</li> <li>● 相談窓口を知り、必要な時に相談する</li> <li>● 人との交流を持つ</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>互 助</b></p> <p>地域で出来ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 聞き役になる</li> <li>● 近所（お隣さん）への声かけ</li> <li>● 地域にサロンを作る</li> <li>● 健康づくり、地域づくり交流事業（集い）の声かけ</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>公 助</b></p> <p>行政が頑張ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊産婦のうつに関する周知と支援体制づくりに取り組む</li> <li>● 思春期ふれあい体験事業を実施する</li> <li>● 相談できる場所を広報等で周知する</li> <li>● 定期的に精神科医による相談会を実施する</li> <li>● ゲートキーパー養成講座を実施する</li> <li>● 愛育委員、栄養委員等の組織育成を行う</li> <li>● 関係団体、地域等と連携した健康づくり、地域づくり交流事業（集い）を全町へ広める</li> </ul>

# つながる力は、みんなの健康につながる



お互いの信頼関係、協力、思いやり、交流が深まることで1人ひとりが元気になり、さらに地域全体としてもつながりが増え心も身体も豊かになります。

**ソーシャル・キャピタルとは…**  
 単に「絆（つながり）」の多さを表すものではなく、互いへの信頼、協力、交流により何かを実行できる「強さ（力）」を表します。

### 3) ライフステージ別の今後の取組

	自分ができること				家族ができること
	乳幼児期	学童思春期	青壮年期	高齢期	
食生活 食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>●挨拶をする「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」</li> <li>●「食」の大切さについて家族で考える ●朝食を毎日食べる ●朝食を毎日用意する</li> <li>●欠食をせず3食食べる ●家族で食事をする ●家庭での食習慣を見直す</li> <li>●腹八分目を心がける ●間食は時間を決めて食べる ●野菜料理を毎食食べる</li> <li>●バランスよく食べる(主食・主菜・副菜) ●好き嫌いなく何でも食べる</li> <li>●よく噛んで食べる ●汁物は具たくさんにする(減塩)</li> <li>●薄味に慣れ、醤油等の調味料をすぐに足さない ●地元の旬の野菜を知る</li> <li>●野菜と一緒に植え、収穫をする ●お菓子やジュース等の買い置きしない</li> </ul>				
身体活動 運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラジオ体操を毎日行う ●一日の目標歩数を決め毎日コツコツ歩く</li> <li>●万歩計をつける ●近い場所は車を使わず出来るだけ歩く</li> <li>●ストレッチ体操、筋力トレーニングを毎日行う</li> <li>●運動教室に積極的に参加する ●習った運動は周囲の人に伝え、継続的に実施する</li> <li>●自分にあった運動を日常生活に取り入れる</li> </ul>				
歯と口の 健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に歯科検診を受診する ●かかりつけ歯科医を持つ ●よく噛んで食べる</li> <li>●歯ごたえのあるものを食べる ●間食は時間を決める ●仕上げ磨きをする</li> <li>●親子で歯磨きをする ●お菓子やジュース等の買い置きをしない</li> <li>●お菓子、ジュース等をだらだらと食べない・飲まない(与えない)</li> <li>●歯、義歯を正しく磨く ●口腔ケアの必要性を知る ●口腔体操を実践する</li> </ul>				
たばこ アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠中は禁煙する・アルコールは飲まない</li> <li>●保護者が「たばこ・アルコール」の害を伝える</li> <li>●人の集まる場での喫煙は節度を守る</li> <li>●休肝日を作る(アルコール) ●自分の適量を知る(アルコール)</li> </ul>				
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診(検診)を定期的に受診し自分の体の状態を知る</li> <li>●生活習慣全般を振り返る ●体重、血圧を毎日測り記録する</li> <li>●規則正しい生活習慣を身につける ●栄養成分表を見る習慣を身につける</li> <li>●スマートフォンの使用について家族で考える</li> </ul>				
休養 心の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●悩みや不安を一人で抱え込まず気軽に相談できる相手を見つける</li> <li>●産婦健康診査を受診する ●親子のふれあいを大切にする</li> <li>●子育て支援サービスを活用できる ●しっかり寝る(睡眠時間の確保)</li> <li>●日中のストレスを解消するためにノートに書く ●友達を大切にする</li> <li>●スマートフォンの使用について家族で考える ●あいさつをする</li> <li>●声を出して笑う ●自分の役割や生きがい、趣味を見つける</li> <li>●地域で行われる集いの場に積極的に参加する</li> <li>●相談窓口を知り、必要な時に相談する ●人との交流を持つ</li> </ul>				



地域ができること	行政ができること
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養委員・愛育委員の活動 <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 親子食育教室の開催</li> <li>◇ 塩分測定個別訪問</li> </ul> </li> <li>● 保育園、幼稚園、こども園、学校と連携し食育の推進を図る</li> <li>● 地元店舗と連携した地産地消の普及</li> <li>● 健康づくり・地域づくり交流事業（集い）への声かけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食の必要性を伝える</li> <li>● 幼稚園・保育園食育講話 10 園（2 回 / 年）行う</li> <li>● 糖分塩分控えめ料理の紹介する</li> <li>● 野菜料理・おやつレシピ紹介する</li> <li>● 各自が判断できるよう基礎的な情報を提供する</li> <li>● 1 日野菜 350g 摂取することを普及する</li> <li>● 地産地消を推進する</li> <li>● 関係団体、地域等と連携した健康づくり・地域づくり交流事業（集い）を全地区へ広める</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 声を掛け合ってウォーキングを広める</li> <li>● 運動グループを増やす</li> <li>● 健康づくり・地域づくり交流事業（集い）への声かけ</li> <li>● 保健課、地域包括支援センター、社会福祉協議会と連携しサロン等で健康体操を実施する（はつらつ元気体操等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動の必要性を伝える</li> <li>● どこでも誰でもできる「ながら運動」を普及啓発する</li> <li>● ラジオ体操を普及啓発する</li> <li>● 年代にあった運動を普及啓発する</li> <li>● 町内の運動施設を P R する</li> <li>● 3 人で歩いて健康 UP 事業を推進する</li> <li>● 関係団体、地域等と連携した健康づくり・地域づくり交流事業（集い）を推進する</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● おやつを組み合わせ食べ方の普及啓発</li> <li>● 歯科検診の受診を勧める</li> <li>● 歯科医師会と連携した歯磨き教室の実施</li> <li>● 正しいブラッシングの普及啓発</li> <li>● 口腔ケア及び口腔体操の普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正しいブラッシングの仕方を伝える</li> <li>● 乳幼児健診でむし歯予防のための食生活習慣を推進する</li> <li>● 保育園・幼稚園と連携し乳幼児期のむし歯について正しい知識を親、祖父母に伝える</li> <li>● 歯周病健診の受診を勧める</li> <li>● 関係団体、地域等と連携した口腔ケア・体操の普及啓発を行う</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● タバコの害についてのリーフレットを各戸へ配布する</li> <li>● 喫煙・受動喫煙防止の普及啓発</li> <li>● 喫煙所は人が害を受けない場所に設置する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙・受動喫煙防止対策をすすめる</li> <li>● たばこ・アルコールの害について伝える</li> <li>● COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を高める</li> <li>● 未成年者の喫煙防止対策に努める</li> <li>● 妊娠期の喫煙、飲酒防止対策に努める</li> <li>● 禁煙・完全分煙実施施設認定数を増やす</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定健診・がん検診の受診の必要性を伝える</li> <li>● 健診（検診）を勧める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定健康診査・がん検診の受診を勧める</li> <li>● 受診しやすい環境を整備する</li> <li>● 病態別の教室を開催する</li> <li>● 適正体重を伝える（思春期）</li> <li>● スマートフォンの使い過ぎによる害を保護者に伝える</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 聞き役になる</li> <li>● 近所（お隣さん）への声かけ</li> <li>● 地域にサロンを作る</li> <li>● 健康づくり・地域づくり交流事業（集い）への声かけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊産婦のうつに関する周知と支援体制づくりに取り組む</li> <li>● 思春期ふれあい体験事業を実施する</li> <li>● 相談できる場所を広報等で周知する</li> <li>● 定期的に精神科医による相談会を実施する</li> <li>● ゲートキーパー養成講座を実施する</li> <li>● 愛育委員、栄養委員等の組織育成を行う</li> <li>● 関係団体、地域等と連携した健康づくり、地域づくり交流事業（集い）を全町へ広める</li> </ul>

## 4) 「幸せきびちゅうおう 21」 指標項目・目標値

### <栄養・食生活>

目 標	現状値	目標値	データソース
適正体重を維持			
男性の肥満 20～60歳	28.3%	25%	アンケート調査
女性の肥満 40～65歳	14.5%	10%	アンケート調査
女性20歳代のやせ	25.7%	25%	アンケート調査
高齢者のやせ 65歳以上	8.8%	5%	アンケート調査
食塩摂取量（塩分濃度辛い以上割合）	1.9%	1.5%	栄養塩分濃度測定
野菜の摂取量増加			
350g以上摂れていると思う割合	37.5%	40%	アンケート調査
朝食を毎日食べる割合（小学生）	89.7%	100%	子どもの食事アンケート
（中学生）	85.1%	100%	子どもの食事アンケート

### <運動・身体活動>

目 標		現状値	目標値	データソース
日常生活同等の身体活動	男性	48.6%	50%	アンケート調査
	女性	44.1%	50%	アンケート調査
運動習慣の割合（65歳以上）	男性	—	40%	アンケート調査
	女性	—	40%	アンケート調査

### <休養・こころの健康>

目 標	現状値	目標値	データソース
ストレスにうまく対応できない	43.8%	40%	アンケート調査
睡眠による休養が十分取れない割合	41.0%	30%	アンケート調査
自殺者の減少	0人	0人	人口動態

### <歯と口の健康>

目 標	現状値	目標値	データソース
歯の喪失			
60歳で自分の歯を24本以上持つ割合	60.0%	70%	アンケート調査
3歳児のむし歯罹患率の現状	25.0%	20%	母子保健報告
定期的に歯科健診を受けている割合増加	32.5%	50%	アンケート調査
小学生むし歯治療率の増加	67.2%	100%	学校保健概要調査
中学生むし歯治療率の増加	59.0%	100%	学校保健概要調査
歯周病検診受診率向上	4.4%	10%	保健事業報告
80歳で20本以上歯を有する者の増加	13.4%	20%	アンケート調査

## <たばこ・アルコール>

目 標		現状値	目標値	データソース
成人の喫煙率の減少		20.2%	15%	アンケート調査
未成年の喫煙をなくす(中学生)	男子	0%	0%	アンケート調査
	女子	0%	0%	アンケート調査
未成年の飲酒をなくす(中学生)	男子	10.7%	0%	アンケート調査
	女子	7.5%	0%	アンケート調査
生活習慣のリスクを高める 飲酒をしている者の減少	男性	15.3%	10%	アンケート調査
	女性	6.8%	5%	アンケート調査

## <生活習慣病>

目 標		現状値	目標値	データソース
胃がん検診受診率向上	男性	13.8%	50%	地域保健事業報告
	女性	10.9%	50%	地域保健事業報告
肺がん検診受診率向上	男性	30.5%	50%	地域保健事業報告
	女性	29.8%	50%	地域保健事業報告
大腸がん検診受診率向上	男性	23.1%	50%	地域保健事業報告
	女性	21.8%	50%	地域保健事業報告
子宮がん検診受診率向上		20.3%	50%	地域保健事業報告
乳がん検診受診率向上		21.7%	50%	地域保健事業報告
精密検診受診率向上(胃がん)		80.1%	100%	地域保健事業報告
精密検診受診率向上(肺がん)		86.2%	100%	地域保健事業報告
精密検診受診率向上(大腸がん)		81.7%	100%	地域保健事業報告
精密検診受診率向上(子宮がん)		100%	100%	地域保健事業報告
精密検診受診率向上(乳がん)		94.4%	100%	地域保健事業報告
特定健診受診率向上		29.8%	60%	法定報告
メタボリック該当者及び予備軍の減少		26.8%	25%	FOCUSシステム

## 資料 吉備中央町幸せきびちゅうおう 21 策定メンバー

### <保健福祉委員会>

所 属	氏 名	備 考
学識経験者	守本 研二	医 師
御津歯科医師会	石井 雅之	歯科医師
吉備中央町議会	難波 武志	議 長 (~H 30.10.23)
	黒田 員米	議 長 (H 30.10.23 ~)
吉備中央町教育委員会	津島 雅章	教 育 長
吉備中央町社会福祉協議会	河原 和子	会 長
吉備中央町愛育委員会	日名 多津子	会 長
吉備中央町栄養改善協議会	杉山 弘子	会 長
吉備中央町民生委員・児童委員協議会	黒田 良典	会 長
吉備中央町老人クラブ連合会	井上 弘志	会 長
吉備中央町公民館連絡協議会	堀口 修	会 長
吉備中央町商工会	芝村 啓三	会 長
びほく農業協同組合賀陽支店	渡辺 信昭	支 店 長
吉備中央町障害者等地域自立支援協議会	間庭 浩二	会 長
吉備中央町学校栄養職員部会	日岡 友理	栄養教諭
岡山県備前保健所	徳山 雅之	所 長

自分らしく生き活きと暮らしていくために

## 自分の夢・なりたい姿を想像してみましょう。

みなさんは、5年後、10年後の自分が想像できますか？

自分の夢やなりたい姿を想像することで、夢に一步近づくとおもいます。

近い未来の夢や目標を書いてみましょう。

### ◆5年後、10年後の私の夢・なりたい姿はなんですか？



.....  
.....  
.....

例：着られなくなった服を着ることができる。富士山に登る！

夢や目標を達成させるためには、今の生活が、将来の自分にどう影響するのでしょうか。

夢を実現させるために、必要なことは色々ありますが、まずは『健康』でいることが大事です。

### ◆健康でいるために、まずは自分の生活習慣を振り返ってみましょう

食生活：  
.....

運動：  
.....

社会参加：  
(仲間づくり)  
.....



ちょっとした『がんばり』でいいんです。無理をすることはないんです。

今していることに少しだけ+(プラス)することで、みんなの「笑顔」と「夢」が一步近づくのではないのでしょうか。

### ◆今、自分に出来ることを整理し、これから取り組めることを書いてみましょう

.....  
.....  
.....



---

## 第2次 幸せきびちゅうおう 21

吉備中央町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

---

■発行 2019年3月

■発行者 吉備中央町 保健課

〒716-1192 岡山県加賀郡吉備中央町豊野1-2

TEL (0866) 54-1326

FAX (0866) 54-1306

■印刷 西尾総合印刷株式会社

---