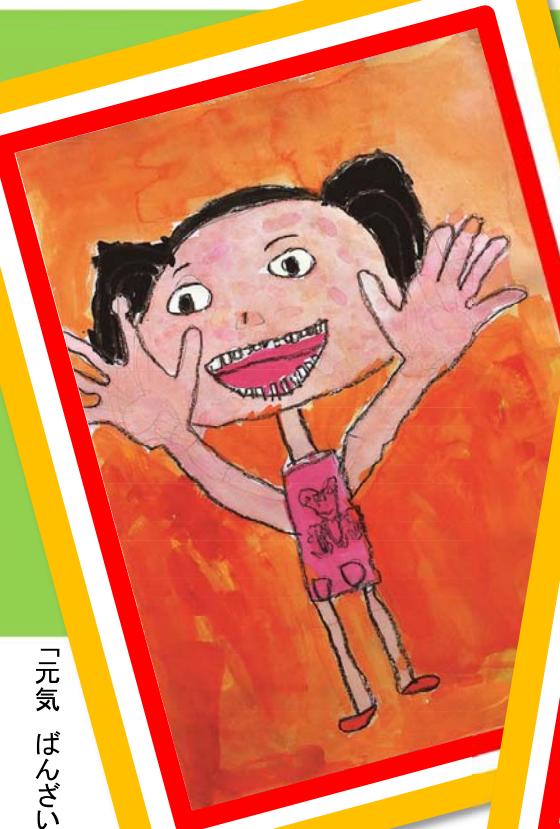


第2次

# 健康かがみの21

～健康づくりは家庭から 健康長寿で 町づくり～



「元気  
ばんざい！」



「あなたの煙で  
泣いています」

平成 26 年度健康づくりポスター優秀作品

平成 27 年 3 月



鏡野町

# はじめに



健康は、疾病や障害の有無に関わらず、健やかに生き生きと暮らすために最も基本となるものであり、心身ともに健康で、生涯幸福な生活を送っていくことは町民の共通の願いです。

鏡野町では、町民が生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる、持続可能で活力ある地域社会の実現をめざして、平成 25 年 12 月 20 日に「鏡野町健康づくり条例」を制定しました。その条文において健康づくりの推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施するため、健康づくりの推進に関する基本方針、

目標、施策等に関する計画を策定すると定めています。

なお、本町では、平成 15 年に「健康増進法」が施行されたことなどを受け、旧奥津町では「健康奥津 21」を、旧鏡野町では「健康かがみの 21」を策定し、町村合併後の平成 19 年度に見直しを行った後、現在に至っています。

一方、国においては、「21 世紀における国民健康づくり運動」が平成 24 年度末で終了となったことから、平成 25 年度から新たな計画「健康日本 21（第二次）」が策定され、基本的な方向の概略が、平成 24 年 7 月 10 日に厚生労働省健康局長から示されました。

こうした国の方針や「鏡野町健康づくり条例」をふまえ、このたび平成 27 年度から平成 36 年度までの 10 年間を計画期間とする「健康かがみの 21（第 2 次）」を策定いたしました。

これを機に、町、町民、地域団体、事業者、保健医療関係者が連携し、地域社会全体で町民個々の健康づくりの支援ができる体制づくりを進めていくとともに、健康づくりは、食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持、その他の生活習慣全般に関わるものであることから、あらゆる分野、組織の領域を超えた総合的な健康づくりを展開していきたいと考えます。

おわりになりましたが、計画の策定に当たり、貴重なご意見をいただきました「鏡野町健康づくり推進協議会」の委員の皆様をはじめ、関係機関、団体、アンケートやパブリックコメントで貴重なご意見、ご提言をいただいた町民の皆様に心よりお礼を申し上げます。

平成 27 年 3 月  
鏡野町長 山崎 親男

# 目 次

<b>第1章 計画策定に当たって</b>	<b>1</b>
第1節 計画策定の趣旨	1
第2節 健康の概念	2
(1) 健康づくりの考え方	2
(2) ヘルスプロモーションの推進	2
第3節 計画の位置づけ	3
第4節 計画の期間	3
第5節 計画の策定体制	4
(1) 町民アンケート調査の実施	4
(2) ヒアリング調査の実施	4
(3) 健康づくり推進協議会による審議	4
(4) 実務者会議の開催	4
(5) パブリックコメントの実施	4
<b>第2章 健康を取り巻く現状</b>	<b>5</b>
第1節 人口及び世帯	5
(1) 年齢区分別人口の推移	5
(2) 地域別人口	6
(3) 世帯数の推移	7
第2節 出生・死亡等の状況	8
(1) 自然動態・社会動態の推移	8
(2) 死亡原因の状況	9
(3) 標準化死亡比の状況	10
第3節 要支援・要介護認定者の状況	11
第4節 医療費の状況	13
(1) 受診件数及び1件当たり医療費の状況	13
(2) 被保険者1人当たり医療費の状況	14
第5節 健康診査等の状況	15
(1) 健康診査等の受診の状況	15
(2) がん検診の受診の状況	16
第6節 社会・地域資源等の状況	17
第7節 町民アンケートからみる状況	18
(1) 栄養・食生活の状況	19
(2) 身体活動・運動の状況	20

(3) 休養・こころの健康の状況.....	22
(4) たばこの状況.....	23
(5) アルコールの状況.....	25
(6) 歯・口腔の健康の状況.....	26
(7) 健康診査等の受診の状況.....	27
(8) 地域のつながりの状況.....	29
第8節 課題の整理.....	30
<b>第3章 計画の基本的な考え方.....</b>	<b>32</b>
第1節 鏡野町がめざす姿 .....	32
(1) 町民の主体的な健康づくりの推進 .....	32
(2) 生活習慣病対策の充実.....	32
(3) 地域で健康を支え合い、守るための社会環境の整備 .....	32
第2節 施策の体系.....	33
<b>第4章 分野別の取り組み .....</b>	<b>34</b>
第1節 栄養・食生活 .....	34
第2節 身体活動・運動 .....	36
第3節 休養・こころの健康 .....	38
第4節 たばこ .....	40
第5節 アルコール .....	42
第6節 歯・口腔の健康 .....	44
第7節 健康診査等の受診 .....	46
第8節 地域のつながり .....	49
<b>第5章 計画の推進に向けて .....</b>	<b>51</b>
第1節 計画の推進体制 .....	51
第2節 計画の進行管理・評価.....	52
<b>第6章 資料編 .....</b>	<b>53</b>
第1節 数値目標一覧 .....	53
(1) 施策毎の目標値 .....	53
(2) 岡山県の目標値との比較.....	55
第2節 平成26年度健康づくり標語＆ポスター優秀作品 .....	57
第3節 健康づくりに関する意識調査票 .....	58
第4節 鏡野町健康づくり推進協議会委員名簿.....	72



# 第1章 計画策定に当たって

## 第1節 計画策定の趣旨

我が国では、ライフスタイルが大きく変化し、食生活の乱れや運動不足などからくる生活習慣病の増加、社会環境からくるストレスなど、健康課題の多様化が進んでいます。また、健康指標のいである平均寿命は世界最高水準を示していますが、急速に少子高齢化が進行しており、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる2025年以降も必要な医療・社会保障が持続可能な社会を実現するための対策が必要になってきています。

国においては、平成24年7月に「健康日本21（第二次）」を策定しました。この計画では「健康寿命<sup>1</sup>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」、「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」、「健康を支え、守るために社会環境の整備」、「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」という5つの基本的な方向性が示されています。

岡山県では、平成25年3月に「第2次健康おかやま21」を策定し、「すべての県民が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現」をめざし、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「社会生活を営むために必要な心身機能の維持及び向上」、「健康を支え、守るために社会環境の整備」の3つの基本的な方向を定め、施策を展開しています。

こうした背景の中、本町においても、平成25年12月に「鏡野町健康づくり条例」を制定し、町民が生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる活力ある地域社会の実現をめざして、町民、地域団体、町が一体となって健康づくりを考えていく体制づくりを進めています。この健康づくり条例の基本理念は、(1) 町民一人ひとりが健康への意識を高め、自らの問題として健康づくりに取り組むこと、(2) 町、町民、地域団体、事業者は、協働して健康づくりを推進し、社会全体で支援していく体制づくりを進めていくこと、としています。

本町では、「鏡野町健康づくり条例」の基本理念に則り、今後、健康づくりの推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施するため、健康づくりの推進に関する計画「健康かがみの21（第2次）」を策定します。

本計画では、生活習慣を見直して、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、疾病や介護、障害を有していても、活動的で生きがいを持てる健康寿命の延伸をめざして、各ライフステージに応じた取り組みを推進していきます。

なお、平成25年12月に策定された「鏡野町食育・地産地消推進計画」との整合性を図ります。

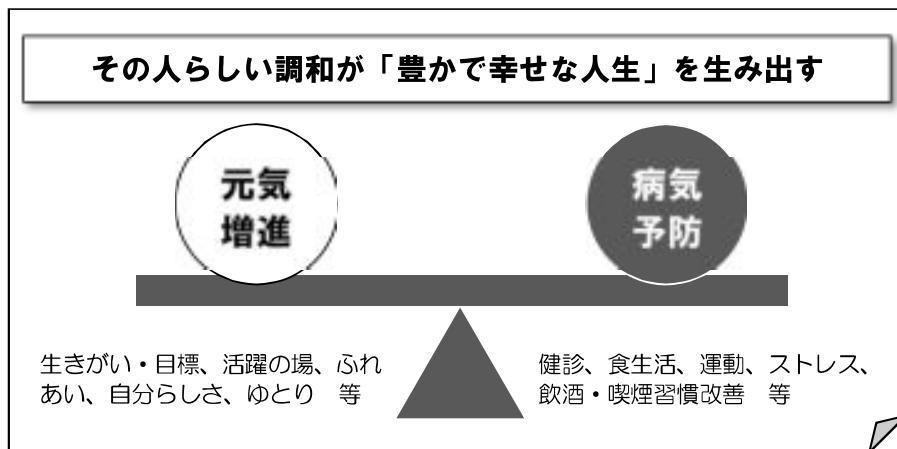
<sup>1</sup> 健康寿命とは一般的に健康な状態で生活することが期待される平均期間であり、県においては介護保険データを基に、要介護1までを健康な状態として算出した「日常生活が自立している期間の平均」を数値として使用しています。

## 第2節 健康の概念

### (1) 健康づくりの考え方

「健康」を考えるとき、「病気」などの心身のマイナス要因が少ないことに加え、「元気」という心身のプラス要因の2つのバランスが大事であり、両方の調和がとれるような健康づくりを進めていくことが大切です。

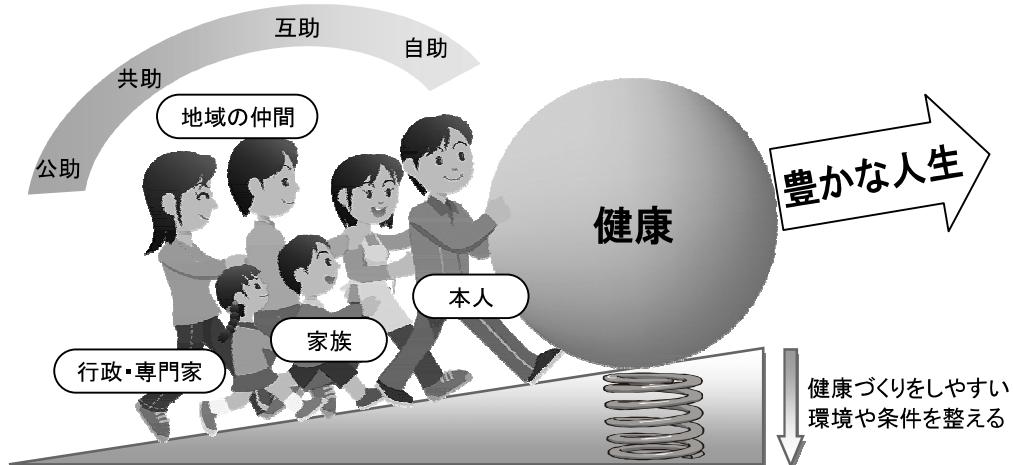
#### ■健康づくりを考える視点



### (2) ヘルスプロモーションの推進

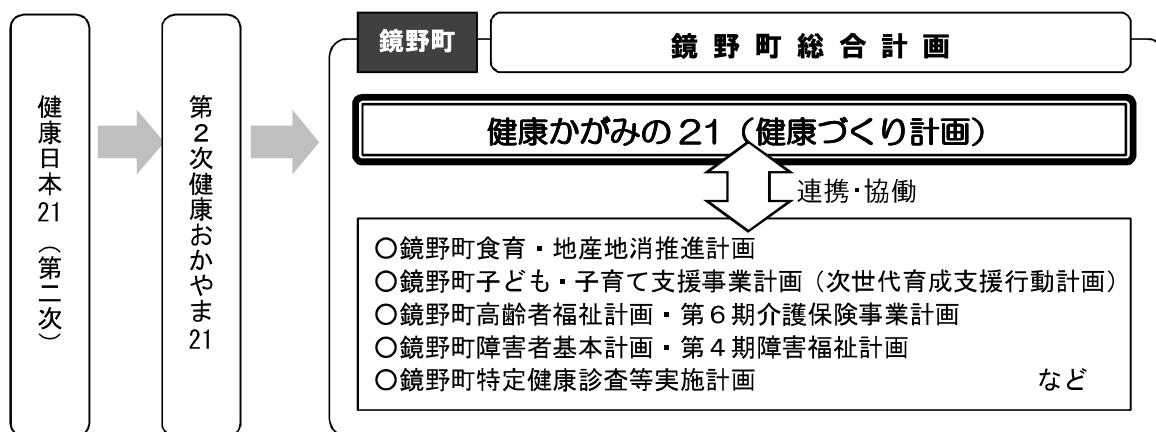
これまでの健康づくりは、病気にならないようにする知識や技術を提供し、あとは個人の努力に任せているところがありました。しかしこれからは従来の活動に加え、「豊かな人生」を送ろうとしている個人に対して、健康づくりをしやすくする支援的な環境を、みんなでつくっていくことが大切です。WHO（世界保健機構）が提唱したこのような考え方を「ヘルスプロモーション」と呼びます。

「健康かがみの 21」を効果的に進めるために、この計画は「ヘルスプロモーション」の考え方を基にします。



### 第3節 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条に基づく「市町村健康増進計画」及び「鏡野町健康づくり条例」第9条に基づく「健康づくり計画」です。また、鏡野町総合計画を上位計画とし、「食育・地産地消推進計画」、「高齢者福祉計画」、「子ども・子育て支援事業計画」等、各種計画との整合を図りながら、町の健康施策を展開していくための計画です。



### 第4節 計画の期間

本計画の期間は平成27年度から平成36年度までの10年間とし、平成31年度に中間の評価・見直しを行います。

H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	H32年度	H33年度	H34年度	H35年度	H36年度
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
開始					見直し				
						⋮	⋮	⋮	⋮

## **第5節 計画の策定体制**

---

### **(1) 町民アンケート調査の実施**

町民の健康状態や生活習慣に関する現状を広く把握し、計画策定に向けた基礎資料とすることを目的にアンケート調査を実施しました。

### **(2) ヒアリング調査の実施**

地域において健康づくりに取り組んでいる団体や地域の代表者から、住民の健康課題や健康づくりの今後の取り組みについてヒアリングを行いました。

### **(3) 健康づくり推進協議会による審議**

本計画の策定に当たっては、保健事業関係者や医療関係者、社会福祉関係者、学校関係者、学識経験者などからなる「健康づくり推進協議会」を開催し、計画内容の審議を行いました。

### **(4) 実務者会議の開催**

本計画の策定に当たっては、庁舎内の関係各課の担当者より意見の徴収を行い、各課の方向性や活動計画と整合性を図りました。今後、計画の推進に向けて相互に連携を図り、協働していく様子に、実務者会議を開催します。

### **(5) パブリックコメントの実施**

計画について事前に内容を公表して町民の皆様からご意見を募り、いただいたご意見を計画策定の参考としました。



## 第2章 健康を取り巻く現状

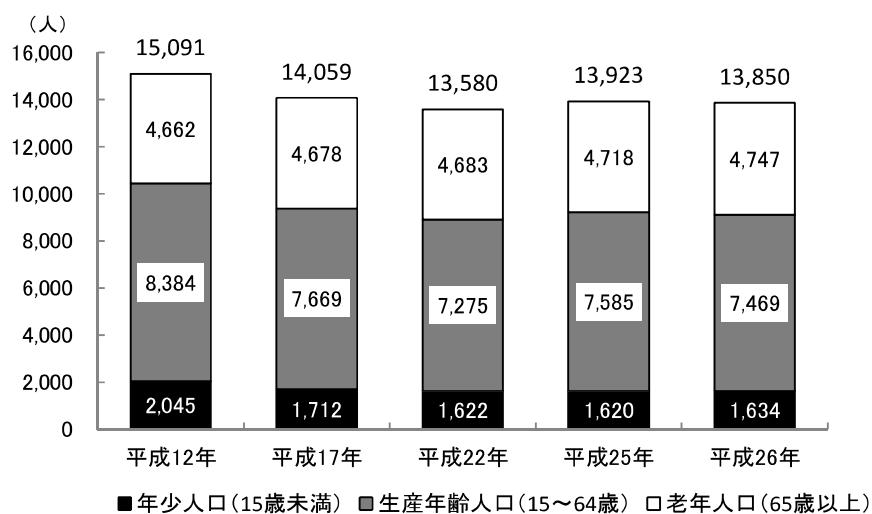
### 第1節 人口及び世帯

#### (1) 年齢区分別人口の推移

人口の推移をみると、平成12年の15,091人から、平成26年では13,850人と、人口は減少しています。

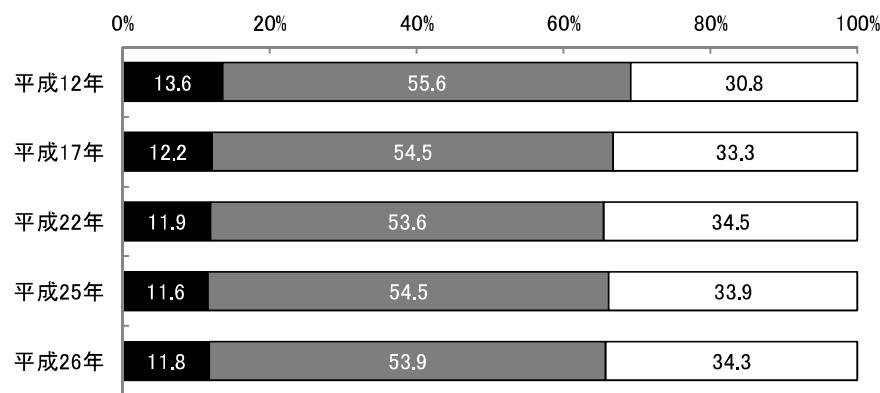
人口構成比の推移をみると、平成12年から平成17年にかけて老人人口の割合が高くなっていますが、その後は若干の増減をしながらゆるやかに微増しています。

#### ■年齢3区分別の人口の推移



資料：平成12、17、22年は国勢調査、平成25年、26年は住民基本台帳

#### ■年齢3区分別の人口構成比の推移



■年少人口(15歳未満)割合 ■生産年齢人口(15～64歳)割合 □老人人口(65歳以上)割合

資料：平成12、17、22年は国勢調査、平成25年、26年は住民基本台帳

## (2) 地域別人口

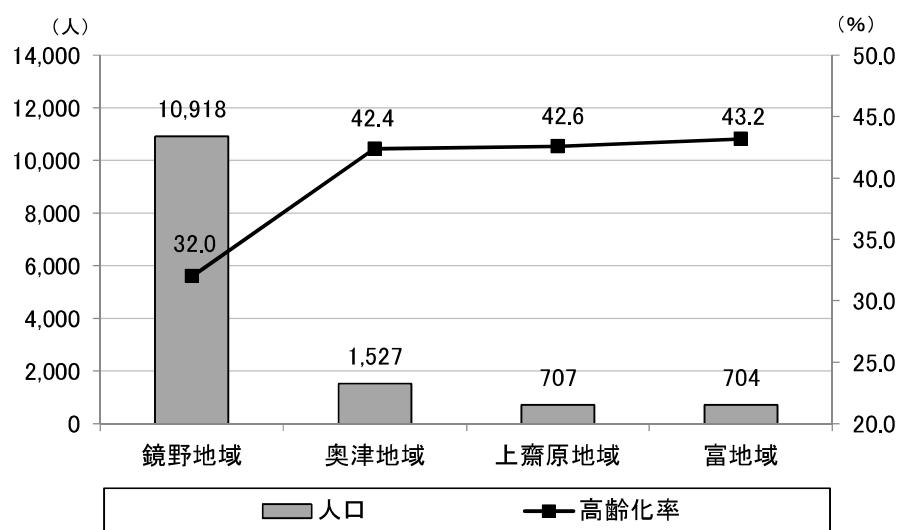
地域別にみると、鏡野地域に約8割の人口が集中しています。

高齢化率は鏡野地域以外の3地域では40%を超えており、富地域が43.2%で最も高くなっています。

### ■地域別人口と高齢化率

地域	人口(人)	男性(人)	女性(人)	人口比率(%)	高齢者数(人)	高齢化率(%)
鏡野地域	10,918	5,228	5,690	78.8	3,492	32.0
芳野	2,863	1,369	1,494	20.7	856	29.9
大野	2,581	1,229	1,352	18.6	774	30.0
小田	1,472	738	734	10.6	421	28.6
中谷	680	320	360	4.9	273	40.1
香南	1,311	600	711	9.5	438	33.4
香北	566	273	293	4.1	270	47.7
郷	1,445	699	746	10.4	460	31.8
奥津地域	1,527	710	817	11.0	652	42.4
久泉	492	224	268	3.6	209	42.5
羽出	463	212	251	3.3	199	43.0
奥津	572	274	298	4.1	244	42.7
上齋原地域	707	337	370	5.1	301	42.6
富地域	704	330	374	5.1	302	43.2
合計	13,856	6,605	7,251	100.0	4,747	34.3

資料：鏡野町人口集計（平成26年4月1日）

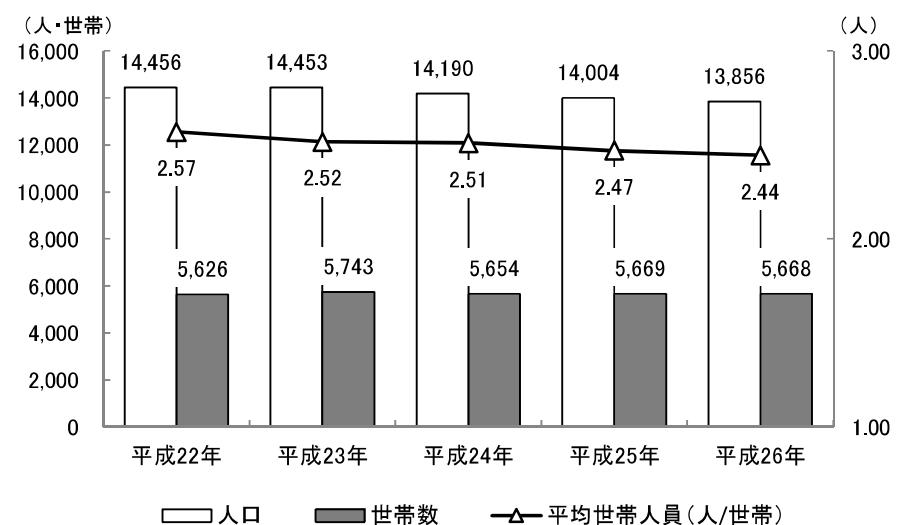


資料：鏡野町人口集計（平成26年4月1日）

### (3) 世帯数の推移

世帯数は平成 22 年の 5,626 世帯から、平成 26 年では 5,668 世帯と、概ね横ばいで推移しています。一方、平均世帯人員をみると、平成 22 年の 2.57 人から、平成 26 年では 2.44 人と、世帯人員の減少傾向がみられます。

#### ■世帯数及び一世帯当たり人員の推移



資料：住民基本台帳

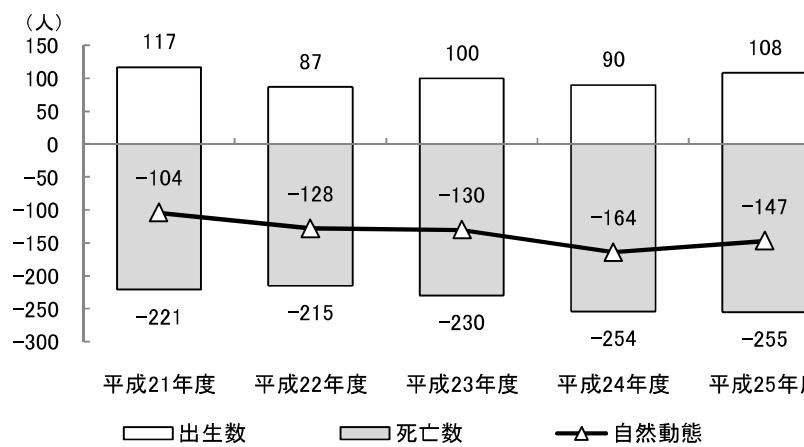


## 第2節 出生・死亡等の状況

### (1) 自然動態・社会動態の推移

自然動態の推移をみると、出生数に対し死亡数が上回っている状況となっています。一方、合計特殊出生率は平成23年で1.70と、国・県と比較して高くなっています。社会動態については、各年でその転入・転出数に上下がみられますが、平成22年度を除くすべての年度において減少となっています。

#### ■出生数・死亡数(自然動態)の推移



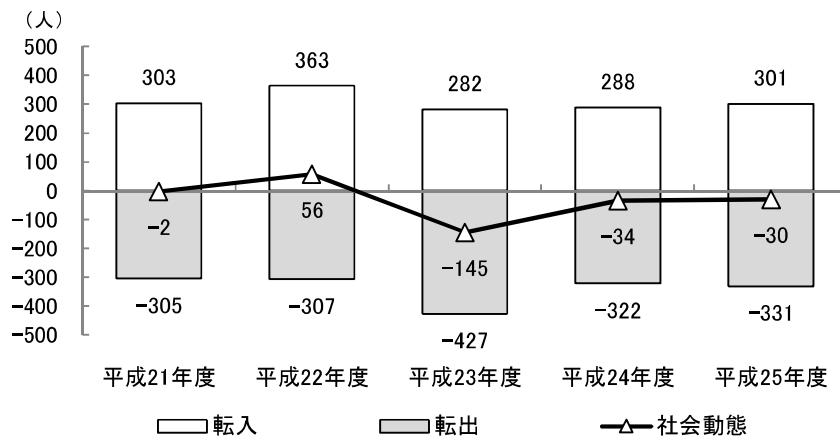
資料：住民基本台帳

#### ■合計特殊出生率

区分	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
鏡野町	1.86	2.12	1.63	1.70
岡山県	1.43	1.39	1.50	1.48
全国	1.37	1.37	1.39	1.39

資料：岡山県衛生統計年報

#### ■転入数・転出数(社会動態)の推移



資料：住民基本台帳

## (2) 死亡原因の状況

「循環器系の疾患」を原因とする死亡が 80 件と最も多くなっています。循環器系の疾患の内訳をみると、心疾患が 50.0%、脳血管疾患が 35.0% と高くなっています。

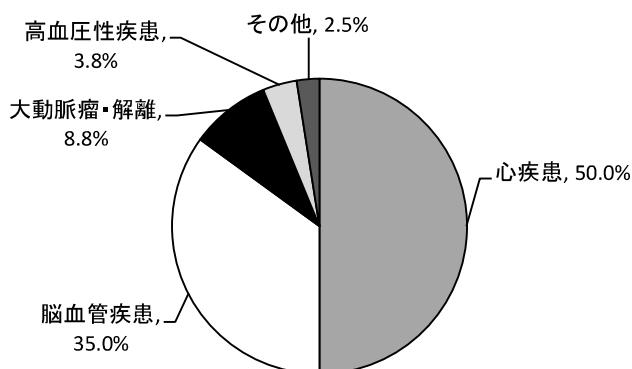
■年代別の死亡数及び主要死因の状況(平成 24 年度)

単位：件

原因名	20 歳 代	40 歳 代	50 歳 代	60 歳 代	70 歳 代	80 歳 代	90 歳 代	小 計
循環器系の疾患			1	4	12	39	24	80
悪性新生物		1	5	8	15	24	4	57
呼吸器系の疾患			1	3	5	28	9	46
症状・徵候及び異常					2	11	18	31
傷病及び死亡の外因	1		1	1	1	9	1	14
消化器系の疾患						5	3	8
内分泌、栄養及び代謝疾患			1		2	3	1	7
腎尿路生殖器の疾患						4	1	5
筋骨格系及び結合組織の疾患					2	1	1	4
感染症及び寄生虫症					1	1	1	3
神経系の疾患						1		1
皮膚及び皮膚組織の疾患					1			1
血液及び造血器の疾患						1		1
精神及び行動の障害						1		1
合計	1	1	9	16	41	128	63	259

資料：人口動態統計表

■循環器系の疾患の内訳

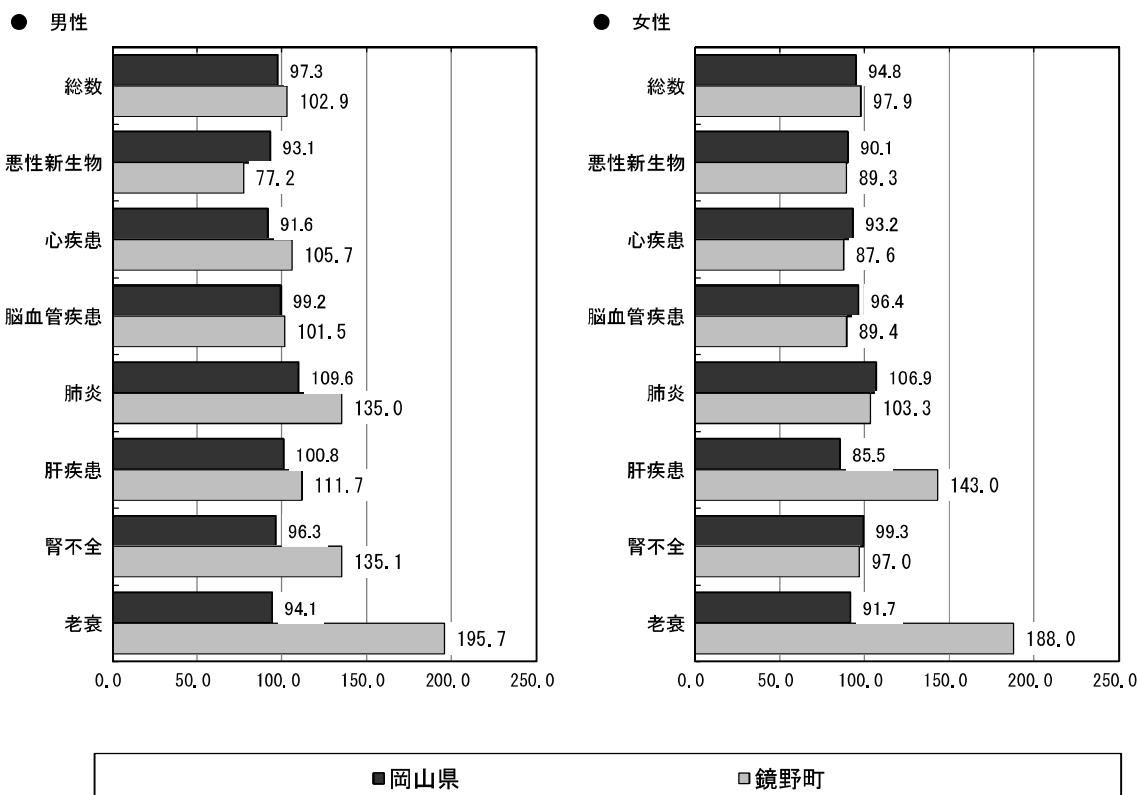


資料：人口動態統計表

### (3) 標準化死亡比の状況

平成 20 年～平成 24 年の標準化死亡比をみると、男女ともに「老衰」が県平均の倍近く高くなっています。また、男性では「悪性新生物」を除くすべての項目で県平均に比べて死亡率が高くなっています。それに対して、女性では「肝疾患」を除くすべての項目で県平均に比べて死亡率が低くなっています。

#### ■SMR(標準化死亡比) 主要死因別(平成 20 年～平成 24 年)



資料：厚生労働省「人口動態統計特殊報告」

#### ※標準化死亡比 (SMR)

SMR (=Standardized Mortality Rate)

「もしもその市町村の年齢階層別死亡率が全国と同じだったら、何人死亡すると予測されるか」という数字を計算し、実際にはその何倍死亡しているかを求めるもの。

$$SMR = \frac{\text{当該市町村の死亡数}}{\left[ (\text{全国の5歳刻みの年齢階級別死亡率}) \times (\text{当該市町村の5歳刻みの人口}) \right] \times 100}$$

を全年齢階級について足し合わせたもの

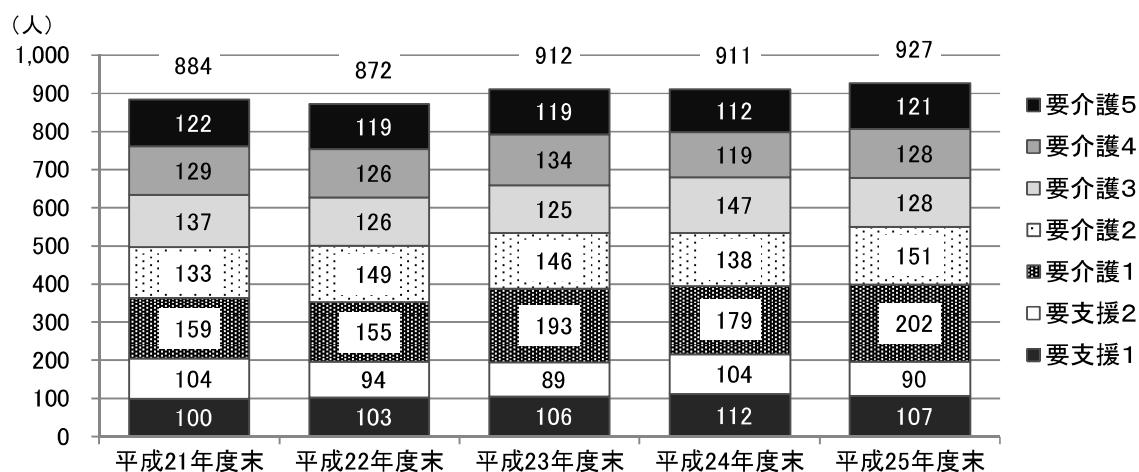
SMR 100=全国の平均なみ  
SMR 100 より大=全国平均より死亡率が高い  
SMR 100 より小=全国平均より死亡率が低い

### 第3節 要支援・要介護認定者の状況

認定者数は平成21年度末の884人から平成25年度末に927人と増加傾向がみられます。主に要介護1が、平成21年度末の159人から平成25年度末には202人と増加しています。

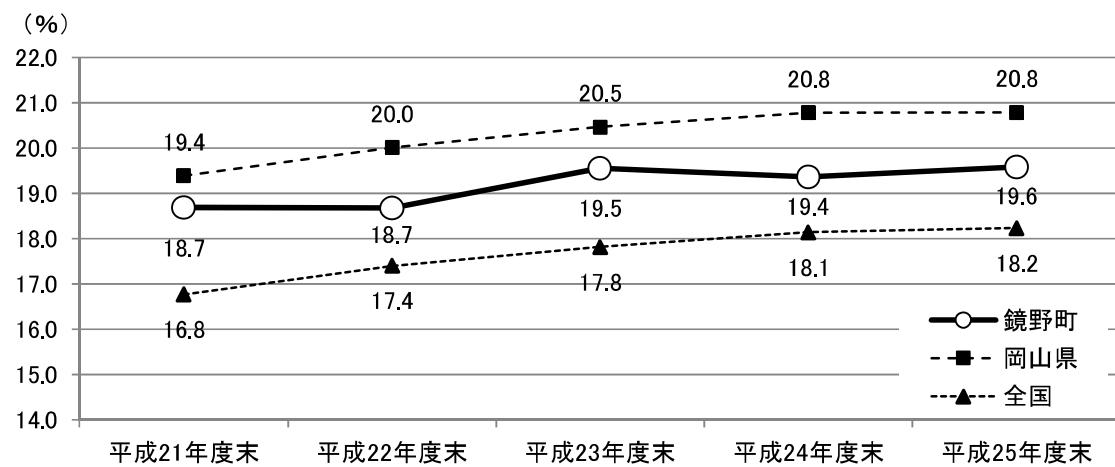
第1号被保険者に占める認定率の推移をみると、国平均と県平均の中間程度の認定率となっており、平成23年度末から平成25年度末にかけて、概ね19.5%前後で推移しています。

#### ■要支援・要介護認定者数の推移



資料：介護保険事業状況報告（月報）

#### ■要支援・要介護認定率の推移



資料：介護保険事業状況報告（月報）

平成 25 年度に要支援・要介護認定された方について、認定申請する際の疾病分類を主治医意見書の主な診断名でみると、「認知症」「脳血管疾患」「骨折・圧迫骨折」「変形性膝関節症」が上位を占めています。特に、男性は 75~84 歳の「脳血管疾患」が多く、女性は 75 歳以上の「認知症」「骨折・圧迫骨折」「変形性膝関節症」が多い現状です。

#### ■要支援・要介護認定主治医意見書の主な診断名分類(参考資料)

##### 《男性》

	~64 歳	65~74 歳	75~84 歳	85 歳~	合計
脳血管疾患	7	13	34	21	75
頸椎・脊髄損傷		1	2		3
パーキンソン・神経疾患		2	6	2	10
骨折・圧迫骨折			5	8	13
変形性膝関節症			4	8	12
慢性関節リウマチ		1			1
糖尿病性神経障害	1				1
慢性腎不全		1	4	2	7
心不全			4	8	12
呼吸器疾患		2	6	3	11
認知症	1	2	32	28	63
精神障害		4	1	1	6
末期がん		1	1	1	3
その他		4	18	21	43
合計	9	31	117	103	260

##### 《女性》

	~64 歳	65~74 歳	75~84 歳	85 歳~	合計
脳血管疾患	1	6	34	43	84
頸椎・脊髄損傷				2	2
パーキンソン・神経疾患		2	6	5	13
骨折・圧迫骨折		4	21	48	73
変形性膝関節症	1	1	22	34	58
慢性関節リウマチ	4		4	4	12
糖尿病性神経障害					0
慢性腎不全	1		1	2	4
心不全		1	9	30	40
呼吸器疾患		1	6	6	13
認知症	1	4	56	109	170
精神障害		2	2	4	8
末期がん	2		1	2	5
その他		3	30	51	84
合計	10	24	192	340	566

## 第4節 医療費の状況

### (1) 受診件数及び1件当たり医療費の状況

受診件数の上位をみると、「循環器系の疾患」が入院では2位、入院外では1位と高くなっています。1件当たりの医療費をみても、概ね受診件数と同様の疾病が上位にあがっています。

#### ■受診件数の上位7項目(国保疾病分類より)

入院		
順位	病名	件数
1位	精神及び行動の障害	218
2位	循環器系の疾患	127
3位	新生物	120
4位	筋骨格系及び結合組織の疾患	75
5位	損傷・中毒及びその他の外因	63
6位	消化器系の疾患	58
7位	神経系の疾患	46

入院外		
順位	病名	件数
1位	循環器系の疾患	5,970
2位	消化器系の疾患	5,869
3位	内分泌等	3,364
4位	筋骨格系及び結合組織の疾患	3,131
5位	損傷・中毒及びその他の外因	3,069
6位	眼及び付属器の疾患	2,525
7位	呼吸器系の疾患	2,379

資料：国保医療統計（平成25年度）

#### ■1件当たり医療費の上位7項目

入院		
順位	病名	1件当たり費用額 (単位:千円)
1位	循環器系の疾患	88,009
2位	精神及び行動の障害	77,316
3位	新生物	64,829
4位	筋骨格系及び結合組織の疾患	52,566
5位	損傷・中毒及びその他の外因の影響	36,272
6位	消化器系の疾患	22,374
7位	神経系の疾患	17,556

入院外		
順位	病名	1件当たり費用額 (単位:千円)
1位	消化器系の疾患	84,560
2位	循環器系の疾患	80,063
3位	内分泌、栄養及び代謝の疾患	61,764
4位	腎尿路生殖器系の疾患	52,617
5位	筋骨格系及び結合組織の疾患	51,307
6位	新生物	47,339
7位	損傷・中毒及びその他の外因の影響	37,118

資料：国保医療統計（平成25年度）

## (2) 被保険者 1人当たり医療費の状況

本町の被保険者 1人当たり医療費を県下の市町村と比較してみると、鏡野町は 390,398 円で、県下で 9 位と高い順位にあり、市町村平均の 364,296 円と比べると 1 人当たり医療費は高くなっています。

■市町村国保(被保険者1人当たりの医療費)の比較(一般+退職者=全体)

順 位	保険者名	円
1 位	高梁市	416,813
2 位	新見市	416,532
3 位	玉野市	402,397
4 位	早島町	400,503
5 位	美咲町	393,926
6 位	備前市	393,573
7 位	矢掛町	392,746
8 位	井原市	390,815
<b>9 位</b>	<b>鏡野町</b>	<b>390,398</b>
10 位	吉備中央町	387,653
11 位	浅口市	387,564
12 位	笠岡市	381,718
13 位	津山市	375,454
14 位	真庭市	374,624
15 位	勝央町	374,602
16 位	和気町	368,256
17 位	瀬戸内市	364,958
18 位	美作市	364,562
	市町村平均	364,296
19 位	赤磐市	361,760
20 位	里庄町	359,069
21 位	奈義町	357,671
22 位	久米南町	356,431
23 位	岡山市	353,572
24 位	倉敷市	352,879
25 位	総社市	349,056
26 位	西粟倉村	346,070
27 位	新庄村	301,658

資料：平成 24 年度 国民健康保険事業状況（岡山県）



## 第5節 健康診査等の状況

### (1) 健康診査等の受診の状況

受診率は乳児健康診査から3歳児健康診査にかけて概ね90%以上で推移しています。特定健康診査の受診率は経年で増加し、平成25年度では40.9%となっていますが、平成25年度の特定保健指導は、対象者数は増加しているものの、動機づけ支援の実施率は12.3%、積極的支援の実施率は2.5%と低くなっています。後期高齢者健康診査の受診率は平成22年度の24.7%から、平成25年度では25.2%と高くなっています。

#### ■母子保健事業・健康診査等の実施状況

区分	単位	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
親子手帳交付数	交付数(人)	92	106	89	113
妊婦一般健康診査	受診延べ人数(人)	1,028	1,162	1,010	1,322
乳児健康診査 (3~4か月児) (11~13か月児)	対象者(人)	183	186	193	186
	受診者(延人)	195	185	188	180
	受診率(%)	97.8%	88.2%	96.4%	96.7%
1歳6か月児健康診査	対象者(人)	115	101	90	98
	受診者(人)	112	99	89	92
	受診率(%)	97.4%	98.0%	98.9%	93.9%
3歳児健康診査	対象者(人)	93	112	112	100
	受診者(人)	89	110	109	99
	受診率(%)	95.7%	98.2%	97.3%	99.0%
30歳代の健康診査	受診者(人)	90	104	100	95
特定健康診査 (40~74歳)	対象者(人)	2,564	2,598	2,529	2,582
	受診者(人)	838	866	973	1,056
	受診率(%)	32.7%	33.3%	38.5%	40.9%
特定保健指導 (40~74歳)	動機づけ支援	対象者(人)	98	98	105
		実施者(人)	5	11	20
		実施率(%)	5.1%	11.2%	19.1%
	積極的支援	対象者(人)	44	32	46
		実施者(人)	3	3	6
		実施率(%)	6.8%	9.4%	13.0%
後期高齢者健康診査 (75歳以上)	対象者(人)	2,916	2,958	2,889	2,869
	受診者(人)	721	719	706	723
	受診率(%)	24.7%	19.3%	24.4%	25.2%

資料：町調べ（保健福祉課）

## (2) がん検診の受診の状況

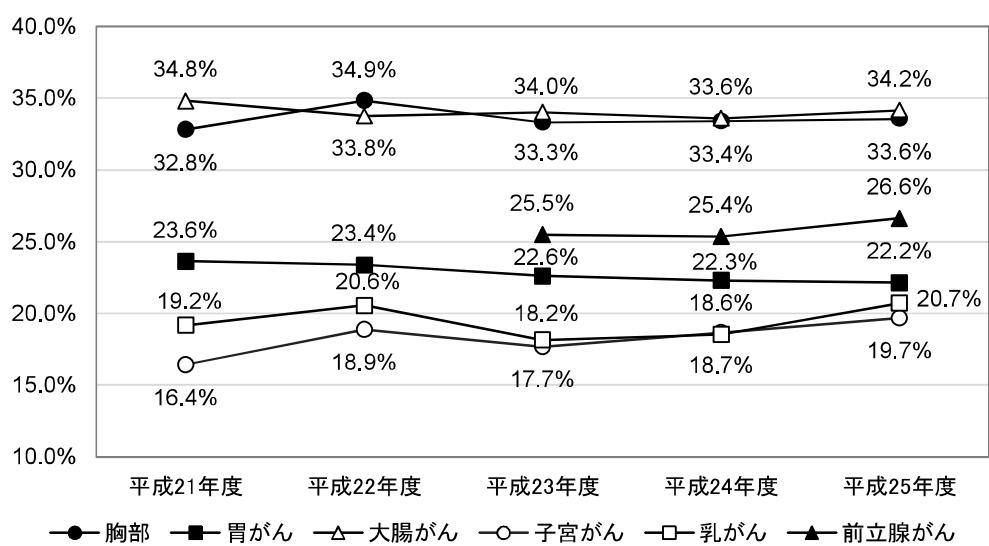
胸部、大腸がん検診の受診率は3割を超えており、平成21年度から平成25年度にかけて概ね横ばいで推移しています。

子宮頸がん、乳がん検診は平成22年度から平成23年度にかけて受診率が下がっているものの、平成25年度では子宮頸がんが19.7%、乳がんが20.7%と、平成21年度から増加しています。

前立腺がん検診は平成23年度に開始しました。平成23年度に25.5%の受診率から平成25年度では26.6%となっており、受診率は増加しています。

胃がん検診は平成21年度の23.6%から、平成25年度では22.2%となっており、受診率が低くなっています。

### ■各種がん検診の受診率の推移



資料：町調べ（保健福祉課）



## 第6節 社会・地域資源等の状況

本町の社会資源・地域資源の状況は次のとおりです。各窓口や関係機関・団体の事業について町民へ広く周知・利用促進を図っていくことや、地域の健康づくり活動が円滑に行うことができるよう、連携等の支援を進めていくことが大切です。

### ■保健福祉専門員の内訳（平成26年4月1日現在）

単位：人

課名・機関	保健師	栄養士	包括			
			社会福祉士	主任ケアマネ	ケアプラン作成	事務職
健康係	8	1	-	-	-	-
介護係	2	-	-	-	-	-
包括支援センター	1	-	2	1	2	1

※包括支援センターの保健師1名　社協へ出向（包括の保健師が26年度から1名となる）

資料：町調べ（保健福祉課）

### ■保健福祉に関する社会資源（施設数）（平成26年4月1日現在）

施設名	施設数	施設名	施設数
病院	2	訪問看護	1
診療所	8	通所介護	9
歯科	6	通所リハビリ	1
保育園（認定含む）	6	介護老人福祉施設	2
幼稚園	2	養護老人ホーム	1
小学校	8	介護老人保健施設	1
中学校	4	グループホーム	6
身障授産所・共同作業所	2	小規模特養	1
共同生活介護	1	小規模多機能型居宅介護	3
訪問介護	2	訪問入浴	1

資料：町調べ（保健福祉課）

### ■保健福祉に関する地域資源の状況（地区組織数と人数）（平成26年4月1日現在）

組織名	組織数	人数
健康づくり推進協議会	1	15
愛育委員	1	160
栄養委員	1	134
民生委員	1	67
老人クラブ	71	4,133
親子クラブ	9	181
精神障害者患者会家族会	休会	-
NPO法人	2	-

資料：町調べ（保健福祉課）

## 第7節 町民アンケートからみる状況

本計画の策定に当たっては、町民の健康状態や生活習慣・健康に関する現状を把握・分析するために、町民に対してアンケート調査を実施しました。



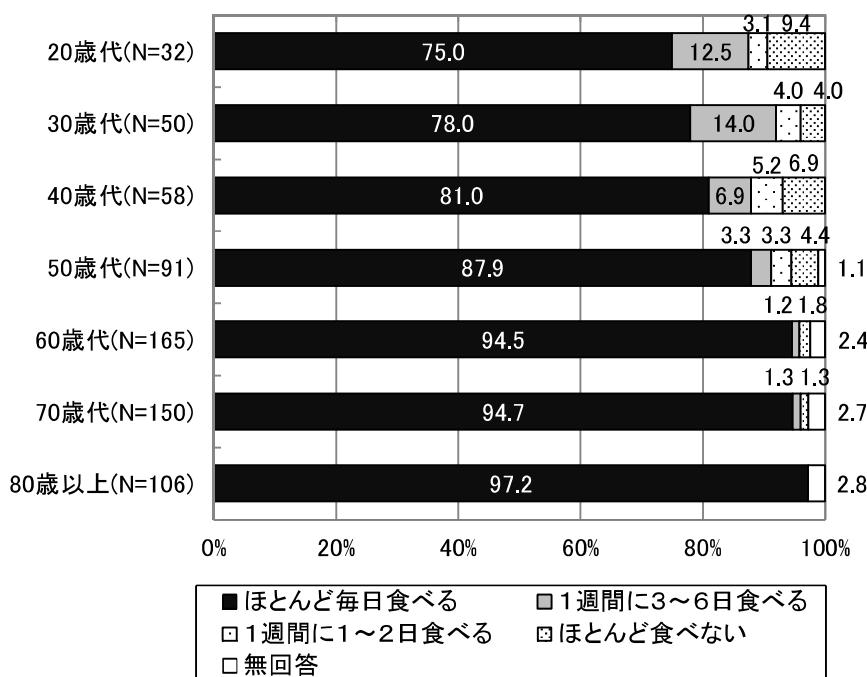
### ■アンケート概要

調査対象者	平成26年6月1日現在、鏡野町にお住まいの20歳以上の方		
調査数	1,500名		
調査方法	郵送による配布回収		
調査時期	平成26年6月25日～7月10日		
調査票回収数	664件	回収率	44.3%
備考	<ul style="list-style-type: none"><li>回答結果は小数点第2桁目を四捨五入している。この関係で、単回答(複数の選択肢から1つだけを選ぶ形式)の合計値がちょうど「100.0」にならない場合があります。</li><li>複数回答(2つ以上の回答を選ぶ形式)における割合についての単位はパーセントとしています。この場合、回答は有効標本数全体に対して各々の割合を示すものであり、各選択肢の回答を合計しても「100.0」とはなりません。</li><li>本報告書における「N」「SA」「MA」「数量」は、それぞれ 「N」 =サンプル数のこと 「SA」 =単回答のこと(Single Answer の略) 「MA」 =複数回答のこと(Multiple Answer の略) を示します。</li></ul>		

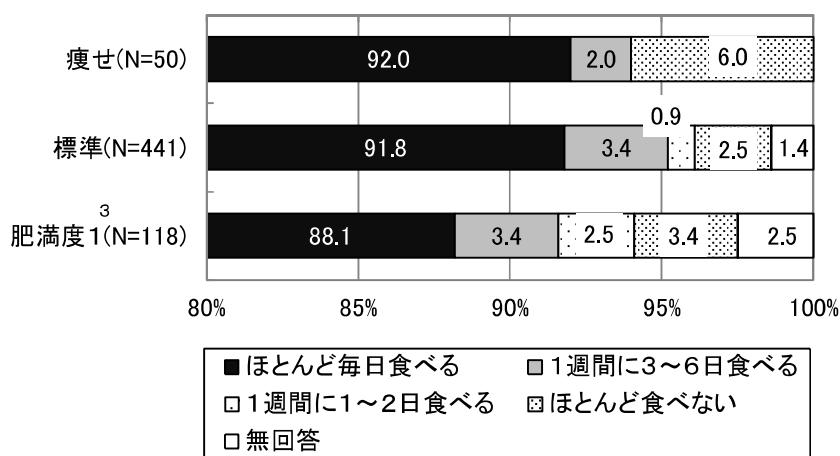
## (1) 栄養・食生活の状況

普段の朝食について、年齢が高いほど、「ほとんど毎日食べる」が高くなっています。また、肥満の方のほうが、朝食を「ほとんど毎日食べる」が低くなっています。町民の健康状態を維持するためにも、若い年代に向けた朝食の重要性についてさらに啓発していく必要があります。

### ■普段の朝食を食べる頻度<年齢クロス集計>



### ■普段の朝食を食べる頻度<BMI<sup>\*2</sup>クロス集計>(一部抜粋)



<sup>\*2</sup> BMIとは身長からみた体重の割合を示す体格指数です。体重 ÷ 身長 ÷ 身長で算出されます。

<sup>\*3</sup> 日本肥満学会が決めた判定基準では、BMI が 25 以上を肥満として、30 未満を1度、35 未満を2度、40 未満を3度、40 以上を4度として、4つの段階に分けています。

## (2) 身体活動・運動の状況

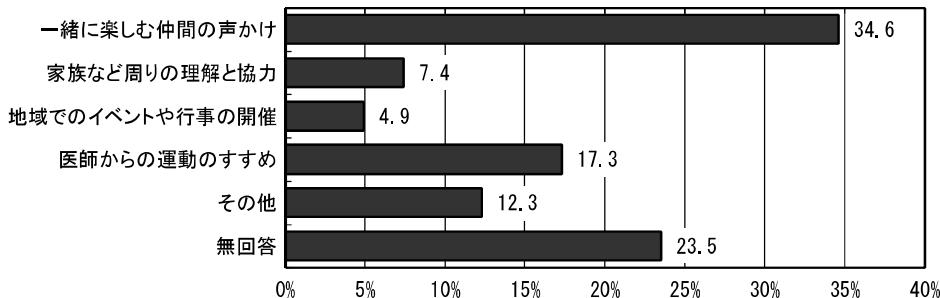
『20歳代』、『40歳代』では、約4人に1人が運動やスポーツを「していない」と回答しています。また、運動やスポーツをするためのきっかけとして、「一緒に楽しむ仲間の声かけ」が高くなっています。啓発や交流の場づくりが重要です。

### ■体を動かす仕事や家事、運動やスポーツの頻度<年齢クロス集計>

上段:度数 下段:%	合計	ほとんどの毎日	週に3~4回	週に1~2回	月に1~3回	していない	無回答
合計	652 100.0	377 57.8	74 11.3	67 10.3	28 4.3	81 12.4	25 3.8
20歳代	32 100.0	13 40.6	3 9.4	6 18.8	2 6.3	8 25.0	-
30歳代	50 100.0	22 44.0	5 10.0	12 24.0	2 4.0	9 18.0	-
40歳代	58 100.0	27 46.6	8 13.8	6 10.3	3 5.2	14 24.1	-
50歳代	91 100.0	34 37.4	11 12.1	20 22.0	12 13.2	11 12.1	3 3.3
60歳代	165 100.0	105 63.6	22 13.3	10 6.1	4 2.4	19 11.5	5 3.0
70歳代	150 100.0	112 74.7	15 10.0	7 4.7	2 1.3	8 5.3	6 4.0
80歳以上	106 100.0	64 60.4	10 9.4	6 5.7	3 2.8	12 11.3	11 10.4

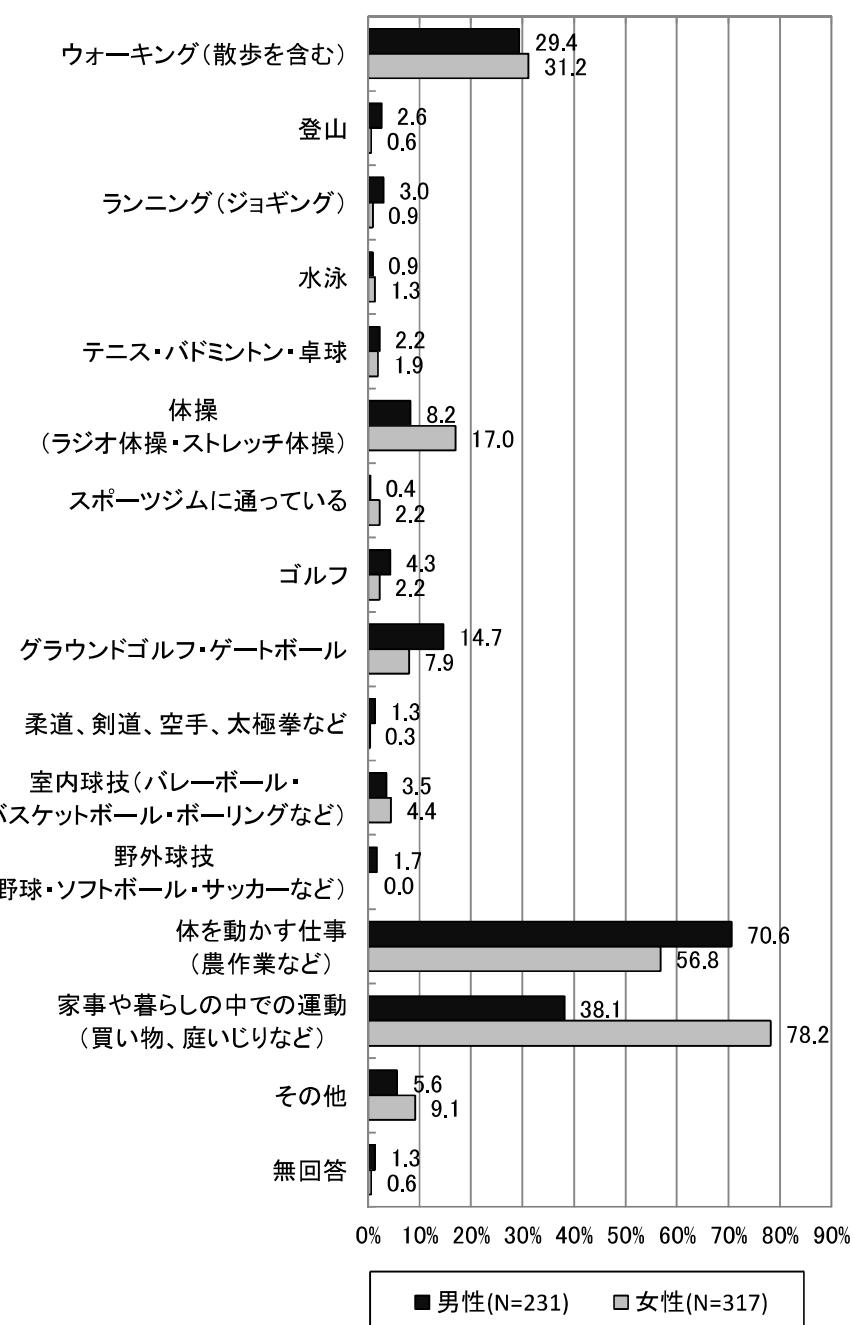
### ■スポーツをしていない方ができるようになると思うきっかけ

(SA) N=81



男女ともに、仕事や家事の中で体を動かすことが多くなっています。それ以外には、約3割の方が「ウォーキング（散歩を含む）」を行っています。次いで、『男性』では「グラウンドゴルフ・ゲートボール」、『女性』では「体操（ラジオ体操・ストレッチ体操）」が高くなっています。

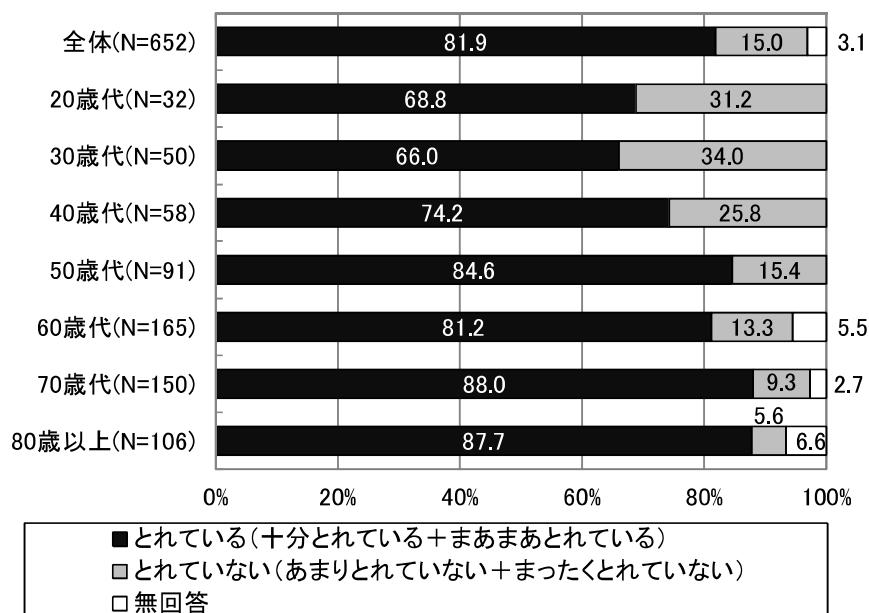
#### ■具体的な定期的にする運動の種類<性別クロス集計>



### (3) 休養・こころの健康の状況

年齢が低いほど、睡眠がとれていない傾向があります。また、年齢が低いほど、ストレスがある傾向がみられるため、若い年代に対する、こころの健康の情報提供や相談支援等の充実が必要です。

#### ■睡眠による休養<年齢クロス集計>



#### ■ストレスの有無<年齢クロス集計>

年齢	合計	ある	時々ある	あまりない	まったくない	無回答
上段:度数 下段:%						
合計	652	123	182	249	60	38
	100.0	18.9	27.9	38.2	9.2	5.8
20歳代	32	9	9	11	3	-
	100.0	28.1	28.1	34.4	9.4	-
30歳代	50	12	21	14	2	1
	100.0	24.0	42.0	28.0	4.0	2.0
40歳代	58	16	19	21	2	-
	100.0	27.6	32.8	36.2	3.4	-
50歳代	91	17	29	36	7	2
	100.0	18.7	31.9	39.6	7.7	2.2
60歳代	165	34	46	65	12	8
	100.0	20.6	27.9	39.4	7.3	4.8
70歳代	150	20	34	64	20	12
	100.0	13.3	22.7	42.7	13.3	8.0
80歳以上	106	15	24	38	14	15
	100.0	14.2	22.6	35.8	13.2	14.2

若い年代では「仕事に関するここと」にストレスを感じており、年齢が高いほど、「自分の健康・病気」についてストレスを感じています。

#### ■ストレスを感じている内容<年齢クロス集計>(一部抜粋)

	合計	職場の 人間関係	家族と の 人間関係	子どもの こと	仕事に 関する こと	自 分の 健康・ 病 気	家 族の 健康・ 病 気	生き が い が な い	ゆ とり が な い 経 済 的 に	将 来 ・ 老 後 の こ と
上段:度数 下段:%										
合計	305	55 18.0	71 23.3	68 22.3	100 32.8	122 40.0	91 29.8	21 6.9	66 21.6	99 32.5
20歳代	18	2 11.1	7 38.9	3 16.7	12 66.7	2 11.1	1 5.6	1 5.6	3 16.7	5 27.8
30歳代	33	14 42.4	11 33.3	12 36.4	20 60.6	11 33.3	4 12.1	3 9.1	13 39.4	8 24.2
40歳代	35	15 42.9	11 31.4	15 42.9	18 51.4	12 34.3	6 17.1	2 5.7	15 42.9	11 31.4
50歳代	46	15 32.6	7 15.2	12 26.1	24 52.2	15 32.6	12 26.1	1 2.2	6 13.0	11 23.9
60歳代	80	9 11.3	20 25.0	14 17.5	19 23.8	31 38.8	31 38.8	3 3.8	17 21.3	23 28.8
70歳代	54	- -	10 18.5	9 16.7	3 5.6	29 53.7	26 48.1	3 5.6	8 14.8	22 40.7
80歳以上	39	- -	5 12.8	3 7.7	4 10.3	22 56.4	11 28.2	8 20.5	4 10.3	19 48.7

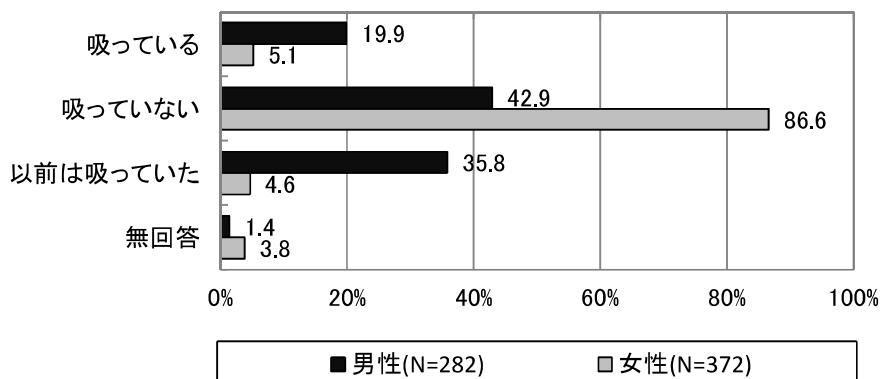
※MA 設問のため各選択肢の割合の合計は 100.0 になりません

#### (4) たばこの状況

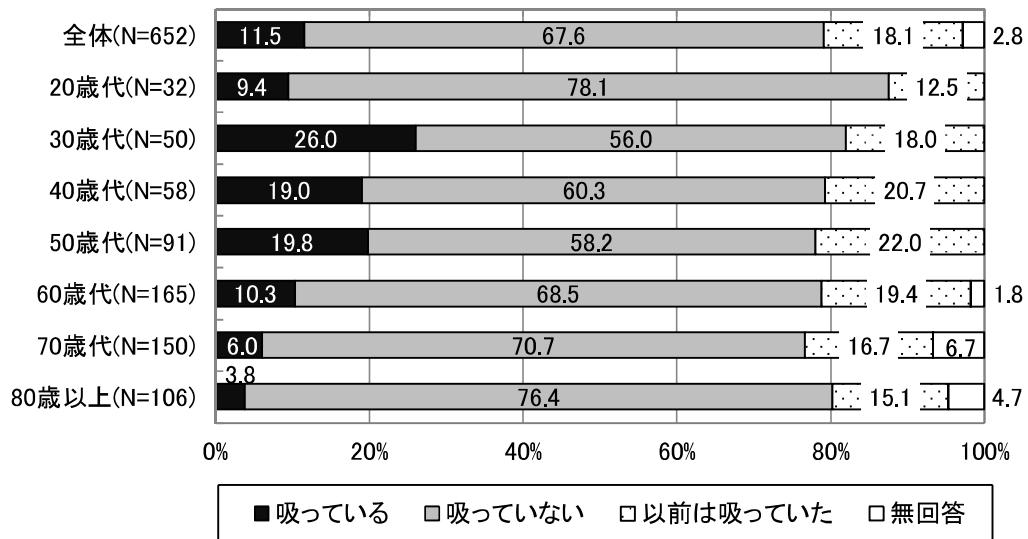
現在たばこを「吸っている」方を性別にみると、『男性』で約2割となっています。反対に「吸っていない」方は女性で8割以上となっています。

年齢別にみると、『30 歳代』が最も高く、およそ4人に1人となっています。年齢が低いほど、喫煙率が高くなる傾向がありますが、『20 歳代』では 9.4%と低くなっています。

#### ■喫煙状況<性別クロス集計>



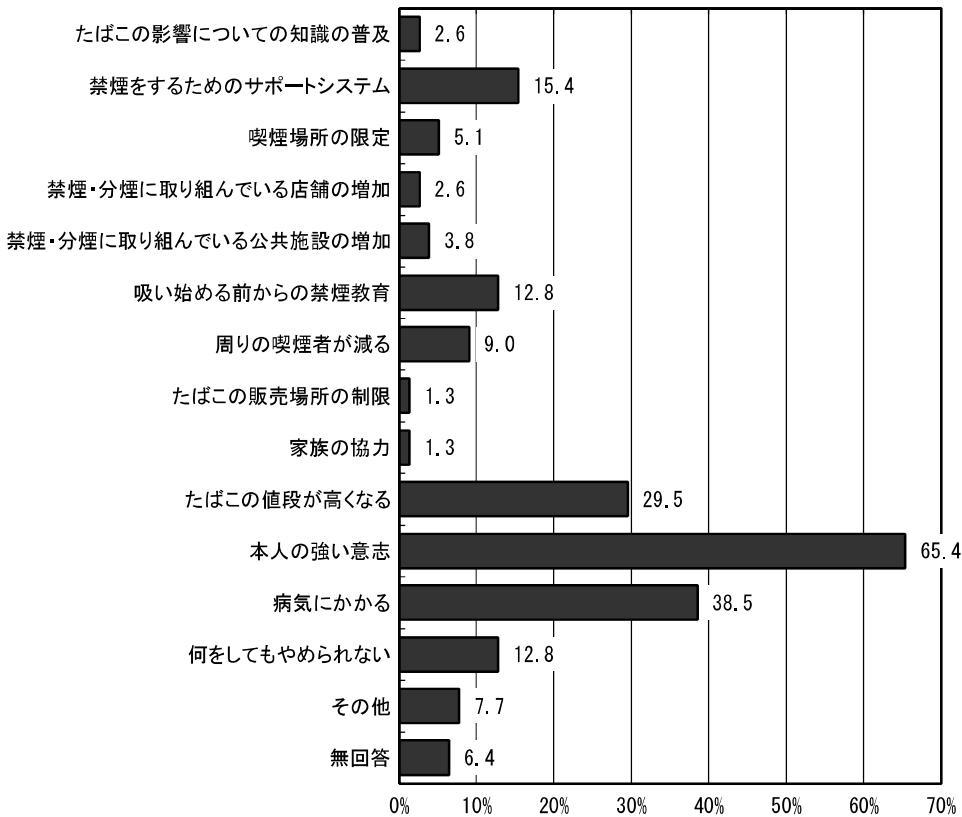
## ■喫煙状況<年齢クロス集計>



喫煙者の過半数がたばこをやめるために、「本人の強い意志」が必要であると回答しています。また、「病気にかかる」や「たばこの値段が高くなる」との回答も多く、自分自身に何らかの悪影響が確認されるまで、やめられないと考えていることがうかがえます。

## ■たばこをやめるためのきっかけ

(MA) N=78

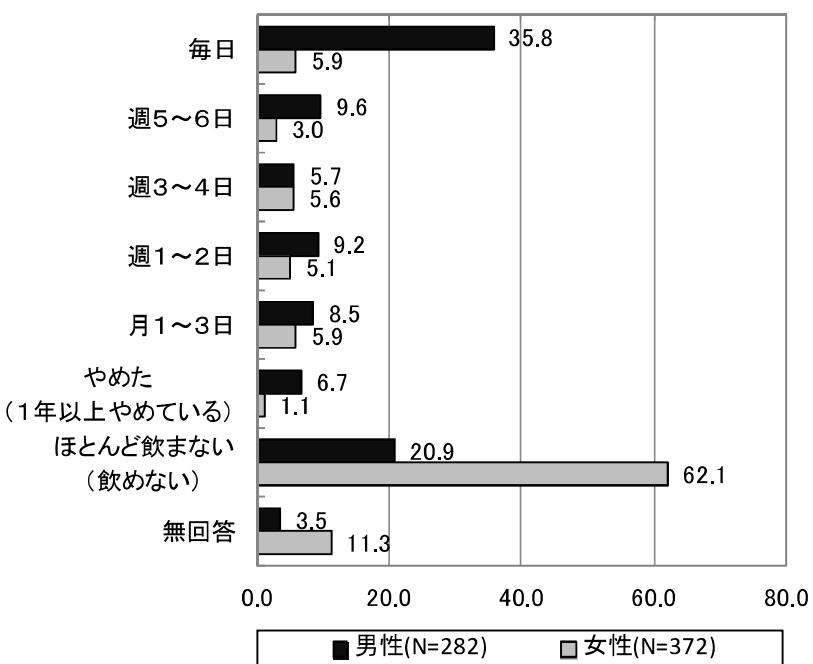


## (5) アルコールの状況

お酒を「毎日」飲む『男性』は3割以上であり、『女性』の6割以上は「ほとんど飲まない（飲めない）」と回答しています。また、お酒を飲む理由としては「おいしいから」、「習慣化している」が高くなっています。

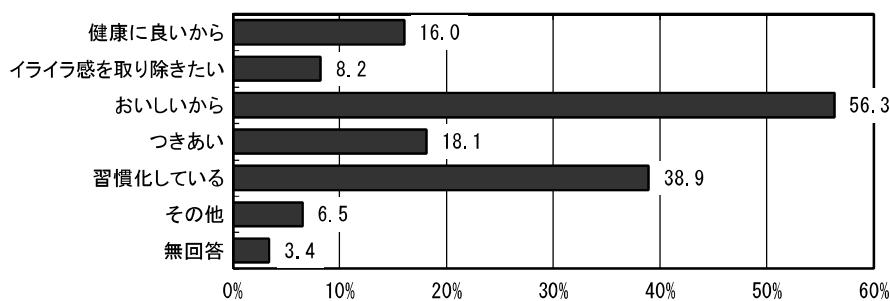
特に男性に対して、お酒が健康に与える影響をしっかりと認識していただき、お酒を楽しめるよう啓発を進めていく必要があります。

### ■一週間当たりの飲酒状況<性別クロス集計>



### ■お酒を飲む理由

(MA) N=293



## (6) 歯・口腔の健康の状況

『80歳以上』で、20本以上歯がある人は23.6%、「まったくない(0本)」は30.2%となっています。

歯周病と全身の健康との関わりについて糖尿病、誤嚥性肺炎、心臓疾患、低体重児出産や早産との関連性を「知らない」方が3割以上となっています。

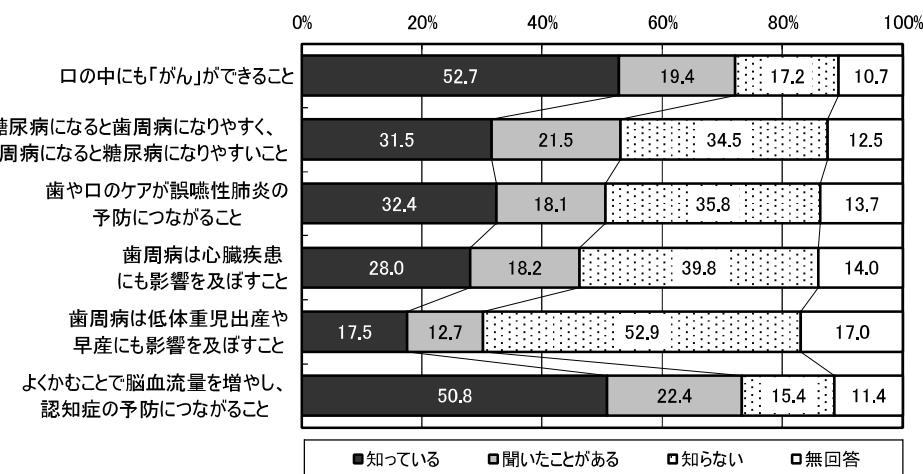
また、歯が「まったくない」以外の方の半数以上が歯科医院での定期健診を受けていません。

### ■現在の歯の数<年齢クロス集計>

上段:度数 下段:%	合計	28本または全部ある	27~24本	23~20本	19~10本	9~1本	まったくない(0本)	無回答
合計	652 100.0	192 29.4	169 25.9	75 11.5	57 8.7	76 11.7	50 7.7	33 5.1
20歳代	32 100.0	25 78.1	4 12.5	1 3.1	1 3.1	- -	1 3.1	- -
30歳代	50 100.0	33 66.0	13 26.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0	- -
40歳代	58 100.0	32 55.2	17 29.3	4 6.9	- -	2 3.4	2 3.4	1 1.7
50歳代	91 100.0	33 36.3	42 46.2	9 9.9	2 2.2	3 3.3	1 1.1	1 1.1
60歳代	165 100.0	38 23.0	55 33.3	28 17.0	14 8.5	16 9.7	4 2.4	10 6.1
70歳代	150 100.0	27 18.0	25 16.7	24 16.0	27 18.0	27 18.0	9 6.0	11 7.3
80歳以上	106 100.0	4 3.8	13 12.3	8 7.5	12 11.3	27 25.5	32 30.2	10 9.4

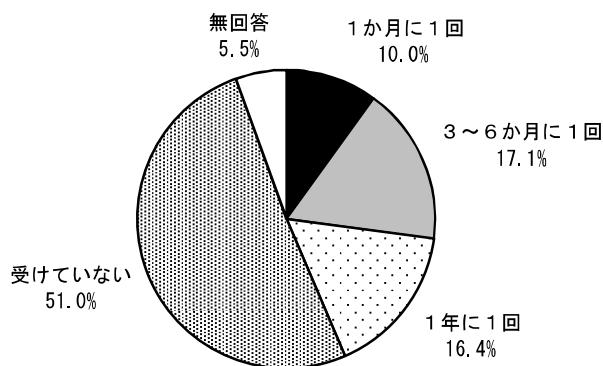
### ■歯周病と全身の健康との関わりについての認知

(SA) N=664



## ■歯が「まったくない」以外の方の、歯科定期健診の受診状況

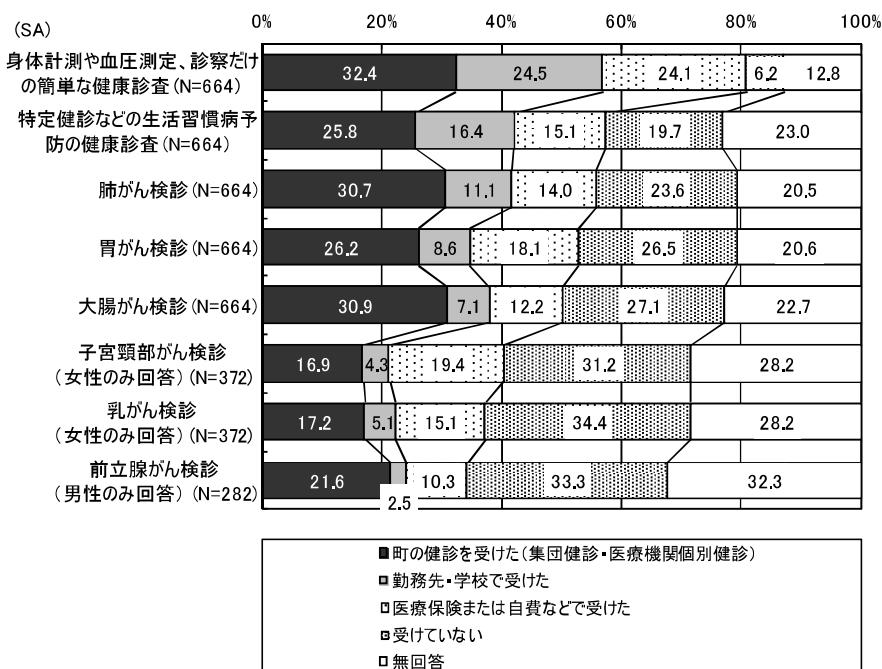
(SA) N=578



## (7) 健康診査等の受診の状況

健康診査別に受診の状況をみると、『身体計測や血圧測定、診察だけの簡単な健康診査』、『特定健診などの生活習慣病予防の健康診査』、『肺がん検診』、『胃がん検診』、『大腸がん検診』では、「町の健診を受けた（集団健診・医療機関個別健診）」、「勤務先・学校で受けた」、「医療保険または自費などで受けた」を合わせた健康診査及び検診を受けている方は半数を超えていいます。

## ■各健康診査の受診状況

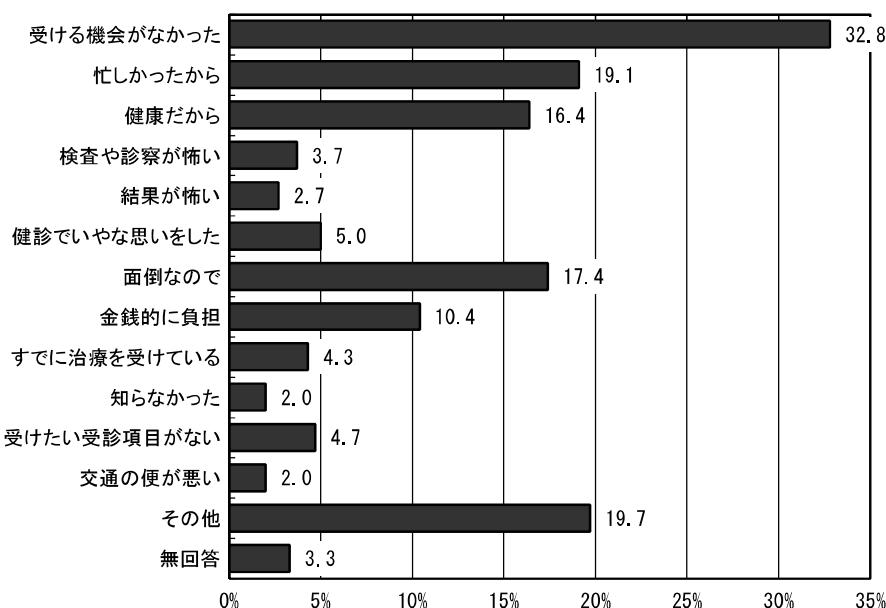


健康診査を受けていない方のうち、約3割が「受ける機会がなかった」と回答しています。さらに、受けやすい健康診査のためには「利用しやすい日程、場所での実施」が高くなっています。より受診しやすくなるための、受診日や受診場所等の検討が必要です。

また、「自己負担金の軽減」をすることで受けやすくなるという意見も多く、受診料等の施策も受診率向上に効果的と考えられます。

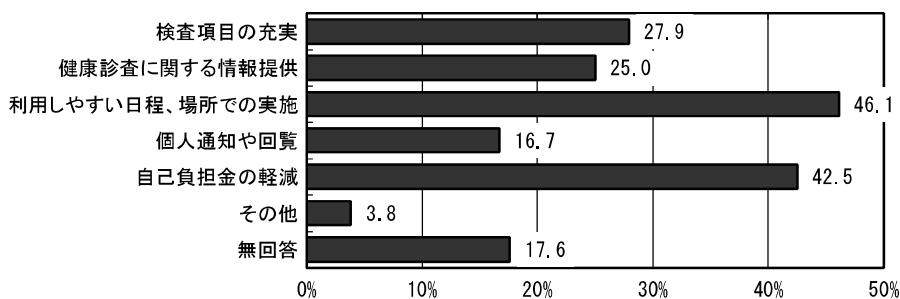
### ■健康診査を受けていない理由

(MA) N=299



### ■受けやすい健康診査のために必要なこと

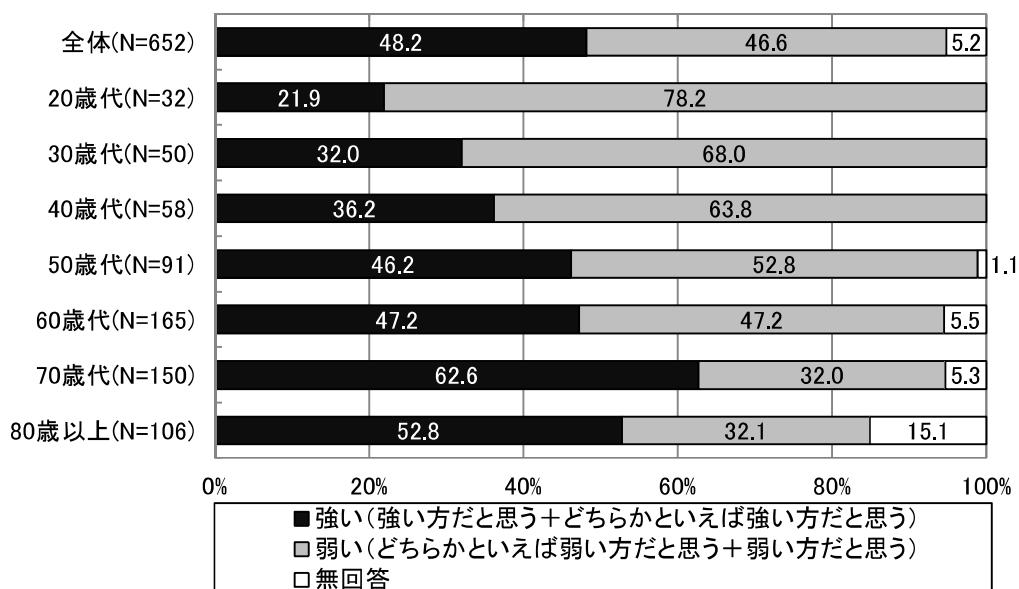
(MA) N=664



## (8) 地域のつながりの状況

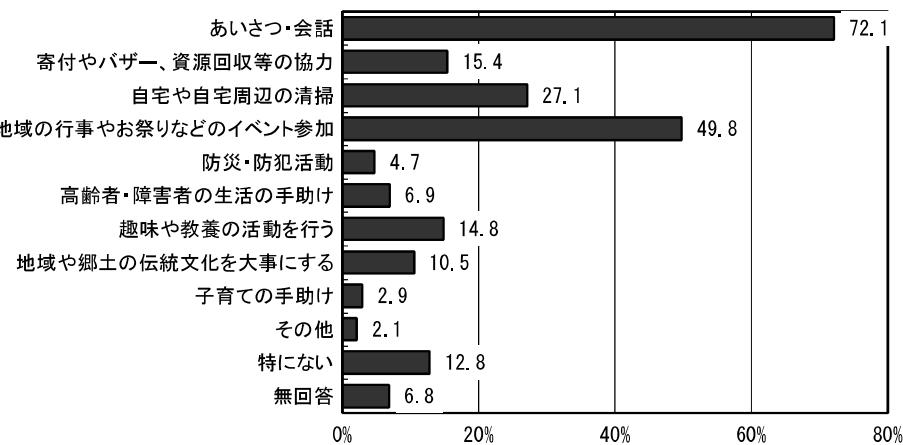
年齢が高いほど、地域のつながりが「強い」と感じている傾向があります。また、地域とのつながりのために行っていることでは、「あいさつ・会話」、「地域の行事やお祭りなどのイベント参加」といった日常を含むコミュニケーションづくりが最も高くなっています。

### ■地域とのつながり<年齢クロス集計>



### ■地域とのつながりのために行っていること

(MA) N=664



## 第8節 課題の整理

### 健康寿命の延伸について

現状

- 高齢化率は34.3%と3人に1人以上が高齢者となっており、要支援・要介護認定率も年々微増傾向にあります。
- 県においては、平成24年度に「第2次健康おかやま21」を策定し、その基本目標で“平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸”として健康増進施策を推進しています。

課題

- ◎健康寿命の延伸には、総合的な健康への取り組みが必要であり、一人ひとりの食生活、運動、こころの健康、健診等様々な健康への配慮が重要となってきます。
- ◎県においては、要介護度における「要介護2から5」を健康でない状態として一部の指標を算出しており、要介護認定率の増加は本町の課題の1つとなっています。

### 栄養・食生活について

現状

- アンケートによると、年齢が高いほど、普段毎日朝食を食べていますが、若い年代であまり食べていないという傾向があります。
- アンケートによると、BMIによる“痩せ”や“標準”的な人に比べて、“肥満”的なの方方が朝食を毎日食べていない傾向があります。

課題

- ◎特に若い年代に対して、正しい栄養・食生活に関する意識啓発を行っていくことが重要です。
- ◎幼いこころからの食習慣の改善を進め、食と健康の関係についての教育を進める必要があります。

### 休養やストレスについて

現状

- アンケートによると、若い年代でストレスが高く、睡眠をあまりとれていない傾向があります。
- アンケートによると、若い年代では仕事に関するストレスが高く、高齢になると健康や病気等に関するストレスが高くなっています。

課題

- ◎様々な状況の変化等でストレスを抱える人は全国的に増加傾向であり、ストレスを原因としたうつ病や自殺者の増加が社会問題となっています。ライフステージに合わせたストレス対策やこころの健康対策が必要です。

### たばこ・アルコールについて

現状

- アンケートによると、比較的喫煙率の高い男性において、「以前は吸っていた」が現在やめている方が3割以上おり、年齢別にみると20歳代の若い世代では喫煙者が少なくなっています。
- アンケートによると、男性の3割以上がお酒を毎日飲んでおり、女性は6割以上がほとんど飲まない(飲めない)と回答しています。

課題

- ◎性別による喫煙率の差や、30歳を境に喫煙者が減少していることからも、性別や年齢等の対象に狙いを絞った、禁煙啓発等が必要です。
- ◎たばこと同様に性別による飲酒の頻度等に差があることからも、狙いを絞り、飲酒と健康の関係等、正しい知識の啓発が必要です。

## 歯・口腔について

現状

- アンケートによると、80歳以上で歯が20本以上ある方の割合が23.6%となっており、県の現状値・目標値に比べて低くなっています。
- アンケートによると、歯周病と全身の健康との関係について、「がん」「認知症」の関係以外は、「知っている」が30%以下になっています。

課題

- ◎アンケートによると、歯みがきを2回、3回とする方が多い中で、高い年齢では1回と回答される方が多い傾向があり、年代に応じた歯・口腔の健康啓発を進めていく必要があります。
- ◎歯・口腔の状態と全身の健康状態の関連について理解をしている割合が低く、周知や啓発を行うことが大切です。

## 健康診査の状況について

現状

- 特定健康診査の受診者数・受診率ともに増加していますが、県の現状値・目標値には達していない状況です。
- 特定保健指導における、「動機づけ支援」、「積極的支援」の実施者数・実施率が減少しています。
- がん検診の受診率は、概ね横ばいもしくは増加傾向ですが、胃がん検診は年々減少しています。
- アンケートによると、肺がん・胃がん・大腸がんは、半数以上がこの1年間のうちに検診を受けたと答えていますが、子宮頸部がん・乳がん・前立腺がんは40%以下になっています。

課題

- ◎毎年の受診者や特定保健指導の実施者の増加、また潜在的なリスクを抱えた方への“ポピュレーションアプローチ”による町民全体の健康維持が課題といえます。
- ◎アンケートによると、健康診査を受けない理由として「受ける機会がなかった」「忙しかった」「面倒なので」が高くなっています。自らの健康に関心を持ち、主体的に健診（検診）を受診するよう、意識啓発や受診勧奨することが大切です。

## 地域のつながりについて

現状

- アンケートによると、年齢が若いほど地域とのつながりを感じておらず、地域内の関係が希薄になってきています。
- 平成25年度に行なった高齢者へのアンケートによると、趣味や生きがいがあつても、それを地域の方と一緒に活動している人は少ない結果となっています。

課題

- ◎アンケートによると、地域とのつながりのためにコミュニケーションをとるようにしており、若い年代に対する地域との交流やイベント等への参加を促進する必要があります。
- ◎一人ひとりの社会参加や、支え合い、繋がりを深め、様々な主体が健康づくりに取り組んでいく、ソーシャル・キャピタル<sup>\*4</sup>を活かした環境づくりが必要です。
- ◎地域で集まって活動することで趣味や生きがいを継続的に行っていくことが重要です。

\*4 ソーシャル・キャピタルとは人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴を指します。人と人のつながりを表すもので、ソーシャル・キャピタルが高い地域に住んでいる人ほど健康度も高い、というようなデータが示されています。

# 第3章 計画の基本的な考え方

## 第1節 鏡野町がめざす姿

「鏡野町健康づくり条例」に掲げる、町民が生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる活力ある地域社会の実現をめざし、町民一人ひとりの健康寿命の延伸に向けて、次のスローガンを基に健康づくりの施策に取り組みます。

健康づくりは家庭から  
健康長寿で  
町づくり

### (1) 町民の主体的な健康づくりの推進

町民自らが、自分の健康状態を的確に把握し、主体的な健康づくりに取り組むことができるよう、適切な知識や生活習慣等に関する情報提供を行い、健康に関する意識啓発を推進します。

### (2) 生活習慣病対策の充実

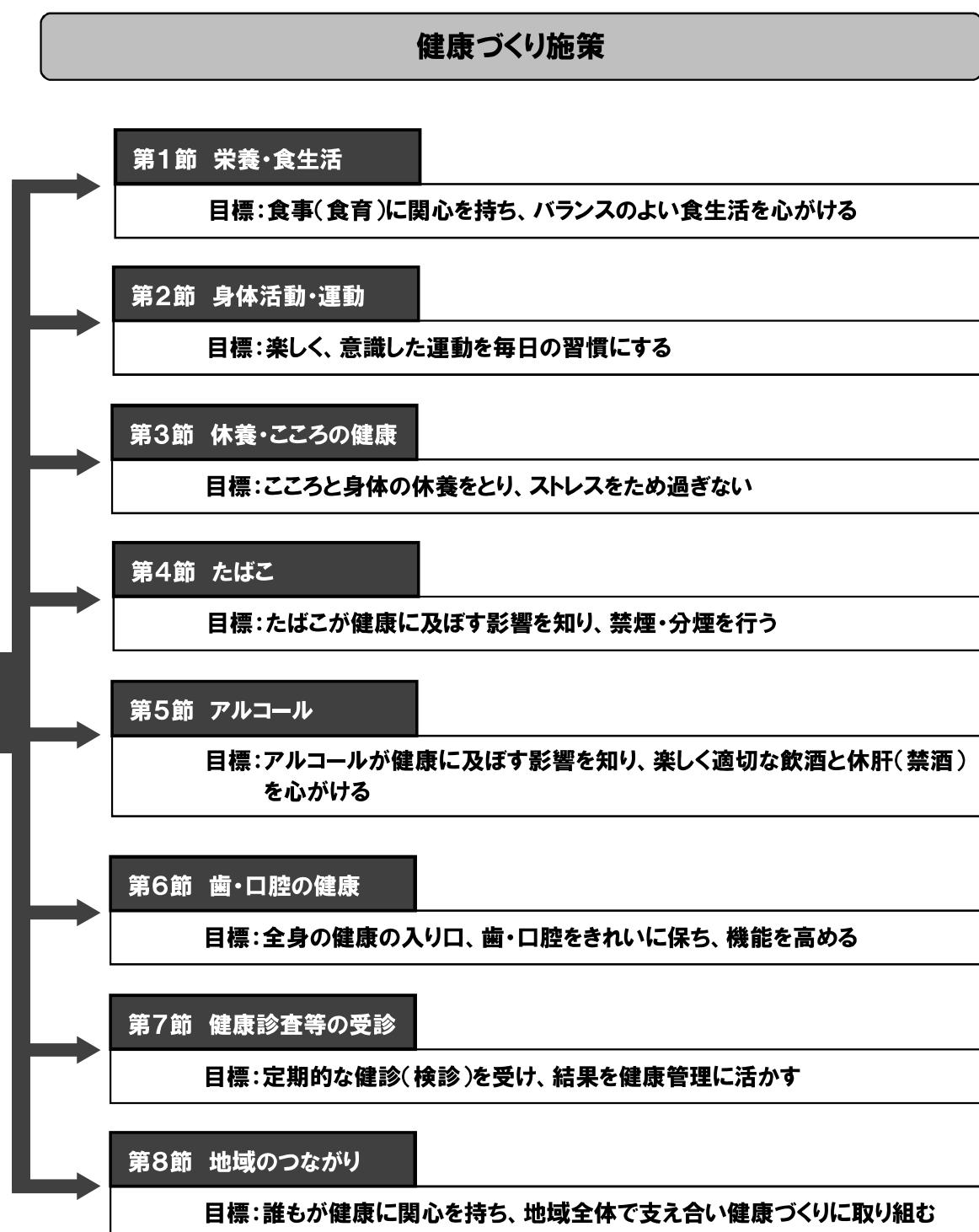
日常生活の中で生活習慣を改善し、生活習慣病等の発病を予防する、一次予防に関する施策に重点を置くとともに、特定健康診査や特定保健指導の受診率向上に向けた取り組みを推進します。

### (3) 地域で健康を支え合い、守るための社会環境の整備

地域全体がお互いに信頼し合い、支え合える関係により力を合わせることで、健康づくりはさらに取り組みやすく、継続しやすくなります。町民、地域、各種団体、行政が連携を取り合って、健康づくりに取り組みやすい環境整備を推進します。

## 第2節 施策の体系

本計画の体系は以下のとおりです。



# 第4章 分野別の取り組み

## 第1節 栄養・食生活

### 目標

食事（食育）に関心を持ち、バランスのよい食生活を心がける

### ◆現状と課題◆

アンケートによると、20歳代、30歳代の若い年代では、朝食を毎日食べる人の割合が80%を切っており、他の年代と比べて低くなっています。朝食を食べることは規則正しい食生活の基本であり、健康づくりや体調管理にも影響を及ぼします。実際に同じアンケートにおいて、BMI値によるクロス集計を行うと、標準の方に比べて肥満の方は朝食を毎日食べる割合が低くなっています。

若い世代から、食事や栄養に関する正しい知識と健康的な食習慣を普及していくことが重要です。

### ◆方向性◆

“栄養・食生活”は、多くの生活習慣病と関連が深く、健康においてとても重要なものです。さらに、一生を通じての健康づくりに関わるため、乳幼児期の体の成長から高齢期の健康管理まで、健康的で主体的な食習慣の形成が必要になってきます。

「鏡野町食育・地産地消推進計画」に基づき、乳幼児期から健康的な食生活を身に付けるとともに、地元の食材を使った料理等の普及啓発を行います。

さらに、食生活に関心の低い男性や食生活が不規則になりがちな壮年期などの世代、さらには高齢者に対して、料理の技術や健康的な食習慣や栄養の知識について学べる場を提供します。

### ◆取り組み◆

個人や家族の取り組み	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
規則正しい食習慣を身に付け、1日3食きちんととろう	○	○	○	○
バランスのよい食事に気を付け、特にカルシウム摂取を心がけよう	○	○	○	○
薄味を心がけ、1日の塩分摂取を8g（成人換算）以下にしよう	○	○	○	○
1日1回は家族そろって食事をし、話をしよう	○	○	○	○
ライフステージ毎の食事の注意点を学ぶ機会（教室）に参加しよう	○	○	○	○
地元の食材を積極的に料理に取り入れよう	○	○	○	○

### 地域の取り組み\*

- ライフステージ毎、特に壮年期や高齢者の男性に食事の注意点を学ぶ機会（教室）を提供します。
- 地域の特産品や伝統料理を、次世代に伝承します。
- 地域の集まりなどで食を通じた学習・交流の機会を持ちます。

\*地域の取り組みとは、例えば地域づくり推進協議会・公民館・各種団体・グループ、愛育委員や栄養委員が行う活動等、地域が主体で行う活動です。

### 行政や関係機関の取り組み

#### ■学校・幼稚園・保育園等における学習機会の充実

学校・幼稚園・保育園等において、食育教育として食事への関心を高め、食事の大切さや栄養バランスについて知識を深めます。また、PTA や家庭と連携して「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進し、生活リズムや生活習慣の改善に取り組みます。

学校教育課  
生涯学習課

#### ■食事の楽しさ・食育の普及啓発

「鏡野町食育・地産地消推進計画」に基づき、食に関する団体・関係機関と連携し、子どもの食育教育に取り組みます。衛生管理、栄養バランスに配慮し、楽しい食事の場として学校給食の充実を図ります。

学校教育課  
生涯学習課  
産業観光課  
保健福祉課  
まちづくり課  
社会福祉協議会  
包括支援センター

#### ■地産地消の普及啓発

「鏡野町食育・地産地消推進計画」に基づき、継続的な普及啓発活動・普及啓発イベントなどを開催し、理解の促進を図ります。学校給食においては、地域特産の米や野菜等を積極的に活用します。

#### ■地域特産品の伝承

「鏡野町食育・地産地消推進計画」に基づき、地域の食文化を継承する料理教室の開催、郷土料理の保存活動を支援します。

学校教育課  
保健福祉課

#### ■高齢者の低栄養の防止と食の確保

関係機関と連携し、バランスのよい食事の大切さについて知識を深めます。介護予防事業等にて啓発を行い、配食サービスの充実を図ります。

保健福祉課

#### ■アレルギー児などに配慮した、給食等の献立づくり

乳幼児健診試食は、米を中心としたアレルギー除去を行います。学校・幼稚園・保育園等の給食でアレルギー除去食（代替食）を提供します。

#### ■栄養改善普及事業の推進

栄養委員を対象とした栄養教室や研修会の内容を充実し、資質の向上を図り、地域に根づいた栄養改善普及事業を行います。

### ◆数値目標◆

目標項目	対象	現状値 (平成26年)	目標値 (平成36年)
朝食を毎日食べる人の増加	20歳代	75.0%	85.0%
	30歳代	78.0%	88.0%
適正体重を維持している人の増加	20歳以上	66.4%	70.0%
①「食育」の言葉と意味を知っている人の増加	20歳以上	(H25)67.7%	(H30)75.0%
②食事バランスガイドを知っている人の増加	20歳以上	(H25)60.1%	(H30)65.0%

※表中の①②は、鏡野町食育・地産地消推進計画より引用

## 第2節 身体活動・運動

### 目標

楽しく、意識した運動を毎日の習慣にする

#### ◆現状と課題◆

アンケートによると、20歳代、40歳代では約4人に1人が、普段仕事や家事においても運動をしていない傾向があります。運動ができるようになるためには、3割以上の方が「一緒に楽しむ仲間の声かけ」がきっかけとなると回答しています。地域やグループで一緒になって楽しみながらできるスポーツの啓発や場の整備が重要です。

また、具体的に行っている運動の種類においては、仕事や家事を除いて「ウォーキング（散歩）」や「体操」、「グラウンドゴルフ・ゲートボール」が比較的多くなっています。健康の習慣づくり支援として町が推進する“かがみの健康チャレンジ”や“かがみの健康づくり体操”的普及啓発をはじめ、仲間と一緒に、気軽に楽しく続けられる環境づくりが重要です。

#### ◆方向性◆

適度な運動は成長期の子どもの丈夫な体を育むだけでなく、すべての年代で生活習慣病を予防し、高齢者では寝たきりや転倒の予防にもつながります。さらに、ストレス発散になることから、こころの健康や生活の質（QOL）の改善に効果的です。

“かがみの健康チャレンジ”や“かがみの健康づくり体操”的推進をはじめとして、健康で丈夫な「こころ」と「からだ」をつくるため、ライフステージ毎にあった運動の推進、気軽に楽しく続けられる環境づくりに努めます。

#### ◆取り組み◆

個人や家族の取り組み	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
元気よく、外で体を動かして遊ぼう	○	○		
日常生活の中でも歩く、階段を使うなど、運動を取り入れよう	○	○	○	○
子どもの体のマッサージ・リズム体操・遊びの体操を行おう	○			
1人1スポーツに取り組もう		○	○	○
自分の体に合った運動（体操）を楽しく続けよう	○	○	○	○
かがみの健康チャレンジで運動（体操）に取り組もう	○	○	○	○
スポーツイベントに参加しよう	○	○	○	○

地域の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子育て支援センターや親子クラブと共同で、運動を取り入れた子育てイベントを開催します。</li> <li>● 各地区での歩け歩け大会やスポーツ大会を開催します。</li> <li>● 老人クラブ、親子クラブなど仲間でかがみの健康チャレンジに参加します。</li> <li>● スポーツを軸にした地域交流を行います。</li> </ul>

行政や関係機関の取り組み	
<b>■学校・幼稚園・保育園等における学習機会の充実</b> 園児・児童・生徒の基礎体力・運動能力の向上を図り、運動する機会の拡大や運動習慣づくりを推進していきます。	学校教育課
<b>■スポーツ推進員などの指導者、リーダーなどの人材育成と活動の充実</b> 体育協会・スポーツ推進委員・総合型スポーツクラブ等、現在の指導員の活動をさらに充実させます。また、保健指導と連携し、より実践的に健康づくりを推進します。	生涯学習課
<b>■気軽に楽しく続けられるスポーツのメニューづくり</b> ニュースポーツをはじめノルディックウォーク等の推進を行っていきます。またウォーキンググループ等、地域の自主グループの活動の支援を行います。	保健福祉課 生涯学習課 まちづくり課
<b>■運動を通じた交流の機会(イベント)の充実</b> スポーツ推進委員をはじめとする各種団体と連携して、各地区や町全体において、スポーツを通じた交流会を開催します。体組成測定・歩数測定・体重測定等により、自分の体を知り、運動意欲を向上する機会の充実を図ります。	生涯学習課 保健福祉課 まちづくり課
<b>■“かがみの健康チャレンジ”、“かがみの健康づくり体操”的普及啓発・推進</b> かがみの健康チャレンジの取り組みを全町的に行います。かがみの健康づくり体操を、あらゆる機会で実施します。	保健福祉課
<b>■高齢者の運動継続支援</b> 軽スポーツの推進により、高齢者の運動継続を図ります。また、介護予防事業等では、下肢筋力体操などを個人の日常生活で取り組めるように支援します。	保健福祉課 社会福祉協議会

## ◆数値目標◆

目標項目	対象	現状値 (平成 26 年)	目標値 (平成 36 年)
老人クラブスポーツ大会への参加者増加	グラウンドゴルフ	300 人	360 人
	ゲートボール	80 人	96 人
	輪投げ	300 人	360 人
	カローリング	30 人	36 人
日頃運動やスポーツをしていない人の減少	20 歳代	25.0%	15.0%
	40 歳代	24.1%	15.0%

## 第3節 休養・こころの健康

### 目標

こころと身体の休養をとり、ストレスをため過ぎない

#### ◆現状と課題◆

アンケートによると、20歳代、30歳代などの比較的若い年代では、睡眠があまりとれていない傾向がみられます。ストレスの有無についても若い年代でストレスが多い傾向がみられます。ストレスなどの疲れをとるためにには睡眠などの休養をとることが非常に重要です。

また、ストレスの原因についてみると、若い年代では「仕事に関するこど」が多く、年齢が高いと「健康面に関するこど」が多くなります。ライフステージに合わせたストレスの原因に対しての軽減や解消を行う必要があります。

さらに、運動による気持ちのリフレッシュや相談による悩みの解決なども、こころの健康を保つためには重要です。

#### ◆方向性◆

急激な社会情勢や経済状況の変化により、仕事、育児、自分や家族の健康、介護などを原因としたストレスを抱える方はとても多くなっています。その結果、うつ病や自殺者が増加し、社会問題になっています。

本町においては、相談窓口の設置やこころの健康に関する情報提供を通じて、悩みなどを少しでも解消できる場を提供しています。引き続き、ストレスを抱え込まないよう、様々なこころの健康を保つための環境づくりを推進します。

#### ◆取り組み◆

個人や家族の取り組み	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
早寝・早起きをしよう	○	○		
自分に合った睡眠時間を知り、睡眠を充分にとろう			○	○
悩みがあれば溜め込まずに相談しよう	○	○	○	○
同じような環境にいる人と交流して悩みを相談し合おう	○	○	○	○
趣味や楽しみの時間を持つろう	○	○	○	○
楽しみや役割を持ち、生きがいを持とう（認知症を予防しよう）			○	○
地域のイベントに参加しよう（出癡を付けよう）	○	○	○	○

### 地域の取り組み

- こころの健康や病気について正しい知識を得て、地域全体で見守ります。
- あいさつ運動を実施します。
- 地域の中に世代に応じた交流の場をつくり、交流イベントを開催します。
- ひきこもりや社会参加が苦手な人の居場所をつくります。

### 行政や関係機関の取り組み

<b>■学校・幼稚園・保育園等における学習機会の充実</b> 園児・児童・生徒のこころの健康づくりを支援します。	学 校 教 育 課
<b>■規則正しい快眠の情報提供</b> 睡眠に関する正しい知識やこころの健康、うつ病、自殺などとの関連を講演会や広報紙、配布物を通して情報提供します。	保 健 福 祉 課
<b>■心の健康づくりの啓発活動</b> 子育て講演会・発達障害を理解する勉強会・自殺予防セミナー・自己啓発セミナー・広報紙・CATV 等により、啓発を行います。	保 健 福 祉 課 生 涯 学 習 課
<b>■心の相談窓口の整備と啓発</b> 専門医による心の健康相談・もの忘れ相談や民生委員等による心配事相談を実施します。また、広報紙によるこころの健康についての意識啓発や自殺対策に取り組みます。さらに、介護者等の心のケアを家族会や集いで行います。	保 健 福 祉 課 社会福祉協議会 包括支援センター
<b>■居場所づくりの支援</b> 公民館や図書館等を拠点にしたライフステージに応じた学習や交流の機会を充実します。子育て支援センター、親子クラブ、高齢者の集い、介護者の集い、ひきこもりや自立支援者の集い、認知症カフェ等の交流事業の支援や居場所づくりを支援します。	生 涯 学 習 課 保 健 福 祉 課 社会福祉協議会 包括支援センター
<b>■高齢者の認知症予防の推進</b> 介護予防事業や老人クラブ、高齢者の集い等にて、認知症予防の働きかけを行います。地域で認知症サポーター養成講座を開催し、啓発活動を行います。	保 健 福 祉 課 社会福祉協議会 包括支援センター

### ◆数値目標◆

目標項目	対象	現状値 (平成 26 年)	目標値 (平成 36 年)
睡眠による休養が不足と感じる人の減少 ※休養が「まったくとれていない」、「あまりとれていない」の合計	20 歳以上	15.1%	10%
ストレスが「ある」人の減少	20 歳以上	18.9%	15.0%
自殺者の減少	-	平成 20~24 年度 SMR(標準化死亡比) 男性 108.3 女性 39.4	減少

## 第4節 たばこ

### 目標

たばこが健康に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を行う

### ◆現状と課題◆

アンケートによると、たばこを吸っている方は、比較的若い年代で多くなる傾向があります。ただし、20歳代ではかなり少なくなっています。

たばこをやめるためのきっかけとしては「本人の強い意志」という回答が多くなっています。また、「たばこの影響についての知識の普及」よりも「禁煙をするためのサポートシステム」や「吸い始める前からの禁煙教育」が求められています。

### ◆方向性◆

たばこは肺がんや虚血性心疾患、脳血管疾患、認知症、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など多くの疾病的危険性を高める原因となるものです。また、喫煙により本人だけでなく、周囲の人の健康にも影響を与えるため、禁煙促進とともに、受動喫煙防止に向けた取り組みも必要です。

引き続き、たばこの害についての正しい知識の普及等を行いつつ、禁煙希望者に対するサポートや受動喫煙防止、未成年の喫煙防止施策を進めます。

### ◆取り組み◆

個人や家族の取り組み	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
タバコが自分や周りに及ぼす健康への影響を理解しよう	○	○	○	○
自分や周囲の人の健康を守るために、節煙・禁煙・分煙を行おう		○	○	○
健康な妊娠、出産のため、若年期の喫煙を防止しよう		○	○	

### 地域の取り組み

- 住民の集まる場では、節煙・禁煙・分煙を行います。
- 大人と子どもが一緒になってたばこの害について考えます。
- 若年期の喫煙防止のため、声かけや啓発を行います。

行政や関係機関の取り組み	
<b>■学校・幼稚園・保育園等における学習機会の充実</b> 薬物乱用防止対策の一環として、喫煙・飲酒が自分や周りに及ぼす健康への影響について知識を深めます。	学 校 教 育 課 保 健 福 祉 課
<b>■喫煙による健康影響と禁煙の啓発</b> 広報紙等で喫煙による健康被害（肺がん・虚血性心疾患・慢性閉塞性肺疾患等）や妊産婦の喫煙による児への影響について啓発する他、禁煙外来の紹介を行います。	保 健 福 祉 課
<b>■禁煙・分煙施設の認定推進</b> 町内の公共機関等、住民が集まる場所の禁煙・分煙状況を調査し、認定施設の増加を推進します。	保 健 福 祉 課

### ◆数値目標◆

目標項目	対象	現状値 (平成 26 年)	目標値 (平成 36 年)
喫煙者の減少	20 歳以上	11.5%	7.0%
禁煙・完全分煙実施施設認定数の増加	-	22 施設 (医療機関・教育機関)	増加



## 第5節 アルコール

### 目標

アルコールが健康に及ぼす影響を知り、  
楽しく適切な飲酒と休肝（禁酒）を心がける

### ◆現状と課題◆

アンケートによると、男性の約3人に1人が毎日お酒を飲んでいます。女性は約3人に2人が「ほとんど飲まない」と回答しています。

また、飲酒の理由では「おいしいから」、「習慣化している」という回答が多くなっています。

### ◆方向性◆

長時間、多量の飲酒は肝硬変や肝がんなどの生活習慣病やアルコール依存症を引き起こす原因となります。そのため、アルコールについての正しい理解と、多量飲酒による健康への影響を知ることが重要です。

自分や周りが楽しくお酒を飲むための、適度な飲酒や節酒、禁酒を啓発します。

### ◆取り組み◆

個人や家族の取り組み	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
アルコールが健康に及ぼす影響を知ろう	○	○	○	
楽しく適度な飲酒を心がけよう			○	○
健康な妊娠、出産のため、妊婦の飲酒を防止しよう		○	○	

### 地域の取り組み

- 地域で休肝日を決めて推進します。
- 大人と子どもが一緒になって多量飲酒の害について考えます。
- 未成年の飲酒防止のため、声かけや啓発を行います。
- アルコール障害や飲酒運転の防止を啓発します。

行政や関係機関の取り組み	
<b>■学校・幼稚園・保育園等における学習機会の充実</b> 薬物乱用防止対策の一環として、喫煙・飲酒が自分や周りに及ぼす健康への影響について知識を深めます。	学 校 教 育 課 保 健 福 祉 課
<b>■多量飲酒による健康影響の啓発</b> 広報紙等で多量飲酒による健康被害や妊産婦の飲酒の児への影響等について啓発を行います。またお酒の悩み相談窓口を紹介します。	保 健 福 祉 課
<b>■節酒や禁酒による休肝日の推進</b> かがみの健康チャレンジの取り組みで、節酒・禁酒・休肝日を推進します。	保 健 福 祉 課

### ◆数値目標◆

目標項目	対象	現状値 (平成 26 年)	目標値 (平成 36 年)
毎日飲酒している人の減少	男性	35.8%	25.0%
	女性	5.9%	3.0%



## 第6節 歯・口腔の健康

### 目標

全身の健康の入り口、歯・口腔をきれいに保ち、機能を高める

### ◆現状と課題◆

アンケートによると、80歳以上で自分の歯が20本以上ある人の割合は、県や全国平均より低くなっています。また、年齢が高くなるほどに1日の歯みがきの回数は少なくなり、定期健診の機会も減っていることから、歯や口腔の関心の低さがみられます。

歯周病と糖尿病、誤嚥性肺炎、心臓疾患、低体重児出産や早産との関わりについて「知っている」人よりも「知らない」人の方が多くなっています。特に、心臓疾患との関わりについては約4割、低体重児出産や早産との関わりについては半数以上の認知がありません。

### ◆方向性◆

歯や口の健康を保つことで、単に食物を噛むことや栄養の吸収をよくするだけでなく、様々な病気の予防にもつながります。また、楽しい食事や会話を楽しむなど、生涯にわたって健やかにいきいきと暮らしていくための基礎となるものです。

むし歯や歯周病の歯科疾患やそれらを原因とする歯の喪失は、食生活だけなく、社会生活へも支障をきたし、全身の健康にも影響を与えるものとされています。

特に、歯周病と糖尿病、誤嚥性肺炎、心臓疾患、低体重児出産や早産等との関連性における認知は低く、全身の健康の維持のためにも、歯や口の健康に関する正しい知識の周知・啓発は重要です。

いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように若い時からの歯みがき等の歯や口腔内の手入れを習慣化し、定期健診を受診するよう啓発を行います。

### ◆取り組み◆

個人や家族の取り組み	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
正しい歯みがき等、歯と口腔の手入れの仕方を身に付けよう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
歯間ブラシやデンタルフロスを使おう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
食後や就寝前の歯みがきを習慣化しよう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1年に1回は歯科健診を受けよう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
口の体操（健口体操）を行おう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

地域の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域で 8020 運動を推進します。</li> <li>● 子どものむし歯予防を呼びかけます。</li> <li>● 歯・口腔についての正しい知識を学びます。</li> <li>● 定期的な歯科健診を呼びかけます。</li> </ul>

行政や関係機関の取り組み
<b>■学校・幼稚園・保育園等における学習機会の充実</b> 学校において、歯科保健として歯の健康の知識を深め、正しい歯みがき、歯と口腔の手入れを身に付けます。
<b>■歯の大切さと予防知識の啓発</b> ライフステージに応じた歯の大切さや歯と口腔と全身の健康の関係、歯みがき指導など予防活動について、講演会や広報紙等で啓発を行います。
<b>■ライフステージ毎の歯科健診の充実</b> 妊産婦歯科健診・乳幼児歯科健診・乳幼児歯みがき指導・成人歯科健診等の実施について広く周知し、健診受診を促進します。
<b>■8020運動の推進と表彰</b> 生涯自分の歯で食べる大切さや手入れに関する意識啓発を行い、80 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある人の表彰を行います。
<b>■高齢者の口の体操(健口体操)の推進</b> 高齢者の介護予防として、健口体操の実施について啓発・推進します。

## ◆数値目標◆

目標項目	対象	現状値 (平成 26 年)	目標値 (平成 36 年)
80 歳で自分の歯が 20 本以上ある人の増加	80 歳以上	23.6%	35.0%
歯科健診受診率の増加(自分の歯のある人)	20 歳以上	43.5%	60.0%
歯周病と糖尿病の関係を知っている人	20 歳以上	31.5%	70.0%
3 歳児健康診査でのむし歯有病率	3 歳児	(H25)17.2%	15.0%
保護者による仕上げ磨き実施の増加	3 歳児	(H25)91.0%	100%



## 第7節 健康診査等の受診

### 目標

定期的な健診（検診）を受け、結果を健康管理に活かす

### ◆現状と課題◆

健康診査の実施状況をみると、特定健診の受診率は年々増加しています。しかし、特定保健指導の実施率は高いとはいえず、実施者、実施率ともに増やしていく必要があります。また、がん検診の受診率では、ほとんど横ばいで、受診率の向上に向けて更なる取り組みが必要です。

アンケートによると、簡単な健康診査は受けているものの、がん検診等を受けていない方は多くなっています。受けていない理由では「受ける機会がなかった」、「忙しかったから」といった理由が多くなっており、さらに受けやすい健康診査に必要なこととして「利用しやすい日程、場所での実施」が多いことからも、さらに受診しやすい健診日程の設定などを行う必要があります。

### ◆方向性◆

健康で自立した生活のためには、生活習慣を見直し、規則正しい生活を送るとともに、自らの健康に関心を持ち、しっかり自己管理することが重要です。

健康診査やがん検診等の受診率の増加をめざして、各種教室や講演の実施、健診（検診）に関する情報提供や受診の呼びかけ等を行います。特に特定保健指導の実施率は低く、重点的に行っていく必要があります。広報やチラシ・パンフレット等による啓発や未受診者への受診勧奨等を行います。

さらに、有病者、要治療者の重症化防止のため、日々の生活習慣の改善や適切な医療のあり方等について、効果的な保健指導が実施できるよう、保健指導の機会の充実や体制整備を図ります。



## ◆取り組み◆

個人や家族の取り組み	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
かかりつけ医を持とう	○	○	○	○
適切な時期に健康診断（健康診査）を受けよう	○	○	○	○
1年に1回はがん検診を受けよう			○	○
1年に1回は各所属の健康保険に適応した健康診査を受けよう			○	○
若年期から健診（検診）を受けよう		○	○	
健診で指摘された点の改善を心かけよう	○	○	○	○
町や医療機関が行う保健指導を受けよう			○	○
健康づくり事業に積極的に参加しよう	○	○	○	○

地域の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1年に1回は健診を受けるように、地域ぐるみで声かけを行います。</li> <li>● 地区の健康づくりイベントで、受診を啓発します。</li> <li>● 地区の健康づくりイベントで、健康づくり教室や講演会を開催します。</li> </ul>

行政や関係機関の取り組み	
■学校・幼稚園・保育園等における学習機会の充実 学校保健法に基づく健康診断を実施し、事後措置等により改善する保健学習を実践します。	学 校 教 育 課
■健診(検診)機会の充実 さらに受けやすい健康診査（がん検診）の日程や場所について検討していきます。また、魅力ある健診（検診）とするため、検査内容や実施方法について検討し、充実を図ります。	保 健 福 祉 課
■健診受診の意識啓発 地域ぐるみで受診の意識を啓発するために、地域での健康講座や健康づくり活動等、あらゆる機会を通じて啓発していきます。	保 健 福 祉 課
■職場や個人での受診状況の把握 職場や個人で受診している特定健康診査やがん検診について、受診状況を把握する仕組みづくりを検討します。	保 健 福 祉 課
■健康づくりイベントの開催及び各地区での開催支援 健康づくりの意識啓発、動機づけとして、笑顔輝く＊すこやかセミナーを開催し、講演会等を行います。また、各地区の関係者等と連携して、各地区で健康教室や健康づくりイベントを開催します。	保 健 福 祉 課 生 涯 学 習 課
■病態別保健指導の機会の充実 特定保健指導の受診を増やし、効果的な保健指導を行います。また、国データヘルス事業により、計画的に病態別保健指導や教室を開催します。	保 健 福 祉 課

◆数値目標◆

目標項目	対象	現状値 (平成 25 年)	目標値 (平成 36 年)
特定健康診査・特定保健指導実施率の向上	特定健診	40.9%	70.0%
	特定保健指導	14.8%	45.0%
がん検診受診率の向上	胃がん検診	22.2%	50.0%
	肺がん検診	33.6%	50.0%
	大腸がん検診	34.2%	50.0%
	子宮頸がん検診	19.7%	50.0%
	乳がん検診	20.7%	50.0%
	前立腺がん検診	26.6%	50.0%
健康寿命の延伸	男性	(県)78.21 歳	延伸
	女性	(県)83.43 歳	延伸

※健康寿命は要介護 1 までを健康、要介護 2~5 までを健康でないとする県の数値



## 第8節 地域のつながり

### 目標

**誰もが健康に関心を持ち、  
地域全体で支え合い健康づくりに取り組む**

### ◆現状と課題◆

アンケートによると、若い世代では、地域のつながりをあまり感じておらず、70歳以上で過半数が地域のつながりを強いと感じています。

また、地域とのつながりのためには「あいさつ・会話」、「地域の行事やお祭りなどのイベント参加」といった日常を含むコミュニケーションづくりを心がけている方が多数となっています。

さらに、地域における健康づくり活動においては、健康のむらづくり事業や未来希望基金事業等を活用した取り組みの他、自主グループにより様々な取り組みを実践しています。今後は、地域による健康づくり環境をより一層充実させ、継続的な健康づくり活動を推進していくことが重要です。

### ◆方向性◆

個人による健康づくりに加えて、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、地域全体で健康づくりに取り組んでいくことで、継続的かつ実践的な健康づくりにつながります。近年では、ソーシャル・キャピタルという考え方の基、一人ひとりが社会参加し、支え合い、つながりを深めながら健康づくりに取り組むことで地域全体の健康につながることが分かってきています。健康づくりに無関心であったり、時間がなく、取り組めなかったりする人も含め、一人ひとりが主体的な健康づくりに取り組むために、地域全体で支え合う健康づくり活動の場はとても重要です。

若い世代から地域内のつながりを見直し、交流やコミュニケーションを実践していくことで、地域全体で取り組む健康づくり活動の推進はもちろんのこと、高齢者等の見守りや災害時の助け合い等にもつながります。

### ◆取り組み◆

個人や家族の取り組み	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期
自分の健康に関心を持ち、身近な健康づくり活動に参加しよう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分たちの健康について、家族で話し合おう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
地域の人たちと積極的に交流しよう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

地域の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域における健康づくり活動を積極的に実施し、住民参加のためのPRを実践します。</li> <li>● 地区のイベントやお祭り、季節の催しなどを実施します。</li> <li>● あいさつ運動、プラスの声かけ運動を推進します。</li> <li>● 生きがい、趣味などの多彩なグループ活動、サークル活動を育成します。</li> </ul>

行政や関係機関の取り組み
<b>■地域のつながりの推進強化</b> 地域の行事やお祭り等のイベントを通じて、交流やコミュニケーションの推進を図り、地域のつながりの強化を支援します。あいさつ運動等を通じて、子ども達や高齢者の見守り活動を推進します。
<b>■地域の健康づくり活動の開催支援</b> 地域づくり協議会が実施する健康づくり活動を、未来希望基金事業を通じて財政面や人材面、企画面等で支援します。また、各種公民館活動や各地区の健康のむらづくり事業の実施を推進します。
<b>■愛育委員会・栄養委員会の活性化</b> 町民の健康づくり組織団体である愛育委員会・栄養委員会の活動が、地域の関係機関と連携し協働できるように、相談や支援の充実を図ります。
<b>■地域のリーダー育成支援</b> 地区長会、愛育委員会、栄養委員会、公民館の活動等、各種団体の活動を支援します。
<b>■ボランティア活動の推進</b> ボランティア活動を推進し、広く啓発するため、交流会等を開催します。また、ボランティアを養成し活動を支援します。

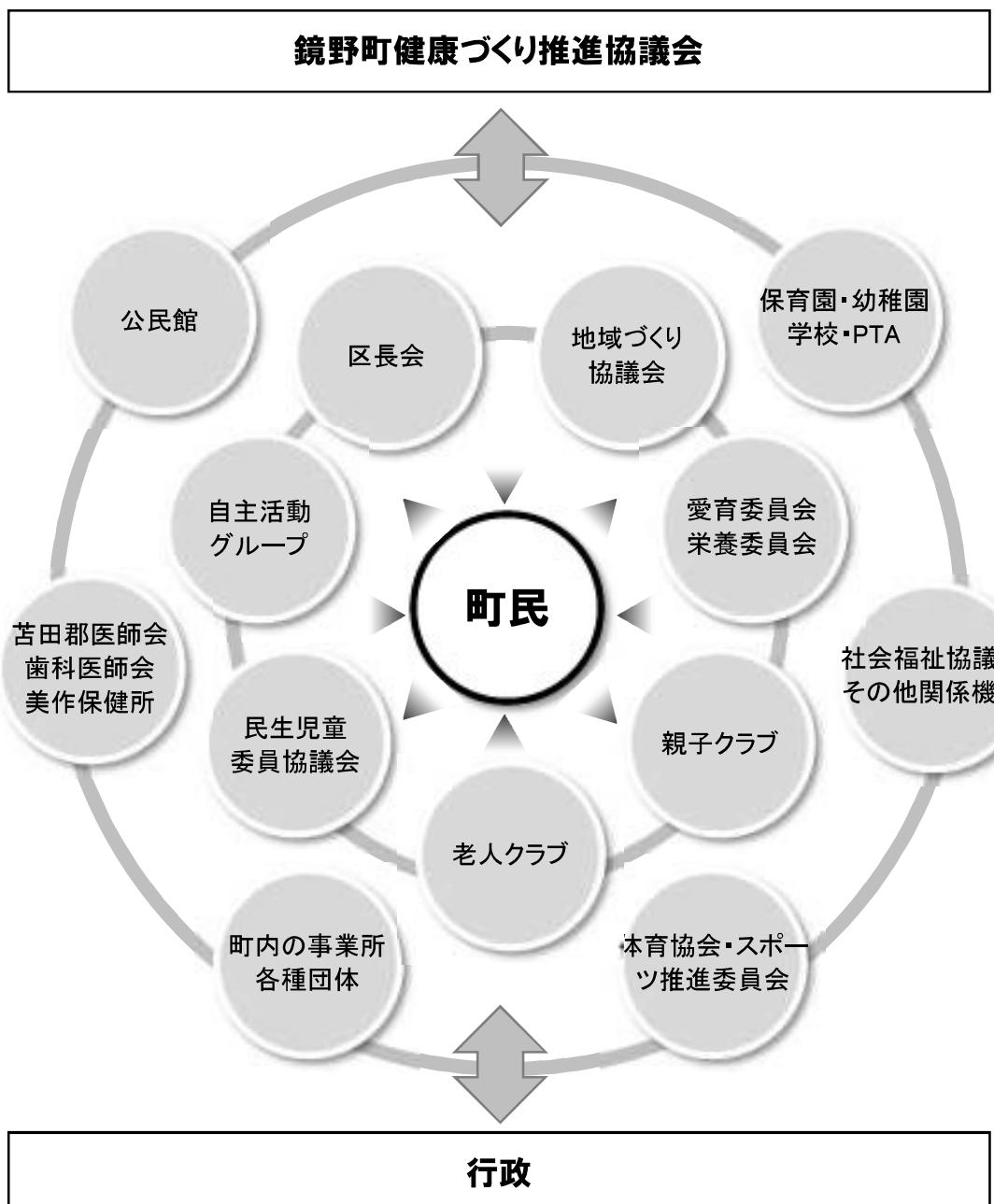
## ◆数値目標◆

目標項目	対象	現状値 (平成 25 年)	目標値 (平成 36 年)
健康のむらづくり事業の実施回数の増加	-	263 回	300 回
健康のむらづくり事業の参加人数の増加	-	10,442 人	12,000 人
健康のむらづくり事業の実施地区の増加	-	55 地区 (59.1%)	80%
地域とのつながり意識の向上	20 歳以上	48.2%	60%

# 第5章 計画の推進に向けて

## 第1節 計画の推進体制

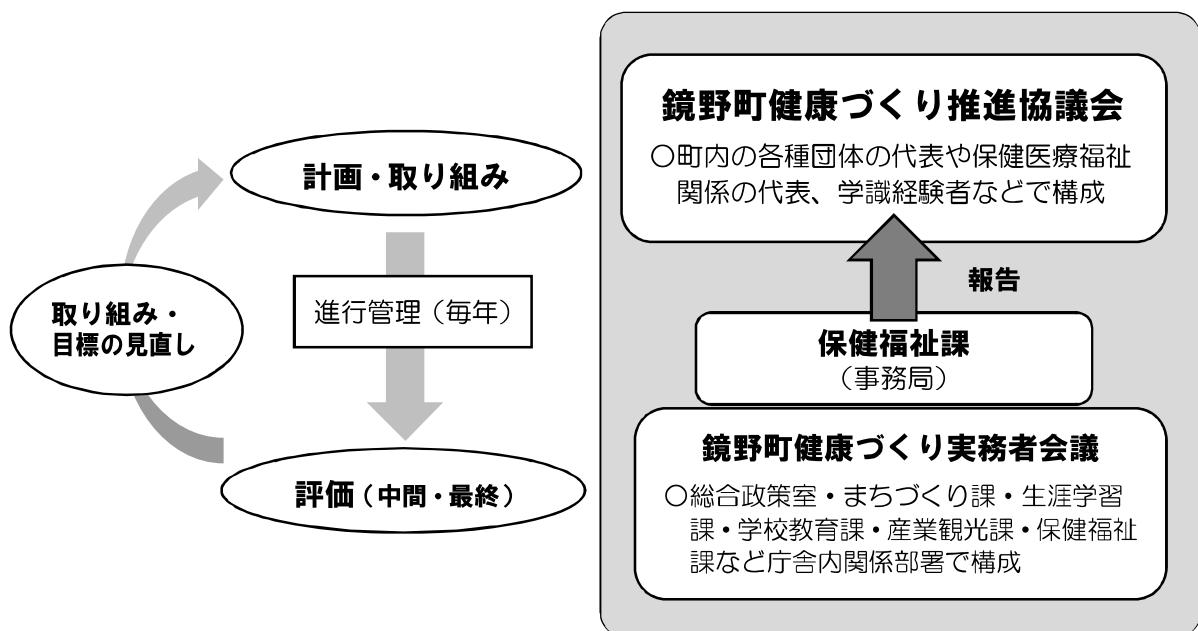
町民一人ひとりが自分の健康について関心を持ち、健康づくりに取り組んでいけるよう、行政や地域、関係団体、学校、医療機関等の健康づくりに関わるすべての人、団体の理解と協力を得て、連携しながら健康づくりを推進します。



## 第2節 計画の進行管理・評価

本計画は、町民が健康づくりに主体的に取り組み、地域・行政が一体となって環境整備を行うことを目的としています。そのため、平成36年度までに達成すべき数値目標を掲げており、計画の最終年度にはアンケート調査等による目標の達成状況の評価を行います。

また、毎年「鏡野町健康づくり推進協議会」において、本計画の施策体系に基づき、行政や地域が行う健康づくりに関連する取り組みや施策について実施状況を把握して、取り組みの進捗状況を確認・評価を行います。



# 第6章 資料編

## 第1節 数値目標一覧

### (1) 施策毎の目標値

本計画内における目標値の一覧は以下のとおりです。

目標項目		対象	現状値 (平成26年)	目標値 (平成36年)
栄養・食生活	朝食を毎日食べる人の増加	20歳代	75.0%	85.0%
		30歳代	78.0%	88.0%
	適正体重を維持している人の増加	20歳以上	66.4%	70.0%
	①「食育」の言葉と意味を知っている人の増加	20歳以上	(H25)67.7%	(H30)75.0%
	②食事バランスガイドを知っている人の増加	20歳以上	(H25)60.1%	(H30)65.0%
身体活動・運動	老人クラブスポーツ大会への参加者増加	グラウンドゴルフ	300人	360人
		ゲートボール	80人	96人
		輪投げ	300人	360人
		カローリング	30人	36人
	日頃運動やスポーツをしていない人の減少	20歳代	25.0%	15.0%
		40歳代	24.1%	15.0%
休養・こころの健康	睡眠による休養が不足と感じる人の減少 ※休養が「まったくとれていない」、「あまりとれていない」の合計	20歳以上	15.1%	10%
	ストレスが「ある」人の減少	20歳以上	18.9%	15.0%
	自殺者の減少	-	平成20～24年度 SMR(標準化死亡比) 男性 108.3 女性 39.4	減少
たばこ	喫煙者の減少	20歳以上	11.5%	7.0%
	禁煙・完全分煙実施施設認定数の増加	-	22施設 (医療機関・教育機関)	増加
アルコール	毎日飲酒している人の減少	男性	35.8%	25.0%
		女性	5.9%	3.0%
歯・口腔の健康	80歳で自分の歯が20本以上ある人の増加	80歳以上	23.6%	35.0%
	歯科健診受診率の増加(自分の歯のある人)	20歳以上	43.5%	60.0%
	歯周病と糖尿病の関係を知っている人	20歳以上	31.5%	70.0%
	3歳児健康診査でのむし歯罹患率	3歳児	(H25)17.2%	15.0%
	保護者による仕上げ磨き実施の増加	3歳児	(H25)91.0%	100%

目標項目		対象	現状値 (平成 25 年)	目標値 (平成 36 年)
健康診査等の受診	特定健康診査・特定保健指導実施率の向上	特定健診	40.9%	70.0%
		特定保健指導	14.8%	45.0%
	がん検診受診率の向上	胃がん検診	22.2%	50.0%
		肺がん検診	33.6%	50.0%
		大腸がん検診	34.2%	50.0%
		子宮頸がん検診	19.7%	50.0%
		乳がん検診	20.7%	50.0%
		前立腺がん検診	26.6%	50.0%
	健康寿命の延伸	男性	(県) 78.21 歳	延伸
		女性	(県) 83.43 歳	延伸
地域のつながり	健康のむらづくり事業の実施回数の増加	-	263 回	300 回
	健康のむらづくり事業の参加人数の増加	-	10,442 人	12,000 人
	健康のむらづくり事業の実施地区の増加	-	55 地区 (59.1%)	80%
	地域とのつながり意識の向上	20 歳以上	48.2%	60%

※表中の「栄養・食生活」の①②は、鏡野町食育・地産地消推進計画より引用

※健康寿命は要介護 1 までを健康、要介護 2~5 までを健康でないとする県の数値



## (2) 岡山県の目標値との比較

県が平成 25 年3月に策定した「第2次健康おかやま」で設定された目標値（抜粋）との比較は以下のとおりです。なお、鏡野町の現状値は、主に平成 26 年度実施の町民アンケートより得た数値を掲載しており、町民アンケート以外の数値は引用元を枠外に記載しています。

目標項目		対象	町の現状値	県の現状値 (策定時)	県の目標値
栄養・食生活	20～60 歳代の肥満者の割合の減少	男性	28.1%	26.9%	25.0%
	40～60 歳代の肥満者の割合の減少	女性	3.5%	19.3%	17.0%
	20 歳代のやせの者の割合の減少	女性	27.3%	26.4%	20.0%
	食塩摂取量の減少	-		10.3g	8g
	20 歳以上の野菜摂取量の平均値の増加	-	*1 277.4g	291.2g	350g
身体活動・運動	20～64 歳の日常生活における歩数の増加	男性	7,222 歩	7,960 歩	9,000 歩
		女性	7,346 歩	6,818 歩	8,500 歩
	65 歳以上の日常生活における歩数の増加	男性	6,318 歩	5,749 歩	7,000 歩
		女性	5,771 歩	4,964 歩	6,000 歩
	20～64 歳の運動習慣者の割合の増加(町は週3日以上 30 分以上の継続的な運動)	男性	53.5%	28.5%	40.0%
		女性	62.1%	18.7%	30.0%
休養・こころの健康	65 歳以上の運動習慣者の割合の増加(町は週3日以上 30 分以上の継続的な運動)	男性	77.1%	36.2%	50.0%
		女性	79.4%	32.6%	50.0%
	ストレスにうまく対応できない者の割合の減少 (町はストレスが「ある」人)	-	18.9%	25.7%	減少
たばこ	自殺者の減少(人口 10 万人当たり) (町は平成 20～24 年度のSMR)	男性	108.3	20.9 人	15 人
		女性	39.4		
アルコール	成人の喫煙率の減少 (喫煙をやめたい人がやめる)	-	11.5%	17.6%	12.0%
	禁煙・完全分煙実施施設認定数の増加	-	22 施設	2,093 件	3,000 件
歯・口腔の健康	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者(1日当たりの純アルコールの摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者)の割合の減少	男性	14.9%	13.8%	11.7%
		女性	21.1%	11.2%	9.5%
	80 歳で自分の歯を 20 本以上持っている者の増加	-	23.6%	30.8%	40%以上
	定期的に歯科健診を受けている者の増加(町は自分の歯のある人)	-	43.5%	29.0%	50%以上

目標項目		対象	町の現状値	県の現状値 (策定時)	県の目標値
がん	胃がん検診の受診率の向上	男性	54.3%	41.4%	50.0%
		女性	51.9%	36.1%	
	肺がん検診の受診率の向上	男性	56.5%	35.1%	50.0%
		女性	55.2%	36.3%	
	大腸がん検診の受診率の向上	男性	49.6%	31.6%	50.0%
		女性	50.6%	30.4%	
	子宮がん検診の受診率の向上	女性	40.6%	42.6%	50.0%
	乳がん検診の受診率の向上	女性	37.4%	43.2%	50.0%
	胃がん精密検診の受診率の向上	-	*2 89.7%	78.0%	90%以上
	肺がん精密検診の受診率の向上	-	*2 97.7%	75.3%	90%以上
糖尿病	大腸がん精密検診の受診率の向上	-	*2 84.1%	68.0%	90%以上
	子宮頸がん精密検診の受診率の向上	-	*2 100.0%	69.6%	90%以上
	乳がん精密検診の受診率の向上	-	*2 94.2%	86.0%	90%以上
	特定健康診査の実施率の向上	-	*3 40.9%	36.4%	70.0%
脳血管疾患、心疾患等疾患	特定保健指導の実施率の向上	-	*4 10.0%	12.6%	45.0%
	糖尿病の合併症による年間新規透析導入率の減少	-	0名 (H26.7.1 現在透析者 36名 糖尿病による11名 30.6%)	239名	減少
	脂質異常症(LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合)の減少	男性	*3 10.4%	13.8%	10.4%
	メタボリックシンドロームの該当者の減少	女性	*3 18.6%	18.2%	13.7%
		男性	*3 23.5%	21.1%	減少率 25%以上
		女性	*3 16.2%	6.6%	
	メタボリックシンドロームの予備群の減少	男性	*3 18.9%	17.4%	
		女性	*3 13.1%	5.7%	

\*1:平成25年12月鏡野町食育・地産地消推進計画

\*2:平成25年度鏡野町がん検診精密検診受診結果

\*3:平成25年度特定健康診査実施結果

\*4:平成25年度特定保健指導実施結果

## 第2節 平成26年度健康づくり標語＆ポスター優秀作品

平成26年度鏡野町健康づくり標語優秀作品は下記のとおりです。

「健康づくりは家庭から 健康長寿で 町づくり」

「検診 受けて守ろう あなたの健康」

「はみがきを きちんとするよ むしばなし」

「朝ごはん みんなでいっしょに 食べようね」

「休日も 正しいリズムで 生活を」

「毎日の 少しの運動 健康の元」

平成26年度鏡野町健康づくりポスター優秀作品は、鏡野町健康づくり計画書「健康かがみの21」（第2次）の表紙に掲載しています。

「はやくねると げんき」

「残さず 食べよう！」

「笑顔！ 元気！」

「歯みがきをしよう！」

「元気 ばんざい！」

「あなたの煙で 泣いています」



### 第3節 健康づくりに関する意識調査票

#### 鏡野町 健康づくりに関する意識調査

##### 【調査ご協力のお願い】

町民の皆様には、日ごろから町政につきまして、ご理解ご協力をいただき厚くお礼申しあげます。さて、鏡野町では、平成26年度に「鏡野町健康づくり計画」を策定し、新しい10年間の健康づくり活動を進めていく予定です。

このアンケート調査は、本計画策定の参考にするために、町民の皆様の健康状態や生活習慣、健康づくりに関するご意見についてお聞きするものです。

この調査は、平成26年6月1日現在で町内にお住まいの満20歳以上の方の中から無作為に選んだ方を対象とさせていただきました。名前を書く必要はありません。結果の集計はすべて数字で統計的に処理されますので、回答していただいた皆様にご迷惑をおかけすることはありません。

大変お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようよろしくお願い申しあげます。

平成26年6月  
鏡野町 保健福祉課

※このアンケートにより、町民の皆様の健康に関する状況やご意見を把握し、  
鏡野町健康づくり計画の策定に生かしていきます。

##### 鏡野町健康づくり計画

- ・健康意識、健診の状況
- ・栄養、食生活
- ・喫煙、飲酒
- ・市の健康
- ・身体活動・運動
- ・休養、こころの健康
- ・地域活動

健康づくりを支援

##### 元気で健康に 暮らせる鏡野町

##### ご記入にあたっての注意点

1. 回答は、あてはまる番号を選び、その番号に〇を付けるか、または、数字をご記入ください。〇を付ける数は、質問の（　　）の指示に従ってください。
2. 答えがどれにもあてはまらない場合は、もっとも近いものを選んでください。
3. 回答の中で、「その他」に〇を付けた場合は、（　　）の中に具体的な内容をご記入ください。
4. アンケートは、原則、郵送により実施いたします。回答後は、同封の返信用封筒（切手不要）をご利用のうえ、

**平成26年7月10日（木）までに**

ポストへご投函していただきますようお願いします。

お問い合わせ：鏡野町 保健福祉課 保健指導推進センター  
(電話：0868-54-2025)

## はじめにあなたご自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別を教えてください。(1つだけ○)

1. 男性 2. 女性

問2 あなたの年齢を教えてください。

( ) 歳

問3 お住まいの地区はどこですか。(1つだけ○)

- |         |          |           |         |
|---------|----------|-----------|---------|
| 1. 芳野地区 | 2. 大野地区  | 3. 小田地区   | 4. 中谷地区 |
| 5. 西南地区 | 6. 西北地区  | 7. 錦地区    | 8. 久東地区 |
| 9. 羽出地区 | 10. 奥津地区 | 11. 上原赤地区 | 12. 富地区 |

問4 あなたの職業は次のうちどれですか。(1つだけ○)

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 1. 公務員(会社員、公務員、団体職員等) | 2. 自営業       |
| 3. 農林水産業従事者           | 4. パート、アルバイト |
| 5. 家事従事               | 6. 学生        |
| 7. 無職(年金暮らしを含む)       | 8. その他( )    |

問5 同居する家族を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- |           |                |                |
|-----------|----------------|----------------|
| 1. 配偶者    | 2. 子(その配偶者も含む) | 3. 親(その配偶者も含む) |
| 4. 孫      | 5. 兄弟・姉妹       | 6. 祖父・祖母       |
| 7. ひとり暮らし | 8. その他( )      |                |

問6 あなたが現在加入している健康保険は、次のどれにあてはまりますか。  
(1つだけ○)

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. 国民健康保険                |  |
| 2. 後期高齢者医療制度             |  |
| 3. 全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ) |  |
| 4. 総合管掌健康保険(健康保険組合)      |  |
| 5. 船員保険                  |  |
| 6. 共済組合                  |  |
| 7. その他( )                |  |
| 8. いずれも加入していない           |  |

### 健康づくりや健康状態などについておたずねします

問7 あなたは、ご自分の現在の健康状態をどのように感じていますか。（1つだけ○）

- |       |           |            |         |
|-------|-----------|------------|---------|
| 1. よい | 2. まあまあよい | 3. あまりよくない | 4. よくない |
|-------|-----------|------------|---------|

問8 あなたは日頃、健康を意識した生活習慣を心がけていますか。（1つだけ○）

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. 健康を意識した生活習慣を心がけている          | ) |
| 2. 健康を意識した生活習慣を心がけたいが、実行できていない | ) |
| 3. 特に健康を意識した生活習慣を心がけていない       | ) |
| 4. その他（ ）                      | ) |

問9 健康を維持するために普段から気をつけていることはどれですか。

（あてはまるものすべてに○）

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. かかりつけ医を決めて、体調管理に気をつける          | ) |
| 2. 毎年健診を受け、病気の予防や早期発見に努める         | ) |
| 3. 規則正しい生活を心がける                   | ) |
| 4. バランスの良い食事を摂り、水分をしっかり飲む         | ) |
| 5. 自分の体調にあった運動を続ける                | ) |
| 6. 睡眠を十分にとる                       | ) |
| 7. ハミガキ等で口の中の清潔にこころがける            | ) |
| 8. 骨粗しょう症を防ぐための食生活や運動をこころがける      | ) |
| 9. 転倒や骨折を防ぐ体づくりや環境づくりをこころがける      | ) |
| 10. 一緒に話したり、出かけたりする仲間をつくる         | ) |
| 11. 世の中の動きに关心を持ち、積極的に地域の集まり等へ参加する | ) |
| 12. 趣味や生きがいを持つ                    | ) |
| 13. 1日1回は外出する                     | ) |
| 14. 家の中で役割を持つ                     | ) |
| 15. その他（ ）                        | ) |

問10 あなたは、健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。（あてはまるものすべてに○）

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. 家族         | 2. 友人・知人          |
| 3. 施設の看板や看護師  | 4. かかりつけの医師       |
| 5. 保健師        | 6. 愛育委員・栄養委員・民生委員 |
| 7. 行政（役場）の広報紙 | 8. 新聞             |
| 9. インターネット    | 10. 書籍・雑誌         |
| 11. テレビ・ラジオ   | 12. その他（ ）        |

問11 あなたの今の身長・体重を教えてください。(小数点以下は四捨五入してください)

【身長】	(                  ) cm
【体重】	(                  ) kg

問12 あなたは、かかりつけ医等をお持ちですか。

(1つだけ○)

1. いる 2. いない



解説「かかりつけの医師」について  
日頃から健康に関する相談などをしている、  
または定期的に診察を受けている身近な医師  
のことです。

### 健診についておたずねします

問13 この1年間、ア~クの健診をどこで受けましたか。(項目ごとに1つだけ○)

健診の内容	街の健診を受けた (郵便局・健診機関・駅前健診・別途健診)	勤務先・学校で受けた	医療保険または自費などで受けた	受けていない
ア 身体計測や血圧測定、診察だけの簡単な健康診査	1	2	3	4
イ 特定健診などの生活習慣病予防の健康診査	1	2	3	4
ウ 肺がん検診	1	2	3	4
エ 胃がん検診	1	2	3	4
オ 大腸がん検診	1	2	3	4
カ 子宮頸部がん検診(女性のみ回答)	1	2	3	4
キ 乳がん検診(女性のみ回答)	1	2	3	4
ケ 前立腺がん検診(男性のみ回答)	1	2	3	4

↓  
問13のア~クの項目で一つでも4に○をした方へおたずねします。

付問13-1 受けていない理由はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

- |               |                             |                |
|---------------|-----------------------------|----------------|
| 1. 受ける機会がなかった | 2. 忙しかったから                  | 3. 健康だから       |
| 4. 検査や診察が怖い   | 5. 結果が怖い                    | 6. 健診でいやな思いをした |
| 7. 面倒なので      | 8. 金銭的に負担                   | 9. すでに治療を受けている |
| 10. 知らなかった    | 11. 受けたい受診項目がない             |                |
| 12. 交通の便が悪い   | 13. その他(                  ) |                |

問14 問13のア～クの項目で1～3のいずれかに○をした方へおたずねします。  
健康診査はどれくらいの頻度で受けられていますか。(項目ごとに1つだけ○)

健診の内容	毎年受けている	いり2 る3 年に1 回受け て	いり4 る5 年に1 回受け て
ア 身体計測や血圧測定、診察だけの簡単な健康診査	1	2	3
イ 特定健診などの生活習慣病予防の健康診査	1	2	3
ウ 肺がん検診	1	2	3
エ 胃がん検診	1	2	3
オ 大腸がん検診	1	2	3
カ 子宮頸部がん検診(女性のみ回答)	1	2	3
キ 乳がん検診(女性のみ回答)	1	2	3
ク 前立腺がん検診(男性のみ回答)	1	2	3

問15 受けやすい健康診査のためには何が必要ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. 検査項目の充実         | 2. 健康診査に関する情報提供 |
| 3. 利用しやすい日程、場所での実施 | 4. 個人通知や回数      |
| 5. 自己負担金の軽減        | 6. その他( )       |



## 栄養・食生活についておたずねします

問16 あなたはふだん朝食を食べていますか。(1つだけ○)

- 1. ほとんど毎日食べる
- 2. 1週間に3~6日食べる
- 3. 1週間に1~2日食べる
- 4. ほとんど食べない

→問16で2~4に○をした方へおたずねします。

付問16-1 いつごろから毎日朝食を食べなくなりましたか。(1つだけ○)

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1. 小学校のころから | 2. 中学校のころから     |
| 3. 高校生のころから | 4. 高校卒業のころから    |
| 5. 20歳代から   | 6. 30歳代から       |
| 7. 40歳代から   | 8. 50歳代から       |
| 9. 60歳代から   | 10. 70歳以上になってから |

付問16-2 朝食を食べない主な理由は何ですか。(1つだけ○)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. 時間がない           | 2. 食べるより寝ていたい   |
| 3. 食欲がわかない         | 4. 減量(ダイエット)のため |
| 5. 朝食が用意されていない     | 6. 以前から食べる習慣がない |
| 7. 食べたり準備したりするのが面倒 | 8. その他( )       |

問17 一日の塩分摂取量の目標を知っていますか(1つだけ○)

- 1. 知っている
- 2. 知らない



解説「1日の塩分摂取量の目標」について

岡山県では、1日8g以内が目標です。

塩粒には約4.6g、梅干し1個には約2g、うどん汁(1杯)には約8gの塩分が含まれています。



## 喫煙・飲酒についておたずねします

問18 あなたは、たばこを吸っていますか。(1つだけ○)

- |          |           |             |
|----------|-----------|-------------|
| 1. 吸っている | 2. 吸っていない | 3. 以前は吸っていた |
|----------|-----------|-------------|

→問18で1に○をした方へおたずねします。

付問18-1 たばこを吸い始めて何年くらいになりますか。

およそ ( ) 年間
------------

付問18-2 1日に何本吸いますか。(1つだけ○)

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 10本以下  | 2. 11~15本 | 3. 16~20本 |
| 4. 21~30本 | 5. 31~40本 | 6. 40本以上  |

付問18-3 たばこをやめたいと思いますか。(1つだけ○)

- |             |         |               |
|-------------|---------|---------------|
| 1. 本数を減らしたい | 2. やめたい | 3. やめたいとは思わない |
|-------------|---------|---------------|

付問18-4 どんなことがありますれば、たばこをやめることができますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. たばこの影響についての知識の普及     | 2. 禁煙をするためのサポートシステム   |
| 3. 喫煙場所の限定              | 4. 禁煙・分煙に取り組んでいる店舗の増加 |
| 5. 禁煙・分煙に取り組んでいる公共施設の増加 | 6. 吸い始める前からの禁煙教育      |
| 7. 囲りの喫煙者が減る            | 8. たばこの販売場所の制限        |
| 9. 家族の協力                | 10. たばこの価格が高くなる       |
| 11. 本人の強い意志             | 12. 病気にかかる            |
| 13. 何をしてもやめられない         | 14. その他 ( )           |

問19 たばこの煙が喫煙者の周りにいる人の体にも、悪影響があることを知っていますか。  
(1つだけ○)

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問20 医療機関で、禁煙の治療ができるとを知っていますか。(1つだけ○)

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問21 たばこが健康に与える影響についてどう思いますか。次の項目から、あてはまるものを選んでください。(項目ごとに1つだけ○)

項目	関係がある	どちらともいえない	関係がない	わからない (弱気を知らない)
ア 肺がん	1	2	3	4
イ ぜん息	1	2	3	4
ウ 気管支炎	1	2	3	4
エ 心臓病	1	2	3	4
オ 脳卒中	1	2	3	4
カ 胃かいよう	1	2	3	4
キ 妊婦への影響(未熟児など)	1	2	3	4
ク 痛風病(痛そうのうろう)	1	2	3	4
ケ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)	1	2	3	4

問22 あなたは週に何日お酒を飲みますか。(1つだけ○)

1. 毎日	2. 週5~6日	3. 週3~4日
4. 週1~2日	5. 月1~3日	
6. やめた(1年以上やめている)	7. ほとんど飲まない(飲めない)	

→問22で1~5のいずれかに○をした方へおたずねします。

付問22-1 1日に日本酒に換算してどれくらい飲みますか。(1つだけ○)

1. 1合未満	2. 1合以上2合未満
3. 2合以上3合未満	4. 3合以上



**解説「日本酒の換算」について**

日本酒1合(180ml)と同じアルコール量は、「缶ビール500ml1本」「ウイスキーダブル1杯」「焼酎(1/2合)」「缶チューハイ500ml1本」となります。

付問22-2 あなたが、お酒を飲む理由は何ですか。(3つまで○)

1. 健康に良いから	2. イライラ感を取り除きたい
3. おいしいから	4. つきあい
5. 習慣化している	6. その他( )

問23 あなたの1日の適量はどれくらいだと思いますか。(1つだけ○)

1. 1合未満	2. 1合程度	3. 2合程度
4. 3合以上	5. その他( )	

## 歯の健康についておたずねします

問24 あなたは、町が行っている歯科健診を受診したことがありますか（1つだけ○）

1. 受けたことがある 2. 受けたことがない

問25 現在のあなたの歯の数は何本ありますか。（親知らずは含みません。「けずってつめた歯」や「さし歯」も自分の歯として数えます）（1つだけ○）

1. 28本または全部ある  
2. 27~24本  
3. 23~20本  
4. 19~10本  
5. 9~1本  
6. まったくない(0本)

※大人の歯は全部（親知らずを除く）あれば、28本です。

→問25で1~5のいずれかに○をした方へおたずねします。

付問25-1 あなたは、歯みがきは1日に何回しますか。（1つだけ○）

1. 1回 2. 2回 3. 3回以上  
4. ときどきみがく 5. みがかない

付問25-2 あなたは、歯科のかかりつけ医をお持ちですか。（1つだけ○）

1. いる 2. いない

付問25-3 あなたは、歯科医院で定期健診を受けていますか。（1つだけ○）

1. 1か月に1回 2. 3~6か月に1回 3. 1年に1回 4. 受けていない

付問25-4 あなたは、現在、歯間ブラシまたはデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。（1つだけ○）

1. 毎日使う 2. 1週間に2~3回使う 3. 使っていない



問26 あなたは、以下のような歯に関するごとについてどの程度知っていますか。  
(項目ごとに1つだけ○)

項目	知っている	聞いたことがある	知らない
ア むし歯予防にはフッ素(フッ化物)の応用が効果的であること	1	2	3
イ 20本以上の歯を保っていればおいしく食べ続けられ、健康長寿につながること	1	2	3
ウ 定期的な歯科医院での健診が、むし歯や歯周病の予防につながること	1	2	3
エ 口臭の原因の9割は口腔疾患に起因していること	1	2	3

問27 あなたは、歯周病と全身の健康との関わりについてどの程度知っていますか。  
(項目ごとに1つだけ○)

項目	知っている	聞いたことがある	知らない
ア 口の中にも「がん」ができること	1	2	3
イ 糖尿病になると歯周病になりやすく、歯周病になると糖尿病になりやすいこと	1	2	3
ウ 歯や口のケアが誤嚥性肺炎の予防につながること	1	2	3
エ 歯周病は心臓疾患にも影響を及ぼすこと	1	2	3
オ 歯周病は低体重児出産や早産にも影響を及ぼすこと	1	2	3
カ よくかむことで脳血流量を増やし、認知症の予防につながること	1	2	3



#### 解説「誤嚥性肺炎」について

誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌が食べ物や痰とともに誤って肺に入ってしまったために起こる肺炎です。口の中をきれいにすることで予防することができます。

## 身体活動・運動についておたずねします

問28 あなたは、1回30分以上の体を動かす仕事や家事、運動やスポーツをどれくらいの頻度でしていますか。※ただし、学校での授業は除きます。(1つだけ○)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に3~4回 |
| 3. 週に1~2回 | 4. 月に1~3回 |
| 5. していない  |           |

→問28で1~4のいずれかに○をした方へおたずねします。

付問28-1 あなたがしている体を動かす仕事や家事、運動やスポーツは何ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| 1. ウォーキング(散歩を含む)                  | 2. 登山                |
| 3. ランニング(ジョギング)                   | 4. 水泳                |
| 5. テニス・バドミントン・卓球                  | 6. 体操(ラジオ体操・ストレッチ体操) |
| 7. スポーツジムに通っている                   | 8. ゴルフ               |
| 9. グランドゴルフ・ゲートボール                 | 10. 柔道、剣道、空手、太極拳など   |
| 11. 室内球技(バレーボール・バスケットボール・ボーリングなど) |                      |
| 12. 野外球技(野球・ソフトボール・サッカーなど)        |                      |
| 13. 体を動かす仕事(園芸など)                 |                      |
| 14. 家事や普段の中での運動(買い物、庭いじりなど)       |                      |
| 15. その他( )                        |                      |

問28で5に○をした方へおたずねします。

付問28-2 あなたが運動やスポーツをしない理由は何ですか。(3つまで○)

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1. 健康を感じているから            | 2. 体を動かすのがおっくうだから    |
| 3. 忙しくて時間がないから           | 4. 一緒にする仲間がいないから     |
| 5. 仕事や家事で疲れているから         | 6. なんだか使っているから       |
| 7. 運動やスポーツに適した環境が近くにないから | 8. 病気などの理由でしない(できない) |
| 9. その他( )                |                      |

付問28-3 どんなきっかけがあれば運動ができると思いますか。(1つだけ○)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. 一緒に楽しむ仲間の声かけ   | 2. 家族など周りの理解と協力 |
| 3. 地域でのイベントや行事の開催 | 4. 医師からの運動のすすめ  |
| 5. その他( )         |                 |

問29 あなたは、普段の生活の中で自分が1日に何歩くらい、または何分くらい歩いていますか。(1つだけ○)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 知っている ( ) 歩 | 2. わからない ( ) 分 |
|----------------|----------------|

問30 あなたは脚や腰などの痛みや筋力低下、体力の低下などにより日常生活に不自由を感じことがありますか。(1つだけ○)

- |         |          |          |       |
|---------|----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|----------|----------|-------|

問31 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知っていますか。(1つだけ○)

- |             |                      |             |
|-------------|----------------------|-------------|
| 1. 内容を知っている | 2. 聞いたことはあるが、内容は知らない | 3. まったく知らない |
|-------------|----------------------|-------------|



**解説「ロコモティブシンドローム」について**

骨・関節・筋肉などの運動器の動きが悪ることにより、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要や寝たきりになる可能性が高くなる状況を表す言葉です。

**休養・こころの健康についておたずねします**

問32 この1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(1つだけ○)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている   | 2. まあまあとれている  |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |

→問32で3・4に□をした方へおたずねします。

付問32-1 睡眠で休養がとれていないのはなぜですか。(3つまで○)

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 1. 多忙で睡眠不足のため    | 2. 睡眠時間が不規則であるため        |
| 3. 寝つきが悪いため      | 4. 何度も目を覚ましてしまうため       |
| 5. 朝早く目が覚めてしまうため | 6. 眠りが浅く、ぐっすり眠った感じがないため |
| 7. その他( )        | ( )                     |

問33 この1か月間、1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。(1つだけ○)

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満      | 2. 5時間以上6時間未満 | 3. 6時間以上7時間未満 |
| 4. 7時間以上8時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9時間以上      |

問34 あなたは、ここ1か月間に不安、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。

(1つだけ○)

- |       |         |          |           |
|-------|---------|----------|-----------|
| 1. ある | 2. 時々ある | 3. あまりない | 4. まったくない |
|-------|---------|----------|-----------|

→問34で1・2に○をした方へおたずねします。

付問34-1 あなたがストレスを感じていることは、どのような内容ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1. 職場の人間関係  | 2. 週末との人間関係      |
| 3. 家族との人間関係 | 4. 子どもに関すること     |
| 5. 仕事に関するこ  | 6. 自分の健康・病気      |
| 7. 家族の健康・病気 | 8. 家庭や地域の中で役割がない |
| 9. 生きがいがない  | 10. 経済的にゆとりがない   |
| 11. 生活環境のこと | 12. 将来・老後のこ      |
| 13. その他 ( ) |                  |

問35 あなたのストレスの解消はどんな方法ですか。(3つまで○)

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. スポーツや運動をする | 2. 読い物をする        |
| 3. 芳香を飲む      | 4. たばこを吸う        |
| 5. 食べる        | 6. 友人・家族と話をする    |
| 7. 福祉         | 8. 同じしないでほんやりとする |
| 9. ギャンブルをする   | 10. 趣味をする(内容: )  |
| 11. その他 ( )   | 12. 方法は特にない      |

問36 あなたは、悩みを誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. 家族           | 2. 友人・知人          |
| 3. 職場の同僚や上司     | 4. かかりつけの医師       |
| 5. 保健師          | 6. 健康委員・栄養委員・医生委員 |
| 7. インターネットなどの相談 | 8. その他 ( )        |



### 地域活動についておたずねします

問37 あなたは、楽しみな活動（趣味も含む。）をしていますか。  
(1つだけ○)

1. 活動している      2. 活動していない

問38 あなたは、ご自分と地域の人たちとのつながりは強いほうだと思いますか。  
(1つだけ○)

1. 強い方だと思う      2. どちらかといえば強い方と思う  
3. どちらかといえば弱い方だと思う      4. 弱い方と思う

問39 現在、あなたが地域の人たちとのつながりのために行っていることはありますか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. あいさつ・会話      2. 喫茶やバザー、資源回収等の協力  
3. 白石や白石周辺の清掃      4. 地域の行事やお祭りなどのイベント参加  
5. 防災・防犯活動      6. 高齢者・障害者の生活の手助け  
7. 趣味や教養の活動を行う      8. 地域や郷土の伝統文化を大事にする  
9. 子育ての手助け      10. その他（ ）  
11. 特にない

問40 錦野町の健康づくり施策、あなたや地域の健康づくりの取組などについて、ご自由にご意見をお書きください。

[Large empty box for writing responses.]

✿ ご協力ありがとうございました。✿

## 第4節 鏡野町健康づくり推進協議会委員名簿

所属団体等	名前	備考
1. 医師会	武田 正彦	会長
2. 歯科医師会	鷲尾 憲文	
3. 議会文教厚生常任委員会	沖田 清明	
4. 区長会	後藤 益男	副会長
5. 民生児童委員協議会	山崎 恵子	
6. 愛育委員会	谷村 晴江	
7. 栄養委員会	福井 陽子	
8. 老人クラブ連合会	藤木 成一	
9. 社会福祉協議会	小椋 伸	
10. スポーツ推進委員会	産賀 洋昭	
11. 小中学校養護教諭部会	西田 伊代	
12. 幼稚園・保育園園長会	藤木 さゆみ	
13. 美作保健所長	二宮 忠矢	
14. 鏡野町国保病院	入澤 榮子	
15. 公民館長会	小林 洋榮	

(任期 H25.9.1～H27.8.31)

### ■鏡野町健康づくり推進協議会の様子





## 鏡野町健康づくり計画「健康かがみの 21（第2次）」

策 定：平成 27 年 3 月

編集・発行：鏡野町保健福祉課  
保健指導推進センター

〒708-0392

岡山県苫田郡鏡野町竹田 660 番地

TEL : (0868)54-2025 FAX : (0868)54-2891

「歯みがきをしよう！」



「残さず食べよう！」



「はやくねると  
げんき」

あなたの元気  
あなたの健康  
鏡野町の願です



「笑顔！元気！」

