

# 吉岡町健康づくり計画

平成 27 年 3 月

吉 岡 町



# はじめに



近年わが国は、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24年で男性80.21歳、女性86.61歳です。男性は始めて80歳を超え、女性は世界第1位を更新中であり男女とも長寿となりました。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。

このたび吉岡町では、健康増進法に基づく『健康増進計画』、食育基本法に基づく『食育推進計画』、国民運動計画としての『すこやか親子21』を、アンケート調査結果をもとに『健康づくり計画』としてまとめて策定しました。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一覧にしております。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。

さて、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、自治会の傘下でウォーキングやラジオ体操会、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ゆく事を期待しております。

また、平成26年度には無料電話相談「よしおか健康 No.1 ダイヤル24」を開始し、健康や介護、医療、育児等の相談に専門スタッフが対応しております。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ゆきます。

末尾になりましたが、本計画の策定にあたりご尽力いただいた関係皆様に感謝いたすとともに生涯にわたりだれ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。

平成27年 3月

吉岡町長 石 関 昭



# 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 計画の期間 .....	2
第 2 章 基本的な方向 .....	3
1 基本理念 .....	3
2 基本方針 .....	3
(1) 健康寿命の延伸 .....	3
(2) 健康格差の縮小 .....	3
(3) 生活習慣病の発症予防・重症化予防 .....	3
(4) こころの健康の維持・向上 .....	4
第 3 章 健康を取り巻く状況 .....	5
1 現状 .....	5
(1) 人口動態 .....	5
(2) 町民の健康の状況 .....	7
(3) 母子保健 .....	14
(4) 医療費 .....	15
(5) 要支援・要介護認定 .....	16
2 計画の推進状況 .....	17
(1) 健康よしおか 2 1 .....	17
(2) 健やか親子 2 1 .....	21
(3) 吉岡町食育推進計画 .....	24
第 4 章 施策の展開 .....	26
1 「よしおか健康 No. 1」プロジェクトの推進 .....	29
2 重点分野の取組 .....	33
(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 .....	33

(2) 生活習慣及び社会環境の改善.....	40
3 次世代と高齢者の健康づくり .....	64
(1) 次世代の健康.....	64
(2) 高齢者の健康.....	67
<b>第5章 計画の推進.....</b>	<b>69</b>
1 地域総ぐるみの健康づくり .....	69
2 庁内体制づくり .....	69
3 周知・公表 .....	69
4 点検・評価 .....	69
<b>資料編.....</b>	<b>70</b>
1 策定体制・策定経過.....	70
(1) 吉岡町健康づくり計画策定委員会.....	70
(2) 吉岡町健康づくり計画策定委員名簿 .....	71
(3) 策定経過.....	71
2 目標指標一覧.....	72
(1) 重点分野の取組.....	72
(2) 生活習慣及び社会環境の改善.....	73
(3) 次世代と高齢者の健康づくり .....	76
3 健康づくりアンケート調査 .....	77
(1) 調査概要.....	77
(2) 調査票（3種） .....	78

# 第 1 章 計画策定にあたって

---

## 1 計画策定の目的

わが国では、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加し、国民医療費全体に占める割合も約 3 割となっています。

このため、国は平成 12 年に「健康日本 21」を策定し、すべての国民が健やかでこころ豊かに生活でき、活力ある社会を築くため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上をめざして、健康づくり国民運動を推進してきました。平成 15 年 5 月には「健康増進法」の制定により国民の健康づくり・疾病予防を推進する基本法が整備され、平成 17 年 6 月には「食育基本法」が制定されました。平成 17 年 12 月の「医療制度改革大綱」では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念が取り入れられ、特定健診・特定保健指導が行われることとなりました。平成 24 年 7 月には、平成 34 年度を目標にした「健康日本 21(第 2 次)」(基本方針)が定められています。

本町では平成 15 年度を初年度とする「健康よしおか 21」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、健康づくりに関わる国の動向や「健康よしおか 21」の達成状況を踏まえて、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「吉岡町健康づくり計画」を策定するものです。

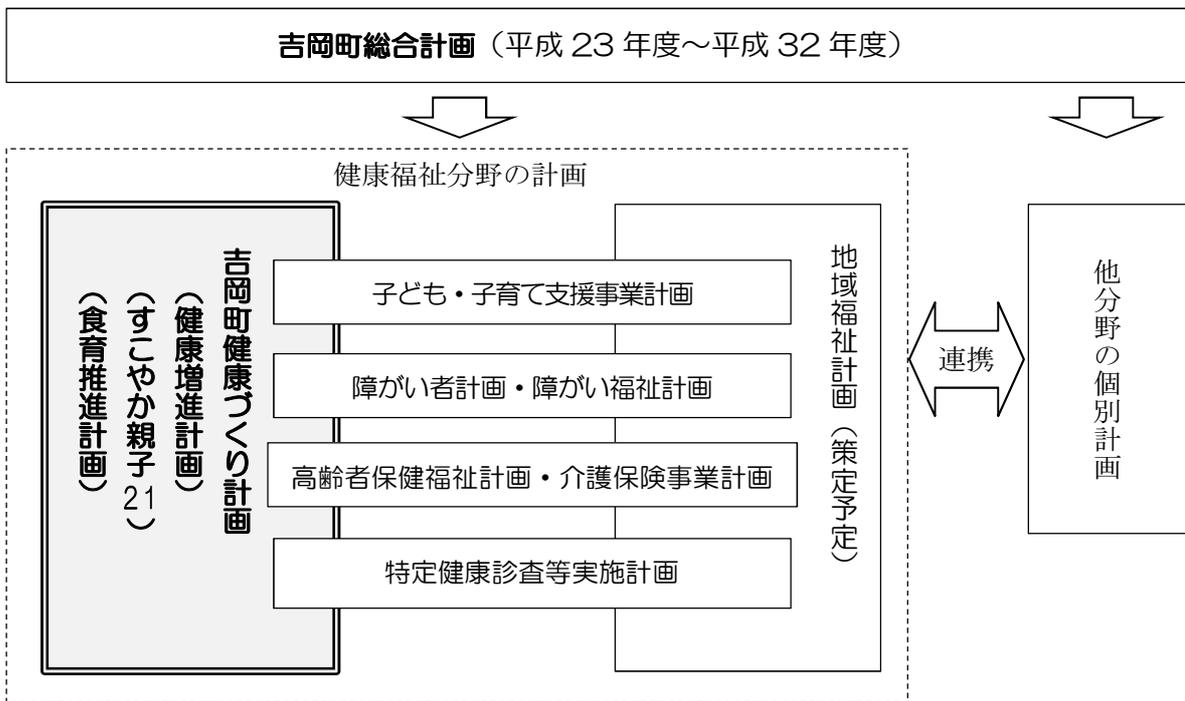


吉岡町保健センター

## 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「すこやか親子21」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21in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2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 計画の期間

この計画は、平成27年度を初年度とし、平成31年度を目標年度とする5か年計画です。なお、計画期間の最終年度に計画の進捗状況の点検・評価を行います。

## 第2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作り、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。

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。

### 2 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。このため健康づくりについて町民の意識啓発を図り、町民の自主的な健康づくりを支援します。

健康寿命（群馬県）は、男性が71.07歳、女性が75.27歳となっています（平成22年現在）。平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間、群馬県は男性8.33年、女性10.64年）を解消し、健康寿命の延伸をめざします。

#### (2) 健康格差の縮小

個人の健康は、家庭、学校、地域や職場等の社会環境の影響を受けることから、町全体で町民一人ひとりの健康づくりを支援することが重要です。このため、地域、学校、企業など、健康づくりを支援する団体と町は、町民の健康づくりに対する役割と責任を明確にし、これらに対して積極的に参加を働きかけるとともに、その担い手となる人づくりに取り組みます。

#### (3) 生活習慣病の発症予防・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を改善して健康を増進し、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。

#### (4) こころの健康の維持・向上

こころの健康を保つことは、いきいきと自分らしい生活を送るためにとても重要なことです。十分な睡眠をとりストレスと上手に付き合うことが、こころの健康には欠かせない要素となっています。

自分なりの方法でストレスを解消し、十分な睡眠による休養がとれるよう、こころの健康づくりを推進します。



老人会の筋トシの様子



乳幼児健診の様子

# 第3章 健康を取り巻く状況

## 1 現状

### (1) 人口動態

#### ①人口の推移

- 本町の総人口は増加傾向にあり、平成22年は19,801人と、昭和60年から25年間で約7,300人増加し、1.6倍になっています。

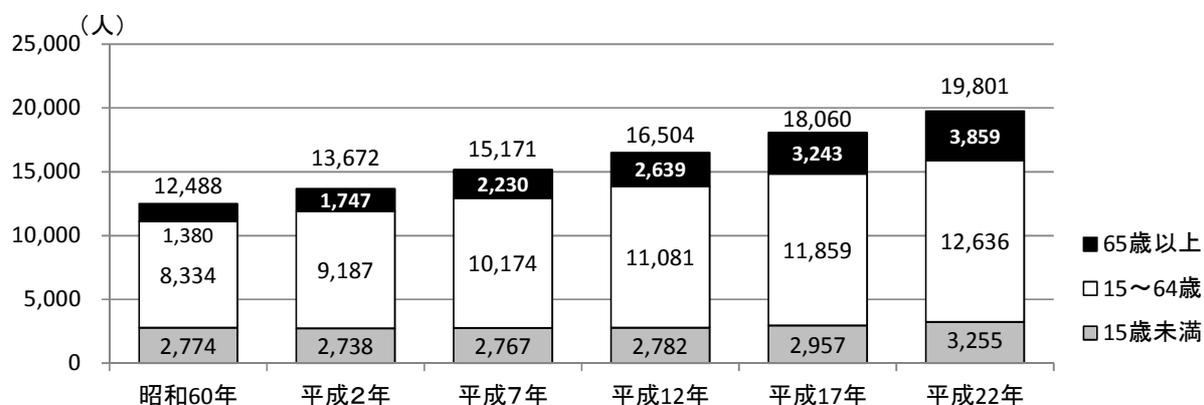
#### ②一般世帯の変化

- 一般世帯数は増加の一途で、昭和60年の3,053世帯から平成22年の6,501世帯へ、25年間で約2.1倍増加しています。
- 平均世帯人員は、昭和60年には3.94人/世帯でしたが、減少の一途で、平成22年に3人を下回り2.90人/世帯となっています。

#### ③人口構成の変化

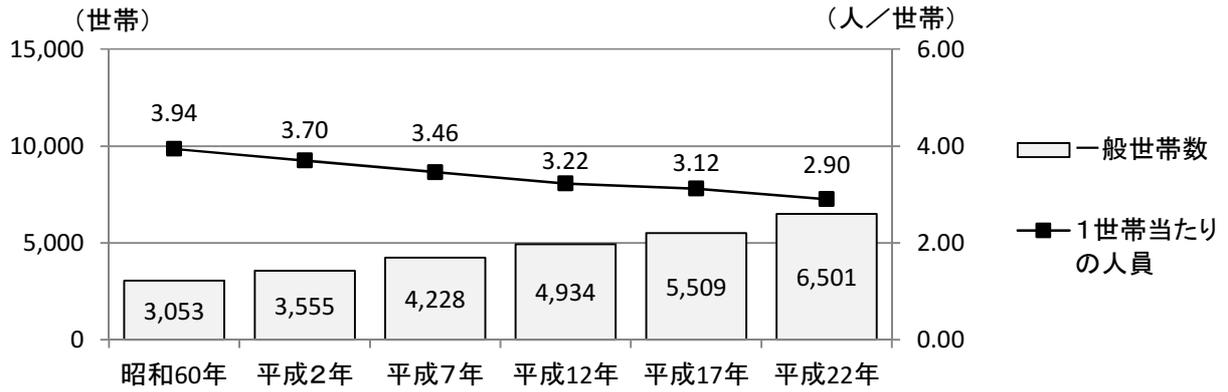
- 65歳以上の人口も増加傾向にあり、昭和60年には1,380人でしたが、平成22年には3,859人と、25年間で約2.8倍になっています。
- また、15歳未満の年少人口は、平成12年までは2,750人前後で推移してきましたが、平成12年以降増加し、平成22年には3,255人になっています。
- 高齢化率（総人口に対する65歳以上の割合）は、昭和60年には11.1%でしたが、平成22年には19.5%となっていますが、群馬県平均や全国平均よりも4ポイント程度低い割合となっています。

■人口・年齢別人口の推移（国勢調査）

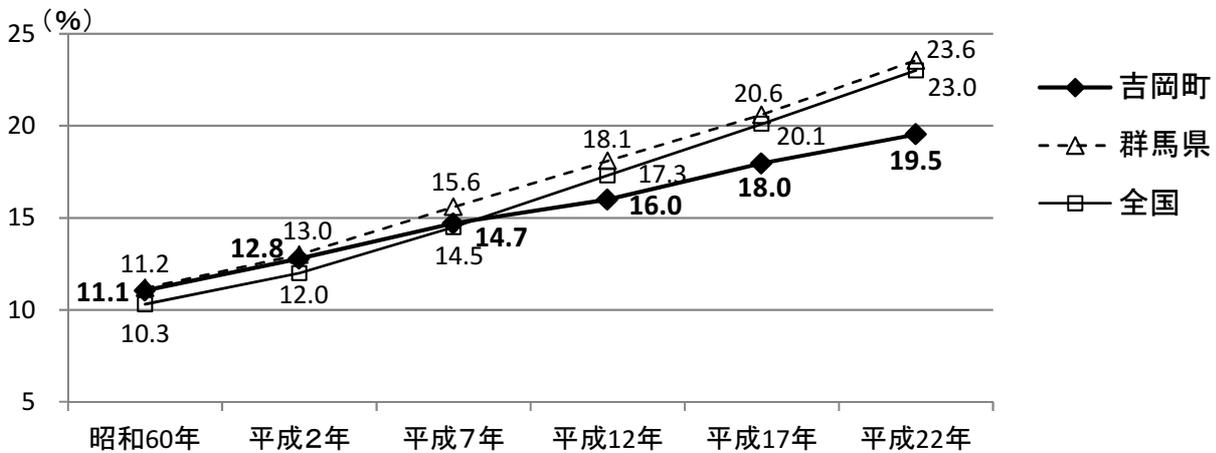


※人口総数は年齢不詳を含む。

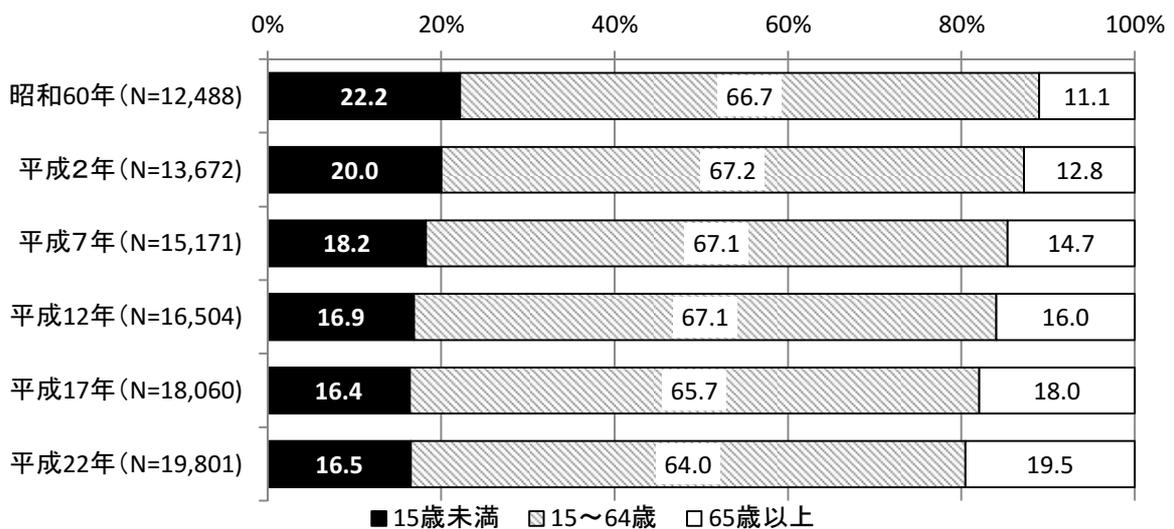
■一般世帯数と平均世帯人員の推移（国勢調査）



■高齢化率の推移（国勢調査）



■年齢3区分別人口比率の推移（国勢調査）



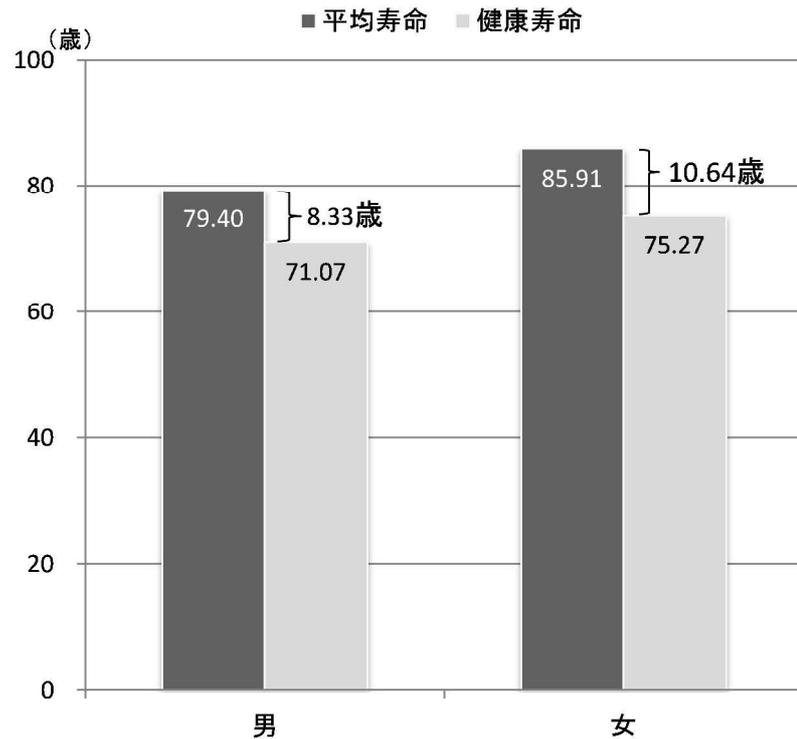
注：Nは人口を表す。

## (2) 町民の健康の状況

### ①平均寿命・健康寿命

- 平均寿命（群馬県）は男性が79.40歳、女性が85.91歳であり、健康寿命（群馬県）は、男性が71.07歳、女性が75.27歳となっています（平成22年現在）。平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間）は、男性8.33年、女性10.64年となっています。

■平均寿命と健康寿命（群馬県、平成22年）

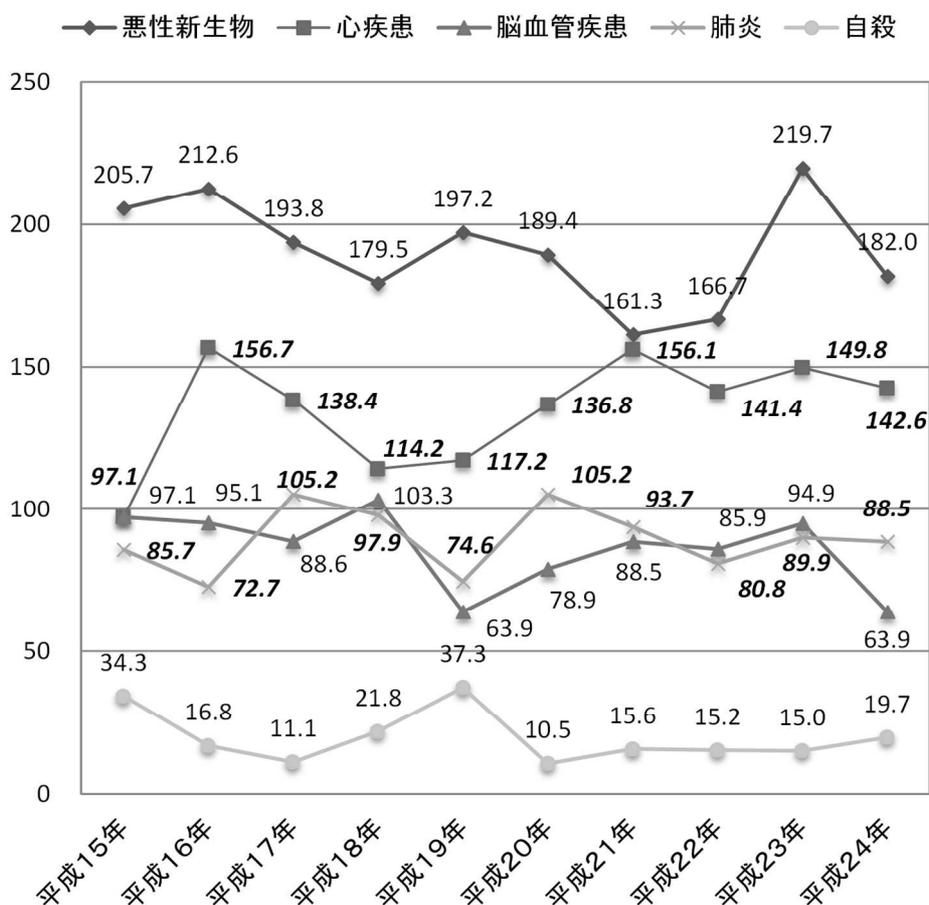


資料：元気県ぐんま21（第2次）

## ②死因別死亡の状況

- 死亡率（人口 10 万人対）の推移をみると、悪性新生物が最も多く平成 24 年で 182.0 であり、平成 23 年の 219.7 より減少していますが、高い水準で推移しています。次いで、心疾患が平成 23 年で 149.8、平成 24 年で 142.6 となっています。
- 第 3 位には、脳血管疾患と肺炎が同様の水準で推移していますが、平成 24 年は肺炎のほうが多く 88.5 であり、脳血管疾患の 63.9 を上回っています。
- また、自殺は平成 19 年には 37.3 となりましたが、平成 24 年は 19.7 であり、近年は 10 ポイント台後半で推移しています。

■三大生活習慣病及び肺炎、自殺による死亡率の推移（人口 10 万人対）



資料：健康福祉統計年報（群馬県）

### ③身体状況

計画づくりにあたって実施した本町の健康づくりアンケートの回答から、肥満度を算出、集計しました。

小学生以下のうち幼児（3～5歳）は「性別身長別標準体重」により、小学生（6歳以上）と中学生、16歳～17歳は「性別年齢別身長別標準体重」により、18歳以上はBMIにより、それぞれ判定しました。18歳以上のうち、65歳以上の高齢者については、BMI 20以下を低栄養傾向としてその割合をみるとともに、小中学生については学校保健統計の結果も合わせて整理しました。

#### ■肥満度の区分

（6歳未満）

調査区分	小学生以下（3歳～5歳）
肥満度	
低体重（やせ）	-15%以下
普通	-15%超～+15%未満
肥満	+15%以上

※肥満度 =  $\{(\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}\} \times 100 (\%)$

※3歳未満児は肥満度評価の対象としていません。

（小学生（6歳以上）、中学生、16歳～17歳）

調査区分	小学生以下（6歳以上）・ 中学生・ 16歳以上（16歳～17歳）
肥満度	
高度やせ	-30%以下
軽度やせ	-20%以下
普通	-20%超～+20%未満
軽度肥満	+20%以上
中等度肥満	+30%以上
高度肥満	+50%以上

※肥満度 =  $\{(\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}\} \times 100 (\%)$

（18歳以上（高齢者を含む））

調査区分	16歳以上（18歳以上）
肥満度	
低体重（やせ）	BMI 18.5 未満
普通	BMI 18.5～25.0 未満
肥満	BMI 25.0 以上

※BMI 指数 =  $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

（高齢者（65歳以上））

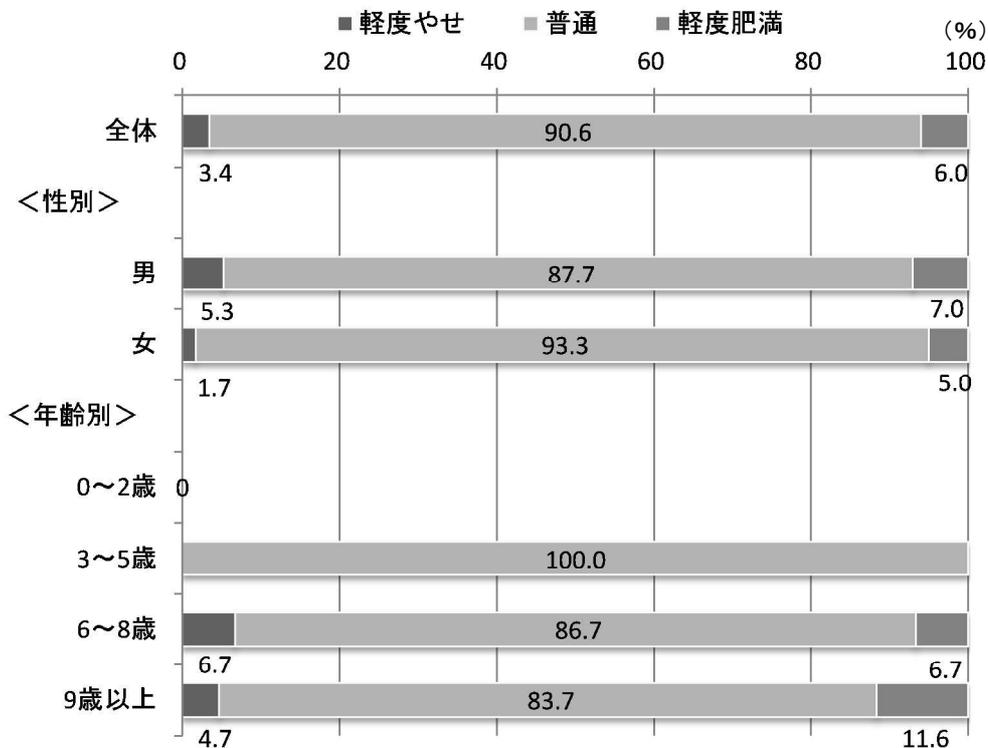
調査区分	16歳以上（65歳以上）
肥満度	
低栄養傾向	BMI 20 以下

※BMI 指数 =  $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

(小学生以下)

- 子ども（小学生以下）の肥満の状況をみると、「高度やせ」、「中等度肥満」、「高度肥満」は0%となっています。
- 「普通」が90.6%、「軽度肥満」が6.0%、「軽度やせ」が3.4%であり、多くが「普通」となっています。
- 性別では、「普通」は「女」が93.3%であり、「男」の87.7%より多くなっています。
- 年齢別では、各年齢とも「普通」が多くなっています。「軽度やせ」及び「軽度肥満」は、就学前（3歳～5歳）では0%であり、小学生（6歳以上）で生じ、「軽度肥満」は小学校低学年より高学年のほうが多くなっています。
- 学校保健統計では、「やせ」は男女各学校とも1%台であり、「肥満」は男で11%程度、女で6～7%程度となっています。

■肥満度（小学生以下）



※ 「高度やせ」、「中等度肥満」、「高度肥満」、「無回答」は0%のため、表示していない。

※ 「0～2歳」は肥満度判定の対象年齢外

資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

■肥満度（小学生）

(%)

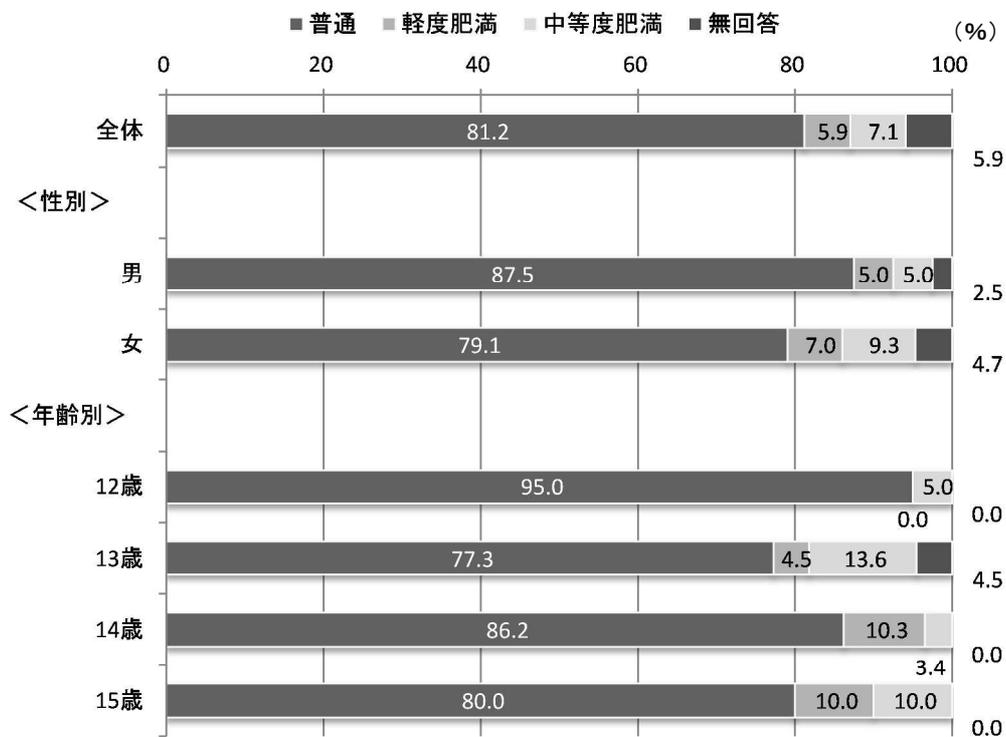
	やせ		肥満	
	男	女	男	女
明治小	1.5	1.7	12.0	5.9
駒寄小	1.0	1.9	10.7	7.5

資料：保健のあゆみ（平成25年度）

(中学生)

- 子ども（中学生）の肥満の状況をみると、「高度やせ」、「軽度やせ」、「高度肥満」は 0%となっています。
- 「普通」が 81.2%、「軽度肥満」が 5.9%、「中等度肥満」が 7.1%であり、多くが「普通」となっています。
- 性別では、「普通」は「男」が 87.5%であり、「女」の 79.1%より多くなっています。
- 年齢別では、各年齢とも「普通」が多くなっています。「軽度肥満」及び「中等度肥満」を合わせた“肥満”は、12 歳では 5%ですが、13 歳以上では 10%を超えています。
- 学校保健統計では、「やせ」は男が 1.8%、女が 0.9%であり、「肥満」は男が 9.1%、女が 6.6%となっています。

■肥満度（中学生）



※ 「高度やせ」、「軽度やせ」、「高度肥満」は 0%のため、表示していない。

資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成 26 年）

■肥満度（中学生） (%)

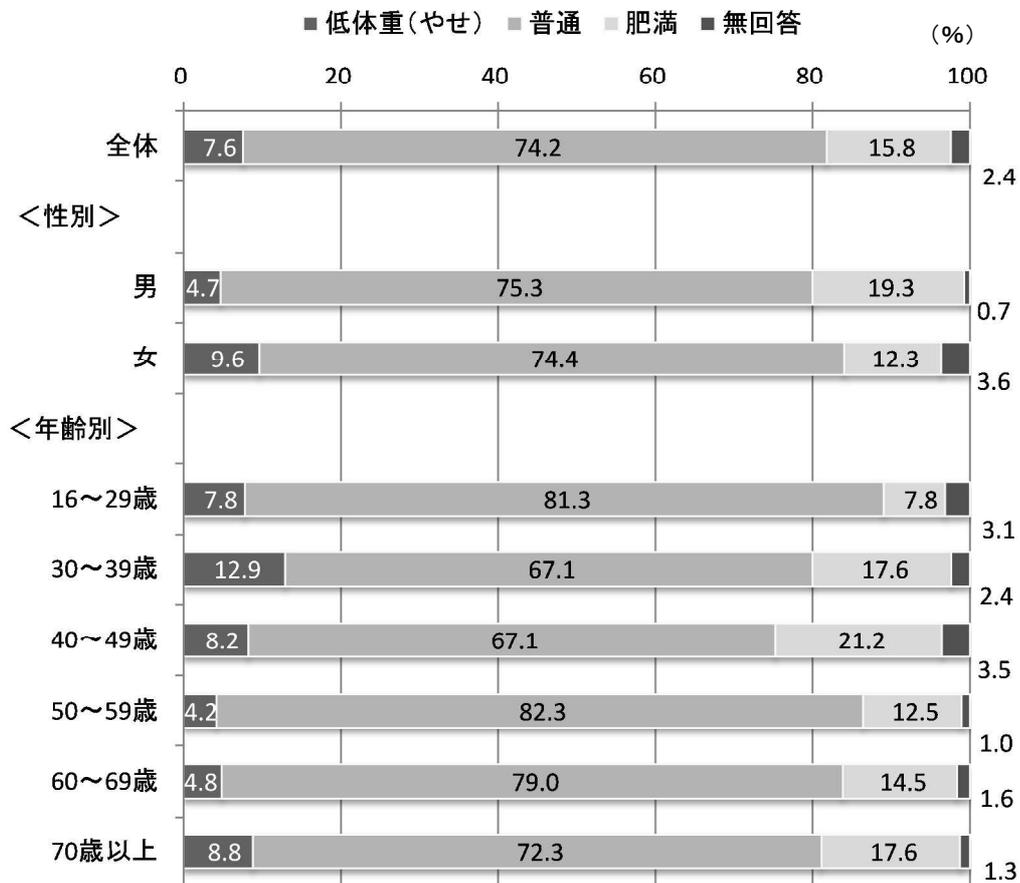
	やせ		肥満	
	男	女	男	女
吉岡中学	1.8	0.9	9.1	6.6

資料：保健のあゆみ（平成 25 年度）

(16歳以上)

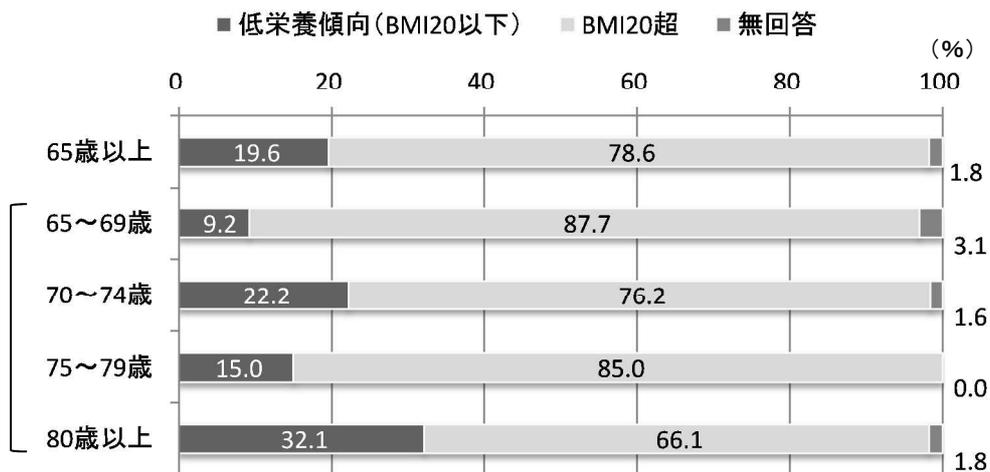
- 16歳以上の肥満の状況をみると、「普通」が74.2%、「肥満」が15.8%、「低体重(やせ)」が7.6%であり、多くが「普通」となっています。
- 性別では、「普通」は「男」が75.3%であり、「女」の74.4%よりわずかに多くなっています。「肥満」は男のほうが、「低体重(やせ)」は女のほうが多くなっています。
- 年齢別では、各年齢とも「普通」が多くなっています。「低体重(やせ)」は「30～39歳」が12.9%で、「肥満」は「40～49歳」が21.2%で、それぞれ多くなっています。
- 65歳以上の高齢者の栄養状態をBMIによりみると、BMI 20以下の低栄養傾向の割合は、19.6%となっており、年齢が上がるに従って増える傾向にあることが伺えます。

■肥満度 (16歳以上)



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

■ 65 歳以上（高齢者の低栄養傾向）



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成 26 年）

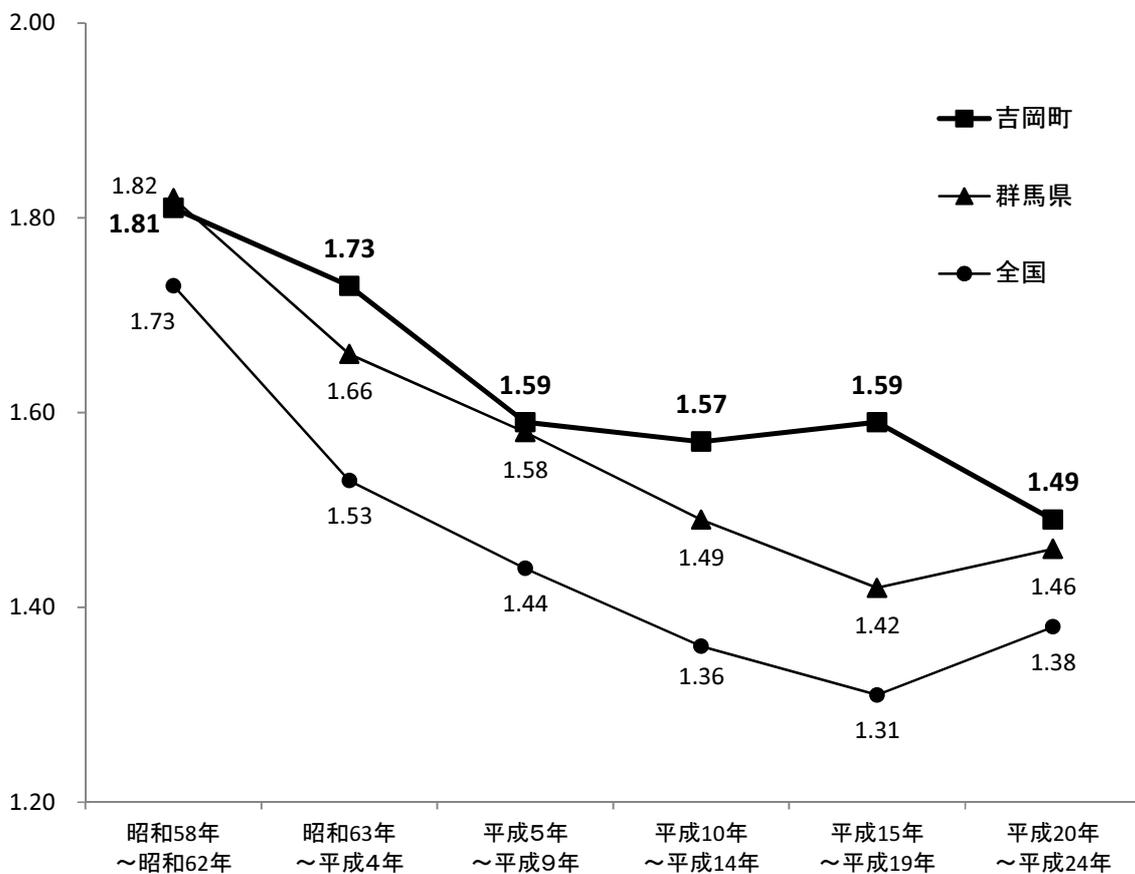


調理実習の様子

### (3) 母子保健

- 合計特殊出生率（1人の女性が一生の間に産む子どもの数）の推移をみると、「平成5年～平成9年」から「平成15年～平成19年」は横ばいで推移していましたが、「平成20年～平成24年」は低下して1.49となり、人口を維持するのに必要な出生数（人口置換水準）である2.07を大きく下回っています。
- 乳児及び新生児の死亡数は、年0人～4人で推移し、平成15年から17年、20年、23年は0人です。

#### ■ 合計特殊出生率の推移

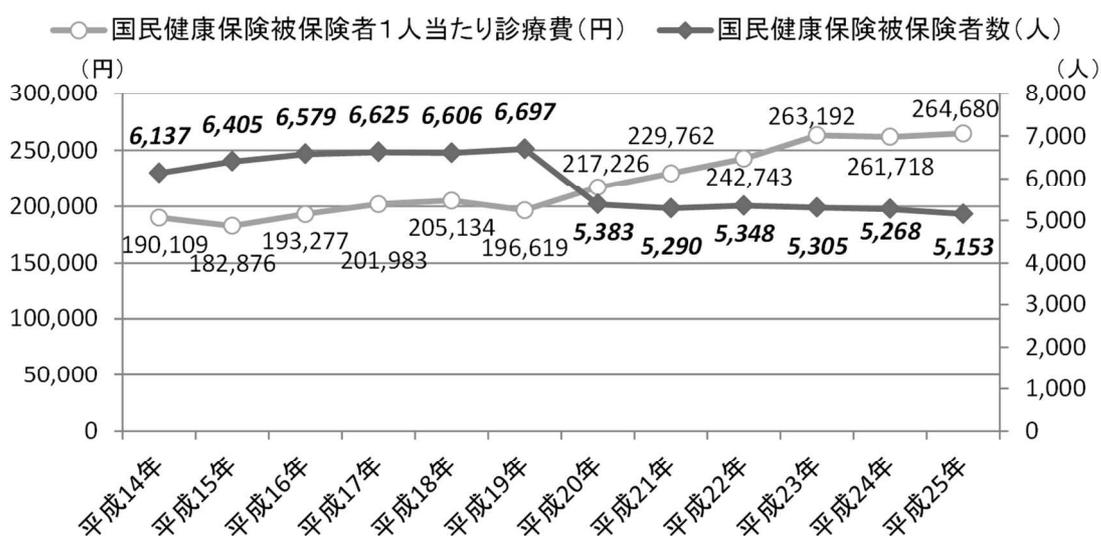


資料：人口動態保健所・市区町村別統計（人口動態統計特殊報告）

#### (4) 医療費

- ・国民健康保険の被保険者数は平成25年で5,153人であり、平成23年以降は減少傾向で推移しています。
- ・国民健康保険被保険者1人当たりの診療費は平成25年で264,680円であり、被保険者数が減少傾向で推移している中でも、横ばい傾向で推移しています。
- ・平成25年の国民健康保険医療費金額は、約13.8億円となっています。

#### ■国民健康保険の推移



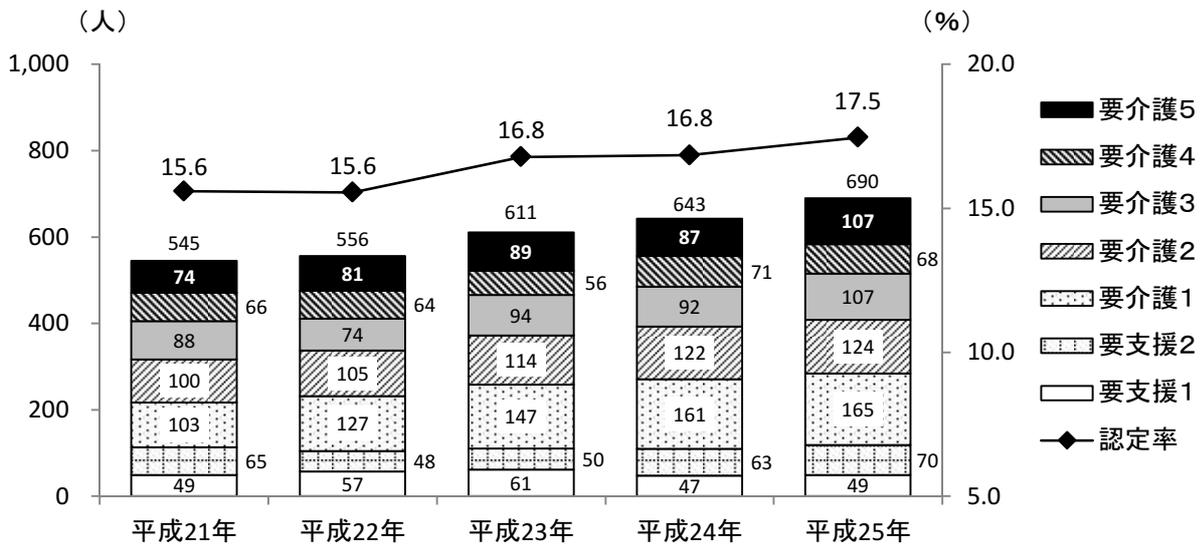
#### ■国民健康保険の推移

	国民健康保険被保険者数(人)	国民健康保険給付件数(件)	国民健康保険医療費件数(診療費)(件)	国民健康保険被保険者受診率(1000人当たり)	国民健康保険被保険者1人当たり診療費(円)	国民健康保険給付金額(千円)	国民健康保険医療費金額(診療費)(千円)
平成14年	6,137	—	35,747	7,853.03	190,109	781,384	865,375
平成15年	6,405	—	38,120	7,872.78	182,876	821,236	885,485
平成16年	6,579	50,436	41,398	8,215.52	193,277	895,590	973,925
平成17年	6,625	55,624	45,611	8,692.78	201,983	971,162	1,059,802
平成18年	6,606	57,158	46,382	8,756.28	205,134	1,001,298	1,086,596
平成19年	6,697	62,561	46,946	8,737.39	196,619	1,020,233	1,056,435
平成20年	5,383	65,279	50,360	9,355.38	217,226	1,112,478	1,169,327
平成21年	5,290	68,332	52,726	9,820.45	229,762	1,164,431	1,233,591
平成22年	5,348	69,752	52,899	9,941.55	242,743	1,230,584	1,291,637
平成23年	5,305	73,637	53,924	10,111.38	263,192	1,370,247	1,403,601
平成24年	5,268	76,807	54,831	10,325.99	261,718	1,367,818	1,389,719
平成25年	5,153	77,038	54,438	10,404.81	264,680	1,375,145	1,384,805

(5) 要支援・要介護認定

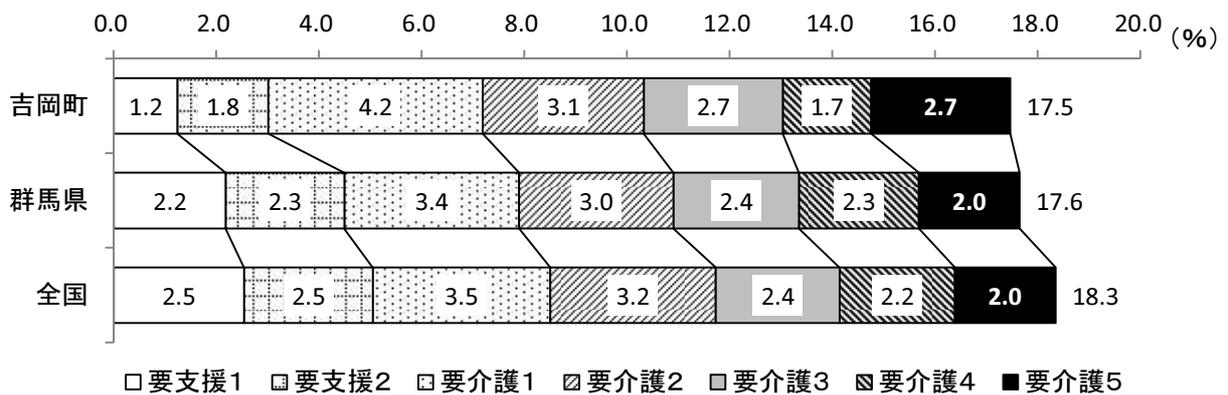
- ・要介護（支援）認定者数は、毎年 10～50 人程度増加しており、認定率（第2号被保険者を  
含む要介護（支援）認定者数に対する第1号被保険者の割合）は上昇しており、結果として平均  
寿命と健康寿命の差が拡大していることが懸念されます。
- ・認定率は、群馬県よりも 0.1 ポイント、全国平均よりも 0.8 ポイント低くなっています。

■吉岡町要介護（支援）認定者数と認定率の推移



※各年 10 月実績。 認定率=要介護（支援）認定者（第2号被保険者を含む）／第1号被保険者数

■認定率の比較（平成 25 年）



資料：介護保険事業状況報告 月報（厚生労働省）／平成 25 年 10 月末現在

## 2 計画の推進状況

現行計画である「健康よしおか21」、「健やか親子21」、「吉岡町食育推進計画」について、その進捗状況を整理しました。

### (1) 健康よしおか21

基本施策など	施策・事業	取組状況
1. 食生活 栄養 糖尿病 循環器	わかば健診の実施	20歳～39歳の町民に対して、年間6日間、集団健診を実施しています。受診者の利便性を図るため土曜日・日曜日の健診日を設けています。 ■わかば健診受診率 H21 (8.9%) H22 (8.8%) H23 (8.8%) H24 (6.9%) H25 (6.3%)
	わかば健診受診者のうち希望者に自己学習の場を設ける	自己学習の代わりにわかば健診時に、基準を設け、その該当者に対し保健指導を行っています。
	生活習慣病予防に関する自主グループの育成	町の事業に長期的に来ている方や自分の力だけでは継続した運動習慣の形成が難しい方に対して、自主グループ化の支援を行っています。平成25年度に健康運動教室参加者を中心に声をかけ、自主グループが立ち上がり活動しています。
	生活習慣病予防に関する自主グループの支援	自主グループに対し、活動場所や各種情報の提供を行っています。グループの自主性を尊重しながら、活動を支援しています。
	特定健診の実施	平成20年度から対象者は40歳以上74歳以下として実施が義務づけられています。 集団健診(40～64歳)は保健センターで6日間、個別健診は6～10月の5ヵ月間指定医療機関で実施しています。受診率は34%と低い水準となっています。(健診内容は、身体、腹囲、血圧測定・問診・診察・尿検査・血液検査・基準該当者は心電図・眼底検査) ■特定健診受診率 H21 (37.4%) H22 (35.9%) H23 (35.8%) H24 (35.6%) H25 (34.5%)
	後期高齢者健診の実施	被保険者の生活習慣病を早期に発見し重症化予防のため、広域連合が都道府県、市町村等と連携し、健康診査を実施しています(検診項目は、特定健診の検診項目と同様)。集団検診は実施していません。 ■後期高齢者健診受診率 H21 (22.6%) H22 (20.2%) H23 (19.7%) H24 (18.0%) H25 (17.5%)
	特定保健指導の実施	平成20年度から生活習慣病予防のための生活改善を目的に

基本施策など	施策・事業	取組状況										
		<p>40～74 歳の国保特定健診受診者でメタボ及びその予備群となった者に対し、特定保健指導を実施しています。特にメタボリックシンドロームを減らし、糖尿病予防を中心に医療費の削減を図ります。</p> <p>■特定保健指導の実施率  H21 (30.1%) H22 (33.7%) H23 (37.5%)  H24 (38.1%) H25 (38.2%)</p>										
	特定保健指導における家庭訪問の実施	特定健診受診者のうち、積極的支援者や動機付け支援者を中心に訪問指導を行っています。										
	食生活改善推進員活動の支援 (男性料理教室など)	<p>年間1回、手軽に作れ、健康によい献立を調理実習しています。</p> <p>■男性料理教室参加者数  H21 (20人) H22 (18人) H23 (15人)  H24 (16人) H25 (8人)</p>										
	食生活改善推進員活動の支援	<p>地域に向いた事業を展開している食生活改善推進員の活動支援と管理栄養士によるアドバイスをしています。</p> <p>■H25年度実績(参加者数)</p> <table border="0"> <tr><td>親と子の料理教室</td><td>(22人)</td></tr> <tr><td>児童館おやつ作り</td><td>(40人)</td></tr> <tr><td>保育園出前講座</td><td>(109人)</td></tr> <tr><td>介護食講習会</td><td>(20人)</td></tr> <tr><td>えくぼクラブおやつづくり</td><td>(36人)</td></tr> </table> <p>■情報ステーション (8箇所)</p>	親と子の料理教室	(22人)	児童館おやつ作り	(40人)	保育園出前講座	(109人)	介護食講習会	(20人)	えくぼクラブおやつづくり	(36人)
親と子の料理教室	(22人)											
児童館おやつ作り	(40人)											
保育園出前講座	(109人)											
介護食講習会	(20人)											
えくぼクラブおやつづくり	(36人)											
	健康栄養大学開催	<p>平成23年度に実施し、受講者は卒業後、食生活改善推進員として活動しています。</p> <p>■健康栄養大学での養成人数 H23 (17人)</p>										
	ヘルスサポーターの養成	※現在実施なし										
	健康度評価事業(糖尿病)の実施	※現在実施なし										
	個別健康学習(糖尿病)の実施	※現在実施なし										
	健康まつりの開催	<p>単独の実施はありませんが、平成25年度までは「ふるさと祭り」の1コーナーで国保特定健診の普及啓発のため、イベントを開催しました。平成26年度は実施していません。</p>										
	生活習慣病予防のための周知	保健センターにおけるポスター掲示や窓口へのリーフレット設置、広報による普及啓発を行っています。										
2. 運動	水中ウォーク教室	※現在実施なし										
	ウォーキングイベント	<p>平成24年度より年1回、町内の史跡や観光スポットの掘り起こしを図る目的で実施しています。平成26年度は「健康No.1プロジェクト」と連携し、春・秋の2回開催しました。「全行程</p>										

基本施策など	施策・事業	取組状況
		<p>を自力で歩行できる方」を対象とし、町広報やホームページ等で参加者を募集しています。</p> <p>■参加者数 H24 (30人) H25 (33人) H26 (93人・79人)</p>
	ウォーキングマップの作成	再発見ウォークの際など、町の観光名所を巡りながら適度なウォーキングが出来るよう、歴史散歩の会と連携し、コースの提案を行っています。
	健康運動教室	<p>40～64歳の方にバランスボールを使った運動、リズム体操、筋トレ運動等の教室を実施しています。また、50～69歳の方には骨そしょう症予防の運動教室を実施しています。</p> <p>■参加延人数 H21 (434人) H22 (427人) H23 (478人) H24 (534人) H25 (595人)</p>
	腰痛体操	町社会福祉協議会の高齢者体操や健康教室の中に含まれます。
	軽スポーツ講習会	スポーツ活動による、健康の保持・増進や世代間交流を柱に講習会や教室を実施しています。現状は、年1回のスポット的な活動（ハイキング、ストレッチ講習会等）と、年間を通して継続（毎週水曜日の夜間）して行うニュースポーツ教室（ミニバレー・ユニカール等）に取り組んでいます。
	体力測定の実施【健康 No.1 活動、介護予防事業】	<p>平成23年度から健康 No.1 プロジェクト事業の中で、体力の維持、増進を推進し、年1回自治会ごとに体力測定会を開催しています。</p> <p>■体力測定参加者数 H24 (224人) H25 (174人) H26 (160人)</p> <p>■参加自治会数 H24 (9団体) H25 (9団体) H26 (7団体)</p>
3. 喫煙	庁舎の禁煙化	平成22年度から庁舎内にあった喫煙所を撤去し、庁舎内は完全禁煙としました。
	保健センターの禁煙化	保健センターを全館禁煙とし、利用する町民の禁煙の意識を高め受動喫煙のリスクを減らしました。
	文化センターの分煙化	過去に文化センターエントランスホール内に設置してあった分煙室は既に撤去し、館内全域が禁煙となっています。なお、正面玄関脇の休憩ゾーンを喫煙場所とし、分煙を徹底しています。
	コミュニティセンターの禁煙化	平成22年度からコミュニティセンター内にあった喫煙所を撤去し、コミュニティセンターは完全禁煙化としました。
	世界禁煙デーのPR（ポスター・広報）	毎年5月31日の「世界禁煙デー」の普及と、その後一週間の「禁煙週間」に合わせ、保健センターに啓発ポスターを掲示するとともに、ポケットティッシュを配布しています。

基本施策など	施策・事業	取組状況
	自主グループの育成（禁煙）	禁煙に関する自主グループは、現在立ち上がっていません。
	健康相談（希望者に禁煙相談）	<p>希望者に対して保健センターで随時健康相談を実施しています。土日の健康相談も月2回開催しています。</p> <p>禁煙を希望する方に対しては、禁煙外来のある医療機関の情報提供や受診の流れ等を説明しています。</p> <p>わかば健診・特定健診の診察時に、医師より禁煙外来の勧めがあった受診者や保健指導の機会にも情報提供を行っています。</p>

基本施策など	施策・事業	取組状況
関連施策	メンタルヘルス対策	<p>保健師による窓口相談・電話相談・訪問相談を実施しているほか、渋川保健福祉事務所のこころの相談を年間4回吉岡町で実施しています。自殺対策として、相談先一覧の配布やメンタルヘルス講演会を実施しています。よしおか健康 No.1 ダイアルにて24時間電話相談を実施しています。</p> <p>■普及啓発事業 平成26年度 4回</p>
	歯と口の健康対策	<p>①40・50・60・70歳の方を対象に歯周疾患検診を実施しています。</p> <p>②幼児の健診にて歯科健診、歯科相談を実施し、希望者にはフッ素塗布を行っています。また、10～11ヶ月児健診からの歯科相談やマタニティ学級で妊婦への歯科衛生士の講話を行い、早いうちからの歯の健康対策を行っています。</p> <p>■歯周疾患検診受診率 H21 (9.8%) H22 (9.5%) H23 (9.7%) H24 (5.1%) H25 (7.3%)</p> <p>■マタニティ学級参加者数 (「健やか親子21」内の値と同じ)</p> <p>■乳幼児健診での歯科相談受診率 (「健やか親子21」内の値と同じ)</p>
	がん検診等の実施	<p>胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・甲状腺がん・子宮頸がん・前立腺がん検診を実施しています。</p> <p>■がん検診受診率 H21 (28.8%) H22 (25.1%) H23 (25.2%) H24 (17.8%) H25 (20.7%)</p> <p>■肝炎ウイルス検診受診者数 H21 (59人) H22 (58人) H23 (72人) H24 (128人) H25 (196人)</p>

(2) 健やか親子21

基本施策など	施策・事業	取組状況
1. 安全で快適な妊娠・出産の支援	家庭理解の促進【パパママ学級】	<p>パパママ学級などで、妊娠中の母体や胎児の健康管理について、父親や家族へ啓発します。参加を促進するため、日曜日を開催しています。</p> <p>■パパママ学級参加者数            H21 (82人) H22 (89人) H23 (86人)            H24 (82人) H25 (78人)</p>
	地域での理解の啓発	<p>受動喫煙の悪影響について啓発に努め、妊婦の健康配慮について啓発しています。また、マタニティ学級、パパママ学級において助産師による個別相談を行っています。</p>
	働く女性の母性の保護	<p>働く女性の母性の保護と健康管理に関する知識の普及を図っています。母性健康管理指導事項連絡カードが掲載された母子健康手帳の交付、母子健康手帳発行時にパンフレット配布を行っています。</p>
	母子健康手帳交付	<p>母子健康手帳の交付時に事業・制度の紹介に努め、利用促進を図るとともに、ハイリスク妊婦の把握に努めています。</p> <p>■妊娠届出数            H21 (199件) H22 (210件) H23 (188件)            H24 (188件) H25 (228件)</p>
	妊婦健康相談（手帳交付時）	<p>母子健康手帳交付時に面接で得た情報を活かし適切な相談を実施し、周産期及び乳児死亡の軽減や育児不安の解消に努めています。</p>
	妊産婦の健康診査の充実	<p>妊婦健康診査の補助（14回分）を実施します。</p> <p>■妊婦健康診査受診者数（実人数）            H21 (198人) H22 (335人) H23 (232人)            H24 (305人) H25 (318人)</p>
	いいお産の促進【マタニティ学級・パパママ学級の実施】	<p>マタニティ学級やパパママ学級を実施し、妊娠中の生活、陣痛から分娩の流れ、新生児の衣服など育児についての学習機会を提供しています。</p> <p>■マタニティ学級参加者数（延人数）            H21 (32人) H22 (39人) H23 (34人)            H24 (39人) H25 (35人)</p> <p>■パパママ学級参加者数（延人数）            H21 (82人) H22 (89人) H23 (86人)            H24 (82人) H25 (78人)</p>
	不妊治療の支援	<p>特定不妊治療以外の治療法によっては妊娠の見込みがない又は極めて少ないと医師に診断された夫婦が特定不妊治療を受けた場合、特定不妊治療に要する費用の一部を助成し経済負担の軽減を図ります。</p>

基本施策など	施策・事業	取組状況										
		<p>減を図っています。</p> <p>■特定不妊治療費助成人数  H21 (10人) H22 (15人) H23 (16人)  H24 (14人) H25 (17人)</p>										
2. 健やかな成長・発達支援	健康診査の実施【乳幼児健診】	<p>乳児健診（3～4か月、10～11か月）、1歳6か月児健診、3歳児健診において小児科医の診察、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診にて歯科医師、心理士等も加わり専門性の高い健診を行っています。</p> <p>■乳幼児健診受診率</p> <table border="0"> <tr> <td>3～4か月児健診</td> <td>(97.4%)</td> </tr> <tr> <td>10～11か月児健診</td> <td>(97.9%)</td> </tr> <tr> <td>1歳6か月児健診</td> <td>(100%)</td> </tr> <tr> <td>2歳児歯科健診</td> <td>(94.9%)</td> </tr> <tr> <td>3歳児健診</td> <td>(98.6%)</td> </tr> </table>	3～4か月児健診	(97.4%)	10～11か月児健診	(97.9%)	1歳6か月児健診	(100%)	2歳児歯科健診	(94.9%)	3歳児健診	(98.6%)
	3～4か月児健診	(97.4%)										
	10～11か月児健診	(97.9%)										
	1歳6か月児健診	(100%)										
	2歳児歯科健診	(94.9%)										
3歳児健診	(98.6%)											
予防接種等の実施	<p>予防接種法に基づき、定期予防接種を個別の医療機関において実施しています。</p>											
訪問指導・保健指導の充実【新生児訪問、母子保健推進員家庭訪問、保健師・栄養士による電話・窓口相談】	<p>①第一子及び出生体重2500g以下の乳児等へ助産師による訪問を行い、異常の早期発見や育児方法の指導を行います。また、第二子以降の乳児へ母子保健推進員が訪問を行います。</p> <p>②母子保健推進員による健診の未受診者への連絡や質問票の回収、健診会場での手伝いなどを行います。</p> <p>■H25 訪問した人の実人数 179人  ■H25 母子保健推進員活動件数 321件</p>											
育児相談・子育て教室・憩いの広場などの実施（子育て支援センター、児童館）	<p>子育て支援センター：保育園等の入園前の子育て支援（第4保育園にて実施）</p> <p>■子育て支援センター利用者数（延人数）  H21 (6,399人) H22 (4,352人)  H23 (3,129人) H24 (5,647人)  H25 (4,974人)</p> <p>児童館：子育て支援として健全な遊びと健康増進等の支援や情報提供</p> <p>■児童館利用者数（延人数）  H21 (10,235人) H22 (9,393人)  H23 (10,839人) H24 (10,905人)  H25 (8,917人)</p>											
育児相談・子育て教室・憩いの広場などの実施（保健センター）	<p>①保健センターで定期的に母乳相談や育児相談、子育て教室、子育て相談会などを行っています。</p> <p>②憩いの広場として保健センターを開放し、親子で遊べる場を提</p>											

基本施策など	施策・事業	取組状況
		供するとともに、グループづくりを促進しています。
	食育の推進（給食センター）	給食センター事業として、食育の推進を行っています。
	食育の推進（保健センター）	健診や子育て教室、離乳食講習会において、親子ともに望ましい食習慣が確立されるよう、相談・支援を行っています。 健康 No.1 プロジェクト活動として、自治会ごとに食育事業を行っています。
	健康な身体の育成と体力向上の促進	学校、家庭、地域社会と連携して、早寝早起き朝ご飯などの基本的生活習慣の確立を図るとともに、体育施設の整備充実を更に進め、体力の向上もめざしています。
	健康な身体の育成と体力向上の促進（保健センター）	夜 11 時前の入眠、高カロリー食やおやつ・夜食の制限など、家庭からの生活習慣の改善に努めています。
	子どもの事故防止についての知識の普及	健診時に事故防止のパンフレットを配布し、起きやすい事故について説明を行い、未然防止に努めています。
	乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防	SIDS 発症の危険性を低くするために、「仰向け寝の推進」「母乳栄養の推進」「家族の禁煙」等を、保護者等へ啓発・広報するとともに、情報提供に努めています。また、母子手帳交付時に SIDS について記載のある副読本を配付しています。
3. 医療体制の整備・充実	小児救急医療体制の充実	広報等で休日当番医や夜間急患診療所の情報提供、出生届出時に子ども救急電話相談（#8000）の普及啓発、無料電話相談「よしおか健康 No.1 ダイアル 24」を行っています。また、救急医療を行える病院の紹介を随時行っています。
	乳幼児・小中学生医療費助成の実施	子どもの疾病の早期診療により、障がいの発生予防、進行防止及び健全な成長と保護者の医療費負担の軽減を目的として、保険診療による自己負担分を助成しています。 対象年齢は 0 歳～15 歳（15 歳に達する日以後最初の 3 月 31 日まで）です。

(3) 吉岡町食育推進計画

基本施策など	施策・事業	取組状況
1. 胎児期	マタニティ学級・パパママ学級における食育	マタニティ学級にて栄養士による講座・調理実習を行っています。前日の食事を記載してきてもらい、自身の栄養の摂取傾向を知るほか、妊娠中に必要な栄養素の話や必要量、気をつけなければならない食材についての話、離乳食の試食を行っています。調理実習では、妊婦に必要な鉄・カルシウム・葉酸などを多く含む簡単で栄養バランスのよい食事を参加者全員で調理・試食しています。
2. 乳児・幼児期（0～2歳）	3～4か月児健診における食育（離乳食講習会）	3～4か月児健診時に、栄養士より離乳食についての話と離乳食の試食を行っています。
	子育て教室における食育	栄養士より離乳食についての話を行っています。参加者の前で自身の離乳食の悩みを話すことで悩みを共有し解決へ導きます。2回食定着の話、3回食への進め方、鉄分摂取・手づかみ食べの話など、6～9か月児への離乳食のポイントについて話をしています。
	10～11か月児健診における食育	栄養士より離乳食の進め方について話を行っています。三回食の定着・目安の固さ、鉄分摂取・手づかみ食べのすすめ、とりわけ食について、10～11か月児への離乳食のポイントについて話をしています。
	1歳6か月児健診における食育	栄養士より規則正しい食習慣づくりの話、正しい間食の与え方、偏食対応方法についての話を行っています。
	2歳児歯科健診における食育事業	栄養士によるむし歯になりにくいおやつとの与え方、飲み物の与え方などの2歳児への食事の基本の話を行っています。
	保育園での食育事業	※保育園、幼稚園出前講座と同内容
3. 幼児期	3歳児健診における食育事業	栄養士より偏食・よく噛むことの大切さ、三色バランス、共食についてなど、3歳児への食事の基本について話をしています。
	野菜を好きになる料理教室	3歳児を対象に、野菜嫌いの子どものための料理教室を行っています。 ■参加者数 H22（18人） H23（6人） H24（18人） H25（16人）
	保育園、幼稚園食育事業	3歳児以降の偏食・食事マナー・よく噛まない・食べることに意欲を持たないなどの課題解決のため、栄養士が3園、食生活改善推進員が3園の園児に対して食育講座を行っています。
	母子保健推進員による食育に関する啓発活動	3歳児健診の通知配布時に母子保健推進員が食育に関するパンフレットを渡し、啓発活動を行っています。
4. 小学校	食育に関する保護者へのアプローチ事業	給食センターでの保護者向けの試食会及び食に関する講話の開催や、毎月1回給食だよりを配布し、家庭で行う食育のポイン

基本施策など	施策・事業	取組状況
期		トを伝えています。また、家庭での食育のあり方について見直し、子どもに料理を教えることや伝えることの大切さについて認識を深められるよう働きかけています。
	学校での食育学習	栄養教諭による給食時間の5分間指導を実施しています。栄養教諭が各クラスを訪問し、毎日の給食を生きた教材とし、旬の食材や日本の伝統行事にまつわる食材、そして食の大切さなどについて指導しています。
	親と子の料理教室	自ら調理することによって食材への関心や食事のバランスを考えるきっかけづくりとして、小学校1年～6年を対象に、食生活改善推進員が親子で参加する料理教室を開催しています。 ■参加者数（延人数、親子含） H21（27人） H22（36人） H23（33人） H24（23人） H25（22人） H26（19人）
	食育に関する関係機関の連携 【給食見学会への関係職員の参加】	給食センター見学や試食会を実施していますが、保健センターや保育園・幼稚園職員等関係機関の参加はありません。
	献立コンテストの実施	※現在実施なし
	各教科での食育に関する知識の習得と実践化	各学年に応じた取組を行っています。 ・小学校1年生 特別活動 単元名「きゅうしょくのひみつ」 ・小学校2年生 生活科 単元名「やさいを見つめる」 ・小学校4年生 総合 「食べものについての質問」 ・小学校5年生 道徳 「心のこもった『いただきます』をとどけよう」
5. 中学校期	郷土料理教室	平成17年度から吉岡中学校2年生全員を対象に中学校で実施しています。「うどん」や「おっ切り込み」など郷土料理を食生活改善推進員と一緒に作り郷土料理の伝承を行っています。 ■郷土料理教室の開催 毎年開催 ■参加人数 H21（200人） H22（195人） H23（184人） H24（212人） H25（206人）
	家庭科授業における栄養教諭との連携【TT授業】	※現在実施なし
	食育に関する家庭や地域との協力	給食センターで保護者向けの試食会及び食に関する講話を開催しています。給食だよりなどで情報提供を行い、家庭で行う食育のポイントを伝えています。地元生産者との連携と協力のもと、地場産物を積極的に活用することで、地域の産物に対する子どもたちの理解が深まっています。

## 第4章 施策の展開

---

健康づくりを推進するため、「よしおか健康 No.1」プロジェクトの推進、重点分野の取組など、施策を体系化するとともにその推進を図ります。

また、対象者の年代や健やか親子21、食育推進計画との関係について整理すると、次ページのようになります。



よしおか健康 No.1 活動 ウォーキングの様子



ふるさと祭りでの健康 No.1 体操の様子

■年代に応じた施策及び計画体系と施策の整理

年齢区分 計画	子ども	青壮年	高齢者
健康づくり計画	<p>よしおか健康 No.1 プロジェクトの推進</p> <p>健康意識の醸成 健康づくり教室（料理教室など）</p> <p>運動習慣づくり</p> <p>こころの健康の大切さの普及 自殺予防対策の推進 覚せい剤や危険ドラッグへの対策の推進</p> <p>未成年者の身体発育の妨げになる飲酒・喫煙の知識の普及</p> <p>喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及 受動喫煙が健康に被害を及ぼすことの普及</p> <p>8020運動の推進 歯科保健の重要性の普及</p>	<p>よしおか健康 No.1 プロジェクトの推進 がん検診受診率の向上 精密検査受診率の向上 健康意識の醸成 健康づくり教室（料理教室、運動教室など） 特定健康診査、特定保健指導受診率の向上 COPD 認知度の向上、知識の普及 有酸素運動の促進 運動習慣づくり 環境整備（ウォーキングマップ、自主グループ支援） こころの健康の大切さの普及 自殺予防対策の推進 覚せい剤や危険ドラッグへの対策の推進 節度ある適度の飲酒量の知識の普及 未成年者の身体発育の妨げになる飲酒・喫煙の知識の普及 妊娠中、授乳中の飲酒・喫煙が胎児や乳児に影響を及ぼすことの普及 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及 受動喫煙が健康に被害を及ぼすことの普及</p> <p>8020運動の推進 歯科保健の重要性の普及 歯周疾患検診受診率の向上 ロコモティブシンドロームの認知</p>	<p>よしおか健康 No.1 プロジェクトの推進 がん検診受診率の向上 精密検査受診率の向上 健康意識の醸成 健康づくり教室（料理教室、運動教室など） 特定健康診査、特定保健指導受診率の向上 COPD 認知度の向上、知識の普及 有酸素運動の促進 運動習慣づくり 環境整備（ウォーキングマップ、自主グループ支援） こころの健康の大切さの普及 自殺予防対策の推進 覚せい剤や危険ドラッグへの対策の推進 節度ある適度の飲酒量の知識の普及 未成年者の身体発育の妨げになる飲酒・喫煙の知識の普及 妊娠中、授乳中の飲酒・喫煙が胎児や乳児に影響を及ぼすことの普及 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及 受動喫煙が健康に被害を及ぼすことの普及 高齢者の口腔機能の低下予防、維持・回復 8020運動の推進 歯科保健の重要性の普及 歯周疾患検診受診率の向上 ロコモティブシンドロームの認知 いきがい対策</p>
健やか親子21	<p>健康意識の醸成（再掲） 運動習慣の普及（再掲） 睡眠による健康の大切さの普及（再掲） 自殺予防対策の推進（再掲） スクールカウンセリングの充実 未成年者の身体発育の妨げになる飲酒・喫煙の知識の普及（再掲）</p> <p>喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及（再掲） 受動喫煙が健康に被害を及ぼすことの普及（再掲） 8020運動の推進（再掲）</p> <p>フッ化物歯面塗布など乳歯のう蝕予防対策 学校や家庭と連携した食育の推進 望ましい生活習慣の周知 妊婦と胎児の健康増進 子どもの肥満予防 健やかな成長、発達支援と育児不安の軽減 小児医療体制の充実</p>	<p>健康意識の醸成（再掲） 運動習慣の普及（再掲） 睡眠による健康の大切さの普及（再掲） 自殺予防対策の推進（再掲）</p> <p>未成年者の身体発育の妨げになる飲酒・喫煙の知識の普及（再掲） 妊娠中、授乳中の飲酒・喫煙が胎児や乳児に影響を及ぼすことの普及（再掲） 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及（再掲） 受動喫煙が健康に被害を及ぼすことの普及（再掲） 8020運動の推進（再掲） 乳幼児の口腔機能に関する保護者への相談</p> <p>学校や家庭と連携した食育の推進 望ましい生活習慣の周知 妊婦と胎児の健康増進</p> <p>健やかな成長、発達支援と育児不安の軽減</p>	
食育推進計画	<p>学校教育を通じた食育、保護者への働きかけ 学校や家庭と連携した食育の推進（再掲）</p>	<p>保育園、幼稚園、学校教育を通じた食育、保護者への働きかけ 健康づくり教室（料理教室） 食生活改善の取組 健康づくり教室（料理教室など） 町民の食生活改善</p>	<p>健康教室（料理教室） 食生活改善の取組 健康づくり教室（料理教室） 町民の食生活改善 高齢者の低栄養対策</p>

# 1 「よしおか健康No. 1」プロジェクトの推進

## ①背景

本町においても、子どもの時から食生活の乱れ（野菜不足、朝食の欠食、カロリー摂取過剰など）や運動不足がみられるとともに、中高年の生活習慣病や身体障がい者、精神障がい者、要介護者が増えてきました。

子どもの時から健康に過ごせるよう、有酸素運動や食育、こころの健康づくりを進める、心身が「キラリ」と輝くまちづくりが課題です。

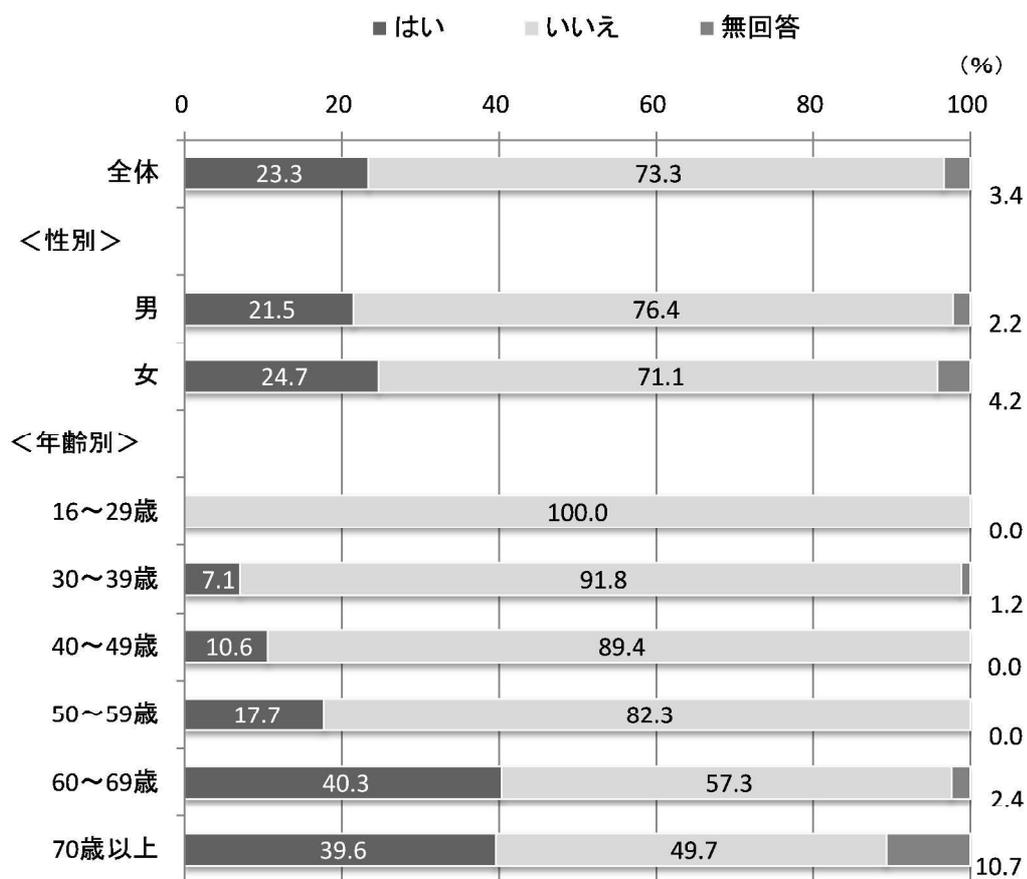
このため、平成23年6月から「よしおか健康No.1」プロジェクト推進委員会が発足しました。その後、平成25年8月から「よしおか健康推進協議会」を設置し、自治会とともに、地域における健康づくり活動を推進しています。

しかし、「よしおか健康No. 1」プロジェクトの認知状況をみると、知っているのは23.3%にとどまり、若い世代ほど認知度が低くなっています。

### ■自治会活動状況（平成25年度）

事業項目	内 容	自治会 実施数	自治会 延回数	参加 延人数
体力測定会及び 結果報告会	握力・体脂肪測定・片足立ち・前屈等の実施 及び健康学習・結果報告会	9	18	301
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	8	11	1,398
	県内ウォーキング	7	13	284
	県外ウォーキング	2	3	102
ラジオ体操と ウォーキング	集会所の庭でのラジオ体操 及びウォーキング（定期的）	4	4	604
筋肉ストレッチ体操	集会所で定期開催	1	1	413
筋力トレーニング	集会所で定期的に筋力トレーニング	2	2	626
健康体操講演会 及び体験発表会	町民体験発表・健康エクササイズの受講	1	1	33
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	6	6	256
健康吹矢教室	吹き矢の講習と実施	1	1	20
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	15	3,321
健康教室	認知症予防教室・メタボ対策・体験発表・健康体 操講演会・ウォーキングイベント・3B体操等	3	8	1,458
食育活動 (調理実習)	調理実習と講話 (高血圧・骨粗鬆症・ロコモ予防)	5	6	157
健康カレンダー 作成	平成26年 自治会「健康づくりカレンダー」の作成	2	2	
自治会活動 合計			91	8,973

■「よしおか健康No. 1プロジェクト」の認知



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

②目標

町民が中心となり、運動や食などによる健康維持とこころの安定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。

③主な事業

ア) 有酸素運動促進事業

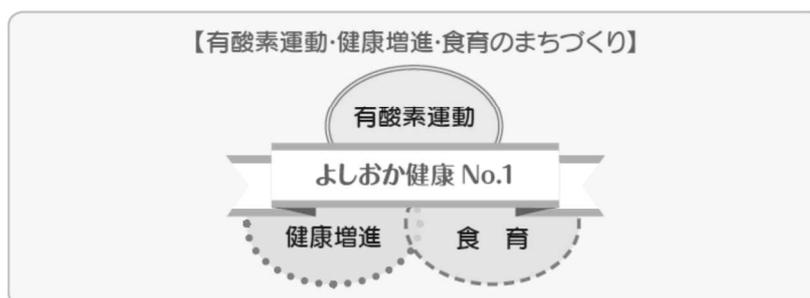
施策・事業	取組内容	推進主体
健康ウォーキングのまちづくり	<p>① ウォーキングマップを作成します。</p> <p>② ウォーキングイベントを実施します。また、歩数計によりウォーキングの励みとなるように、健康 No.1 歩数グラフを作成します。</p> <p>③ 自治会ごとにウォーキングイベントを開催し、町内ウォーキングや県内外のウォーキングコースを散策します。</p> <p>④ 町のウォーキングイベントに参加し、自分自身の健康のために生活の中にウォーキングを取り入れます。</p>	<p>産業振興室</p> <p>産業振興室、健康づくり室、よしおか健康推進協議会、自治会</p> <p>自治会、よしおか健康推進協議会</p> <p>町民</p>
健康体操のまちづくり	<p>① 健康 No.1 プロジェクト「よしおか健康 No.1 トレーニング」の DVD を各自治会に配布し、集会所にて運動の推進を行います。また、ラジオ体操会を実施します。</p> <p>② 筋力トレーニングを実施します。</p> <p>③ 地域の体操事業に積極的に参加します。</p>	<p>健康づくり室、よしおか健康推進協議会、自治会</p> <p>町社会福祉協議会、老人会</p> <p>町民</p>

イ) 食育推進事業

施策・事業	取組内容	推進主体
食育推進計画の推進	① 本計画に盛り込んで推進します。	健康づくり室、保育園、幼稚園、小学校、中学校、給食センター、食生活改善推進員、よしか健康推進協議会、母子保健推進員会
「朝ごはん運動」の推進	① 本計画に則り、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、保育園、幼稚園、学校、健康づくり推進協議会、母子保健推進員会
	② 毎日朝ごはんを食べるよう心がけ、習慣づけます。	町民

ウ) 地域健康増進協働事業

施策・事業	取組内容	推進主体
地域ごとの活動の推進	① 体力測定会・運動・栄養・こころの健康などについての事業を協働実施します。	健康づくり室、自治会、よしか健康推進協議会
	② 介護予防事業を高齢者サロン事業、福祉ネットワーク事業などを中心に実施しています。	町社会福祉協議会、自治会、老人会
	③ 地域の活動に積極的に参加し、地域のつながりを持ちます。	町民



## 2 重点分野の取組

### (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

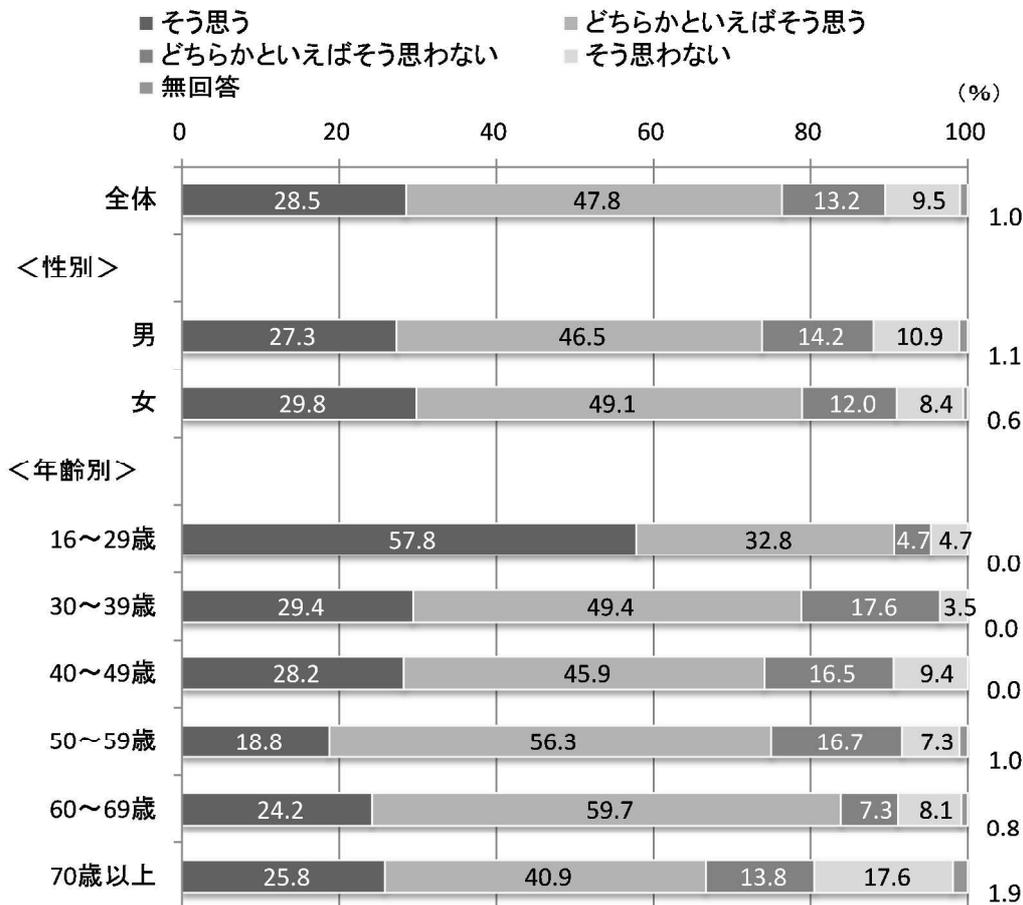
#### 【めざす姿】

○健康管理の重要性を認識し、自らの健康状態を把握し、生活習慣の改善に向けて積極的に取り組んでいます。

#### 【現状と課題】

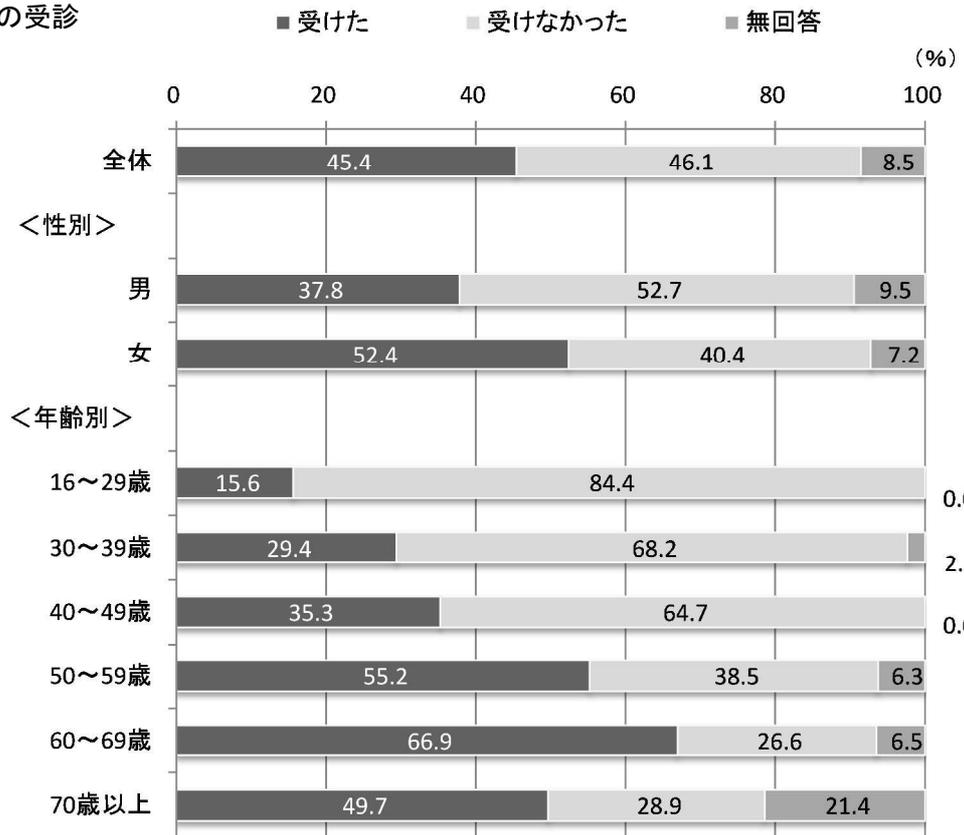
- 健康意識を聞いたところ、“健康である”とする割合が7割を超えており、この割合をさらに高めていく取組が求められます。
- がんのリスクを高める生活習慣上の要因である喫煙、過剰飲酒、身体活動の低下、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩分の過剰摂取が挙げられており、これらの対策が重要課題となっています。
- 循環器疾患の危険因子は、高血圧症、脂質異常症、喫煙及び糖尿病の4つであり、これらを改善することが大切です。肥満や過食、運動不足などの生活習慣もその原因の一つです。
- 糖尿病は、予防から治療まで一貫した対策を取る必要性が高い疾患であり、その対策に取り組むことは、同じ生活習慣病である脳血管疾患や心疾患にも効果があるとされています。
- COPDは、主に長期の喫煙によって引き起こされる肺の炎症性疾患であり、死因の割合も高くなっていることから、その対策が求められます。

#### ■健康意識

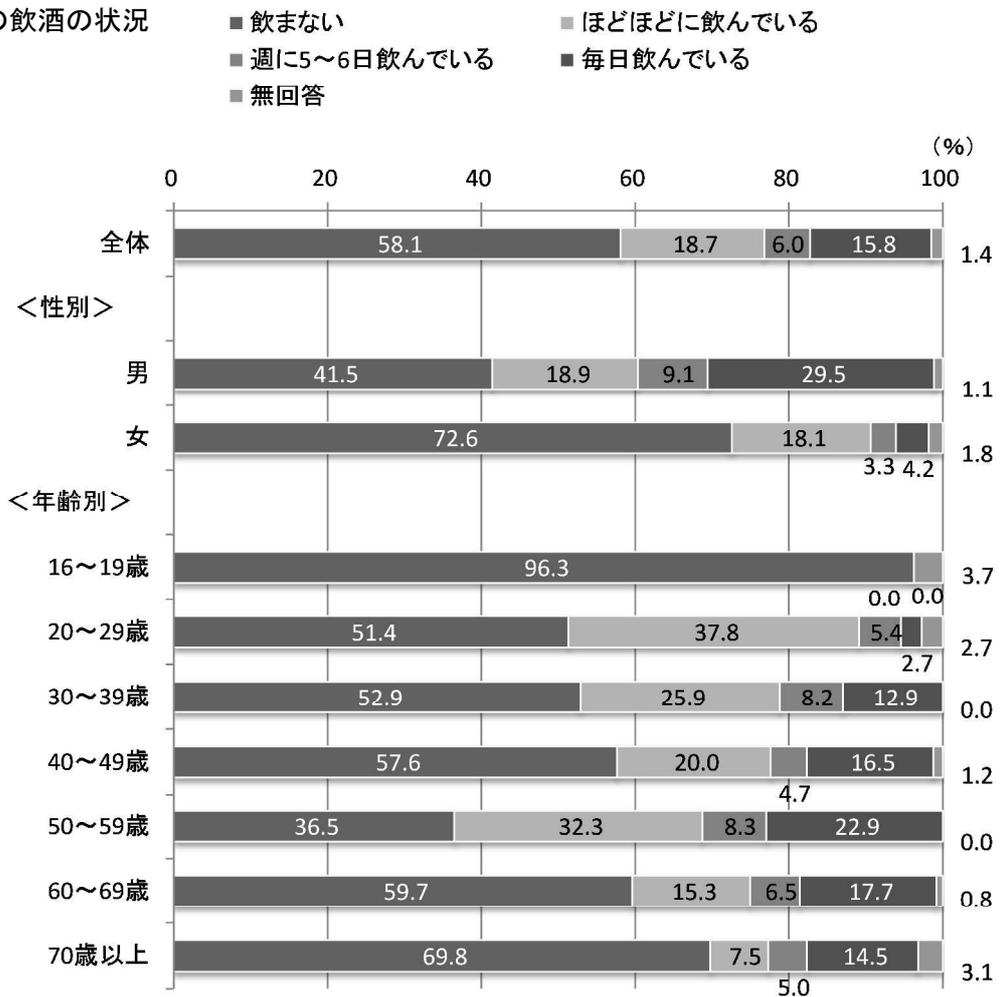


資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

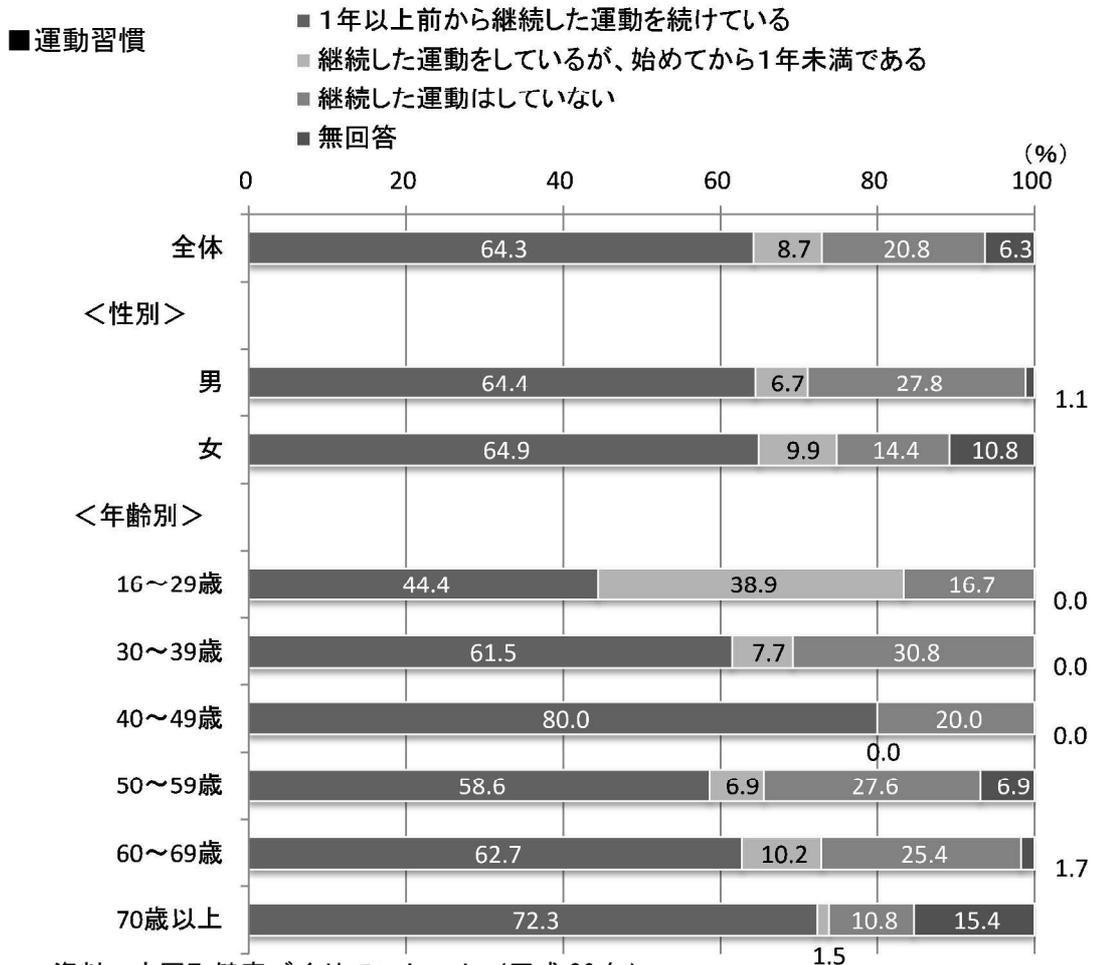
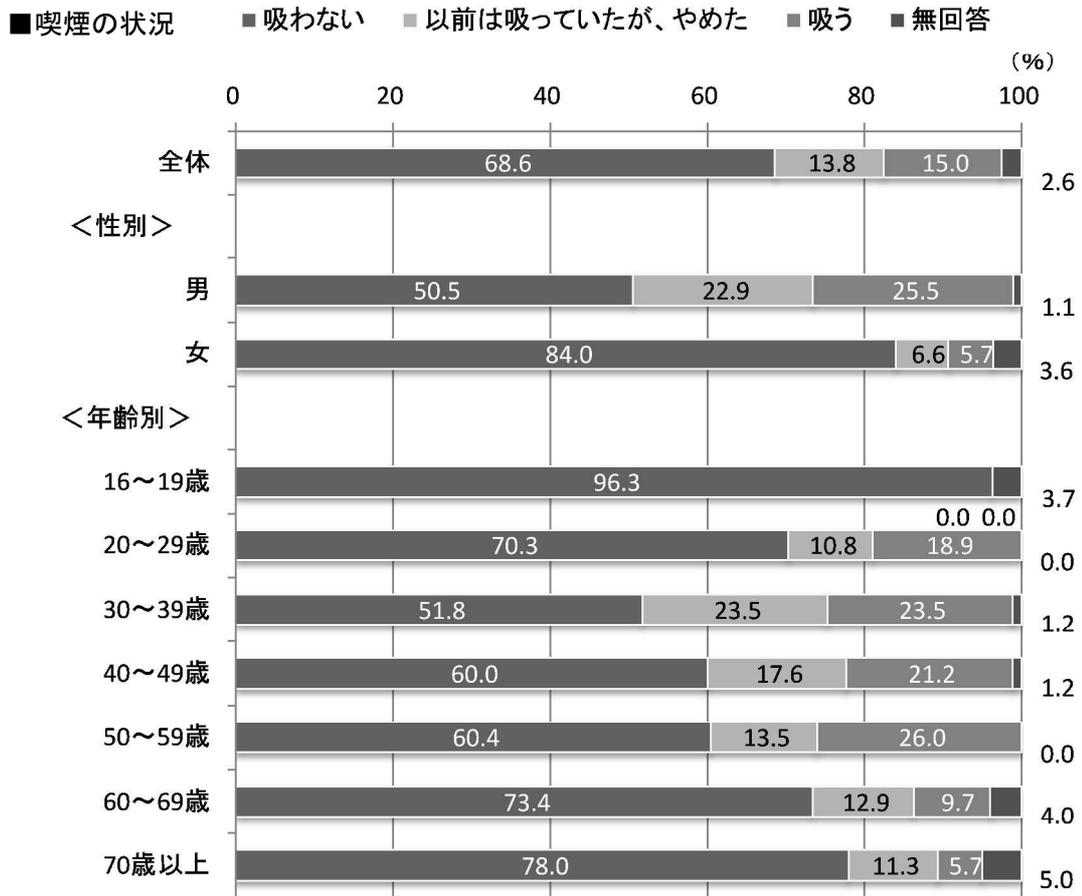
■ がん検診の受診



■ 1か月間の飲酒の状況



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成 26 年）



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

【目標指標】

指 標	現状値	目標値
特定健康診査の受診率の向上	34.5%  【群馬県】 44.0%	50%  【群馬県】 70%以上
各がん検診の受診率の向上	結核・肺がん 23.6% 大腸がん 22.2% 胃がん 16.0% 乳腺・甲状腺がん 26.2% 子宮頸がん 25.8%  【群馬県】 結核・肺がん 28.5% 大腸がん 27.8% 胃がん 35.8% 乳腺がん 43.1% 子宮がん 46.1%	50%  【群馬県】 50%
特定保健指導の実施率の向上	38.2%  【群馬県】 10.9%	60%  【群馬県】 35%以上
COPD 認知度の向上 (吉岡町健康づくりアンケート)	37.7% (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)  【群馬県】 —	80%  【群馬県】 80%

## ①がん

### 【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
がん検診受診率の向上	① 町民に分かりやすい検診案内の作成に努め受診率の向上を図ります。	健康づくり室
	② 自治会活動等の場を活用して PR を行います。	健康づくり室
	③ 総合健診として特定健診と同日実施することや土日の検診開催など、受診しやすい環境づくりを進めます。	健康づくり室
	④ 年に1度のがん検診の受診を心がけます。	町民
精密検査受診率の向上	① 精密検査の受診について、その意義の啓発と個別受診勧奨などを行います。	健康づくり室
	② 精密検査の受診を心がけます。	町民



がん検診集団検診車

②循環器疾患

【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
健康意識の醸成	<p>① 広報等により広く町民に情報伝達を図り、生活習慣病の予防に関する知識の普及に努めます。</p> <p>② 町からの情報を取り入れ、生活習慣病の予防に努めます。</p>	<p>健康づくり室、よしおか健康推進協議会</p> <p>町民</p>
健康づくり教室（料理教室、運動教室など）	<p>① 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。また、自治会を単位とした自主活動の中に各種教室を取り入れます。</p> <p>② 町の教室や地域の活動に積極的に参加し、食生活改善や運動習慣の確立を図ります。</p>	<p>健康づくり室、よしおか健康推進協議会、自治会</p> <p>町民</p>
特定健康診査、特定保健指導受診率の向上	<p>① 「吉岡町特定健康診査等実施計画」に基づき、生活習慣病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します。</p> <p>② 年に1度の特定健診の受診を心がけ、健診結果を自分自身で見直します。</p>	<p>保険室、健康づくり室</p> <p>町民</p>

### ③糖尿病

#### 【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
健康づくり教室（料理教室、運動教室など）	① 健康づくりを目的とした町民向け料理教室や運動教室を開催します。	健康づくり室、よしおか健康推進協議会、食生活改善推進協議会
	② 町の教室や地域の活動に積極的に参加し、食生活の改善と運動習慣の確立を心がけます。	町民
食生活改善の取組	① 食生活改善推進員による活動と連携を図ります。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、食生活改善推進協議会、よしおか健康推進協議会
	② 町の事業へ積極的に参加し、食生活の改善に努めます。	町民

### ④慢性閉塞性肺疾患（COPD）

#### 【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
認知度の向上	① 広報等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。	健康づくり室
	② 広報等の健康情報に目をむけ、COPDについて関心を深めます。	町民
知識の普及	① 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推進します。	健康づくり室

## (2) 生活習慣及び社会環境の改善

### ⑤ 栄養・食生活

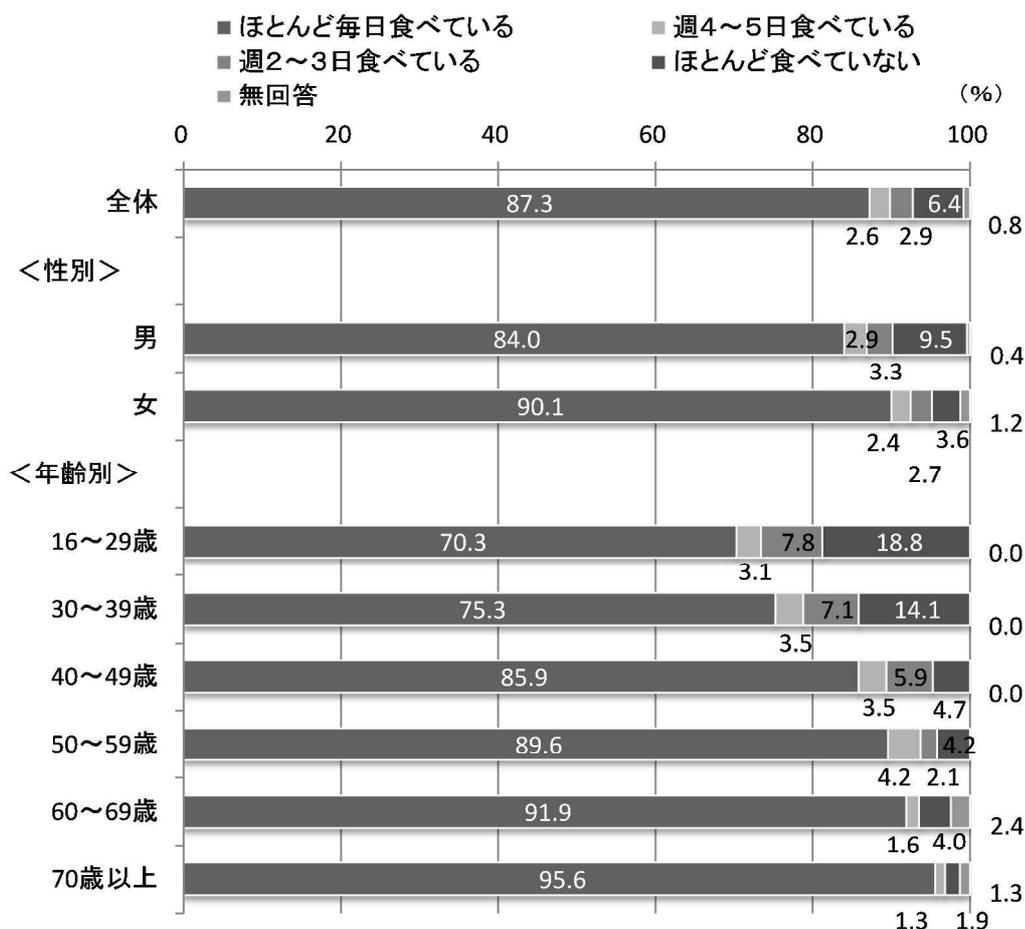
#### 【めざす姿】

- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけ、実践しています。
- 自分の体に見合った食事の適量を理解し実践しています。

#### 【現状と課題】

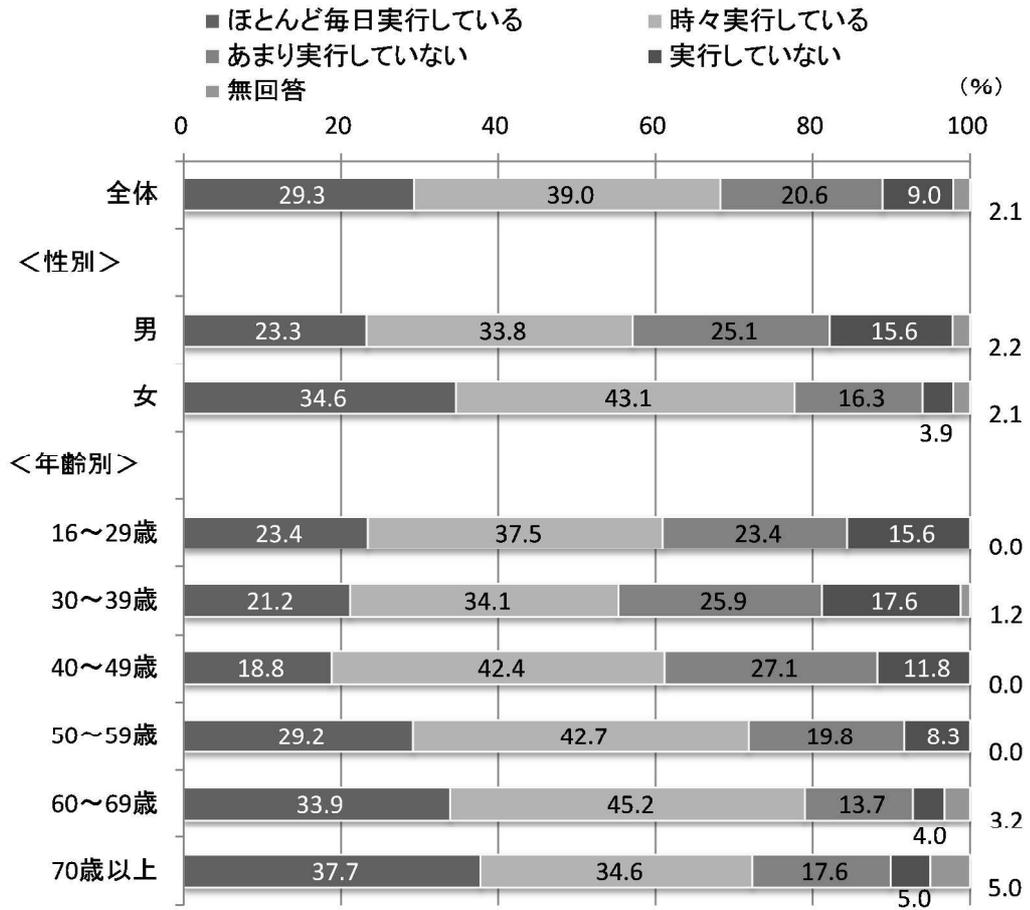
- ・栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で質の高い生活を送るためには欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、社会機能の維持・向上の観点から重要です。
- ・朝食を毎日食べている人の割合が高くなってはいますが、年齢別にみると若い世代ほどその割合が低くなる傾向にあり、子どもたちからの生活習慣づくりが大切だと考えられます。
- ・若年女性のやせは低出生体重児の増加につながる懸念されるため、健康的な食生活により適正な体重管理をしっかりと行う必要があります。

#### ■ 朝食の摂取



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

■ 「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」の実行



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成 26 年）



食生活改善推進員の保育園出前講座の様子

【目標指標】

指 標	現状値	目標値
適正体重を維持している者の増加 （肥満 BMI25 以上、やせ BMI18.5 未満の減少） （吉岡町健康づくりアンケート） （学校保健統計）	20～60 歳代男性の肥満の割合 19.3% 40～60 歳代女性の肥満の割合 13.3% 20 歳代女性のやせの割合 6.7% 小学生女子のやせの割合 1.7～1.9% 中学生女子のやせの割合 0.9%  <b>【群馬県】</b> 20～60 歳代男性の肥満の割合 29.5% 40～60 歳代女性の肥満の割合 19.4% 20 歳代女性のやせの割合 25.0%	20～60 歳代男性の肥満の割合 減少 40～60 歳代女性の肥満の割合 減少 20 歳代女性のやせの割合 減少 小学生女子のやせの割合 減少 中学生女子のやせの割合 減少  <b>【群馬県】</b> 20～60 歳代男性の肥満の割合 26.5% 40～60 歳代女性の肥満の割合 16.6% 20 歳代女性のやせの割合 17.2%
朝食を欠食する人の割合の減少 （吉岡町健康づくりアンケート）	成人男性 13.4% 成人女性 6.4% （「ほとんど食べていない」と「週 2～3 日食べている」の合計）  <b>【群馬県】</b> 成人男性 11.5% 成人女性 8.5%	成人男性 減少 成人女性 減少  <b>【群馬県】</b> 成人男性 9% 成人女性 7%
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の低減 （吉岡町健康づくりアンケート）	成人男性 13.8% 成人女性 6.9% （1 日に日本酒換算で、男性は 2 合以上、女性は 1 合以上）	成人男性 減少 成人女性 減少
1 日の食事の量に気をつけている人の割合 （吉岡町健康づくりアンケート）	61.7%	増加

指 標	現状値	目標値
バランスの取れた食事を実行している人の割合（吉岡町健康づくりアンケート）	68.3%	増加
自分で料理を作れる人の割合（吉岡町健康づくりアンケート）	中学生 61.2% 16歳以上 80.2%	増加

【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
健康づくり教室（料理教室など）	① 健康づくりのための料理教室や講座を開催するなど、自分の適正体重を維持するための食生活改善の普及を図ります。  ② 教室や講座に参加し、生活に取り入れて健康寿命の延伸に努めます。	健康づくり室、食生活改善推進協議会、よしおか健康推進協議会  町民
町民の食生活改善	① 食生活改善推進員の活動と連携して町民の食生活改善を図ります。	健康づくり室、町民、自治会、食生活改善推進協議会、よしおか健康推進協議会
学校教育を通じた食育、保護者への働きかけ	① 小中学校において、健康的な生活習慣の形成をめざした指導を行います。  ② 子どもの頃から適正体重の維持を図ります。  ③ 保護者に対して健康的な生活習慣の形成に資する情報提供を行います。  ④ 子どもの頃からの適正体重の維持を図れるよう家庭において支援します。	学校、食生活改善推進協議会  児童、生徒  学校、学校教育室  児童、生徒の保護者

## ⑥身体活動・運動

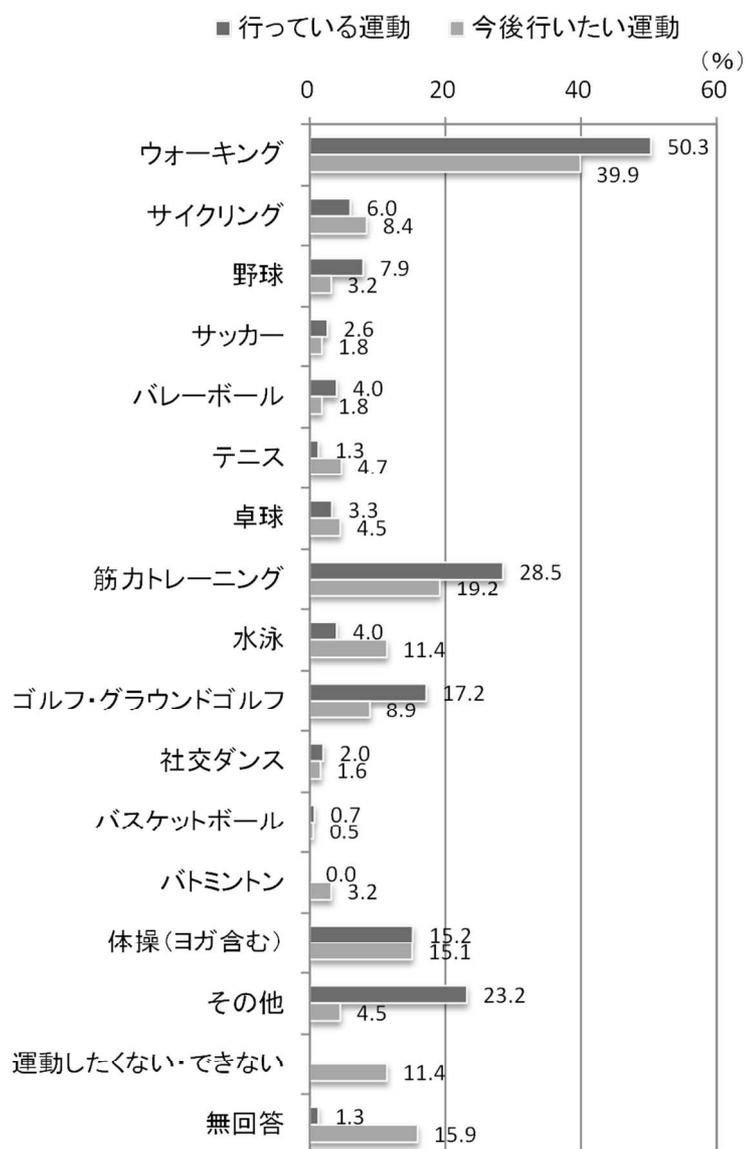
### 【めざす姿】

〇からだを動かすことの大切さを認識し、日常生活において意識してからだを動かすようにしています。

### 【現状と課題】

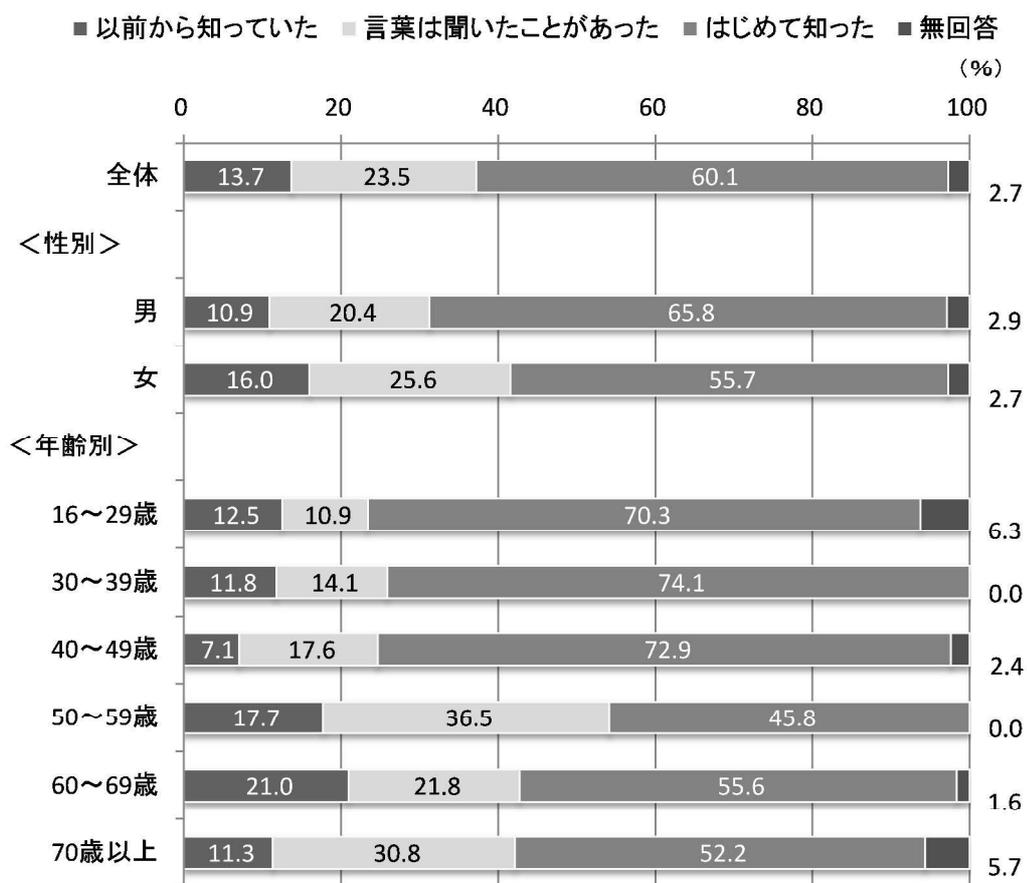
- 身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクが低いことから、活動促進が必要です。
- ウォーキングなどに取り組んでいる割合が比較的高くなっていますが、運動習慣のある人の割合は低い水準にあるといえます。
- ロコモティブシンドロームの認知度は低く、その周知を図る必要があります。

### ■現在行っている運動・今後行いたい運動



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

■ロコモティブシンドロームの認知



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成 26 年）

【目標指標】

指 標	現 状 値	目 標 値
運動習慣のある人の割合の増加 (1回30分以上、週2回以上を1年以上継続) (吉岡町健康づくりアンケート)	20～64 歳	20～64 歳
	男 19.2%	男 増加
	女 12.1%	女 増加
	65 歳以上	65 歳以上
	男 27.0%	男 増加
	女 35.9%	女 増加
	【群馬県】	【群馬県】
	20～64 歳	20～64 歳
	男 28.4%	男 38.0%
	女 24.1%	女 34.0%
ロコモティブシンドロームを認知している 人の割合の増加 (吉岡町健康づくりアンケート)	65 歳以上	65 歳以上
	男 50.0%	男 60.0%
	女 36.1%	女 46.0%
	成人男性 32.6%	成人男性 50%
	成人女性 42.8%	成人女性 50%
	(「以前から知っていた」と「言葉は聞いたことがあった」の合計)	



健康運動教室の様子

【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
有酸素運動の促進	① 有酸素運動や歩数増加が日常生活での身体活動の活発化に資することの周知を図ります。 ② 有酸素運動を促進するための講習会等を開催し、生活習慣病の予防を図ります。 ③ 教室に参加し、有酸素運動を生活に取り入れ生活習慣病の予防に努めます。	健康づくり室、生涯学習室、よしおか健康推進協議会 健康づくり室、生涯学習室、よしおか健康推進協議会 町民
運動習慣づくり	① 健康づくりのため、運動教室を開催するなど、運動習慣の確立を支援します。 ② 身近なスポーツ施設の周知を図るなど、運動しやすい環境づくりを進めます。	健康づくり室、生涯学習室、よしおか健康推進協議会 生涯学習室、健康づくり室
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 四季のうつろいを感じながらウォーキングできるルートの開発を進め、ウォーキングマップをつくりその普及を図ります。 ② 地域コミュニティごとの取組を促進するなど、活動しやすい環境づくりを進めます。	産業振興室 町民、自治会、よしおか健康推進協議会

⑦休養・こころの健康

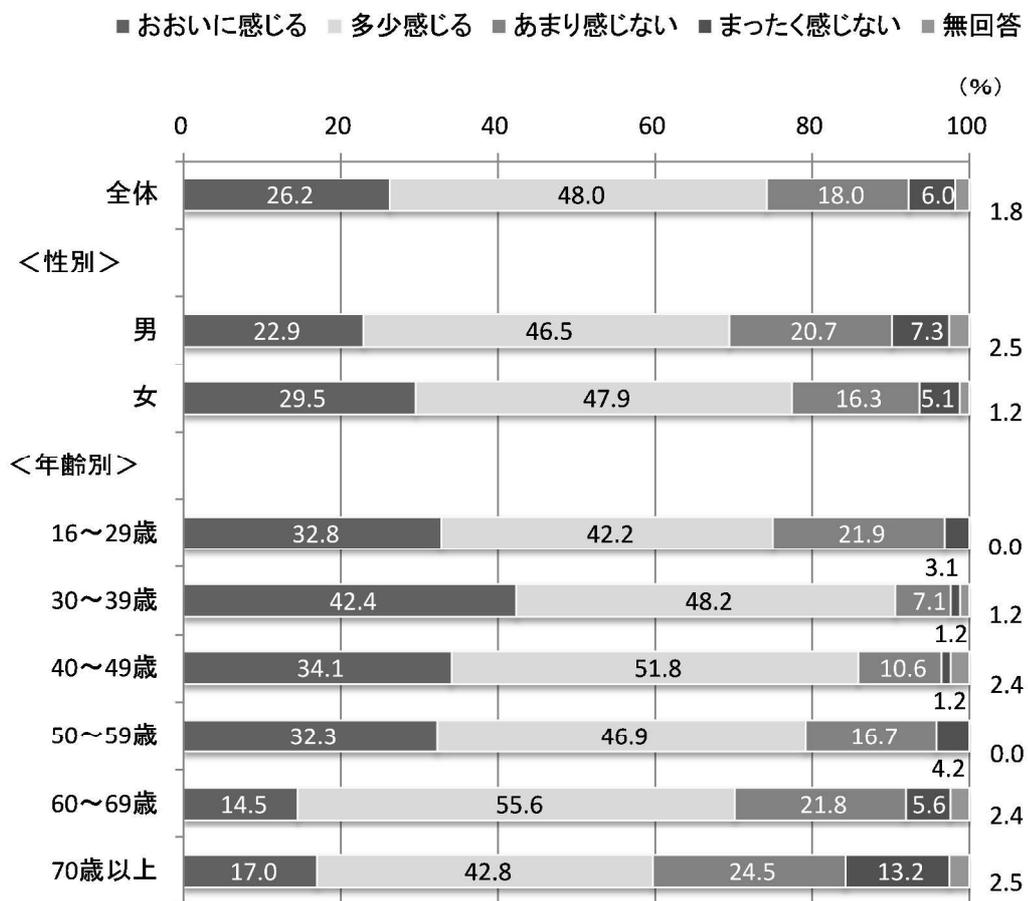
【めざす姿】

- 十分に休養がとれています。
- 自分にあった方法でストレス解消できます。

【現状と課題】

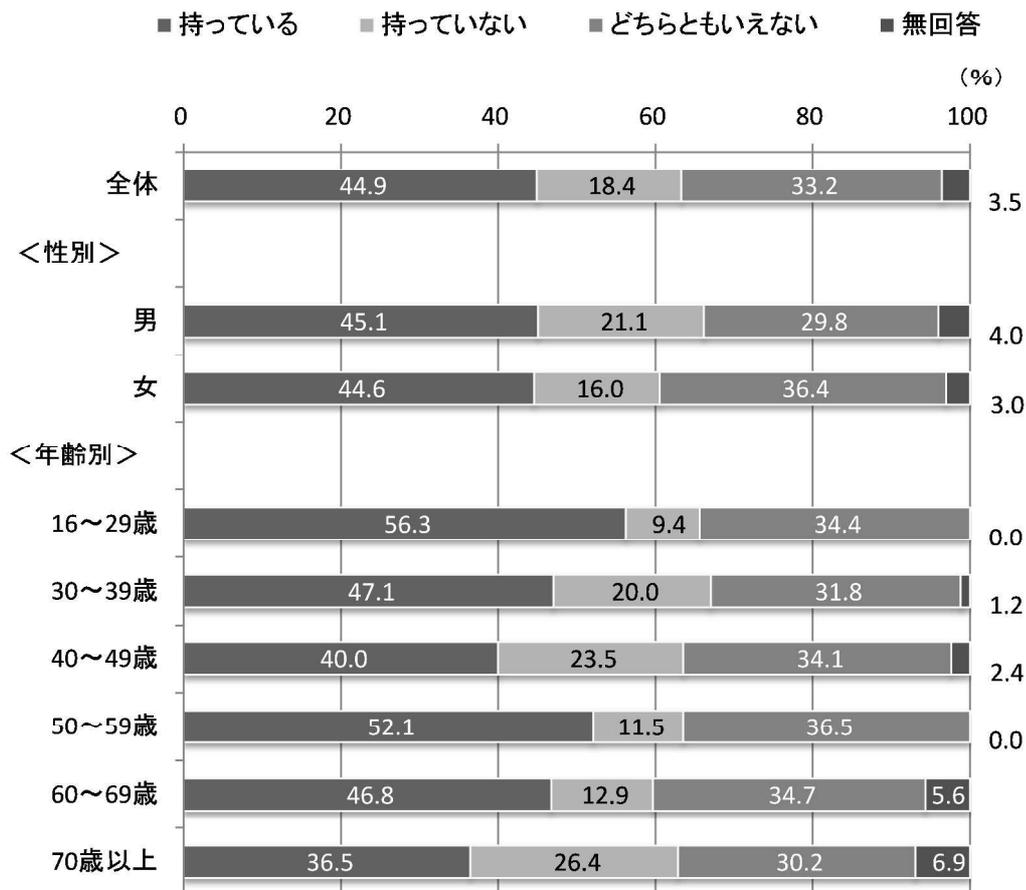
- ・こころの健康を保つため、心身の疲労回復と充実した人生をめざすための休養は重要です。
- ・最近の1か月間にストレスを感じたことのある人は7割を超え、年齢別では30歳代から40歳代が多くなっています。
- ・ストレス解消方法を持っている人は約半数であり、相談相手は家族や友人となっています。

■最近1か月間にストレスを感じたことの有無

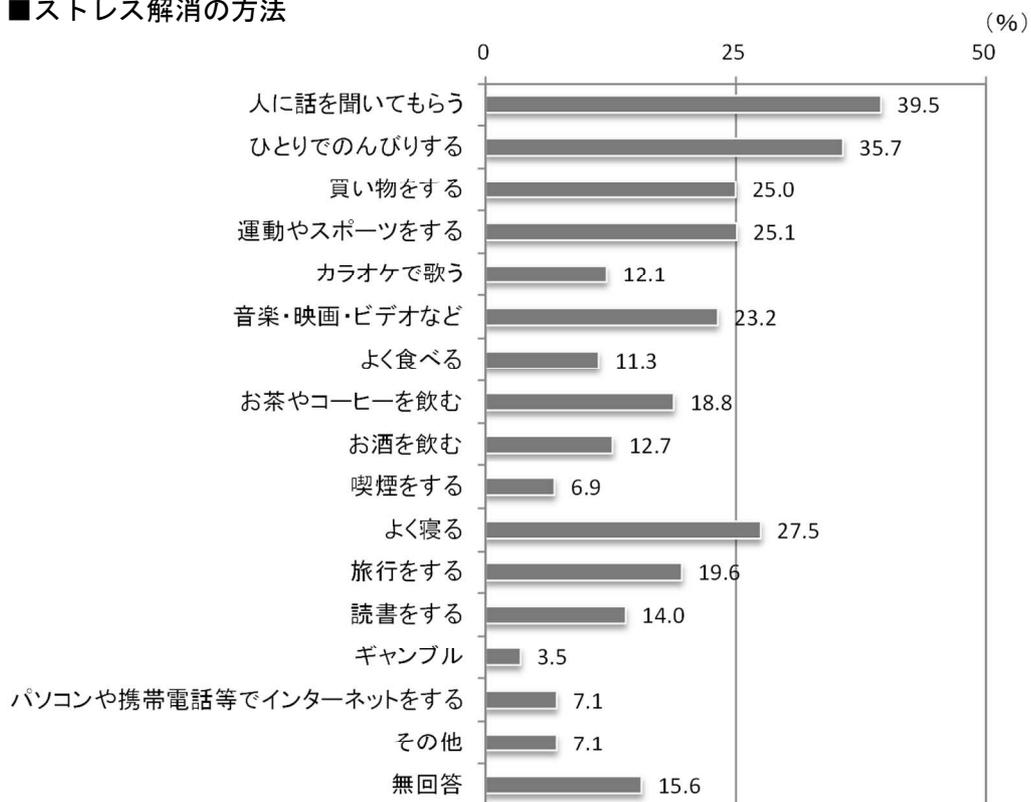


資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

■ ストレス解消方法の有無

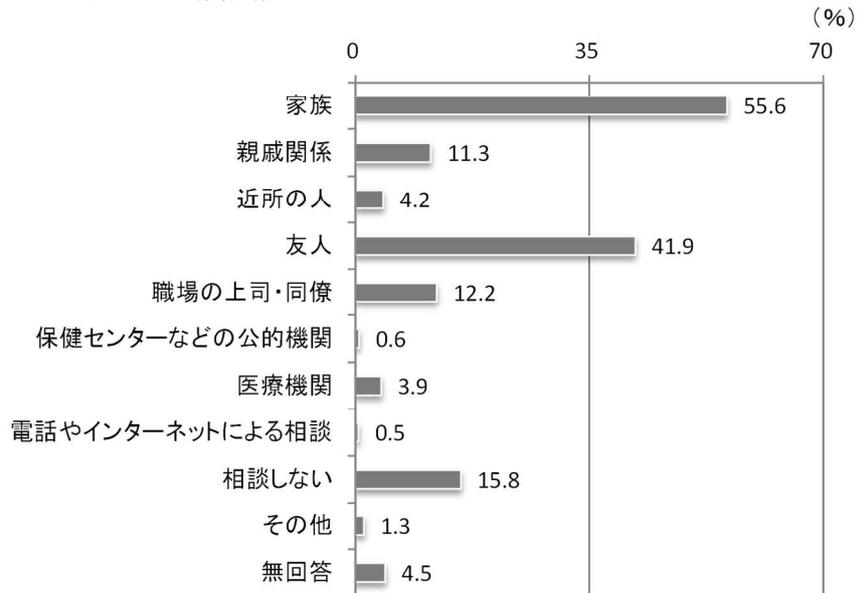


■ ストレス解消の方法

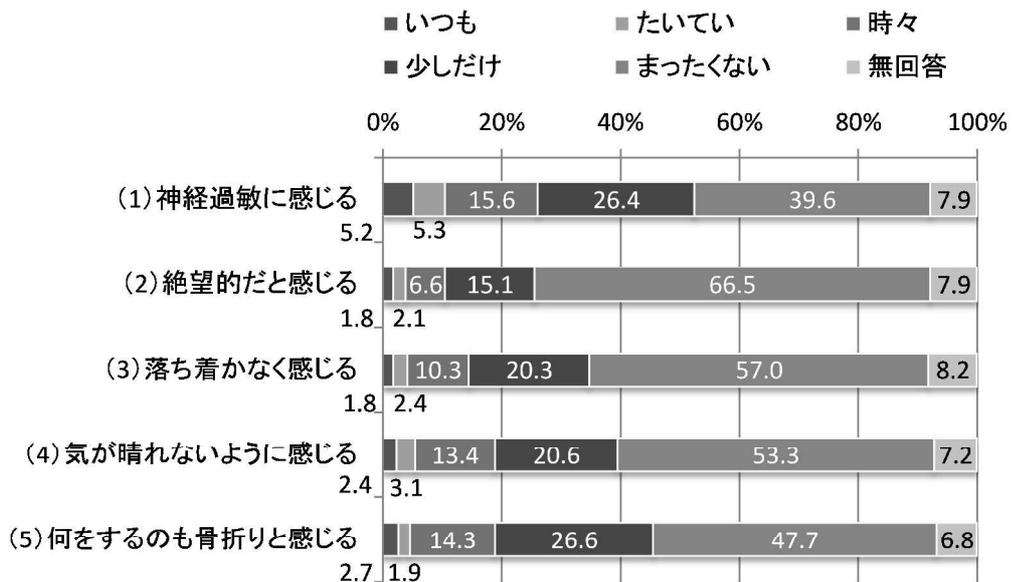


資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成 26 年）

■ 悩みやストレスの相談相手



■ この1か月のからだやこころの状態



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成 26 年）

【目標指標】

指 標	現状値	目標値
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合 (吉岡町健康づくりアンケート)	44.9%	60%
自殺者の減少：死因の中で自殺の占める割合	2.1%	0%

【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
こころの健康の大切さの普及	① こころの健康についての知識の普及を図ります。 ② こころの健康について相談しやすい体制を整備し、相談窓口の周知を図ります。 ③ こころの健康に不安を感じた時、専門医療機関や相談窓口を利用し、こころの健康の保持増進に努めます。	健康づくり室、学校教育室、学校 健康づくり室、保健福祉事務所、こころの健康センター 町民
自殺予防対策の推進	① 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努めます。 ② 家族や周囲の人のこころの変化をキャッチし早期に専門機関につなげます。	健康づくり室、福祉室、学校教育室 町民
スクールカウンセリングの充実	① 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、学校
覚せい剤や危険ドラッグへの対策の推進	① ポスター掲示やリーフレット配布、保健事業や学校の授業等を通じて、薬物の危険性について周知を徹底します。 ② 薬物の危険性についての情報をあらゆる場面から取り入れ、使用防止に努めます。	健康づくり室、学校 町民

## ⑧飲酒

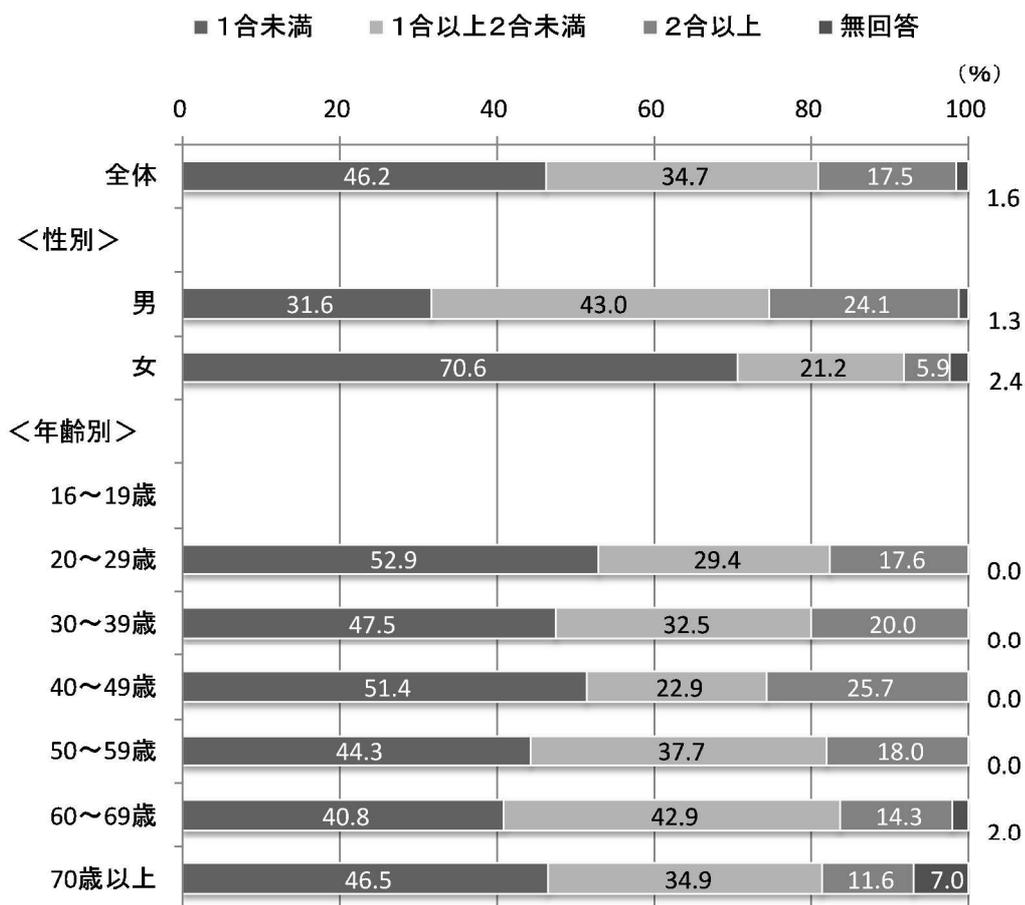
### 【めざす姿】

- 適正量の飲酒をしている人が増えています。
- 未成年者及び妊娠中の飲酒をする人がいません。

### 【現状と課題】

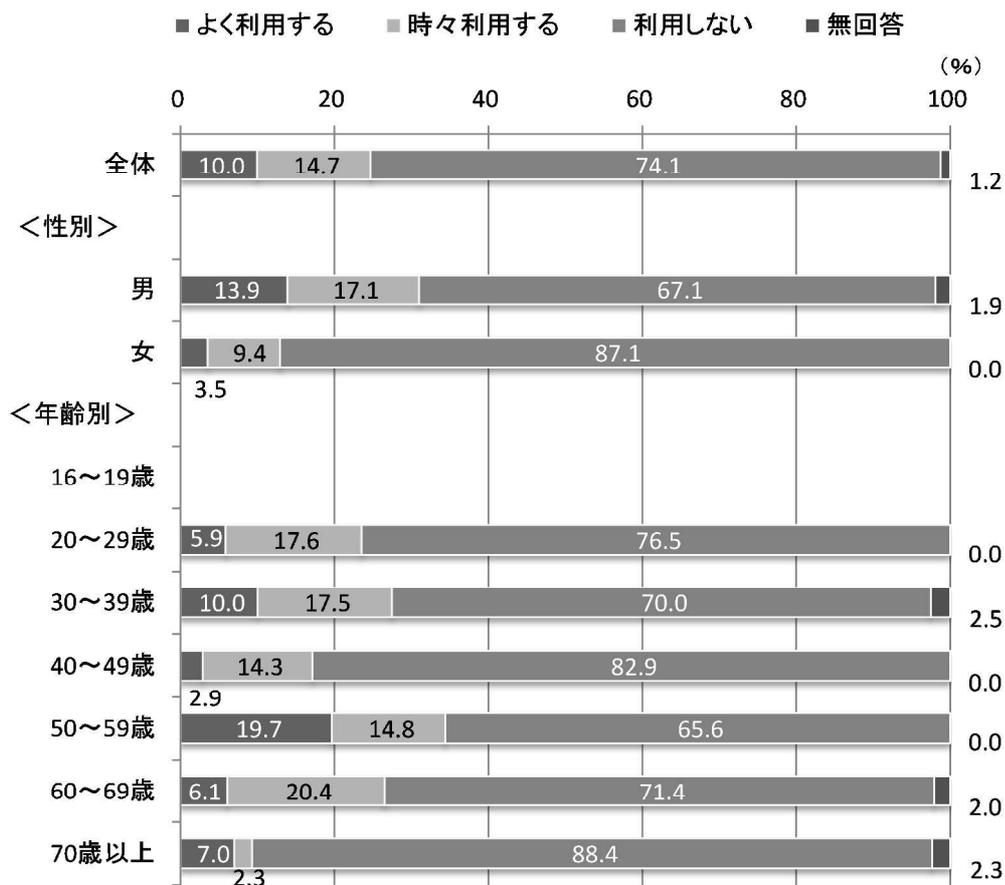
- ・がん、高血圧、脳卒中、脂質異常症などのリスクは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されており、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を削減していくことが課題となっています。
- ・適正な飲酒量を超えて飲酒している人がいることから、適正な飲酒とするよう周知を図っていく必要があります。

### ■お酒を飲む人の1日の飲酒量

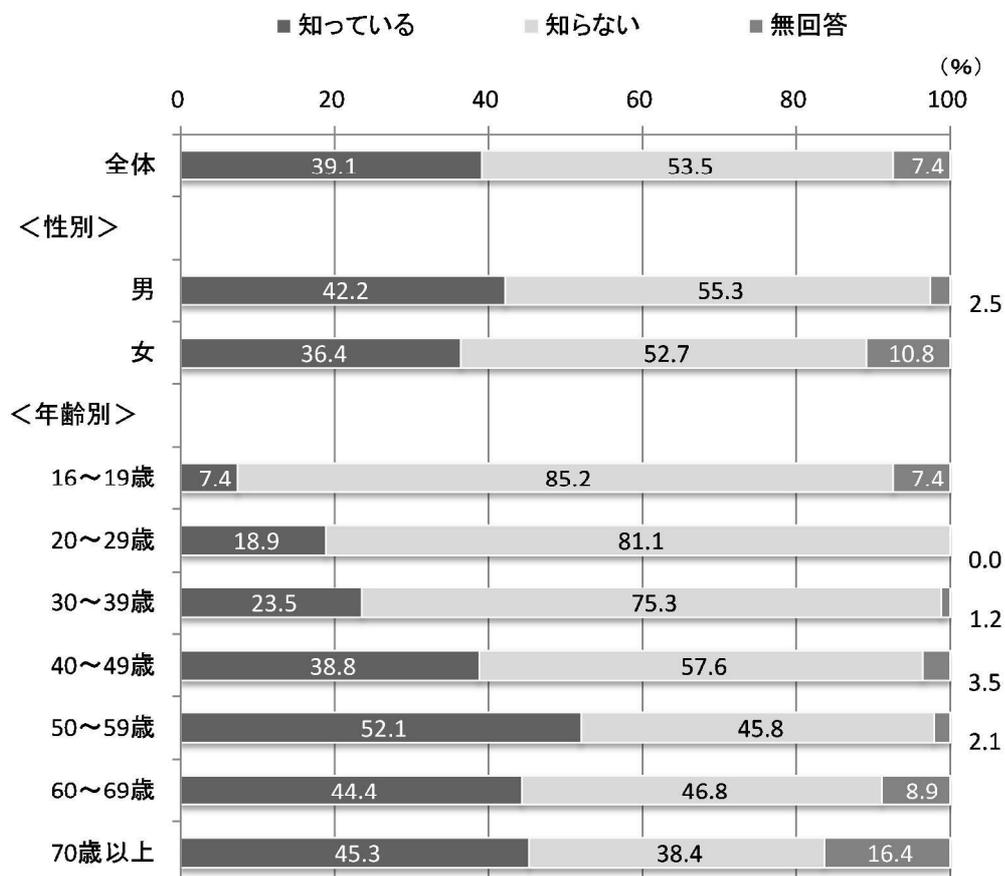


資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

■ 眠りを助けるためにアルコール飲料を用いること



■ 「節度ある適切な飲酒」の認知



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成 26 年）

【目標指標】

指 標	現状値	目標値
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の低減【再掲】 (吉岡町健康づくりアンケート)	成人男性 13.8% 成人女性 6.9% (1日に日本酒換算で、男性は2合以上、女性は1合以上)  【群馬県】 成人男性 16.2% 成人女性 7.1%	成人男性 減少 成人女性 減少  【群馬県】 成人男性 13.8% 成人女性 6.0%
未成年者の飲酒をなくす (吉岡町健康づくりアンケート)	中学生 2.4% (お酒を飲んだこと) 16~19歳 0% (この1か月間の飲酒)  【群馬県】 —	中学生 0% 16~19歳 0%  【群馬県】 0%
妊娠中の飲酒をなくす (小学生以下の児童の保護者) (吉岡町健康づくりアンケート)	4.5% (「飲みすぎないよう心掛けた」と回答)  【群馬県】 2.0%	0%  【群馬県】 0%

【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
節度ある適度な飲酒量の知識の普及	<p>① 適度な飲酒量（1日当たりの純アルコール量が男性40g未満、女性20g未満）であることの周知を図ります。</p> <p>② 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。</p> <p>③ 町の保健事業を通して節度ある適度な飲酒量を知ります。</p>	<p>健康づくり室</p> <p>健康づくり室、保険室</p> <p>町民</p>
未成年者の身体発育の妨げになる飲酒の知識の普及	<p>① 学校と家庭の連携した健康教育を通して、未成年者の身体発育の妨げになる飲酒についての知識の普及を図ります。</p> <p>② 未成年者の飲酒は身体発育を妨げることを知ります。</p>	<p>学校、学校教育室、健康づくり室</p> <p>町民</p>
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	<p>① 健康教育や母子保健事業を通して、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を図ります。</p> <p>② 町の保健事業を通して、妊娠中、授乳中の女性の飲酒による胎児・乳児への影響を知ります。</p>	<p>健康づくり室</p> <p>町民</p>

◎喫煙

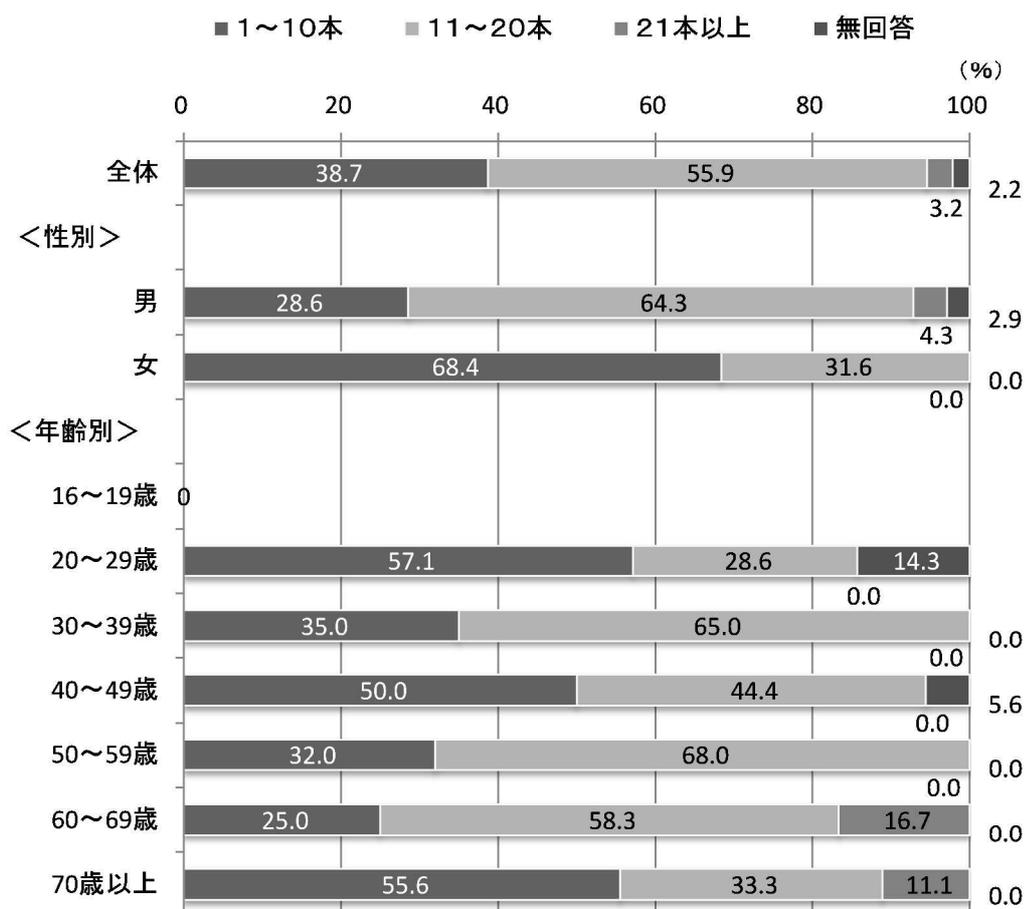
【めざす姿】

- たばこが健康に及ぼす影響について理解しています。
- 喫煙をする人の割合が減少しています。

【現状と課題】

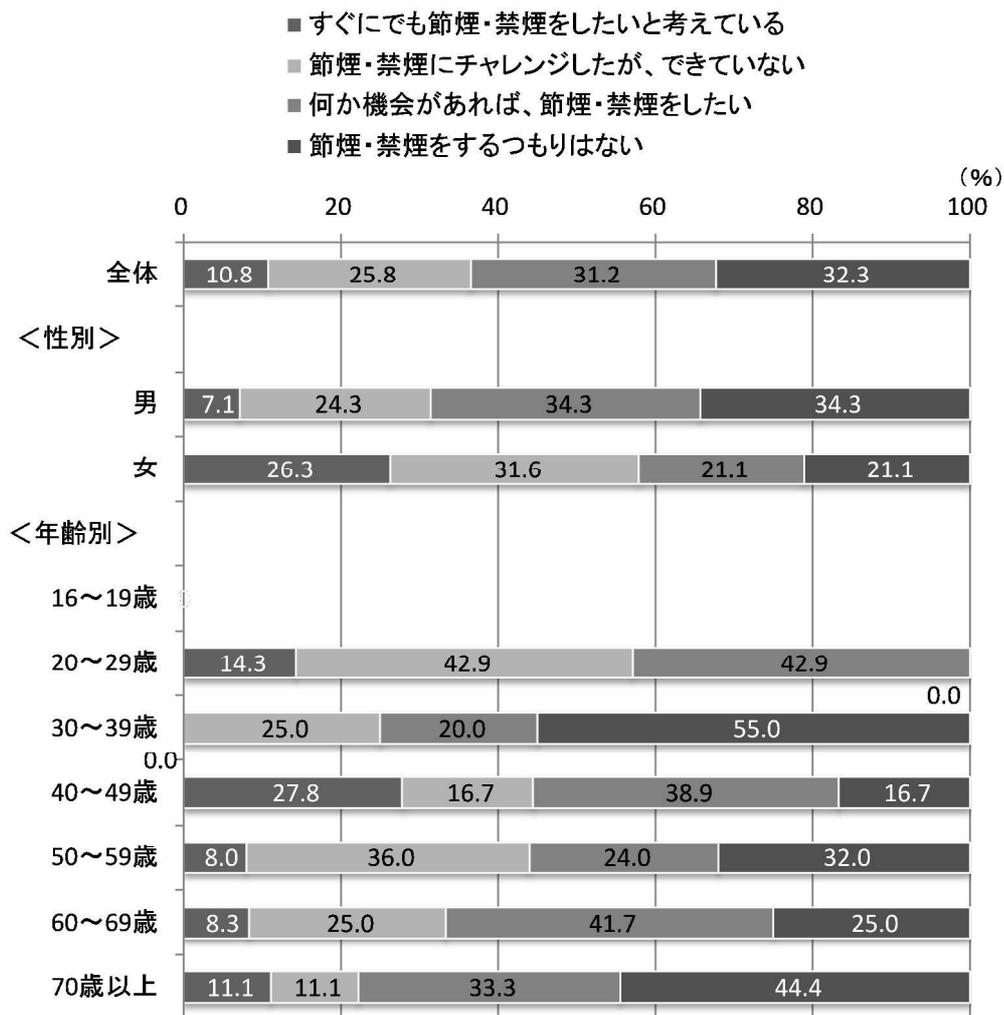
- ・喫煙は、がん、COPDをはじめとする呼吸器疾患、循環器疾患など、様々な生活習慣病の発症、重症化に大きく影響しています。
- ・喫煙率を減少させることは、町民の健康の保持、増進及び生活習慣病予防における最重要課題となっています。
- ・たばこを吸っている人の1日当たりの本数をみると、20本近くを吸っている人が多くなっています。3人に1人に節煙、禁煙意向があることから、支援体制の充実が求められます。
- ・たばこが健康に与える影響の認知状況は、肺がんを除いて低い状況となっています。

■ たばこを吸う人の1日の本数

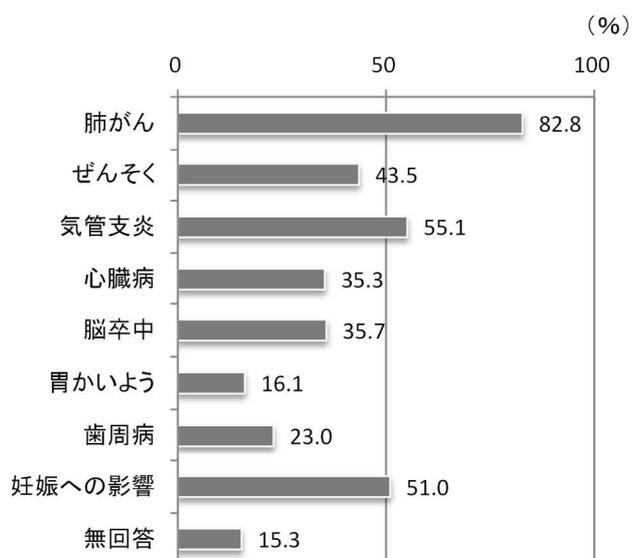


資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

■喫煙者の節煙・禁煙意向

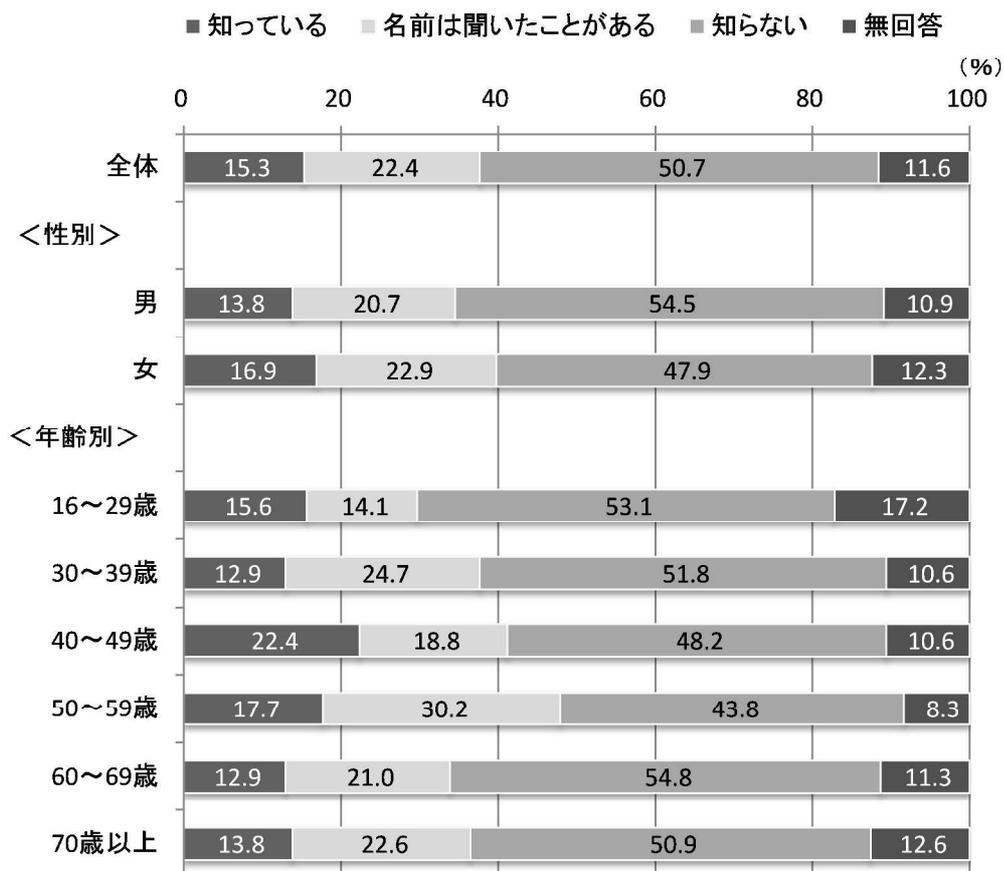


■たばこが健康に与える影響の認知状況



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

■ COPDの認知状況



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成 26 年）

【目標指標】

指 標	現状値	目標値
成人の喫煙率の減少 (吉岡町健康づくりアンケート)	15.5% 【群馬県】 22.1%	10%減少 【群馬県】 12.0%
受動喫煙の機会があった人の割合の減少 (吉岡町健康づくりアンケート)	小学生以下 21.7% 中学生 36.5% (受動喫煙を受ける機会 があったとする割合)	小学生以下 減少 中学生 減少
妊娠中の喫煙をなくす (小学生以下の児童の保護者) (吉岡町健康づくりアンケート)	2.5% 【群馬県】 1.3%	0% 【群馬県】 0%

【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及	<p>① 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、啓発を行います。また、喫煙者には禁煙外来の情報提供を行います。</p> <p>② 町の保健事業を通じて喫煙が健康に及ぼす影響を知り、禁煙や受動喫煙防止に努めます。</p>	<p>健康づくり室、保険室</p> <p>町民</p>
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	<p>① 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を図ります。</p> <p>② 家庭と学校が連携して、未成年者の喫煙の影響についての知識の普及を図ります。</p> <p>③ 未成年者の喫煙についての情報を取り入れ、未成年の喫煙防止に努めます。</p>	<p>学校、学校教育室、健康づくり室</p> <p>学校、学校教育室、生徒の保護者</p> <p>町民</p>
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	<p>① 健康教育や母子保健事業を通して、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を図ります。</p> <p>② 町の保健事業を通して、妊娠中、授乳中の女性の喫煙による胎児・乳児への影響を知ります。</p>	<p>健康づくり室、母子保健推進委員会</p> <p>町民</p>
受動喫煙が健康に被害を及ぼすことの普及	<p>① 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の普及啓発を図ります。</p> <p>② 受動喫煙に関する知識を身につけ、受動喫煙の防止に努めます。</p>	<p>健康づくり室</p> <p>町民、保育園、幼稚園、学校</p>

⑩歯・口腔の健康

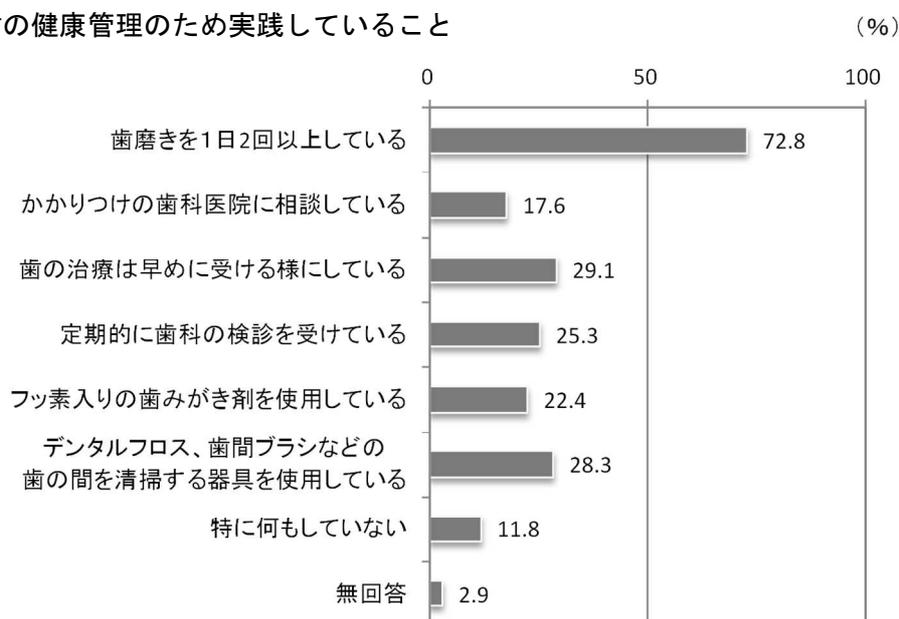
【めざす姿】

- 歯・口腔の健康に関心を持ち、食事の後は歯磨きをする習慣のある人が増えています。
- 定期的に歯科健診を受診しています。

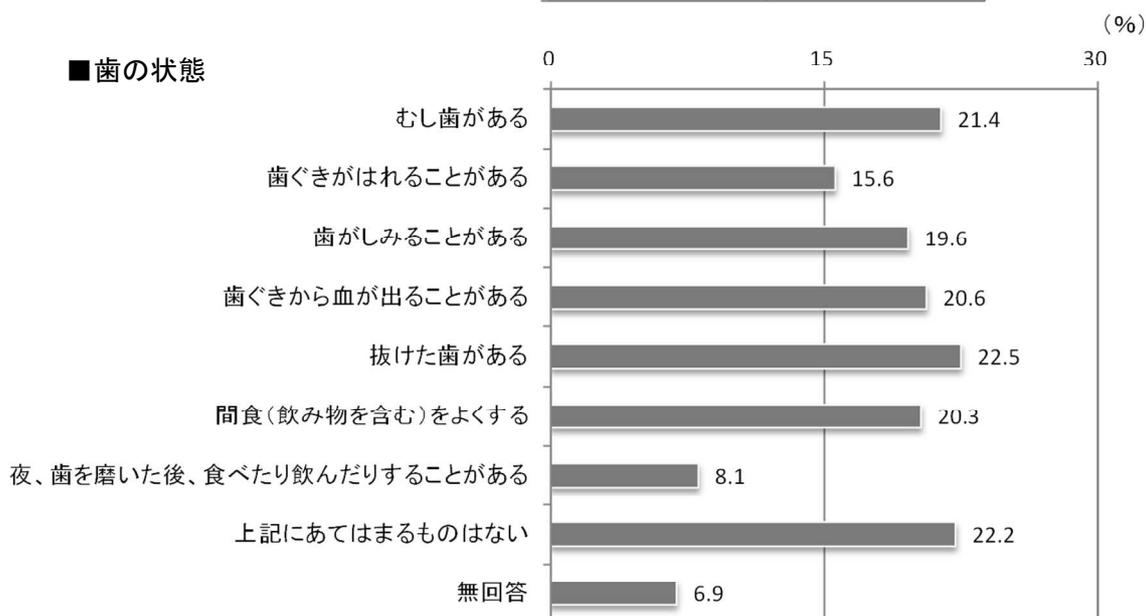
【現状と課題】

- ・歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、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、社会的な健康にも大きく寄与しています。
- ・8020運動は、超高齢社会の進展を踏まえ、さらなる取組が必要です。8020運動の認知状況は、知っているのが56.2%であり、さらなる周知が課題です。

■歯の健康管理のため実践していること

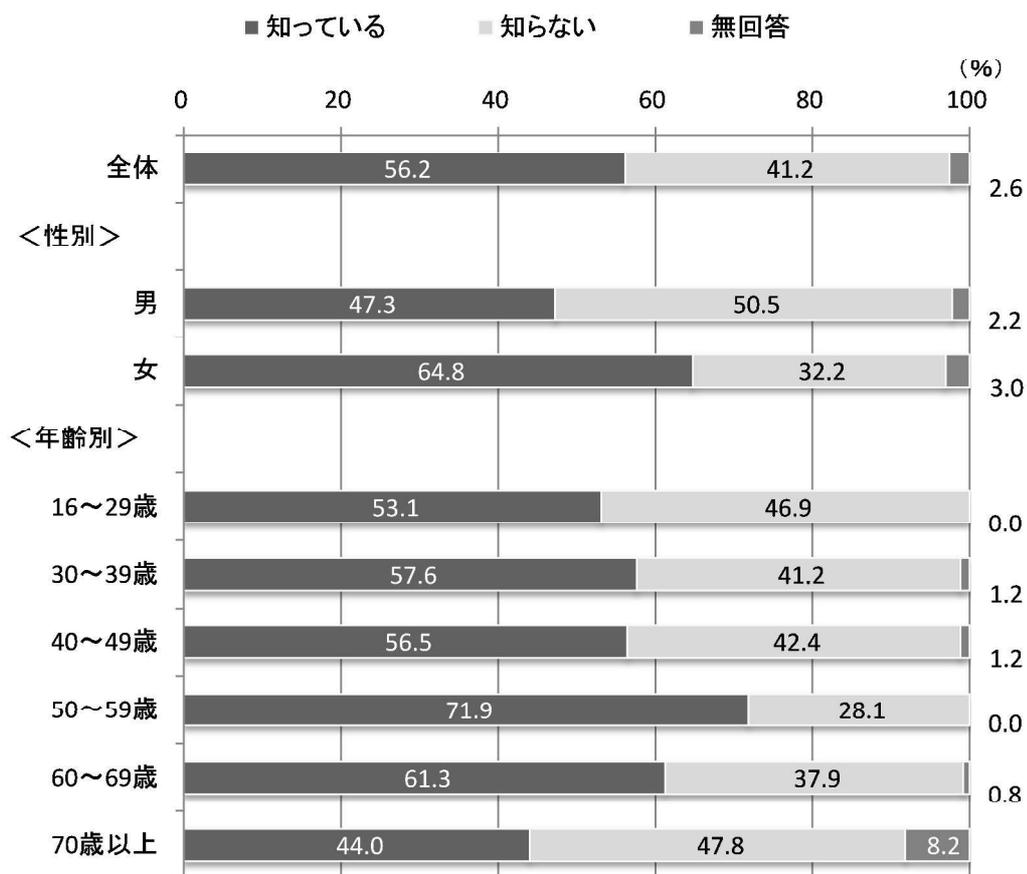


■歯の状態



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

■ 8020運動の認知



資料：吉岡町健康づくりアンケート（平成26年）

【目標指標】

指標	現状値	目標値
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% (H24年度)	15%
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 (吉岡町健康づくりアンケート)	38.7%	50%
歯周疾患検診の受診率向上	7.3%	10%

【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
乳幼児の口腔機能に関する保護者への相談	① 乳幼児口腔機能に関する保護者の相談に応じるための各種相談事業を開催します。 ② 各種相談事業へ参加し、乳幼児期からの口腔機能の維持、向上に努めます。	健康づくり室 町民
フッ化物歯面塗布など乳歯のう蝕予防対策	① 幼児健診におけるう蝕予防効果の高いフッ化物歯面塗布や、適切な間食の取り方等の知識を普及します。 ② 幼児健診へ来所し、う蝕予防に努めます。	健康づくり室 町民
高齢者の口腔機能の低下予防、維持・回復	① 高齢者の口腔機能の低下を予防、健全な口腔機能の維持・回復に関する知識、技術の普及を行います。 ② 歯や口のことに関心をもち、機能低下予防に努めます。	健康づくり室、福祉室、町社会福祉協議会 町民
8020運動の推進	① 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。 ② 8020運動に関する情報を取り入れ、実践します。	健康づくり室 町民
歯科保健の重要性の普及	① 歯科健診事業や健康教育、健康相談の実施、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ります。 ② 自分自身の歯の健康のために、知識技術を身に付け、毎日のケアをしっかりと行います。	健康づくり室、福祉室、町社会福祉協議会 町民

施策・事業	取組内容	推進主体
歯周疾患検診受診率の向上	① 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。  ② 定期的に歯科健診を受診するよう 心がけます。	健康づくり室  町民



乳幼児の歯科相談の様子

### 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】

○育児を通じて、親が家族全体の生活習慣を見直し、親子で健康づくりに取り組んでいます。

##### 【目標指標】

指 標	現 状 値	目 標 値
朝食を毎日食べる人の割合の増加 (吉岡町健康づくりアンケート)	小学生 96.8% 中学生 90.6%	小学生 100% 中学生 100%
肥満傾向児の割合の減少 (学校保健統計)	小学生 男 11~12% 小学生 女 6~7% 中学生 男 9.1% 中学生 女 6.6%  【群馬県】 小学5年男子 5.93% 小学5年女子 3.86%	小学生 男 減少 小学生 女 減少 中学生 男 減少 中学生 女 減少  【群馬県】 減少傾向
3 歳児におけるむし歯のない人の割合の増加 (元気県ぐんま21)	78.1%	85%
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
妊娠中の喫煙をなくす【再掲】 (小学生以下の児童の保護者) (吉岡町健康づくりアンケート)	2.5%	0%
妊娠中の飲酒をなくす【再掲】 (小学生以下の児童の保護者) (吉岡町健康づくりアンケート)	4.5% (「飲みすぎないように心掛けた」と回答)	0%

【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
学校や家庭と連携した食育の推進	① 教育活動を通じた食育を推進し、児童生徒が望ましい食生活習慣を身につけられるようにします。	学校、学校教育室、食生活改善推進協議会
望ましい生活習慣の周知	<p>① 母子保健に関する健診や食生活改善推進活動、母子保健推進員の活動の機会を活用して、三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。</p> <p>② 町や地域の事業を通して、食事の大切さを知り、望ましい食生活習慣を心がけます。</p>	<p>健康づくり室、食生活改善推進協議会、母子保健推進委員会</p> <p>町民</p>
妊婦と胎児の健康増進	<p>① 母子保健事業、母子保健推進員の活動を通して、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。</p> <p>② 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に努めます。また、妊婦健康診査の受診を勧奨します。</p> <p>③ 妊娠と胎児の健康増進についての知識を身につけ、実践します。</p>	<p>健康づくり室、母子保健推進委員会</p> <p>健康づくり室</p> <p>町民</p>
子どもの肥満予防	<p>① 乳幼児健診や、校内行事を通して子どもの肥満と将来の生活習慣病の関連について普及啓発を図ります。</p> <p>② 子どもの肥満と将来の生活習慣病の関連についての知識を身につけ、望ましい生活習慣を心がけます。</p>	<p>健康づくり室、学校、学校教育室</p> <p>町民</p>

施策・事業	取組内容	推進主体
<p>健やかな成長、発達支援と育児不安の軽減</p>	<p>① 乳幼児健診を実施し、定期的に各種相談会を開催します。</p> <p>② 町の母子保健事業や母子保健推進員の活動を通じて、育児不安の軽減、発達支援等に努めます。</p> <p>③ 乳幼児健診へ来所し、相談会を活用します。</p>	<p>健康づくり室</p> <p>健康づくり室、母子保健推進員会</p> <p>町民</p>
<p>小児医療体制の充実</p>	<p>① 広報等での休日当番医、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。</p> <p>② 無料電話相談「よしおか健康 No.1 ダイヤル24」を活用するようPRを行います。</p> <p>③ 広報等でいざという時の相談先を知り、適正な受診を心がけます。</p>	<p>健康づくり室</p> <p>健康づくり室</p> <p>町民</p>



乳幼児健診の様子

(2) 高齢者の健康

【めざす姿】

○壮年期から健康づくりに関心を持ち、生活改善に取り組んでいます。

○心身ともに元気な高齢者がたくさんいます。

【目標指標】

指 標	現状値	目標値
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加【再掲】 (吉岡町健康づくりアンケート)	成人男性 32.6% 成人女性 42.8% (「以前から知っていた」と「言葉は聞いたことがあった」の合計)  【群馬県】 —	成人男性 50% 成人女性 50%  【群馬県】 80%
運動習慣のある人の割合の増加【再掲】 (1回30分以上、週2回以上を1年以上継続)	65歳以上 男 27.0% 女 35.9%	65歳以上 男 増加 女 増加
地域の人と交流する機会がある人の割合の増加 (吉岡町健康づくりアンケート)	61.0% (「よくある」と「時々ある」の合計)	増加
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加抑制 (吉岡町健康づくりアンケート)	65歳以上 19.6%  【群馬県】 18.7%	65歳以上 現状維持  【群馬県】 23%

【主な取組】

施策・事業	取組内容	推進主体
高齢者の低栄養対策	① 食生活改善推進員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、低栄養傾向の改善を進めます。 ② 自分自身や家族に対し、低栄養対策に対する知識、技術を持ち実践します。	健康づくり室、福祉室、町社会福祉協議会、食生活改善推進協議会  町民
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知	① 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。 ② ロコモティブシンドロームについての理解を深め、予防のために生活習慣を見直します。	健康づくり室  町民
運動習慣づくり	① 広報や運動教室、健康 No.1 活動を通して、筋力や体力の低下防止のため運動習慣を身につけるよう啓発を行います。 ② 「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を図ります。 ③ 町や地域の事業に参加し、運動習慣を身につけます。	健康づくり室、よしおか健康推進協議会、自治会、町社会福祉協議会  健康づくり室、よしおか健康推進協議会、自治会  町民
いきがい対策	① 高齢者が参加しやすい健康教室、趣味の講座を開催し、社会参加の場を提供します。また、高齢者の知識や技術を次の世代に伝える場づくりを進めます。 ② 高齢者活動の場としてサロンの設置と活動の活発化を促進します。	町社会福祉協議会、生涯学習室、福祉室  町社会福祉協議会、自治会

# 第5章 計画の推進

## 1 地域総ぐるみの健康づくり

個人で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、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構築し、「よしおか健康No. 1」プロジェクトを推進します。

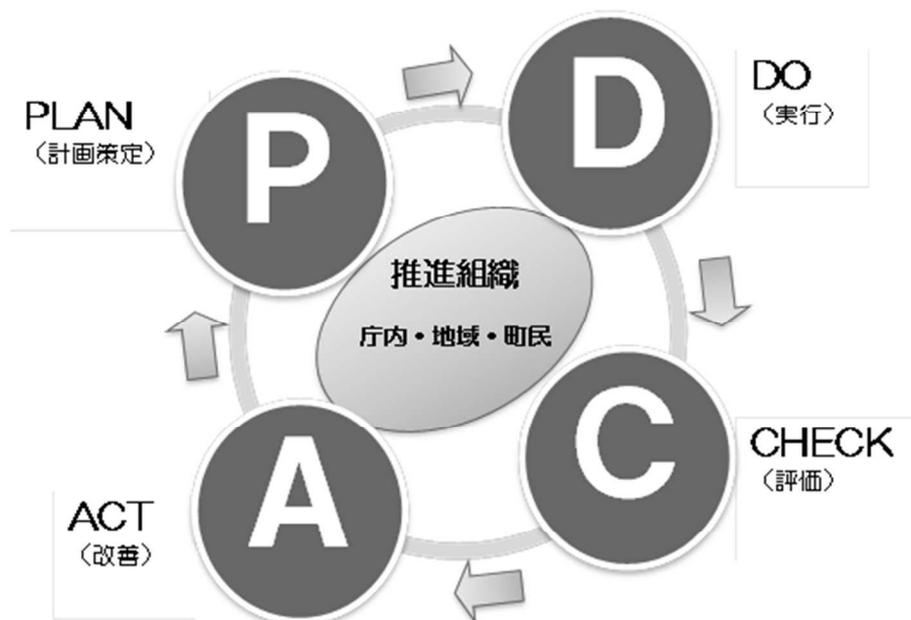
## 3 周知・公表

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、町民自ら点検・評価を行える体制を整え、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、町長が召集し、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	吉岡町第四保育園 主任保育士	工藤 真由美	副会長
2	駒寄幼稚園 主任教諭	押江 恵美子	
3	明治小学校 養護教諭	齋藤 俊子	
4	吉岡中学校 主任栄養専門員	福田 敬子	会長
5	食生活改善推進協議会 会長	朝井 君子	
6	母子保健推進委員会 会長	吉澤 早百合	
7	健康づくり推進協議会 会長	高山 武尚	
8	渋川保健福祉事務所 主任	細谷 祐美子	
9	一般公募者	小林 幸子	

(3) 策定経過

年 月 日	内 容
平成 26 年 6 月 25 日	第 1 回吉岡町健康づくり計画策定委員会
7 月 17 日 ~29 日	アンケート (小学生以下の児童の保護者、中学生本人、16 歳以上の 3 種)
10 月 21 日	第 2 回吉岡町健康づくり計画策定委員会
12 月 22 日	第 3 回吉岡町健康づくり計画策定委員会
12 月 25 日~ 平成 27 年 1 月 16 日	パブリックコメント (寄せられた意見の数 0 件)
3 月 9 日	計画決定

## 2 目標指標一覧

### (1) 重点分野の取組

#### 1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

指 標	現状値	目標値
特定健康診査の受診率の向上	34.5% 【群馬県】 44.0%	50% 【群馬県】 70%以上
各がん検診の受診率の向上	結核・肺がん 23.6% 大腸がん 22.2% 胃がん 16.0% 乳腺・甲状腺がん 26.2% 子宮頸がん 25.8% 【群馬県】 結核・肺がん 28.5% 大腸がん 27.8% 胃がん 35.8% 乳腺がん 43.1% 子宮がん 46.1%	50% 【群馬県】 50%
特定保健指導の実施率の向上	38.2% 【群馬県】 10.9%	60% 【群馬県】 35%以上
COPD 認知度の向上 (吉岡町健康づくりアンケート)	37.7% (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) 【群馬県】 —	80% 【群馬県】 80%

(2) 生活習慣及び社会環境の改善

⑤栄養・食生活

指 標	現状値	目標値
適正体重を維持している者の増加 (肥満 BMI25 以上、やせ BMI18.5 未満の減少) (吉岡町健康づくりアンケート) (学校保健統計)	20～60 歳代男性の肥満の割合 19.3% 40～60 歳代女性の肥満の割合 13.3% 20 歳代女性のやせの割合 6.7% 小学生女子のやせの割合 1.7～1.9% 中学生女子のやせの割合 0.9% 【群馬県】 20～60 歳代男性の肥満の割合 29.5% 40～60 歳代女性の肥満の割合 19.4% 20 歳代女性のやせの割合 25.0%	20～60 歳代男性の肥満の割合 減少 40～60 歳代女性の肥満の割合 減少 20 歳代女性のやせの割合 減少 小学生女子のやせの割合 減少 中学生女子のやせの割合 減少 【群馬県】 20～60 歳代男性の肥満の割合 26.5% 40～60 歳代女性の肥満の割合 16.6% 20 歳代女性のやせの割合 17.2%
朝食を欠食する人の割合の減少 (吉岡町健康づくりアンケート)	成人男性 13.4% 成人女性 6.4% (「ほとんど食べていない」と「週 2～3 日食べている」の合計) 【群馬県】 成人男性 11.5% 成人女性 8.5%	成人男性 減少 成人女性 減少 【群馬県】 成人男性 9% 成人女性 7%
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の低減 (吉岡町健康づくりアンケート)	成人男性 13.8% 成人女性 6.9% (1 日に日本酒換算で、男性は 2 合以上、女性は 1 合以上)	成人男性 減少 成人女性 減少
1 日の食事の量に気をつけている人の割合 (吉岡町健康づくりアンケート)	61.7%	増加
バランスの取れた食事を実行している人の割合 (吉岡町健康づくりアンケート)	68.3%	増加
自分で料理を作る人の割合 (吉岡町健康づくりアンケート)	中学生 61.2% 16 歳以上 80.2%	増加

⑥身体活動・運動

指 標	現 状 値	目 標 値
運動習慣のある人の割合の増加 (1回30分以上、週2回以上を1年以上継続) (吉岡町健康づくりアンケート)	20～64 歳	20～64 歳
	男 19.2%	男 増加
	女 12.1%	女 増加
	65 歳以上	65 歳以上
	男 27.0%	男 増加
	女 35.9%	女 増加
【群馬県】	20～64 歳	20～64 歳
	男 28.4%	男 38.0%
	女 24.1%	女 34.0%
	65 歳以上	65 歳以上
	男 50.0%	男 60.0%
	女 36.1%	女 46.0%
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加 (吉岡町健康づくりアンケート)	成人男性 32.6% 成人女性 42.8% (「以前から知っていた」と「言葉は聞いたことがあった」の合計)	成人男性 50% 成人女性 50%

⑦休養・こころの健康

指 標	現 状 値	目 標 値
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合 (吉岡町健康づくりアンケート)	44.9%	60%
自殺者の減少：死因の中で自殺の占める割合	2.1%	0%

⑧飲酒

指 標	現 状 値	目 標 値
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の低減【再掲】 (吉岡町健康づくりアンケート)	成人男性 13.8% 成人女性 6.9% (1日に日本酒換算で、男性は2合以上、女性は1合以上)  【群馬県】 成人男性 16.2% 成人女性 7.1%	成人男性 減少 成人女性 減少  【群馬県】 成人男性 13.8% 成人女性 6.0%
未成年者の飲酒をなくす (吉岡町健康づくりアンケート)	中学生 2.4% (お酒を飲んだこと) 16~19歳 0% (この1か月間の飲酒)  【群馬県】 —	中学生 0% 16~19歳 0%  【群馬県】 0%
妊娠中の飲酒をなくす (小学生以下の児童の保護者) (吉岡町健康づくりアンケート)	4.5% (「飲みすぎないよう心掛け」ていたと回答)  【群馬県】 20%	0%  【群馬県】 0%

⑨喫煙

指 標	現 状 値	目 標 値
成人の喫煙率の減少 (吉岡町健康づくりアンケート)	15.5%  【群馬県】 22.1%	10%減少  【群馬県】 12.0%
受動喫煙の機会があった人の割合の減少 (吉岡町健康づくりアンケート)	小学生以下 21.7% 中学生 36.5% (受動喫煙を受ける機会があったとする割合)	小学生以下 減少 中学生 減少
妊娠中の喫煙をなくす (小学生以下の保護者) (吉岡町健康づくりアンケート)	2.5%  【群馬県】 1.3%	0%  【群馬県】 0%

⑩歯・口腔の健康

指 標	現 状 値	目 標 値
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% (H24年度)	15%
成人が過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加 (吉岡町健康づくりアンケート)	38.7%	50%
歯周疾患検診の受診率向上	7.3%	10%

(3) 次世代と高齢者の健康づくり

1) 次世代の健康

指 標	現 状 値	目 標 値
朝食を毎日食べる人の割合の増加 (吉岡町健康づくりアンケート)	小学生 96.8% 中学生 90.6%	小学生 100% 中学生 100%
肥満傾向児の割合の減少 (学校保健統計)	小学生 男 11~12% 小学生 女 6~7% 中学生 男 9.1% 中学生 女 6.6%  【群馬県】 小学5年男子 5.93% 小学5年女子 3.86%	小学生 男 減少 小学生 女 減少 中学生 男 減少 中学生 女 減少  【群馬県】 減少傾向
3歳児におけるむし歯のない人の割合の増加 (元気県ぐんま21)	78.1%	85%
12歳児の一人平均むし歯本数の減少 (学校保健統計)	1.35本	0.9本
妊娠中の喫煙をなくす【再掲】 (小学生以下の保護者) (吉岡町健康づくりアンケート)	2.5%	0%
妊娠中の飲酒をなくす【再掲】 (小学生以下の児童の保護者) (吉岡町健康づくりアンケート)	4.5% (「飲みすぎないよう心掛け」ていたと回答)	0%

2) 高齢者の健康

指 標	現 状 値	目 標 値
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加【再掲】 (吉岡町健康づくりアンケート)	成人男性 32.6% 成人女性 42.8% (「以前から知っていた」と「言葉は聞いたことがあった」の合計)  【群馬県】 —	成人男性 50% 成人女性 50%  【群馬県】 80%
運動習慣のある人の割合の増加【再掲】 (1回30分以上、週2回以上を1年以上継続)	65歳以上 男 27.0% 女 35.9%	65歳以上 男 増加 女 増加
地域の人と交流する機会がある人の割合の増加 (吉岡町健康づくりアンケート)	61.0% (「よくある」と「時々ある」の合計)	増加
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加抑制 (吉岡町健康づくりアンケート)	65歳以上 19.6%  【群馬県】 18.7%	65歳以上 現状維持  【群馬県】 23%

### 3 健康づくりアンケート調査

#### (1) 調査概要

吉岡町では、町民の方が健康に暮らせるよう「健康よしおか 21」や「食育推進計画」、「健やか親子 21」を策定し、それに沿って施策の推進に努めてきましたが、これらの計画を見直すにあたり、町民のふだん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種類・方法

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

##### ア 「小学生以下」調査

- ・無作為抽出調査、無記名
- ・郵送法
- ・記入者は保護者

##### イ 「中学生」調査

- ・無作為抽出調査、無記名
- ・郵送法
- ・記入者は本人

##### ウ 「16歳以上」調査

- ・無作為抽出調査、無記名
- ・郵送法
- ・記入者は本人

#### ②調査期間

平成 26 年 7 月～8 月

#### ③アンケート票配布数と回収状況

対象	配付数 (人) A	回収数 (人) B	回収率 (%) B/A	有効回答 者数 (人) C	有効 回答率 (%) C/A
小学生以下	400	162	40.5	157	39.3
中学生	200	86	43.0	85	42.5
16歳以上	1,600	628	39.3	621	38.8

※回収数には、集計後に回収された票を含む。

(2) 調査票 (3種)

【小学生以下の児童の保護者】

吉岡町健康づくり計画（食育推進計画・健やか親子21含む）策定のための

## アンケート調査ご協力のお願い（小学生以下の児童の保護者）

日頃から、町行政にご協力をいただきまして、ありがとうございます。

吉岡町では、町民の方が健康に暮らせるよう「健康よしおか21」や「食育推進計画」、「健やか親子21」を策定し、それに沿って施策の推進に努めてきました。

これらの計画を見直すにあたり、あて名のお子さん及び家族のふだんの健康づくりや生活について保護者の方へお聞きするアンケート調査を行うこととなりました。

ご多用のところ、お手数をおかけいたしますが、調査の目的・趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。

なお、ご記入いただいた内容につきましては、統計的に処理しますので、個人的にご迷惑をおかけすることはありません。また、個人情報の保護に十分な注意を払い、計画策定のための基礎資料としての目的以外では使用しませんので、安心してご回答ください。

平成26年7月

吉岡町長 石関 昭

### ご記入の前に

- 1 この調査は、平成26年7月1日現在の状況について、お答えください。
- 2 この調査は、町民の中から無作為抽出された小学生以下の児童の保護者を対象とします。
- 3 数字（年齢等）をお伺いする質問では、枠内に具体的な数字をご記入ください。
- 4 質問によっては、回答していただく方が限られる場合もありますので、ご注意ください。

記入上の不明な点、調査については、下記までお問い合わせください。

**吉岡町役場 健康福祉課 健康づくり室（保健センター内）**

電話 0279 (54) 3111（代表） FAX 0279 (54) 7747

0279 (54) 7744（直通）



問6 お子さんからみて、いっしょに住んでいる人を教えてください。〔〇は住んでいる人全員。( )に人数を記入してください。〕

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 1 お父さん                | 2 お母さん        |
| 3 おじいちゃん・おばあちゃん ( ) 人 | 4 兄弟・姉妹 ( ) 人 |
| 5 親戚 ( ) 人            | 6 その他 ( ) 人   |

問7 お子さんからみて、育児を主にしている人は誰ですか。(1つに〇)

- |         |        |                 |
|---------|--------|-----------------|
| 1 お父さん  | 2 お母さん | 3 おじいちゃん・おばあちゃん |
| 4 兄弟・姉妹 | 5 親せき  | 6 その他 ( )       |

問8 お子さんからみて、育児を主にしている人は働いていますか。(1つに〇)

- |               |                |          |
|---------------|----------------|----------|
| 1 フルタイムで働いている | 2 パートタイムで働いている | 3 働いていない |
|---------------|----------------|----------|

問9 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。(あてはまるものすべてに〇)

- |                         |                           |                         |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1 好き嫌いなく、何でも食べさせようとしている | 2 栄養のバランス(主食・主菜・副菜)を考えている | 3 食事時間を規則正しくしている        |
| 4 おやつを与えすぎないように注意している   | 5 よく噛んで食べるように声を掛けている      | 6 毎日歯磨きをさせている           |
| 7 外遊びなど、適度な運動をさせている     | 8 早寝・早起きをさせている            | 9 健康診断・歯科健診を忘れずに受けさせている |

## 妊娠中の生活について

問 10 妊娠中の生活についてお聞きします。(それぞれ1つずつ)

(1) 妊娠中、食事に気をつけていましたか。

1 食事に気をつけていた 2 妊娠前と同じだった 3 分からない 4 その他( )

(2) 妊娠中、歯の健康管理に心がけていましたか。

1 歯の健康に心がけた 2 特に気にしなかった 3 分からない

(3) 妊娠中、たばこを吸っていましたか。

1 吸っていない 2 妊娠を機にたばこをやめた 3 吸っていた 4 分からない

(3) -1 現在、たばこを吸っていますか。

1 吸っていない 2 吸っている

(4) 妊娠中、飲酒をしていましたか。

1 飲酒はしなかった 2 飲みすぎないように心掛けた  
3 気にしないで飲んでた 4 分からない

(4) -1 現在、飲酒していますか。

1 飲酒していない 2 適量に心掛け飲んでいる 3 気にしないで飲んでいる



## 育児・生活について

問 14 あなたはふだんどのように過ごすことが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

- |           |                |                    |
|-----------|----------------|--------------------|
| 1 運動      | 2 テレビ・DVD・ゲーム  | 3 読書               |
| 4 習い事・塾   | 5 インターネット・パソコン | 6 携帯・スマートフォン・タブレット |
| 7 その他 ( ) |                |                    |

問 15 出産後の授乳、離乳食、幼児食についてお聞きします。

(1) 母乳が出なくて悩んだことがありますか。(1つに○)

- |                   |             |              |         |
|-------------------|-------------|--------------|---------|
| 1 母乳が出なくて悩んだことがある | 2 問題なく母乳が出た | 3 主にミルクを使用した | 4 分からない |
|-------------------|-------------|--------------|---------|

(2) 離乳食、幼児食で困ったことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |        |        |            |  |
|--------|--------|------------|--|
| 1 少食   | 2 偏食   | 3 食べ過ぎ(過食) |  |
| 4 遊び食べ | 5 むら食い | 6 その他 ( )  |  |

問 16 子育てが楽しいですか。(1つに○)

- |            |           |             |  |
|------------|-----------|-------------|--|
| 1 楽しい      | 2 まあまあ楽しい | 3 どちらともいえない |  |
| 4 あまり楽しくない | 5 楽しくない   |             |  |

**【問 16で「5 楽しくない」と答えた方】**

問 16-1 子育てが楽しくない理由は何ですか。(カッコ内に記入)

[ ]

問 17 育児について相談相手は、いますか。いずれかを選び、矢印に従って回答してください。

1 いる ⇒ 問 17-1 主な相談相手はどなたですか。該当するものに○をつけて下さい。

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1 妊娠・出産経験のある友達 | 5 産婦人科医・助産師 |
| 2 親・きょうだい      | 6 町の保健師     |
| 3 夫            | 7 メール友達     |
| 4 電話相談・デパートの相談 | 8 その他 ( )   |

2 いない ⇒ 問 17-2 育児について悩んだとき、どのようにして解決していますか。該当するものに○をつけて下さい。

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 1 育児書を読み解決している。        |  |
| 2 インターネットで調べ解決している。    |  |
| 3 特に何もせず、時期がくるのを待っている。 |  |
| 4 未解決で終わっている。          |  |
| 5 その他 ( )              |  |

問 18 育児をする中で「イライラしたりストレスを感じた時」どのように気持ちをおさめますか。(2つに○)

- 1 友達や家族に話す(グチをこぼす。)
- 2 買い物や自分の好きな事をする(自分の趣味をする・食べる)
- 3 何もしない
- 4 夫にあたる
- 5 子どもにあたる
- 6 その他( )

【問 18で「5 子どもにあたる」を選んだ方に伺います】

問 18-1 具体的にどんなあたり方をしますか。(2つに○)

- 1 言葉できつい事を言ってしまう。
- 2 手をあげて身体を叩いたり蹴ったりする。
- 3 子どもに何かせがまれても、無視してしまう。
- 4 食事やお風呂・衣服の世話をしなくなる。
- 5 その他( )

## 子育て支援について

問 19 妊娠・出産・育児経験者として、他の方と自主グループを作り、サークル活動や育児相談会等妊娠・育児中の方の支援活動をしたいと思いませんか。(1つに○)

- 1 したい → 問 19-1へ
- 2 したいができない → 問 19-2へ
- 3 できない

【問 19で「1 したい」と答えた方】

問 19-1 どのような支援活動を行うことができますか

(具体的にお書きください)

【問 19で「2 したいができない」と答えた方】

問 19-2 どのようなことが解決できれば活動ができますか

(具体的にお書きください)

## 食生活について

問20 お子さんは朝食を食べていますか。(1つに○)

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1 ほとんど毎日食べている → 問20-1ハ | 2 週4~5日食べている → 問20-1ハ |
| 3 週2~3回食べている → 問20-1ハ  | 4 ほとんど食べていない → 問20-2ハ |

**【問20で1, 2, 3と答えた方】**

問20-1 お子さんがよく食べる朝ごはんは何ですか。(主なもの5つまでに○)

- |                       |                  |            |
|-----------------------|------------------|------------|
| 1 ごはん                 | 2 肉・魚・卵・納豆などのおかず | 3 牛乳・乳製品   |
| 4 パン<br>(食パン・ロールパンなど) | 5 お茶や水などの甘くない飲み物 | 6 野菜などのおかず |
| 7 くだもの                | 8 その他<br>( )     |            |

**【問20で「4 食べない」と答えた方】**

問20-2 お子さんが朝ごはんを食べない理由は何だと思いますか。(1つに○)

- |           |              |                |
|-----------|--------------|----------------|
| 1 食欲がないから | 2 食べる時間がないから | 3 朝食を用意していないから |
| 4 習慣がないから | 5 その他 ( )    |                |

問21 お子さんの食事はおもに誰が用意しますか。(1つに○)

- |         |        |                 |
|---------|--------|-----------------|
| 1 お父さん  | 2 お母さん | 3 おじいちゃん・おばあちゃん |
| 4 兄弟・姉妹 | 5 親せき  | 6 その他 ( )       |

問22 お子さんは食事のときよく噛んで食べていると思いますか。(1つに○)

- |              |                |                |
|--------------|----------------|----------------|
| 1 よく噛んで食べている | 2 ぶつうに噛んで食べている | 3 あまり噛まずに食べている |
| 4 分からない      |                |                |

問23 お子さんによく与えるおやつは何ですか。(主なもの3つまでに○)

- |                                 |                          |                         |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1 菓子パン、ケーキ類<br>(あんぱん、カステラ、プリン等) | 2 ビスケット、せんべい類<br>(クッキー等) | 3 スナック菓子類<br>(ポテトチップス等) |
| 4 あめ・ガム・チョコレート類<br>(キャラメル、グミ等)  | 5 おにぎり、イモ類               | 6 アイスcream、<br>シャーベット類  |
| 7 牛乳、乳製品<br>(ヨーグルト、チーズ等)        | 8 くだもの                   | 9 その他<br>( )            |

問24 お子さんによく与える飲み物はどれですか。(主なもの3つまでに○)

- |                       |                 |                   |
|-----------------------|-----------------|-------------------|
| 1 牛乳                  | 2 乳酸菌飲料         | 3 野菜ジュース、フルーツジュース |
| 4 スポーツ飲料              | 5 水・お茶(麦茶・緑茶など) | 6 炭酸飲料            |
| 7 粉ミルク・フォローアップ<br>ミルク | 8 その他( )        |                   |

問25 おさんは食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさまなど)をしていますか。

(1つに○)

- |         |            |            |
|---------|------------|------------|
| 1 している  | 2 ときどきしている | 3 あまりしていない |
| 4 していない |            |            |

問26 おさんの食事は、どのようなことを意識して作られていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1 味                 | 2 栄養バランス        | 3 規則正しい食生活リズム      |
| 4 地域性や季節感のある食事      | 5 食べ残しや食品の廃棄の削減 | 6 家族や友人と食卓を囲む機会の増加 |
| 7 地場産物の購入           | 8 食品の安全性への理解    | 9 食事の正しいマナーや作法の習得  |
| 10 生産から消費までのプロセスの理解 | 11 その他( )       |                    |

## 運動について

問27 おさんはふだんどのような遊びをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                         |                |                    |
|-------------------------|----------------|--------------------|
| 1 外遊び(ボール遊びや追いかけっこなど)   | 2 テレビ・DVD・ゲーム  | 3 絵本・ぬりえ           |
| 4 ごっこ遊び(ままごとやヒーローごっこなど) | 5 インターネット・パソコン | 6 携帯・スマートフォン・タブレット |
| 7 その他( )                |                |                    |

問28 おさんが外遊びを安全にできる場所はありますか。(1つに○)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問29 おさんは身体を動かす遊びが好きですか。(1つに○)

- |          |         |             |
|----------|---------|-------------|
| 1 好き     | 2 少し好き  | 3 あまり好きではない |
| 4 好きではない | 5 分からない |             |

## 生活習慣について

問30 お子さんの起きる時間は何時ですか。(1つに○)

- |           |          |         |
|-----------|----------|---------|
| 1 午前6時より前 | 2 午前6時台  | 3 午前7時台 |
| 4 午前8時台   | 5 午前9時過ぎ |         |

問31 お子さんの寝る時間(床につく時間)は何時ですか。(1つに○)

- |           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 1 午後8時より前 | 2 午後8時台  | 3 午後9時台  |
| 4 午後10時台  | 5 午後11時台 | 6 午前0時以降 |

問32 お子さんの平日の平均睡眠時間は何時間ですか。(お昼寝を含む)(1つに○)

- |             |              |              |
|-------------|--------------|--------------|
| 1 6時間未満     | 2 6時間～7時間未満  | 3 7時間以～8時間未満 |
| 4 8時間～9時間未満 | 5 9時間～10時間未満 | 6 10時間以上     |

問33 お子さんが、受動喫煙を受ける機会がありますか。(1つに○)

- |               |       |
|---------------|-------|
| 1 はい → 問33-1へ | 2 いいえ |
|---------------|-------|

【問33で「1 はい」と答え方】

問33-1 どこで受けますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                 |            |        |
|-----------------|------------|--------|
| 1 自宅            | 2 食堂・レストラン | 3 駅・街中 |
| 4 パチンコ・カラオケボックス | 5 その他( )   |        |

**\* 受動喫煙とは**  
ほかの人が吸ったたばこの煙をお子さんが吸うこと。

たばこは、いろいろな病気の原因になります。

- |           |           |               |
|-----------|-----------|---------------|
| ・老化       | ・脳卒中      | ・顔のしわ         |
| ・歯周病、喉頭がん | ・肺がんや気管支炎 | ・心臓病、高血圧、動脈硬化 |
| ・胃かいよう    | ・骨がもろくなる。 | など            |

問 34 お子さんは毎日どのようなときに歯を磨きますか。(あてはまるものすべてに○)

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1 起床時     | 2 朝食後     | 3 昼食後    |
| 4 夕食後・寝る前 | 5 歯磨きをしない | 6 その他( ) |

問 35 むし歯がありますか。(1つに○)

- |           |       |        |         |
|-----------|-------|--------|---------|
| 1 はい      | 2 いいえ | 3 治療済み | 4 わからない |
| →問 35-1 へ |       |        |         |

**【問 35 で「1 はい」と答えた方】**

問 35-1 歯科医院に受診させましたか。(1つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1 行った | 2 行かない |
|-------|--------|



問 35-2 行かない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |           |                   |          |
|-----------|-------------------|----------|
| 1 歯科医を怖がる | 2 どこに行ったらいいかわからない | 3 時間がない  |
| 4 面倒      | 5 痛がらない           | 6 その他( ) |

問 36 お子さんの仕上げ磨きをしていますか

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

## 保健サービスの満足度について

問 37 吉岡町の保健サービスを利用した満足度についてお答えください。

以下の①～⑤それぞれについて、満足度5～1でお答えください。

(①～⑤について1つずつ)

また、2または1を選んだ方は右側の欄にその理由を記入してください。

満足度5…とても満足

満足度4…まあまあ満足

満足度3…どちらともいえない

満足度2…少し不満

満足度1…とても不満

設問項目	選択肢	とても満足	まあまあ満足	どちらともいえない	少し不満	とても不満	
①マタニティ学級・パパママ学級		5	4	3	2	1	<p>【満足度2または1に〇をつけた方】 どのような点が解決されれば満足度が上がりますか。具体的に記入してください。</p> <p>①で2または1を選んだ方はその理由</p>
②乳幼児健診		5	4	3	2	1	<p>②で2または1を選んだ方はその理由</p>
③母乳相談		5	4	3	2	1	<p>③で2または1を選んだ方はその理由</p>
④子育て教室		5	4	3	2	1	<p>④で2または1を選んだ方はその理由</p>
⑤子育て相談会		5	4	3	2	1	<p>⑤で2または1を選んだ方はその理由</p>

**【以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。】**

7月29日(火)までに、同封の返送用封筒に入れ、ポストに投函してください。

吉岡町健康づくり計画（食育推進計画・健やか親子 21 含む）策定のための

## アンケート調査ご協力のお願い（中学生ご本人）

吉岡町では、中学生のみなさんが健康に暮らせるよう「健康よしおか 21」や「食育推進計画」、「健やか親子 21」を策定し、吉岡町の行政を進めてきました。

これらの計画を見直すことになり、みなさんのふだんの健康づくりや生活についてお聞きするアンケート調査を行うこととなりました。調査へのご協力をお願いいたします。

なお、ご記入いただいた内容につきましては、統計的に処理しますので、個人的にご迷惑をおかけすることはありません。また、個人情報の保護に十分な注意を払い、計画策定のための基礎資料としての目的以外では使用しませんので、安心してご回答ください。

平成 26 年 7 月

吉岡町長 石関 昭

### ご記入の前に

- 1 この調査は、平成 26 年 7 月 1 日現在の状況について、お答えください。
- 2 この調査は、町民の中から無作為に抽出した中学生を対象とします。
- 3 数字（年齢等）をお伺いする質問では、枠内に具体的な数字をご記入ください。
- 4 質問によっては、回答していただく方が限られる場合もありますので、ご注意ください。

記入上の不明な点、調査については、下記までお問い合わせください。

**吉岡町役場 健康福祉課 健康づくり室（保健センター内）**

電話 0279 (54) 3111（代表） FAX 0279 (54) 7747

0279 (54) 7744（直通）

## あなたのことについて

問1 性別はどちらですか。(1つに○)

1 男

2 女

問2 平成26年7月1日現在のあなたの年齢、また、きょうだいの数は何人ですか。

満

歳

きょうだいの数(あなたを含めて)

人

問3 あなたの身長・体重は、いくつですか。(数字を記入してください)

身長

--	--	--

cm

体重

--	--	--

kg

問4 あなたのお住まいの地区を教えてください。(1つに○)

1 小倉

2 上野田

3 上野原

4 下野田

5 北下

6 南下

7 陣場

8 大久保寺下

9 大久保寺上

10 溝祭

11 駒寄

12 漆原西

13 漆原東

問5 いっしょに住んでいる人を教えてください。[○は住んでいる人全員。( )に人数を記入してください。]

1 お父さん

2 お母さん

3 おじいちゃん・おばあちゃん( )人

4 きょうだい( )人

5 親戚( )人

6 その他( )人

問6 あなたは、以下の項目の中で、意識的に心掛けていることがありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 好き嫌いなく、何でも食べる

2 食事時間を規則正しくする

3 おやつを食べすぎない

4 よく噛んで食べる

5 毎日歯磨きをする

6 適度な運動をする

7 早寝・早起きをする

8 家族で楽しく食べる

9 その他( )

## 食生活について

問7 あなたは朝食を食べていますか。(1つに○)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 ほとんど毎日食べている | 2 週4~5日食べている |
| 3 週2~3回食べている  | 4 ほとんど食べていない |

### 【問7で1, 2, 3と答えた方】

問7-1 よく食べる朝ごはんは何ですか。(主なもの5つまでに○)

- |                       |                  |            |
|-----------------------|------------------|------------|
| 1 ごはん                 | 2 肉・魚・卵・納豆などのおかず | 3 牛乳・乳製品   |
| 4 パン<br>(食パン・ロールパンなど) | 5 お茶や水などの甘くない飲み物 | 6 野菜などのおかず |
| 7 くだもの                | 8 その他<br>( )     |            |

### 【問7で「4 ほとんど食べない」と答えた方】

問7-2 朝ごはんを食べない理由は何ですか。(1つに○)

- |           |              |                |
|-----------|--------------|----------------|
| 1 食欲がないから | 2 食べる時間がないから | 3 朝食を用意していないから |
| 4 習慣がないから | 5 その他 ( )    |                |

問8 食事はおもに誰が用意していますか。(1つに○)

- |         |        |                 |
|---------|--------|-----------------|
| 1 お父さん  | 2 お母さん | 3 おじいちゃん・おばあちゃん |
| 4 兄弟・姉妹 | 5 本人   | 6 その他 ( )       |

問9 食事のときよく噛んで食べていると思いますか。(1つに○)

- |              |                |                |
|--------------|----------------|----------------|
| 1 よく噛んで食べている | 2 ぶつうに噛んで食べている | 3 あまり噛まずに食べている |
| 4 分からない      |                |                |

問10 よく食べるおやつは何ですか。(主なもの3つまでに○)

- |                                 |                          |                         |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1 菓子パン、ケーキ類<br>(あんぱん、カステラ、プリン等) | 2 ビスケット、せんべい類<br>(クッキー等) | 3 スナック菓子類<br>(ポテトチップス等) |
| 4 あめ・ガム・チョコレート類<br>(キャラメル、グミ等)  | 5 おにぎり、イモ類               | 6 アイスcream、<br>シャーベット類  |
| 7 牛乳、乳製品<br>(ヨーグルト、チーズ等)        | 8 くだもの                   | 9 その他<br>( )            |

問 11 よく飲む飲み物はどれですか。(主なもの3つまでに○)

- |          |                 |                   |
|----------|-----------------|-------------------|
| 1 牛乳     | 2 乳酸菌飲料         | 3 野菜ジュース、フルーツジュース |
| 4 スポーツ飲料 | 5 水・お茶(麦茶・緑茶など) | 6 炭酸飲料            |
| 7 その他( ) |                 |                   |

問 12 食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさまなど)をしていますか。(1つに○)

- |         |            |            |
|---------|------------|------------|
| 1 している  | 2 ときどきしている | 3 あまりしていない |
| 4 していない |            |            |

問 13 自分で料理が作れますか。(1つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1 作れる | 2 作れない |
|-------|--------|

## 運動について

問 14 あなたはふだんどのように過ごすことが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

- |            |                |                    |
|------------|----------------|--------------------|
| 1 運動(部活など) | 2 テレビ・DVD・ゲーム  | 3 読書               |
| 4 習い事・塾    | 5 インターネット・パソコン | 6 携帯・スマートフォン・タブレット |
| 7 その他( )   |                |                    |

問 15 外で安全に運動できる場所がありますか。(1つに○)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 16 身体を動かすことが好きですか。(1つに○)

- |          |        |             |
|----------|--------|-------------|
| 1 好き     | 2 少し好き | 3 あまり好きではない |
| 4 好きではない |        |             |

## 生活習慣について

問 17 平日に起きる時間は何時ですか。(1つに○)

- |           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| 1 午前6時より前 | 2 午前6時台 | 3 午前7時台 |
| 4 午前8時台   |         |         |

問 18 平日に寝る時間(床につく時間)は何時ですか。(1つに○)

- |           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 1 午後8時より前 | 2 午後8時台  | 3 午後9時台  |
| 4 午後10時台  | 5 午後11時台 | 6 午前0時以降 |

問 19 平日の平均睡眠時間は何時間ですか。(1つに○)

- |             |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| 1 6時間未満     | 2 6時間~7時間未満  | 3 7時間~8時間未満 |
| 4 8時間~9時間未満 | 5 9時間~10時間未満 | 6 10時間以上    |

問 20 睡眠について、あてはまるものがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                     |               |                     |
|---------------------|---------------|---------------------|
| 1 眠る時間が短く、朝起きるのがつらい | 2 寝ても疲れがとれない  | 3 ふとんに入っても、なかなか眠れない |
| 4 授業中、眠くなる          | 5 夜中に目がさめてしまう | 6 とくにない             |

問 21 最近 2 週間の生活で悩みや不安、イライラなどを感じていますか。(1つに○)

- |                    |                        |           |        |
|--------------------|------------------------|-----------|--------|
| 1 感じる<br>→問 21-1 へ | 2 ときどき感じる<br>→問 21-1 へ | 3 あまり感じない | 4 感じない |
|--------------------|------------------------|-----------|--------|

**【問 21 で 1, 2 と答えた方】**

問 21-1 感じている場合、どのようにしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |            |         |         |
|------------|---------|---------|
| 1 誰かに相談する  | 2 運動をする | 3 寝る    |
| 4 好きなことをする | 5 食べる   | 6 何もしない |
| 7 その他 ( )  |         |         |

問 22 ぶんぶん楽しく会話できる人はいますか。(1つに○)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 23 毎日学校に行くのが楽しみですか。(1つに○)

- |         |         |            |
|---------|---------|------------|
| 1 楽しい   | 2 少し楽しい | 3 あまり楽しくない |
| 4 楽しくない |         |            |

問 24 ところや体のことで、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。

- |       |         |
|-------|---------|
| 1 したい | 2 したくない |
|-------|---------|

## お酒・たばこについて

問 25 あなたの周りでお酒を飲む人はいますか（あてはまるものすべてに○）

- |         |        |                             |
|---------|--------|-----------------------------|
| 1 お父さん  | 2 お母さん | 3 おじいちゃん・おばあちゃん             |
| 4 兄弟・姉妹 | 5 親せき  | 6 その他（                    ） |

問 26 お酒を飲んだことがありますか（1つに○）

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問 27 あなたの周りではたばこを吸う人はいますか。（あてはまるものすべてに○）

- |         |        |                             |
|---------|--------|-----------------------------|
| 1 お父さん  | 2 お母さん | 3 おじいちゃん・おばあちゃん             |
| 4 兄弟・姉妹 | 5 親せき  | 6 その他（                    ） |

問 28 たばこを吸ったことがありますか。（1つに○）

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問 29 受動喫煙を受ける機会がありますか。（1つに○）

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

【問 29 で「1 はい」と答えた方】

問 29-1 どこで受けますか。（あてはまるものすべてに○）

- |            |            |                        |
|------------|------------|------------------------|
| 1 自宅       | 2 食堂・レストラン | 3 駅・街中                 |
| 4 カラオケボックス | 5 その他      | （                    ） |

**\* 受動喫煙とは**  
ほかの人が吸ったたばこの煙を本人が吸わされること。

たばこは、いろいろな病気の原因になります。

- |           |           |               |
|-----------|-----------|---------------|
| ・老化       | ・脳卒中      | ・顔のしわ         |
| ・歯周病、喉頭がん | ・肺がんや気管支炎 | ・心臓病、高血圧、動脈硬化 |
| ・胃かいよう    | ・骨がもろくなる。 | など            |

## 歯の健康について

問30 毎日どのようなときに歯を磨きますか。(あてはまるものすべてに○)

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1 起床時     | 2 朝食後     | 3 昼食後    |
| 4 夕食後・寝る前 | 5 歯磨きをしない | 6 その他( ) |

問31 むし歯がありますか。(1つに○)

- |             |       |        |         |
|-------------|-------|--------|---------|
| 1 はい→問31-1へ | 2 いいえ | 3 治療済み | 4 わからない |
|-------------|-------|--------|---------|

**【問31で「1 はい」と答えの方】**

問31-1 歯科医院に受診しましたか。(1つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1 行った | 2 行かない |
|-------|--------|



問31-2 行かない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |          |                   |          |
|----------|-------------------|----------|
| 1 歯科医が怖い | 2 どこに行ったらいいかわからない | 3 時間がない  |
| 4 面倒     | 5 痛くない            | 6 その他( ) |

**【以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。】**

7月29日(火)までに、同封の返送用封筒に入れ、ポストに投函してください。

吉岡町健康づくり計画（食育推進計画・健やか親子 21 含む）策定のための

## アンケート調査ご協力をお願い（16 歳以上）

日頃から、町行政にご協力をいただきまして、ありがとうございます。

吉岡町では、みなさんが健康に暮らせるよう「健康よしおか 21」や「食育推進計画」、「健やか親子 21」を策定し、施策の推進に努めてきました。

これらの計画を一体的に見直すに際し、みなさんの日常生活、健康状態・活動などをお聞きし、計画策定の重要な基礎資料となるアンケート調査を実施することになりました。

ご多用のところ、お手数をおかけいたしますが、調査の目的・趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。

なお、ご記入いただいた内容につきましては、統計的に処理しますので、個人的にご迷惑をおかけすることはありません。また、個人情報の保護に十分な注意を払い、計画策定のための基礎資料としての目的以外では使用しませんので、安心してご回答ください。

平成 26 年 7 月

吉岡町長 石関 昭

### ご記入の前に

- 1 この調査は、平成 26 年 7 月 1 日現在の状況について、お答えください。
- 2 この調査は、無作為に抽出した 16 歳以上の方を対象とします。対象の方ご本人がお答えください。（記入が難しい場合は代筆でも可）
- 3 数字（年齢等）をお伺いする質問では、枠内に具体的な数字をご記入ください。
- 4 質問によっては、回答していただく方が限られる場合もありますので、ご注意ください。

記入上の不明な点、調査については、下記までお問い合わせください。

**吉岡町役場 健康福祉課 健康づくり室（保健センター内）**

**電話 0279 (54) 3111（代表） FAX 0279 (54) 7747**

**0279 (54) 7744（直通）**



【勤労・家事労働している方にお聞きします。】

問7 1日の平均勤労・家事労働時間は何時間くらいですか。(1つに○)

1 4時間未満	2 4時間～5時間未満	3 5時間～6時間未満
4 6時間～7時間未満	5 7時間～8時間未満	6 8時間～9時間未満
7 9時間～10時間未満	8 10時間～11時間未満	9 11時間以上

問8 あなたはくらしや生活にゆとりがありますか。(1)から(3)それぞれにお答えください。(1つに○)

(1) 時間的に	1 ある	2 ない	3 わからない
(2) 経済的に	1 ある	2 ない	3 わからない
(3) 精神的に	1 ある	2 ない	3 わからない

## 健康や食生活・運動について

問9 現在、あなたは健康だと思いますか。(1つに○)

1 そう思う	2 どちらかといえばそう思う
3 どちらかといえばそう思わない	4 そう思わない

問10 あなたは現在、医療機関にかかって治療を受けている病気がありますか。(1つに○)

1 ある	2 ない
------	------

問11 あなたは、過去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1つずつ○)

	1 受けた	2 受けなかった
(1) 健康診断 (身長体重計測、尿検査等)	1	2
(2) がん検診	1	2
(3) 歯周疾患検診	1	2

【問11で1つでも「受けなかった」に回答した方にかがいます】

問11-1 どのようにすれば受けやすくなるでしょうか。(あてはまるものすべてに○)

1 土日に受けられるようにする	2 早朝に受けられるようにする
3 託児サービスをつける	4 その他( )



問16 あなたは朝食を食べていますか。(1つに○)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 ほとんど毎日食べている | 2 週4~5日食べている |
| 3 週2~3回食べている  | 4 ほとんど食べていない |

問17 1日最低1食を、家族2人以上で30分以上かけてとっていますか。(1つに○)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 とっている | 2 とっていない |
|---------|----------|

問18 あなたは、外食(購入した弁当やテイクアウト品等含む)や食品を購入する時に、栄養素表示を参考にしていますか(1つに○)

※「栄養素表示」とは、エネルギー(カロリー)・たんぱく質・ビタミン・塩分などの表示のこと

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 1 いつも参考にしている | 2 時々する    |
| 3 あまりしない     | 4 まったくしない |

問19 あなたは、「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。(1つに○)

※「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」とは、欠食しない、自分のからだや体調に合った食べ方をする、食事の組み合わせが主食(ごはん、パン、麺類等)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品が中心のおかず)、副菜(野菜、海草、きのこ類等が中心のおかず)の揃った食事内容である等をいいます。

- |                |            |
|----------------|------------|
| 1 ほとんど毎日実行している | 2 時々実行している |
| 3 あまり実行していない   | 4 実行していない  |

問20 あなたは、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。(1つに○)

- |                            |
|----------------------------|
| 1 実践している                   |
| 2 実践しているか思うようにコントロールできていない |
| 3 実践したい気持ちはあるが、何もしていない     |
| 4 実践していない                  |

問21 あなたは、メタボリックシンドロームをご存じですか。(1つに○)

- |            |               |        |
|------------|---------------|--------|
| 1 基準を知っている | 2 言葉は聞いたことがある | 3 知らない |
|------------|---------------|--------|

問22 あなたはふだんどのように過ごすことが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

- |          |                |                    |
|----------|----------------|--------------------|
| 1 運動     | 2 テレビ・DVD・ゲーム  | 3 読書               |
| 4 習い事・塾  | 5 インターネット・パソコン | 6 携帯・スマートフォン・タブレット |
| 7 その他( ) |                |                    |

【問22で「1 運動」と答えた方】

問22-1 あなたは1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(1つに○)

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1 1年以上前から継続した運動を続けている → 問22-2へ       |
| 2 継続した運動をしているが、始めてから1年未満である → 問22-2へ |
| 3 継続した運動はしていない                       |

【問22-1で1, 2と答えた方】

問22-2 あなたが、現在おこなっている運動は何ですか。(○はいくつでも)

- |           |                     |           |              |
|-----------|---------------------|-----------|--------------|
| 1 ウォーキング  | 2 サイクリング            | 3 野球      | 4 サッカー       |
| 5 バレーボール  | 6 テニス               | 7 卓球      | 8 筋力トレーニング   |
| 9 水泳      | 10 ゴルフ<br>・グラウンドゴルフ | 11 社交ダンス  | 12 バasketボール |
| 13 バトミントン | 14 体操(ヨガ含む)         | 15 その他( ) |              |

問23 あなたが、今後おこないたい運動は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                     |           |              |
|-----------------|---------------------|-----------|--------------|
| 1 ウォーキング        | 2 サイクリング            | 3 野球      | 4 サッカー       |
| 5 バレーボール        | 6 テニス               | 7 卓球      | 8 筋力トレーニング   |
| 9 水泳            | 10 ゴルフ<br>・グラウンドゴルフ | 11 社交ダンス  | 12 バasketボール |
| 13 バトミントン       | 14 体操(ヨガ含む)         | 15 その他( ) |              |
| 16 運動したくない・できない |                     |           |              |

問24 骨、関節、筋肉などの動きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護状態になったり、要介護になる危険の高い状態が「ロコモティブシンドローム」です。あなたは、この「ロコモティブシンドローム」について、ご存じでしたか。(1つに○)

- |             |                |           |
|-------------|----------------|-----------|
| 1 以前から知っていた | 2 言葉は聞いたことがあった | 3 はじめて知った |
|-------------|----------------|-----------|

問25 あなたは、健康情報について主にどこから入手していますか。(○はいくつでも)

- |                  |            |           |
|------------------|------------|-----------|
| 1 テレビ・ラジオ        | 2 新聞・雑誌・書物 | 3 インターネット |
| 4 医療機関           | 5 町役場(広報等) | 6 友人・知人   |
| 7 健康NO.1プロジェクト活動 | 8 その他( )   |           |

## 睡眠、アルコール飲料の摂取、喫煙について

問26 この1か月間の1日当たりの平均睡眠時間はどれくらいですか。(1つに○)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 4時間未満     | 2 4時間～5時間未満 |
| 3 5時間～6時間未満 | 4 6時間～7時間未満 |
| 5 7時間～8時間未満 | 6 8時間以上     |

問27 日頃の睡眠は、あなたにとって十分だと思いますか。(1つに○)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1 そう思う           | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 どちらかといえばそう思わない | 4 そう思わない       |

問28 この1か月間、眠りを助けるために、睡眠薬や精神安定剤(市販薬も含む)を用いたことがありますか。(1つに○)

- |            |            |         |
|------------|------------|---------|
| 1 よく利用している | 2 時々利用している | 3 利用しない |
|------------|------------|---------|

問29 この1か月間、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。(1つに○)

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 1 飲まない                   | 2 ほとんど飲まない             |
| 3 以前は飲んでいましたがやめた         | 4 月に1～2日飲んでいる → 問29-1へ |
| 5 週に1～2度飲んでいる → 問29-1へ   | 6 週に3～4日飲んでいる → 問29-1へ |
| 7 週に5～6日以上飲んでいる → 問29-1へ | 8 毎日飲んでいる → 問29-1へ     |

### 【問29で4～8と答えた方】

問29-1 以下の質問にお答えください。

(1) 1日に飲むアルコール飲料の分量は日本酒に換算して、どの程度ですか。(1つに○)

- |               |             |               |
|---------------|-------------|---------------|
| 1 0.5合未満      | 2 1合未満      | 3 1合以上 1.5合未満 |
| 4 1.5合以上 2合未満 | 5 2合以上 3合未満 | 6 3合以上 4合未満   |
| 7 4合以上 5合未満   | 8 5合以上      |               |

※日本酒1合(180ml)：ビール中瓶1本(500ml) ウイスキーダブル(60ml)、焼酎(アルコール25度)0.6合(110ml)、ワイングラス2杯(120ml×2)、缶チューハイ(アルコール5度)1.5缶

(2) 眠りを助けるために、アルコール飲料を用いることはありますか。(1つに○)

- |          |          |         |
|----------|----------|---------|
| 1 よく利用する | 2 時々利用する | 3 利用しない |
|----------|----------|---------|



## 歯の健康について

問 35 あなたは、歯の健康管理としてどのようなことを実践していますか。(〇はいくつでも)

- 1 歯磨きを1日2回以上している
- 2 かかりつけの歯科医院に相談している
- 3 歯の治療は早めに受ける様にしている
- 4 定期的に歯科の検診を受けている
- 5 フッ素入りの歯みがき剤を使用している
- 6 デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している
- 7 特に何もしていない

問 36 あなたの歯の状態などについてお聞きます。(〇はいくつでも)

- 1 むし歯がある
- 2 歯ぐきがはれることがある
- 3 歯がしみることがある
- 4 歯ぐきから血が出ることもある
- 5 抜けた歯がある ⇒ ( ) 本
- 6 間食(飲み物を含む)をよくする
- 7 夜、歯を磨いた後、食べたり飲んだりすることがある
- 8 上記にあてはまるものはない

問 37 「8020(ハチマルニイマル)運動」は、80歳になっても20本以上の自分の歯を保つという運動です。あなたは、「8020運動」をご存じでしたか。

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

## ストレスや悩み事、こころの健康について

問 38 あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか。(1つに○)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 おおいに感じる | 2 多少感じる    |
| 3 あまり感じない | 4 まったく感じない |

問 39 こころの健康のために自分なりのストレス解消方法を持っていますか。(1つに○)

- |         |          |             |
|---------|----------|-------------|
| 1 持っている | 2 持っていない | 3 どちらともいえない |
|---------|----------|-------------|

問 40 ストレス解消方法を「持っている方」は、どのような方法でストレスを解消していますか。また、「持っていない方」「どちらでもない方」は、どのような方法でストレスを解消したいと思いますか。(○はいくつでも)

- |                          |               |
|--------------------------|---------------|
| 1 人に話を聞いてもらう             | 2 ひとりでのんびりする  |
| 3 買い物をする                 | 4 運動やスポーツをする  |
| 5 カラオケで歌う                | 6 音楽・映画・ビデオなど |
| 7 よく食べる                  | 8 お茶やコーヒーを飲む  |
| 9 お酒を飲む                  | 10 喫煙をする      |
| 11 よく寝る                  | 12 旅行をする      |
| 13 読書をする                 | 14 ギャンブル      |
| 15 パソコンや携帯電話等でインターネットをする | 16 その他 ( )    |

問 41 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、誰かに相談をしていますか。(○はいくつでも)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 家族             | 2 親戚関係            |
| 3 近所の人           | 4 友人              |
| 5 職場の上司・同僚       | 6 保健センターなどの公的機関   |
| 7 医療機関           | 8 電話やインターネットによる相談 |
| 9 相談しない → 問41-1へ | 10 その他 ( )        |

**【問41で「9 相談しない」と答えた方】**

問 41-1 悩み事があっても相談しないのはなぜですか。(○はいくつでも)

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 1 誰(どこ)に相談してよいかわからないから |  |
| 2 相談しても、解決できないと思うから    |  |
| 3 相談することが恥ずかしいから       |  |
| 4 その他 ( )              |  |

問42 この1か月のあなたのからだやこころの状態についてお伺いします。(1)～(5)それぞれ1つに○)

	いつも	たいてい	時々	少しだけ	まったく ない
(1)神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(2)絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(3)それぞれ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(4)気分が沈み込んで、何か起きてても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(5)何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5

問43 「うつ病」について、次のことをご存じですか。(1)～(9)それぞれ1つに○)

	知っている	何となく 知っている	知らない
(1) 一生のうち15人に1人がかかるといわれている	1	2	3
(2) 「うつ病」と「なまけ」は違うものである	1	2	3
(3) 「うつ病」の症状として身体の不調や痛みがあることが多い	1	2	3
(4) 「がんばれ」など、励ましの言葉をかけるのはよくない	1	2	3
(5) 「うつ病」はしっかりと休息をとれば改善する	1	2	3
(6) 「うつ病」は自殺と関係がある	1	2	3
(7) 「うつ病」には予防策がある	1	2	3
(8) アルコール飲料が「うつ病」の症状を悪化させる	1	2	3
(9) 「うつ病」の回復期には、無理や焦りは禁物である	1	2	3

問44 「うつ病」の初期症状には、気分が落ち込むことに加えて、眠れない、夜中や早朝に目が覚める、頭痛、胃痛などの症状が伴う場合があります。このような初期症状が2週間以上続いたとしたら、あなたは医療機関を受診しますか。(1つに○)

- |                                    |
|------------------------------------|
| 1 精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する          |
| 2 精神科以外の医療機関を受診する                  |
| 3 受診したくないが、心配なので保健センターなどの公的機関に相談する |
| 4 受診しない                            |
| 5 その他 ( )                          |

## 社会活動全般について

問 45 あなたは、地域の人と話をしたり、交流する機会がありますか。(1つに○)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 よくある  | 2 時々ある   |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問 46 あなたは現在以下の活動をされていますか。(○はいくつでも)

- |   |  |
|---|--|
| 1 自治会の活動(婦人会、老人会、青年団、子ども会など)                                      |  |
| 2 ボランティア、NPO、住民活動(まちづくり、高齢者・障害福祉や子育て、スポーツ指導、美化、防犯・防災、環境、国際協力活動など) |  |
| 3 スポーツ・趣味・娯楽活動(各種スポーツ・芸術文化活動・生涯学習など)                              |  |
| 4 その他の団体・活動(商工会、業種組合、宗教、政治など)                                     |  |
| 5 参加していない   |  |
| 6 その他( )  |  |

**【以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。】**

7月29日(火)までに、同封の返送用封筒に入れ、ポストに投函してください。



# 吉岡町健康づくり計画

平成 27 年 3 月発行

【発行】吉岡町

【編集】吉岡町 健康福祉課 健康づくり室

〒370-3692 群馬県北群馬郡吉岡町大字下野田 560 番地

電話 0279 (54) 3111 (代表)





