

板倉町健康増進計画・食育推進計画

ひまわり健康 21（第 2 次）

平成 27 年度～平成 34 年度



平成 27 年 3 月

板倉町

(表紙 裏白)

“心身ともに健康で、
生涯、健やかに暮らせるまちづくり”を目指して



近年、少子高齢化の進展の中で、介護保険や医療保険も財政的に厳しい状況に置かれ、社会保障制度の根幹に関わる問題となっています。こうした中、健康寿命を延ばし、生活の質を向上させるためには、乳幼児期から高年期に至るライフステージごとの健康づくりが重要です。

本町では、これまで平成 18 年度に策定した板倉町健康増進計画「ひまわり健康 21」に基づき、地域の特性を活かした事業に取り組んでまいりました。

このたび、これまでの第 1 次計画の取組を評価、検証するとともに、目標設定やその達成に向けた施策の見直しを行い、さらに食育推進計画を合わせた新たな第 2 次計画を策定いたしました。

本計画では、「心身ともに健康で、生涯、健やかに暮らせるまちづくり」を基本理念に掲げ、基本目標や行動目標などを定めるとともに、町民、地域、町が一体となった取組の方向性を示しています。

今後は、本計画に基づき、健康づくりを町の重要施策の一つとして位置づけ、総合的に推進してまいりますので、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力いただきました町民の皆様、関係者の皆様に心から感謝を申し上げます。

平成 27 年 3 月

板倉町長 栗原 実



「健康づくりのまち」宣言

みんなが安心して暮らせる板倉町で、生涯にわたって心身ともに健康で暮らすことは、私たちみんなの願いです。

この願いを実現するため、健康は自分自身の管理によって維持・増進することを基本に、健康寿命の延伸を図るため、町民・地域・行政が一体となった「健康づくりのまち」をめざすことを、ここに宣言します。

- 1 自らの健康管理のため、健診をすすんで受けます
- 1 バランスのとれた食習慣を身につけます
- 1 運動やスポーツに親しみ健康的な体をつくります
- 1 睡眠・休養をとり、心おだやかな生活を送ります
- 1 家庭・地域で共に支え合いながら、健康づくりの輪を広げます

平成27年2月1日



目 次

第 1 章 計画の策定にあたって

1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	1

第 2 章 板倉町の現状

1 人口構造	2
1) 人口の推移	2
2) 人口ピラミッド	3
3) 将来推計人口の推移	3
2 人口動態	4
1) 自然動態	4
2) 社会動態	5
3 死因の現状	6
1) 死因別死亡割合	6
2) 三大死因死亡割合の推移	6
4 介護保険と医療費の状況	7
1) 要介護認定者数と介護給付費の推移	7
2) 医療費の状況	8
5 成人保健事業	9
1) 特定健康診査の受診率	9
2) 特定健康診査の結果の状況	10
3) 各種がん検診の受診率	11
4) 健康教育事業の状況	12
6 母子保健事業	12
1) 乳幼児健診の受診率	12
2) 歯科保健の状況	13
3) 育児相談・教室等の状況	14

第 3 章 第 1 期計画の評価	15
------------------------	----

第4章 第2次計画の基本的な考え方

- | | |
|-------------------|----|
| 1 基本理念 | 16 |
| 2 基本目標と行動目標 | 16 |

第5章 具体的な取組

- | | |
|------------------------|----|
| 1 栄養・食生活（食育推進計画） | 18 |
| 2 身体活動・運動 | 22 |
| 3 休養・こころの健康 | 25 |
| 4 たばこ・アルコール | 27 |
| 5 口の中の健康 | 29 |
| 6 生活習慣病 | 32 |
| 7 こどもの健康 | 35 |
| 8 高齢者の健康 | 38 |
| 9 地域のつながり | 41 |

第6章 ライフステージ別健康づくり

第7章 計画の推進体制

- | | |
|--------------------|----|
| 1 健康づくり推進協議会 | 47 |
| 2 関係各課との連携 | 47 |
| 3 関係団体等との連携 | 47 |

資料

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1 板倉町健康づくり推進協議会設置要綱 | |
| 2 板倉町健康づくり推進協議会委員名簿 | |
| 3 アンケート調査結果 | |
| 1) 健康づくりについてのアンケート調査（20歳以上） | |
| 2) 食生活についてのアンケート調査（保育園） | |
| 3) 食生活についてのアンケート調査（小中学生） | |

第1章 計画の策定にあたって



1 計画策定の趣旨

国では、生活習慣病の増加に伴う壮年期死亡の減少や健康寿命の延伸などを実現するため、一次予防に重点をおいた「健康日本 21」が推進されてきました。本町においても平成 18 年 3 月に健康増進計画「ひまわり健康 21」を策定し、ライフステージに応じた健康づくりの施策を展開してきたところです。

健康づくりは、町民一人ひとりが主体的に取り組む課題ではありますが、個人の努力に加え、家庭や地域、行政や関係団体などが、それぞれの役割に応じて個人の健康づくりを支えていく環境づくりが重要です。

ひまわり健康 21 の計画期間が終了することに伴い、現計画の評価を踏まえて全てのライフステージにおいて「町民が心身ともに健康で、生涯、健やかに暮らせるまちづくり」を目指して、「ひまわり健康 21（第 2 次）」を策定します。

2 計画の位置づけ

第 2 次計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく市町村健康増進計画であり、また、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画として一体的に策定します。

さらに、町の最上位計画である「第 1 次板倉町中期事業推進計画」の分野別計画であり、基本理念である「みんなが安心して暮らせるまち」を実現するために保健、医療及び福祉分野等における計画と調和したものとし、すべての町民の健康づくりを推進するための行動計画です。

3 計画の期間

計画の期間は、平成 27 年度から平成 34 年度までの 8 年間とし、最終年度には評価を行います。また、法改正などがあった場合は、見直しなどを行う等柔軟に対応することとします。

第2章 板倉町の現状



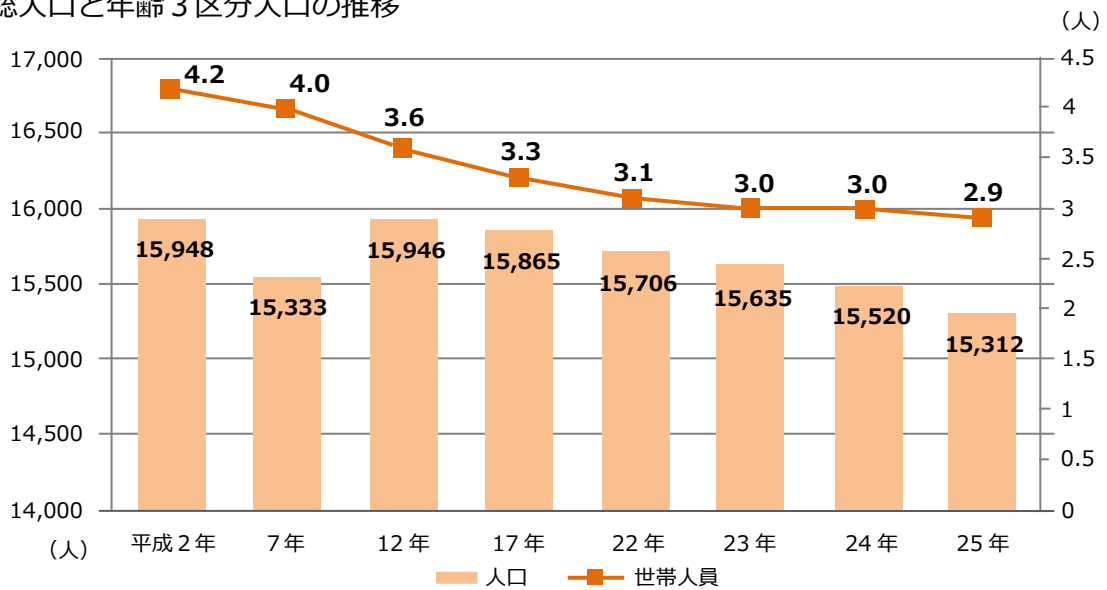
1 人口構造

1) 人口の推移

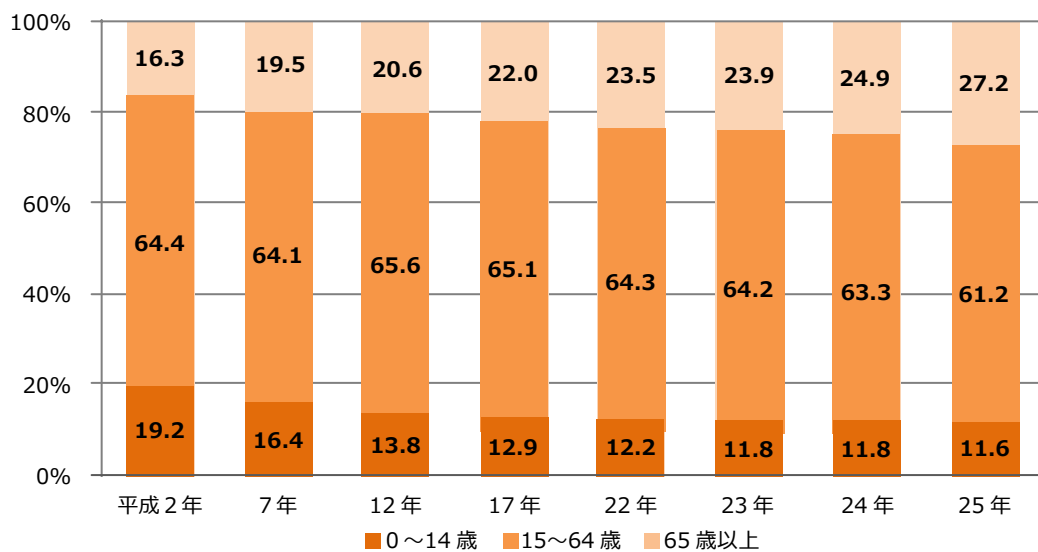
本町の人口は、年々減少傾向にあり、平成25年には、15,312人となっています。1世帯あたりの人員も減少しており、2.9人となっています。

また、年齢3区分の人口構成の推移をみると、年少人口及び生産年齢人口は減少し、老年人口は増加しています。平成25年には高齢化率は27.2%となっています。

◆総人口と年齢3区分人口の推移



資料：平成22年までは国勢調査、平成23年からは群馬県移動人口調査

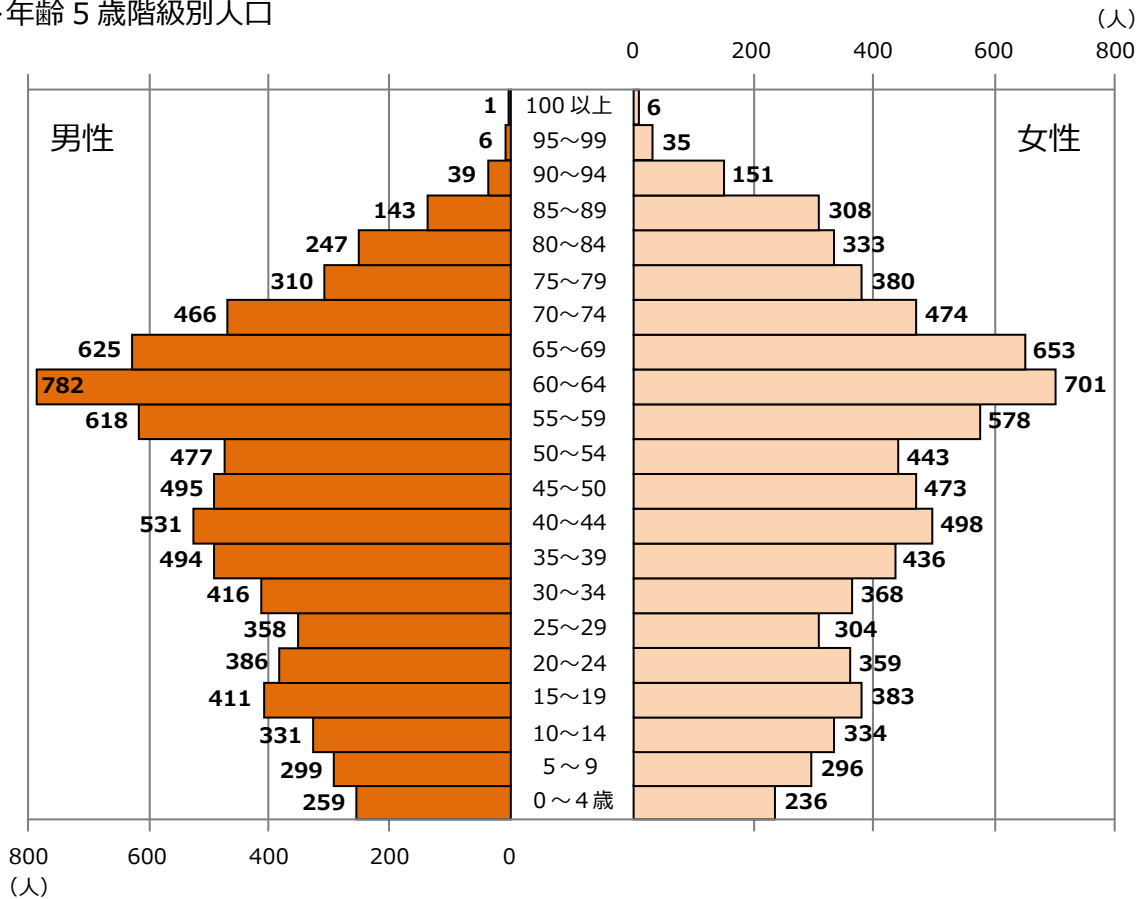


資料：平成22年までは国勢調査、平成23年からは群馬県年齢別人口統計調査

2) 人口ピラミッド

本町の人口ピラミッドをみると、「つぼ型」となっており、60歳～64歳の人口が最も多く、男女合わせて総人口の約10%を占めています。

◆年齢5歳階級別人口



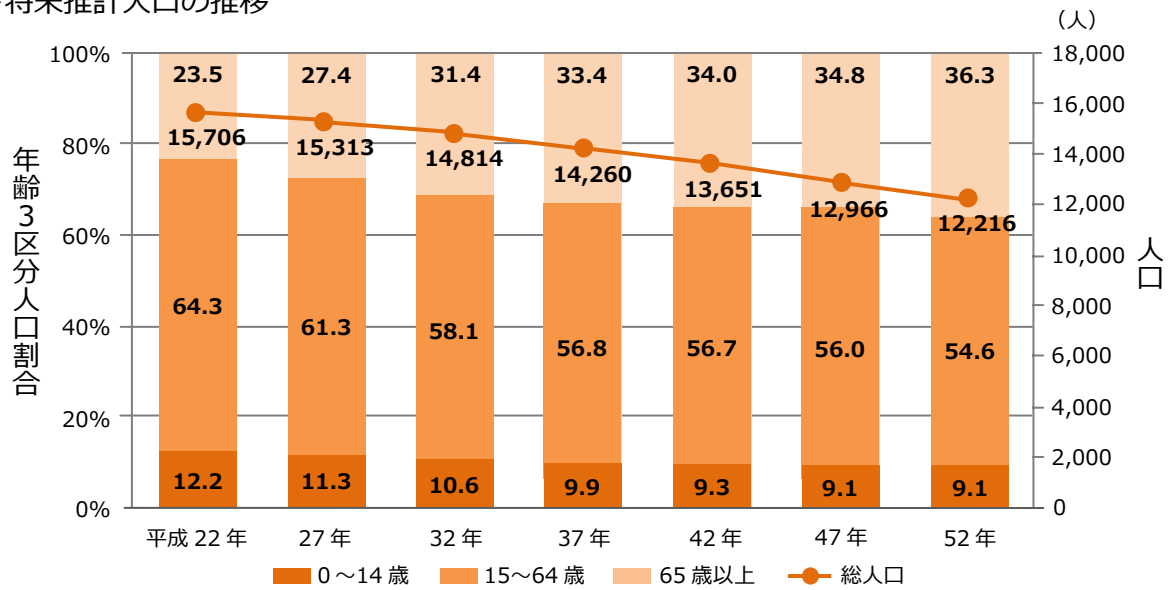
資料：住民基本台帳（平成26年10月1日現在）

3) 将来推計人口の推移

平成25年3月に国立社会保障・人口問題研究所が公表した「日本の地域別将来推計人口」によると、平成52年（2040年）には高齢化率が36.3%となり、少子化を伴う生産年齢人口の減少及び超高齢社会が着実に進展することが予測されます。

第2章 板倉町の現状

◆将来推計人口の推移



資料：国立社会保障・人口問題研究所

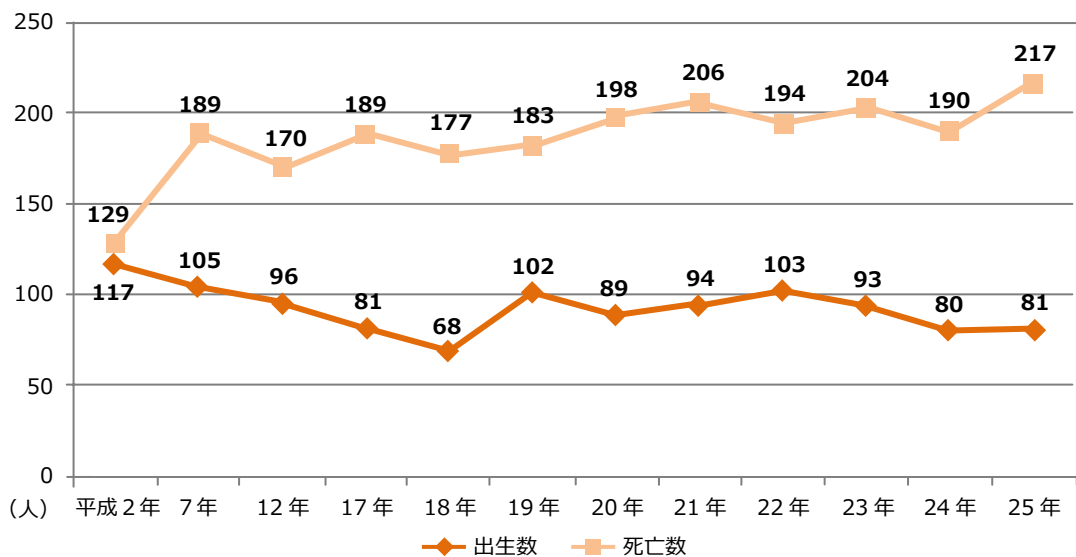
2 人口動態

1) 自然動態

本町の出生数と死亡数の推移をみると、その差は年々拡大しており、平成 25 年の自然増減数（出生数から死亡数を減じたもの）は 136 人減となっています。

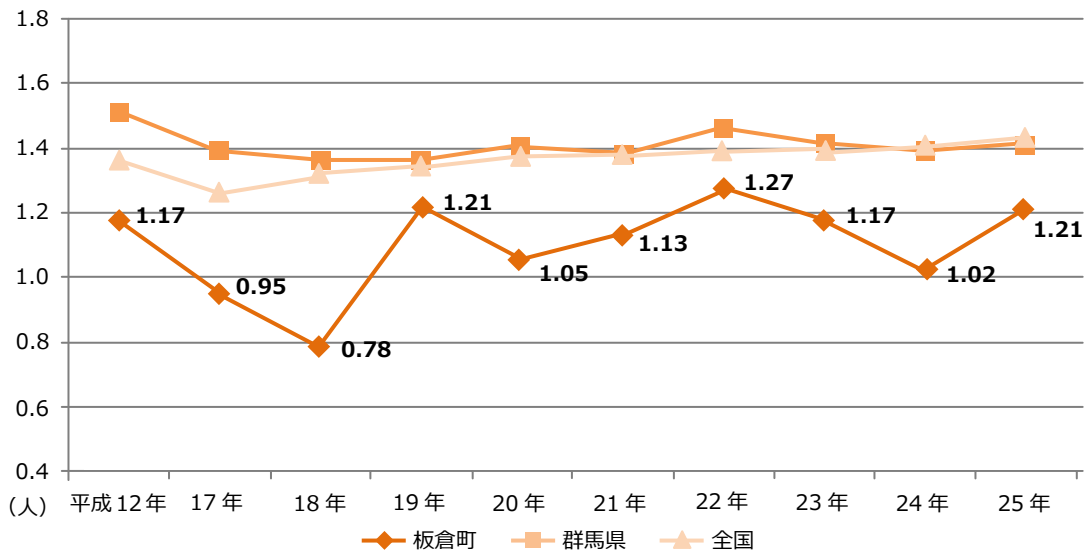
また、合計特殊出生率を全国及び群馬県と比較すると、全国及び群馬県が同水準で推移する中、本町ではそれらを下回る状況が続いており、平成 25 年では 1.21 となっています。

◆自然動態の推移



資料：群馬県健康福祉統計

◆合計特殊出生率の推移

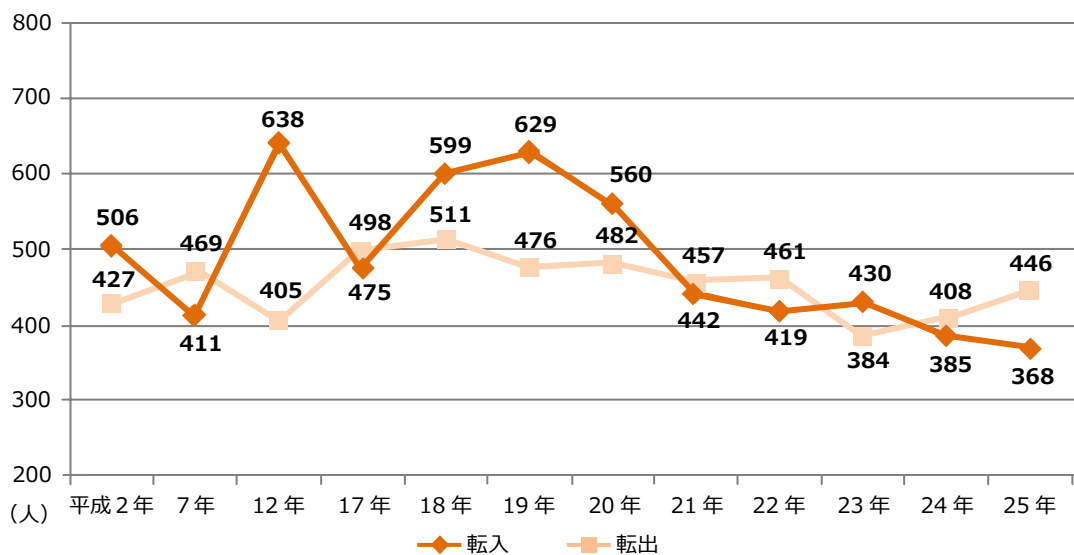


資料：群馬県健康福祉統計

2) 社会動態

転入数と転出数の推移をみると、転出数はほぼ横ばいですが、転入数は平成19年から減少傾向が続いており、平成25年の社会増減数（転入数から転出数を減じたもの）は78人減となっています。

◆社会動態の推移



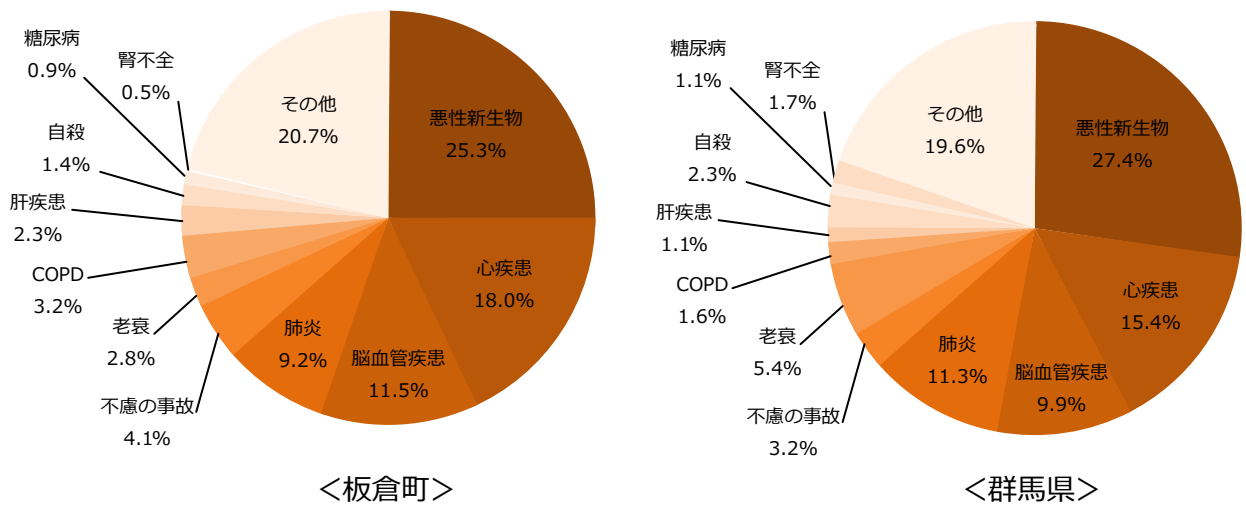
資料：群馬県移動人口調査

3 死因の現状

1) 死因別の死亡割合

平成25年の死因別の死亡割合をみると、第1位は悪性新生物（25.3%）、第2位は心疾患（18.0%）、第3位は脳血管疾患（11.5%）となっており、全死因の5割以上を占めています。県との比較では、悪性新生物（がん）においては死亡割合が下回っているものの、心疾患及び脳血管疾患は上回っている状況です。

◆死因別死亡割合



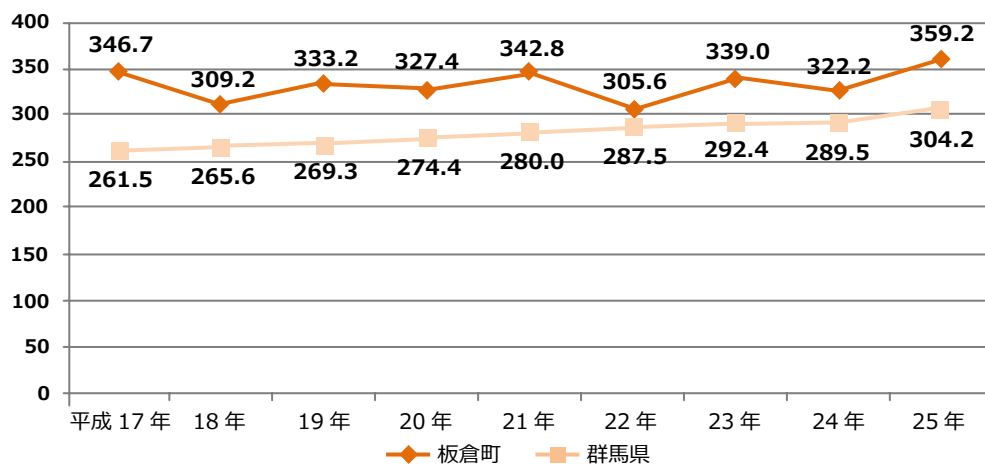
資料：群馬県健康福祉統計

2) 3大死因死亡率の推移

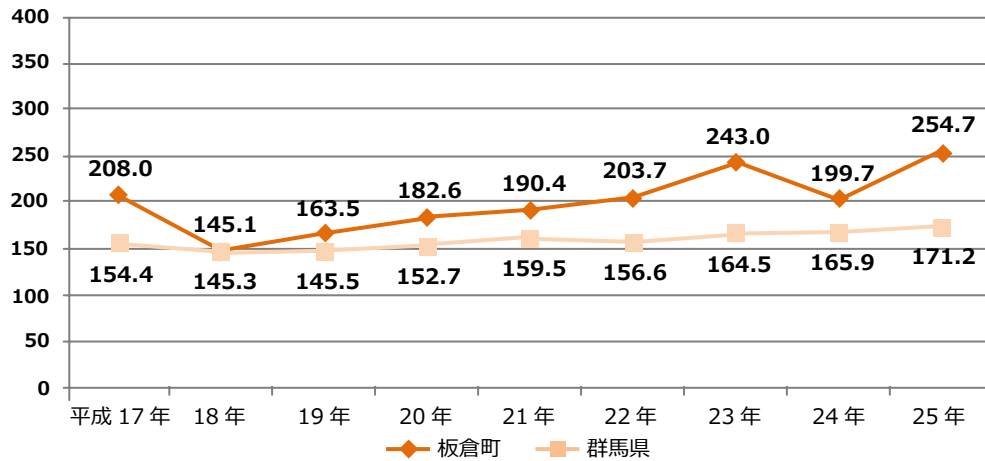
本町の3大死因死亡率をみると、すべて県平均を上回る水準で推移しており、特に心疾患では高い増加率となっています。

◆3大死因死亡率の推移（人口10万対）

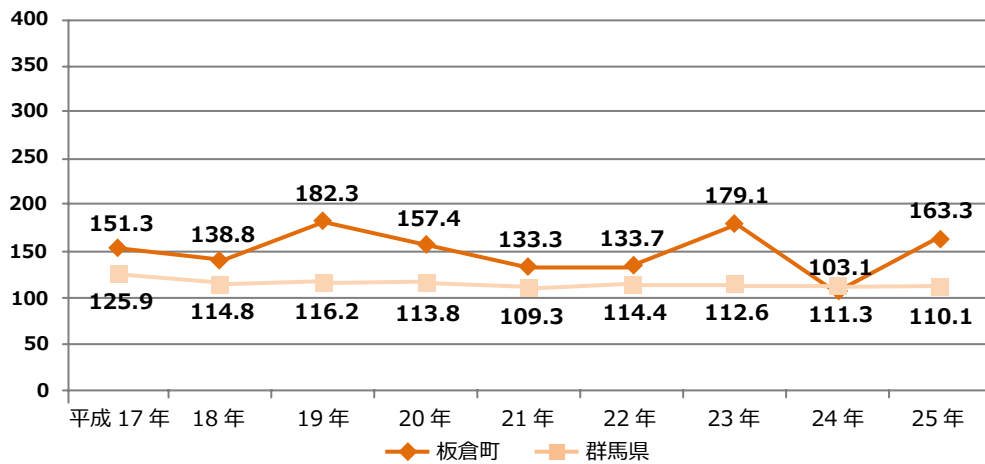
<悪性新生物>



<心疾患>



<脳血管疾患>



資料：群馬県健康福祉統計

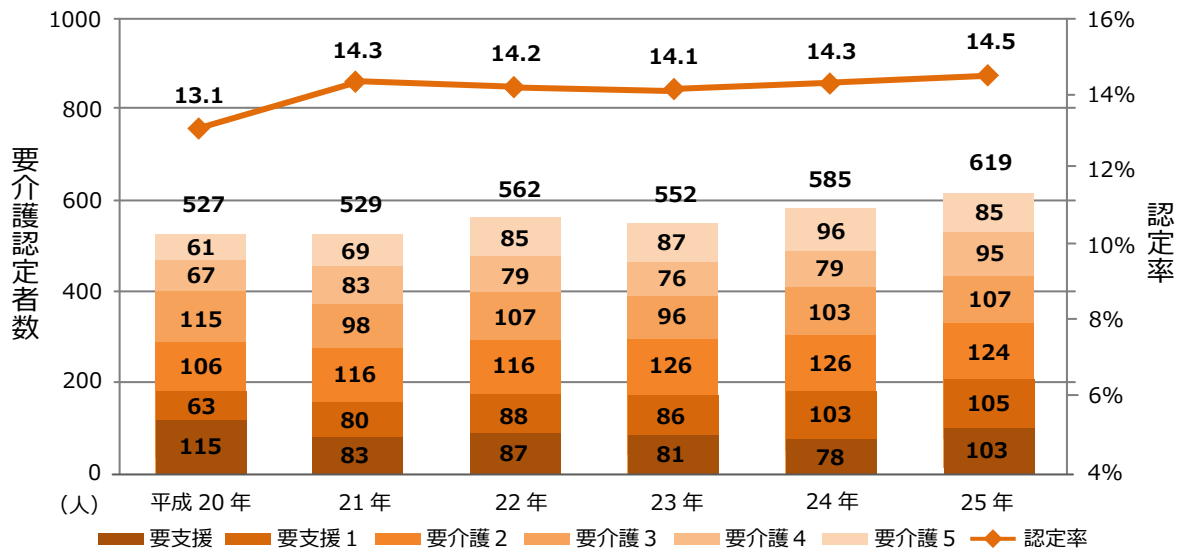
4 介護保険と医療費の状況

1) 要介護認定者数と介護保険給付費の推移

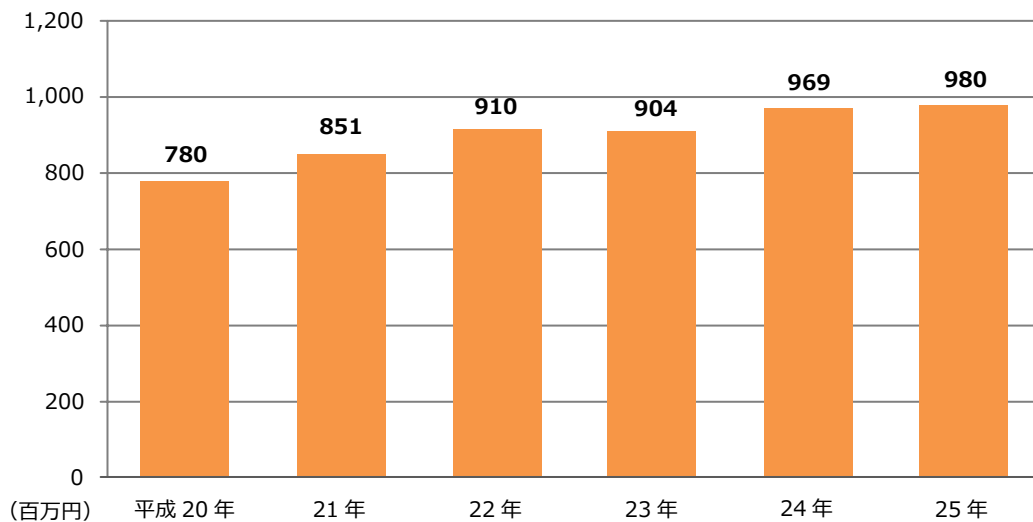
要支援・要介護認定者数は、平成25年は全体で619人となり、平成20年との比較では92人増加しています。認定率においても増加傾向にあり、平成25年は14.5%となっています。それに伴い、介護給付費も増加しています。

第2章 板倉町の現状

◆要介護認定者数と認定率の推移



◆年間総介護給付費の推移



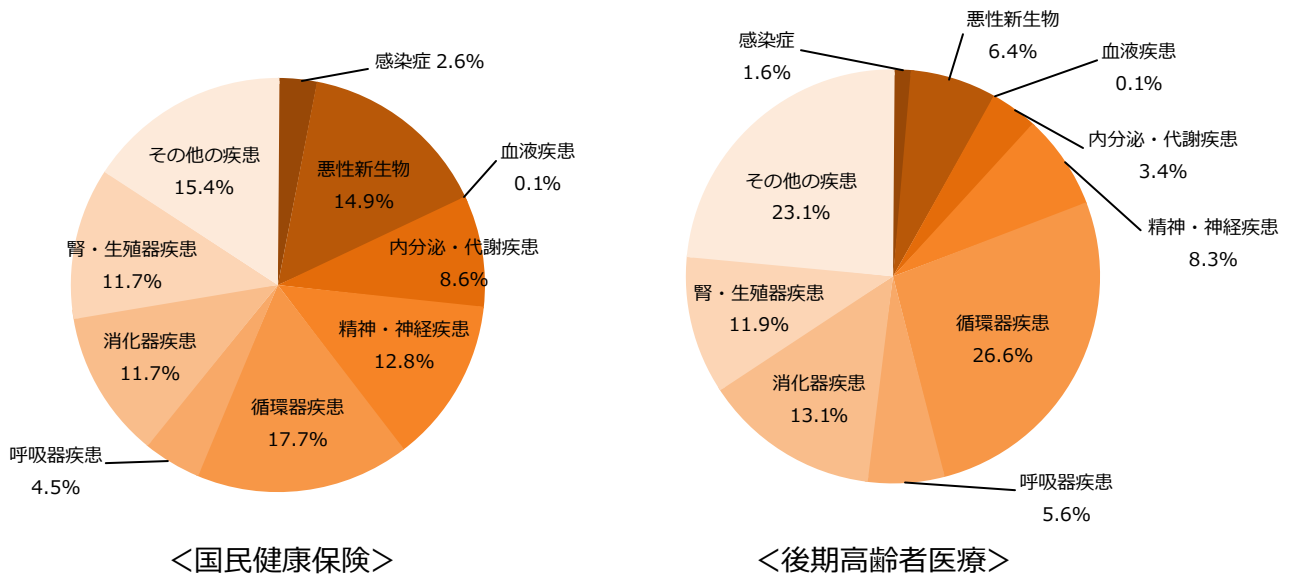
資料：介護保険事業状況報告

2) 医療費の状況

平成26年5月診療分における医療費の割合は、国保では循環器疾患（17.7%）、悪性新生物（14.9%）、精神・神経疾患（12.8%）の順となっており、後期高齢では、循環器疾患（26.6%）、消化器疾患（13.1%）、腎・生殖器疾患（11.9%）の順となっています。

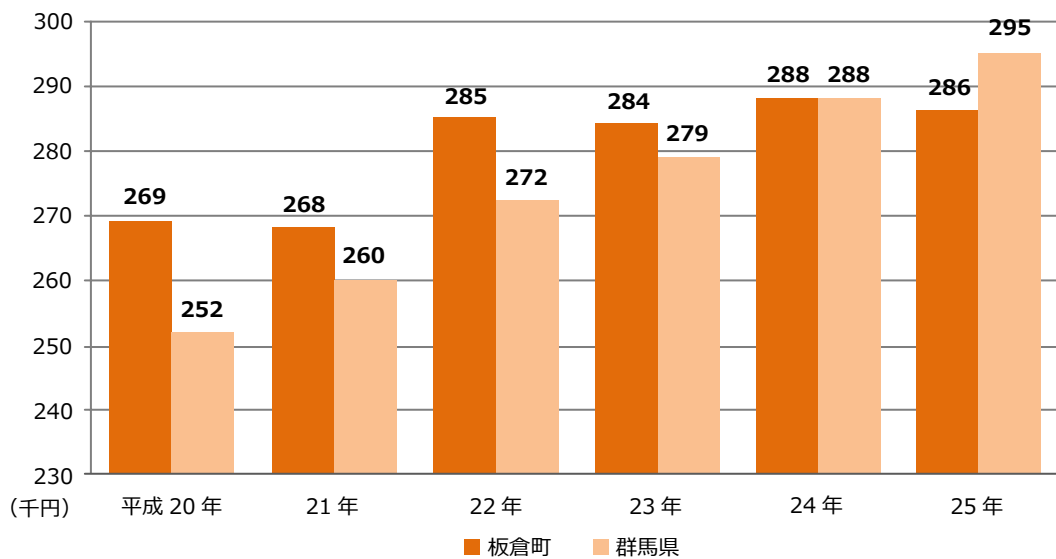
また、医療費の推移をみると、平成22年からはほぼ横ばい傾向であり、平成25年には県平均を下回っています。

◆医療費の割合



資料：群馬県国民健康保険疾病分類統計（平成26年5月診療分）

◆1人あたりの年間医療費の推移



資料：国民健康保険事業状況

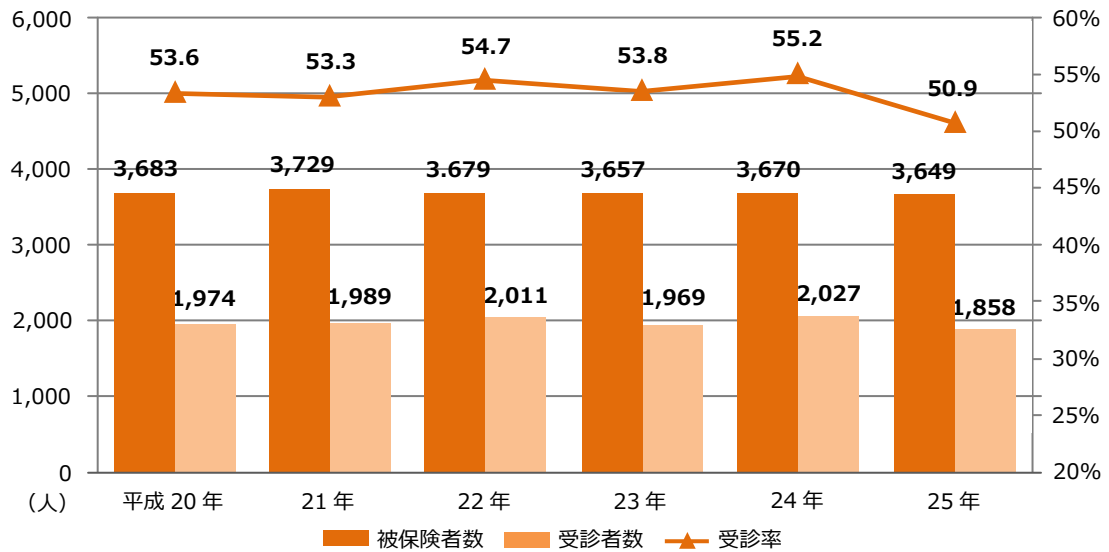
5 成人保健事業

1) 特定健康診査の受診率

特定健康診査の受診状況を見ると、受診者数、受診率ともほぼ横ばい傾向で推移しており、平成25年度は、受診者数1,858人、受診率は50.9%となっています。

第2章 板倉町の現状

◆特定健康診査受診者数及び受診率の推移

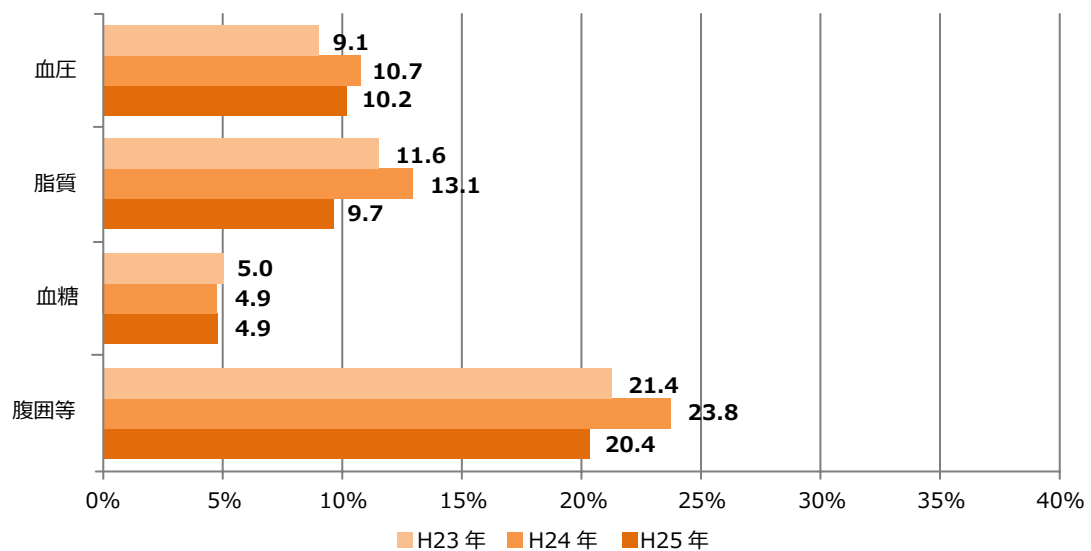


資料：法定報告

2) 健康診査の結果の状況

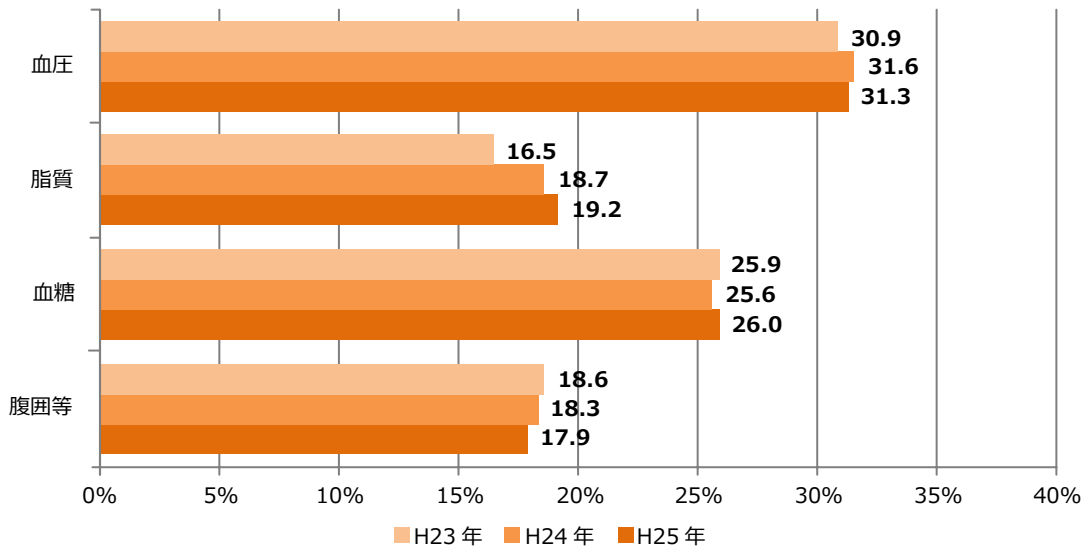
平成 25 年度の健康診査（特定健康診査及び 20 代 30 代健診）の結果みると、若年では、腹囲または BMI が基準値以上の人の割合が比較的高く、40 歳以上になると、心疾患や脳血管疾患に関連する項目が全体的に高値となっています。

◆20 代 30 代健診の項目別リスク該当者の割合



資料：板倉町健康介護課

◆特定健康診査の項目別リスク該当者の割合



資料：法定報告

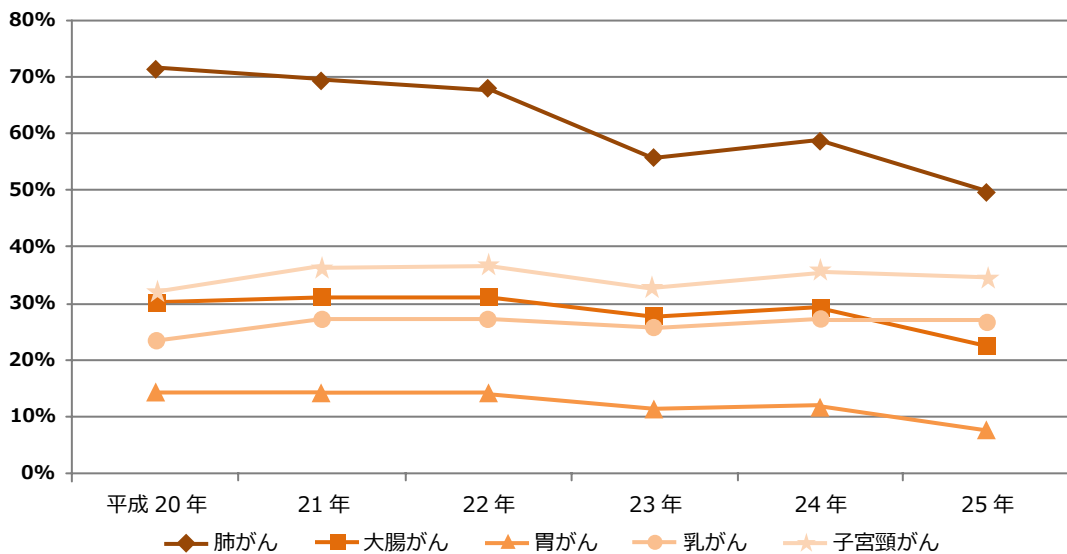
<基準値>

- 血圧：収縮期 130mmHg 以上または拡張期 85mmHg 以上
- 脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール値 40mg/dl 未満
- 血糖：空腹時血糖値 100mg/dl 以上または HbA1c(NGSP)5.6%以上
- 腹囲等：腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上または BMI が 25 以上

3) 各種がん検診の受診状況

各種がん検診の受診率をみると、女性のがん検診はほぼ横ばいで推移していますが、その他は年々減少している状況です。

◆各種がん検診の受診率の推移



第2章 板倉町の現状

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
肺がん	3,746 (71.3)	3,636 (69.3)	3,550 (68.0)	3,435 (55.7)	3,392 (58.5)	2,934 (49.7)
大腸がん	1,579 (30.1)	1,625 (31.0)	1,631 (31.2)	1,714 (27.8)	1,732 (29.2)	1,325 (22.4)
胃がん	775 (14.4)	762 (14.5)	741 (14.2)	708 (11.5)	688 (11.9)	446 (7.6)
乳がん	861 (23.4)	998 (27.4)	991 (27.2)	948 (25.8)	933 (27.1)	941 (26.9)
子宮頸がん	861 (32.2)	997 (36.3)	1,027 (37.0)	1,023 (32.8)	1,025 (35.5)	1,040 (34.3)

※上段：人数、下段：比率

資料：地域保健事業報告

4) 健康教育事業の状況

健康づくりに役立つ場として、健康教育や健康相談を実施しています。

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
健康教育	10	12	25	32	38	35
	176	274	429	597	611	651
健康相談	27	17	26	23	41	39
	336	331	564	389	694	644

※上段：開催回数（回）、下段：参加延人数（人）

資料：地域保健事業報告

6 母子保健事業

1) 乳幼児健診の受診状況

乳幼児健診は9割以上が受診しています。また、未受診児に対しては受診勧奨の通知や電話・訪問等により健康状態や育児状況の把握を行っています。

健診	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
4か月児	92 (100)	97 (98.0)	101 (97.1)	93 (96.9)	88 (96.7)	75 (100)
6か月児	90 (95.7)	101 (94.4)	95 (100)	97 (94.6)	90 (91.8)	71 (91.0)
10か月児	96 (99.0)	98 (98.0)	102 (98.1)	94 (100)	97 (99.0)	67 (98.5)
1歳児	104 (97.2)	95 (95.0)	100 (93.5)	95 (88.8)	98 (93.3)	72 (83.7)
1歳6か月児	90 (91.8)	100 (96.1)	104 (99.0)	119 (95.2)	94 (94.0)	92 (98.9)
2歳児	94 (85.5)	109 (91.6)	103 (95.4)	103 (93.6)	118 (90.8)	99 (79.2)
3歳児	110 (100)	98 (100)	111 (93.3)	101 (94.4)	113 (97.4)	121 (93.1)

※上段：人数（人）、下段：比率（%）

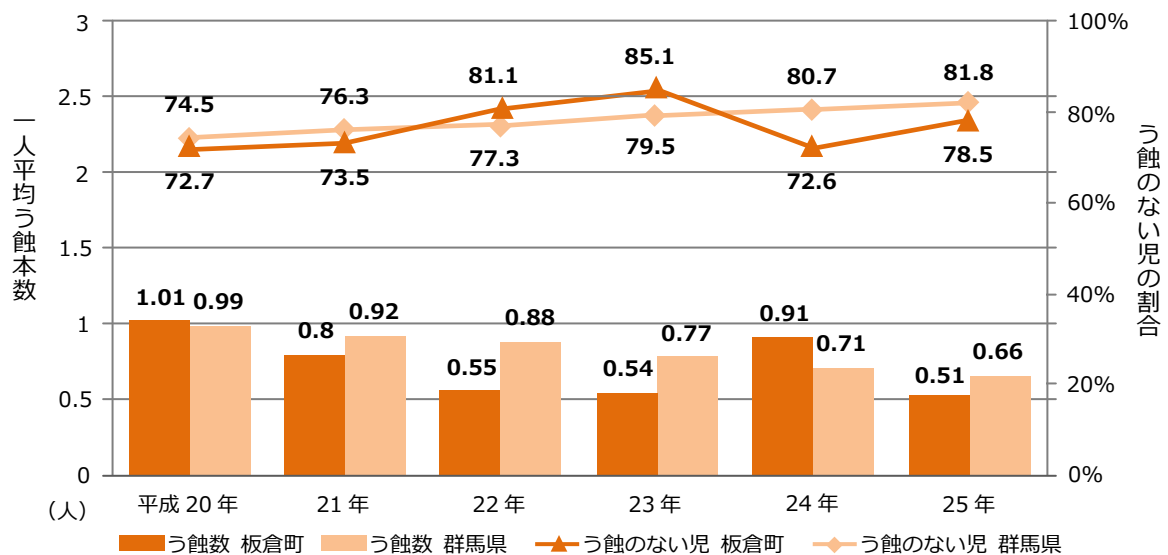
資料：母子保健事業報告

2) 歯科保健の状況

3歳児の1人平均う蝕（むし歯）本数は減少傾向にあります。また、う蝕のない児の割合は増加傾向にはあるものの、県平均と比較するとやや低い状況です。

1歳児健診から3歳児健診においては、個別で歯科衛生指導を行っています。

◆ 3歳児健診（歯科）の結果の推移



資料：母子保健事業報告

第2章 板倉町の現状

3) 育児相談・訪問等の状況

赤ちゃん訪問や親同士の仲間作りを推進するための各種教室を開催し、支援を行っています。

◆教室・相談会

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
両親学級	10	9	9	9	9	9
	77	28	34	48	57	43
育児学級	39	26	34	41	51	46
	1,459	1,351	1,039	1,023	1,201	1,041
育児相談	12	12	12	12	12	16
	39	42	60	64	59	70

※上段：開催回数（回）、下段：参加延人数（人）

資料：母子保健事業報告

◆訪問

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
赤ちゃん訪問	26	40	46	19	1	13
	19	29	50	49	64	63

上段：新生児（人）、下段：乳児（人）

資料：母子保健事業報告



第3章 第1次計画の評価

第1次計画の評価を本計画に反映させるため、指標とした項目の達成状況について評価を行いました。達成状況は次のとおりです。

これらの評価を踏まえ、第2次計画の基本目標の達成に向けて、町民が健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、健康の増進に努めることができるよう、健康増進に関する具体的な取組を推進します。

◆第1次計画の評価

	項目		計画策定時	目標値	H25	達成状況	
	指標	区分					
生活習慣の改善	栄養・食生活	20代女性のやせの人の割合		13.6%	減少	23.7%	悪化
		朝食を3日以上食べない男性の割合		14.4%	減少	11.1%	改善
		適正体重を維持することのできる食事を理解している人の割合	男性	68.2%	増加	37.3%	悪化
			女性	72.3%	増加	44.4%	悪化
		生活習慣の改善に意欲がある人の割合		58.0%	増加	47.9%	やや悪化
	身体活動・運動	週3日以上運動する人の割合（40歳以上）		57.3%	増加	34.2%	悪化
	休養・こころの健康	ストレスを感じている人の割合		61.7%	減少	60.6%	現状維持
		睡眠で十分な休養をとれていない人の割合		18.4%	減少	27.1%	悪化
		自殺者数の減少		3人	減少	3人	変化なし
	たばこ・アルコール	公共の場で分煙を実施する割合の増加		—	100%	100%	現状維持
		習慣的に喫煙している人の割合	男性	—	減少	28.5%	▲
			女性	—	減少	3.5%	▲
		多量飲酒者の割合	男性	8.2%	減少	3.4%	改善
	女性		7.1%	減少	0.8%	改善	
歯と口の健康	定期的な歯科検診を受ける人の割合		—	増加	34.5%	▲	
	3歳で虫歯のない児の割合		58.5%	増加	78.5%	改善	
	12歳児の一人平均むし歯本数		2.9本	減少	1.3本	改善	
生活習慣病の予防	糖尿病	糖尿病有病者の割合の増加の抑制		—	減少	553人	▲
	循環器	脂質異常症（LDL-C160mg/dl以上）の割合	男性	—	減少	5.8%	▲
			女性	—	減少	11.3%	▲
	がん	がん検診を受ける人の数	肺がん	3,859人	増加	2,934人	悪化
			大腸がん	1,491人	増加	1,325人	やや悪化
			胃がん	759人	増加	446人	悪化
			乳がん	359人	増加	942人	改善※
子宮頸がん			349人	増加	1,029人	改善※	

※受診間隔を隔年から毎年に変更

※▲は、新たに設定した指標または把握方法が異なるため評価が困難な項目

第4章 第2次計画の基本的な考え方



1 基本理念

町民一人ひとりが生涯健やかに暮らせるよう、第1次板倉町中期事業推進計画に掲げる理想像『みんなが安心して暮らせるまち』を実現するために、本計画の基本理念を次のように定めます。

心身ともに健康で、生涯、健やかに暮らせるまちづくり

2 基本目標

基本理念の「心身ともに健康で、生涯、健やかに暮らせるまちづくり」を達成するため、次のように基本目標を定め、推進していきます。

健康寿命の延伸

(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を延ばす)

3 行動目標

①【食生活・栄養】 = 【食育推進計画】

★食の大切さや楽しさを知ろう

②【身体活動・運動】

★生活の中に運動を取り入れよう

③【休養・こころの健康】

★ストレスを上手に解消しよう

④【たばこ・アルコール】

★たばことアルコールの正しい知識を身につけよう

⑤【歯と口の健康】

★生涯を通じて自分の歯を守ろう

⑥【生活習慣病】

★日頃から健康管理に気をつけよう

⑦【こどもの健康】

★健康な生活習慣を身につけよう

⑧【高齢者の健康】

★生きがいのある楽しい生活を送ろう

⑨【地域のつながり】

★地域活動に関わって、つながりを増やそう



第5章 具体的な取組



1 食生活・栄養（食育推進計画）

この分野は、食育推進計画として取り組みます。以下に計画のねらいをまとめました。

《食育推進計画のねらい》

①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進

「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことが、食育を推進する上で重要です。そのため、乳幼児期から高年期に至るまでライフステージに応じた間断ない食育を推進し、町民一人ひとりが自ら食育に関する取組を実践できるよう取り組みます。

②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

生活習慣病が死因の5割以上を占めており、その中でも食生活の改善は極めて重要です。生活習慣病の予防及び改善につながる食育について、町・関係機関・団体等と連携して取り組みます。

③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

子どものうちに健全な食生活を確立することは、「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」基礎となります。日常生活の基盤となる家庭において、食への感謝と理解が深まるよう、子どもへの食育の取組を確実に推進していくことは重要です。学校、保育園・幼稚園、さらには地域社会とも連携して、家庭における食育の推進に取り組みます。



◆行動目標◆

食の大切さや楽しさを知ろう

◆現状と課題◆

- ◇ 朝食の欠食率は男女とも20代が最も高く、男性では約36%、女性では約27%となっています。
- ◇ 自分の適正体重を維持できる食事量を知っている人は、全体で約5割です。最も低い年代は、男性では30代の約17%、女性では20代の約20%となっています。
- ◇ 成人の約3割の人は「食事バランスガイドを活用したことがある」と答えています。
- ◇ 9割以上の児童生徒は朝食を毎日食べています。しかし、食欲がなく朝食を欠食する児童生徒も少なからずいました。
- ◇ 朝食を家族そろって食べる児童生徒は約15%と低く、反対に一人で食べる児童生徒は約30%となっています。



- 若年層の正しい食習慣を確立するため、自分に合った適切な食事量や内容を伝えていくことが大切です。
- 朝食やバランスのよい食事の必要性については、保護者を含めた学習機会の提供など、幼少期の頃から理解してもらう取組が重要です。
- 家族がそろって食事をする大切さを知っていても、生活の時間が合わない家庭も多くあります。家族ができるだけ協力して、楽しい食事時間をつくっていくことが大切です。
- 児童生徒に対しては、規則正しい食生活と日常生活のリズムが、大いに関係することを伝える必要があります。学校・家庭・地域が連携して「食育」の推進に努め、子どもの健康づくりに取り組むことが大切です。

◆現在の町の取組◆

取組	開催頻度	内容
離乳食教室	年 18 回	離乳食の講話と試食をとおして、乳児期からの正しい食習慣を普及
手作りおやつ教室	年 4 回	母子保健推進員が主催し、おおむね 2～3 歳の子どもとその保護者に対して、簡単なおやつ作りや交流の場を提供
おやこ料理教室	年 1 回	食生活改善推進員が主催し、小学生の親子と一緒に、料理の基本や食の大切さを教える
給食における地場産食材の提供	通年	米や野菜など、地域で収穫された食材を使い、地産地消を推進
食生活改善推進員の育成	随時	定期的に活動や勉強会を行い、地域の食生活改善に寄与
各種料理教室	随時	保健センターや公民館において、季節の野菜を使った料理や郷土料理の教室を開催

◆目標達成に向けた取組◆

【個人・家族の取組】

- ◎ 1日3回の食事をとるように心がけます
- ◎ うす味の食事を心がけます
- ◎ 野菜料理を1品増やします
- ◎ 適正体重や食事量を正しく理解します
- ◎ 家族や仲間と楽しい食事をとる機会を増やします
- ◎ 健康教室等に参加し、正しい知識を身につけます
- ◎ 親から子へ食の大切さを伝えます

【地域や関係団体、関係機関の取組】

- ◎ 行政と連携して、食育の情報を発信します
- ◎ 食生活改善推進協議会の活動を通じて、食の大切さを地域に伝えていきます

【行政（町）の取組】

- ◎ 乳幼児健診や健康教室等で食生活に関する知識を提供します
- ◎ 食生活の改善に関わる団体の育成に努めます

- ◎ 各種健康教室の開催を充実します
- ◎ 地域の野菜を積極的にPRします（料理教室など）。
- ◎ 「給食だより」や「食育だより」等で食育について情報提供します。
- ◎ 地域の食材を使った給食を提供します
- ◎ 栄養士による食育指導を実施します
- ◎ 食生活改善推進協議会と連携し、子どもの食育を推進します
- ◎ 「家族でいただきますの日」（毎月19日）を広めます。

◆評価指標と目標値◆

評価指標	対象	現状 (25年度)	目標 (34年度)
朝食を毎日食べている子どもの割合	園児	91.8%	100%
	小5	94.2%	
	中2	90.2%	
朝食をほとんど食べない人の割合（20～30歳代）	男性	31.1%	20%
	女性	19.4%	15%
適正体重を維持できる食事量を知っている人の割合	全体	41.1%	60%
20歳代女性のやせの人の割合		23.7%	18%
食事バランスガイドを参考にしている人の割合	全体	29.6%	50%
塩分をとりすぎないように気をつけている人の割合	全体	71.3%	85%
朝食を家族そろって食べる子どもの割合	園児	23.3%	増加
	小5	17.0%	
	中2	9.8%	
食べ残しをとってもったいないと思う児童生徒の割合	小5	53.3%	80%
	中2	34.1%	70%
家で料理の手伝いをしている人の割合 (週1回以上)	小5	56.9%	68%
	中2	40.7%	50%

2 身体活動・運動

◆行動目標◆

生活の中に運動を取り入れよう

◆現状と課題◆

- ◇ 中学生の約 88%、小学生の約 68%は週 3 日以上**の運動やスポーツ**を行っています。
- ◇ 日頃から**運動習慣のある人の割合**は、70 歳代の 48.6%が最も高く、20 歳代の 12.5%が最も少ない状況です。
- ◇ 各種**運動教室**は、保健センターや各公民館、海洋センターなどで開催していますが、参加者が固定化している現状があります。
- ◇ 地域柄、移動手段の多くは車のため、**運動習慣のない人は歩数が少なくなる傾向**にあります。



- **運動を始めるきっかけ**を作り、日常生活に無理のない**運動習慣を取り入れること**の大切さを町民に広く知ってもらう必要があります。
- **運動が気軽にできる環境整備**とともに、町民が**楽しみながら身体を動かすこと**ができる機会を増やしていくことが大切です。
- **スポーツに親しんでもらうこと**が健康づくりにつながるため、気軽に参加できる**スポーツの普及**を図っていく必要があります。

◆現在の町の取組◆

取組	開催頻度	内容
各種運動教室	通年	運動習慣のない人が運動を始めるきっかけづくりとして、バランスボール教室やエアロビクス教室、ヨガ教室等を開催
各種スポーツ教室	毎月	ゴルフ教室や弓道教室、テニス教室など、生涯スポーツの確立を目指して開催
健康ウォーキング	年2回	春と秋に開催し、手軽に健康づくりができるウォーキングを普及
転倒予防教室	年3回	介護予防事業として実施し、講話と実技で日々の筋力アップを目指す
体力測定会	年2回	体力テストを実施し、自分の体力を知る機会を提供

◆目標達成に向けた取組◆

【個人・家族の取組】

- ◎ 近場の移動は、徒歩や自転車の利用を心がけます
- ◎ 歩数を増やします
- ◎ 各種運動教室に積極的に参加します
- ◎ 運動仲間をつくります

【地域や関係団体、関係機関の取組】

- ◎ 体育協会は活動の充実を図ります
- ◎ スポーツ少年団の活動を通じて、運動習慣づくりを支援します

【行政（町）の取組】

- ◎ 健康づくりにとって、身体を動かすことが大切なことを周知します
- ◎ 高齢になっても、いつまでも元気に身体を動かせるよう、運動を取り入れた介護予防事業を実施します
- ◎ 運動教室を充実します
- ◎ 幼少期、学童期から運動に慣れ親しむことができるように、親子で参加できるレクリエーション等を開催します

第5章 具体的な取組

◆評価指標と目標値◆

評価指標	対象	現状 (25年度)	目標 (34年度)
日頃から運動習慣のある人の割合（週3日以上）	全体	26.5%	40%
	小5	68.6%	増加
	中2	88.6%	
1日30分以上歩行する人の割合	全体	45.7%	55%

3 休養・こころの健康

◆行動目標◆

ストレスを上手に解消しよう

◆現状と課題◆

- ◇ アンケート調査の結果では、日頃ストレスを感じている人の割合は、全体で約60%でした。
- ◇ 青年期ほどストレスを感じている割合が高く、男女とも30歳代が最も高い傾向にあります。
- ◇ 女性は、ほとんどの年代で約7割は「ストレス解消法がある」と答えています。50歳代以上の男性で「ストレス解消法がある」と答えた人の割合は、5割を下回っています。
- ◇ 睡眠で十分な休養がとれている人の割合は、約7割でした。



- アンケート結果では、人間関係などのストレスを多くの人が抱えていることが分かりました。そのため、ストレスを自分なりに解消していくことが大切ですが、お酒やたばこに頼っている人もいます。充実した睡眠をとるなど、自分にあったストレス解消方法を身につけていくことが大切です。
- 気の合う友人や家族など身近な人と話をしたり、自分に合った趣味や生きがいなどが見つけられるように、ライフステージに応じた支援が重要です。
- 保健所や保健センターなどで実施している各種相談事業の周知とともに、地域とのつながりを通じた支援が大切です。

◆現在の町の取組◆

取組	開催頻度	内容
こころの健康相談	年4回	こころの悩みを相談できる場の提供
子育て相談	年18回	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床心理士による個別相談を実施し、子育ての不安を解消

◆目標達成に向けた取組◆

【個人・家族の取組】

- ◎ 困ったときは一人で悩まず、他の人に相談します
- ◎ 自分にあった趣味やサークル活動に参加します
- ◎ 十分な睡眠を心がけます
- ◎ こころの健康についての講演会等に参加して理解を深めます

【地域や関係団体、関係機関の取組】

- ◎ 民生委員や各種相談員は、悩みや不安などの相談を受け、適切に専門相談につなげます
- ◎ 生きがいづくりに関するボランティアの育成やボランティアが活躍できる場を提供します
- ◎ 職場におけるコミュニケーションを図り、働く人のメンタルヘルスを大切にします

【行政（町）の取組】

- ◎ こころの健康に関する知識を普及啓発します
- ◎ こころの健康についての相談窓口を周知します
- ◎ ライフステージに応じた相談を充実します
- ◎ 学校と連携して、思春期のこころの健康づくりを支援します
- ◎ 地域活動や生涯学習を通して、生きがいづくりを支援します

◆評価指標と目標値◆

評価指標	対象	現状 (25年度)	目標 (34年度)
睡眠で十分な休養がとれている人の割合	全体	72.9%	85%
ストレスを解消する方法を持っている人の割合	男性	50.7%	62%
	女性	70.0%	77%
「こころの健康相談」を知っている人の割合	全体	—	40%
1年間の自殺者の数	全体	3人	減少

4 たばこ・アルコール

◆行動目標◆

たばことアルコールの正しい知識を身につけよう

◆現状と課題◆

- ◇ 若年者（20～39歳）の喫煙率は、男性37.7%、女性9.4%と全国平均（男性32.2%、女性8.2%）を上回っています。
- ◇ 習慣的に喫煙している人の約6割は、たばこをやめたいと思っており、特に30歳代の男女は、やめたいと思っている人の割合が7割以上でした。
- ◇ 毎日飲酒をする人は4人に1人です。
- ◇ 生活習慣病のリスクを高める飲酒（男性2合以上、女性1合以上）をしている人の割合は、17%でした。



- 喫煙や飲酒に起因する健康への影響や受動喫煙による身体への影響について、正しい知識の周知が求められます。
- 喫煙習慣のある人は、若年者（20、30歳代）がやや高い状況ですが、気持ちの上では禁煙したいと考えている人も多いことから、禁煙の希望者に対する支援を充実させていく必要があります。
- 公共の場所での原則全面禁煙の取り組みとともに、飲食店などには県が認証する「禁煙施設認定制度」の理解を求め、子どもと一緒に安心して利用できる空間を増やしていくことが大切です。
- 心身ともに発達段階にある未成年者への飲酒・喫煙に関する教育をなくすためには、家庭・学校・地域が連携して取り組む必要があります。

◆現在の町の取組

取組	開催頻度	内容
公共施設の分煙 (施設内禁煙)	—	喫煙所を設置し、施設内禁煙を実施
健康相談	随時	適切な飲酒ができるよう支援

◆目標達成に向けた取組◆

【個人・家族の取組】

- ◎ お酒は適量（1合程度）を楽しみます
- ◎ 週に1日以上は休肝日を設けます
- ◎ 未成年者の飲酒・喫煙をなくします
- ◎ 受動喫煙の影響を理解し、喫煙マナーを守ります
- ◎ 積極的に禁煙を心がけます

【地域や関係団体、関係機関の取組】

- ◎ 分煙や適正な飲酒の意識を高めます
- ◎ 未成年者には酒、たばこを売りません

【行政（町）の取組】

- ◎ 適正飲酒を普及啓発します
- ◎ 飲酒や喫煙が胎児に及ぼす影響について普及啓発します
- ◎ 健康教室等で喫煙やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識を周知します
- ◎ 公共施設の全面禁煙を推進します
- ◎ 学校において、たばことアルコールの健康教育を行います

◆評価指標と目標値◆

評価指標	対象	現状 (25年度)	目標 (34年度)
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合（男性2合以上、女性1合以上）	男性	23.0%	19%
	女性	11.0%	8%
習慣的に喫煙している人の割合	男性	28.5%	16%
	女性	3.5%	2%
COPDを知っている人の割合	全体	—	70%

5 口の中の健康

◆行動目標◆

生涯を通じて自分の歯を守ろう

◆現状と課題◆

- ◇ 定期的に歯の健診を受けている人は約3割で、男性より女性の割合が高い傾向にあります。
- ◇ 40歳で歯を喪失していない人の割合は約9割でした。
- ◇ 60歳で24本以上自分の歯を有している人は半数以上、80歳で20本以上自分の歯を有している人は約2割でした。
- ◇ 3歳児健診時のう蝕（むし歯）の保有率が、県平均よりやや高い状況です。
- ◇ 保育園や幼稚園では、歯みがき教室を開催し、年長児を対象にフッ素洗口事業を展開しています。



- 歯科健診の受診を勧奨するとともに、歯への関心が低い傾向にある男性に対する呼びかけが求められます。
- いつまでも自分の歯で食べられるよう、「8020運動」を推進し、歯及び口腔機能の重要性について普及・啓発していくことが大切です。
- 3歳児の一人当たりのう蝕（むし歯）保有数は、改善が見られますが、さらに予防対策の充実が求められます。特に、親に対して歯の健康への関心を高めていくことが大切です。
- 近年の子どもを取り巻く食環境の変化から、乳幼児時期の咀嚼力の低下や口腔機能発育不良等として表面化しており、今後取り組むべき課題となっています。

◆現在の町の取組◆

取組	開催頻度	内容
1歳児健診	年6回	歯科衛生士による歯みがきの講話と指導を行い、歯の萌出時期からの虫歯予防を啓発
1歳6か月児健診	年6回	歯科診察と歯みがき指導
2歳児健診	年6回	歯科診察、歯みがき指導、フッ素塗布
3歳児健診	年4回	歯科診察と歯みがき指導
歯みがき教室	年4回	町内の保育園、幼稚園に通う親子に対して、歯科衛生士による講話と実技を実施
フッ素洗口事業	通年	町内の保育園、幼稚園に通う年中・年長児に対して、園医の指導のもと、フッ素洗口を実施
歯周疾患検診	年1回	40、50、60、70歳を対象に、歯周疾患の早期発見・早期治療を目的に実施

◆目標達成に向けた取組◆

【個人・家族の取組】

- ◎ 正しい歯みがきの習慣を身につけます
- ◎ 定期的に歯科健診を受けます
- ◎ フッ素洗口やフッ素塗布の機会を上手に活用します
- ◎ 子どもの仕上げみがきをしっかり行います
- ◎ デンタルフロスや歯間ブラシを使用し、歯周病予防に努めます

【地域や関係団体、関係機関の取組】

- ◎ 正しい歯みがき指導や定期的な歯科健診の受診を勧奨します
- ◎ かかりつけ歯科医を持つことの必要性の啓発に努めます

【行政（町）の取組】

- ◎ 妊娠期から乳幼児期の歯科保健を充実します
- ◎ 保育園や幼稚園、学校における歯の健康管理を推進します
- ◎ 歯科保健に関する知識を普及啓発します
- ◎ 歯周病の早期発見、予防のために、歯周疾患検診等の歯科保健事業を充実します

◆評価指標と目標値◆

評価指標	対象	現状 (25年度)	目標 (34年度)
定期的に歯科健診を受ける人の割合	全体	34.5%	40%
3歳児健診でう蝕（むし歯）のない児の割合		78.5%	85%
12歳児の一人平均う蝕（むし歯）数		1.3本	0.9本
40歳で歯を喪失していない人の割合		93.8%	95%
60歳で24本以上自分の歯を有している人の割合		58.2%	70%
80歳で20本以上自分の歯を有している人の割合		22.9%	40%
喫煙により歯周病にかかりやすくなることを知っている人の割合	全体	—	100%


6 生活習慣病

◆行動目標◆

日頃から健康管理に気をつけよう

◆現状と課題◆

- ◇ 本町の死因別死亡割合の第1位は「悪性新生物（がん）」となっており、心疾患、脳血管疾患の順に続きます。
- ◇ 特定健診やがん検診の受診率は、近年横ばいか若干の減少傾向にあります。
- ◇ 特定健診受診者の3割以上は血圧が基準値以上でした。
- ◇ 若年健診（20～39歳）の受診者でも、健診項目（血圧、血糖、脂質、腹囲等）に異常がある人が約4割います（1つ以上該当）。
- ◇ 生活習慣を改善したいと思う割合は、女性よりも男性の方が低い傾向にあります。
- ◇ 本町の「元気年齢[※]」は、男性15.58歳、女性19.15歳となっており、県平均（男性：17.25歳、女性：20.36歳）を下回っています。

- 
- 健康を意識することの大切さについて町民の理解を深め、早期から疾病を予防し、健康寿命を延伸できるよう予防対策に取り組むことが重要です。
 - 健康的な生活習慣を定着させるためにも、受診しやすい環境づくりに努める必要があります。
 - 健診結果からも分かるとおり、若い世代の健康づくりが極めて重要です。
 - 子どもが規則正しい生活習慣を身につけられるよう、保護者に対して情報の提供や取組が求められます。

※「元気年齢」とは、群馬県が名付けた65歳の健康寿命

◆現在の町の取組

取組	開催頻度	内容
循環器健診	17日間	特定健診、後期高齢者健診、20代・30代健診を実施し、定期的な健診受診の場を提供
各種がん検診	17日間	肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、胃がん検診を循環器健診と同日に実施
女性のがん検診	14日間	乳がん検診、子宮頸がん検診を実施
病態別健康教室	年3回	糖尿病予防教室、高血圧予防教室、骨粗しょう症予防教室を開催し、生活習慣病の予防及び改善を支援
特定保健指導	6か月間	特定健診受診の結果、「動機づけ支援」及び「積極的支援」の対象になった人に対し、6か月間の生活習慣の改善を支援

◆目標達成に向けた取組◆

【個人・家族の取組】

- ◎ 年に1度は健診を受け、自分の健康状態を把握します
- ◎ 健診で異常が発見されたときは、放置せずに医療機関を受診します
- ◎ 健康づくりに関する教室等に積極的に参加します
- ◎ 体重や血圧などを測る習慣を持ちます

【地域や関係団体、関係機関の取組】

- ◎ 特定健康診査・特定保健指導の効果・必要性について普及啓発します
- ◎ 食生活改善や適度な運動の実施など、職場の生活習慣の改善に努めます

【行政（町）の取組】

- ◎ 健診の重要性を周知します
- ◎ 各種健診や生活習慣病に関する教室等の開催を充実します
- ◎ 医師会、関係機関等と連携して、健診の受診啓発活動を推進します
- ◎ 健診の未受診者を把握し、受診勧奨を行います

第5章 具体的な取組

◆評価指標と目標値◆

評価指標	対象	現状 (25年度)	目標 (34年度)
特定健診の受診率	全体	50.9%	60%
各種がん検診の受診率			
肺がん検診	全体	49.7%	50% に近づける
大腸がん		22.4%	
胃がん		7.6%	
乳がん		26.9%	
子宮頸がん		34.3%	
血圧が基準値以上の人の割合 (収縮期 140mmHg 以上又は拡張期 90mmHg 以上)	男性	22.0%	17%
	女性	17.5%	13%
脂質異常症の割合 (LDL コレステロール値 160mg/dl 以上)	男性	5.8%	5%
	女性	11.1%	8%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合 (HbA1c が NGSP 値 8.4%以上)	全体	1.3%	1.1%
生活習慣を改善したいと思っている人の割合	全体	47.9%	57%

7 子どもの健康

◆行動目標◆

健康な生活習慣を身につけよう

◆現状と課題◆

- ◇ 小中学生を対象に行ったアンケート調査では、「将来にわたり健康で生活するためには、どのような食習慣を心がけたほうがよいと思うか」との問い（3つ選択）に対して、「1日3食きちんと食事をする事」を選択した人の割合は74.0%と最も高くなっています。
- ◇ 中学生の約88%、小学生の約68%は週3日以上運動やスポーツを行っています。
- ◇ 肥満傾向にある児童生徒の割合は、小学校では約10%、中学校では5%でした。
- ◇ 主観的な自分の体型と実際の体重はかけ離れており、実際の体重は「普通」にも関わらず、「太っている」「少し太っている」と答えた児童生徒は、約4割いました。その傾向は男子よりも女子に多く見られます。
- ◇ 朝食を毎日食べている子どもの割合は、約9割でした。その一方で朝食を欠食する子どもも少なからずいました。
- ◇ 11時以降に就寝する子どもの割合は、6歳児で約2%、小学生で8%となっており、中学生ではさらに高くなり、12時以降に就寝する割合が13%となっています。



- 成人期における健康的な生活習慣を身につけるためには、幼少期から正しい食生活習慣を送ることが求められています。
- 生涯を通じて健康で質の高い生活を送るためには、栄養・食生活の習慣と合わせ、児童生徒の運動習慣を確立する必要があります
- 規則正しい生活習慣を身につけられるよう、保護者に対して情報提供を行うとともに、家庭と地域が一体となった取組が求められます。

第5章 具体的な取組

◆現在の町の取組

取組	開催頻度	内容
乳幼児健診	毎月	4か月から3歳までの児を対象に、医師・歯科医師の診察、保健師・栄養士相談等を実施
手作りおやつ教室	年4回	母子保健推進員が主催し、おおむね2～3歳の子どもとその保護者に対して、簡単なおやつ作りや交流の場を提供
おやこ料理教室	年1回	食生活改善推進員が主催し、小学生の親子と一緒に、料理の基本や食の大切さを教える
給食における地場産食材の提供	通年	米や野菜など、地域で収穫された食材を使い、地産地消を推進
子育て相談	年18回	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床心理士による個別相談を実施し、子育ての不安を解消
歯みがき教室	年4回	町内の保育園、幼稚園に通う親子に対して、歯科衛生士による講話と実技を実施
フッ素洗口事業	通年	町内の保育園、幼稚園に通う年中・年長児に対して、園医の指導のもと、フッ素洗口を実施
中学生と赤ちゃんのふれあい教室	年1回	中学3年生を対象に、乳幼児とふれあうことで命の大切さなどを学ぶ

◆目標達成に向けた取組◆

【個人・家族の取組】

- ◎ 早寝・早起き・朝ごはんを実践します
- ◎ 運動やスポーツを楽しみます
- ◎ 家族や仲間と楽しい食事をとる機会を増やします（再掲：食生活・栄養）

【地域や関係団体、関係機関の取組】

- ◎ 食生活改善推進員は、おやこ料理教室などで正しい食習慣の大切さを伝えます
- ◎ 育成会やPTA活動の一環として、こどもの健康づくり推進します
- ◎ スポーツ少年団の活動を通じて、運動習慣づくりを支援します（再掲：身体活動・運動）

【行政（町）の取組】

- ◎ 妊婦の健康や胎児の発育状況を確認するための妊婦健康診査を受診するよう勧奨します
- ◎ 乳幼児健診等で、健康的な生活習慣について普及啓発します
- ◎ 食生活改善推進協議会等と連携し、子どもの食育を推進します。（再掲：食生活・栄養）
- ◎ 地域の食材を使った給食を提供します（再掲：食生活・栄養）
- ◎ 栄養士による食育指導を実施します（再掲：食生活・栄養）
- ◎ 妊娠期から乳幼児期の歯科保健の充実を図ります（再掲：口の中の健康）
- ◎ 学校において、生活習慣病予防を普及啓発します
- ◎ 保護者への望ましい生活習慣情報の伝達や働きかけを行うなど、学校と家庭との連携を図ります
- ◎ 育児相談の体制を充実します

◆評価指標と目標値◆

評価指標	対象	現状 (25年度)	目標 (34年度)
朝食を毎日食べている子どもの割合※	園児	91.8%	100%
	小5	94.2%	
	中2	90.2%	
日頃から運動習慣のある子どもの割合※ (週3日以上)	小5	68.6%	増加
	中2	88.6%	
肥満傾向にある子どもの割合	小5	11.6%	減少
	中2	4.8%	
1日3食きちんと食事をとることに気をつけて食事をしている子どもの割合	小5	70.8%	90%
	中2	74.0%	

※は再掲

8 高齢者の健康

◆行動目標◆

生きがいのある楽しい生活を送ろう

◆現状と課題◆

- ◇ 総人口に占める老年人口の割合は年々増加しており、現在の高齢化率は27%を超えています。
- ◇ 一人暮らし高齢者が増加しています。
- ◇ 要介護認定者数は増加傾向にあり、それに伴って介護給付費も増加しています。
- ◇ 生きがいを持って生活している65歳以上の人の割合は、8割以上です。その一方で生きがいを持っていないという人が約1割います。
- ◇ 65歳以上の人の社会参加活動や趣味のサークル活動等の参加率は、約3割です。
- ◇ 低栄養や転倒予防など的高齢者の健康づくりのため、各種介護予防事業を実施しています。



- 高齢者が生きがいを持って過ごせるよう、気軽に集える活動や場所を充実させることが必要です。
- 社会参加を促す取組や、これまでに培った知識や技能を地域で発揮できる取組が求められます。
- 個々の高齢者の特性に応じた生活の質の向上を図ることが必要です。
- 歩行機能の維持向上のためには、運動器（骨、関節、筋肉、神経など）の健康維持が重要です。
- 高齢期の適切な栄養は、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上で極めて重要です。

◆現在の町の取組

取組	開催頻度	内容
介護予防教室	通年	運動や栄養、口腔機能の改善の教室を開催
介護予防サポーターの育成	年1回	介護予防に関する研修会を開催し、研修会修了後はボランティアとして活動

◆目標達成に向けた取組◆

【個人・家族の取組】

- ◎ 自分にあった健康づくりに取り組みます
- ◎ 生活の中に楽しみや生きがいを持ち続けます
- ◎ 栄養が不足しないよう、多様な食品を取るよう心がけます
- ◎ 体を動かす習慣を身につけます

【地域や関係団体、関係機関の取組】

- ◎ 老人クラブ等の活動により、地域での交流を図ります
- ◎ シルバー人材センターは、高齢者の積極的な社会参加を促進します

【行政（町）の取組】

- ◎ 高齢者が知識や経験を生かして活躍できるよう、生きがいづくりを支援します
- ◎ 参加しやすい教室や講座等を開催し、社会参加する場の提供に努めます
- ◎ 要介護、要支援状態になるおそれがある高齢者を対象とした健康教室の充実します
- ◎ 介護予防の知識や技術に関する研修会を開催します
- ◎ ロコモティブシンドローム[※]の予防に関する知識を普及啓発します

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは

運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態のこと（日本整形外科学会が提唱）

第5章 具体的な取組

◆評価指標と目標値◆

評価指標	対象	現状 (25年度)	目標 (34年度)
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合 （増加の抑制）		16.9%	20%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	全体	—	70%
趣味やサークル活動に参加している高齢者の割合		24.3%	40%
社会貢献活動に参加している高齢者の割合		22.1%	40%

9 地域のつながり

◆行動目標◆

地域活動に関わって、つながりを増やそう

◆現状と課題◆

- ◇ アンケート調査では、地域活動への参加が「ある」と答えた人は約40%でした。
- ◇ 近所でお互いに助け合っていると感じている人の割合は、約75%でした。
- ◇ 行政区ごとに行事が開催されていますが、参加者の減少や行事の縮小が進んでいるのが現状です。
- ◇ 町では、食生活改善推進協議会や母子保健推進員などの健康づくり関連のボランティア団体が活動しています。



- 保健センター等で開催している各種イベントや事業の町民参加を促進していく必要があります。
- 健康づくり関連のボランティアに参画する人を増やす対策が必要です。
- 地域の様々な活動や交流の情報提供を進めていくことが大切です。

◆現在の町の取組◆

取組	開催頻度	内容
各種ボランティア団体の育成	年間	食生活改善推進員、母子保健推進員、介護予防サポーター、入浴介助ボランティア、配食サービスボランティア（みずほ会）などが活動

◆目標達成に向けた取組◆

【個人・家族の取組】

- ◎ 行政区活動への参加を心がけます
- ◎ 健康づくりに関する事業や催しに参加し、仲間を増やします
- ◎ 自分にあったサークル活動やボランティア活動に参加します

【地域や関係団体、関係機関の取組】

- ◎ 社会福祉協議会は、ボランティア活動の啓発及び活動を支援します
- ◎ 行政区をはじめ、関係機関の協働により、世代を超えて集える行事を開催します

【行政（町）の取組】

- ◎ 地域で健康づくりに取り組む団体の活動を支援します
- ◎ ボランティア活動などを活用し、地域の人々の交流の場を確保します
- ◎ 地域で支え合える仕組みづくりに取り組みます

◆評価指標と目標値◆

評価指標	対象	現状 (25年度)	目標 (34年度)
地域活動（ボランティア、行政区活動など）に参加している人の割合	全体	39.5%	50%
近所でお互いに助け合っていると感じている人の割合	全体	76.4%	増加

第6章 ライフステージ別の健康づくり



ライフステージごとにメッセージを作成しました。家族ぐるみ、町ぐるみで健康の花を咲かせましょう。



乳幼児期（0～5歳） <育む>

はぐく



ひだまりの中で、健康づくり

<メッセージ>

- 朝食は毎日食べましょう
- 主食や野菜をしっかり食べさせましょう
- うす味をこころがけましょう
- おやつは時間と量を決めて食べさせましょう
- 外で遊んで、体を動かす習慣を身につけさせましょう
- テレビを見るときは、時間を決めましょう
- 食後の歯みがきの習慣をつけましょう
- 1日1回は仕上げみがきをしましょう



学童・思春期（6～18歳） <学ぶ>

まな



まわりのみんなと、健康づくり

<メッセージ>

- 朝食は毎日食べましょう
- うす味をこころがけましょう
- 食事を楽しみましょう
- 外で元気に体を動かしましょう
- 食後は歯みがきをしましょう
- たばこ・アルコールと健康について学びましょう
- 早寝、早起きを心がけましょう



青年期（19～34 歳） かけ <翔る>



わかさを生かした、健康づくり

<メッセージ>

- 朝食は毎日食べましょう
- 塩分の摂取に注意しましょう
- 自分の適正体重を知りましょう
- 積極的に体を動かしましょう
- 禁煙を心がけましょう
- 適正な飲酒量について理解しましょう
- しっかり睡眠をとりましょう



壮年前期（35～49 歳） かがや <輝く>



りょうりつ（両立）できる、健康づくり

<メッセージ>

- 朝食は毎日食べましょう
- 自分の適正体重を知りましょう
- 塩分の摂取量に注意しましょう
- 日常的に体を動かす習慣をつけましょう
- 禁煙、適正飲酒（ビール 500ml 缶 1 本程度）を心がけましょう
- 定期的に歯の健診を受けましょう
- 上手にストレスを解消しましょう
- しっかり睡眠をとりましょう
- 1 年に 1 回は健診を受けましょう



壮年後期（50～64歳） じゅく <熟す>



のんびりゆっくりと、健康づくり

<メッセージ>

- 腹八分目を心がけ、食べすぎに注意しましょう
- うす味を心がけましょう
- 自分の適正体重を維持しましょう
- 日常的に体を動かす習慣をつけましょう
- 禁煙、適正飲酒（ビール 500ml 缶 1 本程度）を心がけましょう
- 歯の健診を定期的に受け、60歳で 24 本の歯を目指しましょう
- 上手にストレスを解消しましょう
- しっかり睡眠をとりましょう
- 1年に1回は健診を受けましょう



前期高年期（65～74歳） みの <稔る>



はじめよう、もう一度健康づくり

<メッセージ>

- 腹八分目を心がけ、食べすぎに注意しましょう
- うす味を心がけましょう
- 転倒や骨折に注意し、自分にあった方法で体を動かしましょう
- 禁煙、適正飲酒（ビール 500ml 缶 1 本程度）を心がけましょう
- 歯の健診を定期的に受け、80歳で 20 本の歯を目指しましょう
- 1年に1回は健診を受けましょう
- 地域のつながりを大切にしましょう



後期高年期（75歳～） やす <安らく>



ながく続けよう、健康づくり

<メッセージ>

- たんぱく質をしっかりとりましょう
- うす味を心がけましょう
- 年齢や体力に応じて体を動かしましょう
- 失った歯は放置せず、入れ歯などをしてかむ力を回復させましょう
- いろいろな人と交流を持ちましょう
- 地域のつながりを大切にしましょう

第7章 計画の推進体制



町民の一人ひとりが、心身ともに健康な生活を送るためには、健康づくりの主体となる個人をはじめ、地域や関係機関・団体、行政などが健康目標を共有し、それぞれの役割を果たしながら相互に連携・協働しながら健康づくりの取組を行うことが必要です。

1 健康づくり推進協議会

町民の主体的な健康づくりを推進していくことを目的として、「健康づくり推進協議会」を設置しています。「ひまわり健康 21」の推進に関する事項や計画の進捗状況、地域の健康課題などについて共有し、協議しながら計画を推進します。

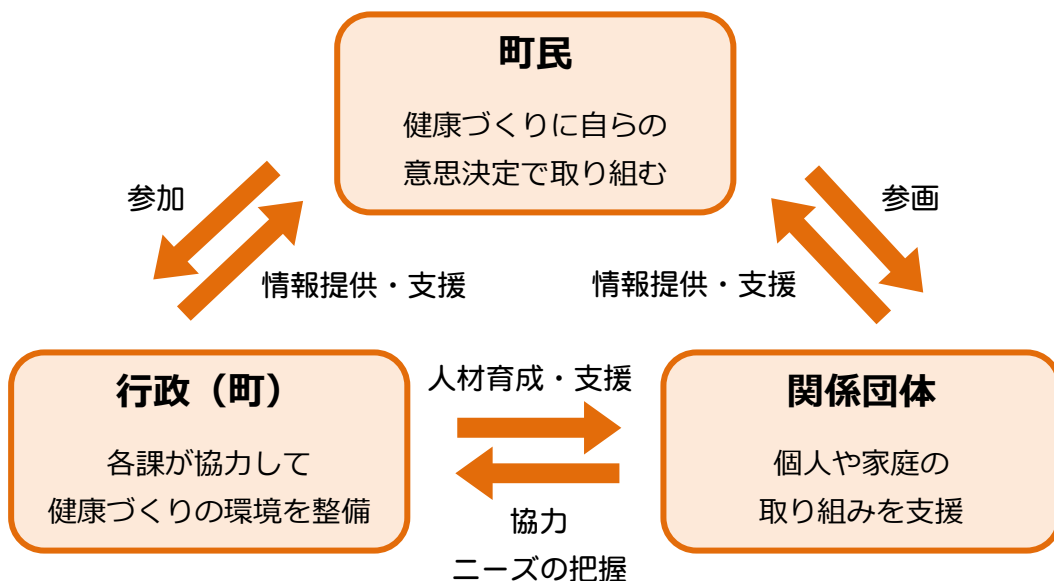
2 関係各課との連携

計画を効果的に推進していくためには、関係各課との連携が不可欠であり、情報交換や共有化により、推進体制の整備・充実を図ります。

3 関係機関・団体などとの連携

町民一人ひとりの健康づくりを支えていくためには、健康関係機関や地域の各団体の支援や協力が必要です。事業の実施を通じ、それぞれの地域団体などとの協力体制を図ります。

◆健康づくりのネットワーク



資料

資料

板倉町健康づくり推進協議会委員名簿

	氏名	役職名	備考
1	井上 研次	町内医師代表	
2	石山 悟	町内歯科医師代表	
3	根岸 二三代	館林保健福祉事務所 危機管理専門官	
4	佐藤 加代子	東洋大学食環境科学部 教授	
5	山本 金光	小中学校校長代表	
6	野澤 清	区長会長	
7	増田 宏一	民生委員児童委員会長	
8	秋元 達雄	体育協会長	会長
9	石山 甚一郎	老人クラブ連合会長	
10	坂田 妙子	母子保健推進員会長	
11	山中 高江	食生活改善推進協議会長	
12	鈴木 実	有識者	副会長

板倉町健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 町民の総合的な健康づくり対策を積極的に推進するため、板倉町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について町長の諮問に応じ、調査審議する。

- (1) 各種健康診査、健康教育、健康相談、機能訓練、保健栄養指導、歯科保健及び精神保健並びに健康づくりに関する活動を行う住民組織の育成等に関する事。
- (2) 総合的な保健計画の策定に関する事。
- (3) 健康づくりに関する知識の普及及び啓蒙に関する事。
- (4) その他健康づくりのために必要と認められる事項。

2 協議会は、前項各号に掲げる事項について、町長に意見を述べることができる。

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 保健福祉事務所等の関係行政機関を代表する者
- (2) 医師会等の医療関係団体を代表する者
- (3) 健康づくりに関する活動を行う住民組織を代表する者
- (4) スポーツ関係団体を代表する者
- (5) 健康づくりに関し識見を有する者

3 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

4 前項の規定にかかわらず、その職にあるため委員となった者の任期は、その在職期間とする。

5 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会の会議は、会長が招集し、会長が会議の議長となる。

2 協議会の会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 協議会の会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

資料

(意見の聴取)

第6条 協議会は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康介護課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この告示は、公布の日から施行する。

附 則（平成 19 年 3 月 30 日告示第 21 号）

この告示は、平成 19 年 4 月 1 日から施行する。

附 則（平成 21 年 6 月 29 日告示第 55 号）

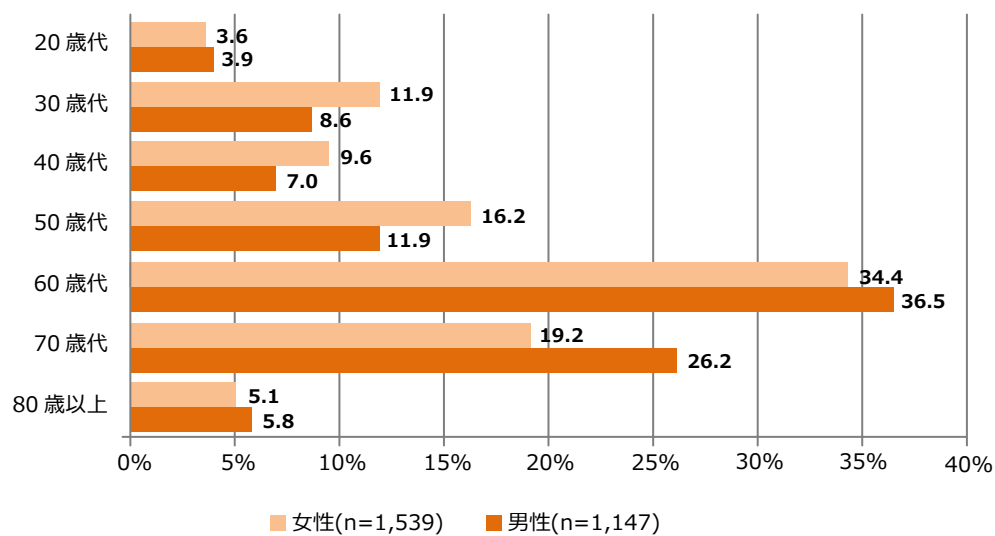
この告示は、平成 21 年 7 月 1 日から施行する。

健康づくりについてのアンケート調査 集計結果

- 1 調査期間：平成 25 年 6 月～7 月
- 2 調査対象者：住民健診を受診した町民
- 3 回収率と有効回答率

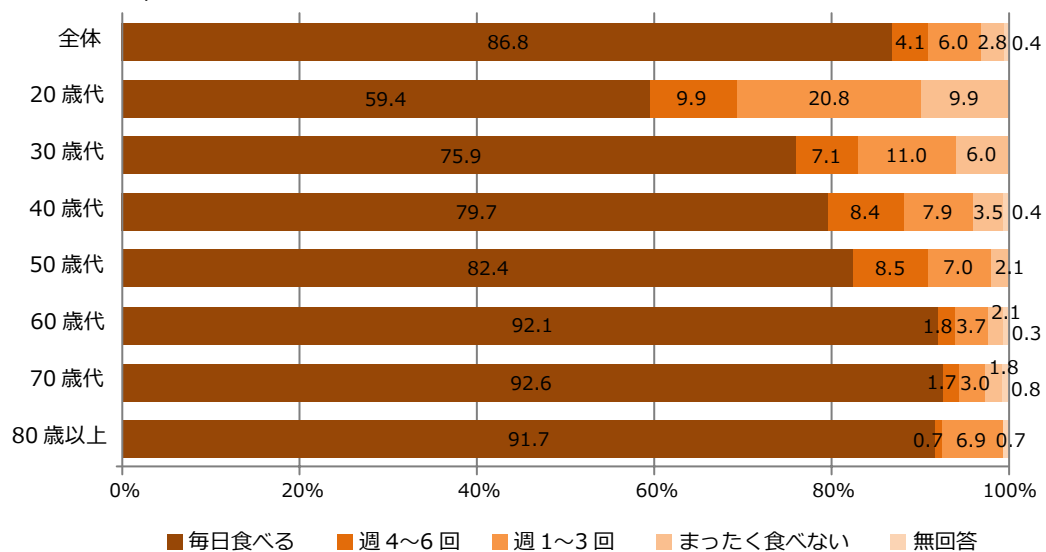
配布数(枚)	回収数(枚)	回収率(%)	有効回答数(枚)	有効回答率(%)
3,290	3,100	94.2	2,686	86.6

4 有効回答者の属性



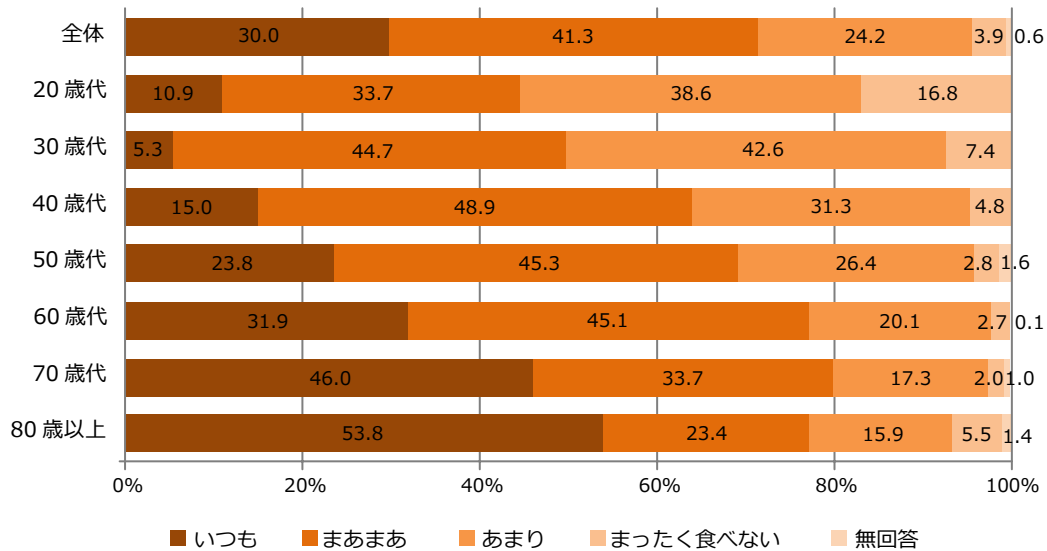
質問 1 朝食は週何回食べますか

<全体> n=2,686



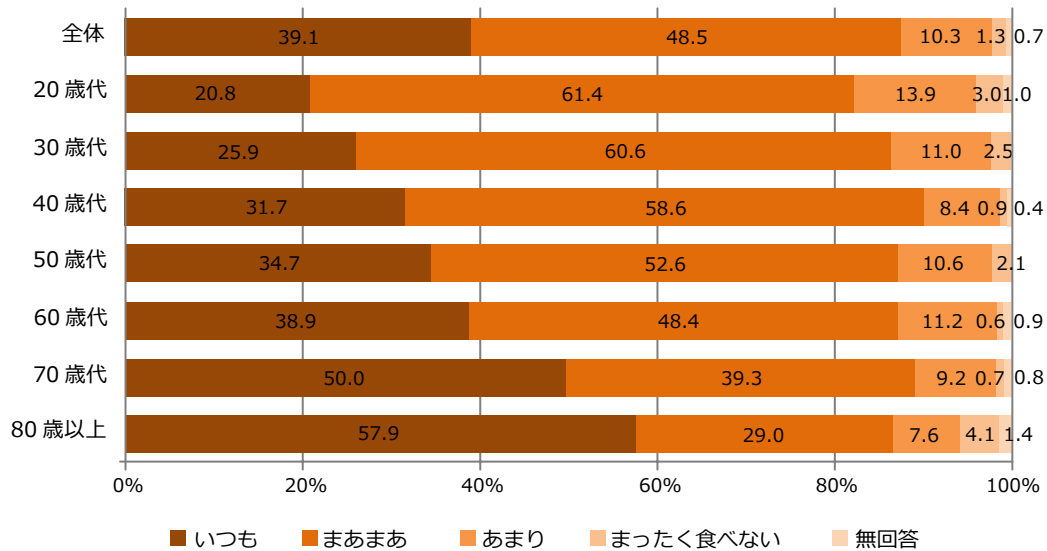
質問 2 食塩の摂取量を気をつけていますか

<全体> n=2,686



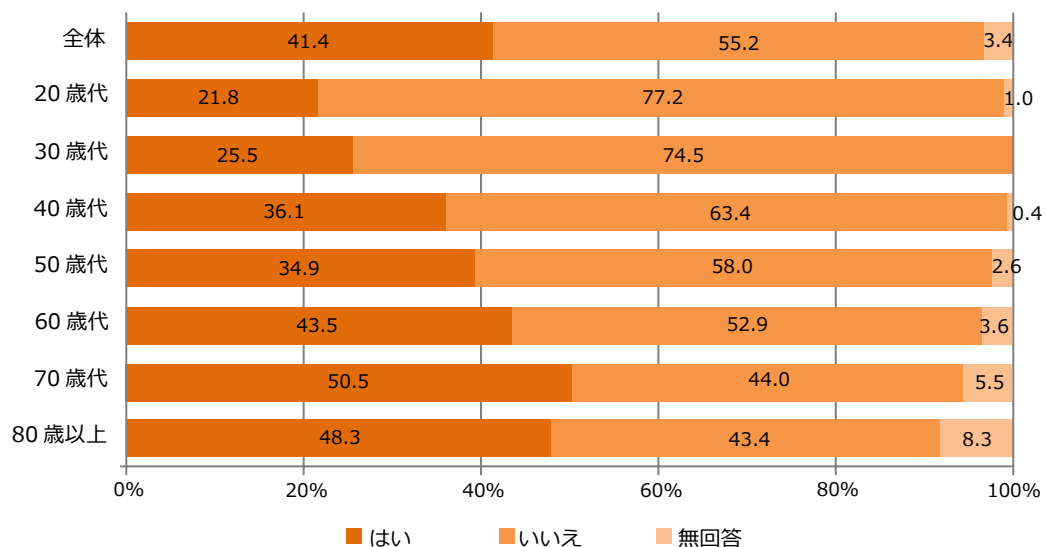
質問 3 野菜は意識して摂取するようにしていますか

<全体> n=2,686



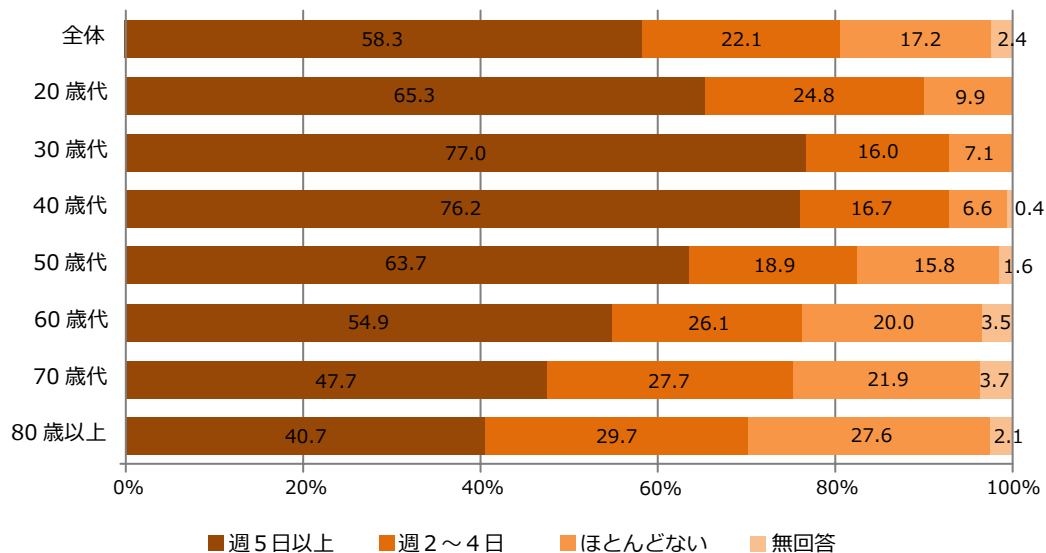
質問4 自分の適正体重を維持することのできる食事量を知っていますか

<全体> n=2,686



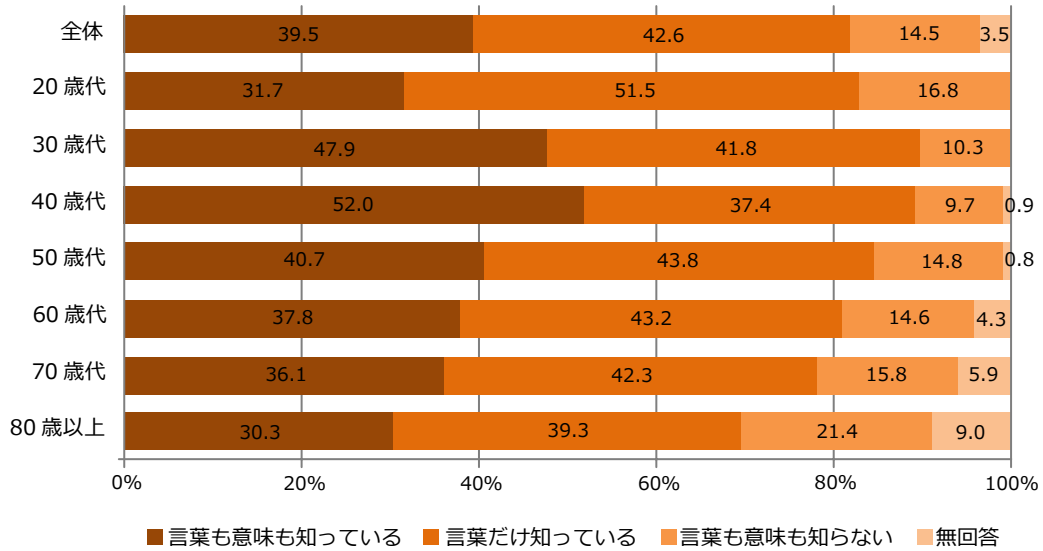
質問5 家族や友人と食事をする機会がありますか

<全体> n=2,686



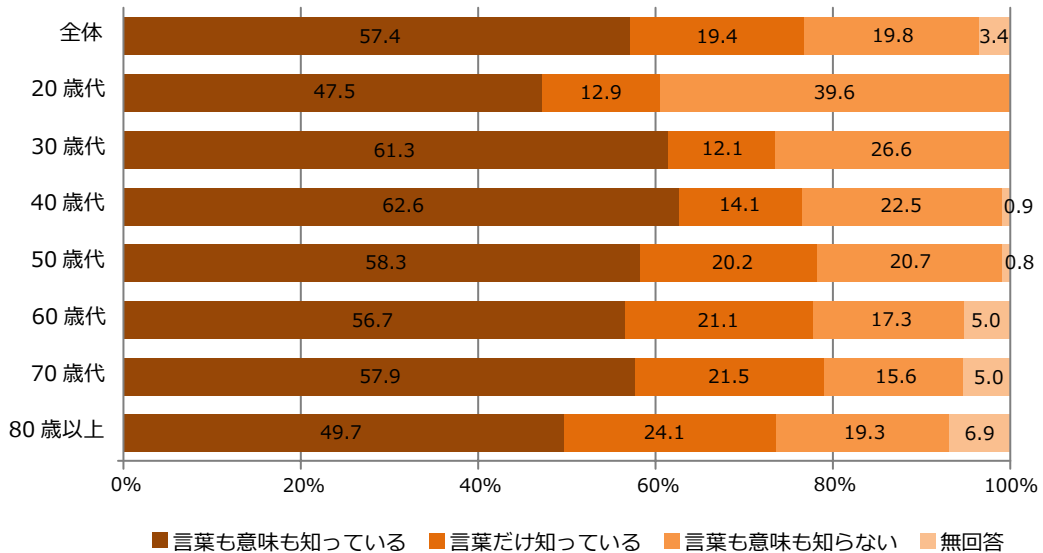
質問6 食育を知っていますか

<全体> n=2,686



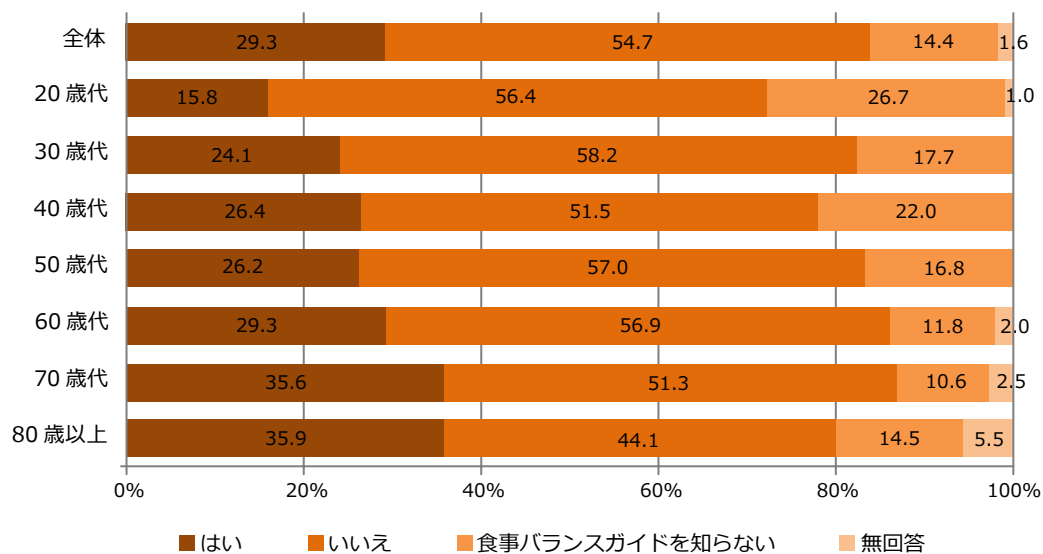
質問7 地産地消を知っていますか

<全体> n=2,686



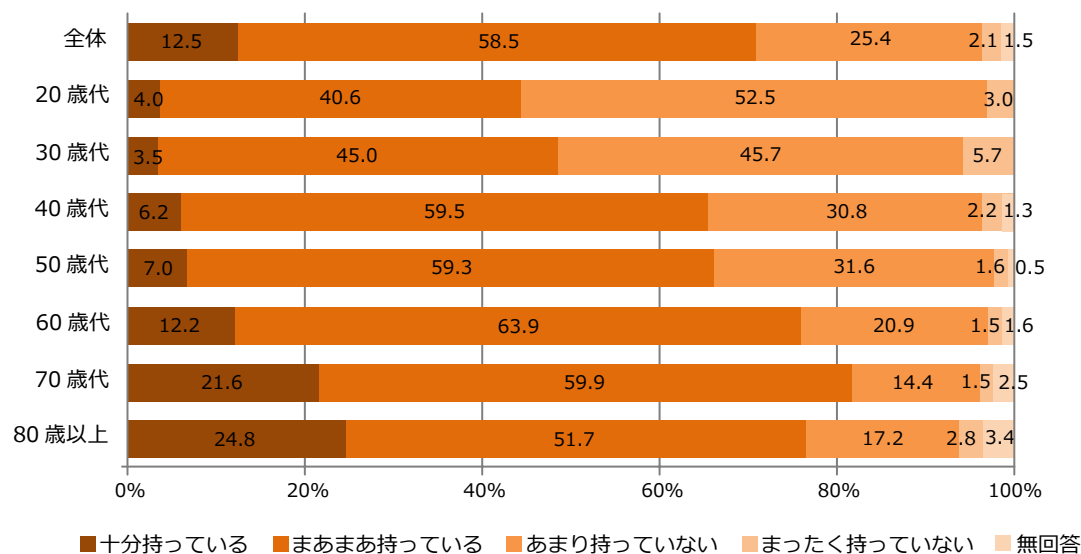
質問8 食事バランスガイドを参考にしたことがありますか

<全体> n=2,686



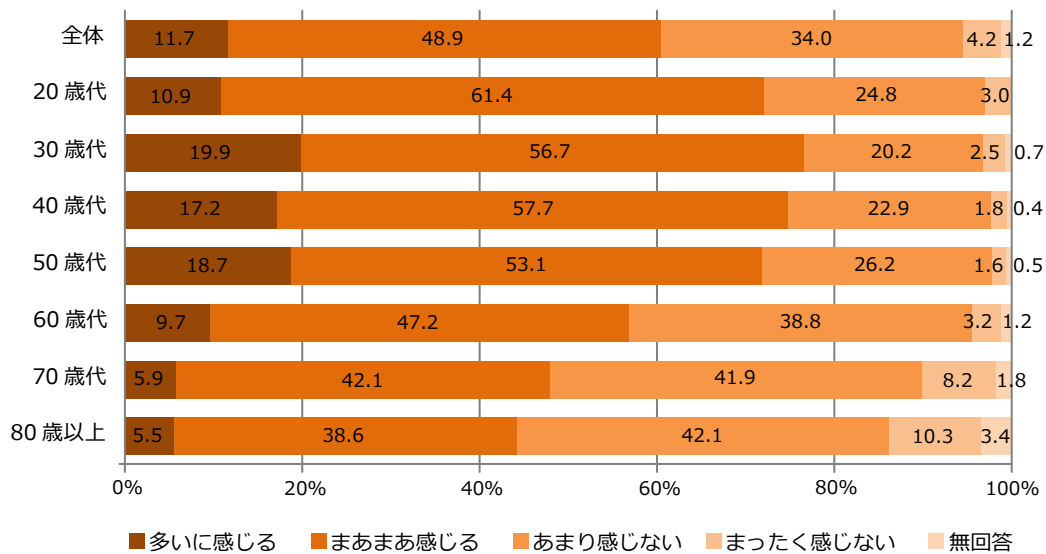
質問9 食品の安全に関する知識をもっていますか

<全体> n=2,686



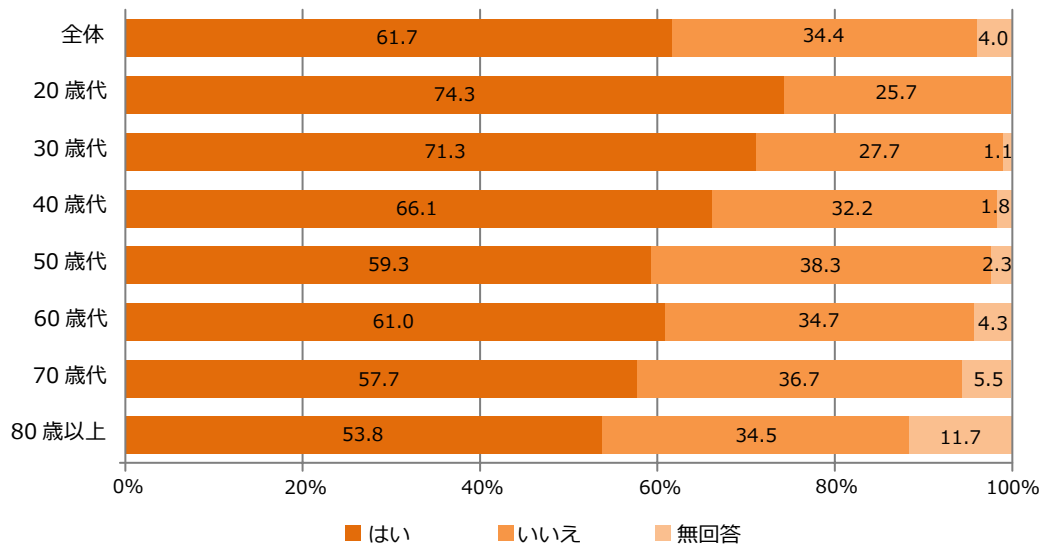
質問 10 日頃ストレスを感じますか

<全体> n=2,686



設問 11-1 ストレスの解消方法を持っていますか

<全体> n=2,686



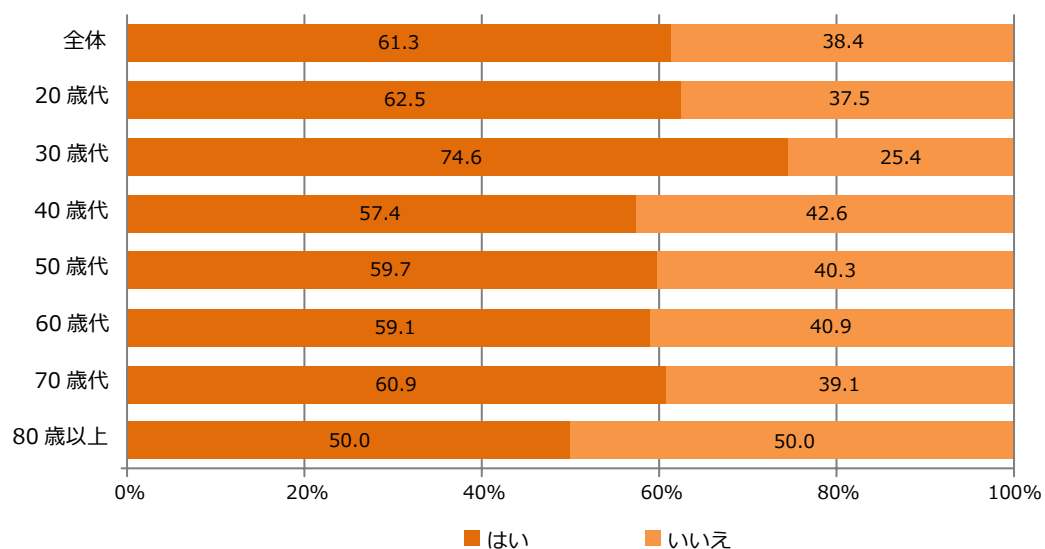
設問 11-2 「はい」と答えた方はその方法をお答えください

	順位	内容	回答数
全体	1位	家族団らんや友人との会話	550
	2位	運動・スポーツ（ウォーキング、ゴルフ、サイクリング など）	363
	3位	趣味（カラオケ、音楽鑑賞、読書 など）	306
	4位	旅行	236
	5位	買い物	97
男性	1位	運動（ウォーキング、ゴルフ、サイクリング など）	260
	2位	趣味（カラオケ、釣り、読書 など）	102
	3位	家族団らんや友人との会話	98
	4位	旅行	94
	5位	飲酒	15
女性	1位	家族団らんや友人との会話	452
	2位	趣味（カラオケ、音楽鑑賞、読書 など）	204
	3位	旅行	142
	4位	運動・スポーツ（ウォーキング、ゴルフ など）	103
	5位	買い物	91

※複数回答あり

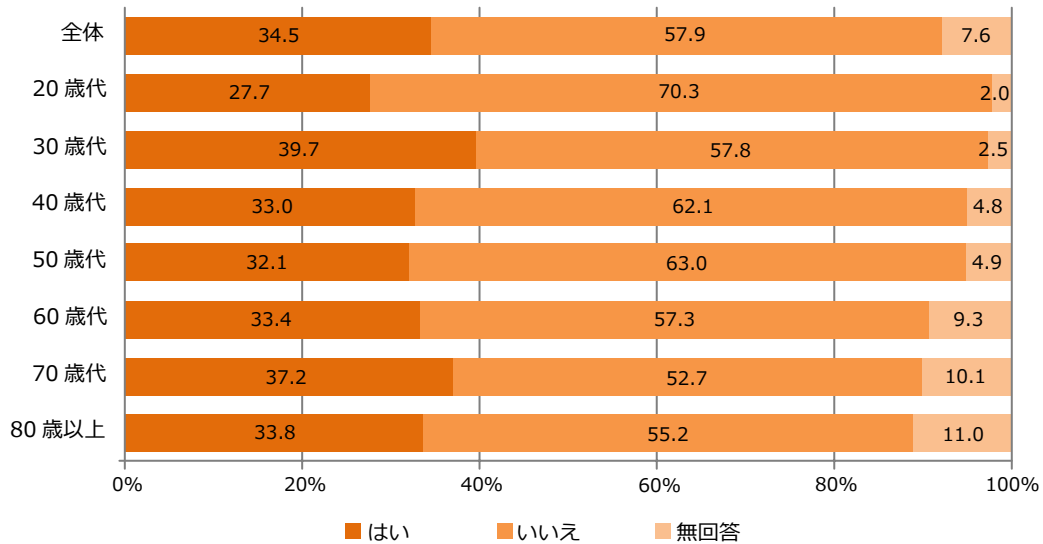
設問 12 たばこをやめたいと思ったことはありますか（現在、喫煙している方のみ）

<全体> n=432



設問 13 定期的に歯科検診を受けていますか

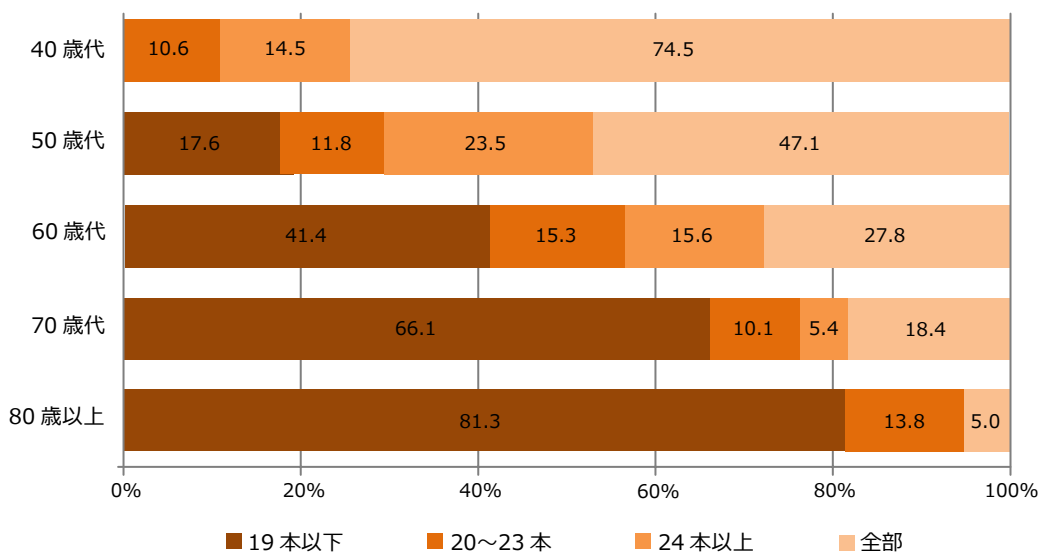
<全体> n=2,686



設問 14 自分の歯は何本ありますか

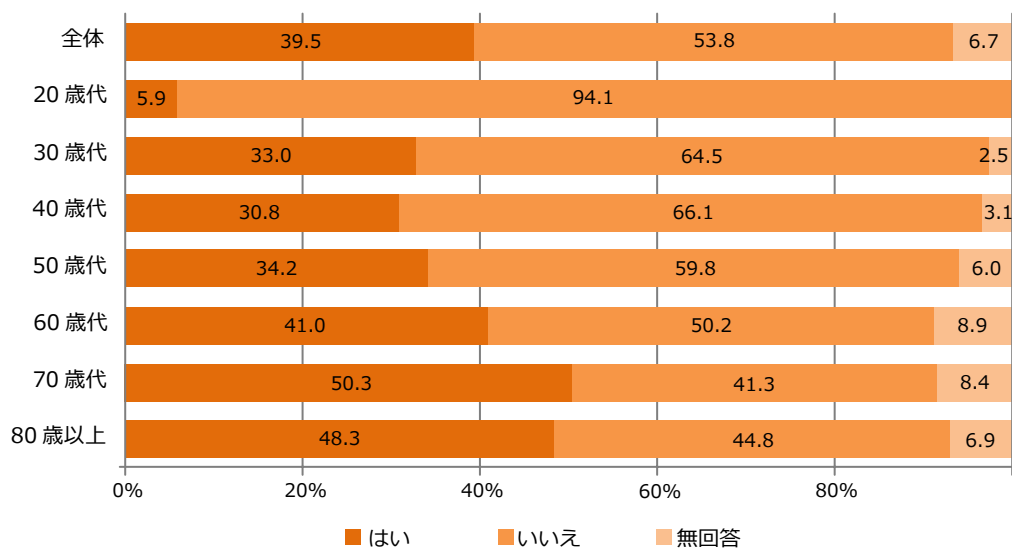
※無回答、わからないを除いた

<全体> n=826



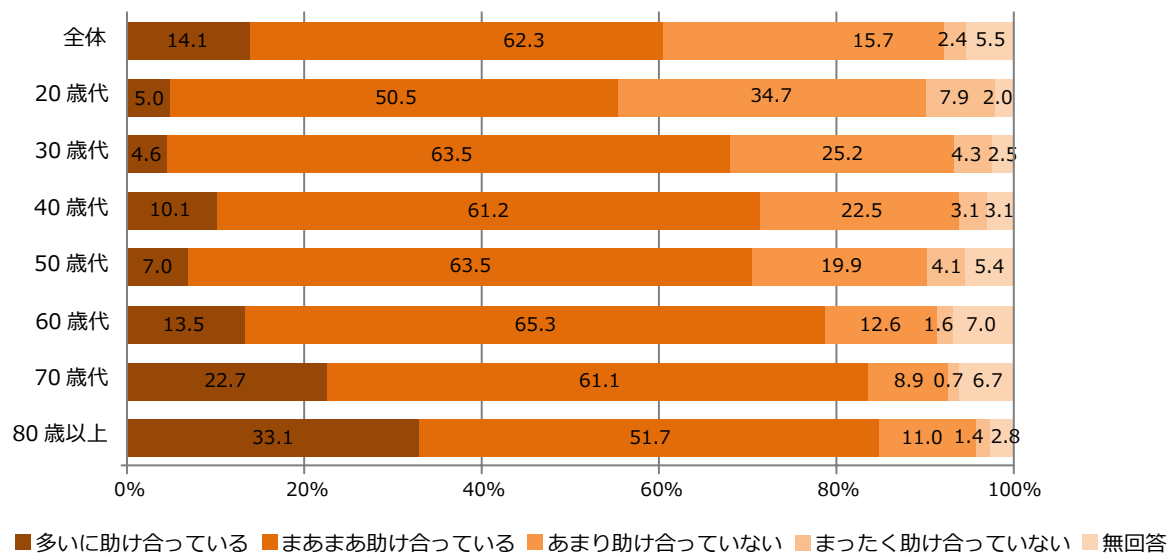
設問 15 現在、地域の活動に参加していますか

<全体> n=2,686



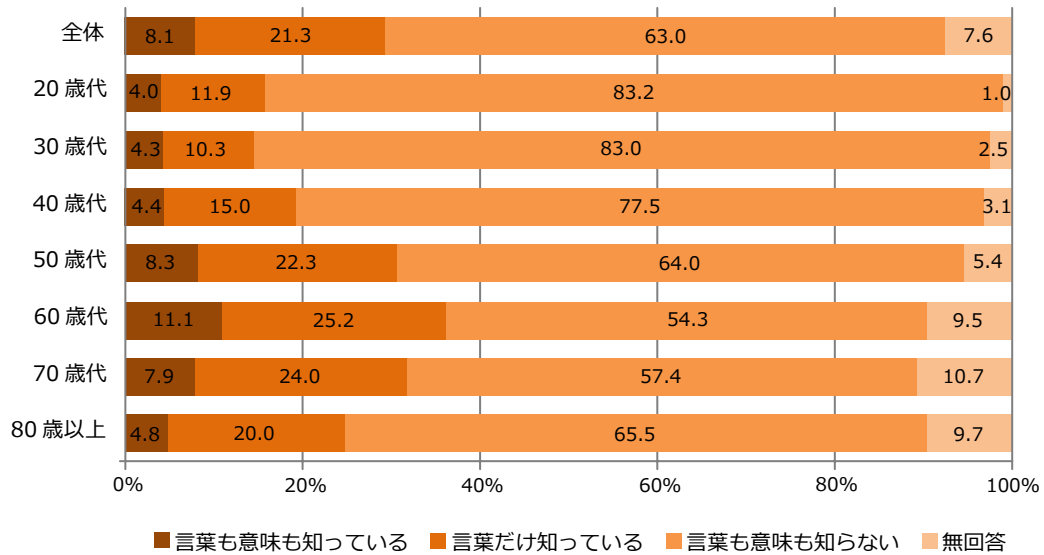
設問 16 近所でお互いに助け合っていると思いますか

<全体> n=2,686



設問 17 ロコモティブシンドロームを知っていますか

<全体> n=2,686

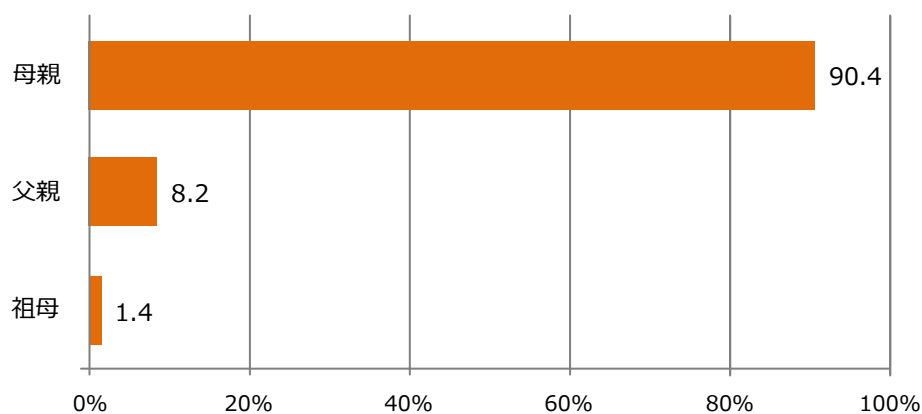


食生活についてのアンケート調査 集計結果（保育園）

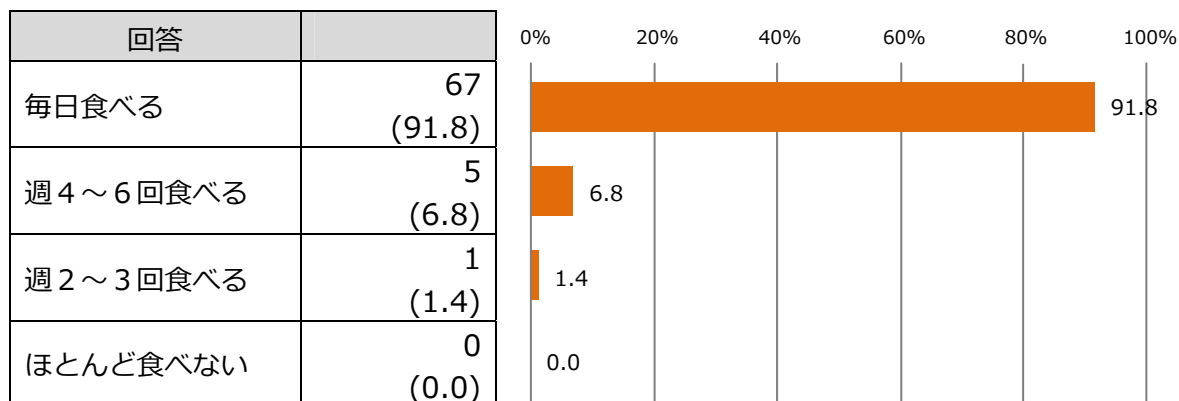
- 1 調査期間：平成 26 年 8 月 4 日（月）～8 日（金）
- 2 調査対象者：年中・年長児の保護者
- 3 調査内容
- 4 有効回答率

	回収数(枚)	有効回答数(枚)	有効回答率(%)
保育園	73	73	100

- 5 有効回答者の属性



質問 1 お子さんは朝食を食べていますか



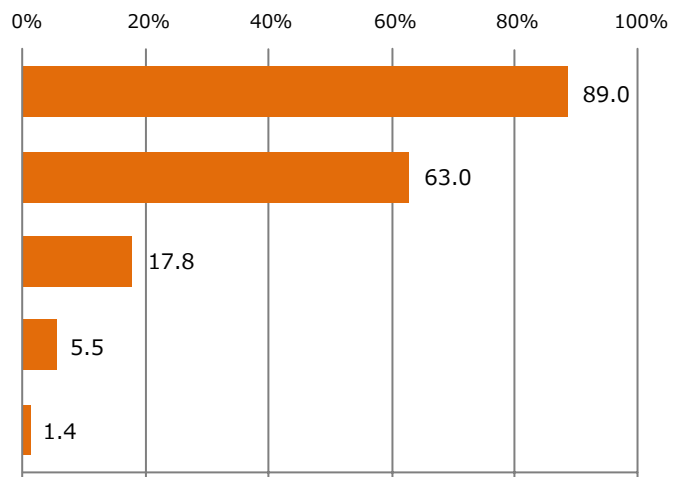
質問2の1 お子さんが朝食を食べない理由は何ですか

回答	全体
時間がない	0
食欲がない	6
習慣がない	0
その他	0

質問2の2 普段、お子さんはどのような朝食を食べていますか

<主食>

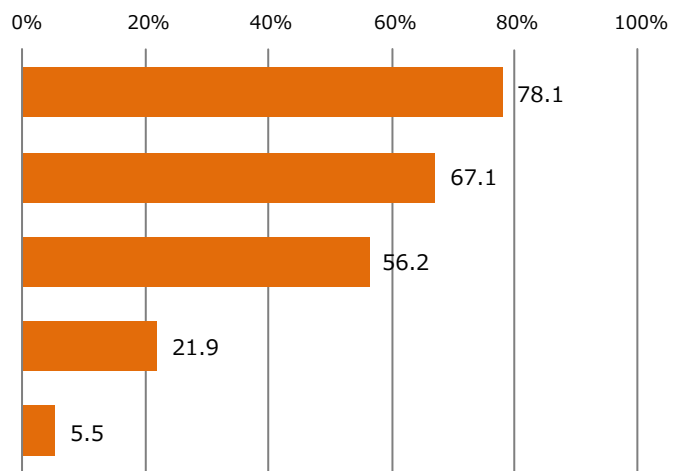
回答	全体
ごはん	65 (89.0)
パン	46 (63.0)
シリアル	13 (17.8)
めん	4 (5.5)
主食なし	1 (1.4)



※複数回答あり

<主菜>

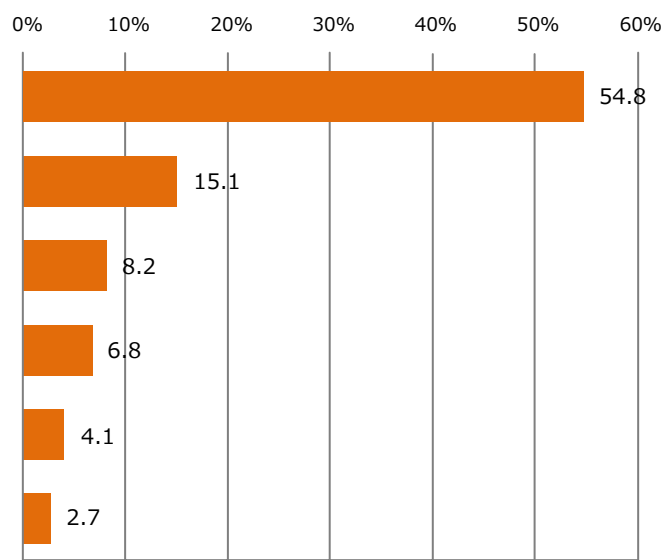
回答	全体
肉料理 (ウインナー、ベーコン含む)	57 (78.1)
卵料理	49 (67.1)
大豆料理 (納豆、豆腐含む)	41 (56.2)
魚料理	16 (21.9)
主菜なし	4 (5.5)



※複数回答あり

<副菜>

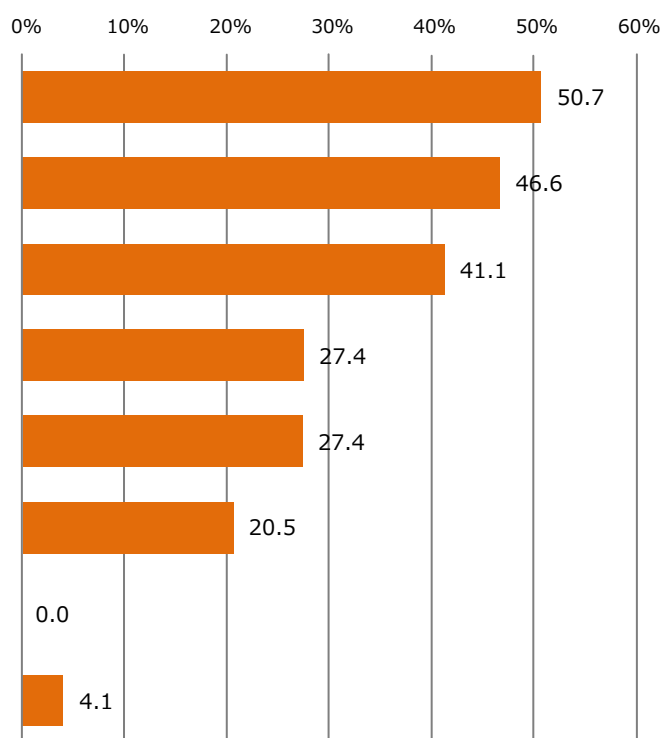
回答	
みそ汁、スープ	40 (54.8)
サラダ	11 (15.1)
野菜炒め	6 (8.2)
煮物	5 (6.8)
海藻類	3 (4.1)
お浸し	2 (2.7)



※複数回答あり

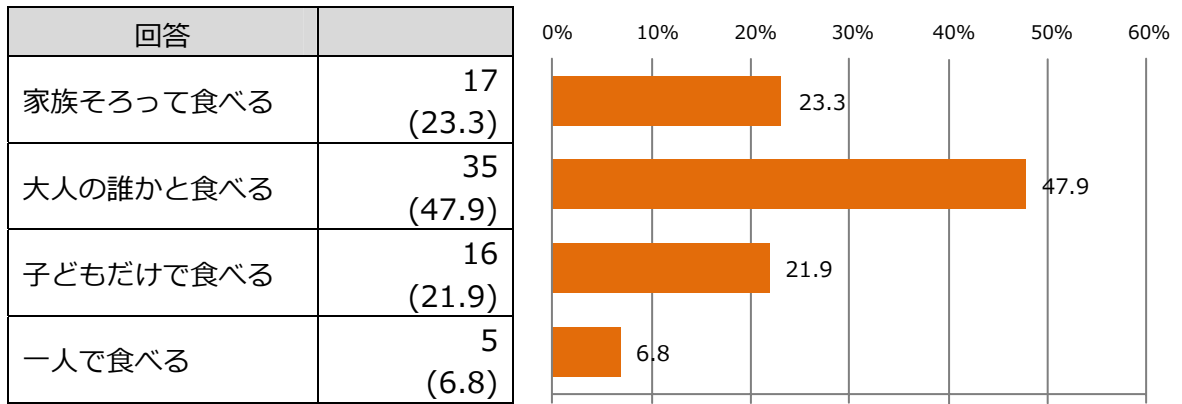
<副菜 (その他) >

回答	
ヨーグルト	37 (50.7)
牛乳	34 (46.6)
果物	30 (41.1)
ジュース	20 (27.4)
菓子類※菓子パン含む	20 (27.4)
チーズ	15 (20.5)
栄養補助食品	0 (0.0)
その他	3 (4.1)

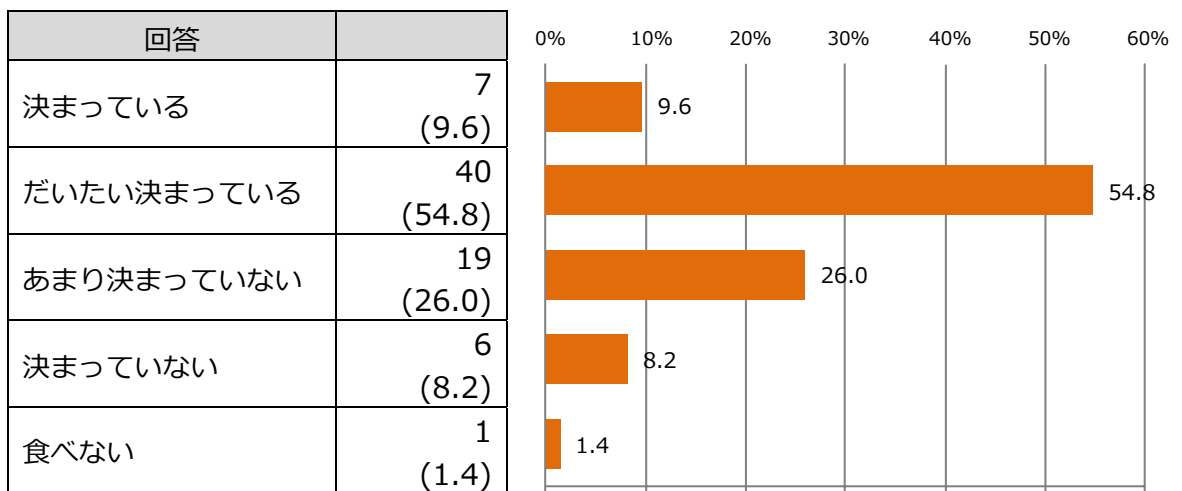


※複数回答あり

質問2の3 普段、お子さんは朝食を誰と食べることが多いですか

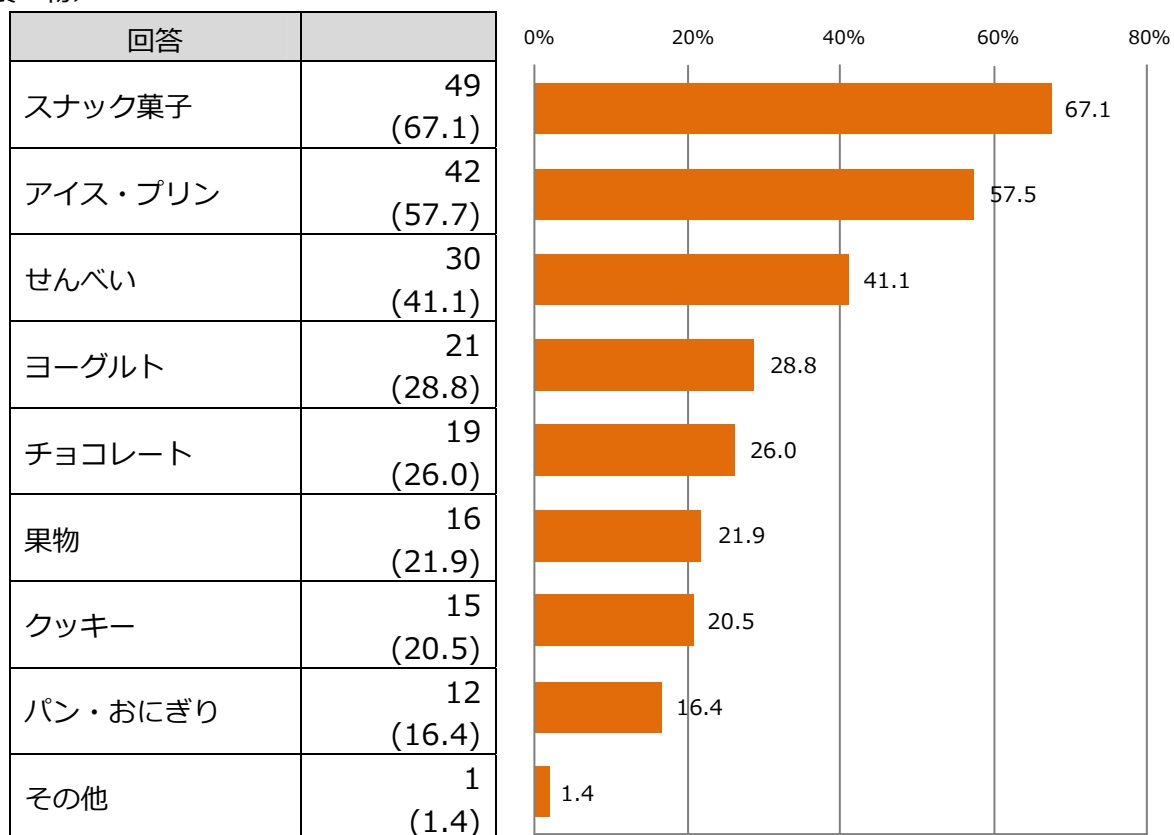


質問3 お子さんはおやつ時間が決まっていますか

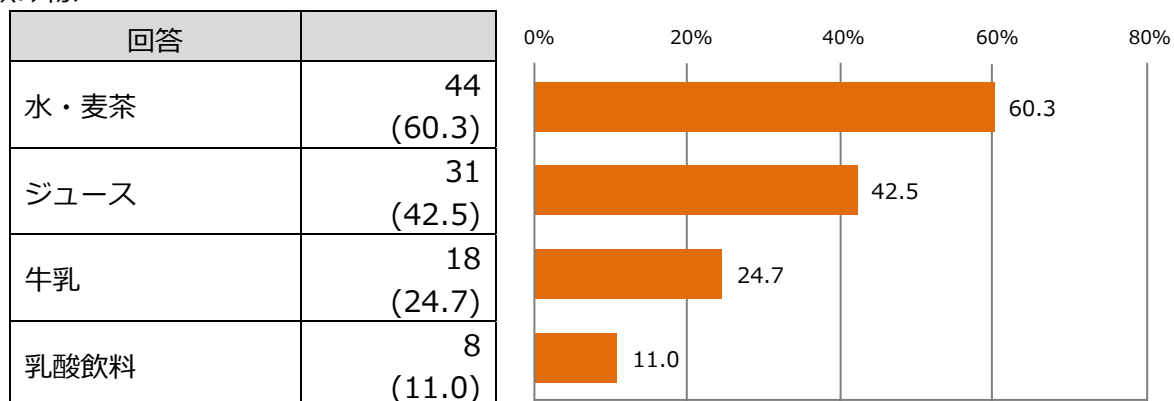


質問4 どのようなおやつを食べますか

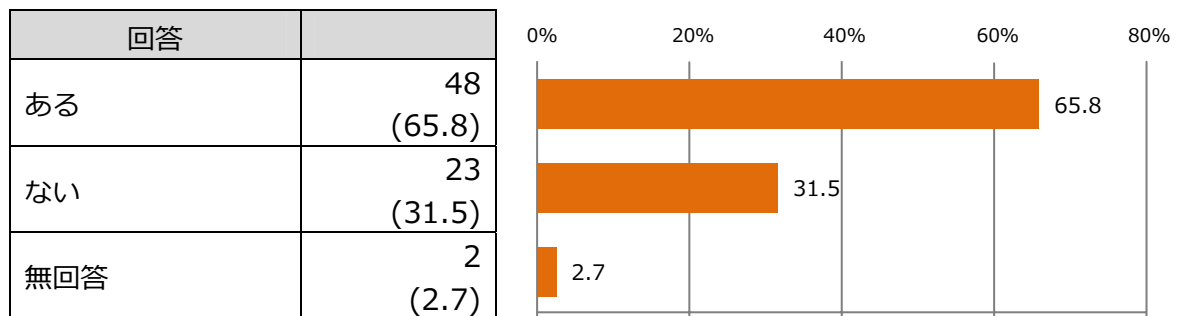
<食べ物>



<飲み物>



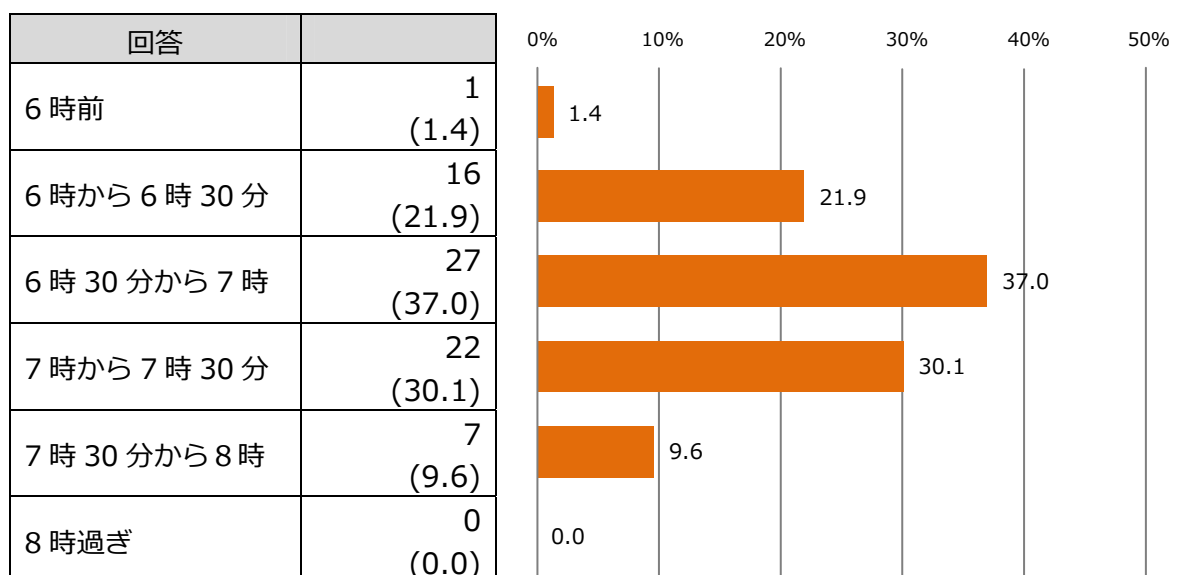
質問5 お子さんは好き嫌いがありますか



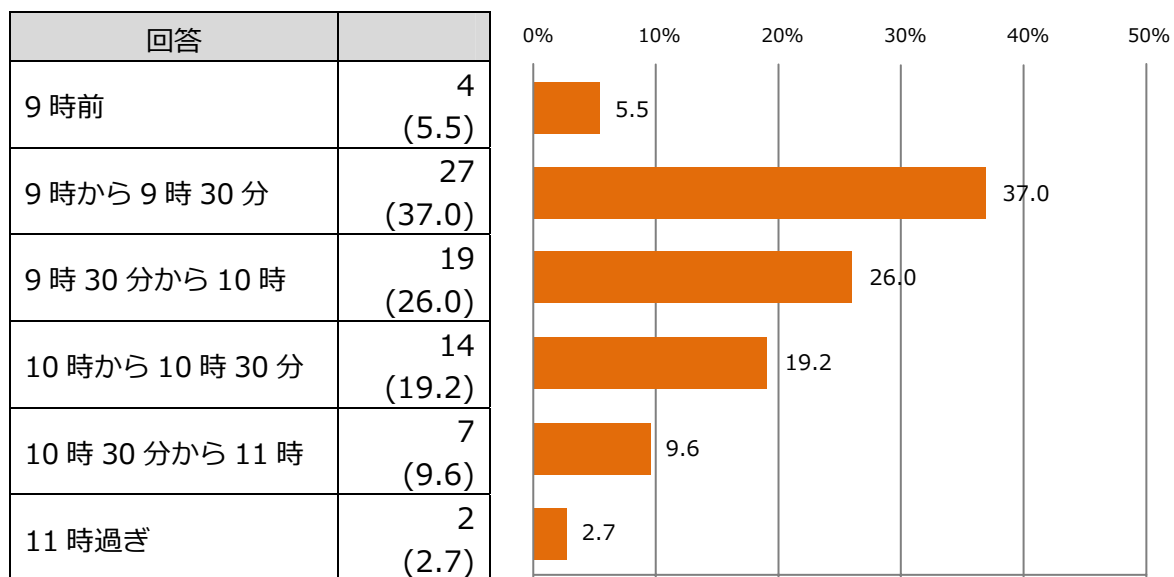
質問6 嫌いなものを克服するために、行っていることはありますか

- ・細かく刻み、好きなものに混ぜる
- ・少しでも食べられたらほめる
- ・親がおいしそうに食べているところを見せる
- ・無理強いしない
- ・やわらかくする
- ・そのうち食べられるだろうと思っている
- ・特に何もしていない
- ・子どもにどうしたら食べられるかを尋ねる

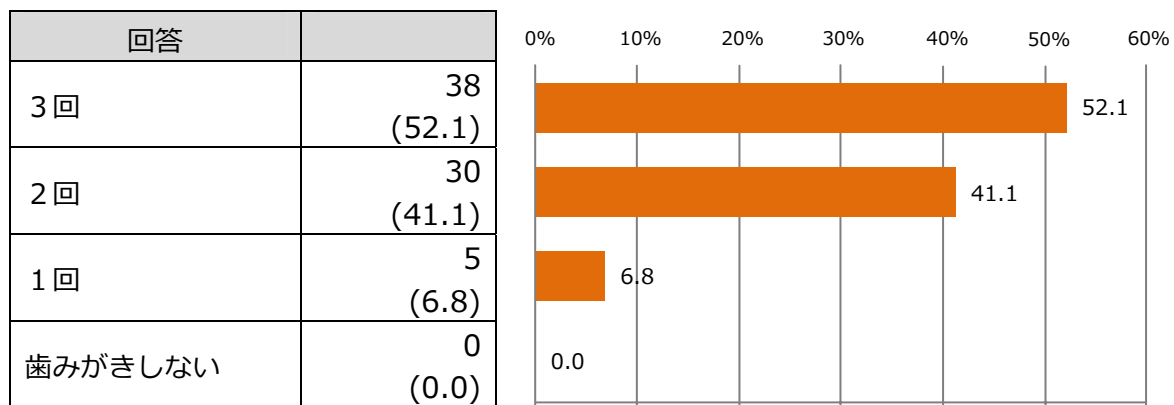
質問7 お子さんは朝何時に起きますか



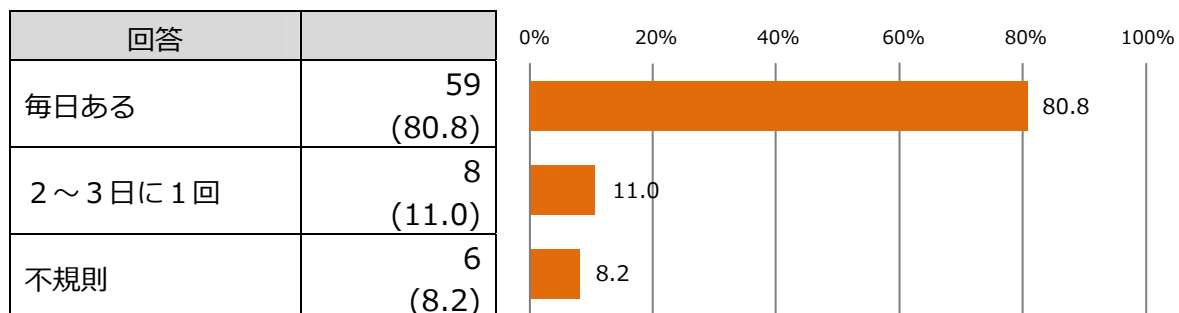
質問8 お子さんは夜何時に寝ますか



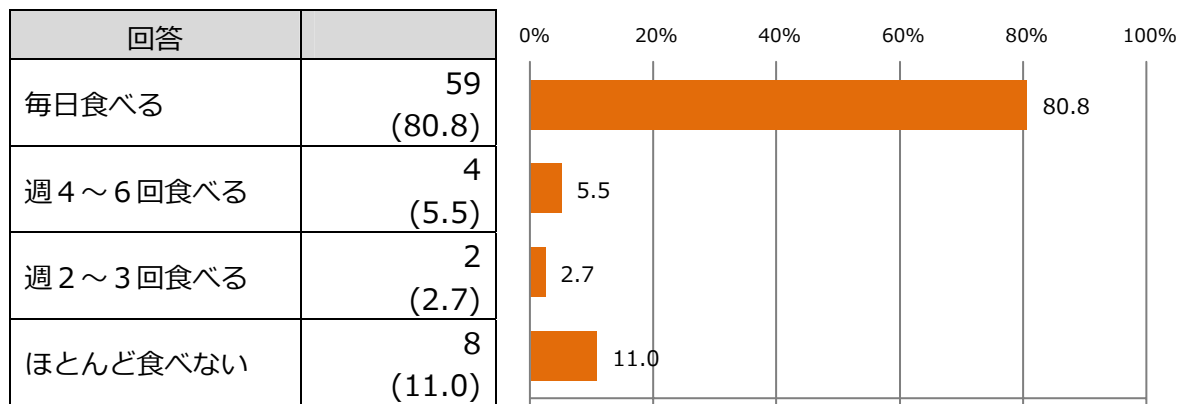
質問9 お子さんは1日何回歯みがきをしますか



質問10 お子さんは規則的に排便がありますか



質問 11 あなたは朝食を食べていますか

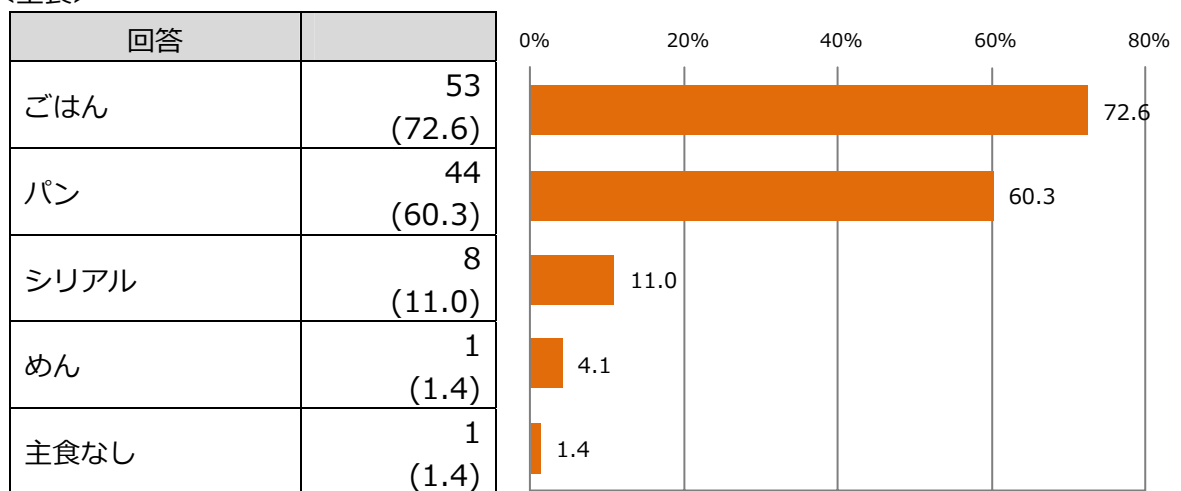


質問 12 の 1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか

回答	
時間がない	7
食欲がない	4
習慣がない	0
用意がない	4
太りたくない	0
その他	0

質問 12 の 2 普段、あなたはどのような朝食を食べていますか

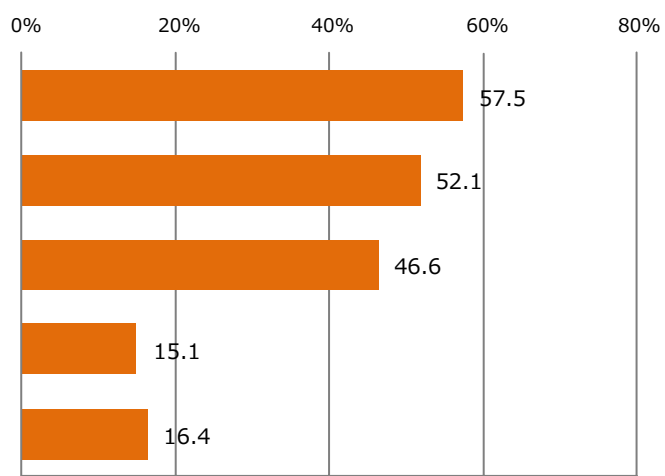
<主食>



※複数回答あり

<主菜>

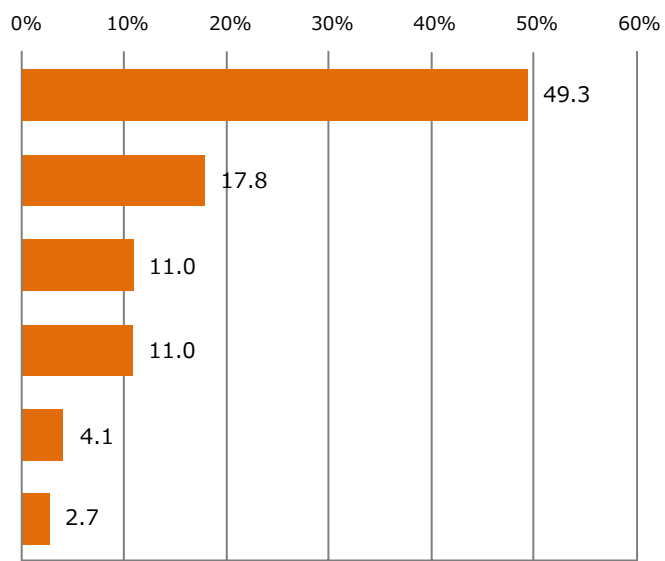
回答	
肉料理 (ウインナー、ベーコン含む)	42 (57.5)
卵料理	38 (52.1)
大豆料理 (納豆、豆腐含む)	34 (46.6)
魚料理	11 (15.1)
主菜なし	12 (16.4)



※複数回答あり

<副菜>

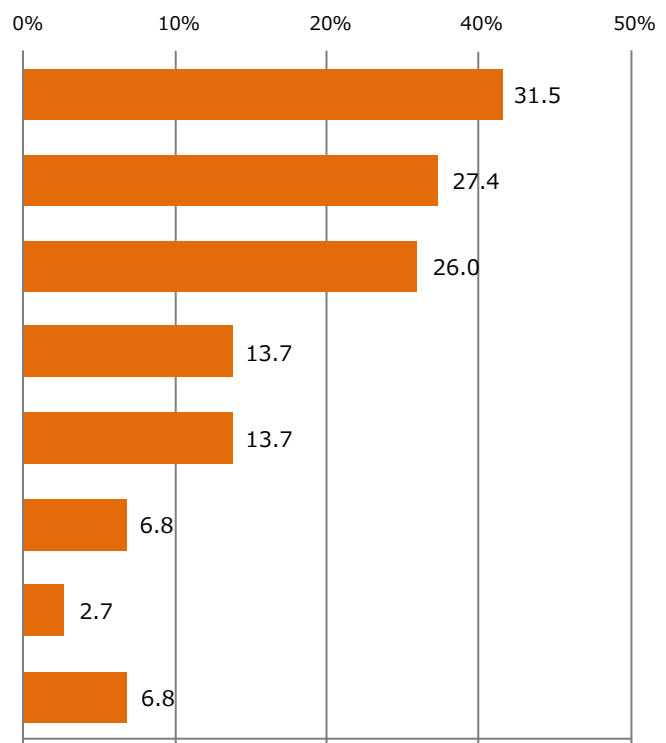
回答	
みそ汁、スープ	36 (49.3)
サラダ	13 (17.8)
野菜炒め	8 (11.0)
煮物	8 (11.0)
お浸し	3 (4.1)
海藻類	2 (2.7)



※複数回答あり

<副菜（その他）>

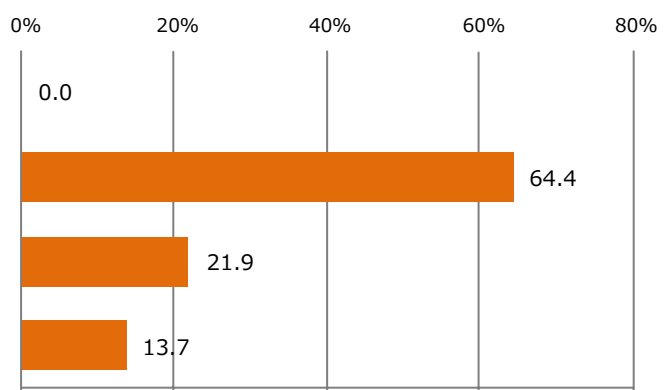
回答	
牛乳	23 (31.5)
ヨーグルト	20 (27.4)
果物	19 (26.0)
ジュース	10 (13.7)
菓子類※菓子パン含む	10 (13.7)
チーズ	5 (6.8)
栄養補助食品	2 (2.7)
その他	5 (6.8)



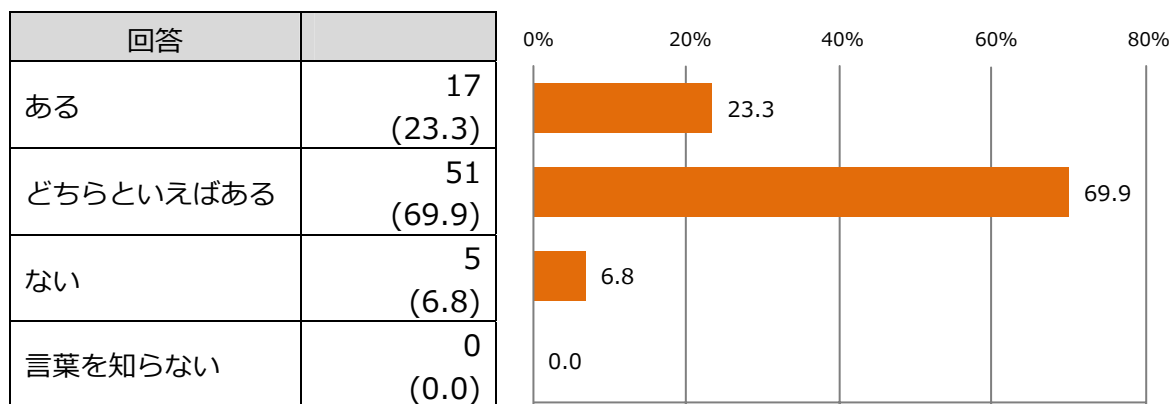
※複数回答あり

質問 13 普段、あなたは外食や市販品の栄養成分表示を参考にして選んでいますか

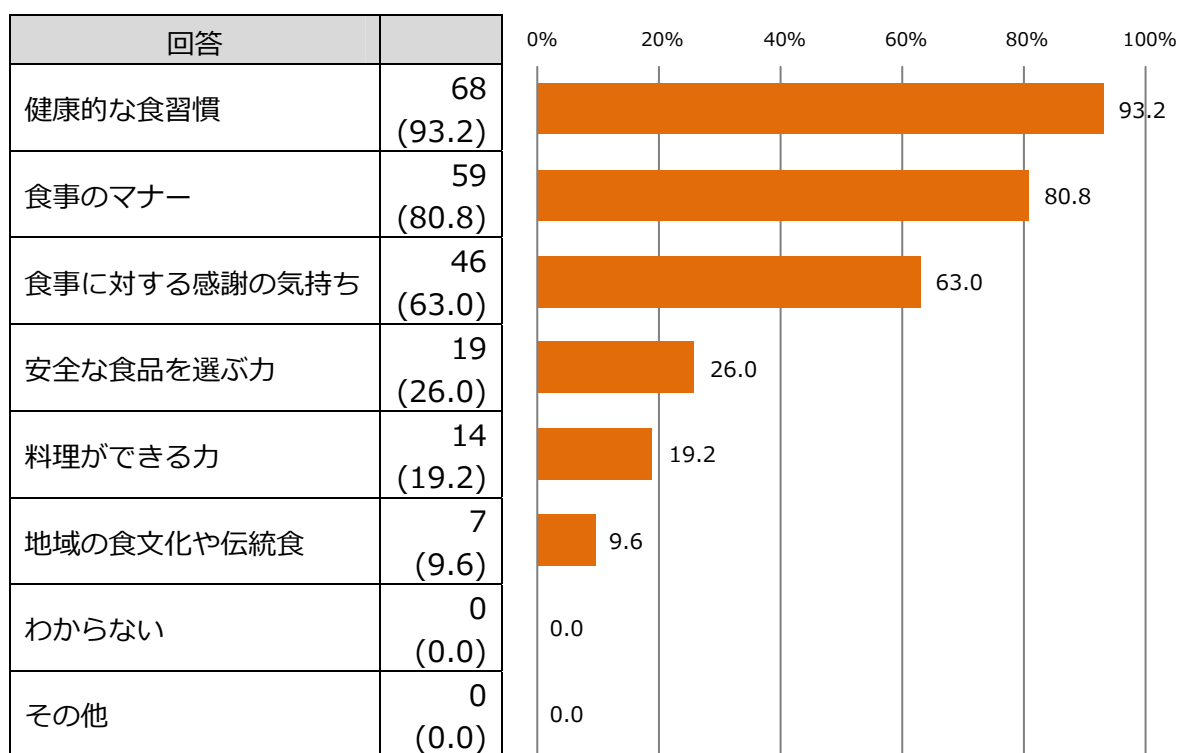
回答	
毎回参考になっている	0 (0.0)
だいたい参考になっている	47 (64.4)
あまり参考にしていない	16 (21.9)
参考にしていない	10 (13.7)



質問 14 食育について関心がありますか

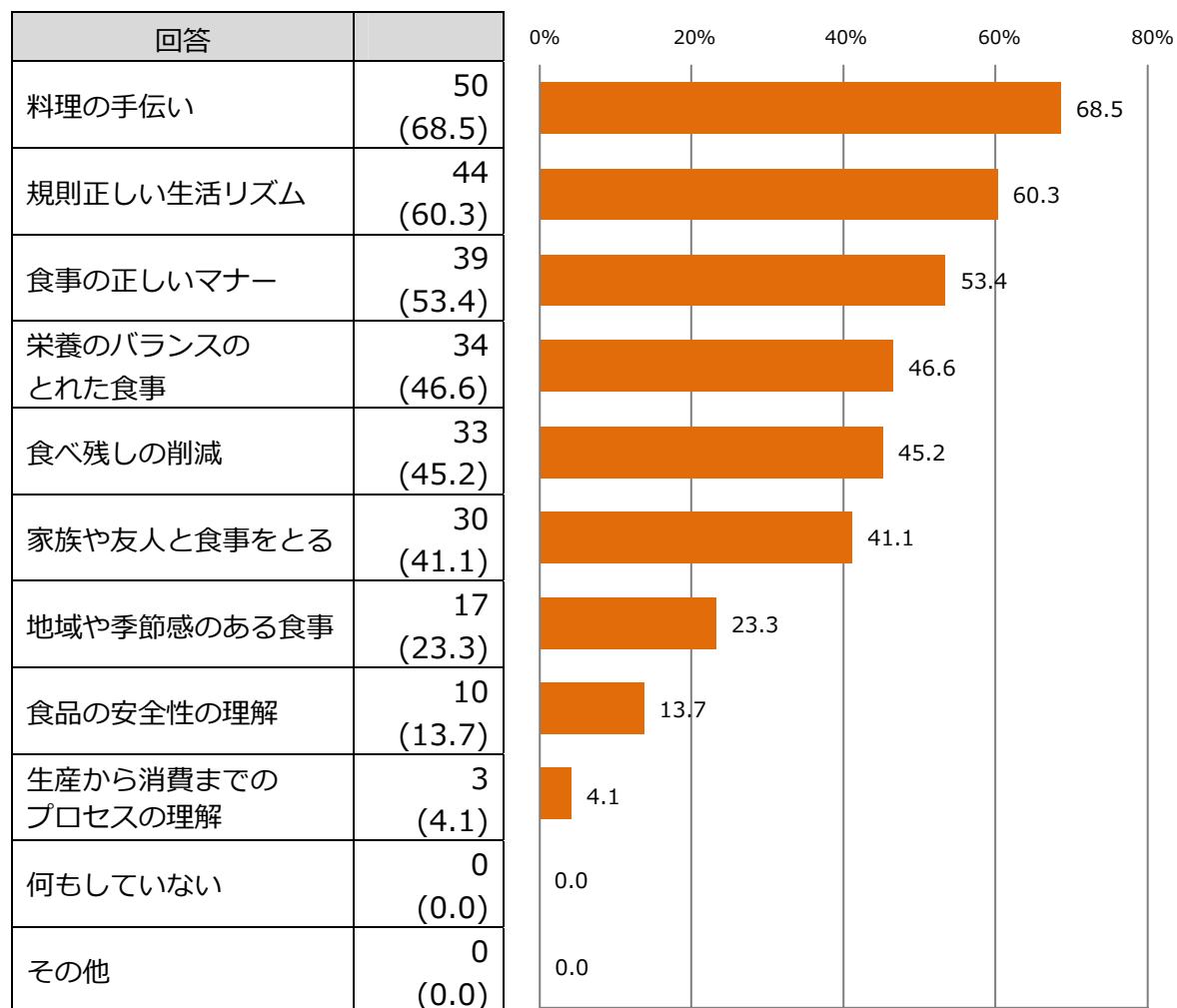


質問 15 食育を通してお子さんに身につけてほしいことは何ですか

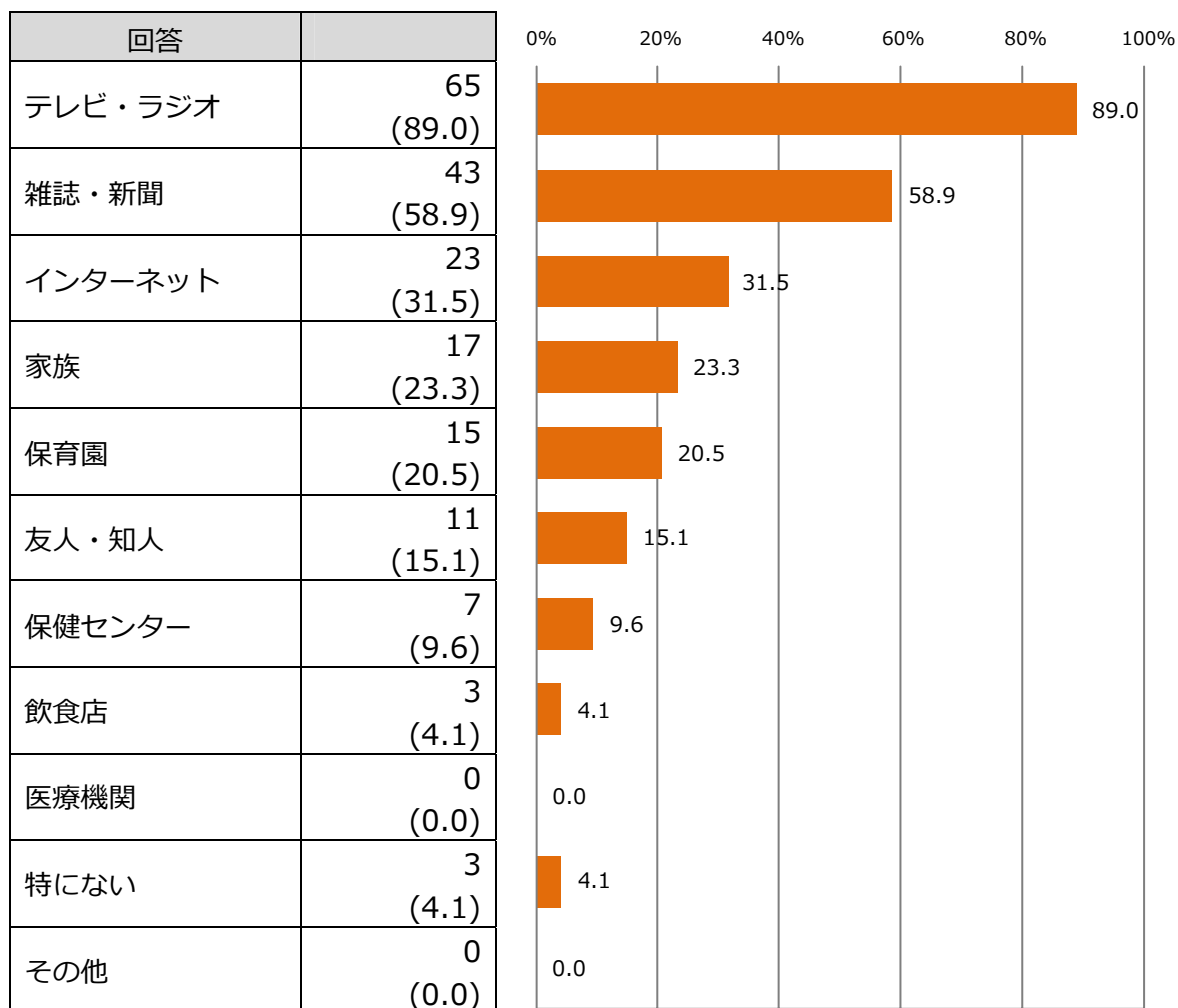


※複数回答あり

質問 16 食育について実践していることはありますか



質問 17 健康や食生活についての情報はどこから得ていますか

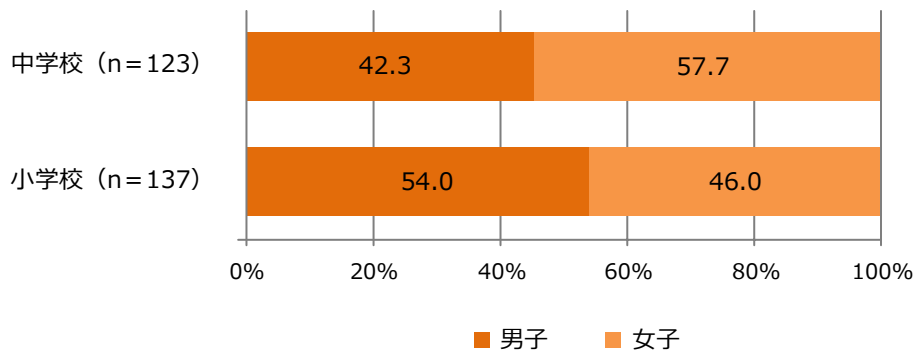


食生活についてのアンケート調査 集計結果 (小中学校)

- 1 調査期間：平成 26 年 9 月 8 日 (月) ～12 日 (金)
- 2 調査対象者：小学 5 年生及び中学 2 年生
- 3 有効回答率

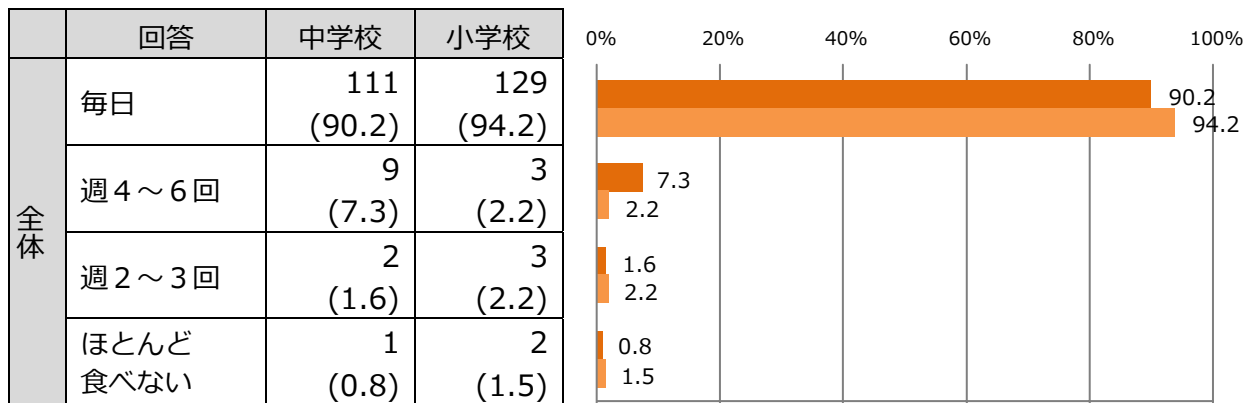
	回収数(枚)	有効回答数(枚)	有効回答率(%)
小中学校	260	260	100

4 有効回答者の属性



※問 1 は性別に関する質問のため、省略

質問 2 朝食は食べていますか



質問3の1 朝食を食べない理由は何ですか

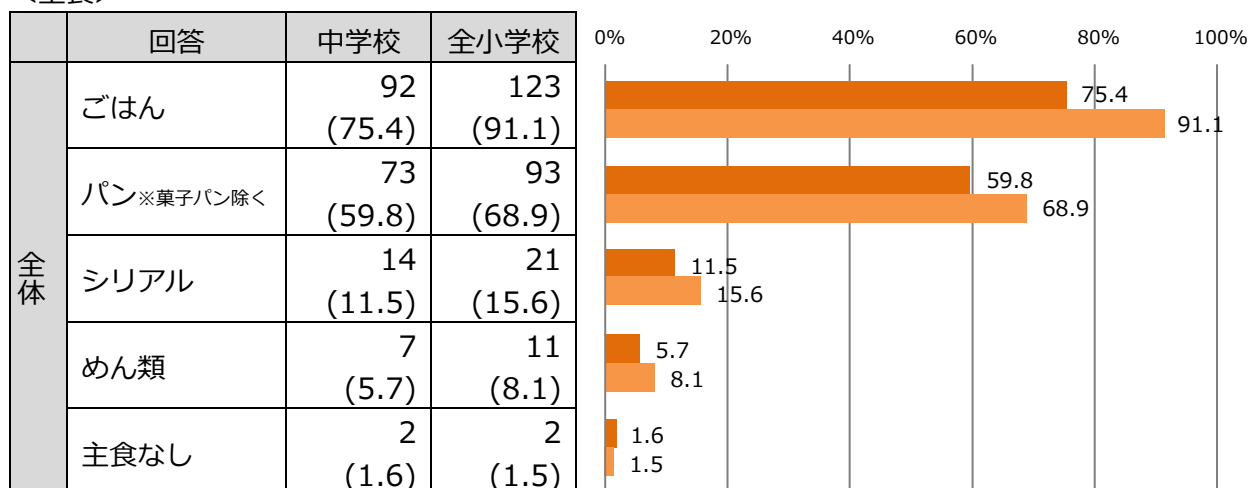
	回答	合計	中学校	小学校
全体	時間がない	3	2	1
	食欲がない	13	8	5
	用意がない	0	0	0
	習慣がない	2	1	1
	太りたくない	0	0	0
	その他	2	1	1

その他の回答

- ・寝ていたい
- ・吐いてしまう

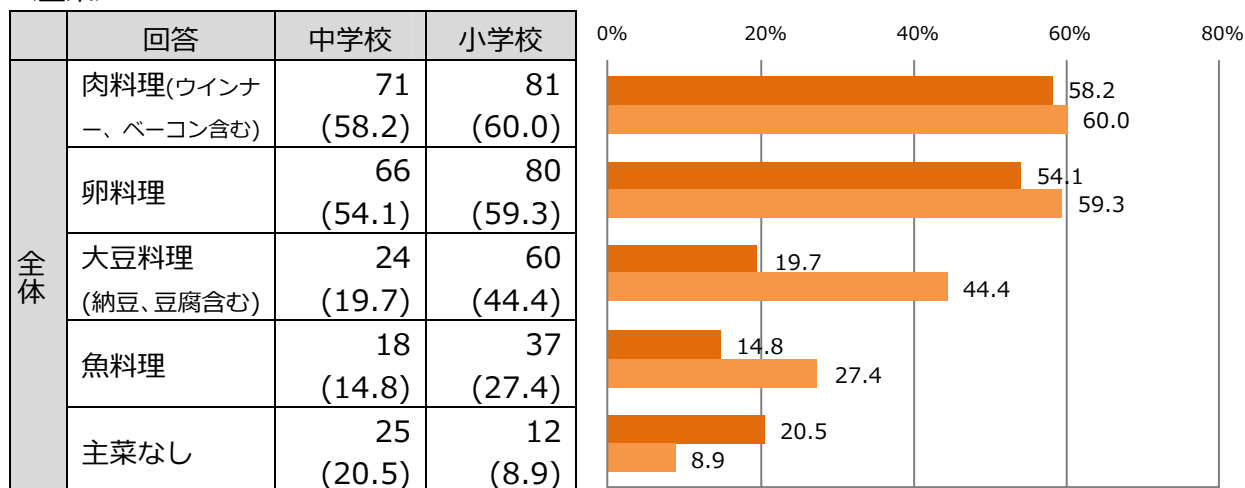
質問3の2 ふだんどのような朝食を食べていますか

<主食>



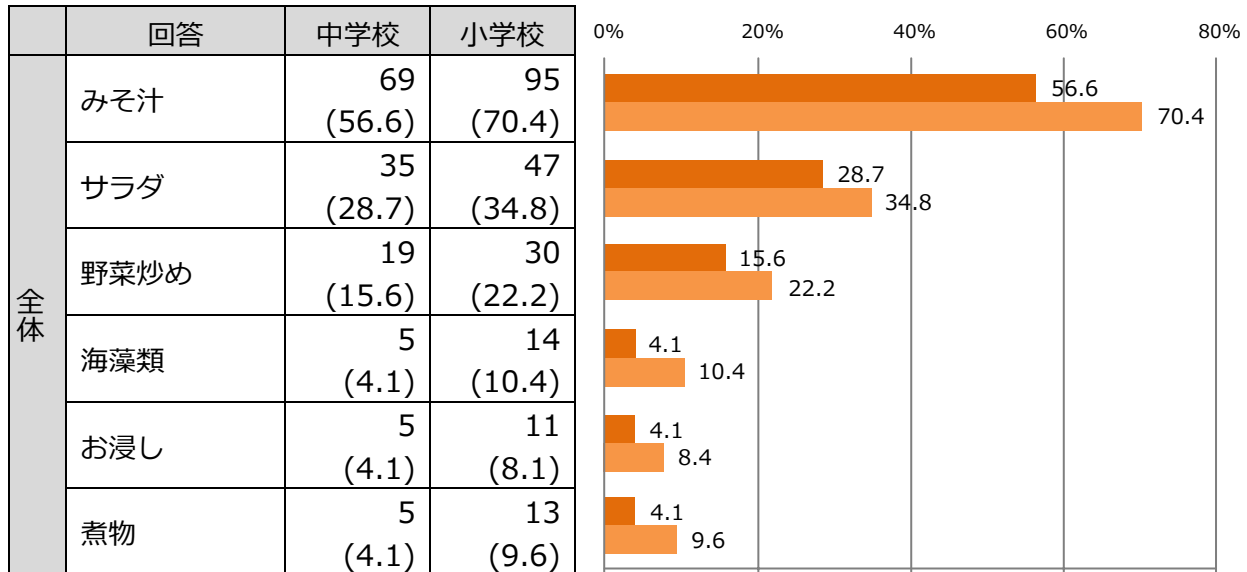
質問3の2 ふだんどのような朝食を食べていますか

<主菜>



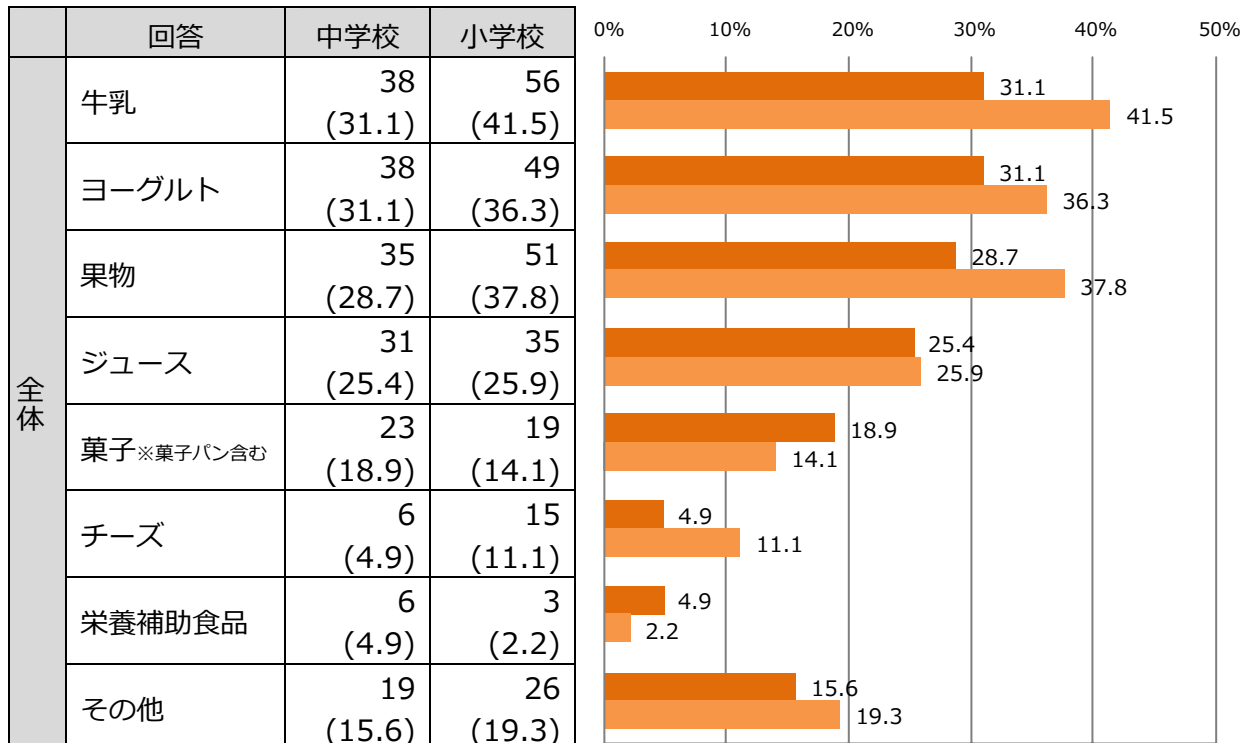
質問3の2 ふだんどのような朝食を食べていますか

<副菜>

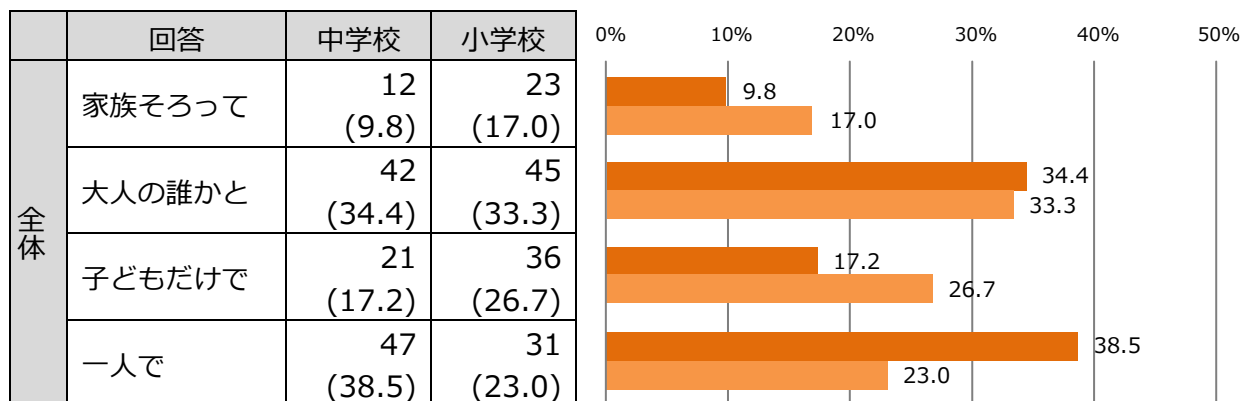


質問3の2 ふだんどのような朝食を食べていますか

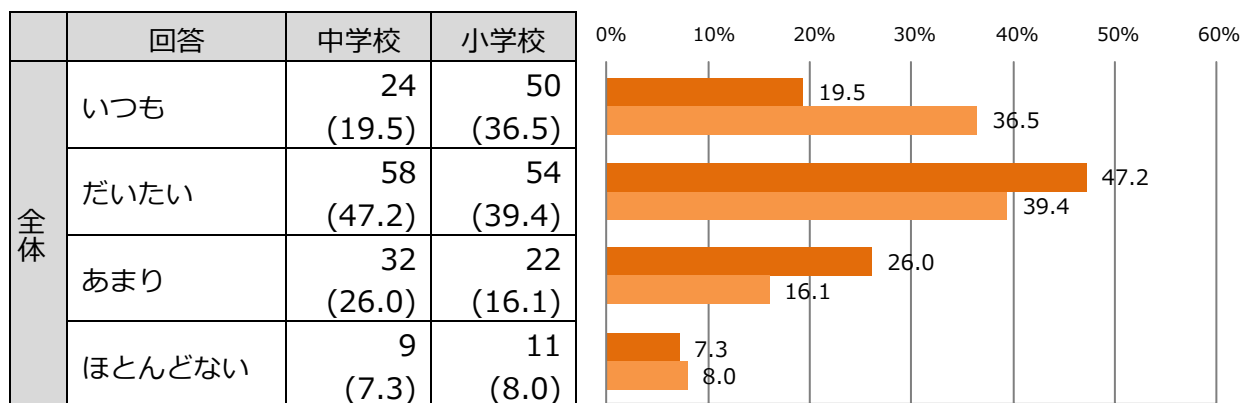
<副菜 (その他) >



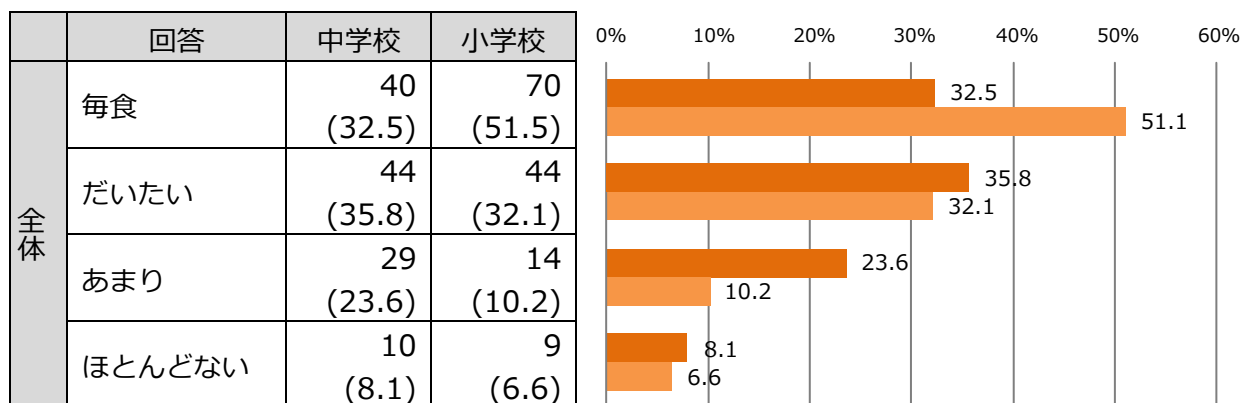
質問3の3 朝食は誰と食べることが多いですか



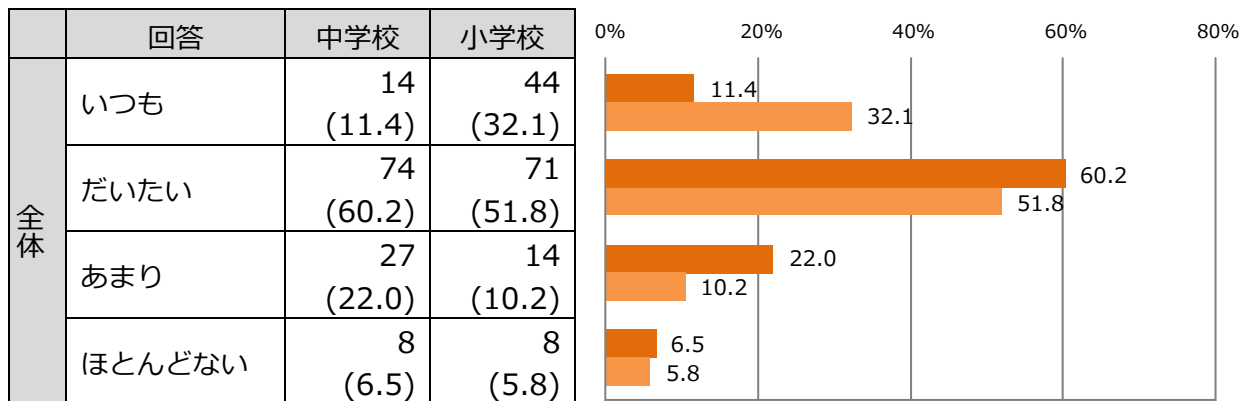
質問4 楽しんで食事をしていますか



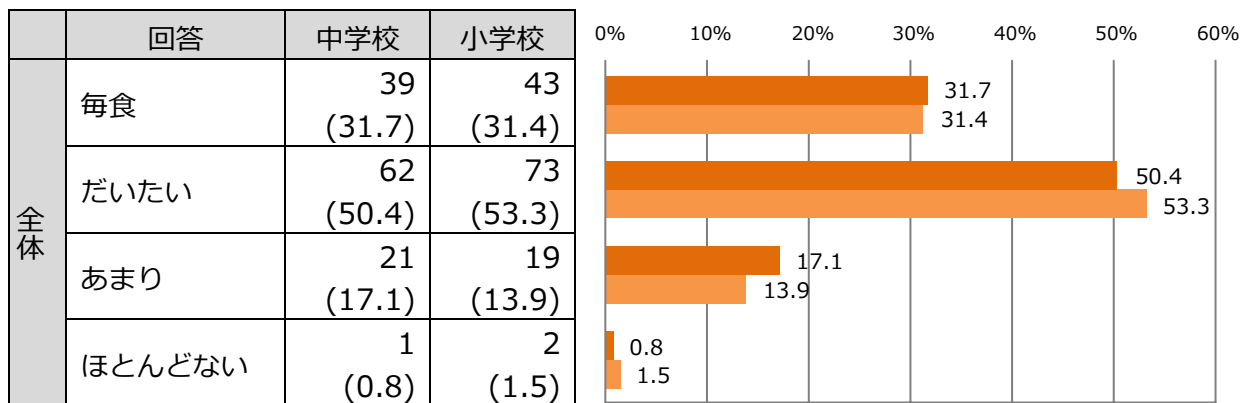
質問5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか



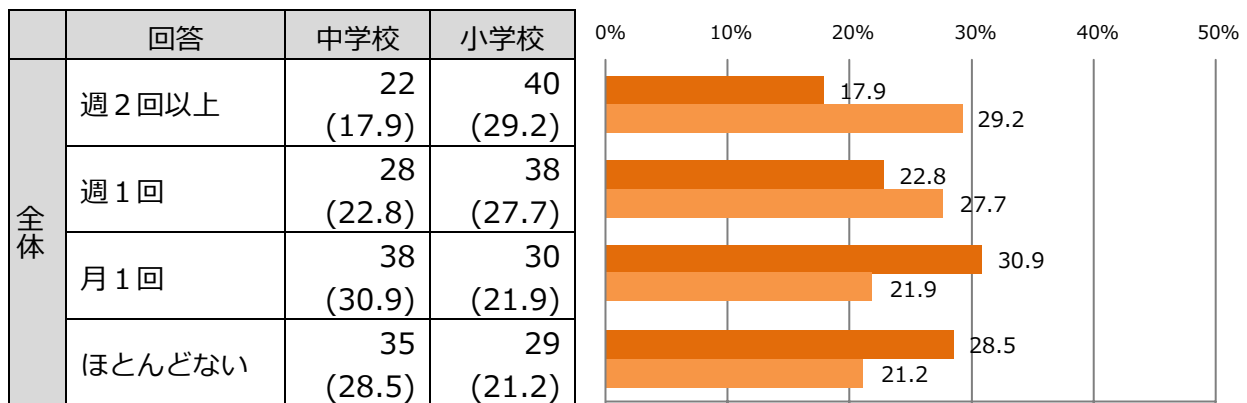
質問6 菓子の食べ過ぎに気をつけていますか



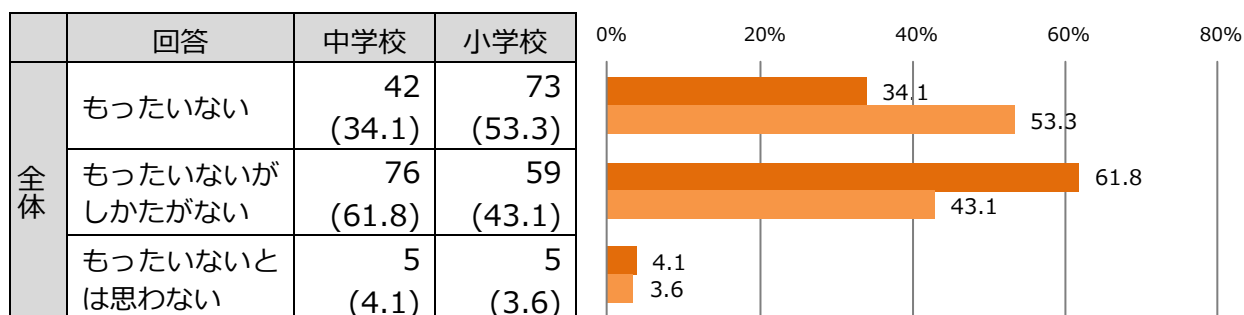
質問7 野菜を食べていますか



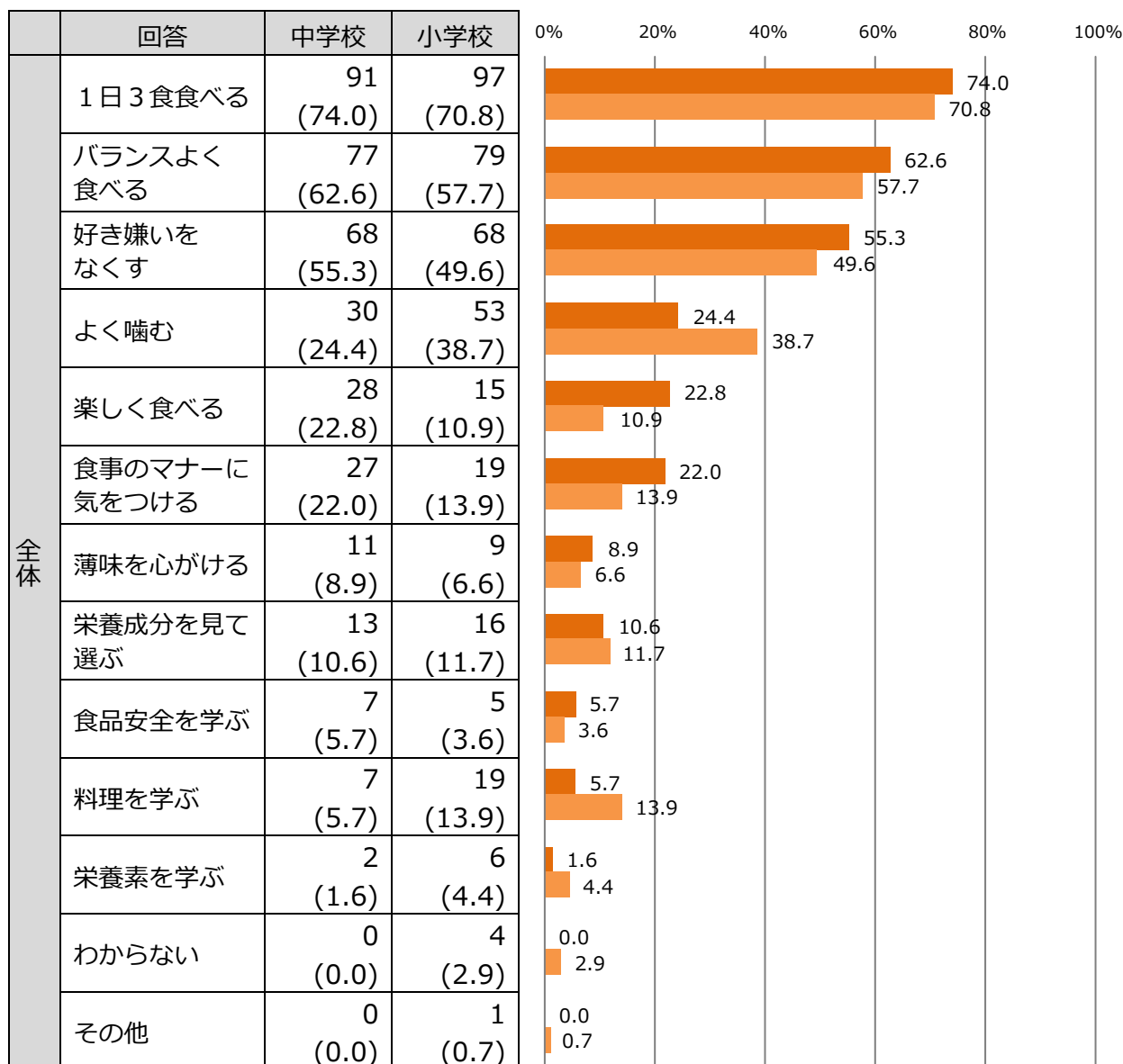
質問8 家で料理の手伝いをしていますか



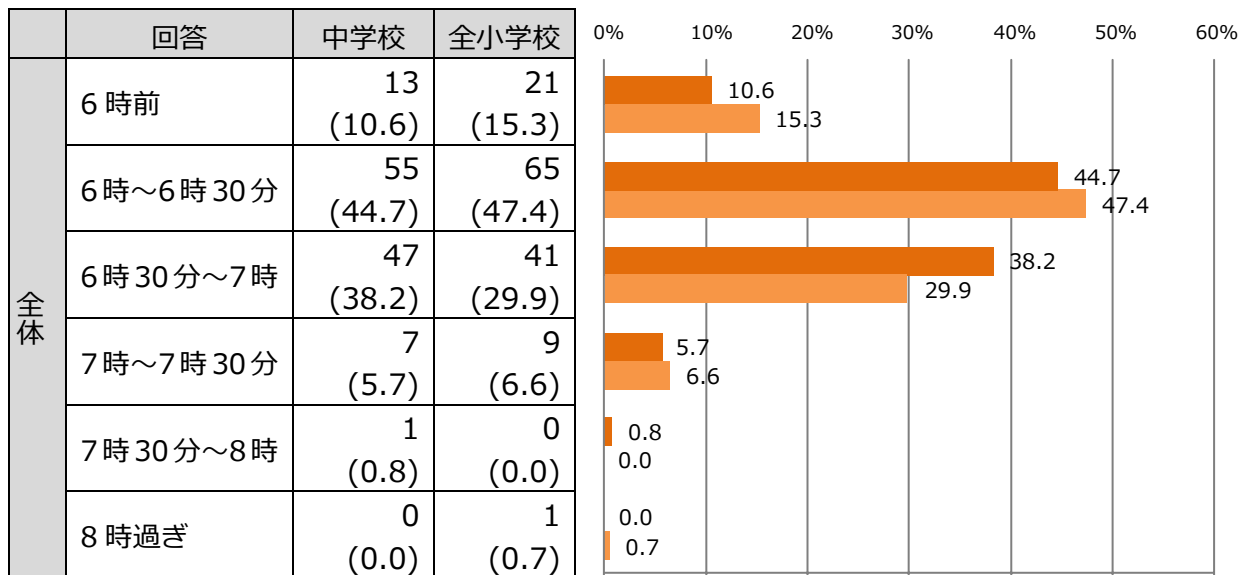
質問9 食べ残しをもったいないと思いますか



質問10 将来にわたって健康で生活するためには、どのような食習慣を心がけたほうがよいと思いますか

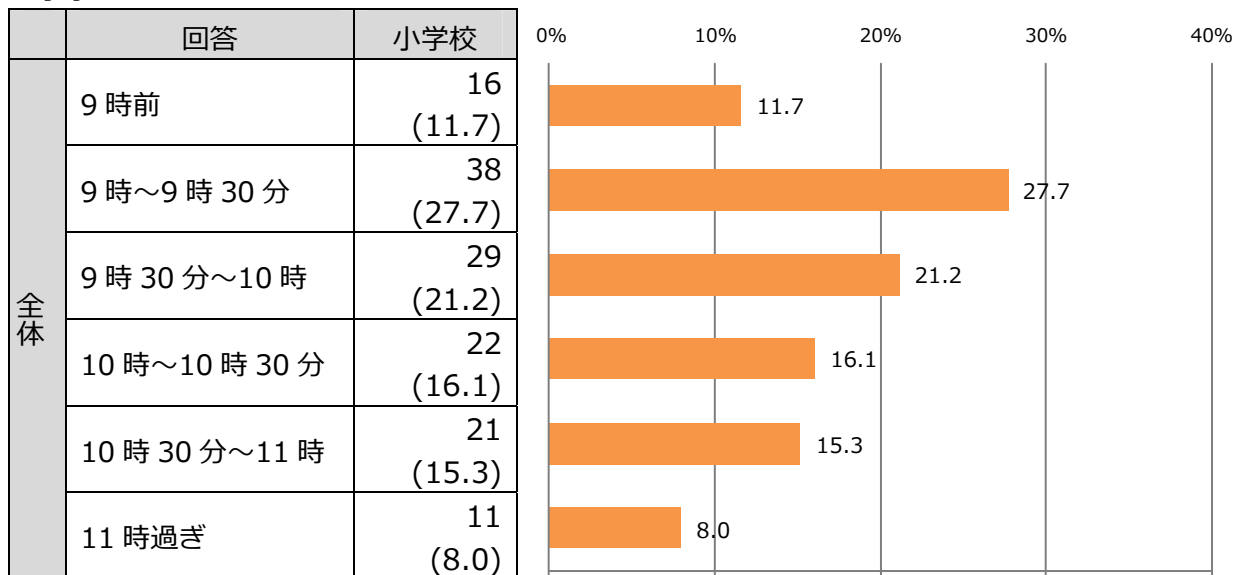


質問 11 朝起きる時間は何時ですか



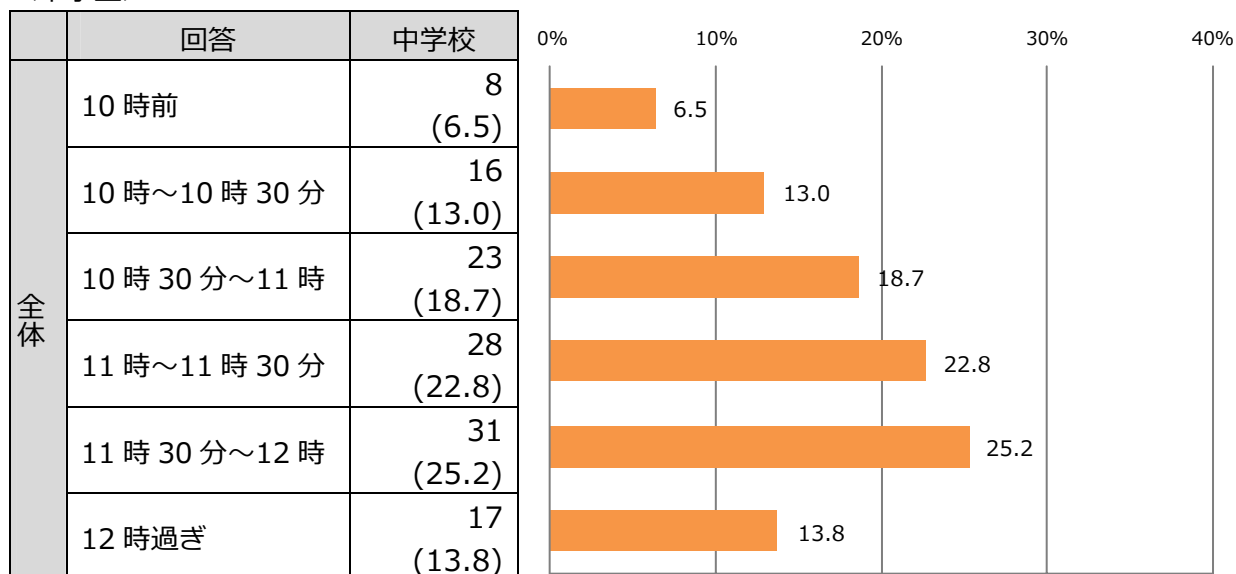
質問 12 夜寝る時間は何時ですか

<小学生>

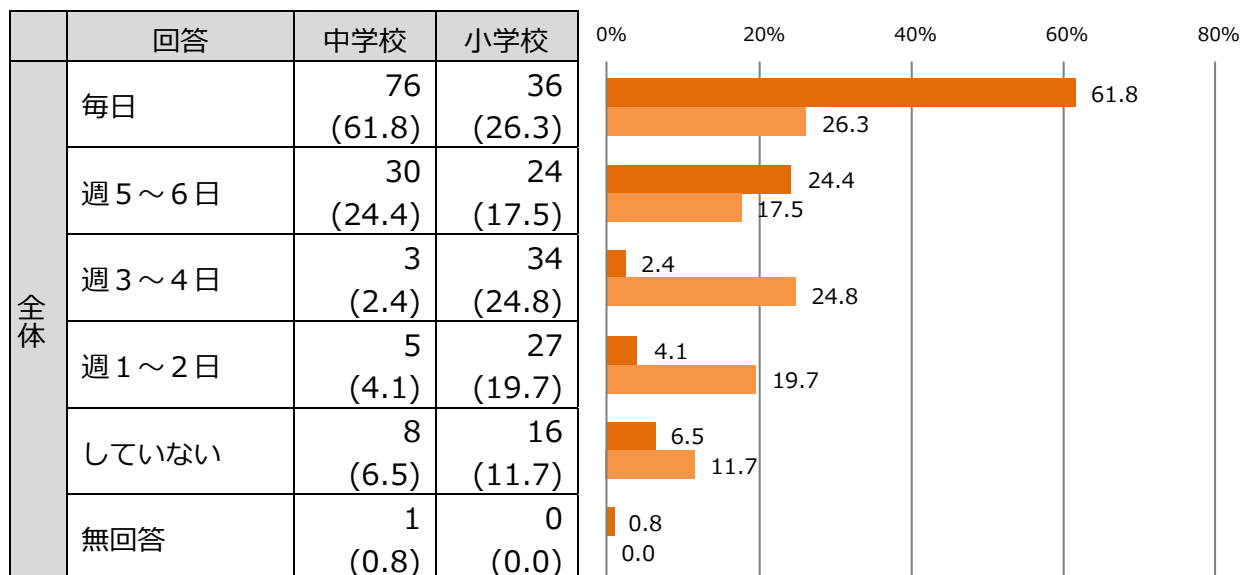


質問 12 夜寝る時間は何時ですか

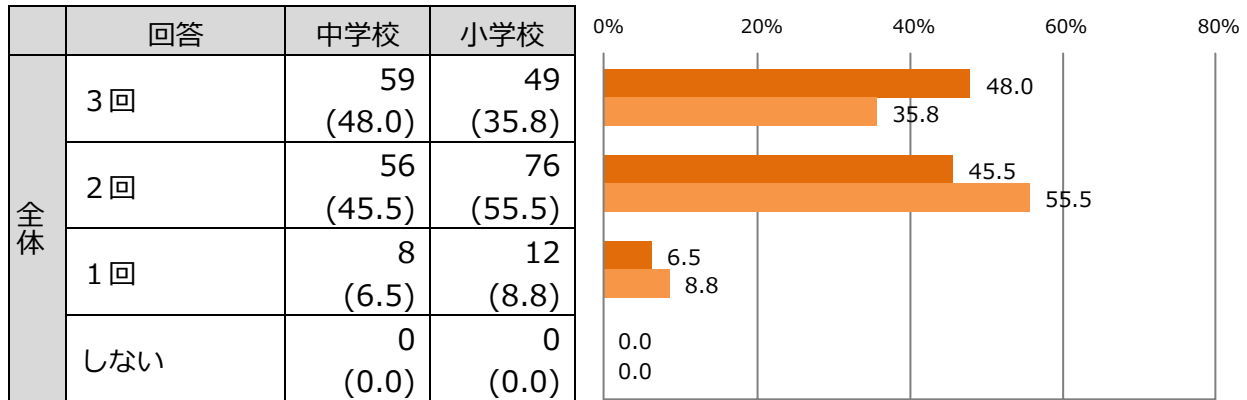
<中学生>



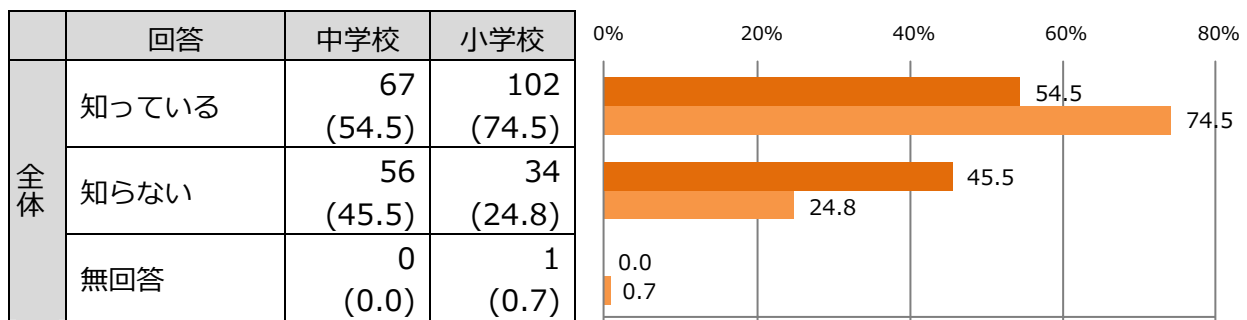
質問 13 学校の授業以外で、1日30分以上の運動やスポーツをしていますか



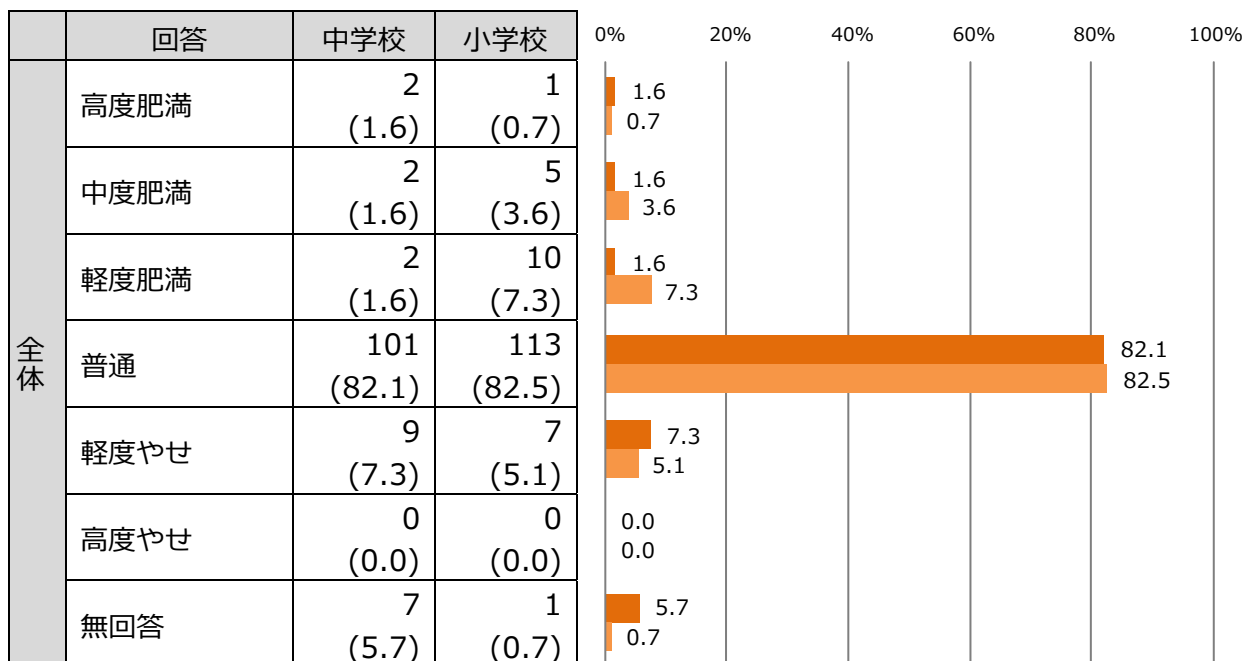
質問 14 1日何回歯みがきをしますか



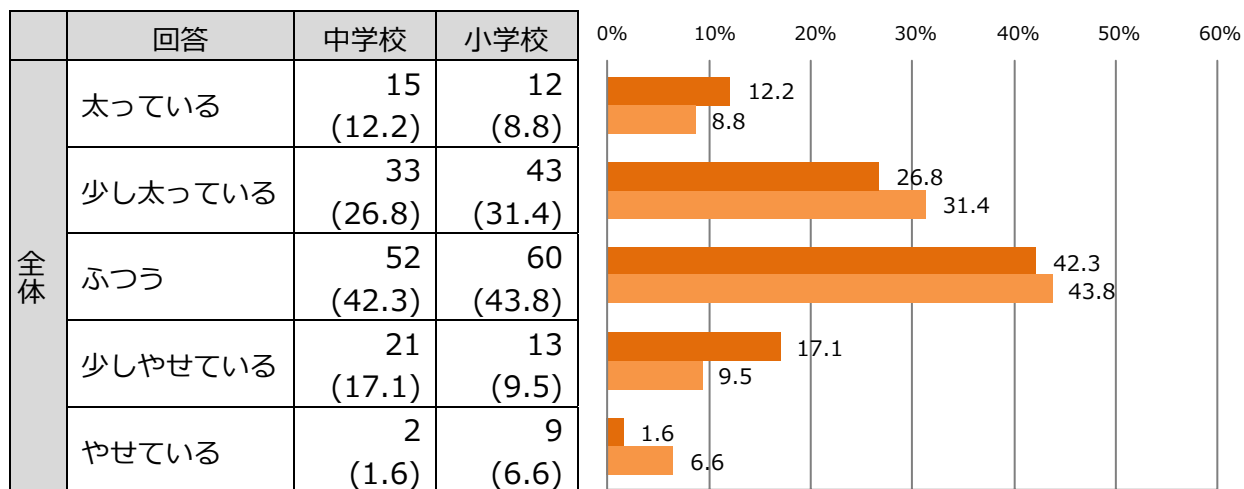
質問 15 歯と口の健康が、からだの健康に大きな影響があることを知っていますか



質問 16 肥満度（身長と体重の質問から）



質問 17 自分の体型をどう思いますか



(裏表紙 裏白)



健康増進計画・食育推進計画
ひまわり健康 21（第 2 次）

平成 27 年 3 月発行

発行：板倉町

編集：健康介護課 健康推進係（板倉町保健センター）

〒374-0133 群馬県邑楽郡板倉町大字岩田甲 1 0 5 6

電話：0276-82-3757

URL：http://www.town.itakura.gunma.jp/
