

第3次 長泉町健康増進計画

# ながいずみ健康づくりプラン

平成23年3月  
長 泉 町

## はじめに

健康は豊かで充実した人生を送るための町民の共通した願いです。しかし、少子高齢化の進展や生活環境の多様化により、環境は大きく変化し、生活習慣病等の増加が社会的な問題となっております。

町では、国、県の健康づくりの取り組みを受け、平成 14 年に「子どもからお年寄りまで元気な笑顔があふれるまち」を基本理念とする、第 2 次保健計画を策定し、平成 15 年には“長泉町健康都市宣言”を行い、健康づくり事業に取り組んでまいりました。

さらに、平成 20 年 4 月には機構改革において、保健センターを拠点とする保健事業とスポーツ・運動面の一元化を図るため「健康増進課」を設置し、より一次予防に重点を置いた体制づくりを図ってまいりました。

ここに第 2 次保健計画期間の 10 年を迎え、第 4 次長泉町総合計画の保健福祉分野の目標である、「ふれあいささえあい健やかに暮らせるまち」の健康づくりの将来像として、『ともに手をつないで笑顔があふれる健やかなまち』と定め、町民意向調査等による、施策や事業の指標の成果に基づき、平成 32 年までの 10 年間に町が目指す健康づくりの新たな指針として、第 3 次健康増進計画を策定するものであります。

この計画においては、食生活、運動、休養・こころ、たばこ・アルコール、歯、健康管理の 6 つの領域について、ライフステージに応じた健康づくりの具体的な取り組みを示すとともに、個人・家族、地域、学校、職場、関係団体、行政が連携し、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目指して、積極的に健康づくりの推進に取り組んでまいりたいと考えております。

おわりに、今回の計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただいた健康づくり推進協議会委員の皆さまをはじめ、ご協力いただいた関係各位に対しまして、心から感謝を申し上げます。

平成 23 年 3 月

長泉町長 遠藤 日出夫



# 目 次

第1章	計画の基本的事項	1
1	計画策定の趣旨	3
2	計画の位置づけ	3
3	計画の期間	4
4	計画の構成	4
第2章	町の健康づくりに関する現況と課題	5
1	人口動態	7
2	健康診査・検診の実施状況	11
3	生活習慣病からみた健康状態	14
4	国民健康保険事業に関する状況	18
5	主な健康づくり事業の実績	20
6	アンケート結果の概要	24
7	町の健康づくりに関する課題	36
第3章	基本構想	39
1	長泉町健康都市宣言	41
2	健康づくりの将来像と目標	42
3	基本方針	43
4	施策の体系	44
第4章	健康領域別の取り組み	45
1	食生活	47
2	運動	54
3	休養・こころ	62
4	たばこ・アルコール	70
5	歯	76
6	健康管理	83
第5章	計画の実現に向けて	91
1	協働による取り組み	93
2	健康づくり推進体制の強化	95
3	健康づくりに関する組織との連携と支援	96
4	健康づくり情報の発信	97
5	効率的・効果的な事業の展開	98
6	計画の進行管理と評価	99
	参考資料	101

# 第1章 計画の基本的事項

---



## 1 計画策定の趣旨

長泉町では、健康行政の指針として、「長泉町保健計画」(平成6年度～12年度)、「第2次長泉町保健計画(健康ながいずみ21)」(平成13年度～22年度)をそれぞれ策定し、健康づくり事業を推進してきました。

また、平成15年には、「長泉町健康都市宣言」を行うとともに、「第2次長泉町保健計画(健康ながいずみ21)」の行動計画として「健康ながいずみ21アクションプラン」を策定し、具体的な目標に向かって町民が主体的に取り組む健康づくりを推進してきました。

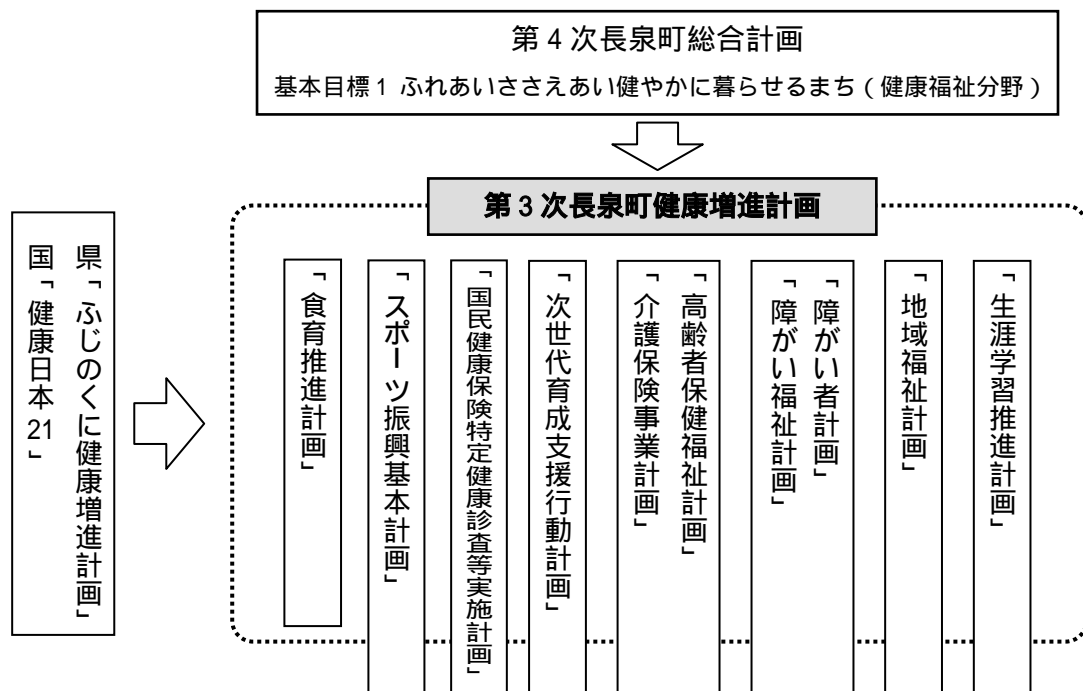
「第2次長泉町保健計画(健康ながいずみ21)」は平成22年度までの10ヵ年計画でしたが、この期間において、健康増進法(平成15年)、食育基本法(平成17年)、自殺対策基本法(平成18年)、がん対策基本法(平成19年)がそれぞれ施行され、さらには医療制度改革により健康診査や保健事業が再編される(平成20年)など、健康づくりを取り巻く環境は大きく変化してきており、これらの動向への適切な対応が求められています。

このようなことから、長泉町健康都市宣言の『一人ひとりが生涯を通じて健全な心と体を育て、元気に暮らせるまちづくり』の実現に向けて、住民・行政・関係機関が一体となって取り組む健康づくりの新たな指針として、「第3次長泉町健康増進計画」を策定するものです。

## 2 計画の位置づけ

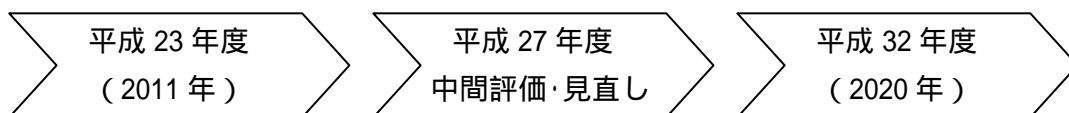
本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画として位置づけます。

また、国の「健康日本21」や静岡県の「ふじのくに健康増進計画」、「第4次長泉町総合計画」、他部門の各種計画との整合性を図りつつ、長泉町の健康づくり事業の総合的な推進を図るための基本指針として位置づけます。



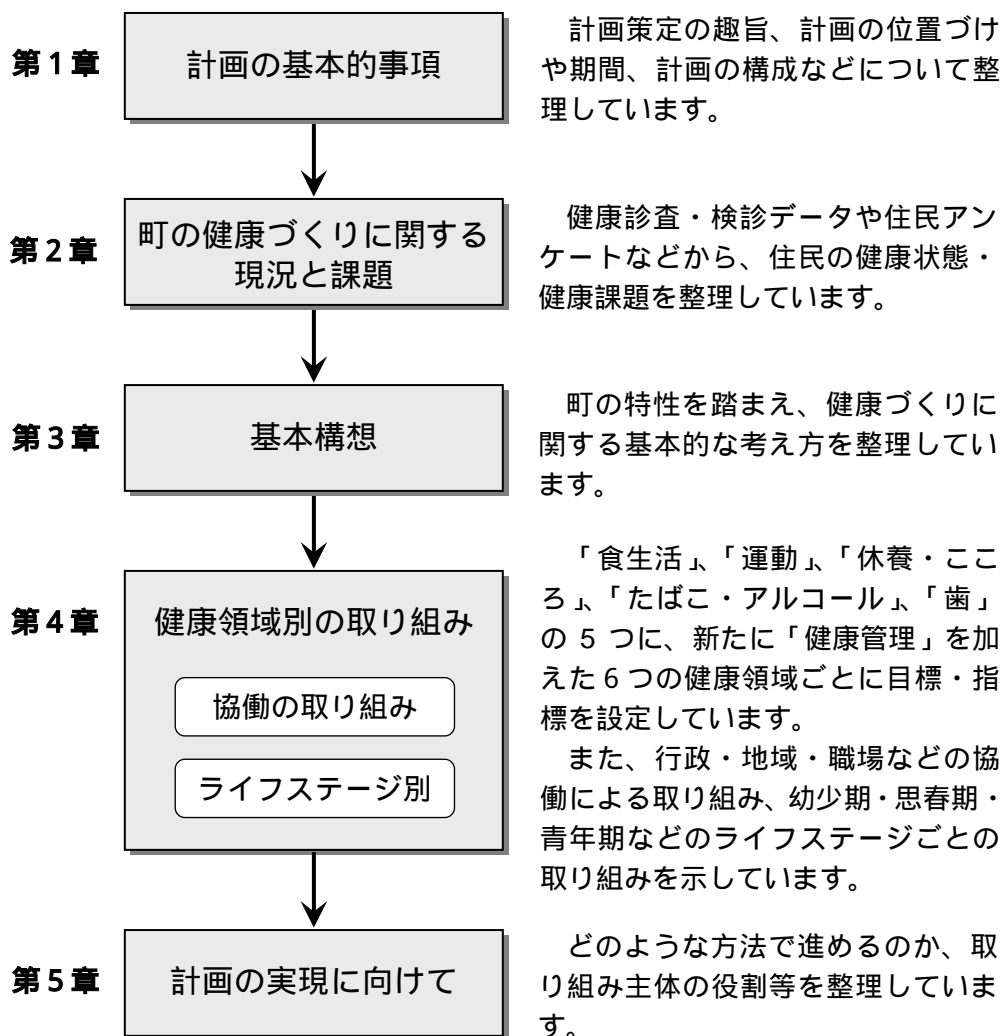
### 3 計画の期間

本計画の期間は、平成23年度を初年度とし、平成32年度を最終年度とする10カ年の計画とします。ただし、計画の中間年に当たる平成27年度に、進捗状況の把握（中間評価）と計画の見直しを行うものとします。



### 4 計画の構成

本計画の構成は、以下のとおりです。



## 第2章 町の健康づくりに関する現況と課題

---

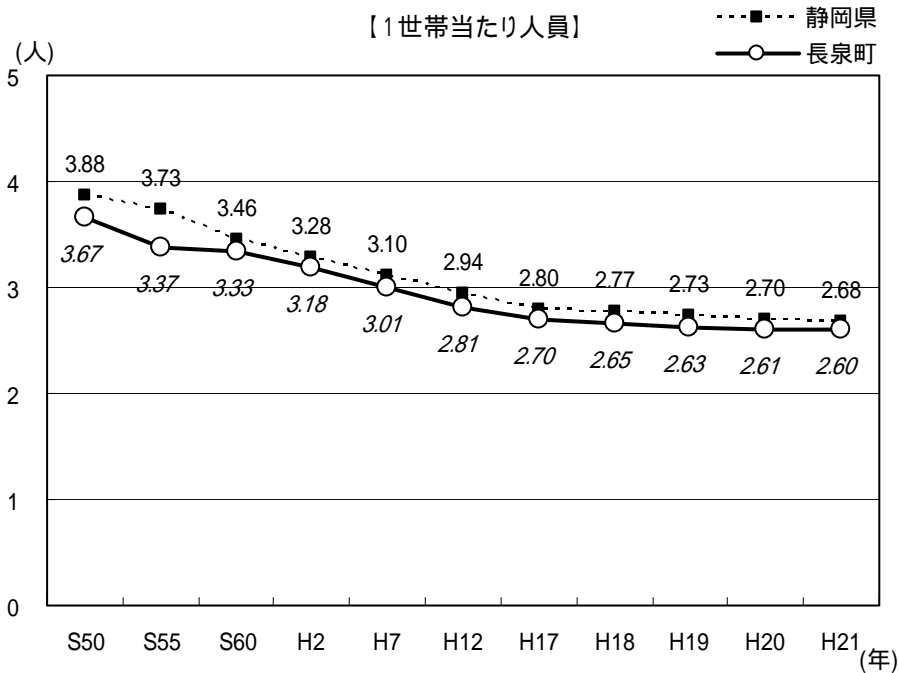
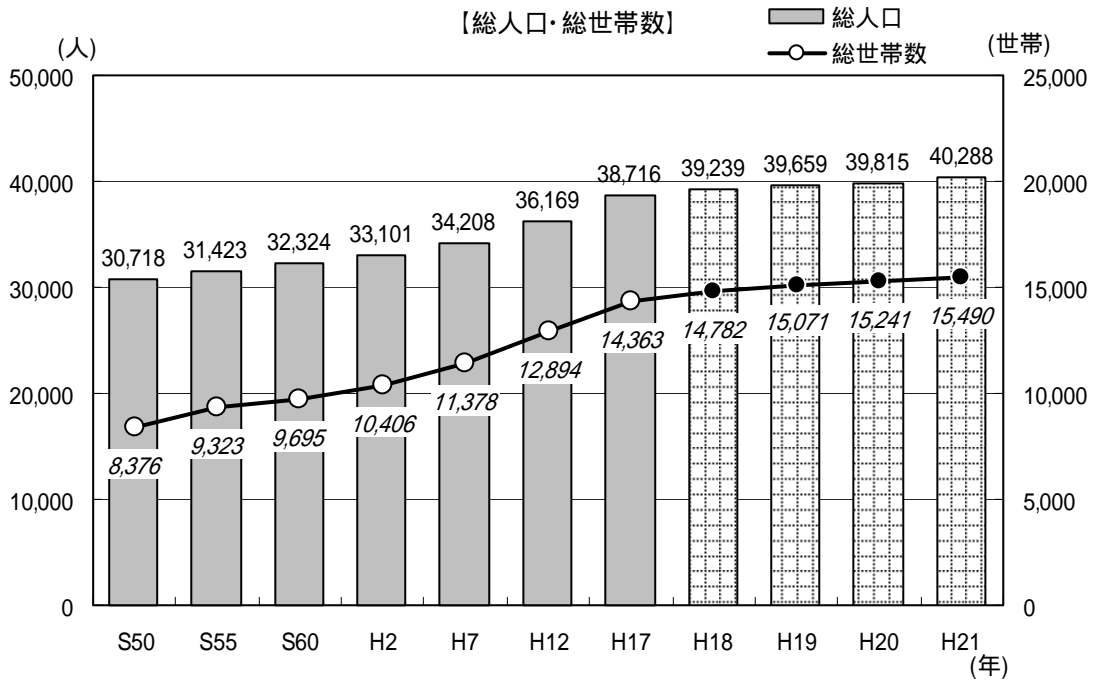




# 1 人口動態

## (1) 総人口・世帯数

長泉町の人口は年々増加傾向にあり、平成21年現在40,288人、15,490世帯、1世帯当たりの人員は2.6人となっています。平成12年から21年の10年間で、人口は11%、世帯数は20%増えています。

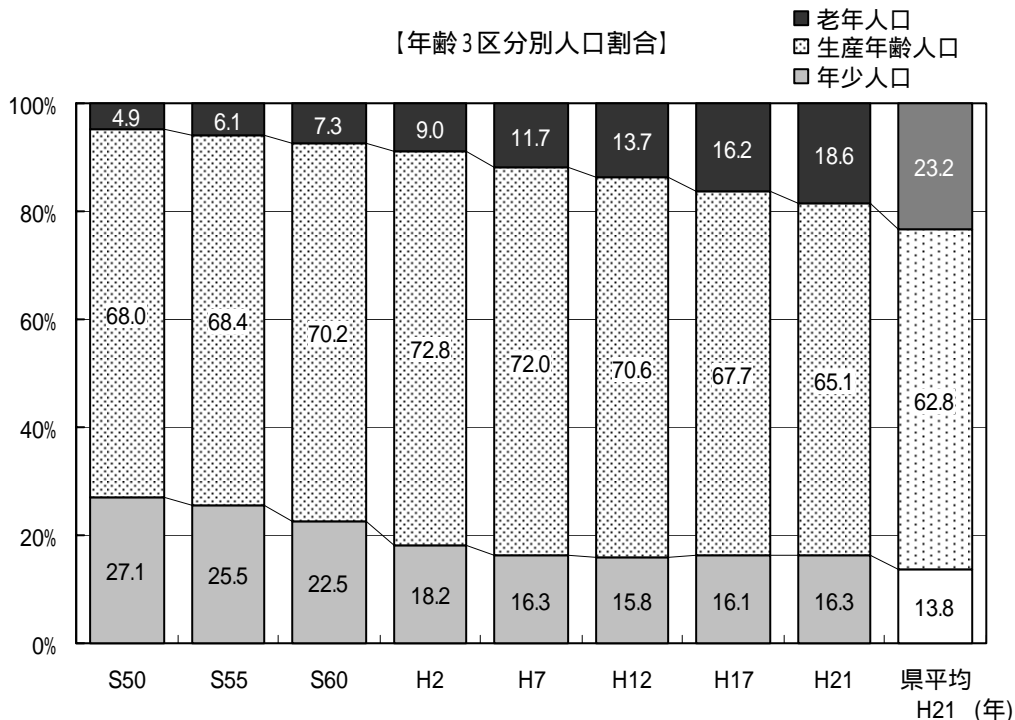


資料：国勢調査、H18以降は静岡県推計人口年報(各年10月1日)

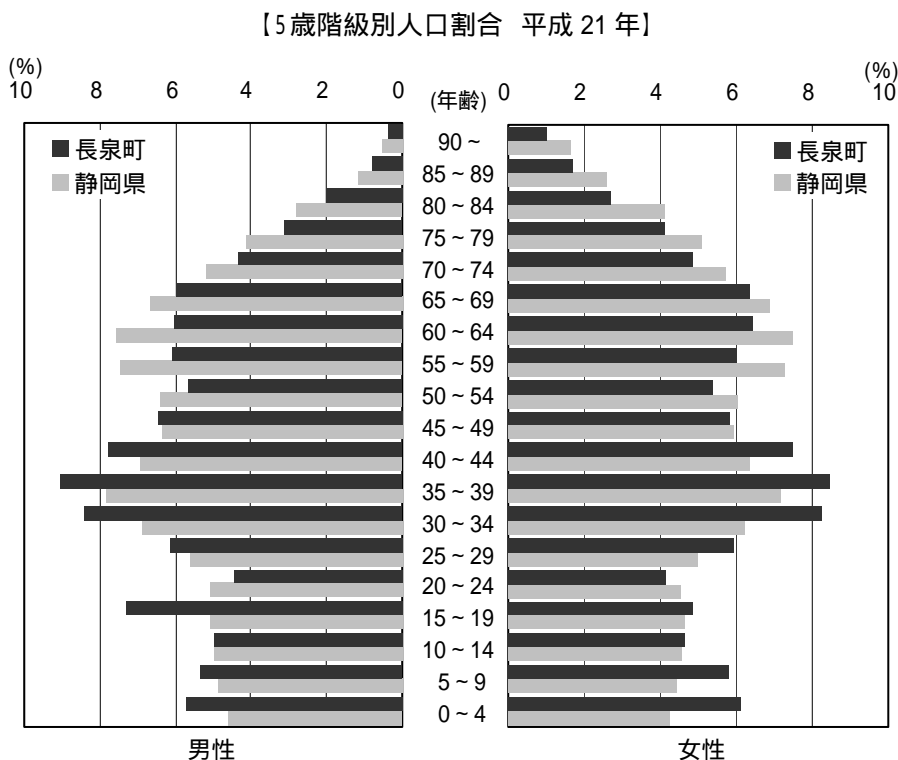
(2) 年齢構成別人口

年齢3区分別の人口割合をみると、昭和50年から平成21年の34年間で、生産年齢人口(15～64歳)はほぼ同割合であるのに対し、年少人口(0～14歳)は11%減、老年人口(65歳以上)は14%増と、少子高齢化が進行しています。

県平均と比べ、男女とも0～9歳及び25～44歳の人口割合が高く、子育て世代が多いことが伺えます。



資料: 国勢調査、H21は静岡県推計人口年報

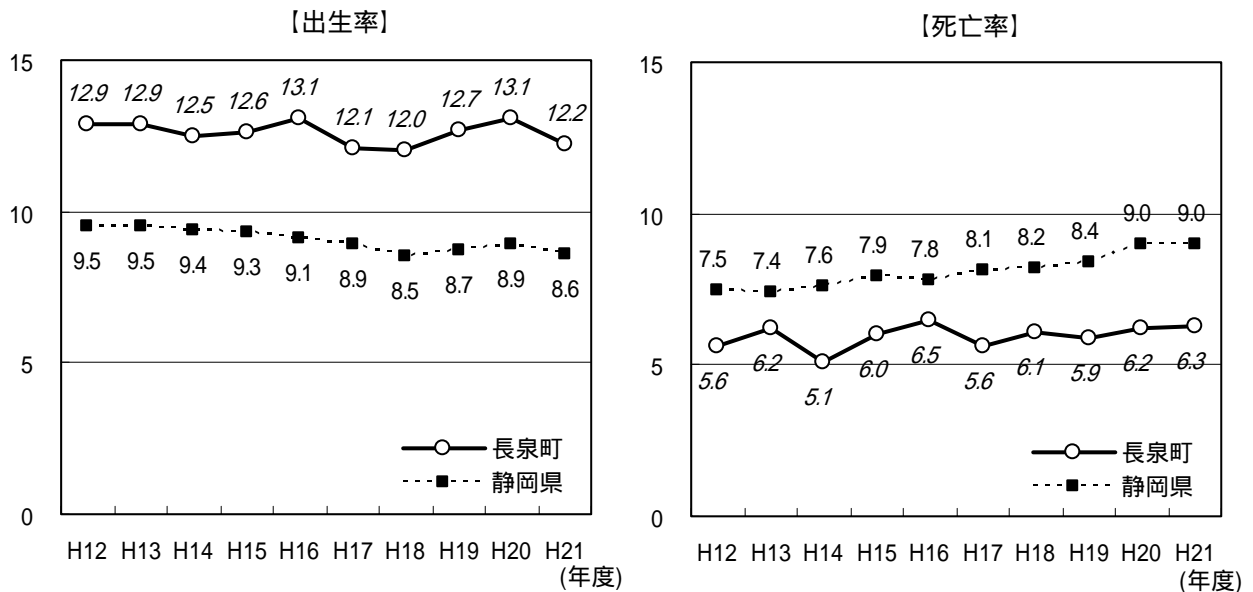


資料: 静岡県推計人口年報

### (3) 出生率・死亡率

過去10年間の出生率（人口千人当たりの出生数）の推移をみると、県平均に比べ3.1～4.2上回っており、平成21年度は12.2（県8.6）となっています。平成14年度以降、県内では最も高い出生率となっています。

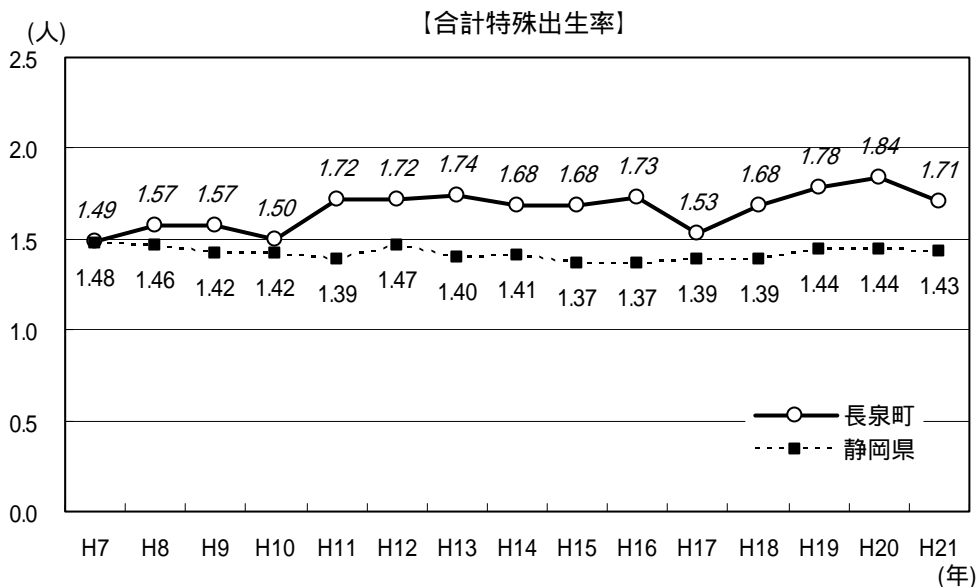
死亡率（人口千人当たりの死亡数）は、県平均に比べ1.2～2.8下回っており、平成21年度は6.3（県9.0）となっています。



資料：住民基本台帳人口要覧

### (4) 合計特殊出生率

過去15年間の合計特殊出生率（一人の女性が一生に産む子どもの平均数）をみると、県平均に比べ高い水準で推移しています。平成21年現在1.71人（県1.43人）であり、県内では最も高くなっています。

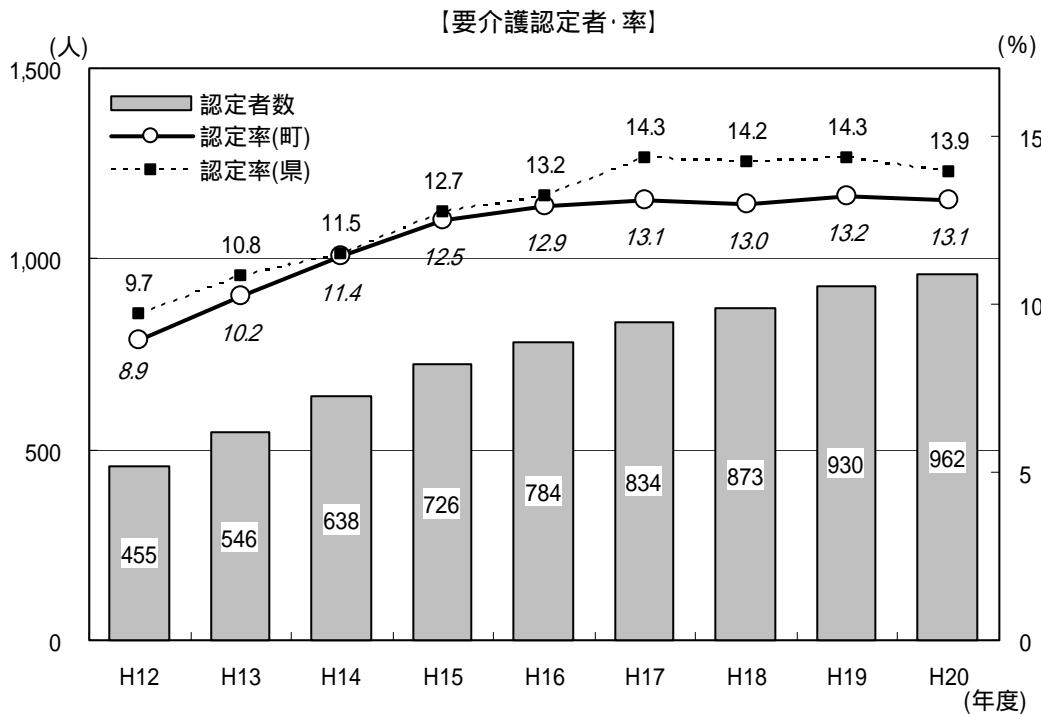


資料：国立社会保障・人口問題研究所

(5) 高齢化の影響

出生率の高い長泉町においても高齢化は着実に進行しており、要介護認定者は増え続け、平成20年度は962人と10年間で2倍以上となっています。

要介護認定率は、平成16年度以降13%前後で推移しており、県平均よりも若干低くなっています。



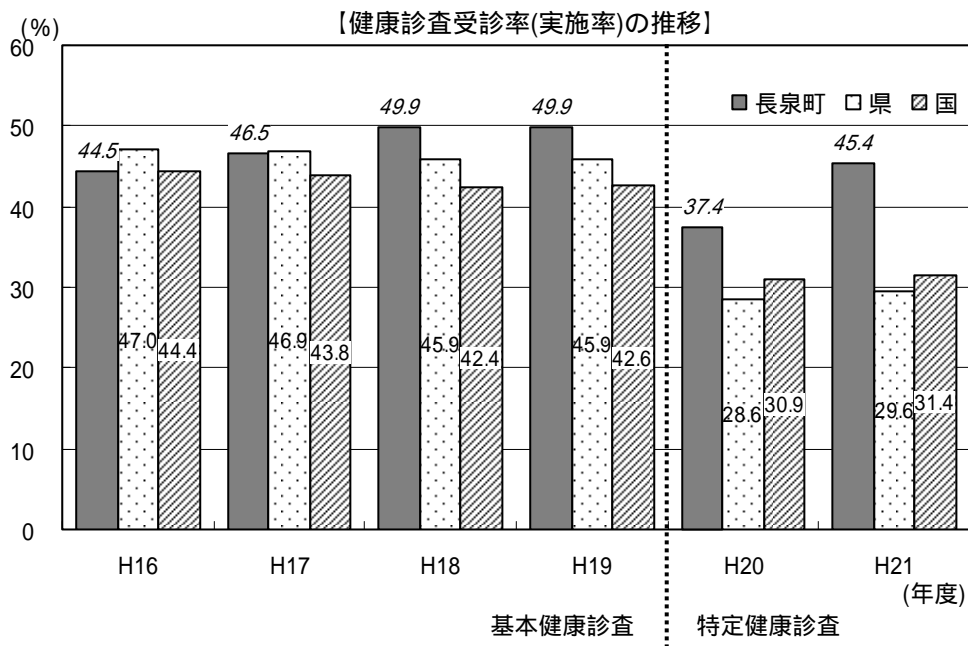
資料：介護保険事業状況報告年報

## 2 健康診査・検診の実施状況

### (1) 基本健康診査・特定健康診査

基本健康診査の受診率の推移をみると、国や県が下降傾向であるのに対し、長泉町は上昇傾向にあり、対象者の約半数が受診しています。

平成20年度から、40歳から74歳の国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査となり、「長泉町国民健康保険特定健康診査等実施計画」では、平成20年度40%、平成21年度46%の実施率を見込んでいましたが、平成20年度は37.4%、平成21年度は45.4%で、目標を若干下回っています。



資料：基本健康診査 = 国、県は地域保健・老人保健事業報告、町は保健センター

特定健康診査 = 国、県は厚生労働省(対象は市町村国保)、町は福祉保険課

注1:町の基本健康診査の受診率は、対象者を40歳以上の国民健康保険加入者として算出している。

注2:平成21年度の特定健康診査実施率は速報値

(2) がん検診

各がん検診の受診率の推移をみると、平成20年度の全てのがん検診において、国・県の受診率より高くなっています。

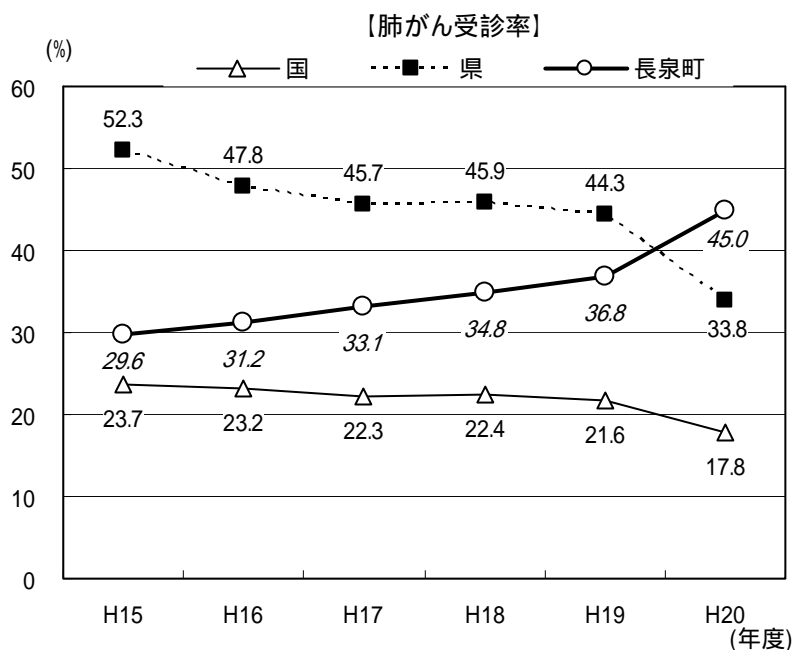
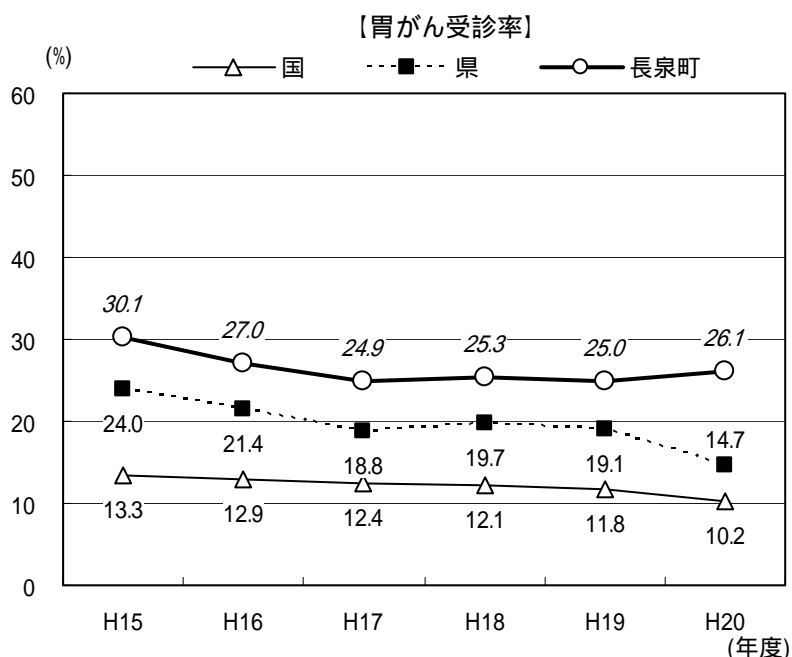
胃がん検診受診率は、国・県が下降傾向にあるのに対し、長泉町は横ばいの推移となっています。

肺がん検診受診率は、平成15年度は県と比べかなり低い受診率でしたが、平成20年度には県より10%以上高い受診率となっています。

大腸がん検診受診率は、県と同様30%程度で推移してきましたが、平成20年度には37.5%と上昇傾向にあります。

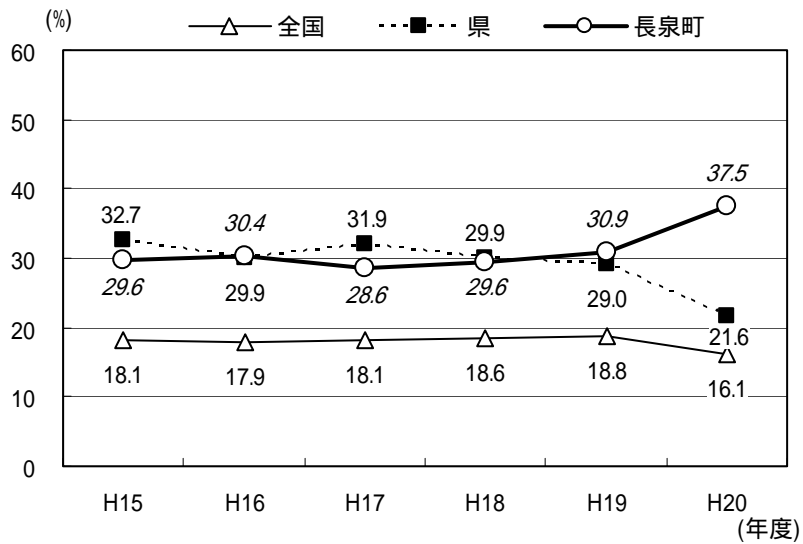
子宮がん検診受診率は、わずかではありますが上昇傾向にあります。

乳がん検診受診率は、対象者の見直し等の影響で、年によりばらつきがみられますが上昇傾向にあります。

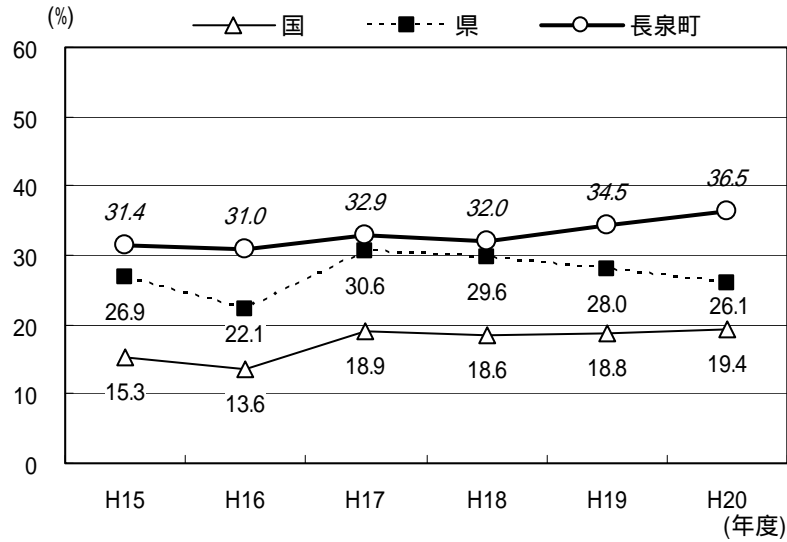


資料：国、県は地域保健・健康増進事業報告  
町は保健センター資料

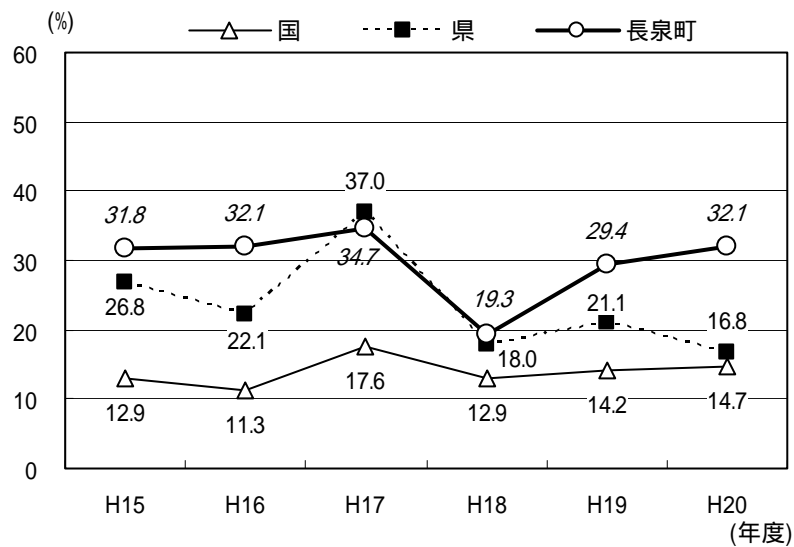
【大腸がん受診率】



【子宮がん受診率】



【乳がん受診率】



「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」の改正に伴い、平成17年度から「子宮がん」「乳がん」は隔年実施となり、受診率の算出方法が変更されている。ただし、長泉町では「子宮がん」は毎年実施となっている。

資料：国、県は地域保健・健康増進事業報告  
町は保健センター資料



### 3 生活習慣病からみた健康状態

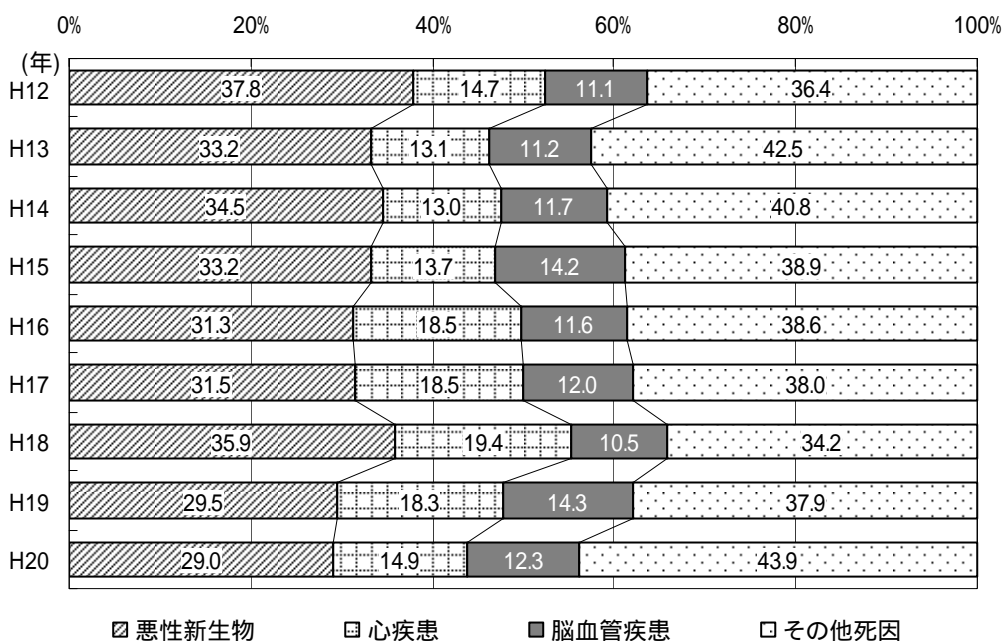
#### (1) 死因別の死亡割合と死亡率

平成12年以降の死因別死亡割合をみると、悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患の三大死因が約6割を占めており、平成20年現在、悪性新生物（がん）29.0%、心疾患14.9%、脳血管疾患12.3%となっています。

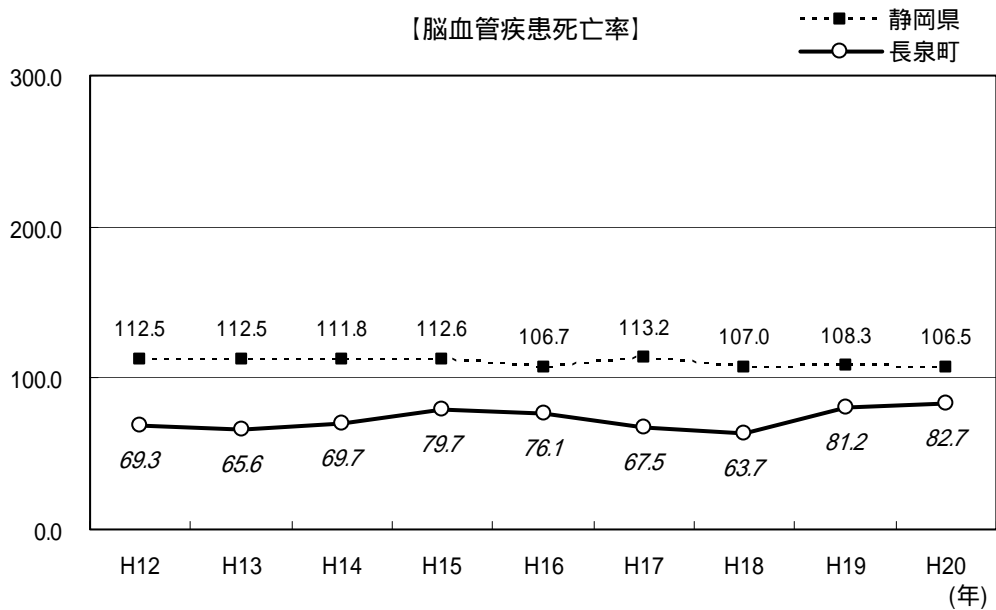
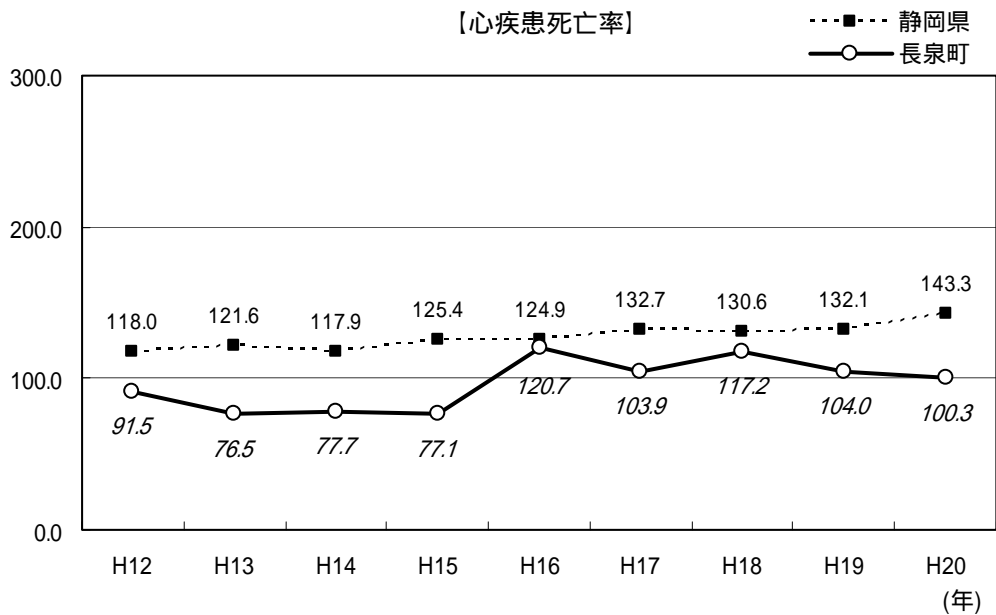
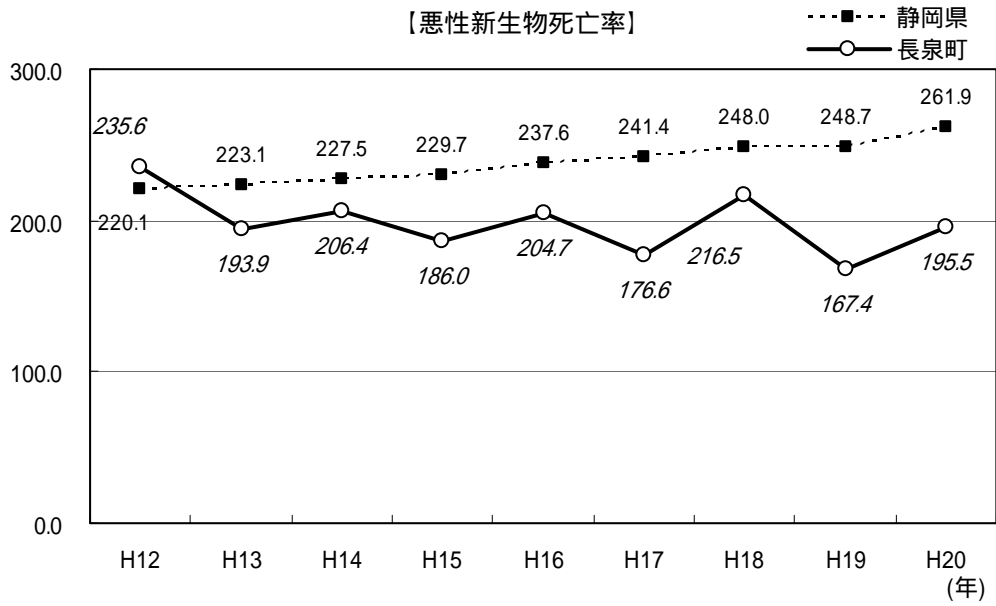
また、死亡率（人口10万人当たりの死亡数）をみると、悪性新生物（がん）が最も高く、次いで心疾患、脳血管疾患となっており、年によってはばらつきがみられるものの、それぞれ県平均よりも低い水準で推移しています。

	死亡数			死亡割合			死亡率(人口10万対)		
	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
H12	85人	33人	25人	37.8%	14.7%	11.1%	235.6	91.5	69.3
H13	71人	28人	24人	33.2%	13.1%	11.2%	193.9	76.5	65.6
H14	77人	29人	26人	34.5%	13.0%	11.7%	206.4	77.7	69.7
H15	70人	29人	30人	33.2%	13.7%	14.2%	186.0	77.1	79.7
H16	78人	46人	29人	31.3%	18.5%	11.6%	204.7	120.7	76.1
H17	68人	40人	26人	31.5%	18.5%	12.0%	176.6	103.9	67.5
H18	85人	46人	25人	35.9%	19.4%	10.5%	216.5	117.2	63.7
H19	66人	41人	32人	29.5%	18.3%	14.3%	167.4	104.0	81.2
H20	78人	40人	33人	29.0%	14.9%	12.3%	195.5	100.3	82.7

【死因別の死亡割合】



資料：静岡県人口動態統計

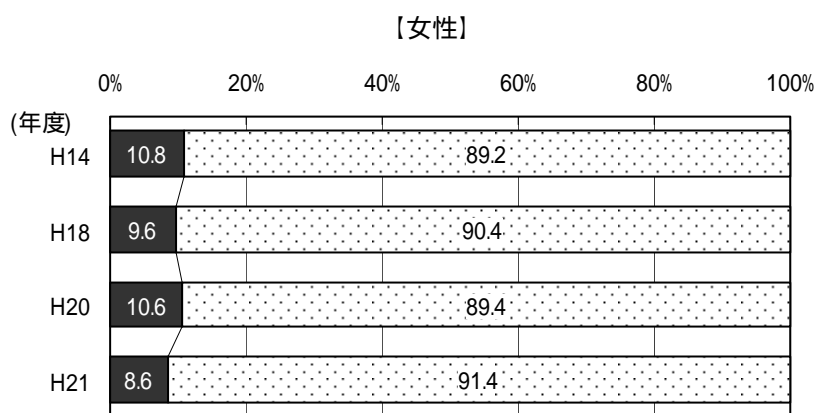
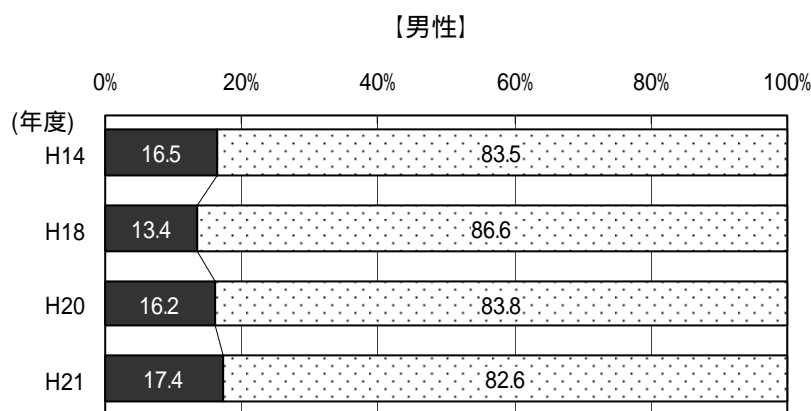
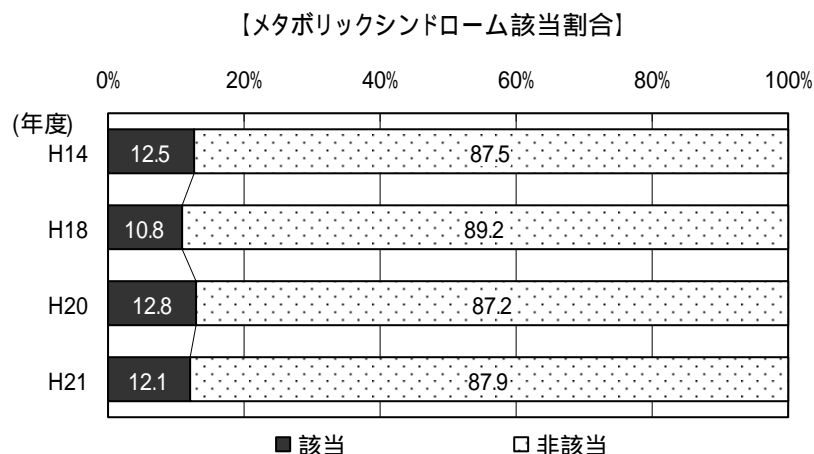


資料：静岡県人口動態統計

(2)メタボリックシンドロームに該当する人の割合(40～74歳)

平成14年度、18年度の基本健康診査及び平成20年度から始まった特定健康診査を受診した人の約12%が、メタボリックシンドロームの該当者となっています。

男女別にみると、女性より男性の該当割合が1.4～2倍ほど高く、女性は該当者が減少傾向にあるのに対し、男性は増加傾向にあります。

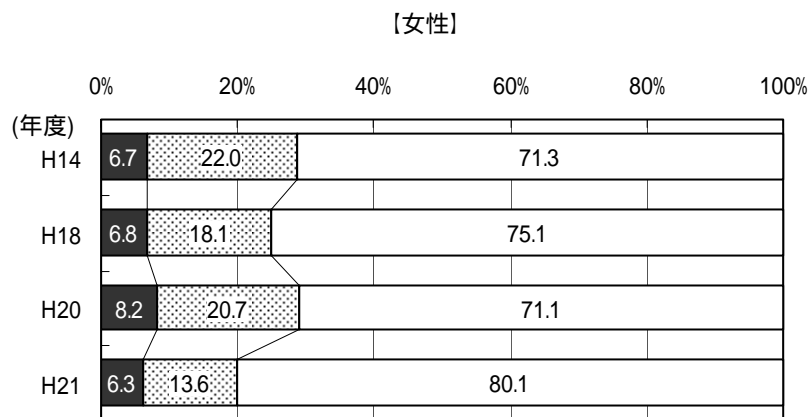
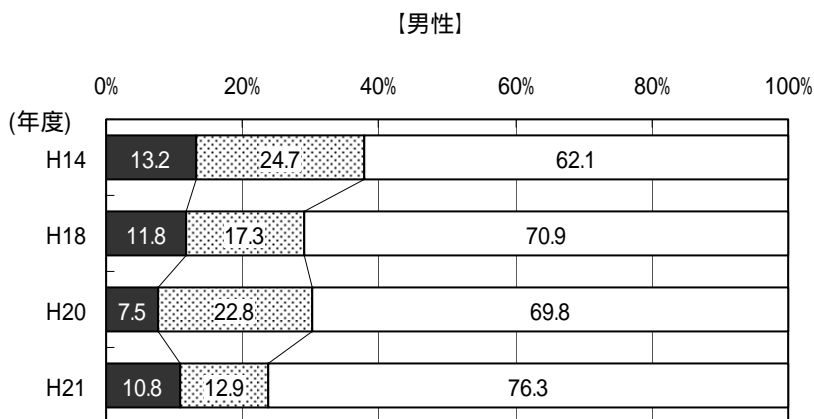
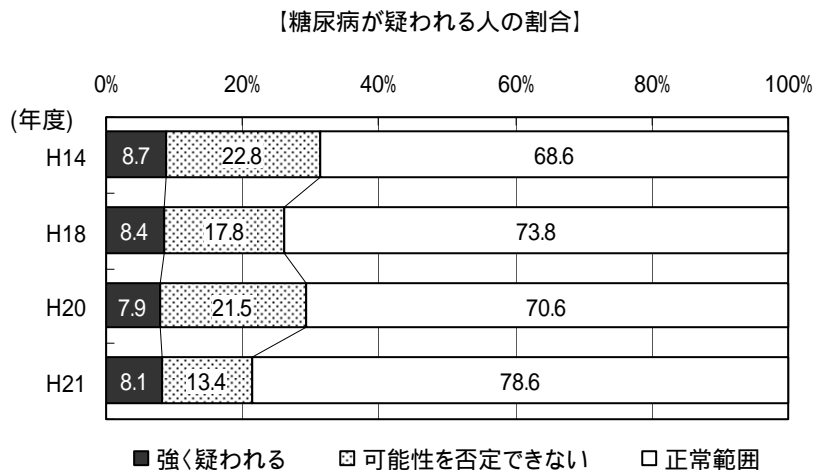


メタボリックシンドローム診断基準 = 内臓肥満(へその高さの腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上であり、高血圧・高脂血・高血糖のいずれか 2 つを満たす状態)  
 H14 度, H18 度基本健康診査においては、腹囲測定をしていないため BMI (体格指数) 25 に置き換えて算出  
 平成 20, 21 年度の数值は、長泉町が実施した国民健康保険特定健康診査の受診者

(3) 糖尿病が疑われる人の割合(40~74歳)

平成14年度、18年度の基本健康診査及び平成20年度の特健康診査を受診した人の約3割に、糖尿病の疑いがもたれていましたが、平成21年度の特健康診査では、約2割に減少しています。

男女別にみると、女性より男性の該当割合が若干高くなっています。

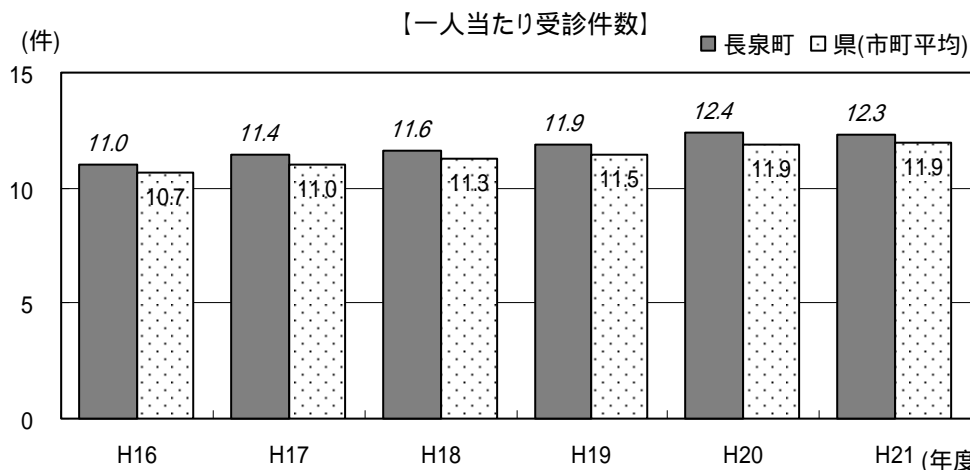


糖尿病が強く疑われる...ヘモグロビン A1c6.1 以上 (H14年度,18年度は糖尿病で治療経験有を含む)  
 糖尿病の可能性を否定できない...ヘモグロビン A1c5.5 以上  
 平成20,21年度の数値は、長泉町が実施した国民健康保険特定健康診査の受診者

## 4 国民健康保険事業に関する状況

### (1) 一人当たり受診件数

一人当たりの受診件数の推移をみると、平成16年度から21年度の5年間で1.3件増えており、県（市町平均）と比べやや高い水準となっています。

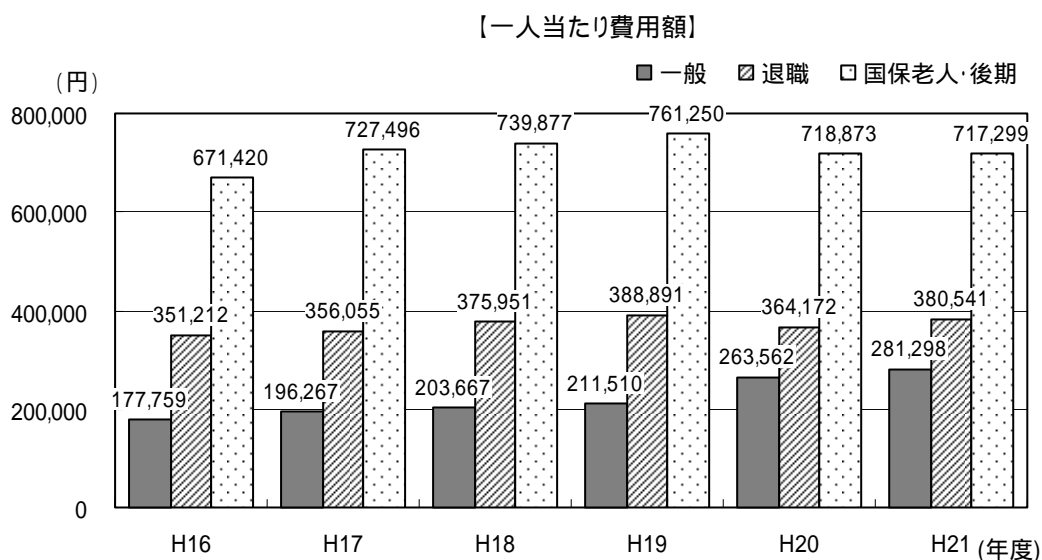


資料: H16～19 国民健康保険事業状況  
H20～21 静岡県国民健康保険団体連合会

「老人保健法」が「高齢者の医療の確保に関する法律」に改正されたことにより、後期高齢者医療制度が平成20年4月に施行された。このため平成20,21年度は、国民健康保険(国保)被保険者に後期高齢者医療被保険者を含めて算出した。

### (2) 一人当たり費用額

一人当たりの費用額（医科＋歯科＋調剤）を被保険者の区別にみると、一般被保険者、退職被保険者に比べ国保老人・後期高齢者医療被保険者が高くなっています。



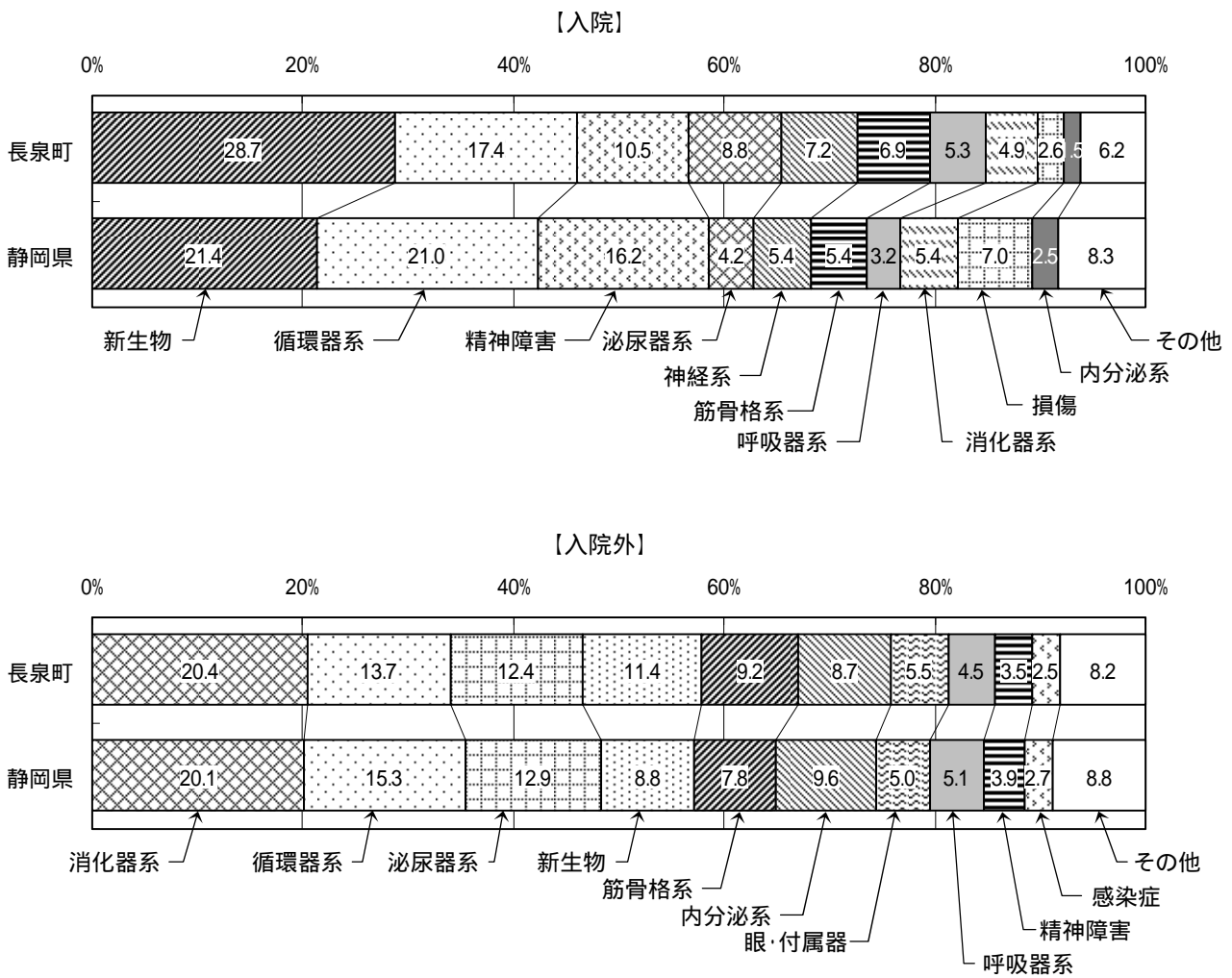
資料: 静岡県国民健康保険団体連合会

退職被保険者...健康保険・共済組合等からの拠出金と国民健康保険税を医療費の財源とする退職者医療制度の対象となる国保被保険者  
 一般被保険者...国保老人・退職被保険者以外の被保険者  
 国保老人...老人保健制度(平成20年3月まで)により医療費の給付を受ける国保被保険者  
 平成19年度までは国保老人、平成20,21年度は後期高齢者医療被保険者の数値を使用

(3) 医療費からみた疾病分類別割合

平成21年5月の国民健康保険の疾病分類別医療費分析によると、入院では、「新生物」が約29%と最も高く、次いで「循環器系」「精神障害」となっており、この3疾病で50%以上を占めています。県と比べ、「精神障害」「損傷」の割合が低い一方、「新生物」「泌尿器系」「神経系」などの割合が高くなっています。

入院外では、「消化器系」が約20%と最も高く、次いで「循環器系」「泌尿器系」「新生物」「筋骨格系」となっています。県と比べ、「新生物」の割合がやや高いほかは、ほぼ同様の疾病分類別割合となっています。



- 感染症 ...結核、ウイルス疾患など
- 新生物 ...悪性新生物(がん)、良性新生物、その他の新生物
- 内分泌系 ...糖尿病、甲状腺障害など
- 精神障害 ...精神分裂病、躁うつ病など
- 神経系 ...パーキンソン病、アルツハイマー病など
- 眼・付属器 ...結膜炎、白内障など
- 循環器系 ...高血圧性疾患、心疾患、脳内出血など
- 呼吸器系 ...肺炎、気管支炎、喘息、かぜなど
- 消化器系 ...胃炎、肝炎など
- 筋骨格系 ...関節症、腰痛症など
- 泌尿器系 ...腎不全、尿路結石症など
- 損傷 ...骨折、中毒など

## 5 主な健康づくり事業の実績

### (1) 健康相談・訪問指導

栄養・こころ・歯科などの健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導や助言を保健師・栄養士・医師等が行い、住民が自らの健康管理に役立てることを目的としています。特に、乳幼児では、成長・発達を確認すると共に、親の育児不安の軽減を図る機会としています。

また、訪問による保健指導が必要な人に対して、保健師・栄養士・歯科衛生士等が家庭を訪問し、本人及びその家族に必要な指導を行い、心身機能の向上や健康の保持増進を図っています。

単位:人

事業名	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度
健康相談(乳幼児)	1,730	1,797	1,913	3,340	2,811
健康相談(成人)	91	100	78	75	118
歯科相談(乳幼児)	341	238	196	196	492
歯科相談(成人)	8	3	6	5	4
栄養相談	60	36	30	56	73
こころの相談	3	4	5	7	4
移動健康相談	16	16	31	97	130
ことばの相談(乳幼児)	13	15	17	17	12
母子健康手帳交付時健康相談	482	519	499	496	504
住民健診時健康相談(成人)	710	689	528	139	102
家庭訪問(乳幼児)	491	727	440	677	506
家庭訪問(成人)	381	338	152	172	219

### (2) 健康教育

生活習慣病の予防や健康に関する知識の普及を図るとともに、適切な指導・支援を行うことにより、健康の保持増進に役立てることを目的としています。

単位:人

事業名	平成17年度		平成18年度		平成19年度		平成20年度		平成21年度	
こんにちは赤ちゃん教室	24回	598	24回	493	24回	473	24回	413	24回	380
子育て離乳食教室	6回	148	6回	148	6回	153	6回	140	6回	156
7ヶ月育児教室	6回	293	6回	356	6回	361	6回	335	6回	335
2歳児歯科教室	6回	226	6回	430	6回	504	6回	530	6回	502
幼児食教室(*おやつ教室)	*3回	60	*3回	61	*3回	42	3回	48	2回	34
歯の健康教育(母子)	-	-	8回	331	8回	331	8回	321	13回	323
ウォーキング教室	1回	8	1回	23	1回	18	1回	18	1回	38
運動習慣定着支援プログラム	-	-	10回	120	12回	60	12回	132	12回	132
高齢受給者証交付時健康教育	-	-	-	-	12回	205	6回	89	6回	120
健康講座(*健康大学)	*5回	253	*5回	277	*5回	231	5回	103	4回	227
地域歯科教室	-	-	-	-	-	-	-	-	2回	63
成人依頼健康教育(出前講座)	-	-	13回	465	12回	376	31回	475	9回	102

## (3) 健康領域別の事業

**食育事業**（平成21年度）

『食』に関する情報を正しく理解し、望ましい食生活を実践するため、食について自らの考えで判断する能力を養う「食育」を推進できるように支援しています。

単位：回・人

事業名	内 容	回数	人数
食育推進事業（母子）	支援センター 離乳食講話	3	32
	プレイグループなめり 調理実習	1	35
	長窪保育園 離乳食の進め方	1	2
食育推進事業（成人）	南一色あしたか会 骨粗しょう症予防 調理実習	1	29
	元長窪まごの手 バランスのよい食事 調理実習	1	20
	男性のための料理教室	2	19
食育推進ボランティア活動	野菜料理の広報掲載 研修会	8	77
食育推進会議	長泉町の食育推進について	2	26
食育ウォーキング	野菜もりもり月間の啓発 試食提供	1	161

**地域元気づくり事業**（平成21年度）

生活習慣病を予防するために、『運動』を中心とした健康づくりの知識・実践力を身につけられるよう、各区の公民館等に出向き、主体的な健康づくり活動を支援しています。

また、地域における健康づくりを担う人材を育成し、個人の健康づくりのための技術の向上と住民組織の強化、健康を支援する環境づくりを推進しています。

## 地域元気わくわく教室

単位：回・人

対 象	回数	人数	対 象	回数	人数
下長窪区	2	36	中土狩区	1	49
新屋町上区	3	43	保健委員	4	63
池田区	4	132	介護者交流会	2	15
本宿区	4	91			

## 地域元気わくわく普及員育成講座

単位：回・人

講座名	内 容	回数	人数
B講座（A講座修了者対象）	運動実践アドバイザーの養成	全8回	17
A講座	運動実践サポーターの養成	全8回	19



(4) 予防接種事業

感染症の恐れのある疾病の発生と蔓延を防止するため、小児等を対象とした予防接種(三種混合、二種混合、BCG、MR、ポリオ等)や高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種を実施しています。

国や県の接種率と比べて、長泉町はやや高い接種率となっていますが、種類によっては90%以下のものもあります。

平成21年度の予防接種の接種状況

予防接種		対象者数(人)	接種者数(人)	接種率(%)
三種混合	第1回	655	583	89.0
	第2回	663	586	88.4
	第3回	737	612	83.0
	追加	513	513	100.0
二種混合		408	346	84.8
BCG		476	469	98.5
MR	第1期	528	512	97.0
	第2期	458	434	94.8
	第3期	415	376	90.6
	第4期	509	414	81.3
ポリオ生ワクチン	第1回	524	522	99.6
	第2回	511	490	95.9
高齢者インフルエンザ		7,630	4,087	53.6

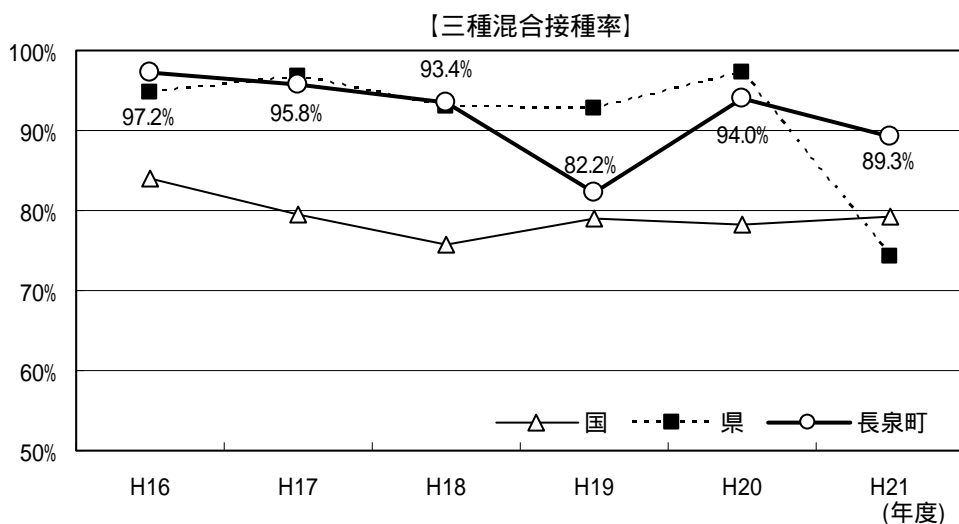
三種混合...百日せき、ジフテリア、破傷風

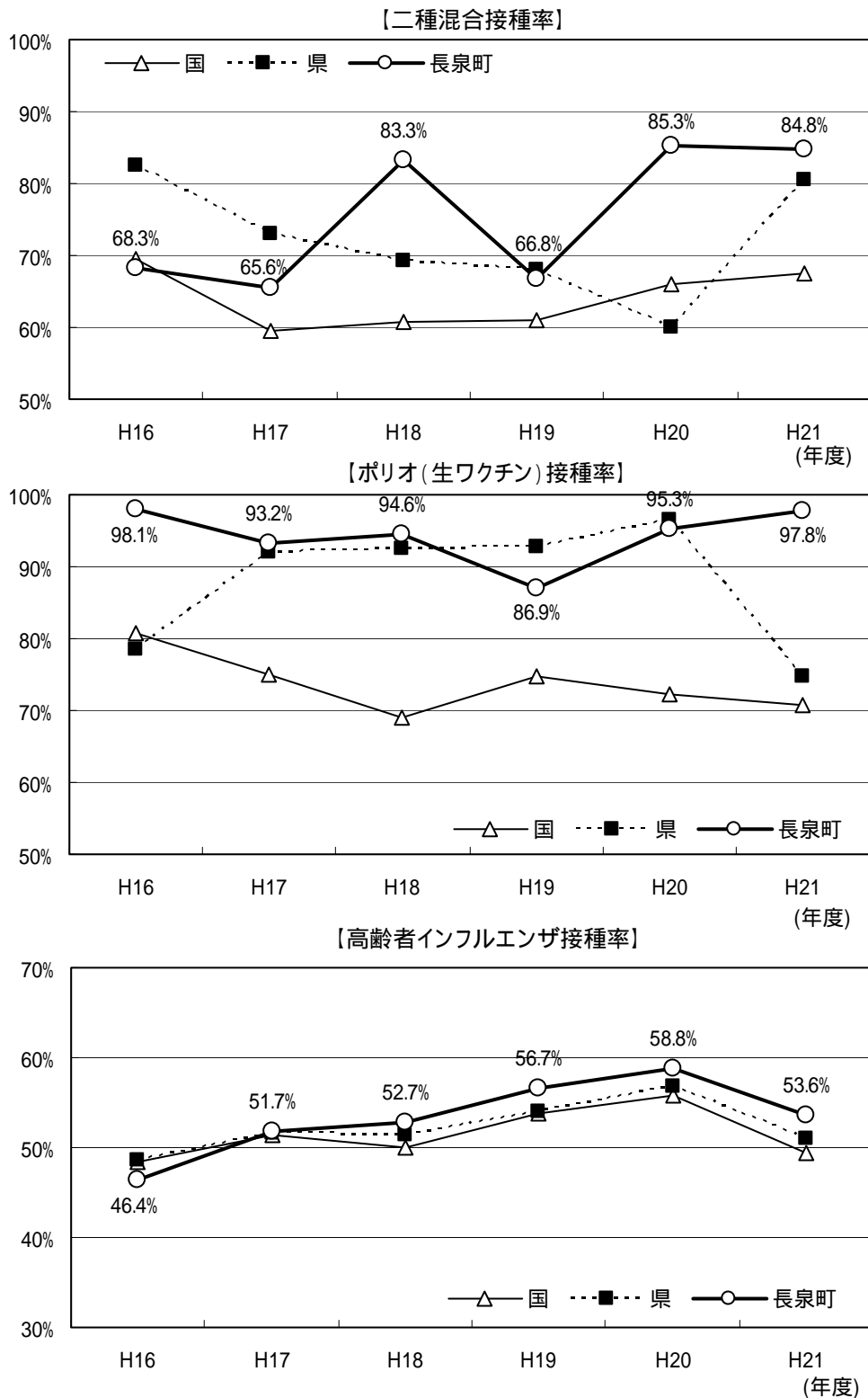
二種混合...ジフテリア、破傷風

BCG...結核

MR...麻しん、風しん

資料:保健センター資料





資料：地域保健・健康増進事業報告

### (5) 保健委員活動

地域住民が自分たちの健康を維持・増進できるよう、各区から保健委員（1区1～2人）を選出し、地域に根ざした健康づくり活動を展開するリーダーとして、指導・支援をしています。

- 保健委員会（年5回）において、健康教育・グループワークの実施
- 健康診査・がん検診受診PR、健康教育・健康相談PR及び協力
- 福祉健康まつり、食育ウォーキング、8020コンクールなど健康イベントでの協力

## 6 アンケート結果の概要

### (1) 調査の概要

本計画の策定にあたり、健康づくりに対する住民の意識を把握するため、平成21年度に「健康づくりに関する住民意向調査」を実施しました。

#### 調査方法

##### < 1歳～5歳児・小学生・中学生用 >

- 調査対象 長泉町在住の1歳～5歳児保護者、長泉小学校全保護者、長泉北中学校全生徒
- 対象者数 1歳～5歳児保護者520人、小学生保護者696人、中学生479人
- 調査方法 直接配付・回収
- 調査期間 平成21年9月

##### < 成人(16歳以上)用 >

- 調査対象 長泉町在住の16歳以上の町民
- 抽出方法 等間隔抽出法(無作為)
- 対象者数 2,000人
- 調査方法 郵送調査法(自記式)
- 調査期間 平成21年9月18日(金)～10月15日(木)

#### 主な調査項目

- 食生活について
- 運動について
- 休養・こころについて
- 歯について
- たばこ・アルコールについて
- 健康診査・検診について

#### 回収結果

	対象者数	有効回収数	回収率
1歳～5歳児保護者	520人	514票	98.8%
小学生保護者	696人	665票	95.5%
中学生	479人	468票	97.7%
成人(16歳以上)	2,000人	840票	42.0%

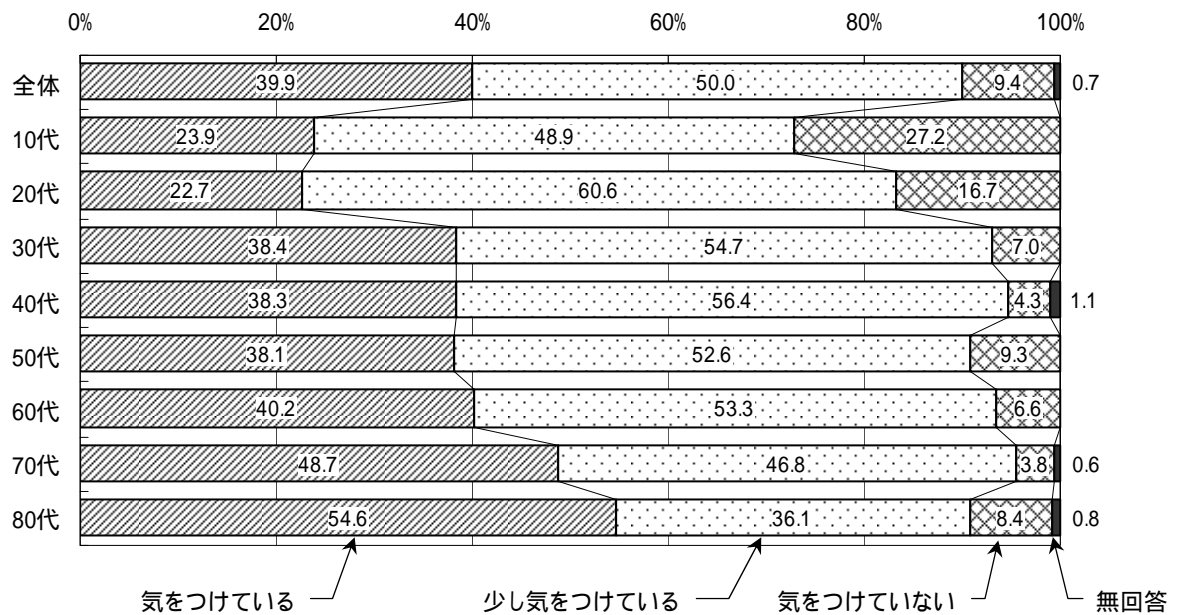
(2) 調査結果 主に成人(16歳以上)の結果より

【食生活】

栄養バランスに気をつけている人の割合

「栄養バランスに気をつけている人」の割合は39.9%であり、「少し気をつけている人」を加えると、約9割の人が栄養バランスに注意していることがうかがえます。しかし、年代別にみると、10~20代をはじめとした若い世代ほど、「栄養バランスに気をつけている人」の割合が低い傾向にあります。

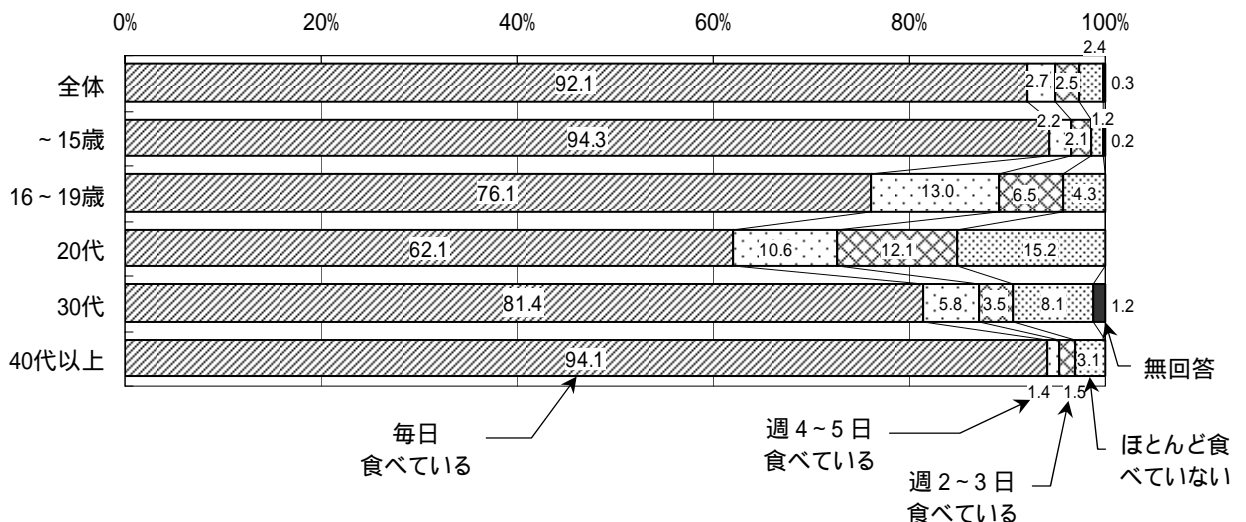
県(「H20 県民健康基礎調査」以下同様)と比べ、栄養バランスに気をつけている人の割合は、長泉町の方が10%以上高い結果となっています。(県29.7%)



朝食を食べている人の割合

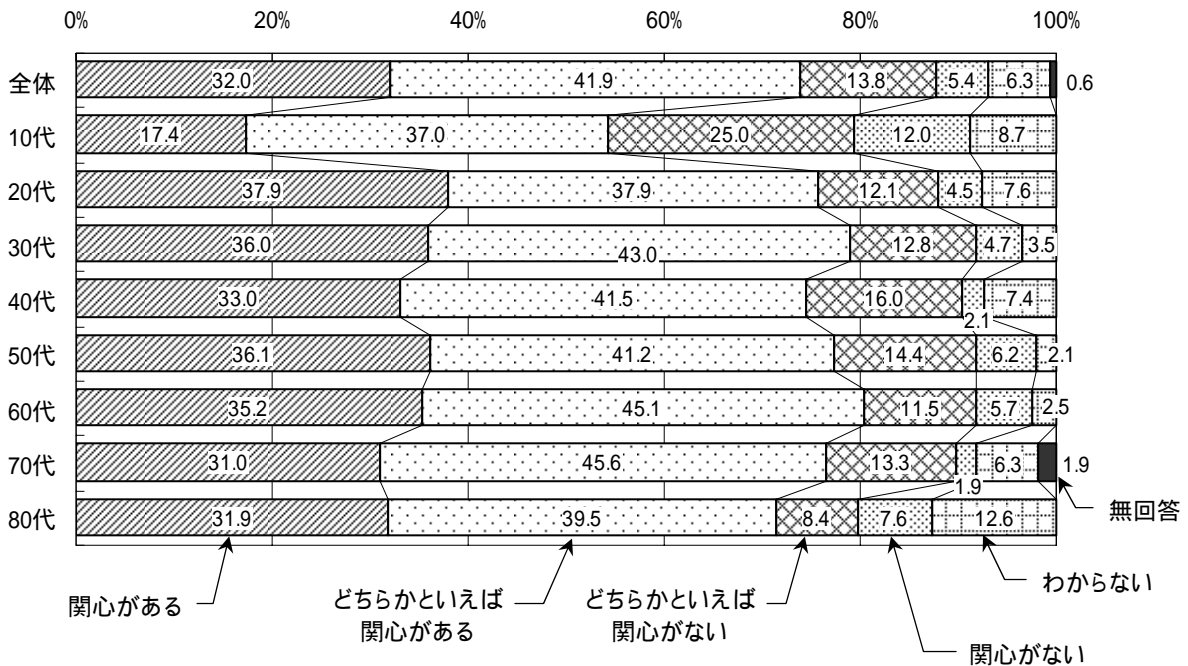
「朝食をほぼ毎日食べている人」の割合は全世代で92.1%ですが、年代別にみると若い世代の欠食率が高く、特に20代の欠食率は4割近くに及んでいます。

県と比べ、朝食を毎日食べている人の割合は、長泉町の方が3%ほど低い結果となっています。(県95.0%)



### 食育に関心がある人の割合

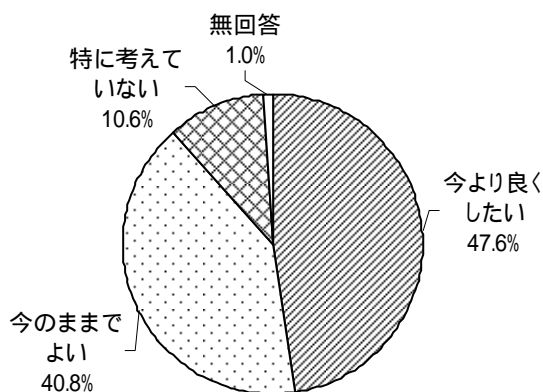
「食育に関心がある人」の割合は32.0%であり、「どちらかといえば関心がある人」を加えると、7割以上を占めています。しかし、10代では他の年代に比べて関心が低い状況にあります。県と比べ、関心がある人(どちらかといえば関心がある人も含む)の割合は、長泉町の方が15%以上高い結果となっています。(県58.0%)



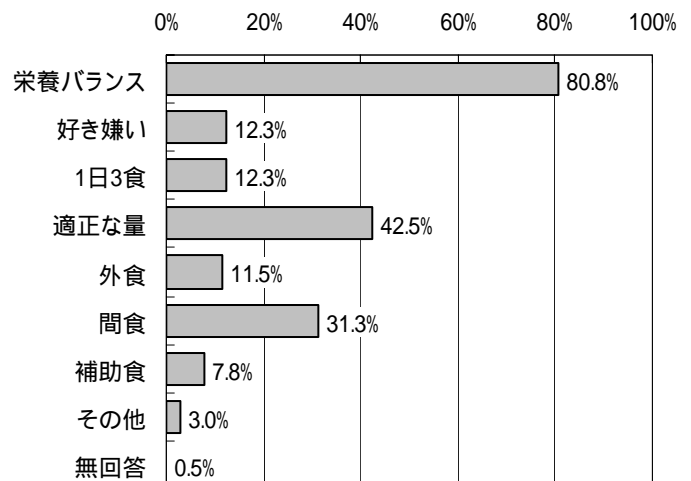
### 食生活を改善したい人の割合

「食生活を今より良くしたい人」の割合は47.6%であり、良くしたい内容としては、「栄養バランスを良くする」「適正な量を食べる」「間食を改善する」が上位を占めています。県と比べ、食生活を改善したい人の割合は、長泉町の方が10%以上高い結果となっています。(県35.9%)

食生活を改善したい人の割合



今よりも良くしたい食生活の内容

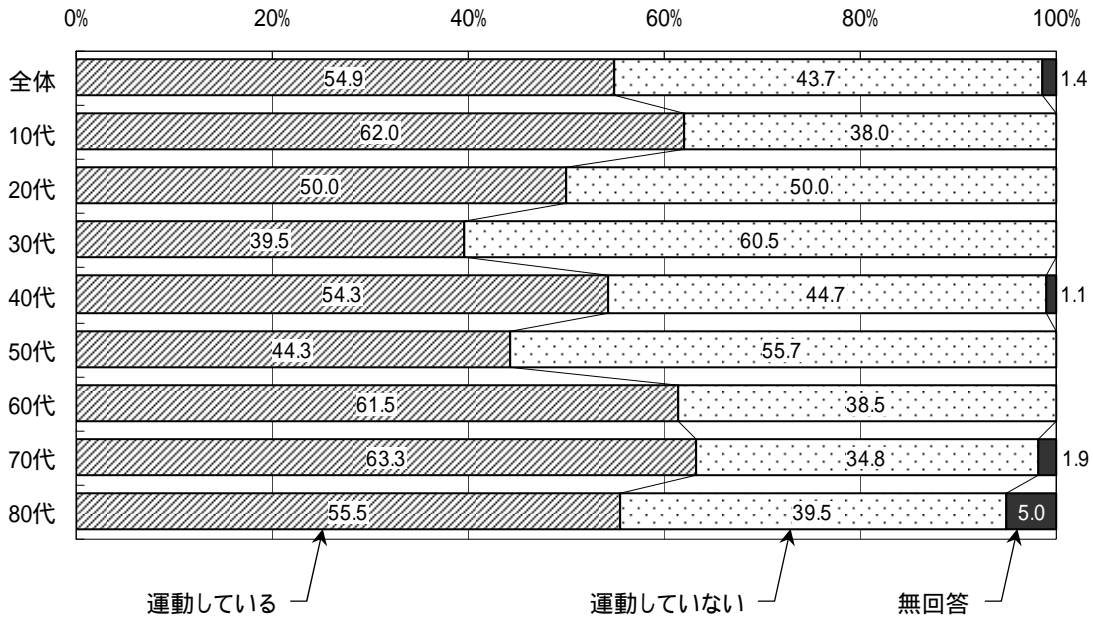


## 【運動】

### ふだん運動している人の割合

「ふだん、運動をしている人」の割合は 54.9%であり、半数以上の人々が日頃から運動やスポーツを行っています。他の年代に比べ 10 代及び 60～70 代で、「ふだん、運動している人」の割合が高くなっています。

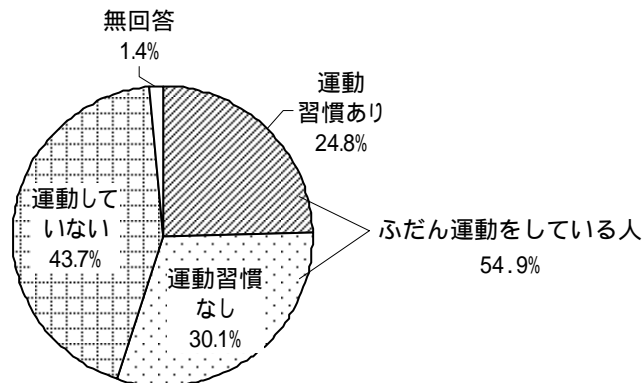
県と比べ、運動している人の割合は、長泉町の方が 7%ほど高い結果となっています。(県 47.8%)



### 運動習慣のある人の割合

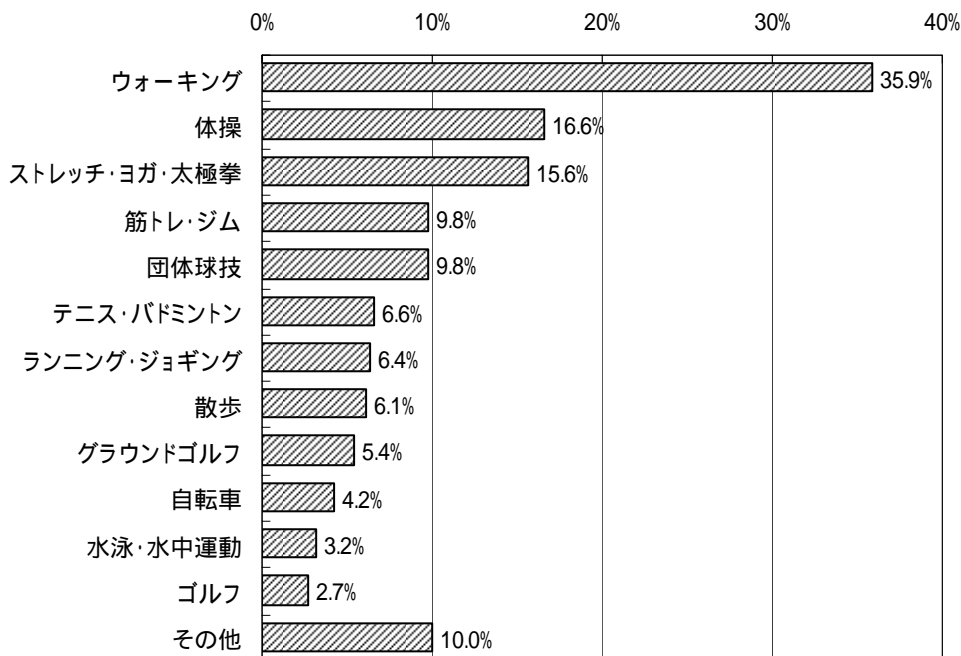
ふだん運動をしている人の中で、週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年以上継続して運動している「運動習慣のある人」の割合は 24.8%、運動はしているが、「習慣化していない人」の割合は 30.1%となっています。

県と比べ、運動習慣のある人の割合は、ほぼ同様となっています。(県 22.0%)



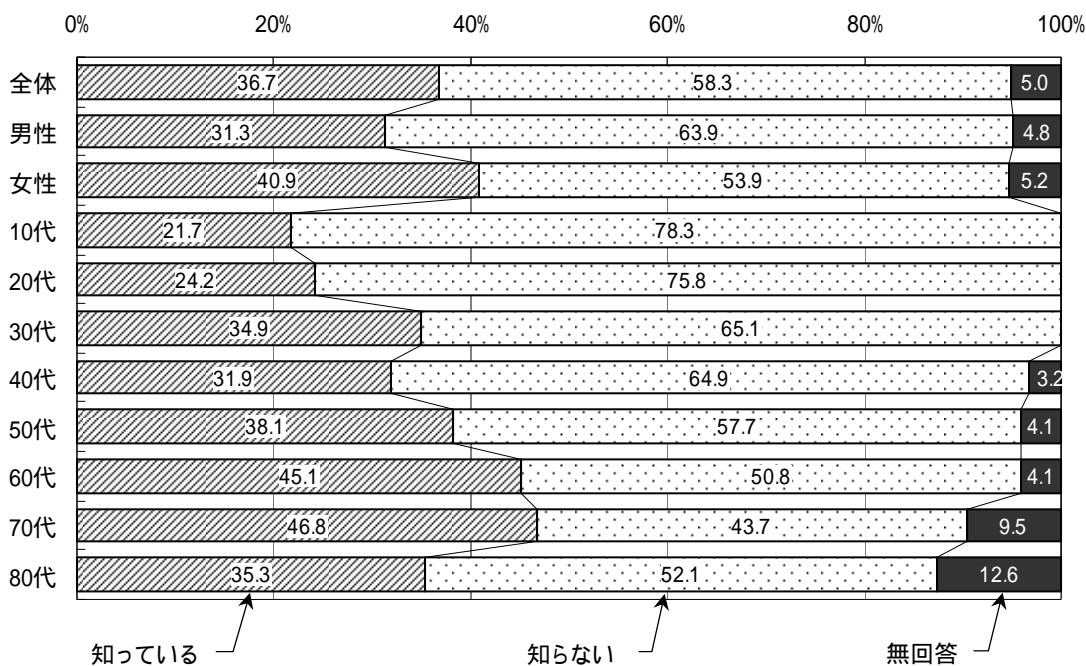
### 運動の種類

ふだん運動している人が行っている運動の種類をみると、「ウォーキング」の割合が最も高く35.9%、次いで「体操」16.6%、「ストレッチ・ヨガ・太極拳」15.6%となっており、身近で手軽にできる運動が多いことが伺えます。



### ウォーキングコースを知っている人の割合

長泉町にウォーキングコースがあることを「知っている人」の割合は36.7%で、認知度はあまり高くありません。性別では男性より女性の認知度が高く、年代別では60～70代の認知度が高くなっています。

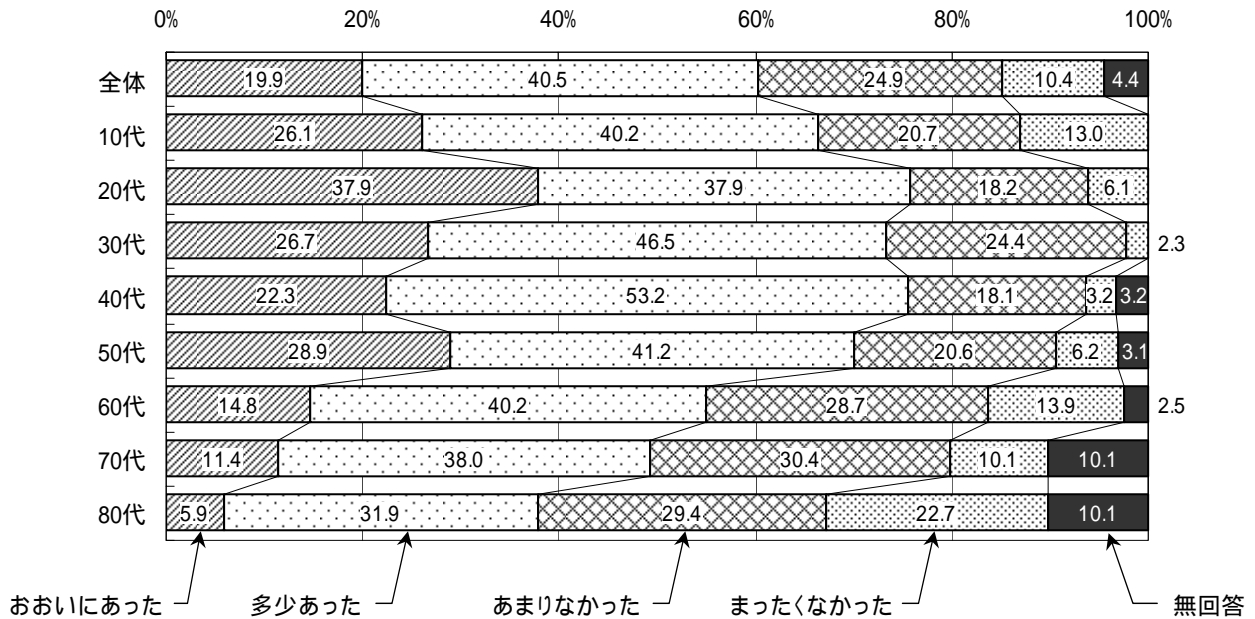


## 【休養・こころ】

### ストレスを感じる人の割合

ストレスを感じる事が「おおいにあった人」の割合は19.9%で、「多少あった人」の割合を加えると6割以上の方が何らかのストレスを感じています。他の年代に比べ20～40代で、ストレスを感じる人の割合が高くなっています。

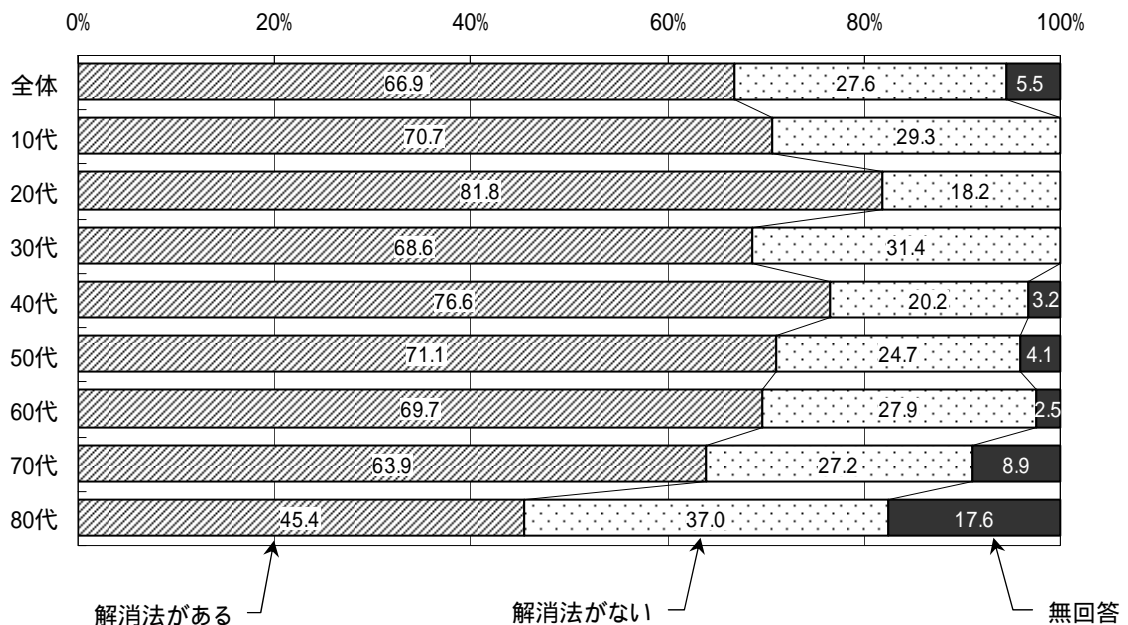
県と比べ、ストレスを感じる人の割合は、長泉町の方が10%以上低い結果となっています。(県70.7%)



### ストレス解消法をもっている人の割合

「ストレス解消法をもっている人」の割合は66.9%で、自分なりにストレスを解消している人は6割以上となっています。年齢が高くなるにつれ、ストレス解消法をもっている人の割合は低くなる傾向がみられます。

県と比べ、ストレス解消法をもっている人の割合は、ほぼ同様となっています。(県68.3%)

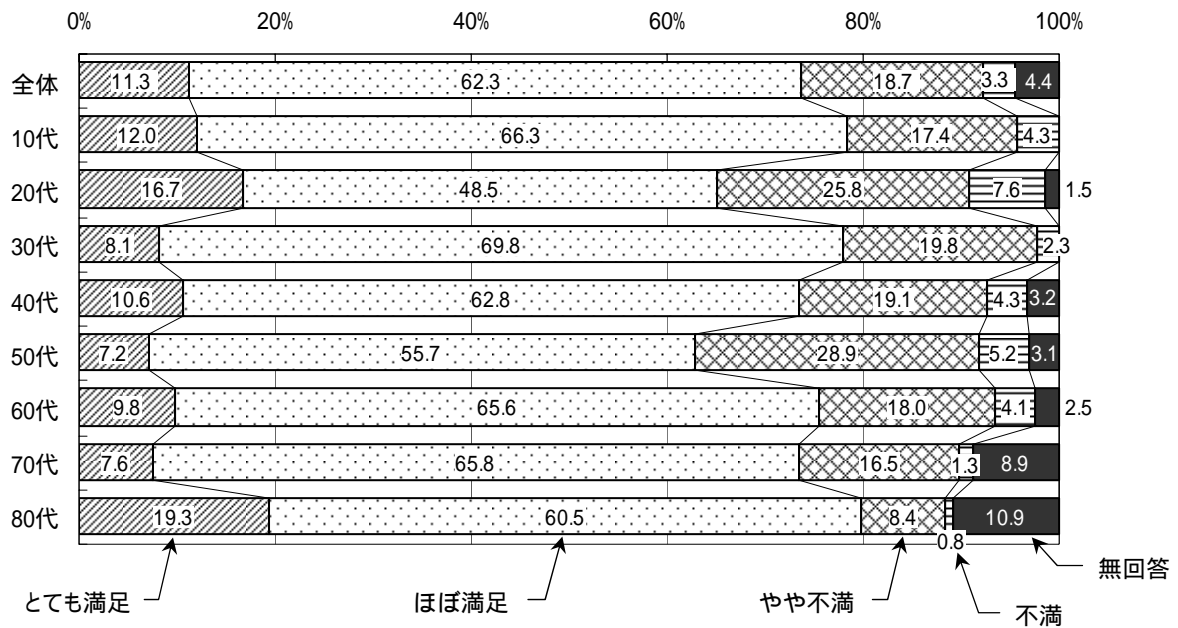




### 現在の生活に満足している人の割合

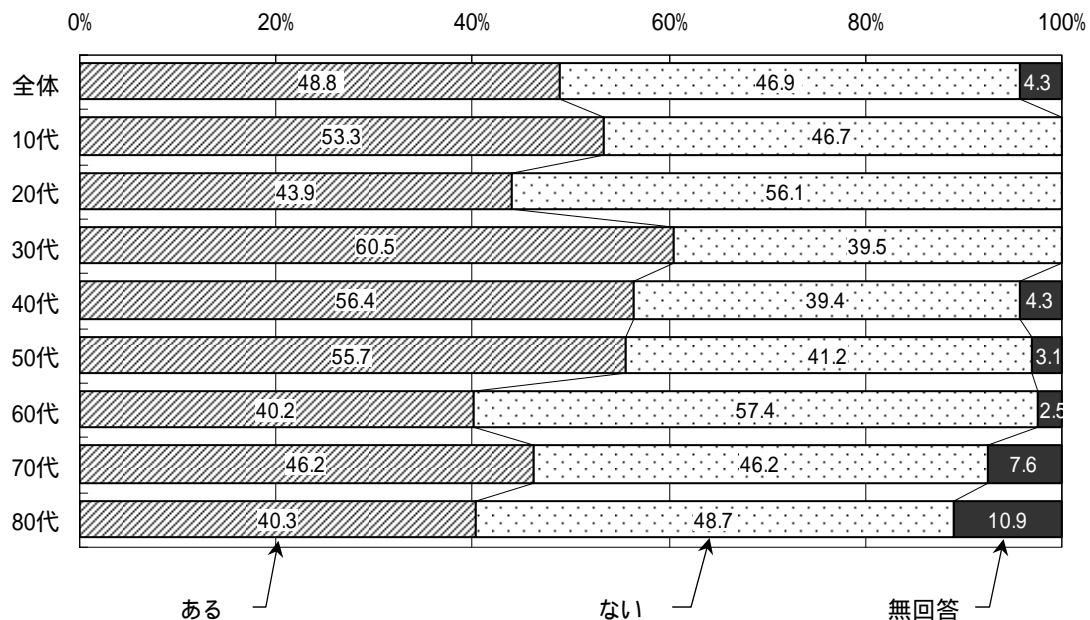
現在の生活に「とても満足している人」の割合は 11.3%、「ほぼ満足している人」の割合は 62.3%で、7割以上の人々が現在の生活に満足しています。他の年代に比べ、20代と50代で現在の生活に満足していない人の割合が高くなっています。

県と比べ、現在の生活に満足している人の割合は、ほぼ同様となっています。(県 76.4%)



### こころの健康（精神面）に不安を感じたことがある人の割合

「こころの健康に不安を感じたことがある人」の割合は 48.8%で、約半数の人が何らかの不安を感じています。他の年代に比べ、30～50代で不安を感じている人の割合が高くなっています。

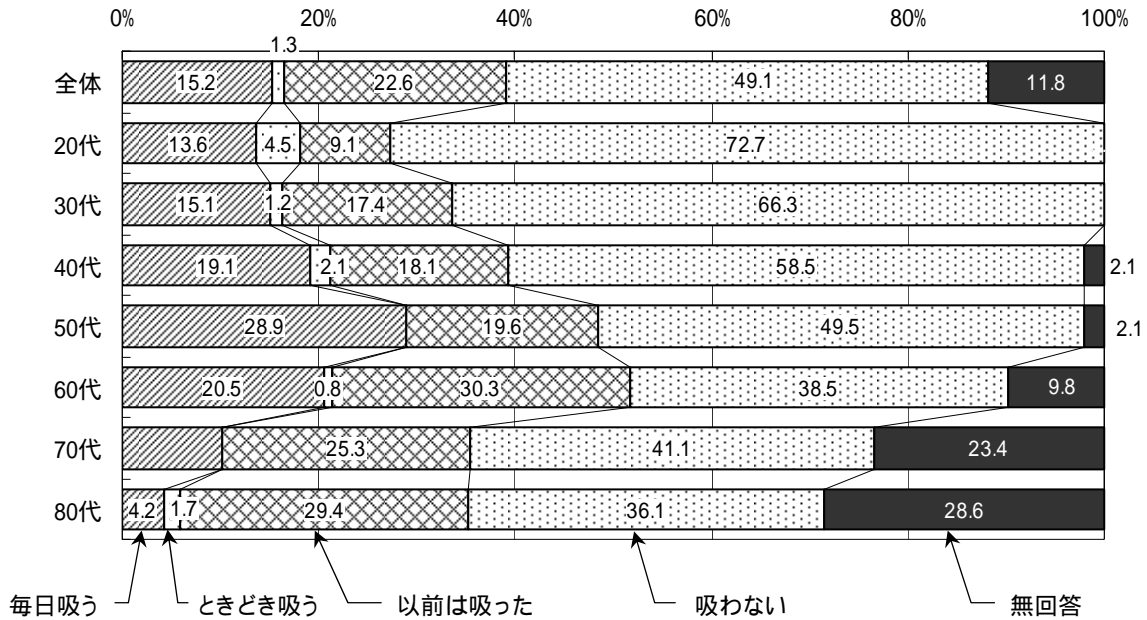


## 【たばこ・アルコール】

### 喫煙する人の割合

たばこを「毎日吸っている人」の割合は 15.2%、「ときどき吸っている人」の割合は 1.3%で、喫煙者の割合は 16.5%です。他の年代に比べ、50代の喫煙者の割合が最も高くなっています。

県と比べ、喫煙する人（毎日吸う+ときどき吸う）の割合は、長泉町の方が若干低い結果となっています。（県 19.9%）

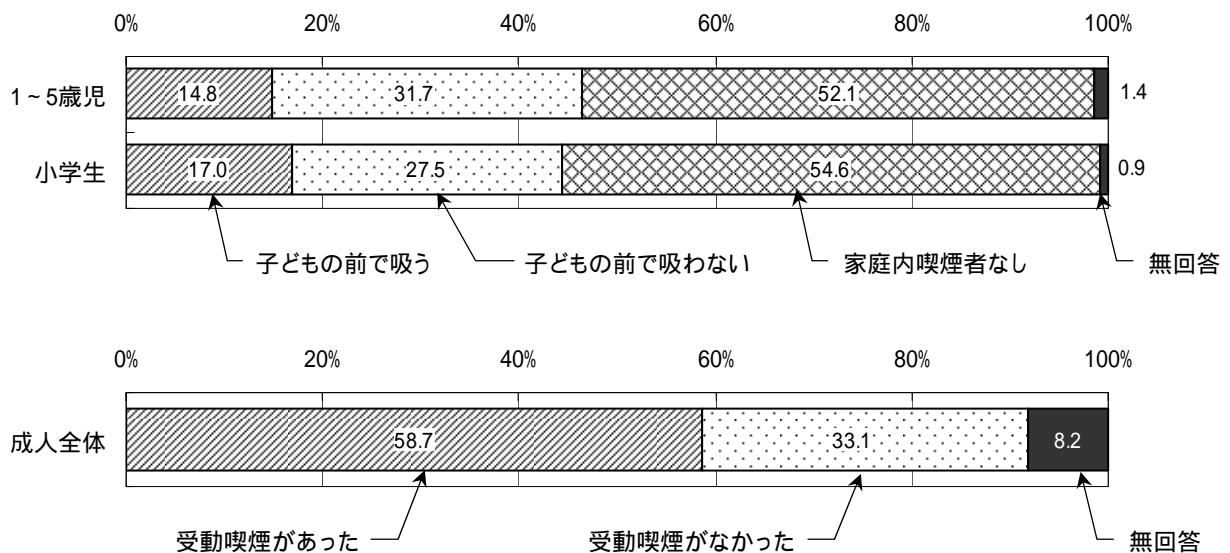


### 受動喫煙の機会があった人の割合

家庭内において「子どもの前でたばこを吸う人」の割合は、1～5歳児の家庭で 14.8%、小学生の家庭で 17.0%となっています。

成人では、「受動喫煙の機会があった人」の割合は 58.7%で、約6割の人が受動喫煙を経験しています。

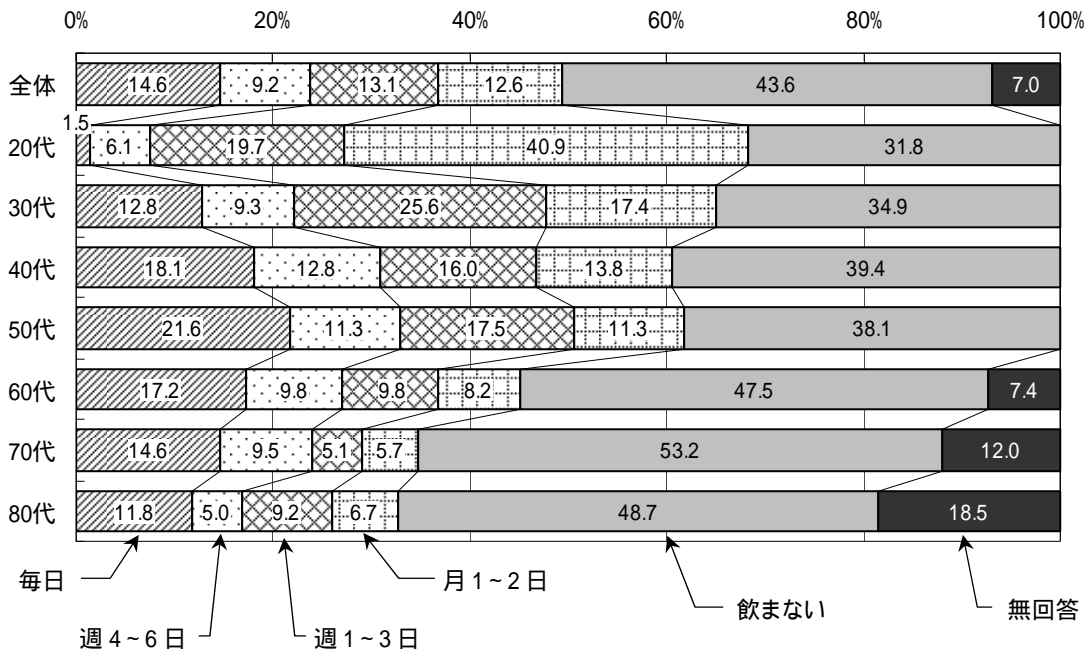
県と比べ、受動喫煙の機会があった人の割合は、長泉町の方が若干低い結果となっています。（県 60.9%）



### 飲酒する人の割合

月に1回以上「飲酒する人」の割合は49.5%で約半数となっています。他の年代に比べ、50代で「毎日飲む人」の割合が高くなっています。

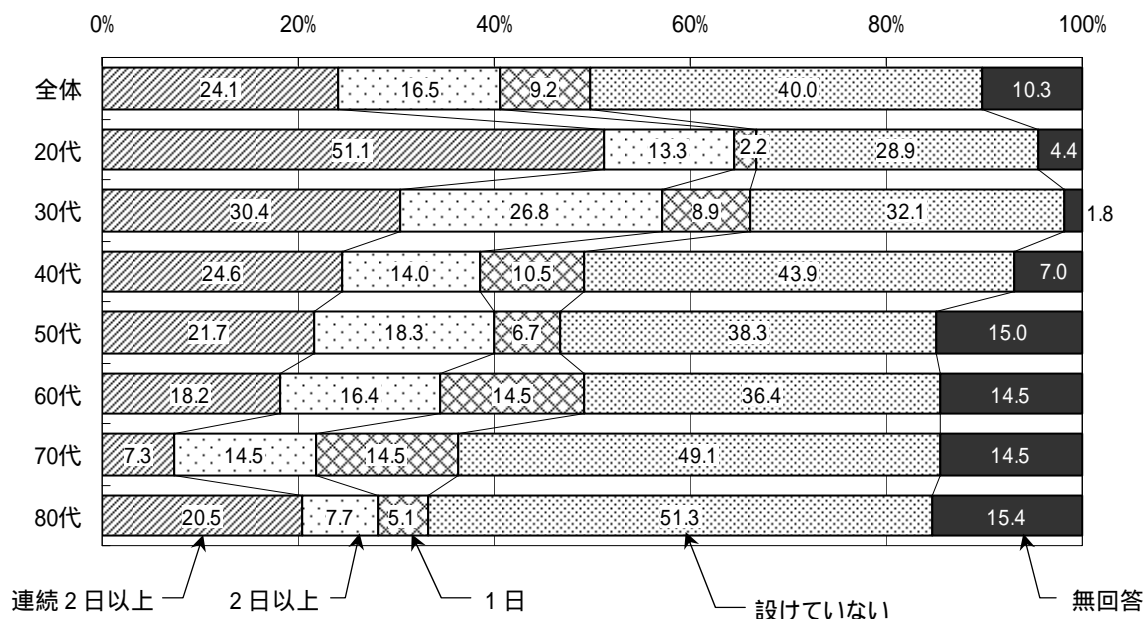
県と比べ、飲酒する人の割合は、長泉町の方が8%ほど高い結果となっています。(県41.7%)



### 休肝日を設定している人の割合

「連続する週2日の休肝日を設定している人」の割合は24.1%で、「連続しない週2日以上」「週1日」を合わせて49.8%の人が休肝日を設定しています。年代別にみると、高齢世代で「休肝日を設定していない人」の割合が高くなっています。

県と比べ、休肝日を設定している人の割合は、長泉町の方が若干低くなっています。(県54.1%)

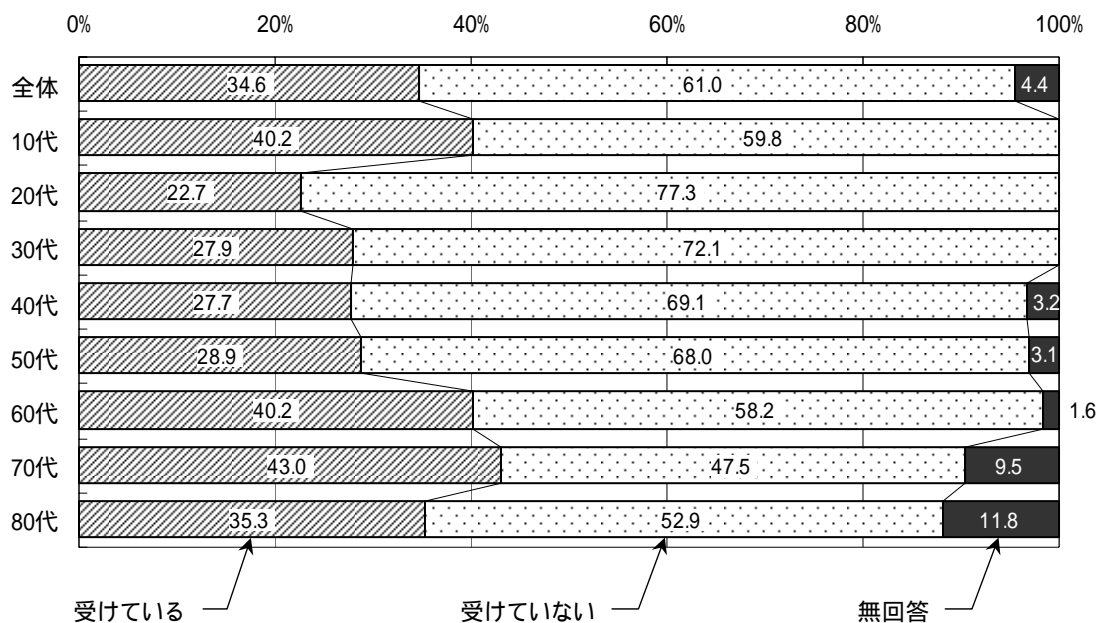


【歯】

歯科健診を受けている人の割合

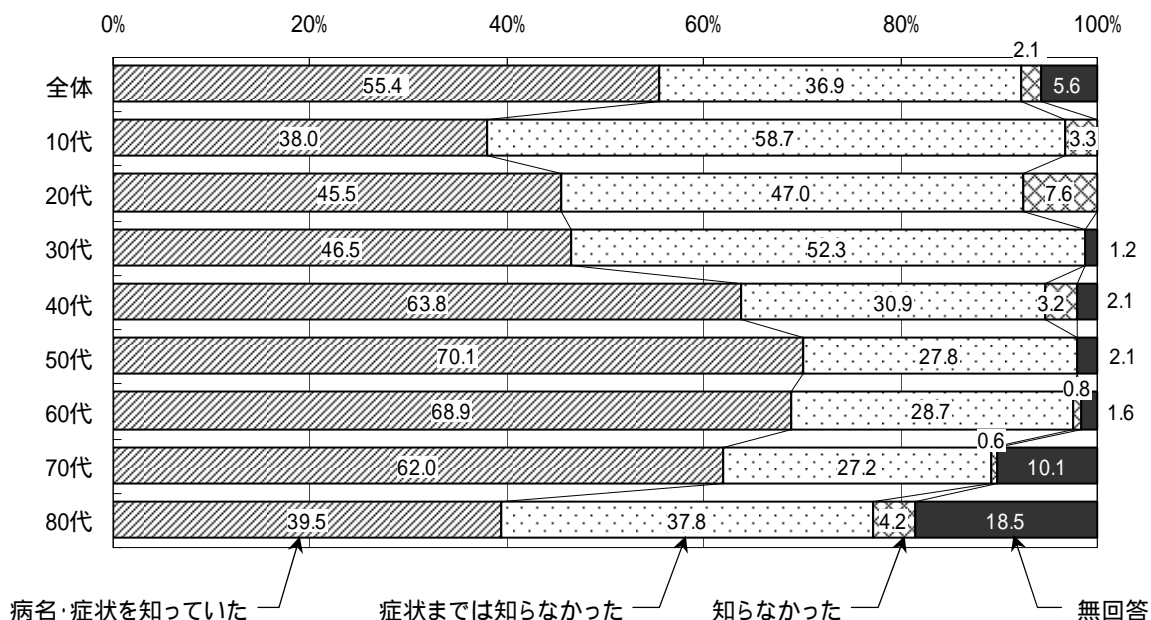
治療以外で1年に1回以上、定期的な「歯科健診を受けている人」の割合は34.6%となっています。他の年代に比べ、20～50代の受診率が低い傾向にあります。

県と比べ、定期的な歯科健診を受けている人の割合は、長泉町の方が9%ほど高い結果となっています。(県25.8%)



歯周病に関する知識を持つ人の割合

「歯周病の病名・症状を知っている人」の割合は55.4%となっています。40～70代では6割以上の人が病名・症状を知っているのに対し、10～30代では知っている人が少ない傾向にあります。

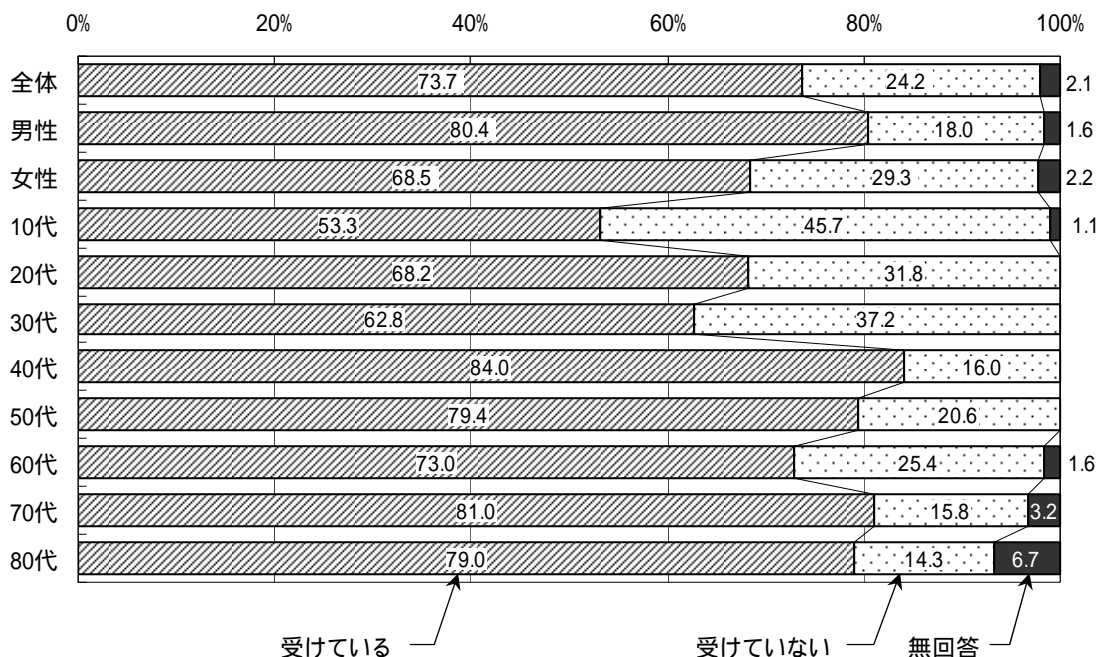


## 【健康管理】

### 定期的な健康診査を受けている人の割合

定期的に「健康診査を受けている人」の割合は73.7%となっています。男性の受診率は女性よりも12%高く、年代別でみると、40代以上の受診率が高くなっています。

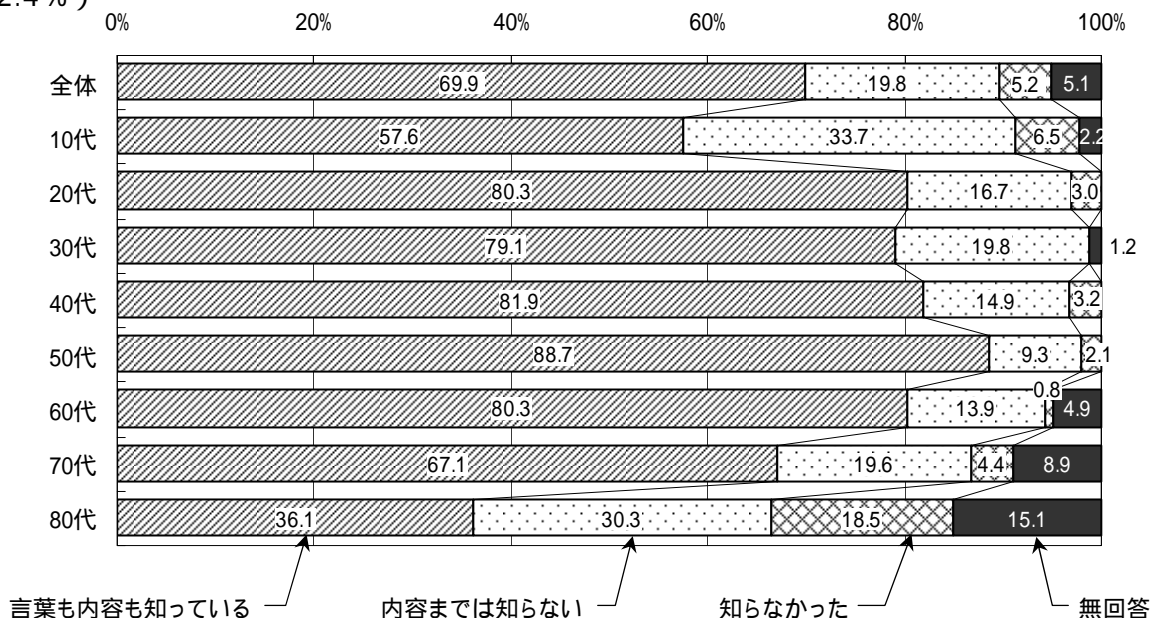
県と比べ、定期的な健康診査を受けている人の割合は、長泉町の方が12%ほど高い結果となっています。(県61.4%)



### メタボリックシンドロームを知っている人の割合

「メタボリックシンドロームの言葉も内容も知っている人」の割合は69.9%となっています。年代別でみると、10代では内容まで理解している人は6割弱ですが、20~60代では約8割の人が、内容まで理解しています。

県と比べ、内容まで知っている人の割合は、長泉町の方が7%ほど高い結果となっています。(県62.4%)



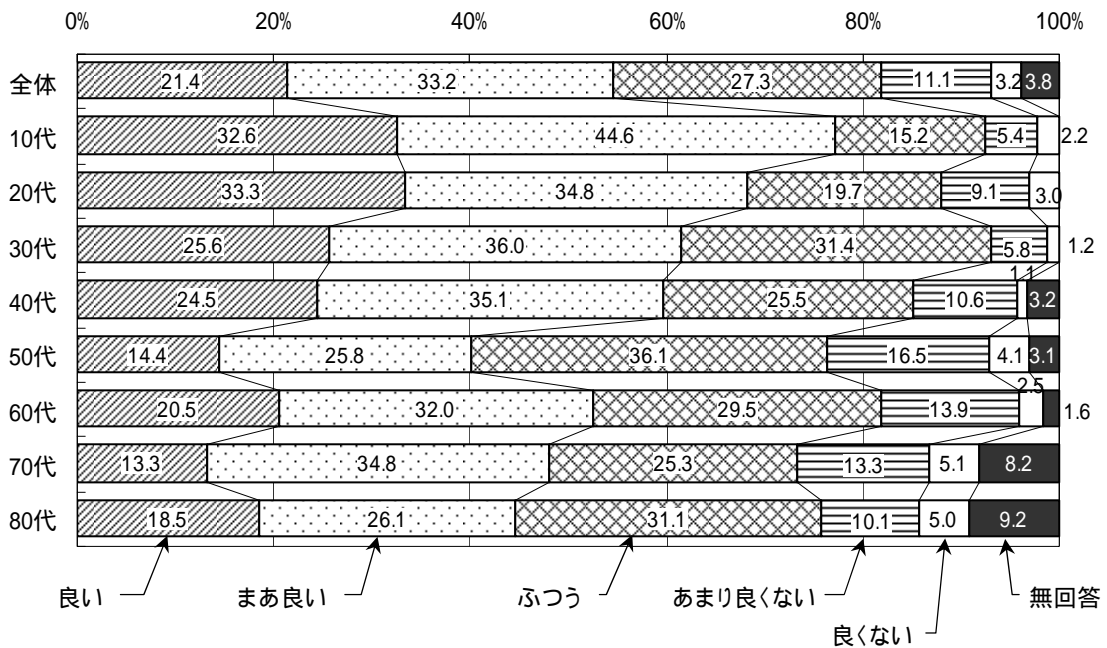
⑳健康状態が良いと思っている人の割合

自分の健康状態が「良い」と思っている人の割合は 21.4%で「良い」「まあ良い」をあわせて 54.6%になります。

年代別で見ると、若い世代ほど健康状態が良いと思っている人の割合が高い傾向にあり、50代以上では「ふつう」「あまり良くない」と思っている人の割合が高くなっています。

県と比べ、「良い」「まあ良い」と思っている人の割合は、長泉町の方が 17.7%ほど高い結果となっています。

(県：「良い」11.5%、「まあ良い」25.4%、「良い」と「まあ良い」をあわせて 36.9%)



## 7 町の健康づくりに関する課題

### (1) 健康づくりに対する幅広い取り組み

長泉町は平成15年に『長泉町健康都市宣言』を行い、その後、各課の連携によって「町内ウォーキング推進プロジェクト」を実施するなど、積極的に健康づくりに取り組んできました。

今後も、健康づくりは町の重点項目に位置づけられていることから、健康をキーワードに各課が係わるプロジェクト事業を立ち上げるなど、保健・福祉・医療・教育の連携に留まらない幅広い分野における取り組みが求められています。

既に、その取り組みのひとつとして「健康づくり庁内連絡会」が組織されていますが、これらの取り組みを充実させ、各課の連携を強化し、総合的・横断的な事業・施策の実施や情報の共有化等を推進していく必要があります。

### (2) 効率的・効果的な事業展開

長泉町では、健康づくりイベントや各種の健康教室・健康相談などが開催されていますが、健康増進課をはじめ各課の所管で多くの事業が行われており、事業によっては内容が重複する部分もみられることから、必要に応じて事業の見直しを図り、効率的に事業を展開していく必要があります。

また、各種の健康教室や健康相談においては、住民の利便性を考慮し、必要な対象者に確実に実施できるよう、効果が期待できる事業を展開していく必要があります。

### (3) 情報提供の充実と正しい知識の普及・啓発

長泉町では、「広報ながいずみ」などの広報誌や公共施設等での掲示、ホームページなど様々な広報媒体を通じて健康づくりに関する情報を提供していますが、「健康づくりに関心のある人」はもちろんのこと、「健康づくりに関心のない人」や「健康づくりを実践しない人」の関心を高め、健康づくりの輪を広げていくことが重要です。

このようなことから、今後も、関連情報の一元化や情報内容の充実、様々な情報媒体を通じた効果的な情報発信などにより、多くの住民が健康に対して関心を持ち、健康づくりに継続的に取り組めるようにしていく必要があります。

また、健康づくりについてはマスメディアからの情報もあふれていますが、正しい知識を普及・啓発していくためにも、医師・歯科医師・保健師・栄養士・歯科衛生士等の専門家による適切な情報提供を図っていく必要があります。

#### (4) 職員の専門性・資質の向上

長泉町では、保健師及び管理栄養士等を配置し、地域住民が健康的な生活を送ることができるように、生活習慣病予防をはじめとする様々な保健活動を行っていますが、近年では、子育て中の母親の孤立化・虐待・ひきこもり・メンタルヘルスなどの社会問題に対しても、地域を訪問する機会の多い保健師等の役割が期待されており、活動内容は複雑化・多様化しています。

このようなことから、保健師及び管理栄養士等の専門職員は、恒常的に専門的知識を高めていくとともに、関連する分野の幅広い知識の習得による住民への適切な対応が求められており、計画的な研修参加や自己研鑽によって、専門性・資質の向上を図っていく必要があります。

#### (5) 地域・住民主体の取り組み

長泉町では、地域住民の健康づくりを推進するため、各区から1～2人の保健委員を選出し、健康づくりイベントでの活動や地域における保健PR活動等に取り組んでいますが、輪番制で選出される委員も多く、区によって活動内容に差が生じている状況にあります。

今後は、保健委員の目的・役割を明確化し、地区担当保健師による継続的な指導・支援によって、保健委員自身が率先して健康づくりを実践し、家族・近隣住民へと実践の輪を広げ、地域全体の健康状態を改善できるような自主的活動につなげていくことが大切です。

また、地域・住民主体で自発的に健康づくりに取り組めるよう、保健委員以外にも、地域の健康づくりのリーダーやボランティア等の人材を育成していく必要があります。

#### (6) 生活習慣病予防を重視した取り組み

長泉町における悪性新生物や心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病は、死亡率については静岡県の平均よりも低い水準ではありますが、死亡要因の上位に位置しています。一方で、定期的な健康診査を受けている人は7割以上(健康づくりに関する住民意向調査)を占め、各種がん検診の受診者数も年々増加傾向にあり、住民の健康への意識は高まっています。

生活習慣病は、日常の生活習慣を見直すことにより予防できる病気であることや早期発見・早期治療が重要であることから、今後も、生活習慣病に関する知識の普及・啓発や健康教育の充実など生活習慣病予防対策を重視していく必要があります。

#### (7) 領域別・ライフステージ別の取り組み

長泉町では、「健康ながいずみ21アクションプラン」において、5つの領域(「食生活」、「運動」、「休養・こころ」、「たばこ・アルコール」、「歯」)ごとに目標を設定し、健康づくりに取り組んできました。今後は、「健康管理」を加えた6つの領域ごとに目標を明確化し、施策を展開していくとともに、領域間の連携を図りながら、総合的に健康づくりに取り組んでいく必要があります。

また、人生の各年代(ライフステージ)に応じて、健康づくりに関する課題が異なることから、子どもから高齢者まで、それぞれの年代における課題に対応した目標を明確化し、施策を展開していく必要があります。



## 第3章 基本構想

---



## 1 長泉町健康都市宣言

長泉町では、平成15年に、一人ひとりが生涯を通じて健全な心と体を育て、元気に暮らせるまちづくりを目指し、『長泉町健康都市宣言』を行いました。

本計画の策定にあたっては、この『長泉町健康都市宣言』を基本理念とします。

### 長泉町健康都市宣言

ゆとりある心とすこやかな体。

生きがいをもって暮らすことができる住みよい郷土。

これは私たちにとって共通で永遠の願いです。

私たちは、一人ひとりが生涯を通じて健全な心と体を育て、  
元気に暮らせるまちづくりを目指し、

- 一、楽しみながら自分にあった健康づくりに取り組みます。
- 一、水と緑豊かな自然に親しみ、栄養、運動、休養のバランスに気を配ります。
- 一、健康診断で、早期発見、早期治療に心がけます。
- 一、笑いあふれる家庭やさわやかなコミュニティを大切にしみんなで健康づくりの輪を広げます。

私たちは今、健康なひとづくり、まちづくりを進め、  
ともに手をつないでさわやかな笑顔があふれる  
**「健康都市ながいずみ」**の創造をここに宣言します。

平成15年2月16日

---

#### 参考：WHO（世界保健機関）における健康の定義

世界保健機関では「健康とは、完全に、身体、精神、及び社会的によい（安寧な）状態であることを意味し、単に病気でないとか、虚弱でないということではない。」と掲げています。

これは、健康とは病気や虚弱でないというだけではなく、身体の体力値が高く、知的には適切な教育を受け、社会的には豊かな人間関係があり、精神的にも安定している状態であるというものだといえます。

## 2 健康づくりの将来像と目標

### (1) 健康づくりの将来像

『長泉町健康都市宣言』を基本理念とし、住民一人ひとりが健康づくりに取り組むとともに、その健康づくりの輪を地域に広げ、健康寿命をのばし、明るく元気に暮らせるまちの姿として以下のように設定します。

#### 〈健康づくりの将来像〉

**『ともに手をつないで 笑顔があふれる健やかなまち』**

### (2) 健康づくりの目標

健康づくりの将来像『ともに手をつないで 笑顔があふれる健やかなまち』の実現を目指し、住民・行政・関係機関が一体となり、子どもから高齢者まで各年代に応じた健康づくり施策の充実を図り、住民一人ひとりが健康で安心した生活を送ることができる社会を築くことを目標として、以下のように設定します。

#### 〈健康づくりの目標〉

**～ 社会全体の連携と協働によって、  
一人ひとりの主体的な健康づくりを進めます～**

---

参考：健康寿命とは

一般的に、一生涯（平均寿命）の中で、日常生活で支援や介護を要しない、健康で自立して生活できる期間をいいます。

### 3 基本方針

《健康づくりの将来像と目標》

『ともに手をつないで 笑顔があふれる健やかなまち』



～社会全体の連携と協働によって、  
一人ひとりの主体的な健康づくりを進めます～



#### 基本方針

##### (1) 生活習慣病予防を重視した健康づくり

一人ひとりが、生活習慣の基礎である食生活や運動などの日常生活で実践できることに取り組み、「生活習慣病予防」に重点をおいた健康づくりを推進します。

##### (2) こころの健康づくり

一人ひとりが、こころの健康に対する意識を高め、身体の健康とあわせたこころの健康づくりを推進します。

##### (3) ライフステージに応じた健康づくり

それぞれの年代の特徴をとらえた健康づくりを実践するため、人生を5つのライフステージに区分し、各ライフステージの課題や行動目標などを設定し、生涯を通じた健康づくりを支援します。

##### (4) 協働の取り組みにより支えあう健康づくり

家族やグループ、地域、学校、職場などの社会全体の連携と協働により、一人ひとりの主体的な健康づくりを進めていきます。

また、社会全体の健康づくり活動が活発化することにより、地域の健康づくりにつなげていきます。

## 4 施策の体系

### 《基本構想》

#### 【健康づくりの将来像】

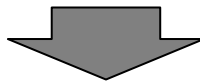
『ともに手をつないで 笑顔があふれる健やかなまち』

#### 【健康づくりの目標】

～社会全体の連携と協働によって、  
一人ひとりの主体的な健康づくりを進めます～

#### 【基本方針】

- (1) 生活習慣病予防を重視した健康づくり
- (2) こころの健康づくり
- (3) ライフステージに応じた健康づくり
- (4) 協働の取り組みにより支えあう健康づくり



### 《健康領域別の取り組み》

1 食生活

2 運動

3 休養・こころ

4 たばこ・アルコール

5 歯

6 健康管理

#### 協働の取り組み

行政  
個人・家族  
地域  
学校  
職場  
関係団体

#### 各ライフステージ における取り組み

幼少期（0～12歳）  
思春期（13～19歳）  
青年期（20～39歳）  
壮年期（40～64歳）  
高齢期（65歳以上）

## 第4章 健康領域別の取り組み

---





# 1 食生活

## (1) 背景

- 健康づくりに関する住民意向調査では、特に10～30代の若い世代において、栄養バランスや毎日朝食をとることへの配慮が低いことから、若い世代を対象とした正しい食習慣のための知識の普及や情報提供、食育指導等が求められています。
- 食生活を今よりも改善したい人が半数近くを占めることや多くの人が食育に関心があることなどから、今後も、食事バランスガイド等を活用した食育指導や食育推進ボランティア等の育成・確保が求められています。

### 前計画における指標の達成状況

指 標		H18 実績値	H21 実績値	H22 目標値	達成 状況
栄養バランスに気をつけている人の割合	16～39歳	33.5%	28.7%	40%以上	
朝食を欠食する人の割合	中高生	14.1%	10.2%	0%	
	20歳代男性	44.0%	50.0%	15%以下	
1日の野菜料理の品数	16歳以上	2.1皿	2.8皿	5皿以上	

達成状況： 達成 改善 = 維持 悪化

## (2) 目標(目指す姿)

### 生涯にわたった食育

### 食を通して人を育む

◇食について意識を高め、感謝の念や理解を深める

◇食に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身につけ、健全な食生活を実践する

(3) 施策の方向(協働の取り組み)

主体	取り組み
行政	<p><b>「食」に関する正しい知識の普及・啓発</b>                      家庭、地域、学校などに対して、「食」に関する情報や「食」を身近な問題として捉える機会を提供するとともに、「食」に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。</p> <p><b>食育指導者の人材育成・活動支援</b>                      住民が食育の内容を十分に理解し、日常生活の中で手軽に実践していくことができるように、食育推進ボランティア養成講座などを通じて、専門的な知識や見識を備えた食育指導者を育成し、活動を支援していきます。</p> <p><b>食育実践事業の充実</b>                      食育を頭で理解するだけでなく、毎日の食生活を改善していけるように、栄養教室や食育ウォーキングなどの食育実践事業を充実していきます。</p>
個人・家族	<p><b>「食」に関する正しい知識の習得</b>                      自分や家族の健康を維持していくため、講習会や料理教室などに積極的に参加し、「食」に関する正しい知識を身につけます。</p> <p><b>バランスの取れた食生活と正しい食習慣の実践</b>                      地場産の食材を利用することや栄養バランスのとれた食事メニューを家庭で作ることなどを実践します。                      朝昼晩規則正しく食事をする、家族や仲間と楽しく食事をする、マナーを身につけることを実践します。</p>
地域	<p><b>「食」に関する正しい知識の普及・啓発</b>                      保健委員や食育推進ボランティアが中心となって、食育に関する講習会や料理教室などを開催し、地域全体で「食」に対する意識を高めます。</p> <p><b>地産地消の推進</b>                      地場産の食材を活用した料理教室等を開催し、地産地消を推進します。</p>
学校	<p><b>正しい食習慣の指導</b>                      栄養教諭、給食センター、養護教諭が中心となり、食生活の指導や食材に関する知識の普及に努めます。</p> <p><b>給食を通じた食育の実施</b>                      献立予定表・給食だよりによる情報発信やバランスのとれた給食の提供により、日常生活における正しい食習慣の知識普及に努めるとともに、食への感謝の念や理解を深めていきます。                      また、郷土食・行事食や地場産の食材を取り入れた地産地消事業の取り組みを推進します。</p>

主体	取り組み
職場	<p><b>職場での食育の実践</b></p> <p>規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事が、健康維持や生活習慣病予防につながることを、職場でも深く認識し、職場全体でバランスのとれた食生活や正しい食習慣を実践します。</p> <p>健康診断の結果に基づき、食生活に配慮した栄養指導等を行い、生活習慣病予防に努めます。</p>
関係団体	<p><b>スーパー等での食育活動の推進</b></p> <p>スーパー等の食料品店や飲食店において、食事バランスガイドの店内掲示、メニューへの栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供等を行い、食育活動を推進します。</p> <p><b>食を楽しむ機会の提供</b></p> <p>料理教室や農業体験を開催し、食を楽しむ機会をつくります。</p> <p><b>地産地消の推進</b></p> <p>町内の農業関連団体や商店・飲食店が相互の連携を図り、地場産品を活かしたメニューの開発・紹介や地場産品の販売を促進し、地産地消を推進します。</p>



地域栄養教室

(4) ライフステージに応じた健康づくり

区分	特徴(上段)	具体的な取り組み
	健康づくりのポイント(下段)	
幼少期 ~12歳	<p>食事を通して心を豊かにし食習慣や生活習慣を確立する大切な時期です。</p> <p>生涯にわたる食生活の基礎となるような食べ物に対する知識や習慣を身につけることが重要です。</p>	<p>◇食事やおやつは、質・量・時間に配慮する。</p> <p>◇好き嫌いをなくし、よく噛む習慣を築く。</p> <p>◇家庭や学校生活の中で、食に関する基本的な知識を身につける。</p> <p>◇規則正しい食生活と栄養バランスを心がける。</p> <p>◇家族の団らんを大切に、楽しみながら食事をする。</p>
思春期 13~19歳	<p>心身ともに急速な発育・発達をする時期です。</p> <p>受験勉強などにより生活習慣が乱れ易く、容姿などを気にして不必要にダイエットをする人が多く見られます。</p> <p>日常生活のための栄養に加え、身体発育のための栄養の摂取が必要です。</p> <p>食生活の重要性を認識し、好ましい習慣を養い、将来栄養の自己管理ができるよう基本的な栄養知識及び実践力を身につけることが必要です。</p>	<p>◇必要なエネルギー・栄養を摂取し、規則正しい食生活と栄養バランスを心がける。</p> <p>◇自分自身で食生活の管理ができるように、食についての正しい知識を習得する。</p> <p>◇家族や仲間との会話を楽しみながら食事をする。</p>
青年期 20~39歳	<p>生活の基盤を築く大切な時期です。</p> <p>夜型の生活をする人が増え、朝食を欠食する人が最も多い世代です。</p> <p>自分の健康状態について自覚し、正しい食生活に対して関心をもつことが重要です。</p>	<p>◇規則正しい食生活と栄養バランスを心がける。</p> <p>◇特に、1日の活力源である朝食を欠かさないようにする。</p>
壮年期 40~64歳	<p>多忙にともなう不規則な生活や食習慣の乱れなどにより、様々な疾病が顕在化してくる時期です。</p> <p>生活習慣病と食生活との関わりを理解し、生活習慣病の予防を心がけた食生活が重要です。</p>	<p>◇規則正しい食生活と塩分や脂質を抑えたバランスのよい食事を心がける。</p> <p>◇生活習慣病予防を意識し、これまでの食生活を改善する。</p> <p>◇食に関する知識を若い世代に伝えていく。</p>
高齢期 65歳~	<p>加齢に伴う身体機能の変化に対応した食生活の見直しが必要な時期です。</p> <p>個人差が大きくなることから、自分に合った食生活を実践し、楽しく食事することが大切です。</p>	<p>◇量より質を心がけた食事をする。</p> <p>◇必要な栄養量を摂取し、バランスのとれた薄味の食事を心がける。</p> <p>◇食に関する知識を若い世代に伝えていく。</p>

## (5) 主な取り組み(事業・活動等)

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
相談	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	栄養相談					
	健康相談					
	移動健康相談					
	小児生活習慣病予防検診事後相談					
	乳幼児健康相談					
	母子健康手帳交付・交付時健康相談					
	のびのび親子教室					
訪問指導	<b>【福祉保険課】</b>					
	長泉町電話健康相談					
	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	訪問栄養指導					
教育・指導	訪問指導					
	赤ちゃん家庭訪問事業					
	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	幼児食教室					
	地域栄養教室					
	男性のための料理教室					
	健康講座					
	小児生活習慣病予防健康診査事後指導					
	こんにちは赤ちゃん教室					
	子育て離乳食教室					
	7ヶ月育児教室					
	2歳児歯科教室					
	<b>【長寿介護課】</b>					
	介護予防事業					
	介護予防普及啓発事業					
	<b>【こども育成課】</b>					
	学校栄養教諭による栄養指導					
<b>【生涯学習課】</b>						
長泉わくわく塾						
ふれあい出前講座						
情報提供	<b>【行政課】</b>					
	広報などによる情報提供					
	<b>【学校給食センター】</b>					
人材育成	給食だよりの発行					
	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
協議会等	食育推進ボランティア養成講座、育成・支援					
	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	食育推進会議					
	健康づくり推進協議会					

第4章 健康領域別の取り組み

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
イベント	<b>【健康増進課(保健センター)他】</b>					
	福祉健康まつり					
	さくらフェスタ、わくわくまつり、産業祭等					
	食育ウォーキング					
その他	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	保健委員活動					
	<b>【長寿介護課】</b>					
	高齢者福祉サービス(配食サービス)					
	<b>【学校給食センター】</b>					
	学校給食での地場製品の導入					
	<b>【産業振興課】</b>					
地産地消事業						

## (6) 評価指標

指 標		現状値	目標値(H32)
栄養バランスに気をつけている人の割合	中学生・高校生	21.8%	30%以上
	20歳以上	42.0%	50%以上
	うち20歳代男性	17.9%	25%以上
	うち20歳代女性	26.3%	35%以上
朝食を毎日とる人の割合	小学生	95.6%	100%
	中学生・高校生	89.8%	100%
	20歳代男性	50.0%	75%以上
	20歳代女性	71.1%	90%以上
1日の野菜料理の品数(1皿70g換算)	20歳以上	2.8皿	5皿以上
塩分のとりすぎに気をつけている人の割合	20歳以上	58.8%	70%以上
1日にとる塩分の量を知っている人の割合	20歳以上		30%以上
食育に関心のある人の割合	20歳以上	76.5%	90%以上
食事バランスガイドの内容を知っている人の割合	20歳以上	25.6%	50%以上
おいしく食事ができる人の割合	小学生		90%以上
	中学生・高校生		90%以上
	20歳以上	88.3%	90%以上
	75歳以上	85.6%	90%以上
BMIが25以上の人の割合	20歳以上男性		20%未満
	20歳以上女性		15%未満

現状値欄の「-」印はデータなし。今後、各種調査等により数値を把握。

参考：BMIとは

肥満の判定に用いられる体格指数のことで、以下の式で算出します。

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

BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
判定	やせ	ふつう	肥満

## 2 運動

### (1) 背景

- 10年前と比べて運動する人は増えていますが、運動習慣者の割合が国と比べて少ないことや生活習慣病を予防するために必要な運動量までに至っていないため、住民が運動を始め、実践・継続しやすい支援を長期的に継続していく必要があります。
- ウォーキングマップの改定・配布や長泉中央グラウンドの開設などにより、それらツールを利用した運動もだんだんと浸透してきています。健康づくりに関する住民意向調査では、気軽にできる運動として、ウォーキング・体操・ストレッチ等が主体となっていることから、公園やウォーキングコースなど身近にある運動の場の継続的な環境整備（歩道や街路灯の整備、健康遊具の設置等）が求められています。また、運動に取り組む人の年齢や目的、運動能力・技術、状態などを考慮して、その人に合った無理のない運動を行えるような環境づくりが求められています。
- 健康づくりのための運動を普及・指導する上で、町内や各地域において活躍する指導者などの人材の継続的な育成・確保が求められています。また、その人を中心に、地域で運動イベントを開催するなど「自分達の健康は自分達で守る」地域力を育て、支援していく必要があります。

#### 前計画における指標の達成状況

指 標		H18 実績値	H21 実績値	H22 目標値	達成 状況
1日の平均歩数	16～69歳	8,115歩	7,850歩	10,000歩	
	70歳以上	6,349歩	7,250歩	8,000歩	
運動習慣のある人の割合	16歳以上	22.6%	24.8%	30%以上	
外遊びを60分以上している子どもの割合	1歳6ヶ月児	78.6%	72.4%	85%以上	

達成状況： 達成 改善 = 維持 悪化

### (2) 目標(目指す姿)

#### 自分に合った運動習慣を身につけよう！

- ◇生活習慣病を予防するために必要な運動量を知り、楽しみながら運動習慣を身につける
- ◇自分の体力・健康状態に応じ、自分なりの運動方法を持ち実践する
- ◇小さい頃から身体を動かすことを習慣化する



## (3) 施策の方向(協働の取り組み)

主体	取り組み
行政	<p><b>運動習慣の定着・継続支援</b></p> <p>年齢に応じた運動が日常生活の一部となるように、様々な運動・スポーツに関するイベントや教室などの開催、運動習慣定着支援プログラム等による運動の継続支援、介護予防のための運動指導などを実施するとともに、健康診査や相談などから健康リスクを把握し、運動実践の支援に努めます。</p> <p>また、なるべく歩いたり、階段の昇り降りをしたり、誰もが気軽にできるラジオ体操をするなど、身近な運動から運動習慣を身につけられるように、啓発に努めます。</p> <p><b>健康づくりの場の整備</b></p> <p>住民が身近な場所で運動に取り組めるように、ウォーキングコースやグラウンド、広場、多目的屋内健康施設等の健康づくりの場の整備・充実に努めます。</p> <p><b>運動リーダー等の育成と活動支援</b></p> <p>自分の体力や健康状態に合わせた運動を日常生活の中で実践していくことができるように、スポーツリーダーや運動普及員の養成講座などを通じて、運動リーダーや地域において健康づくりを担う人材を育成し、運動を中心とした健康づくり活動を支援していきます。</p> <p><b>地域・運動サークル等との連携による運動実践の支援</b></p> <p>地域団体や運動サークル、競技団体などと連携を図り、地域単位での講習会等の開催や運動サークル等の情報提供、運動サークル間の交流などを通じて運動を実践する環境づくりを支援します。</p>
個人・家族	<p><b>日常的な運動習慣の体得</b></p> <p>自分の体力や健康状態に合わせた運動を見つけ、日常的な運動習慣を身につけます。また、なるべく歩いたり、階段の昇り降りをしたり、簡単な体操をするなど、意識して積極的に身体を動かし、運動不足の解消に努めます。</p>
地域	<p><b>スポーツ・レクリエーション活動の充実</b></p> <p>スポーツ少年団・運動サークルなどの活動や体育大会などのイベントの充実を図り、地域内における運動への取り組みを活発化します。</p> <p><b>健康づくり活動の推進</b></p> <p>地域元気わくわく普及員や保健委員が中心となり、地域元気わくわく教室を開催し、運動習慣・体力・健康づくりを進めます。</p>

主体	取り組み
学校	<p><b>学校体育等の充実</b>                      体育・保健の授業や自然体験、校外学習等の充実を図り、児童生徒の体力の向上に努めます。</p> <p><b>運動部活動の活発化</b>                      中学校における運動部活動においては、必要に応じて各種目の専門指導者の派遣を受け、部活動の活発化に努めます。</p> <p><b>施設の開放</b>                      放課後等における幼稚園の園庭や学校グラウンドの開放を行い、子どもたちに身体を動かす場を提供します。</p>
職場	<p><b>健康増進に向けた運動・スポーツへの支援</b>                      始業前や休憩時におけるラジオ体操の導入や職場での運動・スポーツ活動などを行い、従業員の健康増進に向けた運動・スポーツへの取り組みを支援します。</p>
関係団体	<p><b>NPO法人長泉町体育協会活動の充実</b>                      各種スポーツイベントやスポーツ教室の開催、指導者の育成、スポーツ施設の管理・運営等の事業の充実を図り、スポーツ振興を推進していきます。</p> <p>また、住民が身近に運動に取り組める環境づくりのひとつとして、総合型地域スポーツクラブの組織を充実します。</p> <p><b>体育指導委員会活動の充実</b>                      運動の楽しみ方などの幅広い指導や運動機会を提供する場として、体育指導委員による各種イベントや教室などの活動の充実を図ります。</p>



食育ウォーキング

## (4) ライフステージに応じた健康づくり

区分	特徴(上段)	具体的な取り組み
	健康づくりのポイント(下段)	
幼少期 ~12歳	<p>基礎的体力や運動機能・感覚機能が発達する時期です。早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけることで、心身の成長発達が促されます。</p> <p>小学生の頃からは、塾通いやテレビゲーム等の遊びにより、外遊びが少なくなる時期でもあります。</p> <p>運動を習慣化するため、子どもの頃から外遊びや運動の楽しさをより多く体験してもらい意識づけをすることが必要です。</p> <p>兄弟や親子での遊びも大事ですが、地域の子どもたちと一緒に運動や遊びを行うことにより、社会性を育てることも必要です。</p>	<p>◇安全に配慮し、外での遊びやスポーツを積極的に行う機会を増やす。</p> <p>◇気軽に運動できる場所を知る。</p> <p>◇身体を動かす遊びを普及する。</p> <p>◇楽しみながら身体を動かすことで、習慣化を図る。</p> <p>◇学校体育以外で身体を動かす機会を増やす。</p>
思春期 13~19歳	<p>基礎的体力や、運動能力が活発に発達する時期です。また、受験・進学などによって生活環境が変化し、運動する時間が少なくなりがちな時期です。</p> <p>早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけることで、心身の成長発達が促されます。</p> <p>心身の成長に合わせて、積極的に運動に取り組むことが望まれます。</p> <p>勉強とスポーツを両立させて体力強化や社会性・協調性の育成に取り組むことが必要です。</p>	<p>◇十分な運動・スポーツにより基礎的体力を向上させる。</p> <p>◇学校体育以外で身体を動かす機会を増やす。</p>
青年期 20~39歳	<p>就職や結婚などによって生活環境が大きく変化し、仕事や育児などで追われ、定期的な運動時間が確保しにくくなる時期です。</p> <p>健康のために、身体を動かすことが大切なことを理解し、日常生活の活動や運動・体操を日々心がけることが大切です。</p>	<p>◇自分の体力・健康状態に応じた運動を見つける。</p> <p>◇仲間とともに行うことで、楽しみながら運動・スポーツを継続する。</p> <p>◇意識的に身体を動かす機会を設けて、体力を維持する。</p>

区分	特徴（上段）	具体的な取り組み
	健康づくりのポイント（下段）	
壮年期 40～64歳	生活習慣病を予防するために、運動が重要な時期ですが、仕事や子育てなどで多忙な生活のため、運動が行いにくい時期でもあります。	◇自分の体力・健康状態の低下を防ぐために、日常生活の中で、運動習慣を身につける。 ◇自分のライフスタイルに応じて、長く継続できる運動を日常生活に取り入れる。 ◇生活習慣病を予防するために、意識的に身体を動かし、肥満を防ぐ。
	自分のライフスタイルに応じて、長く継続できる運動を日常生活に取り入れることが必要です。 生活習慣病を予防するための、定期的な運動を続ける支援が必要です。	
高齢期 65歳～	健康な人でも身体機能が徐々に低下し、普段の運動量などによって個人差が大きく現れる時期です。 年齢を重ねることにより、生活習慣病が表面化してくる時期でもあります。	◇自分の体力・健康状態を把握し、体力・健康状態に応じた無理のない運動を実践・継続する。 ◇仲間とともに運動教室などに参加し、楽しみながら体力低下を防ぐ。 ◇要介護状態に陥らないよう、日常生活の中で意識的に身体を動かし、行動範囲が狭くならないようにする。
	自分のライフスタイルに応じて、長く継続できる運動を日常生活に取り入れることが必要です。 筋力の低下を防ぎ、日常生活に必要な身体機能を維持するため、専門家などと相談し、意識的に運動に取り組むことが必要です。	

## (5) 具体的取り組み(事業・活動等)

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
相談	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康相談					
	移動健康相談					
	小児生活習慣病予防健診事後相談					
	乳幼児健康相談					
	母子健康手帳交付・交付時健康相談					
	のびのび親子教室					
訪問指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	訪問指導					
	赤ちゃん家庭訪問事業					
教育・指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	地域健康づくり事業					
	健康講座					
	運動習慣定着支援プログラム					
	小児生活習慣病予防健康診査事後指導					
	こんにちは赤ちゃん教室					
	子育て離乳食教室					
	7ヶ月育児教室					
	<b>【健康増進課】</b>					
	スポーツ宅配便(出前講座)					
	ふれあいウォーキング					
	ウォーキング教室					
	メンズ・レディース水泳					
	健康美体操教室(女性)					
	体力アップ教室(女性)					
	熟年世代の生き生き体操					
	親子のあそび教室					
	こども水泳教室					
	その他スポーツ教室					
	<b>【長寿介護課】</b>					
	介護予防事業					
	介護予防普及啓発事業					
	<b>【こども育成課】</b>					
	児童館事業					
	中学校部活動支援事業					
	<b>【生涯学習課】</b>					
	長泉わくわく塾					
ふれあい出前講座						

第4章 健康領域別の取り組み

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
情報提供	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	ウォーキングマップの配布					
	<b>【健康増進課】</b>					
	長泉町体育指導委員だよりの発行					
	「健康づくり情報」メール配信サービス					
	<b>【行政課】</b>					
	広報などによる情報提供					
人材育成	<b>【健康増進課】</b>					
	地域元気づくり事業					
	スポーツリーダー講座					
協議会等	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康づくり推進協議会					
	<b>【健康増進課】</b>					
	スポーツ振興審議会					
イベント	<b>【健康増進課(保健センター)他】</b>					
	福祉健康まつり					
	食育ウォーキング					
	<b>【健康増進課】</b>					
	春のふれあいロードウォーク					
	スポーツフェスティバル、各種スポーツ大会					
	長泉町レクリエーションスポーツ大会					
その他	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	保健委員活動					
	<b>【健康増進課】</b>					
	スポーツ施設の整備充実					
	スポーツ少年団育成支援					
	<b>【長寿介護課 他】</b>					
	老人クラブ事業					
	<b>【こども育成課】</b>					
	幼稚園の園庭開放					
	<b>【生涯学習課】</b>					
のびのびスマイル事業						

## (6) 評価指標

指 標		現状値	目標値(H32)
1日の平均歩数	20歳以上	7,020歩	8,000歩以上
意識的に運動している人の割合	20歳以上	80.5%	83%以上
運動習慣のある人の割合	20～39歳	13.2%	20%以上
	40～64歳	22.7%	25%以上
	65歳以上	29.3%	30%以上
外遊びを60分以上している子どもの割合	1歳6ヶ月児	72.4%	80%以上
	3歳児		70%以上
	小学生	22.7%	30%以上
町内ウォーキングコースの周知度	20歳以上	38.3%	50%以上
町内ウォーキングコースを継続的に利用する人の割合	20歳以上		30%以上
町内体育施設を運動目的で定期的に利用する人の割合	20歳以上		50%以上

現状値欄の「-」印はデータなし。今後、各種調査等により数値を把握。

### 3 休養・こころ

#### (1) 背景

- 現代社会の特徴として、様々な情報が過多となり、精神的なストレスを受けるなど、休養がとりにくい状況が見られます。
- 人間関係が希薄になり、コミュニケーションが減少しがちとなっていますが、気軽にあいさつできるなど、人と人との関わりが持てる環境づくりが求められています。

#### 前計画における指標の達成状況

指 標		H18 実績値	H21 実績値	H22 目標値	達成 状況
自分なりのストレス解消法をもっている人の割合	16歳以上	61.2%	66.9%	83%以上	
現在の生活に満足している人の割合	16歳以上	71.4%	73.6%	80%以上	

達成状況： 達成 改善 = 維持 悪化

#### (2) 目標(目指す姿)

**ストレスと上手につきあおう！**

**こころとからだを充分休ませよう！**

◇規則正しい生活習慣を身につけ、適切な睡眠と十分な休養をとる

◇こころの健康について関心をもち、ストレスに関する理解を深め、ストレス解消法を身につけるとともに、過度のストレス症状に対して早期に対応する

◇家庭でのふれあいや地域との交流などを大切にし、気軽に話しができる環境をつくる



## (3) 施策の方向(協働の取り組み)

主体	取り組み
行政	<p><b>こころの相談窓口の充実</b> こころの健康を保つためには、1人で悩みを抱え込まないようにすることが重要であることから、関係課や関係団体と連携し、個別相談や電話などにより、深刻な悩みを抱える人たちが、悩みを打ち明けやすい相談窓口を充実します。</p> <p><b>こころの健康に関する知識の普及・啓発</b> 適度な休養と睡眠を確保し、仕事と家庭のバランスのとれた生活が実現できるように、こころの健康に関する知識の普及・啓発に努めます。 また、こころの病を抱える人に対して、家族や友人、職場の同僚などが早期に適切な対応が取れるように、医療機関と連携しながらこころの病に関する正しい知識の普及に努めます。</p> <p><b>生きがいづくりの機会の提供</b> 住民が生涯にわたり、生きがいを持ち続けることができるように、長泉わくわく塾をはじめとした、趣味や地域社会に根ざした活動などに参加しやすい機会を提供します。</p> <p><b>子どもの健全なこころの発達への支援</b> 子どもがいきいき育つ環境づくりと子どもの発達段階に合わせた支援に努めます。また、虐待、いじめ等を早期に把握し、対応できるように関係機関と連携しながら、相談・支援体制を充実します。</p>
個人・家族	<p><b>十分な休養の確保</b> 睡眠時間を十分に確保し、心身の疲れを明日に持ち込まないように心がけます。また、家族との団らん・会話などにより、悩みの解消やこころのリフレッシュに努めます。</p> <p><b>ストレスの解消</b> 趣味や運動など自分なりのストレス解消法を身につけ、ストレスの解消に努めます。</p>
地域	<p><b>地域内交流の活発化</b> 区ごとの活動や老人クラブ(いきいきクラブ長泉)活動、地域の子育て支援団体等の活動への参加を促し、地域内における交流を活発化します。</p> <p><b>地域活動の推進</b> 日頃から近所づきあいを大切にし、誰もが参加しやすい地域活動(祭りや運動会など)・ボランティア活動を推進し、地域コミュニティの活性化に努めます。</p>

主体	取り組み
学校	<p><b>こころの相談窓口の充実</b>                      子どもを見守る視点、気づきの視点を共有できるように、心の教室相談事業やスクールカウンセラー事業等の相談事業の充実に努めます。</p> <p><b>豊かなこころの育成</b>                      保健指導や道徳教育、読書活動等により、豊かなこころの育成やこころの健康に関する知識の普及・啓発に努めます。</p>
職場	<p><b>こころの健康への配慮</b>                      従業員が過度なストレスを感じていないか、定期的に面接等を行い、こころの病の兆候を事前に察知できるように努めます。また、従業員のこころのリフレッシュを図るため、ノー残業デーの設定や休暇をとりやすい環境づくりなどに努めます。</p>
関係団体	<p><b>専門的な相談・指導の実施</b>                      静岡県東部健康福祉センターや医療機関などにおいて、専門的な相談・指導を実施し、こころの健康づくりを支援していきます。</p>

## (4) ライフステージに応じた健康づくり

区分	特徴（上段）	具体的な取り組み
	健康づくりのポイント（下段）	
幼少期 ～12歳	<p>精神神経機能が発達し、人格や生活習慣の基礎が形成される時期です。</p> <p>学校後の塾通い等で、忙しくなりますが、身体の成長に十分な休養や睡眠が必要です。</p> <p>家庭や学校生活における悩みが出始めるので、悩みを抱えこまないようにすることも大切です。</p>	<p>◇早寝・早起きなど基本的な生活リズムを身につける。</p> <p>◇成長ホルモンの分泌を妨げないよう、十分な睡眠をとる。</p> <p>◇親子のスキンシップを通して、こころの安定を保つ。</p> <p>◇子ども同士の遊びの中で、社会性を身につける。</p> <p>◇悩み事をかかえこまず、信頼できる相談相手・窓口をもつ。</p>
思春期 13～19歳	<p>自立心が生まれ、親との距離が離れ始める時期です。</p> <p>精神的に多感な時期で孤立感や挫折感等を感じやすく、悩みの多い時期です。</p> <p>受験や夜更かし等により、睡眠時間が少なくなりやすいですが、生活リズムを整え、十分な睡眠を取ることが大切です。</p> <p>精神的に多感な時期で、不登校やひきこもり等に結びつきやすい時でもあるので、信頼できる相手をもち悩みを抱え込まないことも大切です。</p>	<p>◇生活リズムをできるだけ整え、習慣的な睡眠不足を解消する。</p> <p>◇趣味やスポーツなど打ち込めるものをみつけ、ストレスを解消する。</p> <p>◇悩み事をかかえこまず、信頼できる相談相手・窓口をもつ。</p>
青年期 20～39歳	<p>就職・結婚・出産など人生の大きな転換期を迎え、様々なプレッシャーを感じ始める時期です。</p> <p>仕事や子育てなどで追われ、休養・睡眠が不足しがちな時期です。</p> <p>人生の大きな転換期を迎え、プレッシャーや不安を感じる時なので、心身の健康に関心を持つことが大切です。</p>	<p>◇生活リズムを整え、適切な休養や睡眠をとる。</p> <p>◇趣味やスポーツなど、自分なりのストレス解消法をもつ。</p> <p>◇こころの健康について関心をもち、必要に応じて専門機関に相談する。</p>
壮年期 40～64歳	<p>家庭や社会の中心的立場となり、休養・睡眠が不足しがちな時期です。</p> <p>うつ病・更年期障害、認知症などの発症で、心身が不安定になる時期です。</p> <p>家庭や社会の中心的立場となり、最もストレスがたまりやすい時であり、同時に仕事や子育てで時間に追われやすい時ですが、心身の健康に関心を持ち、十分な休養や睡眠を取ることが大切です。</p>	<p>◇生活リズムを整え、適切な休養や睡眠をとる。</p> <p>◇こころの健康について関心をもち、必要に応じて専門機関に相談する。</p> <p>◇仕事や家庭以外に打ち込める趣味や生きがいを見つけ、余暇を有効に過ごす。</p> <p>◇認知症予防対策に努める。</p>

区分	<b>特徴（上段）</b> <b>健康づくりのポイント（下段）</b>	具体的な取り組み
高齢期 65歳～	<p>人生の完成期に入っていく、精神的な充実が重要な時期です。</p> <p>一方、定年退職や配偶者の喪失などの体験により、うつ状態を引き起こしやすくなります。</p> <p>認知症などの発症により、自立した生活を送りにくくなる時期です。</p> <hr/> <p>脳の刺激や心の健康づくりのために人との交流が大切です。</p> <p>また、充実した生活を送るために、生きがいや役割のある生活を心がけることが大切です。</p> <p>体力の低下の予防や疾患の早期発見と治療も大切です。</p>	<p>◇身近な地域活動などに積極的に参加し、友人や地域の人々と交流をもち続ける。</p> <p>◇生涯学習をすすめ、趣味や生きがいをもった生活を送る。</p> <p>◇認知症予防対策に努める。</p>

## (5) 具体的取り組み(事業・活動等)

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
相談	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	こころの健康相談					
	健康相談					
	移動健康相談					
	乳幼児健康相談					
	母子健康手帳交付・交付時健康相談					
	<b>【福祉保険課】</b>					
	長泉町電話健康相談					
	福祉総合相談					
	<b>【長寿介護課】</b>					
	地域包括支援センターによる高齢者総合相談					
	<b>【こども育成課】</b>					
	スクールカウンセラー事業					
	心の教室相談事業					
	<b>【生涯学習課】</b>					
	ひまわり相談					
<b>【行政課】</b>						
総合相談						
訪問指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	訪問指導					
	赤ちゃん家庭訪問事業					
教育・指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康講座					
	こんにちは赤ちゃん教室					
	7ヶ月育児教室					
	ブックスタート事業(7ヶ月児)					
	<b>【長寿介護課】</b>					
	介護予防事業					
	介護予防普及啓発事業					
	<b>【こども育成課】</b>					
	児童館事業					
	道徳教育・読書活動					
	思春期教育					
	<b>【生涯学習課】</b>					
	長泉わくわく塾					
ふれあい出前講座						
くすのき学級						
情報提供	<b>【行政課】</b>					
	広報などによる情報提供					
協議会等	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康づくり推進協議会					

第4章 健康領域別の取り組み

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
イベント	<b>【健康増進課(保健センター)他】</b>					
	福祉健康まつり					
その他	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	保健委員活動					
	<b>【福祉保険課】</b>					
	民生児童委員					
	<b>【長寿介護課 他】</b>					
	老人クラブ事業					
生きいきデイサービス事業						

## (6) 評価指標

指 標		現状値	目標値(H32)
ストレス解消法を持っている人の割合	20歳以上	66.6%	70%以上
睡眠による休養がとれている人の割合	20歳以上	77.5%	80%以上
不満や悩みなどを相談できる人がいる人の割合	20歳以上	85.9%	90%以上
子育てが楽しいと思う人の割合	小学生以下の子どもを持つ親	89.1%	95%以上

## 4 たばこ・アルコール

### (1) 背景

- 健康づくりに関する住民意向調査では、喫煙者は増加傾向にあることから、今後も継続的な禁煙支援が求められています。
- 平成15年から施行されている健康増進法第25条に基づき、公共の場や職場などでの施設内禁煙や分煙化が進んでいるものの、受動喫煙の機会のある人の割合は改善が見られないことから、健康づくりを重視した受動喫煙防止策（公共施設敷地内禁煙等）が求められています。
- 多量飲酒する人の割合は大きな変化が見られないことから、適量飲酒や休肝日設定などの普及啓発やアルコール依存症の予防啓発が求められています。
- 未成年者の飲酒容認傾向が高く、身近な大人の行動も影響していると推測されるため、未成年者だけでなく、周囲の成人を含めた啓発が求められています。

#### 前計画における指標の達成状況

指 標		H18 実績値	H21 実績値	H22 目標値	達成 状況
喫煙者の割合	20歳以上 男性	22.2%	26.5%	15%以下	
受動喫煙の機会がある人の割合	16歳以上	58.2%	58.7%	40%以下	=
多量飲酒する人の割合	20歳以上	8.9%	7.9%	6%以下	

達成状況： 達成 改善 = 維持 悪化

### (2) 目標(目指す姿)

#### 喫煙・多量飲酒習慣を改善しよう！

- ◇たばこやアルコールが及ぼす健康への害について理解を深め、禁煙や節度ある飲酒に努める
- ◇公共の場や家庭内・職場などでの禁煙を徹底し、受動喫煙の防止に努める
- ◇家庭や学校・地域の連携を図り、未成年者の喫煙・飲酒を防止する



## (3) 施策の方向(協働の取り組み)

主体	取り組み
行政	<p><b>禁煙や節度ある飲酒の啓発</b> 生活習慣病を予防するため、健康相談や健康教室などの機会において、喫煙や多量飲酒が健康に及ぼす影響についての知識の普及に努めます。また、禁煙や節度ある飲酒についての啓発に努めるとともに、禁煙の相談窓口や医療機関の情報提供を行います。</p> <p><b>受動喫煙の防止</b> 受動喫煙による健康への影響を防止するため、公共の場での禁煙に努めます。 また、喫煙マナーの徹底を広く呼びかけ、家庭内や多くの人が集まる場などにおける、子どもをはじめとした非喫煙者の受動喫煙の防止に努めます。</p> <p><b>未成年者の喫煙・飲酒の防止</b> 保健指導等の場において、喫煙や飲酒が健康を害するものであることを未成年者に浸透させるとともに、家庭・学校・地域の連携を図り、未成年者の喫煙・飲酒の防止に努めます。</p> <p><b>薬物乱用防止対策の推進</b> 警察や薬剤師会と連携して、薬物乱用の怖さや誘惑の手口などを住民に呼びかけ、薬物乱用の防止に努めます。</p>
個人・家族	<p><b>禁煙や節度ある飲酒の実践</b> 喫煙や多量飲酒が健康に及ぼす影響を認識し、禁煙や節度ある飲酒を実践します。 必要に応じて、健康相談や禁煙外来等を活用し、禁煙にチャレンジします。</p> <p><b>未成年者の喫煙・飲酒の防止</b> 家庭内において、大人から子どもに喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について教育し、未成年者の喫煙や飲酒を防止します。</p> <p><b>妊娠中や授乳期における喫煙や飲酒の防止</b> 妊娠中や授乳期における喫煙や飲酒が胎児や乳児の健康に及ぼす影響を認識し、喫煙や飲酒をしません。</p>
地域	<p><b>禁煙や節度ある飲酒の啓発</b> 保健委員等が中心となって、地域全体で喫煙や多量飲酒による健康への影響に関する知識の普及に努めます。また、禁煙や節度ある飲酒についての啓発に努めます。</p> <p><b>受動喫煙の防止</b> 受動喫煙による健康への影響を防止するため、地域住民の集まりの場などでの禁煙に努めます。 また、喫煙マナーの徹底を広く呼びかけ、子どもをはじめとした非喫煙者の受動喫煙の防止に努めます。</p>

主体	取り組み
学校	<p><b>適切な保健指導の実施</b> 喫煙や飲酒、薬物の乱用等が健康に及ぼす影響について教育・指導し、児童・生徒の喫煙や飲酒、薬物乱用を防止します。</p>
職場	<p><b>禁煙指導への取り組み</b> 生活習慣病対策の一環として、喫煙習慣のある従業員に対する禁煙指導に取り組みます。</p> <p><b>禁煙化の推進</b> 職場における受動喫煙を防止するため、職場内における禁煙化を進めます。</p>
関係団体	<p><b>未成年者へのたばこや酒の販売の防止</b> 町内の商店や飲食店等との連携を図り、未成年者へのたばこや酒の販売を防止します。</p> <p><b>医療機関による禁煙支援</b> 医療機関では、喫煙者が喫煙習慣を止められるよう、禁煙外来等で禁煙への取り組みを支援します。また、薬局・薬店では、禁煙補助薬を活用した無理のない禁煙方法を推奨します。</p>

参考：一日のお酒の適量とは

お酒の適量の目安は次のいずれか一つです。

お酒	ビール (5度)	日本酒 (15度)	焼酎 (25度)	洋酒ダブル (43度)	ワイン (12度)
適量	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	1/2合 (90ml)	1杯 (60ml)	グラス2杯 (200ml)

## (4) ライフステージに応じた健康づくり

区分	特徴(上段)	具体的な取り組み
	健康づくりのポイント(下段)	
幼少期 ~12歳	たばこ等の誤飲が心配される時期です。 受動喫煙が、発育・発達に影響を及ぼす時期です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇たばこ等の管理を徹底し、乳幼児の誤飲を防ぐ。</li> <li>◇保護者や周囲の人が受動喫煙による健康への影響を認識し、未成年者の受動喫煙を防ぐ。</li> </ul>
	保護者や周囲の人が、受動喫煙による健康への影響を認識し、乳幼児の受動喫煙を防ぐことが大切です。	
思春期 13~19歳	たばこやアルコールに関して好奇心がわく時期です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇保護者や周囲の人が受動喫煙による健康への影響を認識し、未成年者の受動喫煙を防ぐ。</li> <li>◇アルコールや喫煙の害を理解する。</li> </ul>
	思春期の喫煙や飲酒が健全な成長に支障をきたすものであることを理解し、喫煙や飲酒の防止を図ることが大切です。	
青年期 20~39歳	社会生活が始まり、飲酒の機会や量が増えたり、喫煙が生活習慣になりやすい時期です。 妊娠・授乳中の喫煙・飲酒が、胎児・乳児の発育に、影響を及ぼす時期です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇喫煙や飲酒以外の自分にあったストレス解消法を身につける。</li> <li>◇非喫煙者の受動喫煙による健康への影響を認識する。</li> <li>◇妊婦・授乳中は、喫煙・飲酒をしない。</li> <li>◇喫煙と慢性閉塞性肺疾患との関係を理解する。</li> </ul>
	喫煙による健康への影響について理解し、禁煙を心がけることが大切です。 節度ある飲酒や休肝日の設定を心がけることが必要です。	
壮年期 40~64歳	生活習慣病予防を意識し、これまでの喫煙や飲酒の習慣を見直す時期です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇喫煙や飲酒以外の自分にあったストレス解消法を身につける。</li> <li>◇非喫煙者の受動喫煙による健康への影響を認識する。</li> <li>◇慢性閉塞性肺疾患の予防に努める。</li> <li>◇節度ある飲酒に努める。</li> </ul>
	自らの健康を考え、禁煙を心がけることが必要です。 適正な飲酒量について理解し、節度ある飲酒や休肝日の設定を心がけることが大切です。	
高齢期 65歳~	健康寿命を延ばすためにも、喫煙や飲酒を控え、健康維持に努めることが大切な時期です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇非喫煙者の受動喫煙による健康への影響を認識する。</li> <li>◇節度ある飲酒に努める。</li> </ul>
	自らの健康を考え、禁煙を心がけることが必要です。 健康で豊かな高齢期を過ごすため、個人に合った適量・飲み方を守ることが大切です。	

(5) 具体的取り組み(事業・活動等)

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
相談	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康相談					
	移動健康相談					
	乳幼児健康相談					
	母子健康手帳交付・交付時健康相談					
	のびのび親子教室					
	<b>【福祉保険課】</b>					
長泉町電話健康相談						
訪問指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	訪問指導					
	赤ちゃん家庭訪問事業					
教育・指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康講座					
	こんにちは赤ちゃん教室					
	7ヶ月育児教室					
	<b>【生涯学習課】</b>					
	ふれあい出前講座					
	<b>【こども育成課】</b>					
薬物乱用キャラバン						
薬学講座						
情報提供	<b>【行政課】</b>					
	広報などによる情報提供					
啓発	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	受動喫煙防止・禁煙啓発チラシ配布					
	<b>【福祉保険課】</b>					
禁煙啓発パンフレット配布						
協議会等	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康づくり推進協議会					
イベント	<b>【健康増進課(保健センター)他】</b>					
	福祉健康まつり					
その他	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	保健委員活動					
	公共施設の禁煙区域拡大					

## (6) 評価指標

指 標		現状値	目標値(H32)
喫煙者の割合	20歳以上男性	26.5%	15%以下
	20歳以上女性	8.2%	5%以下
自宅における受動喫煙の機会がある子どもの割合	未就学児	31.7%	0%
	小学生	38.2%	0%
受動喫煙の機会がある人の割合	中学生・高校生		10%以下
	20歳以上	59.0%	30%以下
多量飲酒する人の割合	20歳以上男性	9.3%	7%以下
	20歳以上女性	6.7%	5%以下
飲酒する人の中で、休肝日を設けている人の割合	20歳以上	49.9%	70%以上

現状値欄の「-」印はデータなし。今後、各種調査等により数値を把握。

「多量飲酒」とは、1日に平均純アルコールで約60g(日本酒換算3合)を超えて飲酒すること。

## 5 歯

### (1) 背景

- 健康づくりに関する住民意向調査では、定期的な歯科健診は、20～49歳の受診率が低いため、20～49歳を含めた幅広いむし歯・歯周病予防の啓発が求められています。
- むし歯のある子どもの割合は減少していることから、今後も、乳幼児を持つ保護者への継続的なむし歯予防の啓発が求められています。
- 予防歯科の観点から、かかりつけ歯科医を持つことや定期的な歯口清掃、歯石除去等の促進が求められています。

#### 前計画における指標の達成状況

指 標		H18 実績値	H21 実績値	H22 目標値	達成 状況
定期歯科健診受診率	20～49歳	22.0%	26.4%	30%以上	
歯周病に関する知識を持つ人の割合	16歳以上		55.4%	50%以上	

達成状況： 達成 改善 = 維持 悪化

### (2) 目標(目指す姿)

#### 自分の歯を一生大切にしよう！

- ◇口を健康に保つことは、身体の健康と関係があることを理解する
- ◇乳歯・永久歯の生え始めの時期に、甘い食品のとり方に気をつけ、フッ素を効果的に活用し、歯の質を高め、むし歯予防に努める
- ◇自分に合った歯の手入れ方法を家族ぐるみで実践し、よく噛んで食べることを意識し、むし歯予防・歯周病予防に努める
- ◇かかりつけ歯科医を持ち、歯周病に関する知識をよく理解し、定期的な歯科健診や歯石の除去・歯面清掃を行い、歯の健康を維持する
- ◇口を健康に保ち、生涯を通じて食事がおいしく、会話が楽しくできる

## (3) 施策の方向(協働の取り組み)

主体	取り組み
行政	<p><b>フッ素を活用したむし歯予防対策の推進</b> フッ素には再石灰化の促進や耐酸性の向上、抗菌作用などの働きがあり、むし歯予防に効果があるとされていることから、歯科健診でのフッ素塗布、保育園や幼稚園・小学校でのフッ素洗口・フッ素入り歯磨き剤の推奨などの取り組みにより、むし歯予防を推進します。</p> <p><b>むし歯予防、歯周病予防の推進</b> 正しい歯磨きの方法や歯周病に関する正しい知識、歯周病になりにくい食生活や歯周病と喫煙の関連、口腔内の状況（歯周病など）が身体に影響を及ぼすことなどの知識の普及・啓発に努めます。 かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることを普及・啓発するとともに、学校・職場などと連携し、歯周疾患検診や地域歯科教室などの取り組みを推進し、むし歯予防や歯周病予防に努めます。</p> <p><b>高齢者のための口腔衛生指導の普及</b> 高齢者の口腔ケアは、病気の予防や生活の質の向上を図る上で重要であることから、歯科医師会との連携により口腔衛生指導を実施し、口腔機能の向上に努めます。</p> <p><b>「8020運動」の推進</b> 8020推進員の養成や20本以上の歯がある高齢者への表彰などの「8020運動」を推進します。</p>
個人・家族	<p><b>歯の健康の大切さを知る</b> 歯の健康に関心を持ち、口の健康に関する知識を深める努力をします。</p> <p><b>正しい歯磨きの実践</b> 歯の手入れに関する正しい知識を知り、自分に合った歯磨きの習慣を身につけます。</p> <p><b>定期的な歯科健診の受診</b> かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去、歯面清掃を受け、歯の健康を維持します。</p> <p><b>歯の質を高め、むし歯を予防する</b> 甘い食べ物や飲み物を減らし、だらだら食べない食習慣を身につけます。 正しい食生活を心がけ、よく噛んで食べることで、フッ素を活用することで、歯の質を高め、むし歯を予防します。</p>
地域	<p><b>地域における「8020運動」の推進</b> 保健委員や8020推進員などの地区組織が、歯の健康に関心を持つ住民を増やす働きかけをし、地域ぐるみでの歯の健康づくりを推進していきます。</p>

主体	取り組み
学校	<p><b>歯科健診の実施</b> 定期的に歯科健診を実施し、受診のすすめや経過観察等の指導を行います。</p> <p><b>歯・口の健康についての指導</b> 保健学習や保健指導を通じ、歯・口の健康についての知識の普及・啓発に努めます。</p> <p><b>フッ素を活用したむし歯予防対策の推進</b> 小中学校でのフッ素洗口などの取り組みにより、むし歯予防を推進します。</p>
職場	<p><b>食後の歯磨きの徹底や定期的な歯科健診の勧奨</b> 従業員に対して歯の健康管理の重要性を浸透させ、食後の歯磨きの徹底や定期的な歯科健診を勧奨します。</p> <p><b>行政との連携</b> 行政が実施している歯科保健活動を従業員に周知するなど、行政と連携して知識啓発に努めます。</p>
関係団体	<p><b>歯科専門団体による歯科保健事業の充実</b> 歯科医師会、歯科衛生士会など歯科専門団体による歯や口の健康増進・維持のための情報提供等の支援の充実を図ります。</p>



地域歯科教室



## (4) ライフステージに応じた健康づくり

区分	特徴(上段)	具体的な取り組み
	健康づくりのポイント(下段)	
幼少期 ~12歳	<p>強く、丈夫な歯をつくる大切な時期です。乳歯から永久歯への生え変わりの時期です。</p> <p>成長とともに、むし歯が増える時期です。</p> <hr/> <p>むし歯の罹患率は年々減少傾向にありますが、成長とともにむし歯が増加していくことは顕著であることから、予防を推進していくことが重要です。</p> <p>8020(ハチマルニイマル)の達成に向けて、歯を大切に生活習慣を築くことが重要です</p>	<p>◇良く噛んで食べる習慣や規則正しい生活リズムを身につける。</p> <p>◇年齢や歯の状態にあった歯ブラシを選び、うがい・歯磨きや正しいブラッシングの習慣を身につける。</p> <p>◇フッ素塗布、フッ素洗口、フッ化物配合の歯磨き剤の活用などにより、永久歯のむし歯を予防する。</p> <p>◇定期的な歯科健診を受け、歯質の強化とむし歯予防を心がける。</p>
思春期 13~19歳	<p>永久歯のむし歯が増える時期です。歯科保健への関心が薄い時期です。</p> <p>受験や夜更かし等により、生活リズムが乱れ、食後の歯磨きがおろそかになる時期です。</p> <hr/> <p>生活習慣が自立していく時期であり、自己の意識が大きく影響していきませんが、フッ素の効果を知らないなど、歯科保健への意識が低く、自己管理の重要性を認識し、その能力を向上させていく最重要時期です。</p> <p>歯周病の予防についても、理解していくことが必要です。</p>	<p>◇飲み物や間食の選び方など歯や口腔内の健康に関する知識を身につける。</p> <p>◇歯磨きの習慣を身につけ、むし歯予防を心がける。</p> <p>◇定期的な歯科健診とかかりつけ歯科医による歯面清掃・歯石除去を受け、歯周病の発生を防止する。</p> <p>◇歯間部清掃用器具の使用を実践する。</p> <p>◇フッ化物配合の歯磨き剤の利用により永久歯のむし歯を予防する。</p>
青年期 20~39歳	<p>歯茎の炎症が始まり、むし歯が放置されやすい時期です。</p> <p>歯周病になっても、自覚症状が出にくく、放置しやすい時期です。</p> <hr/> <p>多くの人が歯肉炎に罹患し、その後の年代で歯周病の悪化につながる恐れがあります。また、歯周病に対する認識が十分でなく、定期歯科健診の受診率が他の年代より低いこともあり、この時期に、より積極的な歯周病予防が重要です。</p>	<p>◇かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診や歯面清掃・歯石除去を受け、歯周病の発生・進行を防止する。</p> <p>◇食後の歯磨きを習慣化し、むし歯や歯周病の予防を心がける。</p> <p>◇歯間部清掃用器具の使用を実践する。</p> <p>◇歯周病の予防のために禁煙が重要であることを認識する。</p>

区分	特徴（上段）	具体的な取り組み
	健康づくりのポイント（下段）	
壮年期 40～64歳	歯周病が重症化する時期です。 高齢期の健康維持に向けて、歯の健康を強く意識する必要がある時期です。	◇かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診や歯面清掃・歯石除去を受け、定期的な予防処置を受ける習慣を確立する。 ◇歯間部清掃用器具の使用を実践する。 ◇生活習慣病と歯周病が関連することを認識する。
	生活習慣病の発症が増加する時期であり、歯周病の悪化が悪影響を及ぼす危険性もあります。また、歯周病の悪化から、歯の喪失につながる危険性も高く、歯周病の予防対策を継続していくことが必要です。	
高齢期 65歳～	歯の喪失が急増する時期です。 歯の喪失が食事や会話に影響し、生活の質の低下が懸念される時期です。 身体機能の低下に加え、摂食・嚥下障害など口腔機能の低下が懸念される時期です。	◇定期的な歯科健診を受け、異常の早期発見・治療を心がける。 ◇むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を維持していくため、口腔機能向上や口腔内のケアを心がける。
	食事がおいしくできることは高齢期の生活の質に大きな影響を及ぼします。実現のためには、口腔内の状況が良好に保たれることが重要です。	

## (5) 具体的取り組み(事業・活動等)

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
相談	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	歯科相談					
	健康相談					
	移動健康相談					
	乳幼児健康相談					
	母子健康手帳交付・交付時健康相談					
	<b>【福祉保険課】</b>					
長泉町電話健康相談						
訪問指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	訪問指導					
	赤ちゃん家庭訪問事業					
健康診査	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	訪問歯科健康診査					
	歯周疾患検診					
	妊婦歯科健康診査					
	<b>【こども育成課(幼稚園・保育園・小中学校)】</b>					
定期歯科健康診断						
教育・指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康講座					
	地域歯科教室					
	7ヶ月育児教室					
	2歳児歯科教室					
	歯の健康教育					
	フッ素洗口事業					
	<b>【福祉保険課】</b>					
	高齢受給者証交付時歯科保健指導					
	<b>【長寿介護課】</b>					
	介護予防事業					
	介護予防普及啓発事業					
	<b>【こども育成課(幼稚園・保育園・小中学校)】</b>					
	給食後歯磨き指導					
	歯の保健学習					
	学校歯科医等による指導					
	<b>【生涯学習課】</b>					
ふれあい出前講座						
情報提供	<b>【行政課】</b>					
	広報などによる情報提供					
啓発	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	かかりつけ歯科医の奨励					
人材育成	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	8020推進員養成・支援事業					
協議会等	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康づくり推進協議会					
	歯科保健推進会議					
イベント	<b>【健康増進課(保健センター)他】</b>					
	福祉健康まつり					
	7020・8020・9020表彰					
その他	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	保健委員活動					

(6) 評価指標

指 標		現状値	目標値(H32)
健康な歯を持っている（むし歯がない）子どもの割合	3歳児（乳歯）	86.3%	90%以上
	中学3年生（永久歯）	60.5%	70%以上
甘いおやつや飲み物を1日3回以上飲食する習慣を持つ子どもの割合	3歳児		10%未満
フッ素塗布を経験している子どもの割合	3歳児	82.8%	90%以上
フッ素配合の歯磨き剤を使う子どもの割合	小学生	75.3%	90%以上
	中学生	64.1%	80%以上
フッ素の効果について知っている人の割合	小学生保護者	75.9%	90%以上
	中学生	19.2%	40%以上
定期歯科健診受診率	20歳以上	34.0%	50%以上
	うち20～49歳	26.4%	40%以上
デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合	20歳以上	53.4%	70%以上
歯周病に関する知識を持つ人の割合	20歳以上	57.5%	80%以上
介護予防のために、口腔の健康が大切であることを知っている人の割合	65歳以上		40%以上
高齢者の口腔機能に関する主訴がない人の割合	65歳以上		70%以上
高齢でもおいしく食事ができる人の割合	80歳以上	86.6%	90%以上

現状値欄の「-」印はデータなし。今後、各種調査等により数値を把握。

## 6 健康管理

### (1) 背景

- 「がん」、「脳血管疾患」、「心臓病」などの生活習慣病による死亡率は、死因の上位を占めていますが、これらの発症は食事や運動、喫煙などの生活習慣と深く関係しており、生活習慣病予防に向けて、子どものときからの健康管理が求められています。
- 長泉町では、各種健康診査や相談、教室、訪問指導などの様々な取り組みを実施し、住民の健康に関する意識の向上に努めてきましたが、健康診査やがん検診等においても受診率の向上が求められています。
- 健康づくりに関する住民意向調査では、定期的な健康診査の受診率は、男性よりも女性が低く、各年代別では10代から30代が低いため、職場における健康診査の機会の少ない人達への対応が求められています。
- 小児や65歳以上の高齢者を対象として、各種の定期予防接種を実施していますが、適切な時期に受けない子どもを持つ保護者もいるのが現状です。感染症とその予防について、正しい知識を持つことが求められています。

前計画における指標の達成状況指標		H18 実績値	H21 実績値	H22 目標値	達成 状況
適正体重を知っている人の割合	16歳以上	80.1%	70.4%	90%以上	
自分が健康であると思う人の割合	16歳以上	86.6%	81.9%	100%近	

注) 前計画では健康管理領域を設定していないため、「食生活」「休養・こころ」から該当指標を移動  
「自分が健康であると思う人の割合」は、自分の健康状態が「良い」「まあ良い」「ふつう」と答えた人の合計

達成状況： 達成 改善 = 維持 悪化

### (2) 目標(目指す姿)

#### 自分のからだを知って健康づくりをしよう!

◇自分のからだに関心をもち、定期的に健康診査を受け、健康の維持・増進及び生活習慣病の早期予防・早期発見・早期治療に努める

◇感染症予防の知識を身につけ実践する

(3) 施策の方向(協働の取り組み)

主体	取り組み
行政	<p><b>疾病の早期予防・早期発見・早期治療</b> 健康診査や検診、予防接種などの意義の啓発や内容の充実、受診率の向上を図り、疾病の早期予防・早期発見・早期治療に努めます。 メタボリックシンドロームの該当者や予備群を減らすことに努めます。</p> <p><b>感染症予防対策の推進</b> 感染症の危険性と予防接種の効果について、正しい知識の普及・啓発を図るとともに、未接種者への指導に努めます。 また、予防効果の高い対象者への接種費用助成等により接種率向上を図り、感染拡大や重症化の防止に努めます。</p>
個人・家族	<p><b>健康管理の徹底</b> 年に1度は必ず健康診査等を受診し、自分の健康状態を管理するとともに、必要に応じて事後指導や治療を受け、生活習慣を改善し、健康の維持に努めます。 感染症予防の知識を身につけ、実践に努めます。</p>
地域	<p><b>健康管理意識の啓発</b> 保健委員が中心となって、健康診査や各種検診の受診や健康に関する講習会などへの参加をPRし、地域全体で健康に関する意識の向上に努めます。</p>
学校	<p><b>健康診断の実施</b> 定期的に健康診断を実施し、健康に関する意識の向上に努めるとともに、必要に応じて事後指導を行います。</p>
職場	<p><b>健康診断の実施</b> 定期的に健康診断を実施し、従業員の健康管理や疾病の早期発見・早期治療に努めるとともに、必要に応じて事後指導を行います。</p> <p><b>健康管理意識の啓発</b> 健康づくりに関する情報提供や講演会の開催などを行い、従業員の健康に関する意識の向上に努めます。</p>
関係団体	<p><b>医療機関との連携</b> 医療機関との連携を図りながら、健康診査や各種検診の実施や生活習慣病等に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。</p>

## (4) ライフステージに応じた健康づくり

区分	特徴(上段)	具体的な取り組み
	健康づくりのポイント(下段)	
幼少期 ~12歳	<p>生涯にわたる健康づくりの基礎となる大切な時期です。</p> <p>保護者の健康観や育て方が、子どもの健康に大きく影響を与える時期でもあります。</p> <p>乳幼児期から学童期にかけては、生活習慣の基礎がつけられる時期にあたることから、家庭での躾や教育が重要です。</p> <p>集団生活もはじまり、元気に園生活や学校生活が送れることができるよう、子どもの健康管理が重要です。</p>	<p>◇日頃から子どもの健康について相談できるよう、身近にかかりつけ医をもつ。</p> <p>◇感染症や重い病気にかかるのを予防するため、感染症予防の知識を身につけ、予防接種を受ける。</p> <p>◇子どもの成長発達についての確認や病気などの早期発見のため、健康診査を受ける。</p> <p>◇早寝早起きする等、規則正しい生活習慣を身につける。</p>
思春期 13~19歳	<p>心身ともに、子どもから大人に切り替わり、自立性が芽生える時期です。</p> <p>受験勉強での夜更かしなど生活習慣が乱れやすい傾向にあり、家庭や学校で健康管理に関して適切な指導を行うことが大切です。</p> <p>性に関して正しい知識を提供する必要があります。</p>	<p>◇自分の身体の仕組みや健康について関心をもち、知識を身につける。</p> <p>◇定期的に健康診査を受け、健康の維持・増進を心がける。</p> <p>◇感染症予防の知識を身につけ、実践する。</p>
青年期 20~39歳	<p>仕事や子育てなどで、極めて活動的な時期であり、体力が最も充実しつつも、精神的な負担も増加しがちです。</p> <p>食生活・運動習慣により、個々の健康状態の差が明確に現れはじめる時期でもあります。</p> <p>妊娠中の健康管理が、胎児の発育に影響を及ぼす時期です。</p> <p>不足しがちな睡眠や休息を確保し、過労を避けることが重要です。</p> <p>壮年期以降の健康管理に向けて、規則正しい生活を心がけることが必要です。</p>	<p>◇生活習慣病予防の知識を身につけ、生活習慣の維持・改善を心がける。</p> <p>◇感染症予防の知識を身につけ、実践する。</p> <p>◇定期的に健康診査・がん検診を受け、健康の維持・増進及び生活習慣病の早期発見・早期治療を心がける。</p> <p>◇妊娠中は、母体・胎児の健康について関心をもち、定期的な妊婦健診を受ける。</p>
壮年期 40~64歳	<p>加齢や生活習慣により生活習慣病が徐々に顕在化する時期にあたり、体力についても衰えを感じる等、自分自身の健康について考えるようになる時期です。</p> <p>生活習慣病は生活習慣の見直しにより、発症を防ぐことができます。現在の生活を振り返り、健康の維持増進に努めることが大切です。</p>	<p>◇生活習慣病予防について正しい知識を身につけ、良い生活習慣を維持するよう心がける。</p> <p>◇生活習慣病の予防が認知症予防につながることを認識し、生活習慣を見直す。</p> <p>◇感染症予防の知識を身につけ、実践する。</p> <p>◇定期的に健康診査・がん検診を受け、健康の維持・増進及び生活習慣病の早期発見・早期治療を心がける。</p>

第4章 健康領域別の取り組み

区分	特徴(上段)	具体的な取り組み
	健康づくりのポイント(下段)	
高齢期 65歳~	<p>身体的な老化が進み、生活習慣病等の健康問題が顕在化してくる時期です。</p> <p>若い時期からの健康管理の積み重ねに応じて、高齢期の健康状態の個人差が大きくなってきます。</p>	<p>◇日頃から健康(病気)について相談・助言が得られるよう、身近にかかりつけ医をもつ。</p> <p>◇感染症や重い病気にかかるのを予防するため、予防接種を受ける。</p> <p>◇介護予防に関心を持ち、健康教室等に積極的に参加する。</p> <p>◇生活習慣病の予防が認知症予防につながることを認識し、生活習慣を見直す。</p>
	<p>日常生活の中で身体を十分動かす等、介護予防に取り組み、健康寿命を延ばすことが重要です。</p>	



## (5) 具体的取り組み(事業・活動等)

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
相談	<b>【健康増進課(保健センター)他】</b>					
	健康相談					
	移動健康相談					
	小児生活習慣病予防健診事後相談					
	乳幼児健康相談					
	母子健康手帳交付・交付時健康相談					
	のびのび親子教室					
	ことばの相談					
	サポートファイルの作成					
	<b>【こども育成課】</b>					
	特別支援教育専門員による相談					
	<b>【福祉保険課】</b>					
	長泉町電話健康相談					
訪問指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	訪問栄養指導					
	訪問指導					
	赤ちゃん家庭訪問事業					
	<b>【福祉保険課】</b>					
在宅保健師による訪問保健指導						
健康診査	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	訪問歯科健康診査					
	胃がん検診					
	子宮がん検診					
	乳がん検診					
	肺がん検診					
	大腸がん検診					
	前立腺がん検診					
	歯周疾患検診					
	肝炎ウイルス検診					
	結核健診					
	4ヶ月児健康診査					
	10ヶ月児健康診査					
	1歳6ヶ月児健康診査					
	3歳児健康診査					
	妊婦健康診査					
	妊婦歯科健康診査					
	<b>【福祉保険課】</b>					
	特定健康診査					
	後期高齢者健康診査					
	短期人間ドック					
	<b>【こども育成課】</b>					
	就学時健康診断					
校内定期健康診断						
小児生活習慣病予防健診						

第4章 健康領域別の取り組み

区分	取り組み	幼少期 0~12歳	思春期 13~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
教育・指導	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康講座					
	小児生活習慣病予防健康診査事後指導					
	子育て離乳食教室					
	7ヶ月育児教室					
	<b>【福祉保険課】</b>					
	後期高齢医療被保険者証交付時介護予防事業					
	<b>【長寿介護課】</b>					
	介護予防事業					
	介護予防普及啓発事業					
	<b>【こども育成課】</b>					
	ことばの教室					
	<b>【生涯学習課】</b>					
ふれあい出前講座						
予防接種	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	予防接種					
啓発	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康手帳交付					
情報提供	<b>【行政課】</b>					
	広報などによる情報提供					
協議会等	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	健康づくり推進協議会					
	<b>【健康増進課】</b>					
イベント	健康づくり市内連絡会					
	<b>【健康増進課(保健センター)他】</b>					
その他	福祉健康まつり					
	<b>【健康増進課(保健センター)】</b>					
	保健委員活動					

## (6) 評価指標

指 標		現状値	目標値(H32)
適正体重を知っている人の割合	20歳以上	71.3%	80%以上
BMIが25以上の人の割合 (BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数のこと)	20歳以上男性		20%未満
	20歳以上女性		15%未満
自分が健康であると思う人の割合	20～39歳	64.5%	70%以上
	40～64歳	52.0%	60%以上
	65歳以上	46.4%	50%以上
健康診査受診率	1歳6ヶ月児	96.3%	97%以上
	3歳児	93.0%	95%以上
定期的な健康診査を受けている人の割合	20歳以上	76.3%	80%以上
定期的ながん検診を受けている人の割合	20歳以上	62.3%	70%以上
メタボリックシンドロームの周知度	20歳以上	71.6%	80%以上
予防接種の接種率 三種混合	3ヶ月以上7歳6ヶ月未満	89.3	100%
予防接種の接種率 ポリオ	3ヶ月以上7歳6ヶ月未満	97.8	100%
予防接種の接種率 インフルエンザ	65歳以上	53.6%	60%以上

「自分が健康であると思う人の割合」は、自分の健康状態が「良い」「まあ良い」と答えた人の合計  
 予防接種の三種混合は4回分、ポリオは2回分の平均接種率  
 接種率現状値は平成21年度実績

## 第5章 計画の実現に向けて

---



## 1 協働による取り組み

長泉町健康増進計画の推進にあたっては、住民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりに取り組んでいくことが大切です。このため、地域や学校、行政などがそれぞれの役割を理解し、相互に連携し、一人ひとりの健康づくりを支え、推進していきます。

### (1) 個人・家族の役割

#### 「自分の健康は自分でつくる」

住民一人ひとりが、「自分の健康は自分でつくる」という考えのもとに、自らの健康状態や日常生活における課題を認識し、健康づくりや生活の質の向上に積極的に取り組んでいきます。

#### 家庭を通じた適切な生活習慣の習得

家庭は、生活する上での最も基礎的な単位であり、こころのやすらぎを得て、毎日の活動の源となる場です。そのため、家庭を通じて幼少期から高齢期にわたり、正しい生活習慣を身につけていきます。

また、家族で食卓を囲んで団らんしたり、運動するなど、家族がふれあえる家庭環境をつくっていきます。

### (2) 地域の役割

#### 健康づくり活動の輪の拡大

地域では、健康づくりを地域の課題として共有し、行政などとともに考え、行動していくことが大切です。このため、保健委員や食育推進ボランティアなどを中心として、健康づくり活動の活性化に努め、活動や運動の輪を広げ、住民の心身の健康を地域で支えていきます。

### (3) 学校(保育園・幼稚園・学校)の役割

#### 健康づくり活動の実践や健康教育の提供

保育園・幼稚園や学校は、幼少期・思春期において、家庭に次いで多くの時間を過ごす場であるとともに、将来にわたる自己の健康を管理し、改善していくための資質や能力が養われる場でもあります。このため、食育や健康管理をはじめとして、健康に関する様々な学習の提供に努めていきます。

また、保護者への働きかけとして、家庭教育学級などの事業を支援していきます。

#### スクールカウンセラー事業

近年、不登校やひきこもりなどのこころの問題を抱える子どもたちも増えていることから、こころの相談などによる支援を充実していきます。

#### (4) 職場の役割

##### **従業員の健康管理**

職場は、働く人にとって家庭に次いで一日の大半を過ごす場であり、心身ともに健康を保持する上で重要な役割を果たす場です。近年、長時間労働や職場の人間関係などによるストレスから、こころの問題が浮上しているため、一人ひとりが気軽に話し合える開かれた人間関係づくりと労働者自身が活かされると実感できる職場の運営、ストレスの要因となる職場環境の改善に努めていきます。

##### **従業員の健康を考えた就業環境の整備**

職場内における禁煙化を進め、従業員の健康を考えた就業環境の整備に努めていきます。

#### (5) 関係団体の役割

##### **医療機関による健康づくりの指導・啓発**

医療機関は、保健医療の専門機関として大きな役割を担います。また、指導、健康教室、講習会などを通して、健康づくりの実践を住民に啓発するなど、生活習慣病予防の視点からも重要な役割を担います。

##### **健康づくりの視点を取り入れた活動の展開**

町内の様々な関係団体では、それぞれに行っている活動の中に健康づくりの視点を取り入れた幅広い活動を、継続的に実践していきます。

#### (6) 行政の役割

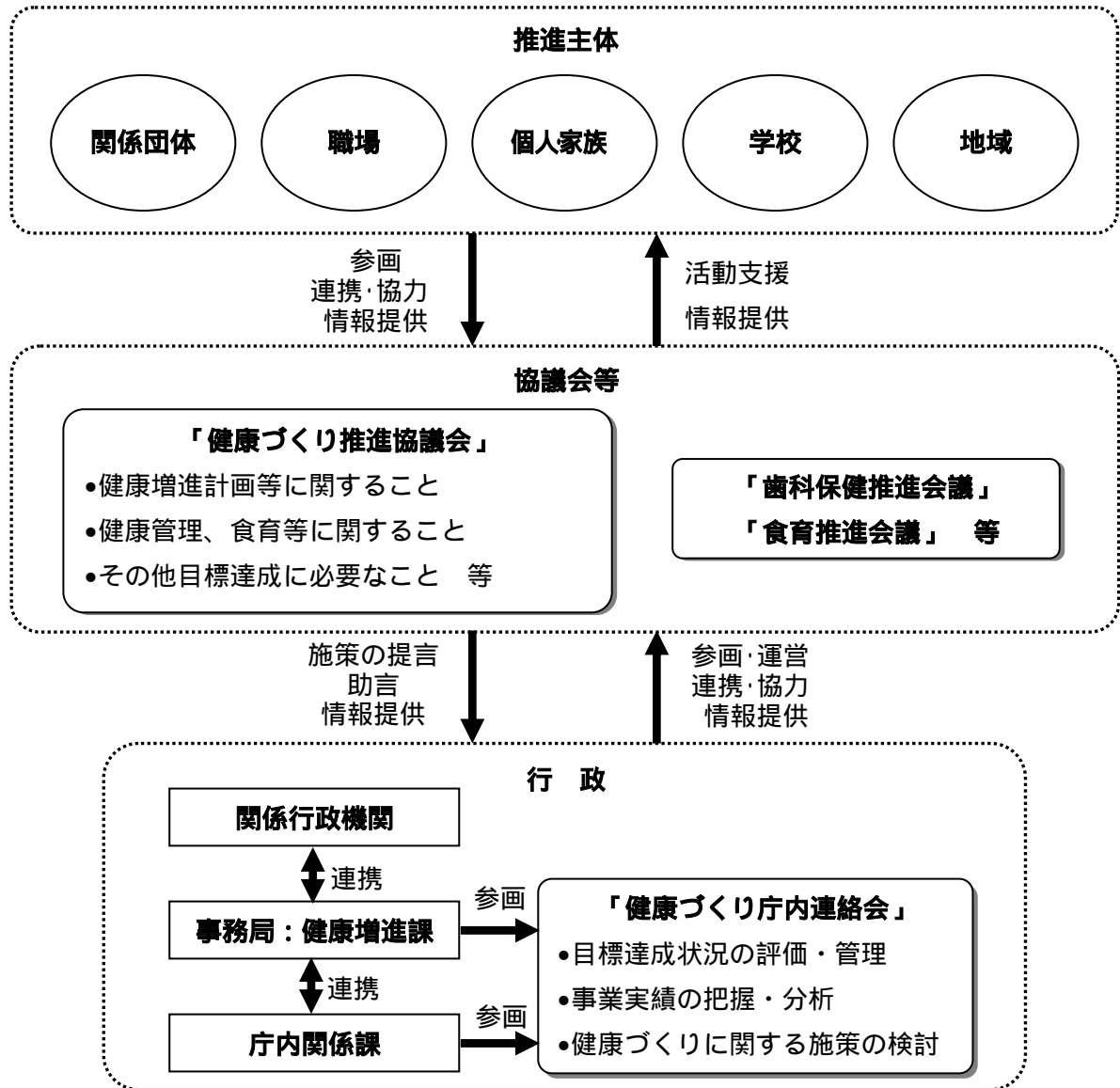
##### **協働による多面的な施策の展開**

行政は、住民の健康づくりを効果的・計画的に推進していくために、住民や地域、学校、職場、関係団体等と連携・調整し、協働体制をつくりながら、健康づくり活動を推進していきます。

また、健康増進計画の周知や健康づくりの情報発信に努めるとともに、庁内の関係課の連携を図り、多面的な施策の展開を図ります。

## 2 健康づくり推進体制の強化

住民や関係団体の代表者で組織された「長泉町健康づくり推進協議会」や庁内の関係課で組織された「健康づくり庁内連絡会」を中心として、個人や家族、地域、学校、職場、関係団体の協働により、長泉町における健康づくりを推進していきます。



### 「健康づくり推進協議会」

各団体や住民の代表で組織され、住民の健康づくり運動推進に必要な事項を協議し、健康づくりに対する提案や助言を行う場として設置されている組織です。

経験や組織の力を活用して、健康づくりを様々な主体の協働で進めていくための原動力としての役割を担っています。

### 「健康づくり庁内連絡会」

庁内の関係課で組織され、健康づくりに関する連携や横断的取り組みを推進するための組織です。

本計画を着実に推進するため、目標の達成状況の評価・管理や事業実績の把握・分析、庁内連携による健康づくりに関する施策の検討等を行います。



### 3 健康づくりに関する組織との連携と支援

#### (1) 保健委員活動の充実

地域住民が、主体的に健康の保持増進活動を実践していけるよう、地域の健康づくりを推進する支援者である保健委員の活動の支援に努めます。

- 保健委員の目的・役割の明確化
- 活動内容について、行政・地域・保健委員の共通認識の確立
- 保健委員会の開催、研修活動の充実、保健委員の自主的活動への支援
- 保健委員活動を通じた各種保健事業のPR

#### (2) 健康づくりを担う人材の育成・活動支援

住民が主体となった健康づくりを進める上で、その中心的な役割を担うことが期待されるボランティアやNPOの育成や活動支援に努めます。

- 地域元氣わくわく事業の推進（地域元氣わくわく普及員の育成、地域元氣わくわく教室の開催）
- スポーツリーダーの育成及び活動支援
- 食育推進ボランティアの育成及び活動支援
- 8020推進員の育成及び活動支援
- 体育指導委員の資質の向上及び活動支援
- NPO法人長泉町体育協会の活動支援

#### (3) 地域組織との連携

地域において各種の健康教室等を開催するにあたり、保健委員をはじめとして、民生委員、生涯学習委員、老人クラブ（いきいきクラブ長泉）等との連携を持ち、地域のニーズに合わせた事業の実施や内容の充実に努めます。

- 保健委員、民生委員、生涯学習委員、老人クラブ（いきいきクラブ長泉）等との連携及び活動支援
- 地域のニーズに合わせた健康づくり事業の実施

## 4 健康づくり情報の発信

### (1) 健康づくり情報の集約

関係各課との連携を図り、各課が有する健康づくりに関する情報の集約を図ります。

- 健康づくりに関する総合的な情報を提供する窓口の整備
- ホームページにおける健康づくり情報の充実・一元化

### (2) 効果的な健康づくり情報の発信

「広報ながいずみ」や「健康だより」、パンフレット、メールマガジン、ホームページ等の様々な広報媒体を有効に活用し、提供する情報の内容によって広報媒体を使い分けるなど、健康づくりに関する情報の効果的、継続的、定期的な発信・周知に努めます。

- 「広報ながいずみ」「健康だより」等による定期的な健康づくり情報の発信
- メールマガジンやホームページの充実、活用の普及拡大
- 健康づくりに関する基礎的な知識の普及啓発の推進（健康づくりに関する基礎知識などのパンフレットやチラシ、ポスターの充実、イベント開催や健康手帳交付等と兼ねた配布等）
- 健康づくりを実践する団体・グループ等の紹介

### (3) 庁内における健康づくり情報のネットワーク化

長泉町役場を発信拠点として、核となる公共施設や公民館などにおける健康づくり情報のネットワーク化を図ります。

また、健康づくりを実践する団体・グループ間の情報交換の場やネットワークの整備を進めます。

- 公共施設や公民館等への健康づくり情報コーナーの設置
- インターネット閲覧サービス等の充実
- 健康づくりを実践する団体・グループ等の情報交換の場やネットワークの整備

## 5 効率的・効果的な事業の展開

### (1) 類似する事業等の調整

健康づくりに関連する事業は、健康増進課をはじめとして各課の所管で行われており、類似する事業も存在することから、「健康づくり庁内連絡会」において事業間の調整を行い、必要に応じて事業の統合・合同開催や内容の見直し等を行います。

- 「健康づくり庁内連絡会」における類似事業の調整
- 必要に応じた事業の統合・合同開催、内容の見直し

### (2) 教室・相談事業における参加者や利用者の拡大

各種の健康教室や健康相談の参加者や利用者の拡大を図るため、住民の利便性を考慮し、必要な対象者に確実に実施できるよう、効果が期待できる事業の展開に努めます。

- イベント等と教室・相談事業との同時開催等の検討
- 住民の利便性等を考慮した事業の開催

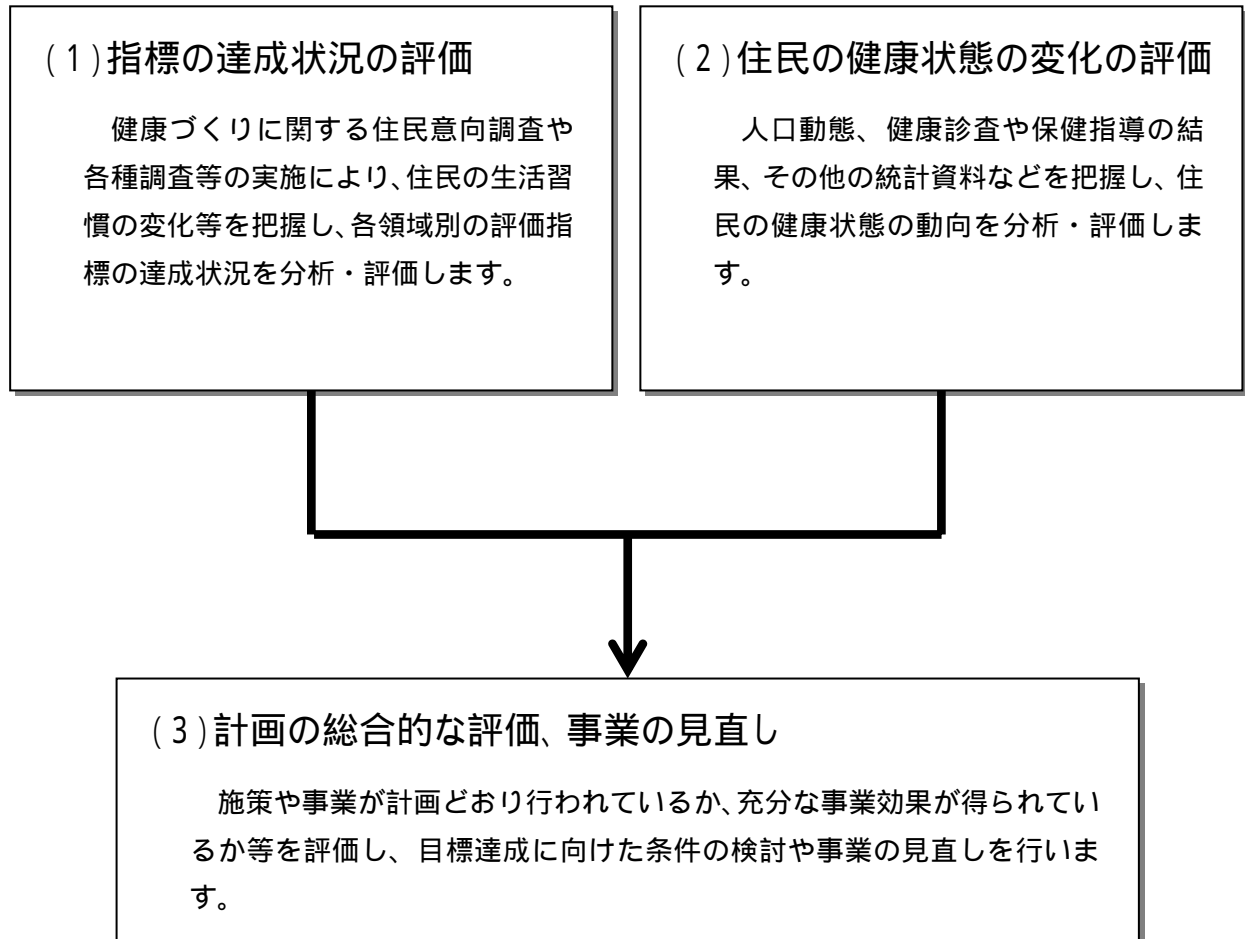
### (3) 身近な場所での教室等の開催

健康づくり活動への参加は、事業によっては、身近な場所で気軽に参加できる環境や場の提供が望まれることから、移動相談や出前講座等の地域における事業の充実や保健委員をはじめとした地域組織における取り組みへの支援に努めます。

- 移動相談、出前講座等による地域への出張事業の充実
- 公民館等における身近な場所での教室等の開催（地域元気わくわく教室等）
- 保健委員をはじめとした地域組織における取り組みへの支援

## 6 計画の進行管理と評価

住民の健康課題や健康意識の変化を把握し、取り組むべき課題を明らかにするため、施策の進捗状況の把握や評価指標の達成状況の検証を適宜に行います。



參考資料

---



## 長泉町健康増進計画策定経緯

年 月 日		会 議 名 等	内 容
平成 21 年	9～10月	健康づくりに関する住民意向調査	年齢4区分別に、健康づくりに関する住民の意向調査を実施
平成 22 年	5月26日	第1回健康づくり推進協議会	健康づくりに関する住民意向調査結果について
	7月29日	第1回ワーキンググループ会議	健康づくりに関する住民意向調査結果及び健康に関する実態調査について
	8月20日 8月26日 8月27日	関係各課ヒアリング 福祉保険課(福祉)、介護保険室 こども育成課、産業環境課 福祉保険課(保険年金)、生涯学習課	健康づくり事業関連の課題及び今後の取り組み等について
	11月5日	第2回ワーキンググループ会議	現況・課題及び基本構想(素案)について
	11月17日	第2回健康づくり推進協議会	現況・課題及び基本構想(素案)について
	11月25日	第3回ワーキンググループ会議	健康領域別の取り組み及び計画の実現に向けて(素案)について
	12月15日	第3回健康づくり推進協議会	健康領域別の取り組み及び計画の実現に向けて(素案)について
	平成 23 年	1月15日～ 2月15日	パブリックコメント
2月23日		第4回健康づくり推進協議会	長泉町健康増進計画(案)について

長泉町健康づくり推進協議会委員名簿

氏名	所属団体等	備考
杉山 高司	体育指導委員会	会長
石原 英司	民生委員児童委員協議会	副会長
雑賀 俊夫	静岡県東部保健所	
鬼頭 修	医師クラブ	
文 隆雄	医師クラブ	
武田 弘人	歯科医師会	
南 信郎	国保運営協議会	
杉澤 良夫	校長会	
谷井 静春	保健委員	
今野 佐十	体育協会	
武田 登	区長連絡協議会	
井上 さち子	ネットワークながいずみ	
稲村 昌子	老人クラブ連合会(いきいきクラブ長泉)	
安藤 喜朗	法人会	
阿波根 直秀	P T A 連絡協議会	
神戸 絹代	日本大学短期大学部 食物栄養学科	
立川 克信	公募委員	
河江 昌子	公募委員	



## 長泉町健康増進計画策定ワーキンググループ委員名簿

氏名	所属
露木 伸彦	企画財政課 企画調整チーム
日景 康典	福祉保険課 福祉チーム
志賀 康恵	福祉保険課 保険年金チーム
伏見 麻寿代	介護保険室
大川 智生	産業環境課 産業振興グループ
岩崎 健司	こども育成課 こども育成チーム
矢田 亨	生涯学習課 女性・青少年チーム

## 事務局

氏名	所属
稲田 康明	住民福祉部門 部長
植松 幸則	健康増進課 課長
川口 正晴	健康増進課 健康企画チーム
後藤 則子	健康増進課 保健支援チーム
増島 郁子	健康増進課 保健支援チーム
折田 眞由美	健康増進課 保健支援チーム
渡部 瑞穂	健康増進課 保健支援チーム
吉田 恵	健康増進課 保健支援チーム
五十嵐 茜	健康増進課 保健支援チーム

評価指標一覧

	領域	指標	対象者	幼少期 0～12歳	思春期 13～19歳	青年期 20～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上	現状値	目標値
1	食生活	栄養バランスに気をつけている人の割合	中学生・高校生						21.8%	30%以上
2	食生活	栄養バランスに気をつけている人の割合	20歳以上						42.0%	50%以上
3	食生活	栄養バランスに気をつけている人の割合	うち20歳代男性						17.9%	25%以上
4	食生活	栄養バランスに気をつけている人の割合	うち20歳代女性						26.3%	35%以上
5	食生活	朝食を毎日とる人の割合	小学生						95.6%	100%
6	食生活	朝食を毎日とる人の割合	中学生・高校生						89.8%	100%
7	食生活	朝食を毎日とる人の割合	20歳代男性						50.0%	75%以上
8	食生活	朝食を毎日とる人の割合	20歳代女性						71.1%	90%以上
9	食生活	1日の野菜料理の品数(1皿70g換算)	20歳以上						2.8皿	5皿以上
10	食生活	塩分のとりすぎに気をつけている人の割合	20歳以上						58.8%	70%以上
11	食生活	1日にとる塩分の量を知っている人の割合	20歳以上							30%以上
12	食生活	食育に関心のある人の割合	20歳以上						76.5%	90%以上
13	食生活	食事バランスガイドの内容を知っている人の割合	20歳以上						25.6%	50%以上
14	食生活	おいしく食事ができる人の割合	小学生							90%以上
15	食生活	おいしく食事ができる人の割合	中学生・高校生							90%以上
16	食生活	おいしく食事ができる人の割合	20歳以上						88.3%	90%以上
17	食生活	おいしく食事ができる人の割合	75歳以上						85.6%	90%以上
18	食生活	BMIが25以上の人の割合	20歳以上男性							20%未満
19	食生活	BMIが25以上の人の割合	20歳以上女性							15%未満
1	運動	1日の平均歩数	20歳以上						7,020歩	8,000歩以上
2	運動	意識的に運動している人の割合	20歳以上						80.5%	83%以上
3	運動	運動習慣のある人の割合	20～39歳						13.2%	20%以上
4	運動	運動習慣のある人の割合	40～64歳						22.7%	25%以上
5	運動	運動習慣のある人の割合	65歳以上						29.3%	30%以上
6	運動	外遊びを60分以上している子どもの割合	1歳6ヶ月児						72.4%	80%以上
7	運動	外遊びを60分以上している子どもの割合	3歳児							70%以上
8	運動	外遊びを60分以上している子どもの割合	小学生						22.7%	30%以上
9	運動	町内ウォーキングコースの周知度	20歳以上						38.3%	50%以上
10	運動	町内ウォーキングコースを継続的に利用する人の割合	20歳以上							30%以上
11	運動	町内体育施設を運動目的で定期的に利用する人の割合	20歳以上							50%以上
1	休養・こころ	ストレス解消法を持っている人の割合	20歳以上						66.6%	70%以上
2	休養・こころ	睡眠による休養がとれている人の割合	20歳以上						77.5%	80%以上
3	休養・こころ	不満や悩みなどを相談できる人がいる人の割合	20歳以上						85.9%	90%以上
4	休養・こころ	子育てが楽しいと思う人の割合	小学生以下の子どもを持つ親						89.1%	95%以上
1	たばこ・アルコール	喫煙者の割合	20歳以上男性						26.5%	15%以下
2	たばこ・アルコール	喫煙者の割合	20歳以上女性						8.2%	5%以下
3	たばこ・アルコール	自宅における受動喫煙の機会がある子どもの割合	未就学児						31.7%	0%
4	たばこ・アルコール	自宅における受動喫煙の機会がある子どもの割合	小学生						38.2%	0%
5	たばこ・アルコール	受動喫煙の機会がある人の割合	中学生・高校生							10%以下
6	たばこ・アルコール	受動喫煙の機会がある人の割合	20歳以上						59.0%	30%以下
7	たばこ・アルコール	多量飲酒する人の割合	20歳以上男性						9.3%	7%以下
8	たばこ・アルコール	多量飲酒する人の割合	20歳以上女性						6.7%	5%以下
9	たばこ・アルコール	飲酒する人の中で、休肝日を設けている人の割合	20歳以上						49.9%	70%以上
1	歯	健康な歯を持っている(むし歯がない)子どもの割合	3歳児(乳歯)						86.3%	90%以上
2	歯	健康な歯を持っている(むし歯がない)子どもの割合	中学3年生(永久歯)						60.5%	70%以上
3	歯	甘いおやつや飲み物を1日3回以上飲食する習慣を持つ子どもの割合	3歳児							10%未満
4	歯	フッ素塗布を経験している子どもの割合	3歳児						82.8%	90%以上
5	歯	フッ素配合の歯磨き剤を使う子どもの割合	小学生						75.3%	90%以上
6	歯	フッ素配合の歯磨き剤を使う子どもの割合	中学生						64.1%	80%以上
7	歯	フッ素の効果について知っている人の割合	小学生保護者						75.9%	90%以上
8	歯	フッ素の効果について知っている人の割合	中学生						19.2%	40%以上
9	歯	定期歯科健診受診率	20歳以上						34.0%	50%以上
10	歯	定期歯科健診受診率	うち20～49歳						26.4%	40%以上
11	歯	デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合	20歳以上						53.4%	70%以上
12	歯	歯周病に関する知識を持つ人の割合	20歳以上						57.5%	80%以上
13	歯	介護予防のために、口腔の健康が大切であることを知っている人の割合	65歳以上							40%以上
14	歯	高齢者の口腔機能に関する主訴がない人の割合	65歳以上							70%以上
15	歯	高齢でもおいしく食事ができる人の割合	80歳以上						86.6%	90%以上
1	健康管理	適正体重を知っている人の割合	20歳以上						71.3%	80%以上
2	健康管理	BMIが25以上の人の割合	20歳以上男性							20%未満
3	健康管理	BMIが25以上の人の割合	20歳以上女性							15%未満
4	健康管理	自分が健康であると思う人の割合	20～39歳						64.5%	70%以上
5	健康管理	自分が健康であると思う人の割合	40～64歳						52.0%	60%以上
6	健康管理	自分が健康であると思う人の割合	65歳以上						46.4%	50%以上
7	健康管理	健康診査受診率	1歳6ヶ月児						96.3%	97%以上
8	健康管理	健康診査受診率	3歳児						93.0%	95%以上
9	健康管理	定期的な健康診査を受けている人の割合	20歳以上						76.3%	80%以上
10	健康管理	定期的ながん検診を受けている人の割合	20歳以上						62.3%	70%以上
11	健康管理	メタボリックシンドロームの周知度	20歳以上						71.6%	80%以上
12	健康管理	予防接種の接種率 三種混合	3ヶ月以上7歳6ヶ月未満						89.3%	100%
13	健康管理	予防接種の接種率 ポリオ	3ヶ月以上7歳6ヶ月未満						97.8%	100%
14	健康管理	予防接種の接種率 インフルエンザ	65歳以上						53.6%	60%以上

	把握・算出方法(出典等)	指標定義等
1	健康づくりに関する住民意向調査	
2	健康づくりに関する住民意向調査	
3	健康づくりに関する住民意向調査	
4	健康づくりに関する住民意向調査	
5	健康づくりに関する住民意向調査	朝食を「ほぼ毎日とっている」人の割合
6	健康づくりに関する住民意向調査	朝食を「ほぼ毎日とっている」人の割合
7	健康づくりに関する住民意向調査	朝食を「ほぼ毎日とっている」人の割合
8	健康づくりに関する住民意向調査	朝食を「ほぼ毎日とっている」人の割合
9	健康づくりに関する住民意向調査	1日(3食計)に食べる野菜料理の皿数
10	健康づくりに関する住民意向調査	
11	健康づくりに関する住民意向調査	
12	健康づくりに関する住民意向調査	食育について、「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合
13	健康づくりに関する住民意向調査	食事バランスガイドの言葉も内容も知っている人の割合
14	健康づくりに関する住民意向調査	おいしく食事ができているかどうかの間に「はい」と回答した人の割合
15	健康づくりに関する住民意向調査	おいしく食事ができているかどうかの間に「はい」と回答した人の割合
16	健康づくりに関する住民意向調査	おいしく食事ができているかどうかの間に「はい」と回答した人の割合
17	健康づくりに関する住民意向調査	おいしく食事ができているかどうかの間に「はい」と回答した人の割合
18	健康づくり事業による調査	肥満度を表すBMI(体格指数)体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上の人の割合
19	健康づくり事業による調査	肥満度を表すBMI(体格指数)体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上の人の割合
1	健康づくりに関する住民意向調査	運動の種類(メッツ換算)、週何日、1日何分、歩幅等から歩数の割り出し
2	健康づくりに関する住民意向調査	日常生活の中で、意識的な運動を「いつもしている」+「時々している」と回答した人の割合
3	健康づくりに関する住民意向調査	1日30分以上、週2日以上、1年以上継続して運動している人の割合
4	健康づくりに関する住民意向調査	1日30分以上、週2日以上、1年以上継続して運動している人の割合
5	健康づくりに関する住民意向調査	1日30分以上、週2日以上、1年以上継続して運動している人の割合
6	1歳6ヶ月児健康診査の問診による	1日の平均外遊び時間が60分以上の子どもの割合
7	3歳児健康診査の問診による	1日の平均外遊び時間が60分以上の子どもの割合
8	健康づくりに関する住民意向調査	学校生活以外で、身体を動かす遊びや運動・スポーツをする時間が1時間以上の子どもの割合
9	健康づくりに関する住民意向調査	長泉町にウォーキングコースがあることを知っている人の割合
10	健康づくりに関する住民意向調査	
11	健康づくりに関する住民意向調査	町内体育施設を運動目的で1ヶ月に1回以上利用する人の割合
1	健康づくりに関する住民意向調査	
2	健康づくりに関する住民意向調査	睡眠によって休養が「十分とれている」+「ほぼとれている」と回答した人の割合
3	健康づくりに関する住民意向調査	「相談できる人がいない」+「無回答」と回答した人以外の割合
4	健康づくりに関する住民意向調査	「楽しい」+「どちらかといえば楽しい」と回答した人の割合
1	健康づくりに関する住民意向調査	「毎日吸う」+「ときどき吸う」と回答した人の割合
2	健康づくりに関する住民意向調査	「毎日吸う」+「ときどき吸う」と回答した人の割合
3	健康づくりに関する住民意向調査	同居家族で喫煙者がいる場合、「子どもの前で吸う」と回答した人の割合
4	健康づくりに関する住民意向調査	同居家族で喫煙者がいる場合、「子どもの前で吸う」と回答した人の割合
5	健康づくりに関する住民意向調査	
6	健康づくりに関する住民意向調査	
7	健康づくりに関する住民意向調査	1日に平均純アルコールで約60g(日本酒換算3合)を超えて飲酒する人の割合
8	健康づくりに関する住民意向調査	1日に平均純アルコールで約60g(日本酒換算3合)を超えて飲酒する人の割合
9	健康づくりに関する住民意向調査	「週連続2日」+「週連続しない2日」+「週1日」の休肝日を設けている人の割合
1	健康診査結果	
2	健康診査結果	
3	健康診査結果	
4	健康診査結果	
5	健康づくりに関する住民意向調査	
6	健康づくりに関する住民意向調査	
7	健康づくりに関する住民意向調査	「知っている」と回答した人の割合
8	健康づくりに関する住民意向調査	「知っている」と回答した人の割合
9	健康づくりに関する住民意向調査	
10	健康づくりに関する住民意向調査	
11	健康づくりに関する住民意向調査	
12	健康づくりに関する住民意向調査	病名や原因・症状まで知っている人の割合
13	介護予防事業による調査	
14	介護予防事業による調査	かみ砕く、飲み込む、口の濁きなどの症状がない高齢者の割合
15	健康づくりに関する住民意向調査	おいしく食事ができているかどうかの間に「はい」と回答した人の割合
1	健康づくりに関する住民意向調査	肥満度を表すBMI(体格指数)が正常域(18.5~25)であることを知っている人の割合
2	健康づくり事業による調査	肥満度を表すBMI(体格指数)体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上の人の割合
3	健康づくり事業による調査	肥満度を表すBMI(体格指数)体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上の人の割合
4	健康づくりに関する住民意向調査	現在の健康状態が「良い」「まあ良い」と感じている人の割合
5	健康づくりに関する住民意向調査	現在の健康状態が「良い」「まあ良い」と感じている人の割合
6	健康づくりに関する住民意向調査	現在の健康状態が「良い」「まあ良い」と感じている人の割合
7	1歳6ヶ月児健康診査受診率	
8	3歳児健康診査受診率	
9	健康づくりに関する住民意向調査	年に1度、健康診査(特定健診、職場健診、学校健診等)を受けている人の割合
10	健康づくりに関する住民意向調査	定期的にがん検診(1種類でも)を受けている人の割合
11	健康づくりに関する住民意向調査	メタリックシンドロームの言葉も内容も知っている人の割合
12	予防接種事業調査	
13	予防接種事業調査	
14	予防接種事業調査	

第3次長泉町健康増進計画  
ながいずみ健康づくりプラン

平成23年3月

---

長泉町健康増進課(保健センター)

〒411-0943 静岡県駿東郡長泉町下土狩 961-34

TEL 055-986-8760

FAX 055-986-8713

ホームページ <http://japan.nagaizumi.org>

e-mail [kenko@nagaizumi.org](mailto:kenko@nagaizumi.org)