

桂川町

健康増進・食育推進計画



平成 29 年 3 月

 福岡県桂川町

はじめに

我が国は、医療技術の進歩や生活環境などの社会情勢の変化により、平均寿命は著しく延び、世界有数の長寿国となりました。しかし、一方では生活環境やライフスタイルの多様化に伴って、がんや高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病が増加しており、その改善が求められています。

また、栄養の偏りや食生活の乱れなど改善すべき多くの課題が見受けられ、生活習慣病を予防するには、子どもの頃から食に対する正しい知識を身につけることが大切です。



本町では、平成28年3月に「第5次桂川町総合計画 後期基本計画」を策定し、各種まちづくりの施策を推進しています。その柱の一つに「町民の健康づくり支援」を掲げ、総合福祉センターを健康づくりの拠点施設として、福祉・保健・医療等の関係機関が連携をとりながら健康づくりを進めてまいりました。

また、同じく平成28年3月に策定された「桂川町 まち・ひと・しごと創生総合戦略／人口ビジョン」では、基本目標の一つに「教育プロジェクト ～希望ある「ひと」の創出～」を掲げ、農業体験や地産地消などの食育に取り組んでいくこととしています。

このような社会環境の変化や本町の取り組みを踏まえ、このたび「桂川町健康増進・食育推進計画」を策定することとなりました。この計画では、「できることからはじめよう！ 健やかで 笑顔あふれるまち “けいせん”」を基本理念に掲げ、すべての町民が生涯にわたって自分のできることから健康づくり・食育に取り組むことを目指しています。

今後、この計画のもと、関係機関や団体と連携して、町民一人ひとりがそれぞれのライフステージに応じて、主体的に取り組む健康づくりを推進してまいりたいと考えておりますので、町民の皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり多大なご協力とご指導をいただきました関係団体の皆様や、熱心にご審議いただきました桂川町健康増進・食育推進計画策定委員の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力いただきました町民の皆様に心からお礼申し上げます。

平成29年3月

桂川町長 井上 利一

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨と背景	1
2. 計画の位置づけ.....	3
3. 桂川町健康増進・食育推進計画の期間	3
第2章 町民の健康と生活習慣の現状	4
1. 人口の状況.....	4
2. 死亡の状況.....	6
3. 本町の健康水準.....	8
第3章 計画の基本的な方向	14
1. 計画の基本理念.....	14
2. 計画の基本目標.....	14
3. 計画の基本的な方向.....	15
第4章 健康づくりを推進するための施策と目標	17
1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防	17
2. ライフステージに応じた健康づくりの推進	29
3. 健康を支える環境の整備.....	60
第5章 食育の推進	63
1. 食育推進計画の基本的な考え方と方向性.....	63
2. 食育に関する本町の取組.....	64
3. 食育に関する現状と課題.....	65
4. 目標と今後の取組	71
第6章 計画の推進	77
資料編	79
1. 桂川町健康増進・食育推進計画策定委員会設置要綱	81
2. 桂川町健康増進・食育推進計画策定委員会委員名簿	82
3. 計画策定の経緯.....	83
4. 桂川町の現状・目標と取組のまとめ.....	84
桂川町健康増進計画・食育推進計画策定に関するアンケート調査結果	91

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨と背景

(1) 健康増進計画

我が国においては、生活環境の改善、医学の進歩等によって感染症が減少する一方で、がん、循環器疾患などの生活習慣病が増加し、疾病構造は大きく変化しています。

健康状態を示す包括的な指標である「平均寿命¹」については、世界的に高い水準を示しているものの、急速な高齢化やライフスタイルの多様化等により、食生活や運動などの生活習慣の改善が求められています。

このため、国は、健康寿命²の延伸及び生活の質の向上を図ることを目的に、平成11年度に「健康日本21」を策定し、平成14年8月に健康増進法を制定しました。さらに、平成25年度から「健康日本21（第2次）」に取り組んでいます。この「健康日本21（第2次）」では、基本的な方向として、次の5つをかかげています。

- ① 健康寿命の延伸と健康格差³の縮小
- ② 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

さらに、国は、平成26年度に「健やか親子21」（計画期間：平成27年度～平成36年度）を策定し、母子の健康水準を向上させる計画の策定を行っています。

また、福岡県では、平成20年3月8日に「福岡県健康増進計画」を策定し、平成24年度に前計画を見直して「福岡県健康増進計画『いきいき健康ふくおか21』」（計画期間：平成25年度～平成34年度）を策定しています。この計画の基本的な方向として、次の5つをかかげています。

- ① 健康寿命の延伸
- ② 主要な生活習慣病の早期発見、発症予防と重症化予防
- ③ ライフステージに応じた健康づくり
- ④ 生活習慣の改善
- ⑤ 個人の健康づくりを支えるための環境づくり

¹ 平均寿命：年齢ごとに、平均であと何年生きられるか示したものを平均余命といい、特に、0歳児の平均余命を平均寿命という。

² 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。

³ 健康格差：人種や民族、社会的経済的地位による健康と医療の質の格差のこと。

本町では、町民の健康を取り巻く環境の変化や、前述した国や県の動向を踏まえ、町民の健康の増進を着実に進めるために、健康増進法第8条2項に基づいて「桂川町健康増進計画」を策定するものです。

(2) 食育推進計画

平成17年に「食育基本法」が施行され、これに基づき国は、平成18年3月に食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための「食育推進基本計画」を策定しています。

その後、国は、平成28年3月に「第3次食育推進基本計画」を策定し、平成28年度から平成32年度を計画期間として取り組みを進めています。福岡県では、「福岡県食育・地産地消推進計画」（計画期間：平成25年度～平成29年度）を策定しています。

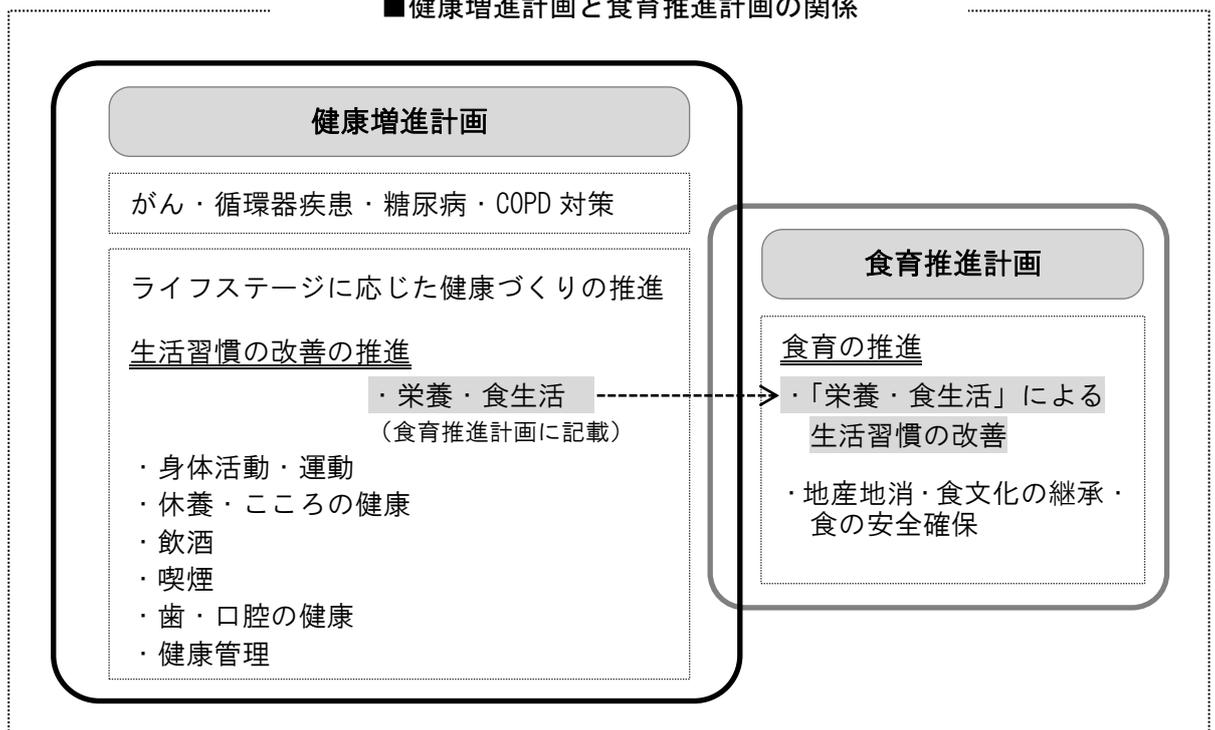
食育は、「食育基本法」の前文によると、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。

本町においても、食育を計画的に推進するために、「食育基本法」の第18条に基づいて「食育推進計画」を策定するものです。

(3) 桂川町健康増進・食育推進計画の策定

健康増進計画の食生活に関する分野の取り組みとして「食育」が位置づけられることから、本町では健康増進計画と食育推進計画を一体のものとして策定します。このため、計画の名称を「桂川町健康増進・食育推進計画」とします。

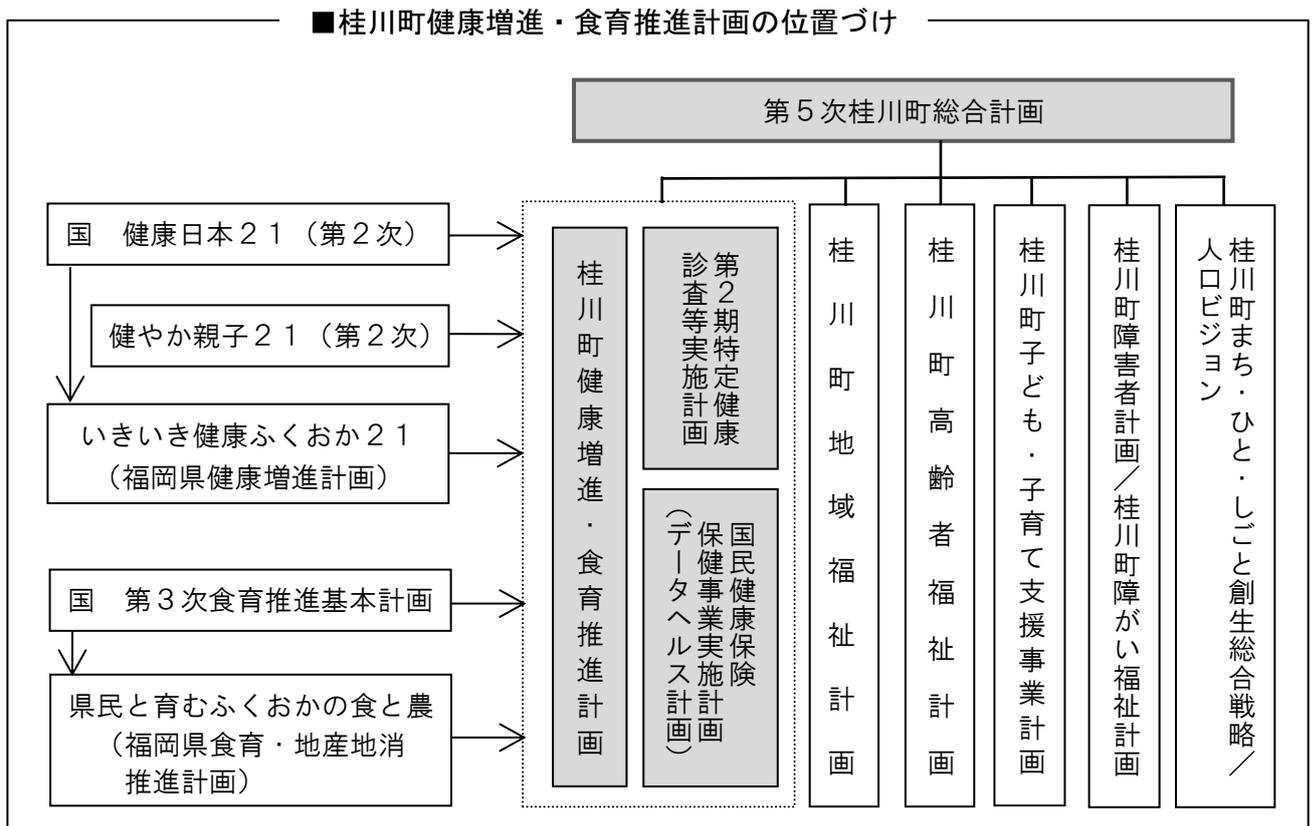
■健康増進計画と食育推進計画の関係



2. 計画の位置づけ

桂川町健康増進・食育推進計画（以下、「本計画」という。）は、「第5次桂川町総合計画」を上位計画とし、国・県及び本町の関連計画との整合性を図りながら計画を策定します。

特に、「第2期特定健康診査等実施計画⁴」及び、「国民健康保険保健事業実施計画⁵」との関係が深いことから、これらと整合した計画策定を行います。



3. 桂川町健康増進・食育推進計画の期間

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。

■ 計画期間

H28年度 (2016年度)	H29年度 (2017年度)	H30年度 (2018年度)	H31年度 (2019年度)	H32年度 (2020年度)	H33年度 (2021年度)
第5次桂川町総合計画					
桂川町健康増進・食育推進計画					

⁴ 第2期特定健康診査等実施計画：医療費の伸びの抑制に資するため、生活習慣病を中心とした疾病予防を重視して、健康診査及び保健指導の充実を図ることを目的とした計画

⁵ 国民健康保険保健事業実施計画：生活習慣病対策をはじめとする被保険者の健康増進、糖尿病等の発症予防や重症化予防等の保健事業の実施及び評価を行う計画

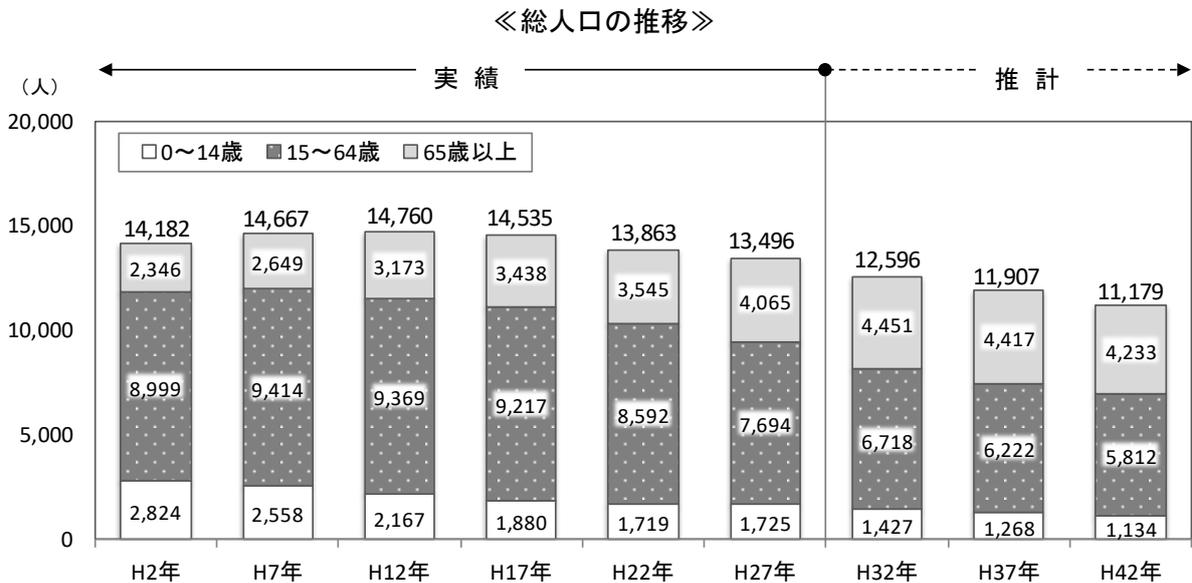
第2章 町民の健康と生活習慣の現状

1. 人口の状況

(1) 総人口の推移

本町の総人口は、平成12年の14,760人をピークに年々減少し、平成27年には13,496人となっており、今後も減少することが見込まれています。

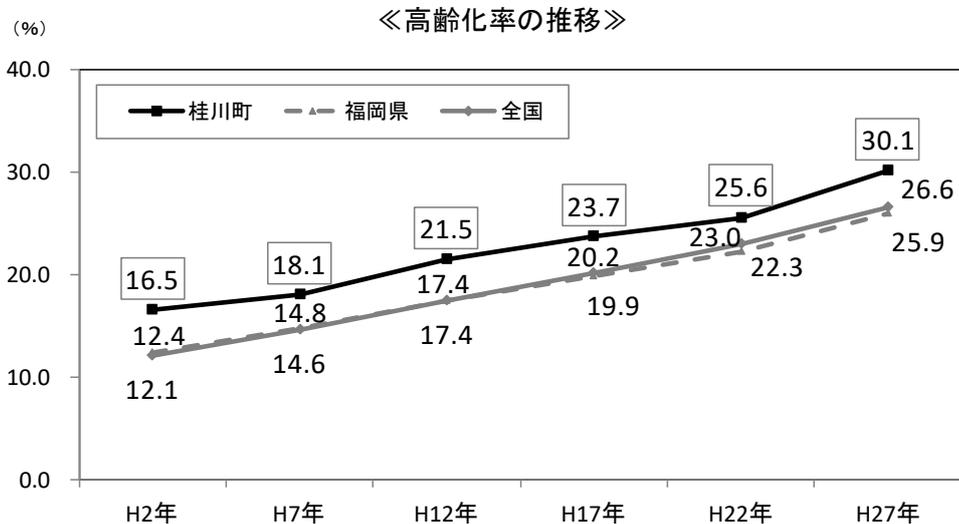
年齢3区分別人口の推移をみると、0～14歳の年少人口、15～64歳の生産年齢人口は年々減少していますが、65歳以上の老年人口は増加しており、本町においても少子高齢化が急速に進行していることがわかります。



資料：H27年まで 国勢調査（総人口は年齢不詳含む）
H32～H42年 国立社会保障・人口問題研究所（略称「社人研」）

(2) 高齢化率の推移

本町の高齢化率は、平成27年で30.1%となっており、福岡県・全国より高い値で推移しています。



資料：国勢調査

(3) 出生・死亡の状況

① 出生数

出生数は増加傾向にあります。出生率を県と比較すると本町の方が低くなっています。

(単位:人)

	出生数				
	総数	男	女	出生率(人口千対)	県出生率(人口千対)
平成22年	100	59	41	7.20	9.40
平成23年	110	61	49	8.10	9.20
平成24年	110	54	56	8.10	9.10
平成25年	130	68	62	9.60	9.10
平成26年	122	68	54	9.00	9.00
平成27年	112	54	58	8.20	9.03

資料:人口動態統計

② 死亡数

死亡数は平成26年まで減少していましたが、平成27年に増加しています。死亡率は一貫して県の値より高く推移しています。

(単位:人)

	死亡数				
	総数	男	女	死亡率(人口千対)	県死亡率(人口千対)
平成22年	190	83	107	13.77	9.42
平成23年	172	79	93	12.59	9.55
平成24年	163	90	73	11.96	9.70
平成25年	157	81	76	11.54	9.80
平成26年	156	64	92	11.56	9.77
平成27年	180	86	94	13.32	9.92

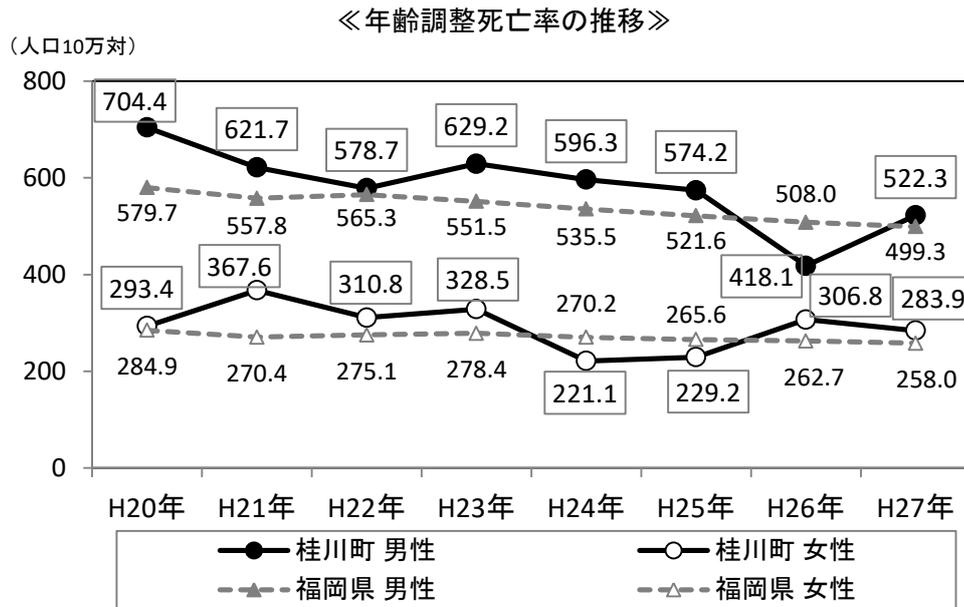
資料:人口動態統計

2. 死亡の状況

(1) 年齢調整死亡率

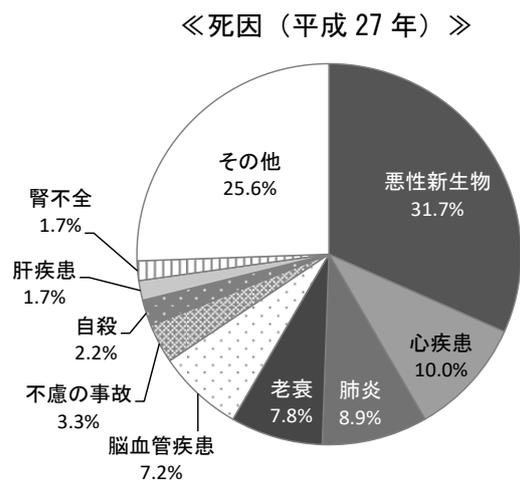
本町の年齢調整死亡率⁶は、男女ともに年々低下傾向にありましたが、男性では、平成27年に、女性では平成26年に大きく上昇しています。

福岡県と比較すると、男性では平成26年以外、女性では平成24年、平成25年以外の値で高く、全体的にみると福岡県の値を上回って推移しています。



(2) 死因の状況

本町の平成27年の死因の割合は、悪性新生物が31.7%で最も多く、次いで心疾患(10.0%)、肺炎(8.9%)、老衰(7.8%)、脳血管疾患(7.2%)の順に多くなっています。

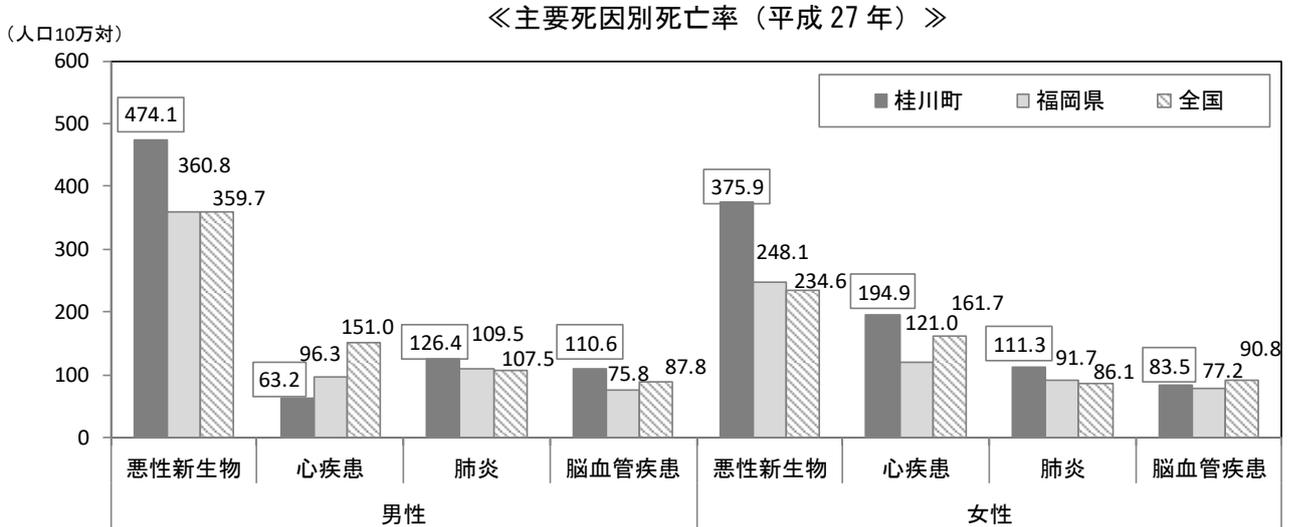


⁶ 年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域や年次間で死亡状況の比較ができるよう、年齢構成を調整した死亡率。

(3) 主要死因別死亡状況

本町の主要死因別死亡率は、男女ともに悪性新生物が最も高く、男女ともに福岡県・全国と比較すると著しく高い状況です。

男性では、肺炎、脳血管疾患の値も福岡県・全国と比較すると高く、女性では、心疾患、肺炎の値が高い状況です。

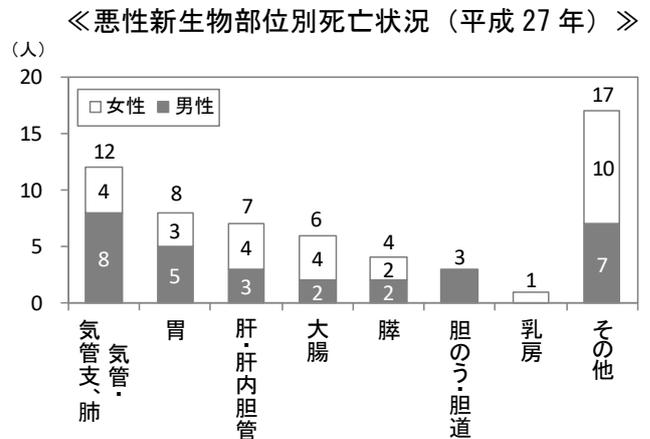


資料：人口動態統計

(4) 悪性新生物部位別死亡状況

悪性新生物の部位別死亡状況を見ると、全体で最も多いのは「気管・気管支、肺」で、次いで「胃」、「肝・肝内胆管」と続いています。男性でも同様の傾向となっています。

女性では、「気管・気管支、肺」、「肝・肝内胆管」、「大腸」が最も高く、次いで「胃」となっています。



資料：人口動態統計

(5) 自殺による死亡状況

自殺者数は、平成27年では男性が2人、女性が1人で、合わせて3人となっています。

(単位:人)

	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
男性	0	7	0	0	2	2
女性	0	2	0	0	2	1
計	0	9	0	0	4	3

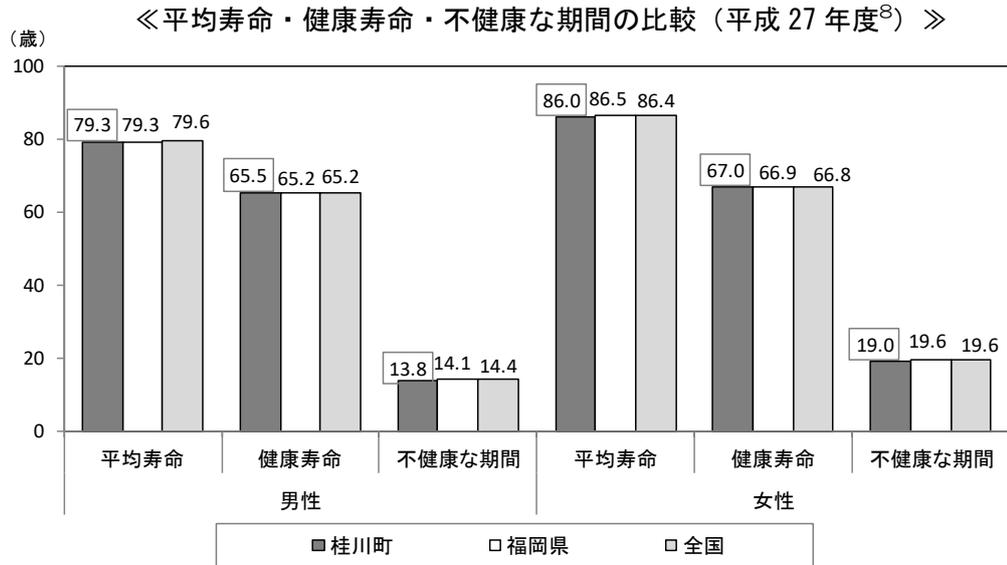
資料：自殺白書（厚生労働省）

3. 本町の健康水準

(1) 平均寿命・健康寿命⁷

本町の平均寿命は、男性では福岡県と同じ値ですが全国より低く、女性では福岡県・全国の値より低くなっています。

平均寿命から健康寿命を引いた「不健康な期間」は、男女ともに福岡県・全国より低い値となっています。

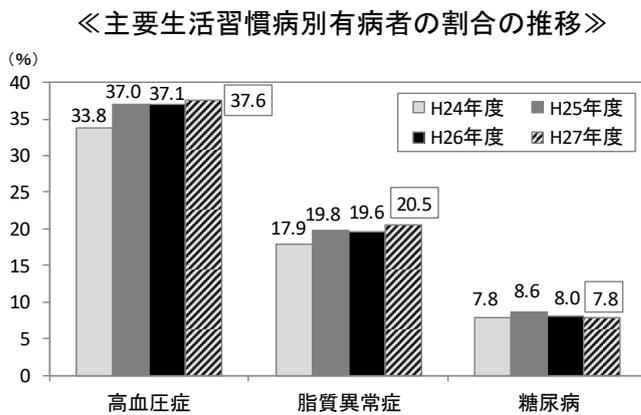


資料：桂川町KDBシステム⁹

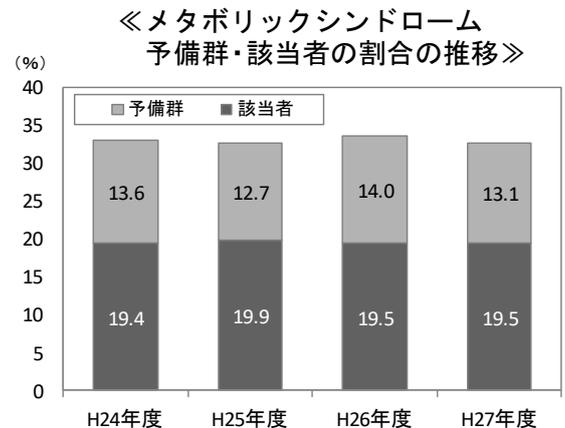
(2) 生活習慣病の状況

主要生活習慣病の有病者の割合の推移をみると、高血圧・脂質異常症は、平成27年度に増加していますが、糖尿病は減少しています。

メタボリックシンドローム予備群の割合は減少し、該当者の割合も減少しています。



資料：桂川町KDBシステム



資料：桂川町KDBシステム

⁷ 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。

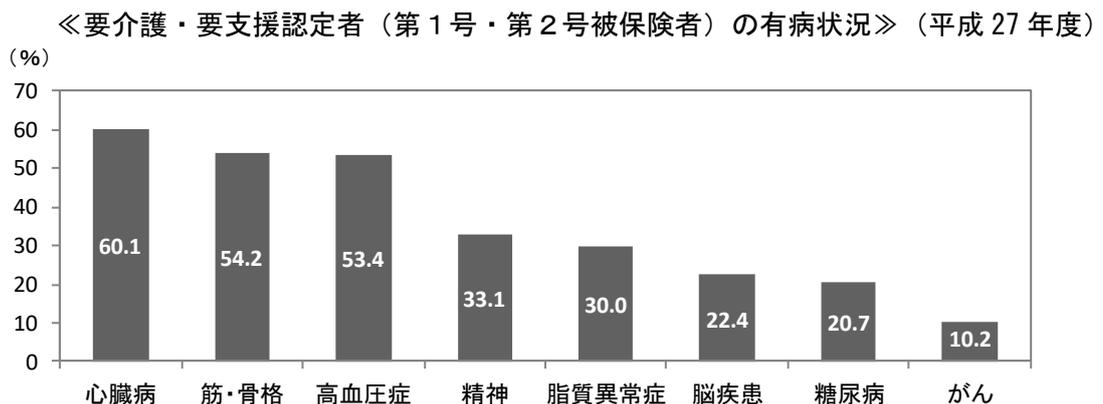
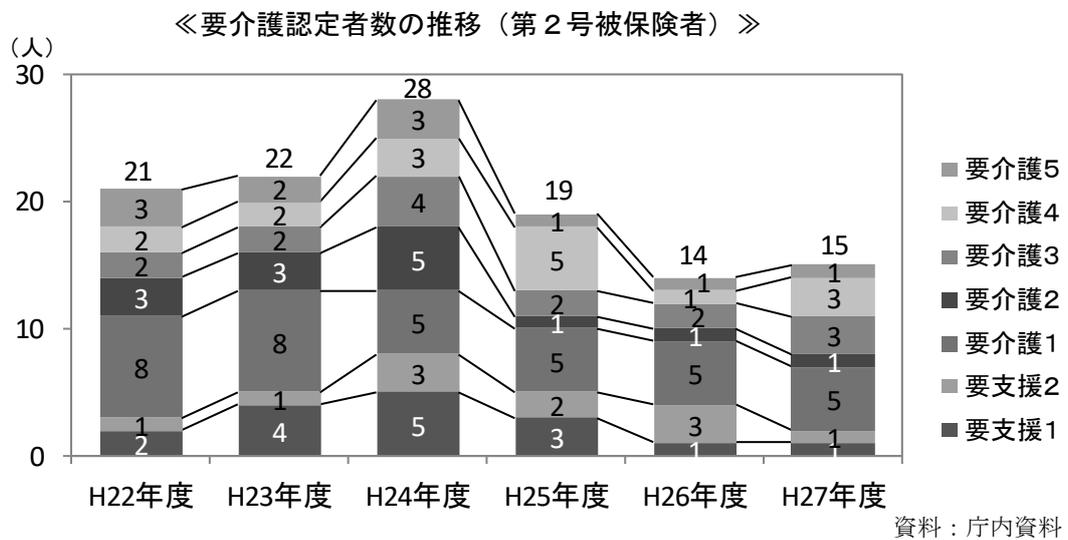
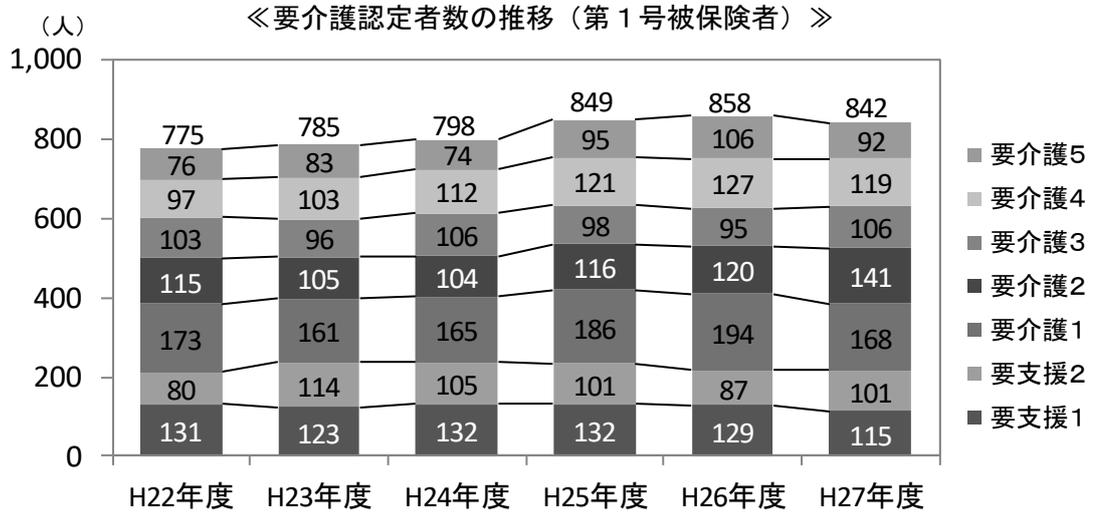
⁸ 「年」「年度」の表記の違い：調査によって「年」と「年度」の表記が異なる。

⁹ 国保データベースシステム（KDB）：国保中央会が開発したデータ分析システムのこと。医療費だけでなく、健診情報や介護認定情報も併せて分析できるシステム。

(3) 介護保険の状況

要介護認定者数の状況をみると、第1号被保険者は増加傾向にあり、平成27年度では842人、第2号被保険者は減少傾向にあり、平成27年度で15人となっています。

要介護・要支援認定者の有病状況をみると、心臓病、筋・骨格、高血圧症の順に多くなっています。

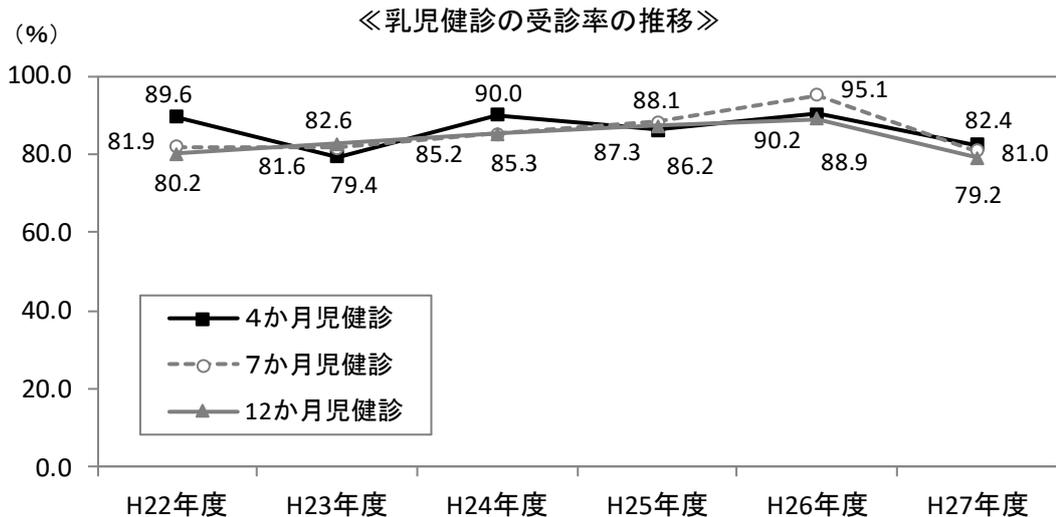


(4) 健診等の状況

① 乳児健診の状況

乳児健診の受診状況をみると、4か月児・7か月児・12か月児ともに80%前後の受診率で推移しています。

平成26年度にそれぞれ増加していましたが、平成27年度には低下しています。



■ 乳児健診の状況

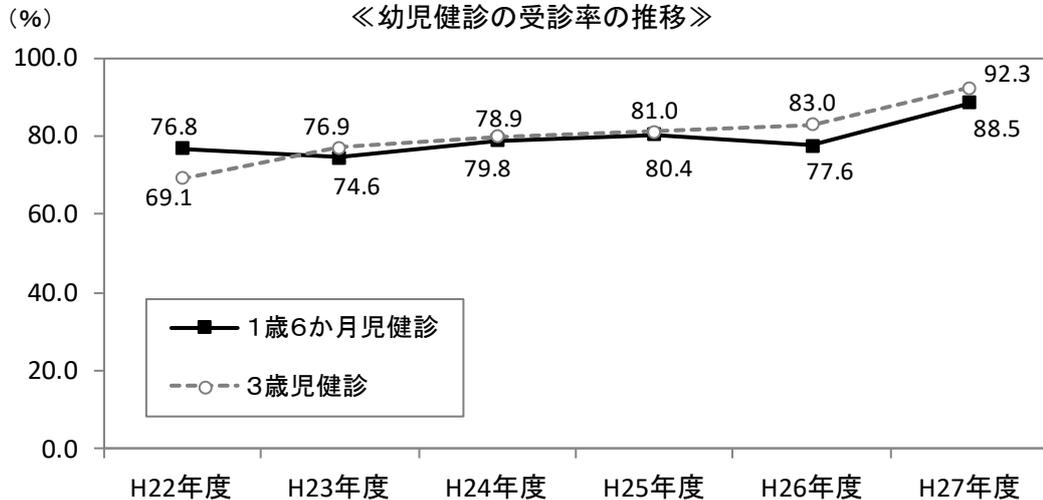
年度	4か月児健診			7か月児健診			12か月児健診		
	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
H22年度	96	86	89.6	105	86	81.9	116	93	80.2
H23年度	126	100	79.4	136	111	81.6	121	100	82.6
H24年度	120	108	90.0	122	104	85.2	102	87	85.3
H25年度	138	119	86.2	135	119	88.1	142	124	87.3
H26年度	112	101	90.2	103	98	95.1	117	104	88.9
H27年度	119	98	82.4	126	102	81.0	125	99	79.2

資料：庁内資料

② 幼児健診・歯科健診の状況

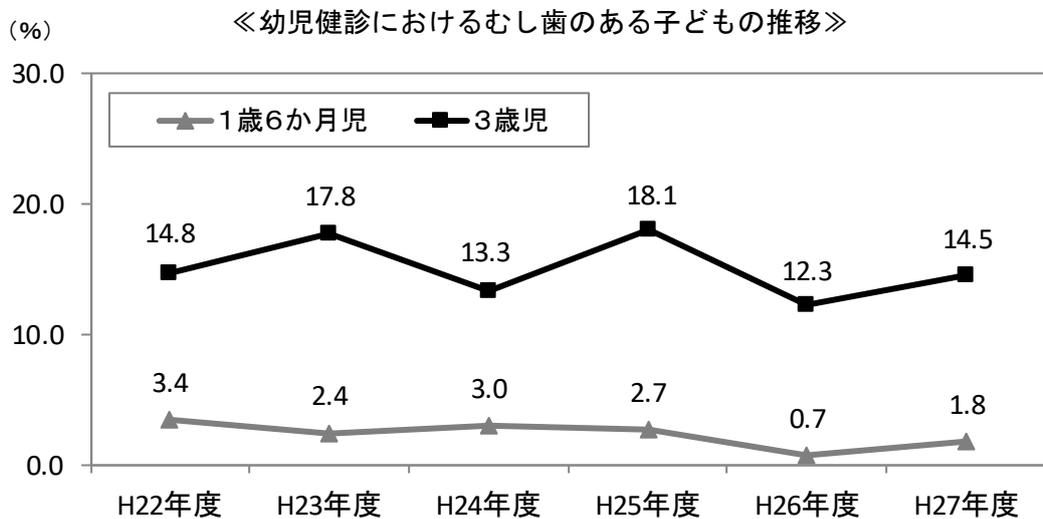
幼児健診の受診率をみると、1歳6か月児健診の受診率は平成26年度まで横ばいとなっていたましたが、平成27年度に増加しています。

3歳児健診の受診率は年々増加し、平成27年度で大幅に増加しています。



資料：庁内資料

幼児歯科健診の状況をみると、むし歯のある子どもの率（有病率）は、1歳6か月児では減少傾向にあります。3歳児の有病率は15%前後で推移しています。



資料：庁内資料

■ 幼児健診・歯科健診の状況

年度	1歳6か月児健診・歯科健診					3歳児健診・歯科健診				
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	むし歯のある子どもの数(人)		対象者数 (人)	受診者数 (%)	受診率 (%)	むし歯のある子どもの数(人)	
				数	率(有病率)(%)				数	率(有病率)(%)
H22年度	117	94	80.3	4	3.4	122	87	71.3	18	14.8
H23年度	123	91	74.0	3	2.4	118	90	76.3	21	17.8
H24年度	133	105	78.9	4	3.0	128	99	77.3	17	13.3
H25年度	112	90	80.4	3	2.7	116	94	81.0	21	18.1
H26年度	143	111	77.6	1	0.7	106	88	83.0	13	12.3
H27年度	113	100	88.5	2	1.8	117	108	92.3	17	14.5

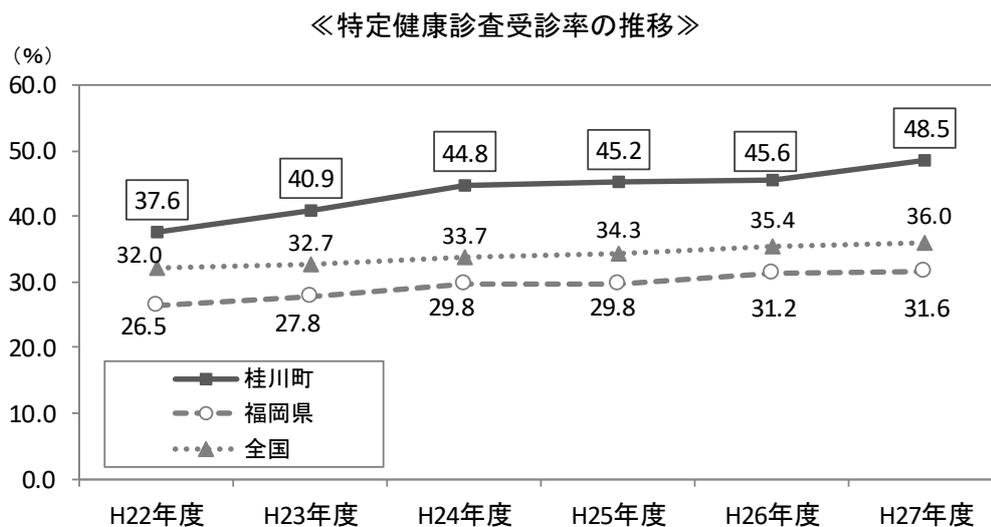
資料：庁内資料

③ 特定健康診査・特定保健指導の状況

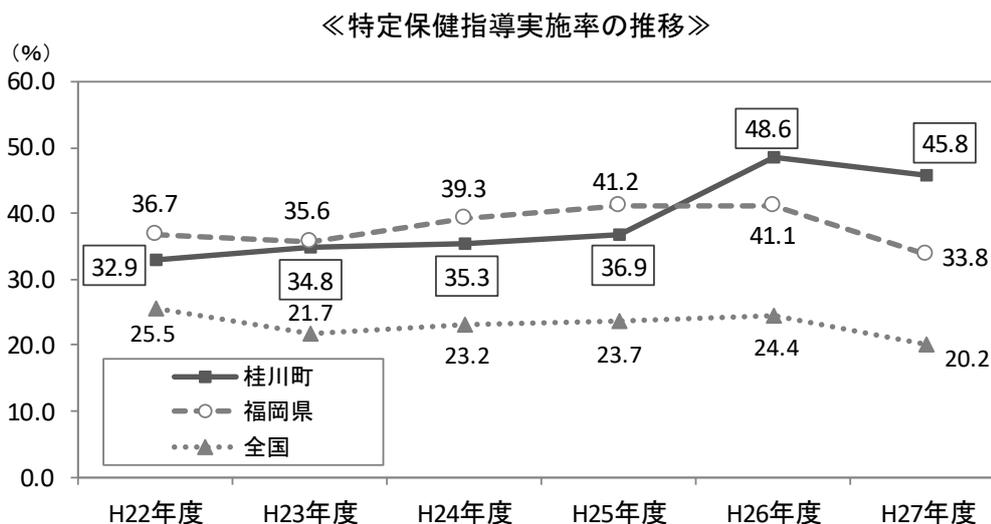
特定健康診査の受診率は、年々増加し、平成27年度で48.5%となっています。

特定保健指導実施率は、平成26年度に大幅に上昇していますが、平成27年度では45.8%と減少しています。

福岡県・全国と比較すると、平成27年度では、特定健康診査受診率・特定保健指導実施率ともに本町の値が最も高くなっています。



資料：桂川町KDBシステム



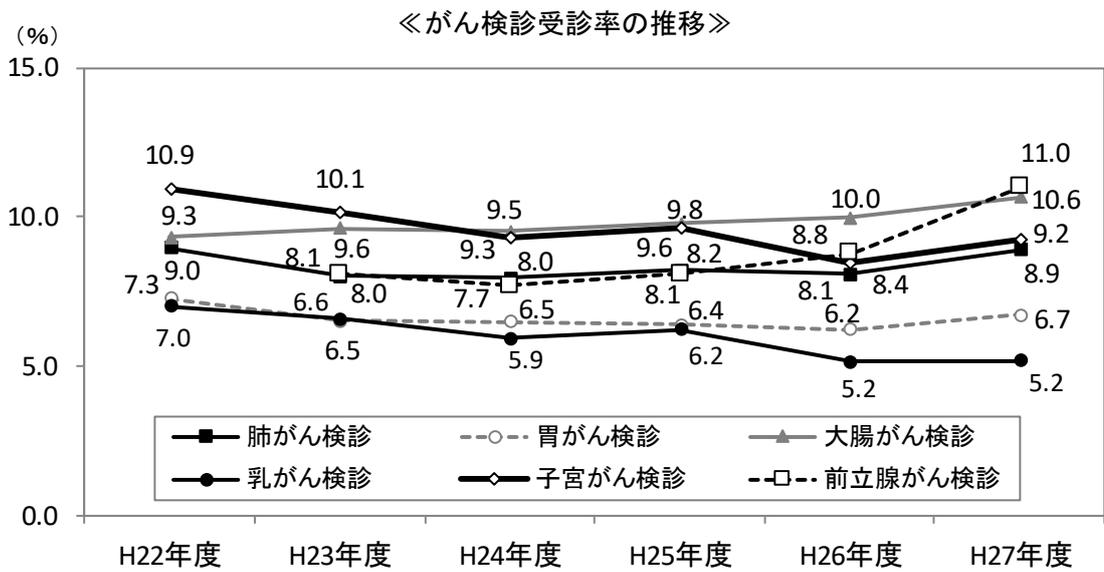
資料：桂川町 KDBシステム
 福岡県・全国 市町村国保 特定健康診査・特定保健指導 実施状況概況 報告書

④ がん検診の受診状況

がん検診の受診率の推移をみると、前立腺がん検診・大腸がん検診・肺がん検診は増加傾向にあります。乳がん検診・子宮がん検診は受診率が低下傾向にあります。

平成27年度では、前立腺がん検診の受診率が最も高く11.0%となっていますが、全体をみると10%前後であり、受診率は低い状況です。

また、精密検査については、胃がん検診・大腸がん検診において、要精密者数に対して精密受診者が少なくなっています。



資料：庁内資料

■平成27年度 がん検診受診状況

(単位：人)

	対象者	受診者	受診率(%)	要精密者数	精密受診者数	がん発見数
肺がん検診	8,695	774	8.9	30	26	0
胃がん検診	8,695	583	6.7	57	23	0
大腸がん検診	8,695	926	10.6	80	26	2
乳がん検診	4,811	249	5.2	13	13	0
子宮がん検診	6,202	572	9.2	10	10	0
前立腺がん検診	3,096	340	11.0	18	11	1

資料：庁内資料

第3章 計画の基本的な方向

1. 計画の基本理念

**できることから始めよう！
健やかで 笑顔あふれるまち “けいせん”**

本町では、「第5次桂川町総合計画」で、町民が快適な生活環境の中で安心して暮らせるよう、行政と町民がともに支え合い、伝統文化・地域コミュニティ・産業を守り育てていくまちを目指し、まちづくりの将来像を『協働で未来（夢）を拓く～笑顔あふれるまち“けいせん”』と定めています。

町民が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、乳幼児から高齢者までの全ての町民が、自分のことから健康づくりに取り組み、共に支え合いながら希望や生きがいを持って生活することが必要です。

また、「食」を取り巻く環境の変化により、肥満や生活習慣病が増加しています。「食育」は健康づくりと密接に結びついており、相互に作用することから、一体的に取り組むことでより効果的なものになります。

このような考え方にに基づき、生活習慣や食生活、社会環境の改善を通じて、「できることから始めよう！ 健やかで 笑顔あふれるまち “けいせん”」を基本理念とします。

2. 計画の基本目標

健康寿命の延伸

基本理念の実現に向けて、町の健康を取り巻く状況と健康課題を踏まえ、基本目標を「健康寿命¹⁰の延伸」と定めます。

町民一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」という健康意識を高め、自己の価値観や健康状態に応じた生きがいを持って、生涯にわたり生活の質を維持・向上できるよう、健康で自立して暮らすことのできる期間を延ばします。

¹⁰ 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。

3. 計画の基本的な方向

基本的な方向として次の3つの事項を掲げ、基本的な方向を達成するために分野別・ライフステージ別に目標と取り組みを定めます。

◆基本的な方向

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ② ライフステージに応じた健康づくりの推進
- ③ 健康を支える環境の整備

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

本町の死因の状況をみると、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患の割合が高くなっており、これらの疾病は、食生活・運動・休養・喫煙などの生活習慣によって引き起こされます。

そのため、子どもの頃から健やかな生活習慣を身につけ、それを保持・増進し、健康診査を受診することで生活習慣病を早期に発見し、その後の保健指導を実施することで重症化を予防します。

(2) ライフステージに応じた健康づくりの推進

本計画では、すべての町民が生涯にわたって健康づくりに取り組むことを目指しています。

しかし、生活習慣や健康課題は年代ごとに異なるため、ライフステージ特有の健康課題に応じた取り組みを進める必要があります。

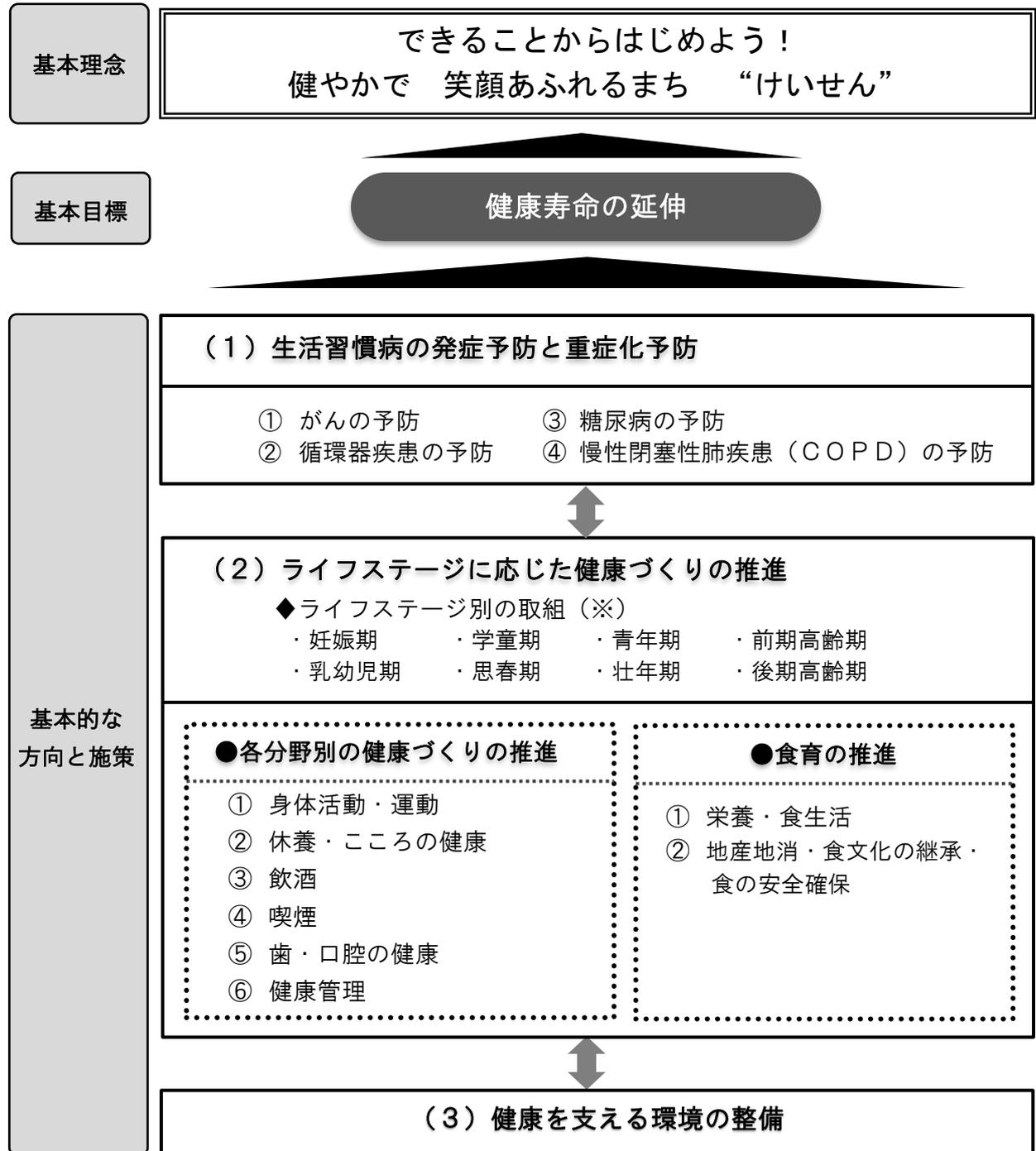
町民が安心して暮らしていくために健康の基本となる、① 身体活動・運動、② 休養・こころの健康、③ 飲酒、④ 喫煙、⑤ 歯・口腔の健康、⑥ 健康管理の6つの分野について取り組み、食育に関しては、① 栄養・食生活、② 地産地消・食文化の継承・食の安全確保に取り組むことで健康づくりを推進します。

(3) 健康を支える環境の整備

町民一人ひとりが主体的に健康づくりや食育に取り組むためには、社会全体として積極的に支援する体制づくりが必要です。

個人にあった方法で気軽に継続して健康づくりができるように、家庭や地域、学校、職場、行政などの結びつきを強化し、地域社会全体で個人の健康を支え守る環境づくりに努めます。

計 画 の 体 系



（※）ライフステージの年齢区分

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| ① 妊娠期 ： 妊娠中の時期 | ⑤ 青年期 ： 20～39 歳 |
| ② 乳幼児期 ： 0～5 歳 | ⑥ 壮年期 ： 40～64 歳 |
| ③ 学童期 ： 6～12 歳（小学生） | ⑦ 前期高齢期 ： 65～74 歳 |
| ④ 思春期 ： 13～19 歳（中学・高校生・専門学校等） | ⑧ 後期高齢期 ： 75 歳以上 |

第4章 健康づくりを推進するための施策と目標

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がんの予防

人体には、もともと傷ついた遺伝子を修復したり、異常な細胞の増殖を抑えたり、取り除く機能が備わっています。しかし、遺伝子に傷がつき異常な細胞ができてしまい、それが無限に増殖し、腫瘍となって周囲の組織に広がり、体を弱らせてしまうことがあります。それが“がん”という病気です。

生涯を通じて、2人に1人は一生のうち何らかのがんになると言われています。がんは原因が多岐にわたるため予防が難しいといわれてきましたが、がんに関連するウイルスへの感染の他に、喫煙（受動喫煙を含む）、過剰飲酒、身体活動の低下、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩分の過剰摂取などの生活習慣の中にがんを発症させる要因が潜んでいることも明らかになってきました。

また、がんにかかる率を減少させ、がんによる死亡を防ぐために重要なのは、がんの早期発見です。そのため、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受け、精密検査が必要と判定された場合や自覚症状がある場合には、できるだけ早く医療機関を受診することが必要です。

【現状】

青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・本町の死因として最も多い疾患は、悪性新生物となっており、死因全体の31.7%となっています。また、悪性新生物による死亡率は福岡県・全国の値を大きく上回っています。 ・悪性新生物の部位別死亡状況をみると、男女全体で最も多いのは「気管・気管支、肺」、次いで「胃」、「肝・肝内胆管」と続いています。 ・がん検診の受診率は全体を通して10%前後で県平均値より低く、精密受診率も低くなっています。
壮年期	
前期高齢期	
後期高齢期	

【課題】

<ul style="list-style-type: none"> ・がんによる死亡が多いことから、まずはがんの発症を予防するために、町民一人ひとりががんの発症リスクを知り、生活習慣を見直す必要があります。 ・がん検診の受診の必要性を理解し、受診することで、がんの早期発見・早期治療を促進することが必要です。

【目標】

定期的ながん検診を受けよう！

【基本的方向】

1. 生活習慣を改善することでがんの発症を予防します。
2. がん検診の必要性や重要性について理解を深め、がんの早期発見・早期治療に努めます。

【具体的な取組】

町民の取組
○検診や広報等を通して、がんの発症リスクを高める要因について理解を深めます。
○がんの発症リスクを高める生活習慣を改善します。
○がん検診を積極的に受診して、周囲の人にも受診を呼びかけます。
地域・関係団体・学校・企業等の取組
○学校では、がんの基本的な知識とがんの予防について子どもたちに伝えます。
○企業では、がん検診の受診を推奨します。
○医療機関等は、がん検診の受診に協力します。
行政の取組
○望ましい生活習慣について、広報等により情報提供を行います。
○がん検診の重要性について知識を普及します。
○がん検診を受診しやすい環境づくりに努めます。

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
がん検診	がんの早期発見、早期治療のための各種がん検診の実施と要精密者への受診勧奨を行います。	健康福祉課

【目標指標】

指 標	現状値 H27 (2015) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
主要死因別死亡率「がんの死亡率」の減少	男性 474.1 女性 375.9 (人口10万対)	男性 360.8 女性 248.1 (人口10万対)	男性 360 女性 240 (人口10万対)	人口動態調査
がん検診の受診率 ¹¹ 向上	胃がん 6.7% 肺がん 8.9% 大腸がん 10.6% 子宮(頸部)がん 9.2% 乳がん 5.2% 前立腺がん 11.0%	胃がん 8.3% 肺がん 9.56% 大腸がん 12.75% 子宮(頸部)がん 26.62% 乳がん 20.38% 前立腺がん 11.2% (H26年)	胃がん 10% 肺がん 10% 大腸がん 15% 子宮(頸部)がん 10% 乳がん 10% 前立腺がん 15%	庁内資料
がん検診精密者の医療機関受診率の向上	胃がん 40.3% 肺がん 86.7% 大腸がん 32.5% 子宮(頸部)がん 100% 乳がん 100% 前立腺がん 61.1%	胃がん 84.6% 肺がん 83.2% 大腸がん 69.8% 子宮(頸部)がん 86.3% 乳がん 87.0% (H25年)	100%	庁内資料

¹¹ がん検診対象者：本町のがん検診は、「胃がん」40歳以上(男女)、「肺がん」40歳以上(男女)、「大腸がん」40歳以上(男女)、「前立腺がん」50歳以上(男性)、「子宮がん」20歳以上(女性)、「乳がん」40歳以上(女性・隔年)の町民を対象としている。

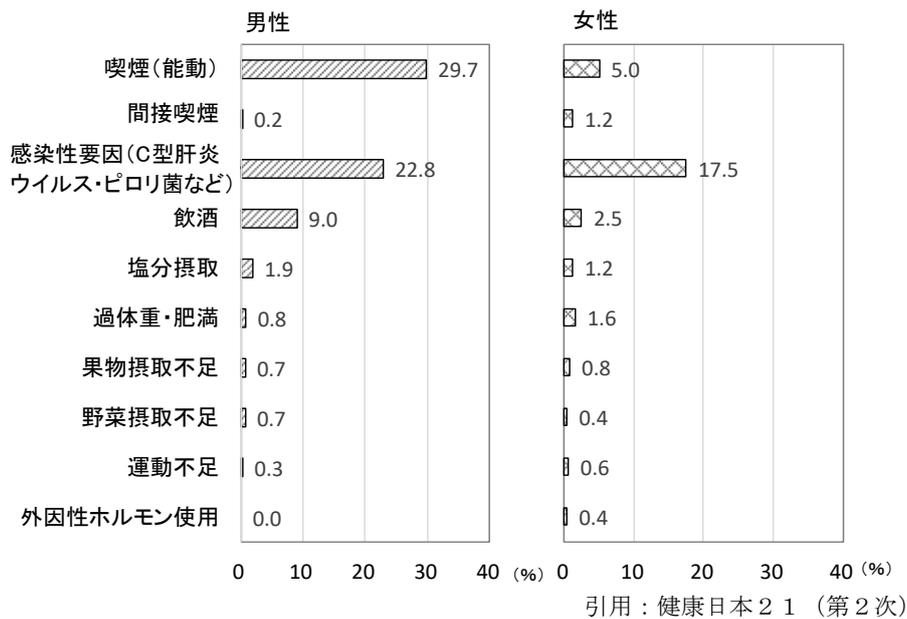
けんこうコラム

できることからやってみよう！

日本で行われた研究をもとに、各要因をなくすことによって予防可能ながんの割合について推計した研究によると、男性では、喫煙（受動喫煙を含む）29.9%、感染22.8%、飲酒9.0%を合わせた61.7%は予防可能なリスク要因によるものでした。

一方、女性では感染17.5%、喫煙（受動喫煙含む）6.2%、飲酒2.5%を合わせた30%近くが予防可能なリスク要因でした。

◆日本人のがん発生の原因



厚生労働省では、日本人のためのがん予防法として以下の項目を挙げています。
がんの予防のために自らの生活習慣を振り返り、できることから始めてみましょう！

◆日本人のためのがん予防法

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 ・ 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 ・ 野菜や果物不足にならない。 ・ 飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する。 (太りすぎない、痩せすぎない)
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。

資料：厚生労働省第3次対がん10か年総合戦略研究事業

(2) 循環器疾患の予防

心疾患と脳血管疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで主要死因の大きな一角を占めています。これらは、単に死亡を引き起こすのみではなく、急性期治療や後遺症治療のために、個人的にも社会的にも負担が増大し、特に脳血管疾患は「寝たきり」の主要な原因となっています。

循環器疾患は、血管の損傷によっておこる疾患で、その発症には高血圧症、脂質異常症、糖尿病、喫煙の4つの危険因子が関わっています。循環器疾患の予防は、これらの危険因子の管理が中心となるため、それぞれについて改善を図る必要があります。

なお、高血圧症と脂質異常症についてはこの項で扱い、糖尿病と喫煙については別項で記載します。

【現状】

青年期 壮年期 前期高齢期 後期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> • 本町の死因の 10.0%は心疾患、7.2%は脳血管疾患となっています。 • 平成 27 年の死亡率を福岡県・全国と比較すると、女性においては心疾患の死亡率が福岡県・全国より高く、男性においては、脳血管疾患の死亡率が高い状況です。 • データヘルス計画によると、特定健康診査の結果では、高血圧症や脂質異常症といった基礎疾患の重なりがある人が多くなっています。 • メタボリックシンドローム予備群の割合は増加し、該当者の割合は減少していますが全体の推移は変化がありません。また、データヘルス計画の平成 26 年度の値を福岡県・全国と比較すると、該当者・予備群ともに本町が高くなっています。 • 特定健康診査の受診率は年々増加し、平成 27 年度では 48.5%となっていますが、国の目標である市町村国保受診率 60%には達していません。 • 介護保険 2 号被保険者で、脳血管疾患により介護認定を受けている人は特定健康診査の受診歴がありません。 • 特定保健指導の指導率が低くなっています。
------------------------------	---

【課題】

<ul style="list-style-type: none"> • 生活習慣の改善により、高血圧症・脂質異常症を予防することが必要です。 • 青年期・壮年期の早い時期から、血圧管理に関心を持つことで、脳血管疾患を発症する人を減らし、死亡の減少につなげる必要があります。 • すでに高血圧症・脂質異常症を有する人は、適切に治療することで危険因子を減らし、重症化を予防する必要があります。 • 特定健康診査・特定保健指導の適切な受診により、自分の健康状態に関心を持ち、病気の早期発見・早期治療につなげる必要があります。
--

【目標】

年に1回は健康診査を受けよう！

【基本的方向】

1. 自分自身の健康状態を正しく理解し、必要な場合は生活習慣の改善に取り組むことができるように、啓発や保健指導を行います。
2. 健康診査の必要性や定期的に受診することの大切さについて理解を深めます。
3. 健康診査の結果、何らかの異常があった人には保健指導を実施するとともに、治療が必要な人や治療中断者に対しては受診勧奨を行い、重症化を予防します。

【具体的な取組】

町民の取組
○健康診査を積極的に受診して、周囲の人にも受診を呼びかけます。
○職場や町の健康診査、人間ドックなどの各種健診や健康相談を活用して、自分の健康状態を知ります。
○喫煙や過度の飲酒、高塩分や偏った食習慣、運動不足の改善に取り組みます。
○高血圧や脂質異常症などの病気を発症している人は、病院で適切に治療を受けます。
地域・関係団体・学校・企業等の取組
○地域では、積極的な健康づくりに取り組めるように、環境整備に努めます。
○学校では、子どもたちが規則正しい生活習慣を身につけられるよう指導を行います。
○企業では、健診を受けやすい環境の整備を行います。
○医療機関では、健康診査の受診を推奨します。
行政の取組
○病気と生活習慣の関係や、健康づくりに関するイベントなどの情報を積極的に発信します。
○健康診断の受診勧奨を積極的に行い、働き盛りの世代や子育て世代などの若い人も受診しやすい環境を整備します。

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
特定健康診査	40～74歳の国保被保険者を対象に、内臓脂肪型肥満に着目した健康診査を行います。	健康福祉課 保険環境課
特定保健指導	特定健康診査の結果により、健康の保持に努める必要がある者に対して計画的に実施する保健指導を実施します。	健康福祉課 保険環境課

【目標指標】

指 標	現状値 H27 (2015) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
脳血管疾患・心疾患 の年齢調整死亡率 ¹² の減少 (10万人当たり)	脳血管疾患 男性 110.6 女性 83.5 心疾患 男性 63.2 女性 194.9	脳血管疾患 男性 75.8 女性 77.2 心疾患 男性 96.3 女性 121.0	脳血管疾患 男性 100 女性 75 心疾患 男性 60.0 女性 121	人口動態 統計 (厚生労働省)
高血圧の改善 (Ⅱ度以上高血圧者 160/100の減少)	5.5% (66人)	—	2%	
脂質異常症の改善 (LDLコレステロール 160mg/dl以上の 者の減少)	10.9% (130人)	LDLコレステロ ール160mg/dl 以上の者の割合 男性 21.0% 女性 28.3% (H23年)	7%	庁内資料
メタボリックシンド ロームの該当者及び 予備群推計数の減少	該当者 19.9% 予備群 13.1%	—	該当者 15% 予備群 10%	
特定健康診査・特定 保健指導の実施率の 向上	特定健康診査 実施率 48.5% 特定保健指導 実施率 46.4%	特定健康診査 実施率 31.5% 特定保健指導 実施率 43.0%	特定健康診査 実施率 55% 特定保健指導 実施率 50%	KDB
若年者健診の対象者	40歳未満の国民 健康保険被保険者	—	40歳未満の 町民全員実施	—

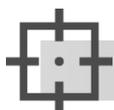
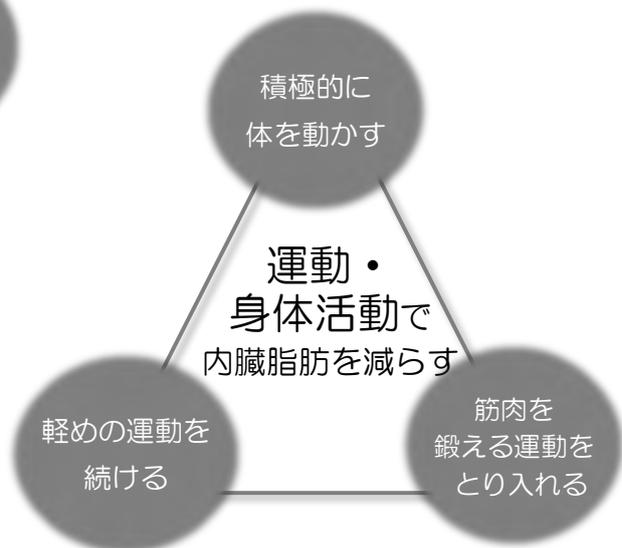
¹² 年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域や年次間で死亡状況の比較ができるよう、年齢構成を調整した死亡率

けんこうコラム

できることからやってみよう！

メタボリックシンドロームは、太っているという見た目やお腹まわりの数値だけの問題ではなく、「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の重なりが起きていることを示しています。この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。

内臓脂肪を減らすために、メタボリックシンドロームの意味や予防法を正しく理解し、生活習慣の改善に取り組みましょう！



ワンポイントアドバイス

間違ったダイエットをすると、かえって脂肪を増やす原因にもなりかねません。栄養バランスを考えて必要な栄養素が不足しないように気をつけましょう。

- 食事を抜くダイエットは脳や体が危機感をおぼえ、脂肪を蓄えやすくなるので✖
- 食事制限だけのダイエットは筋肉量や骨量が低下し、骨粗しょう症の危険性が高まったり、脂肪が増えやすくなるので✖
- ダイエットは食事と運動で行うものなので、薬頼みのダイエットは✖

(3) 糖尿病の予防

糖尿病は心血管疾患（狭心症、心筋梗塞など）のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症の併発などによって、生活の質だけではなく、社会経済活力と社会保障資源に多大な影響を及ぼします。

糖尿病は現在、新規透析導入の最大の原因疾患であるとともに、心筋梗塞や脳卒中のリスクを2～3倍増加させるといわれています。

糖尿病の危険因子は、加齢、家族歴、肥満、身体活動の低下（運動不足）、耐糖能異常（血糖値の上昇）です。循環器疾患と同様に、生活習慣の見直しにより予防することが重要です。

健康診査によって糖尿病が強く疑われる人や糖尿病の可能性が否定できない人を見逃すことなく、早期に重症化予防として治療を開始するよう健康診査の受診者を増やしていくことが必要です。同時に、糖尿病の未治療や治療を中断することが糖尿病の合併症の増加につながるため、治療を継続し良好な血糖コントロール状態を維持することも重要です。

【現状】

青年期	• 糖尿病の有病率は平成 25 年をピークに減少していますが、重症化しやすい疾患であるため、国を含め対策を強化しています。
壮年期	
前期高齢期	
後期高齢期	

【課題】

- 糖尿病の増加を抑制するため、生活習慣と糖尿病の関連について、知識の普及・啓発を図る必要があります。
- 糖尿病は自覚症状が乏しく気づかないうちに悪化するため、健康診査を受診し、早期発見・早期治療を促し、重症化予防を行うことが必要です。

【目標】

生活習慣を改善し、糖尿病を予防しよう！

【基本的方向】

1. 生活習慣と糖尿病の関連について知識の普及を図り、糖尿病にならないための生活習慣づくりを促進することにより、糖尿病の有病者数を減少させます。
2. かかりつけ医・専門医等の連携体制を構築し、血糖値の適正管理により合併症を減少させます。
3. 糖尿病治療の重要性を周知し、未治療者にはより積極的な保健指導等を行うなど、適切な治療の開始・継続を支援する体制づくりを推進します。

【具体的な取組】

町民の取組
○個々の体格や身体活動量に応じた適切な食事量をとることを認識し、肥満や運動不足の解消に取り組みます。
○特定健康診査・特定保健指導を受診し、自分の健康状態を把握するとともに、糖尿病と生活習慣について理解を深めます。
○糖尿病が強く疑われる人や、糖尿病の診断がされた人は、早いうちに医療機関を受診し、適切に治療を受けます。
地域・関係団体・学校・企業等の取組
○学校では、糖尿病をはじめとする生活習慣病について知識を普及し、運動と体の健康づくりの学習をします。
○企業では、特定健康診査の受診勧奨を行います。
○医療機関では糖尿病の知識の普及及び治療の推進を行い、重症化予防に協力します。
行政の取組
○糖尿病予防に関する知識の普及に努めます。
○医療関係者と連携体制を構築し、対象者を把握するとともに、電話や家庭訪問などによる相談を受けます。
○特定健康診査・特定保健指導の適切な実施と対象者が受診しやすい環境づくりを進めます。
○特定健康診査の結果から、保健指導対象者の優先順位を明確にし、対象者に合わせた保健指導を実施し、重症化予防に取り組みます。

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
特定健康診査	40～74歳の国保被保険者を対象に、内臓脂肪型肥満に着目した健康診査を実施します。	健康福祉課 保険環境課
特定保健指導	特定健康診査の結果により、健康の保持に努める必要がある者に対して計画的に実施する保健指導を行います。	健康福祉課 保険環境課

【目標指標】

指 標	現状値 H27 (2015) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
糖尿病有病者の割合の減少	有病者 7.8% (93人)	有病者 男性 8.1% 女性 5.1% (H23年)	有病者 6.5%	データ ヘルス計画
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群推計数の減少	該当者 19.5% 予備群 13.1%	—	該当者 15% 予備群 10%	
特定健康診査・特定保健指導実施率の向上(再掲)	特定健康診査 実施率 48.5% 特定保健指導 実施率 46.4%	特定健康診査 実施率 31.5% 特定保健指導 実施率 43.0%	特定健康診査 実施率 55% 特定保健指導 実施率 50%	庁内資料
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の減少 (HbA1c (NGSP 値 8.1%) 以上の者の割合の減少)	NGSP 値 1.8% (22人)	0.8% (H23年)	NGSP 値 0.7%	



(4) 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の予防

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患 (肺気腫、慢性気管支炎など) で、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行します。

世界的にみると COPD の死亡者数は今後 10 年でさらに 30% 増加すると推定されています。同様に、日本においても COPD による死亡者数は増加傾向にあり、平成 22 年の死亡順位は第 9 位となっています。(出典：健康日本 21)

COPD は禁煙による発症予防と進行阻止、薬剤や呼吸リハビリなどによる症状の改善が可能なため、早期発見による早期治療が求められています。

【現状】

青年期	<ul style="list-style-type: none"> アンケート調査から、町民の COPD の認知度は 19.5% となっており、全国 (27.3%) や福岡県 (25.0%) の値より低くなっています。 本町における COPD による死亡者数は、ここ 5 年の間は 1~2 人で推移しています。
壮年期	
前期高齢期	
後期高齢期	

【課題】

- COPD について知識を広め、認知度を向上させることが必要です。
- たばこの煙は COPD の最大の危険因子と言われているため、現在の青年期・壮年期の世代への喫煙習慣の改善や、子どもの受動喫煙、未成年の喫煙を防止することが必要です。
- 禁煙を希望する人に対しては、情報提供などを行うことで禁煙を始めやすくするような働きかけが必要です。

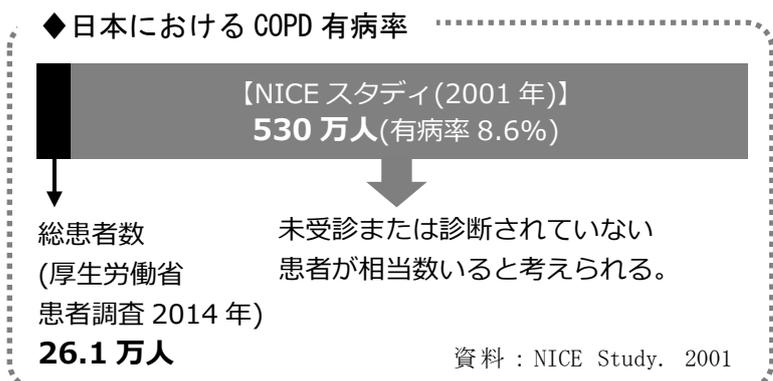
* けんこうコラム *

COPD の有病率

日本人の 40 歳以上の COPD 有病率は 8.6%、患者数は 530 万人と推定されました。しかし、2014 年の厚生労働省患者調査によると、病院で COPD と診断された患者数は約 26 万人です。

つまり、COPD であるのに受診していない人は 500 万人以上いると推定されます。

多くの人々が、COPD であることに気づいていない、又は正しく診断されていないこととなります。



【目標】

COPD について知ろう！

【基本的方向】

1. COPD¹³は、町民に十分認知されていないことから、普及・啓発により認知度を高めます。
2. 禁煙や受動喫煙対策などのたばこ対策を推進し、COPD を予防します。

【具体的な取組】

町民の取組
○COPD についての理解を深めます。
○喫煙と健康の関係について十分に理解し、受動喫煙防止に取り組みます。
○禁煙外来などを活用し、積極的に禁煙を実施します。
地域・関係団体・学校・企業等の取組
○地域では、受動喫煙防止のために分煙に取り組みます。
○医療機関では、COPD の治療を推進します。
○学校では、喫煙の害について教育を行います。
○企業では、分煙や禁煙の徹底に取り組みます。
行政の取組
○喫煙と健康の関係について町民の理解を深めるため、広報等により COPD の普及・啓発を行います。
○分煙施設の増加や啓発活動を通して、受動喫煙防止を推進します。

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
庁舎内での禁煙	庁舎内での禁煙に取り組みます。	全課
啓発活動	COPD について広報等により啓発を行います。	健康福祉課

【目標指標】

指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
COPD の認知度の向上	19.5%	25% (H23 年)	80%	アンケート 調査

¹³ COPD：主として喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊されて酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患。

2. ライフステージに応じた健康づくりの推進

(1) 身体活動・運動

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作を指しています。

身体活動・運動を増やすことで、生活習慣病の発症リスク、生活機能（ロコモティブシンドローム¹⁴、認知症等）のリスクが低下することが明らかになってきました。

世界保健機構（WHO）は高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体不活動を全世界の死亡に関係する危険因子の4番目と認識し、日本では、身体活動・運動は、喫煙、高血圧に次いで非感染性疾患による死亡の3番目の危険因子であることが示唆されています。また、最近では、高齢者の認知機能や運動機能などの社会生活機能の低下と関係することも明らかになっています。

健康増進や体力向上のために身体活動を増やし、運動を実施することは、個人の抱える多様かつ個別の健康課題の改善につながります。

【現状】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 外遊びが少なく、安全に遊べる環境が少なくなっています。
学童期	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から体を動かしている低学年の割合は、男子で 35.8%、女子では 22.8%と男女で差があります。 週に3日以上運動している高学年は、55.8%となっています。 桂川町が実施する児童を対象にしたスポーツ活動等のイベントの参加者は増えていますが、親子を対象にした参加者は少ない状況です。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> 運動について、「特に運動していない」と回答した中学生は 19.5%、高校生は 40.6%となっています。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣者の割合は、20～30 歳代は 20%未満と低い状況です。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> 壮年期の運動習慣者は 20%前後と低い状況です。
前期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣者の割合は 37.5%であり、全世代の中で最も高くなっています。 介護予防・健康づくり関連事業は、地域公民館によって全部できていないところがあります。 要介護認定者（1号被保険者）が増加しています。
後期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 後期高齢期の運動習慣者は 31.9%と他の世代と比べると比較的高い状況です 要介護認定者（1号被保険者）が増加しています。

¹⁴ ロコモティブシンドローム：筋肉、骨、関節、軟骨といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの機能低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態。

【課題】

- 習慣的に運動をしている子どもが少なく、年齢が上がるにつれて運動習慣がない子どもが増加しています。身体を使う遊びや、運動を推進するとともに、安全に遊べる環境を整える必要があります。
- 働き盛りの若い世代は運動習慣がある人が少なくなっています。日常生活の中で積極的に体を動かし、継続的に取り組む必要があります。
- 高齢期では、運動している人としていない人が二極化しています。気軽に始めやすく継続しやすい運動について周知を図り、住民同士で誘い合って運動できるような取り組みを進める必要があります。

【目標】

日々の生活の中で意識的に身体を動かそう！

【基本的方向】

1. 子どもの頃の運動経験は、大人になってからの運動習慣につながるため、子どもの頃から様々な運動に興味を持ち、楽しみながら経験できるよう取り組みを推進します。
2. 仕事や家事などで時間がない人が少しでも体を動かせるよう、日常生活の中で取り組める運動を推進します。
3. 運動することから離れていた人が運動を始めるきっかけとなるよう、誰でも気軽に始められる「歩くこと」を推進します。



【具体的な取組】

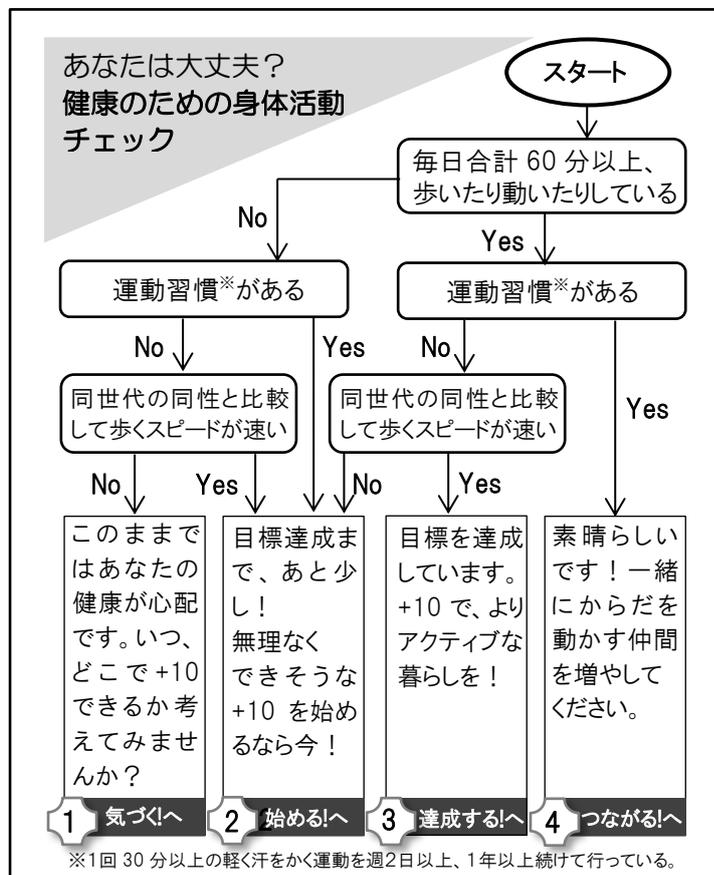
町民の取組	
妊娠期	○妊娠体操など軽い運動を生活に取り入れます。
乳幼児期	○親子や兄弟、友達と外遊びをします。 ○体を動かす楽しさを覚えます。
学童期	○お昼休み・放課後・休日等には、外で元気に遊びます。 ○スポーツ教室に参加して、様々なスポーツを経験します。 ○歩いて登下校します。
思春期	○体育の時間や休み時間を利用して、意識的に身体を動かします。 ○部活や運動イベントなど、運動する機会に積極的に参加します。
青年期	○日常生活の中で気軽にできる運動を習慣化します。
壮年期	○家族や友人などと運動・スポーツに取り組む機会をつくります。 ○日常生活の中で少しでも歩くよう心がけます。
前期高齢期	○日常生活の中で少しでも歩くよう心がけます。 ○運動教室や介護予防教室、地域活動に積極的に参加します。 ○近所の人と誘い合って運動します。
後期高齢期	○町の事業を活用して地域の人と一緒に運動します。 ○積極的に外出します。 ○自宅でできる簡単な運動に取り組みます。
地域・関係団体・学校・企業等の取組	
○地域では、健康や体力づくりに関する勉強会や地域活動に取り組みます。	
○地域では、転倒予防教室などを開催し、高齢者の地域活動への参加を促します。	
○地域では、子どもが運動や外遊びしやすいよう、公園の美化や見守りなどに努めます。	
○保育所（園）・幼稚園では、天気の良い日は、外遊びを実施します。	
○保育所（園）・幼稚園では、子どもの頃からの運動の重要性について情報発信に努めます。	
○学校では、休み時間の遊びや運動を工夫し、身体を動かす楽しさを身につけるようにします。	
○学校では、部活動や地域のスポーツ活動への積極的な参加を促します。	
○医療機関では、健康づくりのための運動を積極的に推奨していきます。	
○スポーツ推進委員会では、各種スポーツ教室やスポーツ大会を通して、町民の運動の機会の拡充を図るとともに、子どもが様々なスポーツを経験できるよう機会を創出します。	
○企業では、職場内のレクリエーション活動やスポーツ活動に取り組みます。	

行政の取組
○運動の方法や効果に関する正しい知識や情報の提供を行います。
○ロコモティブシンドロームの周知を図ります。
○各種運動教室を実施し、転倒予防や運動機能の低下予防に向けた取り組みを推進します。
○子どもの年齢に応じて取り組みやすい運動事業や、スポーツ大会などの情報を発信します。
○高齢者のための介護予防教室を実施し、運動やリハビリ体操の指導を行います。
○生活習慣病の発症予防と介護予防の一体的な取り組みを推進します。
○公園や施設などスポーツ環境の整備・充実に努めます。
○歩くことを推進していきます。

けんこうコラム

できることからやってみよう！

新しい身体活動基準で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、2013年に新しい指針「アクティブガイド」が国民向けのガイドラインとして示されました。アクティブガイドは「+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージとしています。下の図を使って、あなたの身体活動の状況をチェックしてみましょう！



▶▶ 1 気づく！

からだを動かす機会や環境が「いつなのか」「どこなのか」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう

▶▶ 2 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第1歩です。+10から始めましょう。

▶▶ 3 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は1日合計40分が目標です。

▶▶ 4 つながる！

1人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

資料：厚生労働省「アクティブガイド－健康づくりのための身体活動指針－」

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
わんぱく教室	親子で遊べる教室をテーマに【遊び】【音楽】を交互に実施しています。参加者同士の仲間づくりの場としても利用されています。	健康福祉課
けいせん「夢・人・未来塾」アンビシャス広場	子どもの生活体験支援事業として、スポーツ体験活動支援やレクレーション体験活動支援を行っています。	社会教育課
わくわくスポーツ体験塾	運動に自信がない・習い事をしていない小学生1～4年生を対象に、体力向上を目的として様々なスポーツが体験できる事業を実施しています。	社会教育課
ペタンク大会	ニュースポーツで、体力を必要としないため、子どもから高齢者までコミュニケーションをとりながら気軽に楽しめるスポーツを実施しています。	社会教育課
ときめきウォーク in けいせん	町内5km、10 km、20 kmのコースをゆっくり歩く事業を実施しています。	社会教育課
スポーツトレーナー事業	スポーツトレーナーによるトレーニング指導を実施しています。	社会教育課
シェイプアップ教室	40～69 歳を対象に、太らない体作りを目的とした料理教室や運動法、体重・血圧などの測定を行っています。	健康福祉課
介護予防教室	有酸素運動や認知機能を刺激する楽しい知的活動、他者との交流等を実施しています。	健康福祉課
運動教室・大会事業	仕事をしていない方や運動に興味のある方を対象に、ウォーキングや健康体操を実施しています。 また、地域間・世代間交流の場として分館対抗大会や各種大会を行っています。	社会教育課



《 ときめきウォーク in けいせん 》



《 介護予防教室 》
(1次予防拠点型はつつ体操)

【目標指標】

指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
体を動かす低学年の児童の割合の増加	29.5% (93人)	—	50%	アンケート 調査
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小学5年生 (週に3日以上) 男子 60.5% 女子 38.1%	小学5年生 (週に3日以上) 男子 59.2% 女子 33.6% (全国：H25年)	小学5年生 (週に3日以上) 男子 70% 女子 50%	
特に運動していない高学年の児童の割合の減少	14.5% (40人)	—	10%	
特に運動していない生徒の割合の減少	中学生 19.5% (59人) 高校生 40.6% (63人)	—	中学生 10% 高校生 20%	
日常生活における歩数の増加	20～64歳 男性 5,181歩 女性 4,079歩 65歳以上 男性 4,694歩 女性 4,133歩	20～64歳 男性 7,839歩 女性 7,305歩 65歳以上 男性 6,584歩 女性 5,531歩 (H23年)	20～64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩 65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩	
運動習慣者の割合の増加	20～64歳 男性 26.8% 女性 13.3% 65歳以上 男性 40.4% 女性 29.9%	20～64歳 男性 30.4% 女性 29.1% 65歳以上 男性 48.5% 女性 43.2% (H23年)	20～64歳 男性 36% 女性 33% 65歳以上 男性 58% 女性 48%	
ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加	12.3%	17.3% (H24年)	80%	



《 介護予防教室 》
(2次予防通所型転倒予防教室)



《 ウォーキング教室 》

(2) 休養・こころの健康

こころの健康とは、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、「生活の質」に大きく影響するものです。

こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活、心身の疲労の回復・休養・睡眠、ストレスと上手につきあうことが重要です。

中でも、心身の疲労の回復と充実した人生を目指すための休養は、こころの健康を保つための重要な要素のひとつです。十分な睡眠をとり、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。

さらに、健やかなこころを支える社会づくりを目指すためには、社会環境的なアプローチも重要であり、様々なライフステージに応じたこころの健康対策に社会全体で取り組む必要があります。

【現状】

妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・出産や産後のことを不安に感じている妊婦さんがいます。 ・ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がないと感じている母親や、子どもに対して育てにくさを感じていても、解決方法を知らない母親がいます。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・3歳児健診のアンケートでは、8時以降に起きている子どもが17.3%、22時以降に寝ている子どもが41.4%となっています。
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ・小学生の高学年では、23時台に寝ている児童が16.1%います。 ・最近気分の落ち込みや不安になったことがある小学生の割合は、42.8%となっています。 ・気分が落ち込んだときに「誰にも言いたくない」小学生の割合は、22.6%となっています。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・24時以降に寝ている中学生は37.1%、高校生は67.1%と高い状況です。 ・最近気分の落ち込みや不安になったことがある割合は、中学生で53.0%、高校生で78.1%となっています。 ・気分が落ち込んだときに「誰にも言いたくない」生徒の割合は、中学生で28.5%、高校生で39.4%となっています。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠による休養があまりとれていない人の割合は、20歳代で33.3%、30歳代で36.4%と高くなっています。 ・精神的疲れやストレスを感じている人の割合は、30歳代で80%と高くなっています。 ・ストレスの原因となっているのは、「自分の仕事」が54.8%と最も高くなっています。 ・ストレス解消法は「好きなものを食べる」が61.3%と最も高くなっています。

<p>壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 50歳代では、睡眠による休養がまったくとれていない人の割合が、全世代の中で最も高くなっています。 • 精神的疲れやストレスを感じている人の割合は、40歳代で94.1%と全世代の中で最も高くなっています。 • ストレスの原因となっているのは、「自分の仕事」が48.4%と最も高くなっています。 • ストレス解消法は「おしゃべり」が最も高くなっていますが、「ストレス解消ができていない」人の割合も17.2%と高くなっています。
<p>前期高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 生きがいや持病や余命のことで不安になるなど、心の問題を抱えている人がいます。 • 高齢者の引きこもりがあります。
<p>後期高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ストレスの原因となっているのは、「自分の病気や介護」が34.6%と最も高くなっています。 • ストレス解消法は「好きなものを食べる」が37.4%と最も高くなっています。

【課題】

- 若い世代を中心に夜型の生活スタイルが習慣づいており、睡眠時間が十分にとれていない状況です。就寝時間が遅くなることで、起床時間が遅くなり朝食の欠食など生活習慣の乱れにつながってくるため、家族で早寝・早起きを実践するなど基本的な生活習慣を見直すことが必要です。
- 青年期・壮年期では睡眠による休養が十分とれていない人、ストレスを感じている人がともに多く、ストレスを解消できていないことが睡眠の妨げになっていることも考えられます。生活のリズムを整えて、質の高い睡眠をとることを心がけ、ストレスを溜めないように解消方法を見つけておくことが大切です。
- 気分が落ち込んでも「誰にも言いたくない」と考えている子どもや、子育てで悩みがあっても解決方法がわからない母親、ストレス解消ができていない大人が多くみられます
- こころの健康を保つためには、誰かに悩みを打ち明けたり、専門機関に相談したり、自分なりのストレス解消法を見つけることで、ストレスを溜めないようにすることが必要です。

【目標】

**十分な睡眠と自分に合ったストレス解消法で、
こころの健康を保とう！**

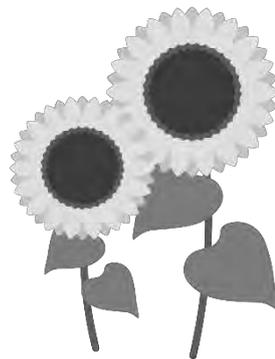
【基本的方向】

1. 生活のリズムを整えて、質の高い睡眠をとることを普段から心がけます。
2. 周りの人に相談をしたり、ストレス解消法を見つけることで、ストレスを溜めないようにします。
3. こころの健康に関する理解を深め、気軽に相談できる環境づくりを推進します。

【具体的な取組】

町民の取組	
妊娠期	○夫婦や家族で出産や育児について話し合いの時間をつくります。 ○悩みや不安があれば周囲の人に相談して、ストレスを溜めないようにします。
乳幼児期	○家族で早寝・早起きに取り組み、子どもに正しい生活リズムを身につけさせます。
学童期	○早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけます。 ○不安なことや悩みごとがあるときは友達や家族、周りの大人、先生などに相談するようにします。
思春期	○早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけます。 ○悩みや不安があれば周囲の人に相談して、ストレスを溜めないようにします。
青年期	○早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけます。 ○家族や友人との会話、スポーツなど自分なりのストレス解消法を見つけます。
壮年期	○ストレスと心身の関係をよく理解し、相談先や専門機関について知識を習得します。
前期高齢期	○睡眠や休養を十分にとります。 ○家族や友人との会話、趣味やスポーツなど自分なりのストレス解消法を見つけます。
後期高齢期	○睡眠や休養を十分にとります。 ○趣味や生きがいなど自分なりのストレス解消法に取り組みます。

地域・関係団体・学校・企業等の取組
○地域では、悩みや相談に対する取り組みを推進します。
○地域では、気軽に声をかけあえる環境をつくり、見守り活動を推進します。
○地域では、住民同士の助け合いや、つながりを強化します。
○保育所（園）・幼稚園では、早寝・早起きの習慣が身につけられるよう、家庭と協力して取り組みます。
○学校では、休養と心身の健康との関係について児童・生徒の理解を促進し、早寝・早起きの習慣を身につけさせます。
○学校では、スクールカウンセラー ¹⁵ やスクールソーシャルワーカー ¹⁶ を活用し、児童や生徒のこころの悩みに適切に対応します。
○医療機関では、適切な睡眠や休養がとれるように情報発信や指導を行います。
○医療機関では、こころの健康問題の相談が気軽にできる体制を推進します。
○企業では、休養をとりやすい環境整備に努め、相談体制を充実します。
行政の取組
○こころの健康や、休養・睡眠の効用に関する知識を普及し、情報を提供します。
○適切な休養、睡眠を確保するために各団体が実施する活動を支援します。
○ストレス解消法など、こころの健康づくりに関する健康教育の機会を増やします。
○悩みや不安の相談に応じ、必要により適切な医療につなげます。
○育児や不安を抱えている保護者に対して、相談を受け、保健師・助産師・栄養士などの専門家によるアドバイスを行います。
○医療機関や保健所等と連携を図り、虐待の予防・早期発見に努めます。



¹⁵ スクールカウンセラー：小・中学校等の教育機関において心理相談の業務に従事する心理職の専門家のこと。

¹⁶ スクールソーシャルワーカー：子どもの家庭環境による問題に対処するため、児童相談所と連携して教員を支援する福祉の専門家のこと。

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
子育て支援センター	保育士が常駐し、遊びに来た保護者との関わりの中で子育ての相談にのっています。 支援センターは遊びに来た保護者同士が交流する場にもなっています。	子育て支援課
育児相談	ピヨピヨ教室、乳児健診、1歳6か月・3歳児健診等に保健師・助産師が個別に相談を受けています。	健康福祉課
発達相談	専門スタッフによる発達相談を実施します。	健康福祉課
乳幼児訪問指導	「乳幼児全戸訪問事業」： すべての乳児のいる家庭を訪問し、子育ての孤立化を防ぐために、その居宅において不安や悩みを聞き、子育て支援に関する必要な情報提供などを行います。	健康福祉課
自殺対策講演会	年に1回、住民や職員を対象に講演会を開催しています。	健康福祉課
スクールカウンセラー活用事業	不登校児童・生徒を中心にカウンセリングを行うとともに、教職員に対しての研修なども実施しています。	学校教育課
ことぶき大学	60歳以上を対象に、生きがいづくり・社会参加を目的とした生涯学習講座を開講しています。	社会教育課

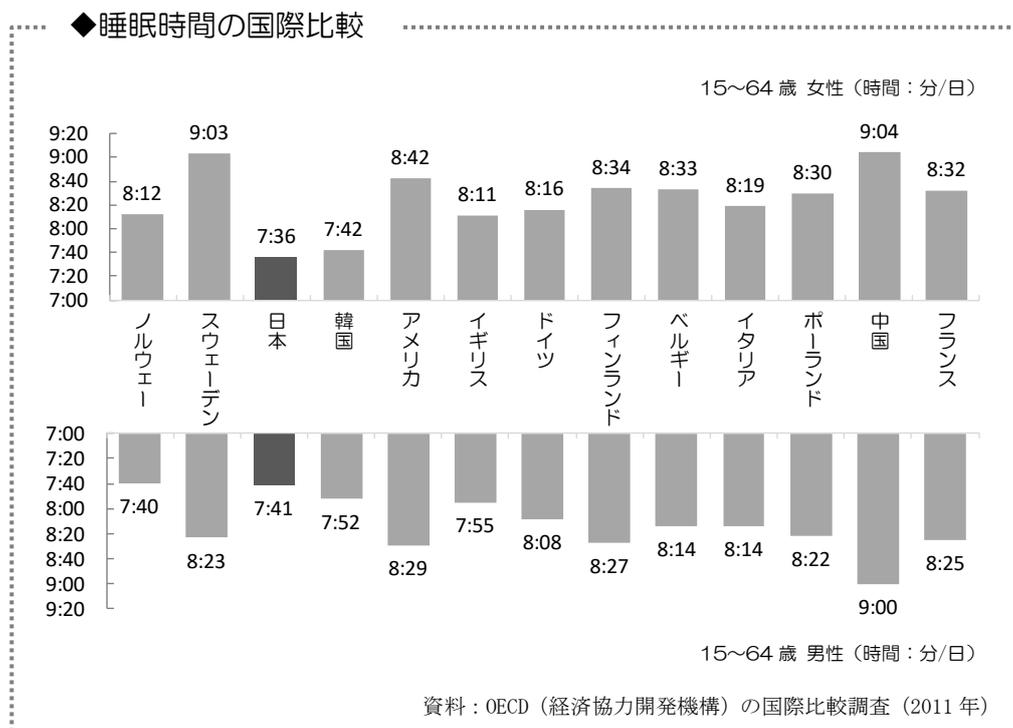
【目標指標】

指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
23 時以降に寝ている 高学年の児童の割合 の減少	18.7% (51 人)	—	5%	アンケート 調査
24 時以降に寝ている 生徒の割合の減少	中学生 37.1% (112 人) 高校生 67.1% (104 人)	—	中学生 20% 高校生 30%	
睡眠による休養を十分 とれていない者の 割合の減少	23.6%	18.4% (H23 年)	15%	
この 1 か月間に精神的 疲れやストレスを 感じた者の割合の減 少	57.2%	—	40%	
気分が落ち込んだり、 ひどく不安になったり、 興味や楽しみがも てなかったと答えた 児童・生徒の割合の減 少	小学生 42.8% 中学生 53.0%	—	小学生 30% 中学生 40%	
ストレス解消ができ ていない者の割合の 減少	11.0%	—	5.0%	
気分が落ち込んだ時 にまわりの人に相談 した児童・生徒の割合 の増加	小学生 59.0% 中学生 52.3%	—	小学生 100% 中学生 100%	
自殺者数の減少	3 人 (H27 年)	24.3 (人口 10 万人 当たり) (H23 年)	0 人	人口動態統計 (厚生労働省)

けんこうコラム

できることからやってみよう！

日本人、特に子どもたちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いと言われています。下の図は、男女別の睡眠時間を国際比較した結果です。女性は家事や育児の負担が大きいため、男性よりもさらに睡眠時間が短く、慢性的な寝不足状態にあると言えます。

**★健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～**

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりが重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(3) 飲酒

適度な飲酒は、健康に良い影響を与え、生活にも潤いをもたらすほか、心身の緊張をやわらげたり、ストレス解消や休養等の効果があります。しかしその一方で、過度の飲酒は肝疾患、脳血管疾患、がん等の様々な疾患を招くばかりでなく、アルコール依存症の要因にもなり、家庭や職場において様々な問題を引き起こすようになります。

さらに、未成年の飲酒では脳や骨の発達・性ホルモンの分泌に悪影響が出ます。妊婦や授乳中の女性では胎児や乳幼児の成長発達を妨げることがわかっています。

アルコールが身体に及ぼす影響について正しい知識をもち、未成年や妊婦の飲酒を防ぎ、適正飲酒を推進することが重要です。

【現状】

妊娠期	・飲酒をしている妊婦が少数います。
乳幼児期	・授乳中の母親で飲酒をしている人が少数います。
学童期	・興味本位でアルコール飲料を口にする場合があります。
思春期	・未成年の飲酒について、「かえって健康に良いと思う」「健康に良くも悪くもないと思う」「多少害はあるだろうが大したことはないと思う」を合わせた割合は、中学生では15.2%、高校生では36.9%となっています。
青年期	・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人 ¹⁷ の割合は、30歳代で18.2%となっています。
壮年期	・毎日飲酒する人が40歳代で23.5%、50～64歳で20.2%います。 ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、40歳代で14.7%、50～64歳で14.4%と高い状況です。
前期高齢期	・毎日飲酒する人の割合が24.1%と全世代の中で最も高くなっています。
後期高齢期	・飲酒の習慣がある人の割合は比較的低くなっています。

【課題】

- ・妊娠中や未成年の飲酒の害について、正しい知識の普及啓発に取り組む必要があります。
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、働き盛りの世代に多く、毎日飲酒する人の割合は、壮年期・前期高齢期に多くなっています。適正飲酒の普及啓発や、多量飲酒が身体に及ぼす影響について周知を図る必要があります。

¹⁷ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒：

1日平均で男性40g以上、女性20g以上。アルコール20gは、日本酒1合、ビール中瓶500mlに相当。
現状は、健康増進・食育推進に関するアンケート調査より、飲酒の頻度と飲酒日の1日当たりの飲酒量を用いて、次の方法で算出した。資料：健康日本21（第2次）

男性：（「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3号以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」）／全回答者数
女性：（「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1号以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」）／全回答者数

【目標】

お酒に関する知識を身につけ、適正な飲酒を心がけよう！

【基本的方向】

1. 未成年・妊婦の飲酒は健康に大きな害を与えることから、学校での教育を始め、家庭や地域で協力して、未成年・妊婦の飲酒防止に取り組みます。
2. 過度の飲酒は、肝機能の低下、高血圧症、脳卒中などの生活習慣病等のリスクを高め、死亡率も高まることから、適正飲酒を推進します。

【具体的な取組】

町民の取組	
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ○お酒は飲まないようにします。 ○お酒が胎児の成長に及ぼす影響について理解します。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○授乳中の飲酒による影響を知って、母親の飲酒を防ぎます。 ○乳幼児のアルコール類の誤飲を防ぎます。
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ○お酒に関する正しい知識を持ち、勧められても断ります。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ○未成年の飲酒の健康への害について正しく理解します。 ○お酒を勧められても断ります。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ○過度の飲酒による身体への影響を知り、適量飲酒を心がけます。 ○休肝日を決めます。 ○未成年や妊婦、授乳中の母親に飲酒を勧めないようにします。
壮年期	
前期高齢期	
後期高齢期	
地域・関係団体・学校・企業等の取組	
<ul style="list-style-type: none"> ○地域の集まり等では、適正な飲酒が守られるよう配慮します。 ○学校では、飲酒と健康について知識を普及します。 ○学校では、未成年者に対する飲酒の悪影響について教えます。 ○医療機関では、適量飲酒の推進に協力します。 ○企業では、未成年に対するお酒の販売をしないように徹底します。 	
行政の取組	
<ul style="list-style-type: none"> ○多量飲酒の健康への影響を啓発し、節度ある適度な飲酒の知識の普及を図ります。 ○妊娠届や出生届出時、健（検）診時に、妊娠期や授乳期の飲酒が胎児や乳児の健康に与える影響を伝えます。 ○アルコール依存症については、医療機関に関する情報提供を行うなど相談支援の充実を図ります。 	

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
特定保健指導	特定健康診査の結果により、健康の保持に努める必要がある者に対して計画的に実施する保健指導を実施します。	健康福祉課 保険環境課

【目標指標】

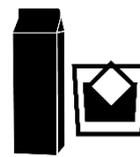
指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性 9.6% 女性 8.3%	男性 15.2% 女性 8.1% (H23年)	男性 5% 女性 3%	アンケート調査
妊娠中の飲酒をなくす	1.3%	4.3% (全国：H25年)	0%	健やか親子21 アンケート調査

けんこうコラム

アルコールの適量とは？

1日の適量は、純アルコールで20gです。

この量を各種アルコール飲料に換算すると以下ようになります。



ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎 (1/2合90ml)	ワイン (グラス2杯 240ml)
------------------------	-----------------	------------------------------	------------------	-------------------------

※ただし、下記のことには留意する必要があります。

- ① 女性は男性よりも少ない量が適当です。
- ② 少量の飲酒で顔面紅潮を来すなどアルコール代謝能力の低い人では、通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当です。
- ③ 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。
- ④ アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です。
- ⑤ 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

(4) 喫煙

たばこは、発がん物質を含む多くの有害物質が含まれており、がんや心疾患、脳血管疾患、高血圧等の生活習慣病、COPD¹⁸（慢性閉塞性肺疾患）の発症の危険因子となっています。妊婦では、早産・流産や低体重出生等の危険性も高くなります。

また、喫煙者本人だけでなく、周囲の人々も受動喫煙により、肺がんや心筋梗塞、肺気腫などの呼吸器系疾患、乳幼児突然死症候群（SIDS）などを引き起こすことが指摘されています。

喫煙による身体への影響やニコチンによる依存症についての知識をもち、たばこの害から健康を守ることが大切です。

【現状】

妊娠期	・妊娠中の喫煙があります。
乳幼児期	・乳幼児の近くで喫煙している保護者等がいます。
学童期	・薬物乱用防止教育を実施しています。
思春期	・未成年の喫煙について、「害があると思わない」「多少害はあるだろうが大したことはないと思う」を合わせた割合は、中学生では2.7%、高校生では8.4%となっています。 ・家族が喫煙している家庭で、受動喫煙防止の工夫をしていない家庭の割合は、中学生では38.4%、高校生では51.0%となっています。 ・受動喫煙の認知度は中学生では93.0%、高校生では95.5%となっています。
青年期	・喫煙者が多くなっています。 ・喫煙者のうち、禁煙の意志のない人の割合は20～30歳代に多くなっています。
壮年期	・喫煙者は40歳代が全世代の中で最も多くなっています。 ・喫煙者のうち、禁煙の意志がある人の割合は50.0%となっています。
前期高齢期	・喫煙者のうち、禁煙の意志がある人の割合は57.1%となっています。
後期高齢期	・喫煙者のうち、禁煙の意志がある人の割合は71.4%と高い状況です。

【課題】

- ・思春期では、未成年の喫煙について“あまり害があると思わない”と感じている生徒が若干名いる状況です。未成年の喫煙による健康への影響や、喫煙が原因の病気などについての教育を充実させる必要があります。
- ・喫煙者のうち、禁煙の意志がある人は、高齢者に多くなっていますが、20～40歳代の働き盛り世代は、禁煙についての意識は低い状況です。禁煙による効果や禁煙方法などについて周知を図り、禁煙したいと考える人を増やす必要があります。
- ・分煙の工夫がされていない家庭があることから、家庭や職場、地域など様々な場面で分煙に取り組む人を増加する必要があります。

¹⁸ COPD：主として喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊されて酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患。

【目標】

分煙・禁煙を心がけて、受動喫煙を防ごう！

【基本的方向】

1. 未成年者の喫煙は、健康への被害が大きいうえに、成人期の継続した喫煙につながりやすいため、喫煙の害について正しい知識を普及し、興味本位で吸わせたりしないよう家庭や地域も巻き込んだ包括的取り組みを推進します。
2. 喫煙者に、がん、心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの疾病の罹患率や死亡率が高いことや、その疾病の発生と喫煙の関連が強いことが明らかとなっていることから、たばこの健康への影響を正しく理解するとともに、喫煙者の禁煙を促進します。
3. 喫煙者本人だけでなく、周囲の人も受動喫煙により、肺がんや心筋梗塞、肺気腫などの呼吸疾患などを引き起こすことがあるため、受動喫煙を防止する取り組みを進めます。

【具体的な取組】

町民の取組	
妊娠期	○妊婦はたばこを吸わないようにします。 ○妊婦の前でたばこは吸わないようにします。
乳幼児期	○産婦はたばこを吸わないようにします。 ○乳幼児の前でたばこは吸わないようにします。
学童期	○たばこに関する正しい知識を身につけ、誘われても断ります。
思春期	○家族に喫煙者がいる場合は、家庭内で分煙を推奨します。
青年期	○周囲の人に気を配り、喫煙マナーを守ります。
壮年期	○禁煙外来などの専門機関を利用し、禁煙を推進します。
前期高齢期	○たばこによる身体への影響を正しく理解し、減煙・禁煙に取り組みます。
後期高齢期	○周囲の人に気を配り、喫煙マナーを守ります。
地域・関係団体・学校・企業等の取組	
○地域では、受動喫煙防止のために公民館や集会所、イベント等で分煙に取り組みます。	
○学校では、喫煙の害について教育を行います。	
○医療機関では、禁煙外来等の禁煙指導を充実し、たばこをやめたい人へ支援を行います。	
○企業では、分煙や禁煙の徹底に取り組みます。	

行政の取組
○分煙施設の増加や啓発活動を通して、受動喫煙防止を推進します。
○広報や健康教育等を通じ、未成年者の喫煙防止についての十分な知識を普及します。
○喫煙が母体・胎児に及ぼす影響について指導します。
○正しい禁煙知識、禁煙マナーを啓発します。
○公共施設敷地内等での禁煙を推進します。

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
薬物乱用防止教育	講師を招いて、喫煙防止・薬物乱用防止教育を実施しています。	学校教育課
特定保健指導	特定健康診査の結果により、健康の保持に努める必要がある者に対して計画的に実施する保健指導を実施します。	健康福祉課 保険環境課

【目標指標】

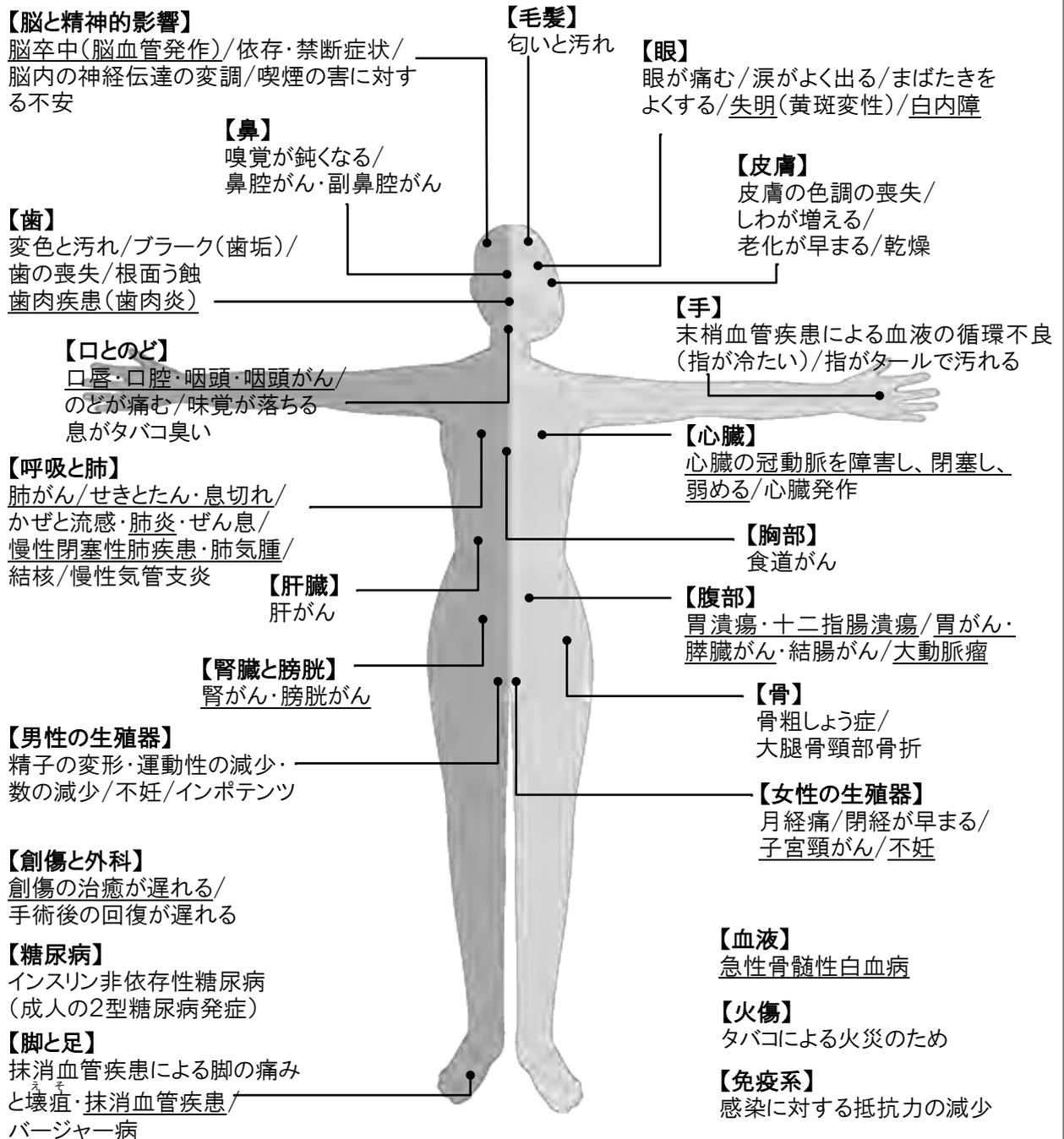
指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
成人の喫煙率の減少（喫煙をやめた者がやめる）	15.2%	20.2% (H23年)	10%	アンケート調査
妊娠中の喫煙をなくす	7.9%	3.8% (全国：H25年)	0%	健やか親子 21 アンケート調査
受動喫煙の害の認知度の向上	60.8%	—	100%	アンケート調査
家族の分煙の割合が増加する	中学生 61.1% 高校生 46.1%	—	100%	



けんこうコラム

たばこによる健康障害

下の図は、WHOの「タバコ・アトラス」に掲載された、たばこが関係する疾患について示したものです。たばこはがんや心臓病、脳卒中など3大死因と密接に関連するだけでなく、多くの健康障害を引き起こすことがわかります。なお、図のなかの下線で示したものは、アメリカの公衆衛生長官の報告書「喫煙の健康影響」(2004年)において、確実な証拠があるとされたものです。



(タバコ・アトラス. WHO. 2006. 一部改変)

(5) 歯・口腔の健康

歯及び口腔の健康は、食べ物を咀嚼するだけでなく、食事や会話を楽しむなど、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。また、歯周病は歯を失う最も大きい原因であるだけでなく、心筋梗塞等の動脈硬化性疾患、呼吸器疾患や低体重児出生、認知症等の誘因となる可能性が指摘されています。

いつまでも自分の歯で健康に過ごすためには、歯の喪失原因であるむし歯や歯周疾患の予防が重要であり、生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに取り組むことが必要です。

【現状】

妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦歯科健診を実施しているが、受診率は低い状況です。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月では、子どもだけで歯を磨いている割合が6.4%、全く磨いていない割合が2.6%となっています。 むし歯のある子どもの率は、1歳6か月では減少傾向にありますが、3歳児では15%前後で推移しています。 おやつ決めの時間を決めていない割合が39.7%となっています。
学童期	<ul style="list-style-type: none"> 寝る前に歯磨きをする児童が77.9%と最も高く、朝食後や昼食後に歯磨きをする割合は低くなっています。 夕食後に食べるものは、お菓子やアイスクリーム、ジュースなど甘いものが多くなっています。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> 夕食後におやつを食べる割合は、中学生では59.9%、高校生では59.3%となっています。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきが腫れている30歳代や、歯ぐきから血がでると回答した20歳の割合が高くなっています。 20歳代で歯肉に炎症所見を有する人の割合は、女性で43.8%と高く、適切な口腔管理ができていない状況です。 歯科診療又は歯科健診を受けた人の割合は20歳代が最も低く、36.4%となっています。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきから血が出ている人の割合は、50～64歳で20.2%と高くなっています。
前期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 歯の本数について、24歯以上ある人は、壮年期と比較すると86.4%から50.9%と大きく減少します。 口腔機能向上教室は、参加者が少ない状況にあります。
後期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 歯の本数について、24歯以上ある人は、前期高齢者と比較すると50.9%から、39.5%に減少します。 歯の本数が10歯未満の人が18.5%みられます。

【課題】

- 乳幼児では、子どもだけで歯を磨いたり、歯を磨かない子どももいるため、歯磨きや仕上げ磨きの重要性について、保護者の理解促進が必要です。
- 学童・思春期では、夕食後に甘いものや夜食を食べる子どもがいるため、歯磨きを徹底し、むし歯を予防することが必要です。
- 20歳代では、歯ぐきの状態が悪い人が多いものの、治療や健診を受けた人は少ないことから、歯の健康について関心をもち、歯周病予防に取り組むことが必要です。
- 高齢期では、壮年期と比較すると歯の本数が大幅に減少しているため、普段の歯磨きに時間をかけたり、定期検診を受診したりすることで、自分の歯の状態を把握し、歯の喪失を抑えることが必要です。

【目標】

自分の歯を大切にして、しっかり噛んでおいしく食べよう！

【基本的方向】

1. 歯磨きが徹底されていない子どもや、仕上げ磨きができていない乳幼児がいることから、食後の歯磨きの習慣を身につけます。
2. 自分の歯の状態を把握し、口腔機能の維持・向上を図るため、定期的に歯科検診を受診するよう啓発に努めます。



【具体的な取組】

町民の取組	
妊娠期	○妊娠中の口腔ケアに取り組み、安定期にかかりつけ歯科医で健診を受けるようにします。
乳幼児期	○家族が仕上げ磨きを徹底して行います。 ○おやつ時間を決めて、甘いものを摂りすぎないように心がけます。 ○かかりつけ歯科医をもちます。
学童期	○食後の歯磨きを習慣づけ、時間をかけてしっかり磨きます。 ○むし歯があるときは、早めに治療します。 ○歯間部清掃用器具等を使って、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医をもちます。
思春期	○食後の歯磨きを習慣づけ、時間をかけてしっかり磨きます。 ○歯間部清掃用器具等を使って、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医をもちます。
青年期	○十分な時間をかけた歯磨きや、歯間部清掃用器具等を使用して、口腔ケアに取り組みます。 ○むし歯や歯周病があるときは、早めに治療します。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けて、歯周病を予防します。 ○よく噛んで食べることを意識します。
壮年期	○十分な時間をかけた歯磨きや、歯間部清掃用器具等を使用して、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けて、歯周病を予防します。 ○よく噛んで食べることを意識します。
前期高齢期	○十分な時間をかけた歯磨きや、歯間部清掃用器具等を使用して、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けて、歯周病を予防します。 ○歯周病とその他の病気の関連性を知ります。
後期高齢期	○十分な時間をかけた歯磨きや、歯間部清掃用器具等を使用して、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けて、歯周病を予防します。 ○歯周病とその他の病気の関連性を知ります。 ○自分の歯で食事を楽しみます。
地域・関係団体・学校・企業等の取組	
○地域では、町の口腔機能向上教室の開催に協力し、積極的に参加します。	
○保育所（園）・幼稚園、学校において歯科健診を実施します。	
○保育所（園）・幼稚園、学校において歯科健康教育を推進します。	
○歯科医療機関は、治療や健診時にブラッシング指導等を行い、歯の適切なケアの方法について指導します。	
○歯科医師会は、歯の健康に関する講演会等を通じて啓発を行います。	

行政の取組
○個人に適した歯科保健指導・相談を通じて、セルフケアの必要性を啓発し、定期的な歯科受診を勧めます。
○口腔がん検診を通じて歯科疾患の早期発見・早期治療を進めます。
○妊婦歯科健診の受診率向上に努めます。
○歯周病予防に関する啓発、健康教育を行います。
○歯や口の健康教育・相談・広報を通じて、かかりつけ歯科医の普及を推進します。
○むし歯予防や健全な咀嚼機能 <small>そじよく</small> の育成を促すため、乳幼児健診を通じて情報提供を行います。
○各種教室を実施し、口腔機能向上に向けた取り組みを推進します。

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
妊婦歯科健診	母子手帳発行時に無料歯科健診受診券を渡します。	健康福祉課
幼児歯科健診・乳幼児歯科相談	歯科医師による歯科健診を対象者全員に実施しています。また、歯科衛生士による歯科相談を希望者に実施しています。	健康福祉課
カリエスタット	むし歯が新しくできる可能性があるかどうか早期に予測する試験法で、1歳6か月健診の際に実施しています。	健康福祉課
歯科健康診断	小学生・中学生を対象に、歯科健康診断を実施しています。	学校教育課
口腔機能向上教室	地域介護予防教室として、地域住民を対象に全身の健康を守ることにつながる口腔ケアの重要性を講義と実技を用いて実施します。	健康福祉課
口腔がん健診	舌がん・歯肉がんなどの早期発見するために実施しています。	健康福祉課
保育所（園）・幼稚園の歯科健診	園児を対象に、歯科健康診断を実施しています。	子育て支援課 学校教育課

【目標指標】

指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
口腔機能の維持・向上 (60歳代における咀嚼 良好者の割合の増加)	78.0%	86.6% (H23年)	90%	アンケート 調査
歯の喪失防止				
80歳で20歯以上自分 の歯を有する者の割 合の増加	男性 47.7% 女性 46.4%	50%	男性 60% 女性 60%	アンケート 調査
60歳で24歯以上自分 の歯を有する者の割 合の増加	男性 67.5% 女性 58.2%	66.7% (H17年)	男性 80% 女性 70%	
歯周病を有する者の割合の減少				
20歳代における歯肉 に炎症所見を有する 者の割合の減少	27.3%	—	10%	アンケート 調査
40歳代における進行 した歯周炎を有する 者の割合の減少	0.0%	44.9%	0.0%	
60歳代における進行 した歯周炎を有する 者の割合の減少	19.1%	58.4%	10%	
乳幼児・学童期のう蝕のない者の割合の増加				
3歳児でう蝕のない 者の割合の増加	66.9%	78.3%	80%	庁内資料
過去1年間に歯科検診を 受診した者の割合の増加	57.6%	51.9% (H23年)	80%	アンケート 調査
妊婦歯科健診の受診率	27.9% (H27年)	—	50%	庁内資料

けんこうコラム

できることからやってみよう！

★8020運動とは

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。

8020運動を達成するためには、むし歯予防と歯周病予防を充実させることが必要です。

虫歯予防法として有効なもの

○フッ化物を用いる方法

〈フッ化物洗口・フッ化物歯面塗布フッ化物配合歯磨剤など〉



歯周病対策として有効なもの

○口腔清掃

〈歯ブラシによる適切な清掃、デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部清掃などのセルフケア〉

〈セルフケアでは取り除けない歯垢や歯石の除去など専門家による口腔清掃〉

〈禁煙教育〉

歯科治療

○定期的な歯科医院での口腔機能チェック



(6) 健康管理

予防接種は、感染のおそれのある疾病の発生・まん延を予防し、公衆衛生の向上及び増進に大きな役割を果たしています。予防接種により、社会全体の免疫水準を維持するためには、一定の接種率を確保することが重要です。感染症を抑えるために、接種状況を把握し、必要に応じて接種の勧奨を行うことが必要です。

また、感染症の予防には、日常生活の中で手洗い・うがいを徹底し、体内に菌を侵入させないことが大切です。

【現状】

妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・風しん予防接種助成を実施し、希望者に助成を行っています。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・1歳6か月児では、4種混合の予防接種を済ませた割合は、92.3%、麻しん・風しんの予防接種を済ませた割合は 83.3%となっています。
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことを健康だと思う小学生は91.2%です。 ・手を洗うタイミングについて、「食事の前」は78.7%、「家に帰ったとき」は66.0%となっています。 ・手を洗うときにいつも石鹸を使用している割合は、高学年では58.6%ですが、低学年は45.2%と低い状況です。 ・家に帰ってから、うがいをしていない割合は、高学年では42.3%、低学年では47.5%となっています。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことを健康だと思う中学生は82.7%、高校生は58.7%となっています。 ・手を洗うタイミングについて、「食事の前」は中学生では82.5%、高校生では42.6%、「家に帰ったとき」は中学生では73.8%、高校生では56.1%となっています。 ・手を洗うときにいつも石鹸を使用している割合は、中学生・高校生で約60%となっています。 ・家に帰ってから、うがいをしていない割合は、中学生では33.1%ですが、高校生では52.9%と高くなっています。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・この1年間に健診等を受けた人の割合は、20歳代で60.6%、30歳代で69.1%です。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・健康ではないと感じている人の割合が50～64歳で30.8%と高い状況です。 ・肝炎検査は受診率が低くなっています。 ・生活保護健診は、受診率が低い状況です。 ・要介護認定者の有病状況は、心臓病、筋・骨格、高血圧症の順に多くなっています。

<p>前期高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 健康ではないと感じている人の割合が28.6%となっています。 この1年間に健診等を受けた人の割合は、74.1%と全世代の中で最も高くなっています。 感染症予防のために、「うがいをする」「予防接種を受ける」人が多くなっています。 生活保護健診は、受診率が低い状況です。 要介護認定者の有病状況は、心臓病、筋・骨格、高血圧症の順に多くなっています。
<p>後期高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 健康ではないと感じている人の割合が27.7%となっています。 感染症予防のために、「うがいをする」「予防接種を受ける」人が多くなっています。 生活保護健診は、受診率が低い状況です。 要介護認定者の有病状況は、心臓病、筋・骨格、高血圧症の順に多くなっています。

【課題】

- アンケートでは、自分のことを「とても健康」と思う割合は、年齢が上がるに連れて低くなっています。心身の健康を保つために、日ごろから自分の健康を気かけ、身体やこころの状態を把握しておく必要があります。
- 予防接種や健診等は、接種率や受診率が低くなっているため、情報提供などで受診の必要性や、効果などを伝えていく必要があります。

【目標】

自らの健康に関心を持とう！

【基本的方向】

1. 健康管理の基礎となる、手洗い・うがいに徹底して取り組みます。
2. 乳幼児健診や予防接種を受けることを推進します。
3. 気軽に相談し、健康の維持・管理に努めることができるよう、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもつことを推奨します。

【具体的な取組】

町民の取組	
妊娠期	○健診をしっかり受けて、健康を維持・管理します。 ○うがい・手洗いを徹底し、感染症から体を守ります。
乳幼児期	○手洗い・うがいの習慣を身につけます。 ○乳幼児健診や予防接種をきちんと受けます。
学童期	○正しい手洗い・うがいの方法を身に付け、習慣化します。 ○予防接種をきちんと受け、かかりつけ医を持ちます。
思春期	○手洗い・うがいを徹底し、マスクや予防接種を受けることで、感染症を予防します。
青年期	○かかりつけ医を持ち、自分の健康状態を把握できるようにします。
壮年期	○手洗い・うがいを徹底し、マスクや予防接種を受けることで、感染症を予防します。 ○「お薬手帳」の役割や活用方法を理解して、健康を管理します。 ○かかりつけ医を持ち、自分の健康状態を把握・管理していきます。
前期高齢期	○手洗い・うがいを徹底し、マスクや予防接種を受けることで、感染症を予防します。 ○「お薬手帳」の役割や活用方法を理解して、健康を管理します。 ○かかりつけ医を持ち、自分の健康状態を把握・管理していきます。
後期高齢期	○「お薬手帳」の役割や活用方法を理解して、健康を管理します。 ○かかりつけ医を持ち、自分の健康状態を把握・管理していきます。 ○予防接種を受けて、感染症から身を守ります。
地域・関係団体・学校・企業等の取組	
○保育所（園）・幼稚園・学校では、手洗い・うがいの重要性について啓発し、徹底して取り組みます。	
○医療機関では、予防接種の必要性について啓発を行います。	
○医療機関では、かかりつけ医等が健康状態を把握し、助言を行います。	
○医療機関では、高齢者が気軽に健康問題を相談できる体制を推進します。	
行政の取組	
○妊娠中の健康管理について啓発を行うとともに、出産や育児に関する情報を提供し、妊婦の心身の負担軽減に取り組みます。	
○乳幼児健診を実施し、乳幼児の生活リズムが良い方向へ進むよう支援を行い、食事や運動に関する情報を提供します。	
○うがい・手洗いの正しい方法について啓発を行います。	
○予防接種の効果や健診の日程について情報提供し、必要性の啓発に努めます。	
○かかりつけ医・歯科医・薬局の重要性について普及・啓発を行います。	
○健康増進に関する情報提供を充実します。	
○お薬手帳が健康づくりに役立つように推進していきます。	

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
妊婦健康診査	妊婦に対して健康診査を実施します。	健康福祉課
乳幼児健康診査	身長、体重測定、診察、発達相談、栄養相談などを通じて、疾病や異常の早期発見に努めるとともに、保健指導や育児に関する助言・相談を行います。	健康福祉課
風しん予防接種助成	先天性風しん症候群の予防のため、抗体の低い希望者に助成を行っています。	健康福祉課
定期予防接種	予防接種法による予防接種（H i b、小児用肺炎球菌、百日咳、ジフテリア、破傷風、ポリオ、麻しん、風しん、日本脳炎、BCG、水痘、B型肝炎、HPV）を実施しています。	健康福祉課
肝炎検査	B型肝炎・C型肝炎ウイルスについて採血により検査しています。	健康福祉課
結核検診	胸部エックス線レントゲン撮影により検査します。	健康福祉課
高齢者インフルエンザ予防接種	65歳以上または心臓・腎臓・呼吸器の機能や免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがある60～65歳の方を対象に、インフルエンザ予防接種の助成を行います。	健康福祉課
高齢者肺炎球菌予防接種	年度内に65歳になる方、または心臓・腎臓・呼吸器の機能や免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがある60～64歳の方を対象に肺炎球菌予防接種の助成を行います。 特例として、平成31年3月31日までは各年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方を対象とします。	健康福祉課



【目標指標】

指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
定期予防接種の接種率の向上	MR 2期 81.7% (103/126人) 2混 75.7% (81/107人)	—	MR 2期 95% 2混 95%	庁内資料
手を洗う時にいつも石鹸を使用している人の割合の増加	小学生 51.4% (304人) 中学生 57.9% (175人) 高校生 55.6% (85人) 20歳以上 60.9% (279人)	—	小学生 60% 中学生 60% 高校生 60% 20歳以上 65%	アンケート調査
うがいと手洗いをしている人の割合の増加	小学生 16.8% (99人) 中学生 20.9% (63人) 高校生 12.4% (19人) 20歳以上 60.3% (276人)	—	小学生 25% 中学生 30% 高校生 25% 20歳以上 70%	
自分のことを健康（「どちらかという健康」と「とても健康」の計）と思う人の割合の増加	小学生 91.2% 中学生 82.7% 高校生 58.7% 20歳以上 69.3%	—	小学生 100% 中学生 90% 高校生 70% 20歳以上 80%	

けんこうコラム

正しい手洗いの方法

- ① 流水でよく手を濡らした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

3. 健康を支える環境の整備

(1) 協働による健康づくり

国の「健康日本21（第2次）」では、健康づくりを進めるうえで、地域の社会資源を活用した取り組みを進めることの重要性が示されています。

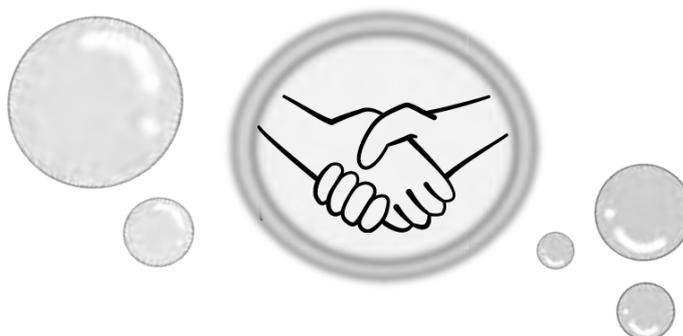
町民一人ひとりの取り組みを継続して推進するとともに、社会全体で個人の健康を支え、守る環境づくりに努めることが必要です。また、町民が主体的に社会に参画しながら、支え合い、地域や人とのつながりを深めるなど、健康づくり面においても相互扶助に努めることが必要です。

【現状】

全世代	<ul style="list-style-type: none"> • 地域の人とのつながりに関して「弱い」と感じている人が52.8%となっています。年齢別では、30～40歳代で「弱い」と感じている人が多く、75歳以上では、「強い」と感じている人が多くなっています。 • 地域社会活動への参加は、6割の人がしていない状況です。年齢別では、20～64歳は、時間がないため参加できない人が突出して高くなっています。65歳以上では、何らかの地域活動に参加している人の割合は、男性28.7%、女性35.8%と低い状況です。
-----	--

【課題】

<ul style="list-style-type: none"> • 若い世代において地域とのつながりが弱く、地域活動には参加できていない現状があり、他者との関わりが持てない高齢者もいますが、健康づくりには経済状況やライフサイクル、ライフステージに関わらず、すべての町民が生涯にわたって切れ目なく取り組んでいくことが重要です。 • 身近な地域で集い、場や機会を創出しながら、住民同士で助け合い主体的に健康づくり活動を進め、健康づくりを個人から地域へと広げることがこれからの健康増進に必要です。
--



【目標】

地域の中でお互いに声をかけあおう！

【基本的方向】

1. 地域や職場などで健康づくりへの意識を高め、社会全体が相互に支え合いながら個人の健康づくりを支援します。
2. 町民一人ひとりが、地域活動や健康づくり活動に積極的に参加し、地域や人とのつながりを深める取り組みを推進します。

【具体的な取組】

町民の取組
○近所の人にあいさつし、会話の機会を持つようにします。
○行政区や老人クラブ等の地域活動に積極的に参加します。
○身近な人同士で誘い合って、地域の活動に参加します。
○閉じこもりがちな人など、身近な地域の人に声をかけて、地域活動への参加を促します。
○健康づくりの仲間をつくります。
○地域の中で自分の役割を持ち、意欲的に取り組みます。
地域・関係団体・学校・企業等の取組
○地域では、子育て支援を充実し、世代間交流を図ります。
○行政区や老人クラブ等では多様な催しを開催します。
○行政区等では、性別・年齢等に関わらず、幅広く地域活動への参加を促します。
○学校では、総合的な学習の時間等を利用して、地域住民とふれあう機会づくりを進めます。
○学校では、認知症サポーター養成講座を積極的に実施します。
行政の取組
○健康づくりに関する情報を提供します。
○地域での健康づくりを支援する人材の育成と、地域住民の主体的な活動の育成に対する支援を行います。
○認知症予防のための取り組みを推進し、認知症サポーターの養成等を通して、認知症の高齢者を地域で支える体制を整備します。
○健康づくりに関わる関係機関や地域団体等と協働の地域づくりを推進します。

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課
たすけあい桂川	地域で安心して住み続けることができるように一人ではどうにもできないちょっとした日常の困りごとのお手伝いをする会です。	社会福祉協議会
認知症サポーター養成講座	認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援するボランティアである認知症サポーターを養成します。	健康福祉課

【目標指標】

指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	福岡県		
自分と地域とのつながりが強い方(「強い」「どちらかといえば強い」の計)だと思ふ町民の割合の増加	31.2%	地域でお互いに助け合っていると思ふ県民の割合 47.0% (H23年)	60%	アンケート調査
健康づくりを目的とした活動に参加している町民の割合の増加	11.9%	健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている割合 3.3% (H23年)	25%	
高齢者の社会参加の促進 (就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)	男性 28.7% 女性 35.8%	男性 62.0% 女性 60.2% (全国:H25年)	男性 40% 女性 50%	
認知症サポーター養成者数	789人	—	1,000人	—

第5章 食育の推進

1. 食育推進計画の基本的な考え方と方向性

(1) 食育の概念

◆食育とは

- ・ 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ・ 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

「食」は、生命を維持していくうえで、またその人々が健康で豊かな生活を送るために欠くことのでない営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点から重要です。

しかし、ライフスタイルや価値観、ニーズの多様化などを背景に、私たちを取り巻く食の環境は大きく変化しています。食生活の簡便化により、いつでもどこでも好きな物が食べられるようになりました。その結果、食生活に対する意識が希薄になり、栄養の偏りや食習慣の乱れ、肥満をはじめとする生活習慣病の増加、過度の痩身傾向などの問題が生じています。さらには、食生活の安全上の問題、伝統ある食文化の喪失など、新たな問題も生じています。

また、食料を海外に大きく依存し、一方で多量の食品廃棄物を発生していることから、食に関する感謝の念を一層深め、地域農業の振興、食の安全性の確保、食文化の継承の観点から、地産地消を進め、食品ロスの削減等について取り組む必要があります。

(2) 食育推進の2つの柱

食育を推進するためには、「栄養・食生活」による生活習慣の改善と、「地産地消・食文化の継承・食の安全」による安全・安心な食料の確保の2つの柱があり、本町において、食育を推進する車の両輪として、それぞれを積極的に取り組む必要があります。

2. 食育に関する本町の取組

本町では食育に関して、以下の取り組みを進めています。

<p>「桂川町子ども・子育て支援事業計画」</p> <p>⇒大人になるまでの成長の段階に応じた食に関する情報の提供を行い、心と身体の健康づくりを推進</p> <p>⇒中学校における農業体験（嘉穂総合高校と連携）</p> <p>⇒桂川東小学校（2～4年生）における野菜づくり（嘉穂総合高校と連携）</p>
<p>「桂川町教育大綱」</p> <p>⇒学校給食の充実、地産地消の促進、弁当の日の推進、早寝・早起き朝ごはん運動の取り組みを通じた望ましい生活習慣の定着 等</p>
<p>「桂川町第6期高齢者福祉計画」</p> <p>⇒健康教育・健康相談（栄養相談）</p> <p>…保健師等の専門職が、来場者に声をかけ、血圧測定、検尿、個人面談による健康・栄養相談を実施</p> <p>⇒食の自立支援事業（配食サービス）</p> <p>…65歳以上の一人暮らし高齢者または高齢者のみの世帯で、食事づくりが困難な人に、栄養バランスの取れた食事を定期的に提供するとともに、対象者の健康状態や安否確認を目的として実施</p>
<p>「桂川町 まち・ひと・しごと創生 総合戦略／人口ビジョン」</p> <p>⇒<u>嘉穂総合高校と小中学校との連携</u></p> <p>〔目指す方向〕：嘉穂総合高校と小・中学校の連携を図り、体験学習やキャリア教育等を推進する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 嘉穂総合高校との小・中学校の連携（農業体験授業について内容の充実を図る） <p>⇒<u>食育に関する総合的な推進体制の整備</u></p> <p>〔目指す方向〕：食育に関する総合的な推進体制の整備を図り、3歳児健診時の野菜試食コーナーにおける地元食材の活用等、継続的な食育の推進に努める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食育推進計画の策定と総合的な食育推進体制の整備 ・ 食育に関する料理教室の実施 ・ 3歳児健診での食育の推進 ・ 小・中学校における弁当の日 <p>⇒<u>地元農業者との連携による学校給食への地元食材の活用</u></p> <p>〔目指す方向〕：地元生産者（けいせん とれたて村出荷協議会）と連携し、学校給食に地元食材を使うことで、食育の取り組みを進める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学校給食での地元食材を活用した食育の推進

3. 食育に関する現状と課題

(1) 栄養・食生活

【現状】

妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦さんの安心教室は、タイミングが合わず参加できていないお母さんがいます。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べない子どもが多い状況です。 ・母親（又は両親）が朝食を食べていないと、子どもも朝食を食べていない傾向があります。 ・野菜をあまり食べない子どもが多くなっています。 ・食生活改善推進会の料理教室は、若い人が参加しづらい曜日・時間帯となっています。
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ・小学生の低学年の男子は、“肥満”の割合が12.1%とやや高く、高学年は“やせぎみ”の割合が17.2%とやや高い状況です。 ・毎日朝食を食べる小学生は低学年では88.2%、高学年では85.8%となっています。朝食を食べない理由は、「時間がない」が39.2%と高い状況です。 ・就寝時間が遅い児童は、朝ごはんを毎日食べていない傾向があります。 ・給食で好き嫌いがある子どもがいます。 ・小学校で実施されている給食試食会は参加者が少ない状況です。 ・食事を一人で食べる割合は5.6%となっています。 ・夕食のあとにおやつを食べる児童は69.0%で、アイスクリームやお菓子を食べる児童が多くなっています。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食を食べる中学生は83.1%、高校生は68.4%となっています。中学生では、朝食を食べない理由は「食欲がない」が31.4%、高校生では、「時間がない」が38.8%と高くなっています。 ・就寝時間が遅い生徒は、朝ごはんを毎日食べていない傾向があります。 ・食事を一人で食べる割合は、中学生では11.6%、高校生では24.5%となっています。 ・1日に2回以上「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが「ほとんど毎日」の割合は、中学生では68.9%ですが、高校生になると43.2%と減少しています。 ・朝・昼・夕の3食を食べることを「いつも意識している」割合は、中学生では70.9%ですが、高校生になると51.0%と減少します。

青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・20～39歳の若い世代は、朝食の欠食率が高く、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を食べる割合も低い状況です。 ・食塩摂取目標量の認知度が低くなっています。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・50～64歳では、肥満の割合は19.2%と高いですが、やせの割合も11.5%と全世代の中で最も高くなっています。 ・シェイプアップ教室は、40～69歳を対象にしていますが、働いている人が多いため、60歳代の参加者が多くなっています。
前期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満の割合が21.4%、やせの割合が8.9%と高くなっています。 ・低栄養（BMI20.0以下）の割合は22.5%と福岡県の値（17.3%）より高くなっています。
後期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満の割合が18.5%、やせの割合が10.1%と高くなっています。 ・低栄養（BMI20.0以下）の割合は22.5%と福岡県の値（17.3%）より高くなっています。

【課題】

- ・就寝時間が遅い児童・生徒ほど朝食を毎日食べていない傾向があります。また、青年期において朝食欠食率も高く、朝食を食べない理由として「時間がない」という人が多くなっていることから、小さいころから、“早寝・早起き”を意識し、朝食を食べる習慣を身につける必要があります。
- ・野菜の好き嫌いがある子どもや、成人の野菜摂取量が低くなっていることから、野菜摂取の健康への影響や栄養バランスについて理解を深め、食事に取り入れる必要があります。
- ・肥満の割合もやせの割合も壮年期から高齢期に多いため、肥満の人には食事や運動の指導に取り組み、やせの人にはバランスのとれた食事や栄養指導に取り組む必要があります。
- ・年齢が上がるにつれて食事を一人で食べる子どもが増加している状況です。共食する人が増えるよう家庭や地域に働きかける必要があります。



《 離乳食教室 》



《 3歳児健診 》

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課 ・ 団体
ピヨピヨ教室	生後2か月の赤ちゃんを対象に、助産師・保健師が計測と発達の確認を行い、今後の健診や予防接種についてのお話をします。 管理栄養士は、離乳食開始前のことやお母さんの食事についてのお話をします。 また、お母さん同士の顔合わせの場でもあるため、同じ悩みを持つ母親たちの交流のきっかけの場となっています。	健康福祉課
託児付き 離乳食教室	離乳食作りに困っている人を対象に、離乳食のお話や、取り分け式の調理実習・試食を行います。	健康福祉課 子育て支援サークル wa-wa
乳児健診	4か月児を対象に集団で離乳食指導を行います。 希望者に個別栄養相談を行います。	健康福祉課
1歳6か月健診	希望者に栄養相談を実施します。	健康福祉課
3歳児健診	栄養相談の他に、食生活改善推進会が野菜メニューの試食を行います。	健康福祉課 桂川町食生活改善推進会
夏休み料理教室	小学校5・6年生、中学生を対象に、助産師や小学校の栄養教諭、食生活改善推進会と協力して料理教室を行います。	健康福祉課 学校教育課 桂川町食生活改善推進会
弁当の日・自立弁当の実施	自分でできる範囲で、バランスを考えたお弁当づくりに取り組んでいます。	学校教育課 桂川町食生活改善推進会
けいせん「夢・人・未来塾」アンビシャス広場	子どもの自立性・社交性・社会性を身に付けるために、様々な塾を開催しています。その中に、「料理・おやつ塾」があり、地域の人々と一緒に料理体験をしています。	社会教育課 桂川町食生活改善推進会 婦人会 男性料理の会



《 思春期料理教室 》

事業名	事業内容	担当課 ・団体
通学合宿夕食づくり	小学6年生を対象に、住民センターでの合宿生活を送りながら通学する通学合宿の中で、夕食づくりを行います。	社会教育課 桂川町食生活改善推進会 婦人会 男性料理の会
シェイプアップ教室	40～69歳を対象に、太らない体作りを目的とした料理教室や運動法、体重・血圧などの測定を行います。	健康福祉課
健診結果勉強会	健診結果の見方の説明と個人面談を実施しています。体験コーナーとして、「だしの飲み比べ」・「砂糖水と炭酸飲料の飲み比べ」・「野菜メニューの試食」を実施しています。	健康福祉課 桂川町食生活改善推進会
地区栄養教室	生活習慣病予防を目的とした調理実習で、減塩やバランスの良い食事の指導を行います。保健師による血圧測定と健康のお話も実施しています。	健康福祉課
配食サービス	一人暮らし高齢者を対象に、朝と夜に配食し、同時に安否確認を行います。	健康福祉課



《 健診結果説明会 》

(2) 地産地消・食文化の継承・食の安全確保

【現状】

学童期	<ul style="list-style-type: none"> 農業体験に参加したいと回答した割合は、低学年では73.6%、高学年では50.4%となっています。 郷土料理の認知度は10%未満と低い状況です。 家庭や学校で食べ残しをする割合は、低学年で58.9%、高学年で42.0%となっています。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> 農業体験に参加したいと回答した中学生の割合は、29.1%と低い状況にあります。 郷土料理の認知度は、中学生では10%未満と低い状況です。 家庭や学校で食べ残しをする中学生の割合は、35.1%となっています。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> 地元でとれた農産物を「使用したことがない」割合が他の年代と比べて高くなっています。 郷土料理の認知度は、20～30歳代が全世代の中で最も低くなっています。 農林漁業体験をしたことがない割合が50%以上と高くなっています。 食の安全への関心は、20歳代では33.3%と低くなっています。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> 地元でとれた農産物を使用している割合は40歳代では47.0%ですが、50～64歳では68.3%と全年代の中で最も高くなっています。 郷土料理の認知度は、10～20%台と低い状況にあります。 農林漁業体験をしたことがある割合は、40歳代が最も高くなっていますが、50～64歳では、体験したことがない割合が最も高くなっています。 食の安全への関心は40～50歳代で最も高くなっています。
前期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 地元でとれた農産物を使用している割合は58.9%となっています。 郷土料理の認知度は、全世代の中で最も高くなっています。
後期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 地元でとれた農産物を使用している割合は63.9%と、他の年代と比べると高くなっています。 郷土料理の認知度について「九郎丸の地鶏餡のおにぎり」は30.3%、「だぶ」は17.6%となっています。
ヒアリング調査結果	<ul style="list-style-type: none"> ファミリー農園の利用率は高いですが、利用者は高齢者の比率が高い状況にあります。 「けいせん とれたて村」は、農産物の提供者の会員の高齢者の割合が高く、購入者の要望に応じきれていない状況にあります。 保育所（園）では、園内で野菜作りなど行い、作った野菜を給食やクッキング教室に使用し、子どもたちが食材に触れる体験を行っています。 食のボランティアである「桂川町食生活改善推進会」は会員数の減少や高齢化が問題となっており、5年後10年後も活動できる新規会員の取り込みが必要です。

【課題】

- 地元の郷土料理を知らない人が多いため、各種教室やイベント等で普及をしていく必要があります。
- 農業生産者の高齢化により、十分な地元野菜が確保できない状況にあるため、後継者を育成し、農産物の生産の増加につなげる必要があります。
- 「桂川町食生活改善推進会」に若い世代の新規会員を取り込み、食文化の継承や食に関する知識を普及できる人材を育成する必要があります。

【桂川町の主な事業】

事業名	事業内容	担当課 ・団体
けいせん とれたて村による農産物の販売	桂川町で収穫された野菜を生産者が販売します。	けいせん とれたて村 産業振興課
ファミリー農園を利用した農業推進	住民に農地を貸出し、農業に関心を持つ住民を増やします。	産業振興課
学校給食への地元野菜の提供	桂川町で収穫された野菜を学校給食へ提供します。	けいせん とれたて村 産業振興課
食生活改善推進員養成講座	食に関するボランティアである食生活改善推進員を養成します。	健康福祉課



《 学校給食 》



《 桂川町食生活改善推進会 》



《 だぶ 》



《 九郎丸の地鶏餡のおにぎり 》

4. 目標と今後の取組

食育の基本的な方向性に沿って、ライフステージ別に食育の目標と具体的取り組みを次のように設定します。

(1) ライフステージ別の目標

1) 妊娠期

3食きちんとバランスのとれた食事にしよう！

2) 乳幼児期

規則正しい食生活習慣を身につけよう！

3) 学童期

「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごそう！

4) 思春期

1日3食誰かと一緒に楽しく・しっかり食べよう！

5) 青年期

食事の時間を楽しみ、栄養バランスのとれた食生活にしよう！

6) 壮年期

減塩や野菜の量を意識した食生活にしよう！

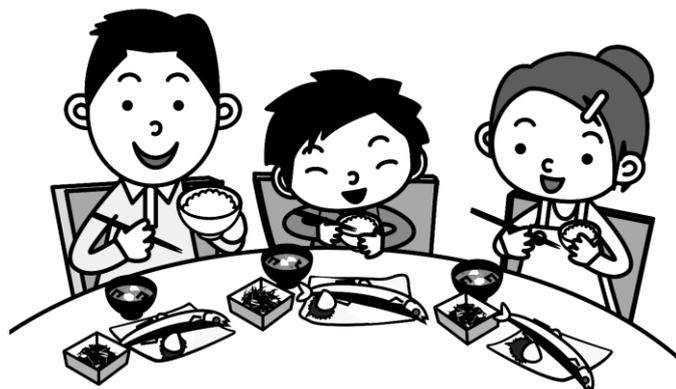
7) 高齢期【前期・後期】

栄養バランスのとれた食生活で適正体重を維持しよう！

(2) 今後の取組

町民の取組	
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ○自らの食生活を見直し、改善に努めます。 ○主食、主菜、副菜をバランスよくとります。 ○安心・安全な食品を選び、購入できるように知識を身につけます。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○家族みんなで規則正しく食べるように「早寝・早起き・朝ごはん」に努めます。 ○野菜づくりなどの食体験を通して、食べることに興味をもちます。 ○食への感謝から「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、食事のマナーを身につけます。 ○食べ物を大切にし、何でも残さず食べます。
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食を毎日食べます。 ○家族そろって食べる習慣を身につけます。 ○行事食や郷土料理などの食文化に関心を持ちます。 ○食べ物を大切にし、給食を残さず食べます。 ○野菜づくりや料理等の食体験を通して、食べることに興味を持ちます。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食を毎日食べます。 ○栄養や調理方法など食に対する知識を身につけます。 ○主食・主菜・副菜をそろえて食べます。 ○食べ物を大切にし、給食を残さず食べます。 ○野菜づくりや料理等の食体験を通して、食べることに興味を持ちます。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食を食べる習慣を身につけます。 ○主食・主菜・副菜をそろえて食べます。 ○食塩摂取目標量を知り、薄味の食事を意識します。 ○地元の食材を家庭の食事に取り入れます。 ○安全・安心な食品を選び、購入できるように知識を身につけます。 ○行事食や郷土料理を作り、次世代へ伝えます。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○適正体重を知り、体重コントロールに努めます。 ○主食・主菜・副菜をそろえて食べます。 ○薄味を心がけます。 ○地元の食材を家庭の食事に取り入れます。 ○安心・安全な食品を選び、購入できるように知識を身につけます。 ○行事食や郷土料理を作り、次世代へ伝えます。
前期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○欠食せず、栄養バランスを考えた食事を心がけます。 ○薄味を心がけます。 ○地元の食材を家庭の食事に取り入れます。 ○家族や仲間と食事する機会を増やします。 ○行事食や郷土料理を作り、次世代へ伝えます。
後期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○欠食をせず、偏りのない食生活を心がけます。 ○食材を細かく刻むなど食べやすく工夫し、栄養バランスを考えた食事を心がけます。 ○薄味を心がけます。 ○地元の食材を家庭の食事に取り入れます。 ○家族や仲間と食事する機会を増やします。 ○行事食や郷土料理を作り、次世代へ伝えます。

地域・関係団体・学校・企業等の取組
○地域では子どもが家庭や地域で誰かと食事ができるよう、共食の機会を創出します。
○地域の集まりの中で、食事に親しむことができるような機会を創出します。
○学校や保育所（園）では、食育を推進し、安心・安全でバランスのとれたおいしい給食を提供します。
○学校や保育所（園）では、野菜づくりなどを通して、食の大切さについて学ぶ機会をつくれます。旬の食材や地場産物を積極的に給食にとり入れます。
○学校や保育所（園）では、行事や歳時など食文化に関心を持つ活動を行います。
○学校や保育所（園）では、子どもの頃からの食事の重要性について情報発信に努めます。
○医療機関や関係団体では、食に関する正しい知識を提供し、食育の推進に協力します。
○企業では、従業員に対して食に関する情報発信を行い、健全な食生活の推進に取り組みます。
○商店、飲食店では、食品の衛生管理を徹底し、食の安全・安心を確実なものとしします。
○食生活改善推進会では、各種料理教室等の開催を通して、郷土料理の普及や市民の食生活改善普及活動を行います。
行政の取組
○各ライフステージに応じた栄養相談や教室等を実施します。
○学校や保育所（園）と連携し、「早寝・早起き・朝ごはん」の定着に努めます。
○適正体重やバランスのとれた食事、減塩メニューなどの知識の普及啓発や情報発信に取り組みます。
○生活習慣病予防のために、適正体重やバランスのとれた食事、減塩メニューなどの知識の普及・啓発に取り組みます。
○食中毒予防や食の安心・安全に関する情報提供を行います。
○食生活改善推進会の活動を支援します。
○生産者と協力し、地産地消を推進します。



【目標指標】

指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース
	桂川町	国		
食育に関心を持っている町民の割合	75.6%	75.0% (H27年)	90.0%	アンケート調査
地域等で共食したいと思う人が共食する割合	50.2%	64.6% (H27年)	65.0%	
朝食又は夕食を家族と一緒にたべる「共食」の回数	週 9.5 回	週 9.7 回 (H27年)	週 10 回	
共食の増加 (食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	食事を一人で食べる子どもの割合 小学生全体 5.6% 小学5年生 5.5% 中学2年生 8.2%	朝食 小学5年生 15.3% 朝食 中学2年生 33.7% 夕食 小学5年生 2.2% 夕食 中学2年生 6.0% (H27年)	小学生全体 5.0% 小学5年生 5.0% 中学2年生 8.0%	
朝食を毎日食べる児童の割合の増加	小学6年生 82.2%	小学6年生 86.8% (福岡県：H23年)	小学6年生 95%	
朝食を欠食する子どもの割合	小学全体 5.6%	4.4% (H27年)	4.0%	
朝食を欠食する若い世代の割合 (20~30歳代)	30.6%	24.7% (H27年)	20.0%	
学校給食における地場産物を使用する頻度	月 1 回	26.9% (H26年)	月 2 回	
ゆっくりよく噛んで食べる町民の割合	48.7%	49.2% (H27年)	50.0%	
食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している町民の割合	6.1%	—	10.0%	
農林漁業を経験した町民の割合	43.7%	36.2% (H27年)	50.0%	
食品ロスのために何らかの行動をしている町民の割合	56.5%	67.4% (H27年)	70.0%	

【目標指標】

指 標	現状値 H28 (2016) 年度		目標値 H33 (2021) 年度	データ ソース	
	桂川町	国			
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている町民の割合	27.5%	41.6% (H27年)	45.0%	アンケート調査	
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する町民の割合	87.0%	72.0% (H27年)	90.0%		
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学5年生の 中等度・高度肥満 傾向児の割合 男子 4.2% 女子 0.0%	小学5年生の 中等度・高度肥満 傾向児の割合 男子 4.78% 女子 3.19% (H27年)	小学5年生の 中等度・高度肥満 傾向児の割合 男子 0.0% 女子 0.0%		
肥満者の割合の減少	20～60歳男性 28.3% 40～60歳女性 12.5%	20～60歳男性 30.0% 40～60歳女性 18.5% (H27年)	20～60歳男性 30.0% 40～60歳女性 18.0%		
低体重者 (BMI20以下) の高齢者の割合の減少 (千人当たり)	22.5%	14.9% (H23年)	10%		
野菜摂取量の増加	143.7g	259g (H27年)	260g		
果物摂取量 100g未満の者の割合の減少	51.5%	64.4% (H27年)	65.0%		
食塩摂取目標量の認知度の向上	男性 37.9% 女性 51.1%	—	男性 80% 女性 80%		
桂川町食生活改善推進員の会員数の増加	50名	—	70名		庁内資料

けんこうコラム

できることからやってみよう！

日本型食生活のススメ

★日本型食生活とは…

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。



食塩のとり過ぎに気をつけよう

★食塩は1日8g未満を目標にしよう！

- みそ汁は具たくさんで汁を少なめに。
- しょう油やソースのかわりにレモンやすだち、酢をかける。
- 麺類の汁は半分以上残す
- 加工食品やインスタント食品、スナック菓子は控えめに。

第6章 計画の推進

(1) 健康増進に向けた取り組みの推進

健康づくりの推進者は、町民一人ひとりです。健康づくりを実施するためには、町民一人ひとりが健康づくりの知識・手法を身につけ、主体的に取り組むことが必要ですが、個人の力だけでは限界があり、社会全体でも個人を支援することが必要です。

(2) 関係団体の役割・連携

① 町の役割

本計画を推進する中核的な役割を担うとともに、健康づくりに関係する部署と連携し、町民が主体的に健康づくりに取り組むことができるように関連事業における充実を図り支援します。また、町民一人ひとりが健康づくりを実践するために、関係機関・団体等との連携を深め、取り組みを推進します。

② 家庭の役割

町民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、主体的に取り組むことが必要です。また、家庭は、人が生活していく上での基礎となる場であり、健康づくりにおいても重要な役割を占めます。乳幼児期からの生活習慣の基本を身につけるなど、よりよい家庭環境を築くことが大切です。

③ 保育所（園）・幼稚園、学校、企業の役割

保育所（園）・幼稚園や学校は、家庭に次いで多くの時間を過ごす場所であり、子どもの成長や健康を維持・増進させる大切な役割を担っています。

また、青年期・壮年期においては、企業などの職場の影響が大きくなります。事業所等においても、健康づくりを目的とする取り組みを推進することが大切です。

④ 保健・医療・福祉の専門家の役割

町民の健康を守る上で、医師会、歯科医師会、薬剤師会との連携は重要です。健康についての様々な問題に対して専門的な医療や情報提供を行います。また、いつでも相談することができる「かかりつけ」としての機能が期待されます。

⑤ ボランティア等の役割

ボランティア団体などの特定の目的を持った団体は専門性を活かした活動を行い、町民の健康づくりの推進に大きな役割を果たすことが期待されます。

(3) 計画の進捗管理

町民の健康づくりに関わる機関等が課題を共有できるよう、健康づくり推進協議会を通して毎年度実施状況の報告・進捗状況の検証を行っていきます。

計画の最終年度に町民の健康レベルの状況から、設定した目標の達成度を把握して評価を行い、次に目指すべき方向性を見極め、目標の再設定と新たな健康づくり運動を提起した次の計画づくりに生かしていきます。



資料編

1. 桂川町健康増進・食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 桂川町健康増進・食育推進計画の策定に当たり、各専門分野の立場から総合的な意見を聴き、健康増進・食育推進に関する施策の総合的かつ計画的な検討及び推進を図るため、桂川町健康増進・食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(任務)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について検討を行い、意見の集約をする。

- (1) 健康増進・食育推進計画の策定に関する事項
- (2) その他、必要と認められる事項

(組織)

第3条 委員会の委員は、委員8人をもって組織し、別表に掲げる団体又は機関の代表者（当該団体又は機関から推薦を受けた者を含む。）及び学識経験者のうちから町長が委嘱する。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、第2条の任務が完了するまでとする。

2 その職にあることにより、委員になった者が当該職を辞任したときは、委員の職も辞任したものとみなす。ただし、後任者は前任者の残任期間とする。

(役員)

第5条 委員会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 1名

2 会長、副会長は、委員のうちから互選により選出する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、必要に応じ、会長が召集する。会長は会議の議長となる。

2 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。

3 議事は、出席委員の過半数で決定し、可否同数のときは議長の決するところによる。

(関係者の出席)

第7条 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見又は説明を聞くことができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康福祉課において処理する。

(委任)

第9条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は会長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成28年8月3日から施行し、平成29年3月31日をもってその効力を失う。

別表（第3条関係）

桂川町健康増進・食育推進計画策定委員選出団体 名 簿

	団体又は機関
1	飯塚医師会
2	飯塚歯科医師会
3	飯塚薬剤師会
4	福岡県栄養士会
5	桂川町食生活改善推進会
6	嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所
7	学識経験者

2. 桂川町健康増進・食育推進計画策定委員会委員名簿

選出機関名	役職名・職名	氏名	備考
-------	--------	----	----

飯塚医師会	医師	青柳明彦	会長
飯塚歯科医師会	歯科医師	猪俣卓也	副会長
飯塚薬剤師会	薬剤師	野田 聡	
福岡県栄養士会	桂川小学校 学校栄養教諭	矢野沙織	
桂川町食生活改善推進会	会長	佐藤千津子	
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	健康増進課課長	坂本睦子	
学識経験者	福岡県立大学 看護学部 准教授	山下清香	
学識経験者	保健師	安河内浩子	

任 期：平成28年10月18日～平成29年3月31日

3. 計画策定の経緯

開催日	項目	協議内容
平成28年10月18日	第1回会議	<ul style="list-style-type: none"> ・委嘱状交付 ・桂川町健康増進・食育推進計画の概要について ・アンケート素案について ・計画の骨子案について
平成28年10月24日～ 平成28年10月25日	ヒアリング 調査	<ul style="list-style-type: none"> ・関係課・関係団体へのヒアリング調査
平成28年11月1日～ 平成28年11月18日	アンケート 調査	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり・食育に関するアンケート (対象者：小学生・中学生・高校生・成人)
平成28年12月19日	第2回会議	<ul style="list-style-type: none"> ・前回からの変更点について ・アンケート調査・団体ヒアリングの結果について ・桂川町健康増進・食育推進計画の素案について ・計画の基本理念について
平成29年1月30日	第3回会議	<ul style="list-style-type: none"> ・桂川町健康増進・食育推進計画の素案について
平成29年2月15日～ 平成29年2月28日	パブリック コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・パブリックコメントの実施

4. 桂川町の現状・目標と取組のまとめ

○桂川町の現状

	妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
身体活動・運動		<ul style="list-style-type: none"> 外遊びが少なく、安全に遊べる環境が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から体を動かしている低学年の割合は、男女で差がある。(男子 35.8%、女子 22.8%) 週に3日以上運動している高学年は、55.8%である。 桂川町が実施する児童を対象にしたスポーツ活動等のイベントの参加者は増えていくが、親子を対象にした参加者は少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> 特に運動していない中学生の割合は 19.5%、高校生は 40.6%である。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣者の割合は、20～30 歳代で 20%未満と低い。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣者の割合は、20%前後と低い。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣者の割合は 37.5%であり、全世代の中で最も高い。 介護予防・健康づくり関連事業は、地域公民館によって全部できていないところがある。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣者の割合は 31.9%と比較的高い。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 出産や産後のことを不安に感じている妊婦がいる。 ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がないと感じている母親や、子どもに対して育てにくさを感じていても、解決方法を知らない母親がいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 8時以降に起きている子どもが 17.3%、22 時以降に寝ている子どもが 41.4%いる。 	<ul style="list-style-type: none"> 高学年では、23 時台に寝ている児童が 16.1%いる。 最近気分の落ち込みや不安になったことがある小学生の割合は、42.8%となっている。 気分が落ち込んだときに「誰にも言いたくない」小学生の割合は、22.6%となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 24 時以降に寝ている中学生は 37.1%、高校生は 67.1%と高い。 最近気分の落ち込みや不安になったことがある割合は、中学生で 53.0%、高校生で 78.1%となっている。 気分が落ち込んだときに「誰にも言いたくない」生徒の割合は、中学生で 28.5%、高校生で 39.4%となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠による休養があまりとれていない人の割合は 20 歳代で 33.3%、30 歳代で 36.4%と高い。 精神的疲れやストレスを感じている人の割合は、30 歳代で 80%と高い。 ストレスの原因となっているのは、「自分の仕事」が 54.8%と最も高い。 ストレス解消法は「好きなものを食べる」が 61.3%と最も高い。 	<ul style="list-style-type: none"> 50 歳代では、睡眠による休養が全く取れていない人の割合が全世代の中で最も高い。 精神的疲れやストレスを感じている人の割合は、40 歳代で 94.1%と全世代の中で最も高い。 ストレスの原因となっているのは、「自分の仕事」が 48.4%と最も高い。 ストレス解消法は「おしゃべり」が最も高いが、「ストレス解消ができていない」人の割合も 17.2%と高い。 	<ul style="list-style-type: none"> 生きがいや持病や余命のことで不安になるなど、心の問題を抱えている人がいる。 高齢者の引きこもりがある。 ストレスの原因となっているのは、「自分の病気や介護」が 34.6%と最も高い。 ストレス解消法は「好きなものを食べる」が 37.4%と最も高い。 	
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒をしている妊婦が少数いる。 	<ul style="list-style-type: none"> 授乳中の母親で飲酒している人が少数いる。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味本位でアルコール飲料を口にする場合がある。 	<ul style="list-style-type: none"> 未成年の飲酒について、「かえって健康に良いと思う」「健康に良くも悪くもないと思う」「多少、害があるだろうが、大したことはないと思う」を合わせた割合は、中学生で 15.2%、高校生で 36.9%となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、30 歳代で 18.2%となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日飲酒する人の割合が、40 歳代で 23.5%、50～64 歳代で 20.2%いる。 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、40 歳代で 14.7%、50～64 歳代で 14.4%と高い。 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日飲酒する人の割合が 24.1%と全世代の中で最も高い。 	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒の習慣がある人の割合は比較的低い。

	妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中の喫煙がある。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児の近くで喫煙している保護者等がいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用防止教育を実施している。 	<ul style="list-style-type: none"> 未成年の喫煙について、「害があると思わない」「多少害はあるだろうが大したことないと思う」を合わせた割合は、中学生は 2.7%、高校生は 8.4%である。 家族が喫煙している家庭で、受動喫煙防止の工夫をしていない家庭の割合は、中学生では 38.4%、高校生では 51.0%となっている。 受動喫煙の認知度は中学生では 93.0%、高校生では 95.5%となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者は青年期に多い。 喫煙者のうち、禁煙の意志のない人の割合は 20~30 歳代に多くなっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者は、40 歳代が全世代の中で最も多い。 喫煙者のうち禁煙の意志がある人の割合は、50%である。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者のうち禁煙の意志がある人の割合は、57.1%である。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者のうち禁煙の意志がある人の割合は、71.4%と高い。
歯科・口腔	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦歯科健診を実施しているが、受診率は低い。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 歳 6 か月では、子どもだけで歯を磨いている割合が 6.4%、全く磨いていない割合が 2.6%となっている。 むし歯のある子どもの率は、1 歳 6 か月では減少傾向にあるが、3 歳児では 15%前後で推移している。 おやつ時間を決めていない割合は 39.7%である。 	<ul style="list-style-type: none"> 寝る前に歯磨きをする児童が 77.9%と最も高く、朝食後や昼食後に歯磨きをする割合は低い。 夕食後に食べるものは、お菓子やアイスクリーム、ジュースなど甘いものが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> 夕食後におやつを食べる割合は、中学生では 59.9%、高校生では 59.3%となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきが腫れている 30 歳代や、歯ぐきから血がでると回答した 20 歳代の割合が高い。 20 歳代で歯肉に炎症所見を有する人の割合は、女性で 43.8%と高く、適切な口腔管理ができていない。 歯科診療又は歯科健診を受けた人の割合は 20 歳代が最も低く 36.4%である。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきから血が出ている人の割合は、50~64 歳で 20.2%と高い。 	<ul style="list-style-type: none"> 24 歯以上ある人は、壮年期と比較すると 86.4%から 50.9%と大きく減少する。 口腔機能向上教室は参加者が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> 24 歯以上ある人は、前期高齢者と比較すると 50.9%から 39.5%に減少する。 歯の本数が 10 歯未満の人が 18.5%いる。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> 風しん予防接種助成を実施し、希望者に助成を行っている。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 歳 6 か月健診では、4 種混合の予防接種を済ませた割合は 92.3%、麻しん・風しんの予防接種を済ませた割合は 83.3%となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分のことを健康だと思う小学生は 91.2%となっている。 手を洗うタイミングについて、「食事の前」は 78.7%、「家に帰ったとき」は 66.2%となっている。 手を洗うときにいつも石鹸を使用している割合は、高学年では 58.6%だが、低学年は 45.2%と低い。 家に帰ってからうがいをしていない割合は、高学年では 42.3%、低学年では 47.5%である。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分のことを健康だと思う中学生は 82.7%、高校生は 58.7%である。 手を洗うタイミングは、「食事の前」は、中学生では 82.5%、高校生では 42.6%、「家に帰ったとき」は中学生では 73.8%、高校生では 56.1%となっている。 手を洗うときに、いつも石鹸を使用している割合は、中学生・高校生で約 60%である。 家に帰ってから、うがいをしていない割合は、中学生では 33.1%だが、高校生では 52.9%と高い。 	<ul style="list-style-type: none"> この 1 年間に健診等を受けた人の割合は、20 歳代で 60.6%、30 歳代で 69.1%である。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康ではないと感じている人の割合が 50~64 歳で 30.8%と高い。 肝炎検査は受診率が低い。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康ではないと感じている人の割合が 28.6%となっている。 この 1 年間に、健診等を受けた人の割合は、74.1%と全世代の中で最も高い。 感染症予防のために、「うがいをする」「予防接種を受ける」人が多くなっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康ではないと感じている人の割合が 27.7%となっている。 感染症予防のために、「うがいをする」「予防接種を受ける」人が多くなっている。
						<ul style="list-style-type: none"> 生活保護健診は受診率が低い。 要介護認定者の有病状況は、心臓病、筋・骨格、高血圧症の順に多い。 		

		妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
食育	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦さんの安心教室は、タイミングが合わず参加できていないお母さんがいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べない子どもが多い。 ・母親（又は両親）が朝食を食べていないと、子どもも朝食を食べていない傾向がある。 ・野菜をあまり食べない子どもが多い。 ・食生活改善推進会の料理教室は、若い人が参加しづらい曜日・時間帯となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・低学年の男子は、「肥満」の割合が12.1%とやや高く、高学年は“やせぎみ”の割合が17.2%とやや高い。 ・毎日朝食を食べる小学生は低学年では88.2%、高学年では85.8%となっている。朝食を食べない理由は、「時間がない」が39.2%と高い。 ・就寝時間が遅い児童は、朝ごはんを毎日食べていない傾向がある。 ・給食で好き嫌いがある子どもがいる。 ・小学校で実施されている給食試食会は参加者が少ない。 ・食事を一人で食べる割合は5.6%となっている。 ・夕食のあとにおやつを食べる児童は69.0%で、アイスクリームやお菓子を食べる児童が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食を食べる中学生は83.1%、高校生は68.4%となっている。中学生では、朝食を食べない理由は「食欲がない」が31.4%、高校生では、「時間がない」が38.8%と高くなっている。 ・就寝時間が遅い生徒は、朝ごはんを毎日食べていない傾向がある。 ・食事を一人で食べる割合は、中学生では11.6%、高校生では24.5%となっている。 ・1日に2回以上「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが「ほとんど毎日」の割合は、中学生では68.9%だが、高校生になると43.2%と減少する。 ・朝・昼・夕の3食を食べることを「いつも意識している」割合は、中学生では70.9%だが、高校生になると51.0%と減少する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・20～39歳の若い世代は、朝食の欠食率が高く、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を食べる割合も低い。 ・食塩摂取目標量の認知度が低い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・50～64歳では、肥満の割合は19.2%と高いが、やせの割合も11.5%と全世代の中で最も高い。 ・シェイプアップ教室は、40～69歳を対象にしているが、働いている人が多いため、60歳代の参加者が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満の割合が21.4%、やせの割合が8.9%と高い。 ・低栄養（BMI20.0以下）の割合は22.5%と福岡県の値（17.3%）より高い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満の割合が18.5%、やせの割合が10.1%と高い。
	地産地消・食文化の継承・食の安全確保			<ul style="list-style-type: none"> ・農業体験に参加したいと回答した割合は、低学年では73.6%、高学年では50.4%となっている。 ・郷土料理の認知度は10%未満と低い。 ・家庭や学校で食べ残しをする割合は、低学年で58.9%、高学年で42.0%である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・農業体験に参加したいと回答した中学生の割合は、29.1%と低い。 ・郷土料理の認知度は、中学生では約10%と低い。 ・家庭や学校で食べ残しをする中学生の割合は、35.1%である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元でとれた農産物を「使用したことがない」割合が他の年代と比べて高い。 ・郷土料理の認知度は、20～30歳代が全世代の中で最も低い。 ・農林漁業体験をしたことがない割合が50%以上と高い。 ・食の安全への関心は、20歳代では33.3%と低い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元でとれた農産物を使用している割合は40歳代では47.0%だが、50～64歳では68.3%と全年代の中で最も高い。 ・郷土料理の認知度は、10～20%台と低い。 ・農林漁業体験をしたことがある割合は、40歳代が最も高いが、50～64歳では、体験したことがない割合が最も高い。 ・食の安全への関心は40～50歳代で最も高くなっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元でとれた農産物を使用している割合は58.9%となっている。 ・郷土料理の認知度は、全世代の中で最も高い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元でとれた農産物を使用している割合は63.9%と、他の年代と比べて高い。 ・郷土料理の認知度について「九郎丸の地鶏館のおにぎり」は30.3%、「だぶ」は17.6%となっている。

○町民の目標と取組

	目標	妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
身体活動・運動	日々の生活の中で意識的に身体を動かそう！	○妊娠体操など軽い運動を生活に取り入れます。	○親子や兄弟、友達と外遊びをします。 ○体を動かす楽しさを覚えます。	○お昼休み・放課後・休日等には外で元気に遊びます。 ○スポーツ教室に参加して、様々なスポーツを経験します。 ○歩いて登下校します。	○体育の時間や休み時間を利用して、意識的に身体を動かします。 ○部活や運動イベントなど、運動する機会に積極的に参加します。	○日常生活の中で気軽にできる運動を習慣化します。 ○家族や友人などと運動・スポーツに取り組む機会をつくります。 ○日常生活の中で少しでも歩くよう心がけます。		○日常生活の中で少しでも歩くよう心がけます。 ○運動教室や介護予防教室、地域活動に積極的に参加します。 ○近所の人と誘い合って運動します。	○町の事業を活用して地域の人と一緒に運動します。 ○積極的に外出します。 ○自宅でする簡単な運動に取り組みます。
休養・こころの健康	十分な睡眠と自分に合ったストレス解消法で、こころの健康を保とう！	○夫婦や家族で出産や育児について話し合いの時間をつくります。 ○悩みや不安があれば周囲の人に相談して、ストレスを溜めないようにします。	○家族で早寝・早起きに取り組む、子どもに正しい生活リズムを身につかせます。	○不安なことや悩みごとがあるときは友達や家族、周りの大人、先生などに相談するようにします。 ○早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけます。	○悩みや不安があれば周囲の人に相談して、ストレスを溜めないようにします。	○家族や友人との会話、スポーツなど自分なりのストレス解消法を見つけます。 ○ストレスと心身の関係をよく理解し、相談先や専門機関について知識を習得します。		○家族や友人との会話、趣味やスポーツなど自分なりのストレス解消法を見つけます。 ○睡眠や休養を十分にとります。	○趣味や生きがいなど自分なりのストレス解消法に取り組みます。
飲酒	お酒に関する知識を身につけ、適正な飲酒を心がけよう！	○お酒は飲まないようにします。 ○お酒が胎児の成長に及ぼす影響について理解します。	○授乳中の飲酒による影響を知って、母親の飲酒を防ぎます。 ○乳幼児のアルコール類の誤飲を防ぎます。	○お酒に関する正しい知識を持ち、勧められても断ります。	○未成年の飲酒の健康への害について正しく理解します。 ○お酒を勧められても断ります。	○過度の飲酒による身体への影響を知り、適量飲酒を心がけます。 ○休肝日を決めます。 ○未成年や妊婦、授乳中の母親に飲酒を勧めないようにします。			
喫煙	分煙・禁煙を心がけて、受動喫煙を防ごう！	○妊婦はたばこを吸わないようにします。 ○妊婦の前でたばこは吸わないようにします。	○産婦はたばこを吸わないようにします。 ○乳幼児の前でたばこは吸わないようにします。	○たばこに関する正しい知識を身に付け、誘われても断ります。 ○家族に喫煙者がいる場合は、家庭内で分煙を推奨します。		○周囲の人に気を配り、喫煙マナーを守ります。 ○禁煙外来などの専門機関を利用し、禁煙を推進します。		○たばこによる身体への影響を正しく理解し、減煙・禁煙に取り組みます。 ○周囲の人に気を配り、喫煙マナーを守ります。	

	目標	妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
歯科・口腔	自分の歯を大切にしよう！ おこころを大切にしよう！	○妊娠中の口腔ケアに取り組み、安定期にかかりつけ歯科医で健診を受けるようにします。	○家族が仕上げ磨きを徹底して行います。 ○おやつ時間を決めて、甘い物を摂りすぎないように心がけます。 ○かかりつけ歯科医を持ちます。	○むし歯があるときは、早めに治療します。 ○食後の歯磨きを習慣づけ、時間をかけてしっかり磨きます。 ○歯間部清掃用器具等を使って、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医を持ちます。		○むし歯や歯周病があるときは早めに治療します。 ○よく噛んで食べることを意識します。	○よく噛んで食べることを意識します。	○歯周病とその他の病気の関連性を知ります。	○歯周病とその他の病気の関連性を知ります。 ○自分の歯で食事を楽しみます。
		○十分な時間をかけた歯磨きや、歯間部清掃用器具等を使用して、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けて、歯周病を予防します。							
健康管理	自分の健康に 関心を持ちよう！	○健診をしっかり受けて、健康を維持・管理します。 ○うがい・手洗いを徹底し、感染症から体を守ります。	○手洗い・うがいの習慣を身に付けます。 ○乳幼児健診や予防接種をきちんと受けます。	○正しい手洗い・うがいの方法を身に付け、習慣化します。 ○予防接種をきちんと受け、かかりつけ医を持ちます。	○かかりつけ医を持ち、自分の健康状態を把握できるようにします。 ○手洗い・うがいを徹底し、マスクや予防接種を受けることで、感染症を予防します。	○「お薬手帳」の役割や活用方法を理解して、健康を管理します。 ○かかりつけ医を持ち、自分の健康状態を把握・管理していきます。			○予防接種を受けて、感染症から身を守ります。
食育	目標	3食きちんとバランスのとれた食事にしよう！	規則正しい食習慣を身につけよう！	「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごそう！	1日3食誰かと一緒に楽しく・しっかり食べよう！	食事の時間を楽しみ、栄養バランスのとれた食生活にしよう！	減塩や野菜の量を意識した食生活にしよう！	栄養バランスのとれた食生活で適正体重を維持しよう！	
	取組	○自らの食生活を見直し、改善に努めます。 ○主食、主菜、副菜をバランスよくとります。 ○安心・安全な食品を選び、購入できるように知識を身につけます。	○家族みんなで規則正しく食べるように「早寝・早起き・朝ごはん」に努めます。 ○野菜づくりなどの食体験を通して、食べることに興味をもちます。 ○食への感謝から「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、食事のマナーを身につけます。 ○食べ物を大切に、何でも残さず食べます。	○家族そろって食べる習慣を身につけます。 ○行事食や郷土料理などの食文化に関心をもちます。 ○朝食を毎日食べます。 ○食べ物を大切に、給食を残さず食べます。 ○野菜づくりや料理等の食体験を通して、食べることに興味をもちます。	○栄養や調理方法など食に対する知識を身につけます。 ○主食・主菜・副菜をそろえて食べます。	○朝食を食べる習慣を身につけます。 ○主食・主菜・副菜をそろえて食べます。 ○食塩摂取目標量を知り、薄味の食事を意識します。 ○安全・安心な食品を選び、購入できるように知識を身につけます。 ○地元の食材を家庭の食事に取り入れます。 ○行事食や郷土料理を作り、次世代へ伝えます。	○適正体重を知り、体重コントロールに努めます。 ○主食・主菜・副菜をそろえて食べます。 ○薄味を心がけます。 ○安心・安全な食品を選び、購入できるように知識を身につけます。	○欠食せず、栄養バランスを考えた食事を心がけます。 ○薄味を心がけます。 ○家族や仲間と食事する機会を増やします。	○欠食をせず、偏りのない食生活を心がけます。 ○食材を細かく刻むなど食べやすく工夫し、栄養バランスを考えた食事を心がけます。 ○薄味を心がけます。 ○家族や仲間と食事する機会を増やします。

○地域・関係団体・学校・企業等の取組

	地域の取り組み	保育所（園）・幼稚園の取り組み	学校の取り組み	医療機関の取り組み	関係団体の取り組み	行政の取り組み
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ○健康や体づくりに関する勉強会や地域活動に取り組みます。 ○転倒予防教室などを開催し、高齢者の地域活動への参加を促します。 ○子どもが運動や外遊びしやすいよう、公園の美化や見守りなどに努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○天気の良い日は、外遊びを実施します。 ○子どもの頃からの運動の重要性について情報発信に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○休みの時間の遊びや運動を工夫し、身体を動かす楽しさを身につけるようにします。 ○部活動や地域のスポーツ活動への積極的な参加を促します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりのための運動を積極的に推奨していきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツ推進委員会では、各種スポーツ教室やスポーツ大会を通して、町民の運動の機会の拡充を図るとともに、子どもが様々なスポーツを経験できるよう機会を創出します。 ○企業では、職場内のレクリエーション活動やスポーツ活動に取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動の方法や効果に関する正しい知識や情報の提供を行います。 ○ロコモティブシンドロームの周知を図ります。 ○各種運動教室を実施し、転倒予防や運動機能の低下予防に向けた取り組みを推進します。 ○子どもの年齢に応じて取り組みやすい運動事業や、スポーツ大会などの情報を発信します。 ○高齢者のための介護予防教室を実施し、運動やリハビリ体操の指導を行います。 ○生活習慣病の発症予防と介護予防の一体的な取り組みを推進します。 ○公園や施設などスポーツ整備・充実に努めます。 ○歩くことを推進していきます。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ○悩みや相談に対する取り組みを推進します。 ○気軽に声をかけあえる環境をつくり、見守り活動を推進します。 ○住民同士の助け合いや、つながりを強化します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝・早起きの習慣が身につけられるよう、家庭と協力して取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○休養と心身の健康との関係について、児童・生徒の理解を促進し、早寝・早起きの習慣を身につけさせます。 ○スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーを活用し、児童や生徒のこころの悩みに適切に対応します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○適切な睡眠や休養がとれるように情報発信や指導を行います。 ○こころの健康問題の相談が気軽にできる体制を推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○企業では、休養をとりやすい環境整備に努め、相談体制を充実します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康や、休養・睡眠の効用に関する知識を普及し、情報を提供します。 ○適正な休養、睡眠を確保するために各団体が実施する活動を支援します。 ○ストレス解消法などこころの健康づくりに関する健康教育の機会を増やします。 ○悩みや不安の相談に応じ、必要により適切な医療につなげます。 ○育児や不安を抱えている保護者に対して、相談を受け、保健師・助産師・栄養士などの専門家によるアドバイスをを行います。 ○医療機関や保健所等と連携を図り、虐待の予防・早期発見に努めます。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ○適正な飲酒が守られるように配慮します。 		<ul style="list-style-type: none"> ○飲酒と健康について知識を普及します。 ○未成年者に対する飲酒の悪影響について教えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○適量飲酒の推進に協力します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○企業では、未成年に対するお酒の販売をしないように徹底します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○多量飲酒の健康への影響を啓発し、節度ある適度な飲酒の知識の普及を図ります。 ○妊娠届や出生届出時、健（検）診時に、妊娠期や授乳期の飲酒が胎児や乳児の健康に与える影響を伝えます。 ○アルコール依存症については、医療機関に関する情報提供を行うなど相談支援の充実を図ります。
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ○受動喫煙防止のために、公民館や集会所、イベント等で分煙に取り組みます。 		<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙の害について教育を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙外来等の禁煙指導を充実し、たばこをやめたい人へ支援を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○企業では、分煙や禁煙の徹底に取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○分煙施設の増加や啓発活動を通して、受動喫煙防止を推進します。 ○広報や健康教育等を通じ、未成年者の喫煙防止についての十分な知識を普及します。 ○喫煙が母体・胎児に及ぼす影響について指導します。 ○正しい禁煙知識、禁煙マナーを啓発します。 ○公共施設敷地内等での禁煙を推進します。

	地域の取り組み	保育所（園）・幼稚園の取り組み	学校の取り組み	医療機関の取り組み	関係団体の取り組み	行政の取り組み
歯科・口腔	<p>○町の口腔機能向上教室の開催に協力し、積極的に参加します。</p>	<p>○歯科健診を実施します。</p> <p>○歯科健康教育を推進します。</p>		<p>○歯科医療機関は、治療や健診時にブラッシング指導等を行い、歯の適切なケアの方法について指導します。</p>	<p>○歯科医師会は、歯の健康に関する講演会等を通じて啓発を行います。</p>	<p>○個人に適した歯科保健指導・相談を通じて、セルフケアの必要性を啓発し、定期的な歯科受診を勧めます。</p> <p>○口腔がん検診を通じて歯科疾患の早期発見・早期治療を進めます。</p> <p>○妊婦歯科健診の受診率向上に努めます。</p> <p>○歯周病予防に関する啓発、健康教育を行います。</p> <p>○歯や口の健康教育・相談・広報を通じて、かかりつけ歯科医の普及を推進します。</p> <p>○むし歯予防や健全な咀嚼機能<small>そしゃく</small>の育成を促すため、乳幼児健診を通じて情報提供を行います。</p> <p>○各種教室を実施し、口腔機能向上に向けた取り組みを推進します。</p>
健康管理		<p>○手洗い・うがいの重要性について啓発し、徹底して取り組みます。</p>		<p>○予防接種の重要性について啓発を行います。</p> <p>○かかりつけ医等が健康状態を把握し、助言を行います。</p> <p>○高齢者が気軽に健康問題を相談できる体制を推進します。</p>		<p>○妊娠中の健康管理について啓発を行うとともに、出産や育児に関する情報を提供し、妊婦の心身の負担軽減に取り組みます。</p> <p>○乳幼児健診を実施し、乳幼児の生活リズムが良い方向へ進むよう支援を行い、食事や運動に関する情報を提供します。</p> <p>○うがい・手洗いの正しい方法について啓発を行います。</p> <p>○予防接種の効果や健診の日程について情報提供し、必要性の啓発に努めます。</p> <p>○かかりつけ医・歯科医・薬局の重要性について普及・啓発を行います。</p> <p>○健康増進に関する情報提供を充実します。</p> <p>○お薬手帳が健康づくりに役立つように推進していきます。</p>
食育	<p>○子どもが家庭や地域で誰かと食事ができるよう、共食の機会を創出します。</p> <p>○地域の集まりの中で、食事に親しむことができるような機会を創出します。</p>	<p>○食育を推進し、安心・安全でバランスのとれたおいしい給食を提供します。</p> <p>○野菜づくりなどを通じて、食の大切さについて学ぶ機会をつくれます。旬の食材や地場産物を積極的に給食にとり入れます。</p> <p>○行事や歳時など食文化に関心を持つ活動を行います。</p> <p>○子どもの頃からの食事の重要性について情報発信に努めます。</p>		<p>○食に関する正しい知識を提供し、食育の推進に協力します。</p>	<p>○企業では、従業員に対して食に関する情報発信を行い、健全な食生活の推進に取り組みます。</p> <p>○商店、飲食店では、食品の衛生管理を徹底し、食の安全・安心を確実なものとしします。</p> <p>○食生活改善推進会では、各種料理教室等の開催を通して、郷土料理の普及や町民の食生活改善普及活動を行います。</p>	<p>○各ライフステージに応じた栄養相談や教室等を実施します。</p> <p>○学校や保育所（園）と連携し、「早寝・早起き・朝ごはん」の定着に努めます。</p> <p>○適正体重やバランスのとれた食事、減塩メニューなどの知識の普及啓発や情報発信に取り組みます。</p> <p>○生活習慣病予防のために、適正体重やバランスのとれた食事、減塩メニューなどの知識の普及・啓発に取り組みます。</p> <p>○食中毒予防や食の安心・安全に関する情報提供を行います。</p> <p>○食生活改善推進会の活動を支援します。</p> <p>○生産者と協力し、地産地消を推進します。</p>

**桂川町健康増進計画・食育推進計画策定に
関するアンケート調査結果**

I. 調査の概要

1. 調査目的

平成 29 年度からの「桂川町健康増進計画・食育推進計画」の策定を行うため、町民の健康や食生活の実態や意識・ニーズを把握し、今後の計画の推進に反映することを目的に、アンケート調査を実施しました。

2. 調査対象

- | | | | |
|---|-----|----------------------|--------|
| ① | 小学生 | 2校（桂川小学校、桂川東小学校）の全学年 | 670人 |
| ② | 中学生 | 1校（桂川中学校）の全学年 | 328人 |
| ③ | 高校生 | 1校（嘉徳総合高校）の2年生 | 173人 |
| ④ | 成人 | 桂川町に住民票を有する満20歳以上 | 1,000人 |

3. 調査方法

- ・小学生、中学生、高校生は直接配布、直接回収
- ・成人は、郵送配布、郵送回収

4. 回収結果

配布数・回収状況

対象者	配布数	回収数	有効回収数	有効回収率
① 小学生	670	592	592	88.4%
② 中学生	328	302	302	92.0%
③ 高校生	173	155	155	89.6%
④ 成人	1,000	470	462	46.2%

5. 調査期間

- ・小学生・中学生・高校生 平成 28 年 11 月 1 日～11 月 14 日
- ・成人 平成 28 年 11 月 2 日～11 月 18 日

6. 調査結果の見方

- ・図表中の N は回答者全員、n は限定された回答者の数（母数）であり、回答率（%）の分母となっています。
- ・回答は、各質問の回答者数（計）を基数とした百分率（%）で示しています。小数点第 2 位を四捨五入しているため、比率の合計が 100%にならない場合があります。
- ・複数回答の場合、その回答比率の合計は 100%を超えます。

Ⅱ. 児童・生徒の調査結果

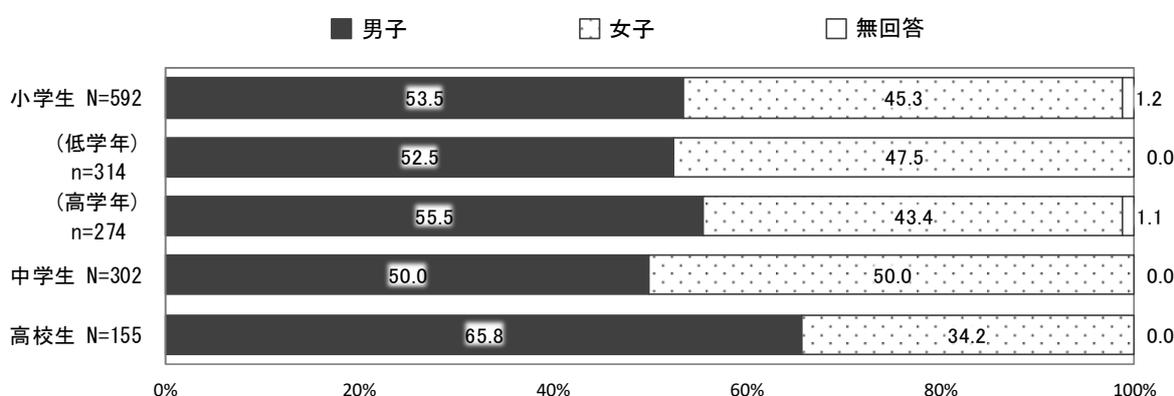
A. 小学生・中学生・高校生共通設問

1. 回答者の属性

(1) 性別

【小学生】 「男子」が53.5%、「女子」が45.3%と「男子」の割合が高い。

【中学生】 「男子」「女子」ともに50.0%となっている。



(2) 体型

【小学生】 「ふつう」が48.0%と最も高く、次いで「やせぎみ」(12.0%)、「太りぎみ」(10.0%)と続く。“肥満”(「軽度肥満傾向」「中等度肥満傾向」「高度肥満傾向」を合計した割合)の割合は、9.6%となっている。

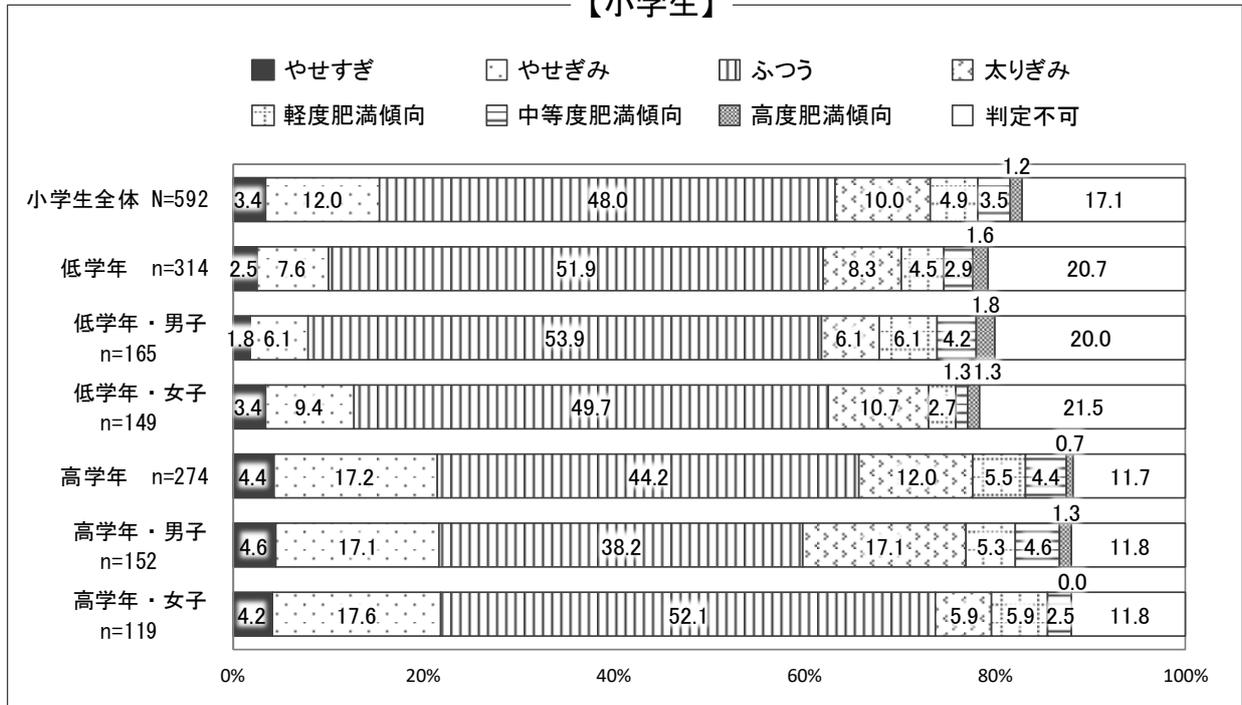
(低学年) 「ふつう」が51.9%と最も高く、次いで「太りぎみ」(8.3%)、「やせぎみ」(7.6%)と続く。男子では“肥満”が12.1%とやや高くなっている。

(高学年) 「ふつう」が44.2%と最も高く、次いで「やせぎみ」(17.2%)、「太りぎみ」(12.0%)と続く。低学年に比べて「やせぎみ」の割合が高い傾向となっている。

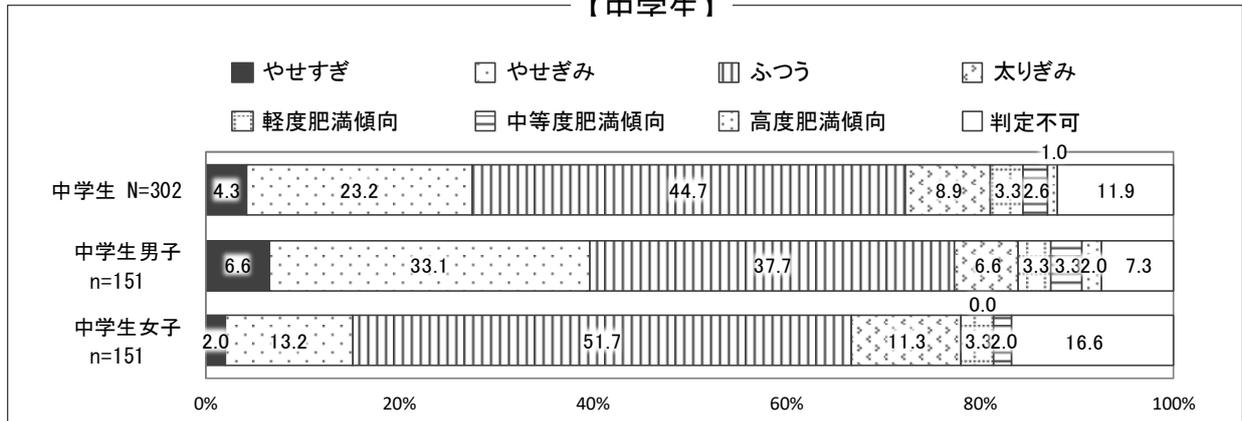
【中学生】 中学生全体では「ふつう」が44.7%と最も高く、次いで「やせぎみ」(23.2%)、「太りぎみ」(8.9%)と続く。“肥満”の割合は6.9%となっている。性別で見ると、男子では「やせぎみ」の割合が33.1%となっている。また、“肥満”の割合は8.6%となっている。女子では「太りぎみ」の割合が11.3%とやや高い。

【高校生】 高校生全体では「標準」の割合が59.4%と最も高く、次いで「やせ」(18.1%)、「肥満」(9.0%)と続く。性別で見ると、「標準」の割合が男子では68.6%に対して、女子では41.5%と低い。

【小学生】

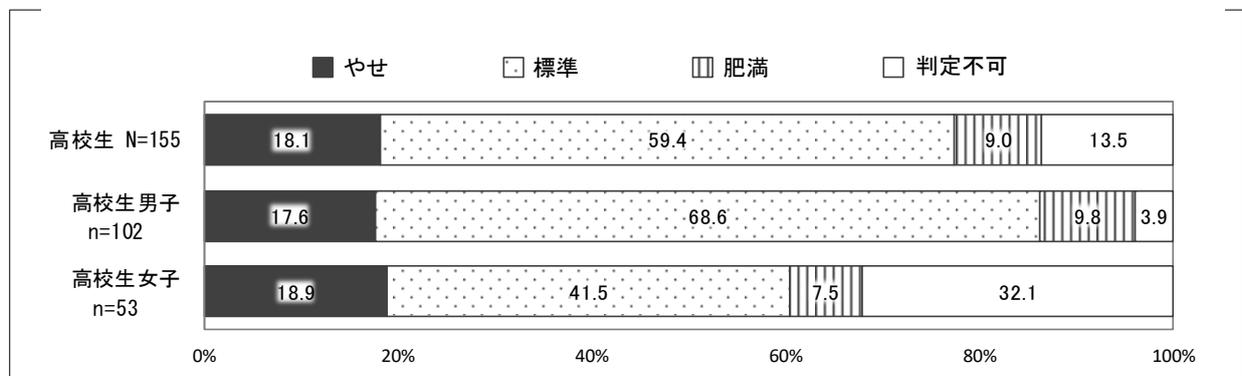


【中学生】



【日比式】

小中学生の肥満度を判定する方法。肥満度は-20%未満で「やせすぎ」、-20%以上-10%未満で「やせぎみ」、-10%以上10%未満で「ふつう」、10%以上20%未満で「太りすぎ」、20%以上30%未満で「軽度肥満傾向」、30%以上50%未満で「中等度肥満傾向」、50%以上で「高度肥満傾向」と判定。



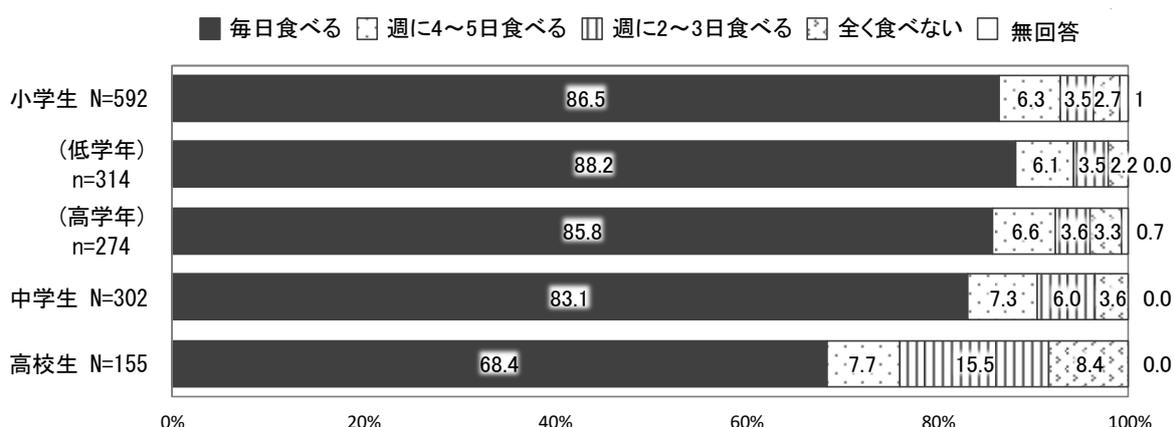
【BMI判定】

高校生（大人）の体格の状況を示す指標。18.5未満で「やせ」、18.5以上25.0未満で「標準」、25.0以上で「肥満」と判定。

2. 栄養状態・食生活について

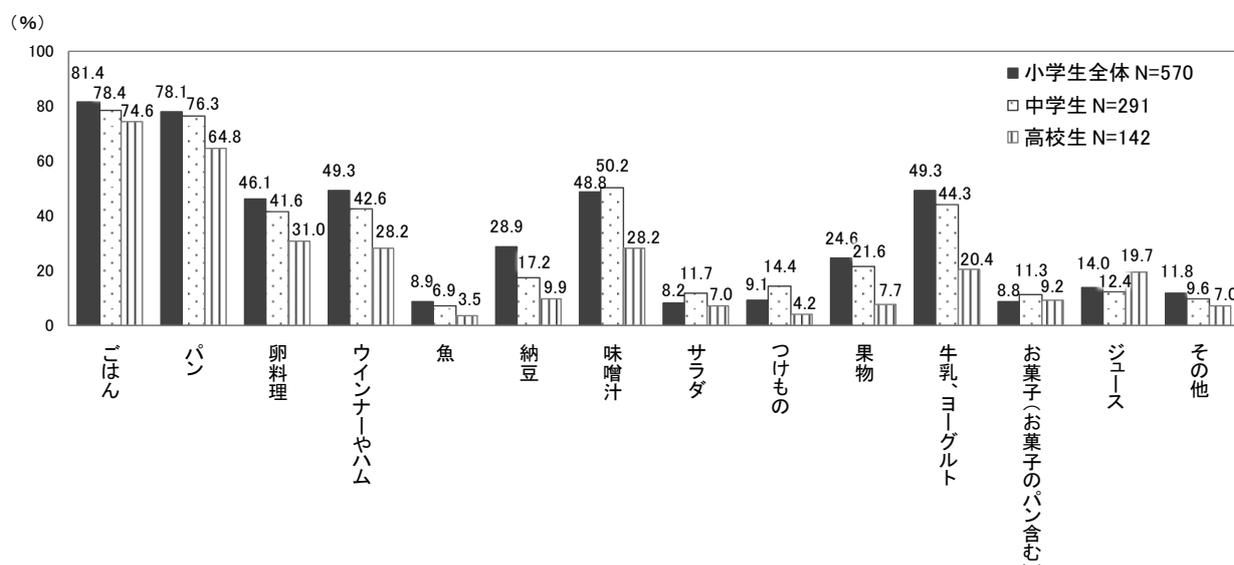
(1) 朝ごはんを食べていますか。

- 【小学生】 「毎日食べる」と回答した割合が86.5%と最も高い。高学年になると「毎日食べる」と回答した割合は85.8%まで下がる。
- 【中学生】 「毎日食べる」と回答した割合が83.1%と最も高い。欠食の割合（「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」「全く食べない」を合計した割合）は16.9%となっている。
- 【高校生】 「毎日食べる」と回答した割合が68.4%と最も高い。欠食の割合は31.6%となっている。



(2) ふだん、どのような朝食を食べていますか。

- 【小学生】 「ごはん」と回答した割合が81.4%と最も高く、次いで「パン」(78.1%)、「ウインナーやハム」「牛乳、ヨーグルト」(49.3%)となっている。
- 【中学生】 「ごはん」と回答した割合が78.4%と最も高く、次いで「パン」(76.3%)、「味噌汁」(50.2%)となっている。
- 【高校生】 「ごはん」と回答した割合が74.6%と最も高く、次いで「パン」(64.8%)、「卵料理」(42.6%)となっている。

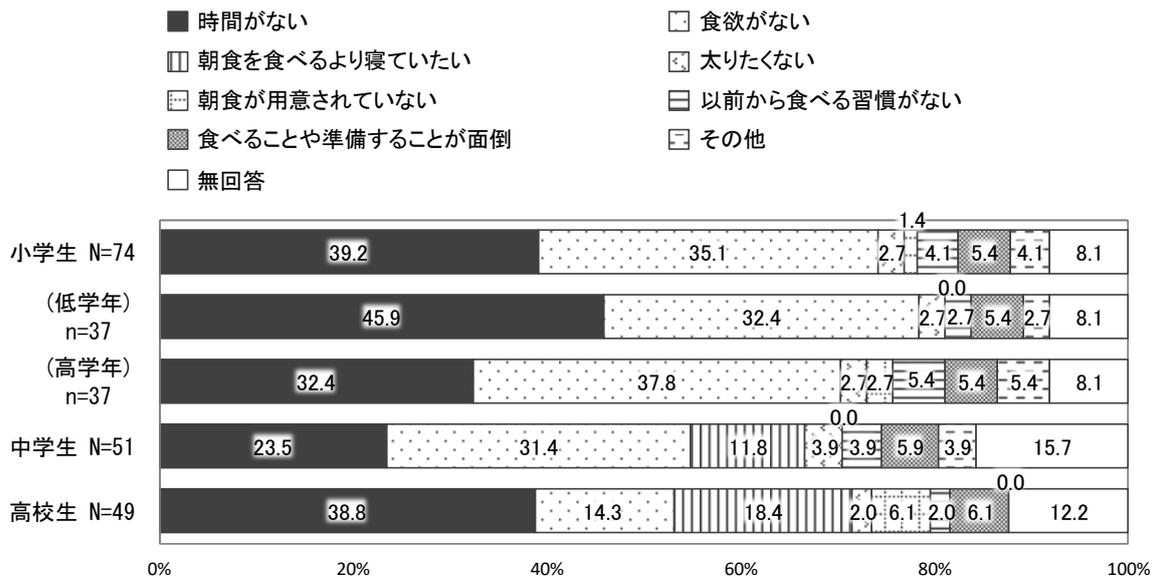


(3) 朝食を食べない一番大きな理由はなんですか。

【小学生】 「時間がない」と回答した割合が39.2%と最も高く、次いで「食欲がない」(35.1%)となっている。特に、低学年では「時間がない」と回答した割合が45.9%と高学年と比べて高い。

【中学生】 「食欲がない」と回答した割合が31.4%と最も高く、次いで「時間がない」(23.5%)となっている。

【高校生】 「時間がない」と回答した割合が38.8%と最も高く、次いで「朝食を食べるより寝ていたい」(14.3%)となっている。

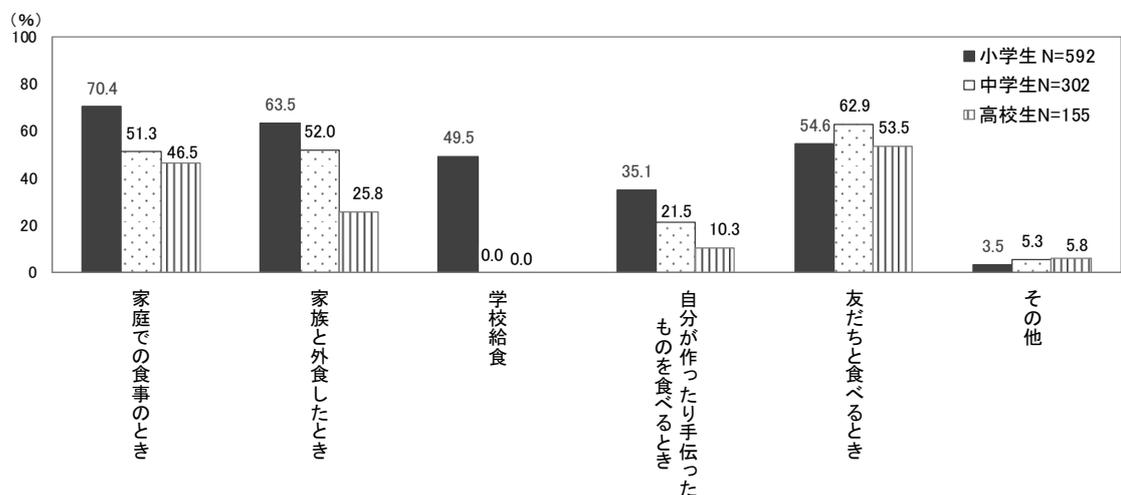


(4) どんな食事のときが楽しいですか。

【小学生】 「家庭での食事のとき」と回答した割合が70.4%と最も高く、次いで「家族と外食したとき」(63.5%)、「友だちと食べるとき」(54.6%)の順に続く。

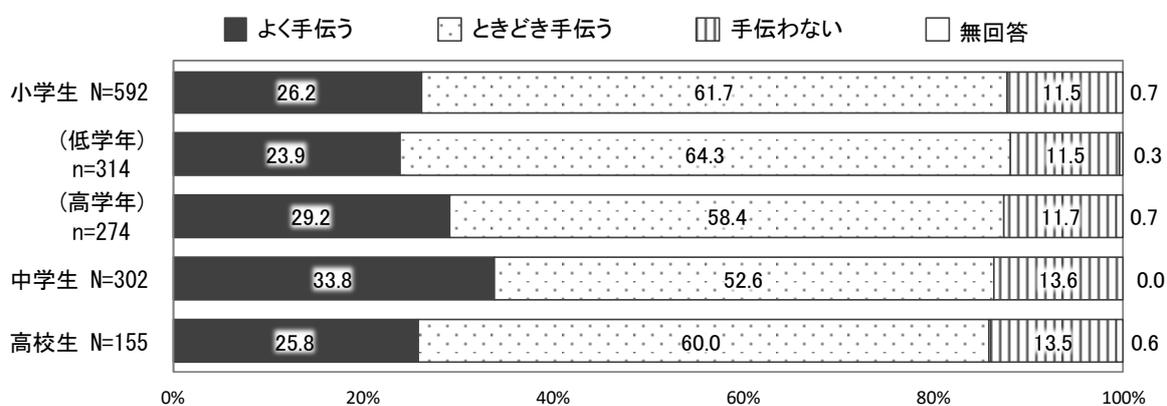
【中学生】 「友だちと食べるとき」と回答した割合が62.9%と最も高く、次いで「家族と外食したとき」(52.0%)、「家庭での食事のとき」(51.3%)の順に続く。

【高校生】 「友だちと食べるとき」と回答した割合が53.5%と最も高く、次いで「家庭での食事のとき」(46.5%)、「家族と外食したとき」(25.8%)の順に続く。



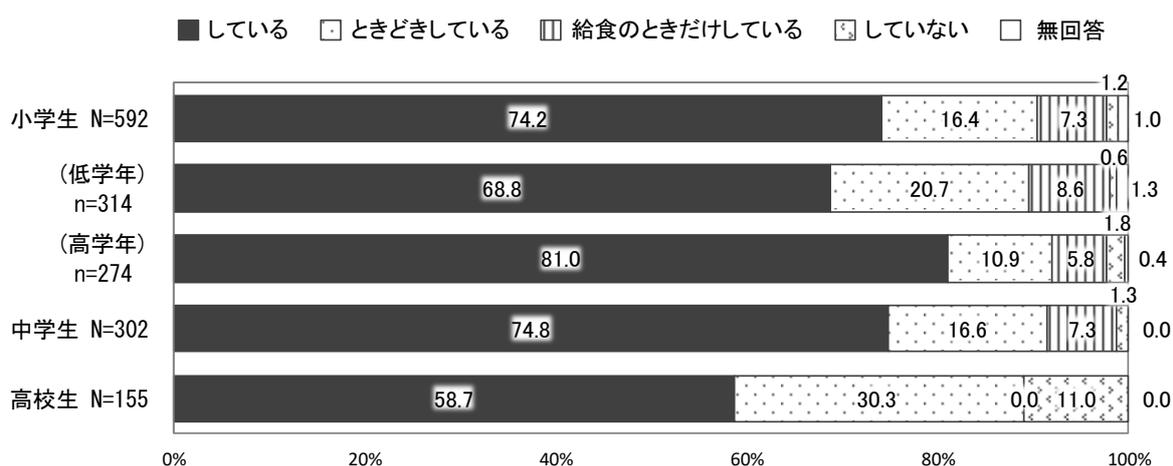
() 長年の子供や長年の子供を育てるという経験が。

- 【小学生】 「ときどき手伝う」と回答した割合が61.7%と最も高い。「よく手伝う」と回答した割合は、低学年より高学年の方が高い。
- 【中学生】 「ときどき手伝う」と回答した割合が52.6%と最も高い。小中高生の中で「よく手伝う」と回答した割合が33.8%と最も高い。
- 【高校生】 「ときどき手伝う」と回答した割合が60.0%と最も高い。



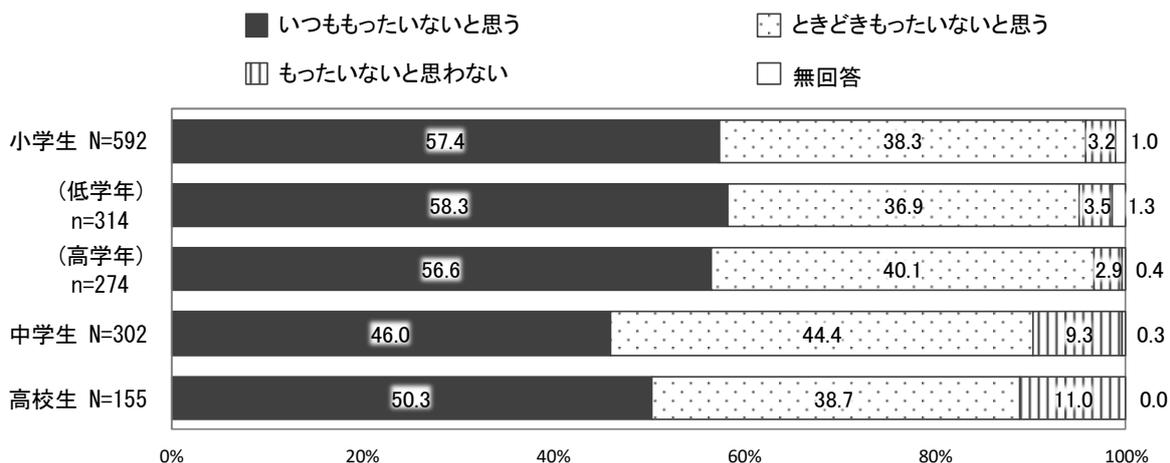
(6) 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

- 【小学生】 「している」と回答した割合が74.2%と最も高い。「給食のときだけしている」と回答した児童も7.3%みられる。
- 【中学生】 「している」と回答した割合が74.8%と最も高い。
- 【高校生】 「している」と回答した割合が58.7%と最も高いが、「していない」と回答した生徒も11.0%みられる。



(7) 食べ残しや食品が捨てられることに関して、ふだん「もったいない」と感じるがありますか。

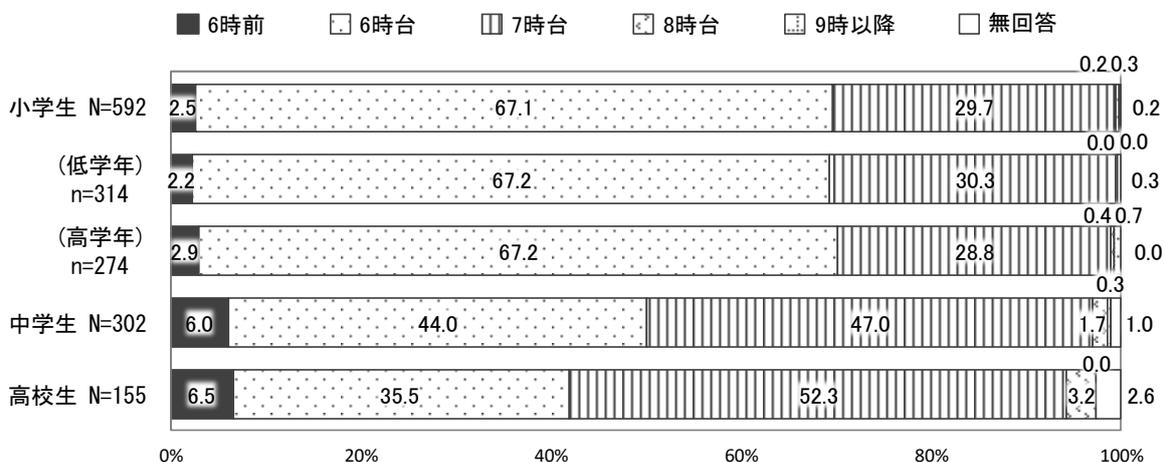
- 【小学生】 「いつももったいないと思う」と回答した割合が 57.4%と最も高い。
- 【中学生】 「いつももったいないと思う」と回答した割合が 46.0%と最も高い。
- 【高校生】 「いつももったいないと思う」と回答した割合が 50.3%と最も高い。「もったいないと思わない」と回答した生徒も 11.0%みられる。



3. 生活習慣や健康状態について

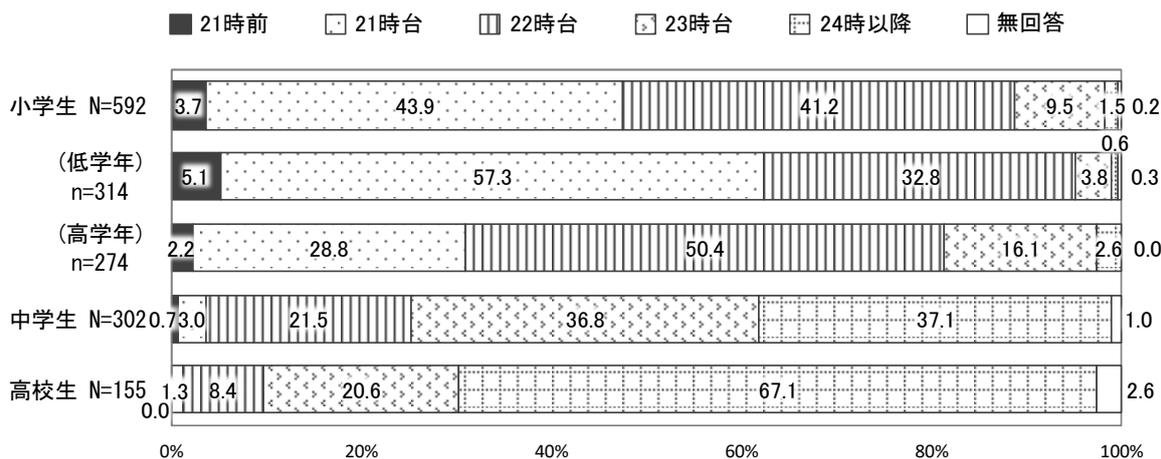
(1) ふだん、何時ごろ起きますか。

- 【小学生】 「6時台」と回答した割合が 67.1%と最も高く、次いで「7時台」(29.7%)となっている。
- 【中学生】 「7時台」と回答した割合が 47.0%と最も高く、次いで「6時台」(44.0%)となっている。
- 【高校生】 「7時台」と回答した割合が 52.3%と最も高く、次いで「6時台」(35.5%)となっている。



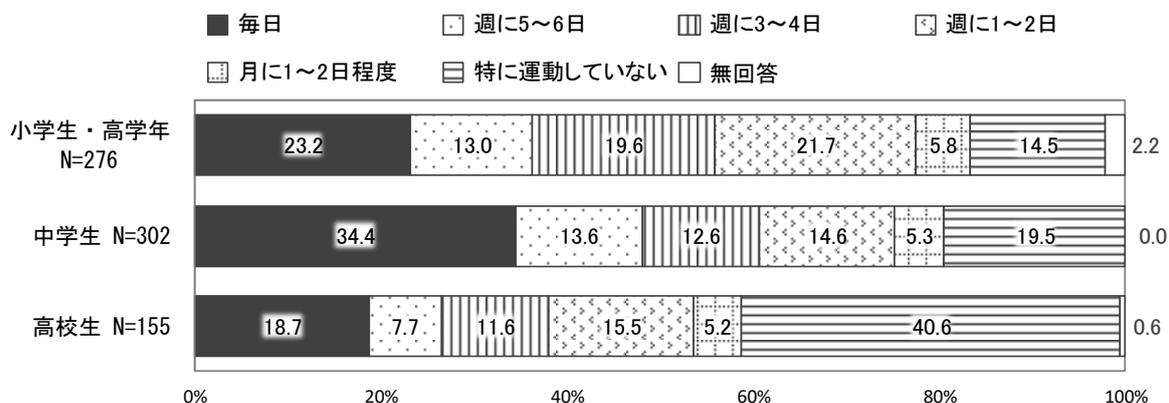
(2) ふだん、何時ごろ寝ますか。

- 【小学生】 「21時台」と回答した割合が43.9%と最も高く、次いで「22時台」(41.2%)となっている。高学年では「23時台」と回答した児童が16.1%みられる。
- 【中学生】 「24時以降」と回答した割合が37.1%と最も高く、次いで「22時台」(36.8%)となっている。
- 【高校生】 「24時以降」と回答した割合が67.1%と最も高く、次いで「23時台」(20.6%)



(3) 学校の体育以外に1日30分以上の運動習慣がありますか。

- 【小学生】 「毎日」と回答した割合が23.2%と最も高く、次いで「週に1～2日」(21.7%)、「週に3～4日」(19.6%)と続く。“週3日以上運動している”割合(「毎日」「週に5～6日」「週に3～4日」を合計した割合)は、55.8%と半数を超えている。
- 【中学生】 「毎日」と回答した割合が34.4%と最も高く、次いで「特に運動していない」(19.5%)となっている。“週3日以上運動している”割合は、60.6%となっている。
- 【高校生】 「特に運動していない」と回答した割合が40.6%と最も高い。“週3日以上運動している”割合は38.0%と小中学生よりも低い。

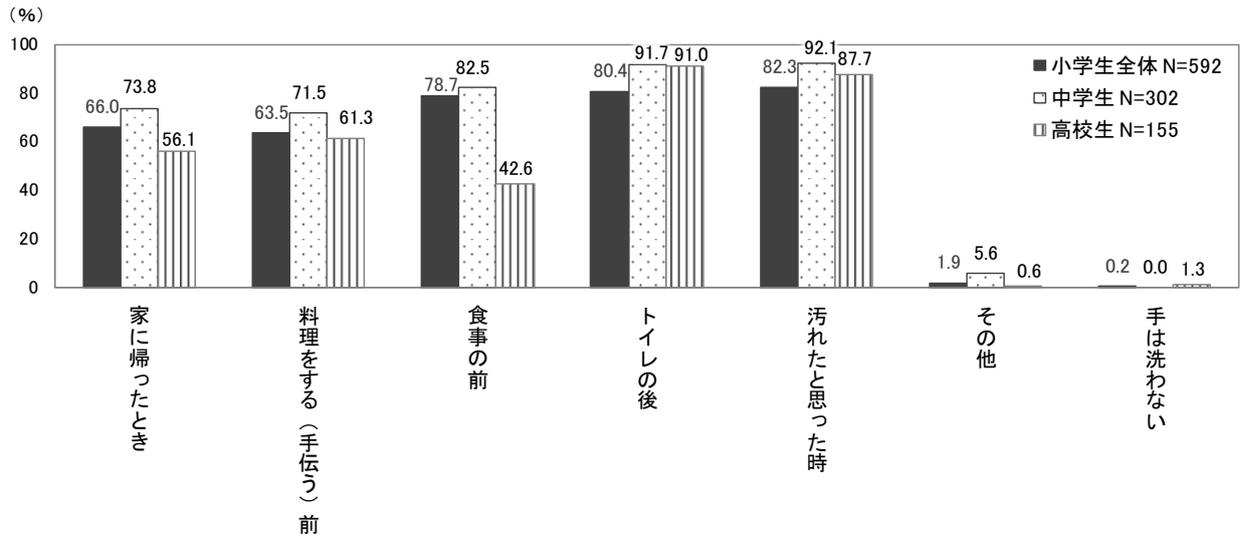


(4) いつ手を洗っていますか。

【小学生】 「汚れたと思った時」と回答した割合が 82.3%と最も高く、次いで「トイレの後」(80.4%)、「食事の前」(78.7%)の順に続く。

【中学生】 「汚れたと思った時」と回答した割合が 92.1%と最も高く、次いで「トイレの後」(91.7%)、「食事の前」(82.5%)の順に続く。

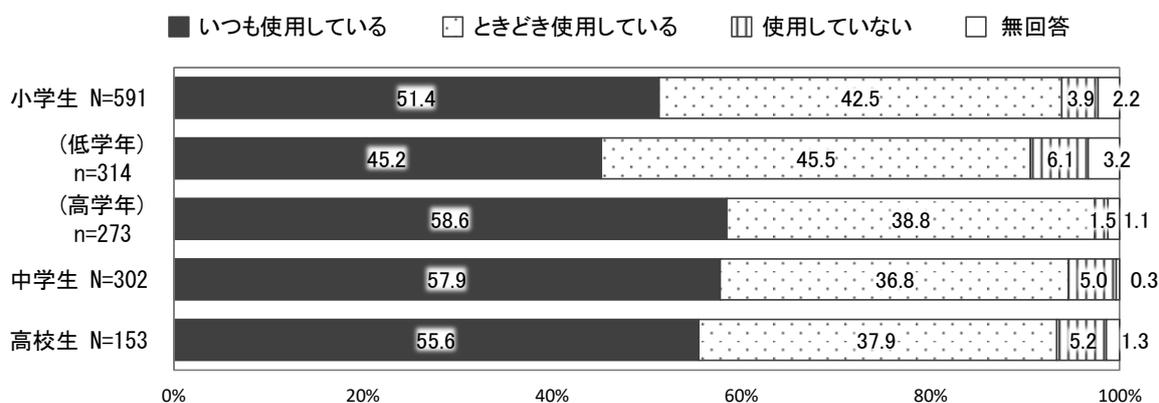
【高校生】 「トイレの後」と回答した割合が 91.0%と最も高く、次いで「汚れたと思った時」(87.7%)、「料理をする(手伝う前)」(61.3%)の順に続く。「食事の前」と回答した割合が 42.6%と小中学生と比べて低い。



(5) 手を洗うとき石鹸を使用していますか。

【小学生】 「いつも使用している」と回答した割合が51.4%と最も高い。「いつも使用している」と回答した低学年の割合が45.2%と低い。

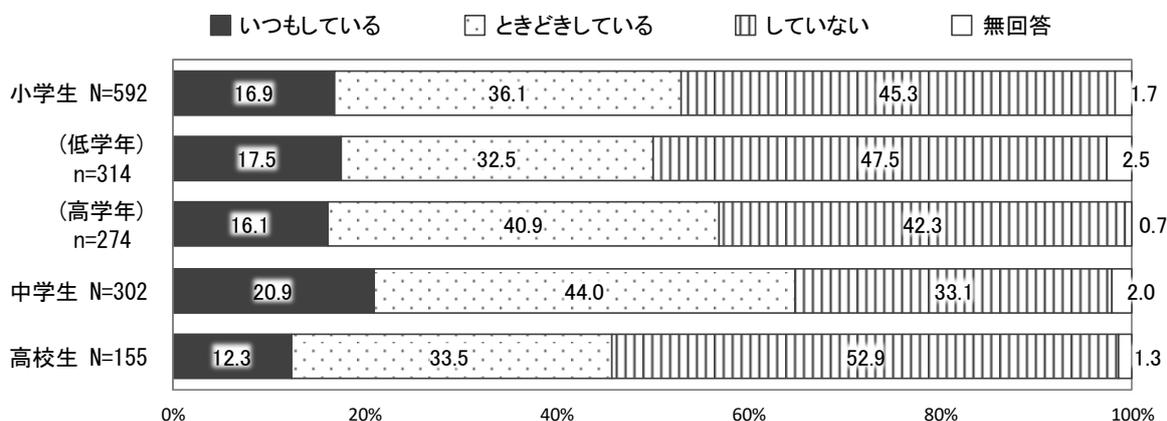
【中学生】 「いつも使用している」と回答した割合が57.9%と最も高い。



(6) 家に帰ってうがいをしていますか。

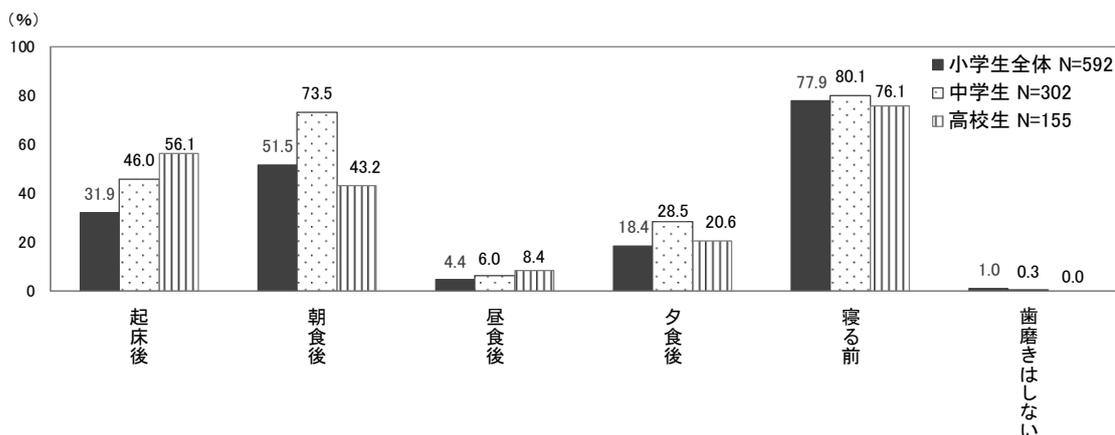
【小学生】 「していない」と回答した割合が45.3%と最も高く、特に低学年の割合が高学年に比べてやや高い。

【中学生】 「ときどきしている」と回答した割合が44.0%と最も高い。

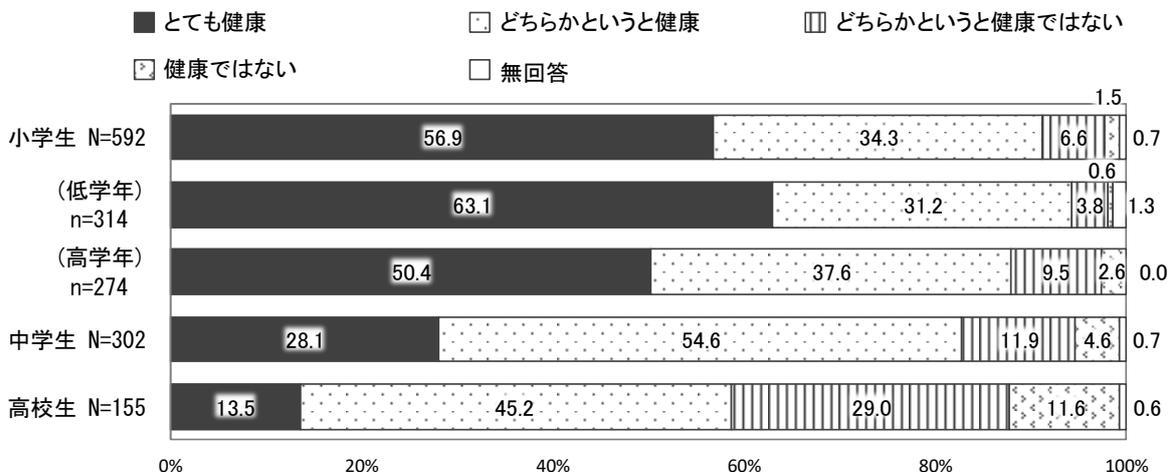


(7) いつ歯磨きをしますか。

- 【小学生】 「寝る前」と回答した割合が77.9%と最も高く、次いで「朝食後」(51.5%)の順に続く。
- 【中学生】 「寝る前」と回答した割合が80.1%と最も高く、次いで「朝食後」(73.5%)の順に続く。
- 【高校生】 「寝る前」と回答した割合が76.1%と最も高く、次いで「起床後」(56.1%)の順に続く。

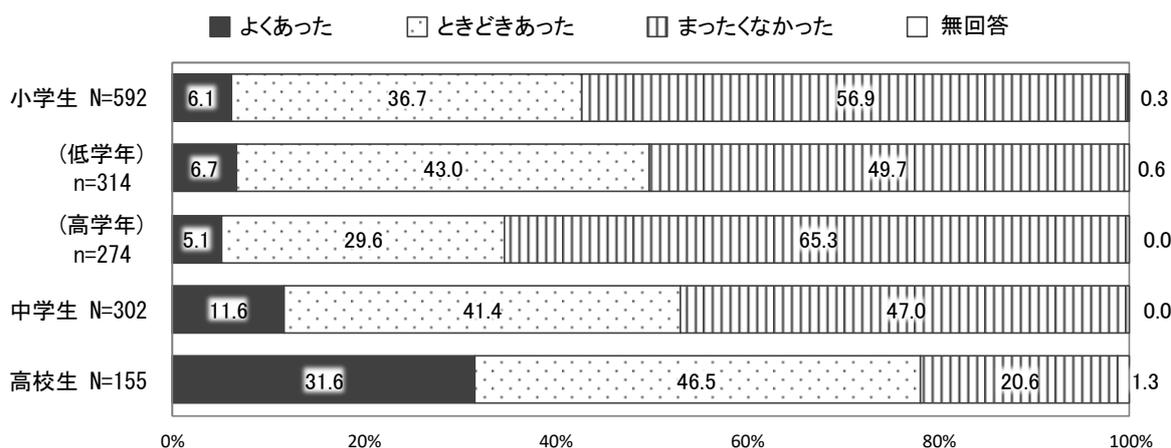


- 【小学生】 「とても健康」と回答した割合が56.9%と最も高く、「どちらかという健康」と合わせた91.2%が“健康”と感じている。
- 【中学生】 「どちらかという健康」と回答した割合が54.6%と最も高い。「とても健康」と回答した割合は、小学生の約半分となっている。
- 【高校生】 「どちらかという健康」と回答した割合が45.2%と最も高い。「とても健康」と回答した割合は13.5%と低い。また、“健康ではない”(「どちらかという健康ではない」と「健康ではない」と「健康ではない」を合計した割合)と感じる生徒



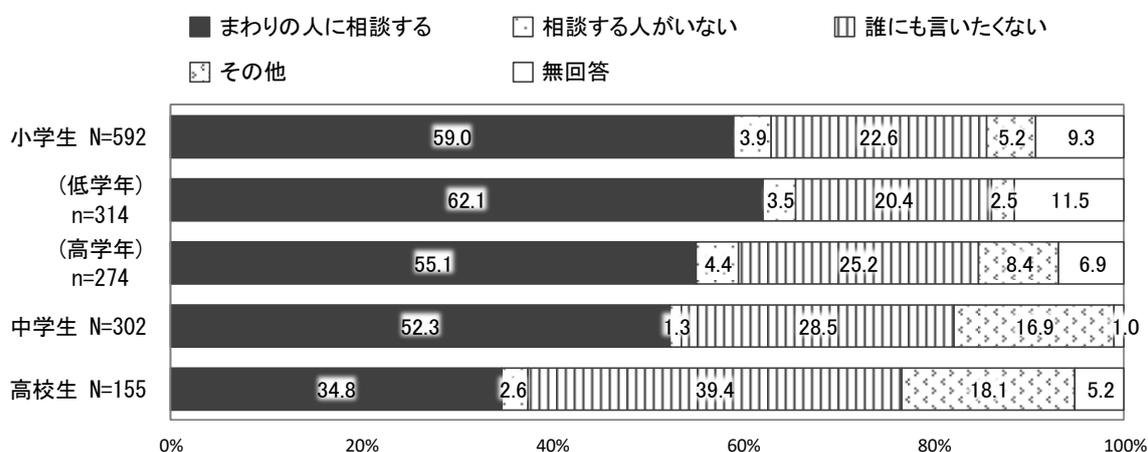
(9) 最近気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことがありますか。

- 【小学生】 「まったくなかった」と回答した割合が 56.9%と最も高い。低学年では「ときどきあった」と回答した割合が 43.0%と高学年に比べて高い。
- 【中学生】 「まったくなかった」と回答した割合が 47.0%と最も高い。「よくあった」と「ときどきあった」を合わせた 53.0%が気分の落ち込みを感じている。
- 【高校生】 「ときどきあった」と回答した割合が 46.5%と最も高く、「よくあった」を



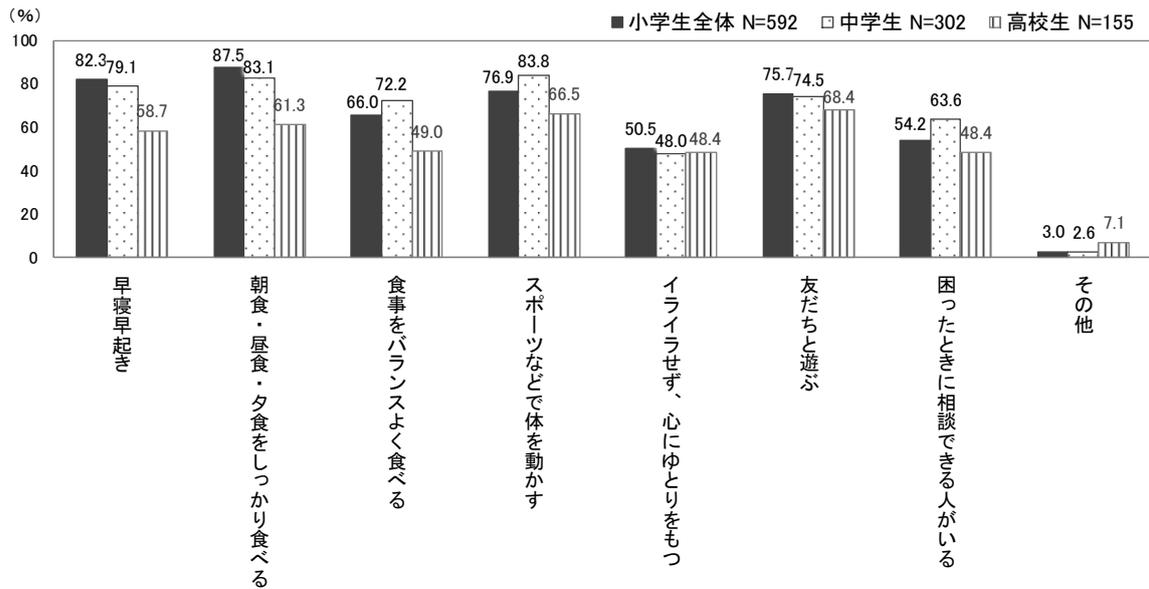
(10) 気分が落ち込んだ時に、どうしましたか。

- 【小学生】 「まわりの人に相談する」と回答した割合が 59.0%と最も高く、次いで「誰にも言いたくない」(22.6%)となっている。低学年に比べて、高学年の方がまわりの人に相談できていない。
- 【中学生】 「まわりの人に相談する」と回答した割合が 52.3%と最も高く、次いで「誰にも言いたくない」(28.5%)となっている。
- 【高校生】 「誰にも言いたくない」と回答した割合が 39.4%と最も高く、次いで「まわりの人に相談する」(34.8%)となっている。また、「その他」の意見として、「音楽を聴く」「ゲームをする」「遊ぶ」「寝る」といった、気分を紛



(11) 元気に過ごすためには、何が必要だと思いますか。

- 【小学生】 「朝食・昼食・夕食をしっかりと食べる」と回答した割合が 87.5%と最も高く、次いで「早寝早起き」(82.3%)の順に続く。
- 【中学生】 「スポーツなどで体を動かす」と回答した割合が 83.8%と最も高く、次いで「朝食・昼食・夕食をしっかりと食べる」(83.1%)の順に続く。
- 【高校生】 「友だちと遊ぶ」と回答した割合が 68.4%と最も高く、次いで「スポーツ

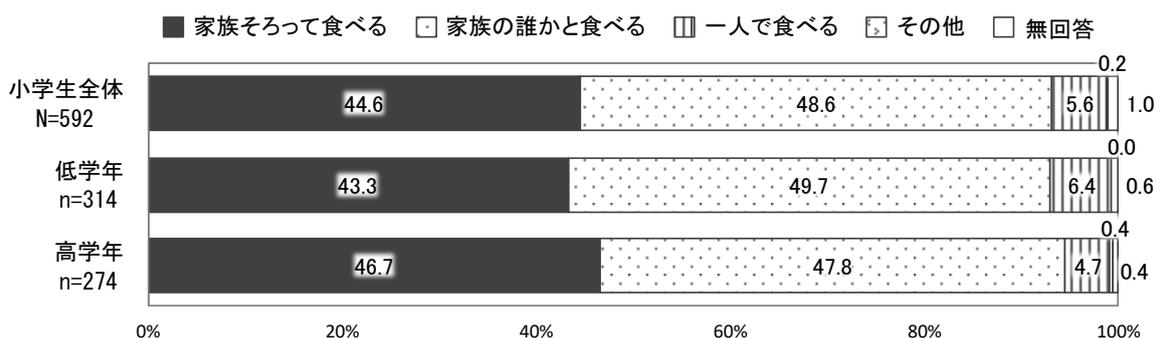


B. 小学生のみ設問

1. 栄養状態・食生活について

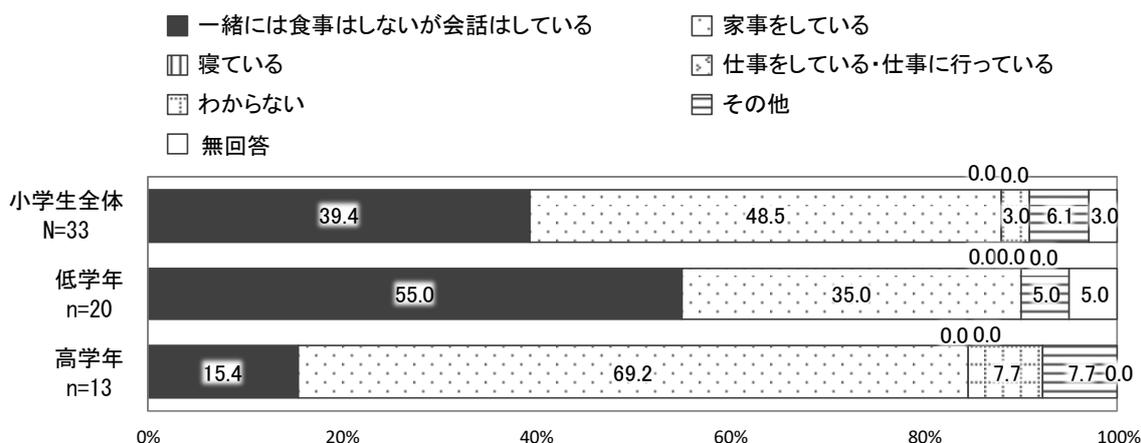
(1) 家庭の食事は、だれと食べる人が多いですか。

・低学年・高学年ともに「家族の誰かと食べる」と回答した割合が最も高い。「一人



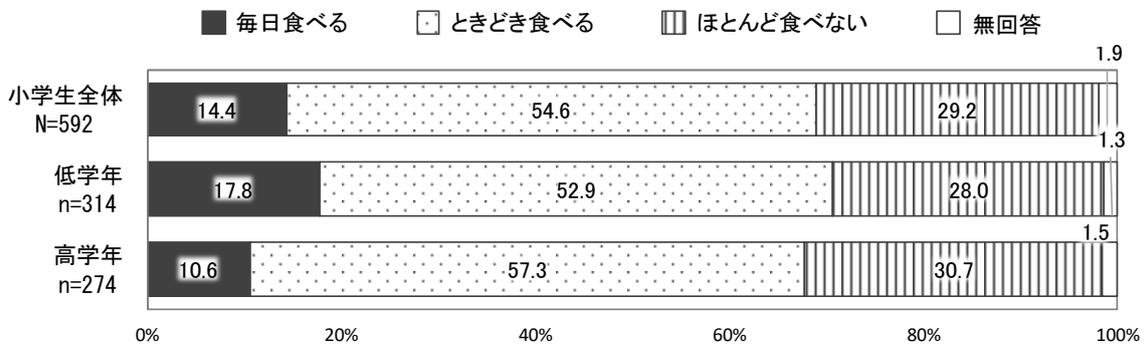
(2) 「一人で食べる」と回答した児童のうち、食事をしているときの大人の様子について

・「一人で食べる」と回答した児童のうち、食事をしているときの大人の様子について尋ねると、小学生全体では「家事をしている」と回答した割合が 48.5%と最も高く、次いで「一緒に食事はないが会話はしている」(39.4%)と続く。また、低学年では「一緒に食事はないが会話はしている」と回答した割合が 55.0%と最も高く、高学年では「家事をしている」と回答した割合が 69.2%と最も高い。

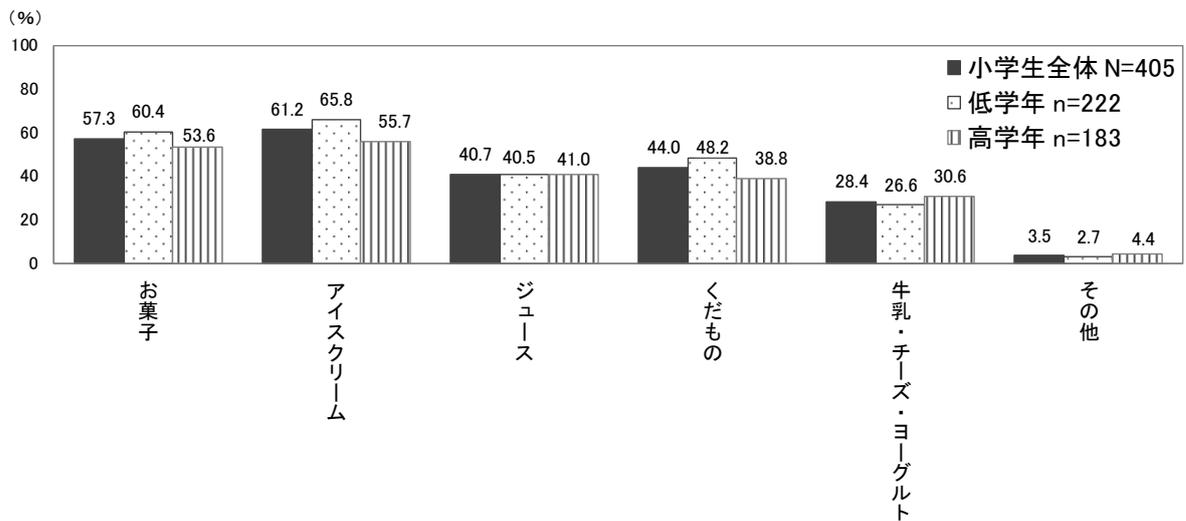


(3) ふだん夜ごはんのあとにおやつを食べたり飲んだりしていますか。

- ・低学年・高学年ともに「ときどき食べる」と回答した割合が最も高く、次いで「ほとんど食べない」と続く。「毎日食べる」と回答した割合は、低学年の方が高学年



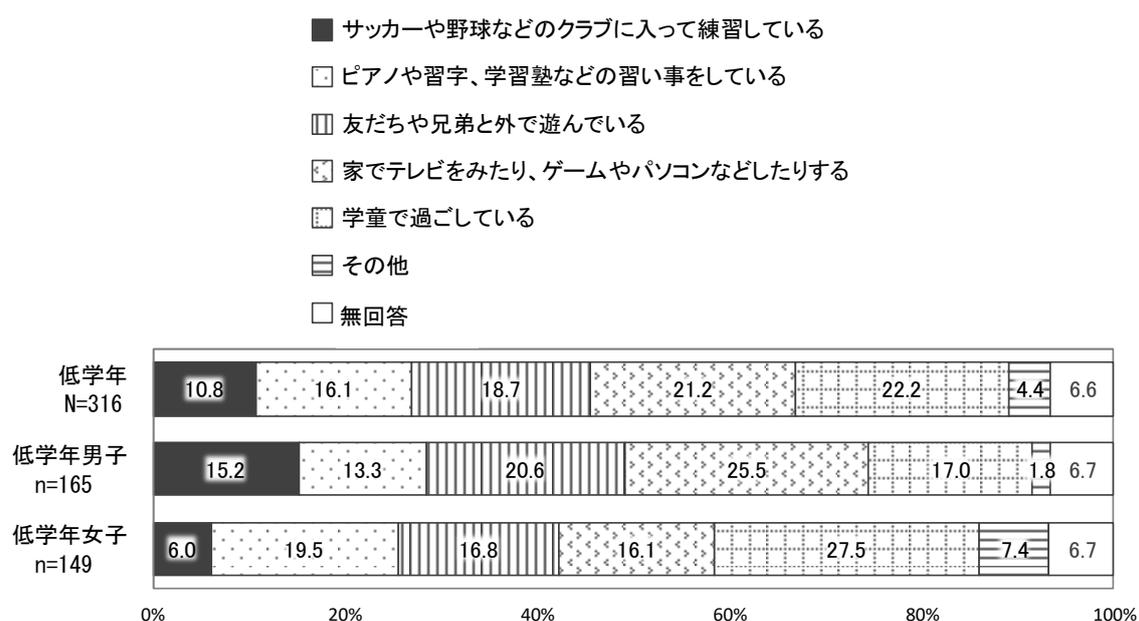
- ・夜ごはんのあとに、おやつを食べたり飲んだりする児童のうち、その内容について尋ねると、「アイスクリーム」が61.2%と最も高く、次いで「お菓子」(57.3%)、「くだもの」(44.0%)の順に続く。



2. 生活習慣や健康状態について

(1) 学校がおわってから、どのように過ごすことが多いですか。(低学年のみ)

- ・低学年児童の放課後の過ごし方は「学童で過ごしている」と回答した割合が22.2%と最も高く、次いで「家でテレビをみたり、ゲームやパソコンなどしたりする」(21.2%)、「友だちや兄弟と外で遊んでいる」(18.7%)と続く。
- ・性別で見ると、男子では「家でテレビをみたり、ゲームやパソコンなどしたりする」と回答した割合が25.5%と最も高く、次いで「友だちや兄弟と外で遊んでいる」(20.6%)と続く。女子では「学童で過ごしている」と回答した割合が27.5%と最も高く、次いで「ピアノや習字、学習塾などの習い事をしている」(19.5%)と続く。
- ・日頃から体を動かしている児童の割合(「サッカーや野球などのクラブに入って練習している」と「友だちや兄弟と外で遊んでいる」を合計した割合)は、男子の35.8%に対して、女子では22.8%と差がみられる。



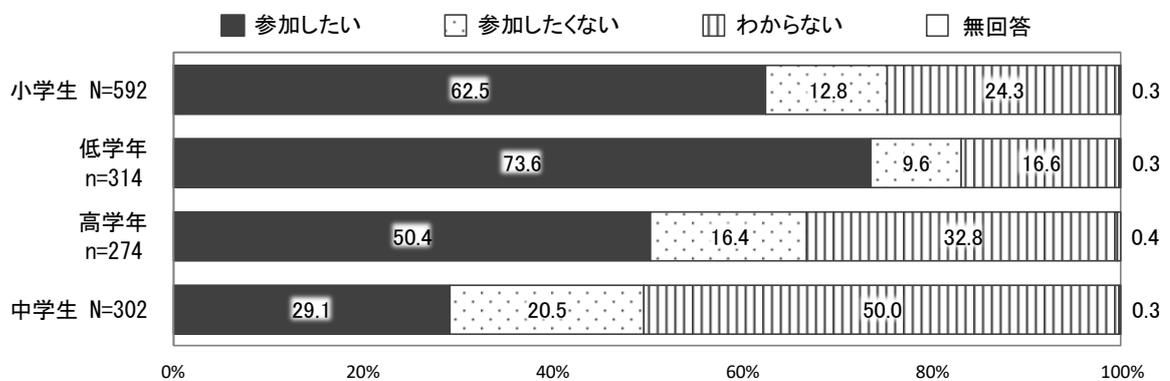
C. 小学生・中学生共通設問

1. 栄養状態・食生活について

(1) 学校や地域で農業体験を行う機会があれば参加してみたいと思いますか。

【小学生】 「参加したい」と回答した割合が 62.5%と最も高い。また、低学年では 73.6%が「参加したい」という回答割合に対して、高学年では 50.4%と低い。

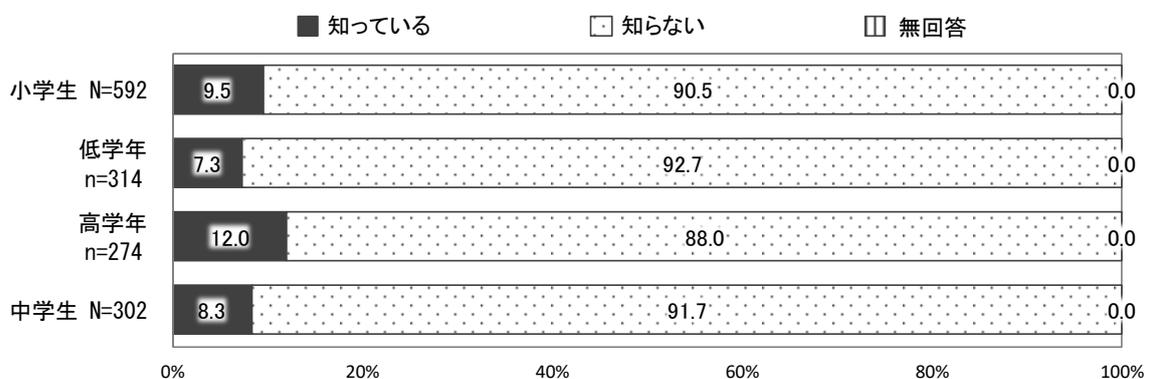
【中学生】 「わからない」と回答した割合が 50.0%と最も高く、農業体験に関する情報を知りたいという回答割合は、「参加したい」と回答した割合の



(2) 桂川町の郷土料理の認知状況

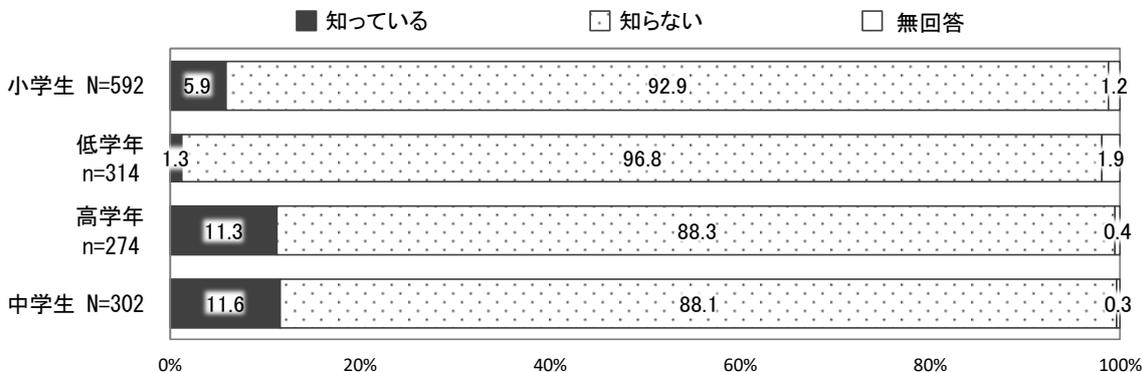
<九郎丸の地鶏餡のおにぎり>

【小学生】 「知らない」と回答した割合が 90.5%と非常に高い。高学年では 12.0%が「知っている」と回答している。



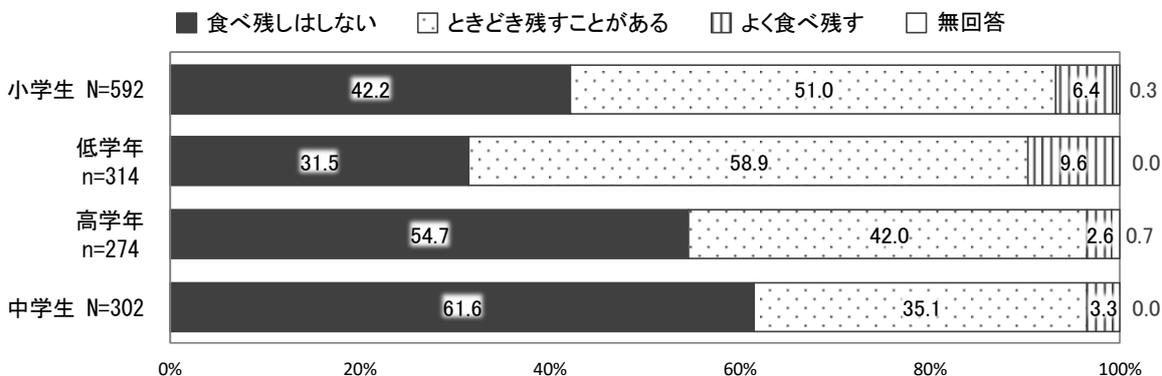
< だぶ >

【小学生】 「知らない」と回答した割合が 92.9%と非常に高い。「知っている」と回答

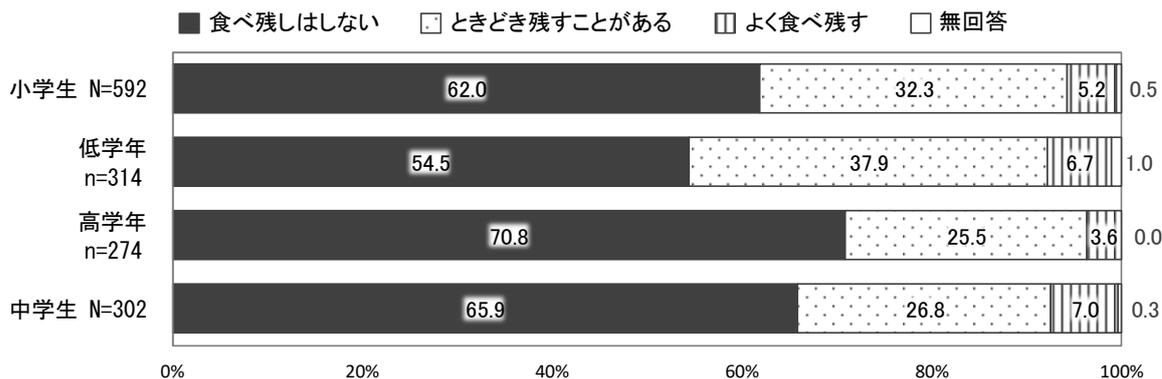


< 家庭 >

【小学生】 「ときどき残すことがある」と回答した割合が 51.0%と最も高く、特に低学年は食べ残すことが多



【小学生】 「食べ残しはしない」と回答した割合が 62.0%と最も高く、家庭での割合 (49.0%) と比べて、学校給食においては食べ残しは少ないことが



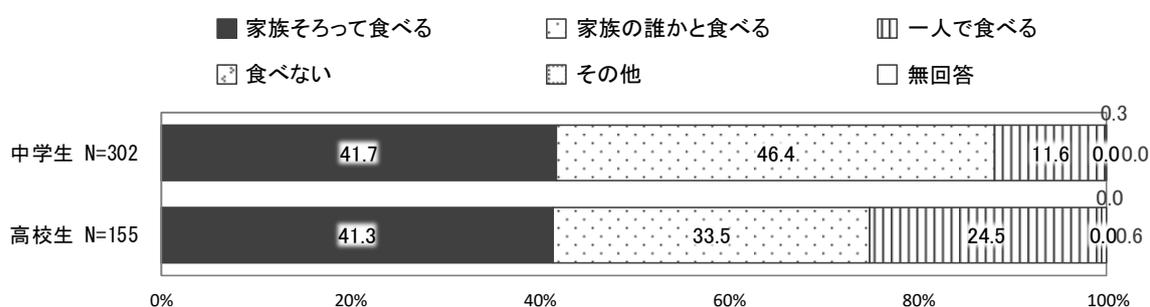
D. 中学生・高校生共通設問

1. 栄養状態・食生活について

(1) 家族の食事は誰と食べる人が多いですか。

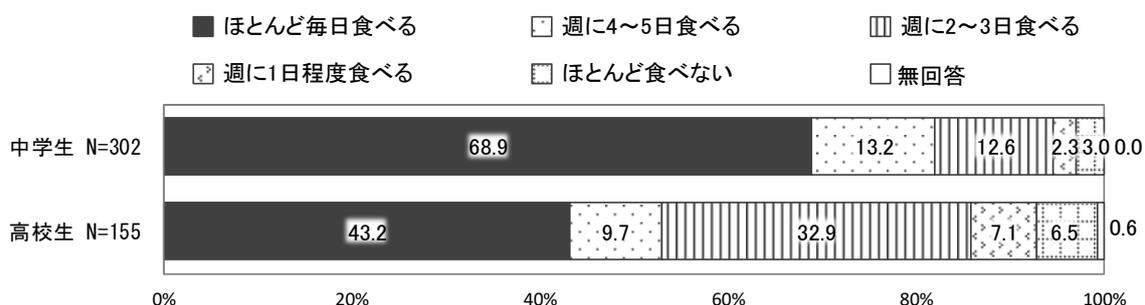
【中学生】 「家族の誰かと食べる」と回答した割合が46.4%と最も高く、次いで「家族そろって食べる」(41.7%)となっている。また、11.6%の生徒が「一人で食べる」と回答している。

【高校生】 「家族そろって食べる」と回答した割合が41.3%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」(33.5%)となっている。また、24.5%の生徒が「一人で食べる」と回答している。



【中学生】 「ほとんど毎日食べる」と回答した割合が68.9%と最も高い。

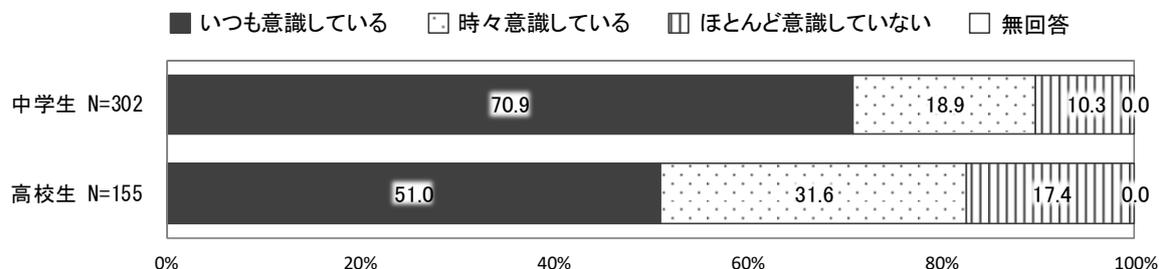
【高校生】 「ほとんど毎日食べる」と回答した割合が43.2%と最も高いが、中学生と比べると低く、給食が影響していると考えられる。



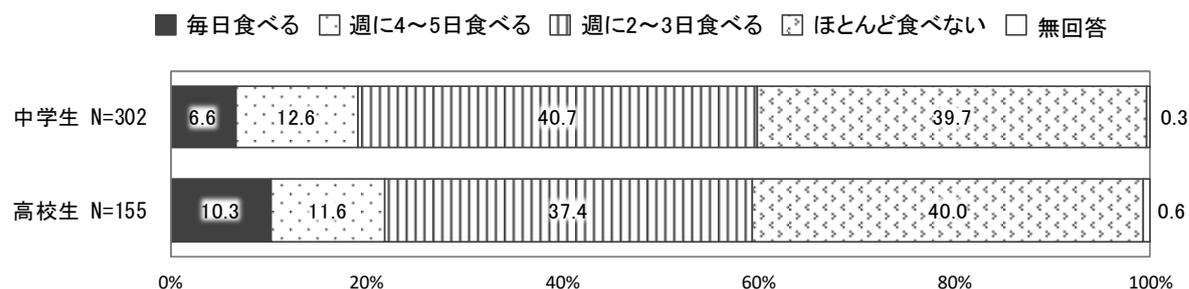
(3) 朝・昼・夕の3食を食べるように意識していますか。

【中学生】 「いつも意識している」と回答した割合が70.9%と最も高い。

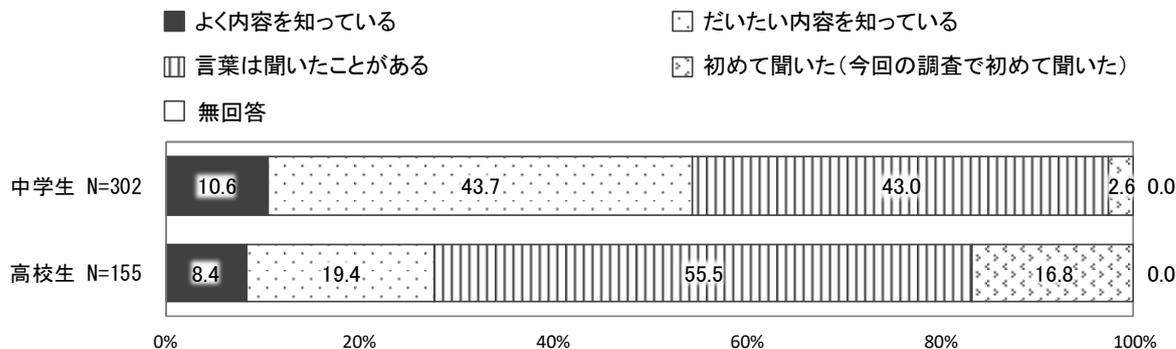
【高校生】 「いつも意識している」と回答した割合が51.0%と最も高いが、中学生と比べると低い。



【高校生】 「ほとんど食べない」と回答した割合が40.0%と最も高い。また、“食べる”と回答した割合は59.3%となっている。



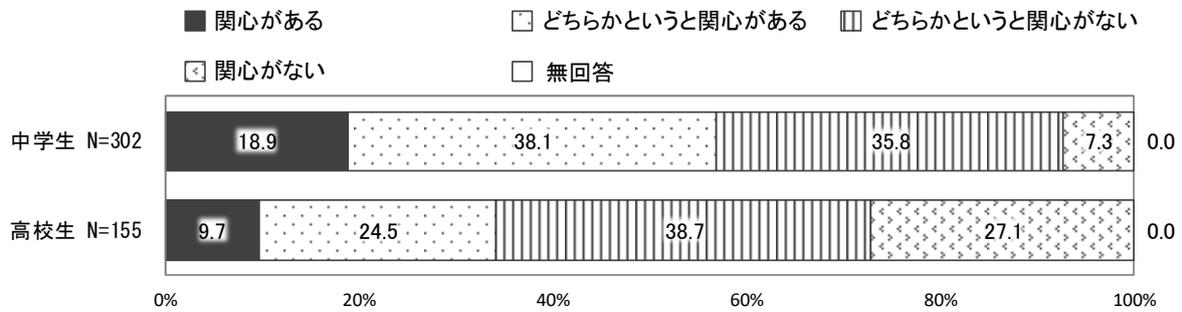
【高校生】 「言葉は聞いたことがある」と回答した割合が99.9%と最も高い。また、“食べる”という言葉の認知状況は中学生よりも低い。



(6) 「食育」に関心がありますか。

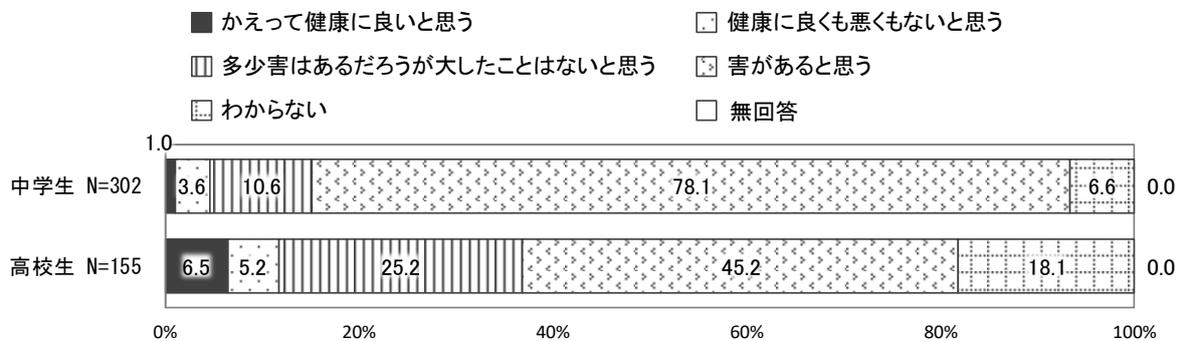
【中学生】 “関心がある”と回答した割合（「関心がある」「どちらかというに関心がある」を合計した割合）は、57.0%と半数を超えている。

【高校生】 “関心がある”と回答した割合は34.2%、“関心がない”と回答した割合（「どちらかというに関心がない」「関心がない」を合計した割合）は65.8%となっている。

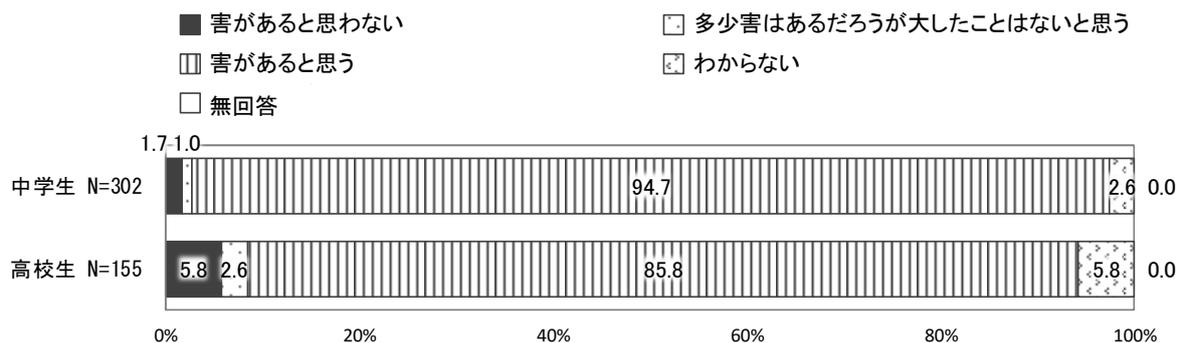


【中学生】 「香かめると感じる」と回答した割合が18.1%と多くを占めている。

【高校生】 「害があると思う」と回答した割合が45.2%と最も高い。中学生に比べて「多少害はあるだろうが大したことはないと思う」と回答した割合が25.2%と高い。

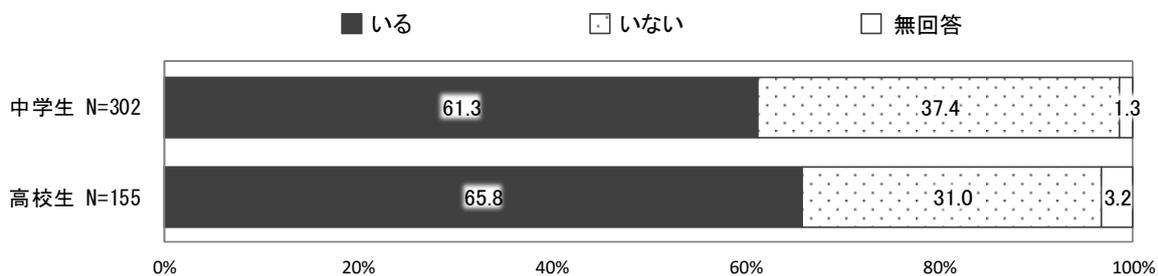


い」と回答した割合も5.8%みられる。



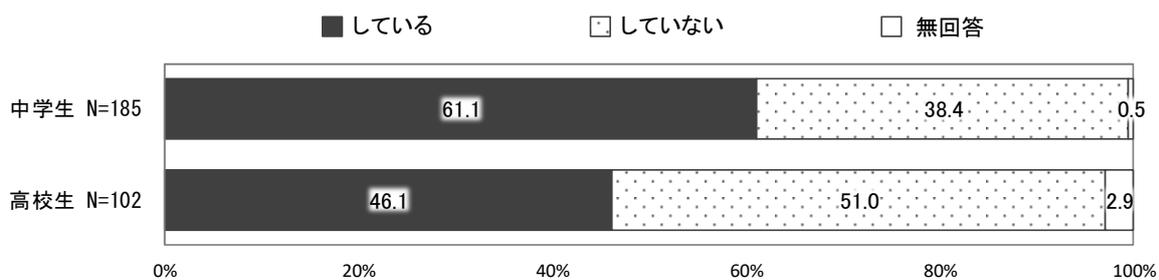
【中学生】 「いる」と回答した割合が 61.3%と高い。

【高校生】 「いる」と回答した割合が 65.8%と高い。



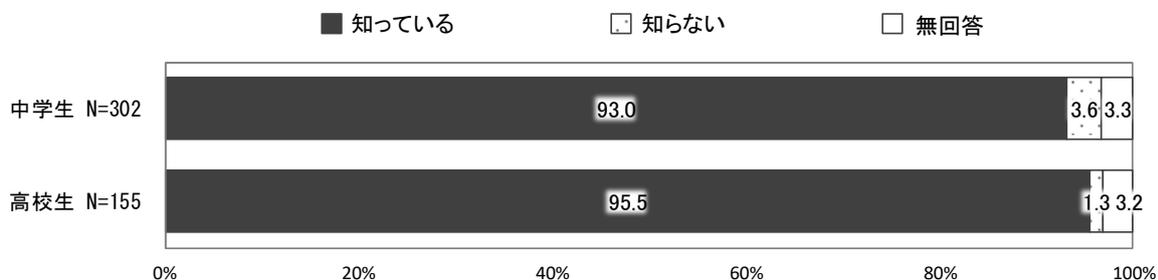
【中学生】 「している」と回答した割合が 61.1%と高い。

【高校生】 「している」と回答した割合が 46.1%と高い。



【中学生】 「知っている」と回答した割合が 93.0%と圧倒的に高い。

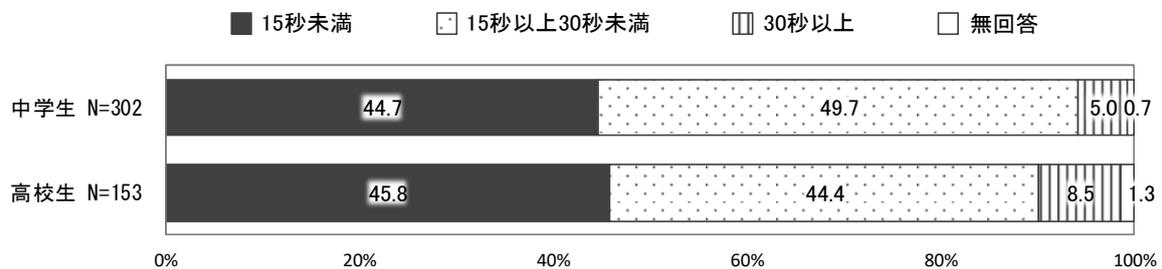
【高校生】 「知っている」と回答した割合が 95.5%と圧倒的に高い。



(6) 手を洗うとき、どれくらい洗いますか。

【中学生】 「15秒以上30秒未満」と回答した割合が49.7%と最も高い。

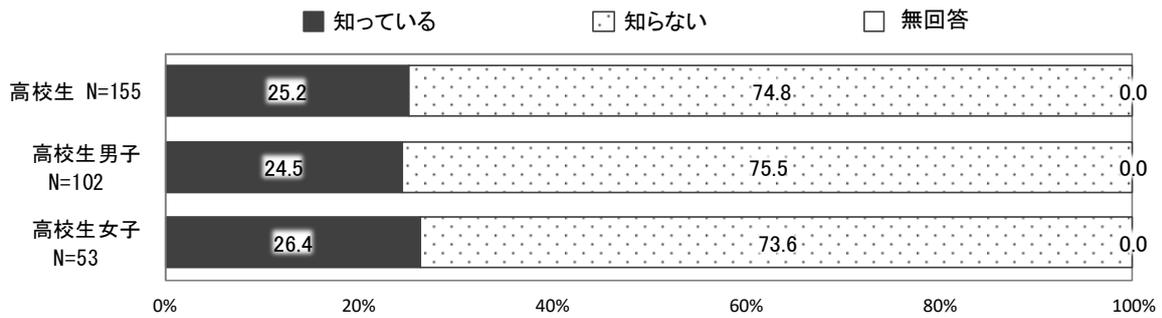
【高校生】 「15秒未満」と回答した割合が45.8%と最も高い。



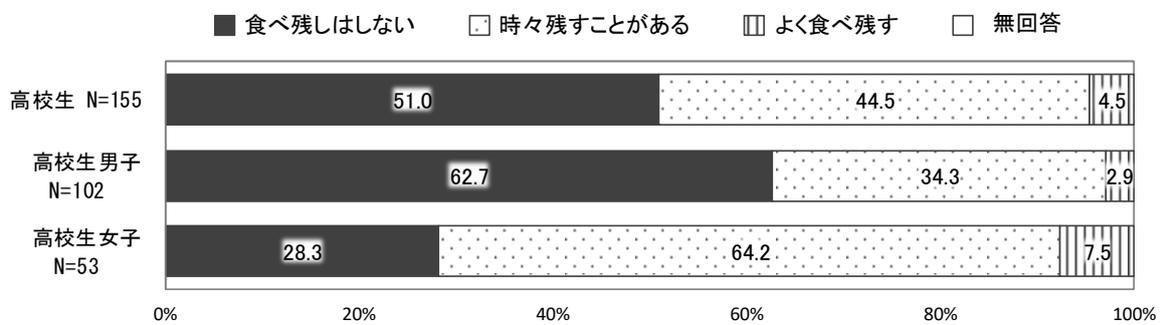
E. 高校生のみ設問

1. 栄養状態・食生活について

(1) 自分の住んでいる市や町の郷土料理を知っていますか。



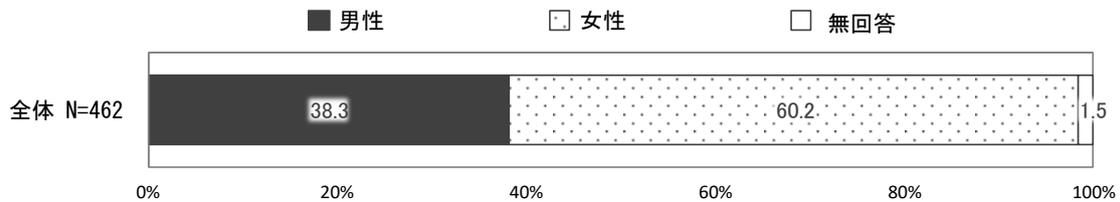
いる。性別で見ると、女子では「食べ残しはしない」と回答した割合が 28.3%と



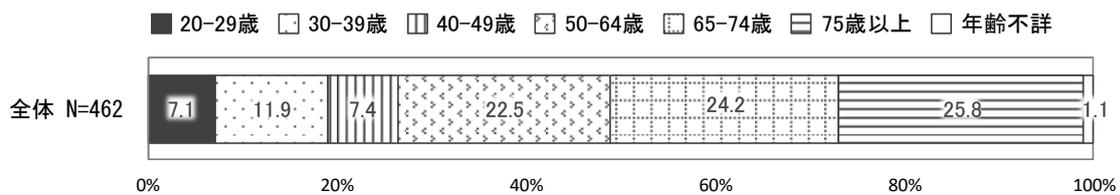
Ⅲ. 成人の調査結果

1. 回答者の属性

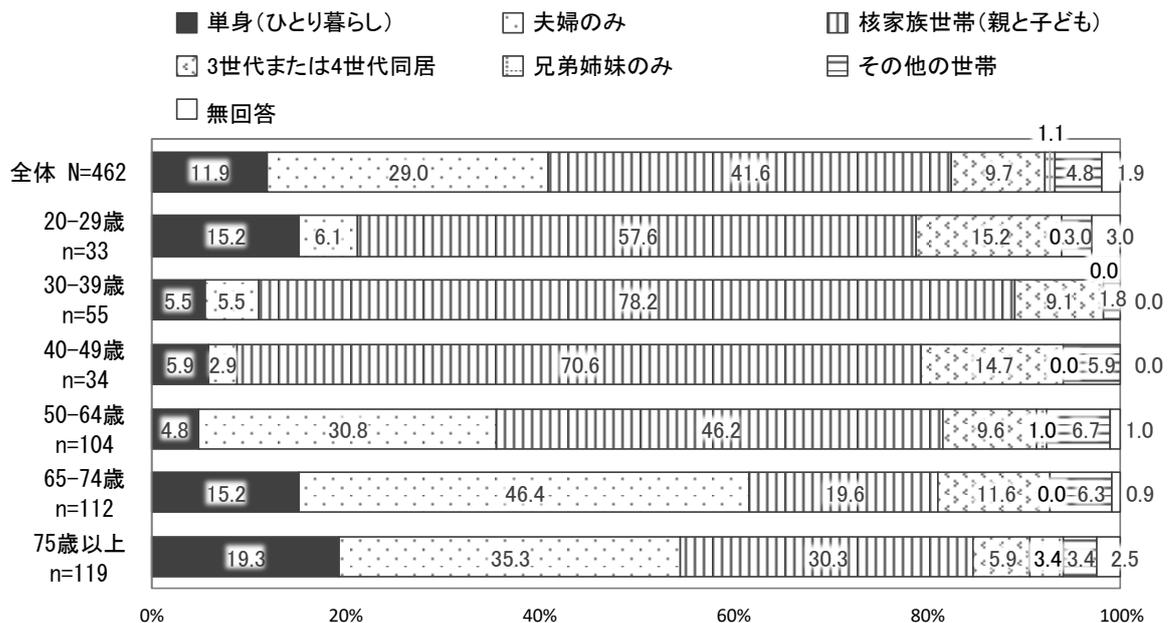
(1) 性別



・回答者は「75歳以上」が25.8%と最も高く、次いで「65-74歳」(24.2%)、「50-64

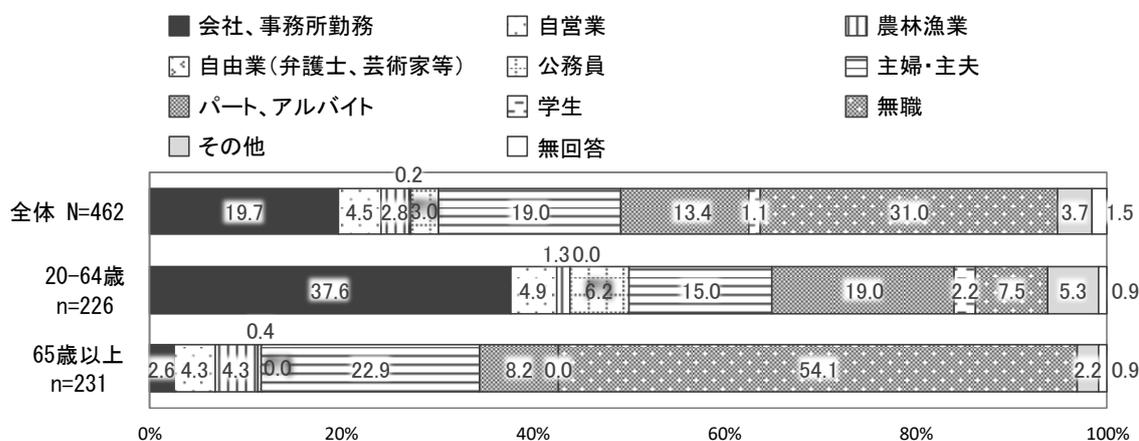


・回答者の家族構成は「核家族世帯」が41.0%と最も高く、次いで「夫婦のみ」(29.0%)、「単身(ひとり暮らし)」(11.9%)となっている。
 ・「単身(ひとり暮らし)」と「夫婦のみ」を合計した割合は、65-74歳で61.6%、75歳以上で54.6%と高く、高齢者のみで暮らす世帯が多いことがうかがえる。

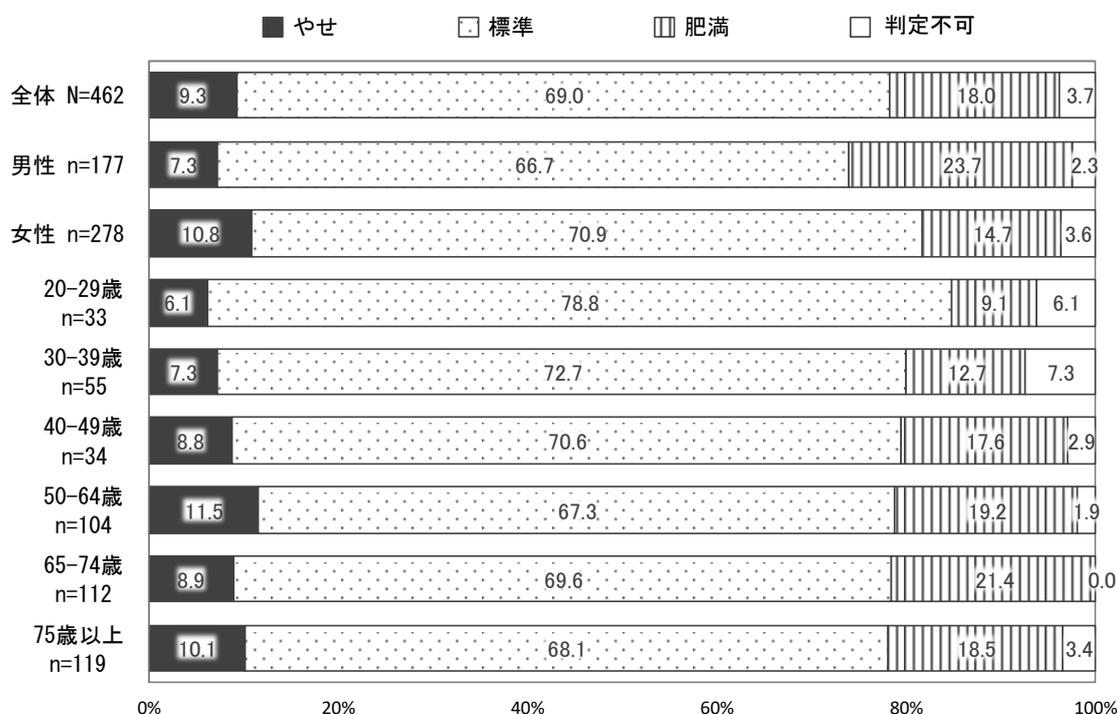


(4) 職業

- ・回答者の職業は「無職」が31.0%と最も高く、次いで「会社、事務所勤務」(19.7%)、「主婦・主夫」(19.0%)と続く。「働いている」と回答した割合(「会社、事務所勤務」「自営業」「農林漁業」「自由業」「公務員」「パート、アルバイト」を合計した割合)は、43.6%となっている。65歳以上で働いている割合は19.8%となっている。



- ・BMI判定によると、全体で「標準」が69.0%と最も高く、次いで「肥満」(18.0%)、「やせ」(9.3%)と続く。
- ・性別で見ると、「肥満」の割合は、男性で23.7%、女性で14.7%と男性の方が高い。
- ・年齢別で見ると、「肥満」の割合は、65-74歳が21.4%と最も高く、次いで50-64歳(19.2%)、75歳以上(18.5%)と続く。「やせ」の割合は、50-64歳が11.5%と最も高く、次いで75歳以上(10.1%)、65-74歳(8.9%)と続く。20歳代から30歳代では「標準」の割合が高い。



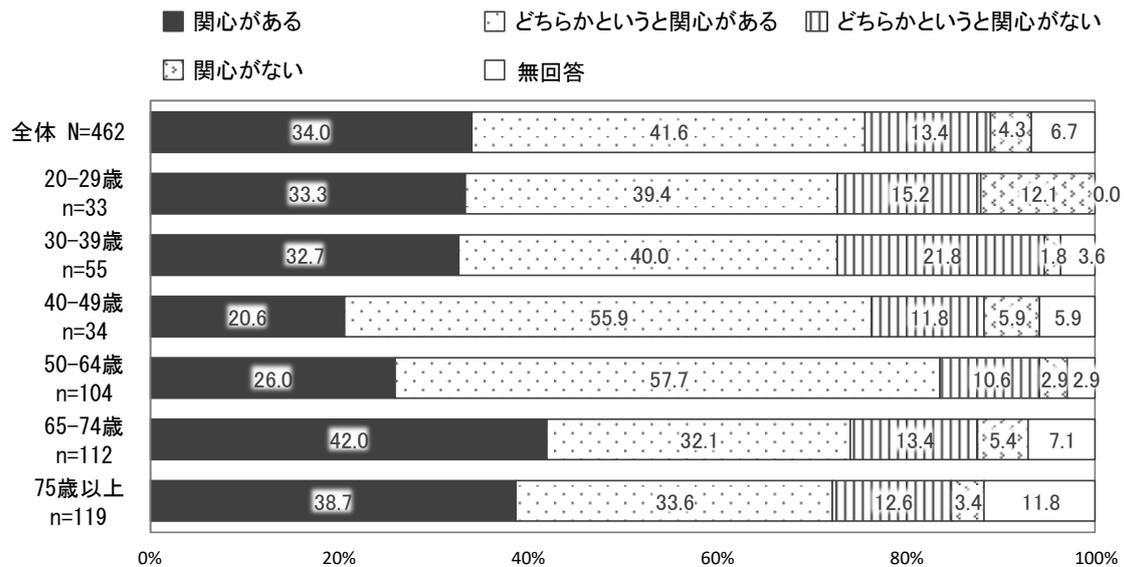
【BMI判定】

- ・大人の体格の状況を示す指標。18.5未満で「やせ」、18.5以上25.0未満で「標準」、25.0以上で「肥満」と判定。

2. 食生活について

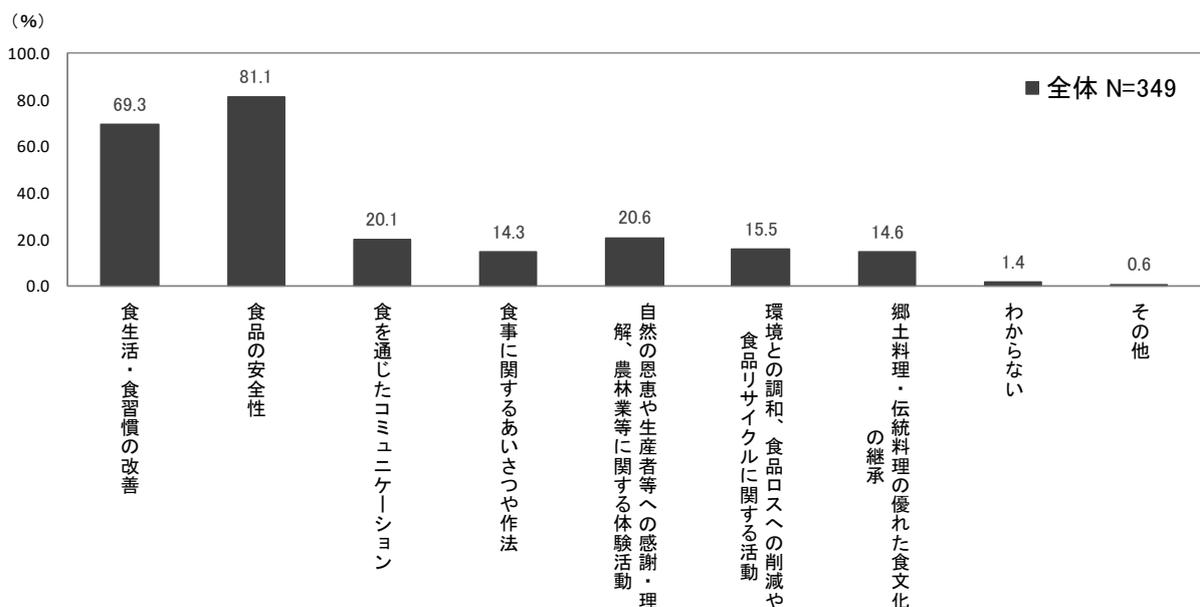
(1) 「食育」に関心がありますか。

- ・「食育」への関心について、「どちらかというに関心がある」と回答した割合が41.6%と最も高く、「関心がある」(34.0%)を合わせると75.6%が“関心がある”と回答している。
- ・“関心がある”と回答した割合が高いのは、50-64歳で83.7%、次いで40-49歳(76.5%)となっている。



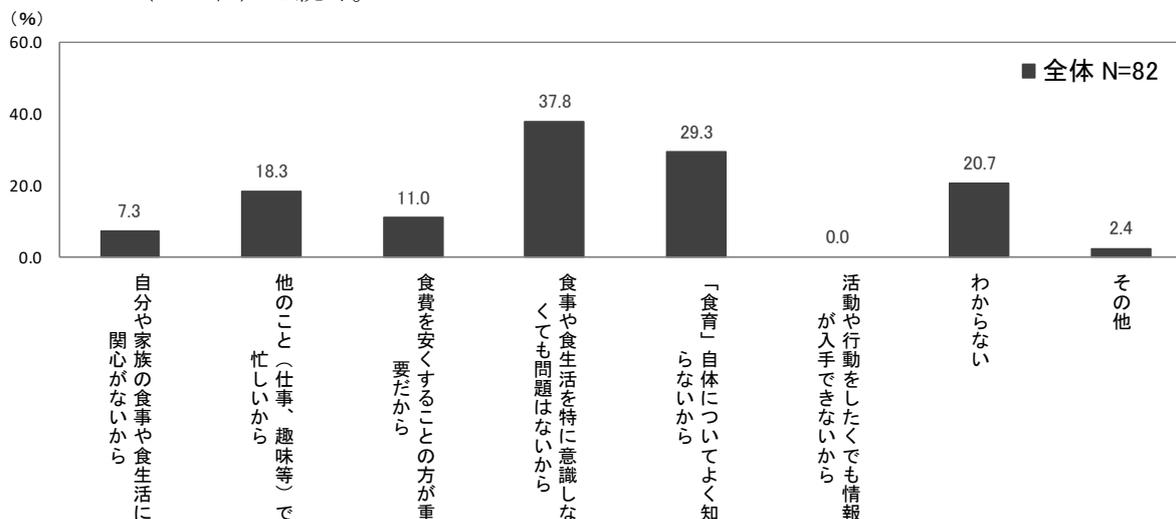
(1) - 1) 「食育」についてどのようなことに関心がありますか。

- ・「食育」に関心がある人のうち、その内容は「食品の安全性」(81.1%)と「食生活・食習慣の改善」(69.3%)、が突出して高くなっている。



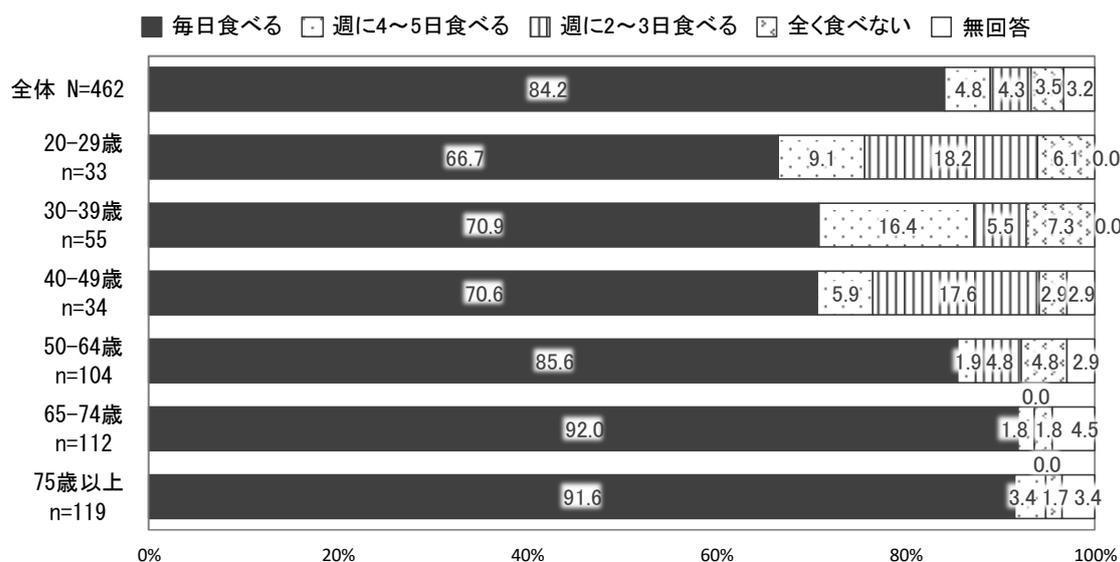
(1) - 2) 「食育」について関心がない理由は何ですか。

- ・「食育」に関心がない理由は、「食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから」と回答した割合が 37.8%と最も高く、次いで「食育自体についてよく知らないから」(29.3%)と続く。



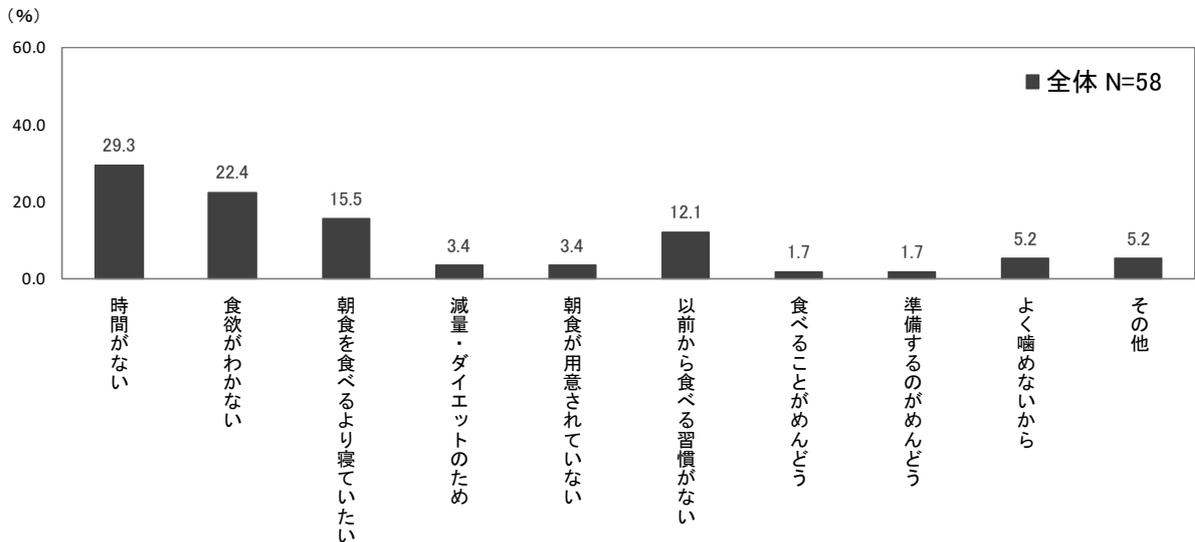
(2) ふだん朝食を食べますか。

- ・朝食を「毎日食べる」と回答した割合が 84.2%と最も高い。また、朝食の欠食割合(「週に4~5日食べる」「週に2~3日食べる」「全く食べない」を合計した割合)は、12.6%となっている。
- ・20歳代と30歳代では欠食割合が約3割と高い傾向にある。



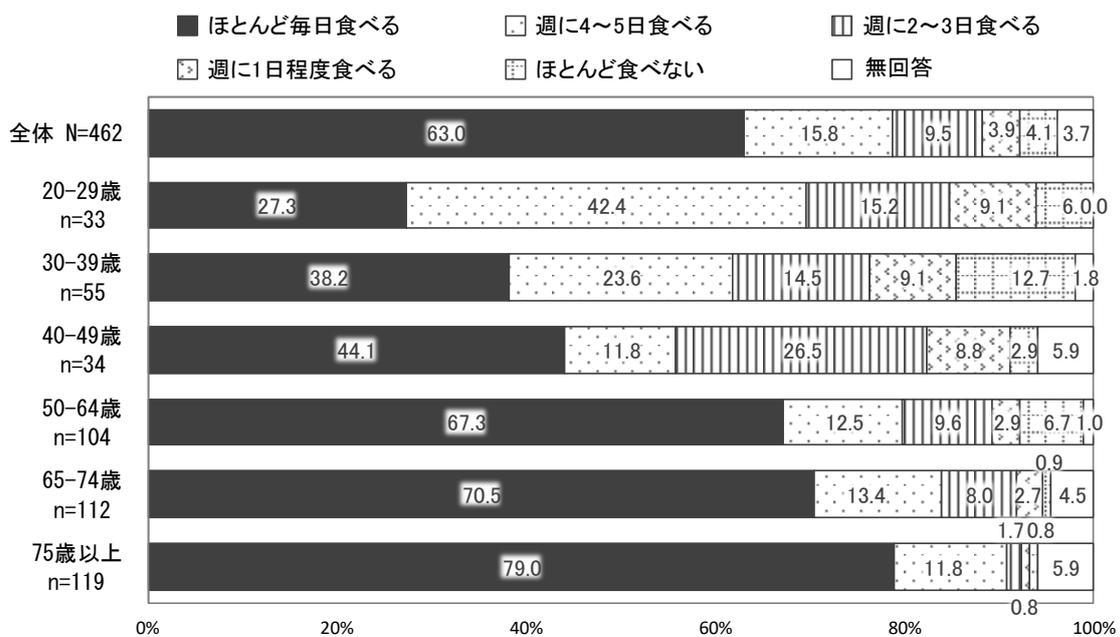
(2) - 1) 朝食を食べない理由は何ですか。

- ・朝食を欠食する人のうち、その理由は「時間がない」と回答した割合が 29.3%と最も高く、次いで「食欲がわかない」(22.4%)、「朝食を食べるより寝ていたい」(15.5%)と続く。



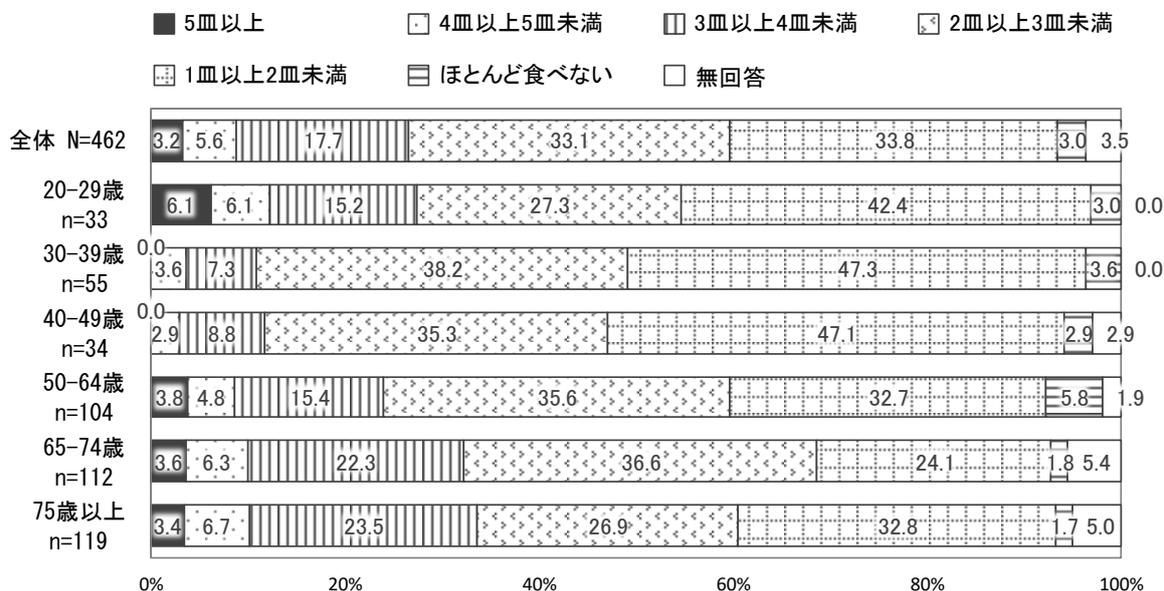
(3) 1日に2回以上「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが、週に何日ありますか。

- ・「ほとんど毎日食べる」と回答した割合が 63.0%と最も高く、次いで「週に4~5日食べる」(15.8%)、「週に2~3日食べる」(9.5%)と続く。
- ・「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は、年齢が上がるにつれて増加しており、バランスの良い食事を心がけている20歳代、30歳代の割合は少ない。

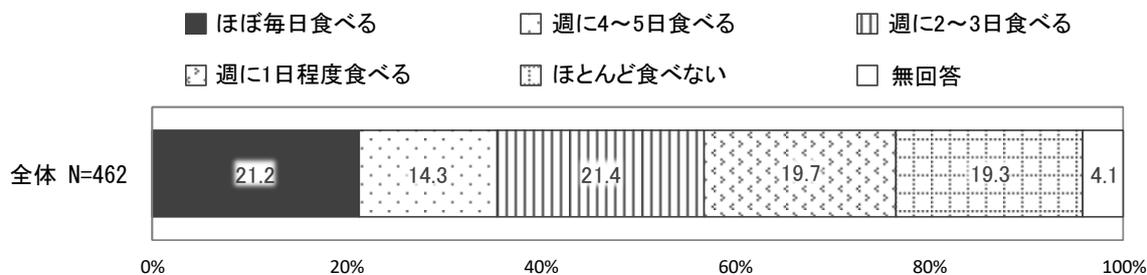


(4) ふだん野菜を1日に何皿くらい食べていますか。

- ・「1皿以上2皿未満」と回答した割合が33.8%と最も高く、次いで「2皿以上3皿未満」(33.1%)と続く。
- ・1皿を70gとした場合、野菜の平均摂取量は143.7gとなっている。

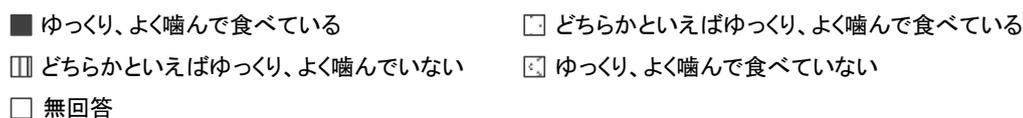


- ・「週に2～3日食べる」と回答した割合が21.4%と最も高く、次いで「ほぼ毎日食べる」(21.2%)と続く。
- ・1日の果物摂取量100g未満の割合は、51.5%となっている。



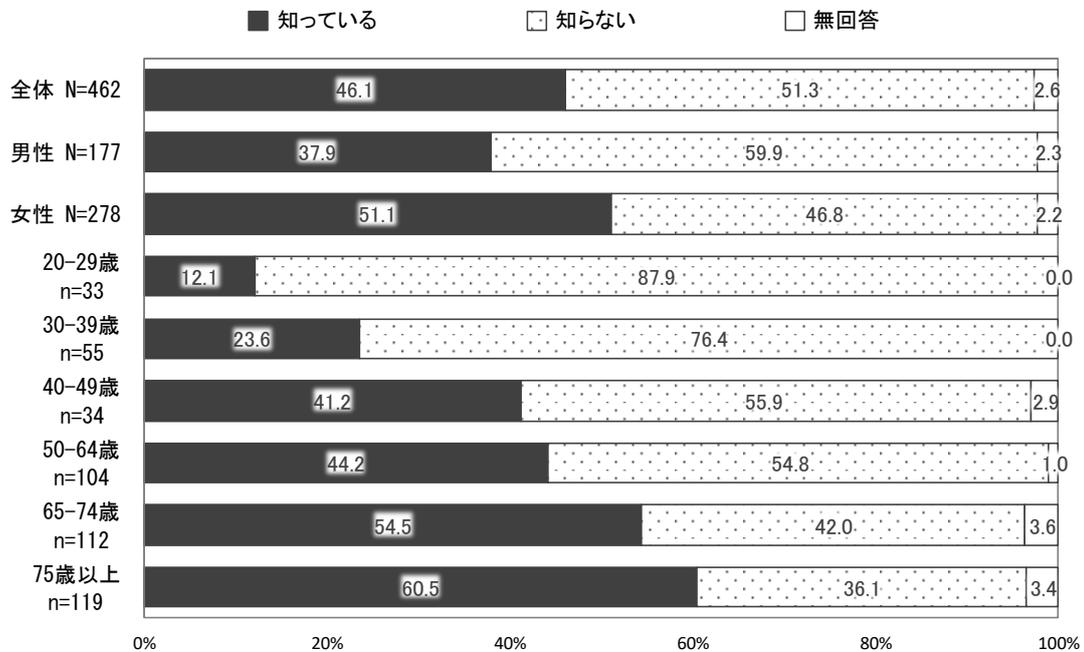
(5) 長芋のこど、ヤシ、み、咽んで長、よりか。

- ・「どちらかといえばゆっくり、よく噛んでいない」と回答した割合が36.4%と最も高い。「ゆっくり、よく噛んでいる」と「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んでいる」を合わせると48.7%となっている。



であることを知っていますか。

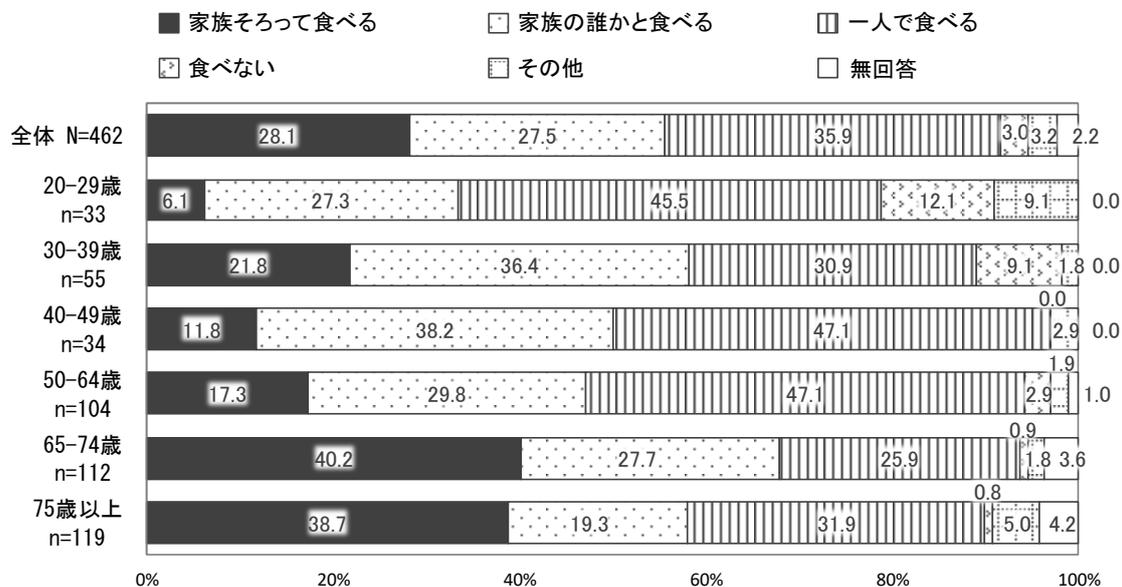
- ・全体で「知っている」と回答した割合は 46.1%、「知らない」と回答した割合は 51.3% となっている。
- ・「知っている」と回答した割合は、女性の方が男性よりも高い。また、年齢が上がるにつれて、「知っている」と回答した割合が高く、高齢になるほど、食事の塩分に気



(8) ふだん誰と食事をとっていますか。

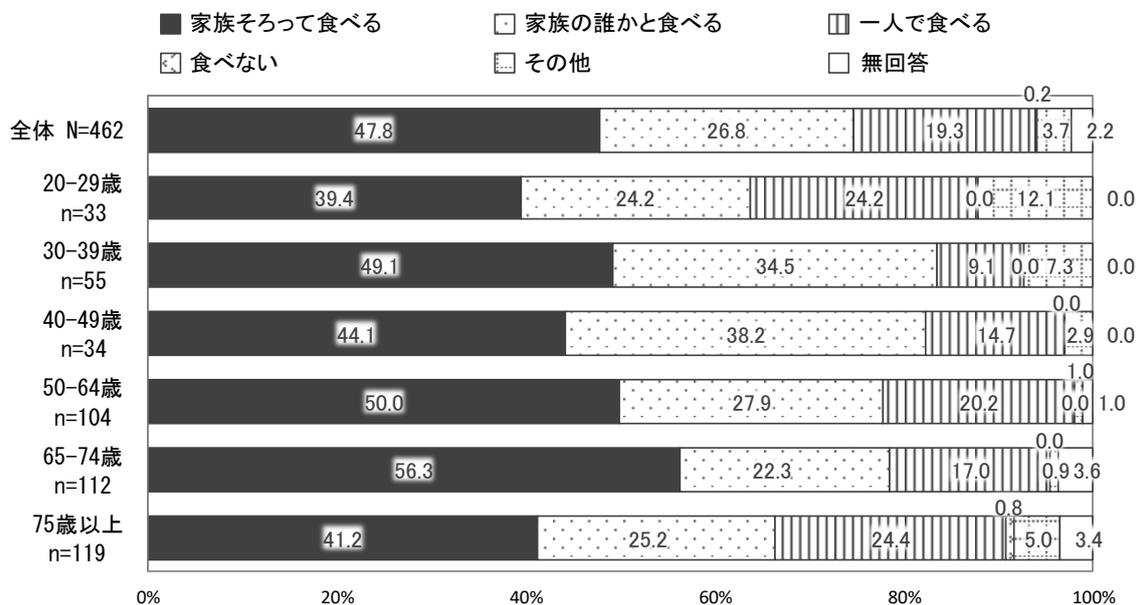
<朝食>

- ・朝食は、「一人で食べる」と回答した割合が 35.9%と最も高く、次いで「家族そろって食べる」(28.1%)、「家族の誰かと食べる」(27.5%)と続く。
- ・年齢別でみると、「一人で食べる」と回答した割合が最も高いのは、40-49歳と50-64歳



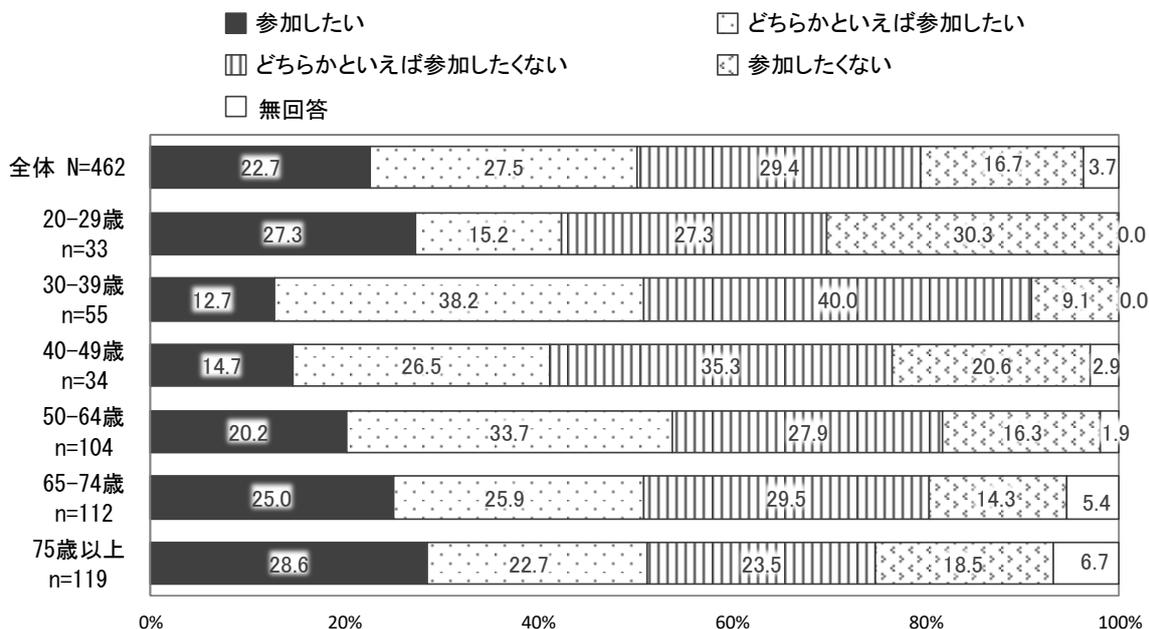
＜夕食＞

- ・夕食は、「家族そろって食べる」と回答した割合が47.8%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」(26.8%)、「一人で食べる」(19.3%)と続く。
- ・年齢別でみると、「一人で食べる」と回答した割合が最も高いのは、75歳以上で24.4%、次いで65-74歳(24.4%)となっている。



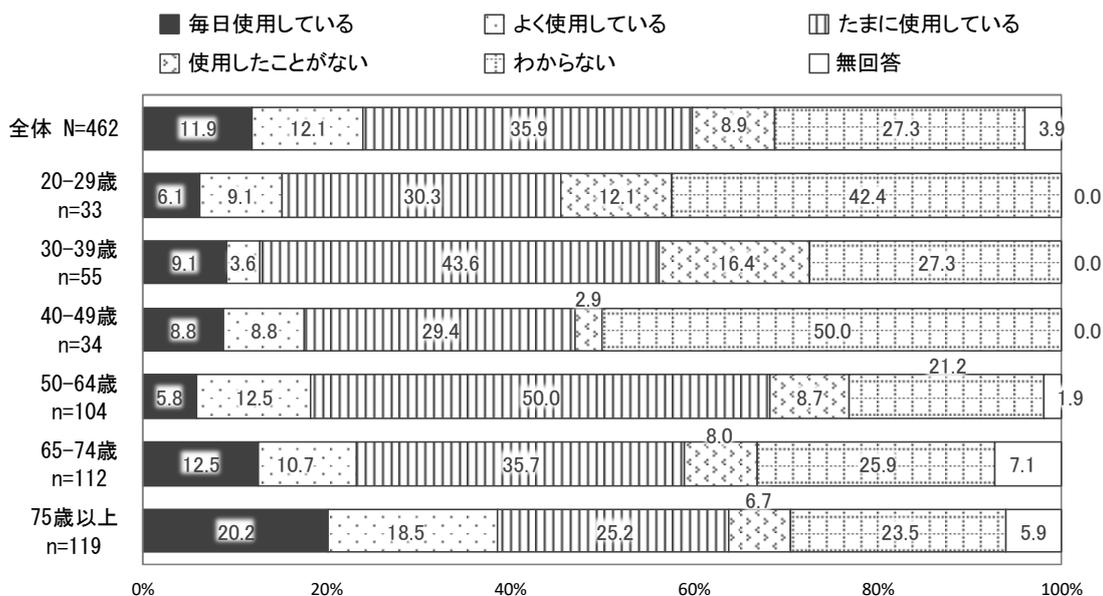
ば参加したいと思いますか。

- ・地域等での共食に“参加したい”と回答した割合（「参加したい」と「どちらかといえば参加したい」を合計した割合）は、50.2%となっている。
- ・年齢別でみると、地域等での共食に“参加したい”と回答した割合は、50-64歳が53.9%と最も高く、次いで75歳以上(51.3%)となっている。一方、“参加したくない”と回答した割合（「参加したくない」と「どちらかといえば参加したくない」を合計した割合）は、20-29歳が57.6%と最も高く、次いで40-49歳(55.9%)と



(10) 家庭では、地元でとれた農畜産物を使用していますか。

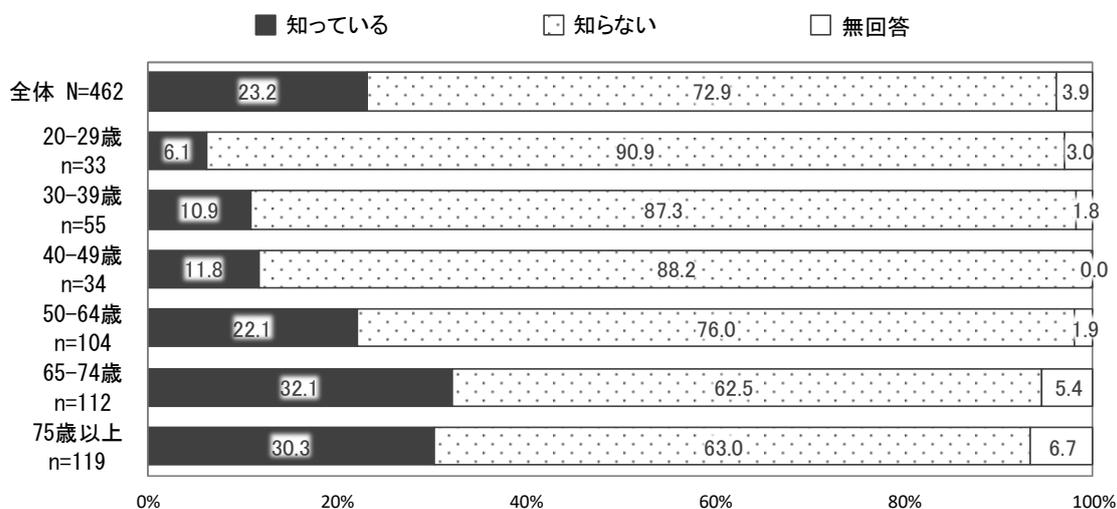
- ・「たまに使用している」と回答した割合が 35.9%と最も高く、次いで「わからない」(27.3%) と続く。
- ・年齢が上がるにつれて、“使用している”と回答した割合（「毎日使用している」と「よく使用している」「たまに使用している」を合計した割合）が高まっているが、20-30 歳代の若い年代では「使用したことがない」と回答した割合が、他の年代よりも高くなっている。

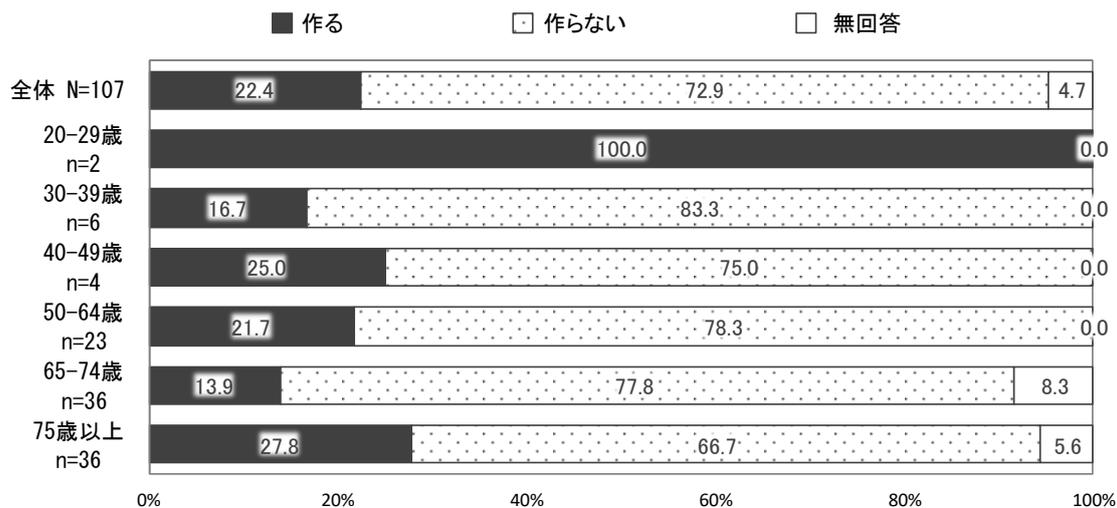


(11) 地元の郷土料理を知っていますか。また、作りますか。

＜九郎丸の地鶏餡のおにぎりの認知度と料理の有無＞

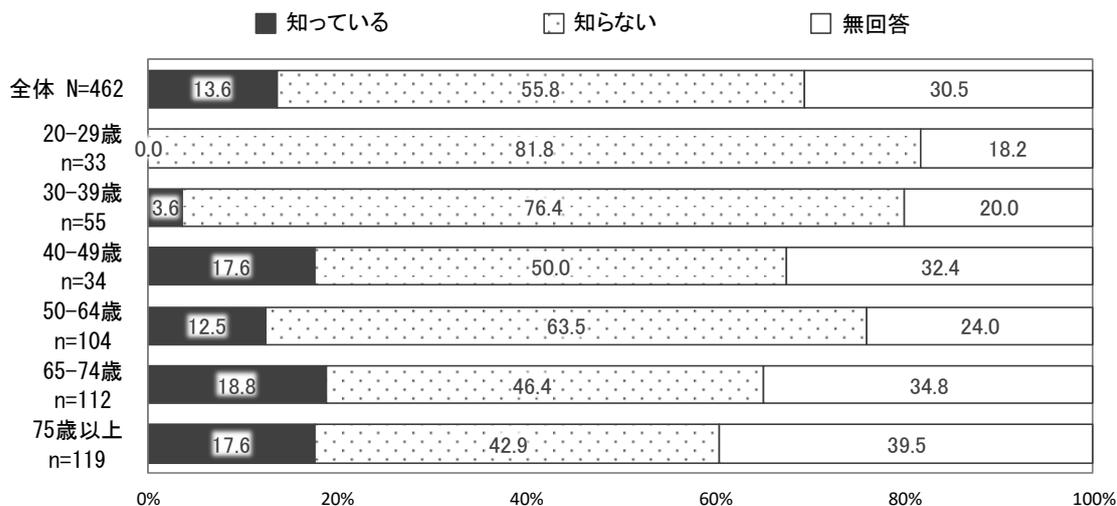
- ・「知っている」と回答した割合は 23.2%、「知らない」と回答した割合の方が 72.9% と多い。年齢が上がるにつれて、「知っている」と回答した割合は高まっている。しかし、知っているでも作る人は少ない。

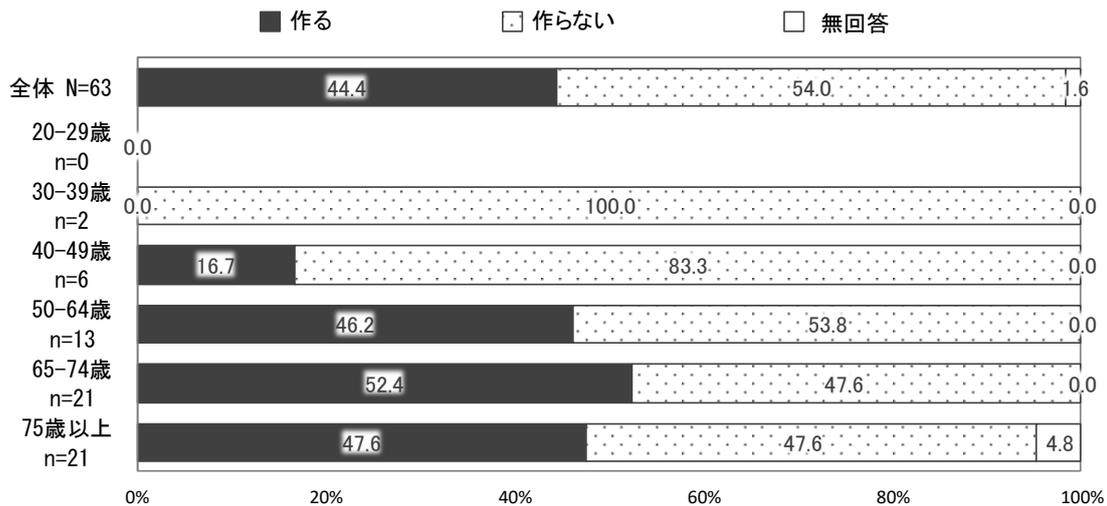




<だぶの認知度と料理の有無>

- ・「知っている」と回答した割合は13.6%、「知らない」と回答した割合の方が55.8%と多い。また、知っている人の44.4%は「作る」と回答している。特に65-74歳で「知っている」と回答した人のうち、52.4%が「作る」と回答している。

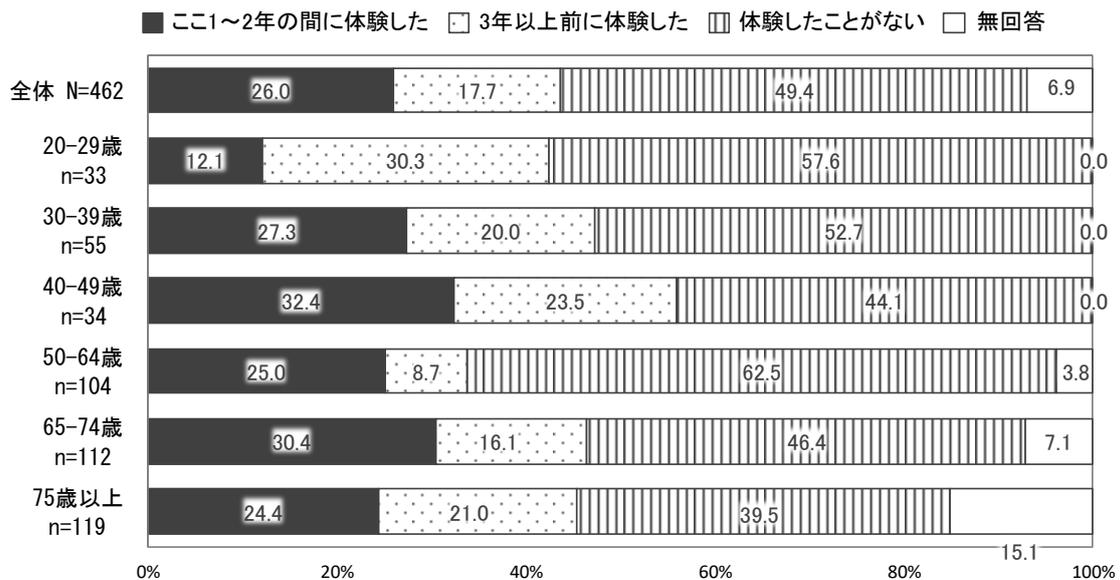




・桂川町の郷土料理である“九郎丸の地鶏館のおにぎり”と“だぶ”のいずれかを認知している人は全体で 27.5%と低く、さらに 20 歳代から 30 歳代の認知状況は 11.4%と非常に低くなる。

(12) 農林漁業体験（農業・家庭菜園を含む）をしたことがありますか。

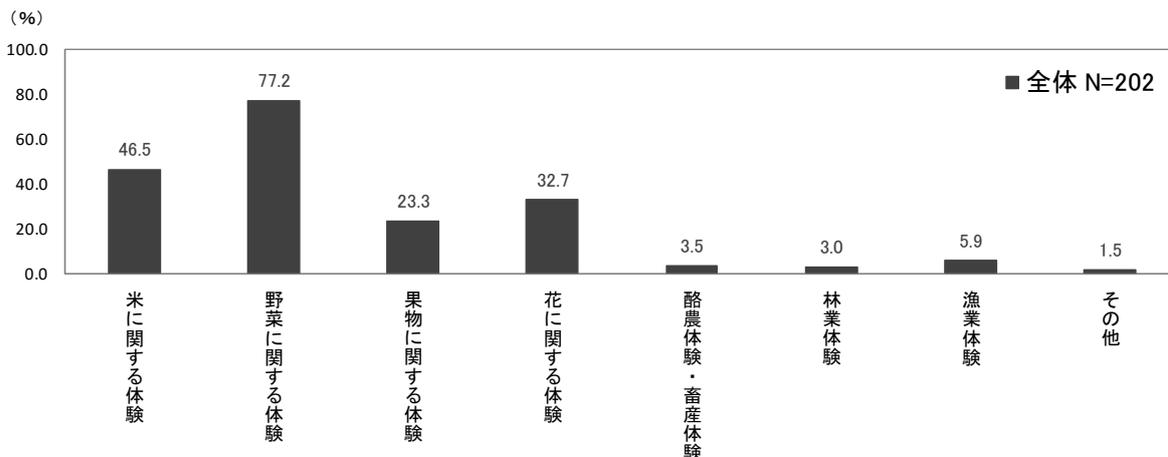
- ・「体験したことがない」と回答した割合が 49.4%と最も高く、“体験したことがある”と回答した割合（「ここ 1～2 年の間に体験した」「3 年以上前に体験した」を合計した割合）は、43.7%となっている。
- ・年齢別でみると、“体験したことがある”と回答した割合が最も高いのは、40-49 歳で 55.9%、次いで 30-39 歳（47.3%）と続く。一方「体験したことがない」と回答した割合が最も高いのは、50-64 歳で 62.5%、次いで 20-29 歳（57.6%）と続く。



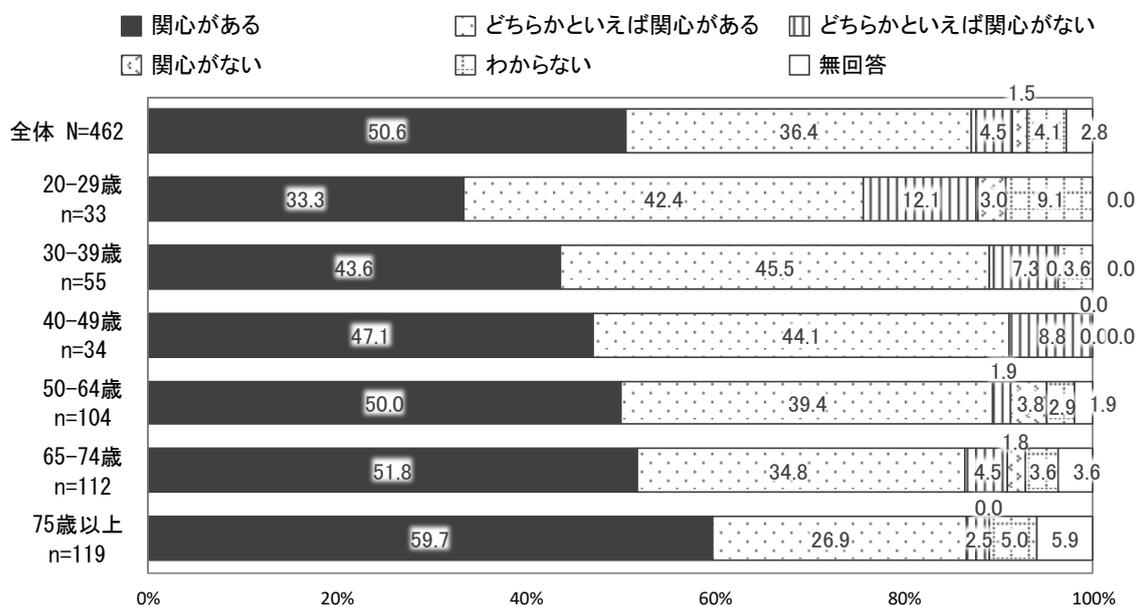
(12) - 1) どのようなことを体験しましたか。

- ・農林漁業体験をしたことがある人のうち、その内容は「野菜に関する体験」と回答

した割合が77.2%と突出して高い。次いで「米に関する体験」(46.5%)、「花に関する体験」(32.7%)と続く。

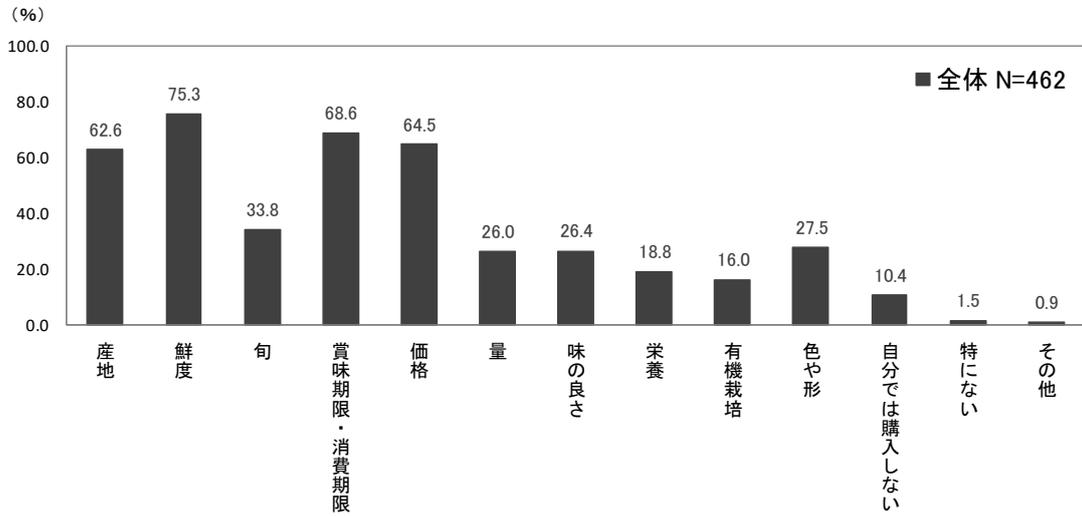


- ・「関心がある」と回答した割合が50.6%と最も高く、「どちらかといえば関心がある」を合わせると87.0%が“関心がある”と回答している。
- ・年齢別でみると、“関心がある”と回答した割合が最も高いのは、40-49歳で91.2%、次いで50-64歳(89.4%)、30-39歳(89.1%)と続く。

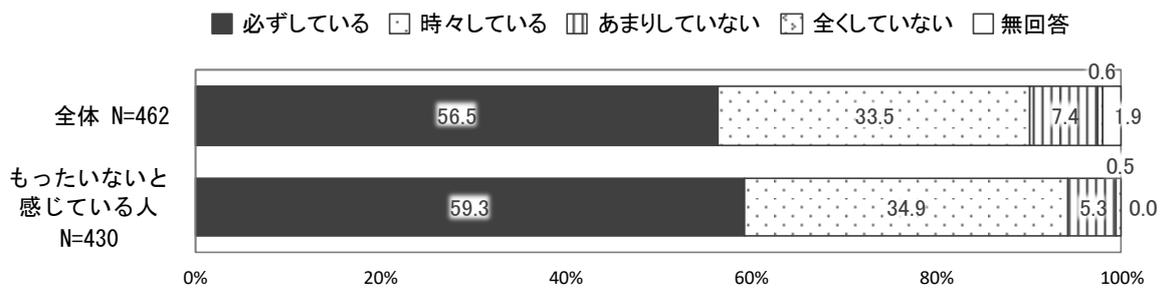
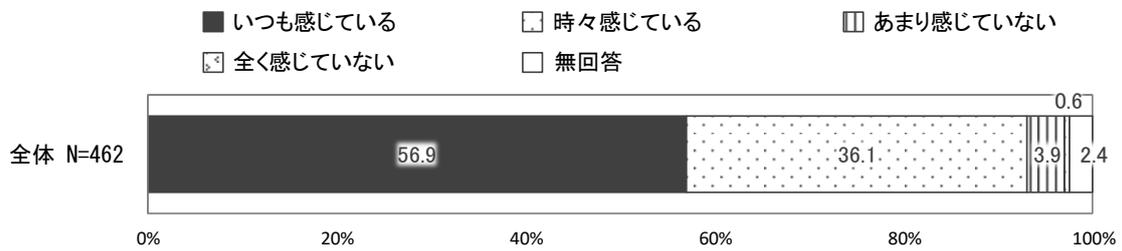


(14) 野菜や肉・魚などの食材を購入するときに気をつけていることはありますか。

- ・「鮮度」と回答した割合が75.3%と最も高く、次いで「賞味期限・消費期限」(68.6%)、「価格」(64.5%)、「産地」(62.6%)と続く。



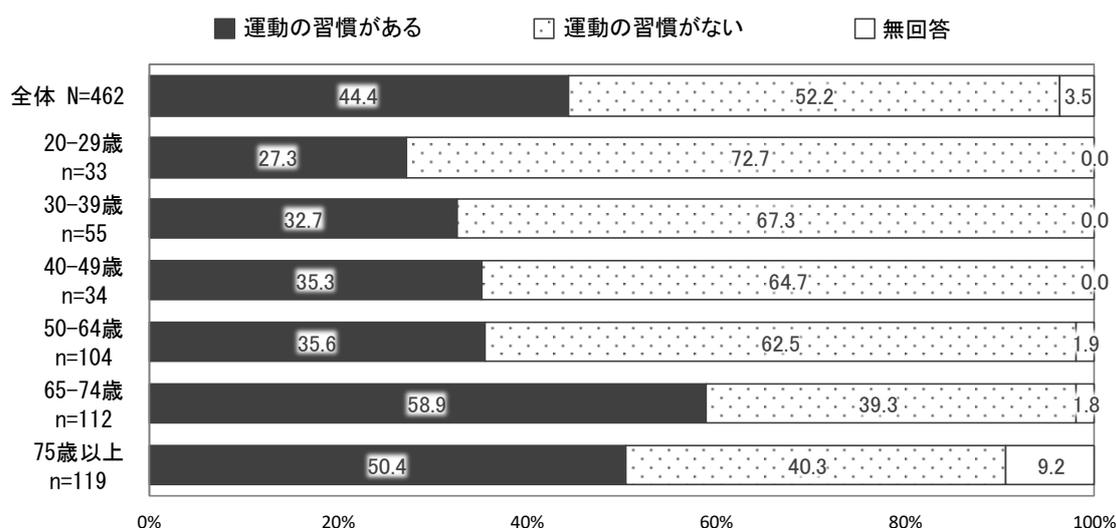
合わせると93.0%の人が“もったいない”と感じている



3. 運動習慣について

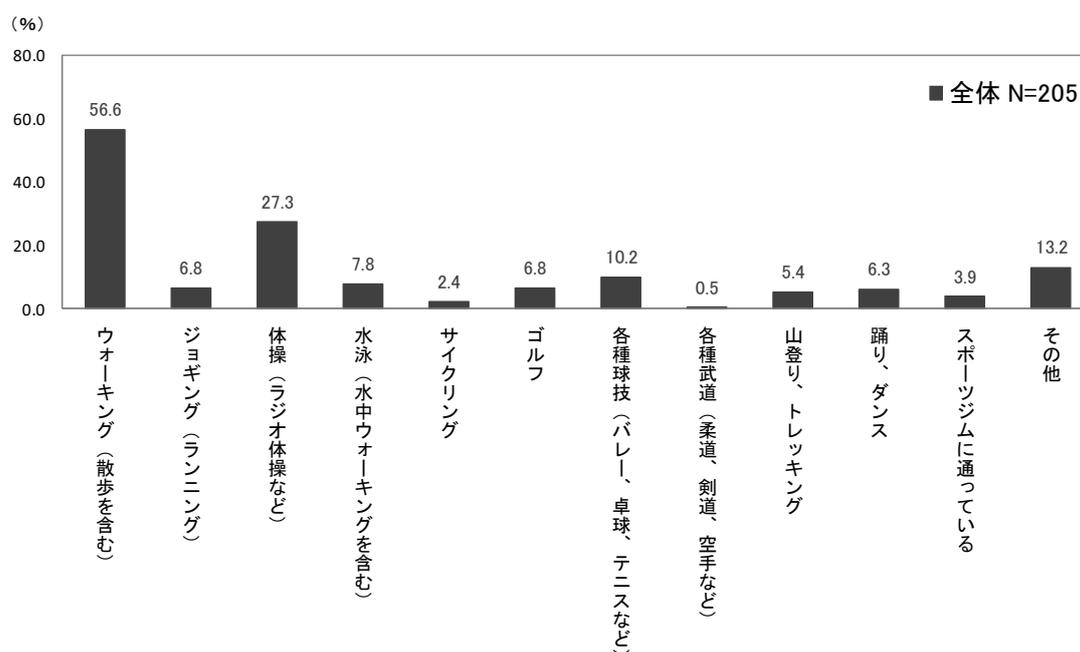
(1) 運動の習慣がありますか。

- ・「運動の習慣がある」と回答した割合は 44.4%、「運動の習慣がない」と回答した割合の方が 52.2%と高い。
- ・年齢別でみると、「運動の習慣がない」と回答した割合が最も高いのは、20-29 歳で 72.7%、次いで 30-39 歳 (67.3%)、40-49 歳 (64.7%) と続く。65 歳以上になると「運動の習慣がある」と回答した割合が高い。



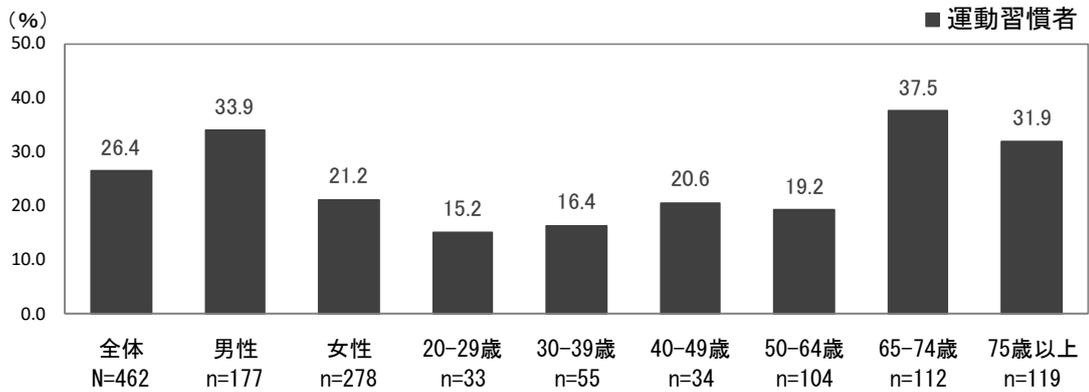
(1) - 1) どのような運動をしていますか。

- ・運動の習慣がある人のうち、運動内容は「ウォーキング（散歩を含む）」と回答した割合が 56.6%と突出して高い。次いで「体操（ラジオ体操など）」(27.3%)、「その他」(13.2%) と続く。「その他」の意見として、「ストレッチ」や「筋トレ」、「町の介護予防運動」などが挙げられる。

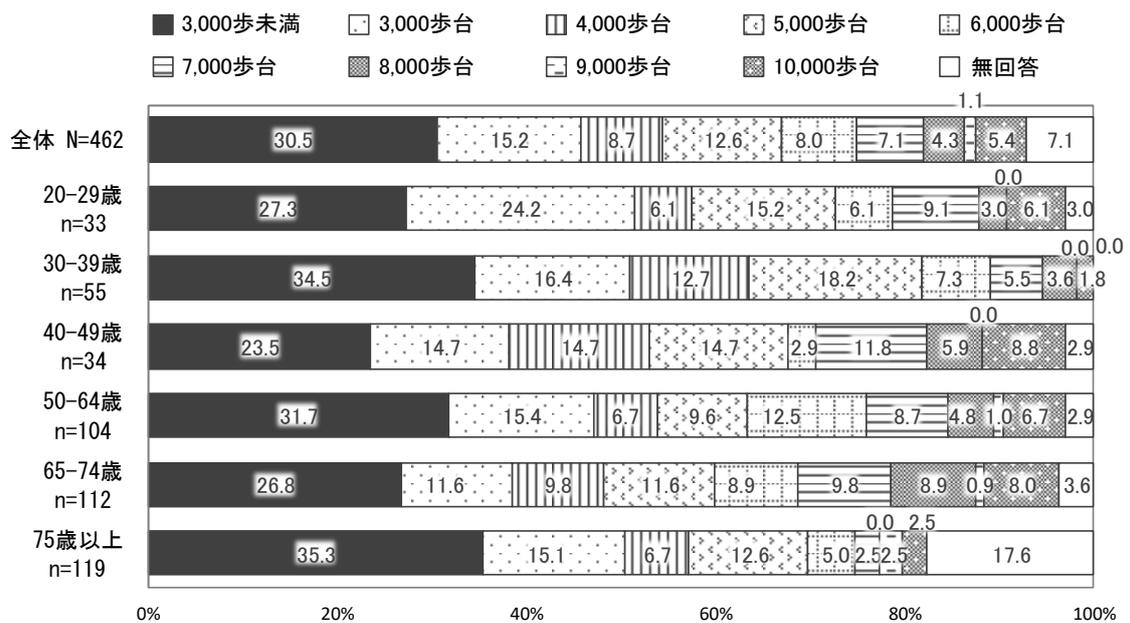


(2) 運動習慣者の割合

- ・運動習慣者の割合は、全体で 26.4% となっており、男性では 33.9%、女性では 21.2% と男女に差がみられる。
- ・年齢別で見ると、65-74 歳が 37.5% と最も高く、次いで 75 歳以上 (31.9%)、40-49 歳 (20.6%) と続く。20 歳代や 30 歳代における運動習慣者の割合は低く、仕事や家



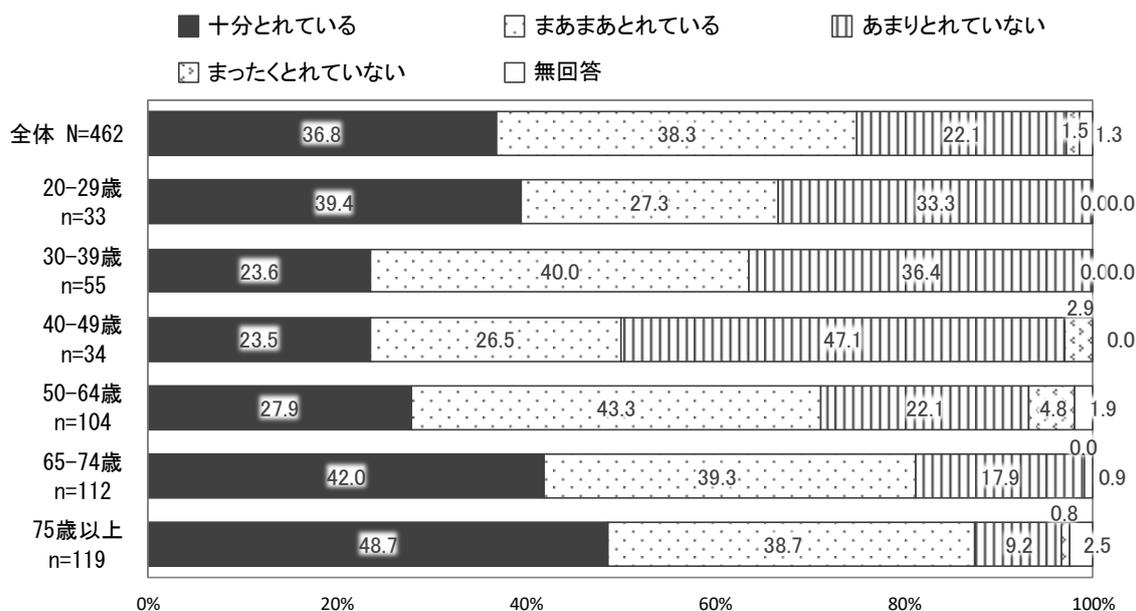
- ・1,000 歩進むのに 10 分程度を目安とした場合、「3,000 歩未満」と回答した割合が 30.5% と最も高く、次いで「3,000 歩台」(15.2%)、「5,000 歩台」(12.6%) と続く。全体の歩数平均は 4,455 歩となっている。
- ・75 歳以上では、「3,000 歩未満」と回答した割合が 35.3% と高い。また、歩数平均に



4. 休養について

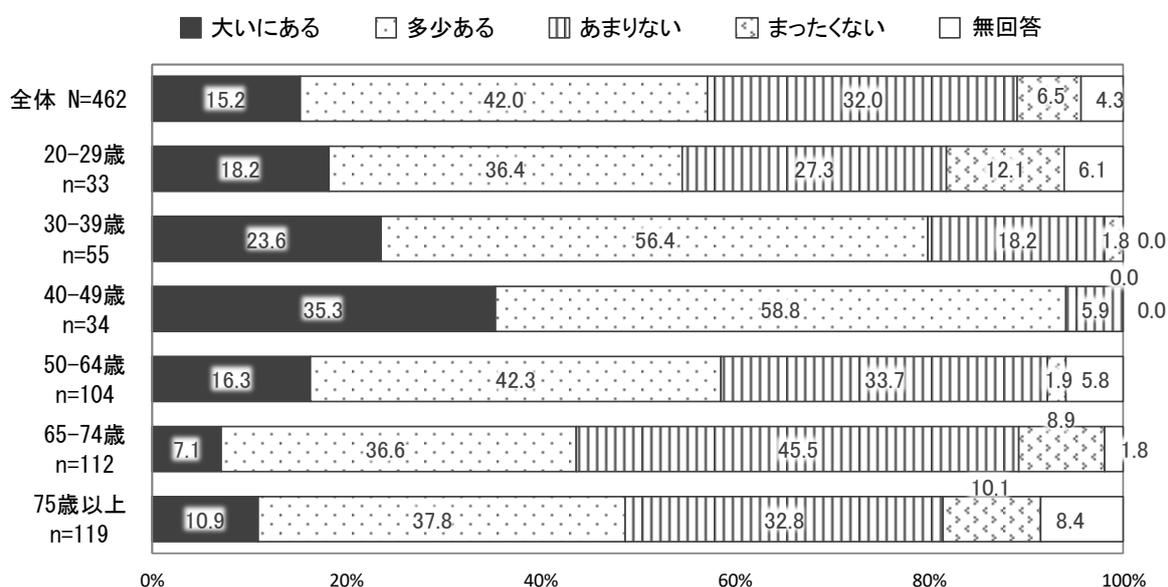
(1) この1ヶ月間に睡眠による休養が十分とれていますか。

- ・「まあまあとれている」と回答した割合が38.3%と最も高く、次いで「十分とれている」(36.8%)と続く。“十分とれていない”と回答した割合(「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合計した割合)は、23.6%となっている。
- ・年齢で見ると、“十分とれていない”と回答した割合が最も高いのは、40-49歳で50.0%と高く、次いで30-39歳(36.4%)、20-29歳(33.3%)と続く。



(2) この1ヶ月間に精神的疲れやストレスを感じることはありましたか。

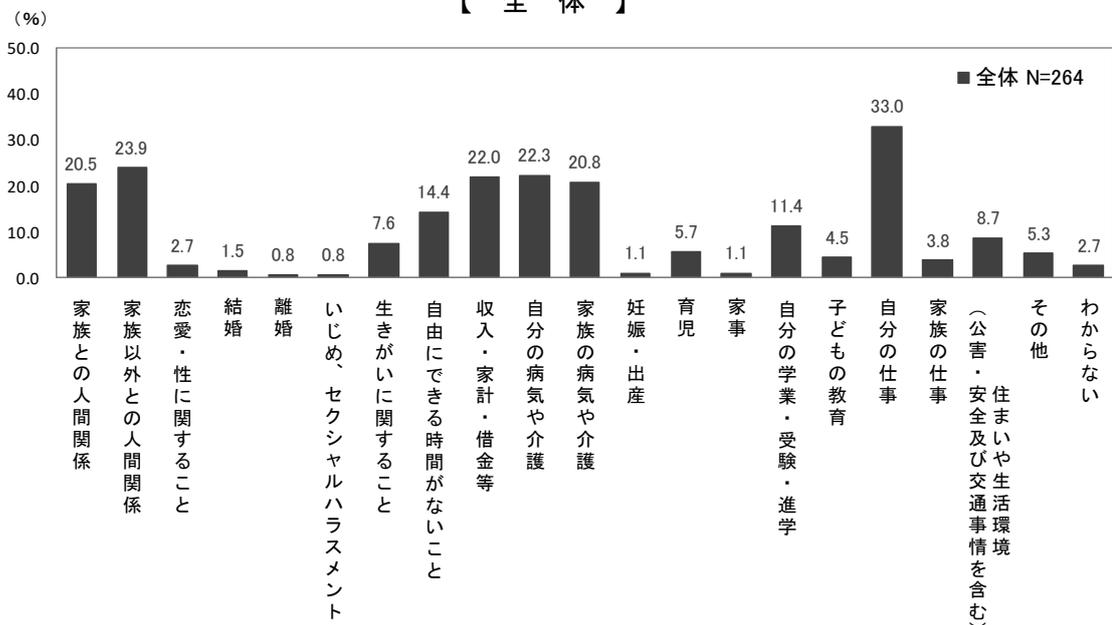
- ・「多少ある」と回答した割合が42.0%と最も高く、「大いにある」と合わせると“ストレスを感じる”割合は57.2%と半数を超えている。
- ・年齢別で見ると、40-49歳で“ストレスがある”と回答した割合が94.1%と非常に



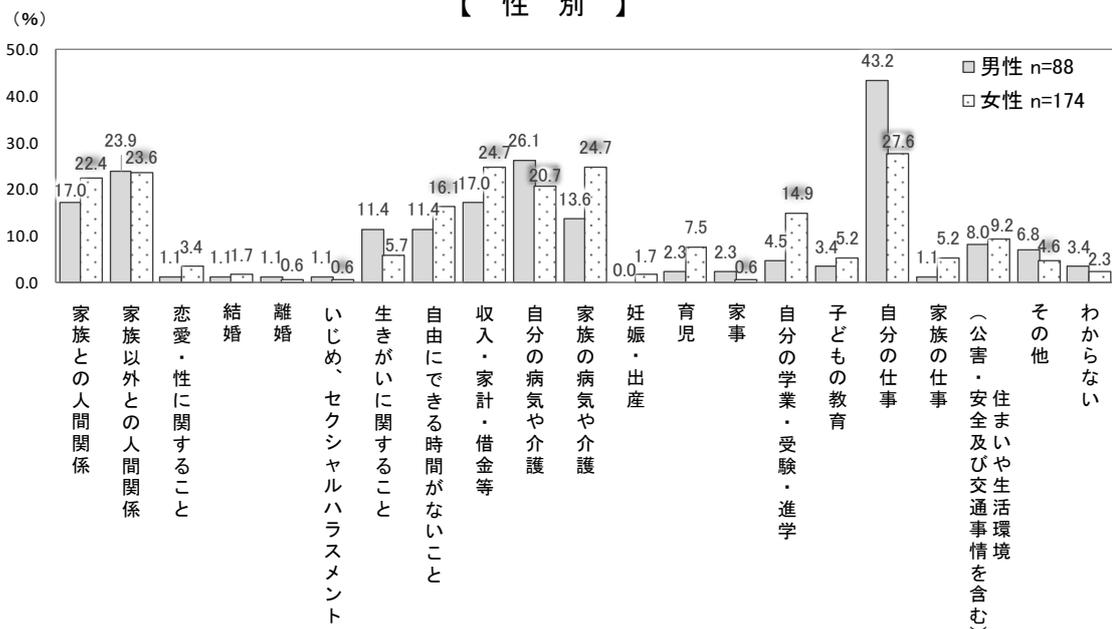
(2) - 1) どのようなことにストレスを感じていますか。

- ・ストレスを感じている人の主な原因は、「自分の仕事」と回答した割合が 33.0%と最も高く、次いで「家族以外との人間関係」(23.9%)、「自分の病気や介護」(22.3%)、「収入・家計・借金等」(22.0%)と続く。
- ・男性では「自分の仕事」が 43.2%と突出して高くなっている。次いで「自分の病気や介護」(26.1%)、「家族以外との人間関係」(23.9%)と続く。女性では「自分の仕事」と回答した割合が 27.6%と最も高く、次いで「家族の病気や介護」「収入・家計・借金等」(24.7%)、「家族以外との人間関係」(23.6%)と続く。男性は自分自身の生き方や健康面などに悩みを抱えやすい一方、女性は自分と他人との関わりの中にストレスを感じる人が多いことがうかがえる。
- ・20-39 歳、40-64 歳では「自分の仕事」と回答した割合が突出して高くなっている。65 歳以上では「自分の病気や介護」と回答した割合が 34.6%と最も高い。

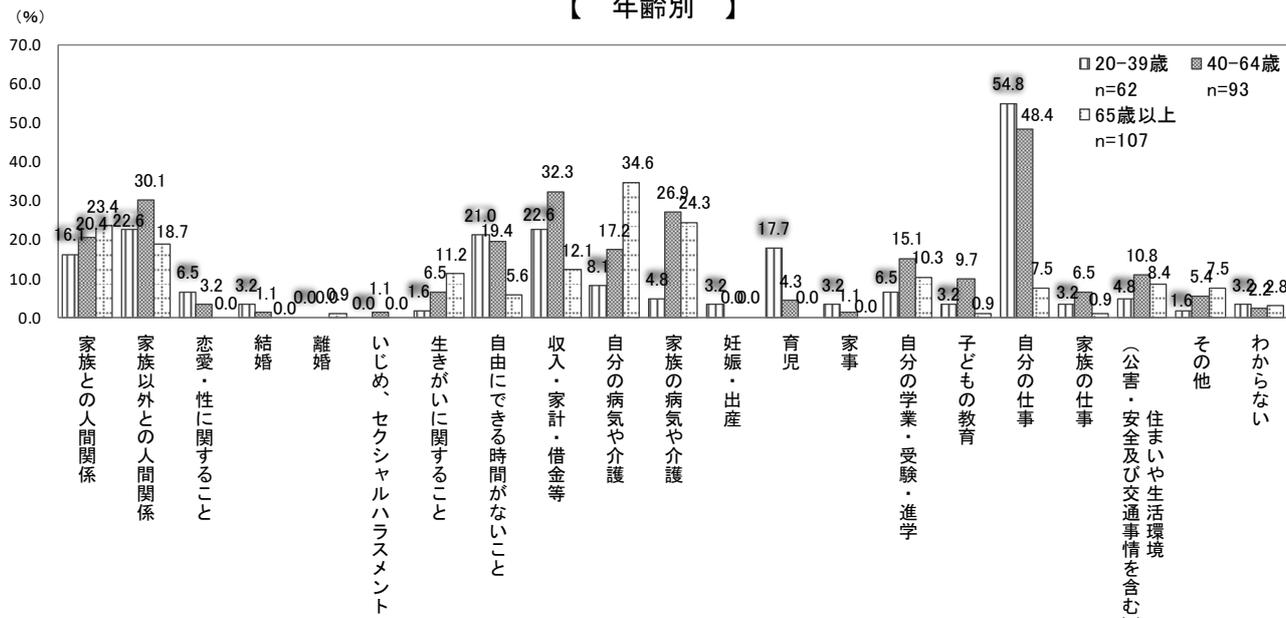
【 全 体 】



【 性 別 】



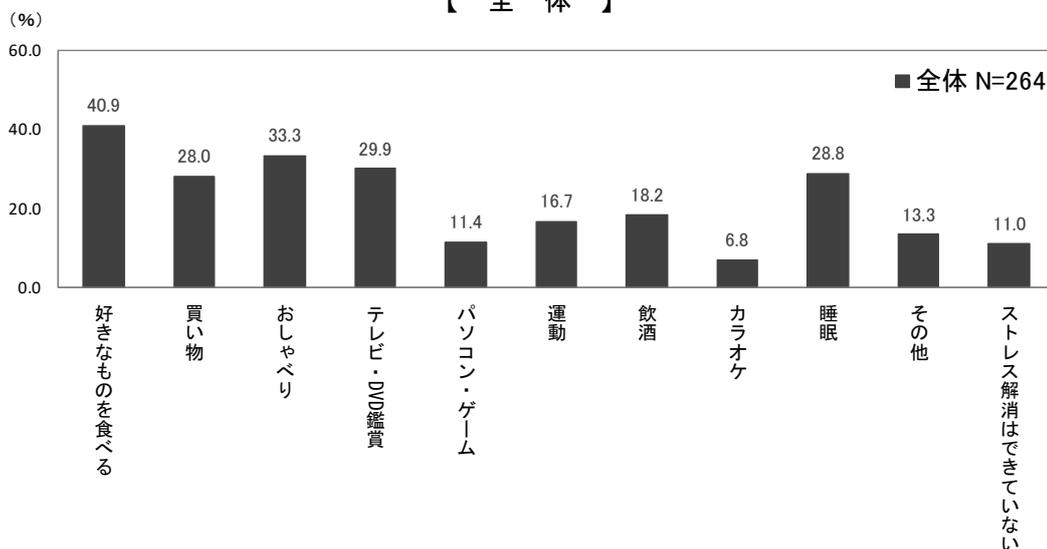
【 年齢別 】



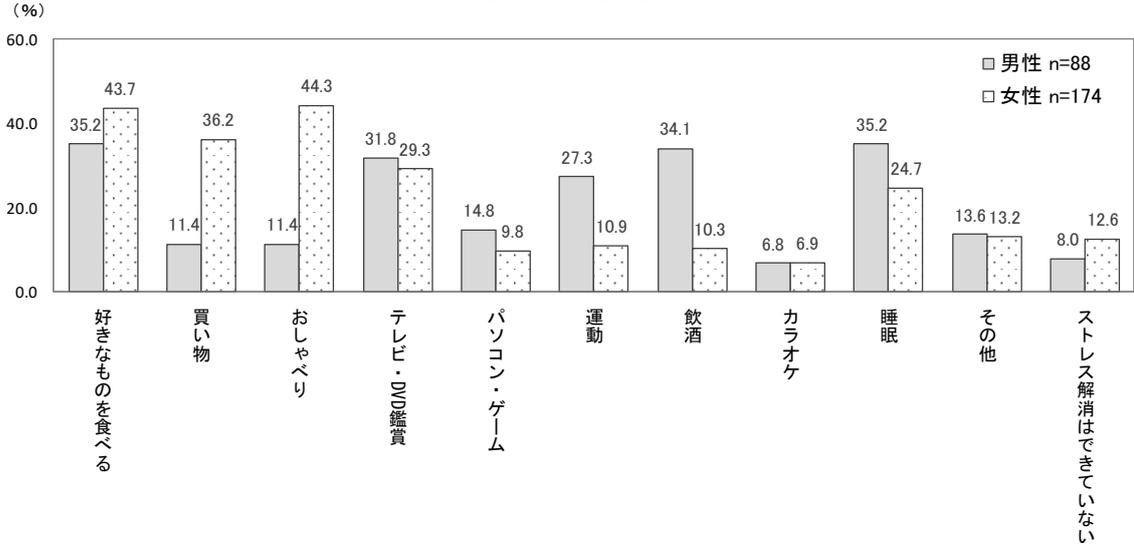
(2) - 2) ストレス解消法は何ですか。

- ・ ストレスを感じている人の主なストレス解消法は、「好きなものを食べる」と回答した割合が 40.9%と最も高く、次いで「おしゃべり」(33.3%)、「テレビ・DVD鑑賞」(29.9%)、「睡眠」(28.8%)と続く。
- ・ 男性では「好きなものを食べる」「睡眠」と回答した割合が 35.2%と最も高く、次いで「飲酒」(34.1%)と続く。女性では「おしゃべり」と回答した割合が 44.3%と最も高く、次いで「好きなものを食べる」(43.7%)、「買い物」(36.2%)と続き、性別によってストレス解消法に違いがみられる。
- ・ 年齢別でみると、「ストレス解消はできていない」と回答した割合が最も高いのは 40-64歳で 17.2%と特に高くなっていることから、壮年期では、自分の仕事にストレスを抱えやすく、そのストレスを解消できずに溜め込んでいることがうかがえる。

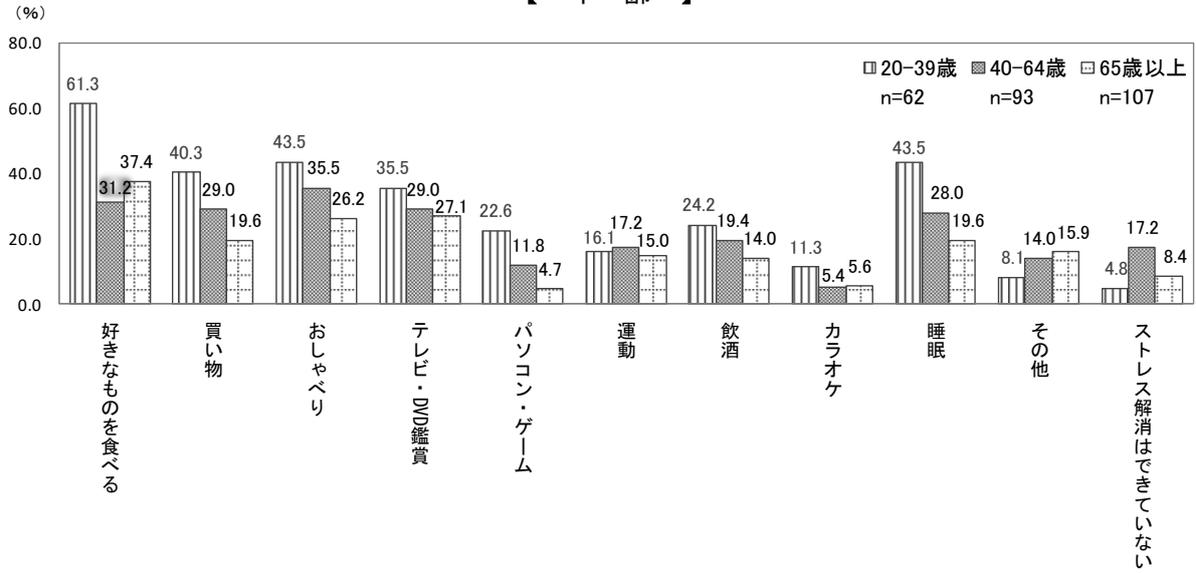
【 全体 】



【 性別 】



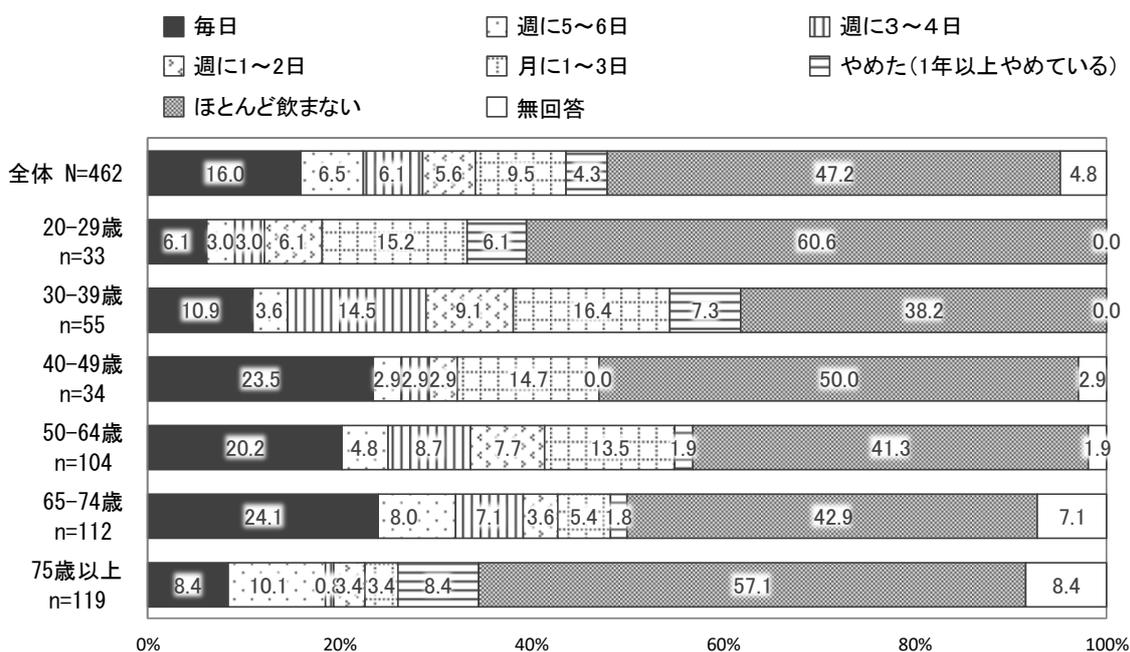
【 年齢 】



5. 飲酒習慣について

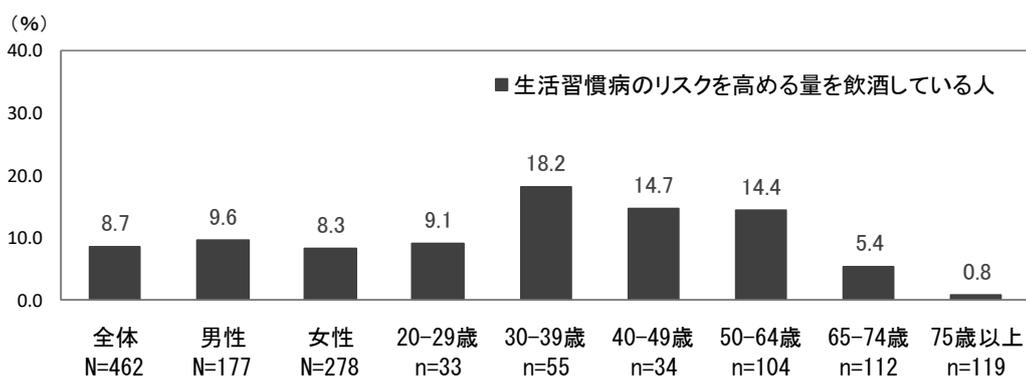
(1) どのくらいお酒を飲みますか。

- ・「ほとんど飲まない」と回答した割合が 47.2%と最も高く、「やめた（1年以上やめている）」を合わせた 51.5%が“飲酒の習慣はない”と回答している。“飲酒の習慣がある”と回答した割合（「毎日」「週に5～6日」「週に3～4日」「週に1～2日」「月に1～3日」を合計した割合）は、43.7%となっている。
- ・年齢別でみると、“飲酒の習慣がある”と回答した割合が最も高いのは 50-64 歳で 54.9%、次いで 30-39 歳（54.5%）と続く。また、20-29 歳の飲酒の習慣は比較的低い。「毎日飲む」と回答した割合が最も高いのは 65-74 歳で 24.1%、次いで 40-49 歳（23.5%）と続く。



(1) - 1) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合

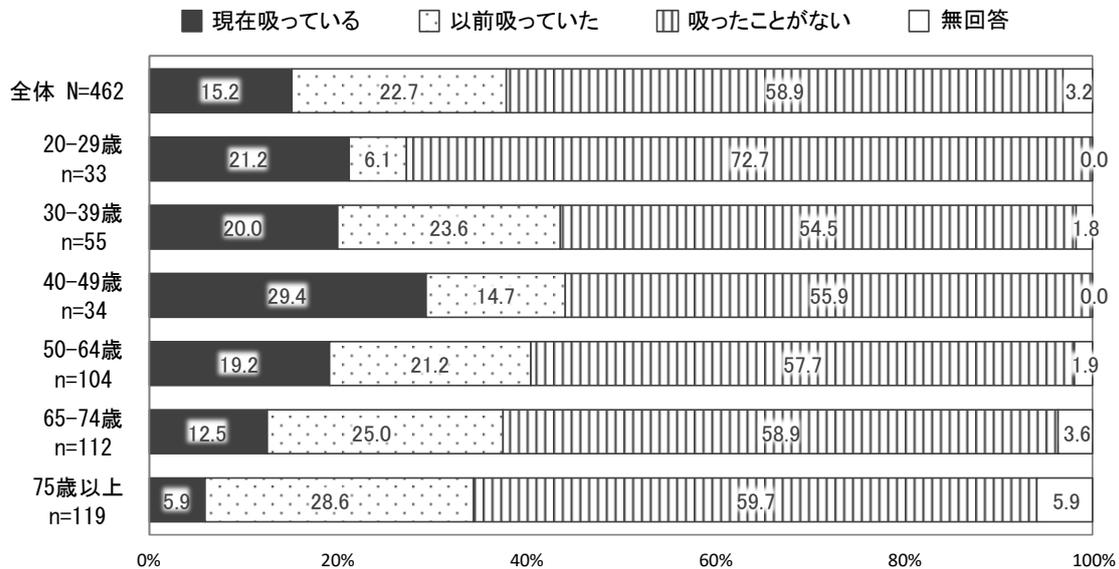
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、全体で 8.7%、男性では 9.6%、女性では 8.3%となっている。
- ・年齢別でみると、30-39 歳の割合が 18.2%と最も高く、次いで 40-49 歳（14.7%）、50-64 歳（14.4%）となっている。



6. 喫煙習慣について

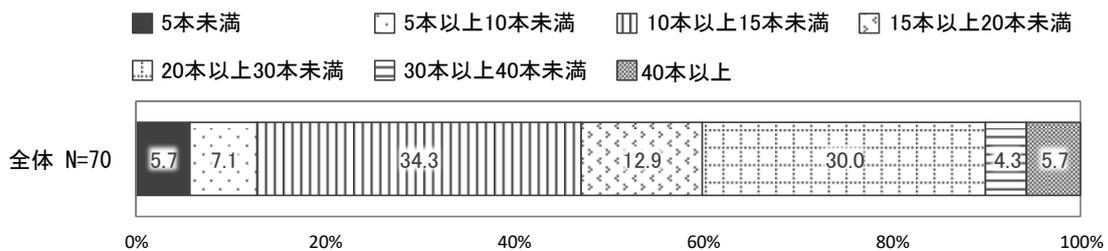
(1) 現在、たばこを吸っていますか。

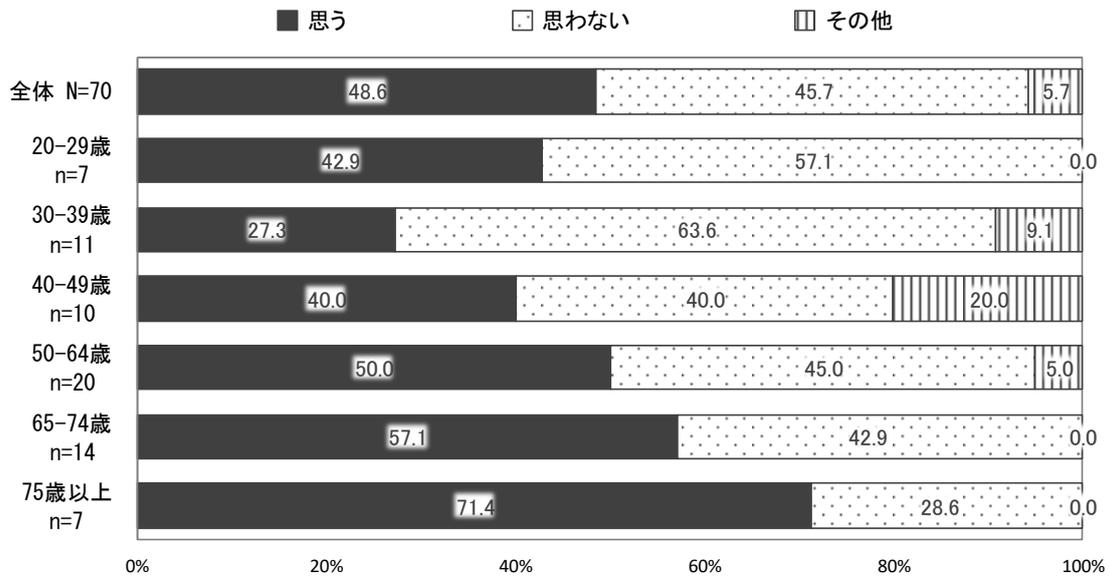
- ・「現在吸っている」と回答した割合は15.2%と低く、喫煙者は比較的少ない。
- ・年齢別でみると、「現在吸っている」と回答した割合が最も高いのは、40-49歳で29.4%、



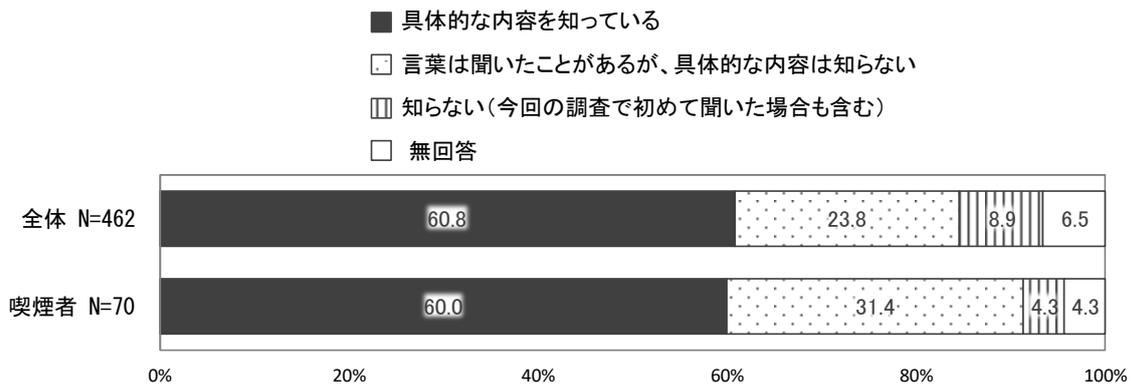
(1) - 1) 1日平均何本ぐらい吸いますか。

- ・現在たばこを吸っている人のうち、1日に吸うたばこの本数は「10本以上15本未満」が34.3%と最も高い。また、「40本以上」と回答した割合も5.7%みられる。

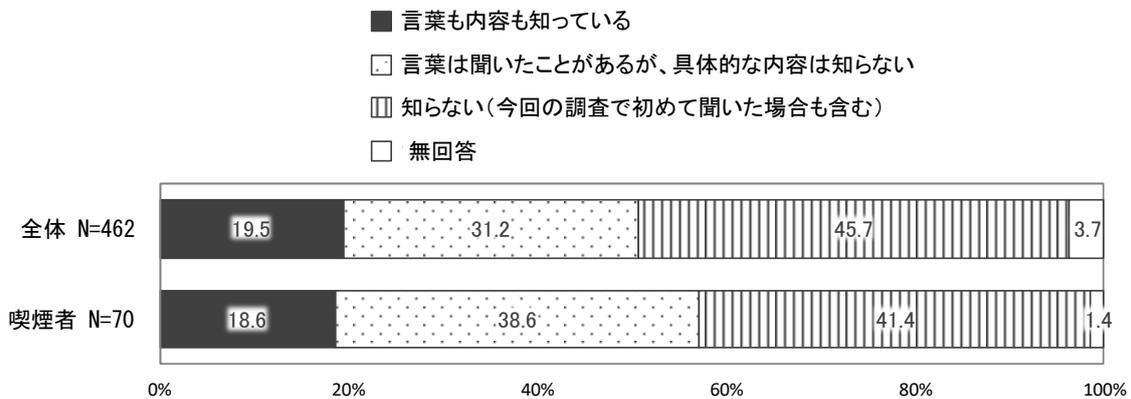




・「具体的な内容を知っている」と回答した割合が 60.8%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、具体的な内容は知らない」(23.8%) と続く。



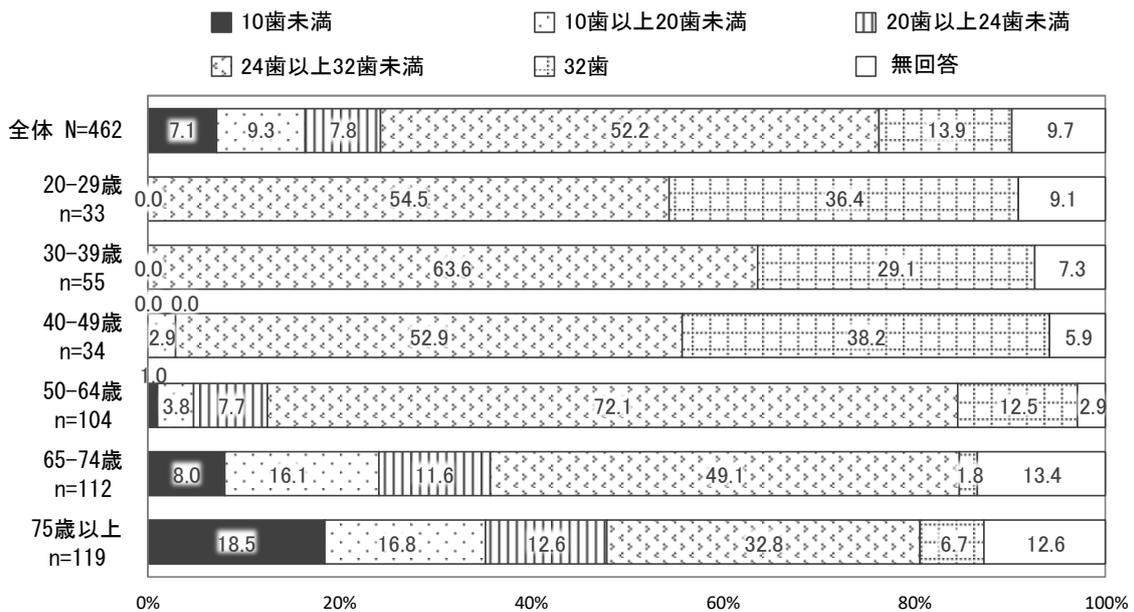
へく右十低い。



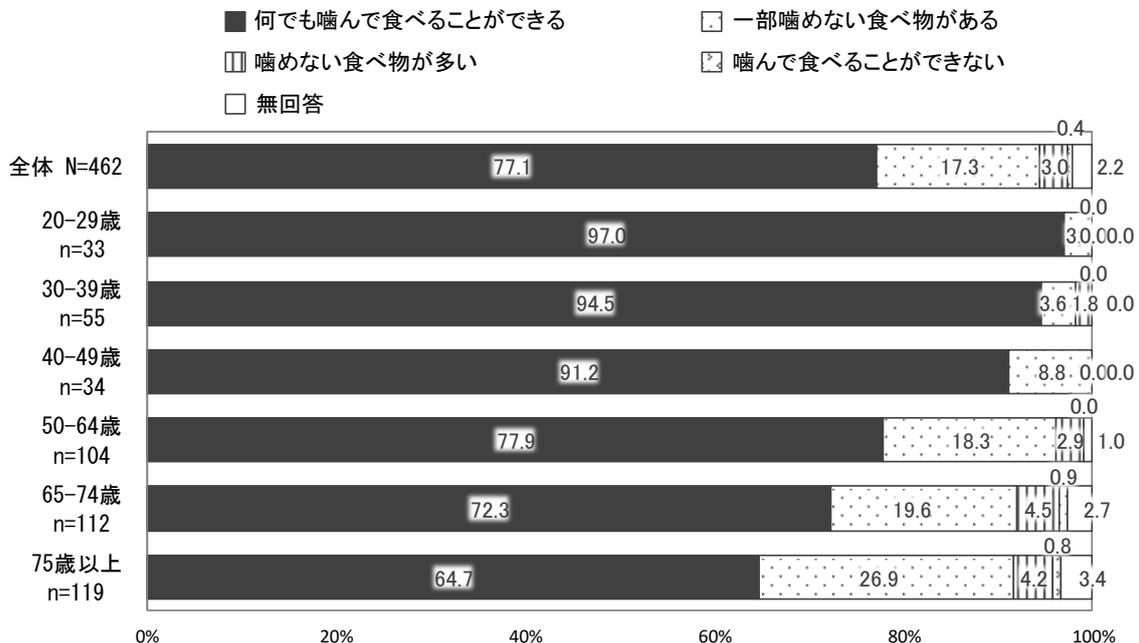
7. 歯や口のことについて

(1) 現在、歯は何本ありますか。

- ・全体で「32 歯」ある割合は 13.9%となっており、「24 歯以上 32 歯未満」が 52.2%と最も高い。
- ・年齢別で見ると、50-64 歳で“24 歯以上”の割合（「24 歯以上 32 歯未満」「32 歯」を合計した割合）は 84.6%みられたが、65-74 歳になると 50.9%まで減少している。また、75 歳以上で“20 歯以上”の割合（「20 歯以上 24 歯未満」「24 歯以上 32 歯未満」「32 歯」を合計した割合）は、52.1%となっている。「10 歯未満」の割合も 18.5%みられる。

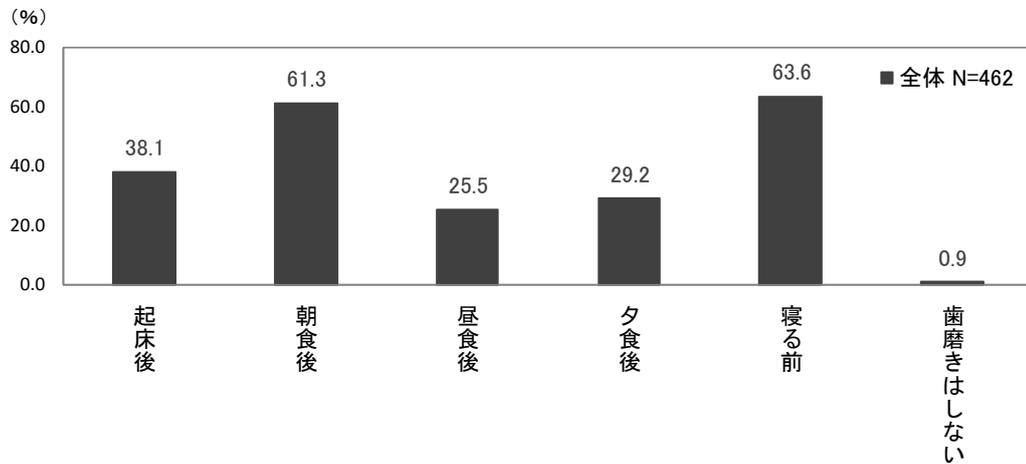


- ・「何でも噛んで食べることができる」と回答した割合が 77.1%と最も高く、年齢が上がるにつれて、その割合は低下していく。



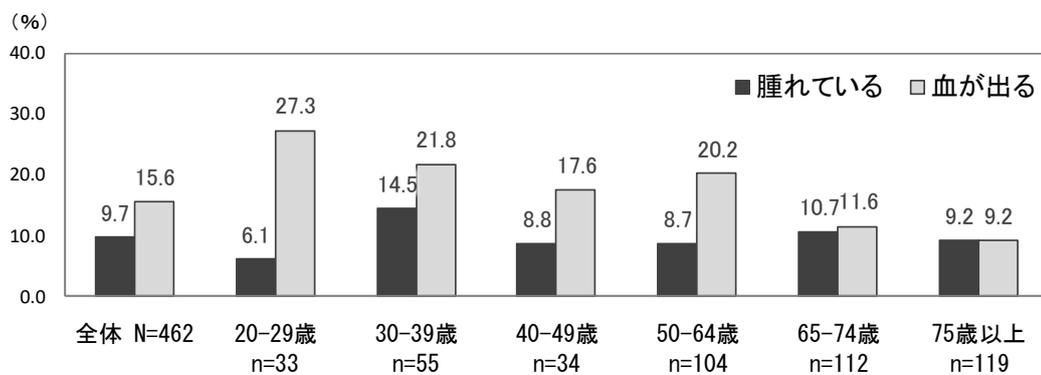
(3) いつ歯磨きをしますか。

- ・歯磨きをするタイミングは、「寝る前」と回答した割合が63.6%と最も高く、次いで「朝食後」(61.3%)、「起床後」(38.1%)と続く。「昼食後」と回答した割合は25.5%、

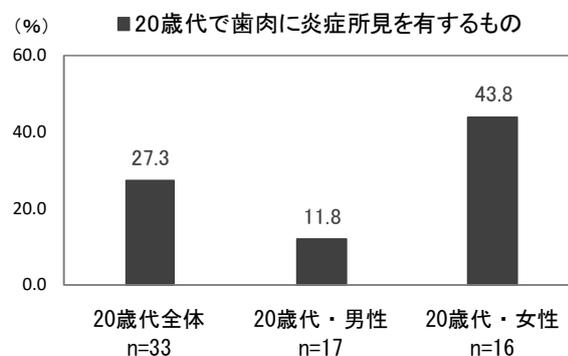


(4) 歯ぐきの状態について

- ・歯ぐきの状態について、「腫れている」と回答した割合は全体では9.7%となっており、その中でも30-39歳が14.5%と最も高い。
- ・「血が出る」と回答した割合は全体で15.6%となっており、特に20-29歳が27.3%

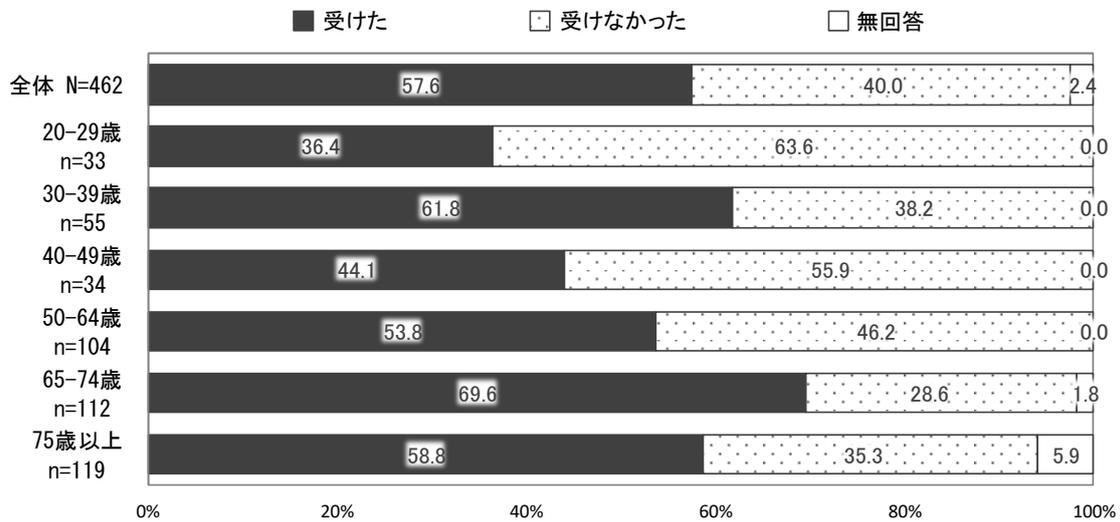


「血が出る」のいずれかに回答した
 “歯肉に炎症所見を有するもの”を
 みなされ、その割合は27.3%とな
 っている。特に、女性では割合が
 高く、適切な口腔管理ができてい
 ないことがうかがえる。



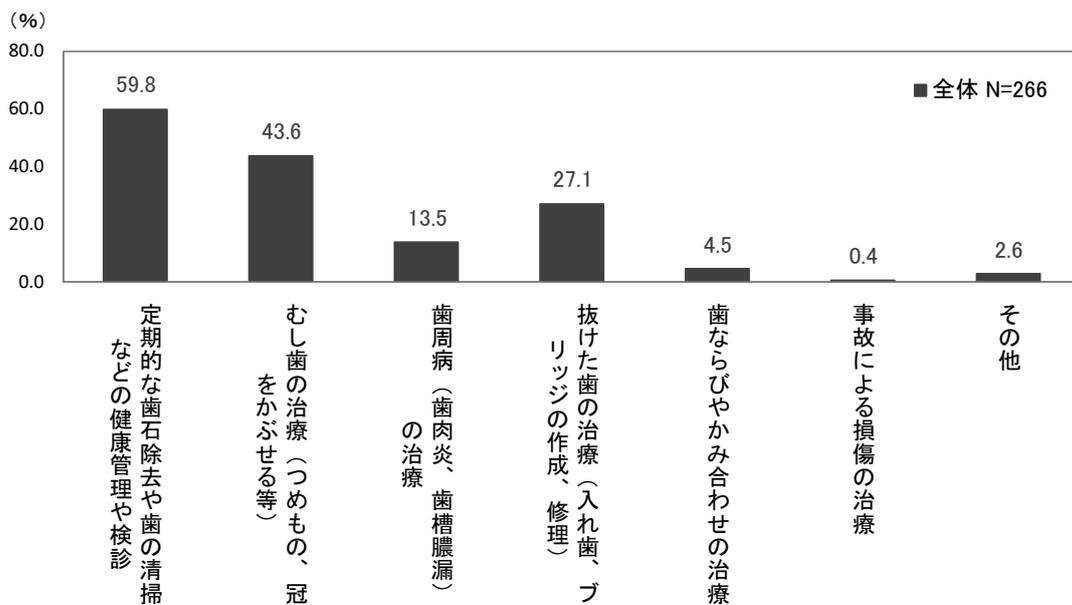
(5) この1年間に歯科診療所や病院の歯科診療科で診療（訪問診療を含む）または定期検診を受けましたか。

・「受けた」と回答した割合は57.6%、「受けなかった」と回答した割合は40.0%となっている。



(5) - 1) 受けた診療内容

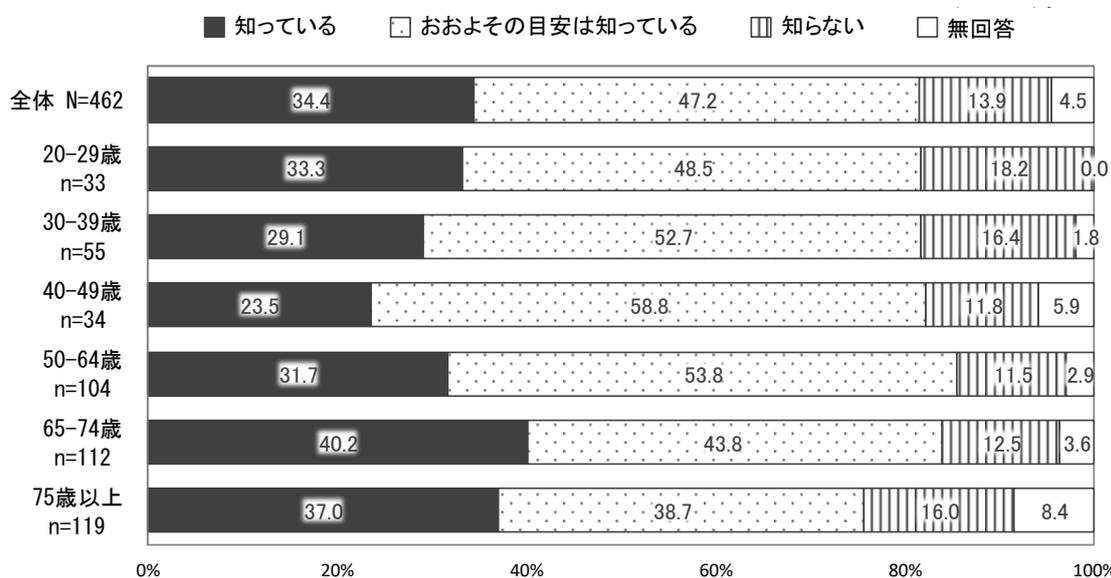
・診療を受けた人の診療内容は、「定期的な歯石除去や歯の清掃などの健康管理や検診」と回答した割合が59.8%と最も高く、次いで「むし歯の治療（つめもの、冠をかぶせる等）」(43.6%)、「抜けた歯の治療（入れ歯、ブリッジの作成、修理）」(27.1%)と続く。



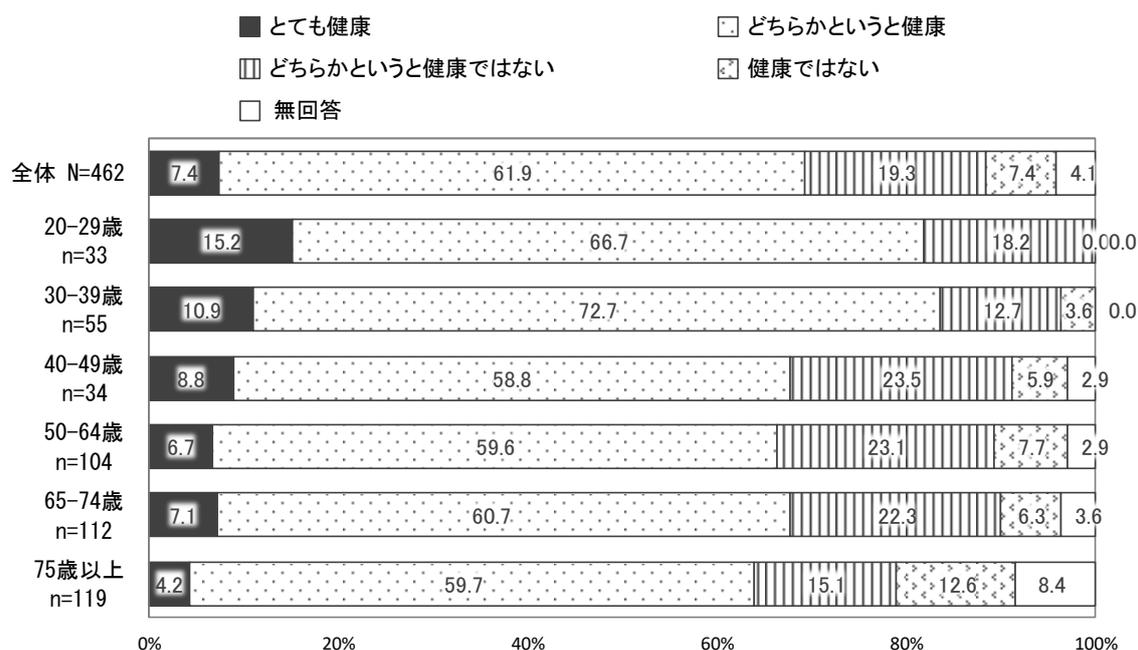
8. 健康づくりの取組みについて

(1) 自分の適正体重を知っていますか。

- ・「おおよその目安は知っている」と回答した割合が47.2%と最も高く、「知っている」を合わせた81.6%の人が“知っている”と回答している。

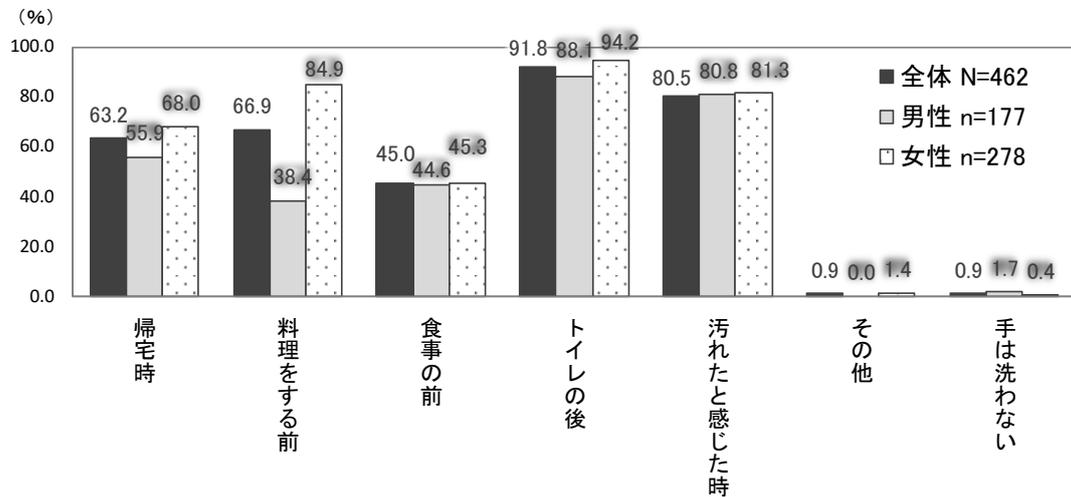


- ・「どちらかという健康」と回答した割合が61.9%と最も高く、「とても健康」を合わせた69.3%の人が“健康である”と回答している。
- ・「とても健康」と回答した割合は、年齢が上がるにつれて減少している。“健康ではない”と回答した割合（「どちらかという健康ではない」「健康ではない」を合計した割合）は、50-64歳が最も高く30.8%となっている。次いで40-49歳（29.4%）、65-74歳（28.6%）と続く。

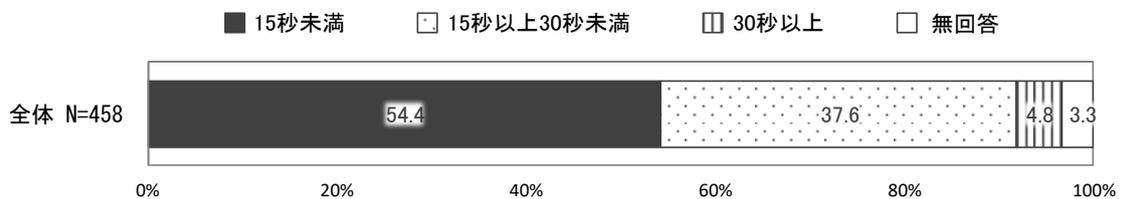
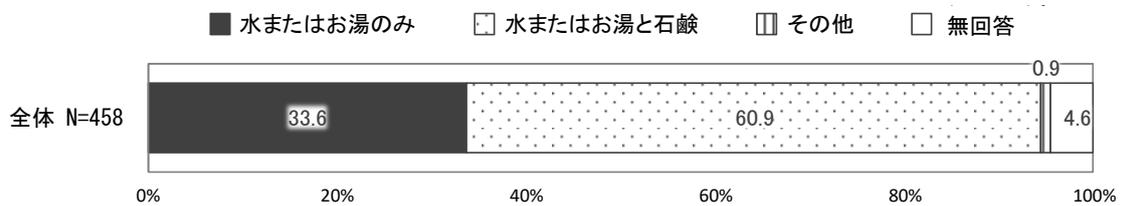


(3) いつ手洗いをしていますか。

- ・手を洗うタイミングは、「トイレの後」と回答した割合が91.8%と最も高く、次いで「汚れたと感じた時」(80.5%)、「料理をする前」(66.9%)と続く。
- ・女性では「料理をする前」と回答した割合が84.9%と男性に比べて非常に高くなっている。

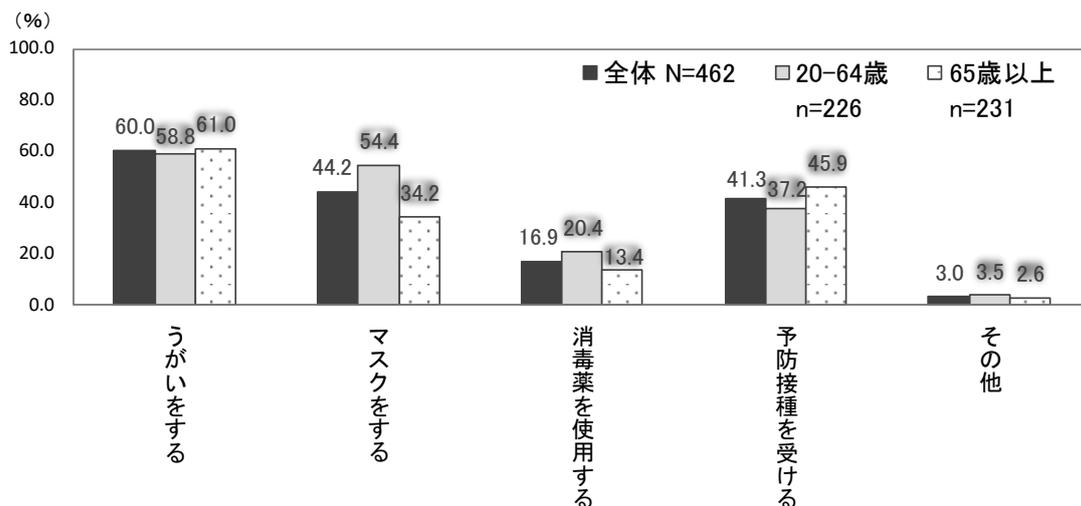


- ・洗う方法は「水またはお湯と石鹸」を使用して洗っている割合が60.9%と最も高い。



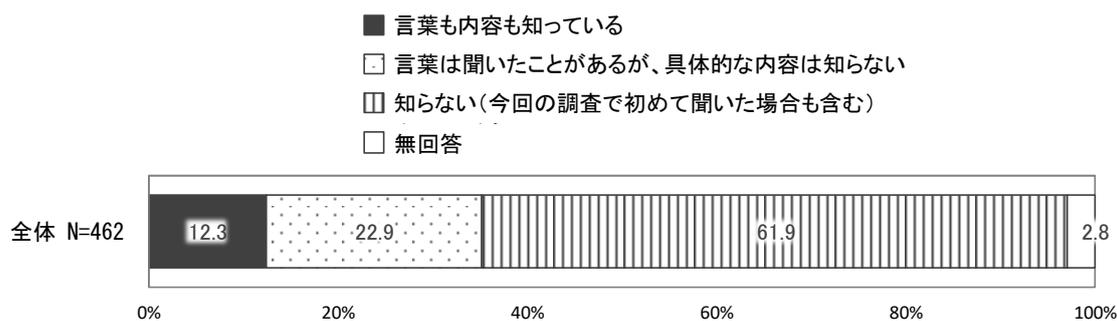
(4) 手洗いの他に感染症を予防するために実行していることがありますか。

- ・感染症を予防するために実行することは、「うがいをする」と回答した割合が60.0%と最も高く、次いで「マスクをする」(44.2%)、「予防接種を受ける」(41.3%)と続く。
- ・20-64歳では「マスクをする」と回答した割合は54.4%となっており、65歳以上の回答割合13.4%と比べて高い。65歳以上では「予防接種を受ける」と回答した割合が45.9%と比較的高い。



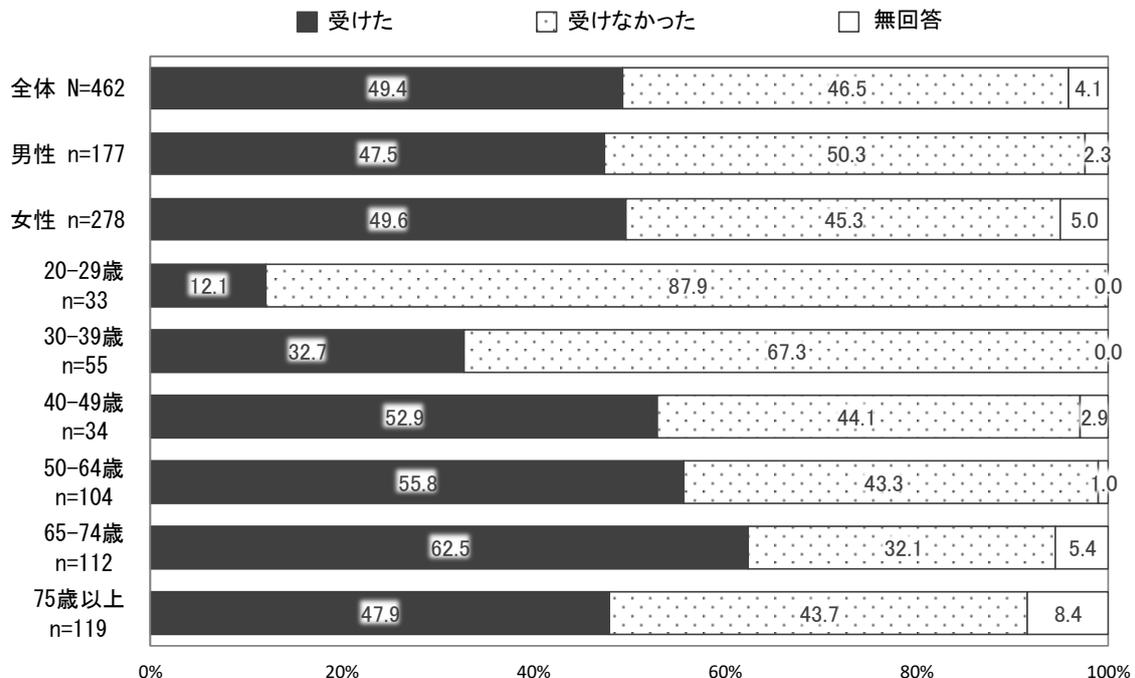
いて知っていますか。

- ・「知らない(今回の調査で初めて聞いた場合も含む)」と回答した割合が61.9%と最も高く、認知状況は低い。



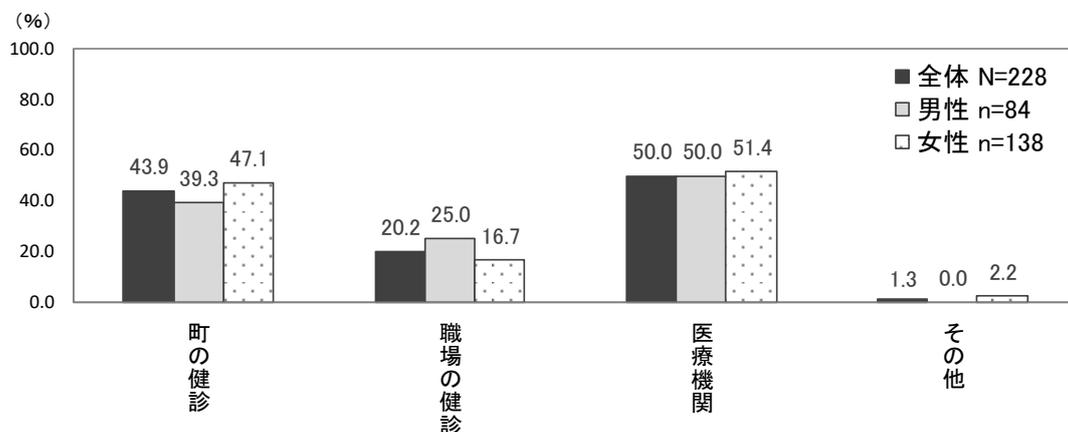
(6) この1年間に胃がん検診や大腸がん検診、子宮がん検診など何らかのがん検診を受けましたか。

- ・全体で「受けた」と回答した割合が49.4%、「受けなかった」と回答した割合が46.5%となっている。また、「受けた」と回答した割合は、女性の方が男性よりもやや高い。
- ・年齢別で見ると、「受けた」と回答した割合が最も高いのは65-74歳で62.5%、次いで50-64歳(55.8%)となっている。20-29歳では12.1%と非常に低い。



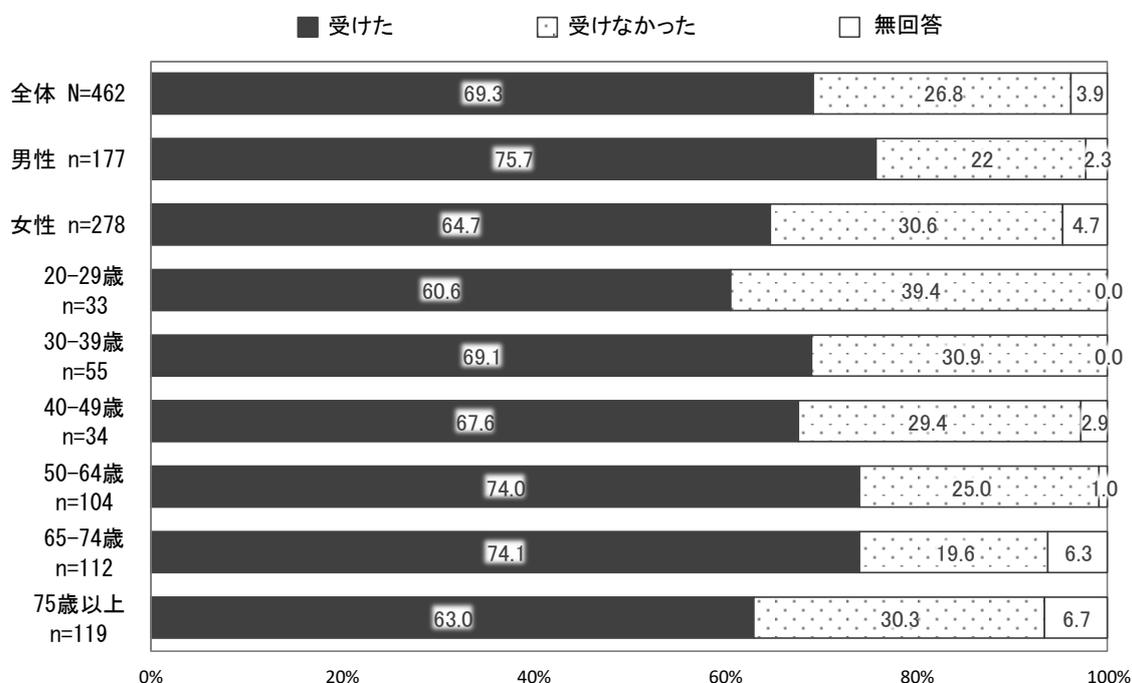
(6) - 1) がん検診をどこで受けましたか。

- ・がん検診を受けた人のうち、どこで受けたか尋ねると、「医療機関」が50.0%と最も高く、次いで「町の健診」(43.9%)と続く。男性では「職場の健診」と回答した割合が25.0%となっており、女性の割合16.7%よりもやや高い。一方女性では、「町の健診」と回答した割合が47.1%となっており、男性の割合(39.3%)よりやや高い。



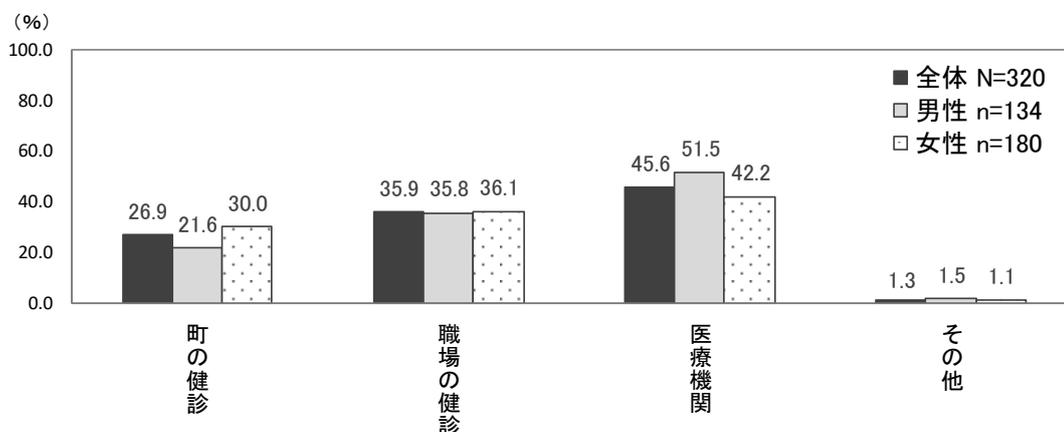
(7) 健康診断等（特定健診含む）をこの1年間に受けましたか。

- ・全体で「受けた」と回答した割合が69.3%、「受けなかった」と回答した割合が26.8%となっている。また、「受けた」と回答した割合は、男性の方が女性よりも高い。
- ・年齢別で見ると、「受けた」と回答した割合が最も高いのは65-74歳で74.1%、次いで50-64歳（74.0%）、30-39歳（69.1%）と続く。



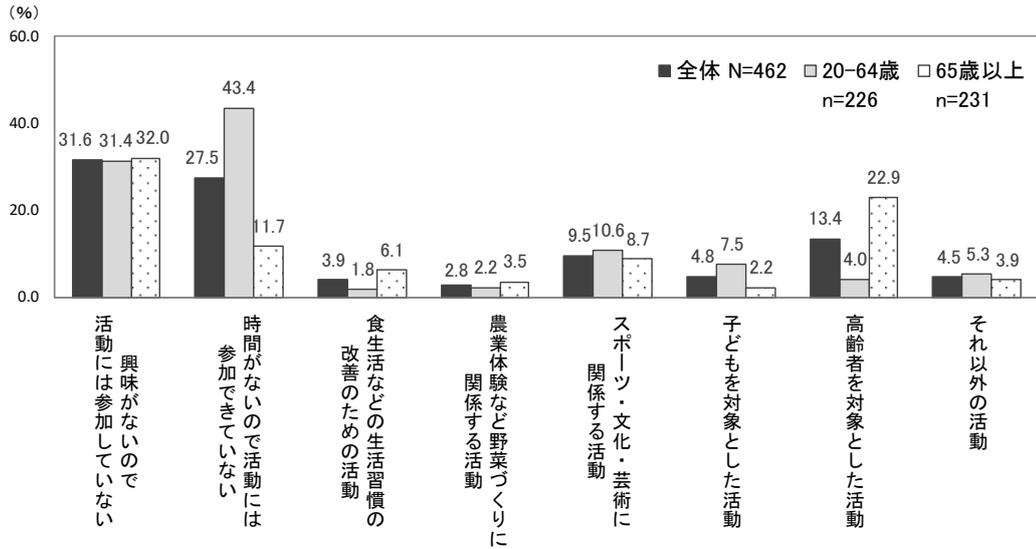
(7) - 1) 健康診断等（特定健診含む）をどこで受けましたか。

- ・健康診断等を受けた人のうち、どこで受けたか尋ねると、「医療機関」が45.6%と最も高く、次いで「職場の健診」（35.9%）と続く。男性では「医療機関」と回答した割合が51.5%となっており、女性の割合42.2%よりもやや高い。一方女性では、「町の健診」と回答した割合が30.0%となっており、男性の割合（21.6%）と比べてやや高い。



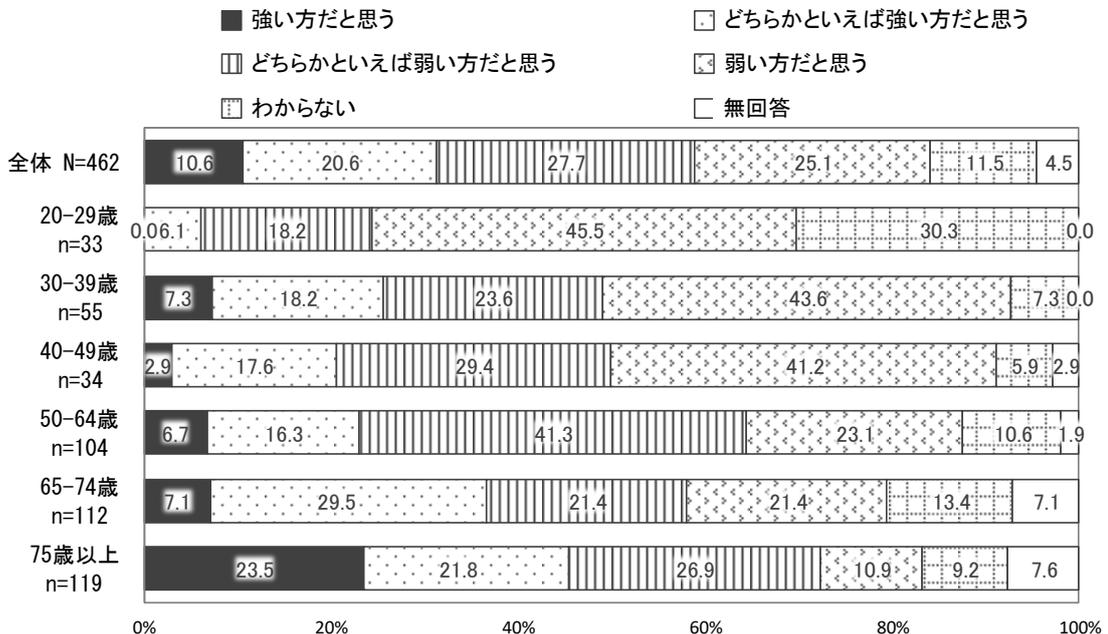
(8) この1年間に健康に関するボランティア活動、地域社会活動（コミュニティ活動・地域行事など）を行いましたか。

- ・全体で「興味がないので活動には参加していない」と回答した割合が31.6%と最も高く、「時間がないので活動には参加できていない」(27.5%)を合わせると、約6割の人が“参加していない”という回答になっている。何らかの活動に参加している人では、「高齢者を対象とした活動」が13.4%と高く、次いで「スポーツ・文化・芸術に関する活動」(9.5%)と続く。
- ・年齢別でみると、20-64歳では「時間がないので活動には参加できていない」と回答した割合が43.4%と突出して高い



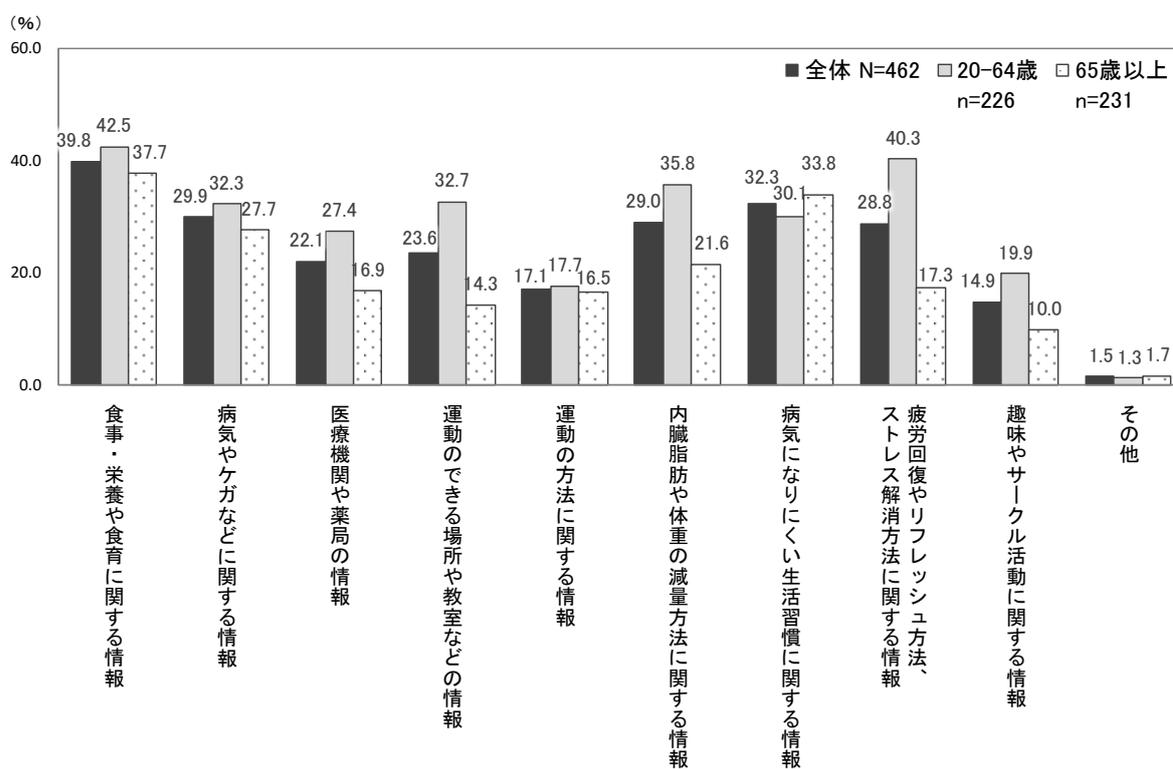
(

30-39歳(67.2%)と続く。75歳以上では「強い方だと思う」と回答した割合が23.5%と高い。



(10) 健康に関する情報で、知りたいと思うものはどのようなものですか。

- ・全体で「食事・栄養や食育に関する情報」と回答した割合が 39.8%と最も高く、次いで「病気になりにくい生活習慣に関する情報」(32.3%)、「病気やケガなどに関する情報」(29.9%)と続く。
- ・年齢別で見ると、20-64歳では「食事・栄養や食育に関する情報」と回答した割合が 42.5%と最も高く、次いで「疲労回復やリフレッシュ方法、ストレス解消方法に関する情報」(40.3%)、「内臓脂肪や体重の減量方法に関する情報」(35.8%)と続く。65歳以上では「食事・栄養や食育に関する情報」と回答した割合が 37.7%と最も高く、次いで「病気になりにくい生活習慣に関する情報」(33.8%)、「病気やケガなどに関する情報」(27.7%)と続く。





桂川町健康増進・食育推進計画

平成 29 年 3 月発行

発行 桂川町健康福祉課

〒820-0693 福岡県嘉穂郡桂川町大字土居 361 番地

電話：(0948) 65-0001 / FAX：(0948) 65-0078

E-mail：kenko@town.keisen.fukuoka.jp



桂川町