

ごあいさつ



健やかで幸せに暮らし続けることは、誰もが望む共通の願いです。

我が国の平均寿命は、戦後の食生活の改善や医療の進歩などにより飛躍的に伸び、日本はいまや世界有数の長寿国となっています。

一方で、生活習慣病が増加し、これに起因する寝たきりや認知症の増加が深刻な社会問題となっており、生涯を通じて健康でいきいきと暮らす健康寿命を延ばしていくための取り組みが求められています。

健康な地域社会づくりを進めていくためには、一人ひとりが「自分の健康は自らづくり、守る」という自覚を持ち、生涯を通じて健康づくりに取り組んでいくことが大切であり、地域社会全体でこうした取り組みを支援していく体制づくりもたいへん重要です。

このため、当町では、町民一人ひとりが自発的に「健康づくり」と「食育」に取り組むための指針として、平成20年3月においらせ町健康増進計画と食育推進計画からなる「“生き生きランラン”プラン」を策定しました。

これまで計画に基づき、一次予防を重視した健康づくりを推進してきましたが、生涯にわたる健康づくりの新たな指針となるよう計画を見直し、第2次計画として「“生き生きランラン”プラン2」を策定し、「みんなが互いに助け合い、健康でこころ豊かに暮らせる町」をめざす姿としました。また、生涯を通じて健康で安心に満ちた暮らしを送り、活動的に生活できる町づくりに、町民や関係団体と町が一体となって取り組む方向性を示唆しています。

今後は本計画に基づき、皆様との協働により、おいらせ町らしい健康増進と食育の運動を展開し、健康な地域社会づくりを進めてまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、おいらせ町健康づくり推進協議会の委員の皆さまをはじめ、多くの貴重なご意見やご提言をお寄せいただいた皆様に心から厚くお礼申し上げます。

平成25年12月

おいらせ町長 成田 隆

目次

序章 計画策定の主旨

1 はじめに	...	1
(1) 計画見直しの背景	...	1
(2) 計画の性格と位置づけ	...	2
(3) 計画の期間及び評価	...	2
2 計画の考え方	...	3
3 計画の策定体制	...	4

第1部 健康増進計画

第1章 健康づくりをめぐる現状と課題

1 人口等の状況（健康づくり関連データ）	...	5
(1) 人口・世帯等	...	5
(2) 平均寿命と健康寿命	...	11
(3) 健康づくりの状況	...	12
(4) 医療費の状況	...	16
2 各指標の最終評価	...	18
(1) 最終評価の考え方	...	18
(2) 最終評価の結果	...	19
3 重点目標の評価	...	28
4 町民健康調査結果の概要	...	29
(1) 身体活動・運動	...	30
(2) こころの健康づくり	...	32
(3) 歯の健康づくり	...	34
(4) たばこ・アルコール	...	36
(5) 疾病予防	...	38
(6) 食生活・栄養	...	40
5 健康づくりのための基本方針	...	42

第2章 めざす姿・重点目標

1 計画の目指すところ	...	43
(1) めざす姿	...	43
(2) 重点目標	...	43
(3) 基本目標と行動目標、成果指標	...	46

第3章 健康づくりの目標・事業方針

1 身体活動・運動	...	49
2 こころの健康づくり	...	52
3 歯の健康づくり	...	55
4 たばこ・アルコール	...	59
5 疾病予防	...	62
6 食生活・栄養	...	65
7 施策・事業と今後の取り組み一覧	...	69

第2部 食育推進計画

第1章 計画策定にあたって

- 1 計画策定にあたって ... 83
 - (1) 計画策定の趣旨 ... 83
 - (2) 計画の位置づけ ... 83
 - (3) 計画の期間 ... 83

第2章 食生活等の現状と課題

- 1 食をめぐる現状 ... 85
- 2 これまでの町・各団体による取り組み ... 89
 - (1) 家庭における食育の推進 ... 89
 - (2) 学校、保育園における食育の推進 ... 90
 - (3) 地域における食育の取り組み ... 92
 - (4) 食と農の交流、地産地消の推進 ... 93
 - (5) 食育月間・食育の日の推進 ... 94
- 3 主な指標による評価結果 ... 95
- 4 アンケート結果の現状と課題 ... 96

第3章 食育の基本方向

- 1 食育推進計画の主な方向 ... 97
- 2 ライフステージに合わせた食育の推進 ... 98
 - (1) 妊娠期・出産期 ... 98
 - (2) 乳幼児期 ... 99
 - (3) 学童・思春期 ... 101
 - (4) 青年期・壮年期・高齢期 ... 103
- 3 主な指標による数値目標 ... 106

健康増進計画・食育推進計画 共通

第4章 計画の推進と評価

- 1 計画の推進 ... 109
 - (1) 「健康づくり」と「食育」の一体的な推進体制 ... 109
 - (2) 計画の進行管理と評価の考え方 ... 111

資料編

- 1 計画の策定経緯 ... 113
- 2 健康日本21（第二次）について ... 114
- 3 町民健康調査の実施について ... 116
- 4 おいらせ町健康づくり推進協議会規程 ... 117
- 5 おいらせ町健康づくり推進協議会委員名簿 ... 119
- 6 食育推進計画庁内ワーキング構成員 ... 120

◆序章◆
計画策定の主旨

1 はじめに

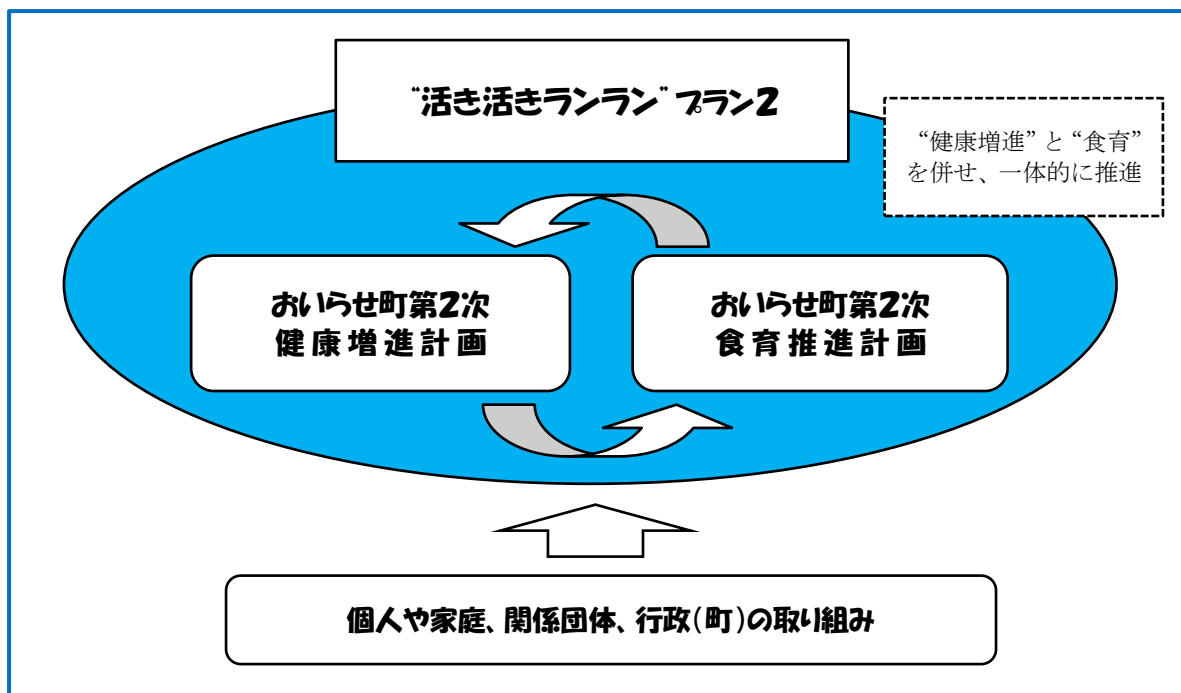
(1) 計画見直しの背景

わが国は、世界一の長寿国である半面、近年は社会環境の変化に伴う生活習慣病の増加などが社会問題として顕在化しています。

このような問題に対処し、町民がいつまでも住み慣れた地域で、心身ともに健康で暮らせる健康寿命をできる限り延ばしていくことが大切です。そのためには、若い頃から食生活や運動など、望ましい生活習慣を身につけ「自分の健康は自分で守る」という考えのもとに、生涯を通じた健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

このような理念を基に、おいらせ町では平成19年度に一次予防を重視した「おいらせ町健康増進計画及び食育推進計画」からなる『“生き生きランラン”プラン』（平成19年度～24年度）を作成し、推進してきました。この度、計画の最終評価を踏まえ、「健康日本21（第二次）」及び「健康あおもり21（第2次）」を勘案し、「第1次おいらせ町総合計画」に掲げられている「みんなが互いに助けあい、健康でこころ豊かなまちづくり」を目指す「おいらせ町第2次健康増進計画・食育推進計画『“生き生きランラン”プラン2』を策定するものです。

▼計画の特徴



2 計画の考え方

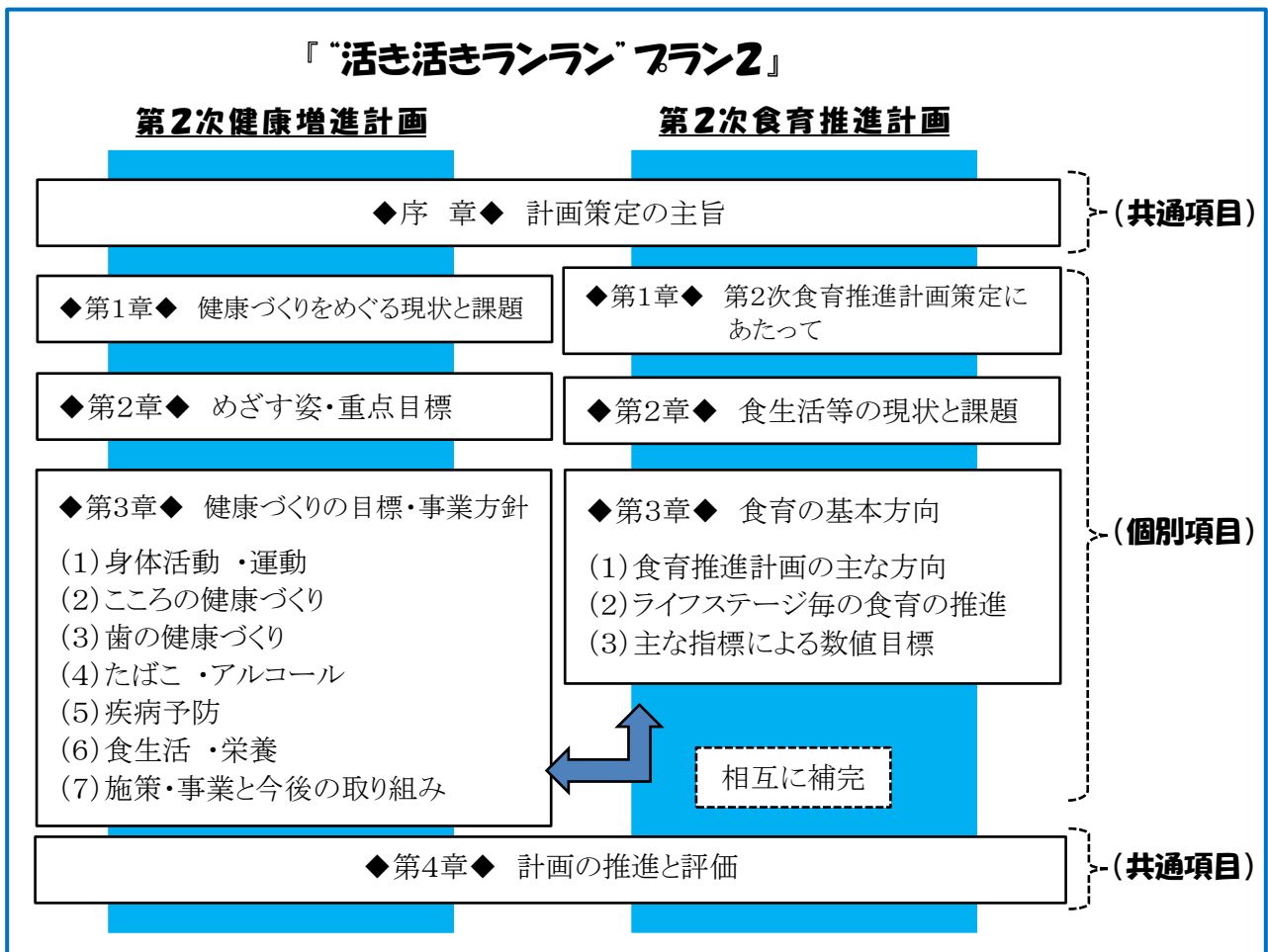
町民一人ひとりが豊かな人生に向かって自発的に「自分の健康は自らつくり・守る」ことを心がけて行動できるよう、町民、関係機関・団体、行政（町）の協働した取り組みとして推進します。

【計画の考え方】

- 「健康増進計画」と「食育推進計画」の一体的な推進
- 生涯を通じた、健康づくりによる健康寿命の延伸
- 町民の健康を支え守る社会環境の整備

また、『“生き生きランラン”プラン2』は、「第2次健康増進計画」と「第2次食育推進計画」において共通のめざす姿と重点目標をもって一体的に推進します。

▼計画書の構成



3 計画の策定体制

計画の策定に当たっては、以下の策定体制を組織しました。

① 健康づくり推進協議会

本計画の策定に当たって、保健福祉関係者や学識経験者からなる「健康づくり推進協議会」にて、計画内容の審議を行い、計画を決定しました。【資料編参照】

② 庁内ワーキング、課内ワーキング

食育推進計画に関しては、庁内の関係課の職員で構成する「策定ワーキング」を設置し、両計画については課内ワーキングを重ね、計画の検討と調整に当たりました。

③ 町民参加の体制

○健康に関する町民意識調査

計画の基礎資料を得るために幼児（保護者）、小・中学生、高校生や20歳以上の成人2,162人を対象に「町民健康調査」を実施し結果の分析を行いました。【資料編参照】

また、各種健康診査の結果を基礎資料として活用しました。

○パブリックコメントの実施

計画の内容について、町ホームページで計画案をお知らせするとともに、幅広く意見や提案の募集を行いました。

第1部

おいらせ町健康増進計画

◆第1章◆

健康づくりをめぐる現状と課題

1 人口等の状況（健康づくり関連データ）

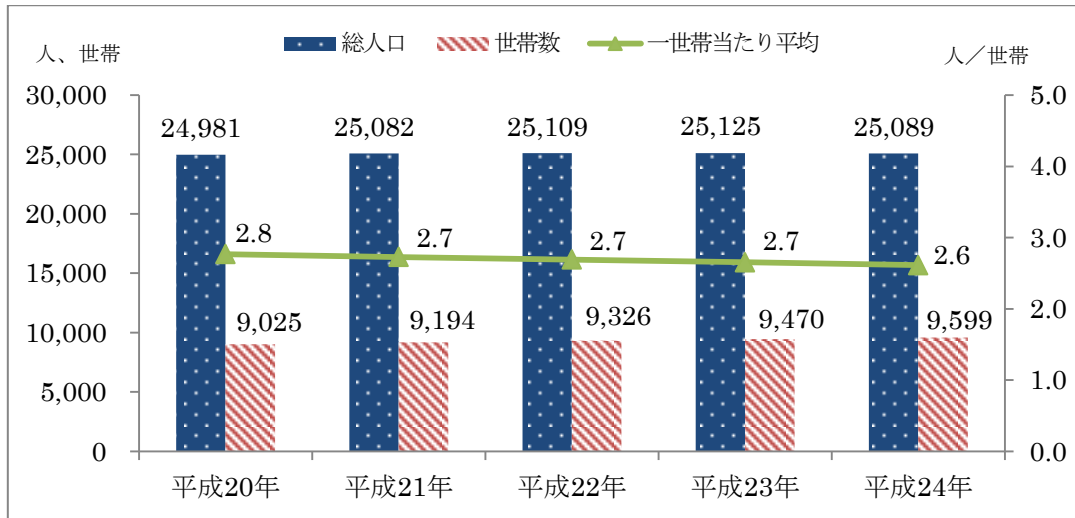
(1) 人口・世帯等

① 人口と世帯数の推移

平成24年現在、本町の人口は25,089人で、近年は微減傾向にあります。

その中でも世帯数が増加傾向にあるため、一世帯あたりの平均人数は2.7人程度で推移しています。

図1 人口と世帯数の推移

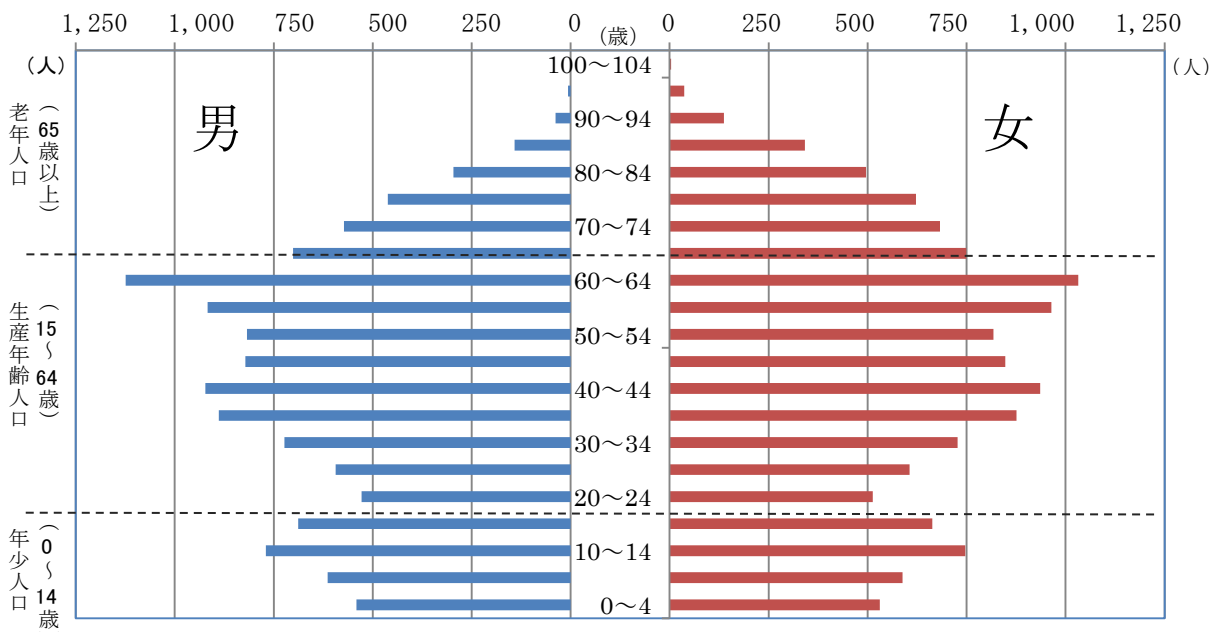


資料：住民基本台帳（各年10月1日現在） 注）外国人含まず

② 男女別5歳階級別人口

平成24年現在、男女とも「60～64歳」の人口が最も多いため、この数年で高齢者が大幅に増加することがわかります。

図2 人口ピラミッド

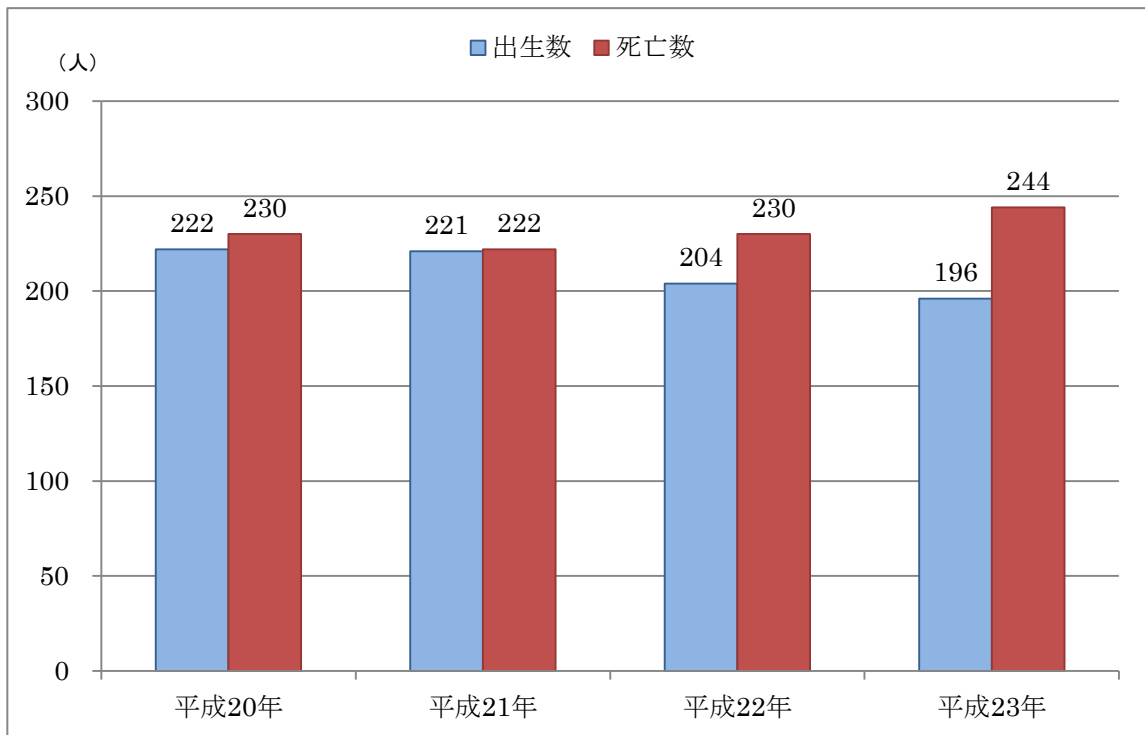


資料：住民基本台帳（平成24年10月1日現在） 注）外国人含まず

③ 出生・死亡の状況

出生数は減少傾向で、平成23年の出生数は200人を下回り、死亡数は増えている状況です。

図3 出生・死亡数

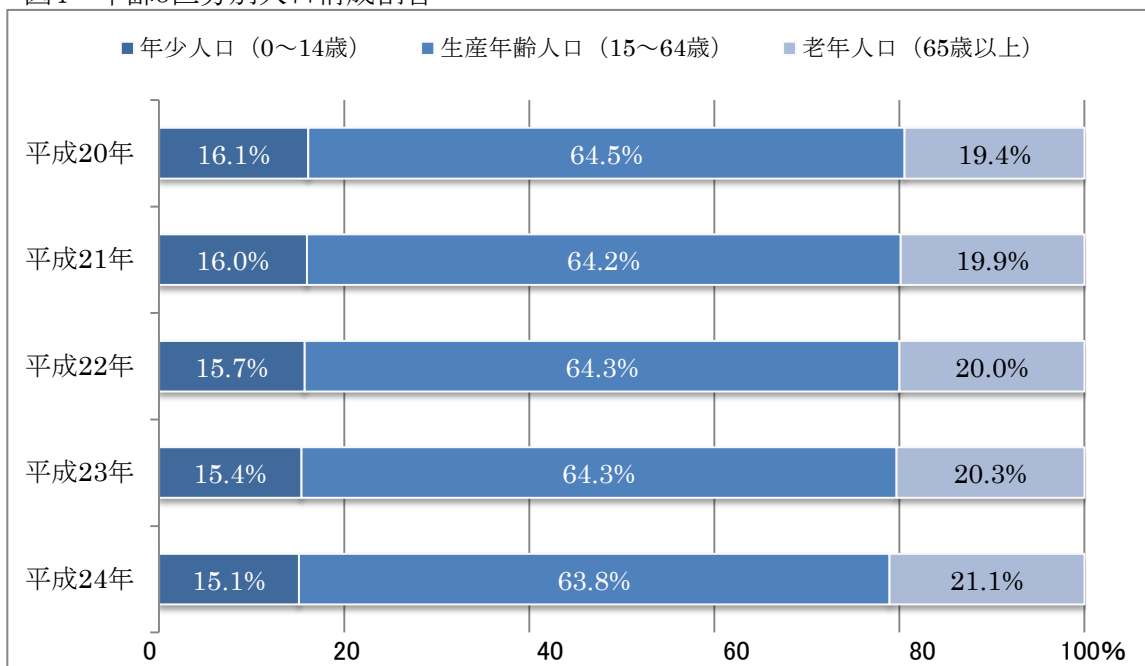


資料：住民基本台帳（各年1月1日から12月31日）

④ 年齢3区分別の人口構成割合

毎年、総人口に占める老年人口の割合が高くなっています。

図4 年齢3区分別人口構成割合



⑤ 将来の人口推計

おいらせ町は、県内では数少ない人口増加自治体です。

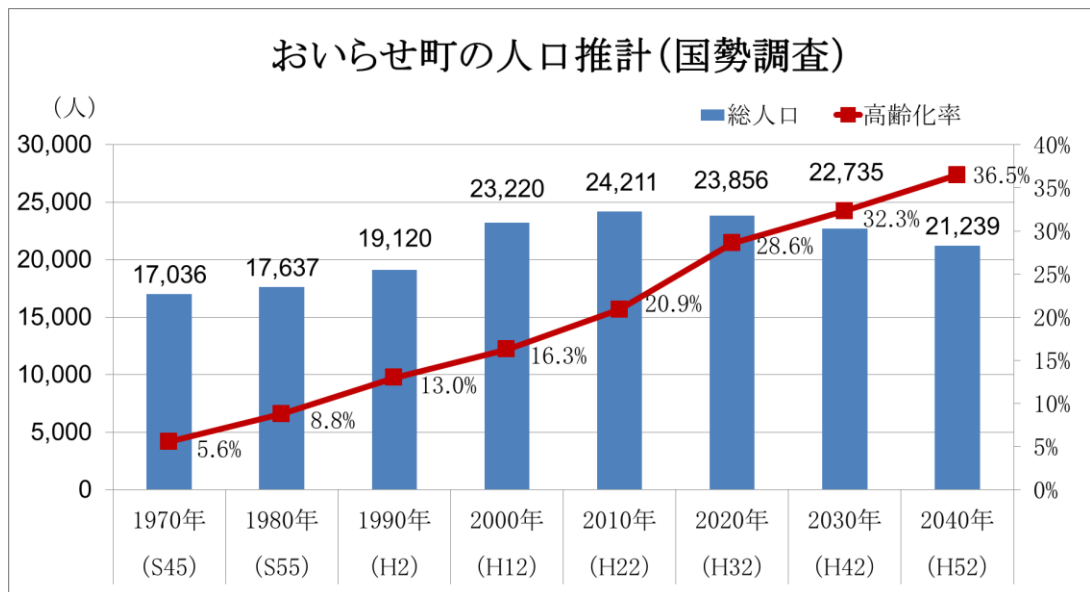
しかし、2020年（平成32年）の国勢調査人口においては、はじめて減少に転じることが予想され、その後も減少していくと推計されています。

また、2030年（平成42年）の推計では、人口構成の割合で65歳以上の方が、3割を越え3人に1人が65歳以上となります。

一般的に人口の減少は消費活動の低迷や地域活性化や活力の低下を及ぼし、また地域における人口減少や少子化、高齢化の進行は、地域コミュニティ機能を低下させるなど、さまざまな影響を及ぼすといわれています。

今後、人口減少時代に突入する中で、人口減少のスピードを少しでも緩やかにするとともに、将来的には人口の増加につなげる対策が多角的に重要となってきます。

図5 人口推計



資料：国立社会保障・人口問題研究所

⑥ 主要死因別標準化死亡比（SMR）※1

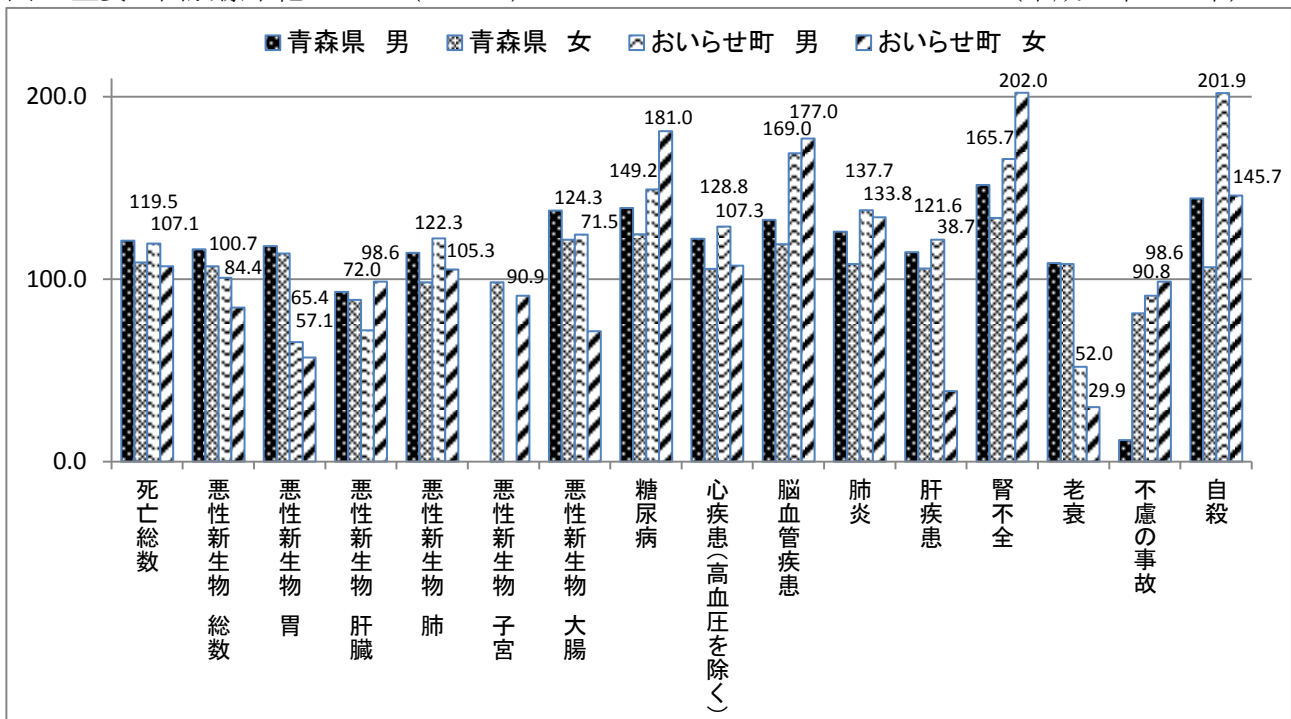
おいらせ町では、男女とも高いものは腎不全、自殺、脳血管疾患、糖尿病、肺炎です。

表 1

	青森県		おいらせ町	
	男	女	男	女
死亡総数	121.0	109.2	119.5	107.1
悪性新生物 総数	116.4	107.0	100.7	84.4
悪性新生物 胃	118.1	114.0	65.4	57.1
悪性新生物 肝臓	93.0	88.6	72.0	98.6
悪性新生物 肺	114.3	98.2	122.3	105.3
悪性新生物 子宮	—	98.3	—	90.9
悪性新生物 大腸	137.6	121.6	124.3	71.5
糖尿病	138.9	124.6	149.2	181.0
心疾患（高血圧を除く）	122.1	105.6	128.8	107.3
脳血管疾患	132.5	119.1	169.0	177.0
肺炎	125.9	108.3	137.7	133.8
肝疾患	114.8	105.8	121.6	38.7
腎不全	151.6	133.5	165.7	202.0
老衰	108.7	108.2	52.0	29.9
不慮の事故	11.7	81.2	90.8	98.6
自殺	144.2	106.5	201.9	145.7

図6 主要死因別標準化死亡比（SMR）

（平成19年～23年）



資料：平成 23 年度青森県保健統計

※1 【標準化死亡比（SMR）】

年齢構成の差異を死亡率で調整した値（期待死亡数）に対する現実の死亡数の比。主に小地域の比較に用いる。標準化死亡比の100は全国並、100以上は全国平均より死亡数が高いことを表す。

⑦ 死因別の死亡数（全年代）

年間死亡数のなかでは悪性新生物が最も多い状況です。

表2 死因別死亡数

項目 年次	悪性新生物	糖尿病	心疾患	脳血管疾患	肺炎	肝疾患	腎不全	老衰	事故	不慮の	自殺	その他	総死亡者数
平成19年	65	2	32	32	25	0	9	2	6	15	28	216	
平成20年	53	3	33	45	27	3	9	3	9	12	33	230	
平成21年	56	4	43	41	20	3	5	2	6	12	30	222	
平成22年	52	7	44	37	30	2	7	1	8	8	34	230	
平成23年	67	5	38	35	33	6	7	4	7	5	37	244	

⑧ 自殺の状況

○自殺死亡数・率

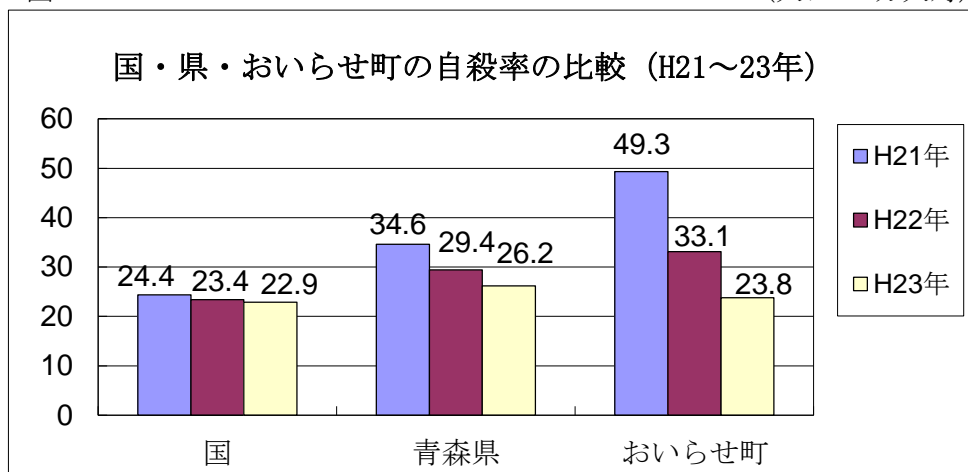
平成19年には国、県平均を上回っていた町の自殺率は徐々に減少し、平成23年には県平均を下回りました。男女別では男性の死亡者が多くみられています。

表3 自殺死亡数・率

年次		H19年	H20年	H21年	H22年	H23年
自殺者数 (人)	男性	14	9	9	4	4
	女性	1	3	3	4	1
	計	15	12	12	8	5
自殺率 (人口10万対)	町	60.4	49.3	49.3	33.1	23.8
	青森県	33.4	34.1	34.6	29.4	26.2
	国	24.4	24.0	24.4	23.4	22.9

図7

(人口10万人対)



○年齢階級別自殺死亡数・自殺率（19年～平成23年）

年齢階級別自殺死亡数では、壮年期においては減少傾向がみられますが、65歳以上の高齢者においては年により増減があり、明らかな減少はみられません。

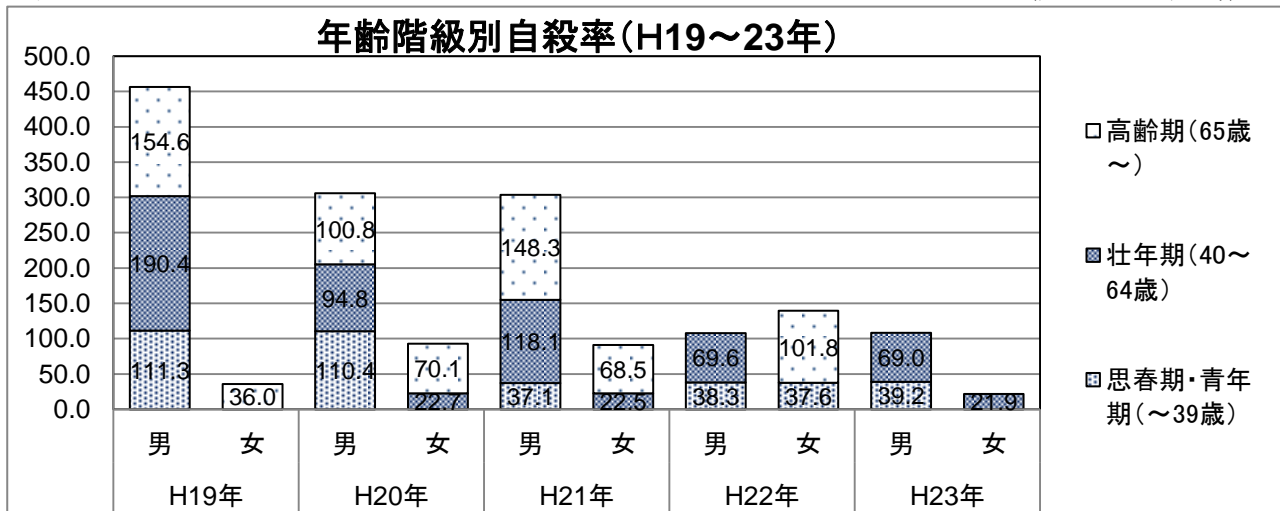
表4 年齢階級別自殺死亡数

	H19年		H20年		H21年		H22年		H23年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
思春期・青年期（～39歳）	3	0	3	0	1	0	1	1	1	0
壮年期（40～64歳）	8	0	4	1	5	1	3	0	3	1
高齢期（65歳～）	3	1	2	2	3	2	0	3	0	0
全自殺死亡(男女別)	14	1	9	3	9	3	4	4	4	1
全自殺死亡(男女計)	15		12		12		8		5	

(県統計)

図8

(人口10万人対)



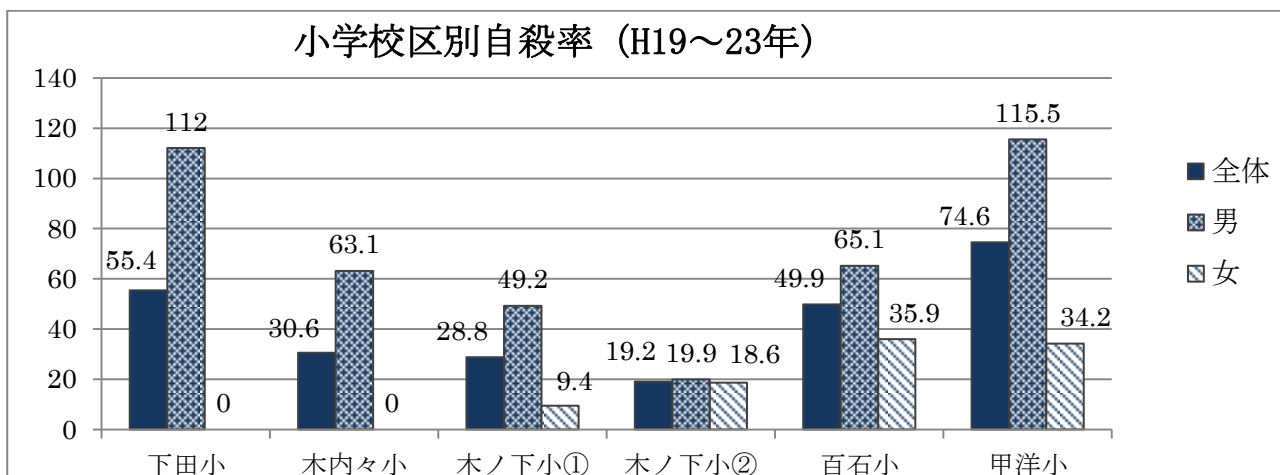
(県統計)

○小学校区別自殺率（平成19年～平成23年）

小学校区別自殺率では、下田小学校区と甲洋小学校区が高く、男性の自殺が多い状況にあります。

図9

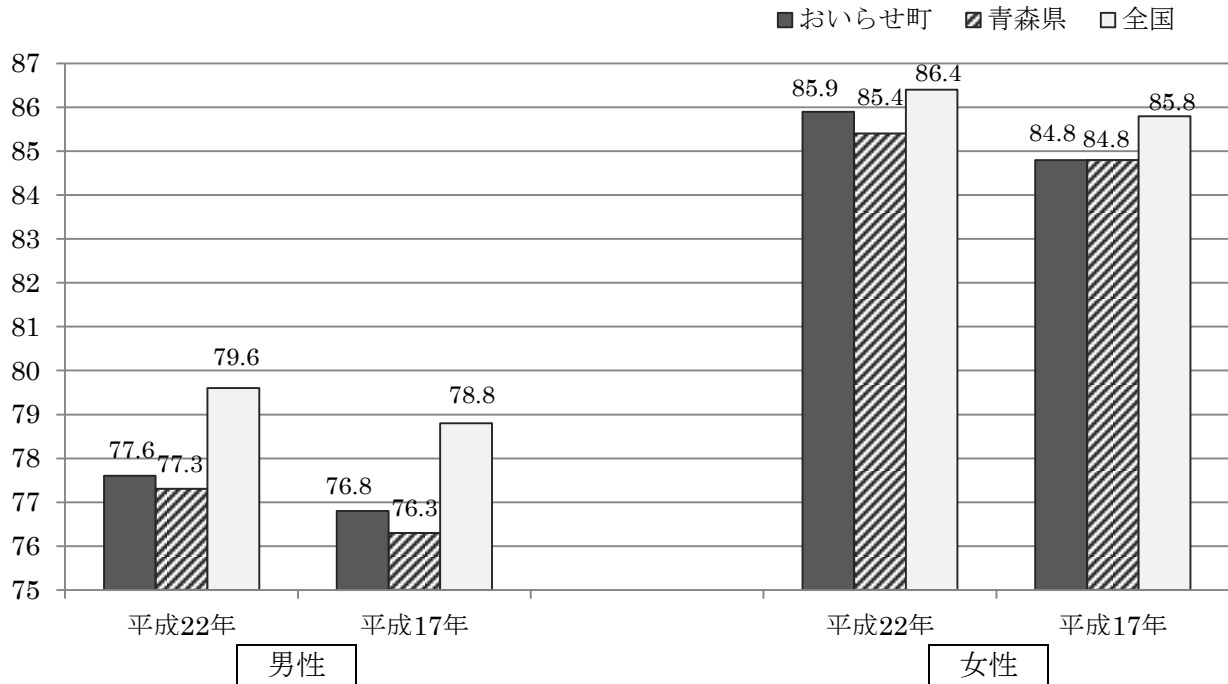
(人口10万人対)



(2) 平均寿命と健康寿命

おいらせ町の平均寿命は平成17年と平成22年を比較すると、男性0.8歳、女性1.1歳の伸びを示し、どちらも県内10位となっています。

図10 平成17年、平成22年の平均寿命



資料：平成23年青森県保健統計年報

しかし、県は平成22年の平均寿命及び健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）において、男女ともに全国平均を下回り、女性の健康寿命以外は都道府県別順位でワースト1位となっています。

表5 平均寿命と健康寿命（平成22年）

		平均寿命		日常生活に制限のある期間の平均	健康寿命	
		年	順位 (ワースト)	年	年	順位 (ワースト)
男性	全国	79.59年	—	9.17年	70.42年	—
	青森県	77.28年	1位	8.33年	68.95年	1位
女性	全国	86.35年	—	12.73年	73.62年	—
	青森県	85.34年	1位	12.00年	73.34年	17位

資料：厚生労働省 平成22年都道府県別生命表の概況

厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」

(3) 健康づくりの状況

① 健(検)診の状況

○成人の健康診査等

当町の特定健康診査の受診率は31.5%です。

がん検診の受診率については、子宮がん・乳がんを除き、全国・県より高い値となっています。

精密検査受診率については、全てのがん検診において100%を目指す必要があります。

表6 健(検)診等の状況

(単位:人)

種 別	おいらせ町			青森県	全国
	対象者	受診者数	受診率 (精検受診率)	受診率	受診率
特定健康診査(※)	4,941	1,558	31.5% (83.2%)	29.0%	45.0%
胃がん検診	6,788	1,546	22.8% (87.4%)	21.7%	9.2%
肺がん検診	6,788	1,742	25.7% (85.3%)	22.4%	17.0%
大腸がん検診	6,788	1,966	29.0% (83.3%)	28.6%	18.0%
子宮がん検診	5,289	1,013	25.7% (92.9%)	29.4%	23.9%
乳がん検診	4,298	749	17.1% (100.0%)	17.9%	18.3%

(平成23年度実績)

○幼児の健康診査

幼児健康診査はいずれも90%以上の受診率となっています。

特に1歳6か月児健康診査と3歳児健康診査については、受診率が伸びてきています。

しかしながら、今後虐待予防の観点からも受診率100%を目指す必要があります。

表7 幼児健康診査の状況

(単位:人)

種 別	1歳6か月児健康診査		2歳6か月健康診査		3歳児健康診査	
	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診者数	受診率
平成22年度	190	92.7%	208	90.0%	203	95.8%
平成23年度	210	98.1%	204	95.3%	234	96.3%
平成24年度	189	99.0%	196	92.0%	225	97.0%

② 肥満の状況

○成人の肥満

成人の肥満者（BMI^{※2}25以上の人）の割合は、平成24年度で男性が32.5%で全国より高いものの県よりは低い値となっています。しかし女性は29.7%で、全国・県よりも高い値となっています。

表8 成人の肥満者の割合（BMI 25以上の人）

	おいらせ町	青森県	全国
男性	32.5%	36.9%	30.4%
女性	29.7%	24.5%	21.1%

※おいらせ町：平成24年、青森県及び国：平成22年

○幼児・小中学生の肥満

幼児の肥満傾向は調査対象とした年齢が異なり、一概にはいえませんが県や全国より高い状況にあります。

小中学生の肥満傾向は全国よりは高いですが、県とほぼ同じ状況にあります。

幼児、小中学生の肥満傾向は、ほぼ横ばいで推移しています。

表9 肥満の年代別推移

	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
3歳児（町）	5.8%	8.3%	7.9%	4.9%	7.3%	7.1%
5歳児（県）	5.9%	4.5%	6.5%	3.9%	4.8%	4.2%
5歳児（全国）	2.9%	2.8%	2.7%	2.8%	2.3%	2.4%
小学生（町）	11.6%	13.3%	11.9%	11.4%	10.1%	10.3%
小学生（県）	13.4%	13.1%	11.9%	11.4%	10.9%	11.0%
小学生（全国）	8.1%	8.0%	7.5%	7.4%	6.7%	7.1%
中学生（町）	13.0%	13.6%	14.2%	11.0%	12.3%	11.5%
中学生（県）	15.6%	14.3%	14.4%	13.3%	12.0%	11.4%
中学生（全国）	10.2%	10.0%	9.4%	9.1%	8.5%	8.7%

資料：学校保健統計（H19年度～H24年度）

※3歳児は肥満度15%以上、小・中学生は肥満度20%以上

※2 【BMI】

Body Mass Index（肥満指数）の略で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。日本肥満学会の判定基準では、統計的に最も病気にかかりにくいBMI22を基準とし（普通体重は18.5以上25未満）、25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に区分しています。

③ 食塩の摂取状況

食塩摂取量（但し、当町の数値は尿中塩分のため参考値とする）は、男性で11.6gと全国・県よりも低い値となっております。一方、女性は11.2gで男性より低いものの、全国・県の女性よりも多い摂取量となっております。

表10 食塩摂取量

	おいらせ町	青森県	全国
男性	11.6 g	13.0 g	11.8 g
女性	11.2 g	10.9 g	10.1 g

※おいらせ町：平成24年集団健康診査受診者尿中塩分量

青森県及び国：平成18～22年国民健康・栄養調査年齢調整食塩摂取量

④ 歯科保健の状況

○幼児のむし歯保有率

当町の幼児のむし歯保有率は、国、県と比較し大きく上回っていることがわかります。特に国と比較しますと、およそ2～3倍以上の多さであり、1歳6か月児については顕著となっております。今後は1歳までの早期にむし歯予防の取り組みを強化していかなければならないと考えます。

表11 1歳6か月児および3歳児のむし歯保有率の状況

年度	1歳6か月児			3歳児		
	おいらせ町	青森県	全国	おいらせ町	青森県	全国
平成19年	7.73	4.11	2.84	52.21	40.16	25.86
平成20年	4.76	4.09	2.66	44.73	39.3	24.56
平成21年	6.58	3.47	2.53	50.48	37.49	22.96
平成22年	6.30	3.6	3.9	38.90	37.45	21.54
平成23年	4.30	3.6	2.17	47.01	35.04	20.40
平成24年	7.90	3.0	—	31.60	31.94	—

資料：青森県市町村別う歯有病状況調査より抜粋
(小数点第1位までで算出)

○フッ化物^{※3}塗布の状況

1歳6か月児と2歳6か月児に交付しているフッ素無料塗布券の利用は半数ほどで伸び悩んでいるのが現状ですが、3歳児ではフッ化物歯面塗布を受けたことのある経験値は県よりも高くみられています。

表12 「フッ化物歯面塗布（フッ素洗口含む）」を受けたことのある3歳児の割合

	22年度	23年度	24年度		
			町	管内	県
受けたことがある	106人 (52.2%)	129人 (55.1%)	135人 (60.0%)	(44.6%)	(49.0%)
受けたことがない	97人 (47.8%)	105人 (44.9%)	90人 (40.0%)	(55.1%)	(49.5%)

※3 【フッ化物（フッ素）】

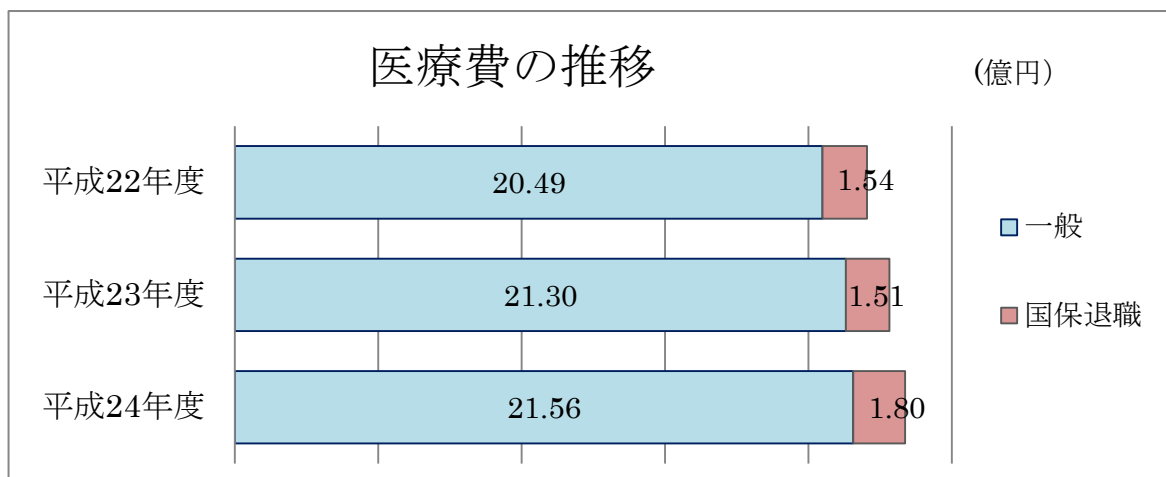
フッ素は自然にある元素で、多くの食品に含まれている栄養素の一つです。私達の身体（歯や骨、血液中など）にも存在します。フッ化物は歯質のむし歯抵抗性(耐酸性の獲得、結晶性の向上、再石灰化の促進)を高めて、むし歯の発生を防ぐ効果があります。

(4) 医療費の状況

① 医療費の推移

国保医療費(一般・退職)は、年々増加傾向にあります。

図 11 医療費の推移



② 疾病別件数構成

入院については、精神疾患が多く、次いで循環器疾患や新生物（ガン等）の順に多い傾向にあります。入院外では、循環器系が多く、次いで消化器系、呼吸器系が多い傾向にあります。

表 13 疾病別件数構成(入院)

入院	22年度		23年度		24年度	
	大分類	構成割合 (%)	大分類	構成割合 (%)	大分類	構成割合 (%)
1位	精神障害	18.7	精神障害	19.2	精神障害	18.5
2位	循環器系	16.4	新生物	19.2	循環器系	14.0
3位	新生物	14.9	循環器系	15.2	新生物	12.7
4位	消化器系	8.2	神経系	8.0	損傷	11.5
5位	筋骨格系	8.2	呼吸器系	6.4	消化器系	8.9

表 14 疾病別件数構成(入院外)

入院外	22年度		23年度		24年度	
	大分類	構成割合 (%)	大分類	構成割合 (%)	大分類	構成割合 (%)
1位	循環器系	11.9	循環器系	20.5	循環器系	18.5
2位	呼吸器系	6.4	消化器系	16.0	消化器系	17.3
3位	内分泌系	5.8	内分泌系	10.0	筋骨格系	10.1
4位	筋骨格系	5.4	筋骨格系	9.8	呼吸器系	9.7
5位	眼疾患系	5.0	眼疾患系	7.3	内分泌系	9.7

③ 年代別疾病別件数構成割合

入院では、20代以降は精神疾患が多く、年齢が上がるにつれて新生物や循環器系が多い傾向にあります。入院外では、20代までは呼吸器系・消化器系が多い傾向にあります。年齢が上がるにつれて、循環器系や消化器系の疾患が多くみられます。

表15 年代別疾病別件数構成割合（平成24年5月分）

	入院			入院外		
	1位	2位	3位	1位	2位	3位
0～4歳	呼吸器系	先天性奇形等	その他分類不明	呼吸器系	皮膚疾患系	消化器系
5～9歳	—	—	—	呼吸器系	消化器系	皮膚疾患系
10～14歳	感染症	泌尿器系	—	呼吸器系	消化器系	眼疾患系
15～19歳	消化器系	泌尿器系	—	呼吸器系	消化器系	眼疾患系
20～24歳	妊娠・分娩等	消化器系	—	消化器系	呼吸器系	損傷等
25～29歳	精神疾患	消化器系	循環器系、泌尿器系	消化器系	呼吸器系	眼疾患系、皮膚科系、損傷等
30～34歳	精神疾患	新生物、妊娠・分娩等、損傷等		消化器系	呼吸器系	精神疾患
35～39歳	精神疾患	内分泌系、消化器系、妊娠分娩等、損傷等		消化器系	呼吸器系	精神疾患
40～44歳	循環器系	精神疾患	消化器系	循環器系	精神疾患、神経系、消化器系、筋骨格系、泌尿器系	
45～49歳	精神疾患	内分泌系、循環器系、消化器系		消化器系	循環器系	内分泌系、筋骨格系
50～54歳	精神疾患	循環器系	神経系	消化器系	循環器系	内分泌系
55～59歳	精神疾患	感染症、循環器系、損傷等		循環器系	消化器系	内分泌系
60～64歳	精神疾患	新生物	循環器系	循環器系	消化器系	筋骨格系
65～69歳	損傷等	新生物	循環器系	循環器系	消化器系	筋骨格系
70～74歳	新生物	循環器系	損傷等	循環器系	筋骨格系	消化器系、内分泌系

2 各指標の最終評価

(1) 最終評価の考え方

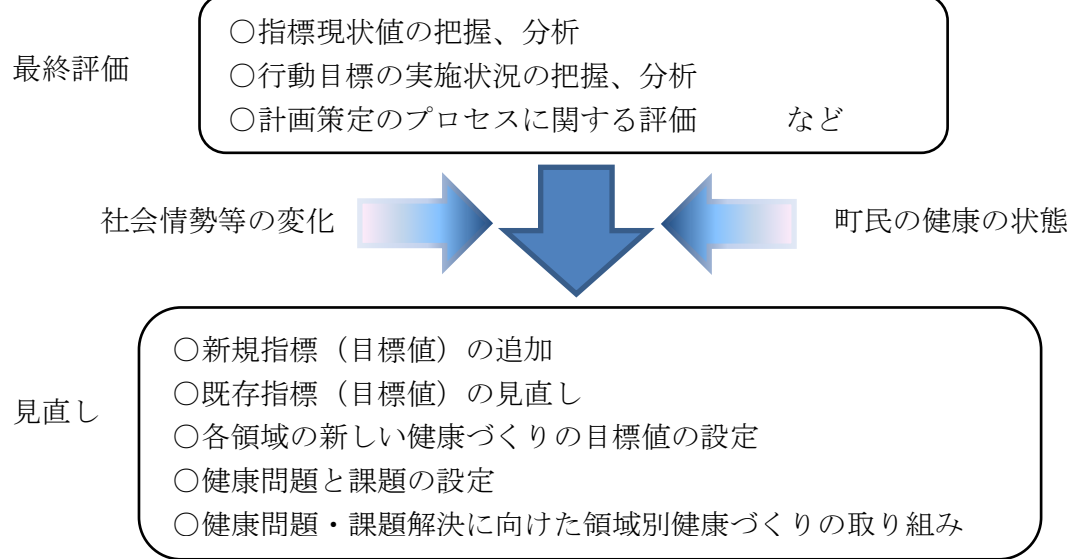
- ① 平成 14 年度に旧百石町と旧下田町が策定した両計画について、平成 18 年 3 月の合併により両計画の各目標値の達成状況等の確認を行い、今後の重点的活動等について課題を整理しました。
- ② 平成 19 年度には中間評価の結果を受けて計画の見直しを行い、行動目標及び指標の見直しを行い、平成 20 年 3 月「おいらせ町健康増進計画：生き生きランランプラン」の策定を行いました。
- ③ 「おいらせ町健康増進計画」の最終評価では、「人口動態統計」「母子保健サービスに関するアンケート調査」「健康づくりに関するアンケート調査」「生活習慣に関するアンケート調査」「平成 24 年度健診結果」などから得られたデータをもとに、各領域の目標値の評価を行いました。
- ④ 各指標の達成状況については、下記判定区分の基準により評価しました。
なお、到達係数の算出には、平成 19 年の中間評価時の数値を用いました。ただし、策定時には数値がない指標については、その後に把握した数値を用いました。

判定区分	判定基準
◎達成	到達係数 100 以上
○順調に達成	到達係数 50～99
△やや改善	到達係数 1～49
×横ばい・悪化	到達係数 0 以下
－判定不能	データが無い場合、判定不能

$$\text{到達係数} = \frac{\text{平成 24 年の現状値} - \text{平成 19 年の数値}}{\text{目標値} - \text{平成 19 年の数値}} \times 100$$

各指標の最終評価の結果と町民の健康の現状および社会情勢等の変化に対応するためにも、健康問題・課題解決に向けた領域別健康づくり戦略を整え、今後の新たな取り組みにつなげていきます。

最終評価・見直しの構成



(2) 最終評価の結果

◆領域別指標の達成状況◆

90 指標のうち、達成及び順調に改善している指標は 41.1%、やや改善している指標は 30.0%、横ばい・悪化の指標は 28.9%となっており、健康づくりの指標は、やや改善も含めると概ね改善の方向にあるといえます。なかでも中間評価時から比較して 30%以上の改善がみられたのは「こころの健康づくり」と「歯の健康づくり」でした。

また、横ばい・悪化が 30%以上のものは「食生活・栄養」と「たばこ・アルコール」、「疾病予防」でした。

各指標の評価については、P20～P27 をご覧ください。

表 16 領域別指標の目標値の達成状況

領域	判定区分					合計
	◎達成	○順調に改善	△やや改善	×横ばい悪化	－判定不能	
① 身体活動・運動	0	1	1	0	0	2
② こころの健康づくり	2	4	4	2	0	12
③ 歯の健康づくり	6	3	4	1	0	14
④ たばこ・アルコール	2	3	2	4	0	11
⑤ 疾病予防	6	6	12	13	0	37
⑥ 食生活・栄養	1	3	4	6	0	14
合計	17	20	27	26	0	90
割合 (%)	18.9	22.2	30.0	28.9	0	—

1 身体活動・運動

◆目標項目：1.1 運動習慣のある人の増加（30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けている人）

目標値		策定時の基準値	おいらせ町(町民アンケート)				判定区分
			中間評価 (H19)		最終評価 (H24)		
1.1-①	成人 50.0%以上	—	男性	31.0%	男性	41.8%	○
1.1-②			女性	24.1%	女性	25.2%	△

2 こころの健康づくり

◆目標項目：2.1 ストレスを感じている人の減少

目標値		策定時の基準値 (H8 健康づくりに関する意識調査)	おいらせ町(町民アンケート)		判定区分
			中間評価 (H19)	最終評価 (H24)	
2.1-①	成人男性 54.7%	54.6%	—	24.1%	△
2.1-②	成人女性 63.2%		—	29.8%	△

◆目標項目：2.2 自殺率の減少

目標値		策定時の基準値 (H14 人口動態統計)	おいらせ町(町統計 人口10万対)		判定区分
			中間評価 (H19)	最終評価 (H24)	
2.2-①	成人男性 減少傾向	58.4	115.9	57.5	◎
2.2-②	成人女性 減少傾向	16.9	7.8	7.7	○

◆目標項目：2.3 自分は役に立つ人間だと考える人の増加

目標値		策定時の基準値	おいらせ町(町民アンケート)		判定区分
			中間評価 (H19)	最終評価 (H24)	
2.3-①	成人男性 80.0%	—	49.1%	78.5%	○
2.3-②	成人女性 80.0%	—	58.6%	80.2%	◎

◆目標項目：2.4 毎日の生活が充実している人の増加

目標値		策定時の基準値	おいらせ町(町民アンケート)		判定区分
			中間評価 (H19)	最終評価 (H24)	
2.4-①	成人男性 80.0%	—	65.6%	77.2%	○
2.4-②	成人女性 80.0%	—	68.2%	77.9%	○

◆目標項目：2.5 生きていてもつまらないと感じる人の減少

目標値		策定時の基準値	おいらせ町(町民アンケート)		判定区分
			中間評価 (H19)	最終評価 (H24)	
2.5-①	成人男性 8.0%	—	1.5%	21.5%	×
2.5-②	成人女性 10.0%	—	1.5%	16.8%	×

◆目標項目：2.6 自殺を考える傾向にある人の減少

目標値		策定時の基準値	おいらせ町(町健診問診票)		判定区分
			中間評価 (H19)	最終評価 (H24)	
2.6-①	成人男性 8.0%	—	2.0%	3.6%	△
2.6-②	成人女性 10.0%	—	2.0%	1.7%	△

3 歯の健康づくり

◆目標項目：3.1 歯磨き習慣の定着（毎日2回以上歯磨きをする人の割合）

目標値		策定時の基準値 (H11 市町村成人歯科健康 診査及び歯科疾患実態調 査)	おいらせ町(町民アンケート)		判定区分
			中間評価 (H19)	最終評価 (H24)	
3.1-①	成人 85.0%以上	57.8%	71.3%	80.9%	○

◆目標項目：3.2 定期検診の定着（定期的に検査・歯石の除去等の治療をしている人の割合）

目標値		策定時の基準値 (H11 市町村成人歯科健康 診査及び歯科疾患実態調 査)	おいらせ町(町民アンケート)		判定区分
			中間評価 (H19)	直近の実績値 (H24)	
3.2-①	成人 30.0%以上	15.6%	13.6%	20.0%	△

◆目標項目：3.3 むし歯のない幼児の増加

目標値		策定時の基準値 (H10 市町村幼児歯科 健康診査結果)	おいらせ町(健診結果)		判定区分
			中間評価 (H19)	最終評価 (H24)	
3.3-①	1歳6ヶ月児 100.0%	92.6%	91.0%	92.1%	△
3.3-②	3歳児 100.0%	42.8%	48.1%	68.4%	△

◆目標項目：3.4 幼児1人当たりのむし歯数の減少

目標値		策定時の基準値 (H10 市町村幼児歯科 健康診査結果)	おいらせ町(健診結果)		判定区分
			中間評価 (H19)	最終評価 (H24)	
3.4-①	1歳6ヶ月児 0.04本	0.24本	0.15本	0.20本	×
3.4-②	3歳児 1.30本	2.98本	2.47本	1.15本	◎

◆目標項目：3.5 むし歯のない児童生徒の増加

目標値		策定時の基準値 (H11 学校保健統計調査)	おいらせ町（学校保健統計）		判定 区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
3.5-①	小学生 30.0%以上	14.7%	18.8%	26.3%	○
3.5-②	中学生 40.0%以上	17.2%	30.5%	54.6%	◎

◆目標項目：3.6 児童生徒1人当たりのむし歯数の減少

目標値		策定時の基準値 (H10 学校保健統計調査)	おいらせ町（学校保健統計）		判定 区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
3.6-①	12歳児 1.80本	3.1本	2.07本	1.21本	◎

◆目標項目：3.7 歯肉の経過観察者及び治療の減少（治療等を要する児童生徒の割合）

目標値		策定時の基準値 (H13 青森市及び八戸市の歯肉炎と歯肉炎になる可能性のある要観察及び要指導児の割合)	おいらせ町（学校保健統計）		判定 区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
3.7-①	小学生 10.0%以上	18.3%	17.0%	8.6%	◎
3.7-②	中学生 30.0%以上		52.1%	29.5%	◎

◆目標項目：3.8 フッ素塗布を受ける人の増加（フッ素塗布を受けたことのある幼児の割合）

目標値		策定時の基準値 (H16 国民健康栄養調査)	おいらせ町（学校保健統計）		判定 区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
3.8-①	3歳児 100.0%	34.1%	35.7%	60.0%	△

◆目標項目：3.9 早期治療の推進（未処置歯のある児童・生徒の割合）

目標値		策定時の基準値 (H10 学校保健統計調査)	おいらせ町（学校保健統計）		判定 区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
3.9-①	小学生 40.0%	42.0%	46.3%	40.9%	○
3.9-②	中学生 33.3%	36.1%	41.7%	20.0%	◎

4 たばこ・アルコール

◆目標項目：4.1 喫煙者の減少

目標値		策定時の基準値	おいらせ町（町民アンケート及び健診等）		判定区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
4.1-①	小学3年生 0.0%	—	0.3%	0.9%	×
4.1-②	小学6年生 0.0%	—	0.0%	0.0%	◎
4.1-③	中学2年生 0.0%	0.4%（中1） （H19小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査）	1.4%	0.0%	◎
4.1-④	妊婦 0.0%	20.0% （H12妊婦連絡票）	6.7%	9.6%	×
4.1-⑤	成人 8.0%	32.0% （H16国民生活基礎調査）	27.5%	23.3%	△

◆目標項目：4.2 周囲に配慮する喫煙者の増加

目標値		策定時の基準値	おいらせ町（町民アンケート）		判定区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
4.2-①	成人 80.0%	—	66.7%	71.8%	△

◆目標項目：4.3 喫煙が及ぼす健康被害についての知識の普及（知っている人の割合）

目標値		策定時の基準値	おいらせ町（町民アンケート）		判定区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
4.3-①	成人 80.0%	—	86.7%	36.7%	×

◆目標項目：4.4 節度ある飲酒の知識の普及と実践（適度な飲酒者の割合）

目標値		策定時の基準値 （H13県民健康度調査）	おいらせ町（町民アンケート）		判定区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
4.4-①	成人 60.0%	46.0%	45.3%	42.9%	×

◆目標項目：4.5 未成年者の飲酒をなくす

目標値		策定時の基準値 （H19小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査）	おいらせ町（町民アンケート）		判定区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
4.5-①	小学3年生 0.0%	—	4.4%	1.8%	○
4.5-②	小学6年生 0.0%	3.6%（小5）	2.1%	1.0%	○
4.5-③	中学2年生 0.0%	6.7%（中1）	2.8%	1.1%	○

5 疾病予防

◆目標項目：5.1 がん検診受診者の増加

目標値		策定時の基準値 (H16 地域保健・健康増進事業報告)	おいらせ町（健診結果）		判定区分
			中間評価（H19）	直近の実績値（H24）	
5.1-①	胃がん 40歳以上 男性 40.0%以上	10.1%	21.2%	24.6%	△
5.1-②	胃がん 40歳以上 女性 40.0%以上	14.2%	23.9%	22.2%	×
5.1-③	大腸がん 40歳以上 男性 40.0%以上	11.0%	22.7%	29.9%	△
5.1-④	大腸がん 40歳以上 女性 40.0%以上	16.0%	26.3%	29.7%	△
5.1-⑤	肺がん 40歳以上 男性 40.0%以上	11.2%	23.5%	27.3%	△
5.1-⑥	肺がん 40歳以上 女性 50.0%以上	16.2%	28.3%	25.9%	×
5.1-⑦	前立腺がん 50歳以上 男性 10.0%以上	—	8.3%	22.7%	◎
5.1-⑧	子宮がん 30歳以上 女性 30.0%以上	9.7%	25.6%	28.4%	○
5.1-⑨	乳がん 30歳以上 女性 30.0%以上	7.9%	30.1%	16.7%	×

◆目標項目：5.2 がん検診精密検査受診者の増加

目標値		策定時の基準値 (H16 地域保健・健康増進事業報告)	おいらせ町（健診結果）		判定区分
			中間評価（H19）	直近の実績値 (H24)	
5.2-①	胃がん 40歳以上 男性 100.0%	71.9%	75.7%	82.1%	△
5.2-②	胃がん 40歳以上 女性 100.0%		84.8%	89.7%	△
5.2-③	大腸がん 40歳以上 男性 100.0%	59.8%	54.5%	79.5%	○
5.2-④	大腸がん 40歳以上 女性 100.0%		81.8%	93.3%	○
5.2-⑤	肺がん 40歳以上 男性 100.0%	82.6%	73.3%	92.3%	○
5.2-⑥	肺がん 40歳以上 女性 100.0%		96.4%	97.3%	△
5.2-⑦	前立腺がん 50歳以上 男性 100.0%	—	79.2%	83.8%	△
5.2-⑧	子宮がん 30歳以上 女性 100.0%	75.5%	100.0%	93.1%	×
5.2-⑨	乳がん 30歳以上 女性 100.0%	83.8%	93.1%	75.9%	×

◆目標項目：5.3 メタボリックシンドローム※4（内臓脂肪症候群）の該当者・予備軍の減少
（健康診査結果の要指導者・要医療者の割合）

目標値		策定時の基準値	おいらせ町（健診結果）		判定区分
			中間評価（H19）	直近の実績値（H24）	
5.3-①	高血圧要指導 40歳以上 男性 40.0%以下	26.6%	51.9%	11.0%	◎
5.3-②	高血圧要指導 40歳以上 女性 30.0%以下		42.2%	9.7%	◎
5.3-③	高血圧要医療 40歳以上 男性 5.0%以下	9.0%	8.7%	11.9%	×
5.3-④	高血圧要医療 40歳以上 女性 2.0%以下		4.1%	12.1%	×
5.3-⑤	高脂質要指導 40歳以上 男性 20.0%以下	33.1%	27.5%	38.4%	×
5.3-⑥	高脂質要指導 40歳以上 女性 20.0%以下		27.5%	36.2%	×
5.3-⑦	高脂質要医療 40歳以上 男性 5.0%以下	10.3%	11.4%	11.5%	×
5.3-⑧	高脂質要医療 40歳以上 女性 5.0%以下		9.2%	11.8%	×
5.3-⑨	高血糖要指導 40歳以上 男性 8.0%以下	10.7%	12.2%	31.2%	×
5.3-⑩	高血糖要指導 40歳以上 女性 3.0%以下		5.2%	20.2%	×
5.3-⑪	高血糖要医療 40歳以上 男性 8.0%以下	8.6%	12.8%	4.5%	◎
5.3-⑫	高血糖要医療 40歳以上 女性 3.0%以下		5.1%	2.1%	◎

◆目標項目：5.4 肥満出現率の減少（肥満者の割合）※肥満者：BMIが25以上の者（再掲）

目標値		策定時の基準値 （平成9年国民栄養 調査）	おいらせ町（健診結果等）				判定区分
			中間評価（H19）		直近の実績値（H24）		
5.5-①	成人男性の肥満者 20.0%以下	24.3%	34.5%		32.5%		△
5.5-②	成人女性の肥満者 15.0%以下	25.2%	31.6%		29.7%		△
5.5-③	児童・生徒の肥満児 10.0%以下	10.7%	3歳児	10.4%	3歳児	7.1%	◎
5.5-④			児童	11.2%	児童	10.3%	○
5.5-⑤			生徒	14.8%	生徒	11.5%	○

※4【メタボリックシンドローム】

Metabolic「代謝」Syndrome「症候群」の意で「代謝異常症候群」の意。腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上で、高脂血症、高血糖、高血圧のうち、2つ以上に該当するとメタボリック症候群と診断されます。

◆目標項目：5.5 尿中塩分量の減少

目標値		策定時の基準値	おいらせ町（健診結果）		判定区分
			中間評価（H19）	直近の実績値（H24）	
5.4-①	40歳以上男性 10.0g未満	13.1g	12.0g	11.6g	△
5.4-②	40歳以上女性 10.0g未満	11.6g	11.3g	11.2g	△

6 食生活・栄養

◆目標項目：6.1 食塩摂取量の減少（1日あたりの平均摂取量） ※参考値 尿中塩分量

目標値		策定時の基準値 (平成9年国民栄養調査)	おいらせ町（健診結果）				判定区分
			中間評価（H19）		最終評価（H24）		
6.1-①	成人 10g未満	13.5g	男性	12.0g	男性	11.6g	△
6.1-②			女性	11.3g	女性	11.2g	△

◆目標項目：6.2 朝食を欠食する人の減少

目標値		策定時の基準値 (平成9年国民栄養調査)	おいらせ町（町民アンケート）		判定区分
			中間評価（H19）	最終評価（H24）	
6.2-①	小学3年生 0%	—	11.5%	13.6%	×
6.2-②	小学6年生 0%	—	10.8%	12.1%	×
6.2-③	中学生、高校生 0%	6.0%	13.0%	16.6%	×
6.2-④	20代男性 30.0%以下	32.9%	50.0%	81.8%	×
6.2-⑤	20代女性 15.0%以下	15.9%	50.0%	26.7%	○
6.2-⑥	30代男性 20.0%以下	20.5%	32.5%	50.0%	×

◆目標項目：6.3 肥満出現率の減少（肥満者の割合） ※肥満者：BMIが25以上の者

目標値		策定時の基準値 (平成9年国民栄養調査)	おいらせ町（健診結果等）				判定区分
			中間評価（H19）		最終評価（H24）		
6.3-①	児童・生徒の肥満児 10.0%以下	10.7%	3歳児	10.4%	3歳児	7.1%	◎
6.3-②			児童	11.2%	児童	10.3%	○
6.3-③			生徒	14.8%	生徒	11.5%	○
6.3-④	成人男性の肥満者 20.0%以下	24.3%	34.5%		32.5%		△
6.3-⑤	成人女性の肥満者 15.0%以下	25.2%	31.6%		29.7%		△

◆目標項目：6.4 食育に関心のある人の増加（食育に関心のある人の割合）

目標値		策定時の基準値	おいらせ町(町民アンケート)		判定区分
			中間評価	最終評価 (H24)	
6.4-①	成人男女 80.0%	—	64.9%	62.9%	×

3 重点目標の評価

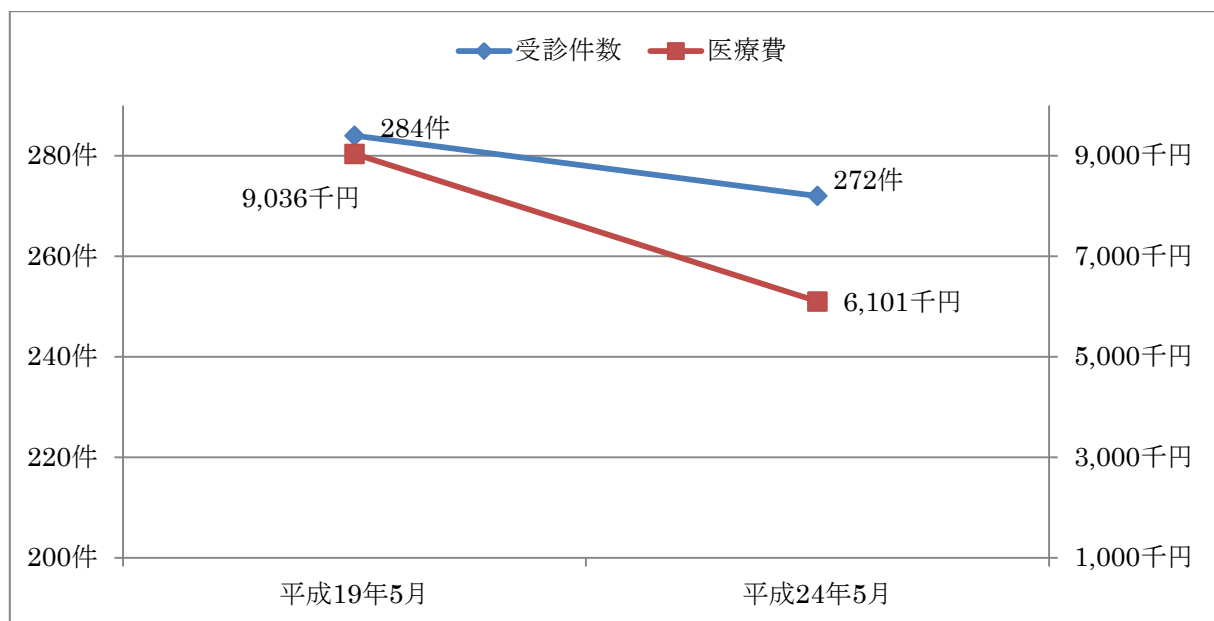
おいらせ町の健康課題を解決するため、平成20年度から平成24年度にかけて重点目標にしたのは次の2つです。

1. 自殺者の減少を目指す
2. 糖尿病の発生を予防する

自殺者の減少については、こころの健康づくり事業を推進し、自殺の発生に大きく関わっているといわれているうつ病について、広く町民に啓発し、重点地区を設定しスクリーニングを実施し早期発見と早期対応を図ってきました。さらに、終了した地区に対し、継続してうつ予防の啓蒙活動をしています。また、小・中学生を対象にこころといのちの教室を実施し、取り組んできました。その結果、P9-表3、図7のとおり減少がみられました。しかしながら、P8-図6の標準化死亡比では、未だ高く、特に男性や高齢者に対する対策が重要と捉えています。

また、糖尿病の発生については平成19年度から平成24年度の国保状況において受診件数及び医療費の推移では、図12のとおり減少しています。これまで推進してきた特定健診や特定保健指導をはじめ啓発活動によりある程度成果があったとも言えますが、P25-5.3⑨⑩のように高血糖要指導者割合は増えており、今後も継続して、健診受診率や指導実施率の向上に努め、早期発見・早期治療し、個々人が生活習慣の改善を実行できるよう取り組んでいきます。

図12 糖尿病による医療費と受診件数の推移（入院+入院外）



4 町民健康調査結果の概要

6 領域における町民健康調査結果の概要一覧は次のとおりです。



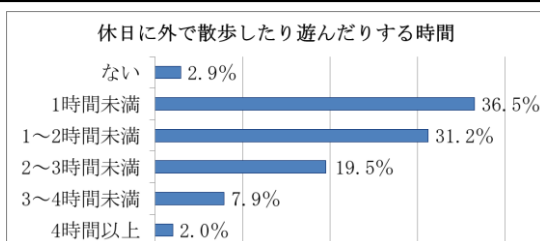
(1) 身体活動・運動領域の現状と課題

- ①幼児から高校生にかけては、平日より休日はテレビを見たりゲームをする時間が長くなっている。
- ②休日の身体活動の内容は、家の中での活動の割合が多くなっており、テレビ・ビデオ、ゲーム・パソコン、携帯電話等メディアの占める割合が大きい。
- ③成人期では、アンケートを回答した方の傾向として、女性より男性の方が運動習慣があるようだ。また、働き盛り・子育て世代である 30 代が、運動習慣が最も少なく、70 代が最も多かった。

幼児

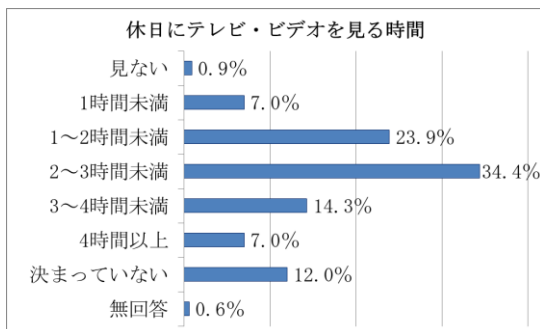
①休日に外で散歩したり遊んだりする時間

1 日のなかで「1 時間未満」が 36.5%と最も高く、次いで「1～2 時間未満」が 31.2%であった。
「ない」と答えた保護者はおおよそ 3%みられた。
子どもと触れ合う時間は 99.7%と高い割合で答えられていたものの、子どもと向き合って遊ぶ時間を確保することは難しいようである。



②休日にテレビ・ビデオを見る時間

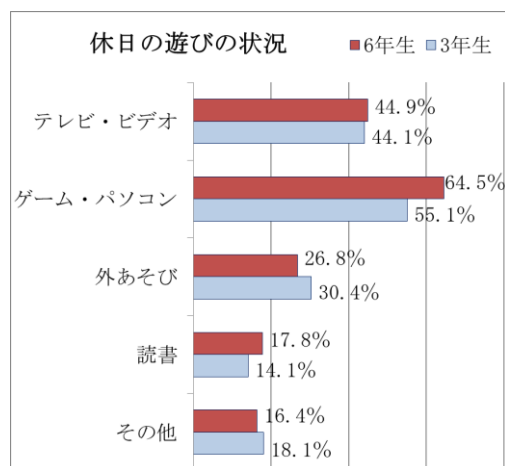
1 日のなかで「2～3 時間未満」が 34.4%と最も高く、4 時間以上見ている幼児は全体の 7%であった。
幼児の場合、テレビやビデオを誰とどのような時に見せているかも大事であることから、時間の長さもさることながらテレビの見せ方についても課題があると考えられる。



小学生

①テレビやゲームなどの 1 日の使用時間

平日、3 年生は「1 時間まで」が 32.6%、6 年生は「1～2 時間」が 35.2%であった。
休日、3 年生は「1～2 時間」が 21.1%、6 年生は「2～3 時間」が 23.0%であった。
学年が上がるにつれてテレビやゲームなどの使用時間は増加している。また、平日より休日のほうがテレビやゲームなどの使用時間が増加している。



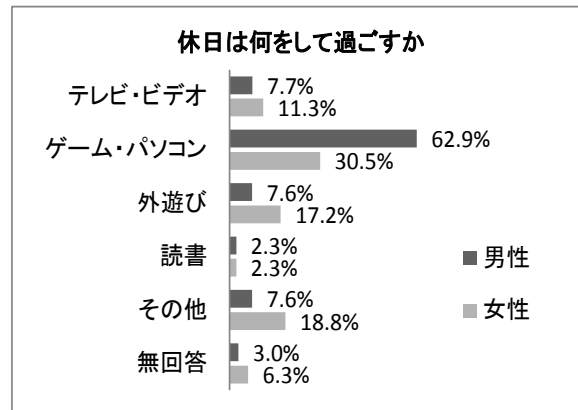
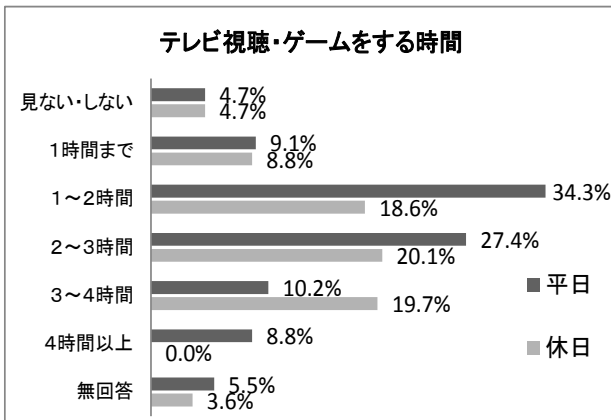
②休日の遊び方

3 年生は「ゲーム・パソコン」が 55.1%、「テレビ・ビデオ」が 44.1%であった。6 年生は「ゲーム・パソコン」が 64.5%、「テレビ・ビデオ」が 44.9%であった。
外遊びより家の中での遊びは学年が上がるにつれて増加傾向にある。

中学生

② 日、テレビやゲームをする時間は、1～2時間が最も多く、休日は3～4時間と答えた人が最も多い。

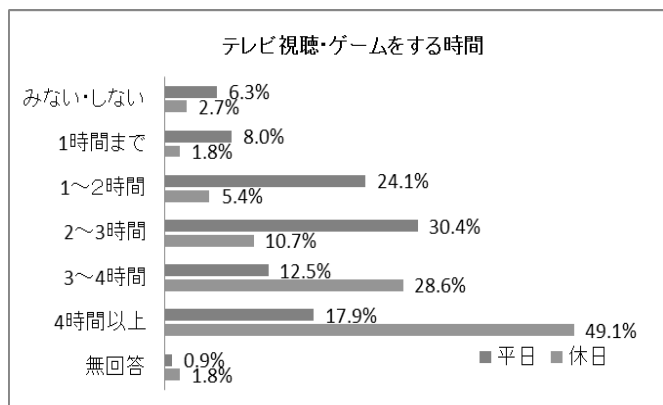
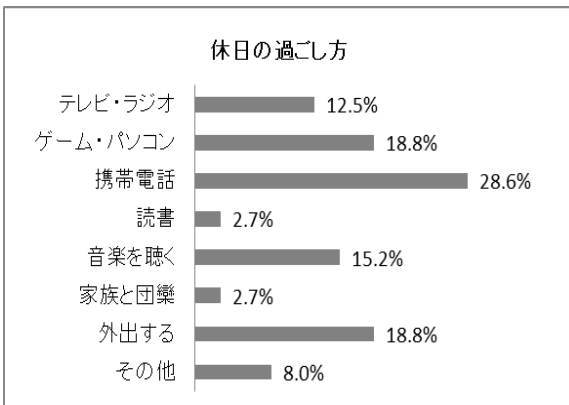
②休日は、外遊びをすると答えた人は男子 7.6%、女子 17.2%、ゲーム・パソコンと答えた人は男子 62.9%、女子 30.5%いた。



高校生

①休日の過ごし方では「携帯電話(スマホ)でのメール等」が最も多く28.6%、「ゲーム・パソコン」が18.8%、「テレビ・ラジオ」が12.5%となっており屋内での活動の割合が高くなっている。

②テレビ視聴やゲーム時間をする時間については、平日では2～3時間が最も多いが、休日では4時間以上の割合が非常に高い。

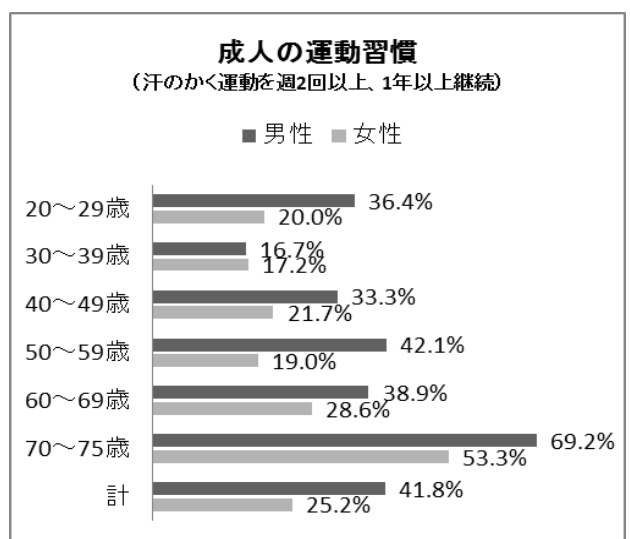


成人

①運動習慣のある男性の割合は約半数の41.8%だが、女性は25.2%にとどまっている。

②年代別に見ると、30～39歳が男女ともに最も低いのがわかる。

③70～75歳では男女ともに最も高くなり、健康づくりのための運動習慣への意識が高まっている様子がうかがえる。



(2) こころの健康づくり領域の現状と課題

①「睡眠について」

小・中・高校生・成人の各ライフステージにおいて「夜眠れない」人は1～2割近くあり、「夜眠れない」「どちらとも言えない」をあわせると4～5割の人が良い睡眠を得られていない状況にある。小学生の時期から良い睡眠が得られるよう生活習慣を整えていく必要がある。

②「ストレス解消について」

小・中・高校生の各ライフステージでは、ストレス解消について「あまりできない」「できない」が2割前後見られている。

成人では特に30～50代の働き盛りの年代において「ストレス解消法をもっていない」割合が3～4割と他の年代より高いことから自分なりのストレス解消法を実践できるよう啓発していく必要がある。

③「心配事の相談先について」

小・中・高校生においては、心配事の相談先は「友達」「母」が圧倒的に多く、一方で「相談しない」と回答した人の回答理由として「相談先がわからない」「恥ずかしい」が1割前後みられた。小・中・高校生については家族に相談できる家族関係の確立が重要であり、家族も子供の心に目を向ける意識を持つことが大切である。

また、成人においては特に「相談先がわからない」が4割近くあることから家族以外の相談先についても周知が必要である。

④うつ病の周知については、うつ症状や自殺との関連について8割前後の人が知っており今後も啓発と相談体制の充実が必要である。

幼児

①平日の起床時間

6時台と7時台をあわせておよそ9割を占めている。

②平日の就寝時間

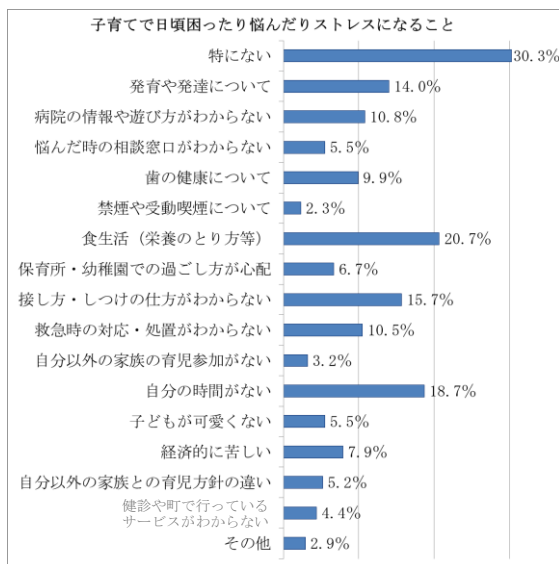
9時台が58.6%と最も高かったが、次いで10時台が19.8%と高く、比較的遅い傾向がみられる。

③健康について普段心掛けていること

「睡眠をしっかりとるようにすること」が73.5%と最も高く、次いで「体を清潔にする」が70.6%であった。

④子育てで日頃困ったり悩んだりストレスになること

「特にない」が全体の3割を占めていたものの、次いで「食生活」「自分の時間がない」「接し方・しつけ」が高くみられあわせると55%を超えていた。経済的問題よりも子どもとの生活から生まれる悩みにストレスを抱えているようである。

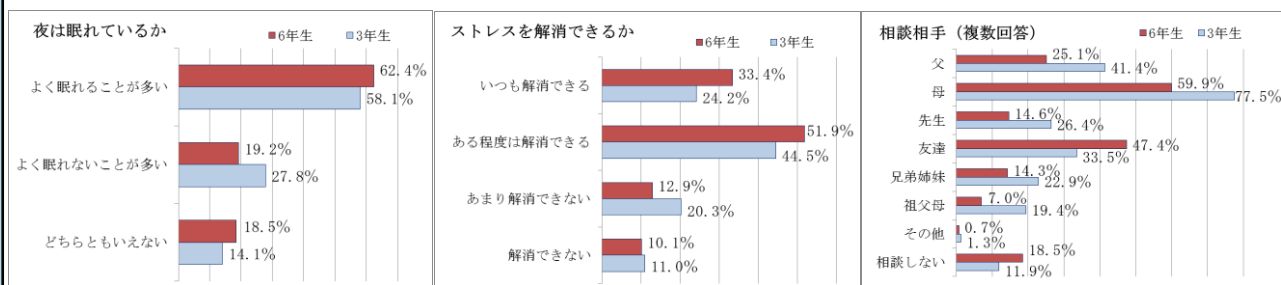


小学生

①「夜は眠れるか」については、「よく眠れないことが多い」が3年生では27.8%、6年生では19.2%だった。

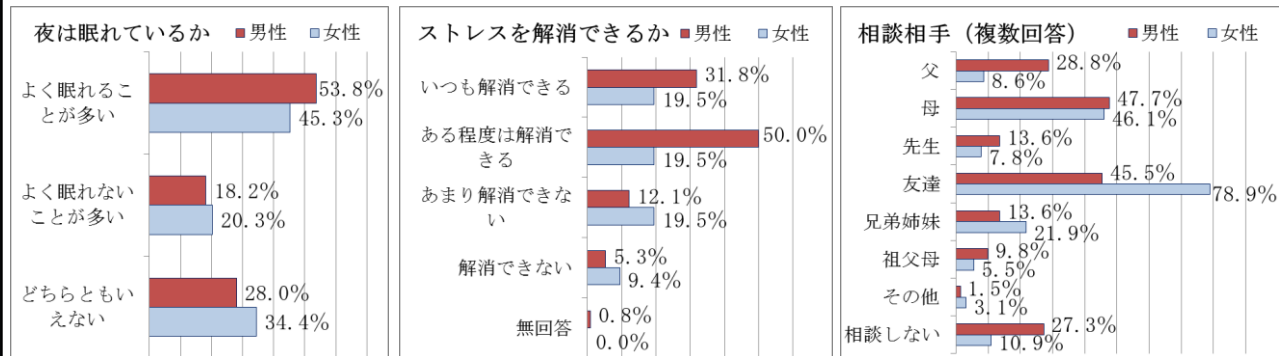
②ストレス解消できているかについては、「いつも解消できる」「ある程度解消できる」は3年生では68.7%、6年生では85.3%だったが、「解消できない」「あまり解消できない」は3年生では31.3%、6年生では23.0%だった。

③「もし心配なことがある時、だれに相談するか」については3年生、6年生ともが「父」「母」「友達」と回答した人が多くみられた。「誰にも相談しない」は3年生で11.9%、6年生で18.5%であった。相談しない理由は、「相談する必要がある」が3年生、6年生合わせて6割以上であった。「どこに相談していいかわからない」は3年生が22.2%、6年生が9.4%であった。



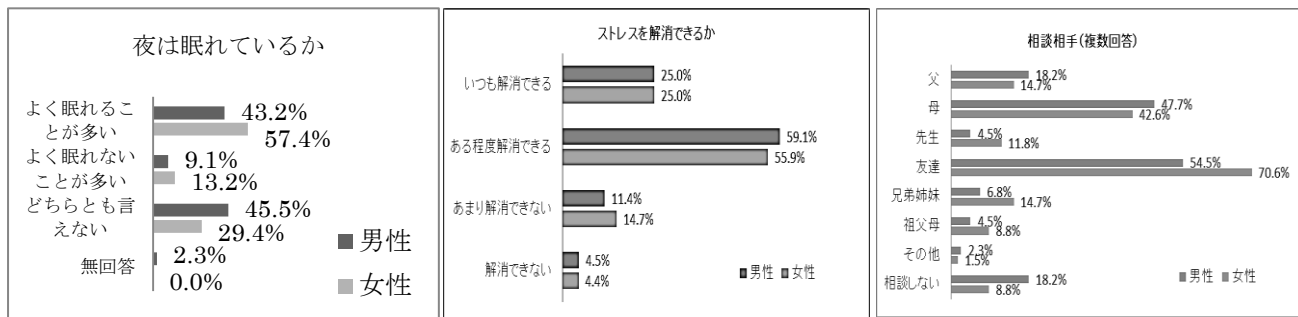
中学生

- ①「夜は眠れるか」については、「よく眠れる」が全体の48.2%、「よく眠れないことが多い」が全体の18.2%だった。
- ②ストレス解消できているかについては、「いつも解消できる」「ある程度解消できる」は全体の74.1%、「解消できない」「あまり解消できない」は全体の22.6%だった。
- ③「もし心配事があるとき、だれに相談するか」については、「友達」について「母」が多く、「誰にも相談しない」は全体の18.6%みられた。相談しない理由は、「相談する必要がない」が全体の68.6%で、「どこ(誰)に相談していいかわからない」が全体の7.8%だった。



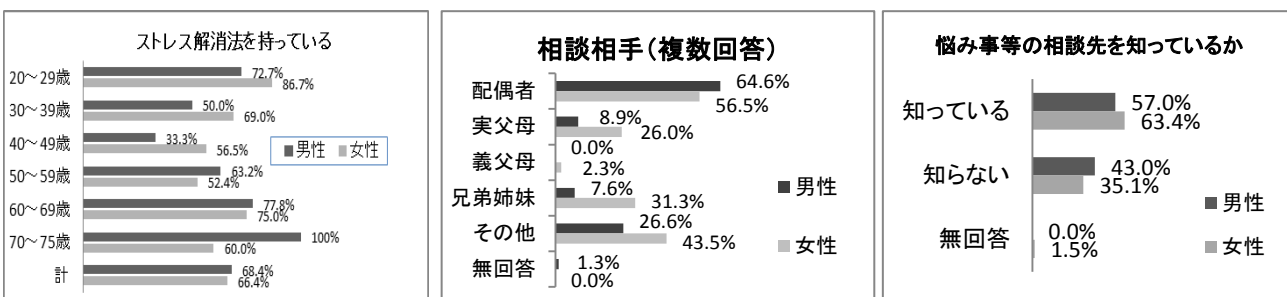
高校生

- ①「夜は眠れるか」については「よく眠れる」が全体の51.8%、「よく眠れないことが多い」が全体の11.6%だった。
- ②ストレスを自分で解消できる人は全体で8割を超えたが、「あまり解消できない」は全体の13.4%、「できない」は全体の4.5%だった。
- ③心配事がある時に相談する相手として多かったのは「友達」で男性では54.5%、女性では70.6%だった。また、相談しない理由として「どこに相談してよいかわからない」が全体の7.1%、「相談するのが恥ずかしい」が全体の14.3%だった。
- ④「毎日の生活が充実していると思うか」の設定では「思う・時々思う」が全体の82.1%と高かった。
- ⑤「様々な出来事を家族に話すか」の設定では「話す・時々話す」が全体の85.7%、「話さない」が全体の13.4%だった。



成人

- ①「ストレス解消法を持っている人」の割合は、男女ほぼ同数で67%程度である。年代別に見ると40～49歳男性で最も低く33.3%、70～75歳男性で最も高く100%である。女性では、50～59歳で低く52.4%、20～29歳で高く86.7%である。
- ②心配事がある時に相談する相手として多かったのは「配偶者」「兄弟姉妹」が多かった。
- ③悩み事の相談先(人・場所・手段)を知っているかでは「知らない」が全体の38.1%であった。
- ④「うつ病」の認識については、「うつ病の症状を知っている」人の割合が75.7%、「うつ病の方に自殺が多いことを知っている」人の割合は86.2%と、うつ病について認識が高まってきている様子が見えてくる。

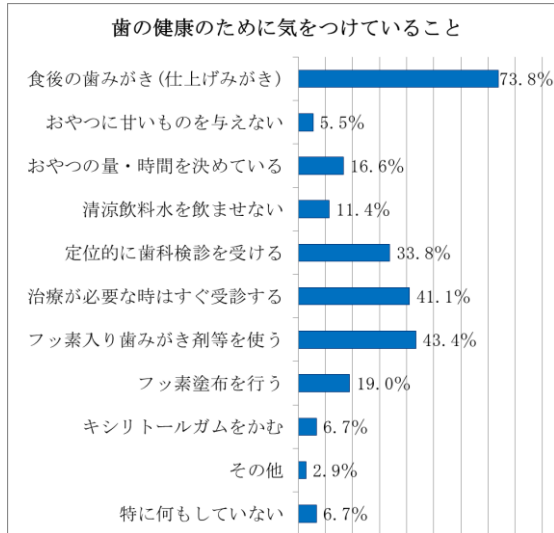


(3) 歯の健康づくり領域の現状と課題

- ①歯を磨く回数について1日3回の幼児は59.8%成人となると毎食後磨く男性は17.7%女性は30.5%となっている。
- ②学童期まで続けて欲しい仕上げ磨きについて、大人に仕上げ磨きをしてもらっていない児童の割合が3年生では69.2%、6年生では95.8%と6年生のほうが高い割合であった。
- ③小中高生への「いつ歯磨きをするか」の問いに対し、ともに朝食後、昼食後が高かったが、学校内での虫歯予防への取り組みの効果でもあり、また思春期に関わるエチケット、口臭予防としての意識も強く働いて行動に結びついているようである。また、夕食後はいずれも低い割合であったが、寝る前については小学生は63.6%、中学生は23.4%、高校生は58.9%と大きな差がみられている。
- ④「歯ぐきからの出血がある」割合をみると、中学生は30.7%であり、高校生になるとおよそ4割に増加している。歯肉の「経過観察」および「治療を要する人」の割合は小3生5.2%、小6生22.2%、中学生29.5%と増加傾向である。(平成24年度学校保健統計より)
- ⑤歯の健康のために気を付けていることとして、幼児期は「食後の歯みがき」が最も高く次いで「フッ素入り歯磨き剤等を使う」「治療が必要なときはすぐ受診する」と答えた保護者が多かったが、高校生になると「食後の歯みがき」に次いで多いのが「必要時受診」と「特に何もしていない」の割合であった。さらに成人をみると「定期的に検診・治療をしている人」は20代女性や、20代・30代男性の割合が非常に低く、10代後半から若年層への「歯の健康」への意識の低さが一連のつながりをもっているようにみえる。

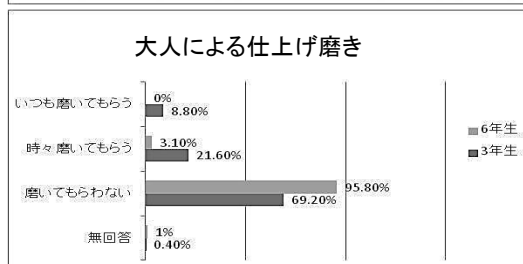
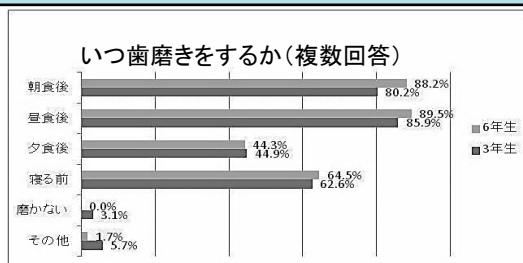
幼児

- ①日に何回歯を磨きますか
1日に3回歯磨きをする子どもは59.8%とおよそ全体の6割を占めている。
家庭でも保育園・幼稚園でも毎食後よく磨かれているようである。
- ②歯の健康のために気を付けていること
「食後の歯みがき」が73.8%と最も高く、次いで「フッ素入り歯磨き剤等を使う」「治療が必要なときはすぐ受診する」が多くみられている。
ただし、「おやつに甘いものを与えない」や「清涼飲料水を飲ませない」など虫歯予防と密接なつながりをもつ内容については非常に低い結果となった。
- ③フッ素塗布の有無について
歯科医院で行ったことがある子どもは51.3%であり、3~4歳は51.9%、5~6歳は50.8%と大きな差異はみられなかった。



小学生

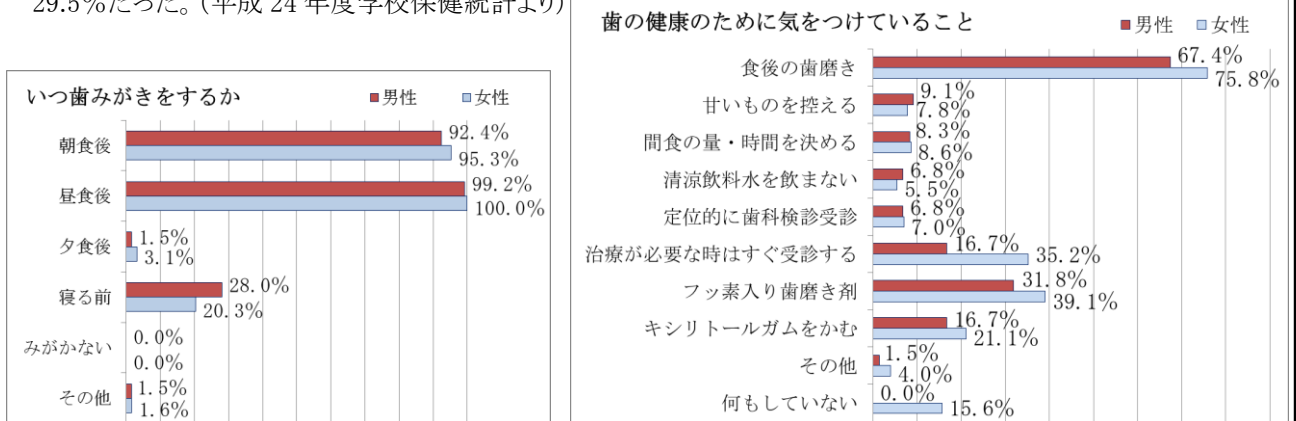
- ①いつ歯磨きをするかについては「朝食後」「昼食後」は8割を超えたが「夕食後」は4割、「寝る前」は6割であった。
- ②大人に仕上げ磨きをしてもらっていない人は、3年生では69.2%、6年生では95.8%であった。
- ③一人あたりのむし歯の本数(12歳児)は1.21本であった。
- ④学齢期に歯肉の「経過観察」及び「治療を要する」人の割合は3年生では5.2%、6年生では22.2%と、年齢が上がるほど歯肉に異常がある人が多くなっている。
(*③、④ともに平成24年度学校保健統計より)



中学生

①「いつ歯磨きするか」については、「朝食後」「昼食後」は9割を超えたが、「夕食後」「寝る前」は合わせて25.6%だった。歯みがき指導を受けたことが「ある」は、71.9%いた。

②むし虫歯保有率は41.4%、未処置歯保有率は17.7%、歯肉の「経過観察」および「治療を要する人」の割合は29.5%だった。(平成24年度学校保健統計より)

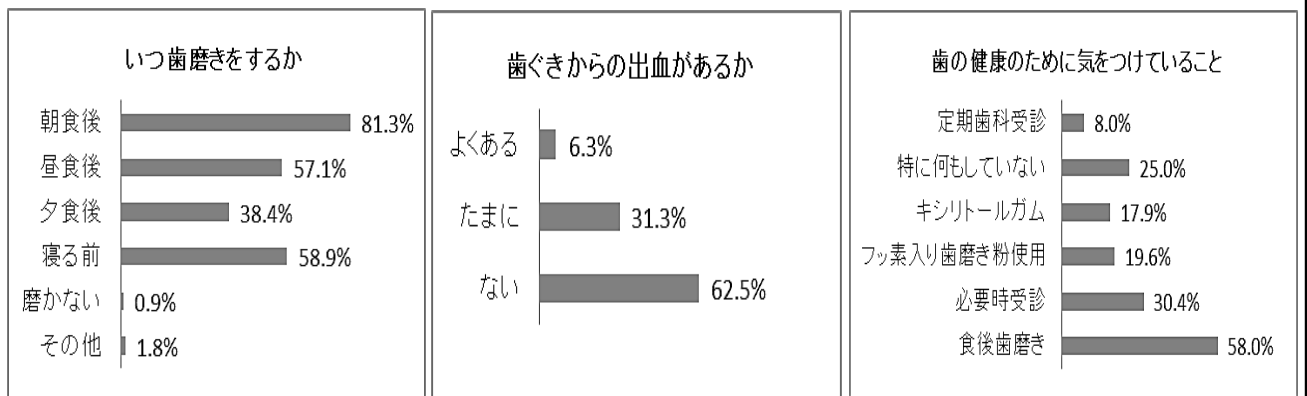


高校生

①寝る前に歯磨きをする人の割合は58.9%と低い。

②歯周病症状の一つである歯ぐきからの出血がある人の割合は「たまにある」「よくある」を合わせると4割近くになる。

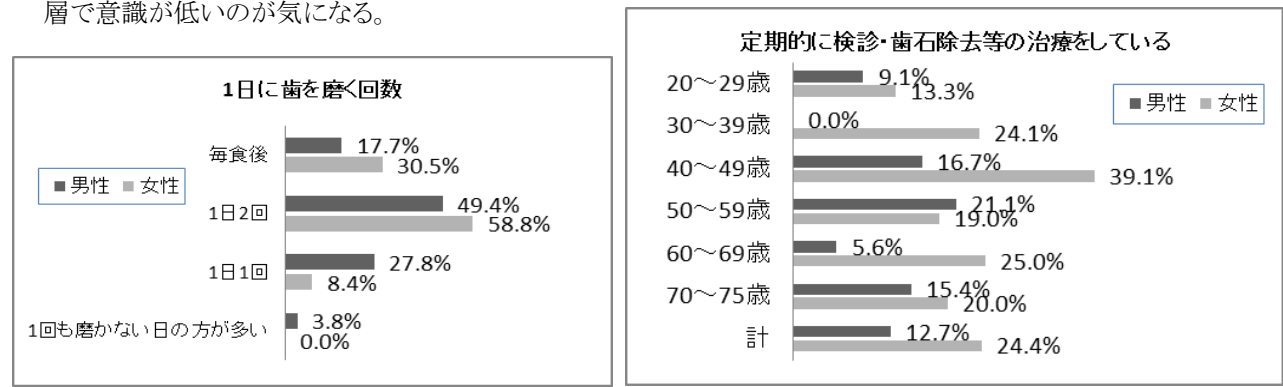
③「定期的に歯科検診を受けている」人の割合は8%と少なく、「特に何もしていない」人の割合は25.0%と高い。



成人

①「1日に歯を磨く回数」は、男女ともに「1日2回」が最も多く、1日2回以上歯を磨く率は、男性で67.1%、女性で89.3%で女性の方が意識が高い様子がうかがえる。

②「定期的に検診・歯石除去等の治療をしている」人の状況では、40～49歳の女性で最も多く39.1%、男性では50～59歳が最も高く21.1%であった。また、30～39歳の男性で0%の他、女性で一番低かった20～29歳と、若年層で意識が低いのが気になる。

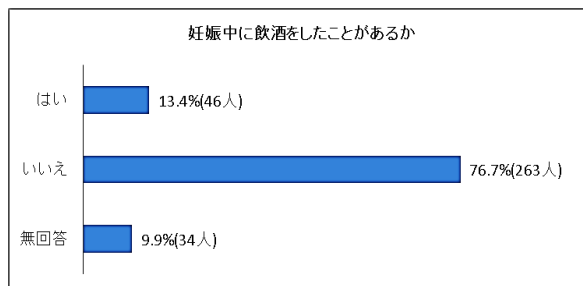
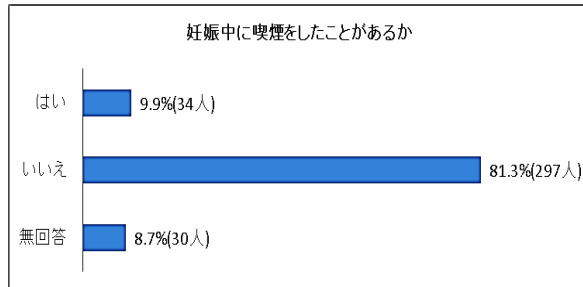


(4) たばこ・アルコール領域の現状と課題

- ①妊娠中に喫煙を継続している割合は9.9%、飲酒を継続している割合は13.4%であった。妊娠期における喫煙や飲酒が及ぼす害や胎児への影響を引き続き普及啓発する必要がある。
- ②未成年者の喫煙では小学3年生では0.9%、小学6年生では2.4%、中学生では0%であった。成人の喫煙率は23.3%であった。
- ③喫煙者のうち周りに配慮して喫煙している割合は71.8%ではあったが、子どものいる場で喫煙している大人の割合は3割前後となっている。受動喫煙の害や周囲での喫煙が、子どもの喫煙体験のきっかけになっていることを知ってもらうことが大切である。
- ④飲酒については小・中・高校生で4割以上が経験があり、小学生では「お正月やお盆」「大人の集まり」が飲酒のきっかけとなっている。飲酒経験が大人のいる場であったことは、少なからず大人に子どもの飲酒を容認するという雰囲気があったのではと考えられる。
- ⑤週5日以上の飲酒習慣のある人は40～69歳の男性で半数以上となっている。

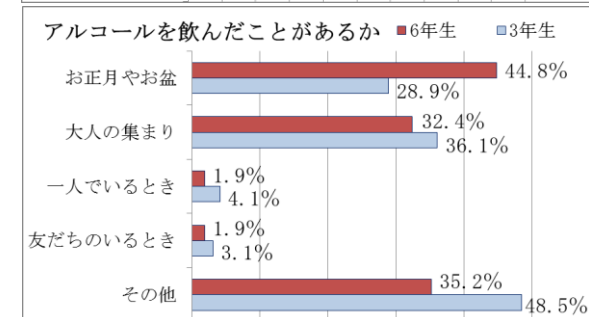
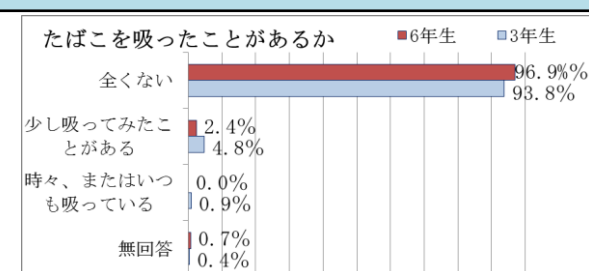
幼児

- ①家族の中での喫煙者について
およそ6割の同居家族が喫煙をしているが、うち最も多かったのは父の46.4%であった。
- ②子どものいる部屋で喫煙するか
子どもの前で27.8%の大人が喫煙しており、このことは将来の子どもの早い時期からの喫煙体験に結びつく行動として大きな課題である。
- ③妊娠中の喫煙について
喫煙ありと答えた母親は9.9%であった。
妊娠中のことと考えると決して低い数字とはいえ今後の課題である。
- ④妊娠中の飲酒については、飲酒をしていた割合は13.4%であった。



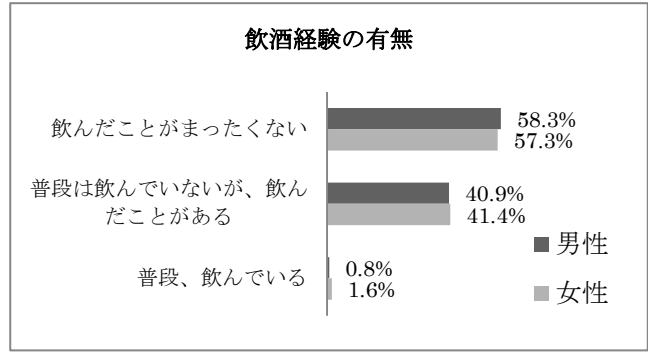
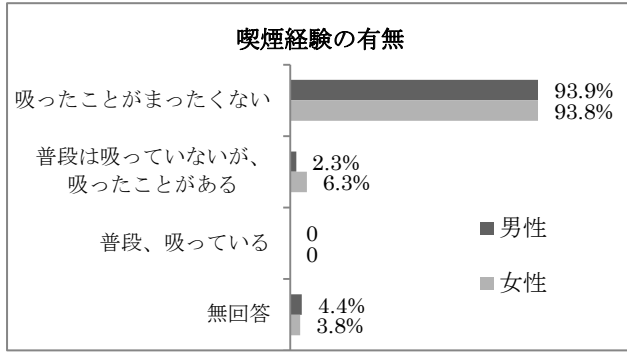
小学生

- ①「たばこを吸った時があるか」という質問について「少し吸ってみたことがある」と答えたのは3年生は4.8%、6年生は2.4%であった。「ときどき、または吸っている」と答えたのは3年生で0.9%、6年生で0.0%であった。
- ②家族内の喫煙状況では、家族内に喫煙者が「いない」と答えた人は3年生で34.8%、6年生で35.9%であった。
- ③家族内に喫煙者がいると答えた人の内、同室でたばこを吸うと答えた人は3年生で27.8%、6年生で23%であった。
- ④お酒について「少し飲んだことがある」と答えたのは3年生で41%、6年生で35.5%であった。「ときどき、またはいつも飲んでいる」と答えたのは3年生で1.8%、6年生で1%であった。
- ⑤お酒を飲んだ機会については、3年生では「大人の集まり」が36.1%、6年生では「お正月やお盆」が44.8%であった。



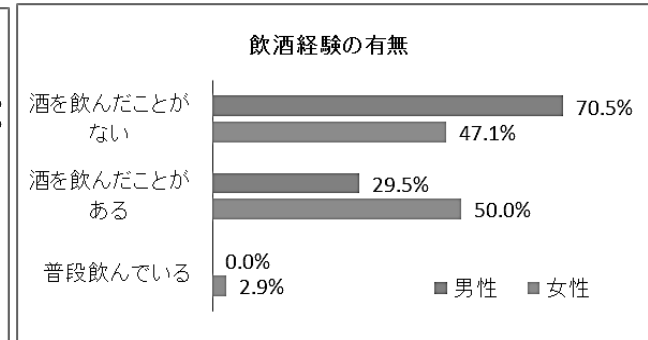
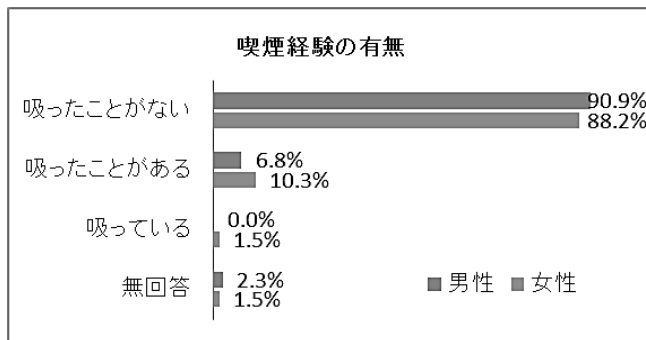
中学生

- ①たばこは、「普段は吸っていないが、吸ったことがある」は、4.0%、「普段吸っている」は0%だった。
- ②家族内の喫煙状況では、家族内に喫煙者が「いない」は、37.6%だった。
- ③家族内に喫煙者がいると答えた人の内、「同室でたばこを吸う」は、25.5%いた。
- ④「20歳を過ぎたらたばこを吸いたいか」については、「吸いたくない」と「吸いたくない」と「吸いたくない」が、78.8%だった。
- ⑤アルコールについて「普段飲んでいないが、飲んだことがある」は40.1%、「普段飲んでいる」は1.1%だった。
- ⑥「薬物をやってみようと思うか」については、「思わない」が96.7%、「思う」が0.7%いた。



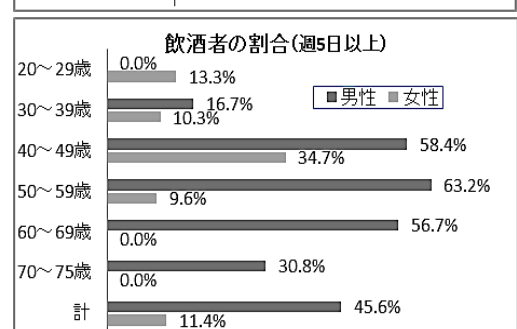
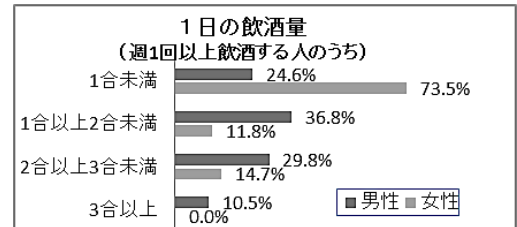
高校生

- ①9割以上の方が「たばこの害」「多量飲酒の害」「薬物の害」について知っている。
- ②「たばこを吸ったことがある」「現在吸っている」は9.8%である。また、「たばこを吸ったことがある」女子は10.3%であり男子6.8%より高い状況にある。
- ③「酒を飲んだことがある」「現在飲んでいる」は43.8%である。また、「酒を飲んだことがある」女子は50.0%であり男子29.5%より高い状況にある。



成人

- ①タバコを吸っている人の割合・・・
男性 44.3%、女性 10.7%、計 23.3%
- ②周りに配慮して喫煙している人の割合・・・
計 71.8% (男女ともほぼ同数)
- ③1日の飲酒量では、3合以上のいわゆる「多量飲酒者」が男性飲酒者の10.5%いる。
- ④週5日以上の飲酒習慣のある人は、40～69歳の男性で半数以上と高くなっているが、そのうち、毎日飲酒する人は40・50歳代でともに40%程度なのに比べ、60歳代で60%以上と特別高い。



(5) 疾病予防領域の現状と課題

- ①小中高校生のダイエットについては、いずれの学年においても、男子より女子のダイエット経験率が高い。男子では、学年が上がるにつれてダイエットとして、運動に取り組む率が高くなっていき、食事を抜く事はほぼない。女子では反対に、学年が上がるにつれ、ダイエットとして食事の量を減らしたり、抜いたりする率が高くなっていき、運動に取り組む率が低くなっていく傾向がある。
- ②健診未受診者の割合について、町が実施する(国民健康保険加入者を対象とした)特定健康診査では、例年女性の方が受診率が高い(平成23年度 町特定健診受診率・・・男性25.0%、女性38.2%)。今回のアンケートでは、女性の未受診者の率の方ががほとんどの年代で高かった背景には、国保以外の保険加入者においては被扶養者等、女性の受診機会の確保や周知が徹底されていない事が考えられる。
- ③成人では、「健康に関心があるが、なかなか実践できない」人の割合が60.5%と高く、実践するためのきっかけを探している様子が見えてくる。

幼児

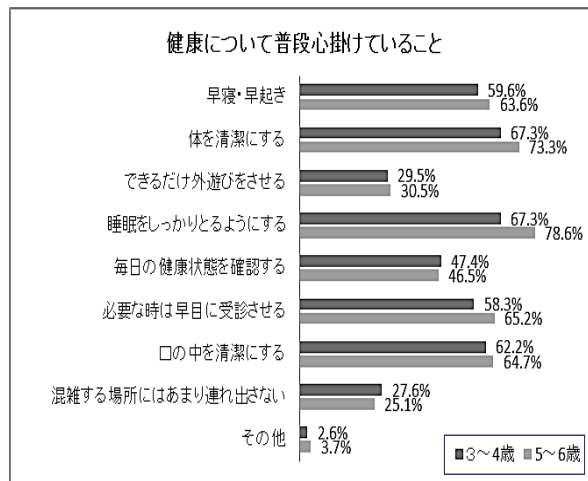
①現在の子どもの健康状態について、「良好」と答えた保護者は94.8%と高い割合であった。

②健康について、普段心掛けていること

「睡眠をしっかりとるようにすること」が全体の73.5%と最も高く、次いで「体を清潔にする」が70.6%であった。「口の中を清潔にする(歯磨き・うがいなど)」が第3位と全体の63.6%を占めており幼児をもつ保護者の口腔への関心が比較的高いことがわかる。

また、「必要な時は早めに受診させる」と答えた保護者は62.1%であり、3～4歳の58.3%よりも5～6歳の65.2%が上回っていた。自由回答でも乳幼児医療費の無料化支持の意見が多く聞かれ、制度施行前よりもいつでも気軽に受診できる安心感をもっている保護者が増えてきたように見受けられる。

ただし、町内の医療機関特に小児科設置に対する要望の記述も多くみられていた。



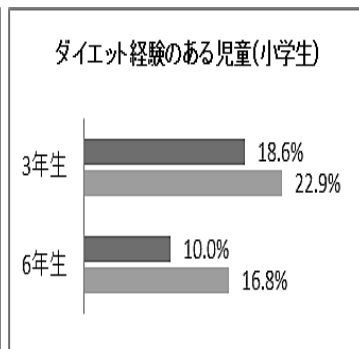
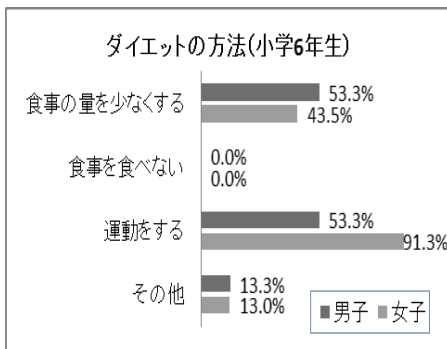
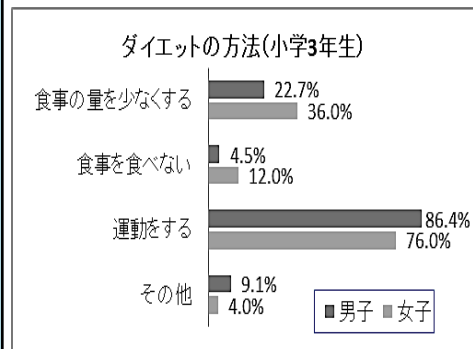
小学生

①町内小学生の肥満の割合は、10.3%であった。(平成24年度学校保健統計より)

②男女ともに6年生より3年生の方が、ダイエット経験率が高い。

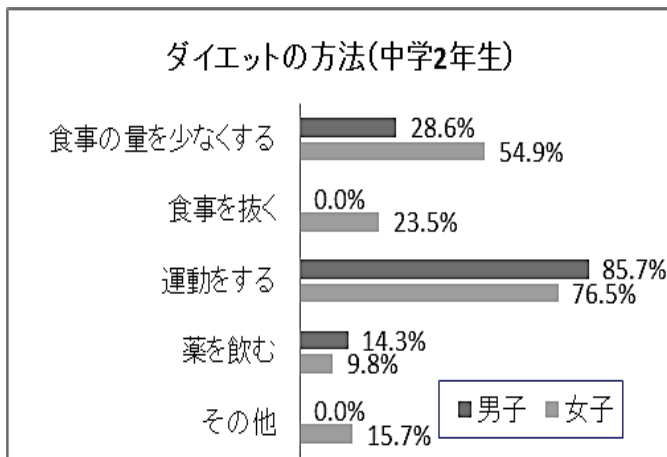
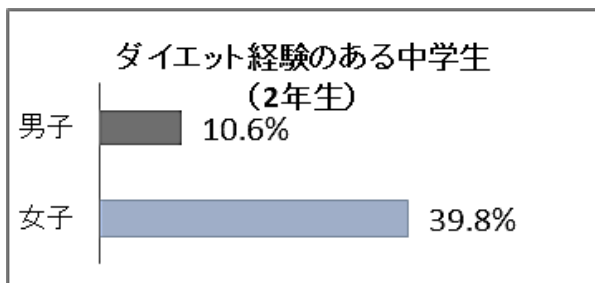
③小学3年生でも、ダイエットとして食事を抜く子が男女ともにいる。

④6年生男子では、ダイエットとして運動に取り組む率が低く、小中高校生の男女全体から比較して最も低い。



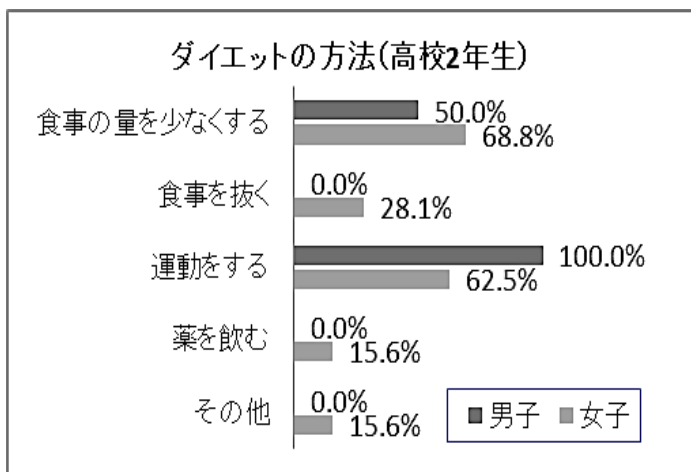
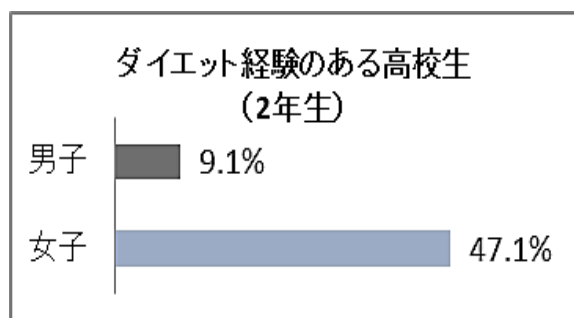
中学生

- ①中学生の肥満の割合は、11.5%(平成 24 年度学校保健統計)
- ②女子の 4 割が、ダイエットを経験している。
- ③ダイエット経験のある女子のうち、約 4 人に 1 人が
ダイエットとして食事を抜いた経験がある。
- ④中学生になると、男女ともに運動や食事以外に、
「薬」を取り入れ始める様子が見られている。



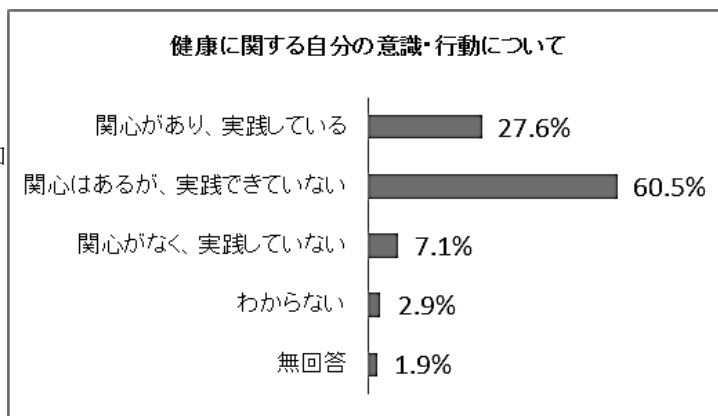
高校生

- ①男子では、ダイエットに取り組んだ事のある人の 100%が運動を取り入れている。
- ②女子では、約半数がダイエットに取り組んだ経験がある。
- ③「運動をする」の率が女子の中で一番低く、運動
よりも食事でダイエットに取り組む傾向が見られて
いる。



成人

- ①自分が「内臓脂肪症候群」に該当するか分かっている人の割合・・・68.6%
- ②過去 1 年間で、健診を何も受診していない人の割合・・・男性 7.6%、女性 13.7%
特に 20・30・50 歳代の女性の率が高い。
 - 20 歳代女性・・・20.0%
 - 30 歳代女性・・・17.2%
 - 50 歳代女性・・・19.0%
- ③保健指導や生活習慣病予防の健康教室に参加
したことがある人の割合・・・23.8%
- ④参加したことがある人が少ない一方で、健康に
関して「関心はあるが、なかなか実践できてい
ない」と答えた人が、60.5%と高い。



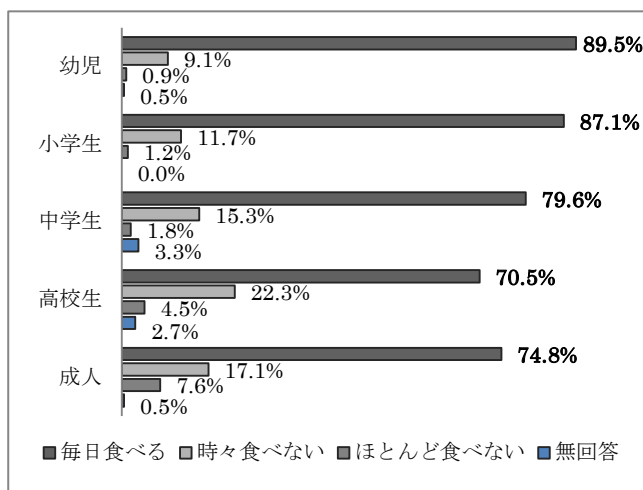
(6) 食生活・栄養領域の現状と課題

- ①朝食欠食率は、成人を除くと年齢があがるにつれて、欠食率が高くなっている。食べない理由については高校生が「起きる時間が遅く、食べる時間がない」が最も高く、就寝時間も11時台次いで12時～の割合が最も高かった。
- ②ファーストフード、インスタント・カップ麺の利用頻度があるとの回答のうち、どの年代でも週1～2回が最も多いが、成長期である学童・中学生の利用が特に高い。
- ③野菜の摂取量(皿)は全体的に不足しており、どの年代でも1～2皿(およそ70g～140g)との回答が多かった。充足している割合(5皿～)はどの年代でも10%前後である。
- ④食事バランスについては、食事バランスガイドの周知度は高くなってきているものの、内容まで詳しく知る割合が中高生、成人で低い。
- ⑤成人については、健康のために実践してみたいことについて「栄養・食生活について」が38.1%であった。また、コンビニ・外食・惣菜の購入について、栄養・バランスよりも値段にポイントをおくとの回答率が高かったことから、食生活に対する意識が栄養バランスや健康に結びつきにくくなっている傾向がある。

幼児

- ①朝ごはんの欠食率10.0%、幼児期で3食食べないことがある12.8%となっており、年代別では幼児欠食が最も低く、「ほとんど食べない」よりも「時々食べない」が多い。
- ②幼児保護者より「食事で困っていること」があると回答した方は87.2%であった。悩みの内容は野菜嫌い、偏食、1人で食べない等であった。
※保護者の食育への関心度 平成24年度78.7%
(平成19年度調査に比べ2.5ポイント増)
- ③「食育」を推進する上で必要と思われる施策
 - ①家庭における「食育」……………75.0%
 - ②学校、保育所等における「食育」……………70.5%
 - ③郷土料理、食文化継承のための活動……………25.6%

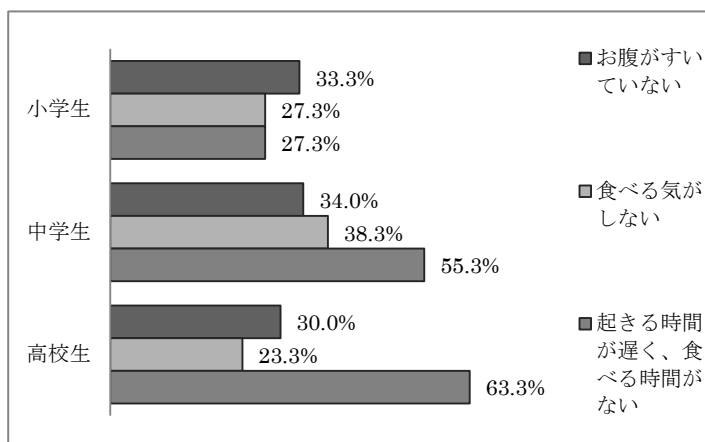
図-1 朝食摂取について



小学生

- ①朝ごはんの欠食率 12.9% (図-1)
※食べない理由として多いのは「お腹が空いていない」が最も多く、33.3%を占めた。
- ②ファーストフードを食べると回答した(31.5%)
うち、週1～2回が91.3%を占めた。
インスタントラーメンを食べると回答した(46.2%)
のうち、週1～2回が88.2%を占めた。(図-3)
- ③嫌いなものがあると回答は73.5%、全体の49.6%が「野菜」と答えた。なるべく食べると答えたのは47.4%と半数以下であった。
- ④「いただきます」「ごちそうさま」を必ず言う割合は、小学生、中学、高校生の中で小学生が最も高く、60.9%であった。

図-2 朝食欠食の理由について(小・中・高)



中学生

①朝ごはんの欠食率・・・17.1%
(図-1)

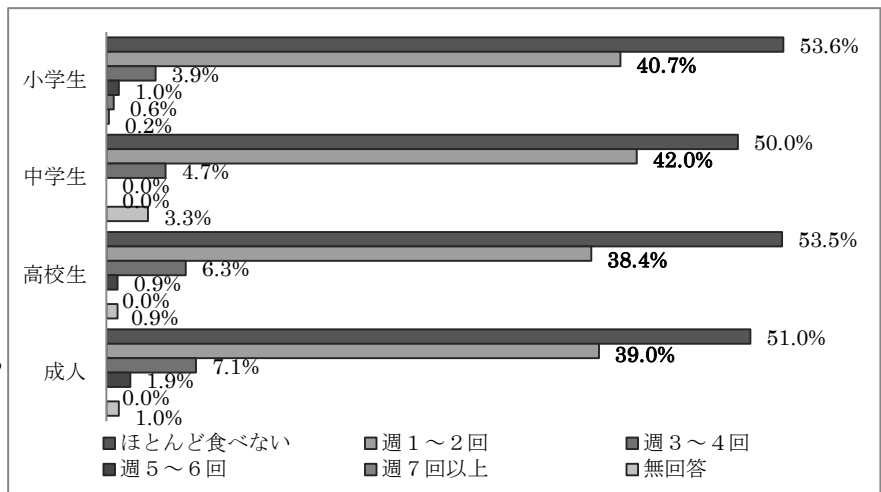
※食べない理由について
(図-2)

②ファーストフード・インスタント
ラーメンの摂取頻度は全体的に
小学生、中学生が高い。

③嫌いなものがある(65.7%)のうち、
41.6%が「野菜」と答えた。
※野菜の摂取量(図-4)

④「食事バランスガイドの内容を知っ
ている」が20.8%と他の年代に比
べ最も低い。(図-5)

図-3 インスタントラーメンの摂取頻度



高校生

①朝ごはんの欠食率・・・26.8%(図-1)

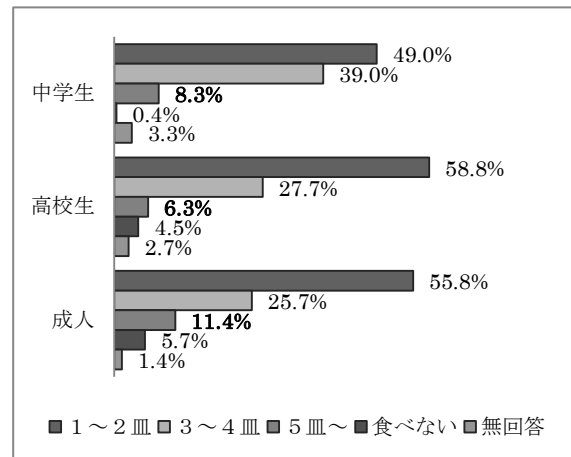
※食べない理由で多いのは「起きる時間が遅く、食べる時間
がない」が63.3%と高く、就寝時間では11時台の割合が
最も高かった。(図-2)

②ファーストフードは週3~4回利用すると答えた率が他の年代
に比べ最も高く4.5%である。

③嫌いなものがある(56.2%)、そのうちの33.9%が野菜と答えた
が、野菜を全く食べないと答えたのは4.5%であった。
※野菜の摂取量について、年代別では高校生の不足の割合
が一番高く、充足している(5皿~)のはわずか6.3%であ
った。

④食事バランスガイドの内容を知っている・・・41.0%(図-5)

図-4 野菜の摂取量(皿)の比較



成人

①朝ごはんの欠食率・・・24.7%(図-1)

②野菜の摂取量(皿)について(図-4)

③「食事バランスガイドの内容まで知ってい
る」割合が中学生、高校生、成人で低い。
幼児保護者に比べ、一般成人は内容まで
の認知度が半数以下である。

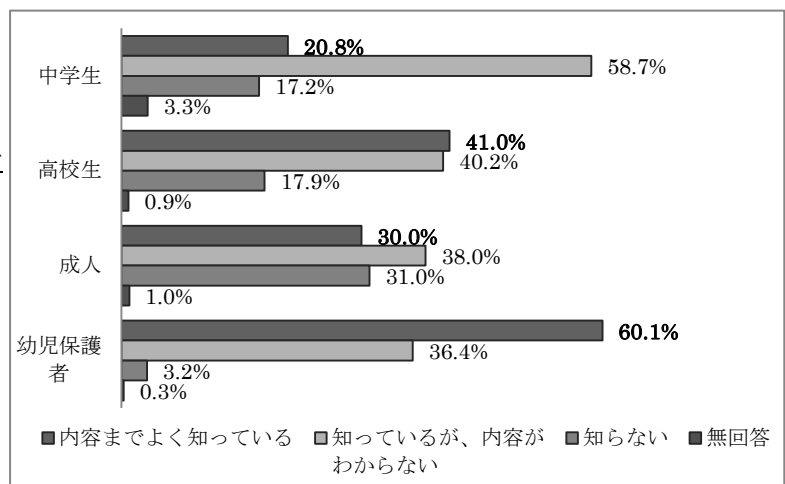
④バランスのとれた食事の実践率
幼児保護者・・・55.7% 成人・・・37.6%
※(成人)コンビニ弁当・外食・惣菜の
購入ポイント

①値段・・・72.2%

②栄養・バランス・・・33.0%

③量・ボリューム・・・24.7%

図-5 食事バランスガイドの周知・理解度



5 健康づくりのための基本方針

健康づくりをめぐる状況を踏まえ、以下のような方針を持ち取り組んでいくこととします。

◆一次予防の重視

人口の高齢化に伴い、病気の治療や介護に係る社会的負担が増大することが予測されます。従来の病気に対する早期発見・早期治療にとどまることなく、健康を増進し、疾病の発病を予防する「一次予防」に一層重点を置いた対策を継続し、推進します。

また、より良い生活習慣は、小児期からの習慣づけが基礎となり、子どもを通して家庭における生活習慣を見直すとともに、ライフステージに合わせて将来の健康につながる取り組みを推進します。

◆健康への関心を高めるきっかけづくり

高齢化の進行とともに見守りや支援を必要とする町民も増加傾向にあります。町民がいつまでも住みなれた地域で、生涯を健康に過ごしていくためには、個人の状況に応じた保健・医療・福祉のサービスを効果的に提供して、町民自らの意識を高めていく必要があります。そのため、地域のボランティア活動と協働して健康づくりのお誘いをするなど、あらゆる機会を通じて健康への関心を高めるきっかけづくりを推進します。

◆健康教養（ヘルスリテラシー^{※5}）の向上

インターネットをはじめ、情報網が発達する現代において、氾濫する健康情報のなかで、適切な情報を選択し、提供することが求められています。その一方で、面接を通して子育てに対する不安を軽減するなど、対応方法にも配慮し、個別性を重視した対応に努めます。

また、ライフステージに応じた保健・医療・福祉などの情報や社会資源についてきめ細かに提供し、町民一人ひとりがそれらの情報を適切に利用し、より良い生活習慣づくりや疾病予防に積極的に活用できるように支援します。

◆多様な連携による健康増進の推進

「連携」をキーワードに地域の活動団体などと「健康づくり」の視点を取り込み、効果的な健康増進の取り組みを推進します。健康づくりの関係者が十分に連携を図ることで、町民の健康増進につなげます。

※5 【ヘルスリテラシー】

「健康教養」や「健やか力」とも言い換えられ、健康情報や医療情報を適切に利用し活用する能力のことをいいます。ヘルスリテラシーの向上により健康的な生活を送れるようにすることが目的です。米国では、国民の健康づくり運動「Healthy People 2010」において、重要課題の一つとして初めて取り上げられました。

◆第2章◆
めざす姿・重点目標

1 計画の目指すところ

(1) めざす姿

町民一人ひとりが病気や障がいの有無に関わらず、健やかで安心して満ちた暮らしを送り、生涯を通じて活動的に生活できるように、第1次おいらせ町総合計画に掲げられている『みんなが互いに助け合い、健康でこころ豊かに暮らせるまちづくり』という保健・医療・福祉分野の目標を「健康増進」と「食育」の共通のめざす姿として定めます。

みんなが互いに助け合い、
健康でこころ豊かに暮らせる町

(2) 重点目標

めざす姿を実現するために、町民が心身ともに自立した生活ができる期間の延伸（健康寿命の延伸）を図り、「町民一人ひとりが、自分の健康は自分でつくり、守る」という意識を持ち、規則正しい生活習慣を身に付け、実践・継続すること（健康づくりに取り組む町民の増加）が必要です。また、「自分は健康である」と感じ、毎日をいきいきと暮らせること（主観的健康観の向上）が大切です。

この考え方にに基づき、これら3つを本計画の重点目標として設定します。

【めざす姿】

みんなが互いに助け合い、
健康でこころ豊かに暮らせる町



①健康寿命の延伸
(平均寿命の延伸)
(要介護認定率の低下)

【重点目標】



②健康づくりに取り組む町民の増加

③主観的健康観の向上

健康寿命の延伸 (平均寿命の延伸、要介護認定率の低下)

町民一人ひとりが生涯を通じて、心身ともに健康で自立した生活を送られることを究極の目標としています。そのため、町民が健康で心身ともに自立した生活ができる期間（健康寿命）の延伸をめざします。

但し、現在のところ市町村別健康寿命は算出されていないため、県の数値を参考とし、併せて町の平均寿命と要介護認定率を参考値とします。

健康づくりに取り組む町民の増加

健康づくりは、町民一人ひとりが積極的に、「自分の健康は自分でつくり、守る」という意識を持ち、より良い生活習慣を実践・継続することが基本です。また、子どものころから健全な生活習慣を身につけることは、健康づくりへの関心を高め、家庭全体へも波及します。健康づくりに取り組む町民の増加を重点目標として設定します。

主観的健康観の向上

生活習慣病の慢性疾患や加齢に伴う疾患など、近年の疾病は「完治」が難しく、病気とうまくつきあいつきあいつきながら、健康管理をしていくことが重要とされます。超高齢社会の到来を迎え、近年の疾病の持つ特性を踏まえて、心身に健康上の課題等を抱えていても、「自分は健康である」と感じ、毎日を生き生きと暮らせることを重点目標として設定します。

重点目標	現状値	目標値(H34)
① 健康寿命の延伸 (参考値)	注1 県：男性 68.95 歳 県：女性 73.34 歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命であること
・平均寿命の延伸 (参考値)	町：男性 77.6 歳 町：女性 85.9 歳	平均寿命の増加
・要介護認定率の低下 (参考値)	注2 町：18.4%	認定率の減少 (H26 年度：17.7%)
② 健康づくりに取り組む町民の増加 (健康づくりに意識的に取り組んでいる町民の割合を増やす)	成人 26.7%	成人 35.0%以上
③ 主観的健康観の向上 (自分の健康状態を「健康である」と感じている人を増やす)	注3 成人 66.6%	成人 75.0%

注1：厚労省平成22年都道府県別生命表の概況

注2：町第5期介護保険事業計画（平成24年3月）

注3：第1次おいらせ町総合計画後期基本計画策定に係る基礎調査（平成25年3月）

(3) 基本目標と行動目標、成果指標

さらに、町民一人ひとりが自分に合った取り組みを実践できるように「身体活動・運動」「こころの健康づくり」「歯の健康づくり」「たばこ・アルコール」「疾病予防」及び、本計画第2部に定める『おいらせ町食育推進計画』と合わせた「食生活・栄養」の6領域毎に基本目標と行動目標を掲げて健康づくりを推進します。

なお、基本目標ごとに国・県の目標値やアンケート結果を参考に成果指標を設定し、取り組みを検証していくこととします。

1. 身体活動・運動

◆身体を動かす意識を高め、運動習慣を身につけよう！

★行動目標★

- ①日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やそう
- ②日常生活の中で積極的に歩く人を増やそう



2. こころの健康づくり

◆ストレスを上手に解消し、明るく楽しい生活を送ろう！

★行動目標★

- ①心身の疲労回復・健康維持に取り組む人を増やそう
- ②こころの健康のために相談機関を知っている人を増やそう
- ③地域とのつながりを持っている人を増やそう



3. 歯の健康づくり

◆いつまでも自分の歯で食べられるよう歯と歯肉の健康を保とう！

★行動目標★

- ①むし歯のある子どもを減らそう
- ②毎日の正しい歯磨き習慣と食習慣が身に付く子どもを増やそう
- ③いつまでも自分の歯で食べられる人を増やそう



4. たばこ・アルコール

◆健康に与える影響を知って、禁煙と適度な飲酒に心がけよう！

★行動目標★

- ①禁煙をめざそう
- ②節度ある飲酒を心がけよう
- ③喫煙や飲酒が及ぼす健康の害を理解する人を増やそう



5. 疾病予防

◆規則正しい生活習慣を身につけ、自らの健康増進に努めよう！

★行動目標★

- ①健(検)診を積極的に受けて、健康状態を正しく把握する人を増やそう
- ②自分の健康は自分でつくる意識を持って、行動する人を増やそう



6. 食生活・栄養 = 食育推進計画

◆生涯を通じて『食』を大切にする心を育もう！

★行動目標★

- ①規則正しくバランスよく食べ、健康な身体をつくろう
- ②家族や仲間と食事、体験をとおして感謝の心を育もう
- ③地場産物を使い、安心・安全な食卓にしよう
- ④郷土料理、食文化を継承し、新たな食文化の創意工夫をしよう



成果指標

6領域における施策について、主な取り組み事項を通じて達成すべき主要指標を成果指標（目標値）として98項目を設定しました。

- イ. 国、県が示した目標値と同じとしたもの・・・ 5項目
- ロ. 国、県が示した考え方を参考にしたもの・・・ 47項目
- ハ. 町独自のもの・・・ 46項目

具体的な指標については、第3章をご覧ください。



◆第3章◆
健康づくりの目標・事業方針

1 身体活動・運動

◆基本目標◆

身体を動かす意識を高め、運動習慣を身につけよう！



◆現状◆

- ◇幼児期の親と子の触れ合いの時間は、ほとんどの親子がもっていました。幼児の休日の外遊びの時間は、「1～2時間」「30分～1時間未満」が多く、合わせて6割でした。
- ◇小学生は、学年が上がるにつれて、テレビやゲームの時間が長くなっています。休日の過ごし方は、外で遊ぶより、家の中で過ごす時間が長いという傾向があります。
- ◇中学生の平日のテレビやゲームをする時間は、「1～2時間」「2～3時間」が多く、合わせると6割になり、休日は、「1～2時間」「2～3時間」「3～4時間」がそれぞれ約2割ずつ이었습니다。休日は外で遊ぶより、家の中で過ごす時間が長いという傾向があります。
- ◇高校生の平日のテレビやゲームをする時間は、「1～2時間」「2～3時間」が多く、合わせると6割になり、休日は「3～4時間」「4時間以上」が多く、合わせて7割になりました。休日は、テレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話と答えた人を合わせると約6割になります。
- ◇成人で運動習慣があると答えた人は、男女とも30～39歳が最も低く、70～75歳が最も多くみられました。

◆課題◆

- ◎身体活動の多い人は、少ない人と比較して生活習慣病の発生が低いと言われており、日常生活でこまめに身体を動かすことや、運動習慣を取り入れることの大切さについて広く町民に知ってもらう必要があります。
- ◎当町では子供のころから肥満傾向にある割合も高いことから、子ども達のテレビやゲーム等の時間が長時間にならないよう、利用時間を決めて楽しむ等、メディアとの上手な付き合い方について啓発し、子どもの頃から日常生活に身体活動を取り入れることの大切さについて知ってもらう必要があります。
- ◎仕事や家事・育児などで忙しい年代に対して運動することの大切さを伝え、個人や親子で気軽に参加できるスポーツの周知や場所の提供が求められます。
- ◎気軽に運動を始めることができるよう、きっかけづくりを図る必要があります。
- ◎運動を楽しく継続できるよう、環境整備を図るとともに、町民が楽しみながら身体を動かすことができる機会を増やしていくことが大切です。

◆行動目標◆

① 日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やそう

幼少期から高齢期まで、それぞれのライフステージや健康レベルに合った運動メニューの紹介や気軽に参加できる運動教室等の開催に取り組みます。

② 日常生活の中で、積極的に歩く人を増やそう

日常生活の中で、歩くことを意識することや、町内のウォーキングコースの活用推進を積極的に図ります。

◆施策・取り組み◆

個人や家庭

- 身体を動かす事が健康に大切なことを意識します。
- 各種スポーツイベントや各種運動教室に積極的に参加します。
- 日常生活の中でできる運動を身につけます。
- 近場の移動は、自動車の利用を控えて、徒歩や自転車の利用を心がけます。

行政(町)

- 健康づくりにとって身体を動かすことが大切であることを、ライフステージに沿って普及啓発していきます。またライフステージやそれぞれの健康レベルに合った運動メニューを提案していきます。(環境保健課、町民課、学務課、学校、社会教育・体育課、介護福祉課)
- 幅広い年齢層が参加できるスポーツイベントや運動教室の普及を図ります。(環境保健課、社会教育・体育課、町民課、学務課、学校)
- 子どもの頃から運動に慣れ親しむことができるように、親子で楽しく参加できるレクリエーションなどの開催を推進します。(環境保健課、社会教育・体育課)
- 町民が公園や施設において気軽に身体活動ができるよう、環境を整備していきます。(分庁サービス課)
- 体育協会及び民間のスポーツ団体に町民が参加しやすいようにします。(社会教育・体育課)

関係団体

- 障がいの有無にかかわらず、全町民が誰でも利用しやすい施設運営やスポーツイベントの開催をします。(社会福祉協議会等)
- スポーツイベントや運動教室等の開催への協力と参加を促します。

◆取り組みの成果指標◆

指標	対象	24年度 (現状)		34年度 (目標)	設定 根拠
①日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やします。					
・休日外遊びをする子どもの割合	30分未満の幼児	11.1%	⇒	減少	ハ
	小学生	28.4%		35.0%	ハ
	中学生	11.7%	20.0%	ハ	
	男性	41.8%	50.0%	ロ	
・30分以上汗をかく運動を週2回以上続けている人の割合	女性	25.2%	⇒	35.0%	ロ
	男性	57.0%	70.0%	ロ	
・日常生活において、身体を動かすことを1日平均1時間以上実施している人の割合	女性	53.4%	70.0%	ロ	
	男性	26.4%	50.0%	ロ	
・運動に関連した健康づくり事業や、地域のスポーツクラブに参加している人の割合	女性	17.9%	⇒	30.0%	ロ
②健康のために積極的に歩く人を増やします。					
・ウォーキングに取り組んでいる割合	成人	—	⇒	50.0%	ロ

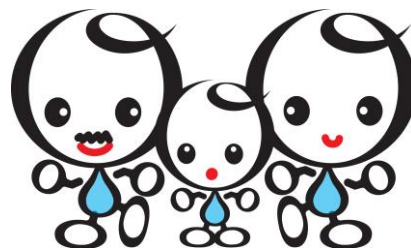
◆町民へのメッセージ◆

乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■家の中、家の近く等身近な環境の中で、自然に親しみ、親子でスキンシップをはかりながら身体を動かすことを楽しみましょう。 ■天気の良い日は公園、子育て支援センター等の広場や遊具で身体を使ってダイナミックに遊びましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■日常生活の中で、身体を動かして遊ぶように心がけましょう。 ■メディアと上手に付き合い、長時間の利用にならないようにしましょう。 ■地域のクラブや部活動などで、自分の興味や関心にあったスポーツや運動を見つけてチャレンジしてみましょう。 ■地域のイベントや運動会に積極的に参加しましょう。
青年・壮年期 (19～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■日常生活の中でこまめに身体を動かす習慣を身につけましょう。 ■近所への外出は、できるだけ自動車を使わないようにしましょう。 ■家族や仲間と、身体を動かすことを楽しみましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ■毎日の体調に合わせて農作業や庭仕事、家事等続けましょう。 ■老人クラブやいきいきサロン等の活動に積極的に参加し、仲間との交流や外出する機会を多くしましょう。

2 こころの健康づくり

◆基本目標◆

ストレスを上手に解消し、
明るく楽しい生活を送ろう！



◆現状◆

- ◇睡眠について、小・中・高校生、成人の各ライフステージでは、「夜眠れない人」は1~2割近くあり、「夜眠れない」「どちらとも言えない」を合わせると4~5割の人が良い睡眠を得られていない状況にあります。
- ◇ストレス解消について、小・中・高校生の各ライフステージでは、「あまりできない」「できない」が2割前後ありました。成人では特に30~50代の働き盛りの年代において「ストレス解消法をもっていない」が3~4割と他の年代より高い割合です。
- ◇心配事の相談先について、小・中・高校生の相談先は「友人」「母親」が圧倒的に多く、一方で「相談しないと」と回答した人の回答理由として「相談先がわからない」「恥ずかしい」が1割前後ありました。また、成人では特に「相談先がわからない」が38.1%という状況でした。
- ◇うつ症状については75.7%、うつ病と自殺の関連については86.2%の人が知っていると回答しています。

◆課題◆

- ◎日々の生活において適度なストレスは必要なものですが、ストレスがたまり過ぎてしまうことにより、うつ病等こころの病気の他、生活習慣病等身体の病気を発生してしまうことがあります。明るく楽しい生活を送るためには、規則正しい生活習慣を身につけ、質の良い睡眠をとることや自分で上手にストレスを解消できることが大切です。
- ◎心配事があった時には、家族や友人に話をしたり、誰かに不安な気持ちを打ち明けることで気持ちが落ち着いたり、問題解決に結びつくことがあります。小・中・高校生においては、家族に相談できる家族関係の確立が重要であり、家族も子供の心に目を向ける意識を持つことが大切です。
- ◎核家族化の進行とともに単身世帯も増加しており、親族や知人が身近にいない場合もあります。心配事を一人で抱え込まず、誰かに相談できるよう各種相談事業の周知をするとともに、地域とのつながりや見守りを通じて、うつ病等こころの病気を予防し、早期発見するための支援が大切です。

◆行動目標◆

① 心身の疲労回復・健康維持に取り組む人を増やそう

質の良い睡眠をとることや身体を休めること、睡眠のために心地よい適度な運動をすることなどで仕事や生活で蓄積されるストレスを上手に発散する大切さを周知していきます。

② こころの健康のために相談機関を知っている人を増やそう

県や町ほか民間団体等が実施している各種相談事業の周知徹底を図るとともに、町民が利用しやすくなるよう工夫します。

③ 地域とのつながりをもっている人を増やそう

悩み事はひとりで抱え込まず、誰かに相談することで少しでも気持ちが楽になるよう、人とのつながりをもてる地域づくりを推進します。

◆施策・取り組み◆

個人や家庭

- 悩み事があったときには、ひとりで抱え込まずに家族や友人等に相談します。
- 早寝早起きで生活のリズムを整え、十分な睡眠をとります。
- 仕事とプライベートにおいて、気持ちの切り替えができるように、自分に合ったストレス解消をします。
- 家族と一緒に過ごす時間（食事、団らん）を大切にします。
- 心の健康に関心をもち、うつ症状等について正しい知識を得る機会をもちます。

行政(町)

- こころの健康づくりに関する相談機関の周知を図ります。（環境保健課）
- 各ライフステージに応じたこころの健康相談の窓口の充実を図ります。（環境保健課）
- こころの教室の充実を図るとともに、こころの健康づくりに関する知識や情報を周知します。（環境保健課）
- 地域活動や生涯学習活動を通じて、生きがいづくりを支援します。（社会教育・体育課）
- 地域の支えあい活動を構築し、孤立する人がないよう取り組みます。（介護福祉課）
- 各種行政機関で行っている相談機関と連携を図ります。（環境保健課）
- 家庭児童相談及び育児相談の充実を図ります。（町民課、環境保健課）
- 介護相談の充実を図ります。（介護福祉課）

関係団体

- 生きがいづくりに関するボランティアの育成やボランティアが活躍できる場を提供します。
- 職場におけるコミュニケーションを図り、メンタルヘルスを大切にします。
- 若い年齢層も参加できるようなサークル活動を推進します。
- 様々なイベントや行事において、人と人とのつながりを持てる機会を提供します。
- こころと体の健康づくりについての学習会などに参加します。
- こころの病気の早期発見、受診の大切さについて普及啓発することに協力します。
- こころの健康について見守りが必要な人の把握と相談機関紹介をします。

◆取り組みの成果指標◆

指標	対象	24年度 (現状)	34年度 (目標)	設定 根拠
①心身の疲労回復・健康維持に取り組む人を増やします。				
・ストレス解消法をもっている人の割合	成人	67.1%	⇒ 70.0% 90.0% 10.0%	ハ ロ ハ
・睡眠により休養がとれている人の割合	成人	86.2%		
・22時以降に就寝する幼児の割合	幼児	21.8%		
②こころの健康のために相談機関を知っている人を増やします。				
・行政等の相談窓口を知っている人の割合	成人	61.0%	⇒ 80.0% 80.0% 90.0% 減少傾向	ハ ハ ハ ロ
・うつ病の症状を知っている人の割合	成人	75.7%		
・うつ病の方の自殺が多いことを知っている人の割合	成人	86.2%		
・自殺者の減少（人口10万人あたり）	全町民	23.8% (H23年)		
③地域とのつながりを持っている人を増やします。				
・ストレスを感じたとき、誰かに相談する人の割合	小学校 中学校 高校生 成人	84.4% 81.4% 87.5% —	⇒ 90.0% 90.0% 90.0% 90.0%	ハ ハ ハ ハ

◆町民へのメッセージ◆

乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■早寝・早起きの生活リズムが身につくようにしましょう。 (食育推進計画もご覧ください) ■コミュニケーションをはかり親子の絆を深めましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■早寝・早起きの生活リズムを確立しましょう。 ■悩み事や不安はひとりで抱えず、親や先生、友達などに相談しましょう。 ■しっかり朝食をとり、規則正しい生活を送りましょう。 (食育推進計画もご覧ください)
青年・壮年期 (19～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■悩み事をひとりで抱えこまず、家族、友人、知人、相談機関等に話しましょう。 ■家族、友人、職場でうつの兆候に気づき、早期に相談したり受診行動がとれるようにしましょう。 ■育児や介護などは家族が助け合い、一人に負担がかかりすぎないようにしましょう。 ■休養、休暇の大切さを知りましょう。 ■自分に合ったストレス発散方法を身につけましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ■生活の中に、自分の楽しみや生きがいを持つようにしましょう。 ■地域の人とのコミュニケーションや地域活動への参加を積極的に持つよう心掛けましょう。

3 歯の健康づくり

◆基本目標◆

いつまでも自分の歯で食べられるよう
歯と歯肉の健康を保とう！



◆現状◆

- ◇歯磨きの習慣として、歯を磨く回数についてみると1日3回歯磨きをしている幼児は6割でしたが、毎食後磨く成人男性は2割弱、女性はおよそ3割となっています。
- ◇小中高生への「いつ歯磨きをしますか」の問いに対し、ともに朝食後、昼食後が最も高く、学校内でのむし歯予防への取り組みの効果がみられているようです。さらには思春期に関わるエチケット、口臭予防としての意識も働いて行動に結びついているようです。また、夕食後あるいは寝る前の歯磨き習慣については、小学生・高校生が9割を超えているのに対し、中学生は4人に1人しか磨かれていませんでした。
- ◇学童期まで続けて欲しい仕上げ磨きについて、大人に仕上げ磨きをしてもらっていない児童の割合が小学3年生ではおよそ7割、小学6年生では9割を超えています。
- ◇「歯ぐきからの出血がある」割合をみると、中学生は3割であり、高校生になるとおよそ4割に増加しています。
- ※歯肉の「経過観察」および「治療を要する人」の割合は小学3年生5.2%、小学6年生22.2%、中学生29.5%と増加傾向にあります。（平成24年度学校保健統計より）
- ◇歯の健康のために気を付けていることとして、幼児期は「食後の歯みがき」が最も高く、次いで「フッ素入り歯磨き剤等を使う」「治療が必要なときはすぐ受診する」と答えた保護者が多くみられましたが、高校生になると「食後の歯みがき」に次いで多いのが「必要時受診」と「特に何もしていない」の項目でした。さらに成人をみると「定期的に検診・治療をしている人」の割合が最も低いのが20代男女と30代男性でした。10代後半から若年層への「歯の健康」への意識の低さが一連のつながりをもっているようにみられます。
- ◇3歳児健康診査時のむし歯の保有率は、H23年度は47%と国・県平均より高くみられましたが、H24年度は31.6%と県平均に並び減少しています。

◆課題◆

- ◎むし歯や歯周病の予防に関しては、毎日の正しい歯みがき習慣や規則正しい生活が有効です。そのため、歯科保健に関する正しい情報を提供するとともに、食習慣や歯磨き習慣など子どもの生活習慣改善に向けた取り組みを保護者とともに考え支援していきます。
- ◎むし歯予防において仕上げ磨きの効果は高く、学童期まで続けて欲しいと願いますが反面、その実施率は非常に低くなっています。親子で歯の健康への関心を高めながら触れ合う機会として、仕上げ磨き推進の教育が今後も継続的に必要です。
- ◎子どもからの歯肉炎の出現と放置はその後の成人、高齢者の歯の喪失にもつながります。いつまでも自分の歯で食べられるよう、歯科医師会との連携を図りながら、歯科保健に関する正しい情報を提供するとともに、かかりつけ歯科での定期受診と治療を呼びかけていくことが大切です。

◎歯の健康のために気をつけていることとして、歯磨きと答える割合が最も多くみられましたが、年代が進むごとに歯磨きの習慣が薄れ、さらには成人男性の歯科受診率の低さも際立っています。特に20代・30代は子をもつ親の年代でもあることから、歯の健康は子どもだけの問題としてではなく、親も一緒に歯に関心をもってもらいながら行動に移せるよう支援していくことが大切です。

◎3歳児の一人当たりのむし歯保有率が高いことから今後一層の予防対策の充実が求められます。そのため“親と子のよい歯のコンクール”や“3歳児むし歯0本者表彰”など、親子で歯の健康への関心を高められるような機会の提供や、子どもが生まれる前からの継続的なむし歯予防・歯周病予防への取り組みが大切です。

◆行動目標◆

① むし歯のある子どもを減らそう

乳児相談や幼児健康診査、イベント等を通じて、歯科保健に関する正しい情報を提供し、親子ともに歯の健康への関心を高め、むし歯の子どもが減るよう取り組みます。

② 毎日の正しい歯磨き習慣と食習慣が身に付く子どもを増やそう

歯科医師会、学校保健会、保育施設との連携を図りながら、食後の歯みがきを徹底し、子どもへの「飲み方・噛み方・味わい方」など歯科から子どもへの「食べ方」の支援を行います。

③ いつまでも自分の歯で食べられる人を増やそう

いつまでも自分の歯で食べられるように、生涯を通じた歯の健康に取り組むとともに妊娠期のパパママをはじめとし若い世代からの歯周病対策を推進します。

◆施策・取り組み◆

個人や家庭

- 食後には歯磨きをする習慣を身につけます。
- 定期的にブラッシング指導を受け、正しい歯磨き習慣と歯肉のケアを習慣づけます。
- 学童期まで仕上げ磨きをします。
- 地域の歯科保健や予防活動など、歯の健康に関する催しに積極的に参加します。
- かかりつけ歯科での定期的歯科検診と適切な歯科受診を心がけます。
- 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べます。
- おやつや飲み物の種類や回数に気をつけます。

行政(町)

- 歯科に関する知識の普及・啓発に努め、歯や口腔に関する相談や教室を行います。(環境保健課、介護福祉課)
- 歯や口腔に関する検診を行います。(環境保健課)
- 親と子のよい歯のコンクールや3歳児むし歯0本者表彰、8020よい歯のコンクールを推進します。(環境保健課)

- 幼児のフッ素塗布を推進します。(環境保健課)
- 子どもへの「飲み方・噛み方・味わい方」など歯科から子どもへの「食べ方」支援(咀嚼指導)を行います。(環境保健課)
- 関係機関(おいらせ歯科医師会・おいらせ町学校保健会・保育施設等)・団体との連携を図ります。(環境保健課、学務課、町民課)

関係団体

- 歯科に関する知識の普及・啓発に努め、歯や口腔に関する相談や教室を行います。
- 歯や口腔に関する検診を行います。
- 正しい歯磨き指導や定期的な歯科検診の受診を勧奨します。
- 歯や歯周病が原因でおこる様々な全身症状および病気の併発について普及・啓発を行います。

◆取り組みの成果指標◆

指標	対象	24年度 (現状)		34年度 (目標)	設定 根拠
①むし歯のある子どもを減らします。					
・むし歯のある1歳6か月児の割合	幼児	7.9%	⇒	3.0%	ハ
・むし歯のある3歳児の割合	幼児	31.6%		20.0%	ロ
・3歳児の一人当たりのむし歯の本数	幼児	1.15本		0.8本	ハ
・むし歯のない小学生の割合	小学生	26.3%		50.0%	ロ
・むし歯のない中学生の割合	中学生	54.6%		70.0%	ロ
・フッ素塗布を受けたことのある3歳児の割合	幼児	60.0%		80.0%	ロ
②毎日の正しい歯磨き習慣と食習慣が身に付く子どもを増やします。					
・1日3回歯磨きをする幼児の割合	幼児	59.8%	⇒	80.0%	ハ
・仕上げ磨きをしてもらっていない小学3年生の割合	小学生	69.2%		10.0%	ハ
・仕上げ磨きをしてもらっていない小学6年生の割合	小学生	95.8%		30.0%	ハ
・「夕食後・寝る前」に歯磨きをする中学生の割合	中学生	25.6%		80.0%	ハ
③いつまでも自分の歯で食べられる人を増やします。					
・歯肉の経過観察及び治療を要する小学生の割合	小学生	8.6%	⇒	5.0%	ロ
・歯肉の経過観察及び治療を有する中学生の割合	中学生	29.5%		20.0%	ロ
・定期的に検査・歯石の除去などの治療をしている成人・高齢者の割合	成人 高齢者	20.0%		30.0%	ロ
・1日2回以上歯を磨く割合	成人	80.9%		85.0%	ハ
・歯周疾患検診を受診した割合	成人	3.2%		10.0%	ロ

◆町民へのメッセージ◆

<p>乳幼児期 (0～5歳)</p>	<p>■仕上げ磨きや正しいブラッシングの習慣づけは、親の役割がとても重要です。親がきちんと子どもに身につけさせましょう。 ■丈夫な歯をつくるためバランスのとれた栄養をしっかりと摂りましょう。</p>
<p>学童・思春期 (6～18歳)</p>	<p>■むし歯や歯周病は、日常の生活習慣が大きく影響します。食べたら磨く歯磨き習慣をしっかりと身につけましょう。 ■親子でかかりつけ歯科医での定期的な歯科受診を心がけましょう。</p>
<p>青年・壮年期 (19～64歳)</p>	<p>■自己管理と専門的管理（歯周疾患検診、かかりつけ歯科医での定期受診等）を心がけ、いつまでも自分の歯で食べられるよう「80歳で20本残す」目標で歯の健康に気をつけましょう。</p>
<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<p>■歯の喪失を防ぐために口の中を清潔に保つ習慣を身につけましょう。また咀嚼機能を低下させないように検診等を積極的に受け元気な体を保ちましょう。</p>

4 たばこ・アルコール

◆基本目標◆

健康に与える影響を知って、
禁煙と適度な飲酒に心がけよう！



◆現状◆

- ◇妊娠中に喫煙を継続している割合は9.9%と増加傾向にあります。
- ◇妊娠中に飲酒している割合は減少傾向にありますが、まだ飲酒している方が13.4%います。
- ◇小学生の喫煙率は0.9%（小学3年生）、2.4%（小学6年生）あり、微増しています。
- ◇小中学生の飲酒率は、1.8%（小学3年生）、1.0%（小学6年生）、1.2%（中学2年生）であり、減少傾向にあります。
- ◇周りに配慮して喫煙している割合は約7割と増加傾向にありますが、子どものいる場で喫煙している保護者の割合は約3割です。
- ◇小中高校生で約4割が飲酒経験があり、機会としては「大人のいる場」でした。
- ◇週5日以上飲酒している人は壮年期の男性では約半数以上となっています。

◆課題◆

- ◎妊娠期における喫煙や飲酒が及ぼす身体や胎児への害を継続して普及啓発する必要があります。
- ◎未成年者の前での大人の喫煙は喫煙体験のきっかけとなることを知り、家庭・学校・地域が連携して取り組む必要があります。
- ◎未成年者の飲酒経験が大人のいる場であったことから、未成年者の飲酒による害を家庭・学校・地域が理解することが大切です。
- ◎過度な飲酒に起因する体への影響について正しい知識の普及啓発が必要です。

◆行動目標◆

- ① **禁煙をめざそう**
喫煙の害を周知するとともに、妊婦や未成年者の喫煙がなくなるよう取り組みます。また、禁煙の希望者に対しては禁煙を支援していきます。
- ② **節度ある飲酒を心がけよう**
飲酒に起因する健康の害を周知するとともに、心身ともに発達段階にある未成年者の飲酒がなくなるよう推進します。また、過度な飲酒による疾患が減るよう取り組みます。
- ③ **喫煙や飲酒が及ぼす健康の害を理解する人を増やそう**
喫煙や飲酒に起因する健康への影響や受動喫煙による周りの人への影響について、家庭・学校・地域が連携して正しい知識の周知をさらに徹底していきます。

◆施策・取り組み◆

個人や家庭

- たばこや過度な飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけ、家庭と地域の双方から子どもを指導します。
- 喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、禁煙・分煙に取り組みます。
- 妊婦や未成年者の前で、たばこを吸いません。
- 未成年者に飲酒をすすめません。
- 飲酒する人は休肝日を設け、適量を心がけます。

行政(町)

- あらゆる場面を通じて、飲酒・たばこの害について正しい知識と情報を提供します。(環境保健課)
- 学校では、未成年者の喫煙・飲酒をなくすための正しい知識を普及します。(学校、環境保健課、学務課)
- 未成年者の喫煙・飲酒をなくし、青少年の健全な育成を図ります。(学校、学務課)
- 公共施設の施設内禁煙を推進します。(行政管財課、分庁サービス課)

関係団体

- 禁煙・分煙、適正な飲酒の意識を高めます。
- 未成年者には酒、たばこの販売規制を推進します。

◆取り組みの成果指標◆

指標	対象	24年度 (現状)		34年度 (目標)	設定 根拠
①たばこを吸う人を減らします。					
・妊婦の喫煙者の割合	妊婦	9.9%	⇒	5.0%以下	ロ
・小学3年生の喫煙者の割合	小学3年	0.9%		0.0%	ロ
・小学6年生の喫煙者の割合	小学6年	2.4%		0.0%	ロ
・中学2年生の喫煙者の割合	中学2年	0.0%		0.0%	ロ
・成人の喫煙者の割合	成人	23.3%		10.0%以下	ロ
②過度に飲酒する人を減らします。					
・妊婦の飲酒者の割合	妊婦	13.4%	⇒	5.0%以下	ロ
・小学3年生の飲酒者の割合	小学3年	1.8%		0.0%	ロ
・小学6年生の飲酒者の割合	小学6年	1.0%		0.0%	ロ
・中学2年生の飲酒者の割合	中学2年	1.2%		0.0%	ロ
・節度ある適度な飲酒者の割合	成人	42.9%		35.0%以下	ハ
③喫煙や飲酒が及ぼす健康の害を理解する人を増やします。					
・周囲に配慮して喫煙する人の増加	成人	71.8%	⇒	85.0%以上	ハ

◆町民へのメッセージ◆

乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■妊産婦や子どもがいる空間での喫煙は絶対にやめましょう。 ■妊産婦がお酒を飲むことは、子どもの健康に影響を及ぼすことがあります。妊娠・授乳中の飲酒はやめましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■未成年者のたばこや飲酒は身体の成長に悪影響を及ぼします。絶対にやめましょう。 ■たばこや過度のお酒は、身体に害があることをきちんと学び、すすめられても断る勇気を持ちましょう。
青年・壮年期 (19～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■たばこが原因の病気は、肺がんだけではなく循環器疾患やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など様々です。禁煙外来を活用するなど、積極的に禁煙に取り組みましょう。 ■未成年者の喫煙・飲酒を防止しましょう。（すすめてはいけません。）
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ■多量の飲酒は、肝疾患や脳卒中、糖尿病を引き起こす危険因子です。お酒と上手に付き合い、休肝日を設けましょう。

5 疾病予防

◆基本目標◆

規則正しい生活習慣を身につけ、
自らの健康増進に努めよう！



◆現状◆

- ◇本町は、標準化死亡比で「腎不全」「脳血管疾患」「糖尿病」が高い状況です。
- ◇健診未受診者の割合については、町が実施する（町国民保険加入者を対象とした）特定健康診査では、例年女性の受診率が高い傾向が見られています（平成 23 年度町特定健康診査受診率…男性 25.0%、女性 38.2%）。しかし、今回実施したアンケートでは、女性の未受診者の割合が、男性に比べてほとんどの年代で高い傾向がみられていました。これは、国保以外の保険加入者においては被扶養者等、女性の受診機会の確保や周知が徹底されていない事が懸念されます。
- ◇「保健指導や生活習慣病の健康教室に参加した事のある人」の割合が、23.8%と低い一方で、健康に関して「関心があるが、なかなか実践できていない」と回答した人の割合が 60.5%と高く、実践するためのきっかけを探している様子が見えます。
- ◇小中高生がダイエットに取り組む状況としては、いずれの学年においても男子より女子の方が高く、学年が上がるにつれ上昇し、高校生では約半数の女子がダイエットを経験しています。またダイエットの方法として男子では、学年が上がるにつれて運動に取り組む率が高くなっていき、食事を抜く事はほぼない状態です。反対に女子では、学年が上がるにつれダイエットとして食事の量を減らしたり、抜いたり、薬を取り入れる率が高くなっていき、逆に運動に取り組む率が低くなっていく傾向が見られています。この男女での運動に取り組む意識の差が、「①身体活動・運動」における成人男女での運動習慣の差に結びついているものと推測されます。

◆課題◆

- ◎早期発見、早期治療である二次予防はもちろん、健康を意識することの大切さについて町民の理解を深め、早期から疾病を予防し、健康寿命を延伸できるよう予防対策に取り組むことが重要です。
- ◎生活習慣病の予防に着目した特定健康診査・特定保健指導が医療保険者に義務づけられています。健康的な生活習慣を定着させるためにも、受診しやすい環境づくりに努める必要があります。また、職場での受診機会の少ない 20・30 歳代への健診についても、積極的に受診できるよう啓発していく事が必要です。
- ◎がん・生活習慣病に関する知識を高めるため、職域も含めた関係団体とともに地域性に合わせた周知や実施の方法を検討していく必要があります。
- ◎子どもが規則正しい生活習慣を身につけ実践できるよう、保護者に対して情報の提供や取り組みが求められます。

◆行動目標◆

① 健(検)診を積極的に受けて、健康状態を正しく把握する人を増やそう

町民の方が病気を予防し、自らの健康状態を意識できるように健康診査やがん検診を推進し、健康寿命を延伸できるよう取り組みます。

② 自分の健康は自分でつくる意識をもって、行動する人を増やそう

日常生活において、食事のバランスや十分な休養と睡眠、規則正しい生活を身につけられるように、学習機会や環境を整備していきます。

◆施策・取り組み◆

個人や家庭

- 自ら、生きがいを持って生活するよう、地域への参加を心がけます。
- 健康づくりに関する事業や催しに積極的に参加します。
- 自分の健康状態を知るため、定期的に健康診査やがん検診などを受診します。
- 早寝・早起き、正しい食生活など、基本的な生活のリズムを大切にします。

行政(町)

- 健康に関する教室や健(検)診についてわかりやすく周知し、普及・啓発に努めます。(環境保健課、介護福祉課、社会教育・体育課)
- 特定健康診査やがん検診等各種健(検)診を推進するとともに、受診しやすい体制を整備していきます。(環境保健課)
- 糖尿病や脳血管疾患等をはじめとした生活習慣病の予防及び悪化防止を図るため、その体制と取り組みを整備していきます。(環境保健課、介護福祉課)

関係団体

- 健(検)診対象者への受診勧奨や健(検)診の精度管理に努めます。
- 職域なども含めた各関係団体とともに地域性に合わせた取り組みが強化できるよう、連携をはかり積極的に取り組みます。

◆取り組みの成果指標◆

指標	対象	24年度 (現状)		34年度 (目標)	設定 根拠
①健(検)診を積極的に受けて、健康状態を正しく把握する人を増やす。					
【健康診査受診率】 ・特定健康診査受診率 ・過去1年間で、健康診査を何も受診していない人の割合	成人	35.5%	⇒	60.0%	イ
	男性	7.6%		3.0%	ハ
	女性	13.7%		5.0%	ハ
【がん検診受診率】 ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん検診 ・前立腺がん検診 ・乳がん検診 ・子宮がん検診	成人	23.1%		40.0%	ロ
	成人	29.8%		40.0%	ロ
	成人	28.0%		40.0%	ロ
	成人	22.7%		30.0%	ロ
	女性	16.7%		30.0%	ロ
	女性	28.4%		40.0%	ロ
【がん検診精密検査受診率】 ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん検診 ・前立腺がん検診 ・乳がん検診 ・子宮がん検診	成人	85.3%		100%	ハ
	成人	85.5%	100%	ハ	
	成人	95.2%	100%	ハ	
	成人	83.8%	100%	ハ	
	女性	75.9%	100%	ハ	
	女性	93.1%	100%	ハ	
②自分の健康は自分でつくる意識を持って、行動する人を増やす。					
・糖尿病の標準化死亡比の減少	男性	149.2	⇒	100.0	ロ
	女性	181.0		100.0	ロ
・脳血管疾患の標準化死亡比の減少	男性	169.0		100.0	ロ
	女性	177.0		100.0	ロ
・メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合の減少(平成20年度と比べて)	成人	23.2% 減少		25.0% 減少	イ
・健康に関して「関心があり実践している」人の割合	成人	27.6%		35%以上	
・保健指導や生活習慣病予防の健康教室に参加したことのある人の割合	成人	23.8%		30%以上	ハ ハ

◆町民へのメッセージ◆

乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■健康診査等は、親がきちんと受けさせましょう。 ■乳幼児期の生活習慣は、これからの健康づくりの第一歩です。規則正しい生活を心がけましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■自分の身体や健康(栄養や運動の必要性)について、正しい知識を身につけ実践するよう心がけましょう。
青年・壮年期 (19～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■必ず年に1回は健(検)診を受け、自分の健康をチェックしましょう。 ■健康に関する情報は世の中に氾濫しています。正しい情報を上手く活用し、自分に合った健康づくりをしましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ■必ず年に1回は健(検)診を受け、自分の健康をチェックしましょう。 ■自分に合った健康づくりを心がけ、いきいきと生活しましょう。 ■体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちましょう。

6 食生活・栄養

※第2部食育推進計画の内容も併せてご覧ください。

◆基本目標◆

生涯を通じて「食」を大切にする心を育もう！



◆現状◆

- ◇朝ご飯については、幼児期では前回調査に比べ毎日食べる子どもは微増であり、小学生、中学生はともに減少しています。高校生は朝食を毎日食べる率が一番低く、理由として「起きる時間が遅く食べる時間がない」という回答が多くみられます。また成人の年代別では20代男性が最も低い状況です。
- ◇幼児保護者が「食事で悩むことがある」という回答割合が多いため、相談できる場所づくりが必要です。
- ◇小学生、中学生ではファーストフード・インスタントラーメンの摂取頻度が他世代よりも多くみられます。
- ◇野菜摂取不足が顕著であり、特に高校生において野菜の摂取量が最も低く充足率は6.3%です。
- ◇子育て世代、青年期、壮年期、高齢期と各世代によって、食育に対する関心度が異なり、年代別で20代男性が最も低い状況です。
- ◇食事バランスガイドの周知度は、一般成人が幼児保護者約6割に比べ低く約3割でした。
- ◇コンビニ弁当・外食・惣菜などの購入ポイントについて、「値段」が72.2%、次いで「栄養バランス・カロリー」が33.0%でした。
- ◇食育が必要であると答えた方は8割以上ですが、実践率は37.6%と低く、実践率をあげられるよう、食事スタイルの多様化にあわせて、栄養バランスのとり方を周知していく必要があります。

◆課題◆

- ◎成長期の子どもたちの正しい食習慣を確立するため、あらゆる機会を通じて自分に合った適切な食事量や内容を保護者や子どもたちに伝えていくことが大切です。
- ◎家族がそろって食事をする大切さを知っていても、生活の時間が合わない家庭も多くあります。家族ができるだけ協力して、一日に一度でも楽しい食事時間をつくっていくことが大切です。
- ◎人口の高齢化が進み、ひとり暮らしの高齢者も増加しています。特に、単身者に対しては、低栄養を予防して適切な栄養摂取が必要です。また、地域の人々と交流を持ち食事を楽しめる機会を設けていくことが求められます。
- ◎家庭や関連団体、各関係課が連携して「食育」の推進に努め、健康づくりに取り組むことが大切です。

◆行動目標◆

① 規則正しくバランスよく食べ、健康な身体をつくろう

「早寝、早起き、朝ごはん」やバランス食の実践を図り、自分にあった食事量、食習慣を身につけ、肥満、痩せを減らすよう取り組みます。

② 家族や仲間と食事、体験をとおして、感謝の心を育もう

幼児期からの食の楽しさや、農園体験等を通して、食べ物や人への感謝の気持ちを育てます。また、家族や仲間との食事で食の楽しさを大切にし、挨拶やマナーを身につけられるよう取り組みます。

③ 地場産物を使い、安心・安全な食卓にしよう

安全・安心な食の流通の整備と拡大を図ります。地場産物の消費拡大に努め、旬の情報、調理法について各媒体を通じて提供し、地産地消を推進します。

④ 郷土料理、食文化を継承し、新たな食文化の創意工夫をしよう

伝統行事食、地場産物を使用した料理や、地域で培われてきた食文化や歴史について理解を深め、継承していきます。また、町の地場産物を活かして、新たな郷土料理を創作し、普及を図ります。

◆施策・取り組み◆

個人や家庭

- 家庭において、保護者と子が朝食の大切さを理解し、家族全員が食べる習慣をつけます。
- 食習慣、生活リズムを整え、健康を保持、増進します。
- 1日1回は、家族や仲間がそろって楽しく食べる機会をつくり、噛む大切さを伝えます。
- 郷土料理を学び、家庭でも食べる機会をつくり、地産地消、地域の食文化について学びます。

行政(町)

- 離乳食教室や乳幼児相談、乳幼児健診などで、個々に合わせた食生活の改善につなげる支援をします。(環境保健課)
- 「食」について正しい知識が習得できる教室や講座を開催して、必要な指導や助言をします。(環境保健課)
- 電話相談とともに健康相談を拡充して、個別に対応します。(環境保健課)
- 特定保健指導の対象者に正しい食事が実践できるよう保健指導をします。(環境保健課)
- 就学前の親子を対象に食生活改善推進員と協働で、「食」の大切さを伝えます。(環境保健課)
- 各種の媒体を用いて、栄養・食生活の大切さを町民に伝えていきます。(環境保健課)
- 特に男性を対象として、「食」の知識や技術が身につくように料理教室を開催します。(介護福祉課)
- おいらせだるま芋のへっちょこ汁が全国ブランドとなるようにPRします。(商工観光課)
- 田植えや稲刈りの体験や交流を通じて、おいらせ町のおいしい米をPRします。(農林水産課)
- 水産教室の実施校を増やすとともに、小・中学生に「食」の関心を高められる農業体験や「食」を通じた授業を支援します。(農林水産課)

- おいらせ町産野菜を使用した料理教室や遊休農地を活用した蕎麦づくりなど、地元の安心・安全な素材を活かした取り組みをします。(農林水産課)
- 高齢になってもいつまでも元気に過ごせるよう、食生活や栄養に関する情報を周知します。(介護福祉課)
- 学校栄養士が、学校を訪問して食育や給食の指導をします。(学校給食センター)
- 学校給食を通じて、地元の新鮮で安全な農産物を児童生徒に提供します。(学校給食センター)
- 夏休みなどを活用して、子どもたちに「食」への関心が高められる教室を開催します。(学校給食センター)

関係団体

- 乳幼児、児童及び生徒と保護者を対象に、「食」を通じた各種教室を開催します。
- 行政と連携して、食育を高める情報発信をします。
- 食生活改善推進員会及び保健協力会の活動を通じて、「食」の大切さを地域に広めていきます。
- 新たな特産品の開発、地場産物の普及啓発を行います。

◆取り組みの成果指標◆

指標	対象	24年度 (現状)		34年度 (目標)	設定 根拠
①規則正しくバランスよく食べ、健康な身体をつくります。					
・朝食を毎日食べる人の割合	幼児	89.5%	⇒	95.0%以上	ハ
	小学3年生	86.3%		95.0%以上	ハ
	小学6年生	87.8%		95.0%以上	ハ
	中学2年生	79.6%		90.0%以上	ハ
	高校2年生	70.5%		85.0%以上	ハ
	20代男性	18.2%		35.0%以上	ハ
	30代男性	50.0%		75.0%以上	ハ
・栄養のバランスを考え食事をしている成人の割合	成人	37.6%	⇒	65.0%以上	ハ
・野菜摂取量が350g以上の人の割合	中学2年生	11.7%	⇒	25.0%	ロ
	高校2年生	8.9%		20.0%	ロ
	成人	12.9%		25.0%	ロ
・尿中塩分量	男性	11.6g	⇒	8g以下	イ
	女性	11.2g		8g以下	イ
・肥満出現率	男性	32.5%	⇒	25.0%以下	ロ
	女性	29.7%		25.0%以下	ロ
	3歳児	7.1%		5.0%以下	ロ
	児童	10.3%		10.0%以下	ロ
	生徒	11.5%		10.0%以下	ロ

指標	対象	24年度 (現状)		34年度 (目標)	設定 根拠
②家族や仲間と食事、体験をとおして、感謝の心を育みます。					
・朝食か夕食を毎日誰かと一緒に食べている人の割合	小学3年生	92.1%	⇒	97.0%以上	ロ
	小学6年生	88.9%		95.0%以上	ロ
	中学2年生	81.0%		90.0%以上	ロ
	高校2年生	66.1%		80.0%以上	ロ
・「いただきます」「ごちそうさま」を言う人の割合	幼児	92.1%	⇒	98.0%以上	ロ
	小学3年生	85.9%		95.0%以上	ロ
	小学6年生	90.6%		95.0%以上	ロ
	中学2年生	66.8%		75.0%以上	ロ
	高校2年生	74.1%		85.0%以上	ロ
③地場産物を使い、安心・安全な食卓にします。					
・より安全な食品の購入を実践する人の割合	成人	28.6%	⇒	45.0%	ハ
④郷土料理、食文化を継承し、新たな食文化の創意工夫をします。					
・食に関する伝統行事への参加や家庭での実践の割合	成人	7.6%	⇒	20.0%	ハ

◆町民へのメッセージ◆

乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■栄養の豊富な季節の食材を使って離乳食、幼児食をつくりましょう。 ■一日に一度は家族そろって食事をとり、挨拶やマナーや噛むことの大切さを学びましょう。 ■食生活のリズムを整えて、お腹の空くリズムを覚えましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■生活リズムを整え、規則正しい食生活を送りましょう。 ■朝食を食べないと、だるさや疲れ、イライラしたりします。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけましょう。 ■自分に適した栄養、食事量を理解し、自分で選ぶ力を養いましょう。 ■郷土料理、地域の食文化やその歴史について学びましょう。
青年・壮年期 (19～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ■食生活は健康づくりの基本です。朝食は家族全員が必ずとりましょう。 ■家族がそろって楽しく食べる機会をもち、噛む大切さを伝えましょう。 ■健康を保持・増進するため、食習慣、生活習慣を整えましょう。 ■郷土料理を学び、家庭でも食べる機会をもちましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ■和食を中心としたバランスのとれた食事と、うす味を心がけましょう。 ■郷土料理、地域の食文化を次世代へ伝えましょう。

7 施策・事業と今後の取り組み一覧

6 領域における基本目標を達成するための具体的な施策・事業や今後の取り組みの一覧は次のとおりです。



1. 身体活動・運動			
基本目標	身体を動かす意識を高め、運動習慣を身につけよう！		
具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
<p>【日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やす】</p> <p>①母子健康手帳交付時健康相談 ②妊産婦新生児乳児訪問指導 ③乳児健康相談 ④幼児健康診査（1歳6か月、2歳6か月、3歳） ⑤保育連携事業（講話） ⑥小児生活習慣病予防事業 ⑦小中学校健康教育 ⑧健康教育・健康相談・訪問指導 ⑨特定健診・特定保健指導 ⑩介護予防普及啓発事業 ⑪地域介護予防活動支援事業 ⑫健康まつり等イベント ⑬広報による啓発</p>	<p>①②③④妊娠期から乳幼児期の各種保健事業を通じて、親子でスキンシップを図り楽しく身体を動かすことの大切さについて啓発する。</p> <p>⑤⑥⑦保育施設や学校保健と連携し、望ましい生活習慣の確立を行うとともに、テレビやゲーム等メディアとの上手な付き合い方について啓発を行う。</p> <p>⑧⑨⑩⑪年代に合わせ機会をとらえた啓発活動を行う。また、肥満等ハイリスク者に対し、妊娠期から高齢者への保健指導の充実を図り、運動を重点にした保健指導を行う。</p> <p>⑫⑬運動の効果について一般町民に対し広く啓発を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに合わせて、各種保健事業を通じ、機会をとらえて啓発活動を行う。 ・ハイリスク者に対しては、生活習慣病予防の観点から重点的に関わり、生活習慣改善指導を行っていく。 ・ライフステージに合わせて、関係機関と連携を図り、各年代にあった事業を展開し、運動を始めるきっかけづくりを行う。 	社会教育・体育課 介護福祉課 環境保健課 小中学校・学務課 町民課
<p>【健康のために積極的に歩く人を増やす】</p> <p>①保育連携事業 ②小児生活習慣病予防事業 ③小中学校健康教育 ④健康教育・健康相談・訪問指導 ⑤特定健診・特定保健指導 ⑥健康まつり等イベント ⑦広報による啓発</p>	<p>①②③親子で楽しく参加できるような、運動を中心としたイベントや教室を開催する。</p> <p>④⑤年代に合わせた運動メニューの紹介や運動教室を開催する。</p> <p>⑥⑦イベントや教室の開催について、一般町民に広く周知を図り、運動の効果について広く啓発を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに合わせて運動の効果について啓発し、ウォーキング等運動を始めるきっかけをつくります。 	社会教育・体育課 環境保健課 小中学校・学務課 町民課

2. こころの健康づくり			
基本目標	ストレスを上手に解消し、明るく楽しい生活を送ろう！		
具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
【心身の疲労回復・健康維持に取り組む人を増やす】 ①集団健診での健康教育、個別指導 ②保育施設での健康講話 ③家庭児童相談 ④生涯学習事業（サークル、各種教室）	①②乳幼児の集団健診や保育施設等での保護者への健康教育の機会を活用し、規則正しい生活習慣や睡眠の大切さ、家族が助け合うこと等について周知する。 ③相談対応するとともに必要時関連機関につなげ問題解決を図れるようにする。 ④趣味等への取り組みによりストレス解消や生きがいづくりができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・関連課や保育関連施設と連携をとりながら事業を推進する。 	町民課 環境保健課 社会教育・体育課
【こころの健康のために相談機関を知っている人を増やす】 ①小学校での健康教育（こころの健康教室） ②中学校での健康教育（いのちのお話） ③うつスクリーニング、うつセルフチェック事業 ④広報活動 ⑤医療機関での周知 ⑥庁舎内ワーキング	①②小学校・中学校では、いのちの大切さや気持ちを伝えあうこと思いやりの大切さを伝えるとともに悩み事を相談できる相談機関を紹介する。 ③うつ症状のチェックをするとともに、自殺とうつ病の関係、うつ病の症状や対応、相談機関を周知する。 ④広報を活用し、自殺予防やうつ病防止、相談機関を広く周知する。また、町内事業所にも郵送し周知する。 ⑤医療機関で把握した要支援者が継続受診、相談ができるようにする。 ⑥ワーキングで自殺やうつ病について共通理解を図ることにより、支援が必要と思われる来庁者をスムーズに関連課につなげることができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校、中学校での健康教育は内容を検討しながら今後も継続実施する。こころの健康教室では保護者に返すアンケート結果にメッセージをのせることで病気の予防、親子の関わり大切さなどを伝えていく。 ・うつスクリーニングは町内の対象者を一巡し H25 年度に終了となる。自殺や相談の状況をふまえ必要時再度内容を検討し事業を実施していく。また、健診時のうつセルフチェックは定着してきており継続実施予定。 ・庁舎内ワーキングは継続実施。ゲートキーパー研修会への参加も積極的に呼びかけ、特に窓口業務のある課が適切な対応やつなぎができるようにする。 	環境保健課 学務課 おいらせ病院 各関連課（総務課、企画財政課、町民課、商工観光課、農林水産課、介護福祉課、税務課）
【地域とのつながりをもっている人を増やす】 ①ゲートキーパー研修会 ②保健協力員等の地区組織活動	①人と人のつながりで命を守ることを目的に実施する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパー研修会を継続実施。将来的には傾聴ボランティアが組織されることを目標におく。 	環境保健課 介護福祉課 社会福祉協議会

具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
③介護予防普及啓発事業 ④地域介護予防活動支援事業 ⑤民生委員等による見守り ⑥各種ボランティア活動	②地区組織活動では担当世帯を訪問し声掛けする際の活動時などに健康についての把握をしてもらう。 ③高齢者の健康相談や各種教室を通して高齢者の閉じこもりや孤立、病気を防ぐ。 ④高齢者の生きがい、居場所づくりを地域が主体になって実施する。 ⑤民生委員が個別訪問し高齢者の相談に応じたり、病気等の早期発見をする。 各種ボランティア活動を通じて地域貢献しながら人とのつながりをもてるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・各種団体が地域と人のつながりを意識しながら活動できるようにする。 ・各事業に多くの町民が参加するよう、随時事業内容を検討し参加勧奨していく。 	

3. 歯の健康づくり			
基本目標	いつまでも自分の歯で食べられるよう 歯と歯肉の健康を保とう！		
具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
<p>【むし歯のある子どもを減らす】</p> <p>①母子健康手帳交付時健康相談</p> <p>②パパママ歯周病検診</p> <p>③妊婦訪問</p> <p>④5～6 か月健康相談</p> <p>⑤9～10 か月健康相談</p> <p>⑥1 歳 6 か月児健康診査</p> <p>⑦2 歳 6 か月児健康診査</p> <p>⑧3 歳児健康診査</p> <p>⑨フッ素塗布事業</p> <p>⑩3 歳児むし歯 0 本者表彰（健康まつり）</p> <p>⑪親と子のよい歯のコンクール</p> <p>⑫保育連携事業（相談支援・健康講話）</p>	<p>①②③子どもが生まれる前から親自身が歯への関心を高められ、同時にセルフチェックができる機会を妊婦と夫（パートナー）に提供する。また、これから生まれてくる我が子へのむし歯予防が積極的に行えるよう動機づけを行う。</p> <p>④⑤⑥⑦⑧専門職による歯科相談および歯科診察・指導、健康教育等実施により、早期に歯科受診行動へ結びつけることができ予防の啓発につながる。</p> <p>⑨1 歳 6 か月児健康診査および 2 歳 6 か月児健康診査時にフッ素塗布を希望される保護者に対し無料の塗布券を交付し、これを機にかかりつけ歯科への定期受診を勧める。</p> <p>⑩⑪親子で歯の健康への関心を高められる機会を提供する。</p> <p>⑫事業を通じて、保育施設よりむし歯予防への独自の取り組みについて把握することができ、予防の意識づけを園と連携し行うことができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食後の正しい歯磨き習慣と学童期までの仕上げ磨きを推進する。 ・フッ素の塗布事業の推進とかかりつけ歯科での定期的歯科検診、適切な歯科受診を積極的に促す。 ・歯科保健に関する正しい情報を発信し、親子や地域・関係機関が共に歯への関心を高められるよう推し進める。 	町民課

具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
<p>【毎日の正しい歯磨き習慣と食習慣が身に付く子どもを増やす】</p> <p>①パパママ歯周病検診 ②5～6 か月健康相談(健康教育) ③9～10 か月健康相談(歯科健康教育・栄養指導) ④1 歳 6 か月児健康診査(歯科指導・栄養指導) ⑤2 歳 6 か月児健康診査(歯科指導・栄養指導) ⑥3 歳児健康診査(健康教育・三つ子の味覚百まで事業) ⑦咀嚼相談 ⑧保育連携事業(相談支援・健康講話) ⑨学校健康教育</p>	<p>①子どもが生まれる前から親自身が歯への関心を高められ、同時にセルフチェックができる機会を妊婦とその夫(パートナー)に提供する。また、これから生まれてくる我が子へのむし歯予防のために大切な習慣を親自身が身につけられるよう動機づけを行う。</p> <p>②③⑥歯科医による歯科チェックおよび健康講話を行うことでむし歯予防だけでなく咀嚼の重要性や正しい生活習慣の確立を目指す。</p> <p>④健診では「飲み方・噛み方・味わい方」など栄養士と歯科医からの「食べ方」支援を重点に行っている。</p> <p>④⑤歯科診察後、歯科衛生士による個別のブラッシング指導を行い動機づけを図っている。</p> <p>⑦1 歳 6 か月児健康診査事後指導の一環としての咀嚼相談は咀嚼や咬み合せ、食べ方等に問題がみられる親子を対象に歯科医による個別相談を実施している。</p> <p>⑧各保育施設から園での歯科検診、歯磨きの実態さらには食育への取り組みを保健師・栄養士が把握し、子どもの正しい歯磨き習慣、食習慣が確立できるよう連携を図っている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「飲み方・噛み方・味わい方」など栄養士と歯科医からの「食べ方」支援を継続的に行う。 ・各事業での健康教育の実践を通じ、歯磨き習慣だけでなく、食習慣ならびに生活習慣改善に向けた取り組みを押し進める。 ・関係機関との連携強化を図る。 	<p>町民課 学務課</p>
<p>【いつまでも自分の歯で食べられる人を増やす】</p> <p>①パパママ歯周病検診 ②歯周疾患検診 ③介護予防事業(健口栄養講座等) ④8020 よい歯のコンクールへの推進 ⑤歯科健康教育(成人) ⑥学校健康教育(歯肉炎予防)</p>	<p>①②いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、妊婦とその夫(パートナー)および40代・50代・60代・70代の節目ごとに町民へ受診勧奨を行い、おいらせ歯科医師会へ委託し事業を実施している。</p> <p>③歯の喪失を防ぎ、咀嚼、嚥下機能の低下を少しでも遅らせるための啓発と専門職による実技指導を行っている。</p> <p>④⑤⑥歯科への関心を高められ正しい知識を習得し、その後の実践行動へ結びつけられる機会とする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科だけにとどまらずにむし歯や歯周病が原因でおこる様々な全身症状および病気の併発に関する知識の普及・啓発に努め、歯や口腔に関する相談や教室を充実させる。 ・かかりつけ歯科での定期的歯科検診と適切な歯科受診を促す。特に歯周病検診の対象年齢の拡大と受診率アップを目指す。 	<p>学務課 介護福祉課</p>

4. たばこ・アルコール

基本目標		健康に与える影響を知って、禁煙と適度な飲酒に心がけよう！	
具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
<p>【禁煙をめざす】</p> <p>①母子健康手帳交付時健康相談 ②妊産婦新生児乳児訪問指導 ③2～3 か月健康相談 ④5～6 か月児健康相談 ⑤9～10 か月児健康相談 ⑥小中学校健康教室 ⑦特定保健指導 ⑧健康まつり ⑨広報による啓発 ⑩健康相談 ⑪健康診査 ⑫特定健康診査 ⑬健康教育</p>	<p>①②③④⑤喫煙が妊婦や胎児・乳児に及ぼす身体への害について普及啓発を行う。</p> <p>⑥思春期の児童生徒及びその保護者に対し、喫煙の害を普及啓発することで未成年者の喫煙防止を推進する。</p> <p>⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬あらゆる機会を通じて、喫煙が心身に与える害の知識を普及啓発し禁煙に取り組めるよう支援する。</p>	<p>・妊婦やその家族（主に夫やパートナー）に重点をおき、禁煙に取り組むように指導・支援を行う。</p>	<p>学務課 行政管財課 小中学校</p>
<p>【節度ある飲酒を心がける】</p> <p>①母子健康手帳交付時健康相談 ②妊婦訪問指導 ③小中学校健康教室 ④特定保健指導 ⑤健康まつり ⑥広報による啓発 ⑦健康相談 ⑧健康診査 ⑨特定健康診査 ⑩健康教育</p>	<p>①②妊娠期や乳児における飲酒が及ぼす身体や胎児への害について普及啓発を行う。</p> <p>③思春期の児童生徒及び、その保護者に対し飲酒の害を普及啓発することで、未成年者の飲酒防止を推進する。</p> <p>④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬あらゆる機会を通じて、過度な飲酒が心身に与える影響を普及啓発し適正な飲酒の量や飲み方などを指導する。</p>	<p>・過度な飲酒に関する知識の普及・啓発に努め、関連する健康教育や講話を開催する。</p>	<p>学務課 行政管財課 小中学校</p>
<p>【喫煙や飲酒が及ぼす健康の害を理解する人を増やす】</p> <p>①母子健康手帳交付時健康相談 ②妊産婦新生児乳児訪問指導 ③2～3 か月健康相談 ④5～6 か月児健康相談 ⑤9～10 か月児健康相談 ⑥小中学校健康教室 ⑦特定保健指導 ⑧健康まつり ⑨広報による啓発</p>	<p>①②③④⑤妊娠期や乳児における喫煙や飲酒が及ぼす身体や胎児への害を普及啓発を行う。</p> <p>⑥思春期の児童生徒及び、その保護者に対し喫煙や飲酒の害を普及啓発することで、適切な知識の普及を図る。</p> <p>⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬あらゆる機会を通じて、喫煙や過度な飲酒が心身に与える影響を普及啓発する。</p>	<p>・小学生の頃より喫煙や過度な飲酒が及ぼす影響を知り、将来の健康づくりの知識を習得できるよう支援・指導する。また、大人は子どもたちに喫煙、飲酒をすすめるような環境をつくらないように支援・指導をする。</p>	<p>学務課 行政管財課 小中学校</p>

具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
⑩健康相談 ⑪健康診査 ⑫特定健康診査 ⑬健康教育			

5. 疾病予防			
基本目標	規則正しい生活習慣を身につけ、自らの健康増進に努めよう！		
具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
<p>【健(検)診を積極的に受けて、健康状態を正しく把握する人を増やす】</p> <p>①特定健康診査 ②健康診査（20～30歳代、後期高齢者） ③（各種）がん検診 ④乳児健康診査 ⑤股関節脱臼検診 ⑥幼児健康診査（1歳6か月・2歳6か月・3歳） ⑦チャレンジ健診</p>	<p>①②③身体の異常が発生する前に、健診等を受診し異常を早期発見することにより、疾病の治癒が期待できるとともに平均寿命及び健康寿命の延伸を図ることができる。</p> <p>④⑤⑥乳幼児の心身及び情緒・社会性の発達と発育を確認することで早期に適切な成長と育児の支援を行う。</p> <p>⑦小学生を対象に生活習慣病予防を目的とした健診を取り入れた指導を行うことで、保護者の行動変容も踏まえた学童期からの疾病予防を図る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いずれの健(検)診も受診率の向上が大きな課題となっているため、より受診や申込みしやすい方法や体制について、積極的な検討を重ねる必要がある。 ・乳幼児健診では自覚症状の出にくい乳児の異常を早期発見するための貴重な機会であるため、保護者がその必要性を充分理解し、必要な健診が確実に実施されるよう指導及び支援を行っていく。 ・チャレンジ健診では児童のみならず保護者の生活習慣改善にも大きく寄与する機会となる事業であるが、受診者数の増加が課題である。そのため、学校とも連携を深めながら、方法や体制について検討していく。 	<p>環境保健課 学務課 小中学校</p>
<p>【自分の健康は自分でつくる意識を持って、行動する人を増やす】</p> <p>①特定保健指導 ②健康相談 ③健康教育 ④訪問指導 ⑤健康まつり ⑥小中学校健康教室 ⑦チャレンジキッズ ⑧乳児健康相談（2～3か月、5～6か月、9～10か月、フリー） ⑨予防接種 ⑩介護予防普及啓発事業 ⑪地域介護予防活動支援事業</p>	<p>①②③④⑤⑩⑪生活習慣病の予防及び介護を必要とする状態となることの予防、その他健康に関して正しい知識の普及を図るとともに適切な指導や支援を行う。</p> <p>⑥思春期の児童生徒及び、その保護者に対し思春期保健や将来疾病を予防するための指導を行うことで、適切な知識の普及を図る。（おいらせ町では、全ての小中学校の同じ学年において、統一したテーマと内容の健康教室を行っています。）</p> <p>⑦3歳児健診において、生活習慣改善指導を行った幼児とその保護者を対象に健診から半年後に、保健師・栄養士に</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・職域を含めた関係団体とも、より連携を深め地域性に合わせた周知及び実施方法を検討していく必要がある。 ・小児の健全な育成のみならず、将来の生活習慣病の予防に対しても、乳幼児期からの対策や改善が重要であるため、今後もより効果的な実施方法や体制について検討を深めていく。 	<p>環境保健課 介護福祉課 社会教育・体育科 学務課 小中学校</p>

具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
	<p>よる指導及び小児科による診察を行う。</p> <p>⑧乳児が健全に発育・発達するために必要な、栄養及び育児全般について、その月齢に合った知識と技術の指導・支援を行う。</p> <p>⑨結核予防法・予防接種法に基づき、適正な時期に各種予防接種を受けるように勧奨する事で、感染症の流行を予防する。</p>		

6. 食生活・栄養

基本目標		生涯を通じて「食」を大切にすることを育もう！	
具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
<p>【規則正しくバランスよく食べ、健康な身体をつくる】</p> <p>①妊産婦栄養指導</p> <p>②乳児健康相談における栄養指導</p> <p>③幼児健康診査における栄養指導</p> <p>④保育施設・乳幼児学級における食育指導</p> <p>⑤小児における食育事業（保育連携事業）</p> <p>⑥小児生活習慣病予防事業における栄養指導</p> <p>⑦学校における食育指導</p> <p>⑧給食時間における給食指導</p> <p>⑨学校給食の充実</p> <p>⑩生活習慣病予防における栄養指導</p> <p>⑪特定保健指導事業における栄養指導</p> <p>⑫医療機関における食育の推進</p> <p>⑬よい食生活をすすめるための料理講習会</p> <p>⑭おやこの食育教室</p> <p>⑮減塩活動（高血圧予防教室）</p> <p>⑯高齢者の低栄養予防事業</p> <p>⑰健康まつり</p> <p>⑱食の自立支援事業</p> <p>⑲介護予防事業（健口栄養講座等）</p>	<p>①妊婦の食習慣をもとに、出生児への正しい食習慣の確立も含めた指導を実施。</p> <p>②③健康相談、健康診査の場において、保護者からの相談に対応し、月齢、年齢ごとの成長にあわせ適切な栄養が摂取されるよう支援していく。</p> <p>④保育施設に通う園児、保護者に向けて食のテーマに沿った講話を行う。</p> <p>⑤保育施設（主に栄養関連職種）と連携し、小児における正しい食習慣の確立を図る。</p> <p>⑥小児及び保護者の食生活が多様化していることから食環境を個別に聞き取り、生涯を通じた正しい食習慣の確立を図る。</p> <p>⑦希望した学校への訪問を実施し、子どもたちへ望ましい食習慣の形成と食に関する自己管理能力を養う。</p> <p>⑧学校給食栄養士から学校へ給食を用いて給食時間に指導するための資料を提供する。</p> <p>⑨テーマを明確に掲げて給食献立表を生きた教材として作成し、指導の一助とする。</p> <p>⑩生活習慣病予防を中心としてテーマに沿って調理実習及び講話を実施する。</p> <p>⑪集団指導では栄養・食生活の基本を、個別指導では食事記録表をもとにした指導と改善に向け継続しやすい方法を勧める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養におけるハイリスク妊婦へ訪問指導を実施し、継続的支援を行う。 ・子どもの各月齢・年齢ごとに保護者の悩みに対し継続的支援を実施する。 ・保育施設と連携を図り、食に関する問題・悩みを持つ子が就学までに正しい食習慣を確立するため継続的支援を行う。 ・給食時間に望ましい食習慣が図られるように食育資料を提供していく。 ・給食レシピを見直し、ねらいを明らかにした指導計画の作成・各学校への配布を行う。 ・病院における糖尿病教室を広く周知し、関心のある方も広く参加できるようにする。 ・改善の必要な高齢者に対して、グループ学習や家庭訪問を通して、高齢者自らが食習慣改善に取り組めるよう支援する。 	<p>環境保健課 学務課 学校給食センター 町民課 農林水産課 商工観光課 介護福祉課 社会教育・体育課 おいらせ病院</p>

具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
	<p>⑫健診結果より、食事と病気の関わりについてを主として栄養指導を実施する。</p> <p>⑬⑭⑮食生活改善推進委員会が主体となり、料理講習会を交えて理解を深め、生活習慣病の予防を図る。</p> <p>⑯食生活改善推進員が主体となり、高齢者に不足しがちな栄養素を取り入れた食事づくりを調理・試食を通して指導する。</p> <p>⑰町民の健康・栄養課題に沿った内容を取り上げ、試食を交えて来場者と交流し、正しい食生活の普及を実施。</p> <p>⑱⑲高齢者の低栄養改善や口腔機能向上を目的とした事業を開催する。（配食サービス、健口栄養講座、訪問指導等）</p>		
<p>【家族や仲間と食事、体験をおとして、感謝の心を育む】</p> <p>①野菜の栽培・収穫体験</p> <p>②食事の挨拶、テーブルマナーの習得</p> <p>③調理体験（クッキング保育）</p> <p>④公民館講座における食育指導</p>	<p>①苗や種から栽培し、収穫までを体験することにより、食への興味、関心を持たせる。</p> <p>②食事マナーについて園たよりで情報発信し、実際に食事を交えてテーブルマナーを体験する。</p> <p>③体験を通して、食への興味・関心を引出し、作った方への感謝の気持ちを育む。</p> <p>④乳幼児学級において講師をお呼びし、地域の食材にこだわった料理教室を開催する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜等を植えて収穫までを体験することで、野菜嫌いを改善できる効果が得られること、また保護者との取り組みにより、家族ぐるみでの効果が得られる事業としていく。 ・保育施設において給食時に栄養士から園児へ直接指導を実施する。 ・調理体験は、保護者へも対象を広げ、品数をバランスよくそろえた内容とする。 ・子どもの保護者は食に関心が高いことから料理教室を継続実施し、関心をさらに高めてもらう。 	<p>環境保健課 学務課 学校給食センター 町民課 農林水産課 商工観光課 社会教育・体育課 おいらせ病院</p>
<p>【地場産物を使い、安心・安全な食卓を目指す】</p> <p>①「食育月間」・「食育の日」事業</p>	<p>①広報、ポスター、チラシを用いて食育月間（6・11月）と食育の日（毎月19日）をPRする。</p>	<p>・広報のほか、ホームページも活用し普及啓発を行う。</p>	<p>環境保健課 学務課 学校給食センター 町民課 農林水産課</p>

具体的施策（事業名）	施策（事業）概要	今後の取り組み方針	関連課
②保育施設・学校・医療機関の給食における地場産物を使ったメニュー ③水産教室 ④イベントにおける地場産物のPR	②給食を通して地場産物を使ったメニューを提供する。 ③子どもが魚離れをしないよう、漁協女性部による魚介の調理方法の実演・指導。 ④農業祭りや産直施設において、消費者と交流し、地場産品のPRを行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・納入業者、JA から地場産物を仕入れてそれを給食に提供し、地場産物の栄養価や栄養素の働きを情報発信する。 ・水産教室は子どもだけでなく、主婦層への取り組みも実施する。 	商工観光課 社会教育・体育課 おいらせ病院
【郷土料理、食文化を継承し、新たな食文化の創意工夫を促進する】 ①保育施設における行事食等の食文化の継承 ②学校における行事食等の食文化の継承 ③食生活改善推進員による郷土料理の紹介・発表 ④百石高校による地場産物を使った商品開発 ⑤おいらせ町ブランド推進協議会の商品・特産品開発活動	①地域との交流や保護者参観日、給食を通じて行事食や伝統食の文化を保護者及び園児へ伝える。 ②郷土料理について理解と関心を深めるため、アンケート調査及び献立表での紹介を実施し継承を図る。 ③食育の日に食生活改善推進員より地区の郷土料理等を会員へ紹介し、各活動を通して普及を図る。 ④百石高校学生による商品開発及びおいらせ屋やイベントでの販売・提供。 ⑤百石高校・農協等と連携し「だるま芋」の普及活動・商品販売。	<ul style="list-style-type: none"> ・季節ごとの行事食を給食に取り入れる。地域を取り込み次世代へ伝統食の継承を図る。 ・郷土料理を給食に計画的に取り入れ継承を図る。 ・これまでのレシピを活動で紹介し、食改から地域へ広めていく。 ・地場産物を活かしたレシピ開発、それをイベント等で振る舞い、普及に努める。 	環境保健課 学務課 学校給食センター 町民課 農林水産課 商工観光課 社会教育・体育課 おいらせ病院



第2部

おいらせ町食育推進計画

◆第1章◆

計画策定にあたって

1 計画の策定にあたって

(1) 計画策定の趣旨

「食」は私たちが生活していくうえで欠くことのできないものであり、生活の中における重要な役割を担っています。しかし近年、ライフスタイルの変化等により食を取り巻く状況は大きく変化し、様々な問題がみられるようになりました。忙しい日々を送る中で食に対する意識の希薄化や食生活における栄養の偏り、不規則な食事のとり方、肥満や糖尿病など生活習慣病の増加といった、心身の健康についての問題もみられるようになりました。また、食の安全性や食料自給率の低下による海外依存、伝統ある食文化継承の危機等の問題が挙げられています。よって生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための「食育」を推進することが緊要な課題となっています。

このような状況の中で国は「食」のあり方について示し、国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育めるよう平成17年7月に「食育基本法」を制定し、食育の推進に取り組むための基本理念と方向性を明らかにしました。

また、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定し、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感謝の念と理解、食育推進運動の展開、子どもの食育における保護者・教育関係者等の役割等を定めました。

これらを受けておいらせ町においても食育に関する施策を総合的に推進していくために「おいらせ町食育推進計画」（計画期間：平成20年度～平成24年度）を策定し、町民一人ひとりが食の大切さを見直し、心身の健康を保持・増進し、健康でこころ豊かな生活が送れることを目指し、家庭・保育園・幼稚園・学校・地域（関係団体）・行政等が連携・協力し進めてきました。

しかしながら、食をめぐる現状は依然課題が多い状況にあります。このことからこれまでの取り組みの成果と課題を踏まえ、引き続き食育に関する施策を総合的に推進するため、第2次おいらせ町食育推進計画を策定します。

(2) 計画の位置づけ

本計画は国の「第2次食育推進基本計画」や県の「第2次青森県食育推進計画」の主旨を踏まえ、「第2次健康増進計画」との整合性を保持しつつ、町の実態に即応させた計画です。

(3) 計画の期間

平成25年度を初年度として、平成29年（2017年）度までの5か年計画となります。



第2部

おいらせ町食育推進計画

◆第2章◆
食生活等の現状と課題

1 食をめぐる現状

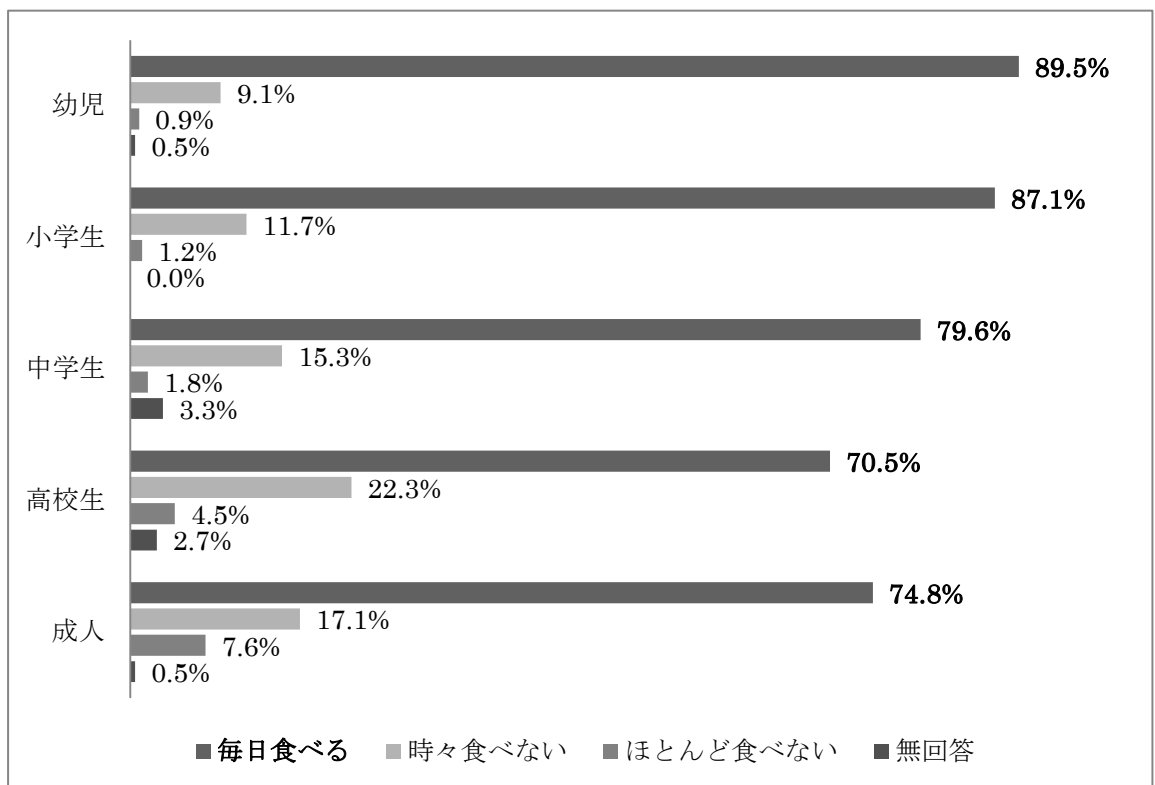
平成24年度に行いましたアンケート調査結果から次のような現状が見られました。

(1) 朝食について

○朝ご飯を毎日食べるかについて聞いたところ、幼児期の回答率が89.5%と最も高く、小学生87.1%、中学生79.6%、高校生70.5%の順となっています。また、全体でみると、欠食については「時々食べない」が「ほとんど食べない」よりも割合が高いことがわかります。脳のエネルギー源となるブドウ糖は就寝中に空になり、朝ご飯を欠食すると体温が上がらず、脳も働かないため一日の活動（遊び、学習、仕事）が十分にできないことから、必ず摂る必要があります。

○年代別では、成人で「毎日食べる」と答えた方は20～30代の男性で最も低く、20代で18.2%、30代では50%と働き盛りや子育て世代が低い状況です。

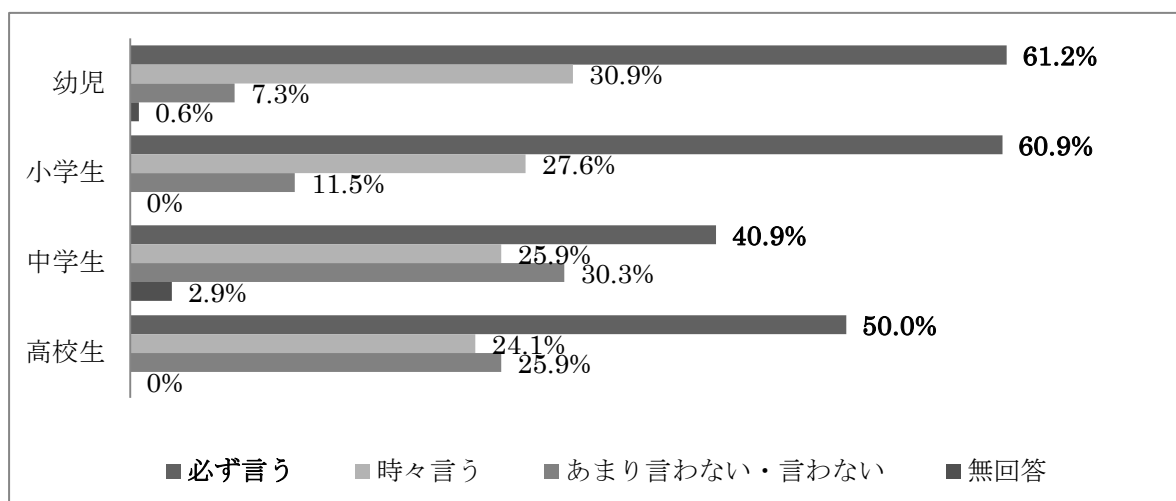
図1 朝食について



(2) 食事のときの挨拶について（感謝の心を育む）

○食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言うかについて、「必ず言う」が最も高かったのが、幼児で61.2%でした。全体では、「必ず言う」「ときどき言う」を含めると中学生が最も低いとなっています。「いただきます」「ごちそうさま」という挨拶は、食事マナーを守る、感謝の心を持って食卓に向かう姿勢を表すため、保護者が手本となり子どもと一緒に挨拶をすることが望まれます。

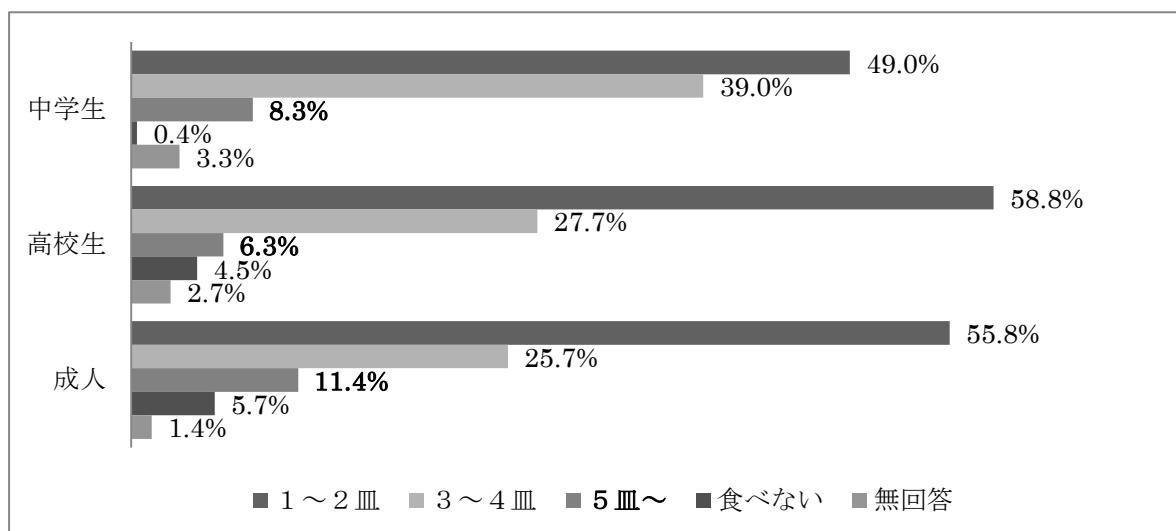
図2 食事の挨拶



(3) 野菜の摂取量について

○野菜の摂取量について主に「皿」で回答をしてもらったところ、5皿以上で充足している率は高校生が6.3%で最も低くなりました。また、どの年代においても1～2皿が約半数を占め、皿数が多いほど、摂取している方の割合が低くなる結果となりました。大半の方が野菜を十分に摂れていないことが分かります。また嫌いなものについて小、中学生に複数回答で記入してもらったところ、野菜との回答割合が47%、次いで魚が15.2%、肉が7.8%となりました。

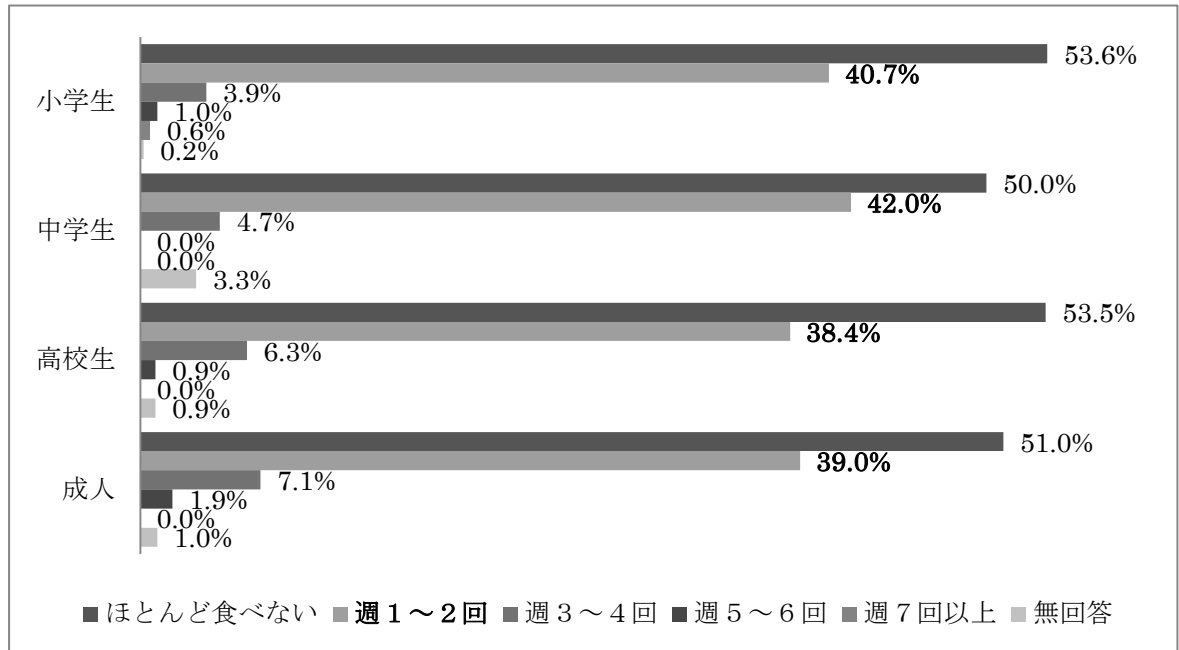
図3 野菜の摂取量



(4) カップラーメン等のインスタントラーメン摂取について

○カップラーメン等のインスタントラーメンの摂取については、ほとんど食べない人が52%に対し、習慣的に食べている人の割合を見ると、どの年代でも週1～2回が9割以上を占めました。年代別では小学生、中学生の摂取割合が他の年代よりも高くなっています。インスタントラーメンは、そのままではタンパク質や新鮮な野菜が不足し、バランスが取れず、また食塩相当量（塩分量）が高いので塩分の過剰摂取につながります。

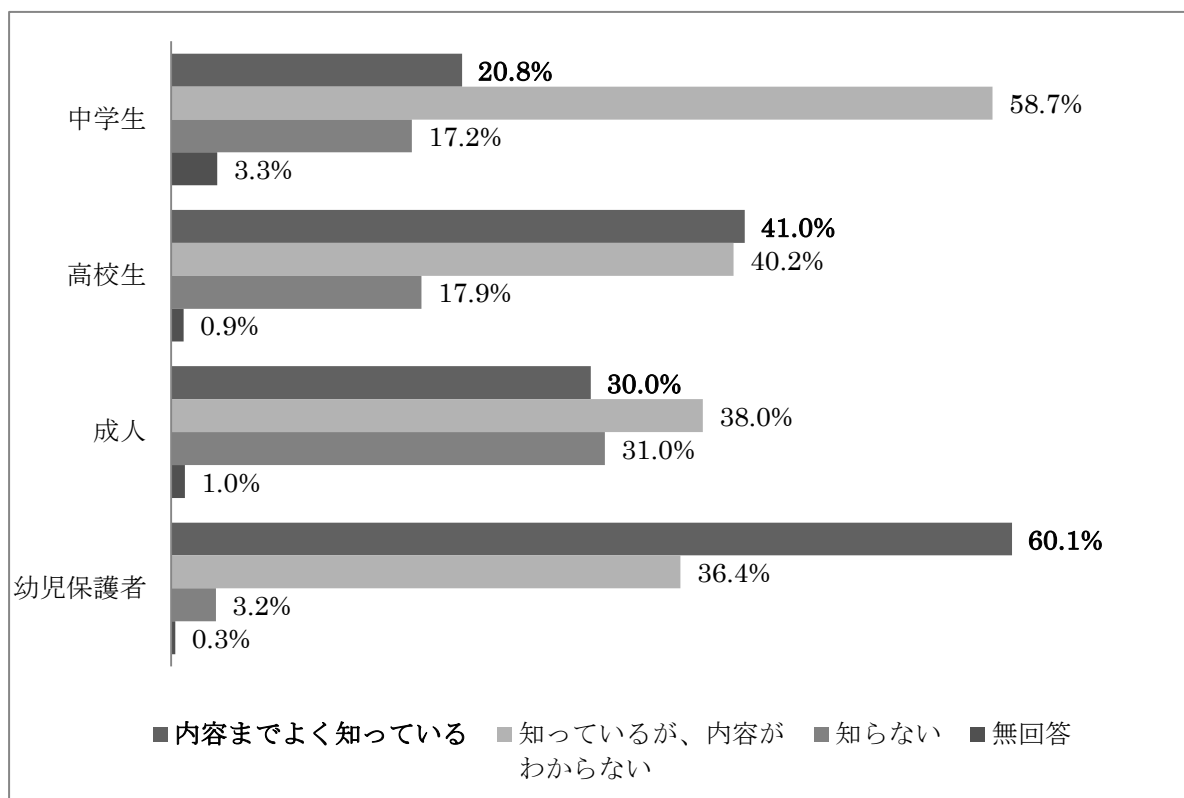
図4 インスタントラーメンの摂取回数



(5) 食事バランスガイドの内容の理解と実践について

- 日々の食事バランスの実践では、幼児の保護者が 55.7%、成人で 37.6%となりました。食育が必要であると答えた方は、「必要であると思う」「どちらかと言えば必要であると思う」が 82.3%となり、8割以上が必要であると回答しながらも、実践は難しい現状であることがわかりました。
- 成人においてコンビニ、外食、惣菜の利用の際の購入ポイントは、「値段」が 72.2%、「栄養・バランス」が 33.0%、「量、ボリューム」が 24.7%となりました。時間がないうちや調理が苦手でも手軽に食べることができる利便性がある反面、嗜好に偏りがちになると、カロリーや塩分、脂質等の過剰摂取を招くため、利用する場合は栄養バランスを考えて選ぶ必要があります。
- 食事バランスガイドの周知は、幼児の保護者で 96.5%とほとんどの方が「知っている」と答えました。しかし、「内容までよく知っている」の回答については、中学生で最も低く 20.8%、次いで成人で 30.0%。高校生が 41.1%となりました。日常の食事バランスを整える身近な指標となるため、認知だけでなく内容がわからない方が理解できるよう周知していく必要があります。

図5 食事バランスガイドについて



2 これまでの町・各団体による取り組み

(1) 家庭における食育の推進

～主な取り組み～

- ①家族そろった食卓で、家族の交流を図り、食に関するマナーを習得する
- ②朝ごはんの欠食をなくし、生活リズムの向上を図る
- ③望ましい食習慣や知識の習得
- ④妊産婦や乳幼児に対する栄養指導の充実
- ⑤高齢者へのふれあいのある食の提供の充実
- ⑥郷土料理を食べる機会の増加

事業名	対象者・回数	具体的内容とこれまでの実績	実施主体
妊産婦栄養指導	町内の妊産婦 随時	・母子健康手帳交付時に栄養指導を実施。食生活の聞き取りを行い、身体的問題(やせ、肥満)や食習慣に問題がある場合は保健師と同行訪問し、指導を実施している。	環境保健課
乳幼児健診における 栄養指導	健診受診者 (子の保護者) ・年12回 (2～3か月健康相談、1歳6か月健康診査、3歳児健康診査) ・年6回 (5～6か月健康相談、9～10か月健康相談、2歳6か月健康診査)	・子供の健やかな成長を支援できるよう、月齢にあった栄養・食生活についての栄養指導を実施(月齢によって集団もしくは個別指導)。 ・5～6か月健康相談において、離乳食初期の試食提供を食生活改善推進委員会と合同で実施している。 ・3歳児健診において、参加した親子へ食生活改善推進委員会「三つ子の味覚百まで事業」によるおやつ試食提供を実施している。	環境保健課 食生活改善 推進委員会
食の自立支援事業	高齢者	・調理困難な独居高齢者等に対して、低栄養改善と見守りを兼ねて弁当を配達している。	介護福祉課

(2) 学校、保育園における食育の推進

～主な取り組み～

- ①幼稚園・保育園・学校における指導内容の充実
- ②学校給食の充実
- ③学校と地域の連携
- ④食文化継承の推進
- ⑤情報提供の充実

①保育施設の取り組み

事業名	対象者・回数	具体的内容とこれまでの実績	実施主体
野菜の栽培・収穫体験	園児（内容により対象児を選定）	・苗や種から栽培し、収穫までを体験することにより食への興味、関心を持たせる。	町内保育園 町民課
テーブルマナー 箸の持ち方・挨拶	園児（内容により対象児を選定）	・食事会の設定またはレストランに出向き食事し、テーブルマナーを学んでいる（親子での体験等）。 ・食事マナーについて園たより等を用い、発信している。	町内保育園 町民課
クッキング保育 （調理体験）	園児（内容により対象児を選定）	・食への興味・関心を育てるとともに、作った方への感謝の気持ちを育てている。 ・野菜の買出し（味祭館）→地産地消へ	町内保育園 町民課
食育指導	園児（内容により対象児を選定）及び保護者	・保育士・栄養士・調理師がパネルシアター、エプロンシアター、絵本、食育ボード、壁新聞等を利用し指導を行っている。 ・食育サポーターの活用による指導。 ・日々の給食の実物を展示し、保護者が量の目安やどんなものを食べたか知ることができる。	町内保育園 町民課
世代間交流事業	園児（内容により対象児を選定）	・草餅づくり（地域との交流）	町内保育園 町民課
地場産物を取り入れた給食の提供	園児（内容により対象児を選定）	・食品納入業者と提携し、地場産物を給食に取り入れている。	町内保育園 町民課
行事食	園児（内容により対象児を選定）	・餅つき（地域との交流）、誕生会、ひな祭 ・親子の食事会（参観日等）を開催する。	町内保育園 町民課
乳幼児学級	幼児保護者（町内15施設） 随時	・町内保育施設の幼児保護者らを対象に、各施設で計画した「親育て」の講座を開催している。多様なジャンルから食育に対する関心が高まっており、調理実習を含めた講座を実施している。	保育施設 社会教育・ 体育課

②学校の取り組み

事業名	対象者・回数	具体的内容とこれまでの実績	実施主体
「食に関する指導」による学校訪問	小学生 学校の希望数	・栄養や食事の摂り方などについて学習し、望ましい食習慣の形成を促し、食に関する自己管理能力を養うことを目的に開催している。	おいらせ町立学校給食センター
給食時間における給食指導	小中学生 年11回	・給食時間における給食指導のための資料を提供。放送資料や配布資料として活用している。	おいらせ町栄養士部会
百石高等学校食物調理科活動	学生 随時	・地元食材を活かしての商品開発。 ・成人式での料理の提供。 ・おいらせ屋でだるま芋を使用したスイーツ提供。	百石高等学校

③地域の取り組み

事業名	対象者・回数	具体的内容とこれまでの実績	実施主体
水産教室	小学生	・魚や貝の生態・栄養を学んだあと、実際に自分達で捌いて調理する。自分で調理することで興味を持たせる。また、将来の後継者の育成につなげている。	漁協 県 農林水産課

(3) 地域における食育の取り組み

～主な取り組み～

- ①医療機関における食育の推進
- ②食生活改善推進員における食育の推進
- ③商工会・食品関連業者等における食育の推進

事業名	対象者・回数	具体的内容とこれまでの実績	実施主体
医療における食育の推進	健診受診者 随時	・健診結果で栄養指導が必要とされた方について、食事と病気の関わりについてを主として栄養指導を実施している。	おいらせ病院(栄養科)
減塩活動 (高血圧予防教室)	町民 随時	・料理教室、家庭訪問等各種機会を通じ、塩分測定器等を活用しながら減塩のすすめ、高血圧予防について講話・指導を実施している。	食生活改善推進員会
生活習慣病予防活動 (旧：よい食生活をすすめるための料理講習会 新：生涯骨太クッキング)	町民 随時	・料理教室、健康講話を通じて、食事バランスや生活習慣病予防全般を指導している。	食生活改善推進員会
高齢者の低栄養予防活動	町民(高齢者) 随時	・高齢者の低栄養を予防するため、不足しがちな栄養素を取り入れた食事づくりを料理教室・健康講話を通して指導している。	食生活改善推進員会
水産教室	町民 年1回	・魚や貝を捌けない母親世代の魚離れ(=子どもの魚離れ)のために、漁協女性部が講師となり、町民を対象に魚や貝の調理方法を実演・指導している。	漁協 農林水産課

(4) 食と農の交流、地産地消の推進

～主な取り組み～

- ①学校給食への地場水産物の供給体制の整備
- ②生産者との交流の推進
- ③地場水産物の普及啓発

事業名	対象者・回数	具体的内容とこれまでの実績	実施主体
農業祭	一般町民 随時	・生産者が地元産の農産物や加工品を販売し、消費者と交流しPRできるイベントである。また、だるま芋掘り体験など農作業体験もでき、地元高校生による、地元食材を使った料理もふるまわれている。	J A 農林水産課
地場産品PR活動	全町民 年1回	・産直施設に訪れた買い物客に向けて、地元特産品の特徴・栄養価等の紹介・パンフレット等を配布している。	町内産直施設
おいらせブランド推進協議会	全町民 随時	・百石高校・農協などと連携した「だるま芋」普及活動、特産品開発。	おいらせブランド推進協議会
公民館講座 (食に関する講座)	町民 年数回	・町内で食に精通している人材を講師に、地域の食材などにこだわった料理教室を開催している。	社会教育・ 体育課
地場産品を使った献立作成	入院患者 随時	・おいらせ町の地場産品を使った献立を取り入れる。使用した地場産品の栄養価などを表示し、病院の食事をおおして食品の栄養等についての情報を提供している。	おいらせ病院(栄養科)

(5) 食育月間・食育の日の推進

～主な取り組み～

- ①「食育月間」等の推進
- ②食育情報の発信

事業名	対象者・回数	具体的内容とこれまでの実績	実施主体
広報による食育月間及び食育の日啓発	町民 年2回	・広報を通じて、食育月間（国6月、県11月）に食生活の見直しや食事バランスガイドについて普及啓発を実施している。	環境保健課
食育の日事業	食生活改善推進委員会 年2～3回	・食育の日（19日）に合わせて、1地区が代表で地区の郷土料理や手作りおやつ等のレシピを全会員へ向けて紹介し、各活動に活かしてもらうことを目的とし実施している。	食生活改善推進委員会
健康まつり「食生活改善事業」	町民 年1回	・町健康まつりの来場者を対象とし、「食育コーナー」を設け、試食やパンフレット配布による健康づくりの普及・啓発を実施している。	環境保健課 食生活改善推進委員会

(6) 行政における食育の推進

事業名	対象者・回数	具体的内容とこれまでの実績	実施主体
小児生活習慣病予防事業（チャレンジ健診）	町内小学1年生とその保護者	・対象児童の血液検査及び医師の診察の結果説明と、生活習慣と食事記録をもとにして個別指導を実施。	環境保健課
生活習慣病予防における健康教室開催（栄養講座）	一般町民 年2～3回	・生活習慣病予防を中心として、テーマに沿い調理実習及び講話を実施している。	環境保健課
特定保健指導における栄養指導	健診受診の結果、生活習慣病のリスクが高い方	・生活習慣病を予防するため、保健師、栄養士、健康運動指導士の指導を受け、実践できそうな目標を設定し、6か月の取り組み成果を評価する。 栄養指導は集団指導及び個別指導、個別訪問を実施。	環境保健課
介護予防事業	高齢者	(通所型) 低栄養改善、生活習慣病予防、口腔機能向上を目的とした介護予防教室（健口栄養講座）を開催している。 (訪問型) 低栄養や口腔機能低下などが疑われる高齢者に対して、栄養士・歯科衛生士が個別に訪問指導を行っている。	介護福祉課

3 主な指標による評価結果

食育を推進していく上で、成果を客観的に把握するため、第1次計画に6項目の推進指標を設定しています。これらの推進指標の達成状況は以下の通りです。

「朝ご飯を毎日食べる人」の増加

年代別	平成19年度	平成24年度	目標値	達成状況
幼児	87.8%	89.5% ↑	100%	△
小学3年生	88.6%	86.3% ↓	100%	×
小学6年生	89.2%	87.8% ↓	100%	×
中学2年生	86.3%	79.6% ↓	100%	×
成人	78.9%	74.8% ↓	85%以上	×

「夕食を一人で食べる人」の減少

年代別	平成19年度	平成24年度	目標値	達成状況
幼児	0.9%	0.3% ↓	0%	○
小学3年生	2.4%	0.9% ↓	0%	○
小学6年生	1.7%	0.3% ↓	0%	○
中学2年生	3.9%	2.9% ↓	0%	△

「食育に関心がある人」の増加

年代別	平成19年度	平成24年度	目標値	達成状況
幼児の保護者	75.2%	78.7% ↑	90%以上	△
中学2年生	32.8%	36.1% ↑	50%以上	△
成人	64.9%	62.9% ↓	90%以上	×

「食事バランスガイドの内容を知っている人」の増加

年代別	平成19年度	平成24年度	目標値	達成状況
幼児の保護者	34.2%	60.1% ↑	50%以上	◎
中学2年生	21.5%	20.8% ↓	50%以上	×
成人	16.6%	30.0% ↑	50%以上	△

「メタボリックシンドロームの内容を知っている人」の増加

年代別	平成19年度	平成24年度	目標値	達成状況
成人	69.1%	88.1% ↑	80%以上	◎

「バランスのとれた食事を実践している人」の増加

年代別	平成19年度	平成24年度	目標値	達成状況
幼児の保護者	67.5%	55.7% ↓	70%以上	×
成人	55.2%	37.6% ↓	70%以上	×

4 アンケート結果の現状と課題

(1) 幼児期の課題

- 課題1 ・朝ご飯については、前回調査に比べ毎日食べる子は増加しているものの、微増である。
- 課題2 ・個々それぞれではあるが、幼児保護者が「食事で悩むことがある」と回答割合が多いため、相談できる場所づくりが必要である。

(2) 学童期・高校生の課題

- 課題1 ・「朝ご飯を毎日食べる人」の率は小学生、中学生ともに減少している。
- 課題2 ・小学生、中学生ではファーストフード・インスタントラーメンの利用割合が他世代よりも多い。
- 課題3 ・野菜摂取不足が顕著であること、野菜の必要量も含めた食事バランスガイドの周知度が低い。
- 課題4 ・高校生は朝食を毎日食べる率が一番低く、理由が「起きる時間が遅く食べる時間がない」との割合が多い。
- 課題5 ・食事バランスガイドの周知率は幼児の保護者に次いでいるが、野菜の摂取量が最も低いことから、野菜の積極的摂取を促す必要がある。

(3) 成人期の課題

- 課題1 ・子育て世代、青年期、壮年期、高齢期と各世代によって、食育に対する関心度、朝食を毎日食べる人の頻度が異なる。食育への関心度、朝食毎日食べる人の割合は年代別で20代男性が最も低い。
- 課題2 ・食事バランスガイドの周知度は、一般成人が幼児保護者に比べ低い。
- 課題3 ・コンビニ弁当・外食・惣菜などの購入ポイントについて、「値段」が72.2%、次いで「栄養バランス・カロリー」が33.0%との回答であった。
- 課題4 ・食育が必要であると答えた方は8割以上であったが、実践率は37.6%と低く、実践率をあげられるよう、食事スタイルの多様化にあわせて、栄養バランスのとり方を周知していく必要がある。

第2部

おいらせ町食育推進計画

◆第3章◆
食育の基本方向

1 食育推進計画の主な方向

(1) 目標

生涯を通じて「食」を大切にする心を育もう

(2) 基本方向

基本方向			
①規則正しくバランスよく食べ、健康な身体づくりを推進します	②家族や仲間と食事、体験をとおして、感謝の心を育むことに取り組みます	③地場産物を使い、安心・安全な食卓を目指して情報提供や環境づくりに努めます	④郷土料理、食文化を継承し、新たな食文化の創意工夫を促進します
<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝、早起き、朝ごはん」の実践を図る ・「主食・主菜・副菜」でバランスのとれた食事の習慣化を目指す ・自分にあった食事量と食習慣を身につけ、偏食、過食による肥満や痩せを減らす 	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児期から食の楽しさや、農園体験等を通して、食べ物や人への感謝の気持ちを育てる ・家族や仲間との食事での楽しさを大切に、挨拶やマナーを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全・安心な食の流通の整備と拡大 ・地場産物の消費拡大に努め、地産地消を推進する ・地場産物の旬の情報、調理法について各媒体を通じて提供していく 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統行事食、地場産物を使用した料理や、地域で培われてきた食文化や歴史について理解を深め、継承していく ・町の地場産物を活かし、新たな郷土料理を創作、普及していく



具体的目標			
<ul style="list-style-type: none"> ○朝ご飯を毎日食べる ○野菜を毎食必ず取り入れる ○食事バランスの内容を理解し、日々の食事に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ○農園体験等を通じ食べ物への感謝の気持ちを育てる ○家族や仲間との食事での挨拶やマナーを学び、習慣づける 	<ul style="list-style-type: none"> ○イベント、各媒体を通じて、地産地消の推進、地場産物の消費拡大を図る 	<ul style="list-style-type: none"> ○郷土の味、手作りの味を伝える料理、季節を感じる行事食を体験する機会づくり ○新たな食文化の創造

2 ライフステージに合わせた食育の推進

(1) 妊娠期・出産期

妊娠・出産期は母体の健康や産後の心身の回復のため、これまでの食事や生活習慣を見直し、必要に応じて改善を図る時期でもあります。家庭の食事において女性の占める役割が大きいことから、この時期に食の安全や食育に関心をもつことは家族全体への波及効果も期待されます。

取り組みのポイント

- 食に関する知識（栄養バランス、減塩、食の安全など）を習得する
- 自分の食生活を見直し、望ましい食習慣の維持・改善をする
- できるだけ母乳で育てるようにする

◆家庭・個人の取り組み◆

- 安定した妊婦生活を送れるよう食生活を見直し、バランス食、減塩に取り組めます
- 母乳育児、離乳食、子どもの食事・栄養についての知識を習得します

◆地域・行政の取り組み◆

事業名	対象者・回数	今後の具体策	実施主体
妊産婦栄養指導	町内の妊産婦 随時	<ul style="list-style-type: none">・ 母子健康手帳交付時に栄養指導を実施。食生活の聞き取りをアンケート方式で行い、身体的問題（やせ、肥満）や食生活に問題がある場合は保健師と同行訪問し、指導を実施する。・ 聞き取り調査の結果をもとに、栄養指導記録をつけ、栄養面の情報を共有し、個人支援を行う。	環境保健課

(2) 乳幼児期

乳幼児期は最も成長が著しい時期であり、より良い発育・発達のためにも食事はとても重要となります。また、味覚や食習慣が定着し、食の基礎ができる大切な時期です。将来の生活習慣病予防のためにも、この時期の健康的な食習慣の定着が重要な課題となります。

取り組みのポイント

- 朝ご飯の欠食をなくし、正しい生活リズム・食習慣を身につける
- 噛む力を養い、よく噛んで食べる
- いろいろな食材に触れることで味覚を育て、好き嫌いをなくす
- 収穫体験などを通して食への感謝の気持ちを持ち、食べ物を大切にすることを養う
- 挨拶（「いただきます、ごちそうさま」）、箸の持ち方等、食事マナーを身につける

◆家庭・個人の取り組み◆

- 保護者は朝食の大切さを理解し、家族全員が朝食をとる習慣をつけます
- 栄養の豊富な季節の食材を使って離乳食、幼児食をつくります
- 規則正しい生活リズムを送ることで、お腹の空くリズムを覚えます
- 家族でとる食事の機会をもち、マナーや挨拶、噛むことの大切さを進めていきます

◆地域・行政の取り組み◆

事業名	対象者・回数	今後の具体策	実施主体
乳幼児健診における栄養指導	健診受診者 (子の保護者) ・年12回 (2～3か月健康相談、1歳6か月、3歳児健康診査) ・年6回 (5～6か月健康相談、9～10か月健康相談、2歳6か月健康診査)	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの健やかな成長を支援できるよう月齢にあった食事（離乳食や幼児食）の固さ・量、間食の摂り方等について栄養指導を実施し、また保護者の悩み（偏食や遊び食べ）への対応等についても聞き取り支援していく（月齢により集団または個別指導）。 ・5～6か月健康相談において離乳食初期の試食提供を食生活改善推進委員会と合同で実施していく。 ・3歳児健康診査において、参加した親子へ食生活改善推進委員会「三つ子の味覚百まで事業」によるおやつ試食提供を実施。 ・3歳児健康診査ではチャレンジキッズ（小児生活習慣病予防事業）を通して、肥満度に問題がある児や食に問題を抱える児へ個別対応に重点を置き実施していく。 	環境保健課 食生活改善推進委員会
保育連携事業 小児における食育	保護者及び園児	<ul style="list-style-type: none"> ・将来の生活習慣病を予防するため正しい食習慣を確立させることが重要であることから、保育施設（保育園、幼稚園等）と連携し、保護者及び園児へ食育の普及啓発を図る。 	環境保健課 町内保育施設

事業名	対象者・回数	今後の具体策	実施主体
おやこの食育教室	町内の幼児及び学童 随時	・料理教室を通して、①食べ物を選ぶ力、②食べ物の味が分かる力、③料理ができる力、④食べ物のいのちを感じる力、⑤元気なからだがわかる力の5つを身につける。	食生活改善推進委員会
三つ子の味覚百まで事業	3歳児健診を受診した保護者及び幼児	・おやつを試食を通して、手作りのよさを伝える。また、噛み応えのあるものや野菜を使ったもの等を提供していく。	食生活改善推進委員会
野菜の栽培・収穫体験	園児（内容により対象児を選定）	・野菜を植えて栽培し、収穫したものを食べることで子どもの野菜嫌いを改善する効果も得られている。家族ぐるみでの効果が得られるよう一緒に苗を育て、収穫する体験も盛り込む。	町内保育園 町民課
テーブルマナー 箸の持ち方・挨拶	園児（内容により対象児を選定）	・レストランに赴きテーブルマナーを学んだり、園たよりを活用するほか、日々の取り組みとして栄養士から給食時間において必要な子へ、個別に挨拶や正しい箸の持ち方、三角食べ [*] の指導を行っていく。	町内保育園 町民課
クッキング保育 （調理体験）	園児（内容により対象児を選定）	・これまでの取り組みの対象を、園児のみから保護者へも広げて一緒に取り組んでもらえるようにし、品数を揃えてバランス食を中心に実施する。	町内保育園 町民課
食育指導	園児（内容により対象児を選定）	・栄養関連の職種だけでなく、保育士も食育について指導を直接行うことで、園全体の取り組みにつなげる。	町内保育園 町民課
世代間交流事業	園児（内容により対象児を選定）	・草餅づくり（地域との交流）	町内保育園 町民課
地場産物を取り入れた給食の提供	園児（内容により対象児を選定）	・業者と提携し、地場産物を給食に取り入れる。	町内保育園 町民課
行事食	園児（内容により対象児を選定）	・季節ごとに給食に行事食を取り入れ、食文化を学ぶ。	町内保育園 町民課
乳幼児学級	幼児保護者（町内15施設） 随時	・乳幼児学級は各保育園での計画に基づいて、保護者を対象に行う学習会である。平成25年度も1講座で食育を取り扱う。食は保護者にとっても関心の高いものである。地産地消、スローフード [*] 、医食同源 [*] など食に関する講座開設を促していく。	町内保育施設 社会教育・体育課
指導内容の充実	幼稚園・保育園	幼稚園…新学習指導要領 [*] 「家庭生活の大切さ、望ましい食習慣の形成」に基づいて取り組む。 保育所…保育所における保育所保育指針 [*] に食育は「健康な生活の基本として「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うこと」を目標にしている。	町内保育施設

※P108 用語解説をご参照ください。

(3) 学童・思春期

学童・思春期は心身ともに成長する時期です。学年が進むにつれ、部活動や塾、テレビやゲームなど、生活リズムが乱れやすい環境にもなりがちです。食事時間のずれによる孤食*や寝坊からくる朝ごはんの欠食も問題になる時期です。

また、友人やテレビ・雑誌などから誤った情報をもとに間違ったダイエットをしたり、過食・偏食による肥満なども生じやすくなります。

心身の発育・発達に適した食習慣・望ましい生活習慣についての知識を身につけ、「自分に適した食事を自分で選ぶ力」を養い、将来の健康への基礎を完成させることが大切です。

取り組みのポイント

- 早寝・早起きで生活リズムを整え、朝ごはんを必ずとるようにする
- 主食・主菜・副菜を意識し、好き嫌いなくバランスの取れた食事をとる
- 間食の量と内容・時間帯を考え、自分にあった食べ方を考える
- 食事の準備や片づけ、挨拶（「いただきます、ごちそうさま」）箸の使い方等の食事マナーを身につける
- 家庭や学校などで家族や友人と一緒に食べる楽しさを体験する
- 噛むことの大切さを知り、食後の歯みが習慣を身につける
- 収穫体験や生産について学ぶことで、食への感謝と無駄にしない心を養う
- 郷土料理や地域の食文化を学び、その素晴らしさや伝えていく必要性を理解する

◆家庭・個人の取り組み◆

- 子どもと保護者が朝食の大切さを理解し、自ら朝食をきちんと食べるようにします
- 生活リズムを整え、規則正しい食生活が送れるようにします
- 成長期に必要な栄養を保護者と子供が理解し摂取できるよう、間食も含め栄養バランスについて工夫していきます
- 身近な食材や、郷土料理を食卓にのせ、地産地消、地域の食文化について家族で学びます

◆地域・行政の取り組み◆

事業名	対象者・回数	今後の具体策	実施主体
指導内容の充実	小中学生	<ul style="list-style-type: none"> 学校では国の食育推進計画を基に指導。新学習指導要領に「家庭生活の大切さ、望ましい食習慣の形成」の記載があり、それに基づいて学校で事業に取り組まれている状況から、事業を組む際に、当町でも協力や助言し、取り組む。 	町内小中学校
学校給食での地場産物の使用	小中学生給食 随時	<ul style="list-style-type: none"> 学校給食に可能な範囲で地場産物や県産品を使用していく。 	学校給食施設
「食に関する指導」による学校訪問	小学生 学校の希望数	<ul style="list-style-type: none"> 平成24年度の反省を踏まえ、指導内容を見直し継続的な指導を行う。 	おいらせ町立学校給食センター
給食時間における給食指導	小中学生 年11回	<ul style="list-style-type: none"> 給食時間に望ましい食習慣の形成が図られるように食育資料を提供していく。 	おいらせ町栄養士部会
伝統の食文化の継承	小中学校およびその保護者	<ul style="list-style-type: none"> おいらせ町郷土料理（伝統）料理についての理解と関心を深めてもらうためのアンケート調査を実施し、継承につながるよう、郷土（伝統）料理を計画的に取り入れ、毎月各家庭へ配布する献立表で紹介する。 	学務課（おいらせ町学校保健会調査研究委員会、学校栄養職員部会）
学校給食の充実	小中学校およびその保護者	<ul style="list-style-type: none"> 食育の生きた教材となるよう給食レシピの見直し、献立作成をする。 「体を元気にする食事」を大テーマに、毎月のテーマに添った献立作成をする。食の指導の一助となるよう献立のねらいを明らかにした指導計画を町内の各学校へ配付していく。 	学務課（おいらせ町学校保健会調査研究委員会、学校栄養職員部会）
百石高等学校食物調理科活動	学生 随時	<ul style="list-style-type: none"> 今後も継続して地元食材を生かしたレシピ開発を実施し、イベントなどで振る舞いを実施する。 	百石高等学校
水産教室	小学生	<ul style="list-style-type: none"> 地元で獲れた水産物を使って教室を開催し、地元漁業への理解を深め、水産物の普及や消費拡大を図る。 	漁協 県農林水産課
小児生活習慣病予防事業（チャレンジ健診）への栄養指導	小学1年生	<ul style="list-style-type: none"> 食は毎日のことなので、成長期の必要な栄養を確保しつつ、取り入れられやすい改善案を提示していく。 	環境保健課

(4) 青年期・壮年期・高齢期

青年期は多くの生活習慣が定着し、食生活の自己管理が必要となる時期です。また、壮年期は健康に関心を持ち、病気の予防に重点を置きながらも豊かな食生活を楽しむ時期です。この時期の食生活が次の壮年期以降の健康状態に大きく影響し、家庭での子どもの食事の基礎を作っていく時期ということからも重要です。

高齢期には退職や子どもの自立などの節目を迎え、社会的・精神的に大きな変化が生じます。この時期には、これまでに得た知識と豊かな人生経験を地域社会で活かしながら次世代に伝える取り組みが求められ、自身も食事を楽しみながら自分の健康管理に努め、健康を維持していくことが大切になります。

取り組みのポイント

- 食に関する知識（栄養バランス・減塩・食の安全など）を習得する
- 食品の生産・加工・流通の仕組みなどを家族で学ぶ
- 自分の食生活を見直し、望ましい食習慣の維持・改善をする
- 家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やす
- 生活習慣病予防と食生活の関係を理解し、実践する
- 噛むことの大切さと歯の口腔内の病気について関心をもつ
- 食の大切さを理解し、環境への配慮を心がける
- 郷土の食文化や料理について次世代へ伝える

◆家庭・個人の取り組み◆

- 朝食の大切さを理解し、自らバランスを整えて食べるようにします
- 家族や仲間との食事で楽しく食べる機会をもち、噛む大切さを伝えます
- 食事、生活習慣を整え、健康を保持、増進できるよう自己管理していきます
- 郷土料理を学び、家庭でも食べる機会をもちます

◆地域・行政の取り組み◆

事業名	対象者・回数	今後の具体策	実施主体
高血圧予防・減塩活動	町民 随時	・料理教室、家庭訪問等各種機会を通じて、塩分測定器等を活用して減塩をすすめたり、高血圧予防について講話・指導を実施する。	食生活改善推進委員会
生活習慣病予防活動 (旧：よい食生活をすすめるための料理講習会⇒新：生涯骨太クッキング)	町民 随時	・料理教室、健康講話を通じて、食事バランスや生活習慣病予防全般を指導する。	食生活改善推進委員会
高齢者の低栄養予防活動	町民（高齢者） 随時	・高齢者の低栄養を予防するため、不足しがちな栄養素を取り入れた食事づくりを調理・試食を通して指導する。	食生活改善推進委員会
健康まつり 「食生活改善事業」	町民 年1回（8月）	・テーマを「高血圧予防」「糖尿病予防」「減塩」と町民の健康課題に沿ったものを取り上げ、健康によい食の試食やそれに関する対話を通して、広く周知していく。	食生活改善推進委員会
水産教室	町民 年1回	・主婦層を対象とした水産教室を実施予定。	漁協 農林水産課
農業祭	一般町民	・これまでの取り組みを継続実施。	J A 農林水産課
地場産物PR活動	全町民 年1回	・これまでの取り組みを継続実施。	商工観光課
おいらせブランド推進協議会	全町民 随時	・これまでの取り組みを継続実施。	おいらせブランド推進協議会
公民館講座 (食に関する講座)	町民 年数回	・町内で食に精通している人材を講師にお願いし、地域の食材などにこだわった料理教室を開催していく。	社会教育・ 体育課
地場産物を使った献立作成	入院患者 随時	・おいらせ町の地場産物を使った献立を取り入れる。使用した地場産物の栄養価などを表示し、病院の食事とおして食品の栄養等についての情報を提供していく。	おいらせ病院（栄養科）
食の自立支援事業 (配食サービス)	高齢者	・調理困難な独居高齢者等に対して、栄養士による事前事後のアセスメント訪問を実施しながら、低栄養改善のため食の自立支援を継続する。	介護福祉課
生活習慣病予防における健康教室開催 (栄養講座)	一般町民 年2～3回	・生活習慣病予防を中心として、テーマに沿った調理実習及び講話を実施する。	環境保健課
介護予防事業 通所型 訪問型	高齢者	・二次予防事業対象者など改善の必要な高齢者に対して、グループ学習や家庭訪問を通して、高齢者自らが食習慣改善に取り組めるよう支援する。	介護福祉課

事業名	対象者・回数	今後の具体策	実施主体
公民館講座 (食に関する講座)	町民 年数回	<ul style="list-style-type: none"> 公民館講座のメニューでも、料理に関する内容は常に関心の高いテーマである。近年は地産地消、健康志向などの価値が加わり、受講者の関心はさらに高まっているため、次年度以降も食に関わるテーマを盛りこんでいく。 	社会教育体育課
医療における食育の推進	健診受診者 随時	<ul style="list-style-type: none"> 治療における食事の重要性、病気と食事の関連について、食や栄養についての情報を提供、指導する。バランスの良い食事ができるよう、また規則正しい食習慣を確立できるよう支援していく。糖尿病教室は関心のある方は誰でも参加できるので、広報おいらせの健康カレンダーに糖尿病教室の開催日程を掲載し参加人数を増やしていく。 	おいらせ病院(栄養科)
医療機関における地場産物を使った献立作成	院内患者 随時	<ul style="list-style-type: none"> 地場産物の栄養価、栄養素の働き等について院内に掲示する。 地場産物を使用した料理のレシピを掲示する。 	おいらせ病院(栄養科)
広報による食育月間及び食育の日啓発	町民 年2回	<ul style="list-style-type: none"> 広報のほか、ホームページの活用も入れて、食育月間(国6月、県11月)に食生活の見直しや食事バランスガイドについて普及啓発する。 	環境保健課
食育の日事業	食生活改善推進員会 年2~3回	<ul style="list-style-type: none"> 継続実施し、これまでのレシピを広く活用してもらえよう各種事業で紹介していく。 	食生活改善推進員会

3 主な指標による数値目標

食育を推進していく上で成果を客観的に把握するため、新たに定めた推進指標目標は以下の通りです。

「朝ご飯を毎日食べる人」の増加

年代別	現状値（平成 24 年度）	目標値（平成 29 年度）
幼児	89.5%	93%以上
小学3年生	86.3%	90%以上
小学6年生	87.8%	90%以上
中学2年生	79.6%	85%以上
高校2年生	70.5%	80%以上
20代男性	18.2%	30%以上
30代男性	50.0%	60%以上

「朝食か夕食を毎日誰かと一緒に食べる人」（共食）の増加

年代別	現状値（平成 24 年度）	目標値（平成 29 年度）
小学3年生	92.1%	95%以上
小学6年生	88.9%	90%以上
中学2年生	81.0%	85%以上
高校2年生	66.1%	70%以上

「いただきます」「ごちそうさま」を言う人の増加

年代別	現状値（平成 24 年度）	目標値（平成 29 年度）
幼児	92.1%	95%以上
小学3年生	85.9%	90%以上
小学6年生	90.6%	93%以上
中学2年生	66.8%	70%以上
高校2年生	74.1%	80%以上

「野菜摂取量が 350 g 以上の人」の増加

年代別	現状値（平成 24 年度）	目標値（平成 29 年度）
中学2年生	8.3%	20%以上
高校2年生	6.3%	15%以上
成人	11.4%	20%以上

「嫌いなもの」の減少（小中学生 平均）

種類別	現状値（平成 24 年度）	目標値（平成 29 年度）
野菜	47.0%	40%以下
魚	15.2%	10%以下
肉	7.8%	5%以下

「カップラーメン等を週3回以上食べる人」の減少

年代別	現状値（平成24年度）	目標値（平成29年度）
小学3年生	6.1%	3.0%以下
小学6年生	4.9%	3.0%以下
中学2年生	4.7%	3.0%以下
高校2年生	7.2%	5.0%以下
成人	9.0%	5.0%以下

「食事バランスガイドの内容を知っている人」の増加

年代別	現状値（平成24年度）	目標値（平成29年度）
幼児の保護者	60.1%	70%以上
中学2年生	20.8%	40%以上
高校2年生	41.1%	50%以上
成人	30.0%	50%以上

「栄養のバランスを考え食事している成人」の増加※

年代別	現状値（平成24年度）	目標値（平成29年度）
幼児の保護者	55.7%	70%以上
成人	37.6%	60%以上

※町総合計画に食育の推進として掲げる指標

□用語解説

◆三角食べ（さんかくたべ）

食事の際、主食、おかず（主菜、副菜）、汁物を順序よく食べる方法のこと。

◆スローフード（すろーふーど）

その土地の伝統的な食文化や食材を見直す運動。またはその食材を指す。

◆医食同源（いしょくどうげん）

日頃からバランスのとれた食事をとることで、病気を予防し治療する考え方。

◆新学習指導要領（しんがくしゅうしどうようりょう）

文部科学省が学校教育法施行規則に基づいて告示する、小・中・高等学校などが編成する教育課程（カリキュラム）の基準となるもの。その総則に「学校における食育の推進」が明記されている。

◆保育所保育指針（ほいくしょほいくししん）

厚生労働省が告示する、保育所における保育内容に関する事項及びその運営に関する事項を定めたもの。保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。

◆孤食（こしょく）

家族と暮らしていながら、親や子どもがちがう時間に一人で食べることを、また一人暮らしの人が一人で食べる食事のこと。このほか、「こしょく」として個食（家族そろっての食事、それぞれが自分の好きな料理を食べること）、固食（自分の好きな決まったものしかたべないこと）、小食（食べる量が少ないこと）、粉食（スパゲティやパンなど、粉を使った料理を好んで食べること）など現代の食をめぐる特徴として使われている。



第1部 おいらせ町健康増進計画

第2部 おいらせ町食育推進計画 共通

◆第4章◆
計画の推進と評価

1 計画の推進

(1) 「健康づくり」と「食育」の一体的な推進体制

① 行政の推進体制

生涯を通じた健康づくりへの支援を強化するため、地域に密着した保健活動ができる推進体制の構築をめざします。

また、健康づくりに関わる組織が一体となって連携し、取り組みできる体制の整備に努めます。

② 関係団体との連携、協働

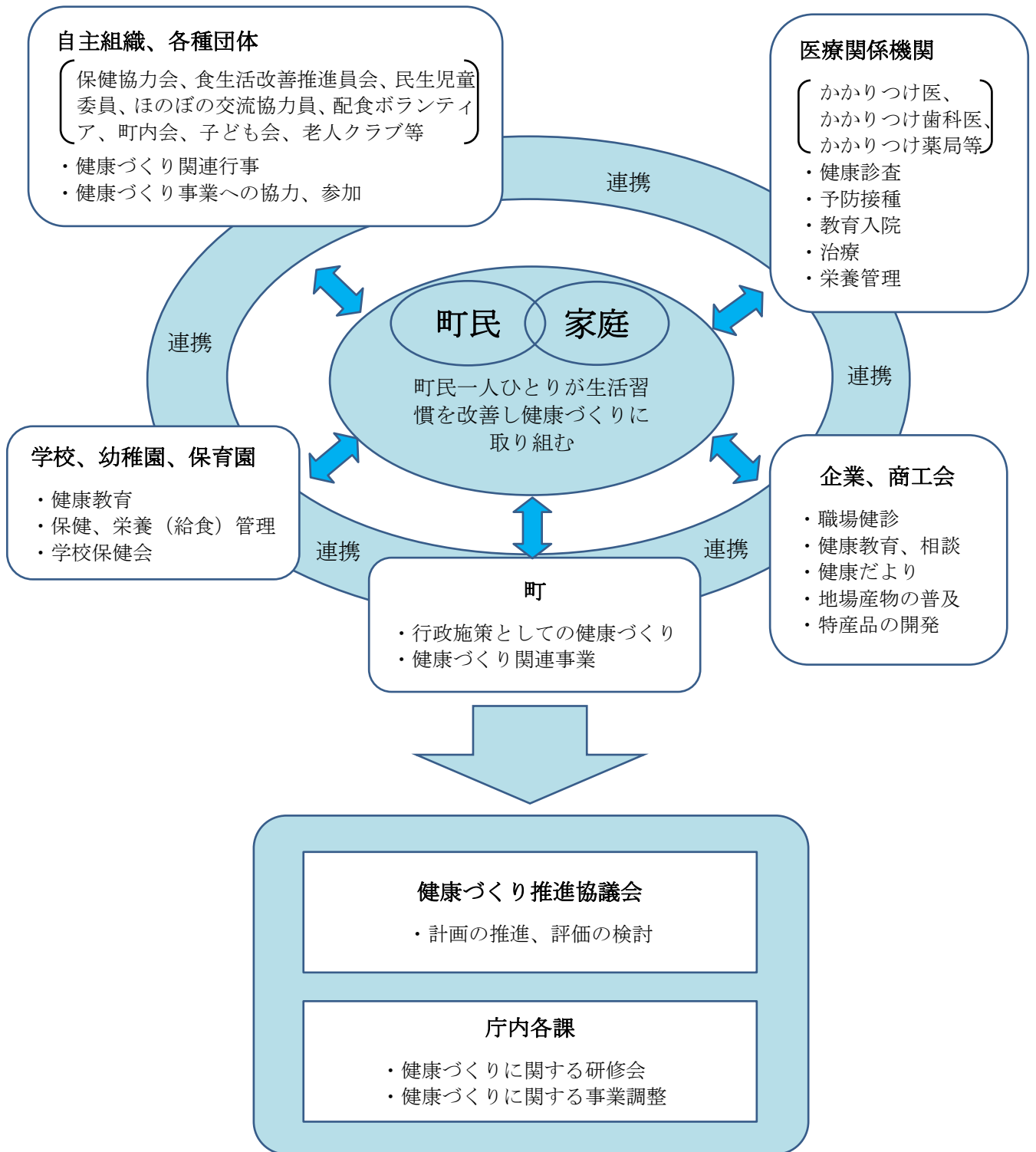
本計画の効果を十分に発揮するためには、健康づくりの主体となる個人や家庭、関係団体、行政がそれぞれの役割を果たしながら連携して推進することが大切です。

そのため、まちづくりの根幹を担う自治会や地域で活動する団体との連携を強化し、協働して健康づくり事業の円滑な運営を図ります。

③ ネットワークの構築と人材の育成

個人や家庭の健康づくりを支えていくために、健康づくり推進協議会を主体として、関係団体・機関とのネットワークを確立するとともに、健康づくりを側面からサポートする地域の人材育成に努め、町民一人ひとりが自主的に健康づくりに取り組める体制を確保していきます。

▼健康づくりと食育のネットワークづくり



(2) 計画の進行管理と評価の考え方

この計画は、策定過程で明らかになった町民の現状について「個人や家庭」「関係団体」「行政（町）」の協働した取り組みによって町民の健康意識を高め、自発的な活動を推進するためのものです。

単に、毎年の事業や参加人数だけを増やすことは、行動目標の実現の手段とはなりません。行動目標に向けた具体的な取り組みを実践することで、結果として町民の健康度や意識が高まったという成果が最も大切です。

そのため、計画期間内であっても町民ニーズや社会情勢の変化などに柔軟に対応しつつ、常に改善を図れるように進行管理と評価を行っていきます。

① 1年ごとの進行管理

進行管理については、毎年、計画に掲げている「行政（町）」の施策・事業について、具体的な取り組み内容（参加人数、回数、実施状況等）を確認して進捗状況を把握します。また、健康や食育に関連するイベントや健診時などで、適宜、健康に関するアンケート調査を実施し、町民意識の変化や満足度を把握し改善につなげます。

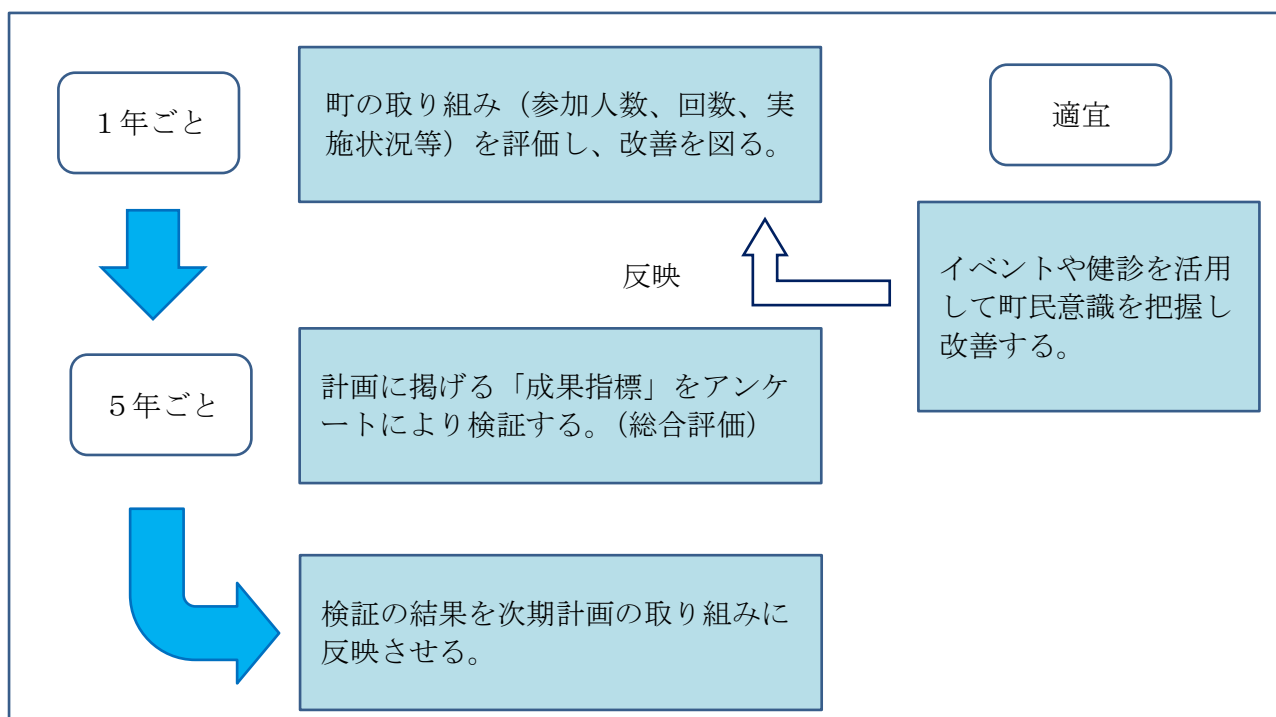
② 5年後の総合（中間）評価

総合評価については、計画に掲げている「取り組みの成果指標」について、町民アンケートにより検証します。

これまでの「個人や家庭」「関係団体」「行政（町）」の協働した取り組みの結果、成果が上がったのか、また、成果がみられない場合は取り組みが適切であったのか、アンケート分析を行い、それを総合評価とします。

また、食育推進計画についても、同様に行います。

▼進行管理と評価のイメージ





◆資料編◆

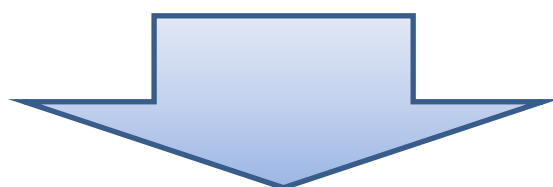
1 計画の策定経緯

日 程	内 容
平成 24 年 6 月 18 日	○健康づくり推進協議会の開催 ・来年度第 2 次健康増進計画・食育推進計画の策定にあたり 町民健康調査予定
12 月 3 日～ 平成 25 年 1 月 25 日	○町民健康調査実施 ・幼児（保護者）、小・中学生、高校生、成人の 2,162 名を対象 ・調査期間は対象により異なる
1 月 28 日	○健康づくり推進協議会（計画策定委員会）の開催 ・第 2 次健康増進計画・食育推進計画策定について説明 ・最終評価、町民健康調査の実施について説明
5 月 31 日	○食育推進計画第 1 回庁内ワーキングの開催 ・第 2 次食育推進計画策定について説明 ・「食育」の共通理解、意見交換
7 月 2 日	○健康づくり推進協議会（計画策定委員会）の開催 ・町民健康調査結果の概要について説明 ・調査票回収率：67.8%
7 月 12 日	○食育推進計画第 2 回庁内ワーキングの開催 ・食育推進に係る関係課事業調査結果について説明 ・町民健康調査結果について説明
8 月 19 日	○食育推進計画第 3 回庁内ワーキングの開催 ・食育推進に係る関係課事業実績、方針について説明 ・食育推進計画（素案）について検討
9 月 18 日	○健康づくり推進協議会（計画策定委員会）の開催 ・第 2 次健康増進計画・食育推進計画 「“生き生きランラン”プラン 2」（素案）について検討
10 月 4 日～ 10 月 18 日	○策定委員から素案について意見聴取 ○関係課から素案について意見聴取
10 月 15 日～ 11 月 14 日	○「“生き生きランラン”プラン 2」（素案）について パブリック・コメントの実施
11 月 21 日	○健康づくり推進協議会（計画策定委員会）の開催 ・パブリック・コメント等、意見への対応検討 ・第 2 次健康増進計画・食育推進計画の最終案検討、決定
12 月 10 日	○第 2 次健康増進計画・食育推進計画決定・公表

2 健康日本21（第二次）について

「健康日本21」の最終評価、及び社会背景や環境の変化などを踏まえ、平成24年7月に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成15年厚生労働省告示第195号）」が改正され、平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」の内容が公表されました。

<p>【社会的背景】</p>	<p>平均寿命、健康寿命とともに、世界のトップクラスを維持。</p> <p style="text-align: center;">健康寿命</p>	<p>総人口は減少し、急速に高齢化が進行。</p> <p style="text-align: center;">少子・高齢化</p>	<p>出生数は減少。生涯未婚率の増加、離婚件数の増加など、家族形態は変化。</p>
<p>経済状況は停滞し、完全失業率は5%まで上昇、非正規雇用が増加し、若年者の雇用情勢も依然として厳しい状況。</p>	<p>単身世帯が増加し、高齢者の単身世帯も増加。</p> <p style="text-align: center;">無縁社会</p>	<p>相対的貧困率は16.0%、生活保護受給者数は過去最高の209万人。</p>	<p>進学率は向上し、2人に1人は大学進学する状況。一方、小中学校での不登校児童数は10万人を超える状況。</p> <p style="text-align: center;">将来への不安</p>
<p>がん等の生活習慣病が増加。医療費は30兆円を超える状況。</p> <p style="text-align: center;">医療費の増大</p>	<p>自殺者数は年間3万人程度で推移。過労死など働く世代に見られる深刻な課題。</p>	<p>児童虐待相談件数は増加の一途をたどり、5万件を超える状況。</p>	<p>国民の7割が日常生活に悩みや不安を感じ、老後の生活設計や自分の健康についての悩みや不安が多い。</p>



【10年後に目指す姿】

○すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会

- ・子どもも大人も希望のもてる社会
- ・高齢者が生きがいをもてる社会
- ・希望や生きがいをもてる基盤となる健康を大切にする社会
- ・疾患や介護を有する方も、それぞれに満足できる人生を送ることのできる社会
- ・地域の相互扶助や世代間の相互扶助が機能する社会
- ・誰もが社会参加でき、健康づくりの資源にアクセスできる社会
- ・今後健康格差が広まる中で、社会環境の改善を図り、健康格差の縮小を実現する社会

【健康日本21（第二次）の基本的な方向】

①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

・生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命の延伸を実現するとともに、健康格差の縮小を実現。

②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCDの予防）

・がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に対処するため、一次予防に重点を置いた対策のほか、重症化予防に重点を置いた対策を推進。

③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

・ライフステージに応じ、こころ、次世代、高齢者の健康を推進。

④健康を支え、守るための社会環境の整備

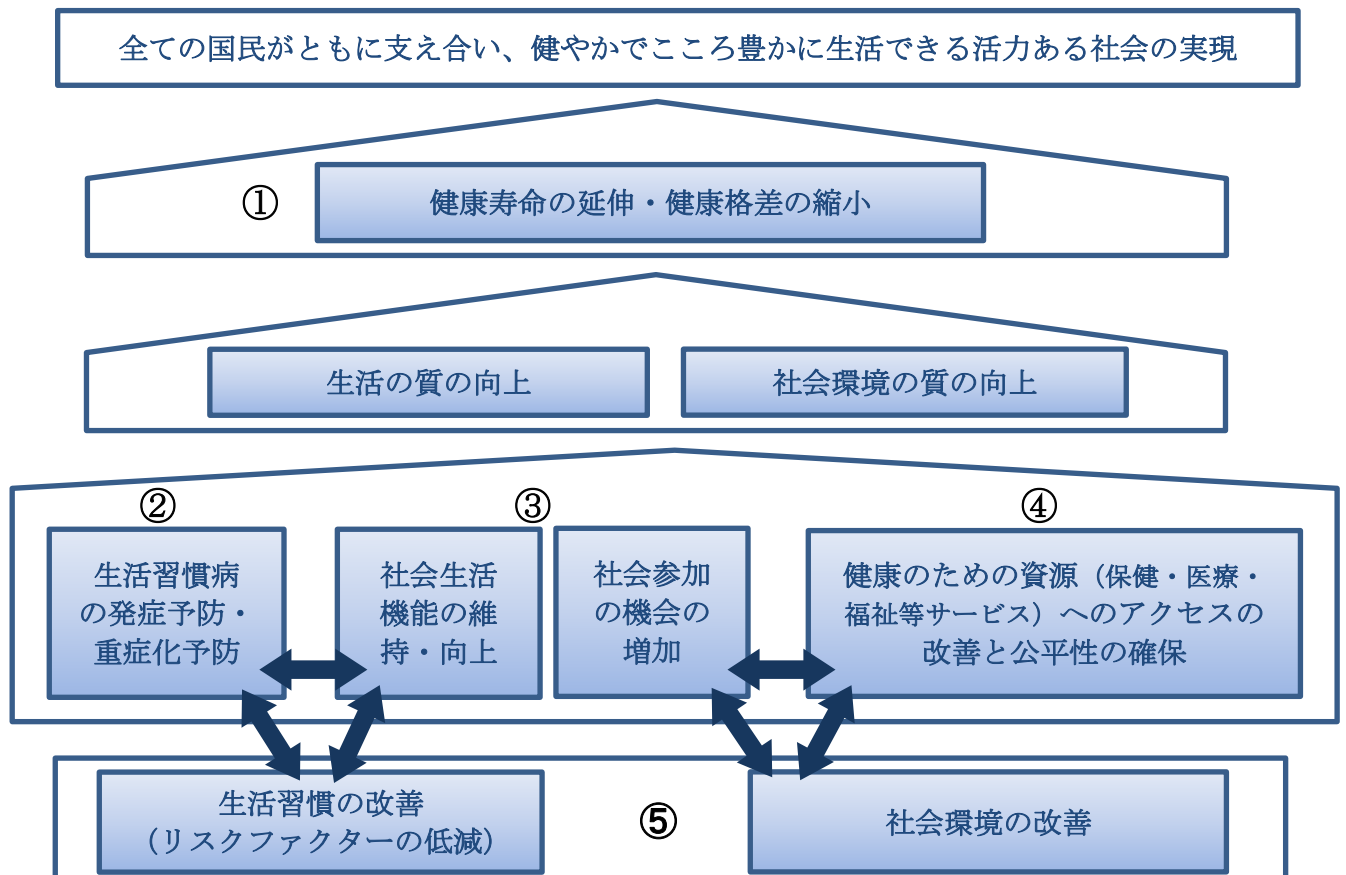
・社会全体が相互に支えあいながら、国民の健康を守る環境を整備。

⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

・①から④までを実現するため、国民の健康の増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣を改善。

また、この5つの基本的な方向に対応して、53項目（再掲を除く）にわたる、具体的な目標を設定し、国民の健康の増進を図っていくこととし、その具体的な目標や目標値を掲げています。

健康日本21（第二次）の概念図



3. 町民健康調査の実施について

町民健康調査は、健康づくりの意識や取り組みを把握し、計画の目標達成状況を検証するために以下のとおり実施しました。

■ 幼児	
調査対象者	町内保育施設に通所している4歳児と6歳児の保護者
調査期間	平成25年1月4日～1月25日
■ 小学生	
調査対象者	小学校3年生と6年生
調査期間	平成24年12月14日～12月28日
■ 中学生	
調査対象者	中学校2年生
調査期間	平成24年12月14日～12月28日
■ 高校生	
調査対象者	高校2年生（17歳）
調査期間	平成24年12月3日～平成25年1月11日
■ 20歳以上成人	
調査対象者	町内在住の住民
調査期間	平成24年12月3日～平成25年1月11日

表1 各調査の種類・方法と回収状況

対象年齢（調査方法）	発送件数（件）	回収数（件）	回収率（%）
幼 児（保育施設で配布・回収）	396	343	86.6
小学3年生（小学校で配布・回収）	232	231	99.6
小学6年生（小学校で配布・回収）	299	291	97.3
中学2年生（中学校で配布・回収）	274	267	97.4
高校2年生（郵送で配布・回収）	301	119	39.5
20歳以上成人（郵送で配布・回収）	660	215	32.6
合 計	2,162	1,466	67.8

- ・高校2年生は今回新たに対象にしました。
- ・調査期間の差異は、施設や学校での都合を考慮したものです。

4. おいらせ町健康づくり推進協議会規程

(設置)

第1条 町民の健康生活の向上を図るため、住民の自主参加による各種保健及び公衆衛生事業を推進することを目的として、おいらせ町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(事務局)

第2条 協議会の事務局は、おいらせ町環境保健課内に置く。

(事業)

第3条 協議会は、第1条の目的を達成するため、次の事業を推進するものとする。

- (1) 保健衛生思想の普及
- (2) 健康管理に関する総合計画の推進
- (3) 予防衛生活動の推進
- (4) 保健衛生行政への協力推進
- (5) 献血活動の推進
- (6) 研修及び講習会の参加及び開催
- (7) その他協議会の目的を達成するために必要な事業の推進

(構成)

第4条 協議会を構成する委員は、次の者のうち20人以内で町長が委嘱する。

- (1) 地区医療機関代表
- (2) 町議会代表
- (3) 教育機関代表
- (4) 保健衛生機関代表
- (5) 関係行政機関代表
- (6) 福祉関係団体代表
- (7) 事業所代表
- (8) 学識経験者
- (9) 体育関係団体代表

(役員)

第5条 協議会に次の役員を置く。ただし、任期は2年とし、再任を妨げない。補充委員の任期は、前任者の残任期間とする。

- (1) 会長 1人
- (2) 副会長 2人

2 会長及び副会長は、委員のうちから互選する。

(役員の仕事)

会長は、協議会を代表し、会務を総括し、会議を招集して議長となる。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代行する。

(会議)

第7条 協議会の会議は、必要に応じて会長が召集する。

2 会議の議決は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(雑則)

第8条 この告示に定めるもののほか、協議会の運営その他の必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この告示は、平成18年3月1日から施行する。

附 則

この告示は、平成18年9月15日から施行する。

5. おいらせ町健康づくり推進協議会委員名簿

	氏 名	所 属	機関名及び役職
会長	渡邊 珠夫	地区医療機関代表	下田診療所院長
副会長	種市 恭子	保健衛生機関代表	連合婦人会長
副会長	竹内 ヤエ	保健衛生機関代表	保健協力会長
委員	宮川 隆美	関係行政機関代表	三八地域県民局 地域健康福祉部保健総室長
委員	吉村 敏文	町議会代表	おいらせ町議会 産業民生常任委員会委員長
委員	白倉 外茂夫	地区医療機関代表	おいらせ病院長
委員	木村 英敏	地区医療機関代表	木村歯科医院長
委員	木村 啓一	教育機関代表	校長会会長
委員	大久保 有爲子	教育機関代表	養護教諭代表
委員	澤上 昌子	保健衛生機関代表	食生活改善推進員会副会長
委員	佐々木 四樓	保健衛生機関代表	おいらせ町国保運営協議会会長
委員	袴田 恵子	保健衛生機関代表	おいらせ町保育会会長
委員	藤本 信義	福祉関係団体代表	おいらせ町老人クラブ連合会副会長
委員	北向 晃	福祉関係団体代表	おいらせ町社会福祉協議会会長
委員	吉田 長一	福祉関係団体代表	赤十字奉仕団委員長
委員	川口 與四郎	事業所代表	おいらせ町商工会事務局長
委員	田中 正一	事業所代表	十和田おいらせ農業協同組合理事
委員	柏崎 幸子	学識経験者	生活改善グループ連絡協議会長
委員	平野 敏彦	体育関係団体代表	体育協会会長

○食育推進計画庁内ワーキング構成員

氏名	所属	職名
吉田 和子	学務課	課長補佐
橋本 真人	学校給食センター	所長補佐
昆 由美子	介護福祉課	主任保健師
原本 愁子	農林水産課	主任主査
沼端 幸嗣	商工観光課	主任主査
松林 拓大	社会教育・体育課	主任主査
成田 石栄	町民課	主査
堀米 芳子	おいらせ病院	栄養士

○事務局

氏名	所属	職名
小向 道彦	環境保健課	課長
赤坂 千敏	環境保健課	課長補佐
金谷 由岐子	環境保健課	総括主任保健師
蛭名 成枝	環境保健課	主任保健師
栞嶋 直子	環境保健課	主任保健師
川崎 真由子	環境保健課	主任保健師
柏崎 陽子	環境保健課	主任保健師
二本柳 貴子	環境保健課	保健師
廣瀬 麻梨子	環境保健課	栄養士
沢野 健一郎	環境保健課	主査

“活き活きランラン” プラン命名について

町の将来像である「奥入瀬の清流にはぐくまれた田園定住都市」をめざす。

キャッチフレーズ

- ① おいらせは
- ② 活き活き
- ③ ランラン
- ④ 清流のまち

自然に恵まれた地域の中で、
全ての町民がランラン輝きながら
活き活きと活動ができ、
実りある健康生活が実現できる
地域づくりをめざす

おいらせ町合併時に策定された「新町建設計画」の将来像から、
“活き活きランラン” プランとして平成 20 年 3 月に策定されました。

