
吉岡町健康づくり計画

令和2年3月

吉岡町

はじめに

近年我が国は、生活水準が向上するとともに医学・医療も進歩し、最新の情報における平均寿命は平成30年で男性81.25歳、女性87.32歳です。男女共に過去最高を記録しており、たいへん長寿の国となりました。その一方で少子高齢化は急速に進み、生活習慣の欧米化や運動不足により、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が増加しております。また、社会・経済環境や価値観が大きく変化している現代は、ストレスを抱える者も多く、こころの健康づくりへの取り組みも重要となってきました。



このたび吉岡町では、「健康増進計画」の最終年度を迎え、計画の達成状況や、健康づくりに関わる国の動向を踏まえて、誰もが健康でいきいきと暮らすことができ、健康寿命の長い町をめざして、第3次の「吉岡町健康づくり計画」を策定しました。子どもから高齢者まで幅広い年代に応じた施策を指標ごとに現状値と目標値を整理してまとめております。途切れない健康づくり事業を有効に展開できるように、P（計画：Plan）D（実行：Do）C（評価：Check）A（改善：Act）のサイクルを実施し、適宜見直しながら実施します。

とりわけ、町では第5次吉岡町総合計画にある4つのシンボルプロジェクトのひとつである『よしおか健康 No.1 プロジェクト』の推進を健康づくり計画の重点に据え展開しております。このプロジェクトは有酸素運動推進事業、食育推進事業、地域健康増進協働事業を柱として推進するものです。健康づくり推進員を中心に、自治会の協力でウォーキングや筋力トレーニング、体力測定会など皆さんが楽しめるように工夫した独自の活動を実施しており、健康づくりへの意識が徐々に高まっております。この活動が『個人の健康』から『家族の健康』、『町民の健康』へと広がり、町の社会保障費の健全な運営に向けた大きな力となっていく事を期待しております。

また、令和元年度には健康ポイント事業を開始しました。これにより、町民の健康増進活動への関心が一層高まることが期待されます。さらに、母子保健分野の相談体制の充実、こころの健康づくりへの支援など、様々な角度から施策を展開し、子どもから高齢者までのすべての町民が健康で笑顔のあふれるまちをめざしていきます。

末尾になりましたが、本計画の策定にあたりご尽力下された関係皆様に感謝いたすとともに生涯にわたり誰もが健やかで安心して暮らせるまちづくりを実現するため、皆様のお力添えをお願い申し上げ挨拶とさせていただきます。

令和2年 3月
吉岡町長 柴崎 徳一郎

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の目的	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画期間	3
4 策定体制	3
第2章 健康を取り巻く現状	4
1 統計データからみた現状と課題	4
(1) 人口の推移	4
(2) 世帯の状況	5
(3) 健康の状況	6
2 アンケート調査結果の概要（抜粋）	8
(1) よしおか健康 No. 1 プロジェクトに関する事項	9
(2) 生活習慣病等の発症・重症化予防に関する事項	11
(3) 生活習慣及び社会環境の改善に関する事項	13
(4) 次世代・高齢者に関する事項	22
3 計画の取組・達成状況	27
(1) よしおか健康 No. 1 プロジェクト	27
(2) 生活習慣病等の発症・重症化予防に関する取組	30
(3) 生活習慣及び社会環境の改善に関する取組	32
(4) 次世代・高齢者の健康	37
第3章 基本的な方向	40
1 基本理念	40
2 基本方針	41
3 計画の体系（概念図）	42
4 重点施策	43
第4章 施策の展開	44
1 健康寿命の延伸	44
(1) 栄養・食生活	44
(2) 身体活動・運動	46
(3) 休養・こころの健康	48

(4) たばこ・アルコール・薬物	50
(5) 歯・口腔の健康.....	52
2 生活習慣病等の発症・重症化予防	54
(1) がん.....	55
(2) 循環器疾患	56
(3) 糖尿病	57
(4) 慢性閉塞性肺疾（COPD）	58
3 次世代と高齢者の健康づくり.....	59
(1) 次世代の健康.....	59
(2) 高齢者の健康.....	61
4 地域の力を活用した健康づくり	63
(1) よしおか健康推進協議会活動の推進	64
(2) 自治会での自主活動の推進	65
第5章 計画の推進	66
1 地域総ぐるみの健康づくり.....	66
2 庁内体制づくり	66
3 周知・公表.....	66
4 点検・評価.....	66
資料編	67
1 策定体制・策定経過	67

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の目的

我が国では、生活環境の改善や医学の進歩などにより、平均寿命が延び、世界一の長寿国となる一方で、生活環境や食習慣の変化、高齢化の進展等により疾病構造が変化し、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病が増加するとともに、寝たきりや認知症などの要介護者も増加しています。

また、社会・経済環境や価値観が大きく変化している現代は、ストレス社会といわれており、生涯を通じて健康に暮らすためには、身体健康づくりとともに、こころの健康づくりに取り組むことも重要になっています。

このような状況の中、国においては平成24（2012）年に「健康日本21（第2次）」を制定し、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」、「健康を支え、守るための社会環境の整備」などの方向性を示し、健康増進を推進するとともに、平成27（2015）年には「健やか親子21（第2次）」、平成28（2016）年には「第3次食育推進基本計画」を制定し、生涯にわたって健全な心身を培えるよう、一人ひとりの健康づくりを支援してきました。

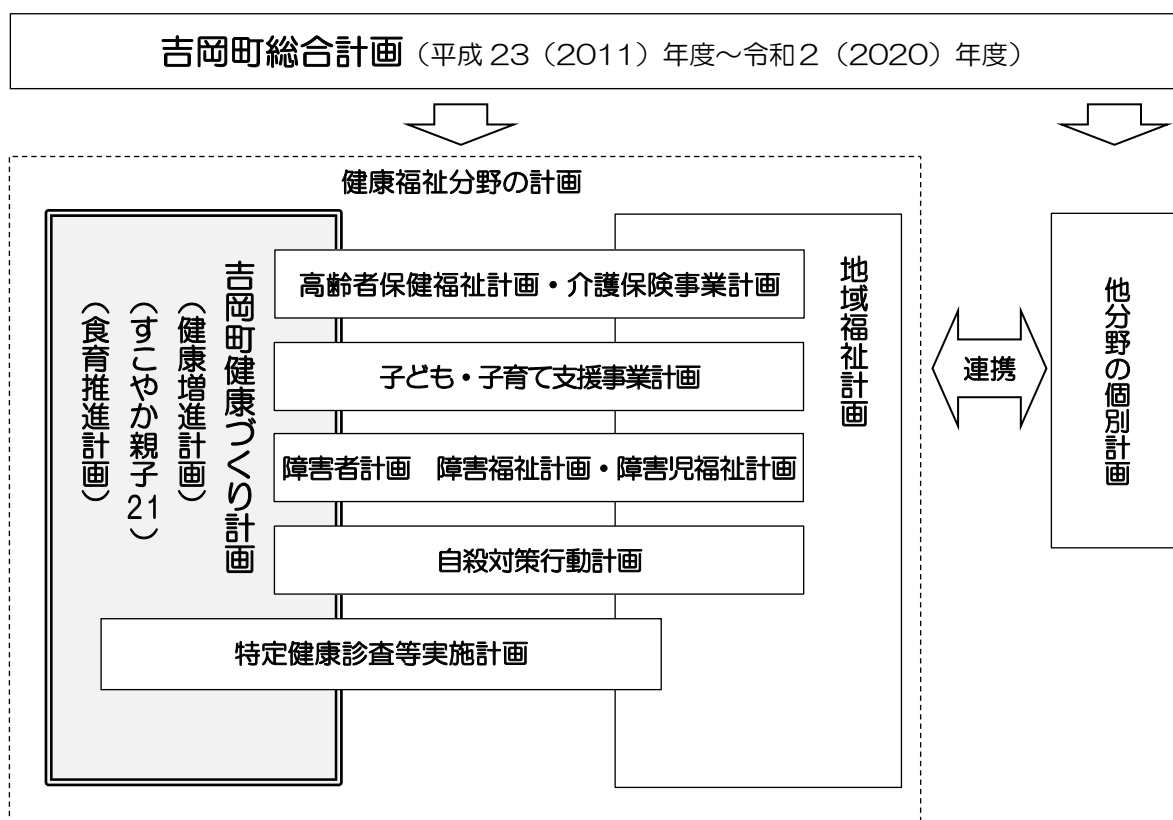
本町では、平成15（2003）年度を初年度とする「健康よしおか21」、平成27（2015）年度を初年度とする「吉岡町健康増進計画（健やか親子21、食育推進計画を含む）」を策定し、町民の健康づくりをめざして、具体的な数値目標を掲げて、町民の主体的な健康づくりの取組を推進してきました。

このたび、「吉岡町健康増進計画」の最終年度を迎え、計画の達成状況や、健康づくりに関わる国の動向を踏まえて、誰もが健康でいきいきと暮らすことができ、健康寿命の長い町をめざして、第3次の「吉岡町健康づくり計画」を策定するものです。

2 計画の位置づけ

- ① 健康増進法の目的・基本理念を踏まえた、同法第7条に基づく「健康増進計画」です。
- ② 国の「健康日本21」及び「健やか親子21」の内容を踏まえた計画です。
- ③ 食育基本法の前文や目的を踏まえた、同法第18条に基づく「食育推進計画」です。
- ④ 「第5次吉岡町総合計画」を上位計画とし、町の各種関連計画、群馬県の「元気県ぐんま21（第2次）（群馬県健康増進計画）」、「健やか親子21 in ぐんま県民運動計画」、「ぐんま食育こころプラン（群馬県食育推進計画（第3次））」と整合性を図ります。

■町の計画体系における位置づけ



3 計画期間

本計画は、令和2（2020）年度から令和6（2024）年度の5年間を計画期間とします。

4 策定体制

計画策定にあたって、町民の代表、健康増進に関わる専門家や関連団体の代表で組織する「吉岡町健康づくり計画策定委員会」を設置し、健康づくりの推進に向けた意見を伺い、計画に反映しています。

また、「健康づくりに関するアンケート調査」を実施し、町民の健康に関する意識や取組などの現状把握を行いました。

さらに、計画の取りまとめにあたって、パブリックコメント（意見公募）を行うなど、広く町民の意見を計画に反映しました。

第2章 健康を取り巻く現状

1 統計データからみた現状と課題

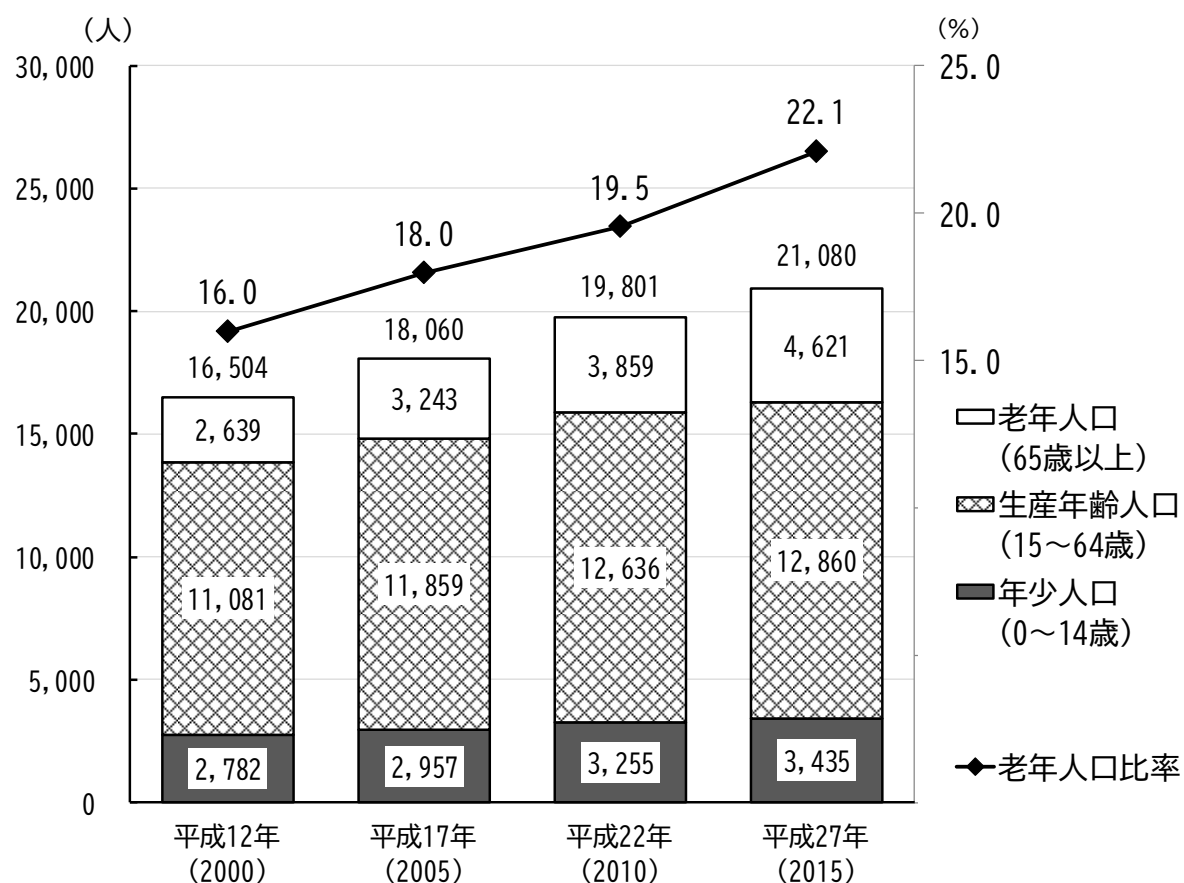
(1) 人口の推移

①人口の推移

我が国全体の人口は、平成27（2015）年の国勢調査で、調査開始以来初めて減少しましたが、本町では、人口増加が続いており、平成12（2000）年と平成27（2015）年と比較すると、約28%増加しています。

また、老年人口比率は増加しており、平成27（2015）年現在、22.1%となっています。

■年齢3区分別の人口の推移



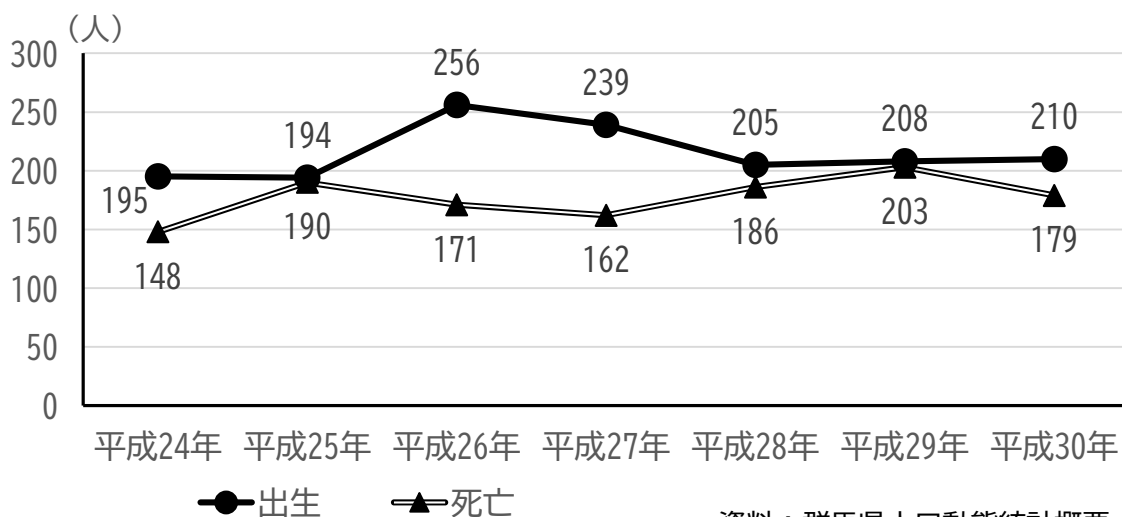
※1 総人口は年齢不詳を含む

資料：総務省「国勢調査」（各年10月1日）

②出生数の推移

出生数の推移をみると、平成 26・27 年を除き、200 人前後で推移しています。死亡者数は 180 人前後で推移しています。

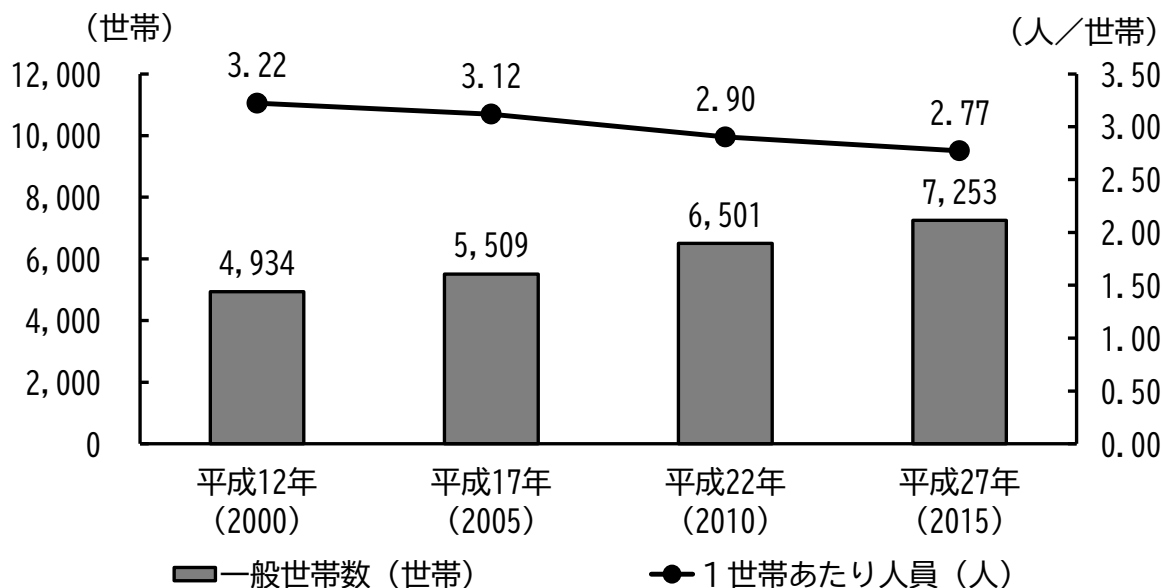
■出生数の推移



(2) 世帯の状況

一般世帯数は増加しており、平成 27 (2015) 年現在、7,253 世帯で、平成 12 (2000) 年と比べて約 1.5 倍に増加しています。人口を上回る速度で世帯数が増加していることから、1 世帯あたり人員 (平均世帯人員) は減少しており、家族の小規模化が進んでいます。

■世帯数の推移



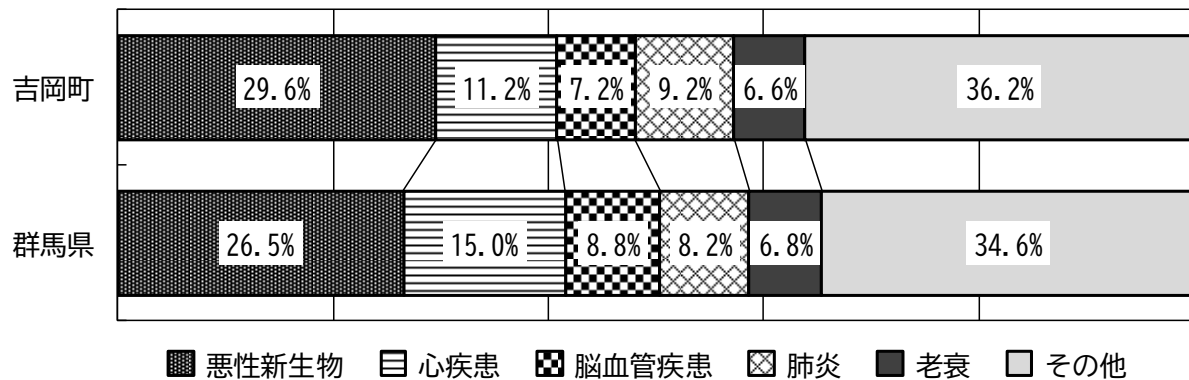
（３）健康の状況

①死因

本町の死因別割合をみると、群馬県と同様に「悪性新生物（がん）」が最も多く、次いで、「心疾患」「肺炎」「脳血管疾患」「老衰」の順となっています。

群馬県と比較すると、「悪性新生物」の割合がやや高くなっています。

■死因（上位５位／吉岡町・群馬県）

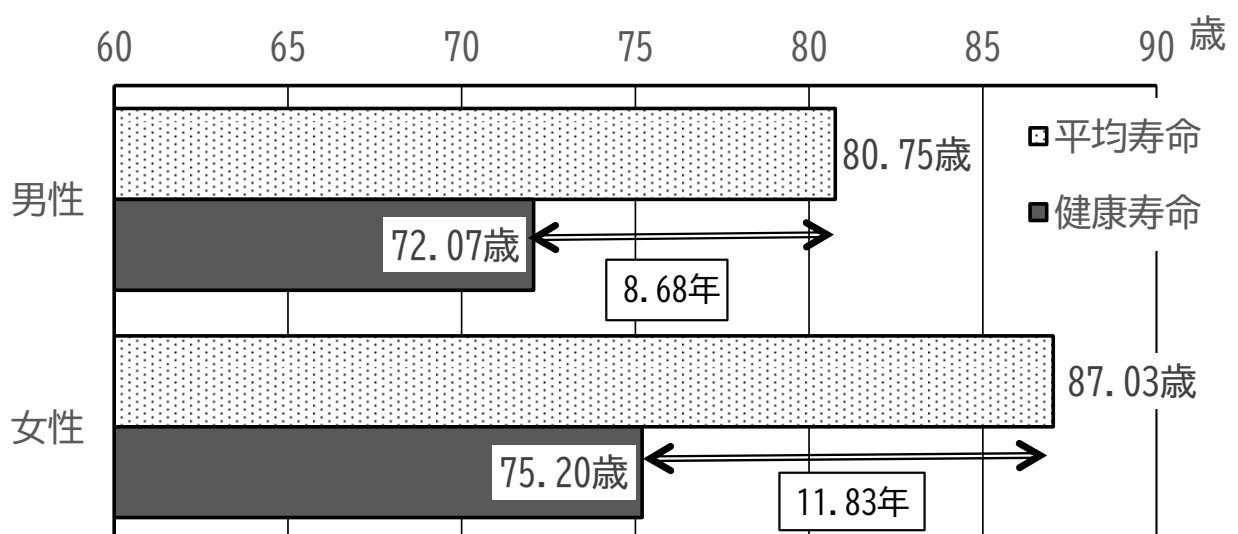


資料：群馬県人口動態調査（平成29年）

②平均寿命・健康寿命

群馬県の平均寿命と健康寿命との差をみると、男性で 8.68 年、女性で 11.83 年となっています。

■平均寿命・健康寿命（群馬県）

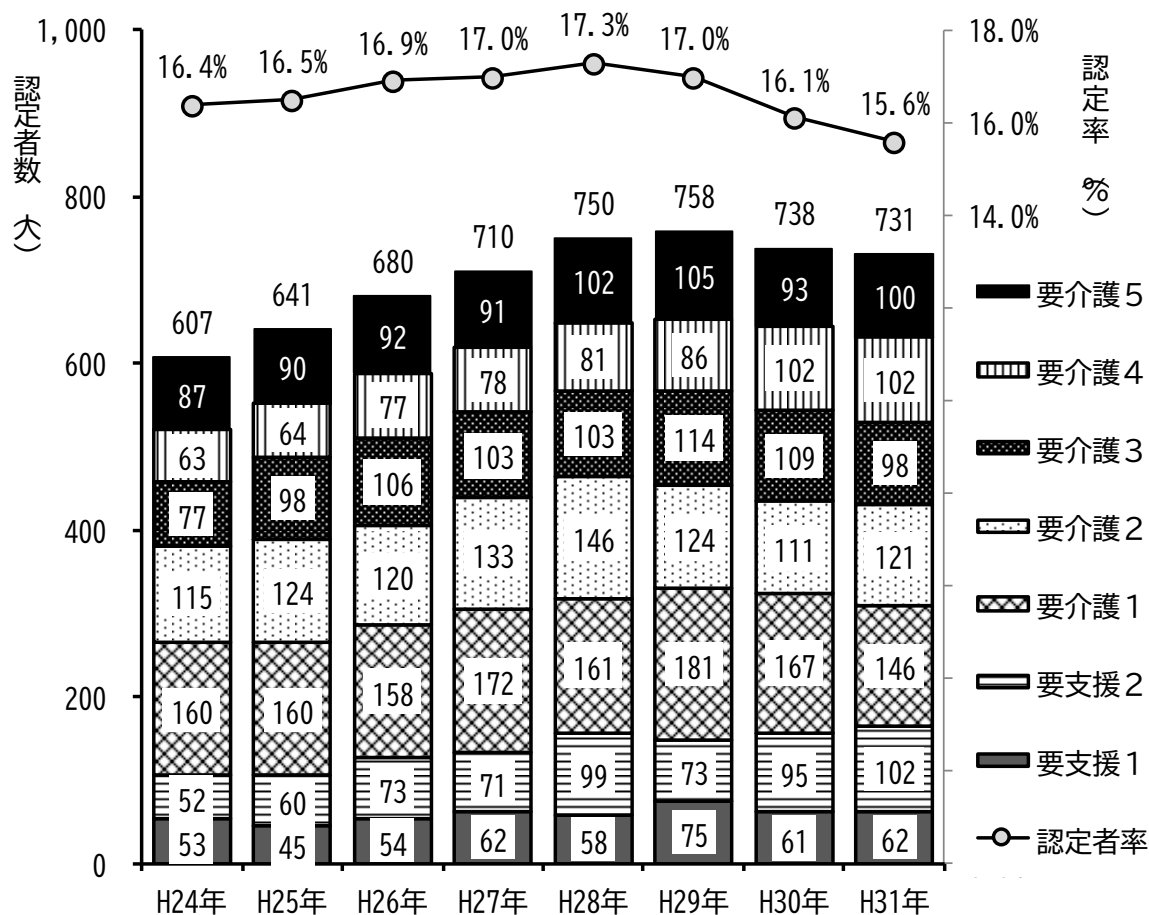


出典：平均寿命・「県簡易生命表（平成29年）」、健康寿命・厚生労働省

③要介護認定の推移

要介護（支援）認定者数は、平成 29 年までは増加していましたが、減少に転じています。背景の 1 つに、介護予防・日常生活支援総合事業が開始され、要介護認定を受けずに、一定のサービスが利用できることもあります。

■要介護認定者数の推移



資料：介護保険事業状況報告（各年3月末）

2 アンケート調査結果の概要（抜粋）

吉岡町健康づくり計画を見直すにあたり、町民の日常の健康づくりや生活についてお聞きするため、アンケート調査を実施しました。

①調査の種類・対象者

「小学生以下」「中学生」「16 歳以上」を対象に 3 種類の調査を実施しました。

- 小学生以下調査：乳幼児・小学生から無作為抽出
- 中学生調査：中学生から無作為抽出
- 16 歳以上調査：16 歳以上から無作為抽出

②調査時期

- ・令和元（2019）年 7 月～ 8 月

③配布・回収方法

- ・郵送配布・郵送回収

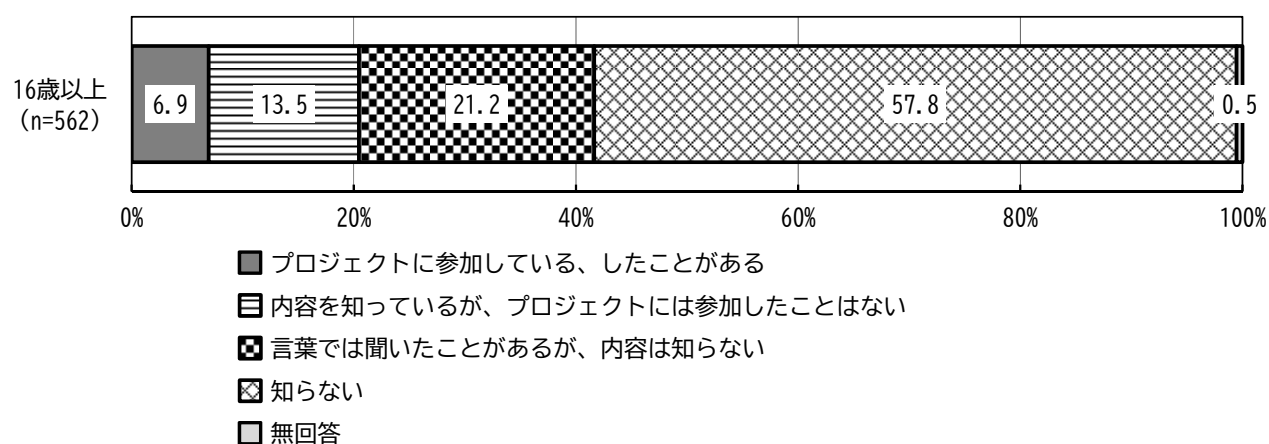
④調査票の配布・回収状況

	配布数 (A)	回収数 (B)	回収率 (B/A)	有効回収数 (C)	有効回収率 (C/A)
小学生以下調査	400 票	174 票	43.5%	171 票	42.8%
中学生調査	300 票	103 票	34.3%	103 票	34.3%
16 歳以上調査	1,600 票	568 票	35.5%	562 票	35.1%

(1) よしおか健康 No.1 プロジェクトに関する事項

「よしおか健康 No.1 プロジェクト」を知っていますか。(○は1つ)

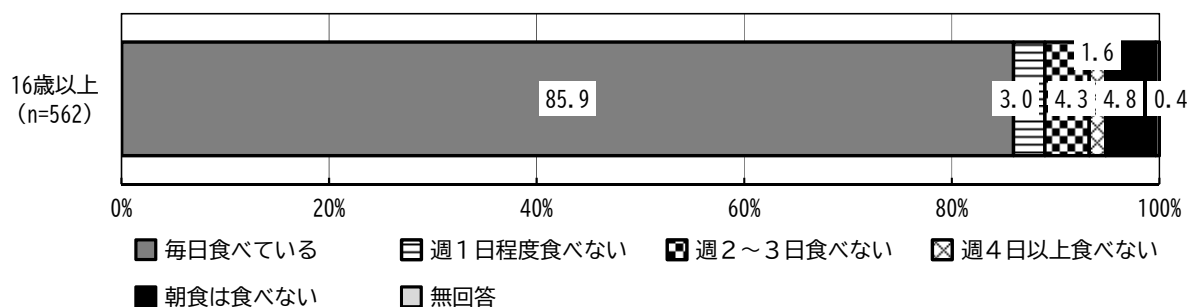
- ・16歳以上調査では、「知らない」の割合が57.8%と最も高く、次いで「言葉では聞いたことがあるが、内容は知らない」が21.2%、「内容を知っているが、プロジェクトには参加したことはない」が13.5%です。
- ・「プロジェクトに参加している、したことがある」割合は、全体では6.9%で、「50歳代」が5.1%、「60～64歳」が10.8%、「65歳以上」が17.1%となっています。
- ・「知らない」割合は、年齢が高くなるほど、低くなる傾向がみられます。



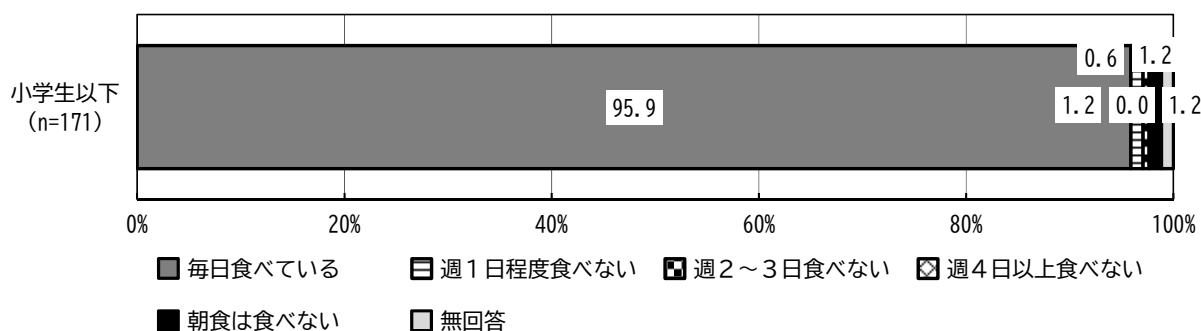
			プロジェクトに参加している、したことがある	内容を知っているが、プロジェクトには参加したことはない	言葉では聞いたことがあるが、内容は知らない	知らない	無回答
16歳以上 全体 (n=562)			6.9	13.5	21.2	57.8	0.5
性別	男性	(n=231)	4.3	11.3	18.2	65.4	0.9
	女性	(n=328)	8.8	15.2	22.9	52.7	0.3
年齢	16～19歳	(n=32)	0.0	3.1	6.3	90.6	0.0
	20歳代	(n=33)	0.0	6.1	15.2	78.8	0.0
	30歳代	(n=86)	0.0	2.3	18.6	77.9	1.2
	40歳代	(n=94)	1.1	9.6	29.8	59.6	0.0
	50歳代	(n=98)	5.1	18.4	16.3	60.2	0.0
	60～64歳	(n=65)	10.8	9.2	33.8	46.2	0.0
	65歳以上	(n=152)	17.1	25.0	19.1	37.5	1.3

朝食を食べていますか。(○は1つ)

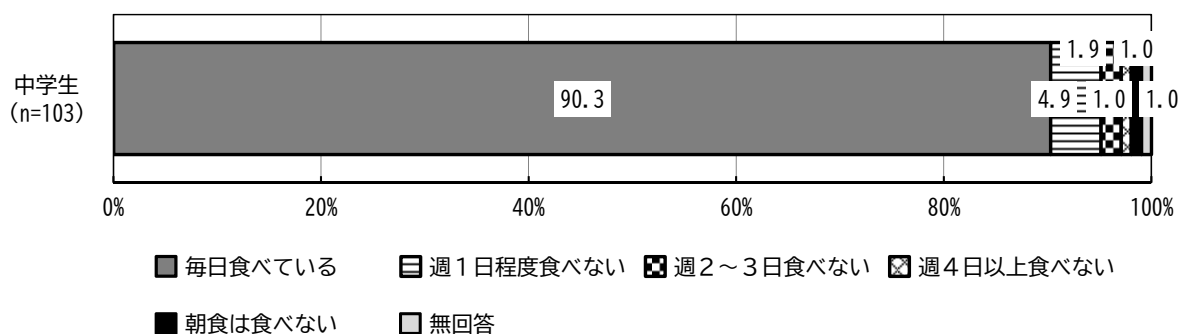
- ・16歳以上では、「毎日食べている」の割合が85.9%と最も高くなっています。
- ・次いで「朝食は食べない」が4.8%、「週2～3日食べない」が4.3%、「週1日程度食べない」が3.0%、「週4日以上食べない」が1.6%の順で、合わせた「(週1日以上) 食べない」割合は13.7%です。



- ・小学生以下では、「週1日程度食べない」「朝食は食べない」がともに1.2%、「週2～3日食べない」が0.6%で、「食べないことがある」割合は合わせて3.0%です。



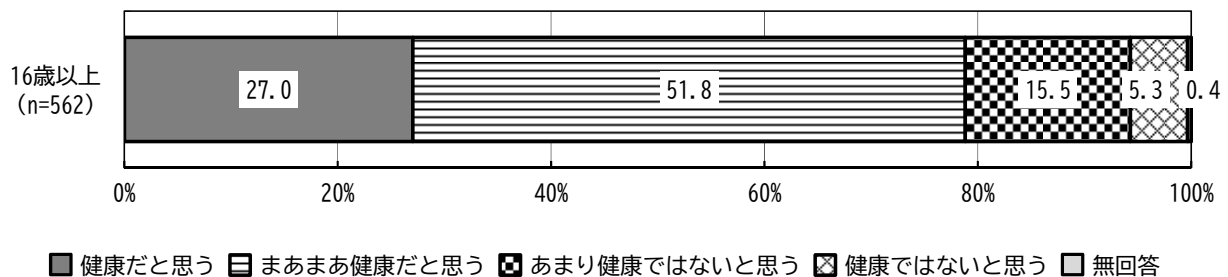
- ・中学生では、「週1日程度食べない」が4.9%、「週2～3日食べない」が1.9%、「週4日以上食べない」「朝食は食べない」がともに1.0%で「食べない・食べないことがある」の割合は8.8%です。



(2) 生活習慣病等の発症・重症化予防に関する事項

現在、あなたは健康だと思いますか。(○は1つ)

- ・16歳以上では、「健康だと思う」が27.0%、「まあまあ健康だと思う」が51.8%で、合わせた割合は78.8%です。一方、「あまり健康ではないと思う」が15.5%、「健康ではないと思う」が5.3%で、合わせた割合は20.8%です。
- ・「健康だと思う」割合を年齢別にみると、「16～19歳」「20歳代」では45%前後、「30歳代」では32.6%、「40歳代以上」では20%強となっています。

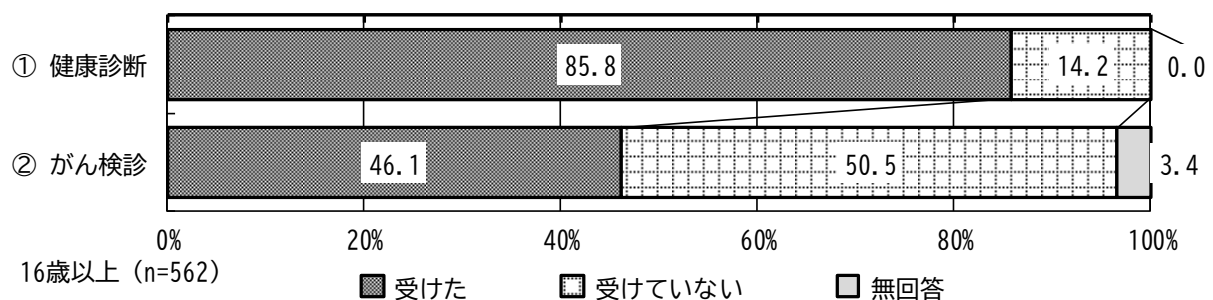


			健康だと思 う	まあまあ 健康だと思 う	あまり健 康ではな いと思 う	健康では ないと思 う	無回答
16歳以上 全体 (n=562)			27.0%	51.8%	15.5%	5.3%	0.4%
年齢	16～19歳 (n=32)		43.8%	50.0%	3.1%	3.1%	0.0%
	20歳代 (n=33)		45.5%	42.4%	6.1%	6.1%	0.0%
	30歳代 (n=86)		32.6%	47.7%	18.6%	1.2%	0.0%
	40歳代 (n=94)		24.5%	54.3%	18.1%	3.2%	0.0%
	50歳代 (n=98)		21.4%	49.0%	23.5%	6.1%	0.0%
	60～64歳 (n=65)		24.6%	61.5%	9.2%	3.1%	1.5%
	65歳以上 (n=152)		22.4%	52.6%	14.5%	9.9%	0.7%

この1年間にいずれかの場所で健康診断を受けましたか。(それぞれ○は1つ)

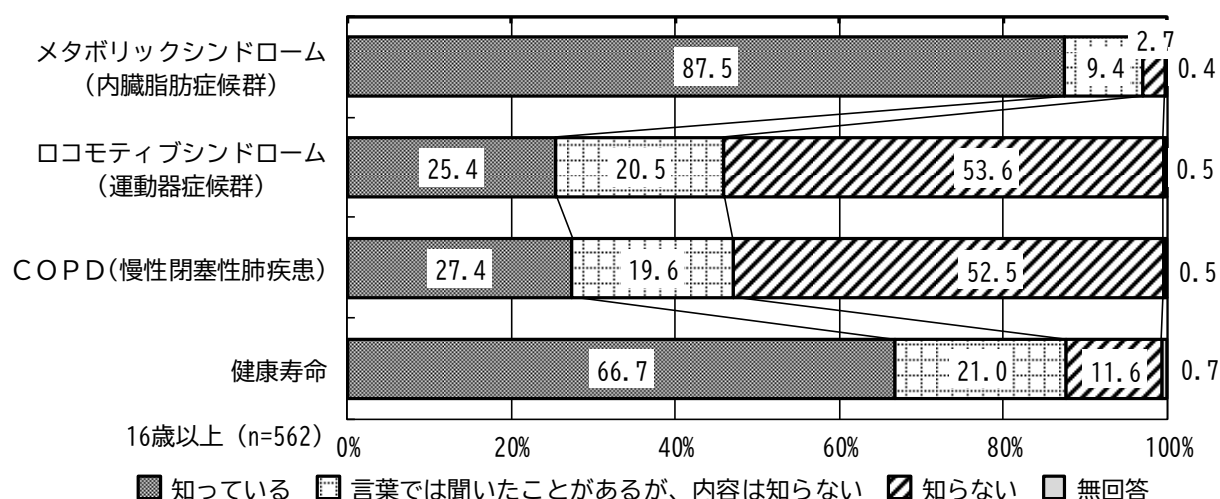
①健康診断（血液検査、尿検査等） ②がん検診

- ・16歳以上では、「受けた」割合は、『①健康診断』が85.8%、『②がん検診』が46.1%です。



健康に関する以下の事業や用語を知っていますか。(それぞれ○は1つ)

- ・16歳以上では、「知っている」割合の高い順に、『メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)』が87.5%、『健康寿命』が66.7%、『COPD(慢性閉塞性肺疾患)』が27.4%、『ロコモティブシンドローム(運動器症候群)』が25.4%です。
- ・それぞれ「知っている」割合は、「男性」よりも「女性」での割合が高くなっています。



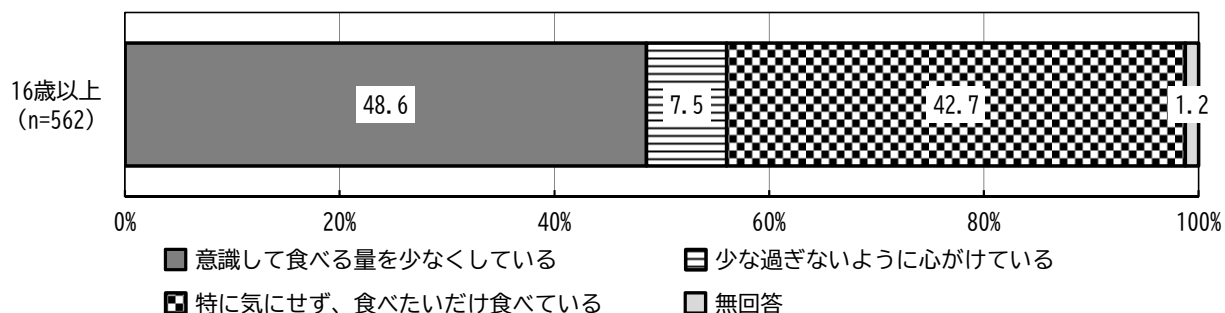
			メタボリックシンドローム				ロコモティブシンドローム			
			知っている	言葉では聞いたことがある	知らない	無回答	知っている	言葉では聞いたことがある	知らない	無回答
16歳以上 全体 (n=562)			87.5	9.4	2.7	0.4	25.4	20.5	53.6	0.5
性別	男性 (n=231)		84.0	11.3	4.3	0.4	13.0	19.9	66.2	0.9
	女性 (n=328)		89.9	8.2	1.5	0.3	34.5	20.7	44.5	0.3
年齢	16～19歳 (n=32)		78.1	18.8	3.1	0.0	12.5	9.4	78.1	0.0
	20歳代 (n=33)		87.9	12.1	0.0	0.0	12.1	21.2	66.7	0.0
	30歳代 (n=86)		86.0	10.5	2.3	1.2	15.1	18.6	65.1	1.2
	40歳代 (n=94)		90.4	7.4	2.1	0.0	20.2	18.1	61.7	0.0
	50歳代 (n=98)		93.9	5.1	1.0	0.0	31.6	17.3	51.0	0.0
	60～64歳 (n=65)		84.6	10.8	4.6	0.0	32.3	21.5	46.2	0.0
	65歳以上 (n=152)		86.2	9.2	3.9	0.7	33.6	26.3	38.8	1.3
			COPD				健康寿命			
16歳以上 全体 (n=562)			27.4	19.6	52.5	0.5	66.7	21.0	11.6	0.7
性別	男性 (n=231)		18.6	18.6	61.9	0.9	56.7	25.1	17.3	0.9
	女性 (n=328)		33.8	19.8	46.0	0.3	73.8	18.0	7.6	0.6
年齢	16～19歳 (n=32)		15.6	6.3	78.1	0.0	78.1	12.5	9.4	0.0
	20歳代 (n=33)		24.2	12.1	63.6	0.0	57.6	33.3	9.1	0.0
	30歳代 (n=86)		29.1	16.3	53.5	1.2	59.3	24.4	15.1	1.2
	40歳代 (n=94)		31.9	14.9	53.2	0.0	69.1	18.1	12.8	0.0
	50歳代 (n=98)		30.6	16.3	53.1	0.0	60.2	25.5	14.3	0.0
	60～64歳 (n=65)		23.1	26.2	50.8	0.0	69.2	20.0	10.8	0.0
	65歳以上 (n=152)		27.0	27.6	44.1	1.3	72.4	17.1	8.6	2.0

(3) 生活習慣及び社会環境の改善に関する事項

① 栄養・食生活

1日の食事で食べる量に気をつけていますか。(○は1つ)

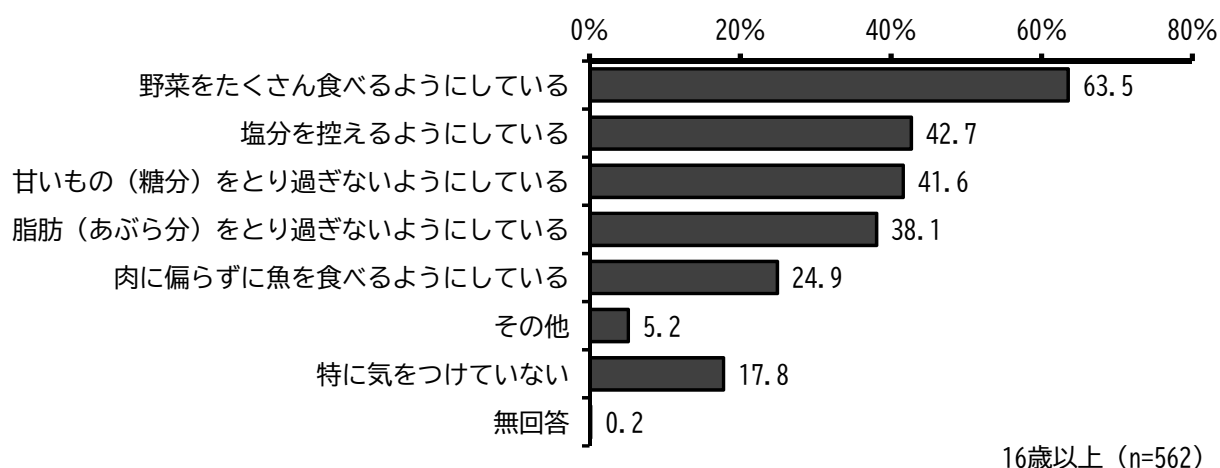
- ・ 16歳以上では、「意識して食べる量を少なくしている（腹八分目など）」の割合が48.6%と高く、「特に気にせず、食べただけ食べている」が42.7%です。



健康の維持・増進のために、どのような食事の内容に気をつけていますか。

(○はいくつでも)

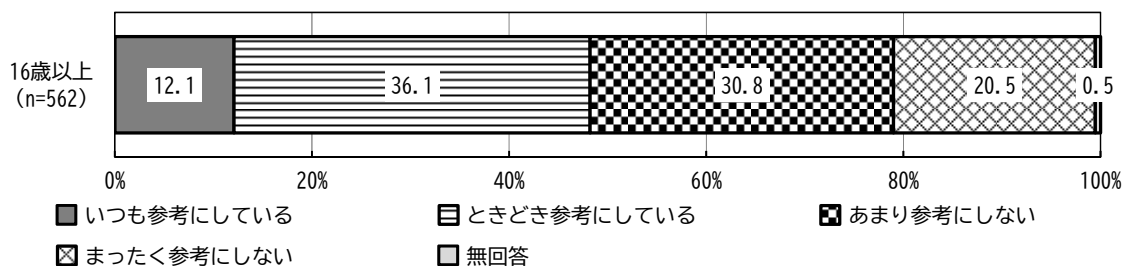
- ・ 16歳以上では、「野菜をたくさん食べるようにしている」の割合が63.5%と最も高く、次いで「塩分を控えるようにしている」が42.7%、「甘いもの（糖分）をとり過ぎないようにしている」が41.6%、「脂肪（あぶら分）をとり過ぎないようにしている」が38.1%の順です。



16歳以上 (n=562)

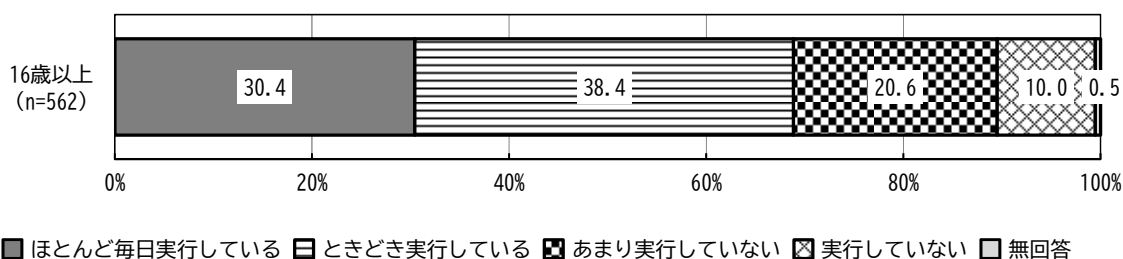
外食（購入した弁当やテイクアウト品等含む）や食品を購入するときに、栄養素表示を参考にしていますか。（○は1つ）

- ・16歳以上では、「いつも参考にしている」が12.1%、「ときどき参考にしている」が36.1%で、合わせた割合は48.2%です。一方、「あまり参考にしない」が30.8%、「まったく参考にしない」が20.5%で、合わせた割合は51.3%です。



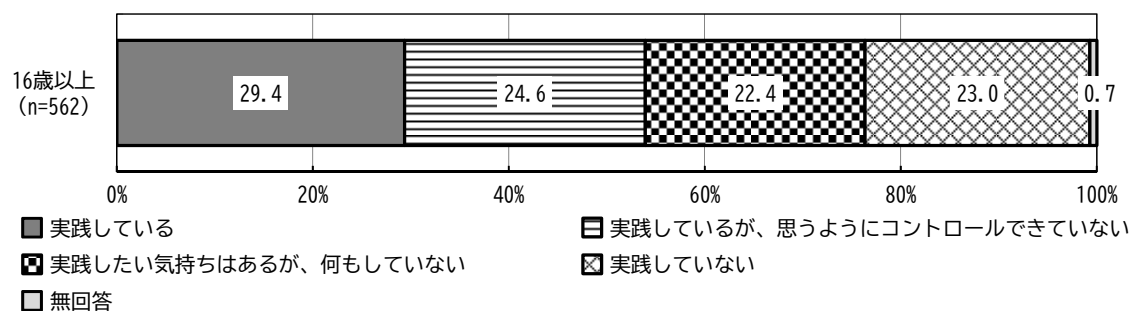
「健康であるための適切な食生活や栄養バランスが整った食事」を実行していますか。（○は1つ）

- ・16歳以上では、「ほとんど毎日実行している」が30.4%、「ときどき実行している」が38.4%で、合わせた割合は68.8%です。一方、「あまり実行していない」が20.6%、「実行していない」が10.0%で、合わせた割合は30.6%です。



自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。（○は1つ）

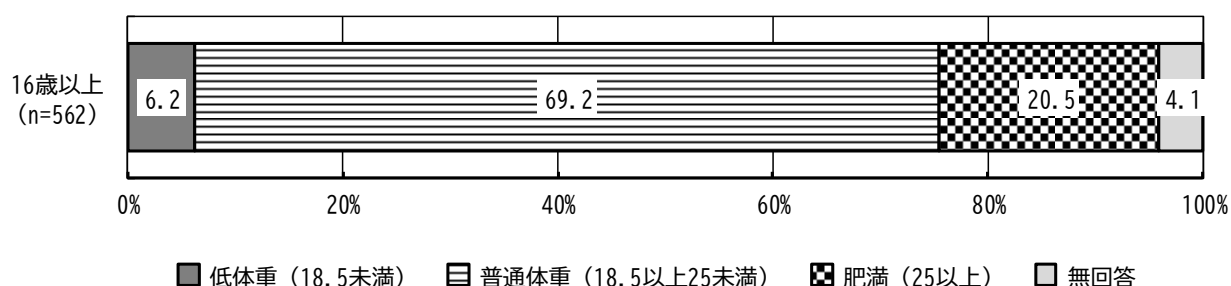
- ・16歳以上では、「実践している」の割合が29.4%と最も高く、次いで「実践しているが、思うようにコントロールできていない」が24.6%、「実践していない」が23.0%、「実践したい気持ちはあるが、何もしていない」が22.4%の順です。



身長・体重を教えてください。(数字を記入)

- ・BMI指標※でみると、「低体重（18.5未満）」が6.2%、「普通体重（18.5以上25未満）」が69.2%、「肥満（25以上）」が20.5%です。
- ・「肥満」の割合は、「女性」（14.6%）よりも「男性」（29.0%）で高く、性別・年齢では「男性・40～64歳」（32.8%）での割合が高くなっています。

※BMI：BODY MASS INDEX のことで肥満指数と訳され、日本肥満学会が肥満の指標として提言している体格指数のことです。 $BMI = \text{体重 (Kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$

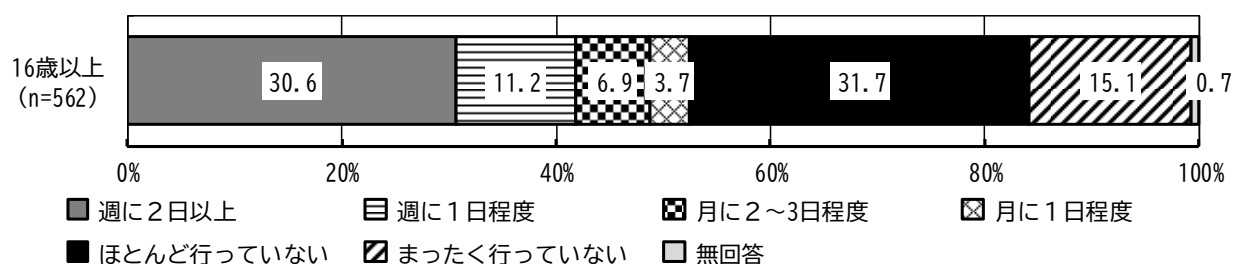


			低体重	普通体重	肥満	無回答
16歳以上 全体 (n=562)			6.2%	69.2%	20.5%	4.1%
性別	男性	(n=231)	3.5%	63.6%	29.0%	3.9%
	女性	(n=328)	8.2%	72.9%	14.6%	4.3%
年齢	16～19歳	(n=32)	12.5%	68.8%	15.6%	3.1%
	20歳代	(n=33)	21.2%	66.7%	6.1%	6.1%
	30歳代	(n=86)	8.1%	67.4%	17.4%	7.0%
	40歳代	(n=94)	4.3%	64.9%	25.5%	5.3%
	50歳代	(n=98)	3.1%	71.4%	22.4%	3.1%
	60～64歳	(n=65)	6.2%	63.1%	27.7%	3.1%
	65歳以上	(n=152)	3.9%	74.3%	19.1%	2.6%
性別× 年齢	男性	16～39歳 (n=60)	11.7%	58.3%	25.0%	5.0%
		40～64歳 (n=116)	0.9%	62.9%	32.8%	3.4%
		65歳以上 (n=55)	0.0%	70.9%	25.5%	3.6%
	女性	16～39歳 (n=91)	12.1%	73.6%	7.7%	6.6%
		40～64歳 (n=140)	7.1%	70.0%	18.6%	4.3%
		65歳以上 (n=96)	6.3%	76.0%	15.6%	2.1%

②身体活動・運動

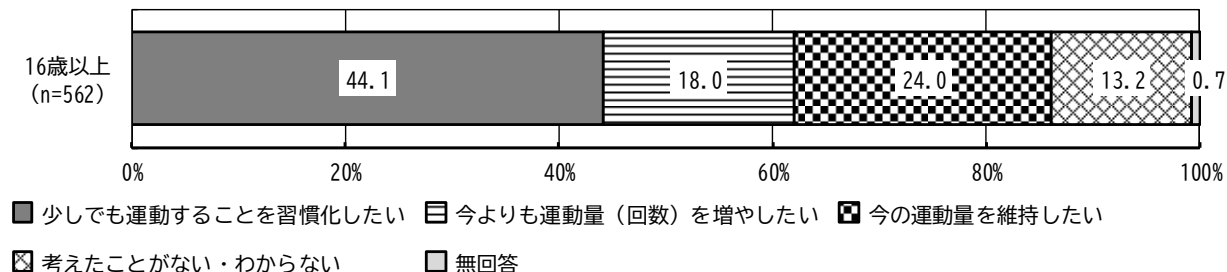
1日30分以上の運動を、どのくらいの頻度でしていますか。(○は1つ)

- ・16歳以上では、「ほとんど行っていない」の割合が31.7%と最も高く、次いで「週に2日以上」が30.6%、「まったく行っていない」が15.1%、「週に1日程度」が11.2%の順です。



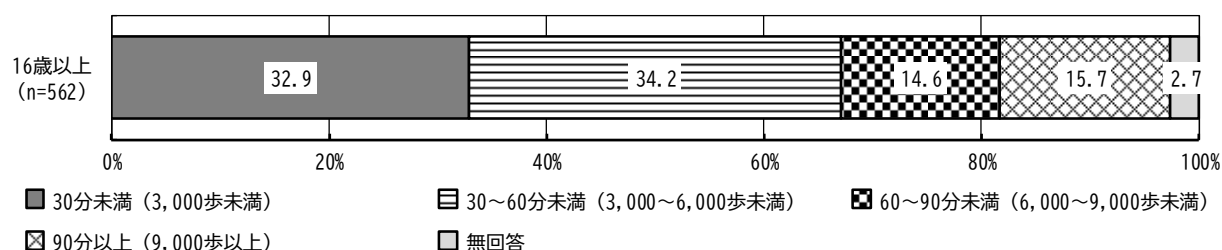
自分の運動習慣について、今後どうしたいと思いますか。(○は1つ)

- ・16歳以上では、「少しでも運動することを習慣化したい」の割合が44.1%と最も高く、次いで「今の運動量を維持したい」が24.0%、「今よりも運動量(回数)を増やしたい」が18.0%、「考えたことがない・わからない」が13.2%です。



通勤や仕事、家事、散歩などで、1日に何分くらい歩いていますか。(○は1つ)

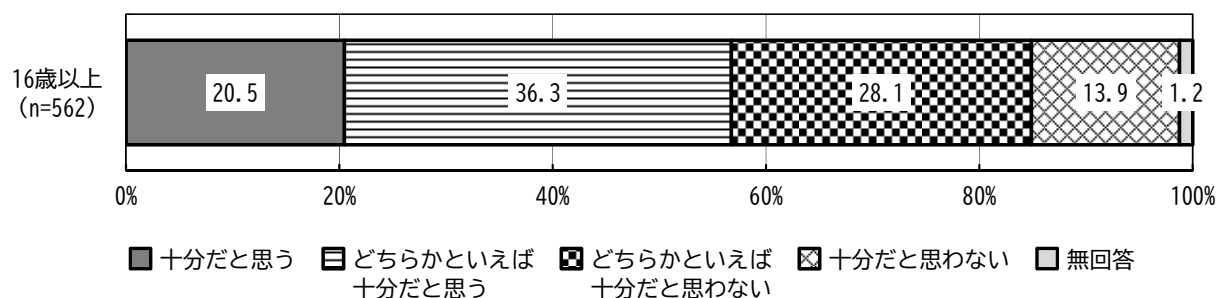
- ・16歳以上では、「30～60分未満(3,000～6,000歩未満)」の割合が34.2%と最も高く、次いで「30分未満(3,000歩未満)」が32.9%、「90分以上(9,000歩以上)」が15.7%、「60～90分未満(6,000～9,000歩未満)」が14.6%の順です。



③休養・こころの健康

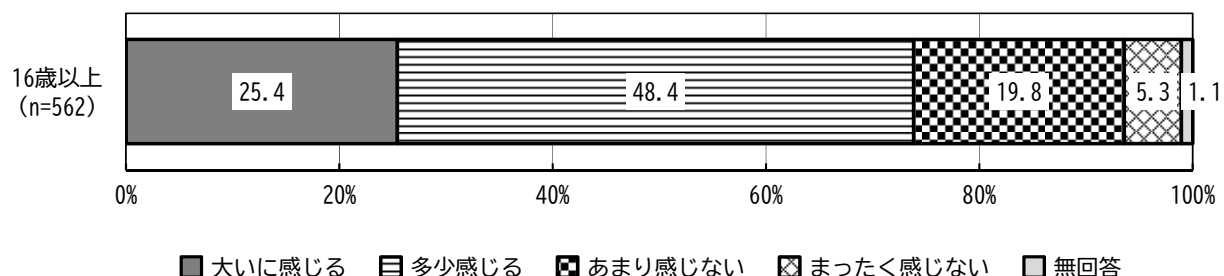
日頃の睡眠は十分だと思いますか。(○は1つ)

- ・16歳以上では、「十分だと思う」が20.5%、「どちらかといえば十分だと思う」が36.3%で、合わせた割合は56.8%です。一方、「どちらかといえば十分だと思わない」が28.1%、「十分だと思わない」が13.9%で、合わせた割合は42.0%です。



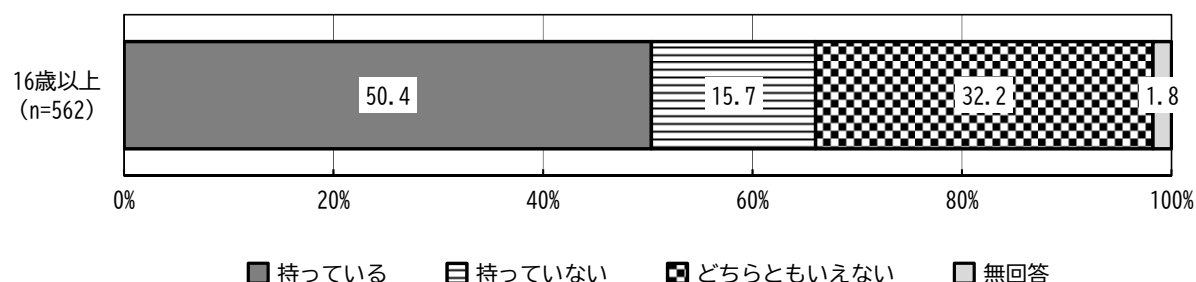
最近1か月間に、ストレスを感じましたか。(○は1つ)

- ・16歳以上では、「大いに感じる」が25.4%、「多少感じる」が48.4%で、合わせた割合は73.8%です。一方、「あまり感じない」が19.8%、「まったく感じない」が5.3%で、合わせた割合は25.1%です。



自分なりのストレス解消方法を持っていますか。(○は1つ)

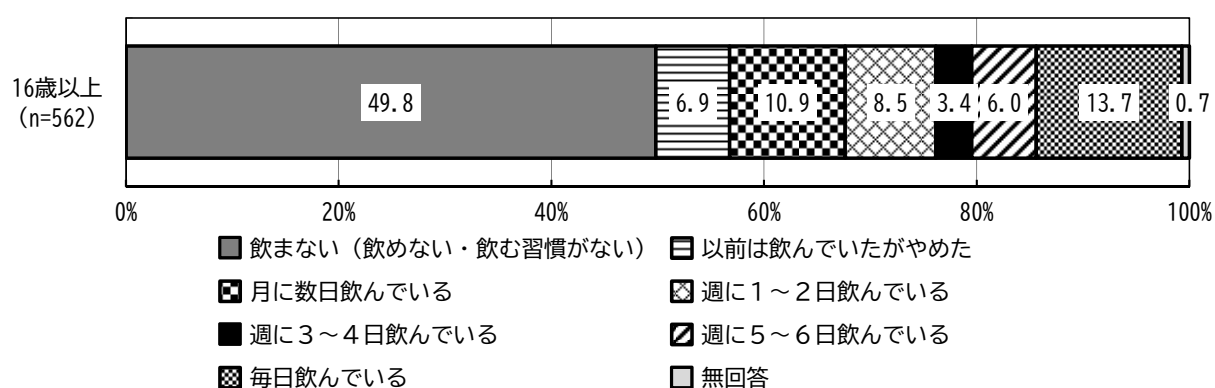
- ・16歳以上では、「持っている」が50.4%、「持っていない」が15.7%、「どちらともいえない」が32.2%です。



④たばこ・アルコール・薬物

日本酒やビールなどのアルコール飲料を飲まれていますか。(○は1つ)

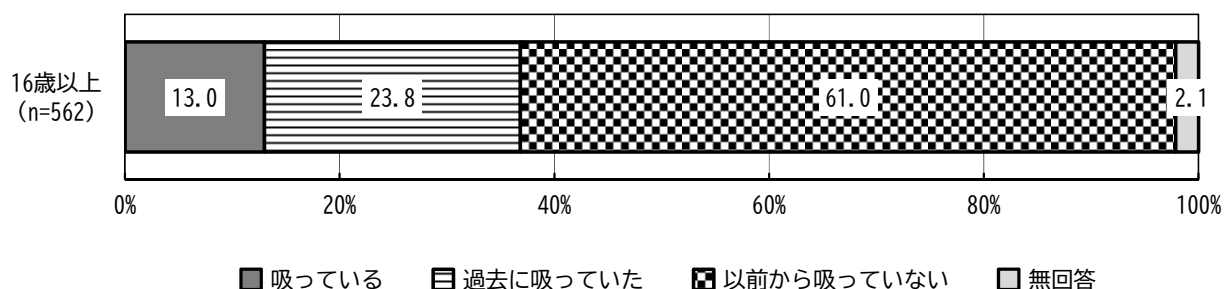
- ・16歳以上では、「飲まない（飲めない・飲む習慣がない）」の割合が49.8%と最も高く、次いで「毎日飲んでいる」が13.7%、「月に数日飲んでいる」が10.9%です。
- ・「飲まない（飲めない・飲む習慣がない）」の割合は、「男性」（39.8%）と「女性」（68.9%）とでは約30ポイント弱の差がみられます。



			飲まない (飲めない・飲む習慣がない)	以前は飲んで いたがやめた	月に数日 飲んでいる	週に1～ 2日飲ん でいる	週に3～ 4日飲ん でいる	週に5～ 6日飲ん でいる	毎日飲ん でいる	無回答
16歳以上 全体 (n=562)			49.8%	6.9%	10.9%	8.5%	3.4%	6.0%	13.7%	0.7%
性別	男性	(n=231)	33.3%	6.5%	9.1%	9.5%	4.8%	10.8%	25.5%	0.4%
	女性	(n=328)	61.6%	7.3%	12.2%	7.6%	2.4%	2.7%	5.2%	0.9%
年齢	16～19歳	(n=32)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	20歳代	(n=33)	48.5%	15.2%	21.2%	9.1%	6.1%	0.0%	0.0%	0.0%
	30歳代	(n=86)	45.3%	10.5%	16.3%	8.1%	2.3%	9.3%	7.0%	1.2%
	40歳代	(n=94)	39.4%	8.5%	12.8%	11.7%	3.2%	7.4%	17.0%	0.0%
	50歳代	(n=98)	38.8%	4.1%	10.2%	11.2%	3.1%	10.2%	22.4%	0.0%
	60～64歳	(n=65)	53.8%	4.6%	13.8%	3.1%	10.8%	3.1%	10.8%	0.0%
	65歳以上	(n=152)	53.9%	6.6%	5.9%	8.6%	1.3%	4.6%	17.1%	2.0%
性別×年齢	男性	16～39 (n=60)	55.0%	3.3%	15.0%	8.3%	0.0%	10.0%	6.7%	1.7%
		40歳以 (n=171)	25.7%	7.6%	7.0%	9.9%	6.4%	11.1%	32.2%	0.0%
	女性	16～39 (n=91)	59.3%	13.2%	13.2%	5.5%	4.4%	2.2%	2.2%	0.0%
		40歳以 (n=236)	62.3%	5.1%	11.9%	8.5%	1.7%	3.0%	6.4%	1.3%

たばこを吸いますか。(○は1つ)

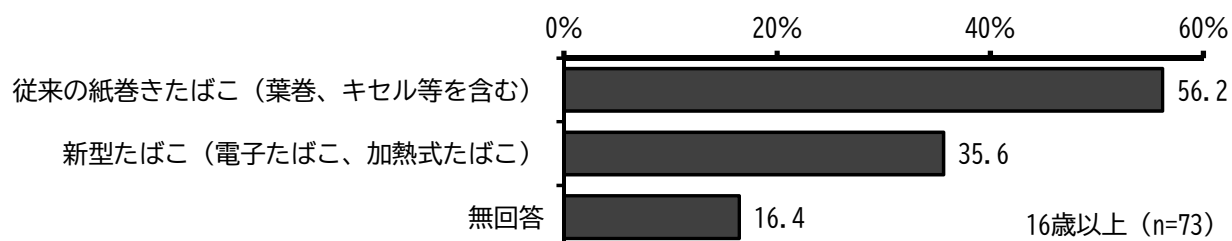
- ・16歳以上では、「以前から吸っていない」の割合が61.0%と最も高く、次いで「過去に吸っていた」が23.8%、「吸っている」が13.0%です。
- ・「吸っている」の割合は、「男性」(24.7%)と「女性」(4.9%)とでは20ポイント弱の差がみられます。年齢別では、「50歳代」(23.5%)、「40歳代」(19.1%)での割合が高くなっています。



			吸っている	過去に吸っていた	以前から吸っていない	無回答
16歳以上 全体 (n=562)			13.0%	23.8%	61.0%	2.1%
性別	男性 (n=231)		24.7%	34.6%	39.8%	0.9%
	女性 (n=328)		4.9%	16.2%	75.9%	3.0%
年齢	16～19歳 (n=32)		0.0%	0.0%	93.8%	6.3%
	20歳代 (n=33)		9.1%	3.0%	87.9%	0.0%
	30歳代 (n=86)		7.0%	39.5%	52.3%	1.2%
	40歳代 (n=94)		19.1%	29.8%	51.1%	0.0%
	50歳代 (n=98)		23.5%	29.6%	46.9%	0.0%
	60～64歳 (n=65)		10.8%	18.5%	64.6%	6.2%
	65歳以上 (n=152)		10.5%	19.1%	67.1%	3.3%

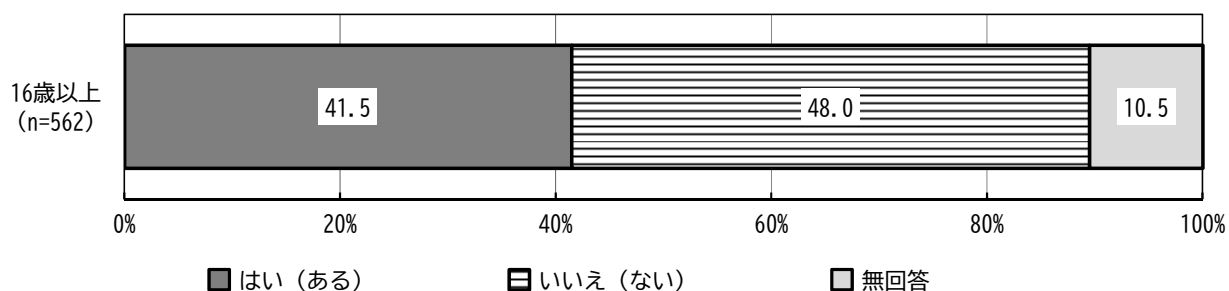
現在吸っているたばこの種類 (○はいくつでも)

- ・「従来の紙巻きたばこ (葉巻、キセル等を含む)」の割合が56.2%と高く、「新型たばこ (電子たばこ、加熱式たばこ)」が35.6%です。

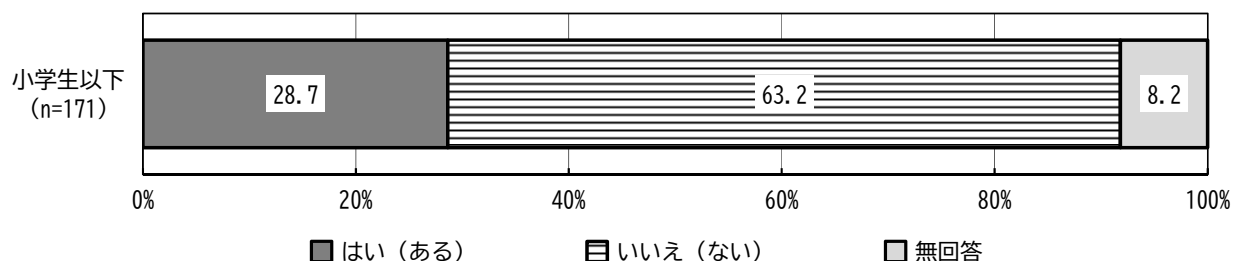


受動喫煙を受ける機会がありますか。(○は1つ)

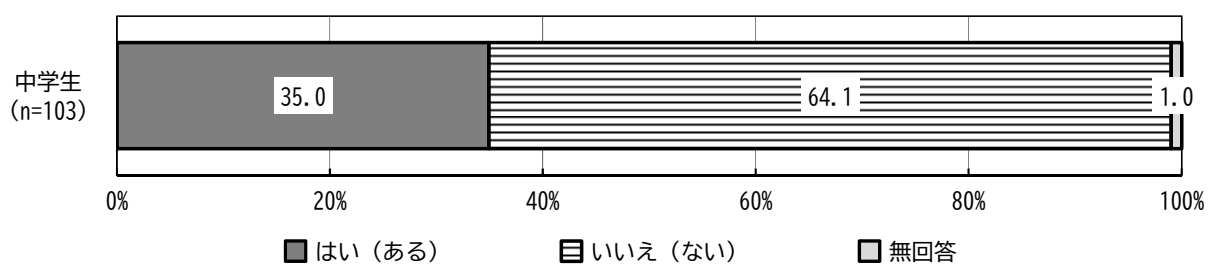
- ・16歳以上では、「はい（ある）」が41.5%、「いいえ（ない）」が48.0%です。



- ・小学生以下の児童では、「はい（ある）」が28.7%、「いいえ（ない）」が63.2%です。



- ・中学生では、「はい（ある）」が35.0%、「いいえ（ない）」が64.1%です。
- ・家族でたばこを吸う人がいる場合、受動喫煙が「ある」割合が高くなっています。

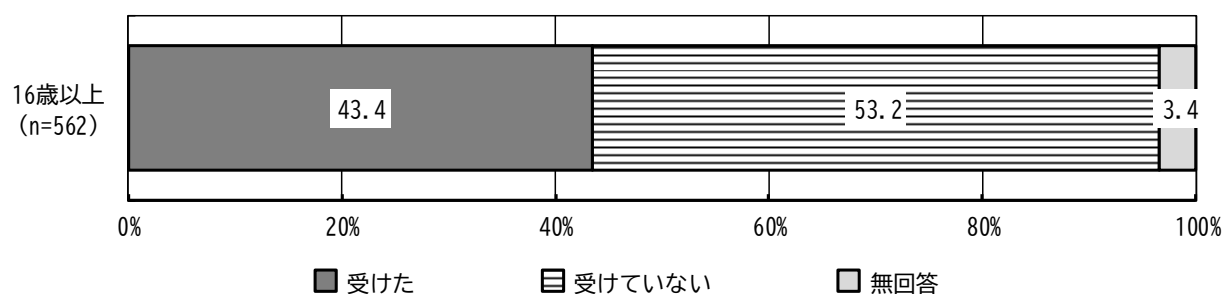


			はい（ある）	いいえ（ない）	無回答
中学生 全体 (n=103)			35.0	64.1	1.0
家族でたばこを吸う人	いる	(n=41)	53.7	46.3	0.0
	いない	(n=62)	22.6	75.8	1.6

⑤歯・口腔の健康

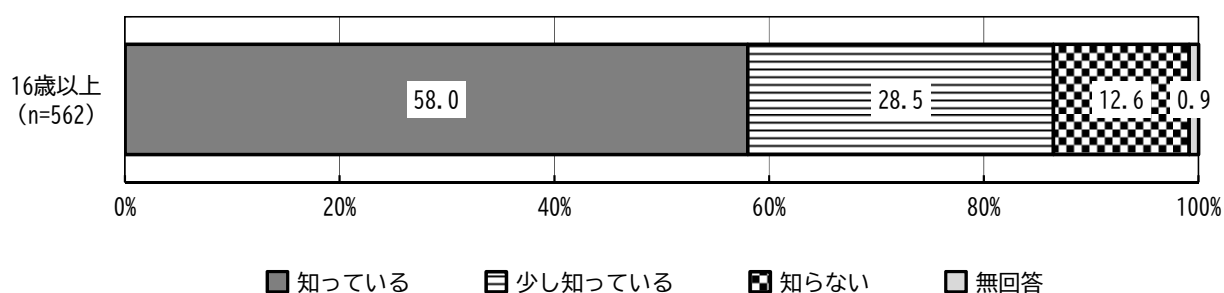
この1年間にいずれかの場所で歯周疾患検診を受けましたか。(○は1つ)

・16歳以上では、「受けた」割合は43.4%です。



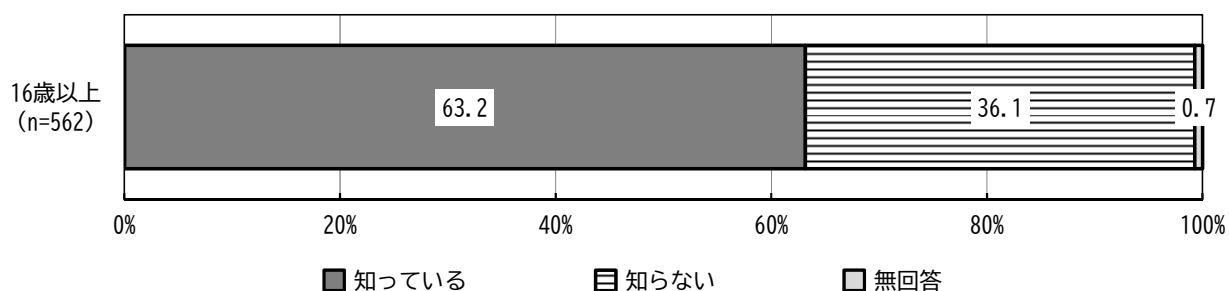
歯周病が全身の健康に影響することを知っていますか。(○は1つ)

・16歳以上では、「知っている」が58.0%、「少し知っている」が28.5%、「知らない」が12.6%です。



健康な歯を保つことを目的とした「8020（ハチマルニイマル）運動」をご存じですか。(○は1つ)

・16歳以上では、「知っている」が63.2%、「知らない」が36.1%です。

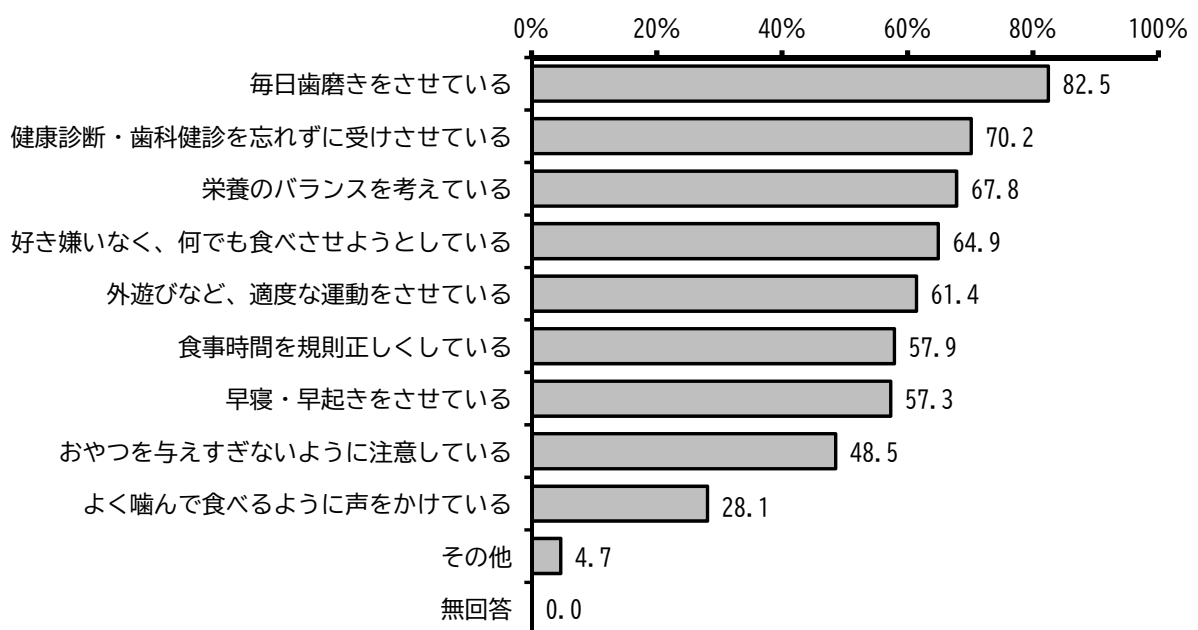


（４）次世代・高齢者に関する事項

①小学生以下保護者調査

お子さんの健康の維持・増進のために、意識的にどのようなことを行っていますか。（○はいくつでも）

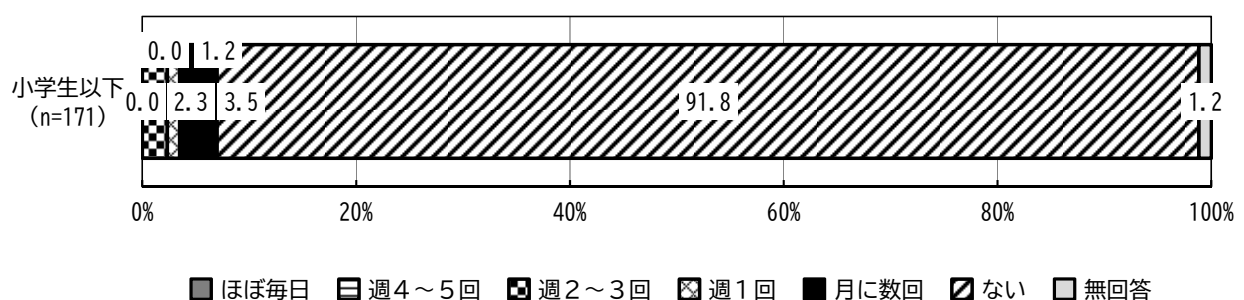
- ・「毎日歯磨きをさせている」の割合が82.5%と最も高く、次いで「健康診断・歯科健診を忘れずに受けさせている」が70.2%、「栄養のバランス（主食・主菜・副菜）を考えている」が67.8%、「好き嫌いなく、何でも食べさせようとしている」が64.9%、「外遊びなど、適度な運動をさせている」が61.4%の順です。



小学生以下 (n=171)

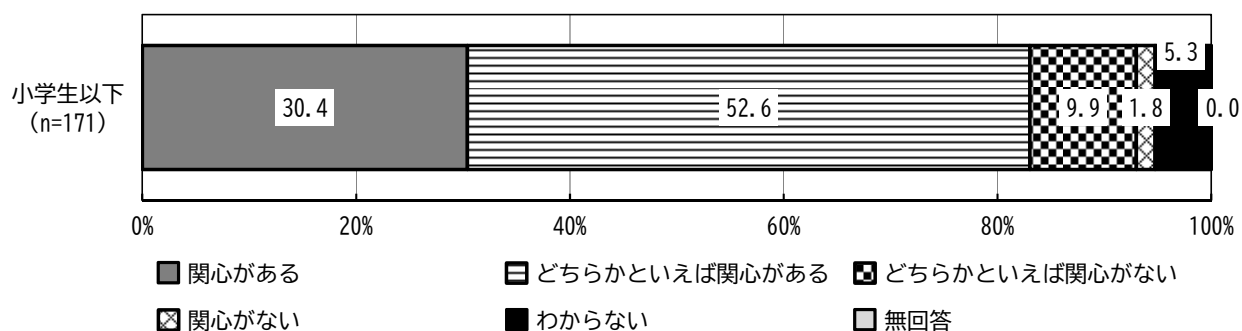
お子さんがひとりで食事をすることがありますか。（○は1つ）

- ・「ない」が91.8%です。
- ・「月に数回」が3.5%、「週2～3回」が2.3%、「週1回」が1.2%で、「ある」割合は7.0%です。



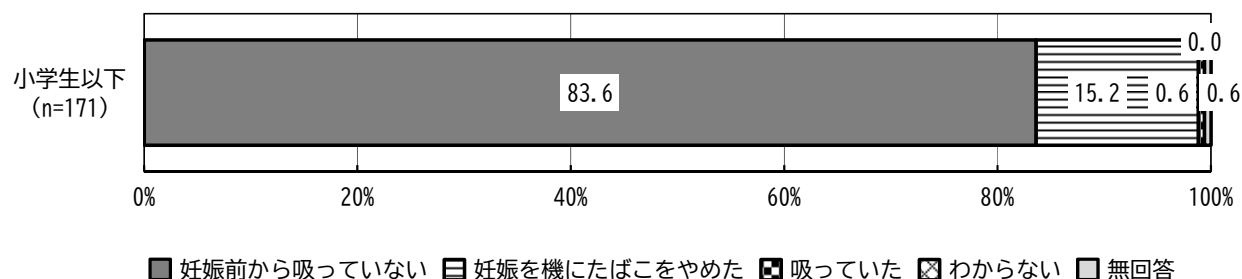
あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

- ・「関心がある」が30.4%、「どちらかといえば関心がある」が52.6%で、合わせた割合は83.0%です。一方、「どちらかといえば関心がない」が9.9%、「関心がない」が1.8%で、合わせた割合は11.7%です。また、「わからない」が5.3%です。



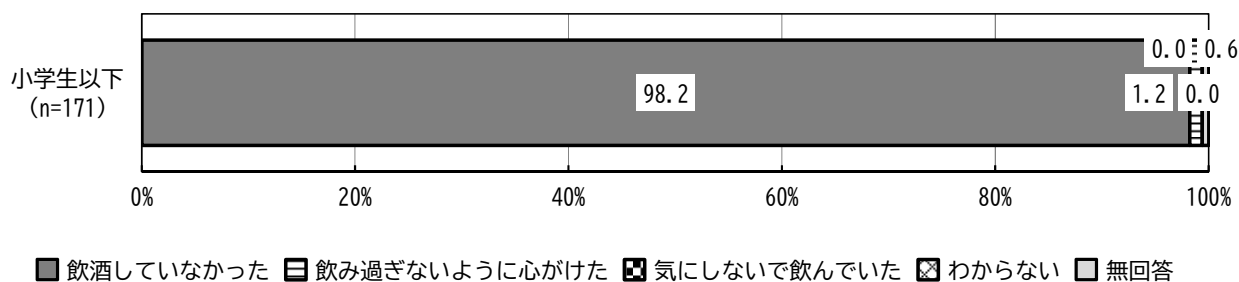
妊娠中、たばこを吸っていましたか。(○は1つ)

- ・「妊娠前から吸っていない」の割合が83.6%と最も高く、次いで「妊娠を機にたばこをやめた」が15.2%、「吸っていた」が0.6%です。



妊娠中、飲酒していましたか。(○は1つ)

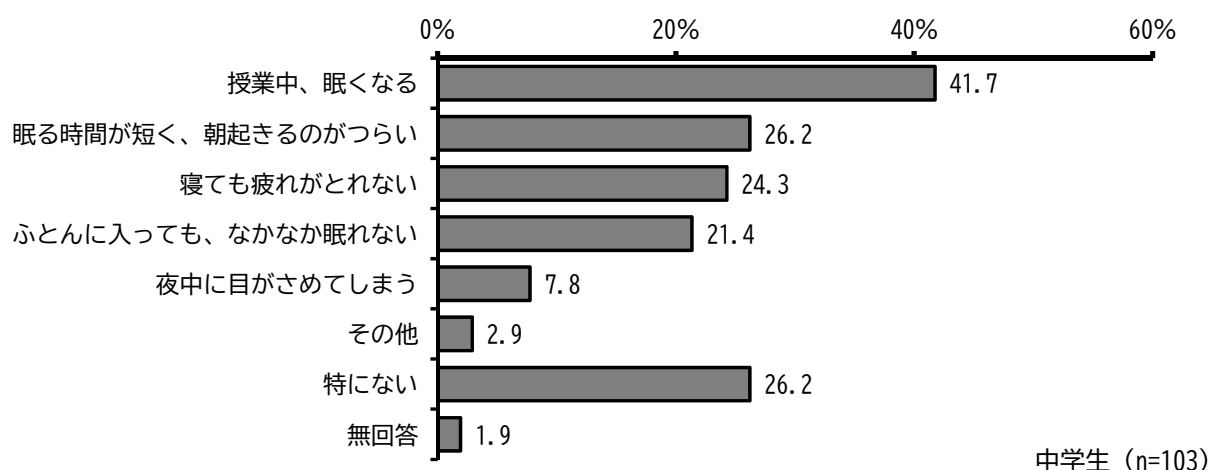
- ・「飲酒していなかった」の割合が98.2%と最も高く、次いで「飲み過ぎないように心がけた」が1.2%の順です。



②中学生調査

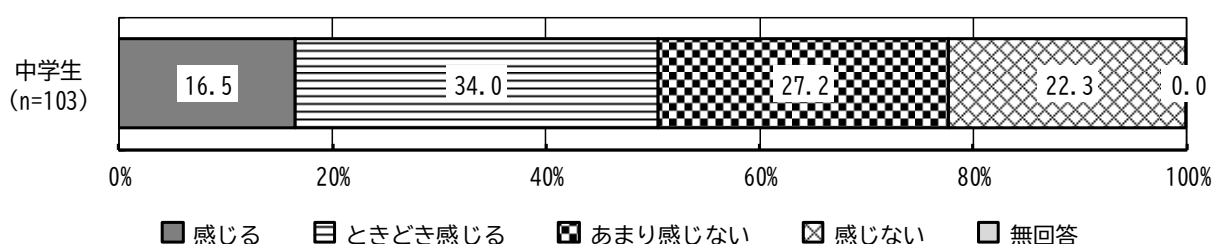
睡眠について、あてはまるものがありますか。(○はいくつでも)

- ・中学生では、「授業中、眠くなる」の割合が41.7%と最も高く、次いで「眠る時間が短く、朝起きるのがつらい」が26.2%、「寝ても疲れがとれない」が24.3%の順です。



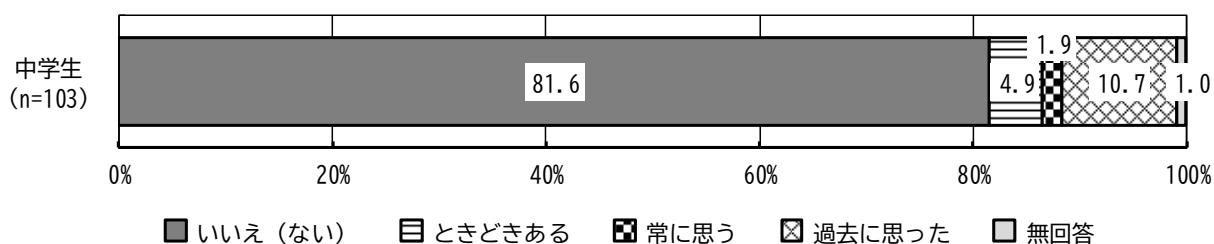
最近1か月間の生活で悩みや不安、イライラなどを感じていますか。(○は1つ)

- ・中学生では、「感じる」が16.5%、「ときどき感じる」が34.0%で、合わせた割合は50.5%です。一方、「あまり感じない」が27.2%、「感じない」が22.3%で、合わせた割合は49.5%です。



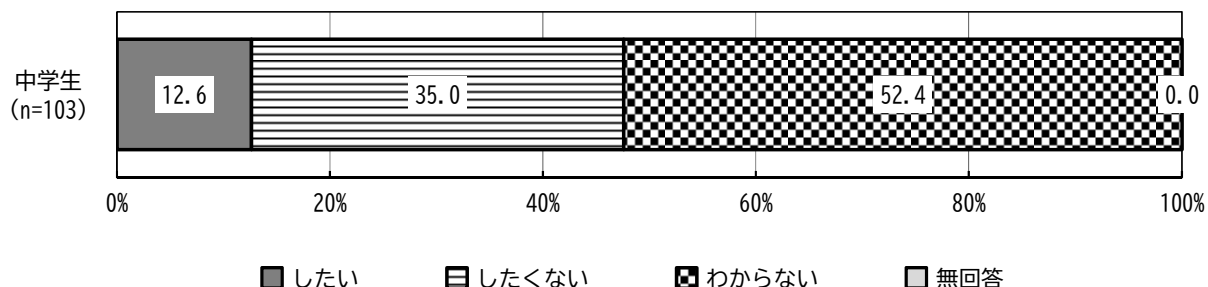
あなたはこれまでに、死にたいと思ったことがありますか。(○は1つ)

- ・中学生では、「過去に思った」が10.7%、「ときどきある」が4.9%、「常に思う」が1.9%で、死にたいと思ったことが「ある」割合は17.5%です。



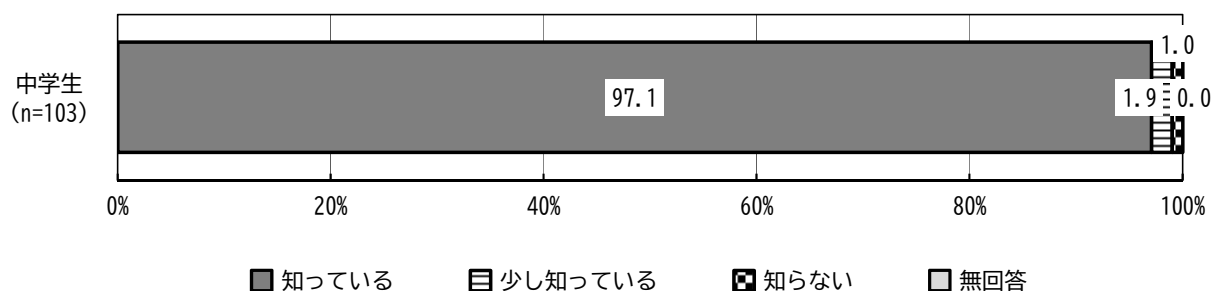
こころや身体のこと、学校以外のところに相談できるところがあれば利用したいですか。(○は1つ)

- ・中学生では、「わからない」の割合が52.4%と最も高く、次いで「したくない」が35.0%、「したい」が12.6%です。



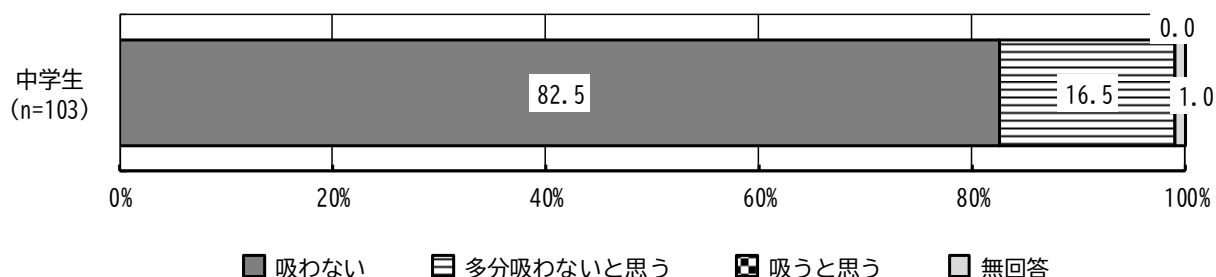
受動喫煙（他の人が吸うたばこの煙を周りにいる人が吸わされること）は、健康上悪影響があることを知っていますか。(○は1つ)

- ・中学生では、「知っている」の割合が97.1%と最も高く、次いで「少し知っている」が1.9%、「知らない」が1.0%です。



大人になったら、たばこを吸いたと思いますか。(○は1つ)

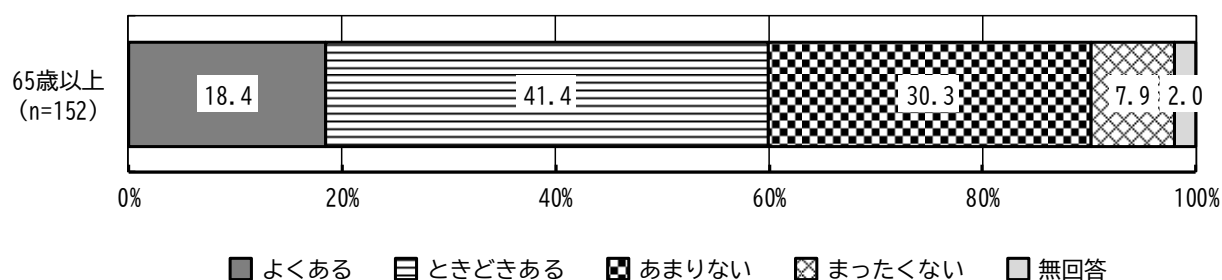
- ・中学生では、「吸わない」が82.5%、「多分吸わないと思う」が16.5%で、「吸うと思う」が0.0%です。
- ・「吸うと思う」は、家族にたばこを吸う人の有無にかかわらず0.0%でしたが、「吸わない」は、家族でたばこを吸う人が「いる」(78.0%)よりも「いない」(85.5%)のほうが高くなっています。



③高齢者の社会活動について

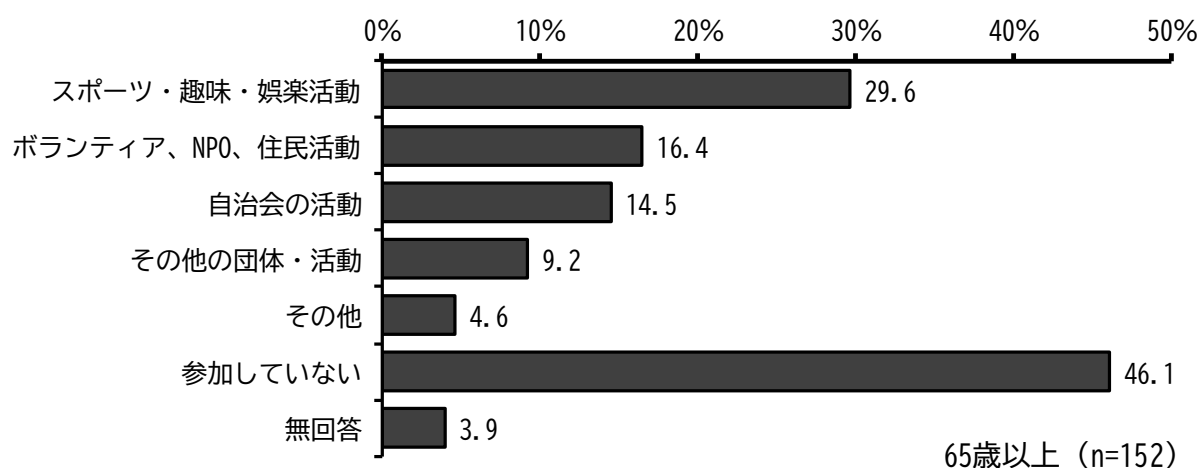
地域の人と話をしたり、交流する機会がありますか。(○は1つ)

- ・65歳以上では、「よくある」が18.4%、「ときどきある」が41.4%で、合わせた割合は59.8%です。一方、「あまりない」が30.3%、「まったくない」が7.9%で、合わせた割合は38.2%です。



現在、以下の活動をされていますか。(○はいくつでも)

- ・「(活動には) 参加していない」が46.1%です。
- ・「スポーツ・趣味・娯楽活動」の割合が29.6%と最も高く、次いで「ボランティア、NPO、住民活動」が16.4%、「自治会の活動」が14.5%、「その他の団体・活動」が9.2%の順です。



3 計画の取組・達成状況

(1) よしおか健康 No.1 プロジェクト

「よしおか健康 No.1 プロジェクト」は、町民が主体となり、運動や食育等による健康維持・増進に取り組む活動です。町全体の活動は「よしおか健康推進協議会」、また、各地区では「自治会」が中心となって自主活動に取り組んでいます。

5年間（平成27年度～令和元年度）の取組概要は下記のとおりです。

① よしおか健康推進協議会の活動

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
テーマ	健康寿命の延伸	ロコモティブシンドローム予防	サルコペニア予防	健康寿命の延伸	健康寿命の延伸
総会 講演会	膝痛腰痛糖尿病 予防の運動	ロコモ予防	脳を活性化する ために	膝痛腰痛肩こり 予防	快眠のための自 律訓練法
講演会	良い睡眠	－	－	食事と体	心の健康
運動 講習会	歩き方講座	ロコモ予防	サルコペニア予 防	－	鬼石式筋トレ (移動運動教室)
食育 講習会	糖尿病予防 減塩	ロコモ予防 減塩	骨を丈夫にする 食事 調理の工夫	高脂血症予防	バランスの良い 食事
健康 まつり	－	－	第1回	第2回	第3回
健康 ポイント 事業	－	－	－	－	事業開始

◆ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

身体運動に関わる骨、筋肉、関節などが衰えて、一人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことをいいます。ロコモティブシンドロームが進むと、寝たきりになったり、介護が必要になってきます。

◆サルコペニア

加齢や疾患、それに伴う運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減少し、全身の筋力が極端に衰えた状態のこと。姿勢を保つ筋肉や歩くための筋肉も衰えるため、日常生活を送るのに必要な身体機能まで低下していきます。

◆鬼石式筋トレ(高齢者の暮らしを広げる10の筋力トレーニング)

高齢者の転倒を予防するための筋力トレーニングは、介護予防に大きな効果が期待できます。旧鬼石町（現藤岡市）から始まった筋力トレーニングは多くの市町村の見本となり「鬼石モデル」と呼ばれています。

■あらたな取組など

◎健康まっりの開催

- ・平成 29 年度から保健センターを会場に、子どもから高齢者までが参加でき、楽しみながら健康づくりに関心が持てるように「運動・食育・こころの健康」をテーマに、毎年秋に開催しています。
- ・会場では、血管年齢や肥満度、骨密度などの健康チェックが行われ、毎年自分の健康状態を測定することができます。

◎健康ポイント事業開始

- ・「健康ポイント」に関する検討を重ね、令和元年6月より、事業を開始しました。健康ポイントは、健康増進活動への参加に応じてポイントが付与され、景品と交換できる事業です。
- ・ポイントには、町が付与する「ヘルスケアポイント」と、自治会とよしおか健康推進協議会が付与する「プロジェクトポイント」の2種類があります。

健康ポイント事業
シンボルマーク



健康まっりの様子

②自治会での自主活動

自治会での自主活動は、健康推進員が中心となって地域に密着した活動を工夫しながら実践したことなどにより、事業の開催回数や参加者延人数は増加傾向にあります。主な活動は下記のとおりです。

事業項目	内 容	参加延人数（年間）			
		27 年度	28 年度	29 年度	30 年度
体力測定会及び結果説明会	・握力、体脂肪測定、片足立ち、前屈等の測定及び結果説明会、運動のポイント実技	246	193	189	192
健康ウォーキング（ハイキング）	・町内・自治会周辺ウォーキング	1,502	1,275	1,189	1,068
	・県内ウォーキング	565	289	161	305
	・県外ウォーキング	136	254	498	290
ラジオ体操	・集会所の庭でのラジオ体操及びウォーキング（定期的）	1,059	896	1,502	1,485
筋肉ストレッチ	・筋肉ストレッチ体操	982	1,244	1,011	1,243
筋力トレーニング	・集会所で定期的に筋力トレーニング				
	・筋トレ勉強会（鬼石式筋トレ）				
パークゴルフ及びグランドゴルフ	・緑地運動公園及び公園・集会所でのパークゴルフ等	2,145	2,215	1,755	1,696
運動教室	・DVDリフレッシュ運動、3B体操、エクササイズ教室、体幹を鍛える運動、軽スポーツなど	441	621	388	529
他団体との協働事業	・軽スポーツ、ピンポン、脳トレ各種サークル等と合同開催	4,522	4,379	3,419	3,665
食育活動（調理実習）	・調理実習と講話等（高脂血症予防の食事）	254	282	285	249
健康カレンダー作成及び普及活動	・自治会「健康づくりカレンダー」の作成 ・回覧版などでの周知活動	1,603	5,824	7,465	7,846
自治会活動 合計		13,455	17,472	17,862	18,568

■あらたな取組など

◎有酸素運動の推進

- ・健康推進員が中心となり、筋トレやウォーキングなど地域での取組の充実を図りました。
- ・平成30年度には運動指導のDVDを作成し地域に配布しました。
- ・令和元年度には介護予防として実施している「鬼石式筋トレ」の普及を強化するため、各集会所にて出前教室の開催、DVDの配布を行いました。

(2) 生活習慣病等の発症・重症化予防に関する取組

健康づくり計画に掲げた施策・事業について、健康づくり室や庁内の関係各室における取組状況のふり返しを行いました。

下表は、生活習慣病等の発症予防と重症化予防に関する取組状況を4段階で評価したものです。

施策・事業	取組延べ件数 ※	一 定 の 成 果 が あ っ た 、 十 分 な 取 組 み が で き、	成 果 が 不 十 分 で あ っ た が、 あ る 程 度 取 組 め た が、	取 組 が 不 十 分 で あ っ た	全 く 取 り 組 め て い な い
①がん	4件	2件	1件	1件	
がん検診受診率の向上	3件	1件	1件	1件	
精密検査受診率の向上	1件	1件			
②循環器疾患	4件	2件	2件		
健康意識の醸成	1件	1件			
健康づくり教室（料理教室、運動教室など）	1件	1件			
特定健康診査、特定保健指導受診率の向上	2件		2件		
③糖尿病	2件	2件			
健康づくり教室（料理教室、運動教室など）	1件	1件			
食生活改善の取組	1件	1件			
④慢性閉塞性肺疾患（COPD）	2件		2件		
認知度の向上	1件		1件		
知識の普及	1件		1件		

※取組件数：2室以上で担当している場合はそれぞれカウント

①がん

- ・平成 27 年度から、総合健診として特定健診とがん検診を同時実施しています。また、すべての健(検)診受診料の無料化を図りました。早朝や土日の健(検)診開催も継続して実施しています。
- ・自治会活動等の場を活用し、健康づくり活動を推進していますが、がん検診の受診について P R ができていない現状です。

＜目標指標の達成状況＞

- ・特定健康診査の受診率は、計画策定時から数ポイント向上が図られましたが、目標値には達していない状況です。

指 標	策定時 (H26年度)	目標値	H30年度	達成 状況
特定健康診査の受診率の向上	34.5%	50.0%	38.3%	○
各がん検診の受診率の向上 ※				
結核・肺がん	23.6%	50.0%	15.6%	－
大腸がん	22.2%		14.0%	－
胃がん	16.0%		10.0%	－
乳腺・甲状腺がん	26.2%		17.2%	－
子宮頸がん	25.8%		14.4%	－

達成状況 ◎：目標達成／○：改善したが未達成／△：悪化・低下

※計画策定時と受診の対象が異なるため、H30年度の実績値は参考値扱い

②循環器疾患・糖尿病・慢性閉塞性肺疾患（COPD）

- ・食生活の改善を啓発するため、食生活改善推進員連絡協議会とは「よしおか健康まつり」の配食サービスなどで連携を図っています。また、年に 4 ～ 5 回、料理教室の開催や管理栄養士による指導を行いました。
- ・健診の機会を利用して、ポスター掲示やリーフレットの配布をしました。

＜目標指標の達成状況＞

- ・COPD の認知度は、計画策定時から 10 ポイント程度向上が図られましたが、目標値には達していない状況です。

指 標	策定時 (H26年度)	目標値	H30年度・ R元年度	達成 状況
COPD 認知度の向上 ※アンケート調査：16歳以上で「知っている」と「名前は聞いたことがある」の合計	37.7%	80.0%	48.0%	○

(3) 生活習慣及び社会環境の改善に関する取組

下表は、生活習慣及び社会環境の改善に関する取組状況を4段階で評価したものです。

施策・事業	取組延べ件数 ※	十分な成果が あみあがった	ある程度取り 組めたが、 成果が不十分	取組が不十分 であった	全く取り組 めていない
①栄養・食生活	4件	4件			
健康づくり教室（料理教室など）	1件	1件			
町民の食生活改善	1件	1件			
学校教育を通じた食育、保護者への働きかけ	2件	2件			
②身体活動・運動	9件	3件	6件		
有酸素運動の促進	4件	2件	2件		
運動習慣づくり	4件	1件	3件		
環境整備（ウォーキングマップ、自主グループの支援など）	1件		1件		
③休養・こころの健康	12件	7件	5件		
こころの健康の大切さの普及	6件	4件	2件		
自殺予防対策の推進	2件	1件	1件		
スクールカウンセリングの充実	2件	2件			
覚せい剤や危険ドラッグへの対策の推進	2件		2件		
④飲酒	7件	1件	6件		
節度ある適度な飲酒量の知識の普及	3件		3件		
未成年者の身体発育の妨げになる飲酒の知識の普及	3件		3件		
妊娠中、授乳中の女性の飲酒が胎児や乳児に影響を及ぼすことの普及	1件	1件			
⑤喫煙	10件		9件	1件	
喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及	2件		2件		
未成年者の身体発育の妨げになる喫煙についての知識の普及	5件		4件	1件	
妊娠中、授乳中の女性の喫煙が胎児や乳児に影響を及ぼすことの普及	1件		1件		
受動喫煙が健康に被害を及ぼすことの普及	2件		2件		
⑥歯・口腔の健康	9件	8件	1件		
乳幼児の口腔機能に関する保護者への相談	1件	1件			
フッ化物歯面塗布など乳歯のう蝕予防対策	1件	1件			
高齢者の口腔機能の低下予防、維持・回復	3件	3件			
8020運動の推進	1件		1件		
歯科保健の重要性の普及	2件	2件			
歯周疾患検診受診率の向上	1件	1件			

※取組件数：2室以上で担当している場合はそれぞれカウント

①栄養・食生活

- ・「食育講座（調理実習と講話）」や「食育講演会」を実施しました。
- ・各校で「食に関する指導計画」を作成し、食育担当や養護教諭が栄養教諭（学校栄養職員・給食センター）と連携を図り、食育を推進しました。
- ・給食だより、保健だより、校内食育掲示（毎月：栄養教諭）等で啓発活動に取り組みました。

＜目標指標の達成状況＞

- ・20歳以上の体重管理（肥満・やせ）に関する指標は、計画策定時よりも低下しています。
- ・一方、「自分で料理を作れる割合」は、中学生、16歳以上ともに目標を達成しています。

指 標	策定時 (H26年度)	目標値	H30年度・ R元年度	達成 状況
特定保健指導の実施率の向上	38.2%	60.0%	50.6%	○
適正体重を維持している者の増加				
小学生女子のやせの割合	1.7～1.9%	減少	1.2%	◎
20～60歳代男性の肥満の割合	19.3%		30.0%	△
40～60歳代女性の肥満の割合	13.3%		18.6%	△
20歳代女性のやせの割合	6.7%		11.1%	△
朝食を欠食する人の割合の減少 (※「週2日以上食べていない」割合)				
成人男性	13.8%	減少	11.2%	◎
成人女性	6.9%		10.6%	△
1日の食事の量に気をつけている人の割合	61.7%	増加	56.1%	△
バランスのとれた食事を実行している人の割合 (※「ほとんど毎日実行している」「ときどき実行している」割合)	63.8%	増加	68.8%	◎
自分で料理を作れる人の割合				
中学生	61.2%	増加	62.2%	◎
16歳以上	80.2%	増加	84.3%	◎

※再掲指標（生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合）は非掲載

②身体活動・運動

- ・有酸素運動を促進するため「歩こう会」、運動習慣を確立するため各地区で「運動教室」を開催しました。
- ・健康推進員が中心となり、筋トレやウォーキングなど地域での取組の充実を図りました。

《目標指標の達成状況》

- ・全項目ともに改善又は目標を達成しています。

指 標	策定時 (H26年度)	目標値	H30年度・ R元年度	達成 状況
運動習慣のある人の割合 (1回30分以上を週2回以上、1年以上継続)				
20～64歳・男性	19.2%	増加	25.6%	◎
20～64歳・女性	12.1%		17.8%	◎
65歳以上・男性	27.0%		32.4%	◎
65歳以上・女性	35.9%		39.0%	◎
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合 (「言葉は聞いたことがある」を含めた割合)				
成人男性	32.3%	50.0%	33.9%	○
成人女性	42.8%		56.9%	◎

③休養・こころの健康

- ・小学校では、アンケートにより、児童が困っていることや悩み等の把握を行い、必要に応じて、個別聞き取り等の支援を行いました。
- ・小学校では、「スクールカウンセラーだより」「通級だより」等を発行しました。
- ・小学校では、学校保健委員会で、こころの健康について議題とし、スクールカウンセラー主導のもと、グループワークを実施し、知識の普及を図りました。
- ・中学校では、毎日の生活記録ノートや定期的にいじめアンケートを実施し、こころに不安がある生徒を把握し、必要に応じて相談等の支援を行いました。
- ・精神科医による精神保健相談の日程を、広報や全戸配布の健康ガイドに掲載しています。また、町のホームページに、こころの相談窓口で保健センターや「よしおか健康No.1 ダイアル」の掲載をしました。
- ・平成31年3月に「吉岡町自殺対策行動計画」を策定し、計画に基づき事業を実施しています。役場職員向け、各種団体向けにゲートキーパー研修を実施しました。
- ・一方、自殺やこころの病に関する正しい知識の普及と早期対応に関する取組ができていない状況です。

《目標指標の達成状況》

- ・ 2項目ともに改善はみられるものの、目標を達成していません。

指 標	策定時 (H26年度)	目標値	H30年度・ R元年度	達成 状況
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	44.9%	60.0%	50.4%	○
自殺者の減少：死因の中で自殺の占める割合	2.1%	0.0%	1.2%	○

④飲酒・喫煙

- ・ 小学校においては、保健だよりで飲酒・喫煙について取り上げ、児童・保護者に予防に関する啓発を行っています。また、隔年で5・6年生を対象に、外部講師を招いた喫煙防止教室を実施しました。
- ・ 中学校3年生対象の薬物乱用防止教室のほかに、保健体育でも飲酒・喫煙の害について学習をしています。
- ・ 妊娠届出時に飲酒・喫煙について確認し、健診等でも必要に応じて指導を行っています。
- ・ 学校敷地内禁煙として、運動会での禁煙の協力を求めました。

《目標指標の達成状況》

- ・ 中学生の飲酒を除き、目標達成、又は改善しています。
- ・ 受動喫煙の状況は中学生では改善している一方で、小学生では悪化しています。

指 標	策定時 (H26年度)	目標値	H30年度・ R元年度	達成 状況
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (週1日以上、男性2合以上、女性1合以上)				
成人男性	13.8%	減少	11.8%	◎
成人女性	6.9%		5.4%	◎
未成年者の飲酒をなくす				
中学生	2.4%	0.0%	6.8%	△
16～19歳	0.0%	0.0%	0.0%	◎
妊娠中の飲酒をなくす（小学生以下アンケート）	4.5%	0.0%	1.2%	○
成人の喫煙率の減少	15.5%	10.0%	13.0%	○
受動喫煙の機会があった人の割合の減少				
小学生以下	21.7%	減少	28.7%	△
中学生	36.5%		35.0%	◎
妊娠中の喫煙をなくす（小学生以下アンケート）	2.5%	0.0%	0.6%	○

⑤歯・口腔の健康

- ・ 1歳6か月、2歳、3歳児健診にて希望者にはフッ化物歯面塗布を行いました。
フッ化物歯塗布率：1歳6か月（89.3%）、2歳（91.5%）、3歳（83.6%）
- ・ 地域の筋トレ、サロン会場に歯科医師や保健師が出向きオーラルフレイル予防講話等の口腔講座を実施しました。
- ・ 「ず〜っと食べ体操」を老人福祉センターの運動教室や地域のサロン会場等で実施しました。
- ・ 一方、介護予防事業等を通し、歯科保健の重要性の普及啓発を図れていない状況です。

＜目標指標の達成状況＞

- ・ 3項目ともに改善又は目標を達成しています。

指 標	策定時 (H26年度)	目標値	H30年度・ R元年度	達成 状況
3歳児の間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する児の割合の減少 (市町村母子保健報告)	25.8%	15.0%	20.4%	○
成人が過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加	38.7%	50.0%	44.1%	○
歯周疾患検診の受診率向上	7.3%	10.0%	12.5%	◎

(4) 次世代・高齢者の健康

下表は、次世代・高齢者の健康に関する取組状況を4段階で評価したものです。

施策・事業	取組延べ件数 ※	一定の成果があつた、 十分な取組みができ、	ある程度取り組めたが、 成果が不十分であつた	取組が不十分であつた	全く取り組めていない
①次世代の健康	12件	8件	4件		
学校や家庭と連携した食育の推進	2件	1件	1件		
望ましい生活習慣の周知	1件		1件		
妊婦と胎児の健康増進	2件	1件	1件		
子どもの肥満予防	3件	2件	1件		
健やかな成長、発達支援と育児不安の軽減	2件	2件			
小児医療体制の充実	2件	2件			
②高齢者の健康	10件	8件	2件		
高齢者の低栄養対策	3件	1件	1件		
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知	1件	1件			
運動習慣づくり	3件	3件			
いきがい対策	4件	3件	1件		

※取組件数：2室以上で担当している場合はそれぞれカウント

①次世代

- ・ 小学校 5 年時における「小児生活習慣病予防健診」を実施し、養護教諭による事前指導を行い、普及啓発を図りました。
- ・ 小学校での生活習慣病予防対策として、高度肥満児童へ受診勧告、肥満度 20～50%未満児童の希望者へ個別指導を行いました。また、学年別に、給食の日常指導、食生活・肥満に関する講話、休み時間の運動のすすめ、家庭での運動のすすめ等に取り組みました。
- ・ 中学校では、肥満度 50%以上の高度肥満の生徒には、医療への受診勧告を実施しています。希望する高度肥満の生徒と肥満度 30%以上の中等度肥満の生徒とその保護者に栄養士と養護教諭による健康相談を実施しました。

《目標指標の達成状況》

- ・ むし歯に関する指標（むし歯の本数）は大きく改善していますが、未達成項目が多くなっています。

指 標	策定時 (H26年度)	目標値	H30年度・ R元年度	達成 状況
朝食を毎日食べる人の割合の増加				
小学生	96.8%	100.0%	97.8%	○
中学生	90.6%		90.3%	△
肥満傾向児の割合の減少（学校保健統計）				
小学生 男	11～12%	減少	9.7%	◎
小学生 女	6～7%		8.9%	△
中学生 男	9.1%		14.7%	△
中学生 女	6.6%		6.4%	◎
12歳児の1人平均むし歯本数の減少 （学校保健統計）	1.35本 (H24年度)	0.9本	0.38本	◎
妊娠中の喫煙をなくす（小学生以下アンケート）	2.5%	0.0%	0.6%	○
妊娠中の飲酒をなくす（小学生以下アンケート）	4.5%	0.0%	1.2%	○

②高齢者

- ・各地域で、介護予防講習会を実施し、食生活のポイントの講話や試食の配布を行いました。
- ・高齢者への声掛けや見守りとともに、配食サービス（週5回）を実施しました。
- ・高齢者の活動の場として、ふれあい・いきいきサロンの設置を促進しています。
- ・社会福祉協議会に委託をし、運動教室や出前講座等一般介護予防事業を実施しました。
- ・令和元年度から町民の健康づくりの意識啓発を目的とした健康ポイント事業を開始しました。
- ・社協だよりにて、町民対象の介護予防教室や体力測定会の周知・啓発を行いました。
- ・一方、食生活改善推進員連絡協議会の活動と連携を図り、高齢者への声掛けや見守りとともに、低栄養傾向の改善には取り組めていません。

《目標指標の達成状況》

- ・目標を達成している項目が多い中で、地域の人との関わりが悪化しています。

指 標	策定時 (H26年度)	目標値	H30年度・ R元年度	達成 状況
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合 （「言葉は聞いたことがある」を含めた割合）				
成人男性	32.3%	50.0%	33.9%	○
成人女性	42.8%		56.6%	◎
運動習慣のある人の割合 （1回30分以上を週2回以上、1年以上継続）				
65歳以上・男性	27.0%	増加	32.4%	◎
65歳以上・女性	35.9%		39.0%	◎
地域の人と交流する機会がある人の割合の増加 （「よくある」と「時々ある」の合計）	61.0%	増加	48.4%	△
低栄養傾向（BMI：20以下）の高齢者の割合の増加抑制	19.6%	現状維持	18.4%	◎

第3章 基本的な方向

1 基本理念

『健康で笑顔のあふれるまち よしおか』

生涯にわたって健康でいきいきと暮らせることは、すべての町民の願いです。そのためには、町民一人ひとりの生活の質の向上を図るとともに、心身ともに健康に暮らせる健康寿命を、できる限り伸ばすことが求められます。

町民自らが「自分の健康は自分でつくり、自分で守る」という意識を持ち、生活習慣を見直し、主体的に取り組むとともに、そのような健康づくりを社会全体で支えていく必要があります。

個人や家庭を基本としつつも、地域や学校、職場、各種関係団体、行政がともに連携・協働して、誰もが生涯を通じて健やかに笑顔で暮らせるまちをめざします。



合同体力測定会の様子

2 基本方針

基本方針 1：健康寿命の延伸

健康寿命を延ばすことは、自分らしくいきいきと暮らせる期間を延ばすことであり、健康づくりの大きな柱となります。

町民の健康寿命の延伸と生活の質の向上のためには、町民一人ひとりが自らの生活習慣を見直したり、自分にあった健康づくりに取り組むことが重要です。このため、ライフステージを3つに分け、町民の自主的な健康づくりを支援します。

基本方針 2：生活習慣病等の発症・重症化予防

健診等による早期発見・早期治療（二次予防）だけでなく、食生活の改善や運動習慣の定着等による生活習慣の改善により、がん、循環器疾患、糖尿病及び慢性閉塞性肺疾患（COPD）の4疾患をはじめとする生活習慣病等の発症を予防する「一次予防」に重点を置いた施策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた施策を推進します。

基本方針 3：次世代と高齢者の健康づくり

生活習慣病等の予防とともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要です。身体健康とともに重要なこころの健康、将来を担う次世代の健康、高齢化に伴う機能の低下を遅らせるために、高齢者の健康に焦点を当てた取組を展開します。

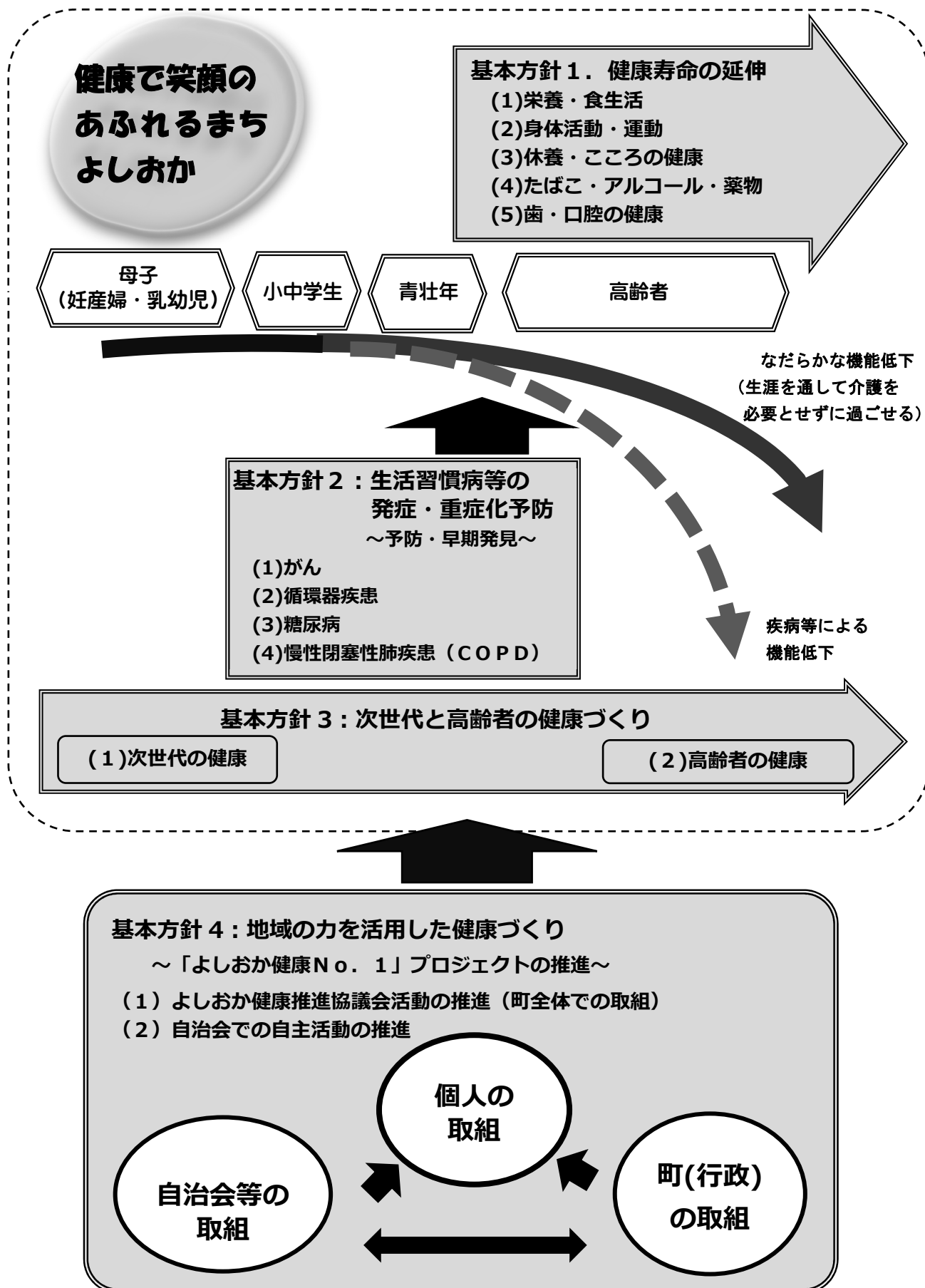
基本方針 4：地域の力を活用した健康づくり

～「よしおか健康 No.1 プロジェクト」の推進～

個人や家庭だけでは解決できない健康課題は、地域全体の課題として考え、解決に向けて取り組むことが必要です。

本町では、平成23年から自治会等が中心となって「よしおか健康 No.1 プロジェクト」を推進しています。時間的、精神的にゆとりがない人や健康に関心が薄い人も、地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）を活用する環境の中で、健康づくりを進めることができる体制づくりを展開します。

3 計画の体系（概念図）



4 重点施策

重点施策１：フレイル対策

人は加齢とともに体力の低下や、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように、こころと身体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。

フレイル対策としてバランスの良い食事や会話（コミュニケーション）、口腔機能維持を中心に取り組みを進めます。

重点施策２：よしおか健康No.1プロジェクト

「よしおか健康No.1プロジェクト」では、令和元年6月からあらたに開始された「よしおか健康ポイント事業」を発展させ、町民一人ひとりの健康に対する意識を促し、主体的・積極的な健康づくりを応援します。

プロジェクトの周知を図り、より多くの町民が、事業への参加を通して健康づくりに取り組むことを支援していきます。

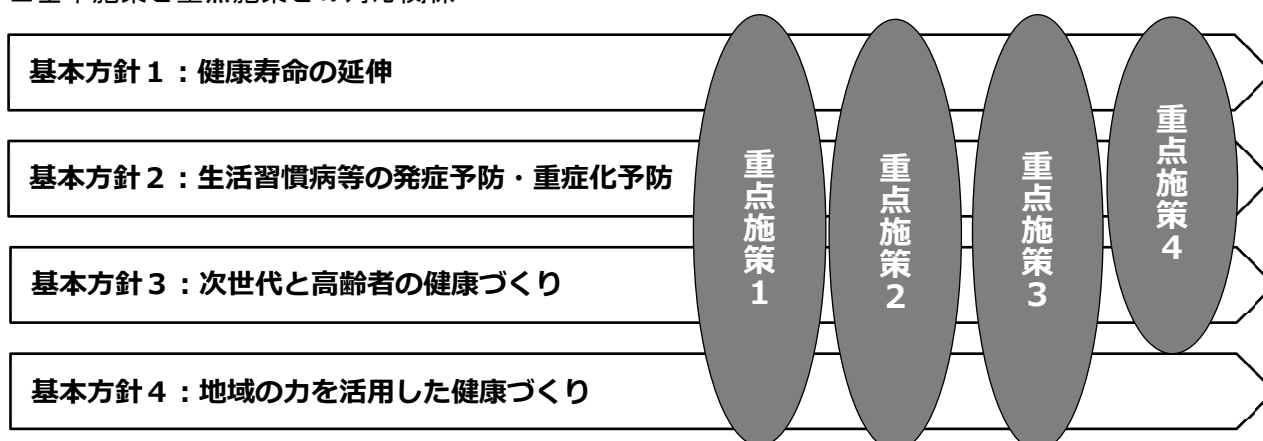
重点施策３：食育推進活動

食育の推進を目的とした「こども食育食堂」の開催や、減塩食やバランスのとれた食生活などが学べる「食育講座」の開催など、子どもから高齢者までの各世代を対象にした栄養・食生活の改善に関する施策の推進を図ります。

重点施策４：子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期にわたり、専門職が切れ目のないサポートを行う総合相談窓口を開設し、母子保健及び育児に関する相談支援機能の強化を図ります。

■基本施策と重点施策との対応関係



第4章 施策の展開

1 健康寿命の延伸

(1) 栄養・食生活

■めざす姿

1日3食、バランス良く食事をしている

栄養・食生活は、生命を維持し、一人ひとりが生涯にわたって健康な生活をおくるために欠かすことのできない営みであり、生活習慣病等の予防のほか、社会機能の維持・向上の観点から重要です。

食育基本法では、「食育」は生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけています。また、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる「食育」を推進することが求められています。

今後も幅広い年齢層に対し、様々な機会を活用して、バランスのとれた食生活など、食生活改善に関する普及啓発をしていきます。

■目標指標

指 標 ※1		現 状 ※2 (令和元年度)	目 標 (令和6年度)
バランスのとれた食事をしている人の割合の増加 (「ほとんど毎日実行している」の割合)		30.4%	40.0%
適正体重の人の割合の増加 (BMIが18.5以上25.0未満)	40～64歳・男性	62.9%	70.0%
	40～64歳・女性	70.0%	75.0%
低体重の割合の減少 (BMIが18.5未満)	16～39歳・女性	12.1%	10.0%
1日の食事の量に気をつけている人の割合の増加		56.1%	62.0%
自分で料理を作れる割合の増加	中学生	62.2%	70.0%
	16歳以上・男性	72.3%	80.0%

※1 年齢の記載がないものは16歳以上

※2 計画策定時の健康づくりアンケート調査

◎個人の取組

- 毎日朝ごはんを食べるよう心がけ、習慣づけましょう
- 主食・主菜・副菜が揃った食事をしましょう
- 定期的に体重を測りましょう
- 健康教室や講座に参加し、食について関心を持ちましょう

■町の取組（主な具体施策）

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
朝ごはん運動の推進	・ 広報やホームページなどの媒体、各種健診などの機会を通じて、朝ごはんの大切さを普及啓発していきます。	健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会 健康推進協議会
	・ 学校評価項目に「朝ごはん」を位置づけ、保護者と連携をとりながら、日常の指導の中で推進していきます。	学校教育室
食生活改善のきっかけづくり	・ 広報やホームページなどを通じて、バランス食や減塩食などについての普及啓発を行います。	健康づくり室
	・ 健診や母子保健推進委員会の活動の機会を活用して、3食食べることの大切さの普及啓発と、食育の普及を図ります。	健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会 健康推進協議会 母子保健推進委員会
	・ 食生活改善推進員連絡協議会と連携し、「よしおか健康まつり」などのイベントや各地域の健康づくり活動の場で、食生活改善に関する啓発を行います。	
食生活改善について学ぶ場	・ 料理教室や栄養講座を開催します。	健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会 健康推進協議会
	・ 子どもから高齢者までの各世代、また、男性が料理に親しめる教室を開催します。	
	・ 自分の適正体重を維持するための食生活改善などの健康相談を行います。	健康づくり室
学校等における食育の推進	・ 保健だよりや給食だより、保健や栄養に関する掲示物などにより、児童・生徒や保護者に対して啓発を行います。	学校教育室 食生活改善推進員連絡協議会
	・ 小中学校の給食を通じて、栄養士等による食に関する指導を行います。	
	・ 食育講話、肥満指導講話、学校保健委員会を実施します。	
	・ 幼稚園、認定こども園、保育所等において、出前講座等を通じて食育を推進します。	健康づくり室
こども食育食堂の実施	・ 夏休みなどの長期休暇等において、家庭で子どもが一人で食事することを解消するとともに食育の推進を目的とした、「こども食育食堂」を開催します。	健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会

(2) 身体活動・運動

■めざす姿

日常生活で意識して身体を動かしている

身体を動かすことは、生活習慣病等の予防やストレス解消など生活機能を維持・向上させるなど様々な効果があります。毎日の生活の中で「運動」や「身体活動」の量を増やし、習慣づけることに取り組む必要があります。

身近な地域で運動教室を開催し、参加を呼びかけ、健康づくりの意識づけなど啓発をしていきます。

■目標指標

指 標		現 状 (令和元年度)	目 標 (令和6年度)
運動習慣のある人の割合の増加 (1回30分以上の運動を週2回以上)	16～39歳・男性	33.3%	増加
	16～39歳・女性	14.3%	
	40～64歳・男性	32.8%	
	40～64歳・女性	27.1%	
「ロコモティブシンドローム」について 知っている人の割合の増加 ※「言葉は聞いたことがある」を含めた割合	40～64歳・男性	32.8%	増加
	40～64歳・女性	57.9%	
	65歳以上・男性	43.6%	
	65歳以上・女性	69.8%	

◎個人の取組

- 自分のペースで運動を継続しましょう
- 日常生活の中で、階段を使用したり、歩幅を広げたりするなど、積極的に動きましょう
- 近くなら、車を使わず歩いて行きましょう

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
運動習慣づくり	・ よしおか健康ポイント事業を通して、身近な地域における健康づくり活動への参加のきっかけづくりや、習慣化を支援します。	健康づくり室 健康推進協議会
	・ 健康推進員と連携を図りながら、地域における運動教室等を開催します。	
	・ 各種講習会や町の広報・ホームページなどを通じて運動の重要性に関する意識啓発を図ります。	
	・ 町民が講師となり、受講生と運営する「よしおか手作り講座」の開催・運営を支援します。	生涯学習室
有酸素運動の促進（健康ウォーキングのまちづくり）	・ 楽しみながら、気軽に運動に取り組むことができるよう、歩こう会初心者教室（町民ハイキング）を開催します。	生涯学習室
	・ 健康推進員と連携し、ウォーキングイベントを開催します。	健康づくり室 健康推進協議会
運動環境の充実	・ 名所を巡るウォーキングイベントを企画することで、四季のうつろいや風情を感じながらウォーキングできるルートの策定を行います。	産業振興室
	・ 歴史的な名所だけでなく幅広い「観光」の観点から取り入れられる立ち寄り地点を加えたウォーキングマップを作成します。	
	・ スポーツ協会と連携を図りながら、運動教室やスポーツ関連イベント、身近なスポーツ施設等に関する情報提供を行います。	生涯学習室 スポーツ協会

(3) 休養・こころの健康

■めざす姿

自分にあった方法でストレスが解消できている

休養と睡眠を十分にとることは、他の生活習慣と同様に健康と深く関係します。現代社会では、家庭や職場の環境変化から、心身の疲れやストレスが溜まりやすい状況の中、適切な休養と睡眠をとることが大切です。

質の良い睡眠を確保し、ストレス解消方法を持つなど、休養や睡眠に着目した健康づくりを普及啓発していきます。また、悩みごとを相談できる相談窓口等の周知を図っていきます。

■目標指標

指 標		現 状 (令和元年度)	目 標 (令和6年度)
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合の増加		50.4%	65.0%
相談相手がない人（誰にも相談しない人）の割合の減少		26.0%	15.0%
死にたいと思ったことがある割合をなくす	中学生	17.5%	0%
自殺による死亡者をなくす		1 人 (※人口動態調査 H30 年)	0 人
ゲートキーパー養成講座の開催（回数）		1 回／年	1 回以上／年

◎個人の取組

- 自分にあったストレス解消法を見つけましょう
- 自分にあった生活リズムを身につけ、質の高い睡眠をとりましょう
- 寝つきが悪い、眠りが浅いなど十分な睡眠が確保できない場合は、医療機関を受診しましょう
- 悩みを抱えたときは、まずは身近な人に相談しましょう

◆ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
こころの健康の 大切さの普及	・こころの健康や自殺予防についてリーフレット等の配布を行うとともに、講演会等の開催を検討します。	健康づくり室
	・こころの健康に関する教職員向けの研修を実施します。	学校教育室
相談しやすい 体制の整備	・精神科医による精神保健相談など、各専門分野を生かした電話相談、来所相談を実施するとともに、町のホームページ等を活用して相談窓口の周知を図ります。	健康づくり室
自殺予防対策の 推進	・町の広報やホームページ、リーフレット等などの媒体を活用し、自殺予防に関する意識啓発を図ります。	健康づくり室
	・誰もが身近な人の悩みや問題に気づき、寄り添うことができるよう、町民を対象にしたゲートキーパー養成研修を継続して実施します。	
スクールカウンセ セリングの充実	・養護教諭等の行う保健相談活動を推進するとともに、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等による相談の充実を図ります。	学校教育室
	・児童生徒の日々の様子や、アンケートや生活記録等を活用し、いじめや悩みごとを把握し、面談などの支援を行います。	

（４）たばこ・アルコール・薬物

■めざす姿

飲酒と喫煙に関する正しい知識を得て行動できる

たばこは、がんや循環器疾患、ＣＯＰＤなどの呼吸器疾患などの原因となり、受動喫煙、がんや乳幼児突然死症候群など健康を害する危険因子となります。さらに、受動喫煙の健康被害により、肺がん・虚血性心疾患・脳卒中、さらに子どもの呼吸器疾患や中耳炎などを引き起こすことが懸念されます。

また、アルコールは、生活習慣病等との関連が指摘され、１日の飲酒量が多いほどリスクが増加するとされています。

たばこやアルコール、薬物が身体に及ぼす悪影響について、適切な知識の普及啓発を図ります。

■目標指標

指 標		現 状 (令和元年度)	目 標 (令和6年度)
アルコール飲料を毎日飲んでいる人の割合の減少	40～64 歳・男性	28.4%	25.0%
	65 歳以上・男性	40.0%	35.0%
たばこを吸っている人の割合の減少	40～64 歳・男性	33.6%	25.0%
	65 歳以上・男性	20.0%	15.0%
受動喫煙を受ける機会がある人をなくす	20 歳以上	41.1%	25.0%
	中学生	35.0%	0%
	乳幼児・小学生	28.7%	0%
大人になったらたばこを吸いたいと思う中学生がいない状態の維持		0%	0%
妊娠中の飲酒をなくす		1.2%	0%

◎個人の取組

- 子どもの前では、たばこを吸わないようにしましょう
- 喫煙や多量飲酒が身体に与える悪影響を知りましょう
- 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう
- 適正飲酒量を知り、週２日は休肝日をつくりましょう

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
節度ある適度な飲酒量の知識の普及	・適度な飲酒量（１日当たりの純アルコール量が男性 40 g 未満、女性 20 g 未満）であることの周知を図ります。	住民保険室 健康づくり室
	・健康教育や特定保健指導において、節度ある適度な飲酒量の普及啓発を図ります。	
禁煙の啓発、指導や支援の実施	・広報やポスター掲示、パンフレット等を利用し、喫煙が健康に及ぼす影響について啓発を行います。	住民保険室 健康づくり室
	・健康相談等で、喫煙者に対し節煙や禁煙の指導や支援を行います。	
児童・生徒及び保護者に対する啓発	・ポスター掲示やリーフレット配布、学校の授業等を通じて、喫煙や多量飲酒が身体に与える悪影響、薬物の危険性について周知を図ります。	学校教育室
	・中学３年生を対象に、毎年学校公開日に「薬物乱用防止教室」を実施し、各家庭で喫煙を考えるきっかけ等の支援をします。	
妊婦・父母等に対する啓発	・母子健康手帳の交付時や教室などの母子保健事業などの機会を通して、妊娠中、授乳中の女性の飲酒や喫煙が胎児や乳児に影響を及ぼすことの普及啓発を図ります。	健康づくり室
	・パパママ学級等において、副流煙の健康被害などを情報提供します。	
受動喫煙が健康に被害を及ぼすことの普及	・広報やポスター掲示、パンフレット、健診の機会等を利用し、受動喫煙が健康に被害を及ぼすことについて普及啓発を図ります。	健康づくり室
	・喫煙防止教室実施後、児童生徒から保護者に受動喫煙の危険性を伝える工夫を図ります。	学校教育室

(5) 歯・口腔の健康

■めざす姿

むし歯と歯周病予防に取り組んでいる

歯、口腔の健康は、食べる楽しみ、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的な健康にも大きく影響します。健全な歯・口腔機能を生涯にわたり維持することは、生活習慣病等の予防の観点からも重要です。

生涯にわたる健康で質の高い生活を確保するため、むし歯予防、歯周病予防及び歯の喪失防止に加え、咀嚼といった口腔機能の維持・向上のための取組を推進していきます。

■目標指標

指 標		現 状 (令和元年度)	目 標 (令和6年度)
1年以内に歯周疾患検診を受けた割合の増加	40～64歳・男性	40.5%	50.0%
	40～64歳・女性	52.1%	60.0%
	65歳以上・男性	36.4%	45.0%
	65歳以上・女性	52.1%	60.0%
歯周病が全身の健康に影響を及ぼすことを知っている割合の増加	16歳以上	58.0%	70.0%
	中学生	56.3%	70.0%

◎個人の取組

- 毎食後、歯磨きをしましょう
- 正しいブラッシング法で確実なプラークコントロールを身につけましょう
- むし歯や歯周病予防についての正しい知識を身につけましょう
- かかりつけ歯科医を持ち、年に1回以上は定期的に歯科検診を受けましょう

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
口腔ケアに関する知識の啓発	・広報、ホームページ、リーフレットを活用して、口腔ケアに関する意識啓発を図ります。 ・歯科健診事業や健康教育、健康相談等を通し、歯科保健の重要性の普及啓発を図ります。	健康づくり室
8020運動の推進	・歯科保健の重要性の普及啓発に努めるとともに、「8020運動」を推進します。	健康づくり室
乳幼児の口腔機能に関する保護者への相談	・乳幼児健診等にて、口腔機能における相談を行います。	健康づくり室
乳歯のう蝕予防対策	・1歳6か月、2歳、3歳児健診にて希望者にはフッ化物歯面塗布を行います。 ・健診等の機会を通じて、適切な間食の取り方等の知識の普及を図ります。	健康づくり室
高齢者の口腔機能の低下予防、維持・回復	・地域のサロン会場に歯科医師や保健師が出向きオーラルフレイル予防講話など、口腔機能に関する知識の普及啓発を図ります。	介護高齢室 (町社会福祉協議会へ委託)
歯周疾患検診受診率の向上	・20歳から70歳までの5歳刻み（節目の年齢）の住民を対象に歯周疾患検診を実施します。 ・歯周病を早期に発見し、予防できるよう検診のPRに努めます。	健康づくり室

◆8020 運動

“8020”は“ハチ・マル・ニイ・マル”と読み、「8020 運動」とは、“80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保とう”という運動です。平成元年、厚生省（現：厚労省）と日本歯科医師会が提唱し、国民的な運動として推進しています。

2 生活習慣病等の発症・重症化予防

■めざす姿

がん検診や健康診査を受けて健康管理に取り組んでいる

健診等による早期発見・早期治療（二次予防）だけでなく、食生活の改善や運動習慣の定着等による生活習慣の改善により、がん、循環器疾患、糖尿病及び慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）の４疾患をはじめとする生活習慣病等の発症を予防する

「一次予防」に重点を置いた施策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた施策を推進します。

■目標指標

指 標		現 状 (令和元年度)	目 標 (令和6年度)
特定健診受診率の向上		38.6%	50.0%
各がん検診の受診率の向上			
	結核・肺がん	15.6%	前年度より増加
	大腸がん	14.0%	
	胃がん	10.0%	
	乳腺・甲状腺がん	17.2%	
	子宮頸がん	14.4%	
ＣＯＰＤについて「知っている」割合の増加		27.4%	30.0%

(1) がん

がんは、日本人の死因の第1位となっている疾病です。がんの発症には、喫煙や飲酒、食事などの生活習慣が大きく関わっているため、それらを改善することにより、発症や重症化を予防できます。

また、がんは、早期に発見できれば、治る確率が非常に高いものです。がん検診の意義等について啓発活動を実施し、また、要精密検査受診者への受診を積極的に進め、早期発見・早期治療につながるよう支援をしていきます。

◎個人の取組

- 定期的にがん検診を受けましょう
- 検診結果で精密検査となったら、必ず医療機関へ行きましょう

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
がんに関する知識の普及啓発	・ 早期発見や重症化予防に向け、がんの知識の普及のポスター掲示やリーフレット配布を行います。	健康づくり室
がん検診受診率の向上	・ 対象者への検診通知の送付や、広報、ホームページを使って周知を行います。 ・ 自治会活動等の場を活用してPRを行います。 ・ よしおか健康ポイントを活用し、受診率の向上に努めます。 ・ 総合健診として特定健診とがん検診を同時実施、早朝、土日の健(検)診開催、健(検)診受診料の無料化を継続していきます。	健康づくり室
精密検査受診率の向上	・ 検診会場でのポスター掲示による意識啓発、検診通知にて説明、精密検査未受診者に対する受診勧奨通知を送付など、あらゆる手段を使い、検査受診につなげる支援をします。	健康づくり室

(2) 循環器疾患

循環器疾患は初期には自覚症状が少なく、進行すると脳卒中や心筋梗塞など、重篤になるリスクが高い疾患です。その危険因子として、メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病、多量飲酒があげられます。

特定健診などの受診率の向上や、生活習慣病等の発症と重症化の予防対策に取り組んでいきます。

◎個人の取組

- 健診を毎年受けましょう
- 血圧を定期的に測りましょう
- 減塩に心がけましょう

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
健康意識の醸成	・各種健康づくり教室に加え、健康まつりなどで不特定多数の来場者に対し、「生活習慣病等の予防」に関するチラシやリーフレットを配布するなど、意識啓発に努めます。	健康づくり室 健康推進協議会
健康づくり教室の開催	・健康づくりを目的とした料理教室や運動教室を開催します。自治会を単位とした自主活動に各種教室を取り入れます。 ・保健師・管理栄養士による指導を行います。	健康づくり室 自治会連合会 健康推進協議会
食生活改善の取組	・食生活改善推進員連絡協議会による活動と連携を図り、料理教室（年4～5回）を実施します。また、そのための人材の確保と育成に努めます。	健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会
特定健康診査、特定保健指導受診率の向上	・生活習慣病等の発症及び重症化の予防、生活習慣の改善のため、特定健康診査・特定保健指導の効果・必要性についてPRを行います。	健康づくり室 住民保険室

◆メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣病を改善しなければ心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです。

(3) 糖尿病

糖尿病は、自覚症状がないまま進行し、脳梗塞や心筋梗塞などの命に関わる合併症を起こします。また、糖尿病の3大合併症である神経障害や網膜症による失明、糖尿病性腎症による透析などは、生活の質を低下させます。

糖尿病の原因は、食べ過ぎ・飲み過ぎや運動不足などの生活習慣にあるとされており、生活習慣改善を支援するなど、糖尿病の発症予防につながる事業を実施していきます。

◎個人の取組

- 体重をこまめに測りましょう
- まず野菜から食べましょう
- 食べ過ぎたら、その後の食事を調整したり、少しでも動きましょう

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
健康づくり教室 の開催 【再掲】	・参照：「基本施策2（2）循環器疾患」 （P56）	健康づくり室 自治会連合会 健康推進協議会
食生活改善の取組 【再掲】	・参照：「基本施策2（2）循環器疾患」 （P56）	健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会

（４）慢性閉塞性肺疾（COPD）

COPDは、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、呼吸障害へと発展するおそれがあり、全国で約530万人がCOPDに罹患していると推定されています。初期症状としては、せき、たん、息切れなどがあげられ、他の疾患と誤って診断されるケースも多いため、多くの罹患者が未診断、未治療の状況となっています。

国は今後、死亡原因としてCOPDが急速に増加すると予想しており、禁煙による予防が可能であることや、早期発見が重要であることから、COPDの認知度の向上が課題です。

町では、たばこの害について啓発講座、健康相談を実施しています。今後は、受動喫煙の防止にも取り組んでいきます。

◎個人の取組

- COPDについて正しい知識を持ちましょう
- 喫煙者は、禁煙にチャレンジしましょう
- 喫煙するときは、周りの人に配慮し、受動喫煙の防止に取り組みましょう

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
COPDに関する啓発	・ポスター掲示、リーフレットの配布により、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の名称の認知度向上を図ります。 ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、禁煙等により予防することができる生活習慣病であることなど、健診の機会等を活用して病気に関する知識の普及啓発を図ります。	健康づくり室

◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)

主として長期の喫煙などによってもたらされる肺の炎症性疾患です。かつて肺気腫、慢性気管支炎と言われてきた疾患も含まれます。せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行し、日常生活もままならなくなります。さらに進行すると呼吸不全や心不全を起こす命にかかわる病気であるため、早期発見、早期治療が重要です。

3 次世代と高齢者の健康づくり

(1) 次世代の健康

■めざす姿

親子で健康づくりに取り組んでいる

生涯を通じ健やかでこころ豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康づくりが大切です。低出生体重児の出生や子どもの肥満は、妊娠前・妊娠期の母体の状態やその後の子どもの生活習慣が関係していると考えられ、保護者からの影響を受けます。

次世代の命を育てることを意識した健康づくりを行い、切れ目のない支援を継続していきます。

■目標指標

指 標		現 状 (令和元年度)	目 標 (令和6年度)
肥満傾向児の割合の減少 (※学校保健統計／現状は H30 年度)	小学生 男	9.7%	減少
	小学生 女	8.9%	
	中学生 男	14.7%	
	中学生 女	6.4%	
朝食を欠食する人の割合の減少 (週2日以上食べない割合)	中学生	3.9%	0%
睡眠に関する問題が特にならない割合	中学生	26.2%	増加
大人になったらたばこを吸いたいと思う中学生がいない状態の維持		0%	0%
妊娠中の飲酒をなくす		1.2%	0%
妊娠中の喫煙をなくす		0.6%	0%

◎個人の取組

- 妊娠中は飲酒や喫煙は絶対にしないようにしましょう
- 妊娠中や子育てに関する悩みを一人で抱え込まないようにしましょう
- 子どものうちから「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけましょう

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
子育て世代包括支援センター	・妊娠期から子育て期にわたり、切れ目ないサポートを行う総合相談窓口を開設します。	健康づくり室
妊婦と胎児の健康増進	・母子保健事業、母子保健推進委員会の活動や、妊娠届出時やパパママ学級を通して、若年女性や妊婦に対し、妊娠前・妊娠期の心身の健康が胎児の成長に影響を及ぼす可能性が高いことの周知を行います。 ・妊婦に対して正しい食生活の知識や喫煙・飲酒の習慣の見直しなど、妊婦と胎児の健康を守るための情報提供や、妊娠届出時に必要に応じて指導を行います。	健康づくり室 母子保健推進委員会
健やかな成長、発達支援と育児不安の軽減	・乳幼児健診を実施し、定期的に各種相談会を開催します。 ・町の母子保健事業や母子保健推進委員会の活動を通じて、育児不安の軽減、発達支援等に努めます。	健康づくり室
望ましい生活習慣の周知	・母子保健に関する健診、食生活改善推進員連絡協議会や母子保健推進委員会の活動の機会を活用して、食育の普及啓発を図ります。	健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会
子どもの肥満予防・生活習慣の改善	・乳児健診にて体重計測を行い、必要に応じて、生活習慣の改善の指導を行います。 ・高度肥満の児童生徒に対する受診勧告、運動のすすめ、必要に応じて保護者との健康相談を行うことにより、生活習慣の改善を支援します。	健康づくり室
学校等における食育の推進【再掲】	・参照：「基本施策 1（1）栄養・食生活」（P45）	学校教育室 健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会
こども食育食堂の実施【再掲】	・参照：「基本施策 1（1）栄養・食生活」（P45）	健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会
スクールカウンセリングの充実【再掲】	・参照：「基本施策 1（3）こころの健康」（P49）	学校教育室
小児医療体制の充実	・広報や健康ガイドでの休日当番医、夜間急患診療の情報提供、救急医療を行える病院の紹介を行います。 ・無料電話相談「よしおか健康 No. 1 ダイアル 24」等の周知を図ります。	健康づくり室

（２）高齢者の健康

■めざす姿

人生 100 年時代、健康づくり・介護予防に取り組んでいる

高齢者がいつまでも健康で元気で暮らせることは、高齢者本人、家族そして地域の願いです。高齢者のみの世帯や一人暮らしの高齢者も増加しています。介護予防の重要性について周知をし、年を重ねてもその人らしく暮らすことができるよう支援していきます。加齢により引き起こされるロコモティブシンドローム、フレイル予防、運動器の機能向上などへの対策に取り組んでいきます。

■目標指標

指 標		現 状 (令和元年度)	目 標 (令和6年度)
運動習慣がある割合の増加 (1日30分以上の運動を週2日以上)	男性	38.2%	42.0%
	女性	41.7%	45.0%
地域の人と話をしたり、交流する機会がある人の割合の増加 (「よくある」「ときどきある」を合わせた割合)	男性	58.2%	63.0%
	女性	60.4%	65.0%
COPDについて「知っている」割合の増加		27.0%	30.0%

※年齢の記載のないものはすべて65歳以上

◎個人の取組

- 1日1回は外出し、地域の人とふれあいましょう
- 楽しみを見つけ、毎日をいきいきと過ごしましょう
- 低栄養にならないようにバランスのいい食事をとりましょう
- 自分に無理なくできる運動を見つけ、身体活動量を増やしましょう

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性	所管室・協力団体
高齢者の低栄養対策	・食生活改善推進員連絡協議会の活動と連携を図り、各地域において介護予防教室等の場を通じて、食生活改善について、意識啓発を図ります。	健康づくり室 食生活改善推進員連絡協議会
	・配食サービスの提供を通じて、高齢者への声掛けや見守りとともに、低栄養傾向の改善を支援します。	町社会福祉協議会
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知	・広報や健康教室を通して、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の概念や予防方法の普及啓発を図ります。	健康づくり室
運動習慣づくり	・健康ポイント事業を通じて、運動のきっかけ、習慣づくりを支援します。	健康づくり室 健康推進協議会
	・「よしおか健康 No. 1 プロジェクト」を推進し、地域コミュニティを基礎とした高齢者の健康づくり活動を推進します。	健康づくり室 自治会連合会 健康推進協議会
	・社協だよりを活用し、町民対象の介護予防教室や体力測定会実施の周知・啓発を図ります。	町社会福祉協議会
いきがいきづくり支援	・60歳以上の住民を対象に教養講座を実施します。	町社会福祉協議会
	・高齢者活動の場として「ふれあい・いきいきサロン」活動を促進します。	
フレイル対策の推進	・運動教室や出前講座等一般介護予防事業を実施します。	介護高齢室 町社会福祉協議会
認知症予防対策	・認知症地域支援推進員による認知症の早期における症状の悪化の防止のための支援その他の総合的な支援を行います。 ・認知症予防教室を開催し、知識の普及啓発に努めます。	介護高齢室



出前講座の様子

4 地域の力を活用した健康づくり

～「よしおか健康 No.1 プロジェクト」の推進～

町民が主体となり、運動や食生活、こころの健康等に関する健康の維持・増進を目的とした活動を行い、全町民がいきいきとした生活をおくり、社会保障制度（健康保険・介護保険）の安定につながる健康ナンバーワンのまちをめざします。

「よしおか健康 No.1 プロジェクト」は、「よしおか健康推進協議会」が中心となって町全体で取り組む活動と、「自治会」が中心となって各地での自主活動に取り組んでいる事業です。

■目標指標

指 標		現 状 (令和元年度)	目 標 (令和6年度)
「よしおか健康 No.1 プロジェクト」に参加したことがある割合の増加	65 歳以上・男性	9.1%	20.0%
	65 歳以上・女性	21.9%	30.0%
「よしおか健康 No.1 プロジェクト」を知っている又は聞いたことがある割合の増加	40～64 歳・男性	28.4%	35.0%
	40～64 歳・女性	47.1%	55.0%



健康まつりの様子（健康ポイント）

(1) よしおか健康推進協議会活動の推進

町（健康づくり室）と健康推進協議会が一体となって、下記の施策・事業に取り組んでいます。

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性
よしおか健康ポイント事業	- 令和元年6月からあらたに開始された事業で、町民一人ひとりの健康に対する意識を促し、主体的・積極的な健康づくりを応援するプロジェクトです。18歳以上から参加することができ、町の健(検)診や健康増進事業などに参加するとポイントが付与され、たまったポイントを景品に交換することができます。 - 事業の周知を図り、より多くの町民の参加を促進していきます。
健康 No1 講演会	多くの町民が参加しやすいように、「運動・食事・こころの健康」をテーマに講演会を実施します。
ふるさと祭り健康体操	毎年秋に開催される「よしおかふるさと祭り」において、健康に関するイベントやメインステージでの健康体操など、健康づくりに関する意識啓発を行います。
健康まつり	楽しみながら健康づくりにも関心が持てるように「運動・食事・こころの健康」をテーマにした『よしおか健康まつり』を、健康推進協議会と連携して開催します。
運動教室	地域のサロンや老人クラブなどへ運動の講師を派遣する「移動教室」を開催し、鬼石式筋トレの普及や介護予防事業との連携、支援を図ります。
栄養講座・食育講演会	栄養や食育のメインターゲットを決めて講演テーマを検討するとともに、講座や講演を通じて生活習慣病等の予防の周知を図ります。
普及活動（広報PR）	広報やホームページ等を活用し、よしおか健康 No.1 プロジェクトのPRを推進します。



健康まつりの様子

(2) 自治会での自主活動の推進

町（健康づくり室）、自治会連合会、健康推進協議会が連携し、「自治会」の自主的な健康づくり活動を支援していきます。

■主な具体施策

具体施策	取組内容・方向性
よしおか健康ポイント事業への協力	・ポイントの対象事業を選定し、参加者にポイントを付与します。 ・事業の周知を図り、より多くの町民の参加を促進していきます。
体力測定会及び結果説明会	・握力、体脂肪測定、片足立ち、前屈等の測定を行い、測定結果の説明会と運動や体力向上のポイントの習得の場とします。 ・自治会と連携し、あらたな参加の呼びかけをしていきます。
健康ウォーキング（ハイキング）	・自治会、健康づくり推進員と連携し、身近な地域や町内の散策、バスハイクなど県内外ウォーキング活動を推進します。
ラジオ体操	・集会所の庭を利用し、定期的にラジオ体操やウォーキング活動を行います。
筋力トレーニング	・集会所で定期的に筋力トレーニングや、筋トレに関する勉強会を実施します。
パークゴルフ及びグラウンドゴルフ	・緑地運動公園パークゴルフ及び公園・集会所等を利用した活動を推進します。
運動教室	・DVDリフレッシュ運動・3B体操・エクササイズ教室・体幹を鍛える運動・軽スポーツなどを行います。
他団体との協働事業	・他団体と連携し、軽スポーツ・ピンポン・脳トレなどを行います。
食育活動（調理実習）	・調理実習と栄養に関する講座等を行います。
健康カレンダー作成及び普及活動	・自治会で「健康カレンダー」や「事業チラシ」を作成し、回覧版などでの周知活動を行います。



運動教室の様子

第5章 計画の推進

1 地域総ぐるみの健康づくり

個人の取組では解決できない地域社会の健康づくりへの取組を推進するため、地域コミュニティを核とした健康づくり運動を進めます。コミュニティ意識の醸成を図るとともに、コミュニティ活動の振興を支援します。

また、医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師、管理栄養士、栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士、食生活改善推進員連絡協議会、よしおか健康推進協議会などと連携した取組の促進を図ります。

2 庁内体制づくり

町全体の健康づくり運動を推進するため、横断的な健康づくり庁内体制を強化し、「よしおか健康 No. 1 プロジェクト」を推進します。

3 周知・公表

健康づくりに関連する情報の提供に努めるとともに、健康教育を推進し、健康づくり運動の推進を図ります。

4 点検・評価

計画の推進のため、PDCAサイクルによるマネジメントを強化し、評価結果を公表するとともに、適宜改善を図ります。

また、社会経済環境の変化等に適切に対応するため、必要に応じて計画を改定します。

資料編

1 策定体制・策定経過

(1) 吉岡町健康づくり計画策定委員会

吉岡町健康づくり計画策定委員会設置要綱

平成26年吉岡町訓令第28号

(設置)

第1条 吉岡町健康づくり計画（以下「計画」という。）の策定をするため、吉岡町健康づくり計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について、町長の求めに応じて審議し、必要な提言及び意見具申を行う。

- (1) 健康増進計画に関すること。
- (2) すこやか親子21に関すること。
- (3) 食育推進計画に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、町長が特に必要と認める事項

(組織)

第3条 委員会は、10人以内の委員をもって組織する。

2 委員は、健康づくりに関し識見を有する者のうちから、町長が委嘱する。

(任期)

第4条 委員の任期は、計画策定終了をもって満了とし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期についても、同様とする。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置き、委員のうちから互選する。

- 2 会長は、会務を総括し、委員会を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、会長が招集し、議長となる。ただし、会長が選任されるまでの間は、町長が招集し、議長となる。

- 3 会長は、必要に応じ、意見を聴くため委員以外の者を会議に出席させることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉課健康づくり室において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

(2) 吉岡町健康づくり計画策定委員名簿

(敬称略)

	役 職 名	氏 名	備 考
1	第五保育園 主任保育士	松田 好美	
2	駒寄幼稚園 主幹教諭	笠原 美恵	
3	吉岡中学校 養護教諭	西川 由佳	
4	吉岡中学校 主幹栄養専門員	福田 敬子	
5	食生活改善推進員連絡協議会 会長	大橋 久美子	副会長
6	母子保健推進員会 会長	南雲 律子	
7	健康づくり推進員 会長	福田 清	
8	渋川保健福祉事務所 副主幹	木下 友紀	
9	一般公募者	吉澤 早百合	
10	吉岡町議会 代表	五十嵐 善一	会長 (～R1.8.27)
		小池 春雄	会長 (R1.8.28～)

(3) 策定経過

年 月 日	内 容
令和元年 6月26日	第1回吉岡町健康づくり計画策定委員会 ・アンケート調査について
7月	アンケート調査実施（郵送配布・郵送回収方式） （小学生以下の児童の保護者、中学生本人、16歳以上の3種）
11月14日	第2回吉岡町健康づくり計画策定委員会 ・アンケート調査結果について ・健康づくり計画骨子の検討
令和2年 2月5日	第3回吉岡町健康づくり計画策定委員会 ・健康づくり計画素案（パブリックコメント案）について
2月25日 ～3月2日	パブリックコメント（寄せられた意見の数 0件）
3月13日	計画決定

吉岡町健康づくり計画

発 行 日	令和2年3月
-------	--------

発	行	群馬県吉岡町
---	---	--------

〒370-3692
群馬県北群馬郡吉岡町大字下野田 560 番地

TEL : 0279-54-3111 (代表)

企画・編集	健康福祉課 健康づくり室
-------	--------------
