

第3次長泉町健康増進計画

ながいすみ
健康づくりプラン
—後期計画—

平成28年3月 長泉町

はじめに

豊かでその人らしい人生を送るうえで、健康は重要な要素のひとつです。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、健康づくりの基本理念として「長泉町健康都市宣言」を行いました。また、第4次長泉町総合計画でも「健康づくり」を重点項目のひとつに位置付け、積極的な施策の展開に取り組んでおります。

この健康づくりの拠点として、平成22年の長泉中央グラウンド整備を皮切りに平成25年には、アリーナ、温水プール、マシンルームの他、保健センター機能を備えた「ウェルピアながいづみ」を開設いたしました。平成26年には、子どもたちが楽しめる芝生広場として「ニコニコ広場」を整備し、「長泉町健康公園」がグランドオープンいたしました。「長泉町健康公園」は、健康づくりや交流の場として、多くの町民の皆様にご利用いただいております。

平成23年度から平成32年度の10年間を計画期間とする「第3次長泉町健康増進計画」も半ばを迎える、計画策定時以降の社会情勢の変化や高齢化の進展、国、県の動向などを踏まえて、前期の5年間での計画進捗状況を検証し、後期の5年間で目指す健康づくりの指針として、ここに第3次長泉町健康増進計画の見直しを行いました。

第3次長泉町健康増進計画では、「長泉町健康都市宣言」を基本理念に、「ともに手をつないで 笑顔があふれる健やかなまち」を健康づくりの将来像に掲げ、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ることを目標としております。また、この後期計画では、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つに新たに「社会参加」を領域に加え、7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「健康格差の縮小」を目指して、一層の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、今回の計画策定にあたり、貴重なご意見をいただいた長泉町健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、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28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 主な見直し点	4
4 計画の期間	6
5 計画の構成	6
第2章 町の健康づくりに関する現況と課題	7
1 人口動態	9
(1) 総人口・世帯数	9
(2) 年齢別構成人口	10
(3) 出生率・死亡率	11
(4) 合計特殊出生率	11
(5) 高齢化の影響	12
2 健康診査・検査の実施状況	13
(1) 健康診査	13
(2) がん検診	13
3 生活習慣病からみた健康状態	16
(1) 死因別の死亡割合と死亡率	16
4 国民健康保険事業に関する状況	18
(1) 一人当たり受診件数	18
(2) 一人当たり費用額	18
(3) 医療費からみた疾病分類別割合	19
5 主な健康づくり事業の実績	20
(1) 健康相談・訪問指導	20
(2) 健康教育	21
(3) 健康領域別の事業	22
(4) 予防接種事業	23
(5) 健康推進員活動	25
6 アンケート結果の概要	26
(1) 調査の概要	26
(2) 調査結果	27
7 町の健康づくりに関する課題	38
(1) 各種概況データからみた課題・ポイント	38
(2) アンケート調査結果からみた課題・ポイント	39
第3章 基本構想	41
1 長泉町健康都市宣言	43
2 健康づくりの将来像と目標	44
(1) 健康づくりの将来像	44
(2) 健康づくりの目標	44
3 基本方針	45
4 施策の体系	46

第4章 健康領域別の取り組み.....	47
1 食生活.....	49
(1) 背景.....	49
(2) 目標（目指す姿）.....	50
(3) 施策の方向（協働の取り組み）.....	50
(4) ライフステージに応じた健康づくり.....	52
(5) 主な取り組み（事業・活動等）.....	53
(6) 評価指標.....	55
2 運動.....	56
(1) 背景.....	56
(2) 目標（目指す姿）.....	57
(3) 施策の方向（協働の取り組み）.....	57
(4) ライフステージに応じた健康づくり.....	59
(5) 主な取り組み（事業・活動等）.....	61
(6) 評価指標.....	63
3 休養・こころ.....	64
(1) 背景.....	64
(2) 目標（目指す姿）.....	64
(3) 施策の方向（協働の取り組み）.....	65
(4) ライフステージに応じた健康づくり.....	66
(5) 主な取り組み（事業・活動等）.....	68
(6) 評価指標.....	69
4 たばこ・アルコール.....	70
(1) 背景.....	70
(2) 目標（目指す姿）.....	70
(3) 施策の方向（協働の取り組み）.....	71
(4) ライフステージに応じた健康づくり.....	73
(5) 主な取り組み（事業・活動等）.....	74
(6) 評価指標.....	75
5 歯.....	76
(1) 背景.....	76
(2) 目標（目指す姿）.....	77
(3) 施策の方向（協働の取り組み）.....	78
(4) ライフステージに応じた健康づくり.....	79
(5) 主な取り組み（事業・活動等）.....	81
(6) 評価指標.....	82
6 健康管理.....	83
(1) 背景.....	83
(2) 目標（目指す姿）.....	84
(3) 施策の方向（協働の取り組み）.....	84
(4) ライフステージに応じた健康づくり.....	85
(5) 主な取り組み（事業・活動等）.....	86
(6) 評価指標.....	88
7 社会参加.....	89
(1) 背景.....	89
(2) 目標（目指す姿）.....	89
(3) 施策の方向（協働の取り組み）.....	90
(4) ライフステージに応じた健康づくり.....	91
(5) 主な取り組み（事業・活動等）.....	92
(6) 評価指標.....	93

第5章 計画の実現に向けて	95
1 健康づくり推進の考え方	97
(1) 長泉町における健康づくりの考え方	97
(2) ヘルスプロモーションに基づく健康づくりの推進	97
2 協働による取り組み	98
(1) 個人・家族の役割	98
(2) 地域の役割	98
(3) 学校（保育園・幼稚園・学校）の役割	98
(4) 職場の役割	99
(5) 関係団体の役割	99
(6) 行政の役割	99
3 健康づくり推進体制の強化	100
4 健康づくりに関する組織との連携と支援	101
(1) 健康推進員活動の充実	101
(2) 健康づくりを担う人材の育成・活動支援	101
(3) 地域組織との連携	101
5 健康づくり情報の発信	102
(1) 健康づくり情報の集約	102
(2) 効果的な健康づくり情報の発信	102
(3) 庁内における健康づくり情報のネットワーク化	102
6 効率的・効果的な事業の展開	103
(1) 類似する事業等の調整	103
(2) 教室・相談事業における参加者や利用者の拡大	103
(3) 身近な場所での教室等の開催	103
7 計画の進行管理と評価	104
(1) PDCAサイクルの確立	104
(2) 適切な評価の実施	105

※ 第1章 計画の基本的事項



1 計画策定の趣旨

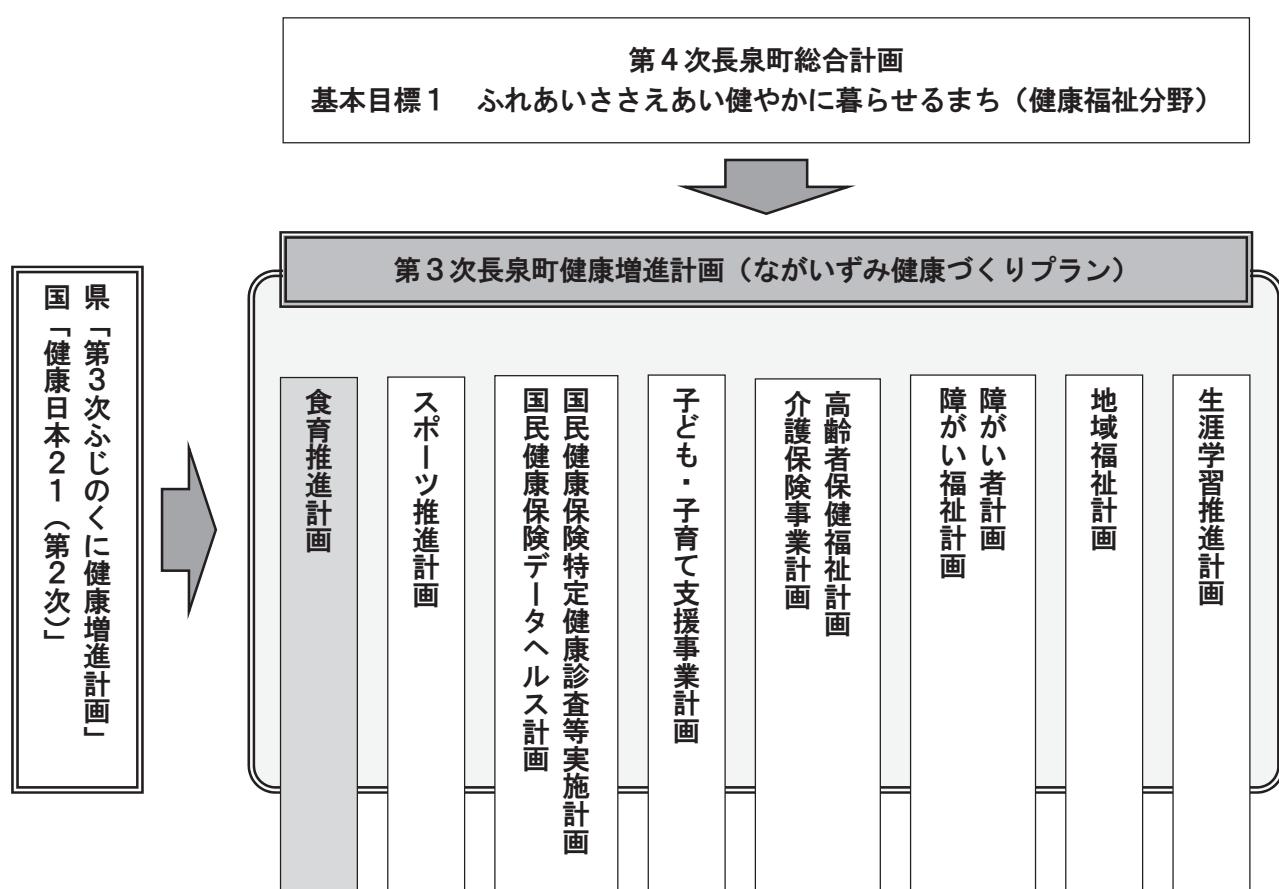
長泉町では、健康行政の指針として、「長泉町保健計画」(平成6年度～12年度)、「第2次長泉町保健計画(健康ながいすみ21)」(平成13年度～22年度)をそれぞれ策定し、平成15年に「長泉町健康都市宣言」を行ったことを受け、「第2次長泉町保健計画(健康ながいすみ21)」の行動計画として、「健康ながいすみ21アクションプラン」を策定し、具体的な目標に向かって町民が主体的に取り組む健康づくり事業を推進してきました。

その後、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)が施行され、平成20年には医療制度改革により健康診査や保険事業が再編され、平成24年度には国の「健康日本21」が終了し、新たにすべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」等を柱とする、「健康日本21(第2次)」(平成25年度～34年度)が策定されました。

平成23年3月に、「第3次長泉町健康増進計画(ながいすみ健康づくりプラン)」(平成23年度～平成32年度)を策定し、町民の健康づくりに取り組んでいるところですが、健康づくりを取り巻く環境の変化に適切に対応していくため、計画の一部見直しを行い、後期計画として策定しました。

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(第2次)」や静岡県の「第3次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 主な見直し点

国の「健康日本21（第2次）」では、10年後のめざすべき姿を「全ての国民が共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」とし、次の5つの基本的な方向を示しています。

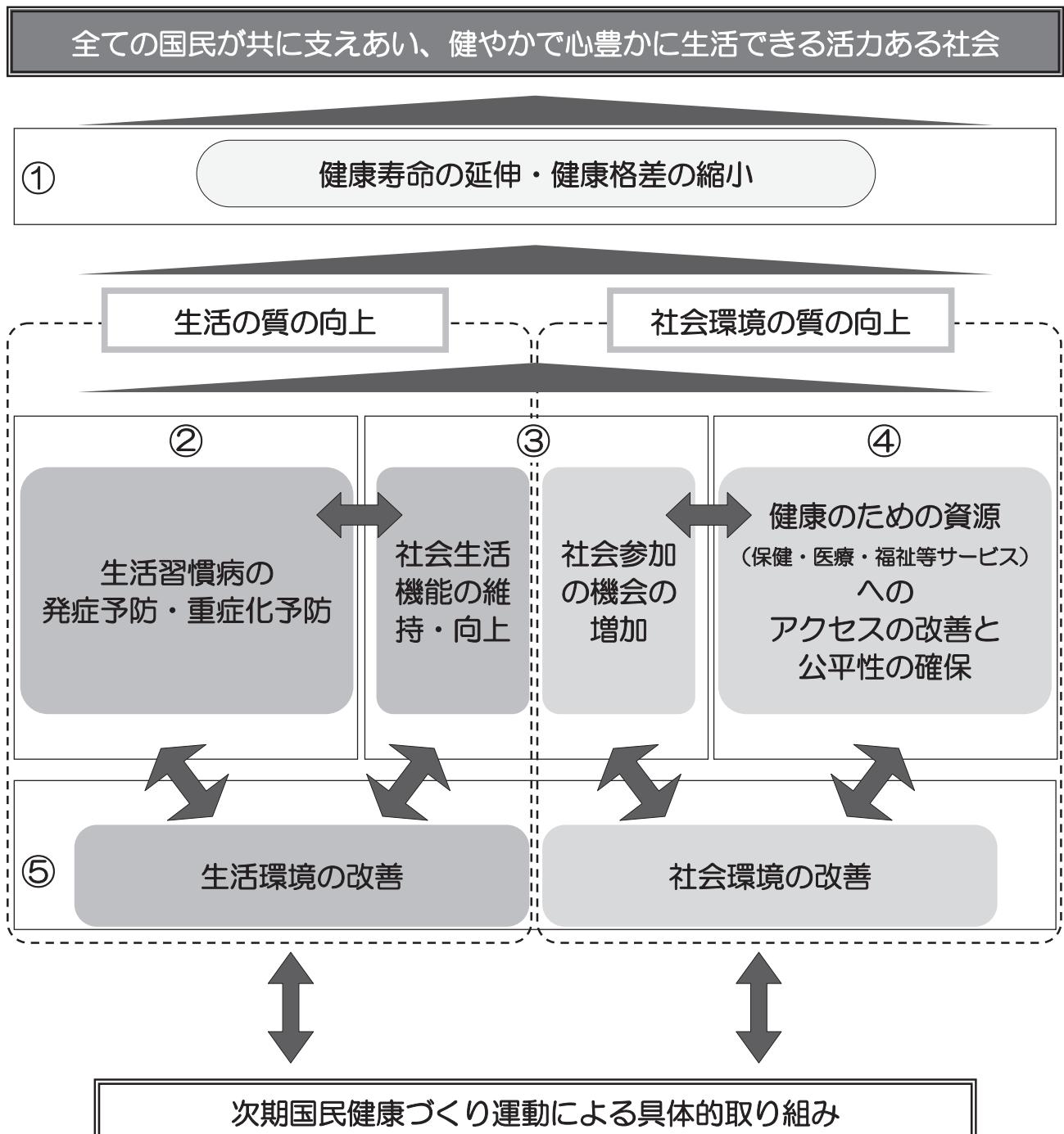
基本的な方向性	内容
①健康寿命の延伸と健康格差の縮小	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病の予防及び社会生活機能の維持・向上等による健康寿命の延伸 ○あらゆる世代の健やかな暮らしを支える社会環境の構築による健康格差の縮小
②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	<ul style="list-style-type: none"> ○NCD※（非感染性疾患）の予防に対処するため、生活習慣の改善等による一次予防と合併症への進展を防ぐ重症化予防に重点を置いた対策を推進
③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	<ul style="list-style-type: none"> ○ライフステージに応じた心身機能の維持及び向上に向けた対策の実施 ○子どもの頃からの健康な生活習慣づくり ○働く世代のメンタルヘルスケア対策等、ライフステージに応じた「こころの健康づくり」
④健康を支え、守るために社会環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> ○国民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援 ○社会全体が相互に支え合いながら国民の健康を守る環境の整備
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	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的方向①から④の実現のためには、栄養、運動など各分野に関する生活改善が重要 ○ライフステージや性差、社会経済的状況等の違いに着目し、リスクの高い集団などへの重点的な働きかけの実施 ○生活習慣及び社会環境の改善について、地域や職場等を通じた国民への働きかけを推進

※NCD（非感染性疾患）とは

糖尿病、がん、慢性呼吸器疾患、心臓疾患、脳血管疾患など感染しない病気で、食生活、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係する病気のことです。

国の「健康日本21（第2次）」は、個人の生活習慣の改善及び個人を取り巻く社会環境の改善・整備を通じて、生活習慣病の発症と重症化の予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上による生活の質の向上、健康のための資源へのアクセスの改善と公平性の確保、社会参加の機会の増加による社会環境の質の向上を図り、健康寿命の延伸と健康格差の縮小をめざす計画となっています。

【国の健康日本21（第2次）】



後期計画においては、こうした国の方針を踏まえ、新たに“社会参加”を領域の一つに設定することとします。

4 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 年の計画となります。

今回の中間評価を踏まえ、計画期間の後半にあたる平成 28 年度から平成 32 年度までの 5 年の計画として見直しを行いました。

平成 23 年度～27 年度
－ 前期計画 －

平成 27 年度
<中間評価・見直し>

平成 28 年度～32 年度
－ 後期計画 －

5 計画の構成

本計画の構成は以下の通りです。

第1章 計画の基本的事項

計画策定の趣旨、計画の位置づけや期間、計画の構成など本計画に関わる基本的な事項について整理しています。

第2章 町の健康づくりに関する現況と課題

各種の統計データや住民アンケート調査結果などから、本町における健康づくりに関わる特徴や課題を整理しています。

第3章 基本構想

町の特性を踏まえ、健康づくりに関する基本的な考え方を整理しています。

第4章 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
- 7 社会参加

健康づくりに関わる領域を 7 項目設定し、領域ごとに、目標・指標を設定するとともに、行政・地域・職場などの協働による取り組み、幼少期・思春期・青年期などのライフステージごとの取り組みのポイントなどを整理しています。

第5章 計画の実現に向けて

本計画に基づく健康づくり事業の着実な推進に向けてどのように取り組むのか、健康づくりに関わる各主体の役割を明確にして整理しています。

※ 第2章 町の健康づくりに関する現況と課題



1 人口動態

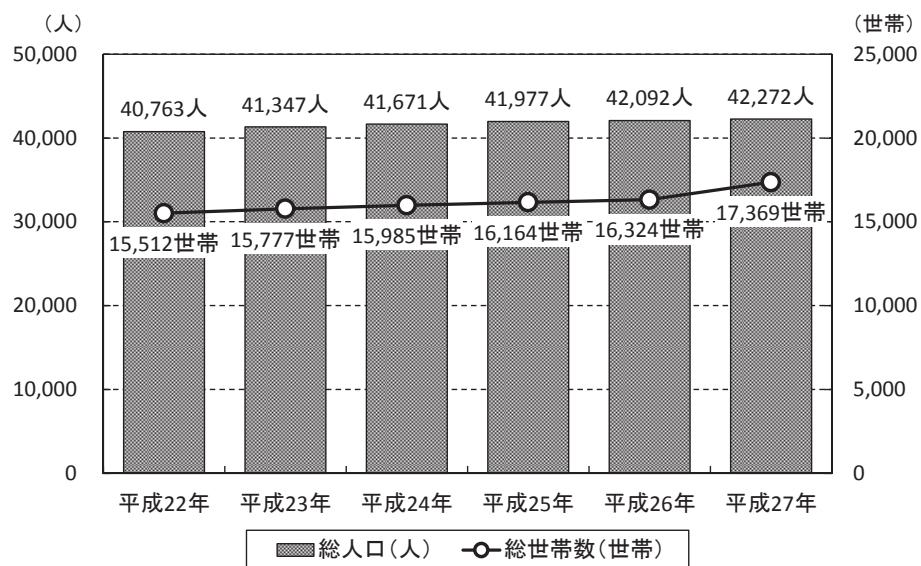
(1) 総人口・世帯数

総人口は微増傾向にあり、平成 22 年の 40,763 人から平成 27 年には 1,509 人増加し、42,272 人となっています。

総世帯数も平成 22 年以降微増傾向にありましたが、平成 26 年から平成 27 年にかけて 1,045 世帯増加し、平成 27 年には 17,369 世帯と 1.7 万世帯を超えるました。

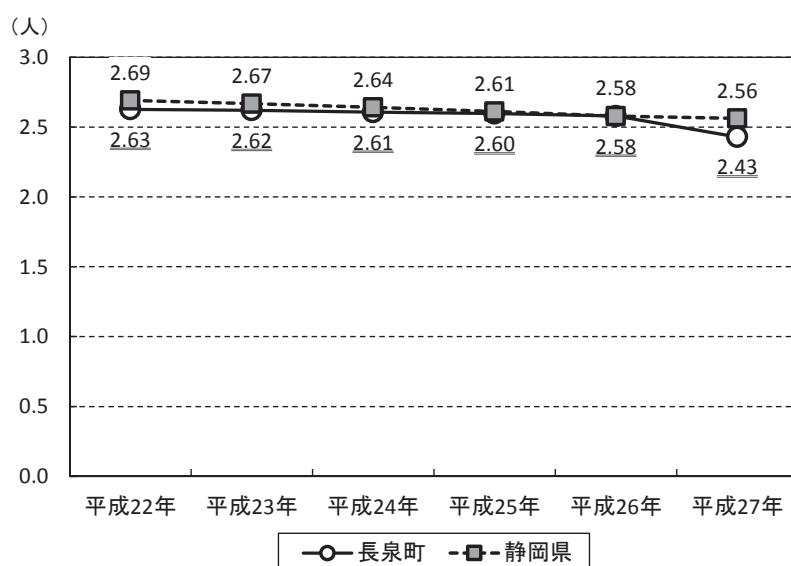
一世帯当たりの人員数は、平成 22 年には 2.63 人でしたが、平成 27 年には 2.43 人となり、核家族化の傾向が強まっています。

【総人口・総世帯数】



資料：平成 22 年は国勢調査、以降は静岡県推計人口（各年 10 月 1 日現在）
平成 27 年は 10 月 1 日現在の住民基本台帳

【一世帯当たり人員】



資料：平成 22 年は国勢調査、以降は静岡県推計人口（各年 10 月 1 日）
平成 27 年の県は 4 月 1 日現在、長泉町は 10 月 1 日現在の住民基本台帳

(2) 年齢別構成人口

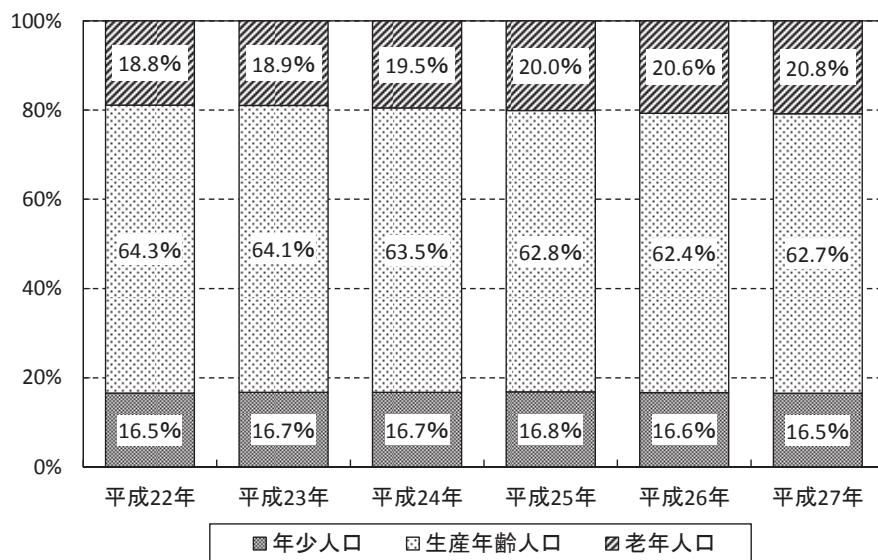
年齢3区分別人口の構成比をみると、65歳以上の「老年人口」の割合がやや高まり、平成25年以降は2割を占めています。

0～14歳の「年少人口」は平成25年の16.8%をピークに減少に転じ、平成27年には16.5%となっています。

15～64歳の「生産年齢人口」は平成22年以降おむね緩やかな減少を続け、平成27年には62.7%となっています。

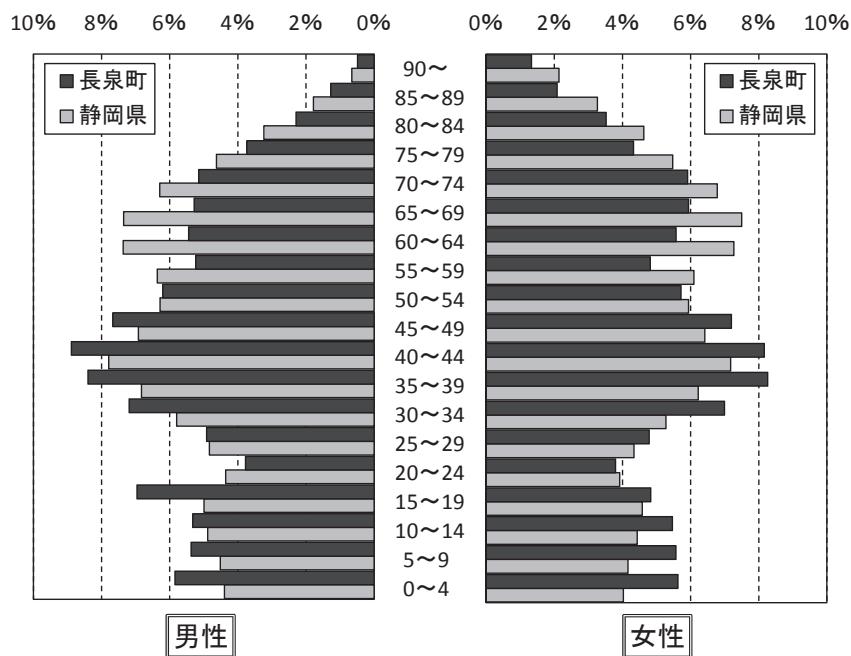
5歳階級別人口の割合をみると、県平均よりも50代以下の若い世代の割合が高く、60代以上の世代の割合が低い、比較的“若いまち”と考えられますが、高齢化も年々進行しています。

【年齢3区分別人口割合】



資料：静岡県推計人口年報

【5歳階級別人口割合 平成26年】



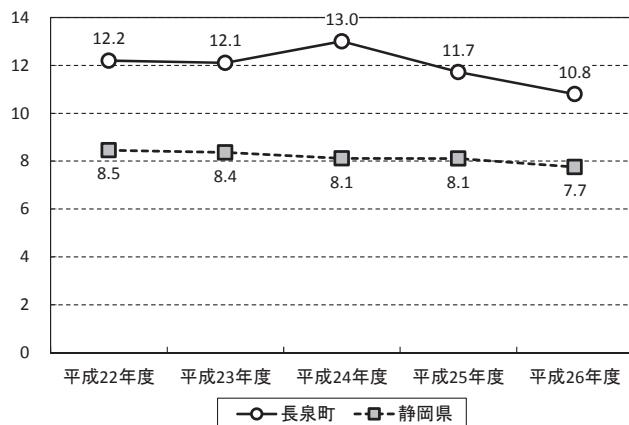
資料：静岡県推計人口年報

(3) 出生率・死亡率

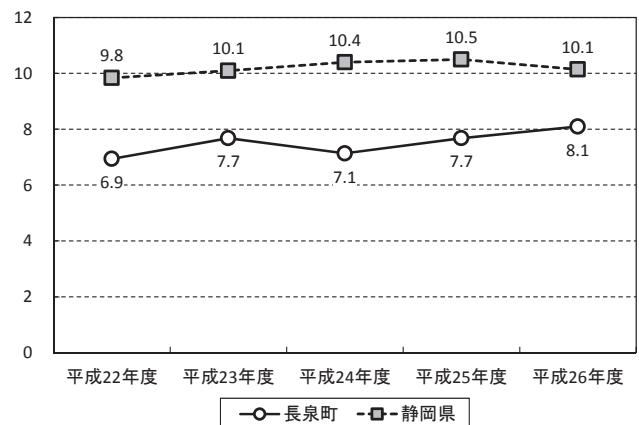
出生率の推移をみると、平成24年度の13.0をピークにおおむね減少傾向を示しており、平成26年度は10.8となっています。これまでのところ、県の平均を上回っており、出生率の高い町となっています。

死亡率は、平成26年度は8.1となっています。県平均よりも低い水準で推移していますが、年々増加傾向にあります。

【出生率】



【死亡率】



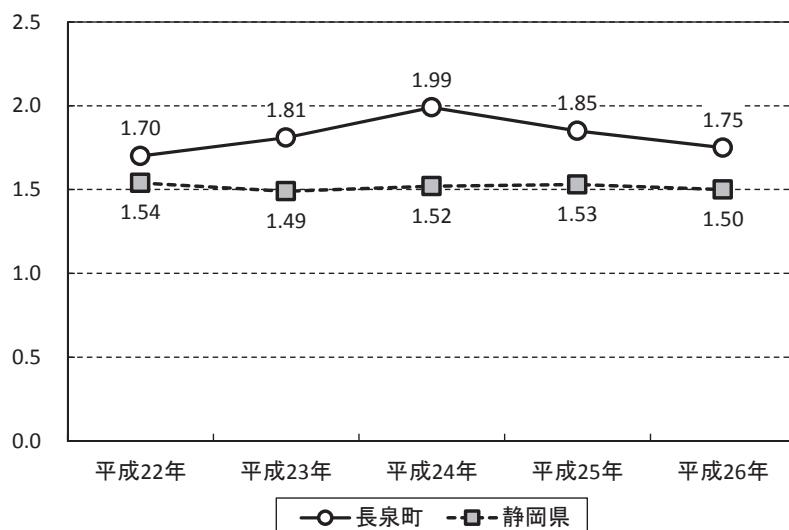
資料：住民基本台帳人口要覧

(4) 合計特殊出生率

合計特殊出生率も出生率と同様に、平成24年をピークに減少に転じ、平成26年には1.75となっていますが、これまでのところ、県平均よりも高い水準で推移しています。

(合計特殊出生率：一人の女性が一生の間に産む子どもの数)

【合計特殊出生率】



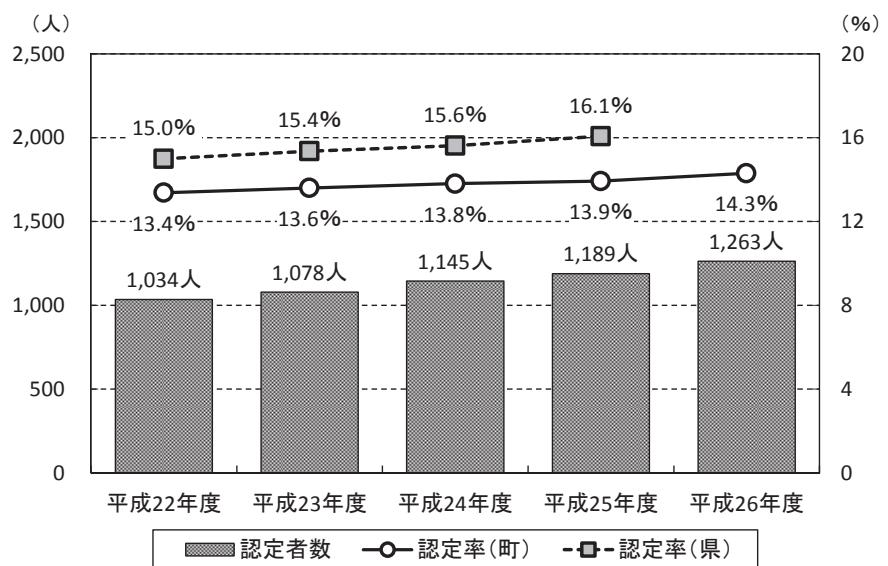
資料：長泉町こども育成課

(5) 高齢化の影響

要支援・要介護認定者数は平成22年度以降増加傾向にあり、平成26年度には1,263人と、平成22年度に比べ、229人の増加となっています。

要介護認定率も、わずかずつではあるものの高まっており、平成22年度の13.4%から、平成26年度には14.3%となっています。

【要介護認定者・率】

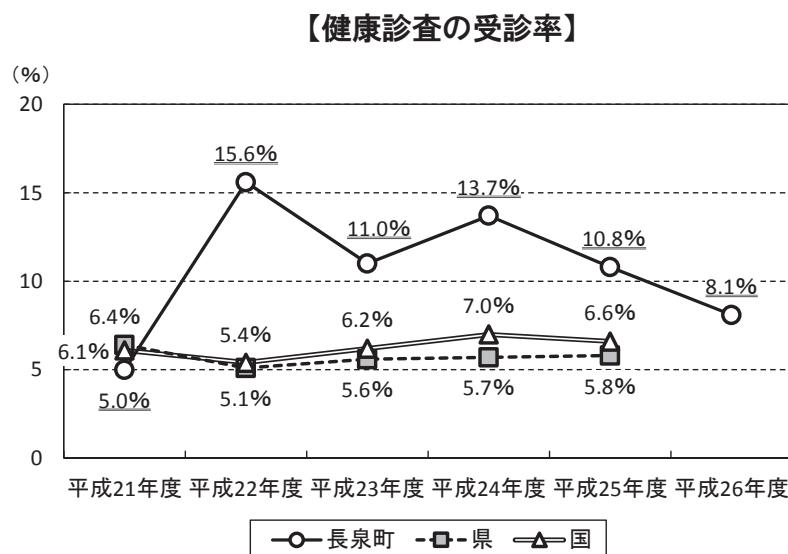


資料：介護保険事業状況報告年報

2 健康診査・検査の実施状況

(1) 健康診査

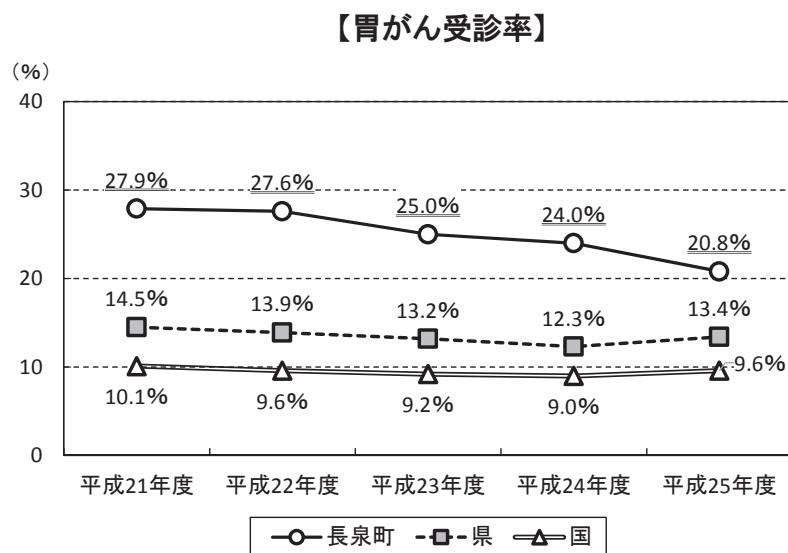
健康診査の受診率をみると、平成22年度の15.6%をピークに、おおむね減少傾向を示しています。平成22年度以降、国や県の平均よりはやや高い受診率で推移しています。



資料：地域保健・健康増進事業報告

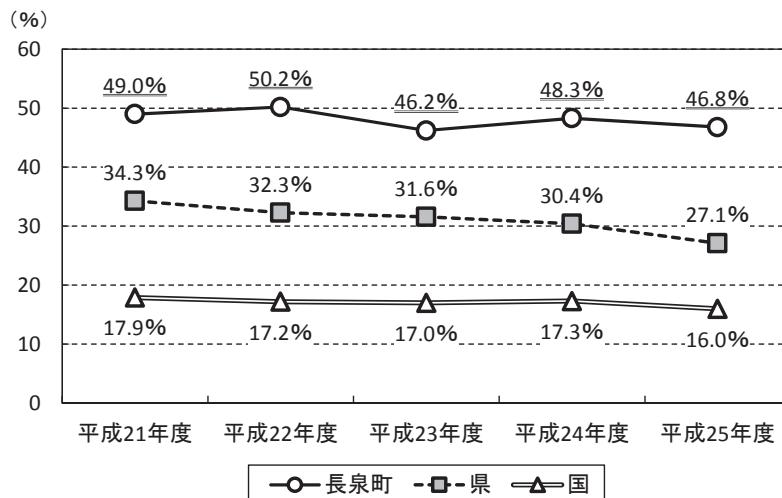
(2) がん検診

各種のがん検診の受診率をみると、平成21年度以降、受診率はやや減少傾向にありますが、国や県の平均と比べると、高い受診率を維持しています。

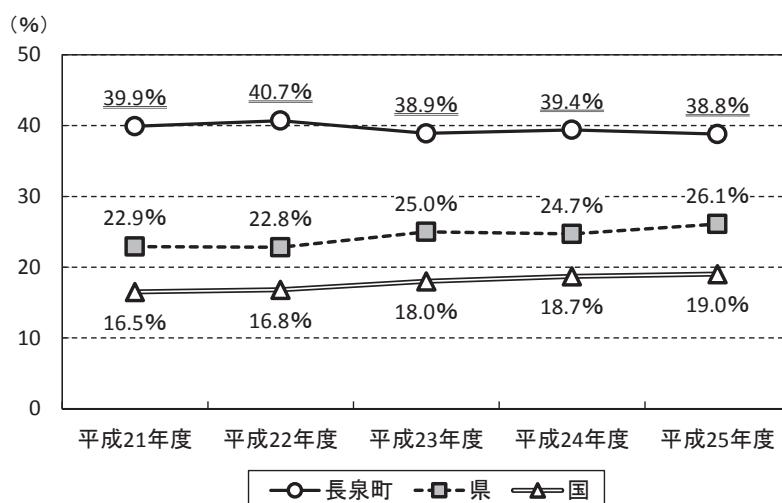


資料：地域保健・健康増進事業報告

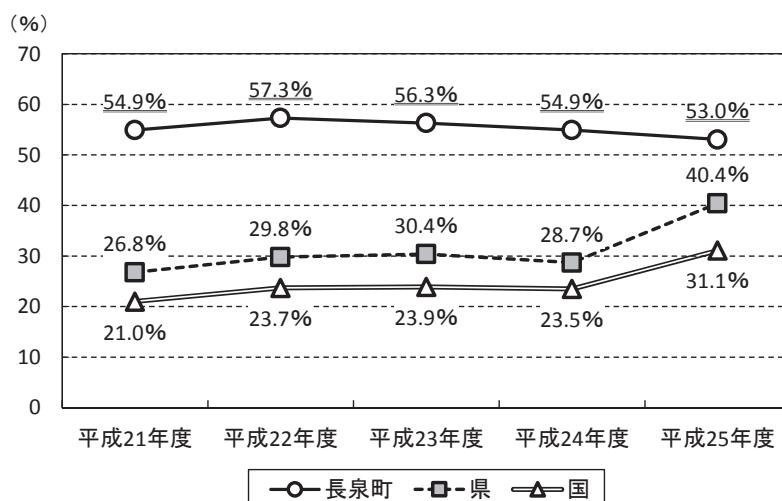
【肺がん受診率】



【大腸がん受診率】

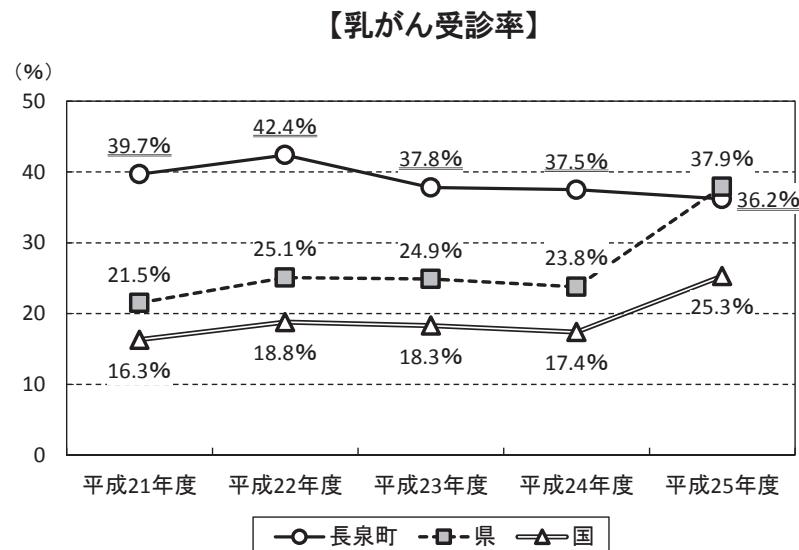


【子宮がん受診率】



※平成25年度は子宮頸がん

資料：地域保健・健康増進事業報告



資料：地域保健・健康増進事業報告

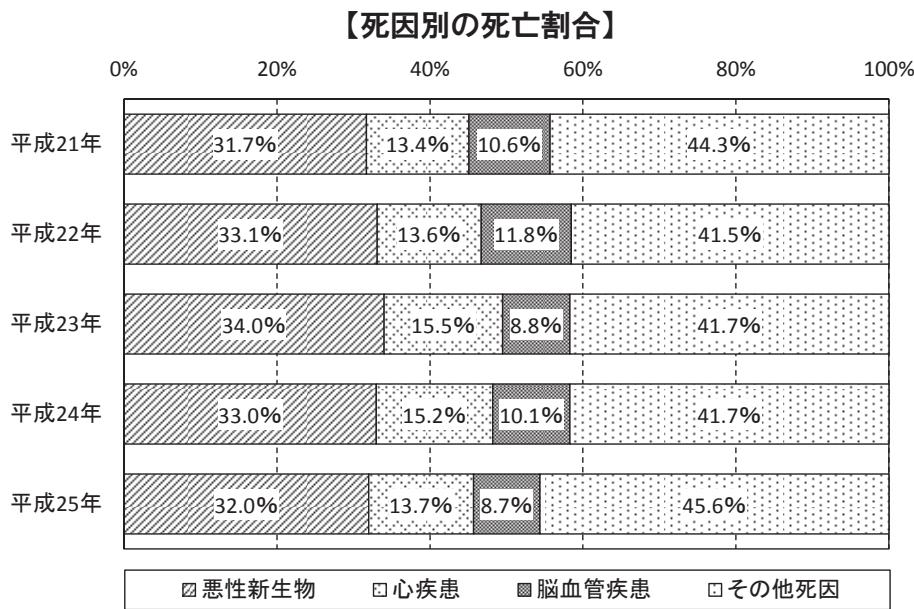
3 生活習慣病からみた健康状態

(1) 死因別の死亡割合と死亡率

死因別死亡割合をみると、「悪性新生物」の占める割合が平成25年まで3割台で最も多く、ついで「心疾患」、「脳血管疾患」が上位を占め、3大死因が全体の半数以上を占めています。しかし、3大死因の占める割合は上位を占めているものの、「その他死因」の割合も高まっており、死因が多様化しつつある状況がうかがえます。

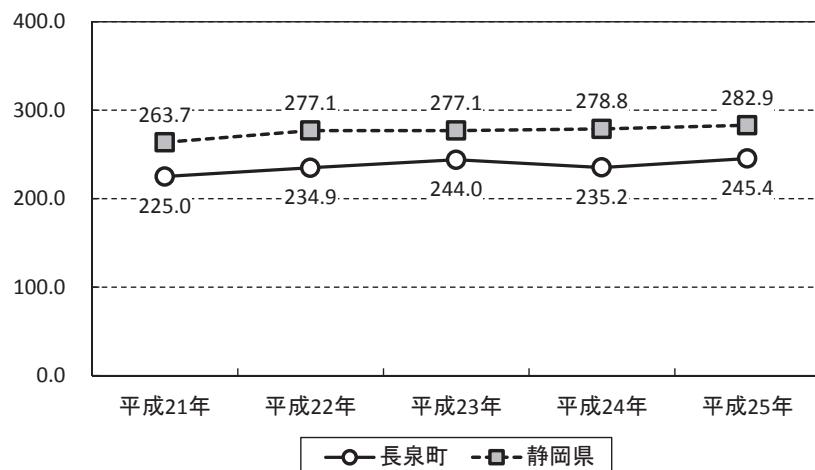
3大死因の死亡率については、いずれも県平均よりも低い水準で推移しています。

	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
平成21年	90人	38人	30人	31.7%	13.4%	10.6%	225.0	95.0	75.0
平成22年	95人	39人	34人	33.1%	13.6%	11.8%	234.9	96.4	84.1
平成23年	101人	46人	26人	34.0%	15.5%	8.8%	244.0	111.3	62.9
平成24年	98人	45人	30人	33.0%	15.2%	10.1%	235.2	108.0	72.0
平成25年	103人	44人	28人	32.0%	13.7%	8.7%	245.4	104.8	66.7

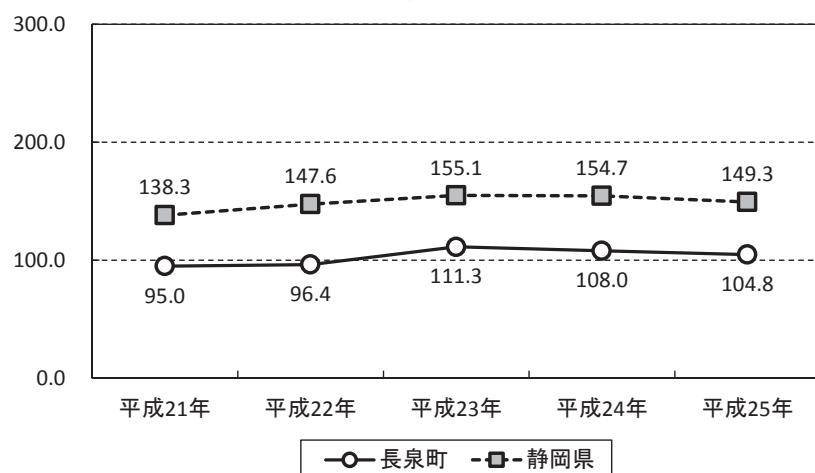


資料：静岡県人口動態統計

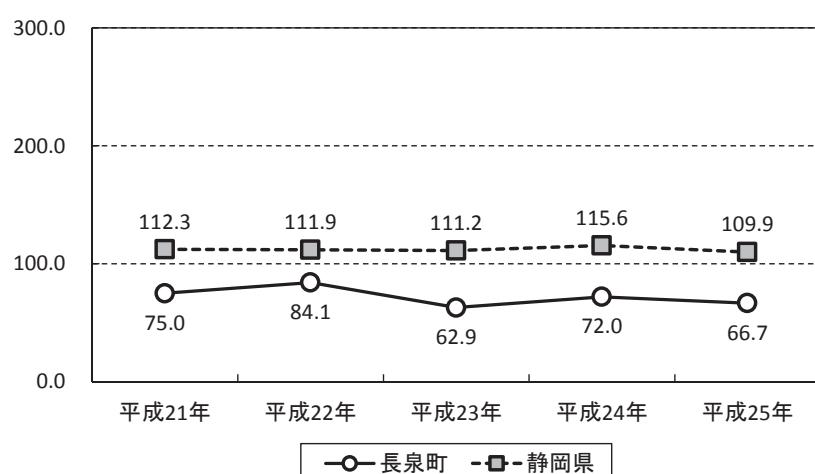
【悪性新生物死亡率】



【心疾患死亡率】



【脳血管疾患死亡率】



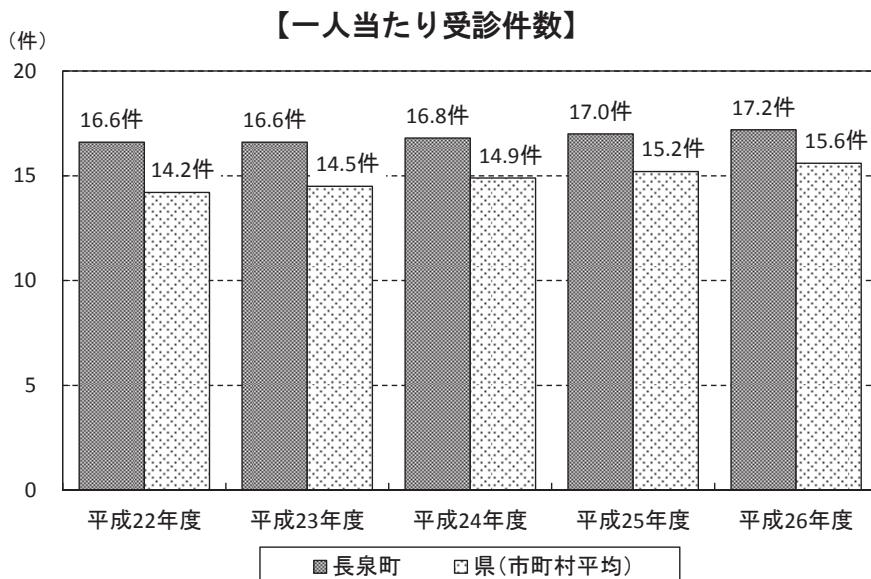
資料：静岡県人口動態統計

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

一人当たり受診件数の推移をみると、微増傾向にあり、平成22年度の16.6件から、平成26年度には17.2件に増加しています。

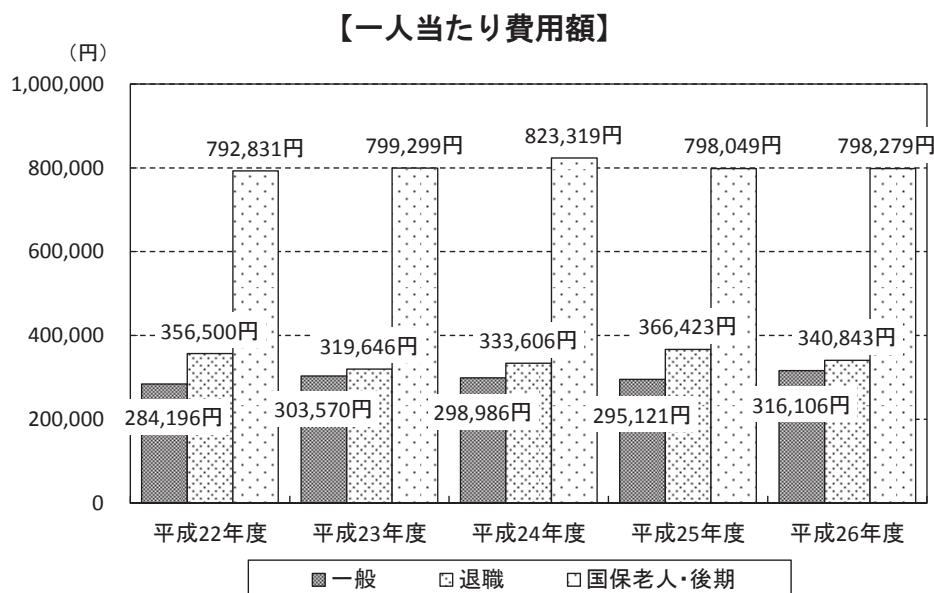
これまでのところ、県平均よりも受診件数は高い水準で推移しています。



資料：静岡県国民保険団体連合会

(2) 一人当たり費用額

一人当たり費用額について被保険者の区分別にみると、「一般」の費用額はやや増加傾向にありますか、他の区分は大きな変化はなく、各年度とも、「国保老人・後期」が最も高く、ついで、「退職」、「一般」と続きますが、「退職」、「一般」の差は縮まりつつあります。



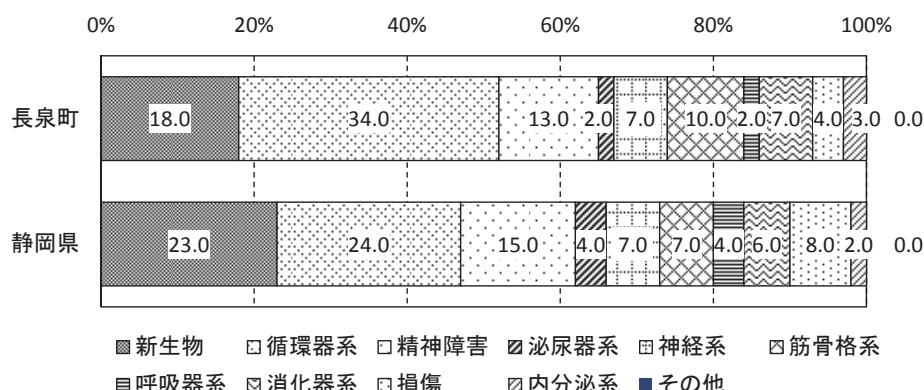
資料：静岡県国民保険団体連合会（茶っとシステム）

(3) 医療費からみた疾病分類別割合

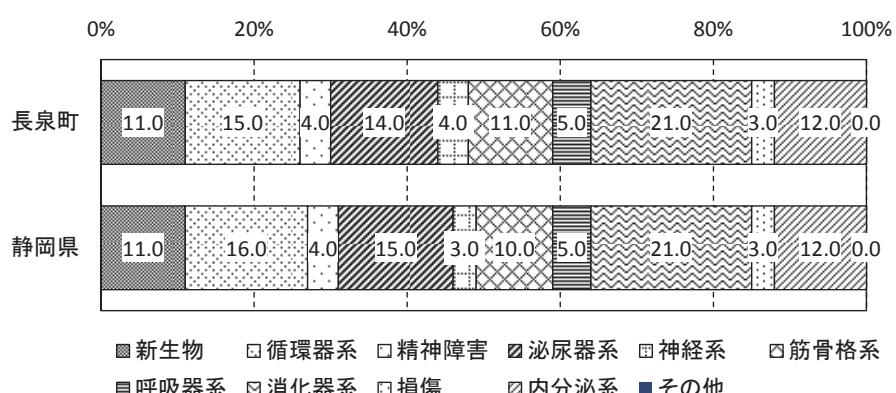
医療費からみた疾病分類別割合をみると、入院では「循環器系」の占める割合が34.0%で最も多く、入院外では「消化器系」が21.0%で最も多くなっています。

県平均と比べ、入院では「循環器系」の占める割合が高く、入院外ではほぼ県平均と同じ構成割合となっています。

【入院】平成26年実績



【入院外】平成26年実績



資料：静岡県国民健康保険団体連合会

5 主な健康づくり事業の実績

(1) 健康相談・訪問指導

健康相談・訪問指導の事業実績についてみると、妊産婦の家庭訪問や依頼健康相談、乳幼児や成人への栄養相談の事業は大きく拡大しています。

(単位：参加延人数)

事業名	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
健康相談(乳幼児)	1,725	420	553	449	463
健康相談(成人)	124	139	145	92	163
歯科相談(乳幼児)	280	165	208	210	201
歯科相談(成人)	7	7	7	1	0
栄養相談(乳幼児)	83	257	376	264	246
栄養相談(成人)		14	18	13	9
こころの相談	7	9	9	6	5
医師による健康相談(H25～)	—	—	—	17	11
依頼健康相談	376	216	207	441	570
移動健康相談	218	87	163	—	—
ことばの相談(乳幼児)	13	16	21	83	134
心理相談(乳幼児)(H25～)	—	—	—	67	104
母子健康手帳交付時健康相談	487	541	476	475	491
家庭訪問(乳幼児)	484	619	606	494	604
家庭訪問(妊産婦)	165	430	562	434	496
家庭訪問(成人)	157	234	194	59	50

(2) 健康教育

健康教育の事業実績をみると、対象者の年齢等が決まっており、定例で実施する事業も多いため、開催回数に大きな変化がない事業がほとんどですが、「運動習慣定着支援プログラム」については、平成26年度に開催回数が大きく増えています。

各事業の利用人数については、「歯の健康教育（母子）」や「こんにちは赤ちゃん教室」、「2歳児元気っこ教室」の利用人数は増加傾向にありますが、「2歳児歯科教室（歯っぴい教室）」や「健康講座（健康大学）」などの事業の利用人数は減少傾向を示しています。

	平成 22 年度		平成 23 年度		平成 24 年度		平成 25 年度		平成 26 年度	
	回数	人数								
こんにちは赤ちゃん教室	24	408	24	475	24	431	24	409	24	641
子育て離乳食教室	6	154	6	152	6	180	6	153	6	156
7ヶ月育児教室	12	396	12	436	12	469	12	447	12	423
2歳児歯っぴい教室	6	632	12	748	12	692	12	380	12	408
2歳児元気っこ教室	—	—	—	—	12	126	12	346	12	383
幼児食教室(おやつ教室)	3	29	3	45	6	110	6	99	6	93
歯の健康教育(母子)	13	313	13	336	15	567	14	528	18	794
のびのび親子教室	24	575	24	331	23	314	30	382	30	433
運動習慣定着支援プログラム	12	132	13	143	13	169	1	12	63	189
健康講座(健康大学)	5	181	5	200	5	166	5	202	4	66
地域歯科教室	6	112	4	258	5	94	6	107	4	111
地域栄養教室	6	112	4	258	5	94	6	107	4	111
依頼等健康教育(出前講座等)	9	190	9	289	17	510	15	350	15	282

※運動習慣定着支援プログラムは、平成 25 年度からライフスタイル改善講座に変更

(3) 健康領域別の事業

1) 食育事業

食育事業としては、「食育推進事業（母子）」、「食育推進事業（成人）」、「食育推進ボランティア活動」、「食育推進会議」の4つの事業を実施しており、各事業の平成26年度の実績は以下の通りです。

【食育事業 平成26年度実績】

事業名	内容	回数	人数
食育推進事業（母子）	マックスバリュお魚教室（町内保育園・幼稚園等）	5	189
	あしたかつ作り（町内幼稚園）	1	66
	出前食育講座（下長窪・幼稚園家庭教育学級）	2	51
食育推進事業（成人）	出前食育講座（下長窪・元長窪・新屋町中・新屋町下・ネットワークながいすみ）	5	95
	男性のための料理教室	2	36
食育推進ボランティア活動	定例会・研修・イベントへの参加	25	116
福祉健康まつり	食育コーナー・特産品試食・箸置き作り・豆拾い	1	150
食育講演会	「ちゃんと食べよう～野菜と果物のおいしいお話～」	1	64
ふじのくに食育フェアin東部	箸から始まる食事のマナー	2	526
食育推進会議	平成26年度長泉町食育推進事業について	2	—

※平成26年度はメニュー集「長泉町特産品ニコニコ献立」を作成。

チラシ5,000部、冊子10,000部を印刷、町内施設等に配架し、希望者に配布。

2) 地域元気づくり事業

地域元気づくり事業として、「地域元気わくわく教室」では、区の公民館などで年間4～5回、健康測定や健康講話なども取り入れながら、体を動かすことを中心に、健康推進員等とも連携し事業を実施しています。「地域元気わくわく教室」の平成26年度の実績は以下の通りです。

また、平成25年度からは、気軽に自分のペースで健康づくりに取り組める「健康マイレージ事業」を行っています。

【地域元気わくわく教室 平成26年度実績】

対象	回数	参加延人数	対象	回数	参加延人数
西区	4	66	中土狩区	4	183
薄原上区	4	64	高田・杉原区	4	71
新屋町下区	4	54			
南一色区	5	105			

(4) 予防接種事業

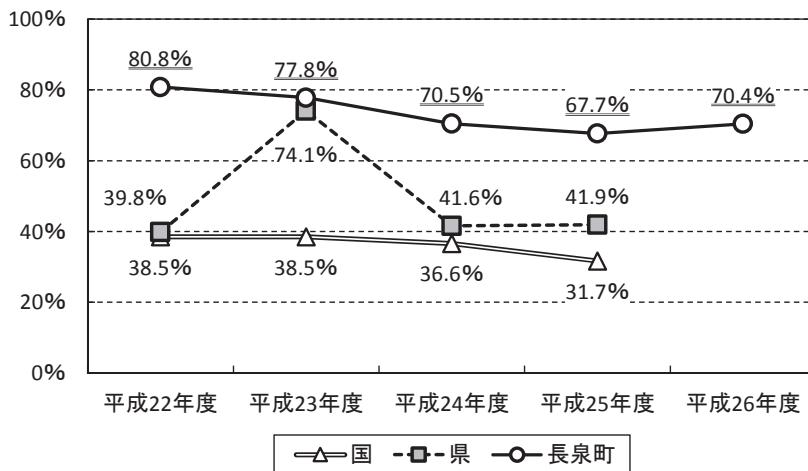
平成26年度の各種予防接種の実施状況は以下の通りです。
いずれの予防接種においても、国や県平均よりもおおむね高い接種率で推移しています。

【予防接種の状況 平成26年度実績】

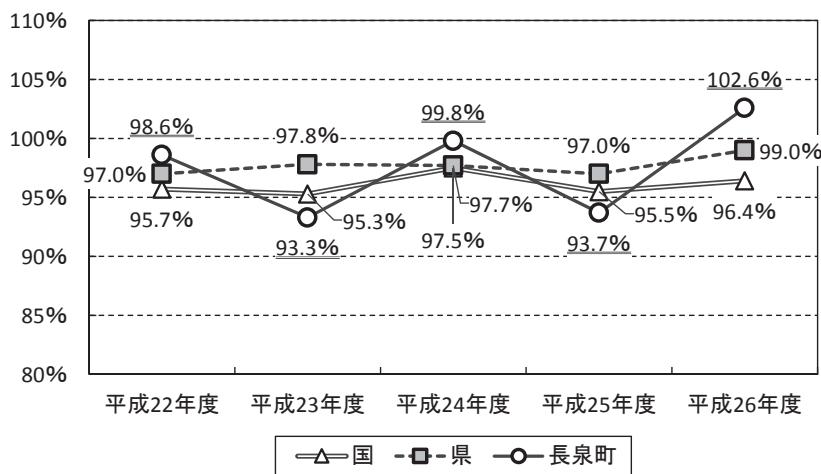
予防接種			対象者数(人)	接種者数(人)	接種率(%)	
ヒブ	初回	第1回	489	503	102.9	
		第2回		477	97.5	
		第3回		476	97.3	
追加			463	534	115.3	
小児用肺炎球菌	初回	第1回	489	504	103.1	
		第2回		482	98.6	
		第3回		477	97.5	
	追加		464	518	111.6	
四種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)	第1回		466	482	103.4	
	第2回			489	104.9	
	第3回			487	104.5	
	追加		493	415	84.2	
二種混合(ジフテリア・破傷風)			494	348	70.4	
日本脳炎	第1期	初回	480	567	118.1	
				563	117.3	
	追加		490	614	125.3	
	第2期		—	237	—	
BCG			466	475	101.9	
三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)	初回	第1回	—	1	—	
		第2回		2	—	
		第3回		3	—	
	追加		—	64	—	
不活化ポリオ	初回	第1回	—	4	—	
		第2回		8	—	
		第3回		5	—	
	追加		—	119	—	
MR(麻しん・風しん)	第1期		464	476	102.6	
	第2期		527	475	90.1	
水痘	第1回		980	839	85.6	
	第2回		789	83	10.5	
	経過措置(36~60か月)		969	238	24.6	
高齢者インフルエンザ			8,876	4,899	55.2	

資料：健康増進課（平成26年度実績）

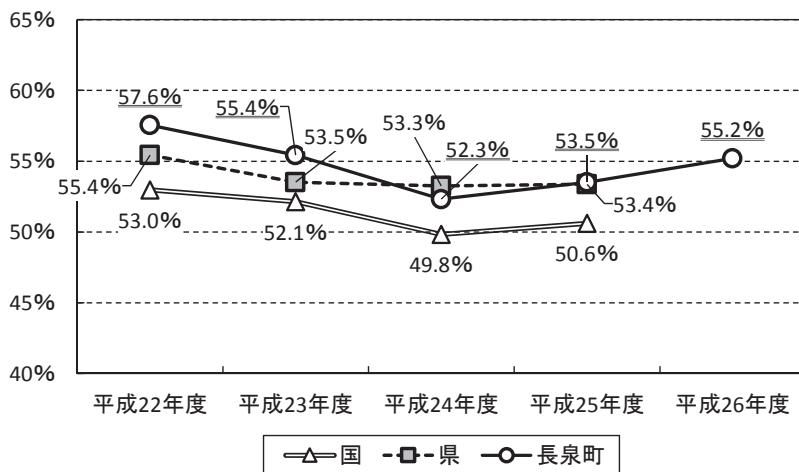
【二種混合接種率】



【MR 1期接種率】



【高齢者インフルエンザ接種率】



資料：地域保健・健康増進事業報告

(5) 健康推進員活動

健康推進員の概況と平成26年度の活動は以下の通りです。

平成25年度から「保健委員」を「健康推進員」に名称を変更し、各地区から選出される健康推進員を「1号推進員」とし、新たに健康づくり事業の支援及び調整や、健康づくり事業の企画及び運営などを行う健康推進コーディネーターの「2号推進員（3年任期）」も設置した。

○1号推進員：地域に根差した活動を実施

定例会5回 校区代表者会4回 全体研修会1回

福祉健康まつりへの参加（各コーナーへの協力）

自主研修会（食育講座の実施）

地区における健康教育、健康相談のPR及び協力

○2号推進員：各地域での健康づくり活動の調査を企画し、1号推進員とともに調査を実施

定例会13回（うち1号推進員定例会に2回出席）

6 アンケート結果の概要

(1) 調査の概要

平成 23 年度から平成 32 年度までの 10 年間を計画期間とする “第3次長泉町健康増進計画「ながいすみ健康づくりプラン」” の中間評価と見直しの基礎資料とするため、町民の健康づくりに関する意向や健康づくりの状況を把握することを目的とした本調査を実施しました。

1) 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、小学生保護者、中学生
- 抽出方法：無作為抽出
- 対象者数：1歳～5歳児保護者 500 人、小学生保護者 500 人、中学生 500 人
- 調査方法：郵送による留置記入式
- 調査時期：平成 27 年 1 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：無作為抽出
- 対象者数：2,000 人
- 調査方法：郵送による留置記入式
- 調査時期：平成 27 年 1 月

2) 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・健診について
- 社会参加について

3) 回収結果

	配布数	有効回収数	回収率
1歳～5歳児保護者	500 票	278 票	55.6%
小学生保護者	500 票	251 票	50.2%
中学生	500 票	234 票	46.8%
16 歳以上町民	2,000 票	779 票	39.0%

(2) 調査結果

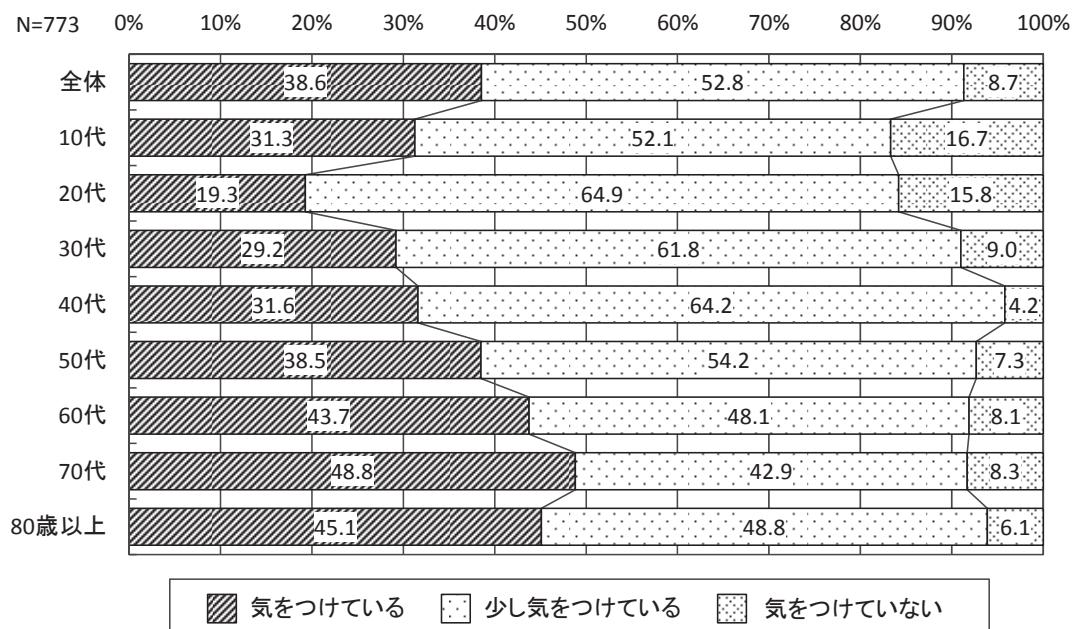
[食生活]

1) 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」という回答は、全体で38.6%となっています。

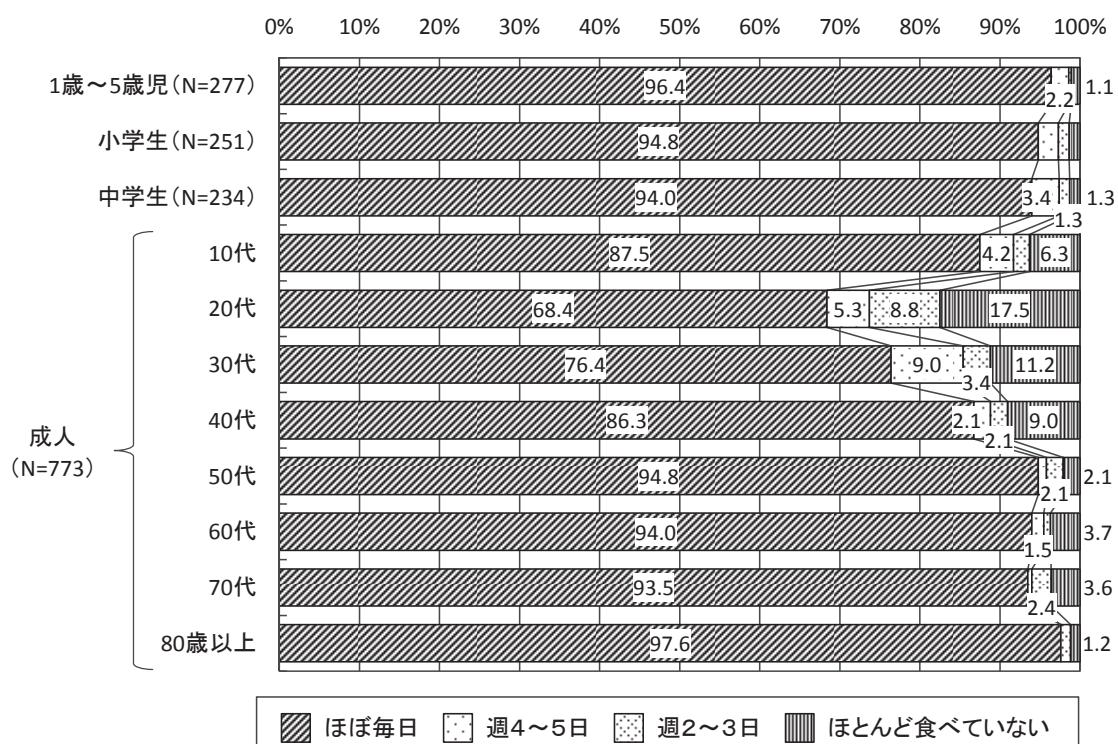
20代以降は年代があがるにつれておおむね、栄養バランスに「気をつけている」という回答の割合が上昇し、60代以降では4割以上が栄養バランスに「気をつけている」としています。

計画策定時の調査と比べると、全体では栄養バランスに「気をつけている」という回答の割合に大きな変化はありませんでしたが、80歳以上では、前回「気をつけている」という回答が54.6%だったのに対して、今回は45.1%と、10ポイント近く減少しています。



2) 朝食を食べている人の割合

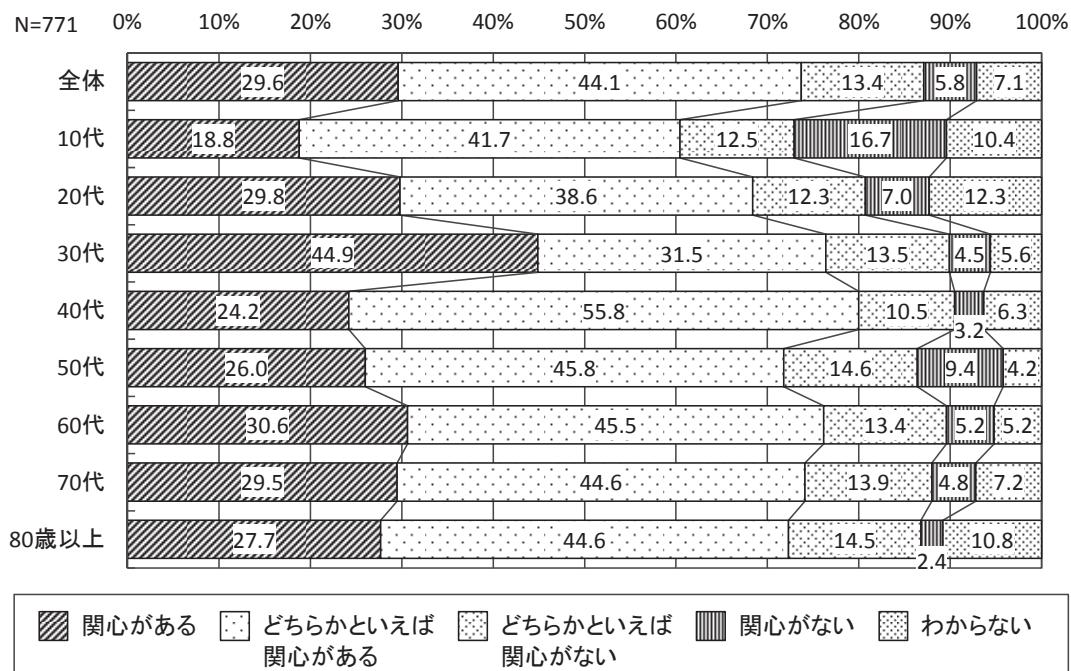
朝食を「ほぼ毎日」食べているという回答は、全般的に高い割合を占めていますが、20代では68.0%、30代では76.4%、10代と40代で8割台と、他の年代に比べるとやや低くなっています。



3) 食育に関心がある人の割合

食育に「関心がある」という回答は、全体では29.6%で、30代では44.9%と「関心がある」という回答の割合が、とくに高くなっています。

計画策定時の調査に比べ、30代は「関心がある」という回答が多くなっていますが、他の年代は全般的に回答の割合がやや減少しています。

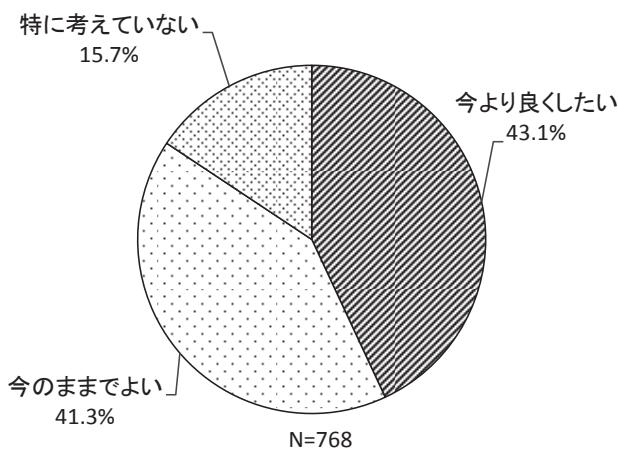


4) 食生活を改善したい人の割合

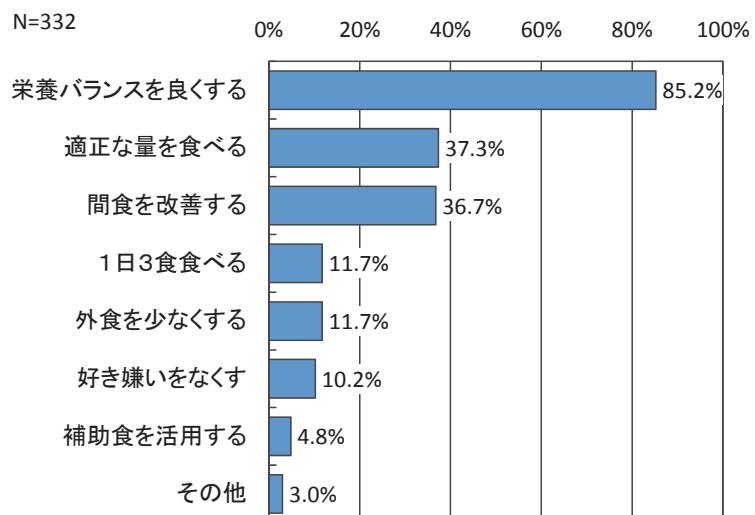
食生活を「今より良くしたい」という回答は43.1%で、「今より良くしたい」という回答者が改善したい食生活の内容としては、「栄養バランスを良くする」が85.2%で最も多くなっています。

計画策定時の調査に比べると、「今より良くしたい」という回答は前回の47.6%から減少しており、代わりに、「特に考えていない」が前回の10.6%から15.7%へと増加しています。

【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】

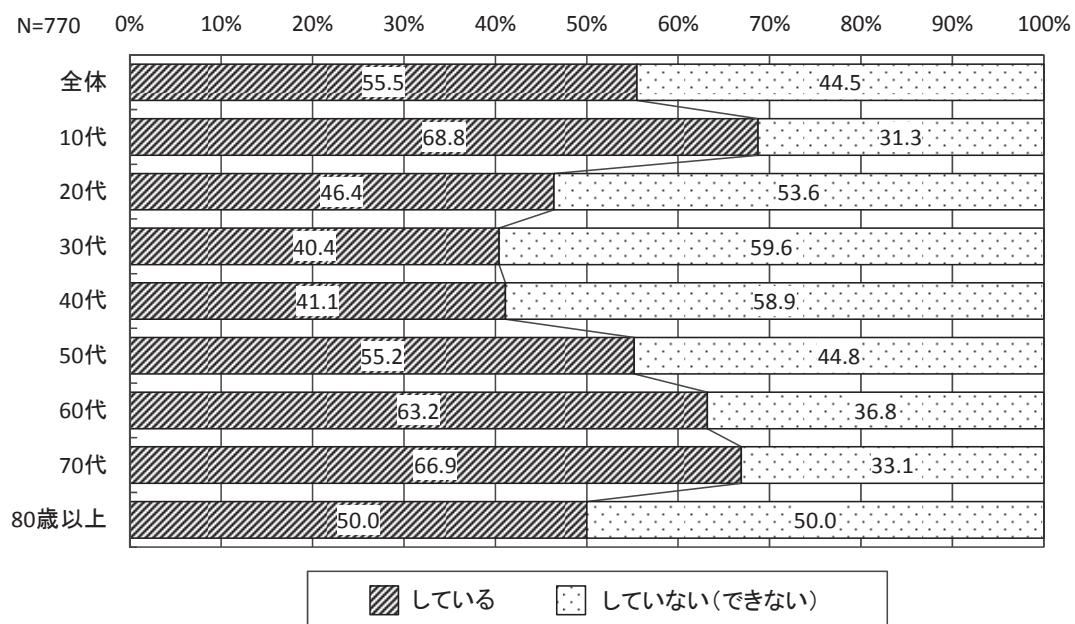


〔運動〕

5) ふだん運動している人の割合

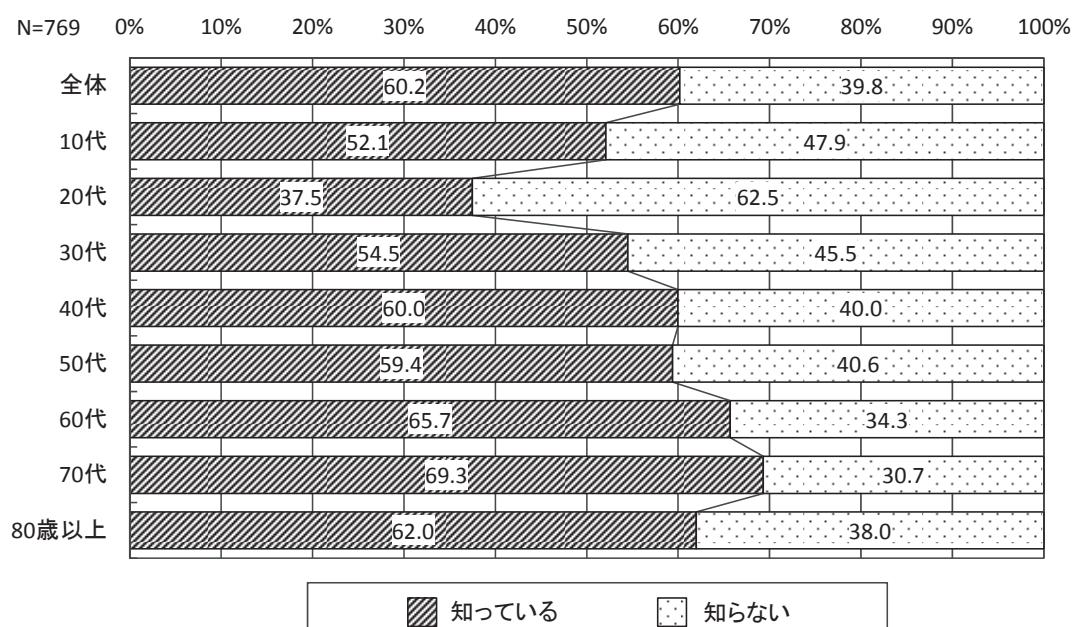
ふだん運動を「している」という回答は、全体では55.5%で、10代と60代、70代では6割以上が運動をしているとしています。

計画策定時の調査と全般的な傾向は変わりませんが、50代ではふだん運動を「している」という回答が前回の44.3%から55.2%へと増加しています。



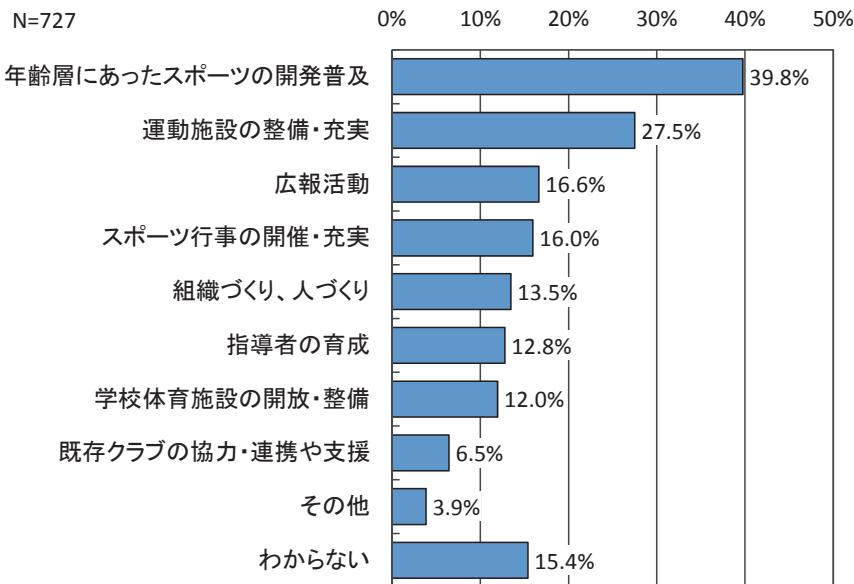
6) ウォーキングコースを知っている人の割合

ウォーキングコースを「知っている」という回答は、全体で60.2%と、計画策定時の36.7%を大きく上回っています。



7) 町民のスポーツや運動への取り組みを盛んにするために力を入れるべきこと

町民のスポーツや運動への取り組みを盛んにするために重要と思われることについては、「年齢層にあったスポーツの開発普及」が39.8%で最も多く、ついで「運動施設の整備・充実」が27.5%となっています。



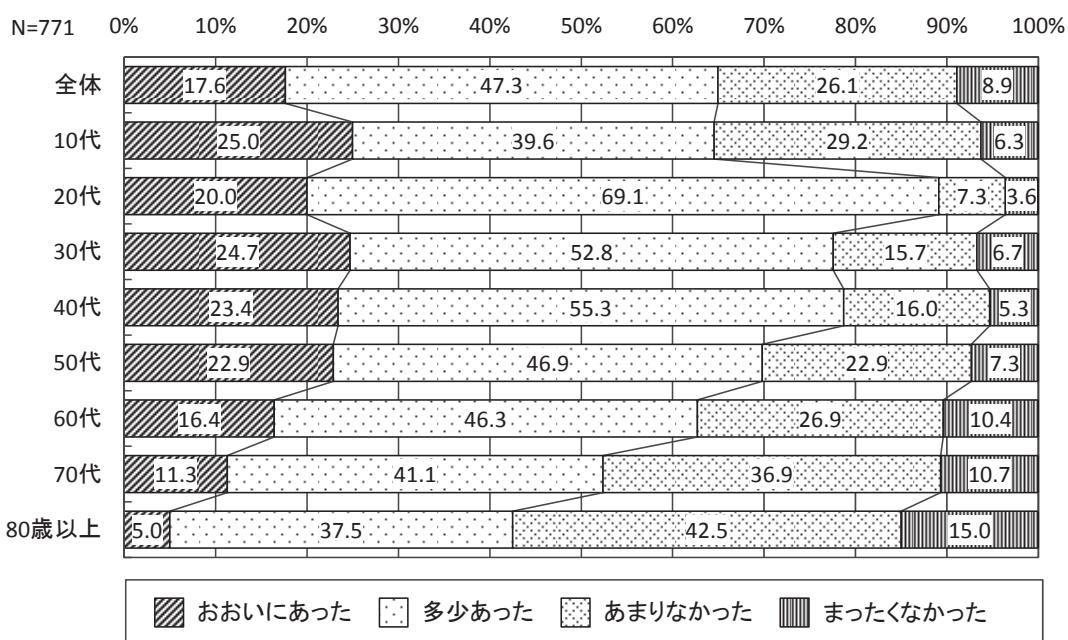
〔休養・こころ〕

8) ストレスを感じる人の割合

ストレスを感じることが「おおいにあった」という回答は、全体の17.6%で、「多少あった」とあわせると、6割以上が何らかのストレスを感じることがあったとしています。

年代別にみると、50代までは「おおいにあった」という回答が2割台を占めていますが、60代以降に減少に転じています。

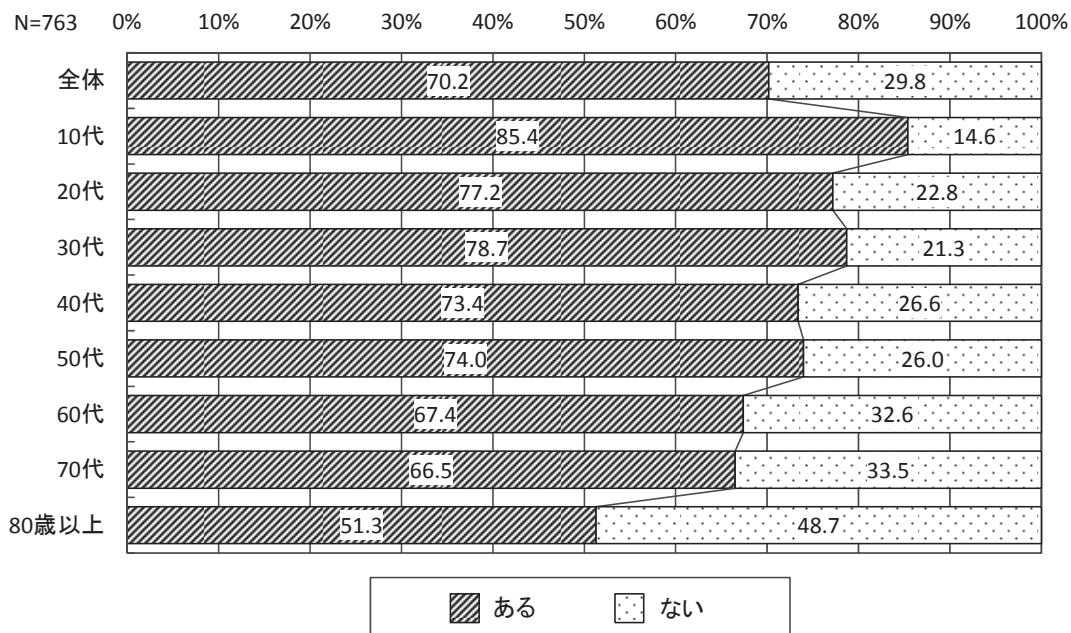
計画策定時の調査では、20代でストレスを感じることが「おおいにあった」という回答が37.9%でしたが、今回は20.0%と回答の割合が大きく減少しています。



9) ストレス解消法をもっている人の割合

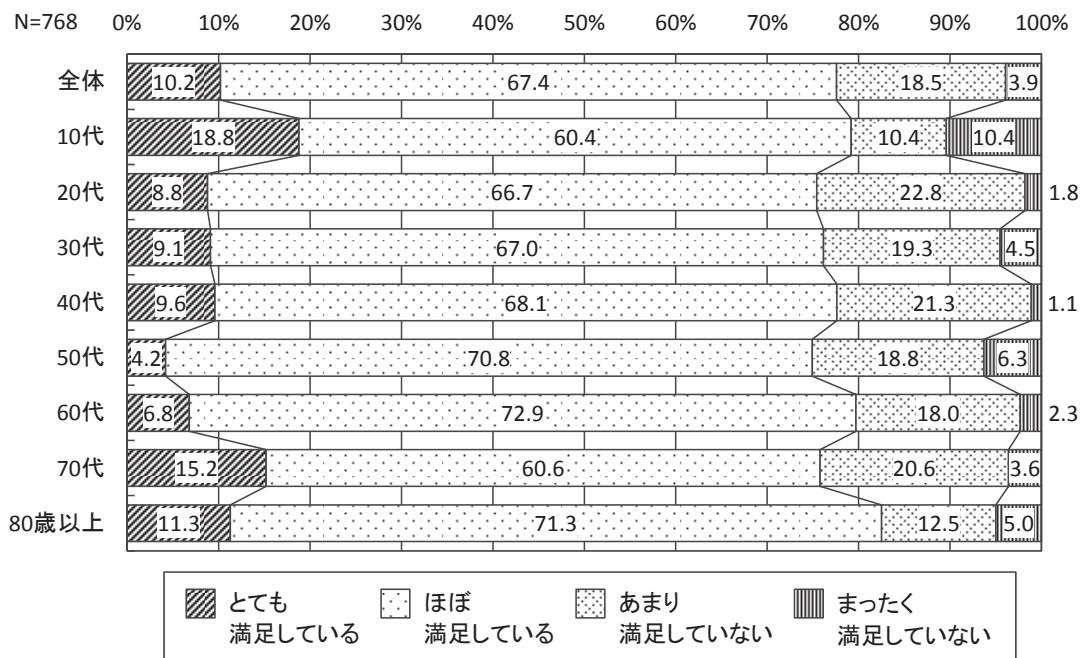
ストレスの解消法が「ある」という回答は、全体では70.2%となっています。

年代別にみると、おおむね、年代が上昇すると、ストレス解消法が「ある」という回答の割合が減少していきます。年代の上昇に比例してストレスを感じることがあるという人は減少していますので、ストレスを感じる頻度が高いほど解消法が「ある」という回答が多くなっている状況がうかがえます。



10) 現在の生活に満足している人の割合

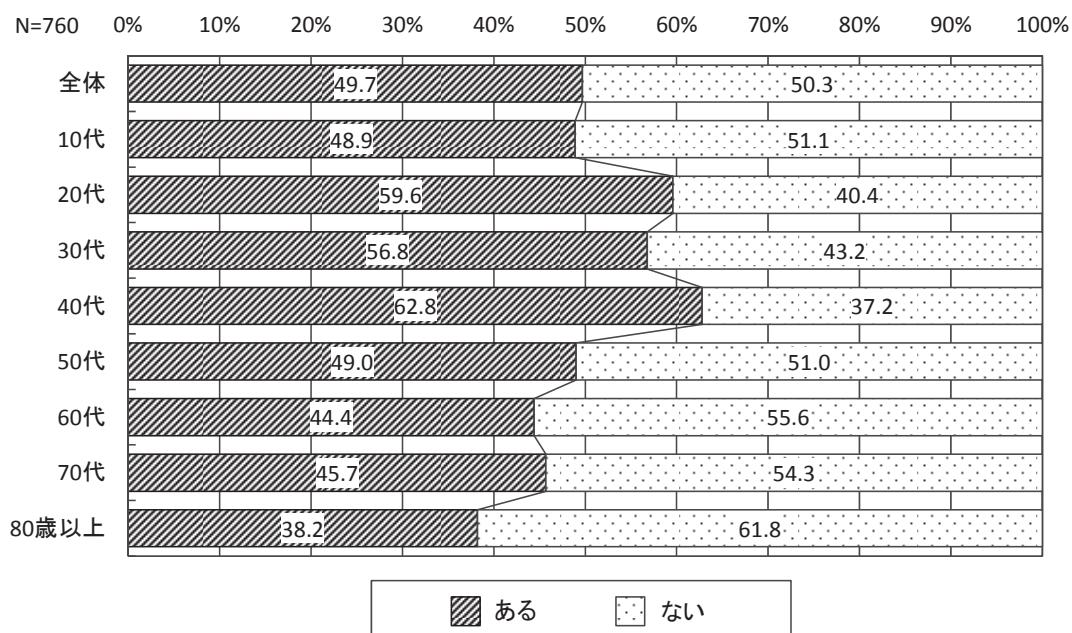
現在の生活に対しては「とても満足している」、「ほぼ満足している」をあわせると、全体で8割近くが“満足”としています。



11) 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」という回答は全体では49.7%となっており、20～40代では5割以上を占めています。

計画策定時の調査と比べると、20代は前回の43.9%から59.6%、40代は前回の56.4%から62.8%と、ともに不安を感じたことがあるという回答が増加しています。

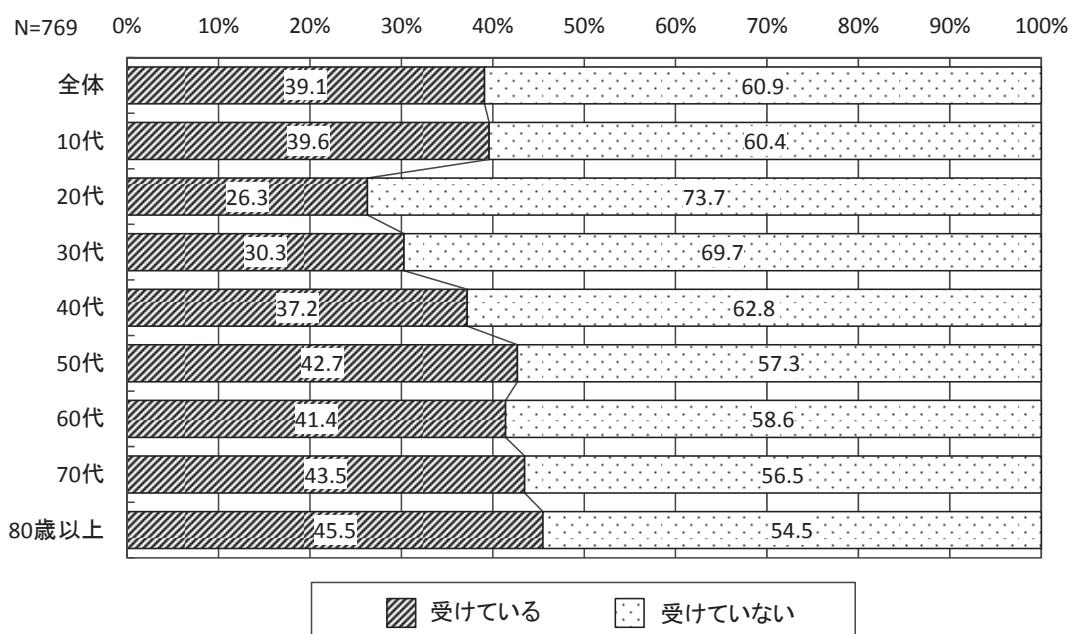


〔歯〕

12) 歯科健診を受けている人の割合

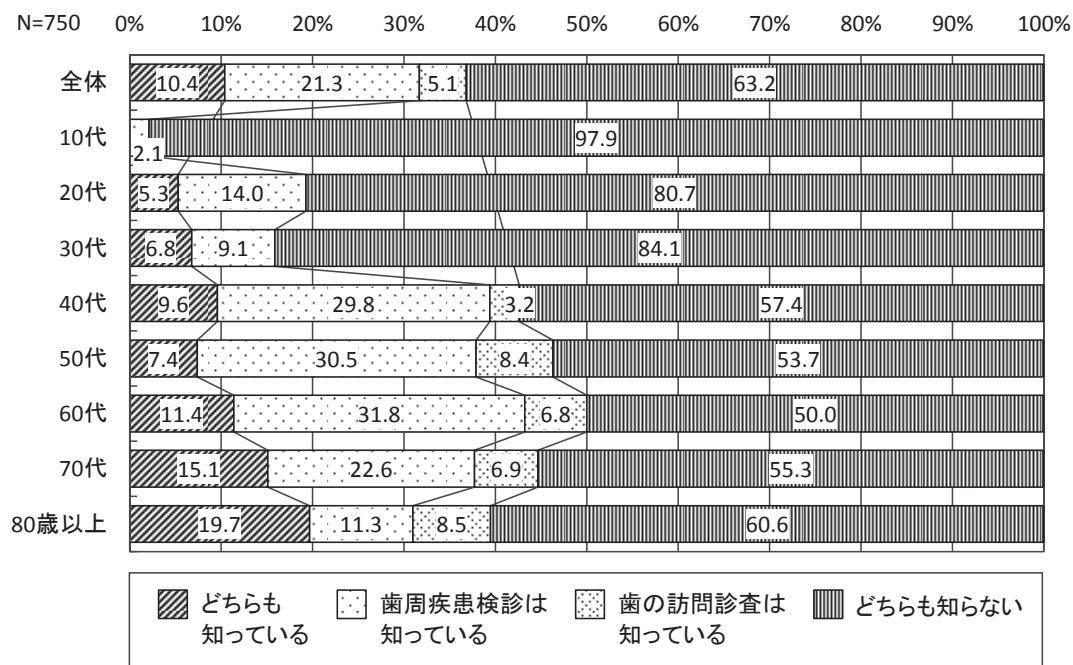
歯科健診を「受けている」という回答は、全体では39.1%となっています。

年代別では50代以降の受診率が高く、20代、30代の受診率が低くなっています。



13) 歯周疾患検診や歯の訪問検査を実施していることを知っている人の割合

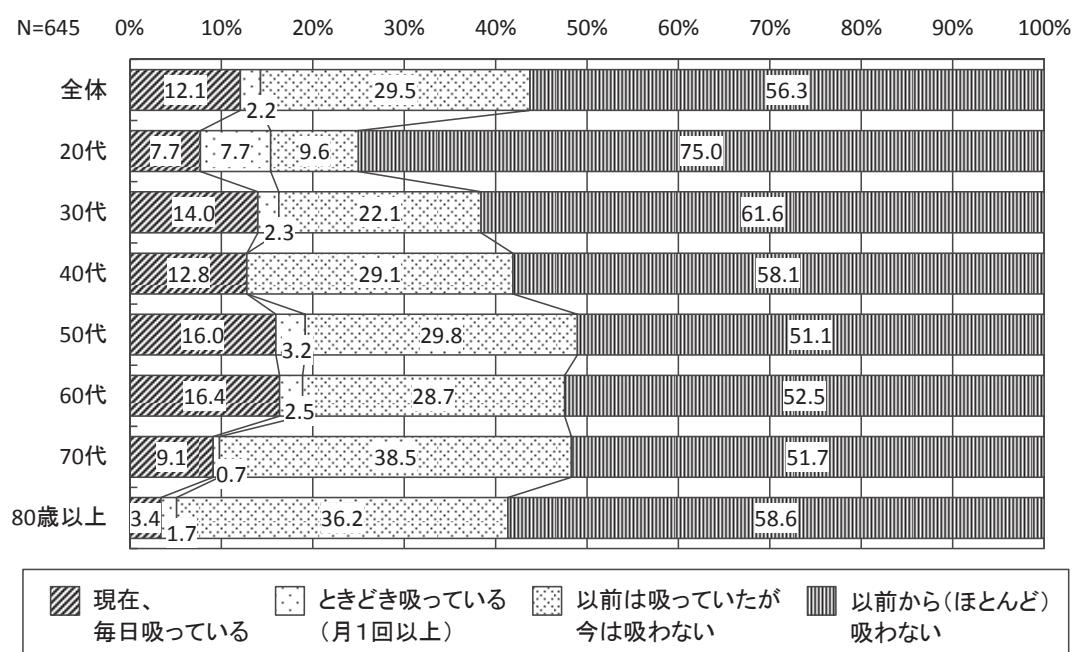
歯周疾患検診や歯の訪問検査を実施していることについては、「どちらも知らない」という回答が全体の63.2%を占め、10~30代では8割以上がどちらも知らないとしています。40~70代では「歯周疾患検診は知っている」という回答が2~3割と、他の年代よりも歯周疾患検診の認知度は高くなっています。



[たばこ・アルコール]

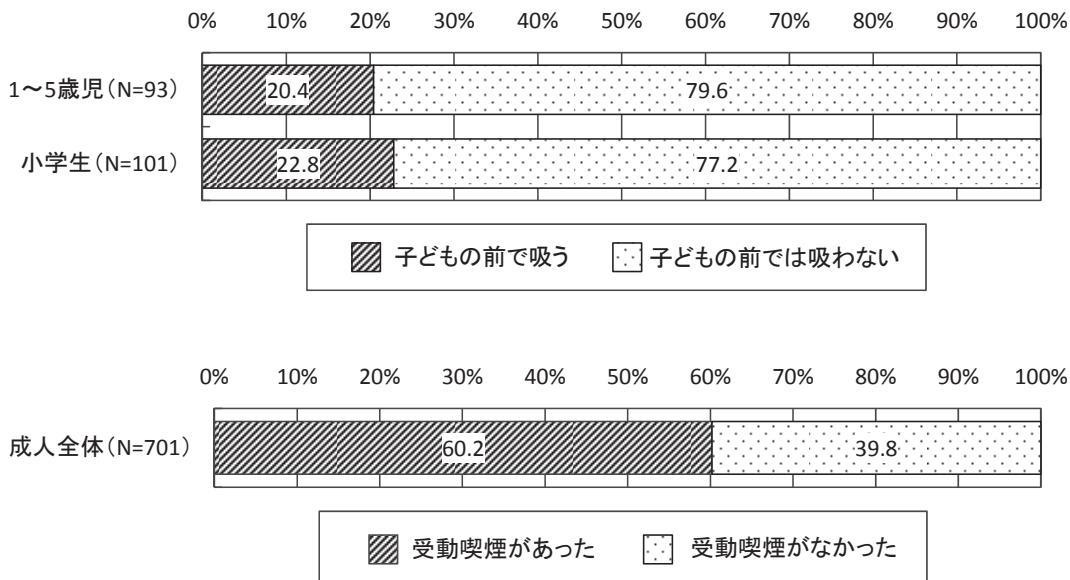
14) 喫煙する人の割合

喫煙の状況をみると、全体では56.3%が「以前から（ほとんど）吸わない」としています。「以前は吸っていたが今は吸わない」をあわせると、全体の8割以上は喫煙していないとしています。「現在、毎日吸っている」「ときどき吸っている（月1回以上）」をあわせた喫煙者は50代、60代でやや多いものの、2割を超えることはなく、計画策定時の調査よりも喫煙者は減少しています。



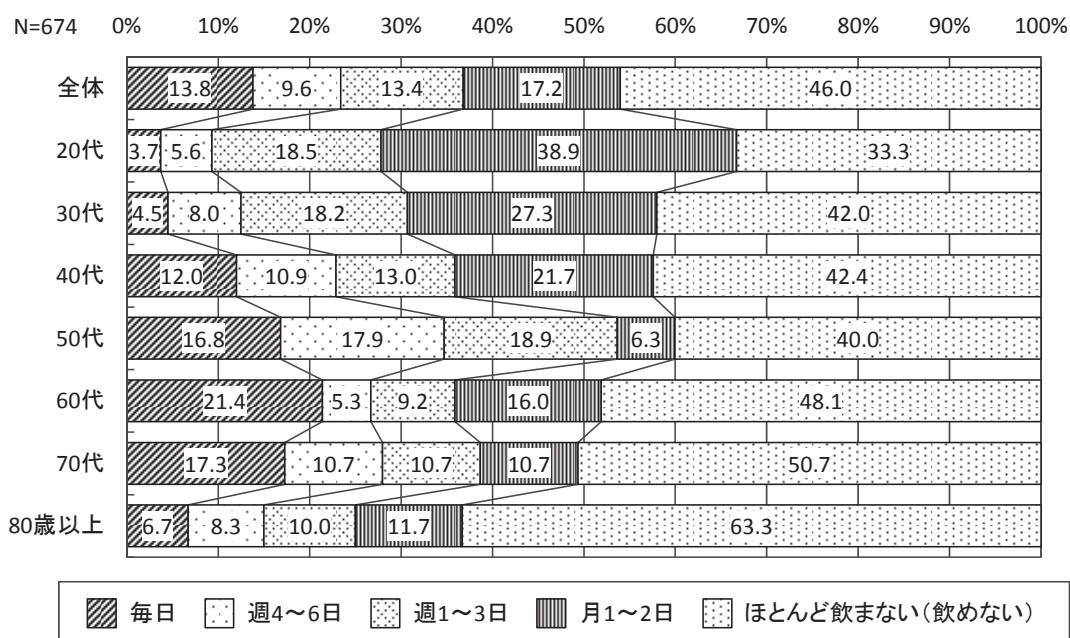
15) 受動喫煙の機会があつた人の割合

家族に喫煙者がいる場合に家庭内でたばこを「子どもの前で吸う」という回答は、1～5歳児、小学生ともに2割程度を占めています。
成人では「受動喫煙があつた」という回答は60.2%と6割を占めています。



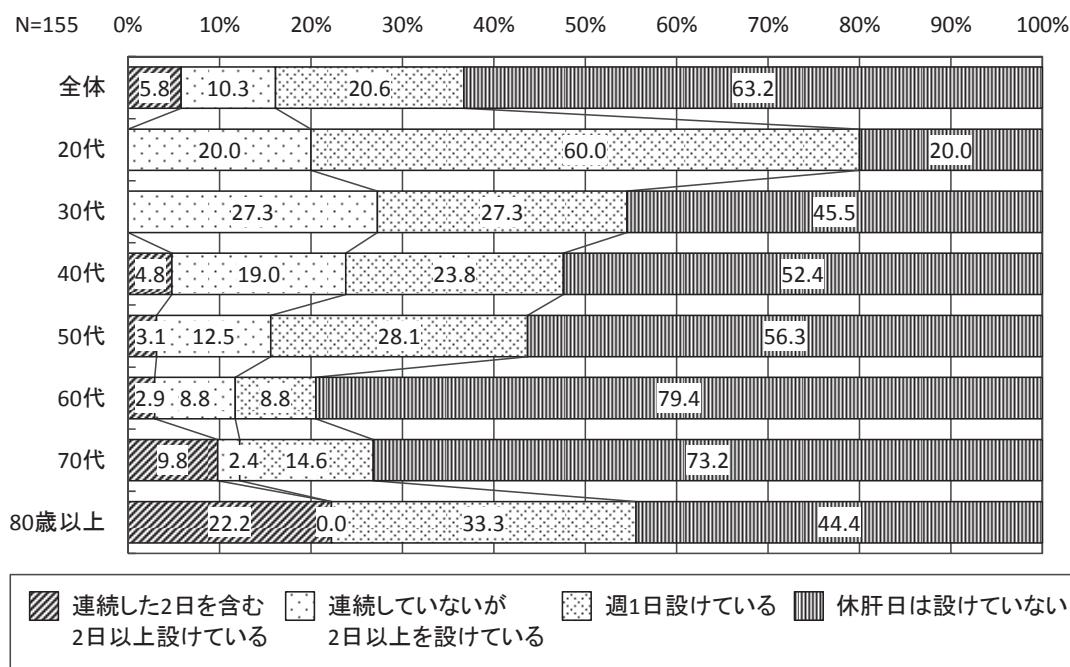
16) 飲酒する人の割合

月に1回以上飲酒するという回答の割合は全体の5割以上を占めています。
月に1回以上という頻度では、20代で6割を超えて、他の年代よりも多くなっていますが、「毎日」ということでは、40～70代でいずれも1割以上を占め、60代では21.4%となっています。



17) 休肝日を設けている人の割合

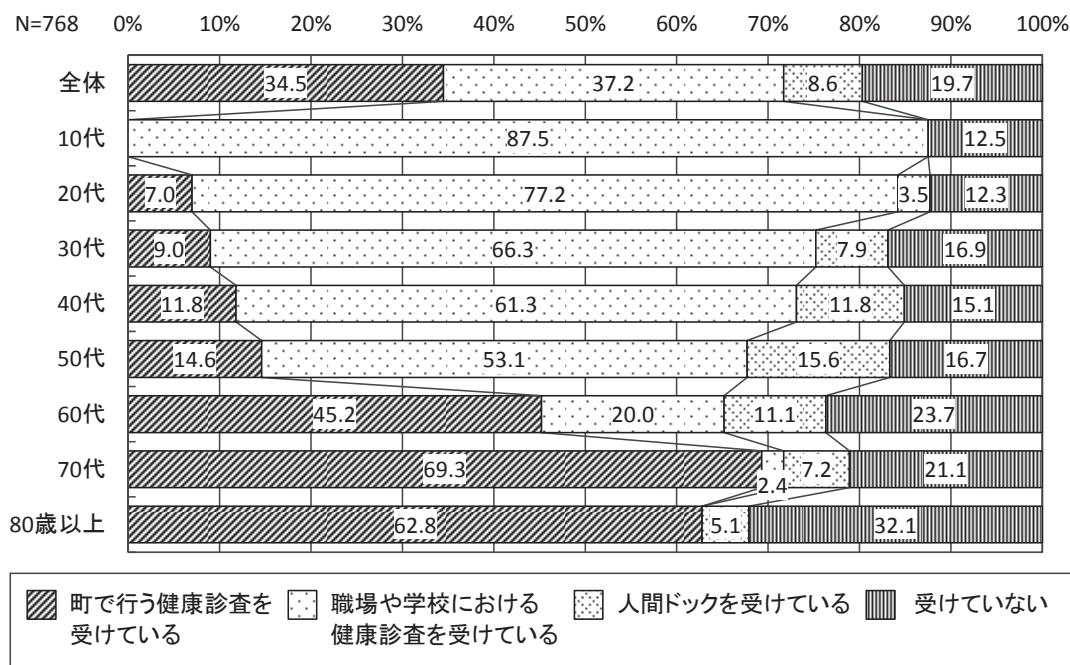
休肝日についてみると、全体では「休肝日は設けていない」という回答が63.2%となっています。飲酒の頻度が「毎日」という回答の多かった40~70代では、「休肝日は設けていない」という回答も多く、60代、70代では7割以上を占めています。



〔健康管理〕

18) 定期的な健康診査を受けている人の割合

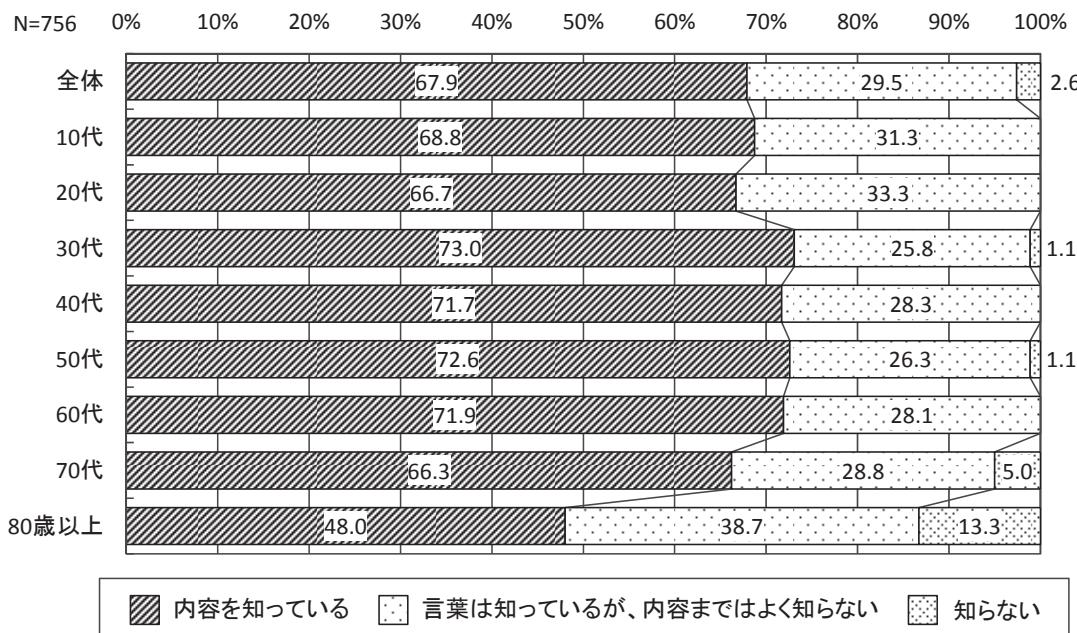
健康診査の受診状況についてみると、全体では19.7%が「受けていない」としています。受けている健康診査としては、「職場や学校における健康診査を受けている」が37.2%、「町で行う健康診査を受けている」が34.5%となっています。年代別にみると、50代までは職場や学校での受診が多く、60代以降は町の行う健康診査の受診が多くなっています。



19) 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について、「内容を知っている」という回答は全体の67.9%を占め、「言葉は知っているが、内容まではよく知らない」(29.5%)をあわせると、100%近くが言葉までは認知している状況となっています。

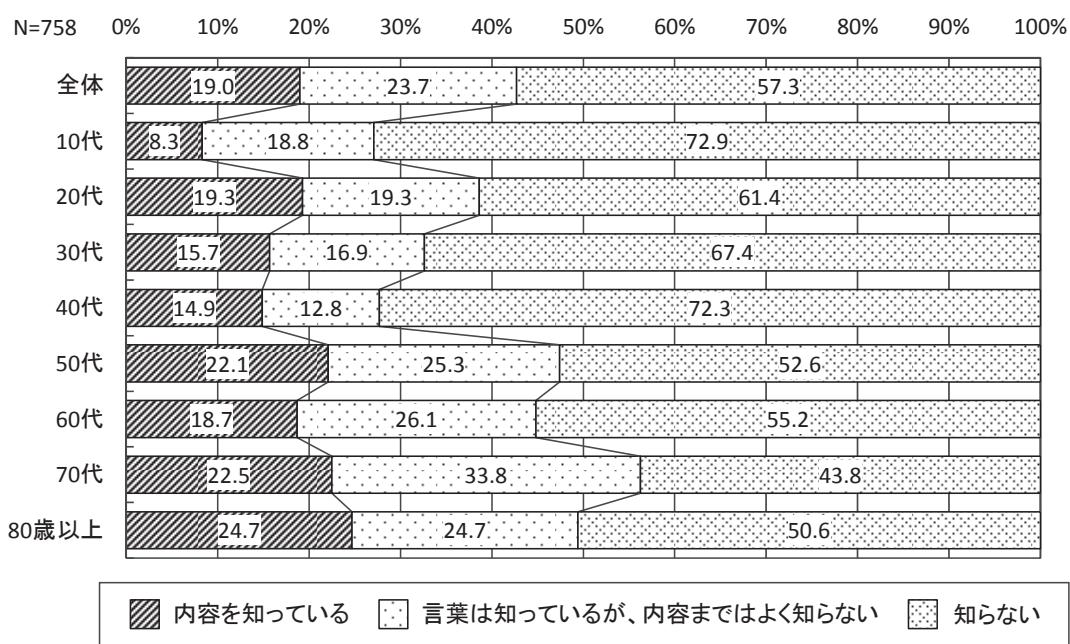
年代別にみると、80歳以上では「内容を知っている」が48.0%で、他の年代よりも回答の割合が低くなっています。



20) ロコモティブシンドロームを知っている人の割合

ロコモティブシンドロームについて、「内容を知っている」という回答は全体の19.0%で、「言葉は知っているが、内容まではよく知らない」(23.7%)をあわせても、ロコモティブシンドロームという言葉の認知は5割に満たない状況となっています。

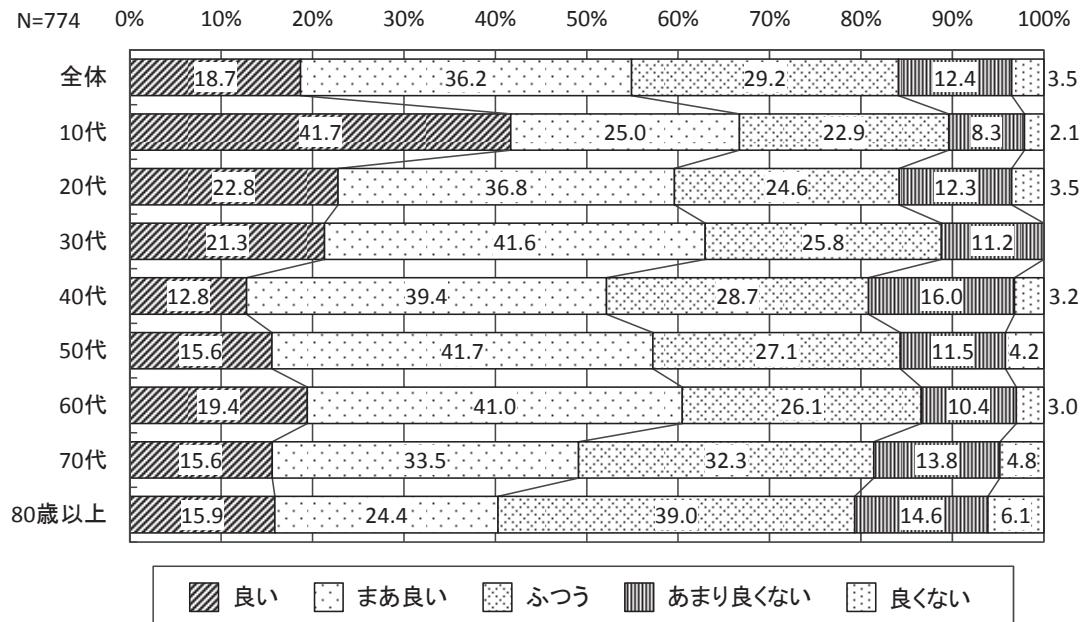
年代別にみると、50代以上の方がロコモティブシンドロームという言葉の認知が高くなっています。



21) 健康状態が良いと思っている人の割合

自分の健康状態については「良い」、「まあ良い」をあわせると、全体の半数以上は“良い”としています。

年代別にみると、10代をピークに「良い」という回答の割合は減少し、60代でいったん増加するものの、その後はまた減少に転じています。

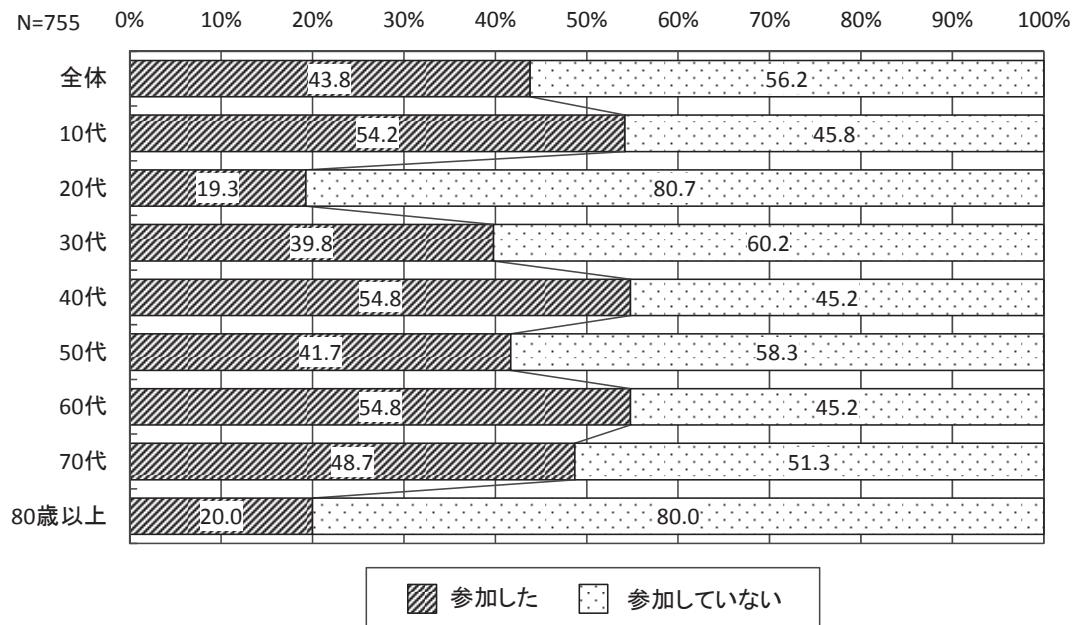


〔社会参加〕

22) この1年間に地域社会活動に参加した人の割合

この1年間に何らかの地域社会活動に「参加した」という回答は、全体の43.8%となっています。

年代別にみると、20代と80歳以上で「参加した」という回答の割合が他の年代よりもとくに低くなっています。



7 町の健康づくりに関する課題

(1) 各種概況データからみた課題・ポイント

- 人口は微増傾向であり、世帯数も増加しているが、一世帯当たり人員数は減少傾向。

☆人口は増えているものの、核家族化の傾向がやや強まっています。

- 比較的若い世代の占める割合が高いが、高齢化率は徐々に上昇。

☆比較的、年齢構成の“若いまち”ですが、5人に1人は高齢者という状況にあり、高齢化が進みつつあります。

- 出生率は平成24年度をピークに減少に転じるもの、県平均よりも高い水準を維持。

- 死亡率は微増傾向にあるものの、県平均よりも低い水準を維持。

☆出生率が高く、死亡率が低いため、人口の自然増が見込まれます。また、出生率が高いことから、妊婦や乳幼児への支援の重要性が高いと考えられます。

- 要支援・要介護認定者数は増加傾向。

☆要支援・要介護状態になってからの支援と、要支援・要介護状態にならないような健康づくりの取り組みの重要性が高いと考えられます。

- 健康診査、胃がん検診の受診率はやや低下傾向、その他の各種がん検診はほぼ横ばいに推移。

☆健康診査、各種がん検診の受診率は国や県よりもおおむね高い水準にあります。子宮がんと乳がん検診については、平成24年度から平成25年度にかけて国と県の受診率が向上しており、国や県との差は小さくなっています。がん検診の受診率はやや低下傾向または横ばいに推移しており、より受診率を高める工夫が重要と考えられます。

- 3大死因が死因の半数以上を占めるものの、割合はやや減少傾向。

☆死因の中で3大死因の占める割合が引き続き高く、3大死因への対策が重要なっていますが、その他死因の割合も増加してきており、3大死因対策に加えて、長泉町の傾向をふまえた対策が重要性を増していると考えられます。

- 国民健康保険事業の一人当たり受診件数は微増傾向。

- 医療費からみた疾病分類別割合をみると、入院では「循環器系」の占める割合が高い。

☆国民健康保険事業の受診件数は県平均よりも高く、件数もやや増加しています。入院医療費の状況から、循環器系疾患への対策が重要と考えられます。

(2) アンケート調査結果からみた課題・ポイント

〔食生活〕

- 栄養バランスに「気をつけている」人は全体の38.6%。
- 20代では19.3%ですべての年代の中で最も割合が低く、80歳以上では前回よりも栄養バランスに気をつけている人の割合が減少。
- 朝食をほぼ毎日食べている人の割合は20代が最も低い。
- 4割以上が食生活を「今より良くしたい」としており、改善したい内容は「栄養バランスを良くする」が最も多い。

☆栄養バランスや朝食を食べることに気をつけている人は20代で最も少なくなっています。20代は大学進学や就職など、生活環境が大きく変化する節目でもあり、生活環境の変化が食生活の乱れにつながっているのではないかと考えられます。

☆生活の節目に効果的な啓発活動や情報提供、年代に合った食育・栄養事業を行うことが、健康的な食生活の維持につながるものと思われます。

〔運動〕

- ふだん運動をしている人は全体の55.5%。
- 20~40代では運動をしている人は4割台にとどまる。
- 市民のスポーツや運動への取り組みを盛んにするために重要と思われることとしては、「年齢層にあったスポーツの開発普及」が39.8%で最も多い。

☆働き盛りの20~40代で運動をしている人の割合が少なく、忙しい中でも継続できる運動を提案していくことが重要と考えられます。

〔休養・こころ〕

- 現在の生活に“満足”（「とても満足している」、「ほぼ満足している」）している人は8割近くを占めているものの、6割以上が何らかのストレスを感じている（「おおいにあった」、「多少あった」）。
- ストレスを感じる頻度が高いほど解消法が「ある」という回答が多い。

☆現在の生活に満足していると答えている人が8割近くを占めているものの、何らかのストレスを感じている人が6割以上となっています。ストレスを感じる頻度が多い人ほどストレス解消法を持っていますが、こころの健康を保つためには、適切な睡眠と充分な休養をとるなどの早めの対処が大切です。

☆反対に、ストレスを感じることが比較的少ない高齢者層ほど、ストレス解消法を持っている人の割合が少ないので、効果的なストレス解消法などについて積極的に情報提供などを行っていくことが重要と考えられます。

〔歯〕

- 歯科健診を「受けている」という人は全体の約4割。
- 20~30代の受診率が他の年代よりも低い。

☆歯科健診を受けている人は全体でも4割にとどまり、引き続き、受診率向上に向けた取り組みが必要と考えられます。

☆とくに働き盛りの20~30代の受診率が低いことから、働き盛り世代が受診しやすい環境を充実させていくことが重要と思われます。

[たばこ・アルコール]

- 喫煙者は全体の1割強。前回調査よりも喫煙者は減少。
- 家庭において1～5歳児、小学生が受動喫煙になる割合は2割程度。成人では6割ほどが受動喫煙の機会があった。
- 月に1回以上飲酒する人は全体の5割以上。
- 飲酒する人の6割以上が「休肝日は設けていない」。

★喫煙率は徐々に減少しており、引き続き、啓発活動に取り組んでいくことが必要と思われます。

★小学生以下の子どもがいる家庭での受動喫煙の機会はわずかに増えており、家庭内での分煙などについても取り組んでいくことが重要と思われます。

★飲酒については飲む人の割合はわずかながら減少しており、引き続き、啓発活動に取り組んでいくことが必要と思われます。

★「休肝日は設けていない」人は前回よりも増えており、お酒との正しい付き合い方について改めて啓発していくことが重要と考えられます。

[健康管理]

- 全体では8割程度が何らかの健康診査を受診している。
- 50代までは職場や学校での受診が多く、60代以降は町の行う健康診査の受診が多い。
- メタボリックシンドロームという言葉については、100%近くが言葉までは認知している。
- 口コモティブシンドロームという言葉の認知は5割に満たない。
- 自分の健康状態については、半数以上が“良い”（「良い」、「まあ良い」）としている。

★働いている世代では職場の、退職後は町の健康診査を利用することが多く、それぞれの状況に応じて健康診査を受けやすくしていくことが重要と考えられます。

★メタボリックシンドロームという言葉の認知は高いですが、内容までは知らない人も少なくなく、口コモティブシンドロームなどとともに、引き続き、啓発活動や情報提供に取り組んでいくことが求められます。

[社会参加]

- この1年間に何らかの地域社会活動に参加した人は、全体の43.8%。
- 20代と80歳以上の地域社会活動への参加が他の年代に比べると少ない。

★地域社会活動への参加は、大学進学や就職などで生活が忙しくなる20代と、体力的な衰えが目立ってくる80歳以上で少なくなっていますが、各年代の置かれた状況に応じて無理なく参加できるような活動を、多方面から推進していくことが重要と思われます。

※ 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めざし、「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、健康なひとつづくり、まちづくりを進め、

ともに手をつないでさわやかな笑顔あふれる

「健康都市ながいすみ」の創造をここに宣言します。

平成15年2月16日

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将来像を設定します。

○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」の実現をめざし、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ができる社会を築くことを目標として、以下のように健康づくりの目標を設定します。

○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～

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、生涯を通し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性化することにより、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

【基本方針】

『ともに手をつないで 笑顔があふれる健やかなまち』

【基本方針】

～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

7 社会参加

【協働の取り組み】

- ①行政
- ②個人・家庭
- ③地域
- ④学校
- ⑤職場
- ⑥関係団体

【各ライフステージにおける取り組み】

- ①幼少期（0～12歳）
- ②思春期（13～19歳）
- ③青年期（20～39歳）
- ④壮年期（40～64歳）
- ⑤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、栄養バランスに「気をつけている」人は全体の38.6%で、20代では19.3%と他の年代よりも栄養バランスに「気をつけている」人の割合が低くなっています。また、朝食をほぼ毎日食べている人の割合も20代が最も低く、大学進学や就職など、生活習慣が大きく変化する節目に正しい食習慣を身につけるための知識の普及や情報提供、食育指導等を行うことが重要と考えられます。

食生活を「今より良くしたい」という人は4割以上を占め、改善したい内容としては、「栄養バランスを良くする」への回答が多く、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。

【第3次長泉町健康増進計画中間評価での指標の達成状況】

指標		H21 実績値	H26 実績値	H32 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	中学生	21.8%(中・高)	31.6%(中)	30%以上	◎
	20歳以上(全体)	42.0%	39.0%	50%以上	▼
	うち20歳代男性	17.9%	17.9%	25%以上	=
	うち20歳代女性	26.3%	20.7%	35%以上	▼
朝食を毎日とる人の割合	小学生	95.6%	94.8%	100%	=
	中学生	89.8%(中・高)	94.0%(中)	100%	○
	20歳代男性	50.0%	67.9%	75%以上	○
	20歳代女性	71.1%	69.0%	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	2.5皿	5皿以上	▼
塩分の取りすぎに気をつけている人の割合	20歳以上	58.8%	63.2%	70%以上	○
食育に関心のある人の割合	20歳以上	76.5%	74.6%	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%	31.2%	50%以上	○
おいしく食事ができる人の割合	20歳以上	88.3%	90.4%	90%以上	◎
	75歳以上	85.6%	88.1%	90%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**

- ・生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育む。
- ・住民一人ひとりが「食」についての意識を高め、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念を深めつつ、「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ることによって、健全な食生活を実践し、心身の健康を増進する。
- ・地域、学校、職場等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支援する。

(3) 施策の方向（協働の取り組み）

主体	取り組み
行政	<p>■「食」に関する正しい知識の普及・啓発 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とら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>■食育指導者的人材育成・活動支援 住民が食育の内容を充分に理解し、日常生活の中で手軽に実践していくことができるよう、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>■食育実践事業の充実 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くように、栄養教室や食育実践事業を充実していきます。</p>
個人・家族	<p>■「食」に関する正しい知識の習得 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>■バランスの取れた食生活と正しい食習慣の実践 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こと、家族や仲間と楽しく食事をすること、マナーを身につけることを実践します。</p>
地域	<p>■「食」に関する正しい知識の普及・啓発 健康推進員や食育推進ボランティアが中心となって、食育に関する講演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>■地産地消の推進 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>

主体	取り組み
学校	<p>■正しい食習慣の指導</p> <p>学級担任、教科担任、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭、調理員など、全職員がそれぞれの立場で、児童生徒へ正しい食習慣や食育に関する知識の普及に努めます。</p> <p>■給食を通じた食育の実施</p> <p>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>
職場	<p>■職場での食育の実践</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。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>■スーパー等での食育活動の推進</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>■食を楽しむ機会の提供</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>■地産地消の推進</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>

(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 0～12歳	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。	<ul style="list-style-type: none"> ○食事やおやつは、質・量・時間に配慮する。 ○好き嫌いをなくし、よく噛む習慣を築く。
	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。	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○規則正しい食生活と栄養バランスを心がける。 ○家族の団らんを大切にし、楽しみながら食事をする。
思春期 13～19歳	心身ともに急速な発育・発達をする時期です。 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。	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。 ○家族や仲間との会話を楽しみながら食事をする。
	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。 食生活の重要性を認識し、好ましい食習慣を養い、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。	
青年期 20～39歳	生活の基盤を築く大切な時期です。 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。	<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい食生活と栄養バランスを心がける。 ○特に、1日の活力源である朝食を欠かさないようにする。
	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。	
壮年期 40～64歳	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。	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○生活習慣病予防を意識し、これまでの食生活を改善する。 ○食に関する知識を若い世代に伝えていく。
	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。	
高齢期 65歳以上	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。	<ul style="list-style-type: none"> ○量より質を心がけた食事をする。 ○低栄養状態にならないよう、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。 ○食に関する知識を若い世代に伝えていく。
	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、楽しく食事をすることが大切です。	

(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
【健康増進課】						
相談	□栄養相談	○	○	○	○	○
	□小児生活習慣病予防検診事後相談	○	○			
	□乳幼児健康相談	○				
	□成人依頼健康相談			○	○	○
	□母子依頼健康相談	○	○	○	○	
	□母子健康手帳交付・交付時健康相談		○	○	○	
【福祉保険課】						
□長泉町国保電話健康相談		○	○	○	○	○
【健康増進課】						
訪問指導	□訪問栄養指導	○	○	○	○	○
	□訪問保健指導	○	○	○	○	○
	□赤ちゃん家庭訪問事業	○				
【健康増進課】						
教育・指導	□幼児食教室	○				
	□地域栄養教室			○	○	○
	□男性のための料理教室			○	○	○
	□食育講演会			○	○	○
	□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歳児歯っぴい教室	○				
	□依頼健康教育	○	○	○	○	○
	□減塩教室			○	○	○
【長寿介護課】						
□介護予防事業						○
【こども育成課】						
□栄養教諭・学校栄養職員による食に関する指導		○	○			
【生涯学習課】						
□長泉わくわく塾		○	○	○	○	○
【行政課】						
情報提供	□広報などによる情報提供	○	○	○	○	○
	【学校給食センター】					
□給食だよりの発行		○	○			
【健康増進課】						
人材育成	□食育推進ボランティア養成講座、育成・支援			○	○	

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
協議会等	【健康増進課】					
	<input type="checkbox"/> 健康づくり推進協議会	○	○	○	○	○
イベント	<input type="checkbox"/> 食育推進会議	○	○	○	○	○
	【健康増進課、他】					
	<input type="checkbox"/> 福祉健康まつり	○	○	○	○	○
	【産業振興課】					
	<input type="checkbox"/> 産業祭	○	○	○	○	○
その他	【健康増進課】					
	<input type="checkbox"/> 健康推進員活動	○	○	○	○	○
	【長寿介護課】					
	<input type="checkbox"/> 高齢者福祉サービス (配食サービス)					○
	<input type="checkbox"/> 介護予防事業					○
	【学校給食センター】					
	<input type="checkbox"/> 学校給食での地場産品の導入	○	○			
	【産業振興課】					
	<input type="checkbox"/> 地産地消事業	○	○	○	○	○

(6) 評価指標

指標		現状値 (H26)	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	31.6%	30%以上
	20歳以上	39.0%	50%以上
	うち20歳代男性	17.9%	25%以上
	うち20歳代女性	20.7%	25%以上
朝食を毎日とる人の割合	小学生	94.8%	100%
	中学生	94.0%	100%
	20歳代男性	67.9%	75%以上
	20歳代女性	69.0%	90%以上
1日の野菜料理の品数(1皿70g換算)	20歳以上	2.5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	63.2%	70%以上
食育に関心のある人の割合	20歳以上	74.6%	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	31.2%	50%以上
おいしく食事ができる人の割合	20歳以上	90.4%	90%以上
	75歳以上	88.1%	90%以上
子ども一人で朝食を食べる(孤食)割合の減少(※)	小学生	7.6%	5%以下
	中学生	21.8%	15%以下
朝食を、ほとんど毎日家族と一緒に食べる人の割合(※)	小学生	67.7%	70%以上
	中学生	53.3%	70%以上
	20歳以上	55.0%	70%以上
夕食を、ほとんど毎日家族と一緒に食べる人の割合(※)	小学生	87.3%	90%以上
	中学生	71.7%	80%以上
	20歳以上	62.5%	80%以上

(※)は後期計画から新たに追加した指標

2 運動

(1) 背景

ふだん運動を「している」という回答は、全体の 55.5%で、10代と60代、70代では6割以上が運動をしているとしています。計画策定時の調査と比べると、50代ではふだん運動を「している」という回答が前回の 44.3%から 55.2%へと増加しています。

ウォーキングコースについて「知っている」という人は、計画策定時の調査の 36.7%から 60.2%と大きく増えています。

運動習慣のある人は増加していると思われますが、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人もいることから、引き続き、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。

また、住民意向調査では、町民のスポーツや運動への取り組みを盛んにするために重要と思われるとして、「年齢層にあったスポーツの開発普及」、「運動施設の整備・充実」への回答が多く、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や、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。

さらに、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・確保が求められており、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。

【第3次健康増進計画中間評価での指標の達成状況】

指標	H21 実績値	H26 実績値	H32 目標値	達成 状況
1日の平均歩数	20歳以上 7,020歩	6,313歩	8,000歩以上	▼
意識的に運動をしている人の割合	20歳以上 80.5%	76.9%	83%以上	▼
運動習慣のある人の割合	20～39歳（男女） 13.2%	13.7%	20%以上	=
	40～64歳（男女） 22.7%	21.1%	25%以上	=
	65歳以上 29.3%	19.2%	30%以上	▼
外遊びを60分以上している子どもの割合	1歳6か月児 72.4%	70.5%	80%以上	▼
	3歳児 —	80.8%	70%以上	◎
	小学生 22.7%	19.6%	30%以上	▼
町内ウォーキングコースの周知度	20歳以上 38.3%	60.7%	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 —	21.3%	30%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自分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、生活の中で実践する
- ・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>■運動習慣の定着・継続支援</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、介護予防やロコモティブシンドロームの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>■健康づくりの場の整備</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、健康公園等の健康づくりの場の整備・充実に努めます。</p> <p>■地域元気わくわく普及員等の育成と活動支援</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、スポーツリーダーや地域元気わくわく普及員のフォローアップ研修などを通じて、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>■地域・運動サークル等との連携による運動実践の支援</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>■日常的な運動習慣の体得</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>

主体	取り組み
地域	<p>■スポーツ・レクリエーション活動の充実 スポーツ少年団・運動サークルなどの活動や運動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>■健康づくり活動の推進 地域元気わくわく普及員や健康推進員が中心となり、地域元気わくわく教室等を開催し、運動習慣の習得・体力づくり・健康づくりを進めます。</p>
学校	<p>■学校体育等の充実 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>■運動部活動の活発化 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>■施設の開放 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>■健康増進に向けた運動・スポーツへの支援 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>■NPO法人長泉町体育協会活動の充実 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、スポーツ活動の充実を推進していきます。 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>■スポーツ推進委員会活動の充実 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、スポーツ推進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>

(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 0～12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、社会性を育てるこども必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○気軽に運動できる場所を知る。 ○身体を動かす遊びを普及する。 ○楽しみながら身体を動かすることで、習慣化を図る。 ○学校体育以外で身体を動かす機会を増やす。
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>	<ul style="list-style-type: none"> ○充分な運動・スポーツにより基礎的体力を向上させる。 ○学校体育以外で身体を動かす機会を増やす。
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、仕事や育児などに追われ、定期的な運動時間が確保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、日常生活の中で活動量を増やすことや、できる範囲での運動の継続を日々心がけることが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の体力・健康状態に応じた運動を見つける。 ○仲間とともにすることで、楽しみながら運動・スポーツを継続する。 ○日常生活の中での活動量を増やすことを心掛け、体力を維持する。

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	<p>生活習慣病を予防するためには、運動の実践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もあります。</p> <p>生活習慣病の予防や健康の維持増進に向け、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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
高齢期 65歳以上	<p>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健康状態に個人差が大きく現れる時期です。</p> <p>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もあります。</p> <p>自分のライフスタイルや体力に応じて、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。</p> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の体力・健康状態を把握し、体力や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。

(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
【健康増進課】						
相談	□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	○				
	□成人依頼健康相談			○	○	○
	□母子依頼健康相談	○	○	○	○	
	□小児生活習慣病予防 検診事後相談	○	○			
	【福祉保健課】					
訪問指導	□長泉町国保電話健康相談	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
	□訪問保健指導	○	○	○	○	○
教育・指導	□赤ちゃん家庭訪問事業	○				
	【健康増進課】					
	□地域健康づくり事業	○	○	○	○	○
	□健康講座			○	○	○
	□小児生活習慣病予防健康診 査事後指導	○	○			
	□こ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歳児元気っこ教室	○				
	□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 ・ナイトルディック体験教室 ・65歳からの ルディック体験教室			○	○	○
	□ながいすみ健康わくわく クラブによる健康教室	○	○	○	○	○
	□依頼健康教育	○	○	○	○	○
	【長寿介護課】					
	□介護予防事業					○
	□介護保険制度説明会					○
【こども育成課】						
	□児童館事業	○	○			
	□中学校部活動支援事業		○			
【福祉保健課】						
	□国保高齢受給者証交付会					○
	□後期高齢者保険証交付会					○

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
情報提供	【行政課】					
	□広報などによる情報提供	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
	□ウォーキングマップの配布			○	○	○
	□長泉町スポーツ推進委員だよりの発行	○	○	○	○	○
人材育成	□「健康づくり情報」メール配信サービス	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
	□地域元気づくり事業			○	○	○
協議会等	□スポーツリーダー講座			○	○	○
	【健康増進課】					
	□健康づくり推進協議会	○	○	○	○	○
イベント	□スポーツ推進審議会	○	○	○	○	○
	【健康増進課、他】					
	□福祉健康まつり	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
	□スポーツフェスティバル、各種スポーツ大会		○	○	○	○
その他	□長泉町レクリエーションスポーツ大会			○	○	○
	【健康増進課】					
	□健康推進員活動	○	○	○	○	○
	□健康マイレージ事業			○	○	○
	□スポーツ施設の整備充実	○	○	○	○	○
	□スポーツ少年団育成支援	○	○			
	【長寿介護課他】					○
	□老人クラブ事業					○
【こども育成課】						
	□幼稚園の園庭開放	○				
	【生涯学習課】					
□放課後子ども教室事業 (のびのびスマイル)		○				

(6) 評価指標

指標		現状値 (H26)	目標値 (H32)
1日の平均歩数	20歳以上	6,313歩	8,000歩以上
意識的に運動している人の割合	20歳以上	76.9%	83%以上
運動習慣のある人の割合	20～39歳	13.7%	20%以上
	40～64歳	21.1%	25%以上
	65歳以上	19.2%	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	70.5%	80%以上
	3歳児	80.8%	85%以上
	小学生	19.6%	30%以上
町内ウォーキングコースの周知度	20歳以上	60.7%	70%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	21.3%	30%以上

3 休養・こころ

(1) 背景

住民意向調査では、現在の生活に“満足”（「とても満足している」、「ほぼ満足している」）している人は8割近くを占めているものの、6割以上が何らかのストレスを感じている（「おおいにあった」、「多少あった」）としています。自分なりのストレス解消法については、ストレスを感じる頻度が高いほど解消法が「ある」という回答が多くなっています。

一方、ストレスを感じることが比較的少ない高齢者層ほど、ストレス解消法を持っている人の割合が少ないため、効果的なストレス解消法などについて積極的に情報提供などを行っていくことが重要と考えられます。

また、こころの健康に不安を感じたことが「ある」という回答は全体の49.7%で、20～40代では5割以上を占めています。計画策定時の調査と比べると、20代は前回の43.9%から59.6%、40代は前回の56.4%から62.8%と、ともに不安を感じたことがあるという回答が増加しています。

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機会が増えるなど、休養がとりにくくい状況が見られます。とくに働き盛りの世代でその傾向が強いように思われます。人間関係が希薄になり、お互いにコミュニケーションをとること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。

【第3次長泉町健康増進計画中間評価での指標の達成状況】

指標		H21 実績値	H26 実績値	H32 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	20歳以上	66.6%	69.2%	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%	80.5%	80%以上	◎
不満や悩みなどを相談できる人がいる割合	20歳以上	85.9%	89.3%	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%	96.3%	95%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、適切な睡眠と充分な休養をとる
- ・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、気軽に挨拶やコミュニケーションがとれる環境をつくる

(3) 施策の方向（協働の取り組み）

主体	取り組み
行政	<p>■こころの相談窓口の充実 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>■こころの健康に関する知識の普及・啓発 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>■生きがいづくりの機会の提供 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、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>■子どもの健全なこころの発達への支援 子どもがいきいきと育つ環境づくりと、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>■充分な休養の確保 睡眠時間を充分に確保し、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>■ストレスの解消 趣味や運動など自分なりのストレス解消法を見つけ、日常生活の中で実践します。</p>
地域	<p>■地域内交流の活発化 地区ごとの活動や老人クラブ（シニアクラブ長泉）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>■地域活動の推進 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>
学校	<p>■こころの相談窓口の充実 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>■豊かなこころの育成 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>

主体	取り組み
職場	<p>■こころの健康への配慮</p> <p>従業員が過度なストレスを感じていないか、定期的な面接の実施やストレスチェック制度等を活用し、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職場環境づくりなどに努めます。</p>
関係団体	<p>■専門的な相談・指導の実施</p> <p>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 0～12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来るので、悩みを抱えこまないようによくすることも大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦早寝・早起きなど基本的な生活リズムを身につける。 ◦成長ホルモンの分泌を妨げないよう、充分な睡眠をとる。 ◦親子のスキンシップを通して、こころの安定を保つ。 ◦子ども同士の遊びの中で、社会性を身につける。 ◦悩み事を抱えこまず、信頼できる相談相手・窓口をもつ。
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。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もあるので、信頼できる相談相手をもち、悩みを抱え込まないことも大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦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。 ◦趣味やスポーツなど打ち込めるものを見つけ、ストレスを解消する。 ◦悩み事を抱えこまず、信頼できる相談相手・窓口をもつ。
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る、プレッシャーや不安を感じる時期なので、日頃からこころの健康に关心を持つことが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦生活リズムを整え、適切な休養や睡眠をとる。 ◦趣味やスポーツなど、自分なりのストレス解消法をもつ。 ◦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。

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	<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年代です。うつ病・更年期障害、その他心身の不調の自覚が増加するなど、健康リスクも高まり、心身ともに不安定になりやすい時期です。</p> <p>家庭や社会で中心的役割を担い、最もストレスがたまりやすく、同時に仕事や子育てで時間に追われがちな時ですが、心身の健康に关心を持ち、十分な休養や睡眠を取ることを心掛けることが大切です。ストレス解消や気分転換になるような趣味や活動を見つけましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦生活リズムを整え、適切な休養や睡眠をとる。 ◦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等に相談する。 ◦仕事や家庭以外にも活動できる場や、自身の楽しみとなる趣味や生きがいをみつけ、心身のリフレッシュを図る。 ◦うつ病予防に努める。
高齢期 65歳以上	<p>人生の完成期に入っていき、精神的な充実が重要な時期です。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。認知症などの発症により、自立した生活が送りにくくなる時期です。</p> <p>心身の健康づくりのためには、人との交流が重要です。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。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>	<ul style="list-style-type: none"> ◦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継続的に持つ。 ◦生涯学習をすすめ、趣味や生きがいを持った生活を送る。 ◦要介護状態の予防や、認知症予防に努める。

(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	【健康増進課】					
	□こころの健康相談	○	○	○	○	○
	□健康相談	○	○	○	○	○
	□乳幼児健康相談	○				
	□成人依頼健康相談			○	○	○
	□母子依頼健康相談	○	○	○	○	
	□母子健康手帳交付 ・交付時健康相談		○	○	○	
	【福祉保健課】					
	□長泉町国保電話健康相談	○	○	○	○	○
	□福祉総合相談			○	○	○
訪問指導	【長寿介護課】					
	□地域包括支援センター による高齢者総合相談					○
	【こども育成課】					
	□スクールカウンセラー事業	○	○			
	□心の教室相談事業		○			
	【生涯学習課】					
	□ひまわり相談	○	○			
	【行政課】					
	□総合相談	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
教育・指導	□訪問保健指導	○	○	○	○	○
	□赤ちゃん家庭訪問事業	○				
	【健康増進課】					
	□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)	○				
	□依頼健康教育	○	○	○	○	○
	【長寿介護課】					
	□介護予防事業					○
情報提供	□介護保険制度説明会					○
	【こども育成課】					
	□児童館事業	○	○			
	□道徳教育・読書活動	○	○			
	□思春期教育		○			
【生涯学習課】	□長泉わくわく塾	○	○	○	○	○
	□くすのき学級				○	○
	【行政課】					
情報提供	□広報などによる情報提供	○	○	○	○	○

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
協議会等	【健康増進課】 <input type="checkbox"/> 健康づくり推進協議会	○	○	○	○	○
イベント	【健康増進課、他】 <input type="checkbox"/> 福祉健康まつり	○	○	○	○	○
	【健康増進課】 <input type="checkbox"/> 健康推進員活動	○	○	○	○	○
その他	【長寿介護課、他】 <input type="checkbox"/> シニアクラブ事業					○
	<input type="checkbox"/> 生きいきティサービス事業					○
	【福祉保険課】 <input type="checkbox"/> 民生児童委員	○	○	○	○	○

(6) 評価指標

指標	現状値 (H26)	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	69.2% 70%以上
睡眠による休養がとれている人の割合	20歳以上	80.5% 85%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	89.3% 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	96.3% 98%以上
現在の生活に満足している人の割合(※)	20歳以上	77.5% 80%以上

(※)は後期計画から新たに追加した指標

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、喫煙者は全体の1割強で、計画策定時の調査よりも喫煙者は減少しています。

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の施設内禁煙や分煙化が進んでいますが、成人の6割は受動喫煙の機会があったとしており、小学生以下の子どもがいる家庭では受動喫煙の機会はわずかに増えており、家庭内での分煙なども含め、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。

飲酒については、飲む人の割合はわずかながら減少していますが、「休肝日は設けていない」人は前回よりも増えており、お酒との正しい付き合い方も含め、引き続き、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。

未成年者の飲酒には、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重要と考えられます。

【第3次長泉町健康増進計画中間評価での指標の達成状況】

指標	H21 実績値	H26 実績値	H32 目標値	達成 状況
喫煙者の割合	20歳以上男性	26.5%	20.4%	15%以下 ○
	20歳以上女性	8.2%	5.9%	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%	20.4%	0% ○
	小学生	38.2%	22.8%	0% ○
受動喫煙の機会がある人の割合	中学生	—	33.3%	10%以下 —
	20歳以上	59.0%	59.3%	30%以下 =
多量飲酒する人の割合	20歳以上男性	9.3%	12.3%	7%以下 ▼
	20歳以上女性	6.7%	2.1%	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%	36.8%	70%以上 ▼

※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・職場などの禁煙・分煙を徹底し、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>■禁煙や節度ある飲酒の啓発 生活習慣病を予防するため、健康相談や健康教育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、禁煙の相談窓口や禁煙外来のある医療機関の情報提供を行います。</p> <p>■受動喫煙の防止 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・分煙に努めます。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>■未成年者の喫煙・飲酒の防止 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>■薬物乱用防止対策の推進 警察や薬剤師会と連携して、喫煙や飲酒、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>■禁煙や節度ある飲酒の実践 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>■未成年者の喫煙・飲酒の防止 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>■妊娠中や授乳期における喫煙や飲酒の防止 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>■禁煙や節度ある飲酒の啓発 健康推進員が中心となって、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>■受動喫煙の防止 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>
学校	<p>■適切な保健指導の実施 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>

主体	取り組み
職場	<p>■禁煙指導への取り組み 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>■禁煙化・分煙化の推進 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・分煙化を進めます。</p>
関係団体	<p>■未成年者へのたばこや酒の販売の防止 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>■医療機関による禁煙支援 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 0～12歳	<p>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。</p> <p>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、乳幼児の受動喫煙やたばこ等の誤飲を防ぐことが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこ等の管理を徹底し、乳幼児の誤飲を防ぐ。 ○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。
思春期 13～19歳	<p>たばこやアルコールに関して好奇心がわく時期です。</p> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○アルコールや喫煙の害を理解する。
青年期 20～39歳	<p>社会生活が始まり、飲酒の機会やお酒の量が増えたり、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・乳児の健康や発育に影響を及ぼすことを認識し行動する時期です。</p> <p>青年期の喫煙による健康への影響についてよく理解し、禁煙を心がけることが必要です。また、節度ある飲酒と休肝日の設定を心がけます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○非喫煙者の受動喫煙による健康への影響を認識する。 ○妊娠・授乳中は、喫煙・飲酒をしない。 ○喫煙とがんや慢性閉塞性肺疾患等との関係を理解する。
壮年期 40～64歳	<p>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。</p> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○非喫煙者の受動喫煙による健康への影響を認識する。 ○喫煙とがんや慢性閉塞性肺疾患の予防に努める。 ○節度ある飲酒に努める。
高齢期 65歳以上	<p>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。</p> <p>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、個人に合ったお酒の飲み方や適量を守ることが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○非喫煙者の受動喫煙による健康への影響を認識する。 ○節度ある飲酒に努める。

(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	【健康増進課】					
	□乳幼児健康相談	○				
	□健康相談（定例・隨時）	○	○	○	○	○
	□母子健康手帳交付 ・交付時健康相談		○	○	○	
訪問指導	□依頼健康相談	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
	□訪問指導	○	○	○	○	○
教育・指導	□赤ちゃん家庭訪問事業	○				
	【健康増進課】					
	□健康講座			○	○	○
	□こんにちは赤ちゃん教室		○	○	○	
	□7ヶ月育児教室	○				
	□依頼健康教育	○	○	○	○	○
	【生涯学習課】					
情報提供	□ふれあい出前講座			○	○	○
	【行政課】					
協議会等	□広報などによる情報提供	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
イベント	□健康づくり推進協議会	○	○	○	○	○
	【健康増進課、他】					
その他	□福祉健康まつり	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
	□健康推進員活動	○	○	○	○	○
	□公共施設の禁煙区域拡大	○	○	○	○	○

(6) 評価指標

指標		現状値 (H26)	目標値 (H32)
喫煙者の割合	20歳以上男性	20.4%	10%以下
	20歳以上女性	5.9%	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	20.4%	0%
	小学生	22.8%	0%
受動喫煙の機会がある人の割合	中学生	33.3%	10%以下
	20歳以上	59.3%	30%以下
多量飲酒する人の割合	20歳以上男性	12.3%	7%以下
	20歳以上女性	2.1%	2%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	36.8%	70%以上

5 歯

(1) 背景

健康づくりに関する住民意向調査では、定期的な歯科健診を「受けている」という回答は、全体の39.1%となっています。年代別では50代以降の受診率が高く、20代、30代の受診率が低くなっています。

受診率は最も高い80歳以上でも4割台であり、20代、30代の受診率が低い層を中心に、受診率向上に向けた取り組みと、むし歯・歯周病予防の啓発が求められています。

また、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面清掃、歯石除去等の促進、乳幼児を持つ保護者への継続的なむし歯予防の啓発に引き続き取り組んでいくことが、住民の歯の健康の維持・向上に必要と考えられます。

【第3次長泉町健康増進計画中間評価での指標の達成状況】

指標		H22 実績値	H26 実績値	H32 目標値	達成 状況
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%	90.4%	90%以上	◎
	中学3年生（永久歯）	60.5%	66.4%	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もつ子どもの割合	3歳児	—	3.0%	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%	91.7%	90%以上	◎
フッ素剤配合の歯磨き剤を使う子どもの割合	小学生	75.3%	74.2%	90%以上	=
	中学生	64.1%	66.4%	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%	73.6%	90%以上	=
	中学生	19.2%	39.1%	40%以上	○
定期歯科健診受診率	20歳以上	34.0%	39.1%	50%以上	○
	うち20~49歳	26.4%	32.0%	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%	55.2%	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%	41.7%	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	21.8%	25.5%	40%以上	○
高齢者の口腔機能に関する主訴がない人の割合（基本チェックリストで3つの口腔設問にチェックがつかない人の割合）	65歳以上	—	86.0%	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%	90.1%	90%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>■フッ素を活用したむし歯予防対策の推進 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、歯科健診等でのフッ素塗布、保育園や幼稚園でのフッ素洗口・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>■むし歯予防、歯周病予防の推進 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、地域などと連携し、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>■高齢者のための口腔衛生指導の普及 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>■「8020運動」の推進 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（ハチマルニイマル）運動」を推進します。</p>
個人・家族	<p>■歯の健康の大切さを知る 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>■正しい歯磨きの実践 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>■定期的な歯科健診の受診 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>■歯の質を高め、むし歯を予防する 口の健康を守るために、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、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>■地域における「8020運動」の推進 健康推進員や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>
学校	<p>■歯科健診の実施 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>■歯・口の健康についての指導 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>

主体	取り組み
職場	<p>■食後の歯磨きの徹底や定期的な歯科健診の勧奨 従業員に対して歯の健康管理の重要性を浸透させ、食後の歯磨きの実施や定期的な歯科健診の受診を勧奨します。</p> <p>■行政との連携 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>■歯科専門団体による歯科保健事業の充実 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>

(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 0～12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。 成長とともに、むし歯が増える時期です。</p> <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。 8020（ハチマルニイマル）の達成に向けて、幼少期から歯を大切にする生活習慣を身につけることが重要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。 ○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。 ○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。
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。 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> <p>生活習慣が自立していく時期であり、口の健康について、自己の意識が大きく影響していきますが、フッ素の効果を知らないなど、歯科保健への意識が低いため、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。 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>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○歯磨きの習慣を身につけ、むし歯予防を心がける。 ○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。 ○歯間部清掃用器具の使用を実践する。 ○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。

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）	
青年期 20～39歳	<p>歯ぐきの炎症が始まり、むし歯が放置されやすい時期です。 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> <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>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。 ○歯間部清掃用器具の使用を実践する。 ○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。
壮年期 40～64歳	<p>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。</p> <p>生活習慣病の発症が増加する時期です。歯周病の悪化が、生活習慣病の進行に悪影響を及ぼす危険性もあります。また、歯周病の進行が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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
高齢期 65歳以上	<p>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。</p> <p>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。生活の質を維持していくためにも、口腔内の状況が良好に保たれることが重要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。

(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
【健康増進課】						
相談	□歯科相談（乳幼児・成人）	○	○	○	○	○
	□母子健康手帳交付 ・交付時健康相談		○	○	○	
	□成人依頼健康相談			○	○	○
	□母子依頼健康相談	○	○	○	○	
【福祉保険課】						
訪問指導	□長泉町国保電話健康相談	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
健康診査	□訪問保健指導	○	○	○	○	○
	□赤ちゃん家庭訪問事業	○				
	【健康増進課】					
	□訪問歯科健康診査	○	○	○	○	○
	□歯周疾患検診			○	○	○
	□妊婦歯科健康診査		○	○	○	
	□1歳6ヶ月健康診査	○				
	□3歳児健康診査	○				
【こども育成課(幼稚園・保育園・小中学校)】						
教育・指導	□定期歯科健康診断	○	○			
	【健康増進課】					
	□成人式歯科検診			○		
	【健康増進課】					
	□健康講座			○	○	○
	□こんにちは赤ちゃん教室		○	○	○	
	□地域歯科教室	○	○	○	○	○
	□7ヶ月育児教室	○				
【福祉保険課】						
情報提供	□高齢受給者証交付時歯科保健指導					○
	【長寿介護課】					
	□介護予防事業					○
	□介護保険制度説明会					○
	【こども育成課(幼稚園・保育園・小中学校)】					
	□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	○	○			
【行政課】						
情報提供	□広報などによる情報提供	○	○	○	○	○

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
啓発	【健康増進課】					
	□かかりつけ歯科医の奨励	○	○	○	○	○
人材育成	【健康増進課】					
	□8020 推進員養成 ・支援事業			○	○	○
協議会等	【健康増進課】					
	□健康づくり推進協議会	○	○	○	○	○
	□歯科保健推進会議	○	○	○	○	○
イベント	【健康増進課、他】					
	□福祉健康まつり	○	○	○	○	○
	□7020・8020・9020 歯科診査・表彰					○
その他	【健康増進課】					
	□健康推進員活動	○	○	○	○	○

(6) 評価指標

指標		現状値 (H26)	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）	90.4%	95%以上
	中学3年生（永久歯）	66.4%	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	3.0%	10%未満
フッ素塗布を経験している子どもの割合	3歳児	91.7%	95%以上
フッ素配合の歯磨き剤を使う子どもの割合	小学生	74.2%	90%以上
	中学生	66.4%	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	73.6%	90%以上
	中学生	39.1%	40%以上
定期歯科健診受診率	20歳以上	39.1%	50%以上
	うち20～49歳	32.0%	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	55.2%	70%以上
歯周病に関する知識を持つ人の割合	20歳以上	41.7%	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（基本チェックリスト集計から）※	65歳以上	25.5%	40%以上
高齢でもおいしく食事ができる人の割合	80歳以上	90.1%	95%以上

※ 基本チェックリストの実施方法が変更となるため、評価時は健康づくりアンケートで数値を把握

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、各種健康診査や健康相談、健康教育、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はさらなる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、半数以上が自分の健康状態について“良い”（「良い」、「まあ良い」）としています。

定期的な健康診査については、全体の 19.7%が「受けていない」としています。受けている健康診査としては、「職場や学校における健康診査を受けている」が 37.2%、「町で行う健康診査を受けている」が 34.5%となっています。年代別にみると、50 代までは職場や学校での受診が多く、60 代以降は町の行う健康診査の受診が多くなっています。

働いている世代では職場の、退職後は町の健康診査等を利用するが多く、それぞれの状況に応じて健康診査等を受けやすくしていくことが重要と考えられます。

また、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、適切な時期に予防接種を実施していない子どもいるのが現状であり、感染症の予防と予防接種の意義について啓発を行い、正しい知識の普及が求められています。

【第3次長泉町健康増進計画中間評価での指標の達成状況】

指標		H21 実績値	H26 実績値	H32 目標値	達成 状況
適正体重を知っている人の割合	20 歳以上	71.3%	86.8%	80%以上	◎
自分が健康であると思う人の割合	20~39 歳	64.5%	61.6%	70%以上	▼
	40~64 歳	52.0%	56.3%	60%以上	○
	65 歳以上	46.4%	49.3%	50%以上	○
健康診査受診率	1 歳6か月児	96.3%	97.2%	97%以上	◎
	3 歳児	93.0%	98.5%	95%以上	◎
定期的な健康診断を受けている人の割合	20 歳以上	76.3%	79.9%	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%	58.9%	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%	67.8%	80%以上	▼
予防接種の接種率（三種混合）	7 歳6か月までの児	89.3%	—	100%	—
予防接種の接種率（ポリオ）	7 歳6か月までの児	97.8%	—	100%	—
予防接種の接種率（MR 1 期）幼児	1 歳児	98.6%	102.6%	100%	◎
予防接種の摂取率（二混）学童	11~12 歳	80.8%	70.4%	85%	▼
予防接種の接種率（イフリエザ）高齢者	65 歳以上	53.6%	55.2%	60%以上	○

注) 「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

注) 三種混合とポリオは、予防接種制度上、四種混合となりひとつのワクチンとして接種されることになったため、後期計画からは幼児を対象とするMR 1 期と学童を対象とする二混を指標とする。

※達成状況：◎達成○改善＝維持▼悪化

(2) 目標（目指す姿）

自分の中からだを知って健康づくりをしよう！

- ・自分の中からだに关心をもち、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>■疾病の早期予防・早期発見・早期治療</p> <p>健康診査や各種検診、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、疾病の予防・早期発見・早期治療に努めます。</p> <p>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>■感染症予防対策の推進</p> <p>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。</p> <p>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>■健康管理の徹底</p> <p>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。</p> <p>感染症予防の知識を身につけ、実践に努めます。</p>
地域	<p>■健康管理意識の啓発</p> <p>健康推進員が中心となって、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>■健康診断の実施</p> <p>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>■健康診断の実施</p> <p>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>■健康管理意識の啓発</p> <p>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>

主体	取り組み
関係団体	<p>■医療機関との連携</p> <p>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 0～12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。 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くられる時期にあたることから、家庭での日々の過ごし方や教育が重要です。 集団生活もはじまり、元気に園生活や学校生活を送ることができるよう、子どもの健康管理が重要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 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。 ◦ 感染症や重い病気につかることを予防するため、感染症予防の知識を身につけ、予防接種を受ける。 ◦ 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。 ◦ 早寝早起きする等、規則正しい生活習慣を身につける。
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助言、指導を行うことが大切です。 性に関する正しい知識を提供する必要があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 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。 ◦ 定期的に健康診査を受け、健康の維持・増進を心がける。 ◦ 感染症予防の知識を身につけ、実践する。
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、望ましい生活習慣を心がけることが必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 生活習慣病予防の知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践し、健康の維持を心がける。 ◦ 感染症予防の知識を身につけ、実践する。 ◦ 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。 ◦ 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。

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	加齢に加え、食習慣の乱れや運動不足が続くことにより、生活習慣病が徐々に顕在化する時期になります。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。	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防について正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を維持するよう心がける。 ○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。 ○感染症予防の知識を身につけ、実践する。 ○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。
	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。	
高齢期 65歳以上	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。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出てきます。	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。 ○介護予防に关心を持ち、健康教室等に積極的に参加する。 ○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。
	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。	

(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
【健康増進課】						
相談	□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		○	○	○	
	□小児生活習慣病予防 検診事後相談	○	○			
	□のびのび親子教室	○				
	□成人依頼健康相談			○	○	○
	□母子依頼健康相談	○	○	○	○	
【福祉保険課】						
訪問指導	□長泉町国保電話健康相談	○	○	○	○	○
	□サポートファイルの活用	○	○			
	【こども育成課】					
	□特別支援教育専門員 による相談	○	○			
【健康増進課】						
	□訪問栄養指導	○	○	○	○	○
	□訪問保健指導	○	○	○	○	○
	□赤ちゃん家庭訪問事業	○				

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	
【健康増進課】							
健康診査	□訪問歯科健康診査	○	○	○	○	○	
	□歯周疾患検診			○	○	○	
	□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				○	○	
	□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	○					
教育・指導	□妊婦健康診査		○	○	○		
	□妊婦歯科検診		○	○	○		
	【福祉保険課】						
	□特定健康診査（国保）				○	○	
	□後期高齢者健康診査					○75歳以上	
	□短期人間ドック（国保）				○	○	
	【こども育成課】						
	□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	○	○				
	【健康増進課】						
	□健康講座			○	○	○	
	□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	○					
	□依頼健康教育	○	○	○	○	○	
	□2歳児歯っぴい教室	○					
	□2歳児元気っこ教室	○					
	【福祉保険課】						
	□後期高齢医療被保険者証 交付時介護予防事業					○	
	【長寿介護課】						
	□介護予防事業					○	
	□介護保険制度説明会					○	
	【こども育成課】						
	□ことばの教室	○					
	□薬物乱用キャラバン	○					
	□薬学講座	○	○				
	【生涯学習課】						
	□ふれあい出前講座			○	○	○	

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	【行政課】 □広報などによる情報提供	○	○	○	○	○
予防接種	【健康増進課】 □予防接種	○	○	○	○	○
啓発	【健康増進課】 □健康手帳交付				○	○
協議会等	【健康増進課】 □健康づくり推進協議会 □歯科保健推進会議 □食育推進会議	○	○	○	○	○
イベント	【健康増進課、他】 □福祉健康まつり	○	○	○	○	○
その他	【健康増進課】 □健康推進員活動	○	○	○	○	○

(6) 評価指標

指標	現状値 (H26)	目標値 (H32)
適正体重を知っている人の割合	20歳以上 86.8%	90%以上
自分が健康であると思う人の割合	20~39歳 40~64歳 65歳以上 61.6% 56.3% 49.3%	70%以上 60%以上 50%以上
健康診査受診率	1歳6ヶ月児 3歳児 97.2% 98.5%	100% 100%
定期的な健康診査を受けている人の割合	20歳以上 79.9%	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 58.9%	70%以上
メタボリックシンドロームの周知度	20歳以上 67.8%	80%以上
予防接種の接種率(MR1期)(※)	1歳児 102.6%	100%
予防接種の接種率(二混)(※)	11~12歳 70.4%	85%
予防接種の接種率(インフルエンザ) 高齢者	65歳以上 55.2%	60%以上
ロコモティブシンドローム(運動器 症候群)の認知度(※)	20歳以上 19.7%	80%以上 (県目標参考)

(※)は後期計画から新たに追加した指標

7 社会参加

(1) 背景

健康づくりに関する住民意向調査では、この1年間に何らかの地域社会活動に「参加した」という回答は、全体の43.8%となっており、年代別にみると、20代と80歳以上で「参加した」という回答の割合が他の年代よりもとくに低くなっています。

地域社会活動への参加は、大学進学や就職などで生活が忙しくなる20代と、体力的な衰えが目立ってくる80歳以上で少なくなり、各年代の置かれた状況に応じて無理なく参加できるような活動を進めていくことが重要と思われます。

地域とのつながりや社会との交流が活発な人ほど、いきいきと健康に暮らしていることが多いため、社会参加の促進を図ります。

【社会参加に関する状況】

指標	H26 実績値	H32 目標値
この1年間に地域社会活動に参加した人の割合	20歳以上	43.1% 増加傾向

(2) 目標（目指す姿）

地域でのつながりや社会参加の輪をひろげよう！

- ・自分が生活する地域のことについて興味・関心をもつ。
- ・地域で行われる活動に参加する。
- ・興味のあることや趣味などを通じた活動の場を広げる。
- ・気軽に行き来できる範囲に友人をもち、幅広い世代の人と交流をもつ。

(3) 施策の方向（協働の取り組み）

主体	取り組み
行政	<p>■地域活動の支援 地域で活動しているスポーツや食育などの活動団体に対して、情報提供や活動のPRなどの支援を行います。</p> <p>■団体間の連携、ネットワーク化の支援 地域で活動している諸団体の交流促進を図ります。</p> <p>■地域活動の担い手の育成 地域の諸活動において担い手となる人材の育成支援を行います。</p>
個人・家族	<p>■地域のことに関心を持つ 自分の住む地域について関心を持ち、地域で行われている諸活動にできるだけ参加するよう心がけます。</p> <p>■地域の中で主体的に活動する 子どもたちのスポーツ活動への指導や郷土料理の指導など、これまで自分が経験してきたことや技術を地域の中で伝達していきます。興味関心のあることや、趣味活動などを通じた活動の場をもち、友人、知人との交流を図ります。</p>
地域	<p>■地域での活動に参加しやすい環境づくり 地域での行事や活動にはお互いに声を掛け合い、気軽に地域での活動に参加できる雰囲気づくりを心がけます。</p> <p>■地域活動のための機会や場の設定 子どもから高齢者まで、幅広い年代が交流できる機会や場をつくります。</p> <p>■地域で活動する諸団体の交流促進 地域で活動する団体間の相互交流を活発に行います。</p>
学校	<p>■地域との交流機会の確保 食育や地域交流活動などの機会を確保し、できるだけ生徒と地域の様々な人の交流の機会を確保します。</p>
職場	<p>■社員の地域活動への参加に対する理解を深める 地域の祭りや伝統行事、イベントなどに参加する社員の意向をできるだけ尊重し、地域の諸活動に担い手として社員が活動できるように支援します。</p> <p>■企業としての地域への貢献 企業として近隣地域の諸活動に協力できることについては、できる範囲で協力していきます。</p>
関係団体	<p>■活動に参加しやすくするための工夫 各団体の活動により多くの人が参加しやすいように、活動時間や場所の工夫や、活動に興味を持っている人が不安に思わないように体験入会などの機会を設けて実際の活動について知ってもらうなど、参加しやすくするための工夫を行います。</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 0～12歳	<p>家族を通して、地域の祭りやイベントに参加し、はじめて自分の住む地域との接点が生じる時期です。</p> <p>地域の祭りやイベントに参加し、楽しみ、自分の住む地域に対する愛着を育むことが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分が住んでいる地域で行われる伝統行事やイベントに家族とともに参加する。 近隣の人、地域の人と顔を合わせたときには、家族で挨拶を交わすなど、日頃から交流をもち、地域への愛着を育む。
思春期 13～19歳	<p>学校行事や地域の行事などを通じて、地域の幅広い年代の人たちと接する機会が増える時期です。</p> <p>地域の人と接することを通じて、身近な地域のことについて理解を深めていくことが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 学校行事や地域の行事になどに地域の人達が協力・参画していくことで、自身が生活する地域への理解を深め、世代を通じてお互いに交流が持てる関係を築く。
青年期 20～39歳	<p>大学進学や就職などにより、地域とのつながりが途切れやすくなる時期です。</p> <p>人生の節目を迎えることで、これまでの地域とのつながりが希薄になる時期ではありますが、一方で、新たな人間関係や趣味などの活動を通じてこれまでとは異なる人との交流も活発になるため、新しい生活環境に応じた地域との関わり方について模索することが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> これまでに経験した地域との関係づくりや交流を踏まえ、進学、就職などの新たな環境の中でも、それぞれの生活環境に応じた近隣住民や地域との関係を自ら構築する。 自身の興味をもつことや趣味などを通じ、新たな人間関係や活動の場を広げる。
壮年期 40～64歳	<p>子育てなどを通じて各行事へ参加することに伴い、地域での交流が増えてくる時期です。</p> <p>行事等への参加を、今後の地域でのつながりやネットワークを構築していく機会ととらえ、積極的に交流を図ることが期待されます。</p> <p>会社や勤め先以外の人間関係を構築する機会を積極的に活用し、壮年期以降の生活の中心となる近隣地域のことについてよく知り、交流を図ることが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 子育てなどを通じて地域や学校行事へ参加する機会をとらえて、生活の場である地域との結びつきを深める。 自身のライフサイクルを視野に入れ、就業の場以外の人間関係の構築や、趣味などを通じた社会参加の機会を模索していく。
高齢期 65歳以上	<p>定年などを迎え、会社から地域へと生活の中心が変化する時期です。</p> <p>これまでの知識や経験を活かし、地域の中で中心的な役割を担うことが期待されます。</p> <p>活動範囲を狭めることは身体機能の低下にもつながります。地域の中で様々な活動に参加し、若い世代などにこれまで培ってきた知識や技術を伝え、心身ともに活発に活動させることが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活の中心が就業の場から地域に変化し、地域活動の中で役割を担うことで、社会参加の場を確保する。 年齢や体力に応じた活動を無理なく続け、若い世代とも交流を図る。

(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
教育・指導	【健康管理推進課、他】					
	□各種健康づくり ・体力づくり教室の実施	○	○	○	○	○
	□ふれあいウォーキング	○	○	○	○	○
	【生涯学習課】					
	□長泉わくわく塾	○	○	○	○	○
	□くすのき学級				○	○
	□家庭教育学級	○	○	○	○	○
	【こども育成課】					
	□児童館事業	○	○			
	□中学校部活動支援事業		○			
情報提供	【行政課】					
	□広報誌ホームページによる 情報提供	○	○	○	○	○
	【健康増進課】					
	□回覧等による情報提供	○	○	○	○	○
	□健康づくり情報配信	○	○	○	○	○
イベント	【健康増進課】					
	□スポーツフェスティバル、 各種スポーツ大会	○	○	○	○	○
	【健康増進課、他】					
	□福祉健康まつり	○	○	○	○	○
	□ふれあいウォーキング	○	○	○	○	○
	【長寿介護課】					
	□敬老会					○
	【生涯学習課】					
	□成人式			○		
	【産業振興課】					
イベント	□長泉わくわく祭り	○	○	○	○	○
	□産業祭	○	○	○	○	○
イベント	【こども育成課、他】					
	□子育てフェスティバル	○				

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
【健康増進課】						
<input type="checkbox"/> 健康推進員活動						
<input type="checkbox"/> 8020 推進員活動						
<input type="checkbox"/> 食育推進ボランティア活動						
<input type="checkbox"/> スポーツ少年団 育成支援事業						
【長寿介護課、他】						
<input type="checkbox"/> シニアクラブ事業						
<input type="checkbox"/> いきいきティサービス事業						
【福祉保険課】						
<input type="checkbox"/> 民生委員活動						
【行政課、他】						
<input type="checkbox"/> 各自治会活動						
【こども育成課】						
<input type="checkbox"/> 子育て支援センター事業						
【生涯学習課】						
<input type="checkbox"/> 読み聞かせ ボランティア活動						

(6) 評価指標

指標	現状値 (H26)	目標値 (H32)
この1年間に地域社会活動に参加した人の割合 20歳以上	43.1%	増加傾向 (県目標参考)

※ 第5章 計画の実現に向けて



1 健康づくり推進の考え方

(1) 長泉町における健康づくりの考え方

健康づくりにおいて重要なことは、住民一人ひとりが自分の健康管理を意識し、より良い健康状態に近づくために、無理をせず主体的に継続して取り組んでいくことだと考えられます。

そのため、長泉町では個人の健康づくりへの取り組みを支援することを意識し、健康づくりへのきっかけづくり、有益な情報の提供、健康増進につながる各種の事業やサービスの提供、地域や社会で個人の健康づくりの活動を支えることができる環境づくりなどに引き続き取り組んでいきます。

個人の健康づくりへの取り組みには、性別や年代だけではなく、健康状態や体力などに応じて、多種多様なレベルの活動が求められ、きめ細かな支援の仕組みづくりをしなければ、一人ひとりにあった健康づくりに応えることはできません。

住民の健康増進を図るために、一人ひとりに適した健康づくりを支えていくことが大切であり、本計画においては、住民一人ひとりが主役であるという認識に立ち、人ごとに異なる多様な健康のあり方を尊重し、各人各様の健康づくりをサポートしていくことを基本として取り組んでいきます。

健康づくりを効果的に推進していくためには、住民一人ひとりが自分にあった健康づくりの目標を定め、自分のペースに適した進め方で様々な取り組みを実践していくことが求められます。

健康づくりは一人ひとりが自分の健康の在り方をデザインし、プロデュースしていくものであり、計画の主体はあくまでも「住民自身」です。

この計画は、一人ひとりの健康づくりの取り組みを支援するために、地域社会とのパートナーシップの構築の在り方など、個人の健康づくりをサポートする環境づくりや、個人の取り組みに資する指針等について取りまとめたものです。

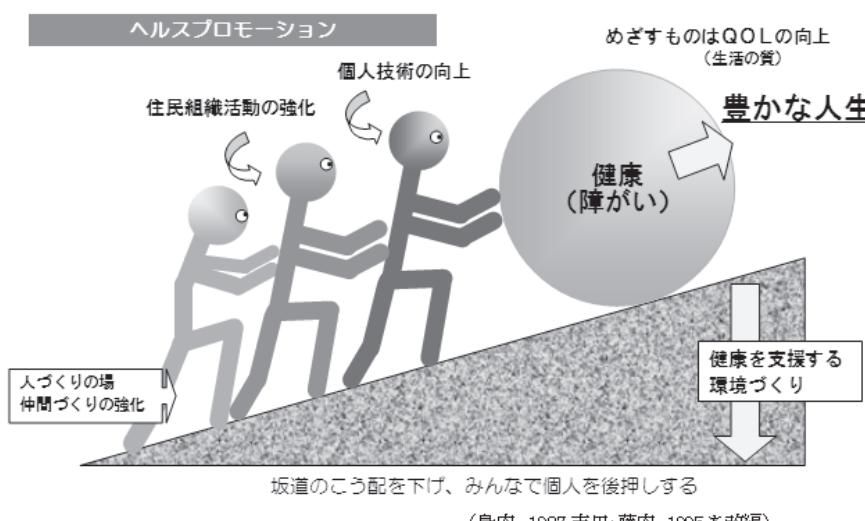
(2) ヘルスプロモーションに基づく健康づくりの推進

日常生活そのものが健康にプラスになるように、行政や地域社会がサポートする仕組みを構築し、日々の生活の場である都市空間が健康なものとなるように環境整備することがこれまで以上に重視されているものと思われます。

そこで、本計画においては、これまでの取り組みを継承した上で、ヘルスプロモーションの考え方をさらに推し進めていくものとします。

住民一人ひとりの理想とする健康像は多様であるため、健康づくりに関わる活動を結びつけるネットワークの構築、都市空間の整備を含め、多様な生活機会での接点（個々人が日々の生活で利用する場）の整備などを図り、社会環境全般を健康にプラスになるように改善していきます。

個人の目指す健康の理想像の実現に向けて、住民自身が様々な選択を行うことができるような環境整備を図ります。



ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようするプロセス」とされており、一人ひとりが自分の力で健康になるように取り組むためのしくみづくりに力を置いています。

個人の健康づくりへの取り組みに対して、家族が支え、地域住民がサポートし、企業や行政がそのバックアップを行い、個人の努力が頓挫することなく継続されるように政策やしくみづくりも含めた環境を整備することが、ヘルスプロモーションに基づく計画推進の考え方です。

2 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」という考え方のもとに、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、いっしょに運動するなど、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、健康推進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が増えていることから、児童・生徒に対して、スクールカウンセラーによる相談などの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うことができ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、ストレスチェック制度の活用、ストレスの要因となる職場環境の改善に努めています。

■ 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・分煙化を進め、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、相談・指導、健康教育、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

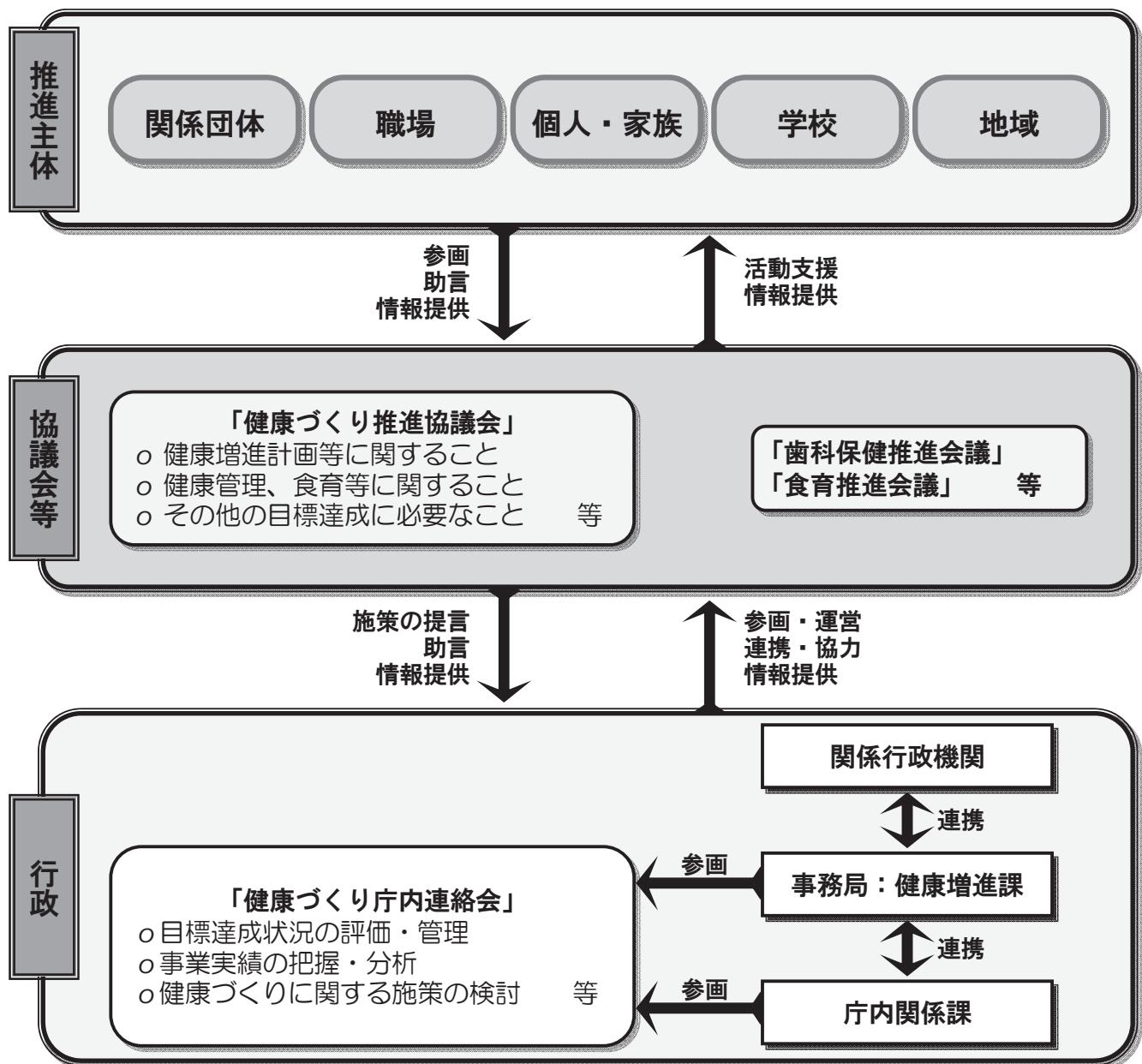
■ 協働による多面的な施策の展開

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、府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。

3 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、住民の健康づくり活動の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な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。

4 健康づくりに関する組織との連携と支援

(1) 健康推進員活動の充実

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

- 健康推進員の目的・役割の明確化
- 活動内容について、行政・地域・健康推進員の共通認識の確立
- 健康推進員会の開催、研修活動の充実、健康推進員の自主的活動への支援
- 健康推進員活動を通じた各種健康づくり事業の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。

- 地域元気わくわく事業の推進（地域元気わくわく普及員の育成、地域元気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
- スポーツ推進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、健康推進員をはじめとして、民生委員、地域づくり委員（生涯学習委員）、老人クラブ（シニアクラブ長泉）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。

- 健康推進員、民生委員、地域づくり委員（生涯学習委員）、老人クラブ（シニアクラブ長泉）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

5 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

「広報ながいすみ」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や対象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。

- 「広報ながいすみ」、「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付等）
- 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における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

6 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」等において事業間の調整を行い、必要に応じて事業の合同開催や連携、内容の見直しを行います。

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

(2) 各種教室・相談事業における参加者や利用者の拡大

各種の教室や相談事業の参加者・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。

- イベント等と各種教室・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) 身近な場所での事業等の開催

健康づくり活動への参加促進に向けて、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、依頼健康相談や出前講座等の地域における健康づくり事業の充実や、健康推進員をはじめとした地域組織における健康づくりの取り組みへの支援に努めます。

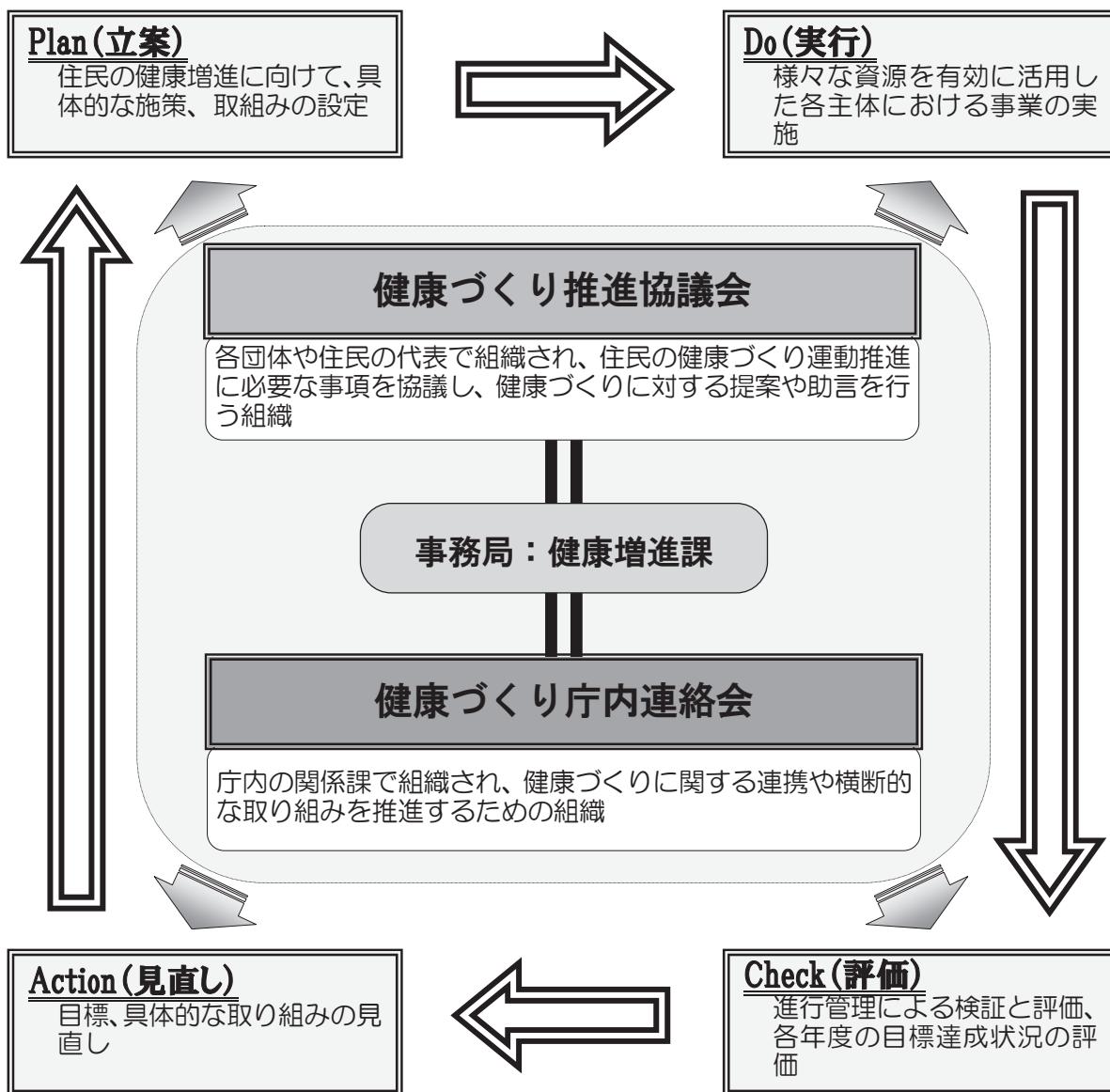
- 依頼健康相談、出前講座等による地域への出張事業の充実
- 公民館等における身近な場所での教室等の開催（地域元気わくわく教室等）
- 健康推進員をはじめとした地域組織における健康づくりの取り組みへの支援

7 計画の進行管理と評価

(1) PDCAサイクルの確立

本計画の進行管理にあたっては、「健康づくり庁内連絡会」を評価の場として位置づけ、「健康づくり推進協議会」からの提言や助言を踏まえ、PDCA（Plan・Do・Check・Action）サイクルの確立を図ります。

計画期間中においても、適宜、取り組みの最新情報を幅広く公表し、住民・地域・企業などから幅広い意見を求め、計画の進行に反映させていきます。



※PDCAサイクルとは

計画の進行管理におけるPDCAサイクルとは、それぞれ、業務計画の作成「立案」(Plan)、計画にそった「実行」(Do)、実践の結果を目標と比べる「評価」(Check)、発見された改善すべき点を是正する「見直し」(Action)の4つの段階からなっており、これを繰り返すことで、段階的に業務効率を向上させていくマネジメント手法をさしています。

(2) 適切な評価の実施

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定期的に行います。

①指標の達成状況の評価

健康づくりに関する住民意向調査や各種調査等の実施により、住民の生活習慣の変化等を把握し、各領域別の評価指標の達成状況を分析・評価します。

②住民の健康状態の変化の評価

人口動態、健康診査や保健指導の結果、その他の統計資料などを把握し、住民の健康状態の動向を分析・評価します。

③計画の総合的な評価、事業の見直し

施策や事業が計画通り行われているか、十分な事業効果が得られているか等を評価し、目標達成に向けた条件の検討や事業の見直しを行います。

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
文 隆 雄	長泉町医師クラブ	会長
石 原 英 司	長泉町民生委員・児童委員協議会	副会長
雜 賀 俊 夫	静岡県東部保健所	
鬼 頭 修	長泉町医師クラブ	
武 田 弘 人	駿東歯科医師会長泉支部	
梶 山 浩 美	長泉町国民健康保険運営協議会	
杉 田 曉 彦	長泉町校長会	
坂 部 喜 内	長泉町健康推進員	
西 島 守	NPO法人 長泉町体育協会	
乙 部 美 麻 子	長泉町スポーツ推進員会	
市 川 春 樹	長泉町区長連絡協議会	
石 村 幸 子	ネットワークながいすみ	
稻 村 昌 子	シニアクラブ長泉	
安 藤 喜 朗	(公社) 沼津法人会長泉支部	
中 島 徹 也	長泉町P T A連絡協議会	
西島 あけみ	(公社) 静岡県栄養士会	
木 下 美 保	長泉町食育推進ボランティア	
小 林 真 理 子	長泉町 8020 推進員	

第3次長泉町健康増進計画
ながいすみ健康づくりプラン
— 後期計画 —

平成 28 年 3 月

発行 長泉町健康増進課

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549
ウェルピアながいすみ（長泉町健康づくりセンター）
TEL 055-986-8760
FAX 055-986-8713
ホームページ <http://japan.nagaizumi.org>
e-mail kenko@nagaizumi.org

