

# 第2次健康たわらもと 21・ 第2次田原本町食育推進計画 【後期計画】

第2次健康たわらもと 21

みんなの笑顔を広めよう!  
からだ  
身体もこころも元気なまち  
たわらもと

第2次田原本町食育推進計画

「食」から広げよう!  
からだ  
健やかな身体と豊かな  
こころを育むまち  
たわらもと



令和2年(2020年)3月

田原本町



## はじめに

心身ともに健康でいきいきと充実した人生を送ることは、すべての人々の願いであり、また社会全体の願いでもあります。

田原本町では、平成 15 年に「健康たわらもと 21」を、また、平成 21 年に「すくすく子ども食育プラン（田原本町食育推進計画）」を策定し、健康づくり・食育の推進に取り組んでまいりました。

近年、少子高齢化の急速な進行や社会環境の変化により、健康づくり・食育を取り巻く課題も複雑・多様化しております。

こうした状況をふまえ、本町の 10 年後を見据え、平成 27 年に「第 2 次健康たわらもと 21・第 2 次田原本町食育推進計画」を策定し、関係機関・団体と連携を図りながら、計画の推進に取り組んでまいりました。

令和元年度はその中間評価の年度となり、5 年間の計画の進捗状況や成果を評価したうえで、令和 2 年度を起点とした後期 5 年間の計画を策定いたしました。

町民の皆さまが、より一層、積極的に健康づくり・食育に取り組むことができるよう、関係機関・団体と連携を図りながら支援体制・環境整備に取り組んでまいりたいと考えています。

最後になりましたが、本計画策定にあたり、貴重なご意見・ご協力をいただきました方々をはじめ、日頃から本町の健康づくり・食育の推進にご理解・ご協力をいただいている関係機関・団体の皆さま方に心よりお礼申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

令和 2 年 3 月

田原本町長 森 章浩

# 〔目 次〕

## 第1部 総論

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1. 計画策定の趣旨.....	1
2. 計画の位置づけ.....	2
3. 計画の期間.....	3
第2章 計画の推進.....	4
1. 推進体制.....	4
2. 計画の進行管理.....	5
第3章 田原本町を取巻く状況.....	6
1. 統計データからみた現状.....	6
2. アンケート結果からみた現状.....	23
3. 地域での健康づくり・食育活動の状況.....	48
4. 中間評価（前期計画の評価）.....	52
5. 健康に関する現状と課題.....	69

## 第2部 各論

第1章 第2次健康たわらもと21.....	73
1. 健康づくりの基本的な考え方.....	73
2. ライフステージ別に取り組む健康づくりの考え方.....	76
3. 健康づくりに関する施策の展開.....	77
4. 数値目標一覧.....	94
第2章 第2次田原本町食育推進計画.....	97
1. 食育推進の基本的な考え方.....	97
2. ライフステージ別に取り組む食育の考え方.....	100
3. 食育に関する施策の展開.....	101
4. 数値目標一覧.....	108

## 資料編

1. 会議設置条例及び規則.....	111
2. 委員名簿.....	115
3. 計画策定の過程.....	117
4. アンケート調査の概要.....	118



第1部 総論



---

# 第1章 計画の策定にあたって

---

## 1. 計画策定の趣旨

### (1) 策定の背景

わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により平均寿命が延伸し、世界有数の長寿国となりました。しかしながら、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は変化し、がん（悪性新生物（以下、「がん」という））や脳血管疾患、心疾患等の生活習慣病が増加するとともに、寝たきりや認知症といった要介護状態になる人も増加しており、深刻な社会問題となっています。

また、ライフスタイルの多様化や食の外部化が進むなど、食を取巻く環境も大きく変化し、朝食の欠食や栄養の偏りといった食生活の乱れをはじめ、孤食、食文化の消失、食べ残しによる食品ロス、食品の安全性への不安といった問題が生じてきています。

### (2) 国・奈良県の動き

#### ① 健康づくり

国においては、平成12年に「健康日本21」が策定され、国民運動として健康づくりが推進されてきました。「健康日本21」の計画期間の終了に伴い、平成25年には「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」等を柱とする「健康日本21（第二次）」が策定されています。

奈良県においては健康長寿日本一を目指して、平成25年に保健・医療・福祉・介護等の関連計画を横断する計画として「なら健康長寿基本計画」が策定され、平成29年度には計画の中間見直しが行われています。

#### ② 食育

国においては、平成18年に「食育推進基本計画」が策定され、国民運動として食育が推進されてきました。現在は、平成28年に策定された「第3次食育推進基本計画」において、食育の推進に関する基本的な方針や目標が定められています。

奈良県においては、平成19年に「奈良県食育推進計画」、平成24年に「第2期奈良県食育推進計画」が策定されています。現在は平成30年に策定された「第3期奈良県食育推進計画」に基づき、関係団体等との連携・協働により、様々な食育施策が展開されています。

### (3) 田原本町の取組

田原本町では、平成 15 年に策定した「健康たわらもと 21」のもと、「健康寿命の延伸」や「早死の減少」を目指し、全ての住民の健康づくりに関する取組を進めてきました。また平成 21 年には、子どもを対象とした「すくすく子ども食育プラン（田原本町食育推進計画）」を策定し、様々な分野において関係機関と連携を図りながら食育に取り組んできました。

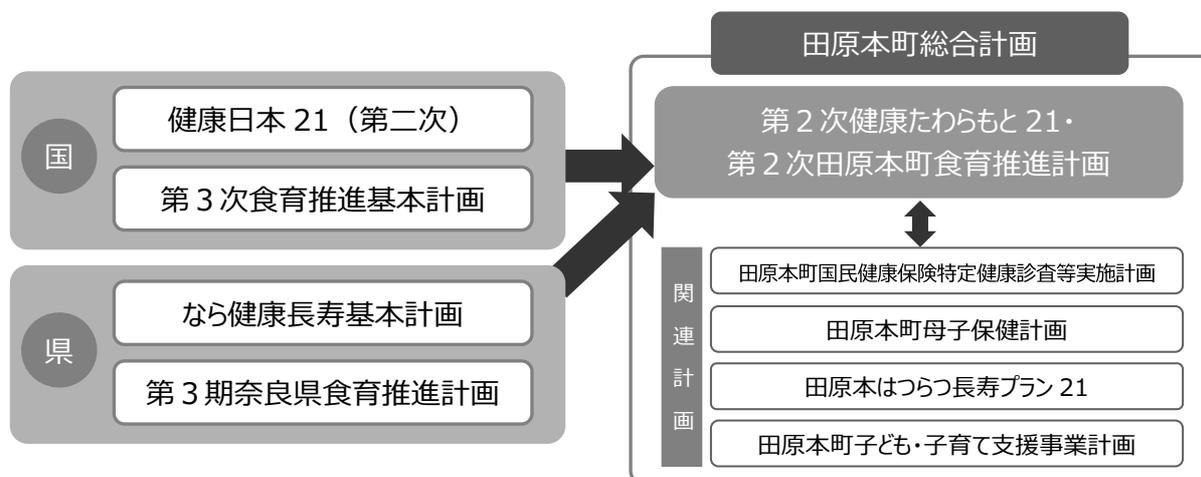
こうした中、住民一人ひとりの主体的な健康づくりと食育を一体的に推進していくため、平成 27 年には、健康増進計画と食育推進計画を一体的に策定した「第 2 次健康たわらもと 21・第 2 次田原本町食育推進計画」を策定し、住民一人ひとりが生涯を通じた健康づくりや食育に積極的に取り組むことができるよう、様々な支援を行ってきました。

この度、「第 2 次健康たわらもと 21・第 2 次田原本町食育推進計画」の中間評価をむかえることから、田原本町におけるこれまでの取組の進捗状況や課題を明らかにした上で、国や奈良県の健康づくりや食育に関わる動向を踏まえ、「第 2 次健康たわらもと 21・第 2 次田原本町食育推進計画【後期計画】」（以下、「本計画」という）を策定します。

## 2. 計画の位置づけ

本計画のうち、「第 2 次健康たわらもと 21」は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく市町村健康増進計画に位置づけるものです。また、「第 2 次田原本町食育推進計画」は、食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画として、健康増進計画と整合性を図り策定するものです。

本計画は、「田原本町第 4 次総合計画」を最上位計画としつつ、他の関連計画や国、奈良県が作成する計画との整合性を図り策定するものです。



### 3. 計画の期間

本計画は、平成 27 年度から令和 6 年度までを計画期間とする「第 2 次健康たわらもと 21・第 2 次田原本町食育推進計画」の後期計画として、令和 2 年度から令和 6 年度までを計画期間とします。

なお、計画の最終評価については計画の最終年度の令和 6 年度に行うこととします。

H27 年度	H28 年度	H29 年度	H30 年度	R1 年度	R2 年度	R3 年度	R4 年度	R5 年度	R6 年度
前期計画									
				中間評価	後期計画				

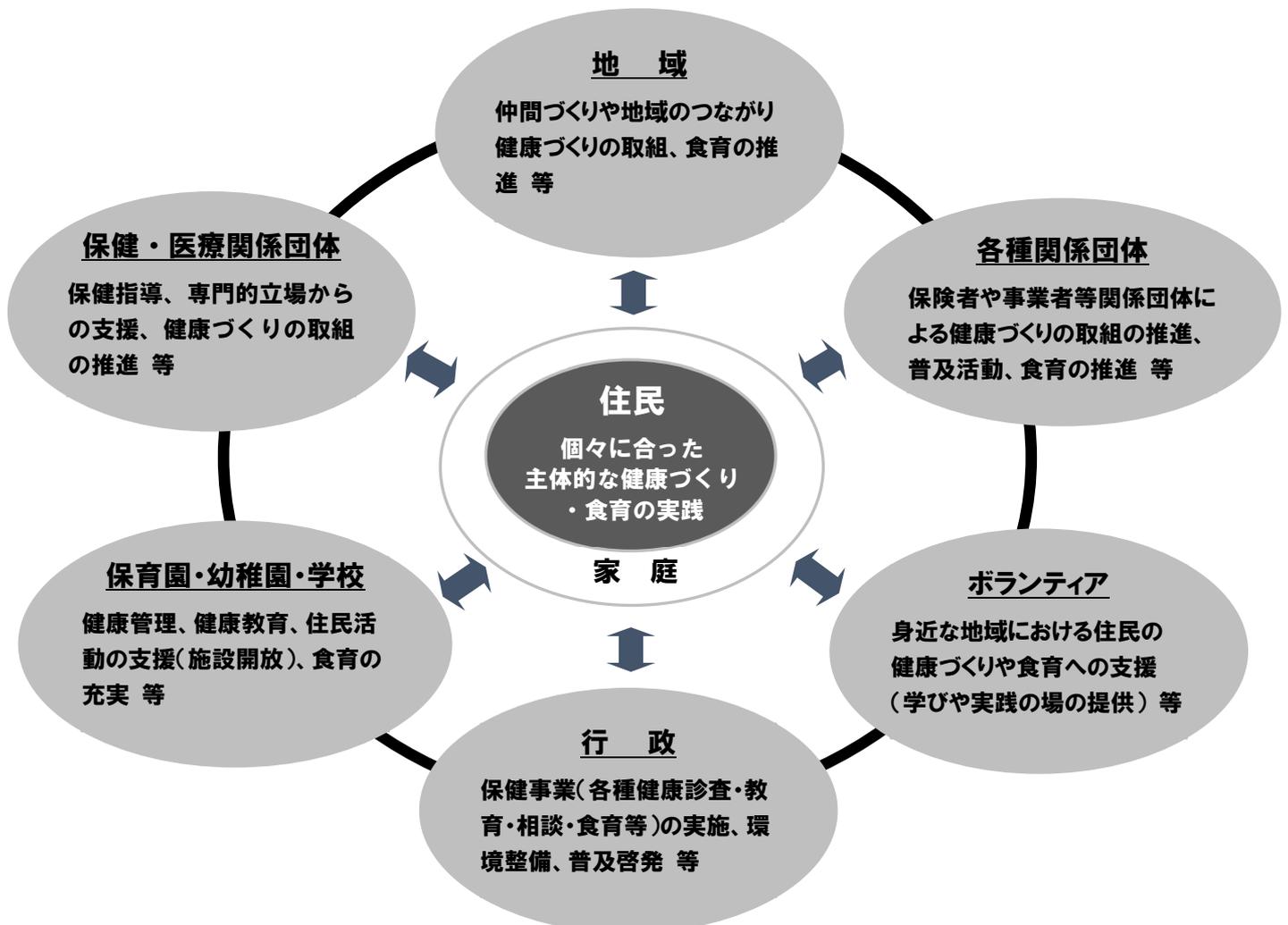


## 第2章 計画の推進

### 1. 推進体制

本計画を推進するにあたっては、住民一人ひとりが望ましい生活習慣、健康行動を身につけるための具体的で実行しやすい目標を設定し、継続して取り組むことが最も重要になります。加えて、住民一人ひとりが積極的に健康づくりや食育の推進に取り組むことができるよう、行政や地域の関係団体・機関等がそれぞれの役割を認識し、連携・協力して支援を行っていく必要があります。

地域全体で健康づくりや食育を推進することができるよう、各主体がそれぞれの特性を活かしながら、連携・協働することができる体制づくりに取り組みます。

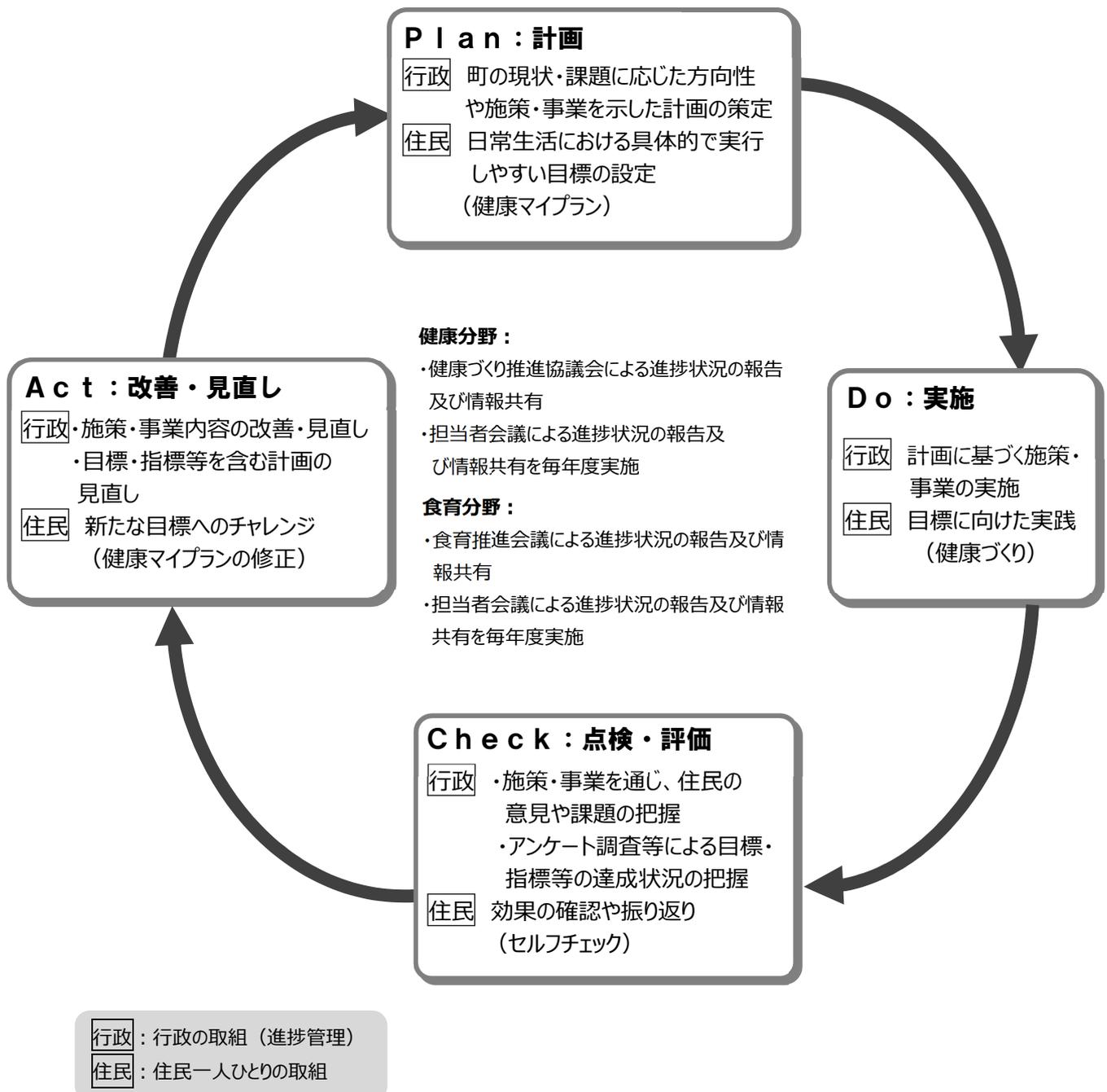


## 2. 計画の進行管理

計画を効果的かつ着実に推進するためには、PDCA サイクル【計画（Plan）→実施（Do）→目標設定による適切な点検・評価（Check）→評価から抽出した課題の改善・計画の見直し（Act）】のプロセスを踏まえた計画の進行管理を継続的に実施していく必要があります。

本計画の進行管理にあたっては、田原本町健康づくり推進協議会や田原本町食育推進会議を毎年度開催し、計画の進捗確認と情報共有を行います。また、健康福祉課が中心となり、庁内の関係部署や関係団体との調整を図りながら、総合的かつ計画的に取組を進めていきます。

### ■ PDCA サイクルによる計画推進イメージ



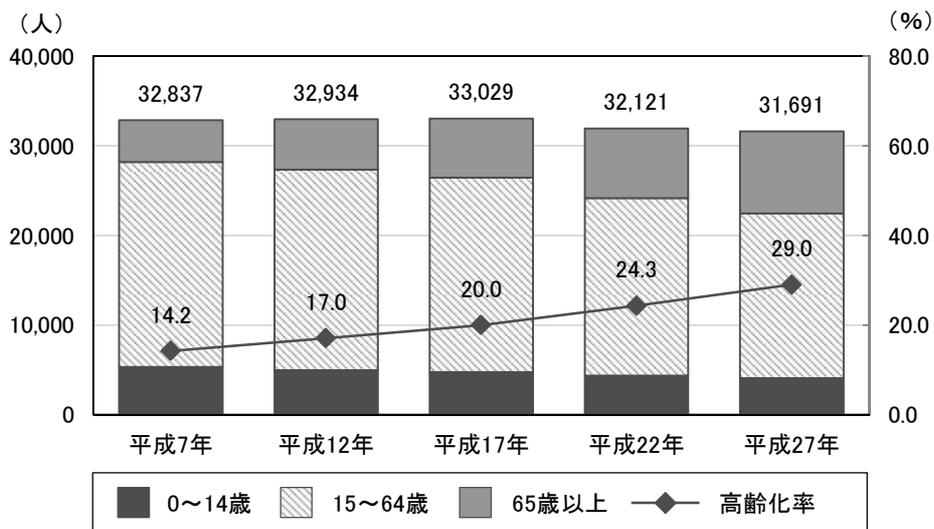
# 第3章 田原本町を取巻く状況

## 1. 統計データからみた現状

### (1) 人口の状況

総人口は年々減少傾向にあり、平成27年には31,691人となっています。一方、高齢化率は年々増加し、平成27年には29.0%となっています。

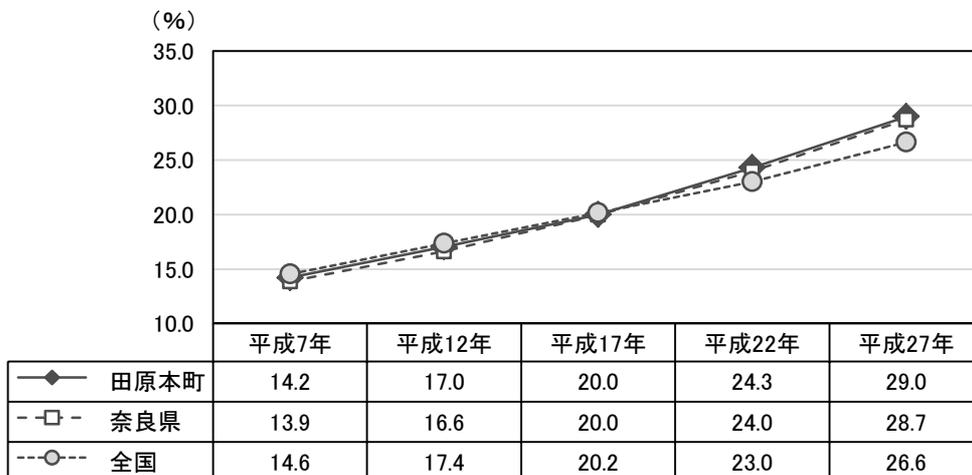
#### ■ 年齢3区分人口の推移



資料: 国勢調査(総数には年齢不詳を含む)

高齢化率は平成17年までは全国の値を下回っていましたが、平成22年以降は全国より高い値となっています。また、各年とも奈良県と同じ値か上回る値で推移しています。

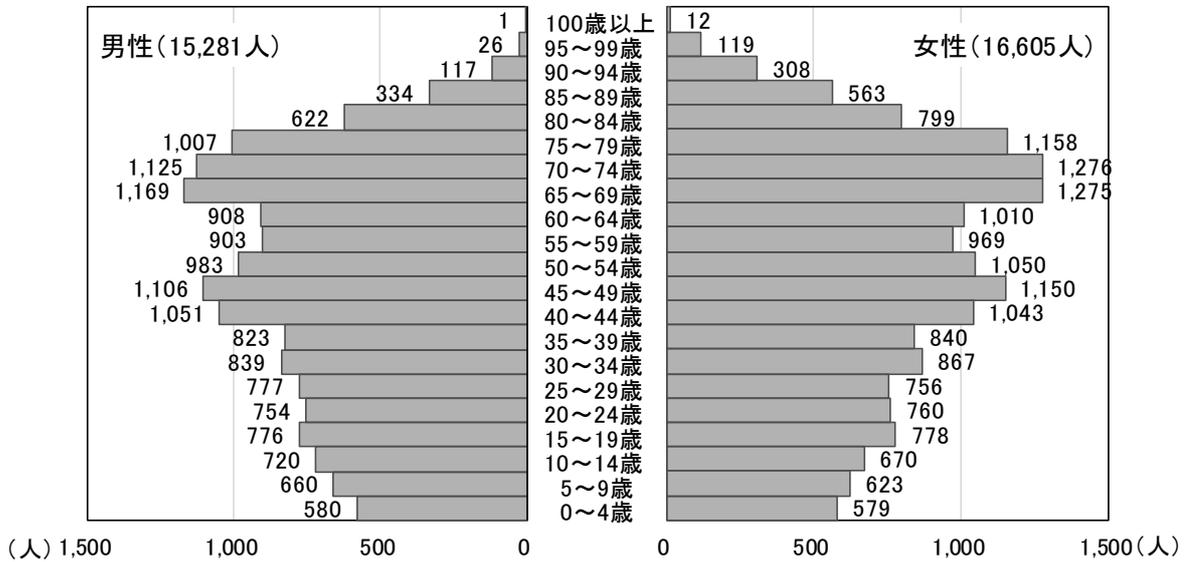
#### ■ 高齢化率の比較



資料: 国勢調査

人口ピラミッドをみると、男女ともに40～49歳、65～79歳の層が多い構成となっています。また、45歳以上はどの層でも女性の方が多くなっています。

■人口ピラミッド（男女・年齢別の人口構成）

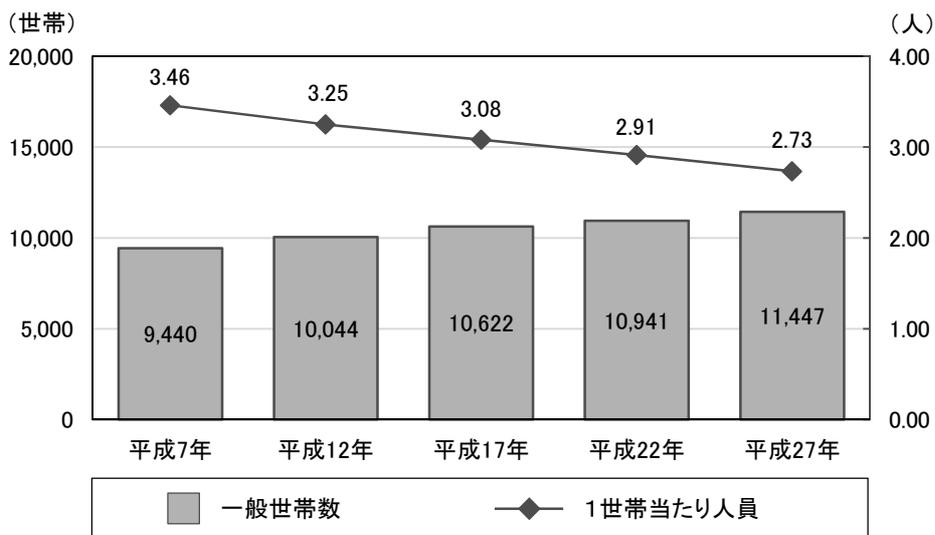


資料:住民基本台帳(令和元年9月30日現在)

(2) 世帯の状況

世帯数が年々増加している一方で1世帯当たり人員は減少し、平成27年では世帯数が11,447世帯、1世帯当たり人員が2.73人となっています。

■世帯数・1世帯当たり人員の推移



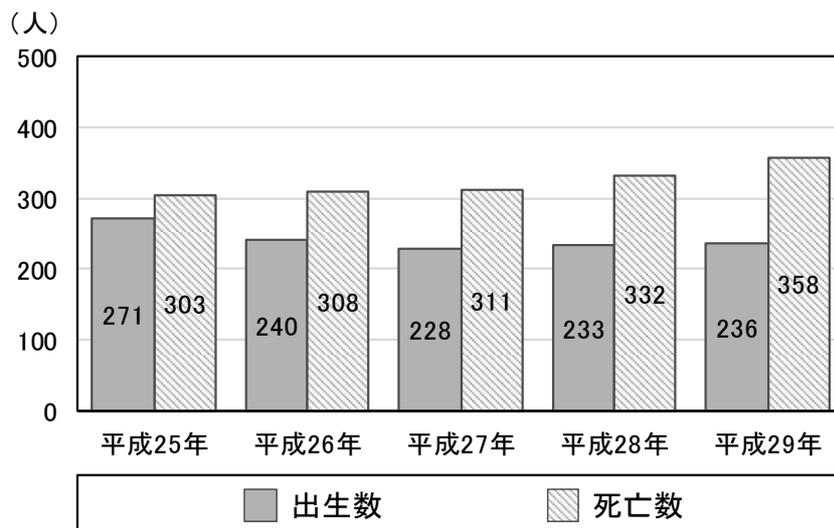
資料:国勢調査

### (3) 出生・死亡の状況

出生数は平成25年から平成27年にかけて減少した後、ほぼ横ばいで推移し、平成29年では236人となっています。

死亡数については年々増加傾向にあり、平成29年では358人となっています。

#### ■ 出生数・死亡数の推移



資料: 人口動態統計

### (4) 死因の状況

死因別の死亡割合をみると、田原本町、奈良県、全国ともにがん、心疾患の順で高くなっています。また、3大疾病の割合は全国・奈良県の値を上回っています。

#### ■ 死因別死亡数・割合

	田原本町 (H25~H29の合計)			奈良県 (H29)			全国 (H29)		
	順位	人	%	順位	人	%	順位	人	%
がん	1	467	29.0	1	4,079	28.2	1	373,334	27.9
心疾患※	2	297	18.4	2	2,425	16.7	2	204,837	15.3
肺炎	3	150	9.3	3	1,192	8.2	5	96,841	7.2
脳血管疾患	4	131	8.1	5	1,012	7.0	3	109,880	8.2
老衰	5	76	4.7	4	1,016	7.0	4	101,396	7.6
腎不全	6	31	1.9	7	271	1.9	7	25,134	1.9
不慮の事故	7	30	1.9	6	402	2.8	6	40,329	3.0
肝疾患	8	19	1.2	10	161	1.1	9	17,018	1.3
自殺	9	18	1.1	8	188	1.3	8	20,465	1.5
糖尿病	10	13	0.8	9	165	1.1	10	13,969	1.0
その他	-	380	23.6	-	3,575	24.7	-	337,194	25.2
総数	-	1,612	100.0	-	14,486	100.0	-	1,340,397	100.0
3大疾病※	-	895	55.5	-	7,516	51.9	-	688,051	51.3

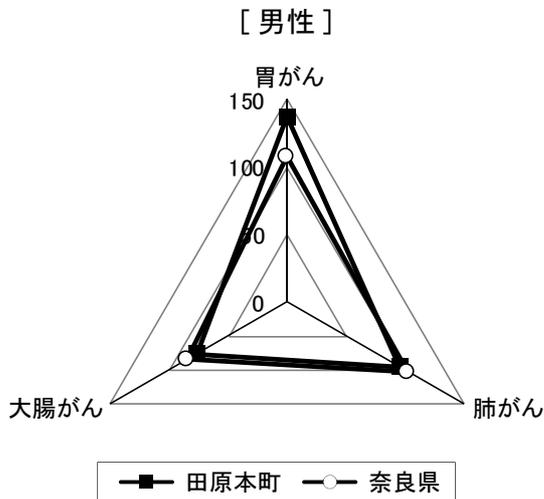
※心疾患は高血圧性を除く

資料: 人口動態統計

3大疾病はがん、心疾患、脳血管疾患

## (5) がんの罹患状況

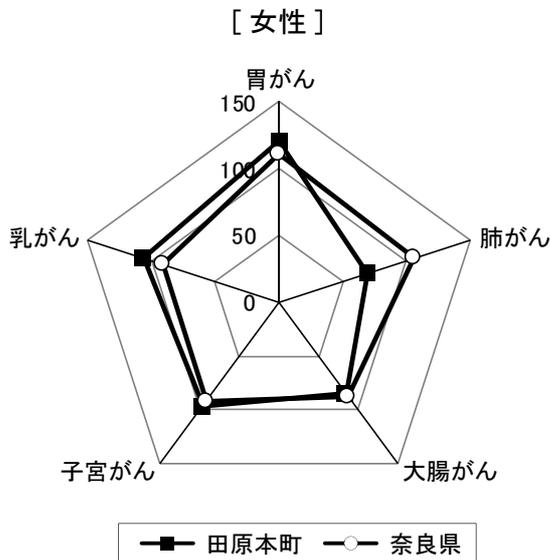
### ■がん標準化死亡比（平成 25 年～平成 29 年）



(資料: 奈良県健康づくり推進課)

男性のがんの部位別標準化死亡比<sup>※</sup>は、「胃がん」が全国（基準値）を上回っており、奈良県と比較しても高い値となっています。

	田原本町	奈良県
胃がん	136.9	107.8
肺がん	95.0	102.3
大腸がん	76.7	84.5



(資料: 奈良県健康づくり推進課)

女性のがんの部位別標準化死亡比は、「胃がん」「乳がん」が、全国（基準値）を上回っており、奈良県と比較しても高い値となっています。

また、「子宮がん」についても奈良県より高い水準となっています。

	田原本町	奈良県
胃がん	120.5	111.3
肺がん	69.3	105.8
大腸がん	84.9	86.9
子宮がん	96.6	91.8
乳がん	106.2	90.7

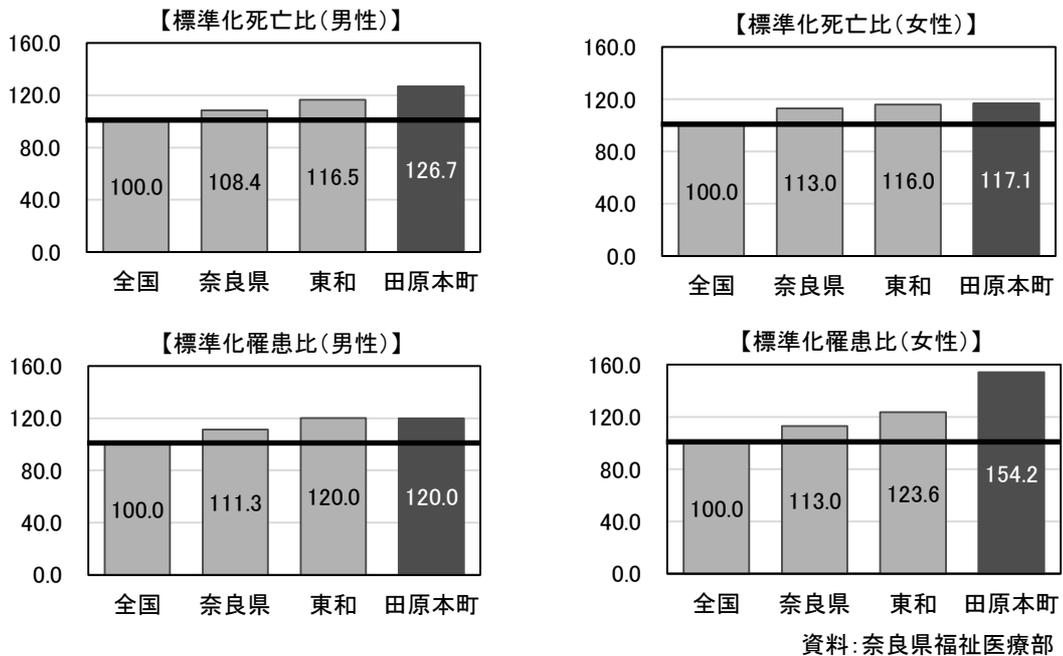
※標準化死亡比とは、各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率から算出された各地域の期待死亡数と実際の死亡数との比をいう。全国を 100（基準値）として、標準化死亡比が 100 より大きいときは死亡状況が全国より悪い、100 より小さいときは全国よりよいことを示す。

■ 部位別の標準化死亡比・罹患比（平成 23 年～平成 27 年）

平成 23 年から平成 27 年の標準化死亡比・罹患比\*をみると、胃がんの死亡比・罹患比は男女ともに、全国・奈良県・東和圏域より高い値となっています。

また、胃がんの臨床進行度別分布\*では、限局（早期発見）の割合が男女ともに全国、奈良県よりも高い値となっています。

【胃がん】



【胃がんの臨床進行度別分布】

単位：%		全国	奈良県	東和	田原本町
男性	限局	55.6	59.6	59.2	63.0
	所属リンパ節転移	9.9	11.5	11.1	8.1
	隣接臓器浸潤	8.6	7.4	7.3	7.4
	遠隔転移	17.4	16.9	17.1	17.0
	不明	8.5	4.6	5.3	4.4
女性	限局	55.6	59.5	62.1	62.0
	所属リンパ節転移	9.9	9.4	7.7	8.5
	隣接臓器浸潤	8.6	7.5	8.7	7.0
	遠隔転移	17.4	16.8	12.9	9.9
	不明	8.5	6.8	8.7	12.7

資料：奈良県福祉医療部

\*標準化罹患比とは、各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別罹患率から算出された各地域の期待罹患数と実際の罹患数との比をいう。全国を 100（基準値）として、標準化罹患比が 100 より大きいときは罹患状況が全国より悪い、100 より小さいときは全国よりよいことを示す。

\*臨床進行度別分布とは、各がんの登録者において、登録時にどの程度進行している患者が多いかを表している。

限局：がんが原発臓器に限局しているもの

所属リンパ節転移：原発臓器の所属リンパ節への転移を伴うが、隣接臓器への浸潤がないもの

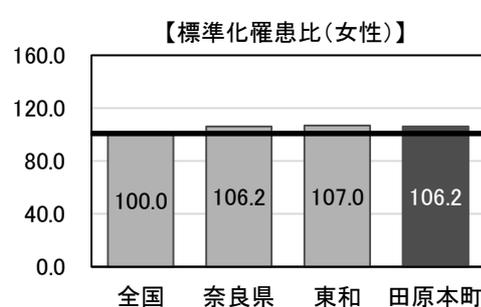
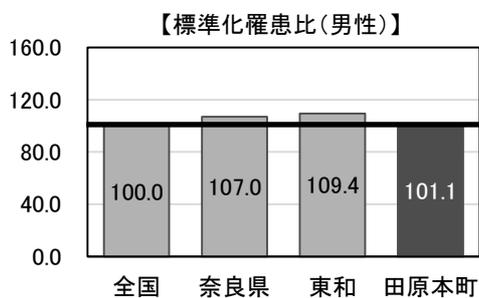
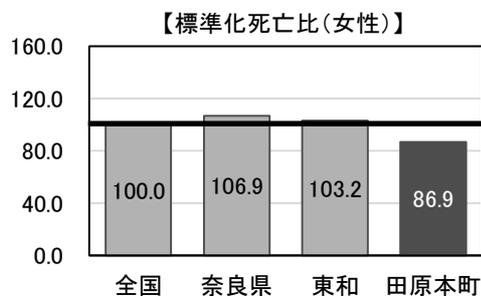
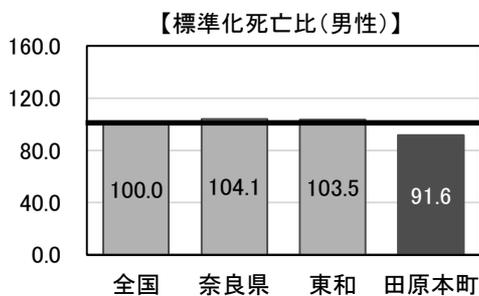
隣接臓器浸潤：隣接する臓器に直接浸潤しているが、遠隔転移がないもの

遠隔転移：遠隔臓器、遠隔リンパ節等に転移・浸潤があるもの

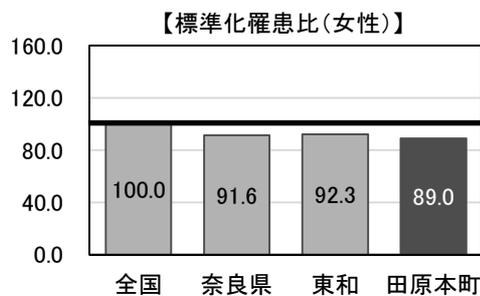
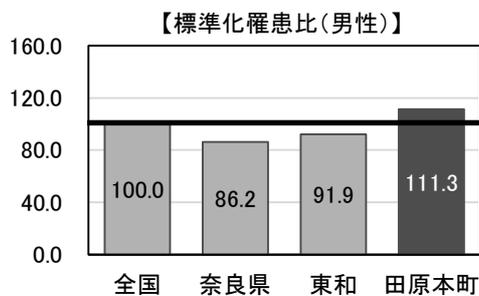
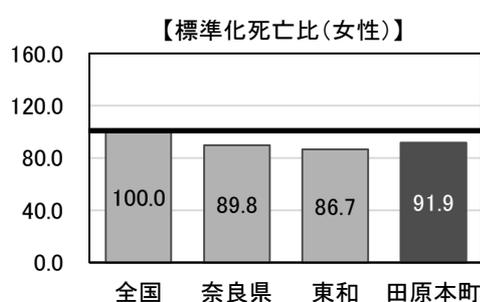
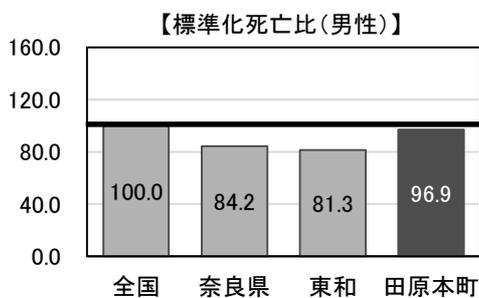
肺がんについては、罹患比が男女ともに全国より高くなっていますが、死亡比は全国・奈良県・東和圏域より低くなっています。

大腸がんについては、男性の罹患比が全国・奈良県・東和圏域より高い値となっています。

### 【肺がん】



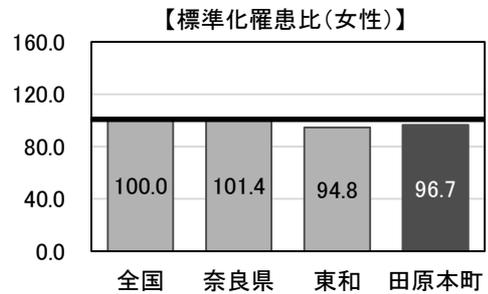
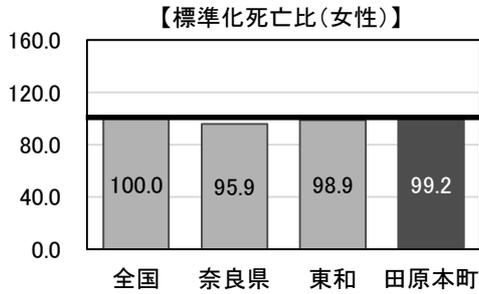
### 【大腸がん】



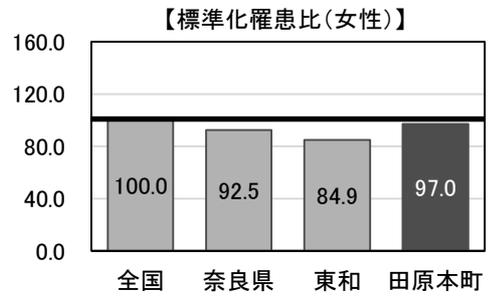
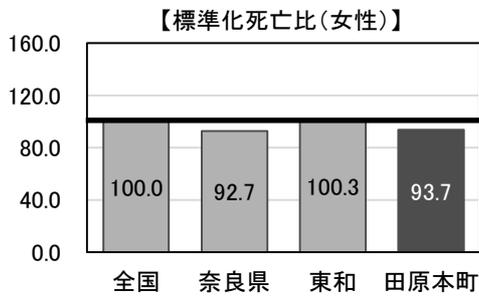
資料：奈良県福祉医療部

子宮がん、乳がんについては、死亡比・罹患比とも全国よりも低い値となっていますが、子宮がんの死亡比、乳がんの罹患比は、奈良県、東和圏域より高い値となっています。

【子宮がん】



【乳がん】

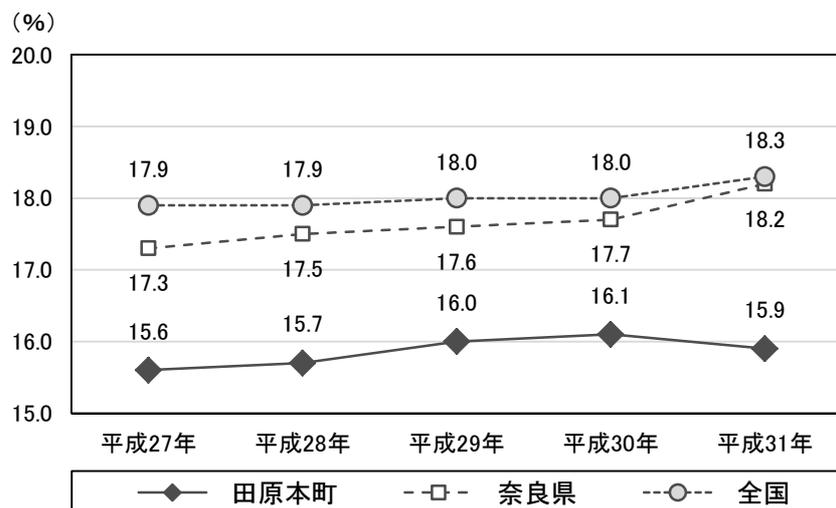


資料：奈良県福祉医療部

## (6) 要介護認定率の推移

要介護認定率は増加傾向にありましたが、平成30年以降は減少し、平成31年で15.9%となっています。全国・奈良県と比較すると、各年とも最も低い水準となっています。

### ■ 要介護認定率の推移



資料：地域包括ケア「見える化」システム

## (7) 平均寿命・健康寿命

田原本町の平成28年の65歳平均自立期間をみると、男性が18.28年、女性が21.10年となっており、男性については平成24年より期間が短くなっています。また、男性の平均自立期間は平成24年から平成27年までは全国・奈良県を上回る値で推移していたものの、その差は縮まりつつあり、平成28年では奈良県を下回る結果になっています。

### ■ 65歳平均余命（平均寿命※）

単位：年	平成24年		平成25年		平成26年		平成27年		平成28年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
田原本町	20.19	23.49	20.12	24.08	20.40	24.21	20.19	24.61	19.87	24.32
奈良県	19.20	23.83	19.28	23.61	19.65	24.12	19.96	24.37	20.05	24.68
全国	18.89	23.82	19.08	23.97	19.29	24.18	19.46	24.31	19.55	24.38

### ■ 65歳平均自立期間（健康寿命※）

単位：年	平成24年		平成25年		平成26年		平成27年		平成28年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
田原本町	18.57	20.48	18.56	20.95	18.77	20.91	18.54	21.25	18.28	21.10
奈良県	17.62	20.51	17.67	20.26	17.93	20.65	18.20	20.80	18.36	21.04
全国	17.28	20.43	17.45	20.55	17.63	20.72	17.78	20.82	17.89	20.92

資料：奈良県福祉医療部

※平均寿命とは、出生時（0歳）の平均余命。ここでは、65歳からの平均余命をいう。

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。ここでは、65歳からの自立期間をいう。

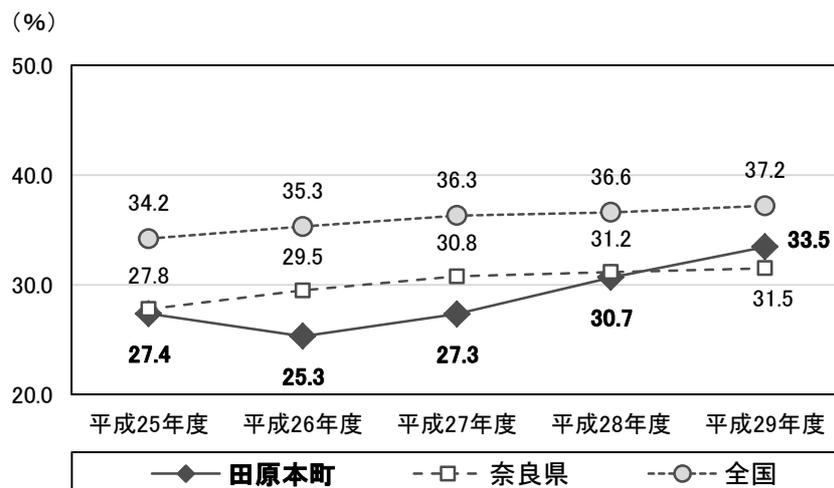
（注）田原本町は人口規模が小さく、誤差が大きくなるため、人口、死亡者数を3年分利用して算出している。

## (8) 各種健（検）診の状況

### ① 特定健診の実施状況

特定健診受診率は、平成26年度から増加傾向で推移し、平成29年度では33.5%となっています。全国・奈良県と比較すると、平成28年度までは最も低い値で推移していましたが、平成29年度では全国値を下回るものの、奈良県の値を上回っています。

#### ■ 特定健診受診率の推移

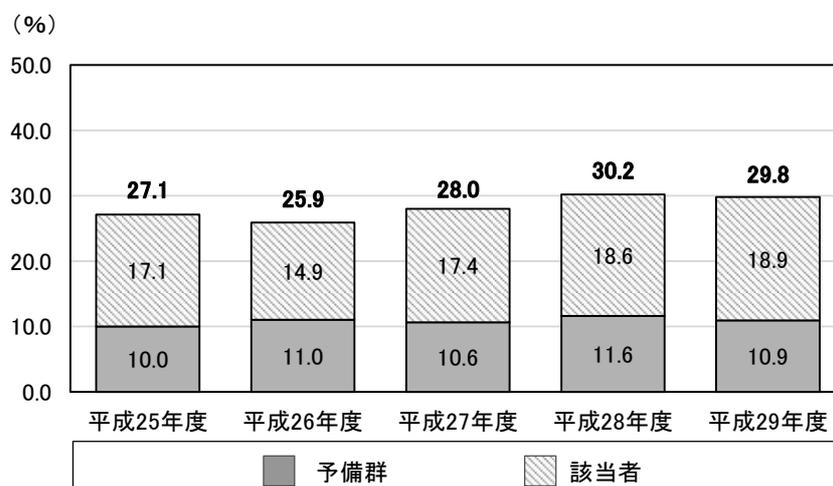


資料：(町・県)特定健診等データ管理システム  
(国)厚生労働省「特定健診・特定保健指導の実施状況」

### ② 特定健診における有所見者の状況

メタボリックシンドロームの該当者もしくは予備群に該当する人の割合（該当者の割合＋予備群の割合）は、平成26年度から増加傾向にありましたが、平成28年度以降は減少し、平成29年度では29.8%（該当者：18.9%、予備群：10.9%）となっています。

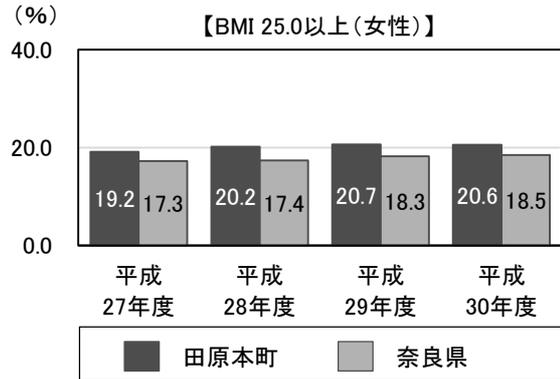
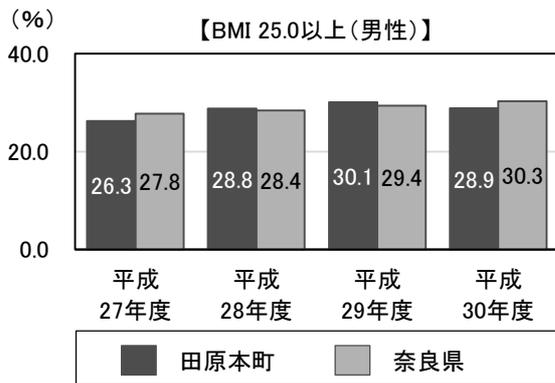
#### ■ メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移



資料：特定健診等データ管理システム

田原本町の肥満該当者（BMI※25.0以上）の割合は、男女とも平成27年度から平成29年度まで増加傾向にありましたが、その後減少し、平成30年度では男性が28.9%、女性が20.6%となっています。奈良県と比較すると、男性は平成29年度までは奈良県を上回る値で推移していましたが、平成30年度では奈良県の値を下回っています。女性については、各年度とも奈良県を上回る値で推移しています。

■肥満該当者の推移



資料：KDBシステム

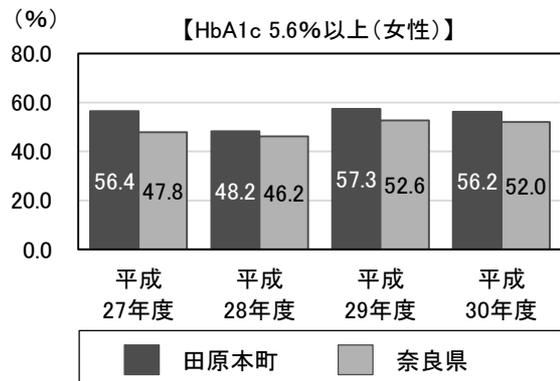
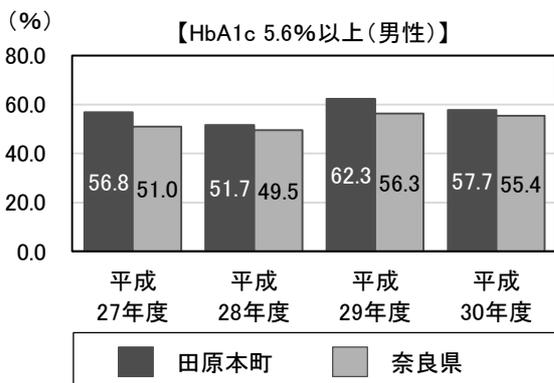
※BMIとは肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数のこと。

日本肥満学会の定めた判定基準は以下のとおり（厚生労働省「e-ヘルスネット」）。

「低体重（やせ）」：BMI 18.5未満、「普通体重」：BMI 18.5～25.0未満、「肥満」：BMI 25.0以上

田原本町の高血糖該当者（HbA1c※5.6%以上）の割合は、男女とも増減を経て推移し、平成30年度では男性が57.7%、女性が56.2%となっています。奈良県と比較すると、男女とも各年度で奈良県を上回る値で推移しています。

■高血糖該当者の推移



資料：KDBシステム

※HbA1cとはヘモグロビンとブドウ糖が結びついたもので慢性的な高血糖を表す指標のこと。

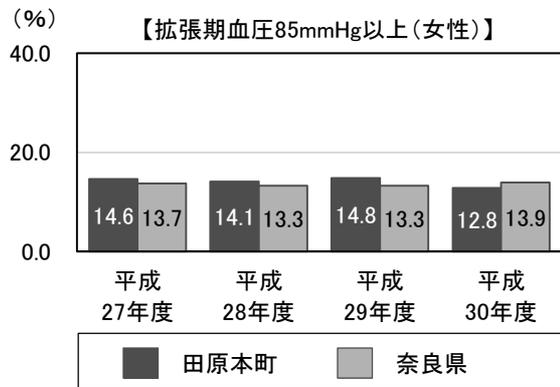
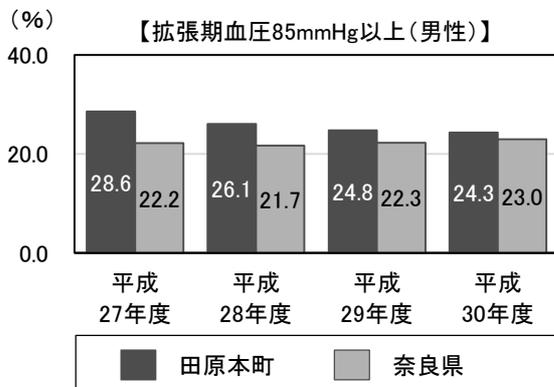
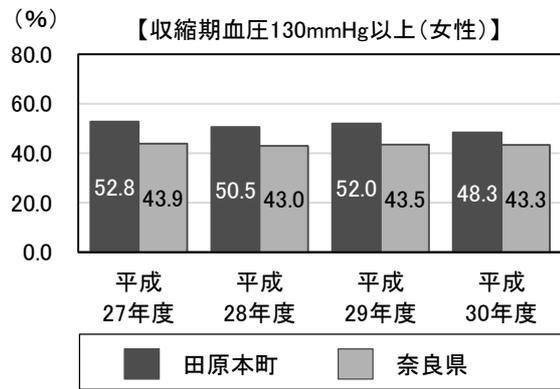
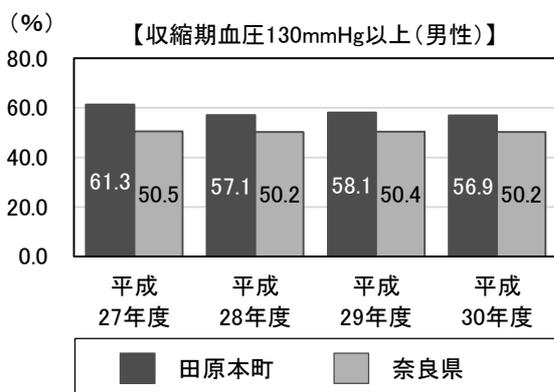
判断基準は以下のとおり（厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」）。

「基準範囲」：HbA1c5.6未満、「保健指導判定値」：HbA1c5.6～6.5未満、「受診勧奨値」：HbA1c6.5以上

田原本町の高血圧該当者（収縮期血圧\*130 mmHg 以上または拡張期血圧\*85mmHg 以上）の割合は、男女とも増減を経て推移し、平成 30 年度では、収縮期血圧 130mmHg 以上の割合が男性 56.9%、女性 48.3%、拡張期血圧 85mmHg 以上の割合が男性 24.3%、女性 12.8%となっています。

奈良県と比較すると、収縮期血圧 130mmHg 以上の割合は、男女とも各年度で奈良県を上回る値で推移しています。拡張期血圧 85mmHg 以上については、男性は各年度とも奈良県を上回る値で推移していますが、女性については、平成 29 年度までは奈良県を上回っていたものの、平成 30 年度では奈良県を下回る値となっています。

### ■高血圧該当者の推移



資料:KDBシステム

※収縮期血圧（最高血圧）とは、血液を押し出すときの最も高い血圧で、拡張期血圧（最低血圧）とは、拡張して血液の流れが緩やかなときの最も低い血圧のこと。

判断基準は以下のとおり（厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成 30 年度版】」）。

「基準範囲」：収縮期血圧 130mmHg 未満／拡張期血圧 85mmHg 未満

「保健指導判定値」：収縮期血圧 130mmHg～140mmHg 未満／拡張期血圧 85～90mmHg 未満

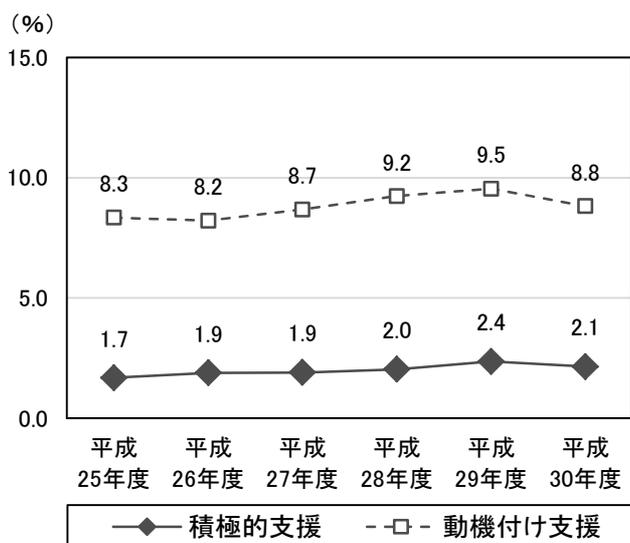
「受診勧奨値」：収縮期血圧 140mmHg 以上／拡張期血圧 90mmHg 以上

### ③ 特定保健指導の実施状況

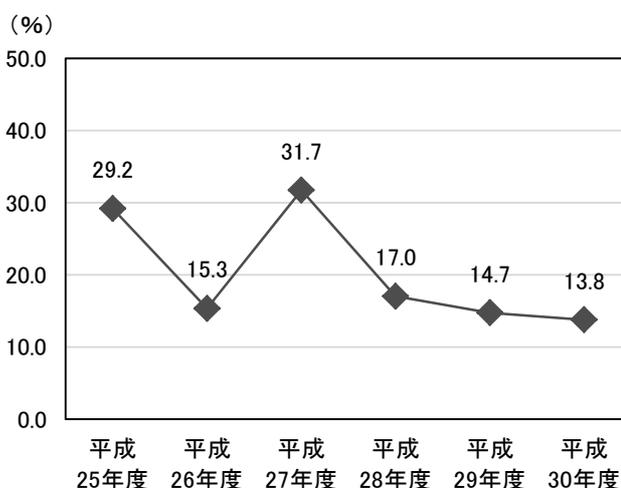
特定保健指導※の対象者該当率について、積極的支援はほぼ横ばいで推移しており、平成30年度で2.1%となっています。動機付け支援は平成26年度から増加傾向にありましたが、平成29年度以降減少し、平成30年度では8.8%となっています。

特定保健指導の終了率は、平成25年度と平成27年度が約3割で、それぞれ29.2%、31.7%となっています。それ以外の年度は2割未満となっています。

■ 保健指導対象者該当率の推移



■ 保健指導終了率の推移



資料：特定健診等データ管理システム

※特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、医師や保健師、管理栄養士等が対象者に合わせた生活習慣を見直すためのサポートを行うこと。リスクの程度（以下の表を参考）に応じて、「積極的支援」と「動機付け支援」がある（よりリスクが高い方が「積極的支援」）。

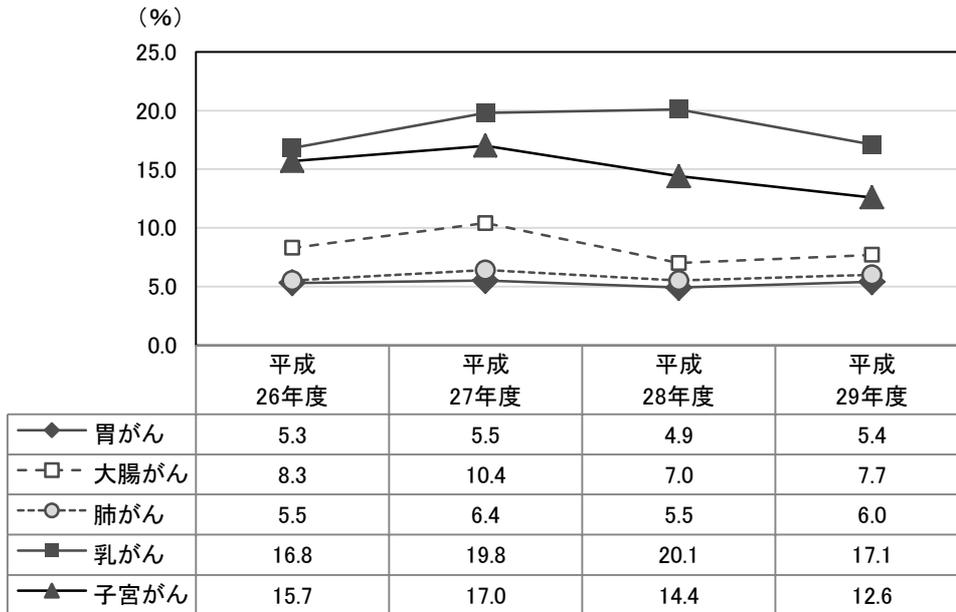
■ 特定保健指導の対象者

腹囲	追加リスク			④喫煙率	対象	
	①血糖	②脂質	③血圧		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当					
上記以外で BMI≥25	3つ該当			あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当					
	1つ該当					

#### ④ がん検診の受診率の推移

乳がん・子宮がんについては、ここ3年受診率は減少傾向にあります。胃がん・大腸がん・肺がんについては、増減を繰り返し推移していますが、乳がん・子宮がんに比べ低い値で推移しています（乳がん・子宮がん・胃がん（内視鏡）については2年に1回の受診）。

##### ■がん検診受診率の推移



資料：保健衛生の現況

※平成 30 年度より、市町村がん検診結果報告の対象者数が「40 歳以上の全住民」と「国保被保険者」に変更されたため、経年比較は行っていない。

平成 30 年度の受診率は以下のとおり。

全住民：胃がん 4.5%、大腸がん 5.6%、肺がん 3.5%、乳がん 9.6%、子宮がん 6.6%

国保被保険者：胃がん 9.1%、大腸がん 9.3%、肺がん 7.2%、乳がん 14.2%、子宮がん 9.8%

##### ①平成 29 年度までの対象者数（10,551 人）

「平成 27 年国勢調査 40 歳以上の市町村人口（子宮がんは 20 歳以上）」-「就業者数-農林水産従事者数」-「要介護 4、5 の認定者数」

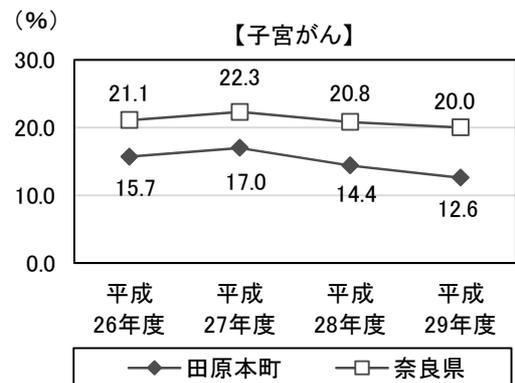
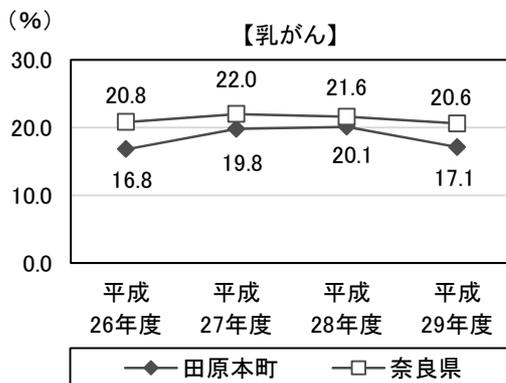
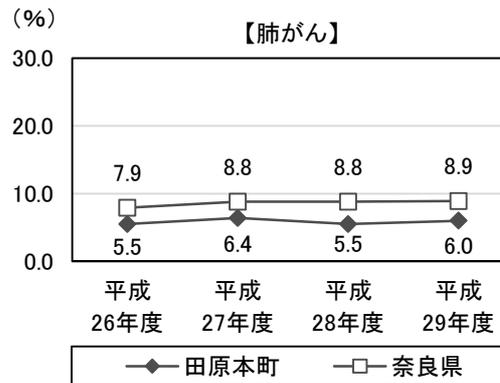
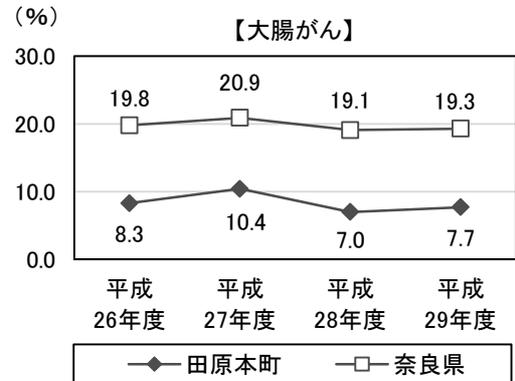
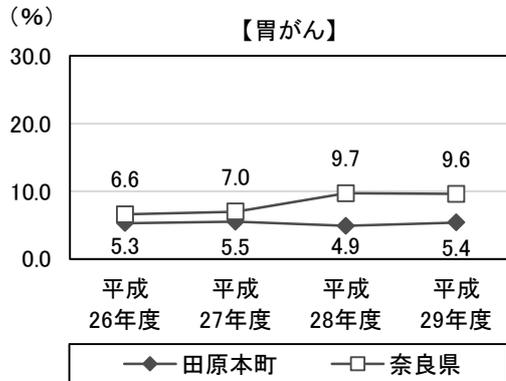
##### ②平成 30 年度の対象者数

全住民（19,985 人）：平成 30 年 3 月 31 日時点における 40 歳以上の市町村人口

国保被保険者（5,962 人）：平成 30 年 4 月 1 日時点における 40 歳以上の国保被保険者（全住民・国保被保険者ともに子宮がんは 20 歳以上）

がん検診受診率を奈良県と比較すると、どの項目においても各年度とも奈良県を下回る値で推移しています。

■がん検診受診率の推移（奈良県比較）



資料：保健衛生の現況

※平成29年度より内視鏡検診を導入しており、市町村がん検診結果報告と保健衛生の現況の受診率の算出方法は異なる。

## ⑤ 母子健康手帳の交付状況

母子健康手帳交付（妊娠届）時期をみると、各年度とも11週（4ヵ月未満）までに交付する割合が9割台半ばとなっています。

### ■ 母子健康手帳交付数

		平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
母子健康手帳交付数		265冊	228冊	242冊	223冊
妊婦健康診査補助券 交付数	総数	278人	247人	268人	246人
	34歳未満	230人	187人	223人	199人
	35歳以上	48人	60人	45人	47人
妊婦健康診査受診費用補助件数※		2,777回	2,758回	2,775回	2,544回

資料：保健衛生の現況

※妊婦健康診査受診費用補助については、1人1回の妊娠に対して、14回の補助券を交付している。

### ■ 母子健康手帳交付（妊娠届）時期

		平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
～11週 (4ヵ月未満)	人数	230人	214人	229人	205人
	割合	95.0%	94.7%	96.6%	96.2%
12週～19週 (4ヵ月～6ヵ月未満)	人数	11人	10人	7人	6人
	割合	4.5%	4.4%	3.0%	2.8%
20週～27週 (6ヵ月～8ヵ月未満)	人数	1人	0人	1人	2人
	割合	0.4%	0.0%	0.4%	0.9%
28週～分娩 (8ヵ月～)	人数	0人	1人	0人	0人
	割合	0.0%	0.4%	0.0%	0.0%
不詳	人数	0人	1人	0人	0人
	割合	0.0%	0.4%	0.0%	0.0%

資料：保健衛生の現況



妊娠期から子育て期までの子育て支援を切れ目なく包括的に行うことを目的として、平成29年度より本町ではこども未来課に子育て世代包括支援センターを置き、母子保健サービスと子育て支援サービス（児童福祉施策）連携し、一体的に提供できる仕組みづくりを行ってきました。その中で、妊娠前の不妊治療等の相談や助成から妊娠期、産褥期の支援者として助産師を配置し、母親の心と体の健康を大切に支援を展開しています。

母子健康手帳の交付はその相談支援のはじまりの場となっており、交付時には妊娠健康診査補助券の交付とともに、出産までの支援プランを提供し、妊婦の健康管理や出産前後の手続きの案内等の情報提供も一緒に行っています。母子健康手帳交付数等は、年度により増減があります。全国的な傾向と同様に緩やかに減少してきていますが、母子健康手帳交付時期は妊娠中の経済的なものも含めての支援が認知され、約96%の人が早期に母子健康手帳の交付を受け、早期からの相談が開始されています。

## ⑥ 乳幼児健康診査受診率の推移

田原本町の乳幼児健診受診率をみると、乳児健診（4～5ヵ月児）、1歳6ヵ月児健診についてはほぼ9割以上で推移しています。3歳6ヵ月児健診については、平成28年度まで9割を下回っていましたが、平成29年度以降は9割以上となっています。

### ■ 乳児健診（4～5ヵ月児）

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
田原本町	97.6%	96.3%	98.3%	96.8%	98.8%
奈良県	96.4%	97.6%	98.1%	97.8%	-

資料：保健衛生の現況

### ■ 1歳6ヵ月児健診

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
田原本町	89.8%	94.8%	95.3%	95.8%	97.4%
奈良県	93.8%	94.8%	96.1%	95.8%	-

資料：保健衛生の現況

### ■ 3歳6ヵ月児健診

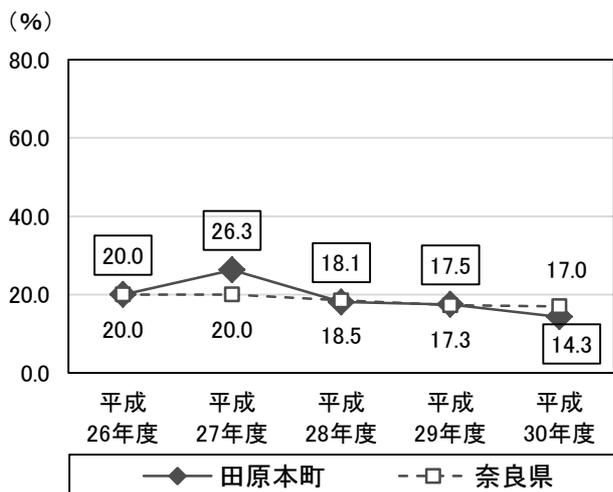
	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
田原本町	88.2%	88.9%	88.9%	92.7%	95.7%
奈良県	88.4%	90.4%	92.0%	92.8%	-

資料：保健衛生の現況

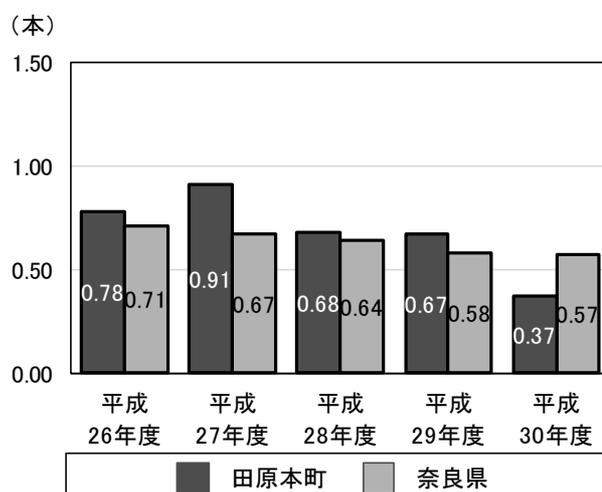
## ⑦ 子どもの歯の状況

3歳児のむし歯罹患率、1人当たりむし歯本数ともに平成27年度から減少傾向にあり、平成30年度ではむし歯罹患率が14.3%、1人当たりむし歯本数が0.37本となっています。奈良県と比較すると、罹患率・本数とも、平成29年度までは奈良県の値を上回って推移していましたが、平成30年度では奈良県の値を下回っています。

### ■ 3歳児のむし歯罹患率の推移



### ■ 3歳児の1人当たりむし歯本数の推移

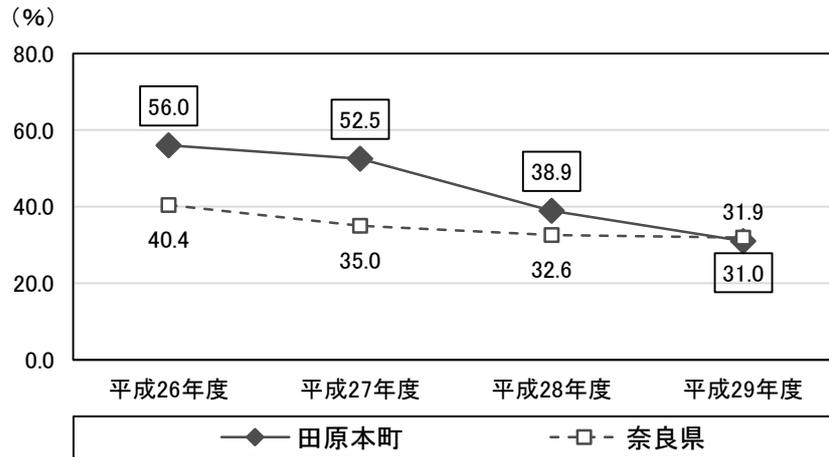


資料：奈良県の歯科口腔保健データ

12歳児のむし歯罹患率は平成26年度から年々減少し、平成29年度では31.0%となっています。奈良県と比較すると、平成28年度までは奈良県の値を上回って推移していましたが、平成29年度では奈良県の値を下回っています。

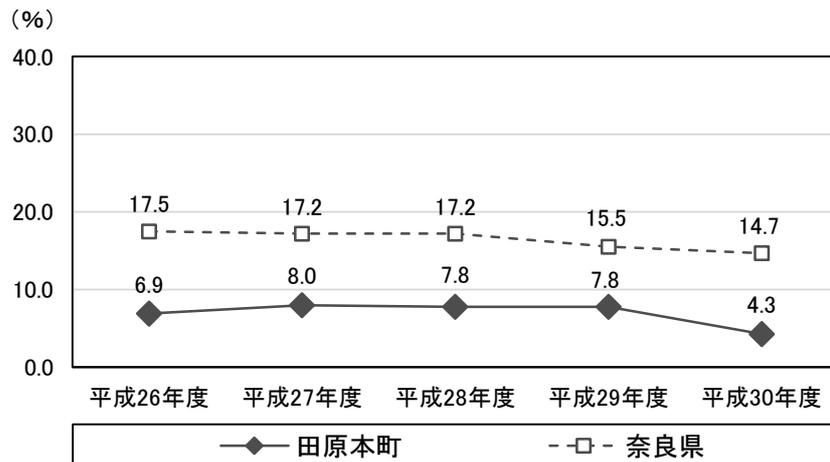
歯肉炎症有所見者率についても平成27年度から年々減少し、平成30年度では4.3%となっています。また、各年度とも奈良県より低い値で推移しています。

#### ■ 12歳児のむし歯罹患率の推移



資料：奈良県歯科医師会調べ（平成30年度はデータなし）

#### ■ 12歳児の歯肉炎症有所見者率の推移



資料：奈良県歯科医師会調べ

## 2. アンケート結果からみた現状

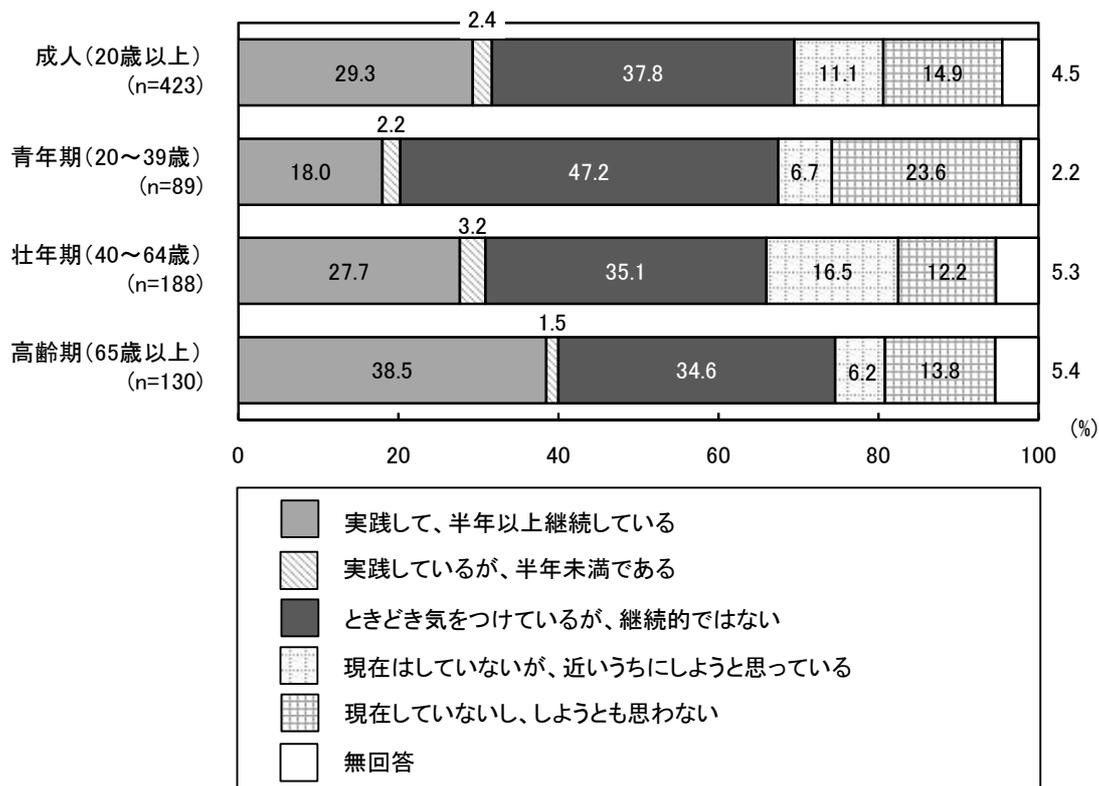
### (1) 第2次健康たわらもと21

#### ① 健康管理

#### ■ メタボリックシンドロームの予防や改善に向けた取組状況

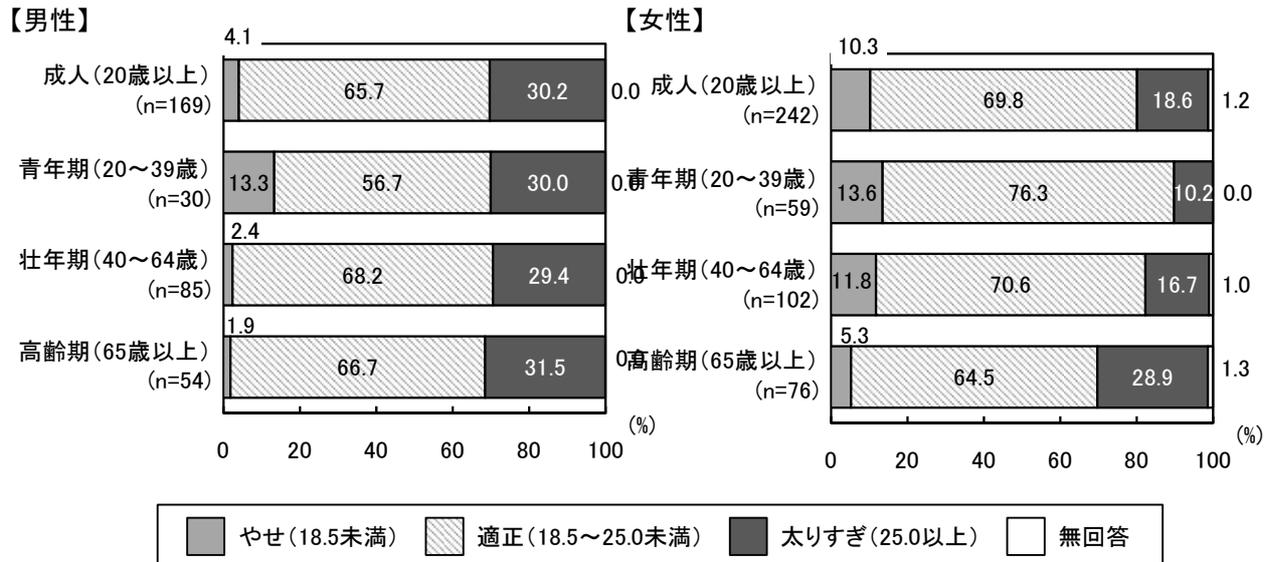
メタボリックシンドロームの予防や改善に半年以上継続して取組んでいる割合は成人の29.3%となっています。一方、取組んでいない割合（現在していない割合）は成人の26.0%となっています。

取組んでいる割合は世代が下がるほど低くなり、高齢期で38.5%であるのに対し、青年期では18.0%となっています。



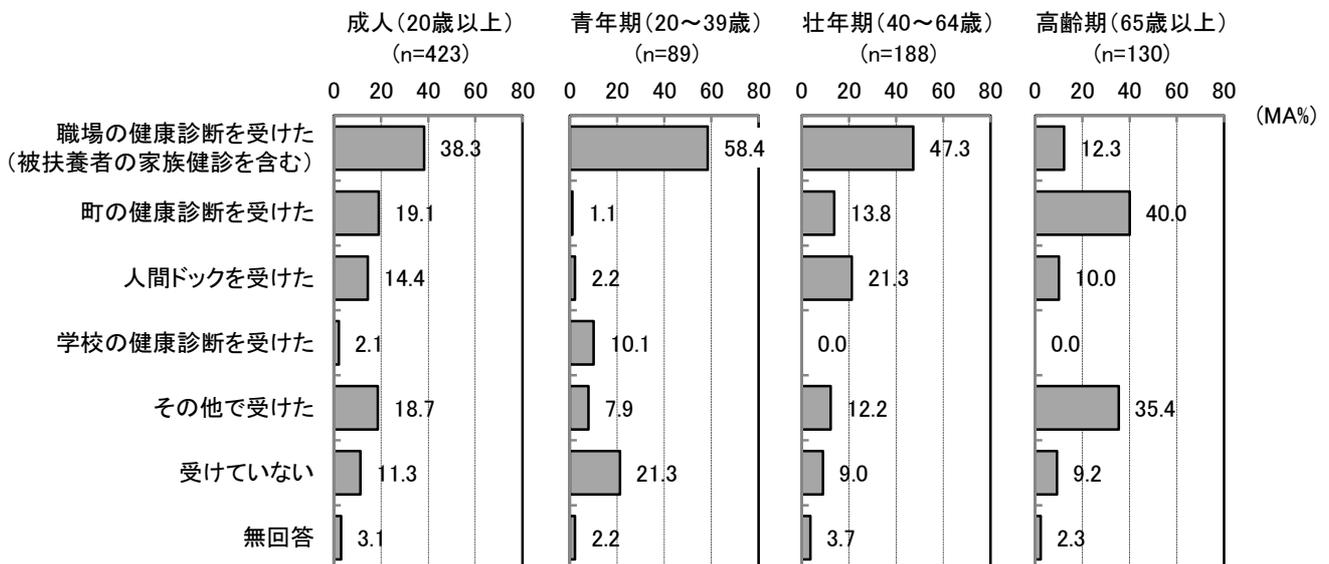
## ■ BMI

BMI をみると、成人男性の 30.2%、成人女性の 18.6%が太りすぎとなっています。女性については世代が上がるほど太りすぎの割合が高くなり、特に壮年期から高齢期にかけて、大きく増加しています。また、男性の青年期、女性の青年期・壮年期でのやせの割合は他の世代に比べ比較的高くなっています。



## ■ 内科的な健康診断の受診状況（過去 1 年間）

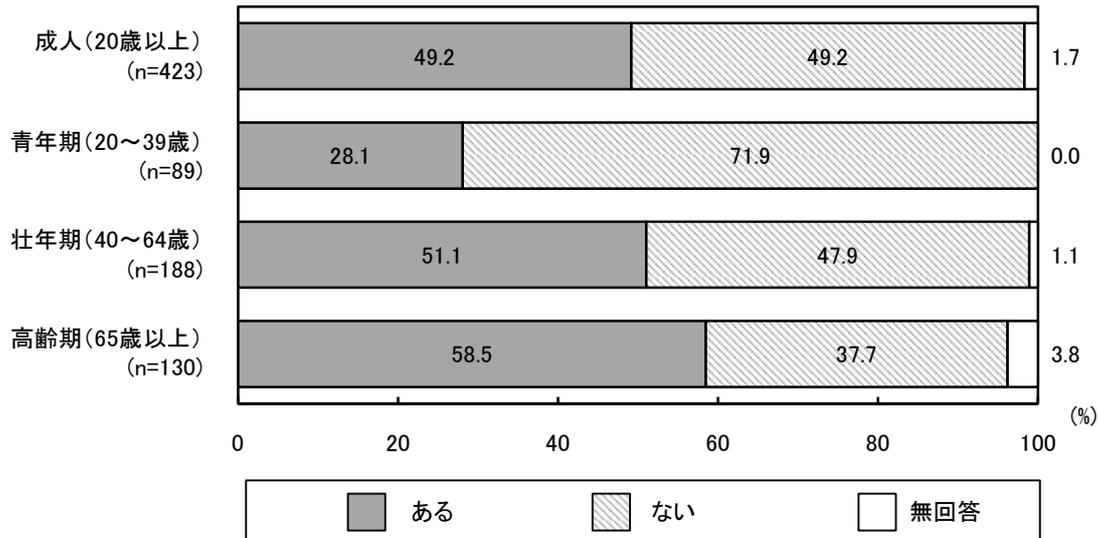
過去 1 年間に内科的な健康診断を受けていない人の割合は成人の 11.3%となっており、受けていない割合は青年期で最も高く 21.3%となっています。また、町の健康診断を受けた割合は壮年期で 13.8%、高齢期で 40.0%となっており、世代が上がるほど高くなっています。



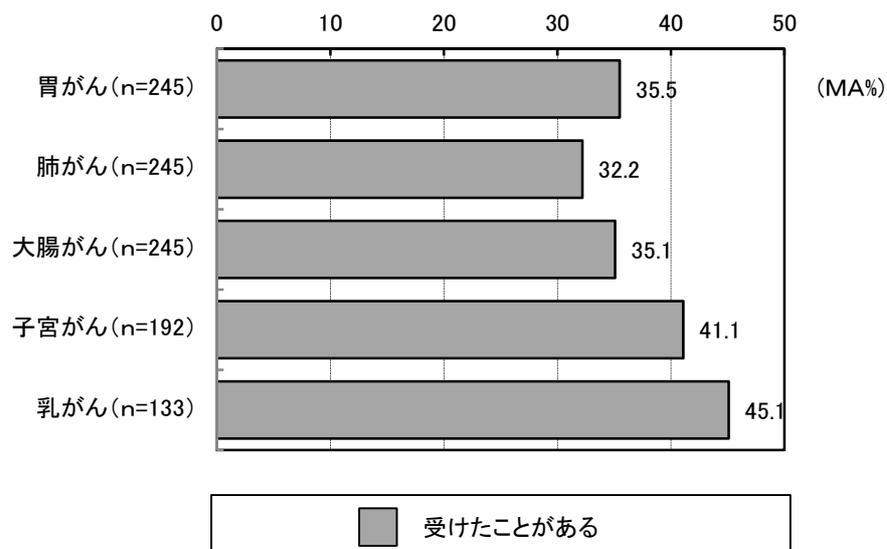
## ■ がん検診の受診状況（過去1年間）

過去1年間にがん検診を受診したことがある割合は成人の49.2%となっています。受診したことがある割合は世代が下がるほど低くなり、高齢期で58.5%であるのに対し、青年期では28.1%となっています。受けたことがある検診については乳がんが最も高く、45.1%となっています。

### ■ がん検診の受診の有無



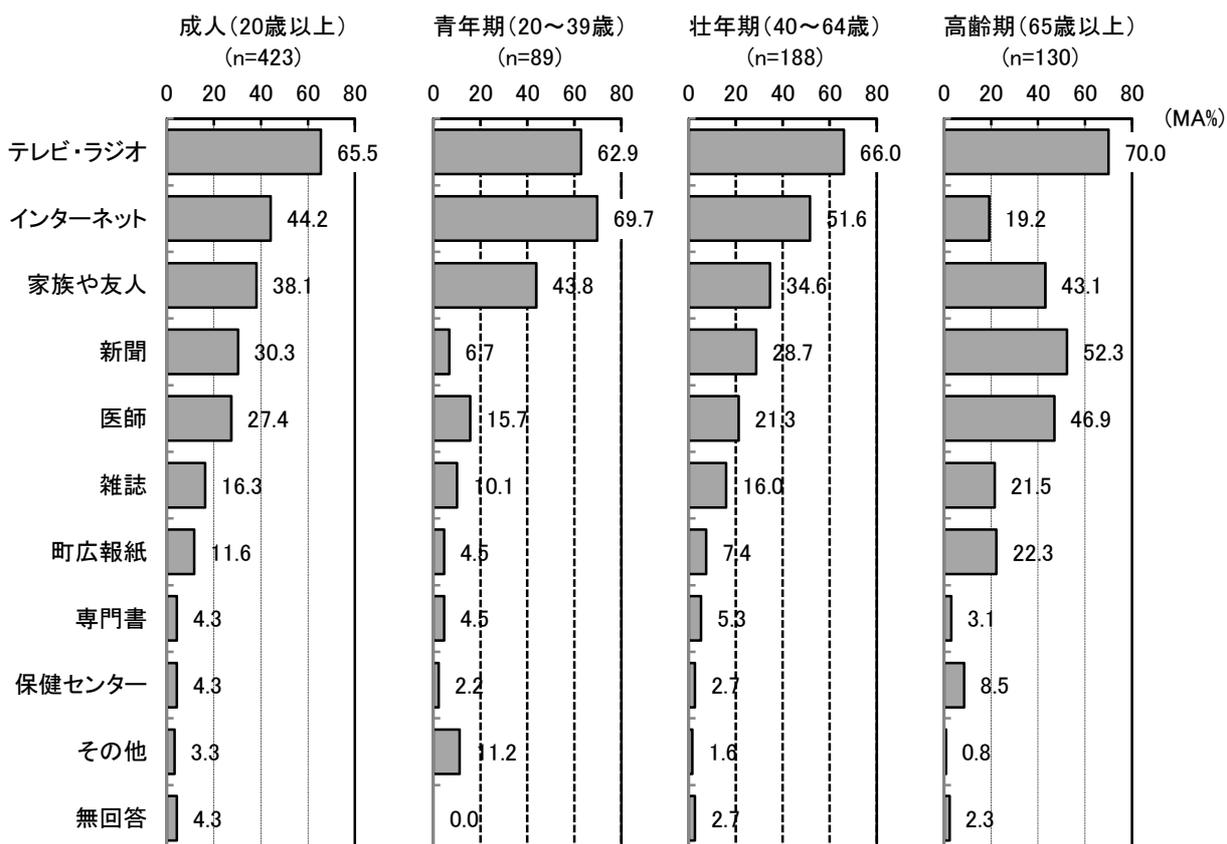
### ■ 受診した検診



※胃がん・肺がん・大腸がんは40~69歳、子宮がんは20~69歳女性、乳がんは40~69歳女性を対象に集計

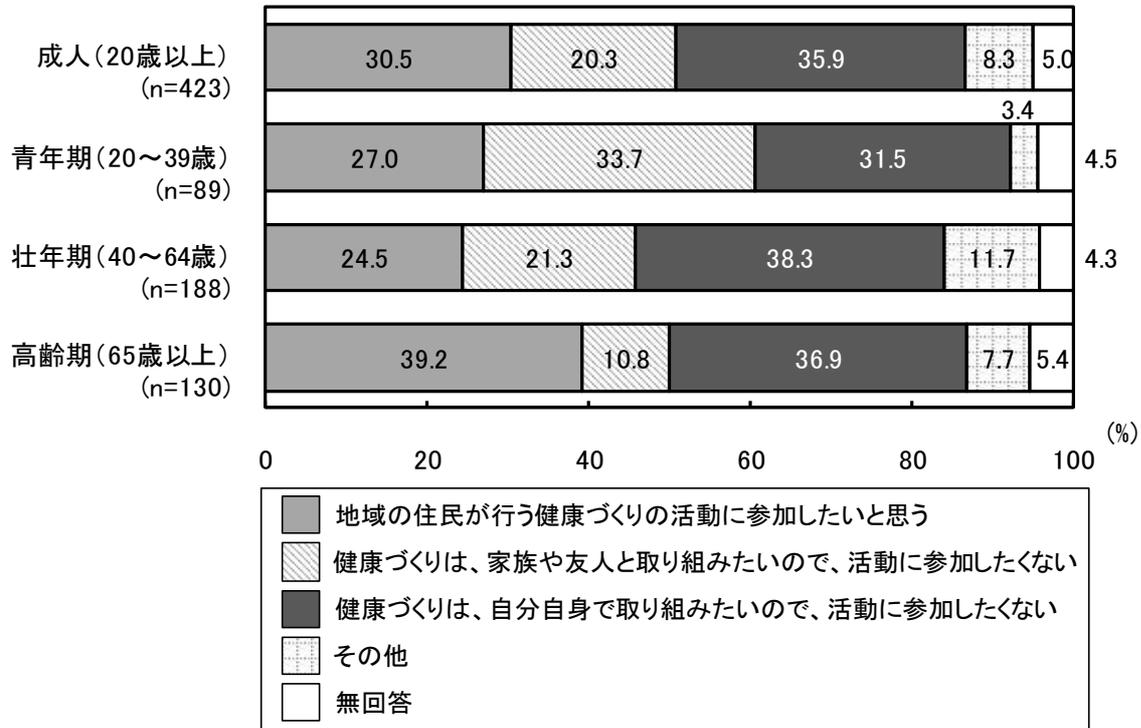
## ■ 健康に関する情報源

健康に関する情報源についてみると、成人全体では「テレビ・ラジオ」が65.5%、インターネットが44.2%の順で高くなっています。壮年期・高齢期でも「テレビ・ラジオ」が最も高くなっているのに対し、青年期では「インターネット」が最も高くなっています。高齢期では「新聞」、「医師」の割合も高くなっています。



## ■ 地域の人たちと健康づくりの活動を行うことに対する考え

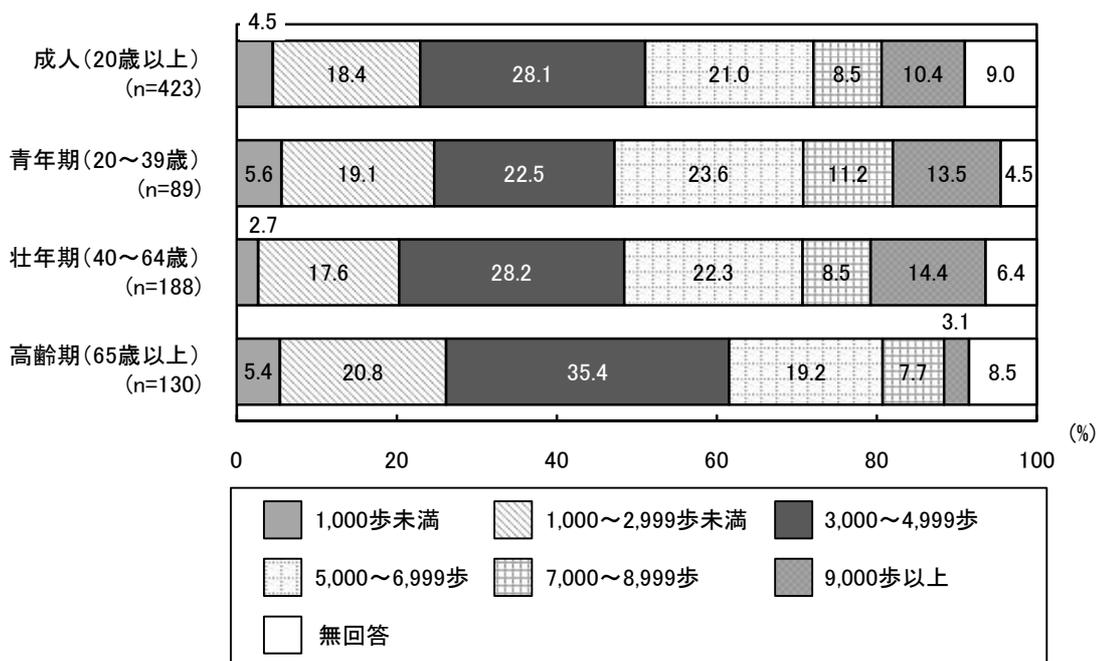
地域の人たちと健康づくりの活動に参加したいと思う割合は成人の30.5%となっています。参加したい割合は壮年期で最も低く 24.5%となっています。



## ② 身体活動・運動

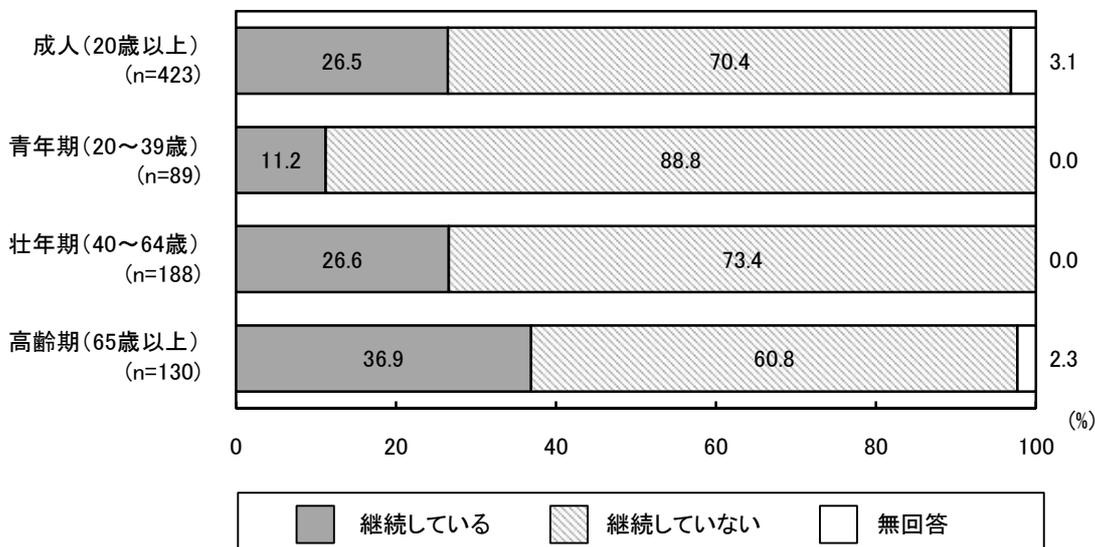
### ■ 1日の平均歩数

1日に7,000歩以上歩く割合は成人の18.9%となっています。7,000歩以上歩く割合は世代が上がるほど低くなり、青年期で24.7%であるのに対し、高齢期では10.8%となっています。



### ■ 運動の継続状況（1日30分、週2回の運動を1年以上）

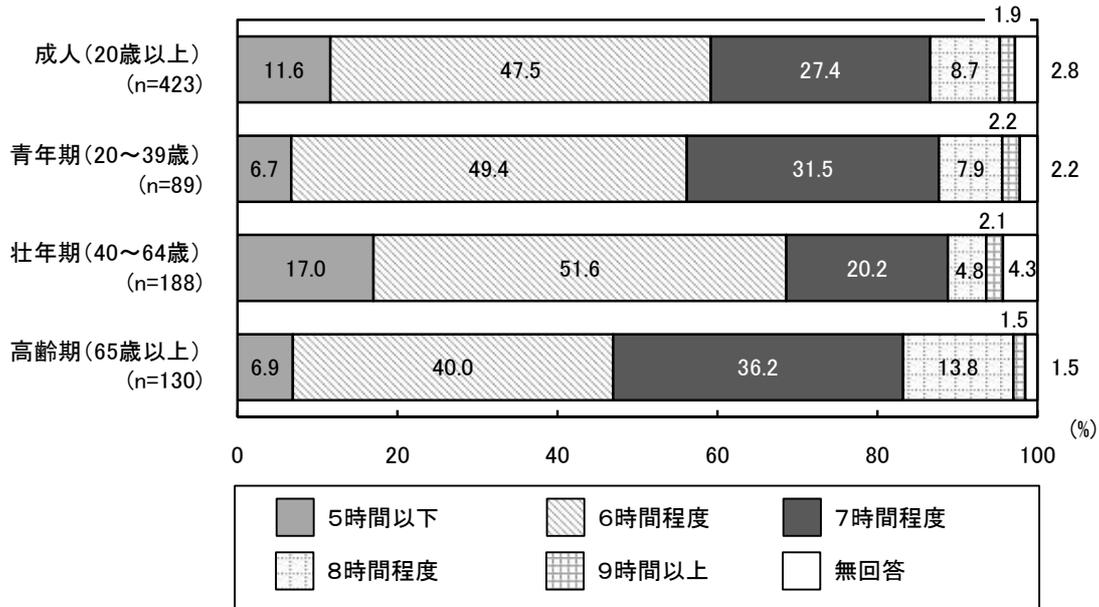
運動を継続している割合は成人の26.5%となっています。継続している割合は世代が下がるほど低くなり、高齢期で36.9%であるのに対し、青年期では11.2%となっています。



### ③ 休養・こころの健康

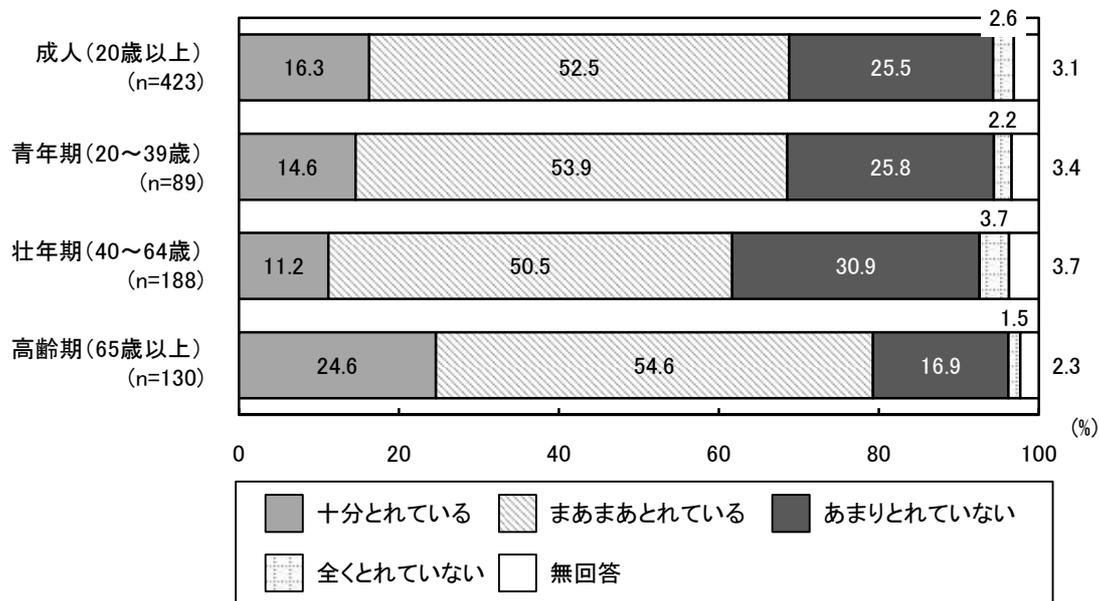
#### ■ 1日の睡眠時間

1日の睡眠時間をみると、どの世代も6時間程度の割合が最も高くなっています。5時間以下の割合は成人の11.6%となっており、壮年期で最も高く17.0%となっています。



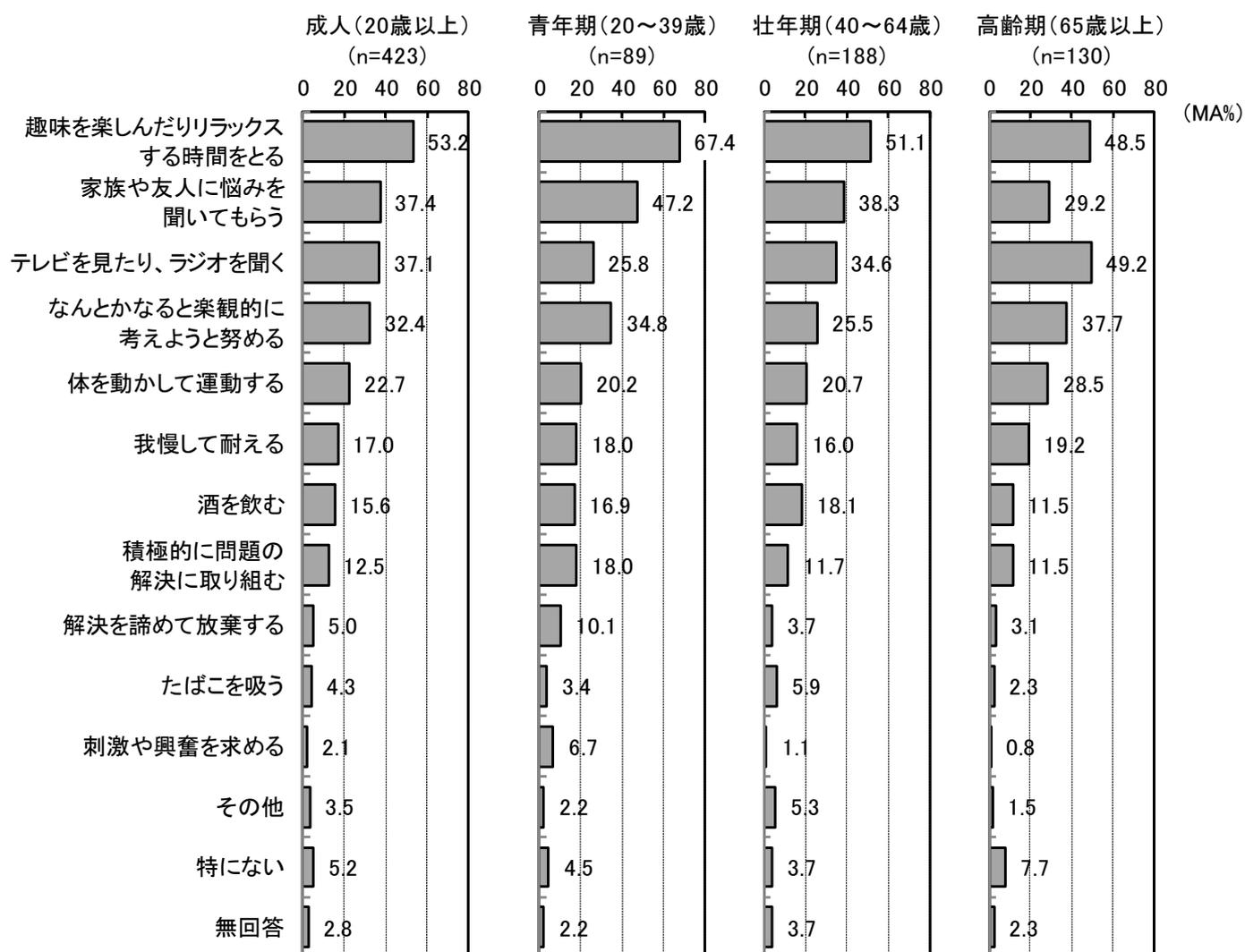
#### ■ 睡眠による休養の状況

睡眠による休養が十分とれている割合は成人の16.3%となっており、高齢期でのみ2割を超えています。十分とれている割合は壮年期で最も低く11.2%となっています。



## ■ ストレス解消法

ストレス解消法をみると、青年期・壮年期では「趣味を楽しんだりリラックスする時間をとる」の割合が最も高くなっています。高齢期では「テレビを見たり、ラジオを聞く」が最も高くなっています。また、数パーセントながら「特にない」と回答する人もみられます。



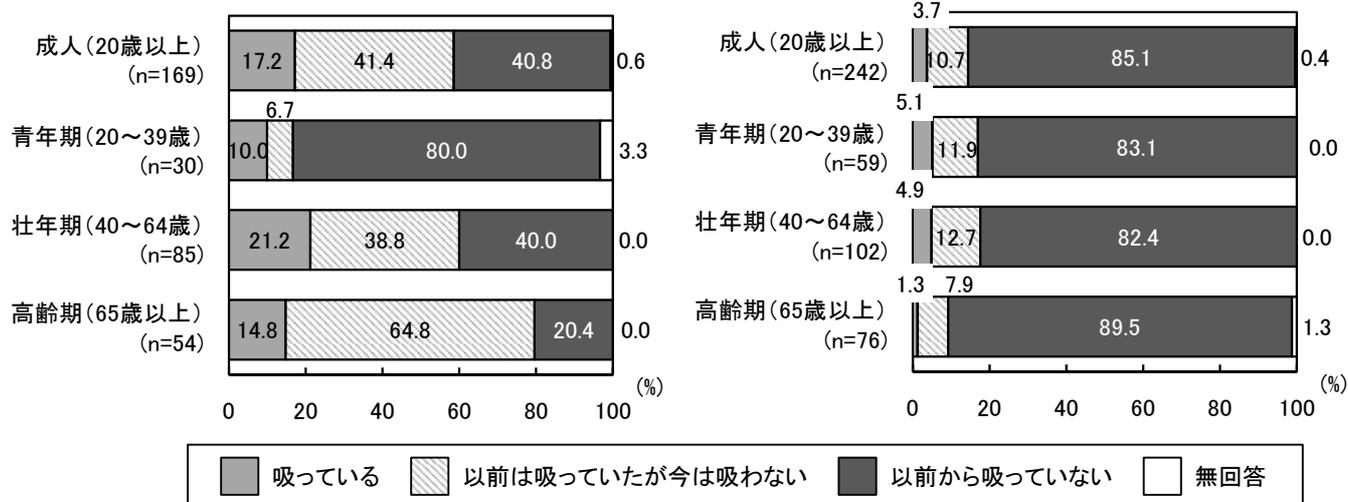
## ④ 喫煙・飲酒

### ■ 喫煙の状況

たばこを吸っている割合は成人男性で17.2%、成人女性で3.7%となっています。吸っている割合は男性では壮年期で最も高く21.2%となっています。女性についてはどの世代も数パーセントとなっています。

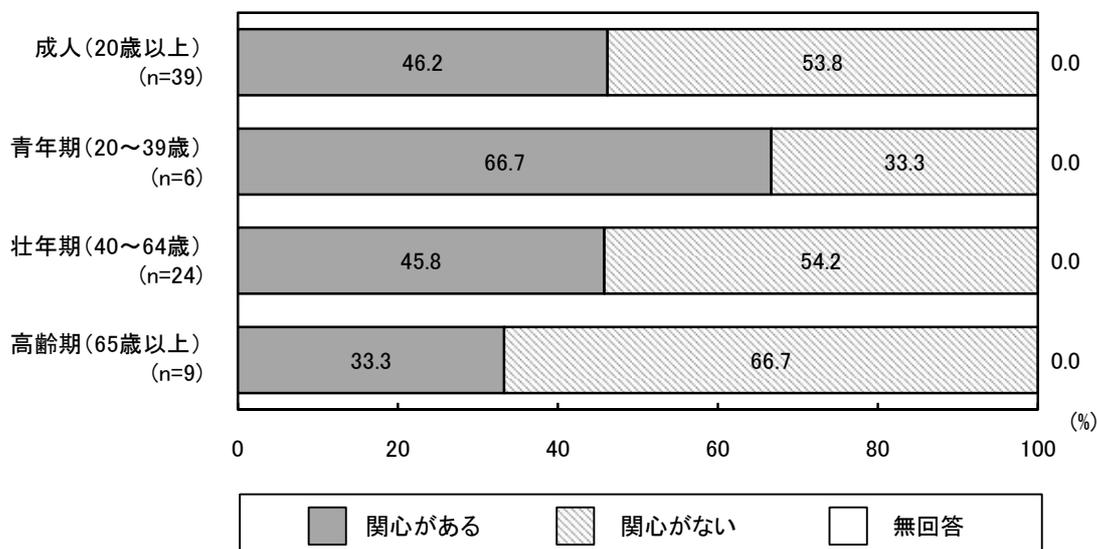
【男性】

【女性】



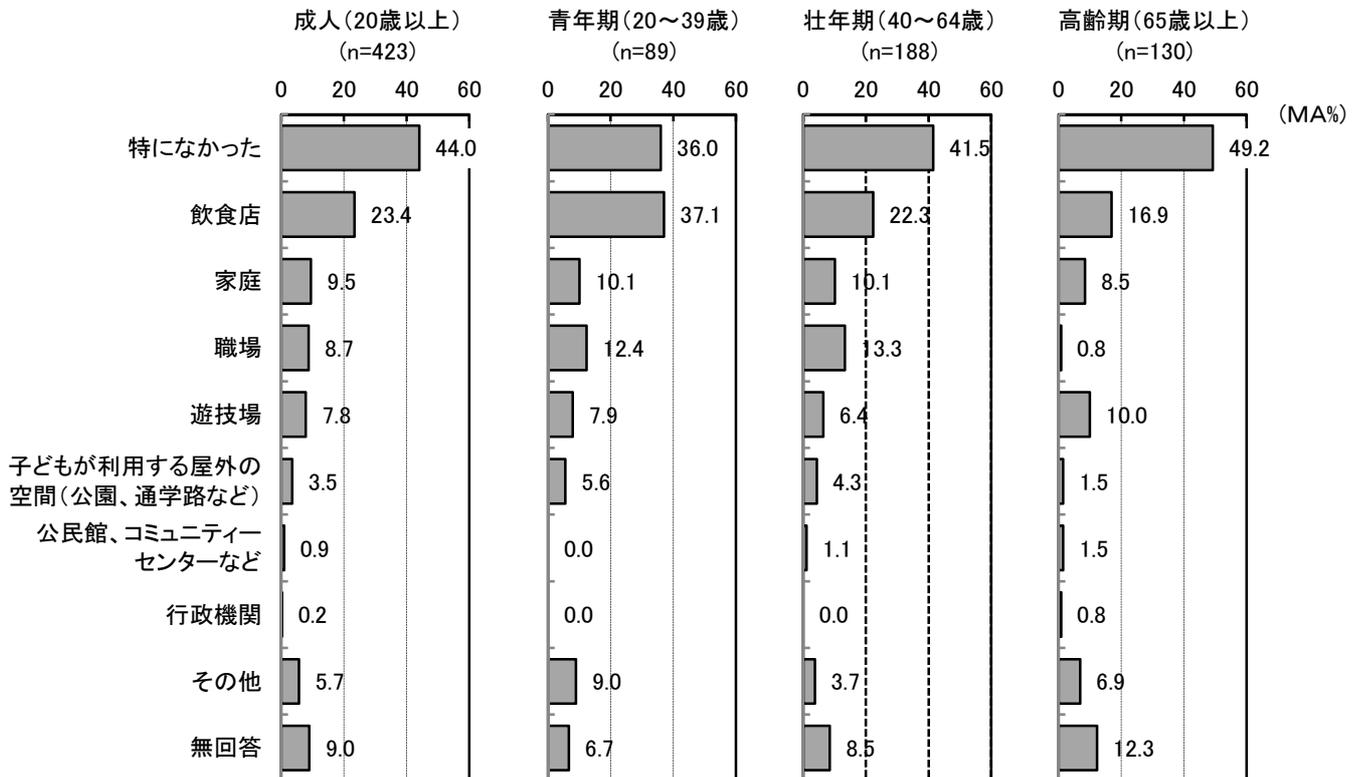
### ■ 禁煙への関心の有無

喫煙している人のうち46.2%が、禁煙に関心があると回答しています。



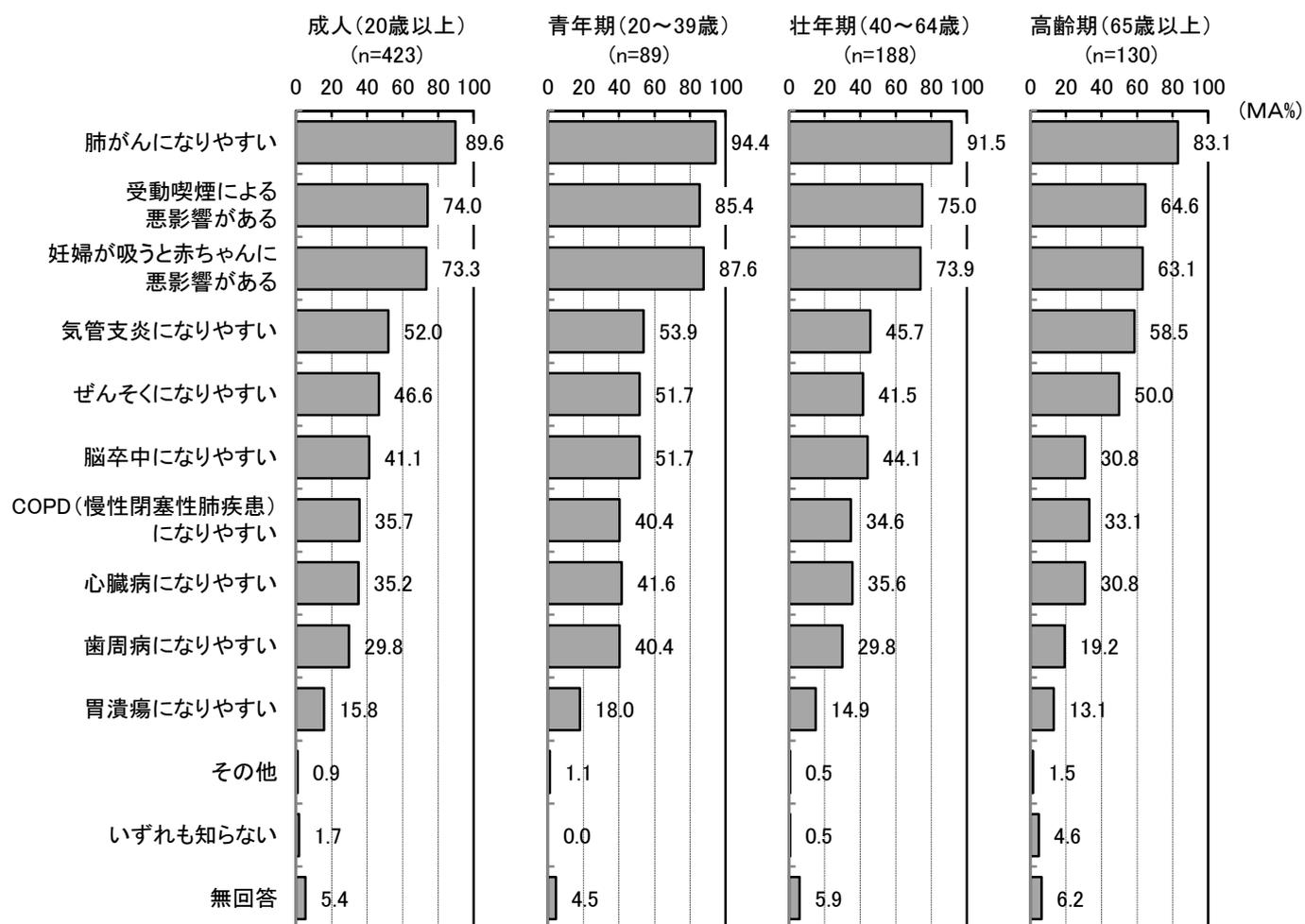
## ■ 受動喫煙の場所（過去1か月間）

過去1か月間に受動喫煙をした場所をみると、どの世代も「特になかった」の割合が最も高く、成人全体では44.0%となっています。受けた場所としてはどの世代も「飲食店」の割合が高く、最も高い青年期では37.1%となっています。



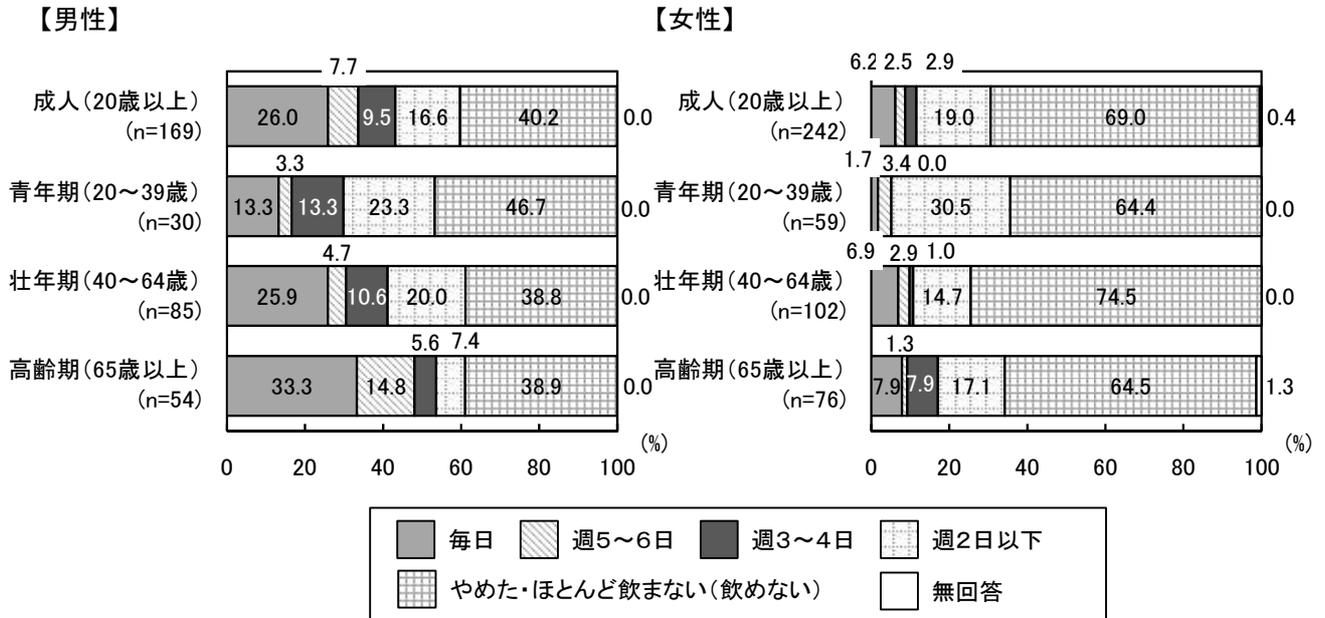
## ■ 喫煙の影響に対する認知状況

喫煙の影響に対する認知状況をみると、どの世代も「肺がんになりやすい」の割合が最も高く、成人全体では89.6%となっています。次いで割合が高いのは、青年期では「妊婦が吸うと赤ちゃんに悪影響がある」で、壮年期・高齢期では「受動喫煙による悪影響がある」となっています。



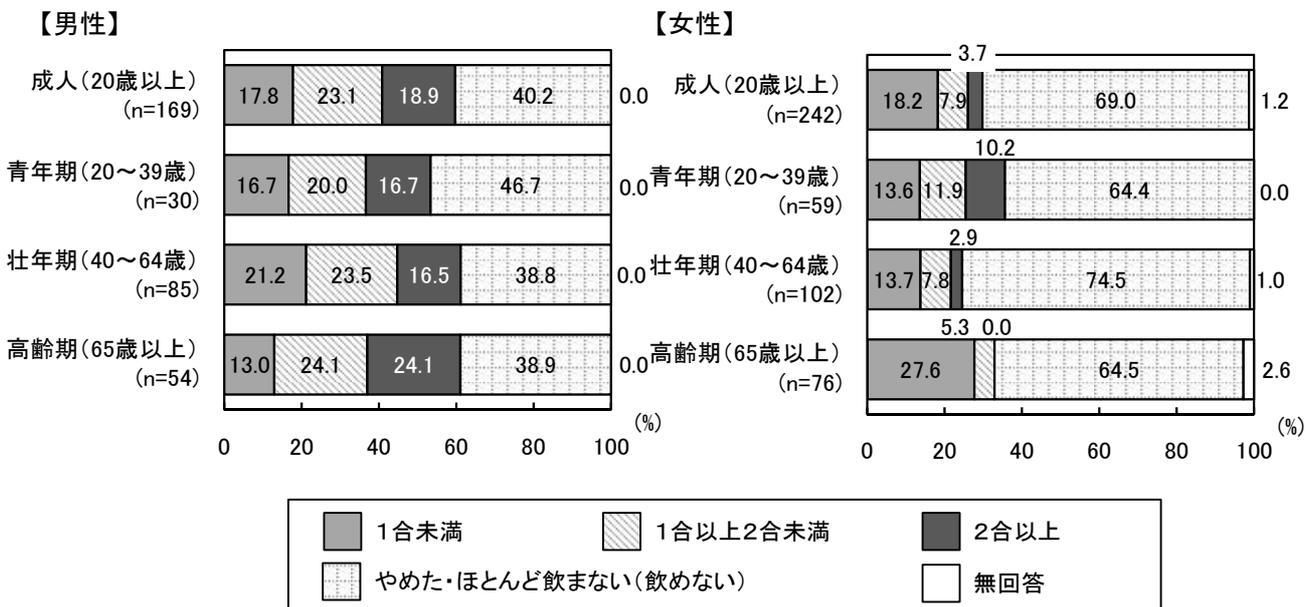
## ■ 飲酒頻度

お酒を毎日飲む割合は成人男性で26.0%、成人女性で6.2%となっています。毎日飲む割合は男女とも、世代が上がるほど高くなり、男性については、青年期で13.3%であるのに対し、高齢期では33.3%となっています。



## ■ 1日の飲酒量

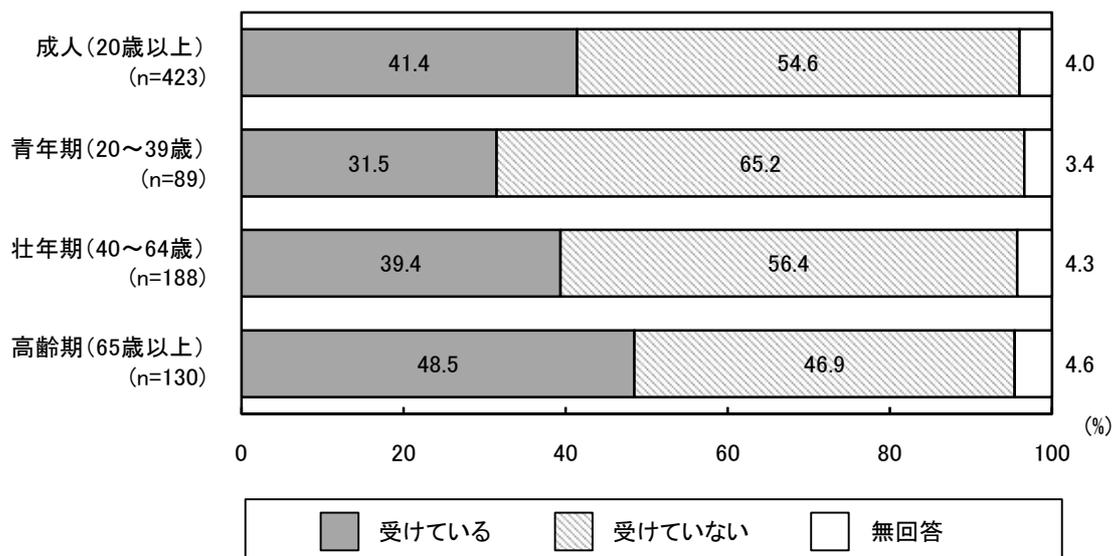
1日の飲酒量をみると、やめた・ほとんど飲まない(飲めない)を除くと、男性ではどの世代でも1合以上2合未満が最も高くなっています。女性では1合未満が最も高くなっています。



## ⑤ 歯・口腔

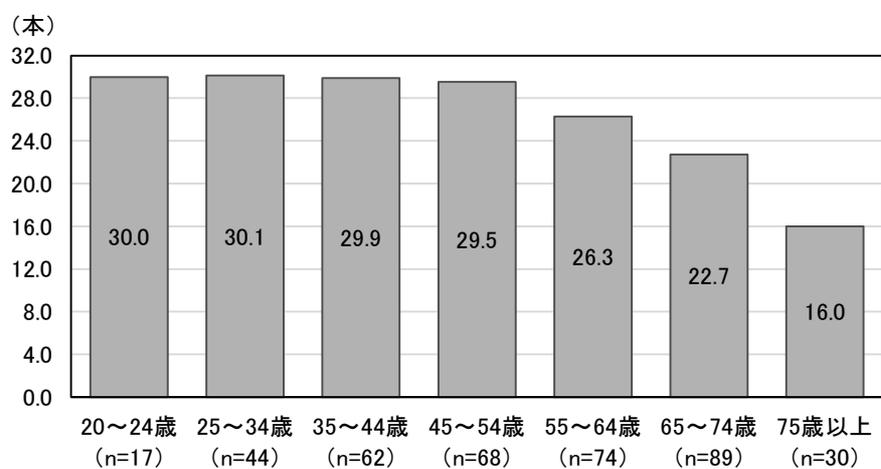
### ■ 定期的な歯科検診の受診状況（1年に1回以上）

定期的に歯科検診を受けている割合は成人の41.4%となっています。受けている割合は世代が下がるほど低くなり、高齢期で48.5%であるのに対し、青年期では31.5%となっています。



### ■ 歯の喪失状況（平均残存歯数）

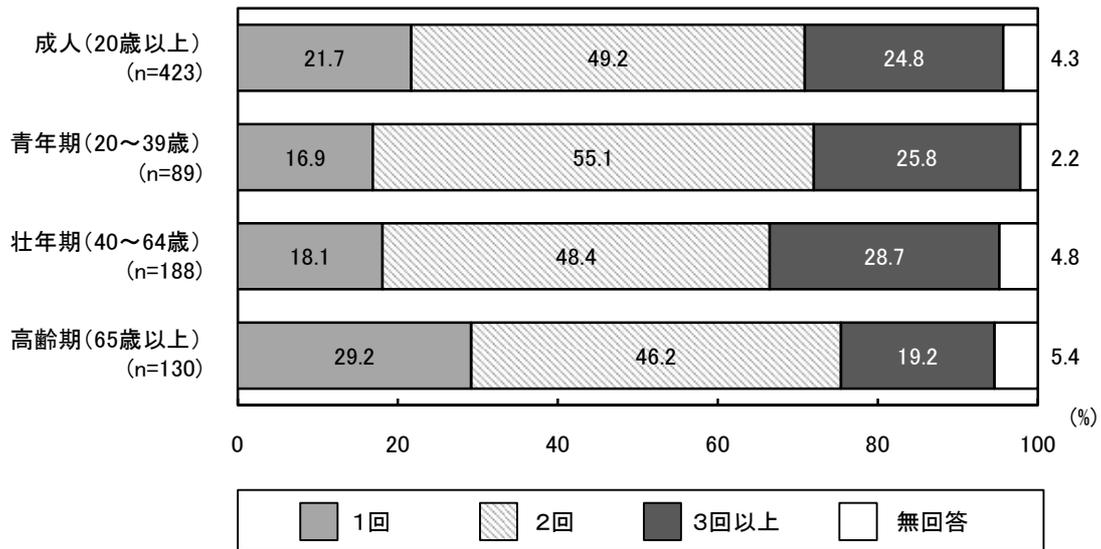
平均残存歯数をみると、55歳以降で30本を下回り、年齢が上がるほど残存歯は減少する傾向にあります。特に65~74歳から75歳以上にかけての減少が大きくなっています。



(注) 歯の喪失がない場合は最大32本となる（親知らずを含む）。

## ■ 歯みがきの回数

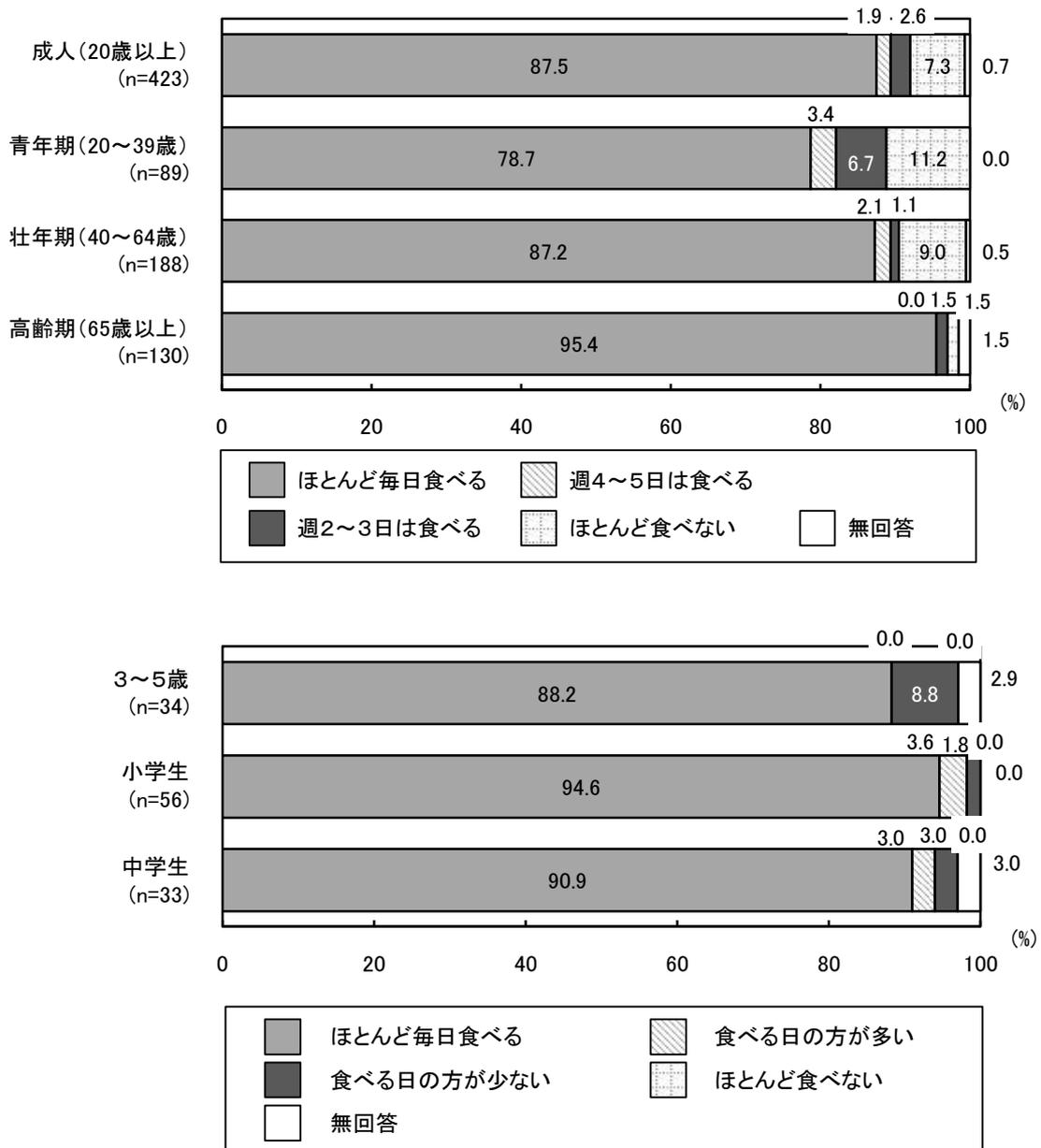
歯みがきの回数をみると、どの世代も2回以上の割合が最も高くなっています。また、1回の割合は世代が上がるほど高くなり、特に壮年期から高齢期にかけ大きく増加し、高齢期では29.2%となっています。



## (2) 第2次田原本町食育推進計画（栄養・食生活・食育）

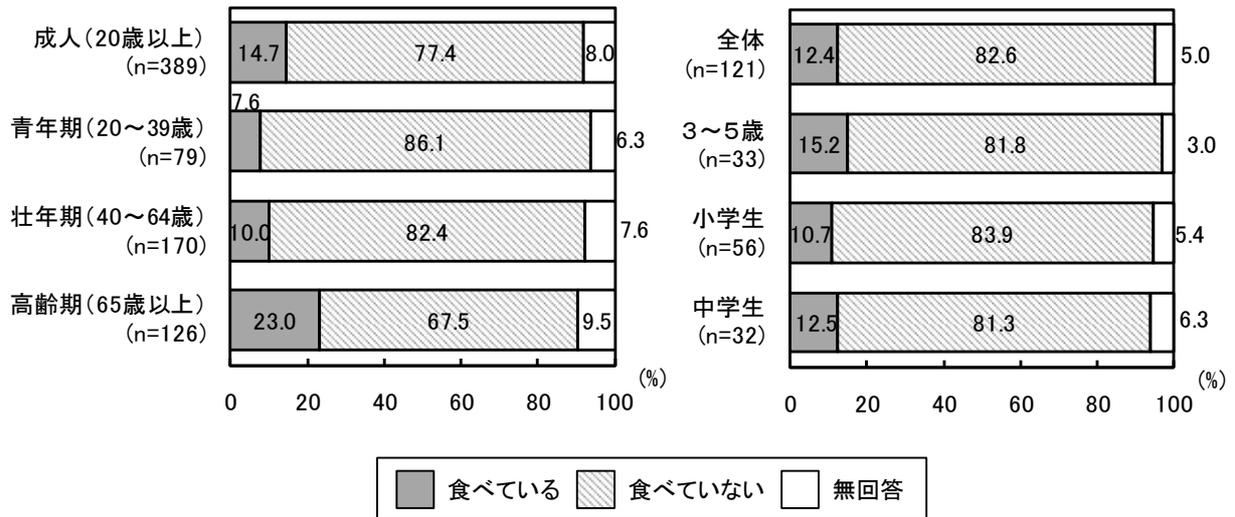
### ■ 朝食の摂取状況

朝食をほとんど毎日食べる割合は成人の87.5%となっています。ほとんど毎日食べる割合は世代が下がるほど低くなり、高齢期で95.4%であるのに対し、青年期では78.7%となっています。子どもについてはほとんど毎日食べる割合は3～5歳が最も低く、88.2%となっています。



## ■ バランスのよい朝食の摂取状況

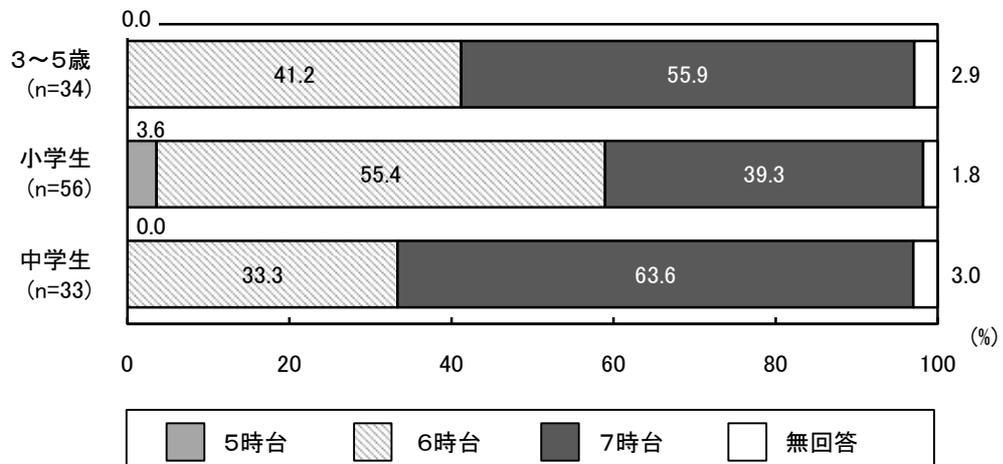
バランスのよい朝食（主食・主菜・副菜がそろった朝食）を食べている割合は成人の14.7%となっています。食べている割合は世代が下がるほど低くなり、高齢期で23.0%であるのに対し、青年期では7.6%となっています。子どもについては食べている割合は小学生が最も低く、10.7%となっています。



## ■ 子どもの起床・就寝時間

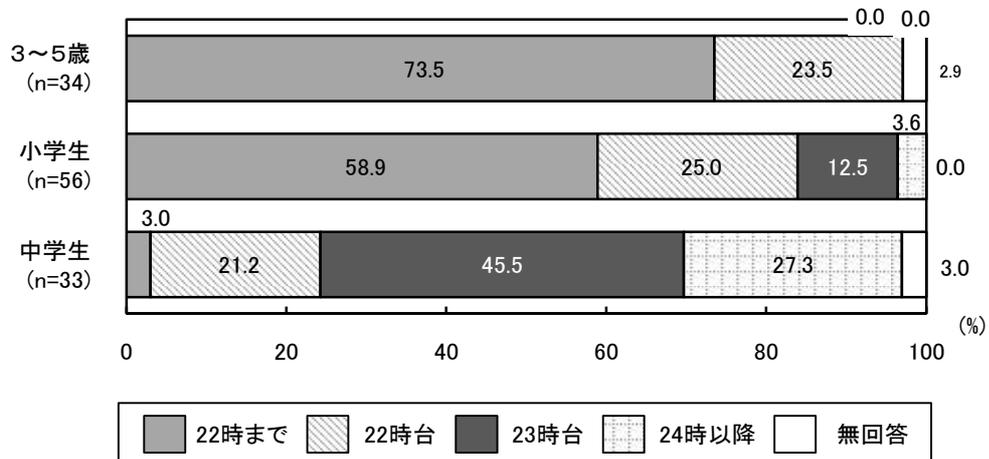
子どもの起床時間をみると、3~5歳と中学生は7時台が最も多く、それぞれ55.9%、63.6%となっています。小学生では6時台が最も多く、55.4%となっています。

### ■ 起床時間



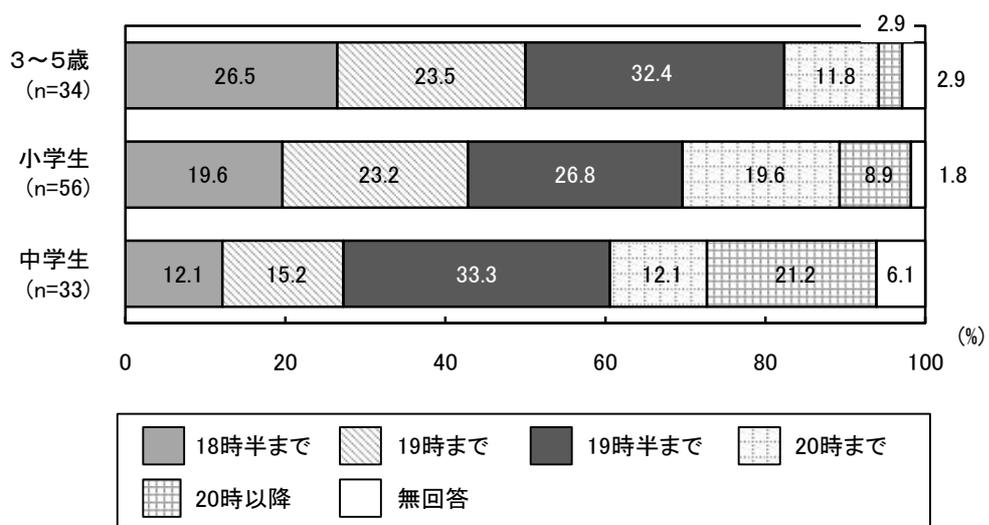
子どもの就寝時間をみると、22 時までには寝る割合は、3～5歳は 73.5%、小学生は 58.9%であるのに対し、中学生では数パーセントとなっています。中学生については、23 時台の割合が最も高く、45.5%となっています。

## ■ 就寝時間



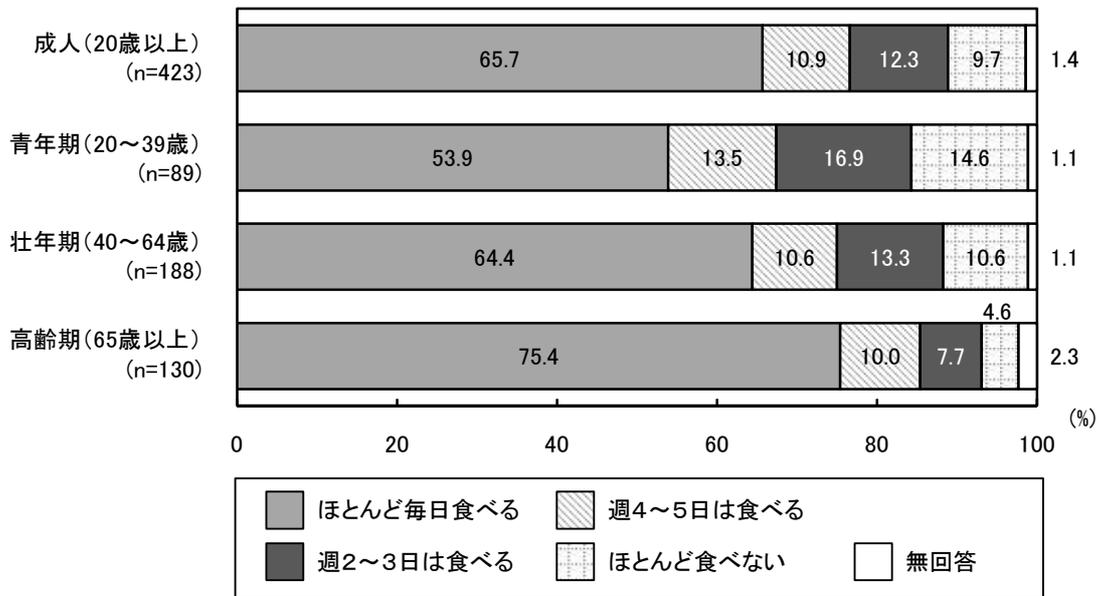
## ■ 子どもの夕食時間

子どもの夕食時間をみると、どの世代も 19 時半までの割合が最も高く、3～5歳が 32.4%、小学生が 26.8%、中学生が 33.3%となっています。中学生については、20 時以降の割合も高くなっています。



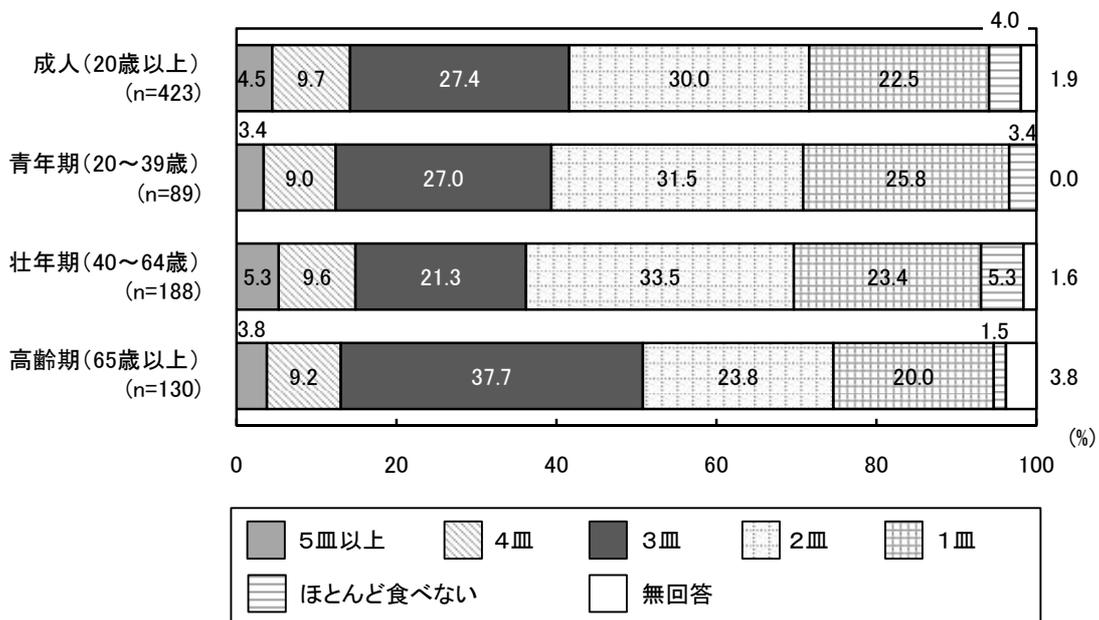
## ■ バランスのよい食事の状況（1日2回以上）

1日2回以上バランスのよい食事（主食・主菜・副菜が揃った食事）をほとんど毎日食べる割合は成人の65.7%となっています。ほとんど毎日食べる割合は世代が下がるほど低くなり、高齢期で75.4%であるのに対し、青年期では53.9%となっています。



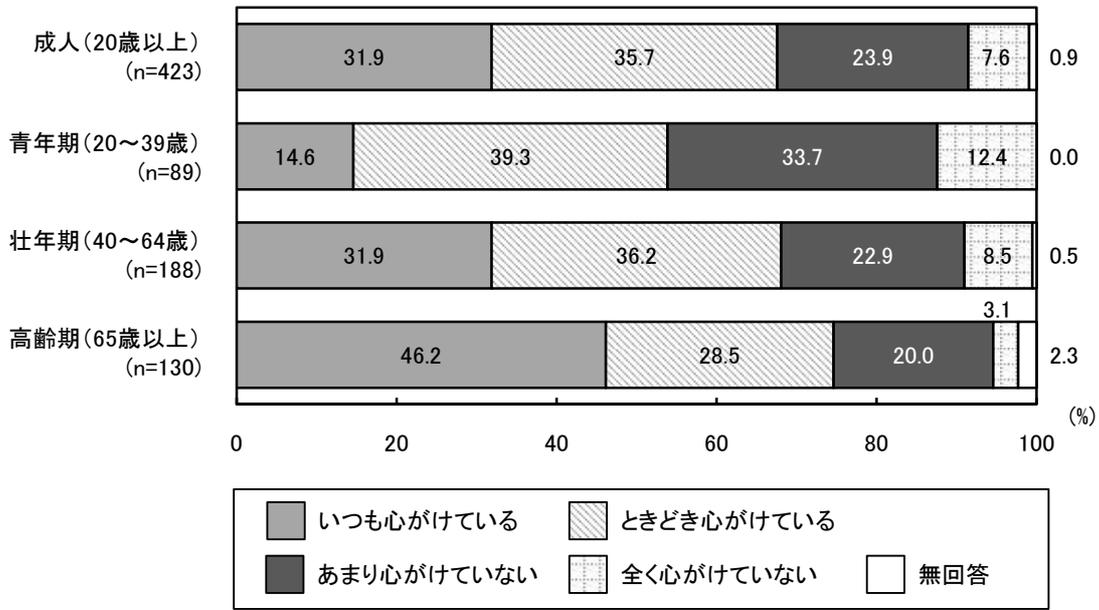
## ■ 1日の野菜摂取状況

1日に野菜を5皿以上食べる割合はどの世代も数パーセントとなっています。青年期・壮年期では2皿食べる割合が、高齢期では3皿以上食べる割合が最も高くなっています。



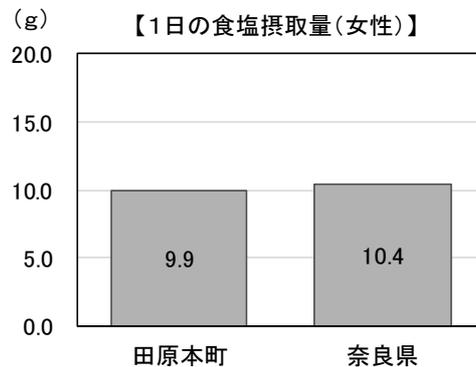
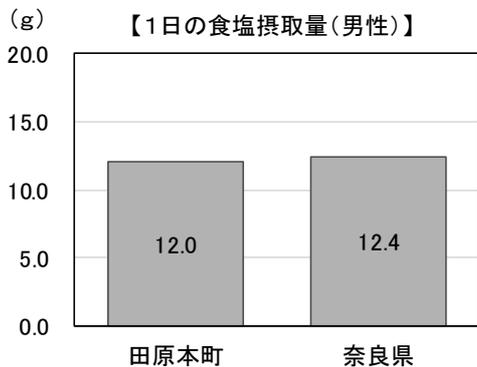
## ■ 塩分の摂取状況（ふだんの食生活で薄味を心がけているか）

ふだんの食生活で薄味をいつも心がけている割合は成人の31.9%となっています。いつも心がけている割合は世代が下がるほど低くなり、高齢期で46.2%であるのに対し、青年期では14.6%となっています。



### 参考データ

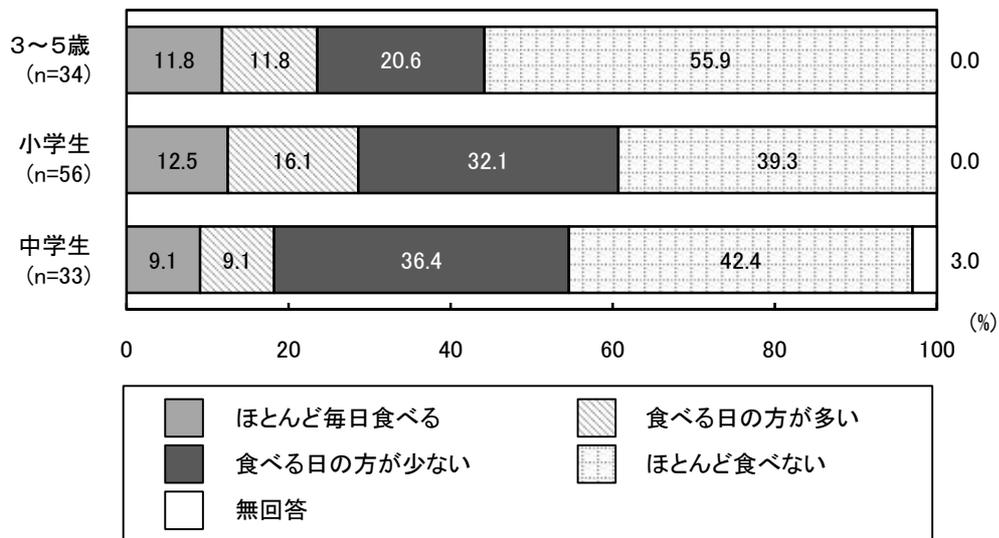
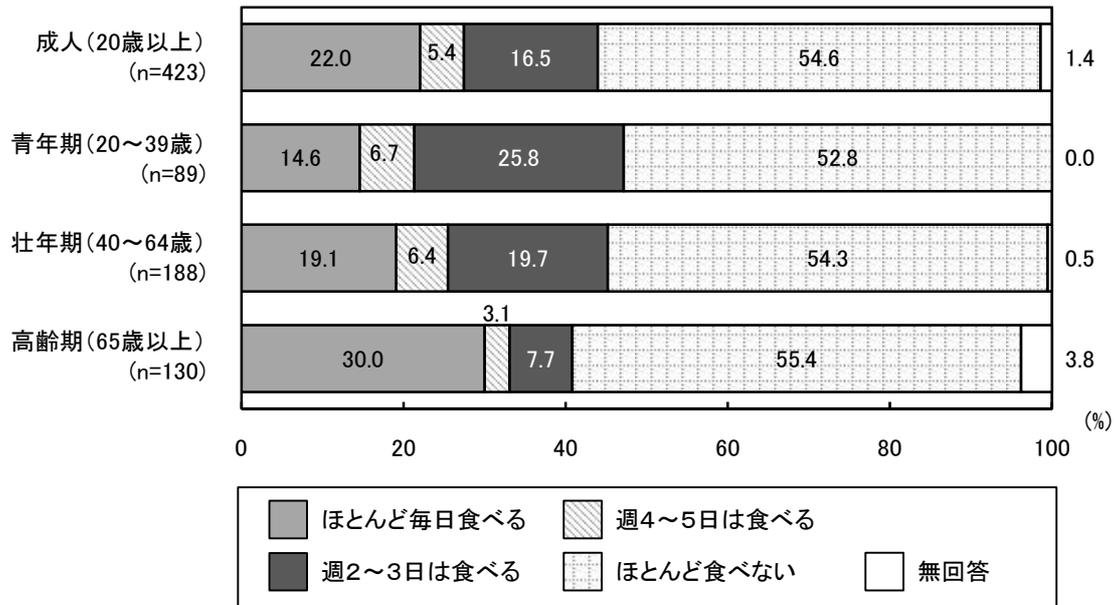
平成28年度奈良県県民健康・食生活実態調査の結果では、1日の食塩摂取量は、男女とも奈良県より低くなっています。



資料：平成28年度奈良県県民健康・食生活実態調査

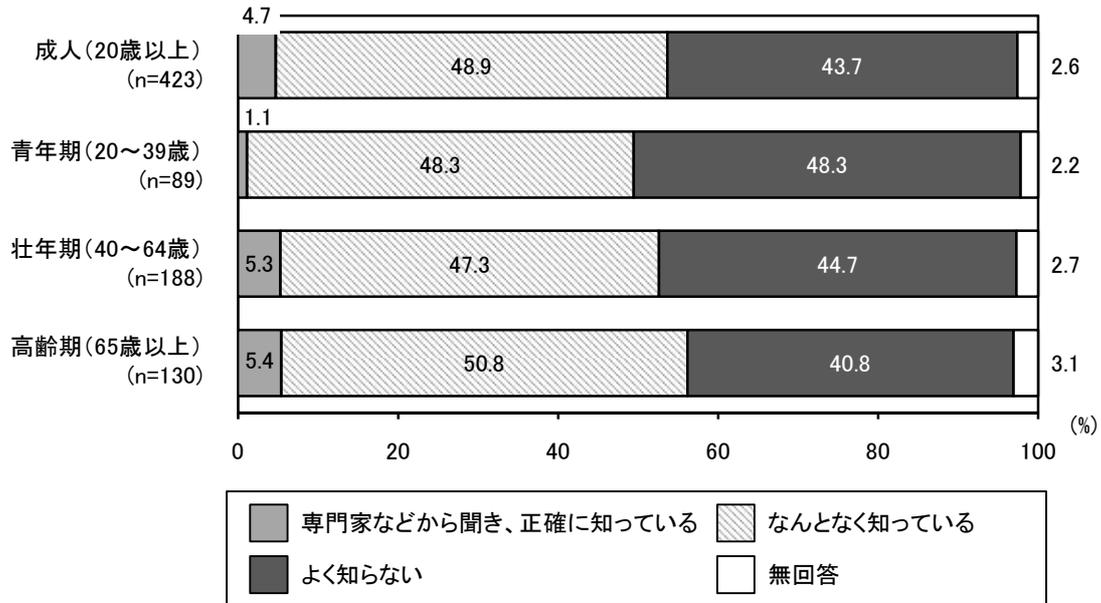
## ■ 就寝前2時間以内の食事の状況

就寝前2時間以内に食事をほとんど毎日食べる割合は成人の22.0%となっています。ほとんど毎日食べる割合は世代が上がるほど高くなり、青年期で14.6%であるのに対し、高齢期では30.0%となっています。子どもについてはほとんど毎日食べる割合は小学生が最も高く、12.5%となっています。



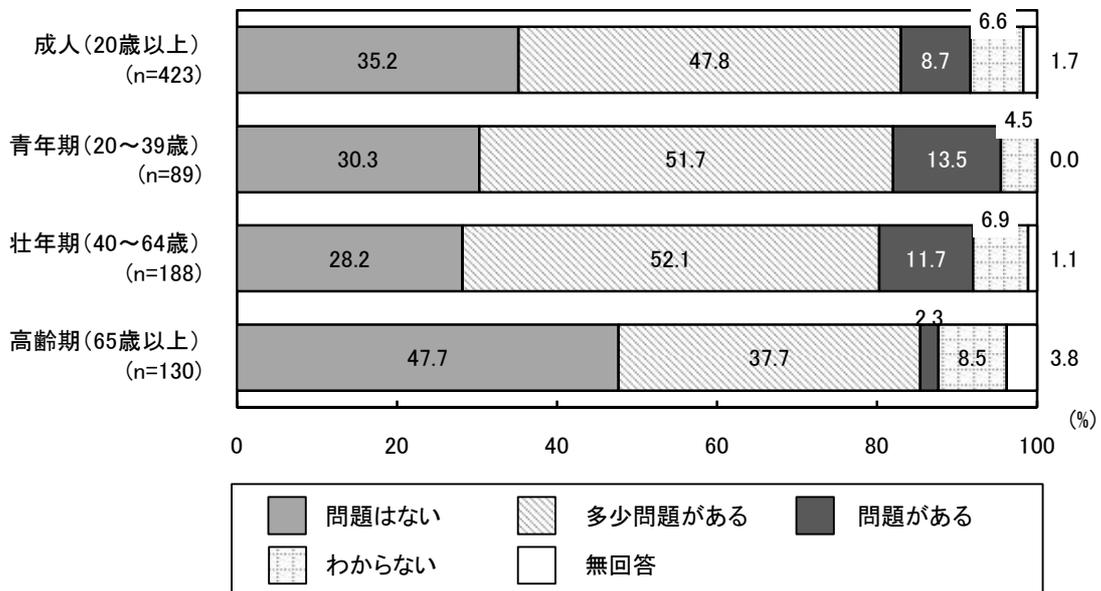
## ■ 自分の年齢に応じた適切な食事量の認知度

自分の年齢に応じた適切な食事量について、専門家などから聞き、正確に知っている割合はどの世代も数パーセントとなっています。壮年期・高齢期ではなんとなく知っている割合が最も高くなっていますが、青年期では、なんとなく知っている割合とよく知らないの割合が同率となっています。



## ■ 自分の食生活に対する考え

自分の食生活は問題はないと考えている割合は成人の35.2%となっています。青年期・壮年期では多少問題がある割合が最も高くなっていますが、高齢期では問題はない割合が最も高くなっています。



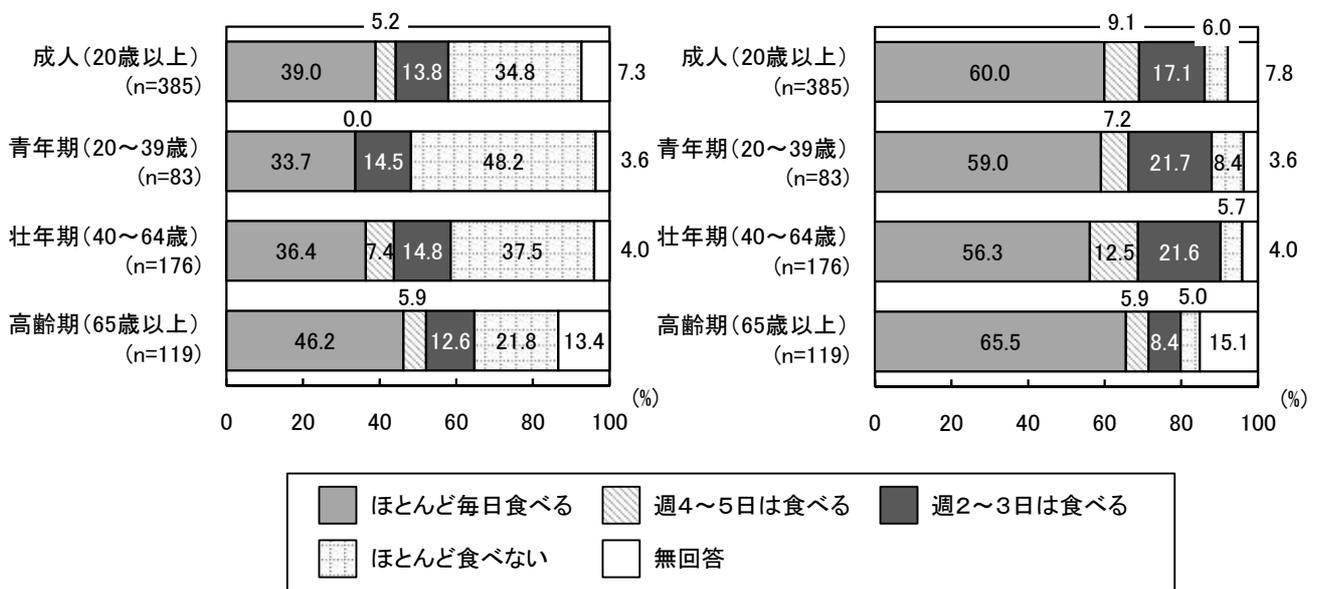
## ■ 共食の状況

成人での家族と朝食をほとんど毎日食べる割合は、朝食で39.0%、夕食で60.0%となっており、どの世代においても朝食より夕食での割合が高くなっています。また、ほとんど毎日食べる割合は朝食では世代が下がるほど低く、夕食では壮年期で最も低くなっています。

子どもでの家族そろって食べる割合については、朝食・夕食とも世代が上がるほど低くなり、最も低い中学生では朝食が12.1%、夕食が24.2%となっています。

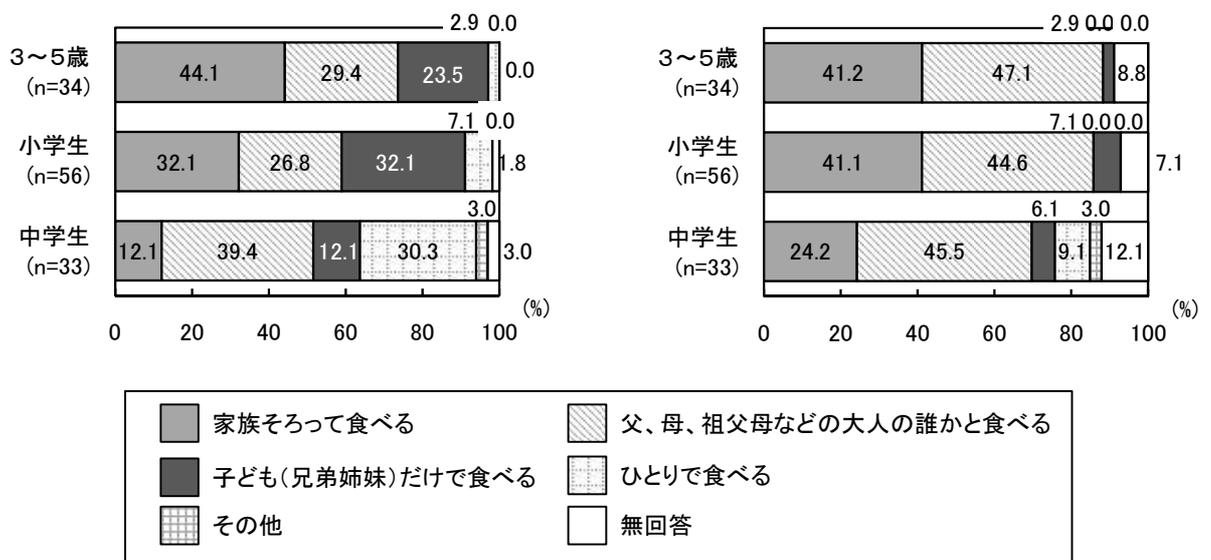
【朝食】

【夕食】



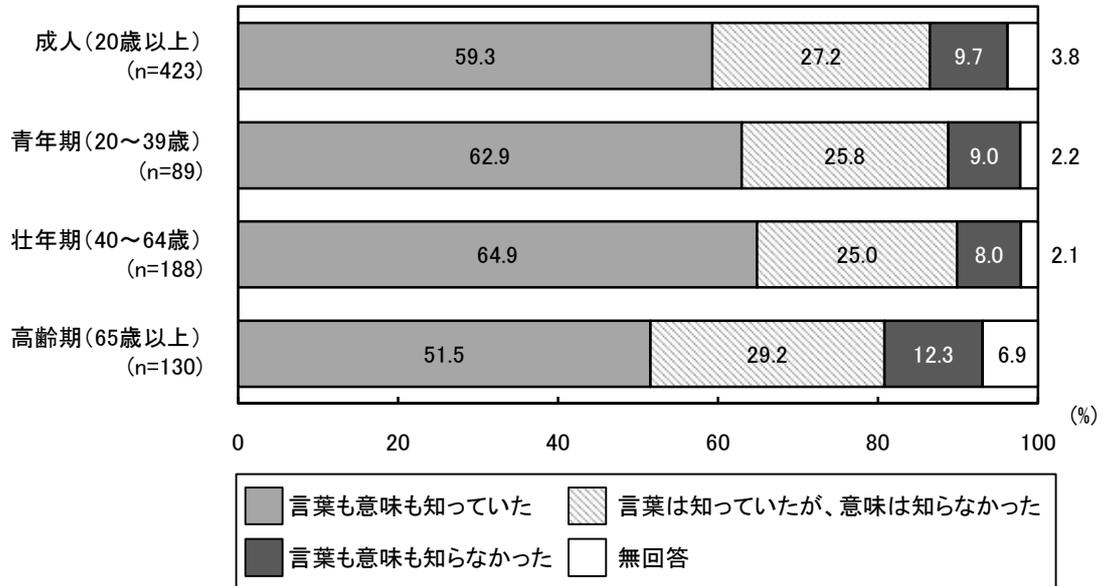
【朝食】

【夕食】



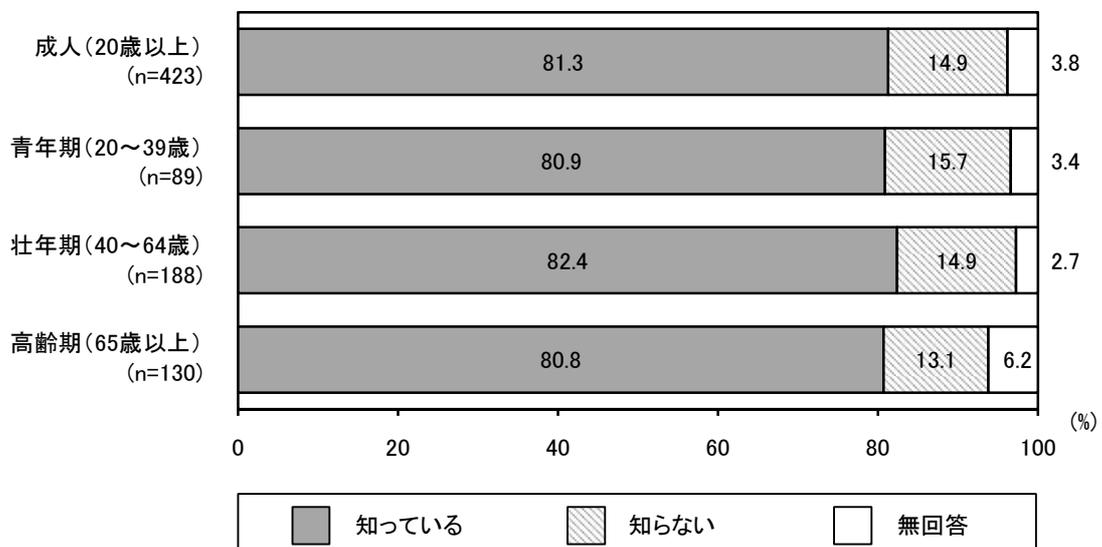
## ■ 食育の認知度

食育という言葉について言葉も意味も知っている割合は成人の59.3%となっています。言葉も意味も知っている割合は高齢期で最も低く、51.5%となっています。



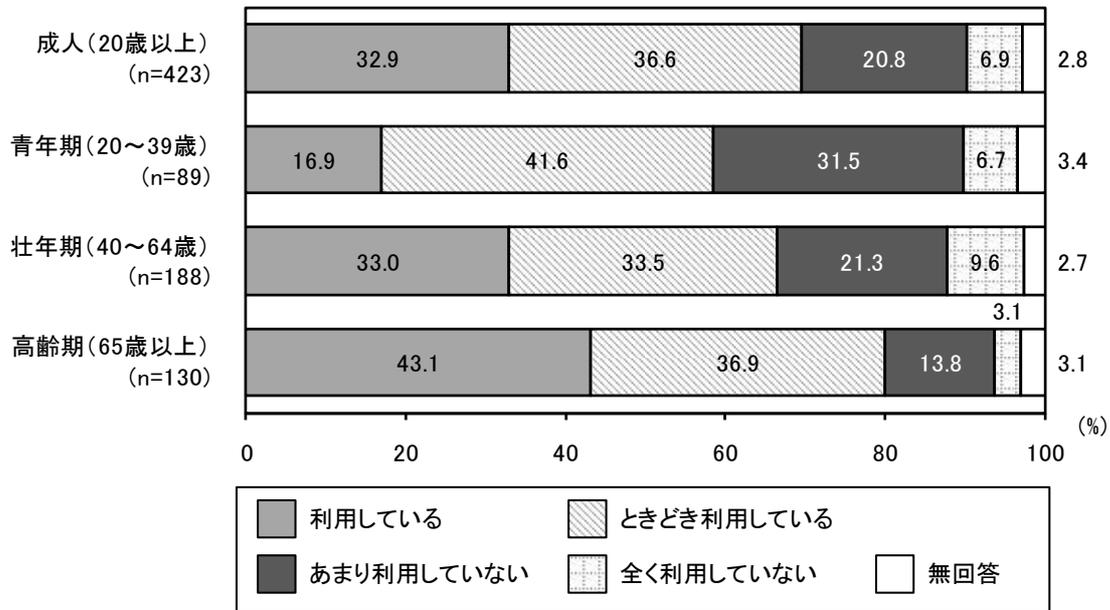
## ■ 地産地消の認知度

地産地消という言葉を知っている割合は成人の81.3%でとなっています。知っている割合は青年期で80.9%、壮年期で82.4%、高齢期で80.8%とどの世代でも8割以上となっています。



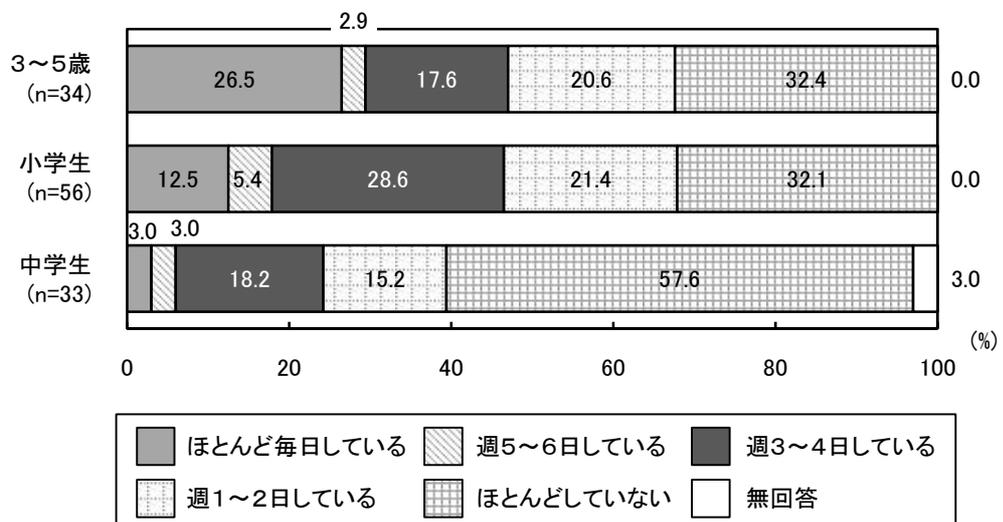
## ■ 地域産食材や旬の食材の使用状況

地域産食材や旬の食材を利用している（「利用している」＋「ときどき利用している」）割合は成人の 69.5%となっています。利用している割合は世代が下がるほど低くなり、高齢期で 80.0%であるのに対し、青年期では 58.5%となっています。



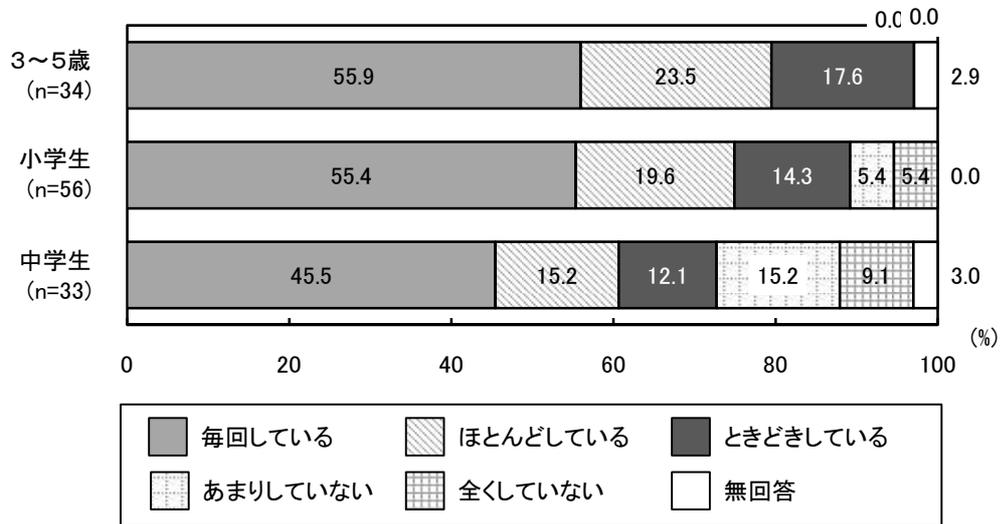
## ■ 食事の手伝いの状況

食事の手伝いをほとんど毎日している割合は世代が高くなるほど下がり、3～5歳では 26.5%であるのに対し、中学生では 3.0%となっています。



## ■ 食事のあいさつの状況

食事のあいさつを毎回している割合は世代が高くなるほど下がり、3～5歳では55.9%であるのに対し、中学生では45.5%となっています。



### 3. 地域での健康づくり・食育活動の状況

本計画の策定にあたり、地域で健康づくりや食育推進に関わる活動を行っている団体等の活動状況についてヒアリングシートによる調査を行いました。

#### (1) 地域の健康づくり・食育関連団体

	取組分野					
	第2次健康たわらもと21					第2次田原本町食育推進計画
	健康管理	身体活動・運動	休養・こころの健康	喫煙・飲酒	歯・口腔	栄養・食生活・食育
医師会	●	●	●	●	-	●
歯科医師会	-	-	-	-	●	●
商工会	●	●	●	●	-	●
JA 女性部	-	-	-	-	-	●
PTA	●	●	-	-	●	●
婦人会	-	●	●	-	-	●
老人会	-	●	●	-	-	-
青垣すまいるクラブ	-	●	-	-	-	-
体育協会	-	●	-	-	-	-
はびすまひろば	●	●	●	●	●	●
健康づくり推進員	-	●	●	-	-	
食生活改善推進員	-	-	-	-	-	●

#### (2) 健康づくり・食育に関する取組状況

##### ① 第2次健康たわらもと21

##### ■ 健康管理

団体名	取組内容
医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康診断（特定健診を含む）、がん検診等を実施するとともに、受診勧奨を行っている。</li> <li>●生活習慣病の予防に向け、健（検）診の結果や個々の状態に応じた生活習慣や食習慣改善等についての指導、情報提供を行っている。</li> </ul>
商工会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康診断の受診勧奨及び健診を実施している（対象：会員）。</li> <li>●希望者への健康相談を実施している（対象：会員）。</li> </ul>
PTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学校保健委員会への協力を行っている（学校医や栄養士等の講話等）。</li> </ul>

団体名	取組内容
はびすまひろば	●活動を通じて、乳幼児期の親子の健康づくりの助言を行っている。

## ■ 身体活動・運動

団体名	取組内容
医師会	●生活習慣病の予防に向け、健（検）診の結果や個々の状態に応じた運動指導や運動についての情報提供を行っている。
商工会	●ラジオ体操を実施している（対象：住民）。 ●健康体操を実施している（対象：商工会女性部）。
PTA	●家庭教育学級での身体活動を実施している（ヨガやリラクゼーション等）。
婦人会	●夏休み小学校奉仕作業への協力を行っている（学校の環境整備）。
老人会	●会員の仲間づくりや健康維持のため、ゲートボール、バタンク、グラウンドゴルフ大会を開催している。年各2回）。
青垣すまいるクラブ	●総合型地域スポーツクラブ「特定非営利活動法人青垣すまいるクラブ」の活動を推進している。 ●スポーツ教室、体験教室を開催している。 ●バトミントン大会を開催している。
体育協会	●体育協会の連盟（21 団体）の活動を推進している。
はびすまひろば	【子どもが身体を動かす機会の提供】 ●子どもたちが走り回ることができるひろばづくりを行っている。 ●預かり児には積極的に外遊びの機会を提供している。 【保護者に対する啓発】 ●保護者に感覚を刺激する遊びの重要性について情報提供を行っている。
健康づくり推進員	●老人会へのいきいき体操を実施している。 ●健康ウォーキングを開催している（年1回）。 ●地域ウォーキングを開催している（週1回～月1回）。

## ■ 休養・こころの健康（地域の支え合い・生きがいづくり）

団体名	取組内容
医師会	【こころの健康に関する情報提供】 ●健（検）診時、診療時の個別相談・指導等において、相談内容に応じて、個別の指導を行うとともに必要な情報を提供している。 【専門的な治療への支援】 ●こころの健康についての専門医の受診が必要な人や受診を希望する人に対し、専門医を紹介している。

団体名	取組内容
商工会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレスチェックを実施している（対象：会員）。</li> <li>● 働き方改革、ワーク・ライフ・バランスに関するセミナーを実施している（対象：会員）。</li> </ul>
婦人会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 傘寿のお祝いでの赤飯を配布している（対象：会員）。</li> <li>● 中学校での早朝校門前あいさつ運動を実施している（田原本中学校・北中学校：月2回）。</li> </ul>
老人会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 友愛活動として、一人暮らしの会員への訪問活動や慰安会を実施している（年2回）。</li> </ul>
はびすまひろば	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不安や悩みを抱える保護者の相談に応じ、必要に応じて専門機関を紹介している（情報コーナーにも専門機関のパンフレットを設置）。</li> </ul>
健康づくり推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゲートキーパー研修へ参加している。</li> </ul>

## ■ 喫煙・飲酒

団体名	取組内容
医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙が必要な人や禁煙を希望する人に対し、禁煙指導や情報提供を行っている。</li> <li>● 希望者に対し、禁煙外来のある医療機関を紹介している。</li> </ul>
商工会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受動喫煙防止に関する情報を提供している（対象：会員）。</li> </ul>
はびすまひろば	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙・飲酒の影響に関する情報を提供している。</li> </ul>

## ■ 歯・口腔

団体名	取組内容
歯科医師会	<p>【個々にあったブラッシング指導】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● むし歯・歯周病の進行には、セルフケアとして日常のブラッシングが重要となるため、長く歯を残せるよう指導を行っている。</li> </ul> <p>【歯科指導の実施】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期検診の必要性を理解してもらうよう、医療機関で指導を行っている。</li> <li>● フッ化物塗布の必要性を理解してもらい、治療完了後、定期的にフッ化物塗布やフッ化物入りの歯磨剤の使用等の指導を行っている。</li> </ul>
PTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校保健委員会への協力を行っている。</li> </ul>
はびすまひろば	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯磨きの講習や指導を実施している。</li> </ul>

## ② 第2次田原本町食育推進計画（栄養・食生活・食育）

団体名	取組内容
医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病予防に向け、健（検）診の結果や個々の状態に応じた食習慣改善の指導、情報提供を行っている。</li> </ul>
歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●幼児期の間食の種類や食べ方に対する指導を行っている。</li> <li>●学童期・若者世代に対する飲料水の糖分の周知を行っている。</li> <li>●歯並びやかみ合わせ、歯質の強化の視点に立った食生活指導を行っている。</li> </ul>
商工会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●福祉フェアで化学調味料を使用していないこんにやくを販売している。</li> <li>●商品開発の支援を行っている（田原本ロール・あんペースト等）。</li> <li>●和菓子づくり体験の支援を行っている（対象：会員）。</li> </ul>
JA 女性部	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子クッキングを実施している。</li> <li>●町内の各種イベントにおいて、味間いもを使用した料理の振る舞いを行っている。</li> </ul>
PTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給食試食会の企画・運営・準備を行っている（年1回）。</li> <li>●学校給食運営委員会へ参加している。</li> <li>●家庭教育学級での調理実習・調理体験を実施している。</li> </ul>
婦人会	<p>【食育の場の提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●こども食堂（月1回）や福祉給食（月2回）を実施している。</li> <li>●味噌作りを実施している（対象：会員）。</li> </ul> <p>【各種イベントにおける活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●町民マラソン・町民駅伝でのやよい汁の配布や文化祭でのかやくご飯や草もち等の販売を行っている。</li> <li>●防災フェスタにおいて、非常食のおにぎりをつくって、配布している。</li> <li>●幼稚園でおにぎり・豚汁パーティを開催している。</li> </ul>
はびすまひろば	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食育講座を実施している。</li> <li>●お弁当づくりや食事のあいさつ、バランス食について指導している。</li> </ul>
食生活改善推進員	<p>【食育啓発活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食育の日に、スーパーの店頭での呼びかけを行っている（減塩や野菜摂取に関するパンフレット、ティッシュペーパー等の配布）。</li> <li>●町のイベントでの啓発活動をしている（減塩、野菜摂取等）。</li> </ul> <p>【各種教室の開催】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●親子の食育教室や、生涯骨太クッキング、学生のための食生活ガイド、働き世代のための生活習慣病予防介護食講座等を実施している。</li> </ul> <p>【シニアカフェ（認知症予防）の開催】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地域へ出向き、高齢者の食生活や減塩の試食提供等を実施している。</li> </ul> <p>【地産地消の推進】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●各講習会での調理実習の際に、地場産の野菜（味間いも等）を使用し、参加者に紹介している。</li> </ul>

## 4. 中間評価（前期計画の評価）

「第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画」で設定した指標について、中間目標値の達成状況の評価を行うとともに、関連事業の取組状況を整理しました。

### 【評価の見方】

- ★：最終目標を達成しているもの      ◎：中間目標値を達成しているもの  
 ○：改善傾向にあるもの              △：変化なし（±1ポイント以内）  
 ×：悪化傾向にあるもの              -：判定不可

### （1）第2次健康たわらもと21

#### ① 健康管理

#### 【目標達成状況】

指標項目		策定時値 (H26)	現状値 (R1)	中間目標値 (R1)	最終目標値 (R6)	評価
特定健診・特定保健指導の受診者数の増加						
特定健診の受診率の増加※		25.1%	33.5%	60.0%以上	-	○
特定保健指導の終了率の増加※		25.8%	14.7%	60.0%以上	-	×
メタリックシンドロームの予防や改善のために取組をしている人の増加						
20歳以上		29.8%	31.7%	39.9%	50.0%以上	○
がん検診を受ける人の増加						
アンケート	胃がん検診（40～69歳）	22.9%	35.5%	31.5%	40.0%以上	◎
	肺がん検診（40～69歳）	23.3%	32.2%	31.7%	40.0%以上	◎
	大腸がん検診（40～69歳）	22.2%	35.1%	31.1%	40.0%以上	◎
	子宮がん検診（20～69歳）	22.0%	41.1%	36.0%	50.0%以上	◎
	乳がん検診（40～69歳）	34.8%	45.1%	42.4%	50.0%以上	◎
市町村実施※	胃がん検診（40歳以上）	4.5%	5.4%	9.5%	14.5%	△
	肺がん検診（40歳以上）	4.2%	6.0%	9.2%	14.2%	○
	大腸がん検診（40歳以上）	6.9%	7.7%	11.9%	16.9%	△
	子宮がん検診（20歳以上）	12.9%	12.6%	17.9%	22.9%	△
	乳がん検診（40歳以上）	15.3%	17.1%	20.3%	25.3%	○
町実施がん検診の精検を受ける人の増加						
胃・肺・大腸・子宮・乳がんの精検受診率の平均※		72.3%	91.7%	100.0%	100.0%	○

※策定時値は平成24年度、現状値は平成29年度。

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	中間目標値 (R1)	最終目標値 (R6)	評価
各種健（検）診の実施回数・受診者数の増加					
土・日曜日のがん検診実施回数の増加 (胃がん、肺がん、大腸がん等) ※	2回	3回	3回	3回以上	★
肝炎ウイルス検査実施回数の増加	6回	6回	8回	8回以上	△
妊婦の歯周疾患検診の受診者数の増加	8人	75人	15人	25人以上	★
適正体重を維持している人の増加					
20歳代女性 やせ (BMI18.5未満) の減少	22.4%	13.3%	21.2%	20.0%以下	★
20～60歳代男性 肥満者 (BMI25以上) の減少	25.5%	31.9%	24.3%	23.0%	×
40～60歳代女性 肥満者 (BMI25以上) の減少	14.8%	19.5%	14.1%	13.3%	×

※策定時値は平成24年度、現状値は平成29年度。

#### 【県・国との比較】

指標項目		現状値	参考値		出典
		田原 本町	奈良県	国	
特定健診受診率		33.5%	31.5%	37.2%	町・県：特定健診等データ管理システム 国：厚生労働省「特定健診・特定保健指導の実施状況」
がん (アンケート) 検診受診率	胃がん (40～69歳)	35.5%	36.2%	40.9%	県・国：H28年国民生活基礎調査 (子宮がん・乳がんは過去2年に受けた割合(町は過去1年))
	肺がん (40～69歳)	32.2%	38.5%	46.2%	
	大腸がん (40～69歳)	35.1%	39.0%	41.4%	
	子宮がん (20～69歳)	41.1%	38.3%	42.3%	
	乳がん (40～69歳)	45.1%	40.9%	44.9%	
がん (市町村検診) 検診受診率	胃がん (40～69歳)	5.4%	9.6%	-	町：H29年保健衛生の現況 県：奈良県福祉医療部
	肺がん (40～69歳)	6.0%	8.9%	-	
	大腸がん (40～69歳)	7.7%	19.3%	-	
	子宮がん (20～69歳)	12.6%	20.0%	-	
	乳がん (40～69歳)	17.1%	20.6%	-	
20歳代女性 やせ (BMI18.5未満) の割合		13.3%	22.2%	21.7%	県：H30年度なら健康長寿基礎調査 国：H29年国民健康・栄養調査
20～60歳代男性 肥満者 (BMI25以上) の割合		31.9%	30.0%	32.8%	
40～60歳代女性 肥満者 (BMI25以上) の割合		19.5%	16.6%	22.2%	

(注) 町の出典について記載のないものは、住民アンケートより採用。

【行政の主な取組】

項目	取組の内容【担当課】
妊婦健診・乳幼児健診等の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健診は医療機関に委託し、在胎週数に応じた必要回数を実施。適切な健診が受けられているかを確認し、必要に応じて妊婦に対して状況確認を行っている。【こども未来課】</li> <li>・乳児健診、乳児相談、1歳6ヵ月児健診・3歳6ヵ月児健診を実施し、乳幼児の健康管理と保護者の育児状況の確認を行っている。 【こども未来課、健康福祉課】</li> <li>・健診後、必要に応じて精密検査受診を案内したり、発達相談・療育教室・電話や訪問等による子育て支援を行っている。【こども未来課、健康福祉課】</li> <li>・健診未受診者に対しては通知や電話、訪問等で状況確認を行っている。 【こども未来課、健康福祉課】</li> </ul>
がん検診・特定健診等の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町民ホール、保健センターで集団の特定健診やがん検診を実施し、特定健診とがん検診のセット健診も実施している。【住民保険課、健康福祉課】</li> <li>・がん検診の集団検診の土日開催の回数・場所を増やし、個別検診においては、乳がん・子宮がん検診に加え、胃がん内視鏡検診や大腸がん検診を実施。 【健康福祉課】</li> <li>・乳がん・子宮がん検診では無料クーポンを配布している。（乳がんは41歳、子宮がんは21歳が対象）。【健康福祉課】</li> <li>・乳がん・子宮がん検診の未受診者（無料クーポン配布者）に対して再勧奨を実施している。【健康福祉課】</li> <li>・がん検診の精密検査の受診状況を確認し、未受診者には再勧奨を実施している。 【健康福祉課】</li> <li>・町広報や町ホームページにおいてがん検診の周知を行っている。また、特定健診の受診券送付時にがん検診の案内を同封している。【健康福祉課】</li> <li>・特定の年代の人にがん検診の個別勧奨を実施している。【健康福祉課】</li> <li>・毎年5月下旬に、特定健診の受診対象者に対して案内パンフレットとともに受診券を送付し、町広報や町ホームページで周知を行っている。【住民保険課】</li> <li>・未受診者に対しては受診勧奨ハガキや電話による勧奨を行っている。 【住民保険課】</li> <li>・健診の結果については、結果説明会を実施し、また、必要に応じて保健指導や医療機関の受診勧奨通知を郵送している。【住民保険課】</li> <li>・健診結果に応じた生活習慣・食習慣の改善についての健康相談を、希望者に対して実施している。【健康福祉課】</li> </ul>

項目	取組の内容【担当課】
健康講座等の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慢性腎臓病（CKD）について専門医を招き、重症化予防講演会を開催。 【住民保険課】</li> <li>・乳児期の赤ちゃん体操教室や療育教室を活用し、保護者が子どもの成長発達を学ぶ機会を提供している。【こども未来課】</li> <li>・離乳食に関して学ぶ機会として赤ちゃんクッキングを実施している。 【健康福祉課】</li> <li>・ふれあいセンターにおいて、育児サークル「たまごごクラブ」を実施し、保護者の育児不安やストレス軽減に努めている。【社会福祉協議会】</li> <li>・自主グループや地域団体からの要望があれば、出前講座等を実施している。 【健康福祉課】</li> </ul>
生活習慣病予防に向けた啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町広報において毎月、生活習慣病予防に関する料理を掲載している。 【健康福祉課】</li> <li>・がん検診・特定健診の集団健（検）診の受診者に生活習慣病予防に関するチラシを配布している。【健康福祉課】</li> </ul>
介護予防に関する取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイルの兆候把握と介護予防のための自助・互助活動の普及啓発を目的とした講演会を開催している。必要に応じて短期集中予防サービス事業につなげている。【長寿介護課】</li> </ul>
健康相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・希望者に対し、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談を実施している。 【健康福祉課】</li> <li>・ふれあいセンターにおいて、常駐看護師による健康相談を実施している。 【社会福祉協議会】</li> </ul>

#### 【保育園、幼稚園での主な取組】

項目	取組の内容
保健指導の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい生活習慣の確立に向け、保健だより等を活用し、保護者に対して啓発を実施している。</li> <li>・健診や身体測定、生活習慣指導等を実施している。</li> </ul>

#### 【小学校、中学校での主な取組】

項目	取組の内容
保健指導の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業や身体測定等を通じて、規則正しい生活について指導を行っている。</li> <li>・保健だより等を通じて望ましい生活習慣のあり方について啓発している。</li> </ul>



がん検診・特定健診のセット健診



乳児相談での保健指導の様子

## ② 身体活動・運動

### 【目標達成状況】

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	中間目標値 (R1)	最終目標値 (R6)	評価
日常生活における歩数の増加					
20～64 歳男性	7,672 歩	4,917 歩	増加	5 年後より増加	×
20～64 歳女性	5,747 歩	5,430 歩	増加	5 年後より増加	×
65 歳以上男性	4,489 歩	3,404 歩	増加	5 年後より増加	×
65 歳以上女性	5,241 歩	4,712 歩	増加	5 年後より増加	×
運動習慣者の増加（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上続けている人）					
20～64 歳男性	23.6%	27.0%	28.6%	33.6%以上	○
20～64 歳女性	21.1%	18.0%	26.1%	31.1%以上	×
65 歳以上男性	47.0%	31.5%	52.0%	57.0%以上	×
65 歳以上女性	49.1%	40.8%	54.1%	59.1%以上	×

### 【県・国との比較】

指標項目		現状値	参考値		出典
		田原 本町	奈良県	国	
運動習慣者の割合	20～64 歳男性	27.0%	-	26.3%	国：H29 年国民健康・栄養調査
	20～64 歳女性	18.0%	-	20.0%	
	65 歳以上男性	31.5%	-	46.2%	
	65 歳以上女性	40.8%	-	39.0%	

(注) 町の出典について記載のないものは、住民アンケートより採用。



津島神社でのラジオ体操の様子



健康ウォーキング

【行政の主な取組】

項目	取組の内容
子どもに対する運動指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児を対象とした各種健診・相談や教室、児童館（ふれあいセンター）での教室等において、発達段階に応じた遊び方等の指導や情報提供を行っている。【こども未来課、社会福祉協議会、健康福祉課】</li> <li>・ふれあいセンターにおいて、就園前の親子を対象に、公園ピクニックを実施している。【社会福祉協議会】</li> </ul>
健康ポイント事業の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日々の外出やイベント参加、健康づくりの習慣化などに応じてポイントを付与する「健康ポイント事業」を実施している。【長寿介護課】</li> </ul>
介護予防を中心とした運動の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「いきいき百歳体操」を実施している団体に対し、定期的に運動・栄養・口腔機能向上に向けた支援を実施している。【長寿介護課】</li> <li>・老人会に対し、健康づくり推進員による「いきいき体操」のチラシを配布し、希望する老人会に対し、「いきいき体操」の指導を行っている。【健康福祉課】</li> <li>・ふれあいセンターにおいて、健康づくり・介護予防を目的とした体操教室を実施している。【社会福祉協議会】</li> </ul>
運動やスポーツの機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ教室や歩こう会、高齢者スポーツクラブ（グラウンドゴルフ）等を開催し、町広報や町ホームページで周知を行っている。【生涯教育課】</li> <li>・町広報で募集し、健康づくり推進員協議会と連携し、健康ウォーキングを開催している。【健康福祉課】</li> </ul>

【保育園、幼稚園での主な取組】

項目	取組の内容
運動遊びの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の健全な発育に向けて、発達段階に応じた運動遊びを実施している。</li> <li>・園活動を通じ、親子で身体を動かして遊ぶ機会を提供したり、専門講師による運動教室等を実施したりしている。</li> </ul>

【小学校、中学校での主な取組】

項目	取組の内容
運動に対する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健体育の授業や部活動指導を通じ、運動に関する正しい知識・技能の習得を図っている。</li> </ul>
クラブ活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動クラブの活動を多く取入れ、児童・生徒が運動に関わる機会を提供している。</li> </ul>

### ③ 休養・こころの健康

#### 【目標達成状況】

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	中間目標値 (R1)	最終目標値 (R6)	評価
睡眠による休養が十分とれていない人の減少					
20歳以上男性	30.4%	27.2%	28.9%	27.4%以下	★
20歳以上女性	26.8%	28.1%	25.5%	24.1%以下	×
7時間睡眠の人の増加					
20～59歳	25.4%	29.5%	26.7%	27.9%以上	★
地域のつながりがあると思う人の増加					
20歳以上	31.8%	33.8%	37.2%	42.6%以上	○

#### 【県・国との比較】

指標項目	現状値	参考値		出典
	田原 本町	奈良県	国	
7時間睡眠の人の割合 (20～59歳)	29.5%	33.7%	-	県：H30年度なら健康長寿基礎調査
地域のつながりがあると思う人の割合 (20歳以上)	33.8%	-	55.9%	国：H27年国民健康・栄養調査

(注) 町の出典について記載のないものは、住民アンケートより採用。

#### 【行政の主な取組】

項目	取組の内容【担当課】
子育て相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診時に保護者自身の身体の状態や生活状況、支援の有無等を問診し、相談を受けている。【こども未来課】</li> <li>・乳幼児相談やすこやか相談、育児に関する教室を実施し、個別相談を実施している。【こども未来課】</li> <li>・乳幼児健診等の個別相談時において、保護者自身の悩みや相談に応じ、その後支援が必要な人には個別相談や、関係機関の紹介・情報提供等を実施している。【こども未来課、健康福祉課】</li> <li>・ふれあいセンターにおいて、児童館保育士による子育てに関するアドバイスを行っている。【社会福祉協議会】</li> </ul>
自殺予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生きづらさの軽減を図ることでこころの健康を保つことを目的に、自殺対策計画を策定し、自殺予防対策を推進している。【健康福祉課】</li> </ul>

項目	取組の内容【担当課】
こころの健康に関する啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康に関する情報やうつ病・自殺についての正しい知識を町ホームページに掲載している。【健康福祉課】</li> <li>・こころの健康に関する啓発物品（ポケットティッシュ等）を町のイベントや窓口で配布している。【健康福祉課】</li> <li>・「こころの相談窓口一覧」（パンフレット）を作成し、町広報での折込み配布、役場・出先機関に設置している。【健康福祉課】</li> </ul>
こころの健康に関する講演会の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの町民講座（講演会）を年1回実施している。【健康福祉課】</li> </ul>
認知症予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症についての知識や予防についての取組を学ぶ機会として、認知症講演会や脳いきいき教室を開催している。【長寿介護課】</li> <li>・認知症予防教室として、あたまいきいき音読教室を定期的に開催している。【図書館】</li> <li>・地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置するとともに、認知症初期支援チームを設置し、認知症に関する相談や困難事例等に対し、早期診断・早期対応の体制を構築している。【長寿介護課】</li> <li>・認知症の人やその家族に対する支援として、認知症サポーター養成講座や認知症カフェを開催している。【長寿介護課】</li> </ul>
生きがいづくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあいセンターにおいて、自身の趣味や特技を講師として披露することのできる教室等を開催している（来館者を対象とした手芸教室、男性の料理教室等）。【社会福祉協議会】</li> </ul>

#### 【保育園、幼稚園での主な取組】

項目	取組の内容
望ましい睡眠習慣の定着に向けた啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園活動や保健だより等を通じ、早寝・早起きの重要性を啓発している。</li> </ul>
保護者のこころのケア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園活動を通じ、親子のスキンシップの重要性を啓発している。</li> <li>・毎日の声かけや連絡帳・相談窓口等を活用し、保護者の不安や悩みごとに応じている。</li> </ul>

#### 【小学校、中学校での主な取組】

項目	取組の内容
体験学習等の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・校外学習等、様々な体験活動を通じ、豊かな心の育成を図っている。</li> </ul>
いじめ対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いじめに関するアンケートを実施し、いじめの早期把握に努めている。</li> </ul>

#### ④ 喫煙・飲酒

##### 【目標達成状況】

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	中間目標値 (R1)	最終目標値 (R6)	評価
喫煙をする人の減少（喫煙をやめたい人がやめる）					
20歳以上男性	24.7%	17.2%	21.3%	17.9%以下	★
20歳以上女性	5.7%	3.7%	4.6%	3.4%以下	◎
喫煙が及ぼす健康への被害を知っている人（20歳以上）の割合の増加					
妊婦の喫煙による赤ちゃんへの影響 （早産、低体重児等）	73.9%	73.3%	87.0%	100.0%	△
受動喫煙による影響	65.9%	74.0%	83.0%	100.0%	○
喫煙をする妊婦の減少					
妊婦	7.2%	3.3%	6.0%以下	0.0%	◎
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少					
20歳以上男性（1日当たり40g以上）	17.0%	18.9%	15.8%	14.5%以下	×
20歳以上女性（1日当たり20g以上）	9.7%	11.6%	9.0%	8.2%以下	×
毎日飲酒をしている人の減少					
20歳以上男性	30.4%	26.0%	28.9%	27.4%以下	★
20歳以上女性	5.5%	6.2%	5.3%	5.0%以下	△

##### 【県・国との比較】

指標項目		現状値	参考値		出典
		田原 本町	奈良県	国	
喫煙をする人の割合 (20歳以上)	男性	17.2%	20.2%	29.4%	県：H30年度なら健康長寿基礎調査 国：H29年国民健康・栄養調査
	女性	3.7%	5.0%	7.2%	
喫煙をする妊婦の割合		3.3%	2.9%	2.7%	県・国：2017年度すこやか親子 21報告データ
生活習慣病のリスクを高め る量の飲酒をしている人の 割合（20歳以上）	男性	18.9%	12.6%	14.7%	県：H30年度なら健康長寿基礎調査（1週当たりの純アルコール摂取 量が男性280g以上・女性140g 以上の人） 国：H29年国民健康・栄養調査 （町・県と算出方法が異なる）
	女性	11.6%	6.1%	8.6%	

（注）町の出典について記載のないものは、住民アンケートより採用。

【行政の主な取組】

項目	取組の内容【担当課】
禁煙の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診とがん検診のセット健診時に、希望者に対しスモーカーライザーによる測定を行うとともに、禁煙外来に関する情報提供を行っている。【健康福祉課】</li> <li>・町ホームページに禁煙支援に関する情報を掲載している。【健康福祉課】</li> </ul>
受動喫煙対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族に喫煙者がいる妊婦に対し、母子健康手帳発行時や乳幼児健診時に禁煙に関するパンフレットを配布している。【こども未来課、健康福祉課】</li> <li>・特定健診とがん検診のセット健診時に、受動喫煙等に関するパネル展示による情報提供を行っている。【健康福祉課】</li> <li>・町ホームページに受動喫煙防止に関する情報を掲載している。【健康福祉課】</li> <li>・役場や社会福祉協議会において、完全分煙を行っている。 【社会福祉協議会、関係各課】</li> </ul>
施設の分煙・禁煙化の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役場・出先機関については、敷地内禁煙を実施している。 【関係各課、社会福祉協議会】</li> </ul>
喫煙・飲酒に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各学校へ喫煙・飲酒に関する啓発を実施している。【教育総務課】</li> <li>・マタニティ教室時に喫煙・飲酒に関しての妊婦や胎児への影響について情報提供を行っている。【健康福祉課】</li> </ul>

【保育園、幼稚園での主な取組】

項目	取組の内容
敷地内禁煙の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全園において敷地内禁煙を実施している。</li> </ul>

【小学校、中学校での取組】

項目	取組の内容
喫煙・飲酒防止教育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健の授業において、喫煙・飲酒防止教育を行っている。</li> <li>・全小・中学校において敷地内禁煙を実施している。</li> </ul>



禁煙に関する相談

## ⑤ 歯・口腔

### 【目標達成状況】

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	中間目標値 (R1)	最終目標値 (R6)	評価
定期的に歯科検診を受けている人（年1回以上）の増加					
20歳以上男性	29.1%	36.7%	34.1%	39.1%以上	◎
20歳以上女性	33.5%	44.2%	38.5%	43.5%以上	★
1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の増加					
65歳以上	37.8%	39.2%	39.7%	41.6%以上	○
3歳児（3歳6カ月児健診）でむし歯のない子どもの増加					
3歳児	77.8%	85.7%	78.9%	80.0%	★
3歳児（3歳6カ月児健診）で健診における1人当たりのむし歯数の減少					
3歳児	0.9本	0.37本	0.7本	5年前より減少	◎
幼稚園等への巡回歯みがき指導の増加					
保育園、幼稚園、小学校等	8カ所	13カ所	増加	5年前より増加	◎

### 【県・国との比較】

指標項目		現状値	参考値		出典
		田原本町	奈良県	国	
定期的に歯科検診を受けている人の割合 (20歳以上)	男性	36.7%	42.3%	48.7%	県：H30年度なら健康長寿基礎調査 国：H28年国民健康・栄養調査 (過去1年間に受けた人の割合)
	女性	44.2%	51.1%	56.5%	
1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の割合		39.2%	41.0%	-	県：H29年度なら健康長寿基礎調査 (65歳以上の割合)

(注) 町の出典について記載のないものは、住民アンケートより採用。

### 【行政の主な取組】

項目	取組の内容【担当課】
歯の健康づくりに向けた啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リーフレット等の配布により、乳児期からかかりつけ歯科医を持つことや定期検診の必要性を啓発している。【健康福祉課】</li> <li>・母子健康手帳交付時に妊婦歯科健診の重要性を説明し、受診券を発行している。【こども未来課、健康福祉課】</li> <li>・歯周病検診の受診者に対し、啓発リーフレットを配布するとともに、個別指導を行っている。【健康福祉課】</li> </ul>

項目	取組の内容【担当課】
歯科指導等の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マタニティ教室や乳幼児健診等において、集団及び個別指導により、むし歯予防やブラッシング指導を行っている。【健康福祉課】</li> <li>・2歳6か月児歯科健診を実施している。【健康福祉課】</li> <li>・妊婦歯科健康診査を委託医療機関で実施している。【健康福祉課】</li> <li>・保育園、幼稚園、小学校に出向き、歯みがき指導を行っている。【健康福祉課】</li> <li>・歯科医師会と連携し、町内幼稚園(1カ所)にてフッ化物洗口事業を行っている。【健康福祉課】</li> <li>・「いきいき百歳体操」を半年以上実施している団体に対し、歯科衛生士訪問による講座や「かみかみ百歳体操」を実施している。【長寿介護課】</li> <li>・特定健診受診者に対し、歯周病についてのリーフレットを配布し、歯周病の早期発見の重要性を啓発している。【住民保険課、健康福祉課】</li> <li>・歯周病検診を実施し、疾病予防、早期発見・治療につなげている。【健康福祉課】</li> <li>・高齢者支援の関係機関が集まり、個々の事例を検討できる自立支援ケア会議を実施している。【長寿介護課】</li> <li>・高齢者を対象とした運動教室において、口腔機能のチェック及び口腔機能の向上のための体操を実施している。【長寿介護課】</li> <li>・歯科医師会・保健所等と会議を開催し、口腔保健についての情報共有を図り、歯科事業に反映させている(年1回)。【健康福祉課】</li> </ul>

#### 【保育園、幼稚園での主な取組】

項目	取組の内容
歯科指導の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食後の歯みがきを実施している。</li> <li>・園医(歯科)や保健センター等と連携し、歯磨き指導や歯科健診を実施している。</li> <li>・保健だより等を通じ、保護者に対して歯の健康づくりの重要性を啓発している。</li> </ul>

#### 【小学校、中学校での主な取組】

項目	取組の内容
歯科指導の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健診を活用し、歯の保健指導を行っている。</li> <li>・保健センターと連携し、歯科指導を行っている。</li> </ul>
歯の健康づくりに関する啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健だより等を通じ、歯の健康に関する啓発を行っている。</li> </ul>

## (2) 第2次田原本町食育推進計画

### ① 健康な身体と豊かなこころの育成

#### 【目標達成状況】

##### ■ 乳幼児期・少年期

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	中間目標値 (R1)	最終目標値 (R6)	評価
朝食を毎日食べる子どもの増加					
幼児（3～5歳）	93.0%	88.2%	95.0%	97.0%以上	×
小学生	90.9%	94.6%	92.9%	94.9%以上	◎
中学生	88.5%	90.9%	90.5%	92.5%以上	◎
バランスのとれた朝食（主食・主菜・副菜）を食べる子どもの増加					
幼児（3～5歳）	29.0%	14.7%	34.0%	39.0%以上	×
小学生	17.3%	10.7%	22.3%	27.3%以上	×
中学生	14.2%	12.1%	19.2%	24.2%以上	×
朝食を一人で食べる子どもの減少					
幼児（3～5歳）	5.0%	2.9%	4.0%	3.0%以下	★
小学生	10.7%	7.1%	10.1%	9.6%以下	★
中学生	31.1%	30.3%	29.6%	28.0%以下	△
食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を毎回する子どもの増加					
幼児（3～5歳）	72.0%	55.9%	82.0%	92.0%以上	×
小学生	56.8%	55.4%	66.8%	77.8%以上	×
中学生	52.0%	45.5%	62.0%	72.0%以上	×
食事に関する準備やお手伝いをする子どもの増加					
小学生	65.4%	67.9%	68.7%	71.9%以上	○
中学生	44.5%	39.4%	46.8%	49.0%以上	×
親子を対象とした料理教室の増加					
親子	33回	13回	増加	増加	×

(注) 3～5歳の調査方法は、策定時値（H25）と現状値（R1）で異なる。



食事バランスランチョンマット  
(小学校給食時に使用)

■ 青年期・壮年期・高齢期

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	中間目標値 (R1)	最終目標値 (R6)	評価
朝食を毎日食べる人の増加					
20 歳以上	84.0%	87.5%	88.2%	92.4%以上	○
バランスのとれた朝食（主食・主菜・副菜）を食べる人の増加					
20 歳以上	12.1%	13.5%	12.7%	13.3%以上	★
1 日 5 皿以上の野菜料理を食べている人の増加					
20 歳以上	4.5%	4.5%	18.8%	33.0%以上	△
就寝前 2 時間以内に食事をする人の減少					
20 歳以上	28.8%	44.0%	27.4%	25.9%以下	×
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の増加					
20 歳以上	42.7%	53.7%	44.9%	47.0%以上	★
主食・主菜・副菜が 3 つそろった食事を 1 日に 2 回以上ほぼ毎日とっている人の増加					
20 歳以上	65.8%	65.7%	69.1%	72.4%以上	△
自分で料理をつくる男性の増加					
20 歳以上男性	37.4%	39.1%	43.7%	50.0%以上	○
男性を対象とした料理教室の増加					
20 歳以上男性	3 回	13 回	増加	5 年前より 増加	◎

【県・国との比較】

指標項目	現状値	参考値		出典
	田原 本町	奈良県	国	
朝食を毎日食べる人の割合（20 歳以上）	87.5%	-	82.5%	国：H31 年食育に関する意識調査
主食・主菜・副菜が 3 つそろった食事を 1 日に 2 回以上ほぼ毎日とっている人の割合（20 歳以上）	65.7%	47.6%	58.6%	県：H29 年度なら健康長寿基礎調査 国：H31 年食育に関する意識調査

（注）町の出典について記載のないものは、住民アンケートより採用。

【行政の主な取組】

項目	取組の内容【担当課】
妊娠期・乳幼児期の栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付時のパンフレットの配布やマタニティ教室、両親教室を活用し、妊娠期に必要な栄養や食生活についての情報を提供するとともに、指導相談を実施している。【こども未来課】</li> <li>・マタニティクッキングや赤ちゃんクッキング（離乳食教室）を実施し、栄養に関する講話や調理実習を実施している。【健康福祉課】</li> <li>・乳幼児健診・相談での集団・個別指導において、発達段階に応じた食生活等について指導を行っている。【健康福祉課】</li> </ul>
健全な食生活の実践に向けた啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町広報において生活習慣病予防をテーマとした料理を毎月掲載し、掲載した料理については町ホームページでも紹介を行っている。【健康福祉課】</li> <li>・図書館において、年度ごとにテーマを決め、食育に関するパネル展示を行い、パネル掲示に対応した本の紹介等を行っている。【図書館・健康福祉課】</li> </ul>
健康づくりに関する講演会の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主グループや地域団体からの要望があれば、講演会等を実施している。【健康福祉課】</li> </ul>
各種教室の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員協議会や保育園・幼稚園と連携し、親子の料理教室や男性の料理教室を実施している。【健康福祉課】</li> <li>・公民館学習としてお菓子教室、料理教室を実施している。【生涯教育課】</li> <li>・ふれあいセンターにおいて、男性の料理教室「だんしゃく」を開催している。【社会福祉協議会】</li> </ul>
生活習慣病予防に関する食生活指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健指導対象者に対し、委託による食生活の改善に向けた指導を行っている。【住民保険課】</li> </ul>
配食サービスの実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の低栄養を防ぐため、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯で調理が困難な人に対しての昼食の提供を行っている。【長寿介護課】</li> </ul>
食の安全性に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進協議会の研修会の中で、食品の安全性についての講演を取り入れ、推進員を通じて住民への情報提供を行っている。【健康福祉課】</li> </ul>
食に関する体験活動の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内の小学生以下の子どもとその家族を対象に農業体験を実施することで、直に生産の場に触れ合う機会を提供している。【農政土木課】</li> </ul>

【保育園、幼稚園での主な取組】

項目	取組の内容
保育園、幼稚園における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園活動や調理体験活動等を通じ、食の楽しさを伝え、食への興味を育てている。</li> <li>・給食等を通じ、食事のマナーを教えている。</li> <li>・栽培、収穫、調理の体験を通じ、食の楽しさや大切さを学ぶ機会を提供している。</li> </ul>

【小学校、中学校での主な取組】

項目	取組の内容
学校における食育の推進	・授業や学校活動を通じ、食育を学ぶ機会を提供するとともに、食育の観点を踏まえた学校給食を実施している。
食に関する体験活動の実施	・栽培・収穫体験等を活用し、子どもたちが農産物・生産者に対する感謝の気持ちを育む機会を提供している。

② 食育を推進するまちづくり

【目標達成状況】

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	中間目標値 (R1)	最終目標値 (R6)	評価
「食育」の言葉も意味も知っている人の増加					
20歳以上男性	38.5%	45.0%	40.5%	42.4%以上	★
20歳以上女性	67.9%	71.5%	71.3%	74.7%以上	◎
「地産地消」の言葉も意味も知っている人の増加					
20歳以上男性	79.7%	78.1%	83.7%	87.7%以上	×
20歳以上女性	83.7%	84.3%	87.9%	92.1%以上	△
地場や旬の食材を利用する人の増加					
20歳以上男性	62.5%	59.8%	65.6%	68.8%以上	×
20歳以上女性	82.8%	76.0%	87.0%	91.1%以上	×
学校給食で地場産物の食材を使用する割合の増加					
小・中学校	13.9%	14.6%	18.0%	25.0%以上	△

【行政の主な取組】

項目	取組の内容【担当課】
地域で食を楽しむ機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあいセンターにおいて、就園前の親子を対象に様々な体験を行う事業「あそぶDAY」の一つの企画として、親子クッキングを実施している。【社会福祉協議会】</li> <li>・ふれあいセンターにおいて、月1回、子どもから高齢者までの様々な方がおしゃべりを楽しみながら会食する地域食堂「ワン☆ランチ」を開催している。【社会福祉協議会】</li> <li>・毎年、夏休みに親子クッキングを実施し、旬の野菜を取入れた調理実習を行っている。【健康福祉課】</li> </ul>
食文化の継承の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大和の伝統野菜の認定を受けた味間いもを使用し、畿央大学健康栄養学科でレシピコンテストを実施している。そのレシピや味間いもの商品を町ホームページやSNS等で紹介している。【農政土木課】</li> </ul>

項目	取組の内容【担当課】
地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントで野菜の直売を実施し、生産者の顔を見て交流する場を提供している。【農政土木課】</li> <li>・学校給食に大和の伝統野菜の認定を受けた味間いもを、田原本町農業振興推進協議会の協力を得て提供し、優先的に給食に取入れている。【農政土木課、教育総務課】</li> <li>・学校給食の献立作成に町内の食材を多く提供できるよう、生産者の出荷状況を栄養士に情報提供している。【教育総務課】</li> </ul>
食育に関する啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おはなし会プログラムの中に季節の食べ物に関する話を取入れている。【図書館】</li> </ul>

【保育園、幼稚園での主な取組】

項目	取組の内容
保護者への啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健だよりや給食だよりを通じ、保護者に食育の重要性を啓発したり、給食で利用している食材や献立レシピを紹介している。</li> </ul>

【小学校、中学校での主な取組】

項目	取組の内容
保護者への啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健だよりや給食だよりを通じ、保護者に食育の重要性を啓発している。</li> </ul>



男性の料理教室



親子の料理教室

## 5. 健康に関する現状と課題

### (1) 第2次健康たわらもと21

#### ① 健康管理

日本における3大死因は、がん・心疾患・脳血管疾患で、肥満や高血圧・脂質代謝異常症等の生活習慣病に起因することが多いとされていますが、田原本町では全死因に占める3大死因の割合は5割台半ばで、全国・奈良県より高くなっています。

生活習慣病の予防には日頃から規則正しい生活習慣を心がけることや定期的な健(検)診で自分の健康状態を把握し、改善に向けて取り組むことが重要ですが、アンケート結果によると、青年期の約2割、壮年期・高齢期の約1割が、定期的な内科健診を受けていないと回答しています。がん検診についても定期的に受診している人は少なく、青年期では3割弱、壮年期・高齢期でも5割台にとどまっています。

また、町の健康診断を受けた人の割合は世代が上がるほど高く、高齢期では4割を占めていますが、壮年期では1割台半ばにとどまっています。高血糖・高血圧・女性の肥満該当者の占める割合は、県平均より高い値で推移していることから、壮年期の受診率向上と、健診後の情報提供等による疾病予防が必要です。

住民一人ひとりが自分の身体に関心を持ち、主体的に日頃から健康管理に取り組むことができるよう、健康管理の重要性に関する啓発を積極的に行うなどの支援をする必要があります。特に、生活習慣病の予防は早い時期から取り組むことが効果的であるため、青年期からの健(検)診受診勧奨等の取組が重要になっています。

また、健康管理に継続的に取り組むことができるよう、町の健康づくり事業の情報提供を行うとともに、参加しやすい環境づくりに取り組むことが求められます。



## ② 身体活動・運動

社会環境やライフスタイルの変化から運動不足の人が増加し、肥満や生活習慣病のほか、ロコモティブシンドローム<sup>※</sup>やサルコペニア<sup>※</sup>といった身体的フレイル<sup>※</sup>を引き起こす原因になっています。

アンケート結果によると、1日の平均歩数が5年前に比べ大きく減少しています。運動習慣者についても20～64歳の男性では増加傾向にあるものの、65歳以上の男性、20～64歳女性、65歳以上女性については減少傾向にあります。

住民の日常に運動や身体活動を定着させるため、住民一人ひとりの意識の向上とともに、気軽に運動を始めるきっかけづくりと継続できる仕組みづくりが必要です。

## ③ 休養・こころの健康

こころの健康は、日々感じるストレスと上手に付き合い、生きづらさの軽減を図ることで保たれます。そのため、十分な睡眠・休養をとることで疲労回復を図り、ストレスと上手く付き合う方法を身につけることが重要になります。

アンケート結果によると、睡眠による休養がとれていない人が3割弱となっており、ストレス解消法がない人も数パーセントながらみられます。また、壮年期の2割弱の人が睡眠時間は5時間以下であると回答しています。

住民がこころの健康の維持・増進を図り、ゆとりを持って過ごすことができるよう、休養の重要性やストレスの対処法の周知を図るとともに、生きがいづくりに向けた取組の推進が求められます。また、困ったときに住民が気軽に相談できるような相談窓口や必要に応じて専門機関につなげる仕組みづくりも必要です。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは…

「立つ」「歩く」など、人の動きをコントロールするための身体の器官や組織、運動器が衰えている、または衰え始めている状態です。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりにつながることがあります。

※サルコペニアとは…

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋等、全身の「筋力低下が起こること」を指します。

※フレイルとは…

加齢により心身が老い衰えた状態のことで、フレイルには身体的フレイルと精神心理的フレイル、社会的フレイルがあります。身体的フレイルはサルコペニアやロコモの影響を大きく受けるとされています。

#### ④ 喫煙・飲酒

喫煙は、脳卒中や心筋梗塞、COPD※をはじめとする様々な疾病のリスクを高めるとされています。また、受動喫煙により周囲の人も疾病のリスクが高くなってしまいます。

アンケート結果によると、5年前に比べて喫煙者は減少傾向にあるものの、成人男性の喫煙者は2割弱で、特に壮年期での喫煙者の割合が高く、2割以上となっています。

喫煙による健康被害は喫煙年数と関わりがあるため、できるだけ早い段階で禁煙に取り組むことができるよう、妊娠期から喫煙関連疾患に関する正しい知識の周知や、禁煙外来等の情報提供を効果的に行うことが求められます。その他、地域の飲食店・商業施設等での受動喫煙対策が進むよう、商工会等と協力し、啓発を行っていくことも必要です。

また、適量を超えた飲酒や毎日お酒を飲む常習飲酒は、肝障害や脂質異常症、高尿酸血症、高血圧症といった生活習慣病のほか、アルコール依存症やうつ病、睡眠障害といったところの健康問題を引き起こす要因にもなります。

アンケート結果によると、男性の約2割、女性の約1割が、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしていると回答しており、男女とも5年前より増加している傾向がみられます。また、男性の2割台半ばが毎日お酒を飲むと回答しています。

住民一人ひとりが適度な飲酒を心がけることができるよう、生活習慣病のリスクを高める飲酒量や過度の飲酒が及ぼす健康被害等の知識を周知することが求められます。

#### ⑤ 歯・口腔

歯や口腔の健康は、全身の健康に大きく影響しているだけでなく、食事や会話を楽しむなど、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素となります。

歯の健康のためには定期的な検診が効果的であるため、各関係機関の協力のもと、検診の重要性を妊娠期から啓発していますが、アンケート結果によると、定期的に検診を受けている人は5年前より大きく増加しているものの、約4割となっています。歯磨きの回数についても高齢期では1日1回と回答する人が約3割となっています。

歯を失う2大原因であるむし歯と歯周病の予防に向けて、住民の歯の健康づくりに関する意識の向上を図るとともに、関連機関や団体等との連携を強化し、妊娠期から継続して歯科指導を行っていく必要があります。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…

タバコの煙等に含まれる有害な物質を長い間吸い続けることで起こる肺の病気で、呼吸機能の低下などを起こした状態です。

## (2) 第2次田原本町食育推進計画（栄養・食生活・食育）

ライフスタイルの多様化等を背景に、朝食の欠食や栄養の偏りといった食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加が大きな社会問題となっています。

アンケート結果によると、住民の5割台半ばが自分の食生活が問題だと感じており、若い世代の朝食の欠食、栄養の偏り、野菜不足、減塩への意識の不足といった問題がみられます。

住民一人ひとりが自らの身体状況に合わせて食事を考え、食を選択する力を身につけるためには幼少期の食習慣が重要であるため、保育園・幼稚園・小学校と連携した取組が求められます。また、生涯を通じて望ましい食生活を実践することができるよう、壮年期での生活習慣病予防、高齢期での低栄養への対応等、ライフステージに応じた取組を行うことが必要です。

食に関しては栄養面のほか、食への感謝のこころや食文化の消失、食の安全や信頼に関わる問題等が指摘される中、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」「生きる力」を育むことが重要になっています。

住民自らが食育を正しく理解し、食育を実践することができるよう、食生活改善推進員をはじめ、保育園・幼稚園・小学校・中学校等の関係機関・団体と行政が連携・協力し、共通認識を持って食育の周知と実践活動を進めていく必要があります。





第2部 各論



## 1. 健康づくりの基本的な考え方

### (1) 基本理念

## みんなの笑顔を広めよう！

### からだ 身体もこころも元気なまち たわらもと

少子高齢化がますます進行する中、いつまでもいきいきと元気に過ごせるよう、一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組むことが求められています。

本町においても高齢化の進行とともに生活習慣病が増加し、特にがんや心疾患による死亡割合が高くなっています。

こうした状況を改善し、健康寿命の延伸のためには、正しい食習慣をはじめ、運動習慣の定着、こころの健康づくり、歯の健康づくり等に向けて生活習慣を見直し、健康の保持・増進に取り組む必要があります。

また、住民一人ひとりの健康づくりへの取組を支援するため、住民をはじめ、地域の団体等が健康づくりを支える側として地域に参加し、みんなで健康づくりの輪を広げていくことが重要となります。

本町では「みんなの笑顔を広めよう！ 身体（からだ）もこころも元気なまち たわらもと」を計画の基本理念とし、行政や地域がそれぞれの役割や特性を活かしながら連携することで、住民一人ひとりの取組を支援し、身近な地域で健康でいきいきと暮らせるやさしいまちの実現に取り組めます。



## (2) 基本目標

基本理念「みんなの笑顔を広めよう！ 身体（からだ）もこころも元気なまち たわらもと」の実現に向け、以下の基本目標を設定します。

### ① 健康寿命の延伸

今後は、これまで以上に高齢化が進行することが予想されます。健康づくりや介護予防等を通じて、住民の身体機能の低下を防止したり、健（検）診受診の必要性の周知や受診勧奨を行い、健康管理と疾病の早期発見・早期治療につなげるとともに、こころの健康管理等に取組むことで、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指します。

### ② 健康格差の縮小

ライフスタイルや生活環境、経済状況、世帯構成等の違いにより健康格差が生じていると言われています。本町の健康課題に応じた効果的な施策展開に取り組むとともに、あらゆる世代の健康を支える良好な社会環境を整えることにより、健康格差の縮小を目指します。

## (3) 施策の方向性

基本目標の達成に向け、健康に関連の深い生活習慣から「健康管理」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙・飲酒」「歯・口腔」を取上げ、この5つを重点分野として、生活習慣改善に向け、分野ごとに各ライフステージの健康課題に応じた効果的な施策を展開します。

※栄養・食生活については、「第2章 第2次田原本町食育推進計画」に記載。

### ① 健康管理

生活習慣病の予防・改善には、日頃から自分の健康に関心を持ち、自分の健康状態をチェックすることが重要であるため、健（検）診の重要性の周知啓発を行い、定期的な受診を勧奨するとともに、受診しやすい環境を整えます。また、健（検）診の結果を健康づくりに活かせるよう、フォロー体制の整備に努めます。

## ② 身体活動・運動

日常的な運動は、子どもの発育や発達、高齢期の身体機能の維持や向上に関わるとともに、高血圧、糖尿病、肥満等の罹患率や死亡率を低下させることが認められています。

生活習慣病の予防・改善に向けて、住民が運動を始めるきっかけづくりに取り組むとともに、地域で運動を推進する団体の活動支援を行うなど、運動を継続できる環境づくりに取り組みます。

## ③ 休養・こころの健康

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために不可欠なものです。こころの健康を保つためには、十分な休養・睡眠をとる、気分転換の方法やストレス解消法を見つけるなど、ストレスと上手く付き合っていくことが重要です。

住民一人ひとりがストレスと上手く付き合い、こころの健康を保てるよう、睡眠や休養に対する正しい知識の普及やストレスの対処法などの情報提供に取り組みます。また、相談窓口の充実を図るとともに相談窓口の周知に努めます。

## ④ 喫煙・飲酒

喫煙・飲酒が身体に与える影響は大きく、喫煙は循環器疾患、脳血管疾患、歯周病等、多くの疾患の危険因子となります。過度の飲酒については、高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病といった生活習慣病やアルコール依存症を引き起こす危険性があります。

喫煙者ができるだけ早い段階で禁煙に取り組むことができるよう、喫煙の健康被害や禁煙に関する情報提供に取り組むとともに、生活習慣病予防を中心とした飲酒習慣の改善に向けた啓発に取り組めます。

また、未成年者や妊婦の喫煙・飲酒は特にリスクが高いため、学校における喫煙・飲酒防止教育や妊婦に向けた指導の充実を図ります。

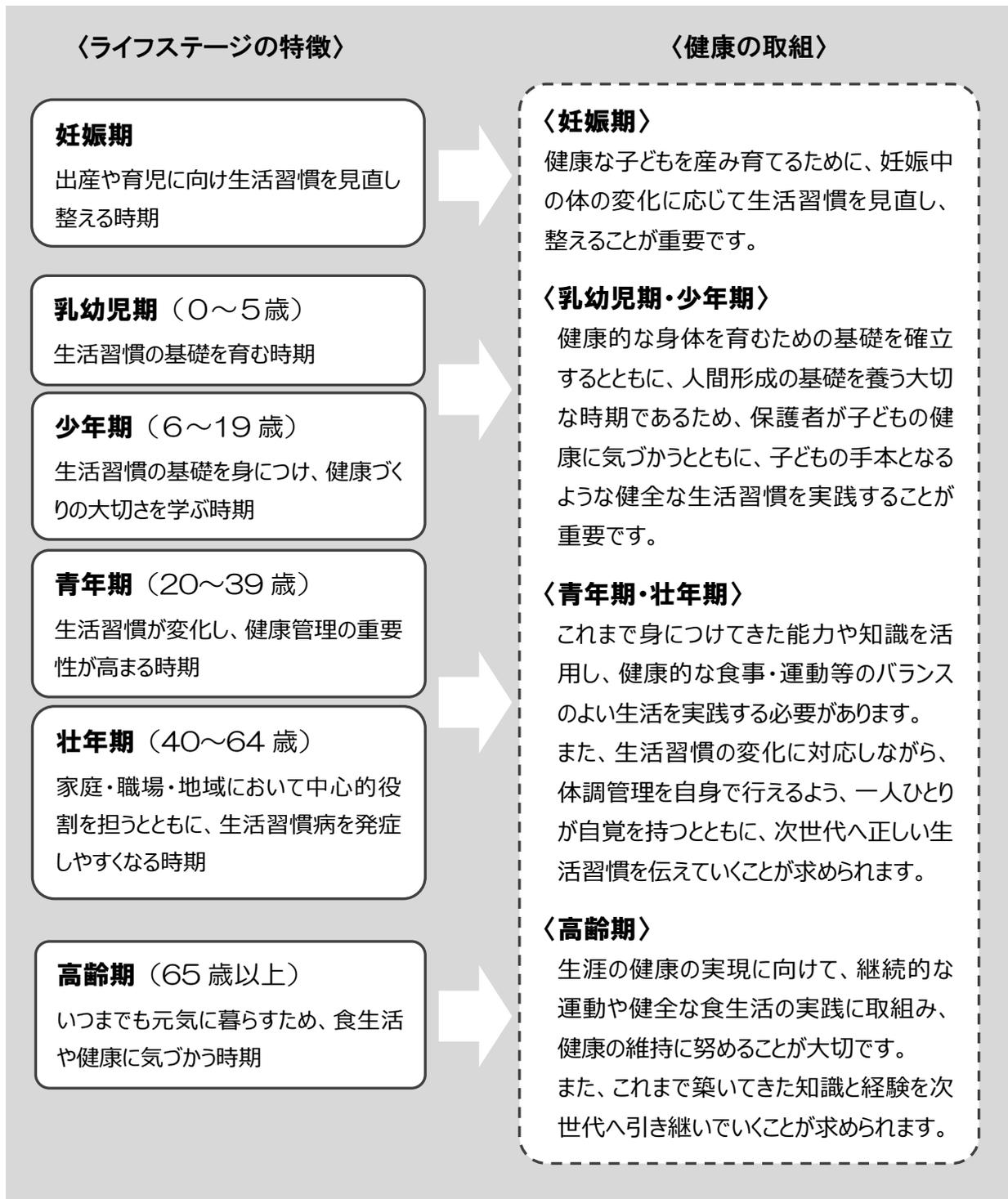
## ⑤ 歯・口腔

口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼することだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となる重要な要素です。

住民が生涯を通じて健康で充実した生活を送ることができるよう、歯・口腔の健康づくりの重要性の啓発に取り組めます。また、定期的な歯科健診受診の重要性や乳幼児期からの歯科指導や妊娠期、青年期・壮年期の歯周病検診等、妊婦期からの一貫した歯の健康管理に取り組めます。

## 2. ライフステージ別に取り組む健康づくりの考え方

生活習慣や健康状態はライフステージによって異なり、健康づくりの課題や取り組むべき方向性も異なってくるため、ライフステージごとの特徴に応じた施策を展開します。



### 3. 健康づくりに関する施策の展開

#### (1) 健康管理

##### 現状

##### 【特定健診・がん検診の状況】

《統計データより》

- 平成 29 年度の特定健診の受診率は3割台半ばで5年前より増加していますが、特定保健指導の終了率は大きく減少し、1割台半ばとなっています。
- 特定健診受診率は平成 28 年度までは全国・奈良県の値を下回って推移していましたが、平成 29 年度では全国を下回るものの、奈良県の値を上回っています。
- 特定健診を受けた人のうち、約3割がメタボリックシンドロームの該当者もしくは予備群となっています（平成 29 年度）。
- がん検診受診率は、胃・肺・大腸・乳・子宮がんの全てにおいて、奈良県の値を下回って推移しています（平成 26 年度～平成 29 年度）。

《アンケート結果より》

- 過去1年間にがん検診を受診したことがある割合(町の検診以外でがん検診を受診している人も含む)は成人の約5割となっています。胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診のいずれにおいても5年前より受診率が上がっています。

《庁内ヒアリングより》

- 特定健診とがん検診のセット健診については、定員以上の申込がある状況です。ただし、乳がん・子宮がん検診においては定員に達していません。
- 各種健(検)診は充実してきているものの、受診率はあまり改善がみられません。受診率向上に向けて、健(検)診を受けやすい環境づくりや周知内容、効果的な勧奨方法等が課題となっています。

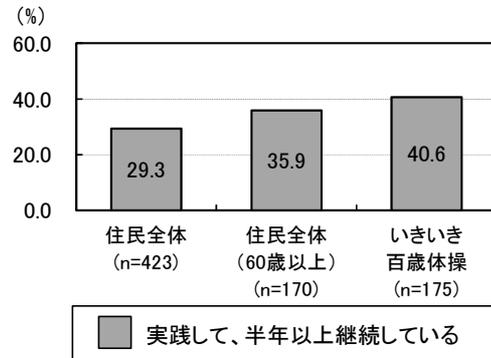
## 【メタボリックシンドローム・肥満等の状況】

《アンケート結果より》

- メタボリックシンドロームの予防や改善のために取組をしている人は5年前と比べ増加しており、約3割となっています。
- 成人男性の約3割、成人女性の約2割が肥満となっています。また、20歳代のやせについては5年前より減少し、2割を下回っています。



メタボリックシンドロームの予防や改善に半年以上に取り組んでいる人の割合は、住民全体より「いきいき百歳体操」に参加しているの方が高くなっています。



## 【健康寿命・死亡の状況】

《統計データより》

- 健康寿命については、平成25年から平成27年まで男女ともに全国・奈良県を上回って推移していたものの、その差は縮まりつつあり、平成28年の男性の健康寿命は奈良県を下回っています。
- 死因別死亡数の割合は、全国・奈良県と同様に、がん、心疾患の割合が高くなっています。3大疾病（がん・心疾患・脳血管疾患）の割合については、全国・奈良県よりも高くなっています。
- がんの標準化死亡比（平成25年～平成29年）については、男性では「胃がん」が全国標準値を上回っており、奈良県と比較しても高い値となっています。女性では「胃がん」「乳がん」が全国（基準値）を上回っており、奈良県と比較しても高い値となっています。
- 胃がんの標準化罹患比（平成23年～平成27年）は、男女ともに全国・奈良県の値を上回っています。
- 胃がん検診における臨床進行度別分布については、男女ともに「限局」の割合が全国・奈良県より高く、比較的早期に発見されていることがうかがえます。

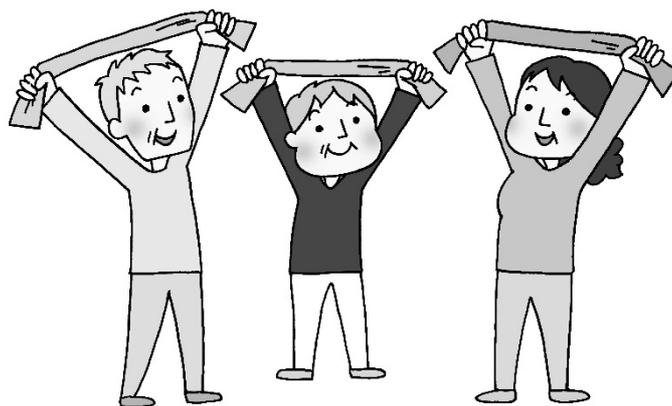
## 【健康づくりの状況】

《アンケート結果より》

- 青年期・壮年期ではテレビ・ラジオ、インターネットから情報収集する割合が高いのに対し、高齢期ではテレビ・ラジオ、新聞から情報収集する割合が高くなっています。
- 高齢期では地域の住民が行う健康づくりの活動に参加したいと回答する人が多くなっていますが、青年期では、家族や友人と、壮年期では自分自身で健康づくりに取り組みたいと回答する人が多くなっています。

## 取組の方向性

- 生活習慣病に起因する疾病の予防に向けた望ましい生活習慣等に関する情報提供について、より効果的な方法を検討します。
- 青年期からの健康づくりの重要性の周知を図り、一次予防の観点から取組を進めます。また、健（検）診を受診しやすい環境を整えるとともに、積極的な受診勧奨に努めます。
- 各種健（検）診によるがん、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病に起因する疾病の早期発見・早期治療や生活習慣を見直すきっかけづくりを目的とした定期的な受診の必要性について周知を図ります。
- 特定健診とがん検診のセット健診の実施日を増やしたり、申込方法を検討するなど、希望者が受診しやすい環境づくりを進めます。
- 特定健診受診者における保健指導対象者については、最後まで支援プログラムを継続できるよう積極的な勧奨を行います。
- がん検診においては、胃がんの予防・早期発見や検診の受診率向上、乳がん・子宮がん検診の受診率向上を目指し、特に青年期・壮年期の受診率向上に重点的に取組んでいきます。
- がん検診の精度管理の充実にに向けた取組を進めます。
- 石綿ばく露者の健康管理についての対策を推進します。
- 関係機関等と連携し、健（検）診の実施体制に関する検討を進めます。



## 具体的な取組

### 全住民

- 適正体重を知り、食事・運動等のバランスのよい生活を送り、生活習慣病予防に努める。
- 健康に関心を持ち、健診やがん検診等を定期的に受診する。
- 健（検）診結果を確認し、自身の健康状態を知ることで改善を目指す。

### 妊娠期

- 妊婦健診を受診し、出産に向けての健康管理に努める。

### 乳幼児期・少年期

- 保護者は健診や予防接種により子どもの健康状態を把握し、健康を守る。
- 保護者は子どもの発達や成長に関心を持つ。

### 青年期・壮年期

- 健（検）診を定期的を受診する。
- がんについての正しい知識を持ち、対象年齢のがん検診を受診する。
- 自身の健康状態を把握し、改善に努める。
- 体調の変化を感じたら早めに医療機関等を受診する。

### 高齢期

- かかりつけ医を持ち、早期受診・早期治療に努める。
- 健（検）診を受診し、自身の健康状態を把握し、改善に努める。
- 介護予防教室等に積極的に参加し、楽しみながら健康づくりをする。

### 園、学校

- 児童・生徒が規則正しい生活の大切さを理解し、習慣づけるように指導する。

### 職場

- 職場健診を実施し、従業員等の受診勧奨を行う。

### 地域

- 団体の活動を通じ、日常的にできる体操や運動を実践する。

### 医療機関

- 生活習慣改善のための指導を行う。

### 行政

- 生活習慣病や肥満対策、がん予防や健（検）診の重要性等に関する正しい知識の普及や情報の提供を行う。【住民保険課、健康福祉課】
- 妊婦健診や乳幼児健診等、発達段階に合わせた健診を実施する。【こども未来課、健康福祉課】
- 町広報や町ホームページで特定健診やがん検診の周知を図るとともに、受診しやすい環境を整える。【住民保険課、健康福祉課】
- 特定健診やがん検診の未受診者に対して効果的な受診勧奨を行う。【住民保険課、健康福祉課】
- 特定健診の結果について本人が理解できるよう説明し、保健指導や医療機関の受診を促す等、改善に向けて支援する。【住民保険課、健康福祉課】
- 保健指導を通じてメタボリックシンドローム該当者や予備群の健康状態の改善に努める。【住民保険課、健康福祉課】

## 行政

- 介護認定を受けていない高齢者を対象にロコモティブシンドローム、低栄養、認知症等の生活機能の低下を早期に発見するとともに、必要な介護予防教室への案内を行う。【長寿介護課】
- 生活習慣を見直し、改善していけるよう健康相談を実施する。【社会福祉協議会、健康福祉課】
- 精度の高いがん検診を実施できるよう、検診機関への調査や評価方法を検討する。【健康福祉課】
- 石綿ばく露者の健康管理についての環境省の委託事業を行う。【健康福祉課】
- がん検診については以下について重点的に取組む。【健康福祉課】
  - ・胃がんに関する生活習慣やがん検診の重要性の周知
  - ・50歳代・60歳代に対する個別受診勧奨（胃がん検診）
  - ・精密検査となった人や胃がん検診で1年後に要経過観察となった人へのフォローアップ
  - ・乳がん・子宮がん検診の個別受診勧奨、乳幼児健診に来所した保護者への子宮がん検診の周知
  - ・職域等地域の関係機関・関係者との連携によるがん検診の周知と勧奨



## (2) 身体活動・運動

### 現状

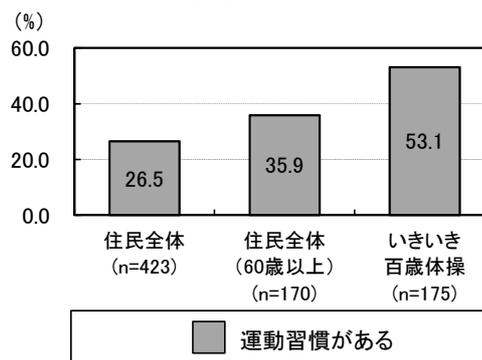
#### 【身体活動・運動習慣の状況】

《アンケート結果より》

- 1日当たりの平均歩数は5年前に比べ減少しており、特に20～64歳男性での平均歩数が大きく減少しています。
- 20～64歳男性の運動習慣者は5年前より増加していますが、65歳以上男性、20～64歳女性、65歳以上女性では減少傾向にあります。特に20～64歳女性の運動習慣者は少なく、2割を下回っています。



運動習慣のある人（1回30分以上、週に2回以上を1年以上継続）の割合は、住民全体より「いきいき百歳体操」に参加している人の方が高くなっています。



#### 【運動環境の状況】

《庁内ヒアリングより》

- 平成30年度より「健康ポイント事業」を実施しており、参加者は増加傾向にあります。
- 高齢者の健康づくりに向けて「いきいき百歳体操」を実施していますが、継続して参加する人は減少している傾向にあります。
- 健康ウォーキングや歩こう会等のイベントを開催していますが、参加者が定員に満たない場合も多くなっています。

### 取組の方向性

- 運動習慣の重要性を周知するとともに、生活習慣病の予防に効果的な運動の方法や、日常生活で身体活動量を増加させる工夫等の情報を発信し、ライフスタイルや年齢に応じた身体活動を啓発します。
- 誰もが運動習慣を身につけることができるよう、身近な地域において気軽に参加できる運動機会の提供に取組みます。
- 生活習慣病予防に向けて、特定保健指導対象者に対する運動指導を行います。
- 高齢者の運動機能の維持・増進に向けて、介護予防や身体的フレイル対策等への取組を推進します。
- 住民の自主活動による運動や体操の取組が展開されるよう、健康づくり推進員やその他自主組織による活動を支援します。

## 具体的な取組

### 全住民

- 自分に合った運動習慣をつくる。
- 日常的に身体を動かすよう心がける。

#### 妊娠期

- 妊娠中の身体の状態に応じて運動を取り入れる。

#### 乳幼児期・少年期

- 親子のスキンシップの時間を持ち、発達に応じた外遊びをたくさんする。
- 学校や地域の行事、クラブ等に積極的に参加する。

#### 青年期・壮年期

- 運動習慣の重要性を理解し、身体を動かすよう心がける。
- 少しの距離なら歩いたり、階段を使うなどしてこまめに動く。
- ウォーキング等、無理なく楽しく続けられる運動習慣を身につける。
- スポーツを通じた交流の機会に積極的に参加する。

#### 高齢期

- 運動についての知識を持ち、身体・体力に合った適切な運動をする。
- 安全な環境で身体を動かし、転倒に気をつける。
- できるだけ外出し、閉じこもりを予防する。

### 園、学校

- 運動に関する正しい知識を周知し、クラブ活動を充実させる。

### 職場

- 従業員が運動に取り組むことができる環境づくりを進める。

### 地域

- 子育て家庭への見守りや声かけを行い、子どもが地域で遊べる環境をつくる。
- 運動推進に取り組む団体は、住民が身近で安全に運動できる環境を整え、運動に関する正しい知識を普及する。

### 医療機関

- 個人やその人の健康状態に合わせた運動指導をする。

### 行政

- スポーツ振興事業として、スポーツ教室、歩こう会や総合競技大会等を推進する。【生涯教育課】
- 子どもの発達段階に応じた遊び方等について情報提供を行う。  
【こども未来課、社会福祉協議会、健康福祉課】
- 公園外出事業として、来館の親子をバスで送迎し、公園遊びを活性化させる。【社会福祉協議会】
- 特定保健指導対象者(メタボリックシンドローム及びその予備群)に対し、運動習慣の定着に向けた指導を行う。【住民保険課】
- 高齢者に身体を動かす機会を提供し、運動指導を行う。【社会福祉協議会、長寿介護課、健康福祉課】
- 高齢者向きのスポーツ(ゲートボール、グラウンドゴルフ等)を推奨する。【長寿介護課】
- イベント等の周知を行い、地域で活動する団体への支援を行う。【生涯教育課、健康福祉課】

### (3) 休養・こころの健康

#### 現状

##### 【睡眠の状況】

《アンケート結果より》

- 20～59歳で睡眠時間が7時間の人は5年前と比べ増加し、約3割となっていますが、成人の約1割が睡眠時間は5時間以下だと回答しており、特に壮年期での割合が高くなっています。
- 睡眠で休養が十分とれている人は青年期・壮年期では1割台前半となっています。

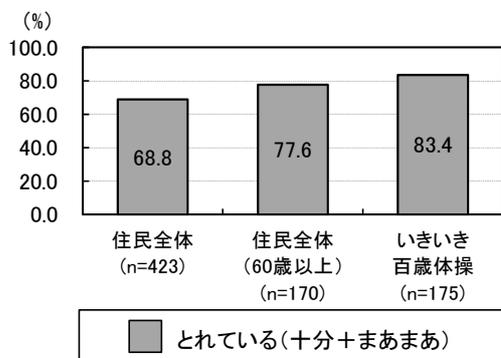
##### 【ストレスについて】

《アンケート結果より》

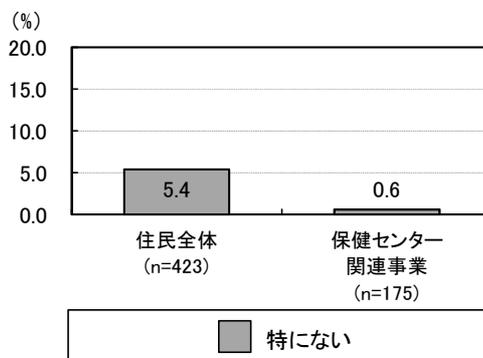
- 現代はストレス社会だと言われる中、数パーセントながら、ストレス解消法がないと回答する人がみられます。



睡眠で休養がとれている人の割合は、住民全体より「いきいき百歳体操」に参加している人の方が高くなっています。



ストレス解消法が特になく人の割合は、住民全体より保健センター関連事業に参加している人の方が低くなっています。



##### 【こころの健康づくりについて】

《庁内ヒアリングより》

- 町広報や町ホームページ、パンフレット等を活用し、こころの健康に関する情報を発信していますが、周知は進んでいない状況です。
- 子育て中の保護者に対し、乳児相談やすこやか相談、育児に関する教室等で個別相談を実施し、子育て期のこころの健康づくりに取り組んでいます。また、育児に関する教室等については育児不安やストレスが軽減できるような内容になるよう取り組んでいます。
- 認知症への支援として、認知症サポーターの養成や認知症講演会、認知症カフェ事業を行っていますが、より多くの人に参加できるように内容等に工夫をする必要があります。

## 取組の方向性

- 休養の重要性やストレスへの対処法等、こころの健康に関する情報提供を行います。
- 自殺対策計画を推進し、生きづらさの軽減を図ることで自殺予防対策に努めます。
- 相談窓口の充実に努めるとともに、相談窓口の周知を図ります。
- こころの健康相談に対し、必要に応じて、専門機関の紹介を行います。
- 子育て中の保護者の育児不安やストレス軽減に取り組めます。
- 生きがいづくりとして、生涯学習やスポーツの機会等の提供に努めます。
- 介護者の精神的負担の軽減に向けた支援を行います。

## 具体的な取組

### 全住民

- 規則正しい生活リズムをつくり、十分な睡眠をとる。
- 自分に合ったストレス解消法を身につける。
- 困りごとがあり、自分で対応できない場合は、抱えこまずに相談する。
- 地域で日頃からコミュニケーションを図り、住民同士で助け合う関係をつくる。

### 妊娠期

- 家族でコミュニケーションを図る。
- 妊婦健診等を活用し、産前産後の不安や悩みを相談する。

### 乳幼児期・少年期

- 周囲の人と関わりながら楽しく子育てをする。
- 父親も積極的に育児や家事に参加し、家族で子育てをする。
- 子どもとコミュニケーションをとり、子どもの変化に気をつける。
- 夜中のメールやゲーム等を控え、夜更かしをせず、早寝・早起きを実践する。
- 何でも話せる友だちをつくる。
- 自分が困っていることについて、周りの人に相談する。

### 青年期・壮年期

- 生活にメリハリをつけ、しっかりと休養をとる日を持つ。
- 自分のこころの健康を意識し、ストレス解消法をつくる。
- 地域や職場、学校で人と交流を持つ。
- 悩みごとをためないで、気軽に相談できる専門家や友人・仲間をつくる。
- 不調を感じたらすぐに専門家に相談する。

### 高齢期

- 近所同士の交流を持つ。
- 楽しみや生きがいをつくり、地域の活動に参加する。
- 積極的に外出をする。

## 園、学校

- 体験学習で様々なことにチャレンジする機会を提供する。
- 学校や職場にカウンセラーを設置するなど、こころの相談ができる窓口を整備する。
- うつ病や自殺についての正しい知識を広く普及する。
- いじめを見逃さない環境を整える。

## 職場

- 適正な労働時間や休暇をとることができる職場環境を整える。
- いじめやハラスメントを見逃さない環境を整える。

## 地域

- 地域で気軽に集える場所や機会を提供する。
- 住民一人ひとりが子育て中の家族や高齢者に対して声かけや見守りを行い、孤立を防ぐ。

## 医療機関

- 健（検）診時、診療時の個別相談・指導等において、こころの健康についての情報提供をする。
- メンタルケアを必要とする人が専門医の治療を受けられるよう支援する。

## 行政

- 関係機関と連携し、こころの健康に関する啓発を行う。【関係各課】
- 住民向け講演会や町ホームページ等を活用し、うつ病や自殺についての正しい知識を広く普及する。  
【健康福祉課】
- 「相談窓口一覧」（パンフレット）やホームページ等でこころの健康に関する相談窓口を周知する。  
【健康福祉課】
- 町職員や関係機関・関係団体等にこころの健康に関する研修を行うことで、相談窓口を充実させる。  
【健康福祉課】
- 自殺対策計画を推進し、生きづらさの軽減を図ることで自殺予防対策を行う。【健康福祉課】
- こころの健康相談に対し、必要に応じて専門機関を紹介する。【健康福祉課】
- 各種健診時に子育て中の保護者の相談を受ける。【こども未来課、健康福祉課】
- 乳幼児健康相談や育児教室等を開催し、保護者の育児不安の解消を支援する。  
【こども未来課、社会福祉協議会、健康福祉課】
- 生きがいづくりとして、学習やスポーツ等、生涯学習の場を提供する。【生涯教育課】
- 高齢者の社会参加の促進に向け、知識や経験を活かせる場をつくる。【社会福祉協議会】
- 認知症予防や高齢者の生きがいづくりのための教室を開催する。【長寿介護課、図書館】
- 認知症に関する理解の促進や相談支援を充実させるとともに、専門医や医療機関との連携を図る。  
【長寿介護課】
- 認知症の人やその家族を見守り、支援する認知症サポーターの養成や、集える場である認知症カフェ事業の推進、徘徊高齢者対策の構築を行う。【長寿介護課】



こころの町民講座



相談窓口一覧

## (4) 喫煙・飲酒

### 現状

#### 【喫煙の状況】

《アンケート結果より》

- 成人男性の喫煙者は2割弱となっています。女性については数パーセントとなっており、女性より男性で喫煙者が多くなっています。また、男女とも5年前に比べ喫煙者が減少しています。
- 男性壮年期での喫煙者の割合が最も高く、2割を上回っています。
- 喫煙者のうち、4割台半ばの人が禁煙に関心があると回答しています。
- 成人の4割台半ばが受動喫煙の機会の特になかったと回答していますが、受動喫煙を受けた場所は飲食店が最も高くなっています。
- 受動喫煙の影響を認知している人は5年前より増加し、7割台半ばとなっています。
- 成人の9割以上が、喫煙の影響について何らかの認知があると回答しており、認知している内容としては、どの世代も「肺がんになりやすい」が最も高くなっています。

《庁内ヒアリングより》

- 母子健康手帳配布時等の機会を活用し、妊婦に対する禁煙啓発を行ったり、乳幼児健診やがん検診等で禁煙に関する情報提供を行っていますが、さまざまな事例に応じることができるよう、個別支援の充実が求められています。

#### 【飲酒の状況】

《アンケート結果より》

- 成人男性のお酒を毎日飲む人は、5年前より減少し2割台半ばとなっています。成人女性については1割未満となっており、男性での割合の方が高くなっています。
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（純アルコール量※：男性40g以上、女性20g以上）をしている人は男性で約2割、女性で約1割となっており、5年前より増加傾向にあります。

※純アルコール量 20g のアルコール飲料の量の目安

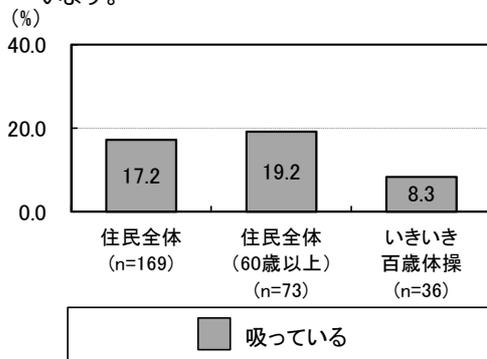
- ビール:500ml
- 日本酒:1合(180ml)
- 焼酎:100ml
- 酎ハイ:350ml
- ワイン:200ml

【純アルコールの換算式】

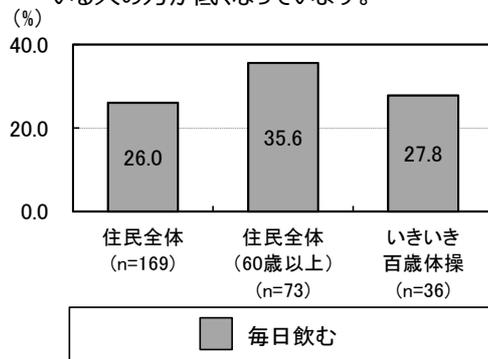
純アルコール = アルコール飲料の量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコール比重)



喫煙する男性の割合は、住民全体より「いきいき百歳体操」に参加しているの方が低くなっています。

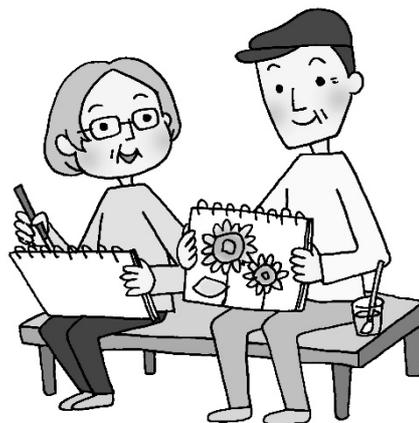


毎日お酒を飲む男性の割合は、60歳以上の住民全体より「いきいき百歳体操」に参加しているの方が低くなっています。



## 取組の方向性

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について、周知を図ります。
- 禁煙に関する情報提供等を行い、禁煙の推進に取り組めます。
- 子育て中の保護者や児童に対して禁煙啓発を行う機会の確保に努めるとともに、妊婦に対する禁煙指導の充実に取り組めます。
- 地域の飲食店等に対し、受動喫煙対策への協力を呼びかけます。
- 生活習慣病のリスクを高める量や過度の飲酒が及ぼす健康への影響について周知を図ります。



## 具体的な取組

### 全住民

- たばこが自分の健康や周りに与える影響を知る。
- 未成年者へ喫煙・飲酒をすすめない。
- 飲酒は適量を守り、週に2日は休肝日を設ける。

### 妊娠期

- 喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、妊娠する可能性のある人や妊婦は喫煙しない。

### 乳幼児期・少年期

- 子どもに喫煙・飲酒の正しいルールを教える。
- 未成年の飲酒・喫煙は絶対にしない。

### 青年期・壮年期・高齢期

- たばこが健康に与える影響を知り、喫煙のマナーを守る。
- 胎児への影響を理解し、妊婦の周りで喫煙しない。
- 飲酒の適量を知り、多量飲酒しない。
- 無理に飲酒をすすめない。

### 園、学校

- 飲酒や喫煙に関する正しい知識の普及に努める。

### 職場

- 分煙・禁煙の整った環境を整備する。

### 地域

- 地域の集いの場における分煙・禁煙に努める。

### 事業者・店舗

- たばこ・アルコール販売店は、未成年者へたばこやアルコールを販売しない。
- 飲食店は、分煙・禁煙の整った環境を整備し、受動喫煙を防止する。

### 医療機関

- 喫煙者に対し、禁煙外来の受診を推奨する。

### 行政

- 関係機関との連携により、喫煙・飲酒に関する正しい知識の啓発を行う。【関係各課】
- 特定健診とがん検診のセット健診時や町ホームページ等を活用し、喫煙が健康に及ぼす影響や受動喫煙に関する情報を周知する。【健康福祉課】
- ホームページ等を活用して、禁煙に関する情報提供を行うとともに、禁煙に取り組む住民に対して、禁煙外来に関する情報提供等の支援を行う。【健康福祉課】
- 特定健診とがん検診のセット健診時等に、スモーカーライザーを活用した禁煙支援を行う。【健康福祉課】
- 商工会等と連携し、地域の飲食店・商業施設等で受動喫煙対策を推進する。【健康福祉課】
- 妊婦に対する禁煙・禁酒指導を行うとともに、子育て中の保護者や児童に対する指導の機会の確保に努める。【こども未来課、健康福祉課】
- 多数の人が利用する施設の分煙・禁煙に努める。【関係各課】

## (5) 歯・口腔

### 現状

#### 【むし歯の状況】

《統計データより》

- 3歳児の1人当たりむし歯本数は減少傾向にあり、平成30年度では0.37本となっています。また、むし歯罹患率についても減少傾向にあり、平成30年度では1割台半ばとなっています。
- 12歳児のむし歯罹患率は減少傾向にあり、平成26年度では5割台半ばであったのに対し、平成29年度では約3割となっています。
- 12歳児の歯肉炎症有所見者率は減少傾向にあるものの、有所見者は一定数存在しています。

#### 【歯の健康づくりの状況】

《アンケート結果より》

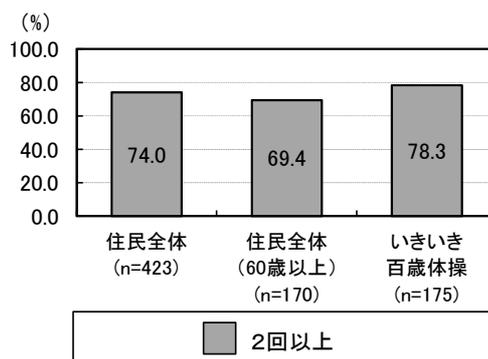
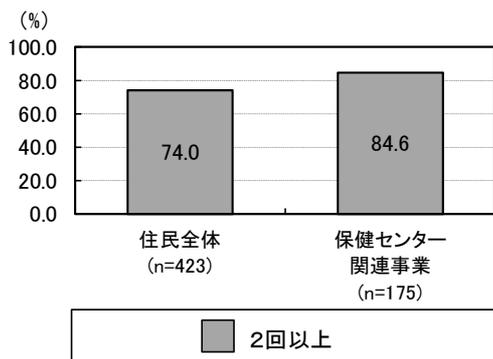
- 歯科検診を1年に1回以上受けている人は5年前より増加し、約4割となっています。
- 成人の7割台半ばが1日2回以上歯磨きすると回答していますが、約2割が1日1回と回答しています。1回の割合は高齢期で特に高く、約3割となっています。
- 年齢が上がるほど残存歯は減少する傾向にあり、特に65～74歳から75歳以上にかけての減少が大きくなっています。

《庁内ヒアリングより》

- 妊娠期から高齢期に至るまで、各世代の歯の健康づくりに向けた取組を行っています。
- 保育園・幼稚園・小学校への巡回による歯磨き指導によって、歯の健康に対する意識が高まってきています。
- 歯科医師会・保健所等と会議を開催し、口腔保健についての情報共有を図り、歯科事業に反映させていますが、庁内の他部署や関係機関等との連携が課題となっています。



歯みがきを1日2回以上する人の割合は、住民全体より保健センター関連事業、「いきいき百歳体操」に参加している人の方が高くなっています。



## 取組の方向性

- 日常的な口腔ケアの方法や歯・口腔の健康づくりの重要性の周知を図り、歯科検診の定期受診を促進します。
- かかりつけ歯科医を持つことの重要性について周知します。
- 保育園・幼稚園・小学校との連携により歯科指導を実施するとともに、園や学校での取組が家庭でも実践できるよう、保護者への啓発に取り組めます。
- 不完全な歯磨き等に起因する歯周病を予防するため、少年期以降の歯と口腔のセルフケアに関する取組を進めます。
- 地域の歯科医等との連携を図り、高齢期の口腔の健康づくりの取組を進めます。



巡回歯みがき指導（小学校）



2歳6ヵ月児歯科健診時の  
フッ素塗布の様子

## 具体的な取組

### 全住民

- 規則正しい歯磨き習慣を身につける。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける。

### 妊娠期

- 妊婦歯科健診を受診し、治療が必要となった場合は放置しない。
- 妊娠期の口腔ケアが胎児に与える影響を理解する。

### 乳幼児期・少年期

- 歯の生え始めから歯磨きを開始し、歯磨き習慣をつける。
- 保護者が乳歯のむし歯が永久歯に与える影響を理解し、仕上げ磨き等予防行動を行う。
- フッ化物を上手く活用する。
- よくかんで食べる習慣を身につける。
- 歯磨き等のセルフケアの必要性を理解し、実践する。

### 青年期・壮年期・高齢期

- 歯の大切さを知って8020<sup>※</sup>を目指す。
- 健康な歯を保つため正しいブラッシング習慣を身につける。
- 歯間ブラシやデンタルフロス等を正しく使う。
- 定期的な健診やクリーニングを受け、歯周病の早期発見・予防・治療に努める。
- 歯の治療が完了するまで受診する。

### 園、学校、職場

- 給食や昼食後の歯磨きを呼びかける。
- 幼児期、少年期のフッ化物洗口を実施する。
- 食育と歯の健康づくりを連動して推進する。

### 職場

- 従業員に対し、歯の健康の重要性と歯の健康づくりに関する知識の普及に努める。

### 医療機関

- 定期的な受診勧奨をする。
- ブラッシング指導を行い、フッ化物に関する情報提供を行う。

※8020（ハチ・マル・ニイ・マル）とは…

“80歳になっても20本以上自身の歯を保つ”ということです。

親知らずを除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自身の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食べられることから、“高齢になっても20本以上自身の歯を保つ”ということが重要になっています。

## 行政

- 町広報や町ホームページ等を活用し、歯科保健や口腔機能の健康づくりに関する情報を提供する。  
【長寿介護課、健康福祉課】
- 早期からかかりつけ歯科医を持つことや定期歯科検診の重要性を啓発する。  
【長寿介護課、健康福祉課】
- 妊婦歯科健診の受診率の向上に向けて、母子健康手帳発行時等に健診の重要性を啓発するとともに、受診後の結果を管理する。【こども未来課、健康福祉課】
- マタニティ教室や乳幼児健診等での歯科指導を充実させ、子どもと保護者へブラッシングやむし歯予防等についての指導を行うとともに、乳幼児期からかかりつけ医を持つことの重要性を啓発する。  
【健康福祉課】
- 2歳6ヵ月児歯科健診時にフッ化物塗布を行うことで、虫歯予防におけるフッ化物の活用を周知啓発する。【健康福祉課】
- 障害乳幼児歯科相談を実施し、子どもの状況に合わせた歯科指導を行う。【健康福祉課】
- 保育園・幼稚園や小学校へ巡回での歯磨き指導を実施する。【健康福祉課】
- 小学生の永久歯のう歯状況を把握し、小学校と連携することで有病率を下げる。【健康福祉課】
- 少年期を対象に歯磨き等のセルフケアの必要性を啓発する【健康福祉課】
- 歯科医師会等と連携し、町内幼稚園等でのフッ化物洗口事業を進める。【健康福祉課】
- 特定健診受診者に対し、歯周病についてのリーフレットを配布し、歯周病の早期発見の重要性を啓発する。【住民保険課、健康福祉課】
- 歯周病検診を実施し、疾病予防、早期発見・治療につなげる。【健康福祉課】
- 歯科医師や保健所との歯科口腔保健検討会議を実施し、町の課題を関係機関と共有しながら、各種事業をすすめる。【健康福祉課】
- 高齢者支援の関係機関が集まり、個々の事例を検討できる自立支援ケア会議を実施する。  
【長寿介護課】
- 高齢者を対象とした運動教室において、口腔機能のチェック及び口腔機能を向上するための体操を実施する。【長寿介護課】



## 4. 数値目標一覧

### ■ 健康管理

指標項目		策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
特定健診・特定保健指導の受診者数の増加				
特定健診の受診率の増加※		25.1%	33.5%	-
特定保健指導の終了率の増加※		25.8%	14.7%	-
メタボリックシンドロームの予防や改善のために取組をしている人の増加				
20歳以上		29.8%	31.7%	50.0%以上
がん検診を受ける人の増加				
アンケート	胃がん検診（40～69歳）	22.9%	35.5%	40.0%以上
	肺がん検診（40～69歳）	23.3%	32.2%	40.0%以上
	大腸がん検診（40～69歳）	22.2%	35.1%	40.0%以上
	子宮がん検診（20～69歳）	22.0%	41.1%	50.0%以上
	乳がん検診（40～69歳）	34.8%	45.1%	50.0%以上
市町村実施※	胃がん検診（40～69歳）	-	全住民：4.4% 国保：8.5%	10%増
	肺がん検診（40～69歳）	-	全住民：3.1% 国保：6.4%	10%増
	大腸がん検診（40～69歳）	-	全住民：4.1% 国保：7.6%	10%増
	子宮がん検診（20～69歳）	-	全住民：7.3% 国保：8.9%	10%増
	乳がん検診（40～69歳）	-	全住民：11.8% 国保：14.2%	10%増
町実施がん検診の精検を受ける人の増加				
胃・肺・大腸・子宮・乳がんの精検受診率の平均※		72.3%	91.7%	100.0%
各種健（検）診の実施回数・受診者数の増加				
土・日曜日のがん検診実施回数の増加 （胃がん、肺がん、大腸がん等）※		2回	3回	4回以上
肝炎ウイルス検査実施回数の増加		6回	6回	8回以上
妊婦の歯周疾患検診の受診者数の増加		8人	75人	90人以上
適正体重を維持している人の増加				
20歳代女性 やせ（BMI18.5未満）の減少		22.4%	13.3%	10.0%以下
20～60歳代男性 肥満者（BMI25以上）の減少		25.5%	31.9%	23.0%
40～60歳代女性 肥満者（BMI25以上）の減少		14.8%	19.5%	13.3%

※策定時値は平成24年度、現状値は平成29年度。

（注）市町村がん検診結果報告の対象者が平成30年度より全住民と国保被保険者に変更されたため、P52のR1現状値とは一致しない。また、後期計画で記した現状値は40歳以上を対象とした値であるため、P18の数値とは一致しない（P19は40～69歳が対象（子宮がんのみ20～69歳））。

■ 身体活動・運動

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
日常生活における歩数の増加			
20～64 歳男性	7,672 歩	4,917 歩	5 年後より増加
20～64 歳女性	5,747 歩	5,430 歩	5 年後より増加
65 歳以上男性	4,489 歩	3,404 歩	5 年後より増加
65 歳以上女性	5,241 歩	4,712 歩	5 年後より増加
運動習慣者の増加（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上続けている人）			
20～64 歳男性	23.6%	27.0%	33.6%以上
20～64 歳女性	21.1%	18.0%	31.1%以上
65 歳以上男性	47.0%	31.5%	57.0%以上
65 歳以上女性	49.1%	40.8%	59.1%以上

■ 休養・こころの健康

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
睡眠による休養が十分とれていない人の減少			
20 歳以上男性	30.4%	27.2%	20.0%以下
20 歳以上女性	26.8%	28.1%	24.1%以下
7 時間睡眠の人の増加			
20～59 歳	25.4%	29.5%	32.0%以上
地域のつながりがあると思う人の増加			
20 歳以上	31.8%	33.8%	42.6%以上

■ 喫煙・飲酒

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
喫煙をする人の減少（喫煙をやめたい人がやめる）			
20 歳以上男性	24.7%	17.2%	10.0%以下
20 歳以上女性	5.7%	3.7%	3.4%以下
喫煙が及ぼす健康への被害を知っている人（20 歳以上）の割合の増加			
妊婦の喫煙による赤ちゃんへの影響（早産、低体重児等）	73.9%	73.3%	100.0%
受動喫煙による影響	65.9%	74.0%	100.0%

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
喫煙をする妊婦の減少			
妊婦	7.2%	3.3%	0.0%
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少			
20歳以上男性（1日当たり40g以上）	17.0%	18.9%	14.5%以下
20歳以上女性（1日当たり20g以上）	9.7%	11.6%	8.2%以下
毎日飲酒をしている人の減少			
20歳以上男性	30.4%	26.0%	23.0%以下
20歳以上女性	5.5%	6.2%	5.0%以下

## ■ 歯・口腔

指標項目	策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
定期的に歯科検診を受けている人（年1回以上）の増加			
20歳以上男性	29.1%	36.7%	39.1%以上
20歳以上女性	33.5%	44.2%	48.0%以上
1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の増加			
65歳以上	37.8%	39.2%	41.6%以上
3歳児（3歳6カ月児健診）でむし歯のない子どもの増加			
3歳児	77.8%	85.7%	87.0%以上
3歳児（3歳6カ月児健診）健診における1人当たりのむし歯数の減少			
3歳児	0.9本	0.37本	5年前より減少
幼稚園等への巡回歯みがき指導の増加			
保育園、幼稚園、小学校等	8ヶ所	13ヶ所	5年前より増加

## 第2章 第2次田原本町食育推進計画

### 1. 食育推進の基本的な考え方

#### (1) 基本理念

## 「食」から広げよう！ 健やかな<sup>からだ</sup>身体と豊かなところを 育むまち たわらもと

食は私たちの生活の基本であり、住民が心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすためには、食のあり方が重要になります。

しかしながら、近年、人々のライフスタイルや価値観が多様化する中で、朝食の欠食、不規則な食事や栄養バランスの偏った食事による生活習慣病の増加や家族そろって食事をする機会の減少、食文化の消失、食品ロス等の問題が生じています。

また、食品の安全性への不信や食料自給率の低下といった問題も私たちの食生活に大きな不安をもたらしています。

本町では、全ての住民が食育の重要性を理解し、食生活の改善や食育の推進に住民自らが積極的に取り組み、地域に食育の輪を広げていくことを目指し、『「食」から広げよう！ 健やかな身体と豊かなところを育むまち たわらもと』を計画の基本理念として、保育園・幼稚園・学校、地域等との連携により、ライフステージに応じた食育の取組を推進します。



## (2) 基本目標

基本理念『「食」から広げよう！ 健やかな身体（からだ）と豊かなところを育むまち たわらもと』の実現に向け、以下の基本目標を設定し、目標ごとに各ライフステージに応じた効果的な施策を展開します。

### ① 健康な身体と豊かなところの育成

生涯を通じて心身ともに健康な生活を送るためには、食習慣の基礎をつくる子どもの頃から健全な食習慣を定着させることが重要です。また、生活が不規則になり生活習慣病のリスクが高まる壮年期には、住民自らが食習慣の重要性を理解し、健康との関係を意識して、食生活の見直し・改善を図っていくことが重要になります。

全ての住民が生涯において健やかな毎日を過ごすことができるよう、一人ひとりが食に関する意識を高め、健全な食生活が実践できるよう支援します。

### ② 食育を推進するまちづくり

食育の推進には、生涯にわたる絶え間のない支援が重要で、家庭における食育はもとより、保育園、幼稚園、学校、関係団体等が連携・協働し、ライフステージに応じた切れ目のない支援を行うことが求められます。

住民の健全な食生活の確立とともに、地域の食文化の伝承や地産地消の促進等、地域に食育を根付かせるため、各関連機関との連携を深めます。



### (3) 基本的視点

住民の健康な身体と豊かなこころの育成を図るとともに、地域に食育の輪を広げるため、以下の視点から食育の推進に取り組めます。

#### ① 食生活の改善による生活習慣病の予防と改善

子どもの朝食の欠食や就寝時間が遅いなどの生活習慣の乱れ、成人における栄養の偏りや不規則な食事等が生活習慣病の原因の一つとなっています。住民の食に対する関心と意識を高め、住民自らが健全な食習慣の定着を図り、生活習慣病の予防・改善に取り組むことができるよう支援します。

#### ② 共食を通じたコミュニケーションの促進

家族や仲間と一緒に食卓を囲み、会話をしながら食事をする事は、子どもたちに正しい食習慣やマナーを伝える重要な機会として期待されます。

誰かと食卓を囲み、食に関する会話を行うことで、住民自らが食への関心を深め、望ましい食習慣やマナーを身につけることができるよう、地域での共食の機会や家庭における共食の推進を図ります。

#### ③ 地域の食文化の伝承と地産地消の促進

伝統ある食文化の消失や食品の安全性への不安等が問題視される中、昔ながらの郷土料理や伝統料理、行事食を保育園・幼稚園・学校の給食献立に取入れるなど、地域をはじめ学校や家庭における食文化の継承や、より多くの住民が地域の食材にふれることができるよう地産地消の推進を図ります。

#### ④ 食育を支える環境づくり

地域全体で食育を推進していくため、住民に対して食育推進の取組に関する情報提供を行うとともに、関係機関の連携体制づくりに努め、地域が一体となって、住民が日常生活の中で気軽に食育を実践できる環境づくりを推進します。

## 2. ライフステージ別に取り組む食育の考え方

生涯を通して切れ目のない食育の推進を目指し、ライフステージに応じた望ましい食習慣の定着を推進します。



### 3. 食育に関する施策の展開

#### (1) 健康な身体と豊かなこころの育成

##### 現状

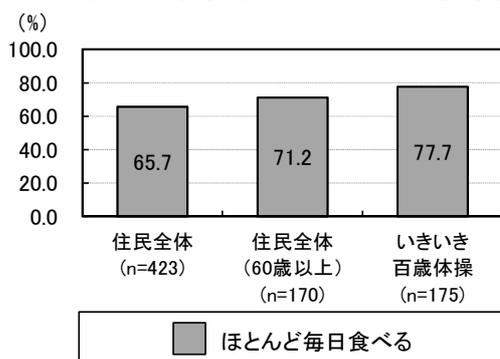
##### 【栄養・食生活の状況（成人）】

《アンケート結果より》

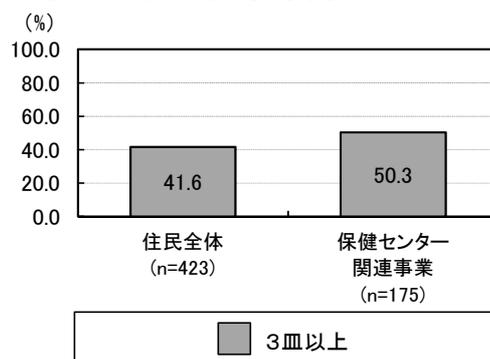
- 成人の約9割が朝食をほとんど毎日食べると回答していますが、世代が下がるほど割合が低くなる傾向にあり、青年期では約8割となっています。
- バランスのよい朝食を食べる人は成人の1割台半ばとなっており、最も低い青年期では1割未満となっています。
- バランスのよい食事を1日2回以上摂る人の割合は成人の6割台半ばとなっています。特に青年期での割合が低く、5割台半ばとなっています。
- 野菜を1日5皿（350g）以上食べる割合はどの世代でも1割未満となっています。また、3皿以上食べる割合は壮年期で最も低く、3割台半ばとなっています。
- ふだんの食生活で薄味にするよう心がけている割合（いつも+ときどき）は成人の7割弱ですが、世代が下がるほど割合が低くなる傾向にあり、青年期では5割台半ばとなっています。
- 就寝前2時間以内に食事をする割合は成人の2割強ですが、世代が上がるほど割合が高くなる傾向にあり、高齢期では3割となっています。
- 自分にとって適切な食事内容・量を正確に知っている人は成人の1割未満となっていますが、なんとなく知っている人をあわせると、5割台半ばとなっています。
- 成人の5割台半ばが食生活に問題あり（多少問題がある+問題がある）と回答しています。また、世代が下がるほど割合が高くなる傾向にあり、青年期・壮年期では6割台半ばとなっています。



1日2回以上、バランスのよい食事をほとんど毎日する人の割合は、住民全体より「いきいき百歳体操」に参加している人の方が高くなっています。

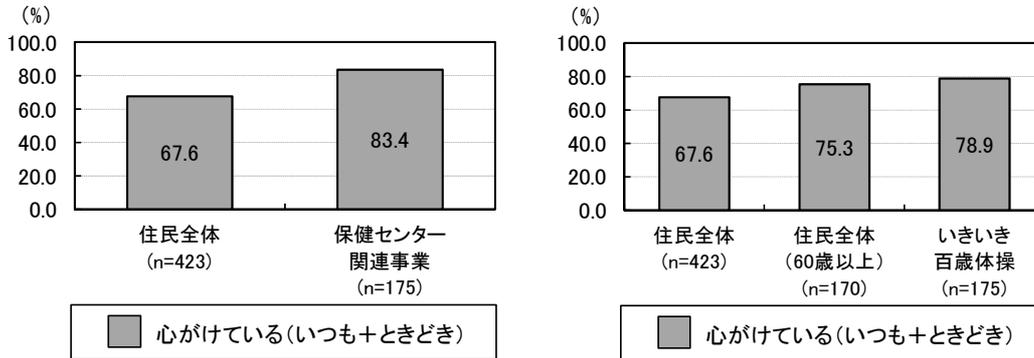


野菜を1日3皿以上食べる人の割合は、住民全体より保健センター関連事業に参加している人の方が高くなっています。





ふだんの食生活を薄味にするよう心がけている人の割合は、住民全体より保健センター関連事業、「いきいき百歳体操」に参加しているの方が高くなっています。



### 《県・国との比較より》

〈平成 28 年度奈良県県民・健康食生活実態調査〉

- 1日の食塩摂取量は男性 12.0g、女性 9.9g となっており、男女とも奈良県より低い値になっていますが、日本人の食塩摂取量目標量である男性 8g 未満、女性 7g 未満を上回る結果となっています（日本人の食事摂取基準\*が一部改正され、2020年4月1日から、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満が適用されます）。

〈平成 31 年食育に関する意識調査〉

- 住民アンケートでの朝食を毎日食べる人の割合は8割台半ばで、全国の値より高くなっています。

〈平成 30 年度なら健康長寿基礎調査・平成 31 年食育に関する意識調査〉

- 住民アンケートでの主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日に2回以上とる人の割合は6割台半ばで、奈良県・全国の値より高くなっています。

### 《庁内ヒアリングより》

- 食育に関する教室については、参加者が少ない教室もあり、周知方法や内容の検討や充実を図る必要があります。
- 生活習慣病予防に向けた食生活改善についての取組が不十分であるため、方法や内容を検討し、充実していく必要があります。

## 【栄養・食生活の状況（子ども）】

### 《アンケート結果より》

- 小学生・中学生での朝食をほとんど毎日食べる割合は9割以上で、5年前より増加傾向にあるものの、3～5歳では減少傾向にあり、9割弱となっています。
- バランスのよい朝食を食べる割合は、3～5歳・小学生・中学生とも5年前より減少傾向にあり、1割台となっています。特に3～5歳と小学生での減少が大きくなっています。

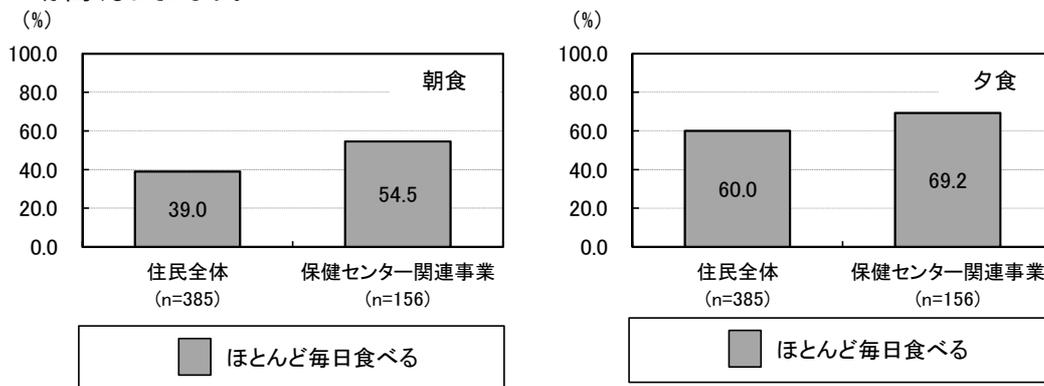
## 【共食・食のマナー等の状況（子ども）】

《アンケート結果より》

- 朝食を一人で食べる割合は、3～5歳・小学生・中学生ともに5年前より減少傾向にあり、3～5歳・小学生では1割未満、中学生では約3割となっています。
- 食事のあいさつを毎回する割合は、3～5歳・小学生・中学生とも5年前より減少傾向にあり、3～5歳・小学生で5割台半ば、中学生で4割台半ばとなっています。特に3～5歳での減少が大きくなっています。
- 食事に関する準備やお手伝いをする割合は、小学生で7割弱、中学生で約4割となっており、中学生については、5年前より減少傾向にあります。
- 就寝前2時間以内に食事をする割合は3～5歳・小学生では1割台、中学生では1割未満となっています。



家族と一緒に食事をする人の割合は、住民全体より保健センター関連事業に参加している人の方が高くなっています。



## 取組の方向性

- 食生活の重要性や生活習慣病との関係性、食の安全等の周知を図り、望ましい食生活の定着を図ります。特に減塩や野菜摂取量の増加に向けた取組を推進します。
- 食生活に必要な知識を習得することができるような学びの機会の提供を行います。
- 特定保健指導の対象者に対し、食生活改善に向けた指導を行います。
- 保育園・幼稚園・小学校と連携し、食の楽しさや食事のマナー等を学ぶ機会を提供し、正しい食習慣の定着に向けた取組を推進します。
- 食事の楽しさを実感し、食のマナーや文化を継承する場として、共食の重要性の周知を図ります。
- 住民が食を楽しむ機会の提供に努め、食べ物を大切にすることや感謝のこころを育みます。

※日本人の食事摂取基準とは…

健康な個人及び集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すもので、5年に1回改定されます。

2020年版が2020年4月1日から適用されますが、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れ策定が行われています。

## 具体的な取組

### 全住民

- 朝食を毎日食べ、バランスのよい食事をとる。
- 適正体重を認識し、自身の健康状態に応じた食事量や食事内容を理解し実践する。
- 生活習慣病の予防に向けて、減塩や野菜摂取増加といった食生活の改善に努める。
- 食卓を家族のコミュニケーションの場とし、共食の機会を増やす。
- 家庭菜園や調理等家庭での食体験を増やす。
- 食の安全や現状について知る機会を持つ。

### 妊娠期

- 妊娠期や子どもの成長に関する栄養の知識を身につける。

### 乳幼児期・少年期

- 家族と一緒に食事をする機会を増やす。
- 早寝早起きをして、朝食を必ず食べる。
- 好き嫌いを少なくしてバランスのよい食事をとる。
- 食事の準備や調理などに積極的に参加する。
- 毎食、食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をする。

### 青年期・壮年期

- 食生活と健康についての関係性を理解し、生活習慣病予防を実践する。
- 朝食を食べ、規則正しい食生活を実践する。
- 適正体重を知るとともに、それに応じた食事量を知り実践する。
- 食の安全性に関する正しい知識を身につける。

### 高齢期

- 規則正しい食事をし、栄養バランスに気をつけて少量でも品目を多くとるようにする。
- 共食の機会を増やし、家族や友人との食事を通してコミュニケーションを図る。
- 食の安全性に関する正しい知識を身につける。

### 保育園、幼稚園、学校

- 給食だより、保健だより等で、保護者や子どもに正しい食生活の重要性やバランスのとれた食事等についての情報を提供する。
- 給食の時間を通じて、子どもに栄養バランスのとれた食事や食事のあいさつ、マナー等、望ましい食習慣の形成が行われるよう指導する。
- 年齢や学年に応じた食育の授業を実施する。
- 調理実習を通じて栄養バランスのとれた献立の立て方や調理方法について学習する。
- 菜園活動を通じて食べ物への感謝の気持ちを育む。
- 園、学校の菜園等の設置を推進し、子どもが農産物にふれる機会を増やす。

### 地域(ボランティア等)の関係機関

- スーパーや各種イベント等で多くの住民に対し食育（減塩・野菜摂取量増加等）啓発を行う。
- 生活習慣病予防教室や親子、男性を対象とした料理教室を開催する。
- 地域のネットワークを活用し、食育や生活習慣病予防のための食生活について普及する。

## 事業者、店舗

- ヘルシーメニューを提供する機会を増やす。

## 医療機関

- 対象者に応じた食生活やよりよい食習慣定着の方法に関する情報提供、栄養指導を行う。

## 行政

- 町広報や町ホームページ等を活用し、食の重要性を周知するとともに、望ましい食事内容や無理なくできる食生活の改善法、食の安全性に関する情報を発信する。【健康福祉課】
- マタニティ教室や母子健康手帳交付時に妊娠期に必要な栄養や食生活についての情報提供と指導を行う。【健康福祉課、こども未来課】
- 乳幼児健診や離乳食教室で乳幼児に必要な栄養や食生活について指導する。【健康福祉課】
- 食事の支援が必要な子どもや支援を希望する子どもに対して相談を行う。【健康福祉課】
- 食育や生活習慣病予防のための食生活についての講話や調理実習を通じ、正しい食生活（減塩・野菜摂取増加等）を普及する。【健康福祉課】
- 食生活に必要な知識を習得し実践できるようにするため、他組織や機関と連携し、親子や男性向け料理教室等を充実し、参加を広く呼びかける。  
【健康福祉課、教育総務課、生涯教育課、社会福祉協議会】
- 特定保健指導対象者（メタボリックシンドローム及びその予備群の人）に対し、正しい食生活の定着に必要な実践的な指導を行う。【住民保険課】
- 生活習慣病の予防に向けた食生活改善の取組を行う。【健康福祉課】
- 高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯で調理が困難な人に対し、昼食の提供を行う。  
【長寿介護課、社会福祉協議会】
- 町広報や町ホームページ、健康教室等を活用し、共食の重要性を啓発する。【健康福祉課】
- 高齢者の健康状態に応じた低栄養予防や生活習慣病予防等に関する食生活改善の取組みを行う。  
【長寿介護課、健康福祉課】



## (2) 食育を推進するまちづくり

### 現状

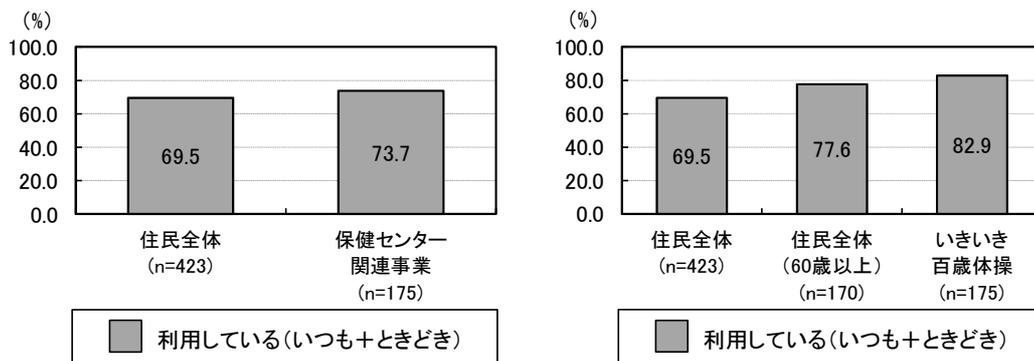
#### 【食育の状況】

《アンケート結果より》

- 成人の約6割が食育という言葉も意味も知っているとは回答していますが、高齢期では5割台にとどまっています。
- 成人の8割以上が地産地消という言葉も意味も知っているとは回答していますが、実際に地域産食材や旬の食材を使用している人は3割強となっています。



地域産食材や旬の食材を利用している人の割合は、住民全体より保健センター関連事業、「いきいき百歳体操」に参加している人の方が高くなっています。



《庁内ヒアリングより》

- 地産地消の取組として、生産者との交流の場の提供やイベントでの地元野菜の直売、また、給食に伝統野菜を使用する取組を行っていますが、住民全体への周知は不十分であるため、様々な機会を通じて周知啓発を行う必要があります。

### 取組の方向性

- 食への関心を高めるため、様々な機会を活用し、食育の重要性に関する啓発を行います。
- 地産地消や郷土料理等に対する興味・関心を深めるための取組や情報提供が求められます。
- 関連団体等との連携を深め、住民が食にふれる機会の提供に努め、地域全体での食育の推進に取組みます。

## 具体的な取組

### 全住民

- 地場産物や旬の素材の購入の機会を増やす。
- 地域の郷土料理や行事食等を献立に取入れる。
- 地産地消に取り組んでいる飲食店等を利用するように心がける。

### 保育園、幼稚園、学校

- 給食に地場産物の食材の利用を増やし、郷土料理や旬の食材を積極的に取入れる。
- 給食だより等を活用し、給食で利用している食材の情報を提供する。

### 地域(ボランティア等)の関係機関

- 地場産物や旬の食材を使用した料理及び郷土料理についての情報提供、調理実習を実施する。

### 販売者、生産者

- 年間を通じて地場産物の給食への安定した供給を目指す。
- 地場産物の食材が地域で消費されるような流通経路を確立する。
- 地場産物の提供組織を拡大する。

### 行政

- 町広報や町ホームページ、健康教室等の機会を活用し、食育の重要性や住民が食育を進める上での効果やメリットを周知し、住民の自主的な活動を推進する。【関係各課】
- 食育に関するパネル展示やチラシ配布を行い、それに関連する書籍の展示を行う。  
【健康福祉課、図書館】
- 町広報や町ホームページ等で伝統料理や郷土料理を紹介する。【健康福祉課、産業観光課】
- 生産者と学校等との相互交流の機会づくりを支援する。【産業観光課、教育総務課】
- 農政分野や関係機関と連携して、地産地消を進める。【関係各課】
- 親子クッキングの際に、季節のイベントに関連した料理や郷土料理を取入れる。  
【健康福祉課、社会福祉協議会】
- お話会のプログラムの中に季節の食べ物や文化・風習にまつわる話を取入れる。【図書館】



## 4. 数値目標一覧

### ■ 基本目標 1 健康な身体と豊かなこころの育成（★は後期計画で新たに設定した指標）

指標項目		策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
乳幼児期・少年期	朝食を毎日食べる子どもの増加			
	幼児（3～5歳）	93.0%	88.2%	97.0%以上
	小学生	90.9%	94.6%	94.9%以上
	中学生	88.5%	90.9%	92.5%以上
	バランスのとれた朝食（主食・主菜・副菜）を食べる子どもの増加			
	幼児（3～5歳）	29.0%	14.7%	39.0%以上
	小学生	17.3%	10.7%	27.3%以上
	中学生	14.2%	12.1%	24.2%以上
	朝食を一人で食べる子どもの減少			
	幼児（3～5歳）	5.0%	2.9%	2.5%以下
	小学生	10.7%	7.1%	6.5%以下
	中学生	31.1%	30.3%	28.0%以下
	食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を毎回する子どもの増加			
	幼児（3～5歳）	72.0%	55.9%	92.0%以上
	小学生	56.8%	55.4%	77.8%以上
	中学生	52.0%	45.5%	72.0%以上
食事に関する準備やお手伝いをする子どもの増加				
小学生	65.4%	67.9%	71.9%以上	
中学生	44.5%	39.4%	49.0%以上	
親子を対象とした料理教室の増加				
親子	33回	13回	増加	
青年期・壮年期・高齢期	朝食を毎日食べる人の増加			
	20歳以上	84.0%	87.5%	92.4%以上
	バランスのとれた朝食（主食・主菜・副菜）を食べる人の増加			
	20歳以上	12.1%	13.5%	15.0%以上
	1日5皿以上の野菜料理を食べている人の増加			
	20歳以上	4.5%	4.5%	33.0%以上
就寝前2時間以内に食事をする人の減少				
20歳以上	28.8%	44.0%	25.9%以下	

指標項目		策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
青年期・ 壮年期・ 高齢期	自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の増加			
	20歳以上	42.7%	53.7%	60.0%以上
	主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日に2回以上ほぼ毎日とっている人の増加			
	20歳以上	65.8%	65.7%	72.4%以上
	自分で料理をつくる男性の増加			
	20歳以上男性	37.4%	39.1%	50.0%以上
	男性を対象とした料理教室の増加			
	20歳以上男性	3回	13回	5年前より増加
	ふだんの食生活で、薄味にするよう心がけている人の増加★			
20歳以上	-	67.6%	74.4%	

■ 基本目標 2 食育を推進するまちづくり

指標項目		策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
「食育」の言葉も意味も知っている人の増加				
20歳以上男性		38.5%	45.0%	50.0%以上
20歳以上女性		67.9%	71.5%	74.7%以上
「地産地消」の言葉も意味も知っている人の増加				
20歳以上男性		79.7%	78.1%	87.7%以上
20歳以上女性		83.7%	84.3%	92.1%以上
地場や旬の食材を利用する人の増加				
20歳以上男性		62.5%	59.8%	68.8%以上
20歳以上女性		82.8%	76.0%	91.1%以上
学校給食で地場産物の食材を使用する割合の増加				
小・中学校		13.9%	14.6%	25.0%以上



資料編



---

# 1. 会議設置条例及び規則

---

## ○田原本町健康づくり推進協議会規則

平成26年9月16日

規則第11号

田原本町健康づくり推進協議会規則（昭和63年田原本町規則第5号）の全部を改正する。

（趣旨）

第1条 この規則は、田原本町附属機関に関する条例（平成26年田原本町条例第13号）

第2条の規定に基づき、田原本町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

（組織）

第2条 協議会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 医療関係団体の代表
- (2) 健康づくりの推進に関係する団体の代表
- (3) 町議会の議員
- (4) 教育に関係する機関の代表
- (5) 関係行政機関の代表
- (6) 前各号に掲げる者のほか、町長が必要と認める者

（任期）

第3条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、当該委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（会長及び副会長）

第4条 協議会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によってこれを定める。
- 3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。
- 4 会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、副会長がその職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会の会議は、会長が招集する。

- 2 協議会は、委員の過半数の出席がなければ、会議を開き、議決をすることができない。
- 3 協議会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。
- 4 前項の場合においては、会長は、委員として議決に加わる権利を有しない。

(委員以外の者の出席)

第6条 会長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、住民福祉部において処理する。

(その他)

第8条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この規則は、公布の日から施行する。

(任期の特例)

- 2 この規則の施行の日以後最初に委嘱され、又は任命される委員の任期は、第3条の規定にかかわらず、平成28年3月31日までとする。

(招集の特例)

- 3 この規則の施行の日以後最初に開かれる協議会の会議は、第5条第1項の規定にかかわらず、町長が招集する。

# ○田原本町食育推進会議設置条例

平成26年9月16日

条例第17号

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）第33条第1項の規定に基づき、田原本町食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 田原本町食育推進計画（法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画をいう。以下同じ。）の策定及び実施の推進に関する事項
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関し町長が必要と認める事項

(組織)

第3条 推進会議は、委員15名以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 食育の推進に関し学識経験のある者
- (2) 食育の推進に関係する団体の役員又は職員
- (3) 町議会の議員
- (4) 教育若しくは保育に関する機関又は関係行政機関の職員
- (5) 前各号に掲げる者のほか、町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、委員の互選によってこれを定める。
- 3 副会長は、委員のうちから会長が指名する。
- 4 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。
- 5 副会長は、会長を補佐し、会長に事故の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 推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 推進会議は、委員の過半数の出席がなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席等)

第7条 会長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 推進会議の庶務は、住民福祉部において処理する。

(その他)

第9条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(任期の特例)

2 この条例の施行の日以後最初に委嘱され、又は任命される委員の任期は、第4条第1項の規定にかかわらず、平成28年3月31日までとする。

(招集の特例)

3 この条例の施行の日以後最初に開かれる推進会議の会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、町長が招集する。

## 2. 委員名簿

### ■ 田原本町健康づくり推進協議会委員

	役職	氏名
医療	医師会会長	坂根 俊輔（第1回・第2回）
		植山 正邦（第3回）
	歯科医師会会長	山本 純也
	一般社団法人奈良県薬剤師会 天理磯城支部（田原本町の者）の代表	杉本 賢一
地区組織	自治連合会会長	森井 基容
	商工会会長	山田 至完
	体育協会会長	新葉 清嗣
	老人クラブ連合会会長	大橋 明子
	地域婦人団体連絡協議会会長	山岡 佐規子
	連合PTA会長	吉原 直子
	健康づくり推進員協議会会長	森田 信子
	食生活改善推進員協議会会長	○北原 美津子
学識経験者	民生児童委員協議会会長	村田 稔治
議会	議長	小走 善秀
	厚生建設委員会委員長	◎古立 憲昭（第1回）
		◎山田 英二（第2回・第3回）
教育	社会教育委員長	平井 洋一
	校園長会代表	大村 泰弘
保健所	中和保健所長	山田 全啓
行政	副町長	住井 康典
	教育長	植島 幹雄

◎田原本町健康づくり推進協議会における会長

○田原本町健康づくり推進協議会における副会長

■ 田原本町食育推進会議委員

	所属	氏名
食育の推進に関し学識経験のある者	畿央大学健康科学部健康栄養学科教授	◎上地 加容子
食育の推進に関係する団体の役員または職員	食生活改善推進員協議会会長	○北原 美津子
	商工会代表	上田 剛裕
	奈良県農業協同組合桜井しき・宇陀地区田原本町の女性部の代表	安田 淑子
	連合PTA会長	吉原 直子
町議会の議員	厚生建設委員会委員長	古立 憲昭（第1回）
		山田 英二（第2回・第3回）
教育又は保育に関する機関の職員	こどもの森阪手保育園園長	阪本 善美
	東幼稚園園長	川西 美和
	田原本小学校校長	植嶋 茂司
	田原本中学校校長	中野 智
関係行政機関の職員	中和保健所栄養士	小川 宏子
町の職員	住民福祉部長	竹島 基量
	産業建設部長	三浦 明
	教育部長	岡本 達史

◎田原本町食育推進会議における会長

○田原本町食育推進会議における副会長

### 3. 計画策定の過程

年月日	事項	内容
令和元年	8月26日	第1回田原本町健康づくり推進協議会 (1)会長の選任について (2)中間評価及び後期計画策定について (3)今後のスケジュールについて
	8月28日	第1回田原本町食育推進会議 (1)会長の選任について (2)中間評価及び後期計画策定について
	9月9日～10月15日	健康・食育に関するアンケート調査実施 ①住民調査（町内在住の20歳以上の住民） （9月20日～10月9日） ②保健センター関連事業（参加者） （9月9日～10月15日） ③いきいき百歳体操（参加者） （10月3日～10月15日）
令和2年	1月20日	第2回田原本町食育推進会議 (1)アンケート調査結果の概要について (2)後期計画骨子案について
	1月28日	第2回田原本町健康づくり推進協議会 (1)アンケート調査結果の概要について (2)後期計画骨子案について
	2月14～3月1日	パブリックコメントの実施 ・公開場所：町ホームページ、保健センター ・意見数：3件
	3月17日	第3回田原本町健康づくり推進協議会 (1)パブリックコメントについて (2)後期計画最終案について
	3月18日	第3回田原本町食育推進会議 (1)パブリックコメントについて (2)後期計画最終案について

## 4. アンケート調査の概要

### (1) 調査の目的

本調査は、平成 27 年に策定した「第 2 次健康たわらもと 21・第 2 次田原本町食育推進計画」の中間評価を行い、「第 2 次健康たわらもと 21・第 2 次田原本町食育推進計画【後期計画】（令和 2 年度～令和 6 年度）」を策定するための基礎資料として、住民の健康や生活習慣、食育に関する意識や健康づくりへの取組の状況を把握することを目的に実施しました。

### (2) 調査概要

区分	①住民調査	②保健センター関連事業	③いきいき百歳体操
調査対象者	町内在住の 20 歳以上の住民	保健センター関連事業の参加者	いきいき百歳体操の参加者
抽出方法	無作為抽出	郵送調査対象者を除く 175 人に配布	郵送調査対象者を除く 214 人に配布
調査方法	郵送配布・郵送回収	直接配布・直接回収	直接配布・直接回収
調査期間	9 月 20 日（金） ～10 月 9 日（水）	9 月 9 日（月） ～10 月 15 日（火）	10 月 3 日（木） ～10 月 15 日（火）
配布数	1,200 件	175 件	214 件
有効回収数	423 件	175 件	175 件
有効回収率	35.3%	100.0%	81.8%

※アンケート調査結果については、中間評価に「①住民調査」を活用し、「②保健センター関連事業」、「③いきいき百歳体操」の調査結果については、参考値として活用しました。

第2次健康たわらもと21・  
第2次田原本町食育推進計画  
【後期計画】

発行:令和2年(2020年)3月

発行者:田原本町

編集:田原本町住民福祉部  
健康福祉課

住所:〒636-0392

奈良県磯城郡田原本 890-1

電話:(0744)32-2901

F A X:(0744)32-2977