

第2次  
川根本町保健計画・食育推進計画

平成29年3月  
川根本町



## はじめに



近年、医療技術の進歩などにより平均寿命が延伸し、わが国は世界の最たる長寿国となりました。その一方で、要支援・要介護認定率も増加しており、心身ともに自立して暮らすことのできる「健康寿命」の延伸は、健康づくりの重点課題となっています。

本町の高齢化率は全国的にも高い水準となっているものの、「お達者度」（静岡県が独自に算出した市町村別健康寿命）では県内で高順位を保っており、元気な高齢者が多いことが強みとなっています。高齢者に限らず、すべての町民が心身ともに健康でいきいきと社会参加できることは、まちの活力の維持・向上のためにも不可欠なこととなっています。

本町では、平成19年3月に、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていくことを目的とした「川根本町保健計画」、平成24年3月に、町民が「食」を通じて健康で豊かな人間性を育むことを目的とした「川根本町食育推進計画」を策定しました。このたび計画期間満了を迎えるにあたり、さらなる健康づくり・食育推進に向けた新たな計画として「第2次川根本町保健計画・食育推進計画」を策定しました。

本計画は、町民一人ひとりの主体的な取り組みを促進しつつ、健康づくり・食育推進に取り組むための環境整備を進め、さらなる取り組みの輪を広げていくことで、誰もが心身ともに健康で、豊かな心で暮らせるまちをめざしています。

今後は本計画をもとに、保健・医療・福祉などの関係機関・団体、事業者の方々と連携し、各種健康診査・検診や、健康講座、運動指導、予防接種など、様々な事業を展開してまいります。

最後に、本計画の策定にあたり、ご協力いただきました「川根本町保健、福祉サービス推進協議会保健事業部会」の皆様をはじめ、アンケートなど様々な機会において貴重なご意見をお寄せいただきました町民の皆様、関係機関、団体、事業者の方々に厚く御礼を申し上げます。

平成29年3月

川根本町長 鈴木 敏夫

## 【目 次】

第1章 計画策定にあたって.....	1
1 計画策定の背景と趣旨.....	2
(1) 国・県の動向.....	2
(2) 川根本町の動向と計画策定の趣旨.....	3
2 計画の位置づけ.....	3
3 計画の期間.....	4
第2章 川根本町の健康と食を取り巻く現状と課題.....	5
1 統計からみる川根本町の状況.....	6
(1) 人口・世帯の状況.....	6
(2) 出生の状況.....	8
(3) 死亡の状況.....	9
(4) お達者度の状況.....	11
(5) 要介護認定の状況.....	12
(6) 健康診査・検診の状況.....	13
(6) 地産地消の状況.....	18
(7) 医療費の状況.....	19
2 町民アンケート調査からみる川根本町の状況.....	20
(1) 調査の概要.....	20
(2) 調査結果の概要.....	21
3 前回計画の評価.....	25
(1) 評価の概要.....	25
(2) 各分野別評価.....	26
第3章 計画の基本的な考え方.....	33
1 計画の全体目標と基本理念.....	34
(1) 計画の全体目標.....	34
(2) 計画の基本理念.....	34
2 重点施策.....	35
(1) 保健計画.....	35
(2) 食育推進計画.....	36
3 施策体系.....	37

第4章 保健計画.....	39
1 食生活.....	40
2 運動・身体活動.....	45
3 休養・こころ.....	50
4 たばこ・アルコール.....	55
5 歯.....	60
6 健康管理.....	64
ライフステージ別の取り組み.....	72
 第5章 食育推進計画.....	 75
1 望ましい食生活を理解し、実践しよう.....	76
2 料理を作る経験や農業などの体験をしよう.....	81
3 食を通じた交流やまちの食文化を大切にしよう.....	86
4 まち全体で食育を推進しよう.....	93
ライフステージ別の取り組み.....	96
 第6章 計画の推進にあたって.....	 99
1 計画の推進体制.....	100
2 計画の進行管理.....	100
 資料編.....	 101
1 計画の策定体制.....	102
2 計画の策定経過.....	102
3 川根本町保健、福祉サービス推進協議会本部会設置要綱.....	103
4 委員名簿.....	105
(1) 川根本町保健、福祉サービス推進協議会本部会 委員名簿.....	105
(2) 川根本町保健、福祉サービス推進協議会 保健事業部会委員名簿.....	105
(3) 食育担当者連絡会 会員名簿.....	106
5 団体ヒアリング調査の結果概要.....	107
(1) 調査の概要.....	107
(2) 調査結果の概要.....	108
6 用語解説.....	109



# 第1章

## 計画策定にあたって



# 1

## 計画策定の背景と趣旨

### (1) 国・県の動向

WHO（世界保健機関）が昭和 21 年に提唱した「健康」の定義では、「健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」とされています。

長寿命化が進んでいる一方で、寝たきり、認知症などの要介護者の増加などの問題も発生しているなか、わが国においても、単に平均寿命を延伸させるだけでなく、「健康寿命」の延伸、一人ひとりの健康づくりを支える社会環境の整備等に重点が置かれるなど、新たな動きが生まれてきています。

国では、健康増進法の下、平成 12 年に国民の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会を築くことを目的とし、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」が策定されました。平成 24 年 7 月には、「21 世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」が策定されました。この新たな計画では、生活習慣病の一次予防に加えて、重症化予防の重点化、地域で健康づくりを支える社会環境の整備などに取り組み、「健康寿命の延伸」や「健康格差の縮小」などをめざすことが示されています。

食育の分野においては、食に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進んでおり、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。また、食の安全性に対する意識の高まり、食べ残しや食品廃棄物の増加など食に対する感謝の気持ちの希薄化、伝統的な地域の食文化の衰退、食料自給率の低下など、食を取り巻く国民の意識や社会環境は大きく変化しています。

国では、食育基本法の下、平成 18 年 3 月に「食育推進基本計画」が策定され、平成 23 年 3 月には、「周知から実践へ」をコンセプトとして、「第 2 次食育推進基本計画」が策定されました。平成 28 年 3 月には、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」の 5 つを重点課題として、「第 3 次食育推進基本計画」が策定されました。

静岡県では、国の第 2 次計画を踏まえた計画として、平成 26 年 3 月に「第 3 次ふじのくに健康増進計画」を策定し、「富国有徳の理想郷“ふじのくに”づくり」の実現に向けて県民の心身の健康づくりに取り組んでいます。平成 26 年 3 月には「ふじのくに食育推進計画（第 3 次静岡県食育推進計画）」も同時に策定し、「0 歳から始まるふじのくにの食育」を重点におき、食に関わる機関の連携の強化により、食育の一層の推進を図っています。



## (2)川根本町の動向と計画策定の趣旨

本町では、平成19年3月に第1次計画となる「川根本町保健計画」を策定しました。その後、平成24年3月に中間見直し、後期計画の策定を行うとともに、新たに「食育推進計画」を策定し、町民や地域・団体との連携・協働による健康増進・食育を進めてきました。

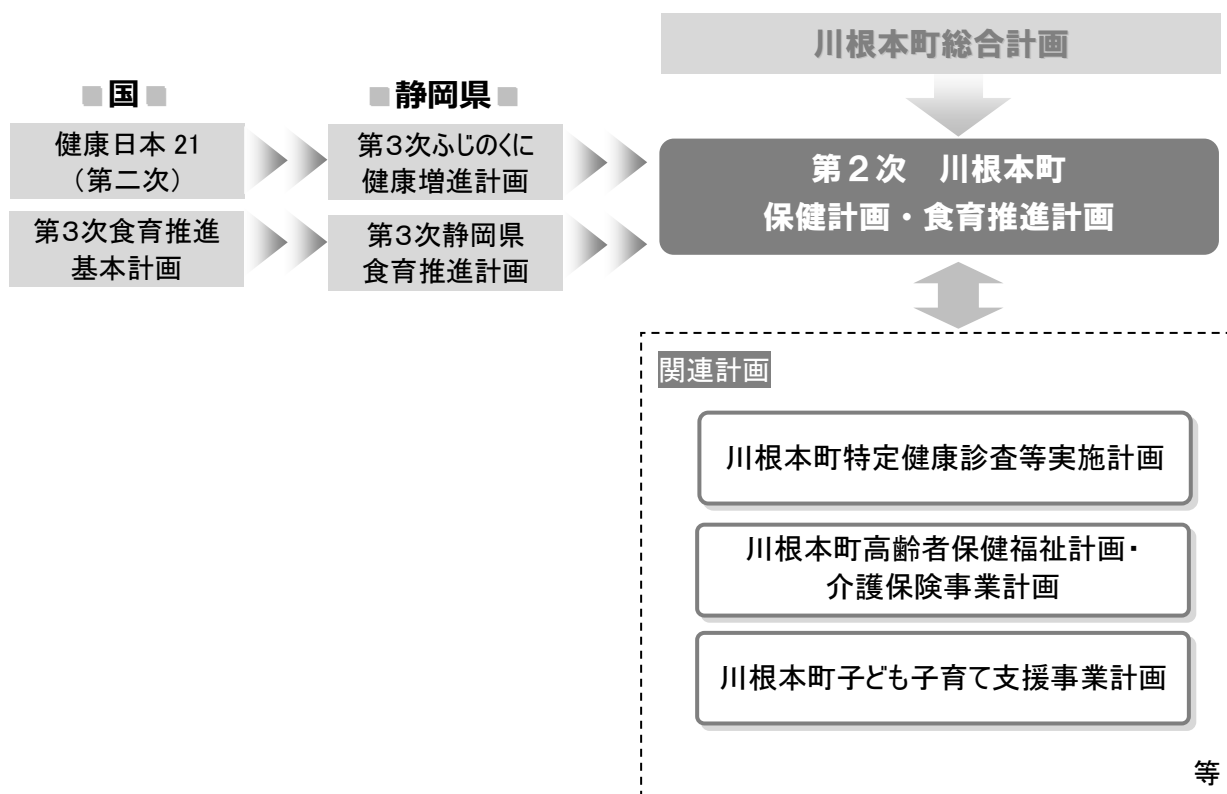
第1次計画（後期計画）の策定から5年が経過し、健康・食育を取り巻く状況は、本町においても大きく変化しています。

本計画は、第1次計画に基づきこれまで推進してきた健康・食育に関する施策・事業の進捗状況を振り返るとともに、町民意識、健康づくりや食育に関する団体等の意識・状況を把握し、より町の実情に即した効果的な施策・事業を推進するために策定するものです。また、町全体をあげて健康づくり・食育に取り組む社会環境の整備にも重点を置きながら策定するものとします。

# 2 計画の位置づけ

本計画は、「川根本町総合計画」を上位計画とし、個別計画との整合を図りながら策定しました。

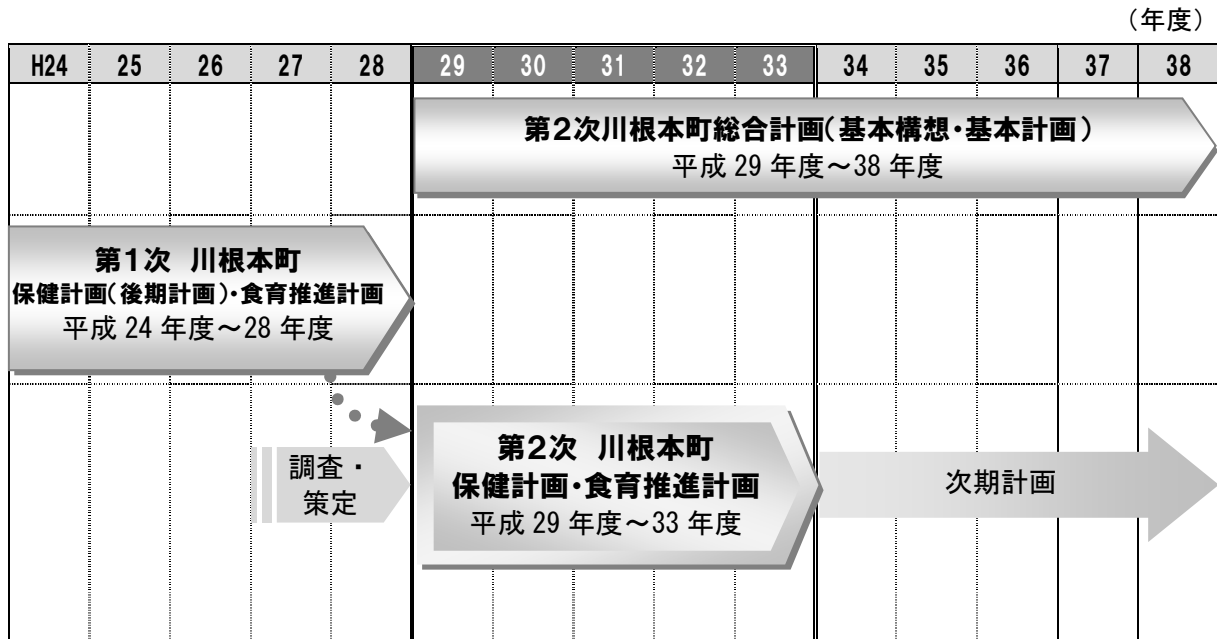
また、本計画は、国の「健康日本21（第二次）」や「第3次食育推進基本計画」、静岡県「第3次ふじのくに健康増進計画」「第3次静岡県食育推進計画」を勘案して策定しました。



# 3 計画の期間

本計画の期間は、平成 29 年度から平成 33 年度までの 5 年間とします。

なお、社会情勢の変化等により、計画期間中であっても見直しの必要性が生じた場合は、柔軟に対応するものとします。



# 川根本町の健康と食を取り巻く 現状と課題



# 1

## 統計からみる川根本町の状況

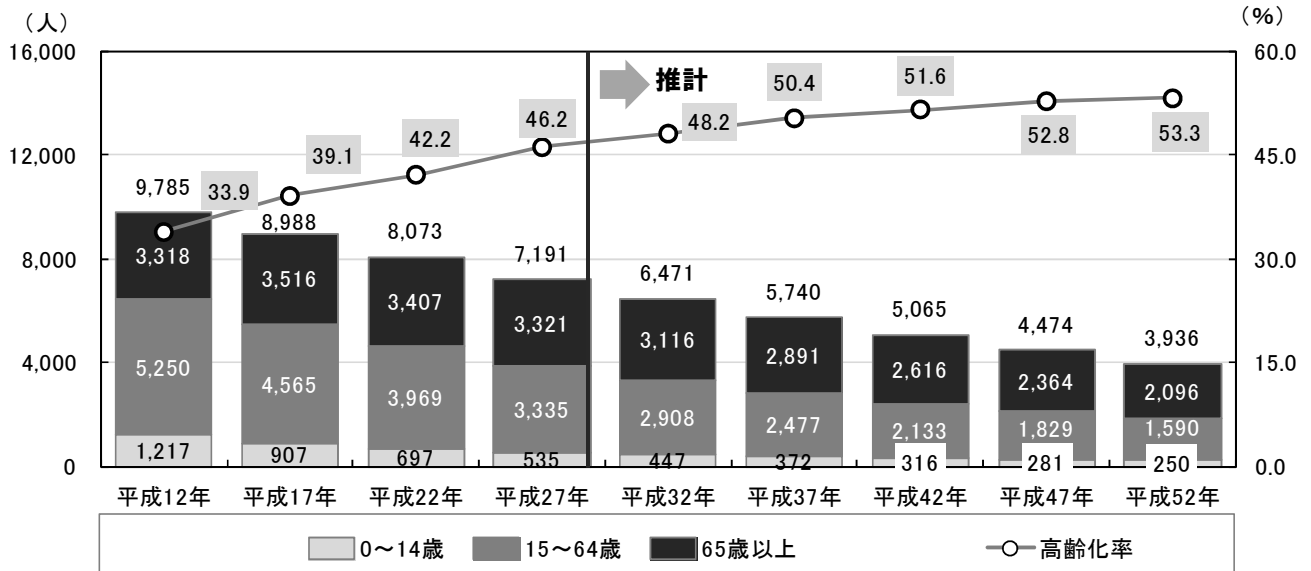
### (1) 人口・世帯の状況

#### ① 人口の推移

本町の人口は減少を続けており、平成32年以降の推計をみると、一層の少子高齢化の進行が見込まれています。

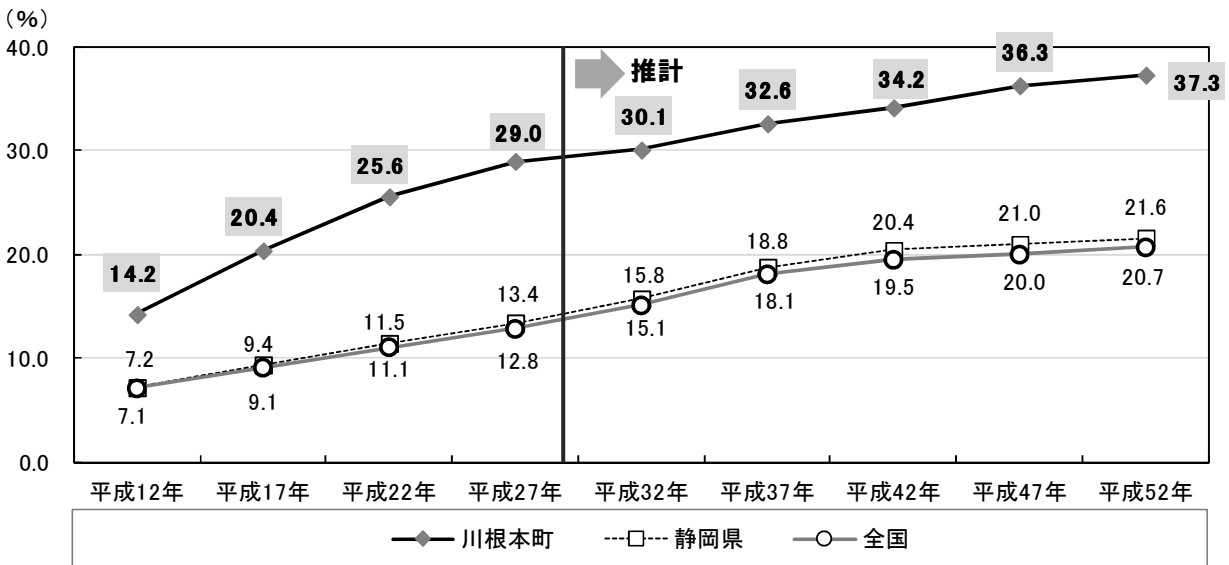
後期高齢者人口割合は国・県と比較して高い割合で推移しており、今後もこの流れが継続していくことが予想されています。

#### ■ 年齢3区分別人口の推移



資料：国勢調査、国立社会保障人口問題研究所

#### ■ 後期高齢者(75歳以上)人口割合の推移(国・県比較)

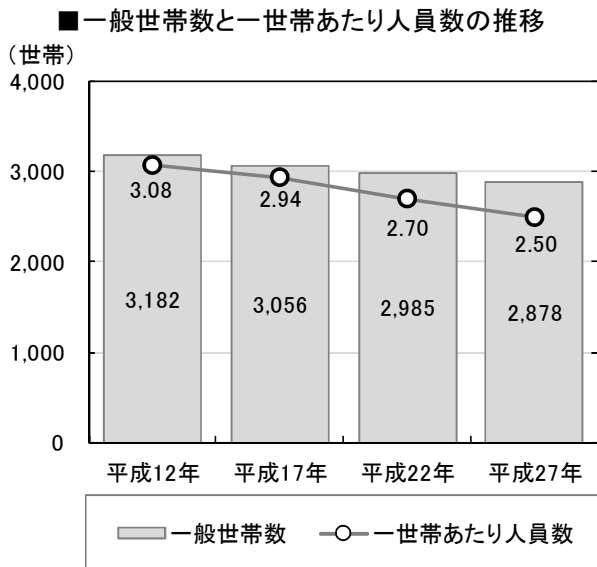


資料：国勢調査、国立社会保障人口問題研究所

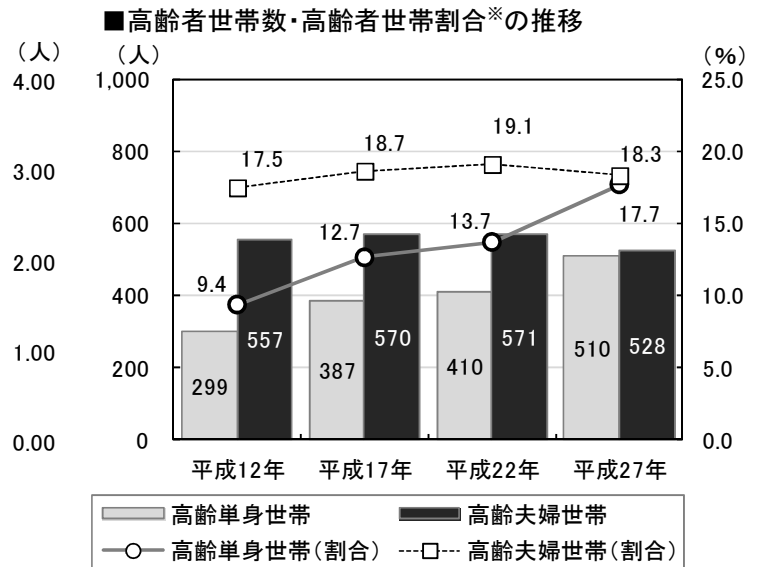
## ②世帯の推移

一般世帯数、一世帯あたり人員数はともに減少しており、世帯規模が縮小化していることがうかがえます。

高齢者世帯数の推移をみると、特に高齢単身世帯が増加しており、見守りが必要な世帯が増えていることがうかがえます。



資料：国勢調査



資料：国勢調査  
 ※高齢者世帯割合…一般世帯数に占める高齢単身世帯・高齢夫婦世帯の割合

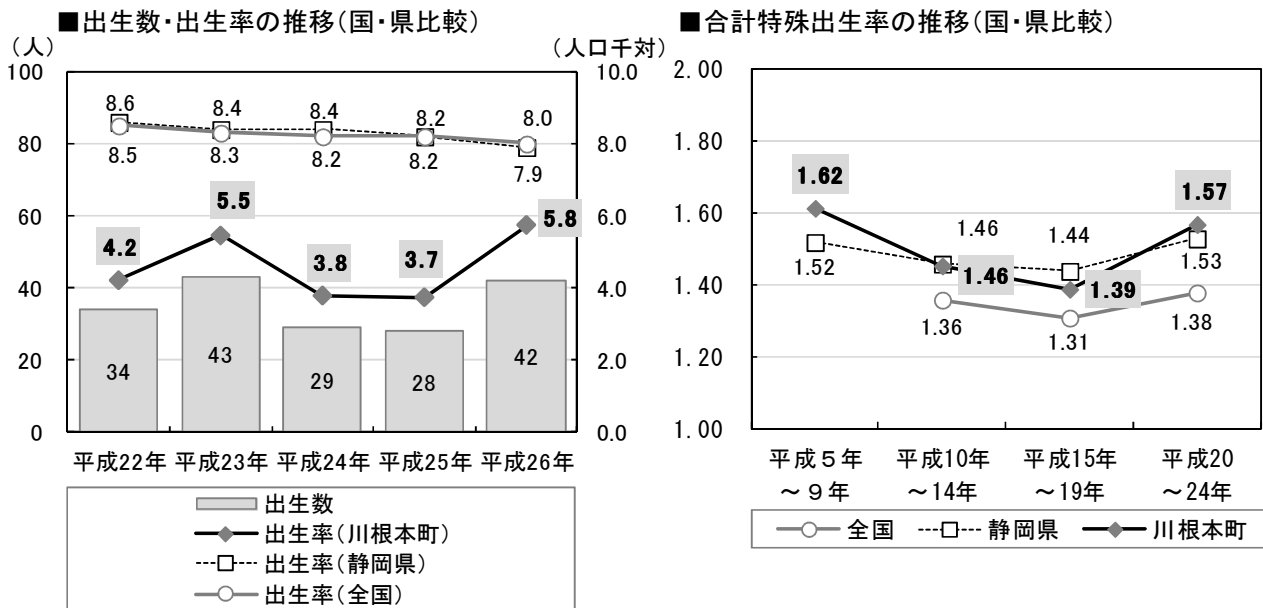
## (2) 出生の状況

出生数は増減を繰り返しながら推移していますが、出生率は国・県と比較して一貫して低い値で推移しています。

合計特殊出生率は減少傾向で推移しているものの、平成20～24年には上昇し、国・県を上回っています。

母親の年齢別出生割合\*をみると、全国的に晩婚化・晩産化が進んでいるなか、本町においては20歳代での出産割合も大きくなっています。

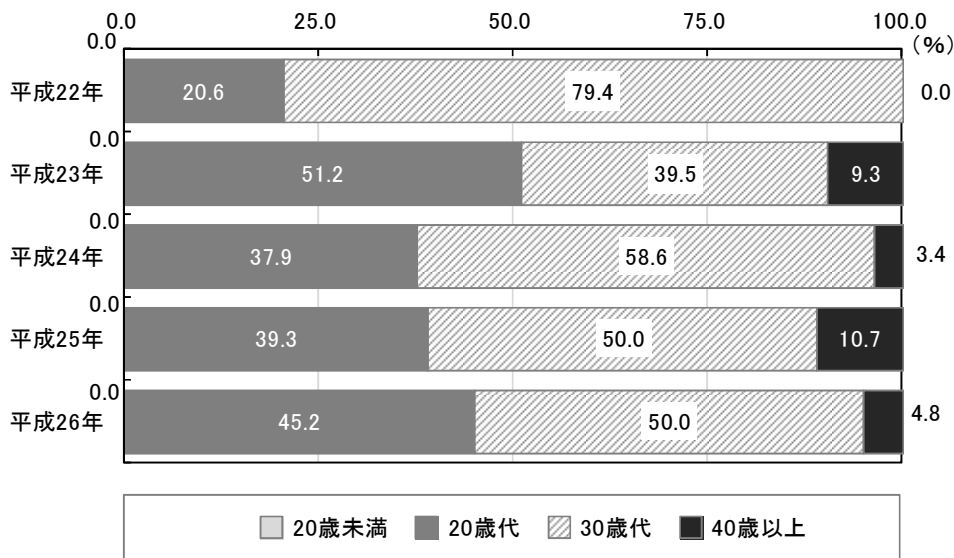
※母親の年齢別出生割合…年齢ごとの出生数を、出生数全体で除した割合



資料：人口動態統計

資料：人口動態保健所・市区町村別統計  
 ※平成5年～9年、平成10～14年の川根本町の数値は、中川根町、本川根町の平均値としている

### ■ 母親の年齢別出生割合の推移



資料：人口動態統計

### (3) 死亡の状況

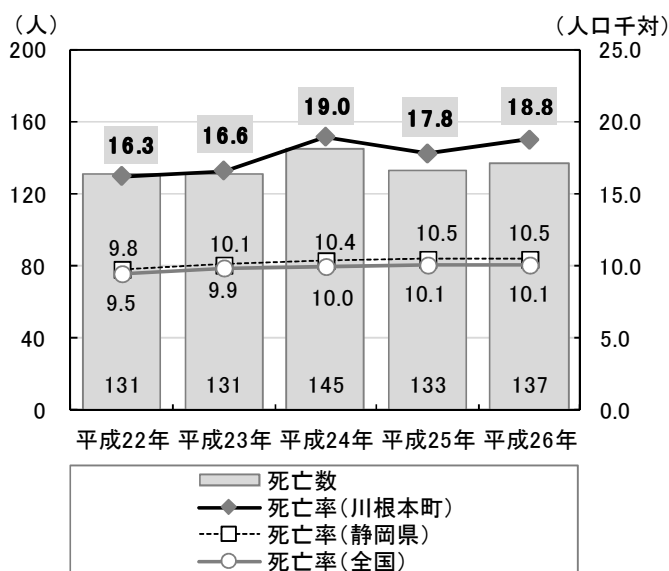
#### ① 死亡・死因の状況

死亡数は横ばいで推移していますが、人口が減少しているために、死亡率は上昇しています。国・県より高い高齢化率を保有していることから、死亡率も国・県を大きく上回る値で推移しています。

平成26年の死因別死亡割合を男女別にみると、男女ともに「悪性新生物」が最も多く占めている一方で、男性では「脳血管疾患」が、女性では「老衰」の割合が大きくなっているなど、男女間で差が出ています。

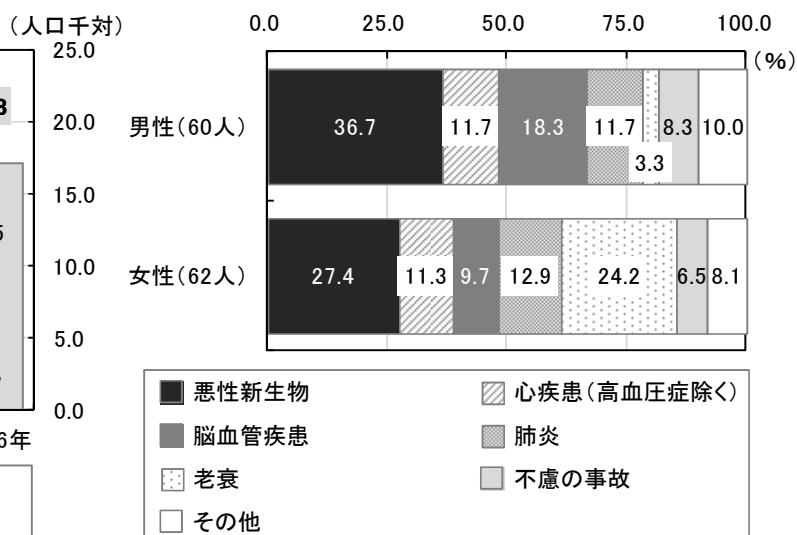
3大死因の推移をみると、国・県ともに「悪性新生物」「心疾患」が上位2位を占めているのに対し、本町では「老衰」が平成24年、平成25年で2位となっており、国・県と比較して高齢になっても健康である人が多いことがうかがえます。

■ 死亡数・死亡率の推移(国・県比較)



資料：人口動態統計

■ 死因別死亡割合(平成26年)



資料：人口動態統計

■ 3大死因の推移(国・県比較)

	全国			静岡県			川根本町		
	平成24年	平成25年	平成26年	平成24年	平成25年	平成26年	平成24年	平成25年	平成26年
第1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第2位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	老衰	老衰	脳血管疾患
第3位	肺炎	肺炎	肺炎	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	老衰

資料：人口動態統計

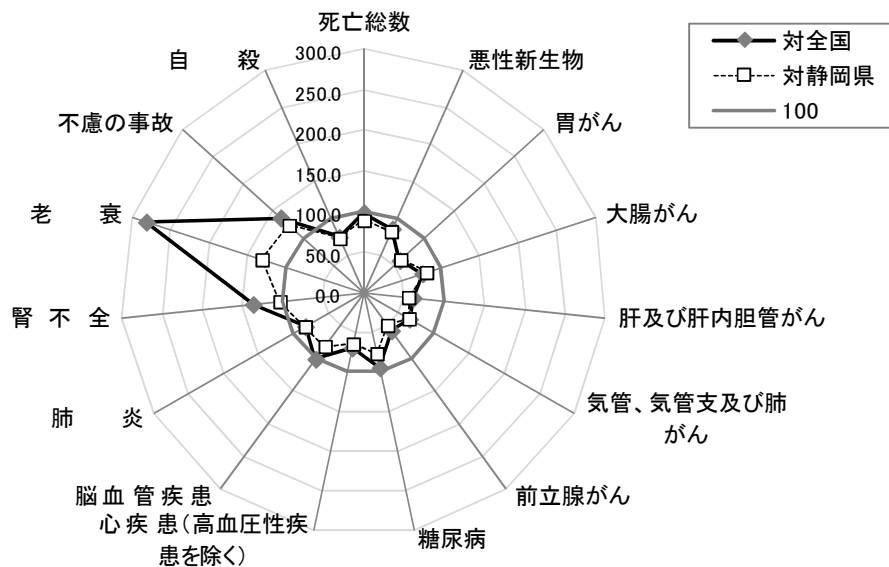
## ②標準化死亡比の状況

標準化死亡比の状況を見ると、男女ともに「老衰」が国・県より高くなっており、特に国と比較すると突出しています。

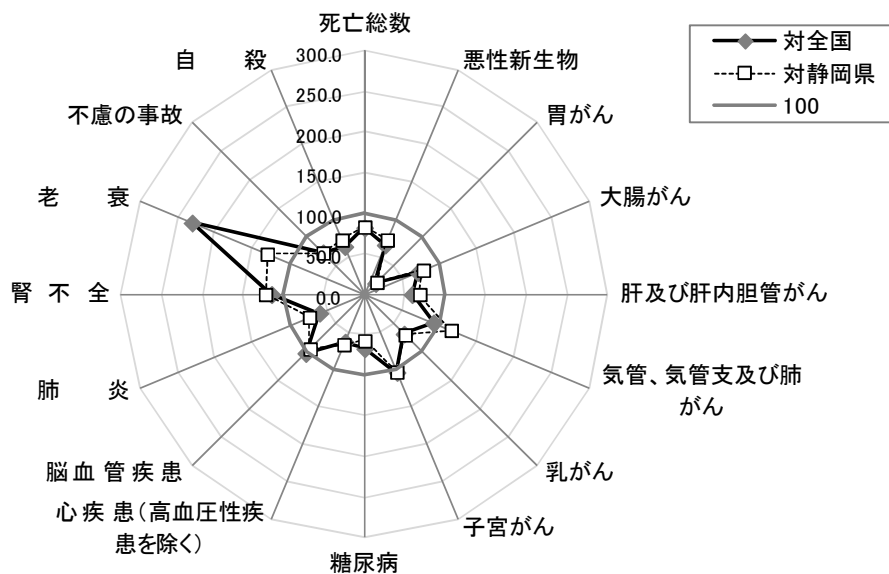
また、「腎不全」も男女ともに国・県より高くなっています。

### ■標準化死亡比(平成 21 年～25 年)

#### 男性



#### 女性



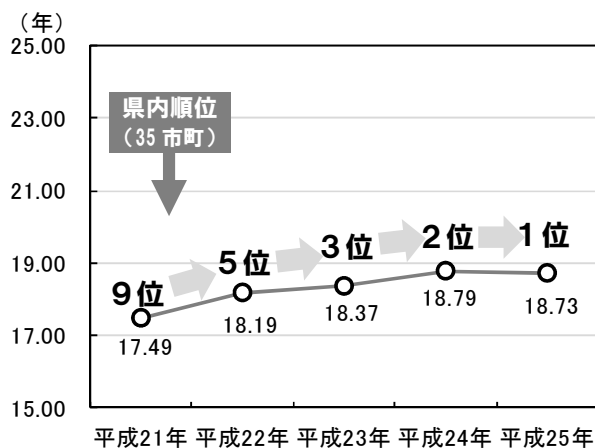
資料：静岡県総合健康センター



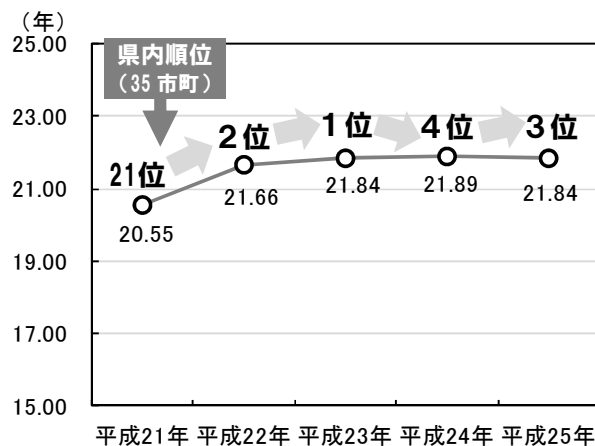
## (4)お達者度の状況

県が算出している「お達者度」の推移をみると、男女ともに県内で高い順位にあり、特に男性では年々順位が上がり、平成25年には1位となっています。女性は平成21年から平成22年にかけて大きく順位を上げており、平成24年には若干順位を下けているものの、高順位を維持しています。

■お達者度の推移(男性)



■お達者度の推移(女性)



資料：静岡県公式ホームページ

### 健康・食育 コラム①

#### お達者度とは？

静岡県が独自に算出した市町別健康寿命のことをいいます。

- ★65歳から、元気で自立して暮らせる期間を算出したもの
- ★県内市町の介護認定の情報、死亡の情報をもとに、生命表を用いて算出

お達者度が長い市町の特徴として、緑茶を飲む人、世代間の交流が多く、二世帯以上で居住する人が多い人が挙げられており、本町が高い水準を維持している裏づけとなっています。

## (5) 要介護認定の状況

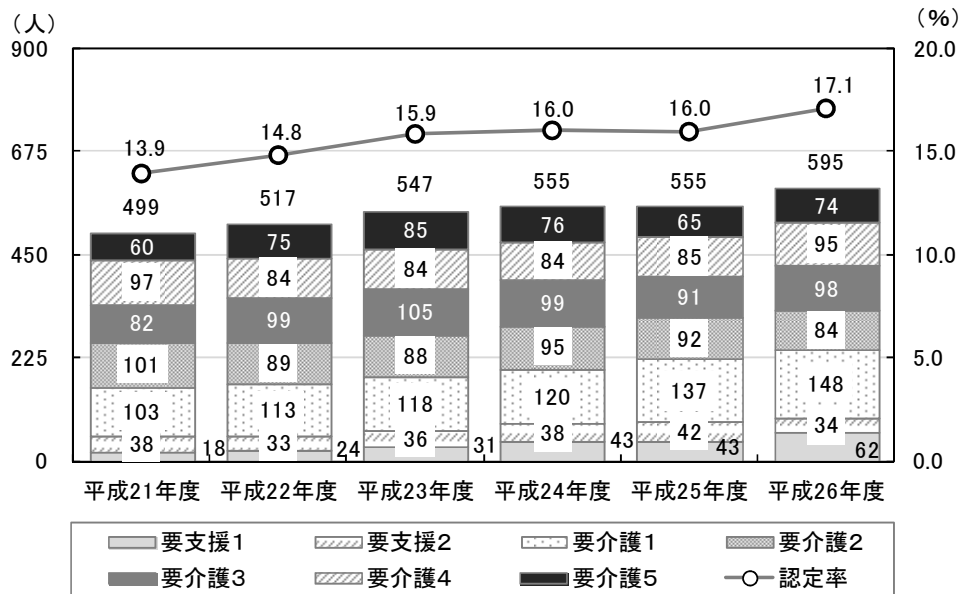
要支援・要介護認定者数は年々増加しており、認定率も上昇しています。

後期高齢者割合が高いことなどを背景に、県に比べて軽度者※割合が低く、重度者※割合が高くなっています。軽度者割合は上昇傾向にあり、軽度支援を必要としている人が増加してきていることがうかがえます。

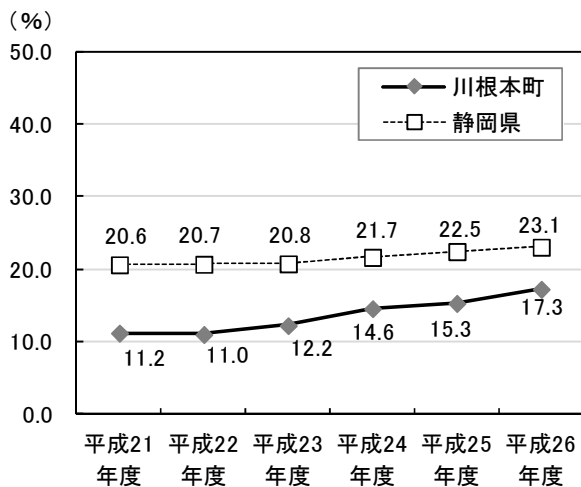
※軽度者…要支援・要介護認定者数全体に占める要支援1・2の人の割合

※重度者…要支援・要介護認定者数全体に占める要介護3・4・5の人の割合

### ■要支援・要介護認定者数の推移

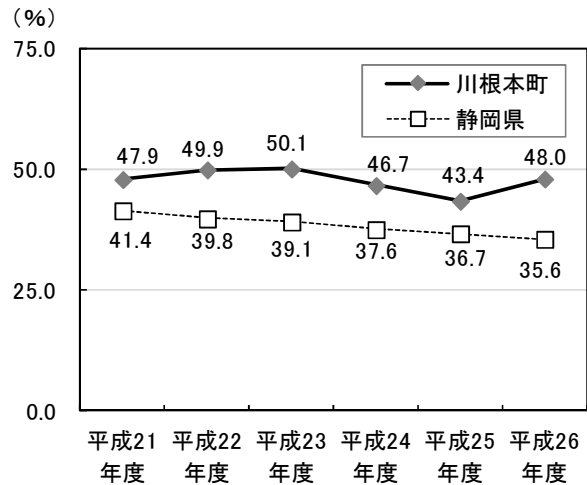


### ■軽度者割合の推移(県比較)



資料：介護保険事業状況報告

### ■重度者割合の推移(県比較)



資料：介護保険事業状況報告

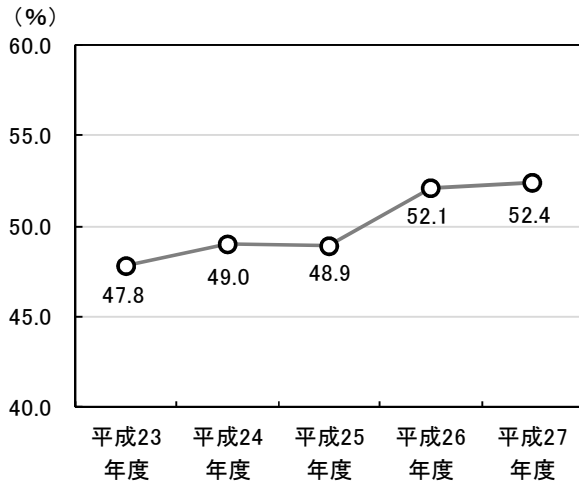
## (6)健康診査・検診の状況

### ①特定健康診査、特定保健指導の状況

特定健康診査受診率の推移をみると、上昇傾向で推移していますが、「川根本町特定健康診査等実施計画」で目標値に定められている60%には達していません。

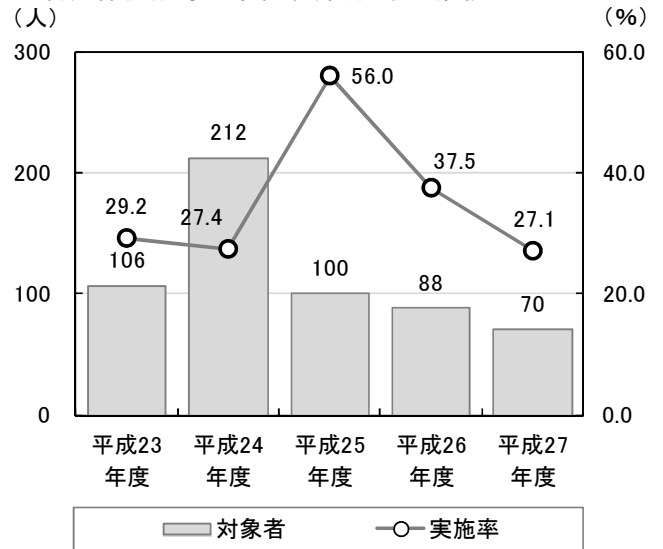
特定保健指導の実施率は平成25年度を除いて3割弱から4割弱で推移しています。

■特定健康診査受診率の推移



資料：生活健康課

■特定保健指導対象者数、実施率の推移



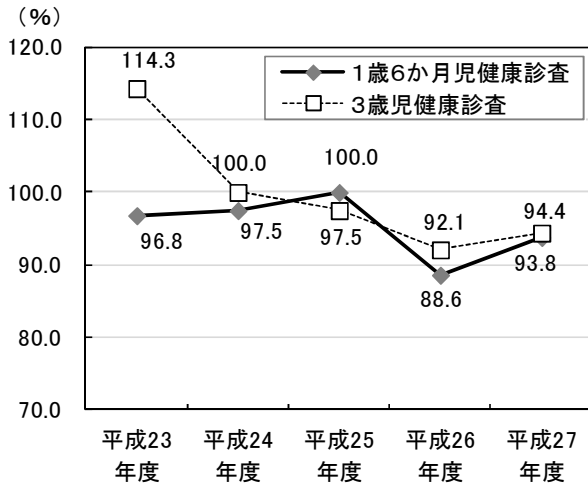
資料：生活健康課

### ②幼児健康診査の受診状況

1歳6か月児、3歳児健康診査受診率の推移をみると、いずれも100%に近い数値で推移していますが、100%に達していない年度もみられます。

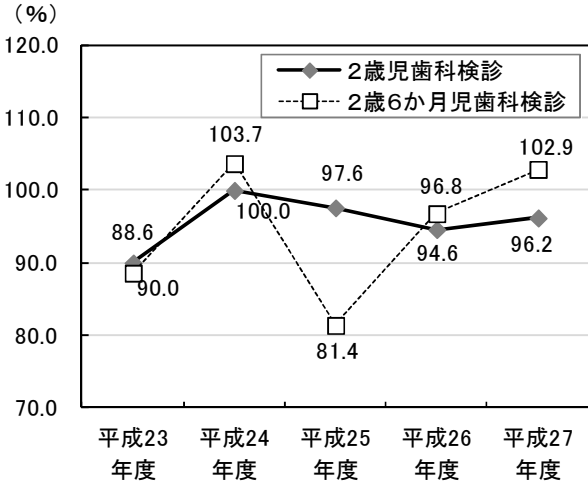
本町が独自で実施している2歳児、2歳6か月児歯科検診受診率の推移をみると、ともに増減を繰り返していますが、1歳6か月児、3歳児健康診査と同様、100%に達していない年度もみられます。

■1歳6か月児、3歳児健康診査受診率の推移



資料：乳幼児健康診査事業等の実施状況報告

■2歳児、2歳6か月児歯科検診受診率の推移



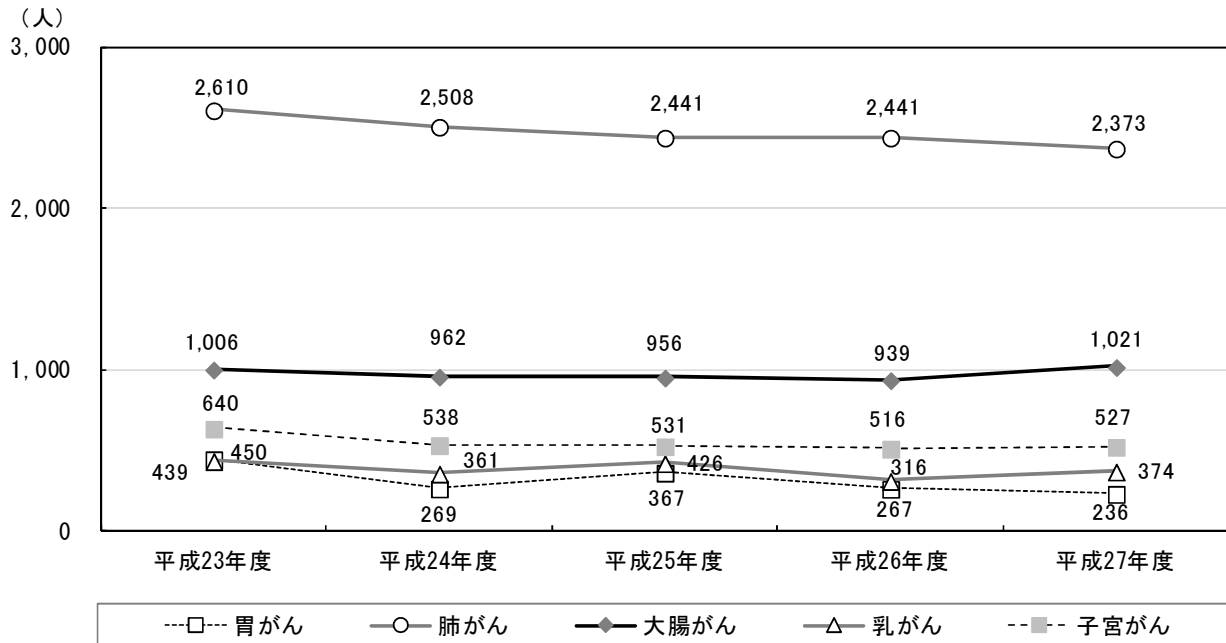
資料：生活健康課

### ③がん検診の受診状況

各種がん検診受診者数の推移をみると、肺がん検診の受診者数が最も多くなっているものの、年々受診者は減少しています。

肺がん検診では、「要再検査」「要精密検査」対象者全員を保健師・看護師が訪問し、呼吸器科専門医療機関などへの受診を勧奨し、精密検査受診状況の把握に努めています。

■各種がん検診受診者数の推移



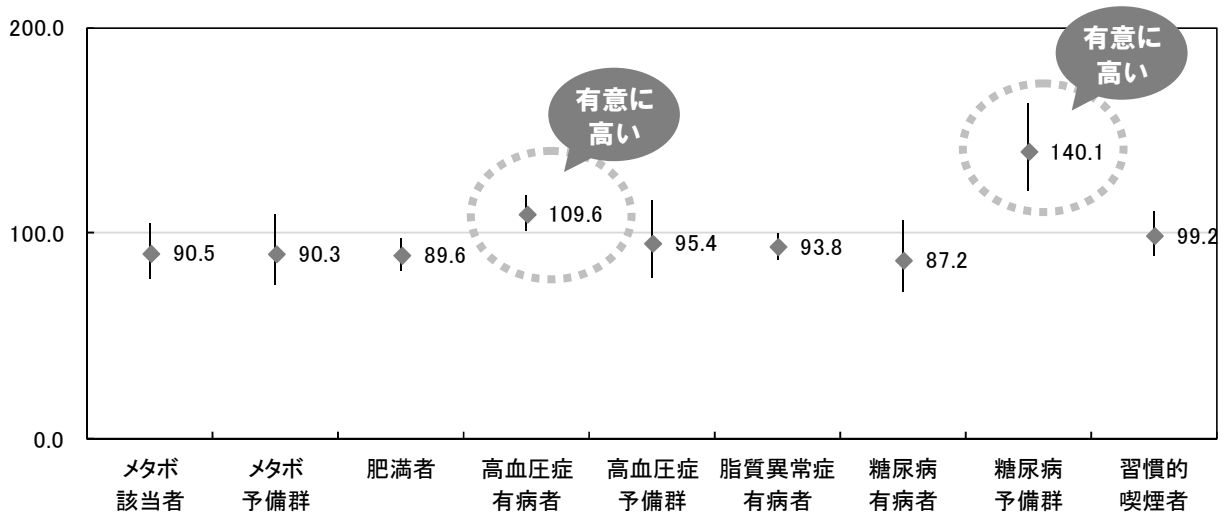
資料：生活健康課

#### ④特定健康診査・特定保健指導の結果

標準化該当比をみると、男女ともに「高血圧症有病者」「糖尿病予備群」で有意に高い\*結果を示しています。

\*有意に高い…市町村の標準化該当比が、偶然的な誤差を考慮しても、静岡県（県内データ全体）の結果（基準）と比べて十分に高いと考えられることを表す。

■標準化該当比(男性 平成 26 年)



■標準化該当比(女性 平成 26 年)

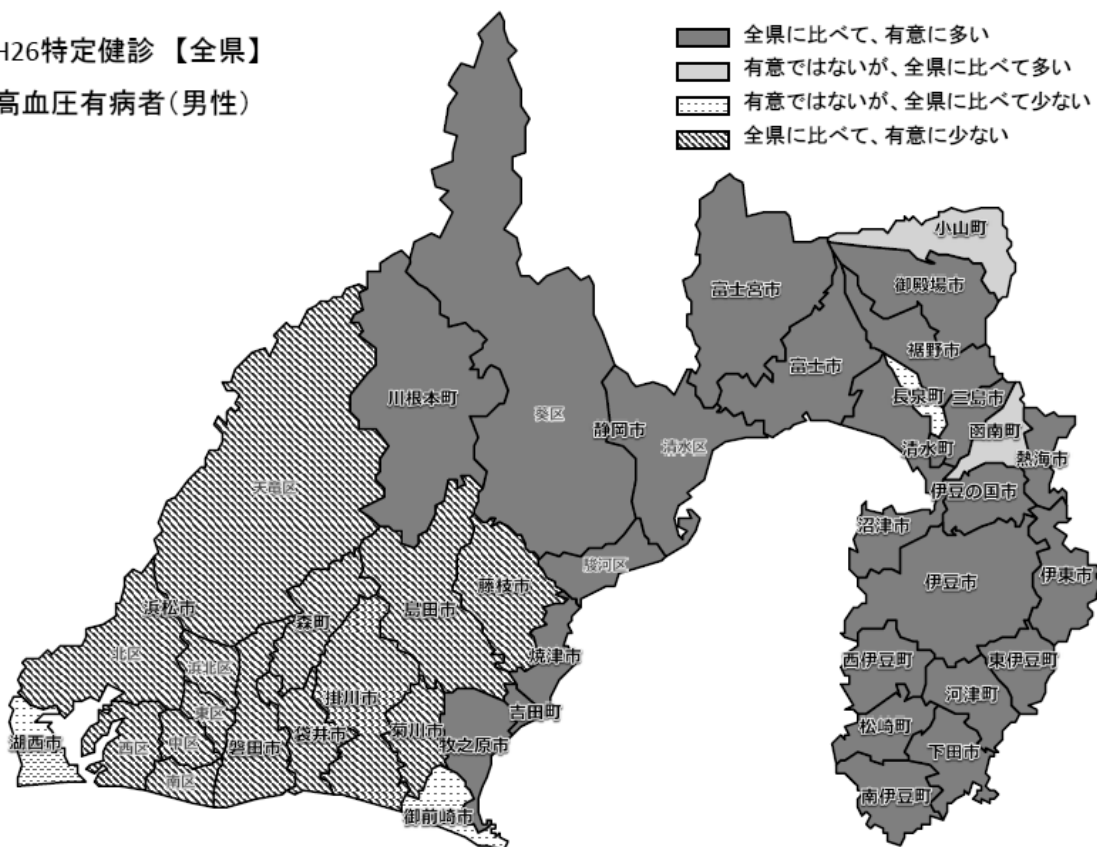


資料：特定健診・特定保健指導に係るデータ報告書

【参考】高血圧症有病者(県内分布図)

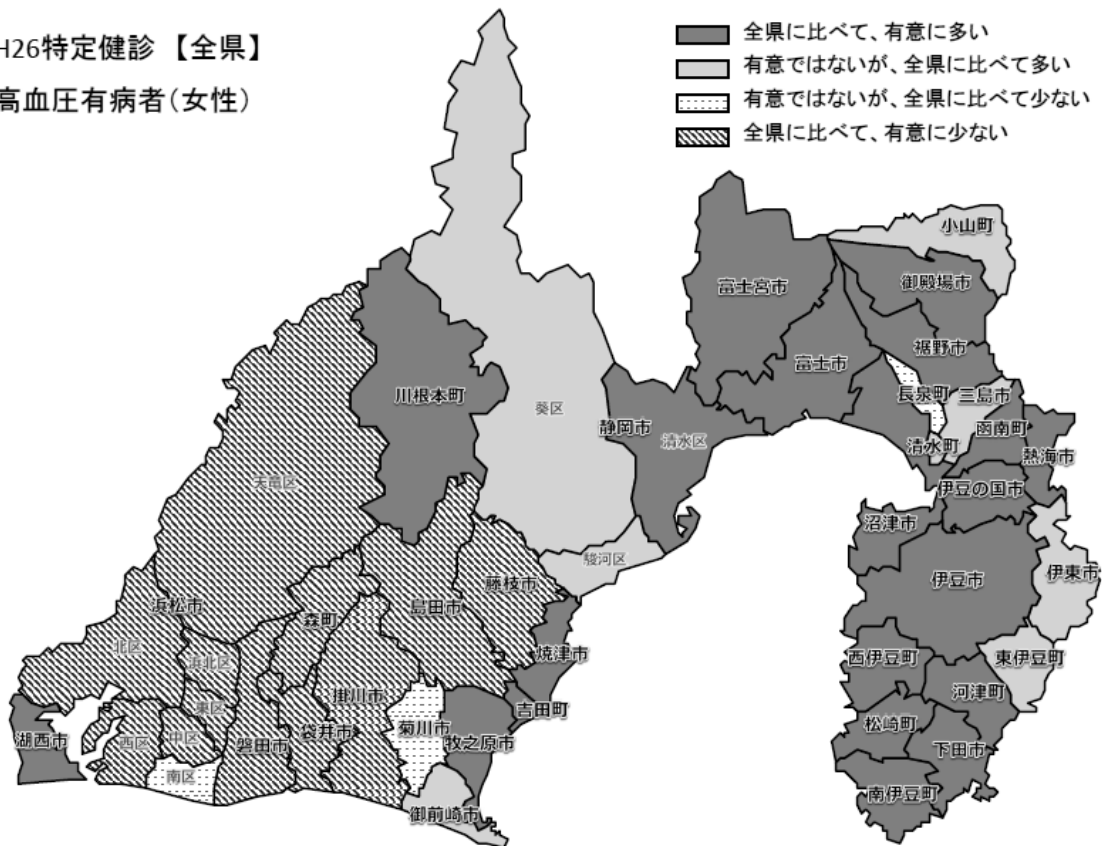
H26特定健診【全県】

高血圧有病者(男性)



H26特定健診【全県】

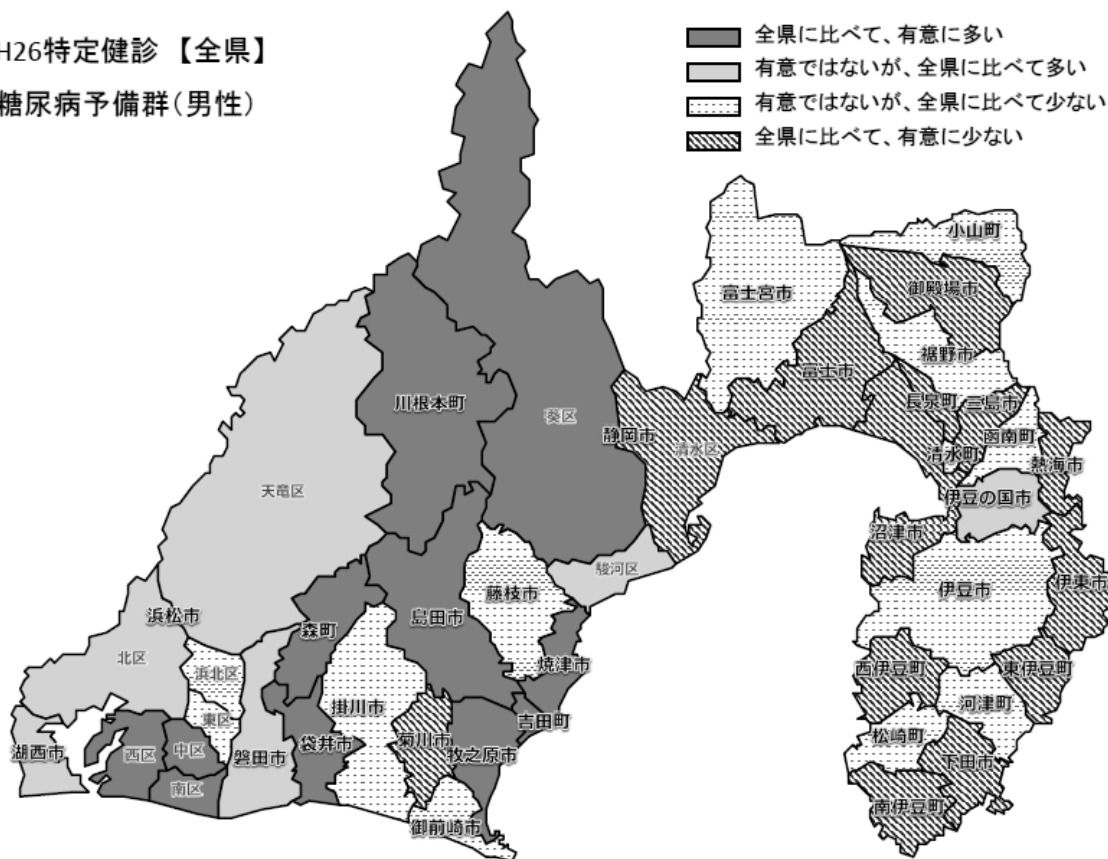
高血圧有病者(女性)



【参考】糖尿病予備群(県内分布図)

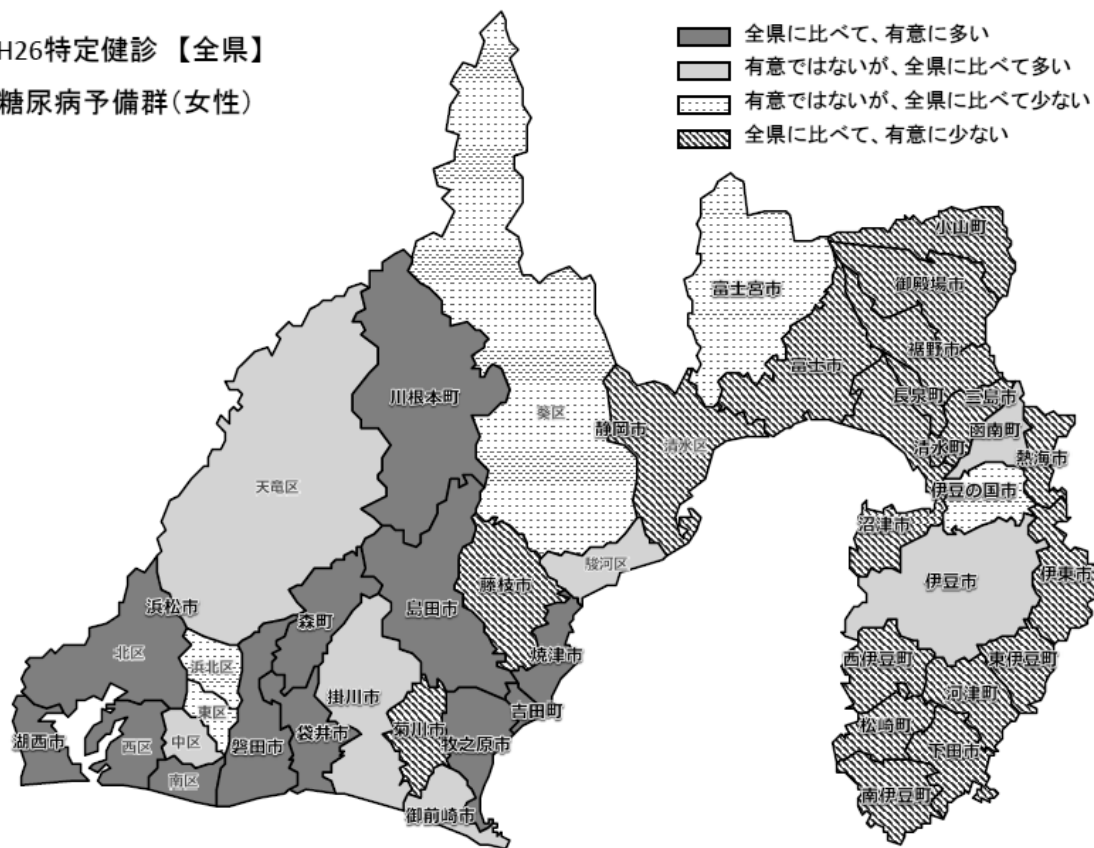
H26特定健診【全県】

糖尿病予備群(男性)



H26特定健診【全県】

糖尿病予備群(女性)

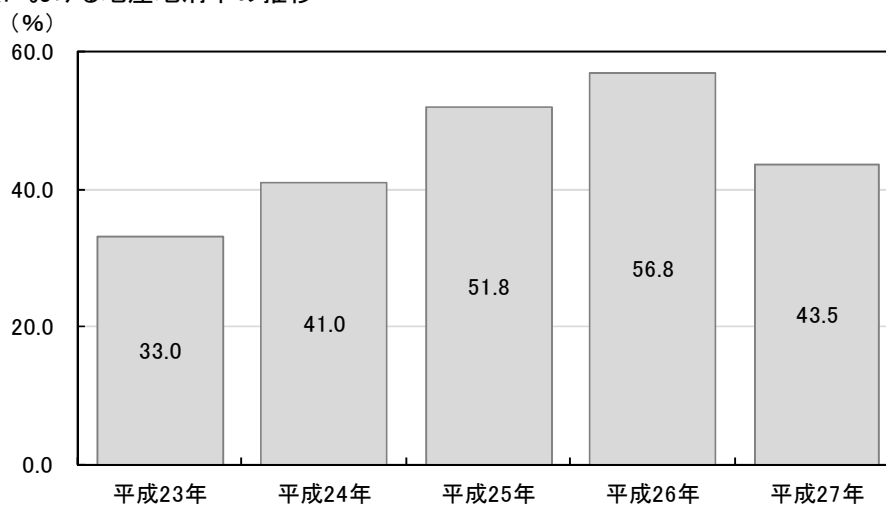


## (6)地産地消の状況

学校給食における地産地消率<sup>※</sup>をみると、平成26年までは増加傾向で推移していますが、平成27年には若干減少し、43.5%となっています。

※学校給食における地産地消率…ふるさと給食週間（6月）における5日間の平均を集計したもの。

### ■学校給食における地産地消率の推移



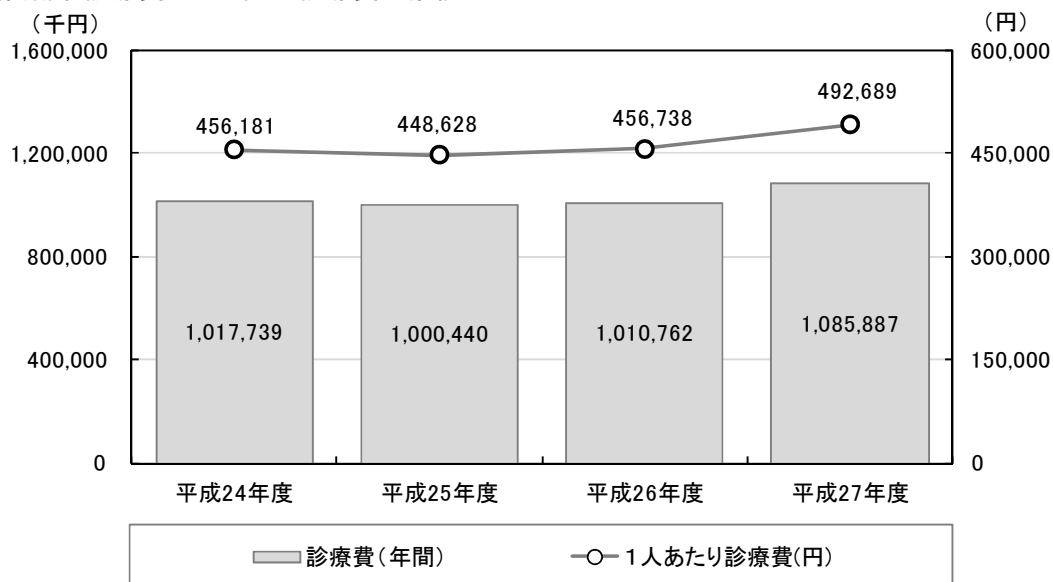
資料：学校給食調理場



## (7) 医療費の状況

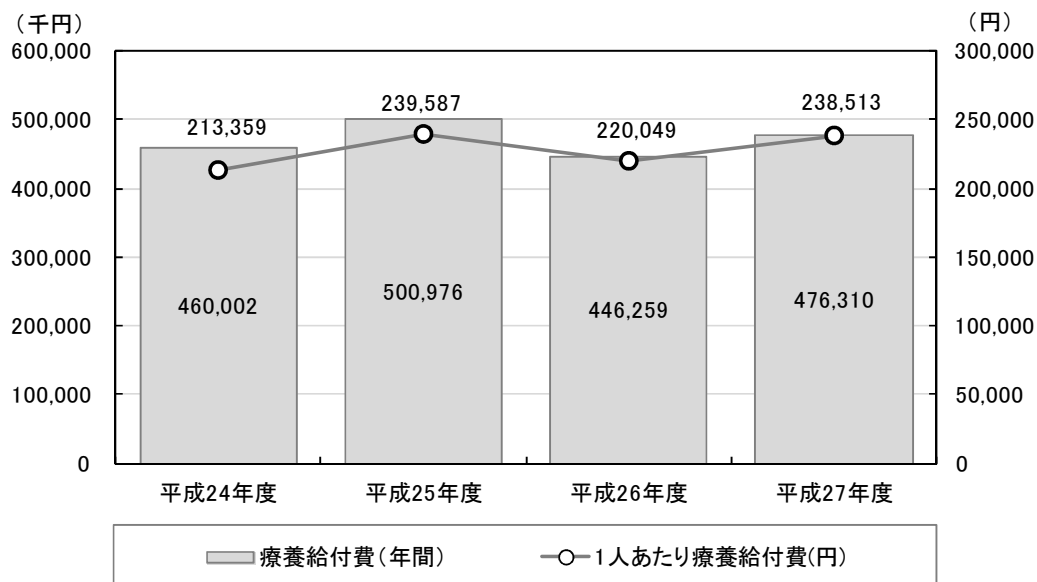
後期高齢者診療費と1人あたり診療費の推移をみると、ともに横ばいで推移しています。  
療養給付費（一般）と1人あたり療養給付費の推移をみると、ともに増減を繰り返しているものの、平成24年度から平成27年度にかけて横ばいで推移しています。

■後期高齢者診療費と1人あたり診療費の推移



資料：生活健康課

■療養給付費(一般)と1人あたり療養給付費の推移



資料：生活健康課

# 2

## 町民アンケート調査からみる川根本町の状況

### (1) 調査の概要

本計画策定にあたり、町民の健康・食育に関する意識や実態を把握し、事業や施策の立案に活用することを目的に、アンケート調査を実施しました。

#### ■調査の概要

- 調査地域 : 川根本町全域
- 調査対象者 : 一般町民… 川根本町在住の20歳～74歳の町民  
: 小・中・高校生… 川根本町在住の小学生・中学生  
川根高校へ通学している高校生  
: 保護者… 川根本町在住の就学前児童の保護者
- 抽出方法 : 一般町民… 住民基本台帳より、1,000人を無作為抽出  
: 小・中・高校生… 全数（高校は川根高校在学学生）  
: 保護者… 就学前児童の保護者全数
- 調査期間 : 平成28年2月12日～2月26日
- 調査方法 : 一般町民… 郵送配布・郵送回収  
: 小・中・高校生… 学校を通じた配布・回収  
: 保護者… 郵送配布・郵送回収

#### ■回収結果

	配付数	回収数	回収率
一般町民	1,000	538	53.8%
小・中・高校生	481	472	98.1%
保護者	141	80	56.7%

## (2) 調査結果の概要

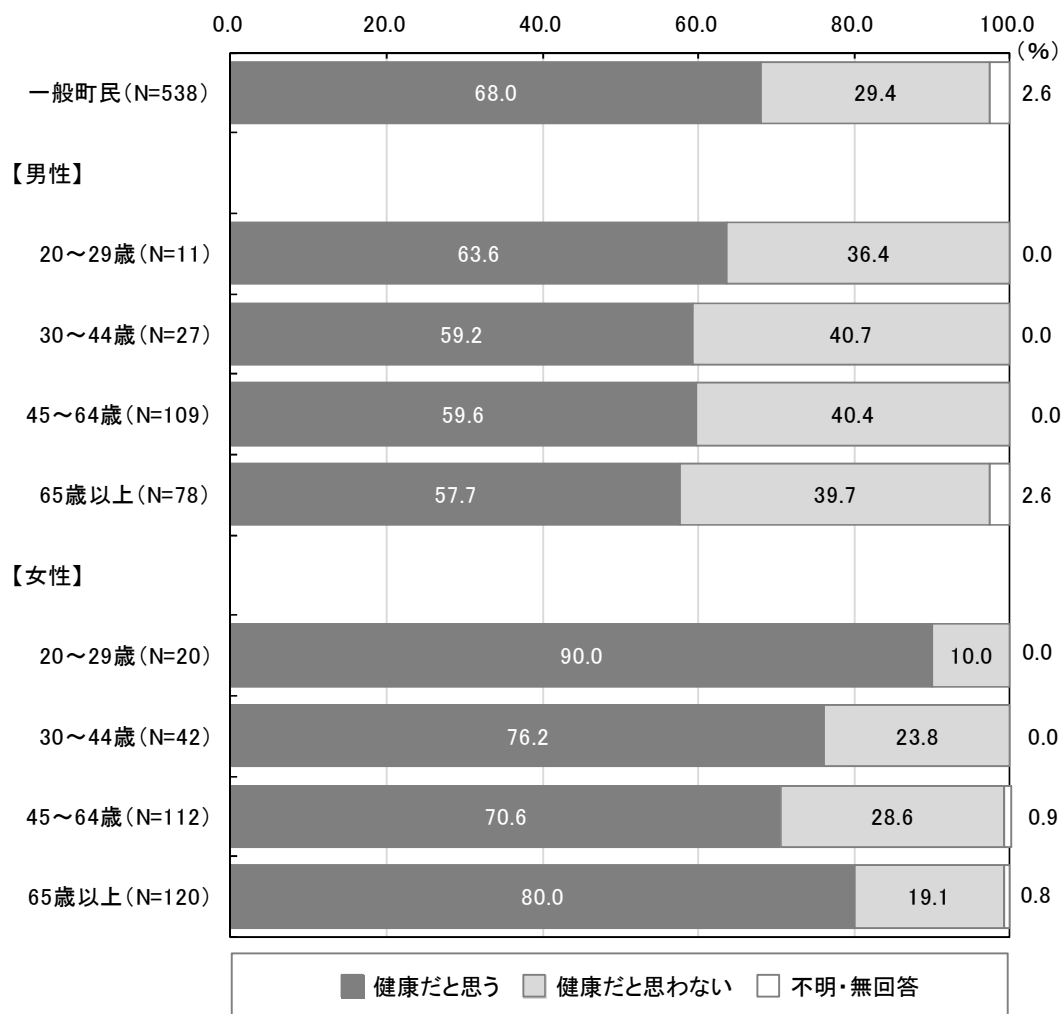
### ①健康感について

○自分は健康だと思うかについて、全体の約7割が「健康だと思う」と回答しています。

○男性と比較して女性の方が健康感が強いことがわかります。

○女性は45～64歳で健康感が低下しています。

#### ■自分は健康だと思うか(単数回答)



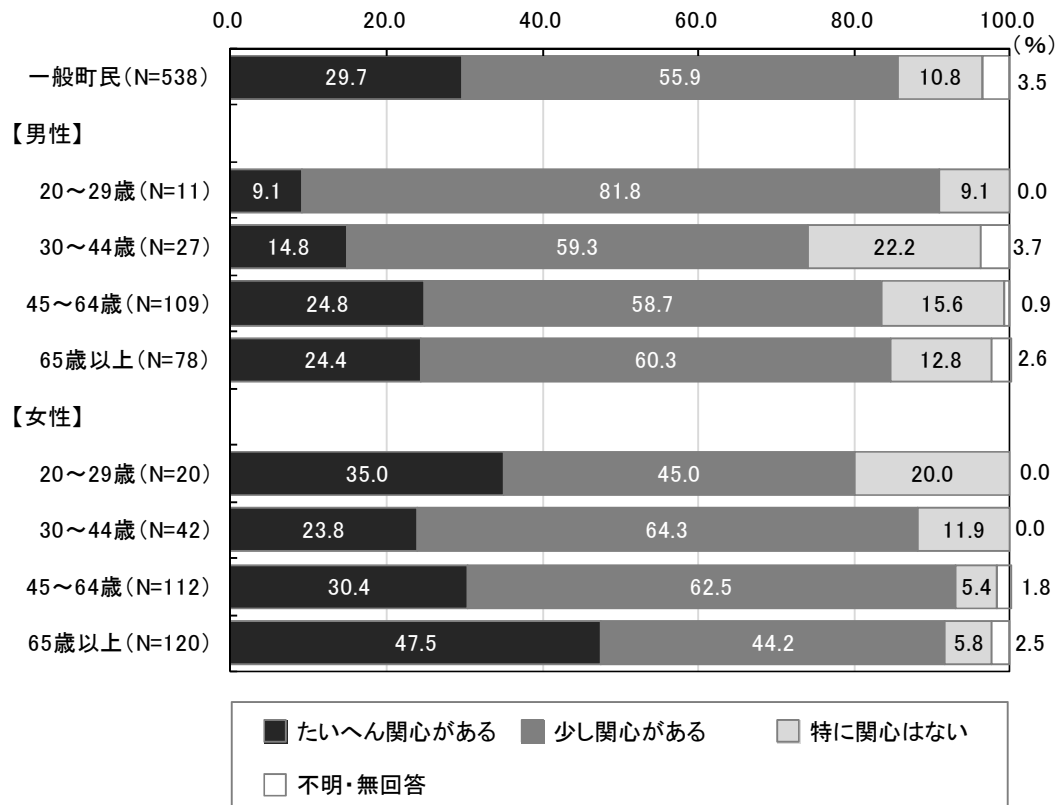
## ②健康づくりへの関心について

○健康づくりへの関心について、一般町民の約3割が「たいへん関心がある」と回答しており、「少し関心がある」を合わせると8割半ばの人が関心を持っていることがわかります。

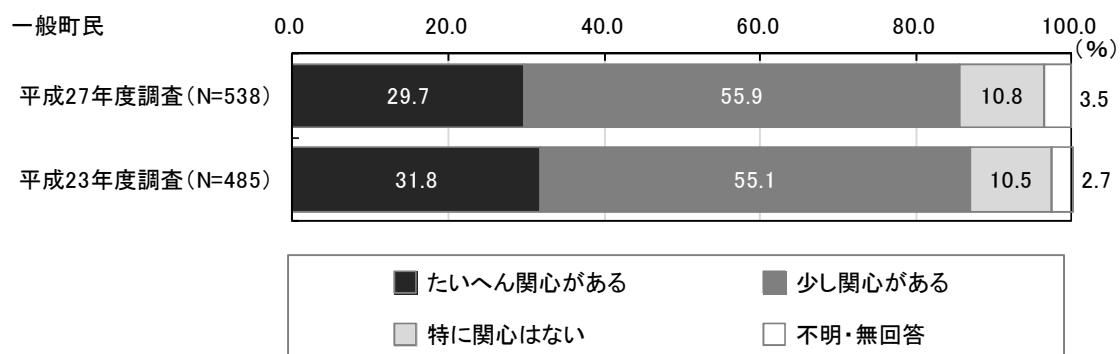
○特に65歳以上の女性では「たいへん関心がある」と回答した割合が5割弱を占めています。

○平成23年度調査との比較をみると、関心の状況に大きな変化はみられません。

### ■健康づくりに関心があるか(単数回答)



### ■【一般町民】健康づくりに関心があるか(単数回答 経年比較)

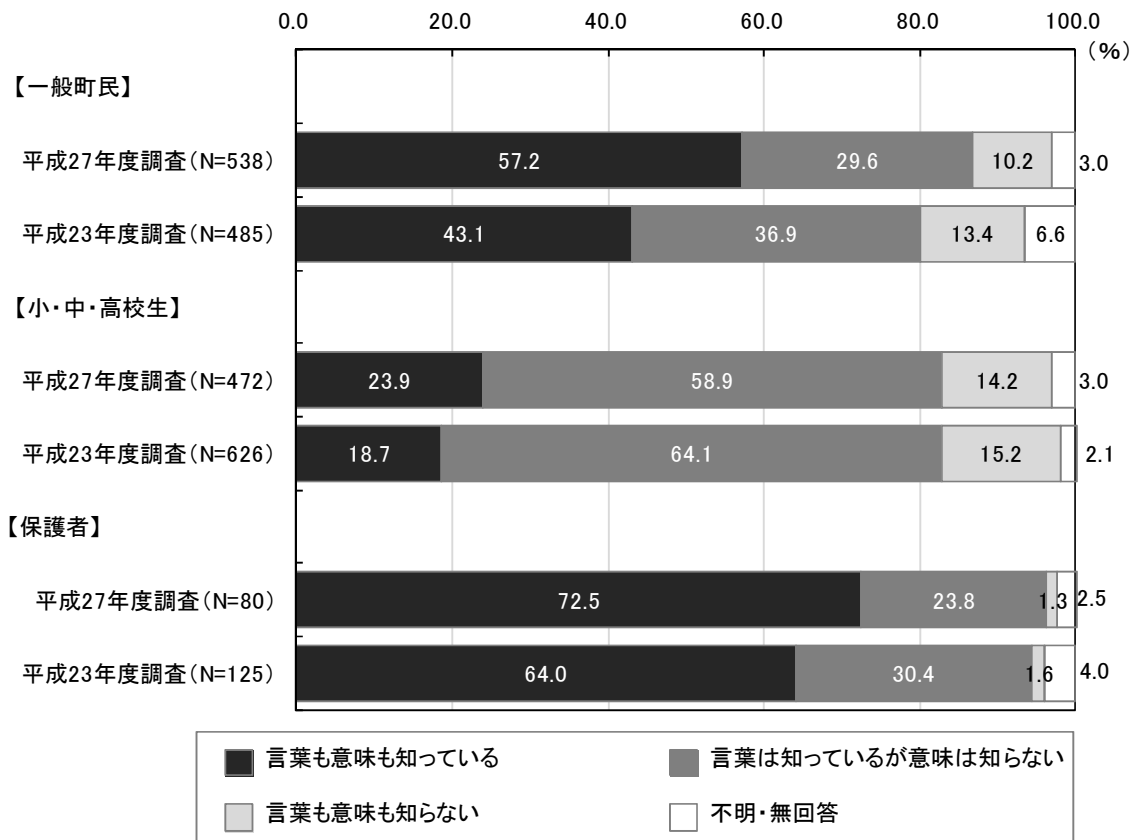


### ③「食育」の認知度について

○「食育」の認知度は、一般町民で6割弱、小・中・高校生で2割強、保護者で7割強となっています。

○いずれの調査でも平成23年度調査と比べて認知度が増加しています。

■「食育」という言葉やその意味を知っているか(単数回答 経年比較)



#### ④地域とのつながりと健康感との関係

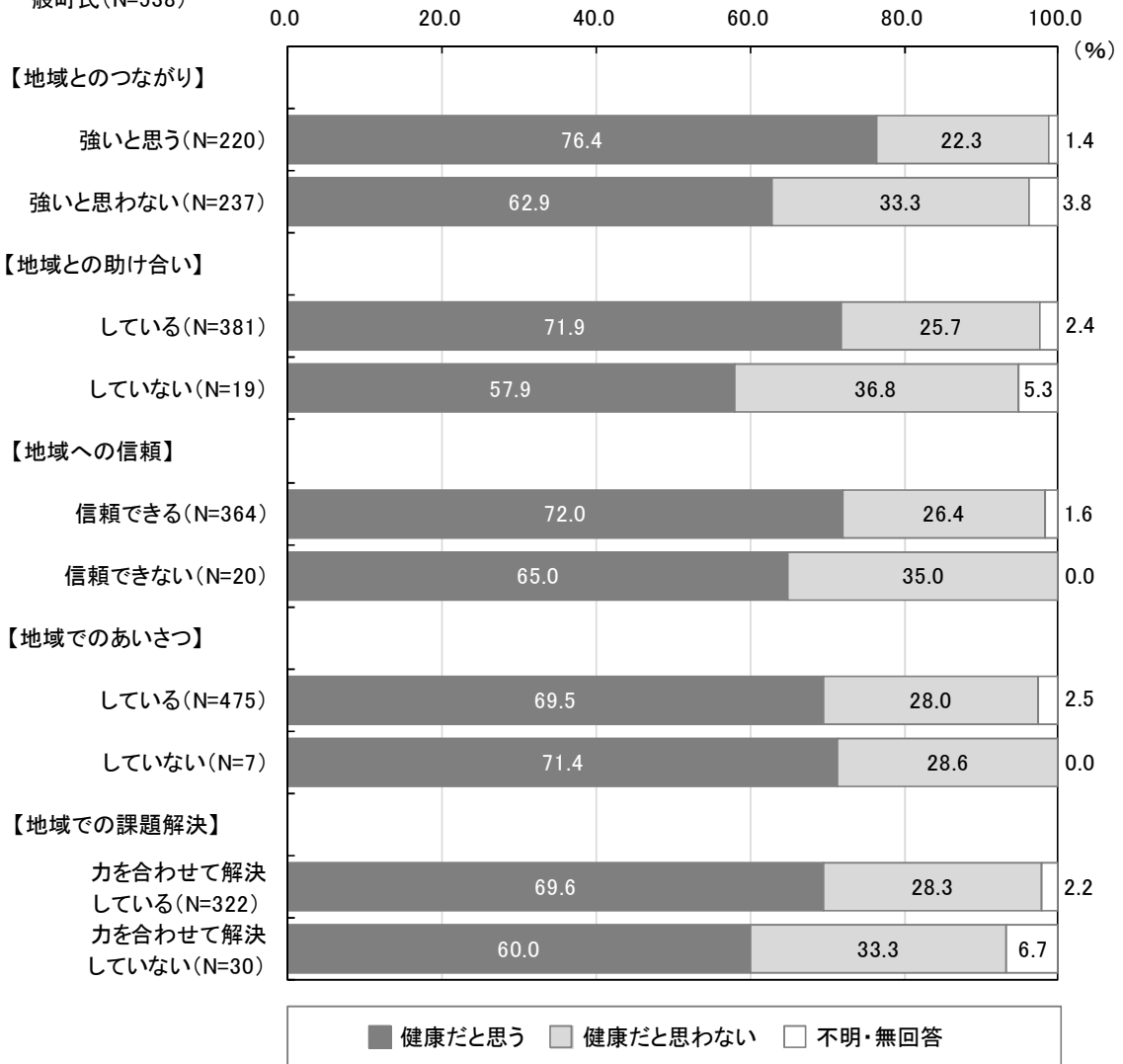
○総じて何らかの形で地域とのつながりがある人ほど、健康感が強い傾向にあります。

○特に【地域とのつながり】【地域との助け合い】で大きく健康感に差が出ています。

※【地域でのあいさつ】の項目は「していない」と回答した人が7人しかいないため、参考値とする。

##### ■地域とのつながりと健康感との関係(単数回答)

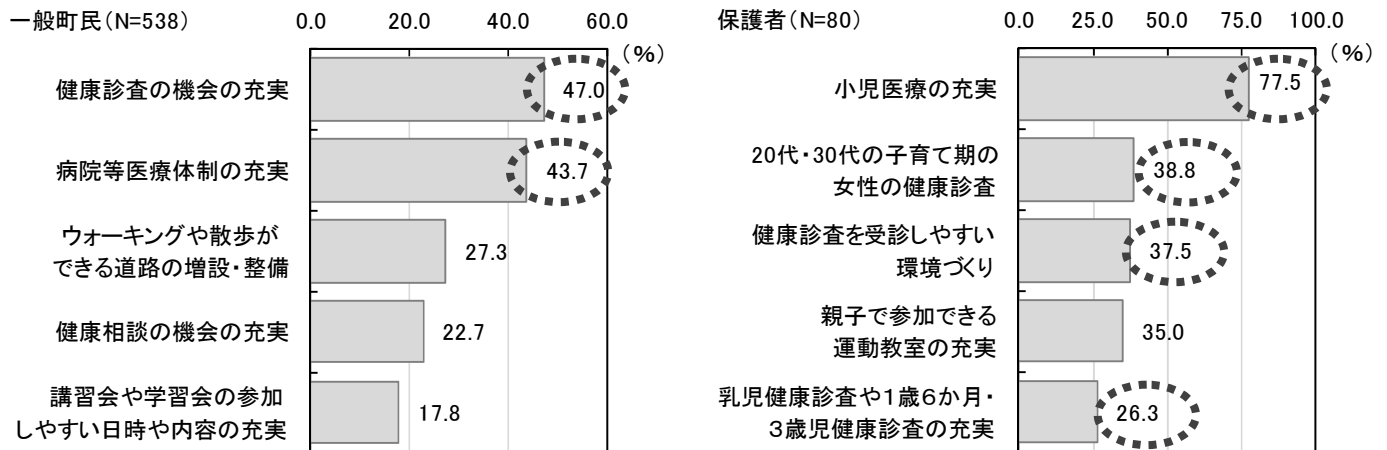
一般町民(N=538)



## ⑤健康増進施策について

○病気の予防、健康増進のために町が取り組むべき施策について、一般町民、保護者ともに「健康診査」「医療体制」に関する項目が高くなっています。

### ■病気の予防、健康増進のために町が取り組むべき施策(複数回答 上位5位)



# 3 前回計画の評価

## (1) 評価の概要

### ■判定区分と判定基準

判定区分	判定基準
<b>A</b> (達成・概ね達成)	直近値が目標値を達成
<b>B</b> (改善傾向)	直近値が基準値より改善
<b>C</b> (横ばい、悪化)	直近値が基準値に比べ横ばい、あるいは悪化
<b>D</b> (判定不能)	基準の変更等により判定ができない

## (2)各分野別評価

### ①保健計画

#### 【食生活】

指 標	対象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
栄養のバランスに気をつけている人の割合	20 歳以上	80.0%	57.1%	59.6%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
朝食を毎日食べている生徒の割合	高校生	100.0%	86.1%	90.9%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
日々の食事に満足している人の割合	20 歳以上	100.0%	81.4%	80.9%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査

- ・食生活分野では達成した指標はなく、「日々の食事に満足している人の割合」で悪化がみられます。
- ・各年代に応じた栄養相談や離乳食相談を実施しているものの、参加者が固定化していることが課題となっています。

#### 【運動・身体活動】

指 標	対象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
総合型地域スポーツクラブ設置数	—	1クラブ	0クラブ	1クラブ	<b>A</b>	生活健康課
週1回以上運動する人の割合	20 歳以上	50.0% 以上	32.1%	35.1%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
歩数	男性(20歳以上)	9,200 歩以上	6,918歩	6,925歩	<b>B</b>	平成 25 年健康基礎調査報告(1日の平均歩行数) 中部
	女性(20歳以上)	8,300 歩以上	5,858歩	5,792歩	<b>C</b>	
積極的に身体を動かす遊びや運動をする乳幼児の割合	—	90.0% 以上	72.0%	61.3%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査 ※「ほとんど毎日」と「週3～4回している」を合算

- ・運動・身体活動分野では「総合型地域スポーツクラブ設置数」で目標達成しています。「歩数(女性)」、「積極的に身体を動かす遊びや運動をする乳幼児の割合」の指標で悪化がみられます。
- ・高齢者が半数近くを占める人口構成となっているなか、働き盛り・子育て世代に向けた呼びかけが課題となっています。



## 【休養・こころ】

指 標	対 象	目 標 値 (H28)	基 準 値 (H23)	最 終 評 価 値 (H27)	最 終 評 価	算 出 資 料
睡眠によって休養が十分とれている人の割合	20 歳以上	85.0% 以上	76.9%	75.6%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
自分なりのストレス解消法をもっている人の割合	20 歳以上	92.0%	87.6%	86.6%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
1か月間に不安、悩み、ストレス等があった割合	20 歳以上	60.0%	65.2%	64.7%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
自死(SMR:標準化死亡比)	静岡県を100とした場合の数値	80.0	161.7 (H16 ~20)	73.2 (H21~ 25)	<b>A</b>	静岡県、市町別健康指標
悩みがあるとき、相談できる人がいる割合	20 歳以上	86.0% 以上	80.2%	79.2%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査

- ・休養・こころの分野では「自死（SMR：標準化死亡比）」で目標達成しています。悪化している項目の方が多く、課題の残る分野となっています。
- ・自殺者が多い年代（働き盛りの世代）に対して直接的な働きかけができていないことが課題となっています。

## 【たばこ・アルコール】

指 標	対 象	目 標 値 (H28)	基 準 値 (H23)	最 終 評 価 値 (H27)	最 終 評 価	算 出 資 料
喫煙習慣のある人の割合	男性(20歳以上)	22.8%	25.8%	25.9%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
	女性(20歳以上)	2.0%	4.0%	3.7%	<b>B</b>	
たばこを吸うときに周りの人に配慮している人の割合	20 歳以上	100.0%	83.3%	86.6%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
たばこと健康を考える上で必要な取り組みがあると思う人の割合	20 歳以上	100.0%	71.3%	75.3%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
1日3合以上飲酒する人の割合	男性(20歳以上)	3.2%	15.7%	17.5%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
	女性(20歳以上)	0.2%	12.1%	6.8%	<b>B</b>	
未成年がたばこを吸うことが体に良くないと思う人の割合	小・中・高校生	100.0%	66.6%	71.0%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
未成年が飲酒をすることが体に良くないと思う人の割合	小・中・高校生	100.0%	49.9%	57.3%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査

- ・たばこ・アルコールの分野では達成している項目はありません。「喫煙習慣のある人の割合（男性）」「1日3合以上飲酒する人の割合（男性）」で悪化がみられるなど、男性の喫煙・飲酒に課題が残っています。
- ・たばこをやめたい人を把握する機会があっても、具体的な指導や医療機関の紹介、資料提供に結びついていないことが課題となっています。

## 【歯】

指 標	対 象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
自分の歯が20本以上ある人の割合	65歳～ 74歳	50.0%	40.5%	42.5%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
乳歯のむし歯がある子どもの割合	1歳 6か月児	0%	0%	0%	<b>A</b>	1歳6か月児・3歳児健康診査におけるむし歯保有者数の割合、5歳児歯科調査
	3歳児	14.0% 以下	19.0%	2.9%	<b>A</b>	
	5歳児	45.0% 以下	45.5% (H22)	48.1%	<b>C</b>	
歯周疾患検診受診率(平成20年度実施開始)	—	40.0%	10.5% (H22)	14.2%	<b>B</b>	歯周疾患検診対象者のうち、受診した人の割合
フッ化物洗口実施学年数	保育園・幼稚園	年中・ 年長	年中・ 年長	年中・ 年長	<b>A</b>	生活健康課
	小学校	全学年	全学年	全学年	<b>A</b>	
	中学校	全学年	1学年： 1年生	全学年	<b>A</b>	
定期的に歯科健康診査を受けている人の割合	20歳以上	40.0%	13.0%	19.5%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査

- ・歯の分野では「乳歯のむし歯がある子どもの割合（1歳6か月児・3歳児）」「フッ化物洗口実施学年数（保育園・幼稚園）（小学校）（中学校）」で達成しており、達成率の高い分野となっています。
- ・「乳歯のむし歯がある子どもの割合（5歳児）」で悪化がみられるため、保護者への啓発が必要となっています。

【健康管理】

指 標	対象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
妊婦健康診査受診率	—	100%	100%	18人延 175人	A	乳幼児健康診査事業 等の実施状況報告
4か月児健康診査受診率	—	100%	100%	89%	C	〃
10か月児健康診査受診率	—	100%	100%	195%	A	〃
1歳6か月児健康診査受診率	—	100%	97.4%	93.8%	C	〃
3歳児健康診査受診率	—	100%	100%	94.4%	C	〃
2歳児歯科検診受診率	—	100%	100%	96.1%	C	生活健康課
2歳6か月児歯科検診受診率	—	100%	100%	102.9%	A	〃
特定健康診査受診率	—	70.0%	47.6%	52.4%	B	特定健康診査・特定 保健指導に係る健 診等データ報告書
胃がん検診受診率	—	40.0%	13.0%	9.0%	C	生活健康課
肺がん検診受診率	—	90.0%	78.5%	90.5%	A	〃
大腸がん検診受診率	—	40.0%	30.2%	38.9%	B	〃
子宮がん検診受診率	—	58.0%	55.6%	29.4%	C	〃
乳がん検診受診率	—	50.0%	47.2%	22.1%	C	〃
特定健康診査における異常なしの割合	—	10.0%	5.8%	4.9%	C	〃
地域での健康講座への参加者数	—	2,000人	1,264人	572人	C	地域保健・健康増進 事業報告
生活習慣病予防講座への参加者数	—	400人	236人	39人	C	〃
地域での健康づくり活動グループ数	—	3団体	2団体	2団体	C	生活健康課
糖尿病有病者・予備群の推定数	—	10%減少	有病者： 1,149人	有病者： 316人	A	平成21年度特定健康診査・特定保健指導に係る健診等データ報告書 [静岡県(市町国保)の結果(基準)と当該保険者の結果を比較した値]
			予備群： 735人 (H21)	予備群： 894人 (H25)	C	
高血圧症有病者・予備群の推定数	—	10%減少	有病者： 1,636人	有病者： 1,642人	C	平成21年度特定健康診査・特定保健指導に係る健診等データ報告書 [静岡県(市町国保)の結果(基準)と当該保険者の結果を比較した値]
			予備群： 436人 (H21)	予備群： 420人 (H25)	B	
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合	20歳以上	100.0%	76.9%	84.6%	B	川根本町健康・食育に関するアンケート調査

・健康管理の分野では「妊婦健康診査受診率」「10か月児健康診査受診率」「2歳6か月児歯

科検診受診率」「肺がん検診受診率」「糖尿病有病者・予備群の推定数（有病者）」で達成しています。

- ・22 指標中 13 指標で悪化しており、課題の残る分野となっています。特にがん検診受診率では悪化割合が高くなっています。

## ②食育推進計画

### 【正しい食生活について理解しよう】

指 標	対 象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合	20 歳以上	90.0% 以上	65.2%	64.5%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
野菜をほぼ毎食、食べている人の割合	20 歳以上	90.0%	77.9%	76.4%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査

- ・2 指標いずれも悪化がみられており、正しい食生活の理解について課題が残っていることがわかります。

### 【料理をつくる経験をしよう】

指 標	対 象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
食事をつくっている、食事づくりに協力している人の割合	20 歳以上	80.0%	62.7%	65.6%	<b>B</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査
食事づくりに参加している人の割合	小・中・高校生	90.0% 以上	71.7%	68.6%	<b>C</b>	川根本町健康・食育に関するアンケート調査

- ・「食事づくりに参加している人の割合（小・中・高校生）」で悪化がみられており、家庭への働きかけが必要となっています。

### 【農業などの体験を楽しもう】

指 標	対 象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
地域と行政が連携した農業体験教室の開催	小・中・高校生	3 教室/ 年	2 教室/ 年	1 教室/ 年	<b>C</b>	生活健康課

- ・指標は「地域と行政が連携した農業体験教室の開催」のみですが、教室数は減少しており、悪化がみられます。

### 【食を通じた交流で関心を深めよう】

指 標	対象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
家族と食について話を する人の割合	小・中・ 高校生	80.0%	49.2%	54.0%	<b>B</b>	川根本町健康・食育 に関するアンケート 調査
「食育の日キャンペーン」 実施回数	—	毎月	0回	毎月	<b>A</b>	生活健康課

- ・『食育の日キャンペーン』実施回数」で達成しています。
- ・食育月間に合わせて『家族そろって食事をとろう』をキャッチフレーズに、町内の食品店や金融機関などで啓発活動を積極的に展開しています。

### 【まちの食材や食文化を伝えよう】

指 標	対象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
地域の特産品を使った料 理を知っていたり、つくるこ とができる人の割合	20 歳以上	50.0% 以上	20.2%	35.5%	<b>B</b>	川根本町健康・食育 に関するアンケート 調査
郷土料理を継承する活動 をしているグループ数	—	5グループ	1グループ	2グループ	<b>B</b>	生活健康課

- ・達成している指標はなく、2指標いずれも改善傾向となっています。
- ・保育園や小学校に向けて行事食や地場産物を使用した料理の調理体験等を実施しています。親世代に向けた取り組みが必要となっています。

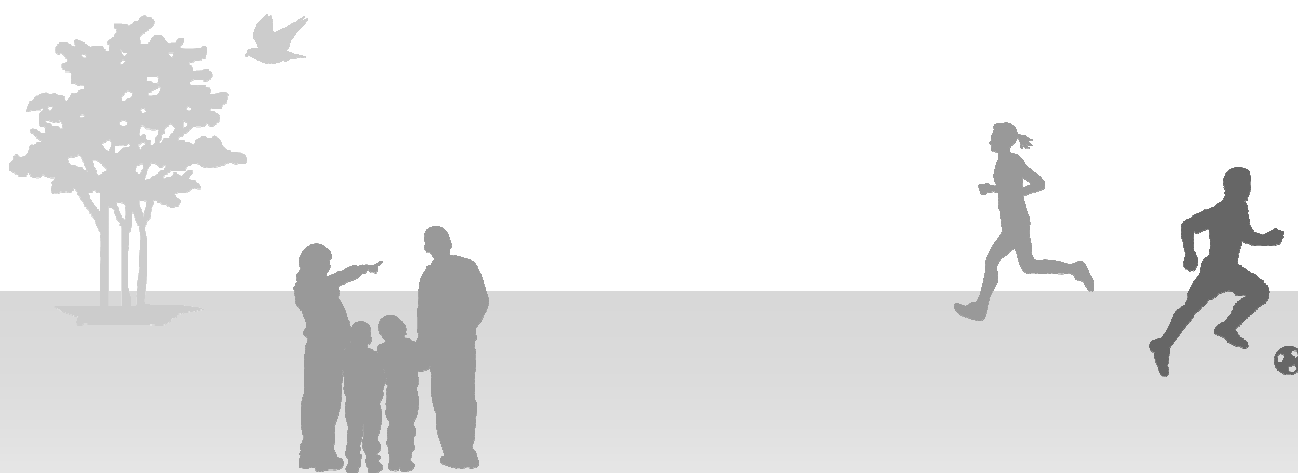
### 【まち全体で食育を推進しよう】

指 標	対象	目標値 (H28)	基準値 (H23)	最終 評価値 (H27)	最終 評価	算出資料
食育に関心のある人の割 合	20 歳以上	90.0% 以上	62.9%	66.5%	<b>B</b>	川根本町健康・食育 に関するアンケート 調査
「食育」という言葉、意味を 知っている人の割合	小・中・ 高校生	50.0%	18.7%	23.9%	<b>B</b>	川根本町健康・食育 に関するアンケート 調査

- ・達成している指標はなく、2指標いずれも改善傾向となっています。
- ・食育に関するイベント等の開催、地域の飲食店等との協力、食育担当者連絡会の開催などにより、食育推進の機運は醸成されつつあります。幅広い年代の参加に向けた呼びかけが必要となっています。



## 計画の基本的な考え方



# 1

## 計画の全体目標と基本理念

### (1) 計画の全体目標

高齢化が急速に進行するなかで、健康寿命の延伸は国の重要課題として位置づけられており、国の「健康日本 21（第二次）」「第3次食育推進基本計画」ではともに「健康寿命の延伸」が目標に掲げられています。

本町の高齢化率は国・県と比較しても高い値となっているものの、静岡県で算出している「お達者度」では男女ともに高順位を保っています。超高齢社会におけるまちの活力の維持・向上の観点からも、元気な高齢者が多いことは本町の強みであり、この特長を活かし、継続させていくことが重要となっています。

本計画は「保健計画」と「食育推進計画」の2つの計画から構成されています。しかし、健康づくり・食育推進の取り組みにより、子どもから高齢者まですべての町民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することは、両計画共通の目標となります。

以上のことを踏まえ、本計画の全体目標として「健康寿命の延伸」を掲げます。

全体目標

## 健康寿命の延伸

### (2) 計画の基本理念

本計画の基本理念は、「保健計画」「食育推進計画」それぞれに掲げます。

#### 保健計画

### だれもが 健やかに 豊かな心で 暮らせるまち

■ 基本理念に込めたおもい ■■■■■■

#### だれもが

あらゆる世代の町民が健康づくりを進めることを表します。

#### 健やかに

心身の健康づくりを進めることを表します。

#### 豊かな心で暮らせるまち

地域でつながりを持ち支え合うことで地域ぐるみの健康づくりを進め、豊かな心を育むことを表します。

#### 食育推進計画

### みんなでつなぐ ふるさとの食と豊かな心 川根本町

■ 基本理念に込めたおもい ■■■■■■

#### みんなでつなぐ

町民や地域、行政が連携・協働しながら食育を進めることを表します。

#### ふるさとの食と

地域の食材を活かし、川根本町ならではの食文化の継承を進めることを表します。

#### 豊かな心 川根本町

食を通じた交流、地域とのつながりづくりにより、豊かな心を育むことを表します。



# 2

## 重点施策

### (1) 保健計画

#### ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防

本町では高血圧症の標準化該当比が高く、近年、本町の死因に占める割合が増加している脳血管疾患など、高血圧症を原因とした様々な疾病の発症が懸念されます。また、本町では糖尿病予備群の標準化該当比も高くなっています。糖尿病の合併症による医療費の増大という点からも、重症化予防に向けた取り組みが必要となっています。

生活習慣の改善や健康診査・検診受診等の健康管理により「発症予防」を進めるとともに、特に高血圧症の予防・改善に着目した減塩対策などの取り組みを推進します。また、積極的な保健指導と適切な治療の開始・継続の支援など「重症化予防」の取り組みを進めます。

#### ② 健康を支え、守るための社会環境の整備

全国的にソーシャル・キャピタル\*が個人の健康に好影響を及ぼすことが指摘されているなか、本町の一般町民調査においても、地域とのつながりが強い人、地域と助け合っている人程健康感が強いという結果が明確に出ています。

健康づくりは個人的な取り組みではあるものの、一緒に取り組む仲間がいることで参加・継続がしやすくなるといった効果が期待されます。また、地域全体に健康づくりの機運が醸成されていることで、健康づくりへの関心が薄い層などが健康づくりに取り組むきっかけにもなります。特に30歳代、40歳代の世代では、仕事や子育てなどが忙しく、地域との関わりが希薄になりがちですが、地域のつながりを強化し、地域活動への参加を促進していくことで、心身の健康にもつなげていくことが大切です。

健康づくりに関する団体活動の支援、健康づくり活動に関する情報提供をかわねフォン等を通じて行い、町民が主体的に行う健康づくりの取り組みを社会全体で総合的に支えることができる環境を整備します。

\*ソーシャル・キャピタル…社会や地域における、人々の信頼関係やネットワークを表す概念のこと。健康感や市民活動の活発さ、幸福などに影響があるとされている。

#### ③ ライフステージに応じた健康づくり

生涯を通じた健康づくりは、生活の質（quality of life）を高めるために必要不可欠なものです。しかしライフステージに応じて健康課題には差があるため、一律的な健康づくりを進めても適切な効果は得られません。

本町の特長として、高い高齢化率に対して元気な高齢者が多いことがあります。その一方で、一般町民調査では男女ともに30～44歳で健康づくりへの関心が低いという結果が出ています。

ライフステージに応じた取り組みを掲げるとともに、本町の特徴を踏まえ、高齢期におけ

る健康づくり、働き盛り・子育て世代への健康づくりの行動変容に特に重点を置いた取り組みを進めます。特に 30 歳代、40 歳代の働き盛り・子育て世代については、「②健康を支え、守るための社会環境の整備」においた記した地域参画の促進による心身の健康づくりとあわせて、親子での健康づくりに着目し、親世代に健康づくりへのアプローチを進めることで、子どもの心身の健康にもつなげます。

## (2)食育推進計画

### ①子どもの頃からの食育の推進

生涯にわたり食育を推進していくためには、幼少期から薄味を心がける、正しい食材の選び方を身につけるなど、食育についての正しい理解の定着を図り、実践につなげていくことが大切です。

特に家庭は日常生活の基盤であり、子どもの教育に最も影響を持つ保護者自身が食育に対して理解を深め、子どもとともに食育を推進していくことが重要となります。しかし、核家族化の進行やひとり親世帯の増加、共働き世帯の増加等、家族形態は多様化しており、個人や家庭の努力のみでは難しい状況も出てきています。

家庭環境に関わらず子どもが正しい食習慣を身につけ、親になっても自分の子どもに食育の知識・取り組みを伝えていけるよう、家庭、地域、保育園・幼稚園、学校等が連携・協働し、共食の推進や保育園・幼稚園、学校等での食に関する学習、体験活動を推進します。

### ②地域の食材を活かした食育の推進

食育の推進は食習慣の改善に留まらず、地産地消による食の循環や農林漁業の振興、地域の食文化の継承といった役割も担っています。

本町の特産品であるお茶や、豊かな自然を活かした農業体験など、川根本町ならではの視点を持った食育の推進を図ります。

### ③地域のつながりを活かした食育の推進

本町は地域のつながりが強く、おすそわけなど、食を通じた交流が盛んです。

食育推進の輪を広げていくため、こうした地域のつながりを活かし、食を通じた多世代の交流を推進します。

# 3

## 施策体系

全体目標

# 健康寿命の延伸

保健計画

だれもが 健やかに  
豊かな心で 暮らせるまち

食生活

正しい食習慣を身につけ、  
健全な体づくりを進めよう

運動・身体活動

日常生活を活動的に過ごすとともに、  
個々にあった運動に親しもう

休養・こころ

十分な睡眠と休養をとり、  
自分なりのストレス解消法を持とう

たばこ・アルコール

たばこ・アルコールの体への影響を  
知り、具体的な行動を実践しよう

歯

むし歯予防、歯周病予防を行い、  
8020をめざそう

健康管理

健康診査・検診の受診や  
適切な治療の継続により、  
病気の発症や重症化を予防しよう

食育推進計画

みんなでつなぐ  
ふるさとの食と豊かな心  
川根本町

望ましい食生活を理解し、  
実践しよう

健康な体づくりのために  
自分の食生活を見直そう

料理を作る経験や農業な  
どの体験をしよう

体験活動を通し  
食べ物の大切さを学ぼう

食を通じた交流や  
まちの食文化を大切にしよう

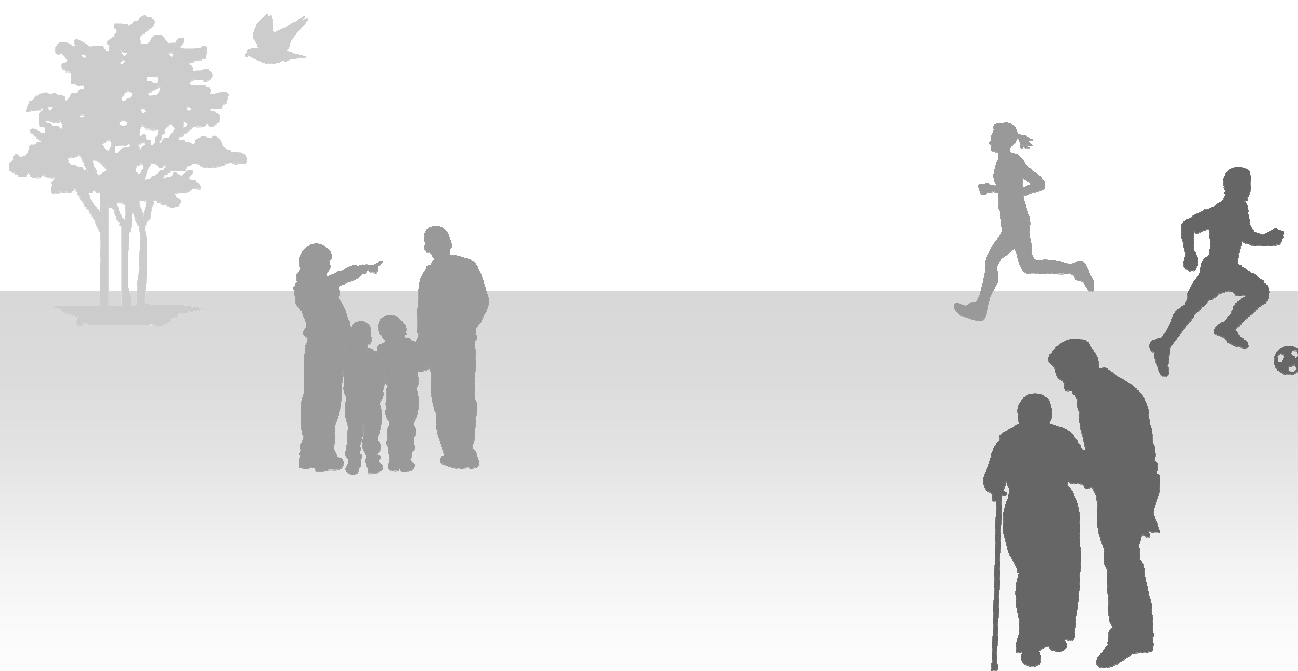
家庭や地域で共食の場を増やし、  
食文化の継承につなげよう

まち全体で食育を  
推進しよう

地域全体で  
食育の輪を広げよう



# 保健計画



# 1

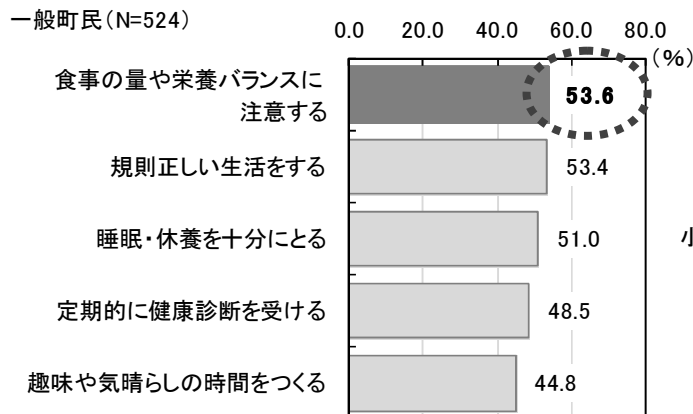
## 食生活

### (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

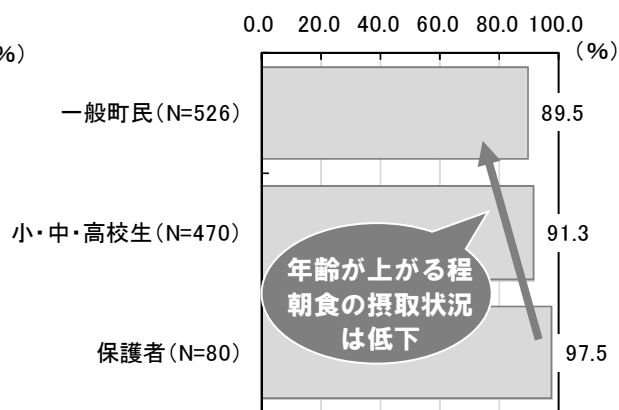
#### 現状・課題

- 健康について実行していることは「食事の量や栄養バランスに注意する」が最も高くなっています。
- 朝食の摂取状況を各調査間で比較すると、一般町民でやや低くなっています。また、小・中・高校生でも欠食している割合が1割弱みられます。
- 食塩を控えている割合は6割強となっています。経年でみると微増しているものの、大きな変化はありません。

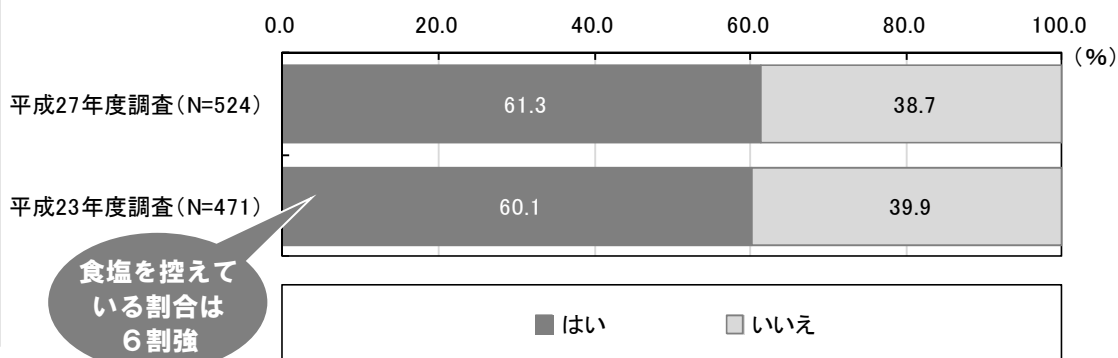
#### ■健康づくりのために実行していること(複数回答 上位5位)



#### ■毎日朝食を食べている割合(単数回答)



#### ■食塩を控えているか(単数回答 経年比較)



#### 今後の方向性

望ましい食生活は健康な生活を営む上での基本となります。  
すべての年代で望ましい食習慣を実践していけるよう働きかけるとともに、その取り組みを支援する環境づくりを行うことが重要です。  
また、本町では高血圧症の有病者が多くなっています。高血圧症に起因する疾病の予防のためにも、減塩対策などの食習慣の改善を進めていく必要があります。

## (2) 目標

### 取り組み目標

### 正しい食習慣を身につけ、健全な体づくりを進めよう

### 数値目標

指標	対象	現状値	目標値
栄養のバランスに気をつけている人の割合	20歳以上	53.6%	80.0%
朝食を毎日食べている人の割合	20歳以上	89.5%	96.0%以上
	小・中・高校生	91.3%	96.0%以上
日々の食事に満足している人の割合	20歳以上	83.3%	増加
食塩を控えている人の割合	20歳以上	61.3%	80.0%
野菜をほぼ毎食、食べている人の割合	20歳以上	78.4%	90.0%以上
	小・中・高校生	78.8%	90.0%以上
	就学前児童	85.0%	90.0%以上

## (3) 今後の取り組み

### ■ 住民の取り組み

- 栄養バランスのよい食事を心がけます。
- 朝ごはんをしっかり食べます。
- 適正な食塩量を知り、減塩対策に取り組みます。
- 野菜を毎食食べます。
- 適正体重を知り、体重管理に努めます。

## 適正な食塩摂取量を知り、減塩対策に取り組もう！

### 1日の食塩摂取目標量

男性 **8.0g** / 日未満      女性 **7.0g** / 日未満

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、高血圧症予防の観点から、日本人のナトリウム（食塩相当量）摂取の目標量を従来の「男性 9.0g/日未満、女性 7.5g/日未満」から、「男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満」に変更しています。

静岡県では脳血管疾患の死亡数が全国平均より高いことから、5年間で5%の減塩をめざす「減塩 55プログラム」を実施しています。

本町でも高血圧症の有病者が多いことが課題となっています。静岡県で作成されている「ふじのくに お塩のとりかたチェック票」などを参考に、減塩対策に取り組んでみましょう。

### 静岡県 ふじのくに お塩のとりかたチェック票

「お塩のとりかたチェック票」だけでなく、身近な食品に含まれる食塩量の目安や減塩のヒントなど、減塩対策に役立つ情報が掲載されています。

URL: <https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/documents/saltcheck.pdf>



## 関係団体・地域の取り組み

- 健康的な食事について理解し、食の大切さを伝える活動をします。
- 川根本町健康づくり食生活推進協議会による、訪問での減塩調査や、地区活動の充実に努めます。
- 高齢者に向けた配食サービス等により、栄養バランスの取れた食事を提供します。また、配食を通じた地域住民と高齢者の交流により、高齢者の心身の健康の維持・向上につなげます。

## 行政の取り組み

取り組み名	内容	担当課
妊婦・乳幼児保護者への知識の普及	○マタニティスクール、ふれあいママ教室、定例乳幼児相談において、妊産婦の栄養摂取や離乳食、幼児の食事についての知識と実践する力を身につけられるように支援します。	生活健康課
保育園・幼稚園における知識の普及・啓発	○エプロンシアターの実施により、バランスのよい食事や正しい生活リズムについて伝えます。 ○保育園における栽培活動やおたより、嗜好調査、給食のサンプル展示等を通じて、子どもだけでなく保護者に対しても、望ましい食習慣についての関心を高めます。	福祉課



取り組み名	内容	担当課
学校における知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○児童・生徒の食についての知識の普及と関心の向上のため、給食の時間や家庭科、その他の授業のなかで、正しい食事や生活リズムについて指導・啓発を行います。</li> <li>○給食試食会等を通じて、児童・生徒だけでなく保護者に対しても、正しい食習慣についての関心を高めます。</li> </ul>	教育総務課
食に関する講座・教室等の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○望ましい食生活についての知識の普及のため、食の健康講座を開催します。</li> <li>○高血圧症やメタボリックシンドロームの有病者の増加抑制のため、減塩対策、メタボリックシンドローム対策等をテーマにした教室の開催を検討します。</li> <li>○「おじさんキッチン」などの調理教室により、食への意識向上を図ります。</li> </ul>	生活健康課 福祉課
食に関する健康相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病の予防のため、各種健康相談のなかで、病態別の栄養相談や指導を行います。</li> </ul>	生活健康課
高齢者の食生活の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○高齢者の栄養状態の改善を図るため、地区栄養講習会を実施します。</li> <li>○低栄養訪問指導では、栄養改善に向けた食生活の指導を行います。</li> <li>○配食サービスを通じ、高齢者の栄養改善、食事の楽しみの増大を図ります。また、利用者に配慮した献立の充実を進めます。</li> </ul>	福祉課
減塩対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食物中の食塩濃度測定や、尿中の塩分測定などを実施することで、町民の減塩への意識を高めます。</li> </ul>	生活健康課

地域で進める  
健康づくり・  
食育推進

### ママ宅の取り組み

「ママ宅」とは、買い物が困難な高齢者を支援するために、子育て中の母親が弁当の宅配サービスを行う取り組みのことです。

町のボランティアも高齢化が進み、担い手が少なくなってくるなかで、「子育て中のママ」に目をつけたのがはじまりでした。栄養改善や、見守り・世代間交流によるこころの健康、といった高齢者側のメリットだけでなく、孤立感を感じやすい子育て中の母親にとっても、社会貢献しているという自覚、生活の張りを見つけるきっかけにもなっています。

単なる物品の配達ではなく、やりがい・地域のきずなにつながっていることが特徴です。



# 2

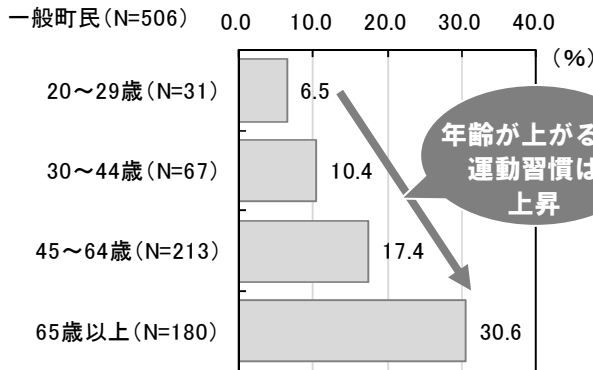
## 運動・身体活動

### (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

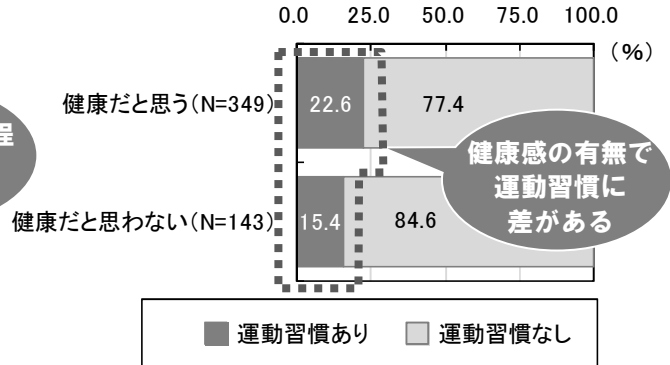
#### 現状・課題

- 年齢が上がる程、運動習慣のある人が上昇しています。また、健康だと思ふ人程、運動習慣があると回答しています。
- 運動をしない理由としては「時間がない」「仕事や家事で疲れている」が上位にあげられている一方で、運動をしている人の種目では「ウォーキング」「ジョギング」など手軽に始められるものが多くあげられています。
- ロコモティブシンドロームの認知度は約2割となっています。
- 積極的に身体を動かす乳幼児の割合は、子どもの年齢が上がる程低下しており、「まったくしていない」の割合が増加しています。

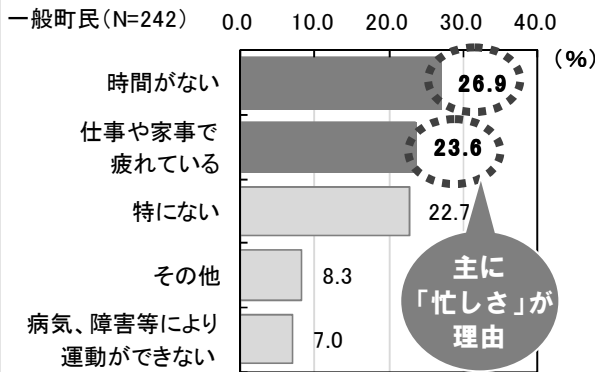
■運動習慣のある人(年齢別)



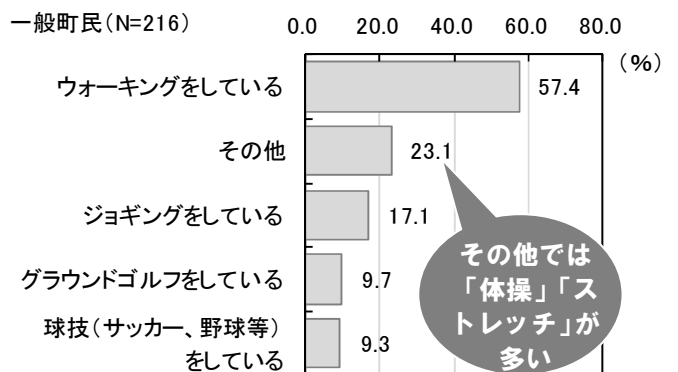
■運動習慣の有無(健康感別)



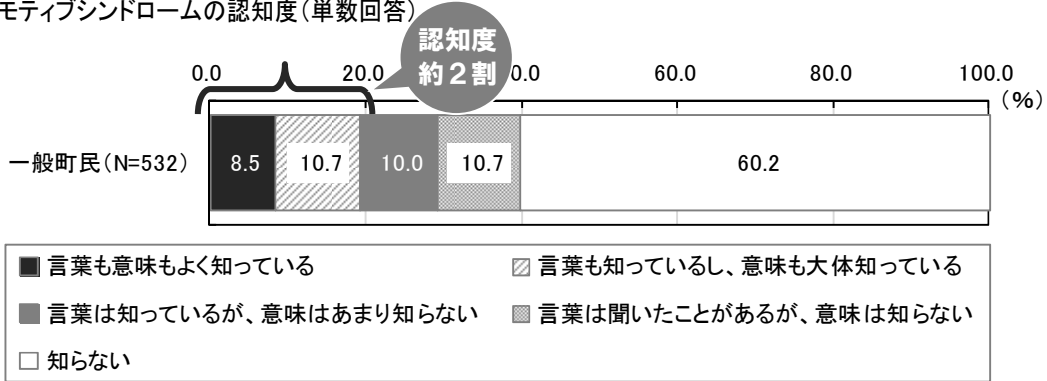
■(運動をしていない人)運動をしていない理由(複数回答 上位5位)



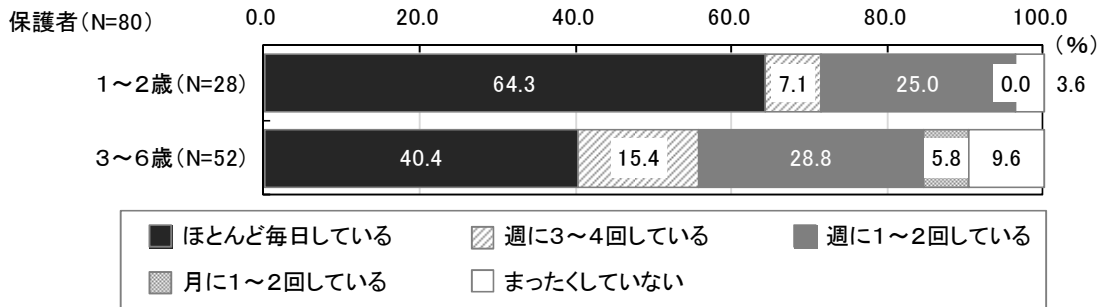
■(運動をしている人)どのような運動をしているか(複数回答)



■ロコモティブシンドロームの認知度(単数回答)



■積極的に身体を動かす遊びや運動する乳幼児(単数回答)



今後の方向性

適度なスポーツや運動は、生活習慣病の予防やこころの健康を保つこと、地域との交流を持つことなど、心身の健康を維持していく上で大きな役割を果たします。

特に高齢期は要介護状態の予防のための適度な運動が重要となります。また、若年層や働き盛りの世代では、忙しさなどを理由に運動に取り組むのが難しい人も多く、本町のアンケート調査でもその結果が表れています。気軽に取り組むことができる運動の情報を積極的に提供するとともに、日常生活における身体活動量増加に向けた働きかけをするなど、運動・身体活動に取り組むきっかけづくりが必要です。

子どもの運動・身体活動は、肥満の予防や改善、基礎体力づくりに大きく影響があります。テレビの視聴時間の長時間化やゲームなど室内での遊びが増えてきているなか、幼少期から外遊びなどで身体を動かすことの重要性を子ども・保護者に周知していくことが重要です。

健康・食育  
コラム③

「運動」と「身体活動」の違い

「健康づくりのための身体活動基準 2013」によると、「運動」と「身体活動」の定義は以下の通りです。

**身体活動:** 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての営みのこと。

**運動:** 身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの。

身体活動＝運動＋生活活動とまとめることができます。

日常生活において身体活動量を増やすためには、通勤や買い物で歩くこと、階段を上がることなどを心がけることが大切です。

## (2) 目標

### 取り組み目標

## 日常生活を活動的に過ごすとともに、個々にあった運動に親しもう

### 数値目標

指標	対象	現状値	目標値
積極的に身体を動かす遊びや運動をする乳幼児の割合	就学前児童	61.3%	増加
運動習慣者(週2回以上、1回 30分以上、1年以上運動をしている者)の割合	20歳以上	20.2%	20~64歳 30.0% 65歳以上 50.0%
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	20歳以上	19.2%	50.0%

### 健康・食育 コラム④

#### ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」を指します。加齢に伴う筋力の低下等から生じるものであり、超高齢社会のなかで健康寿命の延伸に向けた健康づくりを進めていくうえで「ロコモ対策」は重要な取り組みとなります。

ロコモティブシンドロームの予防に向けては、適切な身体活動・運動を行うことで身体機能の維持・向上を図ることが必要とされています。しかし、「ロコモティブシンドローム」という言葉自体になじみが薄いため、まずは言葉の認知度を向上していくことを目的とし、国の「健康日本21（第二次）」では「ロコモティブシンドロームの認知度の向上」を目標の一つに掲げています。

### (3) 今後の取り組み

#### ■ 住民の取り組み

- 階段を使う、一駅分歩く、近いところには車を使わず歩いていくなど、日常生活のなかで、意識的に体を動かす機会を増やします。
- 自分に合った楽しいと思える運動をみつけて、継続します。
- スポーツ教室やスポーツイベントなどに積極的に参加し、運動習慣を身につけます。
- 子どもやその保護者は、子どものテレビの視聴時間を減らし、なるべく外で遊ぶなど、身体を動かす機会を増やします。
- ロコモティブシンドロームについての知識を持ち、予防に心がけます。

#### ■ 関係団体・地域の取り組み

- 地域のみんなで参加できる運動・スポーツの機会を提供します。
- 高齢者の心身の健康につながる運動・スポーツの機会を提供します。また実施の際には性別を問わず参加しやすいプログラムや雰囲気づくりを心がけます。

#### ■ 行政の取り組み

取り組み名	内容	担当課
あそびの教室	○体を使った遊びや親子のふれあい遊びなどを通じて、子どもの豊かな成長・発達の見守りをを行います。 ○遊びへの参加を通じた親子の仲間づくりや子育て支援を行います。	福祉課
スポーツ少年団活動補助	○スポーツ少年団活動の充実と振興を図るため、その活動に対し、助成を行います。	生涯学習課
各種スポーツ教室	○園児・小・中学生を対象に、スポーツへの意識を高めるため、カヌー教室や水泳教室、フロアリズム体操、アクアリズム体操を実施します。 ○園、学校での活動だけでなく、ファミリーマラソンなどの取り組みを通じて、児童期における基礎体力づくりを推進します。	生涯学習課
地域の連携による運動機会の創出	○かわねライフスポーツクラブにおいて、地域の経験豊かな人材による指導を行い、地域協働での運動機会の創出を進めます。	生涯学習課
総合型地域スポーツクラブの設置・運営	○様々な種目のスポーツを好みやレベルに応じて楽しめるよう、総合型地域スポーツクラブを設置し、幅広い年齢層のスポーツ活動への参加促進を図ります。	生涯学習課

取り組み名	内容	担当課
トレーニング講習会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○B &amp; G海洋センターでのトレーニング機器の利用促進のため、トレーニング講習会を開催します。</li> <li>○効果的かつ安全に使用できるよう説明を行い、機器の有効活用につなげます。</li> </ul>	生涯学習課
高齢者向け運動教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>○高齢者の運動習慣の定着を図るため、高齢者を対象とした転倒予防教室を、町内全地区を巡回して開催します。</li> </ul>	福祉課
身体活動に取り組む動機づけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくりへの意識醸成や実践につなげることを目的に、健康づくりやボランティアに取り組んだ人にポイントを付与する「健康マイレージ」を推進します。</li> <li>○「健康マイレージ」の広報・周知を進め、参加者の拡大を図ります。</li> <li>○ロコモティブシンドロームの予防・啓発に取り組めます。</li> </ul>	生活健康課
病態別健康講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>○医師、B &amp; G海洋センタースタッフなどと連携し、栄養と運動を主とする実践的な学習ができる講座を開講します。</li> <li>○高血圧症や糖尿病、脳血管疾患等、町の健康課題に対応する講座の開催など、内容の充実を図ります。</li> </ul>	生活健康課

地域で進める  
健康づくり・  
食育推進

### 総合型地域スポーツクラブ 「かわねライフスポーツクラブ」の取り組み

スポーツ吹矢教室、ノルディックウォーク等の教室を町民自ら運営スタッフとなり、開催しています。

その他、各年齢層に合わせた様々なスポーツがあり、健康づくりや社会参加、生きがいづくりの場となっています。



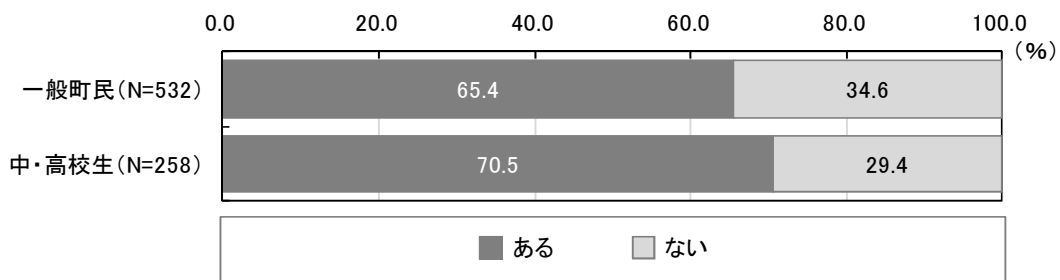
# 3 休養・こころ

## (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

### 現状・課題

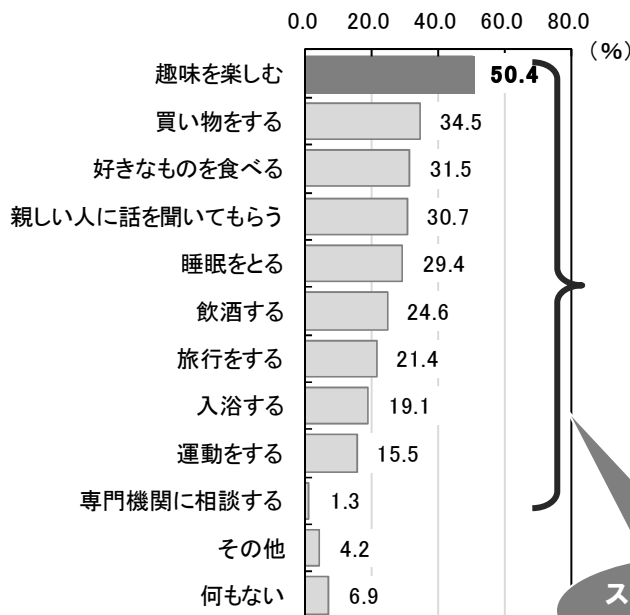
- 1 か月間に不安・悩み・ストレスを感じた人は、一般町民で6割半ば、中・高校生で約7割となっています。
- ストレス解消法がある人は一般町民の9割弱となっており、解消法の内訳では「趣味を楽しむ」が最も高くなっています。
- 妊娠中または出産後に気持ちが沈んだ経験については「あった」が7割弱となっています。

#### ■この1か月間に不安・悩み・ストレス等があったか(単数回答)



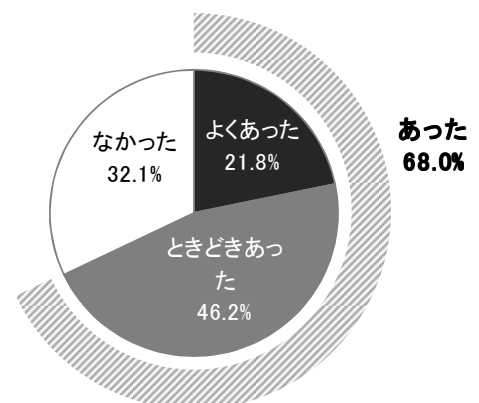
#### ■ストレス解消法は何か(複数回答)

一般町民 (N=524)



#### ■妊娠中または出産後に気持ちが沈むことがあったか(単数回答)

保護者 (N=78)



ストレス解消法が「ある」人は 88.9%



一人ひとりの生活の質の向上には、こころの健康が不可欠です。こころの健康の維持に向けては、十分な睡眠・休養、自分なりのストレス解消法を持つこと、相談できる相手を持つことなど、個人で心がけることも大切ですが、周囲の気づきや声かけ、専門的なケアなど、包括的に支援していくことが必要です。特に、学校生活における悩みや、仕事・家庭の不安、高齢期のうつ・閉じこもりなど、ライフステージに応じて異なる課題に対して適切に対応していくことが重要です。

また、母子保健に関しては、妊娠・出産に伴ううつ病への対策が重要となります。母親への産前・産後のケアを充実させるとともに、母子を取り巻く環境にも関わることで母子の健康を確保していくことが大切です。

### 健康・食育 コラム⑤

#### 妊娠・出産に伴ううつ病とは？

女性は男性よりうつ病にかかる可能性が高いのですが、一生のなかでも妊娠中や産後はうつ病にかかりやすくなります。何かとストレスが多い時期であることに加え、周囲の理解やサポートの不足といったこともうつ病を引き起こす要因といえます。

妊産婦健康診査や乳児家庭全戸訪問を通じた相談支援の充実はもちろん大切ですが、本人や周囲が気づかないうちに重症化してしまう例もみられるため、妊娠・出産に伴う精神状況の変化に理解を深め、少しでも可能性を感じたら、早めに専門医にかかることが大切です。

## (2) 目標

### 取り組み目標

## 十分な睡眠と休養をとり、自分なりのストレス解消法を持つ

### 数値目標

指標	対象	現状値	目標値
睡眠によって休養が十分とれている人の割合	20歳以上	76.3%	85.0%
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	20歳以上	93.1%	90.0%以上を維持
1か月間に不安、悩み、ストレス等があった人の割合	20歳以上	65.4%	減少
	中・高校生	70.5%	減少
自死(SMR:標準化死亡比) (静岡県を100とした場合の数値)	—	73.2 (H21~H25)	減少
悩みがあるとき、相談できる人がいる人の割合	20歳以上	81.3%	86.0%
	中・高校生	82.8%	維持

## (3) 今後の取り組み

### ■ 住民の取り組み

- 自分に合った趣味や生きがいを持ちます。
- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとります。
- 自分なりのストレス解消法を持ちます。
- 自分で解決できないことは、専門機関に相談します。
- こころの健康やストレスについて、正しい知識を持ちます。
- 親は子どもの悩みに気づき、声をかけ、悩みを聞いてあげられるようコミュニケーションをとります。
- 周囲の人の悩みや不安に気づき、話を聞いてあげたり、相談機関につなげます。
- 妊娠・出産期の母親は一人で抱え込まないように周りに相談したり、周囲の人は母親の不安に気づき声をかけたり手助けするなど、おらかな気持ちで子育てができるようサポートします。

## 関係団体・地域の取り組み

- 地域でのあいさつ・声かけを促進し、安心して過ごせるコミュニティづくりに努めます。
- 地域活動や趣味・生きがい活動など、高齢者がいきいきと活動できる場や機会を充実します。
- 職場では、業務負担量の軽減や休暇取得の促進など、社員のメンタルヘルスが保たれるよう配慮します。

## 行政の取り組み

取り組み名	内容	担当課
あそびの教室 【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体を使った遊びや親子のふれあい遊びなどを通じて、子どもの豊かな成長・発達の見守りをを行います。</li> <li>○遊びへの参加を通じた親子の仲間づくりや子育て支援を行います。</li> </ul>	福祉課
母子健康手帳交付時の妊婦相談及びマタニティスクール	<ul style="list-style-type: none"> <li>○母子健康手帳交付時の妊婦相談では、妊婦の心身両面の状況を把握し、健やかな出産・育児ができるよう支援します。</li> <li>○マタニティスクールでは妊娠・出産・新生児育児に必要な知識や技術の普及、意識啓発を行います。</li> <li>○母親だけでなく、父親や祖父母も含めた家族を対象に、妊娠・出産に対する理解・協力等についての意識啓発を行います。</li> </ul>	生活健康課
産後うつ予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新生児訪問の際、産後うつ・エジンバラ質問票を用いた母親の心身両面の健康状況の把握を行い、母親の育児不安・悩みの軽減・解消につながるよう相談を行います。</li> <li>○必要に応じて医療機関や専門相談機関への受診を勧めます。</li> </ul>	生活健康課
児童・生徒のこころのケアの充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各学校において、スクールカウンセラーによる児童・生徒及び保護者への相談支援、教職員研修を実施します。</li> <li>○町のスクールカウンセラーや教育相談員、生徒指導担当者、県のスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の関係者の定期的な情報共有により、相談支援体制を強化します。</li> </ul>	教育総務課
地域との連携による不登校などの防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>○民生委員・児童委員と連携し、不登校児童・生徒に対して、指導や登校に向けた支援を行います。</li> </ul>	福祉課

取り組み名	内容	担当課
こころの健康相談	○精神保健福祉士や保健師による個別健康相談や家庭訪問により、家族、本人へ相談を行います。 ○必要に応じて、医療機関受診や専門機関への相談につなげます。	生活健康課
こころの健康チェック票	○働き盛りの世代を対象に、4月健（検）診等希望調査票に「こころの健康チェック票」を同封し希望調査票と同時に回収します。 ○必要に応じて、保健師・看護師の家庭訪問、専門医療機関への受診勧奨を行います。	生活健康課 福祉課
高齢者の生きがいづくり	○いきいきクラブ（老人クラブ）の活動支援や、いきいきサロンでの各種教室の充実を図り、生きがいのある生活に向けた支援を行います。	福祉課
ゲートキーパー養成講座	○町民や保健委員などを対象に、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」の養成講座を実施します。	生活健康課

地域で進める  
健康づくり・  
食育推進

### ケアラズカフェ

「ケアラー」とは、家族の介護や看病をする人のことです。川根本町の「ケアラズカフェ」は、そうした「ケアラー」を中心に、誰もが気軽にくつろげる場所として実施されています。

全国的に高齢化が進むなか、「老々介護」は社会問題となっており、介護を受ける側だけでなく、介護をする側のケアを充実していくことが大切です。「ケアラズカフェ」は、そのようななかで、介護現場の声を受け止め、検討を重ねた上でスタートしました。

「自分の健康が心配」「自分の時間がとれない」「ゆっくりお風呂に入りたい」などの思いに応える場所として、入浴も可能なカフェとなっています。カフェでは福祉や介護などの日頃の思いを打ち明け、みんなでケアラーに寄り添い、傾聴し共感することで、安心してほっとくつろげる空間となっています。



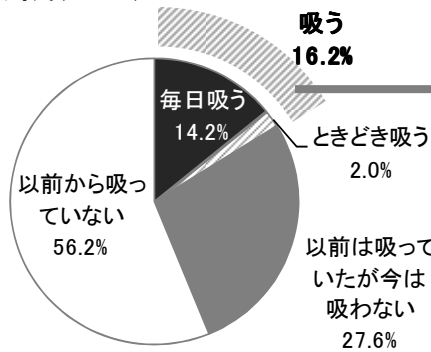
# 4 たばこ・アルコール

## (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

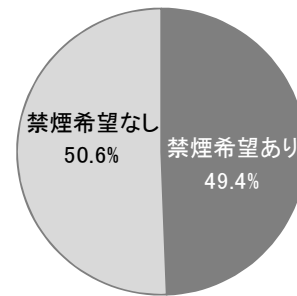
### 現状・課題

- たばこを吸う人は全体の16.2%で、そのうちの半数近くに禁煙希望があります。
- たばこを吸うときに周りに配慮している人は、経年でみると増加しています。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は約1割となっています。
- 飲酒する人の1日あたりの平均飲酒量は男女で大きく差が出ており、男性の飲酒量が多い状況がわかります。1日3合以上飲酒する多量飲酒者の割合においても男女で差が出ており、特に男性は前回計画策定時の調査時の15.7%より悪化しています。
- 未成年の飲酒・喫煙に対する意識は「身体によくないことだと思う」という健康上の影響を理解する意見が多いものの、高校生ではその割合が低下しています。

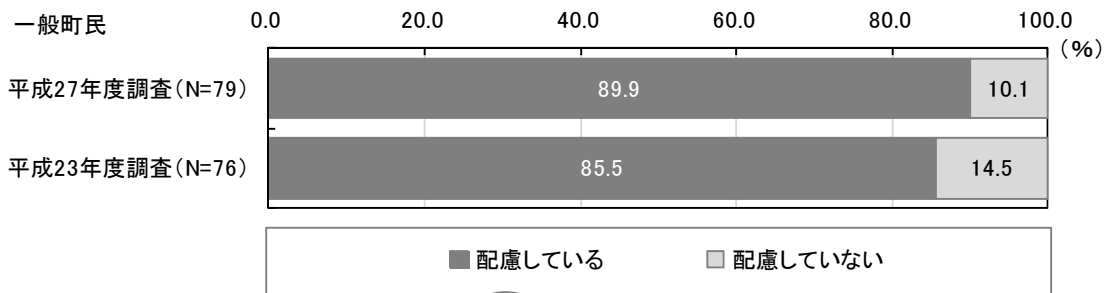
■たばこを吸うか(単数回答)  
一般町民(N=508)



■(吸う人のみ)禁煙希望(単数回答)  
一般町民(N=79)



■たばこを吸うときの周りへの配慮(単数回答 経年比較)

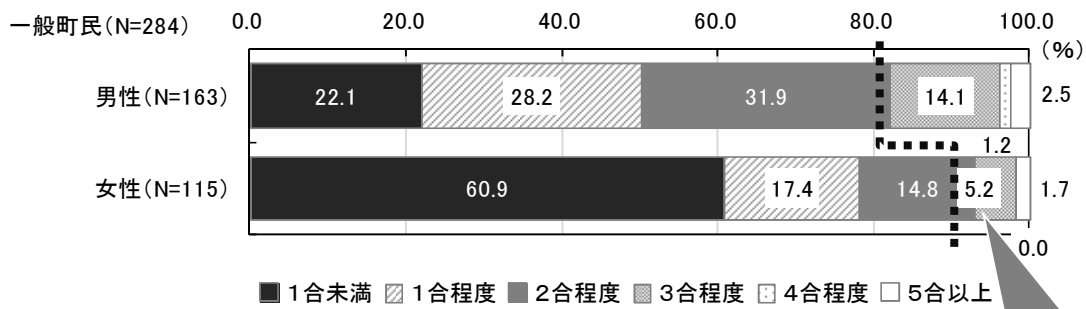


■COPDの認知度(単数回答)



- COPDがどんな病気か知っている
- ▨ 名前は聞いたことがあるが内容は知らない
- 知らない(今回、初めて聞いた)

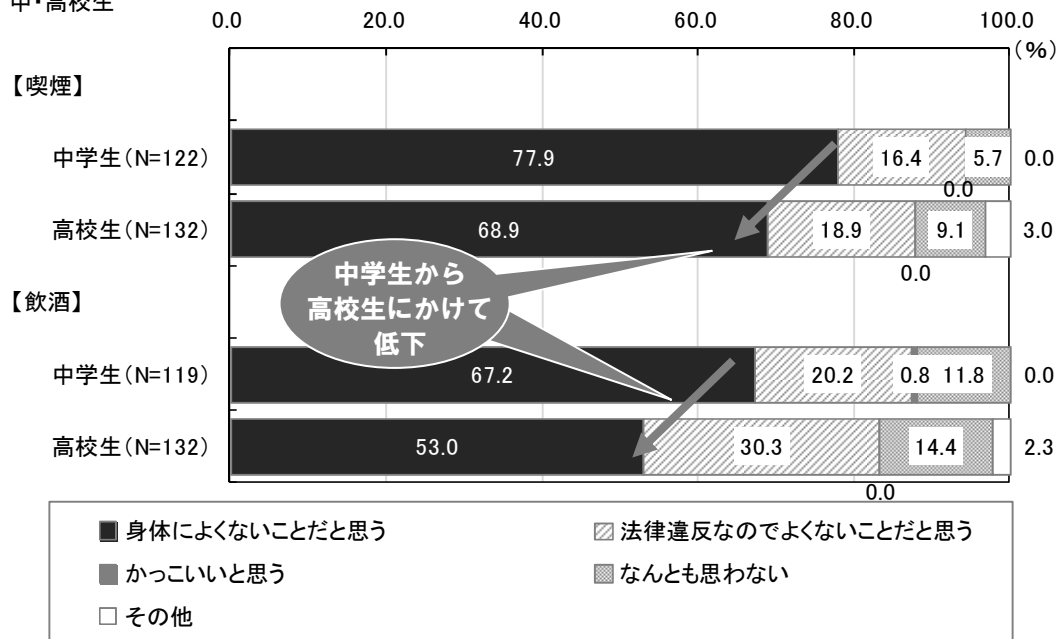
■(飲酒する人のみ)1日あたりの平均飲酒量(単数回答)



多量飲酒者(3合以上)の割合は男性17.8%、女性6.9%

■未成年の飲酒・喫煙への意識(単数回答)

中・高校生



中学生から高校生にかけて低下

今後の方向性

喫煙は様々な生活習慣病を引き起こす危険因子であり、COPDなどの呼吸器疾患、周産期異常の原因にもなります。また、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙によって引き起こされる健康被害も重大なものとなります。

喫煙に起因する疾病等の情報提供を進めるとともに、禁煙希望のある人へのサポート、受動喫煙防止のための分煙対策など、様々な面から環境整備を進めていく必要があります。

飲酒についても、適度な飲酒はストレスの緩和に役立つこともあるものの、疾病のリスクの要因にもなるものであり、さらにアルコール依存症などこころの健康への影響も大きいものです。川根本町ではストレスの解消法のひとつに飲酒としている町民が2割半ばあり、一日のアルコール量も多量になっている町民がいるため、節度ある飲酒についての知識を普及していくことが必要です。

飲酒・喫煙は特に未成年や妊婦に多大な健康被害をもたらし、妊婦では低体重児の出生など母体や胎児への影響があります。学年が上がる程飲酒・喫煙に対する抵抗感が希薄になる傾向がみられるため、学齢期から正しい喫煙・飲酒についての理解を浸透していくことが重要です。

## COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

たばこの煙を代表とする吸入された毒素によって免疫反応が引き起こされ、その結果増えた、たんなどの排出物による気道の閉鎖が起こりやすい状態です。

疾患自体の認知度が低いことから、推定患者数に対し治療を受けている患者数が少ないことが推測されています。完治はしないものの治療により疾患の進展を遅らせることが可能であるため、COPD自体の認知度を高め、適切な治療につなげていくことが大切です。

## (2) 目標

### 取り組み目標

### たばこ・アルコールの体への影響を知り、 具体的な行動を実践しよう

### 数値目標

指 標	対 象	現状値	目標値
喫煙習慣のある人の割合	男性 (20歳以上)	26.3%	12.0%
	女性 (20歳以上)	4.1%	12.0%以下を 維持
たばこを吸うときに周りに配慮している人の割合 (喫煙する人の中で)	20歳以上	89.9%	100.0%に近づ ける
生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人 の割合 (1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上)	男性 (20歳以上)	37.0%	33.0%
	女性 (20歳以上)	15.8%	15.0%
未成年の飲酒・喫煙が身体によくないと思 う人の割合(小・中・高校生)	飲酒	59.8%	100.0%に近づ ける
	喫煙	73.2%	100.0%に近づ ける
受動喫煙の機会を有する人の割合	20歳以上	82.4%	減少
	小・中・ 高校生	79.4%	減少
	就学前児童	74.7%	減少
COPDを認知している人の割合	20歳以上	10.5%	50.0%

### (3) 今後の取り組み

#### ■ 住民の取り組み ■

- 喫煙が体に及ぼす影響について理解します。
- 禁煙希望がある人は禁煙の努力をします。家族や周囲はそのサポートをします。
- 喫煙の際は周りの人への配慮をします。
- 喫煙が胎児や乳幼児に与える影響を十分理解し、妊娠中や産後の禁煙・受動喫煙防止に努めます。
- 飲酒が胎児や乳幼児に与える影響を十分理解し、妊娠中、授乳期間中はお酒を飲みません。
- 未成年は飲酒・喫煙をしません。未成年の飲酒・喫煙を見過ごしません。
- 適正飲酒量を理解し、飲酒の際は節度ある飲酒を心がけます。
- 多量飲酒が引き起こす体への影響を理解します。
- 休肝日を設けるなど飲酒習慣を改善します。

#### 健康・食育 コラム⑦

#### 賢く飲むためのコツ

厚生労働省のガイドライン等を踏まえて、「健康を守るための12の飲酒ルール」が提案されています。これをもとに、ご自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみましょう。

#### 12の飲酒ルール

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1 飲酒は1日平均2ドリンク以下    | 2 女性・高齢者は少なめに     |
| 3 赤型体質も少なめに         | 4 たまに飲んでも大酒しない    |
| 5 食事と一緒にゆっくりと       | 6 寝酒は極力控えよう       |
| 7 週に2日は休肝日          | 8 薬の治療中はノーアルコール   |
| 9 入浴・運動・仕事前はノーアルコール | 10 妊娠・授乳中はノーアルコール |
| 11 依存者は生涯断酒         | 12 定期的に検診を        |

#### ■ 関係団体・地域の取り組み ■

- 禁煙・分煙対策に地域全体で取り組みます。
- 未成年者にたばこやお酒を販売しません。
- 未成年者にたばこやお酒を勧めません。



## 行政の取り組み

取り組み名	内容	担当課
妊婦や乳幼児の保護者への知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>○母子健康手帳交付時や新生児訪問、マタニティスクールの機会に喫煙や飲酒の及ぼす影響について、知識を普及します。</li> <li>○保護者や同居家族の禁煙希望者に対するサポートを実施します。</li> </ul>	生活健康課
未成年の喫煙・飲酒の防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>○町内の小・中学校や高校において、薬学リーダーの薬剤師による、薬物の乱用防止、喫煙・飲酒が及ぼす健康リスクや正しい薬の飲み方などを指導する「薬学講座」を実施します。危険ドラッグ等の新たな情報についても、発達段階に応じて指導します。</li> <li>○学校における保健の授業や生徒会活動などの際に、喫煙・飲酒の及ぼす提供について知識の普及と意識啓発を行います。</li> </ul>	教育総務課
受動喫煙防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校敷地内の禁煙、公共施設における分煙・禁煙対策を推進します。</li> <li>○健康まつりにおいて、受動喫煙による健康被害について周知・啓発します。</li> </ul>	生活健康課
喫煙・多量飲酒による健康被害についての啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○講演会の実施、ポスターの掲示やパンフレットの配布などにより、喫煙や多量飲酒が及ぼす影響について啓発を行います。</li> <li>○健康まつりにおいて、多量飲酒について周知・啓発します。</li> <li>○禁煙に関する指導や相談に対応します。</li> </ul>	生活健康課

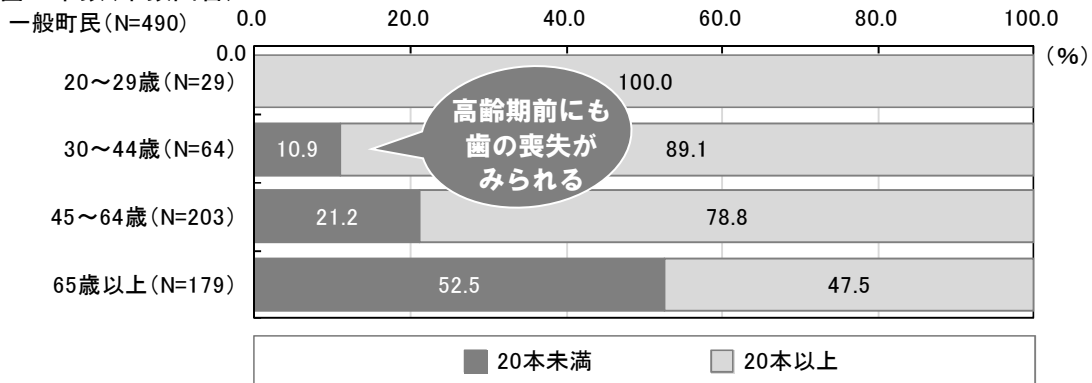
# 5 歯

## (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

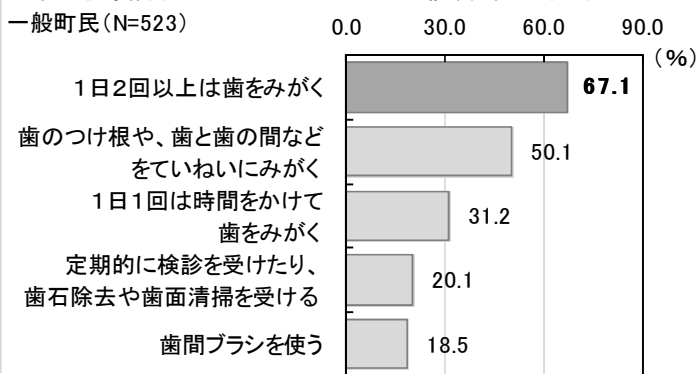
### 現状・課題

- 歯の本数は年齢が上がる程少なくなっています。一方で、30～44歳の人でも20本未満の人が約1割みられます。
- 歯の健康維持のために心がけていることは「1日2回以上は歯をみがく」が最も高くなっています。
- 歯周病が影響する病気の認知度は、糖尿病が約6割となっていますが、その他の項目は1割未満から3割半ばにとどまっています。

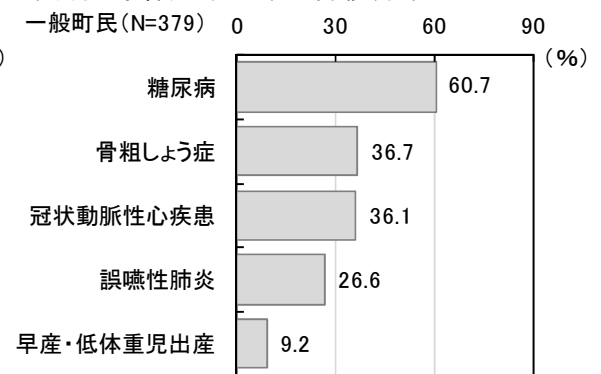
#### ■歯の本数(単数回答)



#### ■歯の健康維持のために心がけていること(複数回答 上位5位)



#### ■歯周病が影響する病気の認知度(複数回答)



### 今後の方向性

歯や口腔の健康は食事や会話など、生活の豊かさにつながります。歯周病は糖尿病をはじめとした全身疾患と深く関連していますが、本町のアンケート調査結果にはその認知度について課題がみられており、全身の健康と関連づけた歯の健康づくりのための取り組みを進めることが求められています。

また、本町は高い高齢化率が特徴ですが、高齢期においては歯の喪失だけではなく誤嚥性肺炎の点からも口腔ケアを推進していく必要があります。

## (2) 目標

### 取り組み目標

## むし歯予防、歯周病予防を行い、8020をめざそう

### 数値目標

指標	対象	現状値	目標値
自分の歯が20本以上ある人の割合	65～74歳	47.5%	50.0%以上
乳歯のむし歯がある子どもの割合	1歳6か月児	0.0%	0.0%
	3歳児	2.9%	0.0%に近づける
	5歳児	48.1%	45.0%以下
歯周疾患検診受診率	40・50・60・70歳	14.2%	40.0%
定期的に歯科健康診査を受けている人の割合	20歳以上	20.1%	40.0%

### 健康・食育 コラム⑧

#### 「8020運動」とは？

“8020”は“ハチ・マル・ニイ・マル”と読みます。「8020運動」とは“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。少なくとも20本以上自分の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるため、「高齢になっても20本以上自分の歯を保ちましょう」という趣旨で推進されています。

## (3) 今後の取り組み

### ■ 住民の取り組み

- 子どもの頃からかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します。
- むし歯や歯周病に関する正しい知識を持ち、正しい歯のみがき方を身につけます。
- 親はお菓子やジュースの与え方に配慮する、仕上げみがきをするなど、子どものむし歯予防に取り組みます。
- 家族みんなでむし歯への理解を身につけます。
- 食事の際はよく噛み、口腔機能の維持向上を図ります。

## 関係団体・地域の取り組み

- 8020運動の推進に協力します。
- 歯科健康診査の受診やフッ化物塗布を働きかけます。

## 行政の取り組み

取り組み名	内容	担当課
妊婦への歯の健康についての啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 母子健康手帳交付時やマタニティスクールの際に、自分の歯の健康を保つための意識啓発を行います。</li> <li>○ 妊婦の口腔ケア対策の向上のため、妊婦歯科健康診査の助成をします。</li> </ul>	生活健康課
フッ化物利用による歯の健康の維持	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 幼児に対し、1歳6か月から6か月ごとに、歯科検診と歯科医師によるフッ化物塗布を行います。</li> <li>○ 園児及び小・中学生に対し、保育園・幼稚園・小・中学校の協力を得て、フッ化物洗口を行います。</li> <li>○ 新成人にフッ化物洗口の評価を行います。</li> </ul>	生活健康課
個別歯科相談・集団歯科指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歯科検診事業のなかで、乳幼児や保護者を対象に、歯科衛生士による個別相談や集団歯科指導を行い、乳幼児期からの歯の健康管理の重要性についての知識・技術の習得に向けた啓発を行います。</li> </ul>	生活健康課
歯周疾患検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高齢期における歯の喪失を若い世代から予防するため、40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の人を対象とし、歯周疾患検診を実施します。</li> </ul>	生活健康課
歯の健康についての周知・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 榛原歯科医師会の歯科医師の協力を得て、健康まつりにおいて、歯科相談コーナーを設置し、歯周疾患予防のための健康相談やパンフレット・歯みがきグッズなどの配布を行います。</li> </ul>	生活健康課
口腔機能の低下防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 誤嚥性肺炎の予防のため、歯科衛生士による集団指導や個別指導、定期検診の受診勧奨を実施します。</li> </ul>	福祉課
訪問による歯科診療	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自ら通院して歯科診療を受けることが困難な高齢者や障がいのある人に対して、歯科医師訪問による歯科診療を実施します。</li> </ul>	福祉課

取り組み名	内容	担当課
7020、7520、8020コンクール	○歯の大切さを再認識し、健康でうるおいのある生活を送ることを目的とし、それぞれの年齢(70歳・75歳・80歳)において、自分の歯を20本以上持つ健康な歯の高齢者のコンクールを実施します。	生活健康課
住民歯科保健会議	○歯に関する健康課題の抽出や課題解決のための方法を町民代表の委員に検討していただき、町政に反映させます。	生活健康課

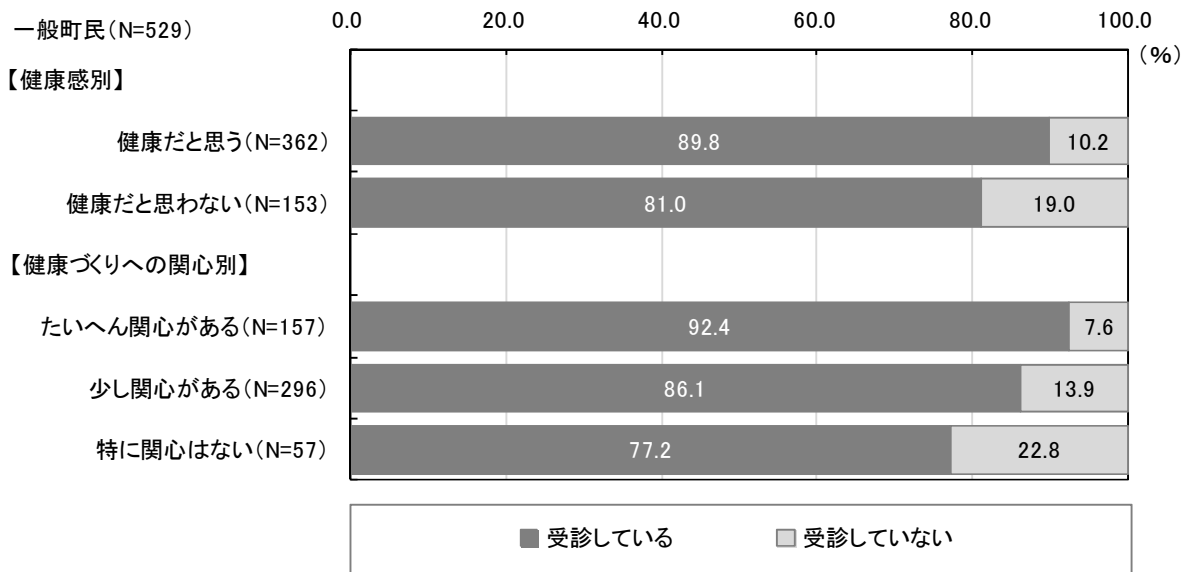
# 6 健康管理

## (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

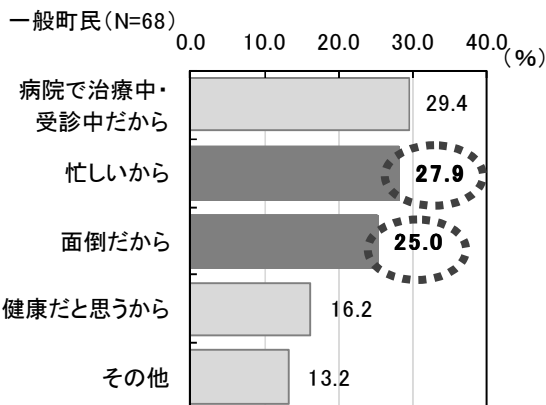
### 現状・課題

- 本町の死因については特に女性で「老衰」の割合が多く、高齢化率が高いなかでも高齢者が健康を保っていることが特徴となっています。
- 健康診査・検診の受診状況をみると、健康づくりへの関心が高い人ほど受診しており、それが健康実感につながっていることがうかがえます。
- 未受診の理由は「忙しいから」「面倒だから」が上位にあげられており、受診のしやすさに向けては、受診日程の拡大などの便宜を図ることが求められています。

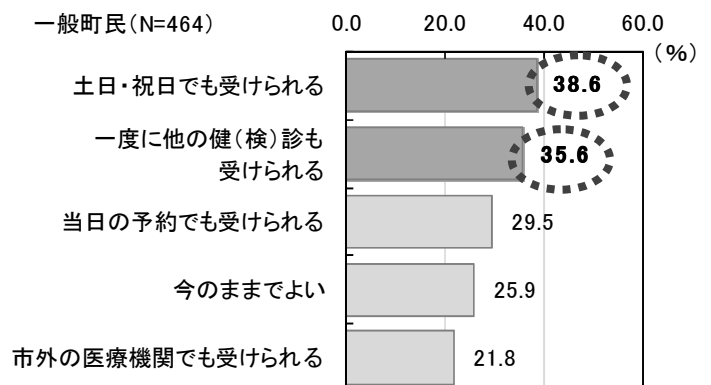
■健康診査・検診の受診状況(健康感別・健康づくりへの関心別 単数回答)



■(健康診査・検診を受診していない人のみ)未受診の理由 (複数回答 上位5位)



■健康診査・検診が受診しやすくなるための方法 (複数回答 上位5位)



## 今後の方向性

わが国の死因の大部分は生活習慣病が占めています。生活習慣病による死亡率を減少させるためには、町民一人ひとりが食習慣の改善や適度な運動、喫煙や適正飲酒等の望ましい生活習慣を実践することとともに、定期的に健康診査を受け、早期発見、早期治療につなげることが重要です。

特に、本町においては今後も国・県を上回るスピードで高齢化率が上昇し、後期高齢者が増加していくことが予想されています。元気な高齢者が多い現在の状況を維持・向上していくためのさらなる取り組みの推進が必要です。

自覚症状のない糖尿病や腎臓の病気は、適切な時期に適切な治療を受けないと進行して全身に影響を与えます。健康診査の結果を顧み、適切な治療を継続していくことが重要となります。そのため、健康診査結果で受診が必要な町民に対しては受診を勧めたり、生活習慣改善の指導を行います。

## (2) 目標

### 取り組み目標

### 健康診査・検診の受診や適切な治療の継続により、 病気の発症や重症化を予防しよう

### 数値目標

指標	対象	現状値	目標値
妊婦健康診査受診率	妊婦	94.0%	100.0%に 近づける
4か月児健康診査受診率	4か月児	89.0%	100.0%
10か月児健康診査受診率	10か月児	100.0%	100.0%
1歳6か月児健康診査受診率	1歳6か月児	93.8%	100.0%
3歳児健康診査受診率	3歳児	94.4%	100.0%
2歳児歯科検診受診率	2歳児	96.1%	100.0%
2歳6か月児歯科検診受診率	2歳6か月児	102.9%	100.0%
特定健康診査受診率	国保被保険者	52.4% (H26年度)	60.0%
特定保健指導の実施率	国保被保険者	37.5% (H26年度)	60.0%

指 標		対 象	現状値	目標値
がん検診の受診率	胃がん	40 歳以上	9.0%	40.0%以上
	肺がん	40 歳以上	90.5%	90.0%以上
	大腸がん	40 歳以上	38.9%	40.0%以上
	子宮がん	20 歳以上	29.4%	50.0%以上
	乳がん	40 歳以上	22.1%	50.0%以上
地域での健康講座への参加者数・実施回数		20 歳以上町民	572 人・31 回	812 人以上・31 回
生活習慣病予防講座への参加者数・実施回数		20 歳以上町民	39 人・1 回	50 人以上・1 回
ふじのくに健康いきいきカード発行数(健康マイレージ事業)		20 歳以上	12 枚	100 枚
糖尿病有病者・予備群の割合(40～74 歳)		有病者	男性 11.6% 女性 8.6% (H26 年度)	男性 維持 女性 減少
		予備群	男性 18.4% 女性 23.2% (H26 年度)	男性・女性 ともに減少
高血圧症有病者・予備群の割合(40～74 歳)		有病者	男性 47.9% 女性 41.6% (H26 年度)	男性・女性 10.0%減少
		予備群	男性 12.2% 女性 13.4% (H26 年度)	男性 維持 女性 減少
特定健康診査結果要受診者の受診率(40～74 歳)		要受診者	48.0%	増加
肥満傾向の児童の割合		小・中学生	小学生 4.6% 中学生 6.4%	減少
肥満者の割合		男性 (20～60 歳)	41.1%	20.5%
		女性 (40～60 歳)	20.9%	10.5%
やせの女性の割合		女性 (20 歳代)	20.0%	維持
低栄養傾向の割合		65 歳以上	9.5%	10.9% (増加の抑制)
メタボリックシンドローム該当者・予備群推定数の割合(40～74 歳)		該当者	男性 20.0% 女性 9.02% (H26 年度)	減少
		予備群	男性 13.4% 女性 3.15% (H26 年度)	減少
脂質異常症の有病者の割合(40～74 歳)		該当者	男性 53.4% 女性 55.2%	減少





## 適正体重と健康の関係

「メタボリックシンドローム」という言葉は広く浸透してきており、一般的に「肥満＝病気」と考えられがちですが、無理なダイエットなどによる「やせ」も健康被害をもたらします。

日本肥満学会では肥満度を示す指標として世界中で用いられているBMI（Body Mass Index）を使用しています。BMIの基準は以下の通りです。

低体重: 18.5 未満

普通体重: 18.5～25 未満

**適正体重: 22**

肥満: 25 以上

### 算出方法

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

適正体重は最も病気にかかりにくい体重とされています。特に若い女性では、ダイエットしたいと考えている人でもBMIが18.5未満の人も多く、まずは自分の適正体重への認識が必要です。ダイエットは、まずは間食やアルコールの摂り方などの食習慣の見直し、運動と併用しながら時間をかけて取り組んでいくことが重要です。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、年齢ごとにBMIの目標範囲を設定しており、これに基づいて肥満予防や高齢者の低栄養の予防に注意する方向性を打ち出しています。

### ■18歳以上におけるBMIの目標範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70 以上	21.5～24.9

### ■関係団体・地域の取り組み

- 各種健康診査・検診の受診について周知・啓発を行います。
- 地域での健康教室の開催など、地域全体で取り組む健康づくりに努めます。
- 地域で声をかけ合って、特定健康診査の受診を勧めます。

### ■行政の取り組み

取り組み名	内容	担当課
母子健康手帳の交付	<ul style="list-style-type: none"> <li>○母子はもちろんのこと、父親を含めた親子の心身両面の健康を守るため、母子健康手帳交付の意義や活用法などを伝え、健やかな妊娠・出産・育児を支援します。</li> <li>○母子健康手帳交付の機会を通じてアンケート調査を実施し、必要に応じて相談支援等を行います。</li> </ul>	生活健康課

取り組み名	内容	担当課
妊婦健康診査	○妊婦健康診査の結果から健康状態を把握し、健やかな妊娠・出産を支援します。	生活健康課
マタニティスクール	○妊娠出産期によりよい生活を過ごせるよう、妊娠中の保健・栄養、出産準備、新生児の保育等についての知識を普及します。 ○父子ともに参加できるよう内容の検討を行います。	生活健康課
新生児訪問	○出産後4週間以内を目途に、保健師と栄養士がペアで訪問し、母親と新生児の健康管理、育児上の相談、助言を行います。	生活健康課
定例乳幼児相談	○乳幼児の健康や発達などについての相談に対応し、成長発達の確認を図るとともに、保護者の育児不安を解消します。	生活健康課
乳幼児健康診査	○4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児に対し、健康診査を行い、2歳児、2歳6か月児に対し歯科検診を行い、成長・発達の様子や心身両面の健康を確認します。 ○健康診査の機会を通じて保護者に指導・助言などを行います。	生活健康課
予防接種等による感染症予防	○予防接種法に基づき、定期予防接種を行い、感染症の予防につなげます。 ○インフルエンザ、おたふく、風しん（妊娠を希望する女性等）、高齢者肺炎球菌（任意接種）については、ワクチン接種費用の助成や、町広報紙・チラシ・パンフレットの配布による予防知識の普及を図ります。 ○新生児訪問や対象者への通知などにより周知し、接種率の向上を図ります。	生活健康課
療育的支援の充実	○あそびの教室やことばの相談、巡回発達相談、園訪問などにより、発達の遅れや不安のある子どもとその家族への支援の充実を図ります。	生活健康課
各種健康診査・検診の充実	○特定健康診査や後期高齢健康診査、各種がん検診、歯周疾患検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウイルス検診などについて、町商工会などと連携のもと円滑に実施し、生活習慣病予防や疾病の早期発見・早期治療、重症化予防につなげます。 ○小・中学校においては、養護教諭との情報共有等を通じて児童・生徒の健康課題を把握し、小児生活習慣病予防健康診査及び事後フォローの充実に努めます。	生活健康課

取り組み名	内容	担当課
健康診査・検診後指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○特定健康診査や後期高齢健康診査の事後指導は、受診会場を巡回し、結果報告健康相談・ミニ健康講座を実施します。</li> <li>○個別健康相談を実施し、生活習慣の改善に向け、自己の健康への意識を高めます。</li> <li>○健診受診後病態講座や重症化予防講座の利用促進により、生活習慣の改善につなげます。</li> </ul>	生活健康課
各種健康講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>○高血圧症・脂質異常・糖尿病の予防などを目的とする健康講座の充実を図り、疾病予防につなげます。</li> </ul>	生活健康課
健康相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定例健康相談と地区巡回健康相談により、定期的な健康チェックを行い、町民の健康への関心を高めます。</li> <li>○地区巡回健康相談、健診結果報告健康相談の機会を利用して、ミニ健康講座を実施し、健康診査・検診後の指導の充実を図ります。</li> </ul>	生活健康課
こころの健康相談【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> <li>○精神保健福祉士や保健師による個別健康相談や家庭訪問により、家族、本人へ相談を行います。</li> <li>○必要に応じて、医療機関受診や専門機関への相談につなげます。</li> </ul>	生活健康課
こころの健康チェック票【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> <li>○働き盛りの世代を対象に、4月健（検）診等希望調査票に「こころの健康チェック票」を同封し希望調査票と同時に回収します。</li> <li>○必要に応じて、保健師・看護師の家庭訪問、専門医療機関への受診勧奨を行います。</li> </ul>	生活健康課
高齢者への包括的な支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養、運動、口腔、認知症予防、うつ予防、閉じこもり予防などの各種教室や、個別指導を実施します。</li> <li>○介護予防・日常生活支援総合事業の実施により、地域住民の力を活かした介護予防事業の展開を図ります。</li> <li>○認知症初期集中支援推進事業の実施により、認知症の早期発見・早期対応の体制を整備します。</li> <li>○在宅医療・介護連携推進事業により、自宅で安心して生活できる体制を整備します。</li> </ul>	福祉課
訪問指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診査・検診結果で要指導者に該当した人、介護予防の観点から支援が必要な人、介護による心身の健康が損なわれやすい家族などに対し、保健師などが家庭に訪問して、必要な指導・助言を実施します。</li> </ul>	生活健康課

取り組み名	内容	担当課
健康教育	○視聴覚媒体を活用したミニ健康講座を、身近な地区集会所などで実施し、生活習慣病の予防や健康増進などの健康に関する知識の普及・啓発を図ります。	生活健康課
特定健康診査未受診者への受診勧奨	○国保システムを活用し、対象者を抽出し、受診状況の把握と受診勧奨を行います。	生活健康課
要精密検査未受診者への働きかけ	○受診連絡票による受診確認と国保システムを活用し、対象者を抽出し、受診勧奨を行います。	生活健康課

地域で進める  
健康づくり・  
食育推進

### 町の健康づくりリーダー 保健委員

保健委員は、町長より委嘱を受けた62名で構成されています。

町民の保健意識の向上と健康づくりの推進のために、健（検）診希望調査票の回収と確認をはじめ、救急法講習や様々な健康づくりに関する研修会を行い、町民にとって身近な存在として健康づくり活動を進めています。

#### 【保健委員の活動（一部）】

- ・町の健康診査、がん検診等希望調査票の回収と確認
- ・普通救命講習
- ・運動や災害時の栄養などの講座
- ・地区健康相談へのお誘い、当日の受付等
- ・健康まつり

### 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）

平成27年4月の改正介護保険法の施行に伴い、地域における生活支援サービス充実のため、市町村では「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」の設置を進めていくこととなりました。「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」とは、「地域で、生活支援・介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネート機能（主に資源開発やネットワーク構築の機能）を果たす者」と定義されています。

#### 【川根本町での取り組み】

- ・生活支援サポーター養成講座
- ・ケアラズカフェの運営
- ・サービスなどの提供団体の育成と団体同士の連携
- ・生活支援・介護予防の情報提供

# ライフステージ別の取り組み



## 妊娠・乳幼児期 ～5歳



## 児童期 6～12歳



## 思春期 13～19歳

### 食生活

- 栄養バランスのよい食事を心がけます。
- 朝ごはんをしっかり食べます。
- 野菜を毎食食べます。

- 適正体重を知り、体重

### 運動・ 身体活動

- 子どもやその保護者は、子どものテレビの視聴時間を減らし、なるべく外で遊ぶなど、身体を動かす機会を増やします。

- 自分に合った楽しい
- スポーツ教室や

### 休養・ こころ

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとります。

- 親は子どもの悩みに気づき、声をかけ、悩みを聞いてあげられるようコミュニケーションをとります。

- 妊娠・出産期の母親は一人で抱え込まないよう周りに相談します。

- 自分なりのストレス解消
- 周囲の人の悩みや不安に気づき、話を聞いてあげるな

### たばこ・ アルコール

- 喫煙が体に及ぼす影響について理解します。

- 妊娠中や産後の禁煙・受動喫煙防止に努めます。

- 妊娠中、授乳期間中はお酒を飲みません。

- 未成年は飲酒・喫煙をしません。

### 歯



- 子どもの頃からかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します。

- むし歯や歯周病に関する正しい知識を持ち、正しい歯のみがき方を身につけます。

- 家族みんなでむし歯への理解を身につけます。

- 親は仕上げみがきをするなど、子どものむし歯予防に取り組めます。

### 健康管理



- 各種健康診査・検診を積極的に受診します。

- 日頃から、自分や家族の健康状態に気を配ります。

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます。

- 自分の適正体重を認識し、毎日体重計に乗る、適切な

# (保健計画)



## 青年期

20～39 歳



## 壮・中年期

40～64 歳



## 前期高齢者

65～74 歳



## 後期高齢者

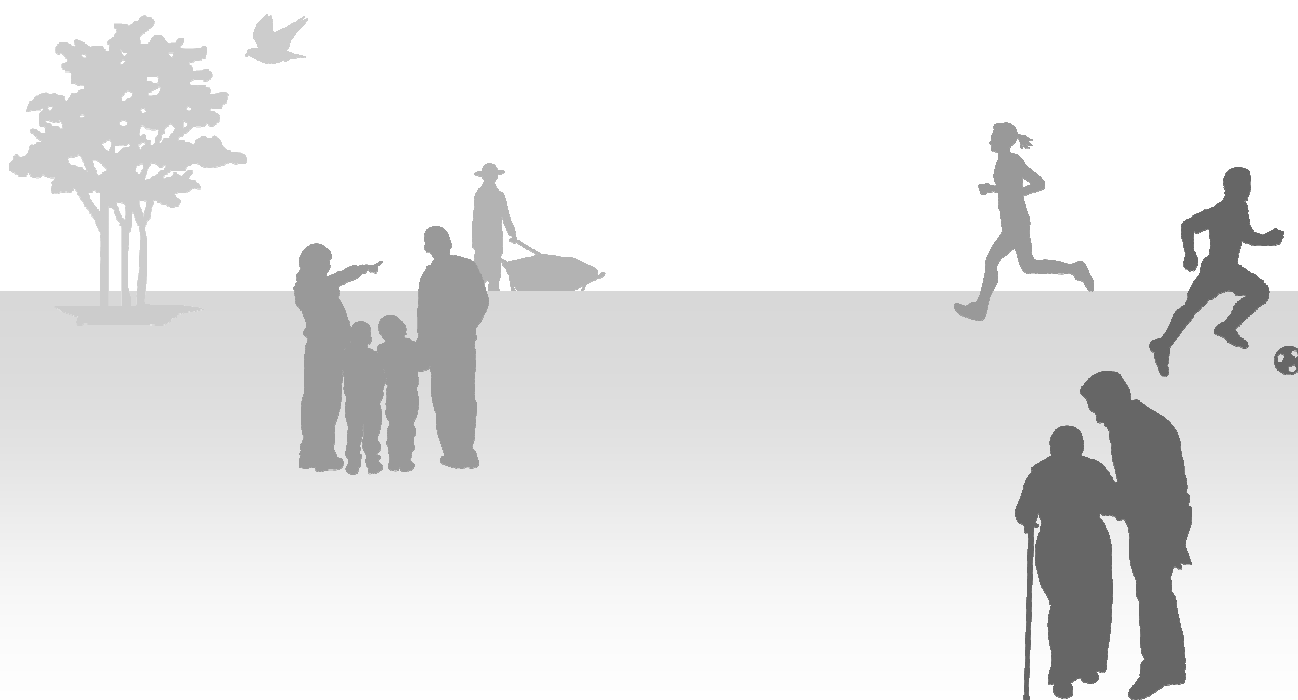
75 歳～

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事を心がけます。</li> <li>● 朝ごはんをしっかり食べます。</li> <li>● 野菜を毎食食べます。</li> </ul>
管理に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正な食塩量を知り、減塩対策に取り組みます。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 階段を使う、一駅分歩く、近いところには車を使わず歩いていくなど、日常生活のなかで、意識的に体を動かす機会を増やします。</li> </ul>	
と思える運動をみつけて、継続します。	
スポーツイベントなどに積極的に参加し、運動習慣を身につけます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ロコモティブシンドロームについての知識を持ち、予防に心がけます。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとります。</li> <li>● こころの健康やストレスについて、正しい知識を持ちます。</li> <li>● 自分で解決できないことは、専門機関に相談します。</li> </ul>
法を持ちます。	
ど、相談相手になります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分に合った趣味や生きがいを持ちます。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙が体に及ぼす影響について理解します。</li> <li>● 禁煙希望がある人は禁煙の努力をします。家族や周囲はそのサポートをします。</li> <li>● 喫煙の際は周りの人への配慮をします。</li> <li>● 適正飲酒量を理解し、飲酒の際は節度ある飲酒を心がけます。</li> <li>● 未成年の飲酒・喫煙を見過ごしません。</li> <li>● 多量飲酒が引き起こす体への影響を理解します。</li> <li>● 休肝日を設けるなど飲酒習慣を改善します。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもの頃からかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します。</li> <li>● むし歯や歯周病に関する正しい知識を持ち、正しい歯のみがき方を身につけます。</li> <li>● 家族みんなでむし歯への理解を身につけます。</li> <li>● 食事の際はよく噛み、口腔機能の維持向上を図ります。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種健康診査・検診を積極的に受診します。</li> <li>● 日頃から、自分や家族の健康状態に気を配ります。</li> <li>● かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます。</li> </ul>
食習慣を実践するなど適正体重の維持に努めます。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康診査の結果を理解し、保健指導が必要な場合は指導を受け、生活習慣の改善につなげます。</li> <li>● 治療が必要な場合は医師の指示に従い適切な治療を受けます。また、治療を継続して受けることで重症化を予防します。</li> </ul>	





# 食育推進計画



# 1

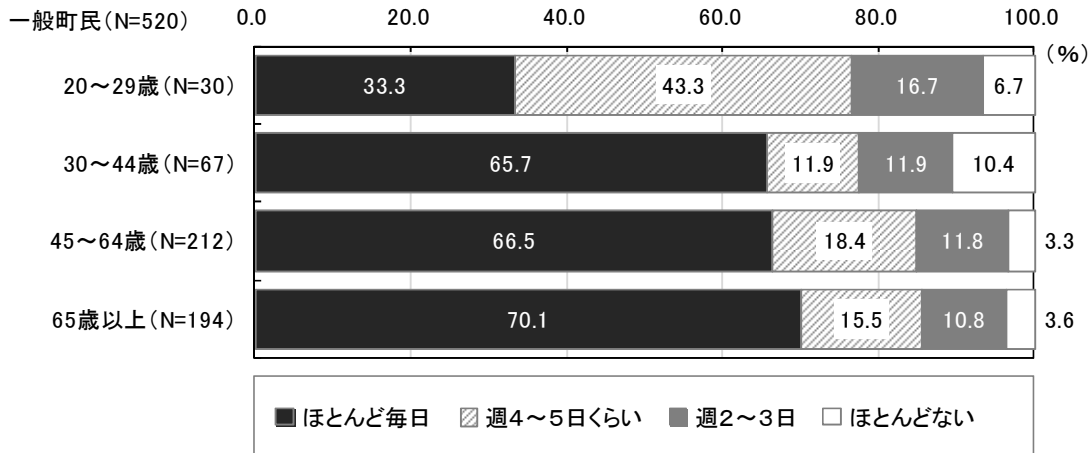
## 望ましい食生活を理解し、実践しよう

### (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

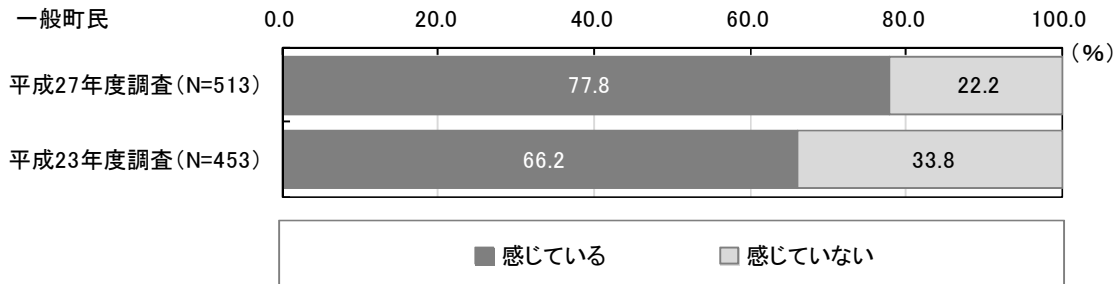
#### 現状・課題

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上とることが「ほとんど毎日」である割合は、20歳代で顕著に低くなっています。
- 食品の安全性に不安を感じている割合は、経年でみると増加しており、食の安全についての関心が高まっていることがうかがえます。

#### ■週に何回、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上とるか(単数回答)



#### ■食品の安全性に不安を感じているか(単数回答 経年比較)



## 今後の方向性

食生活と心身の健康には密接な関係があります。生涯を通じて健康で過ごしていくためには、町民自らが健康を守るための食習慣や食べ物を選ぶ力を身につけていく必要があります。

本町のアンケート調査結果では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとっている割合は若い世代で低いという結果が出ています。子どもの頃から望ましい食習慣を身につけられるよう、食事バランスガイドの普及をはじめとした食や栄養についての情報提供を進めていくことが必要となっています。

また、食品表示偽装など、食の安全・安心を脅かす事件が全国的に増加しているなかで、町民の不安感・食の安全性への関心も高まってきています。町内飲食店や食品を取り扱う店舗に対する食品衛生管理の取り組みを進めるとともに、町民自らが食材を選ぶ力を身につけられるよう、食に関する知識を普及することが重要となっています。

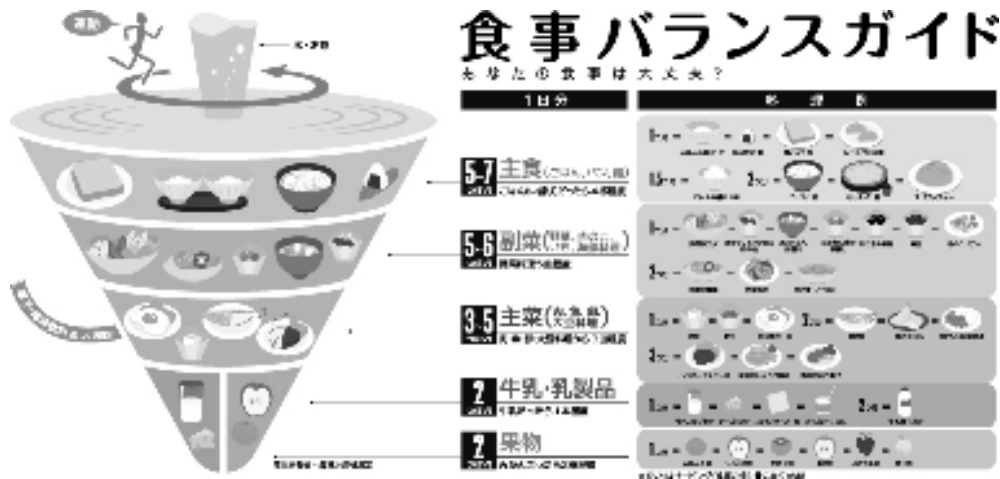
### 健康・食育 コラム⑩

## 食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。

農林水産省のサイトでは、「食事バランスガイド」解説書など、食事バランスガイドの様々な活用方法が紹介されています。ぜひ参考にして、自分や家族の食生活の改善に活かしてみてください。



農林水産省 食事バランスガイドについて

URL: [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



## (2) 目標

### 取り組み目標

### 健康な体づくりのために自分の食生活を見直そう

### 数値目標

指標	対象	現状値	目標値
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合	20歳以上	66.7%	80.0%
野菜をほぼ毎食、食べている人の割合(再掲保健計画)	20歳以上	78.4%	90.0%以上
一日の適切な食塩摂取量を知っている人の割合	20歳以上	35.8%	50.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることが1日に2回以上の日がほぼ毎日	20歳以上	66.2%	80.0%

## (3) 今後の取り組み

### ■ 住民の取り組み ■

- 食に関心を持ち、食に関する情報を収集・活用します。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上とります。
- 栄養バランスのよい食生活を心がけます。
- 食事バランスガイドなどの指針を活用し、1日に必要な栄養について理解を深めます。
- 食事と健康の関係について理解し、よりよい食生活を実践します。
- 食品表示や鮮度を確認するなど、食の安全について関心を深めます。
- 適正な食塩量を知り、減塩対策に取り組みます。

### ■ 関係団体・地域の取り組み ■

- 健康づくり食生活推進員による生活習慣病予防教室などの実施により、適正体重を知る取り組みを推進します。
- 健康づくり食生活推進員は、保育園・幼稚園に対して、子どもの頃からの望ましい食生活に向けた支援を行います。
- 川根本町食品衛生協会は、食品衛生の講習会の実施、町内事業所への食品衛生指導など、食品衛生に関する取り組みを推進します。
- 町内の飲食店や食料品店では、食品の安全性などの食に関する情報を伝えるようにします。

### ■ 保育園・幼稚園の取り組み

- 園において、バランスのよい食事や摂取量、食事マナーなどをおたよりで伝えます。
- 園において、絵本、紙芝居、パネルシアターなどのわかりやすい教材を用い、食べ物と体の関係など食に関する知識を伝えます。
- 園において、保護者に献立表を配布し、給食への理解を深め、子どもの食事の参考とします。
- 園において、嗜好調査を実施し、その結果をおたよりに掲載して保護者に伝えます。
- 給食において、衛生管理を徹底します。

### ■ 学校の取り組み

- 家庭教育学級において、保護者が講話などを通じて食に関する知識を深め、子どもの望ましい食生活につなげます。
- 学校において、給食だよりを配布し、児童・保護者の食への関心を高めます。
- 学校において、朝食摂取状況調査を行い、摂取状況と食事内容を把握するとともに、講演会などにより、栄養バランスや生活リズムについて啓発を行います。
- 学校において、定期的に栄養教諭が訪問を行い、食に関する指導・啓発を行います。
- 学校において、給食時に食に関する校内放送を実施し、食への意識を高めます。
- 児童の保護者を対象とした給食センター見学を実施し、栄養士の話を聞く機会を提供します。
- 給食において、衛生管理を徹底します。

### ■ 行政の取り組み

取り組み名	内容	担当課
地区健康相談等における栄養講話による啓発	○町内各地区で行う健康相談において、町の健康課題を説明し、日頃の食生活の振り返りを行うとともに、健康維持、増進につなげていけるように講話を行います。	生活健康課
食推員による食育の日の啓発活動	○毎月の食育の日（19日）に合わせ、集会や訪問等による啓発活動を行います。	生活健康課
食育イベントでの実施	○健康まつりやふるさと祭りのイベントにおいて、楽しく食について学んだり、体験できるコーナーを設け、食への関心を高めます。	生活健康課
食品表示の普及、啓発活動	○健康づくり食生活推進員の活動や町が主催の教室において、食品表示を健康づくりに役立ててもらおうよう啓発していきます。	生活健康課
減塩対策	○食物中の食塩濃度測定などを実施することで、町民の減塩への意識を高めます。	生活健康課

地域で進める  
健康づくり・  
食育推進

## 川根本町健康づくり食生活推進協議会

通称「食推協」といい、幼児から高齢者まで幅広い年代層を対象に食に関わる活動を実施し、町民の健康づくりをサポートしています。

また、地域の活性化のために地元の食材を使った料理づくりや郷土料理の普及活動も行っています。

会員自らも「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンに基づき、自己研磨に励み、研修等の実施により資質向上をめざしています。

“お向かいさんからお隣さんへ”とつなぐ地道な活動をとおり、健康づくりのお手伝いを行います。

### 【主な活動】

- 地区栄養講習会
- おやこ料理教室
- 夏休み食育スクール
- 町内保育園、小・中学校への食育事業
- おさそい会
- 生活習慣病予防事業 など

### 【平成 28 年度会員数】

36 名（本川根支部:17 名 中川根支部 : 19 名）



# 2

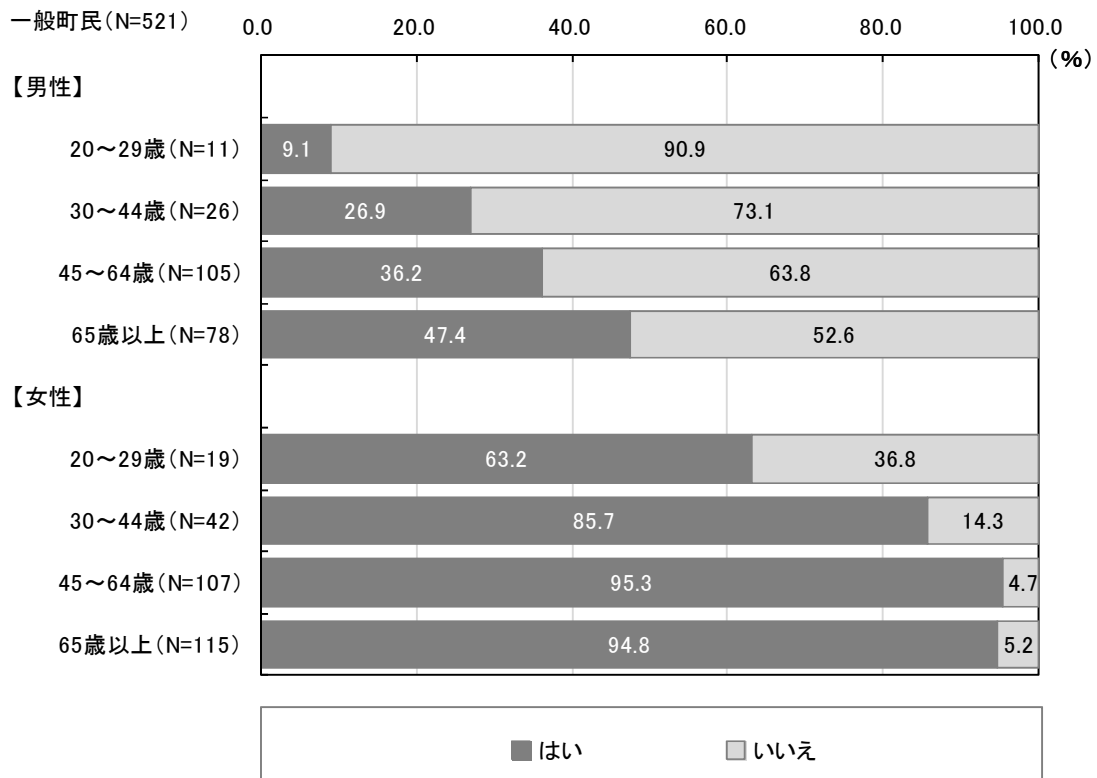
## 料理を作る経験や農業などの体験をしよう

### (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

#### 現状・課題

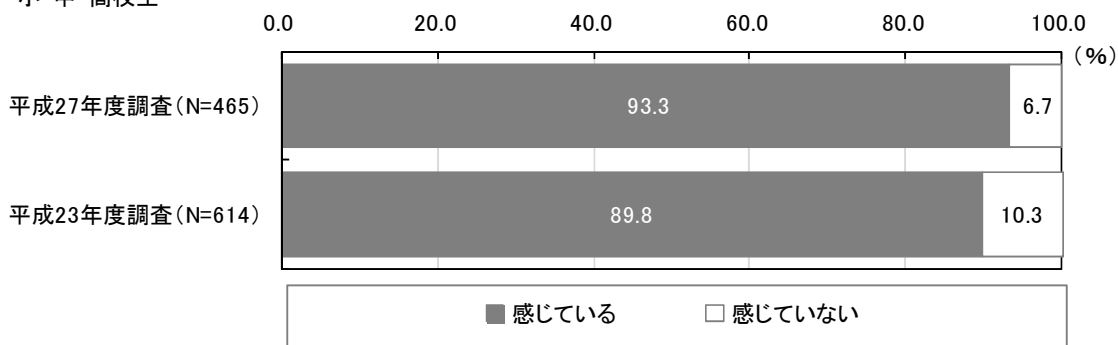
- 一般町民で食事を作っている、あるいは食事づくりに参加している割合は若い世代程低くなっています。また男女差が大きく、45歳以上の女性では9割以上が「はい」と答えているのに対し、男性では3割半ばから5割未満に留まっています。
- 食べ残しや食べ物を捨てることに関して「もったいない」と感じる割合は9割強で、平成23年度調査からは微増しています。
- 農業体験をしている割合は小・中・高校生で約9割、就学前児童で8割弱となっています。内容としては「茶つみ・茶刈り」といった町の特産品である茶に関連するもの、また「野菜の水やり、収穫」が高くなっています。

#### ■ 食事をつくっているか、食事づくりに参加しているか(単数回答)

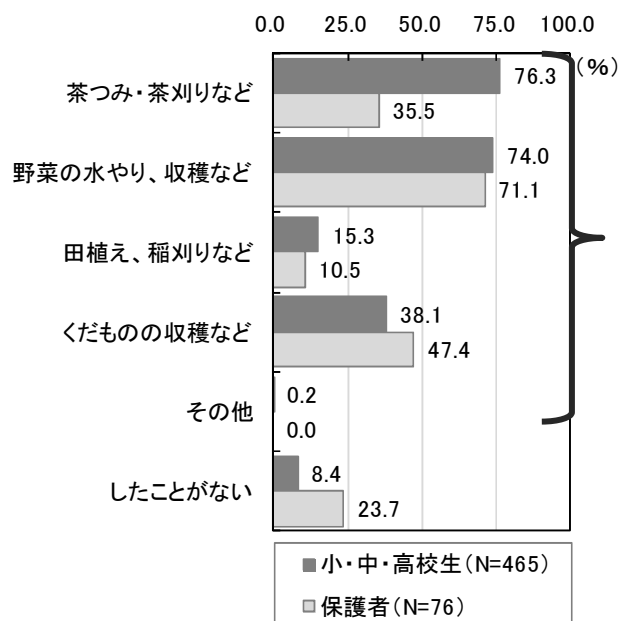


■食べ残しや食べものを捨てることに関して「もったいない」と感じるか(単数回答)

小・中・高校生



■農業体験の有無(複数回答)



「農業体験あり」は  
小・中・高校生で約9割、  
就学前児童で8割弱

今後の方向性

近年、調理や食事を家の外に依存する食の外部化が進行し、「外食」や「中食」を利用する傾向が増大しています。

本町でも、アンケート調査結果をみると、年齢や性別によって料理への関わり方に大きく差が出ています。

子どもの頃から調理体験の機会をつくり、つくる楽しさを味わうとともに、調理する力を身につけ、食への関心や意識を育むことが大切です。若い世代や働き盛りの男性など、料理への関わりが薄い世代についても、料理を行うきっかけづくりにより、自立した生活につなげることが必要です。

また、食べたいものがすぐ手に入る「飽食の時代」のなかで、食べ物や生産者等への感謝の気持ちが希薄化しています。

アンケート調査結果では、食べ残しや食べ物を捨てることに対して「もったいない」と感じている児童・生徒が大半を占めています。

本町の魅力の一つとして、豊かな自然やそこで育まれるお茶をはじめとする多様な農産物があります。本町でしかできない農業体験機会を充実し、生産者や食への感謝の気持ちの醸成、食を取り巻く自然環境への配慮の意識の醸成を図ることが重要です。



## (2) 目標

### 取り組み目標

## 体験活動を通し食べ物の大切さを学ぼう

### 数値目標

指標	対象	現状値	目標値
食事をつくっている、食事づくりに協力している人の割合	20歳以上	67.8%	80.0%
食事づくりに参加している人の割合	小・中・高校生	70.9%	80.0%
食べ残しや食べ物を捨てることはもったいないと感じている人の割合	小・中・高校生	93.3%	100.0%に近づける
給食を残す人の割合	小・中学生	26.2%	減少
農業体験をしたことがある子どもの割合	就学前	76.3%	90.0%以上
	小・中・高校生	91.6%	100.0%に近づける

## (3) 今後の取り組み

### ■ 住民の取り組み ■

- できるだけ、調理する機会を持ち、食への理解を深めます。
- 料理をつくる体験を通じて、普段食事をつくってくれる人に感謝して食事する心を育みます。
- 子どもと一緒に食事の準備や調理、後片付けをすることにより、子どもの食品・食材を選別する力、自分で食事を準備できる力を育成します。
- 農業体験などの生産活動を体験する機会に、積極的に参加します。
- 収穫した野菜などを調理し、地産地消、旬産旬消を実践します。
- 農業体験を通じて、食べ物と自然のつながりへの意識を高めます。
- 農業体験を通じて、食の大切さと農業への理解を深めます。

### ■ 関係団体・地域の取り組み ■

- 健康づくり食生活推進員の指導による小学生対象の食育スクールを実施します。調理実習を通じて、調理の基礎を身につけさせるとともに、つくることの楽しさや食の大切さを理解できるようにします。
- 健康づくり食生活推進員は、保育園において郷土料理をつくる活動を展開します。

- NPO法人と地域の農家が連携し、収穫した野菜などを使った料理づくりを実施します。
- 健康づくり食生活推進員による地区栄養講習会の際に、低栄養予防や減塩など、よい食生活に向けた料理についての講話を行います。
- NPO法人と地域の農家が連携して、野菜などの収穫体験を行います。
- 自然環境に配慮した農業を推進します。
- 市民農園を整備し、収穫体験などのグリーンツーリズムを推進します。
- 農協が教育委員会に協力し、児童に対し、芋ほり・焼き芋づくりなどの体験の機会をつくります。
- 園児・児童などが、地域の茶園でお茶摘み体験を行います。
- 休耕地なども活用し、農業体験の機会の増加を図ります。

### ■ 保育園・幼稚園の取り組み ■

- クッキングなどの体験を通じて、つくって食べる楽しさをみんなで共有します。
- 園において手づくり弁当の日をもうけ、家庭の味・手作りの大切さなどを伝えます。
- 保育園において、農家の人に教わりながら、野菜を栽培する機会を提供し、育てる難しさや収穫の喜びなどを感じることで、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育てます。また、収穫したものを使ったクッキングなどの実施につなげます。
- お茶を摘み、加工し、そのお茶を飲む機会を提供します。

### ■ 学校の取り組み ■

- 栄養バランスや食の安全、地産地消を意識した調理実習を行い、食に関する知識・関心を深めます。
- 学校において、TT授業を行い、栄養教諭が食に関する指導を行います。
- 農家の人に教わりながら、お茶、米や野菜の栽培をする機会を提供し、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育てます。

### ■ 行政の取り組み ■

取り組み名	内容	担当課
男性に向けた料理機会の提供	○男性が調理するきっかけづくりとして、「おじさんキッチン」を実施します。	福祉課
親子で料理をつくる機会の提供	○大人も子どもも料理をつくることの楽しさや大切さを学べるよう、「親子料理教室」を実施します。 ○親子で参加できる料理教室の開催にあたっては、母親だけでなく父親も参加できるよう、開催日や内容に配慮するとともに、参加に向けた積極的な周知・広報を行います。	生活健康課
若い世代に向けた料理機会の提供	○高校生や20歳代～30歳代の世代など、若い世代に向けた料理のきっかけづくりを行います。	生活健康課

取り組み名	内容	担当課
料理への関心を高めるきっかけづくり	○町内でのイベント実施時や、健康づくり食生活推進協議会の地区活動を通して健康メニューのレシピを配布し、料理への関心を高めます。	生活健康課
農業体験の実施	○農林業センターでは、農作業体験や茶製造実習などの受け入れを積極的に行います。	産業課
	○地域の人たちと連携して農業体験を実施し、育てた作物を料理して食べる教室を計画します。	生涯学習課

健康・食育  
コラム⑩

## 食品ロスについて

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。平成 25 年度時点で食品由来の廃棄物等は 2,797 万 t で、うち可食部分と考えられる量、いわゆる「食品ロス」は 632 万 t となっています。

食品ロスには、食品廃棄物等の発生自体を減らす食品産業の取り組みはもちろん、食べ残しや消費期限切れで食品を廃棄するような消費行動を改善する消費者側の取り組みがとても重要です。外食する際なども、食べきれないと思ったときは小盛りにしてもらう、食べきれなかったものは持ち帰らせてもらう、など、消費者が食べ残しのない飲食に努めることで、食品ロスを削減することはできます。

日本語の「もったいない」という言葉は、いま世界共通の言葉となり、「MOTTAINAI」の合言葉のもと、食品廃棄物の削減につながる様々な取り組みが展開されています。

いま、国では「もったいない」という言葉の発祥地として、食品ロス削減に取り組む国民運動（NO-FOODLOSS PROJECT）を展開しています。『「もったいない」を取り戻そう！』を合言葉に、一人ひとりが意識し行動を変革することが重要です。



MOTTAINAI

®MOTTAINAI



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

# 3

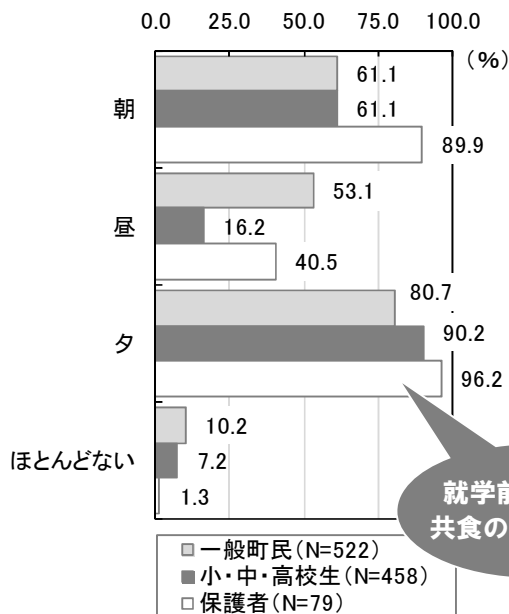
## 食を通じた交流やまちの食文化を大切にしよう

### (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

#### 現状・課題

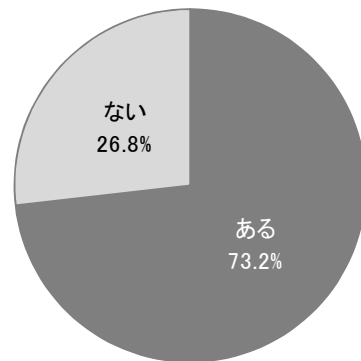
- 家族等と食事を食べる機会は、「夕」が高くなっています。「ほとんどない」と回答している人は一般町民、小・中・高校生で1割前後となっています。
- 近所の人との野菜や料理のおすそわけの経験がある人は7割強となっています。
- 地産地消の認知度は7割半ばとなっています。
- 家庭において急須で入れたお茶を飲む機会は年齢が上がる程高く、65歳以上では9割以上が「ほとんど毎日」と回答しています。一方で、小・中・高校生では「ほとんど毎日」飲んでいる割合は5割前後に留まっています。
- 町の郷土料理を知っている人の割合は8割半ばとなっており、内容については「大根そば」が突出して多くあげられています。

■家族等と食事を食べる機会(複数回答)

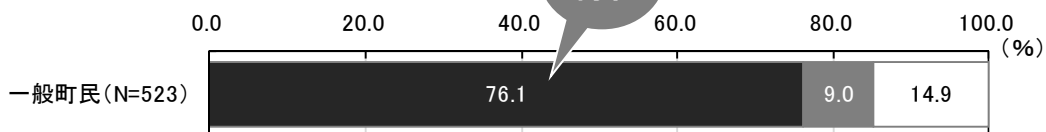


■近所の人との野菜や料理のおすそわけの経験(単数回答)

一般町民(N=512)

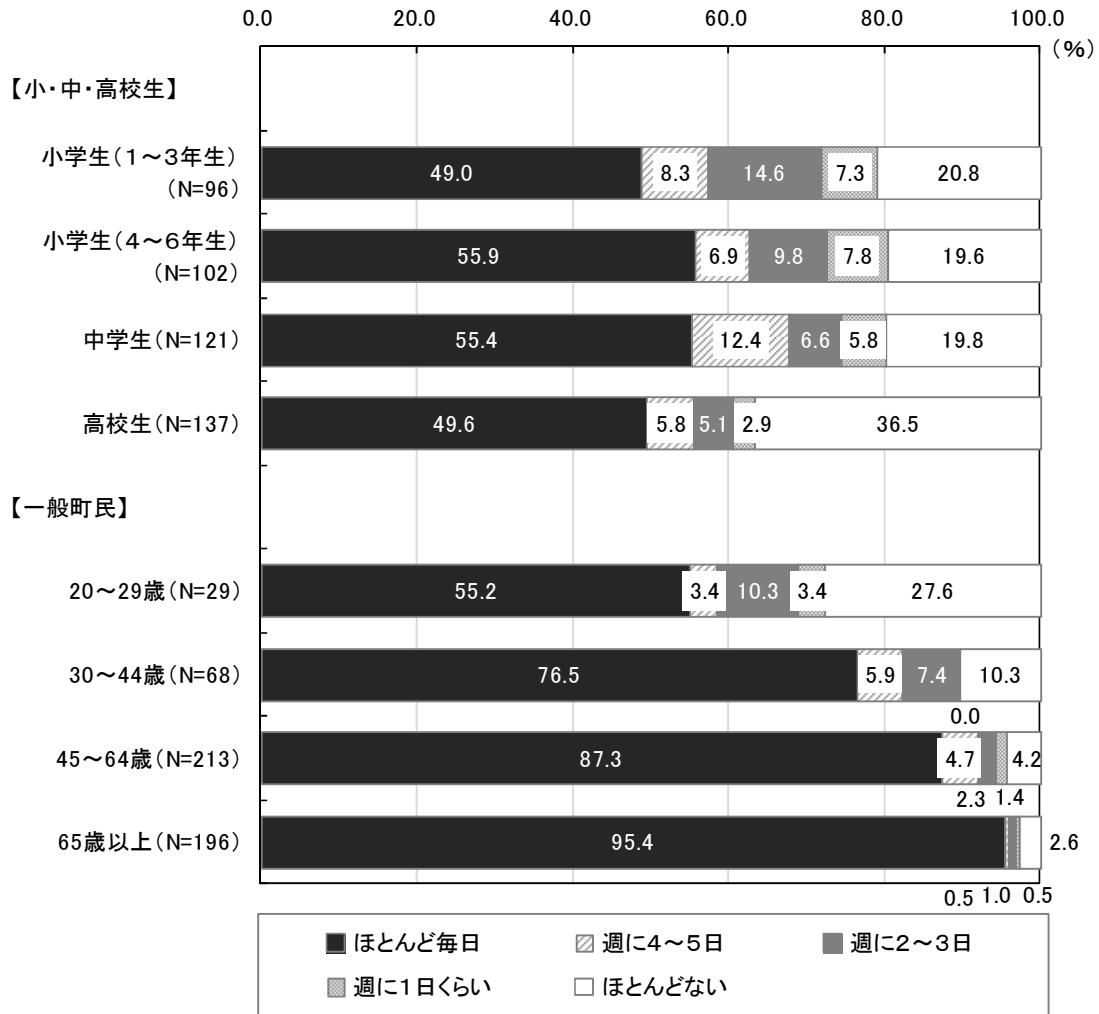


■地産地消の認知度(単数回答)



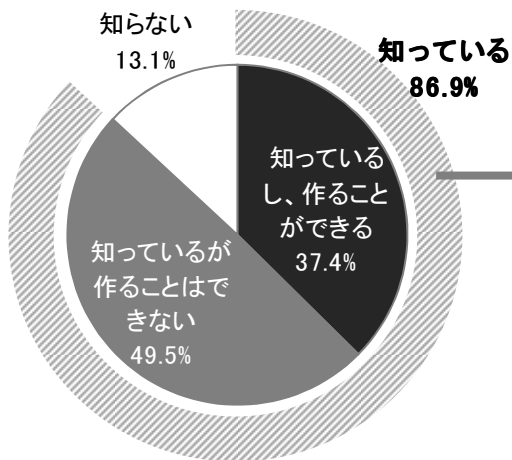
■言葉も意味も知っている ■言葉は知っているが意味は知らない □言葉も意味も知らない

■家庭において急須で入れたお茶を飲む機会(単数回答)



■町の郷土料理を知っていたり、作ることができるか(単数回答)

一般町民(N=511)



■(知っている人のみ)料理名

順位	料理名	件数
1位	大根そば	260件
2位	やまめの塩焼き	137件
3位	落花生の煮物	102件
4位	いのこもち	68件
5位	とろろ汁	7件

## 今後の方向性

全国的に地域コミュニティの希薄化が課題となっているなか、本町ではおすそわけの経験等を持つ人が多く、地域とのつながりの強さが特長となっています。アンケートでも地域とのつながりが強い人程健康感が強い、という結果が出ており、「食」を通じた地域との交流機会を増加していくことは、心身の健康に好影響を与えることが推測されます。

家庭はもちろん、年齢を問わず「食」を通じたコミュニケーションを活性化していくことで、楽しい食事による豊かなこころの醸成、食事マナーやあいさつなど、食や生活に関する基礎の習慣づけにもつなげていくことが重要です。

また、かつては、日本各地の風土に応じたならわしや食べ物が、家庭や地域において次世代に受け継がれてきましたが、核家族化や地域住民同士の関係の希薄化により、そういった機会自体が少なくなっています。食によるコミュニケーションは、まちの食文化を継承することにもつながります。

本町は、日本三大銘茶である川根茶の産地であり、お茶を飲む習慣が町民に根づいていることがアンケート結果でもあらわれています。一方で、若い人ほど毎日飲む割合が少なく、小・中・高校生などでは5割前後に留まっています。

家庭や学校、地域において、子どもの頃から、地域で生産された食材を使った郷土料理、地域や家庭に伝わる調理法や食べ方を伝えていくことで、町の食文化の継承につなげていくことが必要です。

### 健康・食育 コラム⑫

## 毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？ 一共食について

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。

食を共にすること、「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか？」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

## (2) 目標

### 取り組み目標

### 家庭や地域で共食の場を増やし、食文化の継承につなげよう

### 数値目標

指標	対象	現状値	目標値
家族と食について話をする人の割合	小・中・高校生	55.6%	80.0%
1日1回は家族や友人と一緒に食事をする人の割合	小・中・高校生	92.8%	100.0%に近づける
	20歳以上	89.8%	100.0%に近づける
野菜や料理のおすそわけをしたことのある人の割合	20歳以上	73.2%	80.0%
地域の集会に参加し、会食する人の割合	20歳以上	45.8%	60.0%
地域の特産品を使った料理を知っているし、つくることができる人の割合	20歳以上	37.4%	50.0%以上
保育園給食における郷土料理の実施数	保育園	10回	増加
学校給食における地元食材の種類	小・中学校	18種類	増加

### (3) 今後の取り組み

#### ■ 住民の取り組み ■

- 家族や仲間と食卓を囲む「共食」の機会を増やし、会話を楽しみながら食事をします。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをし、感謝して食事をします。
- 食事の機会を通じて、楽しみながら食事のマナーを身につけます。
- 食事の機会を通じて生産地や食べ物の旬について話すなど、食についての理解を深めます。
- 地域での食を通じた交流の機会に、積極的に参加します。
- 自分の家庭で採れた野菜等を近所の人におすそわけし、コミュニケーションをとります。
- 大根そばや、お茶を使った料理など川根本町ならではの郷土料理について、理解を深め、次世代に継承します。
- 行事食や伝統食など、昔ながらの料理について理解を深め、家庭料理に取り入れます。
- 食品を選ぶ際には地元産、県内産のものを選ぶようにするなど、地産地消を心がけます。

#### ■ 関係団体・地域の取り組み ■

- 健康づくり食生活推進員は、福祉施設に訪問し、手作りのお弁当を届けます。
- 高齢者へのお弁当サービスの宅配を行い、会話をするなど交流を図ります。
- 各地区のいきいきサロンにおいて、会食による交流を行い、心身の健康増進を図ります。
- 健康づくり食生活推進協議会を中心に、「食育の日」「共食の日」のPR活動を行います。
- イベントなどの際に、大根そばなどの郷土料理の販売を実施し、広く周知し、地元の味として定着を図ります。
- 健康づくり食生活推進員は児童・生徒を対象に郷土料理の普及のための教室を行います。
- 健康づくり食生活推進員は「しずおかのおかず」本を活用し、郷土料理の普及活動を行います。

#### ■ 保育園・幼稚園の取り組み ■

- 給食試食会を実施し、保護者と子どもが給食を食べることで、子どもの普段の給食の様子を知るとともに、一緒に食べることのよさを再認識できるようにします。
- 地域住民との連携・協働により食育関連の取り組みを進めるなど、食を通じた地域交流の機会を充実します。
- 地域の方の協力で、伝統食づくりや行事食づくりを通して、町の食文化を学びます。
- 地域の食材を活用した加工品（お茶・梅干し・梅ジャムなど）や郷土料理をつくる機会を持つことにより、地域とのつながりを大切にしながら、地域の食文化を楽しみます。
- 園の給食に、地元産の旬の食材を利用するよう努めます。
- 園の給食に、行事食や伝統食を取り入れるように努めます。

#### ■ 学校の取り組み ■

- 食事のあいさつやマナーが身につくよう指導を行います。



- 学校給食共同調理場職員が児童・生徒と給食と一緒に食べる機会を持ち、給食への興味・関心や職員への感謝の気持ちを醸成します。
- 学校において、クラブや体験学習の際、地域の人を講師に招き、食への関心を深めます。
- 地域住民との連携・協働により食育関連の取り組みを進めるなど、食を通じた地域交流の機会を充実します。
- 児童・生徒、保護者による地場産品を使用したメニューづくりを進めます。
- 学校給食に、地元産の旬の食材を利用するよう努めます。
- 学校給食に、行事食や伝統食を取り入れるように努めます。

## ■ 行政の取り組み

取り組み名	内容	担当課
妊産婦教室	○マタニティスクールにおいて、試食の時間を設け、食の交流を提供します。	生活健康課
妊婦・乳幼児保護者への知識の普及 【再掲】	○マタニティスクール、ふれあいママ教室、定例乳幼児相談において、妊産婦の栄養摂取や離乳食、幼児の食事についての知識と実践する力を身につけられるように支援します。	生活健康課
親子で料理をつくる 機会の提供 【再掲】	○大人も子どもも料理をつくることの楽しさや大切さを学べるよう、「親子料理教室」を実施します。 ○親子で参加できる料理教室の開催にあたっては、母親だけでなく父親も参加できるよう、開催日や内容に配慮するとともに、参加に向けた積極的な周知・広報を行います。	生活健康課
高齢者の食生活の 充実 【再掲】	○高齢者の栄養状態の改善を図るため、地区栄養講習会を実施します。 ○低栄養訪問指導では、栄養改善に向けた食生活の指導を行います。 ○配食サービスを通じ、高齢者の栄養改善、食事の楽しみの増大を図ります。また、利用者に配慮した献立の充実を進めます。	福祉課
郷土料理等の普及	○郷土料理や、地場産品を使った料理を教えてくれるグループ（団体）の発掘と育成を行います。 ○若い世代への郷土料理の普及啓発活動を実施します。	産業課 生活健康課

取り組み名	内容	担当課
郷土料理等についての情報提供	<p>○町広報紙などで郷土料理や地場産品を使った料理を紹介します。</p> <p>○郷土料理や伝統食等についての情報を各学校に提供し、子どもの頃から地域の食文化について理解の浸透を図ります。</p>	生活健康課 産業課
食育連絡会	○郷土料理の普及・活用について検討します。	生活健康課

## 大根そばのレシピ

### ■材料

茹でそば…400g	だし汁…6カップ
だいこん…200g	┌ 醤油…大さじ4
にんじん…100g	A 酒…大さじ1
鶏むね肉…120g	└ 塩…小さじ1
油あげ…1枚	ねぎ…少々



### ■作り方

- 1 だいこん・にんじんは千切り、鶏肉は1cmの角切りにする。
- 2 油あげは湯通ししてから短冊切りにする。
- 3 鍋にだし汁を沸かし、1・2の材料を加え、煮る。
- 4 Aを加え、そばつゆを作る。
- 5 器に茹でそばを入れて3をかけ、小口切りにしたねぎをちらす。



地場産物 ゆず



地場産物 自然薯

# 4

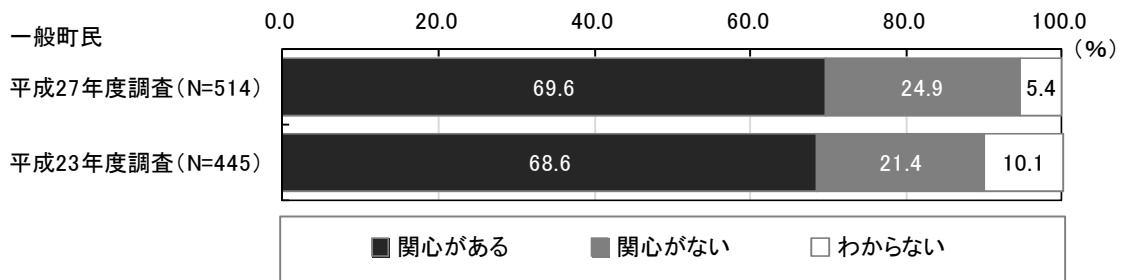
## まち全体で食育を推進しよう

### (1) 本町の現状・課題と今後の方向性

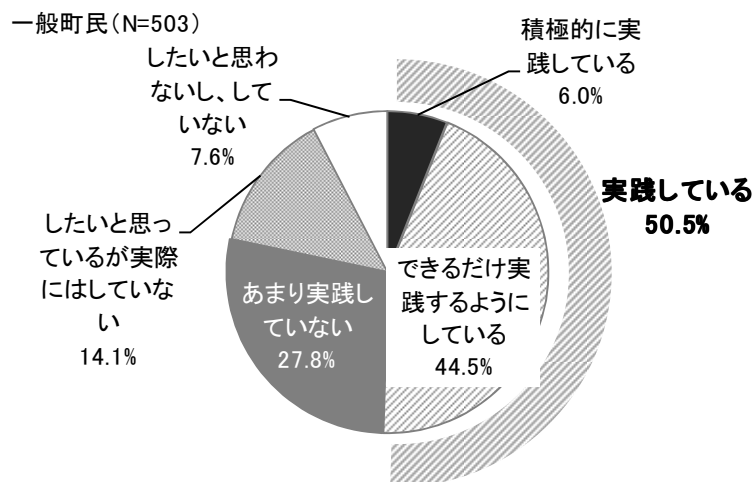
#### 現状・課題

- 食育に関心のある人の割合は平成23年度調査から微増しており、69.6%となっています。
- 食育を何らかの形で実践している人の割合は約5割となっています。
- 本町では食育担当者連絡会を定期的開催し、関係機関との情報共有、連携強化を図っています。また、健康づくり食生活推進協議会をはじめとした活動団体や地域の飲食店等と協働し、まち全体で食育を進める環境を整備しています。

#### ■食育に関心があるか(単数回答 経年比較)



#### ■食育を実践するか(単数回答)



## 今後の方向性

食育への関心度はわずかに上昇していますが、関心がある人が7割弱いるのに対し、実践している人は約5割に留まっており、実践につなげていくためのきっかけづくりが必要となっています。

本町では食育に関するイベント等の開催、地域の飲食店等との協力、食育担当者連絡会の開催など食育に関する様々な取り組みを行っており、食育推進の基盤は整備されつつあります。今後は、家庭はもちろん、学校や地域、各種活動団体、保育園・幼稚園など幅広い連携を取りながら、あらゆる年代に対して食育についての周知・啓発を進めていくことが必要となっています。

## (2) 目標

### 取り組み目標

### 地域全体で食育の輪を広げよう

### 数値目標

指標	対象	現状値	目標値
食育に関心がある人の割合	20歳以上	69.6%	90.0%
食育を何らかの形で実践している人の割合	20歳以上	50.5%	60.0%以上
「食育」という言葉、意味を知っている人の割合	小・中・高校生	24.7%	50.0%
健康づくり食生活推進協議会の会員数	会員	36人	40人以上

## (3) 今後の取り組み

### ■ 住民の取り組み

- 食育に関するイベントや講演会などに参加し、食育への関心を深めます。
- 食について、あらゆる情報を収集し、知識を高めます。
- 食育について得た知識を、自分の生活で実践します。
- 食に関わるボランティア活動に、積極的に参加します。

## 関係団体・地域の取り組み

- 商工会が中心となり、食品衛生についての講習会を開くなど、各事業所の衛生管理に努めます。
- 行政と地域の食に関わる団体が連携し、食育や地産地消に関するイベントの実施や情報交換の場づくりなどを行います。
- 町内の食料品店・飲食店において、町民が自分にあった食べ物を選ぶことができるよう、惣菜やメニューに栄養成分表示などの情報提供をするように努めます。
- 健康づくり食生活推進協議会では、行政と連携し、会員勧誘のための「おさそい会」を積極的に実施します。

## 保育園・幼稚園の取り組み

- 食育に関する計画を作成し、野菜の栽培などを計画的に実施するなど、食に関する基礎を培います。
- その日の給食メニューがわかるよう、サンプルの展示を行います。また、試食コーナーを設けたり、レシピを用意したりするなど、保護者の給食への関心を深めます。

## 学校の取り組み

- 「食に関する指導の年間計画」を作成し、実施します。
- 食育月間や食育の日（毎月 19 日）に合わせて、食育の周知・啓発につながるポスターの掲示を行います。

## 行政の取り組み

取り組み名	内容	担当課
食育イベント等の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康まつり等の機会において、食育に関するイベントなどを開催し、町民の食育への関心を深めます。</li> <li>○高校におけるお茶摘み体験や、文化祭における呈茶など、学生が食育に関わる機会を提供します。</li> <li>○野菜 350 g の計量、食塩濃度の計量といった食育を体験できる機会を提供します。</li> </ul>	生活健康課 産業課
食育担当者連絡会の開催	○行政の食育担当者の連携強化のため、食育担当者連絡会を定期的に開催します。	生活健康課
飲食店との協働	○町民が自分で食べ物を選ぶ力を身につけられるよう、地域の飲食店などと協力し支援します。	生活健康課
啓発活動	○食育月間や食育の日（毎月 19 日）に合わせて、食育の周知・啓発につながるポスターの掲示を行います。	生活健康課

# ライフステージ別の取り組み



## 妊娠・乳幼児期 ～5歳



## 児童期 6～12歳



## 思春期 13～19歳

望ましい  
食生活を  
理解し、  
実践しよう

		●食に関心を持ち、食に
●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とります。		
●栄養バランスのよい食生活を心がけます。		
		●食事と健康の関係に

料理を  
作る経験や  
農業などの  
体験をしよう

		●できるだけ、調理する
	●料理をつくる体験を通じて、普段食事をつくって	
●子どもと一緒に食事の準備や調理、後片付けをすることにより、子どもの食品・食材を選別する力、自分で食事を準備できる力を育成します。		
	●農業体験などの生産活動を体験する機会に、	
	●農業体験を通じて、食べ物と自然の	
	●農業体験を通じて、食の大切さと	
●収穫した野菜などを調理し、地産地消、旬産旬消を実践します。		

食を通じた  
交流や  
まちの食文化を  
大切にしよう

	●家族や仲間と食卓を囲む「共食」の機会を増やし、	
	●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをし、	
	●食事の機会を通じて生産地や食べ物の旬について話すなど、	
●食事の機会を通じて、楽しみながら食事のマナーを身につけます。		

まち  
全体で  
食育を  
推進しよう

	●食について、あらゆる情報を収集し、知識を高めます。	
	●食育について得た知識を、自分の生活で実践します。	
	●食に関わるボランティア活動に、積極的に参加します。	

# (食育推進計画)



## 青年期

20～39 歳



## 壮・中年期

40～64 歳



## 前期高齢者

65～74 歳



## 後期高齢者

75 歳～

関する情報を収集・活用します。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とります。
- 栄養バランスのよい食生活を心がけます。

ついて理解し、よりよい食生活を実践します。

- 食事バランスガイドなどの指針を活用し、1日に必要な栄養について理解を深めます。
- 食品表示や鮮度を確認するなど、食の安全について関心を深めます。
- 適正な食塩量を知り、減塩対策に取り組みます。

機会を持ち、食への理解を深めます。

くれる人に感謝して食事をする心を育みます。

積極的に参加します。

つながりへの意識を高めます。

農業への理解を深めます。

- 収穫した野菜などを調理し、地産地消、旬産旬消を実践します。

会話を楽しみながら食事をします。

感謝して食事をします。

食についての理解を深めます。

- 地域での食を通じた交流の機会に、積極的に参加します。
- 自分の家庭で採れた野菜等を近所の人におすそわけし、コミュニケーションをとります。
- 大根そばや、お茶を使った料理など川根本町ならではの郷土料理について理解を深め、次世代に継承します。
- 行事食や伝統食など、昔ながらの料理について理解を深め、家庭料理に取り入れます。
- 食品を選ぶ際には地元産、県内産のものを選ぶようにするなど、地産地消を心がけます。

- 食について、あらゆる情報を収集し、知識を高めます。

- 食育について得た知識を、自分の生活で実践します。

- 食に関わるボランティア活動に、積極的に参加します。

- 食育に関するイベントや講演会などに参加し、食育への関心を深めます。





## 計画の推進にあたって



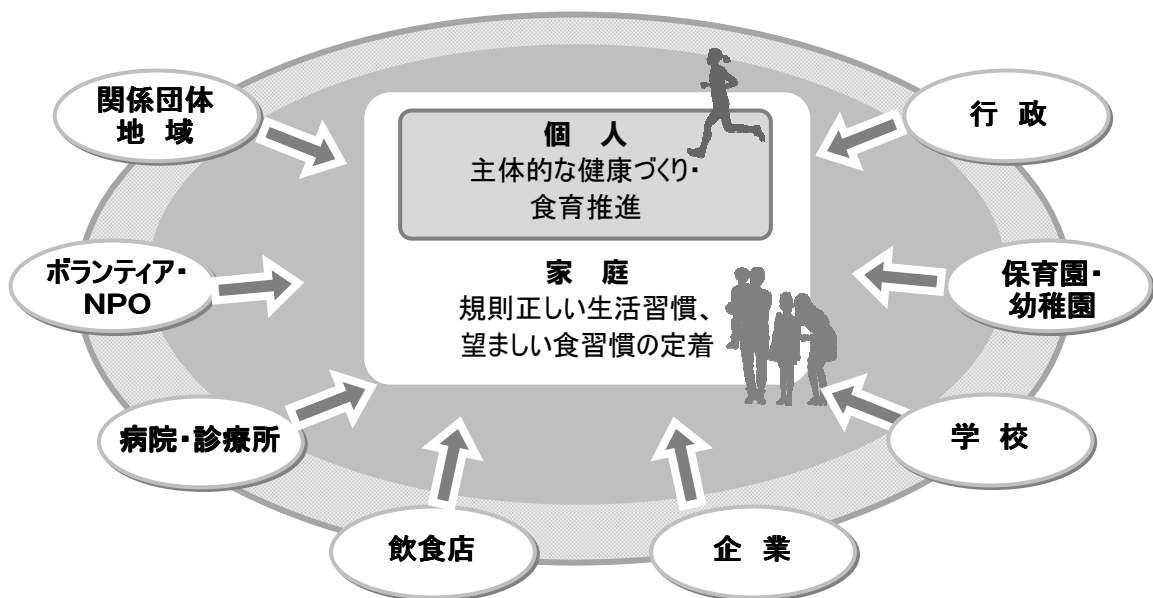
# 1

## 計画の推進体制

町民一人ひとりの健康は、個人の幸せや生活の質の向上につながるものであり、ひいては活力あるまちづくりにつながる大きな財産です。

健康づくり・食育推進は、一人で実践し継続することが難しく、地域、企業、行政等、多様な主体が連携し合いながら個人や家庭の健康づくりを支えることが大切です。

本計画においても、多様な主体による取り組みや交流・連携を深め、地域ぐるみの健康づくり・食育推進を進めます。



# 2

## 計画の進行管理

本計画を着実に実行していくためには、各施策・事業の進捗状況や、各分野に掲げた指標について、定期的な進行管理・評価を行うことが重要です。

「川根本町保健、福祉サービス推進協議会保健事業部会」において毎年度計画の進捗状況の確認をし、改善に向けた協議を行います。また、進捗管理に加え、保健事業による地域活動を通じ、意見や潜在化する課題を把握し、改善や見直しを行います。

# 資料編



# 1

## 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、「川根本町保健、福祉サービス推進協議会保健事業部会」「食育担当者連絡会」において検討を重ねました。

また、町民アンケート調査やパブリックコメントにより町民意見聴取に努めるとともに、関係団体へのヒアリング調査により、地域における健康づくり・食育推進の中心団体となる活動者の取り組みを計画に反映しました。

# 2

## 計画の策定経過

### ■平成 27 年度

年 月 日	内 容
平成 28 年 1 月 21 日	平成 27 年度 川根本町保健、福祉サービス推進協議会 第 1 回 保健事業部会 ・第 1 次川根本町保健計画・食育推進計画の評価、検証等について ・第 2 次川根本町保健計画・食育推進計画の策定について
2 月	町民アンケート調査の実施 ・平成 28 年 2 月 12 日～2 月 26 日
3 月 23 日	平成 28 年度 川根本町保健、福祉サービス推進協議会 本部会 ・第 2 次川根本町保健計画・食育推進計画の策定状況について

### ■平成 28 年度

年 月 日	内 容
平成 28 年 6 月 7 日	第 1 回 食育担当者連絡会
6 月 23 日	平成 28 年度 川根本町保健、福祉サービス推進協議会 第 1 回 保健事業部会 ・健康・食育に関するアンケート調査の結果報告について ・平成 27 年度川根本町保健計画・食育推進計画の評価・検証等について ・第 2 次川根本町保健計画・食育推進計画の骨子案について
8 月	団体ヒアリング調査の実施 ・調査シートの配布：平成 28 年 7 月 19 日～8 月 5 日 ・調査シートに基づく面談による聞き取り調査：平成 28 年 8 月 29 日
平成 29 年 1 月 13 日	第 2 回 食育担当者連絡会
2 月 9 日	平成 28 年度 川根本町保健、福祉サービス推進協議会 第 2 回 保健事業部会 ・第 2 次川根本町保健計画・食育推進計画（素案）について
2 月 14 日～ 3 月 15 日	パブリックコメント
平成 29 年 3 月 27 日	平成 28 年度 川根本町保健、福祉サービス推進協議会 本部会 ・第 2 次川根本町保健計画・食育推進計画の策定について

# 3

## 川根本町保健、福祉サービス推進協議会本部会設置要綱

平成 17 年 9 月 20 日

告示第 96 号

(設置)

第 1 条 この告示は、川根本町附属機関設置条例(平成 17 年川根本町条例第 32 号)第 3 条の規定に基づき、川根本町における健康づくり事業を総合的に推進するとともに、保健、福祉サービスの効果的な推進と、介護保険制度の円滑な運営について協議し、町民の保健、福祉の向上を確保するため、川根本町保健、福祉サービス推進協議会本部会(以下「本部会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 本部会は、次の事項について調査・研究を行うとともに、保健、福祉サービスの推進について調整を行う。

- (1) 町民の健康づくりを推進するための基本方針に関すること。
- (2) 保健、福祉サービスの推進、次世代育成支援(エンゼルプラン)に必要な調査及び研究に関すること。
- (3) 保健、福祉サービスの推進、次世代育成支援(エンゼルプラン)をするための関係機関との連絡調整に関すること。
- (4) 保健、福祉サービスの効果的な推進に関する計画策定及び調査、研究に関すること。
- (5) 介護保険制度の円滑な運営に関する計画策定及び調査、研究に関すること。
- (6) 地域福祉計画策定及び調査、研究に関すること。
- (7) 障害者プランの計画策定及び調査、研究に関すること。
- (8) その他協議会の目標達成に必要な事項

(組織)

第 3 条 本部会は、14 人以内をもって構成し、町長が委嘱する。

- (1) 次条に規定する各専門部会の正副部会長
  - (2) 町議会議員正副議長
  - (3) 医師、歯科医師及び県保健関係機関職員
- 2 本部会の会長、副会長は委員の互選とする。
  - 3 会長は、会務を総括する。
  - 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときはその職務を代理する。
  - 5 本部会の下に、専門部会を置く。
  - 6 専門部会の下に、ワーキンググループを置くことができる。
  - 7 本部会は、専門部会で協議された協議事項を最終決定し施行する。
  - 8 本部会の委員の任期は 2 年とし、再任を妨げない。

(専門部会)

第 4 条 専門部会には、次の 4 つの部会を置く。

- (1) 保健事業部会
- (2) 高齢者福祉・介護保険部会
- (3) 障害者福祉部会

(4) 児童福祉部会

- 2 前項に規定する専門部会の委員は、次の各号に掲げる内から、専門部会ごとに12人以内をもって構成し、町長が委嘱する。
  - (1) 地域住民組織の代表者
  - (2) 保健、医療、福祉関係団体の代表者
  - (3) 医師、歯科医師
  - (4) 県の保健関係機関の職員
  - (5) 学識経験のある者
- 3 専門部会の会長、副会長は委員の互選とする。
- 4 会長は、会務を総括する。
- 5 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときはその職務を代理する。
- 6 ワーキンググループ内で出された意見等を集約すると共に、協議に必要な調査研究を行い、協議事項を協議する。
- 7 専門部会の委員の任期は2年とし、再任を妨げない。  
(ワーキンググループ)

第5条 各専門部会ごとに意見や情報交換を行う組織として、ワーキンググループを置くことができる。

- 2 ワーキンググループは10人以内をもって構成し、町長が委嘱する。
- 3 各専門部会長が会務を総括する。
- 4 各専門部会で協議する内容に対する意見調整をする。
- 5 ワーキンググループの委員の任期は2年とし、再任を妨げない。

(会議)

第6条 本部会及び専門部会は、会長が招集し、会長が会議の議長となる。

- 2 本部会及び専門部会は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。
- 3 本部会及び専門部会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長が決する。
- 4 会長が特に必要と認めるときは、委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(その他)

第7条 この告示に定めるもののほか、必要な事項は、本部会長が別に定める。

附 則

この告示は、平成17年9月20日から施行する。

附 則(平成18年7月1日告示第43号)

この告示は、公示の日から施行する。

附 則(平成19年4月1日告示第26号)

この告示は、公示の日から施行する。

附 則(平成20年6月6日告示第41号)

この告示は、公示の日から施行する。

# 4 委員名簿

## (1) 川根本町保健、福祉サービス推進協議会本部会 委員名簿

職名	氏名
川根本町議会議長	太田 侑孝
川根本町議会副議長	中澤 莊也
歯科医師	小林 慎介
静岡県中部健康福祉センター	小長井 清
保健事業部会会長	中原 正弘
保健事業部会副会長	直里 哲次
高齢者福祉・介護保険部会会長	久野 孝史
高齢者福祉・介護保険部会副会長	杉山 嘉英
障がい者福祉部会会長	松下 昌平
障がい者福祉部会副会長	松下 君江
児童福祉部会会長	鳥居 進
児童福祉部会副会長	松下 文代

## (2) 川根本町保健、福祉サービス推進協議会 保健事業部会 委員名簿

(平成29年3月時点)

職名	氏名	備考
中部健康福祉センター健康増進課長	古川 五百子	
川根本町区長連絡会 監事	直里 哲次	副会長
川根本町保健委員 代表	前澤 仁子	
川根本町健康づくり食生活推進協議会 会長	森下 升美	
川根本町民生委員児童委員協議会 会長	中村 裕平	
川根本町スポーツ推進委員会 委員長	中原 正弘	会長
川根本町商工会 事務局長	太田 稔人	
川根本町いきいきクラブ 会長	藤 中 仁	
町内歯科衛生士	田畑 泰代	
学校養護教諭 (本川根中学校)	大村 朱美	
川根本町子育て支援施設	松井 佐織	
川根本町教育委員会 本川根 B&G 海洋センター	竹野 克彦	

### (3)食育担当者連絡会 会員名簿

所 属	職 名	氏 名
中川根第一小学校	栄養教諭	小林 功弥
産業課（農業室）	主事補	白瀧 雄一
福祉課（福祉室）	管理栄養士	西井戸 祐美
福祉課（三ツ星保育園）	主任保育士	鈴木 好美
福祉課（桜保育園）	主任保育士	青島 佳代子
教育委員会 生涯学習課	主事	鈴木 裕麻



# 5

## 団体ヒアリング調査の結果概要

健康・食育に関する活動団体を対象に、団体活動の状況や今後の方向性、川根本町における健康・食育を取り巻く現状や課題などをお聞きし、本計画策定の基礎資料とするためにアンケート調査を実施しました。

また、アンケート調査結果をもとに、一部団体に聞き取り調査を行いました。

### (1) 調査の概要

川根本町で活動する健康・食育に関する団体を対象に調査シートを配布し、回収しました。また、一部団体について行った面談ヒアリングの日時や場所については以下の通りです。

#### ■対象事業所・団体一覧

- |                  |                    |         |
|------------------|--------------------|---------|
| ・川根本町民生委員児童委員協議会 | ・徳山聖母保育園           |         |
| ・川根本町学校給食共同調理場   | ・中川根第一小学校          | ・川根高等学校 |
| ・川根本町保健委員        | ・本川根小学校            | ・中央小学校  |
| ・中川根中学校          | ・中川根南部小学校          |         |
| ・大井川農協中川根支店      | ・NPO法人 かわね来風（ライフ）  |         |
| ・川根本町商工会         | ・川根本町健康づくり食生活推進協議会 |         |

#### ■調査期間

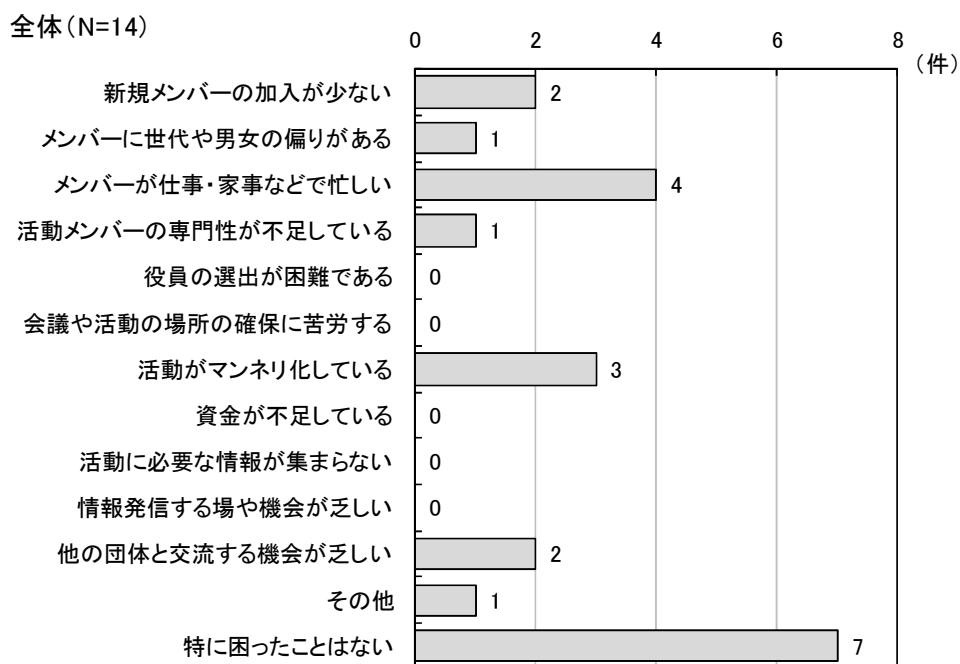
		内容	
調査シート配布期間		平成28年7月19日～8月5日	
面談ヒアリング	ヒアリング日時	平成28年8月29日	
	ヒアリング場所	川根本町山村開発センター2階	
	ヒアリング参加人数	各団体の代表者（1名）、川根本町生活健康課（6名）、コンサルタント（1名）、オブザーバー（1名）	
	ヒアリングスケジュール	団体名	時間
		大井川農協 中川根支店	9:00～10:00
NPO法人 かわね来風（ライフ）		10:00～11:00	
川根本町商工会		11:00～12:00	
健康づくり食生活推進協議会	13:30～14:30		

## (2) 調査結果の概要

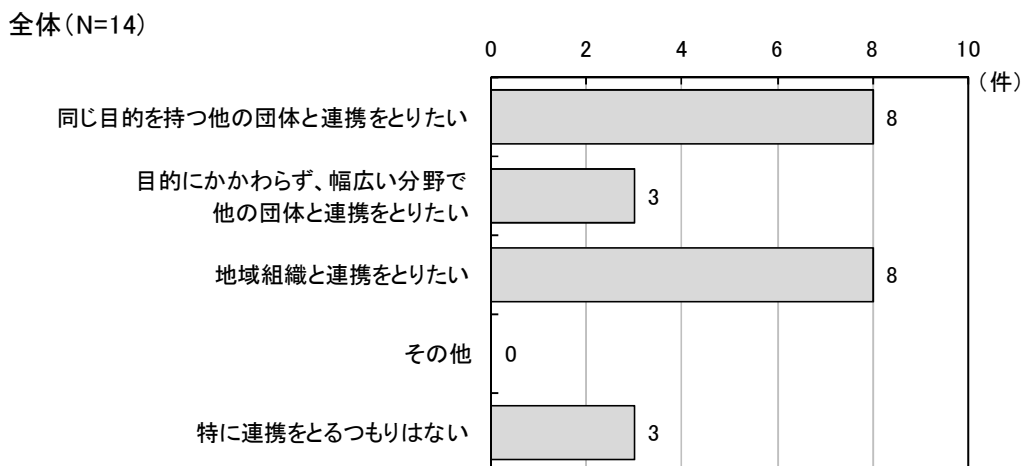
調査では、団体活動上の課題や、まちの健康課題についての意見をおうかがいしました。

団体活動上の課題としては、活動メンバーの固定化、活動のマンネリ化をあげる声が多くなっています。多様な活動を展開していくために、他団体や地域組織と連携を取りたい、もっと活動をPRしていきたいとする声も多くあがりました。

### ■活動上の課題(複数回答)



### ■連携を取りたい組織(複数回答)



# 6

## 用語解説

あ 行	
運動器	身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称。
栄養成分表示	消費者が食品を選ぶ際の目安となるよう、食品に含まれている栄養成分や、1回にどれくらいの栄養成分がとれるのかを表示したもの。
か 行	
かかりつけ医	身近な地域で日常的な医療を受けたり、あるいは健康の相談ができる医師のこと。
休肝日	肝臓を休めるために週に1日以上飲酒しない日を設けることを推奨する目的でつくられた言葉。
共食	家族や友人と食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること。
ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るなどの適切な対応を図ることができる人のこと。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。
健康寿命	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のことを表す。健康寿命の指標には「日常生活に制限のない期間の平均」「自分が健康であると自覚している期間の平均」「日常生活動作が自立している期間の平均」の3つある。
健康日本 21	健康増進法に基づき策定された、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成15年厚生労働省告示第195号）」に示される、21世紀における国民健康づくり運動の通称。平成24年7月に全部改正され、いわゆる「健康日本21（第二次）」として推進されている。
合計特殊出生率	15歳から49歳までの女性の年齢別出生率の合計で、1人の女性が一生の間に産む平均子ども数を表す。
誤嚥性肺炎	本来気管に入ってはいけない物が気管に入り（誤嚥）、そのために生じる肺炎。老化や脳血管障害の後遺症などにより、飲み込む機能（嚥下機能）、咳をする力が弱くなることが原因で発症する。

さ 行	
歯周病	歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かす病気のこと。歯周病のうち、歯肉から炎症が起こる病気を歯肉炎、他の歯周組織まで炎症が起こっている病気を歯周炎といい、近年では歯周病と糖尿病や循環器疾患との関連性が指摘されている。
食事バランスガイド	1日に、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にして、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したもの。
スクールカウンセラー	近年のいじめの深刻化や不登校児童・生徒の増加を受け、学校におけるカウンセリング機能の充実を図るため、「心の専門家」として配置している人のこと。スクールカウンセラーの多くが臨床心理士の資格を有している。
ソーシャル・キャピタル	人々の協調行動を活発にすることで、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のこと。
た 行	
地産地消	国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費すること。食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取り組みなどを通じて、一貫した流通販売ができる。
低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂取できていない状態のこと。
適正体重	医学的に最も病気のリスクの少ない体重のこと。BMI 22 とされている。
は 行	
BMI	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で、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められる。18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としている。
標準化死亡比	各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待死亡数に対するその地域の実際の死亡数の比をいい、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したもの。
フッ化物	フッ素は自然界に広く分布している元素であり、フッ素元素の陰イオン(F <sup>-</sup> )の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物という。フッ化物応用によるう蝕予防の有効性と安全性はすでに国内外の多くの研究により示されており、口腔保健向上のためのフッ化物の応用は重要な役割を果たしている。
平均寿命	国の死亡状況を集約し算出されたもので、0歳における平均余命を平均寿命という。保健福祉水準を総合的に示す指標として広く活用されている。
ま 行	
メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧症・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のこと。



---

第2次 川根本町 保健計画・食育推進計画

発行年月：平成29年3月

発行：川根本町

編集：生活健康課 健康室

住所：〒428-0313

静岡県榛原郡川根本町上長尾627番地

TEL：0547-56-2222 FAX：0547-56-1117

---