

第 2 次久米南町健康づくりプラン  
(第 2 次健康増進計画・食育推進計画)  
後期計画



久米南町



# 目次

第1章 計画の概要.....	1
1 計画改定の趣旨.....	1
2 計画の位置づけ.....	1
3 計画の期間.....	2
4 計画の基本的な方針.....	2
5 これまでの取り組み.....	4
(1)前期計画の中間評価.....	4
(2)前期計画の成果と後期計画に引き継ぎたい課題.....	6
(3)関係機関・団体の取り組み.....	10
(4)行政の取り組み.....	12
第2章 健康に関する久米南町の現状と課題.....	15
1 健康に関するデータ.....	15
(1)総人口・年齢区分別人口の推移と予測.....	15
(2)平均寿命.....	15
(3)健康寿命.....	16
(4)主観的健康観.....	16
(5)死亡統計.....	17
(6)標準化死亡比(SMR).....	17
(7)要支援・介護認定者の状況.....	18
(8)国保医療費の状況.....	19
(9)特定健康診査・がん検診受診状況.....	20
(10)糖尿病を強く疑われる者の推移.....	21
2 生活習慣の現状と課題.....	22
(1)栄養・食育の現状.....	22
①体格指数(BMI)の状況.....	22
②朝食摂取の状況.....	24
③食事バランスの状況.....	26
④野菜の摂取状況.....	27
⑤塩分の摂取状況.....	28
⑥共食の状況.....	31
⑦食事の際に気をつけていること.....	33
(2)運動の現状.....	34
①運動習慣の状況.....	34
②歩数の状況.....	35
③腰痛・膝痛のある者の割合.....	36
(3)休養・こころの健康の状況.....	37

①ストレスの状況.....	37
②睡眠による休養の状況.....	37
③地域交流の状況.....	38
(4)歯の健康の状況.....	39
①子どものむし歯罹患率.....	39
②子どもの間食回数の状況.....	39
③仕上げみがきをする保護者の割合.....	40
④自分の歯を20本以上持つ者の割合.....	40
⑤歯科健診の受診状況.....	41
⑥口腔機能の状況.....	41
(5)たばこ・アルコールの現状.....	43
①喫煙状況.....	43
②喫煙者の年齢構成.....	43
③喫煙開始年齢の状況.....	44
④禁煙意向.....	44
⑤受動喫煙の状況.....	45
⑥飲酒頻度.....	46
⑦1日の飲酒量.....	46
第3章 後期計画の目標と対策.....	48
1 後期計画の目標.....	48
2 今後の方向性と取り組み.....	52
3 重点課題と対策.....	60
(1)栄養・食育.....	60
(2)身体活動・運動.....	67
(3)こころの健康・休養.....	70
(4)歯の健康.....	72
(5)たばこ・アルコール.....	75
(6)健康診査の受診等.....	80
第4章 計画の推進体制.....	82
1 計画の周知.....	82
2 推進体制.....	82
3 進捗管理.....	82
資料編	
1 第2次久米南町健康づくりプラン後期計画策定経過.....	83
2 久米南町健康づくり推進協議会設置要綱.....	84
3 久米南町健康づくり推進協議会名簿.....	86
4 令和2年度久米南町民健康調査 調査報告.....	87

## 第1章 計画の概要

### 1 計画改定の趣旨

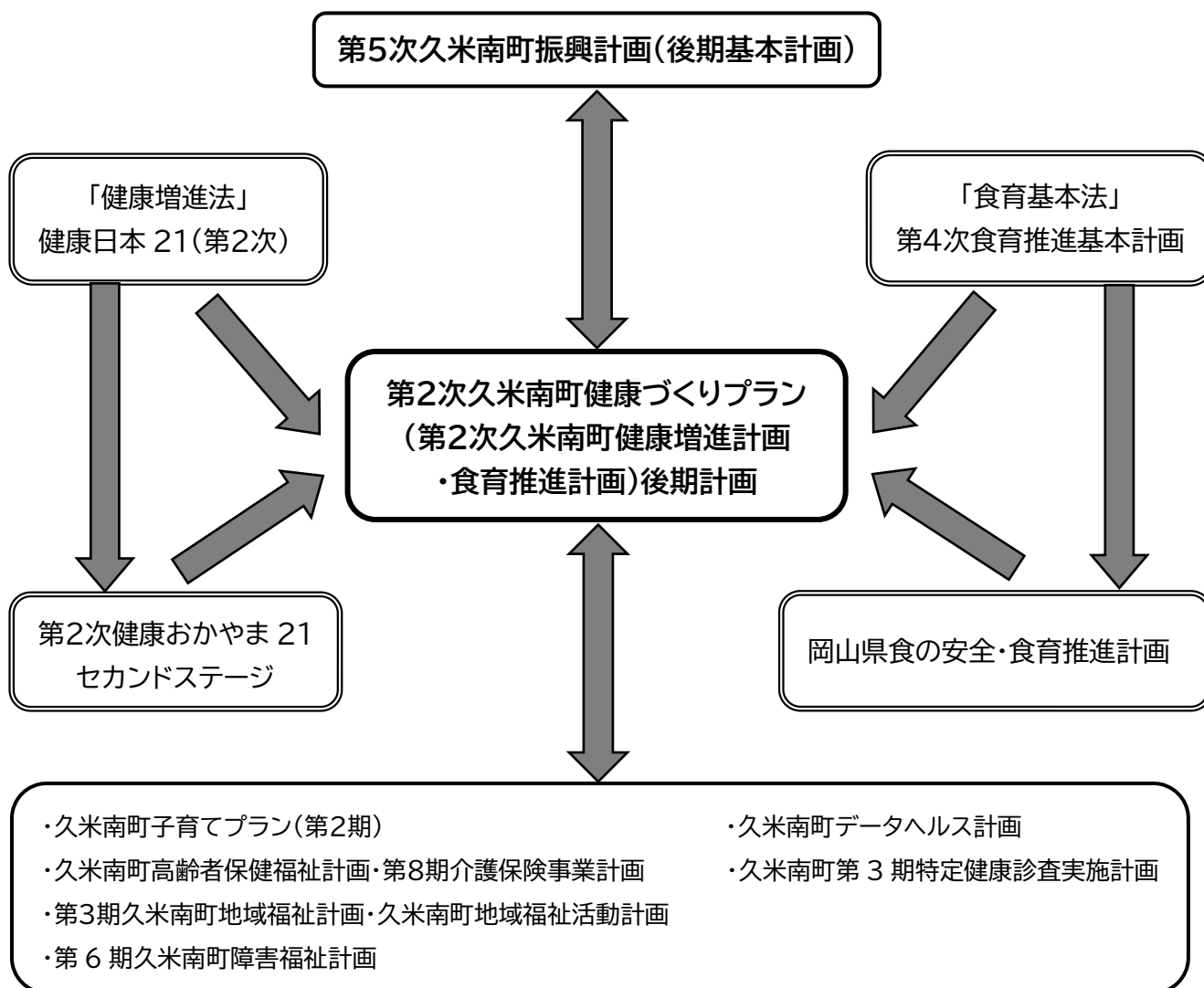
久米南町では、子どもから高齢者まで、健康で快適に暮らせるまちづくりを目指して「第2次久米南町健康づくりプラン(第2次久米南町健康増進計画・食育推進計画)」を平成28年3月に策定し、健康づくりに取り組んできました。

このたびの改定は、基本的な考え方はそのままに、10年計画の前期における中間評価、見直しを実施することで、今後5年間に取り組むべき課題や方向性を明確にし、「第2次久米南町健康づくりプラン(第2次久米南町健康増進計画・食育推進計画)後期計画」として改定するものです。

### 2 計画の位置づけ

この計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」及び、「食育基本法」第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」です。

また、「第5次久米南町振興計画(後期基本計画)」を上位計画とし、「久米南町子育てプラン(第2期)」等の関係計画との整合性を図りながら推進するものです。



### 3 計画の期間

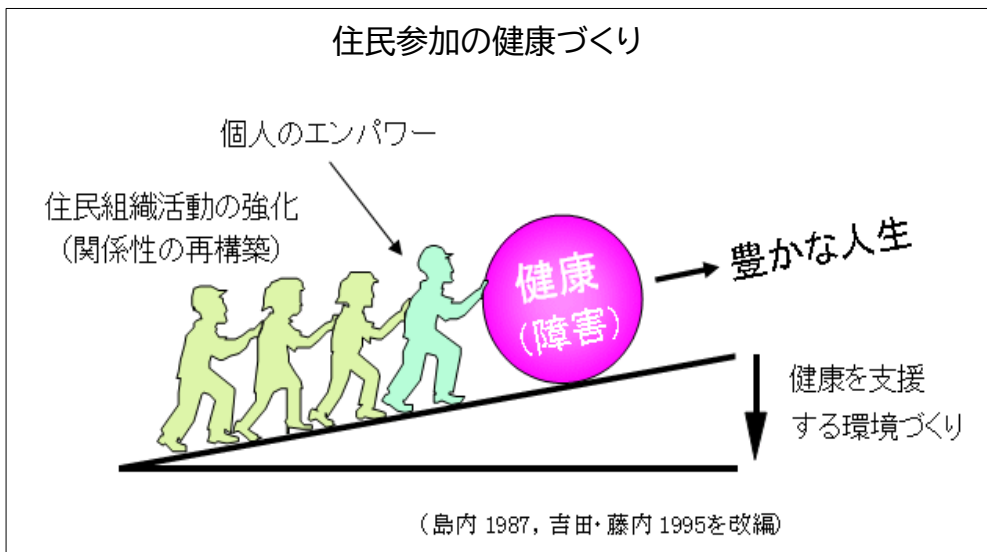
後期計画の期間は、令和3年度(2021年度)から令和7年度(2025年度)までの5年間とします。

H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	R1 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)	R5 (2023)	R6 (2024)	R7 (2025)
第2次久米南町健康づくりプラン(第2次久米南町健康増進計画・食育推進計画)									
前期計画					後期計画				
				町民健康調査 中間評価・見直し					町民健康調査 最終評価

### 4 計画の基本的な方針

#### (1)住民参加の健康づくり

町民が主役となり、個人や家族、地域、職域の仲間とともに主体的に取り組む住民参加の健康づくりが実践され、一人一人の豊かな人生へとつながることを目指します。

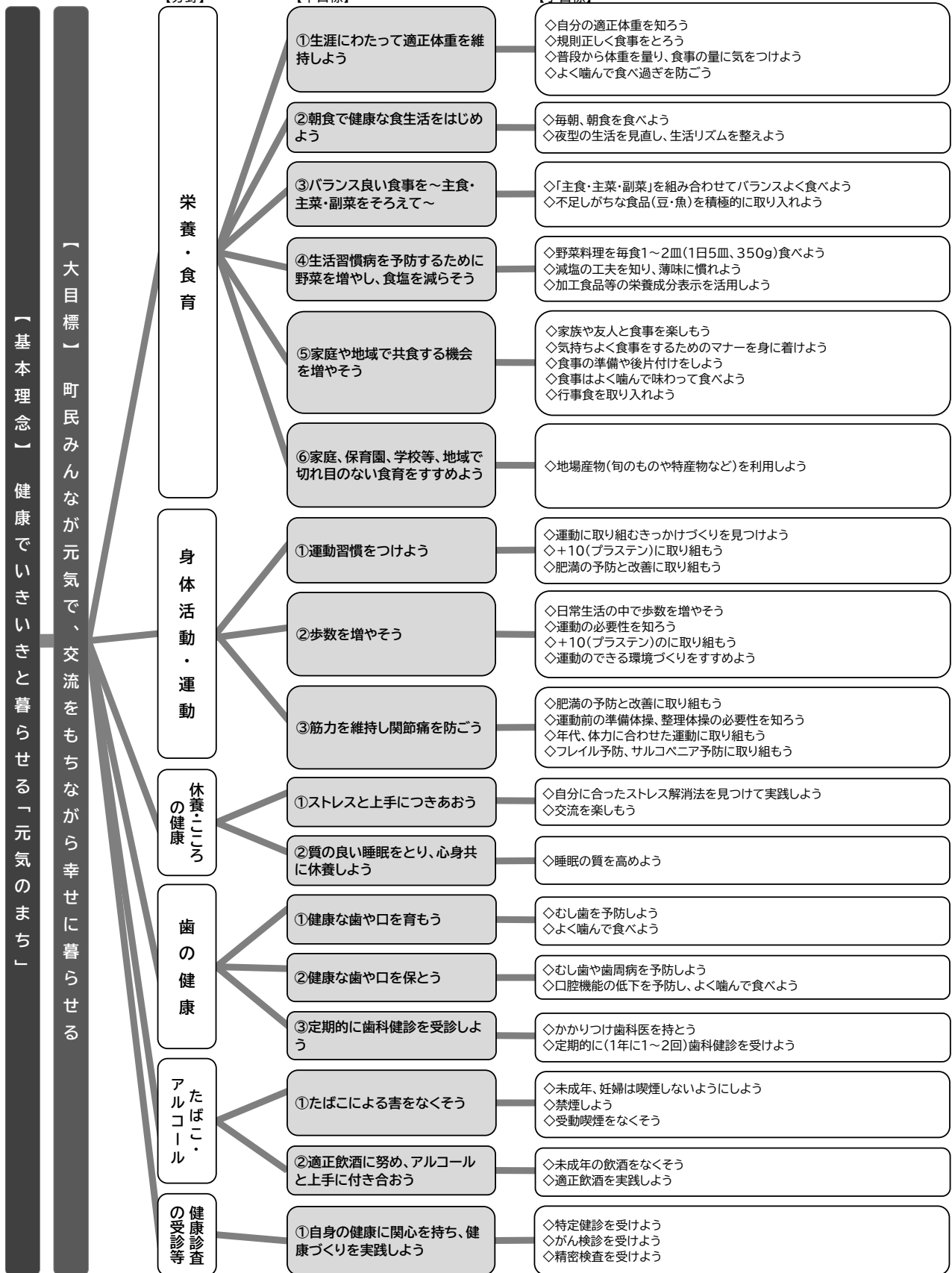


#### (2)計画の推進

令和7年度の目標達成に向けて、次の体系図に沿って、計画を推進します。

第2次久米南町健康づくりプラン(第2次久米南町健康増進計画・久米南町食育計画)後期計画の体系図

【スローガン】 「みんな笑顔で声かけて、健康仲間を増やすまち」 「楽しく食べて 明るい笑顔」



## 5 これまでの取り組み

### (1)前期計画の中間評価

町民健康調査等の結果をもとに、前期計画の目標項目の達成状況をまとめ、評価しました。調査項目や調査方法の見直しにより判定不能となった項目「－」については、最終評価の際に達成状況を確認します。目標に達した「◎」と改善傾向の「○」及び「△」はあわせて21項目となり全体の48.8%を占めました。一方、横ばいもしくは悪化した項目「×」は、14項目で32.5%を占めました。課題を整理し、今後、取り組んでいく必要があります。

評価区分	◎ 目標達成	○ 50～99%改善	△ 1～49%改善	× 横ばいもしくは悪化	－ 判定不能
項目数(43)	8	5	8	14	8
割合(%)	18.6%	11.6%	18.6%	32.6%	18.6%

分野	目 標		策定時 (H26年)	現状値 (R2年)	目標値 (R7)	中間 評価	出典	
栄養・食育	野菜をほぼ毎食食べる人の割合の増加	小学生	72.8%	67.4%	80%	×	B	
		中学生	74.0%	68.8%	80%	×	B	
		高校生相当の年齢	65.2%	64.3%	70%	×	B	
		20歳以上	男性	37.5%	32.2%※	-	-	A
			女性	53.7%	40.5%※	-	-	A
	塩分の摂取量の減少	20歳以上	12.2g	平均12.0点※ 中央値12.0点※	10g	-	A	
	朝食を毎日食べる人の割合の増加	小学生	91.1%	92.6%	95%	△	B	
		中学生	92.3%	77.7%	95%	×	B	
		高校生相当の年齢	77.5%	85.7%	85%	◎	B	
		20歳以上	男性	35.4%	50.0%	60%	○	A
			女性	44.3%	59.0%	60%	○	A
	共食の増加(ほとんど毎日家族と一緒に食事を食べる割合の増加)	朝食	小学生	75.7%	66.3%	80%	×	B
			中学生	51.9%	47.3%	60%	×	B
			20歳以上	43.7%	39.2%	50%	×	A
		夕食	小学生	89.0%	86.3%	95%	×	B
			中学生	84.6%	77.7%	90%	×	B
			20歳以上	58.8%	60.9%	60%	◎	A
	肥満者の割合の減少	30～60歳代男性	23.0%	28.7%	20%	×	A	
		50～60歳代女性	16.8%	16.4%	15%	○	A	
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の減少	70歳以上	23.8%	18.6%	22%	◎	A		
運動	運動習慣のある者の割合の増加	20歳以上	44.6%	27.0%※	60%	-	A	



分野	目 標			策定時 (H26年)	現状値 (R2年)	目標値 (R7)	中間 評価	出典
運動	1日の歩数	20～60歳代	男性	6,696歩	7,506歩	7,500歩	◎	A
			女性	5,758歩	5,882歩	6,500歩	△	A
		70歳以上	男性	5,246歩	5,288歩	6,500歩	△	A
			女性	5,236歩	4,314歩	6,500歩	×	A
	腰痛のある人の減少	20歳以上		38.9%	47.5%	35%	×	A
膝痛のある人の減少	50歳以上		28.9%	33.0%	25%	×	A	
健康 （こころの 休養）	ストレスを解消できない人の割合の減少	20歳以上		14.9%	11.5%	10%	△	A
歯の健康	3歳でむし場のある者の割合の減少	3歳		14.3%	11.1% (R1年)	減少	◎	C
	おやつを1日2回以下食べる者の割合の増加	幼児		75.5%	78.9% (R1年)	85%	△	C
	定期的に歯科検診を受けている者の割合の増加	20歳以上		33.7%	41.1%	50%	△	A
	70歳以上で自分の歯を20本以上持つ者の割合の増加	70歳以上		25.4%	41.4%	増加	◎	A
	なんでもよくかんで食べることができる者の割合の増加	20歳以上		71.0%	75.7%	80%	○	A
アルコール	喫煙者の割合の減少	20～50歳代男性		40.2%	36.1%	35%	△	A
	飲酒習慣のある者の中で1日2合以上飲む人の割合の減少	20～50歳代男性		38.7%	30.9%	35%	◎	A
		20～30歳代女性		37.8%	10.9%	30%	◎	A
健康診査等の受診	特定健康診査の受診率の向上	40～74歳 国民健康保険の方		28.6%	34.6%	40%	○	D
	がん検診受診率の向上	胃がん検診 40歳以上		35.8%	27.2%	50%	×	E
		大腸がん検診 40歳以上		53.4%	47.3%	60%	×	E
		肺がん検診 40歳以上		57.3%	52.9%	60%	×	E
		子宮検診 40歳以上		26.7%	34.1%	50%	△	E
		乳がん検診 40歳以上		26.8%	32.4%	50%	△	E
	家庭で血圧測定をしている者の割合の増加	健康教室参加者		49.2%	—	60%	-	F

※ 調査項目や調査方法の見直しを行ったため、策定時との比較ができないもの

出典 A:久米南町町民健康調査(令和2年度)

B:久米南町子ども・子育てニーズ調査(令和元年度)

C:久米南町1歳6カ月・2歳6カ月・3歳6カ月健診結果(令和2年度)

D:特定健診法定報告実績(令和2年度)

E:久米南町保健福祉課保健衛生資料(令和2年度)

F:久米南町各地区健康教室参加者アンケート(平成25年度)

## (2)前期計画の成果と後期計画に引き継ぎたい課題

### ①栄養・食育 目標「望ましい食生活を知り、実践する」

栄養改善協議会とともに、食育推進や生活習慣改善の様々な取り組みを行いました。

#### ～子どもの朝食摂取～

◇小・中学生やその保護者を対象にした調理実習を行い、朝食を食べることや、バランスよく食事を食べることの大切さを伝えました。また、保育園、学校とも連携をとり、みそ汁摂取を中心とした朝食内容改善の取り組みも行いました。ほとんどの世代で朝食摂取率は高くなっていますが、中学生では下がっていました。朝食の欠食が習慣とならないよう、さらに取り組みを進めていく必要があります。

#### ～野菜摂取量の増加～

◇「野菜を1日350g」食べることや、町内産の旬の野菜を美味しく食べることを普及するため、「くめなんベジ活！」事業を展開し、野菜料理の開発や試食の提供、レシピの配布等を行いました。しかしながら、野菜摂取量は増加していません。野菜料理を毎食1～2皿(1日5皿、350g)と具体的に示し、さらに普及をすすめます。

#### ～減塩の推進～

◇各地区の健康教室では、栄養委員によるみそ汁塩分測定や試食の提供により、減塩の工夫や減塩料理を普及しました。女性では減塩が定着しつつありますが、男性では未だ不十分です。塩分を多く含む食品を知らせ、食べる量や頻度に気をつけるよう啓発していく必要があります。

#### ～高齢者の低栄養傾向の予防～

◇さらに、各地区の健康教室では、肉・魚・卵・大豆製品、野菜等、高齢期に必要な食品をバランスよくとることができるよう情報提供をしました。低栄養傾向の高齢者の割合は減少していますが、今後も増加を抑制していけるよう取り組みを続けていきます。

#### ～共食の増加～

◇告知放送では、共食の大切さを啓発してきましたが、朝食や夕食を家族と一緒に食べる人の割合は減少し、県よりも低くなっています。孤食は食生活が乱れる原因となります。引き続き、家族一緒に楽しく食事を食べ、団らんの機会が増えるよう普及啓発していきます。一人暮らしの方には、地域の人と交流しながら楽しく食事ができる機会を作ります。

#### ～肥満者の減少～

◇このように様々な取り組みをすすめてきましたが、肥満者の割合はほとんどの世代で増加しています。肥満は様々な生活習慣病のリスクとなります。自分の適性体重を知り、健康状態や活動量に合わせて食事の量を調節できる人が増えるよう、必要な情報の提供に努めていきます。

#### ～関係機関や団体と連携した食育の推進～

◇目標達成に向けて、保育園や学校等の関係機関や、栄養改善協議会等の団体と連携し、さらなる取り組みを推進する必要があります。

## ②運動 目標「楽しく体を動かす」

### ～身体活動の増加～

◇身体を動かすことの第一歩の取り組みとして、ラジオ体操の普及に取り組んでいます。健康づくり推進協議会でも要望のあった告知放送によるラジオ体操の通年放送を、令和元年から実現しました。夏季に限らず個人で手軽に体が動かせるようになったとの声を聞いています。各組織協力のもと、会議後にラジオ体操を実施する取り組みも継続します。今後も、これらの取り組みを継続するとともに、日常生活のなかで歩数を増やす方法をさらに普及する必要があります。また、ラジオ体操への取り組みに加え、運動時間の延長につながる提案も検討する必要があります。

### ～運動習慣の定着～

◇歩数を増やすためにノルディックポールを使った歩き方を知るための教室を行い、個人で取り組める運動の提案を行い、普及につながりました。また、教育課と共催でシニア向けのスポーツ教室にも取り組んでいます。今後も運動習慣のある人が増えるよう取り組みを継続する必要があります。

### ～フレイル予防、サルコペニア予防～

◇腰や膝の痛みを予防するため、筋力を維持することやストレッチ等を啓発したものの改善のためにはさらなる取り組みが必要です。適正体重を維持することや高齢期になっても動けるからだを維持するためフレイル予防、サルコペニア予防の視点をもった取り組みをすすめます。

### ～身体活動、運動の普及～

◇「身体活動」は、日常生活における労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として計画的、継続的に行う「運動」の2つに分けられ、身体活動を増やし、運動習慣をもつことの両方が健康維持につながることから、この分野の名称を後期計画では「身体活動・運動」と改めます。

## ③休養・こころの健康 目標「自分にあったストレス解消法を見つける」

### ～ストレス軽減に向けた取り組み～

◇心の健康講座は、自殺対策の現状を知らせる内容から、音楽やアロマセラピー等、心のリフレッシュ法を体験していただく内容を実施し好評でした。子育て世代には、発達に合わせた子どもへの関わり方を知らせることで育児ストレスの軽減をはかり、ヨガのリフレッシュ法を取り入れた講座を実施しました。健康教育として、ストレスが与える心身への影響やストレス解消の具体的な方法を伝えることで、生活に取り入れることができ、改善に効果があったと考えています。職域でのストレスチェック実施やサロンの活性化も成果に影響があったと考えています。

### ～“交流”によるストレス解消、睡眠による心身の休養～

◇目標達成に向け、“交流”によるストレス解消や、睡眠を上手にとることで心身の休養をはかる取り組みを広げていくことが課題です。

#### ④歯の健康 目標「子どもから大人まで“健口”意識した生活を送る」

##### ～子どものむし歯の予防～

◇子育て世代には、むし歯予防について母子事業の機会に啓発を行いました。また、保育園において、幼児歯科教室を実施し、園児に正しい歯のみがき方を知らせたり、栄養委員によるペープサートにより、歯みがきの大切さを伝えたりしました。園児の希望者には、フッ素塗布の実施も行っています。3歳6カ月児むし歯罹患率は、15%以下で推移していますが、さらに減少するよう、1日の間食の回数を3回以下に抑えることや、仕上げみがきをすること等の周知徹底が必要です。

##### ～大人のむし歯や歯周病の予防～

◇令和2年度から、妊産婦歯科健康診査費用の助成を行い、妊娠早期から自分の歯と口の健康を把握し、むし歯や歯周病を予防するよう促しています。また、健康な歯を長く保てるよう、広報紙等で8020運動<sup>1</sup>について普及をすすめてきました。定期的に歯科健康診査を受けている人の割合は、どの世代でも増加しています。20歳代から60歳代のよく噛んで食べることのできる人の割合も増加しています。

##### ～高齢者の口腔機能の維持・向上～

◇高齢者に対しては、口腔機能の維持・向上について各地区の健康教室で普及啓発を行ってきました。食事の際には、愛育委員、栄養委員の協力のもと、唾液腺マッサージやパタカラ体操を行っています。しかしながら、70歳以上のよく噛んで食べることのできる人の割合はわずかに減少しています。オーラルフレイル<sup>2</sup>を予防するため、さらに取り組みを進めていく必要があります。

##### ～定期的な歯科健診の受診～

◇今後も引き続き、むし歯や歯周病が全身に及ぼす影響を知らせ、セルフケアの重要性の啓発が必要です。また、子どもの頃からかかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診することで、プロケアによる歯の健康管理を受けることをさらに普及啓発する必要があります。

#### ⑤たばこ・アルコール 目標「適正飲酒と禁煙に努める」

##### ～禁煙に向けての働きかけ～

◇たばこの害やたばこをやめたい人向けの相談窓口について、月ごよみ等を通じ啓発を行いました。また、愛育委員の協力により世界禁煙デーに合わせた街頭キャンペーンを継続して実施しており、町内のJR駅、学校、保育園等十数か所で多くの方への啓発をしています。新たに未成年、妊娠期の禁煙も目標に掲げて、今後取り組んでいく必要があります。

##### ～適正飲酒への働きかけ～

◇適正飲酒の啓発として、適量の例示や、休肝日の必要性だけでなく、お酒との上手な付き合い方について広報や健康教室等の機会に啓発し、健診後の保健指導では、個別に実施可能な目標を具体的に立てることで生活習慣の見直しを促しました。

<sup>1</sup> 「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

<sup>2</sup> 軽微なお口の機能が低下した状態で、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせの増加、噛めない食品が増える、口の乾燥等の症状があらわれたものです。放置すると要介護状態につながる可能性があります。早く気づき、適切に対処すればより健康な状態に戻すことも可能です。

### ～生涯にわたる適正飲酒の推進～

- ◇前期で対象としていた年代だけではなく、高齢期においても毎日飲酒者が 21.2%、1日2合以上の飲酒者が 17.5%を占めることから、このため、高齢期も含め、適正飲酒の啓発をすすめていくことが求められます。また、未成年の飲酒経験率も0%ではない現状から、教育機関等と連携した普及啓発活動を推進する必要があります。

## ⑥健康診査の受診等 目標「健診(検診)を受ける」

### ～受診への啓発～

- ◇愛育委員の協力により、がん検診の受診希望調査を毎年実施しており、戸別訪問により健診案内を全戸に配布するとともに、受診勧奨を実施しています。
- ◇健診前日には告知放送で案内する等、周知に努めました。
- ◇税務住民課と協働し、AI を活用し受けたくなる通知文の工夫や集団健診未受診者に対して再度の健診案内を行いました。

### ～受診しやすい体制づくり～

- ◇集団健診は特定健診とがん検診が同日に受診できる総合健診方式とし、受診者の利便性に配慮しました。
- ◇特定健診の個別健診及びナイトー健診の受診体制を整備しました。
- ◇令和2年からは、受診整理券を発行し健診待ち時間の短縮を実現しました。

### ～生活習慣病予防、重症化防止～

- ◇町民の健康づくりを推進するためには、死亡原因となっている急性心筋梗塞、腎不全、がんといった生活習慣病を早期から予防することが重要となっています。これらの疾病のリスク要因となる高血圧、高血糖、脂質異常等は自覚症状がないため、健診による早期発見とその後の精密検査受診、早期の治療開始、生活習慣の改善が特に重要です。町民の健診受診率の向上とあわせて、受診後は“受けっぱなしにしない”という意識付けも課題となっています。今後も町民が健診を受けやすい体制づくりの強化や健診後の精密検査受診率の向上等に取り組み、生活習慣病の予防と重症化防止を図る必要があります。

## ⑦住民参加の健康づくり

### ～健康チャレンジの推進～

これら6分野の目標達成のため、健康チャレンジ事業を実施しました。健康チャレンジ事業とは、健康づくりのチャレンジ項目を選んで3か月間(子どもは1カ月)取り組み、達成状況を結果報告してくださった方に参加賞を差し上げるものです。チャレンジ項目には、6分野の目標を取り入れています。令和元年度は、253 人の参加がありました。結果報告者のうち、およそ70%の方が、7割以上取り組みができたと報告をしています。参加者からは「健康チャレンジに参加することで、健康づくりの取り組みを習慣化することができた。継続は力なり！」等の感想がありました。

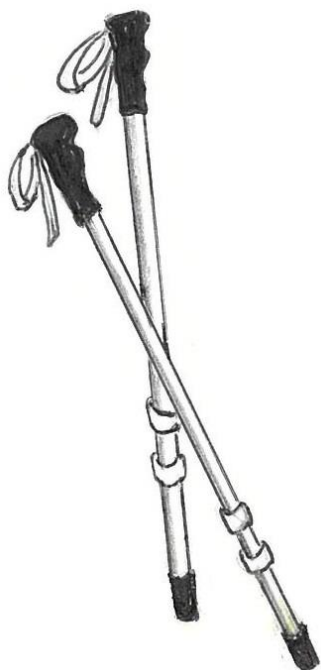
後期計画でも、よりたくさんの方が健康づくりに取り組むことができるよう、関係機関や団体と協力し、創意工夫をしながらすすめていきます。

### (3)関係機関・団体の取り組み

平成28年から令和2年度までの取り組みを抜粋しました。

関係団体	内容
健康づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健福祉大会の開催</li> <li>・夏季ラジオ体操の計画、実施(～H30)</li> </ul>
町議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健福祉課に関する業務への理解、支援</li> </ul>
医師・歯科医師部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診、1歳6ヵ月、2歳6ヵ月、3歳6ヵ月児健診の実施</li> <li>・親歯科教室(～R1)、妊産婦歯科健康診査(R2～)、保育園でのフッ素塗布の実施</li> <li>・保育園、学校健診の委託実施</li> </ul>
愛育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て支援活動(誕生日おめでとう訪問実施、すこやか相談、健診事業への支援、親子ふれあい事業を実施、あいさつ運動と見守りの実施)</li> <li>・生活習慣病予防活動(健診(検診)の受診勧奨や当日介助、運動習慣づくりの推進)</li> <li>・高齢者の閉じこもり防止や生きがい活動の実施</li> <li>・結核予防普及啓発活動、献血推進活動、禁煙活動の実施</li> </ul>
栄養改善協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進活動(保育園歯科教室での虫歯予防啓発、すこやか相談での試食提供、母子研修会、6年生親子ふれあい料理教室、エンゼルスクール食育教室、中学生朝食食べよう大作戦での調理実習の実施)、ゆずプロジェクトへの参加</li> <li>・生活習慣改善活動(減塩の推進、くめなんベジ活！(野菜摂取促進)事業を展開、栄養のひろばの開催、広報紙へのかんたんレシピ掲載)</li> <li>・高齢者の低栄養・フレイル予防活動(各地区健康教室・伝達講習の実施)</li> </ul>
ゆずっこクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各地区子育てサロンの実施</li> <li>・各地区親子行事の計画、実施</li> <li>・健康づくりふれあい交流会の開催</li> <li>・健康チャレンジ事業に参加し、親子で健康づくりを実践</li> </ul>
自治会連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区行事の計画、実施</li> <li>・各組織の地域活動への支援</li> <li>・地域見守り活動の実施</li> </ul>
民生委員児童委員協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域福祉、見守り活動の実施</li> <li>・保育園、学校訪問の実施</li> <li>・心配ごと相談実施</li> <li>・在宅福祉基礎資料調査により地域を把握</li> </ul>
婦人協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マザースクールの開催</li> <li>・地域での健康づくり活動への支援</li> </ul>
老人クラブ連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区クラブ活動の実施</li> <li>・グラウンドゴルフ大会の開催</li> </ul>

関係団体	内容
スポーツ協会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツイベントの開催</li> <li>・スポーツ種目別活動の実施</li> </ul>
スポーツ推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カッピースポーツクラブの支援</li> <li>・学童陸上運動記録会の支援</li> <li>・ニュースポーツの普及</li> </ul>
社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域いきいきサロンの支援</li> <li>・高齢者の健康づくりや介護予防に関する普及活動の実施</li> </ul>
美作保健所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「栄養成分表示の店」登録事業の実施</li> <li>・敷地内全面禁煙実施施設認定事業(H31～)</li> <li>・高校生への食育活動の実施</li> <li>・高齢期歯科保健の推進</li> <li>・心の保健福祉相談の実施</li> <li>・禁煙完全分煙施設の認定事業の実施</li> </ul>



#### (4)行政の取り組み

平成28年から令和2年度までの取り組みを整理しました。

分野	内容	関係課
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食指導及び訪問を実施</li> <li>・1歳6カ月、2歳6カ月、3歳6カ月児健診、すこやか相談の際に栄養相談を実施</li> <li>・栄養改善協議会と協力し、母子事業で手作りおやつ等の試食提供、小学6年生親子ふれあい料理教室、中学生朝食食べよう大作戦を実施し、バランスのよい食事や減塩の食事を普及、ゆずプロジェクトへの参加</li> <li>・栄養委員と協力して、くめなんベジ活！事業を展開し、野菜摂取を促進</li> <li>・検診結果説明会での保健指導を実施</li> <li>・栄養改善協議会と協力し、各地区で健康教室を実施し、低栄養予防の食事や減塩の食事を普及</li> <li>・定期的に食育推進部会を開催し、みそ汁摂取を中心とした朝食内容の改善の取り組みを実施</li> <li>・広報紙等を通して、食事の大切さや正しい知識を普及</li> <li>・健康チャレンジの実施</li> </ul>	保健福祉課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消の環境整備</li> <li>・ゆずプロジェクトの展開</li> </ul>	産業振興課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの育ちに合った食事の提供</li> <li>・給食における地産地消の推進</li> <li>・みそ汁摂取を中心とした朝食内容の改善の取り組みを実施</li> <li>・栽培活動、調理活動、試食会の実施、行事食の伝承</li> <li>・給食時指導、食育だよりの配布</li> <li>・アレルギー等、個別相談の実施</li> </ul>	保育園
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの成長に配慮した食事の提供</li> <li>・給食における地産地消の推進</li> <li>・みそ汁摂取を中心とした朝食内容の改善の取り組みを実施</li> <li>・ゆずプロジェクトへの参加</li> <li>・栽培活動、調理実習の実施</li> <li>・地場食材を題材とした校内放送、行事食の伝承</li> <li>・給食週間行事の取り組み</li> <li>・給食時指導、食育授業、給食便りの配布</li> <li>・アレルギー等、個別相談の実施</li> </ul>	学校



分野	内容	関係課
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操の普及(夏季ラジオ体操の実施、各関係団体の行事での実施、告知端末での通年放送、健康チャレンジの実施)</li> <li>・サロンへの健康運動指導士派遣</li> <li>・広報紙を通して、身体活動、運動の必要性や正しい知識の普及</li> <li>・ノルディックウォークの普及、ポールの貸し出し</li> </ul>	保健福祉課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動イベントの実施</li> <li>・シニアスポーツ教室の開催</li> </ul>	教育課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動会の開催</li> <li>・保育の中で体力づくりができる内容を工夫 毎朝の体操、うんてい等の遊具を組み合わせコースを作ったサーキット遊び、寒い時期のマラソンや縄跳び遊び等</li> </ul>	保育園
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動会、体育会の開催</li> <li>・体力テストの実施</li> <li>・弓削縦割り全校遊びの取り組み実施</li> <li>・業間休みのマラソンの実施</li> <li>・縄跳び強化月間、全校集会での大縄跳び大会の実施</li> <li>・誕生寺オリンピックの取り組み実施</li> <li>・1分間リズムジャンプの取り組み実施</li> <li>・神目サスケの取り組み実施</li> <li>・5分間走、持久走記録会の取り組み</li> <li>・保健体育委員会によるドッジボール大会等の企画、開催</li> </ul>	学校
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集いの場の設定(一人暮らしの集い、いきいきサロン)への支援</li> <li>・地域で高齢者から子どもまでが一緒に参加できるイベント(三世代交流)への支援</li> <li>・ストレス解消法やストレスチェック、睡眠についての知識の普及(心の健康講座、広報紙)</li> <li>・専門医による相談日の開設、相談日のPR</li> <li>・健康チャレンジの実施</li> </ul>	保健福祉課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味の会等のグループ活動を推進</li> </ul>	教育課

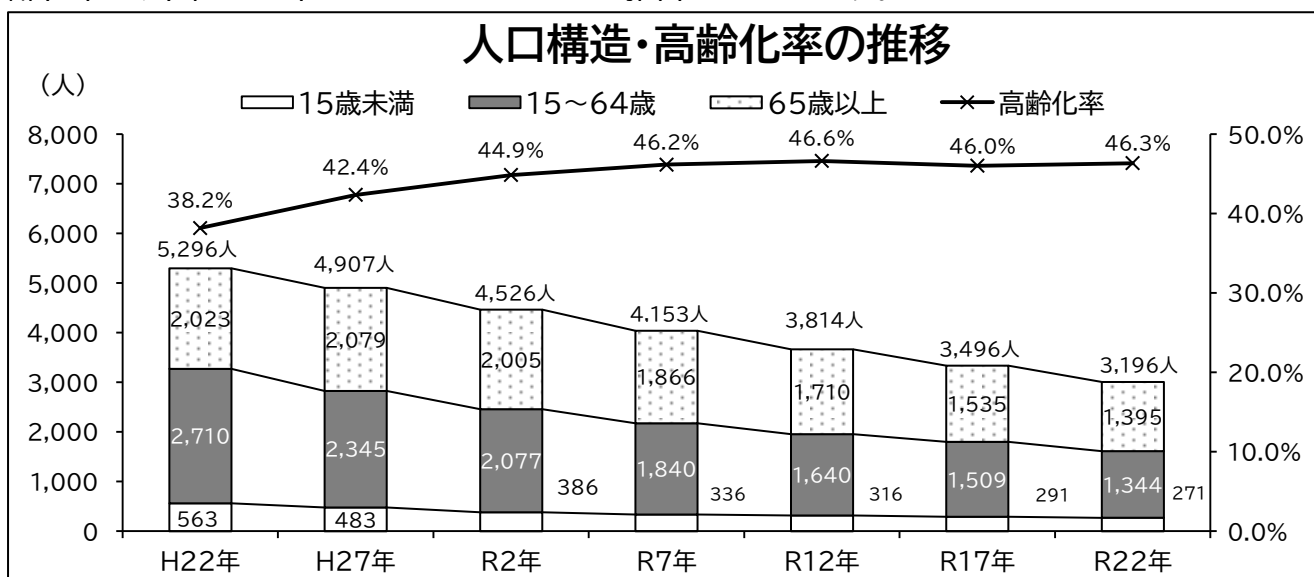
分野	内容	関係課
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの育ちに合った離乳食の進め方の指導、訪問による相談支援</li> <li>・栄養改善協議会と協力して、子どもに適したおやつを普及</li> <li>・正しい歯の磨き方や仕上げ磨き指導、むし歯の早期発見、早期治療の必要性を啓発(1歳6ヵ月、2歳6ヵ月、3歳6ヵ月児健診、保育園歯科教室)</li> <li>・保育園フッ素塗布事業の実施</li> <li>・妊産婦歯科健康診査助成事業の実施</li> <li>・各地区健康教室や広報紙で、歯周病の正しい知識や年1回の歯科検診の受診を勧奨</li> <li>・愛育委員会、栄養改善協議会と協力して、各地区健康教室でパタカラ体操と唾液腺マッサージを普及</li> <li>・歯と口の健康週間や8020運動についての普及啓発</li> </ul>	保健福祉課
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内施設の禁煙状況の確認と禁煙、分煙の呼びかけ</li> <li>・愛育委員による禁煙キャンペーンの実施</li> <li>・広報紙等を通して禁煙への取り組みの呼びかけや、アルコールの正しい知識の普及</li> <li>・健康チャレンジの実施</li> </ul>	保健福祉課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙カレンダーを支館や集会所に掲示</li> </ul>	教育課
健康診査の受診等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診案内の全戸配布</li> <li>・広報誌や告知端末による健診日程の案内</li> <li>・個別健診受診体制の整備</li> <li>・各地区健康教室や広報紙で、健診(検診)の必要性を周知</li> <li>・役場窓口に啓発ティッシュを設置、職員の検診ポロシャツ着用により啓発</li> <li>・各組織との連携により健診啓発の講演会を実施</li> <li>・健診結果説明会を行い生活習慣改善、受診勧奨を含めた保健指導を実施</li> </ul>	保健福祉課

## 第2章 健康に関する久米南町の現状と課題

### 1 健康に関するデータ

#### (1) 総人口・年齢区分別人口の推移と予測

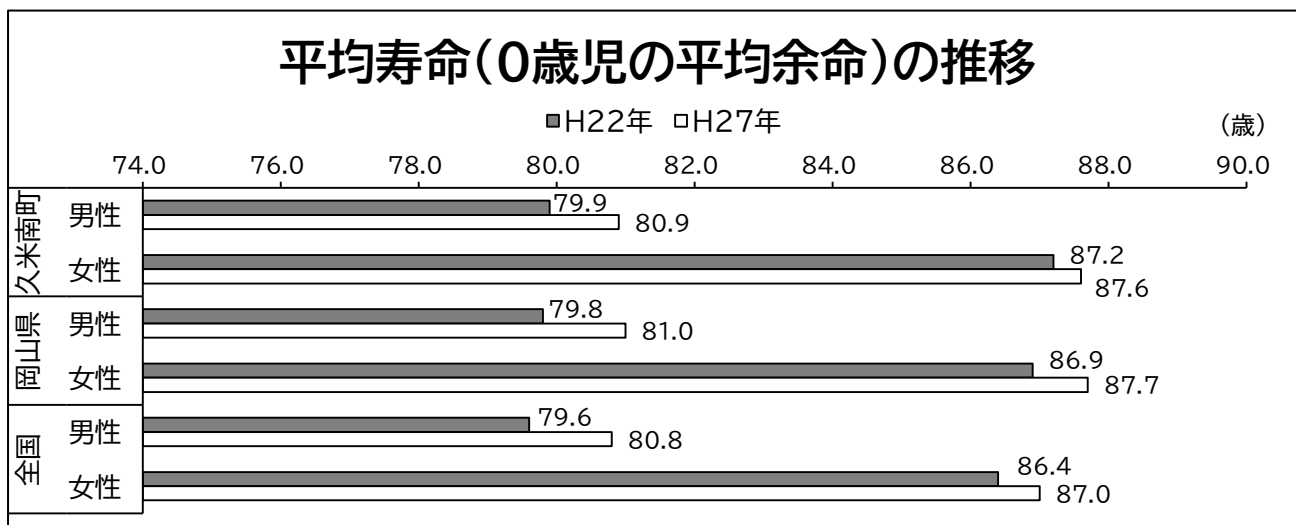
総人口は、平成22年には5,296人でしたが、令和2年には4,526人となっており、さらに令和22年には3,010人に減少すると推計されています。年齢区分別では、15歳未満の年少人口は減少していますが、全体の9%前後の構成比で推移しています。また、増え続けていた65歳以上の老年人口は平成27年をピークに減少傾向で推移すると推計されています。高齢化率は、令和22年には46.3%になると推計されています。



資料: H27年までは国勢調査実測値、令和2年以降は社会人口問題研推計値

#### (2) 平均寿命

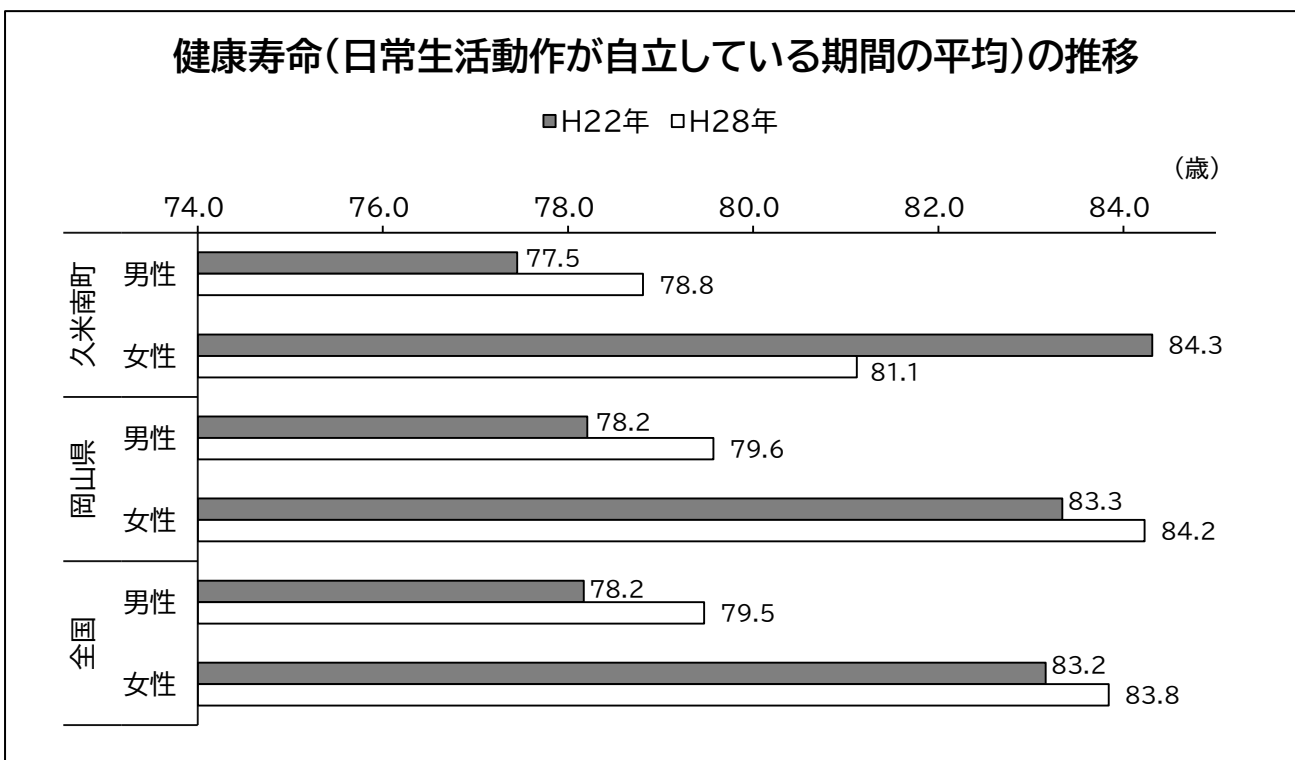
平成27年の平均寿命をみると、平成22年と比較してわずかに伸びています。県や国の数値と大差はありません。



資料: 平成27年市区町村別生命表 (厚生労働省)

### (3)健康寿命

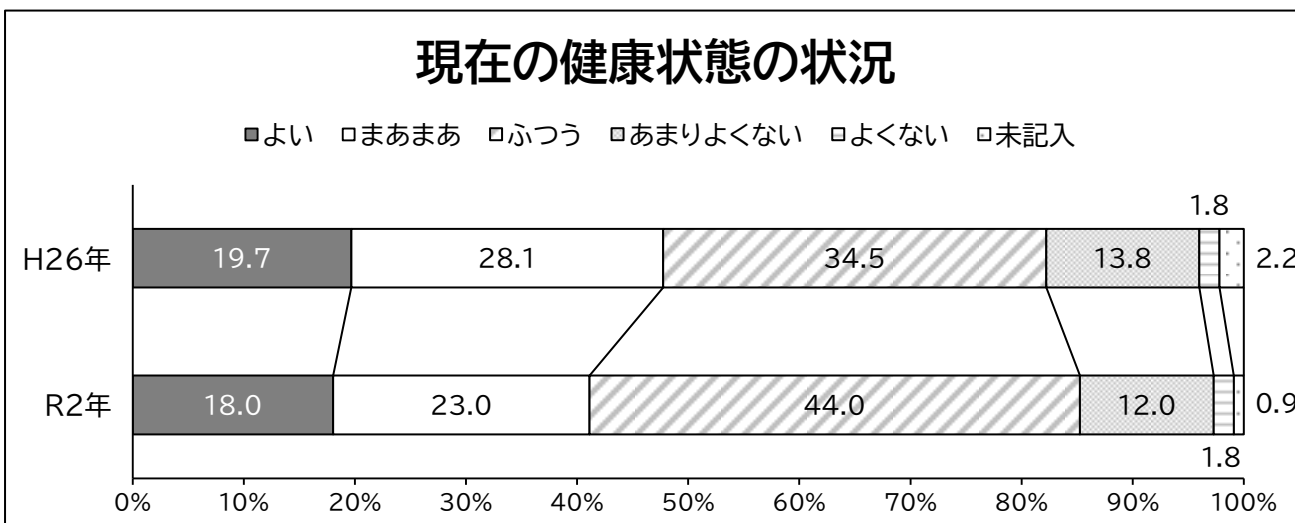
平成27年の健康寿命をみると、平成22年と比較して、男性は 1.4 歳伸びていますが、女性は 3.2 歳低くなっています。



資料:「久米南町保健福祉課調べ」(介護保険の要介護度における「要介護1まで」を健康な状態、「要介護2から5まで」を健康でない状態として算出。人口 1.2 万人未満のため、3 年間の人口及び死亡数を使用しても算定精度は十分でない)、岡山県・全国「厚生労働科学研究健康寿命のページ」

### (4)主観的健康観

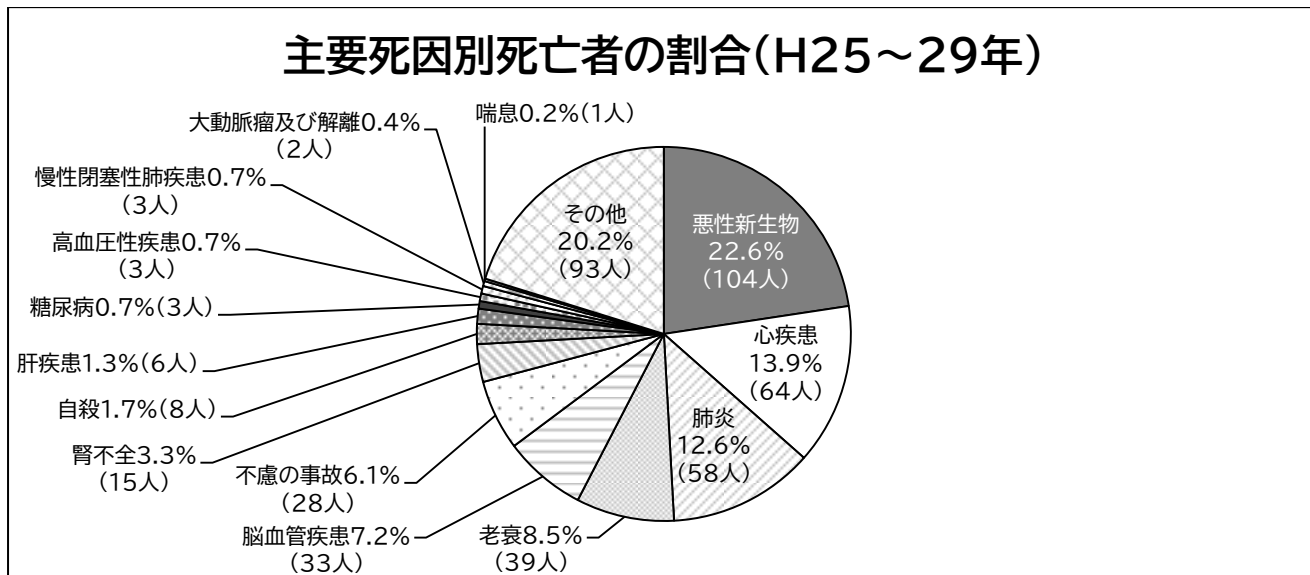
平成26年に比べて、「よい」、「まあまあ」「ふつう」を合わせた割合は高くなっていますが、「よい」、「まあまあ」の割合は低くなっています。



資料:町民健康調査結果

### (5)死亡統計

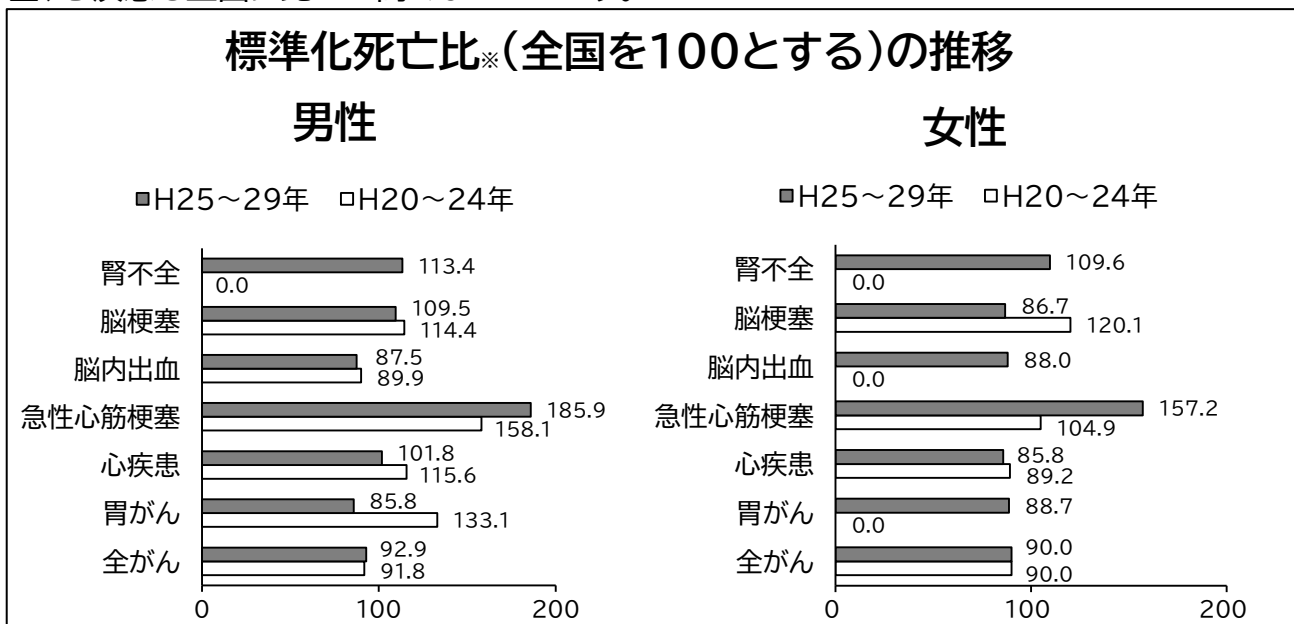
平成25年～平成29年の主要死因別死亡者の割合をみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病が全死因に占める割合はおよそ4割です。平成20～24年、腎不全は、1%でしたが、3.3%に増えています。



資料:平成25～29年 統計年報 主要死因別死亡者数及び死亡率(岡山県)

### (6)標準化死亡比(SMR)

全国に比べて、男女ともに腎不全、急性心筋梗塞での死亡が高くなっています。男性は、脳梗塞、心疾患も全国に比べて高くなっています。

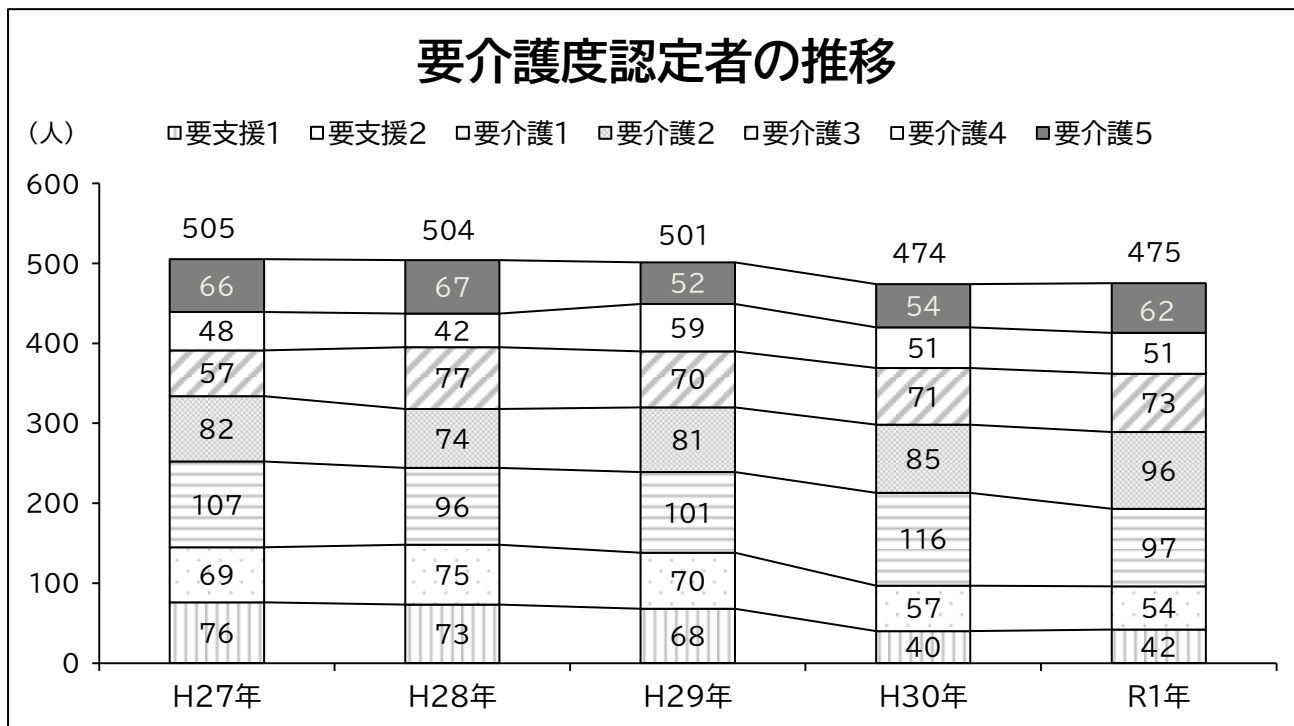


資料:美作保健所

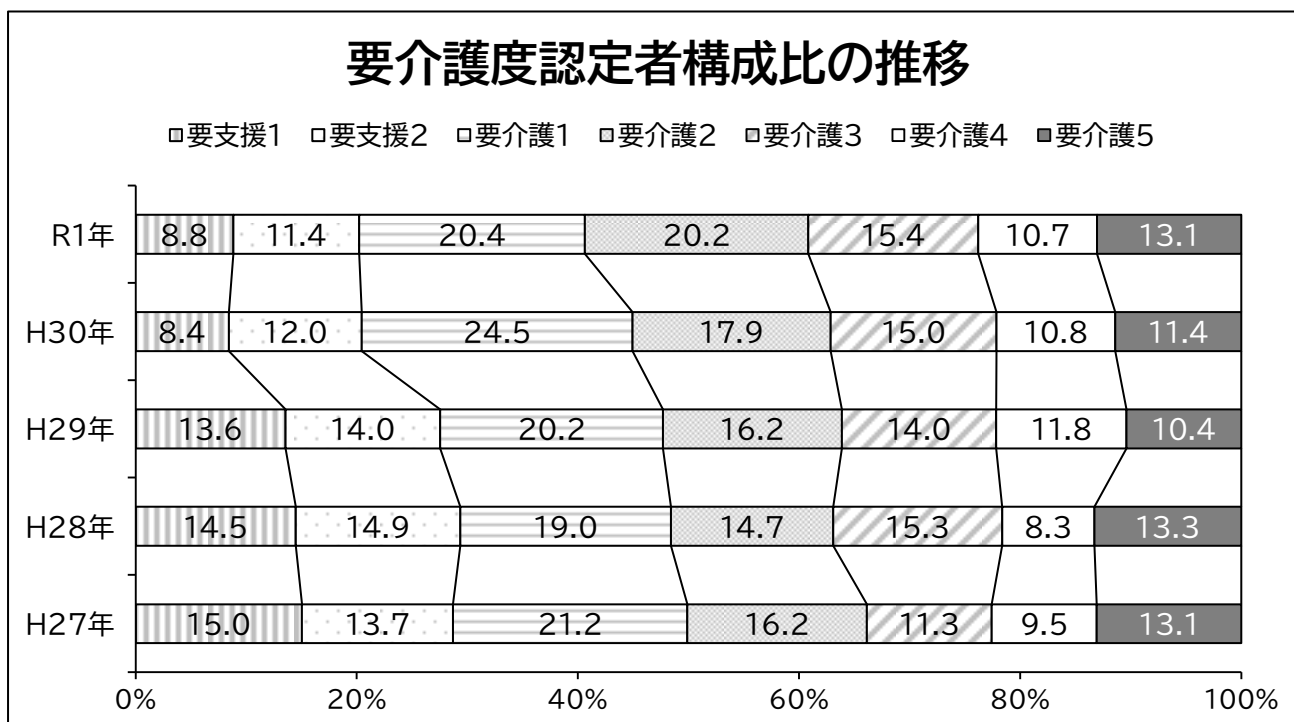
※ 標準化死亡比とは、ある地域の死亡率を年齢構成比の異なる地域と比較するための指標で、全国を100とすると、100より大きいとその地域の死亡状況は全国より悪いということを意味し、100より小さいと全国より良いということを意味します。

### (7)要支援・介護認定者の状況

令和元年の要介護度認定者数をみると、平成27年に比べてわずかに低くなっています。構成比をみると、要支援1や要支援2は平成30年度以降20%程度となっていますが、全体では要介護2までが占める割合が60%程度を占めています。



資料:平成27年～令和元年 介護保険事業状況報告(9月分報告値)



資料:平成27年～令和元年 介護保険事業状況報告(9月分報告値)

## (8)国保医療費の状況

受診件数をみても1件当たり医療費をみても、上位項目はあまり変わりません。1位は、入院では新生物、入院外では内分泌、栄養及び代謝疾患となっています。2位はどちらも循環器系の疾患となっています。筋骨格系及び結合組織の疾患は、入院では4位、入院外では3位と高い順位となっています。

受診件数の上位項目（R1年）			
入院		入院外	
順位	病名	順位	病名
1位	新生物	1位	内分泌、栄養及び代謝疾患
2位	循環器系の疾患	2位	循環器系の疾患
3位	呼吸器系の疾患	3位	筋骨格系及び結合組織の疾患
4位	筋骨格系及び結合組織の疾患	4位	呼吸器系の疾患
5位	損傷、中毒及びその他の外因の影響	5位	眼及び付属器の疾患
6位	精神および行動の障害	6位	消化器系の疾患
7位	消化器系の疾患	7位	精神および行動の障害

資料：国保データベース(KDB)システム

1件当たり医療費の上位項目（R1年）			
入院		入院外	
順位	病名	順位	病名
1位	新生物	1位	内分泌、栄養及び代謝疾患
2位	循環器系の疾患	2位	循環器系の疾患
3位	呼吸器系の疾患	3位	筋骨格系及び結合組織の疾患
4位	筋骨格系及び結合組織の疾患	4位	消化器系の疾患
5位	損傷、中毒及びその他の外因の影響	5位	新生物
6位	症状、徴候及び異常臨床検査所見で他に分類されないもの	6位	呼吸器系の疾患
7位	精神および行動の障害	7位	眼及び付属器の疾患

資料：国保データベース(KDB)システム

被保険者1人当たり医療費は、県下で23位と低い順位であり、市町村平均と比較しても低くなっています。

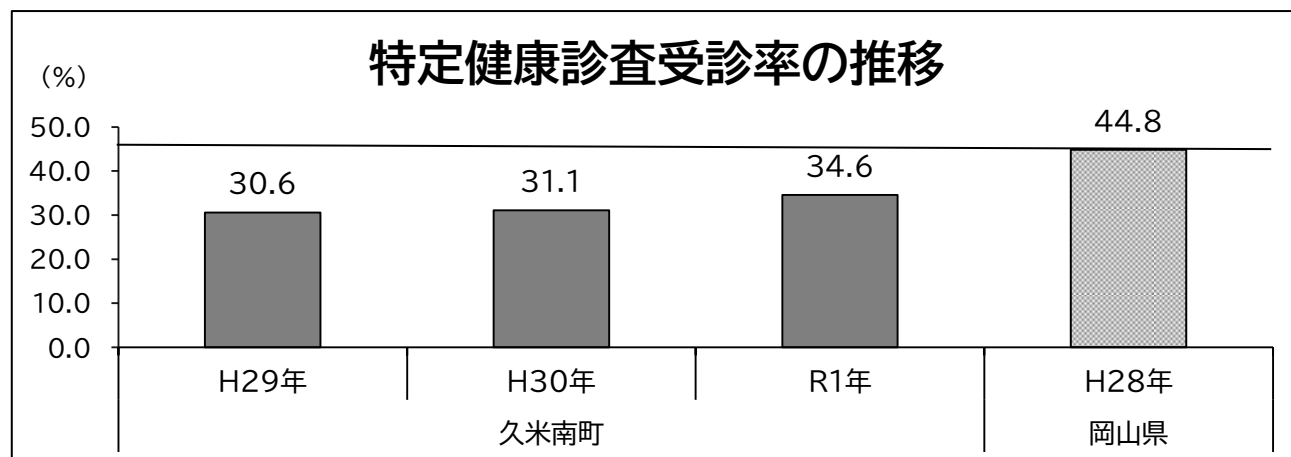
### 被保険者1人当たり医療費(H30年)

順位	保険者名	円	順位	保険者名	円
1位	和気町	472,392	15位	津山市	420,993
2位	高梁市	470,903	16位	西粟倉村	418,258
3位	新見市	460,838	*	市町村平均	417,533
4位	玉野市	458,259	17位	真庭市	416,566
5位	矢掛町	455,439	18位	新庄村	415,552
6位	美咲町	454,931	19位	笠岡市	415,507
7位	早島町	452,535	20位	浅口市	414,723
8位	美作市	450,852	21位	倉敷市	410,763
9位	備前市	449,255	22位	岡山市	407,363
10位	奈義町	447,846	23位	久米南町	404,870
11位	赤磐市	438,755	24位	里庄町	404,074
12位	井原市	436,971	25位	総社市	401,640
13位	吉備中央町	430,464	26位	瀬戸内市	392,474
14位	鏡野町	429,707	27位	勝央町	377,333

資料:平成30年度 国民健康保険事業概要(岡山県)

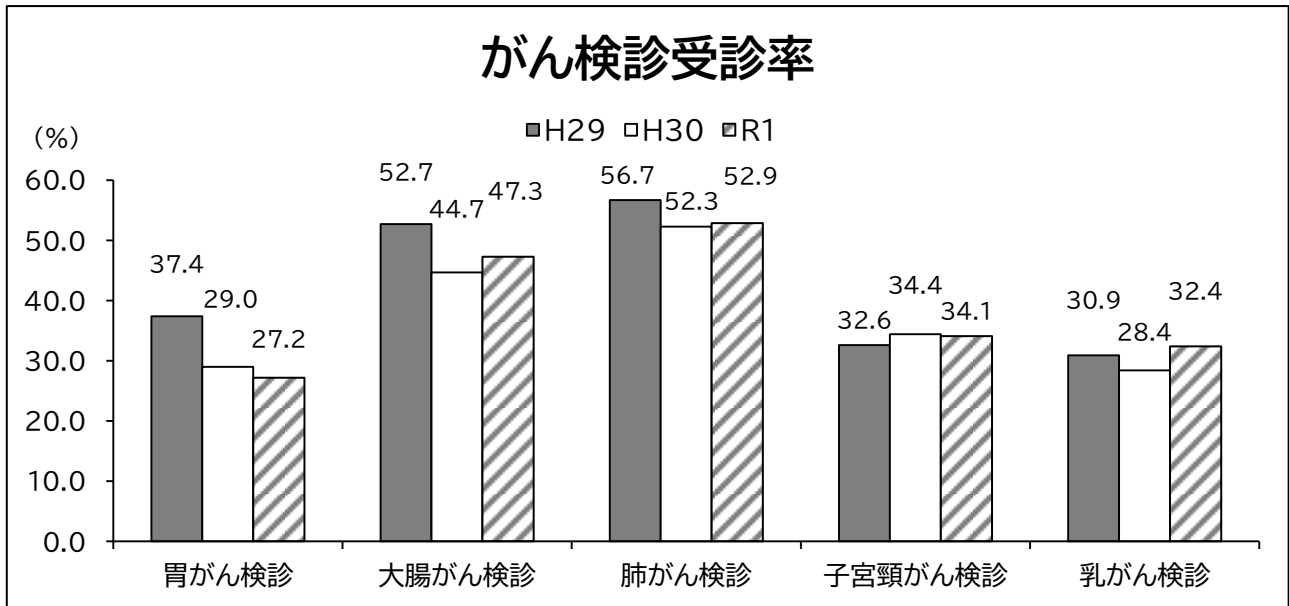
### (9)特定健康診査・がん検診受診状況

特定健診の受診率は、少しずつ高くなっていますが、県の数値には及んでいません。胃がん、大腸がん、肺がん検診の受診率は下がっています。子宮頸がん、乳がん検診の受診率は、県の数値より低くなっています。



資料:平成29年～令和元年度 特定健診法定報告実績

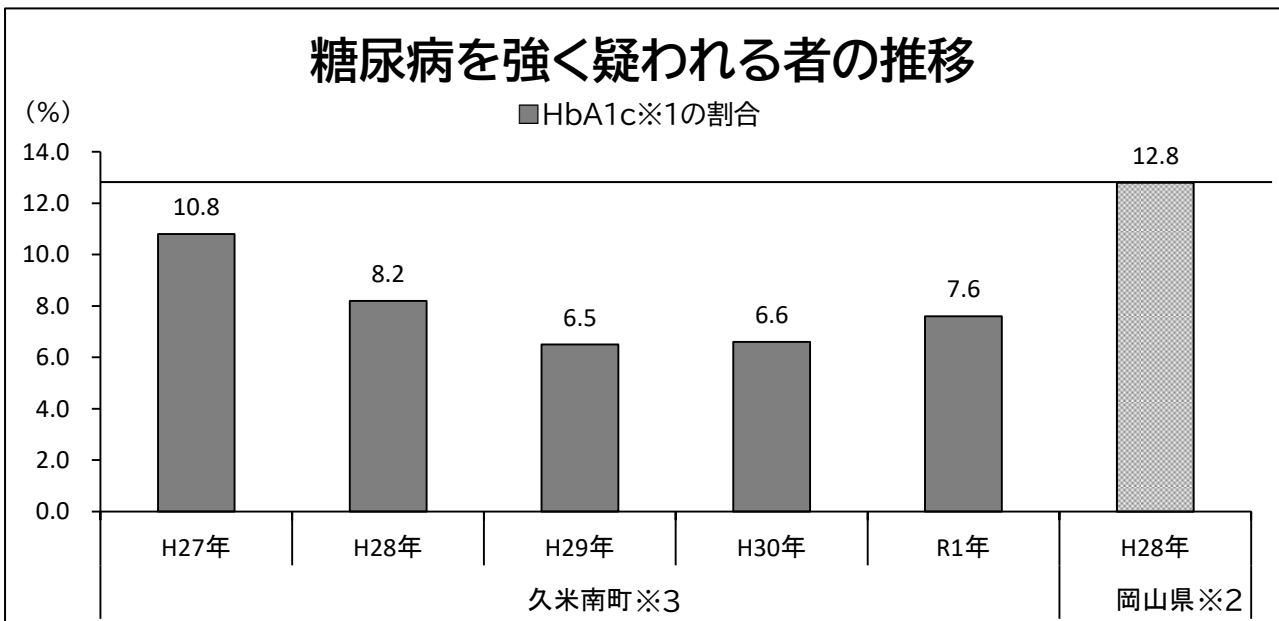




資料:平成29年～令和元年度 特定健診法定報告実績、保健衛生資料(久米南町保健福祉課)

#### (10)糖尿病を強く疑われる者の推移

健康診査を受けた者のうち、糖尿病を強く疑われる者(HbA1c 6.5以上の者)の割合は、H28年以降、1割以下で推移しています。



資料:保健衛生資料(久米南町保健福祉課)

- ※1 赤血球のヘモグロビンのうち、どれくらいの割合が糖と結合しているかを示す検査値。過去1～2カ月の血糖値の平均を反映する。
- ※2 HbA1c 値が 6.5%以上、または質問票で「現在、糖尿病の治療を受けている」と回答した者の割合で 30 歳以上のデータ)
- ※3 健診受診者のうち、HbA1c 値が 6.5%以上、または質問票で「現在、糖尿病の治療を受けている」と回答した者の割合で 30 歳以上のデータ)

## 2 生活習慣の現状と課題

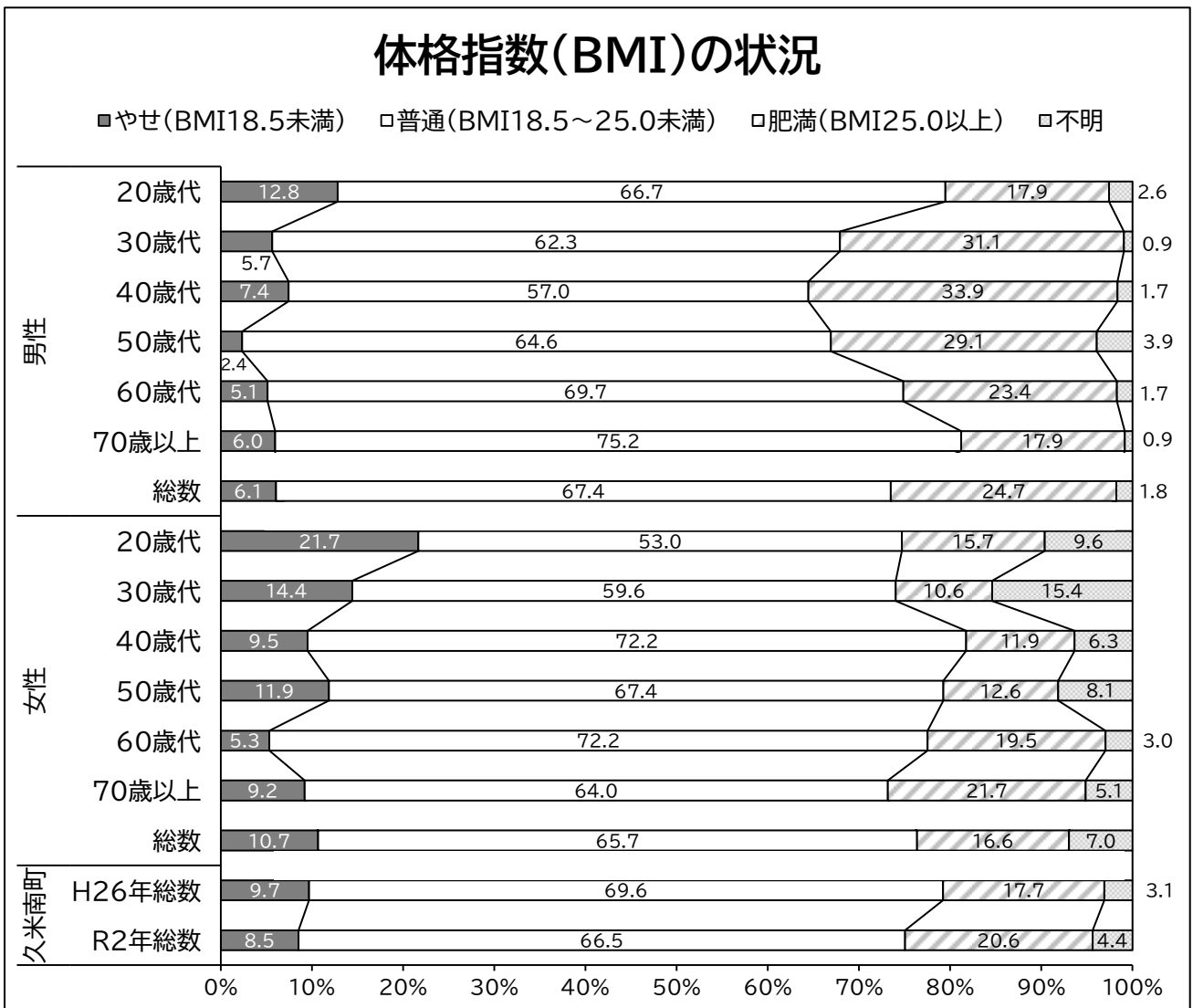
前期計画の目標達成状況や、町民の生活習慣の現状を把握し、後期計画の参考にするため、令和2年に久米南町民健康調査や塩分チェックシートを実施しました。結果をその他の調査やアンケート結果とともに分析し、課題を整理しました。

### (1) 栄養・食育の現状

#### ① 体格指数(BMI)の状況

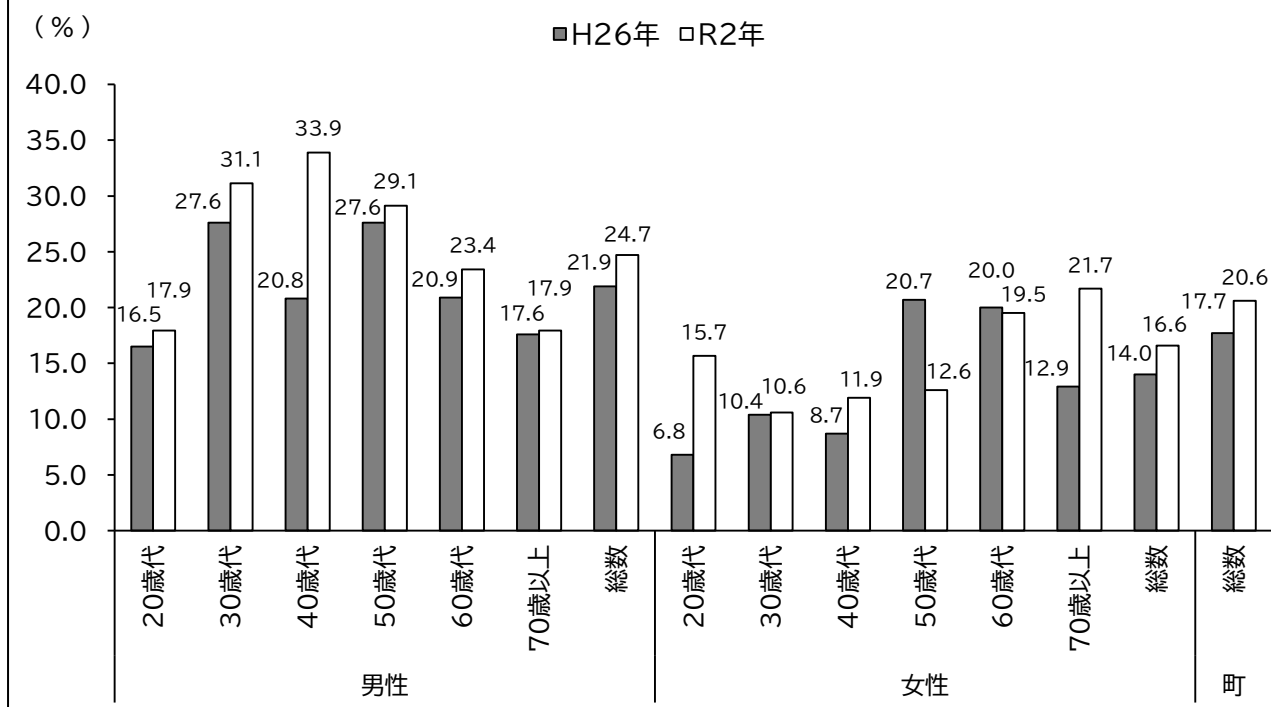
肥満者(BMI25 以上)の割合は、平成26年に比べて増加しており、50 歳代女性を除き、どの年代でも増加しています。特に男性 40 歳代、女性 20 歳代、女性 70 歳代で大幅に増加しています。

やせの者(BMI18.5 未満)割合は、平成 26 年に比べて減少していますが、男性20歳代、男性 40 歳代、男性 60 歳代、女性 20 歳代、女性 30 歳代、女性 50 歳代では増加しています。中でも女性 20 歳代の割合が最も高く 21.7%となっています。男女とも 70 歳以上は減少しています。



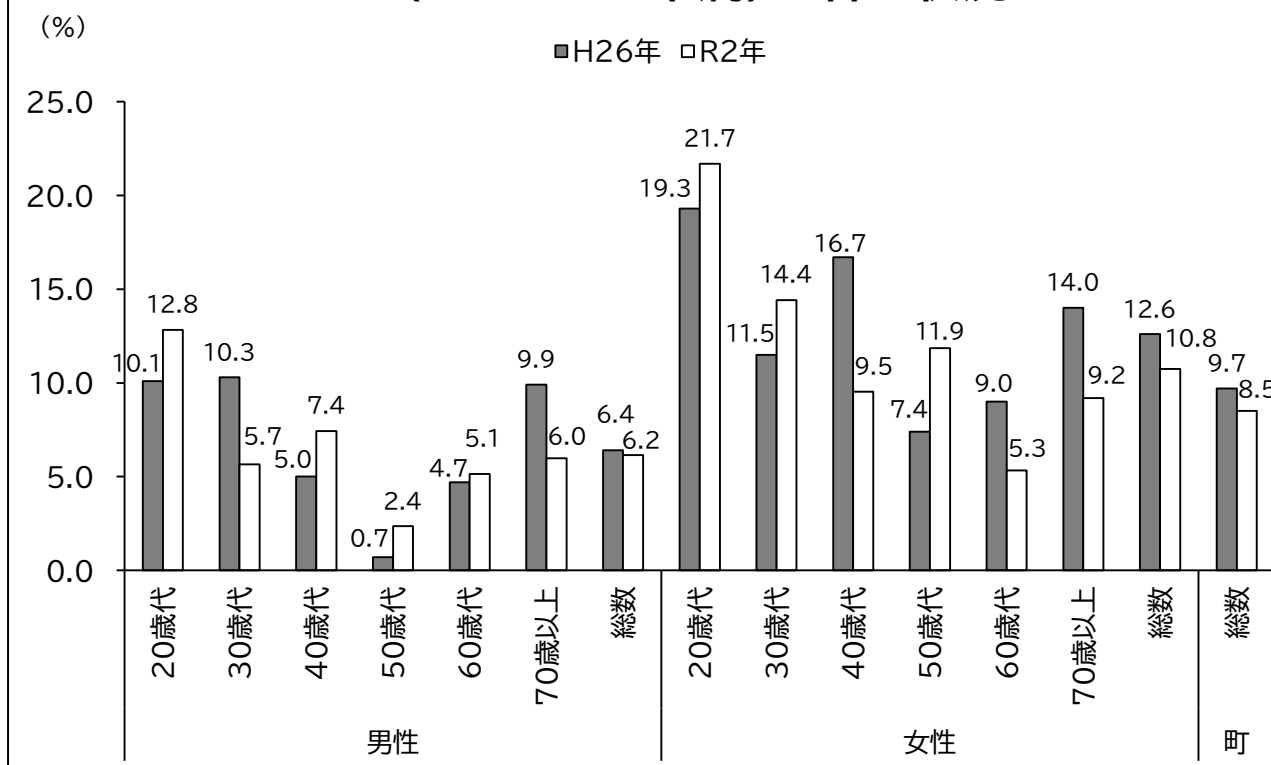
資料:町民健康調査結果

## 肥満者(BMI25.0以上)の状況



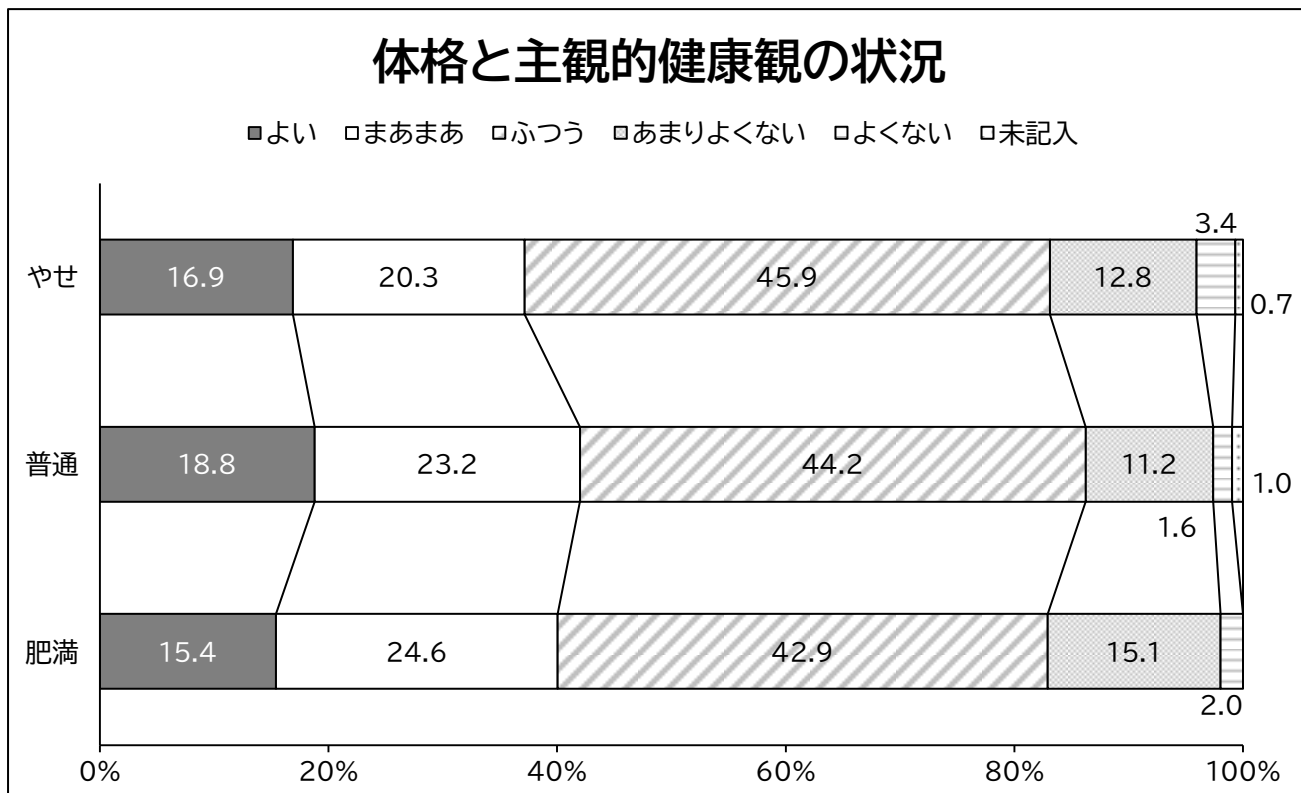
資料:町民健康調査結果

## やせ(BMI18.5未満)の者の状況



資料:町民健康調査結果

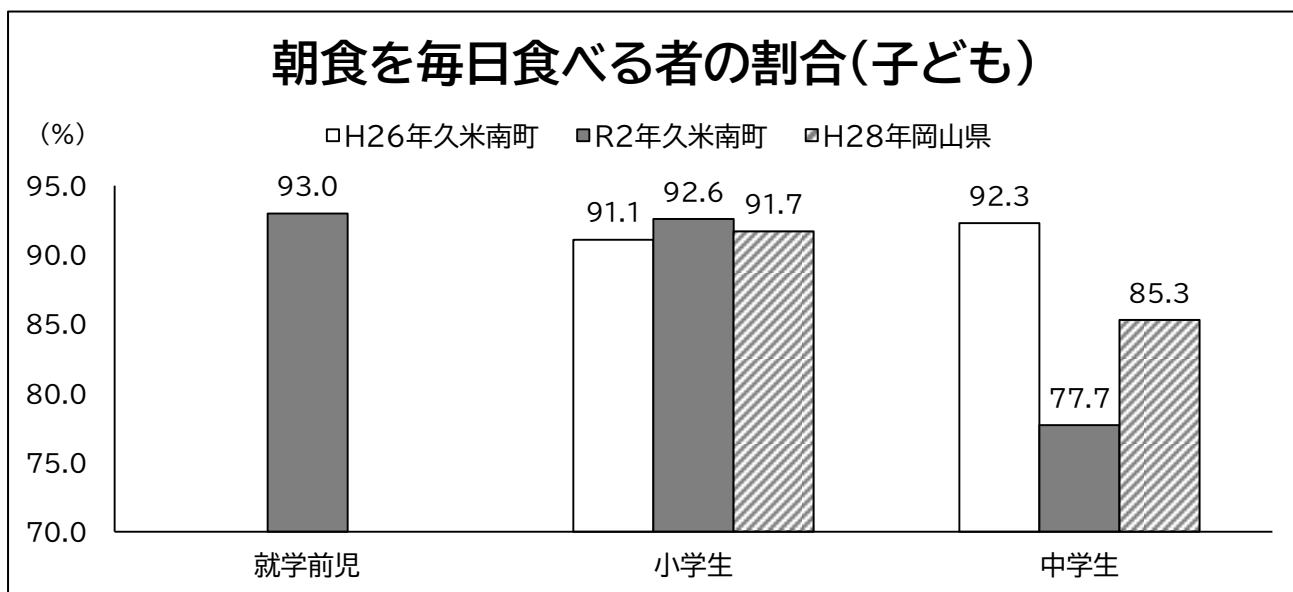
主観的健康観を体格で見ると、体格が普通の者は「よい」、「まあまあ」「ふつう」を合わせた割合が高く、肥満の者は「あまりよくない」、「よくない」を合わせた割合がやや高くなっています。



資料：町民健康調査結果

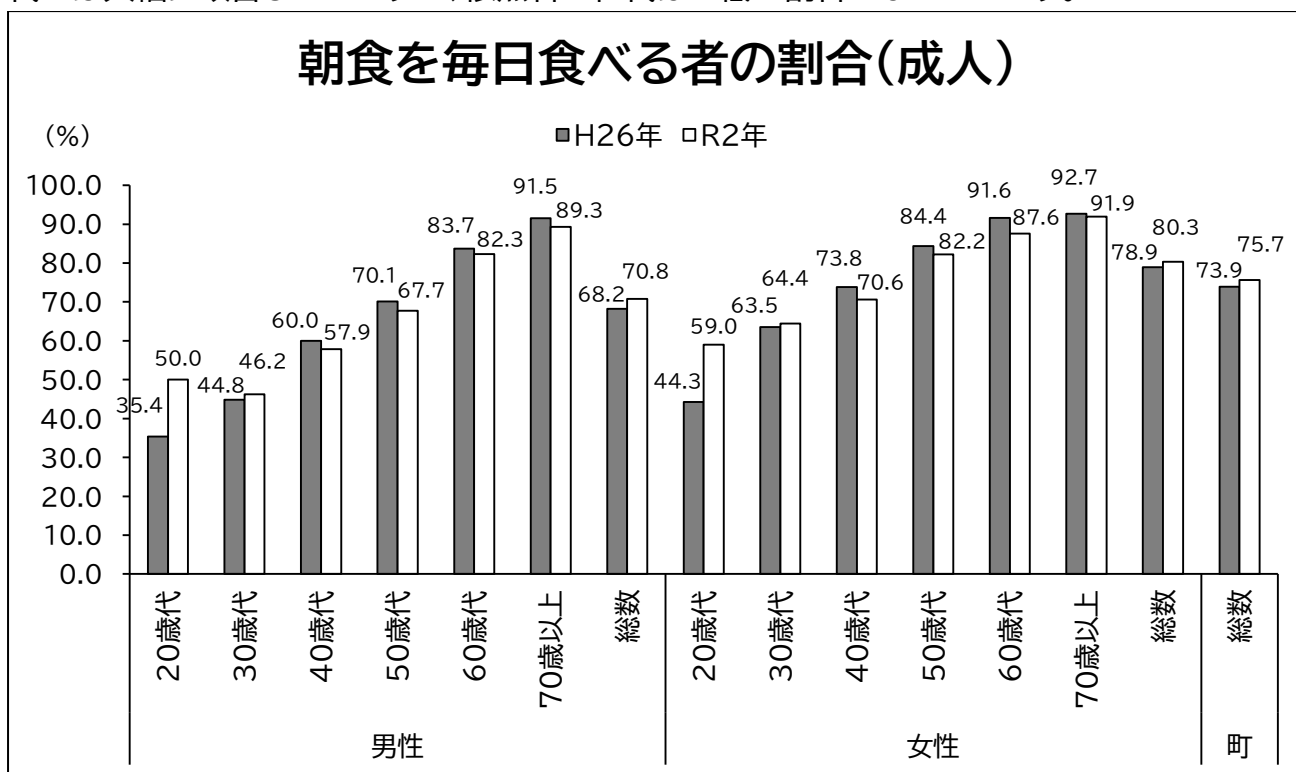
## ②朝食摂取の状況

朝食を毎日食べる子どもの割合は、就学前児、小学生では9割を超えていますが、中学生では大幅に減少し77.7%となっています。



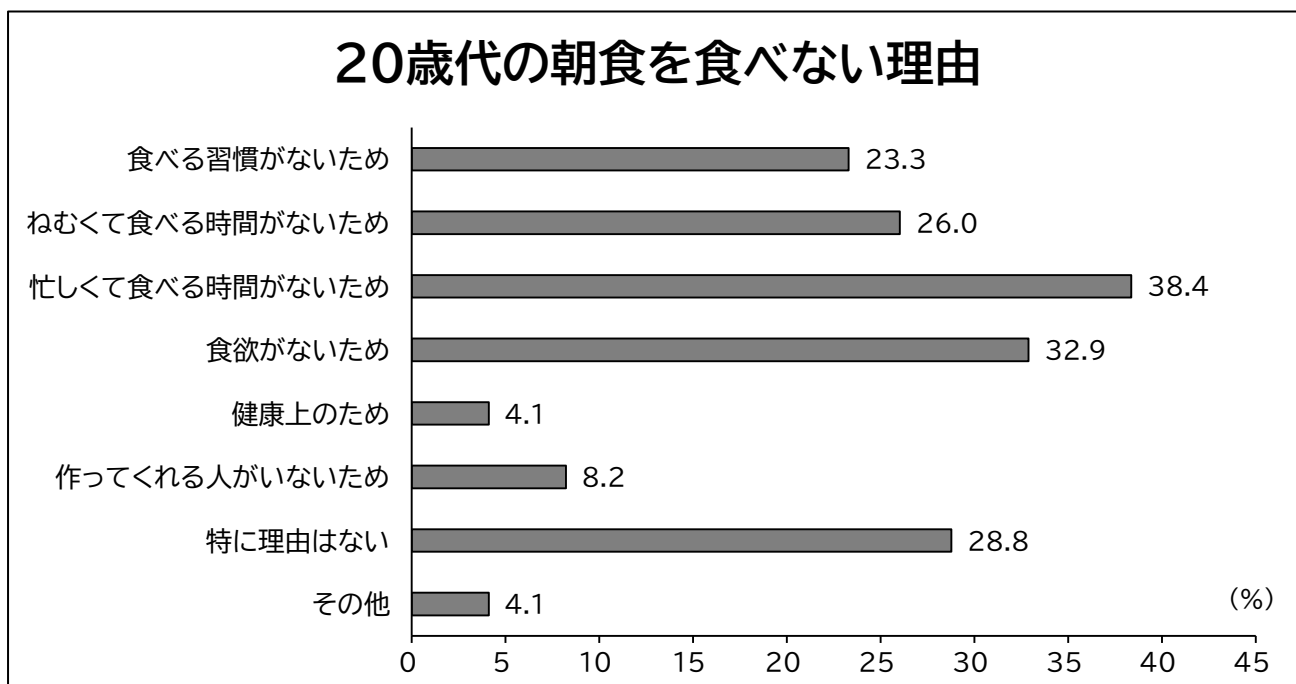
資料：子ども子育てニーズ調査結果

成人の朝食を毎日食べる者の割合は、平成 26 年に比べてやや増加しています。特に 20 歳代では大幅に改善していますが、依然若い世代ほど低い割合となっています。



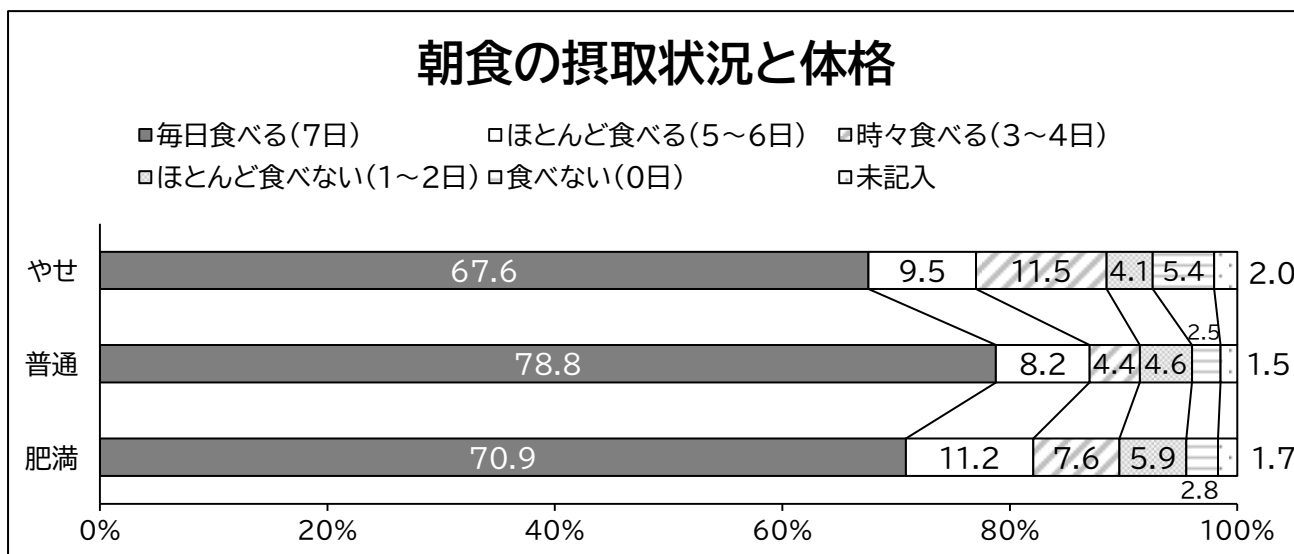
資料:町民健康調査結果

20 歳代の朝食を食べない理由は、「忙しくて時間がないから」が最も多く、「食べる習慣がない」人も 2 割程度いました。



資料:町民健康調査結果

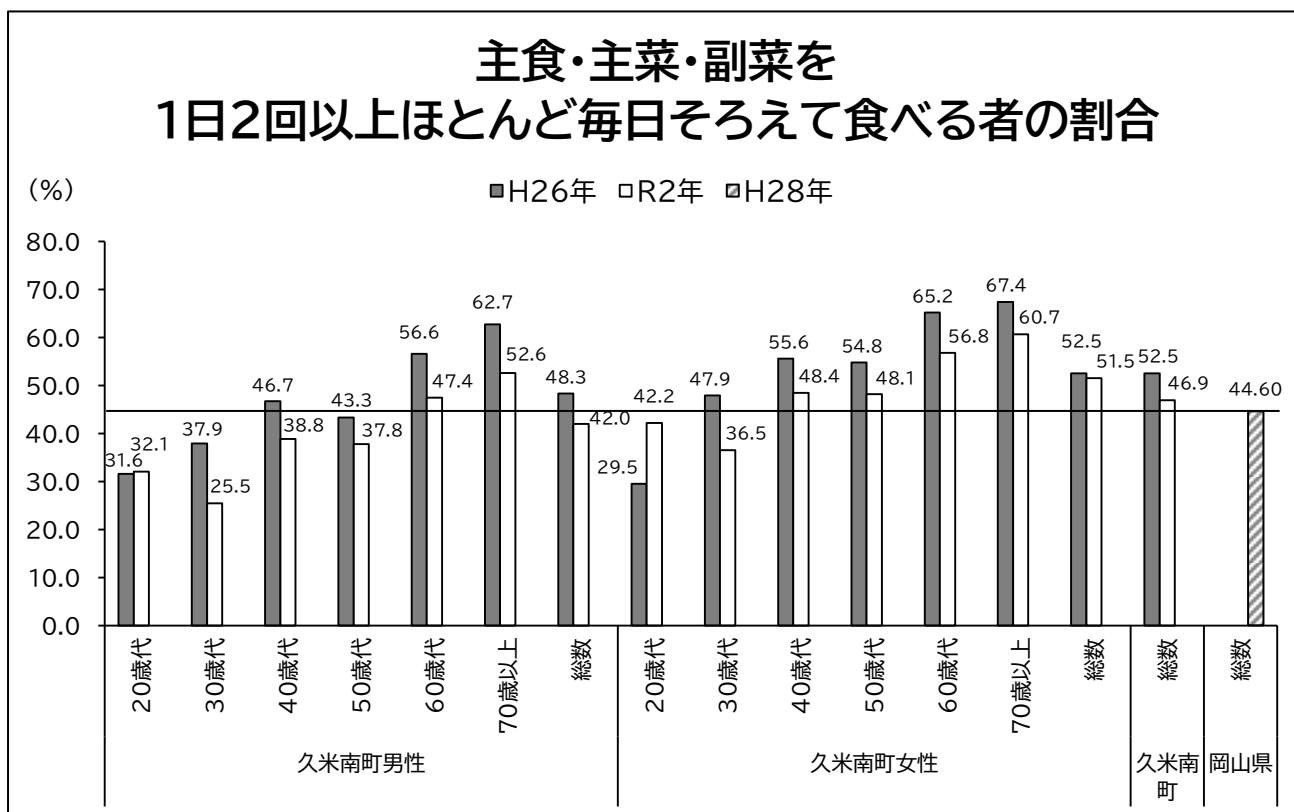
朝食の摂取状況を体格でみると、朝食を「毎食食べる」者の割合は、体格が「普通」の者が最も高くなっています。



資料:町民健康調査結果

### ③食事バランスの状況

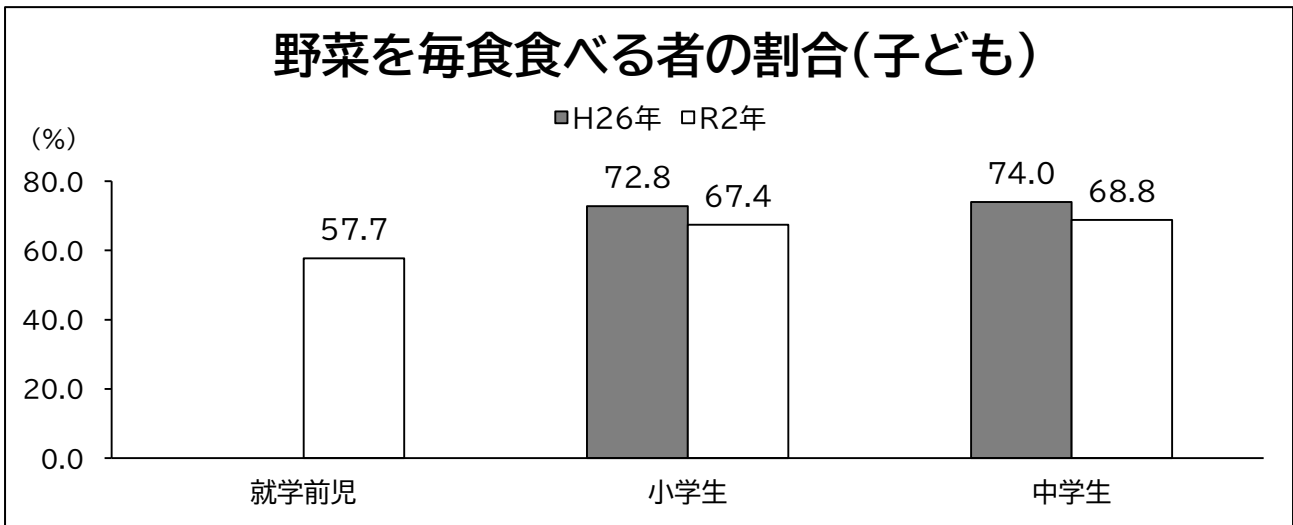
主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる者の割合は、平成26年に比べて減少しています。女性20歳代は大幅に改善していますが、依然若い世代ほど低い傾向にあります。どの年代でも男性に比べて、女性の方が高い割合となっています。



資料:町民健康調査結果、平成28年県民健康調査

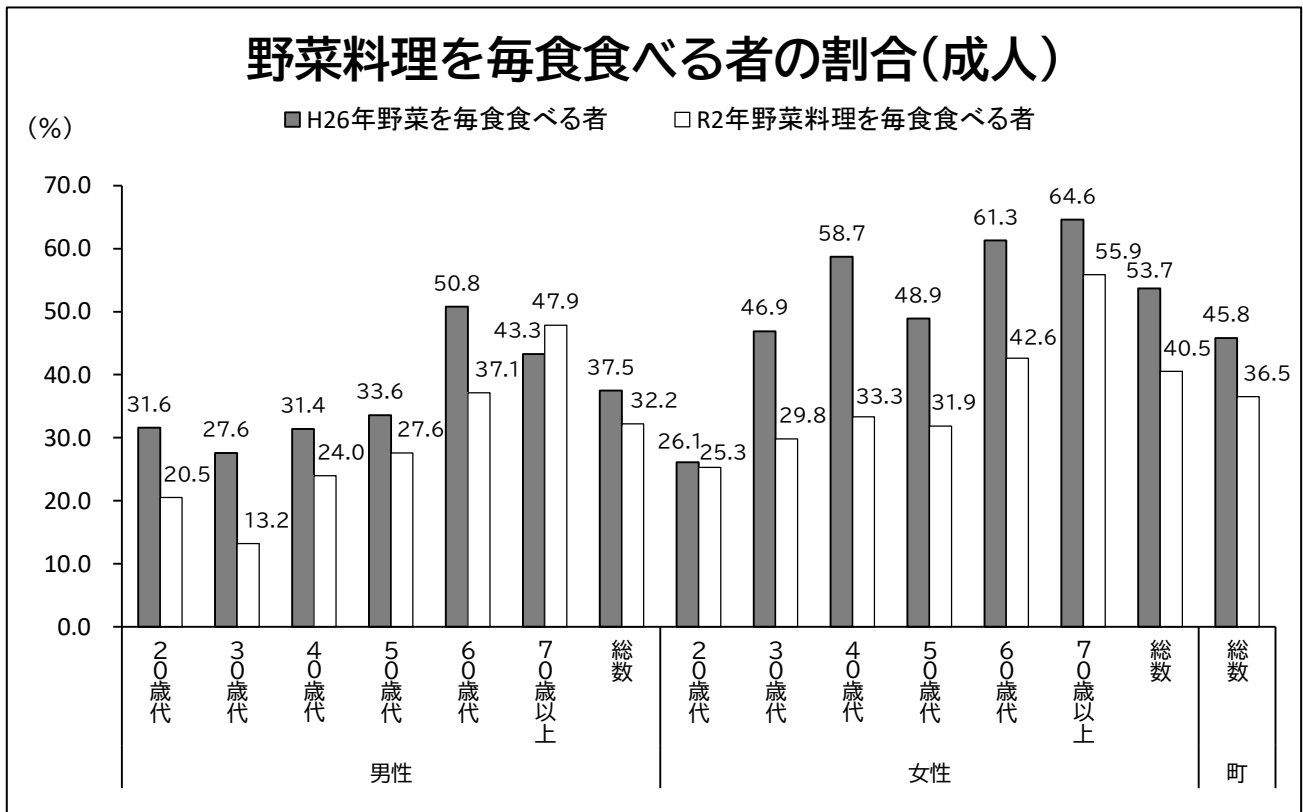
#### ④野菜の摂取状況

子どもの野菜を毎食食べる割合は、就学前児は6割に至っていません。また、小学生、中学生ともに平成26年に比べて減少しています。



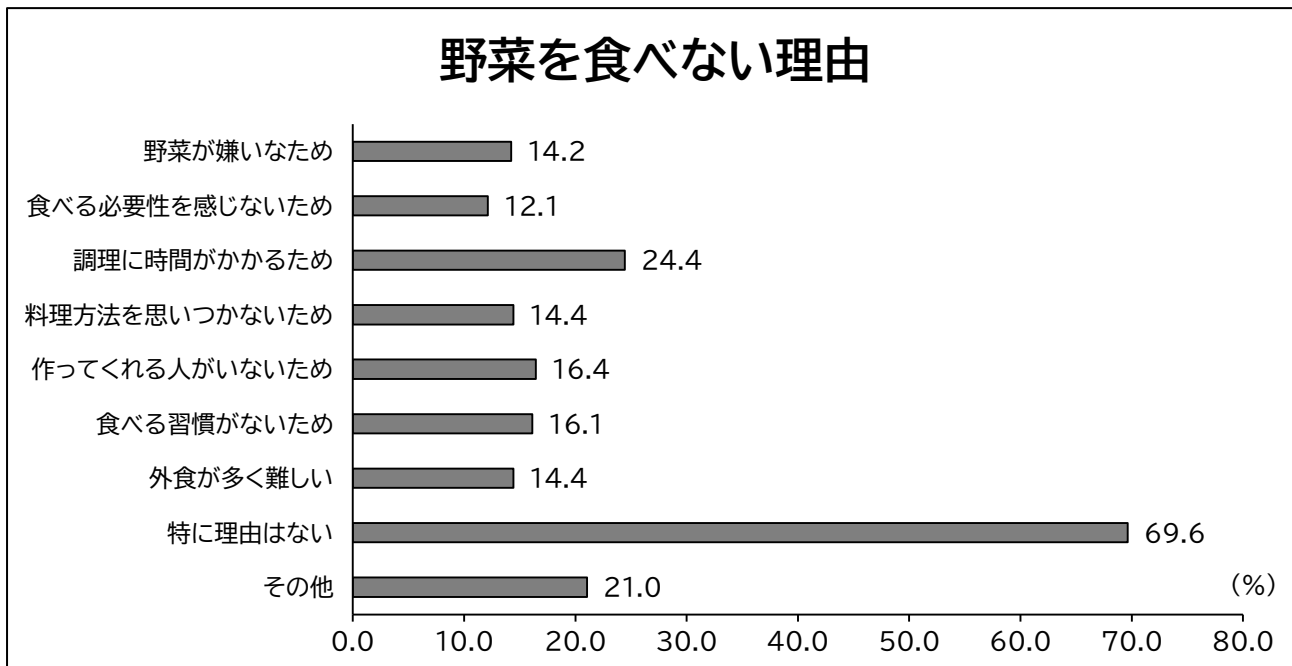
資料:子ども子育てニーズ調査結果

成人においては、野菜の摂取量を把握するため、「野菜を食べる頻度」から「野菜料理を食べる頻度」をたずねるものに調査項目の見直しをしました。平成26年との比較はできませんが、野菜料理を毎食食べる人の割合は、ほとんどの世代で半数を下回る低い割合となっています。どの年代でも男性に比べて女性の割合が高く、若い世代ほど低くなる傾向にあります。



資料:町民健康調査結果

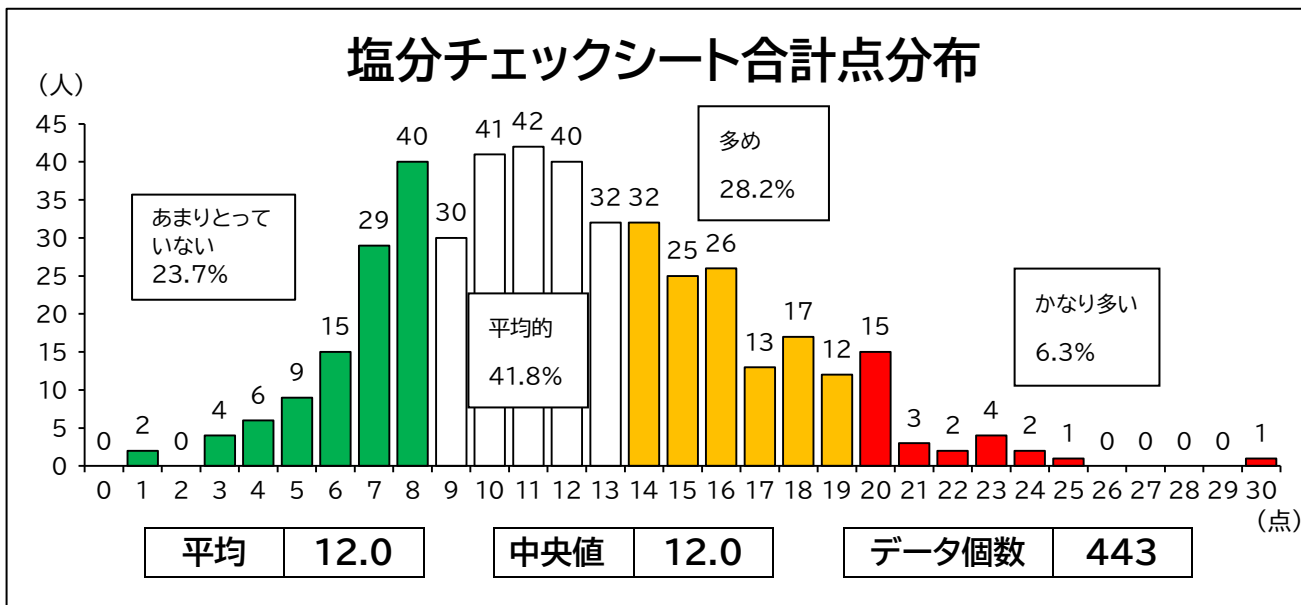
野菜を食べない理由は「特にない」が7割ですが、続いて「調理に時間がかかる」が4人に1人います。



資料: 町民健康調査結果

#### ⑤塩分の摂取状況

塩分チェックシートの13項目について合計得点を4段階で評価すると、「平均的」が最も多く41.8%、「あまりとっていない」の割合は23.7%でした。一方、「多め」「かなり多い」を合わせると34.5%でした。

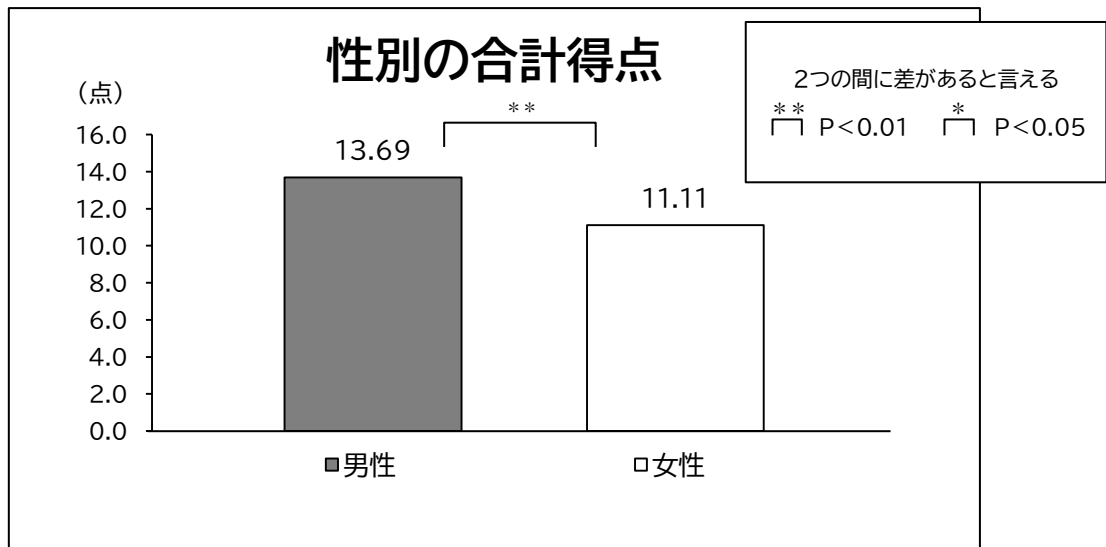


資料: 令和2年度 塩分チェックシート実施結果

※ 塩分チェックシートの得点は、「塩分摂取量」を反映するものではなく、食塩摂取源や食行動の傾向を把握するものです。

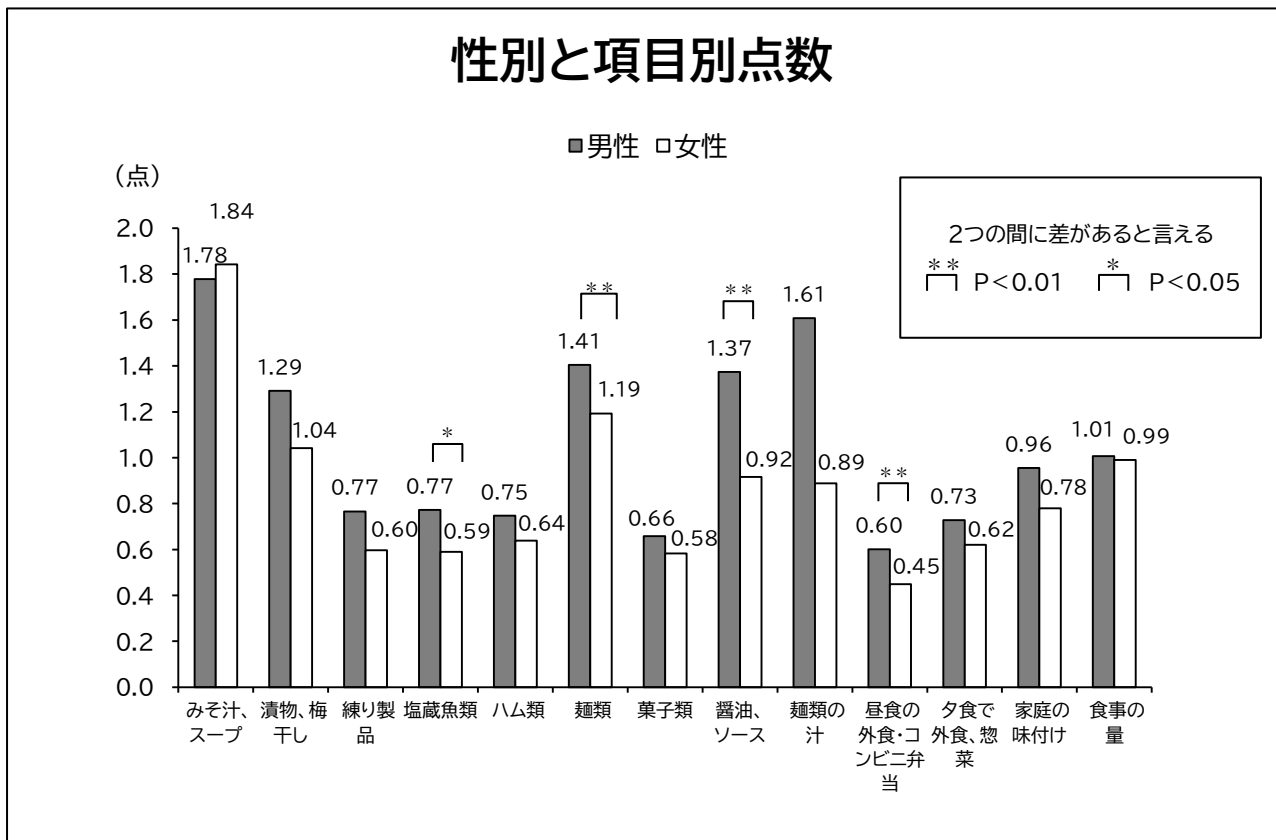


合計得点を性別で見ると、男性の方が高くなっています。



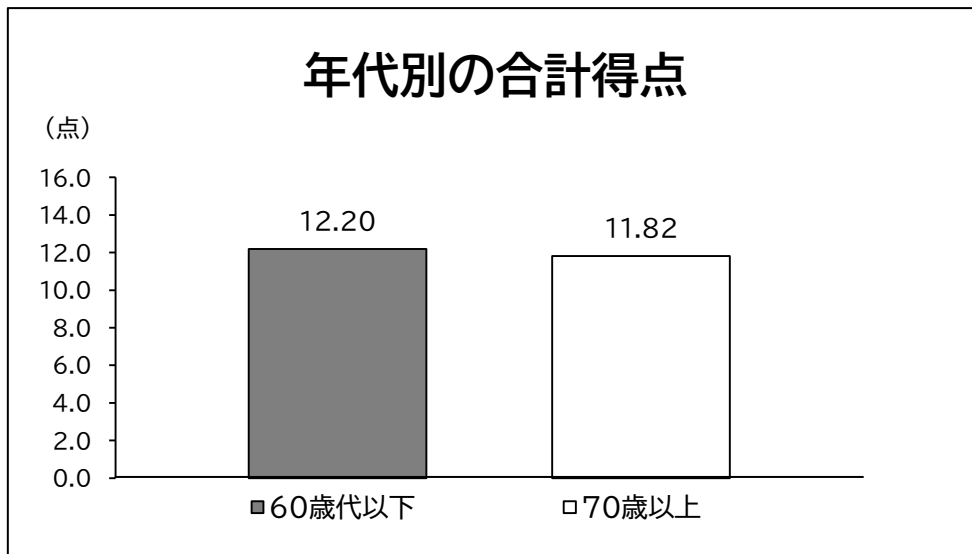
資料:令和2年度 塩分チェックシート実施結果

合計得点をチェック性別、項目別で見ると、男性は女性より塩蔵魚類、麺類の摂取頻度、昼食での外食やコンビニ弁当の利用、麺類の汁を飲む量、しょうゆやソースをかける頻度が高くなっています。



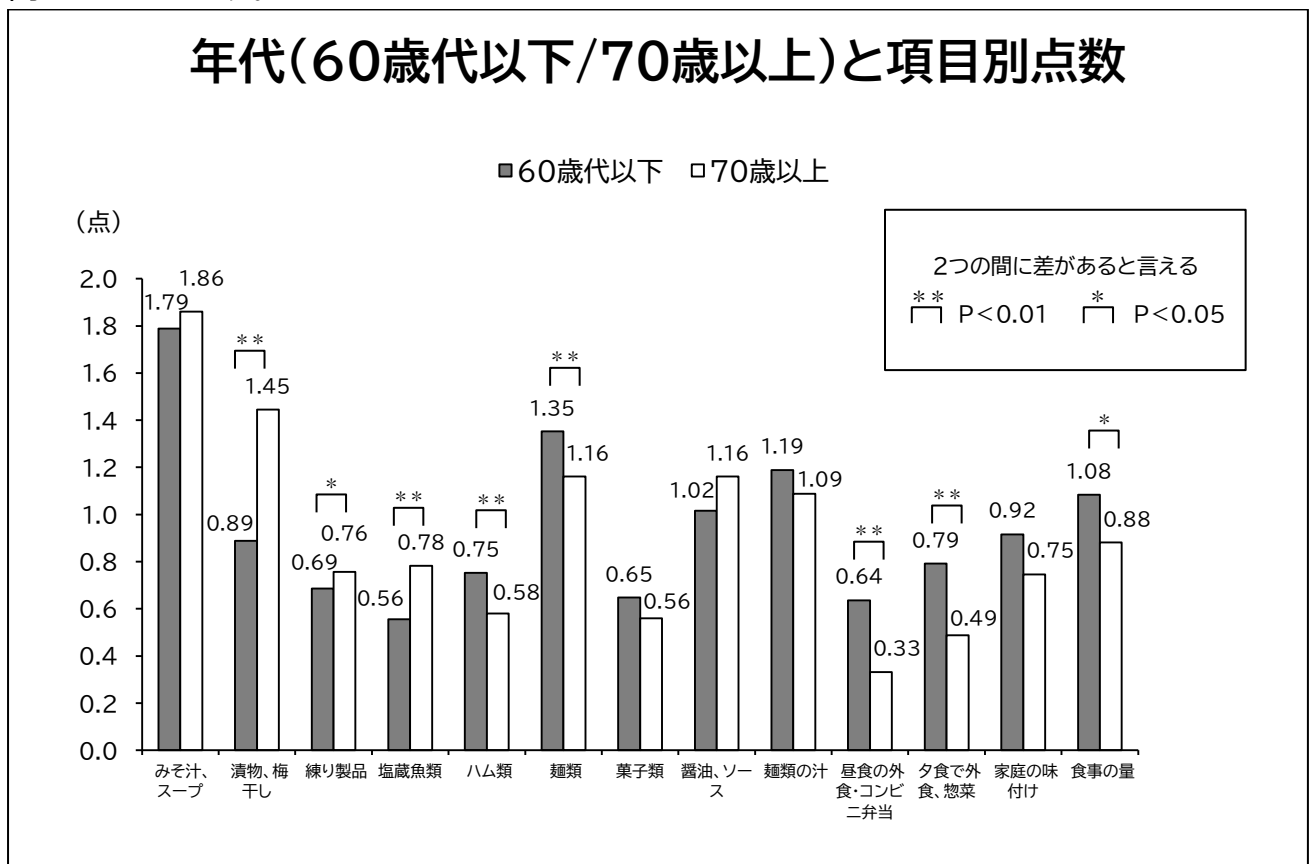
資料:令和2年度 塩分チェックシート実施結果

合計得点を60歳代以下と70歳以上で比較すると、有意な差はありませんでした。



資料:令和2年度 塩分チェックシート実施結果

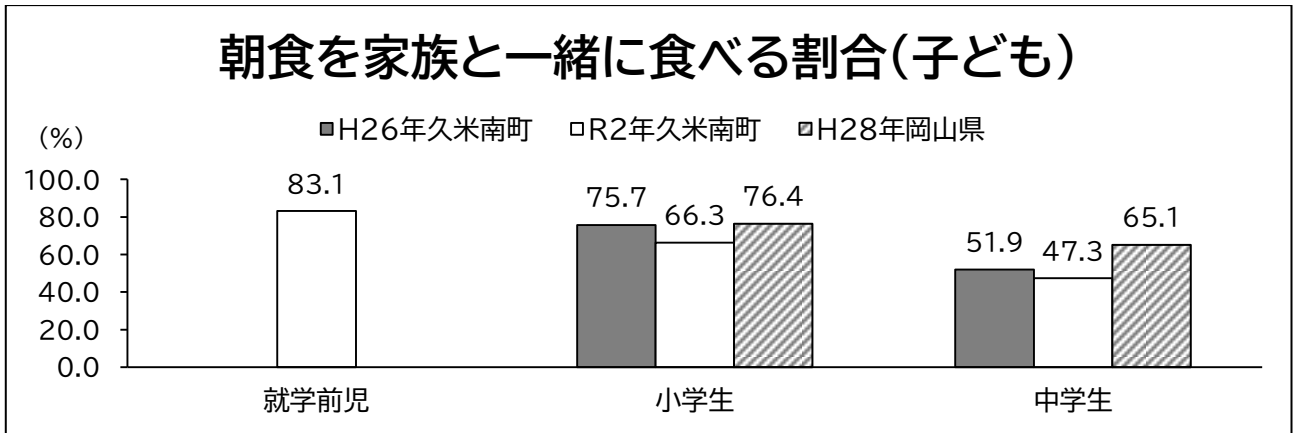
合計得点を性別、項目別で見ると、70歳以上は60歳代以下より漬物、梅干し、練り製品、塩蔵魚類の摂取頻度が高くなっています。60歳代以下は70歳以上よりハムやソーセージ、麺類の摂取頻度、昼食での外食・コンビニ弁当の利用、夕食での外食・惣菜の利用、食事の量が高くなっています。



資料:令和2年度 塩分チェックシート実施結果

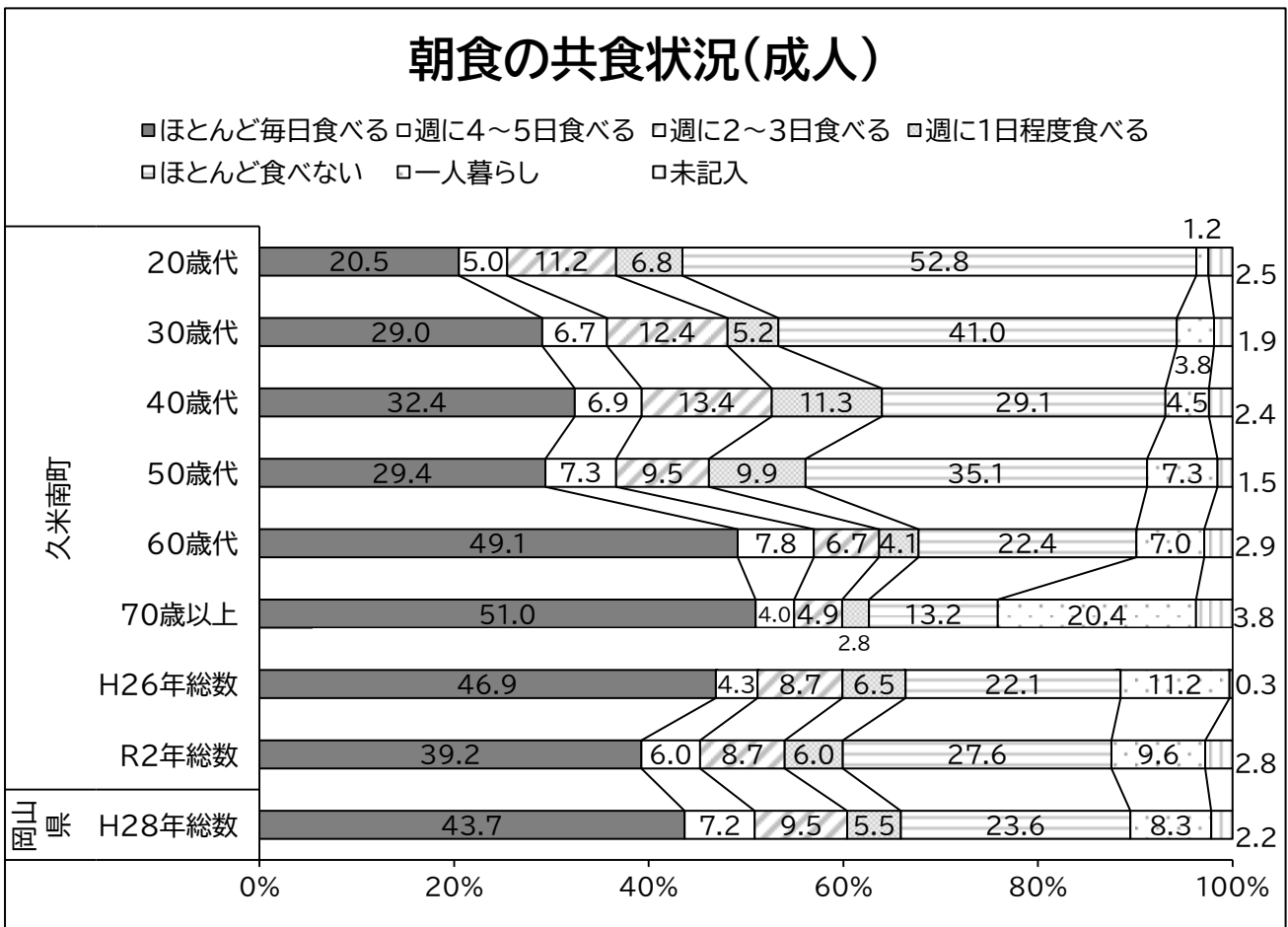
## ⑥共食の状況

子どもの朝食を家族と一緒に食べる者の割合は、小学生、中学生ともに平成 26 年に比べて減少しています。県の数値と比べても低い割合となっています。



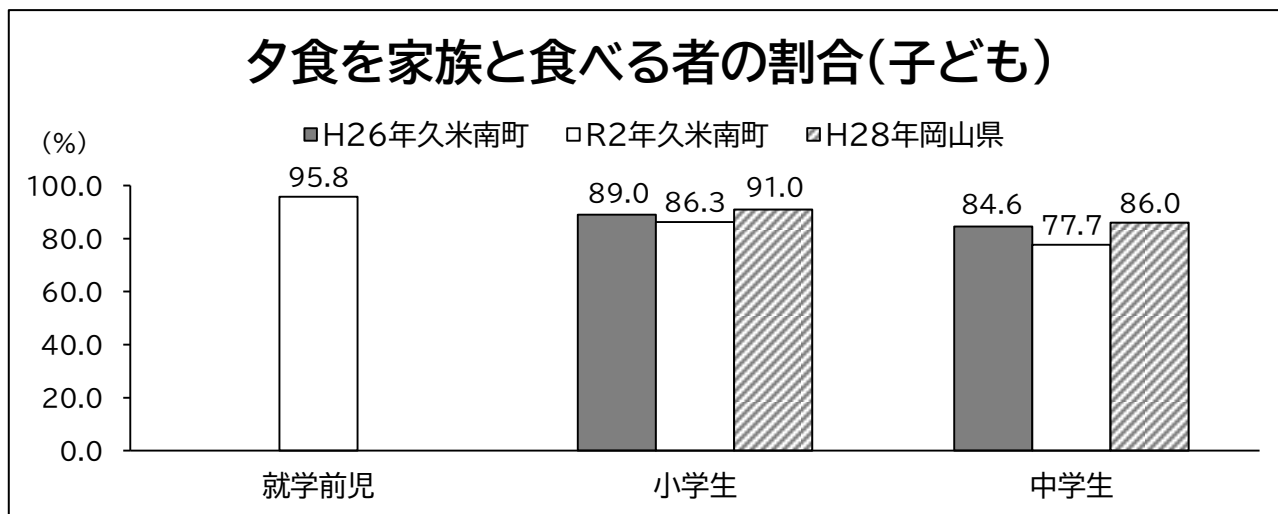
資料:子ども子育てニーズ調査結果

成人の朝食を家族と一緒に食べる者の割合は、平成 26 年に比べて減少しています。県の数値と比べても低い割合となっています。若い世代ほど低い傾向になっています。70 歳以上では一人暮らし(孤食)が2割となっています。



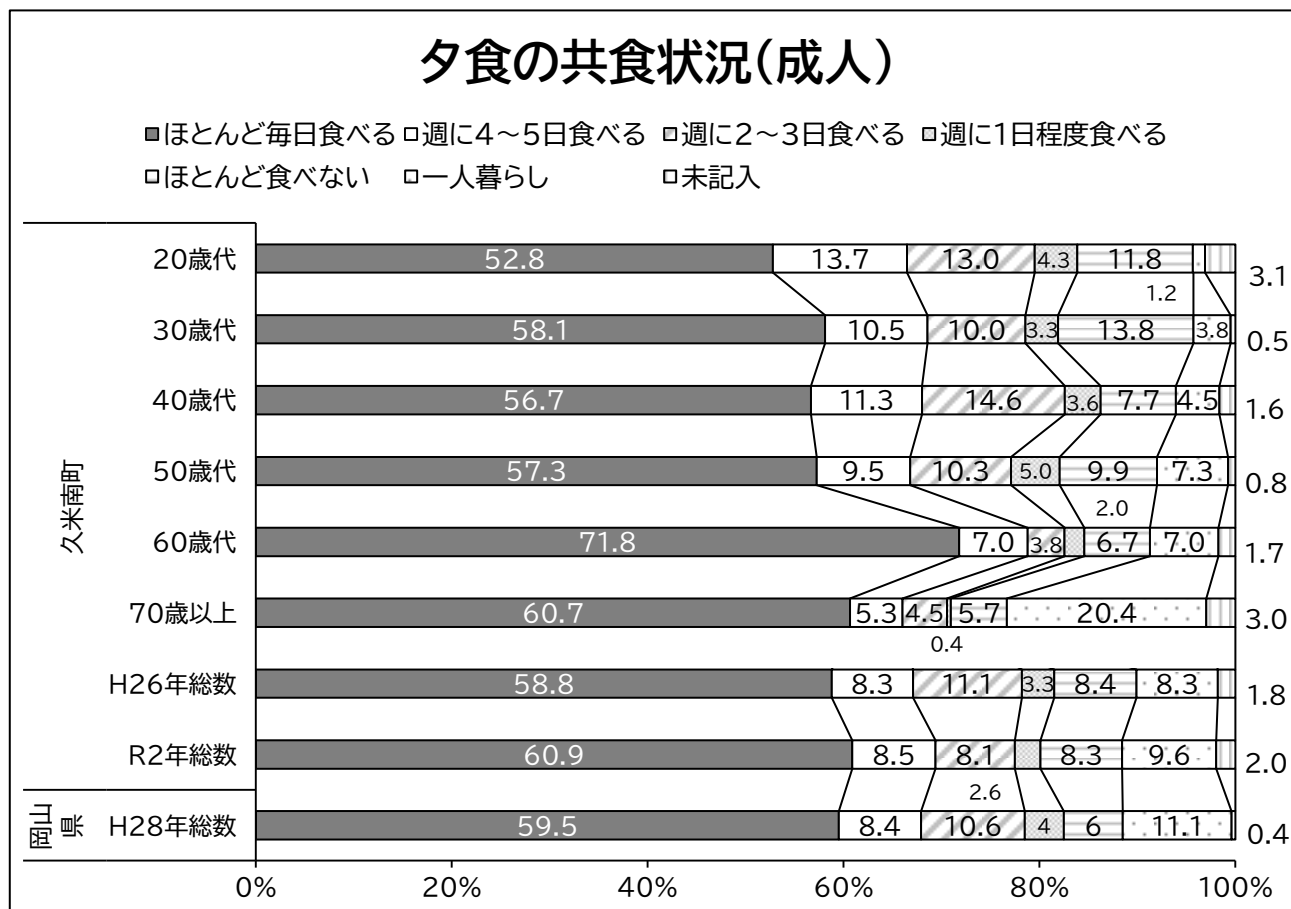
資料:町民健康調査結果、平成 28 年県民健康調査

子どもの夕食を家族と一緒に食べる者の割合は、平成 26 年に比べて減少しています。県の数値と比べても低い割合となっています。



資料:子ども子育てニーズ調査結果

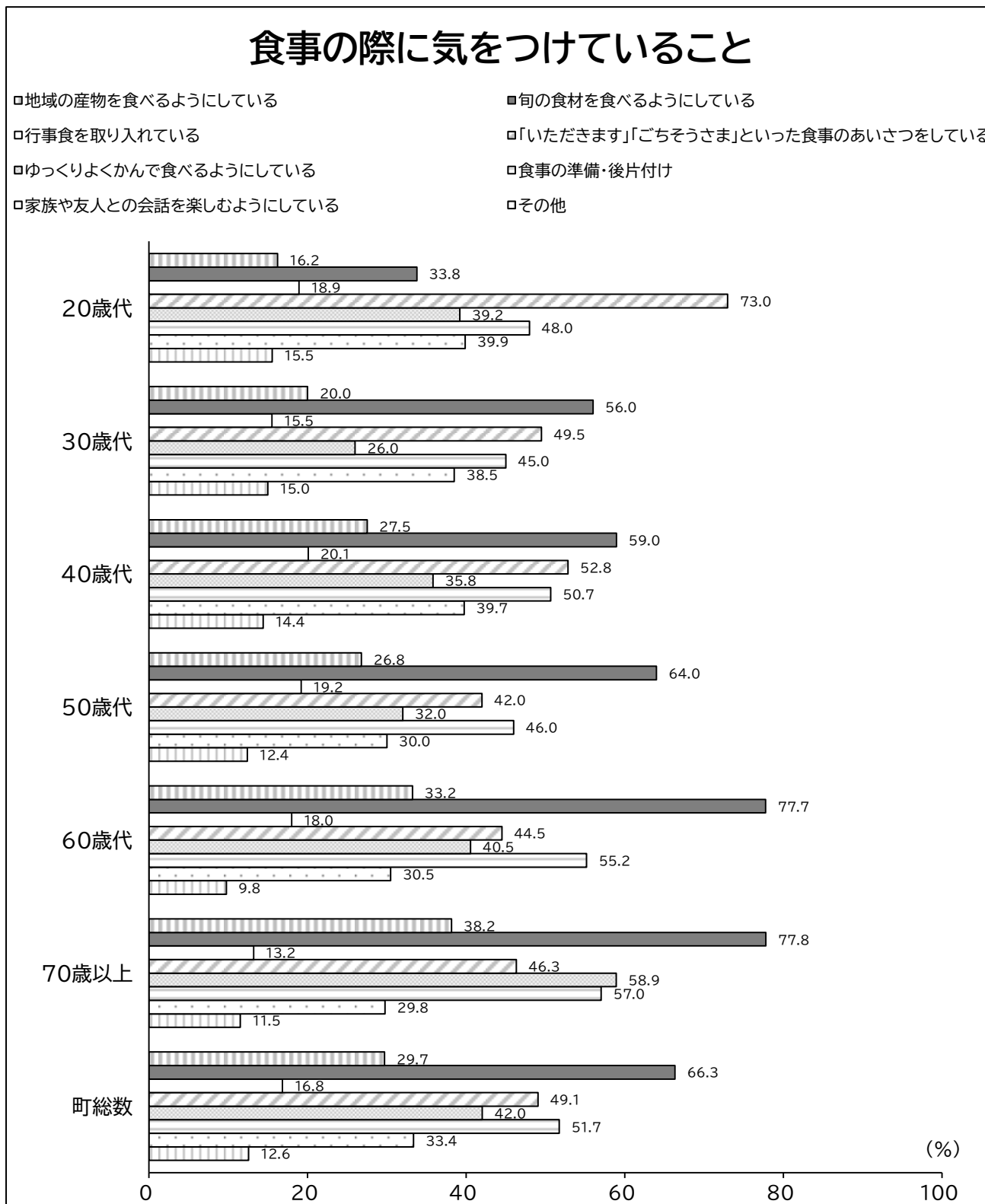
成人の朝食を家族と一緒に食べる者の割合は、平成 26 年に比べて増加しています。県の数値と比べてもわずかに高くなっています。70 歳以上では一人暮らし(孤食)が2割となっています。



資料:町民健康調査結果、平成 28 年県民健康調査

### ⑦食事の際に気をつけていること

食事の際に気をつけていることは、「旬の食材を食べるようにしている」が最も高く6割を超えています。20歳代では「食事前後のあいさつ」、50歳代では「ゆっくりよく噛んで食べる」が高くなっています。

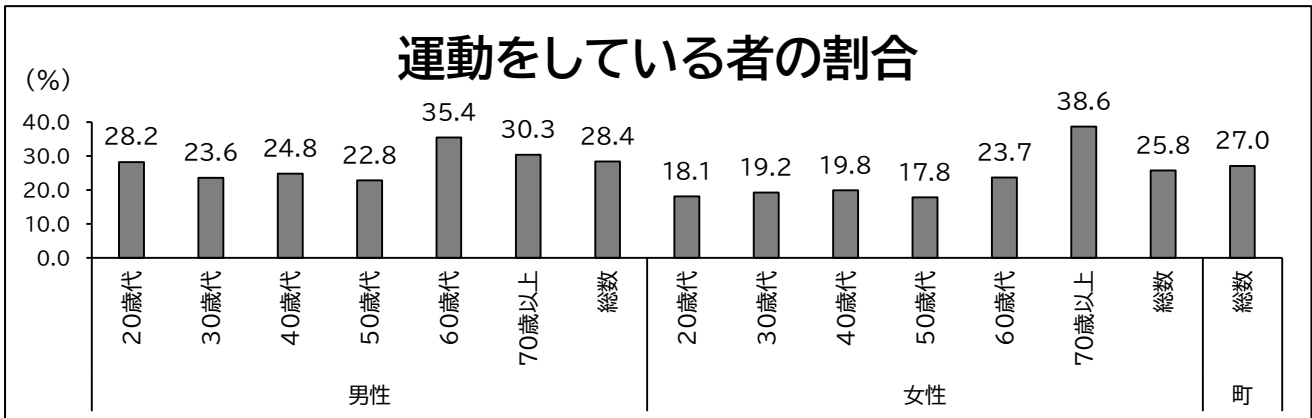


資料:町民健康調査結果

## (2)運動の現状

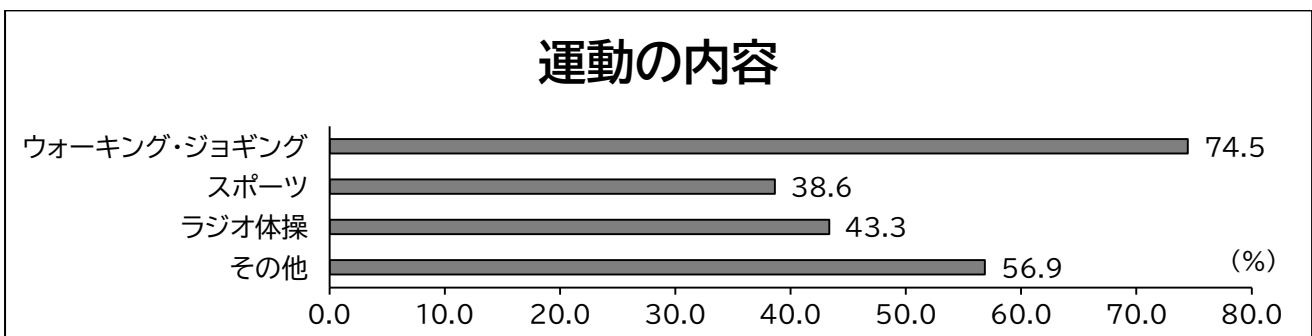
### ①運動習慣の状況

1回に30分以上の運動(1年以上継続しているもの)を週2回以上)をしている者の割合は、男性 60 歳代、男性 70 歳以上、女性 70 歳以上以外の世代では 3 割に至りませんでした。



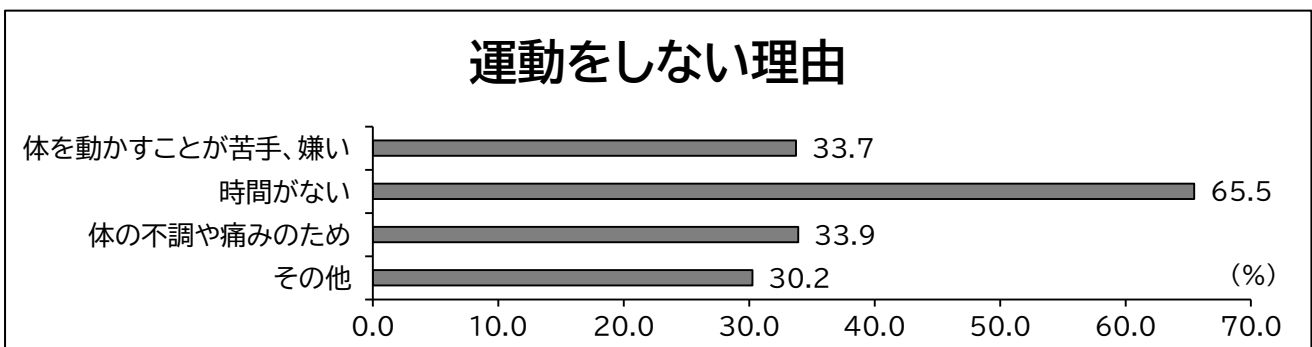
資料:町民健康調査結果

運動の内容で最も高かったのは、「ウォーキング・ジョギング」で 74.5%でした。次いで「その他」が 56.9%と高く、その内容は「グランドゴルフ」が多くなっていました。



資料:町民健康調査結果

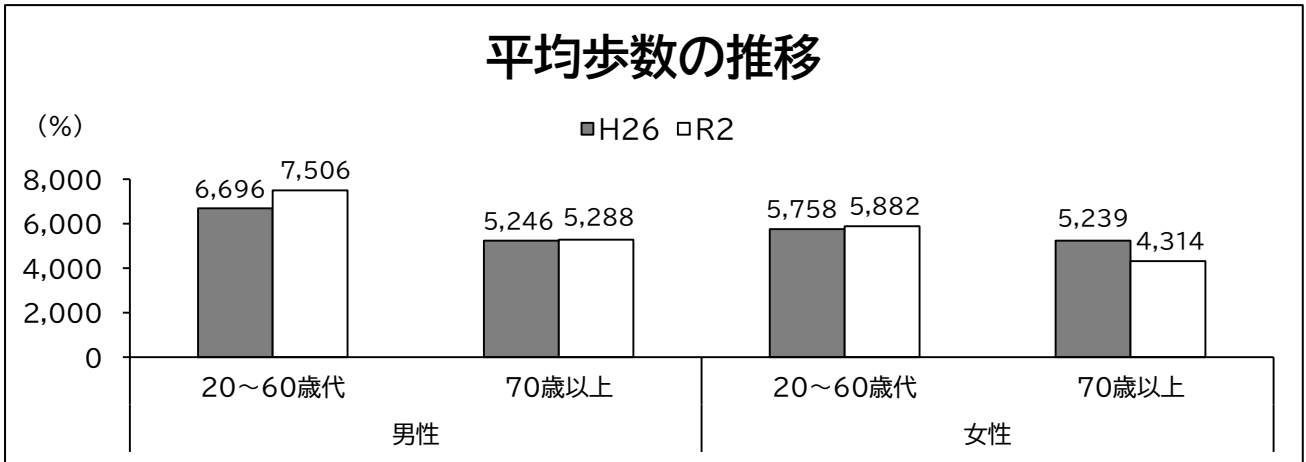
運動をしない理由で最も多かったのは、「時間がない」で 65.5%でした。「体の不調や痛みのため」は 33.9%、「体を動かすことが苦手、嫌い」は 33.7%でした。「その他」は 30.2%でしたが、その内容は「農作業をしているため」が多くなっていました。



資料:町民健康調査結果

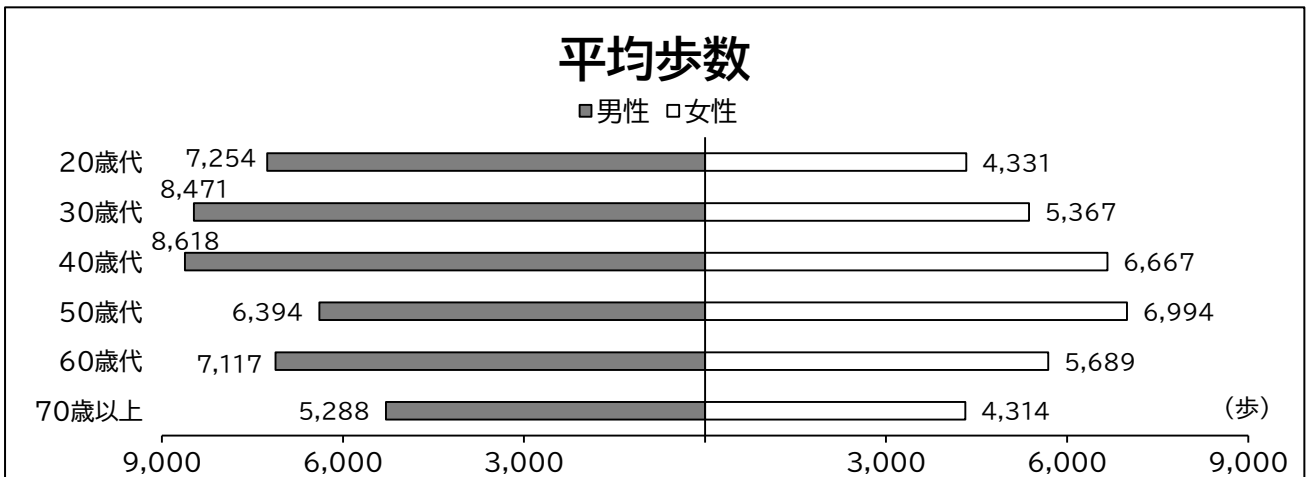
## ②歩数の状況

平均歩数は、平成 26 年と比べて 70 歳以上女性を除いて増加しています。



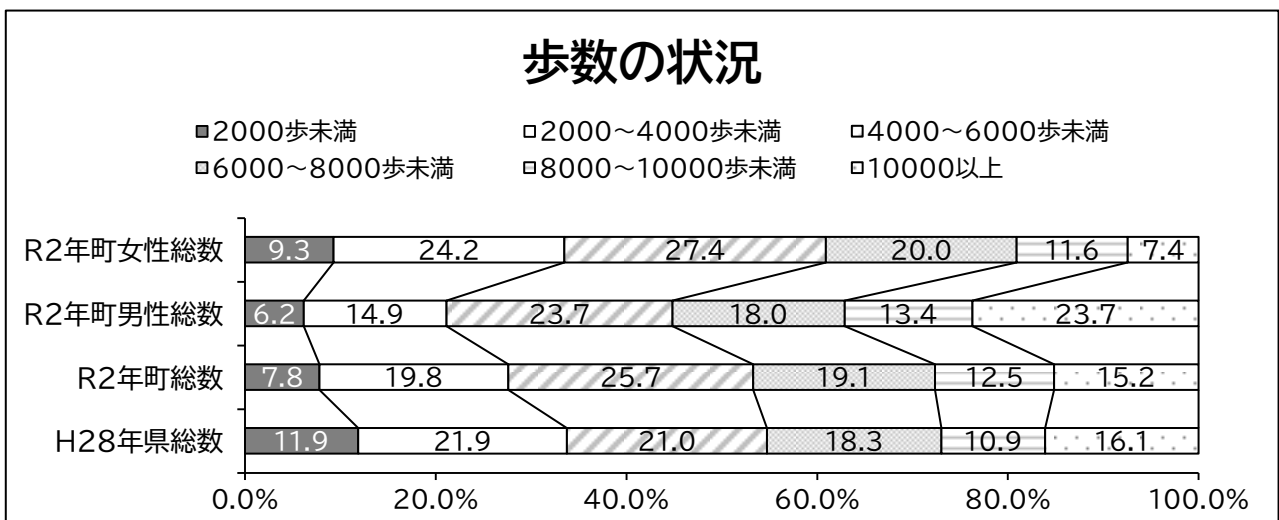
資料:町民健康調査結果

平均歩数を年齢別にみると、男性は 40 歳代、女性は 50 歳代が最も高くなっています。



資料:町民健康調査結果

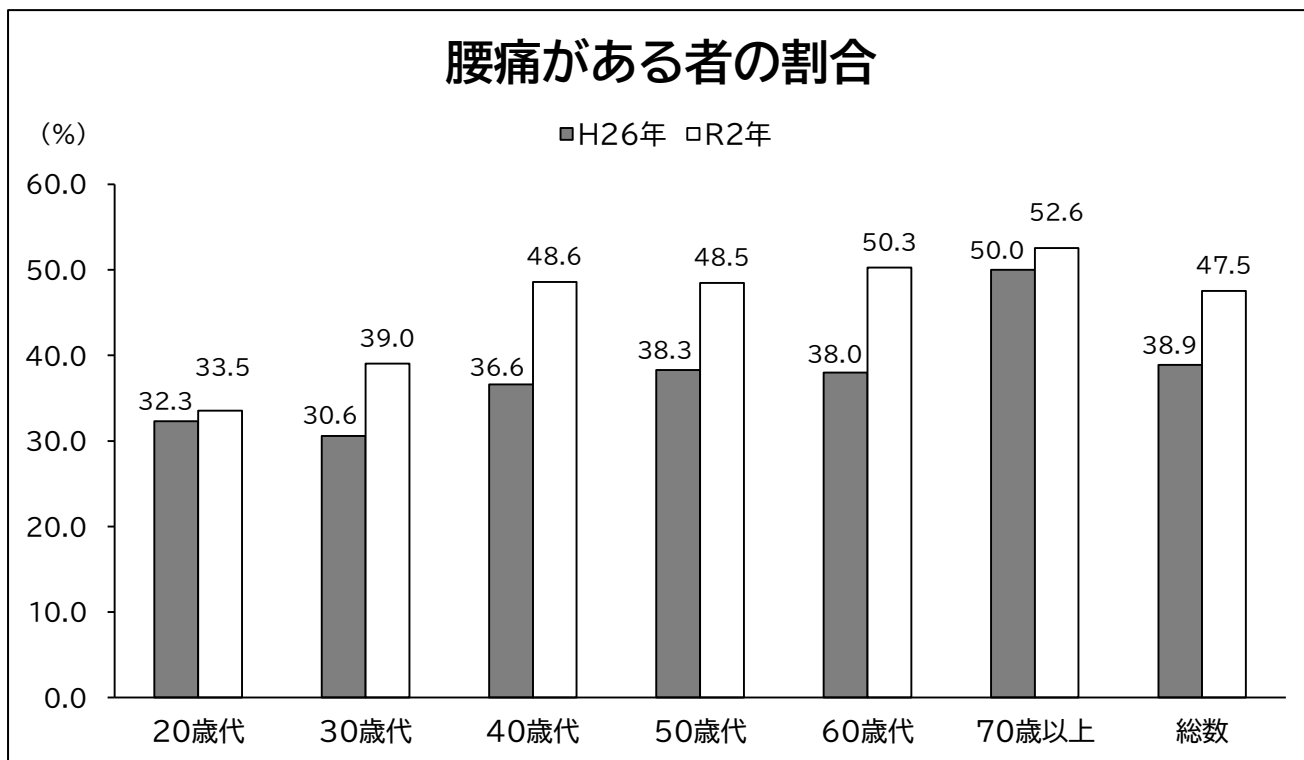
歩数が「10,000 歩以上」の割合は、男性の方が高くなっています。



資料:町民健康調査結果

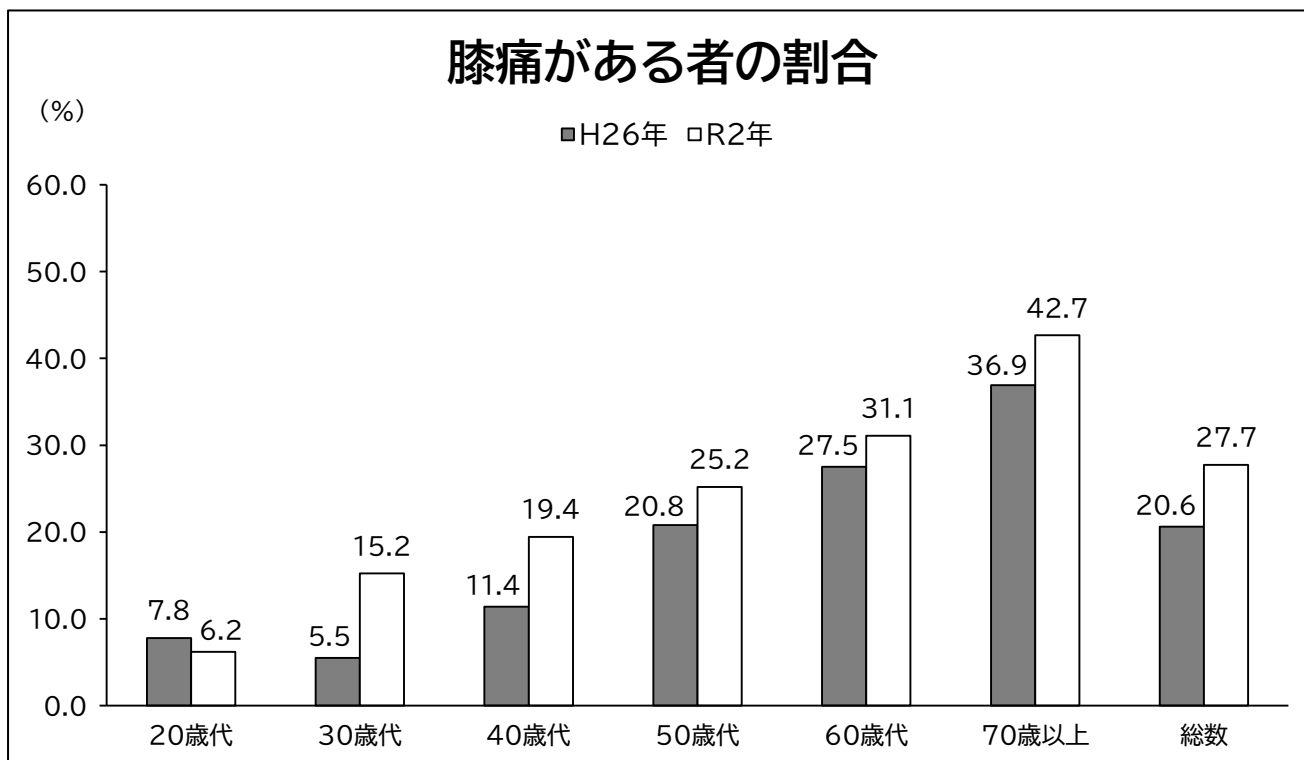
### ③腰痛・膝痛のある者の割合

腰痛のある者の割合は、平成 26 年に比べて全ての年代で増加しています。



資料:町民健康調査結果

膝痛がある者の割合は、20 歳代を除いたすべての年代で増加しています。



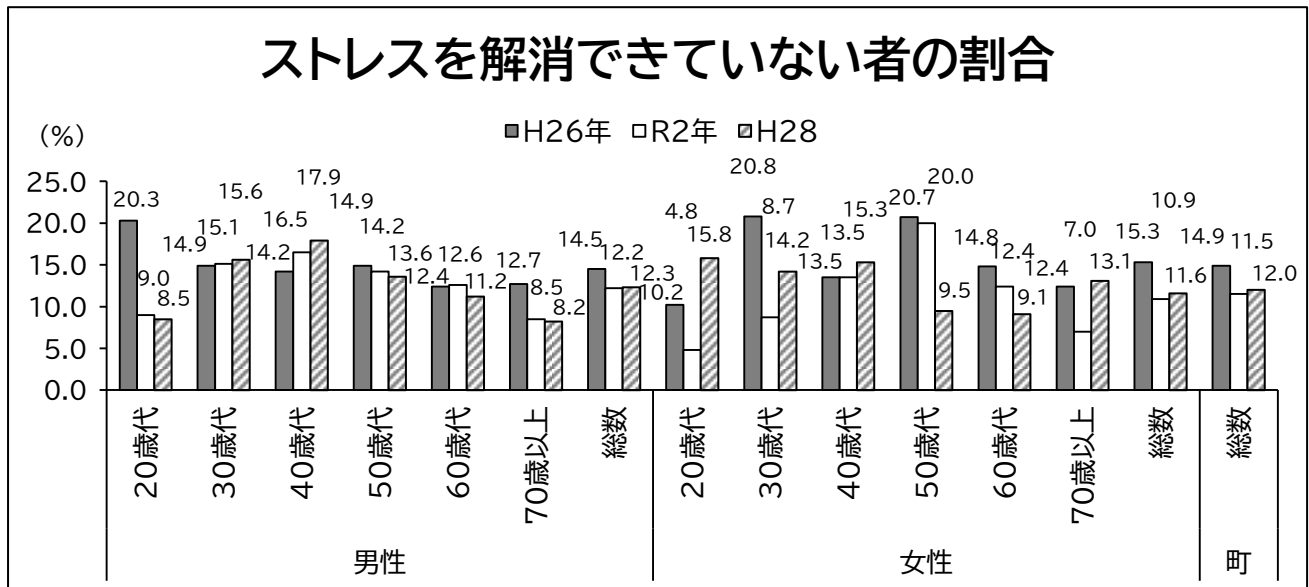
資料:町民健康調査結果



### (3) 休養・こころの健康の状況

#### ① ストレスの状況

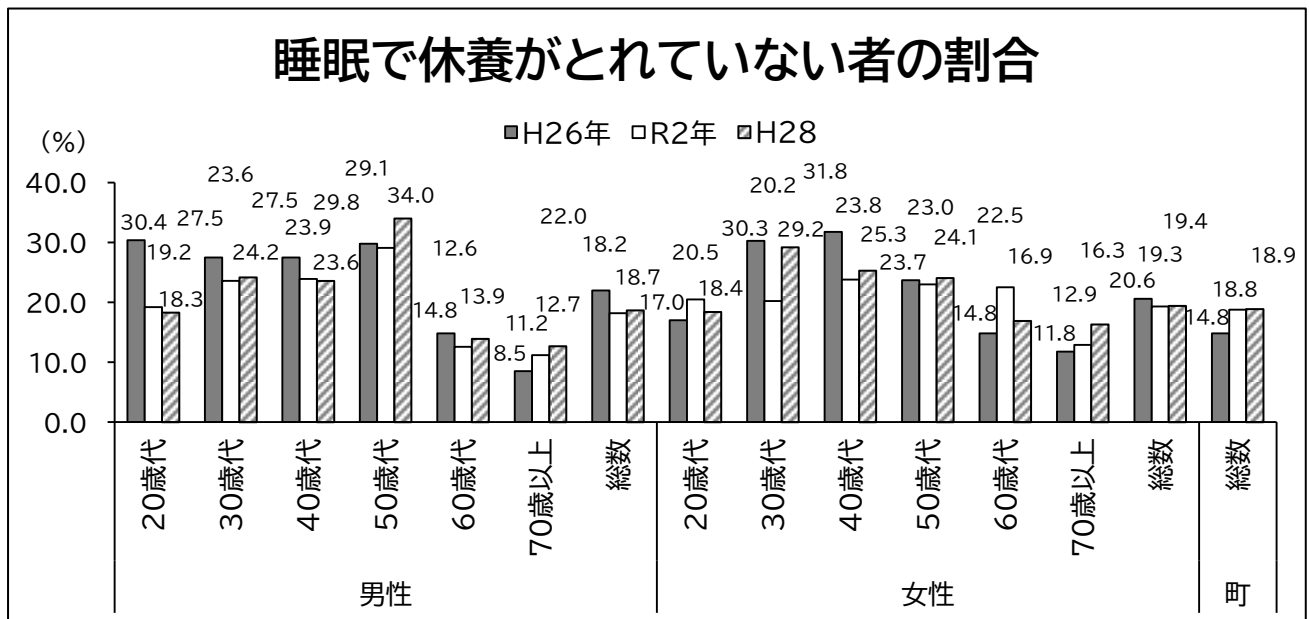
ストレスを解消できていない者の割合は、平成 26 年より減少しています。改善している年代が多いですが、30 歳男性、40 歳男性、60 歳男性では増加しています。また、男性 50 歳代、女性 50 歳代、60 歳代女性は、平成 26 年より減少しているものの県の数値より高い割合となっています。



資料：町民健康調査結果

#### ② 睡眠による休養の状況

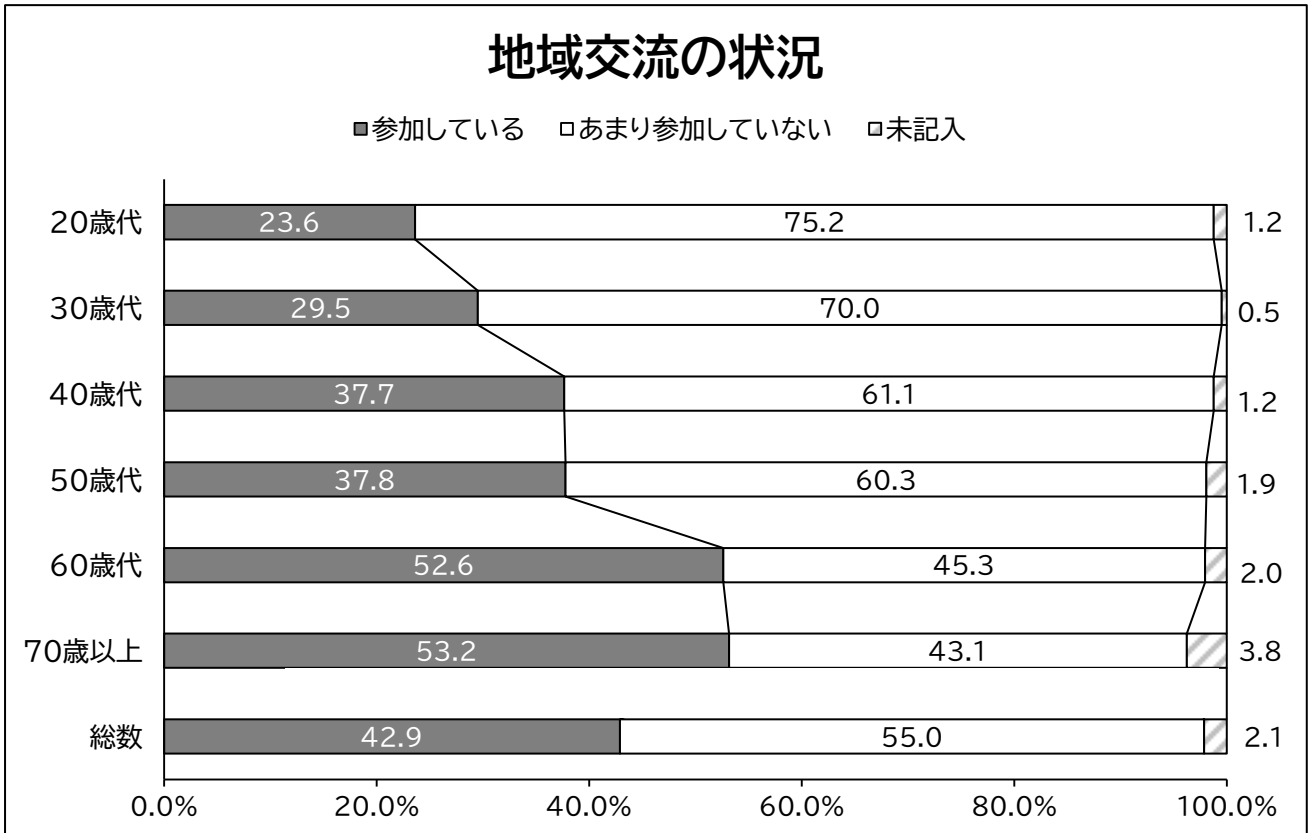
睡眠で休養が「あまりとれていない」、「まったくとれていない」を合わせた者の割合は、平成 26 年に比べて増加しています。男性 70 歳以上、女性 20 歳代、女性 60 歳代、女性 70 歳代で増加しており、男性 20 歳代は減少しているものの県の数値より高い割合となっています。



資料：町民健康調査結果

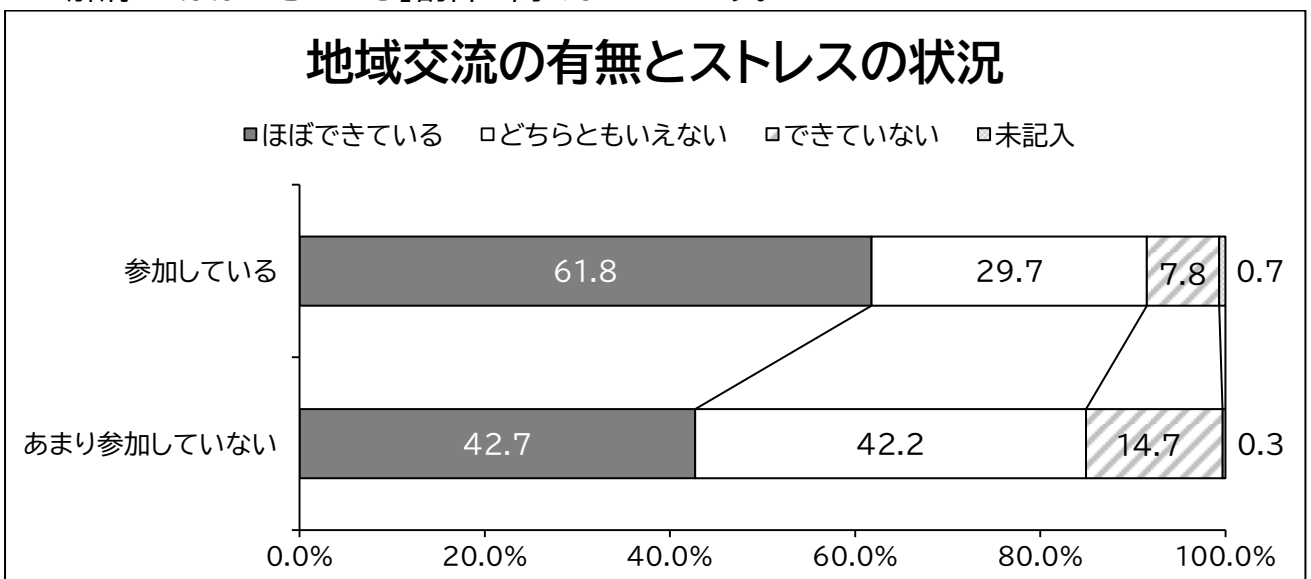
### ③地域交流の状況

地域行事への参加し、地域との交流を持っている者の割合は、20～30歳代では3割未満、40～50歳代では4割未満と、高齢期の5割に比べて低くなっています。



資料:町民健康調査結果

ストレスの状況を地域交流に参加の有無で見ると、地域交流に参加している者の方がストレスの解消が「ほぼできている」割合が高くなっています。

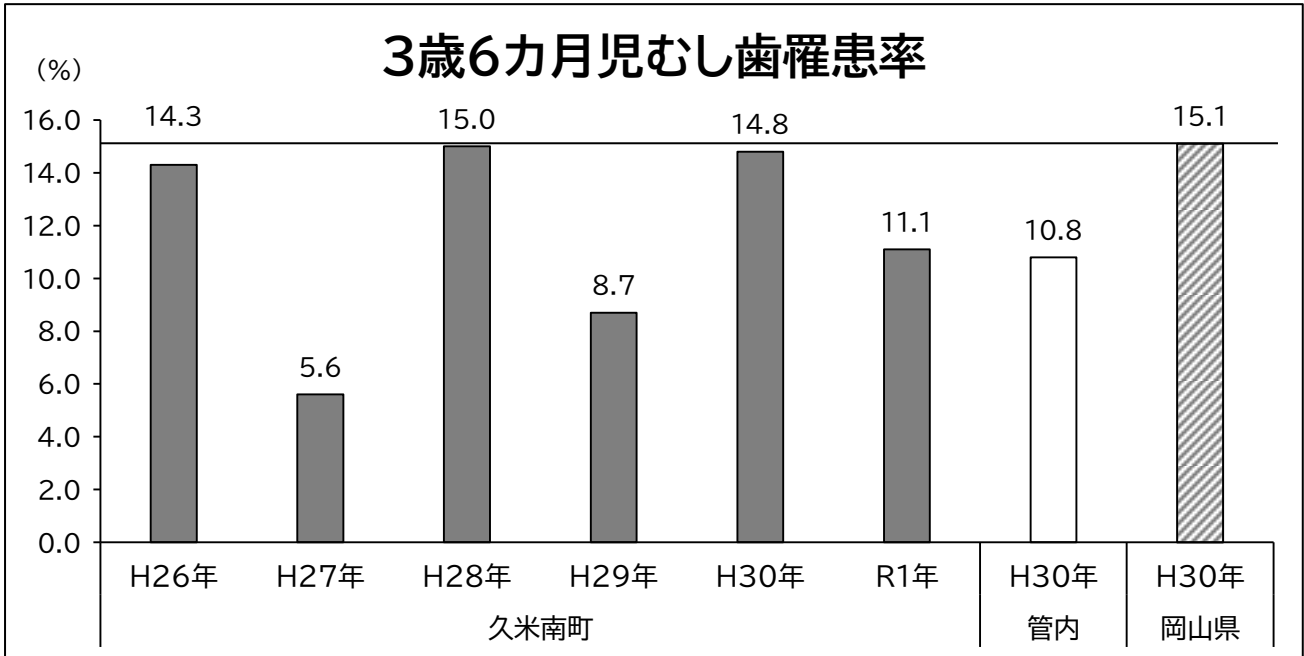


資料:町民健康調査結果

#### (4) 歯の健康の状況

##### ① 子どものむし歯罹患率

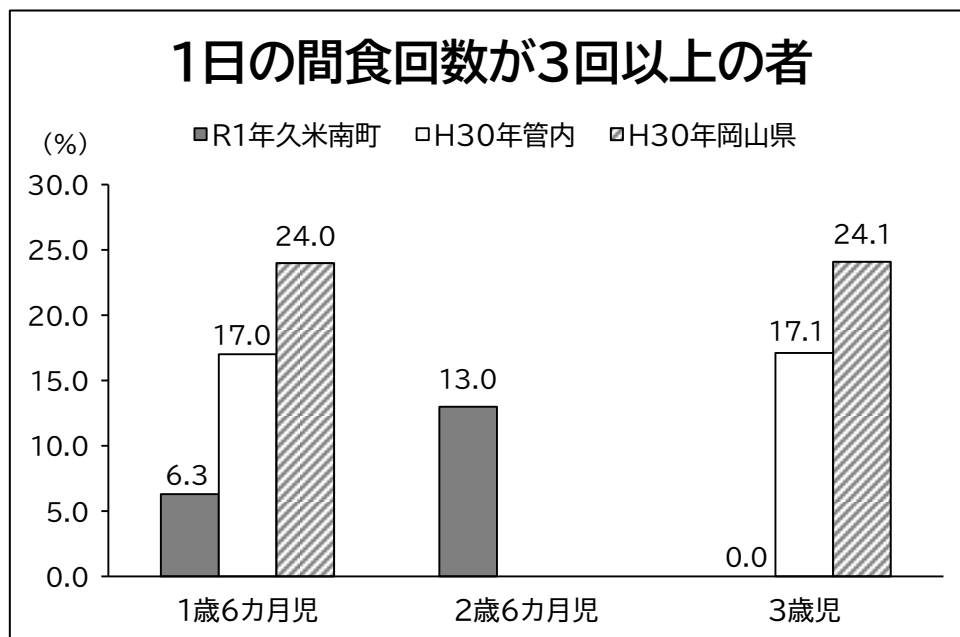
3歳6カ月児健診時のむし歯罹患率は、平成26年から令和元年の間、15%以下で推移しています。



資料:保健福祉課 保健衛生資料

##### ② 子どもの間食回数の状況

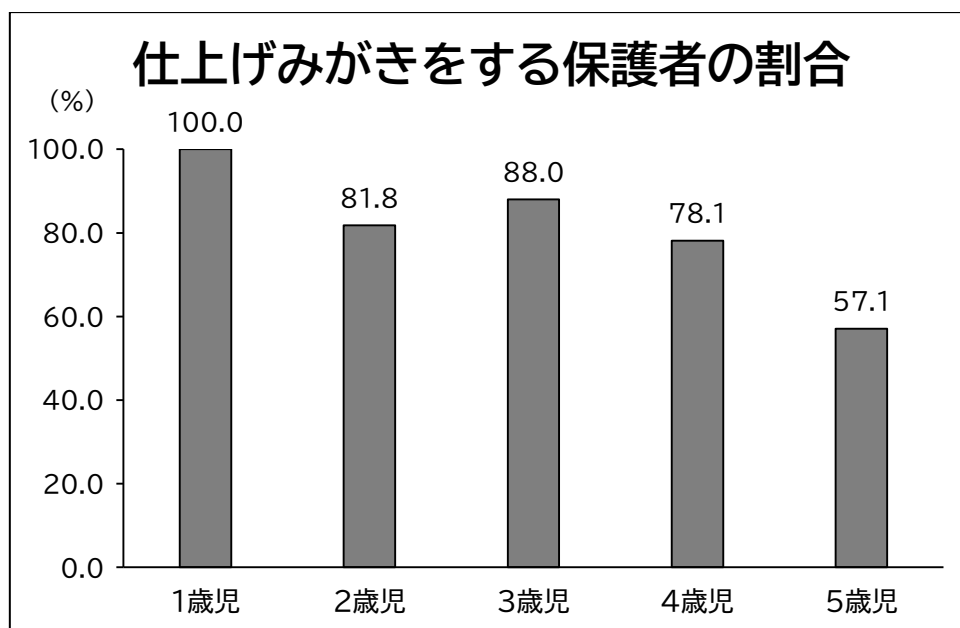
1日の間食回数が3回以上の子どもは、1歳6カ月児は6.3%、2歳6カ月児は13.0%、3歳児は0%となっています。



資料:保健福祉課 保健衛生資料

### ③仕上げみがきをする保護者の割合

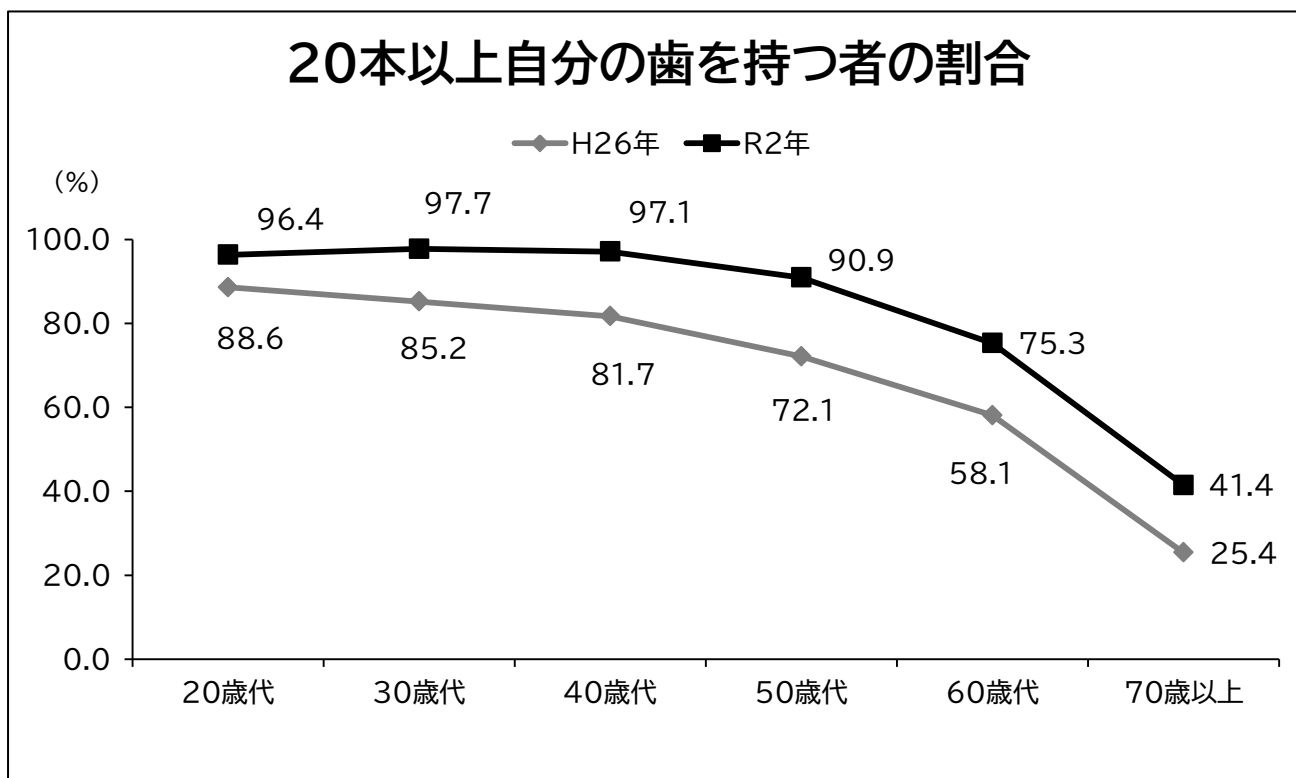
仕上げみがきをする保護者の割合は、1歳児では100%ですが、年齢が上がるほど低くなる傾向です。



資料:令和元年度 保育園歯科教室アンケート結果

### ④自分の歯を20本以上持つ者の割合

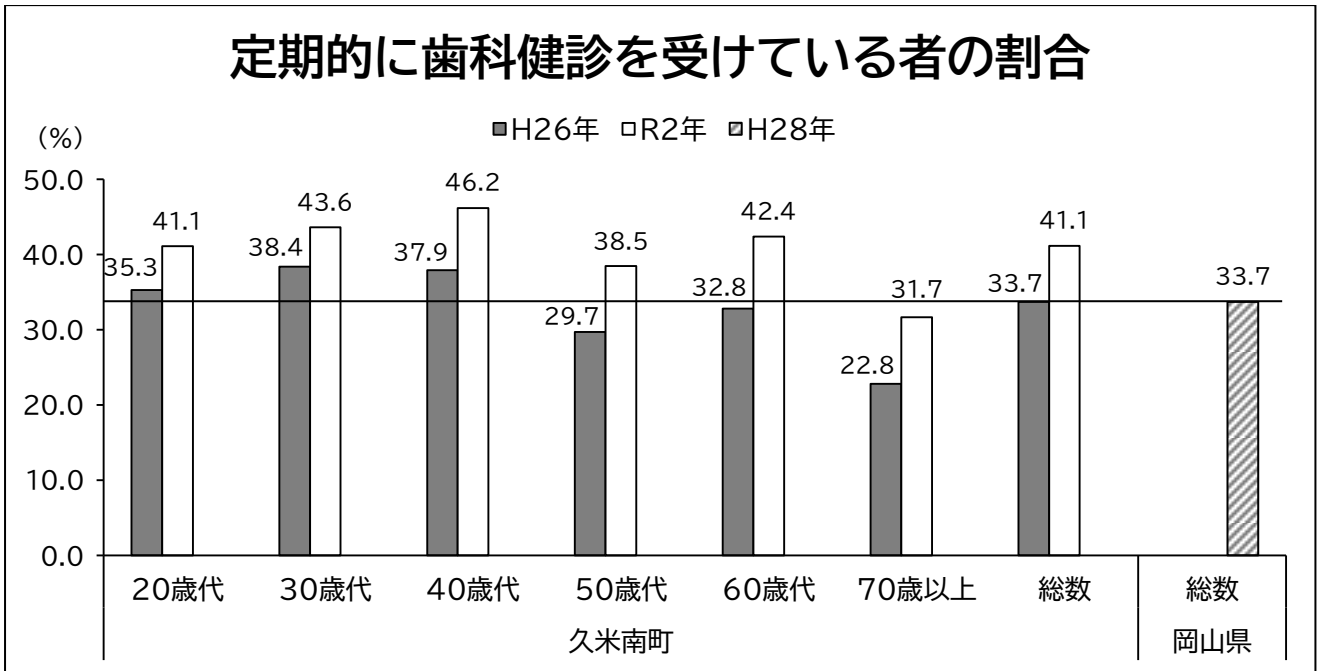
自分の歯を20本以上持つ者の割合は、平成26年よりどの年代でも増加しています。



資料:町民健康調査結果

⑤ 歯科健診の受診状況

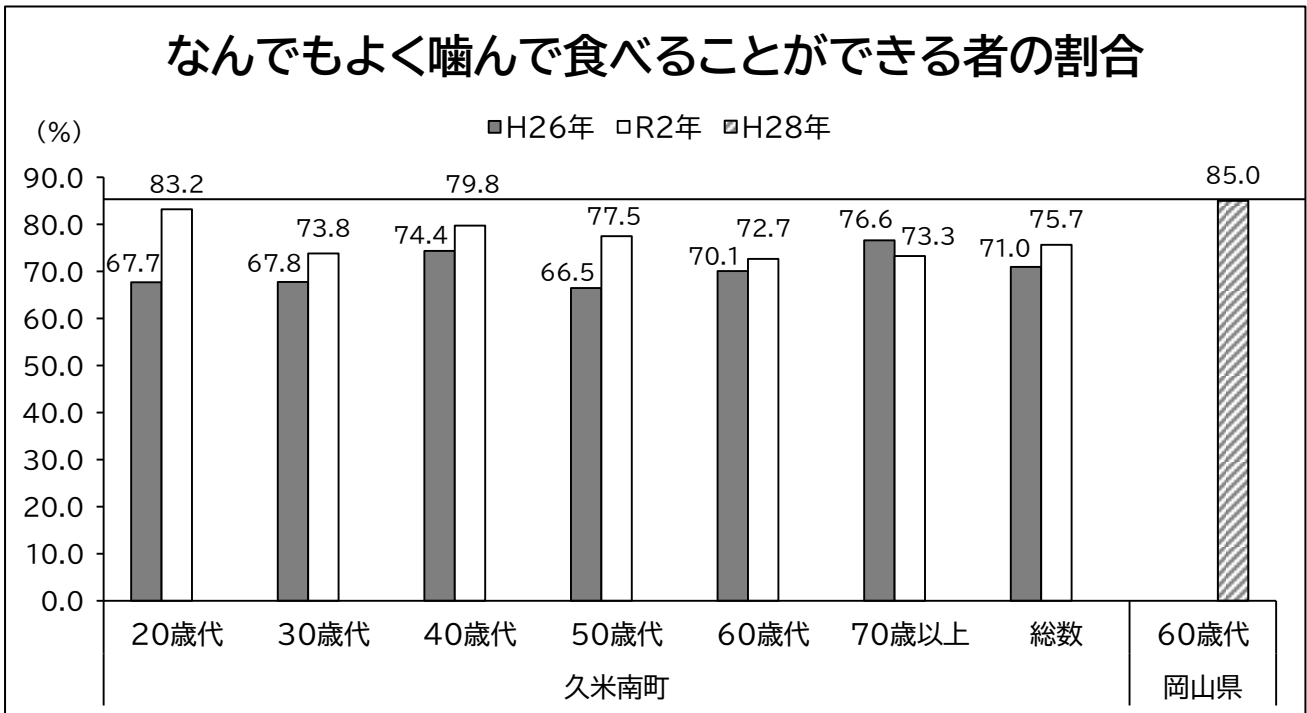
歯科健診を年1回以上受けている者の割合は、平成26年と比べてどの年代でも増加しています。



資料: 町民健康調査結果

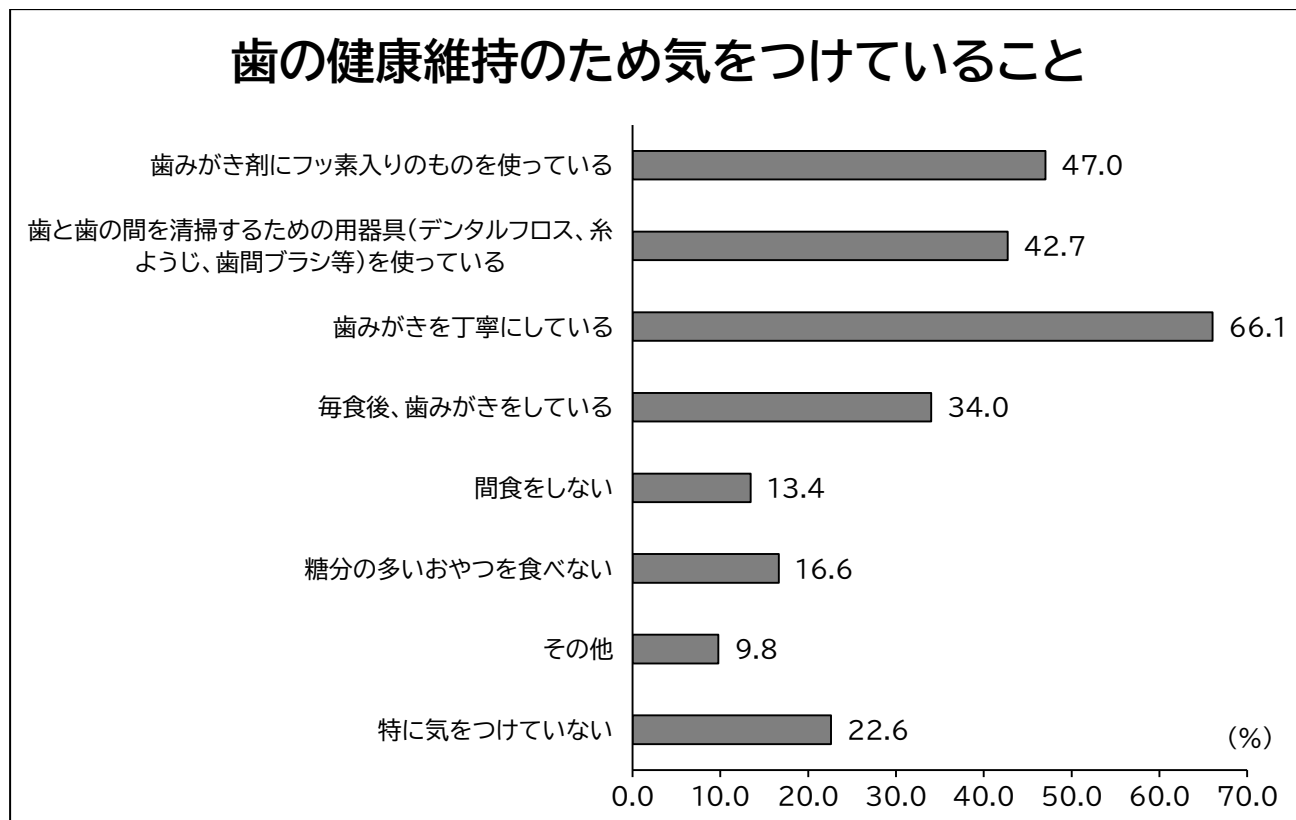
⑥ 口腔機能の状況

なんでもよく噛んで食べることができる者の割合は、70歳以上を除いて、どの年代でも増加しています。



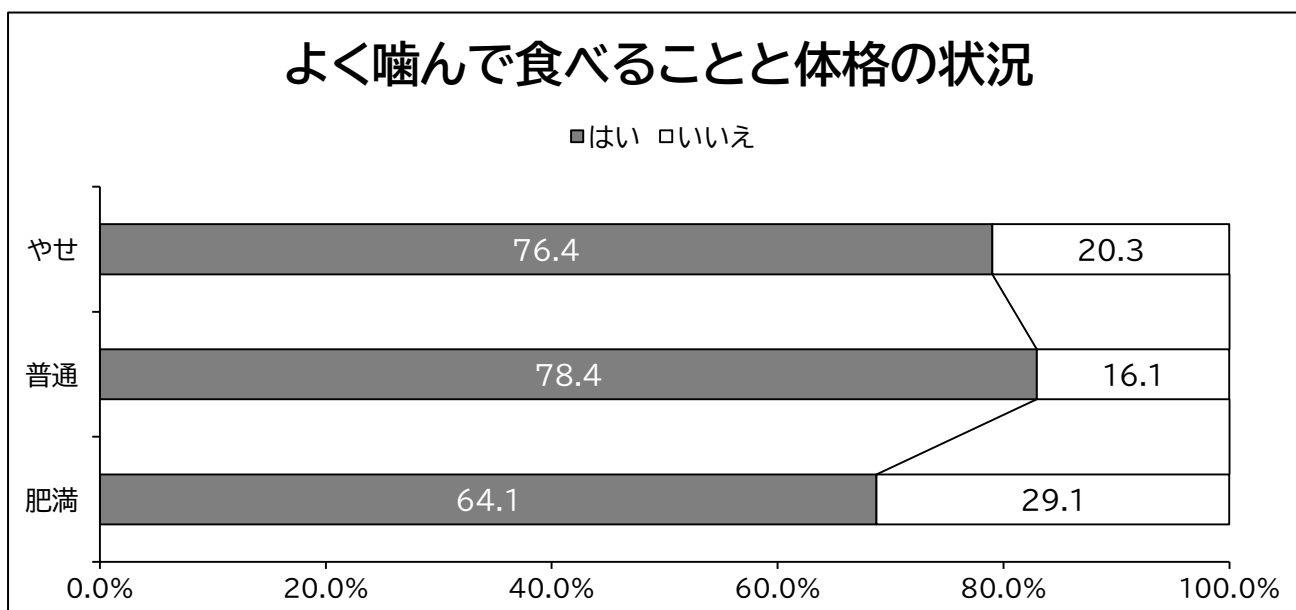
資料: 町民健康調査結果

歯の健康維持のために気をつけていることは、「歯みがきを丁寧にしている」が最も高く6割を超えています。次いで「フッ素入り歯みがき剤を使っている」、「歯と歯の間を清掃するための用具を使っている」が高くなっています。一方、「特に気をつけていない」者が2割程度いました。



資料:町民健康調査結果

よく噛んで食べることができる者の割合は、肥満の者で低くなっています。

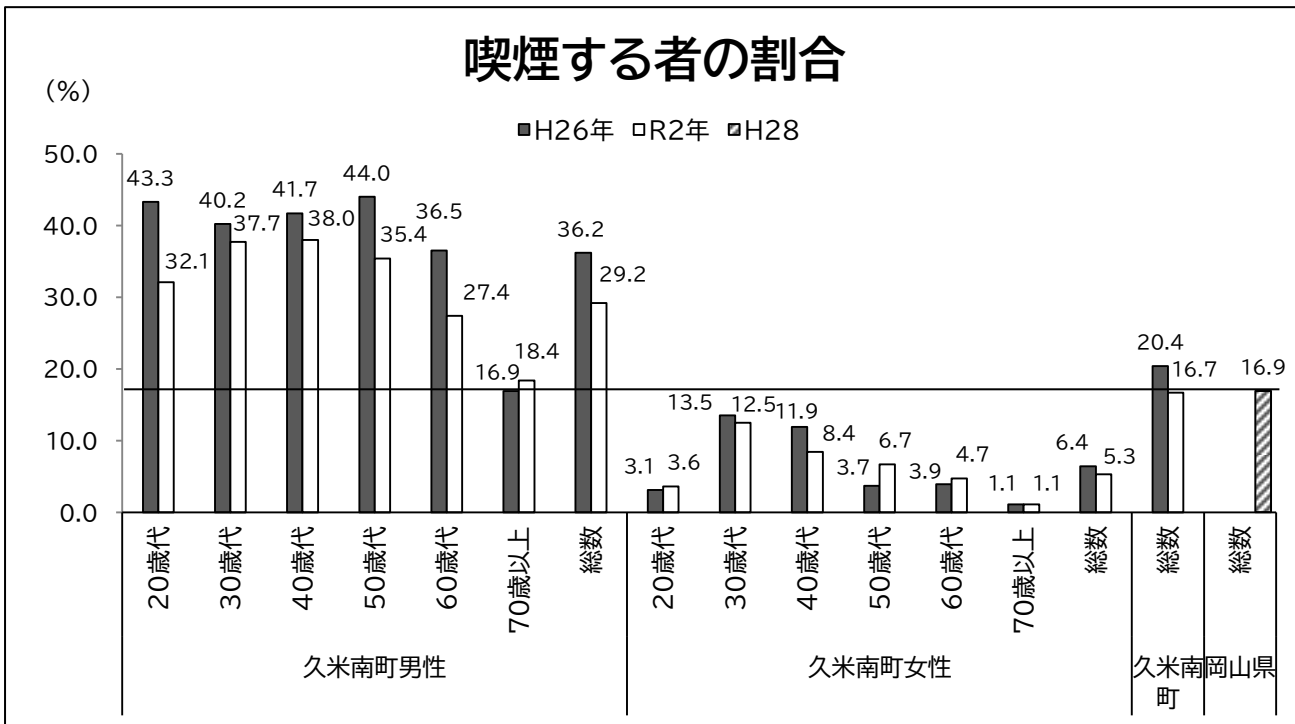


資料:町民健康調査結果

## (5)たばこ・アルコールの現状

### ①喫煙状況

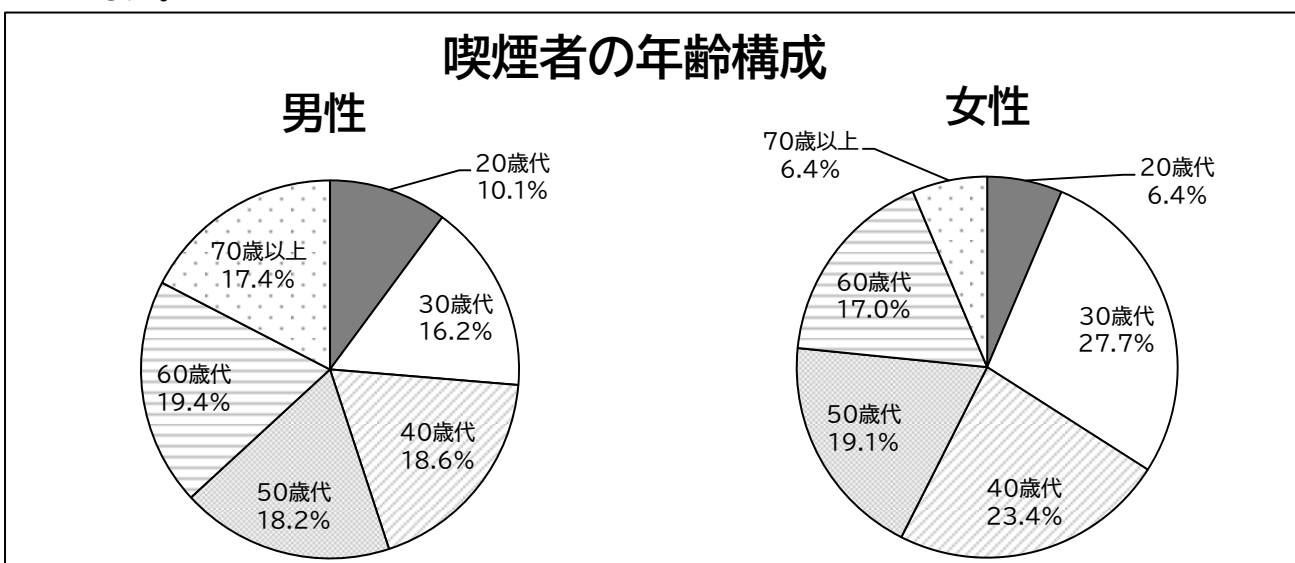
喫煙する者の割合は、平成 26 年に比べて減少しています。ところが、年代別にみると、男性 70 歳以上、女性 20 歳代、女性 50 歳代、女性 60 歳代では増加しています。



資料：町民健康調査結果、平成 28 年県民健康調査結果

### ②喫煙者の年齢構成

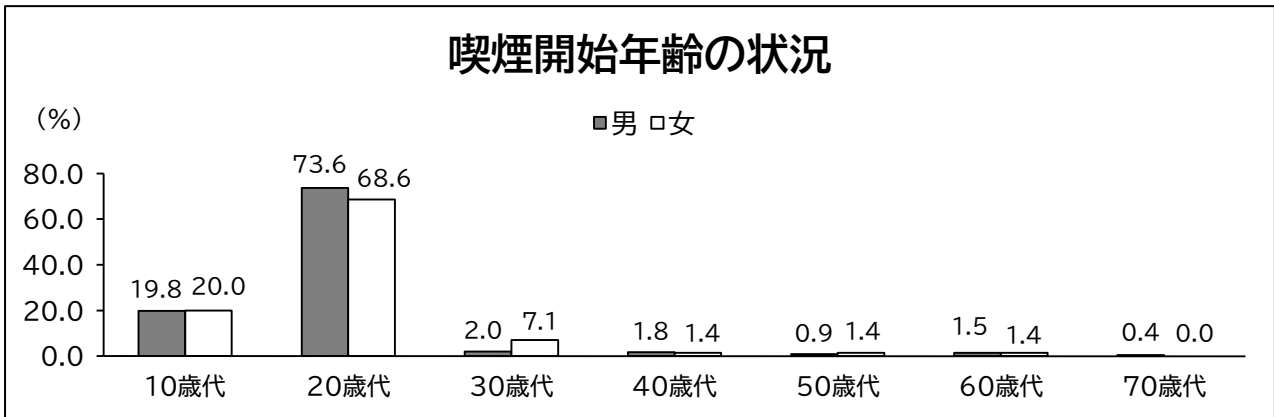
喫煙者を年齢で見ると、男性は、若い世代ほど喫煙者が少なくなる傾向となっていました。女性は、30 歳代の喫煙者が最も多く 27.7%となっており、次いで 40 歳代 23.4%となっていました。



資料：町民健康調査結果

### ③喫煙開始年齢の状況

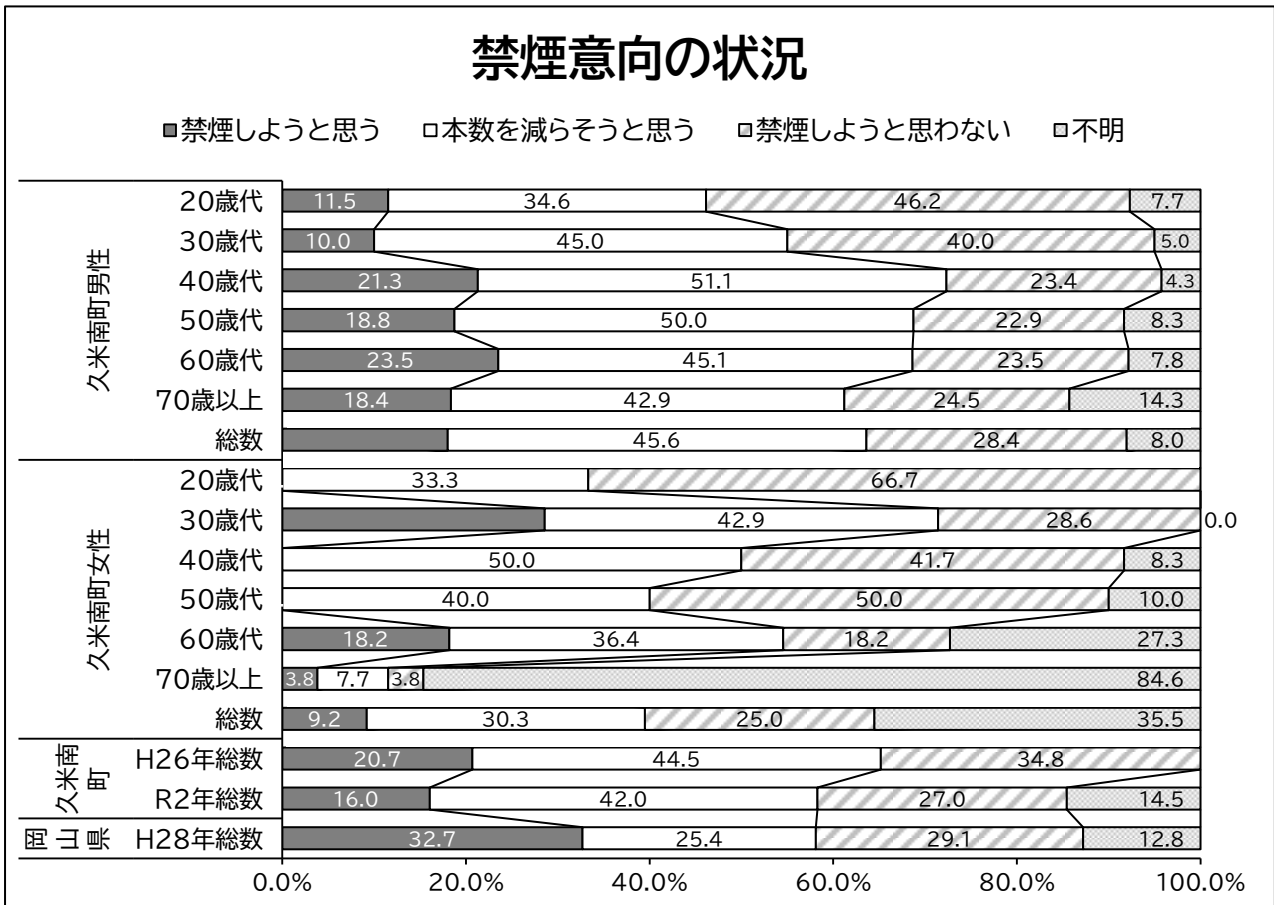
喫煙開始年齢は、20歳代が最も多いものの、10歳代での喫煙を始めた者が男女ともに2割いました。



資料:町民健康調査結果

### ④禁煙意向

「禁煙しようと思う」者の割合は、平成26年と比べて減少しています。県の数値と比べても低い割合となっています。「禁煙しようと思う」者は、女性20歳代、女性40歳代、女性50歳代でいませんでした。「喫煙しようと思わない」者の割合は、女性20歳代で66.7%と最も高くなっています。

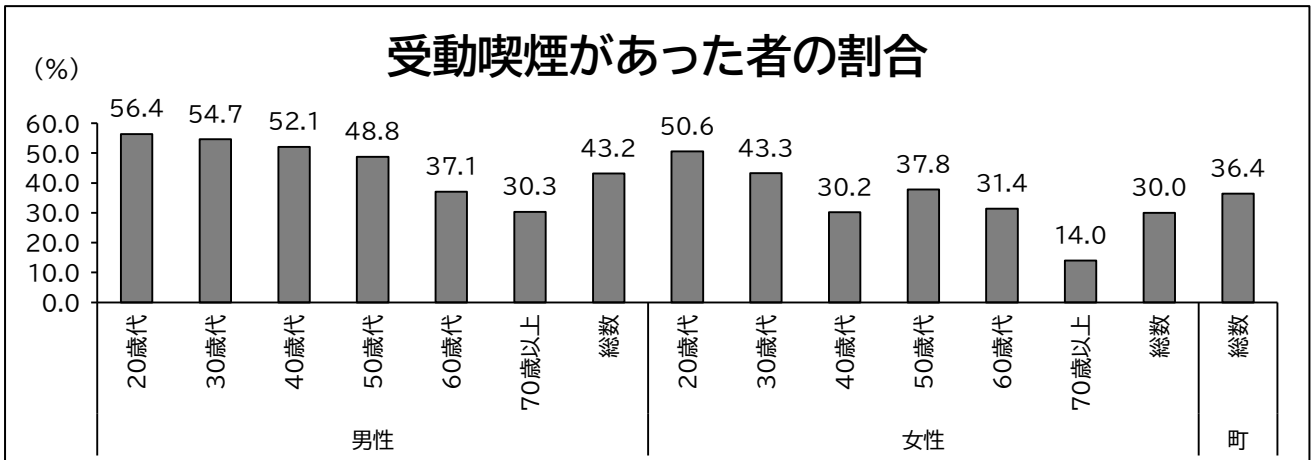


資料:町民健康調査結果、平成28年県民健康調査結果



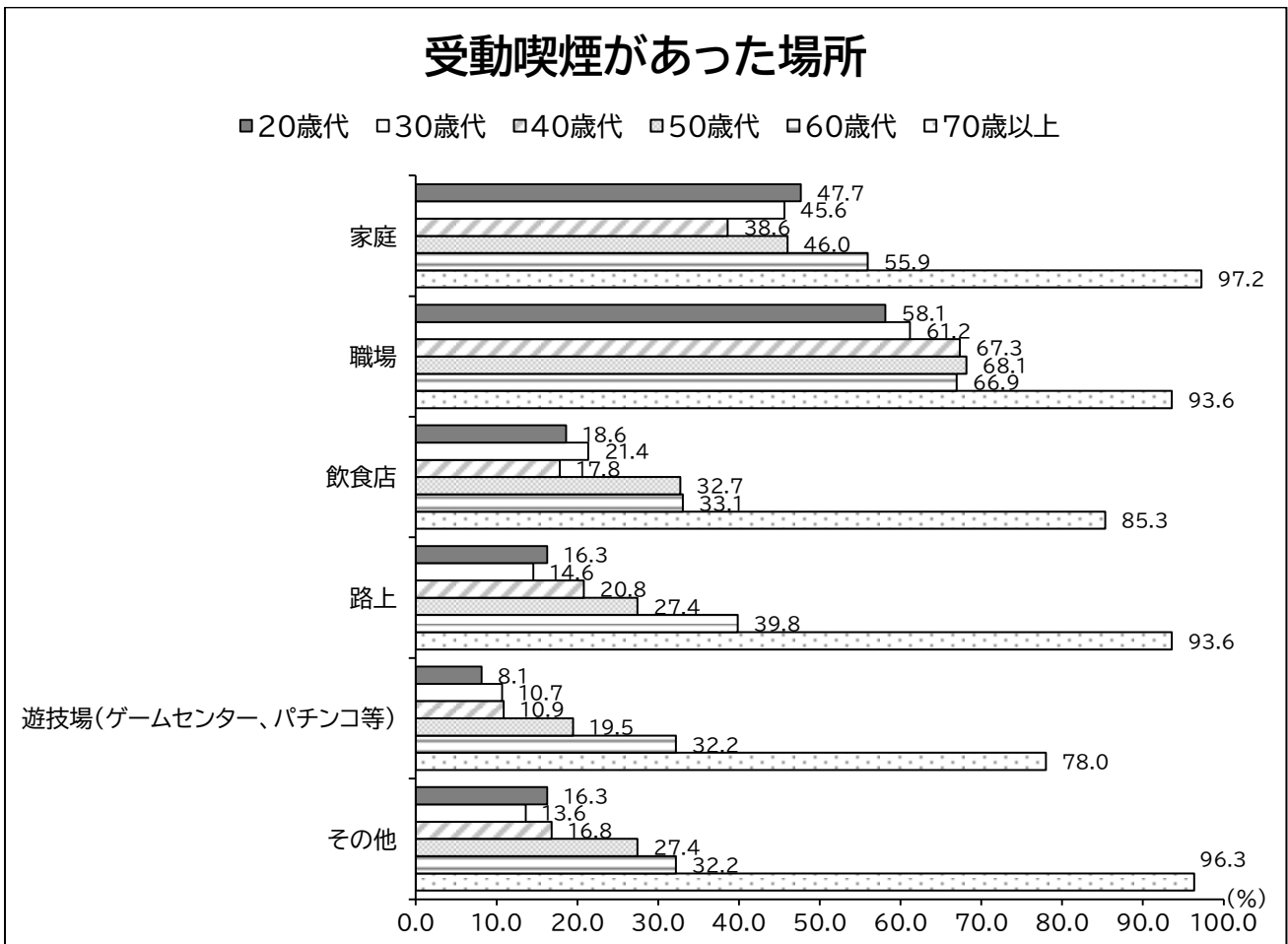
### ⑤受動喫煙の状況

受動喫煙があった者の割合は、総数では36.4%でしたが、男性20歳代～40歳代、女性20歳代で半数を超えています。女性よりも男性の方が高い割合となっています。



資料:町民健康調査結果

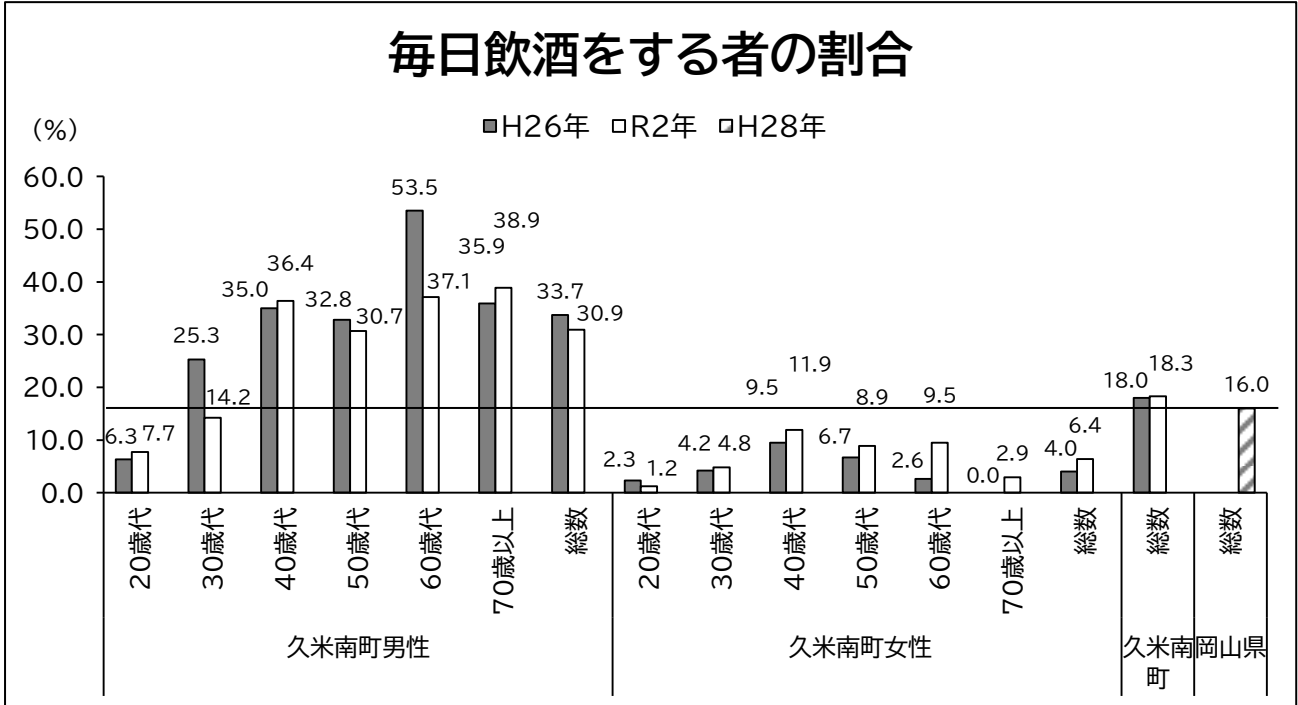
受動喫煙があった場所の割合は、20～60歳代で「職場」が最も高くなっており、次いで「家庭」が続いています。



資料:町民健康調査結果

### ⑥ 飲酒頻度

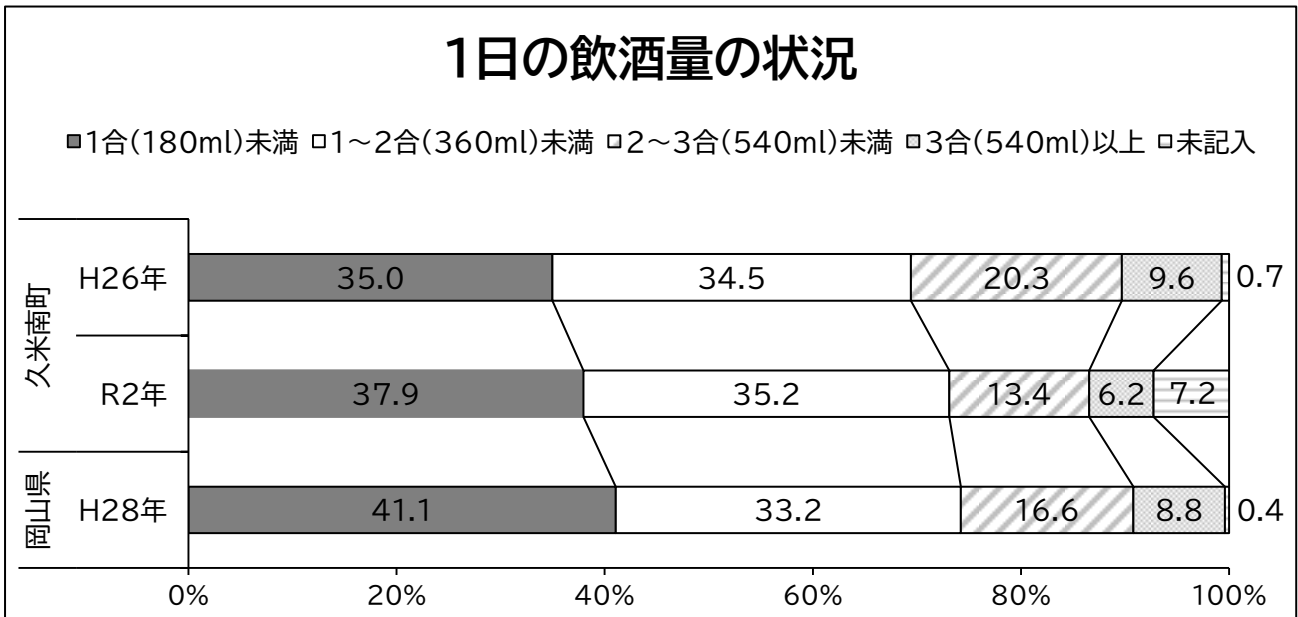
毎日飲酒をする者の割合は、総数は平成 26 年と大きな変化はありませんが、男性 40 歳代、男性 70 歳以上、女性 30 歳代以上では増加しています。どの年代でも女性よりも男性の方が高い割合となっています。



資料: 町民健康調査結果

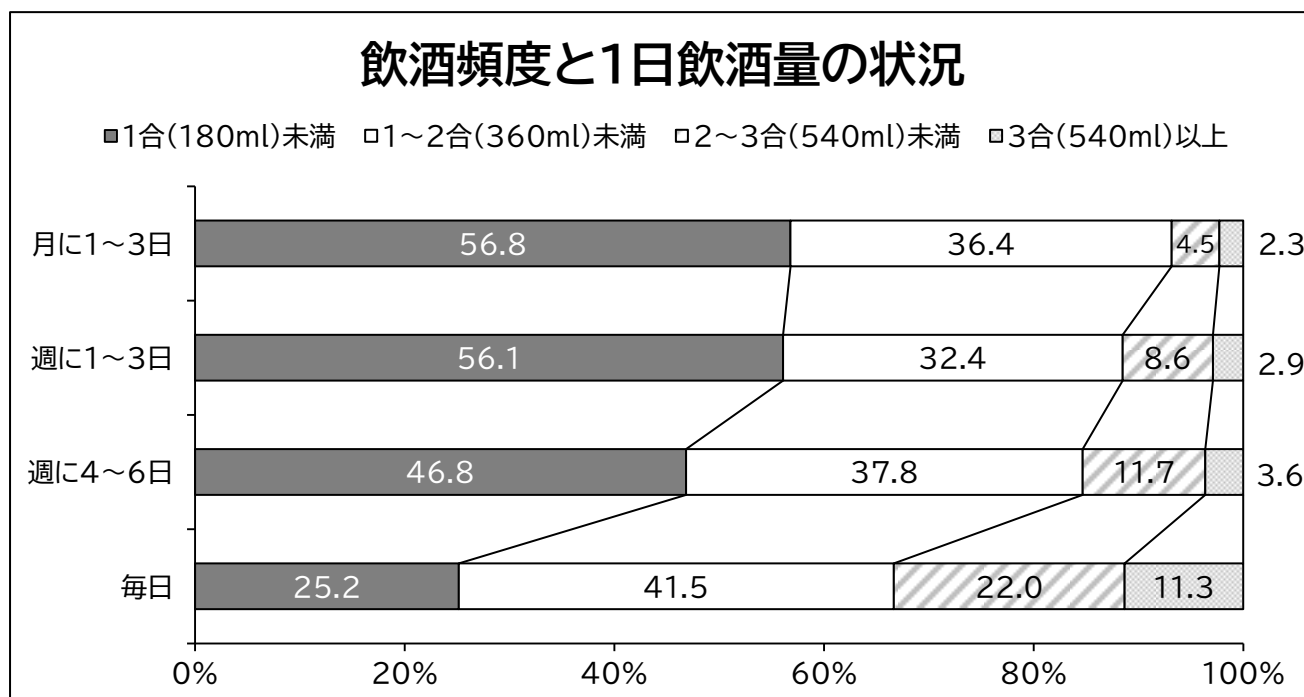
### ⑦ 1日の飲酒量

1日飲酒量が2合以上の者の割合は、平成 26 年より減少しています。県の数値の割合よりも低くなっています。

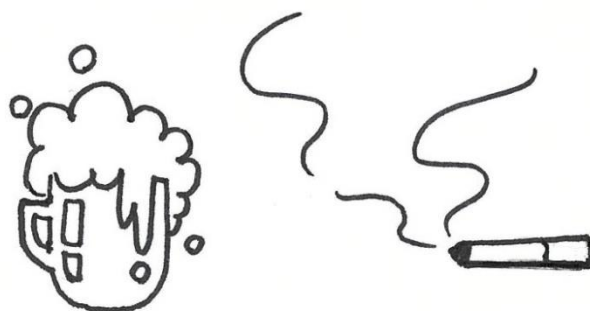
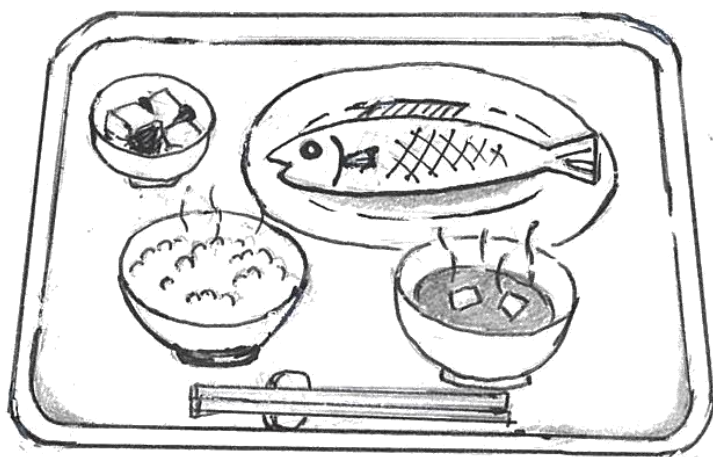


資料: 町民健康調査結果

「毎日」飲酒をする者の1日飲酒量の割合は、「1～2合(360ml)未満」が41.5%で最も高くなっています。一方、「週に(4～6日)」、「週に1～3日」、「月に1～3日」では、「1合(180ml)未満」が最も高くなっています。



資料:町民健康調査結果



### 第3章 後期計画の目標と対策

#### 1 後期計画の目標

「栄養・食育」、「身体活動・運動」、「心の健康・休養」、「歯の健康」、「たばこ・アルコール」、「健康診査等」の6分野について、現状と課題をふまえて次のように目標を設定しました。○のついているものは、新設項目です。

#### 第2次久米南町健康づくりプラン後期計画の目標項目一覧

分野	目標項目		新項目	現状 (R2)	目標値 (R7)	出典	県の現状値 (H28)	県の目標値 (R4)	
栄養・食育	適正体重を維持している者の増加	20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	○	27.3%	22%	A	33.1%	25%	
		20～60歳代女性の肥満者の割合の減少	○	14.4%	10%	A	24.7%	17%	
		20歳代女性のやせの者の割合の減少	○	12.8%	10%	A	25.8%	20%	
		70歳以上で低栄養傾向(BMI20以下)の者の割合の増加の抑制	○	18.6%	22%	A	18.9%	22%	
	朝食を毎日食べる者の増加	朝食を毎日食べる者の増加	就学前児(1歳児以上)	○	93.0%	95%	B	-	-
			小学生		92.6%	95%	B	91.7%	100%
			中学生		77.7%	85%	B	85.3%	100%
			20歳以上男性		50.0%	60%	A	-	-
			20歳以上女性		59.0%	70%	A	-	-
	バランスよく食事を食べる者の増加	20歳以上で主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べることが毎日の者の割合の増加	○	46.9%	50%	A	44.6%	50%	
	野菜摂取の増加	野菜料理を毎食食べる者の増加	就学前児(1歳児以上)	○	57.7%	70%	-	-	-
			小学生		67.4%	70%	-	-	-
			中学生		68.8%	70%	-	-	-
			20歳以上男性		32.2%	40%	A	-	-
			20歳以上女性		40.5%	50%	A	-	-
	食塩摂取量の減少	塩分チェックシート合計得点の低下	○	平均点12点 中央値12点	減少	F	-	-	

分野	目標項目		新項目	現状 (R2)	目標値 (R7)	出典	県の現状値 (H28)	県の目標値 (R4)	
栄養・食育	共食の増加	朝食を毎日家族と一緒に食べる者の割合の増加	就学前児 (1歳児以上)	○	83.1%	増加	B	—	—
			小学生		66.3%	増加	B	76.4%	増加
			中学生		47.3%	増加	B	65.1%	増加
			20歳以上		39.2%	増加	A	—	—
		夕食を毎日家族と一緒に食べる者の割合の増加	未就園児 (1歳児以上)	○	95.8%	増加	B	—	—
			小学生		86.3%	増加	B	91.0%	増加
			中学生		77.7%	増加	B	86.0%	増加
			20歳以上		60.9%	増加	A	—	—
	家庭、保育園、学校等、地域で切れ目のない食育の推進	保育園	保護者へ簡単朝食レシピの配布	○	—	年12回	—	—	—
		学校	小・中学校において食育授業の実施	○	年21回	維持	—	—	—
行政		栄養委員、愛育委員等の健康づくりボランティアとともに各地区で健康教室の実施	○	年31回	維持	—	—	—	
身体活動・運動	運動習慣がある者の増加	20～50歳代		○	21.8%	30%	A	14.7% 10.6% (20～64歳)	40% 30%
		60歳代以上		○	31.2%	50%	A	29.3% 23.3% (65歳以上)	50% 50%
	1日平均歩数の増加	20～50歳代	男性		7,684歩	9,000歩	A	8,068歩 (20～64歳)	9,000歩
			女性		5,840歩	7,000歩	A	6,520歩 (20～64歳)	8,500歩
		60歳代以上	男性		6,203歩	6,500歩	A	5,502歩 (65歳以上)	7,000歩
			女性		5,002歩	6,000歩	A	4,859歩 (65歳以上)	6,000歩
	筋力を維持し関節痛を防ごう	20歳以上で腰痛のある者の減少		○	47.5%	35%	A	—	—
		50歳以上で膝痛のある者の減少		○	33%	25%	A	—	—

分野	目標項目		新項目	現状 (R2)	目標値 (R7)	出典	県の現状値 (H28)	県の目標値 (R4)	
休養・リウムの健康	ストレスをうまく解消できていない者の割合の減少	20歳以上		11.5%	10%	A	12.0%	減少	
	睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の減少	20歳以上	○	18.8%	15%	A	19.0%	15%	
歯の健康	乳幼児期のむし歯のない者の増加	3歳児でむし歯のある幼児の減少		11.1% (R1年)	減少	C	19.9%	16.5%以下	
		おやつを1日2回以下食べる者の割合の増加		82.4% (R1年)	85%	C	82.2% (3歳児)	90%以上 (3歳児)	
		仕上げみがきを毎日する就学前児の保護者の増加	○	78.8% (R1年)	100%	E	97% (3歳児)	-	
	口腔機能の維持・向上	60歳代でなんでもよく噛んで食べることができる者の増加	○	72.7%	80%	A	85%	増加	
		70歳以上で自分の歯を20本以上持つ者の割合の増加		41.4%	50%以上	A	80歳で 42.8%	50%以上	
定期的に歯科健診を受けている者の増加	20歳以上で歯科健診を年1回以上受けている者の増加		41.1%	50%以上	A	33.7%	50%以上		
たばこ・アルコール	喫煙者の減少	20歳以上	男性	○	29.2%	20%	A	16.7%	12%
			女性	○	5.3%	4%	A		
	未成年者の喫煙をなくす	中学生		○	5.7% (R1年)	0%	B	男0.5% 女0%	0%
		高校生		○	3.7% (R1年)	0%	B	0.2% 0.2%	0%
	妊娠中の喫煙をなくす		○	3.4% (R1年)	0%	B	2.9%	0%	
	飲酒機会のある者の1日の飲酒量が2合以上の割合の減少	20歳以上	男性	○	26.8%	20%	A	13.7%	11.7%
			女性	○	8.3%	5%	A	4.6% (1合)	(4.0%)
	未成年の飲酒をなくす	中学生		○	9.4% (R1年)	0%	B	男1.3% 女0.8%	0%
		高校生相当年齢		○	13.1% (R1年)	0%	B	男1.8% 女1.7%	0%
	妊娠中の飲酒をなくす		○	2.2% (R1年)	0%	B	2.9%	0%	

分野	目標項目		新項目	現状 (R2)	目標値 (R7)	出典	県の現状値 (H28)	県の目標値 (R4)	
健康診査の受診等	特定健康診査受診率の向上	40～74歳で国民健康保険の者			34.6%	40%	D	44.8%	70%
		糖尿病が強く疑われる者の割合の減少		○	7.6%	減少	E	12.8%	減少
	がん検診受診率の向上	胃がん検診	40歳以上		27.2%	50%	E	男49.2%	60%
				女40.4%				60%	
		大腸がん検診	40歳以上		47.3%	60%	E	男45.1%	60%
				女41.4%				60%	
		肺がん検診	40歳以上		52.9%	60%	E	男54.9%	60%
				女51.6%				60%	
		子宮頸がん検診	20歳以上		34.1%	50%	E	47.1%	60%
	乳がん検診	40歳以上		32.4%	50%	E	47.4%	60%	
	精密検査の受診率の向上	胃がん検診	40歳以上	○	91.7%	90%以上を維持	E	82.4%	90%以上
		大腸がん検診	40歳以上	○	69.2%	90%以上	E	68%	90%以上
		肺がん検診	40歳以上	○	71.4%	90%以上	E	78.4%	90%以上
		子宮頸がん検診	20歳以上	○	66.7%	90%以上	E	66.5%	90%以上
		乳がん検診	40歳以上	○	85.7%	90%以上	E	90.6%	90%以上

出典 A:久米南町町民健康調査(令和2年度)

B:久米南町子ども・子育てニーズ調査(令和元年度)

C:久米南町1歳6カ月・2歳6カ月・3歳6カ月健診結果(令和元年度)

D:特定健診法定報告実績(令和元年度)

E:久米南町保健福祉課保健衛生資料

F:塩分チェックシート(令和2年度)

## 2 今後の方向性と取り組み

久米南町における課題を明確にし、こども期(0歳から17歳)、青年期・成人期(18歳～59歳)、高齢期(60歳～)のライフステージに沿って各分野の今後の方向性と具体的な取り組みについてまとめました。健康づくりは住民参加で取り組むことが効果的なことから、前期計画のとおり、「個人・家庭でできること」、「みんなで協力してできること」、「関係機関、行政が取り組むこと」に分けて、関係者や関係団体等の意見を踏まえ、各分野の目標を実現するための対策として整理しました。





(1)栄養・食育 目標 ①生涯にわたって適正体重を維持しよう ②朝食で健康な食生活をはじめよう ③バランス良い食事を～主食・主菜・副菜をそろえて～ ④生活習慣病を予防するために野菜を増やし、食塩を減らそう ⑤家庭や地域で共食する機会を増やそう ⑥家庭、保育所、学校等、地域で切れ目のない食育の推進

ライフステージの目標	こども期(0歳～17歳)	青年期・成人期(18歳～59歳)	高齢期(60歳～)	地域全体
食と健康の課題	<p>家族そろって健康な生活習慣を身につける時期</p> <p>(学校保健概要調査から) ・中学生の肥満(肥満度20%以上)の者の割合 H30 10.8% R1 17.3% R2 16.5% ・中学生のやせ(肥満度-20%以下)の者の割合 H30 2.7% R1 1.9% R2 0.0%</p> <p>(R2町民健康調査から) ・朝食の摂取率は中学生で減少 小学生の朝食摂取率 92.6% 中学生の朝食摂取率 77.7% 高校生相当の朝食摂取率 85.7% ・野菜を毎食食べる人の割合(H27→R2) 小学生 72.8%→67.4%(減少) 中学生 74.0%→68.8%(減少) 高校生相当の年齢 65.2%→64.3% 20歳以上 男性 37.5%→32.2%(減少) 女性 53.7%→40.5%(減少) ・共食の割合 朝食 小学生 66.3% 夕食 86.3% 中学生 47.3% 77.7% 20歳以上 39.2% 60.9%</p> <p>(R2食事に関するアンケート調査から) ・野菜が好きな子どもの割合 保育園、小学生、中学生とも約50% 野菜が苦手な子どもは1割弱 子どもは食べ慣れた野菜を好きと答える傾向 子どもは家庭や学校で野菜を育てる経験や身近に栽培している環境で好きと答える傾向 ・保護者のみそ汁を食べる割合は18%と低いが、みそ汁を食べる人では、みそ汁が野菜料理の一つになっている</p>	<p>自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直し、維持する時期</p> <p>(R2町民健康調査から) ・生活習慣病のリスクが高まる「肥満」が増加傾向 特に40歳代男性で増加 3人に1人が「肥満」 ・若い世代の女性で「やせ」の割合が高い 特に20歳代が高く21.7% ・20歳の朝食摂取率 男性50.0% 女性59.0% (欠食理由)忙しくて時間がない、食べる習慣がない ・「主食・主菜・副菜」を揃えた食事(1日2回以上) 20歳以上で5割弱、若い世代ほど低い傾向 ・毎食(1日3食)野菜を食べているのは、3人に1人 (食べない理由)「特に理由がない」7割、続いて「調理に時間がかかる」が4人に1人</p> <p>(R2塩分チェックシート実施結果から) ・食塩摂取量は男性に多い傾向、世代によって食べ方等の特徴がある 男性は塩蔵魚類の頻度、しょうゆをかける頻度や種類の汁を飲む量が多く、昼食での外食やコンビニ弁当の利用も多い 60代以下では、ハム・ソーセージや種類の摂取頻度が多く、昼食での外食やコンビニ弁当の利用、夕食での外食や総菜利用も多い</p> <p>(R2町民健康調査から) ・若い世代で家族との「共食」が少ない ・「健康のために気を付けている」の1位は「食事・栄養」 ・「定期的に健康診断を受ける」割合は3人に1人 ・行事食を取り入れている人の割合 成人 16.8% ・地域の産物を食べるようにしている人の割合 成人 29.7% ・食事の際に会話を楽しむようにしている人の割合 成人 33.4% ・ゆっくりよく噛んで食べるようにしている人の割合 成人 42.0% ・「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のあいさつをしている人の割合 成人 49.1%</p>	<p>地域とのつながりを持ち、いきいきと暮らす時期</p> <p>(R2町民健康調査から) ・70歳代の「やせ(BMI18.5未満)」は男性で6.0%、女性で9.2%</p> <p>(R2塩分チェックシート実施結果から) ・一人暮らし高齢者が増加し、孤食も増加 ・塩蔵魚類、漬物、練り製品の摂取頻度が多い</p> <p>(第7期介護保険事業計画から) ・高齢になるほど運動機能が低下 男性&lt;女性</p>	<p>食を通じた交流で地域も元気に</p> <p>(第7期介護保険事業計画から) ・少子・高齢化の進展(人口減少社会) ・高齢者のみの世帯の増加</p> <p>(R2町民健康調査から) ・旬の食材を食べるように気を付けているのは3人に一人 男性&lt;女性</p> <p>(美作保健所管内総会資料から) ・愛育委員会、栄養委員など地域の健康づくりが活発に行われている</p>
日頃感じている課題	<p>(食育部会話し合いから) 炭酸飲料水やスナック菓子の好きな子どもが多い 中学生女子にはご飯をあまり食べない子がいる 中学生女子にはやせていることが美しいと思っっている子がいる (栄養委員アンケート～肥満者が増える原因は何?) ・肉食が増えているから ・スナック菓子、揚げ物を食べる機会が多いのでは、一度に食べる量が多いのでは (栄養委員アンケート～若い人が朝食を食べない原因は何?) ・夜型の生活で起きられないから、生活リズムの乱れ、食事よりも睡眠を優先 ・太るから食べないのでは ・家族がバラバラで食べている ・親が作らないから、親の責任、朝食を食べる習慣が無いという家庭があると聞いたことがある ・遠方への通学が増えていて朝が早い ・食欲がないのでは (栄養委員アンケート～主食・主菜・副菜が揃わない原因は何?) ・好きなものを食べている (栄養委員アンケート～野菜を毎食食べない原因は何?) ・野菜が好きでない、肉・魚の方が好き、煮物が苦手 ・野菜のおいしさを知らない ・朝食はパンのみ (家族と一緒に朝食・夕食を食べない原因は何?) ・家族がそれぞれ忙しい、時間がまちまち、帰宅時間が違う、生活リズムが年代で違う</p>	<p>(食育推進部会話し合いから) ・濃い味付けを好み食塩摂取量が多い傾向 種類をよく食べる(50歳代～) 保存食をよく作る(漬物・佃煮・ジャム)(60歳以上～) うす味の料理は美味しくないと思っている男性が多い ・農作業の合間に菓子パンを食べる(40歳代～) ・忙しい生活で家族一緒に朝食や夕食が取りづらくなっている ・子育て世代の食生活が小学生、中学生に影響している</p> <p>(栄養委員アンケート～肥満者が増える原因は何?) ・運動量が少ない、家にいる時間が長くなった ・栄養バランスが悪いのでは、家庭の事情で食生活が乱れているのでは ・間食が多いのでは、甘いものが多いのでは、夕食後の間食があるのでは、つい食べ物をつまんでしまう ・肉食が増えているから ・レトルトや総菜が多いのでは</p> <p>(栄養委員アンケート～若い人が朝食を毎食食べない原因は何?) ・夜型の生活で朝ギリギリまで寝るため、食事よりも睡眠を優先 ・太るから食べないのでは、女性はダイエットのために食べない人もいる ・家族がバラバラで食べている ・食べない習慣がついている ・奥さんが作らないから ・遠方への通勤が増えていて朝が早い ・時間がない、子育てに忙しい、共働き ・食欲がないのでは</p> <p>(栄養委員アンケート～主食・主菜・副菜がそろわない理由は何?) ・好きなものを食べている ・品数を揃えるのは大変、作るのが面倒、料理を作る人の考え方 ・ワンプレート、丼物が増えた、レトルトの利用が増えた、簡単主義 ・時間にゆとりがない ・種類を多くするのは贅沢と考える人がいる ・主食・主菜・副菜の考え方を知らない人がいる、主食と主菜だけよいと思っている人がいる ・カロリーを気にして、夕食は主食を抜く人がいる、お酒を飲むので主食を抜く人がいる</p> <p>(栄養委員アンケート～野菜を毎食食べない原因は何?) ・野菜が好きでない、肉・魚の方が好き、煮物が苦手 ・野菜のおいしさを知らない ・野菜料理は手間がかかる、野菜は付け合わせのみ ・野菜は高い ・同じ料理法だと飽きてしまう、料理法を知らない、レシピをみても作れない ・朝食はパンのみ</p> <p>(家族と一緒に朝食・夕食を食べない原因は何?) ・家族がそれぞれ忙しい、時間がまちまち、帰宅時間が違う、生活リズムが年代で違う</p>	<p>(高齢者に係る専門職とのヒヤリングから) ・好きなもの、同じものばかりを食べ、食事のバランスが悪い(バランスを考えない) ・年だから好きな物を食べさせてやってほしい(食べたい)と言われる ・好きなものばかり食べて野菜が摂れない ・軟らかくあまり噛まなくてよいものを食べがち ・早食い ・3食きちんと食べない ・食事のリズムがバラバラ ・食が細くなる、興味がなくなる ・テレビの健康番組に影響される ・飲み込みが悪くなる ・入院後、摂食機能が低下 ・義歯の不具合がある ・一人で食べることが多い ・味付けの濃いもの(塩味・甘味)を好む ・便秘がち ・要介護の方はBMI20ある人は少ない、アルブミン値も低い方が多い</p> <p>(栄養委員アンケート～肥満者が増える原因は何?) ・高齢になると、おいしいものを食べればよいという感覚になるのでは ・運動不足</p> <p>(栄養委員アンケート～主食・主菜・副菜が揃わない理由は何?) ・高齢者の世帯になると作るのが面倒になる ・材料がなかなか揃わない ・朝食は難しい</p> <p>(栄養委員アンケート～野菜を毎食食べない原因は何?) ・野菜料理は手間がかかる、野菜は付け合わせのみ ・野菜が高い ・朝食はパンのみ</p> <p>(栄養委員アンケート～家族と一緒に朝食や夕食を食べない原因は何?) ・年を取ると一人でゆっくり食べたいとのこと ・一人暮らし</p>	<p>(食育推進部会話し合いから) ・田舎で野菜が身近にある ・野菜や果物など地場産物が豊かである きやべつ、きゅうり、ごぼう、ゆず、ねぎ、さつまいも、白菜など</p>

野菜たっぷり鍋にぐつぐつタ餡(ゆづ)の輪

「栄養・食育の目標」	<p>①生涯にわたって適正体重を維持しよう          ◇自分の適正体重を知ろう          ◇規則正しく食事をとろう          ◇自分にあった食事の量を知り、バランスよく食事を食べよう          ◇よく噛んで食べ過ぎを防ごう</p>	<p>②朝食で健康な食生活をはじめよう          ◇毎朝、朝食を食べよう          ◇夜型の生活を見直し、生活リズムを整えよう</p>	<p>③バランス良い食事を～主食・主菜・副菜をそろえて～          ◇「主食・主菜・副菜」を組み合わせてバランスよく食べよう          ◇不足しがちな食品(豆・魚)を積極的に取り入れよう</p>	<p>④生活習慣病を予防するために野菜を増やし、塩塩を減らそう          ◇野菜料理を毎食1～2皿(1日5皿、350g)食べよう          ◇減塩の工夫を知り、薄味に慣れよう          ◇加工食品等の栄養成分表示を活用しよう</p>	<p>⑤家庭や地域で共食する機会を増やそう          ◇家族や友人と食事をしよう          ◇気持ちよく食事をするためのマナーを身につけよう          ◇食事の準備や後片付けをしよう          ◇食事はよく噛んで味わって食べよう          ◇行事食を取り入れよう</p>	<p>⑥家庭、保育園、学校等、地域で切れ目のない食育をすめよう          ◇地場産物(旬のものや特産物等)を利用しよう</p>
今後の方向性(住民の姿)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の適正体重がわかり、体重を意識する人が増える(中学生以上)</li> <li>自分に合った体格をイメージできる人が増える(女子中学生)</li> <li>運動する人が増える(すべての世代)</li> <li>「やせ」の人の割合が減る(若い女性・高齢者)</li> <li>「肥満」の人の割合が減る(すべての世代・特に40歳代男性)</li> <li>生活習慣病のリスクの早期発見と生活習慣の見直しのため、健康診査や保健指導を受ける町民が増える</li> <li>間食の意義を理解し、内容、量、時間に気をつける人が増える(すべての世代)</li> <li>自分に合った食事の量がわかる人が増える(すべての世代)</li> <li>よく噛むことで、食べすぎを防ぐ人が増える(すべて世代)</li> <li>なんでもよく噛んで食べるのでできる人が増える(幼児・高齢者)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日食べる人が増える(すべての世代・特に20歳代)</li> <li>親中心の夜型の生活スタイルを見直し、子どもに合わせた規則正しい生活を送る人が増える(子育てをしている人)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主食・主菜・副菜をそろえた食事をとる人が増える(すべての世代)</li> <li>肉に偏らず魚を食べる回数が増やす人が増える(すべての世代)</li> <li>大豆や豆製品を料理に取り入れる回数が増やす人が増える(すべての世代)</li> <li>子どもの頃から薄味に慣れる</li> <li>外食やコンビニ弁当を上手に利用できる人が増える(成人)</li> <li>好きなものばかりに偏らず、肉・魚・卵・大豆製品・野菜等、高齢期に必要な食品をバランスよく食べる人が増える(高齢者)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日350gの野菜を食べることに意義を知り、野菜料理を毎食1～2皿(1日5皿、350g)食べる人が増える(すべての世代・特に男性)</li> <li>子どもの頃から薄味に慣れる</li> <li>減塩の工夫を知り、実践する人が増える(食事作りをする人)</li> <li>薄味の食事をおいしく食べることができるようになる(男性)</li> <li>塩蔵魚類や漬物、練り製品を食べる頻度を減らす人が増える(高齢者)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子そろって朝食を摂取する人が増える(子育てをする人)</li> <li>ほとんど毎日家族と一緒に食事(朝食・夕食)を食べる人が増える</li> <li>一人暮らしの高齢者が、地域の人と交流しながら楽しく食事ができる機会をつくる</li> <li>気持ちよく食事をするためのマナーを知っている(保育園児・小学生・中学生)</li> <li>よく噛んで食事を味わって食べる人が増える(すべての世代)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩で野菜料理がたっぷり入った食事やお弁当を食べられる飲食店ができる</li> <li>手軽に野菜料理が作れる食材セットが購入できる</li> <li>保育園・学校関係者等の連携を強化するため食育専門部会を定期的に開催する</li> <li>健康づくりボランティアや食育関係団体等が地域で活発な食育活動が展開できるよう、育成、支援を行う</li> </ul>
個人・家庭での取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の適正体重を知る</li> <li>自分や家族の体重に気をつけ、健康状態や体調に合わせて食事量や内容を調整するよう心がける</li> <li>腹八分目を心がける</li> <li>朝食・昼食をしっかり食べ、夕食を食べ過ぎないようにする</li> <li>野菜から食べることを習慣にする</li> <li>外食を控える</li> <li>1日3食規則正しく食べる</li> <li>おやつは、量や内容、時間に気をつけて、子どもに与えるようにする</li> <li>甘味飲料を飲みすぎないようにする</li> <li>不足しがちな栄養素やエネルギーを間食で補うようにする</li> <li>家事を大きな動作で行い、身体活動量を増やす</li> <li>歩くことを習慣にする</li> <li>一口ごとに箸を置き、30回よく噛んで食べ過ぎを防ぐ</li> <li>無理なダイエットをしない</li> <li>子どもの育ちにあった離乳食を食べさせて、噛む力のスムーズな発達を促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夜型の生活を見直し、規則正しい生活を送り、毎朝、朝食を食べる</li> <li>朝の光を浴びるようにする</li> <li>朝食に具だくさんのみそ汁を食べるようにする</li> <li>前日に朝食の下準備をしておくようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主食・主菜・副菜をそろえて食事を食べる</li> <li>好き嫌いを克服できるようにする</li> <li>肉に偏らず魚も食べるようにする</li> <li>大豆や豆製品を食事に積極的に取り入れるようにする</li> <li>常備菜を作り置きしておく</li> <li>外食やコンビニ弁当は、野菜がたっぷり入ったものを選んだり、栄養成分表示を見て自分の少ないものを選んだりして、上手に利用する</li> <li>給食や健康教室の献立を家庭料理の組み合わせの参考にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎食、野菜料理を1～2皿食べるようにする</li> <li>朝食に具だくさんのみそ汁等で野菜を食べるようにする</li> <li>地元産の新鮮な野菜を食べるようにする</li> <li>野菜は加熱をしてかさを減らし、たっぷり食べるようにする</li> <li>野菜作りを楽しむ</li> <li>塩分の多い塩蔵魚類や漬物、練り製品を控える</li> <li>塩分の多い種類の汁は残すようにする</li> <li>子どもの頃から家族みんなで薄味に慣れる</li> <li>しょうゆやソース等の調味料をかけることを控える</li> <li>だし味の食材の味を活かした薄味でおいしい料理を作る</li> <li>加工食品等の栄養成分表示をチェックするよう心がける</li> <li>減塩の食品を選択するよう心がける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日、家族と一緒に楽しく食事を食べ、団らんの機会を増やす</li> <li>夕食は家族と一緒に食事を食べる</li> <li>休日は家族と一緒に食事を食べる</li> <li>子どもだけで食事(孤食)をさせないようにする</li> <li>食事前、後の挨拶、食事時の食べ方、箸の使い方や食器の並べ方等、みんなが気持ちよく食事をするためのマナーを身につける</li> <li>食事の準備や後片付けに積極的に関わるようにする</li> <li>食事はよく噛んで味わって食べるようにする</li> <li>行事食や郷土料理を取り入れ、地域の食文化を子どもたちに伝える</li> </ul>	
みんなで協力しての取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>婦人協議会が各地区で月1回実施している健康体操教室の輪を広げる</li> <li>栄養委員が健診結果説明会の際、栄養成分表示を参考にした飲み物に含まれる砂糖の量を知らせ、飲みすぎに注意するよう啓発する</li> <li>組織と呼びかけ、健康チャレンジに参加し、目標を持って健康づくりに取り組む</li> <li>近い場所なら、車より歩くことをすすめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養委員が小・中学生やその保護者を対象に調理実習を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせ、簡単に作ることでできる朝食づくりを伝える</li> <li>栄養委員が中学生やその保護者を対象に展示を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを普及啓発する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養委員が、乳幼児の保護者を対象に「3・1・2弁当箱法」(1食の量を身延しのお弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜を3・1・2の割合に詰める食事づくり法)に則った献立で調理実習を行う</li> <li>栄養委員が各地区の健康教室を通して、高齢期に必要な食品をバランスよくとることができる料理や食事の組み合わせを具体的に知らせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養委員が「くめなんベジ活！」(野菜摂取促進)事業を展開する図書館すくすくタイム(お話会)の際に、野菜を使ったおやつ等の試食の提供を行う</li> <li>エンゼルスクール(学童保育)食育教室を実施し、野菜を食べることの意義やおいしさを伝える</li> <li>JA生産者組合の協力のもと、直売所(サンサンくめなん)等で野菜料理を毎食1～2皿(1日5皿、350g)食べることを普及啓発するとともに手軽にできる野菜レシピを配る</li> <li>旬の野菜を使った料理の開発を行う</li> <li>栄養委員が各地区で健康教室を開催し、みそ汁の塩分測定を行ったり、試食を提供したりすることで、減塩の工夫や減塩料理を普及する</li> <li>栄養委員が健診結果説明会の際、栄養成分表示の見方や塩分の多い食品を知らせ、食べる頻度や量に気をつけるよう啓発する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>週1回は家族そろって食事をしよう」の声掛けをすすめる</li> <li>栄養委員が調理実習を通して地域の人や友達と一緒に食事を作って食べる楽しい交流の機会をつくる</li> <li>栄養委員が各地区で健康教室を開催し、一人暮らしの高齢者が地域の人と一緒に交流しながら食事ができる機会をつくる</li> <li>栄養委員が男性料理教室を開催し、男性の食事作りの積極的参加を促す</li> <li>健康教室の際、愛育委員と栄養委員が共同して、スムーズな嚥下ができるようにバタカラ体操や唾液腺マッサージを普及する</li> <li>自治会連合会が、サロンや健康教室への男性の積極的な参加を促す</li> <li>栄養委員が、調理実習を通して若い世代に郷土料理を伝える</li> <li>婦人協議会が料理教室を開催し、健康づくりに配慮した献立や調理の方法について学べるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりボランティアや食育関係団体による食育活動を地域で展開する(地域には学校も含まれる)</li> </ul>
これからの主な取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>(保育園)           <ul style="list-style-type: none"> <li>成長曲線を確認し、気になる子どもへの栄養相談を行う</li> <li>給食を通して、自分に合った食事の量を知らせる</li> <li>子どもの育ちにあった離乳食を提供する</li> <li>給食献立を工夫し、よく噛んで食べることができるようになる</li> <li>保育者が一緒に食べながら口の動きを見せたり、声をかけ、噛むことを指導する</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(保育園)           <ul style="list-style-type: none"> <li>保護者に対して「朝食のみそ汁を食べる」ことを普及し、朝食内容の改善を図る</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(保育園)           <ul style="list-style-type: none"> <li>JA生産者部会を通して、子どもや家庭に、バランスのよい食事の組み合わせについて具体的に知らせる</li> <li>給食に主菜として普段の食生活に不足しがちな魚料理を週2回取り入れる</li> <li>給食に豆類や大豆製品を積極的に取り入れる</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(保育園)           <ul style="list-style-type: none"> <li>JA生産者部会と連携し、地元産の新鮮な野菜を給食に取り入れる</li> <li>子どもたちと栽培活動を行い、旬の野菜に関心を持たせる</li> <li>給食にいろいろな種類の野菜を取り入れる</li> <li>動画で地元産の旬の野菜を紹介する</li> <li>給食において、だし味の味や食材の味を活かした薄味でおいしい食事を提供する</li> <li>子どもが食べやすい野菜料理や、食べさせ方のコツ等、保護者へ情報提供を行う</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(保育園)           <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちが楽しい雰囲気の中で、よく噛んで味わって食べることができるようになる</li> <li>保育者が一緒に食べながら、気持ちよく食事をするためのマナーを教える</li> <li>保育者と一緒に食事の準備や後片付けをする</li> <li>保育者や友達と協力し合って調理することを楽しむ</li> <li>保育者が一緒に食べながら口の動きを見せたり、声をかけたりして、噛むことを指導する</li> <li>給食に行事食を取り入れ、地域の食文化にふれる機会をつくる</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(保育園)           <ul style="list-style-type: none"> <li>給食で、地元産の新鮮な野菜を使い、薄味で、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよいおいしい食事を提供する</li> </ul> </li> </ul>
関係機関や行政が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>(小・中学校等)           <ul style="list-style-type: none"> <li>肥満について希望に応じて個別相談を受ける</li> <li>給食を通して、自分に合った食事の量を知らせる</li> <li>給食献立を工夫し、よく噛んで食べることができるようになる</li> <li>栄養教諭等が児童・生徒の食生活の実態を踏まえた食育授業を実施する</li> <li>「メニューの履分を知らそう」(小学3年生)</li> <li>「正しいおやつとり方を知らそう」(小学4年生)</li> <li>「成長期の栄養について」(中学1年生)</li> <li>「スポーツ栄養について」(中学2年生)</li> <li>「受験期の食生活」(中学3年生)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(小・中学校等)           <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養教諭等が児童・生徒の食生活の実態を踏まえた食育授業を実施する</li> <li>「朝ごはんの大切さを知り、バランスのとれた朝ごはんを考えよう」(小学5年生)</li> <li>保護者に対して「朝食のみそ汁を食べる」ことを普及し、朝食内容の改善を図る</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(小・中学校等)           <ul style="list-style-type: none"> <li>偏食について個別相談を受ける</li> <li>給食の献立を通して、子どもや家庭に、バランスのよい食事の組み合わせについて具体的に知らせる</li> <li>給食に豆や大豆製品を積極的に取り入れる</li> <li>給食に主菜として魚を週2回取り入れる</li> <li>栄養教諭等が児童・生徒の食生活の実態を踏まえた食育授業を実施する</li> <li>「赤・黄・緑の食べ物」(小学1年生)</li> <li>「バランスのとれた1食分の献立を考えよう」(小学6年生)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(小・中学校等)           <ul style="list-style-type: none"> <li>JA生産者部会と連携し、地元産の新鮮な野菜を給食に取り入れる</li> <li>栄養教諭等が児童・生徒の食生活の実態を踏まえた食育授業を実施する</li> <li>「野菜と仲良くならそう」(小学2年生)</li> <li>校内放送で地元産の旬の野菜について知らせ、関心を持たせる</li> <li>動画で地元産の旬の野菜を紹介する</li> <li>給食において、だし味の味や食材の味を活かした薄味でおいしい食事を提供する</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(小・中学校等)           <ul style="list-style-type: none"> <li>簡単に作ることでできる料理を家庭に普及し、食事作りにかかる時間を短縮することで食卓で家族が団らんする時間がとれるよう支援する</li> <li>児童・生徒が自分たちで食事の準備や後片付けができるよう指導する</li> <li>給食時指導の際、気持ちよく食事をするためのマナーの習得を支援する</li> <li>給食に行事食を取り入れ、地域の食文化にふれる機会をつくる</li> <li>児童・生徒が柚子プロジェクト等、産産振興課の事業に参加し、地元の特産物について知り、味わうことで、地域への愛着を育む</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(小・中学校等)           <ul style="list-style-type: none"> <li>学校や職場の給食で、地元産の新鮮な野菜を使い、薄味で、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよいおいしい食事を提供する</li> </ul> </li> </ul>
関係機関や行政が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>(支援学校)           <ul style="list-style-type: none"> <li>給食を通して、自分に合った食事の量を知らせる</li> <li>給食献立を工夫し、よく噛んで食べることができるようになる</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(支援学校)           <ul style="list-style-type: none"> <li>保護者に対して「朝食のみそ汁を食べる」ことを普及し、朝食内容の改善を図る</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(支援学校)           <ul style="list-style-type: none"> <li>給食の献立を通して、子どもや家庭に、バランスのよい食事の組み合わせについて具体的に知らせる</li> <li>給食に主菜として魚を週2回取り入れる</li> <li>給食に豆や大豆製品を積極的に取り入れる</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(支援学校)           <ul style="list-style-type: none"> <li>JA生産者部会と連携し、地元産の新鮮な野菜を給食に取り入れる</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(支援学校)           <ul style="list-style-type: none"> <li>児童・生徒が自分たちで食事の準備や後片付けができるよう指導する</li> <li>給食時指導の際、気持ちよく食事をするためのマナーの習得を支援する</li> <li>給食に行事食を取り入れ、地域の食文化にふれる機会をつくる</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(支援学校)           <ul style="list-style-type: none"> <li>学校や職場の給食で、地元産の新鮮な野菜を使い、薄味で、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよいおいしい食事を提供する</li> </ul> </li> </ul>
関係機関や行政が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>(行政)           <ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健診や、すこやか相談の際に栄養相談を行い、成長曲線を確認し、食事の量や内容、望ましいおやつについてアドバイスをする</li> <li>栄養委員と協力し、健診結果説明会の際、栄養成分表示を参考に飲み物に含まれる砂糖の量を知らせ、飲みすぎに注意するよう啓発する</li> <li>健診結果説明会の際に、適正体重を知らせ、健康状態や活動に合わせて食事量や内容を調整することを心がけることができるようアドバイスをする</li> <li>子どもの育ちにあった離乳食の進め方について指導したり、必要に応じて家庭を訪問して相談支援を見守り、健全な口腔機能の発達を促す</li> <li>個別ケア会議において、高齢者の健康状態や活動に合わせて食事の量や内容についてアドバイスをする</li> <li>健康教室やシニアスポーツ教室等の際、高齢者が不足しがちな栄養素や水分等を間食で補うことができるよう、必要な情報提供に努める</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(行政)           <ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健診や、すこやか相談の際に栄養相談を行い、規則正しい生活リズムについて知らせる</li> <li>栄養委員等と協力して、中学生やその保護者を対象に調理実習や展示を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせる</li> <li>保育園・給食センターと連携し、保護者に対して「朝食のみそ汁を食べる」ことを普及し、朝食内容の改善を図る</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(行政)           <ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健診や、すこやか相談の際に栄養相談を行い、食事の内容についてアドバイスをする</li> <li>栄養委員等と協力して、乳幼児の保護者を対象に「3・1・2弁当箱法」を用いて1食に何をどれだけ食べたらよいかを知らせる</li> <li>健診結果説明会の際に、一人暮らしの男性等に外食やコンビニ弁当を上手に利用できるよう、選び方や栄養成分表示の見方等を伝える</li> <li>健診結果説明会の際に、生活習慣病予防のための食事の内容や量についてアドバイスをする</li> <li>健康教室の普及献立に魚を使った主菜や、大豆や豆製品を使った副菜に取り入れる</li> <li>栄養委員等と協力し、各地区の健康教室で、肉・魚・卵・大豆製品・野菜等、高齢期に必要な食品をバランスよくとることができるよう必要な情報提供を行う</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(行政)           <ul style="list-style-type: none"> <li>保育園・給食センターと連携し、地元産の旬の野菜を紹介する動画を作成する</li> <li>栄養委員と協力して、「くめなんベジ活！」(野菜摂取促進)事業を展開する図書館すくすくタイム(お話会)の際に、野菜を使ったおやつ等の試食の提供を行う</li> <li>エンゼルスクール(学童保育)食育教室を実施し、野菜を食べることの意義やおいしさを伝える</li> <li>JA生産者組合の協力のもと、サンサンくめなんで野菜料理を毎食1～2皿(1日5皿、350g)食べることを普及啓発するとともに野菜レシピを配る</li> <li>旬の野菜を使った料理の開発を行う</li> <li>JA生産者部会と連携して、旬の野菜のおいしい食べ方を普及する</li> <li>保育園・給食センターと連携し、おいしい減塩料理の開発をする</li> <li>栄養委員と協力し、各地区の健康教室で、塩分の多い食品を知らせ、食べる頻度や量に気をつけるよう啓発したり、減塩料理を普及したりする</li> <li>栄養委員と協力し、健診結果説明会の際、栄養成分表示の見方や塩分の多い食品を知らせ、食べる頻度や量に気をつけるよう啓発する</li> <li>シニアスポーツ教室の際に、栄養成分表示の見方や塩分の多い食品を知らせ、食べる頻度や量に気をつけるよう啓発する</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(行政)           <ul style="list-style-type: none"> <li>月齢にあった離乳食の進め方について指導をしたり、必要に応じて家庭を訪問したりして相談支援に努め、健全な口腔機能の発達を促す</li> <li>乳幼児健診や、すこやか相談の際に栄養相談を行い、食事の内容や食具の使い方、食事時の姿勢の整え方、食事のマナー等についてアドバイスをする</li> <li>家族で食卓を囲み、心ふれあう団らんの場をもつことは、食の楽しさを実感させ、心身の健康の保持・増進に重要な役割をもつことを知らせる</li> <li>栄養委員と協力して、調理実習を通して地域の人や友達と一緒に食事を作って食べることに楽しさを体験する機会をつくる</li> <li>愛育委員会や栄養委員と協力して、各地区の健康教室の際、一人暮らしの高齢者が地域の人と楽しく共食できる機会をつくる</li> <li>栄養委員と協力して、若い世代に郷土料理を伝承する機会をつくる</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(行政)           <ul style="list-style-type: none"> <li>健康に配慮したメニューや栄養・食生活に関する情報を提供する店を増やす(減塩で野菜がたっぷり入った食事やお弁当)</li> <li>手軽に野菜料理が作れる食材セットが購入できるようにする</li> <li>公民館や図書館等で健康や栄養に関する情報を掲載し、広く普及啓発する</li> </ul> </li> </ul>
<p>広報紙等を通して、家庭での食生活に役立つ情報提供に努める          「健康チャレンジ」を実施し、個人の継続した健康づくりの取り組みを支援する</p>						

(2)身体活動・運動 目標 ①運動習慣をつけよう ②歩数を増やそう ③腰痛・膝痛の予防をしよう

ライフステージの目標	こども期(0歳～17歳)		青年期・成人期(18歳～59歳)		高齢期(60歳～)		地域全体
	家族そろって健康な生活習慣を身につける時期		50		地域とのつながりを持ち、いきいきと暮らす時期		
身体活動・運動の課題			<ul style="list-style-type: none"> <li>・20～50代で運動習慣がある人は21.8%、運動習慣がない人は78.5%している運動はウォーキング・ジョギングが74.5%、ラジオ体操43.3%、スポーツ38.6%(全年代)</li> <li>・運動をしていない理由は20～50代では「時間がない」が73.5%と最も多い</li> <li>・20～50代で歩数計があるのは20.7%、ない74.6%で年代があがるほど持っている人が増える</li> <li>1日平均歩数                     <ul style="list-style-type: none"> <li>20～50代男性 7684</li> <li>参考:県8068県目標9000国7644国目標9000(国県は20～64歳)</li> <li>20～50代女性 5840</li> <li>参考:県6520県目標8500国6705国目標8500(国県は20～64歳)</li> </ul> </li> <li>・腰痛あり47.5%、膝痛あり27.7%で、いずれも年代があがるほど高くなっており、H26より悪化</li> <li>・特定健康診査質問票の「歩行速度が遅い」と回答した人の割合が高い</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣がある人は60代男性35.4%、女性23.7%、70代男性30.3%、女性38.6%</li> <li>・運動をしていない理由は「体の不調や痛みのため」が70代で79.5%と60代の37.7%から急増する</li> <li>1日平均歩数                     <ul style="list-style-type: none"> <li>60～70代男性 6203</li> <li>参考:県5502県目標7000国5417国目標7000(国県は65歳以上)</li> <li>60～70代女性 5002</li> <li>参考:県4859県目標6000国4759国目標6000(国県は65歳以上)</li> </ul> </li> <li>・腰痛あり70歳以上で52.6%、膝痛あり70歳以上で42.7%でいずれも年代があがるほど高くなっており、H26より悪化</li> <li>・特定健康診査質問票の「歩行速度が遅い」と回答した人の割合が高い</li> <li>・女性の外来医療費において「筋骨格系の疾患」が「その他の疾患」の次に大きな割合を占めている</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動をしていない人が多く、平均歩数も少ない</li> <li>・運動をする時間がないという人が多く、時間がとれる70代になると腰痛や膝痛を訴える割合が増え、運動がしにくくなっている</li> </ul>
日頃感じている課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外遊びの減少</li> <li>・運動をしている子としていない子の2極化がすすんでいる</li> <li>(栄養委員アンケート～運動習慣がない原因は何?)</li> <li>・冬は寒くて外に出ない</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間がないことを理由にあげるなど、運動に取り組む気持ちがない人が一定数いる</li> <li>・男性は農作業をしているため運動は必要ないと考えている人がいる</li> <li>・ラジオ体操への取り組みはすすんでいるが、1回30分以上の運動とはいえない</li> <li>・山間部に住居があり、ウォーキング習慣につながりにくく膝への負担が大きくなる背景がある</li> <li>・運動グループの活動、運動施設の利用が少ない</li> <li>・急に運動に取り組む痛みにつながる人がいる</li> <li>(栄養委員アンケート～運動習慣がない原因は何?)</li> <li>・運動する場所がない</li> <li>・時間がない、忙しすぎてわざわざ運動しない</li> <li>・一人だと続かない、運動をした方がいいことがわかっていても習慣づけるのは難しい</li> <li>・家で過ごす時間が長い</li> <li>・運動サークルが少ない、知らない</li> <li>・農業を運動だと思っている、農作業が忙しくてできない</li> <li>・運動がきらい</li> <li>・車での移動が多い</li> <li>・運動しなさいと言われても、何をしたらいいのかわからない</li> <li>・冬は寒くて外に出ない</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・山間部での農作業が関節の痛みにつながる人がいる</li> <li>・シニアスポーツ教室の参加者が多く意欲的な人が多い</li> <li>(栄養委員アンケート～運動習慣がない原因は何?)</li> <li>・年をとると腰が痛くなるので運動は難しい、体が辛くて無理</li> <li>・車での移動が多い</li> <li>・冬は寒くて外に出ない</li> <li>・みんなで運動する機会が少ない</li> <li>・農業を運動だと思っている、農作業が忙しくてできない</li> <li>・運動がきらい</li> <li>・運動しなさいと言われても、何をしたらいいのかわからない</li> <li>・家で過ごす時間が長い</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩道、ウォーキングコースが整備されていない</li> <li>・町民運動公園の利用は多く、体育館ではバドミントン、剣道、グラウンドではソフトボール、サッカーの利用が多い。また、アクセスがよく県内大会の利用が多い</li> <li>・グラウンドゴルフ場が整備されており高齢者世代の利用が多い</li> </ul>
「身体活動・運動の目標」	<ul style="list-style-type: none"> <li>①運動習慣をつけよう</li> <li>◇運動に取り組むきっかけをみつけよう</li> <li>◇肥満の予防と改善に取り組もう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>②歩数を増やそう</li> <li>◇日常生活の中で歩数を増やそう</li> <li>◇運動の必要性を知ろう</li> <li>◇+10(プラステン)に取り組もう</li> <li>◇運動のできる環境づくりをすすめよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>③筋力を維持し関節痛を防ごう</li> <li>◇肥満の予防と改善に取り組もう</li> <li>◇運動前の準備体操、整理体操の必要性を知ろう</li> <li>◇年代、体力に合わせた運動に取り組もう</li> <li>◇フレイル予防、サルコペニア予防に取り組もう</li> </ul>		
今後の方向性(住民の姿)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣がない人が多いため、身体活動の重要性を普及啓発することが必要</li> <li>・適正体重を知り自らの体格を正しく認識できるよう啓発する</li> <li>・住民が運動しやすい環境整備に取り組むことが必要</li> <li>・運動公園などの整備を検討～遊具の設置、ウォーキングコースの設置など施設利用計画に盛り込むことを検討</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満予防や生活習慣病予防について理解をすすめる</li> <li>・自らすすんで歩くことができるような啓発を行う</li> <li>・運動時間がのばせるような働きかけが必要</li> <li>・とくに時間の取りにくい働き世代に対しては仕事や家事の合間に手軽に歩数の増加や筋トレに取り組めるよう合間に手軽に歩数の増加や筋トレに取り組めるような提案が必要</li> <li>・スポーツ協会など関係団体との連携を図り地域で運動に取り組めるようすすめる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝痛予防、腰痛予防の体操を普及、啓発する</li> <li>・介護予防事業の充実を図る</li> <li>・高齢化がすすむ中、元気で高齢者を過ごせるようロコモティシンドローム予防の普及啓発を行う必要がある</li> </ul>		
これからの主な取組	できる個人で	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康チャレンジへの取り組み</li> <li>・運動ができる活動への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康チャレンジに取り組む</li> <li>・運動習慣と生活習慣病やこころの健康の関わりについて知る</li> <li>・時間がなくても歩数が増える方法を各自で考え、取り組んでみる</li> <li>・休日など時間のとれる日に歩く</li> <li>・楽しいと感じられるような活動に続けて参加する</li> <li>・仕事や作業内容で季節によって身体活動量が違う場合は、活動量の少ない時期に自主的に歩く</li> <li>・スマホや運動のビデオをみて体を動かす</li> <li>・自分の1日の歩数を知る</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を知る</li> <li>・痛みへの対策がとれるようにする</li> <li>・歩数とフレイル予防や介護予防の関わりについて知る</li> <li>・筋力を維持するポイントを知る</li> <li>・地域でイベントがあれば参加する</li> <li>・自分の1日の歩数を知る</li> </ul>		
	で協力しながら	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と運動に取り組む(ゲートボール、グラウンドゴルフ、ビリヤードなど)</li> <li>・サロンで運動に取り組む、運動指導士の指導を受ける</li> <li>・地区の集まりにウォーキング等運動を取り入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドゴルフやビリヤード等、仲間と身体を動かす習慣づくりをすすめる</li> <li>・職場や地域で楽しく歩けるようなイベントを計画する</li> <li>・地域の集まりや組織の活動に体を動かすことやウォーキングを取り入れる</li> <li>・安心して歩ける環境づくりをすすめる職場や地域で楽しく歩けるイベントを行う</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場や地域での活動が痛みにつながることをないように配慮する</li> <li>・グラウンドゴルフやビリヤード等仲間と身体を動かす習慣づくりをすすめる</li> <li>・地域の集まりや組織の活動に体を動かすことやウォーキングを取り入れる</li> <li>・安心して歩ける環境づくりをすすめる職場や地域で楽しく歩けるイベントを行う</li> </ul>		
	関係機関や行政と	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操通年放送</li> <li>・健康チャレンジの啓発、実施</li> <li>・運動の必要性や注意することを普及</li> <li>・ノルディックポール等用具の貸し出し</li> <li>・取り組みやすい運動の紹介</li> <li>・介護予防事業の充実</li> <li>・身体活動には生活活動と運動があり、これらを増やすことが生活習慣病予防や介護予防につながることを知らせる</li> <li>・身体活動はストレス解消にもつながることを知らせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数と健康寿命の関わりについて知らせる</li> <li>・正しい歩き方の普及</li> <li>・身体活動と運動の違いを知らせる</li> <li>・運動習慣と生活習慣病や心の健康の関わりについて周知する</li> <li>・健康チャレンジの継続</li> <li>・身体活動や歩数を増やすコツを知らせる</li> <li>・スポーツ協会等関係団体との連携をもち運動に取り組める機会をつくる</li> <li>・安心して運動できる環境づくりをすすめる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体活動と運動の違いを知らせる</li> <li>・歩数とフレイル予防や介護予防の関わりについて周知する</li> <li>・健康チャレンジの継続</li> <li>・身体活動や歩数を増やすコツを知らせる</li> <li>・農業による痛みの緩和につながるような体操や運動を普及する</li> <li>・介護予防事業の充実</li> <li>・体力に合わせた運動の普及</li> <li>・安全に歩ける環境づくりをすすめる</li> </ul>		

おはよりの笑顔が弾む万歩計

(3)休養・こころの健康 目標 ①ストレスと上手につきあおう ②質の良い睡眠をとり心身共に休養しよう

ライフステージの目標		こども期(0歳～17歳)	青年期・成人期(18歳～59歳)	高齢期(60歳～)	地域全体
		家族そろって健康な生活習慣を身につける時期	自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直し、維持する時期	地域とのつながりを持ち、いきいきと暮らす時期	
休養・こころの健康の課題	<p>中学生～18歳(高校生相当の年齢)R1.9町生活意識調査より</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「1ヶ月の間にストレスを感じたことがある」の割合 頻繁にあった 中学生 19.8% 高校生相当 20.6%</li> <li>・ストレスの内容は、「勉強のこと(受験・進路などを含む)」が最も多く、次いで「友人や先生との関係のこと」「家族や親族との関係のこと」の順となっている。</li> <li>・悩みがある時に相談できる人がいる者は、中学生・高校生相当共に92.5%で、相談できる相手は「友達・知人」「母親」が多い。</li> </ul> <p>・「自分のことが好き」の割合【( )内はH25町生活意識調査】 中学生 30.2%(31.7%)で微減 高校生相当 39.3%(38.2%)で微増</p> <p>・「親は自分のことをよくわかってきている」の割合【( )内はH25町生活意識調査】 中学生 56.6%(56.7%)で横ばい 高校生相当 69.2%(52.8%)で増加</p>	<p>ストレスをうまく解消できていない割合(前回調査/県H28県民健康調査比)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悪化:30代男性、40代男性。どちらも県よりは低い 30代男性14.9→15.1(微増)(県15.6) 40代男性14.2→16.5(県17.9)</li> <li>・横ばい:40代女性。13.5→13.5(県15.3) 50代は男女ともわずかだが、県と比べると、50代女性の割合は高い 男性 14.9→14.2(県13.6) 女性 20.7→20.0(県9.5)</li> <li>・改善:20代男女、30代女性。県と比べると20代男性の割合はわずかに高い 20代男性 町9.0 県8.5</li> </ul> <p>睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(前回調査比)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悪化:20代女性。県(H28県民健康調査)と比較しても、すべて割合が高い 20代女性17.0→20.5(県18.4)</li> <li>・20代男性は前回調査より改善だが、県(H28県民健康調査)と比べると割合は高い 30.4→19.2(県18.3)</li> </ul> <p>地域交流参加率が20～30代で30%未満、40～50代で40%未満と高齢期(50%)に比べ少ない</p>	<p>ストレスをうまく解消できていない割合(前回調査比)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悪化:60代男性はわずかに。県(H28県民健康調査)と比べると割合が高い 12.4→12.6(県11.2)</li> <li>・改善:60代女性、70代以上男女だが、60代女性は県(H28県民健康調査)と比べると割合が高い 60代女性 14.8→12.4(県9.1)</li> </ul> <p>睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(前回調査比)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悪化:60代女性、70代以上男性。県(H28県民健康調査)と比較しても、すべて割合が高い 60代女性14.8→22.5(県16.9) 70代以上男性8.5→11.2(県12.7)</li> </ul>		
日頃感じている課題	<p>保・小・中と友人関係が固定化されやすい。一度関係が崩れると修復しにくく、不登校につながるケースもある。</p> <p>(栄養委員アンケート～睡眠で休養がとれない原因は何?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣ができていない、夜型の生活の人が多く</li> <li>・運動不足</li> <li>・ストレス、考え事が多い</li> <li>・ゲーム、テレビ、スマホ等の影響</li> </ul>	<p>・50代:子・孫育てと介護のダブルケア</p> <p>・働き盛り世代:仕事と家庭の往復で、健康づくりに意識が向きにくい。余暇時間へ目を向ける余裕がない。健康情報を得る機会が少ない(興味があればメディア等から収集可能だが、興味がある点に限られる)</p> <p>・地域事業への参加が少ない</p> <p>(栄養委員アンケート～睡眠で休養がとれない原因は何?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣ができていない、夜型の生活の人が多く</li> <li>・運動不足</li> <li>・ストレス、考え事が多い</li> <li>・ゲーム、テレビ、スマホ等の影響</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眠剤への依存</li> <li>・老後への不安</li> <li>・老々介護や親の介護への負担感</li> <li>・日中の活動量が少ない</li> <li>・疲労の蓄積による睡眠の質の悪化</li> <li>・コロナの影響により、社会交流の減少などさらに状況が悪化されることが懸念される</li> </ul> <p>(栄養委員アンケート～睡眠で休養がとれない原因は何?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・熟睡できない、年をとると眠りが浅くなる</li> <li>・年をとると、夜中にトイレに起きることが多くなるから</li> <li>・ストレス、考え事が多い</li> <li>・運動不足</li> <li>・昼、夕食後のうたた寝</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・以前に比べ、人と人との繋がりが希薄化してきている。</li> <li>・ボランティアの成り手がいない</li> </ul>	
「休養・こころの健康の目標」	<p>①ストレスと上手につきあおう ◇自分に合ったストレス解消法を見つけて実践しよう ◇交流を楽しもう</p>			<p>②質の良い睡眠をとり、心身共に休養しよう ◇睡眠の質を高めよう</p>	
今後の方向性(住民の姿)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につきあうことができる</li> <li>・人との交流を楽しむことができる</li> <li>・自分や家族、周囲の人などの心の不調時に気づき、対処することができる</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・休息・睡眠が適切にとることができ、心身ともに休めることができる</li> </ul>	
これからの取り組み	でき家個る庭人こで・と	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合ったストレス解消法を見つける</li> <li>・自分のペースにあった生活を送り、無理をしない</li> <li>・趣味や生きがいをもち</li> <li>・早寝、早起きなど規則正しい生活を心がける</li> <li>・家庭内であいさつ、声かけを習慣にする</li> <li>・何でも話しあえる雰囲気をつくる</li> <li>・困りごとや悩みを相談できる相手を見つける</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のペースにあった生活を送り、無理をしない</li> <li>・朝起きたら、陽の光を浴びることから1日を始める</li> <li>・早寝、早起き、食生活など正しい生活を心がける(入床・覚醒時刻、食事時刻を規則正しく整える)</li> <li>・日中は適度に体を動かす</li> <li>・テレビやゲーム、スマートフォンなどメディアとの付き合い方を見直す</li> <li>・日中は適度に体を動かす</li> <li>・昼寝を避ける</li> <li>・夕刻以降に過剰の水分摂取をしない</li> </ul>	
	す協みる力んこしなとてで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色々な話ができる人間関係をつくっていく</li> <li>・助け合える関係を地域全体でつくっていく</li> <li>・地域で集いの場を開催し、人と接する機会を確保する</li> <li>・あいさつ運動を推進し、地域で見守りの体制をつくる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・助け合える関係を地域全体でつくっていく</li> <li>・早寝・早起きに地域ぐるみで取り組み、朝のあいさつ運動の推進により、地域で気持ちよく1日のスタートをきる</li> </ul>	
	関係り機組関むやこ行と政が	<p>○ストレス対処に関する普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスによる心身への影響や、望ましい対処方法、「こころのバリアフリー」について、「心の健康講座」や健康教室等の機会を通じ、正しい知識と理解が進むよう、普及・啓発する</li> <li>・事業所(商工会など)や消防団などと連携し、働き盛り世代への出前講座を実施する</li> <li>・思春期のメンタルヘルス対策を、学校と連携し進めていく。保護者への啓発機会を設ける</li> </ul> <p>○交流の促進による心の安定を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て世代や高齢者などそれぞれの年代に合わせた交流・集いの場を促進し、孤立を防ぐ</li> <li>・声かけやあいさつによる効果を知らせ、住民同士があいさつできる機運を高める</li> <li>・民生委員や愛育委員などと連携し、周囲のサポート体制を強化・ゲートキーパーの育成を行う</li> </ul> <p>○心の不調の早期発見、早期対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人や家族が心の不調を感じた際に、自ら行動できるよう、各種相談窓口を周知する</li> <li>・精神科医師と連携し、「心の相談」を実施する。住民が利用しやすい様、周知を工夫する</li> </ul>		<p>○睡眠に関する普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠の質の悪化による心身への悪影響を知ることができるよう、また、「健康づくりのための睡眠指針2014」等により、質の良い睡眠をとるための方法を普及・啓発する</li> <li>・対象別に機会を設定する(子育て世代は母子保健事業や保育園等を通じて、働き盛り世代へは事業所や消防団等を通じて、地域全体へは、「心の健康講座」や健康教室等を通じて行う)</li> <li>○睡眠不調の早期発見、早期対応</li> <li>・本人や家族が不調を感じた際に、自ら行動できるよう、各種相談窓口を周知する</li> </ul>	

笑顔の輪の中にいる老いの幸

(4)歯の健康 目標 ①健康な歯や口を育もう ②健康な歯や口を保とう ③定期的に歯科検診を受診しよう

ライフステージの目標	こども期(0歳～17歳)	青年期・成人期(18歳～59歳)	高齢期(60歳～)
	家族そろって健康な生活習慣を身につける時期	自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直し、維持する時期	地域とのつながりを持ち、いきいきと暮らす時期
歯の健康の課題	(R1年度幼児歯科健診むし歯罹患率) ・3歳でむし歯のある者(H26→R1) 14.3%→11.1%に減少したが、予断を許さない状況 (県の目標20.0%以下) (R1年度幼児健診歯科アンケート結果から) ・おやつを2回以下食べる幼児(H26→R1) 75.5%→78.9%(目標値85%) (R1年度保育園歯科教室アンケート結果から) ・仕上げみがきをする保護者の割合 1歳児 100% 2歳児 81.8% 3歳児 88% 4歳児 78.1% 5歳児 57.1% (令和元年度子ども子育てニーズ調査から) ・かかりつけ歯科医師を持つ者 就学前児 54.5% 小学生 89.5% ・1日の歯みがきの回数 中学生 1回 11.6% ・歯と口の健康がからだ全体の健康に大きな影響があることを知っている 中学生 66.1%	(R2町民健康調査から) ・定期的に歯科健診を受けている者(H26→R2) 33.7%→41.1%に増加(県の目標50.0%) ・なんでもよく噛んで食べることができる者(H26→R2) 40歳代 70.1%→72.7%に増加 50歳以上 76.6%→73.3%に減少 ・歯科健診を年1回以上受けている者(H26→R2) 20歳代 22.8%→31.7% 30歳代 32.8%→42.4% 40歳代 29.7%→38.5% 50歳代 37.9%→46.2%	(R2町民研調査から) ・なんでもよく噛んで食べることができる者(H26→R2) 60歳代 70.1%→72.7%に増加 70歳以上 76.6%→73.3%に減少 ・70歳以上で自分の歯を20本以上持つ者(H26→R2) 25.4%→41.4%に増加 (80歳で20本の歯を有する者50%) ・歯科健診を年1回以上受けている者(H26→R2) 60歳代 38.4%→43.6% 70歳以上 35.3%→41.1%
日頃感じている課題	(乳幼児健診時、栄養相談から) ・甘みの強いグミ等のお菓子をダラダラと時間を決めず与えられている子どもがいる ・糖分の多い飲み物を習慣的に摂取している子どもがいる ・仕上げみがきをしない保護者がいる ・保育園から帰って夕食までにおやつを食べる子どもがいる (保育園フッ素塗布事業から) ・ネグレクト傾向のある家庭の子どもはむし歯がある (食育推進部会の話し合いから) ・奥歯に食べ物を送り、しっかり噛むことができない子どもがいる ・よく噛んで食べることができない子どもがいる(早食い) (栄養委員アンケート～定期的に歯科受診をしない原因は何?) ・習慣にしないとなかなか行きにくい、予約をとるのが面倒 ・時間がかかる、長時間の待ち時間 ・時間が無い ・歯が痛くなってから行く ・かかりつけ歯科医がない、あれば案内のハガキが届く	(栄養委員アンケート～定期的に歯科受診をしない原因は何?) ・習慣にしないとなかなか行きにくい、予約をとるのが面倒 ・時間がかかる、長時間の待ち時間 ・勤めがあると時間が無い ・歯が痛くなってから行く ・かかりつけ歯科医がない、あれば案内のハガキが届く ・歯は後回しになる	(栄養委員アンケート～定期的に歯科受診をしない原因は何?) ・習慣にしないとなかなか行きにくい、予約をとるのが面倒 ・時間がかかる、長時間の待ち時間 ・時間が無い ・歯が痛くなってから行く ・かかりつけ歯科医がない、あれば案内のハガキが届く ・歯は後回しになる
「歯の健康の目標」	①健康な歯や口を育もう ◇むし歯を予防しよう ◇よく噛んで食べよう	②健康な歯や口を保とう ◇むし歯や歯周病を予防しよう ◇口腔機能の低下を予防し、よく噛んで食べよう	③定期的に歯科健診を受診しよう ◇かかりつけ歯科医を持とう ◇定期的に(1年に1～2回)歯科健診を受けよう
今後の方向性(住民の姿)	・むし歯のない子どもが増える ・おやつ回数や内容に気をつけて、子どもに与える保護者が増える ・子どもへ仕上げみがきをする保護者が増える(就学前児保護者) ・1日3回歯みがきをする子どもが増える ・フッ素塗布を受ける子どもが増える ・よく噛んで食べることでできる子どもが増える	・妊娠早期から自分の歯と口の健康を把握し、歯周病と早産・低体重児出産を予防する妊婦が増える ・喫煙と歯周病の関係、歯周病と糖尿病の関係等について理解し、むし歯や歯周病予防のためにセルフケアに努める人が増える ・意識してよく噛んで食べる人が増える ・パタカラ体操や唾液腺マッサージを実践する人が増える	・かかりつけ歯科医を持つ人が増える ・定期的に歯科健診を受ける人が増える
これまでの主な取組	個人・家庭でできること	・甘いものを控える ・間食を控える ・1日3回歯みがきをする ・義歯の場合は1日1回みがく ・よく噛んで食べる(一口30回) ・歯ごたえのあるものを食べる ・1日1回は会話を楽しんだり、歌を歌ったりして口を動かす ・1日3回パタカラ体操や唾液腺マッサージをする	・子どもの頃からかかりつけ歯科医を持つ ・定期的に(1年に1～2回)歯科健診を受診する
	協力を得てできること	・近所や地域ぐるみで、子どもにお菓子や甘い飲み物をむやみに与えない ・学齢期の歯科保健の必要性を普及する ・栄養委員が歯によいおやつレシピを配布する等して普及する	・地域住民にかかりつけ歯科医を持つことをすすめる ・地域住民に歯科健診受診をすすめる
	関係機関や行政が	・乳幼児健診、すこやか相談等の機会に、子どもへの正しい歯のみがき方を指導したり、子どもの仕上げみがきがいっしょに必要かを知らせる。また、望ましいおやつについて等、むし歯予防のポイントの周知徹底する ・祖父母や父親に対しても、むし歯予防のポイントについて周知する ・フッ素塗布の高いむし歯予防効果を周知し、利用を普及啓発する ・希望者に保育園でのフッ素塗布を実施し、むし歯を予防する ・月齢にあった離乳食のすすめ方について指導・支援に努め、健全な口腔の発育を促す ・よく噛んで食べることの大切さを知らせ、意識してよく噛んで食べることを習慣として身につけられるよう、調理方法の工夫等、必要な情報提供に努め、健全な口腔の発育を促す	・歯周病と早産・低体重児出産との関係を普及啓発し、妊娠早期から自分の歯と口の健康を把握し、歯周病を予防ができるよう促す ・むし歯や歯周病が全身にどのような影響を及ぼすか(喫煙と歯周病の関係、歯周病と糖尿病の関係等)を知らせ、セルフケアの重要性等の普及啓発に努め、むし歯や歯周病を予防する ・よく噛んで食べることの大切さを知らせ、意識してよく噛んで食べることを習慣として身につけられるよう、各地区健康教室や広報紙を用いて必要な情報提供に努め、口腔機能の低下を予防する ・栄養委員や愛育委員と共に、パタカラ体操や唾液腺マッサージ等の普及を図り、口腔機能の低下を予防する

歯磨きが上手で歯痛まだ知らず

(5)たばこ・アルコール 目標 ①たばこによる害をなくそう ②適正飲酒に努め、アルコールと上手に付き合おう

ライフステージの目標		こども期(0歳～17歳)	青年期・成人期(18歳～59歳)	高齢期(60歳～)	地域全体
		家族そろって健康な生活習慣を身につける時期	自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直し、維持する時期	地域とのつながりをもち、いきいきと暮らす時期	
たばこ・アルコールの課題		<p>(たばこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙開始年齢は20歳代が最も多いものの、10歳代での喫煙開始が男女ともに約20%いる。</li> </ul> <p>(アルコール)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10代の飲酒(経験)率は中学生で9.4%、高校生で13.1%(R1.9町生活意識調査)であり、県と比べて率が高い。(県 中学生男子1.3%、女子0.8%/高校生男子1.8%、女子1.7%)</li> </ul>	<p>(たばこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30歳代が喫煙の割合が最も高い。</li> <li>20歳代で「禁煙しようと思う」人の割合が10.3%と他の年齢層に比べ低く、「禁煙しようと思わない」人は48.3%で高い。</li> <li>20歳代・30歳代は「受動喫煙があった」人が約半数を占め、「受動喫煙がなかった」人の割合より多い。</li> <li>20～60歳代において、受動喫煙の場所は「職場」が最も多い</li> <li>妊娠中に喫煙をした人が3.4%いる(R元年度 久米南町子ども・子育てニーズ調査より)</li> </ul> <p>(アルコール)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前回調査より、30代女性、40代男女の毎日飲酒率が上がり、特に40代男女の毎日飲酒率はH28県民健康調査に比べ高い</li> <li>1日当たりの飲酒量は2合未満が77.6%で前回より改善したが、毎日飲酒者を見ると、飲酒量2合未満の割合は、女性で82.4%、男性は63.2%となり、特に男性は2合以上の飲酒者が多い</li> <li>妊娠中の飲酒 H25 9.6%からR1 2.2%に改善</li> </ul>	<p>(たばこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>70歳代男性の「吸っている」割合が前回調査に比べ増加している。</li> </ul> <p>(アルコール)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>毎日飲酒する者の割合で、60代女性、70代以上男女が前回調査より高くなり、H28県民健康調査と比較しても割合が高い</li> </ul>	(たばこ)
日頃感じている課題		<p>(たばこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コンビニ等、身近な場所でたばこが販売されている</li> <li>喫煙への憧れや興味がある</li> <li>友人、家族等からの勧め</li> <li>スマホ、インターネット使用による誤った情報の入手</li> <li>家族が喫煙者の場合、幼少期からたばこが身近なものになる</li> </ul> <p>(アルコール)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>友人・家族からの勧め</li> </ul>	<p>(たばこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ニコチンの作用により、禁煙・節煙が難しい</li> <li>増税しても喫煙を続ける</li> <li>電子たばこは、紙たばこよりも害が少ないと思っている</li> </ul> <p>(アルコール)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒習慣の確立により、休肝日を設けることに抵抗がある</li> <li>過剰飲酒による害より、飲酒によるストレス解消など心理的快楽の方に気が向きがち</li> </ul> <p>(栄養委員アンケート～禁煙しようと思わない原因は何?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今は健康だから問題ないと思っている、病気をしなないとわからない</li> <li>医者に言われないと止められない</li> <li>体のことより吸いたい方が勝つ</li> <li>吸うことが習慣になっているから</li> <li>止めるきっかけがない</li> <li>イライラするから、ストレスになるから</li> <li>気分転換や気晴らしになるから</li> <li>口寂しいから</li> <li>たばこの値段がもっと高くなったら止めると思う</li> <li>他人に迷惑をかけなかったらよいと思っている</li> </ul> <p>(栄養委員アンケート～飲酒量が適量を超える原因は何?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>他の楽しみがないから</li> <li>毎日のストレスで酒量が増える、飲むとストレスから解放される</li> <li>習慣、特に困らない</li> <li>仕事が終わってからのお酒はおいしい</li> <li>少しだけの積み重ねで多くなる</li> <li>家にいる時間が多いから</li> <li>CMが多すぎる</li> <li>糖質オフならいいかと思ってしまう</li> <li>1日に飲む量が決まっていない</li> </ul>	<p>(たばこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>長期の喫煙による慢性疾患への移行</li> </ul> <p>(アルコール)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>加齢により、1度に飲む量は減っているかもしれないが、休肝日が設けられていない</li> <li>好きに飲ませてくれ主義</li> </ul> <p>(栄養委員アンケート～禁煙しようと思わない原因は何?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今は健康だから問題ないと思っている、病気をしなないとわからない</li> <li>医者に言われないと止められない</li> <li>体のことより吸いたい方が勝つ</li> <li>吸うことが習慣になっているから</li> <li>止めるきっかけがない</li> <li>イライラするから、ストレスになるから</li> <li>気分転換や気晴らしになるから</li> <li>口寂しいから</li> <li>たばこの値段がもっと高くなったら止めると思う</li> <li>他人に迷惑をかけなかったらよいと思っている</li> </ul> <p>(栄養委員アンケート～飲酒量が適量を超える原因は何?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>他の楽しみがないから</li> <li>毎日のストレスで酒量が増える、飲むとストレスから解放される</li> <li>習慣、特に困らない</li> <li>仕事が終わってからのお酒はおいしい</li> <li>少しだけの積み重ねで多くなる</li> <li>家にいる時間が多いから</li> <li>CMが多すぎる</li> <li>糖質オフならいいかと思ってしまう</li> <li>1日に飲む量が決まっていない</li> <li>年をとるとこれといった予定もなく、仕事や次の日を気にしなくてもよくなる</li> </ul>	(たばこ)
「たばこ・アルコールの健康の目標」		①たばこによる害をなくそう ◇禁煙しよう ◇未成年、妊娠期の喫煙をなくそう ◇受動喫煙をなくそう	②適正飲酒に努め、アルコールと上手に付き合おう ◇未成年の飲酒をなくそう ◇適正飲酒を実践しよう		
今後の方向性(住民の姿)		<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙をすることでより健康になれる</li> <li>地域で協力し、受動喫煙の機会をなくすることができる</li> <li>未成年や妊婦が喫煙することの害について理解し、喫煙しない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>適正飲酒を守ることで、自身の健康を維持することができる</li> <li>未成年や保護者が飲酒の害に関する知識を習得でき、未成年の飲酒(経験)がなくなる</li> <li>未成年本人、保護者がアルコールの害や正しい付き合い方を知る</li> <li>未成年は家族や知人等に勧めらえても断る</li> <li>家族内で未成年に飲酒をすすめない</li> </ul>		
これからの主な取組	個人・家庭でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの害について知る</li> <li>たばこを買わない</li> <li>禁煙外来の利用等により、禁煙をする</li> <li>妊娠中は喫煙しない</li> <li>家族から禁煙の声掛けをする</li> <li>別のストレス解消法を見つける</li> <li>喫煙を勧められても断る</li> <li>屋内禁煙、敷地内禁煙の店を選択する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒量は適量を楽しく飲む</li> <li>必要以上のアルコールを家にストックしない</li> <li>週に2回の休肝日を作る</li> <li>1人でさびしく飲まないようにする</li> <li>楽しく食べながら適量を飲む</li> <li>自分の体調を考慮して飲む</li> <li>飲みたいときは、ノンアルコールのものを選ぶ</li> <li>別のストレス解消法をみつける</li> <li>アルコールの害について知る</li> </ul>		
	協力を活かして	<ul style="list-style-type: none"> <li>公共施設では喫煙しない</li> <li>喫煙は喫煙所です</li> <li>喫煙を勧めない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルコールの害や正しい付き合い方について知る機会を設ける</li> <li>適正飲酒を知り、健康な量を考えるよう呼びかける</li> <li>会合での飲酒の機会を減らし、みんなで適正飲酒を守り、無理強いはいししない</li> <li>誘う頻度をお互い気をつける</li> <li>未成年に飲酒を勧めない気運を高める</li> <li>愛育委員や栄養委員活動により、地域へ未成年禁酒および適正飲酒の輪を広げる</li> </ul>		
	関係機関や行政が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>庁舎内や保健福祉センターに禁煙ポスターを掲示する</li> <li>検診結果説明会で喫煙の有無や程度を確認し、禁煙に向けた保健指導を行う</li> <li>健康教室等の機会でも喫煙による害、受動喫煙による害、禁煙相談窓口(たばこQUITライン)の普及啓発を行う</li> <li>妊娠届出時に喫煙の有無について確認し、禁煙を促す</li> <li>乳幼児健診時に保護者に禁煙啓発グッズを渡し、禁煙の声掛けを行う</li> <li>未成年に対しては、教育機関と連携し、たばこに関する知識の普及啓発ができる場を設ける</li> <li>また、保護者に対してもスポーツ少年団やPTAを通じて知識の普及啓発を行う</li> <li>事業所、商工会、消防団と連携し、成人に対するアプローチを行う</li> <li>愛育委員、栄養委員と協働し、たばこに関する知識の普及を行う</li> <li>世界禁煙デーの取り組みとして、愛育委員と協働し、町内小学校・中学校・駅・役場等で幅広い年齢層へ向けてティッシュ(パンフレット入)の配布と声掛けを行う</li> <li>改正後の健康増進法の周知を通して受動喫煙による害を普及啓発する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○適正飲酒の普及啓発</li> <li>○過剰飲酒により生活習慣病のリスクを高めるため、「適量」を守ること、「休肝日」についての意義について、健康教室等の機会を活用し普及啓発する</li> <li>○特定健診受診者においては、保健指導の際に、飲酒状況を確認しながら、適正飲酒に向けた指導を行うとともに、必要な医療へ早期受診を勧める</li> <li>○未成年者の飲酒については、学校等関係機関と連携し、正しい知識の普及を行い、保護者に対して、母子保健事業等の機会やPTAを通じてアルコールに関連する知識の普及啓発を行う</li> <li>○事業所や消防団など団体と連携し、働き盛り世代への働きかけを行う</li> <li>○妊娠届出時の面接にて、妊産婦の飲酒による影響について知らせ、禁煙指導をする</li> <li>○アルコール関連問題への対応力を強化する</li> <li>○本人や家族が自ら行動できるよう、各種相談窓口を周知する</li> <li>○精神科医師と連携し、「心の相談」を実施し、住民が利用しやすい様、周知を工夫する</li> <li>○断酒会と連携し、当事者や家族を支援する</li> </ul>		

禁酒禁煙妻と孫子に押し切られ

(6)健康診査の受診等 目標 ①自身の健康に関心を持ち、健康づくりを実践しよう

ライフステージの目標		こども期(0歳～17歳)	青年期・成人期(18歳～59歳)	高齢期(60歳～)	地域全体
		家族そろって健康な生活習慣を身につける時期	自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直し、維持する時期	地域とのつながりを持ち、いきいきと暮らす時期	
健康診査の受診等の課題		<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診の啓発等健康管理の意識づけに引き続き取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診受診率 34.6%(R1法定速報値)であり、県平均を上回っているが、目標値には達していない</li> <li>がん検診 胃 27.2% 精密検査受診率 91.7%</li> <li>肺 52.9% 71.4%</li> <li>大腸 47.3% 69.2%</li> <li>子宮 34.1% 66.7%</li> <li>乳 32.4% 85.7%</li> <li>がん検診受診率はすべて目標値を下回っており、精密検査受診率の胃がん検診以外は目標値を下回っている</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>受診率の向上が必要</li> <li>精密検査受診率の向上が必要</li> <li>集団健診受診者のうちHbA1cが5.6%以上(要指導以上)の人50.3%、6.5%以上(糖尿病の可能性が高い)または糖尿病の治療を受けている人は7.6%</li> </ul>
日頃感じている課題		<ul style="list-style-type: none"> <li>保健体育等の学習内容に健診やがん検診の必要性について盛り込むよう検討する</li> <li>保健体育科の新学習指導要領にがん教育が明記され、中学校では2021年度から全面実施、高校では2022年度から順次実施されることとなる</li> <li>職域でもがん教育が必要</li> <li>いまだがんは不治の病のイメージが強く、怖がられている</li> <li>早期のがんなら多くの場合9割以上が完治するという知識を持っている人が24%にとどまる</li> </ul>			
「健康診査の受診等の目標」		<ul style="list-style-type: none"> <li>①自身の健康に関心を持ち、健康づくりを実践しよう</li> <li>◇特定健診を受けよう ◇糖尿病を予防しよう</li> <li>◇がん検診を受けよう ◇糖尿病を早期発見、早期治療しよう</li> <li>◇精密検査を受けよう</li> </ul>			
今後の方向性(住民の姿)		<ul style="list-style-type: none"> <li>受診しやすく、健康増進につながる健診体制の整備をすすめる</li> <li>とくに特定健診については担当課との連携により体制づくりを推進する</li> <li>受けて当たり前という意識の醸成が必要</li> </ul>			
これまでの主な取組	家庭個々でできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>(個人・家庭でできること)</li> <li>健診は毎年受ける</li> <li>家族や身近な人に受診をすすめる</li> <li>精密検査が必要なときは速やかに受ける</li> </ul>			
	協力できること	<ul style="list-style-type: none"> <li>(みんなで協力してすること)</li> <li>職域や地域、組織ぐるみで検診の必要性について意識の高揚をはかる</li> <li>声をかけあいみんなで受診する</li> <li>愛育委員をはじめ各組織でも受診呼びかけに取り組む</li> </ul>			
	関係機関や行政が	<ul style="list-style-type: none"> <li>(行政が取り組むこと)</li> <li>受診しやすい体制の整備</li> <li>特定健診が医療機関で受けられるよう個別健診契約を締結</li> <li>がん検診が医療機関で受けられるよう個別検診契約を締結</li> <li>胃内視鏡検診の個別検診契約を締結</li> <li>乳がん検診の方式を見直し</li> <li>特定健診とがん検診が同時に受けられるよう総合健診として実施</li> <li>集団健診当日の混雑を避けるため整理券を発行</li> <li>受けたくないような内容の案内を送付</li> </ul>			

検診は健康のための道しるべ

### 3 重点課題と対策

「今後の方向性と取り組み」から、特に重点を置いて取り組むものについて6分野ごとに、ライフステージに沿って対策を整理(再掲)しました。

#### (1) 栄養・食育

- 目標 ①生涯にわたって適正体重を維持しよう ②朝食で健康な食生活をはじめよう  
 ③バランス良い食事を～主食・主菜・副菜を揃えて～ ④生活習慣病を予防するために野菜を増やし、食塩を減らそう  
 ⑤家庭や地域で共食する機会を増やそう ⑥家庭、保育所、学校等、地域で切れ目のない食育の推進

#### <こども期>

課 題 1							
・朝食の摂取率は中学生で減少している 朝食摂取率(H26年→R1年) 小学生 91.1%→92.6%、中学生 92.3%→77.7%							
目 標	対 策						
②朝食で健康な食生活をはじめよう  ◇毎朝、朝食を食べよう ◇夜型の生活を見直し、生活リズムを整えよう  目標値  朝食を毎日食べる者の増加  未就学 小学生 95% 中学生 85%	<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">家 個 人</td> <td>                             ・夜型の生活を見直し、規則正しい生活を送り、毎朝、朝食を食べる                              ・朝の光を浴びるようにする                              ・朝食に具たくさんのみそ汁を食べるようにする                         </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">地 域</td> <td>                             ・栄養委員が小・中学生やその保護者を対象に調理実習を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせ、簡単に作ることでできる朝食づくりを伝える                              ・栄養委員が中学生やその保護者を対象に展示等を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを普及啓発する                         </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">関 係 機 関 ・ 行 政</td> <td>                             (保育園)                              ・保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る                              (小・中学校等)                              ・栄養教諭等が児童・生徒の食生活の実態を踏まえた食育授業を実施する                              (例)「朝ごはんの大切さを知り、バランスのとれた朝ごはんを考えよう」(小学5年生)                              ・保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る                              (行政)                              ・乳幼児健診や、すこやか相談の際に栄養相談を行い、規則正しい生活リズムについて知らせる                              ・栄養委員等と協力して、小・中学生やその保護者を対象に調理実習や展示を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせる                              ・保育園・給食センターと連携し、保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る                         </td> </tr> </table>	家 個 人	・夜型の生活を見直し、規則正しい生活を送り、毎朝、朝食を食べる ・朝の光を浴びるようにする ・朝食に具たくさんのみそ汁を食べるようにする	地 域	・栄養委員が小・中学生やその保護者を対象に調理実習を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせ、簡単に作ることでできる朝食づくりを伝える ・栄養委員が中学生やその保護者を対象に展示等を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを普及啓発する	関 係 機 関 ・ 行 政	(保育園) ・保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る (小・中学校等) ・栄養教諭等が児童・生徒の食生活の実態を踏まえた食育授業を実施する (例)「朝ごはんの大切さを知り、バランスのとれた朝ごはんを考えよう」(小学5年生) ・保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る (行政) ・乳幼児健診や、すこやか相談の際に栄養相談を行い、規則正しい生活リズムについて知らせる ・栄養委員等と協力して、小・中学生やその保護者を対象に調理実習や展示を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせる ・保育園・給食センターと連携し、保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る
家 個 人	・夜型の生活を見直し、規則正しい生活を送り、毎朝、朝食を食べる ・朝の光を浴びるようにする ・朝食に具たくさんのみそ汁を食べるようにする						
地 域	・栄養委員が小・中学生やその保護者を対象に調理実習を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせ、簡単に作ることでできる朝食づくりを伝える ・栄養委員が中学生やその保護者を対象に展示等を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを普及啓発する						
関 係 機 関 ・ 行 政	(保育園) ・保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る (小・中学校等) ・栄養教諭等が児童・生徒の食生活の実態を踏まえた食育授業を実施する (例)「朝ごはんの大切さを知り、バランスのとれた朝ごはんを考えよう」(小学5年生) ・保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る (行政) ・乳幼児健診や、すこやか相談の際に栄養相談を行い、規則正しい生活リズムについて知らせる ・栄養委員等と協力して、小・中学生やその保護者を対象に調理実習や展示を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせる ・保育園・給食センターと連携し、保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る						



**課題 2**

・小・中学生の野菜を毎食食べる割合は減少している  
 野菜を毎食食べる割合(H26年→R1年) 小学生 72.8%→67.4%、中学生 74.0%→68.8%

目 標	対 策	
<p>④生活習慣病を予防するために野菜を増やし、食塩を減らそう</p> <p>◇野菜料理を毎食1～2皿(1日5皿、350g)食べよう</p> <p>◇減塩の工夫を知り、薄味に慣れよう</p> <p>◇加工食品等の栄養成分表示を活用しよう</p>	<p><b>家 庭</b> <b>個人</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食、野菜料理を1～2皿食べるようにする</li> <li>・朝食に具だくさんのみそ汁等で野菜を食べるようにする</li> <li>・地元産の新鮮な野菜を食べるようにする</li> <li>・野菜は加熱をしてかさを減らし、たっぷり食べるようにする</li> <li>・野菜作りを楽しむ</li> <li>・塩分の多い塩蔵魚類や漬物、練り製品を控える</li> <li>・食塩の多い麺類の汁は残すようにする</li> <li>・子どもの頃から家族みんなで薄味に慣れる</li> <li>・しょうゆやソース等の調味料をかけることを控える</li> <li>・だしの味や食材の味を活かした薄味でおいしい料理を作る</li> <li>・加工食品等の栄養成分表示をチェックするよう心がける</li> <li>・減塩の食品を選択するよう心がける</li> </ul>
<p><b>目標値</b></p> <p>野菜料理を毎食食べる者の増加</p>	<p><b>地 域</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養委員が「くめなんベジ活！」事業を展開する</li> <li>・図書館すくすくタイム(お話会)の際に、野菜を使ったおやつ等の試食の提供を行う</li> <li>・エンゼルスクール(学童保育)食育教室を実施し、野菜を食べることの意義やおいしさを伝える</li> <li>・旬の野菜を使った料理の開発を行う</li> </ul>
<p>小学生 70%</p> <p>中学生 70%</p>	<p><b>関 係 機 関</b> <b>行政</b></p>	<p>(保育園)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・JA 生産者部会と連携し、地元産の新鮮な野菜を給食に取り入れる</li> <li>・子どもたちと栽培活動を行い、旬の野菜に関心を持たせる</li> <li>・給食にいろいろな種類の野菜を取り入れる</li> <li>・動画で地元の旬の野菜を紹介する</li> <li>・だしの味や食材の味を活かした薄味でおいしい給食を提供する</li> </ul> <p>(小・中学校等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・JA 生産者部会と連携し、地元産の新鮮な野菜を給食に取り入れる</li> <li>・栄養教諭等が児童・生徒の食生活の実態を踏まえた食育授業を実施する(例)「野菜と仲良くなろう」(小学2年生)</li> <li>・校内放送で地元の旬の野菜について知らせ、関心を持たせる</li> <li>・動画で地元の旬の野菜を紹介する</li> <li>・だしの味や食材の味を活かした薄味でおいしい給食を提供する</li> </ul> <p>(行政)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園・給食センターと連携し、地元の旬の野菜を紹介する動画を作成する</li> <li>・栄養委員と協力して、「くめなんベジ活！」事業をすすめる</li> <li>・図書館すくすくタイム(お話会)の際に、野菜を使ったおやつ等の試食の提供を行う</li> <li>・エンゼルスクール(学童保育)食育教室を実施し、野菜を食べることの意義やおいしさを伝える</li> <li>・旬の野菜を使った料理の開発を行う</li> <li>・保育園・給食センターと連携し、おいしい減塩料理の開発をする</li> </ul>

### 課 題 3

・家族と一緒に食事をする小・中学生の割合は、朝食も夕食も減少している。県の割合よりも低い  
 朝食(H26年→R1年) 小学生 75.7%→66.3%(県 76.4%)、中学生 51.9%→47.3%(県 65.1%)  
 夕食(H26年→R1年) 小学生 89.0%→86.3%(県 91.0%)、中学生 84.6%→77.7%(県 86.0%)

目 標	対 策	
<p>⑤家庭や地域で共食する機会を増やそう</p> <p>◇家族や友人と食事を楽しもう                      ◇気持ちよく食事をするためのマナーを身につけよう                      ◇食事の準備や後片付けをしよう                      ◇食事はよく噛んで味わって食べよう</p> <p><b>目標値</b></p> <p>朝食を毎日家族と食べる者の割合                      小学生 増加                      中学生 増加</p> <p>夕食を毎日家族と食べる者の割合                      小学生 増加                      中学生 増加</p>	個人・ 家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日、家族と一緒に楽しく食事を食べ、団らんの機会を増やす</li> <li>・休日は家族一緒に食事をする</li> <li>・食事前・後の挨拶、食事の食べ方、箸の使い方や食器の並べ方等、みんなが気持ちよく食事をするためのマナーを身につける</li> <li>・食事の準備や後片付けに積極的に関わるようにする</li> <li>・食事はよく噛んで味わって食べるようにする</li> </ul>
	地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「週1回は家族そろって食事しよう」の声掛けをすすめる</li> <li>・栄養委員が調理実習を通して地域の人や友達と一緒に食事を作って食べる楽しい交流の機会をつくる</li> <li>・栄養委員が男性料理教室を開催し、男性の食事作りの積極的参加を促す</li> <li>・婦人協議会が料理教室を開催し、健康づくりに配慮した献立や調理の方法について学べるようにする</li> </ul>
	行政・ 関係機関	(行政) ・栄養委員と協力して、調理実習を通して地域の人や友達と一緒に食事を作って食べることの楽しさを体験する機会をつくる

## <青年期・成人期>

### 課題 1

- ・生活習慣病のリスクが高まる「肥満」が増加傾向である  
特に 40 歳代男性で増加しており、3 人に 1 人が「肥満」である  
肥満者の割合 町総数(H26年→R1年) 17.7%→20.6%、40 歳代男性 20.8%→33.9%
- ・若い世代の女性では「やせ」の割合が増加している  
やせの者の割合 20 歳代女性 21.7%

目 標	対 策	
<p>①生涯にわたって適正体重を維持しよう</p> <p>◇自分の適正体重を知ろう</p> <p>◇規則正しく食事をとろう</p> <p>◇自分にあった食事の量を知り、バランスよく食事を食べよう</p> <p>◇よくかんで食べすぎを防ごう</p> <p><b>目標値</b></p> <p>20～60歳代肥満者の割合の減少</p> <p>男性 22%</p> <p>女性 10%</p> <p>20 歳代やせの割合の減少</p> <p>女性 10%</p>	<p>家 個 庭 人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適正体重を知る</li> <li>・自分や家族の体重に気をつけ、健康状態や体調に合わせて食事量や内容を調整するよう心がける</li> <li>・腹八分目を心がける</li> <li>・朝食・昼食をしっかり食べ、夕食を食べ過ぎないようにする</li> <li>・野菜から食べることを習慣にする</li> <li>・外食を控える</li> <li>・1日3食規則正しく食べる</li> <li>・おやつは、量や内容、時間に気をつけて、子どもに与えるようにする</li> <li>・甘味飲料を飲みすぎないようにする</li> <li>・不足しがちな栄養素やエネルギーを間食で補うようにする</li> <li>・家事を大きな動作で行い、身体活動量を増やす</li> <li>・歩くことを習慣にする</li> <li>・一口ごとに箸を置き、30回よく噛んで食べ過ぎを防ぐ</li> <li>・無理なダイエットをしない</li> <li>・子どもの育ちにあった離乳食を食べさせて、噛む力のスムーズな発達を促す</li> </ul>
<p>地 域</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・婦人協議会が各地区で月1回実施している健康体操教室の輪を広げる</li> <li>・栄養委員が健診結果説明会の際、栄養成分表示を参考にして・飲み物に含まれる砂糖の量を知らせ、飲みすぎに注意するよう啓発する</li> <li>・組織に呼びかけ、健康チャレンジに参加し、目標を持って健康づくりに取り組む</li> <li>・近い場所なら、車より歩くことをすすめる</li> </ul>	
<p>関 係 機 関</p> <p>行 政</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果説明会の際に、適正体重を知らせ、健康状態や活動に合わせて食事量や内容のアドバイスをする</li> </ul>	

## 課 題 2

・朝食の摂取率は、若い世代で改善傾向にあるものの、まだ低い  
 朝食摂取率(H26年→R2年) 20歳代 男性 35.4%→50.0%、女性 44.3%→59.0%  
 欠食理由としては、「忙しくて時間がない」、「食べる習慣がない」が多い

目 標	対 策	
<p>②朝食で健康な食生活をはじめよう</p> <p>◇毎朝、朝食を食べよう</p> <p>◇夜型の生活を見直し、生活リズムを整えよう</p> <p><b>目標値</b></p> <p>20歳以上                      男性 60%                      女性 70%</p>	個人・ 家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜型の生活を見直し、規則正しい生活を送り、毎朝、朝食を食べる</li> <li>・朝の光を浴びるようにする</li> <li>・朝食に具だくさんのみそ汁を食べるようにする</li> <li>・前日に朝食の下準備をしておくようにする</li> </ul>
	地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養委員が中学生を対象に調理実習を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせ、簡単にできる朝食づくりを伝える</li> <li>・栄養委員が中学生やその保護者を対象に展示を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを普及啓発する</li> </ul>
	行政・ 関係機関	<p>(保育園小・中学校等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る</li> </ul> <p>(行政)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診や、すこやか相談の際に栄養相談を行い、規則正しい生活リズムについて知らせる</li> <li>・栄養委員等と協力して、小・中学生やその保護者を対象に調理実習や展示等を行い、生活リズムを整え朝食を食べることの大切さを知らせる</li> <li>・保育園・給食センターと連携し、保護者に対して”朝食にみそ汁を食べる”ことを普及し、朝食内容の改善を図る</li> </ul>

### 課題 3

- ・野菜料理を毎食(1日3回)食べている人の割合は32.2%と低い  
食べない理由としては、「特に理由がない」が7割、続いて「調理に時間がかかる」が4人に1人
- ・食塩摂取量は男性に多い傾向で、塩蔵魚類を食べる頻度やしょうゆをかける頻度、麺類の汁を飲む量が多く、昼食での外食やコンビニ弁当の利用も多い
- ・60代以下の若い世代では、ハム・ソーセージや麺類の摂取頻度が高く、昼食での外食やコンビニ弁当の利用、夕食での外食や総菜利用も多い

目標	対策	
<p>④生活習慣病を予防するために野菜を増やし、食塩を減らそう)</p> <p>◇野菜料理を毎食1～2皿(1日5皿、350g)食べよう</p> <p>◇減塩の工夫を知り、薄味に慣れよう</p> <p>◇加工食品等の栄養成分表示を活用しよう</p>	<b>個人・ 家庭</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食、野菜料理を1～2皿食べるようにする</li> <li>・朝食に具だくさんのみそ汁等で野菜を食べるようにする</li> <li>・地元産の新鮮な野菜を食べるようにする</li> <li>・野菜は加熱をしてかさを減らし、たっぷり食べるようにする</li> <li>・野菜作りを楽しむ</li> <li>・塩分の多い塩蔵魚類や漬物、練り製品を控える</li> <li>・食塩の多い麺類の汁は残すようにする</li> <li>・子どもの頃から家族みんなで薄味に慣れる</li> <li>・しょうゆやソース等の調味料をかけることを控える</li> <li>・だしの味や食材の味を活かした薄味でおいしい料理を作る</li> <li>・加工食品等の栄養成分表示をチェックするよう心がける</li> <li>・減塩の食品を選択するよう心がける</li> </ul>
<p><b>目標値</b></p> <p>野菜料理を毎食食べる者の増加</p> <p>20歳以上 男性 40% 女性 50%</p> <p>食塩摂取量の減少 塩分チェックシート 合計点数の低下</p>	<b>地域</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養委員が「くめなんベジ活！」(野菜摂取促進)事業を展開する</li> <li>〔JA 生産者組合の協力のもと、直売所(サンサンくめなん)等で野菜料理を毎食1～2皿(1日 5 皿、350g)食べることを普及啓発するとともに手軽にできる野菜レシピを配る</li> <li>〔旬の野菜を使った料理の開発を行う</li> <li>・栄養委員が各地区で健康教室を開催し、みそ汁の塩分測定を行ったり、試食を提供したりすることで、減塩の工夫や減塩料理を普及する</li> <li>・栄養委員が「塩分チェックシート」を活用して減塩の工夫を個別にアドバイスする</li> <li>・栄養委員が健診結果説明会の際、栄養成分表示の見方や塩分の多い食品を知らせ、食べる頻度や量に気をつけるよう啓発する</li> </ul>
	<b>行政・ 関係機関</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養委員と協力して、「くめなんベジ活！」(野菜摂取促進)事業をすすめる</li> <li>〔JA 生産者組合の協力のもと、直売所(サンサンくめなん)等で野菜料理を毎食1～2皿(1日 5 皿、350g)食べることを普及啓発するとともに手軽にできる野菜レシピを配る</li> <li>〔旬の野菜を使った料理の開発を行う</li> <li>・栄養委員と協力し、各地区の健康教室で、塩分の多い食品を知らせ、食べる頻度や量に気をつけるよう啓発したり、減塩料理を普及したりする</li> <li>・栄養委員と協力し、「塩分チェックシート」を活用して減塩の工夫を個別にアドバイスする</li> <li>・栄養委員と協力し、健診結果説明会の際、栄養成分表示の見方や塩分の多い食品を知らせ、食べる頻度や量に気をつけるよう啓発する</li> </ul>

## 課題 4

・家族と一緒に食事をする者の割合は、朝食では減少している  
朝食(H26年→R1年) 43.7%→39.2%(県 46.9%)

目 標	対 策	
<p>⑤家庭や地域で共食する機会を増やそう</p> <p>◇家族や友人と食事を楽しもう</p> <p>◇気持ちよく食事をするためのマナーを身に着けよう</p> <p>◇食事の準備や後片付けをしよう</p> <p>◇食事はよく噛んで味わって食べよう</p> <p><b>目標値</b></p> <p>朝食を毎日家族と一緒に食べる者の割合 20歳以上 増加</p> <p>夕食を毎日家族と一緒に食べる者の割合 20歳以上 増加</p>	個人・ 家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日、家族と一緒に楽しく食事を食べ、団らんの機会を増やす</li> <li>・子どもだけで食事(孤食)をさせないようにする</li> <li>・休日は家族一緒に食事をする</li> <li>・食事前・後の挨拶、食事の食べ方、箸の使い方や食器の並べ方等、みんなが気持ちよく食事をするためのマナーを身につける</li> <li>・食事の準備や後片付けに積極的に関わるようにする</li> <li>・食事はよく噛んで味わって食べるようにする</li> </ul>
	地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「週1回は家族そろって食事をしよう」の声掛けをすすめる</li> <li>・栄養委員が調理実習を通して地域の人や友達と一緒に食事を作って食べる楽しい交流の機会をつくる</li> <li>・栄養委員が男性料理教室を開催し、男性の食事作りの積極的参加を促す</li> <li>・婦人協議会が料理教室を開催し、健康づくりに配慮した献立や調理の方法について学べるようにする</li> </ul>
	行政・ 関係機関	<p>(行政)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養委員と協力して、調理実習を通して地域の人や友達と一緒に食事を作って食べることの楽しさを体験する機会をつくる</li> </ul>

## (2)身体活動・運動

目標 ①運動習慣をつけよう ②歩数を増やそう ③筋力を維持し関節痛を防ごう

### <青年期・成人期>

課 題 1	
<p>・20～50代で運動をしている人は21.8%、運動していないのは78.5%</p> <p>・している運動はウォーキング・ジョギングが74.5%、ラジオ体操43.3%、スポーツ38.6%</p> <p>・運動をしていない理由は20～50代では「時間がない」が73.5%と最も多い</p> <p>・特定健康診査質問票の「歩行速度が遅い」と回答した人の割合が高い</p>	
目 標	対 策
<p>①運動習慣をつけよう</p> <p>◇運動に取り組むきっかけをみつけよう</p> <p>◇肥満の予防と改善に取り組もう</p> <p><b>目標値</b> 運動習慣がある者の増加 20～50代 30%</p>	<p><b>個人・家庭</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康チャレンジに取り組む</li> <li>・運動習慣と生活習慣病やこころの健康の関わりについて知る</li> <li>・時間がなくても歩数が増える方法を各自で考え、取り組んでみる</li> <li>・休日など時間のとれる日に歩く</li> <li>・楽しいと感じられるような活動に続けて参加する</li> <li>・仕事や作業内容で季節によって身体活動量が違う場合は、活動量の少ない時期に自主的に歩く</li> <li>・スマホや運動のビデオをみて体を動かす</li> </ul>
	<p><b>地域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドゴルフやビリヤード等、仲間で身体を動かす習慣づくりをすすめる</li> <li>・職場や地域で楽しく歩けるようなイベントを計画する</li> <li>・地域の集まりや組織の活動に体を動かすことやウォーキングを取り入れる</li> <li>・安心して歩ける環境づくりをすすめる</li> </ul>
	<p><b>行政・関係機関</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体活動と運動の違いを知らせる</li> <li>・運動習慣と生活習慣病やこころの健康の関わりについて周知する</li> <li>・健康チャレンジの継続をすすめる</li> <li>・身体活動や歩数を増やすコツを知らせる</li> <li>・スポーツ協会等、関係団体との連携をもち運動に取り組める機会をつくる</li> <li>・安心して運動できる環境づくりをすすめる</li> </ul>

## 課題 2

- ・20～50代で運動習慣がある人は 21.8%、運動習慣がない人は78.5%
- ・している運動はウォーキング・ジョギングが 74.5%、ラジオ体操 43.3%、スポーツ 38.6%(全年代)
- ・運動をしていない理由は20～50代では「時間がない」が73.5%と最も多い
- ・20～50代で歩数計があるのは 20.7%、ない74.6% 年代が上がるほど持っている人が増える
- ・1日平均歩数は20～50代男性で7684歩、女性5840歩
- ・特定健康診査質問票の「歩行速度が遅い」と回答した人の割合が高い

目標	対策	
②歩数を増やそう ◇日常生活のなかで歩数を増やそう	家庭・個人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康チャレンジに取り組む</li> <li>・歩数が増やせる活動に取り組む</li> <li>・歩数と健康の関わりについて知る</li> <li>・時間がなくても歩数が増える方法を各自で考え、やってみる</li> <li>・自分の一日の歩数を知る</li> </ul>
◇+10(プラステン)に取り組もう		<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドゴルフやビリヤード等、仲間で身体を動かす機会をつくる</li> <li>・職場や地域で楽しく歩けるようなイベントを計画</li> <li>・地域の集まりに体を動かすことを取り入れる</li> <li>・安心して歩ける環境づくりをすすめる</li> </ul>
目標値 1日の歩数の増加 20～50代 男性9000歩 女性7000歩	関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数と健康寿命の関わりについて周知する</li> <li>・健康チャレンジの継続</li> <li>・歩数を増やすコツを知らせる</li> <li>・スポーツ協会等、関係団体との連携をもち歩く機会をつくる</li> <li>・安心して歩ける環境づくりをすすめる</li> </ul>

## <高齢期>

### 課題 1

- ・運動習慣がある人は60代男性35.4%、女性23.7%、70代男性30.3%、女性38.6%
- ・運動をしていない理由は70代で「体の不調や痛みのため」が79.5%と60代の37.7%から急増する
- ・歩数計があるのは全体で 27.2%、ない 65.0% 年代が上がるほど持っている人が増え、60、70代では33.2%
- ・1日平均歩数は60～70代で、男性6203歩、女性5002歩

目標	対策	
①歩数を増やそう ◇日常生活のなかで歩数を増やそう	家庭・個人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康チャレンジに取り組む</li> <li>・自分の1日の歩数を知る</li> <li>・歩数とフレイル予防や介護予防の関わりについて知る</li> <li>・時間がなくても歩数が増える方法を各自で考え、取り組んでみる</li> <li>・地域でイベントがあれば積極的に参加する</li> </ul>
◇+10(プラステン)に取り組もう		<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドゴルフやビリヤード等、仲間で身体を動かす習慣づくりをすすめる</li> <li>・職場や地域で楽しく歩けるようなイベントを計画する</li> <li>・地域の集まりに体を動かすことを取り入れる</li> <li>・安心して歩ける環境づくりをすすめる</li> </ul>
目標値 1日の歩数の増加 60～70代 男性6500歩 女性6000歩	関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体活動と運動の違いを知らせる</li> <li>・歩数とフレイル予防や介護予防の関わりについて周知する</li> <li>・健康チャレンジの継続をすすめる</li> <li>・身体活動や歩数を増やすコツを知らせる</li> <li>・スポーツ協会等関係団体との連携をもち運動に取り組める機会をつくる</li> <li>・安全に歩ける環境づくりをすすめる</li> </ul>



## 課題 2

- ・運動習慣がある人は60代男性35.4%、女性23.7%、70代男性30.3%、女性38.6%
- ・運動をしていない理由は70代で「体の不調や痛みのため」が最も多く、60代の37.7%から急増する
- ・運動をしていない理由は60代では「時間がない」が最も多く60.5%
- ・70代以上では「腰痛あり」52.6%、「膝痛あり」42.7%でいずれも年代が上がるほど高くH26より悪化
- ・女性の外来医療費において「筋骨格系の疾患」が「その他」の次に大きな割合を占めている

目 標	対 策	
<p>②筋力を維持し関節痛を防ごう</p> <p>◇年代、体力に合わせた運動に取り組もう</p> <p>◇運動前の準備体操、整理体操の必要性を知ろう</p> <p>◇フレイル予防、サルコペニア予防に取り組もう</p> <p><b>目標値</b> 腰痛のある者の減少 20歳以上 35% 膝痛のある者の減少 50歳以上 25%</p>	個人・ 家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康チャレンジに取り組む</li> <li>・筋力を維持するポイントを知る</li> <li>・関節の痛みを予防する対策を知る</li> <li>・歩数とフレイル予防や介護予防の関わりについて知る</li> <li>・時間がなくても歩数が増える方法を各自で考え、取り組む</li> <li>・地域でイベントがあれば積極的に参加する</li> <li>・自分の1日の歩数を知る</li> </ul>
	地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドゴルフやビリヤード等、仲間で身体を動かす習慣づくりをすすめる</li> <li>・職場や地域で楽しく歩けるようなイベントを計画する</li> <li>・地域の集まりに体を動かすことを取り入れる</li> <li>・安心して歩ける環境づくりをすすめる</li> </ul>
	行政・ 関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力維持の方法を知らせる</li> <li>・関節の痛みを防ぐ方法を知らせる</li> <li>・歩数とフレイル予防や介護予防の関わりについて周知する</li> <li>・健康チャレンジの継続</li> <li>・体力に合わせて身体活動が行えるよう知らせる</li> <li>・スポーツ協会等、関係団体との連携をもち運動に取り組める機会をつくる</li> <li>・安全に歩ける環境づくりをすすめる</li> </ul>

### (3)こころの健康・休養

目標 ①ストレスと上手につきあおう ②質の良い睡眠をとり、心身共に休養しよう

#### <成人期>

##### 課題 1

・睡眠で休養が十分にとれていない者の割合を前回調査及び H28 年県民健康調査と比較してみた際に、20代女性が悪化している  
また、20代男性は前回調査よりは改善だが、H28 年県民健康調査と比べると割合は高い

目 標	対 策	
<p>②質の良い睡眠をとり、心身共に休養しよう</p> <p>◇睡眠の質を高めよう</p> <p>目標値</p>	<p>個人・ 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のペースにあった生活を送り、無理をしない</li> <li>・朝起きたら、陽の光を浴びることから1日を始める</li> <li>・早寝、早起き、食生活等、正しい生活を心がける</li> <li>・日中は適度に体を動かす</li> <li>・テレビやゲーム、スマートフォン等、メディアとの付き合い方を見直す</li> </ul>
<p>睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の減少</p> <p>20 歳以上 15.0%</p>	<p>地 域</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助け合える関係を地域全体でつくっていく</li> <li>・早寝・早起きに地域ぐるみで取り組み、朝のあいさつ運動の推進により、地域で気持ちよく1日のスタートをきる</li> </ul>
	<p>行政・ 関係機関</p>	<p>○睡眠に関する普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠の質の悪化による心身への悪影響を知ることができるよう、また、「健康づくりのための睡眠指針2014」等により、質の良い睡眠をとるための方法を普及・啓発する</li> <li>子育て世代は母子保健事業や保育園等を通じて、働き盛り世代へは事業所や消防団等を通じて、地域全体へは、「心の健康講座」や健康教室等を通じて行う</li> </ul> <p>○睡眠不調の早期発見、早期対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人や家族が不調を感じた際に、自ら行動できるよう、各種相談窓口を周知する</li> </ul>

<高齢期>

課題 1

・睡眠で休養が十分にとれていない者の割合を前回調査及び H28 年県民健康調査と比較してみた際に、60代女性、70代以上男性が悪化している

目 標	対 策	
<p>②質の良い睡眠をとり、心身共に休養しよう</p> <p>◇睡眠の質を高めよう</p> <p>目標値</p> <p>睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の減少</p> <p>20 歳以上 15.0%</p>	<p>個人・ 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のペースにあった生活を送り、無理をしない</li> <li>・朝起きたら、陽の光を浴びることから1日を始める</li> <li>・入床・覚醒時刻、食事時刻を規則正しく整える</li> <li>・日中は適度に体を動かす</li> <li>・昼寝を避ける</li> <li>・夕刻以降に過剰の水分摂取をしない</li> <li>・寝酒を習慣にしない</li> </ul>
	<p>地域</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助け合える関係を地域全体でつくっていく</li> <li>・早寝・早起きに地域ぐるみで取り組み、朝のあいさつ運動の推進により、地域で気持ちよく1日のスタートをきる</li> <li>・日中の活動の場を設ける</li> </ul>
	<p>行政・ 関係機関</p>	<p>○睡眠に関する普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠の質の悪化による心身への悪影響を知ることができるよう、また、「健康づくりのための睡眠指針2014」等により、質の良い睡眠をとるための方法を普及・啓発する</li> <li>「心の健康講座」の実施の他、健康教室やサロン、老人クラブ活動等の機会を活用する</li> </ul> <p>○睡眠不調の早期発見、早期対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人や家族が不調を感じた際に、自ら行動できるよう、各種相談窓口を周知する</li> </ul>

#### (4)歯の健康

目標 ①健康な歯や口を育もう ②健康な歯や口を保とう ③定期的に歯科健診を受診しよう

#### <こども期>

##### 課題 1

- ・3歳でむし歯のある者の割合は1割以内で微増、微減を繰り返し、予断を許さない状況である
- ・糖分の多い飲み物やお菓子を習慣的に摂取している子どもがいる
- ・1日に食べるおやつ回数が2回以下の子どもの割合は7割強(目標値85%)子どもがいる
- ・仕上げみがきをする保護者の割合は年齢が上がるほど低くなっている
- ・1日の歯みがきの回数が1回の方が中学生で11.6%いる
- ・歯と口の健康がからだ全体の健康に大きな影響があることを知っている中学生は66.1%にとどまっている

目 標	対 策	
<p>①健康な歯を育もう</p> <p>◇むし歯を予防しよう</p> <p>目標値</p> <p>3歳児でむし歯のある者の割合</p> <p>減少</p>	<p>家 個 庭 人 ・</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さい時から歯みがきを習慣づける</li> <li>・子どもの仕上げみがきをする</li> <li>・甘いものを控える</li> <li>・おやつの時間(回数を決める)</li> </ul>
	<p>地 域</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近所や地域ぐるみで、子どもにお菓子や甘い飲み物をむやみに与えない</li> <li>・学齢期の歯科保健の必要性を普及する</li> <li>・栄養委員が歯によいおやつのレシピを配布する</li> </ul>
	<p>関 行 係 政 機 関 ・</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診、すこやか相談等の機会に、子どもへの正しい歯のみがき方を指導し、子どもの仕上げみがきがいつまで必要かを知らせる</li> <li>また、望ましいおやつについて等、むし歯予防のポイントについて周知徹底する</li> <li>・フッ素塗布の高いむし歯予防効果を周知し、利用を促す</li> <li>・希望者に保育園でのフッ素塗布を実施する</li> </ul>

課 題 2	
<p>・かかりつけ歯科医を持つ就学前児の割合が低い 就学前児 54.5%、小学生 89.5%</p>	
目 標	対 策
<p>③定期的に歯科健診を受診しよう ◇かかりつけ歯科医を持とう</p> <p>◇定期的に(1年に1～2回)歯科健診を受けよう</p> <p>目標値 就学前児 70%</p>	<p><b>家 庭 個 人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの頃からかかりつけ歯科医を持つ</li> <li>・定期的に(1年に1～2回)歯科健診を受診する</li> </ul>
	<p><b>地 域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民にかかりつけ歯科医を持つことをすすめる</li> <li>・地域住民に歯科健診受診をすすめる</li> </ul>
	<p><b>関 係 機 関 行 政</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・就学前児歯科健康診査費用の助成を行い、歯科保健指導の機会を提供する</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に(年1～2度)歯科健診を受診し、プロケアによる歯の健康管理を受けることを普及啓発する</li> </ul>

### <青年期・成人期>

課 題 1	
<p>・歯科健診を年1回以上受けている者の割合は、改善しているものの目標(50%)に達していない 町総数(H26年→R2年) 33.7%→41.1% 20歳代 41.1%、30歳代 43.6%、40歳代 46.2%、50歳代 29.7%</p>	
目 標	対 策
<p>③定期的に歯科健診を受診しよう ◇かかりつけ歯科医を持とう</p> <p>◇定期的に(1年に1～2回)歯科健診を受けよう</p> <p>目標値 歯科健診を年1回以上受けている者の割合 50%以上</p>	<p><b>家 庭 個 人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医を持つ</li> <li>・定期的に(1年に1～2回)歯科健診を受診する</li> </ul>
	<p><b>地 域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民にかかりつけ歯科医を持つことをすすめる</li> <li>・地域住民に歯科健診受診をすすめる</li> </ul>
	<p><b>関 係 機 関 行 政</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊産婦歯科健康診査費用の助成を行い、産前・産後の歯科健診や歯科保健指導の機会を提供する</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に(年1～2度)歯科健診を受診し、プロケアによる歯の健康管理を受けることを普及啓発する</li> </ul>

## <高齢期>

課題 1	
<p>・なんでもよく噛んで食べることができる者の割合は、70歳以上で低くなっている。 (H26年→R2年) 70歳以上 76.6%→73.3%</p>	
目標	対策
<p>②健康な歯や口を保とう</p> <p>目標値</p> <p>60歳代でなんでもよく噛んで食べることができる者の割合</p> <p>80%</p>	<p><b>個人・家庭</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べる(一口30回)</li> <li>・歯ごたえのあるものを食べる</li> <li>・1日1回は会話を楽しんだり、歌を歌ったりして口を動かす</li> <li>・1日3回パタカラ体操や唾液腺マッサージをする</li> </ul>
	<p><b>地域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養委員・愛育委員が地域でパタカラ体操、唾液腺マッサージを普及する</li> </ul>
	<p><b>行政・関係機関</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べることの大切さを知らせ、意識してよく噛んで食べることが習慣として身につけられるよう、各地区健康教室や広報紙を用いて必要な情報提供に努め、口腔機能の低下を予防する</li> <li>・栄養委員や愛育委員と共に、パタカラ体操や唾液腺マッサージ等の普及を図り、口腔機能の低下を予防する</li> </ul>

課題 2	
<p>・歯科健診を年1回以上受けている者の割合は、改善しているものの目標(50%)に達していない町総数(H26年→R2年) 33.7%→41.1% 60歳代 43.6%、70歳以上 41.1%</p>	
目標	対策
<p>③定期的に歯科健診を受診しよう</p> <p>◇かかりつけ歯科医を持とう</p> <p>◇定期的に(1年に1~2回)歯科健診を受けよう</p> <p>目標値</p> <p>歯科健診を年1回以上受けている者の割合</p> <p>50%</p>	<p><b>個人・家庭</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医を持つ</li> <li>・定期的に(1年に1~2回)歯科健診を受診する</li> </ul>
	<p><b>地域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民にかかりつけ歯科医を持つことをすすめる</li> <li>・地域住民に歯科健診受診をすすめる</li> </ul>
	<p><b>行政・関係機関</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に(年1~2度)歯科健診を受診し、プロケアによる歯の健康管理を受けることを普及啓発する</li> </ul>

(5)たばこ・アルコール

目標 ①たばこによる害をなくそう ②適正飲酒に努め、アルコールと上手に付き合おう

たばこ  
＜こども期＞

課 題 1

・喫煙開始年齢は20歳代が最も多いものの、10歳代での喫煙開始が男女ともに約 20%いる

目 標	対 策	
<p>①たばこによる害をなくそう</p> <p>◇未成年の喫煙をなくそう</p> <p>目標値</p> <p>10歳代での喫煙開始 0%</p>	<p>家 庭 個 人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害について知る</li> <li>・喫煙を勧められても断る</li> <li>・屋内禁煙、敷地内禁煙の店を選択する</li> </ul>
	<p>地 域</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公共施設では喫煙しない</li> <li>・喫煙は喫煙所です</li> <li>・喫煙を勧めない</li> </ul>
	<p>関 係 機 関 行 政</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・庁舎内や保健福祉センターに禁煙ポスターを掲示する</li> <li>・未成年に対しては、教育機関と連携し、たばこに関する知識の普及啓発ができる場を設ける また、保護者に対してもスポーツ少年団や PTA を通じて知識の普及啓発を行う</li> <li>・愛育委員、栄養委員と協働し、たばこに関する知識の普及を行う</li> <li>・世界禁煙デーの取り組みとして、愛育委員と協働し、町内小学校・中学校・駅・役場等で幅広い年齢層へ向けてティッシュ(パンフレット入)の配布と声掛けを行う</li> </ul>

## <青年・成人期>

### 課題 1

- ・30歳代が喫煙の割合が最も高い
- ・20歳代で「禁煙しようと思う」人の割合が 10.3%と他の年齢層に比べ低く、「禁煙しようと思わない」人は 48.3%で高い
- ・20歳代・30歳代は「受動喫煙があった」人が約半数を占め、「受動喫煙がなかった」人の割合より多い
- ・20～60歳代において、受動喫煙の場所は「職場」が最も多い

目標	対策	
<p>①たばこによる害をなくそう</p> <p>◇禁煙をしよう</p> <p>目標値</p> <p>20歳以上 男性:20.0% 女性:4.0%</p>	<b>個人・ 家庭</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害について知る</li> <li>・禁煙外来の利用等により、禁煙をする</li> <li>・家族から禁煙の声掛けをする</li> <li>・別のストレス解消法を見つける</li> <li>・喫煙を勧められても断る</li> <li>・屋内禁煙、敷地内禁煙の店を選択する</li> </ul>
	<b>地域</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公共施設では喫煙しない</li> <li>・喫煙は喫煙所です</li> <li>・喫煙を勧めない</li> </ul>
	<b>行政・ 関係機関</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・庁舎内や保健福祉センターに禁煙ポスターを掲示する</li> <li>・検診結果説明会で喫煙の有無や程度を確認し、禁煙に向けた保健指導を行う</li> <li>・健康教室等の機会に喫煙による害、受動喫煙による害、禁煙相談窓口(たばこクイットライン)の普及啓発を行う</li> <li>・乳幼児健診時に保護者に禁煙啓発グッズを渡し、禁煙の声掛けを行う</li> <li>・事業所、商工会、消防団等の団体と連携し、成人に対するアプローチを行う</li> <li>・愛育委員、栄養委員と協働し、たばこに関する知識の普及を行う</li> <li>・世界禁煙デーの取り組みとして、愛育委員と協働し、町内小学校・中学校・駅・役場等で幅広い年齢層へ向けてティッシュ(パンフレット入)の配布と声掛けを行う</li> <li>・改正後の健康増進法の周知を通して受動喫煙による害を普及啓発する</li> </ul>



<青年・成人期>

課題 2

・妊娠中に喫煙をした人が 3.4%いる(R1年度 久米南町子ども・子育てニーズ調査より)

目 標	対 策	
<p>①たばこによる害をなくそう</p> <p>◇妊娠期の喫煙をなくそう</p> <p>目標値</p> <p>妊娠中の妊婦の喫煙率 0%</p>	<p>個人 ・ 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害について知る</li> <li>・妊娠中は喫煙しない</li> <li>・喫煙を勧められても断る</li> <li>・屋内禁煙、敷地内禁煙の店を選択する</li> </ul>
	<p>地域</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公共施設では喫煙しない</li> <li>・喫煙は喫煙所とする</li> <li>・喫煙を勧めない</li> </ul>
	<p>行政 ・ 関係機関</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・庁舎内や保健福祉センターに禁煙ポスターを掲示</li> <li>・事業所、商工会、消防団等の団体と連携し、成人に対するアプローチを行う</li> <li>・愛育委員、栄養委員と協働し、たばこに関する知識の普及を行う 妊娠届出時に喫煙の有無について確認し、禁煙を促す</li> <li>・世界禁煙デーの取り組みとして、愛育委員と協働し、町内小学校・中学校・駅・役場等で幅広い年齢層へ向けてティッシュ(パンフレット入)の配布と声掛けを行う</li> <li>・改正後の健康増進法の周知を通して受動喫煙による害を普及啓発する</li> </ul>

アルコール  
 <こども期>

課 題 1

・10代の飲酒(経験)率は中学生で 9.4%、高校生相当で 13.1%(R1.9 町生活意識調査)であり、県と比べて率が高い。(県 中学生男子 1.3%、女子 0.8%/高校生男子 1.8%、女子 1.7%)

目 標	対 策	
<p>②適正飲酒に努め、アルコールと上手に付き合おう</p> <p>◇未成年の飲酒をなくそう</p> <p>目標値</p> <p>10代の飲酒(経験)率                      中学生 0%                      高校生相当 0%</p>	<p>個人・ 家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人・保護者がアルコールの害や正しい付き合い方を知る</li> <li>・家族と知人等に勧められても断る</li> <li>・家族内で未成年に飲酒をすすめない</li> </ul>
	<p>地域</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールの害や正しい付き合い方について知る機会を設ける</li> <li>・未成年に飲酒を勧めない気運を高める</li> <li>・愛育委員や栄養委員活動により、地域へ未成年禁酒の輪を広める</li> </ul>
	<p>行政・ 関係機関</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○禁酒の普及啓発</li> <li>・学校等関係機関と連携し、本人へ飲酒に関する正しい知識の普及を行う</li> <li>・保護者に対して、母子保健事業等の機会や PTA を通じてアルコールに関する知識の普及啓発を行う</li> </ul>

<成人期>

課題 1

・前回調査より、30代女性、40代男女の毎日飲酒率が上がり、特に40代男女の毎日飲酒率はH28 県民健康調査に比べ高い  
 ・1日当たりの飲酒量は2合未満が 77.6%で前回より改善したが、毎日飲酒者を見ると、飲酒量2合未満の割合は、女性で 82.4%、男性は 63.2%となり、特に男性は2合以上の飲酒者が多い

目 標	対 策	
<p>②適正飲酒に努め、アルコールと上手に付き合おう</p> <p>◇適正飲酒を実践しよう</p> <p>目標値</p> <p>飲酒機会のある者の1日の飲酒量が2合以上の割合の減少</p> <p>20歳以上                      男性 20.0%                      女性 5.0%</p>	<p>家庭・個人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒量は適量を楽しく飲む</li> <li>・必要以上のアルコールを家にストックしない</li> <li>・週に2回の休肝日を作る</li> <li>・1人でさびしく飲まないようにする</li> <li>・楽しく食べながら適量を飲む</li> <li>・自分の体調を考慮して飲む</li> <li>・飲みたいときは、ノンアルコールのものを選ぶ</li> <li>・別のストレス解消法を見つける</li> <li>・アルコールの害について知る</li> </ul>
<p>地域</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールの害について知る機会を設ける</li> <li>・適正飲酒を知り、健康な量を考えるよう呼びかける</li> <li>・会合での飲酒の機会を減らし、みんなで適正飲酒を守り、無理強いはしない</li> <li>・誘う頻度をお互い気をつける</li> <li>・愛育委員や栄養委員活動により、地域へ適正飲酒の輪を広める</li> </ul>	
<p>関係機関・行政</p>	<p>○適正飲酒の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・過剰飲酒により生活習慣病のリスクを高めるため、“適量”を守ること、“休肝日”についての意義について、健康教室等の機会を活用し普及啓発する</li> <li>・特定健診受診者においては、保健指導の際に、飲酒状況を確認しながら、適正飲酒に向けた指導を行うとともに、必要な医療へ早期受診を勧める</li> <li>・事業所や消防団等の団体と連携し、働き盛り世代への働きかけを行う</li> <li>・妊娠届出時の面接にて、妊産婦の飲酒による影響について知らせ、禁酒指導をする</li> </ul> <p>○アルコール関連問題への対応力を強化する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人や家族が自ら行動できるよう、各種相談窓口を周知する</li> <li>・精神科医師と連携し、「心の相談」を実施し、住民が利用しやすいよう、周知を工夫する</li> <li>・断酒会と連携し、当事者や家族を支援する</li> </ul>	

(6)健康診査の受診等

①自身の健康に関心を持ち、健康づくりを実践しよう

<青年期・成人期>

<p><b>課 題 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診受診率34.6%(R1 法定報告速報値)であり、県平均を上回っているが、目標値には達していない</li> <li>・がん検診受診率はすべての目標値を下回っており、精密検査受診率も胃がん検診以外は目標値を下回っている</li> <li>・がん検診受診率は、胃がん検診 27.2%、肺がん検診 52.9%、大腸がん検診 47.3%、子宮がん検診 34.1%、乳がん検診 32.4%、精密検査受診率は 胃がん検診 91.7%、肺がん検診 71.4%、大腸がん検診 69.2%、子宮がん検診 66.7%、乳がん検診 85.7%</li> </ul>	
--	--

目 標	対 策	
<p>①自身の健康に関心を持ち、健康づくりを実践しよう</p> <p>◇特定健診を受けよう 目標値 40%</p> <p>◇がん検診を受けよう 目標値 胃がん検診 50% 大腸がん検診60% 肺がん検診 60% 子宮頸がん検診 50% 乳がん検診 50%</p> <p>◇精密検査を受けよう 目標値90%以上</p>	<p>家 庭 個 人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎年健診(検診)を受ける</li> <li>・自分の体を大事にする</li> <li>・健診を機に、自身の健康状態を知り、関心をもつ</li> <li>・結果説明会に参加し、生活習慣改善を提案されたら前向きにできることから取り組む</li> <li>・再検査や精密検査をすすめられたら速やかに受ける</li> </ul>
	<p>地 域</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに声をかけ合い、健診(検診)を受ける</li> <li>・家族や身近な人にも健診(検診)を受けるようすすめる</li> <li>・家族の健康にも関心をもつ</li> <li>・家族で生活習慣改善に取り組む</li> <li>・家族の生活習慣改善に協力する</li> <li>・愛育委員の声かけだけでなく、各組織でも健診(検診)受診に取り組む</li> </ul>
	<p>関 係 機 関 行 政</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診の必要性を知らせる</li> <li>・働き盛り世代への検診啓発を検討する</li> <li>・受診しやすく、生活習慣改善につながる健診(検診)体制の整備をすすめる</li> <li>・税務住民課と連携し、対象者へのタイムリーな受診勧奨を推進する</li> <li>・精密検査の必要性を知らせる</li> </ul>

## 課題 2

・集団健診受診者のうち、HbA1cが5.6%以上(要指導以上)の人 50.3%、6.5%以上(糖尿病の可能性が高い)または糖尿病の治療を受けている人は 7.6%

目 標	対 策	
<p>①自身の健康に関心を持ち、健康づくりを実践しよう</p> <p>◇糖尿病を予防しよう</p> <p>◇糖尿病を早期発見、早期治療しよう</p>	<b>個人・ 家庭</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎年健診(検診)を受け、体を知ろう</li> <li>・健診を機に、自身の健康状態を知り、関心をもつ</li> <li>・結果説明会に参加し、生活習慣改善を提案されたら前向きにできることから取り組む</li> <li>・再検査や精密検査をすすめられたら速やかに受ける</li> </ul>
	<b>地 域</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに声をかけ合い、健診(検診)を受ける</li> <li>・家族や身近な人にも健診(検診)を受けるようすすめる</li> <li>・家族の健康にも関心をもつ</li> <li>・家族で生活習慣改善に取り組む</li> <li>・家族の生活習慣改善に協力する</li> <li>・愛育委員の声かけだけでなく、各組織でも健診(検診)受診に取り組む</li> </ul>
	<b>行政・ 関係機関</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診受診者に対し、自身の血糖値がどのような状態(レベル)にあるのかを理解してもらうよう保健指導を行う</li> <li>・受診が必要な方へ受診勧奨を行う</li> </ul>

## 第4章 計画の推進体制

### 1 計画の周知

計画の内容を広く町民、関係機関・団体等に周知するため、広報紙やホームページへの掲載等を行っていきます。また、健康づくりや食育等の各事業やイベント等のあらゆる場面において周知します。

### 2 推進体制

町民が主役となり、家族、職域の仲間とともに主体的に取り組む住民参加の健康づくりが実践されるよう、行政や関係機関・団体等が互いに協力・連携し、健康づくりに取り組みやすい環境を整備していくことが重要です。

町では、関係機関及び団体等の連携を強化し、地域の健康づくりを効果的に推進することを目的に「久米南町健康づくり推進協議会(以下、協議会という)」を設置しています。

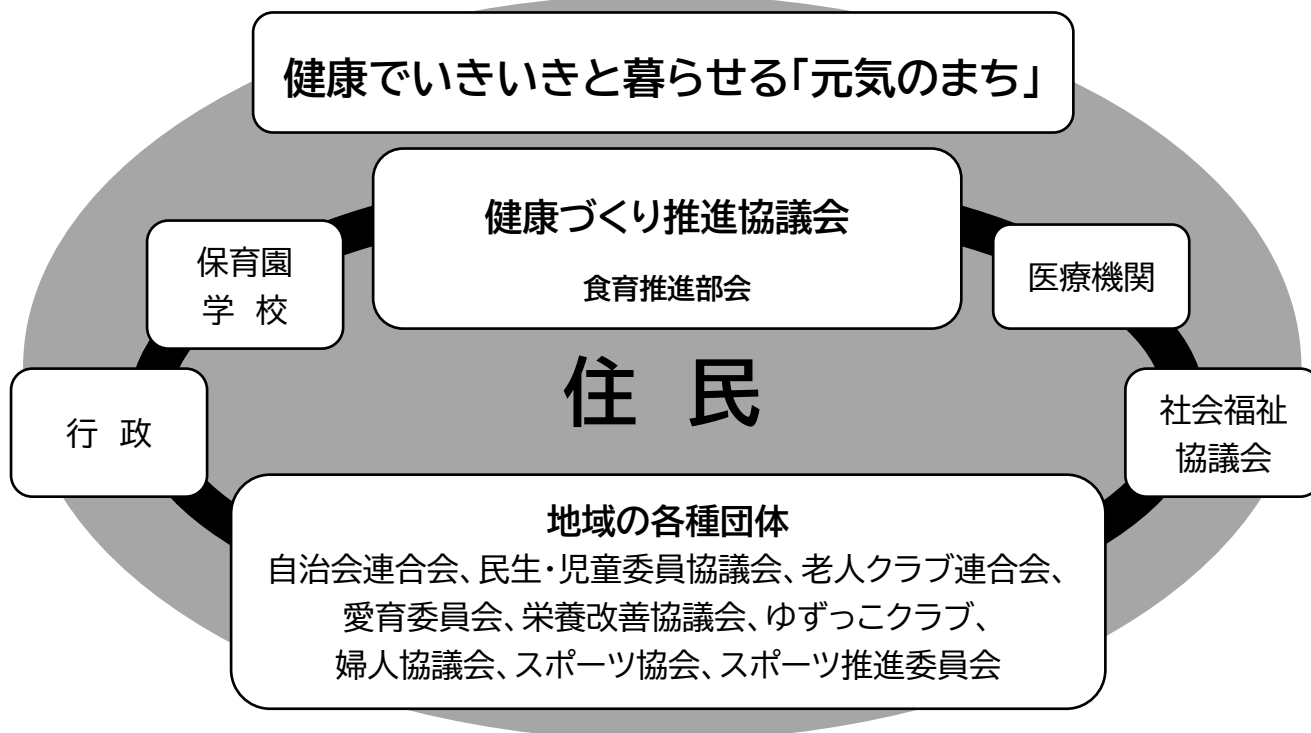
本計画を推進する組織として協議会を位置付け、計画に基づく活動や取り組みを PDCA サイクル<sup>3</sup>に沿って推進していきます。

### 3 進捗管理

毎年、協議会において、行政の施策や関係機関・団体等が行う健康づくりの取り組みについて、実施状況の確認・評価を行い、計画の進捗管理を実施していきます。

計画の推進体制図

計画の期間:令和3(2021)年度から令和7(2025)年度までの5年間



<sup>3</sup> 計画(Plan)を実施(Do)し、評価(Check)して改善(Act)に結びつけ、その結果を次の計画にいかすプロセスのこと。



# 資 料 編





## 1 第2次久米南町健康づくりプラン後期計画策定経過

日 程	主 な 内 容
令和2年 5月25日	美作保健所との打ち合わせ ・町民健康調査について ・第2次健康づくりプランの見直しについて ・県・管内と比べてみた時の久米南町の取り組むべき課題について
令和2年 7月28日	健康づくり推進協議会を開催 ・第2次健康づくりプラン中間評価について ・町民健康調査について
令和2年7～8月	久米南町民健康調査を実施
令和2年 9月23日	食育推進部会を開催(アドバイザーとして美作保健所が参加) ・第2次健康づくりプランの「食事・栄養」分野の課題を整理 ・町民健康調査の概要について
令和2年10月19・20・21日	愛育委員会支部会にて町民健康調査結果の報告と意見聴取
令和2年 12月15日	食育推進部会を開催(アドバイザーとして美作保健所が参加) ・町民健康調査結果、塩分チェック結果について報告 ・第2次健康づくりプラン中間評価について報告 ・「食事・栄養」分野についての課題を整理し目標を設定
令和3年 1月13日	食育推進部会を開催(アドバイザーとして美作保健所が参加) ・「食事・栄養」分野について、今後の方向性や対策について協議
令和3年1月25・26日	栄養改善協議会地区研修会にて、町民健康調査結果の報告と意見聴取
令和3年2月2日	美作保健所との打ち合わせ ・各分野の課題と今後の方向性、後期計画目標について ・推進体制、進行管理について
令和3年 2月19日	食育推進部会を開催 ・第2次健康づくりプラン後期計画の取り組み内容について確認 ・「切れ目のない食育の推進」についての目標項目を検討
令和3年 3月3日	第2次健康づくり計画後期計画策定委員会として、健康づくり推進協議会を開催 ・第2次健康づくり計画後期計画(素案)の概要について ・重点課題についてグループに分かれて協議 ・計画の推進体制について
令和3年3月8日	ゆずっこクラブ役員会にて重点課題について意見聴取
令和3年3月10～30日	パブリックコメントを実施
令和3年 3月31日	第2次久米南町健康づくりプラン(第2次健康増進計画・食育推進計画)後期計画を策定

## 2 久米南町健康づくり推進協議会設置要綱

平成 30 年 3 月 16 日

告示第 22 号

(設置)

第 1 条 地域住民の健康で文化的な生活を推進し、関係機関及び団体等の連携を強化し、地域の健康づくりを効果的に推進することを目的として、久米南町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(協議事項)

第 2 条 協議会は、次に掲げる事項について協議及び検討を行う。

- (1) 地域の健康づくり推進に必要な企画・審議
- (2) 健康づくりに必要な知識の普及・情報交換
- (3) 関係機関・団体等相互の連絡調整
- (4) その他目的達成に必要な事項

(組織)

第 3 条 協議会は、委員 20 人以内をもって構成する。

2 前項の委員は、次の各号に掲げる団体、関係行政機関及び学識経験者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 各種団体 自治会連合会、民生・児童委員協議会、愛育委員会、栄養改善協議会、婦人協議会、老人クラブ連合会、ゆずっこクラブ、スポーツ協会、スポーツ推進委員
- (2) 医療関係者 町内の医師、歯科医師及び薬剤師
- (3) 行政機関 保健所、町、町議会
- (4) 教育関係者 教育委員会

(任期)

第 4 条 委員の任期は 2 年間とする。ただし、再任を妨げない。

2 前項の規定にかかわらず、公職にあることにより委嘱された委員の任期は、その公職にある期間とする。

3 委員に欠員が生じたときは、補欠の委員をおくことができる。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 5 条 協議会に会長及び副会長を置き、委員が互選する。

2 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第 6 条 協議会の会議は、会長が召集し、その会議の議長となる。

2 会長は、必要に応じ関係者を出席させ、説明又は意見を聴くことができる。

(専門部会)

第 7 条 協議会は、協議会で協議した事項について調査及び研究を行うため、必要に応じ専門

部会を置くことができる。

2 専門部会の部会員は、会長が指名する構成員をもって充てる。

(報酬及び費用弁償)

第 8 条 委員が、会長の招集に応じて会議に出席したとき又は職務のために旅行したときは、非常勤職員等の報酬及び費用弁償に関する条例(昭和 43 年久米南町条例第 4 号)の規定に基づき、報酬及び費用弁償を支給する。

(事務局)

第 9 条 協議会の事務局は、久米南町保健福祉課に置く。

(その他)

第 10 条 この要綱に定めるもののほか協議会の運営に必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成 30 年 4 月 1 日から施行する。

(会議の招集の特例)

2 この告示による最初の会議は、第 6 条第 1 項の規定にかかわらず、町長が召集する。

附 則(令和元年 6 月 26 日告示第 73 号)

この告示は、告示の日から施行する。

附 則(令和 2 年 8 月 20 日告示第 105 号)

この告示は、告示の日から施行する。



### 3 久米南町健康づくり推進協議会名簿

(令和2年度)

役 職	氏 名	所 属
会 長	片 山 篤	久米南町長
副会長	北 川 眉 美	久米南町愛育委員会 会長
委 員	杉 本 泰 治	久米南町議会 議長
委 員	秋 田 秀 俊	久米南町内医師 代表
委 員	政 近 剛	久米南町自治会連合会 会長
委 員	磯 山 邦 子	久米南町民生・児童委員協議会 会長
委 員	磯 山 守	久米南町老人クラブ連合会 会長
委 員	中 島 玲 子	久米南町栄養改善協議会 会長
委 員	坂 下 美 香	ゆずっこクラブ 会長
委 員	木 多 敏 江	久米南町婦人協議会 会長
委 員	河 本 孝 宏	久米南町スポーツ協会 会長
委 員	光 元 一 郎	久米南町スポーツ推進委員会 会長
委 員	青 木 啓 祐	久米南町教育委員会 教育長
委 員	川 井 睦 子	岡山県美作保健所 所長

事務局 保健福祉課

#### 食育推進部会

(令和2年度)

松 本 麻 実	弓削保育園 管理栄養士
濱 田 奈 緒 子	学校給食センター 栄養教諭
則 武 節 子	誕生寺支援学校 学校栄養職員

事務局 保健福祉課

## 4 令和2年度久米南町民健康調査 調査報告

### (1)調査概要

#### ①調査目的

久米南町では、子どもから高齢者まで、健康で快適に暮らせるまちづくりを目指して、平成28年3月に「第2次久米南町健康づくりプラン」を策定し、健康づくりに取り組んできた。令和2年度は第2次計画の中間評価及び見直し実施の年度となっている。

本調査は、町民の健康に関する意識や生活習慣の現状を把握し、第2次計画の目標達成状況や今後の健康づくり活動の方向性を考える基礎資料を得ることを目的として実施した。

#### ②調査対象と調査方法

20歳以上の町民4,084人(令和2年4月1日現在)中、1,970人を層化抽出法(単純無作為)で抽出し、アンケート調査を実施した。令和2年7月下旬に、愛育委員、栄養委員が対象者に調査票を配布し、8月末までに回収した。

#### ③回収結果

年 齢	性 別	回 収	配 布	回 収 率
20 歳 代	男	78	110	70.9
	女	83	100	83.0
総 数		161	210	76.7
30 歳 代	男	106	130	81.5
	女	104	120	86.7
総 数		210	250	84.0
40 歳 代	男	121	150	80.7
	女	126	140	90.0
総 数		247	290	85.2
50 歳 代	男	127	160	79.4
	女	135	150	90.0
総 数		262	310	84.5
60 歳 代	男	175	190	92.1
	女	169	190	88.9
総 数		344	380	90.5
70 歳 以 上	男	234	250	93.6
	女	272	280	97.1
総 数		506	530	95.5
未 記 入	男	4	—	—
	女	4	—	—
白 票		72	—	—
総 数		1,738	1,970	88.2

## (2)集計結果

問1 あなたのお住いの地区をお答えください。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
弓 削	747	43.0	41.9
誕生寺	419	24.1	24.0
竜 山	121	7.0	7.1
神 目	438	25.2	26.9
未記入	13	0.8	0.0
総 数	1,738	100.0	100.0

問2 あなたの年齢を教えてください。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
20歳代	161	9.3	11.4
30歳代	210	12.1	12.5
40歳代	247	14.2	16.7
50歳代	262	15.1	18.3
60歳代	344	19.8	19.3
70歳以上	506	29.1	21.8
未記入	8	0.5	0.0
総 数	1,738	100.0	100.0

問3 あなたの性別をお答えください。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
男	845	48.6	47.0
女	893	51.4	53.0
総 数	1,738	100.0	100.0

問4 あなたの同居の家族数を記入してください。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
0人	167	9.6	7.1
1人	188	10.8	26.6
2人	416	23.9	23.6
3人	383	22.0	18.4
4人	228	13.1	10.9
5人	181	10.4	7.1
6人	107	6.2	6人以上 5.6
7人	42	2.4	
8人	14	0.8	
10人	3	0.2	
未記入	9	0.5	0.6
総 数	1,738	100.0	100.0

問5・6 あなたの身長、体重を記入してください。

体格指数・BMI

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
やせ	148	8.5	9.7
普通	1155	66.5	69.6
肥満	357	20.5	17.7
不明	78	4.5	3.1
総 数	1,738	100.0	100.0

問7 あなたの最近の健康状態はいかがですか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
よい	310	17.8	19.7
まあまあ	404	23.2	28.1
ふつう	768	44.2	34.5
あまりよくない	209	12.0	13.8
よくない	32	1.8	1.8
未記入	15	0.9	2.2
総 数	1,738	100.0	100.0

問8 あなたの健康保険は何ですか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
国民健康保険	747	43.0	—
国民健康保険以外	705	40.6	—
後期高齢者医療連合	262	15.1	—
未記入	24	1.4	—
総 数	1,738	100.0	100.0

問9 健康のために気をつけていることは何ですか。(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
食事・栄養	1165	69.0	51.2
運動・スポーツ	447	26.5	21.9
休養・睡眠を十分とる	1120	66.3	50.0
歯を大切によくかむ	530	31.4	19.1
定期的に健康診断	552	32.7	39.1
くよくよしない	825	48.8	31.3
生きがいをもつ	499	29.5	25.3
よい人間関係をつくる	553	32.7	26.5
いろいろよく参加	219	13.0	12.2
その他	135	8.0	6.9
未記入	—	—	6.5
総 数	1,689	—	—

問10 あなたは1週間のうちで朝食を食べる日は何日ありますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
毎日食べる(7日)	1315	75.7	73.9
ほとんど食べる(5~6日)	163	9.4	11.2
時々食べる(3~4日)	99	5.7	5.9
ほとんど食べない(1~2日)	81	4.7	5.4
食べない(0日)	51	2.9	3.1
未記入	29	1.7	0.5
総 数	1,738	—	—



問10-1 問10で2～5に○をつけた方におたずねします。朝食を食べない理由は何ですか。(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
習慣がない	108	25.5	—
ねむくて時間がない	89	21.3	—
忙しくて時間がない	147	34.8	—
食欲がない	142	33.6	—
健康上のため	57	13.5	—
作ってくれる人がいない	59	13.9	—
特に理由はない	163	38.5	—
その他	54	12.8	—
総 計	423	—	—

問11 あなたは朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
ほとんど毎日	682	39.2	43.7
週に4～5日	105	6.0	7.2
週に2～3日	151	8.7	9.5
週に1日程度	104	6.0	5.5
ほとんど食べない	480	27.6	23.6
一人暮らし	167	9.6	8.3
未記入	49	2.8	2.2
総 数	1,738	100.0	100.0

問12 あなたは夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
ほとんど毎日	1,058	60.9	58.9
週に4～5日	148	8.5	8.3
週に2～3日	141	8.1	11.1
週に1日程度	45	2.6	3.3
ほとんど食べない	145	8.3	8.3
一人暮らし	167	9.6	8.3
未記入	34	2.0	1.8
総 数	1,738	100.0	100.0

問13 あなたは野菜中心の料理(一品でもよい)をどのくらい食べていますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
毎食(1日3回)	634	36.5	—
1日2回	436	25.1	—
1日1回	403	23.2	—
2日に1回	91	5.2	—
1週間に1~2回	98	5.6	—
ほとんど食べない	41	2.4	—
未記入	35	2.0	—
総 数	1,738	100.0	—

問13-1 問13で2~6に○をつけた方におたずねします。野菜を毎食食べない理由は何ですか。  
(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
野菜が嫌いなため	142	14.2	—
食べる必要性を感じない	121	12.1	—
調理に時間がかかる	244	24.4	—
料理方法を思いつかない	144	14.4	—
作ってくれる人がいない	164	16.4	—
食べる習慣がない	161	16.1	—
外食が多く難しい	144	14.4	—
特に理由はない	695	69.6	—
その他	210	21.0	—
総 数	998	—	—

問14 あなたは主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
ほとんど毎日	815	46.9	52.5
週に4~5日	384	22.1	23.1
週に2~3日	326	18.8	16.4
ほとんどない	164	9.4	7.3
未記入	49	2.8	0.7
総 数	1,738	100.0	100.0

問15 あなたは食事の際にどのようなことに気をつけていますか。(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
地域の産物	487	29.7	—
旬の食材	1087	66.3	—
行事食	276	16.8	—
食事のあいさつ	804	49.1	—
ゆっくりよく噛む	689	42.0	—
会話を楽しむ	547	33.4	—
食事の手伝い	848	51.7	—
その他	206	12.6	—
総 計	1,639	—	—

問16 あなたは自分の歯が何本ありますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)	
0本	68	3.9	20~23本	4.6
1~9本	100	5.8	24本以上	6.4
10~19本	154	8.9		8.8
20~27本	466	26.8		8.8
28本以上	592	34.1		55.5
未記入	358	20.6		15.9
総 計	1,738	100.0		100.0

問17 あなたは年に1回以上、歯科医院等で歯のチェックを受けていますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
はい	715	41.1	33.7
いいえ	918	52.8	62.3
未記入	105	6.0	4.0
総 数	1,738	100.0	100.0

問18 あなたはかかりつけ歯科医を持っていますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
はい	1,258	72.4	—
いいえ	384	22.1	—
未記入	96	5.5	—
総 数	1,738	100.0	—

問19 あなたはなんでもよくかんで食べることができますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
はい	1,315	75.7	71.0
いいえ	326	18.8	27.0
未記入	97	5.6	2.0
総 数	1,738	100.0	100.0

問20 あなたは歯の健康維持のためにどのようなことに気をつけていますか。(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
歯磨剤にフッ素入り	766	47.0	—
歯間清掃用専用器具	696	42.7	—
丁寧に磨く	1,076	66.1	—
毎食後歯磨き	554	34.0	—
間食をしない	219	13.4	—
糖分の多いおやつ	271	16.6	—
その他	159	9.8	—
特に気をつけていない	368	22.6	—
総 数	1,629		—

問21 あなたは1回に30分以上の運動(1年以上継続しているもの)を週2回以上していますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
している	470	27.0	—
していない	1,172	67.4	—
未記入	96	5.5	—
総 数	1,738	100.0	—

問21-1 問21で1に○をつけた方におたずねします。している運動は何ですか。(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
ウォーキング・ジョギング	347	34.9	55.5
スポーツ	180	18.1	14.1
ラジオ体操	202	20.3	11.4
その他	265	26.7	19.1
総 数	994	100.0	100.0

問21-2 問21で2に○をつけた方におたずねします。運動をしていない理由は何ですか。

(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
体を動かすのが苦手・嫌い	379	20.6	—
時間がない	736	40.1	—
体の不調や痛みのため	381	20.8	—
その他	340	18.5	—
総 数	1,836	—	—

問22 あなたは歩数計をお持ちですか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
ある	473	27.2	32.4
ない	1129	65.0	64.9
未記入	136	7.8	2.7
総 数	1,738	100.0	100.0

※H26年の問は「あなたは万歩計をつけたことがありますか」

問22-1 問22で1に○をつけた方におたずねします。1日の歩数を計測してご記入ください。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
2,000 歩未満	32	6.8	1.9
2,000～3,999 歩	79	16.8	4.5
4,000～5,999 歩	103	22.0	6.7
6,000～7,999 歩	77	16.4	3.6
8,000～9,999 歩	50	10.7	2.3
10000歩以上	59	12.6	4.3
わからない	—	—	66.8
未記入	69	14.7	9.9
総 数	469	100.0	100.0

問23 あなたは腰痛がありますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
ある	826	47.5	38.9
ない	798	45.9	58.7
未記入	114	6.6	2.4
総 数	1,738	100.0	100.0

問24 あなたは膝痛がありますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
ある	482	27.7	20.6
ない	1133	65.2	75.5
未記入	123	7.1	3.9
総 数	1,738	100.0	100.0

問25 あなたはここ1ヵ月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
十分とれている	502	28.9	22.0
まあまあとれている	880	50.6	55.1
あまりとれていない	304	17.5	18.4
まったくとれていない	22	1.3	2.8
未記入	30	1.7	1.7
総 数	1,738	100.0	100.0

問26 あなたは普段、不安、悩み、ストレスをうまく解消できていますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
ほぼできている	877	50.5	41.9
できていない	627	36.1	14.9
どちらとも言えない	200	11.5	38.1
未記入	34	2.0	5.1
総 数	1,738	100.0	100.0

問27 あなたは地域行事への参加、地域との交流を持っていますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
参加している	743	42.8	43.4
あまり参加していない	957	55.1	54.3
未記入	38	2.2	2.3
総 数	1,738	100.0	100.0

問28 あなたはタバコを吸いますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
吸っている	294	16.9	—
吸っていない	1146	65.9	—
やめた	257	14.8	—
未記入	41	2.4	—
総 数	1,738	100.0	—

問28-1 問28で1および3と回答した方におたずねします。吸い始めたのは何歳ごろからですか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)	
10 歳代	104	18.8	15 歳以下	3.3
			16～19 歳未満	18.7
			19～20歳未満	3.8
20 歳代	383	69.5	20～30歳未満	69.2
30 歳代	14	2.5	30歳以上	2.9
40 歳代	9	1.6		
50 歳代	5	0.9		
60 歳代	8	1.4		
70 歳代	2	0.4		
未記入	26	4.7		2.1
総 数	551	100.0		100.0

※H26年の問は「(吸っていたことがある方)吸い始めたのは何歳ごろですか」

問28-2 問28で1と回答した方におたずねします。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
禁煙しようと思う	54	16.0	20.5
本数を減らそうと思う	142	42.0	43.9
禁煙しようと思わない	93	27.5	34.3
未記入	49	14.5	1.3
総 数	338	100.0	100.0

問29 あなたはこの1ヵ月間に自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
あった	632	36.4	—
なかった	954	54.9	—
未記入	152	8.7	—
総 数	1,738	100.0	—

問29-1 問29で1と回答した方におたずねします。それはどこでしたか。(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
家庭	354	55.7	—
職場	443	69.7	—
飲食店	228	35.8	—
路上	234	36.8	—
遊技場(ゲームセンター・パチンコ等)	177	27.8	—
その他	222	34.9	—
総 数	636	—	—

問30 あなたはどれくらいお酒を飲みますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)	
毎日	318	18.3	18.0	
週に4~6日	112	6.4	週5~6日	4.4
週に1~3日	143	8.2	週3~4日	5.7
			週1~2日	5.9
月に1~3日	138	7.9	6.3	
全く・ほとんど飲まない	979	56.3	ほとんど飲まない	19.4
			全く飲まない	36.6
未記入	48	2.8	2.9	
総 数	1,738	100.0	100.0	



問30-1 問30で1～4と答えた方におたずねします。お酒を飲むときは1日当たりどれくらいの量を飲んでいきますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)	
1合未満	288	37.9	35.0	
1～2合未満	267	35.2	34.5	
2～3合未満	102	13.4	20.3	
3合以上	47	6.2	3～4合未満	5.2
			4～5合未満	2.2
			5合以上	2.2
未記入	55	7.2	0.7	
総 数	759	100.0	100.0	

問30-2 問30で1～4と答えた方におたずねします。お酒を飲むときは何か食べながら飲みますか。

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
食事をしながら	417	54.9	—
食べながら(食事以外のおつまみ)	224	29.5	—
お酒だけ飲む	67	8.8	—
未記入	51	6.7	—
総 数	759	100.0	—

問31 これから気をつけようと思うことは何ですか。(複数回答)

	人 数	割合(%)	H26年調査割合(%)
食事・栄養	1,266	75.5	65.1
運動・スポーツ	946	56.4	54.1
休養・睡眠	1,169	69.7	58.8
たばこ・アルコール	314	18.7	19.5
歯を大切にしておく	924	55.1	45.6
その他	151	9.0	2.0
総 数	1,676	—	—

(3)アンケート調査票

## 久米南町民健康調査アンケート

お答えはコンピューターにより統計的に処理しますので、個人を特定することはありません。  
ご協力をよろしくお願いいたします。

問1 あなたのお住いの地区をお答えください。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. 弓削地区      2. 誕生寺地区      3. 竜山地区      4. 神目地区

問2 あなたの年齢を教えてください。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. 20歳代    2. 30歳代    3. 40歳代    4. 50歳代    5. 60歳代    6. 70歳以上

問3 あなたの性別をお答えください。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. 男            2. 女

問4 あなたの同居の家族数を記入してください。

(      ) 人

問5 あなたの身長を記入してください。

身長 (            ) cm

問6 あなたの体重を記入してください。

体重 (            ) kg

問7 あなたの最近の健康状態はいかがですか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. よい            2. まあまあ            3. ふつう            4. あまりよくない            5. よくない

問8 あなたの健康保険は何ですか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. 国民健康保険            2. 国民健康保険以外            3. 後期高齢者医療連合

問9 健康のために気をつけていることすべてに○をつけてください。

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. 食事・栄養に気をつけている  | 2. 運動・スポーツに気をつけている |
| 3. 休養・睡眠を十分とる     | 4. 歯を大切にし、よくかむ     |
| 5. 定期的に健康診断を受ける   | 6. くよくよしない         |
| 7. 生きがいをもつ        | 8. よい人間関係をつくる      |
| 9. いろいろなことによく参加する | 10. その他 ( )        |

問10 あなたは 1 週間のうちで朝食を食べる日は何日ありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで ○をつけてください。

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| 1. 毎日食べる (7日)      | } → 問10-1へ |
| 2. ほとんど食べる (5~6日)  |            |
| 3. 時々食べる (3~4日)    |            |
| 4. ほとんど食べない (1~2日) |            |
| 5. 食べない (0日)       |            |

問10-1 問10で 2 ~ 5 に○をつけた方におたずねします。朝食を食べない理由すべてに○をつけてください。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 食べる習慣がないため     | 2. ねむくて食べる時間がないため |
| 3. 忙しくて食べる時間がないため | 4. 食欲がないため        |
| 5. 健康上のため         | 6. 作ってくれる人がいないため  |
| 7. 特に理由はない        | 8. その他 ( )        |

問11 あなたは朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. ほとんど 毎日 食べる | 2. 週に 4~5日 食べる | 3. 週に 2~3日 食べる |
| 4. 週に 1日程度 食べる | 5. ほとんど食べない    | 6. 一人暮らし       |

問12 あなたは夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. ほとんど 毎日 食べる | 2. 週に 4~5日 食べる | 3. 週に 2~3日 食べる |
| 4. 週に 1日程度 食べる | 5. ほとんど食べない    | 6. 一人暮らし       |



問16 あなたは自分の歯が何本ありますか。(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。成人の歯は親知らずを除くと全部で 28本 です。)

( ) 本

問17 あなたは年 1回以上、歯科医院等で歯のチェックを受けていますか。あてはまる番号を 1つ選んで○をつけてください。

1. はい      2. いいえ

問18 あなたはかかりつけ歯科医を持っていますか。あてはまる番号を 1つ選んで○をつけてください。

1. はい      2. いいえ

問19 あなたはなんでもよくかんで食べることができますか。あてはまる番号を 1つ選んで○をつけてください。

1. はい      2. いいえ

問20 あなたは歯の健康維持のためにどのようなことに気をつけていますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 歯みがき剤にフッ素入りのものを使っている
2. 歯と歯の間を清掃するための専用器具(デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等)を使っている
3. 歯みがきを丁寧に行っている
4. 毎食後、歯みがきをしている
5. 間食をしない
6. 糖分の多いおやつを食べない
7. その他( )
8. 特に気をつけていない

問21 あなたは 1回に 30分以上の運動(1年以上継続しているもの)を 週2回 以上していますか。あてはまる番号を 1つ選んで○をつけてください。

1. している → 問21-1へ
2. していない → 問21-2へ

問21-1 問21で 1 に○をつけた方におたずねします。している運動すべてに○をつけてください。

1. ウォーキング・ジョギング      2. スポーツ( )
3. ラジオ体操      4. その他( )

問21-2 問21で 2 に○をつけた方におたずねします。運動をしていない理由すべてに○をつけてください。

1. 体を動かすことが苦手、嫌い
2. 時間がない
3. 体の不調や痛みのため
4. その他 ( )

問22 あなたは歩数計（歩数がカウントできるもの）をお持ちですか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. ある → 問22-1へ
2. ない

問22-1 問22で 1 に○をつけた方におたずねします。1日の歩数を計測してご記入ください。  
( ) 歩

問23 あなたは腰痛がありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. ある
2. ない

問24 あなたは膝痛がありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. ある
2. ない

問25 あなたはここ 1 カ月間、睡眠で休養が十分とれていますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. 十分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない

問26 あなたは普段、不安、悩み、ストレスをうまく解消できていますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. ほぼできている
2. できていない
3. どちらともいえない

問27 あなたは地域行事への参加、地域との交流を持っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. 参加している
2. あまり参加していない

問28 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. 吸っている → 問28-1、問28-2へ
2. 吸っていない
3. やめた → 問28-1へ

問28-1 問28で 1 および 3 と回答した方におたずねします。吸い始めたのは何歳ごろからですか。

( ) 歳ごろから

問28-2 問28で 1 と回答した方におたずねします。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. 禁煙しようと思う      2. 本数を減らそうと思う      3. 禁煙しようと思わない

問29 あなたはこの 1 カ月間に自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. あった → 問29-1へ  
2. なかった

問29-1 問29で 1 と回答した方におたずねします。それはどこでしたか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 家庭      2. 職場      3. 飲食店      4. 路上  
5. 遊技場（ゲームセンター、パチンコ      6. その他( )  
等)

問30 あなたはどれくらいお酒を飲みますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. 毎日  
2. 週に 4～6日  
3. 週に 1～3日  
4. 月に 1～3回  
5. ほとんど飲まない、まったく飲まない
- 問30-1、問30-2へ

問30-1 問30で 1 ～ 4 と答えた方におたずねします。お酒を飲むときは 1日当たりどれくらいの量を飲んでいきますか。下記を参考に日本酒に換算して、あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. 1合（180ml）未満  
2. 1～2合（360ml）未満  
3. 2～3合（540ml）未満  
4. 3合（540ml）以上
- 日本酒1合 180 ml＝ビール中瓶1本 500 ml＝焼酎 0.6合

問30-2 問30で 1 ～ 4 と答えた方におたずねします。お酒を飲むときは何か食べながら飲みますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○をつけてください。

1. 食事をしながら飲む      2. 食べながら飲む（食事以外のおつまみ）  
3. お酒だけを飲む







## 久米南町

---

### 第2次久米南町健康づくりプラン (第2次健康増進計画・食育推進計画)後期計画

令和3年3月 発行

発行者 久米南町 保健福祉課  
〒709-3614 岡山県久米郡久米南町下弓削 502 番地1  
電話 086-728-4411 FAX 086-728-4414  
ホームページ:<http://www.town.kumenan.okayama.jp>  
イラスト 石田 敏子さん(久米南町在住)