



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。

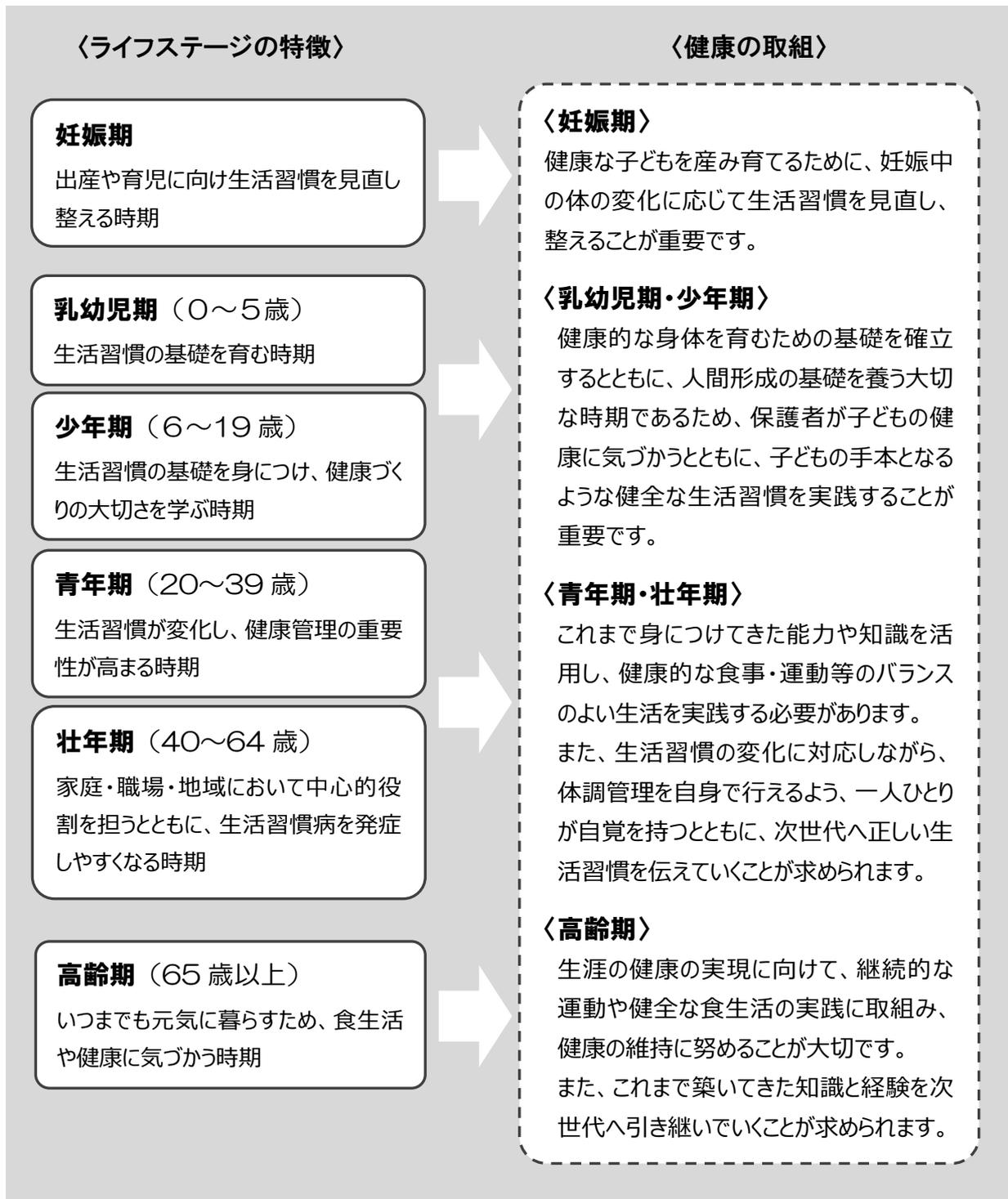
## ⑤ 歯・口腔

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。

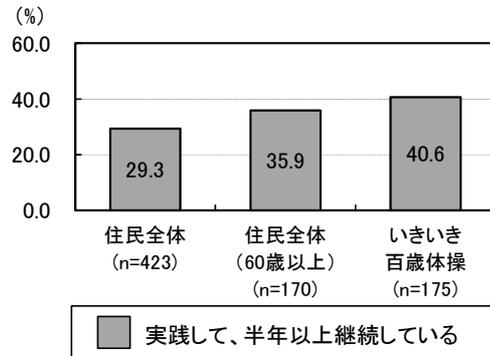
## 【メタボリックシンドローム・肥満等の状況】

《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。

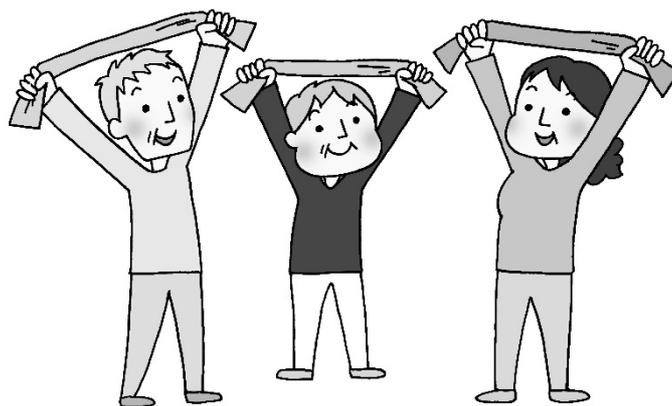
## 【健康づくりの状況】

《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

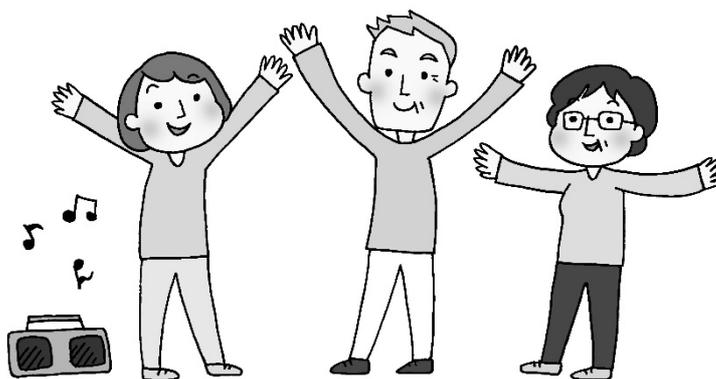
- 生活習慣改善のための指導を行う。

### 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

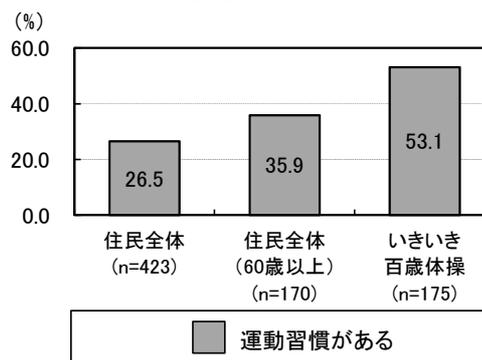
#### 【身体活動・運動習慣の状況】

《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もち、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。

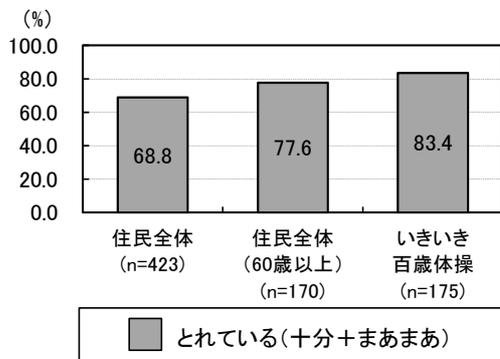
##### 【ストレスについて】

《アンケート結果より》

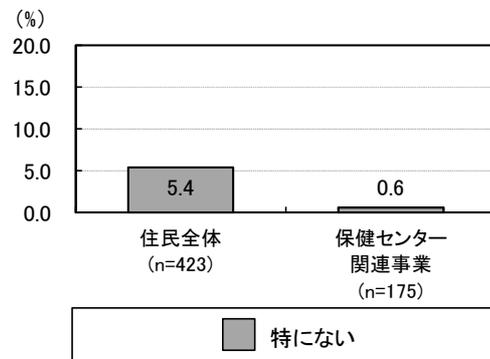
- 現代はストレス社会だと言われる中、数パーセントながら、ストレス解消法がないと回答する人がみられます。



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は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

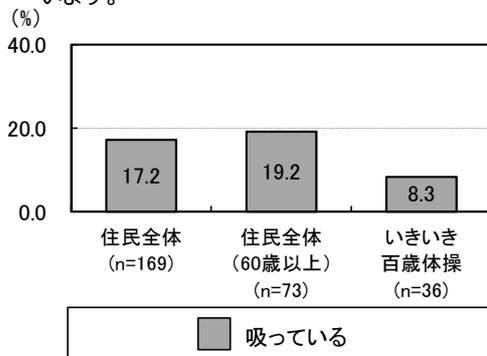
- ビール:500ml ● 日本酒:1合(180ml) ● 焼酎:100ml ● 酎ハイ:350ml ● ワイン:200ml

【純アルコールの換算式】

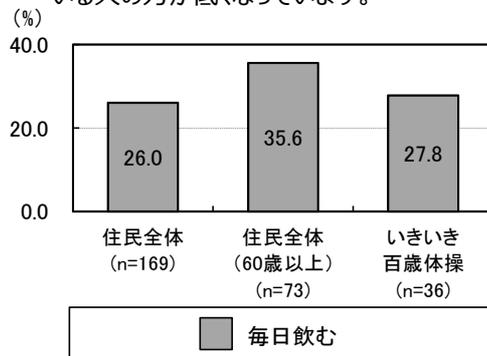
純アルコール = アルコール飲料の量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコール比重)



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。

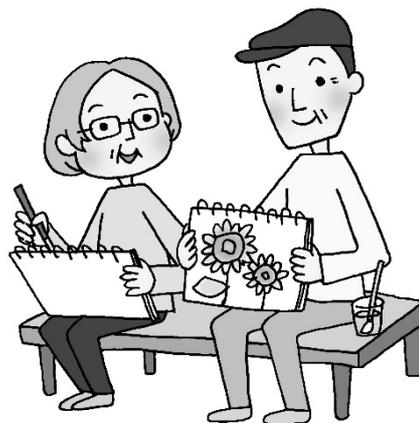


毎日お酒を飲む男性の割合は、60歳以上の住民全体より「いきいき百歳体操」に参加しているの方が低くなっています。



### 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》

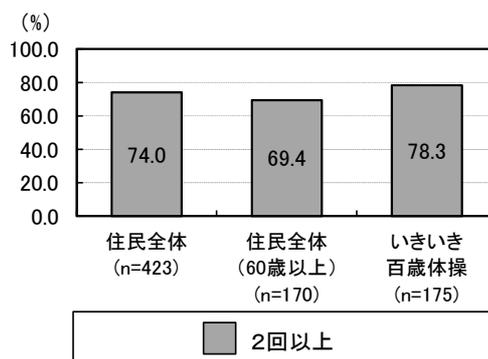
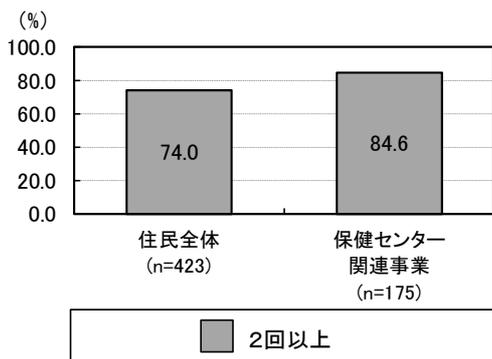
- 歯科検診を1年に1回以上受けている人は5年前より増加し、約4割となっています。
- 成人の7割台半ばが1日2回以上歯磨きすると回答していますが、約2割が1日1回と回答しています。1回の割合は高齢期で特に高く、約3割となっています。
- 年齢が上がるほど残存歯は減少する傾向にあり、特に65～74歳から75歳以上にかけての減少が大きくなっています。

《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、歯の健康の重要性和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